

熊本走ろう会会報



遅いあなたが主役です！

目次

2018年 11月号

Vol.569

表紙	… (1)	金栗翁マラソン人生を語る	… (6)
行事予定	… (2)	阿蘇瀬の本高原マラソン参加者	… (6)
企画だより	… (3)	伝言板	… (7)
九月運動公園夕暮れ練習会	… (4)	私の趣味	… (8)
九月江津湖ゆうぐれ練習会	… (4)	RKK 女子駅伝のお知らせ	… (9)
九月運動公園スローロングラン	… (4)	原稿などの問い合わせ送り先	… (9)
阿蘇 de スイーツ巡りラン	… (5)	うさぎたちと亀たちの動き	… (10)
白川ミドルラン	… (5)	肥後狂句	… (12)
シルバーサロンからのお知らせ	… (5)	裏表紙 (広告・発行)	… (14)

行事予定

11月

- 4日(日) 第35回金栗四三翁マラソン大会 ●担当 本田光行
貸切バスが出ます。詳細は企画日より
- 7日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会
／集合 18:00、ばってんの湯(湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 ●担当 倉岡英夫・斉藤睦夫
- 14日(水) 運動公園夕暮練習会
／集合 19:00、パークドーム室内プール横 ●担当 小牧裕子・吉次雄二
- 21日(水) 幹事会
- 23日(金・祝) 加地永世会長、堤初代幹事長墓参マラソン
(詳細は企画便り) ●担当 平野明美・今村洋一
- 25日(日) 木原不動尊と六殿宮、雁回山を巡る紅葉ランとウォーキング
／集合 9:00、ばってんの湯 往復約20キロ
●担当 倉岡英夫・杉本宏伸

12月

- 5日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会
／集合 18:00、ばってんの湯(湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 ●担当 倉岡英夫・斉藤睦夫
- 12日(水) 運動公園夕暮練習会
／集合 19:00、パークドーム室内プール横
●担当 小牧裕子・吉次雄二
- 16日(日) 江津湖周回と野菜収穫ラン(熊本城マラソン練習会を兼ねる)
●担当 倉岡英夫(詳細は企画日より)
- 19日(水) 幹事会
- 24日(月・祝) 忘年マラソン(詳細は企画日より)
☆日にちが変更になりましたのでお間違えがないように

1月

- 1日(火・祝) 恒例「新年三社参り」(加藤神社・藤崎宮・和神社)
／7時 白川公園スタート(詳細は次号企画日より)
- 2日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会
／集合 18:00、ばってんの湯(湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 ●担当 倉岡英夫・斉藤睦夫
- 10日(水) 運動公園夕暮練習会
／集合 19:00、パークドーム室内プール横
●担当 小牧裕子・吉次雄二
- 13日(日) 緑川ロングラン(約34 km)
／集合 7:00 ばってんの湯 ●担当 倉岡英夫・石松文代
- 20日(日) 熊本走ろう会第48期定期総会(詳細は次号企画日より)
日() 幹事会
- 27日(日) 熊本城マラソン練習会(詳細は次号企画日より)

企画だより（参加者募集）

◎12月16日（日）江津湖ラン＆野菜収穫祭

江津湖周辺の素晴らしい環境で、10～20キロを、みんなで楽しく走ったり、歩いたりして会員相互の親睦を深め、その後は倉岡農園で、無農薬有機栽培の安心、新鮮な野菜（大根、ニンジン、ネギの予定）を収穫しようというものです。（倉岡）

- ☆ 集合場所 健軍方面広木公園〈駐車場有〉
- ☆ 集合時間 午前9時
- ☆ その他 エイドは設定しませんので、各自飲食物は持参してください。
担当 倉岡英夫（090-4346-2297）

◎12月24日（月・祝）忘年マラソン＆忘年会

☆日にちが変更になりましたのでお間違えないように

今年一年を締めくくる忘年マラソンと忘年会を下記要項で開催致します。ラン班は春の花見でお世話になった護国神社に参拝の後、熊本城マラソンコースの前半5キロ、後半5キロ計約10キロを走って「熊本走ろう会」の走り納めと致します。またウォーキング班は震災復旧工事最中の熊本城を仰ぎ見ながらその界隈を日頃鍛えた健脚で散策致します。

