

らいふまっぴ

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

7

vol.303



イレブンナイン 演劇『ひかりごけ』

北海道・札幌演劇界を牽引する劇団の一つといわれる、劇団「イレブンナイン」による演劇『ひかりごけ』を中標津で上演！

知床沖で実際にあった人肉食事件をもとに描いた武田泰淳著の同名小説を戯曲化した、生きることを問いかける衝撃作！



イレブンナイン『ひかりごけ』 TGR札幌劇場祭2021大賞受賞

と き／9月9日(土) 18時15分開場 19時開演 ところ／しるべとホール

出 演／斎藤 歩、泉 陽二、菊地 颯平、納谷 真大

入場料／一般2,000円 高校生1,500円 中学生以下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／しるべと窓口、オンラインチケットサービス

発売日／一般販売開始 7月10日(月)

※初日は、WEB & 窓口 9時～ 電話予約 14時～

主 催／札幌演劇シーズン実行委員会、(公財)北海道文化財団

(一財)中標津町文化スポーツ振興財団、北海道新聞釧路支社

(公社)日本芸能実演家団体協議会



7月10日(月)
チケット販売
開始!



イレブンナイン
HPIはコチラ



オンライン
チケット

～ストーリー～

原作：『ひかりごけ』(武田泰淳著・新潮文庫)／作・演出：納谷真大

第二次世界大戦が激化する1944年の冬、知床沖で一艘の船が遭難した。船長と3人の乗組員は洞窟へと避難。

極寒なうえ食料も一切ない状況で、時には言い争いながらもなんとか協力して生き延びていた彼らだが、救助がない日々が続き体調を崩していた一人がついに死んでしまった。極度の飢餓状態であった3人は仲間の死体を前に、その肉を食べるかどうかが選択を迫られる。

六ヶ月後、生き残ったのは一人だけだった。彼は人肉を食べた罪人として裁判へと出廷する。彼はどんな選択をして六ヶ月もの期間を生き残ったのか。やむを得ない状況で人肉を食べることは、果たして罪なのか。

「あなただったら食べますか?」「食べるかもしれません。生きるために。」

しるべつと学園「ゆかた着付け教室」 受講生募集!

着付けの手順を講師が丁寧に教えます♪

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・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



WEB申し込み

～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／8月5日(土) 13時開演

ところ／しるべつと 町民ホール

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

第265回 ロビーコンサート

『リコーダーコンサート ～美しい風の音～』

出 演／リコーダー ビリカレラ

プログラム／「少年時代」「ふるさと」ほか

なかなかコンディショニング

熱中症対策 編

スポーツ活動中に起こり得る3大リスクは【トリプルH(HEART:心肺停止、HEAD:頭部外傷、HEAT:熱中症)】とされています。活動現場では、この3つが起きないようにすること、万が一が起こった場合には慌てずに対応出来るよう、準備しておくことが大切です。発生現場に居合わせた人が救急隊に引き継ぐまでに行える、一次救命処置の受講機会があれば会得するだけでなく、活動現場に一番近いAED設置場所を確認しておくだけでも、万が一の場面で、落ち着いて行動出来る一助となるでしょう。

さて、急な気温上昇や、全道・全国大会での慣れない暑さに対応するための備えとしては、熱中症予防3要素【体重・尿の色・のどの渇き】が参考になります。体重測定では、運動後の体重減少が体重の2%を超えると、脱水状態(体重50kgの場合、-1kg減)とわかり、セルフチェックにはもってこいです。

脱水が起こってから大量の水分を摂取しても、すべて体内に吸収することは困難で、軽度では筋けいれん(脚がつる等)を起こします。重篤な熱射病となれば、生命維持に重要な脳血流量が低下し、後遺症が残る可能性や、最悪は命の危険まで伴いますから、現場では冷却と搬送を迅速に行いましょう。

熱中症予防対策としては、練習前の水分補給(500ml)や涼しい場所でウォーミングアップを行うプレクーリング、練習中は1時間に1ℓの水分補給を目安として、15～20分毎にコップ一杯のスポーツドリンクを摂取するのが良いでしょう。水分温度は5～15℃が吸収が早く、運動後には体重減少の1.2倍の水分補給が推奨されています。熱中症は対策によって高い確率で予防出来るとも言われます。万全の備えで夏を乗り切りましょう!

