

# げんきアップ通信

発行：2021年3月31日 編集 浦和東部地区元気アップネットワーク  
 連絡先：スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710  
 HP：https://genkiupnw.webu.jp/ Facebook：/genkiup.urawaeast/

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.242)



# 月刊 うらすぼ

第42号



発行：2021.3.31

NPO 法人浦和スポーツクラブ

info@urawasc.org https://urawasc.org

TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

○ お待たせしました 元気アップサロンが再開します！

## 「抵抗力アップ・ストレス解消の体操」

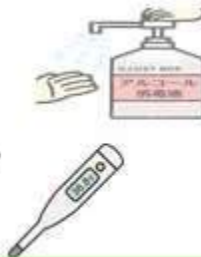
- ◆マスクをしても息苦しくない体操です
- ◆脳トレも用意します ◆持ち物：上履き・飲み物・汗拭き



4月8日(木) 10:00~11:00 大東公民館 体育室	指導士 岸本純子
<b>4月21日まで中止</b>	
4月15日(木) 講師：リハ	指導士 渡邊圭太
感染症拡大防止の観点から、公民館等での集まりについて中止するように指導がありました。	
4月19日(月)	指導士 小川貴
4月26日(月) 10:00~11:00 南筒公民館 体育室	講師：スマイルハウス浦和 保健師 大塚喜美
5月6日(木) 10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール	講師：よこかわ出張専門治療 鍼灸マッサージ師 横川孝一
5月13日(木) 10:00~11:00 大東公民館 体育室	講師：きらめき訪問看護リハビリステーション 理学療法士 川南雄太
5月18日(火) 10:00~11:00 南筒公民館 体育室	講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川貴
5月25日(火) 10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール	講師：レコードブック トレーナー 太田治樹
5月31日(月) 10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール	講師：コスモス訪問看護リハビリステーション浦和 理学療法士 田口祐介

## 参加者へのお願い

- ・自宅で検温をして来て下さい。体温、連絡先の記入、体調確認にご協力ください。
- ・マスク着用、公民館入り口でのアルコール消毒をお願いします。
- ・お茶の時間はありません
- ・人と人との間隔を空けてお過ごしください。



- P1 うらわのわわわ⑧ 桜区で美味しい「いちご」が食べられる！
- P2 女子サッカー教室 再開します！ 4月は無料体験！
- P3 駒場体育館&地域SC共同企画！ 子どものスポーツ応援！

## うらわの わわわ⑧ 桜区でいちご狩り

さいたま市で農産物って聞くと、まずは思い浮かべるのが“見沼田んぼ”。もしくは、最近、ヨーロッパ野菜で有名になってきた岩槻。

焼肉安楽亭の岩槻は、市内10区で一番の農業が盛んで、特にお正月料理で見る“くわい”が有名ですね。日本有数の生産地だそうです！

でも、今回紹介するのは“桜区”。しかも、“いちご”です。イチゴのパフェや、イチゴのショートケーキではありません。

正真正銘の“いちご狩り”が楽しめる場所が、市内にあります。

桜区新開(しびらき)にある、“しびらきファームいちご屋”さんです。

桜環境センターの北側にある「社会福祉法人邑元会しびらき」に通う障害を持った人たちが、地域の皆さんと出会い触れ合いながら、栽培・加工・販売などのしごとに取り組む運営しているイチゴハウスです。

農福連携のモデルとも言えるような取り組みです。

仕事は丁寧。輸送もしていないので、品質も抜群！

現地で購入もできました！

いちご狩りは、1月下旬～5月下旬までだそうです。開催日当日の8:30～10:00に電話予約(080-9429-9225)受付だそうです(1日の人数を限定することでイチゴがちゃんととれるように配慮されているようです)。

土手沿いのとおりは見事な桜並木！ 駒場から旧463を西に、市役所の横を通り、道なりにいけば、車で10～15分。天気がよければ自転車も気持ちいいかもしれません。

4月中ならば、少し足を延ばせば、田島ヶ原のサクラソウも見ることができます。

皆さんも、ぜひ一度足を運んでみてください！



☆「うらわのわわわ」は、リレー形式で、浦和の「好きなモノ・コト・人・店」などを紹介していただきます。

## 女子サッカー 教室 再開します！

### ■ 4月8日と22日は駒場サブで無料体験会！

長い間、お休みをしていた女子サッカー教室。2021年度は、月2回駒場サブで開催することとなりました。

コーチは、地元で女子サッカークラブSC-STERN（シュテルン）の設立を進めている望月こず江さんを中心に、高校生や大学生の女子サッカー経験者が担当してくれます。

日時 4月8日（木）・22日（木）

会場 駒場サブグラウンド

対象 U10（4年生以下） 17時～

U15（中学生と小学校高学年） 17時半～

参加費 無料（体験期間）

\* 5月以後の開催日や会費は4月中にお知らせします。

\* 申し込みは、ウラスポ事務局048-887-7140まで。

### ■さいたま市が進める女子サッカーの普及と連携した活動です

市では2021年度から始まる第2期スポーツ振興まちづくり計画でも女子サッカーの普及・発展を重点施策に掲げています。

さいたま市内には中学生年代にサッカーを続ける場が少ないため、ウラスポも地域スポーツクラブとしてできることを考え、数年前から女子サッカー教室や、市内女子クラブの交流会などを開催し、少しずつですが女子サッカーを応援してきました。

