



# 2024年11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					◎アンサンプル	◎学童軟式野球 ◎子どもお筆教室 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
					◎学童軟式野球	
3	文化の日	4	振替休日	5	6	7
◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	◎機能改善&体幹強化 ◎放課後きらめきクラブ	◎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	◎3B体操 ◎らくらくヨガ	◎アンサンプル	◎学童軟式野球 ◎子ども油絵教室 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
10	11	12	13	14	15	16
南阿蘇&上天草 交流事業2024 トロッコ列車 &高森殿の杉と 湧水のゆわく ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	◎機能改善&体幹強化 ◎放課後きらめきクラブ	◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 ◎らくらくヨガ	◎アンサンプル	◎学童軟式野球 ◎子ども油絵教室 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
17	18	19	20	21	22	23
◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	◎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	◎機能改善&体幹強化 ◎放課後きらめきクラブ	◎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	◎3B体操 ◎らくらくヨガ	◎アンサンプル	◎学童軟式野球 ◎子どもお筆教室 ◎ピノキオ倶楽部
24	25	26	27	28	29	30
◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	◎機能改善&体幹強化 ◎フリールームB ◎放課後きらめきクラブ	★脳トレ自由書 10:00~12:00 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵◎放課後油絵 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 ◎らくらくヨガ	◎アンサンプル	◎学童軟式野球 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ

※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 17:00~18:00 児童クラス 18:00~19:00	◎学童軟式野球クラブ 白水運動公園 ◎月◎金 18:00~19:30 ◎土◎日 9:00~12:00	◎ウォーキングクラブ LOOPみなみあそ駐車場集合 ◎月◎水 16:00~ ※詳細は横山直美さん (090-8883-1773)まで	◎油絵教室 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 アトリエだんだん ◎第2・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 ◎水 小学生 18:00~19:00 中学生以上 18:30~19:30	◎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	◎小学校放課後油絵教室 久木野総合センター (和室) ◎水 放課後~	◎縫いぬいクラブ 長陽中央公民館 ◎水 10:00~15:00
◎タヒチアンダンス (中級) ※休止中 長陽中央公民館 (第1研) ◎第1~3◎月 19:00~20:00	◎フラダンスクラス 長陽中央公民館 (第1研) ◎第1~3◎月 19:00~20:00	◎らくらく健康ヨガ教室 長陽中央公民館 (第1研) ◎第1~3◎木 13:30~14:45	◎脳トレ自遊書 長陽中央公民館 (第2研) ◎第2・4◎火 10:00~11:30	◎アンサンプル 長陽中央公民館 (第1研) ◎金 10:00~12:00
◎元気もんウォーク「山の会」 長陽中央公民館集合 ◎各月山の会要項参照 お休み	◎キックボクササイズ 久木野総合センター-多目的研修室 ◎土 [1コマ]17:00~18:00 [2コマ]18:15~19:15 [3コマ]19:30~20:30	◎ZUMBA 久木野総合センター-多目的集会場 ◎日 10:00~11:00	◎ウクレレ教室 長陽中央公民館 (第2研) ◎第1・3◎月 20:00~21:00	◎子どもお筆教室 LOOPみなみあそ フリールームA ◎第1・3◎土 14:00~16:00
◎3B体操教室 長陽中央公民館 (第1研) ◎第1~3◎水◎土 9:30~11:00	◎放課後きらめきクラブ 白水小学校・久木野小学校・南阿蘇西小学校 (各体育館など) 小学4年~6年生対象 ◎火◎木 16:30~18:00 (18:30までにお迎え終了)	◎機能改善&体幹強化ピラティス LOOPみなみあそ フリールームA ◎火 14:00~15:00	◎ピノキオ倶楽部 くぎの工房 (久石2169-1) ◎土 13:30~18:00	

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！

各プログラム 参加者いつでも募集中！

11/3は「文化の日」  
「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という趣旨で1948年に制定されました。  
「文化の日」にちなんで、「日本の伝統的な遊びに触れる」「和食を味わう」「美術館・博物館をめぐる」「神社・仏閣をめぐる」・「歌舞伎を見る」など日本古来からあるものに見て触れる良い機会かもしれませんね。  
秋の行楽シーズン。ドライブがてらに普段行かない名所に行ってみては？  
クラブ南阿蘇では、油絵教室やお筆などの文化系のプログラムが多数ありますので、一度体験されてみませんか？

元気もんウォーク  
「山の会」

山の会  
11月はお休みです

12月山の会再開！  
12月13日(金)実施  
予定です。  
萌の里~大峰山

詳細については、  
次月(12月)号で  
お伝えします。

ポイントカード12個  
貯まったらクラブ南  
阿蘇事務局まで  
“ガチャポン抽選”  
に来てね~

クラブ南阿蘇  
通信

R6  
11

ひとつくり むらづくり いきがいつくり  
発行：NPO法人クラブ南阿蘇

裏面も  
見てね！

七五三

イトメン  
冬ギフト商品のご案内

夏のそうめん販売に続き、冬ギフト商品(ちゃんぽん皿うどん、うどん・そば)の販売を致します。お歳暮等のご贈答品として、ご自宅用としていかがですか？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。別紙申込書同封！

