

平成30年  
**9/15**  
土曜日

ラムサール条約登録湿地

# 大山 上池・下池

(20km・8km・4kmウォーキング教室)  
**9:45スタート**

●集合場所 大山イベント広場 〒997-1124 山形県鶴岡市大山三丁目46の向かい付近  
9:00受付開始/9:30開会式/  
大山コミュニティセンター 〒997-1123 山形県鶴岡市友江23-71  
(TEL0235-33-3213 ※ゴール会場にもPあり。スタートまで歩いて約1km)

第21回 山形県鶴岡市

# みんなが歩こう! 里山あるき2018

参加者  
大募集



山形県  
鶴岡市

事前申込・払込・記念Tシャツ予約期限 平成30年8月31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。

※9/1(出)以降のお申込は、大会当日に受付をお願いします。当日申込みは参加費が+500円上がるほか、参加賞はありません。

平成30年  
**9/16**  
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・8km・5kmウォーキング教室)  
**8:45スタート**

●集合場所 手向地区地域活動センター  
8:00受付開始/8:30開会式/  
〒997-0211 山形県鶴岡市羽黒町手向字黒沢31-1  
TEL0235-62-2128

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



山形県「まちなかちから」隊





# 山形県鶴岡市の歴史と文化が薫る里山 みんなと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HPで随時情報発信しますのでご確認ください。

## 平成30年 9/15 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」

江戸時代、幕府天領として造り酒屋が軒を連ねていた酒蔵のまち大山。ラムサール条約登録湿地「上池・下池」、ブナ林が美しい高館山自然休養林や龍神様をまつる善賢寺をめぐり歩きます。



上池



第19代首相・原敬記念碑から臨む加茂港



大山保育園児の元気いっぱい歓迎酒樽太鼓



下池



善賢寺



大人気! かき氷の給水

9:45から順次スタート	行程
<p><b>20 km</b> <b>ロングコース</b>  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>大山イベント広場<b>スタート</b> → 下池 → 高館山(9km) → 加茂トンネル(12km) → 上池 → 大山イベント広場 <b>(昼食)</b> → 梶尾神社(15km) → 善賢寺(17km) → 大山コミュニティセンター <b>ゴール</b>(20km)</p>
<p><b>8 km</b> <b>上池下池コース</b>  JVA公認</p> <p>下池をめぐり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>大山イベント広場<b>スタート</b> → 下池 → 大山公園(3.5km) → 上池 → 大山コミュニティセンター <b>ゴール</b>(8km) <b>(昼食)</b></p>
<p><b>4 km</b> <b>「下池」ウォーキング教室</b></p> <p>公認ウォーキング指導員と一緒に下池をめぐり、ゴールを目指します。</p>	<p>大山イベント広場<b>スタート</b> → 下池 → 大山公園 → 五中 → 大山コミュニティセンター <b>ゴール</b>(4km) <b>(昼食)</b></p>

## 平成30年 9/16 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「庄内風芋煮汁」

昔からの修験道や石段、石畳は雨が乾きにくく、経年により表面が削れて滑り易い道が前半は続きます。滑り止めがあるトレッキングシューズやポールがあると安心安全です。



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



勇壮な羽黒太鼓こどもクラブの演奏の中スタート



月山高原牧場



名物 玉こんにゃくの給水

8:45から順次スタート	行程
<p> JVA公認  500選</p> <p><b>20 km</b> <b>ロングコース</b></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>手向地区地域活動センター<b>スタート</b> → 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 → 市営ロッジ → 旧参道 → 峰中堂(4km) → 荒澤寺 → 月山高原牧場(11km) <b>(昼食)</b> → 月山高原活性化センター(18km) → 手向地区地域活動センター <b>ゴール</b>(20km)</p>
<p><b>8 km</b> <b>山伏健脚コース</b></p> <p>旧修験道を歩く山道です。そのため道幅が無く滑り易い場所もあります。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<b>スタート</b> → 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 <b>ゴール</b>(8km) <b>(昼食)</b></p>
<p><b>5 km</b> <b>「宿坊街」ウォーキング教室</b></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ります。</p>	<p>手向地区地域活動センター<b>スタート</b> → 宿坊街 → 羽黒山国宝五重塔 → 随神門 → 宿坊街 → <b>ゴール</b>(5km) <b>(昼食)</b></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(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。 ※団体は事前申込みのみになります。

