

食べて歩いて健康長寿

# 佐久びんころウォーク

参加者募集 先着500名



美しい自然景観と豊かな風土がおりなす  
“健康長寿の里・長野県佐久市”でポールでウォーキング!  
老若男女、みんなが楽しめる大会です!

## 参加資格

\* 国籍・性別を問わず健康で、大会規則、ウォーキングマナーの守れる方。ただし、幼児・児童は保護者または引率者の、介助の必要な方は介助者の同伴が必要です。

**持ち物** ○参加登録証 ○水筒 ○雨具 ○帽子 ○防寒具 ○健康保険証 等

## 事前参加申込

**事前申込締切 8月31日(土)(当日消印有効)**

以降のお申込みは、当日扱いとなります。  
入金確認後、参加登録証をお送りします。必ず大会当日お持ち下さい。

## 郵便振替

付属の払込取扱票にて、最寄の郵便局よりお振込下さい。

## 佐久市観光協会 (佐久市役所4階 観光課内)

払込取扱票と現金をお申込み下さい。窓口で受付をいたします。

## インターネットお申し込み

「スポーツエントリー」ホームページ<http://i.spoen.net>内の「佐久びんころウォーク」のページからお手続き下さい。  
※参加費と別途、スポーツエントリー利用料がかかります。

スポーツエントリーの操作方法、申込に関するお問い合わせ  
<https://www.sportsentry.ne.jp/inquiry>

(ご注意)  
・この用紙は、機械で処理しますので、口座記号番号及び金額を記入する際は、枠内にはっきりとご記入ください。  
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、引換えに預り証等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。



この場所には、何も記載しないでください。

当日参加申込 (7:30より大会会場にて受付)

ナンバーカード、参加記念品などをご用意しています。(数に限りがございますので当日参加の場合、参加賞などお渡しできない場合があります。)

## 注意事項

- \* 未満児(3歳未満)の参加は無料ですが、参加証、おもてなし等の参加者特典は対象外とさせていただきます。
- \* 不測の事態(自然災害等)によるイベント中止の場合も参加費を返金いたしませんので、ご了承ください。
- \* 本イベント中の映像・写真・記事・記録等に関するテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権と肖像権は主催者に属します。
- \* 本イベント中、万一事故が発生しても、主催者の加入する傷害保険の範囲および応急対応以外の責任は負えません。健康管理に万全を期してご参加ください。
- \* アレルギーのある方は、おもてなしブース等での飲食にご注意ください。万一、アレルギーが発生した場合に主催者側で責任を負いかねます。
- \* おもてなし用の生プルーンはタネがありますので幼児・子どもはご注意ください。
- \* 生プルーン食べ放題は、天候等でプルーンの生産量が少なかった場合等により食べ放題時間等を制限することがあります。
- \* 生プルーン食べ放題などおもてなしの内容については、不測の事態により、当日変更となる場合もありますので、予めご了承ください。

**お問合せ** 佐久びんころウォーク実行委員会事務局(佐久市観光協会内)  
TEL.0267-62-3285(平日8:30~17:15)



## お願い

●お客様の個人情報につきましては、お客様との連絡、照合、傷害保険加入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。  
また、お申し込み内容の確認等のため事務局から連絡をさせて頂く場合もありますのでご了承ください。なお、お書き頂いた個人情報を元に次回同大会へのご案内をさせて頂く場合がございます。  
●イベント開催中の写真等につきましては、次回同大会の告知の際、パンフレット、参加申込書・HP等に使用させて頂く場合がございます。

第12回 食べて歩いて健康長寿

# 佐久びんころウォーク



生プルーン  
食べ放題



プルーン発祥の地

佐久市は全国有数のプルーン産地。昭和40年以来、白田地区発祥で栽培が始まった品種「サンプルーン」は、甘みが強く、酸味とのバランスがよいのが特徴。佐久市の気候と50年以上つづく技術が、おいしいプルーンを生み出します。

2024年  
**9/21(土)**  
雨天決行

**参加料**  
一般 1,500円(当日2,000円) 未満児 無料  
中学生以下 500円(当日500円)

**会場(受付)**  
白田総合福祉センター「あいとぴあ白田」  
〒384-0414 長野県佐久市下越16-5

**ショートコース5km  
ロングコース9km**

**【主催】佐久びんころウォーク実行委員会**  
【協 力】佐久ポールウォーキング協会 / 佐久平ノルディックウォーキング協会 / うすだ健康館 / 白田町商工会 / 佐久民間農業協同組合 / 佐久市スポーツ協会 / 佐久総合病院 / 佐久総合病院看護学校 / 佐久市有機農業研究協議会 / 佐久大学 / 佐久市子育て推進協議会 / (一社)スポーツ振興地域開発機構 / 平尾温泉みはらしの湯 / (一社)歩行ケア協会 / (一社)Rainbow Walking / 明治安田

【後 援】佐久市 / 佐久市教育委員会 / 佐久市観光協会 / 佐久商工会議所 / びんころ会 / (社)恵仁会 / 信濃毎日新聞社 / 佐久市民新聞 / SBC信越放送 / NBS長野放送 / TSBテレビ信州 / abn長野朝日放送 / 佐久ケーブルテレビ / エフエム佐久平

【協 賛】ショーマート佐久平店 / マイクロストーン(株) / (株)シナノ / サクマ製菓(株)

