

2021年3月30日

JRに乗って、北海道の魅力を再発見！

JRヘルシーウォーキング 2021 開催！

北海道内のJRの駅を中心に健康増進を目的とするウォーキングイベント、「JRヘルシーウォーキング 2021」を開催します。

1998年(平成10年)からスタートした当イベントは、毎年多くのお客様にご参加いただき、累計参加者数がまもなく30万人となり、最近では、若い世代の参加が増えています！

今年が目玉企画は、「北海道新幹線5周年記念ウォーク」、日本遺産「炭鉄港」コラボ企画、多目的特急車両「ラベンダー編成」デビュー記念企画を実施、いつでもウォークでは平日利用促進キャンペーンを行い、これまで以上に多くのお客様にお楽しみ頂けるよう、コース設定しています。

皆さまのご参加をお待ちしています！

JRヘルシーウォーキングとは・・・？

JR北海道の駅を中心に、健康増進を目的とするウォーキングイベントです。

例年、春から秋にかけて、**土・休日に開催する「イベントウォーク」、開催期間中お好きな日に参加できる「いつでもウォーク」**があります。両ウォークともに、**参加料無料・予約不要**で参加できます。

開催概要

1 イベントウォーク

▼実施期間

2021年4月24日(土)～8月28日(土)までの土・休日 **全17回**

▼参加方法

①専用ホームページやパンフレットから参加するコースを決めよう！

②JRに乗って、開催地へ！

※駐車場・駐輪場はご用意しません。

③スタート受付でコースマップを受け取って、ウォーキングスタート！

④ウォーキング終了後、ゴール受付でポイントゲット！



NEW

「コースマップ」を専用ホームページからご覧いただけるようになります！

※各イベントウォーク開催日の1週間前頃にホームページへ掲載予定。



2 いつでもウォーク

▼実施期間

2021年4月24日(土)～11月19日(金)まで 全26コース

▼参加方法

①専用ホームページやパンフレットから参加するコースを決めよう！

②参加コースが決まったら、専用ホームページからコースマップをダウンロード！

※コースマップは、イベントウォークでも配付しています。お気軽に受付スタッフへお声掛けください。

※いつでもウォークの開催駅には、コースマップを設置していませんので、事前のご準備をお願いします。

③JRに乗って、開催駅へ！コースマップを忘れずに！

④開催駅到着後、ウォーキングスタート！

※いつでもウォークは、当日の受付はありません。お客様ご自身でコースマップをご確認のうえ、ウォーキングをお楽しみください。

⑤ウォーキング終了後、開催駅または指定の場所で参加証明を受けよう！

※参加証明を受けたコースマップは、後日参加のイベントウォーク受付スタッフにお渡しください。後日、ポイントが付与されます。

おすすめコースのご紹介

北海道新幹線5周年記念ウォーク

新函館北斗ウォーク(5/3開催)、木古内ウォーク(7/31開催)にご参加のお客様へ「北海道新幹線5周年オリジナルグッズ」をプレゼント！

各開催で異なるグッズをご用意していますので、ぜひご参加ください。

イベントウォーク 新函館北斗ウォーク／5月3日(月・祝)開催

大野川沿いの桜並木を通り、春の訪れを感じながら、ウォーキングを楽しめます。



※桜の開花状況により、お楽しみ頂けない場合もあります。予めご了承ください。

イベントウォーク 木古内ウォーク／7月31日(土) 開催

木古内町の観光拠点「道の駅 みそぎの郷きこない」、函館山や青森県下北半島が見渡せる「みそぎ浜」はじめ、直線の線路を走行する新幹線が見られる「新幹線ビュースポット」がおすすです。



[道の駅 みそぎの郷きこない]



[新幹線ビュースポット]

多目的特急車両「ラベンダー編成」デビュー記念企画

6月19日(土)から多目的特急車両「ラベンダー編成」が特急フラノラベンダーエクスプレスとして運転します！

「ラベンダー編成」デビュー記念企画として、富良野ウォークに「[ふらの・びえいフリーきっぷ](#)」でご参加されたお客様へ「[歩くん×ラベンダー編成 コラボ缶バッジ](#)」をプレゼント！

