

らいふまっぴ

発行者／中標津町教育委員会 生涯学習課
〒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

2020

3

vol.263



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	小中高生 (25m泳げること)	毎週火～金曜日 18:00～19:30 毎週土 14:00～15:30	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 4,000円
中標津スイムビート	小中高生	火曜日(スタートコース) 16:15～17:15 水曜日(練習コース) 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	月会費 1,000円 (登録・保険料 別途2,000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	・防具、用具一式 (45,000円程度) ※防具の購入は概ね半年 経過後。(防具は概ね 小学校卒業まで使用で きます)	月会費 1,000円 (登録・保険料 別途)
中 標 津 町 柔 道	小中学生	毎週水・金曜日 18:00～19:30		・柔道着 (7,000円-10,000円程度)	月会費 1,500円 (登録・保険料 別途)
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		・空手道着 (8,000円程度)	年会費 14,000円 (登録・武道館使用 料別途)
中標津ミニバスケットボール	小学生男女	毎週火・木・金 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 月・水・土 他 ※時間は学年や 時期により変動	運 動 公 園 陸運動広場 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
なかいべつラグビースクール	小学生	原則毎週水曜日 17:30～19:00 毎週土曜日 10:00～12:00	運 動 公 園 体育館など	・種目によって必要なもの	初めて入校する方 年会費 12,000円

※町内各小学校で活動している少年団への入団については、所属校の担当者へ直接問い合わせください。

申
込
方
法

・中標津町スポーツ少年団本部(総合体育館窓口)にて、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、その際に納入方法を
を確認し、納めてください。
スポーツ少年団についての問い合わせは、中標津町スポーツ少年団本部(総合体育館☎72-2316)まで!

ほっとメール

NPO法人 子育てサポートネット る・る・る

3月は卒園・卒業、4月は入園・入学と生活環境が変化するご家庭も多いのではないのでしょうか。環境の変化に戸惑ってしまうのは、大人も子どもも同じこと。焦らずゆっくり、新しい環境に慣れていけたらいいですね。

上のお子さんが入園・入学すると、行事などでお母さんが出かけることも多くなります。下のお子さんが小さいと一緒に連れて行くのは大変・・・ということもあるかもしれません。

そんな時は、「るるる」の一時預かりサービスを利用してみませんか？お預かりしている間、優しい保育士さんが楽しく遊んでくれますよ。

役場に1度登録申請しておけば、あとは「るるる」で事前打ち合わせをするだけ。まずは、「るるる」にご連絡ください。

行事の時だけでなく、お母さんや他の兄弟の受診の時、美容室やリフレッシュ、時間のかかるお買い物の時など、ちょっとお子さんを見てほしいという時にご利用ください。

「NPO法人 子育てサポートネット る・る・る」は、みんなが笑顔で子育てできるように、お母さんたちの子育てをサポートしています。子育てに困ったときは、一人で悩まず「るるる」に遊びに来てください。



NPO法人 子育てサポートネット る・る・る

中標津町東14条北1丁目 ☎72-3259

平日午前9時～午後5時まで

(土日祝日はお休みです)

るるるのHPはこちらから→



～土曜の午後のひとときに…夢とやすぎを～ ロビーコンサート

◎会場は、しるべつ 町民ホール

第251回 ロビーコンサート

と き／3月28日(土) 午後1時開演

「TEAM-SAXと猪鹿蝶の 気ままなコンサート」

出 演／TEAM-SAX&猪鹿蝶

プログラム／「さくらのうた」

「花は咲く」ほか



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

しらかば学園 学園生募集

期 間／令和2年4月から翌年3月まで

毎月2回、いずれも水曜日

午前10時～午後3時

ところ／しるべつ (文化会館)

定 員／80名 (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6,500円

申込方法／3月31日(火)までに入学願書をしるべつ窓口へ提出してください。



問合先／しるべつ ☎73-1131

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

保護者の皆様へ

お子様が安心安全にスマートフォンを利用するために

満18歳未満のお子様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

SNSを利用して子どもたちを言葉巧みに誘い出し、事件やトラブルに巻き込まれる深刻な事件が発生しています。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、正しく利用することが重要です。



