



# 走ろう会

令和5年  
2023年  
7・8月

編集&発行所 広島壮年走ろう会事務局 〒735-0004 広島県安芸郡府中町山田1丁目1-31  
TEL&FAX 082-281-6552 2023年(令和5年)7月1日号 No.592  
郵便振替口座番号 01350-5-3142 加入者名 広島壮年走ろう会 編集人:川本忠司  
E-mail:kawamoto@hicat.ne.jp URL:http://hsrc.main.jp 検索:広島壮年

## コープファミリーマラソン in せら 2023 に参加して

No.661 原田 康利

5月14日(日)、駅伝の町として全国的に有名な広島県世羅町で開催された3時間耐久リレーマラソンに参加しました。青々とした芝生が広がる気持ちいい初夏の「せら夢公園」で、1周850mのコースを3時間で何周するかの駅伝です。

チーム編成は、一般の部(中学生以上)とファミリーの部(チームにひとり以上の小学生)で、1チーム2人~15人で参加する大会でした。

私たちのチームは、ファミリーの部で森政さん家族(森政さん夫婦、子どもさんの家族3人)に

高野さん、原田が加わり7人のチーム編成で参加しました。

一般の部、ファミリーの部合わせて244チームが「せら夢公園」で熱戦を繰り広げました。RCCのイマナマ駅伝部の参加もあり、楽しい大会でした。

私達のチームは、森政さんのお孫さんの元気な走りに力をもらい、3時間で37周(31.45km)走り総合113位でした。飛び賞、ブービー賞等の表彰にはなりませんでしたが、気持ちいい汗をかきリフレッシュする事が出来ました。

森政さんの家族に感謝です。楽しい大会のチームに合流させて頂き有難うございました。



森政さん家族(森政さん夫婦、子どもさんの家族3人)に高野さん、原田の7人で一緒にゴールしました

# 黒部名水マラソン完走

No. 6 6 沼田 郁子

5月28日(日)暑さと練習不足に苦しみ、景色と人の触れ合いで楽しみなんとか4時間34分37秒で完走しました。



この大会はカーター大統領の来黒部を記念して始まり、7千人のランナーが参加する今回が40回の歴史ある大会です。ゲストは瀬古さん、高橋尚子さん、柏原竜二さんなどでした。

曇りのち雨の予報で暑さ対策なしでスタート。ところが、カンカン照り30~32度。首から腕がヒリヒリしました。浴びるほどエイドではポカリや名水を飲むが、顔には塩辛い汗が。

辛い時には応援隊に混じってランナー応援を。立山連峰は雪で綺麗、感動！ちょっと残念だったのは30キロ過ぎ、低血糖気味(力が抜ける、ゆっくりランなのにドキドキ)となり救護テントによる。飴かしょ糖はないですか？

対応は無いんですけど血糖測りましょうか？で

ずって。測って低血糖だったらどうするの！とは言わなかったけど沿道のおばさまから飴をいただいて、次のエイドのソフトクリームに助けられた。

ゴール後は痙攣の連発。ゴールで振る舞われる蟹汁をむさぼりながら鯖寿司を頬張り、黒部ジェラートで痙攣を耐える。

いつものことながら広島のエニホームは応援がもらえ助けられる。黒部観光はダメージと雨のため諦め帰広しました。



踊りに参加してランナー応援！

5/28/2023

## 広島ピクニックラン

Finished 5人チーム部門 @ 第29回えびす・だいこく100kmマラソン

Total time	09:34:45	川本 忠司
Overall rank	61	中元 一望
		長澤 和夫
		佐藤 稔
5人チーム部門	61	森野 紀徳

あなたは 2023 えびす・だいこく 100km マラソン大会において完走されたことをここに証しその栄誉を讃えます。

えびす・だいこくマラソン大会実行委員会

5/28/2023

## 広島マラニック71

Finished 5人チーム部門 @ 第29回えびす・だいこく100kmマラソン

Total time	10:32:57	加藤 隆一
Overall rank	95	金井 憲明
		浜本 幸子
		大胡 洋
5人チーム部門	95	前田 英雄
		糸賀 栄司(応援)

