

熊本走ろう会会報



遅いあなたが主役です！

目次

2017年 12月号

Vol.558

表紙	… (1)	熊本走ろう会平成30年度定期総会	
行事予定	… (2)	のご案内	… (7)
企画だより	… (3)	金栗四三先生会報記事	… (8)
夕暮練習会 / スポーツ・レクリエーション祭		うさぎたちと亀たちの動き	… (10)
スローロングラン / 演芸倶楽部の活動状況	(4)	肥後狂句	… (12)
トレイルランにデビュー	… (5)	裏表紙 (広告・発行)	… (14)
『熊本走ろう会』に入会して一年	… (6)		

行事予定

＜注＞ 12月23日 忘年マラソン&忘年会です。忘年マラソンは、1月に開催される、熊本走ろう会総会の会場下見を兼ねて、世安公民館方面へ走ります。今回の総会は1月20日土曜日なので、間違えないようにしてください。

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
- 17日(日) 熊本城マラソン練習会 ①
- 20日(水) 幹事会 水前寺グリーンリッジホテル2F「STYLE」
- 23日(土・祝) 忘年マラソン&忘年会(詳細は企画日より)
※ 当日ノルディック・ウォーキングも行います。

1月

- 1日(月・祝) 新年三社参り(加藤神社、藤崎宮、出水神社)
7時00分 白川公園スタート(詳細は次号企画日より)
- 7日(日) 緑川ロングラン(距離約34キロ)
ばってんの湯 9時00分集合 担当: 鈴木三雄
- 10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
- 14日(日) 熊本城マラソン練習会 ②(詳細は次号企画日より)
- 17日(水) 幹事会 水前寺グリーンリッジホテル2F「STYLE」
- 20日(土) 熊本走ろう会 総会(総会は土曜日です、間違えないように。)

2月

- 4日(日) RKK女子駅伝 練習会
RKK女子駅伝のコースを皆で(応援の男性も一緒に)走ります。
集合場所 えがお健康スタジアムのバックグラウンド側、第Ⅱゲート付近
集合時間 9時00分
- 11日(日) RKK女子駅伝 (予定)
- 14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
日() 幹事会 水前寺グリーンリッジホテル2F「STYLE」
- 25日(日) 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
※ 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）

◎12月17日（日） 熊本城マラソン練習会 ①

12月、1月のスローロングランは、熊本城マラソン練習会とし、フルマラソンのコースを走ります。

軽食、救護車等を用意しますので、事前予約が必要です。参加者は原則会員のみとします。熊本城マラソンに落選した方も参加OKです。初マラソンにチャレンジをする方たちを支援するために、サポートランナー（ゆっくり一緒に走ってください。）も募集しています。

- ☆ 集合場所 大甲橋 下流右岸
 - ☆ 集合時間 7時30分集合 8時スタート
 - ☆ 会費 1,500円（給水、軽食、救護車等の経費）
 - ☆ 受付締切 ① 12月13日
 - ☆ 注意事項等 距離 約42キロ 3班に分けて走ります。
信号、交通規制を厳守、原則として歩道、道路の右側を走行します。
- 担当者 馬宮 090-9493-7038 今村 090-8022-5338

◎12月23日（土・祝） 忘年マラソン&忘年会

<忘年マラソン>

- ☆ 集合場所 熊本城二の丸公園 駐車場トイレ前
- ☆ 集合時間 8時30分 スタート 9時00分 ゴールは 11時30分 城の湯
- ☆ コース等 ラン班 琴平橋～白川橋～世安公民館（総会の会場）～城の湯
ウォーク班 熊本城周辺の散策、ノルディック・ウォーキングも行います。

<忘年会>

- ☆ 城の湯にて12時30分から お風呂は 10時30分から入れます。
 - ☆ 会費 3,000円（飲物代は別途個人負担）
 - ☆ その他 車で来られる方は城の湯に駐車可（運転手は飲酒厳禁）
忘年会後は交通センターまで送迎があります。
 - ☆ 受付締切 12月15日 それ以降のキャンセルは会費を徴収します。
- 担当者 本田 090-4516-5995 今村 090-8022-5338

