

2026 JRヘルシーウォーキング

10月18日(日)

スタート 小樽駅 8:30~10:30

ゴール 小樽駅 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12.0km(3.0時間) 

消費カロリー ▶ 約690kcal

ショートコース 約 8.5 km(2.0時間) 

消費カロリー ▶ 約495kcal

「炭鉄港」コラボ企画

小樽駅の受付にて、「炭鉄港」コラボ企画の応募用紙を配付します！

※応募用紙に押印する炭鉄港スタンプは、小樽駅ゴール場面に押印します。

○問い合わせ先
北海道空知総合振興局地域政策課 0126-20-0034 (平日8:45~17:30)



小樽駅
スタート
ゴール



—— 基本コース
---- ショートコース

 = トイレ
 = 休憩ポイント

企画実施：JR北海道

1pt

基本コース
残り約3km

基本コース
残り約1km

運河沿いの遊歩道に入る

基本コースは、右折
ショートコースは左折

ショートコース
残り約1km

基本コース
残り約5km

ショートコース
残り約5km

押しボタン信号
を渡る

押しボタン信号
を渡る

ショートコース
残り約3km

小樽駅マーケット(各店)
から特典あり！
詳細は裏面をご覧ください
※特典利用には下記欄、完歩
証明印が必要です。

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。

日本遺産「炭鉄港」ガイド付ミニツアー
おたる案内人と巡る日本遺産
「炭鉄港」「北前船」「北海道の『心臓』と呼ばれたまち・小樽」
(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。

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)



ウォーキング完歩者限定特典 (当日限り)

特典利用には、ウォーキング終了後、受付にて完歩印を受けていただき各店舗にてご提示ください。
表面の完歩印が無い場合は特典を受けられません。

特典 小樽駅マーケット(5店舗にてご用意しております)

“ノスタルジックモダン”をコンセプトに古き良き小樽と新しい小樽を融合させた小樽駅構内の多彩な店舗エリア。
お食事、お土産の購入にぜひご利用ください。

① 駅なかマート「タルシェ」

小樽和菓子工房游菓のタルシェオリジナルどら焼き
通常価格240円→100円 先着50個限定

□営業時間／9:00～19:00

② 可否茶館 ☆ドリンク全品300円引き

小樽堺町にある珈琲焙煎工場より直接仕入れた
新鮮な珈琲豆を丁寧にハンドドリップで抽出して
お届けする本格的なカフェ

□営業時間／9:00～19:00

③ セブンイレブン

☆エコバックプレゼント ※先着50名

JR小樽駅構内で、北海道土産も取り揃え、さまざまな
お客様をお迎えしております。

□営業時間／7:00～22:00

④ BURGER KING

☆ワッパーコンビ(ワッパー+ドリンクM付)690円(税込)

ジューシーでスモーキーな直火焼き100%ビーフ
パティ

□営業時間／9:00～20:00

⑤ 小樽サンジェルマン ☆塩パンを1個プレゼント ※11:00より配布開始(限定数30個)

店舗併設の厨房で生地仕込みから焼成迄を行い焼立てパンを提供致しております。

□営業時間／7:30～20:00

日本遺産「炭鉄港」ガイド付きミニツアー

小樽文学館発 旧日本郵船(株)小樽支店着

■おたる案内人と巡る日本遺産「炭鉄港」「北前船」「北海道の『心臓』と呼ばれたまち・小樽」

☆お申込はこちらQR
またはお電話にて

【日時】令和8年10月18日(日)13:00～15:00 全行程徒歩・雨天決行 【募集人数】30名

【参加費】2,500円(旧日本郵船入館料を含む) 【申込締切】10月15日(木)17:00

【集合・受付】12:30～12:50 小樽文学館 集合・受付、13:00スタート

⇒★旧手宮線散策路⇒★旧三井物産小樽支店(松田ビル)⇒★●旧三菱銀行小樽支店
(小樽運河ターミナル)⇒他旧銀行・旧商店等⇒●▲旧小樽倉庫⇒●小樽運河中央橋⇒
★●北防波堤⇒●▲旧大家倉庫⇒●旧北海製罐第三倉庫⇒●▲運河公園⇒●旧日本
郵船(株)小樽支店(館内見学・解説付き) 15:00 館内解散

構成文化財:★=炭鉄港 ●=北海道の心臓(小樽) ▲=北前船

※ミニツアー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。

【お問合せ先】空知総合振興局地域創生部地域政策課(産炭地振興) TEL/0126-20-0034 (受付時間 平日8:45～17:30)



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。

次のJRヘルシーウォーキング 10/24(土) 深川駅

NEW 深まる秋、実り豊かな田園都市を
行く・ふかがわウォーク **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