

オホーツク 網走マラソン2026

Okhotsk Abashiri Marathon

FMあばしり
マラソン
特別放送
9月27日
8時30分～15時30分
78.7 MHz
詳細は27ページ
をご覧ください。

2026.9.27(日) 種目: マラソン42.195km
5km・3km

主催: オホーツク網走マラソン実行委員会、網走市
競技主管: オホーツク陸上競技協会
後援: 北海道開発局網走開発建設部、北海道オホーツク総合振興局
協力団体: 網走刑務所、大空町、東京農業大学生物産業学部、
陸上自衛隊 美幌駐屯地、航空自衛隊 網走分屯基地

スポーツランド



特別協賛



いつも身近なおつきあい
あばしり人さん



株式会社 **早水組**



JAL

世界をつなぐ、あたらしい空へ。



Inspiration of JAPAN

A STAR ALLIANCE MEMBER



www.ana.co.jp

大会スケジュール

9月
26日
土曜日

開会式 16:00
大会長挨拶
メダルケースセレモニー
ゲストランナートークショー
オホーツク網走マラソン攻略アドバイス
大抽選会
東京農業大学の学生から参加選手へエール

場所
網走市南6条西2丁目
網走市民会館
大ホール

9月
27日
日曜日

駐車場オープン 6:30
シャトルバス運行開始

網走スポーツ・
トレーニングフィールド

マラソンの部スタート 8:45

網走刑務所

5kmの部スタート 9:50

3kmの部スタート 10:00

5km・3kmの部 表彰式 11:00

マラソンの部(個人) 表彰式 12:30

マラソンの部(団体) 表彰式 14:00

競技終了 15:15

大曲湖畔園地

目 次

ごあいさつ	2
大会長 網走市長 水 谷 洋 一	
大会実行委員長 小 澤 友基隆	
ゲストランナー紹介	3
競技注意事項	4
必ずお読み下さい	5
スタートまでの流れと確認ポイント	6・7
マラソンコース・施設紹介	8
マラソンコース高低図、5kmコース・3kmコース、駐車場位置図	9
スタート・フィニッシュ会場図	10
シャトルバス乗場・運行スケジュール	11
元気エイドステーション	12
大会記録	13
協賛広告	14
参考資料	27～

ごあいさつ

大会長 網走市長 水谷 洋一



「オホーツク網走マラソン2026」の開催を迎え、全国各地からご参加いただいたランナーの皆様を、網走市民を代表して心から歓迎いたします。また、多くの皆様に支えられ、本年度12回目の開催を迎えられましたことに厚く御礼申し上げます。

本大会は、網走刑務所正門前をスタートし、網走ならではのカニ汁やしじみ汁、あばしりや和牛等をエイドで楽しみながら、オホーツク海や世界自然遺産・知床連山を望む海岸線、能取岬を駆け抜け、約260万本のひまわりが咲き誇る大曲湖畔園地でフィニッシュする、網走の魅力が凝縮された大会です。

さらに、本年、市内に上川大雪酒造の新たな酒蔵「北緯44度」が建造され、本市の新たな魅力として、年内の新酒誕生に大きな期待を寄せているところです。フィニッシュ会場では上川大雪酒造の酒粕を使用した特製の甘酒で皆様をおもてなしするほか、網走の味覚を堪能できる「食の広場」も設けておりますので、ランナーの皆様はもちろん、会場にお越しいただいた方も存分にお楽しみください。

また、ボランティアスタッフの皆様や東京農業大学生物産業学部（生物）の学生スタッフ、地元高校生たちの笑顔と熱意あふれる声援も、ランナーの皆様から大変好評をいただいております。こうした温かいおもてなしにより、ランニングポータルサイト「RUNNET」の大会ランキングにおいて、2022年の第8回大会から4年連続で全国1位という高い評価をいただいたほか、大会の挑戦と功績を称える「MCC年間大賞2025」のサポーター部門におきまして、東京農業大学生物産業学部（生物）の学生スタッフが「大賞」を受賞いたしました。本年も、皆様により満足していただける大会運営を心がけ、万全の態勢で臨んでまいります。

このオホーツク網走マラソンが、参加される皆様と市民の皆様の「笑顔が一つになる日」となることを心より願っております。

結びに、本大会の開催にあたり多大なご尽力を賜りました網走刑務所様、網走信用金庫様、株式会社早水組様、株式会社YAMAtune様をはじめとする多くの協賛企業の皆様、ボランティアスタッフの皆様に心より感謝を申し上げます、挨拶とさせていただきます。

大会実行委員長 小澤 友基隆



「オホーツク網走マラソン2026」の開催にあたり、全国各地から多くのランナーの皆様をお迎えし、盛大に開催できますことを厚く御礼申し上げますとともに、皆様を心から歓迎いたします。

2015年より開催しております本大会は、重厚な赤レンガ門で有名な網走刑務所正門前を起点に、遠くには世界自然遺産の知床連山を抱くオホーツク海、映画やCMのロケ地としても有名な絶景の能取岬、湖畔沿いを走るコースなど、網走自慢の景観を全国のランナーに存分に満喫していただいております。特に約14ヘクタールの広大な大地に260万本のヒマワリが咲き乱れる「大曲湖畔園地」のフィニッシュ地点は、毎年多くのランナーの皆様から高評価をいただいているところでございます。また、フルマラソンの完走者には、ひとつひとつ丁寧に作られた世界で一つだけの網走刑務所焼印入りのオリジナル木製メダルを進呈しており、こちらも多くの方々に喜ばれております。

網走マラソンの名物ともいえる地元の東京農業大学生物産業学部（生物）の学生スタッフや地元高校生、市民ボランティアによる熱烈な応援も、ゴールを目指すランナーの大きな力になっていると確信しております。

また、本年も協賛企業様のご厚意により1名（ペア）の方にホノルルマラソンへの招待券が用意されており、ランナーの皆様から大きな反響をいただいております。

こうした皆様の温かい支えとご協力のおかげで、今年のエントリーは過去最速で定員に達し、本大会への期待と評価が年々高まっていることを改めて実感しているところです。

結びとなりましたが、ご協賛・ご協力をいただきました企業及び団体の皆様、並びに本大会の開催に向けてご尽力いただきました関係機関の皆様、そして1,000名を超える市民ボランティアの皆様に心から感謝を申し上げますとともに、選手の皆様のご健闘を心からお祈り申し上げ、歓迎の挨拶といたします。

ゲスランナー紹介



金 哲彦

1964年福岡県北九州市生まれ。

中学から陸上競技を始め、早稲田大学入学後、無名ながら1年生で箱根駅伝での5区に抜擢され驚異的な走りをみせた。以降、1985年には同区間で新記録を樹立、早稲田の2連覇に貢献し「山のぼりの木下」の異名をとる。

1986年リクルートに入社後、ランニングクラブを創設。マラソンでは、1987年別大マラソン3位、1989年東京国際マラソン3位など選手として活躍した。

1992年に小出義雄監督率いる同クラブのコーチとなり有森裕子など、数々のオリンピック選手を指導した。1995年監督に就任。2002年NPO法人ニッポンランナーズを創設、一般市民ランナーやプロアスリートの指導にあたっている。

また、わかりやすい指導と表現で、ランニングコーチとしてはもちろん、テレビやラジオの駅伝・マラソン解説者としても活躍している。



エリック・ワイナイナ

1993年、高校卒業後単身ケニアから来日。

コニカ陸上競技部に所属し(～2006年3月末まで)、1994年北海道マラソンでいきなり初マラソン初優勝を飾り、一躍注目される。

その後コンスタントに結果を残し、1996年アトランタ五輪で銅メダル、2000年シドニー五輪で銀メダルの偉業を達成。3大会連続出場となったアテネでも7位入賞の実力を見せる。

気さくで人柄が良くサービス精神旺盛。好物はどんぶり物というくらい日本での生活に溶け込み「日本が第二の故郷」。現役時代から合宿地として網走には縁があり、網走市民との交流も多い。

1994年網走ハーフマラソンで優勝。好きな言葉は「Never give up」。

2010年にはサロマ湖100kmマラソンに挑戦し、優勝を果たす。

競技注意事項

本大会は、2026年日本陸上競技連盟競技規則、ならびに本大会申し合わせ事項により、マラソンの部は9月27日（日）午前8時45分、網走刑務所をスタートし、大曲湖畔園地をフィニッシュとするコースで男女同時スタートで行います。また、5kmの部は同日午前9時50分に、3kmの部は同日午前10時00分に、大曲湖畔園地内をスタートし大曲湖畔園地内にフィニッシュするコースで男女同時スタートで行います。

- 1 開会式
令和8年9月26日（土） 16時00分より、網走市民会館「大ホール」にて行います。

- 2 受付
【事前発送エントリー】
ナンバーカード等は、事前発送いたしますので、前日及び当日の受付はありません。

【ナンバーカード】
ナンバーカードは、マラソンの部、3kmの部、5kmの部それぞれ各1枚配付します。走行時には前に一枚着用し、チップはシューズに装着してください。
また、申込時にオリジナルゼッケンを希望した方は背中側に着用してください。
代理出走やナンバーカードの偽造は、いかなる場合も認めません。

