

熊本走ろう会会報



2019年8月25日 阿蘇瀬の本高原マラソン大会

遅いあなたが主役です！

目次

2020年 1月号

Vol.583

表紙	… (1)	ねんりんピック和歌山大会	… (7)
行事予定	… (2)	熊本走ろう会演芸倶楽部の活動状況	… (7)
企画だより	… (3)	第22回鹿ウォーキング大会	… (8)
新年のご挨拶	… (4)	富士山マラソンに参加してきました	… (8)
加地永世会長・堤初代幹事長 墓参マラソン	… (5)	古稀の記念ラン	… (9)
木原不動尊と六殿宮紅葉ラン	… (5)	うさぎたちと亀たちの動き	… (10)
11月江津湖ゆうぐれ練習会	… (6)	肥後狂句	… (12)
11月運動公園夕暮練習会	… (6)	裏表紙 (広告・発行)	… (13)

行事予定

1月

- 1日(水・元旦) 恒例「新年三社参り」(加藤神社・護国神社・藤崎八幡宮・出水神社)
集合場所 白川公園 7:00
(詳細は12月号企画日より)
- 8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・斉藤
- 8日(水) 運動公園夕暮練習会 19:00 集合 パークドーム室内プール横
担当 吉次・北村
- 12日(日) 熊本城マラソン練習会
集合場所 大甲橋下流右岸 集合 7:30 スタート 8:00
担当 倉岡・吉次・小牧・石松
(詳細は企画日より)
- 15日(水) 幹事会
- 19日(日) 熊本走ろう会第48期定期総会

2月

- 2日(日) RKK 女子駅伝練習会
RKK 女子駅伝のコースを走ります。(応援の男子も一緒に)
集合場所 えがお健康スタジアムグラウンド側 第Ⅱゲート付近
集合時間 9:00
- 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・斉藤
- 11日(火・祝) RKK 女子駅伝
- 12日(水) 運動公園夕暮練習会 19:00 集合 パークドーム室内プール横
担当 小牧・吉次
- 16日(日) 熊本城マラソン
- 19日(水) 幹事会
- 23日(日) 運動公園スローロングラン
8:00 運動公園ジョギングコース元売店前集合
担当 小牧・吉次・北村

3月

- 4日(日) 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・斉藤
- 8日(日) 天草パールラインマラソン大会
今年も前夜祭から参加します。(詳細は次号企画日より)
※令和2年度総会時(1/19)に参加受付いたします。
- 11日(水) 運動公園夕暮練習会 19:00 集合 パークドーム室内プール横
担当 吉次 北村
- 25日(水) 幹事会
- 29日(日) お花見マラソン

企画だより（参加者募集）

◎1月12日（日） 熊本城マラソン練習会

2月16日に開催される「熊本城マラソン」のコースを試走します。

サポートランナーを付けてそれぞれの走力に合わせて3班に分けて走ります。特に今回は全員完走できるようなペースで走るC班を設けますので初マラソンに不安の方、主役の遅いあなた、多数の参加を望みます。

また、伴走車両等でサポート出来る方を募っております。ご協力をおねがいいたします。

☆ 集合時間 午前7時30分 8時スタート

☆ 集合場所 大甲橋 下流右岸

☆ 注意事項など 給水、軽食などのエイドはありませんので、各自持参またはコンビニ（途中休憩）で対応してください。

距離約42キロ A、B、Cの3班に分けて走ります。

※参加料無料 ※事前の申込不要 ※問合せ 会専用電 080-3222-8460

担当 倉岡・吉次・小牧・石松

◎2月2日（日） RKK女子駅伝競争大会練習会

熊本走ろう会が創設された前年、昭和46年（1971年）から続いている歴史あるRKK女子駅伝競争大会に今回も熊本走ろう会から3チームが参戦しタスキを繋ぎます。つきましては例年通り、本番のコースを走る練習会を開催致しますので、選手、関係者だけでなく、男子会員も遠慮することなく、いつもと違った練習会として共に走り、明日への活力としてください。

