

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



今回の表面は「こどもの日」にちなんで「こども特集」とさせていただきます。子ども達が元気にスクスク成長することが、多良木町、あさぎり町岡原、湯前町、水上村の発展につながればと願い、また皆様にご紹介して、多くの地域の人々がサポーターとなって見守っていただけたらと思っております。



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 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。



しいば はると
椎葉 晴飛くん
平成28年3月17日 (1歳)
水上村湯山
父:謙治さん 母:真珠美さん
◎はるとのおかげで、家族全員、毎日が楽しいよ!元気にすくすく育ってね☆




たけはら ひると
竹原 大翔くん
平成28年4月10日 (1歳)
多良木町多良木
父:尚宏さん 母:エリカさん
◎地震を乗り越え、無事に節句を迎える事ができました。毎日元気で優しい人になってね♡

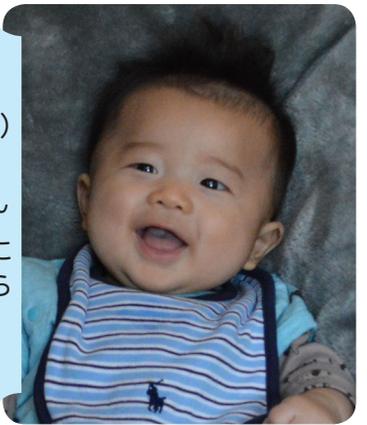



しいば あまみ
椎葉 海美ちゃん
このみちゃん
ひかりちゃん
平成21年8月11日 (7歳)
平成24年2月17日 (5歳)
平成27年1月21日 (2歳)
湯前町
父:泰裕さん 母:智子さん
◎天真爛漫な3姉妹。これからも、たくさんの『笑顔の花』を見せてね♡

くぼたりの
久保田 莉乃ちゃん
平成27年4月17日 (2歳)
水上村岩野
父:洋介さん 母:舞子さん
◎ひょうきんで優しいりのちゃん♡これからも元気に育ってね♡




さかもと るく
坂本 祿くん
平成28年3月2日 (1歳)
多良木町黒肥地 (あさぎり町在住)
父:将大さん 母:宏美さん
◎元気にたくましく、優しい男の子に育ってね☆

くろぎ しどう
黒木 志道くん
平成27年11月11日 (1歳)
多良木町久米
父:貴道さん 母:まゆりさん
◎沢山の人に愛されて、毎日ニコニコ元気いっぱい育って下さい☆




みやはら はるま
宮原 悠真くん
平成29年1月21日 (3ヵ月)
あさぎり町岡原北
父:幸昭さん 母:佳代さん
◎私たちのもとへ生まれてきてくれてありがとう♡毎日笑顔で健やかに成長してね☆


なりまつ さくや
成松 咲哉くん
平成28年4月11日 (1歳)
多良木町多良木
父:悠輔さん 母:幸美さん
◎たくさんの人を笑顔にしてくれるような優しい男の子になってね☆




よしづる あらた
吉鶴 新くん
平成29年1月17日 (3ヵ月)
あさぎり町岡原北
父:達也さん 母:今日子さん
◎元気に健康に素直な子に育ててください!これからいっぱい思い出作ろうね!!

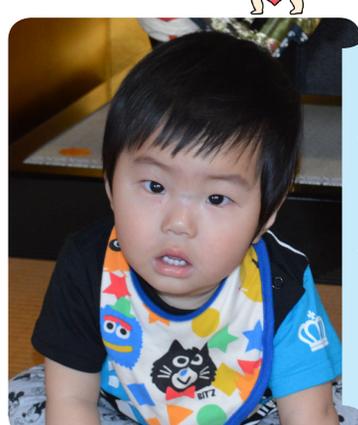



いんどう るい
犬童 琉偉くん
平成28年7月12日 (10ヵ月)
多良木町黒肥地
父:章寿さん 母:静香さん
◎元気に育ってくれて、ありがとう!これからも、我が家のアイドルでいて下さい♡

まるやま さりな
丸山 紗里奈ちゃん
平成27年1月14日 (2歳)
多良木町久米
父:修二さん 母:春奈さん
◎いつもパワフルでひょうきんさりな♡みんなに笑顔をありがとう!だいすきだよー♡♡♡

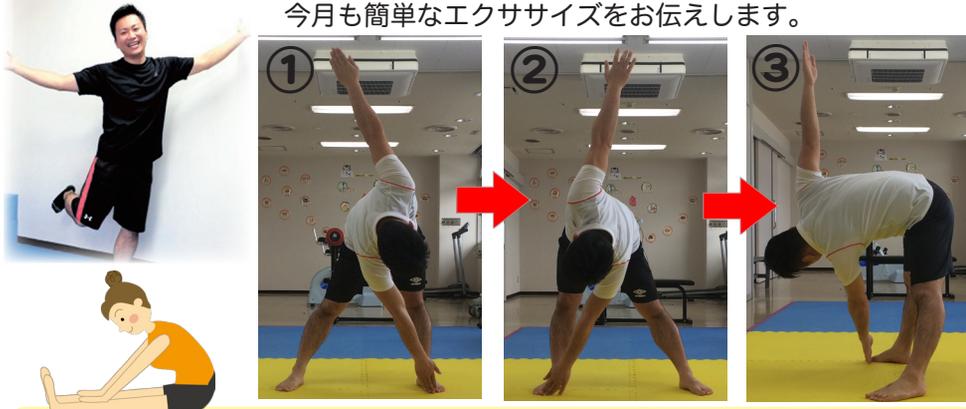


ぶんご はるき
豊後 陽己くん
まお 真央ちゃん
平成25年12月15日 (3歳)
平成27年11月21日 (1歳)
湯前町
父:陽平さん 母:真由さん
◎2人の笑顔にいつも癒されています!ありがとう♡これからも兄妹仲良しでいてね☆