過ぎ去った一年の思い出と、そして来る年の目標や念願をそれなりに語り合いながら至福のひと時を過し、新しい年への活力と致したいと思います。奮ってご参加ください。（鶴田）

<忘年マラソン>

- ☆ 集合場所 熊本城二の丸公園
- ☆ 集合時間 9時 ゴールは城の湯
- ☆ コース ラン班 熊本城マラソンコース琴平神社まで往復約10km
ウォーク班 熊本城周辺の散策

<忘年会>

- ☆ 会場 城の湯
- ☆ 集合時間 12時30分 お風呂は10時30分から利用できます。
- ☆ 会費 3,000円 飲み物代は別途個人負担（例年通り）
- ☆ その他 車は「城の湯」に駐車可。（運転手は飲酒厳禁）
忘年会後は交通センターまでバスが出ます。
- ☆ 受付締切 12月16日 それ以降のキャンセルは会費を徴収します。
受付 吉次 090-9842-5842
担当 小牧・石松・倉岡・立石



九月運動公園 夕暮れ練習会

日 時 九月十二日(水)
集合場所 運動公園パークドーム
室内プール横
時 間 十九時〜

今夜の運動公園は早や秋の風が、随分涼しかった。このまま猛暑が終われば良いのだけど。
ストレッチの後 A班は二・五Kmコースを四周 B班は三周の後おまけに芝生公園の坂道を走って終わった。
涼しさに誘われたか、今夜の運動公園は大勢のランナーで賑わっていた。
ゴール後にはいつものとおり入念なストレッチを行ったあと解散。

〈参加者十五名〉
今村洋一 浦野恵子 北村勇次
小牧幸治 小牧陽子 小牧裕子
後藤晴喜 仙波論子 田山ゆか
平井まさみ 東園正 宮崎博明
山本文治 吉次雄二 笠 陵一

九月江津湖 ゆうぐれ練習会

①
日 時 九月五日(水)
集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜

今回は、江津湖練習会始まつての参加数となり、走ったり、歩いたり賑やかな練習会でした。気候もだいぶ涼しくなり、走りやすくなりましたが、日没が早くなり後半には、ライトと反射材着用が必要になりました。 【斉藤】

〈参加者七名〉
上村広子 北村勇次 倉岡英夫
斉藤睦夫 鶴田淳一 長溝浩二
松永良治

②
日 時 九月十二日(水)
集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜

めっきり涼しくなり走り安くなりましたので、江津湖畔でのラン仲間が増えてきました。 【斉藤】

〈参加者四名〉
上村広子 倉岡英夫 斉藤睦夫
鶴田淳一

③
日 時 九月一九日(水)
集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜

今日は小生一人と思いきや、ねりんピック富山のマラソンに出られる方で会員でない田中さんが参加。会員からこの練習会を勧められたとか。歓迎、歓迎。 【斉藤】

〈参加者三名〉
斉藤睦夫 田中勇三 長溝浩二

④
日 時 九月二六日(水)
集合場所 ばってんの湯
時 間 一八時〜

小雨上がりの曇り空、ニキ口付近から長溝さんヘッドライト使用。広木公園には、江津湖花火大会用のテント、椅子などが設置してありました。 【倉岡】

〈参加者三名〉
倉岡英夫 鶴田淳一 長溝浩二

九月運動公園 スローロングラン

日 時 九月二十三日(日)
集合場所 運動公園ジョギングコース
元売店前

運動公園のイチヨウ並木が緑色から黄緑に移り変わっている今朝。秋風が頬をそよそよと触れる。

今日は、ロングの練習会。しかし、各地でのイベントや運動会が目白押しで、若干少ない感じであった。まずは、倉岡さんの体操で始まり、ワンポイントランニングアドバイスでは、動きに視線が集中する場面もあった。7キロコースを1回から3回と本人の希望距離に応じて集団走。中には、若葉や長嶺の自宅からの往復距離も合わせると30キロ、40キロの距離を達成した人もいた。

