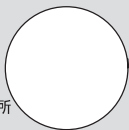




クイズラリー 【応募用紙】

休憩所
番号



クイズの番号	クイズの番号	クイズの番号
答えの番号	答えの番号	答えの番号

プレゼントの引換	1回目 ☐ 食器用洗剤 泡スプレー	☐ 飲料水
	2回目以降 ☐ 飲料水(引換は2回まで)	
お名前		
老人クラブ名()		
年代	代	TEL () -
ご住所 〒 恵庭市		
アンケート	●まちなか休憩所やラリーの内容について ☐ とても満足 ☐ 満足 ☐ 不満 ()	
	●この企画は歩くことのきっかけになりましたか ☐ 大いになった ☐ なった ☐ ならなかった ()	
	●印象に残ったコース・出来事・景色を教えてください。	

受付番号()

クイズラリーのご案内

よく読んでから参加してね!

【期 間】令和7年11月1日～令和8年2月28日

【内 容】

市内「まちなか休憩所」や「冬のウォーキングコース」を歩いて、クイズに3つ回答した方にプレゼントを進呈!

★プレゼントは、こちら

- ①食器用洗剤 泡スプレー【先着 200 名】
- ②飲料水【引換は 2 回まで】

※①の食器用洗剤 泡スプレーがなくなった場合及び、希望の方には、②のプレゼントを贈呈。



【ルール】

- 恵庭市民、市内在勤者、市内在学者が対象です。
- 歩く以外での参加の場合は無効となります。
- 何度でも参加できますが、①の食器用洗剤泡スプレー(ポケットティッシュ)は1人1回限り、②の飲料水は2回までです。
- 数に限りがございますので、ご希望のプレゼントがなくなった場合は、ご理解のほどお願いいたします。
- 本イベント参加中の事故やケガについては恵庭市及び協力施設は一切責任を負いかねますのでご了承下さい。

【参加方法】

- ①「まちなか休憩所」や「冬のウォーキングコース」を歩いて巡ろう!
まちなか休憩所設置のクイズを見つけて下さい。
- ②クイズに挑戦しよう!
クイズは3択です。答えを記入して下さい。
- ③3つ回答したら、必要事項をすべて用紙に記入しプレゼントと引き換えよう!
※応募用紙に必要事項を記入後、引換可能な指定のまちなか休憩所で、引換してください。

