第１９号　平成２８年１月１６日発行

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。

新年あけましておめでとうございます。本年も「球磨んタイムズ」をどうぞよろしくお願いいたします。

今回の表面は新年にふさわしく、華やかな『成人式』のスナップ写真と新成人としての抱負や感想を聞きました。

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
㈹小出堅太郎　石田敏郎　尾前竜二
那須信一　　編集：岩水由香

当社のホームページがリニューアルしました。
上記ドメインもしくは「熊日多良木販売センター」を検索してみて下さい。

祝成人

今月４日に多良木町（124 名）、あさぎり町（162 名うち岡原地区 25 名）、湯前町（58 名）。翌５日に水上村（22 名）の成人式が行われました。恩師の方や友達と新成人の門出を祝いました。

城本 千聖さん　岡原南

現在歯科衛生士になるために短大で学んでいます。来年が国家試験なので資格が取れるよう頑張っています。成人式を迎えて以前からトランペットをやっていたので、楽団を探して入ってみようかなと考えています。またこれまで心配をかけてきたので、親孝行をしたいと思います。

福屋 堅一朗さん
多良木町久米

大学で目標に向かって頑張っているので、学んだことを活かせる企業に就職して、営業マンとして自分の可能性を追求したい。

馬場 綾美さん
多良木町黒肥地

社会人として１年目なので、シャンプーレッスン等頑張って、信頼される美容師になりたいです。負けん気で頑張ります。

蓑田 健太さん　岡原北

特別養護老人ホームりゅうきんかに勤務し、介護の仕事をしています。腰が痛くなるなど（仕事は）大変ですが、普段話さない人がお世話を通じて笑ってくれたりすると、やりがいを感じます。将来ケアマネージャーの資格をとれるよう頑張っています。また。彼女を作って２５～２６歳には結婚したいですね。

松山 郁さん
水上村湯山

残りの大学生活２年を大事に、柔道と就職に向けての勉強を両立していきたいです。目標は警察官になる事。支えてくれている家族や多くの人に恩返しができるよう、何事にも頑張りたい。

西 智也さん
多良木町多良木

去年からの怪我で箱根駅伝も走れなかったので、今年はもう一度初心に戻り、来年の箱根に向けて頑張りたいと思います。また大人として責任と自覚を持った行動をしていきます。

税所美月さん　湯前町

大人として自覚ある行動をとり社会人としても頑張りたいと思います。仕事も一生懸命にやりたいです。

椎葉 隼也さん　湯前町

公務員として行政の仕事に携わっています。責任ある行動をとり良き社会人となれるよう努力します。二十歳を期に新しい趣味でも見つけて、プライベートも充実させたいです。

出口 由也さん
水上村岩野

新成人になって、まだ未熟者なのでこれからいろんな事を経験し、技術を磨き、勉強して社会に貢献できるようにしたい。目標は、高校時代から続けているカヌーで国体に出場する事です !!

お店紹介

おすすめ料理

ふきのとう定食　1580 円（税込）
（唐揚げ・酢豚・エビチリソース）

坦々麺 700 円（税込）
＊激辛にもできます

水上村の季節の手づくり
ドレッシング　各 540 円（税込）
写真左より：ゆずポン酢・玉ねぎ・梅酢みそ
＊７月～８月期間限定のしそジュースもあります。
ふきのとうさん（中村さん）の丹精込めて作られた野菜などを使った手づくりドレッシングです。

＊店舗横にカラオケハウスができました！！
料金：午後５時まで　１時間　1000 円
（ワンドリンク制）
午後５時から　１時間　1500 円
＊尚、１部屋のみですので予約が必要です（貸切）

宴会、会席料理などご予算に応じてご予約承ります。
お電話でお問い合わせ下さい。

小さなレストランふきのとう

水上村岩野 2491
TEL　44-0248
営業時間　11:00 ～ 22:00
定休日　　不定休

次のページへどうぞ

第１９号　平成２８年１月１６日発行

直がオススメする 簡単エクササイズ

新年明けましておめでとうございます！！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。

新年１発目は“くびれ”エクササイズ！をご紹介します。

【ニーリング ツイスト】

わき腹の筋肉

①立て膝になり、バンザイをします。
②左後ろを振り向きながら左手で右足踵をタッチします。
③次に右後ろを振り向きながら右手で左足踵にタッチします。
④交互に２０回繰り返します。

＊ワンポイント＊

踵をタッチしていない方の手は天井に指先を伸ばすようにします。お腹の捻じれを意識しながら行います。息を吐きながら５秒キープすればよりよく効いてきます。

少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

ストレッチ＆トレーニングルームは筋肉をつけたい方、シェイプアップしたい方などお客様の目的や目標に合わせたプログラムでトレーニングを行うパーソナルトレーニングジムです。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いています。

