

2025 JRヘルシーウォーキング

9月27日(土)

スタート 東室蘭駅 8:30~11:30

ゴール 東室蘭駅 10:30~15:30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) 

消費カロリー ▶ 約730kcal

ショートコース 約7.0km(1.5時間) 

消費カロリー ▶ 約405kcal

イタンキ浜、潮見公園と 「鉄のまち室蘭」を感じるウォーク

1pt

企画実施：JR北海道



JRヘルシーウォーキング
イメージキャラクター「あゆむくん」

日本遺産「炭鉄港」ガイド付ミニツアー
炭鉄港 構成文化財
「工場景観と企業城下町のまちなみ」
散策ツアーを開催！(事前予約・有料)
参加者には1ptプレゼント!!
※詳しくは、裏面をご覧ください。



当日コースでのケガ・病気など緊急連絡については

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おります。

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いたします。※各駅の営業開始時刻より掲示します。

< 重要 > 熱中症対策についてご協力をお願い

- 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)



日本遺産「炭鉄港」ガイド付きミニツアー

JR 輪西駅発着

■炭鉄港 構成文化財「工場景観と企業城下町のまちなみ」散策ツアー

【日 時】令和7年9月27日(土)

【募集人数】20名

【参加費】1,500円(当日現地支払)

【申込締切】9月25日(木)17:00

【コース詳細】13:00～14:40〔全行程徒歩〕

※JR輪西駅13:00集合(13:05頃までにJR輪西駅前で受付)

⇒日鉄正門前⇒7条通り⇒輪西神社⇒潮見公園展望台⇒坂の上から住宅街と工場を見下ろす⇒ボルタ工房⇒JR輪西駅解散(14:40頃)

○ミニツアーに参加のみなさまへ

※ご参加のみなさまへ、JRヘルシーウォーキング参加ポイントを1ptプレゼント!

お申込時に、JRヘルシーウォーキングの会員番号をお知らせください。

【問い合わせ先】空知総合振興局地域創生部地域政策課 TEL/0126-20-0034 (受付時間 平日8:45～17:30)

☆お申込はWEB
もしくはお電話にて



みどころ&ポイント

イタンキ浜

語源は「イタンキ」(腕の意)。昔、飢饉に遭った日高地方のアイヌの人たちが絵鞆に食料を求めて来る途中、海の波間に見え隠れする岩をクジラと思い、クジラが岸に流れ着くのを寒さに耐えながら待つうちに、薪が尽きてしまい最後に残った自分のお椀まで燃やしてしまいました。いつまでたってもクジラが寄ってくるわけもなく、ついに全員が餓死してしまったという悲しい伝説からこの地名で呼ばれるようになったといわれています。

鳴り砂 (イタンキ浜)

アイヌの人たちがつけた地名「ハワノタ」(声ある砂浜)に基づき、イタンキ浜一帯の砂浜を調査したところ、日本でも有数の“鳴り砂”であることが実証されました。砂同士の摩擦で、キュッキュッと澄んだ音がするものです。自然な状態で音が出るところはかなり限定されています。音の出し方は、足で強く擦るように歩くか、手で強く擦ると良いでしょう。

潮見公園 (展望台)

イタンキ浜を望む高台から白鳥大橋を眺める展望台。「鉄のまち室蘭」を象徴する日本製鉄(株)北日本製鉄所室蘭地区の工場群と、その手前に住宅と商店が立ち並ぶ輪西町の街並みも一望できる。24時間稼働する工場には、働く人の安全を守る保安灯があちこちにとり、煙突から噴き出す水蒸気が、鉄のまち室蘭の息吹を感じさせる。白鳥大橋との反対側を望むと、鳴り砂で有名なイタンキ浜を眼下に見下ろせます。観光道路の入り口にあり、観光道路をそのまま進むと地球岬やトッカリシヨなどの室蘭を代表する観光地があります。

ボルタ工房

「てつのまちぶろじゅくと」が制作・販売している、ボルトやナット、ワッシャーなどを組み合わせ、ハンダづけしたボルトの人形が「ボルタ」。当初は、アイアンフェスタの体験溶接としての人形でしたが、好評だったため、5cmに小型化しより多くの人の手に届くようになりました。小さな体でユーモアたっぷりの表情やしぐさが人気でお土産にもピッタリ。

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 10/5(日) 川湯温泉駅

イベントウォーク初開催!

2pt

音を立てながら、白く立ち込める

噴煙、「硫黄山」と川湯温泉ウォーク

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