



# 走ろう会

令和6年  
2024年  
11・12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: 090-5268-6322 令和6(2024)年11月1日号 No.600  
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 U R L: <https://hsrc.main.jp> 検索: 広島壮年

## 北海道マラソン2位（年代別） No.56 沼田 郁子

2024年8月25日（日）、北海道マラソン2024に出場した。

タイムは満足できないが、よく頑張れた！完走！

コロナ感染後で体力なく、急な引越準備と片付けもあり、7月、8月と月間走行距離27キロと35キロ。今年の暑さも含め、全く完走の自信はなかった。しかしキャンセルが利かない旅費とホテル代、参加費を考えると、北海道！練習してない割にはハーフまではまずます。〈ここからは歩いても完走だ〉と、応援やランナーで話しかけられた人と会話を楽しむ。

景色は見渡す限り平野、道路一直線で刺激がない。しかし、応援はすごい。折り返しからの私設のブースのなんと多いことか！スイカ、トマト、オレンジ、コーラ、ボカリ、パン、おまんじゅう、バナナ、氷片、ミストシャワーとありがたい。お腹がいっぱいになる程に頂き応援の人と写真とり、会話を楽しみ、後半戦は楽しみに専念マラソン。

◎広島の人にも声をかけられた。『いわきマラソンでも声かけたの、覚えとる？』覚えていても、広島から2名だけの参加で、巡り会えたのですから。

◎北海道にも亀仙人が！

広島の亀仙人さんによろしくって。

◎大会のブースで雪球が配られた（写真）北海道ならではのおもてなし。雪盛りの樽に造花でなく本物の桜が



生けられていた。雪市沼田利雪研究会の提供とあった。

◎ただ、どのブースにもコーヒーはなかった！自販機もない。やっと見つけてコースから出でお金を入れども出てこない。沿道の応援の人がコーヒーは飲む人がいないから入れていないと。ショック！しばらく走るとセブンがあり、コース担当の方に開けて頂き直行、コーヒーゲット！なんと美味しいことか！マラソンエイドにはどうしてコーヒーないんだろう？

◎大会関係者の方はもちろん、マラソン支援してくださる方の全てに感謝です。いつも、おかげさまで。

◎今回は15年前のマネージメント研修で一緒だった友人にもお会いでき、北海道の美味しいものをご馳走になった。彼女の生き方も変わってなかった。充実した北海道の時でした。



# 大会報告

## ◎第25回ひろしまクロスカントリー

2024年8月24日(土)、初めてクロスカントリー大会に参加。芝生を走るのは難しかったけど、足には優しいように感じました。走ろう会の方々とご一緒に走り、心強かったです。クロスカントリー大会は、小さい子から小中高生、一般、実業団選手まで幅広い参加者でした。走り終わった後は、8名の方々を応援。

(No. 859 中川祥子)



今年は体調不良や故障で走れてないことが多い。3月と4月に発熱外来、陰性だったが、コロナとしか思えないほど体のだるさが続き7月は午前中寝込むことが多く、仕事もランもお休みモード。

たまに走っても失速ばかりだったが、8月から徐々に回復。大会2日前には大腸の内視鏡検査をしたが、経過観察ということでランニングOK。その週は食事制限と運動禁止だったが、いい休養になった。休養も練習のうち。結果、スタート前、隣にいたリカさんに少しでも離されないつもりが追い越し、さらに前を行くさとみさんが射程内になったと思ったが、3キロ辺りから失速撃沈。練習不足は嘘をつかない。それでも、走ろう会やTG他知り合いも多く参加していて楽しい一日だった。

(No. 736 黒田真幸)



## ◎リレーフォーライフ in 広島(尾道)

2024年9月22日(土)、23日(日)に開催された。「がんで苦しむことのない社会に!」が趣旨。



1回目、旧市民球場で開催され、以後広島壮年走ろう会は連続参加。今年も走ろう会の仲間に高校時代からの親友が加わってくれた。

さらに、『がんを体験して』のテーマでのお話をさせてもらった。虎の巻を準備していたが。頷づいてくださる方や、手を叩いて下さる方を壇上からみていたらペラペラ(でもないけど)肝心なところが抜けていた。