あなたは 2023 えびす・だいこく 100km マラソン大会において完走されたことをここに証しその栄誉を讃えます。

えびす・だいこくマラソン大会実行委員会

# アラフィフの Re★スタート

夢追い編

## 「おばちゃん」の役全力で

パート+俳優 大川由枝さん 57 広島市南区

ヒョウ柄のボディコンにジューリア風の髪子が妙にじっくりくる。若い頃、パル期を経験したからだろうか。求められる役柄の多くは「アクの強いあさきおばちゃん」。私生活でボディコンを着たことはないけれど「ゴージャスにすずすずしく」をモットーに、演じきりたいと日々稽古に励んでいる。

小学生の頃は人前で話すのが苦手、引込み思案だった。テレビが大好きで、おばあちゃん役の浦辺琴子さんを見て「一生できる仕事」と憧れた。中学3年の進路希望調査の紙には将来の夢を女優と書いた。母からは「なれるわけがない」と言われ担任からは真面目に書けと怒られた。そして夢は胸の奥にしまい込んだ。

両親に勧められるまま広島市内の高校、短大に進学。卒業後は書店や設計会社に勤めた。28歳で趣味のソールング仲間だった1歳年下の夫と結婚し、2人の子ともに恵まれた。家事と育児に専念し、充実した暮らしを送っていた。

レシーに出場できるほどに回復。体力が徐々に始めたランニングに夢中になった。走れば走るほど記録は縮み、毎月のように大会に出た。フルマラソンのベストタイムは、44歳で記録した3時間30分58秒。大会の記録を載せた新聞に名前が出るという人から声をかけられた。写真撮影や握手を求められたことも。髪をツインテールにし、派手なウエアを着て中高生ランナーの間でちょっとしたアイドル気分も味わった。

「そっけい」は女優にならなかつたんだ。53歳の時、しまい込んでいた夢が約40年ぶりに燃え上がった。インターネットでエキストラ募集の広告を見つけたのだ。「映画やテレビに出られるかも」と思い、すぐに応募先の芸能事務所を訪れた。「おばさんでもいいですか」と尋ねると、「年齢は関係ない」と社長、翌年、事務所の自主制作映画で初出演を果たした。

初めてもらった役は、主役の女性タクシー運転手が乗せた男性客の妻だ。出演は数十秒。せりふは「よくもちのろい」と怒鳴るだけ。「でも、その口癖の演技にとても苦労したんです」。普段の自分が出すことのない迫力ある声色、練習を繰り返すほどに「役に合っていない」と落ち込む。役者仲間にも手本を見せてもらい、なんとか本番をこなした。

「厳しい稽古も乗り越えれば良いことがあるって分かっているから頑張れる」。仲間とポーズを決める大川さん (撮影・浜岡学)



## 封印した思い再燃 演技磨き挑戦もつと



動画撮影用の「ハブ平」になりきる大川さん

今は、4月末から撮影が始まる映画「遺品整理〜広島屋2」の準備真っ最中だ。ボディコンに身を包み、早口でまくし立てる女社長を演じる。自宅では台所でもトイレでも台本を読む。せりふを頭にたたき込み、スタイルアップのために筋トレに励む。今回は主演の

ダンカンさんとの共演シーンがあり、プレッシャーは大きい。事務所の社長も期待してくれていると思う。「見た人の心に残る演技をする」ことへ応えたい。

キャラ作りの稽古を兼ね、この1年は動画投稿アプリ「TikTok (ティックトック)」を活用している。人気アニメ「サザエさんの父波平をモチーフにした「ハブ平」と、ゴージャスな「ハブリィゆき」の2役になりきり、コミカルな動画を作って発信する。コメントをくれる人との交流もうれしい。

「毎日が忙しくて楽しくて。一歩を踏み出してよかった。こうなったらエキストラで終わらなくていい」。俳優人生はスタートに立ったばかりだ。(赤江裕紀)

