

ウォーキング参加者
募集!

「歯科国保 みんなで ヘルシーウォーキング」のご案内

J R北海道主催「J Rヘルシーウォーキング 恵庭駅からサッポロビール庭園駅コース」を利用したウォーキング企画です。フルコース 10.5Km、ショートコース 8.0km で、ゴールのサッポロビール工場では「おんこ祭（おんこさい）」（10:00～15:00 最終入場 14:30）が開催されています。出来立てのビールを格安で楽しめるほか、ご当地恵庭バーガーなどもご賞味いただけます。

（昨年のおんこ祭の案内はこちら <http://www.sapporobeer.jp/brewery/hokkaido/event/onkosai/>）

組合員の皆様の健康増進とご家族や従業員との親睦を深めていただく絶好のチャンスですので奮ってご参加ください（詳細はJ R北海道ホームページ <http://www.jrhokkaido.co.jp/travel/walking/index.html> をご参照ください）。

◎日時：平成27年7月5日（日）

8：30から9：30までにJ Rを利用して恵庭駅にお越しください。駅前で「歯科国保組合受付」がありますので、受付を済ませてからスタートしてください。受付にて旅費・昼食代などをお渡しします。その後は自由にウォーキングで汗を流してください。ゴールでJ R北海道社員よりポイントカードが渡されますので、次回のJ Rウォーキングにご活用ください。



◎募集人数：30名（先着順）

※参加費は無料、勤務先からJ R恵庭駅までの交通費（上限あり）と昼食代を補助し、旅行傷害保険は当組合が保険料を負担し加入いたします。

参加希望者は下記にご記入のうえ、6月26日（金）まで（必着でお願いします）にF A Xにてお申込みください。

◎参加資格：北海道歯科医師国保組合の被保険者（組合員本人および世帯員）

・お問い合わせ先：北海道歯科医師国保組合 事務局 電話 011-231-6148

	氏名	保険証番号	電話番号 (当日に雨天中止などの連絡が取れる電話)	希望コース（○印）
1		道歯		フルコース（10.5Km）・ショートコース（8.0km）
	勤務先住所：			
2		道歯		フルコース（10.5Km）・ショートコース（8.0km）
	勤務先住所：			
3		道歯		フルコース（10.5Km）・ショートコース（8.0km）
	勤務先住所：			
4		道歯		フルコース（10.5Km）・ショートコース（8.0km）
	勤務先住所：			
5		道歯		フルコース（10.5Km）・ショートコース（8.0km）
	勤務先住所：			

◆◆◆◆ 歯科国保F A X番号 011-231-1481 ◆◆◆◆

裏面のパンフレットもご覧ください。

11

7/5日

申込締切 7/3[金]

開催駅 千歳線 千歳線
恵庭駅▶サッポロビール庭園駅

スタート 恵庭駅 8:30~10:30

ゴール サッポロビール庭園駅 10:00~15:30まで

設定時間内のスタート・ゴール受付に、ご協力をお願いいたします。

ショートコース設定

水と緑と花で潤う美しい街並み

大好評!恵庭・サッポロビール庭園「おんこ祭」ウォーク



サッポロビール北海道工場

約10.5km (3.0時間) ショートコース/約8.0km (2.5時間)



見どころ

- 漁川河川緑地(基本コースのみ)
- むらかみ牧場
- 道と川の駅 花ロードえにわ
- えにわ温泉ほのか
- カリンバ遺跡

第26回
サッポロビール
ピャフェスティバル
「おんこ祭」開催!

カロリー消費

- おにぎり 約3.6個分
消費カロリー 約610kcal
- おにぎり 約2.7個分
消費カロリー 約465kcal

Pポイント

昨年も、参加者アンケート「人気No.1」のサッポロビール工場「おんこ祭」を目指すウォーキングです!ゴール後のイベントやビールなどを楽しみに歩きましょう。恵庭駅を出発し、漁川河川緑地や人気の道の駅「花ロードえにわ」を巡り、北海道文教大学と縄文時代後期の副産品が多数出土した「カリンバ遺跡」を横目に進みます。後半には、テレビで話題の観光牧場や、温泉施設がありますので、寄り道や休憩・リフレッシュには最適です。それでも一番の楽しみは、やっぱりゴール後の「乾杯」ですね!

