

らいふまっぷ

中標津町生涯学習情報

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

2026 2 vol.334



中標津町総合文化会館開館30周年記念事業

ザ・ボーイズ&ガールズ

ボイガル出演！



公式HP



公式X



公式YouTube

昨年7月に開館30周年を迎えた「しるべっと」、その記念事業の締めくくりとして、3月にダンスショーケースと音楽ライブを開催します！中標津町出身・ワタナベシンゴさん率いるロックバンド「THE BOYS&GIRLS」（通称：ボイガル）が出演し、地元しるべっとホールを熱く盛り上げます！お見逃しなく！

ダンスショーケース@中標津～繋がる未来～

とき／3月8日(日) 13時30分開場 14時開演

ところ／しるべっとホール

出演団体／Lee's Dance House、J'LINK、GARUCOLE2025、中標津ブレイキンクラブ

Hula Liko、なかしべつ奴樽蔵、R-23@Rio、ヒップホップキッズ、公募3クラス

スペシャルゲスト

THE BOYS&GIRLS

音楽ライブ しるべ2026

とき／3月28日(土) 13時15分開場 14時開演

ところ／しるべっとホール

出 演

THE BOYS&GIRLS

タイトル未定

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

イベント詳細は本誌6ページをチェック!!

ときに言葉は人を傷つけ、争いの元になることもあります。インターネットでの誹謗中傷や心のない一言が誰かを傷つけてしまうこともあります。私のクラスでも少しの言い方の違いで揉めてしまうことがあります。だからこそ、私たちはもっと言葉に気を付けるようになるべきです。

また「ありがとう」という感謝の言葉、「ごめんなさい」という謝罪の言葉、「おはようございます」という挨拶の言葉。これらの言葉は人間関係を良くし、社会を温かくする力を持っています。だからこそ私は生徒会で行う挨拶運動を少し大変だなと思う日もありますが、挨拶を通して学校をよくしようと思いながら頑張っています。

もちろん、いつでも良い言葉ばかり使えるわけではありません。ときには怒りや悲しみといったネガティブな感情を言葉で表すことも必要です。しかしそんな時でも、相手を尊重する気持ちを忘れずに、言葉を選ぶことが大切です。

私はこの経験から言葉の持つ力、そして言葉を選ぶことの大切さを学びました。これからはどんな時でも、相手を思いやる言葉、感謝を伝える言葉を積極的に使っていきたいです。言葉は私たちの心を映し出す鏡です。優しい言葉を使えば優しい心が育ちます。だから些細なことでも、相手のことを考えて過ごすと私たちの暮らしはきっと今よりも温かく優しいものになると思います。私は言葉の力を信じ、言葉の力で自分自身もそして周りも幸せにできるようなそんな人になりたいです。

楽しい木工芸教室 ～冬休み編～

1月12日(月・祝)、13日に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:町教育委員会)が開催されました。

参加した子どもたち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。

1月12日開催分については、応募者多数のため抽選となってしまいました。来年度の夏休みと冬休みも開催を予定しておりますので、皆さんのご参加をお待ちしています！



330°アリーナ 『ランニング・ウォーキングコース』

対象期間: ~4月30日(木)

対象曜日: 2月・4月/月・水・金曜日
3月/火・木・土曜日
※祝日含む、休館日除く



無料開放!

冬季の運動不足解消と、
健康維持に！

- 利用の際は必ず受付をしてください。
- 期間中でも大会等により、ご利用いただけない場合があります。



予定表

少年の主張 中標津町大会

昨年11月12日に中標津中学校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、
かわぐち ゆ かな
広陵中学校2年川口結奏さん、
優秀賞には、計根別学園9年
いながき ひより
稻垣凜和さん、広陵中学校3
たしろ ゆうしん
年田代優心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 言葉の力

広陵中学校2年 川口 結奏

私たちは毎日、たくさんの言葉に囲まれて生きています。例えば友達との会話、授業での言葉、インターネット上のメッセージなどです。言葉は人と人の心をつなぎ、感情を共有し、行動を促す力を持っています。だからこそ、言葉を選ぶことはとても大切です。

