

# 所沢シティマラソン大会

参加者募集!



沿道からの応援が  
カになる!

区分	参加費	定員
ハーフ	5,000円	2,500人
5km	4,000円	1,000人
3km	500円	800人
オープン	2,000円	100人
ファミリー	1組 2,500円	600組・1,500人

◎ファミリーは小学生1~2人と保護者です。小・中学生はファミリーを除き500円です。オープン・ファミリーは記録がない約2kmのコースです。

## ウェブで申し込み

9月1日(日)~30日(月)に同大会HPで登録  
◎市外在住者の申し込みは、9月4日(水)から受け付けます。  
同大会実行委員会事務局 (スポーツ振興課内) ☎ 2998-9248



12月1日(日)

場メットライフドーム周辺

留意事項 ▶当日は交通規制を実施▶小学生以上のアマチュアのみ参加可▶参加賞は埼玉西武ライオンズコラボTシャツ(ハーフ・5kmの大人部門が対象)▶定員に達し次第締め切り▶ドーム周辺の改修工事のため、メイン会場はC駐車場▶ハーフは狭山湖を眺めて走るコース▶各部門1~10位を表彰

## 郵便振替で申し込み

9月4日(水)~7日(土)に、専用振替用紙と参加費をゆうちょ銀行・郵便局で払い込み  
◎専用振替用紙は、市役所6階スポーツ振興課、生涯学習推進センター、まちづくりセンター、体育施設、サービスコーナー(所沢駅・狭山ヶ丘・小手指)で入手できます。

## 敬老行事

9月16日は敬老の日!

地区自治連合会、自治会・町内会などが独自に開催します。

※主に75歳以上の方

(昭和20年4月1日までに生まれた方)

◎開催日時・場所などは、各地区の事務局(まちづくりセンター)にお問い合わせください。また、令和元年度に75歳になる方(昭和19年4月2日~20年4月1日生まれ)には、各地区から記念品を贈呈します。

地区	問い合わせ
松井	☎ 2994-1222 FAX 2994-1237
富岡	☎ 2942-3110 FAX 2942-3244
小手指	☎ 2948-1295 FAX 2948-1247
山口	☎ 2924-1224 FAX 2924-1647
吾妻	☎ 2924-0118 FAX 2924-0168
柳瀬	☎ 2944-2113 FAX 2944-2813
三ヶ島	☎ 2948-1204 FAX 2948-1429
新所沢	☎ 2924-2955 FAX 2924-2960
新所沢東	☎ 2943-0909 FAX 2943-0915
所沢	☎ 2926-9355 FAX 2926-9727
並木	☎ 2998-5911 FAX 2998-5915

## 祝長寿! 記念品を贈呈

長寿(88歳・100歳)の方に、市から記念品を贈呈します。

▶米寿者(88歳)

昭和6年4月2日~7年4月1日生まれの方

◎自宅に記念品を郵送します。

▶長寿者(100歳)

大正8年4月1日~9年3月31日生まれの方

◎郵送または市職員が直接お届けします。

☎高齢者支援課 ☎ 2998-9120

## 介護予防普及啓発講演会

介護の現場で働く介護福祉士の講演と、お腹を抱えて大笑いできる落語を聞いて、心と体を健康に!

11月13日(水)午後1時30分~3時40分

場所 所沢まちづくりセンター

※市内在住の65歳以上の方

定抽選 280人

内▶第1部...介護福祉士・中村 学さんの講演「笑う門には花が咲く」笑え笑え大いに笑え!▶第2部...お楽しみ寄席(出演者/マギー司郎さん・春風亭柳之助さん(出演順))

申 9月30日(月)(必着)までに①介護予防普及啓発講演会②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を〒359-8501市役所1階高齢者支援課 ☎ 2998-9120に直接・郵送



▲中村 学さん



▲マギー司郎さん



▲春風亭柳之助さん

## 平均寿命 所沢市が男女ともに県内1位に!

埼玉県によると、所沢市の平均寿命は男性が81.8歳、女性が87.5歳となり、県内で最も高くなりました(平成27年)。平均寿命だけでなく、健康に生活できる期間「健康寿命」を伸ばすことが、とても重要です。いつまでもいきいきと過ごすためには、適度な運動が欠かせません。体力

に自信がない人でも無理なく楽しめる「トコロん元気百歳体操」などの体操を始めることで、介護予防だけでなく、ご近所とのつながりも深めることができるのでオススメです♪



次は「健康寿命」1位を目指そう!



▶トコロん元気百歳体操は、本紙平成30年10月号でご紹介!