

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

今年は桜の花もなかなか咲かず、まだかまだかとお花見を待ち遠しく思われたことでしょう(^-^)

今回の表面は、この春新たなスタートを迎えられた方の特集です。皆さんとてもキラキラと輝いています。



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。

はじめまして😊～新入生・新職員紹介～



あさぎり町岡原 専立寺保育園



多良木町商工会 経営指導員
松崎 澪さん (19) 山江村

慣れない事ばかりで、学ぶことが沢山ありますが、地域の方々と仲良く、自分のやる気を100%出せるように、日々努力していきたいと思っています。

水上村社会福祉協議会

森 綾花さん (18) 水上村

中学校の頃から水上村で働きたいと思っていました。高齢者の方や地域の方との関係を大切に、仕事を頑張り、水上村に貢献していきたいです。いろんな仕事の面では、上司の方の指示や教えを聞き、職場環境に少しでも早く慣れていけたらと思います。



山口鴻城高校

清川 直紀くん (15) 湯前町

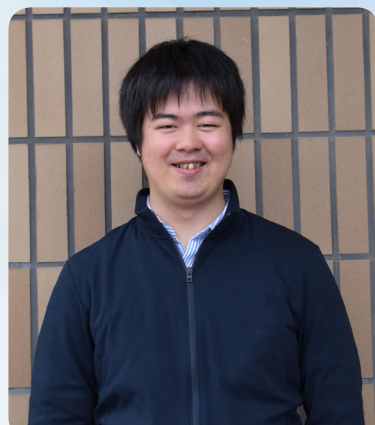
今春より山口県の、山口鴻城高校に進学します。空手の稽古を頑張り、1年生から結果を残し全国制覇を目指します。



社会福祉法人御薬園

西 あゆみさん (18) 水上村

先輩方の指導をしっかりと聞いて、入所者の方へは真心を込めて丁寧に対応したいです。3年間の実務経験をして、将来はみんなから信頼される立派な介護福祉士になりたいです！



熊本日日新聞 球磨支局長

園田 琢磨さん (26) 多良木町

こちらに赴任してきたばかりなので、様々なイベント等に取材に伺って、地域のことを色々知りたいです。見かけた際には、どうぞ声をかけてください。



湯前中学校

佐々木 献人くん (12) 湯前町

中学校に行っても、勉強・部活を真面目に取り組みたいです。文武両道を目指します。



お店紹介

お食事 (おすすめ)

奥球磨の恵み (月変り)

1日10食限定

¥1,500 円 (税別)



今回のお店紹介は、水上村岩野の「奥球磨だんだん」さんを紹介します。オープンして9年目の当店。オーナーは香川美穂子さん。おすすめの日10食限定の「奥球磨の恵み」などのお食事や、ブレンドコーヒー、デザートなどのメニューがあり、移ろいゆく四季を眺めながら、ゆっくりとした時間が楽しめます。このお店の名前のように「だんだん」ありがとうという感謝する心、そんな気持ちでもてなし致します。お客様のお越しを心よりお待ちしております。

kitchen cafe

奥球磨 だんだん
ゆらぎの荘



球磨郡水上村岩野 2609

TEL/FAX 0966-44-0008

営業時間 11:30 ~ 17:00

[ランチタイム] 11:30 ~ 14:00

定休日 毎週火・水曜日



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!! ケガをしないカラダづくりを提供する「パーソナルトレーナーの村山直」です。春らんまん、お花見のシーズンとなり身も心も生き生きしてくるような気がします。今月もスポーツパフォーマンスや日常生活にはかせない股関節や肩甲骨周りの簡単なエクササイズをお伝えします。

【肩甲骨はがし】肩甲骨内外転

- ①両手を後ろで組み背中を丸め、肩甲骨を外側に開きます。
- ②次に胸を張り、肩甲骨を寄せていきます。
- ③できるだけ真横から見て肘をカラダの後ろにもっていきます。
- ④10回程度繰り返します。

ワンポイント

肩甲骨の動的ストレッチにもなりますのでスポーツ前のウォーミングアップに最適です。目線も一緒に上下にすることで脊柱の可動域も良くなります。動きがなじんできたら、リズムカルに動かしてみましょう。

少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

【過去のエクササイズはこちらからご覧下さい】

<http://www.taragi.com/> 直がオススメする簡単エクササイズ /

球磨郡公立多良木病院 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、パーソナルストレッチの
お問合せ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。