私がこのことに気付いたのは部活の帰り道のことでした。いつもの道を歩いて帰っているとゴミ拾いをしている人がいました。道幅が狭く、少し歩きにくくなっていました。私は部活の帰りで少し疲れていることもあり、正直邪魔だなと思いました。しかし「ちょっとすいません。」と声をかけるのもゴミ拾いをしてもらっているので、申し訳ないと感じて代わりに「ゴミ拾いありがとうございます。」と言ってみようと思いました。勇気を出して「ゴミ拾いありがとうございます。」と声をかけるとその人は笑顔で「通りにくかったわね。ごめんなさい。」と言いながら道を譲ってくれました。私は笑顔で、頭を下げて通り過ぎました。その瞬間私の心は温かい気持ちで満たされました。そのとき「ありがとう」という言葉には相手を尊重し、感謝を伝える魔法のような力があると気付いたのです。

もしあのとき「ちょっとすいません。」と声をかけていたらどうのようになっていたでしょうか。もしかしたら相手の人は少し嫌な気持ちになつて、私なんとも言えない思いをしたかもしれません。たった一言の違いでその後の気持ちが大きく変わってしまうことを実感しました。



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）

スポーツ情報

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。上部記載のホームページ「施設別カレンダー」でご覧になります。

キッズスポーツ体験教室～剣道を体験してみよう～

| | | | |
|------------|------------------|--------------|-------------------------|
| とき | 2月21日(土) 10時～11時 | | |
| ところ | 武道館 | 対象・定員 | 町内在住の年中児～小学生15人 ※先着順 |
| 受講料 | 200円（保険料含む） | 申込締切日 | 2月15日(日) |

キッズスポーツ体験教室～サッカーを体験してみよう～

| | | | |
|------------|------------------|--------------|-------------------------|
| とき | 2月28日(土) 11時～12時 | | |
| ところ | 総合体育館 サブアリーナ | 対象・定員 | 町内在住の年中児～年長児20人 ※先着順 |
| 受講料 | 200円（保険料含む） | 申込締切日 | 2月23日(月・祝) |

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） Core Power Yoga CPY®ベーシックコース修了 上石 瑞樹（中標津町総合体育館） | | |
| とき | ①昼クラス：2月20日(金) 10時30分～11時45分 ②夜クラス：2月12日(木)、24日(火) 19時～20時15分 | | |
| ところ | 総合体育館 多目的室 | 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 | 各回前日まで | | |

生き活きコンディショニング教室～肩こり・腰痛改善に向けた軽運動～

| | |
|--------------|--|
| 内容 | 人間に必要な日常生活に繋がる動作の向上を目指します。 「コンディショニング」は身体を整えることを意味し、軽運動で動作改善を行い、悩みのない身体づくりを目指します。 |
| とき | 2月6日・13日・20日・27日・3月6日・13日 全て金曜日 14時30分～15時30分 ※45分間は全体でコンディショニングを行います。 15分間はトレーニング室やウォーキングコースをフリー利用となります。 |
| ところ | 総合体育館 多目的室 |
| 対象・定員 | 一般～シニア世代／3～20名程度 ※3名以下の場合は教室を中止させていただく場合があります。 |
| 受講料 | 1回分／600円、6回分／3,000円（保険料含む） |
| 申込締切 | 各開催日の前日まで |

わくわく☆チャレンジ教室「さくらボトルをつくろう！」

ずっと眺めていたくなるさくらボトルをつくりませんか。春の世界を小さなボトルに詰め込んで自分だけのオリジナルさくらボトルをつくろう♪

とき／2月23日（月・祝）10時～ ※30分程度

ところ／しるべっと 第2研修室

対象／町内在住の年中児～小学生 ※幼児は保護者様同伴で参加ください

定員／15人 ※定員を超えた場合は抽選

申込締切／2月10日(火)



