

熊本走ろう会会報



遅いあなたが主役です！

目次

2018年 4月号

Vol.562

表紙	… (1)	島あじマラソン大会参加	… (5)
行事予定	… (2)	RKK女子駅伝に参加して	… (6)
企画だより	… (3)	金栗四三 25万キロの軌跡	… (8)
RKK女子駅伝応援隊 / 夕暮練習会 /		読者ひろば / 会費納入者名簿	… (9)
緑川ロングラン / シルバーサロン	… (4)	うさぎたちと亀たちの動き	… (10)
熊本城マラソン2018応援・エイドに		肥後狂句	… (12)
参加して	… (5)	裏表紙 (広告・発行)	… (14)

行事予定

4月

- 8日(日) 運動公園練習会 5キロ、10キロ タイム計測
集合場所 : 運動公園ジョギングコース スタート地点
集合時間 : 9時00分
- 11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 担当 : 山本文治
- 18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
- 18日(水) 幹事会
水前寺グリーンリッジホテル2F「STYLE」
- 29日(日) 関所健康マラソン
- 29日(日) 緑川ロングラン (距離約34キロ) 担当 倉岡英夫
ばってんの湯 6時00分集合

5月

- 9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
- 13日(日) 金栗四三翁生誕の地から終焉の地を巡るロングラン
(第45回金栗四三翁墓参ロングラン) (詳細は企画日より)
- 23日(水) 幹事会
水前寺グリーンリッジホテル2F「STYLE」
- 20日(日) 熊本県シルバースポーツ交流大会健康マラソン
熊本県さわやか長寿財団及び熊本県走ろう会連絡協議会主催の行事で、ねんりんピックの派遣選手選考を兼ねて開催されます。(詳細は企画日より)
- 27日(日) 熊本県民スポーツレクリエーション祭「全国一斉あそびの日」健康マラソン大会
運動公園ジョグコーススタート (詳細は企画日より)

6月

- 10日(日) 運動公園練習会(5キロ、10キロ タイム計測)
集合場所 : 運動公園ジョギングコース スタート地点
集合時間 : 8時:00分
- 13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
- 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
- 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(詳細は次号)
集合時間 8時00分
- 日() 幹事会
- 29日(日) 緑川ロングラン (距離約34キロ) 担当 倉岡英夫
ばってんの湯 6時00分集合

企画だより（参加者募集）

◎5月13日（日）金栗四三翁ゆかりの地を巡るロングラン

※ 熊本走ろう会が創設時より続けている「金栗四三翁墓参マラソン」について、今回は大河ドラマ「いだてん」放映決定を記念して、金栗翁が小学生時代に走って通学をしたコースを走破し、生誕の地から終焉の地を結ぶコースも走ります。（約24キロ）

バスで伴走しますので、部分的に走る方も是非ご参加ください。

- ☆ 送迎バス 熊本駅新幹線口 出発 7時00分 白川公園 7時15分
- ☆ ラン班コース 9時00 南関第3小学校出発～金栗四三翁生家にて見学・説明後～再び金栗四三翁終焉の地までランニング（墓参）～バスにて玉名温泉
- ☆ バス班コース 金栗生家見学・説明の後～手足の神様～緑彩館～菊水ロマン館（古墳公園）～金栗四三翁終焉の地（墓参）～玉名温泉
- ☆ 参加費 1,000円（バス代）
- ☆ 募集人数 28名（申込み多数の場合は大型バスに変更することもあります）
- ※ 昼食・飲み物は各自持参。ラン班は、自分で水分の確保を！（朝、コンビニに立ち寄る予定）
- ※ 帰り玉名温泉に寄ります。利用する方は、入浴の準備