ナンバーカード及びチップを忘れた場合は、サポートまで届け出てください。有料（1,000円）にて再発行いたします。

- 3 健康診断
主催者で健康診断は実施しません。各自体調を確認し、少しでも不安がある場合は、出走をとりやめる等、各自が自己責任において判断してください。

- 4 スタート前
① 最終コール/出走チェック
マラソンの部は9月27日（日）午前8時45分より網走刑務所スタート地点にて、5kmの部は午前9時50分より大曲湖畔園地にて、3kmの部は午前10時00分より大曲湖畔園地にて、スタートライン上に敷かれたマットの上を通過することによって出走の確認を行います。マット上を通過しない場合には棄権とみなします。

- ② 更衣室
スタート地点においては、網走刑務所（男子更衣室：三眺武道館、女子更衣室：三眺会館）に設けます。フィニッシュ地点においては、大型テントにより仮設更衣室を設置します。
貴重品は各自で管理してください。

- ③ 荷物
マラソンの部は、スタート地点で荷物預りを設けます。お一人様専用袋にて「1つ」に限りお預かりし、フィニッシュ地点へ運搬します。フィニッシュ地点にてナンバーカードと照合の上返却いたします。
3kmの部、5kmの部については、専用の袋はございませんので、フィニッシュ地点にある荷物預りへ直接持参してください。荷物は、必ず同封の荷札にナンバーを記入し外側に一枚取付、中に一枚入れてお預けください。ナンバーカードと照合の上返却します。

- 5 スタート
① マラソンの部は、事前に振り分けられたブロック毎に整列してください。
② マラソンの部は15分前までに、3kmの部は5分前、5kmの部は10分前までに、決められた場所に集合してください。（10ページ会場案内図参照）
③ スタート時間に遅れた選手については、交通規制の関係上レースには参加できません。
④ レース途中からの参加も一切認めません。

- 6 競技方法
① 左側走行
選手は、道路の左側走行を原則としますが、左側を走行できない箇所及び走路が決められている場所はその限りではありません。また、走行に際して、誘導員から指示があった場合にはそれに従ってください。
② 距離等の標示
距離表示はコース上、マラソンの部、3kmの部、5kmの部それぞれにおいて、1kmごとの標示を設置します。
③ 助力、伴走の禁止
選手安全確保のため、自動車、オートバイ、自転車、または、走行による伴走や飲食や着替え等の助力を禁止します。これらの行為は失格の対象となり、役員の指示で競技の中止及び次回以降の参加を認めない場合もあります。ただし、盲人選手の伴走についてはこの限りではありません。
④ 関門制限
大会運営上、関門での打ち切り時刻を次の通り設定します。以降のレースを続けることはできません。

関門箇所	スタート後	時 刻
14. 4km	2時間20分	11時05分
29km	4時間25分	13時10分
35km	5時間20分	14時05分
42. 195km	6時間30分	15時15分

- ⑤ 飲食物
5km以降、2. 5km毎に水、スポーツドリンク、各エイドにより、特色のある補給食を用意しております。

- 7 フィニッシュ
大曲湖畔園地、ヒマワリ畑の真ん中でフィニッシュします。
フィニッシュ後、右側芝生エリアへお進みください。フルマラソンは、メダル、タオルを各自ビックアップしていただき、チップ取り外しの上進んでください。

- 8 医療関係
① 大会当日、体調不十分な場合は大会本部に申し出て、出場を取りやめてください。また、競技中に異常を感じられた際もすみやかに競技を中止してください。
② レース途中、やむを得ずレースを中止する場合は、必ず最寄りの大会関係者に連絡し、無断で帰宅しないください。
③ 大会当日は必ずマイナ保険証または資格確認書を持参してください。
④ 救急車は救急処置が必要な者のみ収容いたします。

- 9 収容
関門閉鎖後にそれぞれの関門へ向かう選手または、次関門の打ち切り時刻をオーバーすると思われる選手は、必ずレースを中止して係員の指示に従い収容車に乗車してください。

- 10 事故・負傷
競技中の事故やケガについては、主催者側で応急処置をしますが、その後の責任は負いません。

- 11 表彰式
表彰式は、大曲湖畔園地特設ステージ（1～3位）及び本部（4～6位）において次のとおり行います。

（ステージ）	3kmの部	11時00分～	各部門1位～3位
	5kmの部	11時00分～	各部門1位～3位
マラソンの部		12時30分～	各部門1位～3位
		14時00分～	団体戦1位～3位

（本 部） 4～6位の表彰はステージ表彰時刻以降随時行います。

- 12 完走証/記録証
紙の完走証はございません。
記録証は、後日大会ウェブサイトよりダウンロードすることができます。

必ずお読みください

● 開会式会場の駐車場について

開会式は網走市民会館（網走市南6条西2丁目）で行われます。

駐車場（40台・有料）には限りがありますので、できるだけ乗り合わせもしくは公共交通機関等をご利用の上ご来場ください。

また、満車の場合は周辺の駐車場（有料）を利用されるか、エコーセンター 2000（網走市北2条西3丁目3番地）の駐車場（270台・無料）、オホーツク総合振興局職員駐車場（網走市北7条西3丁目・無料）をご利用願います。（エコーセンター 2000～網走市民会館は約950m・徒歩12分）（総合振興局駐車場～網走市民会館は約1,100m・徒歩15分）



● ホノルルマラソン参加権の抽選について

開会式で行われる抽選会において、ホノルルマラソン参加権の挑戦者1名（ペア）の抽選をマラソン参加者（3km・5km参加者は除く）の中から行います。同封の抽選券を必ず持参のうえご来場願います。紛失等の場合も抽選券の再発行はいたしませんのでご了承ください。

● シャトルバス乗車について

マラソンランナー用駐車場のある網走スポーツ・トレーニングフィールドからスタート会場までは、約8kmありますので、当日は時間に余裕をもってシャトルバスにご乗車願います。シャトルバスの乗車時間は約15分です。（本誌11ページ参照）

● スタート直後の追い抜き禁止

スタート地点の走路幅が狭いため、国道39号に出るまでは追い抜きを禁止します。また、ペースランナーも追い抜かないように走行願います。

● コース左側走行について

本大会は、車両全面規制となっている区間がありますが、緊急車両や大会関係車両が走行するため、センターラインより左側を走ってください。

● 大曲湖畔園地におけるフィニッシュ閉鎖について

フィニッシュの閉鎖時間は15時15分です。15時15分を経過した時点で、コース上にいるランナーは速やかにレースを中止し係員の指示に従ってください。

● 大曲湖畔園地は閉門します

大曲湖畔園地は、大会前日（26日）の午後5時に閉門いたしますので、キャンプをすることはできません。キャンプをする場合は呼人浦キャンプ場（網走市呼人・本誌9ページ参照）をご利用ください。

● タープ・テントエリアについて

フィニッシュ会場には、タープ・テントエリアを用意しておりますので、タープ・テントを張る方はそちらをご利用ください。（本誌10ページフィニッシュ会場案内図参照）

● 大会中止の告知について

荒天等により大会を中止する場合は、当日午前6時までにオフィシャルホームページにて発表します。オホーツク網走マラソンオフィシャルホームページ：<http://www.abashiri-marathon.jp/>



レース中の注意事項

- レース中は水分補給を心がけましょう。
- 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
- ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。

スタートまでの流れと確認ポイント



スタートまでの流れ

一般エントリー

9月中旬 (マラソン・5km・3km)
事前送付物到着

事前送付物の中身を必ず確認してください。

- ①大会プログラム(本誌)
- ②ナンバーカードセット(ナンバーカード・計測用タグ・ビニタイ2本
タグ返却用封筒・安全ピン4本)
※オリジナルゼッケン(申込者のみ)
- ③参加賞 全種目:ソックス
マラソン:ランニンググローブ
※3km・5kmの参加賞(スポーツタオル)は当日お渡しします。
- ④荷物預け用袋(マラソン参加者のみ。3km5km参加者は荷札となります。)
- ⑤荷札(3km・5km参加者)
- ⑥抽選券
- ⑦おもてなしブース飲食券500円分(マラソン参加者)

前日

ナンバーカード、計測タグの確認等

スタート準備を進めましょう!

開場 15時00分

開会式 16時00分~ 網走市民会館(網走市南6条西2丁目)
※抽選券は、15時50分までに抽選箱に入れてください。

大会当日

START!