## 事前申込締切:平成30年8月31日(金)

### ●【窓口で直接申込】

下部の郵便払込取扱票を切り取って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を切り取って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「当日受付所」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。9/1(土)以降のお申込は、大会当日にお申込ください。



S, M, L, LL  
ターコイズブルー  
※デザインはイメージです。

## オリジナル記念Tシャツ

交換、サイズ変更はできません。

- 8/31までの事前申込 1,000円
  - 9/1以降の申込 1,300円
  - 当日販売 1,300円
- ※郵送希望の方は送料1枚210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 4km・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公認ウォーキング指導員と一緒に歩きます。
- 申込書の4km、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。



## 無料送迎バス

スタート・ゴールからの発着時間、経由地は別紙をご確認ください

- 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。
- 申込書の乗降場所を○で囲んで下さい。

【行き】 8:20(羽黒/7:15)頃から駅または市役所 → スタート地点着 (9/15大山イベント広場 9/16手向地区地域活動センター)  
【帰り】 12:00(羽黒/11:00)頃からゴール出発 (9/15大山コミュニティセンター 9/16手向地区地域活動センター) → 駅または、市役所

## 注意事項

- 右紙に必要な事項を記入して、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が郵送でお申込みください。
- 記入いただいた個人情報等は本事業の目的以外に使用いたしません。
- FAX 0224012518134 住所 〒997-0001 山形県鶴岡市小真木原町2-1 小真木原総合体育館

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		※	
みなんで歩こう!里山あるき		料 金	
代表者氏名		性別	生年月日
(仮りかな)		男・女	T・S・H 年 同意
(〒 都道府県)		電話	規約
参加者氏名		性別	生年月日
(仮りかな)		男・女	T・S・H 年 同意
(〒 都道府県)		電話	規約
参加者氏名		性別	生年月日
(仮りかな)		男・女	T・S・H 年 同意
(〒 都道府県)		電話	規約
参加者氏名		性別	生年月日
(仮りかな)		男・女	T・S・H 年 同意
(〒 都道府県)		電話	規約
みなんで歩こう!里山あるき		バス乗降場所	
① 鶴岡駅発着		※別紙 あり・なし	
② 市役所発着		一般 1,300円× 人	
① 鶴岡駅発着		2,300円× 人	
② 市役所発着		市民 1,000円× 人	
① 鶴岡駅発着		2,000円× 人	
② 市役所発着		子ども 500円× 人	
① 鶴岡駅発着		1,000円× 人	
② 市役所発着		Tシャツ 1,000円 枚	
合計		円	
日 附 印		円	

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

02240-7-120421		振替払込請求書兼受領証	
口座記号番号		金額	
02240-7-120421		千 百 十 万 千 百 十 円	
02240-7-120421		※	
みなんで歩こう!里山あるき		おなまえ	
加入者名		ご依頼人	
みなんで歩こう!里山あるき		大人(高校生以上) 人	
金額		子ども(中学生以下) 人	
※		(消費税込み) 日 附 印	
ご依頼人		料 金	
大人(高校生以上) 人		円	
子ども(中学生以下) 人		備考	
(消費税込み) 日 附 印		この受領証は、大切に保管してください。	

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。切り取らないでください。



## 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。
- 昼食会場では、庄内風芋煮汁など旬の食材を使ったお汁の振る舞いがあります。



デザイン、色は変わる可能性があります。

## オリジナル参加賞

※当日申込の場合は、参加賞がありません。

- オリジナル記念カラビナ付LEDホイッスル
- 缶バッジ 2.5cmサイズ。帽子やカバンに付けて歩きましょう!