担当：リーダー 平野明美 080-5244-8195（企画内容の問い合わせ）

参加申込み 吉次雄二 090-9842-5836（出来るだけ携帯メールで申し込み下さい）

◎5月20日（日）熊本県シルバースポーツ交流大会 健康マラソン

熊本県さわやか長寿財団および熊本県走ろう会連絡協議会主催の行事です。

※ 対象者は60歳以上の者ですが、60歳未満の会員の皆様 お手伝いを多数募集していますのでよろしくお願ひします。（開始式には全員参加）

- ☆ 集合場所 熊本県民総合運動公園 ジョギングコース スタート地点
役員及びスタッフは8時までに集合をお願いします。

☆ 競技種目：

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| ① 3km・70歳未満男子 | ② 3km・70歳以上男子 | ③ 3km・70歳未満女子 |
| ④ 3km・70歳以上女子 | ⑤ 5km・70歳未満男子 | ⑥ 5km・70歳以上男子 |
| ⑦ 5km・70歳未満女子 | ⑧ 5km・70歳以上女子 | ⑨ 10km・70歳未満男子 |
| ⑩ 10km・70歳以上男子 | ⑪ 10km・70歳未満女子 | ⑫ 10km・70歳以上女子 |

- ☆ 競技受付 9時から
- ☆ 開会式 9時30分
- ☆ 競技開始 10時
- ☆ 募集定員 100名
- ☆ 参加費 1,000円（さわやか長寿財団に支払います）

熊本さわやか長寿財団 096-354-3083

担当：今村洋一 090-8022-5338

参加申込：吉次雄二 090-9842-5836

◎5月27日（日）熊本県民スポーツレクレーション祭「全国一斉あそびの日」健康マラソン大会

熊本県レクレーション協会と熊本県走ろう会連絡協議会が主催する健康マラソン大会です。競争ではありません。

3キロと5キロの組に分かれて、運動公園のジョギングコースを、ゆっくりとみんなで一緒に走ります。参加料は無料です。家族や知人を誘ってお気軽に参加してください。

- ☆ 集合場所 運動公園 スポーツ広場前 ジョギングコース スタート地点
- ☆ 時間等 受付 9時～
- 開会式 9時30分 スタート 10時

担当：今村洋一 090-8022-5338

参加申込：吉次雄二 090-9842-5836

二月

RKK女子駅伝

応援隊

日 時 二月十二日(月・祝)
 集合場所 運動公園スタジアム

〈参加者二十九名〉

池田光明 今村洋一 甲斐達也
 北村勇次 上妻義照 後藤晴喜
 斎藤睦夫 城 丘 田代治彦
 立石隆城 田中秀男 田中美恵子
 土田通彦 鶴田淳一 富加見靖夫
 長迫敏春 平野政輝 藤川久昭
 藤川和子 古谷誠一 本田光行
 馬渡文雄 山本文治 山本一磨
 山本須美子 山本真也 山田五男
 山田美智子 宮崎博明

(寒い中一生懸命の応援ありがとうございました) 上村

二月夕暮練習会

日 時 二月十四日(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〜

熊本城マラソンまであと四日、
 どういうわけか、運動公園はガラガラ、あまりにも寒さが続くためか、早くも皆さん休養日に入っただのか、でも走ろう会はいつものメンバーが出勤、二十分程パークドーム内を走った後、えがお健康スタジアムの周回コース二千五百mを二周、本日はレース直前の調整ランなのでゆっくり走るようにというコーチの指示があったのに、だんだんペースが上がり、何時ものビルドアップ走となってしまうた。でも心地よい夜ランであった。十分にストレッチを行った後解散した。(今村)

〈参加者十一名〉

有江勝成 今村洋一 今村容子
 北村勇次 小牧陽子 仙波論子
 田山ゆか 田山楓望 平井まさみ
 山本文治 笠 陵一

三月緑川ロングラン

日 時 一月一日(月・祝)
 日時 三月四日
 時間 六時〜十一

熊本城マラソンが終わったこと
 竹田の岡の里マラソンと与論島マラソンに参加された常連が多く、寂しい練習会となりました。(鈴木)

