

らしいふまっぴ

発行者／中標津町教育委員会 社会教育課
〒086-1197 中標津町丸山2丁目22番地
TEL 0153-73-3111(内線268) FAX 0153-72-7757

2023

3

vol.299



スポーツ少年団 団員募集!

少年団名	募集対象	練習日程	練習場所	用具・費用など (各自で用意するもの)	会費
中標津水泳 (競泳)	小中高生 (25m泳げること)	毎週火～金曜日 18:00～19:30 毎週土曜日 14:15～15:45	温水プール	・キャップ ・ゴーグル ・ビート板	年会費 10,000円 月コース料 4,500円
中標津スイム・ビート (水泳)	小中高生	水曜日 17:00～、18:00～、19:00～ 各1時間 ※学年や泳力により変動します。	温水プール	・水泳用具一式	年会費 14,000円
中標津町剣道	小学生	毎週水曜日 18:00～19:30 毎週土曜日 9:30～11:30 ※見学可	武道館	①竹刀・竹刀袋4,000円程度 ②剣道着・袴12,000円程度 ③防具一式38,000円程度 ※①⇒②⇒③と上達具合に応じて段階的に購入。 ※防具は概ね小学校卒業まで使用可。	月会費 1,000円 (登録・保険料別)
中標津町柔道	小中学生	毎週水・金曜日 18:00～19:30	武道館	・柔道着 (7,000円～10,000円程度)	月会費 1,500円 (登録・保険料別)
中標津町空手道	小中学生	毎週火・木曜日 18:00～19:30 ※見学・体験随時	武道館	・空手道着 (8,000円程度)	年会費 14,000円 (登録・武道館使用料別)
中標津ミニバスケットボール	小学生男女	毎週火～金曜日 他 17:30～19:00 ※男女別練習	体育館など	・バスケットシューズ ・スクイズボトル	月会費 1,000円 (小1～3) 月会費 2,000円 (小4～6)
中標津サッカー	小学生 ※年齢問わず女子 団員も募集して います。	毎週 月・水・土曜日 他 ※時間は学年や 時期により変動	運動公園 陸運動広場 体育館など	・ボール ・シューズ ・レガース ・ドリンクホルダー など	月会費 1,000円 (小1・2) 月会費 2,000円 (小3～6) 年会費 6,000円
申込・問合せ先／総合体育館または焼肉万景(五十嵐) ☎72-1929 ※随時募集					
なかしべつラグビースクール	根室管内の 小学生男女	毎週水曜日 17:30～19:00 毎週土曜日 10:00～12:00 (時間変更有) ※見学・体験可	運動公園 体育館など	・種目によって必要なもの	新規年会費 13,000円



- ・問い合わせ、申し込みはスポーツ少年団本部(総合体育館 ☎72-2316)まで。窓口で所定の用紙に記入のうえ申し込みください。
- ・年会費等の必要経費は申込後、各団の事務局から連絡がありますので、その際に納入方法等を確認し、納めてください。

○新型コロナウイルスの感染拡大状況により、掲載事業の内容変更や開催中止または延期となる場合があります。

ほっとメール

NPO法人 子育てサポートネットるるる

るるるでは、子育て中のお父さんお母さんが、音楽を通してお子さんとふれあい遊びを楽しむ「あいあいサロン」を月2回開催しています。

令和2年度以降はコロナ感染拡大のため、学校現場でも「歌を歌うこと」に、さまざまな制限がかかっている状況が続いています。あいあいサロンも、2年間は全く活動することが出来ませんでした。

令和4年度は「はっぴいサロン(旧親子サロン)」が再開し、あいあいサロンもそこに出張する形で、少しずつ活動を再開したところです。

さて、そんなあいあいサロンですが、小さいお子さんを連れて外出するだけでも、お母さんにとってはひと仕事ですよね。荷物も多いし、自分の身支度に加えて、思うように進まないお子さんの身支度。それでも「子どもが喜ぶだろう」と思ってサロンにやって来るのですが「思っていたのと違う…」ということが結構あります。