その後、会場で初めてお目にかかる数名の方から、勇気をもらったり、つらかったですね、頑張ってなどと声をかけていただいた。ありがたいと同時に、皆さんから言っていたほど、考えこんだり、現状を悩むことなく、風に流されて生活していると気づく。



(No. 56 沼田郁子)



## 「牛田空鞘橋コース」例会

2024年8月4日(日)、集合場所をホームテレビ裏のベンチスペースにしました。今回は折返し地点をちゃんと説明できたと思います。カメラを向けるとせっかく歩いていたのを止めて走り出す方が多いので恐縮しながらシャッターを切らせてもらっています。上野学園ホールの方に挨拶に行って雨の日に敷地内のひさしを使わせて頂けないか交渉したところ、「常識の範囲内ならOK」との了解を得られました。来期の7~9月はこのコー

スを推奨いたします。

2024年8月25日(日)、いつも誕生賞授与でのカミングアウトが楽しみなのですが、本日は今なお片想いの同級生に捧げる恋歌も飛び出し、大いに若返りました。今日でこの避暑コースともお別れし、来月の例会は木陰の無い新庄橋での開会となります。マラソンシーズンに向か、そろそろ準備が必要となります。私も性根を入れて練習に励みたいと思います。



## 「新庄橋コース」例会

2024年9月8日(日)、まだまだ暑いので川上コースのみを走って頂きました。10キロを走られた方の殆どが60分越えだった事が”残暑”的厳しさを証明しているのではないかでしょうか。何しろこの時期はタイムは二の次で体調とよく相談しながら走る事が大切だと感じます。マラソンシーズンも近づき、10月には幹事会、忘年会の話題もちらほらと。次回も新庄橋でお会いしましょう。忘れ物の画像もアップしておきます(口紅、トレシャツ、トレパン)。

2024年9月22日(日)、降雨確率40%の曇天など何のその。40名もの会員さんが集まってこられました。今日は水たまりを避けて川下コースで記録を取りました。ストップウォッチの調子が悪く、どうやら3キロ、5キロの方に1分20秒ほど短いタイムで読み上げておりました。会員さんにぬか喜びをお届けしてしまった事をお詫び申し上げます。次回例会は牛田コースの大芝水門コースで開催します。



## 「グループ活動」便り（※会員募集）

### 【広島マラニック倶楽部】（20名、大胡 洋）

2024年9月15日（日）、広島～呉赤ビル。  
8時頃海田市駅スタート、ボチボチいきます。暑いので最後は電車でゴー。（No.883 大胡 洋）

明日のマラニックは8時海田駅に集合して大胡さんと呉ポートまで走ります。呉ポートからJRで呉駅。12時までには赤ビルに行きますね。よろしくお願いします。（No.567 浜本幸子）

何日も前から気合いが入って、本日は4時起床、6時出発で20キロ走破、4キロウォークで呉ポートピアでリタイアして電車。赤ビルに加藤さんと一番乗り。海軍カレー店で全員集結。長澤さん、大事に至らなくて良かったです。今日は充実した1日でした。大胡さん計画して頂きありがとうございました。また、早速来月の計画もしていただき楽しみにしています。（No.26 森政克之）



2024年9月29日（日）、宮内串戸駅9時集合。宮島まで海側を、宮島から山側新幹線側道で『ベニマンサクの湯』約12キロ。初めてのコースです。

（No.883 大胡 洋）



### 【山遊びの会】（20名、塩村年男）

2024年9月18日（水）、天狗岩山（1149m）。山遊びに参加の皆さんお疲れさまでした。先ほど靴下にくつついたシブトイほいとの子をやつとやつけました。約30分かかりました。帰りの加計町のお風呂（お風呂）気持ちよかったです～癖になりますね。次回の比婆山・吾妻山（山）も楽しみで～す。今日も事故＆トラブルもなく楽しい一日でした、お疲れさまでした。

（No.666 塩村年男）



今日は楽しい天狗石山＆高杉山ありがとうございました。山では秋の空気を感じる事が出来て良かった（いいね）です。引っ越し虫は、しぶとくくつ下の裏起毛は散々でした（/\_;）最終的には手作業で根気が必要でした。次回は引っ越し虫対策をしますね。お世話さまでした。（No.567 浜本幸子）

