

らいふまっぴ

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

2026

10

vol.342



読書週間 2026

「静かだけど、冒険中。」



読書週間特別展示 「大人の絵本展」

大人が読んでも感動する絵本の世界にご招待！懐かしの名作や、心動かすさまざまな絵本を展示します♪
展示コーナーでは秋のしおり作り体験もできます。

と き／10月17日(土)～11月1日(日)
ところ／図書館 カウンター前通路



ブックカバーサービス

ご自宅の本に紫外線や水から守る透明なフィルムカバーを無料でおかけします。

と き／10月24日(土)～27日(火)

※開館時間内

ところ／図書館 カウンター

- ・1人1日1冊
- ・本のお渡しは翌日以降となります



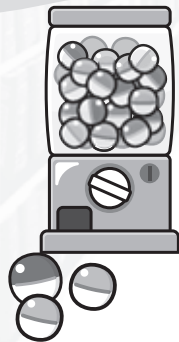
スタンプラリー

児童室のゲームに参加してスタンプをゲット！スタンプを3つ集めるとガチャを回して景品をゲットできます。

【ゲーム内容】

こうもりつり、ぬりえ
クッキーさがしなど

と き／10月17日(土)～11月1日(日)
ところ／図書館 児童室



10円古本市

会場内にある全ての本を1冊10円で販売します。

小銭と持ち帰り用の袋をご用意ください。

と き／10月17日(土)～11月1日(日)

9時～17時30分

ところ／図書館、しるべっと側図書館出入口付近

主 催／青空本の広場実行委員会
(事務局：図書館)



町立計根別幼稚園の新入園児募集について

令和9年度の新入園児を、次のとおり募集します。
願書配布・受付期間 11月2日(月)～20日(金)
※願書・募集要項は計根別幼稚園で配布します。

◎広報10月号16ページに町内の認可保育園、認定こども園も含めた新入園児募集の記事を掲載しています。

募集定員（3学級編成）

年少児（3歳児） 定員25人（満3歳児含む）

3歳児／令和5年4月2日～令和6年4月1日 生まれ
満3歳児／令和6年4月2日～令和7年4月1日 生まれ
※満3歳児の受け入れは定員6人を基本とし、入園は誕生日が過ぎてからとなります。ご不明な点がございましたら、幼稚園にお問い合わせください。



年中児（4歳児） 定員35人

令和4年4月2日～令和5年4月1日 生まれ

年長児（5歳児） 定員35人

令和3年4月2日～令和4年4月1日 生まれ

問合先 計根別幼稚園 (☎78-2336)

教育相談のご案内

教育相談先

- 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
 - 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
- ※北海道教育委員会 子ども相談センター
☎0120-3882-56 (24時間、いつでも相談できます)
メール相談 sodan-center@hokkaido-c.ed.jp

次のような時にお気軽にご相談ください

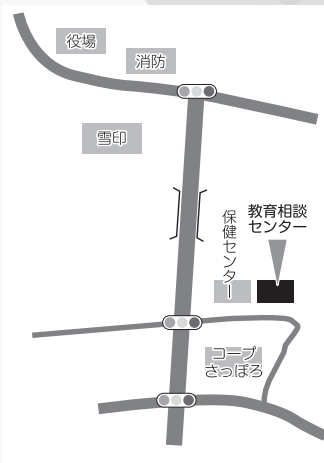
- 学習のつまずきや遅れが気になる
 - 落ち着きのなさや行動が気になる
 - 学校生活や友だち関係が気になる
 - 不登校傾向が気になる など
- ※この他にも、お子さんの健やかな成長に関わることで、ご相談をお受けいたします。



中標津町教育委員会では、子どもたちの健やかな成長を願い、学習や学校生活への悩みをはじめ、いじめや不登校、長期に学校を欠席している子どもたちの心の悩みについて相談を受け、学校への復帰や社会的自立に向けた支援を行っています。

