

〒520-2323 野洲市三上 2224 野洲川河川公園内 E-mail: hohoemiclub@msd.biglobe.ne.jp  
電話: 077-587-4280 FAX: 077-586-1933



会員数 983人  
(令和6年2月20日現在)

## 2024年度(令和6年度)会員募集 新年度 会員申込み受付を開始[2月25日(日)~]

2月25日(日)より、2024年度YASUほほえみクラブ会員の受付を開始(会費等は下記の通り)。次年度は経費等の増大もあり値上げを行います。スポーツを通じた健康づくり・体力づくりの場を設けるため、引き続き活動を続けていきます。サークル所属の方は昨年度と同様に取りまとめていただき、各々に更新・入会の手続きをしてください。



キッズバドミントン

＜キッズバドミントンの新規申し込み＞

3月24日(日)9時~

※先着順

※新規募集人数は3月17日(日)に確定

個人会員			家族会員	+ 入会金 (新規入会時のみ) (おひとり) <b>1,000円</b>
<b>中学生以下</b> <b>ジュニア</b> ※乳幼児は、保護者と同伴でないと加入は不可となります <b>4,000円</b>	<b>高校生以上</b> <b>一般</b> <b>7,000円</b>	<b>65歳以上</b> <b>シニア</b> <b>6,350円</b>	※同居家族の加入で、個人加入よりも安くなる場合 ※家族そろって活動する必要はありません <b>7,500円</b> + <b>保険料</b> (各加入人数)	
(年会費) <b>3,200円</b>	(年会費) <b>5,150円</b>	(年会費) <b>5,150円</b>	(年会費) <b>7,500円</b>	※身体障害者手帳、療育手帳の所有者もしくは、その取得の対象に準ずる方は会費の減免があります。 ※保険料が値上等で変更となった場合、合計の支払額が変わります。 ※年会費は税込です。
(保険料) <b>800円</b>	(保険料) <b>1,850円</b>	(保険料) <b>1,200円</b>	(保険料) ※各加入の人数	

※個人会員から家族会員への追加・変更は4月以降できません。

## 野洲ブレーブス 「能登半島沖地震」義援金を募集



2月4日(日)野洲ブレーブスはアルプラザ野洲入口付近で「能登半島沖地震」街頭義援金募集を行いました。『自分たちでできる事をしよう!』とチームで始めた活動は多くの方達のご協力もあり、総額『166,576円』集まりました。義援金は野洲市役所に届け、日本赤十字社を通じ被災地へ送られます。福永理玖キャプテンは「被災地に行けないので自分たちでできることをやろうと思いました」と語りました。

## メディカル事業 健康料理教室

# 「ヘルシー料理教室」レシピを公開

YASUほほえみクラブは健康づくりの一環として「食」も重視しており、野洲市健康推進委員の協力で「料理教室」を行っています。今回は「ヘルシー料理」のレシピ（2～3人分）を公開いたします。

### 【むね肉のステック焼き】

- |       |            |   |          |
|-------|------------|---|----------|
| ・鶏むね肉 | (300g)     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鶏肉は皮を取り、フォークで両面ブスブスと刺して、味を浸み込み易くし、厚み 1.5cm のそぎ切りにし、棒状に切る。</li> <li>2. ボウルにむね肉・Aを入れてよく揉み込み、10分置く。</li> <li>3. 片栗粉・青海苔粉を混ぜ、「2.」の鶏肉にしっかりまぶす。</li> <li>4. フライパンにサラダ油大さじ1を中火で温め、「3.」のむね肉を並べて焼く。</li> <li>5. 片面に焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で3分蒸し焼く。</li> <li>6. 器に干切ったレタス・くし形に切ったトマトをのせ、「5.」を盛り付ける。</li> </ol> |          |
| ・青海苔粉 | (大さじ2)     |   |          |
| ・レタス  | (半分)       |   |          |
| ・トマト  | (1個)       |   |          |
| A     | 酒          |   | (小さじ2)   |
|       | みりん・酢・サラダ油 |   | (各小さじ1)  |
|       | 鶏がらスープの素   |   | (小さじ1/2) |
|       | 塩          |   | (2g)     |
|       | 胡椒         |   | (少々)     |
| ・片栗粉  | (大さじ2)     |   |          |