久しぶりにサイオトスキ一場に行きました。スキ一場からの景色最高でしたネ！温泉も良かったです。（No.661 原田康利）

皆様お疲れさまでした。くっつき虫、ほいとのこ、懐かしい言葉もでた。本当にしぶとかったです。対策が必要！！山登りの後の温泉よかったです。お肌つるツルでした。ありがとうございました。（No.770 根波貴子）

朝、登る前のサイオトスキ一場の爽やかな空です。（No.519 室畠博子）

### 【塩塾 金曜会】（23名、塩村年男）

練習は毎週金曜日9時30分から行います。集合場所は、第一金曜日みずとりの浜公園、その他は元宇品公園です。約10キロのコースを各自のペースに合わせて走ります。



## 【U S C (牛田周回コース) クラブ】

\*活動内容 (広島市いきいきポイント対象活動)

自己責任による自由参加で、例会牛田コースを中心に自由な距離を走ります。

\*日時・集合場所

例会の無い日曜日午前9時から1~2時間程度

広島ホームテレビ北側緑地 (写真参照)

\*代表者 (問合せ先)

福田喜久子

(TEL 090-2009-3423)

当番担当 土井義夫・鳥越守・室畠博子・橋本悟・清水伸子・福田喜久子



## 田辺良平 半棺老人の言葉より

### 【9月の言葉】

台風も過ぎ、いよいよスポーツの秋です。ここで皆さんにクイズを差し上げますので、自分の考えを31文字以内で回答を考えてみてください。考えが出来た方は返信してください。

このクイズは本人の思考力とか想像力や野球の知識力を豊かにするものです。この問題はアメリカのジョーク(冗句)にあるものです。

### 【問題】

地獄の閻魔さんが、天国の神さんに野球の試合を申し込みました。天国の神さんは「バーブルースなど有名な選手は全員天国に来ているから、地獄とは試合にはならないでしょう」と言いました。さて、地獄の閻魔さんは何と答えたでしょう。皆さんで考えてみてください。

### 【10月の言葉】

70年も前の話ですが、成人式の日に村長さんが言われた言葉が今でも心に残っています。

その方が言われるには、これから社会人として生きていくためには「心の中に金のなる木を植えなさい、そして育てなさい。その金のなる木というのは、ゆう木(勇気)、やる気、本気、根気、(じょうじき)正直。この木を育てたら必ず金がなり人生は楽しくなります。

私はこの話を聞いて自分なりにこの木を育てたつもりですが、60歳の還暦を迎えて葉っぱはよく茂りましたが、金はありませんでした。

さらに辛抱が足りないと思い77歳の喜寿まで頑張ってみましたが、やはりだめで葉っぱばかり茂り枯れた木もあり、ついに90歳の卒業を迎えました。

水や肥料をしっかりやったつもりですが、やはり足りない肥料があったようです。

その肥料は「何 クソ!!」



パート	石原 諒司	83歳	毎日約8キロを90分ほどかけジョギングとウォーキングをする。そして近くの公園でストレッチ体操を約40分している。
7月末に岡山市であつた第43回中国マスターズ陸上選手権の80代前半のクラスの800名と1500名に出場した。記録はそれぞれ7分台、15分台ごひどいものだった。だがこの大会には最初から出ており、43回の連続出場を達成できた。これからもチャレンジして、さらに連続出場記録を伸ばしたいと願っている。しかし大きな壁がある。フレイル(虚弱)との鬪いだ。現在、膝関節症と難聴、それに胃潰瘍を患っている。	7月末に岡山市であつた第43回中国マスターズ陸上選手権の80代前半のクラスの800名と1500名に出場した。記録はそれぞれ7分台、15分台ごひどいものだった。だがこの大会には最初から出ており、43回の連続出場を達成できた。これからもチャレンジして、さらに連続出場記録を伸ばしたいと願っている。しかし大きな壁がある。フレイル(虚弱)との鬪いだ。現在、膝関節症と難聴、それに胃潰瘍を患っている。	7月末に岡山市であつた第43回中国マスターズ陸上選手権の80代前半のクラスの800名と1500名に出場した。記録はそれぞれ7分台、15分台ごひどいものだった。だがこの大会には最初から出ており、43回の連続出場を達成できた。これからもチャレンジして、さらに連続出場記録を伸ばしたいと願っている。しかし大きな壁がある。フレイル(虚弱)との鬪いだ。現在、膝関節症と難聴、それに胃潰瘍を患っている。	多くの公園でストレッチ体操を約40分している。家族からは無理をしないで、ジョギングはほどほどに、マスターズはやめてほしいと、たびたび忠告される。妻からは、無理して歩けなくなつても面倒は見ないから、とくぎを刺されている。だが40年以上続けており、簡単に諦められないと、特に膝関節をこれ以上痛めないよう気を付けながら、やれるところまで頑張つてみたいとの思ひだ。(広島県府中町)

