



ひと・まち・サンガが近づく、つながる  
京都サンガF.C.フリーペーパー [サンガタイムズ]  
KYOTO SANGA F.C.

FREE 無料

vol.

12

2013年 4月号

# SANGA TIMES

www.sanga-fc.jp

## あなたに最適の応援スタイル、教えます!



**CONTENTS**

4p パーサクン、錦市場へ行く

5p 叱らない教育とは?

10のなるほど  
池上正ゴーチのスポーツ子育て

すこやか栄養学  
ベーパークラフト  
染谷悠太の推し本  
コトノスイーツ  
etc

8p 祖母井GMコラム  
地域の郵便局でサンガデー開始!!

西京極スタジアムをもっと楽しもう  
**初心者歓迎**

2013Jリーグディビジョン2がついに開幕。京都サンガF.C.は開幕から2戦引き分けだったものの連勝を飾り、至上命題であるJ1昇格に向けてまずまずの滑り出しを見せている。そして4月、リーグ戦は長いとはいえ、今月でシーズンの4分の1以

上を消化することになり、ここでどれだけアドバンテージをつくれるかが、今後の戦いに大きな影響を与えることは間違いない。

そして、4月はサンガファン、サポーターにとって、観戦の楽しみがいっそう増す月でもある。日に日に暖かくなり、スタジアム観戦派にとっては快適

この上ない。しかも、今月末からはゴールデンウィークに突入り、テンションはますます高まるばかりだ。

そこで、今回のSANGA TIMESは西京極での観戦をより楽しくするためのコンテンツが満載!より試合観戦を楽しむための「応援スタイル診断」や、パーサクン、コトノちゃんの秘密

を網羅した「マスコットキャラクター図鑑」、すっかり西京極名物に定着した「ゲーフラ」の作りかた、最新応援グッズ情報などをお届け。ホームゲームには必ず足を運ぶコアなファン、サポーターはもちろん、まだスタジアム観戦したことがないビギナーも、西京極をおおいに盛り上げよう!

早くもリーグ前半戦の大きな山場へ!  
強豪・横浜FC、ジェフ千葉と対戦!!

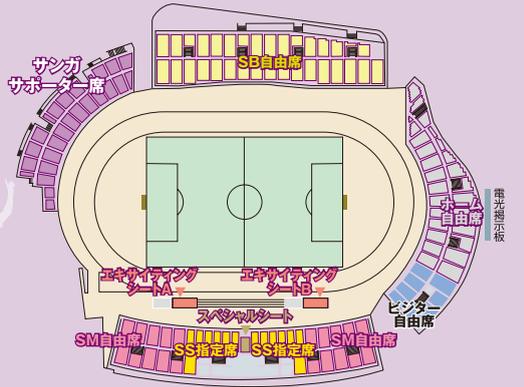
今月最初のホームゲームは、昨シーズンJ1昇格プレーオフに進出した強豪・横浜FC。さらにはリーグ序盤で好調な滑り出しを見せたガイナレ鳥取、J1昇格のライバル・ジェフユナイテッド千葉との対戦が続く。サンガとしては、この時期に、より高い順位をキープしておきたいところだ。今シーズンのサンガはセットプレーからの得点が増え、より攻撃力のあるチームに成長しつつある。また、フォワードだけでなく、中盤や守備の選手もゴールを決めるだけの力がある。この得点力が「怖いチーム」というイメージを今後の対戦相手に与えられるようにしたい。

<p><b>AWAY</b> 会場:長良川</p> <p>第7節</p> <p><b>4.7</b></p> <p>13:00 (日) vs FC岐阜</p>	<p><b>HOME</b> 会場:西京極</p> <p>第8節</p> <p><b>4.14</b></p> <p>16:00 (日) vs 横浜FC</p>	<p><b>AWAY</b> 会場:カンスタ</p> <p>第9節</p> <p><b>4.17</b></p> <p>19:00 (水) vs ファジアーノ岡山</p>
<p><b>HOME</b> 会場:西京極</p> <p>第10節</p> <p><b>4.21</b></p> <p>14:00 (日) vs ガイナレ鳥取</p>	<p><b>HOME</b> 会場:西京極</p> <p>第11節</p> <p><b>4.28</b></p> <p>13:00 (日) vs ジェフユナイテッド千葉</p>	

# SPECIAL FEATURE ARTICLE [ 西京極スタジアムをもっと楽しもう!! ]

自分にピッタリのシートを探そう!

## 応援スタイル診断



**診断 START**  
どちらかといえば  
熱い性格だ

初めてスタジアム観戦するけど、どの席がいいの？  
いつも観戦場所を決めているけど、他のシートはどんな雰囲気？  
そんなあなた、このYES/NO診断で自分に最適な席と  
応援スタイルを探してみては？

YES → NO

継続は力なり

### ホーム自由席

何事もマイペースがモットーのあなたにはゆったり観戦できるこの席を。一昨年末まではサポーター席だったので、過去の思い出に浸りながら観戦するのも一興。

### SB自由席

戦術派やシステム派などのツウな人たち、ビールとおつまみでまったり観戦する人たちなどさまざまな人間模様が見える席。テレビ中継でいつも映る席もここ。

### SM自由席

選手を近くで見たいけど、お手頃な料金で観戦したいという人におすすめ。ファミリーで観戦する人も多く、ここで家族ぐるみのお付き合いが始まることも!

たとえひとりでも  
**自分の**  
やりたいことを  
**最優先**する

たとえ小さくても  
**テレビ中継で**  
自分の姿が  
映るとうれしくなる

何事も  
**計画的に**  
進める方だ

西京極に来たら  
**必ず座る**  
こだわりの席  
がある

試合観戦時は  
戦術うんぬんより  
**選手個人**が  
気になる

セレブな生活に  
憧れている

試合中も  
**ドリンクと**  
フードは  
欠かせない

サッカーの醍醐味は  
**フィジカル**  
コンタクト  
にあると思う

アクション映画を  
見る時は**やっぱり**  
最前列に限る

自分の声が届いて  
**サンガが勝った**  
と感じた経験がある

Forza!!

