



今治市合併 20 周年記念

第 1 回島四国お遍路マラニック

走ってみよや！島四国 ～あなたもわたしもほとけさま～

しまなみ海道の大島には 1807 年開創の『島四国』という伝統文化が継承されています。島四国をお参りすれば四国 88 ケ所巡拝と同じご利益を授かれるところから、毎春「へんろ市」と呼ばれる 3 日間の縁日には多勢のお遍路さんが島を訪れ、島を挙げて善根宿やお接待でお迎えしてきました。最盛期には数千人訪れたお遍路さんも、時は流れコロナ禍を経た現在では数百人となり、迎える島民側も少子高齢過疎化が深刻で島四国存続そのものが危うくなっております。そこで島四国を次世代に繋ぐための一手として当マラニックを開催する運びとなりました。210 余年続く島四国の遍路道をコースとして、各札所をエイドとして、ゆる～く楽～く巡ってみませんか。各エイドではお世話人のおばちゃんとの会話を楽しんでください。走ってみよや！島四国。

開催日 令和 7 年 3 月 2 3 日 (日) 受付 AM8:30～9:30 **【雨天決行】**

発着場所 しまなみ海道 大島 よしうみバラ公園 隣接の『B & G 海洋センター』
愛媛県今治市吉海町福田 1290

無料駐車場・男女更衣室・手荷物置き場 (紛失盗難は自己責任)・男女トイレ 有り

参加費 2,000 円 + 納経料 3,000 円 (札所数 × 100 円) **総額 5,000 円**

参加定員 100 名 (申し込み順・定員に達した時点で締め切り)

スタート ウェーブスタート 1 組 10:00 2 組 10:10 3 組 10:20
組分けは、当日の受付時に希望をお尋ねします

制限時間 5 時間 (15:00 ゴール完全閉鎖) 3 時間以内のゴールは失格とします

①身密コース [スタート] バラ公園→73→74→75→76→77→78→79→72→80→81→82
26.50km →番外日切地蔵→83→84→85→86→87→88→1→2→3→4→番外観音堂
→番外飛石寺→5→6→7→8→9→10→ [ゴール] バラ公園 **札所数: 30**

スタート	73 番札所	74 番	75 番	76 番	77 番	78 番	79 番	72 番	80 番
0.00	1.82km	2.06	2.50	2.82	3.09	3.30	4.46	4.63	4.84
81 番	82 番	番外日切地蔵	83 番	84 番	85 番	86 番	87 番	88 番	1 番
5.12	5.67	6.86	7.73	8.03	8.21	9.47	10.15	10.53	11.44
2 番	3 番	4 番	番外観音堂	番外飛石寺	5 番	6 番	7 番	8 番	9 番
12.27	12.72	15.38	15.47	15.89	15.95	18.94	19.26	19.68	20.73
10 番	ゴール								
21.75	26.50km								

Nike Run Club アプリを使って計測した値です。目安としてお考えください。

参加記念品

- 1、日本てぬぐい（参加者と判るように身につけて走ってください）
- 2、納経帳（今回巡る 30 札所の御朱印を押したものをお渡しします）

各札所(エイド) では

合掌して「南無大師遍照金剛」と唱える
各自で参拝完了スタンプの押印
マイコップ（参加者が用意）への給水、給食
札所世話人との交流

参加申込**①必要事項を明記してメールにて事務局へ申し込む**

- ①氏名（フリガナ） ②性別 ③住所〒 ④電話番号
- ⑤誓約書 『お遍路の巡拝マナーを遵守し参加することを誓います。
また、巡拝中の事故や怪我は自己責任として参加します。
令和 年 月 日 氏名〇〇〇〇 』

②事務局より返信メールを受け取ったら、総額を指定の口座へ 1 週間以内に送金し、申込み完了（振込手数料は参加者負担でお願いします）**キャンセル**

返金しませんが、参加記念品は後日送付いたします。
代理参加を可としますので、メールにて事務局にその旨お知らせください。

次回来年以降のコース

- ②口密コース [発] バラ公園→11 番～35 番札所→ [着] バラ公園 札所数：25
③意密コース [発] バラ公園→36 番～71 番札所→ [着] バラ公園 札所数：38

三密とは

「身・口・意」を整えることで、即身成仏(生きたままほとけになる)という真言密教の教え

- ◎ 身密（しんみつ） → 行動 → 助け合い
- ◎ 口密（くみつ） → 言葉 → 優しいかけ声
- ◎ 意密（いみつ） → 心 → 思いやり

トイレ情報

当日、配布いたします コース近くの集会所などをお借りする予定です

給水・給食

各札所にて： 水・スポーツドリンク・飴・お菓子など
約 5 km 毎： 「サザエ飯」・「大島産ブルーベリージャム添えヨーグルト」
「西屋の焼き豚」・「かまぼこの村上のひらてん」を予定
ゴール後： 「宮窪産 10 ノット真鯛 極」を使った鯛飯と鯛汁

申込・問合せ

島四国お遍路マラニック実行委員会 事務局

〒794-2203 愛媛県今治市宮窪町宮窪 5279 8 番札所海南寺内
TEL 0897-86-2109 メールアドレス wohsieki@yahoo.co.jp