

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。

いよいよ新年度がスタートしました。この春より進学・新社会人になれる皆さん、おめでとうございます!!ご自身の夢・希望に向かって頑張ってください。また新たなことに挑戦されるよい機会だと思います。何か見つけられてはいかがでしょうか…(^0^)/



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
 球磨んタイムズは当社ホームページでもご覧頂けます。またfacebookではコーナーごとに掲載中。「熊日多良木販売センター」を検索して下さい。

第45回湯山温泉桜まつり中学校招待野球大会



第45回湯山温泉桜まつり中学校招待野球大会が、3月26日・27日に水上中学校グラウンドで行われました。郡市外の強豪チームも参加し、選抜高校野球大会にも負けないくらい白熱した試合が繰り広げられました。地元勢は水上中が27年振りに決勝戦にコマを進めるなど、中体連に向け弾みのつく大会となりました。

【優勝】田浦中学校 【準優勝】水上中学校
 【3位】多良木中学校 嘉島中学校



「岡原もぞか保育園」新たなスタート

にゆうえん おめでとう

4月1日に、社会福祉法人専立寺福社会 岡原もぞか保育園(季平聖也 理事長)の開園式(入園・進級をお祝いする会)が行われました。園児数22名、先生10名(理事長含む)。式の中で季平理事長は「いつもありがとうを言える人になりましょう。感謝の気持ちを忘れないで」とお話されました。新任の先生の紹介の後にエプロンシアターなどがあり、園児たちはニコニコ笑顔で観ていました。岡原保育所から岡原もぞか保育園に替わり、新たな一歩を踏み出した同園。これからいろんな活動を通して地域と繋がり、なくてはならない存在になってくれる事でしょう。

お店紹介



自家製のお茶を使ったアイスです。
 お茶アイス・ほうじ茶アイス
 各320円(税込)

今回のお店紹介は、水上村湯山の「民宿川原」さんを紹介します。豊かな恵みをもたらす水上村湯山で、少しでも来られたお客様が元気になっていただきたい、そんな願いを込めて皆様をお待ちしております。今年からランチも始めました。詳しくはお電話下さい。

「宿泊代」本館 8,900円～ 別館 12,000円～
 (1泊2食付、素泊まり・朝食のみもできます)
 チェックイン 15時～ チェックアウト 10時まで
 「別館貸し切り日帰り温泉」2名～8名 おひとり6,000円～(昼食付)
 チェックイン 11時～ チェックアウト 15時まで
 「ランチ」4名～ おひとり2,000円～
 (食事の場所は別館番所) *予約制

水上村湯山 259 TEL 0966-46-0063
<http://sakura-kawahara.com>



成人する、8年後が楽しみ



多良木町の黒肥地小学校(金子雄一校長)で、3月に卒業した6年生が、20日にタイムカプセルを埋設する作業を行いました。保護者の協力で重機を使って掘りましたが、偶然にも昨年掘り起こされたタイムカプセル跡に出くわしたようで、ヒューム管が埋めてあり、その中に思い出の文房具などを農業用のタンクに入れて埋めました。卒業生の椎葉悠希君は「8年後に空けて、取出した思い出の物を見たら懐かしく想うと思います。それと20歳になっているので、一緒に埋めた焼酎を皆で飲むのが楽しみです」とニコニコしながら話してくれました。

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



【ベントオーバー サイドレイズ】

- ①脚幅は肩幅ぐらいにします。 **背中**の筋肉
- ②股関節を曲げながらお尻を後ろに引き、膝を少し緩め背筋を伸ばします。
- ③肘を伸ばしたまま小指を外側にして両手を真横に上げていきましょう。
- ④同じ軌道を通りながら繰り返します。

ワンポイント

動作中の上半身はやや反る感じで肩甲骨を寄せるようにします。

少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

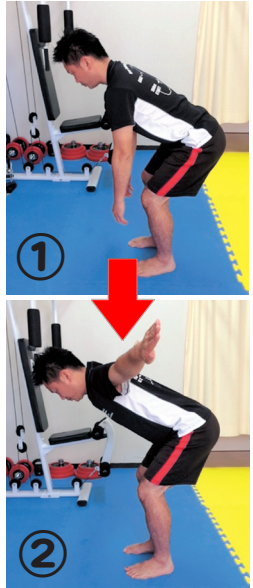
ストレッチ&トレーニングルームは腰痛、ひざ痛、肩こりなどの慢性症状の改善、ボディメイク、スポーツパフォーマンス向上などお客様の目的や目標に合わせたプログラムでトレーニングを行うパーソナルトレーニングジムです。現在の日常生活に変化を求めている方を笑顔で楽しく過ごせるよう全力でサポートさせていただきます。

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。



その場で実感!