〈参加者十七名〉
池田光明 今村洋一 北村勇次
倉岡英夫 後藤晴喜 城 丘
仙波論子 立石隆城 田代治彦
田山ゆか 東園正 日高秀士
平野政輝 平野明美 藤川久昭
笠 陵一 吉次雄二

阿蘇deスイーツ 巡りラン

(会員番号一六一四)

松本 薫

今年の夏の暑さはハンパねえ〜♪
と、言う事で毎年恒例となりまし
た阿蘇deスイーツ巡り♪

最初は、熊本地震後に阿蘇復興、
阿蘇元気付けようをテーマに最初
4人で始めて今回で4回目になり
ました。

9月2日少人数のメンバーで集
まり ランチーム(阿蘇道の駅、
内牧エリア、阿蘇神社エリア往
復)

ウオーキングチーム(阿蘇道の駅
、阿蘇神社往復)

二手に分かれ阿蘇を元気に走って
歩いてスイーツ三昧と楽しみまし
た。

今回も、500円チケットでス
イーツショップを3件周り甘い
スイーツを腹いっぱい食べ、阿蘇
神社で参拝し昼食は山賊旅路で高

菜めし 団子汁 ホルモンとたら
ふく食ベウイナスで温泉に癒され
腹いっぱい楽しんだとさ
暑さにも負けず阿蘇を元気に駆
け回った 今村さん、倉岡さん、
池田さん、上村さん、河口さん、
すれ違いで会えずドローン飛ばし
てバイクで駆け回った鶴田さん
おつかれ様でしたあ〜



白川ミドルラン

日 時 九月二十九日(土)

集合場所 熊本駅

集合時間 九時

台風接近の為に心配しましたが、
大した雨もなく、秋の気配を感じ
ながら走り、

熊本駅で楽しい食事会を過こし
ました 【小牧】

〈参加者〉

出田秀尚 藤川久昭 今村洋一

田代治彦 鶴田淳一 小牧裕子

上村広子

平成30年8月 会費納入者

江上 幸二(新入会)

阿蘇瀬の本高原マ ラソン参加者

日 時 八月二十六日(日)

〈参加者六十三名〉

浅井美栄子 池田光明 出田秀尚

今泉 泉 今村洋一 今村容子

上村広子 浦野恵子 江藤寛文

緒方竜彦 甲斐達也 川上忠明

川上文字 北村勇次 釘島京平

倉岡英夫 後藤晴喜 小牧裕子

斉藤睦夫 坂本健次 坂本健一郎

佐藤イツ子 佐藤絹代 城下ひずる

高島俊夫 竹村信昭 田島朝憲

田島修治 田代治彦 立石隆城

田平幸生 田村邦夫 田山ゆか

塚本ヒサ子 鶴島美佐 鶴田淳一

富加見靖夫 中井好美 長迫敏春

長迫登志子 中園末夫 長嶺弥生

成松忠幸 東園 正 平井まさみ

平野明美 平野政輝 藤井貴美夫

藤川久昭 古谷誠一 本田光行

本田敏朗 馬宮怜子 宮崎 守

村上ルミ子 山崎誠子 山名慎一

山本博司 山本 恵 山本真也

山本文治 吉次雄二 龍理恵子



今から六、七〇年前、中等学校（現在の高等学校）から受験出来て学資のいらない学校は高等師範学校と海軍兵学校と陸軍士官学校だったです。高等師範は、男が東京と広島に、女が東京のお茶の水と奈良に二つずつあって、国から補助があつて教員を養成する学校でした。兵学校は、中学四年から試験が受けられ、全国から最優秀な人を探っていました。私は、玉中（現在の県立玉名高等学校）の三回卒業ですが、兵学校には、第一回に卒業した人が二名も行きました。玉中の本校であつた熊中（現在の県立熊本高等学校）には一人もいませんでした。コウノキクソウ（河野菊

蔵？）という熊中の校長代理の人が分校である玉中の校長になられ、本校に行った時、「俺の学校から兵学校に二人とおつた。」と言つたから「何だ嘘だろう、玉名の田舎からとおるか」と言われたということがあつたそうです。その一人、福田リュウソウという人は、まだ生きています。私より三つ年上だから九十一歳です。第二回生もとおりました。