人生100年時代の折り返しとなるアラフィフ。走り続けた日々を見つめ直し、転職や起業など新たなスタートを切った人たちの姿を紹介する「アラフィフのRe★スタート」は、随時掲載します。

### きれいを目指す3カ条

- ・若者向けの店で洋服を買う。ピンクやクリーム系など淡い色が好き
- ・昼寝はしない。夜に熟睡して肌荒れ、不調を防ぐ
- ・2、3日に1回カラートリートメントをする。白髪を隠して髪につやを出す

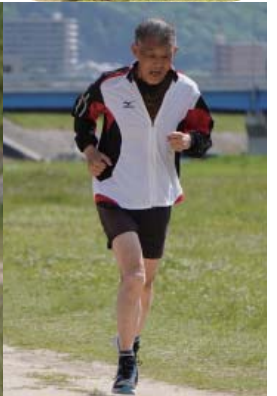


元会員大川由枝さんの記事  
「中国新聞」くらし

2023年4月7日付

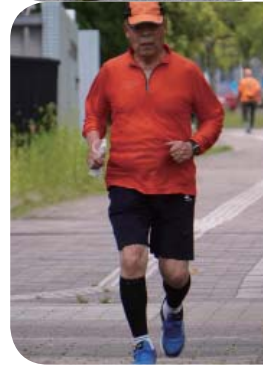
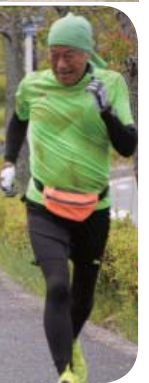
## 「新庄橋コース」例会

4月23日(日)、新庄橋例会風景です。好天に恵まれ河川敷はデイキャンプする家族連れがとて多かったです。3キロ、5キロ、10キロを気持ちよく走れました。ベテラン会員の久しぶりの出席や、体験入会後の即入会の若い女性に希望を見いだした一日でもありました。企業同様、この会も人手不足なので新入会員の方は貴重です。これからも一緒に走れますように。



## 「こころコース」例会

5月14日(日)、久々のビッグアーチ。予想を上回る大勢の会員に参加して頂きありがとうございました。3団体の大会とダブリ、駐車場の空きも心配していたのですが、事なきを得ました。転倒者がいらしたものの、幸い軽症で済んだようで胸をなでおろしました。ツツジが頑張ってくれている事を祈っていましたが、既に茶畑と化した後でした。このコースは是非4月に走ってみたいです。



# 「こころコース」例会

5月28日(日)、こころコース例会風景です。インターハイを目指す高校生たちにも負けじと全国マラソンランカーたちも躍動しました。古稀を過ぎ、夫婦でマラソンを完走できようなどとは凡人には想像もできない事でしょう。ランニングの事も永〜く愛してください。

(No.7 3 4 児玉誠司)



