

R3

11

クラブ

南阿蘇

通信

ひとづくり

むらづくり

いきがづくり

発行：NPO法人クラブ南阿蘇

裏面も見てね！

クラブ通信

11月号

今年も残すところあとわずか…。年内最後の祝日が、11月23日「勤労感謝の日」です。もともと11月23日は「新嘗祭（にいなめさい）」という名前の祭日だったそうです。戦後に、「勤労感謝の日」と名前を変えましたが「新嘗祭」が五穀豊穡に感謝する日であったことから、普段当たり前のように口にしている食物に感謝をする日でもあるのです。自分の生活が成り立っているのも、どこかで働いているたくさんの人たちのおかげなんだと、改めて思います。毎日の食卓に感謝をしつつ、周りの人たちとも日々の頑張りをお互いに感謝する日です。当クラブも、会員の皆さま、指導者・スタッフの皆様、他、全ての皆さまへ日頃の感謝を伝えます「ありがとう」

～会員の皆さまへ～

ようやくコロナも落ち着いてきましたね。まだ油断は出来ませんが、感染対策をおこなった上で、地元の散策をしてみませんか？

日頃はなかなか近くの観光スポットへは行かず、村外へ出掛けてしまいがちですが、この機会に地元の新しい観光スポットなどへ足を運んでみませんか？

また、地元にも素敵な飲食店がたくさんあります。

是非お出掛けくださいね(^.^)

詳細は、南阿蘇村ホームページの観光をご覧ください。

裏面も見てね！

クラブ通信

イトメン商品販売のご案内（裏面掲載）

通信裏面に、冬季イトメン商品販売のご案内を掲載しておりますので、皆様のご協力をお願い致します！

別紙「価格表・申込書」にてお申込みください。ご進物としても大変喜ばれます。たくさんのご注文お待ちしております！

元気もんウオーク「山の会」

12月の詳細は、裏面をご覧ください。

12月「杵島岳」

1月は検討中…

ミネラル醗酵ドリンク教室（第2回）参加者募集！

フルーツやお野菜でミネラルバランスの良い醗酵ドリンクを作いませんか？

30種類のミネラルを添加したミネラル水に具材を漬け込み農薬や添加物を低減し安心・安全な物を提供します。

★醗酵パワー★

＊生のままより甘味や旨味を引き出す

＊栄養価アップ

＊保存性が高まる

＊腸内環境を整える

＊免疫力アップ

準備物：包丁、まな板、エプロン、ボトルを持ち帰る袋

※材料はお申込み時にご希望をお聞きます。

＊試食：醗酵らっきょのタルタルソース！

11月6日（土）・11月10日（水）

①10時～ ②13時～ 2時間程度（座学含む）

＊各定員4名まで

会員1人3500円（会員外3800円）材料費込み

場所：絵本カシュカシュ（久石3665-12）

講師：田川文代（080-4745-0174）

締切：11月4日まで！

ご参加お待ちしております！

カシュカシュ

カシュカシュ

第10回県内クラブ交流大会 参加者募集！

～フライングディスクを設置し、障害者スポーツ種目を体験！～

日時：11月20日（土）午前10時～正午

場所：久木野体育館（旧久木野中学校体育館）

子どもから大人まで男女年齢問わず、どなたでも参加できます！

障がいをお持ちの方も大歓迎！

コロナの影響で運動する機会も減っています！

運動不足の解消とクラブ内の交流を深めましょう！

是非、一緒にスポーツを楽しんでみませんか？

＊定員20名程度（空き時間に「ボッチャ」も体験できます）

＊参加料無料

＊持ってくるもの：体育館シューズ・汗拭きタオル・飲料水など

＊締切：11月15日（月）午後5時まで！

多くのご参加お待ちしております！

ボッチャ

フライングディスク

NPO法人 クラブ南阿蘇 事務局

〒869-1404 熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽3575 TEL 0967-67-0182

