

熊本走ろう会会報



遅いあなたが主役です！

目次

2017年 10月号

Vol.556

表紙	… (1)	緑川ロングラン /	
行事予定	… (2)	阿蘇 de スイーツ巡りラン大満足	… (6)
企画だより	… (3)	金栗四三先生会報記事	… (7)
走ろうの日記念ラン&祝賀会 / 夕暮練習会 /		うさぎたちと亀たちの動き	… (8)
弁天山公園スローロングラン	… (4)	肥後狂句	… (10)
阿蘇瀬の本高原マラソン	… (5)	裏表紙 (広告・発行)	… (12)

行事予定

<注>秋の県民スポーツレクレーション祭 健康マラソン大会は、熊本県スポーツレクレーション協会が主催する秋の県民スポレク祭りの一環として熊本走ろう会が健康マラソンを実施するものです。
ご家族、友人お誘いあわせて皆さん参加してください。

10月

- 11日(水) 夕暮練習会 19時00分集合
集合場所 運動公園パークドーム内 プール横 担当 山本文治
- 15日(日) 秋の県民スポーツレクレーション祭健康マラソン大会
5キロ~10キロをみんなでゆっくり、楽しく走ろう&ウォーク。
運動公園練習会を兼ねて実施します(詳細は企画日より)
- 25日(水) 幹事会 水前寺グリーンリッジホテル2F「STYLE」
- 29日(日) ① 運動公園スローロングラン 8時00分集合
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前
② ホノルルマラソンチャレンジ練習会 8時00分集合
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前
※ 当日ノルディック・ウォーキングも行います。

11月

- 5日(日) 金栗四三翁マラソン大会 (申込み期限 9月12日(ネット))
玉名郡和水町 3キロ、5キロ、10キロ
- 8日(水) 夕暮練習会 19時00分集合
集合場所 運動公園パークドーム内 プール横 担当 山本文治
- 12日(日) 緑川ロングラン (距離約34キロ)
ばってんの湯 6時00分集合 担当: 鈴木三雄
- 15日(水) ノルディック・ウォーキングの会 9時00分集合
集合場所 運動公園元売店前
- 19日(日) ① 運動公園スローロングラン 8時00分集合
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前
② ホノルルマラソンチャレンジ練習会 8時00分集合
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前
※ 当日ノルディック・ウォーキングも行います。
- 22日(水) 幹事会 水前寺グリーンリッジホテル2F「STYLE」
- 23日(木・祝) 堤初代幹事長、加地永世会長墓参マラソン(詳細は次号企画日より)

12月

- 13日(水) 夕暮練習会 19時00分集合
集合場所 運動公園パークドーム内 プール横 担当 山本文治
- 18日(日) 熊本城マラソン練習会(詳細は次号企画日より)
- 日() 幹事会 水前寺グリーンリッジホテル2F「STYLE」
- 23日(金・祝) 忘年マラソン(詳細は次号企画日より)
※ 当日ノルディック・ウォーキングも行います。

企画だより（参加者募集）

◎10月15日（日） 秋の県民スポレク祭・健康マラソン大会

熊本県スポーツレクリエーション協会が主催する秋のスポレク祭の一つとして、健康マラソン大会を、熊本県走ろう会連絡協議会・熊本走ろう会が実施します。県内同好者に広く呼びかけています。また定例の運動公園練習会を兼ねていますので皆さん参加してください。

- ☆ 会場 県民運動公園ジョギングコース スタート地点
- ☆ 日時 10月15日（日） 受付 9時から スタート 10時
- ☆ 種目 5キロ 10キロ ウォーキング（年齢制限なし）
- ☆ 参加料 無料 当日受付可

※ 健康マラソンのため、5キロ、10キロのコースをゆっくりと、みんなで一緒に楽しく走ります。

家族やお友達を大勢誘って参加してください。

ノルディックウォーキングの練習も行います。

◎11月15日（水） ノルディックウォーキングの会

昨年度9回にわたってノルディックウォーキングの講習会を開催しました。自宅でいつでもできるようにと、ポールの長期貸付を行っています。十分に活用されていますでしょうか。講習会の参加者を対象に、定期的にノルディックウォーキングの会を行います。初めての方も歓迎します。但しポールの貸出しが必要な方は、数量に限りがありますので、事前に申込みが必要です。

