

2026 JRヘルシーウォーキング

5月9日(土)

スタート 苗穂駅 9:00~10:30

ゴール 苗穂駅 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14.5km(3.5時間) 

消費カロリー ▶ 約825kcal

ショートコース 約9.0km(2.0時間) 

消費カロリー ▶ 約505kcal

苗穂駅ゴール受付場所のご案内

ゴール受付場所は、都合により『苗穂駅・北口1階』アリオ札幌側になります。

ご不便をおかけいたしますが、予めご了承ください。
※苗穂駅(南口)に到着しましたら、2階自由通路を苗穂駅の出入口前を通り過ぎ、そのまま進み苗穂駅北口1階へお越しください。

さっぽろウェルネスコラボ企画!

1pt

豊平川、精進川、 天神山緑地をめぐる、 水車町・豊平・苗穂ウォーク

企画実施：JR北海道 共催：札幌市



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、当日主要駅にも掲示いたします。 ※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

精進河畔公園

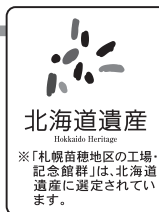
真駒内川と平行して流れている精進川は、明治から大正にかけて定山溪で切り出された木材の運搬用として利用された川です。平岸段丘の崖をおりた平岸1条17丁目付近の精進川の川尻付近に滝があり、ここから公園が始まっています。平岸の街中にありながらも広葉樹にうっそうと覆われ、溪流と滝がある風景は深山幽谷といった印象さえ受けます。園内には野球広場や運動広場、コンビネーション遊具などの施設も設置され、地域の人たちに幅広く利用されています。

天神山緑地

標高89mの天神山にあり、隣接地には相馬神社が奉られています。頂上付近にある展望テラスからは、藻岩山や札幌市街を眺望することができます。園内には、日本庭園、ウメ、平岸開基120年を記念して植えられたヤエザクラなどがあり、毎年春頃にはウメやサクラの花が咲き誇り、多くの方がお花見に公園を訪れます。遊具広場には、幼児向けの小型ブランコや砂場、小学生向けの複合遊具などがあります。また、平岸一帯はリンゴの栽培で栄えたことから、これを記念した「平岸林檎園記念歌碑」が建立されています。5月下旬～6月上旬には、樹齢200年北海道最古といわれる「天神フジ」が鑑賞できます。

JR 苗穂駅近くの産業遺産

「産業のまち」として開拓使の時代から発展を続けてきた苗穂。
JR 苗穂駅北側には開拓時代から現在までの産業の歴史を伝える多くの資料館や史跡があります。
苗穂のまちで「大人の社会見学」はいかがですか。



サッポロビール博物館

北海道遺産に指定されたレンガ造りの建物『サッポロビール博物館』。日本で最も歴史のあるビール博物館では、北海道開拓の歴史と共に日本のビール造りに情熱を注いだ先人たちの想いにふれることができます。館内は、自由に見学も可能ですが、ガイド付きの「プレミアムツアー(有料)」に参加するのがおすすめ。ツアーとサッポロビール博物館の魅力をつぶりご紹介します。 ※ツアーへのご参加には事前のご予約が必要です。

<自由見学(無料) 館内3階・2階の展示スペースを自由にご見学いただけます。>

- 開館時間 / 11:00～18:00(最終入館 17:30まで)
- 所要時間 / 約15分～20分

詳しくはこちら



北海道鉄道技術館

北海道鉄道技術館は、昭和62年4月、国鉄からJR北海道への新たなスタートに併せ、北海道鉄道技術の歴史と文化を後世に伝えると共に、地域に密着した鉄道工場として、一般の方々に身近に感じていただく場にしたいと考え開設いたしました。技術館の建物は、明治43年(1910年)に苗穂工場の用品倉庫としてレンガ造りで建築されたもので工場最古のものでした。

- 開館 / 毎月第2・第4土曜日 13:00～16:00 ※都合により臨時休館する場合があります。
- 入館料 / 無料 ※苗穂工場正門警備室で受付を行いご入場ください。

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、施設見学料、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、マイナ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 5/16(土) 東室蘭駅

NEW 春のよそおい、
鶯別川沿いの桜並木と
知利別公園・東室蘭ウォーク

1pt

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