

第4回 えにわ健康チャレンジスタンプラリー

恵庭市では、「歩くことが楽しい!」と思えるように、楽しみながら市民に健康づくりの輪が広がってほしい。『歩くことを通したまちづくり事業』今年も好評につき、第4回「えにわ健康チャレンジスタンプラリー」を行います。

実施期間
令和元年
7月1日～
10月31日



歩いて休憩所を巡ったり
イベントに参加したり
健(検)診を受診することで
スタンプ6つ集めて
景品をもらおう!



1 先着200名様 **先着800名様**

どちらか1人1個限り

**パークゴルフ場
利用助成券 200円分**

パークゴルフ場利用助成券
200円分
★クラブ・ボール貸出も無料★

※引き換えは健康スポーツ課、恵庭市支所、恵み野出張所にて

●景品がなくなった場合は、反射型あるくんシールをプレゼント! 種類は全部で10種類。

カメラが使える!
防滴スマホポーチ

※引き換えは、各記念品引換所にて

2 さらにWチャンス! **応募すると、抽選で景品が当たる!**

お一人様5回まで応募できます。

A 恵庭特産品詰合せ (5名様)	B ほか入浴無料券 (20名様)	C 珈琲きゃらっと ドリップパックセット (10名様)	D 夢創館 ケーキセット (10名様)
E 駅まちプラザ 白いお皿2枚組セット (3名様)	F 駅まちプラザ 保冷お出かけバック (3名様)	G セコマ スポーツウォーター 4本(6名様)	H 宮の森スポーツ倶楽部 恵庭校1日施設利用券 (5名様)

- 恵庭には、自然を楽しみながら歩けるウォーキングコースがたくさんあります。
- ウォーキングマップや健康情報は、市内の「まちなか休憩所」でゲット!
のぼりやステッカーを目印に、市内お勤めの15のウォーキングコース近くに点在しているので、気軽に立ち寄ることができます。
- 期間中、歩くことや健康をテーマにした学校や市民活動団体等の主催イベントが多数開催されます。
- 今年度から、がん検診、特定健診、健康診査、人間ドック等の各種健(検)診の受診もスタンプ対象になりました。

■主催/恵庭市 ■協力/恵庭市教育委員会、北海道文教大学、北海道メディカルスポーツ専門学校、北海道ハイテクACアカデミー、NPO法人恵庭市体育協会、恵庭リサーチ・ビジネスパーク、NPO法人えにわ市民プラザ・アイル、恵庭歩く人達の会、えにわファットバス愛好会、えにわ寒々歩こう会、株TRC、(公財)道央農業振興公社、えこりん村ウェルカムセンター、珈琲きゃらっと、日車建設株、南サンガーデン、恵庭駅前商店街振興組合、えにわ温泉ほか、あまい碧ぞら、アグラクロック、アルファコート株、セイマート恵庭緑町店、宮の森スポーツ倶楽部恵庭校、大和リース株、NPO法人まちづくりスポット恵み野、デリシャス株、樹三巴、NPO法人恵庭夢創館倶楽部、マックスバリュ北海道恵庭、新園建、NPO法人ワークスコープ、NPO法人をつなぐ育成会(会不同)

【お問い合わせ】
恵庭市保健福祉部健康スポーツ課(えにあす2階)
電話:0123-25-5727

まちなか休憩所

休憩所ご利用のマナー

- ★食べ物の持込は禁止
- ★ゴミはお持ち帰りください
- ★大声は出さず、静かに使しましょう
- ★指定場所以外の立ち入りは禁止です

- 1 島松体育館
- 2 島松憩の家
- 3 図書館(島松分館)
- 4 島松公民館
- 5 島松支所
- 6 夢創館
- 7 図書館(本館)
- 8 ○恵庭リサーチ・ビジネスパーク
○恵み野出張所
- 9 恵み野憩の家
- 10 ○まちスポ恵み野
○フレスポ恵み野
- 11 道と川の駅ロードえにわ
- 12 郷土資料館
- 13 総合体育館
- 14 パークゴルフ場
カフェセミコース管理棟
- 15 黄金ふれあいセンター
- 16 和光憩の家
- 17 市役所1階ロビー
- 18 市民会館
- 19 ○えにあす
○保健センター(えにあす2階)
- 20 駅まちプラザ(いざりえ3階)
- 21 福住憩の家
- 22 えにわ市民プラザ・アイル
- 23 大町憩の家
- 24 かしわのもり
- 25 日車建設株式会社
- 26 駒場体育館
- 27 サンガーデン
- 28 柏陽憩の家
- 29 ルルマップ自然公園
ふれらんど
- 30 道央農業振興公社
- 31 えこりん村ウェルカムセンター
- 32 えにわ温泉 ほのか
- 33 マックスバリュ恵庭店