【中国・四国エリア】 および各地大会 pick up !		※時間差で定員に達した大会もあります。					2023/07版			
開催日	大会名	開催地	主要種目			参加料	申込期間	前回評価		
			5* <sub>日</sub>	10* <sub>日</sub>	ハーフ				フル	Ultra/Trail
8月	6日 赤城山トレイルランニングレース 2023	群馬県				50,25	10000	4/22-7/15		
	19日 第24回ひろしまクロスカントリー大会	広島県	○	8k		3,1.5,1	3500	5/25-7/18		
	20日 第8回赤城の森トレイルラン	群馬県				34,17	8000	5/15-7/15		
	27日 愛南マラニック〜食と海と太陽と〜2023	愛媛県				53	10000	5/12-8/1		
9月	3日 第6回 MZUKAMI MOUNTAIN PARTY	熊本県				67,42,25	12000	5/16-7/31		
	10日 第27回 ピクニックラン桜江	島根県		13k	20k		4000	6/12-7/21		
	17日 第16回よさの大江山登山マラソン	京都府	3.5k	○		23.5	5000	6/5-7/28		
	第36回田沢湖マラソン	秋田県	3k	○	20k	○	10000	6/1-7/28	68.7	
	16-17 第9回しまなみ海道ウルトラウォーキング2023	広島県				100,75	12800	1/6-9/16		
	23-24 せとうちジャーニーウォーク in 広島	広島県				120	15000	4/24-8/23		
	24日 若狭路トレイルラン 2023	福井県				43,32,15	10000	5/17-8/25		
	第11回榛名湖マラソン	群馬県			○		6000	6/1-7/28	82.2	
	赤城山100ウルトラマラソン 2023	群馬県				100	15000	6/1-7/31		
	Mine秋吉台ジオパークウルトラマラソン	山口県				100	20000	5/15-7/31		
10月	30日 第11回古峰ヶ原高原トレイルラン	栃木県				30,17	8500	6/1-7/31		
	第17回富士山麓トレイルラン	山梨県				18,10.6	6000	4/21-8/31		
	第8回 奥三河パワートレイル	愛知県				70	22000	5/15-8/31		
	1日 2023芦屋浜潮風ウルトラマラソン	兵庫県				70,50,30	6000	6/1-8/31		
	第21回弘前・白神アップルマラソン	青森県	3k	○	○		7000	6/1-7/31	73.0	
	第45回別海町パイロットマラソン	北海道	○		○		7500	5/25-7/31		
	7日 第8回 YOKOHAMA ビーチサイドマラソン	神奈川県	3k	12k	○	○	30	5980	6/1-9/19	
	7-8 第6回 飛騨位山トレイル	岐阜県				40,32,12,6	10000	5/31-8/31		
	8日 2023東京夢舞いマラソン(第23回)	東京都				○	4500	6/6-9/6		
	14日 第35回つのしま夕やけマラソン	山口県	○	○			6500	6/6-7/7		

【例 会 記 録】

タイム・リテ達成基準タイム, 10 \*<sub>□</sub> = 年齢, 5 \*<sub>□</sub> = 年齢 / 2, ☆ = 75 歳以上

◎ = アンカーマン

(新庄橋コース・4月23日)

10 \*<sub>□</sub> の部

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Grade. Includes entries like 加藤 隆一 48.21 23段, 清木 英明 48.22 12段, etc.

5 \*<sub>□</sub> の部

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Grade. Includes entries like 小林 康郎 30.29 ☆ 8段, 石井 明弘 31.00 ☆ 8段, etc.

3 \*<sub>□</sub> の部

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Grade. Includes entries like 丸口 坂光 24.20 ☆, 成安 蒔子 24.42 ☆, etc.

(広域公園コース・5月14日)

10 \*<sub>□</sub> の部

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Grade. Includes entries like 佐藤 稔 48.18 14段, 宍戸 治夫 51.12 11段

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Grade. Includes entries like 上別府 隆男 53.13 9段, 田中 竜太 53.24 7級, etc.

5 \*<sub>□</sub> の部

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Grade. Includes entries like 岩見 孝弘 23.30 5段, 塩村 年男 35.36 1級, etc.

3 \*<sub>□</sub> の部

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Grade. Includes entries like 丸口 坂光 24.37 ☆, 柴田 勉 30.35 ☆, etc.

(広域公園コース・5月28日)

10 \*<sub>□</sub> の部

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Grade. Includes entries like 清木 英明 50.32 10段, 永田 今日子 50.33 1段, etc.

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Grade. Includes entries like 大賀 精一 59.20 11段, 藤井 章伸 60.00 14段, etc.

5 \*<sub>□</sub> の部

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Grade. Includes entries like 中川 祥子 32.56 5級, 山城 進 35.35 ☆ 5段, etc.

3 \*<sub>□</sub> の部

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Grade. Includes entries like 丸口 坂光 23.10 ☆, 福田 義郎 25.00 ☆, etc.

