

第4回

～スポレクEXPO 健康スポーツ・フェスティバル～

あおもり県民健康ウオーク & レクリエーション祭

2026年

日時

9月27日(日)

小雨決行(雨の場合は雨具をご用意ください)

受付:9:00～

会場

カクヒログループ
スーパーアリーナ<ヨリドマ>
(青森市総合体育館)

職場のみなさま
大歓迎!!

小学生以下
ご参加者には別途
おみやげを
お渡しいたします

はずれなし!

お楽しみ
大抽選会!
素敵な景品が
当たる!!

抽選会は
12:00頃を
予定しています
※13:00頃終了予定

健康ウオーク

受付 9:00～9:30
出発式 9:30

スタート時間	コース名	ウオーク距離
10:00～	A. 1万歩コース	約7km
10:10～	B. ゆったりコース	約5km
10:20～	C. ファミリーコース	約3km

レクリエーション

※ウオーキングゴール後に実施します。

体験
種目◆ニチレク
ボール

◆モルック

◆わなげ
9&Q

素敵なファッションで
チャレンジ!

ウオーキング
ベストファッション賞

レクリエーション
ベストパフォーマンス賞

贈呈!

携行品 気軽に歩ける服装

参加費 1,000円 (完歩証、飲み物、傷害保険料等含む) 小学生以下無料
※当日受付で受領いたします。

募集人員 300名

申込締切 9月4日(金) ※当日も参加申し込みできます。なお、抽選会の景品など十分に用意しておりますが、品切れとな
る場合もありますのでご了承ください。

申込方法 裏面申込書に記入の上、郵送、FAX、メール、またはハガキでお申し込みください。

申し込み先 青森ウオーキングクラブ 〒030-0862 青森市古川1-2-14 ドエル古川1号 FAX 017-752-8665

問い合わせ先 事務局 090-4638-1284 (澤田) E-mail: ringo.awa@jupiter.ocn.ne.jp

スポーツくじ



令和8年度スポーツ振興くじ (toto) 助成事業

特別協賛



青森けいりん



日本トーター株式会社

都道府県民共済グループ
青森県民共済

《主催》公益財団法人日本レクリエーション協会・NPO法人青森県ウオーキング協会・一般社団法人青森県レクリエーション協会
《主管》青森ウオーキングクラブ・青森市レクリエーション協会
《後援》(予定)青森県・青森市・青森市教育委員会・(公財)青森県スポーツ協会・東奥日報社・RAB青森放送・ATV青森テレビ・
ABA青森朝日放送・NPO法人青森県スポーツレクリエーション連盟 《協力》青森市中央地域包括支援センター
《協賛》青森ヤクルト販売・白神山美水館・医療法人内科おひさまクリニック・株式会社エアテラス

↑ FAX 017-752-8665
(青森ウオーキングクラブ)

◆申し込み方法◆

次の条項に同意の上お申し込み下さい。

1. 開催中に発生した傷病や紛失、その他の事故について、応急処置を除いて主催者は一切の責任を負いません。
2. ウオーキング中・レクリエーション参加中に発生した傷病等への補償は、主催者が加入した保険の範囲内で行います。

