

らいふまっぴ

発行者／中標津町教育委員会 生涯学習課

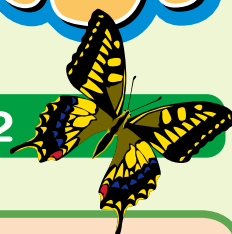
〒086-1197 中標津町丸山2丁目22番地

TEL 0153-73-3111(内線277) FAX 0153-72-7757

2013

6

vol.182



町内の生涯学習施設を活用しましょう

～何か楽しいことを見つけてみませんか～

中標津町内には、さまざま学習活動に関連する施設があります。そこに足を運ぶと、新しい楽しみや耳寄り情報、そして新たな仲間が見つかるかもしれません。あたたかい太陽のもと、足を運んでみてはいかがでしょうか。

総合文化会館「しるべつ」 (☎73-1131)

図書館 (☎73-1121)

交流センター [計根別] (☎78-2270)

郷土館・本館 (☎72-2190)

郷土館・緑ヶ丘分館 (☎72-2190=本館)

緑のふるさと研修舎 (☎73-3111=社会教育係)

畜産食品加工研修センター [計根別] (☎78-2216)

生涯学習研究所「若竹の里」 [若竹地区]
(☎73-3111=社会教育係)

体育館 (☎72-2316)

町営野球場 (☎72-2316=体育館)

運動公園(管理棟) (☎72-8003)

町営テニスコート (☎72-2316=体育館)

町営ふれあいテニスコート (☎72-2316=体育館)

森林公園パークゴルフ場 (☎73-0471=ゆめの森公園管理事務所)

正美公園パークゴルフ場 [計根別] (☎78-2882=森林生態学習舎)

道立ゆめの森公園パークゴルフ場 (☎72-0471=ゆめの森公園管理事務所)



温水プール (☎72-7001)

武道館 (☎72-7002)

○くわしくは各施設に問合せください。

○中標津町ホームページ<http://www.nakashibetsu.jp/>の「各課ホームページ⇒教育委員会⇒教委関連施設」または「暮らしの便利帳⇒町の施設紹介」に主な施設の概要が紹介されています。

○ がある施設は、車イス用トイレがあります。

○ がある施設は、自動体外式除細動器が設置されています。



「季節の変わりめに ご用心」

暖かくなり、花粉が飛び交う季節となりました。北海道、特にこの地域では牧草のアレルギーの方が多くいます。かくいう私もその1人。毎年、青々と草が生い茂ると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりに悩まされております。

アレルギー治療には病院で薬をもらうのが良いのですが、忙しくてなかなか病院に行けない方もいますよね。そんな時は、自分でできる簡単おうちケアをお試しくささい。

1 体を冷やさない

体温が下がると免疫力が低下し、アレルギー反応が起こりやすくなります。生野菜や甘いものなど体を冷やす食べ物は極力避け、筋肉を動かして体を温めましょう。

2 腸内の善細菌を増やそう

腸内の細菌バランスが崩れると免疫力が低下し

ます。便秘は大敵。ヨーグルトなどの乳酸菌を積極的にとりましょう。

3 規則正しい生活を送る

夜更かしは免疫力を下げます。早寝早起きを心掛けましょう。

4 ストレスをためない

ストレスが多い現代社会ですが、自分なりのストレス解消方法を見つけましょう。

5 添加物を取りすぎない

インスタント食品、スナック菓子などは免疫力、自然治癒力を低下させます。とりすぎには気を付けましょう。

アレルギーの完治は難しいですが、上手に付き合っ、少しでも快適な毎日を送っていきましょう。



子どものアレルギーを考える会 (Poco a Poco)

代表 戸田 静



学校行事だより

~各学校の運動会と修学旅行~

○ 運動会

・小学校

中標津東・計根別	6月 9日(日)
依 橋	6月15日(土)
中標津・西 竹	6月16日(日)

・小中学校

武 佐	6月16日(日)
-----	----------

○ 体育祭

・中学校

広 陵	6月 7日(金)
-----	----------

・高等学校

中標津高等養護	6月15日(土)
---------	----------

○ 修学旅行

・小学校

丸 山	7月2日(火)~3日(水)
中標津・中標津東	7月3日(水)~4日(木)

中標津町生涯学習研修講座

「触育のこころ」

~ふれあいが子どもたちにもたらすもの、
私たち大人にもたらすもの~

と き/7月10日(月) 午前10時~11時30分
ところ/しるべつと 展示室

講 師/草間 裕子 氏

国際インファントマッサージ協会日本支部常設顧問
日本インファントマッサージ協会会長
チャイルドレスキューセンター所長

参加無料

◎申し込み/6月28日(金)までに、しるべつと ☎73-1131へ。赤ちゃんと一緒にの入場可。託児サービス(無料)希望の方は申込時にお問い合わせください。

主催/NPO法人子育てサポートネットる・る・る ママズケアそれいゆ

共催/中標津町教育委員会

後援/(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



えがお、かがやけ!

