

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 0153-74-0174 FAX 0153-72-7757

2025

7

vol.327



第40回青空本の広場

としょかんまつり ~笑顔いっぱい、本いっぱい~

と き／8月3日(日) 10時~14時 ところ／しるべつと、図書館

○ 古本市

町民の皆さまのご厚意で集まった小説、児童書、コミック、雑誌などを1冊100円で販売します。

ご来場の際は小銭のご用意、本を入れるための袋や箱の持参にご協力ください。

ところ／しるべつと コミュニティホール

その他／事前のお申し込みは不要です。当日会場まで直接お越しください。



○ キッズコーナー 『とども縁日』

今年のテーマは縁日！いろいろなゲームが無料で遊べます。

全部遊んで景品をゲットしよう♪

内 容／的当てゲーム、バルーンアートコーナー

○ ばすてる・ほれほれカフェコーナー

お店自慢の美味しいお菓子やドリンク、雑貨などを販売します♪

ところ／しるべつと 町民ホール



○ おはなしマラソン

読み手を変えながら続いていくおはなし会です。いろいろな絵本の読み聞かせが楽しめます！ 出入り自由、好きな時間にご参加ください♪

と き／10時30分~11時30分

ところ／しるべつと 展示室

○ 特別展示

『手作り布絵本サークルどんぐり40年の布絵本展』

今までにどんぐりの皆さんが作ってくれた手作り布絵本をたくさん展示します！

期 間／7月8日(火)~8月3日(日)

と ころ／図書館 児童室

主 催／青空本の広場実行委員会、(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

協 力／朗読アナウンスサークルえくすぷりーど、読み聞かせサークルおはなしの木、中標津音読の会ひびき、広陵中学校生徒会、計根別学園教務部、北海道中標津高等学校木馬の会、北海道中標津農業高等学校ボランティア部、企業組合くれすとばすてる、障がいのある人も共に豊かに生きられる地域を目指すほれほれの会、中標津手話の会、釧路聴力障害者協会根北支部、図書館ボランティア、手作り布絵本サークルどんぐり

問合先／図書館 (☎73-1121)

図書館の開館時間を変更し、試行運用を開始しました

図書館では多くの利用者の来館状況にあわせて、下記のとおり開館時間の変更を試行しています。

現行
10時～19時



試行運用時間
9時～18時



☆としょかんまつりボランティア募集☆

としょかんまつり当日のボランティアスタッフを募集します。

ボランティア活動に興味のある方は、気軽にお問い合わせください♪

活動日／8月3日(日) ①9時30分～12時15分
②12時～14時

活動内容／古本会計補助、古本整理など

募集人数／若干名

申込期間／7月5日(土)～20日(日)

申込方法／来館、電話（☎73-1121）

- 未成年の方は保護者様の同意が必要です。
- 申し込み状況により、募集期間より早く締め切る場合があります。



夏休み子ども映画会

今年の夏休み子ども映画会はとしょかんまつりと同時開催！

上映作品／『映画すみっこぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ』

と き／8月3日(日)
13時～14時15分

開 場／12時45分～

ところ／しるべっと 第1研修室
入場料／無料

なかなかコンディショニング

体調を良くするために 編

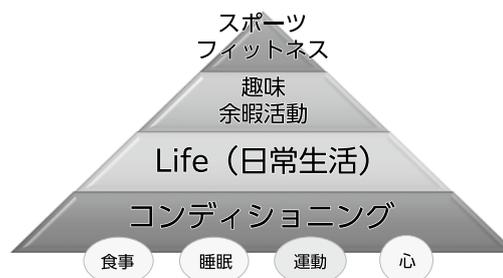
皆さんは普段、体調確認の目安にしていることはありますか？ 検温や血圧、体重の変化などでしょうか？ 食欲の良し悪し、尿の色や排便の具合や目覚めの気分などもあるでしょうか。私たちが日常生活を快適に過ごす「健康」のために必要な調子（コンディション）に影響する要素は、体の内側にたくさん潜んでいますね。

