

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

6

vol.302



ナカシベツ大学 第17期生募集 ～学ぶ喜びあなたにも～

自然や歴史分野など幅広く、中標津周辺に関する知識を深めませんか？ご参加お待ちしております♪
と き／下記日程のとおり。原則、毎回木曜日19時開始。90～120分の講義です。

1	6月29日(木)	「国登録有形文化財『陸揚庫』の価値と保存・活用の取り組み」 講師：根室市北方領土対策専門員 谷内 紀夫 氏 特別展示「もの言わぬ語り部『根室国後間海底電信線陸揚庫』」を開催します。 と き／6月23日(金)～29日(木) ところ／しるべつと ギャラリー廊下
2	8月20日(日) 10時～正午	特別企画「防風林の役割－基本的な機能の紹介－」 講師：苫小牧工業高等専門学校 創造工学科 准教授 鳥田 宏行 氏
3	9月28日(木)	「中標津の地質と地形を観察・実験を通して学ぶ」
4	9月30日(土) 13時～16時予定	特別企画バスツアー ※乗車定員あり 「中標津の地質と地形を岩石・露頭の観察から学ぶ」 第3・4回 講師 北海道教育大学釧路校 教授 境 智洋 氏
5	10月26日(木)	「えぞ鹿の有効活用について～中標津での取り組み～」 講師：株式会社IN-U ^{インユー} 代表取締役 菅 美子 氏
6	12月21日(木)	「北海道の海鳥+海獣」 講師：知床海鳥研究会 代表 福田 佳弘 氏
7	1月25日(木)	「根室地域のヒグマ概況&OSO18の追跡」 講師：NPO法人南知床・ヒグマ情報センター 理事長 藤本 靖 氏
8	2月29日(木)	「発見！格子状防風林の生き物」 講師：中標津町教育委員会 学芸係 藤岡 美紀 氏 中標津の自然を知ろう会 副会長 福田 佳弘 氏

ところ／しるべつと コミュニティホール ほか 定 員／一般成人30人程度
受講料／年間5,000円（1コマのみの聴講は1,000円）

申込・問合せ／しるべつと (☎73-1131) または WEB申し込み

【6月6日(火)受付開始、各回定員になり次第締め切り】

※申込時に受講希望回をお知らせください。（複数回分の申し込みも可能です）

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



WEB申し込み

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）

初心者クロール教室			
内 容	クロールを泳げるようになるために必要な基本動作を「じっくり」「ゆっくり」学びます。また、水泳を通じ体力向上や健康増進を目指します。		
と き	7月25日～9月26日 全て火曜日 19時～20時 全8回		
と ころ	温水プール	定員・対象	20人／中学生以上 ※先着順
受 講 料	高校・一般4,900円（人） 中学生3,400円（人） （保険料含む）	申込締切日	7月17日（月・祝）

スポーツ愛好者・選手の為のコアパワーヨガCPY®			
①オープン昼クラス ②オープン夜クラス ③少年団・部活動訪問			
内 容	ヨガのポーズを用いた自重トレーニングです。医学的観点を主軸にした機能的な3面（前後・左右・回旋）動作を連続的に行い、自身の身体を正しく支え、姿勢・動作をコントロールできる、動きやすい身体づくりを目指します。		
講 師	須藤 奈保（中標津町役場 介護保険課）		
と き	①昼クラス：6月28日（水）、7月12日（水）、7月26日（水） 10時30分～11時45分 ②夜クラス：6月22日（水）、7月4日（水）、7月19日（水） 19時～20時15分 ③随時相談（時期・時間帯） 1時間程度／回		
と ころ	①②総合体育館 多目的室 ③各スポーツ活動現場	定 員	①②20人 ※先着順 ③30人程度
受 講 料	①②1,100／回 ※セット価格2,000円／2回 3,000円／3回 ③900円／人 ※3回1セットの料金となります。		
申込締切日	①②各開催日の前日まで ③実施日（1回目）の2週間前まで ※予め担当者と日程調整のうえ、お申し込みください。		



