

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

9

vol.341



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

入場券配布／一般配布開始9月18日(金) 9時～

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



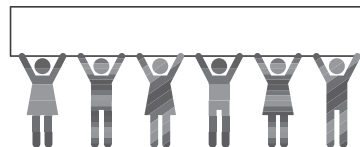
「感謝の10周年 つなぐ未来への絆」

～10年間の想いや10年後に向けてメッセージを書き込もう！～

内 容／「感謝の10周年 つなぐ未来への絆」をテーマにし
た横断幕を作成し、総合体育館ロビーに掲示します！

横断幕には来館された皆さんが自由にメッセージを記
入できますので、ぜひご参加ください！

掲示期間／10月1日(木)～12月25日(金)



中標津町総合体育館開館10周年記念

なかしべつチャレンジクラブ「走り方教室」

参加者募集

内 容／世界で活躍した北風沙織さんを講師に迎え、スポーツの基礎となる「走り方」を学びます。

と き／10月17日(土) 10時30分～12時

ところ／総合体育館 メインアリーナ

対 象／中標津町内在住の小学1～6年生

定 員／50名

※チャレンジクラブ通年受講者を除く定員

※定員を超える場合は抽選

参加料／300円（保険料含む）

申込方法／WEB申し込みのみ

申込締切／10月7日(木)

主 催／公益財団法人北海道スポーツ協会、(一財)中標津町文化スポーツ振興財団

特別協賛／ホクレン農業協同組合連合会、北洋銀行

講師プロフィール

釧路市出身。数々の世界大会に日本代表として出場し、4×100mリレーで日本新記録を樹立。2022年北翔大学陸上競技部監督に就任。



【北風 沙織 氏】



WEB申し込み

330°ドッチビーCUP 開催!!

開館10周年の節目を記念し、誰もが主役になれる「ドッチビーCUP」を開催します。学校や職場の仲間とチームを作り、絆の力でアリーナを熱く盛り上げましょう！

と き／10月18日(日) 9時～17時（終了予定）

ところ／総合体育館

対 象／・中標津町内在住の方または学校・勤務先が中標津町内にある方

・小学生以上の健康な方

※ドッチビーであそぼうは未就学児童（年少～年長）が対象

定 員／・小学生各部門10チーム（低・中・高学年）

※先着 ・中学生の部10チーム

・高校生および一般の部10チーム

・1チーム10人+サポートメンバー2人

（最低7人から申込可）

※ドッチビーであそぼうは当日受付で参加できます

参加料／1チーム2,000円（申し込みの際にお支払いください）

申込方法／総合体育館で専用の申込用紙を配布しています。必要事項を記入し、総合体育館窓口へお申し込みください。

申込締切／9月11日(金)

種 目／・ドッチビー（部門別による試合）

・ドッチビーであそぼう（ドッチビーディスクであそべるブース）

※ディスクゲッター（ストラックアウト）やディスクの遠投にチャレンジできます

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



クロカン・ナカシバツ 2026 参加者募集中!!

と き／11月1日(日)

ところ／運動公園 特設クロスカントリーコース

対 象／道内在住の小学生～一般の方

定 員／50チーム ※先着順

参加料／1人500円(申し込みの際にお支払いください)

申込方法／総合体育館または財団HPで専用の申込用紙を配布しています。必要事項を記入し、総合体育館窓口へ申し込みください。

申込締切／10月4日(日)

種 目／距離約1.2km×5名

①フリースタイルの部〔小学生～一般〕

②小学1・2年生男子の部

③小学3・4年生男子の部

⑥小学5・6年生男子の部

⑧中学生男子の部

⑩高校生男子の部

⑫一般男子の部

③小学1・2年生女子の部

⑤小学3・4年生女子の部

⑦小学5・6年生女子の部

⑨中学生女子の部

⑪高校生女子の部

⑬一般女子の部

主 催／(一財)中標津町文化スポーツ振興財団



詳しい内容はこちらからご確認ください

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

問合せ先／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。



道民カレッジまなびカフェ

「小学校や中学校で学んだことをもういちど学び直したい」

「学びそこねたことを今から学びはじめたい」

すべての人が安心して参加できる、カフェのようなあたたかい学びの場です。

中標津町では、はじめての開催となります。お気軽にご参加ください。

参加者募集



と き／①10月6日(火) ②10月7日(水) ③10月8日(木) すべて13時～15時

※参加は1回だけ、2回だけ、3回すべてなど自由に選べます

ところ／しるべっと 第3研修室

講 師／「釧路自主夜間中学くるかい」、「札幌遠友塾自主夜間中学」講師

※教科は社会、英語、国語などを予定しています

受講料／無料

対 象／年齢などに関係なくどなたでも

申込先／道民カレッジ事務局

電話（☎011-204-5780）またはWEB申し込み

主 催／道民カレッジ（北海道教育委員会主催）

後 援／中標津町教育委員会



WEB申し込み



楽しい木工芸教室～夏休み編～

子どもたちが木工芸のおもしろさを体験しました！

8月4日(火)に町内の子どもたちを対象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、木工芸サークルの皆さんの丁寧な指導のもと、木のパズルづくりに挑戦しました。電動糸ノコや紙やすりの扱い方を学び、木の香りや手触りを感じながら1人1作品を完成させました。