☆ 集合時間 熊本県民総合運動公園 えがお健康スタジアムグラウンド側
第Ⅱゲート付近

☆ 集合時間 9:00

※ 1区2.7km 2区2.3km 3区2.3km 4区 2.3km 5区2.3km 全距離11.9km

◎2月11日（火・建国記念の日） 第49回 RKK女子駅伝競争大会

☆ 集合場所 熊本県民総合運動公園 えがお健康スタジアム・メインスタンド
「熊本走ろう会」のぼりが目印（雨天決行）

☆ チーム受付 7時30分～8時00分

選手・役員は8時までに集合 ※早めに行かないと駐車場が一杯です
開会式 8時15分 スタート（一般の部）10:20分

☆ 応援 会員の皆さんの応援をお願いします。

尚、今回は予算の都合により応援者の弁当はありません。あしからずご了承ください。

担当 小牧裕子・石松文代・平野明美

※レースの様子はRKKテレビで2月11日9:55～11:20に生放送予定。

新年のご挨拶



会長 出田 秀尚

(会員番号一二二〇)



明けましておめでとうございます。二〇二〇年、令和二年、子の年が明けました。会員の皆様におかれましては、日頃の努力で培われた健康のもと、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年の私達にとって最もうれしかったことは、平成に別れを告げ、令和の時代を新たな気持ちで迎える事が出来たことでした。五月一日には新元号が施行されるに当たり新天皇が述べられたことは、「昭和天皇が大切にされた戦争に対する反省と、失われた多くの命に對

する悲しみの気持ちを大切にして受け継ぎたい」とのお言葉でした。そして十月二十二日の即位正殿の儀では国内外の代表、元首や王族を含めた二、〇〇〇人の前で、「国民に寄り添いながら、国民の幸せと、世界の平和を願う」と古代から伝えられる日本の精神を宣言されました。それまで雨模様であつた空の一点から太陽が覗き、虹が現れるという不思議が起こったことは、世界のメディアでも報じられました。秋に日本各地で行われた世界ラグビー大会では、多くの外国人が日本を訪れ、お互いに相手国の健闘を称えあうという平和

の姿が各地で繰り広げられました。今、世界を見回せば、戦争、経済摩擦、自然災害、地球温暖化など不安がいっぱいですが、これを救う事が出来るのは日本の文化であるという事が印象付けられたようで、日本人にとっては明るい一年であつたと思います。

思い出を残されたようです。

さて、今年は熊本走ろう会にとっては創立五〇周年を、あと二年後の二〇二二年に迎える年となりました。熊本走ろう会は、昭和四十七年一月九日に創設された世界で最初の健康マラソンの団体です。この半世紀にわたる業績をまとめ歴史に残し、次の五〇年に向けて新しい目標を定めて出発し、継続させることは私達に課せられた任務だと思っています。昨年十二月の幹事会で決定された執行部の新しいメンバーを中心にして、五〇周年の記念行事の計画・実行にさっそく取りかからなければなりません。五〇年、半世紀のまとめですので、従来行われた五年毎の周年行事とは異なった大きなものになるでしょう。テーマ別に数回に分けて、ある期間をかけて行う必要があると考えています。今期も会長職をお引き受けしました。走ろう会創設者、加地・堤両氏の熱意を大切にして後世まで伝えて

走ろう会を見ますと、今年も幹事会のメンバーによる献身的な働きと会員の協力により、たくさんの行事が遂行されました。対外的な行事としては熊本県関係のシルバースポーツ大会など、また開催に関与しているパールラインマラソン、瀬の本高原マラソン、金栗マラソンなども無事に終える事が出来ました。恒例の行事は、新春三社参りマラソンに始まり、総会、RKK女子駅伝、墓参マラソン、などがありました。各種の練習会は、工夫を凝らしたものが楽しく行われました。熊本城マラソンでは五十二名がフルを走り、その他の遠征マラソンでは、各自楽しい