あおぞらウォーキング教室 ～楽しく歩こう～			
内 容	軽負荷のトレーニングやストレッチを取り入れながら、怪我につながりにくいウォーキング姿勢の習得を目指します。屋外でのウォーキングも予定していますので、皆さんで楽しく、正しく歩きましょう。		
と き	6月26日、7月10日、7月24日 全て月曜日 13時30分～15時 全3回		
と ころ	総合体育館または屋外	定員・対象	20人／一般成人から 高齢者まで（軽運動が可能の方） ※先着順
受 講 料	600円（保険料含む）	申込締切日	6月18日（日）

夏休み短期水泳教室 ①年長児クラス ②小学生クラス

内 容	顔付けができない、潜るのがやっとの子どもを対象に遊びや水慣れを通して水泳の楽しさを実感してもらい、水泳に親しむきっかけをつくります。		
と き	7月31日(月)、8月1日(火) 全2回 ①10時15分～11時 ②13時15分～14時15分		
と ころ	温水プール	定員・対象	①年長児20人 ②小学生20人 ※定員を超えた場合は抽選
受 講 料	①②1,000円(保険料含む) ※令和5年度ちびっこスポーツスクール受講者、キッズベーシックスイム受講者は200円	申込締切日	7月16日(日) ※申込多数の場合は抽選

申込について

○下記のQRコード(グーグルフォーム)からお申し込みください。申込フォームがうまく作動しないなど、不具合のある場合は総合体育館へご連絡ください。

○定員を超えた場合は主催者にて抽選を行います。なお、少人数の場合は中止となることがありますので、ご了承ください。保険料は受講料に含まれており、主催者側で加入手続きを行います。

受講者決定の発表方法について

○申込時に受付番号を通知します。7月20日(休)14時から財団ホームページに、受講者決定の番号を掲載します。

○受講決定の方は結果内容をご確認のうえ、手続きをお願いします。

○電話およびメールでのご連絡はしませんので、ご注意ください。

参加者募集中!!

夏休み短期水泳教室 ⇒



財団ホームページ ⇒



【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

◎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

◎ジュニアミニテニスクラブ

幼・小・中学生対象

と き／6月17日(土) 9時30分～11時

◆ふまねっとで脳も体も元気に!

一般対象

と き／6月12日(月)・26日(月)
14時～15時

☆会場はすべて総合体育館です。



問合先 〒086-1148 中標津町緑ヶ丘6番地3
NPOなかしべつスポーツアカデミー

中標津町運動公園管理棟内
クラブマネジャー 木下 弘之
☎090-7050-5468

ほっとメール

NPO法人 子育てサポートネットる・る・る

「かんのむし」という言葉をご存知でしょうか？夜泣き、奇声、かみつきのチック症状などのいわゆる小児神経症のことを、昔は「かんのむし」と呼んでいました。発育途中の子どもはすべての器官が未成熟で、自律神経も安定していませんから、生活リズムの乱れや日々の刺激に敏感に反応します。

そんな時には、「身柱」という背中の肩甲骨の間にあるツボを、皮膚がピンク色になるくらい優しくこすってあげます。うっとりリラックスして落ち着くと言われていています。

「かんのむし」が起こりそうなサインがあります。ふだんから子どもの様子をよく観察していると、ちょっとした変化に気がつけるようになるでしょう。

眉間にうかぶ青筋が、いつもより濃くなっていますか？前髪が、いつもより静電気で逆立っていますか？

そんな時、子どものころとからだは、刺激についていこうと一生懸命で、とってもストレスが溜まっています。自分のキャパシティがいっぱいで、コップの水があふれだすようなところ。身柱のツボには、気の詰まりを流す作用があるのです。

かつて医療が発達していなかった江戸時代から昭和のはじめまでは、わが子の健やかな成長を願って、定期的に鍼やお灸を施す習慣がありました。経絡というツボの流れがまだ未発達な子どもだからこそ、シンプルな刺激で大きな変化がみられるのです。

現代社会では迷信のように感じるかもしれませんが、東洋医学の考え方は子育て中のママたちの助けになる知恵が詰まっています。ご家庭で手軽にアレンジして、どんどん取り入れてはいかがでしょうか。



