

いつも熊本日日新聞を  
ご購入いただきありがとうございます



# おすすめお菓子特集

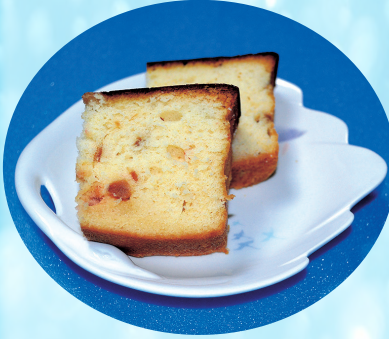
厳しい暑さが続いています、夏バテなどされていませんか？  
今回の表面は『おすすめお菓子特集』です。それぞれのお店のお  
すすめ商品をお聞きしました。お土産やお盆のお供えものにか  
がでしょうか？



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取  
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。

## 川辺製菓本舗

「焼酎ケーキ フルーツ」  
1,200円 (税込)



季節限定 (5月～9月  
まで) オリジナル焼酎ケー  
キに、ドライフルーツを  
たっぷり使い、一般のフ  
ルーツケーキとはまた  
違った食感で、オリジ  
ナルの焼酎ケーキが、  
普段あまり食べられな  
い方の口にとってもよ  
く合うケーキです。R  
KK (熊本放送) でも紹  
介されました。

「悠久石饅頭」 下槻木の悠久石  
220円 (税込)

この悠久石饅頭は普通  
の饅頭より倍以上大き  
く、悠久石の如く風格  
を表しています。生地  
は、黒砂糖を使用し  
中餡には白小豆餡を  
たっぷり入れて包み込  
み、かすてら饅頭の  
特大バージョンとし  
ました。



## 庄籠製菓舗

しょうごもり



「竹流し水ようかん」  
3本 583円 (税込)  
5本 972円 (税込)

北海小豆と和三盆糖を  
使用して極上の水よう  
かんに仕上げています。  
生の竹筒を使っており  
、香り豊かで涼しげな  
商品です。この夏には  
、冷たく冷やしてお風  
呂上りに食べるのがお  
勧めです。

\* 8/23～25は定休日です！

住所: 湯前町中里 1830-5  
TEL: 43-2119  
営業時間: 8時～20時 不定休

## お菓子的那須宝来堂

「奥球磨銘菓 みらく万十」  
120円 (税込)

以前作っていたビスケ  
ット万十のレシピを基  
に、今年復元させた新  
しい一品。練乳をたっ  
ぷりとして使用して  
おり、シンプルで昔懐  
かしい味わいが特徴。



「奥球磨銘菓 梅しずく」  
\*梅エキスゼリー  
140円 (税込)

30年以上前から作り  
続ける定番商品。1粒  
大の梅が入った冷やし  
て美味しい梅ゼリー。  
夏だからこそ、こう  
いう甘酸っぱいものを  
食べると元気になり  
ます。



住所: 多良木町多良木 378-6  
TEL: 42-2242 営業時間: 7時～20時 不定休  
HP: http://www.nasuhouraidou.com



塩らくがん  
90円 (税込)

人気急上昇中。  
お供えものにか  
がでしょうか？

住所: 多良木町久米 2915 TEL: 42-2648  
営業時間: 8時～17時 不定休  
http://www.taragi.jp E-Mail: info@taragi.jp



## 兼田製菓舗

夏季限定  
「市房山麓水まんじゅう」  
320円 (税込)

凍らせた状態から20分  
くらい自然解凍させ、  
シャーベット状にして  
食べるのがお勧め。  
もちろんそのまま  
でも美味しいですよ。



かねだのオリジナル  
「黒棒最中あいす」  
280円 (税込)

バニラの中に黒棒を練  
りこんだ、オリジナ  
ルのアイスです。黒  
棒のシャリシャリと  
した食感がやみつき  
になる美味しさです。

住所: 湯前町上里 1844  
電話: 43-2122  
営業時間: 7時～20時 不定休



## グラウンドゴルフで想いで作り



あさぎり町岡原老人会 (会長 立  
本友七郎) と岡原小6年生が、  
グラウンドゴルフで交流会  
を行いました。第8回目を  
迎えた今年の大会には、  
各地区の老人会長さんと  
、6年生23名が参加しま  
した。6年生は、初めて  
グラウンドゴルフをする  
という児童が多く、静か  
な雰囲気でしたが、慣  
れるにつれて盛り上がり  
、歓声が上がっていま  
した。優勝した西村優希  
君は「最初は上手にでき  
るか不安だったけど、  
プレイしていたら面白  
くなってきました。でも  
まさか優勝すると思っ  
ていなかったの、とと  
ても嬉しかったです」と  
、話を聞いていてもま  
だ信じられないという  
表情でした。

次のページへどうぞ

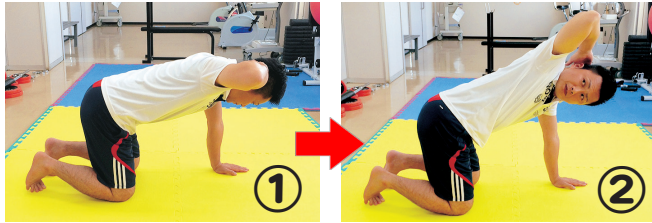




直がオススメする  
簡単エクササイズ



野球など) パフォーマンスをアップさせるエクササイズになります。



【ボディローテーション】胸椎の回旋可動性

- ①手は肩幅、足は腰幅ほどに開き、四つ這いになります。
- ②右手を後頭部にあて、もう片方の手は肩の真下にセットし、腹筋(体幹)を意識して体を安定させます。
- ③頭の位置をできるだけ変えずに肘を目線で追いつながら回旋していきましょう。
- ④呼吸を止めないように10回程度行いましょう。
- ⑤左右の手を入れ替え、同様に反対も行いましょう。