(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。適切な生活習慣が身につけられるように、お子様と一緒に話し合い、それぞれご家庭のルールを作りましょう。「利用時間は夜9時まで」など、ルールは具体的に決めることがポイントです。

(3) フィルタリングなどを設定する

「フィルタリング」は、知識が十分でないお子様が、不用意に違法・有害サイトにアクセスしないよう制限する機能です。子どもたちが事件・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」を設定してください。

予防と対策には「インターネットトラブル事例集」を、ご活用ください。

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html

■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）

あなたの手、あなたの笑顔を、こどもたちへ。 東っ子サポーターを募集しています！

中標津東小学校が行う教育活動へのボランティアを募集します。

保護者（PTA）はもちろん、「こどもたちのために何かをしたい」という方でしたら、個人・団体、どなたでもご登録いただけます。

地域を愛するこどもたちを、わたしたちの手で。あなたの笑顔をお待ちしています。

募集対象

- ・中学生以上の男女
 - ・メールで連絡が取れる方
- ※連絡には「東っ子メール」を使用します。

活動内容

- ・平日昼間を中心とした校内外での教育活動（安全確保・学習支援・行事支援・放課後学習）の講師・補助
- ・全校行事（運動会・学芸会）の支援 など



申込先・問合先／中標津東小学校 学校運営協議会（中標津東小学校 ☎72-3314）

令和2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）

スポーツ選手・愛好家のためのコアパワーヨガCPY®

①男性向けCPY®（全3回） ②オープン教室CPY®（2回）

ヨガを用いた自重トレーニングでスポーツ障害予防とパフォーマンスアップを！

と き	①6月8日(月)・6月22日(月)・7月13日(月)で随時予定 ②4月17日(金)、4月28日(火) 午前10時30分～11時45分		
と ころ	総合体育館多目的室	定員/対象	①10人 ②各20人／一般成人（スポーツ選手・愛好家）
受 講 料	①2,500円 ②各1,000円	申込期間	①5月11日(月)～6月2日(火) ②3月17日(火)～4月21日(火)

アスレティックトレーナーによる個別指導

①パーソナルトレーニング（評価/プログラム） ②パーソナルストレッチ（部分/全身）

と き	4月7日～令和3年3月 月～金曜日（休館日を除く） 午前11時～午後4時30分 ※トレーニング室での予約が必要です。		
と ころ	総合体育館	対象/申込	トレーニング室利用者/随時
受 講 料	①1,000円～ ②500円～ ※内容によって料金が変わります。詳細は開催要項（総合体育館で配布）をご覧ください。		

クロール教室（全12回）

息継ぎを覚えたい方から、楽に長く泳ぎたい方まで泳力に合わせた指導をします。

と き	4月14日～7月7日 毎週火曜日 午後7時～8時	と ころ	温水プール
定員/対象	25人/中学生以上（水泳初心者～息継ぎクロールが出来る方）		
受 講 料	高校・一般6,100円、中学生5,000円	申込期間	3月10日(火)～31日(火)



と き/7月12日(日) 雨天決行（午前8時35分 2kmから順次スタート）

と ころ/総合体育館

種 目/ハーフマラソン、5km、2km（ファミリーの部もあります）

参加料/ハーフ 3,500円

5km 一 般 2,100円

高 校 生 1,600円

小中学生 1,100円

2km 小 学 生 600円

ファミリーの部 1組2,200円

申込期間/4月1日(火)～5月20日(火) **当日消印有効**

●郵便振替・インターネット・携帯サイトからの申し込みが可能です。

●くわしくは開催要項または大会ホームページにて確認ください。

〈大会HP〉<http://www.zncs.or.jp/330>

問合先/実行委員会事務局（総合体育館 ☎72-2316）

**4月1日(火)から
申込受付開始!**

としょかん人形劇 ワークショップの参加・人形劇鑑賞ともに無料

『ねずみくんのチョッキ』『あかすきん』ほか

春休みは人形劇を観に来ませんか？演目は絵本でお馴染みの、ねずみくんのお話です！赤ちゃんから大人まで、どなたでもお越しいただけます。公演前には、お人形を作るワークショップも行います！

