

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。必ず給水で使う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、ボール。
- ※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。
- 参加受付証（ハガキ）または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・ボール・帽子・タオル・雨具・着替え・保険証（写）・常備薬・携帯電話等。
- 豚汁、庄内風いも煮など旬の地元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。

抽選会

お灸券の半券に当選番号あり

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。



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。
2020 大山オレンジ
羽黒ネイビー、
写真は2019年



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（大山三丁目47）付近に車を置いて下さい。
※バイクは向い側 尾浦の館前のアスファルトになります。
- 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100mです。



山形県鶴岡市への交通アクセス（庄内空港、JR 鶴岡駅）



航空機

ANA 羽田空港から庄内空港まで 約60分（1日4便）
Jetstar 成田空港から庄内空港まで 約70分（1日1便）
大阪伊丹から新潟空港まで 約65分（1日6便）



自動車

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



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45分

最寄りのIC

新潟方面から
仙台・山形・秋田
方面から

降り口

鶴岡西 IC
鶴岡 IC（鶴岡市内 大山・上池下池）
鶴岡あさひ IC（羽黒山）

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オーキング協会、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】 龍澤山善賢寺、やまぶし温泉ゆぽか、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、山形県ウオーキング協会、山形県ノルディック・ウォーク連盟鶴岡支部、DEGAM鶴岡ツーリズムビューロー
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。

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いたしません。
- イベント参加の事故・傷害への補償は、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を、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。

ラムサール条約登録湿地

2020
9/19
土曜日

大山 上池・下池 (20km・8km・5km・ウオーキング教室)

9:40からスタート 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 山形県鶴岡市大山三丁目20-1
(大山コミュニティセンター 〒997-1123 山形県鶴岡市友江町23-71)
TEL 0235-33-3213

●駐車場

旧鶴岡西高校跡地
鶴岡市大山三丁目28-1

第23回 山形県鶴岡市

みんなで歩こう! 里山あるき2020

参加者
大募集



事前申込・払込・記念Tシャツ予約期限 2020年8月25日(火)

※必ず参加費を添えてお申込ください。電話・FAXによる「予約」は受付いたしません。
※8/25(火)以降のお申込は、大会当日にお願いします。当日申込は参加費が1日1,500円(大人のみ)になるほか、参加賞はありません。

2020
9/20
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・ウオーキング教室)

(前日より1時間早い) 8:40からスタート 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

●駐車場

旧羽黒第一小学校
鶴岡市羽黒町手向字
手向179-1

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

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

みんなで歩こう! 里山あるき2020

※必ず、大会ゼッケンを着用してウォーキングをしてください。当日、参加受付所で配布します。
※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、参加費の返金はいりません。
※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。

2020 9/19 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

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る歩きます。



おふるまい「庄内豚の豚汁」



上池



酒蔵のまち大山を見守る加藤嘉八郎像



大山保育園の元気いっぱい歓迎酒樽太鼓



善賢寺の五重塔



大人気! かき氷の給水

9:40から順次スタート		スタート・ゴールは大山小学校体育館	
20km ロングコース JWA公認	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。	スタート → 下池 → 高館山(9km) → 加茂トンネル(12km) → 上池 → 大山小学校(昼食) → 相尾神社(15km) → 善賢寺(17km) → 信号右折 → 富士酒造 → 信号右折 → 信号右折 → ゴール(20km)	
		タイムリミット14:00 相尾神社 ※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。	
8km 上池下池コース JWA公認	下池をめぐる大山公園から上池を目指します。	スタート → 下池 → 大山公園(3.5km) → 上池土手 → 加茂坂下 → R112 → 上池土手 → ゴール(8km)(昼食)	
5km 下池コース ウォーキング教室	大山公園から下池をめぐる。公認ウォーキング指導員とストレッチ心拍計測をしながらウォーキングを学びます。	スタート → 大山公園 → 下池 → ゴール(5km)(昼食)	