## クラブ南阿蘇からの大切なお知らせ

毎月発行している「クラブ南阿蘇通信」についてお知らせいたします。昨今の値上げラッシュに追い打ちをかけるように、10月から郵便料金の改正(値上げ)がされました。

それに伴い、切手代の経費削減のため、今後のクラブ通信発行について会員の皆さまへご提案がございます。

1. 従来通り郵送での発行
  2. クラブ南阿蘇ホームページにて通信確認
  3. 新たに、LINEのオープンチャットを利用した通信発行
- 上記3つの方法で随時クラブ通信発行へ移行していこうと思っています。  
\*会員の皆さまには、次年度(R7年)更新時にクラブ通信等の受取方法を3つの中から選んで頂こうと思っています。

\*正式運用の前にお試し運用を実施いたします。右下のQRコードにてクラブ南阿蘇のLINEオープンチャットへご参加頂き是非お試しください。(ご不明な点は事務局までお問合せください)

### 【登録方法】

- ①ラインアプリを開く
- ②ホーム画面右上の友だち追加のQRコードより右のQRコードを読み取る
- ③プロフィール画像、ニックネーム(実名)を設定し、上部の【参加】をタップする。

<オープンチャット登録の際の注意点>  
ニックネーム登録は、必ず実名での登録をお願いします！  
(ニックネーム不可)





**NEW**

阿蘇健康農園  
ASO HEALTH FARM

(有)阿蘇健康農園  
(河陽5542-1)

阿蘇大自然の恵みいっぱい農園  
こだわりの安心安全な野菜、農園  
オリジナルの農産加工品を収穫販  
売しています。

☎ 0967-63-8500

**NEW**

南阿蘇いちご園  
ベリー一樹ベリー  
(河陽2949-2)

いちご狩り  
けずりいちご  
キッチンカー-kezuriya本舗

☎ 090-4994-5425

Minami-Aso  
Organic Cafe

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

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

SOUTH AFRICA  
ENJOY CAR LIFE  
ENEOS  
SAFARI  
SAFARI OIL

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

木郷滝自然釣りセンター

木郷滝  
自然釣りセンター  
(高森町草部750)

釣りに感動  
グルメで満足

☎ 0967-64-0440

株式会社  
あそ望の郷みなみあそ

あじわい館・そば道場  
あか牛の館・パークゴルフ場

☎ 0967-67-0879

島手の  
本場の味覚

長崎伝統の  
特製ちゃんぽん・  
皿うどん・  
スープが他とは  
一味も二味も違う  
本場の味を  
どうぞ心ゆくまで  
お楽しみ下さい。

長崎伝統の  
特製ちゃんぽん・  
皿うどん

詰合せ

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

■タンポール、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

会員価格 ¥2,400円

標準小売価格 1個 3,132円  
(税抜価格 2,900円)

職員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  
長崎県諫早市津久葉町5-142  
TEL 0957-25-7008 FAX 0957-25-7025

鯛の素で TS-45 湯  
標準小売価格1箱 5,076円(税込) (税抜価格 4,700円)  
900g詰(500g×14個)・手延2人(入) 90g×4袋・手延2人(中) 90g×4袋  
手延2人(小) 90g×4袋

手延うどん  
手延うどん

鯛の素で  
鯛の素で

風味豊かな香り。  
ふんだんに使用した  
鯛だしを  
細だしを

一級製麺技能士が手がけた  
厳選した原材料と、  
手延べ製法ならではの  
食感とコシを  
お楽しみください。

島原のれん VS-45 湯  
標準小売価格1箱 5,076円(税込) (税抜価格 4,700円)  
1,200g詰(500g×14個)・手延2人(入) 90g×4袋・手延2人(中) 90g×4袋  
手延2人(小) 90g×4袋

島のしらべ LS-50 湯  
標準小売価格1箱 5,616円(税込) (税抜価格 5,200円)  
1,200g詰(500g×14個)・手延2人(入) 90g×4袋・手延2人(中) 90g×4袋  
手延2人(小) 90g×4袋

島原手延素麺協同組合

株式会社 イトメン

長崎県諫早市津久葉町5-142  
TEL 0957-25-7008  
FAX 0957-25-7025

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、鯛の素で」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、夏のそうめんにつき、冬季販売のご案内です。  
クラブ収益(活動運営費)及び、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25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。ご購入  
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。多くのご注文お待ちしております!**

本田よるずや 活動報告

まだ暑さの残る9月某日、クラブ農園にて春夏野菜に引き続き、秋冬野菜づくりが開講。  
畑の整地・肥料やり・畝づくり・マルチ張りの後、種まきや苗の植え付けなど皆で協力して作業  
小松菜・玉ねぎ・大根・春菊・チンゲン菜・かぶ・赤かぶなど、他にも何種類か作ります。  
美味しい野菜が出来るのが待ち遠しいですね。収穫した野菜は、参加者で美味しく  
頂いたりお裾分けしたり。野菜作りにご興味ある方は是非来年度ご参加ください

落花生がこんなに沢山

黙々と作業する参加者さん

生育が楽しみです

今回準備した種はこちら

ウォーキングクラブ9月活動報告

9月25日(水)高森町草部地区をコースとした  
「奥阿蘇ウォーキング」  
目指すゴールは「木郷滝自然釣りセンター」  
お天気にも恵まれ、1時間ほど歩きました。  
各々、季節の草花を愛でながら、普段歩く  
南阿蘇路とは違った風景を楽しみました。

目的地到着後は、ヤマメやニジマス料理に  
舌鼓。適度な疲れに美味しいお料理、  
楽しい時間を過ごせました。