「腰痛改善ストレッチ&エクササイズ」**おいらせ**

日時: 4月16日(土) 9:30~10:30 パート①
5月21日(土) 9:30~10:30 パート②

場所: 多良木町6区の3公民館(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

スポーツ愛・I・アイ

「女子サッカー界を盛り上げる」

小見田 恵未さん (15) あさぎり町岡原 帝京長岡高校1年

3月に行われたリオ五輪女子サッカーアジア最終予選で、なでしこジャパンがオーストラリアに敗れた。中国戦に1-2で敗れた試合を悲しい思いで観た。あさぎり中出身のサッカー少女が、帝京長岡高校で戦う姿を学び、自分を磨く。

「戦う姿勢を学び自分を磨く」



「戦う姿勢を学び自分を磨く」がテーマ。帝京長岡高校のサッカー部で活躍する小見田恵未さん(15)に話を聞いた。帝京長岡高校は、サッカー部が盛んな学校で、女子サッカーのレベルも高い。恵未さんは、帝京長岡高校でサッカーを続けることに決めた。帝京長岡高校のサッカー部は、男子も女子もともに活躍している。恵未さんは、帝京長岡高校でサッカーを続けることに決めた。帝京長岡高校のサッカー部は、男子も女子もともに活躍している。恵未さんは、帝京長岡高校でサッカーを続けることに決めた。

「戦う姿勢を学び自分を磨く」がテーマ。帝京長岡高校のサッカー部で活躍する小見田恵未さん(15)に話を聞いた。帝京長岡高校は、サッカー部が盛んな学校で、女子サッカーのレベルも高い。恵未さんは、帝京長岡高校でサッカーを続けることに決めた。帝京長岡高校のサッカー部は、男子も女子もともに活躍している。恵未さんは、帝京長岡高校でサッカーを続けることに決めた。



スペシャルオリンピックスで優勝!!



多良木中学校2年生の前田虎太郎君は、2月12日~14日まで新潟県で開催されたスペシャルオリンピックス(以下SO)に出場し、熊本県代表として出場したフロアホッケー競技の個人スキルコンテストで見事優勝しました。

フロアホッケーとはアイスホッケーに似た競技で、棒状のスティックを用い、円盤型(ドーナツ状)のフェルト製パックを奪い合い、相手のゴールにシュートをし、得点を多くあげたチームが勝ちとなるスポーツです。その中で前田君が出場した個人スキルコンテストとは、チーム戦ではなく個人競技で、ゴール周辺でのシュート、パス、スティックハンドリングなどの、技術や正確性を競うものです。

フロアホッケーとの出会いは、昨年の夏頃に普段通っている「一般社団法人 ストレングス(あさぎり町)」で体験してからと、まだまだ最近の話。「上手くできたのでこれは何か良いかも」と、前田君は手応えを感じたそうです。その後SOなどの大会があることを知り、練習を重ねました。そしてSOに応募し、抽選で選ばれ、SOに参加するに至り、この見事な結果に結びつきました。「自信はあったし、優勝を狙っていましたが、本当にそうなりうれしかった」と、優勝時の気持ちを話してくれました。ちなみに前田君は約1年前から毎朝、熊日新聞の配達もしており、様々なことに頑張っています。

笑顔いっぱい の会員さん



3月に多良木町1区の2の西 武次郎さん(老人会会長)宅で、雛祭りにちなみお祝いの宴が開かれました。会員の方々を自宅に招いて毎年開催されています。お雛様等の飾りつけもたいへん綺麗で、見学者も多いとか。「お酒を酌み交わし、みんなの元気な笑顔を見続けたい」と話されていました。



「メッセ」の表紙絵をパッチワークに

湯前町の福田譲さんが、熊日本社発行の生活情報紙「メッセ」の表紙絵を、パッチワークにて作成されました。お母さんの影響で、つぎはぎと言っていた子供の頃から始められたそうです。平成になってから正式に習われて、平成5年から湯前町や宮崎県の西米良村で生涯学習のパッチワーク教室の講師を勤められ、100人以上の生徒さんに教えてこられました。家の玄関には布絵展と書かれた看板が掲げられてあり、部屋には数えきれないほどのパッチワークが展示してあります。

野球体験会

たらぎレッドホークスの、軟式野球の体験練習会を4月24日(日)に、多良木小学校グラウンドにて行います。小学1年生~6年生まで生徒であれば誰でも参加できます。地域も問いません。友だちみんなに声をかけて参加して下さい。沢山の参加者をお待ちしています。参加する際にグローブを持参して頂ければ助かります。

体験時間: 13時から16時まで
連絡先: 松崎 潤 090-8665-7129 島田 尚 080-5509-9754

次回の発行日は4月23日(土)です。お楽しみに!!