

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

2024

4

vol.312



こどもの読書週間 「ひらいてワクワク めくってドキドキ」



4月23日～5月12日は“こどもの読書週間”です

どさんこ絵本作家あべ弘士さん 「あてっこどうぶつずかん だれ？」

巡回パネル展

道内の図書館でも人気のパネル展が中標津にもやってきます！

期 間／4月29日(月・祝)～5月19日(日)

ところ／図書館 通路

4月20日(土)～5月19日(日) イベント

こどもの読書週間はイベント盛りだくさんです♪

期間中、すべてのイベントをお楽しみください！

- ★春のえほん福袋
- ★みんなで咲かそう！ヨムヨムサクラの木
- ★わくわくスタンプラリー

みんなのおはなし会

年齢・経験を問わず、絵本を読んでいただける方を募集します♪

と き／5月18日(土) 14時～

ところ／図書館 おはなしコーナー

申込期間／5月1日(水)～15日(水)

申込方法／来館、電話 (☎73-1121)

・聞き手の方は、申し込み不要です

1日司書体験

図書館のお仕事を体験してみよう！

と き／5月12日(日) ※各回50分程度

- ①10時～ ②11時5分～
- ③14時～ ④15時5分～

ところ／図書館

対象・定員／各回4人 ※定員を超えた場合は抽選

申込期間／4月20日(土)～5月1日(水)

申込方法／来館、メール、電話 (☎73-1121)



ぬいぐるみおとまり会

アルバム作りとおはなし会をしたあと、ぬいぐるみたちは夜の図書館におとまりして大冒険？!

ぬいぐるみたちが夜に読んだ絵本の貸し出し、おとまり会の写真をプレゼントします♪



と き／5月11日(土) 13時30分～ ※1時間程度

ところ／しるべっと 和室 (2階)

対 象／乳幼児～小学6年生

定 員／20人 ※定員を超えた場合は抽選

申込期間／4月20日(土)～30日(水)

申込方法／来館、メール、電話 (☎73-1121)

- ・ぬいぐるみは1人1つまで
- ・お迎えは5月12日(日)14時から



いずれも参加無料

問合・申込先：図書館 (開館時間10時～19時) ☎73-1121

としょかんの「おはなし会」

絵本の読み聞かせや手遊びをして、楽しい時間を過ごしませんか？赤ちゃんから参加できます。自由に出入り可能なので、お気軽にご参加ください♪

と き／毎週水曜日 10時30分～

※第1・3・5水曜日は「読み聞かせサークル
おはなしの木」によるおはなし会

・毎週土曜日 14時～

ところ／図書館 おはなしコーナー



定例自然観察会のお誘い

郷土館では下記の日程で、丸山公園の自然観察会を行います。

申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

開催日／4月23日、5月28日、6月25日

7月23日、8月27日、9月26日

※4～8月は火曜日、9月は木曜日

※荒天の場合は中止します。ご自身で判断願います。

集合時間／9時30分（活動は1～2時間）

集合場所／郷土館玄関前

観察対象／植物、野鳥、昆虫など自然全般

問 合 先／学芸係（☎73-3111 内線282）

なかなかコンディショニング

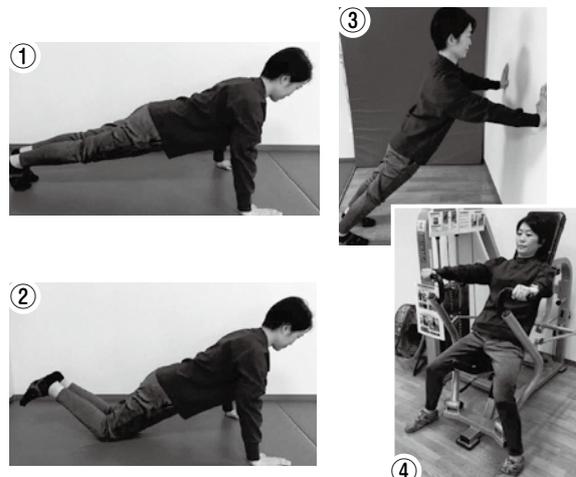
← マシンを使って楽に筋トレ 編

町民の方と、健康増進の運動について会話をしていると、「マシンを使ってみたいけれど自分にはまだ早い」「家で鍛えてからにしようかな」「運動はしたいけれど、本気っぽくて気が引ける」という声を聴く事があります。私は『トレーニングにそういうイメージをお持ちなんです』という前置きをしたうえで『実はマシンを使った方が楽なことも多いので、健康のためにぜひ試してみてください。』とお話しています。

