第１１１号　令和元年１１月９日発行

球磨んタイムズ

TARAGI YUNOMAE MIZUKAMI OKAHARU

地域と読者の架け橋

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
㈹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。

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

いつの間にか秋になり、朝晩の冷え込みも強くなってきましたね。そろそろ紅葉も色づき始めるころ、お出かけの予定を立てるのに良い季節ですね。

たらぎジュニアバスケットボールクラブ
県大会予選 南部ブロック大会 見事優勝！

１０月２０日・２２日に八代市内において「第 45 回熊本県ミニバスケットボール大会」予選南部ブロック大会で、たらぎＪＢＢＣが優勝しました。２０日のブロック予選から対戦相手を寄せ付けない内容で勝ち進み、順位決定戦の試合も全員出場を果たし、２２日のトーナメント戦に進みました。２２日のトーナメント戦では東人吉に快勝。決勝戦では前半負け越していたものの後半で逆転。県大会予選南部ブロック大会で優勝と、１１月２３日・２４日に行われる県大会本戦出場への切符を手にしました。本戦まで残り１カ月しかありませんが、一人一人が一生懸命練習し、県大会優勝を目指して頑張っていきたいと思います。

なお、当クラブでは部員を募集しています。対象年齢は幼児から小学６年生までで、多良木町内はもちろん、あさぎり町や湯前町、人吉市からの部員も在籍しており市町村は問いません。また今年度から女子チームも発足しており、男女問わず募集中です。バスケットボールを通して個々のメンタル、体力、技術面を中心に練習を行っております。まずは体験からでも構いませんので、ぜひ興味があられる方はご連絡ください。

あいあいスポーツクラブたらぎ事務局
（多良木町民体育館内）☎ 0966-42-4040

【監督】山下義博　【コーチ】中神英章、尾方大樹
【選手】松岡瑶純　尾方柊翔　山下寛大　岩永開斗　西 直義　小出拓摩　田中優陽
山本佳純　水本明志　菊池來大　東 環介　松井心之介　岩永仁斗　中神皇音
（原稿・写真提供：たらぎＪＢＢＣ）

いっぱい貯金しよう

久米小２年
小佐井愛果さん

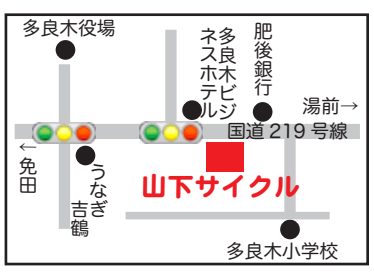
久米郵便局（石井直文局長）より久米小学校に夏休みの課題として、アイデア貯金箱の作製を依頼、40 点の作品が集まり全員に久米郵便局長賞が贈られました。「かわいいお家 貯金箱」を作った小佐井愛果さん２年生は、「むずかしかったので、おかあさんと一緒に作りました、かわいいお家にいっぱい貯金します」と恥ずかしそうに話してくれました。「ゆうちょアイデア貯金箱コンクール」は、これからの社会を担う子供たちに、貯金箱の作製を通じて、造形的な想像力を伸ばすとともに、貯蓄に対する関心を持っていただくことを目的に、郵便貯金創業 100 年を記念して 1975 年から始められたもので、今回で 42 回目を数える長い歴史を持つコンクールです。

お店紹介

昭和 31 年頃

これまで３代目店主の山下了弘さん、千鶴さん夫婦で営まれてきましたが、次男・裕己さんが家業を引き継ぐことになり、建物の老朽化や駐車場が無かったことを踏まえて、10 月７日に駐車スペースを３台分確保しつつ、新装開店されました。正式な屋号は「有限会社 山下商会」。祖父・眞吾さんが、筑後地方から上村小学校付近に移り住まれて、反物などを取り扱われていました。その後多良木町に移住され、昭和２０年前後に配給で回ってきた部品などを用いて、バイクや自転車を取扱う現在の山下サイクルさんになったそうです。山下さんは小３の頃から父・幸一さんから指導を受け始めましたが、中学生になる直前に幸一さんが急逝され、しばらくの間は母・七重さんと職人さん、伯父とで切盛りされ、山下さんが高校を卒業されてから本格的に家業を引き継がれました。

さて新店はこれから水槽を置いたり、くつろげる場所を設けるなど、皆さんに気軽に立ち寄ってもらえるような自転車屋さんを目指して、日々進化しているそうです。今後タイヤの空気入れは、当店で購入の有無関係なしに無料でして頂けるそうです。またバイクのタイヤ交換用の機械を新たに導入したことで、安全かつきれいに仕上げることが出来る様になりました。「様々な相談に応じますので、何でも言ってきてください」と山下さん。皆様是非お立ち寄りください。



想い出の写真 No.4

あさぎり町立岡原小学校の明治 43 年から昭和 11 年の卒業記念写真などを紹介します。昭和９年～11 年にかけて着物から制服への変化が見られる。

明治 43 年

昭和９年 卒業記念

昭和 11 年 卒業記念

【岡原小学校 提供】

次のページへどうぞ

第１１１号　令和元年１１月９日発行

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すなお」です。
今回も先月同様、代謝機能を活性化しホルモンバランスを整えていきたいと思います。それではいつものように「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」にするエクササイズをやってきましょう。

