

2023 年 3 月 28 日

J Rに乗って、北海道を歩く。駅スタートのおすすめ 56 コース

JRヘルシーウォーキング 2023 スタート！

北海道内の駅を中心に開催するウォーキングイベント「JRヘルシーウォーキング」が今年もスタートします。「弘前」「知床斜里」での初開催コースのほか、「選べるプレゼント」には「mont-bell オリジナルグッズ」の新アイテムも登場！

予約なし、無料でご参加いただけるJRヘルシーウォーキングへ、ご家族やお仲間と一緒に、ぜひご参加ください。

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・日・祝に開催する「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」を実施しています。両ウォークともに、予約なし、参加無料で参加できます。



イメージキャラクター「歩くくん」

■今年の見どころポイント

- 弘前駅、知床斜里駅で初開催
- 「選べるプレゼント」の「mont-bell オリジナルグッズ」に新アイテムをご用意
- 「大人の休日倶楽部」会員・「おともだち紹介ポイント」の特典アップ
- 日本遺産「炭鉄港」とコラボ開催
- 「ジャパニエコトラック」にちなんだコース設定

北海道のまちめぐり
こんな景色を再発見！



※ウォーキング風景（一例）

NEW！



mont-bell オリジナルグッズ（一例）

■開催期間

4～11月の年間計画をお知らせします。季節ごとのウォーキングをお楽しみください。

○イベントウォーク

2023年4月29日（土祝）～11月12日（日） 計26コース

○いつでもウォーク

2023年4月29日（土祝）～11月12日（日）まで 計30コース

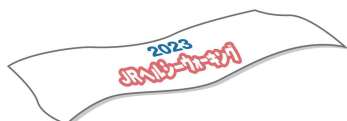


■「選べるプレゼント」 mont-bell オリジナルグッズに新アイテム登場！

年間の獲得ポイントに応じて応募できる「選べるプレゼント」で、今年も当イベント限定の mont-bell オリジナルグッズをご用意しました。

○10・20・30・40pt：応募者にもれなくプレゼントします。

10
POINT



オリジナルタオル

20
POINT



mont-bell オリジナルキーカラビナ
& オリジナルタオル

30
POINT

NEW



使用イメージ



mont-bell オリジナル スリムワレット
& 特製ピンバッジ & オリジナルタオル

40
POINT

NEW



mont-bell オリジナルサーモボトル
(0.35L) & 特製ピンバッジ
& オリジナルタオル

NEW

○5・45pt：応募者から抽選でプレゼントします。

中でも45ptは、5～40ptの応募に加えて当たるWチャンス！40pt達成後も、最後までウォーキングをお楽しみください。

5
POINT

NEW



mont-bell オリジナル
トレッキングベル
(抽選50名様限定)

45
POINT

NEW
5～40pt 応募と
Wチャンス！

mont-bell オリジナル
ガレナパック
(抽選3名様限定)



■見どころ・おすすめコースのご紹介

① うれしいポイントアップ特典

○大人の休日倶楽部コラボ特典

50歳からの旅と暮らしを応援する、大人の休日倶楽部。イベントウォークで会員カードをご提示いただいた方へ、2pt プレゼントします！この機会にご入会のうえ、各開催地へのJR移動をおトクにご利用ください。

＜特典＞ 2pt プレゼント

＜参加方法＞ イベントウォークのゴール受付にて「大人の休日倶楽部カード」を提示

※カードの提示はご本人様限り

※おひとり様につき年間1回（2pt）を上限

「大人の休日倶楽部」について、詳細は専用ホームページをご確認ください。



大人の休日倶楽部ホームページ

○おともだち紹介特典

おともだち紹介特典を、今年は2pt にポイントアップ！ぜひお仲間をお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

＜特典＞ 紹介した人・された人、両方に 2pt プレゼント

＜参加方法＞ お2人でイベントウォークにご参加の上、ゴール受付にて会員番号を記入

※おひとり様につき年間5名（計10pt）を上限

② 「炭鉄港」コラボ企画

炭鉄港に関する開催駅で、3つのコラボ企画を開催します。3つの企画ごとに異なる景品をプレゼント！

「炭鉄港」とは…

空知の「石炭」、室蘭の「鉄鋼」、小樽の「港湾」、そして、それらを繋ぐ「鉄道」を舞台に繰り広げられた、北海道近代化の礎となった歴史・産業遺産の物語が「炭鉄港」です。見るものを圧倒するその産業景観は、これまでにない北海道の新たな魅力として、訪れる人に深い感慨と、新たな価値観をもたらし続けており、令和元年に日本遺産に認定されました。



参加方法等の詳細は、空知総合振興局のホームページをご確認ください。



空知総合振興局ホームページ

<対象コース>

イベントウォーク 5月28日(日) 室蘭 ※9月以降は、9/9 追分・9/17 岩見沢・11/12 小樽を予定
いつでもウォーク 石狩沼田、赤平、芦別、栗山、新夕張

○炭鉄港スタンプラリー

対象コースの中から3コースに参加し、炭鉄港スタンプを集めた方から抽選で200名様に、炭鉄港カード&記念冊子をプレゼント!

