第４７号　平成２９年３月１１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　尾前竜二
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

早いもので３月になりましたね。道路脇にも菜の花が咲き始め、春の訪れを実感するようになりました。春めいたポカポカ陽気になる日が早く来ないかと、待ち遠しく思います (^-^)

第4回桜カップ空手道大会開催!!

第４回桜カップ空手道大会 (大石和教大会会長・上村憲一郎実行委員長) が２月 26 日に水上村村民体育館にて開催されました。同大会には福岡・佐賀・宮崎・鹿児島・熊本県内から 16 団体 (167 名) が参加しました。憲櫻塾 (水上村) の谷山凌太選手と橋本瑠唯選手の選手宣誓で始まり、幼・保育園児から一般まで個人形・組手、団体組手を行い、終始白熱した戦いが繰り広げられました。選手の皆さん、関係各位の皆さん大変お疲れ様でした。

KUMAMOTO CASTLE MARATHON

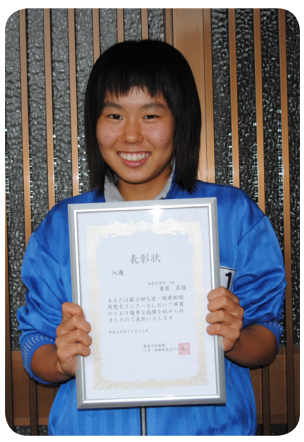
熊本城マラソン応援キャンペーン

当選者
あさぎり町岡原北
宮原 静子さん

１枚余った年賀状で応募してみたら、見事当選したという宮原さんは、これまでにも、ロアッソ熊本のグッズが当るなど、幸運の持ち主です。「良い物を頂いたので、早速お買い物に使おうと思います」と、喜んでおられました。

新聞記事感想コンクール表彰

今回が最後の作品紹介となります。昨年から数回に渡り「新聞記事感想文コンクール」の入選作品を紹介させていただきました。当コンクールに応募いただいた皆様、ありがとうございました。



入選作品紹介

新聞は読む機会がないけど、受賞を機に少しずつ読みたいと思います。４月から高校生になるので、社会情勢なども勉強しないと。良いきっかけになりました。有り難うございました。

日本４００㍍リレー銀メダル
湯前中学校３年　栗原　泉

私はこの記事を読んで、一人では出来ないことでも、四人が集まれば出来ることがあるんだなと思った。この四人のそれぞれの自己ベストの合計タイムは、四十．二六秒だけど、このタイムより二．六六秒も速い三七．六六秒で走っている。これは一人九．四一秒で走っていることになる。日本人に九秒台は一人もいないのに、四人でバトンをつないで走れば日本より速いと言われるアメリカにも勝つことができるということに、私はとても感動した。

また、そのような事実を受け止めながらも、あきらめずに勝利の鍵となるバトンパスを改めようと考え、努力する姿もすばらしいと思った。日本人の丁寧さと正確さが表れているバトンパス。このバトンパスはそんな日本人にしかできないと思う。

私も、結果だけを見て無理だとは思わず、一人で出来ないことも、みんなと協力して自分の役割をしっかり果たしたいと思った。

お店紹介

関西風お好みやき(ミックス)
850 円 (税込)

えび・イカ・ぶたのミックス。ふんわりとライトな食感のお好みやき。他店の普通サイズよりも２倍近くあり、ボリュームたっぷりです。(お持ち帰りも大好評です！！)

えびす辛麺　780 円～ (税込)
※辛さ６段階から選べます
(ローからハイパーまで)

こんにゃく風麺を使用、醤油と鶏ガラベースで独自の味を出したスープに、唐辛子とにんにくが抜群に利いていて最高です。(普通の麺にもできます)

今回のお店紹介は、多良木町多良木の「鉄板ダイニングえびすてい」さんを紹介します。店主は「株式会社熊本えびす堂」代表取締役 東邦治さん。昼夜問わずメニューも豊富で、リピーターが足繁く通う人気の当店。店頭では、からあげも好評売り出し中です。お持ち帰りもできます。予約も受付中です。詳しくはお電話下さい。
お客様のお越しをスタッフ一同心よりお待ちしております。

鉄板ダイニング えびすてい
球磨郡多良木町多良木 1417-3
TEL　0966-42-2277
営業時間　11:30 ～ 13:30
　　18:30 ～深夜まで
定休日　毎週月曜日
　　(予約次第で変更あり)

ハンドメイドイベント

Taragi de 石倉マルシェ！ **Chocotto**

多良木町のステキな石倉で過ごしませんか？
おいしい春とゆったりの時間

* grace leaves
* RAHYE
* むかしむかし
* シフォン工房 実稚
* hand made*chai
* reo's factory
* ひめさくら
* ちぇしましま
* サンガツナノカ
* 緩凛屋
* SMAYO122
* 明蘭
* おかしのいえ
* Nico