下記の休憩所は、お店の方に声をかけてご利用下さい。
★まちなか休憩所、利用のマナーを守りましょう。

- 34 珈琲きゃらっと
- 35 手作りお菓子 あまい碧ぞら
- 36 紅葉の喫茶店 アグラクロック
- 37 トモエバブル

えにわオススメ! ウォーキングコース

コース名	距離(km)	時間(分)	カロリー消費(Kcal)
1 島松市街地	5.8	87	274
2 藤原の道	4.7	71	223
3 恵み野	5.3	80	252
4 花の道	4.4	66	208
5 黄金～中島	4.8	72	227
6 恵庭の道	5.0	75	236
7 恵庭市街	2.6	39	123
8 癒しの道	4.0	60	189
9 柏木町～幸町	3.1	46	148
10 河川の道	2.0	30	95
11 戸渡～恵南～恵庭公園周辺	7.1	107	337
12 せせらぎの道	2.9	44	139
13 西島松～柏木	5.2	78	242
14 カサセミの道	6.0	90	284
15 空の道	4.9	74	233

★もっと詳しいコース情報を
知りたい時は、こちら!



えにわ健康づくり
楽々マップ
ウォーキング
マップ

オスス15コースを、
地域ごとに詳しく掲載。
[設置場所]
まちなか休憩所

7月 6(土) 女性限定

**まちづくりスポット恵み野
今からはじめる「黄昏ウォーキングのすすめ」**

高機能体組成計で身体のことを知り、健康的な身体づくりのための燃焼しやすい歩き方のレクチャー&ウォーキング(3km程度)&筋トレをします。

【会場】まちスポ恵み野 16:00～17:30
【講師】平井梓(健康運動指導士)

★要申込み/定員10名 ※お子連れOK
◎参加料:500円 ◎持ち物:飲み物、タオル、歩きやすい靴、ノート、筆記用具 ※裸足になれる動きやすい服装でお越し下さい。
■問合せ/まちスポ恵み野:TEL 39-2232

イベントに参加すると
スタンプが
もらえます!

イベントスケジュール

令和元年 7月1日(月)
～10月31日(木)

期間中、出前講座・講演会、健(検)診などでも、スタンプがもらえます。



7月 26(金) 市民限定

第3回 えにわ花ウォーク

花ガイドさん、スポーツ推進委員さんと一緒に、オープンガーデンや恵み野西部地区の緑や花が綺麗なコースを巡ります。

【会場】恵み野会館 10:00～12:00(9:30受付)と恵み野西部地区周辺。

★要申込み/6月17日(月)から先着50名 ◎参加無料
◎持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、雨天時は雨具(カッパ)
◎荒天時は屋内で、花ガイドさんの講話とストレッチを行います。
■問合せ 健康スポーツ課:TEL 25-5727



9月 15(日)

【市民活動団体主催】恵庭歩く人達の会

**第191回 ウォーキング
《野幌森林公園 13km》**

【コース】上野幌駅(9:00)集合 上野幌駅～トド山口(公園入口)～瑞穂の池～百年記念塔・案内所(14:40)

◎参加料:1回300円(申込み不要) (保険料込、現地までの交通費別)
◎持ち物:昼食、飲み物、タオル等(小雨決行)
■問合せ/恵庭歩く人達の会:TEL 090-7641-8738(林会長)

10月 19(土) 市民限定

【北海道文教大学主催】**ロコモ予防教室
～目指せ!アクティブシニア～**

体力測定・運動指導・食事・栄養講話など運動と栄養の両面から学べる65歳以上の方の教室です。

【会場】北海道文教大学

★要申込み/詳しくは問合せください ◎持ち物:上靴
■問合せ/北海道文教大学教務課:TEL 34-0012



7月 9(火)～28(日)

【図書館とのイベント】**えにわ歩くことを通した
まちづくり事業パネル展
ウォーキング+10(プラス・テン)**

ノルディックウォーキングをはじめとした、歩くことに関するパネルとおすめの本をご紹介しますパネル展です。

【会場】恵庭市図書館本館
10:00～20:00(土・日・祝は18:00) 休館日除く
■問合せ/健康スポーツ課:TEL 25-5727 図書館本館:TEL 37-2181

7月 13(土)

【市民活動団体主催】**えにわフットパス愛好会**

フットパスとは、町中、田園地帯、花や川など自然の風景を楽しむ、地域の文化・歴史に触れ「歩くことを楽しむための道」のこと。恵庭の素晴らしい自然を再発見するウォーキングを楽しんでみませんか。

**第4回 ウォーキング
《花のまち恵み野コース 7.1km》**

【コース】旧保健センター(8:50)集合 恵み野オープンガーデン～恵み野中央公園～郷土資料館～道と川の駅花ロードえにわ 12:00解散

◎一般参加者参加料:1回200円(保険料込)(申込み不要)
◎持ち物:飲み物、雨具(小雨決行)
■問合せ/えにわフットパス愛好会:TEL 090-9529-4829(前田会長)



8月 3(土) 市民限定

**ノルディック
ウォーキング教室**

ノルディックウォーキングは、2本のポールを持って歩行する身体全体を使うスポーツです。全身の筋肉を刺激し、エネルギー消費量がアップします。ダイエット、肩こり解消にも効果的。