◎平成30年1月1日（元日） 新年3社参りラン

熊本走ろう会創設の翌年、1974年から継続して行っている行事です。今年も走ります。

- ☆ 集合場所 白川公園（中央公民館通り）
- ☆ 集合時間 午前 7時00分
- ☆ コース 白川公園～熊本城～加藤神社～護国神社～藤崎宮～
水前寺公園出水神社～白川公園（コースは予定です）

十月夕暮練習会

日時 十月十一日(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〜

それぞれのレベルに合わせて三組に分けて、十キロメートルを走りました。

(山文)

〈参加者十五名〉

今村容子 浦野恵子 小牧裕子
小牧幸治 小牧陽子 後藤晴喜
仙波論子 田山ゆか 土田通彦
鶴島美佐 東園 正 宮崎博明
山本真也 山本文治 吉次雄二

スポーツ・レクリエーション祭 健康マラソン大会

日時 十月十五日(日)
場所 運動公園
時間 九時〇〇分〜

秋の県民スポーツ・レクリエー

ション祭の健康マラソン大会ですが、朝から小雨、受付時間が過ぎても雨が止まず、残念ながら集まったのはわずか十一人、少ない人数で、ささやかに開会式、準備運動を行った後、予定通り五キロ、十キロに分かれて、運動公園ジョギングコースを走りました。六日に熊本城マラソンの抽選結果発表があったせいもあるでしょう。運動公園は、雨にも負けず、大勢のランナーが走っており、賑やかでした。

(今村)

〈参加者 十一名〉

池田光明 今村洋一 小牧幸治
小牧陽子 坂口春巳 田代治彦
藤川久昭 藤川和子 本田光行
馬宮怜子 馬渡文雄



十月

スローロングラン

日時 十月二十九日(日)
場所 運動公園
時間 八時〇〇分〜

台風二十二号が接近して雨模様が続きました。朝から雨風が強く参加者が少ないようでしたが、連絡ミスなどでパークドームなど三ヶ所にバラバラに集合してしまい、結果十三名になりました。何故か合流できずにそれぞれの場所で、小雨の中を走りました。

(今村)

〈参加者 十三名〉

池田光明 今村洋一 今村容子
緒方竜彦 後藤晴喜 古閑森末一
古閑森五月 齊藤睦夫 仙波論子
田代治彦 山本文治 吉次雄二
龍理恵子

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)

昨年九月旗揚げした当会の演芸倶楽部は、十月十日、熊本市東区若葉二丁目のデイスービス施設「あきつ」に於いて六回目となる慰問活動を実施しました。

今回は、上田会員、齊藤会員、寺本会員の歌、木下会員のトランペット演奏、倉岡会員の腹話術や新作「交通安全ガマの油売り」などの演目で、デイスービス利用者に大変好評で、盛大な拍手喝采を受けました。

約一時間の慰問でしたが、最後には利用者がマイクを持って「青い山脈」を全員で大合唱するなど大盛況でした。

十月の幹事会で、演芸倶楽部の「のぼり旗」を作ってもらった事が承認され、一同張り切っているところです。

トレイルランに デビュー

(会員番号一五一三)

土田 通彦

十月八日に、阿蘇西原トレイルラン(トレイル走笑会)に出走しました。私にとって初めてのトレイルランでしたので、会報に投稿させていただきます。

九月十三日の夕暮練習会で、後藤晴喜さんから、西原でトレイルランがあるので申し込み資料を請求しているという話を聞きました。若いころから登山を少ししていたこともあり、トレイルランには関心がありました。新聞記事などによると、ハードなイメージがありました。また、大昔、市房山岳マラソンのお手伝いをしていたころ、その出走者の常人ばなれた体力には舌を巻いていたものでした。まあしかし、西原は自宅から遠くないので、途中リタイアでもいいから参加しようという気になりました。