【問合せ先】 保健福祉部 健康スポーツ課
〒061-1442 恵庭市緑町2丁目1-1(えにあす2階)
電話 / 0123-25-5727

歩くことを通したまちづくり事業

えにわ冬の 健康チャレンジ クイズラリー

実施期間
令和7年11月1日～
令和8年2月28日



市内「まちなか休憩所」や「冬のウォーキングコース」を歩いて巡って
クイズに挑戦しよう!
3つ回答した方には

プレゼント

① 食器用洗剤
泡スプレー



先着
200名様

② 飲料水



水の名称は
指定できません。

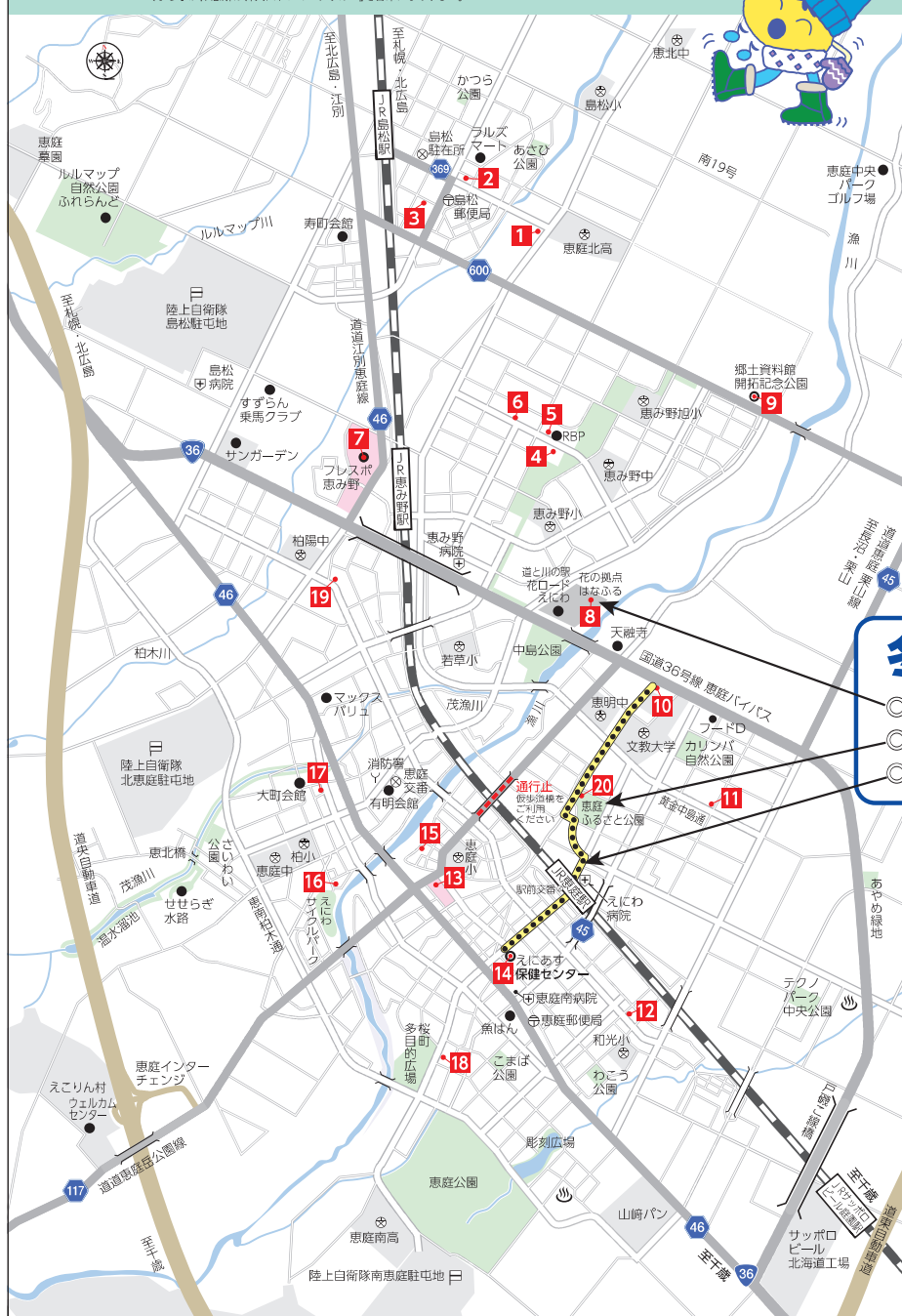
◎プレゼントは先着順です。※引き換えは、B1マークのある、まちなか休憩所



まちなか休憩所マップ

掲載情報は天候等により変更や、年末年始は休館の場合もございますのでご了承下さい。

まちなか休憩所は、「入口ドアのステッカー」を目印にしてください。



まちなか休憩所一覧

○施設情報は、状況により変更する場合があります。ご了承下さい。○施設利用の際は、各施設のルールに従って下さい。

- | | | |
|---|---|---|
| <p>1 島松体育館 9:00～22:00 (第2・第4月曜日、祝日の場合は翌日を除く)</p> <p>2 島松憩の家 月～土／9:00～16:00(祝日を除く)</p> <p>3 島松支所 月～金／8:45～17:15(祝日を除く)</p> <p>4 図書館(本館) 9:30～19:00 (祝日を除く月曜・毎月最終金曜日を除く)</p> <p>5 恵み野出張所 月～金／8:45～17:15(祝日を除く)</p> <p>6 恵み野憩の家 月～土／9:00～16:00(祝日を除く)</p> <p>7 まちスポ恵み野 9:30～17:30(月曜日・木曜日を除く)</p> <p>8 花の拠点(はなふる) センターハウス 9:00～17:00</p> <p>9 郷土資料館 9:30～17:00 (祝日を除く月曜・祝日の翌日・毎月最終金曜日を除く)</p> | <p>10 総合体育館 9:00～22:00 (第1・第3月曜日、祝日の場合は翌日を除く)</p> <p>11 黄金ふれあいセンター 9:00～22:00(第2・第4月曜日を除く)</p> <p>12 和光憩の家 月～土／9:00～16:00(祝日を除く)</p> <p>13 市民会館 9:00～22:00(第1・3月曜日を除く)</p> <p>14 えにあす(1階) 9:00～22:00 ※引換は2階健康スポーツ課窓口 月～金／8:45～17:15(祝日を除く)</p> | <p>15 福住屋内運動広場 9:00～22:00 (第2・第4月曜日、祝日の場合は翌日を除く)</p> <p>16 大町憩の家 月～土／9:00～16:00(祝日を除く)</p> <p>17 かしわのもり 9:00～22:00(第1・3月曜日を除く)</p> <p>18 桜町会館 9:00～22:00(祝日除く日曜日のみ17時まで)</p> <p>19 柏陽憩の家 月～土／9:00～16:00(祝日を除く)</p> <p>20 恵庭ふるさと公園管理棟 ※クイズは管理棟側入口、緑看板に設置</p> |
|---|---|---|

冬のウォーキングコース

- 花の拠点 はなふるの内円周
- 恵庭ふるさと公園外周
- えにあす～恵庭ふるさと公園～総合体育館の間

あるくんの冬みちウォーキングアドバイス

まずは歩く前に 自分の体調、天候、路面状況を確認！
体調が悪い場合や悪天候の際は無理せず中止しましょう！

①寒さ・冷え対策

- 帽子**
 - 体温の3～4割は頭部から失われると言われています。頭や耳が隠れるニット帽などがオススメ。もしもの転倒にも頭を守ります。
- 手袋**
 - 体の末端は、血流が滞りがちなので手袋で保温しましょう。手のひらを防ぐこともできます。
- 冬道用の靴**
 - 滑りにくく、防水加工のある靴を履きましょう。
- ウエア**
 - 風に当たると急激に体温が下がります。風を通さないウエアを着ましょう。
 - 冬でも汗はかきます。厚着よりも、吸汗性・速乾性のある素材を上手に重ね着て汗で身体を冷やさないようにしましょう。
- ネックウォーマー**
 - 耳や顔、口元、首を保護することで寒さが和らぎます。暑くなった場合の温度調節にも便利です。

②血圧の上昇に注意

- 暖かい室内から寒い外へ出ると、血管が収縮して血圧が上昇し、心臓への負担が大きくなります。また、寒さのため、筋肉が硬くなった状態になりがちです。軽く身体を動かすなど、充分にウォーミングアップをしましょう。
- ★オススメの時間帯は… 日中の昼間**
 - 特に、早朝や深夜の気温が低い中でのウォーキングは体への負担が大きいです。気温が暖かく、温度差が少ない日中がオススメです！
 - もし、朝夕に歩く場合は、薄暗く危険も多くなりますので、反射板やライトなどで身を守りましょう。また、道路の凍結にも充分注意しましょう。

③転倒に注意!!

- 降雪や濡れた道路は足元が滑りやすくなっています。路面の状態をよく観察して歩きましょう。
- ★滑りやすい条件・場所とは？**
 - 厳しい冷え込みの時よりも、-2℃前後の時に凍る路面がでやすくなります。
 - 雪や氷がついたままタイヤ張りの建物に入ると滑りやすくなるので要注意。
 - 車やバスの乗降場所、横断歩道、お店の出入り口は滑りやすいので要注意。

