

ECHO

ライオンズクラブ国際協会331-A地区(石狩・空知) 広報誌
本誌は世界最大の奉仕団体ライオンズクラブの地方情報誌です。

No.564 春
2023 Spring



サイクリングに出かけよう!



特集

広く、深く、息長く
多角的な活動で築く予防の輪
地区薬物乱用防止委員会の取り組み

コラム

クローズアップ! ライオン
ご支援ください!
一般財団法人日本ライオンズ委員会
青少年に夢と希望を届ける
財団の三本柱の事業にご協力を

気になる
ほっと
スポット

夕張市

ふっくら焼き立てパンは
ズラリ 30 種類!

ベーカリー
めぐみ

丹精なコク深いカレー

カレーハウス とも AA

地域異色
探訪

水と共存するまち
長沼町

コラム

「豊かな働き方・生き方に
気づくための人生訓」

石田 邦雄

特集

園児の成長を優しく、温く見守る





地域の皆様へ

2022-2023

ライオンズクラブ国際協会 331-A地区(石狩・空知) 地区ガバナー

L 松浦 淳一 (岩見沢はまなす LC)
Junichi Matsuura

2022年－2023年度の地区ガバナーに就任致しました松浦淳一です。私は岩見沢はまなすライオンズクラブに所属し、2022年7月から2023年6月まで、ライオンズクラブ国際協会331-A地区(石狩・空知地区)の70クラブの代表となりました。

3年ぶりにモントリオールで開催された第104回ライオンズクラブ国際大会最終日に、地区ガバナー就任宣誓式及び宣言がドラマチックに演出され、感動と強い責任感が胸にこだまして正式に地区ガバナーに就任しました。シーハン国際会長は「We Serve」をテーマに「Together We Can」(皆でやればできる)をメッセージとして発信されています。そこで掲げられた4つのグローバル優先項目のひとつは「地域社会で弱者の代弁者となる」です。社会奉仕の実践を通じて、地域の皆様と共に歩んでいくために、ライオンズメンバー皆で力を合わせて参ります。

私のスローガンは『未来を拓く光となれ～変革そして協調～』。

コロナウィルスとの戦いも3年目に入り、ライオンズ活動も大きな影響を受け、ウィズコロナ時代に突入したいま、諸活動には新たな工夫が必要です。奉仕活動は如何なる時代でも尊いものであり、未来永劫続いていかなければなりません。「未来」という言葉にはそこに向かうためのビジョンが必要です。今こそ、ライオンズクラブの未来を自ら見つめ直し、自ら変革し、皆で協調し合い未来を切り拓いていく勇氣が必要です。現在の厳しい社会環境下では、地域社会においても変革と協調が必要だと考えます。ライオンズクラブのメンバーも、地域社会の一員であることを忘れず、地域の皆様と手を取り合い、より良い未来に向かって進んで行くことを願っております。シンボルマークには、私の故郷岩見沢市の市花である薔薇を使用しました。故郷に育まれて今日があり、その故郷を深く愛し、奉仕の原点も故郷にあると思います。また、薔薇は想い人に気持ちを伝える花でもあります。未来を拓く光とともに、皆様に熱き思いを伝える1年にしていきたいと思います。今期が皆様にとって素敵な1年になることを祈念し就任のご挨拶とさせていただきます。



ECHO

No.564

The International Association of Lions Clubs
District 331-A 2022-2023 Japan

2023

3

Spring

Contents 目次

- 2 **特集** サイクリングに出かけよう！
- 12 ■クラブ紹介 第1リジョン
札幌 LC、札幌しらかば LC、札幌白石 LC、サッポロシニア LC
札幌コスミックシニア LC、札幌赤レンガ LC、札幌中央 LC
札幌フロンティア LC、札幌清田 LC、札幌中島 LC、札幌あさひ LC
札幌アスリート LC、札幌インフィニティ LC
- 16 **L** ライオンズクラブって何？
- 18 ■クラブ紹介 第2リジョン
札幌エルム LC、札幌もいわ LC、札幌まるやま LC、札幌大通 LC
札幌南 LC、札幌すすきの LC、札幌北の杜 LC、札幌アカシヤ LC
札幌クラーク LC、札幌時計台 LC、札幌パイオニア LC
札幌羊ヶ丘 LC、札幌グリーン LC、札幌ノース LC、札幌わかば LC
- 22 **特集** 広く、深く、息長く
多角的な活動で築く予防の輪
地区薬物乱用防止委員会の取り組み
- 24 ■クラブ紹介 第3リジョン
札幌ポプラ LC、札幌リパティ LC、札幌スノートピア LC
札幌東 LC、札幌トラスト LC、札幌ライラック LC
札幌はまなす LC、札幌西 LC、札幌新星 LC
- 27 **特集** クローズアップ! ライオン
- 28 ■クラブ紹介 第4リジョン
岩見沢 LC、美唄 LC、三笠 LC、月形 LC、岩見沢中央 LC
岩見沢グリーン LC、岩見沢はまなす LC、夕張中央 LC
長沼 LC、南幌 LC、由仁 LC、岩見沢メープル LC
- 32 **特集** 気になる ほっと スポット
ふっくら焼き立てパンは ベーカリー「めぐみ」
ズラリ30種類！
丹精なコク深いカレー カレーハウス「朋」
- 34 ■クラブ紹介 第5リジョン
滝川 LC、芦別 LC、赤平 LC、江部乙 LC、新十津川 LC
滝川中央 LC、深川 LC、沼田 LC、秩父別 LC、雨竜 LC
砂川 LC、奈井江 LC、そらち LC
- 38 **L** LCIF って何？
- 40 **特集** 地域異色探訪
水と共存するまち 長沼町
- 42 ■クラブ紹介 第6リジョン
江別 LC、当別 LC、石狩 LC、江別グリーン LC、千歳 LC
恵庭 LC、北広島 LC、千歳中央 LC
- 45 **コラム** 豊かな働き方・生き方に
気づくための人生訓 石田邦雄
- 46 **コラム** 園児の成長を優しく、温く見守る
9点の版画を寄贈して 10 年

エコー誌冬号

通算564号

2023年(令和5年) 3月20日発行

発行所 ライオンズクラブ国際協会331-A地区

地区M・C委員会

〒060-0809 札幌市北区北9条西3丁目小田ビル5F

TEL 011-758-8881

企画・制作 中西出版株式会社

製作・印刷 中西印刷株式会社



ご意見・お問い合わせ

ライオンズクラブ国際協会331-A地区

地区M・C委員会

E-mail/ec-info@echo331.com

◀ご意見・お問い合わせはこちらのQRから



北海道の春を満喫！
ロードバイクで颯爽と
クロスバイクで気軽に



サイクリングに

近年、自らのまちやその周辺を結ぶサイクリングコースを設定し、地域の食や見どころとともにアピールする自治体や観光協会などが増えてきました。車のドライブとはひと味違う、ちょっとのんびりした自転車の小旅行。だからこそ、見えてくるもの、感じられることもありそうです。

雪に閉ざされた季節が終わり、ようやく自転車に乗れる春が巡ってきました。さあ、今年は、かっこいいロードバイクやクロスバイクにまたがり、知らなかった景色、気づかなかった魅力を発見しにいきませんか？

もっと自転車を楽しみたい。そんな方に向けて、元ロードライダーであり札幌・北区で中古ロードバイク専門店「BIKE SHOP アティック」を営む片平輝昭代表に、自転車の種類と魅力、安全に走るための注意点などを伺いました。



**自分の足で遠くまで行ける自由。
普段とは違う景色に触れられる！**

アニメ化・映画化された、自転車競技をテーマにしたスポーツ漫画が人気となっています。また、テレビでは昨今、本格的なツーリングからグルメ旅まで、自転車を使ったバラエティ番組も数多く放送されるなど、ちょっとした自転車ブームの様相です。通学・通勤から小旅行、レースへの参加まで、関わり方はさまざまですが、自転車に親しむ人は確実に増えているようです。

子どもの頃の思い出の一つとして、傷だらけになって練習した自転車の記憶が、今も残っているという方も多いのではないのでしょうか。乗れるようになると、それはもううれしくて、放課後や休みの日にはペダルを踏み込み、徒歩では行けなかった場所を巡り、一気に世界が広がって

いったものです。

「普段、日常のなかで自分が接している景色と違うところに行くことができ、目線、視点が変わることが自転車の究極の楽しさといえますね」

いつも暮らしている場所から離れ、旅行で見知らぬ土地へ行くと気持ちが開放され、楽しさを感じるものですが、それと似ているのだと『BIKE SHOPアティック』の片平輝昭さんは話します。

「しかも、自分の足で遠くまで行けることが何といっても魅力。とても自由な気分になりますよ。少し慣れてくると、100kmくらいの距離はロードバイクなら当たり前のように走れます。特別な体力も必要ありません」

たとえば、毎週末には少し遠くまで走るなど定期的に乗っていると、自然と走る距離は伸ばしていけるのだそうです。



初心者からでもエントリーは可能。 長距離を快適に走るロードバイク。

ロードバイクといえば、ドロップハンドルに細いタイヤ、前傾姿勢で駆け抜けていくライダーの姿がすぐに思い浮かびます。休日になると、一列に並んでさっそうと走る人たちもよく見かけます。実にスマートで、速くて、しかも静か。おおげさではなく風のようなです。でも、だからこそ、未経験者には、かなり高いハードルを感じてしまうことも確かです。そもそも、乗りこなせないのでは……。相応のトレーニングを積まなければ無理なのでは……。

「そのように考えて、最初はクロスバイクから始めるという方も少なくありません。まずはクロスバイクに乗り、その後、ロードバイクへというのも、もちろん悪くありません。けれども、そもそも興味があるなら、最初からロードバイクを選んで乗り始めても、まったく問題はありませんよ」

ロードバイクは、もともと自転車競技用に開発された自転車であり、独特の姿勢やギア(変速機)の操作にも慣れる必要がありますが、乗る人の体力や経験に応じてポジションをセッティングするものなのだそうです。まだ体力がついていない当初は、ゆっくりと走るのに適したポジションに設定。これは、ロードバイクを中心に扱い、競技者なども訪れるようなショップなら、相談に乗ってくれるはずです。

「走り込んでいくうちに、だんだん体力が上がっていき、身体も柔軟になって酸素を取り込む能力も高くなっていきます。そうすれば、速度を上げて走るポジションへと変えていきます」

ロードバイクは、長距離をできるだけ速く、しかも頑張っ
て走るのではなく、快適に乘れるように設計されている自
転車です。坂道の登りやすさも、下りの安定感も、クロス
バイクに比べると格段に優っており、どんなシチュエーショ
ンにも対応できる自転車なのだそうです。



出かけよう!



Enjoy Cycling



安定感があり普段使いにおすすめ。 短距離や街乗りにはクロスバイク。

一方、クロスバイク、別名クロスオーバーバイクは、ロードバイクに似たフレームをもっていますが、タイヤ幅があり、ドロップハンドルではなく真っ直ぐなハンドルが標準。通勤などでよく使われています。タイヤが太い分、安定感があるものの、ハンドル幅が広くて空気抵抗を受けやすいことから、ロードバイクと比べて速く走ること、長距離を走ることには、あまり向いていないと片平さんは話します。

「とはいえ、近距離のサイクリングや、普段使いの街乗りではクロスバイクの方が使いやすいですね。ロードバイクは、前傾姿勢をとるために少しサドルを高めにセッティングするので、どうしてもその分、足つき性が悪くなるからです。ロードバイクは基本的に、遠出を目的としたり、スポーツとして楽しむ人向けといえますね」

ただし、ロードバイクは長距離を快適に走れるとはいえ、ツーリングには不向きなのだそうです。自転車で旅をするツーリング用には、ランドナーというタイプの自転車があります。かつて、サイクリング車などと呼ばれていた自転車で、ハンドルはロードバイクと同じドロップハンドルですが、泥除けがつき、タイヤはある程度の悪路も走れる太いタイプ。また、荷物を積載できるキャリアがついているのが一般的です。

「近年はさらに、ロードバイクでありながら、舗装路だけでなく林道なども走れるグラベルバイクというカテゴリーも人気となっています。これは、どちらかといえば初心者ではなく、ロードバイクからさらに走る範囲を広げたいという人向けのバイクといえます」

親しんでいくと、さまざまな広がりがあるのも近年の自転車事情といえそうです。



安全の確保を第一にしながら さあ、暖かな空のもとへ！

さて、心機一転、憧れていたロードバイクを手に入れたとしましょう。ロードバイクに限らず、車両や走り方に慣れるまでは練習が必要になります。いきなり、車が行き交う一般道へ、というのもなんだか不安。それなら、近くのサイクリングロードで走り始める、というのも一つの手ですが、注意すべきこともあるそうです。

「特に、市街地に整備されたサイクリングロードには、実は思わぬ危険が潜んでいます。こうした場所は、自転車だけでなくジョギングをする人や、犬の散歩で訪れる人も多いためです。スピードは常に控えめに、かつ人の動きをしっかりと見る必要があるんですね」

北広島市のエルフィンロードのように、自転車と人の通行ルートを分けているようなサイクリングロードなら危険性も少なく、一定の練習には良いかもしれません。まずは、自治体の情報などを収集し、自転車走行に適したルートを探してみましょう。

一般道での走行に当たっては、路側帯を走るのが一番、安全ですが、道路の端にはタイヤにダメージを与えるゴミなどが多いため、あまり寄りすぎないこと。

「路側帯が狭い場合は、車道側を走ることがおすすめですが、白線の部分に段差があり、タイヤを取られる場合もあるので用心が必要です」

追い抜いていく車の動きにも常に注意して、予測しながら走り、危険を察知したら停車するなど、自分の身は自分で守る、という意識をもちながら、そのうえで自転車を楽しんでほしいとは、片平さんの言葉です。

安全を確保しながら、暖かくなってきた空の下へ。ペダルを踏み込み、さあ、新しい世界へと飛び込んでみませんか。



取材／塚本 尚紀



ロードライダーおすすめ、札幌近郊ルート

取材協力をいただいた「BIKE SHOP アティック」がホームページで紹介している、札幌から石狩、当別、厚田、小樽を含むコース。初心者向けのポタリングコースか

らトレーニング向けのコースまで、目的に合わせて選べるようになっています。各コースのマップでは距離のほか、ルート上の高低差も知ることができます。

<https://www.attic-bike.com/tokusen/>



ポタリングコース

新川サイクリングロード — 前田森林公園 — 茨戸

前田森林公園までは、新川の堤防を自分のペースでゆっくり走れます。初めてロードバイクに乗る方や、まだ公道を走るには不安だというビギナーサイクリストにもお勧めです。最初が前田森林公園までの往復だけでもよいかもしれません。往路だけなら、札幌新道を越えて車道の一方通行が終わった新川通りも歩道が広いので、こちら側も走りやすいと思います。



トレーニングコース

厚田 — 青山 — R231

サイクルスポーツ誌のコース紹介ページ「みちなび」でも記事にしたことのある一押しコースです。走る楽しみ以外にも、海、山、川の自然豊かな情景も一緒に愉しめる素晴らしいライディングコース。石狩市役所を基点に、石狩から厚田までは、途中から海を眺めながら適度なアップダウンが続きます。



サイクリングコース

石狩 — 道の駅しんしのつ

新篠津村の道の駅「しんしのつ」までの、石狩市役所を起点にして約70kmのサイクリングコース。石狩高岡経由で当別を通り、折り返し地点の道の駅までは道道28号線で交通量もそれほど多くはありません。比較的平坦路中心のコースですから、サイクリング的にペースを抑えて走れば、自然豊かな高岡で山沿いの景色も見渡せ、心地よいライドが楽しめるでしょう。



トレーニングコース

札幌新川 — 朝里峠 — 定山溪

このコースはアティックを基点にしてご紹介します。小樽から定山溪まではハードなコースですから、トレーニングを目的として走る方にご参考となるようなコース紹介をいたします。サイクリングで走る方はワイドなギア設定のバイクがよいかと思います。



サイクリングコース

当別 — 青山 — 道道81

石狩市役所をスタートゴールにして道民の森案内所までのコースをご紹介します。このコースは当別ふくろう湖が出来てから、景色が美しく道路も走りやすい素晴らしいルートに生まれ変わりました。特に当別ダムから青山までの往復区間は、それまでの荒れた舗装がきれいに整備されて気分のよい快適ライドが楽しめます。