【各地の大会記録】

◎第11回イーハトーブ花巻ハーフマラソン

開催日: 2023年4月23日(日)
開催地: 岩手県(花巻市)

女子60歳以上(41)

Table with 2 columns: Rank, Name/Time. Includes 城所 祐美子 2.04.32

男子60歳代(176)

Table with 2 columns: Rank, Name/Time. Includes 城所 育雄 2.18.43

◎第2回 周防大島マラニック100

開催日: 2023年4月23日(日)
開催地: 山口県(周防大島町)

100 \*<sub>□</sub> の部 (248)

Table with 2 columns: Rank, Name/Time. Includes 磯辺 英喜 15.54.42

◎第18回よしか・夢・花・マラソン

開催日: 2023年4月30日(日)
開催地: 島根県(吉賀町)

5 \*<sub>□</sub> コース男子(61)

Table with 2 columns: Rank, Name/Time. Includes 福原 正 31.30

10 \*<sub>□</sub> コース男子(119)

Table with 2 columns: Rank, Name/Time. Includes 橋本 悟 1.09.10

ハーフのぞみ男子 (162)  
42 安田 裕二 1.26.14  
148 田中 竜太 1.44.51

ハーフひかり女子 (20)  
10 新宮 由美 2.01.36  
ハーフひかり男子 (134)  
127 加治佐光徳 2.08.44  
132 新宮 哲司 2.14.08

ハーフこだま女子 (31)  
26 浜本 幸子 2.18.47  
ハーフこだま男子 (101)  
20 児高 静博 1.54.52  
49 大胡 洋 2.03.53  
62 児房 正和 2.06.41  
63 高橋 浩嗣 2.06.57

◎第35回えびの京町温泉マラソン  
開催日: 2023年5月21日(日)  
開催地: 宮崎県(えびの市)

ハーフ男子60歳代(190)  
89 上別府隆男 2.14.56

◎第40回カーター記念黒部名水マラソン  
開催日: 2023年5月28日(日)  
開催地: 富山県(黒部市)

フルー一般女子 (556)  
195 沼田 郁子 4.38.30

◎橘湾岸スーパーマラニック 2023 春  
開催日: 2023年5月4日(木)  
開催地: 長崎県(黒部長崎市)

M80キ。部門(97)  
79 大胡 洋 11.41.02  
(記録: Runnet, Homepage)

◎フルマラソン1歳刻みランキング記録  
(2022年4月~2022年3月)

★男性ランキング(11名)  
70歳 79位 大賀 精一  
4.04.00 (姫路城)

71歳 13位 加藤 隆一  
3.45.06 (大阪)

71歳 94位 川本 忠司  
4.19.22 (青島太平洋)

74歳 6位 森 千昭  
3.52.57 (さが桜)

74歳 59位 森野 紀徳  
4.36.24 (青島太平洋)

75歳 23位 加治佐光徳  
4.17.58 (国宝松江城)

75歳 40位 原田 康利  
4.31.35 (青島太平洋)

77歳 59位 鳥越 守  
5.51.30 (いぶすき)

77歳 75位 糸曾 啓雄  
6.18.38 (いぶすき)

77歳 92位 福田 義郎  
7.04.12 (いぶすき)

78歳 41位 原 隆文  
5.23.57 (国宝松江城)

★女性ランキング(6名)  
71歳 2位 沼田 郁子  
4.17.48 (しまだ大井川)

72歳 48位 室畑 博子  
5.41.37 (いぶすき)

72歳 80位 保永千恵子  
6.44.23 (いぶすき)

73歳 9位 浜本 幸子  
5.02.20 (国宝松江城)

75歳 43位 村岡 悦子  
7.59.16 (いぶすき)

77歳 8位 福田喜久子  
6.58.38 (いぶすき)

(ランナーズ2023年7月号別冊付録)