体力には  
自信が  
ある **体力**  
番長

隣同士に  
なった人とすぐに  
仲良くなれる

### サンガサポーター席

熱い魂と強い仲間意識を持ったあなたは、たくさんのサポーターとともに盛り上がる事ができる通称「サボン」がおすすめ。友達もたくさんできるはず!

### エキサイティングシート

臨場感と迫力を重視するあなたはピッチサイドにある特設席を。選手の声や監督のコーチングはもちろん、選手同士がぶつかり合う音などを間近に体感しよう!

### スペシャルシート

一番良い場所で特別なサービスを受けたい高級志向のあなたにピッタリのシート。背もたれ&クッション付きのシートやお弁当、ドリンクのサービスもあり!

### SS指定席

自分の席をしっかり確保しておきたいなら指定席をピッチに出入りする選手を間近で見ることができたり、選手のサインボールを狙うことも可能。

スタジアムの  
人気者!!

## マスコットキャラクター図鑑



PARSA  
**パーサクン**

生まれ年: 1995年  
特 技: 対戦相手のサポーターに「あいさつ」すること  
マイブーム: 商店街をぶらぶらする  
好きな食べ物: 試合後の一杯  
最近の悩み: 自分を見るコトノちゃんの目がこわい  
性 格: 応援を引っ張るリーダーを自負しているが、たまに調子に乗りすぎてコトノちゃんに怒られることが玉にキズ。京都各地のイベントにも積極的に参加し、Jクラブマスコット人気投票1位を夢見る。



KOTONO  
**コトノちゃん**

生まれ年: 2003年  
特 技: メンズをいじること  
マイブーム: スイーツめぐり  
好きな食べ物: 甘いもの  
最近の悩み: パーサクンが調子に乗りすぎて失敗すること  
性 格: 人当たりの良さと心の強さを兼ね備えた生粋の京女。オフィシャルでは「パーサクンのお友達」ということになっているが、実際はお目付役として、時におぶづけが過ぎるパーサクンを戒める。



# Flash NEWS

## 祝! J通算出場記録

秋本 倫孝 選手 … 200試合  
原 一樹 選手 … 100試合  
横谷 繁 選手 … 100試合



3月20日に行われたJ2第4節・ヴィッセル神戸戦の試合前、サンガ在籍3選手のJ1・J2通算出場達成セレモニーが行われた。秋本倫孝は第2節・東京ヴェルディ戦で通算200試合、原一樹は第3節・アビスパ福岡戦で通算100試合、横谷繁は第2節・東京ヴェルディ戦で通算100試合出場を達成。秋本にはお母さま、原一樹には奥さまとお子さん、横谷にはサポーター代表から花束が贈呈された。この試合では原が2ゴール1アシストと大活躍自らのアニバーサリーゲームに華を添えた。



# 「ゲーフラ」をつくらう!!



今年も絶対目標を！  
勝選手、サインポール  
ください!!

選手入場時などにサポーターがかかげる「ゲーフラ」ことゲートフラッグは、スタジアムを彩る重要なアイテム。ちょっとコツを覚えればカンタンにつくれるので、ぜひ個性あふれるゲーフラをつくってスタジアムで目立っちゃおう!!

### 用意するもの

- ・ 図案 ・ 布 (塗料がにじみにくいもの)
- ・ チャコペーパー (転写用シート) ・ ボールペン
- ・ 水性アクリル絵の具 (布用マーカーでも可) ・ 筆
- ・ ミシンもしくは裁縫セット (裾上げテープでも可)

ほか、絵皿、水入れ、ハサミ、セロテープなど



久保選手、ぜひ得点王に!



① 図案を原寸大に拡大コピーします。コピー用紙ではサイズが足りない場合は、数枚に分割してコピーし、セロテープなどで貼り合わせます。



② 布の上にチャコペーパー、さらに図案を置いてセロテープで固定し、丁寧にボールペンでなぞって下絵線を布に転写していきます。



③ 下絵線に沿って絵の具で着色。最初は水で薄めた絵の具でまんべんなく塗り、乾いてからやや濃いめの絵の具でしっかり着色します。



④ ミシンなどで棒を通すポケットをつくります。裁縫の道具がなければズボン用の裾上げテープを使ってもOK!

# 完成!!



さんへい、もっとゴールとって、もっと笑わせて!!

## 最新 応援

## サポーターも オススメ!

## グッズ紹介



サンガアイテムを身につけてスタンドを紫に染めよう!!  
今シーズンも新たなアイテムが続々と登場!  
スタジアムのグッズショップでも好評発売中☆

新作デザインはなんと17種類!!

### ● タオルマフラー

サイズ:約21×110cm  
一般価格:1,570円 ファンクラブ価格:1,420円

### ● ロングタオルマフラー

サイズ:約21×136cm  
一般価格:1,890円 ファンクラブ価格:1,710円



さらに鮮やかになった新デザインが好評!

### ● レプリカユニフォーム

サイズ:S/M/L/LL ※4月下旬入荷予定  
一般価格:10,500円 ファンクラブ価格:9,450円

### ● キッズレプリカユニフォーム

サイズ:110/130/150  
一般価格:8,400円 ファンクラブ価格:7,560円

声を出したり叩いたりして応援!

### ● ハンドメガホン

※デザインは写真と異なります  
一般価格:840円  
ファンクラブ価格:760円

### ● リストバンド

一般価格:750円 ファンクラブ価格:650円

タオルマフ回しは西京極の名物!!

### 【お買い求めは...】

- クラブハウスグッズショップ
- 西京極スタジアム※ホームゲーム開催時のみ
- サッカーショップKAMO京都店
- スーパースポーツゼビオ イオンモールKYOTO店
- 城陽市観光協会 ショップ五里五里の里

● ONLINE SHOP  
PC <http://sanga-onlineshop.com>  
モバイル <http://m.sanga-onlineshop.com>

# HOMETOWN GUIDE [ タウン情報 ]

## パーサくん 錦市場商店街へ行く!

Vol.2  
ニシキイチバショウテンガイ  
錦市場商店街

京の食文化を満喫できる  
活気あふれる商店街!