例えば「雪かきに必要腕の力をつけたい」場合。腕や胸を鍛えるための代表的なエクササイズ『腕立て伏せ（プッシュアップ）』は、姿勢の角度で強度が増減します（写真①②③）。もし、同じ目的でマシンを使う場合（写真④）、背もたれ付きのいすに座ったまま「バーを押す・引く」だけで同様の部位が鍛えられます。重さは5Kg単位で増減が可能なので、自身の体重を支えること

がキツイと感じる方は、楽に行えるメリットがあります。初めて行う際は、いすの高さなど、いくつかの調整方法を確認したうえで行いましょう。総合体育館トレーニング室では、正しく安全に運動していただけるよう、定期的にマシントレーニング講習会を行っていますので、ぜひご活用ください。

運動強度は①>②>③≧④（重さ設定による）



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



児童館からの お知らせ

< 第42回じどうかん祭り 実行委員の募集 >

と き / 10月5日(土)～6日(日)

ところ / しるべっと

町では、子どもたちの自主性・創造性・発想力を豊かにすることを目的として、企画の段階から子どもたちの意見を取り入れ、子どもの参画を主体とした「じどうかん祭り」を実施しています。

子どもたちがいきいきと活動し、楽しめるお祭りを一緒に盛り上げ、お祭りの企画や運営に携わる実行委員を募集しています。中高生実行委員も募集しています！

今年は開催第42回目です。どんな楽しい内容のお祭りにするかを子どもたちと一緒に考えて、作り上げていきませんか？

- 募集対象 じどうかん祭りの趣旨に賛同する個人・団体。サークルや部活動も可。
- 申込先 各児童館・子育て支援課

< 令和6年度チャイルドアドバイザー募集 >

児童館および児童センターでは、次世代を担う子どもたちの豊かな人間性と創造性を育む指導者として活動する「チャイルドアドバイザー」を募集しています。趣味や特技などを通じて、子どもたちに自分たちの経験や想いを伝えてみませんか？

昨年度は、手芸、将棋、囲碁、手品、剣舞・詩舞、琴、三味線、手話などを教えていただきました。ジャンルは問いません。個人および団体でも登録することができます。

申し込みは随時受け付けていますが、新年度の申し込みは4月22日(月)までをお願いします。

申し込みは子育て支援課、または各児童館でも可能です。
くわしくは子育て支援課 (☎73-3111 内線224)まで。



次回は5月11日(土)開催♪
詳細は次号でお知らせします♪

しるべっと町民ホールでは、月に1回程度、土曜日13時から、町民の皆さまが気軽に音楽に触れられる憩いの場として「ロビーコンサート」を開催しています。地域で活動する子どもから大人まで幅広い年齢層の音楽愛好者が集い、楽しい午後のひとときを皆さまへお届けします♪

◇出演希望など詳細は、しるべっと (☎73-1131) までお問い合わせください。

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

交流センター 登録団体受付

新規団体も随時募集中！

交流センターは文化活動から軽スポーツまで、幅広く活動できる施設です。

現在、令和6年度登録団体の受け付けを行っています。定期的に施設を利用するには、団体の登録申請が必要です。申請書は交流センターまたは、しるべっと窓口でお求めください。 問合先 / 交流センター (☎78-2270)



令和6年度 財団主催事業

参加者 募集!

- 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）

初心者水泳教室			
これから水泳を始めたい方、顔付けや潜ることができない、または苦手な方はこの機会に始めてみませんか？			
と き	5月14日～7月2日 全8回 全て火曜日 19時～20時	と ころ	温水プール
受 講 料	高校生以上2,000円 中学生1,000円 (保険料込)	対 象 ・ 定 員	中学生～一般男女 20人 ※先着順
		申 込 方 法	4月9日(火)～5月9日(木)

健康シリーズ「トレーナーによるコンディショニング指導」 『効果的なプログラム作成のためのフィジカルチェックとフォローアップ』			
① コンディショニング指導（効果的な運動プログラムの作成） ② フォローアップ 個別プログラム内容の復習と確認・指導			
と き	4月～3月 原則火・木 午後	と ころ	総合体育館 トレーニング室ほか
受 講 料	①2,000円 ②500円 (保険料込)	対 象 ・ 定 員	トレーニング室利用者
		申 込 方 法	実施前日までに、総合体育館で 申し込みをしてください

夏の「キッズベーシックスイム」			
と き	5月23日～7月25日 全10回 全て木曜日 18時～19時		
と ころ	温水プール	対 象 ・ 定 員	小学1・2年生 30人 ※定員を超えた場合は 抽選を行います
受 講 料	4,800円 (保険料込)	申 込 期 間	4月11日(木)～5月12日(日)

申し込みについて

- 総合体育館窓口、Googleフォームでお申し込みください（電話・FAX不可）
- 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。