※人形劇は申し込み不要ですが、ワークショップには事前申し込みが必要です。

★人形劇ワークショップ「おにんぎょうを作ろう♪」

と き／3月22日(日) 午前10時～10時50分（開場は午前9時45分）

※参加者は9時55分までに会場へお越しください。

ところ／しるべと コミュニティホール

対 象／町内在住の5歳～小学4年生

定 員／先着30名

申込締切日／3月15日(日)まで

申込先／図書館（☎73-1121）

★人形劇公演

と き／3月22日(日) 午前11時～12時 出 演／人形劇団ひよっこ

ところ／しるべと コミュニティホール



3月の展示

一般展示 『災害から身を守る』

児童展示 『災害を知ろう』

児童特別展示 『としょかん人形劇特別展示』
『どうぶつどうぶつ・なにがすき？』

「としょかん人形劇」「春休み子ども映画会」の内容に合わせた本を展示・貸し出しします！

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、図書館入口前の返却ポストをご利用ください。

CD・ビデオは特別休館後に、直接カウンターへお持ちください。

期 間／3月3日(火)～6日(金)（特別休館）



新規会員を募集します「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・文化に関する調査や観察を行うほか、郷土館と協働して町花エゾリンドウの保護増殖作業、バードウォッチングや郷土館分館オータムフェスタの開催、埋蔵文化財発掘調査にも携わっています。私たちと一緒に楽しく学んでみませんか。

活動日／年間約15回、主に火曜または木曜
年会費／2,200円（傷害保険料含む）
問合先／学芸係（☎73-3111 内線268）

郷土館発！ vol.181 なかしべつ学



▲ バードウォッチング

◀ 植物標本づくり

イベント・公演延期のお知らせ

日本国内におけるさまざまな状況を鑑み、諸般の事情により、しるべつとで予定していた下記公演を延期いたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますよう、お願いいたします（一部返金対応がございますので、決定次第しるべつと窓口・財団ホームページ等でご案内します）。

「第15回子どもステージ」

変更前 3月8日(日)



変更後 3月29日(日)

「よしもとお笑いまつり」

変更前 4月2日(休)



変更後 9月8日(火)

「森山良子コンサート」

変更前 4月19日(日)



変更後 現在調整中

新型コロナウイルスの 感染症対策に伴う 文化・スポーツ情報について

公演や講座等の開催について、本号の掲載情報も含めて今後さらに中止もしくは延期となる催物が出る場合がございます。最新の状況につきましては、当財団ホームページや公式Facebookなどで随時お知らせしますので、来場予定のある方はご確認をお願いします。

(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

山内恵介 コンサート2020 ～北海道～

チケット
販売中!



と き／5月14日(木)

午後2時30分開場 午後3時開演

ところ／しるべつとホール

入場料／7,500円 ※全席指定、税込み

プレイガイド／しるべつと ほか

ぐっさんのハッピーオンステージ 全国50カ所ツアーinなかしべつ



“ぐっさん” ことお笑い芸人・山口智充による、トーク・モノマネ・歌で送る90分のエンターテインメントショー!

と き／6月7日(日) 午後2時30分開場 午後3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2,000円

※全席指定、税込み、当日500円増し。

※5歳以上有料、4歳以下ひざ上無料。

プレイガイド／3月15日(日) 一般販売開始

・しるべつと 窓口：午前9時～

電話予約：午後1時～ ☎73-1131

・道新プレイガイド (<https://doshin-playguide.jp/>)



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。

春休み子ども映画会 『ペット2』

2019年7月公開。くせ者ぞろいのペットたちが、またしても騒動を巻き起こす…!

と き・ところ／3月24日(火)

入場無料

〈計根別〉交流センター 午前10時～11時30分

〈中標津〉しるべっとホール 午後2時～3時30分

※開場は開演の30分前です。

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

(中標津町交流センター、中標津町図書館)

(C) 2019 Universal Studios. All Rights Reserved.