なお、8月5日(水)については、付近で熊の目撃情報があったため安全を考慮して中止となりました。楽しみにして下さった皆さまには大変申し訳ございませんでした。

冬休み編も開催を予定していますので、皆様のご参加をお待ちしています！



まつ じょうほう
じどうかん祭り情報

お祭りのテーマ



第44回 中標津町じどうかん祭り

4つのせかい

主催／
第44回中標津町
じどうかん祭り
実行委員会

今年のじどうかん祭りは、しるべつとを会場に、春夏秋冬を各児童館で表現した「遊びのひろば」と「ステージ発表」を行います。

各児童館「おまつり隊」の児童が中心となって、何度も話し合いを重ねながらじどうかん祭りのイメージを作り上げ、必要なものを作成・準備し、ステージ発表の練習も本格的にスタートしています。

来場された方が楽しめるお祭りになるよう友達と協力しながら頑張っていますので、多くの皆さまの参加をお待ちしています。

日にち	時 間	内 容	場 所
10月3日(土)	10時～12時	ステージ発表	しるべつとホール
10月4日(日)	12時30分～15時30分	遊びのひろば	しるべつと

◎遊びのひろばでは、遊びのチケット（無料）が必要です。各児童館にて配布していますので、お近くの児童館へお越しください。

◎詳しい内容を確認したい場合は、「ここて」「町のホームページ」「みらいる・児童館ブログ」をご覧ください。

みらいる・児童館ブログ！→



問合先・事務局
児童会館管理係（☎74-0895）
児童センターみらいる（☎73-2996・73-3001）

第20期ナカシベツ大学

野生動物と共に生きるいくつかの方法
人も動物も、被害者にも加害者にもならないために

野生傷病鳥獣の救護からその原因となるロードキルと対策の応用研究、一方でエゾモモンガやエゾリスなどの基礎研究も進めてきた結果、分かったことをお話しいたします。

と き／9月17日(木) 19時開始

ところ／しるべつと 第1研修室

講 師／帯広畜産大学 名誉教授 柳川 久 氏

聴講料／1,000円

申込先／しるべつと（☎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

中標津文芸 第42号 原稿募集中！

「中標津文芸」（令和9年1月発刊予定）原稿募集の締め切りが近づいてきました。

たくさんの投稿をお待ちしています！

募集内容／俳句、川柳、短歌、詩、自分史など

応募資格／文芸に興味があり、中標津が好きな方

募集締切／9月30日(水)

問合先／中標津文芸編集委員会、しるべつと（☎73-1131）



劇団words of hearts「博士と過ごした無駄な毎日」

と き／9月12日(土) 13時30分開場 14時開演

ところ／しるべっとホール

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(中学生以下は300円増し)

※未就学児入場不可

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



開催間近!



沼の中の淑女たち

と き／10月6日(火) 18時30分開場 19時開演

ところ／しるべっとホール

出 演／羽田 美智子、柴田 理恵、阿知波 悟美、長尾 純子、森川 由樹

入場料／一般3,500円、高校生以下1,500円

※全席指定、税込み、当日500円増し

※未就学児入場不可

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、北海道新聞社

共 催／(公財)北海道文化財団



HOKKAIDO ARTS FOUNDATION

チケット販売中!!

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

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



チケット販売中!!



公演の詳細は折込チラシをチェック!!

～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／9月19日(土) 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297回 ロビーコンサート

『リコーダーの調べ』

出 演／別海町立中春別中学校リコーダー部 ピリカレラ

プログラム／「シルエット オブ ア ブリーズ」

「ドラゴンクエスト序曲」ほか



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。

みんなの かわら版

※問い合わせは、しるべつと（☎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、しるべつと窓口で販売しています。

