

熊本市

骨卒中注意報発令中

骨折リスク評価ツール「FRAX®」で、
今後10年以内に骨折する可能性を
みてみましょう！（40歳～74歳まで）

カルシウム摂取量チェック（どなたでも）



骨粗鬆症は骨折の大きな要因であり、若い時期のやせや
閉経後の女性ホルモンの低下等が大きく影響しているため、
若い世代からの骨粗鬆症の予防が必要です。

骨量のピークは20代!!



カルシウム足りてる？



熊本市では、市民との協働による健康づくりをテーマ
としたまちづくり（校区単位の健康まちづくり）活動を
推進しています。



東区役所保健こども課

特定医療法人 成仁会

くまもと成仁病院



◆診療科目

糖尿病内科、代謝内科、脳神経内科
消化器内科、呼吸器内科、リハビリ科
整形・脳神経リハビリ科、歯科

◆熊本市東区戸島2丁目3番15号
☎096-380-7011



成仁としま保育園

リハビリセンター



SPORTS DEPO

託麻・長嶺5校区合同大運動会と
選手のみなさまを応援しています！



スポーツデポ 熊本インター店

096-388-6681

熊本市東区神園1丁目1番5号



CHOICE は、選手みなさんの安全を全力サポートします。



は【自賠責保険】を使用して
交通事故治療が出来る
日本初の月額整体施設です。



お問合せ

土日祝日
対応可能

CHOICE の
顧問弁護士による
保険会社様対応

病院などと同じく
慰謝料支給適用

治療費は
ずっと0円

熊本本店：熊本市東区佐土原 3-10-27 TEL:096-297-2408

第2回（令和7年度）

託麻・長嶺5校区合同

大運動会

プログラム

日時 2025年10月12日日 会場 県民総合運動公園 パークドーム熊本

開会式次第

●集合 8時30分 ●入場行進 8時45分

- | | | |
|-------------|----------------------|-------|
| (1) 開会宣言 | 実行委員長（託麻西校区体育協会 会長） | 古川 四郎 |
| (2) 主催者あいさつ | 大会会長（託麻南校区スポーツ協会 会長） | 増田 隆 |
| (3) 来賓紹介 | | |
| (4) 来賓祝辞 | | |
| (5) 祝電披露 | | |
| (6) 競技上の注意 | 長嶺校区スポーツ協会 会長 | 荒木 頼信 |
| (7) 選手宣誓 | 長嶺校区代表者（前年度優勝） | |
| (8) 準備体操 | 熊本市スポーツ推進委員・くまもと成仁病院 | |

表彰式及び閉会式次第

- | | | |
|----------|----------------------|-------|
| (1) 成績発表 | 託麻東校区体育協会 会長 | 木村 弘士 |
| (2) 表彰 | 大会会長（託麻南校区スポーツ協会 会長） | 増田 隆 |
| (3) 講評 | 託麻南校区自治会連合会 会長 | 宮部 信夫 |
| (4) 万歳三唱 | 優勝校区自治会連合会 会長 | |
| (5) 閉会の辞 | 託麻北校区スポーツ協会 会長 | 泉 恵市 |

主催 託麻・長嶺5校区合同大運動会実行委員会

協賛 託麻商工会、託麻北コミセン、託麻東コミセン、託麻西コミセン、長嶺コミセン、
託麻北繁栄会、託麻西南繁栄会、長嶺繁栄会、JA 熊本市東部支店、
JA 熊本市小山戸島支店、CORE21 戸島店、くまもと成仁病院、スポーツ DEPO

後援 各校区自治連合会、各校区自治協議会加盟団体、託麻南小学校、託麻西小学校、
長嶺小学校、託麻東小学校、託麻北小学校、東区役所保健こども課

プログラム

順 番	種 目 名	参 加 者	性 別・人 数	レース数	備 考	予定時間
1	天気予報	一 般	男女:各4名	8	道具・プラカード	9:45
2	大縄跳び	小学生 (一般)	男女:各5名 (一般:2名)	1	制限時間内に連続して跳んだ回数 ※回し手は一般でも可	10:10
3	みんなでゴルフ	60歳以上	男女各5名	1	グラウンドゴルフによるリレー 途中に2カ所のゲート設置	10:25
4	ムカデ競争	一 般	男女各5名	1	5名一チームによるリレー(女子 → 男子)	10:55
5	玉入れ	一 般 小学生	男女:各10名 小学生:20名	5	制限時間内に入った数による 各町内ごとに競技	11:15
6	台風の目	一 般 小学生	一般男子:5名 一般女子:5名 小学生男子:5名 〃 女子:5名	1	5名一チームで、4組によるリレー 小学生女子 → 小学生男子 → 一般女子 → 一般男子	11:35
7	小学生校対抗リレー(女子)	小学生	各学年女子:2名 各学年男子:2名	1	1年×2名 → 2年×2名 → 3年×2名 → 4年×2名 → 5年×2名 → 6年×2名 1～2年 1／4周(約50m)、 3～5年 1／2(100m)、 6年 1周(200m)	11:50
8	〃 (男子)					
屋 食	● 東区役所保健こども課・くまもと成仁病院・DEPO・東区保護司会・熊本県スポーツ振興事業団・CHOICE ブース設置					
9	フォークダンス	フリー		1	オクラホマミキサー	13:00
10	○×クイズ	フリー		1	校区に関する問題約10問	13:15
11	ボール送りゲーム	小学生	男女各5名	1	ラグビーボールを頭上及び股下を運ぶ	13:30
12	ビッグスプーンレース	小学生 60歳以上	低学年:2名 高学年:2名 60歳以上男子:2名 60歳以上女子:2名	1	ビーチバレーボールを乗せた ビッグスプーンをバトンにしたリレー 低学年 → 60歳以上女 → 高学年 → 60歳以上男 → 低学年 → 60歳以上女 → 高学年 → 60歳以上男 ※各ランナー1／4周	13:50
13	パン食い競争	小学生	低学年女子:2名 低学年男子:2名 高学年女子:2名 高学年男子:2名	8	各校区1名の5名づつで競技 低学年女子 → 低学年男子 → 高学年女子 → 高学年男子	14:20
14	綱引き	一 般	男女:各10名	4	トーナメント(組み合わせは抽選) 時間は30秒間	14:40
15	一般校対抗リレー(女子)	一 般	各年代男子2名 各年代女子2名 50歳代以上 40歳代 30歳代 20歳代 10歳代	1	50代以上×2名 → 40代×2名 → 30代×2名 → 20代×2名 → 10代×2名 20代～50代以上は1/2周(100m) 10代は1周(200m)	15:10
16	〃 (男子)					

