

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 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。



おがた ふき
尾方 芙希ちゃん
平成29年4月29日(1歳)
水上村岩野
父：勇紀さん 母：和架さん
◎いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう！すくすくと元気に育ってね！



ほしはら あかり
星原 灯利くん
平成29年4月4日(1歳)
湯前町
父：伸一さん 母：睦美さん
◎食べるのが大好きな灯利くん。これからもいっぱい食べて元気に育ってね！



なす まお
那須 万桜ちゃん
たいせい
大晟くん
平成27年3月24日(3歳)
平成29年4月20日(1歳)
多良木町久米
父：重実さん 母：律子さん
◎姉弟仲良く、ニコニコ元気に育ってね♡

みのだ かいと
蓑田 翔大くん
ここみ
心海ちゃん
平成29年5月8日(1歳)
平成27年1月13日(3歳)
あさぎり町免田
父：裕誠さん 母：恵美さん
(岡原出身) (多良木出身)
◎お姉ちゃんが大好きな翔大♡これからも、いっぱい食べて遊んでスクスク育ってね♡



たかざわ とうま
高澤 叶真くん
平成28年6月20日(1歳)
多良木町多良木
父：光輝さん 母：夏子さん
◎とうまが笑うとみんなも笑顔。いっぱい笑っていっぱい食べて大きくなってね！



にしもと あやか
西本 彩花ちゃん
けいいち
圭壱くん
平成28年4月3日(2歳)
平成29年10月17日(6ヵ月)
多良木町黒肥地
父：幸之介さん 母：沙也香さん
◎今はまだ、なかなか一緒に遊べないけれど、もう少ししたらたくさん走って遊ぼうね!!



まつした
松下 ひなたちゃん
平成28年5月31日(1歳)
多良木町黒肥地
父：裕一さん 母：絵美さん
◎たくさん笑って、元気いっぱいすくすくと育ってね!! ひなたの笑顔が大好きです☆



今年も開花
亡き父親の形見

うえだ りこ
上田 莉瑚ちゃん
たける
健琉くん
平成23年11月25日(6歳)
平成27年2月26日(3歳)
多良木町多良木
父：和明さん 母：結香さん
◎とーってもおしゃべりで元気いっぱいな健琉。お姉ちゃんと仲良く、すくすく育ってね♡



多良木町在住、椎幸人さん(78)宅の「しだれ梅」「シャクナゲ」の花が3・4月に満開になり多くの方々の目を惹きつけました。裏山に30本程育成する「シャクナゲ」は45年程毎年花をつけ、植物学者も興味を持つ品種とのこと。樹齢80年近くになる「しだれ梅」は、今は亡き父親の形見として大事にされてきました。仕事や引越しの関係で、幾度かの植替えを余儀なくされましたが、一度も枯れたり病気になることもなく毎年綺麗な花をつけ、そのたびに亡き父親の顔を思い浮かべるそうです。「今年は花が例年に比べてつきが悪かった」と椎さん。それでもお見事な咲きばえでした。

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。それでは今月も眠っている筋肉を目覚めさせる簡単なエクササイズをお伝えします。

【プッシュアップ】

- ①四つ這いの状態から両手を肩幅よりも拳ひとつ分外側に広げます。
- ②両膝を床につけて肩から膝までを一直線にします。
- ③胸を床につけるイメージでゆっくりとカラダをおろしていきます。
- ④肘が伸びすぎない位置までカラダを素早く持ち上げます。
- ⑤15回程度を目安に自分の体調に合わせて数回繰り返します。



ワンポイント

下ろす時はゆっくりと、あげる時は素早く行ってみましょう。背筋をしっかりと伸ばしましょう。両手の親指と人差し指に力を入れる意識であげていきましょう。

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/

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きます。

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のお問合せ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。