私が、中学に入つたのは、明治三八年の戦争真っ最中でした。授業をほったらかして第六師団を送り（戦地へ）迎え（戦地から）したので兵隊になろうと思ひました。私も玉中では勉強が良く出来ていたので、よし、兵学校に行こう、学資はいらんし、三、四人が熊本に試験を受けに行きました。まず、身体検査でした。ところが私は眼がいかんと言われました。よほど眼は良くなくてはいかんです。今は、孫さんの代ですが、熊本にありませんギョートクさん（行徳眼科医院）が「あんたは兵学校に行くそうだね。」「はい。」「あんたは眼が調子が悪いようだね。」「と言われ、その日に落第とわかりました。兵学校は、まず、身体検査で眼、身体、身長、体重で完全無欠の者しか学科試験は受けられんです。その時はくやしかったですね。人間の力を試

すのに眼一つで入れんということがあるもんかと思つたけど、それは仕方がない。その試験は四年（四年生）でしょう。五年（五年生）があるからここでやけくそを起してはいかん、方針を決めなくてはいかんと思ひ、その時、私は兵学校に行くことができなかったという人生の第一の試験を受けたですたい。荒木という人が一人通りました。

（昭和五十五年一月収録のテープから）
昭和五九年四月二七日発行の熊本
走ろう会だより一四八号より転載
会員番号九八五号平野明美



伝言板

走ろう会の活動以外に会員の任意の集まりとして活動をしている内容を掲示板というコーナーをつくり、会員に広く知ってもらい、今後、興味のある方の参加や行事をお知らせする予定です。

どしどしの投稿をお願いします。

「ノルディックウォーキングの会」からのお知らせ

ノルディックウォーキング1930年代にクロスカントリースキーの夏場のトレーニングとして始まったもので、現在は世界中に普及しています。普通のウォーキングと違ってエネルギーの消費量が20%も増加することで体力づくり、スタミナアップ、減量などにも効果的です。また上半身を使うことで首や肩コリの解消、肩甲骨の柔軟にも有効です。会では毎月第3水曜日午前9時に運動公園元売店前に集合し、有資格者がストック（ポール）を使った正しい歩き方をガイドし、移り変わる四季折々の自然を楽しみながら心身ともにリフレッシュしています。11月度は14日（水）です。多くの参加をお待ち致しております。（事前の申し込みはいりません）

「演芸倶楽部」からのお知らせ

熊本走ろう会演芸倶楽部では部員を募集しています。

カラオケ、安来節（どじょうすくい）ダンス、腹話術等々の芸を磨きながら親睦を深めるだけでなく、福祉施設を慰問して社会貢献も果たしています。10月度は住宅型有料老人ホーム「ハイコムライフ」を慰問し、多くの入所者に喜んでいただきました。

※1時間程ですのでお時間あられる方は
建学におこし下さい。

問い合わせ先：090-4346-2297（倉岡）





私の趣味



走ろう会の会員の方々には、走ること以外に、いろいろな趣味を持っている多くの会員さんがおられます。それらの方々に趣味の醍醐味や楽しさを投稿してもらい、会員同士の交流の場としてのコーナーを作りました。限られたスペースですが、どしどしの投稿をお願いします。

苔玉、苔ミニ盆栽 ※取材 鶴田（会員番号 1364 今村洋一）

今村さんが苔玉（コケダマ）苔ミニ盆栽をセカンドホビーとしていると聞いて、お宅を伺いました。苔玉とは、植物を鉢の代わりに苔で包んだもので、インテリアとして人気があります。苔で飾ったミニ盆栽は、ベランダなどでも手軽に育てられて、自然を身近に感じることができ、癒しにもなるとのこと。趣味歴は走歴とほぼ同じで、約15年、トレーニングの前後や休息日に、季節ごとの植替えや剪定、自作の鉢作りなどを楽しんでおられるそうです。苔は水をかけすぎて腐らせる失敗が多いとか、日陰を好むもの、日あたりが良く乾燥ぎみの環境で育つもの等様々なので、採集するときの生育環境を良く観察するのがコツだそうです。丹精を込めて育てた苔玉、苔ミニ盆栽を、走ろう会に大量に提供して戴くことになりました。（実は奥様からか「増えすぎて邪魔」と苦言があっているとのこと。）時期は厳しい冬を元気に乗り越えて、活動を始める直前3月頃を予定しています。インテリアに、癒しに、そして走ろう会の財政補填のために、あなたもひとついかがでしょうか。（市価の半額一個500円から1,500円程度）育て方の懇切丁寧なアドバイスがあり、ご希望の方は体験教室もやって頂けるそうです。会員の皆さま、セカンドホビーに苔玉、苔ミニ盆栽に挑戦してみませんか。

