

令和7年度・所沢走友会総会

- 1 日 時 : 令和7年4月13日(日) / 午前10:00~11:30
- 2 場 所 : 生涯学習センター / 司会進行: 中川多津雄 書記: 齋藤健二(事務局)
- 3 総会次第
 - (1) 会長挨拶
 - (2) 議長選出(会長)
 - (3) 定数確認(出席者数+委任状数)
 - (4) 議案審議
 - 第1号議案 令和6年度 事業報告 / (副会長 布袋満男、各担当)
 - ① 定例練習会
 - ② 行事報告
 - ③ 会報発行
 - ④ 公園花壇整備活動
 - 第2号議案 令和6年度 会計報告 / (会計 野々口悦生)
監査報告 / (監査 橋本文夫)
審議、採決
 - 第3号議案 令和7年度 事業計画(案) / (副会長 布袋満男、各担当)
 - ① 定例練習会
 - ② 行事計画
 - ③ 会報発行
 - ④ 公園花壇整備活動
 - ⑤ ホームページ作成(試行)
 - 第4号議案 令和7年度 予算(案) / (会計 野々口悦生)
審議、採決
 - 第5号議案 令和7年度役員等(案) / (会長 宮川敏男)
審議・採決
 - (5) その他報告事項 / (会長 宮川敏男)
 - ア レクリエーション協会役員
 - イ 会員情報
 - (6) 走友会の全般的な質問、意見など
 - (7) 新入会員紹介
 - (8) 閉会の辞 / (事務局長 中川多津雄)

所沢市レクリエーション協会所属

所 沢 走 友 会

① 定例練習会：

月2回（第2，第4日曜日）で年間24回実施

参加者延べ： 820 名、 平均： 34.16 名

② 年間行事計画 ※正(主)幹事欄の下段()はアドバイザー

No.	行 事 名	期 日	行事内容	正(主)幹事 (アドバイザー)	副幹事	参加者
1	令和6年度定例総会 【主催】	4/14(日)	会場：航空公園大テント	会 長		参加者：48名
2	ジョグ教室担当者講習	5/12(日)	会場：航空公園大テント	会 長		参加者：38名
3	マラニック(LSD)・バーベキュウ【主催】	5/19(日)	「つるつる温泉」ゴールのマラニック	金 秋 高 根 (森本武彦)	加賀谷清 治	参加者：18名
4	春の健康ジョギング教室 (航空公園主催に協力) 【支援型】	5/18(土) ～6/8 (土)	初心者向け健康ジョギング教室(毎週土曜日合計4回)	大野泰熙		受講者：5名
5	所沢走友会研修会(合宿) 【主催】	9/7(土) ～9/8(日)	走ることを主体の研修会 場所：菅平高原	斎藤健二(中 川多津雄)	野村和夫	参加者：27名
6	秋の健康ジョギング教室 (航空公園主催に協力) 【支援型】	9/14(土) ～10/5 (土)	初心者向け健康ジョギング教室(毎週土曜日合計4回)	畠田良彦		受講者：5名
7	第2回ところざわアスレチックフェスティバル 【支援型】	10/12(土) ～ 10/13(日)	陸上競技の実施による市民の陸上競技能力の向上 (早稲田大学競技場)	会 長		実行委員：3名 参加
8	第58回入間市駅伝競争大会 【参加型】	12/15 (日)	「入間市博物館」周辺等の周回コース6区間の駅伝大会	齋藤邦昭 (宮野一貴)	福田聖治	参加チーム：3 参加者：30名
9	忘年会 【主催】	12/15 (日)	場所：満州新所沢本店 時間：17～19時	木下一夫	田部由美 子	参加者：32名
10	第47回所沢元旦健康マラソン大会 【主催】	1/1(水) 祝日	市民参加の健康マラソン (広報は最小限、飲物は参加者持参他)	会 長		一般市民：690名 会員：44名
11	普通救命講習会 【参加型】	1/18 (土)	「普通救命講習1」 西部消防局所沢中央消防署で受講	浜崎昌彦 (高橋美和子)	加藤孝子	参加者：11名
12	所沢市レクリエーション祭り 【参加型】	2/1 (土)	運営要員、ジョギング初心者講習(普及)	会 長		市民：43名 会員：10名
13	第35回所沢シティマラソン大会【支援型】	2/9(日)	走路監視・関門等の役員	会 長		関門係：9名 実行委員：2名
14	第35回多摩湖駅伝大会 【参加型】	3/20(木) 祝日	多摩湖の特別周回コース4区間の駅伝大会	布袋満男	桑原一矢	参加チーム：3 参加者：21名