いきたいと思っています。引き受けた以上、目標に向け頑張り続けるつもりです。新しい幹事会のメンバーの方々、また会員お一人お一人のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりました。新年にあたり、会員におかれましては日々健康の増進に努められ、相互の親睦と融和を計り、ご家族共々、明るく楽しい令和二年をお過ごし下さることを祈念いたします。



加地永世会長・ 堤初代幹事長 墓参マラソン

日時 十一月二十三日(土)

運動公園のイチョウ並木は黄色く色付き、青空は雲一つないコントラスト。参集した仲間は、異口同音に「気持ちいい風景。秋を感じる」と連発していた。

本日は、各地でロングの大会があっており参加者は、十二名と少なかったが、墓前に参ることが出来た。鶴田企画幹事長による「主の祈り」出田会長からは、般若心経のプリント配布があり、全員で唱えお参りした。又、すぐ近くに中園末夫さんのお墓もあると知り、手を合わせてきた。年を越すと、二月はRKK女子駅伝である。加地先生は、折り返し地点で「がんばれ!」と走者一人一人にハイタッチの励ましがあっていた。脳裏には、先生の声と姿が昨日のよ

うに蘇る。合掌 (平野)

〈参加者十二名〉

出田秀尚 今村洋一 上村広子
甲斐達也 田川公子 塚本ヒサコ
鶴田淳一 長迫登志子 山本博司
山本 恵 龍 理恵子 平野明美



木原不動尊と 六殿宮紅葉ラン

日時 十一月二十四日(日)
時間 九時〜十三時三〇分

昨年に続き、木原不動尊と六殿宮までの約20キロ往復紅葉ランを行いました。午前9時ばってんの湯に集合、小雨の中出発し、途中合流した者を含め目的地を目指しました。走りながら、車に乗っている人から見たら、「雷雨の中何で走っているんだろう、変な集団だな」と思われるかもね...などと話しながら走りました。

目的地では、黄色や赤色の紅葉が丁度見ごろで参加者の中から、わあー美しい、雨にもめげず走って来て良かった。素晴らしいとの歓声が上がりました。

その後会員の富合町成松さんから頂いた新米を、上田会員、寺本会員、上村会員が早朝から手分けし真心を込めて作った、おにぎりや漬物を美味しくいただきました。

帰りもほとんどの人が走り、途中から雨もあがって、西の青空に金峰山・雲仙岳が美しく浮かび上がりが清々しい気分になりました。

参加者の中から、「新緑のころ
も同じコースを走りたいですね」
との声が聞かれました。

(杉本・倉岡)

〈参加者 一七名〉

池田光明 今村洋一 上田正明
上田櫓子 上村広子 緒方竜彦
倉岡英夫 齊藤睦夫 佐藤美智恵
杉本宏伸 鈴木三雄 須波清子
鶴田淳一 寺本幸子 山本博司
山本恵 吉次雄二



十一月江津湖 ゆうぐれ練習会

〇日 時 六日(水) 十八時
集合場所 ばってんの湯

スタート時はすっかり暗くなりました。いつものメンバーに初参加の今村幹事長が加わりいつもより賑あう。

(斉藤)

〈参加者五名〉

今村洋一 倉岡英夫 齊藤睦夫
田中勇三 鶴田淳一

〇日 時 十三日(水) 十八時
集合場所 ばってんの湯

小雨模様の中フライング強行。
しかし、殆んど降ることなく終了。
(斉藤)

〈参加者四名〉

倉岡英夫 齊藤睦夫 鶴田淳一
長溝浩二

〇日 時 二十日(水) 十八時
集合場所 ばってんの湯

〈参加者二名

田中勇三 長溝浩二

〇日 時 二七日(水) 一八時
集合場所 ばってんの湯

雨になりそうで簡易カップを用
意したが降らず。すっかりと秋が
深まり落ち葉が積もった江津湖畔
を走る。

(斉藤)

〈参加者四名

倉岡英夫 齊藤睦夫 田中勇三
鶴田淳一

十一月運動公園 夕暮練習会

日 時 十一月十三日(水)