相談の申し込みについて

- ◎教育相談には「電話による相談」と「来所による相談」があります。まずは、電話にてお問い合わせください。お話をうかがいながら必要に応じて、「来所による相談」をさせていただきます。
- ◎相談内容によっては、より適切な対応となるよう関係機関やその他の相談機関などとの連携を紹介させていただくこともあります。
- ◎相談内容やプライバシーは厳守いたします。



第50回なかしべつスイミングフェスティバル **参加者募集中!**

と き／11月3日(火・祝) ところ／温水プール

対 象／町内に在住または勤務している方、町内の水泳少年団、水泳サークル等に所属している方

参加料／1人500円(保険料含む) 申込締切／10月18日(日)

くわしくは温水プールで配布している開催要項でご確認ください。

- 申込方法／
- ・所定の申込書に必要事項を記入し、温水プール窓口へお申し込みください。
 - ・水泳少年団・水泳サークル等に加入している方は、団体ごとにお申し込みください。(個別に申込書を提出する必要はありません。)
 - ・高校生以下の参加については保護者の承諾が必要です。
 - ・競技への参加は個々の泳力を判断の上、お申し込みください。

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団、中標津水泳協会



なかしべつチャレンジマラソン2026 **今年はタイム計測を実施!!**

と き／11月22日(日) ※雪・雨決行! ところ／総合体育館前発着

競技種目	対 象	参 加 料
10kmチャレンジ	高校生以上～一般の方	一 般 1,200円 高校生 1,100円
5kmチャレンジ	小学4年生以上～一般の方	一 般 900円 高校生 800円 中学生 700円 小学生 600円
2kmチャレンジ	小学生	小学生 600円
	ファミリー(大人+小学生)	1 組 1,000円
1kmチャレンジ	ファミリー(大人+幼児)	1 組 900円

申込方法／総合体育館で配布している申込用紙に必要事項を記入し、総合体育館窓口へ申し込み
申込締切／11月1日(日)

※くわしくは、開催要項をご確認ください。

タイム計測方法

- ・本大会参加者へ受付時にリストバンドを貸し出します。
- ・リストバンドをフィニッシュラインに設置する計測機器に近づけると記録を取ることができます。

参加者募集中!

ジュニア選手体力測定&成長期スポーツ検診

と き／11月28日(土)
～29日(日)

参加者募集中!

ところ／総合体育館 メインアリーナ

内 容／

- ①ジュニア選手体力測定・形態測定(全10項目)
- ②成長期スポーツ検診(エコー検診)
- ③フィジカルチェック・ストレッチ指導

対 象／小学1年生～高校3年生

参加料／小学1年生～小学3年生：1人200円

小学4年生～高校3年生：1人500円

申込締切／11月15日(日)

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

問合先／総合体育館(☎72-2316)

スポーツの日無料開放!

中標津町営体育施設の個人使用料が
無料となります

と き／10月12日(月・祝)

対象施設／総合体育館・温水プール・武道館・
町営テニスコート(夜間照明も無料)
ふれあいテニスコート

問合先／総合体育館(☎72-2316)

※利用の際は必ず受け付けをしてください。
※混み合う場合は譲り合って使用してください。混雑により延長できない場合もあります。

※各施設の利用時間、注意事項を守って、楽しく使用してください。

(公財)日本水泳連盟 泳力検定会

と き／11月29日(日)
ところ／温水プール
申込締切／11月5日(木)
主 催／中標津水泳協会
※くわしくは、総合体育館または温水プールで配布している開催要項でご確認ください。

参加者募集中!



谷本道哉 筋肉体操教室 **参加者募集中!**

と き／11月7日(土) 10時30分～11時30分 ※受付10時～
ところ／武道館
講 師／谷本 道哉 氏（順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授、日本オリンピック委員会医科学スタッフ、日本ボディビル連盟医科学委員、日本版ナッジ・ユニットの有識者委員兼 ナッジアンバサダー）
受講料／500円（保険料含む）
申込締切／11月4日(水)
対 象／高校生以上の方
※現在、医療機関で治療中の病気やケガのない方
申込方法／所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて総合体育館窓口へ提出してください。
主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



「グループコンディショニング」10月開催日程のお知らせ

問合先／総合体育館
(☎72-2316)