ワンディーツーリングコース

石狩 — 浜益 — 青山

浜益までは日本海の遠景に心も和む景色のすばらしいコース。しかし、ロングライドのトレーニングとしてこのコースを走る場合は、浜益に至る適度なアップダウンはトレーニング効果を高め、バリバリ走りたいレーサーにもおすすめのコースです。

BIKE SHOP アティック 代表 片平 輝昭さん

高校時代、サイクリングに興味を持ったことをきっかけに自転車の魅力にとりつかれ、会社員を辞めて自転車店に勤務。さらに自転車のフレーム製作会社で技術を学びつつ競技者として全日本クラスの数々のレースに参戦。ツール・ド・北海道国際大会にも、北海道選抜チーム、実業団チームでそれぞれ参戦している。その後、自転車ショップを立ち上げ、4年前からは中古ロードバイク専門店という独自の業態へと転換。ネット通販も並行しつつ、ビギナーへのアドバイスを積極的に行っている。岩手県出身。

*8、9頁の「入門! ロードバイク」にもご協力いただいています。



一番左が片平さん。

石狩・空知 おすすめサイクリングロード&コース

■北海道スイーツライド in 北&中そらちサイクリングマップ

深川市、芦別市、砂川市、滝川市、妹背牛町、北竜町を巡るサイクリングマップです。休憩拠点として、各市町の菓子店などが紹介されています。



ショートコース

深川市、妹背牛町、北竜町
走行距離 49.4km

ロングコース

深川市、芦別市、砂川市、滝川市
走行距離 101.3km

■札幌サイクリングマップ

札幌市建設局総務部自転車対策担当課が制作した、札幌市内一円のサイクリングロードを紹介するマップで、①札幌恵庭自転車道路、②真駒内茨戸東雁来自転車道路、③滝野上野幌自転車道路の主要三路線をはじめとするルートが紹介されています。



札幌恵庭自転車道路

上白石橋～JR北広島駅
走行距離 21.2km

真駒内茨戸東雁来自転車道路

蒼風橋～紅葉橋	走行距離 3.7km
南3条橋～樽川篠路線	走行距離 1.9km
新川中央橋～天狗橋	走行距離 3.6km
山の手橋～錦水橋	走行距離 4.9km
福移中学校～雁来大橋	走行距離 7.8km

滝野上野幌自転車道路

雁来大橋～滝野すずらん丘陵公園溪流口
走行距離 27.4km

■Bibai Cycling Map

美唄市が作成したサイクリングマップ。誰でも走れるフラットなコースから、上級者向けコース、ヒルクライムコースなどがあります。



美唄ロングライド 70km

美唄市内を一周し、宮島沼などを回るルートです。
上級者向けとなっています。
走行距離66.8km

美唄ミドルライド 35km

美唄の田園風景を眺めながら走るルート。
初心者でも走りやすいコースです。
走行距離 32.7km

美唄観光フラットサイクリング 15km

平坦なルートになっているので、誰でも走ることができます。
美唄の食や観光施設などを巡ります。
走行距離 15.4km

美唄雲海ヒルクライム

ふるさとの見える丘展望台(標高約240m)を目指すヒルクライムコースです。
一定の脚力が必要になるルートです。
走行距離 11.1km

■IWAMIZAWA ROAD BIKE MAP

サイクルツーリズムに力を入れる岩見沢市が作成した、岩見沢市内と南空知(栗山町、長沼町、由仁町、夕張市)を巡るサイクリングマップ。全3コースが紹介されています。



エントリーコース

ログホテル・メープルロッジを発着地点とする
初心者向けコース。栗沢を回ってきます。
走行距離約 53.8km

中級コース

JR岩見沢駅を発着地点に栗山・由仁を巡る、
田園・丘陵コースです。
走行距離 約79.1km

上級コース

いわみざわ公園・バラ園を発着地点に山間を通り、
夕張を巡ってくるコースです。
走行距離約 102.3km

思い立ったらいつでも、身軽に走り出せるのが自転車の魅力。風のむくまま、気の向くまま、自由にルートを選ぶのもよさそうですが、各市町村などでは、地域の魅力に触れられるサイクリングコースなども次々と設定されています。公開されている情報を頼りに、まだ知らない場所を訪ねてみませんか。

■ふかがわサイクリングマップ

深川市内の施設や見どころ、グルメスポットを巡りながら走るサイクリングマップです。サイクリスト向け、ファミリー向けのコースが用意されています。



キャンプ場周辺満喫コース

まあぶオートキャンプ場を周辺を巡るファミリー向けのコースです。
走行距離 7km

イルムの丘満喫コース

まあぶオートキャンプ場を発着地点に、フルーツ狩りなどを楽しみながら走るファミリー向けコースです。
走行距離 18km

音江・石狩川サイクリングコース

深川市の定番スポットを巡る、ちょっと長距離のサイクリスト向けコースです。
走行距離 24km

■みかさサイクリングマップ

三笠市内を巡り、炭鉱や開拓の歴史に触れながら、街の魅力を知るサイクリングコースです。全6コースが設定されています



みかさ最長コース

桂沢公園～イオン 走行距離 21.2km

歴史探訪コース

幾春別エリア 走行距離 9km

幌内探索コース

幌内エリア 走行距離 4.2km

河川敷コース

幾春別川河川敷 走行距離 5.5km

開拓と食探索コース

三笠市内エリア 走行距離 7.4km

ワインと景観探索コース

ワイナリー巡り 走行距離 3.8km

■当別町サイクリングマップ

当別町の魅力を探訪するサイクリングコースです。テーマで分けた4コースが用意されています。



当別町の街中散策コース

走行距離 21.7km

北欧の風薫るスウェーデンヒルズと道の駅をめぐるコース

走行距離 21.7km

当別町開拓の祖・伊達邦直公、ゆかりの歴史を巡るコース

走行距離 35.4km

当別町の美味しい食と田園風景を堪能するコース

走行距離 45.2km

■Fun Ride, Fun Life, KITAHIROSHIMA Cycling Road MAP

JR北広島駅から上野幌駅までの約8.1kmのサイクリングロード(エルフィンロード)を始め、北広島市内を巡る道路と観光スポット、休憩スポット、グルメスポットなどを網羅したマップです。



■しんしのつサイクリングロードマップ

広大な田園が広がる新篠津村を巡り、その風景を楽しめるマップです。休憩ポイントも示され、快適に走ることができます。



しのつ湖1周ファミリーコース

しのつ湖を一周するコースです。ママチャリでも挑戦可能。
走行距離 7.3km

田園風景エンジョイコース

一面に広がる田園風景を満喫できる初級コースです。
走行距離 20.4km

新篠津満喫ミドルコース

美しく清美された田畑を眺めるとともに、季節によっては体験も楽しめるコースです。
走行距離 28.6km

地平線チャレンジコース

防風林や遠方の山々を背景にダイナミックな水平線を楽しむコースです。
走行距離 48.6km

凹凸のあるカラフルなヘルメットに、スポーツサングラス。身体にフィットしたウェアからは、均整のとれた筋肉が見てとれます。前傾姿勢のまま、音もなく走り出し、あっという間に加速していきます。自分もそんなふうにロードバイクを乗りこなしてみたい。そう思う人は、少なくないかもしれません。

難しそうに見えるロードバイクも、ポジションなどのセッティングをしっかり行えば、初心者でも乗れる自転車であるというのは、「BIKE SHOP アティック」代表であり、ロードレーサーとしての実績をもつ片平輝昭さん(5頁参照)。ロードバイクの特徴と、エントリーに必要な装備についてアドバイスをいただきました。

ロードバイクには、性能には限界があるものの、スポーツバイクとしての走りを体感できる10万円以下のモデルもありますが、本格的な長距離走行を楽しみたいなら、著名メーカーのエントリーモデルに多い10万円～20万円台のバイクが入門編としては、おすすめのことです。それでも、一般的な自転車やクロスバイクと比べても決して安くはありませんが、スポーツとして自転車を楽しみたい、健康維持のためのフィットネスの一環として自転車を取り入れたいといった目的をもち、長く続けたいと考えるのであれば、

最低限の性能を得るために必要な投資ともいえそうです。片平さんが中古ロードバイクのショップに転換したのも、新車の半分程度の価格でクオリティの高いロードバイクを揃えることで、多くの人に親しむ機会をつくりたいと考えたからなのだそうです。



●ヘルメット

自転車の乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されましたが、ロードバイクに乗るなら、ヘルメットは絶対に必要なアイテム。いわばスポーツギアの一つであり、万が一の転倒などの際に頭部を守ってくれるほか、直射日光が頭に当たるのを防ぐ役割も担います。ファッションアイテムという面もあり、好みの色や、ロードバイクのカラーに合わせるなどのコーディネートも。頭にフィットし、通気性が良く軽いものをおすすめです。



必須アイテムの ツートップ

●空気入れ

自転車のタイヤには、チューブバルブという空気を注入するための部品がついています。チューブバルブには英式、仏式、米式という3つのタイプがあり、ロードバイクやマウンテンバイクで使われているのは仏式バルブ(フレンチバルブ)。これは、高压での使用に適しています。というのも、ロードバイクのタイヤの気圧は、一般的な自転車の2倍以上になる約7気圧もあるからです。このため、家庭によくある空気入れでは入れることがかなり困難です。しかも、ロードバイクのタイヤの空気圧は、1週間で1気圧ほど抜けていくので、最低でも1週間に一度は空気を入れなくてはなりません。そこで、専用の仏式バルブ用空気入れを購入することが必須となります。



入門!

ロード

バイク

ライダーの仲間入り！



●サイクルウェア

ロードレーサーといえば、身体にピッタリとフィットしたサイクル・ジャージとサイクルパンツが定番。レースなどでよく目にします。パンツに関しては、スポーツクラブやジョギング、時にはタウンユースでスパッツを着用することも一般化しているので比較的的自然に着用できますが、ジャージはピッタリしたシルエットに抵抗を感じる人もいます。最初のうちはTシャツなどでも構いませんが、ジャージもパンツも、自転車に乗るための性能が追求されており、走っている時の抵抗を軽減し、快適さをもたらしてくれます。試してみればきっと、手放せなくなるはずです。また、特に長距離を走するような場合は、グリップを良くし、痛みを防ぐためにサイクルグローブの着用もおすすめです。



ファッション & 走行性アイテム

●ビンディングシューズ

シューズに関しては、当初はスニーカーなどでも問題はありませんが、走りに慣れ、遠出を考えるようになった時にはビンディングシューズが必須となります。ビンディングペダルというペダルを装着し、そこに固定させる仕様になったシューズです。足が固定されていることにより、ペダルが後ろから前へ移動する際の動きがスムーズになり、特に坂道などの走行性が増し、疲労感も格段に軽減されます。踵をひねると足が外れるようになっていますが、慣れないうちは足が自転車と一体となっているという感覚がなく、停止した際に足を出せず転倒してしまうケースもあるので、交通量の少ない場所などで練習をしてから走り始めるのがベターです。



取材／塚本 尚紀

BIKE SHOP アティック

札幌市北区北26条西17丁目3-14 コーポエミ新川1F
TEL.011-707-7005
<https://www.attic-bike.com/>

細部に及ぶ点検整備と美装を施した高品質の中古ロードバイクの専門店。通信販売も行っている。目的や予算に応じたロードバイク選びをサポートしてくれるほか、店内の中古バイク購入時には、乗車ポジションなどのフィッティングとともに、変速の仕方などロードバイクの乗り方についてもアドバイスしてくれる。

*今シーズンの店舗営業は4月1日より。



観て楽しむ & 参加する、自転車レース

自治体などによるサイクルツーリズムの推進、健康志向や省エネ、さらにコロナ禍では密を避ける移動手段としても注目され、自転車ブームとも呼べる現象が生まれています。どうせ走るなら仲間と楽しく、そして走行にも慣れ、体力がついてきたら走行イベントやレースなどへの参加も目標となっていくでしょう。

本格的な競技会から、初心者でも参加できるツアーまで、北海道内では初夏から秋にかけて、さまざまな自転車関連のイベントが行われています。内容やレベルも実にさまざま。さあ、2023年は、新たなチャレンジをしてみませんか？ 自転車専門のWebサイトも多く、ほかにもたくさんのイベントがあります。観るもよし、参加するもよし。まずは、要チェック！



月	イベント名	開催時期
5月	TOUR OF KAMUI 石狩大会	中旬
6月	北海道一周ライド	上旬～下旬
	グランfond摩周	4日(日)
	ニセコクラシック	17日(土)、18日(日)
	GREAT EARTH 第15回記念大会 北海道富良野ライド	18日(日)
	北海道ママチャリ耐久リレー大会	下旬
7月	グランfondきよさと	上旬
	サロベツ100マイルロード	中旬
8月	ニセコHANAZONOヒルクライム	上旬
	北海道そらちグルメfond	下旬
	利尻島一周ふれあいサイクリング	下旬
	かみふらの十勝岳ヒルクライム	27日(日)
9月	ツール・ド・北海道	8日(金)～10日(日)
	ツール・ド・キタヒロ	中旬
	丘のまчиびえいセンチュリーライド	下旬

*2023年の開催および概要については各主催者にご確認ください。

・イベント

開催概要	開催地
タイムを競うのではなくサイクリングを楽しむイベント。 エンジョイショートコース約40km、チャレンジロングコース約80km。	石狩市
札幌市をスタートし、北海道の沿岸約2,400kmを8セクション、 24日間かけて走るイベント。サポートカーが同行します。	道内全域
摩周・屈斜路エリアの自然景観を楽しみながら走るイベント。 ショートコース約60km、ロングコース約100km。	弟子屈町
倶知安町、共和町、蘭越町、ニセコ町にまたがるコースを走るレース、ロードレース (150km、85km)のほか15kmのタイムトライアルレースがあります。	倶知安町、共和町、 蘭越町、ニセコ町
麓郷、青い池、ジェットコースターの路など富良野エリアを代表する景観と色を楽しむイベント。 ロングコース(132km)、ミドルコース(93km)、ショートコース(69km)があります。	富良野市、上富良野町、 美瑛町
毎回、全国から多数の参加者を集めるママチャリの自転車レースです。 チームで参加し、ゴールを目指します。仮装など、選手のパフォーマンスも見どころ。	札幌市
日本百名山・斜里岳の麓に位置する清里町を走るサイクリングイベントです。 地元のグルメも楽しめます。 ロング(160km)、ミドル(100km)、ショート(60km)の3コースがあります。	清里町
道北・豊富町を走る、日本最北の自転車レース。 ロードレース(20km、40km、60km、100km、160km)とタイムトライアル(2.13km)があります。	豊富町
ニセコで開催される自転車ヒルクライム大会です。 コース全長13.9kmの間に標高189mから796mまで一気に駆け上がります。 カテゴリー別のタイムトライアル形式なので初心者でも参加しやすい大会です。	倶知安町
南空知で開催されるサイクリングイベントです。 広大な田園地帯やワイナリーが点在する丘陵地帯など、日本離れした風景を楽しめます。 ロングコース(約97km)、グラベルコース(約105km)、ミドルコース(約64km)があります。	岩見沢市ほか
走ると姿を変える利尻富士を遠望しながら、一周60.2kmを走るイベント。 順位ではなく、参加者同志の交流を大切にしています。	利尻富士町、利尻町
道内最大標高をうたうヒルクライムレースです。 距離全長20km、標高差1,000m以上の、国立公園を含む山岳コースを走ります。	上富良野町
1987年から開催されている、日本有数の国際サイクルロードレースです。 北海道の自然のなかを駆け抜けるプロライダーの走りを観戦できます。 毎年、開催地が変わることも特徴。市民レースも行われます。	札幌市ほか
北広島市の自然、景観、ご当地グルメなどを楽しみながら走るイベントです。 参加者にはお土産も用意されます。	北広島市
十勝連邦の麓に広がる畑や丘陵の自然景観のなかを走るサイクルイベントです。	美瑛町