※取材 鶴田 お問合せ 090-8022-5338（今村）

※次号は倉岡農園から正月用「門松」販売のお知らせを予定しています。



苔玉 草花や木を苔で包んで育てる。
全長10cm 苔はハイゴケ 花は不明



苔ミニ盆栽 運動公園産のイチヨウ
3年目 全長18cm 黄葉が楽しみ

平成 31 年 2 月の R K K 女子駅伝のお知らせ

2 月に行われます R K K 女子駅伝に毎年たくさんの選手、ボランティアの皆様の参加を頂き誠にありがとうございました。これまで、参加費は、走ろう会より支出していましたが、諸般の事情によりお一人 1000 円の負担をお願いすることになりました。又、R K K 女子駅伝に出場希望の女性会員は、練習会や電話で申し込みを受け付けます。

* 申し出がない場合は、出場できないこともありますので、ご了承ください。（幹事長：今村）



***** 原稿などの問い合わせ送り先 *****

走ろう会会報 代表者連絡先

上 村 広 子

〒 862-0950

熊本市中央区水前寺 3 丁目 8-10-604

TEL / FAX : 096-385-2040

携帯 : 090-9658-2430

E-mail : hareruya0730ideal@yahoo.co.jp



うさぎたちと亀たちの動き（年齢順）



※ 100kランは、100k以上の超ウルトラも含む。

◎ 新規登録者 ○ 年内登場者 △ 復活者

平成 30 年 8 月締め分

会員 NO	氏 名	年齢	走歴	フル マソン	50k ラン	100k ラン	月間勝敗	月間走 行km	年間走 行km	生涯走行 km	ちよっと一言、反省と希望を込めて
1313	馬渡 文雄	84	24	11	4	0	20 > 10	45	465	42,796	気候も良くなりつつあり、時間を見つけてペースアップを計りたい。
959	牧野 佐吉	84	45	46	3	0	18 > 12	23	224	75,144	何とか元気にやっております。
1000	村山 巧	83	34	33	0	0	30 > 0	82	473	150,676	日々散策で、快調です。
201	鈴木 三雄	83	44	158	9	9	25 > 5	238	1,819	86,775	シーズン前と思い、いつでも出場できる様な状態を作っておこうと…いつもの通りでした。
1014	藤川 久昭	83	72	33	0	0	17 > 13	120	861	122,237	台風24号の予報と小雨で、参加者は小人数でしたが、白川ミッドラン楽しく走りました。
1220	出田 秀尚	79	22	4	0	0	23 > 7	213	1,905	42,104	夏終わり、ムケデの白の足軽く。
1169	木下 文洋	78	30	28	0	0	16 > 14	50	505	48,794	バイクと、歩きに近いジョグになりましたが、好きな釣りで気分転換。
1374	魚住 稔	78	12	1	0	0	17 > 13	81	919	1,555	竜北梨マソン（10km）参加
203	長廣 健治	75	47	13	0	0	6 < 24	30	165	47,265	少し動けるようになりました。ゆっくり慌てずに参ります。
288	杉本 宏伸	75	43	67	0	0	20 > 10	116	794	81,532	やっと100キロ超えました。10月は、また頑張ります。
1408	田村 邦夫	75	28	17	1	0	22 > 8	146	983	29,984	朝夕は涼しくなりまして、走り易くなりましたね。
1364	今村 洋一	73	14	36	1	5	14 < 16	125	1,342	37,876	ランの季節到来、少しずつ頑張って走ります。
1372	田嶋 修治	72	29	71	0	1	26 > 4	250	2,139	56,639	本格的なフルマソンの季節になりました東京マソンは落選です。
1361	倉岡 英夫	71	44	114	5	18	25 > 5	414	3,326	71,287	セミの声から、コウロギなど秋虫の声に変わり、季節の変化を感じます。
1458	斉藤 睦夫	71	21	34	0	0	13 < 17	149	1,588	21,756	氷川町梨マソン大会の後半で肥後狂句「梨マソン、梨は美味かが、上りはもう無だ」
1200	釘島 京平	70	30	83	⑥	20	26 > 4	236	2,568	87,478	伊都国マラニック55キロ走って、今年も杉堂舎のビール祭りに参加。
1522	池田 光明	69	29	24	1	0	18 > 12	314	2,441	38,128	久々に300km超えました。【いい調子ですね】
1461	上野 陽	68	9	35	0	2	21 > 9	108	657	29,370	健康第一を考え、走っています。
1509	末永 知子	68	7	22	2	1	24 > 6	188	1,303	11,873	朝夕が涼しくなり、気持ちよく走ることができました。
986	田中 栄喜	67	38	19	1	8	26 > 4	215	1,681	51,459	今年も熊本城マソン落選、連続4回、職場も全員落選、熊本城マソンの道は遠い。
1513	土田 通彦	67	7	10	0	0	29 > 1	238	1,928	16,318	氷川梨マソンは、今年も暑かったですね。梨のできは良いようで、甘くておいしかったです。
1120	河野かよ子	67	33	49	4	19	14 < 16	40	646	52,540	あまり走れませんでした。