<特典> 炭鉄港カード(ランダムで5種) & オリジナル記念冊子



炭鉄港カード&オリジナル記念冊子

○炭鉄港謎解き **NEW**

各対象コースに参加し、コース中に設置した炭鉄港に関する問題に答えた方から抽選で30名様に、炭鉄港ノベルティをプレゼント!

<特典> 炭鉄港ノベルティ(カトラリーセット)



炭鉄港カトラリー

○炭鉄港キーワード集め **NEW**

いつでもウォークの対象5コースすべてに参加し、コース中に設置したキーワードを集めた方へ、炭鉄港偉人カードをプレゼント! 更に、抽選で5名様に炭鉄港名産品詰合せプレゼントのWチャンス。

<特典> 炭鉄港偉人カード(2種)
炭鉄港名産品詰合せ



炭鉄港偉人カード

③「ジャパンエコトラック」コラボコース

トレッキングなど人力による移動手段で自然、歴史、文化、人々との交流を楽しむ新しい旅のスタイルを提案する、「ジャパンエコトラック」。今年も、事務局を担う mont-bell と一緒に、オホーツクエリアで、4つのコラボコースを設定しました。

「ジャパンエコトラック」とは…

トレッキング・カヤック・自転車といった人力による移動手段で、日本各地の豊かで多様な自然を体感し、地域の歴史や文化、人々との交流を楽しみながら、旅をする。そんな新しい旅のスタイルが「ジャパンエコトラック」です。

豊かな日本の自然を体験できるジャパンエコトラックのルートが全国に登録され、今後もさらにエリア拡大を予定しています。

「ジャパンエコトラック」の詳細は、専用ホームページをご確認ください。

JAPAN
ECO
TRACK.



ジャパンエコトラック
ホームページ

<対象コース>

いつでもウォーク 北浜・浜小清水～浜小清水、北見、女満別、網走

※イベントウォークでは、10/14 網走を予定



④「弘前駅」「知床斜里駅」で初開催

初開催コースとして、イベントウォークに「弘前駅」「知床斜里駅」をご用意しました。新しいコースをお楽しみください。

NEW イベントウォーク 5月13日(土) 弘前

JR東日本「駅からハイキング&ウォーキングイベント」とコラボして、弘前駅での初開催コースを設定します。弘前市の多くの方に親しまれる「一戸時計店」から定番の「弘前市りんご公園」を巡る特別コースです。



NEW イベントウォーク 7月15日(土) 知床斜里

初開催の知床斜里駅で、オホーツク海を望むコースを設定します。海岸砂丘に広がる以久科原生花園では、知床岬へと続く知床連山を一望できるほか、ハマナスやハマエンドウなど野生の花々を楽しむことができます。



※写真・イラスト等は、すべてイメージです。

■開催スケジュール

4～11月の年間スケジュールをお知らせします。

※9月以降の詳細内容は、8月頃の下期パンフレット・ホームページでお知らせします。

<イベントウォーク開催スケジュール>

開催日		開催駅	ポイントアップ等	
4月29日	(土祝)	新川		
5月3日	(水祝)	新札幌		
5月7日	(日)	苫小牧		
5月13日	(土)	NEW 弘前	5pt	JR東日本「駅からハイキング」コラボ
5月28日	(日)	室蘭	炭鉄港コラボ	
6月3日	(土)	星置		
6月11日	(日)	上川	2pt	
6月18日	(日)	ロイズタウン		
6月24日	(土)	美瑛		
7月1日	(土)	釧路	2pt	
7月15日	(土)	NEW 知床斜里	2pt	
7月23日	(日)	琴似		
7月29日	(土)	新得	2pt	
8月5日	(土)	滝川		
8月19日	(土)	名寄	2pt	
8月27日	(日)	長万部	2pt	
9月3日	(日)	帯広	2pt	
9月9日	(土)	追分	炭鉄港コラボ	
9月17日	(日)	岩見沢	炭鉄港コラボ	
10月1日	(日)	伊達紋別		
10月7日	(土)	北広島		
10月14日	(土)	網走	2pt	ジャパンエコトラックコラボ
10月22日	(日)	奥津軽いまべつ	2pt	
10月28日	(土)	砂川		
11月3日	(金祝)	八雲	2pt	
11月12日	(日)	小樽	炭鉄港コラボ	

<いつでもウォーク開催駅>

開催日	開催駅	ポイントアップ等
4月29日（土祝）～ 11月12日（日）までの毎日 ※一部コースで除外日あり	浦幌	2pt
	釧路	2pt
	根室	2pt
	北浜・浜小清水～浜小清水	2pt ジェパニエトラックコラボ
	石狩沼田	炭鉄港コラボ
	稚内	2pt
	北見	2pt ジェパニエトラックコラボ
	女満別	2pt ジェパニエトラックコラボ
	網走	2pt ジェパニエトラックコラボ
	函館	2pt
	森	2pt
	新函館北斗	2pt
	木古内	2pt
	倶知安	
	ニセコ	
	余市	
	銭函	
	篠路	
	赤平	炭鉄港コラボ
	芦別	炭鉄港コラボ
	富良野	
	厚別	
	江別	
	千歳	
	由仁	
	栗山	炭鉄港コラボ
	新夕張	炭鉄港コラボ
	洞爺	世界文化遺産
	白老	
	鹉川	

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

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