周りの子は楽しそうに歌ったり踊ったりしているのに、うちの子は無反応。泣いたりグズったり

してしまう。爆睡(大物!?) などなど…せっかく良かれと思って連れて来たのに期待していた姿が見られなくて、ハア～(ため息)なんていうことは、あいあいサロンに限らず、子育てあるあるかと思えます。

しかし、一見無反応そうに見える子も、実は他の子が歌っているのをじーっと見るのが好きだったり(帰宅後、覚えた歌を一人で歌って楽しんでいることも)、泣いてしまう子も、絵本の読み聞かせだけは好きだったり、楽しみ方はお子さんそれぞれです。爆睡してしまう子は、お母さんご自身がサロンで音楽を楽しみ、ほかのお母さんと交流して息抜きになれば、それでいいですね! その場に「いる」ことを親子で楽しもう、という気持ちで、お気軽に参加していただくと嬉しいです。

新年度も引き続き、状況を見ながら再開に向けて動いていく予定ですので、くわしくはフェイスブック等をチェックしてみてください。



ホームページ



フェイスブック



公式LINE

保護者の皆さまへ

お子さまが安心安全にスマートフォンを利用するために

満18歳未満のお子さまにスマートフォン等、インターネット接続機器を利用させる場合、保護者の方は次の点に充分注意してください。

(1) 適切にインターネットを利用する

お子さまがSNSを通じた事件やトラブルに巻き込まれないよう、インターネットに関する知識、情報モラルやコミュニケーション能力を親子で身につけ、正しく利用しましょう。

(2) 家庭のルールを作る

長時間利用によるネットの依存症も増加しています。お子さまと一緒に話し合い「利用は夜9時まで」など、ルールは具体的に決めておきましょう。

(3) フィルタリングなどを設定する

お子さまが不用意に違法・有害サイトにアクセスして、事件・事故に巻き込まれないように、スマートフォン等には必ず「フィルタリング」を設定しましょう。



予防と対策には「インターネットトラブル事例集(2022年版)」をご活用ください。

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html

■問合せ先/総務省北海道総合通信局情報通信部電気通信事業課 (☎011-709-2311 内線4704)

なかしべつエコサークル 1年間の活動報告

昨年5月に開始した、小中学生を対象に環境教育活動を行う「なかしべつエコサークル」が、2月に今年度の全活動（9回）を終了しました。

主な活動場所は格子状防風林の中で、郷土館友の会の会員と一緒に防風林内を歩いて、ゴミ拾いや野鳥・植物観察、また自動撮影カメラを設置しての生き物観察などを行ないました。

ゴミ拾いでは投棄されたゴミの多さに驚き、自動撮影カメラには自分たちが歩いた所を、ヒグマも利用している姿が映っていたりと、さまざまな驚きや気づきのある活動となりました。



ゴミ拾いでは不法投棄ゴミも発見。



自分たちで自動撮影カメラを設置しました。

4月1日からラジオ体操が始まります

期間中は原則毎朝開催します。体操を日課にして健康増進を図りましょう。どなたでも自由に参加いただけます。

期 間／4月1日～10月31日（予定） 時 間／6時30分から
会 場／しるべつと駐車場、西町会館前、ぷらっと前

問合せ／中標津地区ラジオ体操会 事務局（小玉 ☎72-3397）



【総合型地域スポーツクラブ】

NPOなかしべつスポーツアカデミー情報

みんなで楽しく
いい汗！
いい笑顔！

◆スポーツ広場

◎ミニテニスを楽しむ会 **一般対象**
と き／毎週水曜日 9時～10時30分

◎ジュニアミニテニスクラブ **幼・小・中学生対象**
※3月の開催予定はありません

◎ミニテニスをやってみる会 **一般対象**
と き／毎週金曜日 13時30分～15時

◆ふまねつとで脳も体も元気に！ **一般対象**

と き／3月13日(月)・27日(月)
14時～15時

◎くたくたミニテニスクラブ **一般対象**
と き／毎週水曜日 13時30分～15時

☆会場はすべて総合体育館です。



問合せ 〒086-1148 中標津町緑ヶ丘6番地3 中標津町運動公園管理棟内
NPOなかしべつスポーツアカデミー クラブマネージャー 木下 弘之
☎72-8003 FAX 72-8009

財団主催教室

参加者募集中!!

