

## monthly voice!! 今月の!!



10月ですよ！すっかり秋めいてきましたね！  
スポーツ、読書、食欲、芸術……、人それぞれ  
の秋を楽しむヒントがあるかもしれない  
「今月の!!」まちのこえをお届けします！

# みんなの



## 「走る」ことの魅力

桑島さんがマラソンを始めたのは、自身が45歳のとき。  
当時中学生だった息子さんと一緒に大会に参加したことが  
きっかけになったそうです。今では東京マラソン、ホ  
ノルルマラソンなどに参加し、サロマ湖の100kmウル  
トラマラソンを9度完走するほどのアスリートに。「ゴール  
した時の達成感や、走るたびにタイムが縮んでいくの  
が楽しくて続けています」とマラソンの魅力を語ります。

## 今月のランナー!!



10月7日(日)の第29回とまこまいマラソン大会開催  
に先立ち、参加者にお話を聞いてみました！

ランニングチーム  
「苦小牧 気分は走会」所属

くわじま おさむ  
桑島 修さん(62歳)



とまこまいマラソン  
入賞のメダルを持つ  
桑島さん▶

## とまこまいマラソン



とまこまいマラソンでは過去に2度入賞(50歳以上の  
部)している桑島さん。今回は10kmコースに参加する  
という本大会の特徴を聞くと、「涼しい気候で走りやすい。  
直線が長く起伏も少ないので、記録が出やすい大会で  
す」と答えます。完走するためには、「けがをしないよ  
うに、ストレッチやウォーミングアップがとても重要。  
自分のペースで無理をしないように走るのが大切です」  
とポイントを教えてくれました。

多くの大会に参加している桑島さんから見て、沿道の  
応援が多いのも苦小牧の特徴とのこと。「ランナーは声  
援があれば力になるし、張り合いも出る。是非コースに  
来て声をかけてもらえれば」と笑顔で話してくれました。

## マラソン開催中の交通規制にご協力ください

【詳細】 実行委員会事務局 (体育協会) ☎ 37-7100

マラソンコースとなる道道苦小牧環状線錦岡方面から清水町方面について、9時30分から12時30分まで交通規制が行われます。車両渋滞が予想されますので、ご注意ください

- 環状線の南北の車両横断は、できるだけご遠慮ください。また、歩行者のコース横断も規制されます
- 国道36号から苦小牧アルテンへ向かって北上する道路はランナーが通過するため、9時45分頃から10時35分頃まで規制により通行できません。迂回にご協力ください
- 交通規制の解除は、錦岡方面より順に行われ、12時30分頃までには全ての交通規制が終了します

## 今月の商店会!!



勇払  
商工振興会  
(会員数：36)

お問い合わせは、  
ちゅうぼち とよがず  
代表 忠鉢 豊和 さん  
☎ 56-0243



パンフレットを持つ忠鉢さん▲

昭和29年に勇払商店会として設立、その後、地域事業者  
の参加によって商工振興会と名前を変え、現在も地域に密  
着した活動を続けています。9月に行われた「ハスカップ  
トライアスロンin勇払」の後援など、自治会・町内会など  
と協力して、「地域のイベントに積極的に関わるようにし  
ています」と代表の忠鉢さん。港や工業地区に近く、長期  
滞在する作業員も多いことから、市外からの転入者向けに、  
勇払の店舗や見どころを紹介するパンフレットを作って事  
業所に配布するなど、精力的な活動が続く同会。「勇払は  
みんなが顔見知りで、何をするにも連携を取りやすい町。  
これからも地域の活動に力を入れていきたいです」と、コ  
ミュニティの担い手としての想いを話してくれました。