

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 0153-74-0174 FAX 0153-72-7757

2025

2

vol.322



サンボマスター

全員優勝VICTORY25

「全員優勝パレードツアー～ウイニングロード～」

開催決定!!



友の会
対象事業!



と き／6月22日(日) 17時開場 18時開演

ところ／しるべっとホール

入場料／前売5,500円、U-22割4,500円

※全席指定、税込み。

※未就学児童は同行の保護者の座席の範囲内のみ可、小学生以上チケット必要。

※U-22割(22歳以下)購入者は公演当日身分証の持参が必要。

(コピー不可/公演当日提示できない場合は差額1,000円お支払いいただきます)

チケット販売スケジュール 《友の会先行販売抽選受付》

受付期間／3月1日(土)～3月20日(木・祝) ※当落結果3月26日(火)

申込方法／しるべっとオンラインチケットサービス(1人4枚まで)

対 象 者／しるべっと鑑賞友の会 会員 ※受付期間中の新規入会も可

オンラインチケット



主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

企画制作／Sony Music Artists、VINTAGE ROCK std.

後 援／Getting Better Records、Victor Entertainment

★ しるべっと鑑賞友の会 会員募集中!

友の会に入会して財団が主催する演劇公演やコンサートを楽しもう!

会員特典・入会方法・年会費等の詳細は友の会HPよりご確認ください♪

※本コンサートでは一部特典が適用されません。(チケット代金割引)



友の会HP

きです。音楽を聴くことが好きです。歌うことが好きです。そんな自分のことが大好きです。誰に否定されても、きっともう私の意見は変わりません。だって、それが私の見つけた、私だけの「自分らしさ」なのだから。



楽しい木工芸教室 ～冬休み編～

1月10日、緑のふるさと研修舎で「楽しい木工芸教室」(主催：木工芸サークル、共催：教育委員会)を開催しました。

参加した小学生10人は木工芸サークル会員の指導の下、電動糸ノコで板を切り、紙やすりで磨きをかけてオリジナルのパズルを完成させました。



【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／2月22日(土) 9時30分～11時

◎なかよし児童館スポーツ教室

と き／2月21日(金) 15時30分～16時30分

◇ふまねっとで脳も体も元気に!

一般対象

と き／2月10日(月)・24日(月・振休)
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 齊藤 貢
☎080-5596-7150

少年の主張 中標津町大会

昨年11月14日に中標津町立計根別学園体育館で開催した本大会では、町内の中学校から8人の代表が、自分の思いを力強く発表しました。最優秀賞には、広陵中学校3年佐々木日夏さん、優秀賞には、広陵中学校2年田代優心さん、中標津中学校3年加藤陽愛さんが選ばれました。

紙面の都合上、最優秀賞の発表のみ掲載となりますので、ご了承ください。

最優秀賞 自分らしさ

広陵中学校3年 佐々木 日夏

自分らしさを大切に生きている人はこの中にどれだけいるのでしょうか。

今、日本では、周りに合わせなくてはいけないという風潮があります。誰かが変だと言ったら、自分も変だと言わないと嫌われることだってあります。私は、そんな風潮が嫌いです。

私はかわいいものが好きです。音楽を聴くことが好きです。歌うことが好きです。そんな自分のことが大好きです。これを言うと、ほとんどの人には引かれます。自分の好きを認めることの何がいけないのでしょうか。これも私の「自分らしさ」です。自分のことを認めて、自分のなりたい自分になろうとしています。

そんな私ですが、他の人の目を気にしてしまい、自分らしくいることに不安を感じる気持ちもよく分かります。私も前まではそうだったからです。

私は数年前まで、自分の「好き」からかけ離れた服装をしていました。流行が韓国系やストリートなどになり、周りに合わせることを考え、自分の意志なんて気にしていませんでした。それでも、心のどこかではかわいい服が着たくて、気づけばかわいい服装に強い憧れを抱くようになっていたのです。

両親の好みと私の好みが正反対なこともあり、話をしても受け入れてもらえなかったり、周りにも否定的な意見の人が多かったりで、自分のしたい服装をするのは諦めようかとも考えました。ですが、改めて考えると、周りに否定されているというだけで、自分のしたい服装ができないのは嫌だと感じました。そこから私は、自分の人生なのだから、他人の意見に左右されないで、自分の生きたいように生きると決めたのです。