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

元気いっぱい走り抜けよう!! 第45回 なかしべつ陸上カーニバル

と き／8月27日(日)

ところ／中標津中学校グラウンド ※小雨決行・荒天中止

対 象／町内の年中幼児～一般男女

参加料／1人200円(傷害保険料を含みます)

※申込時に納入ください。

種 目／	30m (幼児年中～年長)	50m (幼児年中以上)
	80m (小学1～2年生)	100m (小学3年生以上)
	800m (小学3年生以上女子)	1500m (小学3年生以上男子)
	4×50mR (幼児年中～小学2年生)	4×100mR (小学3年生以上)
	走幅跳 (小学3年生以上)	

申込方法／申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて総合体育館窓口へ申し込みください。

※リレー競技のみの参加についても、申込書の提出が必要となります。

申込締切日／8月4日(金)

※7月18日(火)は施設完全休館日のため受け付けできません。

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



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)

いきいき体操教室

内 容	安全に筋力や柔軟性を高める体操を行います。 気軽に簡単に出来る内容です。		
と き	8月18日～9月8日 毎週金曜日 10時30分～11時30分 全4回		
と ころ	総合体育館 多目的室	定員・対象	20人 ※先着順 シニア世代 ※軽運動が可能な方
受 講 料	600円	申込締切日	8月11日(金・祝)



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 すべて火曜日 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)

トレーニング・ストレッチ講習

受講者募集中!

内 容／①初級トレーニング講習

(トレーニング初心者の方や、トレーニング機器の使い方を再確認したい方向けの講習会です。高校生以上の方ならどなたでもご参加いただけます。ぜひお申し込みください。)

②中級トレーニング講習

(フリーウエイトトレーニングを始めてみようと考えている方や、フォームを再確認したい方向けの講習会です。)

③ポールストレッチ講習

(運動が苦手な方でも気軽に始められるストレッチ講習です。ストレッチを通して本来の姿勢を取り戻すことができます。身体をすっきりさせたい方や自身の姿勢を直したい方は、ぜひお申し込みください。)



と き／①8月2日(水) ②7月26日(水)、8月23日(水) ③7月28日(金)、8月28日(月)

時 間／①②14時～14時45分 ③11時～11時30分

※9月以降の実施日については、前月までに総合体育館内に予定カレンダーを掲示しますので、都度ご確認ください。

ところ／総合体育館 トレーニング室

定 員／各2人

対 象／興味のある方どなたでも(軽運動が可能な方)

料 金／一般200円、高校生・65歳以上100円

申込方法／実施当日の午前中までに総合体育館へご連絡ください。

中標津水泳協会主催 水泳教室

参加者募集中!!

教室に関わる問い合わせ
温水プール (☎72-7001)

2023親子水泳教室①

内 容	「水慣れ」「水遊び」を中心とした親子向け水泳教室です。保護者と一緒に入水することで初めての子どもでも安心して水慣れができます。		
と き	7月22日、7月29日、8月5日 毎週土曜日 10時30分～11時30分 全3回	と ころ	温水プール
定員・対象	・10組(20人)程度 ・子ども1人と大人1人のペア ◇子ども…年中幼児～小学2年生 ◇大 人…18歳以上 ※高校生は不可		
受 講 料	1組 2,000円(保険料含む)	申込締切日	7月10日(月)