- ☆ 日時 11月15日（水） 9時集合
- ☆ 場所 運動公園 元売店前

雨天の場合は中止し、翌週22日（水）に順延します。

※ お問い合わせ、予約は 担当まで（立石隆城 090-8838-6114）

◎11月23日（木・祝） 加地永世会長墓参マラソン

恒例 加地永世会長の墓参マラソンを行います。追悼昼食会は中止しました。

- ☆ 集合場所 運動公園 元売店前広場
 - ☆ 集合時間 8時30分集合 スタート 9時00分
- 桃尾霊園墓参後 運動公園元売店前広場 ゴール解散

※ 車で参加される方は、各自足を確保してください。 距離 約11キロ
小雨決行、大雨の場合、代表者のみ車で墓参を行います。（8時出発）

<堤初代幹事長 墓参>

同日 希望者のみ、堤初代幹事長の墓参を行います。車乗り合わせです。

- ☆ 集合場所 白川公園中央公民館通り
- ☆ 集合時間 8時集合

小峰墓地 堤初代幹事長墓参の後は、桃尾霊園 加地永世会長墓参の組と合流、運動公園解散

担当者 馬宮 090-9493-7038 今村 090-8022-5338

◎11月12日（日） 鹿本ウォーキング大会 <鹿本町からご案内がありました>

山鹿市鹿本町の水辺プラザかもとをスタート・ゴールの約10キロのコースのウォーキング大会です。

ノルディックでの参加者もお待ちしています。

- ☆ 日時 : 11月12日（日） 午前8時30分受付・スタート
- ☆ 場所 : 水辺プラザかもと（山鹿市鹿本町梶尾1257）
- ☆ 参加料 : 500円 ☆ 申込み期限 10月31日（火）
- ※ 申込み、問合せ先 鹿本市民センター 0968-46-3111

八月四日 走ろうの日 記念ラン&祝賀会

日時 八月四日(金)
場所 江津湖ラン
ばってんの湯
時間 一六時〇〇分〜

健康で元気に走られることへの
願いと感謝の心を、全国のラン
ナーと共有する日(記念日)が
あってもよいのでは、と始まっ
た「走ろうの日」(八月四日)も
今年で七回目を迎えました。今年
は平日に加え、猛暑ということも
ありましたが、それでも走友八
名が江津湖畔を元気に走って(十
キロ)健康マラソンの意義と感謝
の心を共有いたしました。そして
ばってんの湯に浸って記念ランの
心地よい疲れを癒した後、午後六
時から、仕事の都合などで祝賀会
のみ参加の五名が加わった十三名
が、ジョッキを高々に乾杯して記
念日を祝賀いたしました。日焼け
した青春の顔を綻ばせながら、八
月四日の「走ろうの日記念日」に
ついて、様々な意見が飛び交いま

したが、そのなかで、現在の「走
ろうの日」は任意の記念日であり、
これを公式に認定された記念日に
登録して、広く一般に普及させよ
う。という案が出されました。そ
して、本日参加した十三名が、そ
の記念日認定の実行委員を引き受
ける、という案もすんなり決まり
ました。

ただ「走ろうの日」を公式に認
定してもらうには「一般財団法人
日本記念日協会」に申請し、その
内容が記念日として適切である、
と認められた場合に「認定書」が
発行され、「走ろうの日」が正式
に登録されることとなりますが、
その登録費用として、十万八千
円が必要になります。その登録費
用はできることなら日本中の走友
からの寄付によって賄いたいと
思っていますので、もしこの活動
に賛同して頂けるランナーはぜひ
ご協力をお願いいたします。一口
千円、一〇八口を目標とし、寄付
を戴いた方には「走ろうの日設立
者証」を交付することを検討して
います。

早速実行委員を中心に、二十五
口の寄付申し込みがあり、目標ま
であと八十三口となっています。

「賛同、ご協力いただける方は「走
ろうの日記念日登録実行委員会」
のメンバーに御声掛け戴きますよ
うお願い申し上げます。」
(走ろうの日記念日登録
実行委員会会長 鶴田淳一)

