

つばおかしリーダー ウォーク2022

山形県民
限定

9月17日^[土]

20km

9km

5km

みんなで歩こう!里山あるき2022

羽黒山修験のみち^{コース}

9月18日^[日]

20km

8km

5km

みんなで歩こう!里山あるき2022

大山上池・下池^{コース}

事前申込期間

8月1日^[月]~8月26日^[金]

当日申込不可

9月19日^[月・祝]

第24回

国際ノルディック・ウォークin鶴岡

13km

7km

3km

出羽三山「生まれかわりの旅」
北前船寄港地「船主集落」



日本遺産
JAPAN HERITAGE



津井家庄内入部400年



SDGs 鶴岡



食文化創造都市
鶴岡

つばおかしりー ブウォーク2022

感染対策をしっかりとするとともに
健康二次被害(認知症・フレイル等)予防のため、
緑あふれる自然と豊かな食文化の街つるおかを楽しく歩こう。
ウォーキングやノルディック・ウォークで目指そう健康人生。

参加者募集

9月17日(土)

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 みんなで歩こう!里山あるき2022

コース	受付時間	スタート	スタート・ゴールは手向(とうげ)地区地域活動センター	最終ゴール 13:00頃
20 km	7:30	8:00	スタート→宿坊街→隋神門→羽黒山国宝五重塔→石段→出羽三山神社三神合祭殿→旧参道→荒澤寺→羽黒山神路大橋→月山高原活性化センター→玉川分岐(12:00ラスト)→玉川寺→大鳥居→ゴール	
9 km	8:30	9:00	スタート→宿坊街→隋神門→羽黒山国宝五重塔→石段→出羽三山神社三神合祭殿→旧参道→荒澤寺→羽黒山神路大橋→宿坊街→ゴール	
5 km	10:00	10:30	スタート→宿坊街→隋神門→羽黒山国宝五重塔→旧参道→宿坊街→ゴール	参加賞 羽黒山大会オリジナルマフラータオル 記念品(羽黒地区のお菓子)

9月18日(日)

ラムサール条約登録湿地、日本の重要湿地500選、国のため池100選、森林浴の森100選

大山上池・下池コース みんなで歩こう!里山あるき2022

コース	受付時間	スタート	スタート・ゴールは大山公園駐車場	最終ゴール 13:00頃
20 km	7:30	8:00	スタート→下池→高館山→加茂坂トンネル→上池→大山小学校→下池→梶尾神社(12:00ラスト)→善賢寺→県道38号線→酒蔵のある風景→大山郵便局→大山小学校→ゴール	
8 km	8:30	9:00	スタート→下池→大山公園→上池→加茂坂下→上池→ゴール	
5 km	10:00	10:30	スタート→下池→大山公園→ゴール	参加賞 大山大会オリジナルマフラータオル 記念品(大山地区のお菓子)

9月19日(月祝)

ジャパン ノルディック・ウォーク プレミアリーグ

第24回国際ノルディック・ウォークin鶴岡

コース	受付時間	スタート	スタート・ゴールは湯野浜小学校	最終ゴール 13:00頃
13 km	8:30	9:00	スタート→湯野浜海水浴場→SEADS→県道38号線→善賢寺→ゴール (鶴岡市立農業経営者育成学校)	
7 km	9:00	10:00	スタート→湯野浜海水浴場→SEADS→ゴール (鶴岡市立農業経営者育成学校)	持ち物 ノルディックボール ※ボールの無料貸出あり※要事前申込 ※払込書「ボール貸出」要・不要を選択
3 km	10:30	11:00	スタート→湯野浜海水浴場→ゴール	参加賞 抽選会(ゴール後) ノルディック大会オリジナルタオル 記念品(湯野浜地区のお菓子)