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。5月晴れの日が続き、今が一年でもっとも快適な季節ですね。皆さん先週のゴールデンウィークはいかが過ごされましたか。それでは今月も簡単なエクササイズをお伝えします。



【つま先タッチストレッチ】ひねり動作

- ①足を肩幅より広く開き、両腕を水平に挙げ右手を左足の指先にタッチさせます。
- ②カラダは前に押し込まれたまま次に左手を右足の指先にタッチさせます。
- ③両膝は伸ばしたまま、ゆっくりと10回程度交互に繰り返します。

ワンポイント

できるだけ背筋を伸ばしたまま行ってください。ゴルフ、野球などの回旋系スポーツをされる方のウォーミングアップに最適です。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 /

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。

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、パーソナルストレッチの
お問合せ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。

【Instagramはこちらからご覧下さい】 → <https://www.instagram.com/sunappi/>

「その場で実感! 筋力を目覚めさせる! エクササイズ」

日時: 5月20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

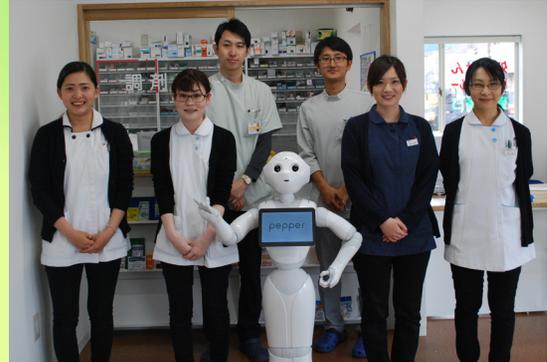
~お問合せ(申込)~
あいあいスポーツクラブたらぎ
電話: 42-4040

お店紹介



今回のお店紹介は、多良木町多良木の「高階誠心堂薬局たらぎ店」さんを紹介いたします。

今年の4月1日に開局したばかりの当店。経営者は代表取締役社長の高階豊晴さん。これから『近隣の皆様に愛される薬局になる!』を目標に、スタッフ一同、日々頑張っています。人吉・球磨第1号のペッパーもお待ちしております。いつも笑顔で対応します。お客様の健康面のサポート、当店にお任せ下さい!!



写真左より

- 中山さん
- 福井さん
- 富永さん(薬剤師)
- 寺原さん(薬剤師)
- 湊田さん
- 村山さん

★ドライブスルーがあります。
雨の日、足が不自由な方、小さいお子様をお持ちの方、インフルエンザ等の時など便利にご利用いただけます。
★スマホを使って薬局での待ち時間短縮しませんか?
処方せん予約アプリ「しょぼろん」の使い方は簡単です! 詳しくはスタッフにお尋ねください。



高階誠心堂薬局たらぎ店

球磨郡多良木町多良木 266
TEL 0966-42-1117
FAX 0966-42-1119
営業時間 9:00 ~ 18:00
木曜日 9:00 ~ 16:00
土曜日 9:00 ~ 13:00
定休日 日曜・祝日

特別編「高校野球観戦ルポ」



春の九州地区高校野球大会でベスト4入りした球磨工業高校。甲子園(センバツ大会)に出場した秀岳館・熊本の2校と春の大会上位6校による、第46回RKK旗争奪選抜高校野球大会の球磨工戦に密着した。対戦校は、春の準優勝で好投手を擁する八代高。初回に球磨工主戦の不安定な立ち上がりで攻められ4点を献上。2回以後は立ち直り、スコアボードにゼロが並び展開。反撃の糸口を掴みたい5回裏の攻撃。「とにかく塁に出て流れをかえたい」と代打の尾方翔一くん(多良木中出身)がしぶとく粘って、右前安打で



出塁。勢いに乗った打線は連打を浴びせ、一挙3点を奪う。6回から登板した荒川倅一くん(湯前中出身)が1点を奪われ、その後の丁寧にコースを突く投球で相手打線を翻弄した後半戦勝負へ。3|5でむかえた9回に再びピンチを招くが、主将の平川仁也くん(湯前中出身)の好守により無失点に抑え、9回裏の攻撃から打順だったが、四球や連打で2死満塁と攻め、会場に駆け付けた満員のスタンドは最高潮のボルテージへ。続く3番打者の強襲安打で1点差に詰め、なおも満塁。押し寄せムードとなったが最後は大飛球の左フライに倒れ万事休す。本日は試合で4試合で「一番凄