第4回 あおもり県民健康ウオーク&レクリエーション祭

参加申込書

上記申し込み方法の条項に同意し、申し込みします。

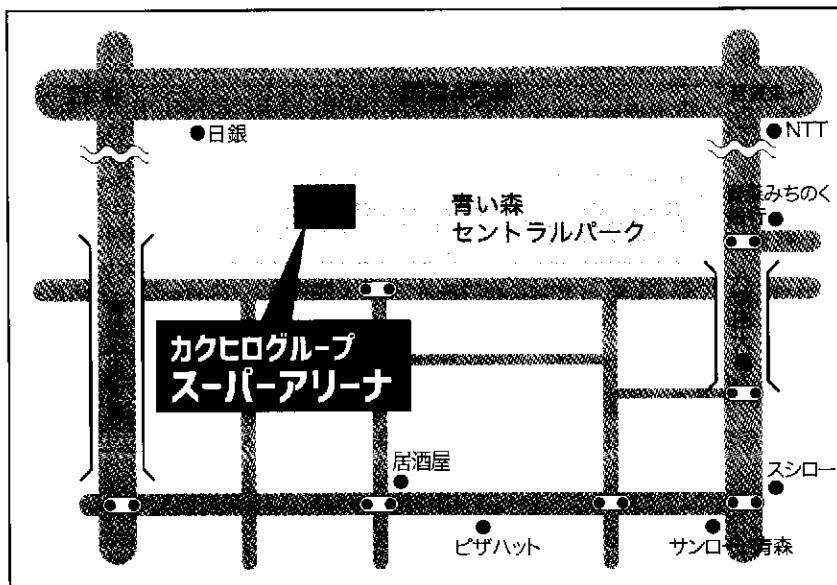
A. 1万歩コース 約7km B. ゆったりコース 約5km C. ファミリーコース 約3km

	お名前	年齢	ご住所	お電話	参加コース A・B・C
代表者名 1	ふりがな			() —	
2					
3					
4					
5					
6					

※ご記入いただきました参加者様の情報（氏名、年齢、住所、電話番号）は『あおもり県民健康ウオーク&レクリエーション祭』以外には使用いたしません。

《当日のお願い》

- マスク着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断にゆだねます。
- ゴミ箱は設置しておりません。各自でお持ち帰りください。
- 体調のすぐれない方はご参加をお控えください。
- ウオークのマナーや祭りのきまりを、守ることのできる方のご参加をお願いします。