令和6年度事業報告

第1号議案③④

③会報発行

- ・会報編集主任：中村幸博、令和6年12月から後藤八郎に交代
行事記事：金秋高根 大会記事：高橋美和子
- ・2024年4月号(N0.315)から2025年3月号(N0.326)までの12回発行。
- ・通常8ページ構成で発行しているが、投稿記事が少ないときは2～4ページ構成で発行した。

④航空公園花壇整備活動（航空公園ボランティア活動）

- ・主任：古島政徳、副主任：宮 充
- ・主な活動従事者：宮川敏男、斉藤良一
- ・一斉活動（草取り）：4月28日（日）、参加者30名
- ・一斉活動（花の植付け）：11月公園管理事務所からの花の配布無し
- ・一斉活動（花の植付け）：3月公園管理事務所からの花の配布無し
- ・年間の延べ実施回数：27回、延べ従事人員：82名

令和6年度会計報告書

自令和6年4月1日 至令和7年3月31日

1、一般会計(運営費)

収入の部

(単位:円)

No.	項 目	予算額	決算額	備 考
1	前年度繰越金	229,763	229,763	内訳 (現金9,983 銀行預金198,780 仮払金30,000)
2	会費収入	265,500	265,500	会員(3000円×84名) ファミリー会員(1000円×7名) (2000円×1名, 1000円×1名) 会員総数96名 (会費免除3名含む)
3	所沢市レクリエーション協会補助金	45,000	45,000	(レク協加盟団体補助金)
4	元旦健康マラソン奨励金	5,000	5,000	
5	航空公園 (ジョギング教室講師料)	20,000	20,000	
5	受取利息	1	82	(8/19 30, 2/17 52)
	収入合計	565,264	565,345	

支出の部

(単位:円)

No.	項 目	予算額	決算額	※総費用	備 考
1	令和6年度定例総会	30,000	19,065	19,095	(支出) 印刷費14,305, 郵送費4,760
2	マラニック(LSD)&バーベキュー	20,000	9,870	72,870	(収入) 個人負担63,000(3,500/1名) 会補助9,870 (支出) さかな園他72,870
3	健康ジョギング教室 (春・秋各1回)	15,000	22,125	22,125	(支出) テキスト等印刷代22,125
4	所沢走友会研修会 (合宿)	40,000	39,443	498,443	(収入) 参加費459,000 (17,000/1名) 会補助39,443 (支出) 宿泊代他310,943バス代187,600
5	第2回ところざわアスレチックフェスティバル	3,000	0	0	支出なし
6	第35回所沢シティマラソン	3,000	0	0	支出なし
5	第58回入間市駅伝競走大会	70,000	71,480	98,480	(収入) 個人負担27,000 (バス代含) 会補助71480 (3チーム) (支出) エントリー代他37,980バス代60,500
6	忘年会 (駅伝報告含む)	5,000	17,600	145,600	(収入) 参加費128,000 (4,000/1名), 会補助17,600 (支出) 会場費121,600, 景品他24,000 会場費値上を会で補助
7	第47回所沢元旦健康マラソン	100,000	100,000	100,000	(支出) 保険料20,400 印刷代・薬・参加賞他79,600
8	普通救命講習会	3,000	602	602	(支出) 郵送代他602
9	所沢市レクリエーション祭り	3,000	1,788	1,788	(支出) 飲料代1,788
10	第35回多摩湖駅伝大会	35,000	25,650	31,650	(収入) 個人負担6,000(500/1名) 会補助25,650 (3チーム) (支出) 大会参加費31,650
11	創立60年積立 (記念行事積立)	50,000	50,000	50,000	積立金へ
12	会報発行費	30,000	23,045	23,045	会報発行費5~10月13,200、11~4月9,845
13	事務局運営費	29,000	24,361	24,361	事務局(会議室使用料等)630 名札20,794 会計(振込手数料、郵送料等)2,937
14	諸会費	3,000	3,000	3,000	レクリエーション協会負担金
15	備品費	10,000	0	0	支出なし
16	予備費	30,000	21,226	21,226	立て看板製作費用(総額38,610)
	支出合計	479,000	429,255	1,112,285	
	次年度繰越金	86,264	136,090		内訳 (現金33,611, 銀行預金72,479 ,仮払 30,000) 別途前受金106,500
	合計	565,264	565,345		

※総費用は参考値

2、特別会計(創立60年記念行事積立金)

