

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

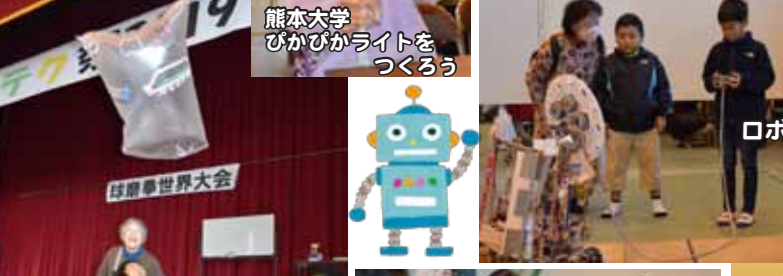
SCIENCE and TECHNOLOGY Festival

～今年も親子連れで賑わう～

第16回サイテック祭2019(多良木町青少年育成会議・松下正壽会長、尾前祐二実行委員長)が、今年も12月1日に多良木町民体育館であり、967人の参加で賑わいました。今年から熊本信用組合、熊本銀行、肥後銀行さんも協力団体に加わったり、熊本大学さんも初参加ということで、毎年パワーアップしていく科学の祭典となりました。また、球磨拳世界大会(子どもの部)も同時開催され、34名の参加があり熱戦が繰り広げられました。サイテック祭では、今回初めてとなった球磨拳世界大会で、この大会のために発足した「岡原小学校球磨拳クラブ」からも17名が参戦し、5年生の村山一颯くんが決勝まで進出する大健闘を見せました。予選までは静かだった会場も決勝トーナメントに入ると、保護者の声援にも活気が始まり、決勝戦にもなると真剣な眼差しで会場も静かになりましたが、勝者が決まった瞬間は大声援に包まれました。この大会が今後もっと大きな大会になり、球磨・人吉の伝統文化が継承されていくのは間違いのないでしょう。



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。



冬の石倉マルシェ chocotto
12.21sat ~ 22sun
10:00 ~ 15:00
多良木町交流館石倉

クリスマスリースをつくらう!
ケーキ&ドリンク付き!
12月15日(日)
13:00 ~ 15:30
場所:展示体験施設(湯前町)
講師:右田エリさん
参加費:1人1,800円
リース作成代(ケーキ・ドリンク付)
【お問合せ先】
ユノカフェ ☎43-4888
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ひます。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いきましょう。

【ツイストスプリットスクワット】

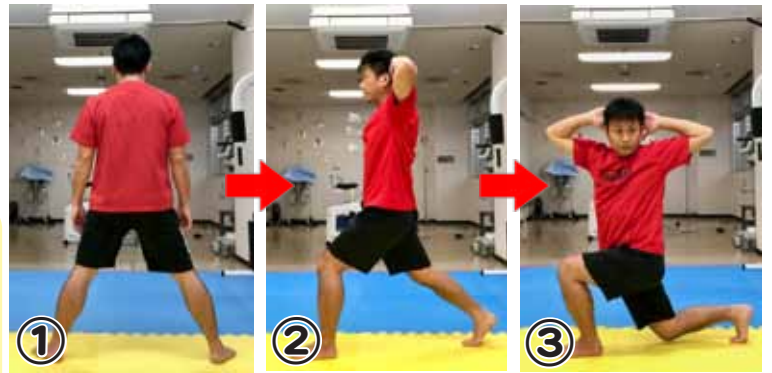
- ①両脚を肩幅より広く開きます。
- ②足幅はそのまま左を向き両手を頭の後ろで組みます。
- ③前に出した脚の太ももが床と平行になるまで真下にしゃがみます。
- ④同時にカラダを左に捻っていき再び立ち上がります。
- ⑤自分の体調に合わせて10～15回を目安に繰り返しましょう。
- ⑥反対側も右脚前で右に捻っていく動作を繰り返しましょう。

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きます。

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



ワンポイント

しゃがんだ時に前脚の膝が爪先から出ないようにしましょう。前脚の筋肉を中心に使って立ち上がりましょう。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Instagramからご覧下さい】