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。
 ※◎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。

○中標津ボードゲーム会

と き／3月6日(金) 午後6時開始

ところ／しるべっと 展示室

参加料／大人300円

※高校生以下は無料、中学生以下は保護者同伴

主 催／中標津ボードゲーム会

問合先／村山 (090-9083-0458)

○第31回菅野ヴァイオリン教室 中標津教室発表会

と き／3月7日(土) 午後2時開演

ところ／しるべっと コミュニティホール

主 催／菅野ヴァイオリン教室

入場無料

◎北海道中標津高等学校合唱部 第33回定期演奏会

と き／3月15日(日) 午後6時開演

ところ／しるべっとホール

入場料／300円

主 催／北海道中標津高等学校合唱部

○第3回南中音楽教室ピアノ発表会

と き／3月20日(金・祝) 午後3時開演

ところ／しるべっと コミュニティホール

主 催／南中音楽教室

入場無料

○高橋真実ピアノ教室発表会2020

と き／3月22日(日) 午後1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

○ヒップホップキッズ 会員募集 (令和2年度新会員)

対象者／小学1年生から6年生の女子

申込受付／3月11日(水) 午後5時～7時30分

しるべっと 第2研修室B

※保険料800円を当日持参してください。



例会／毎週水曜日 しるべっと

午後3時30分～(1・2年生)

午後4時30分～(3・4年生)

午後5時30分～(5・6年生)

問合先／新谷(あらや) ☎080-4501-3947

「ナカシベツ大学」1月分講義 延期のご案内 引き続き聴講生を募集しております。

「心理学の世界 ―我々に自由意思はあるか？
個人と集団の意思決定のあいまいさ― 社会
問題から心の健康まで」

と き／3月19日(木) 午後7時開始

ところ／しるべっと 第2研修室

講 師／中標津町児童デイサービスセンター

臨床心理士 高田 光 氏

申込先／しるべっと (☎73-1131)

聴講料／1,000円

中標津町郷土館事業特別展

平成



写真資料や実物資料でふりかえる

期 間／4月4日(土)～21日(火)

会 場／しるべっと ギャラリー廊下

主 催／中標津町郷土館

共 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

問合先／学芸係 (☎73-3111 内線268)

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)

時間／午前6時30分から

会場／しるべっと駐車場、西町会館前、ぷらっと前

問合先／中標津地区ラジオ体操会

事務局(小玉 ☎72-3397)



【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

会場はすべて総合体育館

◎ミニテニスを楽しむ会

一般対象

と き／毎週水曜日 午前9時～10時30分

◎ミニテニスをやってみる会

一般対象

と き／毎週金曜日 午後1時30分～3時

◎くたくたミニテニスクラブ

一般対象

と き／毎週水曜日 午後1時30分～3時

◆ふまねっとで脳も体も元気に!

一般対象

と き／3月9日・23日

月曜日 午後2時～3時

ところ／総合体育館



スポーツ体験クラブ

会員募集

小学1年生から中学生対象

期 間／令和2年4月から翌年3月まで

会 費／年1,200円(スポーツ安全保険加入)

申込方法／つぎの施設で申込用紙を配布していますので、各窓口に出してください。

〔総合体育館、しるべっと、運動公園管理棟、ゆめの森公園管理事務所〕

〔スポーツ広場〕等の活動内容はホームページ(<http://npo-nsa.jp/>)でも確認できます。

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 クラブマネージャー 木下 弘之

TEL 72-8003 FAX 72-8009

編集後記

▼ 掃除はあまり熱心ではないのですが、今使っている掃除機がだいぶ古いものでしたので、先日買い替えました。試しにとカーペットに這わせると塵と埃が吸い込まれ、ではあちらもこちらもと連れまわす、いつの間にかタンクが満杯に。古いものではさぞ苦労だったろうなと、いつも妻がしてくれていたことに頭が下がる思いでした。今度からは当番制かなと考えつつ、まずは自分の部屋を掃除していきます。(二浦)



各生涯学習施設休館日のお知らせ

3月5日～4月6日

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、3月16日(月)、4月6日(月)です。毎月、第1・第3月曜日が休館日です。なお、図書館は蔵書点検のため、3月3日(火)から6日(金)まで特別休館です。

郷土館の休館日は、3月9日(月)・16日(月)・23日(月)・24日(火)・30日(月)、4月6日(月)です。