



R2 クラブ南阿蘇通信4月号

裏面も
見てね!

2020年度スタートです!今年度も何卒宜しくお願い致します。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、2月末から活動自粛となり年度末の活動はほぼ中止となりました。ようやく活動再開!と喜んでたところに、小学生のみ春休み期間中(7日)まで活動自粛となりました。よって、**小学生対象のプログラム活動のみ、7日まで中止とさせていただきます。**その他のプログラム活動は再開致しますが、**参加の有無は各個人の判断にお任せ致します。また、感染予防の為、十分な対策を取ってご参加ください。**

また今後、国や県の意向を踏まえ、村として自粛延期などの連絡が入った場合は、各プログラム代表者の皆さまへ即時ご連絡致します。

感染が拡大することなく、早く終息することを願うばかりです。

*事務局員の家人さんが3月末をもって退職されることとなりました。

短い間でしたが、クラブの発展や子ども達の為に尽力頂きました。

会員の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。(家人)

～令和2年度総会のお知らせ～

正会員の皆さまへお知らせいたします。

総会の期日が決まり次第、ご案内いたします。なお、欠席される場合は委任状の提出をお願い致します。

～各プログラム代表者の方へお願い～

更新・退会・休会がお済みでない会員様がいらっしゃいましたら、お早めに手続きを済ませるようご連絡をお願い致します。

お手数をお掛け致しますが、宜しくお願い致します。



「ウォーキングクラブ」 連絡先:河野賢悟(090-5723-2594)

毎週月曜日 旧久木野庁舎駐車場前 16時集合!! ※多くのご参加お待ちしております!



～元気もんウォーク「山の会」令和2年度活動計画(参加者募集中)～

通信の裏に掲載しておりますので、詳細をご確認ください。



2020年度 元気もんウォーク「山の会」第1回 4月登山

2020年 4月24日(金) ※予備日 4月27日(月)

名称:「2020年歓迎登山」初心者コース 体力度 〇〇〇 危険度 〇〇〇

登る山:諸塚山(1342m) (牧ノ戸峠～久住山を体力度 〇 危険度 〇〇〇) ※「山の会」基準です

(費用:125km(往復)×30円×〇台÷〇人=×××円)

行程

長陽中央公民館 8:00



↓
馬三原 9:00

↓
三ヶ所神社 9:20

(六峰街道入口)

↓
登山口 10:00

↓
五合目広場 10:30

↓
山頂 昼食 11:10

↓
下山開始 12:00

↓
登山口 13:00

↓
長陽中央公民館 15:00



～諸塚山の特徴～

新緑の季節の諸塚山は、ブナ・ナツツバキ・ヒメシヤラ・ミズナラ・ケヤキなどが芽吹き、緑の木漏れ日がさす爽快な山です。4月下旬にはピンク色のアケボノツツジや三つ葉ツツジが山を彩り、途中の稜線からは祖母・傾・大崩など、北方の峰々がパノラマのように展望できます。登山口までは六峰街道を走ります。六峰とは、速日の峰・九左衛門峠・真弓岳・諸塚山・赤土岸山・二上山の六峰。平均標高千メートルのスカイラインです。

登山道は緩やかな傾斜で、約1時間で山頂に着きます。山登りを始める方には最適な山です。

参加締切り:4月20日(月)事務局(67-0182)まで
(当日連絡先)「山の会」代表 矢野:090-5488-1460

この場をお借りして
令和元年度「山の会」会計報告をいたします。

2019年度山の会 会計報告	
収入	
前年度繰越	18,135
入会金	17,000
クラブ補助金	10,000
収入合計	45,135
支出	
医薬品	6,249
書籍	2,932
資料	400
下見補助 5回	5,000
入場料	400
バス代補助	1,191
支出合計	16,172
差引残額	45,135-16,172=28,963