10月	15日	秘境奥島根やさかウルトラマラニック in 浜田 2023	島根県				100,70	16000	6/2-9/15		
		第16回萩・石見空港マラソン全国大会	島根県	2k	○	○		4500	6/1-7/31	71.8	
		第29回四万十川ウルトラマラソン	高知県				100,60	20000	6/1-7/31		
		第15回富士山原始林トレイルラン in 精進湖・本栖湖	山梨県				25,16,5	6500	4/21-9/16		
		長井マラソン2023	山形県			○	○	9000	6/8-8/20	79.3	
	21日	第40回大町アルプスマラソン	長野県	3k	○	○	○	7000	4/20-8/13	81.5	
		彦岐ウルトラマラソン2023	長崎県				100,50	17000	4/15-7/21	87.0	
		FOREST TRAIL HIRUZEN-SHINJO 2023 supported by GREENable	岡山県				67,38,16	17000	4/24-9/17		
		2023久米島マラソン	沖縄県	○	○	○	○	5500	6/1-8/4		
		いわて盛岡シティマラソン2023	岩手県		11.5		○	10000	4/29-7/30	76.9	
22日	あさくちマラニック2023	岡山県				28	4000	4/26-8/31			
	第29回伊平屋ムーンライトマラソン	沖縄県			○	○	10000	6/1-7/31			
	第4回 小豆島一周ウルトラウォーキング 100km	香川県				100	12800	1/6-10/28			
	MANNO MOUNTAIN MADNESS 2023	香川県				80,40	17000	5/27-9/18			
	筑後川マラソン2023	福岡県	○	○	○	○	10000	7/1-7/31	52.9		
11月	29日	Trial Marathon in 弓ヶ浜 2023	鳥取県			○	○	5000	5/22-9/20		
		第33回ぐんまマラソン	群馬県	4.2k	○		○	11500	6/5-8/21	82.4	
		第4回 岡山・兵庫県境トレイルラン	岡山県				36	9000	5/20-10/3		
	4日	SAIOTO COLORS 2023	広島県				52,31	13200	5/9-10/1		
		第5回 忍者トレイルランニングレース	三重県				50,48,22	13000	6/16-9/30		
		第10回中能登トレジャートレイルラン	石川県				80,50,25	16000	5/1-8/31		
	4・5	2023長崎橘湾岸スーパーマラニックH・W&島原ステージ	長崎県				103	16000	5/25-9/30		
		四国中央スカイラン2023	愛媛県					6000	4/7-10/23		
		可部連山トレイルラン in あさきた	広島県				22,16,7	6000	6/15-9/25		
	5日	第7回甲州アルプスオートルートチャレンジ	山梨県				108,70,55,36	25000	5/31-7/31		
		下関海響マラソン2023	山口県	2k			○	13000	5/19-7/2	87.6	
		第25回大阪・淀川市民マラソン	大阪府			○	○	7700	4/26-9/18	75.3	
	12月	12日	第8回 日光国立公園マウンテンランニング	栃木県				56,36,15	18000	6/1-9/1	
		23日	第33回大田原マラソン	栃木県			○	○	9000	6/25-7/28	
		26日	第43回つくばマラソン	茨城県			○	○	10000	6/25-7/31	76.2
第16回 ナゴヤアドベンチャーマラソン			愛知県	2.3k	○	○	○	6500	6/16-10/22		
第12回富士山マラソン		山梨県				○	29,11	12900	5/8-9/30	74.0	
2月	2日	第13回 伊豆大島マラソン	東京都			○	○	8400	6/10-11/12	65.3	
	10日	第37回 青島太平洋マラソン2023	宮崎県	3k			○	11800	6/15-6/30	82.1	
	17日	みえ松阪マラソン2023	三重県	○			○	12900	6/8-7/31	79.0	
2月	11日	第61回愛媛マラソン	愛媛県				○	12100	8/1-8/18	85.2	



〔7月の例会と行事〕

～例会～

◎新庄橋コースです

期日 7月9日(第2日曜)  
集合 午前9時00分  
場所 新庄橋(安佐南区側)  
内容 10<sup>キ</sup>、5<sup>キ</sup>を走ります。  
希望の方は記録をとります。