特急フラノラベンダーエクスプレスに乗車して、富良野エリアを満喫しよう！

イベントウォーク 富良野ウォーク／6月19日(土) 開催

9月19日(土) 開催

根室本線 **富良野駅**

スタート **富良野駅 8:40~11:00**

ゴール **富良野駅 10:00~16:00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。

大自然の中に拓けた田園都市をめぐる

北海道のへそのまち・富良野ウォーク

コース距離と所要時間
消費カロリー
約11.5km (3.0時間)
消費カロリー
約655kcal
おにぎり約3.9個分

ふらのワイン工場

北海道の屋根と言われる大雪山連峰十勝岳、夕張山系芦別岳の美しい山々に囲まれた、北海道のへそのまち富良野、富良野市街を一望できる丘の上にある、地産地消のレストラン「ふらのワインハウス」や、レンガ造りの建物「ふらのワイン工場」があり、近くには「カンパーナ六花亭」もあります。「フラノマルシェ」は、富良野ならではの「食文化」を通して、老若男女が楽しく集い交流する「まちの縁側」です。ぜひ、ゴール前にお立ち寄りください。

多目的特急車両「ラベンダー編成」デビュー記念企画 !!

6月19日(土)から多目的特急車両「ラベンダー編成」が特急フラノラベンダーエクスプレスとして運転します！
「ラベンダー編成」のデビュー記念企画として、富良野ウォークに「ふらの・びえいフリーきっぷ」でご参加されたお客様に「[歩くん×ラベンダー編成 コラボ缶バッジ](#)」をプレゼント！
特急フラノラベンダーエクスプレスに乗車して、富良野エリアを満喫しよう！
ふらの・びえいフリーきっぷを利用するオススメコース

札幌	フラノラベンダーエクスプレス	富良野	富良野 ヘルシーカーニバル参加	富良野	富良野・美瑛 ノロッコ4号	ラベンダー畑	徒歩	ファーム富田	徒歩	ラベンダー畑	富良野・美瑛 ノロッコ5号	富良野	フラノラベンダーエクスプレス	札幌
7:53発		9:49着		14:05発		14:27着		14:44発		15:44着		16:02着	16:51発	18:50着

※「ふらの・びえいフリーきっぷ」の詳細については、JR北海道ホームページをご覧ください。※プレゼント企画の詳細については、コースマップをご覧ください。※缶バッジデザインは、実際と異なる場合がございます。

「ラベンダー」編成

缶バッジイメージ

おトクなきっぷはこちら

富良野・美瑛エリア情報は
こちら

日本遺産「炭鉄港」コラボ企画

対象駅のイベントウォーク、いつでもウォークにご参加されたお客様へ炭鉄港オリジナルの記念品をプレゼント！

ぜひこの機会に、JRに乗って、「炭鉄港」をテーマに北海道の交通史や炭鉱史などの歴史に触れるウォーキングをお楽しみください。

<対象駅>

イベントウォーク 岩見沢ウォーク (7/10 開催)、室蘭・母恋ウォーク (7/18 開催)

いつでもウォーク 石狩沼田ウォーク、赤平ウォーク、芦別ウォーク、栗山ウォーク、新夕張ウォーク

※7/10 から上記対象コースのスタート受付、参加証明受付箇所にて記念品応募用紙を配付します。

※応募方法等の詳細については、記念品応募用紙をご確認ください。

岩見沢ウォーク／岩見沢レールセンター



※岩見沢レールセンターは、敷地外からご覧ください。



室蘭・母恋ウォーク／旧室蘭駅舎

平日利用促進キャンペーン

いつでもウォークのニセコ駅、上富良野駅にて、対象月の【平日】にご参加されたお客様へ参加者特典やオリジナルグッズをプレゼント！

週末や連休の混雑を避けて、新しい魅力発見に出掛けてみませんか！？

<対象コース> **いつでもウォーク** ニセコウォーク、上富良野ウォーク

<内 容>

【ニセコウォーク】6月平日にご参加のお客様に「NISEKO 手ぬぐい」プレゼント！

【上富良野ウォーク】後藤純男美術館(※)にて、10月平日に利用すると、「食事代金10%割引」に！

※その他、通年において、通常より割引料金で入館できます。

フォトコンテスト開催

JRヘルシーウォーキングを通して、北海道ならではの四季折々の魅力を感じていただき、ウォーキングでの記念写真、風景写真など様々な写真をご応募いただき、フォトコンテストを実施します。