パーサくんが、商店街の魅力をご紹介。おいしい楽しさみ〜つけた!

1 センギョ キムラ **鮮魚 木村** 鮮魚



ずらりと並ぶ新鮮な魚介。気になる魚を見つけたら声をかけよう。美味しい食べ方はもちろん、用途にあわせてさばいてくれるよ。一串カルパッチョもオススメ!



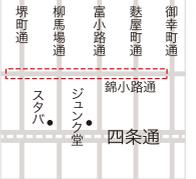
075-221-1639  
〒604-8125  
中京区錦小路通柳馬場西入ル中魚屋町486  
8:30~18:00 日・祝休

(右)トロサーモンのカルパッチョ  
(中)たいら貝貝柱のマリネ  
(左)生マクロのカルパッチョ  
各180円



ニシキイチバショウテンガイ  
**錦市場商店街**

地元の方を始め多くの観光客が訪れる京の台所。この道を歩けば、京都独特の食文化に触れることができ、昔ながらのスタイルを守る店も多く、お店の方との会話も楽しみのひとつ。もともと地下水が豊かで、江戸時代に魚問屋の称号が許され、魚市場として栄え、昭和2年京都中央卸売市場ができ、現在のような姿になりました。食べて歩いて楽しんで、京の食文化を満喫しよう。



2 ツノキシュホ **津之喜酒舗** 酒屋



津之喜だけのお酒・月の桂純米吟醸  
1800ml 3,675円/720ml 1,890円  
※オリジナルラベルは店主がいる時に限る。

全国、全世界の銘酒が揃う老舗。日本一の市場にピッタリのお酒が勢揃い!店主直筆のオリジナルラベルを楽しもう!

075-221-2441  
〒604-8055  
中京区錦小路宮小路東入東魚屋町194  
10:00~18:00 第二水曜

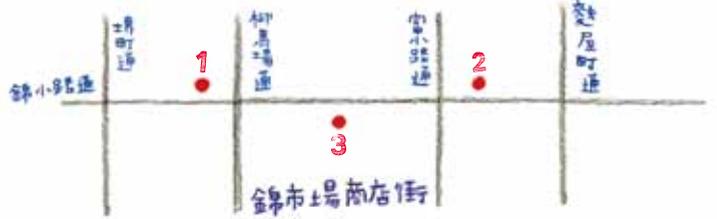
3 マスゴホンテン **榎本店** 京漬物



彩り豊かな旬の食材を熟練の職人が丁寧に漬けた京漬物の老舗。季節の美味しさを選ぶ楽しさを満喫して♪

(左)焼き付け菊浅漬 120g 630円  
(4月~5月GWまで)  
(右)赤しそ大根 1ヶ420円

075-211-5346  
〒604-8055  
中京区錦小路通雷小路西入ル  
9:00~18:00  
無休(元旦を除く)



## ホームタウン活動だより

### 京都サンガF.C.健康アカデミー

3月6日@京都市醍醐地域体育館  
3月13日@城陽市東部コミュニティーセンター

京都サンガF.C.では、生涯健康に過ごせる社会づくりを推進するため、主に高齢者の方を対象とした健康体操教室「京都サンガF.C.健康アカデミー」を開催しています。山科・醍醐地域では約100名、城陽では24名の方にストレッチやボールを使った運動、グループ対抗ゲームを体験していただき、終始笑顔の絶えない催しとなりました。



### 地域指導者講習会が終了

3月15日@サンガタウン

昨年5月にスタートし、多くの方に参加いただきました「地域指導者講習会」の全日程が3月15日に終了いたしました。地域貢献活動の一環として来年度も形を変えて講習会を開催していきたいと思っております。



### 城陽市サッカーフェスタを開催

3月17日@サンガタウン

サンガタウンで恒例の「城陽市サッカーフェスタ」が開催されました。朝から親子サッカー教室と子育て講演、その後中学生と京都サンガF.C.在籍選手の交流試合、午後からは少年団による交流戦と盛りだくさんの内容で、皆さん楽しく汗を流しておられました。



### サンガつながり隊番外編を開催!

3月10日@長岡第十小学校区体育振興会

長岡第十小学校区体育振興会の皆さまにお呼びいただき、1年生から6年生35人に対し、サッカー指導を行いました。長岡第十小学校は「サンガつながり隊」の授業でもおなじみの小学校ですが、この日は地域の皆さまの行事として参加させていただきました。

### フコク生命 presents KIDSサッカーキャラバンを実施!

2月27日@相楽保育園(木津川市)  
3月1日@友岡保育園(長岡京市)

子どもたちにサッカーの楽しさを伝える「KIDSサッカーキャラバン」を実施。子どもたちは、「サッカー選手になりたい」と目を輝かせながら、サッカーを楽しんでくれました。協賛をいただきました「フコク生命」様、ありがとうございました。

Design Your Energy 夢ある明日を  
**大阪ガス**

## —がんばれ、サンガサポーター— 応援で熱く、ガスで涼しく。

CO<sub>2</sub>削減&  
節電の切り札  
ガス冷暖房  
システム

ビル用マルチエアコンで業界最高の省エネを達成!!  
スマート&超高効率 ヒートポンプ

# GHP X AIR

GHPエグゼア

# SPECIAL COLUMN [池上コーチ コラム]

池上正コーチの **10**

スポーツ子育て

## 10の「なるほど」

# No.02 叱る

子どもにガミガミ言うのは、実は大人の都合やイライラが原因の大半なのです。

「叱らずに子どもを育てる」と言えば、「そんな夢みたいなこと、できるわけがない」と思われる方も多いのではないのでしょうか。しかし、いくつかのことを意識すれば、決してムリすることなく、「叱る」場面を減らすことができるのです。

