

〒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968人  
(令和5年10月24日現在)

【クラブ設立20周年事業】ほほえみグラウンド・ゴルフのつどい  
安藤圭子さんが堂々の総合優勝！



10月21日(土) YASUほほえみクラブは、「ほほえみグラウンド・ゴルフのつどい」を野洲川河川公園グラウンド・ゴルフ場で開催。50名が参加しました。前日の雨で、コンディションが心配されましたが、肌寒さはあるものの比較的良好な天候の中での開催となりました。

激戦・混戦となった中、男性の部は水沼久治さんがスコア56で、女性の部では安藤圭子さんがスコア55でそれぞれに優勝されました。全体で1位の安藤さんには総合優勝の「山本杯」が手渡されました。上位スコアと入賞者は以下の通りです。

【大会結果】

	男性の部 [スコア]	女性の部 [スコア]
1位	水沼 久治 [56]	安藤 圭子 [55]
2位	山根 信 [58]	岩井 孝子 [59]
3位	平田 允三 [58]	田中 薫 [59]
4位	松本 義行 [59]	
5位	寺谷 一年 [59]	



告知

2023年度「後期会員(10/1~)」申込受付中

## メディカル事業 健康料理教室

# 「おせち料理教室」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「おせち料理」のレシピ（4人分）を公開いたします。おせち料理は日頃の料理でも盛り付けや切り方で立派なオードブルとなります。

### 【レンジで蒸し鶏】

- |        |           |                               |                           |
|--------|-----------|-------------------------------|---------------------------|
| ・鶏胸肉   | (200g)    | 1. むね肉は皮を取り両面フォークでプスプスつき、     |                           |
| ・酒     | (大さじ1)    | 酒・砂糖をなじませ15分ねかせる。             |                           |
| ・砂糖    | (小さじ1)    | 2. むね肉にラップをかけ、600wのレンジで3分加熱し、 |                           |
| ・白ネギ   | (20cm)    | 返して3分。粗熱を取り5mm幅に切る。           |                           |
| タ<br>レ | 醤油        | (大さじ1)                        | 3. ボウルにタレを混ぜ合わせる。         |
|        | 酢         | ( // 1)                       | 4. 皿に、添え野菜を置き、「2.」を盛り付ける。 |
|        | ラー油       | ( // 1)                       | 5. タレはそれぞれに取皿で付ける。        |
|        | すりおろしニンニク | (小さじ1)                        |                           |

### 【焼きレンコン】

- |      |           |                               |                               |
|------|-----------|-------------------------------|-------------------------------|
| ・蓮根  | (1節)      | 1. 蓮根は皮をむき、5mm幅の半月切りにし、ポリ袋に入れ |                               |
| ・片栗粉 | (大さじ1)    | 片栗粉をまぶす。                      |                               |
| ・胡麻油 | (大さじ1)    | 2. 容器にAを混ぜ合わせる。唐辛子は種をぬき細切り。   |                               |
| A    | 醤油        | (大さじ2)                        | ネギは小口切り。                      |
|      | 酢         | ( // 2)                       | 3. フライパンに胡麻油をひき、中火で熱し「1.」の蓮根の |
|      | 砂糖        | ( // 2)                       | 両面をこんがり焼き「2.」に並べ入れ、30分漬ける。    |
|      | すりおろしニンニク | (1片)                          | 4. 皿に大葉を敷き、蓮根を添える。            |
| 赤唐辛子 | (2本)      |                               |                               |
| 細ネギ  | (3本)      |                               |                               |

### 【レンジで出汁巻き卵】

耐熱容器 高さ5cm・横15cm・長さ20cm 位 ラップ 30cm幅

- |        |         |                                   |
|--------|---------|-----------------------------------|
| ・卵     | (1個)    | 1. 材料全部をボウルに入れ、泡だて器でしっかり混ぜ合わせる。   |
| ・絹ごし豆腐 | (150g)  | 2. 容器にラップをきちんと敷き各角を押え、4辺に7cm程ゆとり  |
| ・白だし   | (大さじ2)  | を持たせる。そこに「1.」を流し入れ箸で隅々までいきわたす。    |
| ・砂糖    | ( // 1) | 3. 「2.」をレンジ600wで5分加熱する。           |
| ・片栗粉   | (小さじ2)  | 4. 「3.」を少し冷まし、ラップを持って縦どうしを合せ、半分に折 |
|        |         | り両端をひねり、巻きすでしっかり巻く（輪ゴムで止める）。      |

## 編集後記

10月に入り、朝晩が冷え日中との寒暖差が大きくなってきました。気温差により身体へ多くのストレスがかかっている場合があります。こういう時はゆっくり入浴し、リラックスする時間を設けるようにしましょう。