皆さまからの素敵な写真のご応募をお待ちしています！

募集テーマ	JRヘルシーウォーキング参加中の写真(記念撮影写真や風景写真など)
募集期間	2021年10月31日(日)まで
応募資格	どなたでもご応募できます。ただし、応募条件や注意事項等に同意いただいた方に限ります。
賞品	グランプリ(1作品) JRタワーホテル日航札幌 ランチ&日帰り入浴ペア招待券 優秀賞(10作品) JRタワーホテル日航札幌 ランチ券
結果発表	JRヘルシーウォーキングホームページ内にてお知らせします。 入賞者には、事務局よりメールまたは電話にてご連絡します。

※応募方法、注意事項等については、専用ホームページ、パンフレットをご覧ください。

参加者プレゼント

参加ポイント数に応じて、素敵なプレゼントをご用意しています！

<p>5 ポイント</p>  <p>JRヘルシーウォーキング 2021 (装着イメージ)</p> <p>オリジナルマップケース 抽選で30名様にプレゼント!</p>	<p>10 ポイント</p>  <p>2021 JRヘルシーウォーキング</p> <p>例えば 10回参加で もらえる!! オリジナルタオル</p>	<p>20 ポイント</p>  <p>2021 JRヘルシーウォーキング</p> <p>オリジナルタオル+ オリジナルボールペン</p>
<p>30 ポイント</p>  <p>JRヘルシーウォーキング</p> <p>2021 JRヘルシーウォーキング</p> <p>特製ピンバッジ&オリジナルタオル& オリジナルステンレスボトル</p>	<p>40 ポイント</p>  <p>JRヘルシーウォーキング</p> <p>2021 JRヘルシーウォーキング</p> <p>特製ピンバッジ&オリジナルタオル& オリジナルステンレスフードボトル</p>	

イベントウォーク開催駅一覧

NO.	開催日		開催地	コース名		
1	4月24日	(土)	琴似駅	琴似発寒川と西野緑道、二十四軒・琴似ウォーク		
2	5月3日	(月・祝)	新函館北斗駅	春満開、北斗桜めぐりと新函館北斗ウォーク	1ポイントUP	
3	5月9日	(日)	上野幌駅～新札幌駅	都会のオアシス、平岡公園・梅花ウォーク		
リニューアル	4	5月15日	(土)	苫小牧駅	春爛漫、緑ヶ丘公園と金太郎の池・苫小牧ウォーク	
5	5月22日	(土)	深川駅	豊かな緑に囲まれた田園風景・深川ウォーク		
6	5月30日	(日)	手稲駅	富丘西公園と藤の花咲く、前田森林公園・手稲ウォーク		
7	6月5日	(土)	沼ノ端駅	野鳥の楽園「ウトナイ湖」、沼ノ端ウォーク		
8	6月13日	(日)	白石駅	初夏の彩り「川下公園」、本郷通・白石ウォーク		
9	6月19日	(土)	富良野駅	北海道のへそのまち・富良野ウォーク		
10	6月26日	(土)	銭函駅	石狩湾の眺望と十万坪線の桂並木・銭函ウォーク		
11	7月3日	(土)	士別駅	サフォークランド・士別ウォーク	1ポイントUP	
リニューアル	12	7月10日	(土)	岩見沢駅	「いわみざわ公園」と「あやめ公園」を巡る、彩花ウォーク	
13	7月18日	(日)	室蘭駅・母恋駅	絶景の地球岬、トッカリシヨの眺め、母恋・室蘭ウォーク		
14	7月24日	(土)	釧路駅	「釧路大規模運動公園」と緑地・緑道めぐりウォーク	1ポイントUP	
15	7月31日	(土)	木古内駅	北の大地と津軽海峡、みそぎの郷・木古内ウォーク	1ポイントUP	
16	8月21日	(土)	砂川駅	真夏の「すながわスイートロード」ウォーク		
17	8月28日	(土)	江別駅	「旧町村農場」と「四季のみち」をめぐる、江別ウォーク		