自分の着たい服を着たとき、そんなちょっとしたことで、自分はこんなにも幸せになれるんだと初めて知りました。自分は今、憧れだった服と靴とバッグを身に付けているという事実だけで、信じられないくらいうれしくて、どこへ出かけるのもとても楽しくなりました。

どんな自分らしさも、自分が認めてあげるだけで心が楽になって毎日が楽しくなります。もちろん、周りに合わせることも時には大切です。それも一つの自分らしさとも言えます。その自分らしさを大切に、自分のことを大事に生きてほしいです。

もう一度言いますが、私はかわいいものが好



財団主催大会・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。
○問合せ先：総合体育館（☎72-2316）

スポーツ選手・愛好者のためのコアパワーヨガCPY®

①オープン昼クラス ②オープン夜クラス

内 容	ヨガのポーズを用いた自重トレーニングを行います。医学的観点を主軸にした機能的な3面（前後・左右・回旋）動作を連続的にを行い、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	日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー 須藤 奈保 氏（中標津町役場 介護保険課）		
と き	昼クラス：2月7日（金）、3月7日（金）、18日（火） 10時30分～11時45分 夜クラス：2月13日（木）、27日（木）、3月13日（木）、21日（金） 19時～20時15分		
と ころ	総合体育館 多目的室	対 象 ・ 定 員	①②20人 ※先着順
受 講 料	①②1,100円／回 ※セット価格2,000円／2回、3,000円／3回		
申込締切日	各回前日まで		

330° アリーナ 『ランニング・ウォーキングコース』 運動習慣強化期間

冬季の運動不足解消と、
健康維持に！

無料開放！

対象期間：4月30日（水）まで

対象曜日：2月・4月／火・木曜日

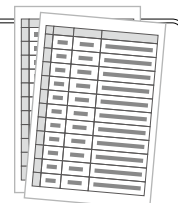
3月／月・水・金曜日

※祝日含む、休館日除く



★受付方法の変更のお知らせ

「ランニング・ウォーキングコース無料開放日」においては、窓口での申し込み手続きは必要ありません。受付机に設置した**受付名簿**に必要事項を記入してから施設をご利用ください。



『冬季ウォーキングチャレンジ』

運動習慣強化期間

目標を設定し、運動意識を高めよう！

ランニング・ウォーキングコース無料開放と一緒にチャレンジ企画に参加しよう！

日々の運動に「目標設定」をすることで運動意識を高め、より効果的な運動を目指しましょう。

目標を立てるメリットは？

1. やる気の向上、運動継続意識の維持につながります！
2. 運動にメリハリが出ます！
3. 運動パフォーマンス向上につながります。



記録用紙に目標と達成した周回数を記録しましょう！

※記録用紙は受付で配布しています。

わくわく☆チャレンジ教室「春の手形アートサクラを咲かせよう！」

手形を使った工作教室を開催します。赤ちゃんから参加できるので、ぜひ親子でご参加ください♪

と き／2月24日(月・振休) ①10時～ ②11時～ ※各回40分程度

ところ／しるべと2階 和室

対 象／町内在住の乳幼児～小学3年生 ※保護者様同伴で参加ください。

定 員／各回10人 ※定員を超えた場合は抽選

申込締切／2月11日(火・祝) ※Googleフォーム(QRコード)、来館、電話(☎73-1121)



としょかん人形劇 「うさぎとかめ」ほか

出演 人形劇団ひよこ (札幌)

★人形劇公演

絵本のお話を人形劇で楽しもう！

と き／3月23日(日) 11時～12時

ところ／しるべとコミュニティホール

※入場無料です。開演時間までに来場ください。



★ワークショップ

「紙コップでカエルをつくろう！」

と き／3月23日(日) 10時～10時40分

ところ／しるべと コミュニティホール

対 象／年少幼児(3歳程度)～小学6年生

※小学生以下は保護者様同伴で参加ください。

定 員／30人

※定員を超えた場合は抽選

※申込多数の場合は、町内在住者の方を優先して受け付けします。

申込期間／2月15日(土)～3月12日(水)