その他 駐車場は沢山あります。  
電車の方は、可部線安芸  
長束駅下車、徒歩10分  
の所です。

◎新庄橋コースです

期日 7月23日(第4日曜日)  
集合 午前9時00分  
場所 新庄橋(安佐南区側)  
内容 10<sup>キ</sup>、5<sup>キ</sup>を走ります。  
希望の方は記録をとります。

その他 駐車場は沢山あります。  
電車の方は、可部線安芸  
長束駅下車、徒歩10分  
の所です。

〔7月の当番幹事〕

1班の皆さんです。

森口 誠二 小田 一智  
木谷美穂子 佐々木 明  
佐藤 稔 松尾登代子

〔8月の例会と行事〕

～例会～

◎牛田コースです

月日 8月6日(第1日曜日)  
集合 午前9時00分  
場所 アストラムライン牛田駅  
降りた所  
内容 ミーティングの後、河川  
敷のコース5<sup>キ</sup>、10<sup>キ</sup>  
を走ります。希望の方は  
記録をとります。

★駐車場はあります。

マエダハウジング東区スポーツ  
センター市営正面有料駐車場  
2時間まで30分ごとに50円  
2時間超え30分ごとに100円

◎牛田コースです

期日 8月27日(第4日曜)  
集合 午前9時00分  
場所 アストラムライン牛田駅  
降りた所  
内容 ミーティングの後、河川  
敷のコース5<sup>キ</sup>、10<sup>キ</sup>  
を走ります。希望の方は  
記録をとります。

☆会報発送日 8月25日(金)  
二葉公民館 午後5時30分  
広島市東区総合福祉センター6F

〔8月の当番幹事〕

2班の皆さんです。

熊本智恵美 原田 康利  
藤井 章伸 森 千昭  
森政 克之 保田ふみこ

〔8月以降の例会・行事予定〕

9月10日・9月24日  
新庄橋(例会)  
10月8日  
牛田コース(例会)  
第1回幹事会(中央公民館)  
10月22日  
宮島・もみじ谷(例会)  
場所は変更の場合もあります。  
詳しいことは、ホームページをご  
覧下さい。

〔7月生まれの方〕

2日 大倉 尚  
5日 鳥越 守、宮本由香里  
20日 小坂 謙司、  
リジュエル貞本 川  
23日 徳原 康成  
24日 宮本 洋一  
25日 柴田 裕子  
28日 加治佐光徳、高橋 政志  
29日 新宮 哲司  
31日 高橋 浩嗣  
(合計12名)

〔8月生まれの方〕

1日 西中 文仁  
2日 鳥越 公子、福田喜久子  
3日 津川 惇夫、原 宏治

4日 若林 素  
5日 岡林 正一  
6日 森政 克之  
7日 菅 道治、浜本 幸子  
10日 木村 照男  
11日 保田ふみこ  
14日 中本 賢治  
17日 日比野政彦  
20日 児房 正和、日野 信彦  
古谷 定彦  
23日 五藤 博之  
25日 坂本マユミ  
26日 土肥 敏博、風呂井 衛  
27日 糸曾 啓雄  
(合計22名)

〔昭和歩こう会 参加者募集〕

◎宮島散策

月日 7月1日(土)  
集合 宮島港10時  
今回は弁当持参はなしとします。  
杜の宿レストランにて昼食会予  
定です。  
予算は1,700円～2,700円  
(昼食代金)です。

連絡先 No.894古谷 定彦  
電話 082-922-2826  
携帯 090-4145-5707

〔会費納入のお願い〕

2023年度会費の支払いは下記  
に振込願います。

・郵便振替口座番号  
01350-5-3142  
・加入者名 広島壮年走ろう会

〔会報原稿募集・ユニホーム販売〕

各地の大会に参加の記事・記録  
や平素の練習方法、お気に入りの  
コース紹介など、12日締め切り  
で、事務局宛に送付下さい。

◎走ろう会のユニフォーム

・ランシャツ：3,500円  
(M: S/M/L/O, W's: S/M)  
・Tシャツ：1,200円  
・長袖シャツ：1,500円  
注文は、清水まで。