〈参加者 十二名〉
今村洋一 今村容子 北村勇次
倉岡英夫 小牧裕子 斎藤睦夫
立石隆城 田代治彦 鶴田淳一
富加見靖夫 長溝浩一 満田悦幸
山本文治



八月夕暮練習会

日時 八月九日(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〜

まずは運動公園の七キロ周回
コースをみんなでゆっくりと走り
ましたが、公園の奥の方は灯りが
ついてない所が多いことから、一
周した後はいつもの二、五キロ
コースに戻ってそれぞれのペー
スで二周しました。最後はパー
クドームに戻っていつものスト
レッチです。(今村)

〈参加者十七名〉
今村洋一 今村容子 浦野恵子
後藤晴喜 小牧陽子 田山ゆか
土田通彦 鶴島美佐 東園 正
松本義広 松野元行 成田浩子
平井まさみ 山本文治 山本真也
笠 陵一 吉次雄二

弁天山公園 スローロングラン

日時 八月二十日(日)

場所 合志市弁天山
時間 九時〇〇分

猛暑の八月、木陰で涼しいコースを走ろうということで、弁天山公園でのスロージョギングが行われました。合志市野々島に弁天山という標高百四十五、七十二mの山があり、その外周に約千五百五十mのウォーキングコースが作ってあります。周辺は木々に囲まれていて暑い日差しを遮ってくれますので、当日の気温は三十三度あったものの、思ったより涼しく走れました。初めての企画で、当初は場所がわかりにくかった人もいたようですが、車がスタート地点のすぐ近くに止められて便利でした。午前九時過ぎより準備運動、キロ七分程度で走り始めました。こもりとした木々のおかげで直射日光が当たらず、時期的な暑さの中でも比較的快適に走れます。なだらかなアップダウンのあるコースを5周ほど周回し、休憩した後、今度は逆回りに5周走りました。また、ノルディックを楽しむ方もいました。この弁天山の頂上には、熊本緑の百景にも選ばれているという展望台があり、そ

こからは三百六十度のすばらしい眺望を見ることが出来ます。阿蘇の鞍岳や弥護山、金峰山に連なる二の岳三の岳、遙か宇土半島や八方ヶ岳が望めるとのこと、最後にこの展望台に登ったあと、今回はホノルルマラソンチャレンジ練習会も兼ねていることもあり、まだ走り足りない人は、追加で走っていたようです。それから近くのユーパレス弁天という温泉（プールが併設しており、家族連れなどでとても賑わっていました）で汗を流しました。次の機会にはここで走ろう会の合宿をやって、ランとバーベキューを楽しもうという案も出ていました。

（江藤寛文）

〈参加者 二十八名〉

池田光明	今村洋一	上田猶子
浦野恵子	江藤寛文	緒方竜彦
甲斐達夫	北村勇次	小牧裕子
斎藤睦夫	坂本健一郎	末永茂朗
末永知子	佐藤イツ子	田代治彦
土田通彦	寺本幸子	富加見靖夫
長嶺弥生	日高秀士	平野政輝
松野元行	満田悦幸	宮崎博明
山本真也	横田二生	横田ヒトミ
吉次雄二		



阿蘇瀬の本 高原マラソン

日 時 八月二十七日(日)
場 所 南小国町瀬の本

第三十六回瀬の本高原マラソンは、地元南小国町と共に、熊本走ろう会が主催者に名を連ねる、歴史ある大会です。藤川会長が、挨拶の後、スターターを務めました。今年も天候に恵まれ、阿蘇五岳を眺めながら、爽やかな風を背に草原をぬって走る素晴らしいコース

を堪能しました。一転して十マイルコース折り返し後にどこまでも続く地獄の上り坂は、瀬の本高原マラソンの名物です。皆さん楽しまれたでしょうか、大会後は雄大な阿蘇五岳を背に、瀬の本高原ホテルの露天風呂で汗を流した後帰路につきました。