2017/3/18(sat)　10：00 ～ 15：00
たらぎまち交流館石倉Ａ棟（多良木駅やえびす物産館のおとなり）

次のページへどうぞ

第４７号　平成２９年３月１１日発行

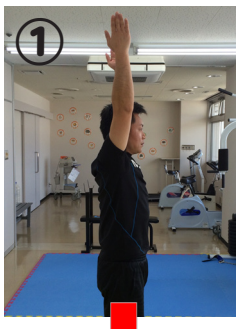
直がオススメする 簡単エクササイズ

こんにちは！！ケガをしない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。

早いものでもう３月ですね。昼夜の寒暖の差はありますが、昼間のポカポカな陽気が春の訪れを感じさせてくれますね。それでは、今月もスポーツパフォーマンスや日常生活にはかかせない股関節や肩甲骨周りの簡単なエクササイズをお伝えします。

【ウインギング】肩こり改善

①バンザイの姿勢で手の平を内側に向けます。
②手の平を外側に向けながら肘を曲げていきます。
③この時に肩甲骨を寄せてください。
④できるだけ真横から見て肘をカラダの後ろにもっていきます。
⑤スタートのバンザイに戻り１０回程度繰り返します。



＊ワンポイント＊

肩甲帯の動的ストレッチにもなりますのでスポーツ前のウォーミングアップに最適です。きつい場合、肘の高さは可能な範囲で動かしてみましょう。動きがなじんできたら、リズムカルに動かしてみましょう。

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。

【インスタグラムはこちらからご覧下さい】
↓↓↓
https://www.instagram.com/sunappi/

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、お客様お一人お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。

その場で実感！

「カラダ改善ストレッチ＆エクササイズ」

日時：３月１８日（土）・４月１５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

金賞受賞 おめでとう!!

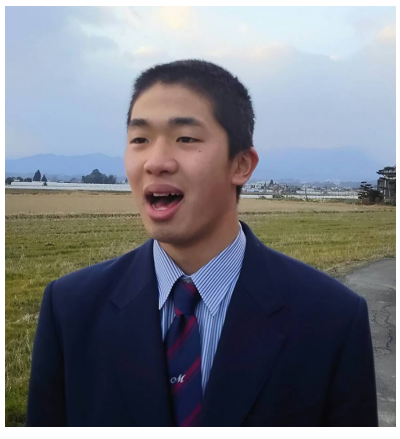
多良木小学校の那須遼太郎くん（３年生）が「全国小中学生『紙』リサイクルコンテスト」ポスター小学生低学年部門で見事、金賞に輝きました。全国８９校から９４７点の応募があり、今回那須くんの作品「紙パック　あらって開いて　リサイクル」が最高賞に当たる金賞を受賞。普段からご家族と、リサイクルの重要性について話し「自分でも出来るリサイクルを何かやろう」と、牛乳パックや空トレーのリサイクル出しを続けています。今後は、「もっと環境のためになることを考えていきたい」と話してくれました。

スポーツ愛・I・アイ

「全国高等学校剣道選抜大会出場」

北﨑文人さん (17) 多良木町　球磨工業高校 剣道部主将

「絶対王者へのリベンジに燃える」



３月２６日から愛知県春日井市で行われる、第２６回全国高等学校剣道選抜大会に出場する北﨑文人さんに話を聞いた。球磨工業高校の主将として絶大な信頼をよせられている北﨑さん。「小さい所にも目を配り、時には厳しく接してきた」と新チーム移行後、並々ならぬ想いでチーム作りに取り組んだ。自身、団体戦の副将・中心選手としての重責も担う。高校３冠を達成した名門・九州学院が絶対王者で有名。県予選で相対した際、大接戦の末１－２のスコアで敗れた試合を冷静に分析した。先鋒戦が引分け、次鋒・中堅が敗れ、副将の北﨑さんが勝てば代表戦でのチャンスも見込める展開。「勝ちを意識してしまった」と振り返り、まさかの引分け。大将戦は勝ったが惜しくも１－２で敗退。「結果的にあそこがポイントだった」と人一倍の責任を感じ、全国での雪辱を誓った。（九州学院と球磨工業が代表権獲得）

全国大会に向けての調整も順調。日頃の鍛錬は勿論、フィジカルやメンタル強化にも取り組み、『生活イコール剣道』の教えをより意識した。現在「チームの雰囲気も良くみんな落ち着いて準備が出来ている」と話し、全国での活躍に期待が持てる。北﨑さん本人も得意とする「面」を徹底的に磨きあげ、「九学だけじゃないということを全国の舞台で証明したい」と決意を語った。心・技・体が揃った今、球磨工剣士にリベンジの最大のチャンスが訪れた。「自分達には九学に２度敗れたという心理的ビハインドはもうない」と話し、順当に勝ち上がれば決勝で当るであろう九州学院戦を視野に入れている。

打倒九州学院・日本一を目指す球磨工業高校剣道部。全国大会での飛躍を期待したい。

多良木町立第三保育所　園児紹介

大きりん組 11 名
清田 雅子先生・小田 洋子先生

１年生に向けて字の書き方、数の数え方の練習を頑張っています。明るく元気いっぱいの１年生になってくださいね！！

次回の発行日は３月２５日（土）です。お楽しみに!!