中標津愛光幼稚園 ～野の花のように強く美しくー3歳児の成長ー



平成25年度がスタートして二ヶ月が過ぎました。4月には愛光幼稚園にも、かわいい3歳児の子どもたちが30名入園してきました。入園式後の毎朝は、お父さんやお母さんの服にしがみついて離れようとしない子や笑顔でクラスに入る子など、さまざまな表情がみられました。親としてもかわいいわが子を集団生活へ送り出す不安と葛藤があり、親も子も新しい環境への第1歩です。

毎朝、クラスでは担任、副担任、非常勤職員が子どもたちを迎え、できるだけ子どもたちの心に寄り添い、安心できるよう関わりをもって過ごします。集団生活では、覚えなければいけないことがたくさんあります。家庭では好きなように行動していたけれど、集団生活ではルールや約束があります。それが少しずつわかってくると「なんて窮屈な毎日」「自由がいちばんなのに!!」だんだんストライキを起こしたい気分が湧きあがってくる。そんな心の思いが表情にもありありとうかがえます。声をかけても「今は話しかけないで!」と目が訴えている。こんな日々のドラマがあり、5月中旬になってくると少しずつ子どもたちにも変化がでます。朝、「おはようございます」大泣きしていた子がだんだん笑顔になってきます。自由奔放だったのに、片づけの時

間になったら自分で遊んだ物を片づけはじめる。並んで歩くことができなかったのに上手に、飛び出しをしないで並んで移動できる。食事の時は、お母さんの作った美味しいお弁当を笑顔で上手に食べられるようになります。小さい体に秘めた素晴らしい才能と思考能力が、だんだん発揮されるようになってきます。自分の世界から周りの友だちとコミュニケーションをとってみようとしてチャレンジするようになります。30人の純真な子どもたちが神様の大きな愛に包まれて、毎日の園生活の積み重ねで心も体も逞しく成長していく姿を見守り、私たちも元気パワーをもらっています。

幼稚園で歌う讃美歌に「この花のように」という歌があります。

1. この花のように お日さまをあびて
すくすく育つ こどもにしてください
2. この花のように みんなの心に
やさしくかおる こどもにしてください
3. この花のように 神様の愛を
そっとあらわす こどもにしてください

3歳児の子どもたちも卒園する頃には、強い大輪の花になります。

(園長 駒沢留美子)

学校公開日のご案内

保護者と町民の皆さんへ

- 学校の様子を見に行きましょう。
- 学校といっしょに子どもたちを育てていきましょう。

学校名	日 時	内 容	参加対象	受付方法
中標津東小学校 ☎72-3314	6月18日(火)・20日(木) 13：25～14：25	学習参観日 18日～高学年、20日～はるにれ	保護者 および 地域住民	当日玄関 にて受付
丸 山 小 学 校 ☎73-4411	6月20日(木) 27日(木) 13：35～14：20	学習参観日 20日～4・5・6年生、みどり 27日～1・2・3年生		
中標津小学校 ☎72-2565	6月25日(火) 27日(木) 28日(金) 13：30～14：15	学習参観日 25日～高学年 27日～あおぞら・低学年 28日～中学年		
中標津中学校 ☎72-2626	6月26日(水) 8：20～15：30	フリー参観		
俵 橋 小 学 校 ☎73-3869	7月3日(水) 13：40～14：25	学習参観日		
計根別中学校 ☎78-2052	7月3日(水) 13：40～14：30			
開 陽 小 学 校 ☎74-2101	7月4日(木) 13：00～13：45			
西 竹 小 学 校 ☎73-7247	7月5日(金) 12：55～13：40			

財団主催 水泳教室

参加者募集中!!