- ①「心のサポーター養成講座」
②「生きるを支える自殺予防講演会」
と き／9月13日(日) ①10時～12時
②14時～15時45分
ところ／しるべつと
コミュニティホール
主 催／中標津町（保健センター）
入場無料
- 大地みらい信用金庫創立110周年記念
高木 美帆 氏 講演会
と き／9月14日(月) 17時30分～19時
ところ／しるべつとホール
整理券配布場所／大地みらい信金 本・支店窓口
主 催／大地みらい信用金庫
(一財)大地みらい基金
**入場無料ですが
整理券が必要です**
- 北方領土小学生書道展
と き／9月16日(水)～25日(金)
※初日は13時から、最終日は11時まで。
ところ／しるべつと 町民ホール
主 催／千島歯舞諸島居住者連盟中標津支部
入場無料
- 雨城書道教室社中展
と き／9月17日(木)～20日(日)
※初日は13時から、最終日は15時まで。
ところ／しるべつと 展示室
主 催／雨城書道同好会
入場無料
- 第48回中標津町老人親睦芸能発表会
と き／9月18日(金) 10時開演
ところ／しるべつとホール
主 催／中標津町老人クラブ連合会
入場無料
- 社交ダンスパーティ
と き／9月22日(火・祝) 12時30分開演
ところ／しるべつと コミュニティホール
参加費／1,000円 ※鑑賞無料
主 催／金曜日の会
- ◎夢の秋祭ショー（ものまね・マジックショー）
と き／9月21日(月・祝) 12時30分開演
ところ／しるべつとホール
入場料／VIP 9,000円（指定席）
S席5,000円（自由席）
※小学生以下および80歳以上無料
主 催／中標津秋祭り実行委員会
問合先／事務局 ☎070-5600-9535

- 第49回根室管内吹奏楽祭
と き／9月23日(水・祝) 12時30分開演
ところ／しるべつとホール
主 催／釧路地区吹奏楽連盟根室支部
入場無料
- 日本消化器学会北海道支部
第66回 市民公開講座
「生活習慣と消化器疾患」
と き／9月25日(金) 18時～20時
ところ／しるべつと コミュニティホール
主 催／(一社)日本消化器学会
北海道支部
共 催／町立中標津病院
入場無料
- 第16回なまらウマイ！
中標津夢見新そばまつり
と き／9月27日(日) 11時～14時
ところ／しるべつと コミュニティホール
※お食事の際には別途料金がかかります
主 催／中標津手打ちそばささ藪学校
中標津手打ちそば同好会
入場無料
- 第49回北海道中標津高等学校
吹奏楽部定期演奏会
と き／10月4日(日) 16時開演
ところ／しるべつとホール
主 催／北海道中標津高等学校吹奏楽部
-
-
- ※鑑賞には事前登録が必要です
入場無料
- 朗読勉強会
と き／10月12日(月・祝)
9時30分～16時30分
ところ／しるべつと 第2研修室
講 師／岩井 正 氏（元NHKアナウンサー）
申込締切／9月26日(土)
申込先／朗読の会 辛夷
参加費／7,000円
主 催／朗読の会 辛夷
問合先／朗読の会 辛夷（担当：関谷）
☎090-2050-9400 (0153-73-3627)

珈琲のおいしい朗読会

読書の秋は、しっかりと耳で読む物語を聞きに来ませんか？

朗読アナウンスサークルえくすぷりーどが、心を込めて作品を朗読します。

会場では、美味しい珈琲をご用意します。珈琲の香りいっぱいの空間で、朗読の世界をお楽しみください。

と き／9月27日(日) 14時～(30分程度)

ところ／しるべっと 展示室 参加料／無料

協力／朗読アナウンスサークルえくすぷりーど

※申し込み不要です。当日会場までお越しください。



わくわく★チャレンジ教室

「親子でぺったん!ハロウィンの手形アート」

手形や足形を使っておばけやかぼちゃのかわいい作品を作ります。

お子さんの成長の記念にもぴったり！世界にひとつだけのハロウィンアートを楽しみましょう♪

と き／10月11日(日) 10時～

ところ／しるべっと 和室

対象／赤ちゃん～年長幼児までの親子

定員／10組 ※定員を超えた場合は抽選

申込締切／9月30日(水)

※抽選結果は10月2日(金)に発表

申込方法／来館、WEB申し込み、電話 (☎73-1121)



WEB申し込み



9月の展示

一般展示 「おいしい本」

旬のおいしいものがたくさん出てくる季節です。食欲の秋を堪能するための、おすすめの本を展示・貸し出しします♪

児童展示 『あきがいっぱい』

秋のおいしい、たのしいがいっぱい詰まった本を集めました。秋のワクワクを探しに、図書館に遊びにきてください！

編集後記

▼皆さんは好きな季節、嫌いな季節はありますか？私とはとても暑くて虫が多い夏が苦手です。夏は外に出るだけでも汗だくになってしまい体力を持っていけません。そして家に虫が侵入してきます。たまにどこから侵入してきたんだ？というサイズの虫がいることもあり、その生命力に驚くばかりです。暑さと虫を相手に奮闘しながら、涼しい秋を待ち望んでいる今日この頃です。
(サイトウ)

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、9月7日(月)、9月24日(木)、10月5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、9月7日(月)、9月14日(月)、9月24日(木)～26日(土)、9月28日(月)、10月5日(月)です。原則、毎週月曜日と祝日の翌日が休館日です。