朝七時前に自宅を出発すると、

三十分もかからずに阿蘇ミルク牧場の駐車場の一角に着き、そこから、十文字峠まで車で送ってくれました。スタート地点に着いてみると、熊本走ろう会から八名ほどの参加があり、参加者総勢百名で今年は前回に比べかなり多いという話でした。九時にスタートで、約二十キロメートルを、三時間半までくらいが主催者側の設定ということでした。

普通の平地の大会では、小用がしにくいのですが、山の中ではその心配はなさそうです。年のせいか、小用が近いのが悩みの一つになっていました。名簿をみると、会の古谷さんが最高齢でもあるし、最初、後をついていけばと思っていました。途中、小用を足しているうちに置いていかれました。最初は二キロメートルほどずっと下りで、後が心配になりました。案の上そのあと四〜五キロメートルほど上りで、きつかったですね。地蔵峠の前あたりで倉岡さんがおられたので、前後して走ることになりました。冠ヶ岳を過ぎると草原にでたのはいいけれど、下がコンクリートで足にききました。草原のあたりで、倉岡さん

とKNM(熊本のんびりまらつく)の女性と三人でしばらく走りまわりました。ただ、下りになるとKNMの方は私たちを置いて、見えなくなりました。三時間半をクリアしたいなということで最後の追い込みもむなし、三時間三十六分でした。倉岡さんの話では、二十、六キロメートルと主催者はいつているということでした。

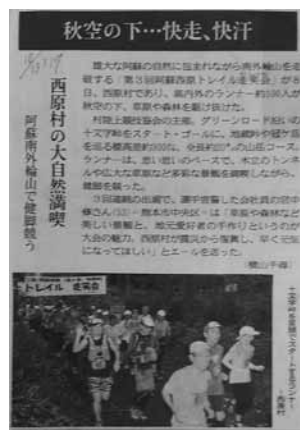
天気も良く、秋の野の花も楽しめました。スタートしてからは、ピンクのツリフネソウ、途中、アケビの実、冠ヶ岳周辺では青紫のマツムシソウ、草原近くではヒゴタイなどハイキング気分でもありました。

ただ、トレイルランは使う筋肉が少し平地のランニングと違うらしく、そのあと筋肉痛が長く続きました。マア、大会としては、地元の方の手作りでシンプルに楽しめたという印象でした。ただ、来年の大会からは、河原小スタートの三十六キロメートルにする予定とのこと。来年は私には無理かなあ?・・・。

そこで、肥後狂句を。

トレイルラン山の中ばしひんな

えた
参加された方、おつかれさま。



十月十三日熊日記事



『熊本走ろう会』 に入会して一年

北村 勇次
(会員番号一六四七)

入会の動機は、今年の新年三社参りで馬宮幹事長様との出会いがきっかけでした。

熊本走ろう会の新年三社参りを知ったのは、今から丁度二十年前のことです。それまでも本屋で立ち読みはしていたのですが、一九九七年ランナース十月号別冊付録の全国走友会リストをみて驚きました。郷里熊本に人数一二〇〇名を有する「熊本走ろう会」が紹介されていたのです。勿論同リスト掲載の全国三〇〇弱の走友会の中で会員数は断トツの多さです。会の特徴欄には「天草パールラインマラソン、元旦三社参りマラソンなどを開催」・・・マラソン大会も開催している。私も地元福井県小浜市の走友会に入会して間もない頃でしたので、郷里熊本にこんなに大きな「走る仲間

の会」があったことに愛着を感じたことを記憶しています。

その年の年末年始で帰省することができ、地元新聞を見ましたら「元旦三社参りマラソン・・・会員以外も参加できます。」と記載されていたと思いますが、思い切って、集合場所の「水道町の加地医院」まで家内に送ってもらったことにしました。集合時間は今と同じ七時、熊本走ろう会ののぼり旗を持った方を先導に大勢の走ろう会の皆様の仲間に入れさせて貰い加藤神社へ、そして次の護国神社では本殿の前に集合して、リーダーの方が「年男・年女は前に出てきて今年の抱負を言ってみて下さい。」若い方から順次呼び出され、最後は「今年八十四歳」・・・ええそんな高齢の方が・・・と聞いていましたら、大勢の会員の後方にいた私からはよくわかりませんでした。なんと数名の大先輩が話し始められました。熊本走ろう会にはこんな高齢まで健康で走れる仲間が沢山おられる。ただただ、びっくりするばかりでした。