○総合体育館にて直接お申し込みください。
○問合先：総合体育館（☎72-2316）

キッズスポーツ体験教室 ～サッカーを体験してみよう～

主管／中標津サッカー協会

と き	3月18日(出) 11時～12時		
と ころ	総合体育館 サブアリーナ	受 講 料	200円（保険料込み）
対象・定員	町内在住の年中児～年長児 30人 ※先着順	申込締切日	3月12日(日)

330° アリーナ YouTube配信中!

自宅運動で動ける身体を目指す【1 weekチャレンジ】や子ども向けの体操、親子で出来る運動などをYouTubeにてご紹介しています！今回は【1 Weekチャレンジ】の1日目をご紹介します。2日目～7日目は総合体育館YouTubeにてご覧ください。

1 種目目／胸捻りストレッチ



自宅で横になっている時にやってみましょう！肩甲骨が床につくように5回繰り返して元の位置に戻ります。左右2～3セット繰り返しましょう！

2 種目目／もも伸ばしストレッチ



総合体育館
YouTubeにて公開中

深呼吸をしながら徐々に伸びる範囲を増やします。
5回呼吸を繰り返したら開始姿勢に戻り、2～3セット繰り返しましょう！

冬季の運動不足解消と、健康維持に!

330°アリーナ「ランニング・ウォーキングコース」**無料開放!**

対象期間：4月27日(木)まで

対象曜日：3月／毎週月・水・金曜日 4月／毎週火・木曜日 ※祝日含む、休館日除く

- ・利用の際は必ず受け付けをしてください。
- ・期間中でも大会等により、ご利用いただけない場合があります。

スポーツ施設の行事予定は、このページ上部記載のホームページ「施設別カレンダー」でご覧になれます。このページの記事に関する問い合わせは、総合体育館（☎72-2316）まで。

読書記録帳のご案内

図書館で借りた本を専用の通帳に記録することができます。
本との思い出を貯めてみませんか？

★ **通帳に印字できるのは中標津町図書館で借りている資料のみです**

- ・他の町の図書館で借りた資料は印字できません
- ・返却した資料は印字できません

★ **通帳の利用は図書館に登録されている個人の方が対象です**

★ **作成をご希望の方は身分証明証をお持ちのうえ、図書館カウンターへお越しください**

【料金】高校生以下無料、一般有料（200円）



としょかんボランティア大募集

問合せ先／図書館（☎73-1121）

図書館や読み聞かせに興味がある、学生から一般の方を募集しています♪

活動日／随時 ※ご自身の都合に合わせて自由に活動することができます 活動場所／図書館
活動内容／読み聞かせ（水・土曜日）、館内装飾の作成、図書館イベントへの協力、図書整備 など

3月の展示

一般展示 「備えあれば憂いなし！」

東日本大震災から12年。災害が起こったときの備えなどは万全ですか？

地震や台風などの災害、防災に関する本を展示・貸し出しします。

児童展示 「災害にそなえよう」

災害が起こったときはどうすればいいの？
本を読んで、いざという時にそなえよう！

特別休館のお知らせ

蔵書点検のため下記の期間で休館します。

期間中の本の返却は、図書館出入口の返却ポストをご利用ください。

CD・DVD・ビデオは破損の恐れがあるため、特別休館後に直接カウンターまでご返却願います。

期 間／通常休館 3月6日(月)

特別休館 3月7日(火)～10日(金)

新規会員を募集中 「郷土館友の会」

郷土館友の会（中標津の自然を知ろう会）は、地域の自然・歴史・文化について楽しく学んでいます。植物標本づくりや野鳥観察、エゾリンドウの保護増殖など、主に野外で幅広い活動を行っています。新規会員を募集していますので、関心のある方は下記問合せ先までご連絡ください。

