中標津町生涯学習情報

らいふまっぷ

2024 2 vol.310

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

令和6年度　児童クラブ児童募集

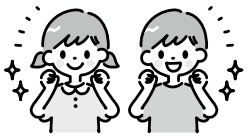
児童館では、放課後に仕事またはその他の事情により、保護者が不在の家庭の児童を対象とした「放課後児童クラブ」を開設しています。

登録を希望される方は、事前に最寄りの児童館で申込用紙等を受け取り、面談期間内に必要書類を揃えて提出後、面談してください。申込用紙は児童館で配布中です。

また、各小学校で開催する一日入学説明会においても、児童館職員が概要・申込方法等を説明し、希望者には児童クラブの申込用紙等を配付します。

詳細は、最寄りの児童館へお問い合わせください。

【面談期間】　２月１日㈭～24日㈯　※日曜を除く　13時～17時まで
・土曜、祝日の面談は利用の児童館にご相談ください。
※面談日は、利用する児童館にて事前に予約が必要です。



【対象児童】　小学校　新１年生～新３年生
※現在、利用している１・２年生（新２・３年生）は継続の申し込みが必要です。

【保 険 料】　年間1,620円程度（傷害保険等）

【そ の 他】　・就労等の家庭状況により登録を決定します。
・先着順ではありません。定員に達した場合は、待機していただくこともあります。

【担　　当】　子育て支援課子育て支援係（☎73－3111 内線224・232）

【申込先】

◎みらいる児童クラブ　定員120人（中標津東小学校校区）
児童センターみらいる　東８南３　☎73－2996／73－3001

◎西 児 童 ク ラ ブ　定員80人（中標津小学校校区）
西児童館　西９北７　☎72－3039

◎なかよし児童クラブ　定員80人（丸山小学校校区）
なかよし児童館　東14北４　☎73－5569

◎計根別児童クラブ　定員30人（計根別学園校区）
計根別こども館えみふる　計根別南２東３　☎78－2539

進む事。そして誰かが立ち止まっている時背中を押して、きっかけを作ってあげればいいと自信を持って言えます。

そして最後に皆さんに聞きます。「不可能」とは何でしょう。決して達することのできない壁でしょうか。いいえ、今の私ならたった一言で言えます。「不可能とは自分を信じた一歩先にあるムズカシイ夢だ」と。

私は来年受験生。自信を持って、ムズカシイ夢を叶えたいです。

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㈫まで
開放日：2月・4月／火・木曜日
3月／月・水・金曜日
※祝日含む、休館日除く

・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。

【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24日㈯　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／2月12日(月・振休)・26日(月)
14時～15時
☆会場はすべて総合体育館です。

◇第14回かんじき祭り

と　き／2月24日㈯　10時～12時
ところ／ゆめの森公園

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

少年の主張　中標津町大会

昨年11月16日にしるべっとコミュニティホールで開催した本大会では、町内の全中学校から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、中標津中学校２年南ふみかさん、優秀賞には、広陵中学校２年櫻井寿光（としみつ）さん、計根別学園７年岡田真穂（まほ）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　「不可能」という壁

中標津中学校２年　南　　ふみか

「不可能」とは何でしょう。

決して達することのできない壁でしょうか。

1903年、12月17日、飛行機やロケットが存在しなかった当時、初めての飛行を成功させたライト兄弟。そう、彼らは「不可能」という壁を乗り越えたのです。

この話を聞いてから私は“不可能”という言葉についてよく考えるようになりました。私は将来、自分の好きなことを仕事にして生きていきたいです。これは可能なことでしょうか、それとも不可能なことでしょうか。これを聞くと周りには「無理だ」と言われてしまいます。そのせいか、私の中の「無理」はまるで「諦めろ」というような考えになっていました。ですが今では不可能ではなく、「自分を信じた一歩先にあるムズカシイ夢」だと考えています。そう、私はあるたった一言で「無理」や「不可能」そんな言葉の見方が変わったのです。

「“ムリ”ではなく“ムズカシイ”である!!」

これは、私の好きな漫画の登場人物が言っていた台詞です。誰だって始めは夢という形から始まっています。それでも言葉の見方を変えるだけで「ムズカシイだけならできるじゃん」となんだか自分に自信が湧いてきませんか。自分を信じることができたなら、それはもうできることに変わっているはずです。冒頭でお話ししたライト兄弟だけでなく、夢に近づき、叶えられた人たちはきっと自分を信じることができていたのでしょう。