子育てサポートネットる・る・る
鍼灸師 北井なごみ

なかなかコンディショニング

「早期発見で、手こずらせない」二次予防 編

予防は3段階に整理されています。これまでは、「腰痛」「肩痛」予防の具体例から「積極的な一次予防（健康づくり）」をお伝えしました。次の段階「二次予防」は、既に体にひそむ疾病が、症状として出てくる前に早期発見し、早期に治療することで、事態を最小限に抑える取り組みで「健康診断」や「歯科検診」などがそれにあたります。児童の「運動器検診」は、脊柱側弯症の検査に加えて、「踵をつけて屈む（足首柔軟性）」「片足立ち（バランス）」の家庭



チェック項目も含まれているようです。更には「なかなか健康なかしべつジュニア選手体力測定&成長期スポーツ検診（11

月開催予定）」において、スポーツドクターがエコー（超音波）で、骨の病気の有無を確認します。痛みが出る前の軟骨異常を早期発見出

来れば、手術をしなくても、保存治療で進行を食い止めることが出来るのです。また、理学療法士が筋・関節の状態を確認し、ストレッチや安全な動き方を伝えることで怪我予防の取組をしています。もう少し早く気付いて対処すれば手遅れにならずに済んだのに…全身麻酔の手術を受けざるを得なかったジュニア選手の姿、ご家族の涙、もう見たくありません。「〇〇検診」ぜひ積極的に受けてくださいね。

なお、スポーツ庁ホームページでは、運動器セルフチェック動画を紹介しています。運動のきっかけとして、まずはご自身の身体を知ることからはじめてみませんか？

スポーツ庁HP
身体診断「セルフチェック」はこちら



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

臨時休館のお知らせ

下記の日程にて、館内の照明設備工事を行うため臨時休館いたします。

臨時休館／6月6日(火)

7月4日(火)～5日(水)

休館中の本の返却は、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、臨時休館明けにカウンターへご返却願います。

古本を集めています

古本市開催に向けて、ご家庭で不要になった本を集めています。読まなくなってしまった本がありましたら、図書館へお持ちください。

本の量が多い場合は、受け取りに伺います。

青空本の広場実行委員会

事務局：図書館（☎73-1121）

《集めている本》

絵本・児童書・小説・実用書・雑誌・漫画

※全集・図鑑・辞書・辞典・CD・DVDは対象外としています。

第1回 わくわく★チャレンジ教室 「夏のモビールをつくろう！」

気球と雲のモチーフに色を塗って、モビールを作ろう！

と き／7月16日(日) 10時～(50分程度)

ところ／しるべと2階 第3研修室

対 象／町内在住の年長幼児(5歳児程度)～小学生

※小学校2年生以下のおさんは保護者同伴

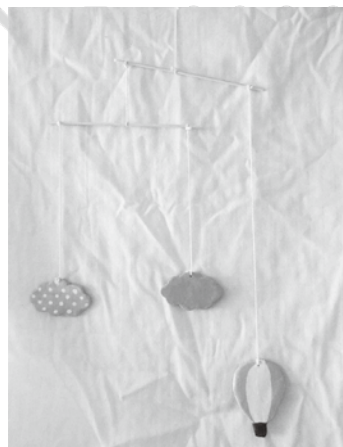
定 員／12人 ※定員を超えた場合は抽選

参加料／無料

申込期間／6月24日(土)～7月9日(日)

申込先／来館、メール、電話（☎73-1121）

※メール申し込みの方はQRコードよりお申し込みください。



郷土館発!

なかしべつ学

中標津町教育委員会 社会教育課 学芸員 村田 一貴

vol.188

HOKKAIDO DIGITAL MUSEUM

北海道デジタルミュージアム

『北海道デジタルミュージアム』は、北海道が「知の入口」として、道内の美術館や博物館施設等の紹介のほか、各館が所蔵する資料をデジタル化して、その魅力を発信し、横断的に検索できるよう開設したポータルサイトです。

中標津町郷土館も、『北海道デジタルミュージアム』へ参画し、いつでも、どこでも所蔵資料を閲覧できるよう随時更新していきます！

まずは、右側のQRコードまたは「北海道デジタルミュージアム」とネット上で検索して、道内の所蔵資料をご覧になっていただければと思います。



郷土館の
所蔵資料を
見てみよう！

なかしべつ映画上映会 東映作品4連発!



