

山形県鶴岡市までの交通アクセス

**航空便** ※前日入りの方

東京方面 羽田空港→庄内空港	60分
大阪方面 伊丹空港→羽田空港→庄内空港	3時間
伊丹空港→山形空港	85分

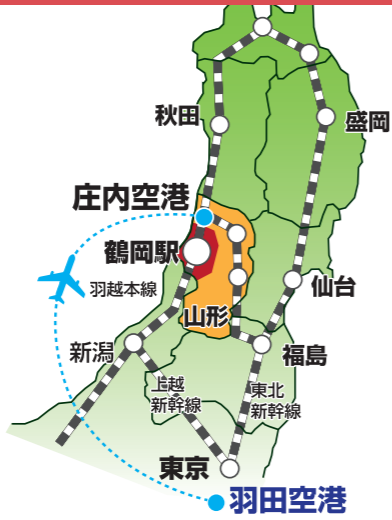
**JR**

東京駅→新潟駅→鶴岡駅	約3時間半
新潟駅→鶴岡駅	約2時間
秋田駅→鶴岡駅	約2時間

**自動車**

東京→東北自動車道 / 山形自動車道	6時間
新潟→日本海東北自動車道 / 国道7号	2時間半
仙台→東北自動車道 / 山形自動車道	2時間
秋田→日本海東北自動車道 / 国道7号	3時間

最寄りIC 新潟方面から 鶴岡西IC  
 仙台 山形 秋田方面から 鶴岡IC (鶴岡市内 大山 湯野浜)  
 鶴岡あさひIC (羽黒山)



駐車場

**9/14(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300m

**9/15(日) 大山**  
 鶴岡市大山三丁目28-1(大山公園付近)  
**旧山形県立鶴岡西高等学校跡**  
 ■スタート地点まで350m

**9/16(月・祝) 湯野浜**  
 鶴岡市湯野浜一丁目13  
**湯野浜海水浴場駐車場**  
 ■湯野浜小学校向かい

お問い合わせ

●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  
 小真木原総合体育館内 鶴岡市教育委員会スポーツ課  
 ✉sports@city.tsuruoka.yamagata.jp



つるおかスリーデーウォーク特設サイト

みんなで歩こう!里山あるき2024

【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、鶴岡市羽黒スポーツ協会、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スポーツ協会、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】善賢寺、やまぶし温泉ゆほか、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26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、一般社団法人山形県看護協会庄内支部、山形県柔道整復師会庄内地区柔道整復師会  
 【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っわ会  
 【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スポーツ協会、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

山形県鶴岡市



つるおかスリーデーウォーク 2024

羽黒山修験のみち

みんなで歩こう!里山あるき2024 20km/10km/5km

9/14 [土]



大山 上池・下池

みんなで歩こう!里山あるき2024 20km/8km/5km

9/15 [日]

第26回 国際ノルディック・ウォークin鶴岡

14km/7km/3km

9/16 [月・祝]



(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場合は、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。

< 記載例 >

住所	〒997-0825 鶴岡市小真木原町2-1				※3人以上 別紙 あり・なし		
代表者(払込人)	氏名	生年月日	参加コース	バス	并当	ポール	円
通信欄	フリガナ ツルオカ太郎	50年 1月2日	14日 羽黒 (20)0-5	不要 市役所 鶴岡駅	要	-	4,700円
	鶴岡太郎	性 別 男	15日 大山 (20)8-5	不要 市役所 鶴岡駅	要	-	
同伴者	大会しおりへ氏名掲載	男・女	16日 湯野浜 (14)7-3	不要 市役所 鶴岡駅	要	要	円
	フリガナ ツルオカハナコ	50年 3月4日	14日 羽黒 (20)10-5	不要 市役所 鶴岡駅	要	-	
同伴者	大会しおりへ氏名掲載	男・女	15日 大山 (20)8-5	不要 市役所 鶴岡駅	要	要	円
	フリガナ ツルオカハナコ	50年 3月4日	14日 羽黒 (20)10-5	不要 市役所 鶴岡駅	要	-	
収入印紙	② Tシャツ S 枚/M 1枚/L 1枚/LL 枚 (2) 枚×1,000円計 2,000円				①+②+③		12,600円
収入印紙	③ 湯野浜温泉コラボランチセット 2,200円 × 2人=計 4,400円				合計		

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・事故・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。イベント参加の写真・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了承します。使用されることを承諾します。新聞・テレビ・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・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。

# つるおかスリーデーウォーク 2024

## 参加者募集

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。  
認知症・フレイル等の予防のため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。



**PICKUP** 美しい日本の歩きたくなる道 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2024

コース	スタート・ゴールは手向(とうげ)地区地域活動センター	受付時間	開会式	スタート
20km	スタート→宿坊街→随神門→羽黒山国宝五重塔→石段→出羽三山神社三合祭殿→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	7:30	—	8:00
10km	スタート→宿坊街→随神門→羽黒山国宝五重塔→石段→出羽三山神社三合祭殿→旧参道→荒澤寺→神路大橋→宿坊街→ゴール	8:30	9:00	9:30
5km	スタート→宿坊街→随神門→羽黒山国宝五重塔→旧参道→宿坊街→ゴール			