〈参加者六十八名〉

浅野美智子	池田光明	石松文代
今村洋一	今村容子	上田正明
上田猶子	有働澄子	浦野恵子
江藤寛文	大坪えみ	緒方竜彦
甲斐達也	北村勇次	木下文洋
木下禮子	来海秀次郎	釘島京平
倉岡英夫	後藤晴喜	小牧幸治
小牧陽子	小牧裕子	斎藤睦夫
坂本健次	坂本健一郎	坂本ヒロ子
佐藤絹代	佐藤イツ子	末永茂朗
末永知子	高島俊夫	竹村信昭
田島朝憲	田代治彦	田村邦夫
田山ゆか	堤麻理子	鶴島美佐
寺本幸子	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	平野政輝
廣田康秀	東園 正	藤井貴美夫
藤川久昭	古谷誠一	本田敏郎
本田晴人	本田光行	馬宮怜子
宮崎 守	村上るみ子	山名真一
山本博司	山本 恵	山本文治

山本真也 吉次雄二 龍理恵子
※心援者を含む

九月緑川ロングラン

日時 九月一〇日(日)
時間 六時〜十一時

九月になり、緑川ロングランのスタート時は随分と涼しくなり、走るのに気持ちが悪くなってきました。各地のマラソン大会開催も近づいている関係もあり、多くの参加がありました。

女性陣の参加が五名あり、ラン中も色々な話に花が咲き、大変な賑わいでした。全体の走力もアップした感じでした。今後参加者が多いときは、早い人とゆっくり走る人のグループに分けて走る工夫が必要だと思います。

(倉岡)

(参加者 一四名)

池田光明 緒方竜彦 石松文字
今村洋一 浦野恵子 倉岡英夫
斎藤睦夫 坂本健一郎 坂本淳一
土田道彦 藤野輝美 長嶺弥生
満田悦幸 山本恵

阿蘇de スイーツ巡りラン大満足

山本 恵
(会員番号1449)

9月3日7時半運動公園パークドーム集合。そこから車3台に乗り合わせて阿蘇を目指して出発。空は青空、最高の阿蘇deスイーツ巡りランが楽しめそう。およそ35年振りの阿蘇駅、さぞや懐かしいだろうと思いきやおしゃれな駅舎に大変身、隣には新鮮な野菜が一杯の道の駅まであってビックリ。豊肥線が元通りになって早く、ななつ星が戻ってくるように願わずにはいられない。と、そこに、その願いが走ろう会で一番強いだろうと思われる人物が私達をお出迎え、一足先に阿蘇入りされていた藤川会長でした。男性6名女性9名の15名の参加。500円で3か所のスイーツが食べられる券を買い、熊日の取材を受けて出発、少し走ったところで脚立の上でカメラを構えて待っている人発見、女性陣は日焼け防止で月光仮面状態だったので、あわててサンングラス外したりマスクを外したりで大賑わい。熊日の

方もマラソンをされる方なので御熱心。車で先回りして内ノ牧に着くまでに何か所も写真を撮られて本当にご苦労様でした。約6k走って、最初のスイーツ巡り。内ノ牧を散策、おしゃれなケーキ屋さんに立ち寄り甘い物を食べ、漬物屋さんの優しさに甘えてお茶と漬物の只食い。次に宮地の阿蘇神社まで10kを走り、まずは神社に参拝。地震で壊れた後も綺麗に整備され、あの立派な楼門も本殿もないのに参拝者の足が絶えることのない阿蘇神社の偉大さを改めて感じさせられました。ここでは和菓子や馬肉コロッケ、プリンに阿蘇の湧水、生クリームたっぷりコーヒー等頂いて満足。しかし、健康第一の倉岡さんは只一人、しっかりとした朝食(赤牛のガリックソテー定食だったかな)をとられました。残り4kを走って阿蘇駅に到着。この間の走りが意外としっかり先頭走った主人だったので、皆んなから驚かれ本人も内心嬉しそうでした。

その後、藤川会長の別荘にお邪魔する事になり、あまり時間がないう事で大急ぎの入浴。マラソンの早い小牧・石松さんはさすがに入浴も早い。きっちり化粧まで済ませてらっしゃる。私はすっぴんでごめんなさい。根子岳の麓にある赤い屋根の二階建ての別荘は素敵すぎる。ビールにおつまみまで用意して下さって最高でした。この日は主人の誕生日だったので皆さんでハッピーバースデーまで歌って下さって、いい思い出になりましたが、主人はノンアルコール、私はビール。ここはいくら誕生日でも譲れません。走ろう会で夏合宿をここでやりましょうという話まで膨らみ、実現するのが楽しみです。