“2020”『クラブ南阿蘇』カレンダー

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
	タケノコ豆知識 2月から出回り5月ごろが旬と言われるタケノコですが、タケノコには何種類あると思いますか? 正解はなんと70もの種類があるとされています! しかし一般的に食べられるのは最も味が良いとされている「孟宗竹(もうそうちく)」です。ほかにも「淡竹(はちく)」「真竹(まだけ)」など、食用にもいくつか代表的なものがあるそうですよ!(web参照)	縫いぬいクラブ 健康ヨガ教室 (注:14時15分～)	3B体操教室 健康ヨガ教室 (注:14時15分～)	マインドフルネス フラダンス教室	3月31日の本田 よろずや夏野菜 作りは雨の為、 4月2日に延期に なりました! 時間・場所は同じ	
5	6	7	8	9	10	11
		クノンボール教室 カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	3B体操教室 健康ヨガ教室 (注:14時15分～)	パソコン教室 アンサンブル	
中学生英語教室 ウォーキング			中学生英語 油絵教室		軟式野球クラブ	
12	13	14	15	16	17	18
	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンボール教室 カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	3B体操教室 健康ヨガ教室 (注:14時15分～)	マインドフルネス フラダンス教室 アンサンブル	
英検教室 中学生英語教室 軟式野球クラブ ウォーキング			油絵教室・小学放課後 フラダンス(シニア)		軟式野球クラブ 親子油絵教室	
19	20	21	22	23	24	25
	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンボール教室 カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	3B体操教室 健康ヨガ教室 (注:14時15分～)	マインドフルネス フラダンス教室 アンサンブル	
中学生英語教室 軟式野球クラブ ウォーキング			中学生英語 油絵教室・小学放課後		軟式野球クラブ	
26	27	28	29	30		
	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス 山の会予備日	クノンボール教室 カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	3B体操教室 健康ヨガ教室 (注:14時15分～)	マインドフルネス フラダンス教室 アンサンブル	
英検教室 中学生英語教室 軟式野球クラブ ウォーキング			昭和の日			
						入学式

★健康支援プログラム=19:00～20:00 ”長陽保健センター機能訓練室” ※休止中
★カワイ体育教室(体育・新体操)=水曜日 16:30～17:30幼児の部 17:30～18:30児童の部 ”白水体育館”
★サッカークラブ=(月・水・木) 18:00～19:00(幼～小4年) 18:30～20:00(小4～6年・中学生) ”白水運動公園”
★サッカースクール=上記に同じ ※ただし試合・遠征・合宿などはなし
★3B体操教室=第1・2・3木曜日(月3回) 10:00～12:00 ”長陽中央公民館(第1研)” 参加者大募集!
★タヒチアンダンス=第1・2・3月曜日(祝日除く) 17:30～18:30 ”長陽中央公民館” 参加者大募集!
★フラダンスクラス=曜日・場所は、上記に同じ 18:30～19:30 (★シニアクラス=日程変動有り 15:00～ 場所同じ)
★元気もんウォーク「山の会」=2020年度活動計画書 裏面に詳細を載せております。4月詳細は左記をご覧ください。
★南阿蘇ウォーキングクラブ=毎週月曜日 16時～ 旧久木野庁舎駐車場集合 ※詳細は河野賢悟(090-5723-2594)まで
★らくらく健康ヨガ教室=第1・3木曜日(月2回) 3月から時間変更があります! 14:15～15:15 ”長陽中央公民館(第1研)”
★クノンボール健康体操教室=第1～4火曜日(基本月4回) 10:00～11:00 ”長陽中央公民館(第1研)”
★陸上競技クラブ=水曜日 18:00～19:00(小・中) 19:00～20:00(一般) (雨天の場合は白水体育館2F)
★学童軟式野球クラブ=毎週月曜日・金曜日 17:00～18:30 ”白水運動公園(雨天時:白水体育館)”
★童謡唱歌教室=第4木曜日 10:00～ ”長陽中央公民館”
★ハーブ教室=第4木曜日 【昼の部】14:00～15:30 ”ママホットガーデン(河陰3532-20)”
★縫いぬいクラブ=毎週水曜日 10:00～15:00 ”長陽中央公民館”
★油絵教室=第2・4水曜日 【昼の部】10:00～12:00 【夜の部】19:00～21:00
★親子・子ども油絵教室=第3土曜日 10:00～12:00 ”アトリエだんだん(河陰3617-2)”
★小学生放課後油絵教室=水曜日 放課後～ ”久木野総合センター”
★英検学習教室=月2回(日曜日) ①8:30～10:00 ②10:30～12:00 ”長陽中央公民館(第2研)”
★中学生英語力アップ教室=水曜日:中学生→15:30～ ”長陽中央公民館(第2研)” 日曜日:高校生/”講師自宅”
★コントラクトブリッジ同好会=第2・4日曜日 13:30～16:30 ”長陽保健センター”
★パソコン教室=第2,4金曜日(月2回) 時間は各コースごと ”長陽中央公民館 第2研修室”