No.159 石原諒司さんの記事

「中国新聞」広場

2024年9月17日付

[例会記録]

エイジ・ラン達成基準タイム、 $10^{+/-}$  = 年齢、 $5^{+/-}$  = 年齢 / 2、 $\star$  = 75 歳以上

◎ = アンカーマン

(牛田コース・8月4日)

10<sup>±</sup>の部

877 古川 泰生 49.49 2段

694 小田 一智 56.28 8級

5<sup>±</sup>の部

624 岩見 孝弘 22.34 6段

737 清木 英明 26.48 4段

27 森政 憲子 27.48 5段

797 リジュエルリー 28.07 8級

701 栗栖 和博 28.27 9段

110 間下 卓雄 29.20 2段

885 佐藤 稔 29.25 3段

26 森政 克之 29.30 4段

869 風呂井 衛 31.06 3級

177 藤井 章伸 32.13 5段

227 松尾 弘之 32.52 3段

622 岩見由莉子 33.07 14級

519 室畠 博子 33.29 4段

799 高橋 浩嗣 35.51 9級

530 鳥越 守 37.29  $\star$  2段

473 橋本 悟 37.40  $\star$  2段

518 室畠 哲夫 37.42 2級

304 日比野政彦 39.15 4級

833 森野 紀徳 42.57  $\star$  6級

552 福田 義郎 43.14  $\star$  5級

782 土井 義夫 47.12  $\star$  8級

654 村岡 靖俊 52.12  $\star$  12級

666 ◎塩村 年男 52.14 17級

3<sup>±</sup>の部

529 福原 正 18.38

94 丸口 坂光 22.23  $\star$

623 岩見 優 22.34

553 福田喜久子 24.30  $\star$

452 清水 伸子 29.30

655 村岡 悅子 31.38  $\star$

(牛田コース・8月25日)