創立四十五周年記念祝賀会・色々な出し物で楽しいものばかりでした、熊本城マラソンコース試

走会・小屋での充実した特設エイド、熊本城マラソン・郵政ビル前で決起、運動公園での夕暮練習会・夕日に向かってラン、江津湖スローロングラン後倉岡さんの家庭菜園で「青じそ」いただきました、今村洋一さんに誘われて行った立田山トレイルラン、緑川ロングラン・復路での線状降水帯を思わせるような土砂降り、「走ろうの日」記念ラン・猛暑日でしたが江津湖の湧水美味しかった、雄大な阿蘇瀬の本高原でのマラソン・走ろう会参加者皆で頂く弁当、ビールそして露天風呂などなど、昨年退職し熊本走ろう会に入会して早一年近く、私にとりましてはこれまでにない、楽しく充実したものとなっています。

これからもまだ参加していない走ろう会主催の行事にも積極的に参加しながら、諸先輩方を目標に生涯現役ランナーを目指したいと思っています。今後共、よろしく願っています。



熊本走ろう会平成30年度定期総会のご案内

会員の皆様におかれましては、益々ご健勝の事と拝察いたします。

さて、30年度定期総会を下記により開催いたしますので、万障お繰り合わせの上、ご出席頂きますようご案内申し上げます。

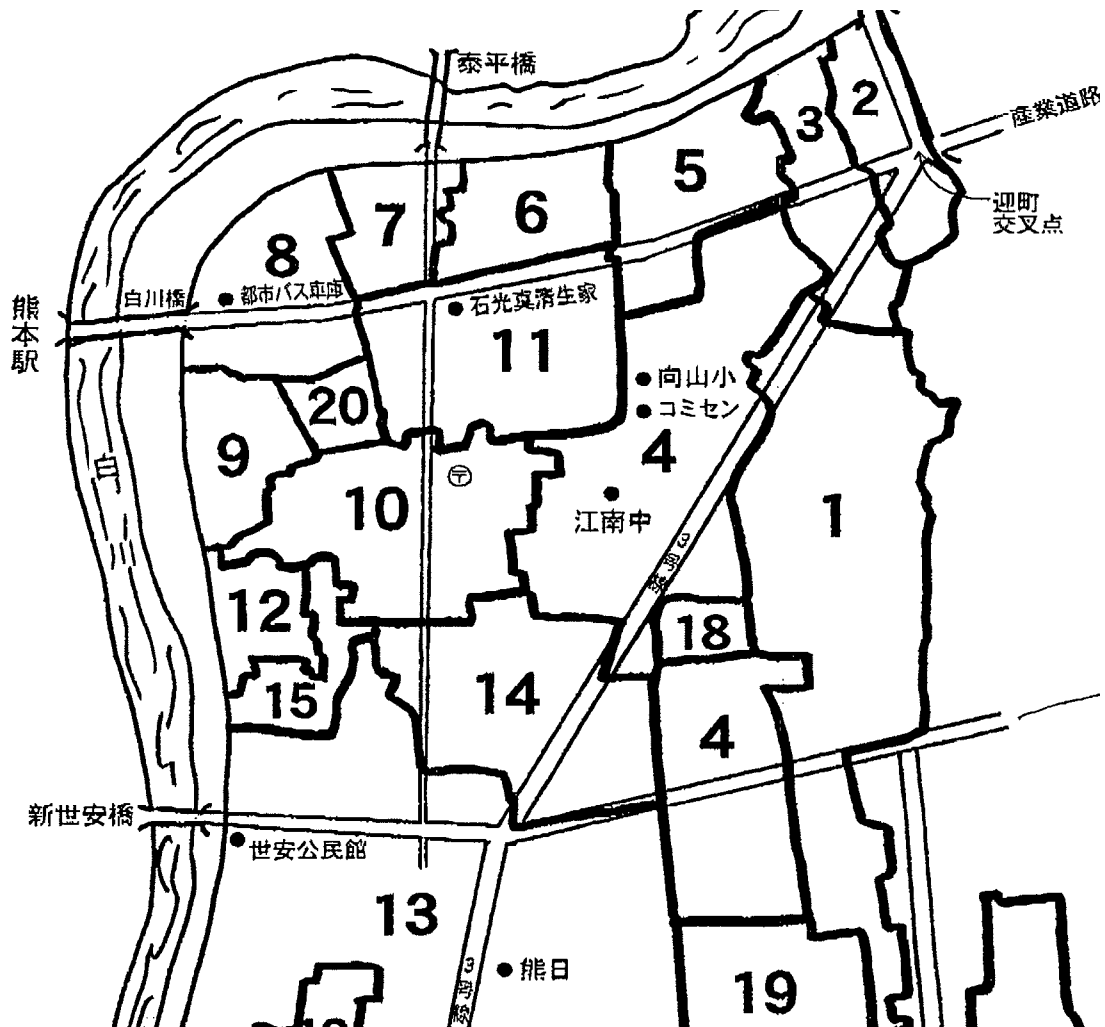
なお、今回より「場所」及び「曜日」が変更となっていますので、ご注意ください。

記

1. 期日 平成30年1月20日(土)
2. 場所 熊本市世安公民館 熊本市中央区世安町550
3. 時間 総会 受付 午前9時30分 開始 午前10時
懇親会 午前11時30分開始
4. 懇親会会費 1500円 懇親会出席申し込み後の無断欠席者は、弁当代(1,000円)を後日、徴収させていただきます。
5. 年会費 4000円(同一世帯複数6000円・自動振替者除く)
6. パールラインマラソン大会申し込みも受け付けます。
7. ご返事は同封ハガキにより、12月25日迄にご投函下さい。