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について

イベント開催中は、全スタッフがマスクを着用するとともに、各所に消毒液などを用意し、感染拡大防止対策を実施します。

《参加者が遵守すべき事項》 新型コロナウイルス感染症拡大防止にあたり、以下の事項へのご協力をお願いします。

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる。
 - 体調がよくない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
 - 最近味覚障害を感じている場合
 - 同居家族や身近な方に感染が疑われる方がいる場合
 - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参してください。(参加受付時など、運動をしていない時や会話をするときはマスクを着用してください。)
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。
- 他の参加者、主催者スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)を確保すること。(誘導や介助を行う場合を除く。)
- イベント中に大きな声で会話、応援等をしないこと。
- 感染拡大防止のために主催者が決めたその他の措置を遵守し、主催者の指示に従うこと。
- 大会終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること。

参加資格

- ①コロナ感染対策にご協力できる方
- ②山形県内在住の方
- ③大会のきまりや交通ルール、ウォーキングマナーを守れる方
- ④中学生以下は保護者、介助を必要とされる方は介助者の同伴をお願いします。

参加費

※続けて参加する場合は割引があります。

区分	事前申込	1日参加	2日参加	3日参加
大人 (高校生以上)	一般	1,200 円	2,200 円	3,000 円
	鶴岡市民	1,100 円	2,000 円	2,700 円
子ども(中学生以下)		1日につき 500 円 ※記念品あり		

※参加費払込後に取消されても払い戻しは行いません ※コロナ、荒天等で中止する場合でも払い戻しは行いませんのでご了承ください。

●参加記念品 ①各日ごとの参加賞 ②コース図 ③ゼッケン ④完歩証

申込方法

●事前申込期間 2022年8月1日[月]～8月26日[金] 電話・FAX・メールによる「予約」は受付いたしません。

①窓口で直接申込 (平日 8:30～17:15)

下部の郵便払込取扱票に必要事項をご記入の上、参加費を添えて鶴岡市教育委員会スポーツ課窓口まで直接お申込下さい。

②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上、最寄りの郵便局にて払込みください。
※払込手数料はお客様負担となります。

スリーデーウォーク参加者特別企画

①湯野浜温泉コラボランチ

②湯野浜温泉特別宿泊プラン

入浴付きランチセット
2,200 円(税込)

つるおかスリーデーウォークで疲れた体を

湯野浜温泉でリフレッシュ

9月19日(月・祝)12:00-15:00

- ・ 愉海亭 みやじま
- ・ 竹屋ホテル

・ 奥湯野浜温泉 龍の湯 先着 40 組



スリーデーウォーク特別宿泊プランは、湯野浜温泉観光協会へお問合せください。

TEL 0235-75-2258

日程 9月18日(日)
9月19日(月・祝)



オリジナル記念Tシャツ

●事前申込 1,000 円

●当日販売 1,300 円



※予約Tシャツは大会当日お渡しします。
※3L以上の方は事務局までお電話下さい。
※大会中止の場合は、予約Tシャツとオリジナルタオルは実行委員会が後日郵送いたします。

無料送迎バス

- 送迎バスをご利用される方は、払込書の「送迎バス」を○で囲んでください。帰りはゴール状況を見ながら運行します。
- 中学生以下は、保護者か団体指導者が同乗してください。
- 送迎バスを申し込まれた方に後日バス運行時間をお知らせします。

9月17日(土) 鶴岡市役所 ⇄ 手向(とうげ)地区地域活動センター
9月18日(日) 鶴岡市役所 ⇄ 大山公園駐車場
9月19日(月・祝) 鶴岡市役所 ⇄ 湯野浜小学校

通常大会との変更点

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、従来の大会とは大きく異なります。

- ①当日申込での参加はできません。大会へ参加を希望される方は、事前申込が必要となります。
- ②給水所は設置しません。飲料水を必ずご持参ください。
- ③全体の出発式は行わず、コースごとにスタートとなります。
- ④主会場に休憩スペースの設置、振る舞いはございません。水分補給以外での飲食は出来ません。

注意事項

- 右紙に必須事項を記入して、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○を付けて全員分振込後に、別紙に全員の必要事項を記入の上、FAXか郵送でお申込みください。
- 記入いただいた個人情報には本事業の目的以外に使用いたしません。

