

いつも熊本日日新聞をご購読いただきありがとうございます

8月に入り、早くもお盆の時期となりました。家族で旅行に行かれたり、ご先祖のお墓参りや親族の集まりなどお盆の過ごし方は様々だと思います。連日、暑い日が続いているので、ゆっくりと体を休めてリフレッシュされるのも良いかもしれませんね。
良い休日をお過ごしください(^o^)/~



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 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。

鹿児島バスツアー 西郷どん大河ドラマ館・仙巖園とかごしま水族館



ご参加ありがとうございました！



熊日人吉球磨店主会主催の「熊日ふれあい地域塾バスツアー」が7月22日に開催され、人吉球磨の各地から約90名参加を頂きました。これまでもプロ野球のソフトバンクホークス応援バスツアーや、木下大サカス観覧ツアーなどを開催してきましたが、今回は現在HNK大河ドラマで注目の「西郷どん」にちなみ、鹿児島への日帰りツアーを企画。薩摩藩主島津家の別邸「仙巖園」や、撮影セットの一部を再現するなど、大河ドラマの世界観を体験できる「NHK大河ドラマ館」、そして小さなお子さんに大人気の「かごしま水族館」を訪れました。

当初小雨予報も出ていたり、熱中症など体調管理に細心の注意をしないと、あれこれ考えていましたが、お天気も無事回復し、快晴とまではいきませんでしたが、暑過ぎもせず丁度良い気候で、散策を楽しめました。湯前町から参加した岩本晴樹君（7歳）は「かごしま水族館のイルカのショーが、一番楽しかったです」と、感想を述べてくれました。また来年度以降に、何か企画したいと思いますので、その際にはまた折込広告でお知らせします。是非ご参加してください。

熊日レジャー情報先取りキャンペーン当選者



当選賞品
阿蘇ファームランド
元気の森入場券ペア

多良木町
本岡 里巳さん（65歳）

思ってもいなかったもので、うれしいです。もう少し涼しくなってから、妻と一緒にいこうと思います。

B&G SUP体験会
～2018B&Gクリーンフェスティバルinゆのまえ～
参加者募集！

話題のスタンドアップパドルボードに乗って湯前の自然を感じてみませんか？日本三大急流の一つとして名高い球磨川を会場に、スタンドアップパドルボード体験会を開催します。

初めての方も、乗り方から教えますので、不安なく楽しんでいただけます。当日は万が一落水した際に備えるライフジャケットを着用した川下り教室も実施します。体験会の会場まではゴミ拾いをしながら移動し、環境美化作業を行います。一緒に湯前町の環境についても考えてみませんか？

なお、参加いただいた方にはB & G オリジナルグッズの参加費も準備いたします。夏の思い出づくりに、ご家族やご友人を誘われぜひご参加ください。

1. 期 日 平成30年8月25日（土）
集合 午後1時30分
午後4時解散予定
*天候や水面の状況により中止になる場合があります。
2. 場 所 集合：湯前町下染田（村枝アトリエ）
3. 対象者 小学生以上
（小学生未満は保護者同伴）
4. 参加者 300円/1名（当日集めます）※10組限定
5. 必要なもの むれても良い服・靴（サンダル可）、タオル、帽子、着替え
6. 申し込み 平成30年8月21日（火）まで、お電話にて



湯前町B & G海洋センター ☎43-4555 へお申し込みください。

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！！日常生活を快適に過ごせる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。それでは今月も眠っている筋肉を目覚めさせる簡単なエクササイズをお伝えします。

【プローン・ニートゥエルボー】

- ①うつ伏せになって肘を肩の高さに持ってきます。
- ②そこから膝を曲げながら肘の方へ引き上げます。
- ③膝の引き上げが無理なくできる方は、カラダの横で肘と膝を同時に合わせて行いましょう。
- ④この時、視線を肘と膝の方へ向けます。
- ⑤10回程度を目安に自分の体調に合わせて数回繰り返します。

ワンポイント

引きつけたつま先が下がらないようにしましょう。余裕のある方はテンポを1、2で引き上げて3、4で戻って行ってみましょう。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のお問合せ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。



カラダ改善コンディショニング教室のお知らせ

「簡単筋トレ始めよう! ①」

日時: 8月25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

専立寺こども園



ばら組 20名 宮原明美先生 岩本優花先生

これから夏まつり等のイベント参加が増えてくるので、和太鼓の練習を頑張っています。それからこの夏は特に暑いので、熱中症対策を十分にしながらプール遊びを楽しんでいます。今年初めて揃えた園児服を着ての撮影でした。

進学希望の高校生へ

キャンパス GUIDE

差し上げます!



九州の大学・短大・専修学校・各種スクールのオープンキャンパスや入試情報などが分かる熊本発の情報誌。「どの道に進むか」「どの学校を選ぶか」一未来の自分を描こうとしている高校生のためのガイドブックです。書店にて販売されていますが、熊日読者のお客様だけに差し上げます! 数に限りがございますので、お早めに当店へご連絡ください。

夏の星空観察会

ペルセウス座流星群観察会

球磨郡内唯一の天体望遠鏡がある水上村の「カントリーパークほいほい広場」内「ギャラリー&カフェ宙(sora)」の2階「スペースキャビン」を中心にペルセウス座流星群と火星、木星や土星を観察。

8月12日(日) 20:00~
2~3時間程度

ギャラリー&カフェ宙 -sora = 水上・さくらの里の会
(水上村岩野カントリーパークほいほい広場内)

参加費/¥600 1ドリンク付き
小学生以下は¥500

参加申し込みは「ギャラリー&カフェ宙(sora)」
☎44-0522へお電話ください。

8月12日 午前11時より販売しまーす!

復刻版

びすまん。
限定200個!

Cafe Rosyt
(多良木町・中鶴橋そば)



ゾウザ万十監修

COOL美図

~会社・企業編~

Vol.32

多良木町
村中 瑞生さん(22歳)
多良木町役場職員
(管理栄養士)



- ★趣味 スノーボード
- ★特技 料理
- ★マイブームは? 録画したTVドラマを観ること
- ★現在頑張っていることは? 多良木町に引っ越してきたばかりなので、町のことや、お店や道路を覚えています。
- ★好きな食べ物は? トマト
- ★好きな芸能人は? FLOWER FLOWER (シンガーソングライターのYUIさんがメンバーの1人)
- ★休日は何をしていますか? 妹と一緒にショッピングなどしています。
- ★これからやってみたいことは? 地域ならではの食材を使った料理、郷土料理などを覚えていきたいです。
- ★管理栄養士になったきっかけは? 食べることも、作ることも好きだったのですが、もっと幅広く色々なことが出来るようになればと思ったから。
- ★ひとこと 管理栄養士として、住民の方々の健康を食の面から支えていけるように、これから頑張っていきたいと思います。保健センターに来られた際には、声をかけてください。



次回の発行日は8月25日(土)です。お楽しみに!!