



# まるかじり

## サンアップル

しんねんど

# 新年度を迎えて

みな りょう ま  
 ～皆さまのご利用お待ちしております～



長野県  
 障がい者福祉センター  
 所長 佐藤 靖



新緑の候、皆様におかれましては益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

長野県障がい者福祉センター「サンアップル」は開設以来26年目の春を迎えております。この間、障がいのある方もない方も、誰もがふれあい安心安全にスポーツ・文化活動に親しめるよう多くの皆様のお力をお借りし、これまでに利用者数延べ300万人を超える利用をいただいております。またサンスポート駒ケ根は、平成15年8月に県内初のサテライト施設として駒ケ根市の長野県看護大学のプール棟に開設され、今年20周年を迎えます。あらためましてこれまでのご愛顧に深く感謝申し上げます。



今年度の文化事業につきましては、第26回長野県障がい者文化芸術祭をサンアップルにて開催するほか、県内4地域での入選作品展に併せ、それぞれの地域の福祉施設や団体等と連携し作品展を開催します。スポーツ支援については、対面での直接支援に加え、整備が進んだWEB環境を活用した遠隔地の方の参加や障がい特性において対人関係が苦手な方々の参加に対しても事業展開していきます。またより早く、より分かりやすい、様々な情報を発信できるよう、ホームページのリニューアルを行います。

ここ数年、サンアップルにおきましても新型コロナウイルス感染症の影響を受けましたが、ようやく出口が見えてきたように思います。いましばらくは感染対策が必要となりますが、5月に予定されています感染症法上の分類「5類」への移行など、状況を見極めながら、安全で安心して利用できるサンアップルの運営に努めてまいります。

新年度を迎えるにあたり、より多くの皆様に笑顔で、楽しくご利用いただけるよう、職員一同鋭意努力してまいりますので、変わらぬご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

## サンアップル

### だい かい たいこう たいがい 第24回チーム対抗スポーツ大会

いちげん  
チーム一丸で  
レッツチャレンジ!

今年のチーム対抗スポーツ大会の種目は3年連続の「スクエアポッチャ」に加えて、4年ぶりに「四面卓球バレー」を実施します！未経験の方もお気軽にご参加ください！一緒にスポーツを通して交流しましょう！家族や友達、仲間とチームを組んでレッツチャレンジ！！

開催日：6月17日(土)  
場 所：サンアップル 体育館  
対 象：小学生以上の障がいのある方とない方  
参加費：各種目別1チーム400円  
チーム構成：1チーム4名程度（3名以上6名以内）  
※チームの中に必ず1名以上の障がいのある方を  
含むこと  
募集期間：4月28日(金)～  
6月4日(日)



### ワンポイントレッスン を 開催します!

りょうしゆもく たいげん  
両種目を体験できます!

【1回目】

開催日：5月21日(日)  
場 所：サンアップル体育館  
時 間：10:00～12:00

【2回目】

開催日：6月3日(土)  
場 所：サンアップル体育館  
時 間：15:00～17:00

## サンスポーツながの



### きょうしつ サッカー教室



※本教室は「須坂市スポーツ振興課」との共催で開催します。

サッカー初心者の方や仲間と一緒に運動したい方大歓迎！  
みんなで楽しくサッカーをやりましょう！

開催日：6月11日(日)、25日(日)  
7月9日(日)、30日(日)  
9月3日(日)、16日(土)

場 所：須坂勤労青少年体育センター（体育館）

※9月16日(土)のみ  
須坂市北部運動広場  
(屋外人工芝グラウンド)

時 間：10:00～12:00

対 象：小学生以上の知的、  
もしくは発達障がいのある方とその介助者、  
関係者



### きょうしつ ポッチャ教室

※本教室は「この指とまれ☆しなの」(総合型スポーツクラブ)との共催で開催します。

みんな集まれ！誰でも楽しめるポッチャ！是非みんなで楽しみましょう！

開催日：6月24日(土)、  
7月16日(日)、  
9月24日(日)、  
10月28日(土)

場 所：古間体育館

時 間：13:00～15:00

対 象：障がいのある方、ない方



## サンスポーツまつもと

みりやく たいげん  
ポッチャの魅力を感じよう!

### こうりゆう たいがい ポッチャ交流大会

白熱の試合展開、チームの団結力…魅力いっぱいのポッチャ。初めての方も気軽に参加いただける交流大会です！障がいの有無や年齢問わず、ご家族、友人、職場の施設の仲間でご参加お待ちしております！

開催日：7月15日(土)  
場 所：松本市波田体育館  
対 象：障がいのある方、  
そのご家族、  
関係者



なかま いっしょくろま たい  
仲間と一緒に車いすバスケットボールを楽しもう!

