



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。

寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。これからインフルエンザや胃腸炎等が流行するシーズンになりますので、手洗い・うがい・マスクといった予防対策をしっかりとってお過ごしくださいね。



鬼さんと約束したよ



2月3日に岩野保育所で節分にちなんで、豆まきが行われました。突然三体の鬼が登場し、泣き出す子供もいれば、果敢に鬼に立ち向かう子供もいました。最後には「お父さん・お母さんのいう事をきいて、お利口にします」と約束し、鬼は山に帰っていきました。めでたしめでたし。

TARAGI YUNOMAE MIZUKAMI OKAHARU

球磨ん のしんぐ

地域と読者の架け橋

OKAHARU TARAGI YUNOMAE MIZUKAMI

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

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」
を検索してみてください。



全国最優秀賞の舞



第64回全国青年大会の郷土芸能部門で、湯前町青年団（瀧森道太団長）が、東方白太鼓踊りで最優秀賞を受賞し、お披露目会が湯前町農村環境改善センターで行われました。会場は日曜日ともあって、多くの来場者が最優秀賞の舞に酔いしれました。

お店紹介

リニューアルオープン!



平成28年1月13日に全面改装オープンをした「JA球磨岡原給油所」を紹介します。恒松所長を含め、3名で頑張っておられます。改装後新たに洗車機（セルフ）、ピット（作業場）、JAバンク自動サービスコーナー（ATM）が設置され、更に利便性が高まりました。「地域に愛されるスタンドにしていきたいと思えます。トイレの利用だけでも、どうぞお立ち寄りください」と恒松所長。

期間限定!

2月一杯「オイル交換」「タイヤ交換」強化月間となっています。「オイル交換」を期間中にして頂くと、洗車機（セルフ）の水洗いが無料となります（ただし軽トラックを除く）。「タイヤ交換」を期間中にして頂くと、通常時よりお値引き致します。



JA球磨岡原給油所

あさぎり町岡原北 908 番地 2
TEL: 45-4063

(写真左より: 岡本陵さん 恒松剛史所長、椎葉美華さん)



食の大切さを伝える



多良木町の食生活改善推進員（山口テル会長）7人が、2月4日に多良木中学校（柝原秀明校長）2年1組の家庭科の授業で、麦々ハンバーグ定食の料理教室が行われました。13年目になる今年は、麦の消費拡大と食の大切さを伝えようと指導されました。山口会長は「最近には指導する前に、アレルギー対策等の食材を何にするか難しいことが増えてきたが、何ん自由なく育ってきた生徒たちに対して、自然の食材の本当の味と、食材を無駄にせず使い切ること、マナー等も指導したい」と話されていました。また食改さんは、10月にも郷土料理の指導もされています。そのなかで「柿なます」はなぜ柿を入れるのか、昔砂糖が少なかったときに、甘い柿を入れることで砂糖の代わりになったことや、里芋は子孫繁栄のためにつぼん汁に入れてた等、料理にまつわる話もされていました。



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



【バイシクル ツイスト】わき腹の筋肉

- ①仰向けに寝ます。
- ②対角線の膝と肘をつけるように上げていきます。
- ③交互に20回繰り返します。

ワンポイント

余裕がある方は両脚とも浮かせたまま行います。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効果的です。

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腰痛、ひざ痛、肩こりなどの慢性症状の改善、ボディメイク、スポーツパフォーマンス向上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。現在の日常生活に変化を求めている方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。



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。

「肩こり改善! ストレッチ&エクササイズ」

日時: 3月12日(土) 9:30~11:00

場所: 多良木町6区の3公民館(多良木町民体育館横)