教室に関わる問い合わせ
中標津体育館 ☎72-2316



集中・レベルアップスイム ～泳ぎの基礎を習おう～

と き	7月30日(火)、31日(水)、8月6日(火)、7日(水) 全4回	17:30～18:30
対 象	小学3～6年生 (け伸びができること)	定 員 20名
受 講 料	2,200円	申込期間 6月20日(木)～7月20日(土)

集中・息継ぎコース ～クロールを習得しよう～

と き	7月30日(火)、31日(水)、8月6日(火)、7日(水) 全4回	9:45～10:45
対 象	小学生 (面かぶりクロールができること)	定 員 15名
受 講 料	2,200円	申込期間 6月20日(木)～7月20日(土)

集中・顔付けコース ～楽しく水泳ができるようになろう～

と き	7月30日(火)、31日(水)、8月6日(火)、7日(水) 全4回	9:45～10:45
対 象	小学生 (水に落ちることができない子)	定 員 15名
受 講 料	2,200円	申込期間 6月20日(木)～7月20日(土)

背泳ぎコース ～出来そうで、思ったより難しい背泳ぎをゆっくり習おう～

と き	7月10日(火)～8月28日(水) 全8回	19:30～20:30
対 象	中学生以上 (クロールを泳ぐことができること)	定 員 20名
受 講 料	一般・高校生4,400円、中学生3,500円	申込期間 6月1日(土)～6月30日(日)

着衣泳体験教室 ～万が一の時に身を守る方法を学ぼう～

と き	7月28日(日)	9:00～12:00
対 象	幼児～一般 (身長130cm以下の参加者は保護者同伴)	定 員 30名
受 講 料	無料	申込期間 6月20日(木)～7月18日(土)

申し込みについて

- 体育館・プールで、直接申し込みください。電話・FAXでの申し込みはできません。
- 定員を超えた場合、主催者にて抽選を行ないます。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。
- 受講料には保険料が含まれており、主催者側でスポーツ安全保険の加入手続きを行ないます。

教室受講決定の発表方法について

- 申込時に受付番号を配付し、締切日の翌日(翌日が休館日の際は翌々日)午後1時から、温水プール・体育館の施設入口、財団ホームページに受講決定者の番号を掲示(掲載)します。
- 受講が決定した方は、掲示内容をご確認のうえ、手続きをお願いします。

第5回 なかしべつ 330° 開陽台マラソン

道警音楽隊・カラーガード隊が来町します!

○演奏日程

・中標津ふれ愛コンサート

7月13日(土) 15:30～
しるべつとホール 入場無料

・330° 開陽台マラソン開会式

7月13日(土) 18:30～
中標津体育館 入場無料

◎大会当日もスタート前に演奏予定



〈7月14日(日) 交通規制のお願い〉

規制時間など詳細は回覧板およびチラシでお知らせします。ご理解、ご協力をお願いします。

スポーツ情報

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合せは、体育館(☎72-2316)まで。

6月の展示

一般展示 『中標津の〇割は牛乳でできています。』

★毎年6月は牛乳月間です。牛乳と言えば中標津！中標津の基幹産業である酪農を中心に、町のことをいろいろ調べませんか？

児童展示 『めざせ！としょかんマスター』

★皆さんは図書館の使い方を知っていますか？「これを知っていたらもっと図書館が便利な場所になる！」というコツ、教えます！

プチ展示

「あおぞら読書」「走りださなきゃ始まらない」

おはなし会

読み聞かせや
手遊びの
楽しい時間



と き：毎週水曜日 10：30～11：00
毎週土曜日 14：00～14：30
ところ：図書館おはなしコーナー
対 象：乳幼児・小学生

古本を集めています

古本市に向けてご家庭で不要になった本を集めています。読まなくなってしまった本、雑誌のバックナンバーなど、図書館にお持ちください。

【青空本の広場実行委員会】



【集めている本】

絵本・児童書・小説・実用書・雑誌
※全集・図鑑は集めていません。
※量が多い時はご相談ください。

青空本の広場 ボランティア募集中

8月18日(日)に開催する、青空本の広場(古本市)に協力していただける方を募集しています。一緒に楽しいイベントを作り上げませんか？

募 集／中学生以上の町内在住の方
内 容／開催前の古本整理・おもちゃ作り
当日の会場設営・運営・撤収作業
※力仕事もあります
※作業は短時間でも、1日だけでも構いません
締め切り／7月21日(日)
申 込 先／☎73-1121 (図書館)

ホームページでも
新着図書紹介中!!

