

十和田市開拓のルーツを探る  
「十和田市 太素祭」

# 太素ウォーク 2015

～水土里の路 疏水百選ウォーキング～



「太素」(たいそ)とは稲生川を開削した、三本木原開拓の祖・南部盛岡藩士「新渡戸傳」(つとう)の号です。

稲生川上水 157年  
**太素祭 5月3～5日**  
太素塚で開催

## 5/3 am 8:30 太素塚集合 ※雨天決行

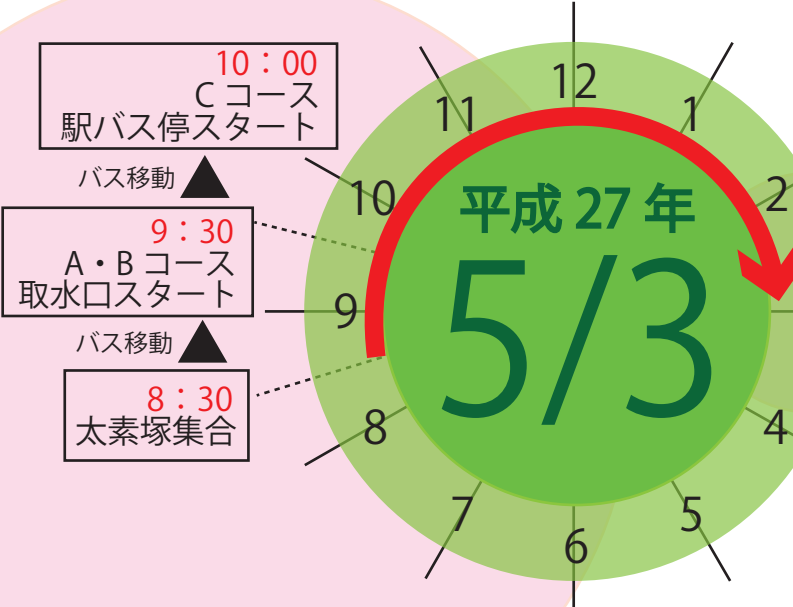
(日/祝)

稲生川の流路をたずねて・・・  
稲生川の取水口から十和田市街地までの流路と主要道路のほかにも主な見学スポットを記載しました。稲生川は十和田市街地を流れてさらに太平洋まで流れています。



※稲生川の魅力を満喫できる「稲生川ウォーキングマップ」を当日受付で配布します。【作成：Kyosokyodo (共創郷土)】

### ◆太素ウォークタイムスケジュール



### ★ウォーキングの効果

生活習慣病予防・肥満防止・老化防止  
ストレス解消・骨粗鬆症対策

- ・1日10分多く歩く工夫をするだけで消費エネルギーが変わります。
- ・始める前にはストレッチなど準備運動をすることが大切です。
- ・適度な水分補給も忘れずに！



ウォーキングのフォーム

15:00  
ゴール  
太素塚で「駅そば」提供  
※受付で引換券をお渡しします

### ウォークの後は・・・十鉄「駅そば」

今は無い十和田観光電鉄線、十和田市駅の懐かしの立ち食いそばの味です。太素ウォークのシメには十鉄伝統の濃いダシが決め手の美味しい駅そばをどうぞ！



Q：疏水百選とは・・・

A：2006年に農林水産省が疏水についての理解を深め、用水によりもたらされる水・土・里（みどり）を次世代に引き継ぐ活動として実施しました。稲生川は全国110ヶ所の中選ばれ、インターネットの一般投票で全国疏水ベスト1位に選ばれました。更に、2011年日本ユネスコ「未来遺産」、2013年土木学会「選奨土木遺産」、2014年には世界的な「かんがい施設遺産」に認定され、稲生川の価値はますます高まっています。

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>A</b> 十和田市開拓ゆかりのコース (19 km) | 8:30 太素塚集合しバスで取水口まで移動<br>9:30 スタート・稲生川沿い～稲生川遊歩道～ビオトープ～太素塚       |
| <b>B</b> ファミリーコース (14 km)      | 8:30 太素塚集合しバスで取水口まで移動<br>9:30 スタート・稲生川沿い～稲生川遊歩道～官庁街通り～太素塚       |
| <b>C</b> らくらくコース (6 km)        | 8:30 太素塚集合しバスで取水口経由十和田市駅まで移動<br>10:00 十和田市駅スタート～北里大学通～ビオトープ～太素塚 |

※全コースとも15:00頃終了予定

ノルディック・ウォーク体験を開催します！（無料・限定50人）  
ノルディック・ウォークとは、スキーのストックのような形をした専用ポールを手に持ち、上半身の筋肉を使いながら歩くトレーニング法です。（※B・Cコースで体験可能）



- 参加費用：2,000円/人（当日受付にて拝受致します）※小学生以下は1,000円/人  
参加記念品・十鉄駅そば・完歩証・保険・消費税込  
※十鉄駅そばは、引換券をお渡しいたします。各自で十鉄駅そばブースでお引き換えください。

- 集合日時：5月3日（日/祝）午前8:30（受付時間：午前7:30～午前8:30）

- 集合場所：太素塚（十和田市東三番町24-1）

- 申込先：十和田市観光協会事務局にTEL又はFAX、E-Mailでお申し込みください。  
TEL：0176-24-3006 FAX：0176-24-3007

E-Mail：[info@towada-kankou.jp](mailto:info@towada-kankou.jp)

- 申込受付期間：4月1日（水）～4月22日（水）午前9:00～午後6:00  
※参加者氏名・ご住所・電話番号・参加希望コースをお知らせください

#### ◆注意事項

- 1) 当日は、悪天候でもウォークは決行します。
- 2) 悪天候になる場合がありますので、保温・防水に十分留意した服装でご参加ください。  
※係員の指示に従い「太素ウォーク」をお楽しみください。

#### ◆免責の範囲

参加者は万全の健康管理のもとにご参加ください。万一、事故が発生した場合、主催者は保険（損害保険）に加入している範囲及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。

共催：（一社）十和田市観光協会・十和田市・十和田商工会議所・太素顕彰会・水土里ネット青森・水土里ネット稲生川  
後援：青森県  
協力：（公社）十和田青年会議所・青森県ノルディック・ウォーク連盟

祝 稲生川4冠達成！

