

2019
9/21
土曜日

ラムサール条約登録湿地

日本市民スポーツ連盟公認大会
Japanese Volkssports Association
日本ウォーキング協会公認
YA 山形県ウォーキング協会認定大会

大山 上池・下池

(20km・8km・5kmウォーキング教室)

9:45スタート 9:00 受付開始
9:30 開会式

●集合場所 大山小学校体育館 〒997-1124 山形県鶴岡市大山二丁目20-1
(大山コミュニティセンター 〒997-1123 山形県鶴岡市友江23-71)
TEL 0235-33-3213



第22回 山形県鶴岡市

みんなで歩こう! 里山あるき 2019

参加者
大募集



事前申込・払込・記念Tシャツ予約期限 2019年8月30日(金)

※必ず参加費を添えてお申込ください。電話・FAX・メールによる「予約」は受付いたしません。
※8/31(土)以降のお申込は、大会当日をお願いします。当日申込は参加費が+500円上がるほか、参加賞はありません。

2019
9/22
日曜日

美しい日本の歩きたくなるみち500選

羽黒山修験のみち

(20km・9km・5kmウォーキング教室)

(前日より1時間早い) 8:45スタート 8:00 受付開始
8:30 開会式

●集合場所 手向地区地域活動センター
〒997-0211 山形県鶴岡市羽黒町手向字黒沢31-1 TEL 0235-62-2128



3 すべての人に
健康と福祉を

11 住み続けられる
まちづくりを

出羽三山「生まれかわりの旅」



日本遺産

エネスコ
食文化創造都市
鶴岡
UNESCO Creative City
of Gastronomy

山形県鶴岡市の歴史と文化が薫る里山 みんなで一緒に歩いてみましょう!

※天気や道路状況により、コース変更する場合があります。不測の事態による中止の場合、参加費の返金はありません。
※地震や風水害による天災、大事件事故などでの中止は鶴岡市HPで随時情報発信しますので、ご確認ください。

2019 9/21 土曜日 ラムサール条約登録湿地、日本の重要湿地500、国のため池100選、森林浴の森100選 大山上池・下池コース



おふるまい「庄内豚の豚汁」



上池



下池



第19代首相・原敬記念碑からの加茂港



善賢寺



大山保育園の元気いっぱい歓迎酒樽太鼓



人気! かき氷の給水

| 9:45から順次スタート | | 行程 |
|---|--|----|
| <p>20km ロングコース JVA公認</p> <p>まずは高館山を目指して頂上まで登りきります。下りの途中からはアスファルトの舗装道。新加茂トンネルを抜けて昼食を経て善賢寺を目指します。</p> <p>タイムリミット14:00 梶尾神社 ※制限時間内に通過できなかった場合は、スタッフの指示に従ってください。</p> | <p>大山小学校 スタート → 下池 → 高館山(9km) → 加茂トンネル(12km) → 上池 → 大山小学校体育館 (昼食) → 梶尾神社(15km) → 善賢寺(17km) → 信号右折 → 富士酒造 → 信号右折 → ゴール 大山小学校(20km)</p> | |
| <p>8km 上池下池コース JVA公認</p> <p>下池をめぐる大山公園から上池を目指します。後半、道幅が狭くなる里山のみちに入ります。</p> | <p>大山小学校 スタート → 下池 → 大山公園(3.5km) → 上池 → 旧加茂坂 → 上池土手 → ゴール 大山小学校体育館(8km) (昼食)</p> | |
| <p>5km 「下池」ウォーキング教室</p> <p>公認ウォーキング指導員と一緒に下池をめぐる、ゴールを目指します。</p> | <p>大山小学校 スタート → 下池 → 大山公園 → ゴール 大山小学校体育館(5km) (昼食)</p> | |

