

日＝日時・期間 定＝定員 費＝費用 共＝共催
場＝会場・場所 内＝内容 持＝持ち物 申＝申込・申請方法
対＝対象 講＝講師 主＝主催 問＝問合せ

＝オンライン開催 ＝HPで詳しく

…こども・教育 …高齢者・介護 …障害のある方 …事業者の方 …すべての方 …人材募集



はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

ピックアップ

2025年1月26日開催



区内在住の方等のエントリーは8月22日午後0時30分から

新宿駅東口前を走り神楽坂を駆け上がるハーフマラソンや10kmの公認競技のほか、小・中学生、ファミリー、未就学児対象「ひよこ」など、多様な種目のある大会です。

ランナーエントリー

種目	対象	定員	費用
ハーフマラソン (日本陸連公認)	高校生以上	5,800名	1万1,000円
		エントリー協賛 100名	3万1,000円
		ふるさと納税(★) 100名	5万円
10km (日本陸連公認)		3,000名	6,000円
3km	一般(高校生以上)	600名	2,500円
	中学生	200名	2,000円
2km	小学3～6年生	1,000名	1,000円
1km	小学1～2年生		
ファミリーラン (1km)	小学生までのお子さんと18歳以上の保護者、2～3人1組	1,000組	▶お子さん 1,000円 ▶保護者 2,000円
ファンラン(1km)	小学生以上	200名	2,000円
スペシャルラン (場内200m)	小学生、70歳以上、小学生以上で障害のある方	100名	1,000円
ひよこ (場内42.195m)	未就学児と18歳以上の保護者、2人1組	400組	1組1,000円

※いずれも支払い方法は、クレジットカードまたはコンビニ決済です。
★ふるさと納税について詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。



START&FINISH国立競技場

第22回新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン

参加者募集!



エントリー期間・方法

種別	エントリー期間(いずれも先着順)	エントリー方法
優先エントリー (区内在住の方等)	8月22日(木)午後0時30分～31日(出)	▶インターネット https://www.sportsentry.ne.jp  ▶電話(ハーフマラソンを除く) ☎0570(039)846(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時) ※参加料のほか、手数料がかかります。
エントリー協賛・ふるさと納税(★)(ハーフマラソン)	8月22日(木)午後0時30分～10月18日(金)	
ハーフマラソン	▶第1次受け付け…9月1日(日)午後0時30分～11時59分 ▶第2次受け付け…9月2日(月)午後0時30分～10月18日(金)	
その他種目	9月2日(月)午後0時30分～10月18日(金)	

ボランティアスタッフ募集

10月31日(木)までに申し込みが必要です。問合せ先ホームページ(右下二次元コード。https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/)をご覧ください。

ボランティアリーダー募集(選考あり)

9月30日(月)までに申し込みが必要です。詳しくは、問合せ先ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。

協賛いただける方・団体募集

同大会のサポートをお願いします。詳しくは、問合せ先ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。

大会実行委員会事務局(新宿未来創造財団内) ☎(3232)7701



暑さが厳しいこの時季は熱中症にご注意を



外出時だけでなく、室内でも熱中症に気を付けましょう。

予防で大切なこと

- ▶通気性が良く、乾きやすい服を着る
- ▶朝食をしっかりとり、バランス良く食べる
- ※汗で失われた電解質を補うため、みそ汁や野菜入りスープがおすすめです。
- ▶喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
- ▶スポーツ観戦等、人が多い場所は熱中症のリスクが高まるので注意する

熱中症の応急処置

- 熱中症を疑う症状(高体温、めまい、頭痛、呼びかけに反応がない)があったときは
- ▶涼しい場所に移動し服をゆるめて寝かせる、▶保冷剤や冷たい水のペットボトル等で首・腋の下・足のつけ根を集中的に冷やす、▶服の上から少しずつ水をかける、▶水分・塩分を補給する
- ※呼びかけに反応がない場合は救急車(☎119番)を呼び、迷ったら☎#7119へ。

健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024

暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」をご利用ください

9月30日(月)までの午前9時～午後6時
※土・日曜日、祝日も利用できます(ささえーる 中落合は日曜日休館)。

利用できる施設

- ▶ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40)、▶シニア活動館、▶地域交流館、▶ささえーる 中落合(中落合1-7-1)

地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567



この「のぼり」が目印です