

《スタートする前にお読みください》

- 歩きやすい**服装**や**シューズ**を履いていますか？
- 歩き始める前には、十分**からだの各部の筋肉**を伸ばしましょう。
- 歩行中こまめに**水分補給**を行いましょ。
- 歩行中体調が悪くなったら、**無理せずすぐに中止**しましょう。
- 交通ルール**を守り、車や自転車、他の歩行者に気をつけ、**事故のないよう歩行**しましょう。

《『馬見ヶ崎川と霞城公園を辿る自然豊かな散策路コース』補足説明》

1. 「カスカワスポーツ」をスタート。店前を右に出てすぐ左折し、横断歩道を渡り直進。「国道286号」を上がって行く。
2. 「山形警察署」を右手にみて直進。その先の「松山横断地下道」を潜る。正面に「千歳山」が見える。
3. 地下道を出て「国道13号」を超え、「国道286号」沿いに進む。
「FM山形」を過ぎ、しばらくすると右手に「千歳山こんにやく」、「千歳山稲荷神社」がある。トイレあり。
4. 「千歳山」を右手に見て、Y字路左手に2つの横断歩道を渡り、左手の「県庁内公園」に入り抜ける。 **2.0km**
「県警本部」を過ぎ地下道を潜り「市立一中」を過ぎ、「山形自動車道インター」方面へ向かう。
「総合研修センター」を過ぎ横断歩道を渡る。
5. 「東沢橋」手前の横断歩道を渡り左折。すぐに右の階段を下る。「馬見ヶ崎川緑地」に入り、左手に進む。 **3.2km**
6. 「馬見ヶ崎川緑地」の遊歩道を階段を上がり下りしながら進む。「愛宕橋」に向かう。
愛宕橋を渡ると、「鈴川公園」「ジャパランド」がある。
7. 「愛宕橋」→「山形大橋」→「馬見ヶ崎川歩道橋」を潜り進む。左手に「日本一の芋煮会」の大鍋がある。
8. 左手「消防本部」を過ぎ、「双月橋」交差点の横断歩道を左手に渡り、市役所方面に進む。 **5.9km**
9. 1つ目の信号を直進し、右手に「山形北高東門」を見ながら次の信号を右折し横断歩道を渡る。
「緑町交番」を過ぎると、右手の看板「山形北高校」を右折。細道を進むと右手に「教育資料館」がある。
10. 「教育資料館」を右手に見てすぐ左折。横断歩道を渡り直進。
右手に「三島神社」、その奥に「山形東高校」「遊学館」がある。右手に「文翔館」が見えてくる。 **7.0km**
11. 「文翔館」を過ぎて、2つ信号(横断歩道)を渡り「国道112号」を直進。右手に「第四小学校」がある。
12. 「国道112号」を進み、「昭和橋」を渡り線路を越える。次の信号を左側に渡る。
看板「霞城公園」を左折し、「北不明門」に入る。左折し「東大手門」に向かう。 **8.4km**
13. 「東大手門」を潜り直進し最初の信号を右折。右手「豊烈神社」を過ぎ、「NHK」に向かう。
14. 「NHK」を過ぎて最初の信号を左折し横断歩道を渡る。 **9.9km**
15. 2つ目の信号を右折し渡る。左手に「山形県保健センター」、右手「市民会館」を過ぎて「山形城三の丸土塁跡」がある。
16. 「山形城三の丸土塁跡」を過ぎて、「三の丸」交差点を左折し「県道16号」を直進。
17. 「県道16号」を進むと左手に「諏訪神社」がある。「諏訪神社」を過ぎて次の信号を右折。横断歩道を渡る。 **11.3km**
18. しばらく進み「山形市消防署東出張所」、「第六中学校」を過ぎて交差点を渡り左折。
「イエローハット」を過ぎて次の信号を右折し、すぐ左折し「カスカワスポーツ」でゴール。

ウォーキングマナー五ヶ条

1. やぁ！おはよう 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひろがるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任もち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して

*コース開設時間:無休 毎日(年末年始は要確認)

*受付時間 AM10:30～PM3:00

*店営業時間:定休日ナシ(年末年始は要確認)

平日 AM10:30～PM8:00 祝日 AM10:00～PM7:30

*連絡先:カスカワスポーツ 電話番号:023-642-0020 FAX:023-642-0024

*住所:山形市南原町2丁目11-1

コース内での歩行に関しては、個人の責任のもとに行い、事故等に関してはコース作成者に責任のないものとします。