



マラソン大会に参加しよう!

道具を用意しなくても気軽に始められるランニング。走ることが日課という人も、これから挑戦してみたいという人も、マラソン大会に参加して実力を試してみませんか。

第22回

しろいし区民ふれあい健康マラソン

区民の憩いの場「白石サイクリングロード」を走ります。短い距離の種類もあるので、初めての人でも、気軽に参加できます。



▲スタートの様子

▼親子ペア 2 kmの様子



日時 9月28日(日) 9時30分。

コース 白石サイクリングロード。スタート・ゴールは万生公園(南郷通8丁目南)。

種目 ①一般男子・女子10km②一般男子・女子5km③中学男子・女子3km④小学男子・女子3km
⑤親子ペア2km

※①・②は15歳以上(中学生を除く)、④は小学4年以上、⑤の子どもは小学3年以下。

対象 区内に居住か、通勤・通学する健康な方。未成年者は保護者の承諾が必要。

申込 区地域振興課・総務企画課広聴係や白石区民センター、区内各まちづくりセンター・地区センター、白石区体育館などで配布する申込書に必要事項を記入の上、区地域振興課(〒003-8612白石区本郷通3丁目北)に持参か送付。区役所ホームページからの申し込みも可。

申込期限 8月28日(木)(消印有効)。持参の場合の受付時間は8時45分~17時15分(土・日曜を除く)。

その他 入賞者(各種目3位まで)を表彰。タイム計測は入賞者のみ。 **注意!**

詳細 区地域振興課 ☎861-2422

※大会当日は市コールセンター ☎222-4894

HP www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/sports/event/marathon/index.html

- こまめに水分補給を
- 熱中症予防のため、塩分と糖分を摂取
- 無理をせず自分のペースで



しろいしクイズ!

白石区役所で貸し出しているスポーツ用具はなんでしょう。

- ① ニュースポーツ用具
- ② 筆記用具
- ③ 大工道具

プレゼント

正解者の中から抽選で5人の方に図書カード(500円分)を差し上げます。

応募方法

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、クイズの答え、この特集(白石2~4ページ)へのご意見・ご感想、今後特集で扱ってほしいテーマを記入し、区総務企画課広聴係(白石1ページ参照)へはがきかファクスで。1人1通。締め切りは8月29日(金)(消印有効)。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