〈参加者 四名〉

緒方竜彦 北村勇次 満田悦幸
 鈴木三雄



☆お詫び☆

3月号会報で熊本城マラソン練習会②サポート7名の中に、塚本ヒサコさんが抜けていたことをお詫び致します。

「シルバーサロン」からのお知らせです。

グランドゴルフ、カラオケ親睦会の件ですが、3月号会報でお知らせの通り、来る4月12日(木)に予定通り催しますので、再度3月号会報をご確認の上是非ともご参加下さいようお願い致します。

〈申し込み先〉

☆馬渡 文雄 TEL 096-371-3143
 ☆浅野 美智子 TEL 096-357-8733

熊本城マラソン 2018 応援・エ イドに参加して

川上 文子

(会員番号一六二一六)

昨年12月10日、ホノルルマラソンに熊本走ろう会有志のメンバーとして夫婦で参加しました。私は、今回がマラソンデビューでしたが、参加したメンバーや、夫のサポート、そして沿道の応援・エイドなどで力をいただき無事完走しました。(タイムは秘密です・・・)途中で膝が痛くなったり、脱力感に襲われ何度かリタイヤ考えたりましたがフィニッシュでの感動は忘れられません、この感動やサポート・エイドしていただいた体験の冷めやらぬまま、熊本城マラソン2018(2月18日)の応援・エイドに夫婦で参加したので、熊本走ろう会のメンバーの手早いエイドの準備に圧倒され、何をしたいのかわからずいた私に優しく後押ししてくださった女性メンバーの方々に感謝します。晴天に恵まれ、28k地点付近に

熊本走ろう会旗の下、メンバーの皆さんと応援・エイドは朝の寒さも何のその、とても興奮し時間のたつのも忘れませんでした。夫は「ハイ、いらっしやい、いらっしやい」。美味しいバナナ・みかん・おにぎり・漬物・「コーラもあるよ」と張り切って選手の方々に声をかけ(呼びこみ風???)をしていました。周りの方々の苦笑いにも負けずに・・・フルマラソンを体験した私にとって、ランナーの気持ちが少しでもわかるので、コップの水を手渡しするにも思わず気が入り「頑張ってる」と大声を張り上げたりしたので。不思議と水を欲してるランナーと目が合い、少しでも力になっていただければとの思いがありました。熊本走ろう会のメンバーが給水場に立ち寄った時は声をかけあったりして、身内のメンバーが頑張っている姿に嬉しさと感動と力をいただきました。ありがとうございました。今回の応援とエイドは、とても楽しく刺激ある忘れられない体験となり、今後張り切って続けて参ります。もちろん、体力に合わせたスローマラソンも続けます。

島あじマラソン 大会参加

倉岡 英夫

(会員番号一三六一)

2月24日、走友と天草市御所浦で開催された、第3回島あじマラソン(ハーフ)に参加しました。この大会は、熊本県が離島対策のひとつとして支援しているもので、走った後の自衛隊による入浴設備設営や、世界的人気者の「くまモン」も訪れるなどの力の入れようでした。

大会は、参加者130名のローカルなもので、タイム測定や着順決定もありませんが、町民の歓迎の気持ちがあたたかく、完走後の交流会での美味しい海の幸や手作り料理が食べ放題、飲み放題、そのうえ抽選会まであり大満足でした。午前11時30分三角港から大会関係者出迎えの船に乗り込み約1時間で御所浦港に到着しました。

受付を完了して、午後2時過

ぎスタートになりました。

コースは多少のアップダウンはあるものの海岸線通りで走りやすいものでした。それに折り返し場所が4か所あり、その都度ランナーと離合するので、知り合いのランナーに声掛けや、励まし合いができます。

私は、最初からファンランの予定でしたので楽しんで走り、応援の住民がいる所では、立ち止まって帽子をとって、大きな声で「応援ありがとうございます」と声をかけ、さらに、若い女性ランナーを見つけては、声掛けをして、ランニングのアドバイスをしました。

交流会後は、車、船、徒歩で各民宿まで送ってもらい、そこでワンドリンクサーブिसや持ち込んだビールなどを飲み、同宿のランナー10名で熱が入ったランニング談議に花を咲かせ、深夜まで大賑わいでした。

