

【 発刊に当たって 】



皆さんこんにちは。本紙を手にとっていただきありがとうございます。

私たち「Ynet」は町民活動の活性化、町内ネットワークの拡大・構築を目指し組織された役割職員で構成するグループです。標津町には様々なまちづくりに関係する活動をしている団体や個人の方がいて、実際にお会いしてみると、標津町にはこんなにも味わい深い人たちがいるね、と気づかされました。本紙の表題「sipeto(シベト)」は標津の語源になったとされるアイヌ語「シベツ」と日本語の「人(ト・to)」を掛け合わせた造語で、標津に住む活動的な方々をたくさんの方に知っていただきたく名付けました。

sipetoを通じて人の活動に込められた『想い』に触れて、知って、共感して、共に活動する方が一人でも増えることになればうれしく思います。

Ynet.

— SPECIAL THANKS! —

あかつきダイニング
A マート
川北郵便局
郷土料理武田
ぎんれい精肉店
くるくる2
合田商店

後藤商店書店部
標津漁協直売所
標津郵便局
セイコーマートこんどう標津店
セイコーマート標津まるよし店
セブンイレブン標津町店
大地みらい信用金庫標津支店

ファミリーレストランいしばし
福住
ホームマックニコット
ボンノウシテラス
cafe&musicbar site.

