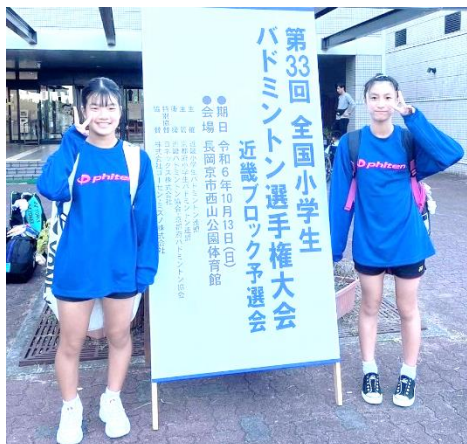


〒520-2323 野洲市三上 2224 野洲川河川公園内 E-mail hohoemiclub@msd.biglobe.ne.jp
電話：077-587-4280 FAX：077-586-1933



会員数987人
(令和6年10月22日現在)

エミーバドミン「全国小学生バドミントン選手権大会近畿ブロック予選会」 近畿大会で大健闘！高橋・真山ペア 見事に4位入賞



10月13日(日)エミーバドミントンクラブは「第33回全国小学生バドミントン選手権大会近畿ブロック予選会」の6年女子ダブルスに高橋優舞さん・真山明來さんペアが出場。12月開催の全国大会には各種目3位以上なら出場が決まる大会で順調に勝ち上がり、準決勝で奈良県ペアと対戦しましたが惜敗し、3位決定戦の末4位入賞となりました。

【真山明來さんのコメント】

「最初は近畿大会に行けるだけで嬉しく、初戦で勝てるか不安でした。ただ勝ち進んでいって、あと1回勝てば全国に行けるところまで来た時、全国に行きたい！という思いが強くなりました。準決勝でフルセットまで戦いましたが負けてしまい、とても悔しかったです！来月はシングルス大会があるので、そこでも結果が残せるように頑張っていきたいです。」

【高橋優舞さんのコメント】

「近畿大会に出場が決まった時は実感がありませんでしたが、頑張ってきたのでとても嬉しかったです。大会では4位という悔しい結果になったけど、チームのみんなや家族が来てくれて背中を押してもらえました。また、近くで支えてくれたコーチには感謝しかありません。今後はシングルス大会で上位に入る良い成績を残して、恩返しが出来たらなと思っています。」

キッズ・スポーツ[後期]募集中！ 色々なスポーツを沢山体験しよう！

クラブは10月からキッズ・スポーツ後期の活動を開始しました。このスクールは会員限定の[半期]1,000円で申込者が参加できる小学1~4年生向け事業ですが、テニスやバドミントンなど月替わりで様々な種目が楽しめます。体験者も募集中です。



キッズスポーツ (スポーツ鬼ごっこ)

告知

令和6年度「後期ほほえみ会員」申込受付中※

※ 手続きや料金等についてはお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

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「料理教室」用レシピの公開をしています。今回は「おせち料理教室」開催に代えレシピを公開します。また「ヘルシー料理」のレシピ公開も今年度中に予定していますので、興味のある方はホームページ等でチェックしてください。

【煮豚（3人分）】

- | | | |
|------------|---------|---|
| ・豚肩ロース肉（塊） | 500g | 1. 肩ロース肉に塩、胡椒少々を刷り込み、タコ糸でしっかり縛る。 |
| ・白ネギ（青い部分） | 10cm | 2. フライパンにサラダ油を引き、4面に8分焼き色を付ける。 |
| ・生姜 | 1片 | 3. 厚めの鍋、または深めのフライパンに煮汁「A」を入れ、「1」を加えて、蓋をして弱火で20分煮る。※ |
| ・ニンニク | 1片 | 4. 「3」を返して20分煮て、蓋をしたまま冷ます。 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 | 5. 器に盛る時は、レタス・ブロッコリーなどを添え、食べやすく切り煮汁を添える。 |
| ・タコ糸 | 2m | |
| ・煮汁 | | |
| A | 砂糖 大さじ2 | ※煮汁を鍋に入れる時、白ネギ（青い部分）・ |
| | 酒 50cc | つぶしたニンニク・つぶした生姜を加える。 |
| | 醤油 50cc | |
| | 水 350cc | |



【ブリの南蛮漬け（3人分）】

- | | | |
|--------|----------|--|
| ・ブリ切り身 | 250g | 下処理 |
| ・玉ねぎ | 150g | ブリは骨があれば抜き、塩を2つまみ振り、10分置き、水気を拭いて一切れを三等分に切る。玉ねぎは、縦の薄切り。 |
| ・人参 | 50g | 人参は千切り。唐辛子は種を抜き小口切り。 |
| ・小麦粉 | 大さじ2 | 1. 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、小麦粉をまぶしたブリを並べて、こんがりするまで両面焼く。 |
| ・オリーブ油 | // 1 | 2. 玉ねぎ・人参を加えてさっと炒め、漬け汁「A」を加えて1分程煮る。 |
| ・漬け汁 | | 3. 器に盛り、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷ます。 |
| A | 水 大さじ5 | |
| | 赤唐辛子 1本 | |
| | 醤油 大さじ1½ | |
| | 酢 // // | |
| | みりん // 1 | |