収入の部

(単位:円)

No.	項 目	予算額	決算額	備 考
1	前年度繰越金	99,962	99,962	内訳 (銀行預金-99,962)
2	積立繰入金	50,000	50,000	
3	受取利息	1	72	(8/19 9 2/17 63)
	収入合計	149,963	150,034	

支出の部

(単位:円)

No.	項目	予算額	決算額	備 考
	支出合計	0	0	
	次年度繰越金	149,962	150,034	内訳 (銀行預金-150,034)

※副本につき印は省略

以上報告いたします

令和7年3月31日

会計担当 野々口悦生

印

監査報告書

令和6年度の会計報告書について監査を行った結果、適正に作成されたものと認めます

令和7年3月31日

会計監査 橋本 文夫

印

① 定例練習会：別紙第1

② 年間行事計画 ※担当幹事の先頭は副幹事で翌年度の主幹事候補

No.	行 事 名	期 日	行事内容	正(主)幹事 (アドバイザー)	担当幹事
1	令和7年度定例総会 【主催】	4/13(日)	会場：生涯学習センター	会 長	
2	マラニック(LSD) 【主催】	5/18(日)	「つるつる温泉」ゴール のマラニック	金秋高根	山本晃康 加藤鉄男 森本武彦 片本数久 細田真次
3	春の健康ジョギング教室 (航空公園主催に協力) 【支援型】	5/17(土) ～6/7 (土)	初心者向け健康ジョギン グ教室(毎週土曜日合計 4回)	大野泰熙 OJT 新井勝次 OJT 金秋高根	小松千ゑ子 傍島哲弥 三輪恵美子
4	秋の健康ジョギング教室 (航空公園主催に協力) 【支援型】	9/13(土) ～10/4 (土)	初心者向け健康ジョギン グ教室(毎週土曜日合計 4回)	OJT 新井 淳 鳶田良彦	山上英明 後藤春子 宮川久美子(体操)
5	所沢走友会研修会(合宿) 【主催】	9/6(土) ～9/7(日)	走ることを主体の研修会 場所：	後藤八郎 (斎藤健二)	荒畑重雄 橋本文夫 久朗津英夫 坂元重孝 野村和夫
6	第3回ところざわアスレ チックフェスティバル 【支援型】	10/12(日)	陸上競技の実施による市 民の陸上競技能力の向上 (早稲田大学競技場)	会 長	
7	埼玉県レクリエーション 祭り in 所沢【参加型】	10/19(日)	運営要員、ジョギング初 心者講習(普及)	会 長	
8	第59回入間市駅伝競争 大会 【参加型】	12/21 (日)	「入間市博物館」周辺等 の周回コース6区間の駅 伝大会	福田聖治 (斎藤邦昭)	齋木慎哉 宮野一貴 橋本祐一 大久保竜一
9	忘年会 【主催】	12/21 (日)	場所：満州新所沢本店 時間：17～19時	木下一夫	小島孝夫 田部由美子 高橋徹
10	第49回所沢元旦健康マ ラソン大会 【主催】	1/1(水) 祝日	市民参加の健康マラソン (広報は最小限、飲物は参 加者持参他)	会 長 布袋満男 (実行委員 長)	中川多津雄 小林 耐 古畠政徳 斉藤邦昭 石川吉信
11	普通救命講習会 【参加型】	1/17 (土)	「普通救命講習1」 西部消防局所沢中央消防 署で受講	高橋美和子 (浜崎昌彦)	浜崎昌彦 小田則幸 小島富江
12	第36回所沢シティマラ ソン大会【支援型】	1/25(日)	走路監視・関門等の役員	会 長	
13	第36回多摩湖駅伝大会 【参加型】	3/20(金) 祝日	多摩湖の特別周回コース 4区間の駅伝大会	桑原一矢 (布袋満男)	杉田忠彦 高橋 徹 塚原克己 宮 充

③会報発行

- ・会報編集主任：後藤八郎 編集サポート：金秋高根、高橋美和子
- ・発行予定：毎月発行（年度12回）
- ・記事の締め切りと記事の送り先

記事の締め切り日	毎月第2日曜日（後藤必着）
（会報の発行日）	（毎月第4日曜日）

- ・記事の送り先

	送り先アドレス	担当者名
編集主任	h-g0t0u@jcom.home.ne.jp	後藤八郎
編集サポート	takane27@jcom.zaq.ne.jp	金秋高根
編集サポート	miwa-0809@yf7.so-net.ne.jp	高橋美和子