教室受講決定の発表方法について

- 申込時に受付番号を配布します。締切日の翌々日14時から総合体育館入口と財団ホームページに、受講決定者の番号を掲示（掲載）します。
- 受講決定の方は掲示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いたしませんので、ご注意ください。



キッズベーシック

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。

令和6年度 総合体育館夜間種目別開放のお知らせ

【メインアリーナ】

区分	日 月		火	水	木		金	土
			全面	全面	A面	B面	全面	全面
19時～ 20時30分	一般開放	一般開放	バレーボール (3面)	フットサル (2面)	バスケット (ミニ2面)	卓球	バドミントン (8面)	一般開放
20時30分～ 21時45分			バドミントン (8面)		バスケット (一般2面)		ソフトバレー (4面)	

※1 11月～4月の間、土曜日の19時～21時45分までの時間帯は、ソフトテニスとテニスの種目別開放を隔週で設けます。 ※1

【サブアリーナ】

区分	日	月	火	水	木	金	土
19時～ 20時30分	一般開放	一般開放	ソフトバレー (4面)	ソフトテニス テニス (1面) ※2	バスケット (ミニ2面) (一般2面)	フットサル (1面)	一般開放
20時30分～ 21時45分			卓球		ニュースポーツ (4面)		

※2 水曜日はソフトテニスとテニスの種目別開放を隔週で設けます。

○利用について

- ・申込受付は各種目10分前までに済ませてください。
- ・種目により相コートまたは抽選となる場合があります。
- ・種目別開放の開始時間後に空きコートがある場合は、指定種目に影響がない範囲で一般開放とします。



【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30分～11時
- ◎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
- ◎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／4月27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／4月8日(月)・22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 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 クラブマネジャー 木下 弘之
☎090-7050-5468

NHK

民謡をたずねて

公開収録

観覧者募集

この番組は、日本を代表する民謡歌手が、地元をはじめ全国各地の民謡の魅力をたっぷりとご紹介する番組です。観覧をご希望の方は、次の要領でお申し込みください。

と き／5月19日(日) 13時開場 13時30分開演 15時50分終演予定

ところ／しるべっとホール

出演予定／三代目 今井篁山、山本裕美子、福士優子、井上さつき、竹野留里、小山雄大

申込方法／入場は無料ですが、事前のお申し込みが必要です。

申し込みは、「WEB」または「郵便はがき(片道)」
で受け付けます。

WEBの場合

以下のNHKサイトの専用申し込みフォームからお申し込み
ください。

<PC・スマホ> <https://www.nhk.or.jp/kushiro>

<申込締切> 4月24日(水) 23時59分

郵便はがき(片道)の場合

必要事項をご記入の上、下記のあて先にお送りください。

【はがき裏面】

①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号

<あて先> 〒060-8703 (住所不要)

NHKエンタープライズ北海道「民謡をたずねて」係

<申込締切> 4月24日(水) 必着

注意事項／○小学校就学前のお子さまの入場はご遠慮ください。

○応募多数の場合は、抽選のうえ、当選の方には1枚2人までご入場いただける入場整理券を、落選の方には落選通知をメール・はがきで5月1日(水)ごろ発送します。

○WEBから18歳未満の方が応募する際には、保護者の承諾を得たうえで、申し込みフォームに「保護者の承諾の有無」と「保護者のお名前・電話番号」を必ず入力してください。

○記入・入力内容に不備があった場合は、無効となりますのでご注意ください。

○WEBからご応募いただいた方には受付確認メールをお送りします。

○郵便はがきでお申し込みの場合は摩擦熱で色が消えるボールペンの使用はご遠慮ください。

放送予定／未定(決まり次第ホームページなどでお知らせします。)

問合せ先／NHKエンタープライズ北海道 ☎011-207-2499 (平日10時~18時)

ホームページ <https://www.nhk.or.jp/kushiro>

主催／NHK釧路放送局、中標津町、中標津町教育委員会、(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

- インターネットなどでの入場整理券の売買は固くお断りします。転売を目的としたお申し込みであると判明した場合は抽選対象外とします。また、売買が確認された場合は入場をお断りします。
- インターネット売買サイトなどでの入場整理券の偽造や架空出品にともなうトラブルが発生しておりますので、くれぐれもご注意ください。
- 当日の様子はNHKの番組やホームページ、SNSのX・Instagram等で紹介するほか、他メディア(新聞・雑誌等)の取材が入る場合があります。あらかじめご了承ください。
- ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡、今回のイベントに関連した放送・コンテンツ配信事業のご案内、「受信料の窓口サイト」のご紹介のほか、受信契約者情報との照合、イベントに合わせた受信料に関するお願いに利用させていただきます。なお、ご提供いただいた個人情報については、利用目的が達成され次第、遅滞なく消去いたします。NHKの個人情報の取り扱いについては、「受信料関係分野プライバシーポリシー」および「NHKイベント・インフォメーションにおける個人情報保護について」をご確認ください。