あの大ヒット映画をしるべつとホールで上映します!

と き/以下、スケジュールをご確認ください。※各回20分前より開場



8月5日(土)

- ①10時～ 【A】
- ②13時～ 【B】
- ③16時～ 【C】
- ④19時～ 【B】

8月6日(日)

- ①9時40分～ 【D】
- ②13時～ 【A】
- ③16時～ 【B】
- ④19時～ 【C】

上映作品

- 【A】 ONE PIECE FILM RED
- 【B】 THE FIRST SLAM DUNK
- 【C】 シン・仮面ライダー
- 【D】 レジェンド&バタフライ

ところ/しるべつとホール

入場料/一般1,800円【WEB特別料金1,500円】

(上映毎) 大学生1,500円

高校生1,000円

小人(中学生以下) 1,000円【WEB特別料金900円】

シニア(55歳以上) 1,100円

※全席指定、税込み、当日割増しなし。

※3才以上有料。3才未満でも座席を使用する場合は有料。

※「大学生」「高校生」「シニア」を購入する場合は学生証や身分証明書をご持参ください。

発売日/一般販売開始 6月27日(火)

※初日は、WEB&窓口 9時～ 電話予約 14時～

プレイガイド/しるべつと 窓口、オンラインチケットサービス

主 催/株式会社東映エージエンシー

共 催/(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



オンライン
チケット



©2022 THE FIRST SLAM DUNK Film Pattyners



©尾田栄一郎/2022「ワンピース」制作委員会

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～

と き/7月15日(土) 1日2回公演

①10時45分開場 11時30分開演 ②13時15分開場 14時開演

ところ/しるべつとホール

入場料/大人3,000円 小人(高校生以下) 1,500円

※全席指定、税込み、当日300円増し。

※2才以上有料。2才未満でも座席を使用する場合は有料。

プレイガイド/しるべつと 窓口、オンラインチケットサービス



公演情報は
コチラ



オンライン
チケット

N響メンバーによるゲートウェイ・ゾリステン

北海道ツアー2023 ～Cocomi&サキタハヂメを迎えて～

と き/8月10日(木) 18時15分開場 19時開演

ところ/しるべつとホール

入場料/一般4,000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/しるべつと 窓口、オンラインチケットサービス



公演情報は
コチラ



オンライン
チケット

しるべつと学園 受講生募集!

ゆかた着付け教室

今年の夏はゆかたを着て出かけよう♪
と き／①7月10日(月) ②7月14日(金)

〔全2回、19時～21時〕

ところ／しるべつと 和室

講 師／北専和裁きもの着付専門教室

小林 せい子 氏、高松 博子 氏

受講料／200円 (全2回分)

対 象／小学生～一般の女性
(定員15人)

持ち物／浴衣または着物、
帯 (半巾)、
腰ひも4本、
薄めのタオル2本、帯板、
ワンピースタイプの肌着
申込期間／6月6日(火)～7月9日(日)



WEB申し込み

はじめての俳句入門教室

『5・7・5』や『季語』といったルールの中で
表現する“俳句”の楽しさを学びませんか?

と き／①7月9日(日) ②7月23日(日)

③8月6日(日) ④8月20日(日)

〔全4回、13時～15時〕

ところ／しるべつと 第2研修室B

講 師／紅鹿の子 氏 (俳号)

受講料／500円 (全4回分)

対 象／高校生以上 (定員10人)

持ち物／筆記用具

申込期間／6月6日(火)～7月2日(日)



WEB申し込み

申込・問合せ先／しるべつと (☎73-1131)

