

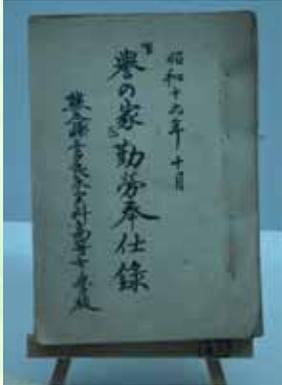
いつも熊本日日新聞をご購読いただきありがとうございます

早くも夏が続くこの頃、いかがお過ごしでしょうか？
体調を崩されていませんか？こんなに暑いと、真夏はどれだけ暑いのだろう…と心配になるのは私だけでしょうか(^_^)！
しっかりと熱中症対策をしてくださいね！



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。

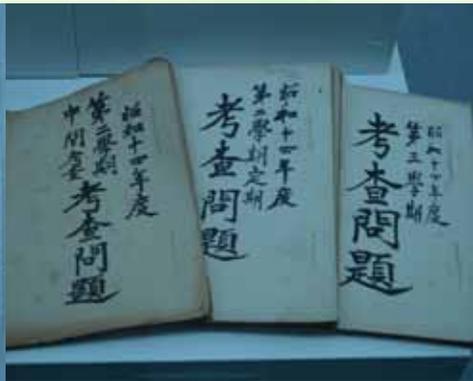
多良木女学校時代の教科書や写真を展示



裁縫教室での縫い物作業



國報恩盡を背に係を担う学生



黒の蔵では、5月8日（水）から7月31日（水）迄、多良木実科高等女学校時代の教科書、中間考査問題等が展示されています。また女学生の写真や、戦前から昭和期の多良木高校や町内の懐かしい風景写真も展示されています。是非この機会に見学に行かれてみてはいかがでしょうか。

【入場無料】

※黒の蔵では、一般の方からご提供いただいた資料も展示させていただきます。直接会場へおもちこみください。

古代の風 黒の蔵（多良木町埋蔵文化財等センター）

営業時間 9：00～17：00

休館日 月曜日

問合せ先 多良木町教育委員会 42-1267

Training & Conditioning Studio

【和～なごみ～】

お店紹介



代表 簗田由希子さん

今年4月1日に開業したヨガ・ルーシーダットン・和ハーブ教室を紹介します。日本ルーシーダットン普及連盟認定マスターインストラクターの資格を持つ簗田さんは「以前より故郷の方々の健康をサポートしたい」と今年千葉県から帰郷。自宅に隣接する古民家にスタジオを構えられました。そもそもヨガとルーシーダットンの違いは何なのか？お尋ねしたところ、「似ている点もあるが、呼吸法なども違い全く別のもの」だそうです。わかりやすく説明してもらおうと、前者は元々修行に用いられていたもので、精神性が高く、終わった後に気持ちがスッキリとした感じがします。一方後者は身体の不調を改善することを目的とした伝統医療で、身体的な効果が高いものだそうです。

どちらも丁寧で、安全に指導することを、簗田さんは心掛けているそうです。またダイエットを健康的な体作りの基礎として、正しい知識のもと、自身が実践・継続しながら指導してくれるそうです。

また和ハーブについては、これから本格的なスタートとなるようです。活動内容としては、季節の和ハーブを散策したり、ハーブティーを楽しんだり、クラフト（編みかご作りなど）を予定されています。



場所：多良木町久米 1735-3

連絡先：090-5935-5612

gmail：wakamoka.1224@gmail.com

LINE ID：wakamokawakamoka

学割・ペア割・通い放題など各種割引有り

持ち物：ヨガマット（貸マット有り）、飲み物、タオル、動きやすい服装

各種インストラクター養成講座開催予定



学童クラブチーム紹介



水上ワイルドボアーズ

水上ワイルドボアーズ

【監督】小林 尋志 【コーチ】岩崎 亮

【キャプテン】那須 優真君

「みんなが入りたくなるような、楽しい野球部にしたいです」と楽しそうに話してくれました。

※水上ワイルドボアーズでは部員を募集しています※

1年生から6年生まで元気に声を出して、楽しくスポーツしたい生徒の皆さんの入部を待っています。

連絡先：水上村教育委員会 44-0333

小林 090-8623-9805

岩崎 090-8769-5365



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「働きにくい筋肉」「サボっている筋肉」を目覚めさせ「使える筋肉」にする簡単なエクササイズをお伝えします。