陸上自衛隊第5旅団第5音楽隊コンサート 中標津公演

と き／6月8日(土) 13時15分開場 14時開演 ところ／しるべっとホール
 入場料／無料(入場券が必要) ※全席指定、未就学児入場不可。

※車椅子席希望者は、しるべっとへご連絡ください。

申込方法／入場は無料ですが、事前のお申し込みが必要です。次の方法でお申し込みください。

◆郵便はがきでのお申し込み

次の事項を明記のうえお申し込みください。

- ①郵便番号 ②住所 ③氏名
 ④電話番号 ⑤入場券希望枚数(3枚まで)

<あて先> 〒086-1002 中標津町東2条南3丁目しるべっと内「自衛隊コンサート」担当係宛

◆WEB申し込み



申込期間／4月10日(水)～5月12日(日) ※郵便はがきの場合は5月12日(日)必着

当落結果／・応募多数の場合は抽選にて当選者を決定します。(先着順ではありません)

・当選者には入場券を、落選者には落選通知を、5月24日(金)までに発送します。

注意事項／・お申し込みは1人1回限り。(3枚まで)

・座席位置はすべて抽選で決定します。(2階席配券となる場合があります)

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

令和6年度 第45期 中標津しらかば学園 学園生募集!

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」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6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。 ※入学願書はしるべっと窓口で配布

締切日／4月30日(火)

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。

○中標津ドラム・カホンスクール発表会

と き／4月14日(日) 16時開演

と ころ／コミュニティホール

主 催／中標津ドラム・カホンスクール

入場
無料

○春の朗読会「チェロの調べとともに」

と き／4月20日(土) 10時30分～12時

と ころ／しるべっと 展示室

主 催／朗読の会「こぶし」

入場
無料

○ガールズコレクション2024 10th anniversary stage

と き／4月20日(土) 14時開演

と ころ／しるべっとホール

入場料／入場は無料ですが、整理券が必要です。

主 催／ガールズコレクション2024

問合せ先／山口(☎090-1453-7082)

入場
無料

○2024年度

ピティナ・ピアノステップ
中標津地区



入場
無料

と き／4月29日(月・祝) 10時開演(予定)

と ころ／しるべっとホール

主 催／なかしべつキラキラ星ステーション

夏季スポーツ施設

オープン予定日のお知らせ

施設名	オープン予定日	問合せ先
町営テニスコート	5月1日(水)	総合体育館 (☎72-2316)
町営ふれあいテニスコート	5月1日(水)	
町営野球場	5月5日(日・祝)	
運動公園 第1球技場・第2球技場	6月1日(土)	
	スピードスケート場広場	
第1球場・第2球場	5月3日(金・祝)	
森林公園パークゴルフ場	5月1日(水)	都市施設管理センター (☎72-0471)
正美公園パークゴルフ場	5月1日(水)	
道立ゆめの森公園パークゴルフ場	5月1日(水)	

※使用時間・使用方法については、らいふまっぷ5月号でお知らせします。
 ※天候やコンディションにより、オープン日が変更になる場合があります。

町パークゴルフ場

シーズン券の事前受付のお知らせ

「緑ヶ丘森林公園パークゴルフ場」および「正美公園パークゴルフ場(計根別)」の利用シーズン券申し込みを、下記のとおり受け付けします。

- 事前受付 4月20日(土)～30日(水) ※オープン後は当該ゴルフ場で受け付けとなります。
- 受付時間 9時～17時
- 受付場所 道立ゆめの森公園管理事務所 (☎72-0471)
- 申し込みに必要なもの

- ・申込用紙(管理事務所窓口にあります)
- ・利用者の顔写真(たて3cm、よこ2.5cm)
- ・シーズン券料金

- 料金 両パークゴルフ場共通シーズン券 7,750円
- 正美公園パークゴルフ場単独シーズン券 3,750円

※障がいのある方は免除となりますので、手帳等を提示ください。

※料金は申込時にお支払いいただきます。



▼編集後記
 春の陽気とまでは行かないものの、雪も解けてきて少しずつ春が近づいてきていますね。
 私は毎年、春や秋になると寒くもなく暑くもない、丁度いい服がないかと悩んでいます。靴もブーツでは暑いし、でもスニーカーでは解けた雪でドロドロだし、と出かける直前まで迷ってしまいます。そうして新しい服や靴を買ってはクローゼットや下駄箱の収納に悩む日々です。

(宮崎)

各生涯学習施設 休館日のお知らせ

しるべと(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、4月15日(月)、5月7日(火)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。