



# クラブ南阿蘇通信

R5 11

ひとつくり むらづくり いきがづくり

発行：NPO法人クラブ南阿蘇

2023年11月8日は立冬です。  
 立冬は暦の上で冬が始まる日です。各地で紅葉が進み、北日本では平地でも初雪の便りが聞かれる頃です。秋の日はつるべ落としと言われるように日暮れが目立って早く感じられるようになります。立冬を過ぎると秋はさらに深まり、冬に移り変わっていきます。次の二十四節気は、11月22日小雪です。小雪には冷え込みが厳しくなり、小雪がちらつき始めるころという意味です。段々と寒くなっていきます。コロナもインフルエンザもまだまだ流行っています。寒さ対策をしっかり行い体調を崩さぬよう過ごしましょう。

## スポーツくじ



「クラブ南阿蘇は、スポーツ振興くじ助成金を受けて総合型地域スポーツクラブマネージャー設置事業を実施しています」  
**正会員の皆さまへお知らせ**  
 会員交流会のご案内を別紙でお知らせいたしますので、参加される方は、申込期限までにお申し込みください。宜しくお申し込み致します。多くのご参加お待ちしております。



### プログラムの活動紹介募集!

各プログラムの活動紹介や会員募集など、クラブ通信またはHPなどで紹介したいプログラムは事務局までお知らせください。また、Facebookでもご紹介できます。新プログラムや行事イベントなども募集! 活動写真や掲載内容を事務局まで送ってください。宜しくお願い致します。

### 冬季イトメン商品販売のお知らせ

早くもお歳暮の時期が近づいてきました。今年もちゃんぽんなどの販売を致しますので、多くのご注文お待ちしております。詳細は裏面をご覧ください。ご注文は別紙申込書にてお申し込みください。

## 2023年度 元気もんウォーク「山の会」第9回 12月登山

行事の関係で12月の予定を変更しました  
 名称：漱石の道をたどる草枕ウォーク  
 峠の茶屋～草枕交流館 約12km 4時間

**11月29日(水) ※予備日なし**  
**\*参加料 バス代として500円ご用意ください。**

**行程**  
 長陽中央公民館 7:00  
 ↓ マイクロバス  
 峠の茶屋 9:10 しばらく休憩 峠の茶屋散策  
 ↓ 9:30 出発  
**石畳の道**  
 ↓ ※往時を偲ばせる情緒ある道です  
 野出ノ茶屋跡 11:15~12:00  
 ↓ トイレあり 昼食  
 草枕交流館 着 13:10  
 漱石草枕の旅ビデオ鑑賞  
 前田家別邸または草枕温泉 14:00~14:50  
 ♨️温泉希望の方は入浴の準備をお願いいたします  
**出発** 14:55  
 ↓  
 長陽中央公民館 17:15



【補足】草枕交流館パンフレットより転載  
 漱石が歩いた「草枕」の道 ～峠の茶屋・石畳～  
 熊本市に住んでいた漱石は、二つの峠を越え、小天温泉の前田家の別邸へ歩いて訪れた。その道が、小説の第1章、第2章に描かれている、いわゆる「草枕」の道中編というわけだ。  
 旧道筋に沿った「草枕」の道は、小説冒頭の山路や「峠の茶屋」を始めとした往時の面影が残り、「草枕」の追体験ができるウォーキングコースとしても人気で、秋から春にイベントが開かれる。

※雨で全行程を歩くのが難しい場合。  
 案①「峠の茶屋」から「野出の茶屋跡」まで歩き、茶屋跡からバスで「交流館」まで移動  
 案②「峠の茶屋」→バス→「石畳の道」→バス→「野出の茶屋跡」→バス→「交流館」  
 ②案の場合、時間に余裕があれば、宮本武蔵ゆかりの「霊巖洞」を訪ねる。「霊巖洞」雲巖禅寺の裏山にある洞窟。ここで武蔵が『五輪の書』を書いたとされる。五百羅漢でも知られる。

参加締切：11月20日(月) 事務局 0967-67-0182  
 当日連絡先：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!**