新着図書案内



『食べる野草図鑑』 岡田恭子／著(一般)
『仕事に役立つ統計学の教え』 斎藤広達／著(一般)
『地球全史の歩き方』 白尾元理／著(一般)
『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年』 村上春樹／著(一般)
『はだかんぼうたち』 江國香織／著(一般)

『ためらいがちのシーズン』 唯川恵／著(YA)
『くうこうではたらくくるま』 こもりまこと／著(児童)
『さっちゃん、お父さんを誇りに思うの巻』 石川行一／著(児童)
『こまったときのねこおどり』 いとうひろし／作(児童)
『マールとおばあちゃん』 ティヌ・モルティール／作(児童)
※(YA)：ヤングアダルトの略。中高生向けの本です。



武佐岳

標津岳の山開き頃に見られる花

毎年6月の第1日曜日は標津岳の山開きです。

今回は、そのところに見られる花を紹介します。登山の際に足元を探してみたいかがでしょうか。



アイヌタチツボスミレ



エゾノリュウキンカ



オオカメノキ

御土館発! vol.121 なかしべつ学

中標津町教育委員会 学芸員 山宮 克彦

その他、開花が予想されるものとして、草本類ではミヤマスミレ、ツバメオモト、フデリンドウ、マイヅルソウ、ヒメイチゲ、クルマバツクバネソウ、エゾエンゴサク、オオバナノエンレイソウ、コミヤマカタバミ。木本類でミネザクラ、アオダモ、コメツツジ、ケヤマハンノキ、ハシドイがあります。

中標津町郷土館ホームページ：http://www.nakashibetsu.jp/kyoudokan_web/index.htm ☎72-2190

NHK「ごきげん歌謡笑劇団」公開収録



観覧募集!!

と き／8月5日(月)

午後5時45分開場 午後6時30分開演

と ころ／しるべっとホール

出 演／〈司会〉コロッケ

〈出演〉瀬口侑希、山岡秀明

〈ゲスト〉北山たけし、前川清、森昌子、森山愛子ほか（五十音順）

申込方法／入場は無料ですが、入場整理券（1枚で2人まで入場可）が必要です。

往復はがきでお申し込みください。

【締め切り】7月8日(月)必着（応募多数の場合は抽選）

※当選はお1人様1通とさせていただきます。

※お申し込みが整理券の売買目的と判明した場合は、抽選対象外とさせていただきます。

放送予定／「ごきげん歌謡笑劇団」（総合テレビ／全国放送）

9月12日(休) 午後8時～8時43分<予定>

「ごきげん歌に乾杯！」（ラジオ第1／全国放送）

9月25日(休) 午後8時5分～9時30分<予定>

問 合 先／NHK釧路放送局 ☎0154-44-4011(24時間音声案内)

ホームページ：<http://www.nhk.or.jp/kushiro/>

主 催／中標津町、中標津町教育委員会、(一財)中標津町文化スポーツ振興財団、NHK釧路放送局

※ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、番組やイベントのご案内、受信料のお願いに使用させていただきます。

往復ハガキ記入方法

<往信用表面>

<返信用裏面>

0858660 往信 NHK釧路放送局 「ごきげん歌謡笑劇団」係	何も書かないで 下さい (結果を印刷して お送りします)
---	---

<返信用表面>

<往信用裏面>

00000 ↑お客様の郵便番号 返信 住所 お名前 前	- 郵便番号 - 住所 - 名前 - 電話番号
---	--

ダンボール人形劇場「お花のハナツクの物語」

人形劇俳優

たいらじょう

と き／7月23日(火) 午後5時30分開場 午後6時開演

ところ／しるべっとホール

入場料／親子券1,000円（子ども1人追加300円）

大人700円、子ども500円

※3歳未満無料、全席自由、税込み、当日各300円増し

プレイガイド／しるべっとほか 主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

6月14日(金)より
チケット発売開始



○ワークショップ〈受講無料〉

と き／7月25日(休) 午後3時～4時30分 対 象／小学生

ところ／しるべっと コミュニティホール 申し込み／7月18日(休)まで、しるべっと（☎73-1131）へお申し込みください。

講 師／たいらじょう氏



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(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。

東儀秀樹トーク&ライブ ～雅の世界～

楽しいお話しと雅楽の楽器やピアノ演奏によるソロライブ♪

と き／6月30日(日) 午後6時開場 午後6時30分開演

ところ／しるべっとホール

入場料／一般2,000円 高校生以下500円

※全席指定、税込み、当日各500円増し

プレイガイド／しるべっとほか

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

共 催／(公財)北海道文化財団

チケット1階席
残りわずか!!

