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

インフルエンザや胃腸炎等で体調を崩されていません 🥄 か?十分な栄養と睡眠をしっかり取り、こまめな手洗い・ うがいとマスクでの予防対策で感染しないよう頑張りま 🥌 しょう!

今回の表面は「奥球磨どんぶりフェア」の紹介をして います。地元産の食材を使い作られた

メニューです。ぜひご賞味ください。

松上街



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-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。

奥球磨産鹿ュッケ丼ぶり



ボイルした鹿肉をユッケ風に味 付けし温泉卵を混ぜて食べてい

郷商店 646-0012 : 11 : 30 ~ 13 : 30 17 : 00 ~ 21 : 00

能力さからとかとつう一くと

定休日:不定休

奥球磨鹿の回鍋肉丼



奥球磨産の鹿肉とキャベツ 自家製甜麺醤を使ってピリ辛 の回鍋肉丼に仕上げました

小さなレストランふきのとう

☎ 44-0248 営業時間:11:00~22:00 定休日:不定休 然上街

ローストンかカツの玉子とご丼 (鯉計付)



水上村の新鮮な鹿肉を、低温調理で中心まで火を通し、柔らか くカツにしました

お食事・酒楽 やまちゃん

☎ 46-0067 営業時間:11:00 ~ 13:30 17:00~22:30 定休日:不定休

特選球磨半三馬力丼



大人気、三馬力丼の新作。特選球 磨牛特有の脂がのったサシは一見 の価値あり!食べる価値あり!

味工房 さがら 643-4019

営業時間:11:00~14:00 17:00~21:00 湯前町

定休日: 火曜日

球磨牛ステーキ丼 南関あげらどか・そば ミニステーキ丼セット

地元産なのになかなか食べられない 球磨牛!球磨牛の部位の中でも丼にあう"ランプ"を使ったステーキ丼。

レストラン 徳丸 643-4000

営業時間:10:00~21:00 (16:00~17:00準備中) 湯前町 定休日:元日

2(0)9

奥球磨産の野菜をふんだんに豚骨 ろやかなスープに仕上げました。

ちくぢ 〒42-5085

営業時間:11:30~14:30 17:00~22:00 多息流逝

定休日:無休

1,080 円 (税込)

湯前産米のご飯に、当店で味付けした、サーモンとイクラを使っ た「どんぶり」です。

サーモン・イクラの親子丼

魚八 643-3017

営業時間:11:00~21:00 定休日:不定休 湯前町 下村婦人会のお漬物タルタルソース



950 円 (税込)

下村婦人会のお漬物を、 タルソースに仕上げ、甘酢あんを 絡めたチキンの上にたっぷりと掛

ゆのまえ温泉 湯楽里

☎ 43-4126 営業時間:11:00~21:00

定休日:第2・4月曜 湯前町

ジビエどんぶり またぎ丼



300円(税込)

水上村の豊かな自然で育った鹿 と猪を使い、この地ならではの 丼を作りました。

水上村物産館 水の上の市場 ☎ 46-0111

営業時間:11:00~15:00 定休日:水曜日

場前のどれだて ゆちごパフェ丼 500円(税込)

生クリームがたっぷりの上に湯 前産のいちごをぜいたくに盛 カフェらしくスイーツ丼に

ユノカフェ G 43-4888

営業時間:10:00~16:00 定休日:火・木曜日 湯前町



昔ながらの窯焼きプリンをメ インにたっぷりの生クリーム と地元のいちごをご賞味あれ。

那須宝来堂 □42-2242

営業時間:7:00~20:00 定休日:無休

多良木町

スタンプを集めて素敵な賞品をもらっちゃおう!

スタンプ1個、5個、11個の抽選3コースになります。期間中スタンプ台紙に、 協賛店舗に設置されたスタンプを集め、集まったら協賛店舗に提出してください。 詳しくは協賛店舗へおたずねください。

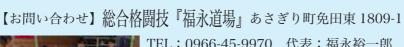
1,080 円 (税込)