図書館へ行こう！

絵本たんけん隊

とき／①絵本と音楽コンサート 2月28日(土) 16時～16時50分

②図書館へ行こう！絵本たんけん隊 3月1日(日) 11時～12時

※絵本コーナー 2月28日(土) 15時45分～17時

3月1日(日) 10時45分～12時

ところ／図書館・しるべっと 町民ホール

参加料／無料

対象／未就学児～小学生とその保護者 ※コンサートは大人のみでも可

定員／①②各30名程度（申し込み不要 当日先着順）

内容／①絵本と音楽コンサート 北海道に根差した絵本と音楽の読みかたり会です。

②絵本たんけん隊 子どもたちに自分の町を知ってもらうため、図書館で本を探してもらいます。選んだ本についてのカードを作成し、みんなに発表してもらうイベントです。

問合先／えほんのたね mail : ehonno.tane2018@gmail.com

主催／えほんのたね（代表：中村千津子氏）

※全員司書資格を持ち、図書館で実践経験を持つ司書集団。子どもたちへ絵本の楽しさを伝え、読書の芽を育むための活動をしています。

協力／中標津町図書館

春休みおたのしみ上映会「こびと観察入門」

春休みは大きいスクリーンで“こびとづかん”を楽しもう！家族やお友だちとお越しください♪

上映後は楽しい絵本の紹介「ブックトーク」があります♪

とき／3月20日（金・祝）11時上映（開場10時45分） ところ／しるべっと 視聴覚室

その他／入場無料、申込不要

上映会特別展示
「こびとのえほん」

小さなキャラクターが登場する絵本を展示・貸出します！

とき／2月17日(火)～3月20日（金・祝）

ところ／図書館 児童書コーナー

蔵書点検による特別休館のお知らせ

下記の期間、蔵書点検のため休館いたします。

本の返却は図書館出入口にある、返却ボックスをご利用ください。

なお、CDやDVD、VHSは破損の恐れがあるため、図書館開館時にカウンターへご返却願います。

期間／3月2日(月)～6日(金)

中標津町総合文化会館開館30周年記念 『ダンスショーケース@中標津～繋がる未来～』

とき／3月8日(日) 13時30分開場 14時開演
ところ／しるべっとホール

入場料／一般1,000円 高校生以下500円
※全席指定、税込み、当日300円増し

※3歳以下膝上無料

ルイガド／しるべっと窓口、オンラインチケットサービス

出演団体は表紙をチェック!!



主催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団
主管／『ダンスショーケース@中標津～繋がる未来～』プロジェクト委員会
共催／(公財)北海道文化財団 後援／北海道、中標津町教育委員会



チケット販売中!!

この日限りのステージショー

第1部 “ヒストリー”ステージ

しるべっと30周年をダンスでつなぐステージショー。

第2部 “公募クラス”ステージ

この日だけのダンスマンバーと札幌のダンサーによるスペシャルショーケース。

第3部 “スペシャル”ステージ

地元・中標津出身のワタナベシンゴ率いるロックバンド「THE BOYS&GIRLS」によるステージショー。



中標津町総合文化会館開館30周年記念 音楽ライブ しるべ2026

北海道出身・札幌在住のロックバンド「THE BOYS&GIRLS」と北海道発の女性アイドルグループ「タイトル未定」による2マンライブを開催！

とき／3月28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／大人4,000円、U-22割1,000円 ※全席指定、税込み

※3歳以上有料、2歳以下膝上鑑賞無料（座席が必要な場合は有料）

※U-22割…公演当日22歳以下対象／公演当日、ご本人様確認として

身分証のご提示を求める場合がございます

発売日／①一般販売(WEB販売) 2月20日(金) 9時～

②一般発売(窓口販売) 2月26日(木) 9時～

ルイガド／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
チケットサービス

タイトル未定メンバー
多田 萌加(斜里町出身)

イベント詳細は折込チラシをチェック!!

