

# 熊本走ろう会会報



遅いあなたが主役です！

2018年

6月号

Vol.564

## 目次

表紙	… (1)	緑川ロングラン	… (6)
行事予定	… (2)	運動公園「ノルディック	
企画だより	… (3)	ウォーキングの会」開催	… (7)
運動公園練習会	… (4)	名古屋シティマラソン (ハーフ)	
夕暮練習会	… (5)	に参加して	… (7)
第34回関所健康マラソン大会		うさぎたちと亀たちの動き	… (8)
開会式激励の言葉	… (5)	肥後狂句	… (10)
会費納入者	… (5)	裏表紙 (広告・発行)	… (11)
関所マラソン大会参加して	… (6)		

# 行事予定

## 6月

- 13日(水) ノルディックウォーキングの会  
集合場所：運動公園元売店前 担当：立石隆城  
集合時間：9時00分
- 13日(水) 夕暮練習会  
集合時間：19時00分  
集合場所：パークドーム室内プール横
- 17日(日) 江津湖スローロングラン 江津湖を周回します。(10キロ~20キロ)  
集合場所：江津湖広木公園  
集合時間：8時00分  
※(詳細は5月号企画日より)
- 20日(水) 幹事会
- 24日(日) 緑川スローロングラン (距離約34キロ) 担当 倉岡英夫  
ばってんの湯 6時00分集合  
※(詳細は5月号企画日より)  
※6月10日(日)に予定していた運動公園練習会(タイム測定)は都合により延期いたします。

## 7月

- 11日(水) ノルディックウォーキングの会  
集合場所：運動公園元売店前 担当：立石隆城  
集合時間：9時00分
- 11日(水) 夕暮練習会  
19時00分集合 パークドーム室内プール横
- 18日(水) 幹事会
- 22日(日) 熊本城二の丸広場集合ラン&ウォーク  
集合場所：熊本城二の丸広場大楠  
集合時間：9時00分  
出発地：自宅(コース自由)  
詳細は企画日より

## 8月

- 4日(土) 走ろうの日ラン&祝賀会 (詳細は次号企画日より)
- 8日(水) 夕暮練習会  
集合時間 19時00分 集合場所 運動公園パークドーム内 プール横
- 11日(土) 緑川スローロングラン (距離約34キロ) 担当 倉岡英夫  
ばってんの湯 6時00分集合
- 19日(日) 運動公園スローロングラン  
8時00分スタート  
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前  
※ノルディック・ウォーキングも行います。
- 日( ) 幹事会
- 26日(日) 瀬の本高原マラソン (詳細は次号企画日より)

## 企画だより（参加者募集）

### ◎7月22日（日） 熊本城二の丸広場集合ラン&ウォーク

今回の「熊本城二の丸広場集合ラン&ウォーク」はこれまでの練習会のように、決められた時間にスタート地点に集合し、それから準備運動を行い集団でランニングを開始するというものではありません。今回のスタート地点は自宅、そして集合場所がゴール（ランで帰る人は折り返し地点）。勿論、途中バスや電車を利用するもよし、遠回りして距離を稼いで二の丸広場に来るもよし、体力や走力、その時の気分次第でコースを決めて午前9時に震災普及工事最中の熊本城天守閣を仰ぎ見る二の丸広場で元気にお会いしましょう。

尚、集合した後、我熊本走ろう会の会長であり、そして著名な眼科医であられる出田先生から「目は口ほどにものを言う」という題でミニ講演が予定されています。身体と心の健康を映し出す目の正直さ大切さなど、残された人生を楽しく豊かに生きるヒントとなる興味深いお話が拝聴できるかと思えます。熱中症予防のうえ多く参加を求めます。（但し当日の気象状況（例えば酷暑）により題目の変更或は中止の可能性あり）

- ☆ 種 目           ラン&ウォーキング（散歩）
- ☆ 距 離           それぞれ
- ☆ コース           自由（その時の気分次第）
- ☆ 集合場所       熊本城二ノ丸広場中央大楠の木陰
- ☆ 集合時間       9時00分
- ☆ 最寄りの交通   バス停「交通センター」から約1 km  
                          JR上熊本駅から最短 1.5 km  
                          JR熊本駅から最短 約3 km
- ☆ 近くの飲食     マクドナルド新市街店 約1 km（24時間営業）  
                          ジョイフル上熊本店 約1 km（24時間営業）
- ☆ 近くの温泉     「城の湯」集合地点から約0.5 km（但し営業10：30～）
- ☆ 参加費用       無料
- ☆ 事前の参加申込み不要