いつでもウォーク開催駅一覧

NO.	開催期間	開催地	コース名
1	4月24日(土)～11月19日(金)の毎日	根室駅	日本最東端「東根室駅」を巡る、根室ウォーク 1ポイントUP
2		厚岸駅	花と味覚と歴史の町、厚岸ウォーク 1ポイントUP
3		川湯温泉駅	絶景硫黄山と風情が漂う、川湯温泉ウォーク 1ポイントUP
NEW 4		清里町駅	斜里岳を望みながら、清里町パノラマウォーク 1ポイントUP
5		池田駅	ワインと音楽の発信地、十勝池田ウォーク 1ポイントUP
6		稚内駅	歴史と文化にふれる、「稚内フットパス」ウォーク 1ポイントUP
7		留萌駅	美しき日本海の眺め、千望台と黄金岬・留萌ウォーク 1ポイントUP
8		石狩沼田駅	肥沃な大地に広がる、のどかな田園風景・石狩沼田ウォーク
9		赤平駅	炭鉱遺産と歴史・文化を訪ねる、赤平ウォーク
10		芦別駅	蕩々と流れる空知川、星の降る里あしべつウォーク
11		上富良野駅	日の出公園&ラベンダーロード 上富良野ウォーク
12		新夕張駅	栄華の名残に思いを馳せて、夕張・鹿ノ谷ウォーク
13		栗山駅	栗山公園と美しき丘陵風景、北の錦酒蔵ウォーク
14		由仁駅	“ジェットコースターの道”と田園に広がる街並み、由仁ウォーク
15		千歳駅	「青葉公園」と「名水ふれあい公園」、千歳川せせらぎウォーク
NEW 16		厚別駅	野津幌川緑地と陽だまりロード、厚別ウォーク 厚別駅社員考案コース
17		百合が原駅～篠路駅	百合が原公園と丘珠空港緑地をめぐる、旧琴似川・篠路ウォーク
18		八軒駅～新川駅	季節の移り変わりを感じる、新川通り・安春川ウォーク
リニューアル 19		余市駅	観光果樹園とワイナリー、「フルーツ王国」余市ウォーク
リニューアル 20		倶知安駅	羊蹄山の眺望と清流・尻別川、倶知安ウォーク
リニューアル 21		ニセコ駅	大自然の中、文学と歴史を訪ねる、ニセコウォーク
NEW 22		萩野駅～白老駅	萩の里自然公園とウヨロ川、萩野・白老ウォーク
23		洞爺駅	西山山麓火口散策路と洞爺ウォーク 1ポイントUP
24		長万部駅	歴史探訪と自然を満喫、長万部ウォーク 1ポイントUP
25		大沼公園駅	秀峰「駒ヶ岳」と大沼湖畔周遊ウォーク 1ポイントUP
リニューアル 26		七飯駅	西洋式農法発祥の地、七飯・赤松街道ウォーク 1ポイントUP

※一部コースで設定除外日があります。詳しくは、専用ホームページ、パンフレットをご覧ください。

JRヘルシーウォーキングでは、以下の感染症対策を実施します

JRヘルシーウォーキングでは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の感染症対策を実施します。



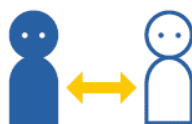
受付スタッフの体調管理・マスクの着用

受付スタッフは検温および体調管理に努め、マスクまたはフェイスシールド等を着用して対応します。



定期的に消毒

受付テーブルおよび機器類等は、定期的に消毒を行います。また、イベントウォーク時の受付付近にアルコール消毒液を設置します。



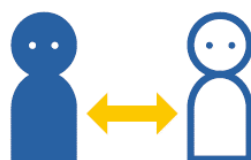
イベントの工夫

イベントウォークのスタート・ゴールにおいて、ソーシャルディスタンスの確保ならびに参加者ご自身でコースマップをお取りいただくなど、可能な限り、接触機会を減らして対応します。

お客様へのお願い



マスクの着用



ソーシャルディスタンスの確保



会話は控えめに

お客様のご理解とご協力をお願い致します。

～JRヘルシーウォーキングに関するお問い合わせは～

【JRヘルシーウォーキング事務局】 ☎ 011-219-8641 (平日 9:00～17:00)

専用ホームページ : <https://www.jrhokkaido.co.jp/travel/walking/index.html>

※コース等の詳細については、順次更新します。

※9月以降のイベントウォーク開催については、8月上旬頃、お知らせします。



※写真・イラスト等は、すべてイメージです。