お問い合わせ

総務 田代 治彦 TEL 090-8400-8524
末永 知子 TEL 096-385-2435



【金栗四三先生会報記事】

“会報149号”

金栗先生墓参マラソン苦闘記（5月6日）

増永陽一郎（会員番号741）

5月2日、会社に加地会長から電話を戴き、5月6日の「金栗先生墓参マラソン」のお誘いを受けた。「距離は28km位バッテン、団体走でゆっくりですけどん、大したこつはなかですパイ」「毎年やっとりますバッテン、このマラソンで皆さんが長距離ランに自信ば持ちなはっとですタイ」。過去走り始めて6年間、最高で10kmしか走った事のない私にとって、会長の言われた、いかにも簡単で楽勝で完走出来そうな勧誘の言葉に、つつい二つ返事で参加に及んだ次第であります。

スタートして第1休憩地点までの足の軽かった事（ルンルン気分）。まさに此処までが私にとってジョギングの楽しさを満喫出来た距離でありました。田原坂近くから思いもかけぬアクシデントの数々。まず「乳ずれ。小生の可愛いちいちゃん乳首のあのヒリヒリした痛さ、初めての体験であり、人に言い難い部分である為、やたら忍の一字。（女性ならもっと卑猥な考えが頭の中を交錯したりして）。

第2のトラブルは、何と「股ずれ」。（このまあ憎らしく痛い事）。この頃から加地会長の甘いお誘いが、一服の毒盛りに思えて悔しいやら、まあ何とキツくて楽しいマラソンであった事か。金栗先生のお屋敷が近くなり、門前で大手を挙げて歓迎して頂いた、おばあちゃん（金栗夫人）と親戚の方々の姿が目に入った時には、さすがに憎つき股ずれめも恐縮してか痛みも収まり、あらぬ事とは云え、小生と一諸になって金栗翁の仏前で痛み入っておりましたっけ。またマラソンの途中で小生の股ずれに気付き、わざわざ車を飛ばしてオロナインを買って来て頂いた加地会長の優しい心使い（その裏には、毒盛りが効き過ぎた事への反省か？）何はともあれ、本当に楽しくて、イタイタイ金栗先生墓参マラソンでありました。