料金: 500円 お問合せ(申込): あいあいスポーツクラブたらぎ

電話: 42-4040

おしらせ

スポーツ愛・I・アイ

「熊日郡市対抗女子駅伝出場」

多田華歌さん (15) 湯前町 湯前中3年



「競技を通して学んだこと」

記憶に新しい、1月に開催された熊日郡市対抗女子駅伝大会に、球磨郡代表として出場し、4区を激走した湯前中3年の多田華歌さんに話を聞いた。

中1で競技を始め、3年間駅伝Aチームのメンバーとして頭角を表す。

記憶に新しい、1月に開催された熊日郡市対抗女子駅伝大会に、球磨郡代表として出場し、4区を激走した湯前中3年の多田華歌さんに話を聞いた。

中1で競技を始め、3年間駅伝Aチームのメンバーとして頭角を表す。

中1で熊日郡市対抗女子駅伝のメンバーに初選出されるも、補員として走る事はできなかった。「悔しかったが他の強い選手を見た事が良い刺激になった」と話す。「もつと努力しないと」と、これまで以上に走る以外の部分を意識してきたと、当時のケアにも余念がない。長距離競技者としては珍しく一度の怪我もないという。トレーニングはもちろん食事のバランスなど意識が高い。「家族の支えがあったからこそ競技。」

人ではできないので話そうに、周りのサポートへの感謝と重要性が大切な話。陸上は楽しい?の問いにも「練習もレースもきついで楽しくありません(笑)」と話し、それでも「達成感」が一番の魅力。みんなが達成感を味わうのがスポーツなのだと自論を述べた。「もう一度代表になって郡市対抗に出場し、応援

中1で熊日郡市対抗女子駅伝のメンバーに初選出されるも、補員として走る事はできなかった。「悔しかったが他の強い選手を見た事が良い刺激になった」と話す。「もつと努力しないと」と、これまで以上に走る以外の部分を意識してきたと、当時のケアにも余念がない。長距離競技者としては珍しく一度の怪我もないという。トレーニングはもちろん食事のバランスなど意識が高い。「家族の支えがあったからこそ競技。」



園児紹介

黒肥地保育園

年長児 20名

担任: 森山 茜先生 山口 裕美先生

久保田 恭子先生 金子 亜津紗先生

裏山のカラス天狗さんからもらったカルタで楽しく文字を覚えたり、いろんな事にチャレンジしています。笑顔を忘れず、思いやりのあるピカピカの一年生になって下さい!



人吉球磨は、ひなまつり

太田家住宅

交流館石倉

毎年恒例になってきた「人吉球磨は、ひなまつり」が、今月1日から来月の21日まで開催されます。会場により展示準備や開始の日程は多少異なりますが、中・奥球磨地域でも、今月中旬頃からは、多くの会場で数多くの雛人形やお飾りが、私達を迎え入れてくれるでしょう。

なお期間中は「スタンプラリー」も実施されていますので、専用台紙(人吉観光案内所または、各スタンプ設置場所)をもらって、各ひなまつりイベントを楽しみながら回ってみてはどうでしょうか?ピンゴ数に応じて温泉宿の宿泊補助券など、豪華賞品が抽選でもらえるそうです。

また以下は、当販売センター管内のスタンプラリーの主なスタンプ設置場所と、今後のイベント情報となります。

「たらぎひなまつり散歩道」多良木町
期間: 2月6日(土)~3月13日(日)
開館時間: 10時~17時
会場: 交流館石倉(メイン会場・スタンプ設置)、ふれあい交流センターえびすの湯、えびす物産館、太田家住宅、町の駅えびす畑

2月27日(土)
たらぎひなまつりイベント・えびす植木市

「湯前町手作りひなまつり展」湯前町
期間: 2月14日(日)~3月21日(月・祝)
開館時間: 9時~16時
会場: ふれあい交流センター「湯〜とびあ」

2月14日(日)
オープニングセレモニー
ゆのまえ苺まつり

くまさんおはなし会

みんなで笑おう!

熊日童話会の楽しいおはなし
ボランティア風のゆかいな絵本
お楽しみ! 手品ショー
などなどおもしろいことがもりだくさん!

2016年2月20日(土) 14:00~19:00
多目的研修センター 中会議室 (図書室の前の部屋です)

無料でどなたでもご参加いただけます

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)

「桜の里のひなまつり」水上村
期間: 2月15日(月)~4月3日(日)
開館時間: 10時~17時
会場: 水上荘

2月15日(月)~4月3日(日)
ぜんざい振る舞い
*女性限定/水上荘

3月6日(日)~4月3日(日)
さくらの里アート展

3月19日(土)・20日(日)
第45回湯山温泉桜まつり

次回の発行日は
2月27日(土)です。
お楽しみに!!