

## 【定期練習会】

毎月第一日曜日：場所 サン町田旭体育館

毎月第三日曜日：場所 サン町田旭体育館

★集合時間：

4月～9月は夏時間 AM 7:45集合  
10月～3月は冬時間 AM 8:45集合

町田いだ天クラブ年会費振込先について

会費振込先：ゆうちょATMで通帳引き落として  
下記通帳に直接振込下さい。会計：橋本俊彦

記号 10130 番号 73126171

「マチダイダテンクラブ」と表示されます。

ゆうちょ以外の他銀行等で振り込まれる方は銀行用の  
下記口座番号をご利用下さい。

(会費4000円、夫婦会員2人6000円、40歳未満2000円)

店名 店番 普通預金口座

〇一八 018 7312617

口座番号の最後の1を取って7桁にします。

インターネット振込みのみ手数料無料です。

2026年から会計を年度に変更します。

2026年年会費納入は原則4月～6月末を予定とする。

よろしくお願い致します。

新規入会者は年会費を納入後に、正式入会です。

今年度の納入受付は1月納入でも4月受付扱とします。

ご承知おき下さい。

## マイランニング・・・シリーズ 165

おいわ  
及川のぶひこ  
信比古さん

☆1980年6月生(45歳)

☆入会 2021年3月

## 「忘年親睦駅伝大会」に出席

令和7年12月21日(日)に、「忘年親睦駅伝大会」に出席しました。記録は22分6秒でした。当日の気候条件にも左右されるので、一概に前年との比較はできませんが、令和6年12月15日(日)に開催された同じ大会の記録は24分12秒だったので、1年間で実に2分6秒縮められました。

ここまで縮められた要因は色々ありますが、私の中ではこんな点が良かったと思いました。

## 1. 食事の改善

私は今まで外食やコンビニ弁当中心ですが、令和7年に入ってからは原則は自炊中心に切り替えました。時間があるときに料理を作り置きして、弁当箱に詰めて職場での昼食とするようになりました。その自炊メニューも、茹で物中心で、油物を控えるようにしました。

## 2. 通勤ラン

現在は自宅から最寄りの東戸塚駅まで1.9kmあります。また坂が多いです。

このポイントを生かして通勤ラン、帰宅ランをしています。

余裕があるときは迂回して距離を稼ぐようにしています。

## 3. 毎日5分間の筋トレ

体調不良時を除き、原則毎日5分間スクワット、腹筋等の筋トレを行っています。

このような生活を送り、人間ドックでは体重が

前年比8kg減という記録を残し、肝機能、脂質異常症が要治療項目となっていましたが、全て解消されました。



次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願いします。ニュース担当 蔡下

## &lt; クラブスケジュール &gt;

2月1日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
2月15日	練習会(8:45～)冬時間 写真撮影依頼	サン町田旭体育館裏
3月1日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
3月15日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館裏
4月5日	練習会(7:45～)夏時間 時間変更注意	サン町田旭体育館裏
4月5日	お花見昼食会 10:30～	町田中央公園
4月12日	4月役員会	町田旭体育館会議室
4月19日	練習会(7:45～)夏時間 時間変更注意	サン町田旭体育館裏
5月3日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
5月17日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
5月17日	皇居年令別駅伝(8時30分集合)	皇居桜門
6月7日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
6月21日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館裏
6月27日	27～28夏季合宿	神大保養所予定

町田走友会 2月の練習会(2月15日(日))

2月15日(日)、朝8時に旭町の体育館に集合。体操をして、恩田川へ距離走をしに行きます。成瀬の体育館は、8時30分頃に到着予定です。

お迎えの必要な方は、田中が車でお迎えします。

荷物は田中の車内で預かりますが、貴重品の保証は出来かねます。

田中一生

いだ天

第432号

令和8年2月



白梅  
(はくばい)  
花言葉  
【気品】  
【高潔】  
【忠実】  
【忍耐】



水仙  
(すいせん)  
花言葉  
【神秘】  
【尊敬】



蝶梅  
(ろうばい)  
花言葉  
【ゆかしさ】  
【慈しみ】

## 総会報告

日時 1月18日 15:00～17:00

場所 町田中央公民館 6F 視聴覚室

## 議事

## 1.規約改正

一部訂正して、承認

年会費改正についても、承認

## 2.活動報告・活動計画 承認

## 3.会計報告・監査 決算承認

## 4.予算案 予算承認

## 5.役員改正 改正案通り承認

## 6.表彰者紹介

一部表彰、他は新年会にて表彰

## 7.その他

(年会費改定)反対もあるが承認

## 令和8年(2026年)新年会会計報告(2026.1.18)

会計 橋本 俊彦

収入 ¥119,000-	(27名分)
支出 ¥109,400-	(ホテル食事代)
差引残高 ¥9,600-	会計に入金

## 12月退会者のお知らせ

氏名：小磯 善彦 (70歳)

