

〒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 919人  
(令和6年6月25日現在)

## 「わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ大会」デモンストレーション競技 プレ大会 (総合型クラブ交流大会) 『スポーツ鬼ごっこ』で大人や子どもが交流



6月2日(日)クラブは来年開催の「わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ大会」のデモンストレーション競技である「スポーツ鬼ごっこ」プレ大会を、滋賀県「県民総スポーツの祭典」(総合型地域スポーツ交流大会)として開催。本番の会場となる野洲川河川公園陸上競技場で4チームが競技を行いました。野洲キッズスポーツ少年団からは20名の参加があり、野球とは違う動きに最初は戸惑いがあったものの、他チームとの混合・交流戦を経験するとチームが連動した動きとなり、多くの得点が取れるようになりました。優勝は「BIWAKO SPORTS CLUB A」でした。

## 野洲市春季スポーツ大会 [卓球競技] 勝見健さん準優勝、植田裕心さんが3位入賞



6月9日(日)野洲市総合体育館で開催された野洲市春季卓球大会に11名が出場しました。参加が2回目となる勝見健さんが一般Bクラスを予選1位で本戦に出場し、見事に前回の成績を上回る準優勝に輝きました。また中学男子1年・2年の部では植田裕心さんも予選を1位で通過し、準決勝では優勝者に敗れましたが、第3位に入賞しました。他の出場者も健闘し、日頃の練習では得られない貴重な経験や新たな課題を得ることができました。

## メディカル事業 健康料理教室

# 「おやつ料理教室」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運動と同様に「食」も重視しており「料理教室」開催またはレシピの公開を行っています。今回は「おやつ料理教室」開催に代えレシピを公開します。今年度中に「おせち料理」や「ヘルシー料理」などのレシピ公開も予定していますので、興味のある方はクラブ通信やホームページでチェックをお願いします。

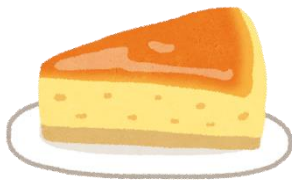
### 【高野豆腐クッキー】

- |          |      |  |
|----------|------|--|
| ・高野豆腐    | 2枚   | 1. 高野豆腐以外の材料を耐熱容器に入れてレンジ600wで50秒加熱し、泡だて器で混ぜ合わせる。 |
| ・ココア（無糖） | 大さじ2 | 2. オーブンは170度に予熱する。                               |
| ・砂糖      | 大さじ3 | 3. 水で戻してしっかり水気を絞った高野豆腐を、薄くスライス※。                 |
| ・牛乳      | 50cc | 4. ジッパー付きビニール袋に「1.」と「3.」を入れて揉み込む                 |
| ・バター     | 10g  | 5. 天板にクッキングシートを敷き、重ならない様に「4.」を並べて30分焼く。冷めたら完成。   |

※高野豆腐は薄く切るとパリパリに。厚く切るとしっとり仕上がる。

### 【チーズケーキ】

- |             |     |  |
|-------------|-----|--|
| ・クリームチーズ    | 90g | 1. ビニール袋にクリームチーズとジャム（または蜂蜜）※を入れて揉み込むように混ぜる。全体に混ざったらグラノーラを加え、しっかり絡むように混ぜ合わせる。 |
| ・ジャム（または蜂蜜） | 30g | 2. 混ざった「1.」を袋の下にまとめて、袋を返してラップの上に取り出し、ラップで棒状にまとめ、冷蔵庫で30分冷ます。                  |
| ・グラノーラ      | 60g | 3. ハトロン紙を好みの大きさに切る。  |
|             |     | 4. 「2.」を取り出し、ハトロン紙で包める大きさに切り、ハトロン紙で包み両端をねじる。                                 |



※ジャムはお好みで。室温で長く置くとゆるくなる

### 【チョコチップクッキー】

- |             |      |  |
|-------------|------|--|
| ・ホットケーキミックス | 100g | 1. オーブンを170度に予熱する。                                   |
| ・牛乳（または豆乳）  | 40cc | 2. ボウルにチョコチップ以外の材料を入れ、グルグル混ぜ合わせる。                    |
| ・サラダ油       | 20g  | 3. 少し粉っぽさが残る中へチョコチップを入れて、スプーンで混ぜ合わせる。                |
| ・チョコチップ     | 30g  | 4. 天板にクッキングシートを敷き、スプーンで形を整えながら、間隔を置きながら並べる。15～20分焼く。 |