10<sup>±</sup>の部

737 清木 英明 53.51 8段

814 田中 竜太 57.00 10級

694 小田 一智 57.04 9級

725 児高 静博 57.25 5段

516 中根 久栄 62.10 1段

227 松尾 弘之 62.40 9段

883 ◎大胡 洋 62.45 8段

5<sup>±</sup>の部

624 岩見 孝弘 22.28 6段

736 黒田 真幸 26.21 11段	799 高橋 浩嗣 32.07 5級
667 長澤 和夫 26.57 6段	359 小室 和幸 32.48 1級
27 森政 憲子 26.59 6段	879 中福 秀治 33.19 3段
26 森政 克之 27.53 6段	308 田中真理子 34.34 1段
110 間下 卓雄 27.34 4段	623 岩見 優 38.59 34級
795 中元 一望 27.46 3段	622 岩見由莉子 39.02 20級
177 藤井 章伸 27.59 10段	518 室畠 哲夫 39.59 4級
701 栗栖 和博 28.31 9段	589 山城 進 40.04 $\star$ 1段
859 中川 祥子 29.35 2級	666 塩村 年男 40.31 6級
833 森野 紀徳 31.49 $\star$ 6段	881 小坂 謙司 42.31 10級
359 小室 和幸 31.53 1段	849 高下 洋 43.06 10級
519 室畠 博子 31.58 5段	129 山野 一美 43.59 $\star$ 6級
473 橋本 悟 32.48 $\star$ 7段	782 土井 義夫 46.54 $\star$ 7級
666 塩村 年男 34.24 2段	258 大門 哲雄 55.46 $\star$ 17級
518 室畠 哲夫 36.09 1級	81 ◎喜連 安代 55.59 21級
530 鳥越 守 36.57 $\star$ 3段	
589 山城 進 40.02 $\star$ 1段	
552 福田 義郎 40.22 $\star$ 2級	
622 岩見由莉子 40.30 21級	
623 岩見 優 41.41 37級	
553 福田喜久子 44.02 $\star$ 5級	
782 土井 義夫 45.37 $\star$ 6級	
452 清水 伸子 47.25 12級	
817 ◎大賀 精一 47.25 12級	
655 村岡 悅子 55.02 $\star$ 18級	
3 <sup>±</sup> の部	
788 児房 正和 18.34	
94 丸口 坂光 22.10 $\star$	
80 喜連 潤一 30.36	
	(新庄橋コース・9月22日)
	10 <sup>±</sup> の部
810 加藤 隆一 54.33 19段	
725 児高 静博 57.22 5段	
885 佐藤 稔 57.46 7段	
31 前田 茂 60.57 5級	
227 松尾 弘之 61.23 10段	
737 ◎清木 英明 61.23 1段	
5 <sup>±</sup> の部	
624 岩見 孝弘 22.24 6段	
736 黒田 真幸 24.41 12段	
758 高川 康昭 26.23 10段	
26 森政 克之 26.51 7段	
667 長澤 和夫 26.59 6段	
871 佐々木 明 27.00 5段	
27 森政 憲子 27.14 6段	
323 川本 忠司 27.58 9段	
859 中川 祥子 28.31 1級	
400 横本 豊 29.13 8段	
883 大胡 洋 30.05 5段	
473 橋本 悟 32.22 $\star$ 7段	
879 中福 秀治 32.48 3段	
567 浜本 幸子 33.01 $\star$ 5段	
788 児房 正和 33.25 4段	
661 原田 康利 34.02 $\star$ 5段	
530 鳥越 守 37.01 $\star$ 3段	
622 岩見由莉子 37.50 18級	
552 福田 義郎 38.38 $\star$ 1段	
553 福田喜久子 38.42 $\star$ 1段	
623 岩見 優 39.37 35級	
782 土井 義夫 44.15 $\star$ 5級	
452 清水 伸子 46.30 11級	
817 ◎大賀 精一 46.30 12級	
3 <sup>±</sup> の部	
94 丸口 坂光 23.24 $\star$	
170 糸賀 栄司 32.42	
	(新庄橋コース・9月8日)
	10 <sup>±</sup> の部
737 清木 英明 54.07 8段	
725 児高 静博 57.38 5段	
694 小田 一智 57.53 9級	
56 沼田 郁子 62.46 11段	
516 中根 久栄 63.25 1級	
227 松尾 弘之 64.09 7段	
661 原田 康利 67.53 $\star$ 10段	
31 前田 茂 68.53 13級	
883 ◎大胡 洋 70.00 1級	
5 <sup>±</sup> の部	
737 清木 英明 54.07 8段	
871 佐々木 明 26.59 5段	
667 長澤 和夫 27.06 6段	
110 間下 卓雄 27.31 4段	
758 高川 康昭 27.46 8段	
859 中川 祥子 28.14 1段	
177 藤井 章伸 29.19 $\star$ 9段	
519 室畠 博子 31.21 6段	
817 大賀 精一 32.01 4段	
	- 6 -

## 【各地の大会記録】

◎第25回ひろしまクロスカントリー大会	
開催日：	2024年8月24日（土）
開催地：	広島県（庄原市）
3 <sup>rd</sup> 一般男子 60歳以上 (30)	
11 宍戸 治夫 15.08	
19 川本 忠司 16.51	
3 <sup>rd</sup> 一般女子 60歳以上 (7)	
1 森政 憲子 16.04	
4 浜本 幸子 20.19	
5 <sup>th</sup> 一般男子 60歳以上 (42)	
16 黒田 真幸 26.19	
29 日比野政彦 35.18	
31 植杉 康生 36.07	
32 高野 兼夫 36.08	
5 <sup>th</sup> 一般女子 50歳代 (12)	
9 永田今日子 28.21	
11 中川 祥子 29.32	
8 <sup>th</sup> 一般男子 50歳代 (52)	
5 安田 裕二 33.13	
19 古川 泰生 37.09	
8 <sup>th</sup> 陸連登録男子 (41)	
41 原 宏治 55.33	