大人はなぜ子どもを「叱る」のでしょうか？私は、「大人の都合に子どもを合わせるため」と、「イライラが積もってカットになってしまう」という理由がおよそ9割を占めているのではないかと考えています。子どもの様子を見ていて、自分が子どものころの経験を思い返し、「子どもには同じ失敗をさせたくない」という思いが込み上げてきますよね。だから叱ってしまう。でも、思い出してください。あなたも何度叱られても同じことを繰り返したことを。そして、繰り返さないにしても、イヤイヤ親の言うことを聞いたということ。いつの時代も言われているように「親が思うように子どもは育たない」のです。

では、具体的にどうしたら子どもを叱らずに済むようになるのでしょうか？自分の子どもを客観的に見ることです。例えば他人の子どもに対しては「この子はどんな大人になるのかなあ？」と思えますよね。それと同じように自分の子どもを見てあげるのです。「こんな子に育てよう」と強く思えば思うほど、実際にうまくいかなくるとイライラが積もりますから。例えば子どもが帰宅し、宿題もせずに遊びに行こうとしますよね。宿題が心配なら「お母さんはすぐに宿題してほしいけど、あなたはどうか？」と問いかけるのです。「今はゲームしたい」という答えが返ってくれば「じゃあ宿題は

いつするの？」と自分で考えさせてみましょう。そして、「晩ごはんが終わってからお風呂に入るまでの時間」「お風呂から上がって寝るまでの時間」など、子どもが自分で決めたら、いったんそれを任せるのです。それでちゃんと宿題が終わればそれで良いし、もしできなかったら、「どうしてできなかったのかな？ちゃんとできるようにするには、次どうしたらいい？」と再び問いかけ、自分で考えてもらいます。もし本人で答えが出せないようなら「ゲームの時間を決める方法もあるよ」や「朝は頭がスッキリして気持ちいいよね」のようなヒントをあげればよいのです。子どもから助けを求めて来なければ、基本的には子どものことは子どもに任せましょう。そうして、子どもが自分のことを自分でできるようになれば、叱る場面はかなり少なくなるはずです。



ホームタウンアカデミー  
ダイレクター  
**池上 正**  
いけがみ ただし

大阪 YMCA で幼年代や小学生を指導。ジェフユナイテッド千葉で育成コーチなどを務めた後、2012年より京都サンガ F.C. ホームタウンアカデミー ディレクターに就任。

あなたのお悩みに池上コーチがオフィシャル携帯サイト「池上コーチのお悩み相談室」でお答えします！お気軽にメールをお寄せください！

free-paper@kyotosanga.jp

募集中!

## アカデミーNEWS

各種大会がいよいよ開幕!!  
ヤングサンガの戦いに熱いご声援をお願いします!

### 4月の試合日程

#### 高円宮杯U-18サッカーリーグ2013プレミアリーグ(WEST)

- 第1節 (4/7) 14:00 vs アビスパ福岡 U-18 (東城陽グラウンド)
- 第2節 (4/14) 14:00 vs ガンバ大阪ユース (ガンバ大阪練習場)
- 第3節 (4/21) 11:00 vs 富山第一高校 (富山第一高校)
- 第4節 (4/28) 14:00 vs 東福岡高校 (東城陽グラウンド)

#### 高円宮杯U-15サッカーリーグ2013関西サンライズリーグ

- 第1節 (4/7) 12:15 vs 伊丹FC (万博大阪サッカーグラウンド)
- 第2節 (4/20) 14:30 vs セレッソ大阪 U-15 (ビッグレイクB人工芝)
- 第3節 (4/27) 14:30 vs ヴィッセル伊丹 U-15 (上富田多目的)
- 第4節 (4/29) 12:15 vs ガンバ大阪ジュニアユース (三木防災第2球技場)

プレミアリーグとは…  
高円宮杯U-18サッカーリーグ プレミアリーグは、ユース、高校生世代の最高レベルのサッカーのリーグ戦。東西2地域に分かれたリーグ戦で、各地域の優勝チームがチャンピオンシップを戦い日本一の座を争う。

WEST 出場チーム  
京都サンガ F.C. U-18  
サンフレッチェ広島 F.C. ユース  
ヴィッセル神戸 U-18  
名古屋グランパス U18  
セレッソ大阪 U-18・富山第一高校  
東福岡高校・アビスパ福岡 U-18  
ガンバ大阪ユース・大津高校

きした RYOUMA 寮栄養士 木下さんの

## すこやか栄養学

### 肝機能アップで二日酔いを予防しよう!

～タウリン豊富な魚介類がおすすめ～

春は歓送迎会などでお酒を飲む機会が多い季節です。アルコールは、体内に入ると肝臓に運ばれてアセトアルデヒドに分解され、最終的には二酸化炭素と水になって排泄されます。しかし、お酒を飲み過ぎるとアルコールが肝臓で処理しきれずに血中に残り、一気飲みでは急性アルコール中毒を引き起こす危険性が高まります。二日酔い防止は、飲み過ぎないことが第一ですが、おつまみとともに適量のお酒を楽しむ工夫を。おつまみに最適な食材は、肝臓の機能を保つために必要なたんぱく質を豊富に含む肉(脂肪が少ないもの)や魚、大豆製品、乳製品など。中でも肝機能を高めるタウリンが豊富な魚介類(タコ、いか、あさり、牡蠣など)を使った一品がおすすめです。また、クルクミン(カレー粉に使われるスパイス)には肝機能を高める効果が期待されます。今回はおつまみにぴったりのタコとカレー粉を使った唐揚げを紹介させていただきます。

#### RYOUMA ミニレシピ

【材料】※4人分

- ・たこの足……………2本
- A
- ・カレー粉……………大さじ1.5杯
- ・ガーリックパウダー…大さじ0.5杯
- ・塩コショウ……………適宜
- ・片栗粉……………適宜

#### タコのカレー唐揚げ

- ① タコの足は一口大のぶつ切りにしておく。
- ② ビニール袋にAの材料すべてを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のタコを入れて均等にまぶす。
- ④ ③を180度の油で火が通るまで揚げたら出来上がり。

THE NEW VALUE FRONTIER



京セラは、技術力でエネルギーを変える。



## 発電効率を保てる太陽電池は、意外と少ない。

太陽電池は長く使い続けるもの。変わらない発電効率求められる。少し意外ですが、効率が下がっていく太陽電池が多いのも事実。京セラの太陽電池は、この耐久性でNo.1、日本最大級のメガソーラーに採用される決め手にもなりました。

私たちは、長年の実績と耐久性という名の「品質」で太陽電池からすべてのエネルギー製品まで「創」「蓄」「省」エネルギーのあるべきカタチを常に考え、提供してまいります。



※1 フラウンホーファー研究機構が、世界の主要13製品に対し実施したP1D試験による。  
※2 2018年1月現在、当社調べ。

京セラ株式会社



この品質を、あなたの家にも!