00 仙台		払込取扱票	
口座記号番号		金額	
0 2 2 4 0 - 7		1 2 0 4 2 1	
加入者名		料金	
みんなで歩こう!里山あるき		備考	
※別紙		あり・なし	
羽黒山		大山	
20 km 9 km 5 km		20 km 8 km 5 km	
送迎バス 要 不要		送迎バス 要 不要	
2人目参加者氏名		性別	
(〒 都道府県)		T・S・H	
3人目参加者氏名		性別	
(〒 都道府県)		T・S・H	
1人目参加者氏名(代表)		性別	
(〒 都道府県)		T・S・H	
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 第 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

0 2 2 4 0 - 7		1 2 0 4 2 1	
加入者名		料金	
みんなで歩こう!里山あるき		備考	
おなまえ		日 附 印	
(消費税込)		料 金	
円		備考	

この受領証は、大切に保管してください。

駐車場

9/17(土)羽黒	鶴岡市羽黒町手向字手向179-1 旧羽黒第一小学校(スタート地点まで100m)
9/18(日)大山	鶴岡市大山三丁目28-1 旧鶴岡西高跡地・大山公園付近
9/19(月・祝)湯野浜	鶴岡市湯野浜一丁目13 湯野浜小学校向かい 湯野浜海水浴場駐車場

持ち物

- 参加受付証(ハガキ)または〒払込取扱票半券(領収書控え)を大会受付に提示。
 - 飲料水(給水ポイントは設置しませんので、熱中症防止のため、各自準備いただき、水分補給に努めてください。)
 - 帽子、タオル、雨具、着替え、保険証(写し)、マスク、常備薬、携帯電話等
- ※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、位置情報をオン設定にしてください。
※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、ポールを持参ください。

メディカルウォーカー大募集

つるおかスリーデーウォークでは、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大募集します。

ご登録の上、ウォーキングしていただける方は、お電話ください。

参加費無料 / 保険加入有り / 救護ビブス着用

お問い合わせ

新型コロナウイルス感染症の状況により、開催方法が変更となる場合があります。ホームページをご確認ください。

●問合せ先 鶴岡里山あるき実行委員会 鶴岡ノルディック・ウォーク実行委員会

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

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

✉ sports@city.tsuruoka.yamagata.jp

みんなで歩こう!里山あるき2022

【主催】鶴岡里山あるき実行委員会

【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、鶴岡市手向地区自治振興会、鶴岡市大山自治会、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、特定非営利活動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】善寶寺、やまぶし温泉ゆばか、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、山形県ノルディック・ウォーク連盟鶴岡支部、一般社団法人DEGAM鶴岡ツーリズムビューロー、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、コミュニティ新聞社、有限会社鶴岡タイムス社、株式会社エフエム山形

第24回 国際ノルディック・ウォークin鶴岡

【主催】鶴岡市教育委員会 【主管】鶴岡ノルディック・ウォーク実行委員会 【共催】鶴岡市、一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟、一般社団法人日本市民スポーツ連盟

【協賛】株式会社キザキ、湯野浜温泉旅館協同組合、特定非営利活動法人健康づくりサポート東北21

【協力】山形県ノルディック・ウォーク連盟鶴岡支部、鶴岡市民健康スポーツクラブ、鶴岡市スポーツ推進委員会、鶴岡市立湯野浜小学校、湯野浜地区自治会、湯野浜地区体育協会、湯野浜温泉観光協会、加茂体育協会、西郷体育協会、山形県在宅保健活動者連絡協議会いづわ会

【後援】一般社団法人日本ウォーキング協会、山形県ウォーキング協会、鶴岡里山歩こう会、特定非営利活動法人鶴岡市体育協会、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

特設サイト
公開しました

つるおかスリーデーウォーク特設サイト公開しました。
開催の内容の変更等はこちらでご確認下さい。



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ころ、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。



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い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・不参加や過剰入金・重複入金の請求は致しません。
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・傷害の補償は、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。