翌朝は、民宿でのおいしい朝食を頂き、乗船前に海産物のおみやげまで頂いて、船で三角港まで送ってもらい、午前中には帰宅しました。

とにかくこの大会は、大会参加

料、宿泊代、交流会での飲食代、往復の乗船代等込みで1万円という安さで、大満足できるものでした。来年もぜひ参加しようと思いますが、何しろ参加人員が宿泊施設の関係で、130名ぐらいに限定されるので申し込みが厳しくなるものと思われ、参加希望者はエントリー開始後の申請ダッシュが肝要でしょう。

RKK女子駅伝に 参加して

☆ 今回も参加させていただき有難うございます。駅伝は走る機会がほとんどないので、貴重な経験ができました。有難うございました。
宮村 柚里

☆ 故障で久しぶりの参加でした。走れる、スタートラインに立

てた事に感謝。

寒い中たくさんの方の応援は背中を押してくれました。有難うございました。
平野 明美

☆ 今朝の積雪で心配しましたが、会場に行けて参加することができ、皆様の応援で笑顔で楽しく走れてよかったです。
☆ チームでアップしてタスキ渡しも上手いき、気持ち良く走れました。次回も仲良く頑張りましょう。
小牧 陽子

☆ 18位と昨年より良い走りでした。チームワークと皆様の応援のおかげです。有難うございました。
石松 文代

☆ 雪降る中、早朝から大変お世話になり有難うございました。毎年練習しますと言いつながら速くはなりません、楽しく走れた事に感謝です。
佐藤 絹代

☆ 応援の皆さん有難うございました。雪の舞う中頑張る事ができました。チームも仲良くなり楽しい駅伝でした。インターバル練習

大事だと感じた1日でした。

☆ 色々御世話いただき有難うございました。長迫さんお手製の“ティアラ風はちまき”

かわいい上にタスキ渡りに役立ちました。コースでは一番きついところを走ろう会の大応援団が右に左にとても元気ができました。
山口 まきこ

☆ 雪の中タスキつなぎ、みんな立派な走りでした。

☆ 「走ろう会」で初めて駅伝参加して緊張しましたが、一番きつい場所で皆様の応援が凄く嬉しくて力になり、頑張れました。有難うございました。
鶴島 美佐

☆ 今日は寒い中応援有難うございました。練習不足ですね。辛かったです。ですが、熊本城マラソンの練習になりました。
田山 ゆか

☆ 今年もスタート頑張りました。膝を痛めて皆さんに迷惑かけるのではと心配しましたが、なん

とかタスキをつなげてよかったです。応援有難うございました。
山本 恵

☆ 今日から又楽しく走ろうと思えた駅伝でした。走れる健康と走ろう会の皆様に感謝です。
龍 理恵子

☆ なかなか練習に参加できませんでした。当日は楽しく走れました。走っている時はきついとは思いますが、終わった後はいつも楽しかったと思います。応援、サポートのみなさん本当に疲れ様でした。
成田 浩子

☆ みなさんの応援があり、きつかったけど頑張れました。有難うございました。
平井 まさみ

☆ 念願の走ろう会で走れて嬉しかったです。楽しかったです。順位も10位という成績でした。来年も参加したいです。
浦野 恵子

☆ 寒い中の応援有難うございま

した。大応援団の中楽しく走れました。
小牧 裕子

☆ めっちゃ寒かったですが、女子パワーで雪も上がり良かったです。呼吸困難になっている時に走ろう会の応援の声や旗のおかげで走りきる事ができました。有難うございました。
仙波 論子

☆ 寒い雪の中、走ろう会員の方々の応援で、無事タスキを渡すことができ、数年ぶりの参加で嬉しく思いました。

☆ 初めて走ろう会のチームに入れてもらい走りました。いろんな方と知り合えてとても楽しく過ごせました。これを機会に練習会にも沢山参加したいと思います。
村上 るみ子