## 8月4日 「走ろうの日」 記念日登録基金募集中



8月4日を「走ろうの日記念日」として正式に登録するための基金（登録費用 108,000 円）を募っています。

賛同、ご協力いただける方は記念日登録実行委員（上村広子、石松文代他）にお声掛け頂きますようお願い申し上げます。（一口 1,000 円）会員以外の方もご協力をお願い致します。（登録まで 30 口程不足しております）

尚、郵便振込については下記の振込先に基金のご協力お願い申し上げます。

- ※ 振込用紙                           【口座記号】17150   【口座番号】32376401
- ※ 他の金融機関からの振込       【店名】七一八   【店番】718   【預金種目】普通預金  
  【口座番号】3237640
- 加入者名       熊本走ろう会「走ろうの日事務局」

走ろうの日記念日登録実行委員会より

# 運動公園練習会

(5キロ・10キロタイム測定)

日 時 四月八日(日)

集合場所 運動公園シヨギング

コース

スタート 九時

麗らかな春到来かと思いきや、不意をくらった寒波襲来で阿蘇の山脈に冠雪を望む日に「遅いあなたが主役です」を理念とする我熊本走ろう会の記録測定会が開催されました。

参加者及び記録(五十音順)

鶴島 美佐	51:21	10キロの部	
前田 芳	51:46	有江 勝成	44:11
山本 真也	40:41	江藤 寛文	52:12
山本 恵	49:03	緒方 竜彦	55:02
5キロの部		北村 勇次	48:47
池田 光明	27:39	小牧 裕子	50:53
出田 秀尚	41:08	城 丘	55:13
富加見靖夫	38:09	末永 茂朗	55:03
坂本健一郎	24:47	田代 治彦	68:14

5キロの部続き	
土田 通彦	27:07
本田 敏朗	25:19
山本 博司	38:09
ウォーキング(3キロ)	
中園 末夫	100歳
測定担当	
今村洋一	鶴田淳一

以上の通り、男子一〇キロの部の主演男優賞は記録68分14秒(キロ6分50秒)で見事に主役を演じきった田代治彦氏が受賞されました。日頃の地道で堅実な努力が報われ、主役の座を獲得されたことは賞賛に値します。ただ、氏の力はこのように平凡なものではありません。70分代は勿論のこと、コンディションさえ整えば80分代も狙えるだけの實力保持者であることは自他ともに認めることでもあります。今後更に精進を重ね、記録を更新しつつ主役の座を守り通されることを期待致します。

一方、今回40分41秒、危うくその記録が30分代に滑り落ちようかという悔しい思いをしたのが山本真也氏。しかし、その不本意な結果に落胆したり恥じらったりすることは全くありません。確かに實力はエキストラ(通行人役)であったとしても、生き生きとし

た脇役や悪役、そしてエキストラが居て初めて主役にスポットが当たり引き立つというもので、山本氏の存在は極めて貴重であり重要であります。当面下積み時代が続くとしても決して嘆き腐らせずに、辛くても日々努力を怠らなければやがてノミネートされ、やがて不動の主演男優賞を獲得するのはほぼ確実です。これからもエキストラ、名脇役、時として名悪役を演じながら「遅いあなたが主役です」を掲げる、熊本走ろう会を力強く牽引して頂きたいと願わずには居られません。

そして今回の記録測定会で最優秀主演男優賞に輝いたのは5キロの部で41分08秒、キロ8分13秒と見事な成績で他を圧倒した我熊本走ろう会の出田秀尚新会長。ナイス、アッパレ、ブラボー。

四十七年間の歴史を刻む中でまたここに一点の光彩が熊本走ろう会に力強く差し込んできました。皆さんも出田会長を手本とし模範として永遠の光を放ちながら走ろうではありませんか。

(今回、最優秀主演女優賞の該当者なし)

尚、当日で百歳と十二日を迎え

た中園末夫氏がウォーキングに参加されました。冒頭、先般の「百寿のお祝い」に厚いお礼を述べられた後、だれも頼らず、だれの支えもなく只一人です。いつものように腕を振り、いつものように背を伸ばし、大地を確りと踏みしめながら三キロを踏破されました。