また、「昨日はついつい〇〇を頑張りすぎて腰が重たいなあ、足にコタえたなあ。」という、体の外側の不調に気が付くことも多いのではないのでしょうか。体を支える骨、動く関節・動かす筋肉・指令役である神経など、動きの役割を担う部分を運動機能（フィジカル）といい、これらの調子を良くすることをフィジカル・コンディショニングといいます。

運動機能を高めるには、自分の意志で体を動かすことが必要だとはご存知の通りだと思います。運動に苦手意識がある方も多いかもしれませんが、運動は「健康や体力維持・向上のために体を動かすこと」でありスポーツ

だけに限りません。得手不得手、好き嫌いに関係なく、ご自身の「カラダ取扱説明書」を確認する事で、楽に動けたり、体の部品を長持ちさせる可能性があります。肩こりや腰痛などの不調を抱える方は、ご自身が楽に感じる姿勢でも、体にとっては苦手な動きをしており、不調につながることも少なくありません。（例えば、猫背姿勢など）

皆さんが元気で健康に生活を続けられるよう、忙しくても面倒でも、簡単に続けられる、フィジカル・コンディショニングが日常となる日を目指して、情報をお伝えします。さあ、できることから取り組んでみませんか？



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／上級トレーニング指導者

須藤 奈保

スポーツ情報

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)

いきいき健康クラブ (体操・筋力トレーニング)			
内 容	椅子に座ってできる軽体操や総合体育館のトレーニング機器を使った筋力トレーニングを実施します。		
と き	体 操：7月15日(火)、29日(火) 10時～11時 筋力トレーニング：8月12日(火)、26日(火) 10時～11時		
と ころ	総合体育館	対象・定員	シニア世代15人
受講料	1回500円 (保険料含む)	申込締切	各回開催日の前日まで ※各回定員になり次第締切

夏休み短期水泳教室 ①年長児クラス ②小学生クラス

内 容	顔付けができない、潜るのがやっとの子どもを対象に遊びや水慣れを通して水泳の楽しさを実感してもらい、水泳に親しむきっかけをつくります。		
と き	7月30日(火)、7月31日(水) (全2回) ①10時15分～11時 ②13時15分～14時15分		
と ころ	温水プール	対象・定員	①年長児20人 ②小学生20人
受講料	①②1,500円 (保険料含む) ※令和7年度ちびっこスポーツスクール受講者、キッズベシックスイム受講者は700円	申込締切	7月13日(日) ※申込多数の場合は抽選

申込について

- 右記のQRコードからお申し込みください。
申込フォームがうまく作動しないなど、不具合のある場合は総合体育館へご連絡ください。
- 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。

受講者決定の発表方法について

- 申込時に受付番号を通知します。7月18日(金)14時から財団ホームページに、受講者決定の番号を掲載します。
- 受講決定の方は結果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はしませんので、ご注意ください。



WEB申し込み

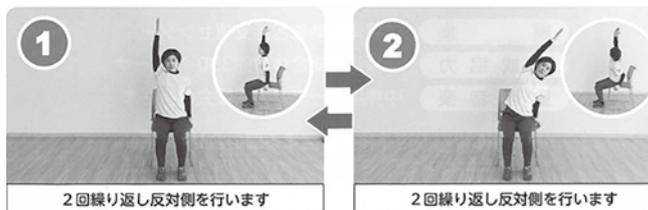


財団ホームページ

330°アリーナ
ロビーにて配信中!

なかなか百歳体操を
やってみよう!!

なかなか百歳体操でコツコツ運動を始めよう!
運動でいつまでも自分の脚で歩いたり運動ができるためのサポート体操です。
中標津町の町歌に合わせて、自宅でも簡単にできますので、ぜひやってみよう!