ライオンズクラブではリジョン(R)ごとの地域で各クラブがさまざまな奉仕活動を行っています。各リジョン所属のクラブと結成年、会員数等と主な奉仕事業をご紹介します。

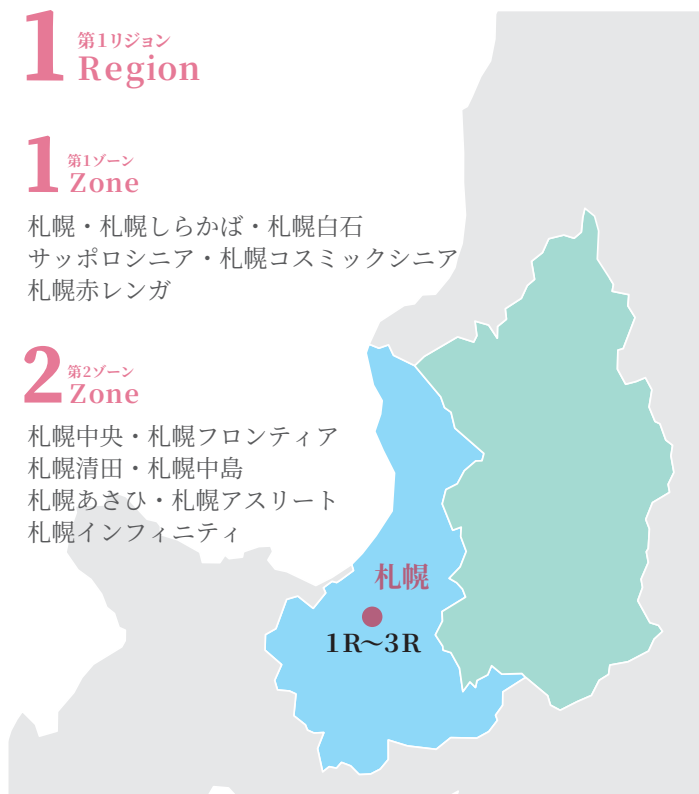
1 第1リジョン Region

1 第1ゾーン Zone

札幌・札幌しらかば・札幌白石
サッポロシニア・札幌コスミックシニア
札幌赤レンガ

2 第2ゾーン Zone

札幌中央・札幌フロンティア
札幌清田・札幌中島
札幌あさひ・札幌アスリート
札幌インフィニティ



1R-1Z | 札幌ライオンズ クラブ



住 所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-221-3789
結 成/1956.2.28
在籍数/18名(2023.2末現在)

北海道吹奏楽選抜演奏会へクラブと縁のある 小中高生ならびに保護者300名を招待



昨年度に引き続き、北海道吹奏楽連盟が地区キャビネットとの共催にて、3月26日に開催予定の「第2回北海道吹奏楽選抜演奏会」へ、当クラブおよびメンバーに縁のある小中高生とその保護者300名を招待。

同年代の生徒らが、ひた向きに吹奏楽に打ち込む姿を鑑賞いただき、より豊かで健全な青少年の育成に貢献して参ります。

1R-1Z | 札幌しらかばライオンズ クラブ



住 所/〒060-0002
札幌市中央区北2条西14丁目3-27
村上ビル2F
TEL011-251-1215
FAX011-242-0068
結 成/1982.7.19
在籍数/27名(2023.2末現在)

1R-1Z | 札幌白石ライオンズ クラブ



住 所/〒003-0029
札幌市白石区平和通2丁目北3-55
TEL011-865-7551
FAX011-865-7553
結 成/1987.3.31
在籍数/36名(2023.2末現在)

バーンロムサイ支援アクティビティ



1999年12月、タイ北部のチェンマイ郊外に、HIVに母子感染した孤児たちの生活施設として「バーンロムサイ」という施設が設立されました。

チャーターナイト20周年の記念アクティビティとして子どもたちの宿舎を寄贈して以来、現在に至るまで支援を継続しています。コロナ禍によりここ数年現地に行くことができませんでしたが、本年は2月に実際に outward、必要な物資などを支援しました。

おうちでリモート百人一首かるた体験



コロナ禍であっても、楽しめる百人一首かるたを体験。白石区内の小中学生を対象に、日本の伝統遊びである百人一首かるたを通じて日本の伝統文化を学び、「かるた」の楽しさを体感する企画に賛同し、当クラブは目録を贈呈。

かつては正月などに盛んに行われていたかるた遊びを、子どもたちにリモートで体験してもらうための運営資金にあてていただいた。

1R-1Z | サッポロシニア ライオンズクラブ



住 所/〒064-0953
札幌市中央区宮の森3条4丁目1-22
コスモ宮の森305 須藤方
TEL090-2877-6399
FAX011-614-2718
結 成/1998.11.19
在籍数/49名 (2023.2末現在)

1R-1Z | 札幌コスミックシニア ライオンズクラブ



住 所/〒006-0014
札幌市手稲区富丘4条4丁目4-9
村野祐子方
TEL011-684-6020
FAX011-684-7388
結 成/2003.11.9
在籍数/11名 (2023.2末現在)

ライオンズクエストは楽しい！



ライオンズクエストワークショップが待望の再開となり、1月7、8日は各22名、9日のフォローアップワークショップには24名が参加されました。フォローアップには、教諭を目指す大学生7名の参加があり、若者のパワーがまぶしく元気をもらうことができました。ライオンズクエストへの参加による一番の成果は、自己肯定感が上がることを実感でき、前向きな気持ちで物事に取り組んでいけるようになることです。ぜひ、一度参加してみませんか？

札幌育児園 テーブルマナー教室



1月11日、今年も前年に引き続き、ホテルライフオート札幌にて札幌育児園の高校生を対象にしたテーブルマナー教室を開催しました。マナーを習得することで、社会に出た後の生活に少しでも役立たせてもらえたらと思っています。また、小さい頃から接してきた子どもたちの成長を感じ、うれしく思いました。フレンチコース料理をいただきながら学校生活や将来の夢などを語り合い、会話が弾み、楽しい有意義な時間を過ごしました。

1R-1Z | 札幌赤レンガ ライオンズクラブ



住 所/〒060-0032
札幌市中央区北2条東10丁目
ササキビル2F
TEL011-223-5880
FAX011-223-5881
結 成/2004.2.24
在籍数/29名 (2023.2末現在)

献血呼びかけアクティビティ



2月6日、献血呼びかけアクティビティとして、「さっぽろ1000人献血WEEK！」に6名で参加しました。場所はイオンモール札幌苗穂駐車場。若い世代の献血者数が減少傾向にあることに加えて、冬場は寒さのため外出を控えたりするなど、輸血用血液を確保することが非常に困難です。このような時期にあわせての呼びかけはとても重要。札幌赤レンガライオンズクラブでは、引き続き献血の呼びかけ活動に取り組んで参ります。

サッポロシニア ライオンズクラブ



会長スローガン
「届けよう、シニアの想い We Serv！」

会 長	L	吉 田	英 則
幹 事	L	松 田	純 一
会 計	L	合 田	薫
MC委員長	L	平 館	圭 介
LCIF	L	小 川	義 博

札幌市中央区宮の森3条4丁目1-22 コスモ宮の森305 須藤様方
TEL 090-2877-6399
FAX 011-614-2718
E-mail / mshozen-it@movie.ocn.ne.jp

1R-2Z | 札幌中央ライオンズクラブ



住 所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-211-3789
結 成/1958.10.20
在籍数/20名（2023.2末現在）

「北灯りの会」アクティビティ



札幌中央ライオンズクラブでは、当クラブ恒例となりつつある、児童養護施設にイルミネーションを飾るアクティビティを行いました。市内5か所の施設に、会員皆で力を合わせて設置作業をして、夜には点灯式が行われました。

昨年までできなかった児童とのふれあいの機会となり、子どもたちの笑顔があふれる日になりました。

1R-2Z | 札幌フロンティアライオンズクラブ



住 所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-221-3789
結 成/1984.12.28
在籍数/42名（2023.2末現在）

札幌フロンティアライオンズクラブ旗争奪 札幌市各区対抗少年軟式野球オールスター戦



札幌市内各区から選抜された選手たちが熱戦を繰り広げるこの野球大会は、今年で44回目を迎えます。野球を通じて心身ともに強く育ってほしい、そしてチームメイトとの絆を深め、支えてくれる両親、監督、コーチ、地域の皆さまに感謝の気持ちを持てる人材となつてほしい。そんな青少年の育成を目的としたアクティビティとして、未来を担う小学生たちを応援しています。今後もこの事業を中心に青少年育成に取り組んで参りたいと思います。

1R-2Z | 札幌清田ライオンズクラブ



住 所/〒004-0841
札幌市清田区清田1条4丁目5-41
NIHONSEI No.2 Building 3F
TEL011-882-2323
FAX011-882-0109
結 成/1985.4.19
在籍数/87名（2023.2末現在）

札幌清田ライオンズクラブ旗争奪 清田区少年軟式野球大会



札幌清田ライオンズクラブ旗争奪清田区少年軟式野球大会は、野球を通じた健全な青少年育成をねらいとした事業で、今年で26回目を迎えます。子どもたちは、各チームの中で監督や保護者への感謝の気持ち、社会的ルール、コミュニケーション等を学んでいきます。コロナ禍ではありますが、連盟役員の皆さま方の協力の下、4月に開催を予定しております。当クラブは、将来を担う子どもたちの夢を、今後も応援していきたいと思ひます。

1R-2Z | 札幌中島ライオンズクラブ



住 所/〒064-0805
札幌市中央区南5条西1丁目1-23
北一ビル4F
TEL011-520-6166
FAX011-520-6160
結 成/1994.4.21
在籍数/79名（2023.2末現在）

献血推進活動 実施！



当クラブでは、例年2回以上の献血活動を行っている。近年は新型コロナウイルスの影響で、血液が不足し、献血者も減少している状況である。

命をつなぐアクティビティとして、一人でも多くの方に献血にご協力いただき、一人でも多くの方を救えるよう、今後も継続して行っていく、重要な奉仕活動である。

1R-2Z | 札幌あさひライオンズクラブ



住 所/〒004-0002
札幌市厚別区厚別東2条4丁目3-22
大林方
TEL011-378-4963
FAX011-378-4968
結 成/1994.6.8
在籍数/15名 (2023.2末現在)

さっぽろ1000人献血WEEK！



2月7日、イオンモール札幌苗穂において、献血の呼びかけを行いました。当日はとても良い天気にも恵まれました。

予約の方、呼びかけに応じてくださった方、中には体重が少なすぎて献血できず、「協力できず、ごめんなさい！」と申し訳なさそうに話す方もいらっしゃいました。

「寒い中、お疲れ様」とお声をかけていただき、こちらの心が温かくなりました。献血へのご協力、ありがとうございました。

1R-2Z | 札幌アスリートライオンズクラブ



住 所/〒060-0002
札幌市中央区北2条西14丁目3-27
村上ビル2F
TEL011-251-8885
FAX011-251-8885
結 成/2013.11.20
在籍数/17名 (2023.2末現在)

フットサル大会



本年1月8日、豊平区の北海きたえーるにて少年少女対象(キッズ、小学校低学年を中心)とした、フットサル大会を実施しました。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、今回は約3年ぶりの開催となりました。17チーム、約140名に参加していただき、ボランティア20名、総時間140時間のアクティビティとなっています。

1R-2Z | 札幌インフィニティライオンズクラブ



住 所/〒064-0805
札幌市中央区南5条西1丁目1-23
北一ビル3F
TEL011-590-6668
FAX011-590-6678
結 成/2022.4.14
在籍数/32名 (2023.2末現在)

労力アクティビティ及び 活動予定アクティビティについて



当クラブでは、2月にイオンモール札幌平岡にて行われた、各ライオンズクラブによる献血アクティビティの活動写真を掲載させていただいております。また、5月には障がいのある方々との共存共生を目的とした、資金獲得アクティビティを計画しております。

まだまだ新しいクラブとして、継続していけるアクティビティを模索しながら、積極的に取り組んで参ります。

札幌インフィニティ ライオンズクラブ



会長スローガン

「豊かな人生を創る奉仕の心」

会 長 L 中 公 康 宗
幹 事 L 中 村 圭 太
会 計 L 濶 口 剛 士 郎
MC委員長 L 日 下 部 大

札幌市中央区南5条西1丁目1-23 北一ビル3F
TEL 011-590-6668
FAX 011-590-6678
E-mail / info@infinity-lions.org

ライオンズクラブって何?

ライオンズクラブ創設者
メルビン・ジョーンズ



紀元前2200年の昔からライオンはすべてよきものの象徴でした。ライオンズという名前は友愛、連帯感、気骨と意思の強さを表しています。

ライオンズクラブのモットーは…

We Serve

(われわれは奉仕する)

アメリカ・イリノイ州シカゴ郊外のオークブルックにライオンズクラブ国際協会の本部があり、2022年12月現在世界200余国49,700余のクラブと会員数140万人余りを有しています。

世界のライオンズクラブ

世界のライオンズクラブは8つのグループに区分されています。(8会則地域)

第②会則地域
カナダ

第④会則地域
ヨーロッパ

第①会則地域
アメリカ合衆国
バミューダ諸島
バハマ諸島

第③会則地域
南、中央アメリカ
メキシコ
カリブ海諸島

第⑧会則地域
アフリカ

第⑥会則地域
インド、南アジア
中東



Liberty (自由を守り)

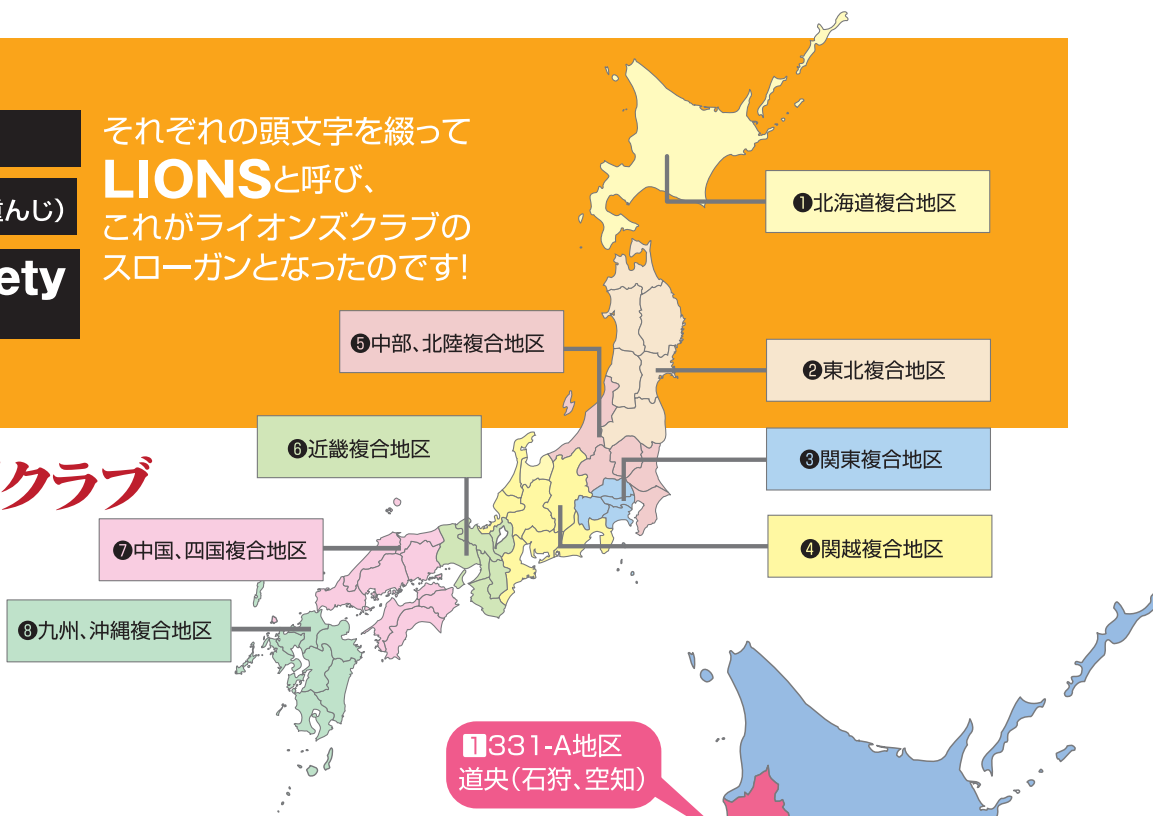
Intelligence (知性を重んじ)

Our Nation's Safety
(われわれの国の安全をはかる)

それぞれの頭文字を綴って
LIONSと呼び、
これがライオンズクラブの
スローガンとなったのです!

