

ウォーキング&クイズラリー【応募用紙】

休憩所番号

どちらに参加するか
選んで、記入して下さい

		Aウォーキングラリー		Bクイズラリー	
日付		所要時間(歩数)	コース番号	まちなか休憩所番号	答えの番号
1	月 日	(分歩)			
2	月 日	(分歩)			
3	月 日	(分歩)			
4	月 日	(分歩)			
5	月 日	(分歩)			

プレゼントの引換

1回目
 ①フリーザーバッグ ②高品質ティッシュ (ポケットティッシュ)

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
 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()

ウォーキング&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7月1日~10月31日

下記の【Aウォーキングラリー】か【Bクイズラリー】のどちらかのラリーに参加した方にプレゼントを進呈します。

内容

Aウォーキングラリー
 市内のウォーキングコース周辺を**5コース**歩く
 ※ウォーキングコースの番号を記入して下さい。
 オリジナルコースで歩く場合は⑩と記入して下さい。
 同じコースを歩いて、コースの一部を歩いてOKです。

Bクイズラリー
 各まちなか休憩所を**5か所**歩いて巡り、
 休憩所に設置の**クイズに回答**する
 ※クイズは3択です。まちなか休憩所番号と答えの番号を
 記入して下さい。

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。
- 何回でも参加できますが、フリーザーバッグ・高品質ティッシュ(ポケットティッシュ)の引き換えは1人どちらか1つ限りです。
- プレゼントは先着順です。十分な数を用意していますが、ご希望のプレゼントがなくなった場合、及び2回目以降の参加の方には飲料水(引換最大2回まで)を贈呈します。

参加方法

- ①【Aウォーキングラリー】か【Bクイズラリー】のどちらのラリーに参加するか決めよう!
 - ②ウォーキングコースやまちなか休憩所を歩いて巡ろう!
 - ③必要事項をすべて用紙に記入したら、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、引き換えしてください。

問合せ先

恵庭市保健福祉部 健康スポーツ課
 恵庭市緑町2-1-1(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
健康チャレンジ