国道・遊歩道が神秘の回廊

奥入瀬自然博物館

日本市民スポーツ連盟認定大会

奥入瀬溪流エコロードフェスタ〈十和田湖〉2026.9.12[SAT]-9.13[SUN] 8:00-16:00

十和田八幡平国立公園 特別保護地区指定

奥入瀬溪流

エコツーリズムプロジェクト

歩いてニッポンを元気に

奥入瀬溪流三里半ウオーク

「美しい日本の歩きたくなるみち 500 選⑪」

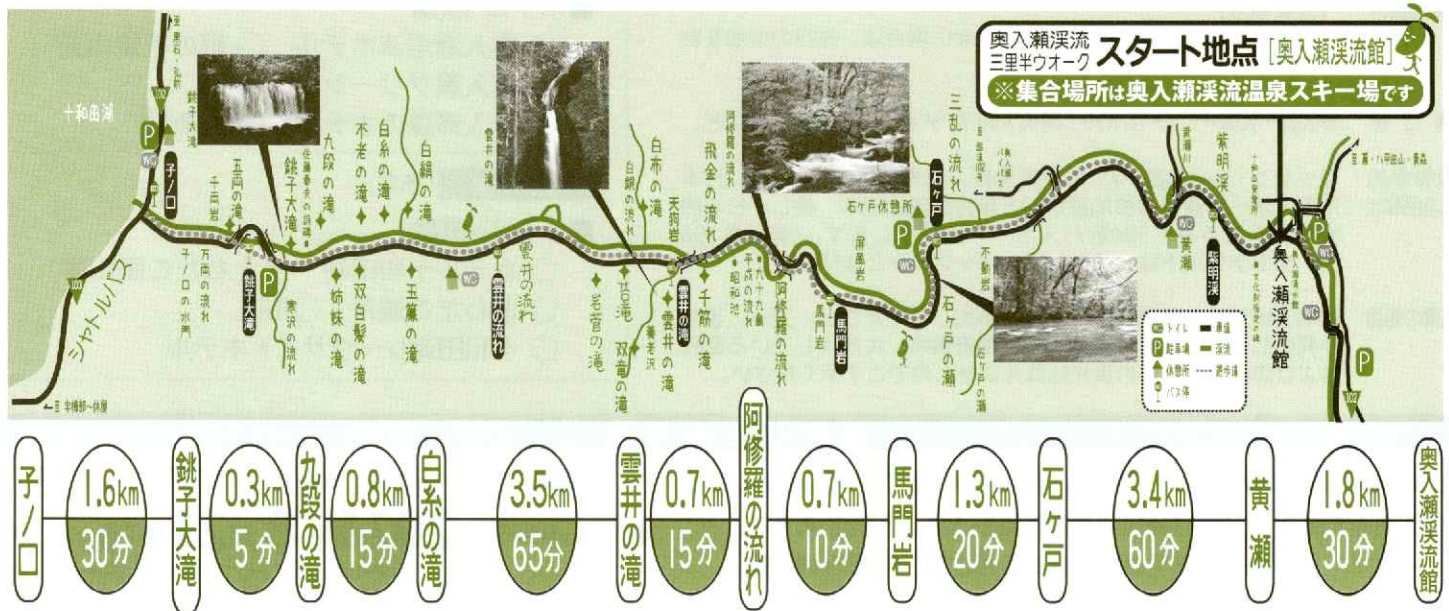
●実施日 2026年9月12日(土)・9月13日(日)【2日間同一コース】

●集合場所 奥入瀬溪流温泉スキー場 8:45 出発9:15 ※駐車場(無料)は係員がご案内いたします
※集合場所からウオーキングスタート地点の奥入瀬溪流館までシャトルバスで移動いたします

●参加費 4,800円〈1日料金〉(小人[小学生]1,500円)シャトルバス代・十和田湖遊覧船・傷害保険含む

●申込締切日 2026年8月21日(金)※事前申し込みとなります

●コース 14km(2日間同一コース)〔奥入瀬溪流館～奥入瀬溪流～子ノ口＝十和田湖遊覧船＝休屋(ゴール)〕



企画提案

■ 特定非営利活動法人 青森県ウオーキング協会

お問合せ先 特定非営利活動法人 青森県ウオーキング協会 TEL 090-4631-5153

お申込み先 (株)日専連旅行センター TEL 090-7075-7891 (担当: 唐牛直人)

世界に誇る「奥入瀬自然博物館」

～ Oirase Open-Air Museum of Natural History ～を目指して

近い将来、奥入瀬(青楓山)バイパスが完成することで、奥入瀬溪流区間の渋滞を解消し、自然環境保全はもちろん、貴重な動植物をゆっくりと立ち止まって観察できる、「車のいない奥入瀬」が日常となります。

奥入瀬溪流は「日本の貴重なコケの森」として選ばれた神秘的で壮大な「苔庭」。貴重な苔などの植物や菌類、ミクロレベルの生物までもが、自然のまま野外に生息しているまさに世界に誇る、世界で唯一の自然博物館～ Open-Air Museum of Natural History ～です。

マイカー交通規制 2026

マイカー交通規制日 2026年9月7日(月)～
2026年9月13日(日)

期間限定

[シャトルバス運行時間]

9/7月～11金 9:00～16:00

9/12土・13日 8:00～16:00

国道・遊歩道が神秘の回廊 奥入瀬自然博物館 奥入瀬溪流エコロードフェスタ 〈十和田湖〉

開催要項

- 開催場所 十和田湖 奥入瀬溪流
- 開催期日 2026年9月12日(土)・9月13日(日)
- 主催 奥入瀬溪流エコツーリズムプロジェクト実行委員会・
(一社)日本ウォーキング協会
- 後援(予定) NHK青森放送局・(株)青森テレビ・青森朝日放送(株)・青森放送(株)・
東奥日報社・(株)陸奥新報社・デーリー東北新聞社・河北新報社・
朝日新聞青森総局・読売新聞青森支局・日本経済新聞社青森支
局・産経新聞社青森支局・毎日新聞青森支局
- 受付 9月12日(土) 8:00-8:45まで
9月13日(日) 8:00-8:45まで
- 参加資格 国籍、年齢、性別を問わず健康な方であれば誰でも参加できま
す。ただし、小学生以下は保護者同伴とさせていただきます。
- 参加条件 【注意事項】
・出発時に、参加条件の確認ができない場合は、旅行の参加をお
断りさせていただきます。
- 携行品 参加証・水筒・ペットボトル・雨具・帽子・タオル・健康保険証など。
- 表彰参加 ゼッケン・コース図・バッジ・完歩証。又希望者には、国際・日本
市民スポーツ連盟の参加認定印と歩行距離認定印、美しい日本の
歩きたくなるみち500選パスポートに押印します。(有料各100
円)※小学生以下は、ゼッケン、バッジのみとなります。
- 免責の範囲 参加者は万全の健康管理のもとに参加してください。万一、事故
が発生した場合、主催者は保険(傷害保険)に加入している範囲
および応急処置以外の責任は負えませんのでご了承ください。



