

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

最近の朝晩は少しだけ涼しくなりましたね。でも日中は、まだまだ厳しい暑が続いています。引き続き、熱中症対策もされてくださいね。
すぞしやすい秋が早く来ないかなあ〜(^^;)



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。

ゆのまえ「SUP」体験会 気持ちいい〜



ボード上に立ってパドルを漕ぐスタンドアップパドルボード（SUP）の体験会が8月5日、湯前町の箕谷溜池で開催され、夏休み最後の週末を親子連れの参加者達が楽しんだ。近年、誰でも気軽に楽しめるアウトドアスポーツとして、またはヨガや写真撮影のツールとして注目を集めている。
参加者達は、マナーやルールを学んだあとに、実際にパドルを手にし楽しんだ。講師の工藤陽平さん（湯前町B&G海洋センター）は「SUPの歴史は古いけど、近年日本でも注目されてきたスポーツ。多くの方に知ってもらえれば」と話した。

COOL美図

〜会社・企業編〜

Vol.33

あさぎり町
小田 菜々美さん
(24歳)
黒肥地保育園 保育士



- ★趣味 旅行（国内でーす♡）
- ★特技 壁面制作
- ★マイブームは？
プールで泳いでまーす！鍛えてるんです（笑）
- ★現在頑張っていることは？ 料理を頑張ってます。
給食の先生が作る料理が美味しくて私も見習って頑張ります。
- ★好きな食べ物は？ オムライス
- ★好きな芸能人は？ 千鳥（芸人）
- ★休日は何をしていますか？
母と一緒にショッピング
- ★保育士になったきっかけは？
小学生の頃からの夢でした。
- ★ひとこと



異年齢保育のなかで、自分らしさを見つけ育てている子供達の様に、私も自分らしさを大切にこれからも頑張っていきたいと思います。
【黒肥地保育園では支援センターも毎日空いているので、是非遊びにきてくださいーい】

お店紹介

がらすのおうち

色鮮やかなグラスを用い、スタンドグラス雑貨を作り出す「がらすのおうち」さんを紹介します。オーナーの平川さんが思うスタンドグラスの魅力とは「ガラスは冷たく、割れてしまうイメージが強いけれど、手を加えると温かみを感じ、キラキラと輝いてくれる。光を当てると、また一層輝いてくれる」と感じるそうです。
作品のバリエーションはイヤリングやピアスなどアクセサリから、オーナメントのインテリアまで豊富だが、表札を看板商品にしたいそうです。「なかなかガラスの表札ってないので、希望を聞きながら制作しますよ」とのこと。



多良木町
オーナー 平川良子さん

様々なイベント、例えば多良木町の交流館石倉で開催される「Chocotto」などに出品されますが、明日9月9日には、人吉市の珈琲豆屋むかしむかしの駐車場で開催される「時の市」に出店予定です。お楽しみに。その他「ハンダ付け体験のワークショップ」「子育てサークルでのスタンドグラス教室」なども行っているそうです。

連絡先は無料写真共有アプリケーション Instagram から「garasunoouchi.ryo.ko」を検索してください。



母校の多良木中学校に金一封贈る

多良木中学校の卒業30周年同窓会（昭和63年度卒：椎葉純 実行委員長）が、8月13日に石倉であり60人が出席して盛り上がりました。遠くはイギリスからの参加もあり、久しぶりの再会に話も盛り上がり、八栄街が夜中まで賑わいました。その時の寄付金を9月3日に、多良木中学校の中村絹子校長に「学校運営に役立てて下さい」と贈呈し、中村校長が「大切にに使わせて頂きます」とお礼を述べられました。



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

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。



【アップダウン】

- ①うつ伏せの状態から脇を締めて肘を伸ばし、胸を広げます。
- ②足幅は腰幅程度に広げて行きます。
- ③お尻を斜め上に引き上げ、背中が一直線になるように頭を両腕の間に入れます。
- ④10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

胸椎、股関節を大きく動かしていきましょう。余裕のある方はテンポを1、2、3、4で反らし5、6、7、8で引き上げ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！②」

日時：9月22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

伝統を守り継ぐ「宮原観音御夜祭」



相良三十三観音の二十九番札所に数えられる宮原観音（あさぎり町岡原北）で8月9日、同観音がある宮麓地区（星原良助区長）の住民老若男女約70名が、御夜祭を行いました。この御夜祭は1夜のお参りで1,000日分のご加護があると伝わる伝統行事です。一時この御夜祭は途絶えましたが、平成2年から地区住民の交流の場を設けようと復活。更に10年ほどから、宮麓地区老人会（縦木光昭会長）と同地区子供会（星原博康会長）が共同で、竹やペットボトルを加工した灯籠を250挺用意し、御夜祭の雰囲気や幻想的なものにしていきます。また御夜祭に先立ち、9月20日から26日までの「秋の一斉開帳」にむけて清掃活動も行いました。縦木会長は「班長さんを中心に、多くの人が接待を頑張ってくれたおかげで、みんなに喜んで頂けたと思います」と話されていました。



湯山保育所

園児紹介



きりん組 4名
城本夕子先生

男の子ばかりなので、元気が良すぎて一日中休憩もせず走り回っています。それでも疲れを知らない身体能力の高い子供たちです。でも心は優しい純粋で素直な男の子です。

熊日杯ビーチボールバレー大会



第33回熊本日日新聞杯 人吉球磨ビーチボールバレー大会が8月26日、あさぎり町・上総合体育館で開催され、22チーム122人が参加しました。年齢や男女別の4部門に分かれ、それぞれのチームが優勝を目指し、熱戦を繰り広げました。各部門上位入賞チームは以下の通りです。

- 【男女59歳以下】優勝：ビタミンC（多良木町）
- 【男女60歳以上】優勝：ミックス（多良木町）
2位：さざんか（あさぎり町）
3位：友心（あさぎり町）、他1チーム
- 【男女70歳以上】優勝：花陽会（あさぎり町）
2位：昇竜会
- 【女子60歳以上】2位：なでしこ（多良木町）
3位：サボテン（あさぎり町）



第17回たらぎ社協福祉まつり（主催：多良木町社会福祉協議会）が9月1日、多良木町の多目的研修センターで開催されました。まつりのほとんどの時間を、歌や踊りなどの多彩なステージ発表に費やすイベントとあって、毎年多くの来場者で賑わっています。今年のオープニングは、むつみ保育園児による、遊戯や合唱でスタート。その後開会式をさみ歌と踊りの祭典に進むと、会場のボルテージは一気に高まりました。



地元からは女性ゴスペルグループの「デル・フィオーレ」によるコーラス、「アンサンブル楓」による演奏、そしてゲストとして「琉球国祭り太鼓」による太鼓や、獅子舞。最後は演歌歌手のやしまひろみさんの歌謡ショーと、大盛会のうちに終了しました。

次回の発行日は9月22日（土）です。お楽しみに！！