

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

10月に入り、朝夕は幾分か涼しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。過ごしやすくなると、お出かけの予定を立てるのも良いですね。

地域の方に支えられて50年

おかげさまで社会福祉法人 専立寺福祉会（理事長 季平聖也）専立寺こども園（園長 季平倫子）は、9月1日に創立50周年を迎えました。これまで支えて頂いたみなさまのご厚情に深く感謝申し上げます。今後ともご指導、ご支援、宜しくお願ひ致します。



創立記念式で焼香する園児



50の眼鏡を被って踊る園児



おめでとう50周年



50周年親子運動会のフィナーレはエコ風船飛ばし



改装された0歳児教室（うめぐみ）



改装された1歳児教室（ももぐみ）

お店紹介

れすとらんピザピノ



柔らかく肉の旨味がじわっと広がります。

コースランチ 1,380円

コース・ウィナー
ご飯・味噌汁・漬物・サラダバー



厳選したカルビ肉をお召し上がり下さい。

満腹カルビランチ 1,200円

カルビ・ウィナー
ご飯・味噌汁・漬物・サラダバー

多良木町で創業32年になる「れすとらんピザピノ」さんが、10月から新メニューを加えられました。一番の目玉は焼肉です。お得なランチメニューの他、夕方からのメニューには、ファミリー向けの大皿盛りから、黒毛和牛にこだわったものなど、レパートリー豊富に揃えておられます。そして新たにサラダバーも新設されたので、女性の利用客にも更に喜んで頂けるようになりました。また店内もメニューに合わせて手直しされ、窓際の7つテーブル全てに無煙ロースターを設置されました。

西猛社長は「国道沿いにご家族で利用されるようなレストランがありませんので、是非ご家族でお越しください」と呼びかけておられます。なお従来の和洋食の定番・人気メニューも、半分くらい残されますので、これまでと同じようにお食事頂けます。焼肉一辺倒のお店になった訳ではありませんので、くれぐれもお間違いのないよう、宜しくお願いします。

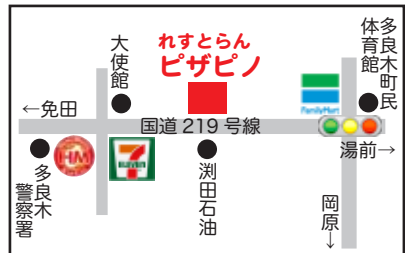
大皿盛り

厳選したカルビ肉をお召し上がりください。

ファミリー盛り A ロース・カルビ (3~4人前) 3,800円
ファミリー盛り B ロース・カルビ (2~3人前) 2,800円

ファミリー盛り C タン ロース・カルビ (3~4人前) 2,800円

【営業時間】 ※ランチメニュー（土日祝休み）
11:00 ~ 15:00
17:00 ~ 21:00
☎ 0966-42-2901



TARAGI YUNOMAE MIZUKAMI OKAHARU

球磨んタイムズ

地域と読者の架け橋

OKAHARU TARAGI YUNOMAE MIZUKAMI

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。

人吉球磨チャリティーイベント「ai no wa」

上球磨の運動指導員らを中心に企画・開催された、人吉球磨チャリティーイベント「ai no wa」が9月28日に多良木町民体育館で開催されました。今回は4種目のエクササイズやトレーニングと、飲食の販売を通して募金を募る初めての試みで、約80名の参加がありました。



箕田由希子さん

このイベントの発起人・代表で、ルーシーダットンマスタートレーナーの箕田由希子さん（多良木町）はルーシーダットン（タイ式ヨガ）、公立多良木病院の理学療法士である佐藤亜紀子さん（多良木町）はピラティス、湯前町総合型クラブなどで指導されている多良木やよいさん（湯前町）はスラックライン、チアリーディングインストラクターの藤瀬賀子さん（熊本市）は、基本的なアームモーションを指導。普段は焼き菓子やケーキなどを販売される「おかしこのいえ」を営まれているIKUさん（湯前町）は、現在人気のタピオカドリンクなどを販売されるなど、老若男女問わず楽しめるイベントとなりました。

また今回は集まった募金62,804円全額を、ふるさと納税総合サイト「ふるさとチョイス」にて、台風15号の影響で被害が大きかった千葉県館山市、鋸南町などへ届けられました。



多良木やよいさん



佐藤亜紀子さん

思い出の写真 No.3



江代小学校や江代農協があった前田地区

昭和35年に市房ダムが完成して、江代、湯山の一部約200世帯の住民が苦渋の選択を迫られこの地を離れ、各々の別天地をもとめて離れ離れとなり、多くの軌跡を乗り越えて約60年の月日が流れようとしています。今回はダムの建設によって、江代小学校や江代農協などが水没した前田地区（現在、八幡神社があるところ附近）の写真を紹介いたします。