会員 NO	氏 名	年 齢	走歴	7月 マラソン	50k ラン	100k ラン	月間勝敗	月間走 行km	年間走 行km	生涯走行 km	
1265	田代 治彦	67	33	25	0	0	7 < 23	93	961	68,764	白川ミドリラン、6名の参加でした。【天候が…ですね】
1066	小牧 裕子	66	32	34	0	16	10 < 21	114	1,052	67,653	白川ミドリラン、大した雨もなく秋の気配を感じながら走り、熊本駅で楽しい食事を過ごしました。
1508	末永 茂朗	65	7	14	0	0	20 > 10	167	1,203	10,500	氷川町梨マラソンにできました。
1249	吉良 優	65	13	0	0	0	30 > 0	375	3,295	49,742	台風が来ましたが、何とか完走（全勝）しました。
1647	北村 勇次	64	28	54	9	1	15 = 15	151	1,730	33,308	9月は、15で引き分けでしたが、1日の走行距離は、少しずつ長くしています。
1588	本田 敏朗	64	14	12	1	1	16 > 14	177	1,895	27,110	9月は、体調を壊して走れませんでした。10月から頑張ります。
1434	金城 永治	61	30	29	0	0	13 < 17	130	1,127	34,303	今年は台風続きで、まっています。直接被害はないが。
1449	山本 恵	61	11	18	1	3	9 < 21	133	1,272	15,394	母の病気に孫の守で計画が立てられず、大会のエントリーが中々できません。走りたいよー
1446	出端 文男	59	25	38	⑤	11	17 > 13	264	2,287	39,142	膝の怪我で、今シーズンも出遅れています。（ボチボチ走ります）
1503	佐藤 絹代	59	6	25	1	3	15 = 15	84	1,704	13,546	走れず、色々最悪な9月でした。10月の2大会は棄権です。
1609	○坂本 淳一	58	3	10	0	0	24 > 6	300	2,052	6,063	マラソンシーズンに向けて、頑張って調整しています。
1194	石松 文代	58	26	20	0	7	10 < 20	112	1,402	36,014	レディースランの試走で、空港周辺を25k、コスモスに栗拾い、4人で楽しみました。
1268	荒毛 晴子	57	23	25	0	0	15 = 15	165	1,321	56,348	涼しくなり、走る距離が延びました。
1568	○坂本ひろ子	55	5	12	2	0	15 = 15	247	2,067	11,347	今月も頑張りました。
1619	○松本 義広	55	35	2	0	0	15 = 15	150	800	10,800	10月の目標は10パーセントアップの165キロとします
1505	山名 慎一	54	8	22	⑧	19	12 < 18	308	2,528	23,759	フグ刺し食べに臼杵まで、127キロ走・・・22時間の旅でした。【すごいランですね】
1545	緒方 竜彦	54	10	8	0	0	25 > 5	270	2,393	33,316	距離が少ないです。反省