☆ 寒い中選手の皆様お疲れさまでした。
谷口 ミスエ

☆ サブトラックの横で応援。走ろう会の女子選手、雪の降る寒い中、大変お疲れ様でした。各チーム毎良い成績を出され応援したか

いがありました。

山本 文治

☆ 女性ランナー全員の検討を祝します、風雪の中走ろう会女性ランナーは、チームワークも良く最後まで全力疾走で完走されました、応援も寒さを忘れ手に力が入りました女性の皆さん感動ありがとうございました。

馬渡 文雄
山本 一磨、須美子



走ろう会 重鎮しのび墓参ラン

名文句を生んだ大会は、4年後に50回の節目を迎える。同じく73年から同会が地道に続けているのが、玉名市にある四三宅への訪問マラソン。没後も「墓参」に名を変えて伝統を守っている。会員らは熊本市中心部から田原坂を越える約32キロのコースをマイペースで走り、郊外にたたずむ四三の墓の前で手を合わせる。「マラソンがブームになり、今では普通の市民も42・195キロを楽しんで走っている。金栗先生ら先達が目指した姿だ」。1月まで4代目の会長を務めた藤川久昭さん(82)「熊本市」は感慨深げに語る。(蔵原博康) 〓 随時掲載

健康マラソンを提唱する「熊本走ろう会」は1972(昭和47)年1月に発足。熊本市の医師、加地正隆さん(初代会長、2009年死去)らが呼び掛け、当初は壮年のランニング愛好者13人でスタートした。

翌73年3月、走ろう会は「熊本走ろう会」というのが気に入った。競技スポーツだけでなく、国民の健康づくりや女性の体力向上にも情熱を注いできただけに、会の趣旨に大いに賛同した。「遅いあなたが主役」の

大矢野町(現上天草市)と協力し、全国の健康マラソン先駆け「天草パールラインマラソン」を初開催した。スターターは81歳の四三。から田原坂を越える約32キロのコースをマイペースで走

請われて名誉会長になったのが、陸上界の重鎮だった金栗四三。「医者が医者

集大成編

34

走者 金栗四三 25万キロの軌跡

2018・2・17



写真右は1982年、訪問マラソンを終えて握手する熊本走ろう会の加地正隆会長(右)と金栗夫妻。同下は2017年、金栗四三の墓前で手を合わせる熊本走ろう会のメンバー(いずれも玉名市)



読者ひろば

「自然と共存」 日本の心守れ

出田秀尚79 医師
(熊本市)

元日の新聞、各社目を
通したが、熊日は最も読
みがいがあった。熊本県
立大理事長の五百旗頭真
氏の「千思万考」(3日

付)では「地球史に見る
日本」で、災害列島を背
負う日本の宿命が宇宙規
模で述べられており、人
類と地球の寿命を改めて
思った。「平成とは」で
は、平和と安定の誇るべ
き日本の姿があったと述
べている。日本近代史家
の渡辺京二氏は「道義国
家の夢」(3日付)と題
して、明治150年目の
今年から見て、西洋文明
に翻弄されない日本の文
化の重さが語られてい
る。

別の紙面では「平成皇
室の歩み」(1日付)が
取り上げられ、今上天皇
が国と国民のために尽く
されるお姿が、数々の慰
霊の旅で紹介されてい
る。そのページには、明
治大学教授の斎藤孝氏が
天皇と皇后の詠まれた和
歌をいくつか紹介してい
る。古来大切にされてい
る日本の美しい心が底に
流れており、目頭が熱く
なった。

トランプ大統領による
米国第一主義が、世界に
混乱を招き始めている。
国家間の対立は深まり、
テロも激しさを増すばか
り。移民や貧困の問題も
解決の道が見えない。宗
教上の対立はキリスト教
とイスラム教の間にも
及びそうだ。
西洋は自然を支配し管
理する道を行っており、
科学の発達と共に、この
先もさらにまい進しよう
としている。日本古来の
考え方は、自然と共存す
ることにある。私が長年
携わっている武田流
流鏑馬は、そのことを伝
えている。この道義を今
や地球全体に当てはめ
て、国益より人類益を先
に考えなければ、人々が
平和を享受することはで
きない。

