



第1回プログラム/体験学習実施レポート



リトライ!
2026年度宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業

Switch
認定NPO法人

講座プログラム
体験学習
個別相談
居場所

受講奨励金
参加無料

開催のお知らせ

第1回 **6月14日(日) 13:00集合**
(集合場所は、別途参加者へお知らせします)

<体験学習> **歩きやすい服装、シューズで来てね!**
「トレッキングコース『宮城オルレ』を体験してみよう」
オルレの魅力は、海岸線や山などの自然、民家の路地などを身近に感じ、自分なりにゆっくり楽しみながら歩くところにあります。
初めての方でも、気軽に楽しめるコースを予定しています。

こんな悩みを抱えていませんか?
職場の人たちとうまく会話ができない
目の神前に誘われて今の仕事をやめようと考えている
また同じことをしてしまいそうだから相談したい
はなしをしてみませんか?

申し込みはこちらのQRコード
<https://retry-miyagi.org/index.html>
アクセス方法がわからない場合は、メールの返信でも対応させていただきます

参加申込書 (FAX:022-762-5853)
次の通り参加したいので、申し込みます。 年 月 日

氏名	(フリガナ)		
生年月日	西暦	年	月 日
現住所	〒 -		
電話番号	電話番号	- -	
メール	メールアドレス	@	
個別相談	個別相談を希望	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない	

別途、利用申込書、個人情報取り扱い同意書等、必要書類の提出をお願いし、受講開始となります。

コース案内
Switch リ・トライ! 事業のスタッフが、コースをご案内します。

主催・お問合せ先
特定非営利活動法人 Switch 法人本部 今野、本間
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1丁目6-3 東口鳳月ビル602
電話：022-762-5851 メール：info@retry-miyagi.org

法務省保護局の協力の下、仙台保護観察所、宮城県就労支援事業者機構、職観プロジェクト宮城支部、更生保護法人 宮城東華会等と連携しています。

実施日: 2026年6月14日(日)13:00~16:00

体験学習:トレッキングコース「オルレ」を体験しよう

オルレの魅力は、海岸線や山などの自然、民家の路地などを身近に感じ、自分なりにゆっくり楽しみながら歩くところにあります。そんなオルレを、初めての方でも、気軽に楽しめるコースで体験しました。

参加者: 受講者 5名、ボランティア 1名、スタッフ 3名 (計9名)

