

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

世界中に感染が広まった新型コロナウイルス。ここまで広まるとは誰も予想もしていなかったことでしょう。幸いにも球磨地方には入ってきていませんが、やはり「自分は大丈夫」という過信が感染拡大に繋がっている現状です。これからも十分な予防対策に心がけて行動していきましょう。



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。

春の園芸特集 (家庭菜園編)

今回、家庭菜園についてJAグリーンさんの協力のもと、栽培のコツや役に立つ情報を聞いてきました。

まずは土台となる土づくりが大事なポイント。ベタベタした土になっていませんか？発芽に大切な条件の一つが酸素です。土の隙間に酸素が通って通気性の良い土にしましょう。

土が酸性になっていませんか？土が酸性かアルカリ性かによって生育は大きく変わってきます。雨が多い時期にはアルカリ物質が流れてしまい酸性化が進みます。ほとんどの野菜は酸性土を嫌います。よく耕して酸性化を防ぎましょう。

いつでもお声をかけてください



販売担当 湯山好則さん

おすすめ!



40ℓ 267円(税込)

肥料は足りてますか？

植物の育成に最も大切な栄養素がチッ素・リン酸・カリウムで肥料の三大要素と呼ばれています。元肥にはタイ肥や油かすなどの有機肥料。追肥には配合肥料や野菜の特性にあった化学肥料を施しましょう。

JAグリーンでは、JA球磨オリジナルブランド肥料【けん田くん】を販売中。養分天然ミネラルを配合熟成させた本格的な土壌改良材となっています。1袋(40ℓ) 267円(税込)。JAグリーンでは1袋からでも配達可。配達料込みで289円と大変お得。

「けん田くんを使って、気軽に家庭菜園を始められてはいかがでしょうか？」と、販売担当の湯山好則さん。



細花小貝母 (ほそばなこばいも)

3月から4月に咲く1.5cmほどの小さい花です。貝母は球根を貝に見たてた名前で「咳止め」に用いる薬草。ユリ科



衝羽根草 (つくばねそう)

5月から6月に咲く3cmほどの花です。葉の形を正月に遊ぶ羽根突きに見立てたものです。ユリ科

三日月商品紹介

人吉球磨のさまざまな事業者等が、三日月商品の開発に取り組み始められています。今回紹介するのは、ユノカフェさん(湯前町)の「三日月ラテ(カフェラテ)」です。



三日月ラテ(カフェラテ) ¥350 + 税



「人吉・球磨 風水・祈りの浄化町」のブランド戦略に沿って、三日月商品の開発に取り組み始められています。ユノカフェさん(湯前町)の「三日月ラテ(カフェラテ)」です。

濃厚なエスプレッソと、県産の牛乳を使用したカフェラテです。「人吉・球磨 風水・祈りの浄化町」のロゴマークである、三日月をモチーフにしたラテアートとなります。

ユノカフェ

湯前町 1822-4  
 レールウイング複合施設内  
 TEL: 43-4888  
 営業時間: 10:00 ~ 16:00  
 (ラストオーダーは 15:30)  
 定休日: 火・木曜日

庭で行きあたった花 No.1

あさぎり町岡原北の丸尾一夫さんが、約50年間山採りにこだわり、採取した山野草の花を紹介します。何気なく道端に咲いている花から、高い山にしか自生していないもの、大木に着生しているものまで様々なようですが、丸尾さんは「いかに自生していた場所の環境に合わせて育てるか」を考えておられます。花の撮影期間は16年間で、今現在無い花もあります。



熊谷草



永山すみれ

思い出の写真 No.9

多良木町合併 1955年 (昭和30年)



多良木町合併時にオープンした「新映」映画館 現在の熊本銀行の前付近。



合併当時の「中央映劇」 現在の山口薬局の奥。



昭和11年の街並み、あかほ屋旅館

湯前町・水上村の写真を大募集!!

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すなお」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いきましょう。

## 【ニーエクステンション ヒップリフト】

- ①仰向けに寝て30～40cmの高さのイスなどに両足を乗せます。
- ②足関節をしっかり背屈（甲の方向に反らせる）します。
- ③その状態でお尻を上げて下ろします。
- ④体調に合わせて15～20回繰り返します。



### \*ワンポイント\*

股関節から膝関節が伸びた状態で力を入れるので体幹の安定性がアップします。お尻を上げた時、つま先が外側を向かないようにしましょう。  
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 /

【村山すなお 公式 LINE 登録 → [nav.cx/4ijbd84](https://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登録して活用ください。コチラの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】



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



# 熊日 大感謝 Present Campaign 4/30 まで

なんと！合計 1,500名様に当たる！！



熊日のご購読者を対象に商品券や県産食品などが当たる「熊日・大感謝プレゼントキャンペーン」を実施しています。

#### 【応募資格】

応募締切日の翌日を含み、6ヵ月以上熊日を購読されている方

#### 【応募方法】

朝刊掲載のキャンペーン広告内「応募シート」に必要事項をお書きの上、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もできます。「応募シート」は、朝刊に随時掲載します。



## 「未来につなぐ村の宝物」シリーズ

Vol.5  
市房杉



市房杉



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.5は「市房杉」の紹介です。市房山神宮への参拝者が道を間違えないよう、登山口から神社までの山道沿いに植えられたと伝えられています。幹周り6m以上の大杉を「市房杉」と呼んでいます。

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



## むつみ保育園

ばら組23名



担任 笹木瞳先生

野菜作りやお泊り保育など、楽しみなことがいっぱいのはら組さんです。むつみ保育園最後の年。子ども達と力を合わせて、笑顔いっぱい、思い出いっぱいの年にしていきたいです。

熊日中3クラブ 学級復習問題集！

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

3教科を  
しっかり復習！

熊日読者に  
7月12月3月  
3回の無料配布

### 新中学1・2年生対象

学期ごとの復習問題集  
(A4版16ページ)

7月・12月・3月  
年3回の無料配布

高校入試問題集 熊日読者に無料配布

熊日中3クラブ

熊日読者に  
7月12月3月  
3回の無料配布

### 新中学3年生対象

熊日読者限定のオリジナル問題集「中3クラブ」。高校受験に役立つ問題集(A4版48ページ)です。年12回、希望されるお宅へ無料でお届けします。ベテラン先生によるオリジナル問題や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。

次回の発行日は4月25日(土)です。お楽しみに！！