【アクティブT　クロスハンド】

①仰向けに寝て左手で右足先を握ります。
②右脚の太ももの裏のストレッチ感を感じながら、そのまま左側に倒していき足先が床に付いたら戻します。
③自分の体調に合わせて５～１０回を目安に繰り返しましょう。
④反対側も右手で左足先を握り倒して戻す動作を繰り返しましょう。

＊ワンポイント＊

太ももの裏が硬くて足先がつかめない方はタオルなどで引っ掛けて行うと良いでしょう。脊柱（背骨）をひねる事で体温アップや呼吸循環機能を活性化できるので日常生活の一部に取り入れていきましょう。

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 /

【今回のエクササイズ動画はインスタグラムからご覧下さい】
↓↓↓
http://bit.ly/2Wm93hI

日頃、私はカラダ作りには欠かせないストレッチやトレーニングをお客様お一人お一人に合わせて提供し、日常生活を快適に過ごせるように全力でサポートさせていただいております。

カラダの不具合に関するトレーニング方法やストレッチ方法のお問合せはお気軽にご連絡下さい。
球磨郡公立多良木病院　パーソナルトレーナー　村山 すなお
Mail：lungeato3kai@gmail.com　TEL：0966-42-2410

第５回秋の山野草とコケ玉展示会

第５回秋の山野草とコケ玉展示会が 10 月 25 日から 27 日までの３日間、多良木町の国指定重要文化財・太田家住宅で開催されました。「草びより草友会」（竹下保正会長、20 人）が主催し、モミジやマツなどを取り入れたコケ盆景を約 140 点展示しました。地元はもとより、鹿児島県川辺町からバスツアーで来場されるなど、回を追うごとに確実に来場者数が増えているそうです。毎回１人につき５作品に投票してもらい、優秀な作品を選出していますが、日頃の手入れの他、個人のセンスや熱意、そしてなにより繊細さがないと高い評価に繋がらないのがコケ盆景。今回は上位 10 作品位は誰が入賞してもおかしくない程の高レベルな作品が揃ったとのことで、来場者らも作品を熱心に見入っていました。そんな中で最高の金賞を射止めたのは、コケ盆景作りを初めて３年目の北﨑小夜子さん（多良木町）。コケをメインにヒメタデやネムノキ、ユキノシタなどを用いながら、自然のお庭や山をイメージした作品に仕上がりました。北﨑さんは「自分の作品が頂けるなんて夢のよう。他の作品を見ることで、色々なアイデアをもらえるし、勉強させてもらっています」と、控えめに喜ばれていました。また「途中土曜日曜に合わせて開催していた展示会だが、当初は（近所にある）天神さん（＝多良木天満宮のこと）の祭りに合わせて行っていた。５回目の開催にあたり、初心に戻って天神さんと共に盛り上げていきたい」と竹下会長は更なる会の発展を誓われていました。
今回も隣接する別会場では、おにぎりや豚汁、お茶などのおもてなしの他、コケ玉作りの体験会や即売会なども行われました。

【銅賞】

【銀賞】

【金賞】北﨑小夜子さん

【金賞】北﨑小夜子さん
【銀賞】味岡三和さん
【銅賞】北﨑のり子さん

「未来につなぐ村の宝物」シリーズ

Vol.3　お嶽さん参り

この冊子は「未来につなぐ村の宝物」シリーズとして、水上村観光協会が発行しています。水上村の宝物を題材にして、水上村民と水上村に縁のある人たちの手で作られています。水上村の宝物を出来るだけ多くの方に知って頂きたいとの思いで、それぞれの号でわかりやすく紹介しています。
Vol.3 は「お嶽さん参り」の紹介です。湯山地区にそびえる霊峰市房山は、球磨人吉地域では古来より信仰の山として「お嶽さん」の名で親しまれてきました。
１冊７８０円（税込）Ａ５サイズ
【問い合わせ・購入】水上村観光協会　☎４６−０８００

熊日童話会「第 67 回秋の童話まつり」

多良木町の各小学校の代表が童話を発表する「秋の童話まつり」が 10 月 26 日に、多良木町多目的研修センターでありました。熊日童話会球磨支部（村山悦子支部長）が主催しており、今年で 67 回目の開催。発表者の１人である多良木小６年の福永琉弥梛さんは、スリの女の子がおばあさんから受け継いだドングリを植えていくなかで、緑が広がり、心が豊かになっていくことで、人のギスギスした気持ちが変わっていく様子を、情感豊かに朗読しました。「しっかりと、緊張せずに発表出来て良かった」と、福永さんは満足した様子でした。
その他、たらぎ保育園児による遊戯や歌の発表や、童話会会員の腹話術やマジックショーなどが披露されました。この熊日童話会は昭和 28 年西日本水害（熊本県では白川大水害を含む）をきっかけに学校の先生たちが立ち上げられました。村山支部長は「現在日本中で水害が発生しており、被災された方にはお見舞い申し上げます。そんな中でも困ったり、頑張ったりしている子どもたちに、夢と希望を与えられる活動を今後もしていきたい」と、決意を新たにされていました。

次回の発行日は１１月２３日（土）です。お楽しみに!!