### 【大根のそぼろ煮】

- |       |        |   |         |
|-------|--------|---|---------|
| ・大根   | (200g) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大根は粗めのみじん切り。</li> <li>2. フライパンに油を引き、ひき肉を入れ炒め、ひき肉の色が変わったら大根を入れ炒める。</li> <li>3. 大根がすき通ってきたらAを入れ、煮汁ほとんどが無くなったら完成。</li> </ol> |         |
| ・鶏ひき肉 | (100g) |   |         |
| A     | 醤油     |   | (大さじ2)  |
|       | 酒      |   | ( // 1) |
|       | 砂糖     |   | ( // 1) |
|       | みりん    |   | ( // 1) |
| ・サラダ油 | (小さじ1) |   |         |

### 【ごぼうの胡麻・マヨ】

- |         |         |  |         |
|---------|---------|--|---------|
| ・ごぼう    | (70g)   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ごぼう・人参とも長さ 4cm の細切り。器に酢・水・ごぼう・人参を入れラップをしてレンジ 600W で 3～4 分加熱して水分を切り、冷ます。</li> <li>2. わかめは水で戻し、しっかり水分を取る。ちくわは縦半分に切り、斜め細切り。</li> <li>3. A を器に入れ混ぜて、ごぼう・人参・わかめ・ちくわを和える。</li> </ol> |         |
| ・人参     | (30g)   |  |         |
| ・酢・水    | (各小さじ1) |  |         |
| ・わかめ(乾) | (大さじ1)  |  |         |
| ・ちくわ    | 2本      |  |         |
| A       | 胡麻油     |  | (小さじ1)  |
|         | ポン酢     |  | ( // 1) |
|         | マヨネーズ   | (大さじ2)   |         |
|         | すりごま    | ( // 3)  |         |



## 編集後記

2月に入り急に暖かい日が増えてきましたが、月の後半には寒の戻りで朝晩は0度近くになるようです。寒暖差対策としては「運動する」「風呂などでゆっくり体を暖める」「深呼吸する」などを行い、自律神経を整えましょう。

3月予定

- ◆ 9日(土) バドミントン交流大会 [総合体育館]
- ◇ 17日(日) スポーツ鬼ごっこ交流大会 [希望が丘]
- ◆ 20日(水・祝) ヤングバレー交流大会 [総合体育館]