7月・8月のプール開館時間を変更し試行運用を行います

昨年度に引き続き、7月・8月のプール開館時間を短縮し、試行運用を行います。

現 行		試行運用時間	
6月・9月	10時～21時	6月～9月	10時～21時
7月・8月	10時～22時		



※21時に閉館・施錠します。遊泳は20時45分までとなりますので、ご注意ください。

「納涼おはなし会 ～夜の図書館きもだめし～」

閉館後の夜の図書館で「怖いおはなし」と「きもだめし」に挑戦してみませんか…？

と き／7月21日(金)

①19時～19時30分 ②19時30分～20時

と ころ／図書館

対 象／町内在住の小学生

定 員／各回10人 ※定員を超える場合は抽選

申込締切日／7月14日(金)

申込方法／来館、電話、メール（QRコードよりお申し込みください）



- 夜開催のイベントのため、保護者による会場への送迎をお願いいたします。
- 会場内にはお子様のみご案内します。保護者等、付き添いの方は会場の外でお待ちください。



夏休み子ども映画会「ミニオンズ フィーバー」

夏休みは大人気ミニオンシリーズの最新作を、
しるべっとの大スクリーンで観るチャンス♪

最強最悪のボスを救うため、ミニオン史上最大の
ハチャメチャが巻き起こる…?!

入場無料

と き／①しるべっと会場 7月30日(日) 10時上映

②交流センター（計根別）会場 7月31日(月) 10時上映

開 場／各会場上映の30分前から 上映時間／87分

- 事前の申し込みは不要です。当日直接会場までお越しください。
- 会場によって上映日が異なります。ご来場の際はご注意ください。
- 座席は自由席です。当日はお好きな席でご鑑賞ください。



(C) 2022 Universal Studios. All Rights Reserved.

★新・夏企画★ 特別展示 「としょキャン！」

図書館の中に本物のテントが登場
します！

テントの周りには夏にピッタリな、
アウトドアに関する本を展示・貸し出
します。

期 間／7月31日(月)まで

場 所／図書館 児童書コーナー

★ としょかんまつりボランティア募集 ★

イベント当日にご協力いただける方を募集しています。

活 動 日／8月27日(日)

活動時間／①9時30分～12時15分

②12時～14時30分

活動内容／古本会計補助、古本整理など

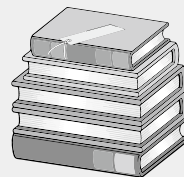
募集人数／若干名

申込期間／7月15日(土)～8月10日(木)

申込方法／来館、電話（☎73-1121）

※未成年の方は保護者の同意が必要です。

※申込状況により、募集期間より早く締め切る場合があります。



きかんしゃトーマス ファミリーミュージカル

開催間近!!

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／しるべっとホール

令和元年のクリスマスコンサートで大好評だった「きかんしゃトーマス」ファミリーミュージカルが、装い新たに中標津町にやってきます♪

自走式のトーマスとパーシーが舞台上を駆け回り、巨大スクリーンいっぱいの映像が映し出される迫力満点のステージ! 歌やダンスを親子そろって楽しめる、約1時間のライブステージです♪

公演の詳細は
折込チラシをチェック!!



なかしべつ映画上映会 東映作品4連発!



今年の夏はしるべっとホールで大ヒット映画作品を鑑賞しよう!!

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



上映作品	ONE PIECE FILM RED	THE FIRST SLAM DUNK	シン・仮面ライダー	レジェンド&バタフライ
8/5(土)	10:00	① 13:00 ② 19:00	16:00	
8/6(日)	13:00	16:00	19:00	9:40

ところ／しるべっとホール

入場料／一般1,800円【WEB特別料金1,500円】 大学生1,500円 高校生1,000円

(上映毎) 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。

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

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



©尾田栄一郎/2022
「ワンピース」制作委員会



©2022 THE FIRST SLAM DUNK
Film Pattyners



©石ノ森プロ・東映/2023
「シン・仮面ライダー」制作委員会



©2023 「THE LEGEND & BUTTERFLY」制作委員会

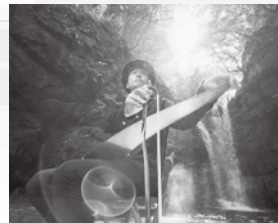
N響メンバーによるゲートウェイ・ゾリステン

北海道ツアー2023 ～Cocomi&サキタハヂメを迎えて～

公演の詳細は
折込チラシをチェック!!