十九時

集合場所 運動公園パークドーム

室内プール横

女子ハンドボール世界選手権大
会がまじかに迫り、メイン会場と
なる運動公園パークドームは全面
立ち入り禁止となりました。急遽
集合場所を大駐車場棟の東屋下に変
更して参加者を待つことに、十九
時十分まで待たされたけれど、小雨は
やみそうになく、六人でスタート
しました。

途中から一人増えて七人になっ
たが気温は次第に下がり、雨脚も
次第に強くなってきたことから、
今夜は途中でやめることにしまし
た。

何故か？ 今夜も坂本さんから
メロンの差し入れがあり、その数
ちよつと六個。ラッキー六のメン
バーは氷雨の中メロンを抱いて急
いで帰宅しました。

〈参加者七名〉

吉次勇次 田山ゆか 田中勇三
佐藤美智恵 坂本健次 小牧裕子
今村洋一

ねんりんピック 和歌山大会

池田 光明

(会員番号一五二二)



十一月八日から十二日の日程でねんりんピックに出場してきました。ねんりんピックは六十才以上のスポーツと文化の祭典です。全国から各都道府県及び政令指定都市の代表約一万名が参加し、今年の開催地和歌山県内の各地で競

技、文化の交流大会が行われました。私は熊本市代表一―三名の一員としてマラソンの種目に選手五名で参加しました。十一月八日に熊本を出発し夜は熊本市代表団の決起大会で大いに盛り上がりました。九日は杉子殿下ご臨席の中総合開会式が行われ、和歌山県の式典アトラクション等で華やかな開幕となりました。式後各競技の開催地に移動し、マラソンはクジラで有名な太地町に夕方着きました。十日はいよいよ競技です。選手は年を忘れやる気満々でスタートラインに並びます。結果、男性陣は惜しくも上位入賞を逃しましたが、女性の方が見事4位入賞でした。

その後は太地町のクジラ博物館、和歌山市では徳川御三家の紀伊和歌山城等をおもてなし部隊のガイドで各地の参加者達と一緒に回りました。「熊本からです」と言つと大半の方々が「熊本城の復旧良かったですね」と言われ、熊本地震からの復興のシンボルとし

て熊本城に関心を持たれている事に感謝の気持ちを強くしました。日本各地からの参加者との交流も大変楽しく、皆さん年齢を感じさせない元気でお互いの健闘を称え合いました。

熊本走ろう会演芸 倶楽部の活動状況

倉岡 英夫

(会員番号一三六一)

三年前の九月旗揚げした、当会の演芸倶楽部は、11月11日菊地市隈府「特別養護老人ホームわいふ桜座」で慰問活動をしました。

同施設は当会の龍会員が勤務している縁から、会員も張り切っていました。

今回は、上田会員、斎藤会員、寺本会員の歌、上村会員のお踊り、城新会員の車いす利用者との合同ダンス、倉岡会員の腹話術、どじょうすくい踊りなどの演目で、二四

人の施設利用者に大変好評で、盛大な拍手喝采を受けました。約一時間の慰問活動でしたが、最後には利用者も、「ふるさと」を全員で大合唱し、手を握り合って再会を誓い合いました。

今後も慰問活動を積極的に行なうこととしています。



第22回鹿本 ウォーキング大会

田中 栄喜
(会員番号九八六)



十一月十日、午前八時半に「道の駅水辺プラザかもと」をスタート・ゴールに八〇チーム二〇九人が参加し、約一〇キロのコースで

ウォーキング大会を開催しました。当日は秋晴れの中、各支部のスポーツ推進員の応援もあり、順調に大会運営ができました。参加者した人は個人やグループ、家族参加や熊本走ろう会から「上村広子様、上田正明様、上田猶子様、寺本幸子様、立石隆城様 川上忠明様 川上文子様」の参加で大会を盛り上げていただきました。