七〇歳でガンを患って知った「遅いあなたが主役」そして「健康マラソン」、真つすぐ前を見つめ、眉を上げて進むその姿に会員の皆様は何を感じ、何を学ばれるでしょうか。



# 四月夕暮練習会

日 時 四月十一日(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〜

何故か今夜の運動公園はガラガラ、貸切状態のパークドーム内を二周した後、一・五キロコースを、A組は三周、B組は二・五周のピルドアップ走を行った。快適なランを楽しみました。今日はYコーチが欠席でしたが、K(裕)さんの指導で、走る前とゴール後に、肩甲骨、股関節、体幹体操等々みっちりストレッチを行いました。

(今村)

〈参加者十一名〉

今村洋一 浦野恵子 小牧幸治  
小牧陽子 小牧裕子 仙波論子  
鶴島美佐 平井まさみ 成田浩子  
東園 正 吉次雄二 笠 陵一

## 第34回関所健康マラソン大会 開会式激励の言葉

平成30年4月29日

熊本走ろう会長 出田 秀尚

皆様お早うございます。

本日、4月29日、昭和の日を記念しておこなわれます、第34回の関所健康マラソン大会に、1400人を超える多くの方々に、県の内外からご参加いただき、誠にありがとうございます。

私は熊本走ろう会の第5代会長を、務めさせていただいている出田でございます。初代会長であられた加地永世会長は、ロマンの人でありました。創立の昭和47年当時、健康マラソンと云う考えはなく、ただひたすらにタイムだけを競うというスポーツ選手の為のものでした。それが現在のようになり、遅いあなたが主役である健康を楽しむためのものになり、世界中で広く行われ、加地永世会長のロマンは実現するに至りました。

関所マラソンには第1回の大会以来、そのスターターを熊本走ろう会の会長に、歴代務めさせていただくと云う栄誉をいただいています。34年もの長い間健康マラソンの発展に努め、大会運営の労を引き受けていただいた地元走ろう会の方々、および南関町役場の方々に深く感謝申し上げます。本日は晴天に恵まれた、絶好のランニング日和でございます。南関町は北原白秋の生誕の地、白秋は晩年に目が見えなくなっております。最晩年に作った歌が帰去来で、「やまとは我が産土、雲上がる南風のまほら、飛ばまし今ひと度」と、見えない目の瞼に美しい生誕の地、南関を思い浮かべています。「帰らなむ、いざ鶉(カササギ)、かの空や櫓(ハジ)のたむろ」と、トリになって空から美しい櫓の緑をながめています。

本日は歴史ある、そして白秋が愛したこの美しい自然の中を、思い思いの速さで楽しく走っていただきたいと思います。5月の南関の山々がランナーに笑いかけています。健康で病気の無い日常を、家族共々末永く過ごしていただくよう祈っています。

さあ、皆さん、今日はファイトを出して、頑張りましょう！

## 平成30年4月 会費納入者

緒方 留男、恵美子	高本 一臣	中村 憲之
城 憲二	田上 昌章	橋口 豊
田嶋 修治	永塩シズ子	村上千恵子

# 関所マラソン 大会参加して

吉次 雄二

(会員番号一四四二)

四月二十九日(昭和の日)、出  
田会長、今村幹事長と熊本北区役  
所で合流し、大会会場へ向かいま  
した。植木インターチェンジに着  
いたが、前の車が何か様子がおか  
しい、全然動く気配が無い、バー  
が開かない(こちらは急いでいる  
ので少しムツとくる)。

しばらくすると係員の方が走っ  
て来られ、やっと、バーが開放、  
ETC車でないのに、ETCルー  
トに入ったみたいですが、バーを  
通り過ぎ停車、そしてUターンす  
るような動き(私達三名共、ビッ  
クリ!)どうやら鹿児島方面と福  
岡方面を間違っに入られたみたい  
と感じました。

やっと、会場に到着し、熊本走  
ろう会会員を探していると、本部

席に色が白くて美人で背の高い女  
性がおられ、挨拶をしたら、バレー  
ボールの(元日本代表) 大山加奈  
さんでした。

ゲスト参加、三キロでした、ち  
なみに熊本走ろう会の参加者は詳  
しくは把握してませんでした。が、  
十五名程の方が参加されて、晴  
天に恵まれ、暑い中ほんどの方  
が楽しく走られていました。

コースはスタート後1.5k地  
点で距離0.5k位の坂、6k地  
点で1.0k位の坂の二カ所ある  
だけで、後は走りやすいコースで  
した、とっても楽しく走り、いろ  
んな経験が出来た一日でした。

