

「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。「恵み野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 11.0Km、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/0000021956/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 https://www.jrhokkaido.co.jp/CM/Info/press/pdf/20190327_KO_Healthy%20walking%202019.pdf をご参照ください）

◎日時：令和元年7月7日（日）

8：30から9：30までにJ Rを利用して恵み野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：50名（先着順）

※参加費は無料、勤務先からJ R恵み野駅までの交通費（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14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 (11.0Km) ・ ショートコース (8.5km)
勤務先住所：			
2	道歯		フルコース (11.0Km) ・ ショートコース (8.5km)
勤務先住所：			
3	道歯		フルコース (11.0Km) ・ ショートコース (8.5km)
勤務先住所：			
4	道歯		フルコース (11.0Km) ・ ショートコース (8.5km)
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。

水と緑と花で潤う美しい街並み

大好評!恵み野・サッポロビール庭園、「おんこ祭」ウォーク

ショートコース設定



道と川の駅 花ロードえにわ

約11.0km (3.0時間) ショートコース/約8.5km (2.5時間)



POINT

- 道と川の駅 花ロードえにわ ■恵庭公園
- 茂漁川河川緑地 ■恵庭温泉ラフォーレ

第30回
サッポロビールビヤフェスティバル
「おんこ祭」開催!

花のまちとして知られる恵庭市。見どころが多く集まる恵み野エリアは、商店街や各家々の庭先で色とりどりの花が咲き、訪れる人々をやさしく迎えてくれます。花・水・緑がテーマの人気スポット「道と川の駅 花ロードえにわ」へ立ち寄った後は、恵庭岳の麓を源流とし、えにわ湖へと注ぐ、市民の暮らしを支える恵庭の母なる川「漁川」に沿いを通り、「茂漁川河川緑地」を進みます。恵庭公園は住宅街にある都市型公園で広葉樹が群生し、野鳥の宝庫となっております。サッポロビール庭園駅でゴールしたあとは、おいしいビールや冷たい飲み物で乾杯!

カロリー消費

おにぎり
約3.7個分
消費カロリー 約635kcal

おにぎり
約2.9個分
消費カロリー 約485kcal



おすすめ列車

普通列車/札幌駅(7:56発)→北広島駅(8:24発)→恵み野駅(8:32着)
普通列車/札幌駅(8:11発)→北広島駅(8:40発)→恵み野駅(8:48着)
普通列車/札幌駅(8:27発)→北広島駅(8:57発)→恵み野駅(9:05着)
普通列車/札幌駅(8:42発)→北広島駅(9:12発)→恵み野駅(9:19着)

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3ページ(当日の開催について)をご覧ください。
- 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は、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!

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」は除きます。

自分のペースで!

「JRヘルシーウォーキング」はお客様お一人ずつ、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OKです。

迷わず安心!

「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。

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。

オリジナルグッズ
がもらえる!

北海道新幹線
オリジナルグッズプレゼント!

5/26 新函館北斗ウォーク
8/4 奥津軽いまべつウォーク

ファイターズ×JR北海道
オリジナルグッズプレゼント!

7/21 上川ウォーク