会長と奥様、ワンちゃん二匹に別れを告げて帰路に着きました。最初に言った通り、この日一日阿蘇の風は爽やかで気持ちよく最高の阿蘇deスイーツ巡りランでした。帰ってから20kも走れたし、やっぱり誕生日なので近くの焼き鳥屋さんに行ってビールを飲ませてやりました。

追伸 3日後の熊日新聞に、意外と大きく写真が掲載されていて、それを見た主人が「あんなに必死に走ったのに、前の人にスッポリかぶって何も写とらん」と、悔んでました。

【金栗四三先生会報記事】

“会報143号”

金栗先生を偲んで

金栗四三翁逝去“享年92才”（11月13日）

永石軍太郎（会員番号19）

私が金栗先生と言葉を交わしたのは、年月は忘却いたしました、玉名の自宅から熊本に向かう自動車の中でした。とても話が好きで舌をクルクル回して話される口許が特徴ではなかったかと思えます。

話になると決まって、今から70年前ストックホルムで開かれたオリンピックに出場した時と、第一声が出てから留まる所を知らず、話が佳境に入り熱がこもって、全く時間など頭になかったと思えます。

日本のマラソンの父として、日本人いや世界の人々が認めていた事は周知の事ですが、特に信念として語られた事で忘れられない言葉は、先生が三度オリンピックに参加して二度棄権された時の原因を追求して、これが体力の差だと理解され、まず体力の優れた人間の育成、それは何よりも生まれて来る前からの勝負であると考え、まず母体の健全さに注目され、女性の体育向上に尽力すべきだと説かれた事でした。

現在はやっと世の中の女性が健康作りに励んでいるが、当時としては考えられない事だったと思えます。晩年先生も女性マラソンランナー、体力作りの為のジョギングランナーと女性の進出が著しいのに大満足だったと推察致します。これからのオリンピックで必ずこの母体から分身した選手達がメンポールに日の丸を掲げる日が来るものと信じておられたと思えます。かかる事を思う時、その日の来るのも見られず逝かれた先生もさぞ残念だったでしょう。

生涯をマラソンに捧げ、その信条であった「体力、気力、努力」はこれからの日本人が本当に受け継いで行かねばなりません。私達も先生の遺徳を偲んで健康作りの為、また和の為、今後とも精進したいと思えます。

