

「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」の参加者を今年も募集致します。「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、フルコース 12.5Km、ショートコース 8.5km です。昨年同様、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、ご当地名物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/news_release/0000021648/index.html）

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30年7月1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。駅前の「歯科国保組合受付」にて、受付を済ませてからスタートしてください。受付時に旅費・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ヘルシーウォーキングにご活用ください。既にポイントカードをお持ちの方はご持参ください。



◎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15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）

事業所単位への案内送付のため、第2種組合員への周知も宜しくお願い致します。

・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（12.5Km）・ショートコース（8.5km）
	勤務先住所：			
2		道歯		フルコース（12.5Km）・ショートコース（8.5km）
	勤務先住所：			
3		道歯		フルコース（12.5Km）・ショートコース（8.5km）
	勤務先住所：			
4		道歯		フルコース（12.5Km）・ショートコース（8.5km）
	勤務先住所：			

◆◆◆◆◆ 歯科国保 F A X 番号 0 1 1 - 2 3 1 - 1 4 8 1 ◆◆◆◆◆

裏面のパンフレットもご覧ください。

11

7/1日

開催

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

設定時間内でのスタート・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

ウォーキングのあとは、ビールで乾杯!

恵庭・サッポロビール庭園、「おんこ祭」ウォーク



道と川の駅花ロードえにわ

約12.5km(3.0時間) ショートコース/約8.5km(2.0時間)



見どころ

- 恵み野中央公園
- 恵庭市郷土資料館
- 漁川沿いの遊歩道
- 道と川の駅 花ロードえにわ
- えにわ温泉ほのか

第29回
サッポロビールビヤフェスティバル
「おんこ祭」開催!P
ポイント

毎年恒例、7月第1日曜の開催といえば、サッポロビール北海道工場で開催される「おんこ祭」ウォークが定番となりました。今年のスタートは恵庭駅です。まずは、ガーデニングの街「恵み野」へ向かい、恵み野中央公園から恵庭市郷土資料館前を通り、漁川沿いへと入ります。しばらくすすむと、花と緑そして水辺に囲まれた憩いの駅「道と川の駅 花ロードえにわ」が見えてくるので、ここで一息つきましょ。その後は、恵庭の住宅街から「えにわ温泉ほのか」の前を通るとゴールはもうすぐです。

カロリー消費

- おにぎり 約4.2個分
消費カロリー 約720kcal
- おにぎり 約2.9個分
消費カロリー 約490kcal

おすすめの列車

行き

- 快速エアポート80号/札幌駅(8:05発)→北広島駅(8:22発)→恵庭駅(8:29着)
- 快速エアポート82号/札幌駅(8:20発)→北広島駅(8:37発)→恵庭駅(8:44着)
- 快速エアポート84号/札幌駅(8:35発)→北広島駅(8:52発)→恵庭駅(8:59着)
- 快速エアポート86号/札幌駅(8:50発)→北広島駅(9:07発)→恵庭駅(9:14着)

帰り

- 普通列車/サッポロビール庭園駅(12:47発)→北広島駅(13:02着)→札幌駅(13:31着)
- 普通列車/サッポロビール庭園駅(13:16発)→北広島駅(13:33着)→札幌駅(14:11着)
- 普通列車/サッポロビール庭園駅(13:50発)→北広島駅(14:03着)→札幌駅(14:32着)
- 普通列車/サッポロビール庭園駅(14:03発)→北広島駅(14:17着)→札幌駅(14:56着)

参加の前に必ずお読みください! 大切なお知らせです。

- 参加者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、当事務局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、施設見学料金、飲食等の費用は各自ご負担願います。
- 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5ページ(当日の開催について)をご覧ください。
- 予約が必要なコースについては、事前予約数が多い場合、予約を締め切ることがありますので、ご了承ください。
- 定められたコースから外れた場合、その時点で当日イベントの参加を中止したものとさせていただきます。
- ゴールの受付は一人様ずつ、ご本人様以外の受付はいたしかねます。
- ほかの参加者や近隣住民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。
- 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。
- 花の開花、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、ゴールの設定時間外にスタート、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いたします。
- スタッフのご案内、注意事項は必ずお守りください。

「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。予約なしでJRに乗って開催駅に集合すればOK!
※開催地までの交通費、施設見学料金、飲食等の費用は各自ご負担願います。
※一部コースは電子予約

自分のペースで!

「JRヘルシーウォーキング」はお客様一人ずつ、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でもOK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。
※1日1つまでウォークは可能です。

獲得ポイントでプレゼントをGET!

参加ポイントに応じて「オリジナルタオル」や「びゅう商品券」などがもらえます。

4/29新函館北斗ウォーク
8/4奥津軽いまべつウォーク
に参加すると
オリジナルグッズ
がもらえる!

さらに!

今年は
20周年記念
プレゼントあり!