参加者は内田川の河川沿いを、約二時間掛けて自然を楽しみながらマイペースで歩いていました。

ゴール後は地元特産品などを商品としたお楽しみ抽選会を行い、皆さんに楽しんでいただきました。来年度も多くの皆さんのご参加をお待ちしています。当日スタッフとして従事していただいた皆さんには大変感謝申しあげます。有難うございました。

また、熊本走ろう会 上村広子様には、会報への参加者募集掲載、大会への参加等大変お世話になりました。心より感謝申しあげます。上田様、寺本様にはカラオケ大会

でのライバルとしお会いしていましたが、ウォーキング大会で一緒になれて嬉しいかぎりでした。

立石様には、毎年参加いただき感謝申しあげます。

富士山マラソンに 参加してきました

小牧 裕子
(会員番号一〇六六)

〇松さん 〇野さん 〇本さん
小牧、四人で富士山マラソンに行ってきました。

一三、〇〇〇人の出場者の内五〇〇〇人が外国人という、国際色豊かな大会です。

スタート前に小雨が降って、目当てる富士山が見えませんでした。が、次第に、空が明るくなり一五k過ぎで頂上の雪が、キラキラひかり神々しい姿現れ、皆、一斉に足を止めて、シャッターをきり始めました。二〇キロ過ぎの河口湖から西湖へ向かう坂は、練習不足

の足には堪えましたが、高校生の男子の応援団の力強い後押しで、何とか越えると紅葉の美しい西湖の畔を走り、再び河口湖に戻ると、もう富士山は雲の中でした。エイドのシャインマスカットの爽やかな甘さに元気を貰いゴールすることができました。四人共、トイレに並んでいる間にスタートの号砲がなり、七分程のロスタイムがあり、あまり良い記録ではありませんでしたが、楽しいマラソン旅でした。



古稀の記念ラン

上村 広子

(会員番号一〇三二)

十一月二日、一〇三Kの長旅の始まり、七九歳を先頭に六名の長老達のグループが、ゆっくりですが、スタートです、誰ともなく、闇の中、少しずつ、距離が離れて行きます

私は膝の故障で三年ぶりの大会、まだ完治はしておりませんが、大会に参加するにあたって、一〇kを三回くらい走り、一回だけ四〇k、歩いたり、走ったり、あとは、金峰山を歩いて登ったりしただけなので、不安いっぱいに加でした。橘湾岸マラニックのコンセプトが老いて走れなくなった人達が、完踏出来た事の満足感を味わってほしいとの思いが強い大会なので、今年七〇歳になった記念として、どうしても走りたい大会でした。

七月に走ろう会の仲間と屋久島

の宮之浦岳一九三六Mに二三時間かかり登れた事、これが、一〇三K行けるかも??との思いでの参加でした、空には、星が秋の夜を、演出して、耳には道路向こうから聞こえてくる波の音、この状況は、なんともいい様のない、素晴らしい幸せな時間に浸りながら、ゆっくり、ゆっくり、マイペースで進み、この大会の楽しみでもある、エイドで休憩、三〇K地点の原城跡に着いた時は、このペースでいけば行けるかも、との思いでしたが、まだ、まだ気を緩めたら、いかん、と、島原城でやっと五七k、これからが、眉山、雲仙岳と登り坂が続きます、今回は登り坂は歩くと決めていたので、自慢じゃないけど、すべて歩き続けました、中々前に進まず、悔しくて涙が出てきました、今回、私が出場するにあたり、周りのラン友達のささえがあつてこそ、今の自分があると強い思いをもって、ひとり、ひとりの顔を思い浮かべて、元気を貰いながら、全ての事に感謝をし、

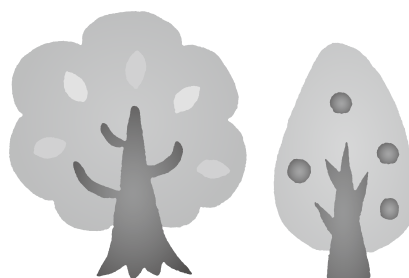


乗り切った大会でした。最後の関門にたどり着いた時、あまりにも嬉しくて、皆に報告して、次のゴールに向かうのさえ忘れるくらいでした。ちなみに最後の関門さえ時間までに通過すれば、ゴールまでの時間は何時でも?