### たいげんがい ジュニアバスケットボール体験会

今年度で3回目の開催です。県内各地からジュニア世代が集まり、車いすの操作からゲームなどを体験します！初心者も経験者も楽しめる内容です！ご家族、仲間を誘って、ぜひご参加ください！

開催日：7月29日(土)  
場 所：松本市芝沢体育館  
対 象：下肢に障がいのある方  
(小学生～高校生)



第3回!

とっげき 突撃!!

うわさ 噂

のクラブ in 上田

バリアフリー サッカーチーム ほのポーノ



体育館に集まって、楽しくボールをけってるチームがあるらしいよ。男の子とか女の子とか障がいとか年齢とか関係なく、にこにこ笑ってギャーギャーやってるらしい。。バリアフリーサッカーっていうんだってさ♪

「サンスポ佐久」のサッカー教室に参加した親子が、安心して楽しく参加でき、長く続けていけることで、子どもたちの出来ることを少しでも増やし、仲間づくりや健康づくりが行なえることを願い発足したチームです！出入り自由で気軽にスポーツを楽しむ会です。練習は個々のレベルに合わせて実施！秋のサンアップルサッカー大会をひとつの目標として活動しています。

気になる質問!

Q: 親もやるの?

A: ぜひ、一緒にやりましょう! 子供たちと一緒に体を動かすと楽しいです♪運動不足解消に! ...でも、子供を預けて、様子を見ながら、お仲間や先輩お母さんとお話するのも楽しみの一つ♪ ホットできる時間ですね。お父さんたちは、少年みたいにサッカーを楽しんでいます!!



サッカーをやる前は体が弱かったけど、ほのポーノでサッカーをやるようになってからは健康になった!

上手くいかなくてひっくり返っていた頃が懐かしくなるくらい、気持ちの切り替えなども教えていただきました。大好きな仲間と会えるので、それを楽しみに通っているようです!(^^)!

参加者の声

仲間と協力し合い、共に戦うことができ、楽しく参加しています。親である自分は、今の子供のこと、これからの進路のことなど考える時にお母さんたちに助けていただき、一人でない...相談できる場所があつて、とても良かったです。

【活動予定】

日程: 月に1~2回  
場所: 上田城址公園第2体育館、小牧橋(芝)グラウンド、市民の森体育館  
お問合せ・申し込みは、サンスポ佐久(0267-82-6781)まで。直接、会場に来ていただいても大丈夫です!

NEW サンスポ佐久



お父さん・お母さんと一緒に運動チャレンジ!

様々な道具を使って、遊びながら身体を動かします。運動が苦手な方、集団での活動に不安がある方、ぜひ多くの方のご参加をお待ちしております。

開催日: 6月と10月(2回)※予定  
場所: 上田市真田体育館  
対象: 障がいのある方と特別支援学級に通っている方(5歳~小学生程度)とその保護者

サンスポ駒ヶ根

第18回サンスポ駒ヶ根卓球大会

目指せ! ランキングアップ!

第18回サンスポ駒ヶ根卓球大会 目指せ! ランキングアップ!  
初めて大会に参加する方から経験者まで、様々な方が参加する大会です。ランキング制を導入し、同レベルの方と試合ができます。たくさん試合をして、レベルアップしましょう!

開催日: 6月18日(日)  
場所: 伊那市エレコムアリーナ(伊那市西町 5837-1)  
対象: 障がいのある方(中学生以上で県内在住者)(肢体不自由・視覚【弱視】・聴覚・知的・精神・発達に障がいのある方)  
競技区分: 区分なし(立位の部と車いすの部を統合します)  
競技方式: ランキング制



第16、17回サンスポ駒ヶ根卓球大会の結果を参考にします。新規参加者はその他の大会結果を参考にエントリーのランキングを決定します。  
参加費: 500円(保険代等)  
募集期間: 4月1日(土)~5月30日(火)まで



予定している教室・イベント等は、中止・延期の可能性あります。  
最新情報はホームページもしくはお電話にてご確認ください。

だい かい ながのけん しょう しゃ ぶんか けいじゆつさい じっし ほうこく  
「第25回 長野県障がい者文化芸術祭」 実施報告

たぐさん おも すば さくひん みなま もと ども  
～沢山の思いのこもった素晴らしい作品を皆様の元へ届けることができました!～

県内の障がいのある方々が、日頃から取り組んでいる文化芸術活動の成果を発表する場として、昨年9月にサンアップルにて「第25回長野県障がい者文化芸術祭inながの」を開催しました。その中の「作品展」において入賞した絵画・手芸・工芸・書道・写真・文芸の6部門、合計24点(最優秀賞(県知事賞)6点、優秀賞18点)を県内各地の皆様幅広く鑑賞していただく機会として、「優秀作品展」を昨年10月から今年1月まで、サンアップル会場の他下記のとおり県内4会場で開催しました。