【Instagramはこちらからご覧下さい】

<https://www.instagram.com/sunappi/>

スポーツ愛・I・アイ

「打ち勝つ野球で中学日本一へ」

中田 臣さん(13) 湯前町

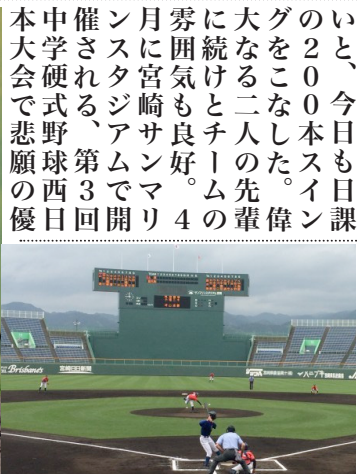
ア都県毎所中右臣中一汗ク
で城都週属では投く学校したの
中リ市には宮崎「とにか高くし
学トルにある、ベルの野球がし
日シニ「とにか高くし
本一「とにか高くし

ら出いえ話少しをレ時代めス切勝
れる壘う方した戸覚1にらインのつ
かで打はたが惑えてをの野球
の撃一が感きたをグのい球
状をす緒、結たの野常バ
況をさ、どう考と球にッ
判せらばうとで球プ求ト

「先輩超えを誓う」



ム顔なるいもにいてやくるたから選
の方での選も対己境の選手同
針話選手あして境の手集し
はした良も「磨の違集志
「チ刺揃、やうに練ま
「打激うりこお習つ
「一とにまがこと習つ



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、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。

「その場で実感! 美しい姿勢! エクササイズ」

日時: 4月15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

~お問合せ(申込)~

あいあいスポーツクラブたらぎ

電話: 42-4040

熊本県キッズバスケットボール大会準優勝



3月12日・19日にウイング松橋他で行われた小学生3年生以下の「第14回熊本県キッズバスケットボール大会」チャンピオンシップの部で、たらぎJBBBC(あいあいスポーツクラブたらぎ)が決勝の舞台に立ちました。決勝では一進一退の展開で惜しくも1点差で負

けてしまいましたが、子供たちは最後まで諦めず、走り切り、ボールを追いかけ、良い経験と来年は優勝旗をとるという強い気持ちを持つ良い大会となりました。

なお、当クラブでは部員募集もしています。多良木町内はもちろん、多良木町外の子供たちの部員も募集しています。対象は幼児から小学6年生迄で男女は問いません。小学生低学年でも3年生以下のキッズの大会にも積極的に楽しく出場しています。様々な運動競技にも対応できるよう、バスケットボール競技の楽しさを体験しながら、個々のメンタル、体力、技術面を中心に練習を行っています。まずは体験からでもバスケットボールを楽しみませんか?ぜひお気軽にご連絡ください。

連絡先: あいあいスポーツクラブたらぎ事務局

0966-42-4040 (多良木町民体育館内)



たらぎジュニアバスケットボールクラブ(たらぎJBBBC)

代 表: 山本一喜 090-5481-6548

コーチ: 山下義博 090-1519-0787・那須明代 090-7479-0167

松尾 亮 090-3078-2725・那須英文・中神英章

「出会い」パーティー開催! 新たな「出会い」をつくりませんか! 初めの方でも安心して参加出来ます!

5月14日(日)熊本市内 県下各地より集まりますよ!

①午前10時15分~/40歳位~60歳代位
②午後2時~/30歳位~50歳位

ご両親様へ 皆さん「出会いがない!」とおっしゃいます。お世話していただく方も少ないこの時代です。お気軽にご相談ください。

無料! 登録メール会員募集! 登録メールをお送りください ican@star7.jp

県外にお住まいのお子様、病室子をご希望の方のご相談も承っています。

熊本結婚相談室アイキャン 球磨郡あさぎり町岡原北959-2 (7:00~22:00まで開室)

経済産業大臣認定個人情報保護団体 結婚相談所サポート協会会員 熊本県仲人連絡協議会会員

ご自宅やご指定の場所にお伺します。お問合せ **0966-43-1380** 年中無休 秘密厳守

アイキャンは、定められた法律に基づき規則正しく、秘密厳守で運営活動しています。

E-mail mail@ican.or.tv HP <http://ican.or.tv> 検索 熊本 アイキャン

お詫言と訂正
前回の「球磨文化財巡り No.24」に記載誤りがありました。「湯前町」ではなく、正しくは「多良木町」です。大変申し訳ございませんでした。
次回の発行日は4月22日(土)です。お楽しみに!!