コース紹介

9月26日(土)

	コース	受付開始	出発式	スタート
30km	**歴史・自然満喫コース** 島崎公園→盛林寺→田井宮津ヨットハーバー→魚っ知館→宮津運動公園→島崎公園	7:00	7:45	8:00
22km	**栗田半島一周コース** 島崎公園→田井宮津ヨットハーバー→魚っ知館→宮津運動公園→島崎公園	8:00	8:45	9:00
10km	**ガラシャコース** 島崎公園→盛林寺→島崎公園	9:00	9:45	10:00
5km	**まちなか散策コース** 島崎公園→和貴宮神社→カトリック宮津教会→金引の滝→智源寺→島崎公園	9:00	9:45	10:00

9月27日(日)

	コース	受付開始	出発式	スタート
23km	**成相寺・阿蘇海健脚コース** 島崎公園→天橋立→(ケーブル)→傘松公園→成相寺→府立丹後郷土資料館→島崎公園	8:00	8:45	9:00
10km	**天橋立松並木コース** 島崎公園→天橋立→府中公園→(汽船)→文珠→島崎公園	9:00	9:45	10:00
6km	**飛龍観歴史散策コース** 島崎公園→智恩寺→(ケーブル)→天橋立ビューランド→旧三上家住宅→島崎公園	9:00	9:45	10:00

健康ウオーキング講座

※別途10km・5kmまたは6kmコースへお申し込みください。

現在、本市で展開している「宮津市健康づくり運動」の一環として、通常のコースウオーキング以外に下記の二つの講座を開講します。
講座の受講を希望される方は、払込取扱票の「備考欄」にインターバル希望又はノルディック希望と記入してください。ノルディックを希望される方はレンタルポールの要(500円)・不要を記入してください。

◆インターバル速歩体験講座

日時:9月26日(土)9時10分～

講師:宮津市健康づくり運動推進地域リーダー

○脚筋力の増強に効果的で、介護予防に役立つ新しい健康運動法を体験してみてください。
○30分程度の説明の後、講師は、10km(ガラシャコース)を歩きます。

◆ノルディックウオーキング体験講座 (レンタルポール有:別途500円)

日時:9月27日(日)9時10分～

講師:JNWA上級インストラクター
JNFAアドバンスインストラクター
ノルディックウオーキング宮津天橋立ヘッドコーチ
宮田和宏 氏

○介護予防や生活習慣病予防に効果があることで話題のノルディックウオーキングを体験してみてください。
○30分程度の説明の後、講師は、10km(天橋立松並木コース)を歩きます。

(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。

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。

第24回 海の京都 健康

◇国際・日本市民スポーツ連盟認定大会
◇オールジャパンウオーキングカップ京都大会
◇近畿マーチングリーグ公式大会
◇美しい日本の歩きたくなる道500選公式大会

天橋立ツーデーウオーク

2015年9月26日(土)・9月27日(日)

30km・22km・10km・5km　23km・10km・6km

天橋立ツーデーウオーク会場案内図

汽船・ケーブル等に乗れるコースもあります。

より近くに! より便利に! 京都縦貫自動車道 7/18 全線開通!
宮津市歴史資料館も臨時開館します!

宮津への交通のご案内

●**鉄道ご利用の場合**(京都丹後鉄道宮津駅から中央会場は徒歩約10分)
【東京・名古屋方面から】JR京都駅→JR山陰本線→京都丹後鉄道宮福線…約1時間45分
【大阪・姫路・岡山方面から】JR大阪駅→JR福知山線→京都丹後鉄道宮福線……約2時間
●**自家用車ご利用の場合** 綾部宮津道路宮津天橋立I.Cより約2km(約5分)

※駐車場は「パーキングはままち」をご利用ください。(参加者無料)

【主催】天橋立ツーデーウオーク実行委員会／一般社団法人日本ウオーキング協会／NPO法人京都府ウオーキング協会

お申込み先
公益社団法人 天橋立観光協会
〒626-0001 京都府宮津市字文珠314番地の2
天橋立ターミナルセンター内
TEL 0772-22-8030　FAX 0772-22-8710

お問合せ先
宮津市健康福祉室健康づくり係
〒626-8501 京都府宮津市字柳縄手345番地の1
TEL 0772-45-1661　FAX 0772-22-4801
E-Mail：kenkouzukuri@city.miyazu.kyoto.jp

第24回天橋立ツーデーウオーク開催要項

参加資格

健康な方ならどなたでもご参加いただけます。（ただし、小学生以下は保護者の同伴が必要です。）

参加費

区分		10km～30kmコース		5km･6kmコース	
		事前	当日	事前	当日
大人	18歳以上	1,500円	2,000円	500円	1,000円
	65歳以上の宮津市民	500円	1,000円	500円	1,000円
小人	中学生・高校生	500円	1,000円	500円	1,000円
小学生以下		無料			