最後のビクトリーロードー・五Kは最後の力をふるしほり、これが上村広子だ、との思いでのゴールでした。私の古稀ラン&感謝ランの終了でした。

☆問い合わせ先☆

- 総務 (入会、退会、住所変更 等)
- *連絡先 土田 通彦 携帯 (090-5290-8732)
- 会計 (会費 等)
- *連絡先 長迫 登志子 携帯 (090-8830-2719)
- 広報 (会報の原稿の送り先)
- *連絡先 上村 広子 携帯 (090-9658-2430)
- 〒862-0950 熊本市中央区水前寺3丁目8-10-604
- Tel / fax 096-385-2040
- 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 令和元年11月締め分

会員NO	氏 名	年 齢	走歴	7ul マラン	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	85	25	11	4	0	20>10	32	408	43,318	先日、久しぶりに江津湖をゆっくり1周してみました。気候の変わり目か身の引き締まるムードでした。
959	牧野 佐吉	85	46	46	3	0	23>7	23	263	75,469	病院通いが多くて、少しずつ頑張っています。
1000	村山 巧	84	35	33	0	0	30>0	103	1,136	152,051	35年間無休走達成しました。【健康で何よりですね】
201	鈴木 三雄	84	45	162	10	9	25>5	200	2,013	89,395	ラスト3と決めたホルルの為に少し頑張りました。もう指宿しか走れる所なし。14回目のホルル、ゆっくり走ってきます。
1014	藤 川 久昭	84	73	33	0	0	15=15	94	986	122,697	輝かしい新年を迎え、会員各位のご清福をお祈り申し上げます。
1220	出田 秀尚	80	23	4	0	0	23>7	174	2,428	45,270	11ノ3金栗マラン以来右膝不調、ウオークだけで回復を待つ。
1169	木下 文洋	79	31	28	0	0	14<16	45	521	49,478	ほとんど歩いて膝痛安静中
1374	魚住 稔	79	13	1	0	0	20>10	139	1,176	17,041	金栗マラン (5キロ)参加。
203	長 廣 健治	76	48	13	0	0	8<22	40	290	47,660	なかなか調子が出ずに困っています。今月も走れませんでした。
288	杉本 宏伸	76	44	67	0	0	27>3	217	1,557	83,627	久しぶりに200キロ超えました。【立派ですね】
1408	田村 邦夫	76	29	17	1	0	17>13	120	1,547	31,949	今年もあと1か月、無理せず頑張ろう。
1687	○田中勇三	75	6	15	0	0	23>7	313	2,509	8,169	横浜Mの高速上がって苦戦するも、12月1日大阪Mで3時間51分、3回目のサファリベンジ。
1364	今村 洋一	74	15	37	1	5	18>12	222	1,781	40,072	熊本城マラン完走を目指して、もう少し頑張らなくては。
1372	田嶋 修治	74	30	82(83)	0	1	22>8	262	2,833	61,888	福岡と神戸マランを走りました。【着実にフルの回数を増やしていますね】
1361	倉岡 英夫	72	45	12(13)(14)	6	20	22>8	535	4,523	77,229	12月(広島)・1月(屋久島)ウルトラ100キロに向けて、屋・タ2回走り込み中
1458	斉藤 睦夫	72	22	40	0	0	14<16	183	1,811	23,980	フルのおがた5千石マラン、エントリーしたが法事と重なり走れず。
1200	釘 島 京平	71	31	89	7	20	13<17	83	2,367	90,575	走り過ぎたので、少し休養をとりました。
1522	池田 光明	70	30	33	1	0	18>12	302	3,614	42,688	まだまだ伸びしろありと、うそぶきながら走っています。【前向きが一番です】
1629	○坂本健次	70	33	0	0	0	15=15	236	1,964	49,552	少し走れるようになりました。もっと距離を延ばしていきたいと思います。
1461	上野 陽	69	10	35	0	2	30>0	720	3,789	33,688	菊陽ニッジンマランを走りました。(歩き120万歩×0・6m)
1509	末永 知子	69	8	24	2	1	9<21	89	2,060	14,572	英国から帰国後、時差ボケと嵐邪で走れず。体力が落ちていることを実感