鹿児島七ツ島メガソーラー発電所  
日本最大級<sup>※1</sup>70MW(2013年秋 完成予定)  
第37回ホリプロタレントスカウトキャラバン2012 グランプリ 優秀賞(ゆうき みお)

# HOME GAME INFORMATION [ 今月のホームゲーム情報 ]

## 今月のHOME GAME

4月中旬以降は毎週末がホームゲーム! 今年の春はサンガ漬けで決まりっ!!

**4月21日(日) 14:00 第10節**  
**vs ガイナーレ鳥取**

J2に参入して3年目を迎えた今年、好調なシーズン滑り出しを見せている鳥取。序盤戦では逆転勝利するなど着実に力をつけつつあるクラブを相手に、サンガが貫禄を見せることができるか。

**4月14日(日) 16:00 第8節**  
**vs 横浜FC**

昨シーズン、J1昇格プレーオフで悔しい思いをしたクラブ同士の対決。攻撃力UPを目指すサンガが、ベスンジンと元サンガの森下俊らで構成する強力ディフェンス陣を崩せるかどうか勝負の鍵。

**4月28日(日) 13:00 第11節**  
**vs ジェフユナイテッド千葉**

去年はJ1昇格プレーオフ決勝戦まで進んだ千葉は、昨年の堅守をベースに、ブラジル人選手2人を獲得し、攻撃力アップを狙う。サンガはリーグ序盤でJ1昇格のライバルをここで叩きたい。

## 2013ホームゲームチケット発売中!!

今シーズンからシニア価格、障がい者価格も登場! ますますエキサイティングに進化したサンガに熱い声援を!!

価格表	前売			当日			ファンクラブ前売21試合分	お得額	シーズンシート	一般前売21試合分	お得額		
	ファンクラブ	一般	車いす券	ファンクラブ	一般	障がい者券 介護券							
スペシャルシート	5,500	6,000	-	-	-	-	72,000	115,500	43,500	84,000	126,000	42,000	
指定席	エキサイティングシートA・B	大人 3,500	4,000	-	4,000	4,500	48,000	73,500	25,500	56,000	84,000	28,000	
	SS指定席	シニア 3,000	3,500	-	3,500	4,000	40,000	63,000	23,000	49,000	73,500	24,500	
	小中高	1,750	2,000	-	2,000	2,250	22,000	36,750	14,750	28,000	42,000	14,000	
自由席	SM自由席	大人	2,000	2,300	-	2,300	2,800	27,000	42,000	15,000	32,000	48,300	16,300
		シニア	1,700	2,000	800	2,000	2,500	23,000	35,700	12,700	27,000	42,000	15,000
		小中高	800	1,150	-	1,150	1,400	13,000	16,800	3,800	16,000	24,150	8,150
	SB自由席	大人	1,700	2,000	-	2,000	2,500	24,000	35,700	11,700	28,000	42,000	14,000
		シニア	1,500	1,800	-	1,800	2,300	21,000	31,500	10,500	25,000	37,800	12,800
		小中高	700	1,000	-	1,000	1,250	11,000	14,700	3,700	14,000	21,000	7,000
サンガサポーター席 ホーム自由席	大人	1,200	1,500	-	1,500	2,000	18,000	25,200	7,200	21,000	31,500	10,500	
	シニア	1,000	1,300	-	1,300	1,800	15,000	21,000	6,000	18,000	27,300	9,300	
	小中高	500	750	-	750	1,000	8,000	10,500	2,500	10,000	15,750	5,750	
ビジター自由席	大人	-	1,500	-	-	2,000	-	-	-	-	-	-	
	シニア	-	1,300	-	-	1,800	-	-	-	-	-	-	
	小中高	-	750	-	-	1,000	-	-	-	-	-	-	

## チケット購入方法

店舗ブレイクガイド

お問い合わせ  
 京都サンガF.C.インフォメーションセンター  
**TEL.075-212-9911**



### 勝利の女神 SANGirl

今年の連休は西京極で盛り上がる☆

おさよの 沖 菜弥さん(21歳)学生

Q1: サンガのサポーター歴は?  
まだ半年です!

Q2: サンガを好きになったきっかけは?  
友人がサンガサポーターだったので、その影響でファンになりました!

Q3: 好きな選手は?  
宮吉拓実 選手

Q4: あなたにとってサンガとは?  
私も頑張ろう! という元気を与えてくれる存在。

Q5: 応援メッセージをお願いします。  
J1復帰、応援しています! がんばれ、サンガ!!

## ホームゲームの観戦は「ファンクラブ入会」+「シーズンパス」が断然お得!!

「シーズンパス」は京都サンガF.C.ファンクラブ会員限定のホームゲーム年間チケットのこと。これを利用すれば、ファンクラブ前売チケット21試合分より、なんと最大約4割もお得なんです!お申し込みは簡単。ファンクラブ年会費に加えて、ご希望の席種のシーズンパス価格をお支払いいただくだけ。ファンクラブ会員カードをICチケットとしてご利用いただけるようになります。

### FAN CLUB

年会費	個人	3,000円
	ファミリー代表者	3,000円
	ファミリーメンバー	1,000円
入会金	※新規のみ	1,000円

**招待券** (50%OFF)

ご家族招待券

### 【こんな特典も】

- 招待券や優待券を全会員にプレゼント!
- キックオフ2時間半前から25分開、シーズンパス購入者がスタジアムに最優先入場できます。
- ICカードや情報カードを入れることができるカードフォルダをシーズンパス購入者全員にプレゼント!