平成 30 年 2 月 平成 30 年度会費納入者名簿

あ	阿南 重継	お	緒方 竜彦	し	正源司 渡	に	西村 尊澄	や	山本 真也
あ	阿南三ヨ子	お	親川 公一	す	鈴木 鑛満	は	林 邦生	や	山本 一磨
あ	荒巻 満	か	河野かよ子	す	須波 清子	は	原 倫子	や	山本須美子
あ	荒毛 義則	か	川津満寿美	す	杉原 健一	ひ	日高 秀士	や	山田 五男
あ	荒毛 晴子	き	木下 文洋	せ	仙波 論子	ひ	東園 正	や	山田 美智子
あ	安藝ゆみ子	き	木下 禮子	た	田爪 助治	ひ	東 英治	や	山崎 誠子
あ	足立 國功	き	吉良 優	た	田爪トヨ子	ひ	平井まさみ	よ	芳田 文治
い	石松 竹雄	き	金城 永治	た	田平 幸生	ふ	古谷 誠一	よ	米村 継雄
い	今泉 泉	こ	後藤 一二	た	田中 秀男	ふ	福本 美芳		
い	出端 文男	こ	後藤 京子	た	田中美恵子	ふ	藤野 輝美		
い	今村 容子	こ	古閑森末一	た	田島 朝憲	ほ	本田 敏郎		
う	浦野 恵子	こ	古閑森五月	た	田山 ゆか	ま	牧寺 孝親		
え	江口 隆昭	こ	後藤 晴喜	つ	堤 良子	ま	前田 恵一		
え	衛藤 二男	こ	小牧 幸治	つ	鶴島 美佐	ま	舛本勇輝雄		
え	衛藤美直子	こ	小牧 陽子	て	寺本 睦雄	ま	松井 幹尚		
え	江藤 寛文	さ	境 昭雄	て	寺本 紀子	ま	松本 薫		
お	大津 安身	さ	酒井 浩一	な	長廣 健治	み	宮崎 正二		
お	大津 直子	さ	佐藤 絹代	な	永畑 利平	も	森岡美智子		
お	大塚 宏之	さ	坂本 健次	な	成田 浩子	や	山内 昌子		
お	小窪 康豊	し	七田まゆみ	に	西川 博	や	山本ヤス子		