送信先は上記3人のうちだれでもよいが、出来ればまとめて(CC)3人に送信する。

メールアドレスのない会員は事務局長 中川多津雄まで連絡をすること

電話：090-9247-4020

④航空公園花壇整備活動（航空公園ボランティア活動）

- ・主任：古畠政徳、副主任：宮 充
- ・参加者等：会員は誰でも参加を歓迎、航空公園東駐車場入口集合
- ・一斉活動：11月と3月に公園管理事務所から配布の花の植付け
- ・一斉活動：練習会終了後の草取り等（2～3回を予定）
- ・定期活動日：毎月第2火曜日午後2時から1時間（但し、猛暑日等は中止）

⑤ホームページの作成（試行）

- ・所沢走友会の広報の一環としてホームページ作成を試行する。
- ・平成7年度に試行して、今後の実施要領を検討する。

令和 7 年度 練習計画(案)

日 時	強化練習	通常練習
4 月 13 日	花見、新緑ラン	自由走 ※総会
4 月 27 日	ペース走・・・目標ペース→1.25×8 周	花見、新緑ラン
5 月 11 日	春、5km、10km タイムトライアル	自由走
5 月 25 日	3km・2km・1km・1km・レースペース走	LSD 走
6 月 08 日	ビルドアップ走⇒1.25×8 本	自由走
6 月 22 日	ペース走・・・目標ペース→1.25×8 周	LSD 走
7 月 13 日	花壇インターバル上り 5 本⇒下り 5 本	LSD 走
7 月 27 日	インターバル走⇒1km×8 本、ジョグ 0.25	LSD 走
8 月 10 日	日陰コース LSD 走・・・90 分	LSD 走
8 月 24 日	日陰コース LSD 走・・・90 分	LSD 走
9 月 14 日	ペース走・・・目標ペース 1.25×8 周	LSD 走
9 月 28 日	90 分レースペース走	LSD 走
10 月 12 日	秋、5km、10km タイムトライアル	自由走
10 月 26 日	3km・2km・1km・1km・レースペース走	LSD 走
11 月 9 日	ペース走・・・目標ペース 1.25×8 周	自由走
11 月 23 日	インターバル走⇒1km×8 本、ジョグ 0.25	LSD 走
12 月 14 日	ビルドアップ走⇒1.25×8 本	自由走
12 月 28 日	自由走・・・基地、リハビリ、外周等	LSD 走
01 月 11 日	3km・2km・1km・1km・レースペース走	自由走
01 月 25 日	90 分レースペース走	自由走
02 月 08 日	花壇インターバル上り 5 本⇒下り 5 本	LSD 走
02 月 22 日	ビルドアップ走⇒1.25×8 本	自由走
03 月 08 日	インターバル走⇒1km×8 本、ジョグ 0.25	LSD 走
03 月 22 日	花見ラン	花見ラン

- 細田、桑原、石川にて進行を確認して進める。(敬称略)
- 古島、布袋、宮、大野にて通常練習進行を確認して進める。(敬称略)
- 公園の催し、天候などにより内容変更することがある。
- 練習内容の提案も募集して加えながら進行する。
- 強化練習、通常練習の選択は各自の体調に合わせて自由とする。
- 通常練習は自由走、LSD 走とする。
- ストレッチを練習前後に声を掛けて実施する。
- ペース走のペース設定は当日参加メンバーで決める。レースペース走のペースは各自決める。
ストレッチを練習前後に会員に声を掛けて実施する。
- 3km・2km・1km・1km・レースペース走を実施してみる→3km レースペースで走り 5 分休憩
後 2km レースペース、5 分休憩、1km レースペース、5 分休憩ラスト 1km レースペース、休憩
を入れることで体力強化と精神力向上を図る。当日の各自の体調に合わせて実施する。

令和7年度・予算(案)

自令和7年4月1日 至令和8年3月31日

1. 一般会計(運営費)

収入の部

(単位:円)

No.	項 目	金 額	備 考
1	前年度繰越金	136,090	内訳(現金33,611,銀行預金72,479,仮払30,000)
2	会費収入	261,000	会員3,000×83名、ファミリー1,500×8名 顧問3名(会員総数94名)
3	所沢市レクリエーション協会補助金	45,000	(レク協加盟団体補助金)
4	元旦健康マラソン奨励金	5,000	(レク協5,000、)
5	航空公園(ジョギング教室謝礼)	20,000	
6	受取利息	100	
7	その他の収入	0	
収入合計		467,190	