内 容	身体を整える（コンディショニング）ストレッチや、良い姿勢を理解することで日常生活の動作向上に役立てます。		
と き	①10月7日(水) 13時30分～14時30分 ③10月23日(金) 19時～20時 ⑤10月30日(金) 13時30分～14時30分	②10月22日(木) 13時30分～14時30分 ④10月26日(月) 19時～20時	
と ころ	総合体育館 サブアリーナ（午後） 多目的室（夜間）	対象・定員	18歳以上（高校生を除く）の方 各回25名程度、夜間15名程度
受 講 料	1回1,000円	申込方法	各回開催日前日までに、総合体育館で申し込み

温水プール利用時間

10月から
5月まで

遊泳時間と開閉館時間が
変更になります。

☆月曜日から
土曜日

区分	遊泳時間
午後	14時～17時
夜間	17時～20時45分
閉館時間は21時	

☆日曜日・
祝日

区分	遊泳時間
午前	10時～11時45分
午後	13時～16時45分
閉館時間は17時	

☆小学生は17時以降、中学生は18時30分以降、高校生は20時30分以降、保護者の同伴がなければ遊泳できません。

☆12月11日(金)から1月6日(水)までは、施設整備期間のため休館となります。



330°
アリーナ

なかなかコンディショニング

黄色のビブスが目印!

トレーニング室利用促進! 330°サポート隊が出動中です!

総合体育館では、月2回程度、トレーニング室の利用方法や機器の使い方、運動方法について相談できるサポート隊が出動しています!

サポート隊は体育館職員と町介護保険課のトレーナー・トレーニング指導者です。トレーニング室を利用される方を対象に運動に関する悩みを一緒に解決していきます。

◎トレーニング室利用者からよくある質問

Q. 普段から施設を利用しているが、マシン機器の使い方が合っているかわからない。

Q. どの運動から始めたらいいか教えてほしい。



サポート隊出動中!

※サポート隊からも利用者の皆さんが、より安全で効果的な運動ができるようお声がけすることがあります。



マシンの使い方を
教えてほしいです!



どの運動から
始めたらいいですか?

◎開催時間 18時30分～20時30分

◎開催日程 月2回開催

※不定期開催のため、直接総合体育館へお問合せください。10月は14日(水)、21日(水)に実施予定です。

文化・スポーツ分野で活躍された町民を広報で紹介します!

(一財)中標津町文化スポーツ振興財団では、文化・スポーツ分野において、功績・実績のあった町民を財団広報で紹介します。以下のとおり募集しますので、ぜひ情報をお寄せください!

広報基準/①文化またはスポーツ大会等において、優秀な成績または実績をあげた個人・団体。

＜全道的な大会において3位以上の成績、全国的な大会において入賞したもの＞

②文化またはスポーツ大会等において、全道的または全国的な組織、団体から公式の表彰を受けた個人・団体。

対象期間/令和7年10月2日～令和8年10月1日

応募締切/11月1日(日)

応募方法/WEB申し込み ※自薦、他薦は問いません。

問合せ先/(一財)中標津町文化スポーツ振興財団 総務課 (☎73-1131)

情報を
お寄せください



申請フォームは
こちらから

第20期ナカシベツ大学

北海道東部の昆虫はどこまで分かったか?

北海道東部の昆虫の研究が本格的に始められたのは、戦後間もない1940年代後半から。現在、どこまで調べられていて何が分かっていないのか? 博物館の標本や論文として残された過去の「記録」をもとに、今後の研究で明かされることを予想します。

