

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。



かねこ りょう
金子 稜くん
平成30年3月12日(1歳)
多良木町多良木
父：貴範さん 母：香織さん
◎1歳になった稜は好奇心旺盛自由奔放唯我独尊！稜のおかげで毎日幸せ。ありがとう☆



そうざ さや
蔵座 紗彩ちゃん
平成29年11月26日(1歳)
多良木町久米
父：一人さん 母：綾さん
◎我が家のアイドル!!これからは健康で元気に楽しくいこうね♡



じょうもと りょうが
(写真左) **城本 凌嘉くん**
平成30年6月15日(10ヵ月)
あさぎり町岡原南
父：剛希さん 母：美香さん
◎いつもニコニコで笑顔を忘れずに、元気で大きく育ててね。凌ちゃん、大好きだよ♡♡従兄弟の侃大君と仲良くしてね!
いしだ かんた
(写真右) **石田 侃大くん**
平成30年10月20日(6ヵ月)

ふちかみ れん
淵上 蓮くん
平成31年1月28日(3ヵ月)
湯前町植木
父：駿さん 母：芙弓さん
◎お姉ちゃんに負けないように、元気に育ててね♡



たかはし ゆづき
高橋 優月くん
平成31年2月8日(3ヵ月)
水上村岩野
父：朋宏さん 母：優維さん
◎大きく元気で幸せな子になってね!!



みそべ あかり
溝辺 明莉ちゃん
りか せいご
莉佳ちゃん 政伍くん
平成25年9月13日(5歳)
平成28年3月27日(3歳)
平成30年11月26日(5ヵ月)
多良木町黒肥地
父：政孝さん 母：瑞枝さん
◎お姉ちゃんを見ていつもニコニコな政伍くん☆これからも三人仲良く元気に育ててね♡

多良木レッドホークス、高円宮賜杯2連覇



高円宮賜杯 第39回全日本学童軟式野球大会 マクドナルド熊本県予選大会の球磨郡予選が、3月14日21日の両日行われ、多良木レッドホークスが2連覇を達成しました。1回戦の相良少年野球クラブとの対戦では序盤は緊張からか硬さが目立ち接戦になりましたが、中盤からは力を発揮し8対1の5回コールド勝ちし波に乗り、準決勝の球磨ベアーズ戦では相手を寄せ付けず、7対0の5回コールド勝ちで決勝戦に進出しました。決勝戦の球磨Fホークス戦でもこのまま波に乗るかと思われましたが、先行の球磨Fに2回に1点先制され、4回に1点追加され2対0となりましたが、その裏キャプテン池田圭汰君の長打などで1点を返し、5回に同点に追いつき、6回遂に逆転、安定した守りと山口功君の好リリーフもあり3対2で逆転勝ちしました。優勝して池田キャプテンは「この大会で優勝するために20日間毎日練習してきました。決勝では先制されて負けるかと思ったけど、守りが安定していたのでリズムを作り、そこから逆転することができました。なにより2連覇できて嬉しいです。県大会に向けて、速い球でも打てるように、練習して全国大会をめざします」と嬉しそうに話してくれました。

熊日大感謝プレゼントキャンペーン

第1弾

当選賞品：B賞
阪急交通社旅行券
5,000円分



あさぎり町岡原
宮原鈴音ちゃん
(3歳)

