



# 2025板橋Cityマラソン

板橋Cityマラソンは、制限時間が7時間と長く、フラットで走りやすいコースで、マラソン初心者でも完走率が高く、好記録が出しやすい大会です。ランナー・サポーターとして、板橋Cityマラソンに参加してみませんか。

**問 合** 板橋Cityマラソン実行委員会事務局(板橋区スポーツ振興課内) ☎ 3579-2654

## 開催案内

▶**とき**=来年3月16日(日)※雨天決行▶**ところ**=荒川河川敷内特設会場(JR埼京線「浮間舟渡」・都営三田線「蓮根」下車15分、国際興業バス「舟渡小学校」下車5分)▶**種目・定員など**=**表**参照▶**参加特典**=大会オリジナルタオル▶**完走特典**=記念メダル※制限時間内完走者は、5kmごと・中間スプリットタイム入り記録証または完走証をダウンロード可。(陸連登録の部は記録証・一般の部は完走証)▶**申込**=12月6日(金)まで、大会ホームページ



大会ホームページは  
こちらから

### 表 種目・定員など

| 種 目                                | 定員(申込順)                              | 参加資格                               | 費 用              | 制限時間 |
|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------|------|
| マラソン(42.195km)<br>●陸連登録の部<br>●一般の部 | 計1万人(区民優先枠500人・ふるさと納税枠200人・一般枠9300人) | 大会当日19歳以上で、健康かつ心疾患がなく競技に耐えうる体力がある方 | 1万1550円          | 7時間  |
| 5km<br>A一般の部<br>B高校生の部             | 1000人                                | 高校生以上                              | A3000円<br>B2000円 | 1時間  |
| ジュニア(3km)                          | 80人                                  | 中学生                                | 各1000円           | 30分  |
| ファミリーラン(1km)                       | 500人                                 | 1kmを10分以内に完走できる方                   |                  | 各10分 |
| 車いす(1km)                           | —                                    | 小学生以上で、車いすの方                       | 無料               |      |

※費用は手数料が別途必要※参加費などの返金不可※ふるさと納税枠は、区外在住で、4万円以上の寄付をしている方が対象。

## 大会ゲスト

### 土佐礼子さん

(三井住友海上女子陸上競技部アドバイザー)



### 三津家貴也さん

(ランニングアドバイザー)



### 森脇健児さん

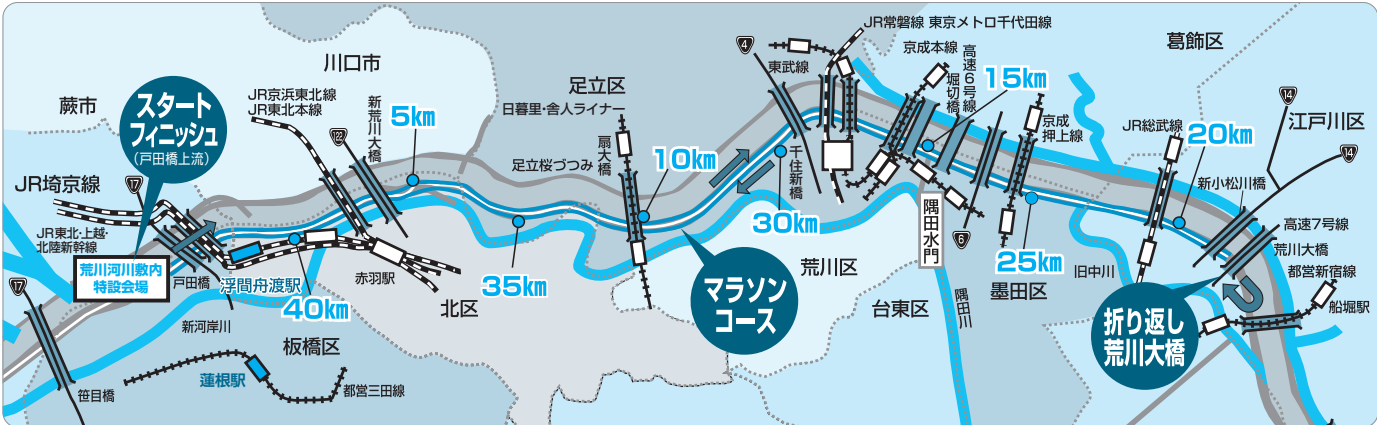
(お笑いタレント)※ファミリーランのゲストとして、参加者と一緒に走る予定



## ボランティア募集

大会当日の運営補助を行うボランティアを募集します。詳しくは、板橋Cityマラソン実行委員会事務局へお問い合わせください。

## マラソンコース案内図



## セルフケアでこころのメンテナンスをしましょう

こころの病気は、体の病気と同じように、だれでもかかる可能性があります。こころの病気への理解を深め、病気を予防しましょう。

### こころの病気とは？

悩みや強いストレス状態が続くことで、精神・体の働きが不安定になり、日常生活に支障が出てしまう病気のことです。うつ病・パニック障害・睡眠障害など様々な種類があります。

### こころの健康お役立ちサイト

#### 厚生労働省「こころの耳」

こころの病気のセルフケア情報などを紹介しています。



#### 厚生労働省「こころもメンテしよう」

若者向けのストレスケア情報などを紹介しています。



#### 国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」

こころの病気の治療・支援情報などを紹介しています。



## こころの健康づくり講座

▶**とき**=9月8日(日)14時~16時▶**ところ**=グリーンホール2階ホール▶**内容**=講義「頼るスキルを磨いてラクに生きる」※参加者にいたPay健幸ポイント100ポイントプレゼント▶**講師**=神奈川県立保健福祉大学大学院医師 吉田穂波▶**定員**=100人※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問**=志村健康福祉センター☎ 3969-3836



### 問 合

各健康福祉センター(3面健康ガイド参照)