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2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	年間勝敗	月間走行km	年間走行km	生涯走行km	△ 復活者
1313	馬渡 文雄	84	24	11	4	0	12<16	58	103	42,434	ちよっと一言、反省と希望を込めて
959	牧野 佐吉	83	45	46	3	0	18>10	20	43	74,963	階段昇りに精を出しています。
1000	村山 巧	83	34	33	0	0	28>0	41	80	150,283	25日大津ジョギングフェスティバル(2キロ)辛うじて完走しました。
201	鈴木 三雄	82	44	158	8	9	15>13	96	316	85,272	過去最低の記録と思う。天草マラソンで失速してからは、どうしても走れず、こんな始末となり、惨めさを感じています。
1014	藤川 久昭	82	72	33	0	0	12<16	58	137	121,513	RKK女子駅伝、熊本城マラソン頑張りましたね。ご苦労様でした。【応援有難うございました】
1220	出田 秀尚	79	22	4	0	0	21>7	242	468	40,667	3月は、パールライオンマラソン頑張ろう。
1169	木下 文洋	77	30	28	0	0	14=14	55	115	48,404	長崎ランタツ祭り、楽しいウオーキングでした。【長崎は、坂道が多いですもんね】
1374	魚住 稔	77	12	1	0	0	18>10	123	267	14,903	横島いちごマラソン(10キロ)参加。人吉マラソン法事の為棄権。
203	長廣 健治	75	47	13	0	0	1<27	5	15	47,115	体調が元に戻らず、走れません。2月の走行距離は、たった1日の5キロでした。
614	小林 英征	75	43	52	0	5	23>5	228	484	106,789	心臓手術のため、うさぎと亀、しばらく休みます。【一日も早い復帰を願っています】
288	杉本 宏伸	75	43	67	0	0	7<21	64	194	80,932	寒さに負けて、早起きができませんでした。
1408	田村 邦夫	74	28	17	1	0	11<17	74	154	29,155	特にありません。
1364	今村 洋一	73	14	36	1	5	16>12	182	332	36,866	2年ぶりのフル、熊本城をやっと完走しました。
1372	田嶋 修治	72	29	69	0	1	24>4	268	472	56,639	千葉めぐみ、東京小松菜大会のフル2本を走りました。寒いので、カイロを張り付ける。
1361	倉岡 英夫	70	44	112	4	18	21>7	336	672	68,633	5月の橋湾岸80キロに向けて、練習中です。
1458	斉藤 睦夫	70	21	31	0	0	7<21	114	353	20,521	2月上旬インフルエンザB型罹患、熊本城マラソンの練習できず、2日前に点滴を打ってサウナ達成。
1200	釘島 京平	70	30	82	4	20	25>3	234	646	85,556	人吉料理を食べ、春風マラソンを走る。
1522	池田 光明	69	29	22	1	0	14=14	227	602	36,289	足のケアーで、休みも練習のうち、休足日を増やしました。
1461	上野 陽	67	9	35	0	2	0<28	0	35	28,748	1か月風邪で走りませんが、やっと治りました。体力回復に努めます。
1509	末永 知子	67	7	21	2	1	14=14	166	267	10,837	熊本城マラソンは、楽しく走れました。次は、名古屋ウイメンズです。女性のパウーが、凄いです。
986	田中 栄喜	67	38	19	1	8	21>7	205	365	50,143	ソルディックウオーキング講座の講師で頑張っています。普及しています。
1513	土田 通彦	66	7	9	0	0	23>5	201	371	14,761	熊本城マラソンは、関門閉鎖まで20分とか、給食が残っていないとかで、やっと完走で妙に納得。

会員No	氏名	年齢	走歴 マラソン	50K マラソン	100 Kマラソン	月間 勝敗 回数	月間 走行 km	年間 走行 km	生涯 走行 km	
1120	河野かよ子	66	33	49	4	19>9	73	145	52,039	人吉温泉春風マラソン大会に、初めて参加しました。
1265	田代 治彦	66	33	25	0	8<21	115	256	68,059	熊本城マラソン走りました。
1066	小牧 裕子	65	32	33	0	12<15	126	299	66,900	熊本城マラソン、お疲れさまでした。今年は孫たちと沿道で応援しました。
1508	末永 茂朗	65	7	14	0	9<19	114	264	9,561	3月名古屋シティーマラソン(ハーフ)出ます。
1249	吉良 優	64	13	0	0	28>0	349	708	47,156	何とか月間完走でした。
1647	北村 勇次	64	28	53	9	15>13	236	509	32,087	熊本城Mは4時間切れず。初めて参加した横島町いちごMは貝汁と、いちご美味しかった。
1588	本田 敏朗	63	14	12	1	13<15	137	439	25,654	2月は消火器が倒れて、足の指を骨折し、年度最後の佐賀マラソンも断念し、また頑張ります。
1434	金城 永治	60	30	29	0	12<16	120	250	33,426	沖繩はもう春です。快適マラソンを楽しみます。
1449	山本 恵	60	11	18	1	6<22	101	302	14,424	熊本城も、後半足つりまくり残念！ぶっつけ本番の息子は、3時間半でゴール、若さには勝てません。
1446	出端 文男	59	25	36	4	11<17	183	500	37,355	調子が良いときに比べると、キロ30秒は違います。また、腰痛になるかもしれません。上げていかないと。
1503	佐藤 絹代	59	6	23	1	17>11	189	413	12,255	記録更新を狙った熊本城は撃沈、息も絶え絶えでゴール。翌週の東京は健康マラソンに徹し歩かず完走。
1194	石松 文代	57	26	19	0	20>8	189	299	34,911	ようやく普段の生活に戻れて走れました。【里帰り中の娘さん、孫の世話大変でしたね】
1268	荒毛 晴子	57	23	25	0	13<15	132	264	55,291	寒い中、女子駅伝応援有難うございました。
1505	山名 慎一	54	8	22	6	14=14	210	252	21,483	体力、気力、努力…わかつているんですが(涙)
1545	緒方 竜彦	54	10	8	0	19>9	186	503	31,426	2月は風邪で、しばらく走れませんでした。