と き／8月10日(木) 18時15分開場 19時開演 ところ／しるべっとホール

NHK交響楽団メンバーとMC 三井ゆりが迎える、特別ゲストをご紹介します♪

Cocomi
(フルート)ディオール・アンバサ
ダーなどファッション界
でも活躍。昨年のNHK紅白歌合戦では母・工藤静香と共
演。今年4月より、桐朋学園大学音楽学部ソリスト
ディプロマコースに在籍中。サキタハヂメ
(ミュージカル・ソー)NHK連続ドラマ「お
ちょやん」をはじめ、
NTV系「祈りのカル
テ」など数々の音楽を担当。200年の歴史を持ち、チャップリンも映画で使っ
た西洋のこぎりを奏でる。

NLT公演 『Musical O.G.』

実力派女優二人の競演！宝塚スター・旺なつきさんと、レ・ミゼラブルの
出演で大きく羽ばたいた阿知波悟美さんによる魅力あるステージをお楽しみ
ください♪

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 (ピアノ)

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。

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

発売日／一般販売開始 7月7日(金)

※初日は、WEB & 窓口 9時～

電話予約 14時～

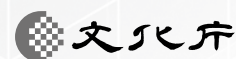
主 催／北海道新聞社、(公財)日本劇団協議会

特別協力／北海道文化放送

運 営／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

協 力／(一社)舞台芸術共同企画

シアターネットかんげき共同開催事業

オンライン
チケット

～ストーリー～

ここは新宿・歌舞伎町に残る、最後のキャバレー。昭和の残り香ただようこのお店「キャバレーミラ
クル」もあと一週間で閉店することが決まっていた。スター歌手を夢見て上京し38年。いまは、この店のシンガーとして歌い続けている2人の女性、スミ
子(旺なつき)とカズエ(阿知波悟美)。

明日を夢見て、夢に敗れ、愛と幸せを求めながらも、ステージで生きる事を選んできた彼女たち。

いま、場末の歌手人生が終わろうとしている。そんな彼女たちに起こった『ミラクル』。それは……？

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。

令和5年度 釧根地区公民館共同事業 釧根「絵手紙」移動展

釧根管内の絵手紙サークルの作品を展示します。

と き／8月3日(木)～6日(日)

ところ／しるべっと 町民ホール

主 催／北海道公民館協会釧根支部



いっばちかい

一八会から最後の寄贈

～贈り続けた児童図書は335冊に～

6月1日に図書館で、一八会からの図書贈呈式が行われました。中畑和勝会長から三上図書館長へ、児童図書16冊とパネルシアター2冊が手渡され、同会から寄贈された図書は延べ335冊に達しました。

昭和18年生まれの異業種仲間で結成された一八会では「何か後世に残ることをしたい」と、平成19年から図書館へ児童図書の寄贈を続け、今回が16回目。

同会は今年4月に解散を決めており、今回が最後の寄贈となりました。



寄贈された本の数だけ、子どもたちが読書の楽しさを知る機会が増えたことになります。これまでのご厚意に心より感謝申し上げます。



【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／7月29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／7月10日(月)・24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

編集後記

▼ 最近、妻がハーブを家庭で育て始めました。鮮やかな緑を見ているだけでリラックスした気分になります。乾燥させるとハーブティーにもできるそうです。試しに嗅いでみると確かに力強い香りを感じました。私は料理をするとき肉や魚の生臭さが苦手で、香辛料を使つてごまかしたりするのですが、そついった用途の苗もあるようなので、この夏から自分でも育ててみようかなと計画中です。

(二浦)

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、7月18日(火)、8月7日(月)です。原則、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。