（毎週月曜日発行・定価50円）

きれいな街づくり
SCS
草加市青柳2－19－10 ☎936-1234(代)
http://www.scs-kk.co.jp

Duplo
地球環境を考え、行動します。
デュプロ株式会社
☎ 048-666-4610
http://www.duplotky.co.jp

読者と共に歩む
# 東武よみうり
週刊
THE TŌBU YOMIURI SHIMBUN 第2304号
2025年（令和7年）6月2日（月）
発行所
東武よみうり新聞社
〒343－0843
埼玉県越谷市蒲生茜町3－9
電話 (048)987－0611
Fax (048)987－0614

マルマルフクシワ 0120-002940
福祉のニッカ
生活の中での
お困りごとなんでも
ご相談ください！
日科ミクロン株式会社

# マスターズで記録続々

## 三郷市陸協の5人

## 研究・練習熱心さ成果に

三郷市陸上競技協会の「マスターズ陸上部門」に所属する会員が、五種競技や投てき五種競技の混成競技で次々、日本記録を樹立している。記録を樹立したのは55歳から91歳の計5人。これほど多くの会員が短期間に日本記録を打ち立てるのは珍しい。同部門の講師を務め、自身も昨年、投てき五種競技で日本記録を樹立した駒崎秀雄さんは「混成競技は1日で5種目を行う厳しい競技ながら、練習量や気力で衰える体力や技術力をカバーしている」と強調。「孤独な戦いだが、互いに励まし合う仲間の存在も大きい」と話している。

日本記録を樹立したのは年齢順に、門井光男さん（91）、小勝康雄さん（81）、大兼茂子さん（80）、鈴木真喜子さん（55）、芝野恭子さん（55）の5人。

門井さんは5月6日、東京都八王子市で行われた「第33回東京マスターズ混成五種競技大会兼記録会」の五種競技・M90クラス（男性・90～94歳）に出場。走り幅跳び2㍍71、やり投げ17㍍27、200㍍55秒79、円盤投げ12㍍82で、1500㍍はDNF（途中棄権）となったものの、合計1741点を獲得し、堂々の日本記録となった。

芝野さんは同大会で五種競技・W55クラス（女性・55～59歳）に出場。80㍍ハードル14秒32、走り高跳び1㍍21、砲丸投げ6㍍10、走り幅跳び3㍍85、800㍍2分59秒36で合計3121点を獲得し、大会新記録を更新した。

一方、小勝さんは4月6日に茨城県石岡市で行われた「第66回茨城マスターズ陸上競技記録会」の投てき五種・M80クラス（男性・80～84歳）に出場。ハンマー投げ17㍍58、砲丸投げ8㍍10、やり投げ26㍍94、重量投げ（持ち手から球までの長さが短い、ハンマー投げと似た競技）8㍍39、円盤投げ17㍍68で合計2227点を獲得し、同じく日本新記録を更新した。

鈴木真喜子さん（55）は同記録会で投てき五種・W55（女性・55～59歳）に出場。ハンマー投げ26㍍93、砲丸投げ8㍍27、やり投げ21㍍75、重量投げ8㍍61、円盤投げ18㍍で合計2375点を獲得し、日本新記録を更新した。

また、大兼さんは昨年9月、北海道帯広市で行われた「第11回北海道マスターズ投てき及び第8回跳躍競技大会」で投てき五種・W75（女性・75～79歳）に出場。ハンマー投げ18㍍54、砲丸投げ6㍍79、やり投げ10㍍84、重量投げ6㍍37、円盤投げ15㍍02で合計2099点を獲得した。事務の手違いからか記録が出ていなかったが、今年3月に改めて記録が発表され、賞状が手元に届いた。

大兼さんは「昨年7月から競技を始め、記録が伸びるのが楽しかった」、小勝さんは「70歳で入部し、投てき五種は初挑戦だったが、以前、30年程やっていたソフトボールの延長みたいなもの」と話した。また、鈴木さんは「昨年は結果が振るわなかったのでうれしい。80代になっても挑戦し続けたい」、芝野さんは「一つずつ丁寧に集中して競技に臨んだ」と喜んだ。さらに誰もが、「講師である駒崎さんのおかげ。今後も練習に励み、記録を伸ばしたい」と話していた。

駒崎さんは「皆の研究・練習熱心さが成果につながった。「課題や挑戦欲を持つことがさらなる記録更新につながる」と激励した。

駒崎さん（前列中央）の指導の下、日本記録を達成した大兼さん、小勝さん、芝野さん、鈴木さん（前列右から時計回り）

**マスターズ陸上**　競技成績に関係なく、生涯楽しく同年代の人々と短・中・長距離走、ハードル、跳躍、投てきなど幅広い競技が出来る陸上競技。競技クラスは5歳刻みで、5年ごとにクラス別の最若手選手となるため、記録の更新や上位入賞のチャンスがある。