と き/10月29日(木) 19時開始 ところ/しるべっと 第2研修室

講師/釧路市立博物館 学芸員 土屋 慶丞 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

第79回 中標津町芸術文化祭

いずれも
入場無料

総合展覧会 町内で活動する文化団体および個人の創作作品を展示します♪

と き／10月15日(木)～22日(木) 9時～21時 ※最終日のみ17時まで

ところ／しるべっと コミュニティホール・展示室

出品団体／パッチワーク茜の会、つまみ細工フルール中標津、木工芸サークル、はるみ、こぎんくらぶ
介護医療院みらいプラス通所リハビリテーション、ステンドグラスサークルオーチャードグラス
陶芸竹の会、手づくりグループ夢工房、ケアサポートまつやま、陶芸サークル連絡協議会
(3サークル)、しらかば学園、デイサービスセンター白樺並木、特定施設入居者生活保護つなぐ
こまくさ俳句会・サルビア俳句会、ちばこ、グループホームいこいの樹、にゃんちゅう
グループホーム萩の里・グループホームかぐや、みえこ・ぱっちわーく・さーくる ※順不同

出品作品／パッチワーク、つまみ細工、木工品、クロス刺繍、ステンドグラス作品など

芸能発表会 町内で活動する文化団体（ステージ部門）が日ごろの練習成果を発表します♪

＜民謡、詩吟、吟剣詩舞、大正琴、カラオケ、ダンスなどの発表＞

〈第1部〉10月24日(土) 13時開場 13時30分開演

出演団体／三味線民謡和周会、琴藤会、琴清会、(公社)日本詩吟学院東・北海道岳風会中標津支部
聖月流日本吟剣詩舞道会中標津支部月成会、エアロジュニア、GARUCOLE
NAKASHIBEX会 TEAM-SAX、カラオケリンドウ歌友会、GROOVE ※順不同

〈第2部〉10月25日(日) 13時開場 13時30分開演

出演団体／中標津民謡会、中標津ハーモニカ同好会、カラオケてっぺん倶楽部、菅野ヴァイオリン教室キッズ
なかしべつ奴樽蔵、J'LINK、ヒップホップキッズ、Lee's Dance House、R-23@Rio
dance circle BO\$\$Y、中標津ブレイキンクラブ、前向きダンサーズ ※順不同