日本のライオンズクラブ

2022年12月現在、8複
合地区で2,801クラブ
約10万177人の会員を
有します。



北海道のライオンズクラブ

北海道のライオンズクラブは「331複合地区」と呼ばれ、さらに331-A、331-B、331-Cの「準地区」に区分されています。

1 331-A地区
道央(石狩、空知)

3 331-C地区
道南
(渡島、檜山、後志、
胆振、日高)

2 331-B地区
道北、道東
(上川、留萌、宗谷、
網走、十勝、釧路、根室)

道央331-A地区

- 1 第1R(札幌)
・13単位クラブ
- 2 第2R(札幌)
・15単位クラブ
- 3 第3R(札幌)
・9単位クラブ

5 第5R(滝川、深川、芦別、
赤平、砂川、江部乙、新十津川、
奈井江、沼田、秩父別、雨竜)

4 第4R(岩見沢、美唄、
三笠、月形、夕張、
長沼、由仁、南幌)

6 第6R(江別、石狩、北広島、
千歳、恵庭、当別)

第⑤会則地域
東洋、東南アジア

第⑦会則地域
オーストラリア
ニュージーランド
南太平洋諸島等

奉仕の精神で
多くのクラブが
活動しているんだ!



2 第2リジョン Region

1 第1ゾーン Zone

札幌エルム・札幌もいわ・札幌まるやま
札幌大通・札幌南・札幌すすきの
札幌北の杜

2 第2ゾーン Zone

札幌アカシヤ・札幌クラーク・札幌時計台
札幌パイオニア・札幌羊ヶ丘・札幌グリーン
札幌ノース・札幌わかば

2R-1Z | 札幌エルム ライオンズ クラブ



住 所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-221-3789
結 成/1959.11.8
在籍数/33名(2023.2末現在)

札幌市内の小・中学生を対象とした 「印刷・製本体験教室」を開催

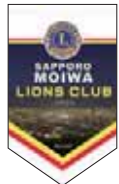


今年5月に、札幌市内の小・中学生を対象にした「印刷・製本体験教室」を企画、予定しています。

デジタル化が進む現在ですが、本や雑誌がどのような工程で形になるのかを体験することで、想像力や物作りへの興味、さらには物を大切にする気持ちも育んでももらえたらと思っています。

われわれ会員も、子どもたちが自らの手で物を作りあげる喜びや達成感を共有できる場となればと思っています。

2R-1Z | 札幌もいわ ライオンズ クラブ



住 所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-221-3789
結 成/1968.3.22
在籍数/22名(2023.2末現在)

視力保護活動



ライオンズクラブ国際協会が重点活動の一つに掲げている視力保護活動について、当クラブの取り組みをご報告します。

①北海道盲導犬協会「ミーナの募金箱」…現在、会員ならびに協力店の5か所に設置し、募金活動を行っています。②書き損じはがき、古切手の収集…盲老人ホーム「恵明園」へ寄贈しています。③中古眼鏡リサイクル事業…今年度の新たな活動として、不要となった眼鏡を収集し、眼鏡リサイクル・センターへ寄付します。

2R-1Z | 札幌まるやま ライオンズ クラブ



住 所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-221-3789
結 成/1977.6.20
在籍数/43名(2023.2末現在)

クラブ認証45周年記念 青少年育成アクティビティ



当クラブは今年度クラブ認証45周年を迎え、記念として青少年育成アクティビティを実施しました。昨年8月20日(土)に、「太陽の子の家 児童養護施設 興正学園」の子どもたちと旭山動物園に行き、楽しい時間を過ごすことができました。それまで子どもたちは、コロナ禍でどこにも行くことができなかったため、大事な思い出作りができて、とても喜んでいました。また、現地に向かうバスの中で「薬物乱用防止」の教育も行いました。

2R-1Z | 札幌大通 ライオンズ
クラブ



住 所/〒060-0003
札幌市中央区北3条西2丁目1番地
カミヤマビル2F
TEL011-210-0033
FAX011-242-3161
結 成/1991.3.6
在籍数/26名(2023.2末現在)

薬物乱用防止教室



資生館小学校での薬物乱用防止教室は、2014年から実施しております。本年度は12月13日に実施し、ビデオ上映と講演により、薬物乱用の危険性を児童(6年生)に伝えました。実施後のアンケートには、多くの児童が、薬物乱用が恐ろしいことであることがわかったと回答してくれました。

本教室を通じて、薬物乱用の危険性を一人でも多くの児童に知ってもらえることができると願っております。

2R-1Z | 札幌南 ライオンズ
クラブ



住 所/〒062-0931
札幌市豊平区平岸6条1丁目2-17
エスペランサ平岸407号室 加藤方
TEL080-5589-1057
結 成/1994.2.21
在籍数/25名(2023.2末現在)

当クラブの事業について



当クラブの今期の事業の内訳は以下の通りです(一部予定を含む)。

- ①食料支援: 2022年7月25日 30,000円
- ②献血運動: 2022年7月~12月(5回) 50,000円 労力30h
- ③少年野球: 2022年11月・2023年5月 250,000円 労力21h
- ④交通安全: 2023年4月 20,000円 労力6h
- ⑤ソフトテニス支援(新規・時期未定) 200,000円

2R-1Z | 札幌すすきの ライオンズ
クラブ



住 所/〒064-0823
札幌市中央区南8条西3丁目6-1
シティーマンション五十嵐501
TEL011-530-3355
FAX011-530-3388
結 成/1995.1.30
在籍数/49名(2023.2末現在)

中島公園花壇植栽



札幌すすきのライオンズクラブでは、中島公園内に花壇を設置しております。まず春先に植栽を行い、水やり、草取りと雪が降るまで手入れをいたします。

北海道の夏も年々暑くなってきており、しっかり水やりをしないと枯れてしまいます。昨年は会員みんなでローテーションを組み、毎週水やりを行いました。みんなが関わることで、より愛着が持てる花壇になったと思います。

2R-1Z | 札幌北の杜 ライオンズ
クラブ



住 所/〒060-0002
札幌市中央区北2条西14丁目3-27
村上ビル2F
TEL011-251-8885
FAX011-206-0511
結 成/1994.6.8
在籍数/34名(2023.2末現在)

春うらら



札幌北の杜ライオンズクラブは、2022年度「心をひとつに、笑顔をみんなに」をスローガンに、会員同士の交流を深め、楽しく参加できるアクティビティができるように努めてきました。

当クラブのリハビリ支部による勉強例会も控えております。あと3か月ではありますが、気を引き締めてスローガンを忘れずに活動していきたいと思ひます。



2R-2Z | 札幌アカシヤライオンズクラブ

住所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-221-3789
結成/1960.12.15
在籍数/35名(2023.2末現在)



2R-2Z | 札幌クラークライオンズクラブ

住所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-221-3789
結成/1975.1.22
在籍数/21名(2023.2末現在)

チャーターナイト62周年 記念アクティビティ



1月28日(土)、札幌文化芸術劇場hitaruにて、「nobiの音楽会～たのしみかたそれぞれ～」が開催されました。この音楽会は、子どもたちにとっても配慮した途中入退場可の音楽イベントです。

NPO法人さっぽろこどもさぼーとが主催し、ソニー音楽財団子ども音楽基金、一般社団法人児童発達支援連絡協議会が後援するこの企画に賛同して協賛させていただき、当クラブも子どもたちを連れて楽しい時間を過ごさせていただきました。

児童養護施設へ恵方巻の寄贈



児童養護施設・興正学園の子どもたちへ恵方巻を寄贈しました。昨年に続き2回目になりますが、長引くコロナ禍の影響で子どもたちにお会いする機会もなく、元気を出してほしいというライオンズメンバーの願いを込めました。

早くコロナが収まり、例年行っている「農園種まき&収穫アクティビティ」の復活でお会いできる日を願っております。



2R-2Z | 札幌時計台ライオンズクラブ

住所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-221-3789
結成/1979.10
在籍数/48名(2023.2末現在)



2R-2Z | 札幌パイオニアライオンズクラブ

住所/〒007-0840
札幌市東区北40条東8丁目2-1
TEL011-788-6609
FAX011-351-2739
結成/1985.3.11
在籍数/59名(2023.2末現在)

ひとり親家庭支援クリスマスアクティビティ



2022年最後となるアクティビティとして、札幌パイオニアライオンズクラブと合同で、「ひとり親家庭支援クリスマスアクティビティ」を行いました。クリスマスディナーパックと、クリスマスプレゼントのお菓子の詰合せを配布し、保護者の方や子どもたち大変喜んでいただきました。メンバーは会場の準備や飾りつけ、ディナーパックの包装を行い、サンタクロースの衣装でプレゼントを配布し、子どもたちと一緒に記念撮影しました。

札幌パイオニアライオンズクラブワールドプレミア 野球大会U-12は第3回大会へ向けて準備開始!



1月16・17日に2回目となる「札幌パイオニアライオンズクラブワールドプレミア野球大会U-12」を開催。小学5年生までの札幌市各区代表10チームが、トーナメント形式で熱戦を繰り広げた！大会名の通り、やがては全世界のライオンズクラブ会員と協力しながら、野球少年たちの活躍と夢を応援していく大会にすることを目標に、すでに第3回大会の準備をスタート。2024年は1月15～17日の3日間の開催予定。

2R-2Z | 札幌羊ヶ丘 ライオンズ
クラブ



住 所/〒004-0874
札幌市清田区平岡4条6丁目6-14
明楽方
TEL070-1406-5086
FAX011-351-2750
結 成/1987.4.6
在籍数/11名(2023.2末現在)

2R-2Z | 札幌グリーン ライオンズ
クラブ



住 所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-221-3789
結 成/1995.3.16
在籍数/29名(2023.2末現在)

ポスターコンテスト



「国際平和ポスターコンテスト」は、1988年の開始以来、年ごとにテーマを設定し、ポスター制作を通じて子どもたちに平和について考え、芸術に親しむ機会を提供してきました。2018-2019年度からは、「薬物乱用防止ポスターコンテスト」「交通安全啓発ポスターコンテスト」を加え、3部門でコンテストを実施しています。

小学生、中学生の皆さん、どうぞ奮ってご参加ください。

4月下旬チシマザクラ苗木プレゼント



札幌市豊平区にある「寒地土木研究所」構内は、4月下旬のチシマザクラ開花時期に一般公開されています。それに合わせ、当クラブメンバーが種から育てたチシマザクラの苗木を、ポットに植え込み無料頒布しています。名前の通り寒冷地に強い桜で大木にはなりません。経験上およそ4年で何輪か開花します。“雪が解けて春へ”季節の移ろいを感じながらご自宅で桜を愛でる。桜には気持ちを明るくする力があります。どうぞお越しください。

2R-2Z | 札幌ノース ライオンズ
クラブ



住 所/〒004-0872
札幌市清田区平岡2条4丁目4-50
株式会社日栄建材内
TEL070-1139-6139
FAX011-807-9898
結 成/2003.6.24
在籍数/17名(2023.2末現在)

2R-2Z | 札幌わかば ライオンズ
クラブ



住 所/〒060-0012
札幌市中央区北12条西16丁目1-23
アルジャンテ桑園A棟102
TEL011-699-6682
FAX011-699-6683
結 成/2004.12.22
在籍数/24名(2023.2末現在)

マラソン大会事業の準備



例年4月1日～6月30日まではアクティビティがないため、夏以降のアクティビティの準備期間となっております。今年も10月ごろのマラソン大会のため、運営実行委員会を立ち上げ、本番に備えていく予定となっております。

今年は打ち合わせを念入りに行って大会をより盛り上げ、アクティビティを成功させたいと思っております。引き続きよろしくお願いいたします。

有観客バンド応援アクティビティ



札幌わかばライオンズクラブでは、昨年5月にホテルポルスター札幌において「有観客バンド応援アクティビティ」を行いました。

このアクティビティはコロナ禍で発表機会の多くを失った演奏者に、活動の場を提供し応援する主旨で実施しました。この新たな試みは、クラブにとっても今後の奉仕活動の幅を広げる良いアクティビティとなりました。

331-A地区のアクティビティ

広く、深く、息長く 多角的な活動で築く予防の輪

地区薬物乱用防止委員会の取り組み



青少年の薬物乱用防止啓発に実績 長年の活動に地域から厚い信頼

青少年の健全育成を重点・焦点分野のひとつに掲げるライオンズクラブでは、長年にわたり薬物乱用防止に取り組んでいます。全国組織はもちろん、国内の各地区キャビネットにも地区薬物乱用防止委員会が置かれ、その地域ならではの活動を行っています。

石狩・空知の331-A地区では、地区薬物乱用防止委員会の役割を以下の4つとしています。

- 小中高校生を中心に、薬物乱用の恐ろしさを伝えるために、各クラブでの薬物乱用防止教室開催を推進し、支援を行う。
- 薬物乱用防止教育の認定講師養成講座を開催する。
- 各地域の保健所の協力のもと、大麻刈りを実施する。
- 地区青少年育成委員会と連携して、薬物乱用防止ポスターコンテストを実施する。

今年度(2022年7月～2023年6月)も残すところ数カ月、同委員会の水島教之委員長にこれまでの活動と今後の予定を聞きました。



今年度は上半期で5,400余名が参加 【小中高校での薬物乱用防止教室】

同委員会の中心となる活動は、児童・生徒を対象とした薬物乱用防止教室の開催です。「学校では薬物乱用防止教育がカリキュラムに入っているの、各校で必ず1時限は行うことになっているんです」と水島委員長。道内では、警察や保健所、薬剤師会と並んで、ライオンズクラブも啓発活動の実績を持ち、教室開催を依頼する選択肢のひとつとなっています。

内容は各クラブで異なります。役者顔負けの演技で児童が薬物を勧める即興のロールプレイをしたり、小中高別に難易度を変えたクイズや教材を用意したりと、子どもたちの記憶に残るプログラムになるよう、それぞれのクラブが創意工夫。今年度は12月までの半年で75件の開催で、計5,448名を動員しました。

きみイケメンだね。
このサブりでダイ
エットしたら、芸能界
も夢ではないよ



講師が迫真の演技で勧誘。ステージに上げられた同級生の反応に会場の子どもの目はくぎ付け

正しい知識を身につけて確かな啓発 【薬物乱用防止教育認定講師養成講座】

クラブごとの切磋琢磨でプログラムを進化させるには、各クラブの個々人に力量の差がないことが重要です。そこで、薬物についての知識を吸収する場として年に1度、薬物乱用防止教育認定講師養成講座を実施。受講1回で認定講師、3回でゴールド認定講師となります。「ライオンズクラブとしてやる以上、子どもたちのためにも講師のレベルはある程度の水準にしておかないと」と薬剤師でもある水島委員長は説明します。

前年度はコロナ禍で中止しましたが、今年度は昨年10月に第18回となる講座を無事開講。北海道警察や道庁保健福祉部、北海道教育委員会、麻薬覚せい剤乱用防止センターの各講師の講義ほか、クラブの認定講師による実践講座もあり、充実の4時間となりました。



現場で学び、除去作業も支援 【野生大麻草の刈り取り】

野生大麻草の刈り取りは、今年度初めて行う活動です。「養成講座の受講者には、実物の大麻を見たことがない方が多かったんですよ」と水島委員長。所属する岩見沢はまなすライオンズクラブで毎年保健所と野生大麻草の除去を行っていたことから、経験が得られて人手不足の除去作業支援にもなると前年度に計画を立案。ようやく今年6月に実施の予定です。

今年度が2期目の水島委員長にとって、前年度はコロナ禍で思うような活動ができず、悔いの残る1年でした。「今はネットがあるので、子どもたちが自分でネットで見て興味を持つ前に絶対にダメと教えてくださいと文科省は言っています。特に小学生についてはできるだけ早くとの方針なんです」と、社会の強いニーズも感じています。時代の要請に応えながら、地区薬物乱用防止委員会の取り組みはこれからも続きます。



取材／鶴見 裕子(TAO)

毎年開催! 薬物乱用防止のポスターコンテスト

331-A地区では、毎年世界規模で開催されているライオンズクラブ国際協会主催の国際平和ポスターコンテストに併せて、青少年育成委員会が中心となり薬物乱用防止ポスターと交通安全啓発ポスターのコンテストを独自に併催しています。2022年度は今年3月11日に札幌市の「かでの2・7」で表彰式を行い、札幌市・岩見沢市で作品展を開催しました。総応募数478作品で薬物乱用防止部門は240作品でした。

現在は次回コンテストの開催準備中です。次回も多く力作をお待ちしています。



最優秀賞
小椋麻愛さん
(札幌市立あやめ野中学校)



優秀賞
位田唯羽さん
(札幌市立あやめ野中学校)



優秀賞
久保田陽虹さん
(札幌市立あやめ野中学校)

3 第3リジョン Region

1 第1ゾーン Zone

札幌ポプラ・札幌リバティ
札幌スノートピア・札幌東
札幌トラスト

2 第2ゾーン Zone

札幌ライラック・札幌はまなす
札幌西・札幌新星

3R-1Z | 札幌ポプラ ライオンズ クラブ



住 所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-221-3789
結 成/1962.11.10
在籍数/35名（2023.2末現在）