私たちがふだん生活する中で自分を信じる、つまり自信を持つことは必要だと言えます。自信をつけるのが苦手な人も、夢を叶える事をきっかけに自信をつけるチャンスになるはずです。実際私もそのような経験をしました。

そして、自信以外にもう一つ、大切な事がある事に気づいたのです。

それは一歩先に進むこと。私は習い事の先生に「やる気は伝わるけど、上手になるための努力を感じない」とよく言われていました。

私はこの時、自信を持ったところで努力してもいないのに、上手になった気でいたのかもしれません。確かに自信を持てば物事を前向きに考えることができます。ですが、それだけでは何も変わらず、一歩先に進む事が大切だとこの経験は教えてくれました。そしてその事を改めて実感できた出来事がありました。失敗が続き自信を失くす、という事は誰にでも一度はあるはずです。私もそうでした。

もう諦めてしまいたい。そう思う日もありました。それでも私が今、前を見続けられているのは自信をもらったからです。どんな時でも「大丈夫」「できるよ！」と周りから背中を押してもらったからこそ、私たちは一歩先に進めるのだと思います。

私は今でも誰かに背中を押してもらわないと前に進めない時があります。ですが、それでも良いと思います。夢を夢で終わらせないために私たち自身ができる事、それは、自分を信じて一歩先に

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）

サーキットトレーニング教室

内　容	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うトレーニングを実施します。 有酸素性持久力、体脂肪の減少、全身の筋持久力の向上（疲れにくい身体）など短時間で多くの体力要素を向上でき、健康的にシェイプアップを行いたい方に、ぜひおすすめです。 		
と　き	3月7日、14日、21日、28日　毎週木曜日　全4回　10時15分〜11時30分		
と こ ろ	総合体育館　トレーニング室	対象・定員	一般成人12人　※先着順
受 講 料	1,600円　※保険料込み	申込締切日	3月6日㈬

トレーニング講習会

内　容	①初級講習（正しいトレーニングマシンの使い方・体験） ②中級講習（ベンチプレス・スクワット・デッドリフトのフォーム習得） ③ポールストレッチ講習		
と　き	各講習　毎月1回　①・②14時〜14時45分　③11時〜11時30分 ※実施日については、前月までに予定カレンダーを館内に掲示しますので、都度ご確認ください。		
と こ ろ	総合体育館　トレーニング室	対象・定員	興味のある方どなたでも（軽運動が可能な方） 各回2人まで
受 講 料	一般：200円 高校生、65歳以上：100円	申込締切日	実施当日の午前中まで

スポーツ選手・愛好者のためのコアパワーヨガCPY®

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	須藤　奈保（中標津町役場　介護保険課）		
と　き	昼クラス：2月14日㈬、27日㈫、3月13日㈬　10時30分〜11時45分 夜クラス：2月8日㈭、22日㈭、3月7日㈭　19時〜20時15分		
と こ ろ	総合体育館	対象・定員	一般成人・各回20人 ※先着順
受 講 料	1回1,100円 ※複数セット割引有	申込締切日	各回、開催前日締め切り （1回ごと申込可）

図書館情報の記事に関する問い合わせは、図書館（☎73−1121）まで。

わくわく☆チャレンジ教室「お花紙でステンドグラス風ランタンをつくろう♪」

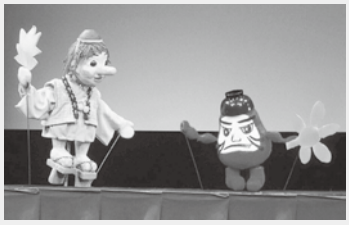
空きビンとお花紙とデコパージュ液を使って、貼るだけでキレイなランタンケースを作ってみよう！

と　き／2月24日㈯　①10時～10時40分　②11時～11時40分
ところ／しるべっと２階　第３研修室
対　象／町内在住の３歳～小学６年生
※幼児は保護者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
申込締切日／２月11日(日･祝)

としょかん人形劇「だるまちゃんとてんぐちゃん」ほか

出演　人形劇団ひよっこ（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24日㈰　11時～12時
ところ／しるべっと　コミュニティホール
※人形劇の鑑賞は申込不要です



