Park & health
公園からの健康づくり
keep fit at the park

＼みんな集まれ！レク・スポフェスタ／

第11回 淀川河川公園 ふれあいマラソン



日時

2026年 10/31（土）

12:00～15:30

※荒天中止

ふれあいマラソン紹介動画公開！

障がいのある方もない方も一緒に楽しむスポーツイベント！



会場

淀川河川公園 枚方地区
（淀川スタジアム）大阪府枚方市

有料 参加費1200円

ふれあいマラソン

短い距離を楽しみながら走るファンラン♪です。
車いすや義肢の方、伴走が必要な方も気軽にご参加ください。



○今年度実施距離

ゆっくりみんなで走ろう　400m
マラソン1.2km
マラソン1.2km（小学1・2年生の部）
マラソン2.4km

大会ホームページ
https://www.yodogawa-park.jp/fureaimarathon/

9月10日（木）より参加者募集予定！

主催 淀川河川公園ふれあいマラソン実行委員会
淀川河川公園管理センター、淀川河川事務所、大阪府障がい者スポーツ協会、公益財団法人枚方市スポーツ協会、みんなでつくる学校とれぶりんか、NPO法人自立生活センターほくせつ24、大阪ダウン症親の連絡会、一般社団法人公園からの健康づくりネット（順不同）

特別協力 社会福祉法人枚方市社会福祉協議会

協力 大阪障がい者フライングディスク協会、枚方市スポーツ推進委員協議会、枚方市陸上競技協会、大阪第二人権擁護委員協議会、大阪府立枚方高等学校、大阪府立枚方なぎさ高等学校、大阪府立むらの高等支援学校、大阪国際大学、NPO法人すこやか地域支援協議会、NPO法人 CLUB CROWD、Bell Aid、枚方が好きやん-モルック部、認定NPO法人ローンボウルズ日本（※順不同）（予定）

後援 大阪府、大阪府教育委員会、大阪法曹界、枚方市、枚方市教育委員会、寝屋川市、寝屋川市教育委員会、交野市、交野市教育委員会、高槻市、高槻市教育委員会、茨木市、摂津市、摂津市教育委員会、北大阪商工会議所（※順不同）（予定）

協賛 恩地食品株式会社、デンタルプロ株式会社、株式会社アスガード枚方、マイライフ新聞社、野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社（※順不同）（予定）

無料

みんなで遊ぼう！レクリエーション・スポーツ体験コーナー

※過去実施イベントイメージ（参考）















駐車場は、混雑が予想されます。なるべく公共交通機関をご利用のうえ、ご来場ください。

※このチラシは、過去の開催実績にもとづき開催予告チラシとして作成しています。各イベントの名称や内容は今後、変更となる場合がございますのであらかじめご了承ください。

■ 淀川河川公園ふれあいマラソンについて

2026年大会で第11回を迎えます淀川河川公園ふれあいマラソンは、ハンディ（障がい）のある方もない方も、子どもからお年寄りまで幅広い世代の多様な方々が、同じスポーツやレクリエーションイベントに参加、交流する機会を提供し、「ノーマライゼーション」の理念を広めるとともに、地域がいっそう元気になるお手伝いをすることを目的とします。

ハンディのあるなしを問わず、幅広い世代の方が参加できる短い距離の「ふれあいマラソン」、フライングディスクやバドミントン、車いす体験コーナーなどの誰もが楽しめるレクリエーション・プログラムを開催し、にぎわいあふれるイベントとなることを目指しています。

「**ノーマライゼーション**」とは
障がいのある人とない人とが区別されることなく、社会生活を共におくることのできる状態のことを意味します。わたしたちは、ノーマライゼーションの理念を広め、その実現を目指しています。

■スケジュール

開催時間	**プログラム**	
11:20 ～	マラソン参加受付	
11:30～11:40	開会式	
12:00～	プログラム開始	
12:30 ～ 12:40	ゆっくりみんなで走ろう 400m 走マラソン	12:00 ～ 15:30(マラソンと並行して) ・ステージプログラム ・フライングディスク ・みんなでバドミントン ・ユニバーサルスポーツ ・車いす体験コーナー ・車いす紹介＆メンテナンス ・モルック体験会 ・ボッチャ体験 ・走り方教室＆リズム運動 ・筆談コーナー ・ローンボウル体験 ・ファミリーで楽しめるミニボウリング
12:55 ～ 13:25	1.2km 走①	
13:40 ～ 13:55	マラソン 1.2km 走②（小 1・小 2）	
14:10 ～ 15:00	マラソン 2.4km 走	
15:30	閉会式	