## ◎北海道マラソン 2024

開催日：	2024年8月25日（日）
開催地：	北海道（札幌市）
女子 70歳～74歳 (19)	
2 沼田 郁子 4.54.39	

## ◎第28回 ピクニックラン桜江

開催日：	2024年9月8日（日）
開催地：	島根県（江津市）
20 <sup>th</sup> 男性ランニング (292)	
15 4 田中 竜太 1.58.32	
26 2 森野 紀徳 2.35.57	
13 <sup>th</sup> 女性ランニング (47)	
4 7 清水 伸子 2.13.11	
13 <sup>th</sup> 男性ランニング (169)	
12 0 橋本 悟 1.38.32	
12 8 鳥越 守 1.40.29	
15 2 福田 義郎 1.51.02	
15 8 丸口 坂光 1.57.33	
13 <sup>th</sup> 女性ウォーキング (123)	
4 9 丸口 孝子 2.42.49	
13 <sup>th</sup> 男性ウォーキング (65)	
15 日比野政彦 2.10.09	

## ◎第12回榛名湖マラソン

開催日：	2024年9月29日（日）
開催地：	群馬県（高崎市）
女子 40歳以上 (92)	
6 3 沼田 郁子 4.49.01	

(記録：Runnet, Homepage)

## ◎第43回中国マスターズ陸上岡山大会

開催日：	2024年7月27日・28日
開催場所：	岡山陸上競技場
800 メートル	
M80 1 石原 謙司 7分18秒41	
1500 メートル	
M80 3 石原 謙司 15分16秒20	
砲丸投	
M85 1 原 俊三郎 7メートル24	
ヤリ投	
M85 1 原 俊三郎 19メートル05	

## ◎第27回中国マスターズ混成大会

開催日：	2024年9月8日（日）
開催場所：	倉敷陸上競技場
M80 2 高野 兼夫 1271点	

(記録提供：No.621 高野兼夫)

【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。					2024/11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 <sup>th</sup>	10 <sup>th</sup>	ハーフ			
1月	第26回木曽三川マラソン	岐阜県	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4000	9/1-11/30	72.3
	第43回瀬戸内海タートル・フルマラソン全国大会	香川県	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6000	9/18-12/6	82.0
	第37回城下町長府マラソン	山口県	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		5000	10/1-11/1	
	第22回石垣島マラソン	沖縄県	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8000	9/1-10/31	78.3
2月	東京チャレンジマラソン2025	東京都		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10000	8/1-12/13	
	第72回勝田全国マラソン	茨城県	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	8000	9/27-10/31	89.1
	第45回館山若潮マラソン	千葉県	2k	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9000	9/14-10/31	89.6
	第31回美作市F1ロードマラソン in 岡山国際サーキット	岡山県	3.4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3500	9/1-12/11	79.9
3月	第77回香川丸亀国際ハーフマラソン	香川県		<input type="radio"/>		10000	9/17-11/15	81.6
	くだまつ笠戸島アイランドトレイル 2025	山口県			30,17	9700	10/4-12/8	90.9
	第27回紀州口熊野マラソン	和歌山県		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8000	9/15-11/24	87.3
	第63回延岡西日本マラソン	宮崎県			<input type="radio"/>	11000	10/1-11/30	92.9
4月	第9回 柏の葉パークマラソン	千葉県	6k	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5980	9/13-1/20	75.0
	第30回2025おきなわマラソン	沖縄県		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9500	9/6-10/31	85.6
	第57回 青梅マラソン	東京都		<input type="radio"/>	30k	11000	8/15-10/31	
	2025そうじや吉備路マラソン	岡山県	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9100	10/1-1/5	77.0
5月	せとだレモンマラソン	広島県		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8500	9/1-12/15	
	玉名いだてんマラソン2025/第45回横島いちごマラソン大会	熊本県	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9000	9/17-11/15	83.5
	第36回ゆめしま海道いきなマラソン	愛媛県	3k	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6000	10/4-11/30	84.6
	第7回 茨城100Kウルトラマラソン in 鹿行	茨城県			100	20000	10/4-12/15	82.9
6月	静岡マラソン2025	静岡県		11.6	<input type="radio"/>	15000	10/3-11/14	86.1
	第9回 南房総100km・75kmみちくさウルトラマラソン	千葉県			100,75	20000	10/15-1/31	
	第17回四万十川桜マラソン	高知県			<input type="radio"/>	9000	10/20-12/20	81.3
	神島お遍路トレイルマラニック	岡山県			20	4000	11/3-1/31	
7月	淀川マラソン & ウォーク 2025	大阪府	3k	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6800	10/1-2/17	73.7
	さが桜マラソン2025	佐賀県		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14500	10/1-10/21	84.7
8月	2025あおもり桜マラソン	青森県	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7000	11/1-2/10	90.5
	第5回滋賀湖南市十二坊トレイルラン & ウォーク	滋賀県			22	10000	10/1-2/28	
9月	第19回いわて銀河ウルトラマラソン	岩手県			100,70,50	20000	9/15-4/30	74.4
	DEEP JAPAN ULTRA 100 ~NIIGATA~ 2025	新潟県			160,80,30	45000	9/27-2/28	