申込方法／Googleフォーム、来館

電話(☎73-1121)

要申し込み



春休み子ども映画会「怪盗グルーのミニオン超変身」

春休みは大きいスクリーンでミニオンを楽しもう！家族やお友達とお越しください♪

と き／3月25日(火) 14時上映(開場13時30分)

ところ／しるべと コミュニティホール

その他／入場無料です。上映時間までに来場ください。

映画会特別展示「へんしんっ！」

たのしく「へんしんっ！」する絵本やおはなしが大集合します！

と き／2月22日(土)～3月25日(火)

ところ／図書館 児童書コーナー



(C) 2024 Universal Studios. All Rights Reserved.

蔵書点検による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、ビデオ、DVD、他の図書館のバーコードがついている本は特別休館後に、直接カウンターへご返却願います。

期 間／3月3日(月)～7日(金)

開陽台セミナー

中村 均ー サクソフォンコンサートin中標津

と き／2月8日(土) 18時開場 18時30分開演

ところ／しるべっとホール

出 演／中村 均ー (サクソフォン)、西上 和子 (ピアノ)

入場料／大人1,000円 高校生以下500円 ※全席自由、税込み、当日200円増し。

プレイガイド／しるべっと窓口、よしや楽器

主 催／開陽台セミナー実行委員会、(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



開催間近!

なかしべつ映画上映会『帰ってきた あぶない刑事』

と き／2月11日(火・祝) 開場13時 上映13時30分～15時30分

ところ／しるべっとホール

出 演／館 ひろし、浅野 温子、仲村 トオル、柴田 恭兵 ほか

入場料／一般1,000円 高校生以下700円 ※全席指定、税込み。

※財団賛助会費の活用により、特別料金になっています。

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／(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

開催間近!

第20回 子どもステージ in しるべっと

入場無料

町内で活躍する子どもたちが、日ごろの練習の成果を元気いっぱいに発表します♪

と き／3月2日(日) 開場12時30分 開演13時

ところ／しるべっとホール

出 演／中標津レイキンクラブ、STUDIO Re、ヒップホップキッズ、Lee's Dance House

R-23@Rio、GARUCOLE2024、エアロジュニア、中小ジャガーズよさこい少年団

SOUL WAVE 中標津

《順不同》

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

第18期ナカシベツ大学

聴講生募集!

「摩周湖が守る地球環境 -今まで分かったこと・これから調べること-」

摩周湖は貴重な自然環境であり、その神秘性を守るため、湖面に降り立つことはできません。気候の変化とともに移り変わる摩周湖の姿を、展望台からの眺めだけでなく、湖の【中】にも目を向けて新たな発見をしましょう。

と き／2月20日(木) 19時開始

ところ／しるべっと コミュニティホール

講 師／南山大学 総合政策学部総合政策学科 教授 大八木 英夫 氏

申込先／しるべっと (☎73-1131) またはWEB申し込み

聴講料／1,000円

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



WEB申し込み



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(有料)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。

中標津文芸 創刊記念第40号

1月31日(金)に最新号「中標津文芸創刊記念第40号」を発刊しました！

町内の文芸愛好者をはじめ道内外から、初投稿を含む44人57作品を収録。

今号は、表紙絵の変遷紹介と歴代編集委員名簿、第1号から第40号の投稿者索引を掲載。ボリュームたっぷりの記念号となっています。

町内在住の鈴木秋弘さんによる表紙絵と、沼田圭子さんによる優しい風合いのカット絵を、文芸作品とあわせてお楽しみください。

定価／1,000円（税込み、A5判186ページ）

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、中標津空港グリーンショップ、中標津空港タニエ

ラ・レトリ、Aコープ中標津店ある、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

好評
販売中!!

