

いつも熊本日日新聞を  購読いただきありがとうございます

10月になりました。まだまだ暑い日々も続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？涼しく過ごしやすい日々も一時でしたね(---;) いつになったら秋らしい日が来るのでしょうか…待ち遠しいですね。



TARAGI YUNOMAE MIZUKAMI OKAHARU

# 球磨ん のタイムズ

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

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。

## ゆのまえ観月祭



9月17日(土)に湯前駅横レールウイングにおいて「ゆのまえ観月祭」が開催されました。あいにくの天候でしたが、数多くの来場者で賑わいをみせました。当祭は、湯前町観光物産協会の主催により開催され、ダンスやバンド演奏のステージイベントが行われたほか、町内業者による出店もありました。また、くまがわ鉄道株式会社の観月列車(田園シンフォニー)も走り、秋の夜長を盛り上げてくれました。来場された50代の女性は「熊本地震の影響で、県内各地のイベントが中止し寂しい想いをしてきました。やっぱりお祭りはいいですね」と話されていました。

## 熊本善意銀行から 100歳のお祝いをお届け

多良木町多良木にお住まいの藤本鈴江さんは、来年の1月に100歳を迎えられます。24歳の時にご結婚され、福岡県から多良木町に。嫁ぎ先である「おおしまや」さんは当時、味噌や醤油を取扱う商店でしたが、戦時中にそれらは配給品となったため、戦後は文房具を取り扱うお店として再出発。約50年前に化粧品も取揃え、現在のお店の礎を築かれました。

鈴江さんは日中、テレビを観たり、本を読んだりして過ごされています。最近特に川柳の本を読むことが、何よりの楽しみだそうです。健康と元気の秘訣を尋ねると、食事に関して好き嫌いはなく、何でも食べられますが、毎日R-1ヨーグルトのドリンクタイプを欠かさず召し上がられるそうです。また洗顔をしたら化粧水、入浴後はボディクリームを塗るなど、身体の内外共に気を付けておられます。「家族のみんなが良くしてくれ、いつも感謝しています」と、御礼を述べられた鈴江さん。いつまでもお元気で、長生きされてください。



また「公益社団法人 熊本善意銀行」は毎年、敬老の日に合わせて、県内で今年度中に100歳をお迎えになる方々に、お祝いとして記念品を贈らせてもらっています。今年は当販売センター管内では、藤本さんを含め11名の方々が該当されます。重ねてお祝い申し上げます。

## あたたかり「おもてなし」に、華を添える



相良三十三観音巡り、秋の一斉開帳期間の9月22日に、多良木町久米の二十八番札所「中山観音」(県指定重要文化財)さんと、同久米地区の「伏間田臼太鼓踊り」(県指定重要無形民俗文化財)が披露されました。当日は彼岸の中日ということもあり、大勢の見物客で賑わいました。同臼太鼓踊り保存会会長の川辺正弘さんは「中山観音さんが3年前に綺麗に修復して帰って来られ、また今年から県指定の文化財になったこともあり、地元の保存会としても、盛り上げていきたい」と話しておられました。



## たらぎ音楽祭 ~まちは音楽一色~



「たらぎ音楽祭 2016 (松原知弘実行委員長)」が今月2日に、多良木町のえびす広場と交流館石倉で開催されました。40組約200名が参加し、バンド演奏や歌唱などで、訪れた多くの観客を魅了しました。多良木町の小中学校でALTを勤めるジェームス・ハワードさん(23歳・英国出身)は、テレビCMでも有名な「海の声」でのど自慢に出場し、見事優勝しました。「まさか優勝するとは思っていませんでした。とてもうれしかったです」と、流暢な日本語で喜びを語ってくれました。また会場にはキッチンカーなども多数出店し、賑わいました。

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



こんにちは!! 疲れないカラダづくりアドバイザー「パーソナルトレーナーの村山直」です。10月に入り朝晩は気温も下がり日中との寒暖の差で体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか。冬の足音が徐々に聞こえてきている今日この頃です。さあ、今月も家の中でできる簡単エクササイズをお伝えします! 今月も下半身の引き締めにもってこいのエクササイズになります。