# 短時間で楽しくリハビリ

## 1年で人気沸騰

### 松伏の「ここふわり」

松伏町ふれあいセンターかがやきで行われているミニ・デイサービス（通所型サービスA）「ここふわり」が、5月で1周年を迎えた。毎週火・木曜の午前と午後、専門のスタッフが運動を中心にしたリハビリを行う。2時間という短時間だが、楽しく運動できて効果が高いと、今ではキャンセル待ちになるほどの人気だ。

昨年5月の開始当初は利用者がいない曜日もあり、試行錯誤してきた。体験会や見学会で運動やリラクゼーションを体験してもらい、半年で定員に達することができた。

特色は、スタッフが各分野の専門家で構成されていることだ。理学療法士による個別リラクゼーション・マッサージ、看護師による健康状態チェック、介護福祉士によるサービスなどだ。

開設1か月でラウンド方式を取り入れた。一つの器具を6分行ったら次に移ることで、空き時間を作らないように工夫した。また、足の運動に加えて手でも握力養成器具を使ったりパズルをしたり、手や足、頭を同時に使うフレイル予防を取り入れている。音楽健康指導士による音楽を使った脳トレーニングも人気コーナーだ。「学校のクラスのような一体感があり、おしゃべりしたりして友だち同士でも参加できる場所」と、理学療法士の大塚智美さん（39）は話す。

坐骨神経痛を患っている山﨑節子さん（84）は「立っているのがつらかったけど、痛みがなくなった」と話す。三橋洋子さん（85）は「跳躍が多少できるようになった」、小林清江さん（90）は「みんなと会えるのが楽しい」、郡司正江さん（86）は「みんなでやるのがいい」と良さを話した。

音楽健康指導士の指導でボールを使った運動をする受講者たち

開設のきっかけは、理学療法士の大塚俊太郎代表（39）が2019年10月、いすに座ったまま体を動かす「音楽健康クラブ」を立ち上げ、利用者がずっと続けられるよう予防事業をしたいと考えたことだった。大塚代表は「体と心のケアをすると動くことにつながる」と強調する。

利用対象者は、7段階の要介護認定のうち「要支援1」と「2」の人、または「基本チェックリスト」の該当者。参加費は所得に応じて1回300円（1割負担）、600円（2割負担）、900円（3割負担）。常時、無料体験ができる。

現在は空きがないが、キャンセル待ちを入れておけば、1か月以内には予約が取れるという。4月からは月1回土曜日に「ここふわりサタデー」が始まった。

△ここふわり▽火・木曜日午前9時30分～11時30分（午前クラス）、午後1時～3時（午後クラス）。各定員15人。☎080・4389・2136。

# 芭蕉像お身拭い

草加

草加市の札場河岸公園内で5月18日、松尾芭蕉翁像の「お身拭い」が行われた＝写真＝。

山川百合子市長は「長い年月をかけて紡いできた歴史を後世に残してもらいたい」と述べ、雑巾を手に芭蕉像に積もったほこりなどの汚れを拭き取った。市民らも後に続き、芭蕉像が終わると、近隣するおせん公園の河合曾良の像もきれいに拭き上げた。

旅立つ芭蕉の姿に扮した草加宿神明庵運営協議会の青柳優会長（82）は、「1都13県、2400キロに及ぶ『おくのほそ道』が世界遺産になれば、地方文化の起爆剤となり、地方ににぎわいを創出する」と指摘。「この芭蕉像をシンボルとし、パワースポットとしてまちづくりに生かせればありがたい」と述べた。

お身拭いは、江戸時代の俳人、芭蕉が弟子の曾良を伴い「おくのほそ道」の旅に出立した5月16日を記念し、毎年、旅立ちの日の前後に同協議会と草加市奥の細道市民推進委員会の共催で行われている。今回は昨年より多い約80人が参加した。

芭蕉像と曾良像を手がけた彫刻家の麦倉忠彦さんが今年1月に89歳で亡くなったことを受け、お身拭いに先立ち黙とうが捧げられた。

# 受動喫煙防止を啓発

## 橋をライトアップ

### 春日部市

春日部市は5月27日、世界禁煙デー・禁煙週間に合わせ、同市医師会と共同して、受動喫煙防止の啓発活動を実施すると発表した。

春日部駅西口では今月4日午後6～7時、春日部保健所と合同で、受動喫煙防止や受動喫煙が発症リスクを高めることが知られている「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」に関するチラシを配布する。

また、同駅近くの古利根公園橋では5月29日から今月8日までの日没から午後10時まで、「イエローグリーンライトアップ」を実施している＝写真は昨年＝。

# 引きこもり若者応援

## 受験・受講料を助成

### 吉川市

吉川市は5月から、不登校・ひきこもり状況にある義務教育後の若者が就労などにつながる資格などを取得するチャレンジを応援するため、受験料・受講料の一部助成を始めた。こうした支援は県内初。

対象となる資格は、若者が直接社会とつながるきっかけになるもので、限定しておらず、試験などの合否は問わない。また、講座を受講することで資格などを取得できるものも対象となる。

