

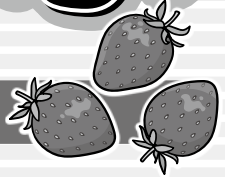
らいふまっぴ

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

2024

3

vol.311



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と入団後の上達具合に応じ段階的に購入。 ※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。	毎週火～日曜日 ※時間は学年や 時期により変動	運 動 公 園 睦運動広場 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					
なかい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	運 動 公 園 体育館など (時間変更有) ※見学・体験可	・種目によって必要なもの	新規年会費 12,000円 継続年会費 10,000円

申込方法

- ・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。

※少年団情報は
こちらでも



本館常設展示の 展示替えを行いました

館内の商業史コーナーを「あの頃のにぎわい」と題して、駅前に開業されたお蕎麦屋さんののれんや看板、旅館の宿泊客サイン帳、和菓子の焼き印や型枠などを展示しています。

また、来館者の方々へ、町の「思い出の味」「思い出のお店」を付せんを書いてホワイトボードへ貼っていただくブースを設けています。ぜひぜひ、多くの方に記入いただいて、町の商業史の一端を皆さんで共有したいと思います！よろしくお願いいたします！！

郷土館発！ vol.190 なかしべつ学

中標津町教育委員会 学芸員 村田 一貴



ご自宅に眠っている、町内のお店の名前が書かれたマッチ箱や湯飲み、お皿などがありましたら、郷土館へご寄贈いただければ幸いです！

※大型のものは収蔵できないため、お断りする場合がありますことを予めご了承ください。

■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）



このコーナーに記載している記事の問合先／学芸係（☎73-3111 内線268）

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。



■「インターネットトラブル事例集（2023年度版）」

https://www.soumu.go.jp/main_content/000872813.pdf

■ インターネット上の誹謗中傷に関する相談窓口のご案内

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/img/reference.pdf

■問合先／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）

なかなかコンディショニング

ジュニア選手フィジカルチェック報告 編

昨年11月に開催された「ジュニア選手体力測定&成長期スポーツ検診」には約140人が参加し、そのうち小学4年生から高校3年生までの95人が、理学療法士によるフィジカルチェックを経験しました。チェック項目は肩甲骨/体幹/肩/股/足首の動く範囲、片脚スクワットなど8項目に絞りました。採点は3点満点◎、2点○、1点△とし、1点に対しては怪我のリスク軽減を目的としたストレッチやトレーニング方法を伝えました。平均値で合格ラインの2点を下回った項目は、足首をみる「しゃがみこみ動作」でした。また「もも裏柔軟性」や「肩甲骨寄せ」でも1点の選手が多くいました。良かった項目は股関節と体幹の柔軟性で、動きに重要な、反りや捻りの動く範囲が保たれていることも確認できました。

足首が固いことへの対策は、キッズ・ジュニアに携わる指導者の中でも浸透しており、

ひよこ歩き遊びや、和式トイレの経験もその一助となります。また「アキレス腱伸ばし」は、踵につながるふくらはぎ（①表層ひふく筋 ②深層ひらめ筋）の柔軟性を改善するストレッチです。行う際は「①膝を伸ばす ②膝を曲げる」二通りの方法で行うことをお勧めします。ポイントは、つま先の向きです。外に向いてしまうと、土踏まずがつぶれやすくなり、ふくらはぎ筋の内側部分しか伸びないなど効果は半減してしまいます。今一度、正しいストレッチ方法を実施してしゃがみこみ動作の変化を感じてみてください。



つま先が正面を向くよう注意する。



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

教育相談のご案内

中標津町教育委員会では、子どもたちの健やかな成長を願い、学習や学校生活への悩みをはじめ、いじめや不登校、長期に学校を欠席している子どもたちの心の悩みについて相談を受け、学校への復帰や社会的自立に向けた支援を行っています。

次のような事が気になった時、お気軽にご相談ください

- 学習のつまずきや遅れ ○落ち着きのなさや行動 ○学校生活や友だち関係
- 不登校傾向 など ※このほか、お子さんの健やかな成長に関わること。



相談の申し込みについて

◎教育相談には「電話」と「来所」二通りの方法があります。

まずは、電話にてお問い合わせください。お話をおうかがいしながら必要に応じて、「来所による相談」を行います。

◎相談内容によっては、より適切な対応となるよう、関係機関やその他の相談機関との連携を紹介することもあります。

◎相談内容やプライバシーは厳守します。

相談の連絡先・受付時間

- 教育委員会指導室（☎73-3111 内線205、278） 月～金曜日 9時～12時、13時～17時
- 教育相談センター（☎72-1717） 月～金曜日 9時～12時、13時～16時

330° アリーナ「ランニング・ウォーキングコース」**無料開放!**

冬季の運動不足解消と、健康維持に!