活動日／年間約15回

年会費／2,200円（傷害保険料含む）

問合せ先／学芸係（☎73-3111 内線268）



中標津町郷土館ホームページ： <http://www.aurens.or.jp/~nakakyou/>

中標津町郷土館フェイスブック： <https://www.facebook.com/nakakyou/>

郷土館（☎72-2190）

演劇「マミイ！」



【このあたり】 今日母の還暦祝い。しかし昨夜から高齢の祖母が危篤状態になり、蒸発していた父が15年ぶりに戻ってくる。父がいなくなっても常に笑顔を絶やさなかった母は再会を喜ぶが、子供たちは嫌悪感丸出し。微妙なバランスを保っていた家族の関係が一気にゆがみ、それぞれの思いが露呈していく。

作・演出/田村孝裕 (ONEOR 8)

と き/3月16日(木) 18時15分開場 19時開演

ところ/しるべっとホール

出 演/熊谷真実 佐藤B作 松金よね子

三津谷亮 宮崎香蓮 中島愛子

入場料/一般3,500円 高校生以下1,500円

※全席指定、税込み、当日500円増し。

※未就学児入場不可。

プレイガイド/しるべっと 窓口、

オンラインチケットサービス



公演間近!!



HOKKAIDO ARTS FOUNDATION
公益財団法人 北海道文化財団

令和5年度 おやこ鑑賞会 **開催決定!!**

「きかんしゃトーマス ファミリーミュージカル 新・ソドー島のたからもの ～ニア編～」

トーマスたちが4年ぶりに中標津へやってくる!!

と き/7月15日(土) 午前・午後 1日2回公演

ところ/しるべっとホール

★チケット販売は4月開始予定!

詳細は4月号でお知らせします♪



～土曜の午後のひとときに…夢とやすらぎを～ ロビーコンサート

と き/3月11日(土) 13時開演

ところ/しるべっと 町民ホール

第260回 ロビーコンサート 「だれかにあいたくて」

出 演/合唱団NBS

プログラム/「あいたくて」「ぜんぶ」

「フォーレ・レクイエムより」ほか

主 催/なかしべつロビーコンサート実行委員会・(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



このマークがついている事業では、電話予約(☎73-1131 [しるべっと])をすることができます。



このマークがついている事業では、車椅子席・付添者席があります。ご希望の方はチケット購入時にお申し出ください。



このマークがついている事業では、託児サービス(子ども1人1,000円)があります。ご希望の方は公演の10日前までにお申し出ください。

中標津文芸 第38号 **好評販売中!!**

コロナ禍や戦争、領土問題への思いなど、読み応えある46作品を収録! ぜひお手に取ってご覧ください。

内容/A5判139ページ・800円(税込み)

随筆・創作・自分史・詩・俳句・短歌など

取扱店

- ◆しるべっと ◆交流センター
- ◆中尾書店 ◆くまざわ書店(東武内)
- ◆中標津病院売店 ◆中標津空港タニ
- ◆中標津空港グリーンショップ
- ◆ラ・レトリ ◆なかまっぷ
- ◆Aコープ中標津店ある
- ◆コープさっぽろ中標津店 ほか

中標津しらかば学園 **学園生募集!**

年間を通して教養や健康、創造活動などの全体学習と、選択制のクラブ活動を行います。学園生活では新たな「学び」「出会い」「発見」が待っています。興味のある方はぜひお申し込みください。

期間/令和5年5月から翌年3月まで(毎月2回、いずれも水曜日)

ところ/しるべっと(文化会館)

定員/80人(超えた場合は選考基準により決定)

応募資格/原則、町内に居住する満60歳以上の方。

受講料/年間5,500円

申込方法/入学願書をしるべっと窓口へご提出ください。

◇配布開始日: 4月4日(火) ※配布場所: しるべっと

◇申込締切日: 4月30日(日)

問合せ先/しるべっと(☎73-1131)