# 広島壮年走ろう会

2024年11・12月号

## [11月の例会と行事]

### ～例会～

#### ◎新庄橋コースです

期日 11月10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キロ、5キロ、3キロを走ります。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 11月24日(第4日曜)

集合 午前9時00分

場所 新庄橋(安佐南区側)

内容 10キロ、5キロ、3キロを走ります。希望の方は記録をとります。

## [11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

## [12月の例会と行事]

### ～例会～

#### ◎牛田コースです

期日 12月8日(第2日曜)

集合 午前9時00分

場所 広島ホームテレビ

裏側広場

内容 10キロ、5キロ、3キロを走ります。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 12月15日(第3日曜)

集合 午前9時00分

場所 広島ホームテレビ

裏側広場

内容 10キロ、5キロ、3キロを走ります。希望の方は記録をとります。

★会報発送日 12月23日(月)

二葉公民館 午後5時00分

広島市東区総合福祉センター6F

## [12月の当番幹事]

3班の皆さんです。

長澤 和夫 高下 洋

土井 義夫 三好 俊和

森政 憲子

山下 孝

5日 永田今日子

7日 芦田 智祥

10日 平末 義男、村岡 悅子

11日 中本ハツミ、福田 義郎

12日 根波 貴子、松本 恒幸

21日 原田 康利

22日 黒田 真幸、室畑 博子

25日 安田 裕二

28日 熊本 智恵美

30日 栗栖 克江

(合計17名)

## [12月以降の例会・行事予定] [広島壮年走ろう会 忘年会]

日時：2024年12月15日(日)

12時～14時(11時30分から受付)

場所：ザロイヤルパークホテル

広島リバーサイド

広島市中区上幟町7-14

電話082-211-1113

JR広島駅(南口)から徒歩約8分

会費：6,000円(フリードリンク2時間付)

申込方法：右記二次

元(QR)コードから

お申ください。



※二次元(QR)

コードから申込みができない場合、大賀(08019124255)or松尾(09064385594)までメッセージでお申込みください。

回答期限 12月7日(土)

※キャンセルされる方は12月12日(木)まで大賀or松尾にメッセージで必ずご連絡下さい。以降はキャンセル不可です(要会費)。

## [11月生まれの方]

3日 金井 憲明

7日 森川 悟郎

20日 古川 泰生

21日 砂口たくし、高堀 隆志

22日 倉永萬津枝

26日 伊藤 陽、児玉 誠司

田邊 良平

29日 西川八重子

30日 菊山 正導

(合計11名)

## [12月生まれの方]

1日 田上 健吾、中元 一望



[忘年会会場] ザロイヤルパークホテル