金栗四三先生住居



金栗翁夫人

金栗四三先生を想う

加地正隆（会長）

5月3日第23回金栗先生墓参マラソンを40名の会員を動員、8時水道町を出発、国道3号線を植木へ、植木交差点より玉名線に左折、田原坂公園にて大休止、11時過ぎに先生墓前に到着。一同先生のご冥福をお祈りして在りし日の先生を偲びました。本年はご遺族により、先生の体力・気力・努力の書を等身大の黒御影石に刻んだ記念碑が建立され、一層先生を身近かに思い出されました。

本会と先生とのご縁は走ろう会結成間もなくの時期でした。誰か適当な人があったらと会員番号1を空欄としてそのままにしていたが、堤君と相談の結果、熊本出身でマラソンで有名な金栗四三と言う人が玉名市に隠居して居られるから指導をお願いしようと、日本マラソンの始祖とは知らず、無鉄砲にも先生宅に押しかけてお願いし快諾を得たのが始まりです。それで会員番号1番は金栗先生です。

堤君も私も陸上競技界は全然知らず、ただ有名な先生とだけの認識でお願いしたのですが、人間国宝的な先生だと知っていれば、生まれたばかりの素人集団です。走り方の知識のない私達がお願い出来る筈はないのですが、そこまで知らなかったのが幸いでした。先生は初対面の私達の話を一ツツと笑顔で聞かれた後、『よろしい、御加勢しましょう』と言われ、名誉会長に戴く事が出来ました。

この事が生まれたばかりの無名の熊本走ろう会が社会的に陸上界に認められた大きな要因となりました。何しろ金栗四三と言う看板を戴いたのです。特に天草パールラインマラソン大会に絶大の功績があったのです。初めての健康マラソン大会です。競技界に知名度のない熊本走ろう会、大矢野町主催では世間が相手にしてくれません。金栗四三名誉会長の名前があればこそ、全国に呼び掛けて、その反響があったと思います。この大会の成功あればこそ、今日の健康マラソンの普及が成就したのです。良き師を得た喜びと誇りを長く心に刻み大切にしたいものです。

先生のご恩に報い、心に刻み込む為に、昭和49年から金栗先生ご夫妻の長寿をお祝いするマラソン訪問を始めました。昭和58年先生がお亡くなりになってからは、“墓参マラソン”と改名して今日まで続いているのです。 …略…