**PICKUP** 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2024

コース	スタート・ゴールは大山上池	受付時間	開会式	スタート
20km	スタート→湖畔道路入口→下池周辺→金沢分岐→高館山→原敬記念碑→加茂トンネル→上池周辺→正法寺分岐→梶尾神社(12:00ラスト)→善寶寺→酒蔵のある風景→松倉山馬頭観音→新館→ゴール	7:30	—	8:00
8km	スタート→下池周辺→湖畔道路入口→岩倉入口→三吉神社→古峯神社→加藤嘉八郎銅像→上池周辺→専念寺前→松倉山馬頭観音→新館→ゴール	8:30	9:00	9:30
5km	スタート→下池→大山上公園→ゴール			

**PICKUP** ジャパン ノルディック・ウォーク プレミアリーグ

## 第26回 国際ノルディック・ウォーク in 鶴岡

コース	スタート・ゴールは湯野浜小学校	受付時間	開会式	スタート
14km	スタート→湯野浜海水浴場→湯野浜温泉街→サイクリングロード→SEADS(鶴岡市立農業経営者育成学校)→西郷小学校→善寶寺→ゴール	8:00	8:30	9:00
7km	スタート→湯野浜海水浴場→湯野浜温泉街→サイクリングロード→SEADS(鶴岡市立農業経営者育成学校)→ゴール			
3km	スタート→湯野浜海水浴場→湯野浜温泉街→サイクリングロード→ゴール			

※ノルディックポールをお持ちください。

最終ゴール 13:00頃

参加資格	①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 ②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。	
持ち物・服装	①水筒、雨具、帽子、動きやすい服装、タオル、健康保険証(写)など ②参加受付証(ハガキ)または〒払込票半券(領収書控え)などを大会受付にて提示	
免責事項	①万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲及び応急処置以外の責任を負いません。 ②自然災害、歩行困難な荒天、感染症等の不慮の災害が生じた場合や予測される場合は、大会当日または直前に、コース変更や大会を中止することがあります。 ③上記の場合、参加費の払い戻し、交通費や宿泊費など個人負担の費用保障及び歩行記録の認定は出来ません。	
記念品	①記念品②ゼッケン③コース地図④大会しおり⑤完歩証	<b>参加特典</b> 参加された方を対象に抽選会を実施します。

### 無料送迎バス

- 送迎バスをご利用される方は、払込書の「送迎バス欄で、「市役所」「鶴岡駅」どちらかの発着所を○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、保護者か引率者が同乗してください。
- 送迎バスを申し込まれた方には後日バス運行時間をお知らせします。

鶴岡市役所発・鶴岡駅経由

行き↓↑帰り  
各日 主会場

### 参加申込方法 ●要事前申込

申込期限	令和6年8月23日(金)まで			
申込方法	インターネット	電話	郵便振替	直接
	<b>スポーツエントリー</b>  <a href="http://i.spoen.net/94935">http://i.spoen.net/94935</a>	<b>TEL 0570-039-846</b> ●受付時間10:00~17:00(祝日を除く月曜日から金曜日) ●お支払いに関するご案内があります。	このパンフレットの「払込取扱票」を用いて郵便局でお申し込みください。	事務局にお申し込みください。
参加登録の支払い	●クレジットカード決済 ●コンビニ決済 ◆別途手数料	●コンビニ決済 ◆別途手数料	◆別途手数料	◆別途手数料

### 参加費 ※続けて参加するとお得!

※参加費払込後に取消されても払い戻しは行いません。

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		

### スリーデーウォーク参加特別企画 \ 疲れを吹き飛ばす! /

#### ①湯野浜温泉コラボランチ ☆湯野浜温泉でリフレッシュ☆

入浴付き ランチセット **2,200円** (税込) 日曜 9月16日(月・祝) 先着100名  
(海鮮丼・小鉢・お汁)

入浴時間 11:00~14:30

ランチタイム 施設ごとの営業時間内

#### 実施施設

愉海亭みやじま / 竹屋ホテル / 龍の湯 / 華夕美日本海 / ホテルテトラリゾート鶴岡

#### ②湯野浜温泉宿泊のご案内

湯野浜温泉観光協会へお問合せください。TEL 0235-75-2258

### 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。
- 3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、メール・FAX・郵送でお申し込みください。
- 記入いただいた個人情報等は本事業の目的以外に使用致しません。

00 仙台		払込取扱票												
口座記号番号	02240-7	金	千	百	十	万	千	百	十	円	料	金	備	考
加入者名	みんなで歩こう!里山あるき													
住所	〒	※3人以上別紙あり・なし												
代表者(払込人)	フリガナ	氏名	生年月日	参加コース	バス	弁当	ボール	一般	1日 1,200円× 人	2日 2,200円× 人	3日 3,000円× 人	合計	円	
	フリガナ	フリガナ	性別	参加コース	バス	弁当	ボール	市民	1日 1,100円× 人	2日 2,000円× 人	3日 2,700円× 人	合計	円	
同伴者	フリガナ	フリガナ	性別	参加コース	バス	弁当	ボール	子ども	1日 500円× 人	2日 1,000円× 人	3日 1,500円× 人	合計	円	
	フリガナ	フリガナ	性別	参加コース	バス	弁当	ボール	子ども	弁当 500円 × 個				円	
②Tシャツ S 枚 M 枚 L 枚 LL 枚												①+②+③		
④湯野浜温泉コラボランチセット												合計		
2,200円 × 人 = 計												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

口座記号番号	02240-7	120421												
加入者名	みんなで歩こう!里山あるき													
金額	千	百	十	万	千	百	十	円	おなまえ					
依頼人	①参加費等合計													
料	金	日 附 印												
備考														

この受領証は、大切に保管してください。