- うさぎたちと亀たちの動き欄から、富田貞雄さん、城憲二さんが卒業されて寂しい感じがします。
- 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



投句順

★ 益城町 土田 麓山
 ついうっかり ほんなアこつばきやー言った
 心配ご無用 後はあーたと決まっとる
 夢うつつ いったったるか初恋は

★ 合志市 長廣 健治
 ついうっかり 血圧くすの飲み忘れ
 心配ご無用 競輪競馬やめました
 夢うつつ 美人のママと二人きり

★ 不知火 松村 鉄庵
 ついうっかり 二十九日は無か二月
 心配ご無用 しっかり者の嬢がおる
 夢うつつ 昭和の光今一度

★ 大江 堀田 香露
 ついうっかり ドフが電話で思い込み
 心配ご無用 腹に巻いとるパスポート
 なるほど 一億円も夢で無ア

★ 黒髪 八郷 佳江
 ついうっかり 財布持たずにお買い物
 心配ご無用 もう断捨離は済ませとる
 夢うつつ 夢見る人がまだいます

★ 九品寺 杉浦 照子
 ついうっかり どこに置いたか忘れとる
 心配ご無用 将来の事ア安心よ
 なるほど 昔の友は大事にねッ

★ 甲佐町 坂本 鮎健
 ついうっかり お金払って品取らず
 心配ご無用 旅先土産金は有る
 夢うつつ 返事はしたがどけへ行く

★ 戸島西 微酒 RUN
 ついうっかり 雷落ちて不倫した
 心配ご無用 そぎゃん事では離婚せん
 なるほど 死亡保障はどんだけじゃ

★ 世安町 山本 夢太郎
 ついうっかり 電気消さずにおこられる
 心配ご無用 フルマラソンはバスが待つ
 夢うつつ ビールの海で泳ぎたい

★ 世安町 山本 笑恵
 ついうっかり 用たしてたら戸があいた
 心配ご無用 思う程にはもてません
 夢うつつ スカウトされて女優さん

★ 黒髪 塚本ヒサコ
 ついうっかり 大事な仕事忘れてた
 心配ご無用 何するときも堂々と
 夢うつつ 何聞いたるかボーとして

★ 下南部 田川 昭仁
 ついうっかり 昨日が嬢の誕生日
 心配ご無用 飲みに行く銭ア持つとらん
 夢うつつ 孫が祖父ちゃん好きちゅうた

★ 下南部 田川 公女
 ついうっかり 口止め料は返さなん
 心配ご無用 惚けん努力は日々しとる
 夢うつつ やっぱりシャボン玉だった

◎4月号の笠(なるほど)が1月号と重複して
 いました。「夢うつつ」に変更のお知らせが届
 いていなかった方にはお詫びいたします。
 では 5月号の課題(笠)です

- ①とばっちり
- ②好き放題
- ③咳払い

ハガキに【各笠1句】書いて4月7日(土)ま
 で左記へ郵送して下さい。

〒861-1801
 東区下南部三丁目五-一
 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

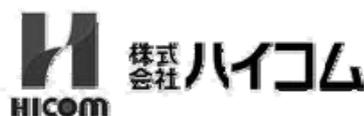
福祉機器



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



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

シェルパ

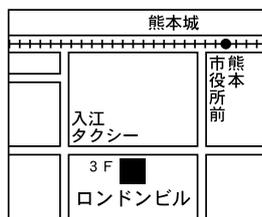


熊本市中央区新屋敷1-14-30
(九品寺交差点角)

☎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)