「夏までにやせよう! ①」

日時: 5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

お店紹介

TSUKIGI×TABLE

昨年10月多良木町槻木地区に、古民家を改装したイタリアンレストランがオープンしました。その名も「TSUKIGI×TABLE」。オーナー兼シェフを務めるのは遠藤眞一郎さん。熊本市出身の33歳と若く、とても食に対して情熱をもって取り組んでおられます。そもそも槻木に来る転機となったのは、熊本地震によって被災した店舗の代わりを探していた時のこと。高校時代を過ごし、慣れ親しんだ球磨地域(当時の球磨農業高校=現南校を卒業)からお誘いの声が掛かり、一昨年の6月に槻木に移住してこられました。実際に住んでみて、槻木地区の魅力について数ある中でも「景色の良さと、水の旨さ、そして野菜の美味しさ」を挙げられ、それらを活かしたレストラン運営がテーマです。そんな遠藤さんのこだわりの1つが、地元食材を使用すること。特に今年4月からは、一切食材を購入しないでやっていこうと決めて、真の「地産地消」を実現され始めました。遠藤さん曰く「山の食材はイタリアンとの相性も良いので、色々組み合わせたい」と、決意を新たにされています。また年内をメドに、イノシシやシカ肉を用いたジビエ料理もスタートしようと、準備を進められています。目標は「これからも地域の方々と関わりながら、訪れた人を癒せる場所」。その実現に向けて試行錯誤しながら、新天地での生活や事業を頑張っておられます。



写真①: 遠藤眞一郎さん(左)と奥様の知世さん。知世さんは医療事務の傍ら、空き時間にレストランのお手伝いをされています。
写真②: ランチメニュー前菜 左からクリームチーズのカナッペ、キャロットラペ、シタケの白ワイン蒸し
写真③: ランチメニュー本日のパスタ 2種類の中から1つ選択(左から梅バターのパスタ、キャベツとジャコのペペロンチーノ)



バター風味豊かさに、梅の甘酸っぱさが絶妙にマッチ!

椎茸が肉厚でとってもジューシー!



多良木レッドホークスが「高円宮賜杯第38回全日本学童軟式野球大会マクドナルド・トーナメント熊本県大会」の球磨郡予選で初優勝しました。先日の春季大会で準優勝し勢いに乗るレッドホークスは、準決勝で球磨ペアーズを8対2で破り、決勝では予選のリンク戦で6対7で敗れている錦ヤンキース戦で、5対2で下し優勝しました。試合後の優勝祝賀会で保護者会長の愛瀬吉継さんは「今日は絶対優勝すると100%思っていました」と、興奮気味に話していました。また監督の中神勝幸さんは「勝って兜の緒を締めよ! 全国目指してこれまで以上に練習をしていきたいと思えます。大会では選手が緊張すると思いますが、多良木レッドホークスらしい野球でしっかり楽しんで来たいと思えます。元気いっぱい頑張ります」と、次の目標を見据えながら話していました。また、多良木レッドホークスでは、5年生以下の部員を随時募集しています。

連絡先【監督】中神勝幸 090-9574-5598
【コーチ】松崎潤 090-8665-7129

球磨川山野草愛好会主催「春の山野草展」



4月28日、29日にあさぎり町岡原北のもみじ館で、球磨川山野草愛好会(清水正秋会長、会員20名)主催の「春の山野草展」が開催されました。今年は会員の中から10名が、モミジやテンナンショウ、ギボシなど約400作品を出品され、出水市(鹿児島県)や津奈木町など、人吉球磨以外からの来場者も多く、期待の高さが窺えました。出品者からは「今年は花が早かった。1週間ずれると見頃が変わるので、色々工夫を凝らして出品しなければならなかった」と、気候や気温上昇の関係で苦労された様子でした。また清水会長は「会員皆様のご協力のおかげで、素晴らしい作品が出揃いました。来場して頂いたお客様も喜んで帰ってもらうことが出来たのでは」と、評されていました。



写真④⑤: 店の様子。取材当日にレストランを訪れたイギリス、オーストラリアからのツアー客と遠藤さん(右端)



【住所】多良木町槻木314

【連絡先】080-1788-8932 ※要予約

【営業時間】ランチ11時~15時

写真の他、スープ・サラダ・デザート・コーヒー付きで1,300円

ディナー17時~

ランチメニュー他、カルパッチョ・肉・フリードリンク(アルコール含む) 3,500円~