※参加者の一般は、中学生以上とする。
※配点は以下の種目を除いて、1位5点、2位4点、3位3点、4位2点、5位1点とする。
・縄跳びと綱引きは1位10点、2位8点、3位6点、4位4点、5位2点とする。
・校対抗リレー(小学生男女・一般男女)の配点は、1位15点、2位12点、3位9点、4位6点、5位3点とする。

はちまき色分け
(校区別)

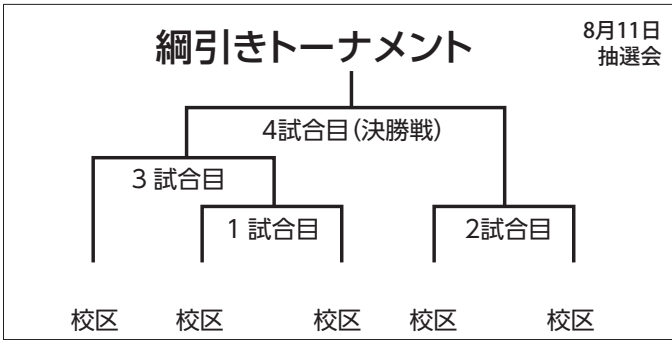
託麻北校区:黄緑色

託麻南校区:ピンク色

託麻西校区:白 色

長 嶺 校 区:青 色

託麻東校区:オレンジ色



応援席

託東
校区

託南
校区

託北
校区

大会本部

託西
校区

長嶺
校区

各競技選手
集合場所

託麻・長嶺 5 校区 合同大運動会 大会役員

担 当	氏 名
大 会 会 長	増田 隆(託麻南校区スポーツ協会会長)
実行委員長	古川 四郎(託麻西校区体育協会会長)
審 判 長	荒木 頼信(長嶺校区スポーツ協会会長)
顧 問	泉 恵市(託麻北校区スポーツ協会会長)
総 務 係 (校区の総括)	●木村 弘士(託麻東校区体育協会会長)、常岡 弘靖(南)、飯銅 芳明(西)、南部 幸政・河津 徹(北)、榎田 誠也(長)
受付・接待係 本部記録係	●丸山 晴美(長)、松本 レイ子(東)、荒牧 恵美(南)、白石 眞由美(西)、春日 良枝(北)、榊田 隆文:場内大型映像担当(北)
放 送 係 (全体進行+競技内容説明)	●宮田 恵子(東)、梯 らいあ(長)
出発係(水色) 競技進行係(競技内容デモ)	●平井 克則(東)、椎葉 弘(西)、藤本 幸則(南)、榊田 裕(北)、林 修一(長)
救 護 係	●くまもと成仁病院
招集係(青色)	●吉畑 裕之・田島 英樹(西)、柳田 恵美子・池田 義宏(東)、坂本 英之・平田 正一(南)、高田 景介・津田 浩昭(北)、坂上 はづき・吉田 ひとみ(長)
準備係(赤色)	●緒方 慎一・山田 広宣・谷本 彰良・増永 伸也・小村 敏万(長)、吉野 孝・古閑 政弘・牛嶋 竜二・山川 博明・山隈 志紀(東)、浦田 健二・青木 孝・古崎 諭・中村 稔人・土山 真史(西)、古閑 祐一・平原 輝和・白石 誠二・林 朝喜・佐藤 昌弘(南)、春日 博之・北里 浩三・宮村 照明・東 健太・中島 宏之・藤井 竜一(北)
スタート係 (オレンジ色)	●安部 春吉(東)、古川 四郎(西)、安武 誠至(南)、坂井 雄太(北)、坂上 正道(長)
審査係(緑色)	●吉野 憲正・坂井 豪志(南)、茶屋道 由美子・井藤 信子(東)、今村 千春・折田 大輔(西)、村瀬 貴子・小山 洋史(北)、丸山 朋宏・中越 敬史(長)
決勝係(黄色文字入)	●村上 哲子・中釜 裕二(東)、佐野 真・山崎 勇輔(西)、岩見 義幸・井芹 正三(南)、清家 遥・島田 明美・上野 晃代(北)、小野 英治・平岡 彰文(長)
参加賞配布係(黄色)	●伊藤 和代・坂田 麻里子・津田 えりか・榊田 加奈子(北)、俵盛 明美・林 満子・西川 忍(東)、緒方 富子・松尾 るみ子・垣内 晴美(西)、戸町 志津香・後藤 俊樹・轟田 春香(南)、渡辺 順子・北里 真由美・高森 葉子(長)
場内警護係	●宮川 秀樹・水谷 靖巳(長)、都崎 英貴子・門築 六男(北)、角田 正夫、綾 満秋(南)、長尾 正照(東)、中山 哲男(西)