お問合せ:「クラブ南阿蘇」事務局 〒869-1404 南阿蘇村河陽3575(長陽中央公民館内)

TEL:0967-67-0182 FAX:0967-67-3352

✉c-minamiaso@trad.ocn.ne.jp

http://cmaso0182.ec-net.jp/



～会員のみなさんが自由に使える掲示板です。掲載したい情報やお知らせ・ご案内などありましたら事務局までご連絡ください～

～賛助会員募集中！～

賛助会員とは…

法人やその他の会員制組織において、事業への賛同の意を表する意味で入会・登録する会員。運営・実行には直接関与せず、入会金・賛助会費によって組織を支援する。
(クラブ運営・事業の議決権を有しない)

年会費：1口5,000円(何口でもOK)

本クラブ事業にご理解とご賛同いただける個人・企業様、ご協力をお願い致します！

南阿蘇オーガニック(株)代表

小松丸 昌子

南阿蘇オーガニックカフェASOBIO(河陰546-4)

南阿蘇の自然の中で、
本物の美味しさを。

予約・お問い合わせ

☎050-5595-8366



パソコン教室「あおぞら」

同じことを100回聞かれても

笑顔でお答えします！



パソコン教室あおぞら

☎096-234-7880



木郷滝自然釣りセンター

【阿蘇 渓流釣り】

釣りに感動、
グルメで満足。

予約・お問い合わせ

☎0967-64-0440

http://www.kigo.co.jp/tsuri_center/



～元気もんウォーク「山の会」2020年度活動計画 参加者大募集！～

2019年度は、阿蘇五岳を中心とした計画でしたが、天候に恵まれず中止が3回ありとても残念でした。

2020年度も引き続き、阿蘇の山を中心にして、初心者向けに、より親しみやすい計画を立てました。

また、予備日も多く設け、なるべく中止にならないように計画し、土日にも参加できるようにしましたので、ご家族、お友達をお誘いいただき多くのご参加をお待ちしております！

参加申し込みと実施の判断は下記のとおりです。

○安全面の確保のため、登山日の4日前までに、事務局に電話・FAX・メールで申し込んで下さい。

※バス利用や宿泊の場合は2週間程度前になります。(別途費用が掛かります)

○雨マーク中止のルールは従来どおりです。

登山前日の夕方6時のNHKの天気予報で翌日のどこかの時間帯に一つでも雨マークがあれば、中止します。

判断に迷う場合は、山の会代表(矢野：090-5488-1460)に確認してください。



2020年度 元気もんウォーク「山の会」年度計画

月	日	登る山	体力	ルート等
4月	24日(金)	諸塚山	1	初心者向けの山
	予備日 27日(月)	宮崎県諸塚村		アケボノツツジと新緑が美しい。ブナの原生林の中を歩きます。
5月	23日(土)	烏帽子岳	2	草千里～西稜線～山頂～東稜線～草千里
	予備日 26日(火)	阿蘇五岳		山全体がミヤマキリシマでピンク色に染まります。
6月	7日(日)	荻岳843m 中江岩戸神楽鑑賞 13:00～16:00	1	頂上に2代目知藩事、細川護久の善政を称える「知事の塔」が建つ。 13時からは神楽の定期公演を鑑賞します。
7月	9日(木)	白岩山	1	霧立越の入り口。「白岩山石灰岩峰植物群落」として宮崎県の天然記念物に指定。希少植物の宝庫です。ショウキランが見頃。
	予備日 16日(木)	宮崎県五ヶ瀬町		
8月	19日(水)	小笠山501m	2	玉名市と荒尾市の境界に連なる穏やかな山。照葉樹に囲まれた稜線歩き。有明海の眺望がすばらしい。帰路は温泉で疲れを癒します。
	予備日なし	熊本県玉名市		
9月	12日(土)	十六羅漢と羅漢山	1	羅漢信仰が栄えた時代に建立。本尊の釈迦仏は現在江善寺に安置されています。羅漢山は先阿蘇火山の貴重な堆積層が見られます。
	予備日 26日(土)	南阿蘇村		
10月	13日(火)	金峰山665mと宮本武蔵ゆかりの霊巖洞を巡る	2	熊本市民に、ふるさととの山として親しまれる山。帰路は武蔵が「五輪書」を著したとされる霊巖洞を訪ねます。
	予備日 20日(火)			
11月	8日(日)	マゼノ溪谷と押戸石の丘	1	紅葉のマゼノ溪谷の散策と、古代のロマンあふれる押戸石の丘。なお、予備日は紅葉の具合で実施できない可能性があります。
	予備日 15日(日)	※バス利用		
12月	2日(水)	釈迦院の石段	2	日本一、3333段の石段に挑戦。片道・往復の両方に対応します。体力を試してみませんか。
	予備日なし	※バス利用 八代市泉町		
1月	なし			
2月	18日(木)	らくだ山と上色見熊野座神社	1	身近にありながら、意外と知らないラクダ山の魅力。熊野座神社の穿戸岩(うげといわ)はどうしてできた？南阿蘇の再発見です。
	予備日 25日(木)	屋敷は田楽の里		
3月	15日(月)	高千穂峰	2	山頂に天の逆鱗が立つ天孫降臨の山。美しい山容と霧島温泉で心と体を癒しましょう。
	予備日なし 16日(火)	1574m 宿泊 宮崎県高原町		