会場: 宮城オルレ多賀城コース

Switch
認定NPO法人

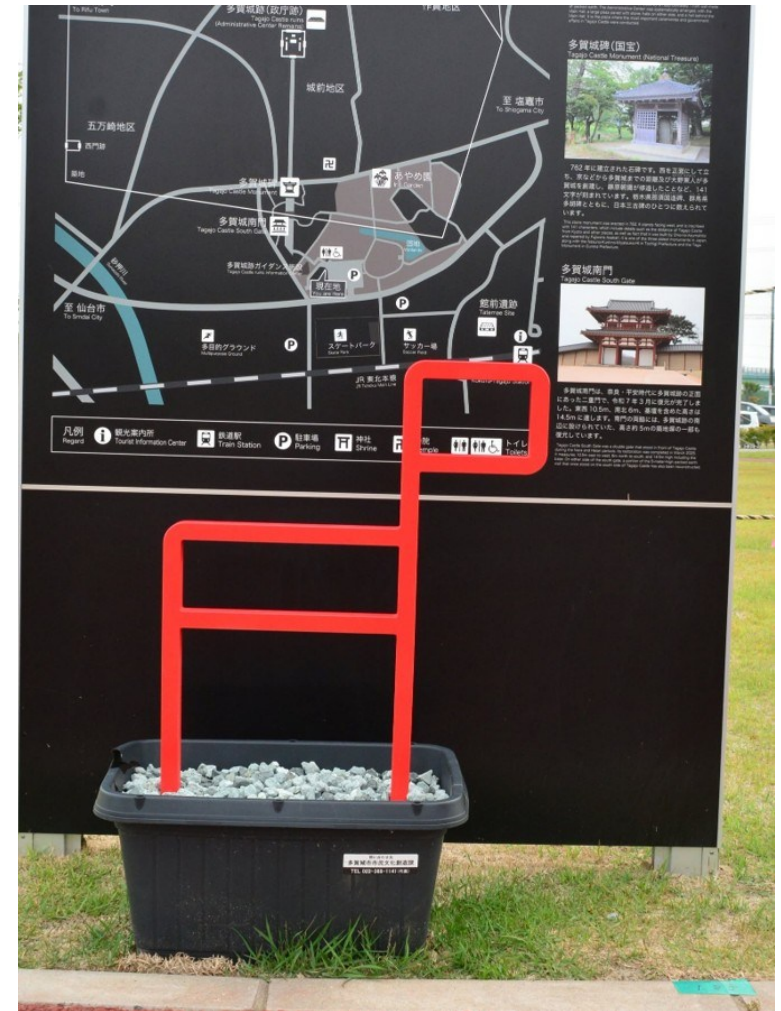


〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602
TEL:022-762-5851
FAX:022-762-5853
Mail:info@retry-miyagi.org
担当:今野、本間、坂下

当日のタイムスケジュール

2026年 6月14日(日) 13:00~15:50

- 13:00~13:10 コースおよび注意事項等説明
- 13:10~16:00 体験学習:トレッキングコース「オルレ」を体験しよう
 - 13:10~13:20 ~野田の玉川・おもわくの橋
 - 13:20~13:50 ~天満宮の桜
 - 13:50~14:05 ~多賀城廃寺跡
 - 14:05~14:20 ~東北歴史博物館
 - 14:25~14:50 ~浮嶋神社
 - 14:50~15:10 ~作貫地区
 - 15:10~15:25 ~多賀城政庁跡(ショートカット)
 - 15:25~15:40 ~多賀城碑、多賀城南門、多賀城跡ガイダンス施設
- 15:40~15:50 アンケート記入、次回案内、解散



宮城オルレ多賀城コースの見どころ(HPより)

<https://www.miyagiolle.jp/course/tagajo/>



1 JR 仙石線多賀城駅
(スタート0.0km)



多賀城駅南口には多賀城市観光協会があり、観光情報の紹介やパンフレット配布のほか、レンタサイクル受付や特産品販売なども行っています。また、パン屋や食事処等の飲食店も充実しています。駅入口は南門を模したデザインで、北側には多賀城市立図書館もあり、人気のスポットです。

2 野田の玉川・おもわくの橋(歌枕)
(0.5km)



新緑の季節には満開のツツジが道標となります。平安中期、能因法師が歌枕「野田の玉川」を詠んだ歌にちなみ、江戸時代に仙台藩によって整備されました。道中には平安後期に安倍貞任が女性「おもわく」のもとへ通ったとされる「おもわくの橋」があり、歌枕「おもわくの橋」を詠んだ西行の歌も記されています。

3 天満宮の桜
(2.1km)



留ヶ谷の旧家の氏神から「留ヶ谷村」の鎮守として祀られるようになったこの場所では、春には大きな桜が咲き誇ります。

4 多賀城廃寺跡
(2.9km)



多賀城とほぼ同じ8世紀前半に創建された付属寺院で、塔と本尊をまつる金堂が向き合っており、東西に並ぶ伽藍配置は、福岡県の大宰府の付属寺院である観世音寺と共通しています。昭和41年に特別史跡に指定され、東日本初の史跡公園として整備されました。

5 東北歴史博物館
(3.5km)



東北の多彩な歴史と文化を紹介する博物館で、旧石器時代から現代までを資料や模型で学べます。江戸時代の古民家を移設した「今野家住宅」や、子ども向け体験スペース、レストラン、ミュージアムショップもあります。

6 浮嶋神社
(4.7km)