【木曾会場】 令和4年10月21日(金)～23日(日)

木曾地域で作成されたアート作品の展覧会「第6回木曾地域ボーダレスアート展Colors」と同時開催として、上松町ひのきの里総合文化センターで開催しました。今年で6回目を迎え、地域の方々文化芸術活動の中から生まれたアート作品とともに、木曾地域の皆様鑑賞していただきました。ライブパフォーマンスもあり、来場者を魅了していました。



【伊那会場】 令和4年11月3日(木・祝)～6日(日)

「第7回南信地域ぽかぽかアート展」と同時開催として、伊那市にある長野県伊那文化会館にて開催しました。優秀作品24点のほか、南信地域の7施設にて作成された絵画等の造形作品約150点を超える作品が集い、諏訪・上伊那・飯伊圏域の皆様を中心に多くの方々に鑑賞していただきました。受賞された皆様もお見えになり、自らの作品と久々の対面をされていました。



【長野会場】 令和4年12月8日(木)～11日(日)

「第2回北信地域ふっくらアート展」と同時開催として、長野市にあるホクト文化ホールにて開催しました。優秀作品24点のほか、北信地域の5施設にて作成された絵画等の造形作品約50点を超える作品が集い、北信地域の皆様を中心に多くの方々に鑑賞していただきました。鑑賞していただいた皆様には、作者の方々のそれぞれの思いがこめられた作品を感じていただける作品展となりました。



【上田会場】 令和4年12月16日(金)～18日(日)

初の試みとなる「第1回東信地域きらきらアート展」と同時開催として、サントミュージゼにて開催しました。優秀作品24点のほか、東信地域の3施設にて作成された絵画等の造形作品約50点を超える作品が集い、東信地域の皆様を中心に多くの方々に鑑賞していただきました。3日間で延べ200名近くの皆さんに鑑賞していただきました。



県内各地で多くの方々に鑑賞していただき、作品にこめられたたくさんの思いを感じていただくことができました。本展に出展していただきました作者の皆様をはじめ、ご協力いただいた多くの皆様に深く感謝申し上げますとともに、今後も、長野県障がい者文化芸術祭や優秀作品展の巡回展示、各地域の作品との共同展示をとおり、障がいのある方々の文化芸術活動の振興と社会参加の一助となるよう実施してまいります。



う え ぶ てんじかい  
「WEB展示会」



長野県内の障がいのある方々から「作品展」にご応募いただいた6部門合計444点の作品と、長野県内の皆様から「川柳展」にご投句いただいた2部門合計70句の川柳作品を、文化芸術祭のウェブサイトに表示しています。作者の皆さんの思いがこめられた心あたたまる作品を、皆さまのお手でぜひご覧ください。

ホームページアドレス  
<https://nagano-bungeisai.jp>

スマートフォン・タブレット等  
からでもご覧いただけます。



おまちしております  
多くの皆様  
お待ちしております

だい かい ながのけん しょう しゃ ぶんか けいじゆつさい  
第26回長野県障がい者文化芸術祭inながの

9月23日(土)・24日(日)に「第26回長野県障がい者文化芸術祭inながの」と題して開催します。会場は長野県障がい者福祉センター(サンアップル)となります。「作品展」では、障がいのある方が取り組んでいる作品を募集します。詳細は後日(6月中旬頃)に発表・募集開始の予定です。出展していただいた作品は全て展示しますので、より多くの作品のご応募、お待ちしております!!



ろくにゃくなんによ と わら うす ま お こと まちが  
**老若男女問わず、笑いの渦が巻き起こる事間違いなし!!**



よ せ  
**「あっふる寄席」**



サンアップルの初夏を迎える恒例のイベント「あっふる寄席」。今年もこの季節がやってまいりました！近隣地域でご活躍中の快樂亭狂志さんをはじめ、今年も落語家の皆様をお招きして開催します。入場無料でどなたでも鑑賞できます！お子様連れで、ご近所で、友人同志、笑いの渦につつまれながら楽しい時を過ごしましょう！

開催日：5月13日(土)  
 時間：13:30～15:00(予定)  
 場所：サンアップルホール  
 内容：落語  
 出演：快樂亭狂志  
 信濃家中蔵  
 信濃家あい橋



じしん おも ひころ かつとう はっぴょう  
**自身の思いや日頃の活動をステージで発表しよう!**



だい かい ぶんか げいのう はっぴょうかい  
**「第25回文化芸能発表会」**

しゅつえんしゃ ぼしゅうちゅう  
**出演者募集中!!**



サンアップルで行われる、年に一度の発表の舞台。音楽・ダンス・手品など、舞台上で発表できるものであればジャンルは問いません。日頃取り組んでいる活動の成果を、ステージで発表しましょう！