- 暑さも少し和らぎ、各地で開催されるマラソン大会のシーズンですね。日頃の練習を怠りなく、積極的に参加しましょう。
- 数字に誤りがあったら、担当者ご連絡してください。
- この欄への参加者を募集しています。
- 担当者の連絡先は下記の通りです。締切り（毎月5日）を厳守してください。

担当者 倉岡英夫 メールアドレス uf8nx7@bma.biglobe.ne.jp
 電話・FAX 096-368-8639
 携帯 090-4346-2297
 住所 〒 861-2103 熊本市東区若葉5丁目2-74



投句順

★ 合志市 長廣 健治

無理すんな 禁酒三日で手がふるえ
ベタベタ なまめかしげなバーのママ
よか薬 飲酒で北署はいらした

★ 益城町 土田 麓山

無理すんな あんたの財布ぺえらぺら
ベタベタ そんな時代もあったかな
よか薬 じゃつとあーたにや弱すぎる

★ 大江 堀田 香露

無理すんな ちったアわが年考えて
ベタベタ 塗ったくつても若こうならん
よか薬 狂句作りもボケ防止

★ 不知火 松村 鉄庵

無理すんな まあたこれから五十年
ベタベタ お餅入って懐かしか
よか薬 ピンピン効かずコロリ効く

★ 黒髪 八郷 佳江

無理すんな なけなしの金払いよる
ベタベタ これが一番ガムテープ
よか薬 元気になるよ来る孫が

★ 甲佐町 坂本 鮎健

無理すんな マグロ怪物言われとる
ベタベタ 足に付いたよねずみ取り
よか薬 天狗だったと釘刺され

★ 四方寄町 城 憲二

無理すんな 老いてフルマラまだヤル気
ベタベタ 卒寿過ぎても辞めはせん
よか薬 誇大宣伝多すぎる

★ 九品寺 杉浦 照子

無理すんな 自分の限度考えて
ベタベタ 仲がよすぎて見苦しか
よか薬 他人の注意は有難い

★ 世安町 山本 夢太郎

無理すんな キロ9分でいいじゃん
ベタベタ 夜市で食べたワタアメよ
よか薬 飲んで頑張れもう一人

★ 世安町 山本 笑恵

無理すんな 長く楽しく走らなん
ベタベタ 選挙運動貼りまくり
よか薬 練習不足だったか

★ 黒髪 塚本ヒサコ

無理すんな 年はう捨ててやりすぎる
ベタベタ 二人とも若かったはい
よか薬 飲めば飲む程楽になる

★ 戸島西 微酒RUN

無理すんな ソゾの社長が月旅行
ベタベタ チョコフレークと指、うまし！
よか薬 かかりつけ医の「どうもなか！」

★ 下南部 田川 昭仁

無理すんな 病院代が高う付く
ベタベタ あちこちメモは貼った
よか薬 昔アピンタは当たり前

★ 下南部 田川 公女

無理すんな 誰も過労死褒めはせん
ベタベタ 駐車違反の札だった
よか薬 挫折の味も覚えなん

では十二月号の課題（笠）です

- ① 油断のならん
- ② 曲がり角
- ③ 冬支度

ハガキに「各笠1句」書いて 十二月八日（木）
まで左記へ郵送して下さい。

〒861-8019
東区下南部三丁目五十一

田川 公女 宛

ヨネザワは、一生懸命がんばる人の
キラキラした目を大切にしたいと考えます。

取扱商品

メガネ

コンタクトレンズ

補聴器

福祉機器



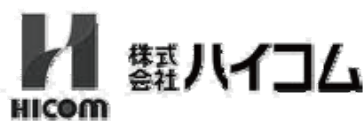
お問い合わせは、フリーダイヤル 0120-114-692

<http://www.yonezawa-web.co.jp/>

ヨネザワ情報・お近くの店舗検索は、ホームページへ！

メガネのヨネザワ

検索



携帯電話のことなら
お任せください！

会員番号1447

株式会社ハイコム

代表取締役 甲斐 達也

?