◎会場はすべて、しるべっとホールです。

◇詳細は10月13日(火)午後より、しるべっとで配布するプログラムをご覧ください。

合同華展 町内で活動する社中による、秋を彩る合同生け花展です♪

と き／10月24日(土) 10時～21時、10月25日(日) 10時～19時

ところ／しるべっと 町民ホール

出品団体／華道末生会根室支部、小原流中標津グループ



お茶会 担当社中がおいしいお茶をたててお待ちしております♪

と き／10月25日(日) 10時～15時

ところ／しるべっと 展示室

担当社中／表千家凌霄会関社中



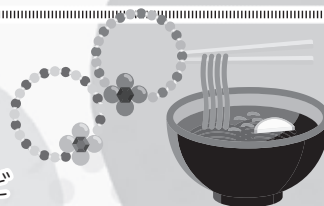
しるべっとまつり 家族や友人と一緒に「文化の日」を楽しもう♪

と き／11月3日(火・祝) 10時～14時

ところ／しるべっと コミュニティホール ほか

内 容／文化バザー（すべて手作り）、文化体験コーナー、キッチンカーなど

各種そば券（ざる・かしわ・お持ち帰り）は10月6日(火)より、しるべっとにて販売開始！



- ・掲載内容から変更になる場合があります。
- ・最新情報は財団ホームページやFacebook、Instagram、Xでご確認ください。



ホームページ



Facebook

コンドルズ 中標津スペシャル大感謝公演2026



と き／10月31日(土) 17時開場 17時30分開演 ところ／しるべっとホール

好評販売中

入場料／一般（高校生以上）3,500円、中学生以下2,000円、障がい者2,000円

※全席指定、税込み、当日500円増し ※未就学児膝上無料（お席が必要な場合は有料）

※障がい者の券をご購入の方は公演当日身分証の持参が必要

（コピー不可／公演当日掲示できない場合は差額1,500円お支払いいただきます）

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、北海道新聞釧路支社、ROCKSTAR有限会社

助 成／文化庁文化芸術振興費補助金（舞台芸術等総合支援事業（公演創造活動））

独立行政法人日本芸術文化振興会



文化庁

中標津町総合体育館開館10周年記念

第49回文化講演会 谷本道哉 講演会

「いつまでもいきいき元気に！健康寿命を延ばす簡単筋トレ法」

と き／11月6日(金) 18時30分開場 19時開演

ところ／しるべっとホール

講 師／谷本 道哉 氏

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授／日本オリンピック

委員会医科学スタッフ／日本ボディビル連盟医科学委員／日本版

ナッジ・ユニットの有識者委員兼ナッジアンバサダー

入場料／無料（入場券が必要） ※全席指定、未就学児入場不可

配布場所／しるべっと窓口、オンラインチケットサービス

※入場券は「お一人様3枚まで」

※なくなり次第、配布終了

主 催／（一財）中標津町文化スポーツ振興財団

詳細は折込チラシを
チェック!!



沢 則行ワークショップ : 「人形劇の世界を体験しよう」:

と き／11月14日(土) 13時～16時、15日(日) 10時～16時

ところ／しるべっと コミュニティホール

講 師／沢 則行 氏（人形劇師） 受講料／無料

対 象／小学生～中学生（定員20名）

※定員を超える場合は抽選 ※小学3年生までは保護者同伴のうえご参加ください

持ち物／色鉛筆（12色セット）、30cm定規、飲料水（キャップ付） ※11月15日(日)のみ昼食が必要

申込締切／10月31日(土) 申込先／WEB申し込み 問合先／しるべっと（☎73-1131）



WEB申し込み



参加者募集!

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。

○第13回中標津バレエ研究所発表会

と き／10月17日(土) 15時開演

ところ／しるべっとホール

主 催／中標津バレエ研究所

入場
無料



しるべっと学園 受講生募集！

おいしい♪楽しい♪しるべっと料理教室

しるべっとで、楽しく家庭料理を学びませんか？使い切れずに余っている「大根」や冷蔵庫のあまり野菜で、パパッと手軽に美味しい料理を作りましょう！料理初心者の方も、手早く美味しい料理を作りたい方も、お気軽にご参加ください♪

メニュー（予定）

- ◇野菜のトマトパスタ ◇大根サラダ ◇大根のおやき
◇ご褒美スイーツ（レシピ紹介＆試食）

と き／11月28日(土) 【午後の部】13時～16時
【夜間の部】18時～21時

ところ／しるべっと 実習室

講 師／裊田 眞弓 氏（給食用特殊料理専門調理師・調理技能士）

受講料／1,600円

対 象／一般成人（各部定員8名）

持ち物／エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込締切／11月15日(日) ※定員を超えた場合は抽選



WEB申し込み



こどもアトリエ

子どもたちの想像力を育むアート体験教室！大型絵画の制作に挑戦します。

と き／11月28日(土)

①9時30分～10時20分 ②11時15分～12時5分

ところ／しるべっと コミュニティホール

受講料／各回500円

講 師／安井 加奈子 氏（美術教諭）、鈴木 亜希子 氏（幼稚園教諭）

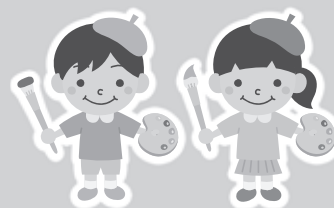
対 象／小学校入学前の3～6歳（各回定員15名）※保護者同伴

持ち物／タオル、汚れてもよい服装

申込期間／10月13日(火)～11月4日(水) ※定員を超えた場合は抽選



WEB申し込み



申込・問合先／しるべっと（☎73-1131）またはWEB申し込み

編集後記

▼10月は旧暦で「神無月」とも言いますね。日本各地の八百万の神々が出雲に集まり、各地の神様が留守になるためという説もあるそうです。一方で、神様が集まる出雲地方では「神在月」と呼ぶのだとか。言葉の背景を知ると、何気ない暦の呼び名にも歴史を感じる事ができます。

朝晩の冷え込みも本格化してきました。皆さんも体調を整えつつ、秋の深まりを楽しんでくださいね。

(マシ)

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、10月19日(月)、11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、10月13日(火)、10月14日(水)、10月19日(月)、10月26日(月)、11月2日(月)、11月4日(水)です。原則、毎週月曜日と祝日の翌日が休館日です。