金栗四三先生追悼マラソン（12月18日）



※ 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29年8月締め分

会員NO	氏名	年齢	走歴	ウルトララン	50kラン	100kラン	新規登録者	月間月間勝敗	月間走行km	○年内登場者	年間走行km	生涯走行km	△ 復活者
7	富田 貞雄	97	51	13	0	0	0	31>0	31	227	781,273		井病院入院中、リハビリ重視病院。毎朝浜線道路を1キロ歩くことを、患者さんに奨励します。
1313	馬渡 文雄	83	23	11	4	0	0	16>15	60	554	42,111		介護や暑さに負けそう、何とか乗り越えたい。
959	牧野 佐吉	82	44	46	3	0	0	18>13	23	320	74,841		少しずつでも、走ったり歩いたりしないと、足腰が衰えるようです。
1000	村山 巧	82	33	33	0	0	0	31>0	68	1,107	149,992		暑い日が多い月だったが、チヨットだけ毎日走る。
201	鈴木 三雄	82	43	156	7	9	29>2		236	1,541	84,091		日本一周サイクリング最終コース、サロベツ原野は雨中の一人旅、鎌の青山御殿ゆっくり見学、やっほり北海道はチツカイトウ。
1014	藤川 久昭	81	71	33	0	0	0	18>13	132	1,185	121,022		阿蘇瀬の本マラソン、絶好の天気で楽しく走りました。
1175	城 憲二	79	23	1	0	0	0	10<21	50	555	28,113		暑い日が続き、さっぱりでした。【今年の夏、暑かったですね】
1220	出田 秀尚	78	21	4	0	0	0	24>7	237	1,825	39,188		走禅で走っていると、あまり疲れないようです。
1169	木下 文洋	77	29	28	0	0	0	10<21	23	493	48,157		演奏準備中に肉離れ、一瞬の油断でした。安静中！【大変でしたね】
1374	魚住 稔	76	11	1	0	0	0	12<19	72	1,012	14,236		元気に走っています。
203	長廣 健治	74	46	13	0	0	0	0<31	0	65	46,985		体力・気力がなく、8月も努力しませんでした。
614	中林 英征	74	42	52	0	5	30>1		450	2,487	105,179		一向に調子上がらず、これが年相応かと、自問自答の日々で走っています。
288	杉本 宏伸	74	42	66	0	0	13<18		94	929	80,182		来年1月、6年ぶりにフル(天草)挑戦予定です。【目標を立て努力することは大切ですね】
1408	田村 邦夫	73	27	17	1	0	10<21		85	856	28,547		今月も、思い通りに走れません。
1364	今村 洋一	72	13	35	1	5	18>12		142	1,191	35,729		瀬の本のさわやかな高原ラン、でも地獄の10マイル、今年も随分歩いてしまいました。
1372	田嶋 修治	71	28	61	0	1	20>11		188	1,881	55,226		夏風邪をひき、走ることができませんでした。
1361	倉岡 英夫	70	43	108	4	17	28>3		403	2,595	66,288		暑い中、月間400キロ超えました。シーズンに備えて、準備中です。
1458	斉藤 睦夫	69	20	26	0	0	20>11		237	1,406	19,430		瀬の本高原10マイルでマラソンシーズンスタート、仲間と声かけながらやっこゴール。
1200	釘島 京平	69	29	81	3	20	29>2		266	2,077	83,919		瀬の本高原マラソンを走る。例年になく暑かった。
1522	池田 光明	68	28	18	1	0	19>12		312	2,716	34,359		良い季節になりました。いよいよシーズン頑張ります。
1461	上野 陽	67	8	35	0	2	19>12		136	843	28,057		ねんりんピック秋田大会走ってきます。
1509	末永 知子	66	6	19	2	1	17>14		142	1,359	9,851		8月は帰宅した子供たちの世話で、10日ほど走れません。
986	田中 栄喜	66	37	19	1	8	25>6		220	1,462	49,130		11月12日鹿本ウオーキング大会に、ソルドイツで参加しませんか？

会員No	氏名	年齢	走歴	フル マラソ ン	50k ラン	100 kラン	月間勝数	月間 走行k m	年間走 行km	生涯走行k m	ちよっと一言、反省と希望を込めて
1513	土田 通彦	65	6	6	0	0	30>1	226	1,675	13,504	季節の変わり目のせいでしょうか、情緒やや不安定です。走って解決しよう。
1120	河野かよ子	65	32	49	4	19	7<24	15	396	51,657	9月から、少しは走れそうです。
1265	田代 治彦	65	32	24	0	0	9<22	103	925	67,335	阿蘇瀬の本を走りました。
1066	小牧 裕子	65	31	32	0	16	17>14	161	964	66,203	5年ぶりに、勝ち越しました。
1508	末永 茂朗	64	6	13	0	0	15<16	175	1,645	8,685	孫が来たので、あまり走れませんでした。【孫とのコミュニケーションも大切ですね】
1249	吉良 優	64	12	0	0	0	31>0	387	2,972	44,985	左足底筋痛、テーピングでなんとか走り切りました。
1647	○北村 勇次	64	27	50	9	1	16>15	165	1,455	30,743	阿蘇瀬の本高原10マイル、ラン後のビールと露天風呂最高でした。【初参加でしたもんね】
1588	本田 敏朗	63	13	11	1	1	25>6	291	2,037	23,958	高原マラソン暑かったですね。いよいよマラソンシーズン到来。マイペースで頑張ります。
1434	金城 永治	60	29	29	0	0	10<21	105	742	32,351	少し涼しくなってきました。ギアチェンジ
1449	山本 恵	60	10	16	1	3	12<19	125	1,539	13,390	今年も梨食べに行きますよ！走りは今いちだけ頑張ります。
1446	出端 文男	58	24	35	3	9	18>13	320	2,102	35,607	やがてシーズンです。できるだけ涼しい時間、所を選んで走ります。【同感です】
1503	佐藤 絹代	58	5	19	1	2	12<19	54	1,231	11,090	やっと走れそう、11月には間に合うかな。焦らずポチポチといきます。
1194	石松 文代	56	25	19	0	7	15<16	219	1,406	34,249	引越越し手伝いで、東京での早期ランを楽しみました。
1268	荒毛 晴子	56	22	25	0	0	17>14	172	1,293	54,431	休みが多く、よく走れました。
1505	山名 慎一	53	7	21	5	18	23>8	422	2,414	20,043	熊本→博多マラニックを一週間に2回実行！アホか(笑)【クライジーですね】
1545	緒方 蕃彦	52	9	7	0	0	27>4	270	1,928	29,719	少し秋の風、少し楽に走れるかな～