カンボジア学校建設 校舎完成



かねてより皆さまからのご支援をいただきながら事業を進めておりました、カンボジア・トロペアンロレアン村小学校の建設ですが、いよいよ校舎が完成いたしました。

子どもたちも笑顔が溢れている様子です。当クラブとしては、これからも開校式や交流事業など、さまざまなプロジェクトでさらなる奉仕活動を行っていきたくと考えております。引き続きよろしくお願いいたします。

3R-1Z | 札幌リバティ ライオンズ クラブ



住 所/〒064-0807
札幌市中央区南7条西2丁目
第2リバーサイドマンション911
TEL011-511-4686
FAX011-512-4329
結 成/1980.9.10
在籍数/21名（2023.2末現在）

「夢の扉（総合学習）」開催



札幌市立厚別北小学校の6年生135名の児童を対象に、「夢の扉」を開催いたしました。将来へ向かって夢と希望を持って歩いてほしいとのテーマに沿い、士業・建設業・運輸業・製造業・保険業・サービス業のパネラーとして会員が参加し、仕事の内容、やりがい、大変なことなど、たくさんの質問に答えていきました。

子どもたちの真剣なまなざしが印象に残る、これからも継続したいアクティビティです。

3R-1Z | 札幌スノートピア ライオンズ クラブ



住 所/〒062-0933
札幌市豊平区平岸3条3丁目1-27
丸二ビル201号
TEL011-825-1131
FAX011-825-1132
結 成/1986.3.24
在籍数/22名（2023.2末現在）

野幌森林公園トロップの森で植林活動



2022(令和4)年10月8日、江別市にある野幌森林公園内の国有林で、オイスカ北海道支部、札幌ユネスコ協会、北海道森林ボランティア協会とともに「植樹祭」を実施しました。札幌スノートピアライオンズクラブ関係15名とその他46名、合計61名が参加し、エゾマツ、ミズナラなどの苗木300本を植林しました。

野幌森林公園は鹿などの野生動物が多く、食害を避けるため広葉樹の苗木に食害防護柵150個の取り付けも行いました。

3R-1Z | 札幌東ライオンズクラブ



住 所/〒060-0054
札幌市中央区南4条東4丁目2-1
さくら総合会計ビル内
TEL011-271-1417
FAX011-221-5948
結 成/1998.9.22
在籍数/38名(2023.2末現在)

小・中学校対象に薬物乱用防止教室 毎年開催



当クラブはメインアクティビティとして、薬物乱用防止教室を実施しています。薬物乱用とは何か?などの基本的なことから、薬物を乱用することで起こりうるトラブルについて、啓蒙動画の視聴やテキストの配布などにより、わかりやすく学べる内容となっています。そのため、ありがたいことにコロナ禍においても小・中学校からの要請が絶えません。なお4~6月は、春の献血アクティビティと春の清掃アクティビティを予定しています。

3R-1Z | 札幌トラストライオンズクラブ



住 所/〒060-0063
札幌市中央区南3条西3丁目15
アルファ南3条ビル4F
TEL011-211-6156
FAX011-211-6157
結 成/2012.6.6
在籍数/24名(2023.2末現在)

雪解け後、すぐに始動します！



当クラブでは、石狩郡当別町の農場「アネモスの丘」でボランティア活動を行っています。また、同じく当別町の「四季彩の杜」にて「トラストロード」(桜並木)の実現に向け、整備活動を行っています。雪の期間、現地での活動は休止となっておりますが、雪解け後早々に畑起こしや保護ネット外しなどの作業が満載です。そのため今は関係先との調整やスケジュールの検討など、着々と準備を進めています。

札幌アカシヤ ライオンズクラブ



会長スローガン
「明るく楽しく
唯一無二の奉仕活動」

会 長	L	氷 室	信 康
幹 事	L	村 重	欣 延
会 計	L	越 山	克 志
MC委員長	L	川 谷	厚 司
LCIF	L	高 橋	俊 市

札幌市中央区南4条西3丁目 北星ビル5F
TEL 011-221-0331
FAX 011-221-3789
E-mail / info@acacia-lc.com

札幌リバティ ライオンズクラブ



会長スローガン
「『利他の心』と『調和』で
未来につながる奉仕活動」

会 長	L	河 上	太
幹 事	L	柳 田	耕太郎
会 計	L	西 村	一 之
MC委員長	L	洪	勝 吉
LCIF	L	房 川	樹 芳

札幌市中央区南7条西2丁目 第2リバーサイドマンション911
TEL 011-511-4686
FAX 011-512-4329
E-mail / sapporo-liberty@soleil.ocn.ne.jp



3R-2Z | 札幌ライラック ライオンズクラブ

住所/〒064-0804
札幌市中央区南4条西3丁目
北星ビル5F
TEL011-221-0331
FAX011-221-3789
結成/1964.8.10
在籍数/38名(2023.2末現在)

苗木配布アクティビティ



当クラブでは、5月に大通公園にて、市民の皆さまへ苗木配布のアクティビティを実施し、毎回長蛇の列ができるほど大変好評をいただいております。ライオンズクラブの活動を知っていただける機会であり、大変貴重な場となっております。

近年はコロナ禍のため、苗木の配布は実施しておりません。今後は植樹事業を含め、市民の皆さまへ笑顔も一緒にお届けしたいと思っております。



3R-2Z | 札幌はまなす ライオンズクラブ

住所/〒005-0021
札幌市南区真駒内本町3丁目7-6
伊藤ビル2F
TEL011-215-0466
FAX011-215-0477
結成/1979.4.17
在籍数/17名(2023.2末現在)

一般社団法人未来教育サポートを支援



当クラブは、2014年から道内外のさまざまな教育現場と連携を取り、将来について真剣に考える若者に向けた有意義な各種情報の発信や、人材育成を目指したユニークなスポーツイベント開催などの活動を継続されている、一般社団法人未来教育サポートを応援しており、昨年末に支援金を贈呈しました。

今後も道内各地の青少年に対し価値のある時間と情報を提供し、活動される同団体を支援してまいります。



3R-2Z | 札幌西 ライオンズクラブ

住所/〒063-0812
札幌市西区琴似2条5丁目1-22
三光カサノビル1F
TEL011-640-5211
FAX011-614-1334
結成/1994.12.15
在籍数/27名(2023.2末現在)

薬物乱用防止教室開催



薬物乱用防止教室を、昨年11月30日に手稲宮丘小学校(6年生115名、先生7名)、12月7日に手稲東中学校(2・3年生352名、先生20名)にて開催しました。

他にはNPO法人Kacotamへ学習・給食支援金を30万円寄付、継続事業の札幌肢体不自由児者父母の会のクリスマス会は、規模を縮小して子どもたちへのプレゼントと成人式での記念品贈呈(6名)をしました。5月には新川桜並木の手入れと清掃の予定です。



3R-2Z | 札幌新星 ライオンズクラブ

住所/〒064-0807
札幌市中央区南7条西4丁目422-14
札幌74Lビル 505号室
TEL011-521-6767
FAX011-521-6765
結成/2011.4.12
在籍数/31名(2023.2末現在)

献血呼びかけ活動の実施！



2022年11月12日に当クラブの継続アクティビティとして、イオン札幌元町店において10時から12時まで献血協力の呼びかけ活動を実施しました。予約の方や当日受付の方も含め、新型コロナの感染対策のため、受付を中断するほどのご協力をいただくなか、終了することができました。

『献血は命をつなぐボランティア』なので、これからも献血の重要性を皆さまにお伝えし取り組んでいきます。



一般財団法人日本ライオンズ委員会

委員長 **山崎 巖**

札幌北の杜ライオンズクラブ

1960年、函館市生まれ。今年創業65周年を迎える株式会社加藤商店の代表取締役。



ご支援ください!

一般財団法人日本ライオンズ委員会

青少年に夢と希望を届ける 財団の三本柱の事業にご協力を

収益事業を行わず寄付のみで国内の青少年育成や災害支援を行っている一般財団法人日本ライオンズ。その認知度向上と活動支援を目指して、新設された委員会がMD331のライオンに広く寄付を呼びかけます。

国内基金で地域に根差した奉仕

一般財団法人日本ライオンズはライオンズクラブ国際協会が認めた日本国内の財団です。地域社会の利益増進を図ることを目的に、2020年に一般財団法人日本LCIFとして設立され、ライオンズクラブの名のもとで培ってきた期待と信頼を活動に反映させるため、翌年7月に日本ライオンズと改称しました。

現在の日本ライオンズは、全国特別支援学校フットサル大会の主催、NPO法人と連携した児童養護施設での寺子屋の主催、災害・社会的困難さの急変等に対する緊急対策を事業の三本柱としています。

大成功のフットサル大会は出場校激増

フットサル大会は昨年11月に第1回大会を開催しました。出場校70校から地区予選を勝ち抜いた10校が札幌市北ガスアリーナ46に集結。熱戦の末、大阪府立なにわ高等支援学校が優勝しました。障がいを持つ子



第1回全国特別支援学校フットサル大会 決勝戦
初代覇者は大阪府立なにわ高等支援学校

どもたちの自主性を伸ばすルール設定や、大会を通じて得られる経験への評価がクチコミで伝わり、今年福岡市で開催される第2回大会には、200校を超す特別支援校から出場希望が寄せられています。

昨年の大会を、札幌北の杜ライオンズクラブの一員として準備から実行まで間近で見てきた山崎委員長は、子どもたちの真剣なまなざしに感激。「子どもたちに目標と希望を届ける活動は、財団法人日本ライオンズならではのと思いました」と語ります。

公益法人化で寄付金控除可能に

虐待を受けた児童らの学習支援を行う寺子屋は昨年度の高い試行評価を受けて、今年度は札幌市・仙台市・長野市の8施設で実施。緊急対策に今年度の出動はまだありませんが、LCIFを介さず被災地のニーズを丁寧に把握しタイムラグなく支援できるこの事業は、国内に基盤を置く強みを最も発揮できる分野です。

「2025年にOSEALフォーラム札幌を迎える北海道で、日本ライオンズの三本柱の事業とともに、ライオンズクラブの存在をアピールして発展に寄与したいですね」と山崎委員長。今年度は一般財団法人から寄付金が控除になる公益財団法人への移行を予定しており、支援に弾みがつくことを期待しています。

取材／鶴見 裕子(TAO)



4R-1Z | 月形ライオンズクラブ

住 所/〒061-0511
 樺戸郡月形町市北5
 月形商工会館2F
 TEL0126-53-4172
 FAX0126-53-4173
 結 成/1964.1.12
 在籍数/18名(2023.2末現在)

公共花壇への花植え



2023年も5月27日(土)早朝、国道275号線沿いの花壇(ライオンズの塔・月形小学校前の花壇)への花植えを行う予定です。これは毎年の恒例行事で、当クラブと他団体で春の訪れをともに感じ、世間話をしながら和気あいの奉仕作業です。

やってよし、終わってよしの達成感を味わい、今年一年の安泰を願う行事でもあります。

4R-1Z | 岩見沢中央ライオンズクラブ

住 所/〒068-0024
 岩見沢市4条西1丁目2-5
 MY岩見沢ビル3F
 TEL0126-35-1393
 FAX0126-35-1394
 結 成/1972.7.20
 在籍数/47名(2023.2末現在)

継続アクティビティ 植樹



当クラブが設立した時からのアクティビティの一つに、『植樹』があります。

近年はあさぎり公園にて、こぶしの木の手入れ・冬囲いなどの維持管理が続いていましたが、昨年はこぶしの苗木を10本植樹しました。寒い冬を乗り越えた苗木が大きく育ち、きれいな花が咲くように見守ってきたいです。

これからも環境保全・緑化事業の一環として継続していきます。

4R-1Z | 岩見沢グリーンライオンズクラブ

住 所/〒068-0026
 岩見沢市6条西1丁目
 豊優ビル2F
 TEL0126-25-5565
 FAX0126-25-8535
 結 成/1986.4.1
 在籍数/26名(2023.2末現在)

桜の道プロジェクト



桜の道プロジェクトは、コロナ禍でも何かできることはないかと考え、卒業生や新入生を祝ってあげようと始めたもので、今年で3年目になりました。

北海道の春は遅く、桜の開花はまだ先になりますが、私たちが設置した桜のぼりの前で毎年、多くの方が友だち・家族・先生方と記念写真を撮っています。

その光景を見るのが私たちのやりがいとなっております。

4R-1Z | 岩見沢はまなすライオンズクラブ

住 所/〒068-0024
 岩見沢市4条西5丁目7-1
 リパティビル2F
 TEL0126-35-1944
 FAX0126-35-1147
 結 成/2014.10.7
 在籍数/61名(2023.2末現在)

青少年育成事業 全日本ジュニアバドミントン選手権開催



当クラブは、青少年育成事業にも力を入れており、昨年の6月には、恒例の岩見沢はまなすライオンズクラブ杯全日本ジュニアバドミントン選手権大会南空知地区予選会を万全の感染予防対策のもと開催。今年も6~7月頃に開催予定です。

地域貢献活動では『クリーングリーン作戦』『春の全国交通安全運動』『ふれあいメンテナンス初夏』などを実施。次年度10周年を迎えるにあたって、新規事業活動も模索中です。

	4R-2Z 夕張中央ライオンズクラブ 住 所/〒068-0536 夕張市南清水沢4丁目105番地 夕張友西市場株式会社内 TEL0123-53-4011 FAX0123-53-4856 結 成/1966.11.27 在籍数/9名(2023.2末現在)
---	---

夕張寒太郎まつり



2月5日に夕張市南清水沢の夕張友西市場にて、夕張寒太郎まつりが開催されました。巨大すべり台、カラオケ大会、野菜・果物拾いなど、さまざまなイベントがあるお祭りです。

夕張中央ライオンズクラブは、協賛として「ミーナの募金箱」を設置し、子どもたちにお菓子・おもちゃの無料配布を行いました。まつりには夕張内外から約300人のお客さんが集まり、皆さんに楽しんでもらいました。

	4R-2Z 長沼ライオンズクラブ 住 所/〒069-1317 夕張郡長沼町東4線北4番地 TEL080-9971-3121 FAX0123-76-7271 結 成/1967.1.22 在籍数/25名(2023.2末現在)
---	---

親子そば打ち体験



長沼ライオンズクラブでは青少年育成事業の一環として、例年春に地域の小中学生を対象に、親子で手打ちそばの体験会を実施しております。講師には馬追手打ちそばの会の有段者をお迎えし、本格的な指導を受けることができます。参加者は自分で打ったそばを実食できるなど、非常に好評を得ております。

今後もコロナ禍が過ぎ去った折には再開を予定しております。その際には多数のご参加をお願いいたします。

	4R-2Z 南幌ライオンズクラブ 住 所/〒069-0237 空知郡南幌町栄町1丁目3番19号 TEL011-378-2728 FAX011-378-0730 結 成/1968.4.13 在籍数/26名(2023.2末現在)
---	---

歳末たすけあい募金活動へ 継続アクティビティ



南幌町共同募金委員会では、毎年12月1日から30日までの間、生活環境に恵まれない方が安心して新年を迎えられるようお願い、「歳末たすけあい募金活動」を行っています。当クラブも継続アクティビティとして、この募金活動に寄付金をお届けしました。

特にコロナ禍と暖房費高騰・食品値上げにより生活困窮されている方が増えていると思います。当クラブとしても、これまで以上に支援活動に励んでいきたいと思っています。

	4R-2Z 由仁ライオンズクラブ 住 所/〒069-1206 夕張郡由仁町本町364-2 ポッポ館ゆに内 TEL0123-83-2355 FAX0123-83-4008 結 成/1968.6.8 在籍数/36名(2023.2末現在)
---	--

春よ来い！



2010年に桜の苗木をいただいたことがきっかけとなり始まった緑化事業。現在では、『由仁町を日本一の桜のまちにする会』が中心となって活動をしています。町内にある『古山貯水池自然公園オートキャンプ場』が由仁ライオンズクラブの桜の植樹場所で、毎年メンバーが草刈りや桜の木の手入れを行ってききました。その甲斐あって、春にはキレイな花を咲かせてくれるようになりました。今回、看板をリニューアルしました。雪解けが待ち遠しいです。

4R-2Z | 岩見沢メープルライオンズクラブ



住 所/〒068-0006
岩見沢市6条東1丁目1-3
平安ビル2F
TEL0126-23-5375
FAX0126-35-4936
結 成/2007.4.25
在籍数/20名(2023.2未現在)