選手の方はどなたでも参加いただけます。

出走の受付は行いませんのでナンバーカードと計測用タグを装着し、各スタートブロックへ。
※マラソンスタート地点へはシャトルバスを運行しています。(11ページ参照)

※ナンバーカードセットをお忘れになった場合、再発行は有料(1,000円)です。



開会式について

○令和8年9月26日(土) 16時00分~

○網走市民会館(網走市南6条西2丁目)

・大抽選会

ANA・JAL航空券などの景品をご用意しております。

・ホノルルチャレンジ抽選

開会式参加者から1名(ペア)の方をホノルルマラソンへご招待(マラソンの完走が条件です)

・東京農業大学の学生から参加選手へエール

●金哲彦さん、ワイナイナさんによるトークショー

進行役からの質問形式で、網走マラソンのコースや、普段のトレーニング方法などについて、ゲストからお話を聞きます。参加者からの質問にもお答えします。



金 哲彦 氏



エリック・ワイナイナ 氏

開会式会場 ご案内

網走駅から開会式会場(網走市民会館)まで約1,200m(徒歩約15分・上記地図参照) ご来場の際は同封してある「抽選券」をご持参ください。市民会館の駐車場(有料)は限りがありますので、エコーセンター2000、総合振興局職員駐車場もしくは近隣の駐車場をご利用ください。(本誌28・29ページ 網走まちなかマップ参照)
一般来場者の入場を制限させていただきます。

確認ポイント

確認ポイントを良くお読みになり、大会当日はベストコンディションでご参加ください。

スタートまでに

- 体調が不十分な場合は、絶対に無理をせず出場を取りやめてください。

ナンバーカード、ランナーズチップ計測用タグ

- ナンバーカードは、前面につけてください。
- オリジナルゼッケン申込者は背中につけてください。
- ランナーズチップは必ず左右いずれかのシューズに取りつけてください。
- 欠場時は、ランナーズチップを同封の返却封筒にてご返却ください。(未返送の場合は、300円をご請求いたします)

荷物預かりについて

- 荷物のお預かりはお一人様「ひとつ」となりますので、ご注意ください。
 - ・マラソン参加者の荷物預かりは、同封の専用袋を使用してください。専用袋以外のお預かりはいたしませんので、ご注意ください。
 - ・3km・5km参加者は、同封の荷札(2枚同封)にナンバーを記入し1枚を付けてください。荷札が外れることもありますので、もう1枚は荷物の中に入れてください。
- マラソン参加者の荷物は、スタート地点にて専用の荷物預かりトラックにてお預かりし、フィニッシュ会場にて返却いたします。荷物からの出し忘れ等があった場合も、一度お預かりした荷物はフィニッシュ地点でのみの返却となりますので、お預かりの際は十分注意願います。
- 現金などの貴重品・壊れ物はお預かりできません。内容物の破損等があった場合も責任は負いかねますのでご了承願います。

荷物預かり時間

スタート会場:7時00分～8時30分
フィニッシュ会場:9時00分～16時00分

更衣室利用時間

スタート会場:7時00分～8時20分
フィニッシュ会場:9時00分～16時00分

スタートへの整列

- マラソンは各自のブロックにお並びください。スタート地点は安全上の観点から走路が狭くなっており、列が長くなります。必ずブロックを守って整列してください。各ブロックへの整列は、進行方向に向かって後ろ側より進入願います。
- 3km、5kmはフィニッシュ地点(大曲湖畔園地)に集合していただきます。

種目	スタート	集合整列時間	集合場所
マラソン	8時45分	7時30分～8時30分	網走刑務所
5km	9時50分	9時20分～9時40分	フィニッシュ地点
3km	10時00分	9時50分～9時55分	フィニッシュ地点

マラソン

入場ゲート時間

7時30分～8時30分

- スタートエリアには、指定された入場ゲートからご入場ください。
- 当日は大変混雑が予想されますので、早めにご来場ください。

マラソンスタート地点の駐車場について

マラソンスタート地点には駐車場がございません。応援の方で駐車が必要な場合は、ご厚意により、いはいら斎場様(網走市新町3丁目6-18)の駐車場を使わせていただけることとなっておりますので、そちらをご利用願います。

救護体制

救護本部(大曲湖畔園地)と美岬救護所(17.5km地点)、レイクサイドパークのとろ、サイクリングロード入口の4カ所には医師と看護師を配置、スタート地点、5.5km地点の2カ所には看護師を配置、計6カ所に救護所を設置します。この他、ドクターカーと救護車、医療用Maas車輛を配置するとともに、モバイル隊で救護にあたります。走行中に具合が悪くなった場合は無理をせず近くの救護員へ合図してください。

途中棄権する場合

関門以外で途中棄権する場合はコース上の審判員に申告し、次のいずれかの収容バスにご乗車ください。

- ①直近の関門収容バス ②最後尾の収容バス

ペースメーカー

- 3時間から6時間30分まで30分ごとに配置します。参加者の皆様が目標を達成しやすいように設定しています。

●[追い抜き禁止]

スタート地点の走路幅が狭いため、国道39号に出るまではペースランナーを追い抜かないように走行願います。

関門

- 交通、警備、競技運営上、下記の地点で関門閉鎖を行います。関門閉鎖後は、競技を続けることができません。
- 閉鎖時刻後、コースに残っているランナーは、競技役員の指示に従ってください。

関門	スタート後	閉鎖時刻
14.4km	2時間20分	11時05分
29km	4時間25分	13時10分
35km	5時間20分	14時05分
42.195km	6時間30分	15時15分

ゴール(フィニッシュ)

ランナーズチップの返却

- 記録計測用ランナーズチップ(計測用タグ)は返却してください。ランナーズチップの取り外しが困難な場合は、係員がお手伝いします。
- ランナーズチップを紛失した場合は、300円をいただきます。

フィニッシュ給水

フィニッシュ地点で水をお渡しします。

完走メダル、タオル、飲食券

マラソン完走者には完走メダルとフィニッシャータオルをお渡しします。飲食券は事前発送物に同封しております。持ち忘れ、紛失等による再発行はいたしませんので、お気をつけください。

表彰式

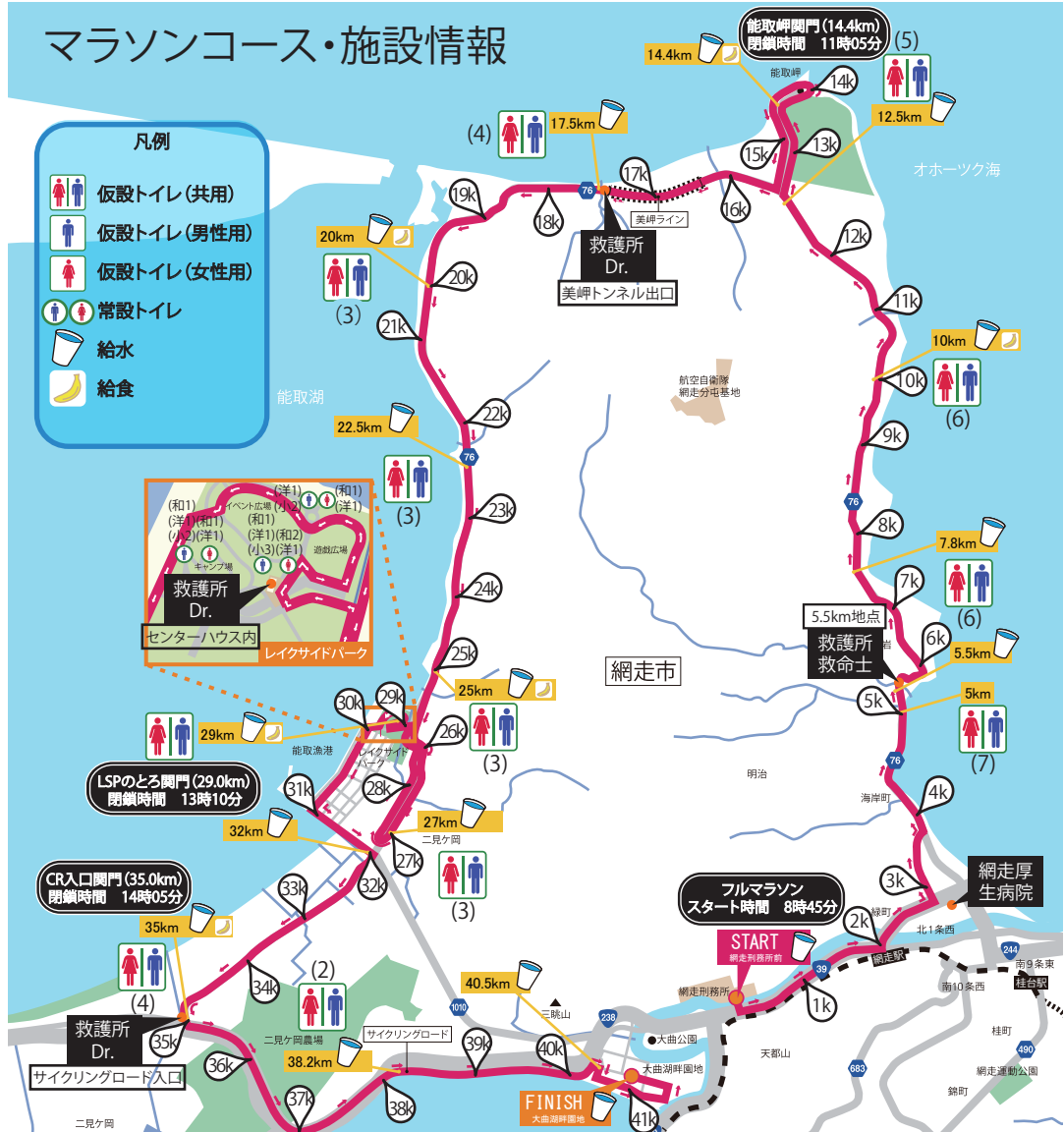
マラソン、5km、3km
個人各部門1～6位の
入賞者及び、
マラソン団体戦
1～3位の入賞チーム

種目	表彰式時刻	場所
3km	11時00分	1～3位は 特設ステージ
5km		
マラソン	12時30分(個人)	4～6位は 本部
	14時00分(団体)	