## 四月緑川ロングラン

日 時 四月二十九日(日)  
時 間 六時~十四時

絶好のランニング日和に恵ま  
れ、新緑の中を吹き抜ける爽やか  
な風に吹かれ、麦畑の中ではヒバ  
リが鳴き、加えて女性四名の参加  
があり、賑やかなロングランとな

りました。

二五キロ付近のサントリービー  
ル工場前付近に来たとき、サプラ  
イズが起きました。誰が言い出す  
ともなく「熊本地震後の工場内は  
どうなっているか、立ち寄ってみ  
よう」という事になり、受付に行  
くと、工場見学やビール試飲もで  
きますとのことで、急ぎよ立ち寄  
り、ランニング後の美味しいビー  
ルやジュースの試飲となったので  
す。運動後の出来立てビールの味  
は最高でした。

その後のコースはほとんど歩き  
帰りの道の中にある倉岡農園で玉  
ねぎ、ニンニク、セロリ、パセリ  
を収穫し、お土産付きで、全行程  
を無事終了しました。

次回の緑川ロングランも是非  
ビール工場見学を取り入れたいと  
考えていますので、参加される方  
は交通便を考慮して参加してくだ  
さい。(倉岡)

〈参加者 八名〉

池田光明 石松文代 浦野輝美  
倉岡英夫 小牧裕子 城 丘  
鶴田淳一 藤野恵子



# 運動公園「ノルディックウォーキングの会」開催

立石 隆城

(会員番号九二八)

今や私自身体力維持には欠かせなくなったノルディックウォーキングです。走れなくなってきたらもってこいの運動となっていてます。心臓の機能低下で無理はいけませんとドクターから言われてからの変換です。おかげで現在は体調がすこぶる良くなってきています。

あくまでも走ろう会は走る事がメインです。走れなくなった会員はさっさと退会すればと、元気な会員からの声があっても可笑しくはないものですが、ここは、懐の広い方々が多い我が走ろう会です。藤川前会長や馬宮前幹事長、今の今村幹事長の思い入れで、一昨年より会員への推奨活動をはかって頂きました。感謝していただきます。

今現在、月一回の頻度で走ろう会の定例練習会会場でのノルディックウォーキングを開催しています。受講された会員は五十名を超えています。勿論個人的にも継続されている方も多くいらっしゃいます。やり始めて良かったとの声を聞くたびに嬉しく思っています。

ところで、四月十八日のノルディックの会では、十三名の参加が有り爽やかな気候の中いつもの練習コースから外れて、園内の日本庭園やバラ園周りまで連なって行き、いつもと違った景色や風情を感じて頂き新鮮味のある練習会となり、好評でした。今後とも、四季折々の草花を眺めながら楽しみたいと思っています。

この「ノルディックウォーキングの会」の又の名を「走らん会」としたらどうかと、皆さんに伺ったところ、賛同者も少なからずいましたので、決めようかと思っておりますが、皆さん如何でしょうか？

〈参加者十二名〉

浅井美栄子 今村洋一 上田正明

上田猶子 工藤利幸 工藤美知子  
立石隆城 塚本ヒサ子 寺本幸子  
藤川久昭 藤川和子 本田光行  
馬宮怜子



## 名古屋シティマラソン(ハーフ)に参加して

末永 茂朗  
(会員番号一五〇八)

三月十日、名古屋ウイメンズに出る妻と一緒に熊本から飛行機で名古屋へ。

名古屋駅まで電車で十五分の岩倉駅の近くに泊まる。初めて泊まったホテルだったが、安価でなかなか面白いホテルだった。

十一日マラソン当日は、スター

ト地点のナゴヤドームに向かう。九時、ウイメンズマラソン大会(参加者約二万二千人)がスタートした後、整列し十時二十分(参加者約一万人)にやっとスタート。たくさんさんの選手の中を沿道の応援に答えながら走る。都市型マラソンのためか、沿道の応援は途切れることなく多くの人が声援を送ってくれる。今回二度目の参加であったが、前回同様ハーフのフィニッシュ地点近くでハーフとフルのコースが重なるため、人が多く十分スピードが出せなかった。二時間が目標だったが、思ったより遅く二時間十分で白川公園にゴールした。マラソンの後、名古屋のスパイ銭湯でゆっくりリラックスして、次の日帰途に着きました