詳しくは 京都サンガF.C.ファンクラブ事務局

TEL.075-212-0635 <http://www.sanga-fc.jp/fans/fanclub/>

## SEASON PASS



オフィシャル携帯サイト (月額315円)

## インタビューやブログなどここだけのコンテンツ満載!!

- 選手インタビュー 注目の戦士が本音を激白!!
- ミニレポ 日々の練習を密着マーク
- 試合速報 リアルタイムテキスト速報&試合直前監督・選手コメント
- ほかにも
- 祖母井GMの仕事
- 池上正コーチのお悩み相談室
- 広報の「ココだけの話」
- 特別待ち受け画像 など、お楽しみがいっぱい!

スマホでサンガ



### すし稲 SUSHIINA

新鮮で活きのいいお寿司を、明朗会計でお召し上がりいただけます。

にぎり 一個 120円  
 たこ 玉子 げそ とびっこ

一個 300円  
 甘えび とうなぎ しまあじ

一個 500円  
 大とろ 生うに など

お得なセットメニューやコースメニューもご用意

ご予約・お問い合わせ TEL.075-342-0107  
 営業時間 昼 11:30-15:00 (L.O.14:30)  
 夜 17:00-22:30 (L.O.22:00)  
<http://www.sushiina.com>

### 老香港酒家京都 OLD HONGKONG RESTAURANT KYOTO

本道の広東料理をお客様のお好みに応じたサービスでおもてなし。

ぜひ老香港酒家京都で心ゆくまで楽しい時間をお過ごしくださいませ。

ご予約・お問い合わせ TEL.075-341-1800  
 営業時間 ランチ 11:30-15:30 (L.O.15:00)  
 ディナー 17:00-22:00 (L.O.21:00)  
<http://www.oldhongkong-kyoto.com>

### COCON KARASUMA

古今鳥丸

ココン鳥丸 B1

京都市下京区鳥丸通四条下ル 水銀屋町620番地

B1

# ENTERTAINMENT [ サンガ de エンタメ ]

今月のペーパークラフト  
ホームゲーム スケジュール付き  
**宮吉選手ミニスタンド**

design by COCHAE  
http://www.cochae.com/

谷折り valley fold 山折り mountain fold

①～⑥の順番に山折り  
谷折りの線にそって折ろう!  
最後に真ん中で山折りして完成!

2013年  
4月ホームゲーム  
第8節 4月14日(日)  
16:00 vs 横浜FC  
第10節 4月21日(日)  
14:00 vs ガイナーレ鳥取  
第11節 4月28日(日)  
13:00 vs ジェフ  
ユニテッド千葉

## メディア情報

ホットなサンガ情報は  
ここでチェック!

### TV

「Foot Style 京都」  
J:COM 京都みやびじょん  
木・金 22:30～ / 土・日 9:00～

「京スポ」※番組内コーナー「とことんサンガ」  
KBS 京都  
木 21:25～21:50

「ニュース610 京いちにち」  
NHK 京都  
月～金 18:10～19:00

### RADIO

「What's Up with Sanga, Today」  
α-STATION  
月～金 7:55～8:00

「SUNNYSIDE BALCONY」  
α-STATION  
隔週金 11:00～16:00

サンガ読書王  
オススメ! **推し本**  
「バルサの申し子による珠玉の言葉が満載!」

この本は、エル・ゴラツの広告欄で見つけて、  
いの一冊に買いに行ったお気に入りの一冊で  
す。グアルディオラの発した言葉や生きざま  
などが余す所なく盛り込まれていて、バルサに興  
味がある人や、バルサのサッカーが面白いと思  
じる人にはぜひ手にとって読んでもらいたいと思  
います。中でも「謙虚さこそ、人としてもサッカー  
選手としても、成長のために不可欠な要素」と  
言うフレーズや、これはグアルディオラではない  
んですが、シャビが発した「ボールと会話する。

**グアルディオラの  
サッカー哲学**  
FCバルセロナを世界一に導いた監督術  
著者：レオノール・ガジナルド  
ファン・カルロス・クベイロ  
翻訳：今井健策  
判型：四六判 / 196P  
出版社：実業之日本社  
ジャンル：スポーツ  
税込価格：1,575円

それがバルサのサッカーだ」と言うフレーズがも  
のすごく好きです。皆さんもこの本でバルサの  
仲間入りをしてはみてはどうでしょうか?



古都の人気スイーツをコトノちゃんが大紹介!!  
**Kotono Sweets**  
コトノスイーツ

焼菓子なのにフルーティ!  
アルザスの伝統を京都で再現

フランスで修行したパティシエールがつくる、アルザス  
地方だけの「リンツァートルテ」。シナモンがほんのり香  
るタルト生地には、赤すぐりと木母の自家製ジャムが  
たっぷり入っているヨ。ひと口ほおばると、赤すぐりの  
フレッシュな酸味がふわっと広がって、噛むほどこにぷち  
ぷち弾けるタネの食感が楽しい!こんなフルーティな焼  
菓子があるなんて、コトノは初体験☆

sampoの  
リンツァートルテ 280円

お菓子工房 sampo  
京都市上京区河原町通荒神口下上生洲町221 キトウビル1F  
TEL. 075-241-3673  
11:00～19:00 / 不定休

京都サンガF.C.  
「応援のぼりスポンサー」募集

あなたのお名前・会社名入りの  
「応援のぼり」を作ってサンガを応援しよう!