金栗四三先生墓前





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29年10月締め分
会員NO	氏 名	年齢	走歴	フルマラン	50kラン	100kラン	年間勝敗	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				
7	富田 貞雄	97	51	13	0	0	31>0	31	267	81,313	私の過敏症肺炎、環境を変えねばならない。私の発想、オモチャのような小さな家が転地、治療を決断 先日より、山登りを始めました。				
1313	馬渡 文雄	84	23	11	4	0	17>14	51	658	42,215					
959	牧野 佐吉	83	44	46	3	0	18>13	18	344	74,865					
1000	村山 巧	83	33	33	0	0	31>0	45	1,229	150,114					
201	鈴木 三雄	82	43	156	7	9	24>7	187	1,951	84,501					
1014	藤川 久昭	81	71	33	0	0	17>14	116	1,450	121,287	人生最後の100kランの為にオクターバーラン、気力十分で臨んだが二つの台風、秋雨前線にやられて200届かず、残念				
1175	城 憲二	79	23	1	0	0	14<17	80	710	28,268	年末年始の各行事に、楽しく参加しよう。				
1220	出田 秀尚	79	21	4	0	0	25>6	222	2,264	39,627	熊本城マラン抽選当たり！これで目標出来た。				
1169	木下 文洋	77	29	28	0	0	12<19	35	540	48,204	若いころが懐かしい。【そのとーりですね】				
1374	魚住 稔	76	11	1	0	0	19>13	103	1,177	14,401	出水ツルマラン(10キロ)エントリー、でも選挙で中止。				
203	長廣 健治	75	46	13	0	0	6<25	30	140	47,060	左膝を気にしながら、少しは走れるかな。				
614	中林 英征	74	42	52	0	5	11<20	223	3,110	105,802	ある日の早朝突然ダウン、心臓疾患発症で只今ボクスターストップ、ここ1～2年の体調不良はその前兆でした。				
288	杉本 宏伸	74	42	66	0	0	17>14	140	1,123	80,376	今、魚の目ができて思うように走れません。只今治療中です。				
1408	田村 邦夫	73	27	17	1	0	17>14	131	1,095	28,786	熊本城マラン落選でした。【競争率2.3倍でしたもんね】				
1364	今村 洋一	72	13	35	1	5	25>6	220	1,613	36,151	目標の20日以上、200キロ以上を久しぶりに達成しました。この調子で頑張ります。				
1372	田嶋 修治	71	28	64	0	1	21>10	215	2,341	55,686	第一回東北みやぎ復興と東京夢(都心の歩道を走る)フルマランを走りました。				
1361	倉岡 英夫	70	43	108	4	17	31>0	604	3,654	67,347	久しぶりに全勝、600キロ超え、ランニング中毒になり、思いっきり走れました。				
1458	斉藤 睦夫	70	20	26	0	0	11<20	124	1,730	19,754	フルマランシーズンを前にして風邪を引き二週間走れず、焦っています。				
1200	釘島 京平	69	29	81	4	20	25>6	227	2,540	84,382	快晴の西原トレランを楽しむ。				
1522	池田 光明	68	28	18	1	0	20>11	351	3,392	35,035	熊本城は残念でしたが、11月は福岡と神戸を走ります。				
1461	上野 陽	67	8	35	0	2	21>10	248	1,316	28,530	矢道湖周辺や米子駅周辺を走りました。				
1509	末永 知子	66	6	19	2	1	16>15	136	1,665	10,157	距離が伸びませんが、細く長く楽しみながら走ります。				
986	田中 栄喜	66	37	19	1	8	10<21	88	1,805	49,473	熊本城マラン3年連続落選でした。				

平成29年10月締め分

会員No	氏 名	年齢	走歴	フル マラン	50K ラン	100 Kラン	月間勝敗	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	31>0	237	2,139	13,968	久しぶりの全勝です。阿蘇西原トレイルランに出走し、いい刺激を受けました。
1120	河野かよ子	65	32	49	4	19	14<17	53	508	51,769	行事が多く、走る時間が取れませんでした。
1265	田代 治彦	65	32	24	0	0	10<21	120	1,169	67,579	涼しくなっても距離伸びず。
1066	小牧 裕子	65	31	32	0	16	9<22	107	1,184	66,423	雨が多くて、目標に達しませんでした。
1508	末永 茂朗	64	6	13	0	0	15<16	150	1,964	9,004	あまり走れませんでした。
1249	吉良 優	64	12	0	0	0	27>4	337	3,672	45,685	旅行中の3日間、また1日は気乗りせず走りませんでした。
1647	○北村 勇次	64	27	50	9	1	18>13	252	1,882	31,170	京都北山トレイルラン32Kと30K走2回、頑張りました。
1588	本田 敏朗	63	13	11	1	1	27>4	337	3,672	45,685	いよいよランニングシーズンですね。フアイトー発！【元気にいきましょう】
1434	金城 永治	60	29	29	0	0	27>4	502	1,351	32,960	さあ、いよいよ那覇マラン！12月3日スタート
1449	山本 恵	60	10	16	1	3	12<19	154	1,877	13,728	熊本城めぐりで連続7回当選、しかも息子と一緒に挑戦です。とても楽しみ。
1446	出端 文男	58	24	35	4	9	19>12	332	2,786	36,291	今年も参加する大会は、無事終わりました。
1503	佐藤 絹代	58	5	19	1	2	19>12	189	1,574	11,433	初挑戦のトレイルで木の根につまづき胸を強打、その後も肋骨痛で走れず(涙)年末大会は、這ってでも完走、それだけ
1194	石松 文代	56	25	19	0	7	13<18	126	1,717	34,560	どうにか通勤ランだけで走れました。【コツコツと走りましたね】
1268	荒毛 晴子	56	22	25	0	0	15<16	156	1,601	54,739	月見て走って、月みて一杯、最高です。【人生を謳歌していますね】
1505	山名 慎一	54	7	21	6	18	23>8	400	3,228	20,875	運動公園の素晴しさを改めて実感←今さら！！
1545	緒方 竜彦	52	9	7	0	0	24>7	290	2,503	30,294	来年1月の天草マランに向けて走っています。
☐ 各地でマラン大会が開催されていますが、万全の体調で参加しましょう。 ☐ 数字に誤りがあつたら、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