※1日参加でも2日参加でも料金は同じです。
※大会当日（H27.9.26現在）の年齢でお申し込みください。
※参加を取り消されても料金はお返しできませんのでご了承ください。

申込期間

平成27年6月22日（月）～8月31日（月）

持ち物

健康保険証、雨具、コップ(水筒)など
※コース上には湯茶を用意している場所がありますが、紙コップは用意しておりません。
※事前申込みをされた方は、
①郵便振替申込みの方……払込票兼受領証
②インターネット申込みの方……申込み完了メールの写し
③直接申込みの方……領収書
を必ずご持参ください。
⇒記念品をお渡しする際に必要となります。

注意事項

○大会実行委員会では、昼弁当の斡旋を行いません。コース上の飲食店及び、中央会場等の模擬店をご利用ください。
○当大会において次の認定大会表彰受賞者となられる方は、払込取扱票「備考欄」等で事前に事務局までお知らせください。
・オールジャパンウオーキングカップ
・近畿マーチングリーグ
・美しい日本の歩きたくなる道５００選
○基本的に雨の場合も中止はいたしませんが、台風、大雨、強風など警報が発令された場合、又は不慮の災害が生じた場合は中止することもあります。天気予報には十分ご注意いただき、開催が危惧される場合は実行委員会事務局（宮津市健康福祉室健康づくり係 TEL0772-45-1661）へお問合せください。
なお、中止の場合でも参加登録費はお返しできませんのでご了承ください。
参加者は万全な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、主催者は傷害保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いませんのでご了承ください。

記念品等

ゼッケン、コースマップ、大会バッジ、大会誌、記念品
※すべて当日のお渡しとなります。
※小学生以下は、ゼッケン、大会バッジのみとなります。

宿泊斡旋

9月25日(金)～9月27日(日)の宿泊の斡旋を行っています。
申込方法は右ページをご覧ください。
宿泊先が決まり次第、郵送にてお知らせいたします。

種別	宿泊施設の種類		宿泊料金(1人あたり)
A	1人部屋	民宿	8,700円～9,300円
B		旅館・ホテル	12,960円
C			18,360円
D	2人部屋	民宿	8,200円～8,500円
E		旅館・ホテル	10,800円
F			16,200円
G	相部屋	民宿	8,200円～8,500円

○宿泊施設の割振りについて
・参加されるコース、交通手段（送迎の有無）によりこちらで宿泊施設を割り振らせていただきますのでご了承ください。なお、施設定員の都合により、ご希望に添えないことがあります。**特に１人部屋につきましては、部屋数に限りがありますので、ご希望に添えない場合があります。**
○宿泊料金について
・上記金額は、基本的に１泊２食付、消費税・サービス料込の料金です。ただし、別途入湯税が必要な施設もありますのでご了承ください。
・宿泊料金は、宿泊施設にて直接お支払いください。（予約金は不要です。）
・宿泊料金のお支払いは現金のみとなります。カードでのお支払いはできません。
・宿泊申込みを取り消される場合は、**9月19日（土）**までに（公社）天橋立観光協会（TEL0772-22-8030）までご連絡ください。それ以降の取消しはキャンセル料が必要です。
○送迎について
・送迎の時間・連絡方法等については、個別に宿と調整してください。
・実行委員会では、中央会場～宮津駅のシャトルバスのみ運行いたします。（9/26・9/27）
○その他
・早朝出発の方（長距離コースの方）は、朝食が弁当になることがあります。
・夕食の都合がありますので、夜８時までにチェックインをお済ませください。
※２人部屋は２人でお申し込みください。３人以上で同一の部屋を希望される場合は、**払込取扱票の「備考欄」**にその旨をご記入ください。

