

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

気づくと2月に入りましたね。暖かい日が続いたので、わが家の庭にある梅の花も咲きました。やはりいつもより早めの開花ではないでしょうか？開花と同時にメジロも庭にやってきました。



つなぎオイスターバル 牡蠣食べ放題バスツアー



昨年末に折込広告を用いて参加者を募りました、熊日ふれあい地域塾「つなぎオイスターバル・牡蠣食べ放題バスツアー」が1月26日に開催され、人吉球磨からご夫婦や親子、友人や職場の同僚らと、様々なグループで43名の方々にご参加頂きました。場所は2016年に閉校した、芦北郡津奈木町の平国小学校の跡地にあり、不知火海を一望できる高台に開設されています。

津奈木の牡蠣は多少小ぶりですが、クリーミーで旨みがぎゅっと詰まっています。ツアータイトルの通り、今回は牡蠣のみ90分間食べ放題となっており、アジアカエビやヒオウギ貝、ジャコ飯や飲み物といったサイドメニューは、その都度お支払いをして頂きながら、牡蠣をお腹一杯堪能しました。バルに併設された物産コーナーでは、漁協や地域の方々による海産物や、スイーツプリングなどの特産品の販売もあり、賑わっていました。

また帰路途中にある日本最南端の日本酒天然醸造蔵「亀萬酒造」に立ち寄り、工場見学やお酒の試飲、お買物などを楽しみました。このツアーで20年ぶりに再会出来た友人がいたという富田美枝子さん（あさぎり町）は「糸島（福岡県）など他の有名な牡蠣の産地も経験がありますが、（津奈木は）期待以上の良さでした。また友人とも話が出来て幸せでした」と大変満足して頂けた様子でした。

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。



くまモンと球磨子ども神楽を舞う



1月22日に県指定重要文化財の王宮神社で、くまモンが神楽の先生に扮して、黒肥地小放課後子ども教室の生徒と球磨神楽を体験しました。国指定無形文化財の球磨子ども神楽を、多くの方々に知ってもらおうと今回企画。サプライズで登場のくまモンに一同騒然。レクチャーを受けた後に、くまモンと一緒に神楽の舞を体験しました。参加した黒肥地小2年の源嶋冴兜くんは「くまモン先生と神楽を舞えて嬉しかったです。思い出になりました」と話してくれました。終了後、皆で記念撮影をし貴重な時間をくまモンと過ごしました。



「地域ボランティア賞」受賞 麦の会

人吉球磨地域の精神保健福祉ボランティア養成講座を修了した有志が集って活動している「人吉球磨精神保健福祉ボランティア・麦の会（会長：地内豊子さん＝湯前町、会員数41名）」をご存知でしょうか？平成15年に設立され、人吉球磨地域で心の病の方への理解が深まることを願って、様々な活動をされているグループです。この度公益社団法人・熊本善意銀行から、令和元年度の地域ボランティア賞として表彰されました。（麦の会他、今年度は県内各地より7件選出されています）



主に吉田病院、光生病院（共に人吉市）の中で活動されていますが、最近では湯愛（湯前町）や桜の里（水上村）など広範囲に活躍されています。活動内容は、施設利用者さんに寄り添いながら、手話ソングや鳴子体操などの、レクレーションなどを通じて楽しく交流を図ったり、時にはドクターを招いて研修会を行いながら自らのスキルアップを図ったりと、年間100日程活動されているそうですが、「無理せずゆっくり、頑張り過ぎない」を意識されているのが、長続きのコツのようです。

またこれまで会活動は、会員らが納める会費のみで賄ってこられたそうですが、今回の表彰と併せて、副賞として活動助成金5万円の贈呈を受けられました。地内さんは「すごくありがたい。大切にに使わせて頂きます。目的をもって継続していくことは大切だと思います。ボランティアに対する温かい眼差しや支援を感じました」とお礼を述べられていました。

**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すなお」です。今年もよろしくご愛読いただければ幸いです。それではいつものように「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」にするエクササイズをやってきましょう。