## 2023年11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
おひらせ			1 ※活動日時が変更になっているプログラム(★印)があります。	2 ◎3B体操	3 文化の日	4 ◎学童軟式野球
*ウクレレ教室は、20時~21時に変更になりました。 *タヒチ・フラ教室は、19時~20時となります。			◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎放課後油絵 ◎カワイ体育(体験有り) ◎陸上競技 ◎サッカー	◎放課後さらめきクラブ ◎サッカー	◎学童軟式野球	★キックボクササイズ
5 ◎学童軟式野球	6 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ ◎ウクレレ教室	7 ★脳トレ自遊書	8 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵教室・放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	9 ◎3B体操	10 ◎学童軟式野球	11 ★子どもお筆教室
12 ◎学童軟式野球	13 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	14 ◎放課後さらめきクラブ ◎シニアフラ	15 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	16 ◎3B体操 ◎童謡唱歌 ◎らくらくヨガ	17 ◎アンサンブル	18 ◎学童軟式野球 ◎親子・子ども油絵教室
19 ◎学童軟式野球	20 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ ◎ウクレレ教室	21 ◎放課後さらめきクラブ	22 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵教室・放課後油絵 ★カワイ体育(新体操のみ) ◎陸上競技 ◎サッカー	23 ◎放課後さらめきクラブ ◎サッカー	24 ◎学童軟式野球	25 ◎学童軟式野球 ★子どもお筆教室
26 ◎学童軟式野球 クラブ会員交流会(正会員対象)	27 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	28 ◎脳トレ自遊書 ◎シニアフラ ◎放課後さらめきクラブ	29 ◎山の会 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	30 ★3B体操(8月振替) ★らくらくヨガ ◎ハーブ ◎放課後さらめきクラブ ◎サッカー		

※状況により、プログラムの中止や変更があります

<ul style="list-style-type: none"> <li>◎カワイ体育教室(体育・新体操)</li> <li>白水体育館</li> <li>◎幼児クラス 16:30~17:30</li> <li>◎児童クラス 17:30~18:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎学童軟式野球クラブ</li> <li>白水運動公園(雨天時:白水体育館)</li> <li>◎月(金) 18:00~19:30</li> <li>◎土(祝) 9:00~12:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ウォーキングクラブ</li> <li>LOOPみなみあそ駐車場集合</li> <li>◎月(水) 16:30~</li> <li>※詳細は横山直美さん(090-8883-1773)まで</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎油絵教室 講師:中尾和弘</li> <li>アトリエだんだん(河陰3617-2)</li> <li>◎第2・4(水) 10:00~12:00</li> <li>◎19:00~21:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎土曜子ども油絵教室</li> <li>講師:中尾和弘</li> <li>アトリエだんだん</li> <li>◎第3(土) 10:00~12:00</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎サッカークラブ</li> <li>白水運動公園</li> <li>◎月(水) 年中~小3 18:30~19:30</li> <li>◎小4~6・中学生 18:30~20:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎陸上競技クラブ</li> <li>白水運動公園(雨天:白水小学校体育館)</li> <li>◎小学生 18:00~19:00</li> <li>◎中学生以上 18:30~19:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎タヒチアンダンス(中級)</li> <li>講師:船嶋里江</li> <li>◎長陽中央公民館(第1研)</li> <li>◎第1~3(月) 19:00~20:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎フラダンスクラス</li> <li>講師:船嶋里江</li> <li>◎長陽中央公民館(第1研)</li> <li>◎第1~3(月) 19:00~20:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎らくらく健康ヨガ教室</li> <li>講師:磯貝由貴子</li> <li>◎長陽中央公民館(第1研)</li> <li>◎第1~3(水) 14:00~15:15</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎元気もんウォーク「山の会」</li> <li>講師:長陽中央公民館集合</li> <li>◎各月山の会要項参照</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎シニアフラダンス</li> <li>長陽中央公民館(第1研)</li> <li>◎第2.4(火) 13:00~15:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎キックボクササイズ</li> <li>講師:島田 亨 ※10月より時間変更!</li> <li>◎久木野総合センター多目的研修室</li> <li>◎[1コマ] 17:00~18:00</li> <li>◎[2コマ] 18:15~19:15</li> <li>◎[3コマ] 19:30~20:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎小学校放課後油絵教室</li> <li>講師:中尾和弘</li> <li>◎久木野総合センター(和室)</li> <li>◎水 放課後~</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎縫いぬいクラブ</li> <li>長陽中央公民館</li> <li>◎水 10:00~15:00</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎3B体操教室 講師:佐藤 遼子</li> <li>◎長陽中央公民館(第1研)</li> <li>◎第1~3(水) 9:30~11:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎放課後さらめきクラブ (月1回:特別プログラム有り)</li> <li>◎白水小学校・久木野小学校・南阿蘇西小学校(各体育館など)</li> <li>◎小学4年~6年生対象</li> <li>◎火(水) 16:30~18:00 (18:30までにお迎え終了)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ハーブ教室 講師:坂口 要子</li> <li>◎ママノートガーデン(河陰3532-20)</li> <li>◎第4(水) 14:00~15:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎アンサンブル</li> <li>長陽中央公民館(第1研)</li> <li>◎金 10:00~12:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎子どもお筆教室</li> <li>講師:吉田 佳世</li> <li>◎LOOPみなみあそ フルール-MA</li> <li>◎第1・3(土) 14:00~16:00</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ウクレレ教室</li> <li>講師:ホノ木麻井</li> <li>◎長陽中央公民館(第2研)</li> <li>◎第1・3(水) 20:00~21:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎脳トレ自遊書</li> <li>講師:中野 恭代</li> <li>◎長陽中央公民館(第2研)</li> <li>◎第2・4(火) 10:00~11:30</li> </ul>	<p>新規プログラムも募集します! お問い合わせは事務局まで!</p> <p>各プログラム 参加者いつでも募集中!</p>		