2019 9/22 日曜日 美しい日本の歩きたくなるみち500選、森林浴の森100選 羽黒山修験のみちコース



おふるまい「庄内風いも煮汁」



羽黒山伏のほら貝でスタート



2446段の石段と杉並木



出羽三山神社 三神合祭殿



勇壮な羽黒太鼓子どもクラブの演奏



山岳信仰と修験道を支える宿坊街



羽黒名物 玉こんにゃくの給水

| 8:45から順次スタート (前日より1時間早い) | | 行程 |
|---|--|----|
| <p>JVA公認 500選</p> <p>20km ロングコース</p> <p>風情あふれる宿坊街を歩いてから2446段の石段を踏破し出羽三山神社へ。旧修験道を抜けるとゴールまでアスファルト道路です。昼食後、月山高原の牧場の牛や羊を望みながら自然豊かな眺望を満喫できます。</p> <p>タイムリミット13:30 玉川寺 ※制限時間内に通過できなかった場合は、スタッフの指示に従ってください。</p> | <p>手向地区地域活動センタースタート → 宿坊街 → 随神門(1km) → 羽黒山国宝五重塔 → 石段 → 出羽三山神社三神合祭殿(3km) → 旧参道 → 林道 → 手向地区地域活動センター (昼食) → 玉川寺(12km) → 大鳥居(県道横断) → 羽黒高校裏 → ゴール 手向地区地域活動センター(20km)</p> | |
| <p>JVA公認 500選</p> <p>9km 山伏健脚コース</p> <p>本物の旧修験道を歩く険しい山道です。アスファルト道路は無く滑り易い場所があります。きつい高低差はあまりなく、程よいアップダウンが続いて飽きません。都会では味わえない美しい里山の中を歩き続けます。</p> | <p>手向地区地域活動センタースタート → 宿坊街 → 随神門(1km) → 羽黒山国宝五重塔 → 石段 → 出羽三山神社三神合祭殿(3km) → 旧参道 → 林道 → ゴール 手向地区地域活動センター(9km) (昼食)</p> | |
| <p>5km 「宿坊街」ウォーキング教室</p> <p>公認ウォーキング指導員と一緒に歴史古い宿坊街を抜けて五重塔をめぐる。</p> | <p>手向地区地域活動センタースタート → 宿坊街 → 羽黒山国宝五重塔 → 随神門 → 宿坊街 → ゴール 手向地区地域活動センター(5km) (昼食)</p> | |

参加費 一般参加者が2日間続けて参加する場合は、300円引きの2,300円になります。

※申込支払後の参加取消、不参加による参加費の返金はいたしません。当日は+500円になりますので事前申込をお願いします。(子どもを除く)

| | | | |
|-----------------------|-----------|------------|-------------|
| ● 一般・・・大人(高校生以上) | 1日 1,300円 | 2日間 2,300円 | 当日1日 1,800円 |
| ● 鶴岡市民・・・大人(高校生以上) | 1日 1,000円 | 2日間 2,000円 | 当日1日 1,500円 |
| ● 居住地に関わらず、子ども(中学生以下) | 1日 500円 | 2日間 1,000円 | 当日1日 500円 |

申込方法 参加費を添えて事前申込にご協力をお願いします。 ※団体は事前申込のみになります。

事前申込締切:2019年8月30日(金)

【窓口で直接申込】 ●下部の郵便払込取扱票に必要事項をご記入のうえ、参加費を添えて小真木原総合体育館窓口まで直接お申込ください。

【郵便払込による申込】 ●下部の郵便払込取扱票に必要事項をご記入のうえ、最寄りの郵便局にて払込ください。
(払込手数料はお客様の負担となります。※ATM80円・窓口130円は3万円までの手数料です)

【当日申込】 **500円増しになります。参加賞はありません。**
●事前申込以外は、大会会場の「当日受付」にて受付ができます。
※電話・FAX・メールによる「予約」は受付いたしません。
※8/31(土)以降は、大会当日にお申込ください。



S, M, L, LL
今年はペパーミントグリーンです。
3L以上の方は、5月末まで事務局へTELをください。

メディカルウォーカー募集 参加費無料、保険加入あり、救護ゼッケン着用

みんなで歩こう！里山あるきでは、大会時の医療救護体制のさらなる充実を図るため、ウォーキング中の救助活動にご協力いただける医療関係者を募集します。ご登録いただける方は、お電話ください。

オリジナル記念Tシャツ ※交換、サイズ変更はできません。

●8/30(金)までの事前申込 **1,000円**
●当日販売 **1,300円**
※郵送希望の方は送料1枚250円、2枚400円。3枚以上は、お問合せください。大会中止の場合、予約Tシャツと参加賞は実行委員会が後日郵送いたします。

ウォーキング教室 大山下池5km・羽黒宿坊5km 各コース限定15名

●ウォーキング前後に必要なストレッチ、靴の履き方、エクササイズが高まるよい姿勢などを指導しながらJWA日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員と一緒に歩きます。
●払込書の5km「教室」に○を付けてお申し込みください。通常の参加費のみで教室は無料です。



大好評!!