■プログラムと参加資格について

プログラム	参加資格
◎ゆっくりみんなで走ろう 400m 走	年齢制限なし・仮装 OK
◎マラソン 1.2km 走①、②	①小学生以上・仮装 OK　②小学生 1 年生・2 年生
◎マラソン 2.4km 走	小学生以上
◎レクリエーション・スポーツコ ーナー	どなたでも参加できます

※同日開催のティラノサウルスレースは公園 HP をご確認ください。

■マラソンとスポーツレクリエーションコーナー

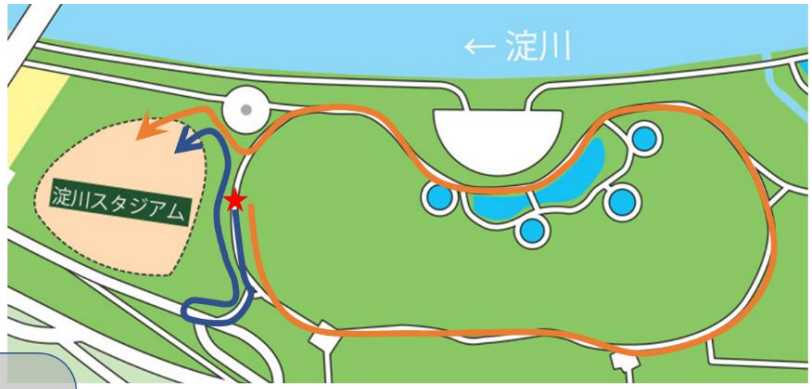
マラソンとレクリエーション・スポーツコーナー

ふれあいマラソン ※事前申込み	マラソン初心者の方、車いすや義肢の方、伴走介助を必要とされる方でも気軽に参加できる短い距離のマラソンです。 【開催部門】ゆっくりみんなで走ろう400m走:200名、マラソン1.2k走：各回200名、マラソン2.4km：200名
ステージプログラム	トークショーや歌、ダンスなどで会場を盛り上げます。
フライングディスク	フライングディスクは、パラスポーツの一つで、だれでも安全に楽しめるスポーツとして親しまれています。このイベントでは、離れたところからまとをめがけて、ディスク（円盤）を投げ、まとを通った回数を競う「アキュラシー」という種目を体験できます。
みんなでバドミントン	通常のバドミントンとは違い、ラリーを続けた回数を競います。ときおり風の吹く野外で、家族やお友達となるべく長くラリーを続けるアウトドア・バドミントンをお楽しみください。通常のコートよりも狭いコートで、スポンジボールを使う「ショートテニス」も楽しめます。
ユニバーサルスポーツ	ストラックアウトなど、お子さんからシニアの方まで楽しめる、手軽なレクリエーションスポーツのコーナーです。
モルック体験会	モルックはフィンランド生まれのスポーツです。3〜4mぐらい離れたところから木の棒を投げてピンを倒した点数を競う、ボーリングに似た野外スポーツです。お子さんからシニアの方まで一緒に楽しめます。
車いす体験コーナー	車いすで段差やスラローム、狭い道などの走行体験をしたり、車いすの押し方などを学ぶコーナーです。
ボッチャ体験	ヨーロッパで生まれたボッチャは、重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。
ローンボウル体験	ローンボウルはイギリスで発祥しました。ローンは「芝」を意味する英語で、ジャックと呼ばれる目標球に重心がずれたボウルを転がして近づけるスポーツです。
筆談コーナー	大阪国際大学の皆さんと一緒に筆談を楽しむコーナーです。
車いす紹介とメンテナンス	様々な車いすを紹介して、修理もします。
いきものふれあいコーナー	淀川を始めとする身近な生き物を展示しています。大人気ヌマエビすくいは有料です。枚方高校生物飼育部とNPO法人ひらかた生物飼育部LABOの協力による出展です。
ファミリーで楽しめるミニボウリング	「持続可能な社会との共生」に向けて、リサイクルの段ボールとペットボトルでミニボウリングコーナーを手作りしています。みんなで遊びましょう。