～土曜の午後のひとときに…夢とやすらぎを～

入場無料 **ロビーコンサート**

◎会場はすべて、しるべっと町民ホールです。

第164回ロビーコンサート

「初夏のリコーダーミニコンサート」

と き／6月8日(土) 午後2時開演

出 演／北海道標津高等学校吹奏楽部

プログラム／「ハリーポッターメドレー」ほか

第165回ロビーコンサート

「吹奏楽の楽しみ CONCERT“DO!”」

と き／6月29日(土) 午後2時開演

出 演／橋爪恵一(クラリネット奏者)、クラリネットキャンディーズ

プログラム／ピアノソナ「Night-Club1960」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

しるべっと学園

たのしくおいしく
作ってみよう
我が家で本格イタリアン

アクアパッツァとティラミスに挑戦!

と き／7月9日(火) 午前10時～正午

ところ／しるべっと 実習室

講 師／両角 真琴氏 (もろすみ まこと)

(イタリア料理オステリアフェリーチェ)

受講料／1,500円

対 象／一般成人

定 員／20人 (先着順)

持ち物／エプロン・三角巾

申込先／しるべっと (☎73-1131へ)

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

受講生
募集中!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。

○平成25年度吟詠・剣詩舞審査発表会

と き／6月9日(日) 午後1時開演

ところ／コミュニティホール

主 催／聖月流日本吟剣詩舞道会中標津支部

入場
無料

○E-Photo Club公開写真教室

～初めてデジタル一眼レフカメラをお持ちの方へ～

と き／6月12日(水) 午後7時開始

ところ／第3研修室

内 容／適正な露出を知ろう

受講料／1,000円 定員／10名

主催・申込先／E-Photo Club

会長 佐々木 090-3393-9894

○中標津社交ダンスシルエットダンスパーティ

と き／6月16日(日) 午後1時30分開演

ところ／コミュニティホール

入場料／500円

主 催／中標津社交ダンスシルエット

○フリーマーケット

と き／7月7日(日) 午前10時～11時30分

ところ／コミュニティホール

主 催／おもちゃ箱

入場
無料



【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】

◎ミニテニス楽しむ会（初心者・60歳以上）

と き／6月12日・19日・26日・7月3日
毎週水曜日 午前9時～10時30分
ところ／中標津体育館

◎ミニテニスをやってみる会

と き／6月7日・14日・22日・28日
毎週金曜日 午後1時30分～3時
ところ／中標津体育館

◎さわやか体験広場

と き／6月12日・19日・26日・7月3日
毎週水曜日 午後7時～8時30分
ところ／丸山小学校体育館

◎ジュニアミニテニスクラブ

と き／6月8日(土) 午後1時～3時
ところ／中標津体育館

【イベント】

第17回春季ドッジビー大会

と き／6月22日(土)

ところ／中標津体育館

対 象／町内在住の小学生

参加料／2,000円（1チーム）

開催要項／町内の各小学校に配付します。

体育館、しるべつと、運動公園でも
配布します。

問い合わせ 〒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 船山幸利
TEL 72-8003 FAX 72-8009

教科書展示会のお知らせ

平成25年度に中標津町立小中学校で使用している教科書を展示します。小中学校で使用している教科書は、国民の税金によって無償で支給されています。

- 展示期間 6月14日(金)～30日(日)
- 展示会場 中標津町図書館
- 問 合 先 学校教育課学務係
☎73-3111（内線269）

計根別 生涯学習情報 ケネカのひろば

第7回 日本最東端の豊かな水と 大地のフォトコンテスト作品展

と き／6月14日(金)まで開催中

※最終日は午後1時まで。

ところ／中標津町交流センター

主 催／根室管内フォトコンテスト実行委員会
（一財）中標津町文化スポーツ振興財団

共 催／E-Photo Club

入場
無料

編集後記

▼ 新歌舞伎座にて、『盛綱陣屋』『勸進帳』を見て来ました。一幕見席のチケット売り場は大変な行列でした。三階の奥から立ち見となりましたが、長唄がよく聞こえました。「播磨屋」「高麗屋」との掛け声も聞こえて、江戸の人々を時を超えて同じ体験ができることが歌舞伎の良さだと思いました。機会があれば、みなさんも一度行ってみたいいかがでしょうか。（村田）

各生涯学習施設休館日のお知らせ

（6月7日～7月5日）

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、6月17日(月)、7月1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、6月10日(月)・17日(月)・24日(月)、7月1日(月)です。原則、毎週月曜日が休館日です。