

〒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 1,007人
(令和7年1月21日現在)

2025年度(令和7年度)ほほえみ会員募集 新年度 会員申込み受付を開始 [2月23日(日)~]

2月23日(日)より、2025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)。

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・入会の手続きを行ってください。



キッズサッカー



キッズスポーツ

個人会員			家族会員
中学生以下 ジュニア ※乳幼児は、保護者と同伴でないと加入は不可となります 4,000円	高校生以上 一般 7,000円	65歳以上 シニア 6,350円	※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 7,500円 + 保険料 (各加入人数)
(年会費) 3,200円	(年会費) 5,150円	(年会費) 5,150円	(年会費) 7,500円
(保険料) 800円	(保険料) 1,850円	(保険料) 1,200円	(保険料) ※各加入の人数

入会金 (新規入会時のみ) (おひとり) 1,000円
--

※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。

野洲ラグビースポーツ少年団 初練習後に「餅つき会」を開催

1月5日(日)野洲ラグビースポーツ少年団は野洲川河川公園での初練習後に「餅つき会」を開催。つきたてのお餅で作った「お汁粉」を皆で食べ、子ども達や保護者、コーチは一年最初の行事を楽しみました。

【稲木岳人キャプテンのコメント】

「冬休みの間、みんながどう過ごしていたか気になっていたけど初練習で元気な顔が見られ、練習後のお餅も一緒に楽しく食べて良かったです。野洲ラグビーで3月までの残りの時間を楽しんで、中学校ではさらにレベルアップしたいです。」



告知 2025年度 会員更新・入会は2月23日(日)より受付開始

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

クラブは健康づくりの一環として「料理教室」用レシピの公開をしています。今回「ヘルシー料理教室」レシピを公開します。また今年度バックナンバー〔7月、11月〕で別料理のレシピを公開していますので、興味のある方はホームページで参照（表紙QRコード）してください。

【麻婆白菜（3人分）】

・白菜	300g	1. 白菜は葉を3cm角・茎は長さ5cm、巾1cmに切り、別に置く。
・豚ミンチ肉	150g	2. フライパンに胡麻油を熱し、ニンニク・豆板醤を香りが出るまで炒めてから、豚ミンチを加えて炒めて、「A」と白菜茎・春雨を入れる。
・春雨	30g	2分程煮て、葉も加えて更に10分煮る。
・胡麻油	大さじ1/2	3. 春雨が柔らかくなったら。水溶き片栗粉を加えてトロミを付け、味をみて黒コショウを振る。
・ニンニク	1片	
・豆板醤	大さじ 1	
A	オイスターソース 大さじ 2	
	醤油 大さじ1/2	
	砂糖 小さじ1/2	
	水 400cc	
・水溶き片栗粉	大さじ 1	

【切り干し大根のサラダ（3人分）】

・切り干し大根	30g	1. 切り干し大根は熱湯に10分漬け、水気を絞る。
・きゅうり	1本	2. きゅうりは斜め薄切りにし、細く切る。
・ハム	4枚	ハムは半分に切り細切り。
A	塩 小さじ1/2	3. 器に「A」を合わせ、切り干し大根・きゅうり・ハムを混ぜ合わせる。
	酢 小さじ1/2	
	醤油 小さじ 1	
	マヨネーズ 大さじ 3	
	すり白ごま 大さじ 2	

【人参しりしり〔千切り〕（3人分）】

・人参	150g	1. 人参は細切り。
A	酒 小さじ 2	2. フライパンに胡麻油を熱し人参を炒める。
	醤油 小さじ 2	3. 「A」を加えて汁気が無くなるまで炒め煮をする。
	みりん 小さじ 2	
	砂糖 小さじ 2	
	顆粒だし 小さじ1/2	
	胡麻油 小さじ 1	

編集後記

令和7年が始まりました。健康に過ごせるよう「1年の目標」を立ててみてはいかがでしょうか。継続的に達成可能な設定をする事が、長続きする秘訣です。

2月予定

- ◆ 8日（土）普通救命講習会 [東消防署]
- ◇ 20日（木）運営委員会 [河川公園]
- ◆ 22日（土）新体力テスト [総合体育館]