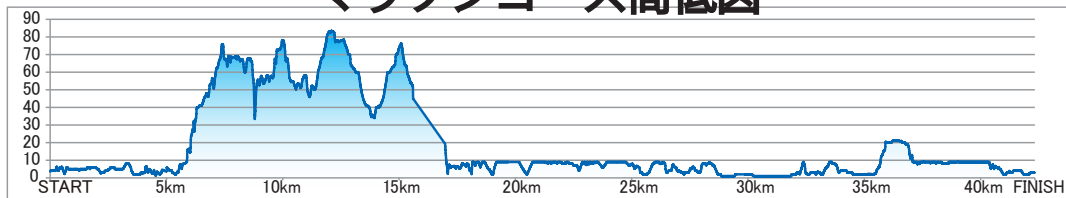
マラソンコース・施設情報

凡例

-  仮設トイレ(共用)
-  仮設トイレ(男性用)
-  仮設トイレ(女性用)
-  常設トイレ
-  給水
-  給食



マラソンコース高低図



◎5kmコース



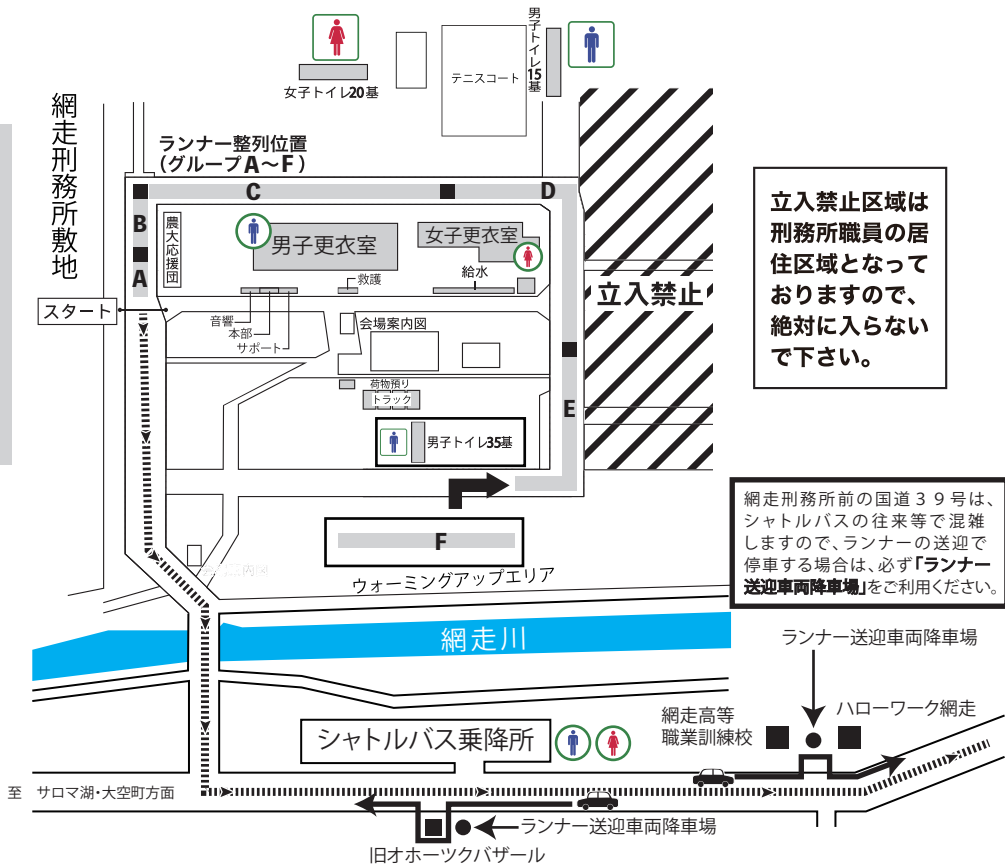
◎3kmコース



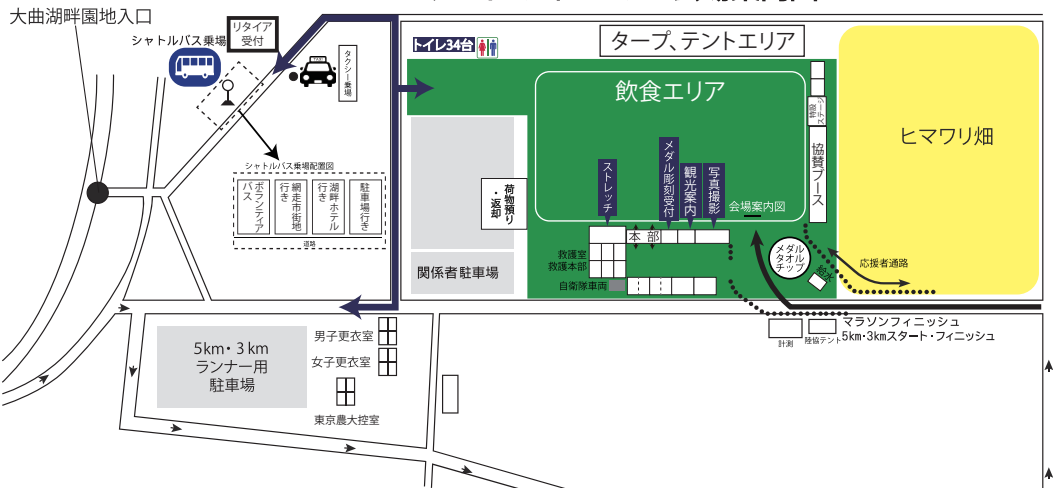
マラソンランナー用駐車場位置図



マラソンスタート会場案内図



マラソンフィニッシュ会場案内図
5km・3km スタート・フィニッシュ会場案内図



シャトルバス運行スケジュール

各地からスタート行き

スタートからフィニッシュ行き

網走市街地 ↓ スタート行 6時30分～8時15分 網走バスターミナルを出発しJR網走駅を経由しスタート地点へ行きます。 (5～10分間隔で運行します)	マラソンランナー用駐車場 ↓ スタート行 6時30分～8時00分 シャトルバス乗場からスタート地点まで直通です。12～13分(約8km)程度かかります。 (5分間隔で運行します)	あばしり湖鶴雅リゾートからはホテルのバスが運行します。 ※出発時間は直接確認願います。 ※ホテルの配車の都合上チェックイン時にお声がけください。
--	---	---

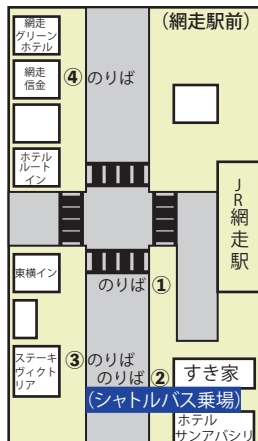
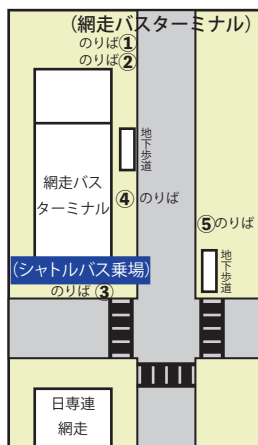
スタート ↓ フィニッシュ マラソンのスタートが終了し、交通規制が解除された後に国道沿いにあるシャトルバス乗降所から3便運行します。 時間については、概ね9時20分頃から9時50分頃までになります。
--

フィニッシュ会場発

市街地から大曲湖畔園地行き

網走市街地行き 12時30分～16時55分 大曲湖畔園地から、網走バスターミナル、網走駅へ向かいます。 (約10分間隔で運行します)	マラソンランナー用駐車場行き 12時00分～16時50分 大曲湖畔園地からフルマラソン駐車場まで運行します。歩く距離も長いので、帰りの交通機関等がある場合は、余裕をもって乗車してください。 (約10分間隔で運行します)	鶴雅方面各ホテル行き 12時30分～16時00分 網走観光ホテル 網走湖荘 あばしり湖鶴雅リゾートの各ホテルへ向けて運行します。 (約30～40分間隔で運行します)
--	---	--

網走市街地 ↓ 大曲湖畔園地 5km・3km参加者用として、市街地から大曲湖畔園地行きのバスを2便運行します。 網走バスターミナル出発時間 8時45分・9時00分 ※網走バスターミナルを出発後、網走駅前に停車し、大曲湖畔園地へ向かいます。
--



“元気”エイドステーション

オホーツク網走マラソンでは、私設エイドを含めて全部で19カ所の元気エイドステーションを設置して、ランナーの皆様へ元気を補給します。東京農業大学オホーツクキャンパスの1年生を中心とした学生スタッフが、元気エイドステーションの運営を行います。飲み物、食べ物をお渡しするだけではなく、ランナーの皆様へ元気をお届けします。

ポイント	水	水 (ジャグボトル)	スポーツ ドリンク	その他	給食
START	●		●		
4km					かに汁
私設エイド					(網走水産加工振興会青年部会)
5.5km	●	●	●		
7.8km	●	●		氷	コーラ 地産ミニトマト
自衛隊エイド					(前空自衛隊陸走分屯基地 准書会)
10km	●	●	●		お菓子を牛乳かい?
12.5km	●	●			
14.4km	●	●	●		おいしい牛乳 あんぱん いも団子 かぼちゃ団子
17.5km	●	●			
20km	●	●	●		ひとくち黒みつ (流水塩味)
22.5km	●	●			
25km	●	●	●		バナナ・梅干し
27km	●	●			
29km	●	●	●	かぶり水 エアー サロンパス	コーラ ジェラート しじみ汁 ベーグル 長天(揚げかまぼこ)
32km	●	●			
33.2km	●				あばしりや和牛・ホタテ (二見ヶ岡区会)
35km	●	●	●	エアー サロンパス	果物
天童市 スペシャルエイド					
38.2km	●	●			
40.5km	●	●			
FINISH	●				ザバス ミルクプロテイン 甘酒

かに汁

地元のカニを扱う専門業者が作る絶品のかに汁。スタート間もない4km地点ですが、脚を止めてじっくり味わってください。

地産ミニトマト

フレッシュで甘い選りすぐりの「オホーツク特産のミニトマト」エネルギーを作り出す元となる「ビタミンB2」を摂り込んでゴールに向かって駆け出してください。

お菓子を牛乳かい?