【会場】福祉屋内運動広場 10:00～11:30

★要申込み/体育協会窓口、ホームページ、電話
◎参加無料 ◎持ち物:上靴、飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
■問合せ/体育協会:TEL 21-9900(平日、9:00～17:00)



8月 18(日)

【市民活動団体主催】恵庭歩く人達の会

第190回 ウォーキング《水と緑と太陽 11km》

【コース】恵庭駅東口(9:00)集合 みどり台公園～千歳市すこやか公園～キリンビール工場(13:00)(工場見学は中止)

◎参加料:1回300円(申込み不要) (保険料込、現地までの交通費別)
◎持ち物:昼食、飲み物、タオル等(小雨決行)
■問合せ/恵庭歩く人達の会:TEL 090-7641-8738(林会長)

7月 21(日)

【市民活動団体主催】**恵庭歩く人達の会**

「歩くことを通して自然に触れ、健康増進・ふれあいの中、心身共に健全な発展を促進する」ことを目的に、月1回(年8回)、12km程度のウォーキングをしています。

第189回 ウォーキング《旧島松駅通 13.5km》

【コース】恵み野東口(9:00)集合 島松駐屯地～ルルマップ公園～旧島松駅通～ルルマップ公園～島松駅(13:45)

◎参加料:1回300円(申込み不要) (保険料込、現地までの交通費別)
◎持ち物:昼食、飲み物、タオル等(小雨決行)
■問合せ/恵庭歩く人達の会:TEL 090-7641-8738(林会長)



9月 14(土)

【市民活動団体主催】**えにわフットパス愛好会**

**第6回 ウォーキング
《恵庭公園ショートコース 6.2km》**

【コース】サッポロビール工場 ヴァルハラ駐車場(8:50)集合 山崎パン工場～恵庭公園～ユカンボシ河畔公園～えなみ太陽の森～サッポロビール工場見学(11:00～12:00)解散

★要申込み/9月8日(日)まで、先着40名
◎一般参加者参加料:1回200円(保険料込)
◎持ち物:飲み物、雨具(小雨決行)
■問合せ/えにわフットパス愛好会:TEL 090-9529-4829(前田会長)



**9月 29(日) えにわ
健康・スポーツ
フェスティバル**

体力測定、ニュースポーツ体験など楽しいイベント盛りだくさん。「歩く」パネル展:お勤めのウォーキングコース紹介や歩くことに関する様々な情報発信!

【会場】総合体育館 9:00～14:30
■問合せ/実行委員会:TEL 21-9900

市民限定
ゲストと一緒に楽しく歩こう!
**えにわ
ウォークラリー
2019**

★ゲスト
「ブギウギ専務」の
メインパーソナリティー
**上杉 周大
さん**

【会場】総合体育館
10:00～11:45
★要申込み:先着100名
受付:8月20日(火)
～9月24日(火)

◎持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、雨天時は雨具(カッパ)
◎荒天時は屋内でトークショーと記念撮影(上靴持参)
■問合せ/健康スポーツ課:TEL 25-5727

10月 20(日)

【市民活動団体主催活動】恵庭歩く人達の会

第192回 ウォーキング《さわやかロード 12km》

【コース】北広島駅構内(9:00)集合 レクリエーションの森～緑陽公園～北広島駅(13:30)

◎参加料:1回300円(申込み不要) (保険料込、現地までの交通費別)
◎持ち物:昼食、飲み物、タオル等(小雨決行)
■問合せ/恵庭歩く人達の会:TEL:090-7641-8738(林会長)

10月 26(土) 市民限定

ノルディックウォーキング教室

【会場】福祉屋内運動広場 10:00～11:30

★要申込み/体育協会窓口、ホームページ、電話
◎参加無料 ◎持ち物:上靴、飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
■問合せ/体育協会:TEL 21-9900(平日、9:00～17:00)



健(検)診受診でスタンプ押印

◎集団健(検)診～その場でスタンプ押印

7月20日(土)	集団検診	えにあす
7月24日(水)	子宮がん・乳がん	えにあす
8月25日(日)	集団検診	えにあす
9月7日(土)	レディース検診	えにあす
9月13日(金)	集団検診	えにあす
10月18日(金)	子宮がん・乳がん	えにあす
10月19日(土)	集団検診	えにあす
10月31日(木)	集団検診	セントラル恵み野

◎個別健(検)診、人間ドック等、各医療機関・健(検)診機関での受診～健(検)診結果を保健センターか国保医療課に持参すればスタンプ押印 ※期間内で受診の場合のみ。※どの健(検)診も同じスタンプ番号です。
■問合せ/健康スポーツ課

「歩く」市民活動団体のご紹介

【市民活動団体】えにわ楽々歩こう会

「歩く、見る、楽しむ」をテーマに初心者でも気軽に楽しく歩ける会です。毎月1回その時期の見所を堪能できるコースを歩きます。
◎参加料:1回200円(保険料込) ■問合せ/会長 松尾:TEL 36-7877