市内小・中学校にて 「薬物乱用防止教室」開催！



2022年12月に幌向小学校、豊中学校にて薬物乱用防止教室を開催。今回は認定講師陣3名による寸劇からスタート。生徒を交えて誘いの手口を体験してもらいました。DVDで心も身体も傷つける薬物のこわさを知ってもらった後、〇×クイズで身近に潜む危険性をわかりやすく、真剣な姿勢で教えました。

2月にはメープル小学校での開催が決定。薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」学校の協力を得て、今後も活動を広げていきます。

岩 見 沢 ライオンズクラブ



会長スローガン
「RESTART」

会 長	L	梅 田	英 世
幹 事	L	目 谷	直 樹
会 計	L	安 沢	義 孝
MC委員長	L	松 本	雄 介
LCIF	L	石 塚	竜 哉

岩見沢市4条西1丁目2-5 MY岩見沢ビル3F

TEL 0126-23-3703

FAX 0126-24-8187

E-mail / iwami-lc@sea.plala.or.jp

長 沼 ライオンズクラブ



会長スローガン
ふるさと
「郷土に笑顔を ウィ・サーブ」

会 長	L	広 川	朝 夫
幹 事	L	駒 谷	敏
会 計	L	秋 田	政 行
MC委員長	L	野 原	啓 司
LCIF	L	梅 内	栄 二

夕張郡長沼町東4線北4番地 M・Kロード(側内)

TEL 080-9971-3121

FAX 0123-76-7271

E-mail / naganumalc@amail.plala.or.jp

岩見沢メープル ライオンズクラブ



会長スローガン
「We・Serve
清らかに 地域と共に」

会 長	L	野 尻	清 次
幹 事	L	佐 藤	章 俊
会 計	L	林	豪 忠
MC委員長	L	本 田	忠 広
LCIF	L	吉 本	

岩見沢市6条東1丁目1-3 平安ビル2F

TEL 0126-23-5375

FAX 0126-35-4936

E-mail / iwamizawa-maple.lions.club.new@orange.plala.or.jp

ふっくら
ほっと
～夕張市 南清水沢～
スポット

夕張市民のおやつに朝食に愛される
焼き立てパン(テイクアウトのみ)

ベーカリー めぐみ

ふっくら焼き立てパンはズラリ30種類！
& 丹精なコク深いカレー

とも
カレーハウス
AA

1996年オープン当時の不動人気
「ポークカレー」650円(税込)

かつては炭鉱のまちとして隆盛を誇り、現在は「夕張メロン」の産地として知られる夕張市。夕張岳から流れ出る夕張川とその支流の流域に沿ってまちが発展してきたため、帯状に長く地区が連なっている特色があります。

ほぼ中央に位置する清水沢地区には、3年前に「夕張市拠点複合施設 りすた」が開館し、コンパクトシティ化をおしすすめる夕張市の新たな拠点になりました。

より多世代の方々が集まるようになったこの地区に、焼き立てパンとコク深いカレーで長く愛されてきた人気のお店があります。



数量限定のカレーうどんも人気メニューです



カレーに添えられたサラダもおいしい！

道道夕張長沼線沿いに建つ純白の外観は一面の大きな窓が印象的です。

店内に入ると入口側には「ベーカリーめぐみ」の焼き立てパンが、ピークの時間帯には30種類ズラリ。奥側は「カレーハウス 朋」でカウンター席のほか、大小のテーブル席が並んでいます。天井が高く、換気にも優れていて、カレーやパンの匂いは気になりません。大きな窓から入る日差しはレースのカーテンが適度に調整してくれ、明るさが心地よい、清々しい空間です。

「ベーカリーめぐみ」は長く地域に愛されてきた名店です。毎日焼き上げた250個がほぼ完売しています。できたてのふっくらしたパンを楽しんでももらいたいと、保存料、添加物の類は使わず、賞味期限は2日間に設定しています。

看板メニューは、甘納豆のように金時豆を使った「金時角食」と、さくさくしたメロンパン。新製品も次々とお目見えしています。最近は「ゴロっとじゃがカレー」や「平焼きカレーパン」など、カレー専門店の技術を活かした味わいが登場しました。子どもや高齢者も食べやすいような成型とお手頃な価格設定に工夫を



しています。

店舗で直売しているほか、公共施設や病院など、夕張市内各所を販売車で廻り、移動販売もしています。店舗に来られない方々は毎週楽しみに待っていらっしゃるそうです。

「カレーハウス朋」で提供されているカレーは6種類。ルーは丸1日かけて材料を仕込み、さらに丸3日かけて煮込んで仕上げています。しかも6種類すべて作り分けているというこだわりのようです。

じっくり炒めた玉ねぎをベースに肉も野菜もすっきり溶け込むまで煮込んだルーカレーは、数種類をブレンドしたスパイスが決め手。

夕張で初、そして唯一であるカレー専門店としてのプライドを賭けて、仕入業社さんと職員たちが総力を上げて開発してきました。それぞれメインになる具材を引き立てる深いコクとキレ、夕張産のふっくら白飯とのバランスを大切に、「丹精」というフレーズが似合うカレーに仕上がっています。

トッピングは作りたてにこだわった7種類。揚げ物の衣にはベーカリー併設の強みを活かし生パン粉を使用。だからサクサク感がたまりません。

メニューの隅には「カレーが苦手、飽きた方はスタッフへお申し出ください」と記されています。お客様のご要望に合わせてトッピングをメインにしたメニューも提供しているそうです。

ドレッシングソースに至るまでサイドメニューも全て手作り。サラダには自家栽培の野菜を使っています。

隣接する事業所は、月形町に本拠地を置く社会福祉法人雪の聖母園が運営する「ライフネットゆうばり」で、多機能型通所事業所、日中サービス支援型グループホームとして50名近い方々が利用されています。こちらの店舗も、実は地域支援センター「ライフネットゆうばり」として地域生活と就労支援の拠点となっています。



常連さんには「週替わりめいゆー」600円(税込)も人気
「こども文庫」として子ども向け小規模図書館のコーナーもあります。



地域の高校生が放課後に立ち寄りやすいよう低価格を維持
「いちごパフェ・チョコパフェ」各300円(税込)

“障がいのある方々が、地域とつながり地域に参加してほしい”
おいしいものを提供することを通じて、分け隔てなく誰もが活躍できる地域づくりを目指しているお店です。

取材・写真／藤原 佳世
写真一部／ライフネットゆうばり提供

<運営母体>

社会福祉法人 雪の聖母園 ライフネットゆうばり

〒068-0536 夕張市南清水沢4丁目63番地
TEL.0123-59-7855 Fax.0123-59-6196
Eメール lifenet@yukinoseibo.com



ベーカリー めぐみ・カレーハウス 朋 店舗情報

【住 所】〒068-0536

夕張市南清水沢4丁目29番地

(地域支援センターライフネットゆうばり)

TEL 0123-59-7781 (店舗)

TEL 0123-59-7651 (出前・注文専用ダイヤル)

【定休日】土・日・祝日

【座席数】24席(カウンター・テーブル席)

【駐車場】店舗前7台

【営業時間】11:00～14:45(ラストオーダー14:15)

*出前は10:00～14:30(受付は14:00まで)

*カレーハウス朋→注文2品から出前可能

*ベーカリーめぐみ→500円以上で配達可能



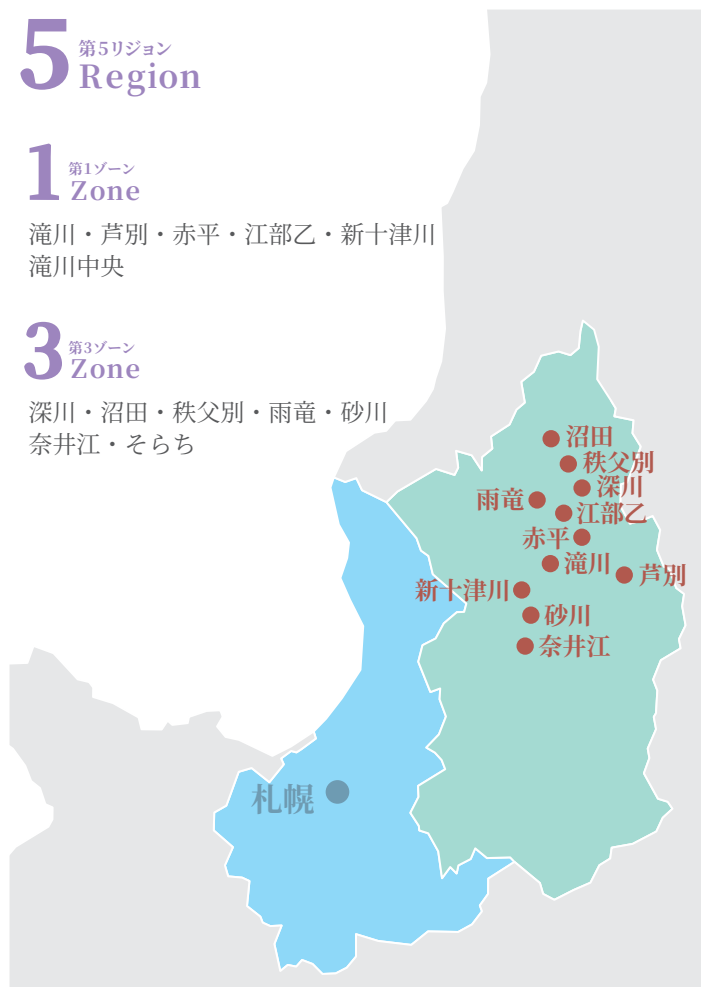
5 第5リジョン Region

1 第1ゾーン Zone

滝川・芦別・赤平・江部乙・新十津川
滝川中央

3 第3ゾーン Zone

深川・沼田・秩父別・雨竜・砂川
奈井江・そらち



5R-1Z | 滝川 ライオンズ クラブ



住 所/〒073-0022
滝川市大町1-8-1
産経会館 305号室
TEL0125-23-2062
FAX0125-23-7668
結 成/1960.9.17
在籍数/24名 (2023.2末現在)

春の交通安全運動街頭啓発



滝川ライオンズクラブは地域に密着したアクティビティを多く行っています。その一つでもある交通安全運動街頭啓発は、当クラブの環境・交通・福祉委員会が主体となり、クラブ会員が国道12号線滝川市中心街で旗の波運動を実施し、交通安全を呼びかけます。

悲惨な死亡事故撲滅を願い、これからも街頭啓発を推進していきます。

5R-1Z | 芦別 ライオンズ クラブ



住 所/〒075-0011
芦別市北1条東1丁目
一番街ビル2F
TEL0124-23-0088
FAX0124-23-0385
結 成/1961.7.30
在籍数/40名 (2023.2末現在)

5R-1Z | 赤平 ライオンズ クラブ



住 所/〒079-1155
赤平市昭和町1丁目22番地
TEL0125-33-9101
FAX0125-33-9101
結 成/1962.3.3
在籍数/13名 (2023.2末現在)

芦別ライオンズクラブの事業について



芦別ライオンズクラブでは、冬の事業として12月に「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用防止教室を芦別小学校・上芦別小学校において行いました。

また、日程上写真の掲載は間に合いませんでしたが、2月にはLCIFクラブシェアリング交付金事業「芦別ライオンズクラブカップ第1回青少年ラグビー大会」が行われました。今後は4月に春の交通安全街頭啓発などが予定されています。

薬物乱用防止教室開催



昨年10月17日、青少年育成事業として赤平小学校の6年生(42名)を対象に、薬物乱用防止教室を開催いたしました。DVDを活用しながら理解しやすい内容を心がけました。

薬物乱用の問題は、都市部のみならず、地方においても身近なこととなり、青少年を取り巻く環境は日々悪化、複雑化してきております。来期にはより一層、資料などを充実させて実施したく考えております。

**5R-1Z | 江部乙 ライオンズ
クラブ**

住 所/〒079-0462
滝川市江部乙町西12丁目1番15号 江部乙商工会内
TEL0125-75-2529
FAX0125-75-6332
結 成/1966.10.16
在籍数/15名 (2023.2末現在)

江部乙の宝を探しています！



人口減や高齢化により地域経済が衰退する江部乙地域では、地域住民自らが地域の魅力や課題を掘り起こして具体的に行動につなげ、「観光ビジネスの確立を目指そう」という活動が始まりました。当クラブメンバーも参加したグループワークでは、「江部乙の宝」を中心に「自然・風景」や「文化・風習」「仕事」などにスポットを当てたキーワードを書き出し、おすすめスポットづくりやストーリーづくりを行っています。

**5R-1Z | 新十津川 ライオンズ
クラブ**

住 所/〒073-1103
樺戸郡新十津川町字中央18番地3
新十津川町商工会内
TEL0125-76-2571
FAX0125-76-4445
結 成/1966.11.26
在籍数/16名 (2023.2末現在)

交通安全運動街頭指導



例年4月、春の全国交通安全運動実施に伴い、新十津川町ではこれを「町民総ぐるみの運動」と掲げ、当クラブもこれに賛同。交通安全運動街頭指導を行っています。児童生徒の通学時間に合わせ、朝7時15分から町内を通行するドライバーの皆さんに安全運転を呼びかけると同時に、通学する児童生徒たちとあいさつを交わしています。事故のない町、元気な町になるように、当アクティビティは今後も続けていく考えです。

**5R-1Z | 滝川中央 ライオンズ
クラブ**

住 所/〒073-0022
滝川市大町1丁目8番1号
産経会館 2F
TEL0125-24-5331
FAX0125-23-7933
結 成/1981.12.12
在籍数/28名 (2023.2末現在)

夢と希望ふれあいスポーツ交流会



滝川中央ライオンズクラブのアクティビティの一つ「ふれあいボウリングの集い」は、過去32年間にわたり継続してきましたが、会場となるボウリング場の閉鎖に伴い終了。今年度は「夢と希望ふれあいスポーツ交流会」と題し、市内の障がい者施設、特別支援学級の皆さんに参加していただき、皆さまと楽しめるミニ運動会として開催することとしました。本事業は、仲間と集い・心のふれあい・交流を深める場を提供することを目的に行うものです。

**砂 川
ライオンズクラブ**

会長スローガン
「地域と共に We Serve」

会 長	L	山 田	巖
幹 事	L	千 葉	智 司
会 計	L	中 谷	数 正
MC委員長	L	広 庭	里 美
LCIF	L	広 庭	里 美

砂川市西4条北4丁目1-2 砂川商工会議所内
TEL 0125-52-4294
FAX 0125-52-4296
E-mail / sunagawa-lc@sunagawa-cci.or.jp

 5R-3Z 深川 ライオンズクラブ		住 所/〒074-0022 深川市北光町2丁目14番4号 TEL0164-22-2220 FAX0164-22-5330 結 成/1961.11.30 在籍数/18名（2023.2末現在）
---	---	---

独居老人宅除雪奉仕作業



2月4日(土)の午前10時から、深川市太子町の老人宅1軒の除雪を行った。

今年は、どこでもそうだが雪が多く、街の中、個人住宅等では雪の置き場所がないくらい積もっている。

会員18名中10名でスノードンプやスコップを使い、1時間30分をかけて社会福祉協議会が指定した1軒の窓や玄関先の除雪に汗を流した。

 5R-3Z 沼田 ライオンズクラブ		住 所/〒078-2201 雨竜郡沼田町旭町3丁目2-43 長野方 TEL0164-34-6227 FAX0164-34-8005 結 成/1963.6.30 在籍数/42名（2023.2末現在）
--	---	--

プランター設置アクティビティ



当クラブは、認証50周年記念事業としてプランターを寄贈したのを機に、毎年6月上旬に町内8か所にプランター(40個)を設置しています。使用する土は、会員の渡部稔氏に毎年世話をさせていただいております。設置・撤去の際に、土詰め・水かけ作業などを2人がかりでしますが、非常に重く、平均年齢が高くなってきた当クラブには、重労働になりつつあります。

設置後は町内の皆さまがなごやかになるように願っております。

 5R-3Z 秩父別 ライオンズクラブ		住 所/〒078-2102 雨竜郡秩父別町1875番地 秩父別町商工会内 TEL0164-33-2459 FAX0164-22-2216 結 成/1968.6.30 在籍数/17名（2023.2末現在）
--	---	---

歳末たすけあい募金活動について



昨年12月29日、歳末たすけあい募金活動を実施しました。JA北いぶきの店舗前にて、ボーイスカウトの皆さんとともに募金活動を行い、大勢の方に呼びかけご協力をいただくことができました。毎年この時期に実施しております。