「第22回日本農業新聞一村逸品大賞」にて大賞受賞！
地元の生乳とビートグラニュー糖のみを使用し、じっくり5日間かけて手作りしている「食べる牛乳」。しっとりとしたクッキーとキャラメルが合わさったような、不思議な食感の美味しいお菓子です。

おいしい牛乳

豊かな大地と澄んだ空気が育む、北海道の恵みが詰まった「おいしい牛乳」は、やさしく染みわたる美味しさと栄養で、エネルギー補給をサポートします！

いも団子 かぼちゃ団子

網走産のお芋とかぼちゃ、澱粉を使って作られたモチモチの団子です。

ひとくち黒みつ (流水塩味)

北海道産の甜菜糖とオホーツクの塩を使用した網走発、手作りの黒糖です。ミネラル、ビタミン、天然オリゴ糖が含まれており、手軽に美味しく塩分を補給できます。

しじみ汁

網走湖は全道のシジミ水揚げ量の8割以上を水揚げしている有数のシジミ産地。疲れを取ると言われるタウリンが含まれたしじみ汁で後半に備えてください。

あんぱん ベーグル

この日のために網走産小麦を使って特別に作りました。

長天

魚のすり身を使った、お札型の揚げかまぼこは市民にも大変人気な商品です。タンパク質が非常に豊富でビタミンとミネラルがいっぱいの健康食品です。

ジェラート

世界に認められた網走発のジェラート！
極上の味をご堪能ください。

オホーツク あばしりや和牛

寒暖差の大きい北海道の大自然と、生産者の愛情に育まれた「オホーツクあばしりや和牛」は、とてもやわらかく、良質な味わいが自慢です。

ホタテ

オホーツク海で獲れた網走産ホタテのバター焼きを提供します。

ザバス ミルクプロテイン

ドリンクタイプのプロテインで、疲労回復と筋肉の修復を促進します。

甘酒

網走市天都山に建設された上川大雪酒造の酒粕を使った甘酒です。

**35kmエイドは
天童市スペシャル!**

山形県天童市と網走市は、観光物産交流都市として様々な交流を行っており、2017年より、天童市で開催されている天童ラ・フランスマラソン(11月1日開催)とオホーツク網走マラソンでも、エイドの交流が始まりました。オホーツク網走マラソンでは、35km地点で、天童市名産のフルーツが提供されます。残り7.195km、最後の力を振り絞りフィニッシュを目指して頑張りましょう!

大会記録

オホーツク網走マラソン2025入賞者一覧

フル男子39歳以下

順位	No	氏名	所属	記録
1	3	土橋 晋也	北大豊形	2:25:03
2	5	小西 耕生	滝川市役所	2:28:22
3	7	豊田 祐亮	Trigeer ac(厚木市)	2:32:12

フル男子40～49歳以下

順位	No	氏名	所属	記録
1	14	坂本 隆哉		2:31:48
2	9	渡辺 真浩	チーム光一郎	2:39:15
3	12	品田 雅人	米の有田商店	2:40:00

フル男子50～59歳以下

順位	No	氏名	所属	記録
1	40	磯部 純一	トヨタ北海道	2:48:12
2	19	藤田 淳	お台所神田泉	2:52:58
3	17	大田 伸彦	多治見ランナー	2:53:30

フル男子60歳以上

順位	No	氏名	所属	記録
1	1875	Bunphot Phaihoi	Thailand	2:49:57
2	57	鳥井 泰	道マラソンク	3:06:12
3	71	藤島 和志	札幌市役所	3:11:43

5K一般・高校生男子

順位	No	氏名	所属	記録
1	5147	五十嵐 健	TMKPRO	0:16:52
2	5140	宮崎 大地	緑木体育大学附属高等学校	0:17:45
3	5069	岸田 祐真		0:17:49

3K中学生男子

順位	No	氏名	所属	記録
1	3001	佐藤 隆哉	北光中学校	0:10:22
2	3026	松本 学士	美幌中	0:10:29
3	3004	大友 隼輝	第三中学校	0:10:39

3K小学生男子

順位	No	氏名	所属	記録
1	3212	横本 悠志	北見市美山小	0:11:02
2	3234	飯田 新	17LURES	0:11:41
3	3221	里見 宣観	網走陸上少年団	0:11:51

フルマラソン団体

順位	チーム名	記録
1	SAURUS×65BASE	8:18:44
2	最速ジュビター	9:28:11
3	最速ジュビター	11:09:42

フル女子39歳以下

順位	No	氏名	所属	記録
1	2001	木田 果穂	武蔵丘短期大学	3:05:31
2	2002	岡林 聡美		3:11:30
3	2004	下山 かなえ		3:11:36

フル女子40～49歳以下

順位	No	氏名	所属	記録
1	2007	佐々木 洋美	最速ジュビター	3:20:09
2	2006	萬城 菜実絵	最速ジュビター	3:22:26
3	2014	上林 可奈子	ランバヤシマランニングクラブ	3:29:17

フル女子50～59歳以下

順位	No	氏名	所属	記録
1	2011	大塚 歩		3:05:59
2	2010	新谷 のどか		3:20:44
3	2187	藤田 志穂		3:38:05

フル女子60歳以上

順位	No	氏名	所属	記録
1	2073	大間 弘子		3:41:58
2	2028	新居 智子	中馬塾	3:46:50
3	2049	山本 尚子	チーム作北海道	3:49:57

5K一般・高校生女子

順位	No	氏名	所属	記録
1	5287	小林 愛子		0:19:22
2	5214	千葉 有樹	ノースウィンド	0:21:18
3	5341	鎌名 円	帯広の森	0:22:30

3K中学生女子

順位	No	氏名	所属	記録
1	3111	高橋 柚南	美幌中	0:12:05
2	3116	田宮 琴乃	網走第二中学校	0:12:09
3	3110	永井 咲葉	北見北中学校	0:12:23

3K小学生女子

順位	No	氏名	所属	記録
1	3301	菊地 玲和菜	網走陸上少年団	0:11:18
2	3302	石田 巴々	城岳小学校	0:11:56
3	3313	富士 みれい	瀬見小学校	0:13:04

オホーツク網走マラソン2025出走完走数一覧

	参加申込人数	出走人数	完走人数	完走率
マラソン	2,731人	2,532人	2,379人	93.96%
5km	303人	265人	265人	100.00%
3km	106人	97人	97人	100.00%

オホーツク網走マラソン大会記録

		記 録	氏 名
男 子	第10回大会	2:21:40	齋藤 真也
女 子	第1回大会	2:45:16	中里 麗美



地域のために豊かな環境をつくる



株式会社 早水組



シューズ内に
風が宿る

MESH&DRY
SPIDER ARCH
Airflow Mesh 5toe



蜘蛛の巣状のサポート構造で足を包み込み
土踏まずの落ち込みを防ぎ
疲労を軽減する「スパイダーアーチ」
つま先の中空糸メッシュがムレを逃し
涼しく快適な履き心地を叶えた
待望の夏モデルが登場！

グラつき知らずの安定感
履くテーピングがサポート

テーピング機能が、足首を強力にサポート。
歩行時や運動時の不安な横ブレを抑制し安
心感をもたらします。

軽くて、乾く！
蒸れを制するハイテク中空糸

糸内部の空洞が空気の層を作り
快適さをキープ。汗を瞬時に吸い上げ、
放出します。



5本の指で地面を掴む！
一歩に確かな接地感を

5本の指が独立して動くことで、足裏
全体のアーチを最大限に活用。「踏ん張
る力」を効率よく推進力へと変換し、
理想の足運びをサポートします。

中空糸 × メッシュが実現した
呼吸するつま先

汗を素早く吸い上げて、
激しいスポーツ中も
涼しく快適な履き心地。



YAMAtune.jp

みんな、筋活! みんなのザバス!