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（競技パフォーマンス向上）
・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！！
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　お問合せ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。

スポーツ愛・I・アイ

「歴代先輩超えで甲子園へ」

清川睦生くん（16）湯前町　文徳高校１年

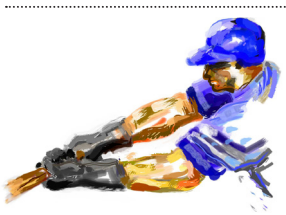
「メンバー入り目指す思いに迫る」

夏の全国高校野球選手権熊本大会で、３年連続決勝戦で敗退し甲子園出場をあと一歩で逃している文徳高校。１１年ぶりの甲子園出場と『先輩超え』を誓い、日々の練習に精を出す清川睦生君に話を聞いた。

小学１年生から野球を始め、中学ではチームの中心選手として活躍した。高校ではより高いレベルを求め、文徳学園を希望した。全国随一といわれる練習の厳しさと、人間形成の指導にも定評があり、視察も多く高校野球ファンの間でも有名な学校だ。「衝撃を受けました」と見学に行った際の事を話す清川君。『野球部は学校の鏡であれ』の教えを守り、普段の生活の充実なくして成功はないと、野球だけではないところも垣間見せる。

選手一人ひとりの意識の高さにも驚きを覚えたという。「素質のある者が人一倍努力するから生半可な気持ちでは通用しない」と話すが、その表情には、そんな環境を楽しんでいるかのようだ。１００人を超える部員の大所帯だがメンバー入りにも自信をのぞかせる。全力疾走・全力発声が練習の基本。チーム１・２の俊足と元気の良さを持ち「自分に合ってる場所だと思います」「自分の持ち味を出していけばいけるはず」と胸を張る。

昨年秋の一年生市内大会では外野手・二番打者として全試合フル出場。打率５割を残し２年連続優勝の立役者となった。九州学院や東海星翔などの強豪校を破っての優勝も「日本一の練習をやっている。負けるはずがない」とプライドをにじませた。「同学年の選手には絶対に負けたくない。いつもすごい先輩達と練習している」と目の前にある高い壁越えに闘志を燃やす。「歴代先輩が味わった悔しさに比べれば、辛い練習なんかなんともない」と語った。１１年振りの甲子園出場と『先輩超え』の熱い想いを聞いた。



新聞記事感想コンクール表彰

昨年から引き続きですが、昨夏開催された「記事感想文コンクール」の入賞者５人の紹介コーナーは、これで最後となります。最後を締め括るのは多良木高校１年の中村朱里さんです。中村さんは「社会と情報」という授業の一環で、情報を収集する思考を身に付けるための課題を通して、当コンクールに応募しました。普段はめったに新聞を読む機会がないそうですが、様々な新聞記事を読むことで自らの生活と記事内容を結びつける「気づき」に気づかれたようです。

このように新聞は起こった出来事だけを掲載しているのではなく、言葉や知識を増やし、日々の生活に活かせる情報も掲載しています。今回中村さんは熊本市動物愛護センターの「殺処分ゼロ」ピンチという記事を選び、感想を述べています。「命の大切さ・大きさは、生きているものすべて同じ」という訴えを、是非ご覧ください。

多良木高等学校　１年　中村 朱里さん

この記事を読んで、人々の行動や発言に矛盾を感じました。例は悪いですが大切な人が殺された時、裁判で犯人をどうにかして自分たちが求める結果になるようにってたくさんします。それと異なり犬や猫は人のように厳しい法律になっているわけではありません。だからといって法律にふれないように捨てたりしたらいいってわけでもありません。人間と動物を比べるとやっぱり人間が勝ちます。でも命の大切さ、大きさといったら生きているものすべて同じものだと思うのです。ただその物に対する気持ちの入れ方が異なるだけなのです。殺処分ゼロというのはその仕事についている人にとってもうれしいことであり、命を助けられているということです。ペットを飼うことは、大変なことばかりです。でも、育てると決めて育て、その人が責任を持つべきです。もし、それができない人は飼うことはしてはいけません。本当にこれ以上の傷つく物を増加させたらいけません。

園児紹介

ばら組 26名
担任　永田由美 先生

毎日ジョギングと外遊びをして、元気いっぱいなばら組さんです。これからは、縄跳びやドッジボールをして、寒さに負けずに遊べるようにしていきたいです。

部員募集

新年度の野球部員を募集しています

多良木レッドホークス（監督：小田 淳）では部員を募集しています。対象は小学１年生から６年生迄で、男女は問いません。個人ではなくチームスポーツ良さ、上手になるために個々の集中力を高めるための練習を行っています。まずは体験からでもどうですか？

連絡先：保護者会長（黒肥地）松崎　潤　090-8665-7129
（多良木）愛瀬 吉継　090-1366-9113
（久米）古川 淳二　090-5020-9855