

水と緑と花であふれる、 美しい街・恵庭ウォーク 1pt

企画実施：JR北海道

2025 JRヘルシーウォーキング

7月12日(土)

スタート 恵庭駅 8:30~10:30

ゴール 恵庭駅 10:00~15:30まで
設定時間内でのスタート・ゴール受付に、ご協力をお願いします。

基本コース 約13.0km(3.0時間)  平坦

消費カロリー ▶ 約745kcal

ショートコース 約9.0km(2.0時間)  平坦

消費カロリー ▶ 約515kcal

—— 基本コース
----- ショートコース

スワン人道橋を渡る

ショートコース
残り約3km

残り約1km

基本コース
残り約5km

基本コース
残り約3km

 = トイレ
 = 休憩ポイント

恵庭駅
スタート
ゴール



JRヘルシーウォーキング
イメージキャラクター「歩(あゆむ)くん」

重要・参加の前に裏面のご案内をご覧ください。
・道路交通法、交通ルール・マナーを遵守してください。

JR
JR北海道

当日コースでのケガ・病気など緊急連絡について

事務局携帯電話

080-6061-0037

までご連絡ください。

※開催中は事務局スタッフが車でコースを巡回しています。

当日の開催について

悪天候及びコース上に障害が発生した場合は開催を中止することがあります。

●テレホンサービス(前日21:00頃～当日11:30頃)

011-281-3690

●中止の場合のみ、当日主な駅にも掲示します。 ※各駅の営業開始時間より掲示します。

< 重要 > 熱中症対策についてご協力のお願い

- 飲料水を携帯しよう! こまめに水分補給しましょう。
- おかしいな、と思ったら深呼吸! 少し疲れた時は立ち止まって小休憩しましょう。
- 自分の体力を過信せず、体調にあわせて歩きましょう。

列車時刻・おトクなきっぷ
・コインロッカー設置情報は

**JR 北海道の
ホームページで**

列車時刻は
こちら



おトクなきっぷは
こちら



コインロッカー
設置情報は
こちら
(PDFファイルダウンロード)



みどころ&ポイント

恵庭市郷土資料館

常設展示室は6つのテーマで構成されています。

約4万年前、支笏火山が大爆発を起こし、恵庭の大地が形づくられた時代から、恵庭に人が住み始めた約7千年前の縄文時代、本格的な開拓が集団入植の人々によって始まり恵庭村が誕生した明治時代、町制が施行され、高度成長期の最中、市制へと変遷した戦後の昭和時代、平成時代から現在の恵庭に至るまでの歴史が学べます。また平成17年3月2日国指定史跡となった縄文時代の「カリンバ遺跡」の出土品(漆塗りの櫛、頭飾り、耳飾り、腕輪、腰飾り帯など)も展示しています。

■ 入館料 / 無料 ※休館日についてはホームページ等でご確認ください。

■ 開館時間 / 9:30 ~ 17:00 ■ 電話番号 / 0123-37-1288

花の拠点 はなふる

北海道を代表するガーデナーにより趣向を凝らして設計されたガーデンを中心に、道と川の駅「花ロードえにわ」や地元で採れた野菜が買える「恵庭農畜産物直売所 かのな」、美味しいコーヒーが楽しめる「スターバックスコーヒーはなふる恵庭店」、車中泊施設「RVパーク 花ロードえにわ」、宿泊施設「フェアフィールド・バイ・マリオット・北海道えにわ」などから構成される複合型の公園です。

カリンバ遺跡

平成11(1999)年の市道建設の前に恵庭市教育委員会が行った発掘調査で、縄文時代後期末の土坑墓群が見つかり、一つの穴に2人以上埋葬した大型合葬墓も4個確認されました。そのうち大型合葬墓3個に埋葬された人たちは、漆塗りの櫛や腕輪、腰飾り帯など数多くの装身具を身につけていました。カリンバ遺跡で見つかった縄文時代の漆塗り装身具は多種多様で、質・量とも前例のない素晴らしいものであったことから、遺跡は平成17年に国の史跡に指定され、遺物は翌年に重要文化財に指定されました。

安全にご参加いただくためのご案内 ※参加の前に必ずお読みください!

<ご参加にあたってのお願い>

- 体調不良の症状がある場合は、ご参加をお控えください。
- 事務局や立ち寄り先の案内に従ってご参加ください。
- 時間内のスタート、ゴールにご協力をお願いします。
- 開催駅までは、JRをご利用ください。駐車場や駐輪場は、用意しておりません。
- スタート、ゴールが異なるコースがありますので、きっぷを購入の際はご注意ください。
- 開催地までの交通費、施設見学科、飲食等の費用は各自ご負担となります。
- 道路交通法、交通ルール・マナーを厳守してください。
- 熱中症等の予防のため、参加時はこまめな休憩、水分補給をお願いします。
- 参加中のけがや病気、事故等については、事務局およびJR北海道は一切の責任を負わないものとします。
- 万が一に備え、健康保険証をご持参ください。また、任意で保険への加入をおすすめします。
- コース周辺に野生動物が出没する場合があります。注意案内等を確認しながらご参加ください。
- コース上の各施設では、休館日や営業時間の変更がある場合がありますので、ご自身で事前にお調べください。
- 雨具等は、各自ご準備ください。
- 桜、紅葉等の見頃は、天候状況によってお楽しみいただけない場合があります。
- パンフレットに記載の内容は、状況により、予告なく急遽中止や内容の変更が発生する場合があります。

次回のJRヘルシーウォーキング 7/19(土) 砂川駅

雄大な美しい山々を眺め、水辺の **1pt**
レクリエーションエリアと砂川ウォーク

ホームページ
はこちら



お問合せ JRヘルシーウォーキング事務局

☎ 011-219-8641

平日 9:00 ~ 17:00