★ワークショップ
「３びきのこぶたをつくろう！」
人形を作って劇に参加しよう♪
と　き／３月24日㈰　９時45分～10時45分
ところ／しるべっと　コミュニティホール
対　象／年少幼児（３歳程度）～小学６年生
※保護者同伴で参加ください
定　員／20人
※定員を超えた場合は抽選
※申込多数の場合は、町内在住の方を優先して受け付け
申込期間／２月17日㈯～３月14日㈭

蔵書点検による特別休館のお知らせ

期間／３月４日㈪～８日㈮

いずれのイベントも参加無料
問合・申込先／図書館（☎73−1121）
申込方法／来館、電話、メール（QRコードから）

冬の生き物観察

郷土館発！ vol.189
なかしべつ学

中標津町教育委員会　学芸員　藤岡 美紀

冬は生き物の足跡を観察する絶好の季節です。雪が積もると、春や夏には観察しづらい足跡が、スタンプのようにぽつぽつと広がっています。

馴染みの深いエゾリスやカラスはもちろん、ふだんお目にかかれないネズミやエゾユキウサギまで！冬は思わぬところで生き物の気配を感じることができます。

そんな生き物の足跡のうち、今回は特徴的な２種を紹介します。エゾリスは前足と後ろ足がそれぞれ揃った「チョウチョ」のような足跡、エゾユキウサギは前足を交互に、後ろ足を揃えた「けんけんぱっ」な足跡を付けます。皆さんのおうちの周りにはどんな足跡がありますか？

開陽台セミナー「シエナ・ウインド・オーケストラ 黒岩真美クラリネットコンサートin中標津」

友の会 対象事業!

と　き／2月11日(日・祝)　18時開場　18時30分開演
ところ／しるべっとホール
出　演／黒岩 真美（クラリネット）、青野 有里（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　銀河鉄道の父

友の会 対象事業!

と　き／2月12日(月・振休)　開場13時　上映13時30分～15時38分
ところ／しるべっとホール
出　演／役所 広司、菅田 将暉、森 七菜　ほか
入場料／一般1,000円　高校生以下700円
※全席指定、税込み、当日の割増料金なし。
※未就学児、膝上無料。座席を使用する場合は有料。
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

開催間近!

オンライン
チケット

第19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3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／神刀無念凱山流北海道支部・生田流一千会北海道支部・計根別子ども館「えみふる」(剣詩舞・和琴)、なかしべつ恭子バレエスタジオ（バレエ）、エアロジュニア（エアロビクス）、ガールズコレクション2023（ダンス）、ヒップホップキッズ（ダンス）、Lee'sDanceHouse（ダンス）、R-23@Rio（ダンス）、中標津ブレイキンクラブ（ダンス）、STUDIO Re（ダンス）
≪順不同≫
その他／詳細は、しるべっと窓口で配布中のプログラムをご確認ください。
主　催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

第17期ナカシベツ大学「発見！格子状防風林の生き物」

聴講生募集!

格子状防風林は生き物にとってどんな場所なのか？この1年間の調査を通して、いろいろな生き物の動きが見えてきました。今までの調査で分かったことや現地を見て感じたことを紹介します。
と　き／2月29日(木)　19時開始
ところ／しるべっとホール舞台
講　師／中標津町教育委員会　学芸員　藤岡 美紀 氏
中標津の自然を知ろう会　副会長　福田 佳弘 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

このページの記事に関する問い合わせは、しるべっと（☎73－1131）まで。

中標津文芸 第39号 好評販売中!!

１月31日に最新号「中標津文芸第39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39人50作品を収録。今号の表紙は、丸山公園の池をつがいで行動するマガモの姿が目印です♪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／800円（税込み、Ａ５判119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

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。

○中標津しらかば学園　学園祭

【ステージ発表】短歌・活動紹介など
と　き／２月14日㈬　10時開演
ところ／しるべっとホール
【展示部門】陶芸、短歌、書道など
と　き／２月14日㈬～20日㈫
ところ／しるべっと　ギャラリー廊下
主　催／中標津しらかば学園
入場無料