【シッティング・ヒールタッチ】

- ①両脚を浮かせたまま左手で右足のカカトをタッチします。
- ②次に右手で左足のカカトをタッチします。
- ③Vの字はキープしたまま交互に繰り返します。
- ④自分の体調に合わせて10回を目安に行いましょう。

＊ワンポイント＊

タッチするカカトの方へしっかりとおヘソを向けるようにカラダをひねりましょう。ゆっくり、しっかりと回数を行いましょう。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。



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。

COOL美図

～会社・企業編～

Vol.37

あさぎり町
西 里枝子さん
(35歳)

セブンイレブン
多良木警察署前店勤務

- ★現在頑張っていることは？ お仕事
- ★マイブームは？ 息子さん(柔道部)が出場する試合の応援



- ★好きなアーティストは？ My Hair Bad (邦ロック)
- ★好きな食べ物は？ 辛いもの
- ★これから挑戦したいことは？ 夏に向けてダイエット

★このお店で働くきっかけは？
オープニングスタッフの募集があり、一からお店を作っていくところや、何でも一緒にスタート出来るかなと思ったから。

★ひとこと
当店は、人吉球磨のセブンイレブンでは最も広い店舗になります。買物もしやすく、品揃えも豊富なので、ゆっくり楽しみながら、お買物をして頂けたらと思います。



日本のジーンズ“MONPE”展
6/13(木)～6/26(木)

Cafe Rosy+

うなぎの寝床

MONPE
¥10,800～
¥16,200(税込み)



イベント
お知らせ



パンケーキ食べ放題
前日大好評でしたパンケーキ食べ放題！
今回は日程を2日間にし制限時間は無制限！
ゆっくりとお楽しみ下さいませ。

日時 6月8(土)・9(日)
10:00～14:00
(13:00受付終了)

場所 展示体験施設
(ユノカフェ建物前)

大人(中学生以上)800円
小学生 600円
幼児 400円
3才以下 無料

※ご予約は不要です。飲み物は別料金

お問い合わせ
(一社)農林省スマートタウン研究所
ユノカフェ(レールウイング施設内)
〒868-0600
熊本県球磨郡湯前町1822-4 ☎0966-43-4888
営業時間10:00～16:00(L.O.15:30) 定休日:木曜日

早食い挑戦者募集!
チャレンジ料金 3000円

毎日開催
毎日開催
毎日開催

飛び込み
参加大歓迎!

5分以内に完食したら
タダで食べれる!

チャレンジルール
対象商品 全タリムのゲーキワンホール(直径18cm)
参加条件 対象商品の時間内完食(お一人様での挑戦になります)
制限時間 10分以内完食で1000円OFF
7分以内完食で2000円OFF
5分以内完食で 無料!

同意条件
※チャレンジによる体調不良に関して当店は一切の責任を負いません。



＊問い合わせ＊
奥球磨スマートタウン研究所
ユノカフェ
(レールウイング施設内)

住所 湯前町1822-4 ☎0966-43-4888
営業時間 10:00～16:00(ラストオーダー15:30)
定休日 火・木曜日



筑後のものづくり、手仕事の商品を販売するアンテナショップ-うなぎの寝床-さん。今回は筑後地方の伝統織物として有名な久留米餅を使い、丁寧に作られたオリジナル商品”MONPE”の展示即売会を、多良木町のCafe Rosy+で行われます！！まずは肌で品質の良さに触れて下さい。その履き心地の良さや抜群のデザイン性に、きっとこれまでの”もんぺ”のイメージが払拭されるはずですよ。

1942年、厚生省が婦人標準服という企画を発表し”もんぺ”は活動衣として指定され、全国に広まりました。アメリカの”ジーンズ”は、元来鉾夫のワークパンツとして使用されており、それが日常着に変わっていったという歴史があります。日本の”もんぺ”も農作業から始まり、日常着へと変化していく可能性があるのではないかとという取り組みが続けられています。「今年ももんぺ用に24種類のテキスタイルを作り上げました。風合いや色と共に、幅広い品揃えとなっています。様々な年代の方に愛用して頂ければ幸いです」とのこと。

問合せは Cafe Rosy+
住所: 多良木町多良木 96-1
電話番号: 0966-32-8478
営業時間: 10:30～16:30 不定休