気の利かん 早よう一杯出さんかい
こらどうし 親ば越えたぞよか息子
やっこさ 無事に日本へ帰れたよ

★ 不知火 松村 鉄庵

気の利かん 今夜はしてよ二人きり
こらどうし 孫と対戦五連敗
やっこさ 覚えたスマホきやあ忘れ

★ 四方寄町 城 憲二

気の利かん 昔の俺るばほめんかい
こらどうし イバンカブームならんとか
やっこさ 前のお城に成るこたる

★ 益城町 土田 麓山

気の利かん 泡の立つのがよかばいた
こらどうし もらった分はきやー忘れ
やっこさ 年金もろちひと休み

★ 大江 堀田 香露

気の利かん お茶に茶菓子の客で無ア
こらどうし 終活せなんゴミ屋敷
やっこさ 這うてたすきはつないだつ

★ 九品寺 杉浦 照子

気の利かん はやりのグルメばあつかり
こらどうし 熱い冷たい感の無か
やっこさ 話のネタの後始末

★ 黒髪 塚本ヒサコ

気の利かん 他人の世話して損ばかり
こらどうし 人見る目えは持つとらす
やっこさ 心ひとつにまとまった

★ 世安町 山本 夢太郎

気の利かん 着いたらすぐにビールたい
こらどうし 三次会まで行くてたい
やっこさ ーOK走がが限界だ

★ 世安町 山本 笑恵

気の利かん つまみはあるが箸がない
こらどうし 寒うなったら又トイレ
やっこさ 見つけた嫁ににげられた

★ 甲佐町 坂本 鮎健

気の利かん 内緒話も太か声
こらどうし 見事なメロン出来ている
やっこさ 編み物しゃアげ冬ま

★ 戸島西 微酒RUN

気の利かん トイレ行く会計まだね
こらどうし 限定品は買えるかな
やっこさ 税金払うて年金は

★ 下南部 田川 昭仁

気の利かん バスで行ったてお茶だった
こらどうし 孫もスマホで遊びよる
やっこさ スルメ噛もつてやおいかん

★ 下南部 田川 公女

気の利かん 見て見ぬふりは出来んとか
こらどうし 里山はまだ荒れたまま
やっこさ 監督は胃の疼くどう

京小町先生(走ろう会狂句の先生)の句

☆雪の肌 まちつと川の深うなれ

上品な栗島句(セクシー)です。

若い女性が裾を揚げて川を渡るか、

洗濯をしている情景が浮かぶ。

では三十年一月号の課題(笠)です

①マイペース

②なるほど

③断トツ

ハガキに【各笠一句】書いて十二月七日(木)
まで左記へ郵送して下さい。

〒861-1801

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

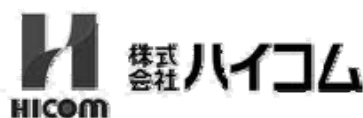
福祉機器



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

 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

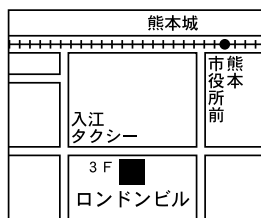


熊本市中央区新屋敷1-14-30
(九品寺交差点角)

☎ 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 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)