

〒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 1,013人
(令和8年2月23日現在)

2026年度(令和8年度)ほほえみ会員募集 新年度 会員申込みを受付中

『2026年度YASUほほえみクラブ会員』受付を開始しています。
スポーツ安全保険料の値上がりにより、会費を改定。

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、昨年度同様に担当の方が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。

また、キッズバドミントンの新規の説明会と受付は、3月28日(土) 10時から野洲川河川公園の会議室で行います。



キッズスポーツ(野球)

注意! 申込後の変更・追加は
できません(4月以降)

■通年の会費(2026年4月1日~2027年3月31日まで)

| 個人会員 | | | 家族会員 | + 入会金 (新規入会時のみ) (おひとり) 1,000円 |
|---------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 中学生以下 ジュニア | 高校生以上 一般 | 65歳以上 シニア | ※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 | |
| ※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 | 7,200円 | 6,400円 | 7,600円 + 保険料(各加入人数) | ※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。 |
| (年会費) 3,200円 (保険料) 800円 | (年会費) 5,200円 (保険料) 2,000円 | (年会費) 5,200円 (保険料) 1,200円 | (年会費) 7,600円 (保険料) ※各加入の人数 | |

ほほえみ新体力テスト “今の自分を知る”ために体力を測定



歩行



2月21日(土)クラブは野洲市総合体育館で「ほほえみ新体力テスト」を開催しました。6歳から90歳まで幅広い年齢層の58名が参加しました。会場には血圧や血管年齢の健康測定器具も用意。自身の体力や健康状況を測定しました。参加者からは「毎年参加しています。自分の今の体力年齢が分かるので、また来年も参加したい。」との声がありました。

告知 2026年度 会員更新・入会 受付中

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。また今年度バックナンバー [12月] で別料理のレシピも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コードから）してください。

【白菜と豚バラのトロミスープ（2人分）】

- | | | |
|---------|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| ・白菜 | 1 / 8株 | 1. 白菜は3cm長さのザク切り。豚バラ肉は一口大に切り、塩、胡椒を揉み込む。生姜は $\frac{1}{2}$ を千切り、残りをみじん切りにする。 |
| ・豚バラ肉 | 100g | 2. フライパンに胡麻油を引き中火で熱し、みじん切りした生姜・白菜・豚バラ肉を入れて炒める。 |
| 塩 | 小さじ1 / 4 | 3. ②に油が回ったら、水・サイコロ状に切った絹豆腐・Aを加えて、白菜が柔らかくなるまで煮る。 |
| 胡椒 | 少々 | 4. 水と片栗粉をまわし入れ、全体を軽く混ぜ、器に盛る。千切り生姜をのせて完成。 |
| ・ショウガ | 1片 | |
| ・胡麻油 | 小さじ 1 | |
| ・水 | 1カップ（200cc） | |
| ・片栗粉 | 小さじ 2 | |
| ・絹豆腐 | 150g | |
| 鶏ガラスープ素 | 小さじ 2 | |
| 醤油 | 小さじ 1 | |

【ちくわと人参の甘辛和え】

- | | | |
|----------|----------|-----------------------------------------------|
| ・ちくわ | 4本 | 1. ちくわは小さく斜め切り。人参・ピーマンは千切り。 |
| ・人参 | 1本 | 2. 耐熱容器に人参・ピーマン・竹輪を加えてラップをし、レンジにて600wで3分加熱する。 |
| ・ピーマン | 1個 | 3. ②にAの調味料を加え、塩・胡椒で味を整える。 |
| 炒りごま | 大さじ 1 | |
| オイスターソース | 小さじ 1 | |
| A 鶏がらスープ | // 1 / 2 | |
| ごま油 | // 1 / 2 | |
| 塩・胡椒 | 適量 | |



【大根のポリポリ漬け】

- | | | |
|------|----------|--------------------------------|
| ・大根 | 300g | 1. 大根は拍子切りする。ポリ袋に入れ、塩を加えて揉み込む。 |
| ・塩 | 小さじ1 / 2 | 2. Aを加えて更に揉み、冷蔵庫に入れて一晩寝かせる |
| 酢 | 大さじ 1 | |
| ごま油 | // 1 | |
| A 砂糖 | // 1 | |
| 醤油 | // 1 | |
| 鷹の爪 | 1本 | |
- ※清潔な容器に入れて冷蔵庫で5日間位食べられる

編集後記

2月21日「体力テスト」を開催しました。日頃の健康づくりにおいて、今の自分自身の体力を知る事が重要になります。クラブ以外でも様々な団体が開催していますので、機会があれば積極的に参加しましょう。

