

令和7年度 岡山市民ハイキングの会

主催：(一財)岡山市スポーツ協会

共催：岡山市

後援：山陽新聞社

挿 絵



(一財)岡山市スポーツ協会

連絡先

(一財)岡山市スポーツ協会
〒700-0905
岡山市北区春日町 5-6
岡山市勤労者福祉センター4 階
☎086-235-1280

岡山市民ハイキングの会
代表 長谷川 武久
☎086-232-3663
(緊急時のみ対応します)

- ☆ご自身の体調を考え無理のないようにご参加ください。
- ☆主催者が傷害保険に一括加入します。当日のけが等の事故については、傷害保険の範囲で対応します。行動中の事故に備え各自記入の上、このしおりを必ず携行していただきますようお願いいたします。

参加条件

- ① 健康な市民で各コースを全て独力で歩ける方
- ② リーダーの指示に従っていただける方

責任の所在と注意事項

- ① 自分の行動に責任をもってください。行動中に他の参加者や周囲のものに損害を与えた場合は、主催者ならびにリーダーは責任を負いません。
- ② 行動中の体調管理とけが・感染症の防止に気を付けましょう。主催者ならびにリーダーは責任を負いません。
- ③ 他の参加者や自然とのふれあいを楽しみましょう。
- ④ 道幅いっぱいになると地域の方の迷惑になるだけでなく、交通事故の原因になります。歩き方に配慮してください。
- ⑤ 歩きながらのスマートフォン等携帯端末の操作と飲酒は危険ですのでお控えください。
- ⑥ 周囲の方の健康に配慮して禁煙をお願いいたします。
- ⑦ 当日の朝 7:00 に暴風警報が発令されている時は、中止となります。

準備物

- ・歩きやすい服装と靴
- ・間食
- ・水筒
- ・雨具
- ・しおり
- ・筆記用具
- ・その他、ご自身で安全に参加できる装備

ふりがな

名前

男・女

年齢

歳

緊急時連絡先等 記入欄(個人情報ですが安全のためご記入ください)			
ふりがな 名 前			
住 所	〒		
電話番号		生年月日	昭和・平成・令和 年 月 日
緊急連絡先	連絡先の名称(続柄) ()		
	電話番号等(日中連絡がつくもの)		
医療情報等 記入欄(以下、個人情報ですので任意記入です)			
血液型	型	アレルギー	
かかりつけ医			
保険証種類			
その他 配慮事項			

体調管理についての注意事項

以下の項目に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。

- ・体調がよくない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状があるなど「参加について」参照)
- ・過去5日以内に感染症の陽性判定を受けた者との濃厚接触がある場合。

※感染症防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、リーダーの指示に従うこと。

参加について(イベント参加前における項目の有無)

当イベントに参加される方は、下記の項目に該当がないことを健康チェックカードの「今朝の健康状態」にチェック☑を入れ、切り取って、当日受付に提出してください。

- ・37.5℃以上の発熱があった。
- ・咳、のどの痛みなど風邪の症状があった。
- ・だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)があった。
- ・嗅覚や、味覚の異常があった。
- ・体が重く感じる、疲れやすいことがあった。
- ・同居家族や、身近な知人に感染症が疑われる方がいた。
- ・過去5日以内に、感染症の陽性判定を受けた者との濃厚接触があった。

健康チェックカード

毎月、参加するときに表の下部から各月の部分を切り取って受付でご提出ください。
未記入の方の参加は、できません。ご協力ください。

月/日	集合場所・時間、コースの概要・距離	署名・連絡先	今朝の健康状態
第10回 令和8年 3月8日	金光駅 9:00 集合 金光駅→丸山公園→金光駅 6 km	署名	異常なし <input type="checkbox"/>
		連絡先	
第9回 令和8年 2月8日	宇多津駅 9:00 集合 宇多津駅→青野山→宇多津駅 8 km (山道あり)	署名	異常なし <input type="checkbox"/>
		連絡先	
第8回 令和8年 1月11日	植松駅 8:45 集合 植松駅→熊野神社→植松駅 5 km	署名	異常なし <input type="checkbox"/>
		連絡先	
第7回 令和7年 12月14日	播州赤穂駅 9:45 集合 播州赤穂駅→赤穂海浜公園→ 播州赤穂駅 7 km	署名	異常なし <input type="checkbox"/>
		連絡先	
第6回 令和7年 11月2日	福渡駅 9:15 集合 →七社八幡宮→ 建部文化センター→福渡駅※ICOCA等 使用不可 6 km (山道あり)	署名	異常なし <input type="checkbox"/>
		連絡先	
第5回 令和7年 10月12日	シゲトアリーナ岡山前 9:00集合 シゲトアリーナ岡山→法界院→ シゲトアリーナ岡山 8 km	署名	異常なし <input type="checkbox"/>
		連絡先	
第4回 令和7年 9月14日	矢掛駅 9:15 集合 矢掛駅→矢掛総合運動公園→ 矢掛駅※井原鉄道はICOCA等使用不可 6 km	署名	異常なし <input type="checkbox"/>
		連絡先	
第3回 令和7年 6月8日	東山公園噴水前 9:00 集合 東山公園→旗振台→東山公園 5 km (山道あり)	署名	異常なし <input type="checkbox"/>
		連絡先	
第2回 令和7年 5月11日	服部駅 8:45 集合 服部駅→備中国分寺→服部駅 8 km	署名	異常なし <input type="checkbox"/>
		連絡先	
第1回 令和7年 4月13日	吉備津神社犬養毅像前 9:00 集合 吉備津神社→神道山→吉備津神社 6 km (山道あり)	署名	異常なし <input type="checkbox"/>
		連絡先	