中標津文芸



創刊記念 第40号
(186ページ)

～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／2月22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279回 ロビーコンサート

『～kanade月8本のクラリネット～』

出演／クラリネットキャンディーズ

プログラム／「青春の輝き」

「ホール・ニュー・ワールド」ほか

みんなの かわら版

○郷土館特別展 植物標本展 ～丸山公園の植物たち～

とき／2月4日(火)12時～2月13日(木)

ところ／しるべっと 町民ホール

※2月8日(土) 9時30分～12時
植物標本作製体験会開催

主催／中標津町郷土館、中標津の自然を知ろう会
問合先／学芸係 (☎74-0175)

入場
無料

○第31回中標津町福祉のつどい

とき／2月16日(日) 10時～15時

ところ／しるべっと 町民ホールほか

主催／中標津町障害児者連絡協議会

入場
無料

○第37回中標津合唱祭「雪どけ」

とき／2月23日(日・祝) 13時30分開演

ところ／しるべっとホール

入場料／500円（高校生以下無料）

主催／中標津合唱祭実行委員会

※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。

※◎印のイベントチケットは、しるべっと窓口で販売しています。

○令和6年度

中標津ドラム・カホンスクール発表会

とき／2月24日(月・振休) 16時開演

ところ／しるべっと 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

○津軽三味線・和太鼓コンサート

HEARTBEAT of NAKASHIBETSU

とき／4月13日(日) 12時30分開場 13時開演

ところ／しるべっとホール

出演／木村善幸・遠藤百恵・遠藤周作
北海道和太鼓塾

入場料／前売券（大人）3,000円

（高校生以下）1,000円

※全席自由、税込み、当日500円増し。

※3歳児以下入場不可

主催／遠藤百恵 津軽三味線・和太鼓コンサート実行委員会事務局

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。

次のような時にお気軽にご相談ください

- 学習のつまずきや遅れが気になる
 - 落ち着きのなさや行動が気になる
 - 学校生活や友だち関係が気になる
 - 不登校傾向が気になる など
- ※この他にも、お子さんの健やかな成長に関わることで、ご相談をお受けいたします。



相談の申し込みについて

◎教育相談には「電話による相談」と「来所による相談」があります。

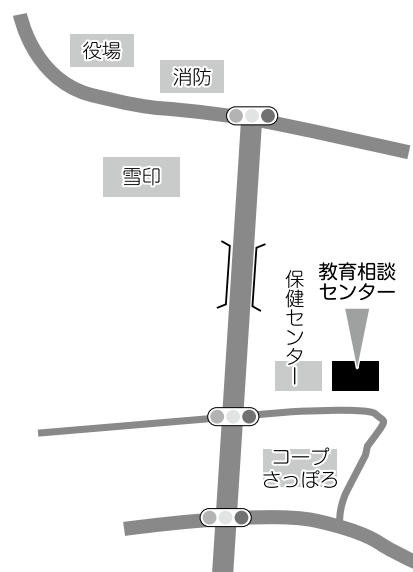
まずは、電話にてお問い合わせください。お話をおうかがいしながら必要に応じて、「来所による相談」をさせていただきます。

◎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などとの連携を紹介させていただくことがあります。

◎相談内容やプライバシーは厳守いたします。

教育相談連絡先

- 教育委員会指導室（☎74-0176）
受付時間 月～金曜日 9時～12時、13時～17時
 - 教育相談センター（☎72-1717）
受付時間 月～金曜日 9時～12時、13時～16時
- ※北海道教育委員会 子ども相談支援センター
☎0120-3882-56（24時間、いつでも相談できます）
メール相談 sodan-center@hokkaido-c.ed.jp



編集後記

▼ 先月末に、記念すべき『中標津文芸創刊記念第40号』が発刊されました。創刊号から拝読させていただきましたと、当地域の入植当時の様子や、往時の足跡、また節目節目で語られる戦時中のことであつたりと、郷土の歴史を語る上で貴重な証言資料だと感じました。今年は、戦後80年を迎えることから、『中標津文芸』を手がかりに、この地域の戦時中の様子や戦後開拓について聞き取り調査できればと思います。（村田）



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、2月17日（月）、3月3日（月）です。原則、毎月第1・第3月曜日が休館日です。
図書館は蔵書点検のため3月3日（月）から3月7日（金）まで休館です。
郷土館は当面の間、土・日・祝日を休館日とします。