ZAVAS



※インテージSRI+ プロテインドリンク市場 2025年1月～12月
ブランド別累計販売金額

人の暮らしを豊かにする「総合農学」

～オホーツクの大自然と産業を通じて生物産業学を実践～



東京農業大学
北海道オホーツクキャンパス
<https://www.nodai.ac.jp/>





北海道の翼

AIR DO

北海道と 本州を結ぶ 「北海道の翼」。

道内6都市と羽田をはじめ
本州を結ぶ11路線を運航。

※2026年7月現在

ご予約はWEBで

AIRDO

検索

www.airdo.jp



あばしりの 新たな 味わい



オホーツク海と知床連山を一望できる
雄大な畑と牧草地在広がる自然豊かな網走市。

寒暖差の大きい北海道の大自然と
生産者の愛情に育まれたオホーツクあばしり和牛は
とてもやわらかく、良質な味わいが自慢です。



オホーツクあばしり

日本のすみずみまで、保険の愛を。



Gibraltar
ジブラルタ生命

ジブラルタ生命保険株式会社は、世界最大級の金融サービス機関 プルデンシャル・ファイナンシャルの一員です。

ジブラルタ生命保険株式会社 道東支社・網走営業所
〒093-0003 北海道網走市南三条東3-1-2 TEL 0152-43-2256

ジブラルタ生命 Q

コールセンター **0120-37-2269**

ミナ ジブロック

受付時間：平日 9:00～18:00
土曜 9:00～17:00
(日・祝・年末年始を除く)

ジブラルタ生命ホームページ

<https://www.gib-life.co.jp/>

タカハシ

TAKAHASHI GROUP

タカハシグループ



網走バス株式会社
ABASHIRI BUS



HOKKAIDO AB TRIP

北海道
ABトリップ

乗りたいときに、行きたい場所へ
「どこバス」で自由にめぐる“あばしり旅”

町でどこでもおかけ
どこバス



専用サイトはこちら

どこバスコールセンター TEL0152 - 67 - 5611
【受付時間9:00～15:45】



一瞬を、『かたち』に。

写真で笑顔を残そう

今回の大会写真をインターネットで閲覧・販売いたします。

公式フォトサービスサイト

オホーツク網走マラソン
公式HPより

「写真販売はこちらから!」
のバナーをクリック

又は<http://www.abashiri-marathon.jp/>と入力



おもいでしゃんかん
トップページが開きます。

「イベント写真」をクリック後、
該当イベントの「写真を見る」
をクリック。

ID、パスワード
を半角で入力して
ください

ID **awska**
パスワード **ekz26**



おもいでしゃんかん
<http://photo-m.jp>

※年末年始の受注は発送にお時間をいただく場合がございます。

10/15から
写真閲覧開始!



(おもいでしゃんかん)

株式会社
写真工芸社

お問い合わせ

TEL 0120-237-772

受付時間 (10:00~17:00)

※木曜日定休日

網走マラソン2026

HURONは、 網走マラソン2026に 協賛します!

参加者全員に HURONシリコンリストバンドを
プレゼント!



ブラック メンズサイズ



ホワイト レディースサイズ

ランナー
全員に
プレゼント!

HURON
チューニングウェア

すべてのランナーが、
最高の自分で
ゴールできるように。
HURONが、
あなたの挑戦を
サポートします。

HURONシリコンリストバンドが、あなたのパフォーマンスをサポート!



パフォーマンスを最大化
体のバランスをサポートし、
筋肉の運動性を高めることで、
持久力やスピードの向上を
目指します。



安定性が向上
体の軸を整え、ブレを軽減。
フォームの安定や集中力の維持を
サポートし、レース後半まで
安定した走りを実現します。



コンディションを整える
体のリズムを整え、疲労の蓄積を
軽減。リカバリーをサポートし、
ベストなコンディションで
次の一歩へ進みます。

HURONチューニングウェア

ウェアやアイテムで、日常から
あなたのコンディションを
整えます。

詳しくはこちら ▶



HURON

株式会社トランススタイル

〒116-0013 東京都荒川区西日暮里2-18-5 緑木ビル3階
03-3801-8080

TikTok @huron.jp

https://www.huron.jp

北見焼肉^{ホルモンサガリ}を楽しむなら、味覚園。

掲載店舗は市内中心部。ホテルから徒歩約5分。

炭焼味覚園 総本店



当店でしか味わえない
数量限定の炭焼厚焼き
道産牛をはじめ、お得な
盛り合わせもございます。



北見市北5条西4丁目
ソシアルビル6階
☎ 0157-25-6895

味覚園 銀座店



焼肉メニュー、一品料理
とドリンク、全250品以上
をテーブルオーダーバイ
キングで。



北見市北5条西3丁目1-2
銀座ソシアルビル 1階
☎ 0157-23-9000

百万力 北見本店



精肉店直営だからこそ
生肉販売認定。ユッケ・
牛刺しもお勧め。鮮度と
熟成のホルモン焼肉炉端。



北見市北5条西3丁目7-8
たぬぎスクエアビル1階
☎ 0157-31-5544

お一人様でもお気軽にどうぞ。

詳しくはウェブで。



人と自然を輝かせるエネルギー

地球に優しく、災害に強く。サステナブルな網走の未来に向けて、
地域新電力会社「あばしり電力」の挑戦が始まります。



あばしり電力

ABASHIRI ELECTRIC POWER



でんはかに ©2025 あばしり電力



この道の先に

NIPPO

株式会社 NIPPO

北網出張所

〒099-2103 北見市端野町三区449番地2

TEL: 0157-67-6511 FAX: 0157-56-4245

情報通信を通じて技術と信頼で明日を拓く

山本電子工業株式会社

〈特定建設業〉

- ・電気通信工事業
- ・電気工事業

〈一般建設業〉

- ・消防施設工事業

代表取締役 山本昌廣

本社 網走市駒場南7丁目5番11号

TEL **0152-44-5141**

FAX 0152-44-5853

釧路支店・旭川営業所

水も空気もおいしい!

北海道の天然水

in 道東
知床五湖

い・ろ・は・す
北海道の天然水
NATURAL MINERAL WATER
100% 無添加

い・ろ・は・す

新事業参入
自動車・機器整備を始めました。

国TMの認証工場
点検・保証つき車検
安心整備の店

多様なニーズに技術と誠意で応える
建設機械器具のレンタル・リース・販売・修理

網走リース株式会社

代表取締役会長 中島 良太 代表取締役社長 河本 和秀
網走市潮見171番地-5 TEL.0152-43-6188(代) FAX.44-3757

SPORTS DEPO

オホーツク網走マラソンとランナーのみなさまを応援しています!



アルペングループ
メンバーズ

Alpen Group

スポーツデポ北見店
0157-24-6980
店舗詳細はこちら



YONEX
far beyond ordinary

CARBON CRUISE
SR
新カーボンで
跳ね進む。
スピード走行向け新形状カーボン搭載

CARBON CRUISE
XR
厚底クッションで
跳ね進む。
YONEX史上最厚の
規格外[※]クッション搭載

※世界陸連のエリート選手級採用シューズのミッドソールの厚さ40mm以下



北国の新しい屋根と壁を追求する

株式会社 飛澤金属工業

代表取締役 飛澤 隆洋

〒093-0077 北海道網走市北7条西1丁目18番地

TEL 0152-43-3865 FAX 0152-43-3862



道東地方環境整備興発株式会社



網走漁業協同組合

代表理事組合長 新 谷 哲 也

副組合長理事 元 角 文 雄

網走市港町4番地63 ☎ 43-3121 FAX 45-2618



ハニーアクション

HoneyAction®

はちみつで走れ。

レース中のエネルギー補給に 蜂蜜専門店・雅蜂園が開発



honeyaction.com

よ
SUGISEN

船舶関連資材・各種産業資材 / 船舶代理店業・通関業

株式会社 スギセン

代表取締役 **杉本 匡規**

〒093-0003 北海道網走市南3条東3丁目11番地

電話 (0152)43-2630 FAX(0152)44-5039

Original Wear Print



有限会社 **道 環**

DENSO

Crafting the Core

走りを支える自動車部品メーカー

株式会社 デンソー 網走テストセンター

〒093-0133 北海道網走市字嘉多山708番地

TEL 0152-61-8700 FAX 0152-61-8713



QRcode® invented by DENSO



**不動産の事なら
おまかせください!!**

不動産売買・仲介
アパート・駐車場管理
宅地開発・境界測量

網走市字潮見298-11

電話(0152)44-1740

FAX (0152)44-1887

★ 無料相談承ります ★

(有)藤原工産

宅建免許 北海道知事オホ(13)第112号

TRETCHEX

ストレッチ専門店 ストレチックス

能取岬の絶景スポットで
『願い』を届けてみませんか？



14.4km地点の能取岬に、『願いを叶える鐘』と
『ホタテの絵馬』を設置しています。
完走祈願や大切な人への想いをホタテ貝に書いて、
鐘を鳴らしてみませんか？

詳細はこちら⇒



注意事項

・大会前日の開会式会場または、当日のスタート会場本部にて「ホタテ貝の絵馬引換券（シール）」を500円で販売いたします。「願いを叶える鐘」現地でも販売しますが、釣り銭の用意はないため小銭をご用意ください。

・周囲のランナーへの配慮のため、優しく音を響かせるようご協力をお願いいたします。

協賛企業一覧

網走桂ライオンズクラブ、オホーツク流水館、株式会社ロード工業、
第一生命保険株式会社 網走営業オフィス、株式会社 共成レンテム、
株式会社北研社、株式会社日専連オホーツク網走、あんしん保険センター、
北海道ABトリップ、網走西ロータリークラブ、株式会社 水野商店、
株式会社 クレオトラベル、株式会社ホワイト・ベアーファミリー、
オホーツク警備保障株式会社

