

2026  
JRヘルシーウォーキング

予約  
不要!

当日参加  
OK!

1pt

# 19 いつでもウォーク

## 日高山脈を望み、清流に育まれ、 鶴川の自然と歴史を感じるウォーク

企画実施：JR北海道

開催駅 鶴川駅

受付時間 9:00～16:00まで

スタート/ゴール 鶴川駅

(注)参加証明受付箇所は鶴川駅ではありません。

コース距離 (所要時間)  
基本コース 約13.5km(3.5時間)   
ショートコース 約7.0km(1.5時間) 


開催期間 2026年4月18日(土)～  
11月8日(日)までの毎日

基本コース 消費カロリー 約765kcal  
ショートコース 消費カロリー 約400kcal



### ウォーキング参加者限定特典

当ウォーキングマップを必ず、ご提示ください。

**特典 むかわ温泉四季の湯** 

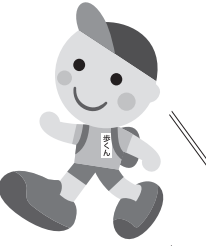
★入館料割引  
520円 → 420円  
※マップ1枚につき1名様割引可能  
■営業時間/10:00～22:00  
■TEL/0145-42-4171

注 私有地や、農地、漁場等には、絶対に入らないでください。

参加証明	お客様記入欄
<p>注 道の駅むかわ四季の館</p> <p>確認日 /</p> <p>・会員番号が空欄の場合、ポイント加算ができません。 ・会員カードをお持ちでないお客様については、イベントウォークにご参加のうえ、会員カードを取得してください。</p>	<p>会員番号 必ずご記入ください。</p> <p>※ポイント加算は、1コース1回限りです。</p>

※開催地までの交通費、施設見学料金、飲食等の費用は自己負担となります。  
※参加中のけがや病気・事故については、弊社(事務局含む)は一切の責任を負わないものとします。  
※万一の場合に備え、マイナ保険証等をご持参ください。  
※参加するにあたり、道路交通法、交通ルール・マナーを遵守してください。  
※コースを示す矢印看板などはありません。また、巡回スタッフもおりません。  
※コース途中で工事や障害等がある場合、お客様の判断により、中止及び回避・迂回等の対応をお願いします。  
※ウォーキングコース周辺では、野生動物がいる場合があります。注意案内などをよく見ながらウォーキングしてください。  
※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、ご自分で事前にお調べください。

**注意**  
参加証明は、コース途中の「道の駅むかわ四季の館」にて受付となります。



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」





# むかわ町

# ウェルネスツアーリズム withキハ150

日高線キハ150形に乗って、むかわ町でウォーキングを楽しもう！  
アンケートや指定店舗利用で、「むかわ温泉入浴無料特典」や  
「WEBキハ150形乗車記念証」、  
「カムイサウルストレインカード」をプレゼント！  
さらに「キハ40メモリアルフォトブックを  
抽選で100名様にプレゼント！



アンケートに答えると  
むかわ温泉四季の館が**無料**

先着  
100  
名様

期間 2026年  
7/1水 ~ 11/8日

一日散歩  
きっぷ

むかわ町へは  
土・休日限定のおトクなきっぷ  
「一日散歩きっぷ」がおすすめ！



## 1 JRヘルシーウォーキング

「日高山脈を望み、清流に生まれ  
鶴川の自然と歴史を感じるウォーク」

「いつでもウォーク鶴川コース」がリニューアルされ  
日高山脈を望み、清流鶴川の自然と歴史を感じる  
コースとなりました。



## 2 鶴川駅に配置してある アンケートに記入



## 3 むかわ温泉受付で帰りのJRのきっぷを見せて アンケートを提出 (先着100名様)

さらに 抽選で20名様に特産品プレゼント！

**無料**



キハ40  
メモリアルフォトブック  
を貰おう！



キハ150車内に掲示しているポスターの  
二次元バーコードからアンケートに回答すると  
「WEBキハ150形乗車記念証」  
をプレゼント！

むかわ町内指定店舗を有料利用して、  
アンケート完了画面を見せると  
「カムイサウルストレインカード」  
をプレゼント！



全部で  
5種類！

異なるデザインのカムイサウルストレインカード2枚を同時に  
撮影し、応募用二次元バーコードから申込により、  
「キハ40メモリアルフォトブック」  
を抽選で **100名様にプレゼント！**



事業のご案内

本事業は、JR日高線の利用促進調査事業として実施しております。  
ご利用の際は、日高線の往復に有効な乗車券をお買い求めのうえご乗車ください。  
事業へのご協力をお願いいたします。

# 見どころ・寄りどころ コースマップ



むかわ町公認キャラクター  
**むがるん**  
©2016むかわ町

※ウォーキングの際は、JRヘルシーウォーキングMAPを持参のうえ、ご参加ください。

## カムイサウルストレインカードを貰おう!

お店ごとにデザインが異なるカードを配布

全部で  
5種類

キハ150車内で二次元バーコードからアンケート回答画面を保存して、指定のお店で飲食やお買い物をして、お店のひとにアンケート完了画面を見せると「カムイサウルストレインカード」をプレゼント



### ①カネダイ大野商店

営業時間10:00~17:00 定休日曜日  
・生干しししゃも  
・ほっきカレー



### ②ケーキショップおのぞら

営業時間8:30~19:00 定休日曜日  
・カムイサウルス (どらやき)  
・むかわ電 (まんじゅう)



### ③ぼぼんた市場

営業時間10:00~17:00 定休年末年始  
・むかわ町の特産物直売所  
・新鮮野菜やとれたて海の幸が一杯の市場



### ④いっぷく堂

営業時間9:30~18:00 定休月曜日  
・恐竜たいやき  
・ししゃもたいやき  
・醤油



### ⑤道の駅むかわ四季の館

営業時間11:00~17:00 定休日なし  
・入れたてコーヒー  
・デザート(ソフトクリーム等)



## JRヘルシーウォーキング

予約不要! 当日参加OK!

いつでもウォーク

JRヘルシーウォーキング  
キャラクター 歩く

JR北海道  
ヘルシーウォークのご案内



開催駅 鷗川駅

参加証明  
受付時間 9:00~16:00

スタート  
/ ゴール 鷗川駅

コース距離  
(所要時間) 基本: 約13.5km (3.5時間)  
ショート: 約7km (1.5時間)

開催期間 2026年11月8日(日)  
までの毎日



## 日高線満喫モデルコース

快速 エアポート		普通列車		日高線 キハ150		日高線 キハ150		普通列車		快速 エアポート	
札	6:29 ▶ 7:01	千	7:09 ▶ 7:44	苦小牧	7:51 ▶ 8:20	鷗川	11:09 ▶ 11:39	苦小牧	12:06 ▶ 12:31	千歳(南千歳)	12:36 ▶ 13:07
	8:48 ▶ 9:19		9:26 ▶ 9:48		10:20 ▶ 10:50		14:11 ▶ 14:41		14:55 ▶ 15:20		15:27 ▶ 15:57
	12:18 ▶ 12:50		12:55 ▶ 13:21		13:29 ▶ 13:59		16:19 ▶ 16:49		16:54 ▶ 17:17		17:25 ▶ 17:57
幌	14:04 ▶ 14:40	歳	14:45 ▶ 15:09	川	15:23 ▶ 15:53	川	18:30 ▶ 19:00	川	19:28 ▶ (19:48)	川	(19:54) ▶ 20:24



JR北海道ホームページ