

いつも熊本日日新聞をご愛読いただきありがとうございます。

秋の運動会シーズンがまいりました。それぞれ各町村でも行われているかと思いますが、日頃、体を動かされている方は大丈夫だと思いますが、運動不足の方はケガなどされませんようお気をつけ下さい…。



親子で自然と遊ぶ

久米小学校6年生（菱谷慶学年委員長）が「共同生活することで、協力して計画的に行動することを体験する」などを目的に、9月12日・13日の2日間、多良木町槻木のふるさと森休養施設で親子キャンプを行いました。そうめん流しに使う竹を割ったり、箸やお椀も親子で手作りしました。魚のつかみ取りや五右衛門風呂体験もしたようです。古川遥都君は「山女魚のつかみ取りや、五右衛門風呂など初めての体験もありとても楽しかった。又、みんなと料理を作って食べたことも思い出の一つです」と感想をのべてくれました。



お店紹介



またぎ丼
800円(税込)

ごんくれ田舎そば
750円(税込)

今回のお店紹介は、水上村の物産館水の上の市場さんを紹介します。

市房ダム湖畔にある当店。水上村産の野菜・加工品・工芸品・焼酎などたくさんの品が並んでおり、レストランでもいろんなそば・うどんなどの味が楽しめます。

その中でのおすすめのひとは、「ごんくれ田舎そば」。水上村産のそば粉を使用、丹精こめて石臼で挽かれています。甘めに煮た猪肉と太麺のそばとの相性が抜群です。ごんくれとは、流木を意味し、流木のように太い麺を使用していることから、この名前が付けました。もうひとは、「またぎ丼」。甘く煮た猪肉と鹿肉のフライがのった丼ぶりです。またぎとは猟師の事。まったく臭みのない鹿肉のフライ、猪肉の甘く煮た汁がご飯に染みており、掻き込みたくなる一品です。

四季折々の野菜や加工品などいろんな品が盛りだくさん。毎年3月から4月にかけてダム湖畔に桜がきれいに咲き誇ります。80メートル上がる噴水を眺めながらお食事してみたいはいかがでしょうか？

弁当・鉢盛等のご予約も承ります。ご予算に応じたメニューにもできますので、お気軽にお電話ください。

物産館水の上の市場

水上村湯山 47-8 TEL 46-0111

営業時間 9:00 ~ 18:00
定休日 毎週水曜日



編集・発行
熊日多良木販売センター
球磨郡多良木町大字多良木 356-1
TEL 42-3355 FAX 49-1726
http://www.taragi.com/
熊日湯前販売センター
球磨郡湯前町中里 1830 TEL 43-2151
代小出堅太郎 石田敏郎 尾前竜二
那須信一 編集：岩水由香
facebook 始めました。「熊日多良木・湯前販売センター」で検索してみてください。
また当社のホームページもご覧下さい

くまさんおはなし会
読書週間
熊日童話会による
楽しい口演童話と
昔ばなし
読書をもっと身近に！
「しおり作り」
ワークショップ
ライオンに登場する
幻想的な世界！
スラックシアター
「花さき山」
2015年10月10日(土) 10:18~12:00
多目的研修センター 中会議室 (図書室の前のお部屋です)
多良木町中央公民館図書室
多良木町多目的研修センター内 電話42-1267 (内線413)

秋のおはなし会、遊びに来てください！

他に
・ストーリーテリング
・手遊び
などもあります



多良木町青年団と小学生が共同生活

第13回「えびすっ子ステイ」(多良木町青少年育成会議主催、松下正壽会長)が9月23日から26日までの4日間、家庭を離れた児童生徒が、自分の身の回りの生活(炊事・洗濯・掃除・風呂掃除)に挑戦しながら集団生活することで「人は一人では生きていけない」ことを再認識するなどを目的に、多良木高校のセミナーハウスで行われました。班ごとに考えたカレー作りや、青年団とのドッジボール、プラ版作りなどを楽しみました。初めて参加した久保田桜花さんは「始めは、お母さんが勝手に申し込んだので行きたくありませんでした。でも参加したら料理を作ったり、プラ版を作ったり楽しかったので、また来年も絶対参加したいです」と満足のようでした。小学生と共同生活した青年団は疲れきった様子でした。お疲れ様でした。



多良木町と北海道南幌町が野球で交流



多良木町役場野球部16名が、シルバーウィークの休日を利用し、9月19日から21日までの3日間北海道南幌町に行きました。第54回くまもと未来国体で、野球の北海道代表チーム南幌町役場野球部が多良木町に民泊したのがきっかけとなり、これまで民泊先家庭並びに当時の国体担当者と民間レベルでの交流が行われてきました。この民間の交流を、児童生徒の社会的視野の拡大並びに特産品の交流などに発展させ末永く継続するために平成22年2月2日に姉妹町を締結されました。今回野球部は、南幌町役場野球部と交流試合を行い、職員同士の交流や生涯学習センターの研修も行いました。



次のページへどうぞ

直がオススメする 簡単エクササイズ



みなさん、こんにちは！！
疲れないカラダづくりのアドバイザー「パーソナルトレーナーの村山直」です。
パーソナルトレーニングではあなたの目的や目標に合わせたプログラムでトレーニングをすすめることができます。日常生活を笑顔で楽しく過ごせるよう全力でサポートさせていただきます。