西京極スタジアムをサンガカラーに染め上げる  
「西京極応援のぼりスポンサー」を募集しております。  
「応援のぼり」には、皆様のお名前・会社名・店舗名・グループ名はもちろん、  
選手への応援メッセージを入れることができます。  
西京極スタジアムを皆様の気持ちのこもった「のぼり」でサンガカラーに染める  
「応援のぼりスポンサー」への支援をお願いします。

■仕様  
●のぼりサイズ : 縦150cm×横45cm  
●掲出広告サイズ: 縦20cm×横40cmの枠内  
(黒1色、文字のみ)

■掲出条件  
2013年度Jリーグ 京都サンガF.C.ホームゲーム時  
(西京極スタジアム開催時のみ)  
※ご自宅・会社・店舗等に掲出していただくことも可能です。

■広告料金  
※お申込は何本でもお受けいたします。  
広告料金(1本)  
5,250円(税込)

※名入れ広告料金のみでのぼり本体の代金は  
サービスさせていただきます。  
※ボールは含まれていません。

【応援のぼり】  
▲貴社広告イメージ  
下の枠の部分にお名前を掲出

【選手のぼり】  
▲お好きな選手を選べる  
デザインです

2013京都サンガF.C.応援PROJECT 株式会社京都パープルサンガ「応援のぼり」スポンサー係  
(お問い合わせ先) TEL:075-212-0635 FAX:075-212-0628

SUPPORT SHOP  
サポートショップ加盟店募集中!!

「京都サンガF.C. サポートショップ」は、サンガとファンとホームタウン  
京都を結び、街を盛り上げるネットワークとしてご活用いただけます!  
[京都サンガF.C. オフィシャルカード]会員の方に、限定の特別サービ  
スをご提供いただけるのが唯一の条件。加盟いただくと、サンガオ  
フィシャルサイト(PC、モバイル)への店舗情報掲載、観戦チケットや  
情報誌・応援ツールプレゼント等の特典があります。あなたのお知り  
合いのお店もぜひご紹介ください!

お問い合わせ先  
株式会社京都パープルサンガ「サポートショップ」係  
TEL.075-212-0635 FAX.075-212-0628  
(9:30～17:30 土・日・祝は休み)

オフィシャルサイトのスポンサーページからも申し込みいただけます!

沖繩ダイニング PEPPER

# SPECIAL COLUMN [ 祖母井 GM コラム ]

## 祖母井秀隆ゼネラルマネージャーの My ホームタウン活動記

### 地域に欠かせない郵便局に、サンガのホームゲームをPRしていただいています。

ホームタウン活動の一環として、時々私は地域の団体や学校にお招きいただき、講演をすることがあります。これは人と人とのつながりを深めたり、いろいろな方との会話を通してホームタウンに対する理解を深めたりする良い機会となっています。今回ご紹介する郵便局の関係者の方々にも、そういった講演でお会いしました。そんなご縁がきっかけで、このフリーペーパー「SANGA TIMES」を城陽市、京田辺市、井手町にあるたくさんの郵便局に置いていただいています。また、郵便局のご紹介により、今後は一部コンビニエンスストアでも「SANGA TIMES」を置いていただけることになりました。

そして今年、城陽市、京田辺市、井手町の郵便局によるうれしいご提案をいただきました。それは毎月第4木曜日と、西京極でホームゲームがある週の金曜日を「サンガデー」と銘打ち、城陽市、京田辺市、井手町にある19の郵便局で、京都サ

ンガF.C.のロゴが入った紫のオリジナルTシャツを局員の皆さんが着用されるというものです。こうしてサンガのホームゲームを大々的にアピールしていただくことで、より多くの方が西京極に足を運んでいただけるようになればうれしく思います。

私がヨーロッパで生活していた時に感じたのですが、郵便局は地域にとってコミュニティスペースのような役割を果たしています。ドイツやフランスの郵便局では、郵便を受け付けているだけではなく、素敵なデザインのレターセットや文房具など、いろんなものを販売しているんですね。今、私が愛用している蛍光カラーの付箋も、フランスの郵便局で購入したものです。日本の郵便局も最近では地域の特産物を売っていたり、日本各地のグルメを取り寄せることができたりなど、サービスもより多彩になってきました。今後は地元の郵便局でもサンガグッズやサンガオリジナル切手シートを販売していけたらいいと考えているのですが、皆さんどう思われますか？



京都サンガF.C.ゼネラルマネージャー  
**祖母井 秀隆**  
うばがい ひでたか

ジェフユナイテッド市原(現千葉)で育成部長、ゼネラルマネージャーを、クルノーブル・フット38ではゼネラルマネージャー(会長代行業務)を歴任。2011年より京都サンガF.C.のゼネラルマネージャーに就任。



### 新会場、新メニューも登場!!

## 京都サンガF.C.スクール生募集!!

年代に応じたサッカーの技術向上と、豊かな人間性を育てるサンガのスクール。新たなクラス、会場も新設され、さらに充実しました!

**スクールの会場**

府立体育館	MK上賀茂	京都銀行 嵐山
吉祥院	サンガタウン城陽	ベルファ宇治
西京極	勤修寺	田辺中央体育館
堀場製作所 坂本	京都アカデミー下鳥羽	
村田機械 長岡京		

**新設 プレミアクラス** ※小学校2年生~6年生の男女

自立・想像力・コミュニケーションなど、子どもたちが抱えている問題にサッカーを通して向き合う新しい形のクラス。週1回の練習と月1回の宿泊プログラムを実施。宿泊プログラムでは、親子で昼食をとり、保護者の勉強会も行うなど、親子ともに成長を促します。

**クリニックコース** ※会場により開催クラスが異なります。

<b>GKクラス</b>	※小学校4年生~6年生の男女
<b>中学生クラス</b>	※中学生の男女
<b>一般クラス</b>	※年長児・小学生の男女
<b>大人クラス</b>	※20歳~55歳の男女

お申込み方法 | オフィシャルHPから入会申込資料をご請求ください。 **京都サンガ**

## NEW GOODS [新着グッズ情報]

### 2013 京都サンガF.C.必昇お守り

2013シーズンからデザインが一新! 焼印を入れた「木札」と、選手が直筆で書いた「選手サイン入り決意コメントシート」を封入!!

デザイン: 紫魂/必昇  
カラー: パープル

一般価格: 1,050円  
ファンクラブ価格: 950円

### 2013 クラブオフィシャルポロシャツ

クラブスタッフ着用モデル!  
暑い夏を先取りしよう!!

