



くまさん倶楽部

〈編集発行〉熊本日新聞西部販売㈱
八代市田中西町19-2
TEL0965・34・5151
<http://www.kumasanclub.com>
E-mail:kumasan@kumasanclub.com

521号
2024.2.1

〈写真〉宇高清文
(撮影場所:九住連山大船山山頂)



お客さま第一主義

熊日新聞朝刊と一緒にお届けします！
配布エリア
代陽・八代・松高・八千把・郡築の5校区

2. 八代ディスタンスチャレンジin運動公園
3. がまだせやっちょろっ予
4. 私の食・イベント&インフォメーション

クルマのことならショーエイにおまかせ！

軽自動車・乗用車から大型トラック・フォークリフトまで
大切なお車のことは車検も修理もおまかせください！
レッカー車・サービスカー完備で急なトラブルにも対応します🚚

車検のご予約はホームページからもOK!!
早期ご予約割引制度もあります♪



HPはこちら



アクセスはQRコードから、または『車検のショーエイ』で検索。

車検のショーエイ

松栄整備株式会社やつしる港センター工場

☎0965-62-9900

■八代市大島町5053-2■営業時間9:00～18:00■定休日:日・祝日



★熊日新聞ご購入のお申し込みは… 0120-249021

八代ポイスダンス
チャレンジ

in運動公園

今月18日、熊本城マラソン2024が開催されます。その熊

本城マラソンを前に、先月8日に八代運動公園にて練習会が行われました。今回は3回目で、「八代ポイスダンスチャレンジシリーズ」と題し、施設の活性化と有効活用の取り組み、またフルマラソン完走に向けたサポート練習会として開催されました。

ペースで安定して楽に走ることができ、風よけにもなります。フルマラソン完走においてイーブンペース（一定の速度で走るペース配分）で走ることが、効率が良く楽に完走できるので、より実践的な練習会になりました。

走り抜けなかった方も、笑顔で終わることができました。熊本城マラソンに向けての課題が見つかったり、自信になったり、次のステップに繋がる練習会になりました。

主催者の県スポーツ振興事業団・ミズノグループの小山賢太郎さんは、「八代運動公園がランナーの練習拠点として認知されていることを感じ、ゴール後の達成感や充実感の表情や声を聞けたことは主催者冥利につきます。改善点は、コース上の応援・盛り上がりが少ないので、ランナーの背中を後押しするよう工夫が今後の課題です。熊本城マラソン出場する皆さん、年に一度の熊本最大のマラソンお祭りです。主役は出走される皆さん一人ひとりです。応援してまいります。感動のドラマを楽しみましょう。」と話してくれました。

この練習会は、来年度も同じ時期に開催の予定です。

また、運動公園ではその他にも、様々なスポーツプログラムを開催しています。ランニングクラブをはじめ、クロストレーニングやフィットネス教室、子供たちを対象とした放課後スポーツクラブ

ブなどがあ
りま
す。興
味
のある
方は
ぜひお
問い合わせ
ください
。

熊本県営八代運動公園

住所 新港町4-1

TEL 37-0006

運動公園
ホームページInstagram
動画配信中

E-mail: yatsushiro_park@kspa.or.jp



ペースランナーを置いて走る練習会の開催は珍しく、今回30キロを走る練習会には、約150人の市民ランナーが参加しました。

参加者にとってペ

ースランナーと一緒

に走ることが、目標



「愛羽」さんが小学生の時、「ママが先生なら陸上をしたい!!」と言ったのがきっかけで、A指導者資格を

今回ご紹介するのは、創立8年目の陸上クラブA I A Cです。創立時は6名で始まったクラブですが、現在3才から40才代までの部員95名と、部員の保護者など20名ほどが在籍しているクラブで監督1名、コーチ3名で指導しています。



練習は八代陸上競技場で、毎週水曜と土曜に1時間から1時間半行っています。基礎的な動きから体

力・持久力を中心に、スピード練習にも取り組んでいます。走ることが、楽しい・大好きと思えるように、どんなにきつい練習でも終わった後はみんなが笑顔になれるように心がけています。



また、陸上を通して、仲間を大切にすること、目標にむかい、自分と闘い努力することとを学び、頑張れる力や自分

がまだせ! やっちろっ子 A I A C



「AC」となりました。実はクラブ創立当初は、娘の愛羽さんが小学校を卒業するまでの2年間で終わる予定だったそうです。山形さんは、「様々な縁があり、たくさんの方々にA I A Cを選んでいただき今に至ります。とても感謝しています」と嬉しそうに話していました。



の考えを伝える力・自分を強くする

山形さんは、「指導をしていて、子供たちの走り終わって後に見せる満面なかわいい笑顔に1番の喜びを感じ、私たちも頑張ろうと思えます。チームはみんな仲良く、A I A C家族のようなNO1のチームです。応援する保護者も含めて、明るくてとても賑やかでちよつと騒がしいところもあります。みんなで陸上を楽しんでいること、そして絶対優勝を掲げています!!今年もたくさんの試合に

現在、A I A Cでは、小・中・高校生が数々の大会に出場して、輝かしい成績を収めています。今後、八代や熊本県の陸上競技をもっと盛り上げてくれるチームになると思います。