賛助会員募集中！



Minami-Aso Organic Cafe  
南阿蘇オーガニックカフェ

南阿蘇オーガニック(株)  
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

パソコン教室  
なごみ  
受講生募集中！  
同じことを  
100回聞かれても  
笑顔でお答えします  
☎ 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  
藤本建設工業  
(河陽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  
Yamazaki  
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

本場の味覚  
島の味  
長崎伝統の  
特製ちゃんぽん・  
皿うどん・  
スープが他とは  
一味も味も違う  
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 詰合せ  
標準小売価格 1箱 3,132円  
(税込3,297円)

職人がバリッと揚げた麺と  
あんかけスープ

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、個装サイズ:357×298×80mm

長崎伝統の麺と特製スープ

株式会社 イトメン  
長崎県津久井市津久井5-14-2  
TEL:0957-25-7008 FAX:0957-25-7022

\*会員価格：2,400円

島の味  
長崎伝統の製法で製造した  
風味豊かな香り。  
ふんだんに使用した  
だしを  
細かく  
ふんだんに使用した  
風味豊かな香り。

島の味で TS-45  
標準小売価格 1箱 5,076円(税込) (個装価格 4,700円)  
1,250g(50g×14袋) 宇佐産米(産地) 90g×4袋 宇佐産米(産地) 90g×4袋

\*会員価格：3,440円

長崎県特産品

島の味で VS-45  
標準小売価格 1箱 5,076円(税込) (個装価格 4,700円)  
1,250g(50g×14袋) 宇佐産米(産地) 90g×7袋 宇佐産米(産地) 90g×7袋

\*会員価格：3,000円

島の味で LS-50  
標準小売価格 1箱 5,616円(税込) (個装価格 5,200円)  
1,250g(50g×14袋) 宇佐産米(産地) 90g×4袋 宇佐産米(産地) 90g×4袋

\*会員価格：3,050円

製造元 島原手延素麺協同組合 株式会社イトメン  
長崎県津久井市津久井5-14-2  
TEL:0957-25-7008 FAX:0957-25-7022

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、鯛の奉で」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20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！

～令和5年度「パラスポーツ体験会」みんな楽しく参加しました～  
10月22日(日)午前9時より久木野体育館(旧久木野中学校体育館)で行いました。  
残念ながら、参加人数は少なかったけれど、家族で楽しく参加していました。  
今回のパラスポーツ体験は、「フライングディスク」と「ポッチャ」をしました。  
皆さん初めての方がほとんどでしたので、どんなことをするのか、わくわくしてました。  
競技説明やルール説明は、熊本パラスポーツ指導者協議会県東支部長の本田憲昭が行いました。  
(当クラブ副理事長でもあり、陸上競技クラブや本田よろずやでもお馴染みの本田です)

フライングディスク「アキュラシー」はスローイング地点から5mまたは7m先にある直径0.915mの輪  
(アキュラシーゴール)に向かって、連続して10投してゴールの輪を通過した回数を競います。  
最初は5mでやってみましたが、2回目は子どもだけ3mで行いました。  
簡単そうで、なかなか難しい…ついつい前に出てしまう子も。フリスビーが輪の中に入ると大喜び！  
大人も子どもも夢中になってトライしていました。休憩中もずっとフリスビーを投げて遊んでいました。  
ポッチャはどれだけボールを的に近づけることができるかを、競うシンプルなルールです。  
ですが、白いジャックボール(的)に近づけるのがなかなか上手いかない…。  
ペアを組んで赤と青とで対戦しました。練習もたっぷりできました。  
今日は家族で有意義な時間を過ごせたようで良かったです。また来年も是非参加してほしいですね。