「山の会」活動維持のため、
以下の取り決めがあります。

1、駐車スペースの関係で、なるべく乗り合わせて移動します。その際の車代は次の通り計算します。

距離(1km30円)×台数÷人数
(運転者を含む) 燃費は考慮しない。
(例) 久住の長者原まで、12人が3台に分乗した場合。

往復140km×30円×3台÷12人=1050
10円未満は切り捨てます。

車を出される方の負担をなるべく軽減するための算出方法ですので、よろしくをお願いします。

2、資料作成、医療品等の消耗品購入、備品の補充・修理、及び、下見に伴う燃料費補助のため、「山の会」入会費として年間500円を納めます。

残金は積み立てて、備品の購入に充てる。尚、年度末に会員に決算報告をする。

※クラブ南阿蘇入会時に年会費と一緒に事務局へ納めてください。



2月元気もんウォーク「山の会」～太郎丸・次郎丸登山で、思いっきり天草を満喫して来ました～!!～

2月19日(水) 絶好の登山日和で青く澄んだ青空の下、クラブマイクロバスに乗り込み、春の美しい景色を眺めながらいざ天草へ！

今泉登山口「九州百名山」のかわいい看板を通して太郎丸岳分岐まで登り、そこから更に険しい山道を登り最後の難所、巨大岩登り！登ったところで記念撮影を1枚！なんとも素晴らしく綺麗な景色だこと！更に先へ進むと次郎丸岳頂上！ここで景色を眺めながらの昼食。後は下山後のお楽しみ！温泉&海鮮料理！とっても気持ちよく、そして美味しく楽しくて最高でした！次の日は2箇所ほど観光してお買い物！海産物やミカン類などをたくさんお土産に南阿蘇へ到着！こんな楽しい山の会です！今後もお参加お待ちしております！



4月のアンサンブル(器楽サークル)

3月に新たな仲間も加わり、楽しくにぎやかに体験会ができました！
4月もぜひ遊びにきてください！

日時：4月より毎週金曜日

時間：10:00～

場所：長陽中央公民館(第1研修室)

会費：無料！

持ち物：手持ちの楽器(種類は問いません！)

(楽器が無くても興味のある方はどうぞ！)



参加者募集中

～4月体験教室～

①マインドフルネス&リンパストレッチ

※メンタル、呼吸法、自律神経を整える心のリラクゼーションです。

②優しいフラダンス

※基礎から丁寧に指導します。初心者の方でも大丈夫です！

日時：4月3日、17日

時間：①午後6時～午後6時45分まで(マインドフルネス)
②午後7時～午後8時まで(優しいフラダンス)

場所：長陽中央公民館 第1研修室(和室)

定員：①20名 ②15名

参加費：クラブ南阿蘇会員体験無料 会員外体験500円

準備物：ヨガマットまたはバスタオル(ヨガマット貸出あり)

飲料水、タオル、動きやすい服装



「クラブ南阿蘇」に協賛して頂けるお店など募集しています！会員の方が経営しているお店やお知り合いのお店など、協賛して頂ける方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介下さい！