サイズ: S/M/L/LL  
カラー: ブラック

一般価格: 3,500円  
ファンクラブ価格: 3,150円

### 2013 京都サンガF.C.オリジナルZippo

選べるデザインとカラー! 各種限定100個のコレクターズアイテム!!

デザイン: エンブレム/紫魂/必昇  
カラー: パープル/ブラック

一般価格: 10,500円  
ファンクラブ価格: 9,450円 特製オリジナルケース

**【お買い求めはONLINE SHOP】**  
[PC] <http://sanga-onlineshop.com>  
[モバイル/スマートフォン] <http://m.sanga-onlineshop.com>

**【お問い合わせ】**  
京都サンガF.C.「グッズ担当」  
TEL: 0774-55-7605 Mail: [shop@kyotosanga.jp](mailto:shop@kyotosanga.jp)

## パフォーマンスで「元気」を届ける、サンガキッズチアリーダー大募集!

■募集クラス **リトルクラス:年中・年長児**

西京極ホームゲームでのチアパフォーマンスやクラブのホームタウン活動、各種イベントなど、幅広く地域貢献活動にも参加して、サンガと一緒に京都を盛り上げませんか?

■開講日: 2013年4月10日(水)

① 4月~6月(プレスクール期間) 毎週水曜日 15:50~16:50  
② 7月~(本スクール)

■開催会場: 西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場内

お問い合わせ: [cheer@kyotosanga.jp](mailto:cheer@kyotosanga.jp) まで、メールにてお問い合わせ下さい

京都サンガF.C. ホームタウンアカデミー  
TEL: 0774-55-7603

## PRESENT [読者プレゼント]

お申し込み方法: 下記のアドレスに必要事項をご記入の上、メールにてお送りください。  
[free-paper@kyotosanga.jp](mailto:free-paper@kyotosanga.jp)

件名: 「VOL.12読者プレゼント」

①名前 ②性別・年齢 ③住所 ④本誌の入手方法 ⑤サンガファン歴 ⑥面白かったコーナー ⑦つまらなかったコーナー ⑧希望グッズ ⑨その他ご意見・ご感想

\*締め切り: 4月30日(火)  
\*当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

山瀬選手直筆サイン入りスパイク 1名様  
お好きな1選手サイン入り色紙 3名様

## 広告募集

サンガタイムズでは、広告掲載企業を募集しています。お問い合わせはこちらまでお願い致します。

株式会社 京都パールサンガ 営業部営業課  
〒600-8009 京都市下京区四条通室町東入  
函谷鉦町87 ケイアイ興産京都ビル  
TEL.075-212-0635

次号は **SANGA TIMES 5** 月上旬 発行 予定

発行: 京都サンガF.C. / 後援: 京都市

## Victory Horoscope 2013. 4. 1 - 4. 30

十二星座運気鑑定

**おひつじ座** 3.21~4.19

全体運: 何かを取り組む前にまず環境を整えましょう。明るい気持ちになれます。

必勝アイテム: ポータブルプレイヤー  
必勝祈願: 平安神宮

**おうし座** 4.20~5.20

全体運: 休んでる暇はありません。ピンと思えば立ち上がり行動に移し、スタートを。

必勝アイテム: フェイスタオル  
必勝祈願: 九頭竜大社

**ふたご座** 5.21~6.21

全体運: 妥協せず、何があってもうろたえることなく、堂々と自信を持ちましょう。

必勝アイテム: ネイルケアグッズ  
必勝祈願: 上御霊神社

**かに座** 6.22~7.22

全体運: 周囲の反応を気にしすぎて、本来の動きが取れなくなるような注意。

必勝アイテム: ウェストポーチ  
必勝祈願: 大原野神社

**しし座** 7.23~8.22

全体運: 思いがけない変化に行き詰まりを感じないように、自分に自信をもって。

必勝アイテム: ストラップ  
必勝祈願: 吉田神社

**おとめ座** 8.23~9.22

全体運: 長期的な視点で、現在の状況判断をし、短期視点で物事を見ないように。

必勝アイテム: 観葉植物  
必勝祈願: わら天神(敷地神社)

**てんびん座** 9.23~10.23

全体運: いつもと同じ行動パターンを続けるのはやめましょう。違う動きをすること。

必勝アイテム: 御神酒  
必勝祈願: 京都及び神社

**さそり座** 10.24~11.22

全体運: 今まで築き上げたものはこれまでです。新しいアプローチで取り組むこと。

必勝アイテム: タオルマフラー  
必勝祈願: 御金神社

**いて座** 11.23~12.21

全体運: 情熱を掛ける場所を考えましょう。本当にやりたいことに情熱を注ぐように。

必勝アイテム: パフューム  
必勝祈願: 大田神社

**やぎ座** 12.22~1.19

全体運: 思うような結果が出なくても、焦らず今ある環境を振り返り、感謝すること。

必勝アイテム: 万歩計  
必勝祈願: 岡崎神社

**みずがめ座** 1.20~2.18

全体運: 貴方が心から想うことを素直に選択しましょう。貴方にとっての答えです。

必勝アイテム: パーカー  
必勝祈願: 日向大神宮

**うお座** 2.19~3.20

全体運: 日々の鍛錬がやがて大きな結果を生み出します。ごつごつやりましょう。

必勝アイテム: パンダン  
必勝祈願: 護法堂并財天

**サンガ必昇占い**

今月の運気急上昇選手 **31 FW 久保裕也**

自由で斬新で怖いもの知らずなプレイがチームを勝利に呼び込みます。本能的な動きを生かせるかがポイントです。

メンタルチューナー ダ・ヴィンチタロットリーダー **TΦSHI**

[ホームページ] <http://mentaltuner.com/>

- ・四葉新菜 cafe MATSUONTOKO (毎週月曜)
- ・鳥丸五条 KITTEN COMPANY (毎月1土、四葉裏寺町 隠れ家になんく 絆 (毎月第4全曜))
- ・五葉西院 イオンモール京都五条 9F ロット初級・中級講座受講生募集中。