986	田中 栄喜	69	39	19	1	8	20>10	150	2,054	54,053	皆様、良いお年をお迎えください。令和2年もよろしくお願いします。
1513	土田 通彦	68	8	(15)	0	0	26>4	248	2,430	19,485	福岡マラソンは天気も良く、イーゾンペースで、海辺の風景を楽しめました。
1120	河野かよ子	68	34	49	4	19	10<20	25	597	53,308	家族の世話に忙しく、走れませんでした。
1265	田代 治彦	68	34	26	0	0	0<30	0	673	69,702	体調不良で走れませんでした。【復調を待っています】
1066	小牧 裕子	67	33	(36)	0	16	12<18	155	1,240	69,261	富士山マラソンへ行ってきました。富士山と紅葉とエイドのシャインアスカットがグットでした。
1508	末永 茂朗	67	8	15	0	0	7<23	83	2,100	13,196	風邪で走れませんでした。
1249	吉良 優	66	14	0	0	0	30>0	372	3,974	54,871	2か月連続完走【全勝】しました。まずまずの状態です。
1647	北村 勇次	66	29	(55)	9	1	19>11	209	2,080	35,958	1年半ぶりのフル、大阪マラソン無事完走。良い年で締めくくりになりそうです
1588	本田 敏朗	65	15	16	1	1	26>4	363	2,711	30,636	少しずつ寒くなってきましたね。12月は青太頑張ります。
1434	金城 永治	62	31	29	0	0	12<18	127	1,457	36,152	今回の那覇マラソンは出場できなかったが、来年はチャレンジ。
1449	山本 恵	62	12	20	1	3	18>12	93	695	16,446	11月から、再び走ろう会の行事に参加し始めました。やっぱり楽しい。新年もよろしくお願いします。
1446	出端 文男	60	26	41	6	(14)	7<23	236	2,431	42,242	橋湾岸が終わって1か月完全休養でした。
1503	佐藤 絹代	60	7	28	1	5	13<17	142	1,919	15,948	金栗10k走りました。故障箇所復調の兆し、12月フル超超不安
1609	坂本 淳一	59	5	(16)	1	0	16>14	238	3,374	13,036	今シーズン初マラソンは、これも初参加の岡山マラソン、楽しい出会い＆ランでした。
1194	石松 文代	59	27	(25)	0	8	16>14	186	2,176	38,840	富士山マラソンを4人で満喫してきました。
1568	坂本ひろ子	57	7	(18)(19)	2	1	20>10	272	3,196	15,250	足底筋膜炎の痛みに耐えながら、フル2回完走しました。
1619	松本 義広	56	36	2	0	0	—	—	760	13,165	【足を痛め休み中】
1505	山名 慎一	55	9	(26)	10	(22)	21>9	605	3,486	31,113	橋湾岸276キロと福岡フル完走。金龍ランナーになっちゃいました。【楽しいですね】
1545	緒方 竜彦	55	11	11	0	0	26>4	292	3,179	37,367	今年もありがとうございました。
1539	野中 伸也	45	12	15	0	9	10<20	152	1,532	20,944	早朝に走っています！

- フル以上の大会完走結果は、必ず○印で連絡してください。コメント欄の【】記載は担当者のコメントです。
- コメント欄は、書き込んだ月の翌月に会員が見ることを考慮して記載願います。
- 数字に誤りがありましたら、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