## コメント

この度 12月末をもって町田いだ天クラブを退会させていただけます。ご連絡します。

## 1月退会者のお知らせ

氏名：甲斐 聖子 (40歳)

## コメント

福岡への転居に伴い、残念ながら以前のように参加することが難しくなりました。誠に勝ってながら、今回のタイミングを持ちまして「いだ天クラブ」を退会させていただきたく存じます。今まで本当にありがとうございました。クラブの皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。



一緒にランニングや  
ウォーキングをする  
仲間を募集中！

町田いだ天クラブの  
HPはこちらからHP: <https://machida-idaten.sakura.ne.jp/>

Mail: [idaten.club@yahoo.co.jp](mailto:idaten.club@yahoo.co.jp)  
参加に関するご質問等お気軽に問い合わせ下さい。  
連絡先: 事務局 蔡下 ☎090-8019-4332



距離	氏名	クラス	順位	他	タイム
2026/1/25 第73回全国勝田マラソン					
フル	曾根 正美	男60代880位/1065	総9156/10515		4° 53' 40"
年明けから体調が戻り、思い切って勝田マラソンに挑戦、サブ5で完走出来ました。					
2026/1/25 第16回湘南藤沢市民マラソン					
ハーフ	大山 昇一郎	総1285位	NET		1° 46' 36"
2026/1/25 第46回館山若潮マラソン					
フル	柴田 忠治	男70以上29/61	総2174/3023	NET	4° 51' 43"
2026/1/25 第599回月例川崎マラソン					
1km	西谷 光司	男70歳以上	1位/15	総95位/235	04' 49"
3km	西谷 光司	男70歳以上	1位/11	総90位/242	14' 51"
5km	西谷 光司	男70歳以上	1位/13	総107位/208	26' 15"
10km	西谷 光司	男70歳以上	3位/8	総151位/173	1° 01' 11"
総(19km)	西谷 光司	男70歳以上	2位/5	総67位/85	1° 47' 06"
風が強く大変寒かったです					

令和8年武相駅伝大会記録(4.6km×4区間) 2026年1月18日(日)

	1区	2区	3区	4区	順位／記録
町田いだ天A	西谷 光司	薮下 正治	小川 瞳夫	宮崎 慎司	
シニア50	21' 17"	26' 30"	22' 28"	17' 14"	1° 27' 29"
区間順位	7位	7位	6位	1位	シニア 5位
町田いだ天	岸 淳子	松田 裕子	松田 瑞江	津田 加奈子	
シニア女子	20' 14"	22' 35"	24' 56"	22' 16"	1° 30' 01"
区間順位	1位	2位	2位	1位	シニア女 2位

町田いだ天A(シニア5位)



西谷光司

町田いだ天女子(シニア女子2位)



岸淳子

1区



薮下正治



松田裕子

2区



小川瞳夫



松田瑞江

3区



宮崎慎司



津田加奈子

1月4日(日)新春初走り参加者  
(サン町田旭体育馆裏)1月18日(日)武相駅伝大会参加者  
(町田陸上競技場)1月18日(日)武相駅伝大会選手  
(町田陸上競技場)1月18日(日)新年会  
(パームツリー)

## 新年会参加報告

2026年1月18日 17:30~19:30

場所 レンプラントホテル パームツリー

R8年 新年会は27名の参加でなごやかに開催出来ました。ご協力有難うございました。会員数は51名になりました。

今年も新入会員の御誘い等、宜しくお願ひ致します。表彰者11名に記念品を贈呈しました。今年のご活躍を期待しております。

新年度は4月から始まります。健康体操など外部の方もご参加出来る様に検討してまいります。

ご協力よろしくお願い致します。

会計 橋本 事務局 薮下