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 4月締め分

会員NO	氏名	年齢	走歴	フルマラソン	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	
1313	馬渡 文雄	84	24	11	4	0	15=15	55	221	42,552	家事、介護に追われ、時間的にも、不安定続く
959	牧野 佐吉	83	45	46	3	0	23>7	27	100	75,020	息子の3回忌も終わり、元気にしております。
1000	村山 巧	83	34	33	0	0	30>0	50	179	150,382	下旬走れず、閉口しました。
201	鈴木 三雄	82	44	158	8	9	26>4	212	720	85,676	やっと200を越して最後のロング準備ok5月の橋湾岸55kをラストランとし、あとは指宿に2~3回です。
1014	藤川 久昭	82	72	33	0	0	17>13	103	328	121,704	久しぶりのフルデイツクウオーキング練習会、楽しく参加しました。
1220	出田 秀尚	79	22	4	0	0	21>9	193	830	41,029	南関マラソン初出走、新緑の山々楽しみました。
1169	木下 文洋	77	30	28	0	0	15=15	56	227	48,516	思うように走れなくなりました。
1374	魚住 稔	77	12	1	0	0	20>10	125	500	15,136	南関マラソン (10K) 参加
203	長廣 健治	75	47	13	0	0	7<23	35	95	47,195	まだ体調に自信がなく、恐る恐る走っています。
614	小林 英征	75	43	52	0	5	—	—	484	106,789	しばらく休みます。
288	杉本 宏伸	75	43	67	0	0	15=15	122	422	81,160	もう少し走りたいですね。今年6月末で仕事を卒業する予定で、その後走れるかもしれません。
1408	田村 邦夫	74	28	17	1	0	18>12	125	367	29,368	元気に走っています。
1364	今村 洋一	73	14	36	1	5	20>10	194	662	37,196	南関マラソン10kmを走りました。少しづつ復調しています。
1372	田嶋 修治	72	29	71	0	1	22>8	154	887	56,639	右膝を故障し、短くゆっくり走りました。痛みもなくなり良くなる。無理しないことですね。
1361	倉岡 英夫	70	44	113	4	18	27>3	503	1,483	69,444	久しぶりに月間500キロ超え、気合を入れて走り込みました。
1458	斉藤 睦夫	70	21	33	0	0	14<16	139	679	20,847	4月初め具合悪くなり、練習できず、橋湾岸マラソン80キロ初挑戦予定
1200	釘島 京平	70	30	83	4	20	27>3	350	1,326	86,236	金峰山、立田山ランを、野鳥の声を背に走る。【いいですね】
1522	池田 光明	69	29	24	1	0	14<16	234	1,080	36,767	4月29日、緑川ロングラン楽しみました。【ゆっくりと走って、楽しかったですね】
1461	上野 陽	67	9	35	0	2	23>7	125	295	29,008	朝ランに徹し、走り易い季節でした。
1509	末永 知子	67	7	22	2	1	14<16	114	590	11,160	故障が少しあり、ウォーキングを少し入れたりして、様子見の一か月でした。
986	田中 栄喜	67	38	19	1	8	25>5	210	730	50,508	早期、仕事前に走っています。コースの堤防の花に癒されます。

会員NO	氏名	年齢	走歴	7ul 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	
1513	土田 通彦	67	7	10	0	0	29>1	220	793	15,183	ちょっと一言、反省と希望を込めて 関所マラソンは、昨年と同じく快晴、25度と暑く、長い坂道がきつかったです。新緑の中を走りました。
1120	河野かよ子	66	33	49	4	19	24>6	79	293	52,187	隅田川付近をジョギングしました。
1265	田代 治彦	66	33	25	0	0	9<21	106	462	68,265	もう少し距離を頑張ります。
1066	小牧 裕子	65	32	34	0	16	11<19	127	544	67,145	初めての緑川ロングラン（半分ウオーク）楽しかったです。
1508	末永 茂朗	65	7	14	0	0	12<18	137	583	9,880	あまり走れませんでした。
1249	吉良 優	65	13	0	0	0	30>0	374	1,445	47,892	今月は、なんとか完走（全勝）できました。
1647	北村 勇次	64	28	59	9	1	18>12	283	1,092	32,670	第5回香住・ジオパーク、7ulMに初参加、高低差30m、50m、80mを往復、タイトなコースでした。
1588	本田 敏朗	63	14	12	1	1	22>8	205	758	25,973	5月はシルバースポーツと久住クロカン頑張ります。
1434	金城 永治	60	30	29	0	0	12<16	120	498	33,674	最近、長い距離がこなせていない。
1449	山本 恵	60	11	18	1	3	8<22	152	531	14,653	南関マラソン10K頑張りました。同日だったので、緑川ロング走れなかつたのが残念。
1446	出端 文男	59	25	38	4	10	17>13	315	1,147	38,002	そろそろ阿蘇カルデラマラソンの季節ですが、今年も開催されず残念です。
1503	佐藤 絹代	59	6	25	1	2	21>9	250	842	12,684	5月3日佐世保から島原ウルトラオーク105キロ出場の為、ひたすら歩きに専念しました。
1194	石松 文代	57	26	20	0	7	17>13	203	639	35,251	緑川ロングランに参加し、月目標200Kクリアできました。
1268	荒毛 晴子	57	23	25	0	0	13<17	132	552	55,579	今年も、神園山竹の子堀楽しみました。とれたての竹の子、最高のおいしさです。
1619	○松本義広	55	35	2	0	0	9<21	76	366	10,366	4月はさぼり過ぎでした。（反省）
1505	山名 慎一	54	8	22	6	18	19>11	327	808	22,039	橋に向け、一夜漬けの毎日でした。…自信ナシ（泣）
1545	緒方 竜彦	54	10	8	0	0	24>6	253	1,015	31,938	暫くは、練習のみになります。【大会がないけど、練習は大切ですね】