支出の部

(単位:円)

No.	行 事 内 容	金 額	※総費用	備 考(※総費用等は概算)
1	令和7年度定例総会	30,000	30,000	印刷代他、郵送代、会場費
2	マラニック(LSD)	15,000	138,000	30~35名参加料3,500円
3	健康ジョギング教室(春・秋)	3,000	3,000	航空公園主催行事支援、
4	所沢走友会研修会(合宿)	35,000	715,000	30~40名参加費17,000円バス代200,000
5	第3回ところざわアスレチックフェスティバル	3,000	3,000	印刷代・交通費等
6	第36回所沢シティマラソン	3,000	3,000	交通費等
7	第59回入間市駅伝競走大会	38,000	40,000	18名(3チーム)参加費500円、
8	忘年会(駅伝報告含む)	3,000	205,000	40~45名 コピー代等 参加費4500円
9	第48回所沢元旦健康マラソン	100,000	100,000	教育委員会後援。航空公園協力、
10	普通救命講習会	3,000	3,000	コピー代等
11	所沢市レクリエーション祭り	3,000	3,000	コピー代等
12	第36回多摩湖駅伝	32,000	35,000	12名(3チーム)参加費500円
13	創立60年積立(記念行事費)	50,000	50,000	
14	会報発行費	30,000	30,000	会報印刷
15	事務局運営費	25,000	25,000	事務局15,000、会計4000、新入会員名札6,000
16	諸会費	3,000	3,000	所沢市レクリエーション協会会費
17	備品費	10,000	10,000	
18	予備費	30,000	30,000	
支出合計		416,000	1,426,000	
次年度繰越金		51,190		
合 計		467,190		

※総費用は概算で参考値

2. 特別会計(創立60年記念行事積立金)

収入の部

(単位:円)

No.	項 目	金 額	備 考
1	前年度繰越金	150,034	内訳(銀行預金150,034)
2	積立繰入金	50,000	
3	受取利息	120	
収入合計		200,154	

支出の部

(単位:円)

No.	行 事 内 容	金 額	総費用	備 考
1	創立60年記念関係費	0	0	
支出合計		0	0	
次年度繰越金		200,154	0	

令和7年度役員等(案)

6年度

7年度

役 職 名		氏 名	氏 名	備 考
会 長		宮川 敏男	宮川 敏男	
副会長		石川 吉信	石川 吉信	練習会担当
		中村 文茂	小林 耐	総務担当
		布袋 満男	布袋 満男	行事担当
		後藤 春子	後藤 春子	広報担当
会 計		野々口悦生	野々口悦生	
監 査		橋本 文夫	橋本 文夫	
事務局	事務局長	中川多津雄	中川多津雄	
	事務局次長	齋藤 健二	齋藤 健二	
	運営・管理担当	小島 孝夫	小島 孝夫	主 任
		田部由美子	田部由美子	
		齋藤 邦昭	齋藤 邦昭	
	会報担当	中村 幸博(後藤八郎)	後藤八郎	主 任
		金秋 高根	金秋 高根	
		高橋美和子	高橋美和子	
	ホームページ担当		野々口悦生(兼務)	試 行
練習会担当		細田 眞次	細田 眞次	主 任
		桑原 一矢	桑原 一矢	
花壇整備担当		古畠 政徳	古畠 政徳	主 任
		宮 充	宮 充	
顧 問		田中 豊門	田中 豊門	
		小室 捷剛	小室 捷剛	
		斉藤 良一	斉藤 良一	

(5) その他報告事項

ア 所沢市レクリエーション協会役員

職 名	氏 名	備 考
理 事	宮川 敏男	
評議員	石川 吉信	
評議員	小林 耐	
評議員	布袋 満男	
事務担当者	中川 多津雄	

① 理事は理事会（年3回程度）に出席する。

② 評議員は評議員会（総会）に出席する。

③ 任期は、令和7年4月～令和9年3月

イ 会員情報

① 現在の会員数 94名

② 令和6年度入会者 4名

原 啓介、三浦恵子、福村興介、新井 淳

③ 令和6年度退会者 5名

井口章司、鈴木隆文、三浦祐幸、下坂晋弘、須田 晃

ウ 会計よりのお願い

○年会費は基本的に練習会にてお支払いください。

○都合で練習会に出られない場合は、下記に振込ください。

三井住友銀行小手指支店 普通口座 6306505

所沢走友会会長 宮川敏男

*振込手数料はご負担ください。

（納付期限：令和7年5月末日までをお願いします。）