みんなのかわら版

※問い合わせは、しるべっと(☎73-1131)へ

※都合により、日程・会場などが変更になる場合があります。

○北海道中標津高等学校合唱部 第36回定期演奏会

とき/3月19日(日) 14時開演

ところ/しるべっとホール

主催/北海道中標津高等学校合唱部

入場無料

○ヒップホップキッズ25周年発表会

とき/4月1日(土) 13時30分開演

ところ/しるべっとホール

主催/ヒップホップキッズ

入場無料

○2023年 高橋真実ピアノ教室発表会

とき/3月21日(火・祝) 11時30分開演

ところ/しるべっとホール

主催/高橋真実ピアノ教室

※入場制限を行う場合があります。

入場無料

○ヒップホップキッズ(令和5年度新会員) 会員募集

いつでも見学・体験可能です♪

対象者/小学1年生から6年生の女子

例会/毎週水曜日 しるべっと

【1・2年生】15時30分～

【3・4年生】16時30分～

【5・6年生】17時30分～

問合せ先/吉田(☎090-9082-7740) ※17時以降

○中標津東小学校スクールバンド部 第12回定期演奏会

とき/3月26日(日) 13時開演

ところ/しるべっとホール

主催/中標津東小学校スクールバンド部育成会

入場無料

【新規会員申込受付】

とき/3月16日(木) 17時～19時

ところ/しるべっと 第3研修室

※保険料800円を当日持参してください。

なかなかコンディショニング

Let's 一次予防! (腕の土台は肩甲骨) 編

具体的な運動器の健康づくり「一次予防」シリーズ、今回は『肩甲骨』についてお話ししたいと思います。皆さんは、ご自身の肩甲骨を触ることが出来ますか？右手で背中を掻くように後ろへ回し、左胸の真後ろに固いものが触れたら、これが肩甲骨です。下肢（脚）が股関節を介して骨盤につながるように、上肢（腕）は肩関節を介して肩甲骨につながっていて、胸郭（肋骨のカゴ）背面に、背骨の左右対称に、羽のように位置しています。上肢と肩甲骨の関係性には動きのルールがあり、バンザイ動作では上肢の動きに順じて、肩甲骨は一定のリズム（上肢2：肩甲骨1）で動くことになっています。つまり、バンザイの最終域（肩関節180°挙上時）では、肩甲骨が外側へ60°傾くこととなります。肩関節が正常に動く為に、肩甲骨は必要に応じて

自由に動かなくてはなりません。これを『肩甲骨リズム』といいます。スムーズなリズムの確保に影響するのは何といっても『姿勢』です。試しに、良い姿勢でバンザイをした時の腕の挙がり、あえて猫背姿勢での挙がり具合を比べてみると、後者では、明らかに挙がりにくさを感じると思います。猫背（円背）上の肩甲骨は、非常に動きにくい状態となるので、無理に腕を上げようとするれば肩関節を痛めることにもなりかねません。家事や除雪動作、肩を使う趣味やスポーツをされる方は、姿勢運動、肩甲骨運動から肩痛予防を始めてみませんか？



日本スポーツ協会公認

アスレティックトレーナー／理学療法士

須藤 奈保

緑の少年団 団員募集!! なかしべつ冒険クラブ



大自然をフィールドに、たくさんの楽しい思い出を作りましょう!

活動内容／毎月2回程度。（土日に野外活動を1回。平日に屋内で事前学習等を1回）

募集対象・定員／町内の小学1～6年生 10人程度（先着順）

申込方法／3月24日（金）までに、電話にてお申し込みください。後日、入団案内を送ります。第1回目の活動は4月下旬を予定しています。

会費／年会費12,000円、育成会費2,000円、その他帽子・スカーフ代等がかかります。

申込・問合せ先／事務局：桐島（☎72-4250）

※くわしい活動内容はホームページをご覧ください。

<http://boukenclub2004.web.fc2.com/>



編集後記

▼「平常心は道へいじょうしんせどつ」と、初釜のお稽古の茶軸より。
日常業務に追われていると、文化財そのものに宿る、本物の力を忘れていくことに気がかされるように、さまざま情報に右往左往していると大切なことを見失ってしまいます。日々の生活の中で、乱れきった心のままでなく、深呼吸して、平（たい）らかな気持ちであり続けていきたいです。意識せずに達せられた時、その道は近いといふ。

各生涯学習施設休館日のお知らせ

しるべっと（総合文化会館）・図書館・各体育施設、交流センターの休館日は、3月6日（月）、20日（月）、4月3日（月）です。毎月、第1・第3月曜日が休館日です。

郷土館は当面の間、土・日・祝日を休館日とします。本来の休館日設定とは異なりますのでご注意願います。