期 間：4月30日(火)まで

開放日：3月／月・水・金曜日

4月／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。
- ・大会等の開催時は、ご利用いただけない場合があります。

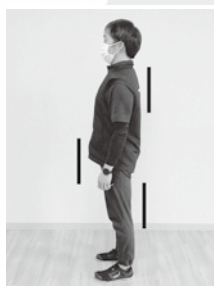
より良いウォーキングのためのポイント!

☆ランニング・ウォーキングコースをご利用いただき、ありがとうございます。現在、冬期間の運動不足解消を目的とした無料開放を行っています。

より良いウォーキングを行うために、まずは下記の写真を参考に鏡などで姿勢のセルフチェックをしてはいかがでしょうか? 良いウォーキングは良い姿勢から始まります。



背中、股関節、膝が曲がっている。歩幅が狭くなってしまい、つまずいたり、疲れやすくなります。



背中、股関節、膝が伸びている。腕が振りやすくなり、脚が前に出やすくなります。

☆背中や股関節、膝が曲がってしまう原因は、柔軟性不足、筋力低下などいろいろな要因があります。今回は柔軟性を改善し、良い姿勢づくりに効果的なストレッチをご紹介します。

(各姿勢で5秒程度伸ばし、2～3セット行いましょう)



背中ストレッチ

壁から1m程度離れ両手を上に付きます。お尻を引きながら肩、背中を伸ばします。



もも前のストレッチ

椅子の背もたれなどに手を置きます。膝を曲げ手でつま先を持ち、ももの前を伸ばします。



膝のストレッチ

椅子に座り膝を抱えるように曲げます。つぎに、膝を伸ばし上から手で押さえます。

※ストレッチ中は呼吸を止めず、自然な呼吸で行いましょう。

※伸ばす時間、セット数は目安です。痛みのない範囲で無理せず行いましょう。

※転倒には十分注意し、手すりや椅子などを利用して安全に行いましょう。

春休み子ども映画会 『ミラベルと魔法だらけの家』

春休みはしるべっとの大スクリーンで、ディズニー映画を観て楽しもう！

映画に関連して特別展示も開催します。あわせてお楽しみください♪

と き／3月26日(火) 14時～15時50分

※上映30分前から開場

ところ／しるべっとホール

入場料／無料 ※映画鑑賞は申込不要です



特別展示「魔法の世界へようこそ～」

期 間／3月26日(火)まで開催中

ところ／図書館 児童コーナー

としょかん人形劇

中標津町に人形劇団ひよっこがやってくる！
人気絵本作品を人形劇で楽しもう♪

と き／3月24日(日) 11時～12時

ところ／しるべっと コミュニティホール

対 象／乳幼児～小学生程度

入場料／無料

出 演／人形劇団ひよっこ (札幌市)

3月の展示

★一般 「もしもの時に備えよう」

自然災害はいつ起こるか分かりません。もしもの時に自分や身の回りの人を守るよう、災害を知り、備えを見直してみませんか？

★児童 「災害と防災～知る・備える～」

災害への備えはできていますか？防災の本を読んで、避難する場所や防災グッズのことを、家族で話し合っておこう！

青空本の広場 実行委員会からの お知らせ

ご家庭で不要になった本を集めています。

家で眠っている本がありましたら、図書館へお譲りください。

問合先／青空本の広場実行委員会事務局：図書館 (☎73-1121)



【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30分～11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

◎ジュニアミニテニスクラブ 幼・小・中学生対象

と き／3月30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／3月11日(月)・25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

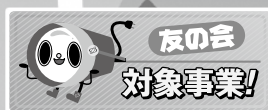
クラブマネジャー 木下 弘之

☎090-7050-5468

～知らない人に笑われ続けて～

綾小路きみまろ 爆笑!! スーパーライブ2024

日本列島をゆるがす中高年のアイドル「綾小路きみまろ」が中標津へやって来る! 笑い充満!! ノンストップトーク舌好調!! リズムよく繰り出される毒舌漫談と、扇子を持った独特の動きで会場を笑いの渦に巻き込むこと間違いなし! 大いに笑って、心もカラダもリフレッシュしましょう♪



チケット
好評販売中!