### ■地元で立ち上がる女子サッカークラブと協働していきます！

北浦和ヴィーナスを指導されていた望月さんが、小学生だけでなく中学になっても続けられるクラブ（SC-STERN）をつくられるとお聞きし、浦スポも、この取組みに共感し、協働していくこととしました。

月2～3回の木曜日の17時～19時は、女子サッカー普及のための場として教室を開催します。

教室に参加しているうちに、もっとプレイしたくなって、ラッキーズやSC-STERNといったクラブチームに入会して活動日を増やしていく子が増えていくようなつながりができていくと良いなと思います。

### <望月こず江さんのプロフィール>

長野県生まれ 長野南SCでサッカーを始める。

中学・高校と男子サッカー部で活動。その後、長野FCボニータ⇒フジタFCマーキュリー⇒FC松本レディース（長野県成人女子国体代表）でプレイ。現在は、市民リーグ・コスモスで活躍中。

指導歴は、松本きたサッカースポーツ少年団⇒松本ウィングス（松本市選抜女子チーム）⇒ヴィーナス北浦和⇒浦和FCヴィーナス。

女子でも好きなサッカーを続けられる環境をつくるため、北浦和・浦和周辺を拠点にSC-STERNを設立準備中。



写真：2019年12月女子サッカー交流会を主催（ウラスポスーパーシニアに挑戦）

さいたま市内の中学生年代のサッカーチームは、レッズレディースU15、大宮FCエンジェルス、与野FCレディース、浦和ラッキーズFCの4つのクラブと原山中と常盤中の2中学校にしかありません。

数年前から、さいたま市でも合同練習会や、女子の大会などを開催してきましたが、活動場所や指導者の不足などの課題から、取組みが広がっていません。

部活動の地域移行が話題になる中、まちクラブと教育委員会が連携して、子ども達の活躍の場を広げていくことが良いと考え、浦スポはそのつなぎ役を果たしていければと考えています。

## 子ども応援プログラム！ みんな楽しくスポーツ始めよう！

改修工事が終わり、いよいよという時に、緊急事態宣言で休館になっていましたが、やっと駒場体育館の利用が再開しました！

コロナ禍で、スポーツの習慣がなくなってしまった人も少なくないようです。スポーツをして遊んでいる子ども達も減ってしまっているように感じます。

そこで、駒場体育館と地域のクラブで、子ども達が気軽に参加できる場を増やす自由参加プログラムを企画しました。

毎月第4週に以下のプログラムに誰でも参加できます！

4月21日（水）

17時～18時 キッズテニス 小1～4 300円

4月22日（木）

15:40～16:30 バルーンバドミントン 2歳以上親子 500円

16:00～17:00 キッズテニス 年中～小2 300円

17:10～18:00 k-pop アイドルダンス 小学生 500円

4月23日（金）

15:20～16:10 のびのびスポーツ 年中・年長 300円

17:00～18:00 " 小1～小6 300円

問合せ・参加申し込みは駒場体育館（048-885-6010）まで！



## 地域のスポーツネットワークを一緒に作りませんか！

コロナ禍が広がる中、人と一緒に集まって何かするということがどんどん失われています。スポーツもチームスポーツをする人が減り、ジョギングやウォーキングをする人が増えていると言われています。

このまま、スポーツだけでなく日々の暮らしも個人化・孤立化していったら、どんな社会になってしまうのでしょうか。

一方で、家族や友達とスポーツをしたくても、少人数だと施設が借りられない、一人でも参加できる場所がないといった声も聞こえてきます。

部活動支援を考えると、年代を超えたつながりや、種目を超えたつながりをつくり、協力・連携していくことが限られた施設や人材を活かしていくために大切なことがわかります。

浦スポでは、スポーツ推進委員の皆さんや、学校施設や駒場体育館を利用しているスポーツ団体と協力しながら、地域でスポーツをする人・続ける人を増やし、スポーツをきっかけに、人と人のつながりを増やしていくことに、よりいっそう力をいれていきます。



### NPO法人正会員募集！

浦和スポーツクラブの正会員になって、私たちと一緒に、自分の、家族の、友人の、そして地域のスポーツライフを豊かすることに取組みませんか。好きなスポーツでつながる、明るくなる、元気になる、スポーツの不思議な魅力に、皆さんのアイデアを加えて、楽しいまちにしていきたいです。詳しくは、事務局にお問い合わせください。