受付時間 平日9:00～17:00（火・木は16:00まで） FAX 0967-67-3352

https://clubminamiaso.org info@clubminamiaso.org

2021年11月カレンダー

日

月

火

水

木

金

土

※状況により、プログラムの中止や変更があります

☉ カワイ体育教室（体育・新体操）

📍 白水体育館

🕒 水 幼児クラス 16:30～17:30
児童クラス 17:30～18:30

☉ 学童軟式野球クラブ

📍 白水運動公園（雨天時：白水体育館）

🕒 月 18:00～19:30
金 18:00～19:30

☉ ウォーキング

📍 LOOPみなみおそ駐車場集合

🕒 月 16:00～ ★時間変更！
※詳細は横山直美さん（090-8883-1773）まで

☉ 油絵教室 講師：中尾 和弘先生

📍 アトリエだんだん（河陰3617-2）

🕒 第2・4 水 10:00～12:00
19:00～21:00

☉ 土曜子ども油絵教室

講師：中尾 和弘先生

📍 アトリエだんだん

🕒 第3（土）10:00～12:00

☉ サッカークラブ

📍 白水運動公園

🕒 月 水 木 年中～小3 18:30～19:30
小4～6・中学生 18:30～20:30

☉ 陸上競技クラブ

📍 白水運動公園（雨天：白水小学校体育館）

🕒 水 小学生 18:00～19:00
中学生以上 18:30～19:30

☉ タヒチアンダンス

講師：船崎 里江先生

📍 長陽中央公民館（第1研）

🕒 第1～3 月 17:30～18:30

☉ フラダンスクラス

講師：船崎 里江先生

📍 長陽中央公民館（第1研）

🕒 第1～3 月 20:00～21:00

☉ らくらく健康ヨガ教室

講師：磯貝 由貴子先生

📍 長陽中央公民館（第1研）

🕒 第1～3 木 14:15～15:30

☉ ハーブ教室 講師：坂口 愛子先生

📍 ママノートガーデン（河陰3532-20）

🕒 第4 木 14:00～15:30

☉ クノンボール健康体操教室

講師：村岡 章子先生

📍 長陽中央公民館（第1研）

🕒 第1～4 火 10:00～11:00

☉ 子どもヨガ ひだまりば

講師：浅尾 理絵先生

📍 講師自宅

🕒 月 15:30～18:30

☉ やさしいヨガ

講師：浅尾 理絵先生

📍 白水保健センター

🕒 火 10:00～11:15

☉ 童謡・唱歌教室

講師：小佐井 浩子先生

📍 長陽中央公民館（第2研）

🕒 第4 木 10:00～11:30

☉ 子どもお箏教室

講師：吉田 佳生先生

📍 久木野総合センター（和室）

🕒 第1・3（土）14:00～16:00

☉ 夜ヨガ 講師：浅尾 理絵先生

📍 白水温泉 瑠璃（集会所）

🕒 火 20:00～21:00

☉ 3B体操教室 講師：佐藤 遼子先生

📍 長陽中央公民館（第1研）

🕒 第1～3 木 10:00～12:00

☉ 古典フラ

講師：岡山 陸子先生

📍 長陽中央公民館（第1研）

🕒 第4 木 19:30～21:00

☉ パソコン教室

講師：パソコン教室なごみ

📍 長陽中央公民館（第2研）

🕒 第2・4 金 時間は各コースごと

☉ 大人のための楽しむ書

講師：中野 恭代先生

📍 長陽中央公民館（第2研）

🕒 第2・4 火 10:00～12:00

☉ 姿勢改善リンパストレッチ

講師：園田 真由美先生

📍 長陽中央公民館（第1研）

🕒 第1～3 金 18:00～19:00

☉ 元気もんウオーク「山の会」

📍 長陽中央公民館集合

🕒 各月山の会要項参照

☉ シニアフラダンス

📍 長陽中央公民館（第1研）

🕒 第2.4 火 13:00～15:30

各プログラム 参加者いつでも募集中！

賛助会員募集中！



Minami-Aso Organic Cafe
南阿蘇 オーガニックカフェ
南阿蘇の自然の中で
本物の美味しさを。
南阿蘇オーガニックカフェ
ASOBIO
(河陰546-4)
☎ 050-5595-8366

なごみ
南阿蘇の自然の中で
本物の美味しさを。
南阿蘇オーガニックカフェ
ASOBIO
(河陰546-4)
☎ 096-234-7880

木郷滝自然つりセンター
木郷滝
自然つりセンター
(高森町草部750)
釣りに感動
グルメで満足
☎ 0967-64-0440

株式会社 藤本建設工業
株式会社
藤本工業建設
(河陰3377-1)
地域貢献
環境にやさしい
☎ 0967-67-0138

ヤマザキ Y ショップ
ヤマザキ Y ショップ
茂田店
(河陰546-4)
食品、日用品
南阿蘇産米の日本酒など
取り扱っています
☎ 0967-67-2666

ENEOS
有限会社 丸野石油店
(立野182-2)
給油・洗車
オイル交換など
大切な車の
メンテナンスも行います
☎ 0967-68-0019

株式会社 あそ望の郷みなみあそ
あじわい館・そば道場・あか牛の館・
各温泉施設・パークゴルフ場
新阿蘇大橋展望所「ヨ・ミュール」など
☎ 0967-67-0879



2021年度 元気もんウォーク「山の会」第9回 12月登山

名称：杵島岳周回コース
登る山：杵島岳 (1326m)

12月 1日(水) ※予備日:12月8日(水)

体力度 危険度
(山の会基準：牧ノ戸峠～久住山を体力度 危険度 とする)