寒い中でしたが、子どもたちの元気な声かけに道行く人が快く募金くださる姿に、未来のライオンズメンバーのイメージが重なるようなひと時となりました。

 5R-3Z 雨竜 ライオンズクラブ		住 所/〒078-2600 雨竜郡雨竜町字尾白利加88番地33 TEL0125-77-2155 FAX0125-77-2151 結 成/1985.3.7 在籍数/18名（2023.2末現在）
--	---	--

雨竜高等養護学校生の町内施設見学



養護学校に入学する生徒の多くは町外出身のため、3年間学校寮で生活します。これから住む町を知ってもらうため、例年、当クラブ会員が生徒を連れて町内の案内をしています。

雨竜町は農業が盛んな町で、特にお米を多く生産しているので、ライスコンビナートや暑寒ダム、また町の観光施設の道の駅等を回り、地域の人と交流しながら知識を深めていただきたいと思います。

5R-3Z | 砂川ライオンズクラブ



住 所/〒073-0164
砂川市西4条北4丁目1-2
砂川商工会議所内
TEL0125-52-4294
FAX0125-52-4296
結 成/1960.7.29
在籍数/40名（2023.2末現在）

献血活動



2022年5月10日(火)、砂川市買物駐車場にて昨年度はじめての献血活動を行いました。新型コロナウイルス感染防止に努めながら、社会奉仕環境保全委員や会員が12時30分に集合し、テントを設営。午後1時には受付を開始しました。午後4時までの3時間で25名の皆さまにご協力いただき、心より感謝申し上げます。

砂川ライオンズクラブは、2023年も献血活動を実施する予定です。

5R-3Z | 奈井江ライオンズクラブ

住 所/〒079-0313
空知郡奈井江町本町2区
奈井江町商工会
TEL0125-65-2151
FAX0125-65-2411
結 成/1961.6.16
在籍数/24名（2023.2末現在）

緑化事業活動「町立国保病院前庭」



奈井江ライオンズクラブが長年取り組んでいる緑化事業活動では、会員のほか株式会社砂子組ボランティア部10名の参加協力により環境美化を実施しています。

今年は用意したマリーゴールド280株を、奈井江町立国民健康保険病院前庭の花壇2か所に植えました。会員一同「花を見て、来院者の心が少しでもなごんでくれば」との思いで毎年活動しています。

5R-3Z | そらちライオンズクラブ



住 所/〒073-0131
砂川市東1条南17丁目1番31号
キムラエンジニアリング(株)内
TEL0125-55-2920
FAX0125-55-2921
結 成/2004.4.10
在籍数/22名（2023.2末現在）

社会奉仕・青少年育成事業



社会奉仕事業として、昨年12月20日に歳末たすけあい募金を砂川市、滝川市、歌志内市に社会福祉協議会を通じて各30,000円寄付いたしました。

1月23日には青少年育成事業として、滝川・新十津川開催の中体連大会に50,000円、砂川・奈井江地区中学校吹奏楽演奏会に10,000円の協賛金を贈呈いたしました。

沼田ライオンズクラブ

2023年6月にクラブ認証60周年を迎えます



会長スローガン

「積み重ねた60年の歴史
地域と共に更なる未来へ」

会 長	L	生 沼	篤 司
幹 事	L	長 原	誠
会 計	L	吉 田	春 美
MC委員長	L	大 西	純 一
LCIF	L	富 田	茂 将

沼田町旭町3丁目2-43 長野方

TEL 0164-34-6227

FAX 0164-34-8005

E-mail / numata_lions_club@heart.ocn.ne.jp

LCIFって何?



LCIFグローバル重点分野

国際協会の重点項目

世界が直面する大きな課題

大災害や緊急事態の救済、その他今、世界が直面する困難を資金面でサポートするライオンズクラブの国際的奉仕事業



糖尿病

現在、多くの人々が糖尿病を抱えながら生活しています。その数はさらに増加すると予想されます。**LCIF**は多面的かつ包括的な健康イニシアチブ(率先)を通じて糖尿病の世界的な蔓延に立ち向かう取り組みを推進しています。



視力保護

現在、2億5,300万人が失明や視覚障害を抱えています。今後はさらに被害が広がると予想されます。**LCIF**は回避可能な失明や視覚障害を減らし、それらの人々の包括的な暮らしの質の向上に取り組んでいます。



ライオンズクラブ国際財団（Lions Clubs International Foundation）の略で
1968年に国際協会によって設立された財団です。



会員から寄贈された基金によって人類の福祉に貢献することを目的とする

営利を目的としない

いかなる利益も関係者に分配しない



食料支援

毎晩8億2,000万人もの人々が空腹のまま眠りにつきます。

LCIFは飢えに苦しむ人が一人もいない世界を目指し、世界中で食糧不足に対応できる様々なリソースやインフラの充実に取り組んでいます。

国際協会グローバル重点分野については
こちらから



小児がん

2分に1人の子どもが、がんと診断されています。

LCIFは医療や社会サービスを強化することにより世界の小児がんの子ども達の平均寿命を伸ばし、子どもとその家族の生活を充実させています。



環境保全

2025年までに世界人口の半分以上が暮らす地域で水不足となります。

LCIFは世界各地で環境保全に取り組み、長期的に生態系と人々の暮らしを改善していきます。





特集

園児の成長を優しく、温く見守る

9点の版画を寄贈して10年。作者からも贈呈、園も購入
藤倉のワールドが、札幌育児園内に広がる

サッポロシニアLC 元会長 森 一男

昨年の初夏、札幌・三越デパートのギャラリーで、本道版画界の第一人者・藤倉英幸さんの個展が開かれた。児童養護施設「札幌育児園」（札幌市南区藤野）の千葉徹理事長と山内恵副園長が訪れた。当クラブが結成15周年を記念して藤倉作品9点を育児園に寄贈していた。あれから10年。個展が縁で、作者自身が1点を特別に贈呈、園も独自に購入した。藤倉ワールドが、施設内に広がっている。虐待を受けるなどして、入所した園児は、明るい作風に癒され、スクスクと成長、社会に巣立っている。

30年間描く 藤倉さんは、JR北海道の広報誌の表紙を、毎月飾っている。特急列車に乗ると座席の前のポケットに入っている。表紙を担当して今年で30年。手にしない乗客はいない。作品は、風景を中心に素朴なタッチで描き、どこか懐かしくなるような名作ばかり。

当クラブと育児園が交流して、20年になる。結成15周年の2013年に、記念に何かを贈ろうと、千葉理事長と相談。即座に回答したのは、藤倉作品だった。

千葉理事長は「園児は、入所前に育った環境が良くない子が多いです。ギャップを埋めるため、施設の環境を良くしたい。作風は、温かく、明るい。時間の流れがゆったりです。色彩も鮮やかで、なじみやすいです。園児の感性が育まれ、癒しにもなる。絵が持つ力は、偉大だと思います」と、作品を

高く評価する。

男の部屋の廊下には、「早春に」、「夏をよぶ」、「若葉」など、馬が描かれている作品を展示。女性の部屋がある廊下には、コスモスを描いた「白い灯台」、マーガレットの「丘の白い家」、ポプラの「夕空のシルエット」など花を中心に飾っている。

昨夏、藤倉さんから寄贈されたのは、「ポピー揺れる」。ポピーの赤い花と夏雲、美瑛のカラフルな農村風景が広がっている。版画の裏面には、「子どもの夢を大切に」―藤倉さんらしい優しい言葉が、添えられている。

藤倉さんは、版画の号数を気にしない。「ポピーは何号でしたか」、「分かりません」。大らかな性格なのだ。



作品を傷つけない 山内副園長は「展示してから、廊下を走って作品を傷つけないか、ヒヤヒヤの毎日でした。一度もそんな事は、起きなかったです。版画が、子どもに心の変化を呼んだのです」と、藤倉効果を語る。職員が「版画を傷つけないで」と、注意した事は一度もない。

育児園には、多くの方が見物に来る。地方公務員、民生委員、学生などで、「子どもが入所している施設で、こんなに絵があるのは、初めてです」と、きちんと飾られている版画に感動さえ覚えて帰る。

空気感の詩情 藤倉さんは「制作で心がけているのは、空気感です。どんな匂いがするか、風、音が聞こえるか」と語る。藤倉の詩情が、園児らにも浸透、情操教育、人格形成にも役立っている。

札幌育児園は、明治39年1月15日札幌孤児院として南5条1丁目の小熊健次郎宅に開設、2人の孤児を預かった。明治43年5月12日に社団法人の認可、昭和27年5月17日に社会福祉法人の認可を受けた歴史のある児童養護施設。昭和47年に現在地の藤野に移転した。

当クラブと育児園との交流は2003年からで、札幌コスミックシニアLCをスポンサーした時。初代会長の田原ひさえさんが「子どもらと交流する奉仕活動をしたい」と、希望した。

当クラブには、南区長をした入江一郎さんがいて、ふさわしい施設として、育児園を紹介してもらった。同園を訪問した時に、千葉理事長から、「一度きりしか交流しない線香花火では困ります。長く付き合ってください」と、要望された。



コスミックは、会員が女性だけのクラブ。シニアLCとしては、全国でも初めて。園児を円山動物園、料理教室、小学校1年生に入学する園児に名前入りの鉛筆の寄贈など、女性らしいしなやかな奉仕活動を繰り広げている。

当クラブと合同で留寿都にある「シニア農園」の収穫祭にも招待。パレイショ、トウモロコシを土まみれになって収穫した後、車座になってジンギスカンパーティー。京極温泉と一緒に入浴、裸の付き合いもしている。

毎年9月の育児園祭には招待され、絆は深まるばかり。

交流を始めた当時は、園児が100人ほどいた。今は、国の方針もあり28人。施設の下にあるグラウンドに女性用に2棟建設。今も使っている施設は、男性用になる。

藤倉作品も二分されて展示。園児の成長を温かく見守って行く。

藤倉英幸さんの略歴

藤倉英幸さんの略歴 岩内町生まれ。札幌にて、版画、イラストレーター、デザイナーとして活躍。作品集「北へ旅する人へ」を出版。六花亭製菓の「雪やこんこ」、「どこかで春が」のパッケージの原画制作。三越ギャラリーなどを中心に個展を開催している。



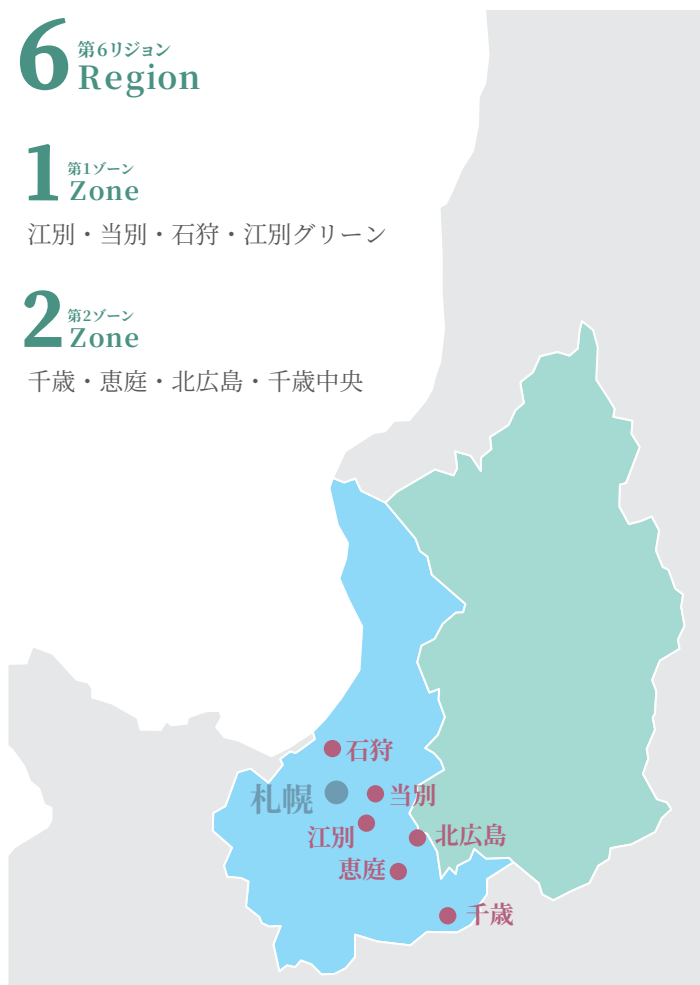
6 第6リジョン Region

1 第1ゾーン Zone

江別・当別・石狩・江別グリーン

2 第2ゾーン Zone

千歳・恵庭・北広島・千歳中央



6R-1Z | 当別ライオンズ クラブ



住 所/〒061-0223
石狩郡当別町弥生52-8
アビタNL43 103号室
TEL0133-22-2015
FAX0133-22-2015
結 成/1962.8.7
在籍数/48名(2023.2末現在)

薬物乱用防止教室



昨年12月16日に、とうべつ学園の6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。1クラス50分の講義を2クラス、合計参加人数41名での実施でした。児童たちには薬物がもたらす心身への影響、依存性や社会への影響を理解してもらえたのではないかと思います。

途中、学園見学に訪れた某教育大の学生たちが足を止め、ライオンズクラブの活動として見てもらいました。

6R-1Z | 江別ライオンズ クラブ



住 所/〒069-0811
江別市錦町13-16
TMビル2F
TEL011-383-3000
FAX011-378-6390
結 成/1960.2.24
在籍数/29名(2023.2末現在)

防犯カメラ寄贈など、クラブの活動について



江別ライオンズクラブは毎年、市内の小・中学校に防犯カメラを寄贈しており、市内では唯一の活動であることから大変喜ばれております。

また、不要になったメガネや書き損じはがき、使用済みの切手の収集などのリサイクル事業、献血の推進、薬物乱用防止教室の開催、子ども食堂への支援など、多岐にわたる活動を継続して行っております。

6R-1Z | 石狩ライオンズ クラブ



住 所/〒061-3211
石狩市花川北1条4丁目93
一條ビル1F
TEL0133-74-3780
FAX0133-72-2178
結 成/1975.2.27
在籍数/32名(2023.2末現在)

石狩浜歩くスキー& かんじきウォーキングの集い



2月5日(日)に、石狩浜歩くスキー&かんじきウォーキングの集いが石狩ライオンズクラブの後援により開催されました。コロナ禍ということで開会式、準備体操が中止され、各自準備運動をしてからスタート時間に集合し、当クラブ会長がスタートの号砲を鳴らしました。昨年は吹雪中で中止になりましたが、今年はまずまずの天候で開催され良かったです。ゴール後は温かい甘酒を配布して、参加者を迎えました。

6R-1Z | 江別グリーンライオンズクラブ



住 所/〒069-0811
江別市錦町13-16
TMビル2F
TEL011-382-7772
FAX011-382-1302
結 成/1992.4.4
在籍数/27名(2023.2末現在)

チャリティーワインの夕べ& 図書寄贈アクティビティ



昨年11月19日、例年行っている「チャリティーワインの夕べ」を開催しました。開催にあたり同じゾーンのライオンズクラブの皆さまからもご協力をいただき、「盲導犬ミーナの募金箱」「市内小中学校への図書寄贈」のための寄付を賜りました。ご協力をいただいた皆さまに感謝申し上げます。

コロナ禍ということもあり縮小しての開催でしたが、今年は盛大に開催できることを願っています。

当別ライオンズクラブ

2022年10月にクラブ認証60周年を迎えました



会長スローガン

「60年に感謝、未来に向かって」

会 長 L 山 崎 公 司
幹 事 L 並 川 憲 多
会 計 L 海 野 学
MC委員長 L 三 船 勝 也

石狩郡当別町弥生52-8 アビタNL43 103号室

TEL 0133-22-2015

FAX 0133-22-2015

E-mail / qqbc8cx9k@arion.ocn.ne.jp

北 広 島 ライオンズクラブ



会長スローガン

「社会との共生 つなげる未来へ」

会 長 L 野 口 敏 彦
幹 事 L 竹 村 画 二
会 計 L 舟 田 敬
MC委員長 L 及 川 正 勝
LCIF L 對 馬 伸 泰

北広島市中央3丁目7-8 第一ニューオオタニビル2階

TEL 011-372-0301

FAX 011-372-0314

E-mail / kh-lions@topaz.plala.or.jp

石 狩 ライオンズクラブ



会長スローガン

「いのち生かせ 燃ゆるごとく。」

会 長 L 沼 本 祥 英
幹 事 L 松 尾 拓 也
会 計 L 毛 利 照 美
MC委員長 L 佐 藤 俊 浩
LCIF L 毛 利 照 美

石狩市花川北1条4丁目93 一條ビル1F

TEL 0133-74-3780

FAX 0133-72-2178

E-mail / i-lionsc@tea.ocn.ne.jp

	6R-2Z 千歳ライオンズクラブ
	住 所/〒066-8520 千歳市本町4丁目4 ホテルグランテラス千歳内 TEL0123-23-1797 FAX0123-23-1847 結 成/1961.10.21 在籍数/65名(2023.2末現在)