2025年3月号は2月19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	3日 10日	月	10:00~12:00	コミセンみかみ	どなたでも	会員 300円 未会員 600円	ダンスシューズか 体育館シューズ						
ほほえみ楽楽体操	4日 11日 18日	火	10:15~11:45	総合体育館(小)	どなたでも	会員 100円 未会員 400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	4日 18日	火	13:00~15:00	総合体育館(大)	60歳以上	会員 100円 未会員 400円	室内でスポーツができる服装						
エンジョイ剣道	12日 26日	水	19:00~21:00	祇王小体育館 野洲北中体育館	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	5日 12日 19日	水	19:30~21:30	北野小体育館 野洲小体育館	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	13日 27日	木	13:00~14:30	総合体育館(小)	どなたでも	会員 300円 未会員 600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	7日 21日	金	10:00~11:30	総合体育館(小)	運動を 始めたい方	会員 100円 未会員 400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)	活動なし				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						
ジュニアバドミントン	7日 14日 21日	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						
	26日 28日	水 金											
	7日 14日 21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	
	1日 22日	土						18:30~19:30	総合体育館(小)	小学生【初心者】 (低学年は保護者同伴)	会員 200円 未会員 500円	※新人歓迎 (会員・未会員は問わない) ※初回の参加は無料	
卓球	1日 8日 15日	土	9:15~11:45	総合体育館(小) 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 200円 未会員 500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						
	毎週木曜日			9:00~12:00	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:27日 ※雨天の場合 は中止					
	毎週土曜日			★13:00~16:00									
硬式テニス 【大人対象】	1日 15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	8日 22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 (15日除く)		9:00~11:30	野洲健康福祉 センター 多目的広場	どなたでも	会員 無料 未会員 300円	※雨天の場合は中止						
	15日	土		野洲川河川公園									
	2日 15日	日 土		9:00~12:00				三上小体育館	小学生以上	会員 200円 未会員 500円	※室内でスポーツができる服装 ※所有者はラケット持参		
キッズスポーツ	2日 16日	日	10:00~12:00	祇王小体育館	野球遊び スポーツ鬼ごっこ	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	9日 23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	2日 9日	日 火	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						
	11日 15日 23日	火 土 日											
	自由参加のサークル												
	バスケットボール	27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	8日	土	19:00~21:00	祇王小体育館	会員:無料, 未会員:300円 種目いろいろ・自由に選択								

自由参加のサークル							
バスケットボール	27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	8日	土	19:00~21:00	祇王小体育館	会員:無料, 未会員:300円 種目いろいろ・自由に選択		

サークルの部

2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	6,13,20,27	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)	-	-	-	-	-
野洲ブレーブス	8,22	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	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	中学生の女子軟式野球
YASUヤングクラブ	4,18	日 火	19:00 ~ 21:00	中主中学校	中学生以上の女子バレー
	5,19,26	日 水		三上小学校	
	6,13,20	日 木		中主中学校	
	7,14,21,28	日 金			
YCV Jets	チームの練習日時・会場は事務局にお問い合わせ下さい			野洲市内小中学校	中学生の男子バレー
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
野洲キッズスポーツ少年団	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	小学生の軟式野球
近江富士ボーイズスポーツ少年団	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	小学生の軟式野球
野洲ラグビースポーツ少年団	2,16	日 日	8:30 ~ 12:00	野洲川河川公園	小学生のラグビー
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
野洲ランニングクラブ	2,9	日 日	12:00 ~ 16:30	祇王小学校	小学生のランニング
	24	日 月			
慶守会	1,8,15,22	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	2,9,16	日 日	9:00 ~ 12:00	コミセンしのはら 総合体育館	小学生~大人の空手
	23	日 日			
近江剣心会	5	日 水	19:00 ~ 21:00	祇王小学校 野洲北中学校	小学生~大人の剣道
	19	日 水			
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)	1,15,22	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
	8	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
Unknown	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	大人のバドミントン
フレンズ	1,8,15	日 土	19:00 ~ 21:30	北野小学校 野洲小学校	ソフトバレー
	22	日 土			
ディープブルー	5,12	日 水	19:00 ~ 21:00	北野小学校 野洲小学校	バレーボール
	19	日 水			
オールティーズ	5,12,19,26	日 水	13:00 ~ 16:00	野洲川河川公園	硬式テニス
	1,8,15,22	日 土			
野洲TC	2,9,16,23	日 日	8:00 ~ 12:00		
	11	日 火			
	24	日 月			
LFC	1,8,15,22	日 土	8:00 ~ 12:00		
七間場TC	2,9,16,23	日 日	9:00 ~ 12:00		
AZ	1,8,15,22	日 土	10:00 ~ 12:00		
なかよしTC	1,8,15,22	日 土	9:00 ~ 12:00		
GTC	2,9,16,23	日 日	12:00 ~ 16:00		
LOL	2,9,16,23	日 日	8:00 ~ 10:00		
チームKT	4	日 火	18:00 ~ 21:00	祇王小学校 B&G海洋センター 祇王小学校	小学生~大人の卓球
	25	日 火			
	6,13	日 木			
	27	日 木		総合体育館	
	4,18	日 火			
	12,26	日 水			
	14,28	日 金	13:00 ~ 18:00		
ほほえみ社交ダンスサークル	17	日 月	10:00 ~ 12:00	コミセンみかみ	社交ダンス他
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