3月予定

- ◆ 7日（土）ほほえみバドミントン交流大会 [野洲市総合体育館]
- ◇ 15日（日）スポーツ鬼ごっこ交流会 [希望が丘文化公園]
- ◆ 20日（金）ヤングバレーボール交流大会 [野洲市総合体育館]
- ◇ 24日（火）運営委員会 [野洲川河川公園]
- ◆ 28日（土）和ポッチャ野洲杯 [なかよし交流館]

2026年4月号は3月25日発行予定

★印:テニススクール土曜日は、10月～4月の期間は13時スタートです。

| 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 | 9日 23日 30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 | 3日 10日 17日 24日 31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 | 3日 17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 | 11日 25日 | 水 | 19:00～21:00 | 野洲北中体育館 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 | 11日 25日 | 水 | 19:30～21:30 | 総合体育館(大) 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 | 12日 19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 | 6日 20日 | 金 | 10:00～11:30 | 総合体育館(小) 総合体育館(剣) | 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 (ロウリーボール) | 13日 27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 | 25日 27日 | 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 | 6日 27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 | 7日 28日 | 土 | 18:15～19:45 | 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 | 7日 21日 28日 | 土 | 9:00～11:45 | 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 ★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：26日 ゲーム会：28日 ※雨天の場合は 中止 |
| 硬式テニス 【ジュニア対象】 | 7日 21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 | 14日 28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 (21日除く) 21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 | 21日 29日 | 土 日 | 9:00～12:00 | 篠原小体育館 | 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 | 22日 29日 | 日 | 10:00～12:00 | 祇王小体育館 | 剣道 バレーボール | 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 | 8日 22日 | 日 | 10:00～12:00 | 野洲川河川公園 | 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 | 20日 21日 29日 | 金 土 日 | 10:00～12:00 | 三上小体育館 | 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 | 26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 | 28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 |
| 健康麻雀 &アラカルトe-sports | 11日 | 水 | 13:00～15:00 | 野洲川河川公園 (会議室) | 会員のみ，60歳以上 |

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 | 5,12,19,26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 | 14,28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 | 20日 | 金 | 8:30 ~ 16:30 | 野洲川河川公園 | 中学生の女子軟式野球 |
| YASUヤングクラブ | 10日 | 火 | 19:00 ~ 21:00 | 中主中学校 | 中学生以上の女子バレー |
| | 25日 | 水 | | 三上小学校 | |
| | 26日 | 木 | | 中主中学校 | |
| | 6,13,27日 | 金 | | 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 | 15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 |
| 慶守会 | 7,14,21,28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 | 1,8,15,22,29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 | 4,18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) | 21,28日 | 土 | 14:00 ~ 17:00 | 三上小学校 | 大人のバドミントン |
| | 20日 | 金 | | 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 | 21,28日 | 土 | 19:00 ~ 21:00 | 北野小学校 | ソフトバレー |
| ディーブルー | 19日 | 木 | 19:00 ~ 21:00 | 北野小学校 | バレーボール |
| | 25日 | 水 | | | |
| オールティーズ | 4,11,18,25日 | 水 | 13:00 ~ 16:00 | 野洲川河川公園 | 硬式テニス |
| プレイカース | 5,12,19,26日 | 木 | 13:00 ~ 16:00 | | |
| | 7,14,21日 | 土 | 13:00 ~ 16:00 | | |
| | 1,8日 | 日 | 9:00 ~ 12:00 | | |
| 野洲TC | 15,22,29日 | 日 | 8:00 ~ 12:00 | | |
| | 20日 | 金 | 9:00 ~ 12:00 | | |
| | 7,14,21,28日 | 土 | 8:00 ~ 12:00 | | |
| LFC | 7,14,21,28日 | 土 | 8:00 ~ 12:00 | | |
| 七間場TC | 1,8,15,22,29日 | 日 | 9:00 ~ 12:00 | | |
| AZ | 7,14,21,28日 | 土 | 10:00 ~ 12:00 | | |
| なかよしTC | 7,14,21,28日 | 土 | 9:00 ~ 12:00 | | |
| GTC | 1,15,22日 | 日 | 12:00 ~ 15:00 | | |
| | 29日 | 日 | 12:00 ~ 16:00 | | |
| LOL | 1,22日 | 日 | 8:00 ~ 10:00 | | |
| | 8,15,29日 | 日 | 8:00 ~ 12:00 | | |
| | 20日 | 金 | | | |
| チームKT | 24,31日 | 火 | 18:00 ~ 21:00 | 祇王小学校 | 小学生~大人の卓球 |
| | 5日 | 火 | | B&G海洋センター | |
| | 12日 | 木 | | 総合体育館 | |
| | 26日 | 木 | 祇王小学校 | | |
| | 10,24日 | 火 | 9:00 ~ 12:00 | 総合体育館 | |
| | 4,18日 | 水 | | | |
| 6,27日 | 金 | | | | |
| ほほえみ社交ダンスサークル | 2,16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 |