『福永門下生 小さな町から



あさぎり町を拠点に活動する総合格闘技ジム・福永道場(福永裕一郎代表:多良木 町) 所属選手が世界を舞台に活躍している。国内や海外のプロ総合格闘家やキックボ クサーが激闘を繰り広げる、九州最大級格闘技イベント LEGION ☆ JAPAN は、福 永道場が主催している。その選手の中でも、今最も注目されてる選手が、総合格闘 家の ANIMAL ☆ KOJI 選手。ANIMAL ☆ KOJI 選手は、福永会長と二人で設立した LEGION TOP TEAM (福永道場) の看板選手。ANIMAL 選手は海外での評価が高 く、福永会長は『ANIMAL は世界を取れる選手なので、常に世界の強豪選手が集ま るアメリカのカリフォルニアにあるジムに寝泊まりさせて、練習をやらせてます』と 語る。その環境が実を結び ANIMAL 選手は、世界の格闘技イベントのトップブラン ドである、某格闘技大会から先月オファーを受け、契約を交わす事となった。『世界 最強の男になって、福永会長に恩返しをする事』と ANIMAL 選手は語る。福永会長は、 『ANIMAL のように世界で活躍できる選手を今後も、道場で育成したいですね』と語っ

た。なお福永道場では、今現在6歳~49歳までの男女が練習やフィットネスに汗を流していて、寺田新一郎会 長代行(あさぎり町)・唐鎌大志副長(多良木町)も指導には定評があり、子供達や一般の選手達からも人気が高い。





00000000000000

TEL: 0966-45-9970 代表: 福永裕一郎 《練習内容》総合格闘技、キックボク フィットネス 《練習日》月曜~金曜日

アマチュアとジュニアは週二回 プロは何回でも OK





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。



【プローンツイスト】

①両手の上にアゴを置いて両膝を90度に曲げます。 ②両膝、くるぶし、つま先が離れない程度に脚を閉じます。 ③次に両脚を右側に倒して10秒間姿勢をキープします。 ④今度は左側に倒して10秒間姿勢をキープします。 ⑤3往復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

骨盤を回転させることを意識し、肩を床につけておくようにすると脇腹から腰のストレッチになります。 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】 $\downarrow\downarrow\downarrow$

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。

カラダ改善コンディショニング教室のお知らせ 「カラダを引き締めよう!(1)」

日時:2月23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



人吉・球磨月刊情報誌どうぎゃん別冊 人吉・球磨で Cafe めぐり

756 円 (税込み)

上、はがきに貼り

ご応募ください。

また、熊日ホーム ページからの応募

「応募シート」は、 朝刊に随時掲載し

もできます。

「人吉球磨にそんなにたくさんのカフェがあるの?」と思っていませんか?そんな皆さんへ、人吉球磨のオシャレで美味しいお店をど~んと紹介します。地元情報なら隅の隅まで熟知し取材したどうぎゃんがまとめた一冊、楽しんでください。

当販売センターでも取り扱いをしています。 ご購入ご希望の方は、当店までご連絡ください。

SHE

1.000am

お店紹介

日本交通旅行社(有) 代表取締役 西村幸徳さん



昨年自宅兼事務所をリフォームされ、更に地元に密着した営業に取り組まれているあさぎり町岡原南の旅行会社「日本交通旅行社(有)」さんを紹介します。

兼ねられているそうです。何かございましたら、お気軽にご相談 してみてください。

日本交通旅行社(有)

熊本県知事登録国内旅行業 第 3-66 号

球磨郡あさぎり町岡原南 2120 TEL: 0066 45 0150

TEL: 0966-45-0150 FAX: 0966-45-3431 携帯: 090-8299-6675

_ _

←久米

幸野溝

アーク
深水リンパ 美容整体院
上→
日本交通旅行社
若宮住宅









2月1日に、くめ保育園で豆まきがありました。初めに宮原先生の紙芝居を見て、終わったら2人の鬼が出てきて金棒を床に叩きつけながら、園児を追い回しました。すると園児は泣き叫び逃げ回っていましたが、中には勇敢に豆を鬼に投げる園児もいました。

節分とは、「季節を分ける」という意味があり、季節の変わり目ということです。日本には四季があり季節の変わり目に立春、立夏、立秋、立冬が季節の始まりです。その中でも、旧暦では、立春(2月4日ごろ)が1年の始まりとされていて、特に大切にされていました。それで、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。これから始まる新しい1年を前に、鬼(悪いもの)を払い不幸や災いのない1年に願いを込めて節分が行われます。

*昔は、節分が大晦日だったこと。

* これから 1 年に、悪いこ とが起きないように願い をこめること。

*豆まきは、悪い鬼(悪いも の)を追い払うために行う こと。



840mm

次回の発行目は2月23日(土)です。 お楽しみに !!