11  
月号  
予定

- ◆19日(日) 駅伝フェスティバル [希望が丘文化公園]  
芝広場で「スポーツ鬼ごっこ体験」コーナー
- ◇25日(土) 県クラブ連協Gゴルフ交流会 [野洲川河川公園]

2023年12月号は11月22日発行予定

# スクールの部

11月の予定

※開催日時・内容等が変更となる場合がございます。  
お手数ですが都度ホームページをご確認またはお問い合わせください。

★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	6日	月	10:00～12:00	コミセンきたの	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
	13日 27日			コミセンなかさと			
ほほえみ楽楽体操	7日 14日 21日 28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	7日 21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	8日 29日	水	19:00～21:00	野洲北中学校 祇王小体育館	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	1日 8日 15日 22日 29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	2日 16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	17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)	10日 24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
ジュニアバドミントン	8日	水	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
	10日	金					
	17日 24日	金					
	29日	水					
ヤングバレーボール	24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	4日	土	9:00～10:30 10:30～12:00	祇王小体育館 ※(二部制)	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
	18日		9:00～12:00	総合体育館(大) (一部制)			
	25日		9:00～12:00	祇王小体育館			
	(11日は休み)		※(二部制) 9:00～10:30【30才未満&ラージ】、10:30～12:00【30才以上】				
硬式テニス 【大人対象】	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:30日
	毎週土曜日		★13:00～16:00				ゲーム会:なし
硬式テニス 【ジュニア対象】	4日 18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	11日 25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		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
	毎週土曜日 (18日除く)			野洲川河川公園			
	18日	土					
バドミントン	11日	土	13:00～15:00	三上小体育館	小学生初心者	会員 100円  未会員 400円	小学生初心者のみ親同伴
	18日		15:00～17:00		小学生中級者以上		
			14:00～17:00		中学生以上		
キッズスポーツ	5日 12日	日	10:00～12:00	祇王小体育館	テニス遊び ニュースポーツ	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	12日 26日	日	10:00～12:00	野洲川河川公園 (ゲートポール場)	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	金	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
	5日	日		北野小体育館			
	12日						
	19日						
	23日	木	野洲小体育館				

## 自由参加のサークル

バスケットボール	30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	11日 25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

11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	2,9,16,30	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	3日 4,11,25	金 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	7,14,21,28 1,8,15 10,17,24	日 火 水 金	19:00 ~ 21:00	中主中学校	中学生以上のバレー
野洲キッド スポーツ少年団	4,18	日 土	9:00 ~ 17:00	北野小学校	小学生の軟式野球
	3日	金			
	5,12,19	日 日	13:00 ~ 17:00	野洲小学校	
	26日	日			
	23日	木			
1,8,15,22,29	日 水	18:00 ~ 20:00			
近江富士ボーイズ スポーツ少年団	3日 4,11,18,25 5,12,19,26 23日	金 土 日 木	9:00 ~ 17:00	三上小学校	小学生の軟式野球
野洲ラグビースポーツ少年団	5,12,19,26	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	1,8,15,22,29	日 水	18:00 ~ 20:00	祇王小学校	小学生のランニング
慶守会	4,11,18,25	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	5,12,19,26	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	1,15	日 水	19:00 ~ 21:00	祇王小学校	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)	4日 11,18 25日	日 土	14:00 ~ 17:00	祇王小学校 野洲小学校 北野小学校	大人のバドミントン
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	4,11,18,25	日 土	19:00 ~ 21:30	北野小学校	ソフトバレー
ディーブブルー	1,8,15,22,29 16日	日 水 木	19:00 ~ 21:00	北野小学校	バレーボール
オールティーズ	1,8,15,22,29 4,11,18,25	日 水 土	13:00 ~ 16:00 12:00 ~ 16:00	野洲川河川公園	硬式テニス
野洲TC	3日	金	8:00 ~ 12:00		
	19,26	日			
LFC	4,11,18,25	日 土	8:00 ~ 12:00		
七間場TC	19,26	日 日	8:00 ~ 12:00		
AZ	4,18	日 土	10:00 ~ 12:00		
	11,25	日 土	11:00 ~ 12:00		
なかよしTC	17日	金	10:00 ~ 13:00		
	4,11,18,25	日 土	9:00 ~ 12:00		
GTC	19,26	日 日	12:00 ~ 16:00		
チームKT	14,21,28	日 火	18:00 ~ 21:00	祇王小学校	
	2,30	日 木		B&G海洋センター	
	9日	日	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 18:00	総合体育館	
	7,21	日 火			
	15,29	日 水			
10,24	日 金				
ほほえみ社交ダンスサークル	20	日 月	10:00 ~ 12:00	コミセンきたの	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