*五十音順・敬称略

— Follow us on Facebook & Instagram & Twitter !!! —

標津町内の情報などを更新！ぜひ検索してみてくださいね。



Facebook



Instagram



Twitter

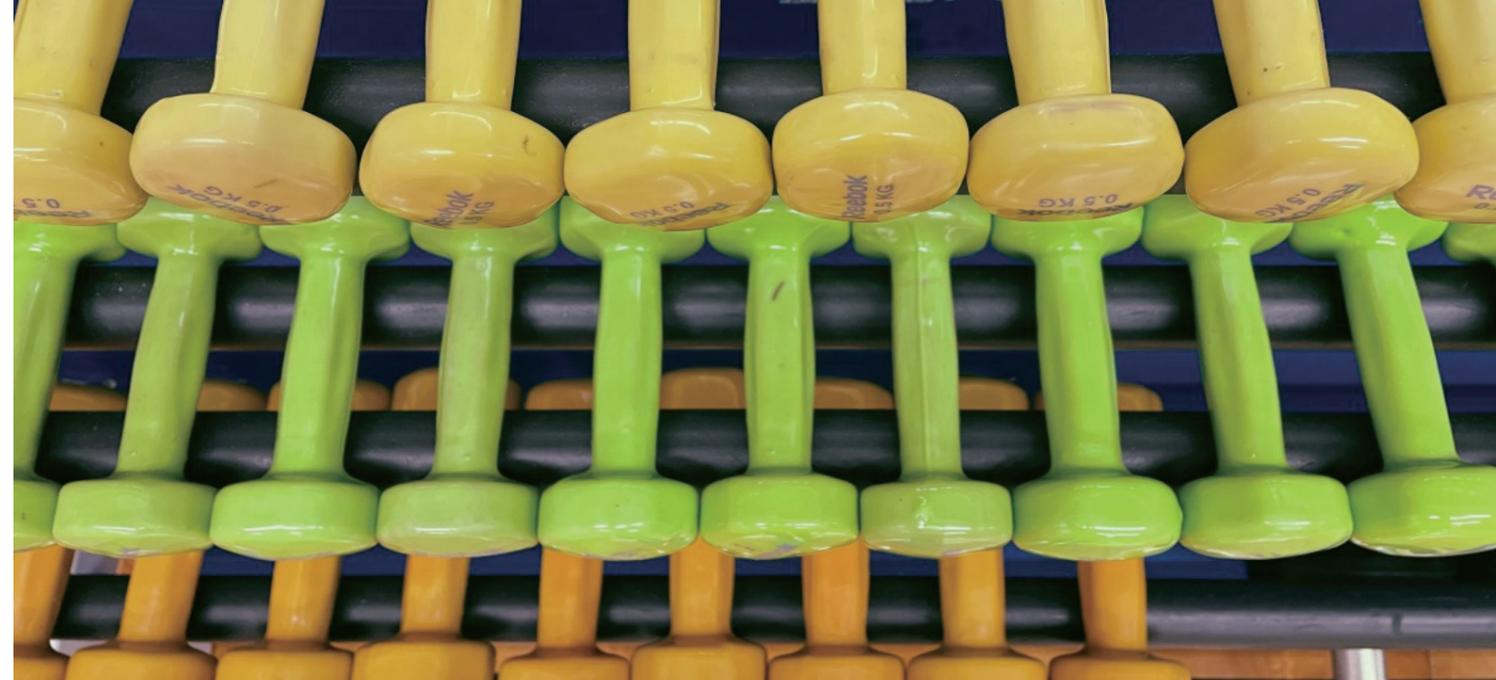
— INFORMATION —

しべつろーかるふりーペーばー
sipeto No.14
Spring 2022

2022年3月30日発行
発行人 Ynet.
発行所 〒086-1632
北海道標津郡標津町北2条西1丁目1番3号
標津町役場企画政策課内
TEL.0153-85-7240
FAX.0153-82-3011



- バックナンバーのご希望は上記までご連絡ください
- 次回発行は2022年9月の予定です



しべつろーかるふりーペーばー

sipeto

Shibetsu Civic Pride Project by Ynet.

No.14
Spring
2022

Take Free

CONTENTS

トレーニングルームに行ってみた！ / 昼の site. に行ってみた！
インタビュー 26 小野塚宏次郎さん - 27 山崎敦さん / 発刊にあたって / and more



Let's Open!!!

Touchi, Know, Sympathize

REPORT

トレーニングルームに行ってみた！



3月某日、総合体育館トレーニングルームにお邪魔しました！体育館の2階、存在は知っているけれども潜入したことはない部屋の一つ。見たことのない器具も多いですが、使い方は張り紙でしっかり説明してくれるほか、おすすめトレーニングをまとめた冊子もあって初心者にもやさしい空間になっています。小野塚さんが事務室にいる時なら、相談にも乗ってくれるそうですよ。

— TRAINING REPO —

1. 部屋の真ん中に鎮座するコンビネーションマシン。腕、足、腹筋…鍛えたい場所に合わせて使います。
2. 常連さん待望のラック。もちろんスクワット等に使えますが、懸垂もできるのがこだわりポイント。ぶら下がってるだけできついのですが…？
3. 今回の参加者全員、腕の筋肉が弱いことが判明！コンビネーションマシンは自分の筋力に合わせて重さを変えながら鍛えられます
4. 足を押し出す運動。足以外にも腹筋や背筋も鍛えられているようです。
5. 普段運動しない方は、ランニングマシンから始めるのもおすすめ！

ご利用時間

月～土曜日 AM9:00～PM10:00
日・祝祭日 AM9:00～PM5:00
※夏季(5月～10月)のみ月曜日
AM9:00～PM5:00

REPORT

昼の site. に行ってみた！



無水カレー

お昼の cafe site. さんに無水カレーを食べに行ってきました！野菜の甘みがクチいっばいに広がり、辛みは強くないので、お子さんでも食べられる味でした。お肉がゴロゴロ、さすがお肉屋さんのカレーです。辛いのが好きな方は、通称「辛パウダー」を足すことができますが、一振りでも激辛になるので、振りかけるのは自己責任で！現在はレギュラーメニューとなった無水カレーですが、その他各種サンドやチーズケーキなどのフードメニューがありました。

cafe & musicbar site.

— cafe(昼) —
11:00~17:00
定休日や営業日時は毎月、店内フライヤー、Instagram や facebook でお知らせしています。裏面を参照ください。

— Bar(夜) —
20:00~00:00
不定休

— お問合せ —
☎ 0153-82-2316
その他裏面の QR コードから！

TakeOut ドリンク

コーヒーを中心としたドリンクメニューはテイクアウト OK なのが嬉しい！牛乳はしべつ牛乳を使用するのがこだわりだそうです。フレッシュフルーツジュースも美味しいです！