【大根ステーキ（2人分）】

- | | | |
|--------|----------|--|
| ・大根 | 6cm | 1. 「A」を混ぜて置く。 |
| ・レタス | 2枚 | 2. 大根は皮をむき、3cmの厚さに切り、両面に細かく格子状の切れ目を入れる。 |
| ・オリーブ油 | 大さじ½ | 3. 「2」を深めの器に並べてラップをする。600Wのレンジで竹串がスッと通るまで熱して（目安5分）少し冷ます。 |
| ・味噌たれ | | 4. フライパンにオリーブ油を熱し、「3」を両面焼き、上の面に味噌たれを塗る。 |
| A | 味噌 大さじ2 | |
| | 砂糖 // 2 | |
| | 酒 // 2 | |
| | みりん // 1 | |

編集後記

朝晩が冷えるようになってきました。風邪が流行りはじめる時期でもあるので、体を冷やさないようにして、帰宅時は手洗い・うがいで対策を行いましょう。

11
号
定

- ◆10日（日）市テニスダブルス大会 [河川公園]
- ◇17日（日）県総合型Gゴルフ交流大会 [河川公園]
- ◆21日（木）運営委員会 [河川公園]

2024年12月号は11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	18日 25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	5日 26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	5日 19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	13日 27日	水	19:00~21:00	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	6日 13日 20日 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 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	1日 8日 15日	金	10:00~11:30	総合体育館(剣) 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)	8日 22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	1日 8日 15日 22日 29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
ヤングバレーボール	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
小学生の 初心者卓球教室	16日 30日	土	18:30~19:30	総合体育館(小) 総合体育館(大)	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	2日 9日 23日 30日	土	9:15~11:45 【全員一斉】	祇王小体育館	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 ★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 ※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 (16日除く) 16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	4日 16日	月 土	9:00~12:00 13:00~17:00	三上小体育館	初級者:9~11時 中級者以上:9~12時 初級者:13~15時 中級者以上:15~17時	会員 200円 未会員 500円	※大人、子どもの区別なし ※小学生初心者のみ親同伴
キッズスポーツ	10日 24日	日	10:00~12:00	祇王小体育館	剣道 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	3日 10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 4日 16日 24日 30日	土 月 土 日 土	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	9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	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	3日	日	8:30 ~ 16:30	野洲川河川公園	中学生の軟式野球
	4日	月			
	9日	土			
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	12,26日	火	19:00 ~ 21:00	中主中学校	中学生以上の女子バレー
	6,13,27日	水		三上小学校	
	7日	木		北野小学校	
	14日	金		中主中学校	
	1,8,15,29日	金		三上小学校	
	9日	土		中主中学校	
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
近江富士ボイススポーツ少年団	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	3,17,24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	3,17,24日	日	12:00 ~ 16:30	野洲川河川公園	小学生のランニング
慶守会	2,9,16日	土	19:00 ~ 21:00	コミセンしのはら	小学生~大人の空手
	30日			祇王小学校	
野洲市 空手道クラブ	10日	日	9:00 ~ 12:00	コミセンしのはら	小学生~大人の空手
	17日		9:00 ~ 17:00	祇王小学校	
	24日		9:00 ~ 12:00	北野小学校	
近江剣心会	6,20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			総合体育館他	中学生のバドミントン
Funバド(ファンバド)	2,23,30日	土	14:00 ~ 17:00	野洲小学校	大人のバドミントン
	9日			三上小学校	
	16日			北野小学校	
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	2,16,30日	土	19:00 ~ 21:30	北野小学校	ソフトバレー
	9日			野洲小学校	
ディーブルー	6,13,20,27日	水	19:00 ~ 21:00	北野小学校	バレーボール
オールディーズ	6,13,20,27日	水	13:00 ~ 16:00	野洲川河川公園	硬式テニス
野洲TC	2,9,16,23,30日	土	8:00 ~ 12:00		
	3,24日	日			
LFC	2,9,16,23,30日	土	8:00 ~ 12:00		
七間場TC	3,24日	日	8:00 ~ 12:00		
AZ	2,9,16,23,30日	土	10:00 ~ 12:00		
なかよしTC	2日	土	8:00 ~ 12:00		
	9日		8:00 ~ 10:00		
	16,23,30日		9:00 ~ 12:00		
GTC	3,24日	日	12:00 ~ 16:00		
LOL	3,24日	日	8:00 ~ 11:00		
チームKT	12,19,26日	火	18:00 ~ 21:00	祇王小学校	小学生~大人の卓球
	7,14日	木			
	28日	木	9:00 ~ 12:00	総合体育館	
	12,26日	火			
	6,20日	水			
8,22日	金	13:00 ~ 18:00			
ほほえみ社交ダンスサークル	11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