■ メイン会場マップ



◎ ふれあいマラソンのコース



凡例
★ スタート地点(全コース統一)
400m
1.2km
2.4km
(1.2kmの外周部を2周)

※走られる際、一般の来園者や自転車の通行にご注意ください

◎ ふれあいマラソンの競技ルール

・競技者は各自の責任において健康管理に十分注意し、走行中に異常を感じたら勇気をもって直ちに中止してください。
・競技者は決められたコース内を走行し、コースを外れた場合は失格となります。ただし、やむをえずコース外に出る場合（トイレ等）は、競技係員にその旨をお伝えください。
・障がいのある方で単独走行が困難な方は、介助者による介助・伴走を受けることができます。
・車いす（※競技用車いすを除く）・義肢の方も参加することができます。
・競技者が走行中、故意に他の競技者の走行を妨害した場合は、失格となります。
・競技者が走行中、転倒した場合は、競技係員の介助を受けることができます。
・競技中に事故が発生した場合、応急の処置のみ主催者側が行いますが、傷害保険の範囲を超える治療費は、原則として競技者の負担となります。
・競技者は、走行中に競技係員及び医務員から競技中止を命じられたときは、直ちに競技を中止しなければなりません。

＜みんなでゆっくり走ろう 400 メートルに参加される方は、こちらもお読みください＞

・400 メートル走では、ペースメーカーが先導し、ゆっくり走って、全員が完走できることを目指します。ペースメーカーの追い抜きはご遠慮ください。
・400 メートル走では、ランニング・ペースを抑えるため、完走タイムの計測は行いません。

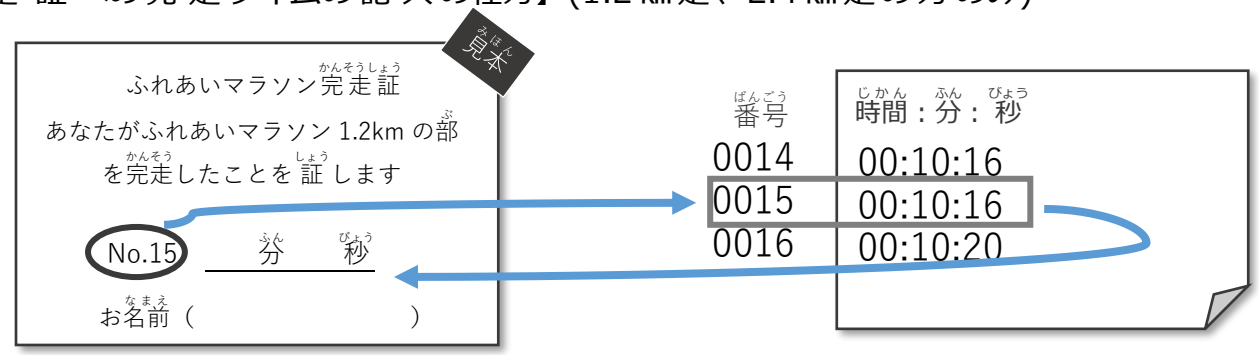
◎仮装を楽しまれる方へ

・仮装でご参加をご希望とした場合は、400ｍ、1.2 ㎞①の部門でお楽しみください。
・スタッフが危険と判断した場合は出走を取りやめていただく可能性がございます。
・公園の持ち込み禁止物品や公園内での禁止事項に該当する行為や持込はできません。
・他のランナーの危険となる行為や走行を妨げる行為、強い光や音が発生する仮装、緊急や救急の妨げとなる仮装、公序良俗に反する仮装は固くお断りしています。
・仮装する際は目、鼻、口は必ずふさがずにご参加ください。

◎ ふれあいマラソンの流れ

1 スタート地点に集合（スタート 10分前頃にはお集まりください）
2 マラソン、スタート！
3 マラソン、ゴール！
5 ゴール後、係員から順位入りの完走証を受取ってください
6 1.2km走、2.4km走に参加された方は、完走証に書かれた順位を見て、後日公園HP にて掲載されている順位に対応した完走タイムを完走証に書き込んでください

【完走証への完走タイムの記入の仕方】(1.2 ㎞走、2.4 ㎞走の方のみ)