\*ワンポイント\*

お腹を引っ込めておこなうと効果的です。肘を見ながら捻っていきましょう。少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

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。

ストレッチ&トレーニングルームは、腰、膝、肩などの慢性症状の改善、シェイプアップ、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。

### お店紹介

車椅子  
電動カート  
レンタル(1ヵ月) 3,000円  
販売(中古) 12万円~

介護用特殊ベッド

今回のお店紹介は、水上村の「久保田自動車」さんを紹介いたします。新・中古車販売・自動車整備等・福祉用具レンタル・販売をされています。創業70年と長い歴史があり、従業員6名(社長含め)で営んでおられます。当初は現市房ダム湖の所で自転車屋を先代が創められ、自動車を取り扱うようになり、モーター、自動車と名前が変わり今に至ります。福祉用具レンタル・販売では、介護保険を使うと1割~2割負担でレンタル・購入ができます。極め細やかなサービス、国家整備士があなたの愛車を真心込めてメンテナンスします。毎年6月と12月に、ダイハツ大展示会も開催しています。従業員一同、笑顔でお客様のお越しをお待ちしております。

**\*特典\***  
「球磨んタイムズを見た」と来店されたお客様に限り、オイル交換 1,080円(軽・普通車のみ)で行います!!お早めに。(期間 8/16~9/30まで)

有限会社 久保田自動車  
球磨郡水上村大字岩野 121-1  
TEL 0966-44-0029  
FAX 0966-44-0967  
営業時間 8:30~17:30  
定休日 毎週日曜日・祝日

(写真左より) スタッフの久保田 翼さん・久保田洋介さん・谷山和央さん

その場で実感!  
「カラダ改善ストレッチ&エクササイズ」**おいせ**

日時: 8月20日(土) 9:30~10:30  
9月17日(土) 9:30~10:30

場所: 多良木町6区の3公民館(町民体育館横)

料金: 500円 電話: 42-4040

~ お問合せ(申込) ~  
あいあいスポーツクラブたらぎ

スポーツ愛・アイ  
「得意のハードリングで全国挑戦」

あさぎり町岡原 別府理保さん(14)



「自分らしく自然体で無心の走りを」

暑さが厳しい8月某日、あさぎり中学校陸上部の練習にお邪魔しました。おはようございますと大きな挨拶が迎えてくれた。51名の部員が近頃球磨・人吉地区の強豪へと力を付けてきたあさぎり中学校というところもある。県大会を優勝し、将来を嘱望される選手の一人数だ。両親や姉の影響を

り、練習にも熱気があふれてきた。そんななか、今年一人の選手に注目が集まってきた。2年生の別府理保さん。今年全国大会(全中)に出場する別府理保さん(14歳)は、今年全中(全中)で優勝し、将来を嘱望される選手の一人数だ。両親や姉の影響を

を受け、小4で競技を始め、ジュニアオリンピック出場も果たした。小学5年生時代から注目され、現在も着実に力を付けている。7月に開催された熊本県通信陸上競技大会では、自己ベスト(14秒67)を出し優勝。全国標準記録を突破し、見事全中出場権を得た。指導にあたる井上教諭は「2年生で標準記録を突破するのは凄いこと。タイムが伸びても全中出場は難しい」と話している。理保さんは「練習は苦しいけど、自分らしく走りたい」と話している。井上教諭は「理保さんの走りには、自然体で無心の走りが感じられる。それは、陸上競技の醍醐味だ。これからも、自分らしく走り続けよう」と話している。

が、壁も経験も無い。大会の新記録は、理保さんの走り。強さ、速さ、そして、無心の走り。理保さんの走りには、自然体で無心の走りが感じられる。それは、陸上競技の醍醐味だ。これからも、自分らしく走り続けよう」と話している。

む時期が必ず来て、このままでは、と問われる。理保さんは「自分らしく走りたい」と話している。井上教諭は「理保さんの走りには、自然体で無心の走りが感じられる。それは、陸上競技の醍醐味だ。これからも、自分らしく走り続けよう」と話している。

多良木町立第一保育所 園児紹介

担任: 荒木洋子先生

きく組 8名

とても元気で、思いやりのある子ども達です。運動会に向けて、太鼓や幼年消防の規律訓練などの練習に頑張っています。沢山の種目がありますが、年長児としてみんなを引っ張ってしてくれると思います。

第10回記念 球磨川音楽祭 with 木野雅之  
平和への祈り~世界から熊本へ!

木野雅之ヴァイオリン・リサイタル  
8月27日(土) 多良木町交流館石倉

開演: 午後7時(開場午後6時15分)

※楽器とあそぼうコーナー(午後5時~)  
※ウェルカムコンサート(午後6時20分~50分)  
「球磨川音楽祭合唱団・アンサンブル組」

※26日(金) 人吉カルチャーパレスでも開催されます\*

大人 2,500円  
大人ペア券 4,000円  
小中学生 1,000円  
親子ペア券 3,000円(小中学生との親子)

\*26日(金) 人吉カルチャーパレスでも開催されます\*

次回の発行日は8月27日(土)です。お楽しみに!!