※烏帽子岳の予定でしたが、3月の杵島岳は野焼きの関係で登れない可能性が強いので、12月に変更しました。

※また、阿蘇山の中岳第一火口噴火に伴い、規制対象になり杵島岳が登山禁止の場合は、「田子山」ハイキング登山に変更します。手軽な山です。

行程	
長陽中央公民館	8 : 30
↓	
草千里P	着 9 : 10
↓	発 9 : 20
杵島岳登山口	9 : 40
↓	
杵島岳山頂	10 : 30
休憩 10分	10 : 40
お鉢周回	
↓	
杵島岳山頂	11 : 30
↓ 昼食 30分	山頂が寒い場合は下山後に昼食
山頂発	12 : 00
↓	
草千里P着	12 : 40



杵島岳周辺は一部に地震による崩落箇所があり注意が必要なため、危険度を2としました。
体力度・危険度は「山の会」基準です。

解散 火山博物館見学・草千里ヶ浜散策など、自由に楽しんでください。
火山博物館一階のビジターセンターは無料です。

参加締切：11月26日(金) 事務局 0967-67-0182
当日連絡先：「山の会」代表 矢野 090-5488-1460
※当日判断に困る場合は、矢野までご連絡ください！



熊本県総合型地域スポーツクラブ並びに各地区スポーツクラブ活動資金づくり 「ちゃんぽん・皿うどん、手延うどん・そば、鯛の泰で」販売のご案内

日頃より、クラブ活動にご参加いただき誠にありがとうございます。
今回も県連絡協議会よりご紹介があり、夏のそうめんに続き、冬季販売のご案内です。
クラブ収益(活動運営費)のため、会員の皆さまへのサービス充実のため、ちゃんぽん・うどん類の販売をいたします。大手デパートで販売されているものと同等の商品で、会員の皆さまは**定価の約7割で購入**できますので大変お買い得となっております。ご自宅用・贈答用または備蓄用として幅広くご利用いただける商品です。是非この機会にお買い求めください。皆さまのご理解、ご協力をお願い申し上げます。

注文受付締切: 11月22日(月)午後5時まで お早めにお申込み下さい！

申込み方法：①各個人で ②各プログラムでまとめて、別紙申込書を事務局へ提出

※ご不明な点は事務局までお問合せください。

※受付締切後にまとめて注文します。後日、商品が届き次第ご連絡いたしますので、事務局まで受取りにお越しください。

※料金引き替え：おつりの要らないようご準備ください。

事業目的：SCS火の国クラブネット(熊本県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会)及び各スポーツクラブの自主財源確保をして、安定した運営、会員へのサービスを充実させるために実施いたします。

事業の概要：「株式会社イトメン」と提携し、商品の取り扱いをし、収益は活動運営費の資金として活用します。

商品について：「ちゃんぽん・皿うどん詰め合わせ」この商品は、長崎伝統の製法で製造しており、独特の風味を持っています。ソフトでしなやかな歯ごたえは、他とは違う麺となっております。ご進物としても大変人気があります。(自家用としても大人気)

※別紙「価格表・申込書」に必要事項を記入し事務局までお申込みください！

本場の味覚
島手の
ちゃんぽん
皿うどん
詰合せ
長崎伝統の
特製ちゃんぽん・
皿うどん...
スープが他とは
一味も味違う
本場の味を
どうぞ心ゆくまで
お楽しみ下さい。

長崎ちゃんぽん 麺100g×4袋、スープ4袋
長崎皿うどん 麺60g×4袋、スープ4袋
■ダンボール、1ケース6個入、包装外寸/357×298×80mm
長崎伝統の麺と特製スープ

職人がバリッと揚げた麺と
あんかけスープ

株式会社 イトメン
長崎県 雄略市 幸次 4 街 5-142
TEL 0967-25-7908 FAX 0967-25-7909

※会員価格：2,200円

島原 手延うどん・そば
鯛の泰で
鯛だしを
ふんだんに使用した
風味豊かな香り。

※ 鯛の泰で TS-45
標準小売価格1個4,860円(税込) (税抜価格4,500円)
12個装(900g×12個) 半箱32人分(120g×58人 半箱32人分) 100g×58人
※ 島原のれん VS-45
標準小売価格1個4,860円(税込) (税抜価格4,500円)
12個装(900g×12個) 半箱32人分(120g×58人 半箱32人分) 100g×58人
※ 蕎麦のしらべ LS-50
標準小売価格1個5,400円(税込) (税抜価格5,000円)
12個装(900g×12個) 半箱32人分(120g×58人 半箱32人分) 100g×58人

※ 島原の手延うどん・そば
標準小売価格1箱2,200円(税込) (税抜価格2,000円)
12個装(900g×12個) 半箱32人分(120g×58人 半箱32人分) 100g×58人

株式会社 イトメン
長崎県 雄略市 幸次 4 街 5-142
TEL 0967-25-7908 FAX 0967-25-7909

※会員価格：2,780円

※会員価格：2,850円