対象は、①申請日時点で同市内に住所がある、15歳（義務教育後）以上30歳未満の人（就労者・休職者を除く）②高校、大学など学校教育法第1条に定める学校に在籍していない人③就労などにつながる資格などを取得する人④申請者やその法定代理人に市税などの滞納がない人⑤国・県などから同一の資格などの取得に関する助成を受けていない人⑥受験・受講の申し込み手続きをこれから行う人――のすべてを満たす人。

助成額は受験料・受講料の2分の1で、上限は5万円。

詳しくは同市子育て支援課に相談を。

△問い合わせ▽吉川市子育て支援課☎982・9529

**次回発行は6月10日**

イエローグリーンは「受動喫煙をしたくない・させたくない」という気持ちを周りの人に表現する色で、全国各地でイエローグリーンリボン運動やライトアップなどの活動が展開されている。

# 松原手帳

2019年11月、長崎市を訪れたフランシスコ・ローマ教皇は、「この場所は、私たち人間はこれほどのものを人間に負わせうる存在であるという痛みと恐怖を意識させてくれます」と静かに語りかけ始めた◆「人の心にある最も深い望みの一つは、平和と安定への望みです」とし、「核兵器や大量破壊兵器の保有は、この望みに対する最良の答えではありません」と、核廃絶を強く訴えた。そして、長崎は「私たちが真の平和の道具となって過去と同じ過ちを犯さないために働くようにと教えてくれるからです」と結んだ。心を打つメッセージだった◆フランシスコ教皇は12年間の在位中、過去に不祥事が相次いだ教会への信頼回復に取り組むとともに、「開かれた教会」を目指して、タブーだった同性婚や人工妊娠中絶などの問題にも寛容な姿勢を見せた◆核廃絶に揺るぎない信念を持ち、イスラエルとパレスチナ自治区、ロシアとウクライナの問題でも仲介の努力を続けた。世界14億のカトリック信者だけでなく、多くの人々から尊敬を受けた◆後任にはレオ14世教皇が選ばれた。中南米初の教皇から米国初の教皇へ時代は移るが、核廃絶を始めとする国際問題、社会問題への積極的な姿勢は続いてほしい。

讀賣新聞
不正アクセスが急増。中小企業が狙われている!!
統合脅威管理（UTM）
トヨタ国内全工場停止
部品会社にサイバー攻撃か
企業のセキュリティーを1台で守るネットワークを見張る赤い箱
WatchGuard XTM
旧日光街道（足立越谷線）新田駅入口
ビジネスランド
048-935-0200

テレビCMで話題！青森県産！熟成黒にんにく「黒青森」今だけ70%OFF
ポリフェノールが生にんにくの約5.6倍※1
＋2袋なら送料当社負担!!
完全無添加！※2
青森県産
●青森県から安心健康ライフが真心をこめてお届けします。
たっぷり200g
熟成黒にんにく「黒青森」
通常価格3,348円（税込）
定期購入 元気応援お得便
初回70%OFF! 990円（税込）
初回限定 先着200袋
2袋の購入なら送料当社負担
●数量限定、先着順となりますのでどうぞお早目に!! ※1世帯2袋まで
050-1880-6531 9:00～18:00（土日祝休み）
※1（株）環境研究センター調べ。 ※2保存料・着色料・食品添加物は一切使用しておりません。
「元気応援お得便」は1か月に1回ずつお届けする特別価格プランです。990円でのお届けは初回のみとなります。2回目以降は3,013円。送料770円。2袋セットは初回1,980円。2回目以降は5,892円。送料は当社負担になります。いつでも解約可能です。◆お支払い方法（クレジットカード、後払い※手数料無料、コンビニ・郵便局・銀行いずれかで商品到着後2週間以内にお支払い）◆商品のお届けはご注文受付後4～7日前後◆2袋の定期購入なら送料当社負担、1袋770円（税込）◆返品は未開封に限り商品到着後8日以内（返送料・返金手数料はお客様負担）◆お客様の個人情報は厳重に管理し、当社商品の発送やサービス情報提供業務のみに使用いたします。 安心健康ライフ 株式会社 〒134-0084 東京都江戸川区東葛西6-6-3 アクトビル3F

お客様の声から生まれた、考え抜いた青汁です。
絞り込んだ3つのこだわりでみなさんの健康を後押しします。
毎日を快適に元気に過ごす
こだわり実感青汁 半額で!!
通常価格3,780円（税込）
内容量：1箱90g（3g×30包）
1,890円（税込）
送料も当社負担
毎日の快適に。健康に。
こだわり1 野菜不足をしっかり補う 大麦若葉とクマザサ
こだわり2 健康的な身体を作る 大豆ペプチドと高麗人参
こだわり3 スッキリをサポート 植物性乳酸菌とイヌリン
ご注文はコチラ
広告番号 51N48
☎050-1880-7342
受付時間 9:00～19:00（日・祝休）
〒963-0107 福島県郡山市安積2丁目215 株式会社 スマイル・ジャパン
すこやか笑顔

東武よみうりホームページ「とよみnet」https://www.tobuyomiuri.co.jp/
https://mobile.twitter.com/tobu_yomiuri
東武よみうりは読売新聞の購読者に無料でお届けします