2回繰り返し反対側を行います

2回繰り返し反対側を行います



動画はコチラ↑

※作成/中標津町地域包括支援センター
※協力/中標津ハーマニカ同好会、中標津町総合体育館スポーツ振興課

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。

戦後80年・フォーラム

道東地域の戦時下 ～過去を知り・未来を考える～

80年前の7月14日、15日、先の大戦において、根室地域でアメリカ軍による空襲・襲撃を受けたことから、節目の年に戦争の記憶や平和の大切さを見つめ直す場として、フォーラムを開催します。10月末～11月上旬には、第2部として町内に所在する戦跡の見学会を開催する予定です。

【第1部】

と き／7月15日(火) 18時～20時

ところ／しるべつと コミュニティホール

対 象／近隣地域住民（小学生以上）※申し込み不要

参加料／無料

▼詳しくは、
町のホームページへ



中標津駅を発車したSL
(中標津町役場史料室所蔵)



根室半島沿岸に遺るトーチカ

講演① 北海道教育大学釧路校教授 境 智洋氏

標津線を走る列車はいつ・どこで・どのように襲撃されたのか？についてご講話いただきます。

講演② 日本建築学会北海道支部歴史意匠専門委員 小野寺 一彦氏

道東の沿岸地域に構築されたトーチカ（防御陣地）は、どのような目的で構築されたのか？また現存する戦跡の重要性、価値の提言をご講話いただきます。

主 催／中標津しるべつなぎ会、中標津町教育委員会

協 力／根室空襲研究会、根室管内学芸職員研究会

問合先／社会教育課学芸係（☎74-0175）

令和7年度文化庁文化芸術振興費補助金（地域文化財総合活用推進事業）



文化庁

第17回 酪農試験場公開デー

と き／8月6日(水) 9時30分～13時（受付開始9時）

ところ／酪農試験場（中標津町旭ヶ丘7番地）

地域に開かれた試験場として、管内農業関係者や地域住民に対して「道総研」に関する研究業務および牛乳・乳製品に対する理解を深めていただくために「酪農試験場公開デー」を開催します。

- ・場内施設や搾乳の見学、子牛とのふれあいコーナー、科学実験コーナー
- ・搾乳体験、子牛への哺乳体験、カッテージチーズづくり
- ・管内農家等製造乳製品（チーズ）、障害者福祉施設製品等の展示即売会
- ・サケ・マス類、町内河川の魚類展示（共催：さけます・内水面水産試験場道東センター）



※各種体験コーナー、見学ツアー（バス）の整理券を9時から配布します。

※スリッパの不足が予想されます。なるべく上履きをご持参ください。子供用スリッパはありません。



道総研

地方独立行政法人 北海道立総合研究機構
農業研究本部 酪農試験場 総務課（☎72-2004）



中標津町総合文化会館開館30周年・中標津町開町80周年記念



宝くじまちの音楽会 岩崎宏美・岩崎良美 ~ふれあいコンサート~

「宝くじまちの音楽会」だけの岩崎姉妹のスペシャルコラボコンサート。
数多くのヒット曲の中から選りすぐりを披露。

と き／10月7日(火) 17時45分開場 18時30分開演

ところ／しるべっとホール

出 演／岩崎 宏美、岩崎 良美

入場料／前売2,000円（宝くじ助成による特別料金）

※全席指定、税込み、当日500円増し

※未就学児入場不可

発売日／8月8日(金)

※初日は、WEB&窓口 9時～ 電話予約 14時～

お一人様5枚まで

ルイガイド／しるべっと窓口、オンラインチケットサービス

主 催／中標津町、(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

(一財)自治総合センター



主な予定曲目

岩崎 宏美：ロマンس、聖母たちのララバイ

岩崎 良美：タッチ、青春

※曲目の変更はご容赦ください。

共演曲目

「浜辺の歌」 「翼をください」

まちのコーラスグループの皆さん「中標津小学校ジャガーズ合唱部・丸山小学校合唱部」

「中標津ジュニア合唱団ひかり」 「北海道中標津高等学校合唱部」 「合唱団NBS」

現代サーカス Workers ワーカーズ!