なかしべつ映画上映会 『35年目のラブレター』

ある夫婦の人生をもとにした実話が映画化！文字が書けない以外どこにでもいる夫婦の優しい物語が日本中を笑いと涙で包み込む。

とき／2月11日（水・祝）13時開場

13時30分～15時30分上映（予定）

ところ／しるべっとホール

出 演／笑福亭 鶴瓶、原田 知世、重岡 大毅 ほか

入場料／一般1,000円 高校生以下700円

※全席指定、税込み、当日割増なし

チケット／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



開催間近！



©2025 『35年目のラブレター』製作委員会

第19期ナカシベツ大学

聴講生募集！

中標津から見た「戦争」～次世代へつなぐ先人たちの記憶・体験～

終戦から80年。あの日を知る人が少なくなる中、私たちは当時の「中標津」をどれほど知っているでしょうか。本講義では「しるべ談話室」に寄せられた先人たちの生の声をたどり、未来へ語り継ぐべき大切な記憶と体験についてお話しします。

とき／2月19日㈭ 19時開始 ところ／しるべっと 第1研修室

講 師／伝成館しるべ談話室 栗崎 勝秀 氏 飯島 実氏

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

ロビーコンサート

～土曜の午後のひとときに…夢とやすらぎを～

とき／2月14日㈯ 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290回 ロビーコンサート

「管楽器&チェロ&ピアノによるアンサンブル」

出 演／Partner von Musik

プログラム／「情熱大陸」

「アルデバラン」ほか



みんなのかわら版

○第32回中標津町福祉のつどい

とき／2月15日㈰ 10時～15時30分まで

ところ／しるべっと 町民ホールほか

入場
無料

※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。

◎第38回中標津合唱祭「雪どけ」

とき／2月22日㈰ 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）

※当日200円増し

主 催／中標津合唱祭実行委員会

中標津文芸 第41号

1月31日(土)に最新号「中標津文芸第41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47人54作品を収録。

今号の表紙は、太陽の光を浴びながら明るさと力強さがあふれる、開陽の「ヒマワリ畠」が目印です。町内在住の鈴木秋弘さんによる表紙絵とカット絵を文芸作品とあわせてお楽しみください。

定 價／1,000円（税込み、A5判141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）
ラ・レトリ、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、Aコープ中標津店あるる
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



第41号
(令和元年)

中標津町出身の蟻戸一永さんが ありと もとなが ミラノ・コルティナ冬季オリンピックへ出場！



写真：森田直樹／アフロスポーツ

中標津町出身の蟻戸一永さんがミラノ・コルティナ冬季オリンピックのスピードスケート男子団体追い抜き（チームパシュート）および1500mの日本代表選手に選ばれました。

蟻戸選手は小学生のころから中標津スピードスケート少年団に所属し、町内のリンクで練習を重ねてきました。中標津中学校卒業後は白樺学園高等学校へ進学し、ジュニアワールドカップやユースオリンピック冬季大会といった国際舞台で優勝を果たしています。専修大学進学後も活躍を続け、現在はウェルネットに所属しています。

オリンピックでは2月16日（決勝は2月17日）の男子団体追い抜き（チームパシュート）、2月20日の男子1500mに出場し、メダル獲得を目指します。
なお、しるべっとでパブリックビューイングを開催する予定です。詳細は決まり次第、町公式SNS等でお知らせします。

す歩就積ペと落言たしわや 地やらげまり立
んみいいちに。いれ一昨で無病この節と春。
でを残スうやは今変る変年行病の目され
い願しを言す、年動と化はわは息時の目され
きいた緩葉い年はのお一日でを期日、旧暦では
かな事めのも「午一年を年き願にで春は
たがが業る「午後年年象徴でまうはすの
いら、このこり尻半と目す「行豊。訪年の
と思一心なすがいのまぐと生各願か告始
（い年願くが、「が格しるい生

編集後記



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16日(月)、3月2日(月)です。原則、毎月第1・第3月曜日が休館日です。

郷土館の休館日は、2月9日(月)、2月12日(木)、2月16日(月)、2月24日(火)、2月25日(水)、3月2日(月)です。原則、毎週月曜日と祝日の翌日が休館日です。

