



白山・赤沢富士ハイキング 参加者募集

初冬の里山を歩きませんか！

白山・赤沢富士は城里町(旧桂村)にあり、標高275m・213mと低山ですが、所要時間は3時間半～4時間と、中級程度の脚力が必要です。

落ち葉を踏みしめながらの気持ちよいハイキングが期待できます。ぜひご参加下さい。

日時	12月7日(土) 10:00集合 ※雨天中止の場合は市観光ガイドホームページに掲載
集合場所	「道の駅かつら」河川敷駐車場
行程	道の駅かつら駐車場→白山登山口→白山山頂(白山神社)→長寿夫婦桜、桐の巨木→赤沢富士山頂(昼食予定)→皇都川→道の駅かつら(14:00着予定) ※総距離6.3km
定員	20名
申込方法	地域案内人代表(皆川善廣)へ電話 ☎090-3096-2591
申込期間	11月15日(金)～11月30日(土)
持ち物	昼食、飲み物、行動食など
服装	軽登山、ハイキングに適した服装 ※コース上には急な傾斜もありますので滑りにくい靴を着用ください。
主催	御前山・那珂川広域連携協議会

☎ 商工観光課 観光振興G ☎52-1111 内線273



郵便用封筒の有料広告を募集します

市で使用する郵便用封筒の裏面に掲載する有料広告を募集します。

募集期間	11月18日(月)～12月20日(金)
掲載媒体	郵便用封筒(角形2号) ※作成枚数20,000枚
規格等	1枠 縦8cm×横10cm 黒色1色刷り
掲載料	1枠 40,000円(消費税と地方消費税相当額を含む。)
申込方法	・有料広告掲載等申込書と、広告の原稿案を直接持参、郵送、メールのいずれかで総務課へ提出 ・申込フォーム(原稿案を添付)



▲申込フォーム

※申込書は市のホームページからダウンロード、または総務課窓口にあります。詳しくは、市のホームページをご確認ください。



▲市ホームページ

申込・☎ 総務課 庶務・法制G ☎52-1111 内線322
〒319-2292常陸大宮市中富町3135-6
✉ soumu@city.hitachiomiya.lg.jp

ヨガ&シンキングボウル体験教室 参加者募集

自律神経を整える効果が高いといわれるヨガと、音が幾重になって聴こえる倍音という独特の音色が心地よいシンキングボウルによるヒーリング体験です。倍音の音色で心穏やかに過ごしてみませんか？

日時	12月6日(金)【昼の部】 ヨガ14:30～15:15 シンキングボウル15:20～16:00 【夜の部】 ヨガ19:00～19:45 シンキングボウル19:50～20:30
----	--

場所	西部総合公園体育館トレーニングルーム
講師	長岡 真由美氏、ルペス・シュレスタ氏
定員	30名程度(先着順)※定員になり次第締切
参加費	1,200円/会員800円(保険料込み。当日徴収) 片方みの参加可(800円/会員500円)
申込方法	スポーツクラブひたまる25事務局へ電話またはFAX
持ち物	ヨガマット(タオルケット可)、汗拭きタオル、飲み物、バスタオル



申込・☎ スポーツクラブひたまる 25 事務局 ☎ 55-9666、090-2148-3921 FAX 55-9667