- 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。
- マラソンシーズンは終わりましたが、日ごろの走り込みは、怠らないようにしましょう。
- 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

飲む程に 大きくなったうちの孫  
のんびりと 五月連休温泉へ  
よかばいた この飲み代わしが出す

★ 不知火 松村 鉄庵

飲む程に ノンアルコール効いてくる  
のんびりと 言葉あそびもしてみたか  
よかばいた 北と仲良くホントなら

★ 益城町 土田 麓山

飲む程に セクハラまがいきやーなった  
のんびりと 老後は嬢と米作り  
よかばいた あとは野となれ山となれ

★ 甲佐町 坂本 鮎健

飲む程に 口説ぎ上手になっていく  
のんびりと ドライブも急ぐ当てなく  
よかばいた 重い荷物も軽々と

★ 戸島西 微酒RUN

飲む程に 腹ふくれるよ薬山  
のんびりと 私待つわぁー宝フジ  
よかばいた ちいと太ればシワ伸びる??

★ 世安町 山本夢太郎

飲む程に チョットだけよと躍り出す  
のんびりと 走らなくてもゆっくりだ  
よかばいた 酒ならすべて飲みますよ

★ 世安町 山本 笑恵

飲む程に 出場停止ドーピング  
のんびりと 過ごしたいのに孫が来る  
よかばいた 雨が降るとに走らんちゃ

★ 黒髪 塚本ヒサコ

飲む程に 腹のままで苦うなる  
のんびりと 緑の若葉並木道  
よかばいた いつも口先ばあっかり

★ 黒髪 八郷 佳江

飲む程に また要らんこつ喋ってる  
のんびりと 今日は一日リフレッシュ  
よかばいた よう似おうとる母の服

★ 大江 堀田 香露

飲む程に わがで天下は取ったこつ  
のんびりと 世界一周したい夢  
よかばいた にせ息子てな知らんでな

★ 九品寺 杉浦 照子

飲む程に 支払いのこつきゃー忘れ  
のんびりと 出来ん私が残念だ  
よかばいた こるから先はなったこつ

★ 下南部 田川 昭仁

飲む程に すぐ眠うなる近頃は  
のんびりと 雨の降る日は孫が来ん  
よかばいた 走った後の缶ビール

★ 下南部 田川 公女

飲む程に 話ア段々太うなる  
のんびりと 親はやきもきするばかり  
よかばいた 出世払いで貸したけん

接続詞に「を」「は」は使わないようにしまし  
う。「字余り」「字足らず」に注意してください。  
指折り数えて、かならず十二音になるように!!  
今回も添削した句があります。

では7月号の課題(笠)です

- ① いさぎこつ
- ② 重ね重ね
- ③ 相合傘

ハガキに【各笠1句】書いて6月7日(木)ま  
で左記入郵送して下さい。

〒861-1801-9  
東区下南部三丁目五-1  
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

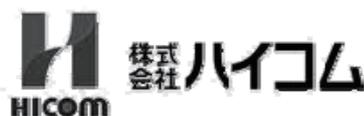
福祉機器

メガネの  
ヨネザワ

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

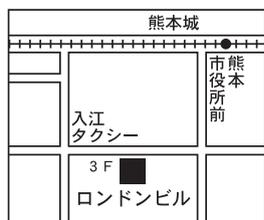


熊本市中央区新屋敷1-14-30  
(九品寺交差点角)

☎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](http://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)