交通機関のご案内 〈休日運行〉

シャトルバス(始発から最終まで約30分間隔で運行)

■奥入瀬溪流温泉スキー場前 発 → 休屋行き 8:00~16:00

■休屋 発 → 奥入瀬溪流温泉スキー場前行き 8:00~16:00

〈途中のバス停から乗車又は降車可能です〉

※集合場所の最寄りバス停は『奥入瀬溪流温泉スキー場』に
なります。

遊覧船運行時間

■子ノ口~休屋 所要時間50分

〔出港予定時間〕 子ノ口 発 11:00・13:30



ご宿泊のご案内

ご宿泊ご希望の方は下記機関の中からお手配いたしますの
でご希望の施設をお知らせください。

※但し9月~11月上旬の宿泊は紅葉の最盛期の為ハイシーズン料金
となります。

また、最盛期のためご希望に添えない場合もございますのでご了承
ください。

奥入瀬溪流温泉地区 (予定)

■ホテル・旅館

- 奥入瀬溪流ホテル ○野の花焼山荘
- 奥入瀬グリーンホテル
- 奥入瀬森のホテル ○遊魚荘

休屋・休平地区 (予定)

■ホテル・旅館

- ホテル十和田荘 ○とわだこ賑山亭
- とわだこ遊月 ○桜楽
- 十和田湖レークサイドホテル

お申し込み方法

申込書に必要事項を記入の上、下記のいずれかの方法でお申し込みください。 ※間違いを避けるため、電話での受付はいたしません。

- お申し込み方法/ 参加申込書に必要事項を記入し参加費を添えて、
事務局までお申し込みください。(FAX又は郵送)
また参加費は下記へお振込みください。

●申し込み締切/ 2026年8月21日(金)まで

※参加券は9月上旬に事務局より送付いたします。

お申し込み・お問い合わせ

奥入瀬溪流 三里半ウォーク 事務局代行 (株)日専連旅行センター

〒030-0801 青森県青森市新町2-7-16 TEL 090-7075-7891 FAX 017-777-2700
営業時間:10:00~12:30/13:30~17:00(平日/月・火・木・金)

2026年 奥入瀬溪流三里半ウォーク 参加申込書 (ご希望の箇所を○印で囲んでください。)

代表者氏名	住所	都道府県	TEL ()
同行者氏名	性別	年齢	三里半ウォーク参加日
フリガナ	男 女	歳	9/12(土) 9/13(日)
フリガナ	男 女	歳	9/12(土) 9/13(日)
フリガナ	男 女	歳	9/12(土) 9/13(日)
フリガナ	男 女	歳	9/12(土) 9/13(日)
フリガナ	男 女	歳	9/12(土) 9/13(日)
ご希望の宿泊希望(宿泊料金は後日ご連絡いたします)			
希望日	ご宿泊人数	1部屋ご利用人数	2名様× 室 3名様× 室 4名様以上× 室
9/11(金)	無・有	ご宿泊希望	地区名
9/12(土)		ホテル	
9/13(日)	人	旅館	
支払額内訳			
三里半ウォーク	一般4,800円× 人	小人1,500円× 人	支払額総額
	円	円	円

※お客様の個人情報につきましてはご本人との連絡、照合、参加登録証送付、宿泊手配、大会参加者名簿への掲載、傷害保険手続きのために利用させていただきます。ご同意の上お申し込みください。