世界のどこにもない、画期的でアートなサーカスが中標津町へ上陸！
日本における現代サーカスのパイオニア、モノとカラダによる究極の
パフォーマンス！

と き／8月29日(金) 18時30分開場 19時開演

ところ／しるべっとホール

出 演／吉田 亜希、谷口 界、野瀬山 瑞希

吉川 健斗、目黒 宏次郎、長谷川 愛実

入場料／大人2,500円 高校生1,500円 中学生以下500円

※全席指定、税込み、当日500円増し（中学生以下300円増し）

※未就学児入場不可

ルイガイド／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、北海道新聞釧路支社

共 催／(公財)北海道文化財団

公演の詳細は
折込チラシをチェック!!



HOKKAIDO
ARTS FOUNDATION
公益財団法人 北海道文化財団



このマークがついている事業では、
電話予約 (☎73-1131 (しるべと))
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。



プレイガイドに「オンラインチ
ケットサービス」の記載がある事
業は、こちらのQRコードからチ
ケットを購入いただけます。

おやこ鑑賞会



「0歳からのファミリーコンサート」



泣いちゃっても大丈夫！みんなと一緒にコンサートデビュー♪

みんなが知っている有名な曲や童謡、クラシックを歌・ピアノ・サクソフォン
ヴァイオリン・パーカッションで楽しもう♪

と き／9月15日(月・祝) 10時30分開場 11時開演

ところ／しるべっと コミュニティホール

出 演／国立音楽大学北海道同調会+ラテンパーカッション

仙石 珠希、永留 淳也、高井 みなと、小部 晴枝、瀧村 正樹

入場料／大人1,500円(高校生以上) 子ども500円(4歳~中学生以下)

※全席自由、税込み、当日300円増し

※0歳~3歳入場無料

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

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



公演の詳細は折込チラシをチェック!!



仙石 珠希
(ソプラノ)



永留 淳也
(サクソフォン)



高井 みなと
(ヴァイオリン)



小部 晴枝
(ピアノ)



瀧村 正樹
(パーカッション)

しるべっと学園 「ゆかた着付け教室」

募集締め切り間近!

今年の夏はゆかたを着てお祭りへ出かけよう♪

と き／①7月14日(月) ②7月18日(金) [全2回、19時~21時]

ところ／しるべっと 第1研修室

講 師／北専和裁きもの着付専門教室

山崎 富士子 氏、三宅 久美子 氏

受講料／200円(全2回分)

対 象／小学生~一般の女性(定員10人)

持ち物／浴衣または着物、帯(半巾)、腰ひも4本、薄めのタオル2本、帯板
ワンピースタイプの肌着、筆記用具

申込締切／7月10日(木)

問い合わせ／しるべっと (☎73-1131) またはWEB申し込み



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。



プレイガイドに「オンラインチ
ケットサービス」の記載がある事
業は、こちらのQRコードからチ
ケットを購入いただけます。

C&K LIVE TOUR 2025

「改 日本全国地元化計画」～歌って踊って喋る喋る!!
演出なしのシンプルLIVE!!～」

と き／8月24日(日) 16時開場 17時開演

ところ／しるべっとホール 入場料／9,000円 ※全席指定、税込み



財団
ホームページ

C&K
ホームページ

公演の詳細は「C&K」HPまたは財団HPをチェック!!