江代小学校正門



江代小学校は明治10年に創立900名が在籍した時期もあった

【水上村 岩野一二さん提供】

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。今回からお客様に問い合わせが多かった更年期、ホルモンバランスを整えるエクササイズを掲載していきます。

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やってみましょう。



日頃、私はカラダ作りには欠かせないストレッチやトレーニングをお客様一人一人に合わせて提供し、日常生活を快適に過ごせるように全力でサポートさせていただいております。

カラダの不具合に関するトレーニング方法やストレッチ方法のお問合せはお気軽にご連絡下さい。

球磨郡公立多良木病院 パーソナルトレーナー 村山 すなお
Instagram : <https://www.instagram.com/sunappi/>
Mail : lungeato3kai@gmail.com TEL : 0966-42-2410

【四つ這い肩回し】

- ①まず四つん這いになり、左指先を左肩に添え左肘を真下にセットします。
- ②そこから左肩が中心になるような円を描くように左肘を大きく前方から真上に動かしていきます。
- ③次に真上から大きく後方へ、後方から真下へ動かしていきます。
- ④自分の体調に合わせて左右の肩回し10回を目安に行いましょう。
- ⑤反対回しも行うとより効果的です

ワンポイント

肩甲骨周りを呼吸と合わせて動かすことによって脂肪燃焼効果を引き出しましょう。鎖骨もユニットとして動くためリンパや血流の流れを良くする効果も期待できます。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 /

卒業30周年 母校に寄付金贈呈



多良木中学校の平成元年度卒業生が、9月27日に同校を訪れ、寄付金を国武靖士校長に贈呈しました。この寄付金は8月11日に開催した卒業30周年同窓会（松崎潤実行委員長）で集まったもので、松崎実行委員長は「学校運営の役に立てて欲しい」と手渡しました。受け取られた国武校長は「卒業生の多良木愛をひしひしと感じる。この気持ちを大切に、学校教育の中でも生徒達にも伝えていきたい」と感謝されていました。



園児紹介 湯前保育園

さくら組 16名

担任 川邊乃矢先生



今年から本格的に和太鼓に取り組んで、礼儀作法が良くなり、また自分たちで完成させるんだという気持ちになり、取り組む姿勢が変わってきた。始める前に太鼓は生きものから出来てることを説明していたので、物を大切にするようになりました。これからは12月の発表会に向けて練習が始まります。

男性ボーカルグループ
「デルフィ・俺」



石尾栄章さん

光永大陸さん

兼田圭一郎さん

東 泰宏さん

中村大作さん

他：沖松保幸さん・梅木正博さん・愛甲祐輔さん

いまや様々なイベントに引っ張りだこの女性ボーカルグループ「デル・フィオーレ」。そこから新たなボーカルグループが誕生しました。その名も「デルフィ・俺」。多良木町を中心に20代から50代までの男性だけで結成され、10月5日に開催された「たらが音楽祭」で、2回目のステージ出演を果たしました。この日は8名中5名での披露でしたが、ビリー・ジョエルの「The Longest Time」、和田アキ子の「あの鐘を鳴らすのはあなた」の2曲を披露。歌い終わるとすぐにアンコールがかかりましたが、リーダー兼MCの兼田圭一郎さん（岡原小教諭）が「レパートリーが少なく歌える歌がありません」と



デル・フィオーレ

応えるなど、笑いを誘いながらも、加山雄三の「海 その愛」を熱唱。女性来場者から黄色い声援が出るなど、既に多良木版「純烈」とも評されていました。兼田さんは「声質が皆違うので統一感はないかもしれないけれども、迫力がある。編曲中の歌もあるので、いつか単独ライブを目指したい」と目標をたてられていました。

「未来につなぐ村の宝物」シリーズ

Vol.2
迫ん太郎



この冊子は「未来につなぐ村の宝物」シリーズとして、水上村観光協会が発行しています。水上村の宝物を題材にして、水上村民と水上村に縁のある人たちの手で作られています。水上村の宝物を出来るだけ多くの方に知って頂きたいとの思いで、それぞれの号でわかりやすく紹介しています。Vol.2は「迫ん太郎」の紹介です。迫（谷）に集まる水の力を利用して動く迫ん太郎は、おもに粳を精米して白米にする仕事が多く、その他の穀物などにも使われていました。

1冊780円（税込）A5サイズ

【問い合わせ・購入】水上村観光協会 ☎46-0800

次回の発行日は10月26日（土）です。お楽しみに！！