○第30回中標津町福祉のつどい

と　き／２月18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３回日本習字中標津合同作品展

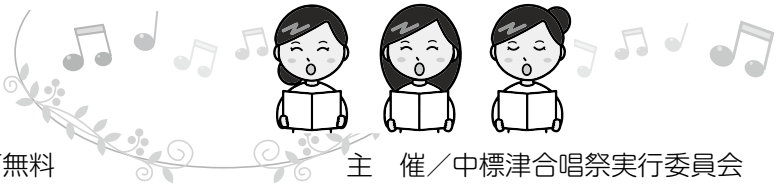
と　き／２月21日㈬～23日(金･祝)
※初日は13時から、最終日は16時まで
ところ／しるべっと　展示室
主　催／日本習字　中標津支部長会
大志教室　青露教室　櫻井教室
英華教室　彩華教室　翔華教室
入場無料

○聴け!!俺たちの声を ～そうだ中標津、行こう～

と　き／２月24日㈯　15時30分開演
ところ／しるべっと　町民ホール
主　催／男声合唱団 あたおか
入場無料

◎第36回中標津合唱祭「雪どけ」

と　き／２月25日㈰　13時30分開演
ところ／しるべっとホール
入場料／大人500円　※高校生以下無料
主　催／中標津合唱祭実行委員会



☎ 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。

託児室 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／2月10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269回 ロビーコンサート

①「Let's dance～ゆるLatin～」

出　演／TicoTicoラテンバンド
プログラム／「テキーラ」「ミ・アモーレ」　ほか

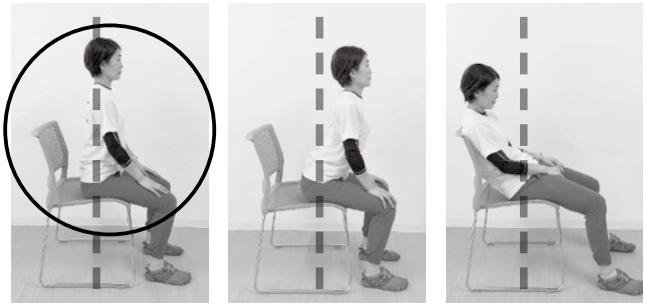
②「独唱による名曲選」

出　演／野田 彩香（ソプラノ）、戸田 牧子（ピアノ）
プログラム／「漁師の歌」「さびしいカシの木」　ほか

健康づくり情報

なかなかコンディショニング

お腹の引き締めは座り方から　編



年が明けて１ヶ月が経ちましたが、年末年始の運動不足からは解消されましたか？今年も、身体の調子を良くするコンディショニング情報について、運動が生活の味方になるようお伝えしていきますので、お付き合いをよろしくお願いします。

さて、運動不足で気になるのはやはり「お腹周り」でしょうか？運動開始の目的も「お腹の引き締め」は大半の方の動機となっています。中でも、日ごろから腹筋運動を頑張っているのに、なかなかお腹が凹まないと言う方に共通しているのは「姿勢の崩れ」です。日常的に、皆さんはどのような姿勢で食事やデスクワークをしていますか？ふだんの姿勢でお腹あたりの洋服のシワを観察してみましょう。服のたるみは、皮膚や筋肉のゆるみ・たるみに共通すると推測できます。猫背で背もたれに体を預けている方は、おそらく腹筋活動もお休みがちでしょう。反対に腰を反る姿勢は、ストレッチには適していますが、長時間行うと腰痛の原因になってしまいます。

いわゆる「良い姿勢」は、小学１年生が教わっている「グー・ペタ・ピン」に習うことができます。グーは机とお腹の間に拳ひとつ、足裏を床にペタッと支え、腰をピンと立てます。これで体幹筋にスイッチが入り、勉強や食事に最適な安定した姿勢となります。体幹機能の向上は、お腹の引き締め効果も期待できますから、一石二鳥ですね。緩んだお腹を何からどうしていいのやら…そんな方はぜひ、日常の「座る姿勢」から変えてみてはいかがでしょうか？

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

編集後記

▼2月の一大イベントといえばバレンタインデーですね。海外では恋人や友人、家族にプレゼントを贈り愛を伝えるのが一般的で、女性から男性にチョコレートを贈るのは日本独自の文化だそうです。

私は自分へのご褒美として買うのも好きで、去年はゴリラ型のチョコレートを買ったのですが、固すぎてハンマーで砕いて食べました。今年は何を買おうか今から楽しみです。（クロ）

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5日㈪・19日㈪、3月4日㈪です。なお、**図書館は蔵書点検のため、3月5日㈫から8日㈮まで**特別休館です。**郷土館は当面の間、土・日・祝日を休館日**とします。