株式会社タカハシ、公益財団法人 網走監獄保存財団、旭川トヨタ 網走店、富士興産株式会社、
スリーアイ株式会社、北海道立北方民族博物館、天都の宿 網走観光ホテル(BBH)、網走工業株式会社、
有限会社アート・クリエート、網走交通株式会社、網走市物産協会、網走地方芝生販売協同組合、
株式会社石川建設、株式会社カネキ柏原、窪田建設株式会社、流水硝子館、塩川建設株式会社、
サン技術コンサルタント株式会社、鈴木工業株式会社、税理士法人みらいパートナーズ会計、
千里堂メガネ網走本店、株式会社そうけん、株式会社大成印刷、株式会社大東建設、高木電業株式会社、
株式会社高田太郎商店、株式会社サトマップ ジェラートショップRimoHOKKAIDO網走店、
株式会社タナカ、土屋工業株式会社、寺中建設株式会社、株式会社中一建設、株式会社夏見建設、
西網走漁業協同組合、北欧スポーツ、株式会社北斗建設、ホテル網走湖荘、益村測量設計株式会社、
株式会社丸田組、南建設 株式会社、株式会社ムラコシ、山内建設株式会社、湯浅工業株式会社、
株式会社ナカジマ、ビデオ電機商会、株式会社木下鉄工所、シティ環境 株式会社、株式会社WEST、
オホーツク電業株式会社、有限会社デジタルワーク、株式会社オフィスワン、株式会社ズコーシャ、
株式会社エムエスワン、網走ビール株式会社、コープさっぽろ網走店、北創産業株式会社、
有限会社今野商店、株式会社オートプランナーHAYASHI、有限会社松木商店、有限会社スーパー100、
網走北交ハイヤー株式会社、金印わさび株式会社、ダニエル・ドゥ・ノウ、花加弁当部、コネクトトリップ、
三好メディカル株式会社、オホーツクベアグル、協同組合日専連網走、北海学園網走会、
東京美装北海道株式会社 北見支店、株式会社 倉吉商店、オートハウスNaps、川口タイヤ工業所、
有限会社道東自動車整備工場、株式会社 ダイハツ販売網走、北見日産自動車株式会社、
有限会社曾我部工業所、株式会社笹森電気、株式会社アスクワン、株式会社 片谷建設、
株式会社 ライフ、株式会社北海道プロテイン、株式会社不動産情報センター、株式会社 三光、
北日本エネルギー株式会社、看板の内山、網走グリーンホテル、網走セントラルホテル、
池端工業株式会社、北海道マツダ販売株式会社 網走店、ダスキン網走、ワコー建設株式会社、
株式会社 オホーツク園芸、ホテルオホーツク・イン、ホテルサンアバシリ、作業服屋さん 網走駒場店、
さんご草の郷 能取の荘 かがり屋、北天の丘あばしり湖鶴雅リゾート、株式会社 北都、
湊自動車工業株式会社、桑原電装株式会社、有限会社牛渡水産、北海道センタービレッジ株式会社、
EZOライダー、株式会社ホクレン油機サービス 網走支店、網走社交飲食業組合、網走郵便局、
有限会社アマノ車輛機械、株式会社WOOD-SMILE、株式会社カナモト、株式会社道東アークス、
株式会社LIA、東横インオホーツク・網走駅前、株式会社光和、ほっともつと 網走駒場北店、
こがねちゃん弁当 RIZE網走店、ホテルルートイン網走駅前、日本ホワイトファーム株式会社、
株式会社みらい、介護ショップあばしりこばやし、株式会社モンベル

(順不同・敬称略)

オホーツク網走マラソン実行委員会からのお知らせ

あなただけの**完走メダル**を作りませんか？



※写真は彫刻イメージです。
※レーザーにて彫刻いたします。

完走メダルの裏面にお名前と
完走タイムを彫刻いたします。

※当日フィニッシュ地点にて受け付けます。

作業料、送料込1,000円です。

※申込書を記入し、代金と一緒に申し込み
ください。

※記録の記載のない場合は、ネットタイムを
刻印します。

※お預かりしたメダルに彫刻いたしますが、
製作過程においてメダルが破損することも
考えられるため、万が一の場合は代替メダル
に彫刻させていただきます。

※彫刻は、刑務所の刑務作業にて行いますので、
申込数によっては、時間がかかる場合がございます。
(3~6ヵ月程度)

ラジオと一緒に走りませんか？

網走市のコミュニティFM局「FMあばしり」
では「オホーツク網走マラソン」開催日に特別
放送を行います。自分へのパワーソングリクエスト
や応援してくれている家族へのメッセージetc
ツライ時はラジオを聴いて乗り切りましょう！

放送日時 2026年9月27日（日曜日）
8時30分～15時30分



ラジオで聴く

周波数を FM78.7MHzへチューニング
(網走市・大空町・小清水町周辺)



スマホ(リスラジ)で聴く

←ここからリスラジ(ListenRadio)を
ダウンロードして
FMあばしりを選択



FM
78.7
ABASHIRI



FMあばしりHP

メッセージや
音楽のリクエスト
たくさん送ってね！

LINE



メッセージ
&
リクエスト
はこちらまで

✉ : fm787@lia-abashiri.com

網走まちなかマップ

【市名の由来】

「網走」という地名は「ア・パ・シリ」（我々が見つけた土地）から出たとも、「アバ・シリ」（入り口の地）あるいは「チバ・シリ」（幣場のある島）などの諸説があって定まりませんが、いずれにしろ「アバシリ」というアイヌ語を漢字に当てはめたものとされています。



◎エコセンター 2000 海外エントリー受付会場

◎市民会館 開会式会場

◎シャトルバス乗り場 網走バスターミナル のりば③
網走駅前バス停 のりば②



シャトルバス乗り場

神宿るアイヌ民族の聖地「帽子岩」「カムイ・ワタラ」
帽子岩は、市街地を貫く網走川左岸の防波堤の先にそそり立つ
安山岩の山で、高さ約40メートル。古いアイヌ語で
「チバ・シリ」（幣場〈ぬさば〉のある場所）と呼ばれた。
また、神聖な場所だったことから「カムイ・ワタラ」（神の岩）
とも呼ばれていて、現在も「渡良岩（わたらいわ）」という
呼称として残っている。

オホーツク海

帽子岩

網走川河口で発見されたモヨロ貝塚は、
オホーツク文化の最大遺跡。
モヨロ貝塚館では幻の民・オホーツク人
について住居、墓、貝塚のテーマに分けて
展示、その謎に迫ります。



モヨロ貝塚館

網走港 東防波堤灯台
（クリオネ灯台）

1965年12月に初点灯され、
今では壁面にクリオネの
レリーフが施された、デザイン
灯台となっています。



網走港

網走川

流水硝子館
・網走番屋

道の駅
流水街道網走

ツルバ

網走郵便局

網走警察署

親水防波堤
ばぽ260

1995に建設された親水防波堤。
オホーツク海、遠くに知床連山を
眺めながら、防波堤の上を散歩
することができる

ちょっとだけ、網走のこと知ってみませんか？



桂台



網走神社

至 斜里 / 知床

観光施設めぐりバス時刻表

「天都山方面 行き」					「網走バスターミナル行き」			
9:05	10:55	12:40	15:40	網走バスターミナル③のりば Abashiri Bus Terminal ③	10:40	12:30	14:12	17:10
9:06	10:56	12:41	15:41	西4丁目	10:37	12:27	14:09	17:07
9:09	10:59	12:44	15:44	網走駅②のりば JR Abashiri Station ②	10:36	12:26	14:08	17:06
9:10	11:00	12:45	15:45	西小学校	10:33	12:23	14:05	17:03
9:11	11:01	12:46	15:46	ハローワーク前	10:31	12:21	14:03	17:01
9:12	11:02	12:47	15:47	網走刑務所前 Abashiri Prison	10:31	12:21	14:03	17:01
9:13	11:03	12:48	15:48	市営住宅前	10:30	12:20	14:02	17:00
9:14	11:04	12:49	15:49	天都山入口 Tentozan iriguchi	10:29	12:19	14:01	16:59
9:15	11:05	12:50	15:50	湖の口	10:28	12:18	14:00	16:58
9:16	11:06	12:51	15:51	博物館網走監獄 Abashiri Prison Museum	10:27	12:17	13:59	16:57
9:21	11:11	12:56	15:56	オホーツク流水館 Drift Ice Museum	10:22	12:12	13:54	16:52
9:23	11:13	12:58	15:58	北方民族博物館 Hokkaido Museum of Northern Peoples	10:20	12:10	13:52	16:50
9:26	11:16	13:01	16:01	はな・てんと会場 Flower garden Hana Tent	10:17	12:07	13:49	16:47

「観光施設めぐりバス+どこバス」のどちらも乗れる

便利な1DAYパス

コールセンター (0152) 67-5611

受付時間 9:00～15:45

運行時間 9:00～16:00

2DAY PASS (2日間) 2,200円

3DAY PASS (3日間) 3,300円

網走バスの主な路線で乗り降り自由な
「あばしりフリーパス」女満別空港、観光スポット
である呼人・天都山エリア、ロケ地として有名な
北浜駅など、幅広いエリアで使うことができます。
沿線の温泉や食事処で使えるクーポンもついています。

2日間(3日間)対象路線のバスに乗り放題。

お得なあばしりフリーパス

※どこバスはご利用いただけません。

お問い合わせ先 : 網走バス株式会社 電話 0152-43-4101

共通1日券
1,800円

新しいバスのカタチ

どこバス



乗りたいときに、
行きたい場所までバスを予約!
「どこバス」は網走バスが提供する
新交通サービスです。

どこバスのおすすめポイント

- 1 乗りたいときに予約ができる!
- 2 行きたい場所まで、
効率的に移動できる!
- 3 乗り合いでも必ず座れる!
「どこバス」のご予約・お問合せは
どこバスコールセンター