## 駐車場

- 大山／上池・下池コース 〒997-1124 山形県鶴岡市大山三丁目46の向かい付近  
スタートは大山公園駐車場。ゴールの大山コミュニティセンターに車を置いて、スタートまで約1km歩くこともできます。
- 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50m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、休暇村羽黒、はぐろスポーツクラブ、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、一般社団法人月山振興畜産公社、庄内交通株式会社、鶴岡市自然学習交流館ほとりあ、月山高原活性化センター管理運営協議会、社会福祉法人羽黒百寿会

【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、庄内日報社、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、ご依頼様が負担することとなります。
- ご依頼者様からご提出いただきました払込書に記載されたおとこと、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。

## 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。

収入印紙

課税相当額以上

貼 付

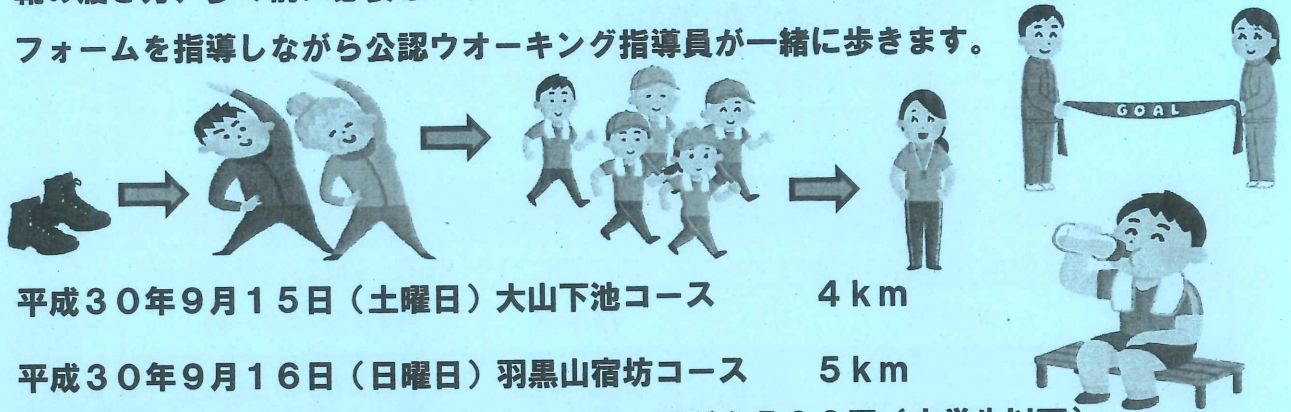
印

この場所には、何も記載しないでください。



# 初心者ウォーキング教室

- 対象 ウォーキングを始めてみたい、始めたばかり、また基本を学び直したい方
- 募集 各コース15名
- 内容 靴の履き方、歩く前に必要なストレッチ、エクササイズが高まる姿勢、安全な歩き方などフォームを指導しながら公認ウォーキング指導員と一緒に歩きます。



- 日時 平成30年9月15日(土曜日) 大山下池コース 4km  
平成30年9月16日(日曜日) 羽黒山宿坊コース 5km
- 費用 鶴岡市民1,000円 一般1,300円 子ども500円(中学生以下)
- 申込 みんなで歩こう! 里山あるきパンフレットの申込書兼払込用紙を記入のうえ参加費を添えて小真木原総合体育館窓口または、郵便局から払込みをして事前申込ください  
平成30年8月31日(金曜日) 必着※当日参加は+500円になります(子どもを除く)
- 持物 マイカップ、トレッキングシューズ、帽子、タオル、給水飲料、雨具、おにぎり、携帯等