福岡にお泊りに行きたいです。そして野球の試合を観に行き上林選手(福岡ソフトバンクホークス)の応援をしたいです。

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。

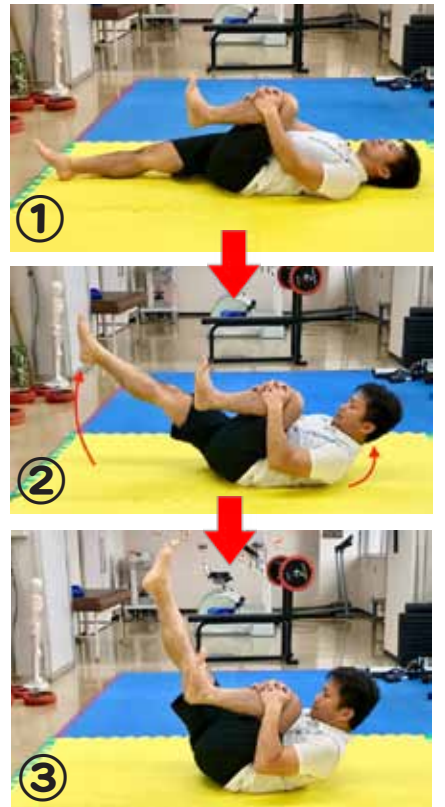


【ニーホールド・クランチ】

- ①仰向けに寝て左膝を両手で抱えます。
- ②右脚を伸ばしたまま45度程度上げると同時に胸を左膝に近づけ上体を起こします。
- ③そこからさらに伸ばした右脚を上げてゆっくりと②の体勢に戻します。
- ④片脚上げてゆっくり下ろす運動を自分の体調に合わせて繰り返します。

ワンポイント

胸を膝に近づける際、腕の力こぶの部分にも力が入ります。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ください】

<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。

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いています。

COOL 美図

～会社・企業編～

Vol.36

あさぎり町
本岩 佑梨さん
(29歳)

整骨院「泰西」勤務
柔道整復師

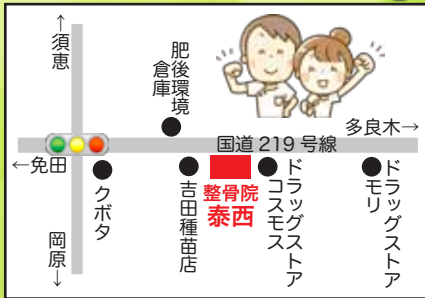
- ★趣味 ドライブ
- ★特技 筋力トレーニング

- ★好きな俳優は？ 阿部サダヲ
- ★好きな食べ物は？ 辛いもの
- ★休日は何をしていますか？
ボランティア活動（人吉ローターアクトクラブ所属）
- ★これからやってみたいことは？
30歳までに大型バイクに乗れるようになりたい



★資格取得のきっかけは？
母から勧められたこともありましたが、手に職をつけたかったからです。

★ひとこと
女性同士だからこそ相談できる体の痛みや悩みなどを、一緒に解決できるように頑張りたいです。



4月20日、21日にあさぎり町岡原のもみじ館で、球磨川山野草愛好会（清水正秋会長、他4名）が毎年行っている「春の山野草展」を開催しました。会員らが腕によりをかけて育てたサクラ草やセッコク、ギボシに人吉テンナンショウなど約260鉢に加え、沢山の即売品が会場に並べられ、訪れた観覧者たちは1点1点見定めながら、会場を練り歩きました。「もう数日会期を遅らせられたら、もっと良かったかもしれないが、今年作品は例年以上に良い状態で出展できたと思います」と、清水会長は満足そうな表情を浮かべておられました。

中3クラブ別冊 学期復習問題！
中学1年生へ
熊日中1クラブ
中学2年生へ
熊日中2クラブ

学期ごとの
おさえておきたい問題を掲載！

創刊！

ご希望される
熊日読者宅に、熊日「中1クラブ」
「中2クラブ」(A4判16ページ)
を無料配布しています。

国語
数学 **英語**

3教科を
しっかり復習！

熊日読者に
7月12月3月の
3回 **無料配布**

高校入試問題集
中3クラブ
熊日読者に **無料配布**

熊本の高校受験に役立つ問題集です。オリジナル問題、過去の入試問題に加え、受験に役立つ情報や、投稿コーナーなどの読み物も充実しています。

英語ではリスニングテスト音声をインターネットで配信！
実際に入試に使用された音声テープを聞きながら、「中3クラブ」で問題を解くことができます。

英語

高校受験準備中(4月) No.1(9月)再読集 No.2(10月)再読集 No.3(7月)受験準備中 No.4(10月)受験準備中
高校受験準備中(4月) No.5(10月)再読集 No.6(11月)再読集 No.7(11月)再読集 No.8(11月)再読集
熊日読者宅に
7月12月3月の
3回 **無料配布**