完走証と同じ番号のタイムを書き込む

(この見本の場合は 10分16 秒 です)

公園からのご案内

淀川河川公園では、枚方地区・外島地区・太間地区・鳥飼下地区・大塚地区には
ウォーキング・ジョギングコースを設定しています。
健康づくりの目安としてご利用ください。

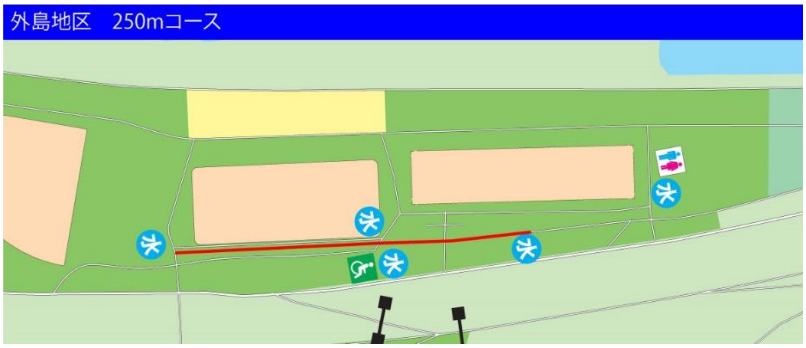


■淀川河川公園　ウォーキング・ジョギング MAP

枚方地区　1,200mコース



外島地区　250mコース



太間地区　800mコース



鳥飼下地区　1,000mコース



大塚地区　1,600mコース



◆ ふれあいマラソンをご協賛いただいたみなさま

マイライフ新聞社
恩地食品株式会社
デンタルプロ株式会社
株式会社アスガード
野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社
カルビー株式会社

(順不同)

第11回淀川河川公園ふれあいマラソンの開催にあたり
ご協力いただきましてありがとうございます。



第11回 淀川河川公園ふれあいマラソンを応援しています

マイライフ新聞社 〒573-0126 枚方市津田西町2-31-21 ☎072-859-3332

かるしお®
やさしく おいしく

&国立循環器病研究センター
かるしお®認定商品

“かるしお”とは？

「しお」を「かる」く使い、美味しさを引き出す減塩の新しい考え方のことです。
美味しさと減塩をあわせ持つ食品に対し、国立循環器病研究センターが認定したものを「かるしお認定商品」といいます。

チルド麺業界では初認定です!!

原材料は小麦粉のみ
国産丸うどん

小麦粉本来のおいしさを味わっていただけるつるみが自慢の切り口が丸いうどん



化学調味料・着色料無添加
減塩だし

厳選された削り節を贅沢に使い旨味をいかすことで、物足りなさを解消しました



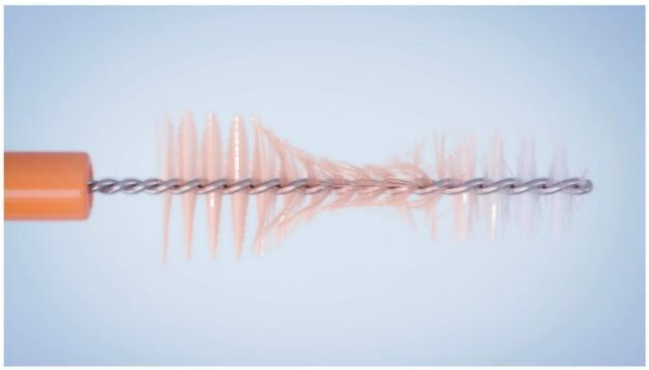
Let's Fresh Taste おんち
“愛情で育てた大阪の味”
恩地食品株式会社
大阪府枚方市伊加賀緑町２番２号
お客様お問い合わせ窓口（受付時間 9：00～17：00 年中無休）
0120－45－7077 http://www.onchi.co.jp/

恩地食品のうどんを淀川河川公園ふれあいマラソンのうどんコーナーへ提供しています。











デンタルプロ株式会社

〒581-0038 大阪府八尾市若林町2−58　TEL：072-920-6077

ムービーはコチラ▶





みんなが笑顔であるように
ずっと見守り続けます。
安全ナンバーワン！

淀川河川公園ふれあいマラソンに
車いす用トイレを提供しています。

株式会社 アスガード枚方

Asugard Hirakata