0152-67-5611

受付時間 9:00～15:45

※16時までに目的地のバス停に到着できない予約は受けられない場合があります。

「どこバス」予約用QR⇒⇒⇒



釧網線

清里町	知床斜里	北浜
	06:42 →	07:14 →
07:11 →	07:27 →	07:54 →
16:23 ←	16:06 ←	15:37 ←
17:42 ←	17:29 ←	16:59 ←
19:58 ←	19:45 ←	19:16 ←

網走
07:30
07:52
08:13
14:36
15:21
16:13
16:42
17:22
17:49
19:00
20:02

女満別	美幌	北見
07:35 ←	07:21 ←	06:45
14:51 →	15:02 →	15:25
16:33 →	16:48 →	17:20
17:39 →	17:51 →	18:22
18:04 →	18:15 →	18:39
20:36 →	20:49 →	21:18

石北線

※シャトルバスとの連絡について

網走駅前から出発するシャトルバスは8時20分が最終です。

石北線7時53分着及び釧網線8時14分着でお越しになる場合はシャトルバスの出発時刻にご注意願います。
また、最終の8時20分に乗車される場合は、**到着後スタートまでの時間が非常に短いので、十分な準備を
行って乗車願います。**

駅前ターミナル 乗降口 2番

女満別空港線

◎女満別空港から網走方面行きの時刻について

- ★女満別空港から網走方面への連絡バスはフライトにあわせて運行しているため時刻表は作成されておられません。
- ★女満別空港からの出発時刻は、到着便に合わせて約10分後に出発します。

◎網走方面から女満別空港行きの時刻について

- ★飛行機のフライトに合わせて、バスの運行時刻も変わります。
- ★フライト時刻の概ね1時間10分～30分前に網走バスターミナルを出発します。

乗車時間約35分 (女満別空港～網走バスターミナル) 運賃 通常1,050円

タクシー料金の目安

乗車区間	距離	所用時間	概算料金
網走駅	～ 女満別空港	20.0	25分 7,050円
	～ 北天の丘鶴雅	8.3	11分 3,050円
	～ 網走湖荘	6	9分 2,250円
	～ 網走観光ホテル	5.2	8分 1,950円
	～ 能取の荘かがり屋	12.9	15分 4,650円
	～ 大曲湖畔園地	3.6	5分 1,450円
	～ 駅前周辺ホテル		
	～ セントラルホテル	1.3	3分 750円
女満別空港	～ バスターミナル	1.4	3分 750円
	～ 北天の丘鶴雅	12.4	16分 4,450円
	～ 網走湖荘	14.5	18分 5,150円
	～ 網走観光ホテル	16.1	20分 5,750円
	～ 能取の荘かがり屋	18.6	23分 6,550円
	～ 大曲湖畔園地	20.1	24分 7,050円
	～ 駅前周辺ホテル	20.0	25分 7,050円
	～ セントラルホテル	20.7	27分 7,250円
北天の丘鶴雅	～ バスターミナル	20.9	27分 7,350円
	～ 網走湖荘	2.3	3分 1,050円
	～ 網走観光ホテル	4.2	6分 1,650円
	～ 能取の荘かがり屋	17.2	19分 6,050円
	～ 大曲湖畔園地	8.5	11分 3,150円
	～ 駅前周辺ホテル	8.5	13分 3,150円
	～ セントラルホテル	9.7	15分 3,550円
	～ バスターミナル	9.8	15分 3,550円

乗車区間	距離	所用時間	概算料金
網走湖荘	～ 網走観光ホテル	1.9	3分 850円
	～ 能取の荘かがり屋	14.6	16分 5,250円
	～ 大曲湖畔園地	5.8	7分 2,250円
	～ 駅前周辺ホテル	6.2	10分 2,350円
	～ セントラルホテル	7.4	10分 2,750円
	～ バスターミナル	7.5	10分 2,750円
網走観光ホテル	～ 能取の荘かがり屋	14.1	16分 5,050円
	～ 大曲湖畔園地	5.1	7分 1,950円
	～ 駅前周辺ホテル	5.4	9分 2,050円
	～ セントラルホテル	6.6	10分 2,450円
能取の荘かがり屋	～ バスターミナル	6.7	10分 2,550円
	～ 大曲湖畔園地	9.6	10分 3,450円
	～ 駅前周辺ホテル	13.3	17分 4,750円
	～ セントラルホテル	14.5	18分 5,150円
大曲湖畔園地	～ バスターミナル	14.6	18分 5,250円
	～ 駅前周辺ホテル	4.1	6分 1,650円
	～ セントラルホテル	5.5	9分 2,050円
	～ バスターミナル	5.6	9分 2,150円

※上記料金はあくまでも目安であり、交通状況等により変更となりますのでご注意ください。

日帰り入浴一覧

【網走市】

入浴施設 住所/TEL	利用時間	料金	常備品	貸出・販売	サウ ナ	露天 風呂	備考
ホテル網走湖荘 網走市呼人7 8 (0152)43-2311	13:00~22:00 (最終受付 21:00)	大人1,000円 小人500円	ボディークリーム シャンプー ドライヤー	バスタオル貸出 300円 フェイスタオル販売 200円	○	○	
網走ロイヤルホテル 網走市北6西7 (0152)43-1888	13:00~23:00 (日祝日12:00~)	大人990円 小人440円 幼児220円	ボディークリーム シャンプー	(貸出) ドライヤー 無料(受付にて) フェイスタオル 150円 バスタオル 150円	○		貴重品ロッカー有
ときわ湯 網走市南4西2 (0152)44-4066	15:00~21:00	大人500円 小人150円 幼児80円					毎週水曜定休

【大空町】

入浴施設 住所/TEL	利用時間	料金	常備品	貸出・販売	サウ ナ	露天 風呂	備考
農業構造改善センター ひまわり 女満別西4条5丁目4-2 (0152)74-4747	11:00~22:00	大人500円 中人150円 小人80円		(販売) フェイスタオル 150円 石鹸 30円			第2・4水曜定休
ホテル山水 女満別湖畔3-2-2 (0152)74-2343	11:00~22:00 (サウナ12:00~)	大人490円 小人150円 幼児80円		フェイスタオル 150円(販売) ボディークリーム 100円(販売) シャンプー 70円(販売) コンディショナー 70円(販売) バスタオル 150円(貸出) てぶらセット 500円 (バスタオルとフェイスタオルのセット) (バスタオルは貸出、フェイスタオルは お持ち帰り)	○	○	受付21:30迄

休日当番病院

走行中の救護体制については、本誌7ページに記載しておりますが、大会前後における急病を伴う診療は、下記当番病院を受診ください。

区分	病院名	住所	電話番号
内科	医療法人社団 後藤田医院	網走市新町1丁目2番7号	0152-44-6811
外科	医療法人 讃生会 網走記念病院	網走市潮見153番地1	0152-61-0101

- ・急病のための診療ですので、一般の外来診療を受ける方はご遠慮ください。
- ・診療時間は午前9時から午後5時までです。
- ・診療に当たり、症状等の確認が必要となりますので、受診前に必ず医療機関にご連絡ください。

Instagram

Hello!

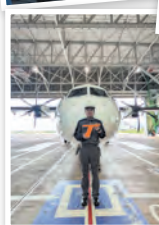


Follow me!!



hac_hokkaido

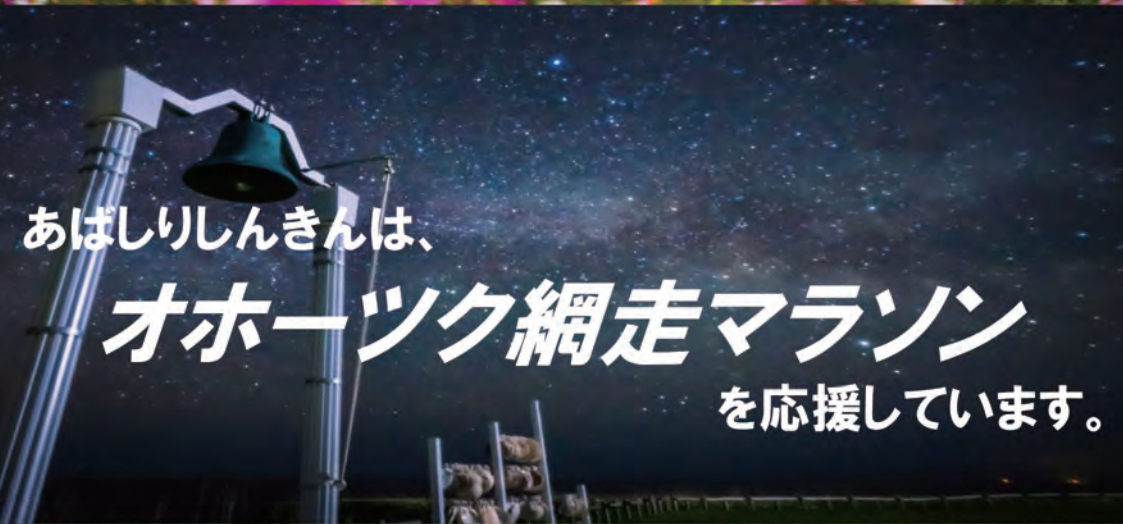
道内各地の情報や
社員の素顔など、
HACならではの
魅力をお届けします!



HOKKAIDO AIR SYSTEM



コスモスの小径



あばしりんきんは、

オホーツク網走マラソン

を応援しています。



網走
大曲湖畔園地

いつも身近なおつきあい



あばしりんきん

<https://www.shinkin.co.jp/abashiri/>