【 申 込 方 法 】

JTBスポーツステーション
QRコード↓

①郵便振替でのお申込み

下記の記入例に従い、払込取扱票に記入の上、最寄の郵便局からお申込みください。

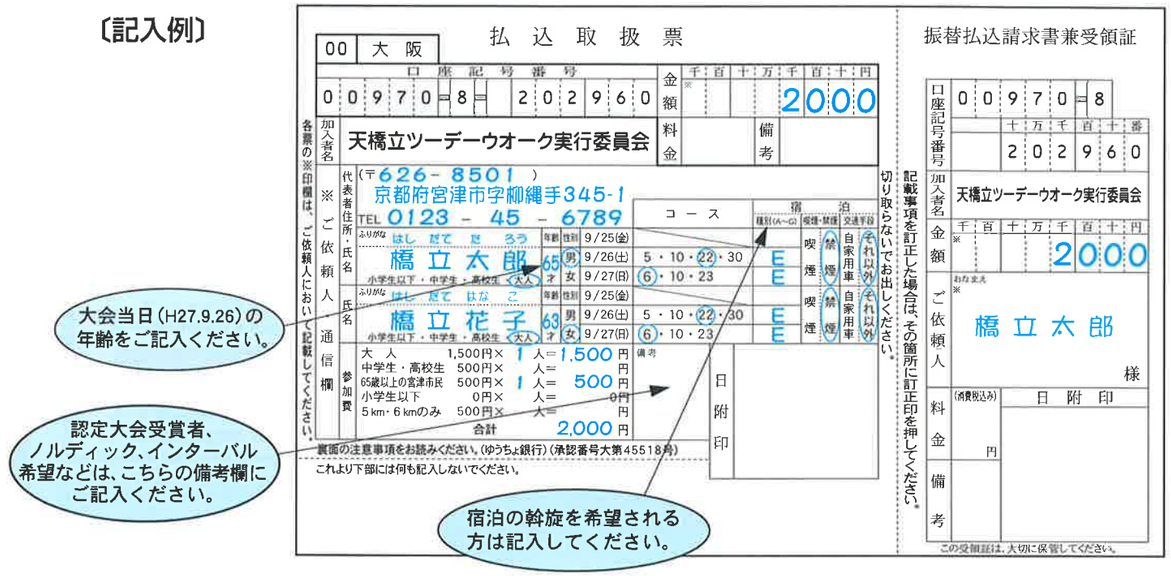
②インターネットでのお申込み

JTBスポーツステーション https://jtbsports.jp にアクセスしてください。（「天橋立ツーデーウオーク」で検索）

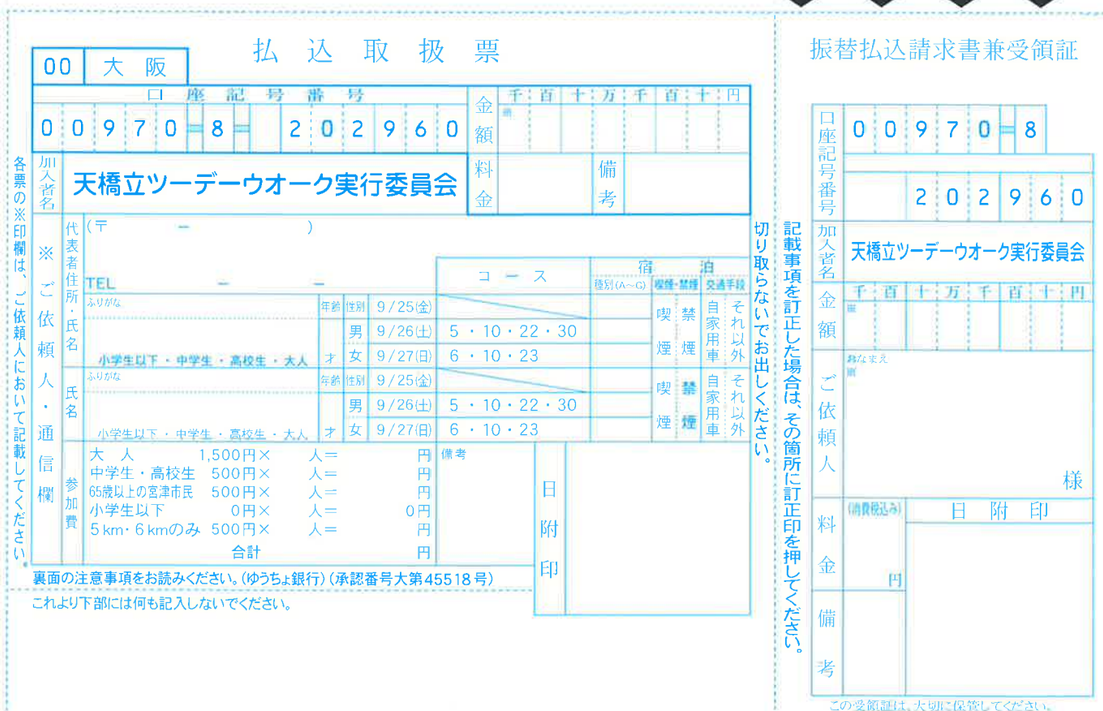
③直接申込み

宮津市役所健康福祉室健康づくり係、または、公益社団法人天橋立観光協会の窓口に直接お越しください。

〔記入例〕



※3名以上で申し込まれる場合は、参加者名と必要事項を記入したものを別途ＦＡＸ等で、（公社）天橋立観光協会（FAX:0772-22-8710）または実行委員会（FAX:0772-22-4801）までお送りください。
※参加費無料の小学生以下の方についてもお申し込みください。

当日の参加券となりますので、当日必ず受領証をご持参いただき、受付でご提示下さい。

〈参加申込用紙〉