

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

毎日猛暑が続いておりますが、体調など崩されておられませんか？体温と変わらない気温でおかしくなりそうです…しっかり暑さ対策をして熱中症にならぬようお気をつけくださいね！

あずみ野夕涼み会

多良木町の介護老人福祉施設あずみ野（那須豊子施設長）による「第21回夕涼み会」が開催され、老若男女約800人の参加者があり、焼き鳥やフルーツなどの屋台料理や、水風船やスーパーボール掬いなどを楽しみました。また、テレビでおなじみの、かめきちさんが司会を務められたステージイベントや、恒例の大抽選会は、空くじ無しとのこともあり、大いに盛り上がりました。

TARAGI YUNOMAE MIZUKAMI OKAHARU

OKAHARU TARAGI YUNOMAE

TARAGI YUNOMAE MIZUKAMI

球磨ん
小学校

地域と読者の架け橋

OKAHARU TARAGI YUNOMAE MIZUKAMI

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。



守り続けて80年・地区のお祭り



あさぎり町岡原北竹野の野中田地区に、昭和8年頃から続く馬頭観音祭りが7月15日にありました。昭和初期からこの地区には、牛馬が農耕用として多く飼われており、その牛馬が病気をしないように観音様を祀ってお祭りをするようになったそうです。14日に「ごや」（前夜祭）があり、当日は12時から15軒から集まり焼酎等を酌み交わしました。

昔は当番の方が、だごや煮しめを作ったり、豆腐を持ち寄るぐらいだったそうですが、今ではご馳走がでるようになったとか。

平成29年度球磨郡小学校ソフトボール選手権大会



平成29年度球磨郡小学校ソフトボール選手権大会が、7月29日、30日にあさぎり町免田総合グラウンドで開催され、19チームが参加し、熱戦を繰り広げました。まずは4ブロックに分かれての予選を行い、各ブロックの最高勝率のチームが、決勝トーナメントに進出しました。決勝戦は1点を争う好ゲームが展開されましたが、10対9で相良南小が優勝、岡原小が準優勝に輝きました。

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

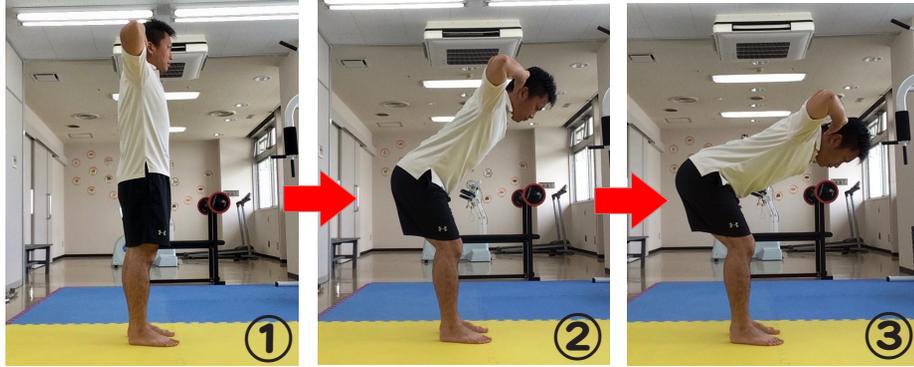
こんにちは!! 日常生活を快適に過ごせるカラダづくりを提供する「パーソナルトレーナーの村山直」です。毎日うだるような暑さが押し寄せてきますが、お変わりありませんでしょうか。それでは今月も簡単なエクササイズをお伝えします。

【グッドモーニング】体幹・下半身

- ①背筋を伸ばして両手を頭の後ろにおきます。
- ②背筋を伸ばしたまま軽くお尻を後ろに引き上体を前に倒します。
- ③膝を軽く曲げ上体の形をキープしたまま床と平行になるくらい前に倒し切ります。
- ④ゆっくりと最初の体勢に戻していきます。

ワンポイント

胸を張ったまま上体を倒しましょう。背中、腰、太ももの裏側のストレッチ感があればOKです。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

スポーツ愛・I・アイ

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。

平成29年度 全国高等学校総合体育大会 42-1174
はばたけ世界へ 南東北総体 2017 大会出場
三浦恵史さん(17) 多良木高校3年

「多良木の意地と誇りを胸に激走」
平成29年度、熊本の多良木高校3年生の三浦恵史さんが、全国高等学校総合体育大会(インターハイ)に出場し、男子1000メートル決勝で、1分0秒81で制した。同校勢で6年連続の優勝。2011年のインターハイで、三浦さんが初めてインターハイに出場した。三浦さんは、多良木高校3年生の時に、インターハイに出場した。三浦さんは、多良木高校3年生の時に、インターハイに出場した。



三浦さんは、多良木高校3年生の時に、インターハイに出場した。三浦さんは、多良木高校3年生の時に、インターハイに出場した。

三浦さんは、多良木高校3年生の時に、インターハイに出場した。三浦さんは、多良木高校3年生の時に、インターハイに出場した。

三浦さんは、多良木高校3年生の時に、インターハイに出場した。三浦さんは、多良木高校3年生の時に、インターハイに出場した。



ストレッチ&トレーニングルームはカラダ作りには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。

「その場で実感! 股関節改善! エクササイズ」

日時: 8月26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

老人会と想いでづくり



今年も、あさぎり町岡原老人会(会長 立本友七郎)と岡原小学校6年生のグラウンドゴルフ交流会が、7月25日に同校グラウンドでありました。Gゴルフは初体験の児童が多く、距離感がつかめずに大たたきする児童もいたようですが、徐々に慣れてきてホールインワンも2回出たようです。東 恵斗君は「グラウンドゴルフは初めてだったので、打つときに強弱が分からず悔しかったけど、一緒に回った老人会の方が丁寧に教えてくださったので上手になりました」と感想を話してくれました。

【大会の結果】
優勝 生森 世華さん
準優勝 宮原 徳之臣君
3位 小野 竜照君

暑さと楽しむ「ビール園」
料理1皿 100~200円
ビール 300円
焼酎 300円

多良木町グリーンツーリズム研究会(深水吉人会長、13戸)が手掛ける「ビール園」が、7月21日から始まっています。毎週金・土曜日だけの営業で、8月26日まで計12回の開催となります。購入はチケット制で、¥100のチケット11枚を¥1,000で販売。ホルモンやカレー風などの変わり鍋や、ひと工夫加えた野菜料理などがお勧め。それらに加えて定番の鉄板焼きや串焼き、煮込み鍋に漬物など、10品以上は毎回用意されますが、その都度食材に応じてメニューは入替えられるとのこと。今年は屋台も新調され、雰囲気も更に良くなりメンバーの士気も上がっているそうです。「今年で7回目の開催になるが、楽しみに待ってくださるお客さんも出てきた。自分たち(会員)が楽しむのも目的ではあるけれども、そういうお客さんの気持ちを糧に頑張っています」と、深水会長は話されています。

ご来場頂くのに注意するのが1点あります。仕込みや準備の関係上、5名以上の団体様は要予約でお願いします。同研究会の事務局でもある多良木町役場・企画観光課(42-1257)まで。また、営業時間は18時30分から21時まで。会場は交流館石倉・えびす広場ステージで行われ、くまがわ鉄道多良木駅からのアクセスも良く、屋根付きのステージなので、雨天時の心配もいらないという好立地のもと行われています。是非知人・友人お誘い合わせの上、ご来場ください。お待ちしております。

次回の発行日は8月26日(土)です。お楽しみに!!