★ (一般社団法人)日本ウォーキング協会JWA 公認ウォーキング指導員 ★  
鶴岡里山あるき実行委員会推薦 ウォーキング指導員



阿部安夫 (第一学区)  
平成10年度 取得



野口みゆき (第三学区)  
平成28年度 取得



上野義弘 (第四学区)  
平成13年度 取得



鎌田博子 (第四学区)  
平成13年度 取得



荻原恵美 (大山地区)  
平成13年度 取得



丸山春男 (藤島地域)  
平成28年度 取得



佐藤真紀 (藤島地域)  
平成28年度 取得



小杉良則 (藤島地域)  
平成28年度 取得



太谷英俊 (羽黒地域)  
平成28年度 取得



■お問合せ 鶴岡里山あるき実行委員会事務局

鶴岡市教育委員会スポーツ課内 〒997-0825鶴岡市小真木原町2-1  
TEL0235-25-8131 FAX0235-25-8134  
MAIL: sports@city.tsuruoka.yamagata.jp



# ○無料マイクロバス運行予定表(鶴岡駅・市役所発着)

- ※乗降はスタッフの指示に従い、荷物は席に置かず、奥から座ってください。
- ※行きは市役所正面玄関発着のほか、特急いなほに合わせ鶴岡駅経由★印もごさいます。
- ※帰りの出発時間は参加者ゴール人数で変動します。
- ※鶴岡駅経由★印は時間通りに出発します。
- ※申込書の乗降場所(駅・市役所)を明記ください。
- ※利用申込人数により、マイクロバス発着台数が変動する場合があります。
- ※電車ご利用の方は、3月ダイヤ改正後の発着時間を必ずご確認ください。
- ※スタッフも利用させていただきます。

## 1日目 9/15(土)大山上池・下池コース 先着100名

【行き】※前泊しないと朝のマイクロバスに間に合う「特急いなほ」はありません

出発地		停車地	行き先(スタート)	特急いなほ発着	
				のぼり	くだり
鶴岡駅ロータリー	★ 8:20	市役所8:35	大山イベント広場8:55	前泊	
鶴岡市役所	8:40	→	大山イベント広場9:00	※市役所から駅まで 徒歩15分程度です。	

(受付9:00開会式9:30より)

【帰り】※バスに遅れた場合、自己責任で対応をお願いします

出発地(ゴール)		停車地	行き先	特急いなほ発着	
				のぼり	くだり
大山コミュニティ センター	12:00	→	市役所12:20	※市役所から鶴岡駅まで 徒歩15分程度です。	
	12:30	→	市役所12:50		
	★ 13:00	市役所13:20	鶴岡駅13:40	14:46	14:21
	★ 13:30	市役所13:50	鶴岡駅14:10		
	14:00	→	市役所14:20	※市役所から鶴岡駅まで 徒歩15分程度です。	
	14:30	→	市役所14:50		
	★ 15:00	市役所15:20	鶴岡駅15:40	16:17	16:52
	15:20	→	市役所15:40	—	

## 2日目 9/16(日)羽黒山修験のみちコース 先着125名

【行き】※前泊しないと朝のマイクロバスに間に合う「特急いなほ」はありません

出発地		停車地	行き先(スタート)	特急いなほ発着	
				のぼり	くだり
鶴岡市役所	★ 7:15	鶴岡駅7:30	手向地区活動セ8:10	前泊	
	7:30	→	手向地区活動セ8:10	※市役所から駅まで 徒歩15分程度です。	

(受付8:00開会式8:30)

【帰り】※バスに遅れた場合、自己責任で対応をお願いします

出発地(ゴール)		停車地	行き先	特急いなほ発着	
				のぼり	くだり
手向地区地域 活動センター	11:15	→	市役所11:55	※市役所から駅まで 徒歩15分程度です。	
	11:30	→	市役所12:10		
	★ 12:00	鶴岡駅12:40	市役所12:50	13:49	14:21
	12:30	→	市役所13:20		
	★ 13:00	鶴岡駅13:40	市役所13:40	14:46	14:21
	13:30	→	市役所14:20		
	14:00	→	市役所14:40		
	★ 14:30	鶴岡駅15:10	市役所15:20	16:17	16:52