《実施期間》
令和7年
7月1日~
10月31日

ウォーキング & クイズラリー Rally

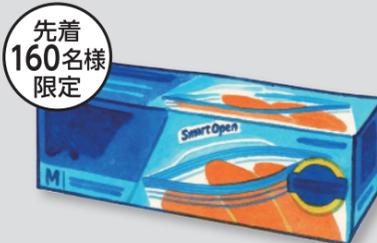


A
ウォーキングラリー
 市内のウォーキングコース
 周辺を**5コース**歩いた方に

B
クイズラリー
 市内まちなか休憩所を歩いて
5か所巡り、各施設に設置の
クイズに回答した方に

プレゼント
 どちらか1つを選んでね
※プレゼントは先着順です。
 プレゼントがなくなった場合及び2回目以降
 の参加の方には飲料水を贈呈。

1
フリーザーバッグ
 先着
160名様
 限定



2
高品質ティッシュ
※お子様にはキャラクター
 ポケットティッシュをご用意
 先着
60名様
 限定



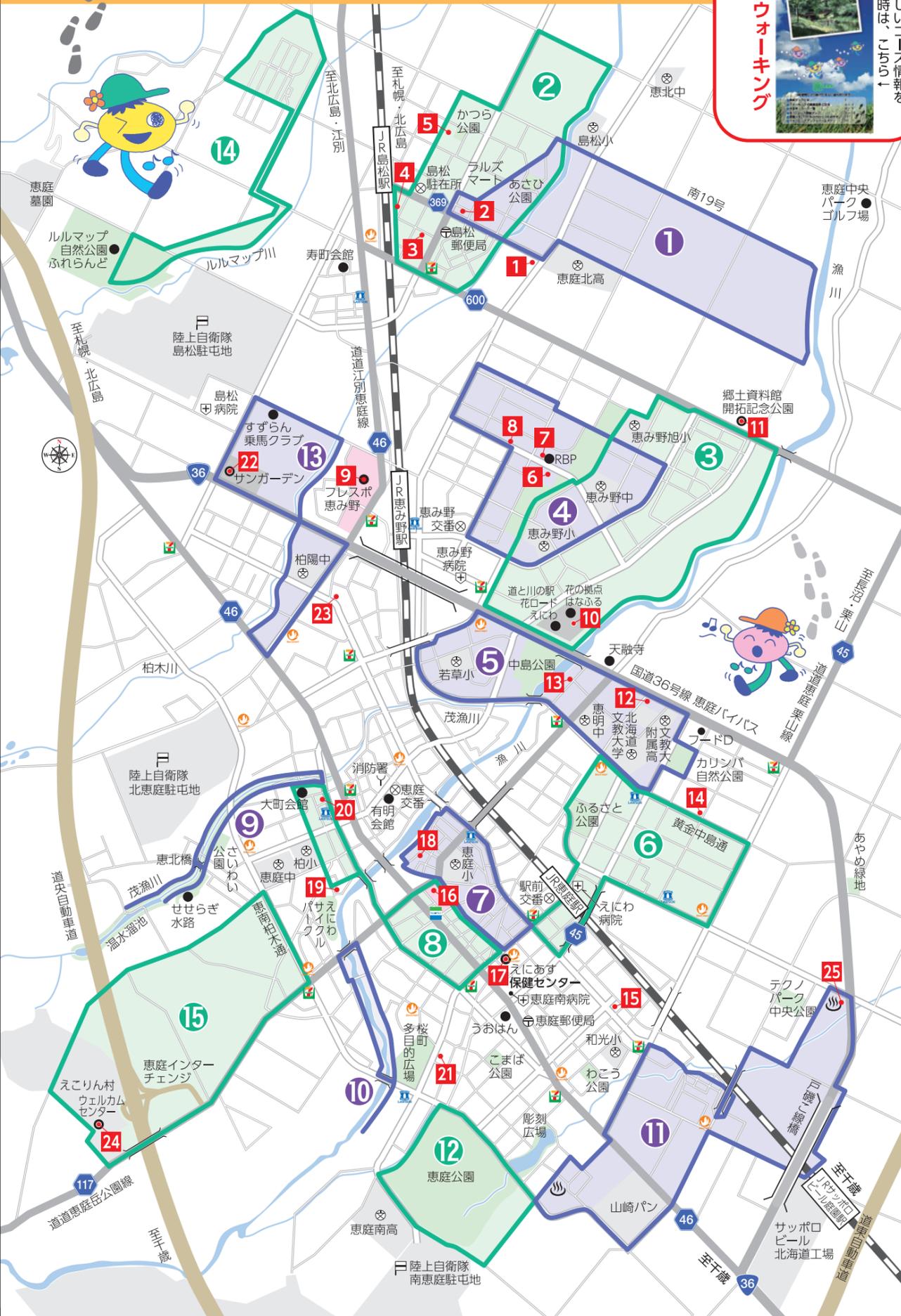
★引き換えは、
 ⑩マークのあるまちなか休憩所

【発行】恵庭市保健福祉部 健康スポーツ課

Walking Course Map

恵庭には、自然を楽しみながら歩ける沢山のウォーキングコースがあるのを知っていますか。普段は気づけなかった景色、恵庭の自然やまち並みが再発見できるかも。

もっと詳しいコース情報を
知りたい時は、↑をクリック
えにわウォーキング
マップ



えにわオススメ ウォーキングコース

島松市街地	距離 (km)	時間 (分)	カロリー消費 (Kcal)
1 農園の道	5.8	87	274
2 乾の道	4.7	71	223

恵み野	距離 (km)	時間 (分)	カロリー消費 (Kcal)
3 挑戦の道	5.3	80	252
4 花の道	4.4	66	208

黄金～中島	距離 (km)	時間 (分)	カロリー消費 (Kcal)
5 カリンバの道	4.8	72	227
6 駅への道	4.7	71	223

恵庭市街	距離 (km)	時間 (分)	カロリー消費 (Kcal)
7 彩りの道	2.6	39	123
8 癒しの道	4.0	60	189

柏木町～幸町	距離 (km)	時間 (分)	カロリー消費 (Kcal)
9 梅花藻の道	3.1	46	148
10 河川の道	2.0	30	95

戸磯～恵南～恵庭公園周辺	距離 (km)	時間 (分)	カロリー消費 (Kcal)
11 せせらぎの道	7.1	107	337
12 リスの道	2.9	44	139

西島松～柏木	距離 (km)	時間 (分)	カロリー消費 (Kcal)
13 カワセミの道	5.2	78	242
14 空の道	6.0	90	284

美咲野～牧場	距離 (km)	時間 (分)	カロリー消費 (Kcal)
15 牧場の道	4.9	74	233

16 オリジナルコース	距離 (km)	時間 (分)	カロリー消費 (Kcal)
16 オリジナルコース	お好きな道を歩いて下さい		

まちなか休憩所

←まちなか休憩所は、「のぼり旗」あるいは、「入口ドアのステッカー」を目印して下さい。

休憩所ご利用について

- 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。

マークの見方



- | | |
|---|--|
| <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>13 パークゴルフ場カワセミコース管理棟
8:00～16:00(天候によってクローズ)</p> |
| <p>2 島松憩の家
月～土/9:00～16:00(祝日を除く)</p> | <p>14 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>3 島松支所
月～金/8:45～17:15(祝日を除く)</p> | <p>15 和光憩の家
月～土/9:00～16:00(祝日を除く)</p> |
| <p>4 夢創館
10:00～17:00</p> | <p>16 市民会館
9:00～22:00(第1・3月曜日を除く)</p> |
| <p>5 島松公民館
9:00～22:00(第2・第4月曜日を除く)</p> | <p>17 えにあす(1階) 9:00～22:00
引換は2階、健康スポーツ課 月～金 8:45～17:15(祝日を除く)</p> |
| <p>6 図書館(本館) 9:30～19:00
(祝日を除く月曜日・毎月最終金曜日を除く)</p> | <p>18 福住屋内運動広場
9:00～22:00(第2・4月曜日、祝日の場合は翌日を除く)</p> |
| <p>7 恵み野出張所
月～金/8:45～17:15(祝日を除く)</p> | <p>19 大町憩の家
月～土/9:00～16:00(祝日を除く)</p> |
| <p>8 恵み野憩の家
月～土/9:00～16:00(祝日を除く)</p> | <p>20 かしわのもり
9:00～22:00(第1・3月曜日を除く)</p> |
| <p>9 ◎まちスポ恵み野
10:00～17:00(月曜日・木曜日を除く)</p> | <p>21 桜町会館
9:00～22:00(祝日除く日曜日のみ17時まで)</p> |
| <p>◎フレスポ恵み野
10:00～20:00</p> | <p>22 サンガーデン
9:00～17:00</p> |
| <p>10 花の拠点(はなふる)
センターハウス 9:00～17:00</p> | <p>23 柏陽憩の家
月～土/9:00～16:00(祝日を除く)</p> |
| <p>11 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>24 えこりん村ウェルカムセンター
9:30～17:00</p> |
| <p>12 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>25 えにわ温泉 ほのか
9:00～24:00</p> |

熱中症予防のために

⚠ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

暑さを避ける!

外出時には日傘や帽子を着用



天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