2024年4月号は3月20日発行予定

★印:テニススクール土曜日は、10月～4月の間は13時からになります。

スクール名	開催日	曜日	時間	ところ	対象(市内外問わず)	参加費	その他
社交ダンス	4日 11日 18日 25日	月	10:00~12:00	コミセンみかみ	どなたでも	会員 100円 未会員 400円	ダンスシューズか 体育館シューズ
ほほえみ楽楽体操	5日 12日 19日 26日	火	10:15~11:45	野洲図書館	どなたでも	会員 50円 未会員 350円	バスタオル、上靴が必要です
ほほえみ健康スポーツ 大学	5日 19日	火	13:00~15:00	総合体育館(大)	60歳以上	会員 無料 未会員 300円	室内でスポーツができる服装
エンジョイ剣道	13日 27日	水	19:00~21:00	野洲北中学校	どなたでも	会員 無料 未会員 300円	室内でスポーツができる服装
ソフトバレーボール	27日	水	19:30~21:30	北野小体育館	中学生以上	会員 無料 未会員 300円	室内でスポーツができる服装
太極拳	7日 21日	木	13:00~14:30	総合体育館(小)	どなたでも	会員 100円 未会員 400円	室内でスポーツができる服装
ウォーク&リズム エクササイズ	1日 15日	金	10:00~11:00	総合体育館(小)	運動を 始めたい方	会員 無料 未会員 300円	室内でスポーツができる服装
太極柔力球 (ローリーボール)	8日 22日	金	10:00~11:00	総合体育館(剣)	どなたでも	会員 50円 未会員 350円	室内でスポーツができる服装
※開催の有無は都度確認してください。							
ジュニアバドミントン	15日 22日 27日 29日	金 水 金	19:00~21:00	三上小体育館	中学生	会員で申込者のみ	室内でスポーツができる服装
ヤングバレーボール	15日 22日 29日	金	18:00~21:00	中主小体育館	小学生・中学生	会員 100円 未会員 400円	小学生 18~20時 中学生 19~21時
卓球	2日 9日 23日 30日	土	9:00~12:00	祇王小体育館 総合体育館(小)	小学生以上 (低学年は保護者同伴)	会員 100円 未会員 400円	室内でスポーツができる服装 ※所有者はラケット持参 ※硬式とラージ
硬式テニス 【大人対象】	毎週木曜日 毎週土曜日		9:00~12:00 ★13:00~16:00	野洲川河川公園	15歳以上 (中学生除く)	会員 100円 未会員 400円 (月例会は+100円)	月例会:28日 ゲーム会:30日 ※雨天の場合は中止
硬式テニス 【ジュニア対象】	2日 16日 30日	土	★13:00~15:00	野洲川河川公園	原則小学3年生 ~中学生	会員 100円 未会員 400円	※雨天の場合は中止
ソフトテニス	9日 23日	土	★13:00~15:00	野洲川河川公園	小学4年生以上 (中学生は応相談)	会員 100円 未会員 400円	※雨天の場合は中止
グラウンド・ゴルフ	毎週水曜日 毎週土曜日 (23日除く) 23日	土	9:00~11:30	野洲健康福祉 センター 多目的広場 野洲川河川公園	どなたでも	会員 無料 未会員 300円	※雨天の場合は中止
バドミントン	16日 30日	土	13:00~15:00 15:00~17:00 14:00~17:00	三上小体育館	小学生初心者 小学生中級者以上 中学生以上	会員 100円 未会員 400円	小学生初心者のみ親同伴
キッズスポーツ	3日 24日	日	10:00~12:00	祇王小体育館 野洲川河川公園	剣道 サッカー	会員で申込者のみ (小学1~4年)	種目ごとに適した服装
キッズサッカー	10日 24日	日	10:00~12:00	野洲川河川公園 (ゲートボール場)	小学3~6年	会員で申込者のみ	※雨天の場合は中止
キッズバドミントン	3日 17日 24日 31日	日	10:00~12:00	野洲小体育館	小学3~6年	会員で申込者のみ	室内でスポーツができる服装