## 編集後記

来年開催「わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ」本大会まで459日、障スポ大会まで486日に。クラブは誰もが参加できる「スポーツ鬼ごっこ」を来年6月1日に開催します。

7  
月  
予  
定

- ◆ 6日（土）スポーツサタデープール① [祇王小学校]
- ◇ 13日（土）スポーツサタデープール② [祇王小学校]
- ◆ 18日（木）運営委員会 [河川公園]

2024年8月号は7月24日発行予定

# スクールの部

## 7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。

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	8日 22日 29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	2日 9日 23日 30日	火	10:15~11:45	野洲図書館	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	2日 16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	10日 24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	3日 10日 17日 24日 31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	11日 25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	5日 19日	金	10:00~11:30	野洲図書館 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)	12日 26日	金	10:00~11:00	総合体育館(剣)	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	5日 12日 19日 26日 31日	金 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
ヤングバレーボール	5日 12日 19日 26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
小学生の 初心者卓球教室	13日 20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	6日 13日 27日	土	9:00~10:30 硬式30歳以上 10:30~12:00 ラージ、30歳以下、初心者 9:00~12:00 【全員一斉】	B&G海洋センター 総合体育館(大) 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
硬式テニス 【大人対象】	毎週木曜日 毎週土曜日		9:00~12:00 15:00~18:00	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：25日 ゲーム会：無し ※雨天の場合は中止
硬式テニス 【ジュニア対象】	6日 20日	土	15:00~17:00	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	13日 27日	土	15:00~17:00	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 (20日除く) 20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	6日 20日	土	9:00~12:00	三上小体育館	初級者：9~11時 中級者以上：9~12時 ※大人、子どもの区別なし	会員 200円 未会員 500円	小学生初心者のみ親同伴
キッズスポーツ	14日 28日	日	10:00~12:00	野洲川河川公園 (ゲートボール場)	スポーツ鬼ごっこ 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	14日 28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	7日 14日 15日 21日 28日	日 月 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	25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	6日 13日	土	9:30~11:00	祇王小プール	会員：無料 未会員：300円	※事前申込者のみ(同意書にサイン要) ※受付期間は6/30迄
早朝テニス (5月~9月)	毎週土曜日		6:00~8:00	野洲川河川公園	会員：100円，未会員：400円 ラケット持参、運動に適した服装	



# サークルの部

7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	4,11,18,25	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	27	日 土	8:30 ~ 19:00	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	2,9,23,30	日 火	19:00 ~ 21:00	中主中学校	中学生以上の女子バレー
	3,10,17,24,31	日 水			
	5,12,26	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	7,14,28	日 日	8:30 ~ 12:00	野洲川河川公園	小学生のラグビー
	20	日 土	8:30 ~ 16:30		
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	15	日 月	12:00 ~ 16:30	野洲川河川公園	小学生のランニング
	21,28	日 日			
慶守会	6,13,20,27	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	7,14,21	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	3,17,31	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)	13	日 土	14:00 ~ 17:00	三上小学校	大人のバドミントン
	20,27	日 土		野洲小学校	
	15	日 月			
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	6,13,20,27	日 土	19:00 ~ 21:30	北野小学校	ソフトバレー
ディープブルー	3,10,17,24,31	日 水	19:00 ~ 21:00	北野小学校	バレーボール
	4,18,25	日 木			
オールティーズ	3,10,17,24,31	日 水	13:00 ~ 16:00	野洲川河川公園	硬式テニス
	6,13,20,27	日 土			
野洲TC	7,14,21,28	日 日	8:00 ~ 12:00		
	15	日 月	8:00 ~ 12:00		
LFC	6,13,20,27	日 土	8:00 ~ 12:00		
七間場TC	7,14,21,28	日 日	8:00 ~ 12:00		
AZ	6,13,20,27	日 土	10:00 ~ 12:00		
なかよしTC	6	日 土	10:00 ~ 12:00		
	13,20,27	日 土	8:00 ~ 12:00		
GTC	7,14,21,28	日 日	14:00 ~ 17:00		
LOL	7	日 日	7:00 ~ 16:00		
	14,28	日 日	6:00 ~ 9:00		
チームKT	2,9,23,30	日 火	18:00 ~ 21:00	B&G海洋センター	小学生~大人の卓球
	4	日 木			
	11,25	日 木	9:00 ~ 12:00	総合体育館	
	2,9	日 火			
	3,10	日 水	13:00 ~ 18:00	B&G海洋センター	
	5,12	日 金		総合体育館	
ほほえみ社交ダンスサークル	1	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