それでは、先月に引き続き股関節と腰部の安定性を目的としたエクササイズをご紹介します。

【ワンレッグ・ヒップリフト】股関節後方の筋肉

- ①仰向けに寝て両脚を立て膝下に力カトがくるようにします。
- ②両手をお尻の横に置き右脚の膝を曲げながら上げます。
- ③右脚をあげたまま左脚軸でお尻を持ち上げていきます。
- ④左脚軸で20回程度終わったら、右脚軸も同様に繰り返します。

ワンポイント

お尻を上げたまま5秒キープします。
軸足で床を押すイメージでお尻を持ち上げます。
少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

現在、パーソナルトレーニングを受けている方々の目的・目標には

- ・機能改善（股関節・膝関節・肩関節の違和感）
- ・リハビリ（手術後の体力回復）
- ・姿勢の改善（美姿勢）
- ・健康増進（旅行に行きたい、登山に行きたい）
- ・スポーツコンディショニング（競技力向上）
- ・身体美容（美脚、シェイプアップ）などがあります。

ブログも更新中ですよ！！

多良木 トレーナー直 で検索下さい。

球磨郡公立多良木病院 ストレッチ&トレーニングルーム
パーソナルトレーナー村山直 Mail: lungeato3kai@gmail.com
TEL: 0966-42-2410 お問い合わせ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。

スポーツ愛・I・アイ

「ドリブルサッカーで魅了する」

NPO 法人あさぎりスポーツネットワーク

あさぎりFC 福永龍二さん (40) あさぎり町岡原

「個性を伸ばす」重視
あさぎりFCで15年間、少年サッカーの指導にあたっている福永龍二さん(40)は、岡原地区に少年サッカーの受け皿として、同町の犬童監督と共に立ち上げた。サッカーの魅力を伝えるだけでなく、チームの士気を高めることも大切だと考えている。サッカーを通じて、子どもたちの個性を伸ばし、チームの力を高めることが、指導者の使命だと考えている。



熊本市内などの強豪チームがひしめく県下で、小学5年生から中学生までの子どもたちが、サッカーを通じて、個性を伸ばし、チームの力を高めることが、指導者の使命だと考えている。



「個性を伸ばす」重視
あさぎりFCで15年間、少年サッカーの指導にあたっている福永龍二さん(40)は、岡原地区に少年サッカーの受け皿として、同町の犬童監督と共に立ち上げた。サッカーの魅力を伝えるだけでなく、チームの士気を高めることも大切だと考えている。サッカーを通じて、子どもたちの個性を伸ばし、チームの力を高めることが、指導者の使命だと考えている。



イベント告知

10月16日(金)
開場 午後6時
開演 午後7時
会場 榮立寺 湯前町
(コンサート、トークショー)

※ Yaeさんは歌手：加藤登紀子さんの次女。2001年に歌手としてデビュー。その存在感あふれる「声」で各地にファンの和を広げ、数々のCMソングの歌唱・作詞作曲を手掛けながら、ラジオのパーソナリティーやライブを中心に活躍されています。この歌声を聴きに來ませんか？前売り券は2,000円、当日券は2,500円で用意しております。また会場ではカレー、雑穀米焼酎「とんでんなか」、ビール、湯前産雑穀米などの販売を行います。

2015 Autumn Temple Marche on the mountain

山の上のお寺マルシェ

10.25(sun) 10:00~16:00

開催場所：湯前町榮立寺境内
榮立寺ウェブサイト→

【出店者(順不同)】

- KYO'S マルシェ (オーガニックアイテム)
- ゆのまゑ自然療法有識者協会 (自然療法野郎)
- 水上戦術の会 (自然療法野郎、オーガニックフード)
- 秋山山の手 (自然療法野郎)
- 新自然療法 (果物、加工品)
- 納めるや (西洋野菜)
- 山口ファーム (有機野菜)
- 市川通け下村婦人会 (無添加漬物)
- さんぽカフェ (マクロビフード)
- 創産園 (おむすび) 茶屋 (南インドカレー)
- まめこや (自家焙煎コーヒー)
- シフォン工房 (シフォンケーキ)
- 菓子工房 HANA (チーズまんじゅう)
- 花工房 (フラワーアレンジ)
- ちまじま (大人服・子供服)
- ゆのまゑ (おみやげ)
- など

マルシェライブ
HOZU & MARYES

多良木天満宮 秋季例大祭のみどころ

昨年度は境内や舞台に、約300個の竹灯籠を作製し、飾りつけました。その神秘的な夜を参拝された多くの方々に鑑賞してもらいました。今年は更に有志が集まり、個数を増やすこととなり、約800個を準備作製中。更に今年は特別応援隊として「くまモン」も駆けつけます(25日13:30~14時頃予定)。

主な予定
24日(土) 前夜祭
神事(19:00~)、子供神楽、大人神楽、奉納餅投げ
25日(日) 例大祭
弓道会(9:40~)、神事(10:00~)、子ども神輿(11:10~) 太鼓踊り(14:00~) 餅投げ(17:00~) 飛入り奉納舞(18:50~) エアロビクス(19:40~) バナナ叩き売り(20:50~) 餅投げ(21:00~)



次回の発行日は10月24日(土)です。お楽しみに!!