

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

新年あけましておめでとうございます。本年も「球磨んタイムズ」をどうぞよろしくお願ひいたします。

今回の表面は新年にふさわしく、華やかな『成人式』のナップ写真と、新成人としての抱負や感想を聞きました。



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いただけます。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。



水上村



今月4日に多良木町(106名)、あさぎり町(岡原地区22名)、湯前町(46名)。翌5日に水上村(21名)の成人式が行われました。恩師の方や友達と、新成人の門出を祝いました。



湯前町



水上村 小原 基広さん
 高校を卒業後、人吉衛生公社に勤務しています。そこではゴミの収集などを主に担当しています。今後は管理士を目指したいと考えておりますが、そのためには資格取得が絶対必要なので、そのための勉強に頑張っていきたいです。



湯前町 栗原 緑さん
 立派な成人、素敵な女性を目指して日々を大事に過ごしていきたいです。



5年前の中学生のときに亡くなった那須文哉君のために「大切なもの」を合唱する参加者



多良木町



あさぎり町



多良木町久米 那須 可苗さん
 大人になった実感はまだありませんが、責任ある行動をとって行かなければならないと思います。職場でも指示されてから動くのではなく、自ら率先して動き、与えられた仕事も確実にこなし上司から信頼される防衛事務官になりたいと思います。

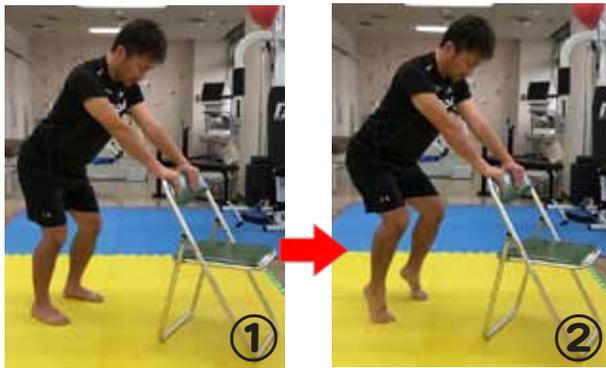


あさぎり町岡原北 畑野 涼太さん
 現在人吉市内の郵便局で、内務勤務(窓口業務など)を担当しています。とにかくお客様のことを第一に考え、毎日仕事に取り組んでおります。また大型二輪の免許を取得して、ツーリングをしてみたいですね。

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。それでは今月も「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」にする簡単なエクササイズをお伝えします。



カラダ改善
コンディショニング教室のお知らせ「肩・腰・膝を改善しよう! ③」

日時: 1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

【ニーベントカーフレイズ】

- ①椅子などにつかまり、膝を曲げて立ちます。
- ②膝を曲げたまま、つま先で立ちかかとを浮かせます。
- ③なるべくお尻の位置を動かさずにつま先立ちをします。
- ④15回程度を目安に自分の体調に合わせて繰り返します。

ワンポイント

膝を曲げたまま足首を伸ばすのに必要なヒラメ筋を鍛えます。第二の心臓とも言われるふくらはぎのヒラメ筋を鍛えることで立ち作業が疲れにくくなります。

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

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。

閉館のお知らせ



地域の方から親しまれていた、あさぎり町岡原の「温華乃遥温泉」が1月13日(日)をもって閉館します。平成15年4月1日の開館以来、約16年の長きにわたり運営されてこられました。平成26年には来館者数が100万人を突破。1日平均200人を超える来館者数は、平成30年11月末時点で約150万人に上るなど、本当に多くの方が足を運ばれてきました。また施設内には農産物の販売コーナーもありますが、地元生産者の方々に安く出品してもらっていたそうで、人気を集めていたとのこと。「これまで温泉施設をご利用頂きまして、ありがとうございました。永年皆様に親しまれていた所が無くなるのは寂しいですが、地域の福祉拠点として、施設自体は継続していきますので宜しくお願い致します」と職員の方は話されていました。なお併設されている岡原支所と、デイサービスセンターはこれまで通り運営を続けられます。

冬の星空観察会

(雨天中止 17:00 決定)

1月13日(日) 19:00~

月のクレーターと冬の大三角を観察しよう



オリオン大星雲も見よう!

参加費¥600 小学生以下¥500 (1drink 付)

会場: 予約問い合わせ ギャラリー&カフェ宙 (sora)

☎ 0966-44-0522

球磨郡水上村カントリーパーク「ほいほい広場」内

主催: 水上さくらの里の会

当日非常に冷え込みが予想されます。暖房はしませんので各自十分な防寒対策をお願いいたします。

白猪でも有名な和氣神社は坂本竜馬が新婚旅行で訪れた神社でもあった



今年亥年と言う事で日本一の絵馬も架け替えられました。そもそも清麻呂公と猪との関係は、七六九年皇位を奪おうとした僧 弓削道鏡の野望を、宇佐八幡宮の御神託を奏上することにより一挙にくじいた。そのため清麻呂公は道鏡の恨みを受け、鹿児島県に追いやられることになった。その途中、御礼に再び宇佐八幡宮に参詣しようとして、大分県の海岸から陸路、神輿を進めた。すると何処からともなく、約三百頭の猪が突然現れて、公の神輿の前後を守りながら八幡宮までの約40Kの道を無事に



写真提供: 豊永美和子さん

和氣神社は和氣清麻呂公命を祭神とする神社で、家内安全、治山治水、人格形成、身体健康、交通安全等多数の守護神として多くの参拝客で賑わっています。



白猪の和気ちゃん

案内した(「日本後紀」巻八による)。以来、猪は清麻呂公の隨身、また神使として崇められ、この由来により当神社では狛犬がわりに雌雄一対の霊猪を安置されています。ちなみに明治三十二年の亥年に発行された旧十円紙幣には清麻呂公と猪を刷り込んであり、「いのしし」とよばれて親しまれました。

次回の発行日は1月26日(土)です。お楽しみに!!