投句順

★ 合志市 長廣 健治

油断は禁物 災害備え気は抜かず
頭が下がる 若い女将の気の使い
ほらほら 子供見とかにやつこくるぞ

★ 不知火 松村 鉄庵

油断は禁物 敵は後に隠れてる
頭が下がる 殴られ蹴られ最長に
ほらほら 年男ですおじいさん

★ 戸島西 微酒RUN

油断は禁物 照らし損ねて宝くじ
頭が下がる アテランスした分かります
ほらほら 私、金持ち、美人です

★ 黒髪 八郷 佳江

油断は禁物 離れたとたんつっこけた
頭が下がる がまだしものパパでした
ほらほら 人の言うこと聞いとらん

★ 大江 堀田 香露

油断は禁物 アンカーに速かつの居る
頭が下がる 身銭切ったのボランテア
ほらほら 予報見て布団干さんか

★ 四方寄町 城 憲二

油断は禁物 北のミサイルどうかせにや
頭が下がる 復興お城眺め入る
ほらほら 定時守らぬ彼が来る

★ 世安町 山本 夢太郎

油断は禁物 おせち頼むの忘れてた
頭が下がる 毎回できる会報に
ほらほら ポーとしてりや新年よ

★ 世安町 山本 笑恵

油断は禁物 ちょっと休めばすぐ太る
頭が下がる フルマラソンのボランテア
ほらほら 昨日の事も出てこんね

★ 九品寺 杉浦 照子

油断は禁物 身内にだって教えんと
頭が下がる 親にや決して逆らわん
ほらほら 言うた通りにせにゃんたい

★ 黒髪 塚本ヒサコ

油断は禁物 思わぬ人が目の前に
頭が下がる あれこれみんな喜びに
ほらほら 年取るたんび世話かける

★ 益城町 土田 麓山

油断は禁物 あっという間に歳はとる
頭が下がる そがん人とは知らだった
ほらほら ぼーっとしててつこけると

★ 甲佐町 坂本 鮎健

油断は禁物 ゴール手前で追い越され
頭が下がる 作る弁当妻の味
ほらほら 寒さ感じてさぼりよる

★ 下南部 田川 昭仁

油断は禁物 口約束は当てならん
頭が下がる 我が事よりもボランテア
ほらほら 赤信号で渡りよる

★ 下南部 田川 公女

油断は禁物 手土産にしちゃ太すぎる
頭が下がる なさぬ仲とは思われん
ほらほら やっぱ噂はほんなこと

※荒川牛歩先生の後を引き継いで2011年5月号から、狂句欄を担当して参りましたが、一年程前から知力・体力共に衰えて、入退院の繰り返し。今月限りで引退を決意しました。何方にも相談することなく、無責任な事と自覚しています。申し訳ございません。
※毎月投句して下さった皆様有り難うございました。この欄を楽しんで、支えてくださった协会会员の皆様、有り難うございました。
☆何方か、引き継いでくださいますか。
☆名乗り出て下さい。

〒861-8019

東区下南部三丁目五一

田川 公子

電話番号 096-3800-1875

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

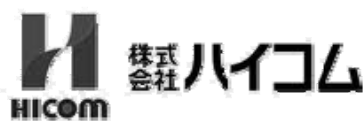
福祉機器



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



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)

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>



RECOVERY IS POWER.

酸素ボックス

香川真司が認めた超回復

- ◆疲労回復
- ◆筋力アップ
- ◆二日酔い予防

- ◆パフォーマンスアップ
- ◆スポーツの疲労回復
- ◆美容・ダイエット

O₂ Hirosaki

会員の方特典あります

〒861-2236 熊本県上益城郡益城町広崎 1007-4

TEL 070-4767-0123



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>

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
会員No.201 鈴木 三雄 096-368-6131

似顔絵使ってグッと好印象

名刺 チラシ DM SNSアイコン
ブログ 年賀状 会報 ウェルカムボード

似顔絵を入れてみませんか?

好感度が圧倒的に

変わります



会員番号1619
松本 義広

デザインストック 熊本市東区長瀬2-22-5

TEL:080-3984-5732 / FAX:096-292-7775

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

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

熊本走ろう会専用電話 = 080-3222-8460

携帯メールアドレス = kumamotodashiroukai@icloud.com