普通運賃

札幌からの
おねだん

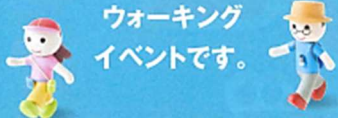
(札幌~恵庭 片道) **640円+** (サッポロビール庭園駅~札幌 片道) **740円**

※出発駅によっては一日散歩きっぷ(2,260円)の方がお得になる場合がございます。
(ただし、発売箇所限定。詳しくはパンフレット裏面ページをご確認ください。)

おすすめの列車

- 行き**
- 普通列車/札幌駅(7:53発)→新札幌駅(8:06発)→北広島駅(8:28発)→恵庭駅(8:39着)
 - 快速列車/札幌駅(8:10発)→新札幌駅(8:18発)→北広島駅(8:26発)→恵庭駅(8:33着)
 - 普通列車/札幌駅(8:12発)→新札幌駅(8:26発)→北広島駅(8:43着)→恵庭駅(8:54着)
 - 快速列車/札幌駅(8:25発)→新札幌駅(8:33発)→北広島駅(8:41着)→恵庭駅(8:48着)
- 帰り**
- 普通列車/サッポロビール庭園駅(13:22発)→北広島駅(13:36着)→新札幌駅(13:56着)→札幌駅(14:14着)
 - 普通列車/サッポロビール庭園駅(13:46発)→北広島駅(14:05着)→新札幌駅(14:20着)→札幌駅(14:35着)
 - 普通列車/サッポロビール庭園駅(14:07発)→北広島駅(14:21着)→新札幌駅(14:36着)→札幌駅(14:52着)
 - 普通列車/サッポロビール庭園駅(14:36発)→北広島駅(14:51着)→新札幌駅(15:09着)→札幌駅(15:29着)

「JRヘルシーウォーキング」は
家族や仲間とのふれあい、
自然とのふれあい、健康増進を
目的としたJRの駅を中心とする
ウォーキング
イベントです。



参加は無料!

「JRヘルシーウォーキング」の参加料は一切かかりません。前日までに参加予約をしてJRに乗り、開催駅に集合すればOK!
※開催地までの交通費、それに伴うJR代金、施設見学料、飲食等の費用は各自負担願います。
※いつでもウォークは予約不要です。

迷わず安心!

スタート時にコースマップをお配りしています。コースマップを見ながら歩けば迷わず安心。また、スタッフがコースを巡回していますので、お気軽にお声をかけてください。
※いつでもウォークは参加可。

自分のペースで!

「JRヘルシーウォーキング」はお客一人一つ、ご自身のペースでウォーキングをお楽しみいただけます。もちろん家族や仲間と一緒にOKです。

プレゼントをもらおう!

参加ポイントに応じて「オリジナルタオル」や「ツインクル旅行券」などがもらえます。
※詳しくは、4ページをご覧ください。



参加の前に必ずお読みください! 大切なお知らせです。



- 各自の自己責任でご参加ください。
※参加中のけがや病気・事故につきましては、当社は一切の責任を負いかねます。
※万一の場合に備え、健康保険証をご持参ください。
- 参加は無料です。ただし、開催地までの交通費、それに伴うバス代金、施設見学料、飲食等の費用は各自負担願います。
- 雨天でも実施します。(台風など、悪天候時を除く。)
- 天候等その他の理由により、コースを変更又は開催を中止することがあります。詳しくは3ページ(当日の開催について)をご覧ください。
- 予約定員は定めていませんが、開催地の状況等により申込締切前に予約を締め切ることがあります。
- ゴールの受付はお一人様ずつ、ご本人様以外の受付はいたしかねます。

- ほかのお客様やコース近隣の皆様にご迷惑をおかけした場合、次回以降の参加をお断りすることがあります。
- 定められたコースから外れた場合、その時点で当イベントの参加を中止したものとさせていただきます。
- 行程中にトイレが少ないコースもありますので、列車内・駅などで事前にお済ませください。
- 花の園花、紅葉などの自然観賞・現地イベント、祭りについては天候により左右されますので、お楽しみいただけない場合があります。
- スタートやゴール時間について別席がある場合は、その時間外にスタート、ゴールをすることはできません。時間外にゴールをしても、ポイント付与の対象外となります。時間内の受付にご協力をお願い致します。
- スタッフの指示、注意事項は必ずお守りください。



お答えします!
Q&A

参加申込は
駅でできないの?

駅では参加申込を受け付けておりません。JRヘルシーウォーキング事務局へお申し込みください。

会員カードを
なくした!

受付スタッフにお伝えください。イベントウォーク受付に用意してある再発行申込書に必要事項を記入し、「JRヘルシーウォーキング事務局」へ提出ください。

ポイントは緑り
越したためられる?

翌年度に繰り越すことはできません。今年度の獲得ポイントは、「JRヘルシーウォーキング2015」の賞品応募券として有効です。 ※詳しくは、4ページをご覧ください。

会員カードを
忘れちゃった!

ゴール受付でお名前・TEL番号を履歴にご記入いただきます。次回参加時にカード返却、カードを挿入するとポイントが計算され、会員カードに記録されます。