2020 9/20 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 ミシュランガイド3つ星

羽黒山修験の みちコース

大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。



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



勇壮な羽黒太鼓こどもクラブの演奏



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

8:40から順次スタート(前日より1時間早い)		スタート・ゴールは手向地区 地域活動センター	
20km ロングコース JWA公認	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。旧修験道を抜けて昼食会場まで林道です。昼食後は、国見山玉川寺大鳥居をめぐる歩きます。	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(14km) → 大鳥居(県道横断) → 羽黒高校裏 → ゴール(20km)	
		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。	
9km 山伏健脚コース JWA公認	本物の旧修験道を歩く険しい山道です。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。	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) → 旧修験道 → 林道 → ゴール(9km)(昼食)	
5km 宿坊コース ウォーキング教室	歴史ある宿坊街を抜けて五重塔をめぐる。公認ウォーキング指導員とストレッチ心拍計測をしながらウォーキングを学びます。	スタート → 宿坊街 → 羽黒山国宝五重塔 → 宿坊街 → ゴール(5km)(昼食)	

参加費 2日間続けて参加する場合は、200円引きになります。 ※8/26以降は当日申込みになります。

※申込支払後の参加取消、不参加による参加費の返金はいりません。当日は1日1,500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 2,400円	当日1日大人 1,500円
●鶴岡市民・・・大人(高校生以上)	1日 1,100円	2日間 2,000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日子ども 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:2020年8月25日(火) ※電話・FAX・メールによる「予約」は受付いたしません。

- 【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みください。
(払込手数料はお客様の負担となります。※ATM152円・窓口203円は5万円まで。)
【メールによる申込】 ●下部の郵便払込取扱票に必要事項をご記入のうえ、スマホやカメラで写真を撮って送信。
同時にゆうちょダイレクト(月5回まで無料)から参加費を払込みください。
sports@city.tsuruoka.yamagata.jp

【当日申込】 大人1日1,500円になります。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。

メディカルウォーカー大募集 参加費無料、保険加入あり、救護ビブス着用

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。 TEL 0235-25-8131

オリジナル記念Tシャツ ※交換、サイズ変更はできません。

- 8/25(火)までの事前申込 1,000円
 - 8/26(水)から当日販売各色1,300円
- ※郵送希望の方は送料1枚250円、2枚400円。3~6枚700円。7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 大山上池 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、心拍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、ゴール後はクールダウンまで指導します。
- 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。

無料送迎バス 各日100名限定 始発 大山8:20頃~ 羽黒7:15頃~ ※別紙あります

- 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同乗して下さいます。スタート・ゴールからの発着時間、経由地は別紙に記載してあります。捨てずに必ずご確認ください。

9/19(土) 大山8:20頃から 鶴岡駅・市役所順次出発 ←→ 西高跡地(帰りは12時頃から大山小順次出発)
9/20(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(帰りは11時頃順次出発)

注意事項

- 右紙に必要事項を記入して参加コース、バス情報に○を付け、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る。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か郵送でお申込みください。
- 氏名参加コースは、在籍をいかに掲載します。その他の個人情報は本事業目的以外に使用いたしません。
- FAX 0235-25-8134 住所 〒997-0005 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		金 額		金 額		金 額	
口 座 記 号 番 号		金 額		金 額		金 額		金 額	
022407		120421		金 額		金 額		金 額	
みんなて歩こう!里山あるき		料 金		備 考		備 考		備 考	
1人目参加者氏名(代表)		性別	生年月日	規約	大 山	羽黒山	※別紙	あり・なし	
(氏名)		男	S-H	年	20km	8km	1日 1,300円×	人	円
(住所)		女	月	日	5km	5km	2日 2,400円×	人	円
(電話)		バス不要		鶴岡駅発	市役所発	市役所発	市役所発	市役所発	市役所発
2人目参加者氏名		性別	生年月日	規約	大 山	羽黒山	1日 500円×	人	円
(氏名)		男	S-H	年	20km	8km	2日 1,000円×	人	円
(住所)		女	月	日	5km	5km	市役所発	市役所発	市役所発
(電話)		バス不要		鶴岡駅発	市役所発	市役所発	市役所発	市役所発	市役所発
3人目参加者氏名		性別	生年月日	規約	大 山	羽黒山	1日 500円×	人	円
(氏名)		男	S-H	年	20km	8km	2日 1,000円×	人	円
(住所)		女	月	日	5km	5km	市役所発	市役所発	市役所発
(電話)		バス不要		鶴岡駅発	市役所発	市役所発	市役所発	市役所発	市役所発
合計		日		附 印		合計		合計	

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		022407		120421	
みんなて歩こう!里山あるき		金 額		金 額	
おなまえ		※別紙 あり・なし		金 額	
ご依頼人		大人		子ども	
(消費税込)		日 附 印		日 附 印	
料 金		円		円	
備 考		円		円	

この受領証は、大切に保管してください。