献血推進活動を実施



道の駅サーモンパーク千歳にて、北海道赤十字血液センターと協力し献血事業を行いました。

若い方にも献血に来てほしいと提案し、キッチンカー 8台とコラボレーションして開催。集客により献血していただける方を増やす目的で実施した結果、多くの協力者に集まっていただくことができました。次回の献血事業の際も、多数の参加協力を呼びかけようと思っています。

	6R-2Z 恵庭ライオンズクラブ
	住 所/〒061-1444 恵庭市京町80番地 恵庭商工会議所ビル3F TEL0123-33-9198 FAX0123-33-9277 結 成/1964.1.19 在籍数/78名(2023.2末現在)

恵庭市青少年国際交流派遣事業



恵庭ライオンズクラブ・恵庭商工会議所・恵庭ニュージーランド協会・恵庭市青少年育成市民の会の4団体が主催し、毎年3名の学生をニュージーランドのティマル市へ派遣しております。

コロナ禍の影響で今年は3年ぶりに中高生の派遣が決まり、3月に3週間の日程でホームステイをしながら現地の学校に通学する予定です。4月には3名の学生による帰国報告会を、例会を通じて行います。

	6R-2Z 北広島ライオンズクラブ
	住 所/〒061-1121 北広島市中央3丁目7-8 第1ニューオオタニビル2F TEL011-372-0301 FAX011-372-0314 結 成/1965.5.30 在籍数/32名(2023.2末現在)

ふれあい雪まつりでの甘酒の提供と盲導犬募金活動



去る2月11・12日、北広島駅西口広場にて開催された「北広島ふれあい雪まつり」において、甘酒の無料提供と盲導犬育成募金の推進活動を行いました。

3年ぶりということで、来場いただいたたくさんの地域の皆さまの笑顔と、「暖かくておいしい」などのご感想、そして例年を上回るたくさんの募金を集めることができ、社会の福祉と地域の活性化に大きく貢献する奉仕活動となりました。

	6R-2Z 千歳中央ライオンズクラブ
	住 所/〒066-8520 千歳市本町4丁目4 ホテルグランテラス千歳内 TEL0123-26-3331 FAX0123-26-2233 結 成/1982.5.12 在籍数/28名(2023.2末現在)

結成41周年記念例会「桜並木の手入れと付近の清掃」



当クラブの重点目標の一つ「緑の創造」。自らの手で植樹した支笏湖通りの2kmに及ぶ桜並木の手入れや下草刈りを行っています。また周辺の道道支笏公園園線・第3発電所バス停付近で不法投棄された大型ごみ、缶ごみやプラスチックごみ、たばこの吸い殻などを拾っています。

毎年、5月の結成記念例会前にこれらの作業を行っています。

豊かな働き方・ 生き方に気づくための 人生訓

——石田 邦雄

石田 邦雄(いしだ・くにお)

1946年北海道新得町生まれ。
(有)石田コンサルタントオフィス代表取締役、めでの研究室主宰。
国鉄、会計事務所を経て中小企業診断士として独立開業。現在は社会保険労務士、シニア産業カウンセラーなどとして組織改革や人材育成に携わる。人と企業のマッチングを目指し、中小企業大学校を始めJAカレッジなど、多くの団体、企業と携わる。体験に基づいた「教える」よりも「考える」、「学ぶ」よりも「気づく」研修などが特徴。著書として『産業カウンセリング』『豊かに働き、すてきに生きる』などがある。

◆「人育て」は「自分育て」

昨年の9月。私はある団体から講演を依頼され旭川に向かいました。この日の講演のタイトルは「経営は人に帰結する～企業に問われる『働き方改革』への本気度～」ということで「働き方改革」よりもむしろ「働きがい改革」を強調して。ただこの頃は生憎のコロナ禍で、リアルなやりとりではなく動画によるオンライン(オンデマンド配信)方式での収録でした。これはアナログ人間を地でいく私にとっては非常に気の重い仕事でした。でも講演等で「人育ては経験の場づくり」と周りに言っている手前、腰が引けたにしても受けざるを得ません。とはいえ、全くの無観客の中、前にあるカメラに向けただひたすら話す空しさといったらありません。2時間の何と長かったことか。ただ、その一方、マスク無しで語る心地好さは久しぶりの感覚で「Face-to-Faceがコミュニケーションの基本」を改めて実感した私でした。中でもとりわけ声を大にしたのが「制度で人は変わらない。人は人でこそ変わる」でした。どんなに立派な制度を作ったにしても運用するのは"ヒト"であるからに他なりません。収録を終えホッとしたのも束の間、1週間後に「この編集でどうだろうか?」と動画視聴の依頼が届き、自分自身の講義風景を観る気恥ずかしさは想像以上のものでした。でも、その気持ちの裏側で、緊張感で従来の早口により拍車がかかる私がいたり、「エー」や「ですね」を多用するなど語り口の特徴が見つかったりと、自分自身を客観的に眺めるまたとない絶好の機会になりました。とかく立場が上になったりすると傲慢さを増す傾向にあり、こうした"内省"の機会を積極的に作り客観的に自分自身を見つめる勇気を持つ必要性を改めて感じた私でした。そこで思い出した言葉があります。「世間は活きている。理屈は死んで居る」という勝海舟の

言葉です。今回の講演は残念ながら私にとってけして納得のいくものではありませんでしたが、でも「成功の反対は失敗ではなく、失敗から何も学ばないことである」という言葉を信じ、喜寿を超えたこれからも何かとチャレンジをと気持ちを新たにしたところです。

ところでそれから半年後、私にとり大きな出来事がありました。30年ほどの長きにわたり講義をし、研修企画のお手伝いをするなど何かとお世話になった中小企業大学校の最終講義があったことです。私が後期高齢者の仲間入りをした一昨年、そこで長年お付き合いをしているある職員から「率直に話してよいですか?」と前置きをし「講師評価などで先生の評判が良いのは重々承知しているのですが、実は年齢が気になりまして」と率直に相談を受けたのです。国の研修機関である大学校では翌年度の研修計画を、その年明けくらいにはおおまかに開示します。となるとこのまま講師陣に名を連ね、もし健康上等で迷惑をかけてはという思いもあり自らの首に鈴をかけることに。そうしていよいよ迎えた研修最終日。思いもかけぬサプライズが用意されておりました。今回は札幌カレッジにおける研修ということで、札幌にいる4歳の孫からの花束贈呈です。振り返ると全く経験のない私をこうして講師業に導いてくれた一つは間違いなく中小企業大学校です。その過程で身を持って学んだのが「人育ては自分育て」でした。一抹の寂しさは感じながらも「俺が俺の『が』を捨てて、おかげおかげの『げ』で生きる」…そんな心境に多少なりとも近づくことが出来たかなと思っているのですが。「縁を紡ぎ人を育む」…これは私のこれまでの経験から得た教訓であり、大事にしている座右の銘の一つでもあります。

水と共存するまち

長沼町

水害の脅威を乗り越えて肥沃な大地で森づくり

かつて長沼町のあたりはアイヌ語で「タンネー」と呼ばれていました。細長い沼という意味です。長沼町は馬追丘陵と夕張川、千歳川に囲まれた平坦な低地で、昔は沼や湿地が多くありました。明治25(1892)年の開村で名付けられた「長沼」の名称は、この地理的特色を表すアイヌ語地名に由来します。

海拔の低い湿地帯では、雪解け水や台風などで河川が頻繁に氾濫します。反面、川が栄養分を運ぶので土地は肥沃になります。長沼では泥炭地から排水する農地改良と水運を目的に、明治29(1896)年6月に馬追運

河が竣工しましたが、その翌月の豪雨で夕張川が氾濫。2年後にはさらに大きな水害に見舞われ、死者70余名、離村者多数の大災害となりました。

その後も毎年のように水害が起きましたが、住民は用水路や堤防をつくり治水整備に尽力。昭和11(1939)年8月には、蛇行する夕張川を石狩川へショートカットで合流させる夕張川新水路が完成し、長沼町は水害多発地帯から穀倉地帯へと変化していきました。

そんな土地柄の長沼町を拠点に、ユニークな活動を行っている団体があります。「河川愛護団体リバーネット



①子ども水防団の結団式で、スローロープの受け取り訓練



②緑の少年団の子どもたちと地元の森で木の種を採取



③集めた種を自前の苗場で育て、さまざまな樹種の苗を植樹



④毎年恒例の自主事業、小鳥のさえずりが聞こえる河畔林植樹会

N A G A N U M A



大正初期の長沼村土功組合灌漑溝水門(北海道大学附属図書館所蔵)



写真提供／タンチョウも住めるまちづくり検討協議会

21ながぬま」です。長沼町で生まれ育ち、幼少時に友人を水害で亡くした経験を持つ山本隆幸会長が、有志とともに平成14(2002)年に設立。子どもたちに長沼町の風土と歴史を伝え、水難事故を防ぐ水害教育を行っています。

「子ども水防団」は設立当初からの活動です。夕張川での水中歩行訓練では、水の中を探りながら歩いたり、服を着たまま川に流される体験を通して、自分の身を守る技術を学びます。また、大人たちが地域の被災の歴史や体験を語り継ぐことで、子どもたちに水害の知識も深めてもらっています。

植樹も活動の柱のひとつ。保水力のある森を再生することで水害を防ぐ環境をつくります。植えるのは、「ながぬま緑の少年団」の子どもたちと地元の森で木の種を集めて育てた苗木。その地に根付いている樹種を自然に任せて増やし、自然林の再生を促す植樹方法です。地道ながらも確かな実績を積み上げている活動は多数の賞を受賞。今年度は山本会長が北海道社会貢献賞(森

を守り緑に親しむ功労賞)を受けました。

かつて沼や湿地が広がっていた長沼町には、木々が茂り、8年前に完成した舞鶴遊水地をはじめとする治水施設が点在しています。遊水地には、100年程前この地で繁殖していたタンチョウが訪れるようになり、令和2(2020)年には初めてヒナが誕生。昨年もヒナが生まれ、9月には遊水地外へ飛び立ちました。

水害と対峙してきた歴史の中で、水と共存する暮らしも培ってきた長沼町。現在、長沼町は「タンチョウも住めるまちづくり」を掲げ、タンチョウをシンボルに地域の活性化に取り組んでいます。

①～⑤写真提供／河川愛護団体リバーネット21ながぬま
取材／鶴見 裕子(TAO)



⑤植樹会を終えた緑の少年団とリバーネット21ながぬまの皆さん

長沼町・立ち寄りスポット

●舞鶴遊水地

タンチョウをはじめとする四季折々のさまざまな野鳥や雄大な自然風景が楽しめます。

※繁殖時は一部地域の立ち入りが制限されます。



【ガイド付き自然観察】

舞鶴遊水地の観察小屋「鳥の駅マオイトー」では、遊水池の生き物についてガイドを行っています。所要時間90分程度で事前予約制。参加料お一人様700円。

●お問い合わせ・お申し込み

長沼町観光協会
長沼町中央北1丁目1番1号
TEL 0123-76-8019

各種情報

会員動向リジョン別会員数 (2023 年 1 月 31 日現在)

R	Z 数	クラブ数	平均出席率 %	R		1 Z		2 Z		3 Z	
				会員数	内、家族会員	会員数	内、家族会員	会員数	内、家族会員	会員数	内、家族会員
1	2	13	62.2	504	71	208	45	296	26		
2	2	15	53.8	559	85	294	52	265	33		
3	2	9	64.2	264	17	150	8	114	9		
4	2	12	70.1	354	45	238	20	116	25		
5	2	13	56.6	351	40	162	22	0	0	189	18
6	2	8	69.1	353	43	150	13	203	30		
計	12	70	62.7	2,385	301	1,202	160	1,089	141	94	0

MJF 一覧表 (2022 年 11 月～2023 年 1 月分) 38 名 53 口

2022年11月8名9口、12月20名24口、2023年1月17名20口

名前	所属クラブ	回数	口数	名前	所属クラブ	回数	口数
L 菅原 雅之	札幌	3	1	L 吉田 肇	札幌ライラック	1	1
L 西國 宏治	札幌清田	14	1	L 前山 忠	札幌新星	25	1
L 齊田 博文	札幌清田	8	1	L 本山 有里	岩見沢	5	1
L 北川 洋一	札幌清田	3	1	L 中田 誠	岩見沢はまなす	2	1
L 鶴嶋 浩二	札幌中島	191 ~ 197	6	L 林 孝幸	滝川中央	25	1
L 米地 理	札幌中島	36	1	L 上田 信康	滝川中央	6	1
L 新屋 雅良	札幌中島	10	1	L 表谷美由貴	滝川中央	1	1
L 白瀧 敏大	札幌エルム	1	1	L 富樫 要	江別	12	1
L 下倉 孝	札幌大通	29	1	L 鈴木 善一	千歳	55	1
L 小野寺眞悟	札幌北の杜	347 ~ 349	3	L 福田 健二	千歳	14	1
L 簀 貴代美	札幌北の杜	2	1	L 伊藤 直人	千歳	9	1
L 五十嵐重明	札幌時計台	4	1	L 佐々木 亘	千歳	8	1
L 岡本 伸司	札幌時計台	1	1	L 石川 雅人	千歳	6	1
L 美田 法賢	札幌パイオニア	127 ~ 132	6	L 齊藤 元彦	千歳	5	1
L 蟬崎 基	札幌パイオニア	22 ~ 24	3	L 山口 涼介	千歳	3	1
L 今井 伸孝	札幌パイオニア	8 ~ 10	3	L 林 恒太	千歳	1	1
L 岩本 秀一	札幌パイオニア	3	1	L 黒田 雅史	恵庭	2	1
L 石栗 尚	札幌スノートピア	2	1	L 間野 和行	北広島	17	1
L 細川 勉	札幌ライラック	6	1				

氏名の並び順は、クラブ毎に回数の多い順です。

2022 年 11 月・2023 年 1 月合計		53
--------------------------	--	----

国際協会グローバル重点分野



▲こちらの QR から
アクセスして内容を
確認することができます。

未来につながる人財づくりをお手伝いいたします。

医療・福祉機関等のトータルクオリティマネジメントをサポート

有限会社 ピーエスアップ

代表取締役 設楽 幸子（札幌アカシヤライオンズクラブ所属）

オンライン
研修対応可能



人材育成支援

- 医師事務作業補助者基礎研修 ●ホスピタリティマナー ●クレーム対応
- 医療コミュニケーション ●リーダーシップ ●リスクマネジメント ほか

キャリア支援

- セルフキャリアドック支援 ●キャリア育成支援
- 治療と仕事の両立支援（企業向け・医療機関向け・個人向け）

ストレスケア&健康経営支援

- ストレスケア&メンタルヘルス研修 ●健康いきいき意識改革研修

サービスのクオリティアップ

- 職員マナーチェック ●職場環境リスク調査分析

笑顔
満足度
UP

教材販売

- 医師事務作業補助者基礎研修16時間DVD&テキスト

コンサルティング

- 職場環境・業務改善支援 ●個性診断 ●開業支援（面接、職員教育）

プロフェッショナル集団が高い提案力で



感動を『カタチ』に。



ひとりひとりのお客様のニーズに全力でお応え致します。



エムズ・インダストリー株式会社
M's INDUSTRY CO., LTD.

〒007-0834 札幌市東区北40条東8丁目2番1号
TEL：011-733-6404 / FAX：011-733-6403
<https://msindustry-jp.com/>



おかげさまで 創業121年

2023
健康経営優良法人
Health and productivity

安全
快適
健康
経済的

1世紀にわたる技術と信頼

Ciel 3.5
—シエル—

創業の地に建設



代表取締役
松浦 淳一

ライオンズクラブ国際協会 331-A 地区
地区ガバナー
岩見沢はまなすライオンズクラブ所属

特定建設業・一級建築士事務所

松浦建設株式会社

〒068-0851 岩見沢市大和1条4丁目25番地1

TEL (0126) 22-0144 / FAX (0126) 25-6618

<https://www.matsuura-kensetsu.co.jp> 公式ホームページ▶