またはWEB申し込み

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

みんなの かわら版

※問い合わせは、しるべつと (☎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。

※◎印のイベントチケットは、しるべつと窓口で販売しています。

◎合唱団NBS第27回演奏会

と き／6月17日(土) 19時開演

ところ／しるべつとホール

入場料／500円

※全席自由、税込み、中学生以下無料

主 催／合唱団NBS

○「環境月間」パネル展

と き／6月23日(金)15時～30日(金)13時

ところ／しるべつと 町民ホール

主 催／中標津町消費者協会

入場
無料

○エナ 星空ライブ『0%』

と き／6月24日(土) 18時30分開演 ※雨天時19時30分開演

ところ／道立ゆめの森公園 屋外 ※雨天時屋内アリーナ

Add value to my live! = 私のライブに価値をつけて =

※基本観覧無料 (価値をお付け下さる皆様へ、投げ銭
システムを導入しております)

◎大日本プロレス中標津大会

と き／7月9日(日) 15時開始

ところ／しるべつと コミュニティホール

入場料／特別リングサイド (指定席) 6,000円

自由席4,000円

※税込み、当日500円増し。

主 催・問合せ先／大日本プロレス四ツ葉工芸

(☎045-507-1751)

詳細は
コチラ



エナ (中標津町出身)



このマークがついている事業では、
電話予約 (☎73-1131 (しるべつ
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。

～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

第263回 ロビーコンサート

「なかよしハーモニー」

と き／6月17日(土) 13時開演

ところ／しるべっと 町民ホール

出 演／中標津小学校ジャガーズ合唱部・
丸山小学校合唱部

プログラム／「フレンドシップ」「ジブリメドレー」ほか

第264回 ロビーコンサート

と き／7月8日(土) 13時開演

ところ／しるべっと 町民ホール

出 演／福澤 紀子 (バンジョー／ブルーグラス)

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

ブルースカイコンサート

中標津町内の吹奏楽団体による合同演奏会♪
青空に響き渡る演奏をお楽しみください♪

と き／6月18日(日) 14時開演

ところ／道立ゆめの森公園 屋外

※雨天時屋内アリーナ

出 演／中標津東小学校スクールバンド部
(予定) 中標津中学校吹奏楽部

中標津高等学校吹奏楽部

中標津町吹奏楽団

ミザールサクソフォンアンサンブル

ほか

主 催／ブルースカイ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

共 催／(株)中標津都市施設管理センター

入場
無料

オールディーズアマチュアバンドフェスティバル

なつかしの名曲!

「あの時 君は若かった」

と き／6月24日(土) 13時開場 14時開演

ところ／しるべっと コミュニティホール

主 催／オールディーズアマチュアバンドフェスティバル実行委員会、(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

入場無料

しるべっと窓口にて入場整理券配布中♪

NLT 「Musical O.G.」

7月7日(金) 販売開始!

北海道今金町出身の女優・阿知波悟美さんと宝塚スター・旺なつきさんによる“ふたりミュージカル”!

と き／9月1日(金) 18時15分開場 19時開演

ところ／しるべっとホール

出 演／旺なつき、阿知波悟美、池田俊彦、金森大

入場料／一般3,000円 高校生以下1,000円

※全席指定、税込み、当日500円増し。 ※未就学児入場不可。

主 催／北海道新聞社、公益社団法人日本劇団協議会

特別協力／北海道文化放送



編集後記

▼ ゴールデンウィークは皆さまいかがお過ごしだったのでしょうか。長いコロナ禍も落ち着き、お出かけをされた方も多いのかなと思います。私も遠出しようと思っていたのですが、結局家でゴロゴロしてしまいました…。寒暖差が激しい日が続いていますが、皆さま、体調にお気を付けてください。

今年の夏はお祭りや花火大会などのイベントも通常通り開催されて、楽しみが増えそうですね。道内をドライブして、各地のイベントを見て回るのも面白いかも知れません。運転の際には、「鹿の飛び出し」にくれぐれもご注意くださいませ。(えんこ)

各生涯学習施設休館日のお知らせ

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、6月5日(月)・19日(月)、7月3日(月)です。原則第1・第3月曜日が休館日です。また、図書館は6月6日(火)、7月4日(火)・5日(水)を臨時休館とします。郷土館の休館日は当面の間、土・日・祝日を休館日とします。