と き/6月2日(日) 13時開場 14時開演

ところ/しるべとホール

入場料/5,000円

※全席指定、税込み、当日同料金。

※18歳未満入場不可。

プレイガイド/・しるべと 窓口

- ・K I P P (スマートフォンアプリ)
- ・グッドラック・プロモーション株式会社
☎086-214-3777 (平日10時~17時)
- ・CNプレイガイド ・セブンチケット
- ・イープラス ・楽天チケット
- ・電子チケットぴあ【Pコード: 524-633】
- ・ローソンチケット【Lコード: 11689】

その他/電話予約・車椅子席・お土産付チケット(6,000円)は
グッドラック・プロモーション株式会社(☎086-214-
3777: 平日10時~17時)へ、お問い合わせください。

主 催/グッドラック・プロモーション株式会社

共 催/(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



中標津文芸 第39号

町内の文芸愛好者をはじめ、道内外から寄せられた文芸作品を多数収録!
ぜひ、お手に取ってご覧ください。



定 価/800円(税込み、A5判119ページ)

取扱店/しるべと、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、中標津空港グリーンショップ、中標津空港タニー、
ラ・レトリ、なかまっぷ、Aコープ中標津店あるる、
コープさっぽろ中標津店、別海町生涯学習センターみなくる

編 集/中標津文芸編集委員会 発 行/(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

と き／3月16日(土) 13時開演
ところ／しるべっと 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270回 ロビーコンサート

①「サクソ+αのコンサート」

出 演／TEAM-SAX+ (サクソ)
プログラム／「春よ来い」「東京ブギウギ」 ほか

②「♪音楽の仲間♪」

出 演／Partner von Musik (管楽器 & 弦楽器 & ピアノ)
プログラム／「愛をこめて花束を」
「ハッピー☆ブギ」 ほか



令和6年度 第45期 中標津しらかば学園 4月より募集開始!

本学園では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」、学園生同士の交流レクリエーションなどを行います。学園生活で仲間とともに新しいことにチャレンジしてみませんか?

令和6年度の学園生募集は4月開始予定です。詳細は次号「らいふまっぷ4月号」をご確認ください。皆さまのお申し込みをお待ちしております。

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。

○中標津東小学校スクールバンド部 第13回定期演奏会

と き／3月10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

○北海道中標津高等学校合唱部 第37回定期演奏会

と き／3月17日(日) 16時30分開演
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

○2024年 高橋真実ピアノ教室発表会

と き／3月20日(水・祝) 13時開演
ところ／しるべっとホール

主 催／高橋真実ピアノ教室

入場
無料

○絵画サークルWaterColorsサークル展

と き／3月19日(火)～26日(火)

※初日は16時から、最終日は13時まで

ところ／しるべっと 展示室

主 催／絵画サークルWaterColors

入場
無料

○第37回阿部京子門下生ピアノ発表会

と き／3月31日(日) 13時30分開演
ところ／しるべっとホール

主 催／阿部京子ピアノ教室

入場
無料

○ヒップホップキッズ (令和6年度新会員)

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

【1～3年生】16時30分～

【4～6年生】17時30分～

問合せ先／吉田 (☎070-2409-4421)

会員
募集中

【無料体験会開催!】

事前の申込不要。直接会場にお越しください♪

と き／①3月16日(土) ②3月23日(土)

15時30分～16時30分

ところ／しるべっと ①展示室 ②第1研修室

対象者／令和6年度の

小学1～6年生(男女)

持ち物／上靴、飲み物、タオル

問合せ先／あらや (☎080-4501-3947)



中標津サッカースポーツ少年団 地域スポーツの振興寄与で全国表彰

町内で活動する中標津サッカースポーツ少年団が、地域でスポーツの普及や振興に尽力した団体を対象とする「生涯スポーツ優良団体」として、令和5年度の文部科学大臣表彰を受賞しました。

1月29日に役場で行われた表彰状伝達式には、代表を務める五十嵐福一さんら指導者6人が出席し、町長から表彰状を受け取りました。

平成6年に発足して今年30周年を迎える同少年団は、現在小・中学生90人が所属し、地域の会社員や公務員の方がコーチとして指導をしています。



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）
会場／しるべつと駐車場、ぷらっと前

時間／6時30分から

問合先／中標津地区ラジオ体操会 事務局：小玉（☎72-3397）



20th anniversary 緑の少年団 団員募集!! なかしべつ冒険クラブ



発足から20年が経ちました。
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25日(月)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22日(月)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

▼ 今月の広報へ折り込みし
ております。令和5年度より、令和5年度「中標津町文化財保存
活用地域計画」が、昨年12
月15日付けで文化庁の認定
を受けました。コロナ禍の
影響を受け、事業計画のた
りとはいかなったのです
が、町民の皆さん方とく
さん文化財調査をしたり、
議論に議論を尽くして計
画が完成し、文化庁の担当
査官よりお褒めをいただき
までのものに仕上がって
ました。次のステップに
て、町民・専門家の皆さ
方と一緒に山に登って
きたいです！
(K)

各生涯学習施設休館日のお知らせ

しるべつと（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18日(月)、4月1日(月)
です。なお、図書館は蔵書点検のため、3月5日(火)か
ら8日(金)まで特別休館とします。郷土館は当面の間、
土・日・祝日を休館日とします。