

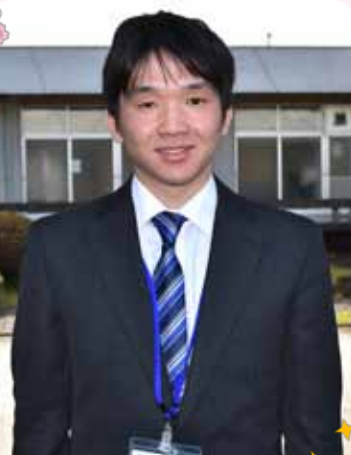
いつも熊本日日新聞をご購読いただきありがとうございます

この春、ご入学・進級・就職されたみなさん、ご家族の皆様おめでとうございます!! 新たな生活のスタートです。新しい場所で、新たな出会いや次へのステップアップを楽しんで過ごしてください。

~新しく〇〇はじめました~

湯前町
大平 修市さん 19歳

4月より湯前町役場税務町民課に勤務となりました大平修市と申します。町民の方々の為に一生懸命尽力いたします。役場にお越しの際は、気軽に声をお掛けしてください。今後ともどうぞよろしく願っています。



多良木町
佐藤 達郎さん 50歳
熊本銀行 多良木支店支店長

6年ぶりに人吉球磨の地に戻って参りました。「あなたのいちばんに」なることを目指して、地域の皆様に貢献できるように頑張っていきたいと思っております。

熊本銀行
多良木支店

平日 9:00-15:00
土曜日 9:00-13:00

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。



あさぎり町
野島 聖生さん 22歳 就農

東海大学農学部在学中の2年生のときに、熊本地震で被災された野島さんが、この春就農されました。余震のときに住んでいた建物の1階が倒壊しましたが、野島さんの部屋は2階で無事だったそうです。本震のときは、実家の手伝いで帰省されていたそうです。大学在学中は、果実の遺伝子解析や保存方法を研究されていたそうで、今後は「まずお父さんから学んだことを頭に叩き込んで、大学で学んだことを活かし、6次産業に向けて頑張っていきたいと思っております」と話してくれました。



水上村
戸澤 七彩さん 19歳

水上村役場 産業振興課に勤務となりました。南稜高校出身の戸澤七彩です。なにぶん不慣れではありますが、水上村のことをしっかりアピール出来るよう、勉強していきたいと思います。水上村はとても良いところですので是非おこしください。宜しくお願いいたします。

クラブチーム紹介

多良木ジュニアバレーボールクラブ



多良木ジュニアバレーボールクラブ
【監督】佐々木 英人 【コーチ】牧 直輝 助廣 龍星
【キャプテン】三津山 莉央さん
今年の目標は、みんなで声を出してチーム一丸となって、ボールを落とさないように繋いで、攻めるバレーでTKUカップや熊日学童オリンピックなどの大きな大会で、ベスト4以上を狙います。
多良木ジュニアバレーボールクラブでは部員を募集しています!
小学1年生から6年生まで、大きな声を出して明るく頑張れる女の子お待ちしています。
連絡先: 佐々木 英人 携帯 090-1877-1207

新しい元号「令和」に挑戦



多良木町の翠香書道教室(瀧森優子先生)で、4月6日に小学生から高校生の塾生10名が、新元号「令和」に挑戦しました。なかには、今年小学校に入学する生徒が初めての書道で令和と書きましたが、初めてとは思えないくらい上手に書いていました。
「大化」から数えて248番目の元号「令和」。令和には「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ」という意味が込められています。万葉集の梅の花の歌32首の序文にある「初春の令月(れいげつ)にして、気淑(きよ)く風和(やわら)ぎ、梅の鏡前(きょうぜん)の粉を披(ひら)き、蘭は珮後(はいご)の香を薫(かお)らす」の令和です。
この中で、「厳しい寒さの後、春の訪れをづげるように見事に咲き誇る梅の花の情景が、美しく描かれている」ところが、1人1人の日本人が明日への希望と共に、それぞれの花を大きく咲かせることができる。そうした日本でありたいという思いを込め、令和に決定しました。
また若者にとって希望に満ち溢れた日本を作っていきたいという意味もあります。

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「動きにくい筋肉」「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。



【とびこみランジ】

- ①片膝立ちになり、両腕を耳の横まであげバンザイをします。
- ②この時、背筋を伸ばし膝→背中→手が一直線になるようにします。
- ③ここからプールに飛び込むように上体を前に倒していきます。
- ④腰が反らないよう、お腹に力を入れた姿勢を3秒キープします。
- ⑤左右15回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

カラダを一直線に保って行いましょう。
少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。



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きます。

【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 : lungato3kai@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。

むつみ保育園 ばら組20名 園児紹介



担任 簗田あかね先生

外遊びが好きで、現在は”鬼ごっこ”がマイブームです。年長児さんとして、小さいクラスのお友だちのお手本になれるように頑張っているところです。

『今年も綺麗に咲きました』



多良木町の湯上探さん悦子さん宅のしだれ桃の花が、今年も見事に咲きました。17年前に、入口に綺麗な花があればと「しだれ桃の木」を植えられて以後、毎年通りかかる人の目を楽しませてきました。「年一回の手入れしかしていないが毎年元気に咲いてくれます」と湯上さん。今後も「しだれ桃と同様元気で健康に気をつけていきたい」と話されていました。

お店紹介

整骨院 泰西

今年の2月にあさぎり町に開院した「整骨院 泰西」さんを紹介します。院長は西浩志さん=多良木町で、元々多良木町で西金物店や、介護福祉用具などを取り扱う「泰西」の代表取締役を、兼任するかたちで開業されました。そもそも整骨院とは、柔道整復師という国家資格を持つ有資格者だけが、施術を行うことができる治療所です。日常生活やスポーツをされる中で、挫いたり、捻ったり、打ったりして急に痛みが出た時などに、かかることができます。



スタッフ 本岩佐梨さん

院長 西浩志さん



治療方法は手技療法に加え、温熱療法や電気治療などがあります。またウォーターベットを使用した施術なども好評です。通常の施術時間は1時間ほどかかります。料金は例として挙げますと、保険3割負担で初回2,000円ほどかかり、診療回数が2回目、3回目と増えると少し下がります。保険適用外の方も、3,000円で施術を受けることができます。来院される際には、予め保険証を持参ください。また女性の施術士もおりますので、女性の方も安心してご利用頂けます。西院長は「真心を込めて、地域の方に貢献できるよう頑張っていきますので、どうぞご来院ください」と、呼びかけておられました。

<診療受付時間>

午前 9:00 ~ 12:00 午後 14:00 ~ 19:00

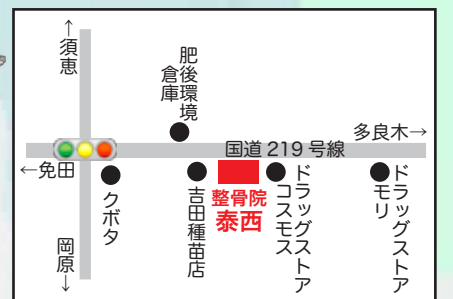
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	休診

あさぎり町免田東 5040-1 (ウエスタン敷地内)

休診日：日曜・祝祭日

TEL : 0966-45-4143

予約優先制 (予約は初診・再診どちらもできます)



次の発行日は4月27日(土)です。お楽しみに！！