自由参加のサークル

バスケットボール	28日	木	19:30~21:30	野洲北中体育館	会員:無料, 未会員:300円
スポーツサタデー	<b>実施せず</b>				

# サークルの部

3月の予定

※見学等を希望される方は、クラブ事務局にお問い合わせください。

※( )の日時については、お問い合わせください。

サークル名	活動日	曜日	時間	主な活動場所	内容
日中一時支援	7,14,21,28	日 木	16:00 ~ 18:00	なかよし交流館	障がいのある人たちの軽スポーツ
のびのびスポーツ(卓球)	-	-	-	-	-
野洲ブレイブス	9,23	日 土	8:30 ~ 16:30	野洲川河川公園	中学生の軟式野球
滋賀マイティーエンジェルス	-	-	-	-	中学生の軟式野球(女子)
YASUヤングクラブ	5,12,19,26	日 火	19:00 ~ 21:00	中主中学校	中学生以上のバレー
	27	日 水			
	1,8,15,22,29	日 金			
野洲キッドスポーツ少年団	16,30	日 土	9:00 ~ 17:00	北野小学校	小学生の軟式野球
	10,17,24,31	日 日			
	20	日 水			
近江富士ボーイズスポーツ少年団	6,13,27	日 水	18:00 ~ 20:00	野洲小学校	小学生の軟式野球
	2,9,16,23,30	日 土			
	3,10,17,24,31	日 日			
野洲ラグビースポーツ少年団	20	日 水	9:00 ~ 17:00	三上小学校	小学生の軟式野球
	6,13,27	日 水			
	2,9,16,23,30	日 土			
野洲ラグビースポーツ少年団	10	日 日	8:30 ~ 12:00	野洲川河川公園	小学生のラグビー
滋賀Jr.ラグビースクール	チームの練習日時・会場は事務局にお問い合わせ下さい			野洲川河川公園	中学生以上のラグビー
野洲北ミニバスケットクラブ	チームの練習日時・会場は事務局にお問い合わせ下さい			野洲市内小学校	小学生のバスケット
野洲ミニバスケットクラブ	チームの練習日時・会場は事務局にお問い合わせ下さい			野洲市内小学校	小学生のバスケット
中主バレーボールスポーツ少年団	チームの練習日時・会場は事務局にお問い合わせ下さい			野洲市内小学校	小学生のバレー
野洲ランニングクラブ	3,10,17,24,31	日 日	13:00 ~ 17:00	祇王小学校	小学生のランニング
	20	日 水			
	6,13	日 水			
慶守会	2,9,16,23,30	日 土	19:00 ~ 21:00	コミセンしのはら	小学生~大人の空手
野洲市 空手道クラブ	3,10,17,24,31	日 日	9:00 ~ 12:00	コミセンしのはら	小学生~大人の空手
近江剣心会	6	日 水	19:00 ~ 21:00	野洲北中学校	小学生~大人の剣道
エミーバドミントンクラブ	月~金 (週2回)・土・日			三上小学校、総合体育館他	小学生のバドミントン
Emmy Peace(エミーピース)	詳細は事務局にお問い合わせください				中学生のバドミントン
Funバド(ファンバド)	2,16,30	日 土	14:00 ~ 17:00	野洲小学校 北野小学校	大人のバドミントン
	23	日 土			
YBジュニア	チームの練習日時・会場は事務局にお問い合わせ下さい			野洲中学校	中学生のバドミントン
Y.B.J-2	チームの練習日時・会場は事務局にお問い合わせ下さい			野洲中学校	中学生のバドミントン
野洲北クラブ	チームの練習日時・会場は事務局にお問い合わせ下さい			野洲中学校	中学生~大人のバドミントン
ソフトバレー フレンズ	2	日 土	19:00 ~ 21:30	野洲小学校 北野小学校	ソフトバレー
	16,23,30	日 土			
ディーブブルー	19	日 火	19:00 ~ 21:00	北野小学校	バレーボール
	22	日 金			
	27	日 水			
オールティーズ	6,13,20,27	日 水	13:00 ~ 16:00	野洲川河川公園	硬式テニス
	2,9,16,23	日 土			
	30	日 土			
野洲TC	3,10,17,24,31	日 日	8:00 ~ 12:00		
	20	日 水			
LFC	2,9,16,23,30	日 土	8:00 ~ 12:00		
七間場TC	3,10,17,24,31	日 日	8:00 ~ 12:00		
AZ	2,16	日 土	10:00 ~ 12:00		
	9,23,30	日 土			
	22	日 金			
なかよしTC	2,9,16,23,30	日 土	9:00 ~ 12:00		
GTC	3,10,17,24,31	日 日	12:00 ~ 16:00		
チームKT	28	日 木	18:00 ~ 21:00	B&G海洋センター	小学生~大人の卓球
	5,19	日 火	9:00 ~ 12:00	総合体育館	
	13,27	日 水	13:00 ~ 18:00		
	8,29	日 金			
ほほえみ社交ダンスサークル	実施せず				
ショートテニスサークル	チームの練習日時・会場は事務局にお問い合わせ下さい			総合体育館	シニアのショートテニス