スマートフォンの
使い方がわからな
いわ。
毎月の料金を安く
するにはどうした
らいいかしら。



使い方はいつでも丁寧
にご説明いたしま
す！！
最適な料金プランもわ
かりやすくご案内いた
します！！

SoftBank

au

はじめての携帯電話

かんたんケータイ

料金診断

スマートフォン

株式会社ハイコム 通信事業本部 菊池郡菊陽町光の森2丁目3-1 096-232-8156 (代表)

南阿蘇の栄養たっぷりのミネラルウォーターをご家庭にお届けしております



お問い合わせ・ご用命は

Hicom ハイコムウォーター 株式会社

菊池郡菊陽町光の森2丁目3-1

0800-100-8156 (代表)

衛藤二男法律事務所

平成25年度熊本県弁護士会会長

弁護士 衛藤 二男 弁護士 鬼塚 洋

借金問題、相続・遺言、離婚、労働問題など
初回無料でご相談承ります。お気軽にお電話を。

☎ 096-282-8251

※夜間・日祝日応相談 電話受付平日 9:30~17:30

〒869-1102

菊池郡菊陽町原水1157-3-104 (菊陽町役場そば)

家庭用ポンプ・業務用ポンプのご用は!!

浅井戸・深井戸用、東芝、日立、川本、エバラ、
テラル、イワヤ、サンソー、グルントフォス 等々

何でも 揃う

ポンプの専門商社

石倉ポンプ株式会社

熊本工業高校前 ☎(096) 384-1490
サーハヨー イシクラ
会員No.201 鈴木 三雄 096-368-6131

お家の事なら安心お任せ

お気軽にご相談ください。

有限会社

タナカ総建

熊本走ろう会会員 田中秀男

熊本県知事 許可(般-25) 第16148号

〒861-2236 熊本県上益城郡益城町広崎1007-4

TEL(096)273-8036 ・ FAX(096)273-8037

<http://www.t-souken.jp>

登山・ハイキング専門店

アウトドア・ショップ

シェルパ

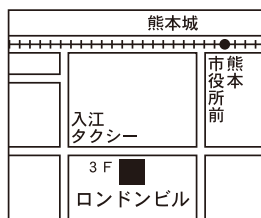


熊本市中央区新屋敷1-14-30
(九品寺交差点角)

☎ 096-362-9585

楽しく飲んで歌いましょう ♪

スナック **ピース** 安心できる店



熊本市中央区下通
ロンドンビル 3F

☎ 325-9626

熊本走ろう会会員
山本ヤス子

ランニングシューズのことなら

体育堂にお任せ!!

ミズノ・アシックス・アディダス・ナイキ・NB
頑張るあなたを応援する一足を

《走ろう会様特別価格あり》



体育堂春日本店

熊本市西区春日 1-3-1 (熊本駅近く)
TEL:096-322-1700 FAX:096-322-3511



出田眼科病院

名誉院長 出田秀尚 会員番号1220

月~土曜日 8:00~16:00受付
(予約制) お電話でご予約をお取り下さい

☎ 311-5755/352-1506 (予約専用)
(096) 325-5222 (代表)

〒860-0027 熊本市中央区西唐人町39

<http://www.ideta.or.jp>

社会福祉法人 上ノ郷福祉会

会長 宮崎正二 会員番号1464



特別養護老人ホームこぼり苑

障がい福祉サービス事業所季の庭

上ノ郷保育園

TEL 358-5688 FAX 358-7758

〒861-4109 熊本市南区護国町1586

www.koborien.or.jp

毎月1日発行 発行=熊本走ろう会 発行人=会長 出田 秀尚

ホームページ <http://kumamotodashiroukai.com/>

郵便振替口座番号= 01960-2-16713 加入者=熊本走ろう会 (定価200円)