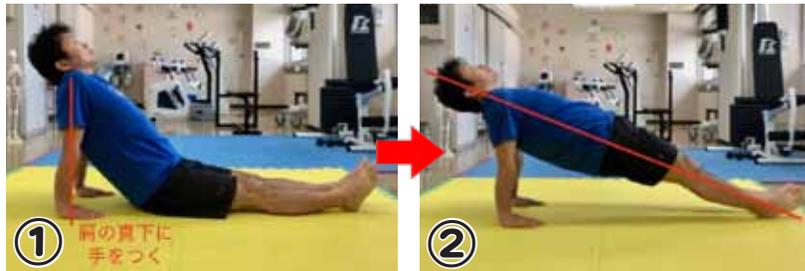
【ハンドヒール】

- ①手の指先を脚の方へ向け、肩の真下ぐらいに置きます。
- ②手とカカトでカラダを支えるように30秒お尻を浮かせてキープします。
- ③お腹、お尻、背中を意識して背骨から骨盤のラインを一直線にします。
- ④自分の体調に合わせて行いましょう。

ワンポイント

始めは10秒キープを目指し、徐々にキープ時間を伸ばしていきましょう。首を過度に曲げたり、腰を反らしたり落したりしやすいため、頭から腰から脚までを一直線にキープして行いましょう。少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

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。



【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 /

【村山すなお 公式LINE登録】 → nav.cx/4ijbd84

トレーニング動画更新情報等は公式LINEにてお伝えしております。ご相談やお問い合わせにも是非ご登録して活用ください。こちらのQRコードをコードリーダーでスキャンしてください。

【QRコード】

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
Mail : oyakotore@gmail.com TEL : 0966-42-2410



思い出の写真 No.7



ダム建設前は村の中心地だった新橋集落



昭和32年3月「新橋地区」最後のお別れ花見



水上村役場

市房ダムが完成して約61年、建設前は水上村の中心地だった新橋集落（現在、ダム管理事務所から古屋敷方面に200M先の道路右下附近）。右手前に役場、左側道沿いに共済組合、多良木警察署新橋駐在所、森林組合等があり、右上には水上中学校がありました。左下には古屋敷から到着したボンネットバスが見られます。【水上村 岩野一二さん提供】



お店紹介

**「奥球磨どんぶりフェア 2020」
1月18日(土)～3月22日(日)**

**お食事・酒楽
やまちゃん**
鹿肉のローストビーフ風
どんぶり

880円(税込)

★営業時間 11:00～13:30
17:00～22:30
★定休日 不定休
水上村大字湯山 1546
☎ 0966-46-0067

郷商店
鹿納豆丼

850円(税込)

★営業時間 11:30～13:30
17:00～21:00
★定休日 不定休
水上村大字湯山 259-2
☎ 0966-46-0012

**小さなレストラン
ふきのとう**
奥球磨鹿のロコモコ丼

1,000円(税込)

★営業時間 11:00～22:00
(OS 21:00)
★定休日 不定休
水上村大字岩野 2491
☎ 0966-44-0248

魚八
サーモン・イクラの親子丼

1,080円(税込)

★営業時間 11:00～21:00
(OS 20:30)
★定休日 不定休
湯前町 1862-6
☎ 0966-43-3017

**レストラン
徳丸**
奥球磨牛ステーキ丼
いわいのかば焼丼

1,680円(税込)
980円(税込)

★営業時間 10:00～21:00
★定休日 元日 (OS 20:30)
湯前町 1792-7
☎ 0966-43-4000

ユノカフェ
つみたていちごパフェ丼

600円(税込)

★営業時間 10:00～16:00
(OS 15:30)
★定休日 火・木曜日
湯前町 1822-4
☎ 0966-43-4888

園児紹介

光台寺保育園

ひまわり組
13名



担任 和泉歩先生

何事にも意欲的に取り組んでくれる子供たちです。外で体を動かして遊ぶことが好きで、ダンスが好きで上手なクラスです。

奥球磨広域連携推進協議会(水上村・湯前町・多良木町)では、16回目の「奥球磨どんぶりフェア」を開催しています。提供されるどんぶりは、地元産の食材やこだわりの食材が豊富に使われており、この時期にしか味わえないおいしさに仕上がっています。また、スタンプラリーもあり抽選で素敵な賞品をゲットしてください。

お詫びと訂正

第115号に掲載しました、湯前町手づくりひなの会主催による展示会の期日に誤りがございました。正しくは2月9日(日)～3月22日(日)です。大変申し訳ございませんでした。

ほか、那須宝来堂・水の上の市場・味工房さがらのお店でも開催中です。

次回の発行日は2月22日(土)です。お楽しみに!!