この事業の一部は「令和6年度長野県地域元気づくり支援金活用事業」を活用しています。

# 廻れば発見、歩けばヘルシーアップ

**ショートコース5km** スタート 9:00~

- 1 あいとぴあ白田
- 2 佐久市有機農業実験農場
- 3 橘倉酒造
- 4 うすだ健康館
- 5 稲荷山公園前
- 6 あいとぴあ白田

フィニッシュ

**1 あいとぴあ白田**  
地域における総合福祉及びふれあいの拠点。受付、開会式の場所です。ここがスタート、フィニッシュ地点になります。館内では、各種おもてなしが行われます。



**3 5 橘倉酒造**  
江戸元禄以来300余年、伝統の酒造りで使用する米麹と千曲川伏流水の井戸水だけで造った甘酒をお楽しみください。

**4 6 うすだ健康館**  
保健・医療・福祉の一層の充実を図る拠点として健康維持、健康意識向上のための情報発信の場、誰でも気軽に立ち寄り健康に関する相談やアドバイスを受けられる場、住民同士の交流・つながり・コミュニティ活動の場、子育て中の保護者同士の情報交換や悩み相談の場として活用されています。

## 約100種類のお告げ 「地蔵健診」で予防医療!

ぴんころ地蔵にお祈りすると、健康に関するさまざまなお告げがいただけます。その数はおよそ100種類で、市内のお医者さんに監修いただき、一般の方には馴染みの薄い情報に焦点をあてています。お告げを聞いて、健康に役立ててください。X (旧Twitter) からもお告げが受けられます。

**びんころ地蔵とは...**  
“びんびん”と健康で長生きし、“ころり”と楽に大往生できることを祈って建立された長寿地蔵です。観光地としても有名で、たくさんの参拝客で賑わっています。

**長野県佐久市は こんなところ**  
佐久市は農村医療発祥の地で、健康で長生きのお年寄りが多いまちです。



スタート風景

## 佐久 ぴんころウォーク

**あいとぴあ白田スタート**  
●受付7:30~8:15 ●開会式8:30~

**ロングコース9km** スタート 9:00~

- 1 あいとぴあ白田
- 2 龍岡城五稜郭
- 3 番松院
- 4 佐久市有機農業実験農場
- 5 橘倉酒造
- 6 うすだ健康館
- 7 稲荷山公園
- 8 あいとぴあ白田

フィニッシュ

**1 あいとぴあ白田**  
受付風景。両コースともここがスタート、フィニッシュ地点になります。



**2 龍岡城五稜郭**  
龍岡城五稜郭は、函館とともに日本に二つしかない星型稜堡の洋式城郭。田野口藩主となった松平乗謙によって慶応3年に築城、日本最後の城とされている。松平乗謙はその後、大給恒と名を改め、博愛社を創設。日本赤十字のもとをつくった人物。

**3 番松院**  
番松院は、天正8年(1580)に儀山沓孝大和尚により開山された。寺の裏山には武田信玄・勝頼に仕えた將軍依田信蕃のお墓と言われる五輪塔がある他、本堂脇の岸壁には「磨崖青面金剛」という稀少な石造物があり、市の有形文化財に指定されている。

**2 龍岡城五稜郭**  
龍岡城五稜郭の資料が展示されている、お茶のサービス。

**「北斗の拳」デザインマンホール**  
北斗七星をかたどって市内7ヶ所に設置してある「北斗の拳」デザインマンホールのひとつ。五稜郭であいの館内に展示してある「リン&パット」。

**3 番松院**  
番松院は、天正8年(1580)に儀山沓孝大和尚により開山された。寺の裏山には武田信玄・勝頼に仕えた將軍依田信蕃のお墓と言われる五輪塔がある他、本堂脇の岸壁には「磨崖青面金剛」という稀少な石造物があり、市の有形文化財に指定されている。

**5 7 稲荷山公園**  
ロケットの形をした「コスモタワー」がシンボルの公園。滑り台や遊歩道、稲荷神社への散策コースなどがあり幅広い世代が楽しめる。



## おもてなしドッサリ!! あいとぴあ白田

各ブース出展時間 / 10:00~14:00 (予定)

**健康食のお振るまい**  
白田町商工会女性部

**白田地区物産販売**

**特典サービス**  
会場内のご当地グルメに使える300円の割引券あり

**「ザ・ウォーキング」歩行チェック**  
最新の解析装置であなたの歩行をチェック!  
協力: 佐久市足育推進協議会 (一社) 歩行ケア協会 (一社) RainboW Walking

**ノルディックウォーク・ポールウォーキング教室**  
協力: 藤シナノ



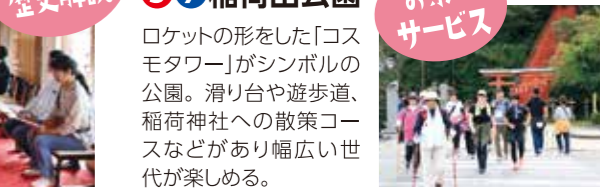
お茶のサービス



龍岡城五稜郭の資料が展示されている、お茶のサービス。



龍岡城の歴史解説



お茶のサービス

払込取扱票

00 長野 口座記号番号 005108 103410

金額 千 百 十 万 千 百 十 円

0 0 5 1 0 8 1 0 3 4 1 0

加入者名 佐久びんころウォーク実行委員会

参加者	フリガナ氏名	TEL	住所	性別	年齢	参加コース
①				男・女	(歳)	大人 中学生以下
②				男・女	(歳)	大人 中学生以下
③				男・女	(歳)	大人 中学生以下
参加費	大人 1,500円 × 人		小計	円	日	
	中学生以下 500円 × 人		小計	円	附	
			合計	円	印	

裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行) (承認番号長第26014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 005108 103410

加入者名 佐久びんころウォーク実行委員会

金額 千 百 十 万 千 百 十 円

おなまえ

依頼主 (消費税込) 日 附 印

料金 円

備考

この受領証は、大切に保管してください。