【スモウスクワット】下半身の引き締め

- ①足幅は肩幅程度でつま先をやや外側に向けます。
- ②そこからしゃがんで指先で足首を持った状態で太もも内側をストレッチします。
- ③足首を持ったまま膝を伸ばしていき太もも裏側をストレッチします。
- ④10回~20回を目標に繰り返しましょう。

\*ワンポイント\*

できる限りお尻をまっすぐ持ち上げます。背中が丸まらないようにします。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カラダ作りに欠かせない体幹トレーニング、バーベル、ダンベル、自重などを使ったレジスタンストレーニング、脂肪燃焼度の高いサーキットトレーニングなどを組み合わせて、お客様一人一人に合わせて短時間でも効率よく効果の高い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いています。

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  
パーソナルトレーニングのお問合せ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。

その場で実感!  
「カラダ改善ストレッチ&エクササイズ」

日時: 10月15日(土)・11月19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) ~お問合せ(申込)~  
あいあいスポーツクラブたらぎ  
電話: 42-4040  
料金: 500円



お店紹介

蕎麦三昧  
1400円(税込)  
せいろそば・おろしそば・季節の温そば・そば団子  
※三種類のそばが一度に味わえます。



豚ネギのつけ麺そば  
1080円(税込)  
ニンニク、生姜の香りと、ごま油で炒めた豚肉が、出汁の利いたつゆと絡んで食欲をそそります。



今回のお店紹介は、水上村湯山の「そば処山の幸館」さんを紹介します。創業21年の当店。そばは十割の手打ち麺を使用、球磨産のそばを石臼で丁寧挽いて、毎日手打ちされています。そばの香り豊かで、風味が抜群です。毎年11月から新そばが出始め、中旬から新そば祭りが開催されます。この期間せいろそばを割安で提供、各産地のそば食べ比べなども行われています。今からが旬の季節、湯山温泉に浸かり、そばを堪能してみたいか? お客様のお越しを心よりお待ちしております。



そば処山の幸館  
球磨郡水上村湯山 1474-1  
TEL: 0966-46-0052  
営業時間: 11:00 ~ 17:00 (オーダーストップ 16:30)  
定休日: 毎週水曜日



スポーツ愛・I・アイ

「継続は力なり自身で示す」

上村憲一郎さん(37) 水上村

松濤館流空手道  
憲櫻塾塾長



「空手を通して伝えたいこと」  
水上村岩野の上村憲一郎さん(五段・錬士)が、第11章西村誠司祭り空手道交流大会で「大牟田(国)男子有段の部で見事優勝した。(財)全日本空手道松濤館・憲櫻塾塾長として、ジュニアの選手を指導する。指導者・競技者として、う事を示したかっ

「空手を通して伝えたいこと」  
指導の傍ら、現役の選手として、今回の大会を特別な思いで挑んだ。先報の報道で東京オリンピックに空手種目が正式に決定し、「空手界が盛り上がる」と指導者が話している。指導者・競技者として、う事を示したかっ

「空手を通して伝えたいこと」  
指導の傍ら、現役の選手として、今回の大会を特別な思いで挑んだ。先報の報道で東京オリンピックに空手種目が正式に決定し、「空手界が盛り上がる」と指導者が話している。指導者・競技者として、う事を示したかっ

黒肥地保育園 園児紹介



年長児16名 担任: 浦本彩先生 小田菜々美先生  
男の子が少ないけれど、元気一杯の年長児さん。運動会に向けて、一本下駄や大縄跳びなどの練習に頑張っています。また保護者の方々の協力を得ながら、園内外の畑で、キュウリやゴーヤ、トマトにスイカなど、四季折々の野菜などを育て、美味しく頂いています。

親御さん向けセミナー&親の交流会  
11/6 ◆会費お一人3,500円 ◆夫婦5,000円 ◆午後1時30分より・20名程度  
日曜日 ◆会場: 球磨郡内(確定者のみのご連絡となります)

LINE@はじめました!  
「お見合い恋愛」しませんか!  
「出会い」の一つ「お見合い」  
恋しなければ「結婚」は、進みません。「お見合い」は、出会いのひとつです!

熊本結婚相談室アイキャン  
ご自宅やご指定の場所にお伺いします。お問合わせ 0966-43-1380  
年中無休 秘密厳守  
E-mail mail@ican.or.tv HP http://ican.or.tv