- マラソンシーズンを迎えますね。無理をせず、楽しいランをしましょう。
- 数字に誤りがあったら、担当者に連絡してください。
- 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

肥後狂句

投句順

★ 合志市 長廣 健治

夏も終り つくつく法師鳴き出アた
虫の良さ 挨拶だけで帰らした
思う存分 遊んだあげく捨てられた

★ 不知火 松村 鉄庵

夏も終り 自然の脅威恐れ入る
虫の良さ 次の選挙も出らすげな
思う存分 新十代が幅きかす

★ 四方寄町 城 憲二

夏も終り 食、旺盛に困惑す
虫の良さ やっぱどこかで仕掛けよる
思う存分 酷暑に堪えたランニング

★ 大江 堀田 香露

夏も終り 日焼とシミの置土産
虫の良さ 工作は爺ちゃん任せ
思う存分 遊うだっけで慌てよる

★ 九品寺 杉浦 照子

夏も終り 暮し良うなる秋が来る
虫の良さ 仲良しばかり付き合つて
思う存分 何でんかでんしたかった

★ 世安町 山本 笑恵

夏も終り さあマラソンのシーズンだ
虫の良さ 人前出るとよか夫
思う存分 お金気にせず使いたい

★ 世安町 山本 夢太郎

夏も終り 走るシーズンあらいやだ
虫の良さ 人前出るとよかよめこ
思う存分 ビール飲んだら腹ふとり

★ 黒髪 塚本ヒサコ

夏も終り 涼しい風に秋がくる
虫の良さ 我儘はっか押し通す
思う存分 やる気だけなら負けとらん

★ 益城町 土田 麓山

夏も終り 布団に汗がしみ付いた
虫の良さ 昔の事はどっちゃんへ
思う存分 走って三途渡るばな

★ 甲佐町 坂本 鮎健

夏も終り 入道雲が見やーたらん
虫の良さ 残した和菓子妻食べる
思う存分 俺の言い分嬢が言う

★ 戸島西 微酒RUN

夏も終り 私古さん誕生日
虫の良さ 女の職場駆除頼む
思う存分 立ち読みしちやー恋の本

★ 下南部 田川 昭仁

夏も終り そろそろ酎に切り替ゆう
虫の良さ 一票返せ言おこたる
思う存分 一升ビンで出アてある

★ 下南部 田川 公女

夏も終り 二人の仲も秋の風
虫の良さ 仲人口で責めらるる
思う存分 人生一度限りなら

★ 松橋町 古閑森五月

夏も終り 熱燗が美味しゅう飲める
虫の良さ 外食が多なるばかり
思う存分 わがままで生きていくばい
☆初投句です。頑張りましょう。

☆笠の長短に拘わらず必ず十二文字「七・五」「五・七」「六・六」でなければなりません。

☆今回は狂句らしく添削した句が数句あります。

では十一月号の課題(笠)です

①上には上

②気の若さ

③残念無念

ハガキに【各笠1句】書いて 十月六日(金)まで左記へ郵送して下さい。

〒861-1801-9

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

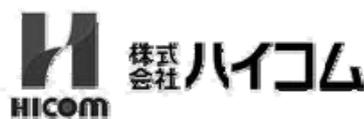
福祉機器



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！



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

サーハヨー イシクラ
熊本工業高校前 ☎(096) 384-1490
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

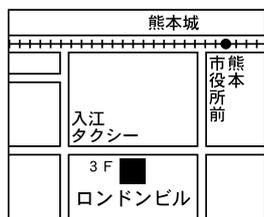


熊本市中央区新屋敷1-14-30
(九品寺交差点角)

☎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 藤川 久昭

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)