令和7年度 第38回根室管内「民謡のつどい」

入場無料

根室管内1市4町の民謡愛好家が一堂に会し、日ごろの練習の成果を発表します。

と き／7月27日(日) 12時30分開場 13時開演

ところ／根室市総合文化会館 小ホール

主 催／北海道文化団体協議会、根室管内文化協会連絡協議会、根室市文化協会

第19期ナカシベツ大学「国定公園の候補となった根室地域の生物多様性」

中標津町・標津町・別海町・根室市に広がる湿原や草原、海域が生物多様性の保全に重要な役割を果たす地域として、国定公園の候補地になっていることをご存知でしょうか？これからの貴重な自然や遺産、景観の保護、地域の農業や漁業、観光との調整についてともに考えましょう。

と き／7月24日(木) 19時開始

ところ／しるべっと 第1研修室

講 師／北海道大学大学院農学研究院 教授 愛甲 哲也 氏

聴講料／1,000円

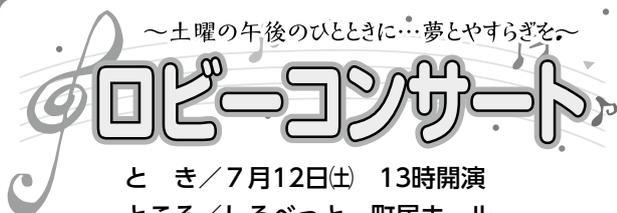
申込先／しるべっと (☎73-1131) またはWEB申し込み

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

聴講生募集!



WEB申し込み



～土曜の午後のひとときに…夢とやすらぎを～

と き／7月12日(土) 13時開演

ところ／しるべっと 町民ホール

第284回 ロビーコンサート

「ブルーグラス・バンジョー&ソングス」

出 演／福澤 紀子

プログラム／「シンプル・ライフ」

「転校してったミヨちゃん」 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

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。

○夏休み教室「和紙絵でうちわを作ろう」

と き／7月25日(金) 10時10分～12時 ところ／しるべっと コミュニティホール

参加料／1,000円

定 員／10名 (先着)

持ち物／筆を拭く布、手を拭くおしぼり、作品を入れる袋

主 催／和紙絵香彩会 問合せ先／しるべっと (☎73-1131)



中標津支援学校 木工科即売会のお知らせ

中標津支援学校高等部木工科の生徒が日頃の作業学習で製作した木工製品を東武サウスヒルズで販売します。今年も新作、新デザインの製品が多数あります。

当日は生徒も店頭に立ち接客を行います。たくさんのご来場をお待ちしております。

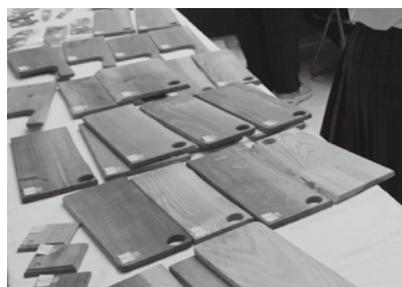
と き／7月22日(火) 11時～14時

ところ／東武サウスヒルズ センターモール (中標津町南町3-10)

販売製品／スマホスタンド、ハニカムラック、キッチンツールスタンド、プランターケース
ちゃぶ台、カッティングボード など

※各製品、数に限りがありますので、品切れについてはご容赦ください。

問合せ先／中標津支援学校 高等部木工科 (中標津町東13条北7丁目15-2 ☎72-6700)



昨年の様子

教育相談のご案内

教育相談に関する連絡はこちらへ↓

- 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
- 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



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。
※相談内容やプライバシーは厳守いたします。

編集後記

▼ 皆さんは最近、絵本を読みましたか？きつと子どもの頃とはまた違った視点や感情で物語を楽しめ、心に癒しや気づきをもたらします。絵本は大人にとっても深いメッセージや学びを与えてくれる、まさに「心の栄養」です。私の推しはヨシタケシンスケさん。心に刺さる言葉のなかにも、時にニンマリしてしまう、面白い本ばかりです。暑い夏にぜひ涼しい図書館へ行ってみたいいかがでしょうか。(ヤン)

各生涯学習施設 休館日のお知らせ

しるべつと(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、7月7日(月)、7月22日(火)、8月4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、7月7日(月)、7月14日(月)、7月22日(火)、7月23日(水)、7月28日(月)、8月4日(月)です。原則、毎週月曜日と祝日の翌日が休館日です。