無料送迎バス 各日100名限定 始発 大山8:20頃～ 羽黒7:15頃～

●払込書の乗降場所を○で囲んで下さい。帰りはゴール状況を見ながら30分間隔で最終15:00頃まで運行予定です。
●中学生以下には保護者が団体指導者が同乗してください。スタート・ゴールからの発着時間、経路地は別紙を捨てずに必ずご確認ください。

9/21(土) 大山8:20頃から 鶴岡駅・市役所順次出発 ←→ 大山小体育館(スタートゴール) 12時頃から順次出発
9/22(日) 羽黒7:15頃から 鶴岡駅・市役所順次出発 ←→ 手向地区活動センター(スタートゴール) 11時頃から順次出発

注意事項

- 右紙に必要事項を記入して、最寄りの郵便局より払込みしてください。
- この用紙を使い、郵便局から払込みいただければ、他の申込書の記入届出は必要ありません。
- 4人以上は「※別紙あり」に○を付けて全員払込後に、別紙に全員の必要事項を記入の上、FAXか郵送でお申込ください。
- 記入いただいた個人情報等は事業の目的以外に使用いたしません。
- FAX 0225-8134 住所 〒997-0866 山形県鶴岡市小真木原町2-1 小真木原総合体育館

キリトリ

| | | | |
|-------------------------|-----|-----------------|----|
| 00 | 仙台 | 払込取扱票 | |
| 口座記号番号 | | 金額 | |
| 02240-7-120421 | | 千 百 十 万 千 百 十 円 | |
| 02240-7-120421 | | 料 金 備 考 | |
| みんなで歩こう!里山あるき | | | |
| 1 参加者氏名(代表) | 性別 | 生年月日 | 規約 |
| (ふりがな) | 男・女 | T-S-H 年 月 日 | 同意 |
| (〒) 都道府県 | | | |
| バス要・不要 ※別紙あり・なし | | | |
| 1 鶴岡駅発着 一般 1日 1,300円× 人 | | | |
| 2 市役所発着 2日 2,300円× 人 | | | |
| 市民 1日 1,000円× 人 | | | |
| 2日 2,000円× 人 | | | |
| 子どもTシャツ 1日 500円× 人 | | | |
| 2日 1,000円× 人 | | | |
| S M L LL 計 枚 枚 枚 枚 | | | |
| 合計 円 | | | |
| 2 参加者氏名 | | | |
| (ふりがな) | 男・女 | T-S-H 年 月 日 | 同意 |
| (〒) 都道府県 | | | |
| バス要・不要 | | | |
| 1 鶴岡駅発着 20km 20km | | | |
| 2 市役所発着 8km 9km | | | |
| 5km教室 5km教室 | | | |
| 3 参加者氏名 | | | |
| (ふりがな) | 男・女 | T-S-H 年 月 日 | 同意 |
| (〒) 都道府県 | | | |
| バス要・不要 | | | |
| 1 鶴岡駅発着 20km 20km | | | |
| 2 市役所発着 8km 9km | | | |
| 5km教室 5km教室 | | | |
| 日 附 印 | | | |

裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行) (承認番号仙第10818号)
これより下部には何も記入しないでください。

振替払込請求書兼受領証

| | | | |
|--------|----------------|-----|-----------------|
| 口座記号番号 | 02240-7-120421 | 金額 | 千 百 十 万 千 百 十 円 |
| 加入者名 | みんなで歩こう!里山あるき | | |
| おなまえ | | | |
| ご依頼人 | 様 | | |
| 大人 | 人 | 子ども | 人 |
| Tシャツ | 枚 | | |
| 料 金 | 円 | | |
| 備 考 | | | |

この受領証は、大切に保管してください。

持ち物

※空弁当等のゴミは各自でお持ち帰り下さい。

- ※紙コップはありません。必ずマイカップをお持ち下さい。
- ※コース内に滑りやすい場所があります。持っている方はトレッキングシューズ、ポール。
- ※事故防止のため、携帯電話をフル充電でGPS機能付きの場合はオンにしてお持ちください。
- 郵便払込取扱票半券（領収書控）を大会受付に提示・給水飲料・おにぎり・おわん・マイカップ・ポール・帽子・タオル・雨具・着替え・保険証（写）・常備薬・携帯電話等。
- 豚汁、庄内風いも煮汁など旬の食材を使ったお汁の振る舞いがありますので、マイおわんをお持ちください。

参加賞

大会オリジナル マフラータオル

※当日申込の場合は、参加賞がありません。
※デザイン、色は変わる可能性があります。



抽選会

大会オリジナル
Tシャツ、タオル、カップ
地酒が当たる!!