新古今和歌集に収められ、山口女王が恋人である大伴家持へ贈ったとされる歌に詠まれた歌枕「浮嶋」が、いまの「浮嶋神社」だと言われています。

7 多賀城跡作賞地区
(5.5km)



春にはヤマブキやシャガ(アヤメ科)が、秋にはヒガンバナといった万葉植物を楽しむことができます。

8 多賀城政庁跡
(7.8km)



奈良の平城宮跡、福岡の大宰府跡と並び日本三大史跡に数えられる多賀城跡の最も重要な場所となっています。奈良・平安時代には陸奥国の国府が置かれ、重要な政務や儀式が行われました。春には桜の名所にもなっています。

9 多賀城碑(歌枕「壺碑」)
(8.2km)



多賀城の創建(724年)と修造(762年)の年が刻まれた、141文字からなる日本三古碑の一つで、国宝に指定されています。歌枕「壺碑」としても知られ、西行や源頼朝が和歌に詠み、松尾芭蕉も『おくのほそ道』に記しています。

10 多賀城南門
(8.3km)



2024年に多賀城創建1300年を記念し、古代東北の政治・文化・軍事の拠点だった多賀城の正門が復元されました。かつて東北地方の中心として発展した国府多賀城の正門にふさわしい、堂々たる荘厳な姿を示しています。

11 多賀城跡ガイダンス施設
(フィニッシュ8.5km)



約1300年前の古代都市・多賀城の映像を大型モニターで楽しめるほか、南門復元の記録映像や3Dモデルによる古代の建物、出土品に触れることができます。また、特別史跡の歴史を学べるほか、御城印やお土産も購入できます。

finish!!

宮城オルレ多賀城コース



86 bpm
平均心拍

6.93 km
距離

19:48 /km
平均ペース



コース高低図



参加者のアンケートコメント

Q:今日のプログラムやこれまでの参加で、「変化したと思えること」「役に立っていること」があれば教えてください。
(短くてもいいので、何かコメントをご記入ください)
その他、困っていることや、やってみたいことなど追加コメントも大歓迎です！

- たてものの古いので、多賀城の町緑しぜんで有りました。
- とても足腰のたん練になりましたし、多賀城のことが分かりよかったです。
- プログラム参加者と会話する事で、今の自分の立場を再認識でき、「みんなもがんばってるから、俺もがんばろう」という気持ちになれる。
- 社会の中で人とコミュニケーションや、人とのつながりを感じることができた。
- 初参加でしたが楽しめました。次回も参加したいと思います。



総括コメント

「いままで歩くことを目的として歩いたのは、生まれて初めてのことでした。実際に歩いてみると疲れましたが、意外にいろいろなことを考えながら歩くことができ、こういう機会も悪くないなと思いました。また機会があればぜひ参加したいと思います。ありがとうございました。」

本日は、3年目を迎えた少年院・刑務所出所者の方を対象とした体験機会提供プログラム「リ・トライ！」の第1回目を実施しました。

今年度最初の企画は、昨年新たに整備された「多賀城オルレ」を歩く約8kmのトレッキングコース。参加者全員でゴミ拾いをしながら歩くという、少し体育会系のプログラムでした。

少年院や刑務所を経験した方々の中には、スポーツや町内会活動、習い事、レジャーや旅行など、多くの子どもたちが当たり前のようを経験してきた機会に、あまり触れられなかった方も少なくありません。

「リ・トライ！」では、そうした方々の人生の中に、新しい経験や忘れられない記憶を刻み直す機会をつくりたいと考えています。

長い距離を歩くこと。目的地よりも歩くことそのものを楽しむこと。誰かのためにゴミを拾うこと。

一見すると小さな体験ですが、人のために行動することや、自分自身のために経験を積み重ねることを実感できる、大切な時間になったのではないかと思います。

参加してくださった皆さん、そしてご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

また次回も、一緒に新しい挑戦を重ねていきたいと思っています。

#リトライ！

#再犯防止

#更生支援

#体験格差

#多賀城オルレ

#NPO法人Switch

#人は変わる

(代表理事 FBより一部編集し引用)