《 今年度の成績 》

熊日学童オリンピック

種目	成績	種目	成績
4年女子100m	優勝・7位	4年女子走り幅	4位
4年女子4×100m	優勝	6年女子走り幅	5位
共通女子80H	2位	5年女子ジャベリック	8位
6年男子走り幅	6位	5年女子4×100mリレー	6位

・特別全国障がい者スポーツ大会

「燃ゆる感動かごしま大会」

女子100m・走り幅跳び 優勝 2冠

・九州中学陸上競技大会出場

女子走り高跳び

・U16男子室内陸上出場 60m

【卒業生】

2023年インターハイ

100m・200m 2冠

かごしま国体100m・300m

大会新記録で2冠



わたしの食

「あいうえお」

連載

そだち盛りの娘

8歳の娘が最近頼もしいです。ちよつと残りそうなおかずも「私に任せて」と、たいらげてくれます。小柄ですが、下半身がしっかりしているの、どこまでも自転車で行きたがります。体も丈夫です。よく笑います。

我家には、あえてテレビはありません。家族との時間や会話を大切にしたいからです。夕飯時、沢山話します。一日の出来事、各々の考え、休みの日の予定など会話は止まりません。昨晩は、季節の野菜と赤身の和牛煮込みスープでした。そこで私は問題を出します。何のお野菜が入っているでしょうか。と。主人と娘は次々に答えます。11種類を当てるのはなかなか楽しいです。蕪



大根、人参、蓮根、白菜、しめじ、安納芋、生姜、ニンニク、じゃがいも、ミ



ニトマト。正解!!ブーツ!!当たり!!そして、自然とお野菜と仲良くなり、苦手なものもスープにしたら出汁として食べられる。旬の野菜クイズもできます。それが、娘の知恵となり、大人になった時、ふと思いついて受け継いでくれたらと思います。食は命そのものです。苦手なものも小さく刻みスープにしたら食べられる。色々工夫するのも楽しいものです。休日、娘はしらすと塩糍の玉子焼きを作ってくれました。玄米のおにぎりを持って、公園で食べました。美味しく美味しくて、母も料理好きで、いつも台所にいます。おばあちゃんもいつも台所でした。

そして私も。食が真ん中。すべての学びは食にあり。朝食は、お味噌汁と玄米がメインでアジの開きやしらす、ブリなどの魚をのりだけ食べます。ハムやベーコン、ソーセージは止めました。朝食、食べものが一番長く体内にいます。それらを吸収して体ができるとわかれば、自ずと答えはみえてきます。お野菜のおいしい季節です。沢山食べて免疫力を高めていきましよう。

エトワール シエスタ
Instagram @siesta0110
店休日：火曜日
0965-38-3588

2月 イベント&インフォメーション

八代市立図書館 としょかんマルシェ

日時 2月18日(日)
9:30~15:00

場所 八代市立図書館本館

おはなし会などのイベントや体験教室、キッチンカーや古本市、道の駅坂本の特産品販売なども行います。

八代市立博物館未来の森ミュージアム

令和5年度冬季特別展覧会

武将の備え

～八代城主松井家の武器と武具～

松井家に伝来する武器・武具とそれに関わる絵画・古文書など90点あまりを展示します。

2月9日(金)～ 3月24日(日)

2024年(令和6年)第9回写遊八代草写真展
テーマ「ときめきを求めて!」



「秋祭り石橋渡る」 導 初雄

日時 2月19日(月)～ 2月25日(日)
10:00~17:00

場所 ゆめタウン八代店1階 テナント側通路
お問い合わせ 窪田正廣 090-1516-2730

新聞配達に関するエッセーコンテスト

ふれあいの詩

2023年
第30回

中学生・高校生部門 最優秀賞
「感謝と尊敬の気持ち」

廣瀬 泉穂(15歳) 大分県竹田市

台風一過のある日、母の勤務する病院に、足を骨折した男性が救急搬送されてきました。その人は、バイクで新聞配達をしている時、風倒木にぶつかって大けがをしたのです。

それなのに、自分の痛みはそつちのけで、配達員仲間に電話して、配達できていない家を一軒ずつ教えて、全ての家へ配達をしてもらったそうです。入院も必要ないがを負いながら、自

分のことは後回しにして、仕事を優先したと母に聞いて、私はとても感動しました。私の通っている中学校では、朝目習の時間に新聞コラムを読み解いたり、気になる記事をスクラップして感想を書いたりしています。それも毎日、新聞を配達してくれる方々のおかげでできることと思っはいました。あの骨折しても役目を果たした男性のことを聞いて以来、感謝と尊敬の気持ちが、より大きくなりました。進路を意識する時期に入った私は、あの配達員さんのように、仕事に誇りを持ち、行動する人になりたいと思います。

プラスワン美容室
PLUSONE
八代市出町8-17 プラスワンビル2F
TEL0965-33-0190
http://www.plusone-group.com
定休日：第一日曜・月曜 毎週月曜

切り取ってお持ちください
技術料 10%off いたします
有効期限：2024/2/29 まで
他の割引券との併用は出来ません

北風に負けないゾ!