お楽しみ抽選会が
あります

- ゴール後の抽選となります。



駐車場

● 大山上池・下池コース

〒997-1124 山形県鶴岡市大山3丁目28-1

※スタート・ゴールが大山小学校体育館のため、ほど近い旧西高跡地・大山公園（大山3丁目47）付近に車を置いて下さい。

● 羽黒山修験のみちコース

〒997-0211 山形県鶴岡市羽黒町手向字手向179-1

※旧羽黒第一小学校。スタートまで約100mです。

交通アクセス

✈️ 航空機

羽田空港から庄内空港まで 約60分(1日4便)
大阪伊丹から新潟空港まで 約80分(1日4便)

🚆 JR

東京駅から鶴岡駅まで 約3時間30分
新潟駅から鶴岡駅まで 約2時間
秋田駅から鶴岡駅まで 約1時間30分

🚗 自動車

東京から 約6時間
新潟から 約2時間30分
仙台から 約2時間
秋田から 約3時間
山形から 約1時間30分

最寄りのIC 降り口

新潟方面から 鶴岡西 IC
仙台・山形方面から 鶴岡あさひ IC
秋田方面から 鶴岡 IC



●主催 鶴岡里山あるき実行委員会

〒997-0825 山形県鶴岡市小真木原町2-1 鶴岡市教育委員会スポーツ課内

TEL 0235-25-8131 FAX 0235-25-8134

E-mail sports@city.tsuruoka.yamagata.jp

【共催】 鶴岡市、鶴岡市教育委員会、一般社団法人日本ウォーキング協会、一般社団法人日本市民スポーツ連盟、鶴岡里山歩こう会、鶴岡市大山自治会、鶴岡市手向地区自治振興会、鶴岡市羽黒体育協会、鶴岡市スポーツ推進委員会、大山地区体育協会、NPO法人たかだてスポーツクラブ、出羽三山神社、休暇村庄内羽黒、はぐるスポーツクラブ、鶴岡市民健康スポーツクラブ、特定非営利活動法人鶴岡市体育協会、株式会社庄交コーポレーション、鶴岡市レクリエーション協会、鶴岡市スポーツ少年団本部

【協力】 龍澤山善寶寺、やまぶし温泉ゆぼか、庄内交通株式会社、鶴岡市自然学習交流館ほとりあ、社会福祉法人羽黒百寿会、玉川寺

【後援】 山形県、山形県教育委員会、山形県ウォーキング協会、全日本ノルディック・ウォーク連盟鶴岡支部、鶴岡市観光連盟、山形新聞・山形放送、荘内日報社、読売新聞山形支局、朝日新聞山形総局、毎日新聞山形支局、株式会社コミュニティ新聞社、有限会社 鶴岡タイムス社、エフエム山形

キリトリ

(ご注意)

- この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
- この用紙は、ゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きATMでもご利用いただけます。
- この払込書を、ゆうちょ銀行又は郵便局の渉外員にお預けになるときは、引換えに預り証を必ずお受け取りください。
- この用紙による、払込料金は、ご依頼人様が負担することとなります。
- ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおと、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
- この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。

収入印紙

課税相当額以上

貼 付

印

この場所には、何も記載しないでください。

大会申込規約

- 自己都合による参加料支払後のキャンセルによる権利譲渡・名義変更はいたしません。
- 参加料支払後の参加取消し・不参加や過剰入金・重複入金の請求はいたしません。
- 地震・風水害・事件・事故等による開催中止や変更による請求は一切行いません。
- イベント参加の事故・傷病への補償は、主催者が加入した保険の範囲内であることを承知します。
- イベント参加の写真・記事が新聞・テレビ・インターネット・パンフレット等に報道掲載・使用されることを承諾します。
- その他、イベント開催上の安全管理・運営の判断指示は主催者に従います。