開催日：7月1日(土)  
 時間：11:00～16:00(予定)  
 場所：サンアップルホール  
 応募資格：「県内に住所を有する」音楽・ダンス・演芸など舞台発表が可能な活動をしている障がいのある個人・グループ・団体もしくは一緒に活動しているグループ・団体

応募締切：5月12日(金)

応募方法：所定の申込書で、郵送・FAX・メール・お電話等でお申込みください。

※応募者多数の場合は、初出演の個人・グループ・団体を優先とし、主催者側で調整します。

※出演の可否については、募集締切後5月19日(金)までに連絡します。

審査・表彰：発表の審査を主催者で行い、各賞を次のとおり贈呈します。

☆長野県障がい者福祉センター所長賞1点

☆敢闘賞1点

☆特別賞1点



みじか たいくかん いっしょ  
身近な体育館で一緒に  
たの 楽しくスポーツ・運動しよう♪  
うんどう

# スポーツクラブ

今年度も県内各所でスポーツクラブを開催します！

スポーツクラブは、障がいのある方、家族、友人、介助者、地域のスポーツ関係者、ボランティアスタッフなど様々な方が集まり、みんなでスポーツ・運動を楽しんだりチャレンジする場です。個人での参加も大歓迎！

参加されている皆さんの目的は、練習やスポーツへのチャレンジ、交流など、様々な思いを持ち参加されています。興味のある方、お気軽にご参加ください！！

## 5月・6月・7月の開催日程

### サンスポとながの

中野	13時～15時
6月10日(土)	中野市コミュニティスポーツセンター
7月 8日(土)	中野市多目的サッカー場

### サンスポまつもと

※詳細はお問い合わせください。

きそ	13時～15時
6月～9月 実施予定	木祖村社会体育館(予定)

### サンスポ佐久

佐久	13時30分～15時30分
5月14日(日)	臼田体育センター 及び武道館
7月 2日(日)	
上田	10時～12時
6月17日(土)	上田市真田体育館 及び柔道場



### サンスポ駒ヶ根

上伊那	13時～15時
5月13日(土)	宮田村体育センター
6月 3日(土)	
7月 1日(土)	駒ヶ根市下平体育館
下伊那	13時30分～15時30分
5月20日(土)	豊丘村民体育館
6月24日(土)	
7月15日(土)	

(8月以降も開催計画)

### 職員動向

〈新規〉総務課 小松主事 高梨主事  
 〈異動〉総務課 薬袋企画係主任  
 〈退職〉スポーツ課 原田指導員 牛木指導員

スポーツ課 東福寺指導員  
 スポーツ課 柴山専門員 加藤指導員



## サンアップル・サンスポ駒ヶ根利用カレンダー

● サンアップル休館日 ▲ 駒ヶ根休館日 ■ 共通休館日

5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

サンスポ駒ヶ根の毎週火曜日、金曜日は出張教室のみの対応となります。

サンスポまつもと・佐久の定休日は、毎週月曜日、第3日曜日、祝祭日の翌日です。詳しくは各センターにお問い合わせください。



〒381-0008 長野市下駒沢586

Tel.026-295-3111 Fax.026-295-3511

■企画 Tel.026-295-3441 ■スポーツ Tel.026-295-3442  
 ■ホームページアドレス <http://www.avis.ne.jp/~sunapple/>  
 E-mail ●総務課 [sunapple@avis.ne.jp](mailto:sunapple@avis.ne.jp)  
 ●スポーツ課 [sunsport@mx2.avis.ne.jp](mailto:sunsport@mx2.avis.ne.jp)

サンスポ  
駒ヶ根

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂 1694  
 (長野県看護大学プール棟内)  
 Tel&Fax:0265-82-2901  
 e-mail:ks2sport@mx2.avis.ne.jp  
<http://w2.avis.ne.jp/~ks2sport/>

サンスポ  
まつもと

〒390-1702 松本市梓川梓 2288 番地 3  
 松本市役所梓川支所 2 階  
 Tel:0263-88-6826 Fax:0263-88-6836  
 e-mail:sunmatsu@mx2.avis.ne.jp  
<http://w2.avis.ne.jp/~sunmatsu/>

サンスポ  
佐久

〒384-0414 佐久市下越 16 番地 5  
 総合福祉センター「あいとびあ臼田」内  
 Tel&Fax:0267-82-6781  
 e-mail:sunsaku@mx1.avis.ne.jp  
<http://w1.avis.ne.jp/~sunsaku/>