<http://bit.ly/2Wm93hl>



第6回人吉・球磨新聞感想文コンクール

熊日人吉球磨店主会主催の「人吉球磨新聞感想文コンクール」の表彰式が11月30日に、人吉市の中小企業大学校人吉校で行われました。郡市全ての小中高の児童・生徒の皆さんに、新聞に触れてもらう機会を作ることにより、社会への関心を高め、感想文にすることで、課題解決に必要な思考力や、表現力の育成の一助となることを目的に毎年開催しています。今年が6回目の開催で、25校より1,021作品の応募がありました。

今回最優秀賞に選出されたのは、人吉東小6年の犬童一秀さんで、今年の参院選後に国会議事堂内で、バリアフリーの工事が着工された記事に注目。自らも車いすに乗って生活するなかで、他の障害がある方にも自由に活動できるような、優しい社会になって欲しいと訴えました。なお当販売センター管内にお住まいになっている児童・生徒さんで、優秀賞・入選は以下の通りとなりました。おめでとうございます！

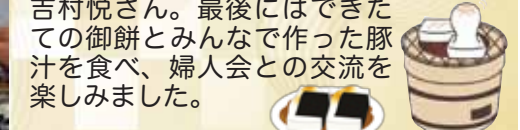
部門	賞	学校名	氏名
小学生低学年の部	優秀賞	黒肥地小学校柳野分校	源嶋 良
	入選	岡原小学校	宮原愛瑠
		湯前小学校	服部 遥
小学生高学年の部	入選	多良木小学校	今井貫太
		久米小学校	宮原夏音
		黒肥地小学校	尾方佳穂
		岡原小学校	畠山莉來
		岩野小学校	小川莉温
中学生の部	入選	多良木中学校	川口真奈
		湯前中学校	岩野寧々
		水上中学校	五家舞衣子
高校生の部	入選	球磨中央高校	洲田希美星
		南校高校	溝辺奎伽



多良木学園餅つき交流会



12月7日に、多良木学園年末恒例餅つき交流会が行われました。毎年、黒肥地地域婦人会のメンバーの協力を受け、準備から片付けまでを経験するイベント。初めて餅つきを体験する生徒や、慣れた手つきで杵をうつ生徒もいて、笑いありハプニングありと楽しい時間を過ごしました。「毎年恒例の大事な行事。みんな待っててくれるのではりきってやってます(笑)」と婦人会会長の吉村悦さん。最後にはできたての御餅とみんなで作った豚汁を食べ、婦人会との交流を楽しみました。



お店紹介
ランチはじめました!
11:30~14:00



昨年の3月に多良木町中心部にオープンした「旭屋」さんが、10月からランチ営業を始めました。1番人気のチキン南蛮定食(¥850)は、甘酢に手作りのタルタルソースが程良く絡み、絶妙な美味しさです。その他からあげ定食(¥300)やチキンカツ定食(¥300)でも、冷凍肉ではなく生肉を使用するこだわりで、共にご飯にみそ汁、漬物に小鉢が2品付くなどボリュームも満点です。写真はありますが、2番人気は日替わり定食(¥800)で、その時に旬なものなど、1週間で重なることがないよう献立を考えて提供されるそうです。日替わり定食も上記の定食に付くご飯以下同じ品揃えに加え、お刺身が付くそうです。

ほとんどのメニューが¥800~¥850とリーズナブルで、ご飯はお代わり自由という嬉しいサービスです。また定食にプラス¥300お支払頂ければ、ミニそばとお刺身を付けることが出来ます。入口にランチの旗と看板が出ているのが目印です。是非足を運んでみてください。

炭火焼 旭屋 ☎42-1417



思い出の写真 No.5



昭和30年、東京大相撲多良木場所が行われ、第41代横綱、千代の山(出羽海部屋)と第44代横綱、栃錦(春日野部屋)の横綱戦などがあつた。櫓には「森永キャラメル」(エンゼルマーク)のスポンサー広告が見られ、大勢の観客の来場であつた。【多良木町 松永さん 提供】

