

ふるさと 再発見!!

あか牛とみそぎの郷をめぐる



ありがとう江差線

北海道新幹線開業へ向けて

変わりゆくまち

木古内ウオーク

特典のある
ポイントも
あるよ!!

9月28日(土)

スタート 木古内駅 9:00~12:00

ゴール 健康管理センター 11:00~16:00

※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12.5km (3時間)

カロリー消費 おにぎり約4.2個分 消費カロリー 約720kcal



特典2
秋山農園
(折り返し)

橋幅せまし
車両注意

折り返し



JRヘルシーウォーキング
イベントキャラクター(あか牛)

特典3 G

禪燈寺
正堂境内の美しいお寺、
歴史や石燈をご紹介。
10月1日・2日、3日、12:00-13:00
3日、14:00頃、4日、14:45頃

- T トイレ
- 休 休養ポイント
- G カイドポイント [無料]
ガイドやイベントの開始は
参加者の状況により前後す
る場合があります。

＝ご注意＝

- 歩道や自転車歩行者専用道(サイクリングロード含む)では、他の歩行者及び自転車の妨げにならないよう注意し、譲り合って歩きましょう。
- ウォーキングコース内は季節によって虫の発生状況も変化します。虫よけ対策等、準備を万全にしてください。

- 表示カロリーはおおよその目安です。
- 運動消費カロリーについては個人差があります。
- 消費カロリー計算は当社独自の基準により算出しています。

当日直接参加もできます。

参加方法
ご希望の方は直接スタート地点(木古内駅改札口前通路受付)にお出で下さい。

特典 G ①

佐女川神社(折り返し)
神社の由緒や年中行事についてご紹介します。
1日、9:30頃、2日、11:30頃、3日、12:30頃

木古内駅
スタート

新幹線と在来線
分岐ポイント

特典3
モリ文具店
文具の
家

特典4
健康管理
センター
ゴール

みそぎ浜 G
毎年おにぎりの消費量によるおにぎり11個分のみそぎ浜みそぎおにぎり11個、12:30頃、2日、14:30頃、3日、15:30頃

JRヘルシーウォーキング IN 木古内



おすすめ列車のご案内(主な停車駅のみ掲載)

※列車及びきっぷについて詳しくは駅係員におたずねください

ゆき	特急スーパー北斗2号(前) 特急スーパー白鳥28号	ゆき	臨時特急北斗24号(前) 特急白鳥28号
札幌	発 7:00	札幌	発 7:30
新札幌	発 7:08	新札幌	発 7:39
苫小牧	発 7:42	苫小牧	発 8:18
東室蘭	発 8:13	東室蘭	発 8:58
函館	着 10:11	五稜郭	着 11:17
	乗り換え		乗り換え
函館	発 10:17	五稜郭	発 ※11:24
木古内	着 10:55	木古内	着 11:58

かえり	特急スーパー白鳥19号 特急スーパー北斗13号	特急白鳥23号 特急北斗17号(前)
木古内	発 14:20	16:20
函館	着 14:58	17:01
	乗り換え	乗り換え
函館	発 15:18	17:11
東室蘭	着 17:16	19:26
苫小牧	着 17:49	20:02
新札幌	着 18:26	20:40
札幌	着 18:35	20:49

緑の列車は得割きっぷでご利用になれます。※特急白鳥28号は、五稜郭駅に臨時停車いたします。

【札幌-函館間の運休列車(10/31まで運休)】

- 札幌→函館/北斗4号(札幌7:30発)・北斗8号(札幌9:19発)・北斗14号(札幌13:17発)・北斗20号(札幌18:13発)
- 函館→札幌/北斗5号(函館9:30発)・北斗11号(函館14:00発)・スーパー北斗15号(函館16:28発)・北斗19号(函館18:24発)

【得割きっぷでご利用になれる列車(8/29現在の情報です。)】S=スーパー ※上記運休列車にご注意ください。

函館行き S北斗2号、北斗4号、北斗20号、S北斗22号、急行はまなす、臨時特急北斗(運転日注意)

札幌行き S北斗1号、北斗5号、S北斗15号、北斗17号、北斗19号、S北斗21号、急行はまなす、臨時特急北斗(運転日注意)

ウォーキング参加者限定特典(当日限り)

割引特典利用には、当ウォーキングマップを必ずご提示ください。

特典1 佐女川神社

- 完歩祈願(無料) ①11:30～ ②12:30～
ウォーキングの安全と完歩祈願をします。
- 先着50名様には祈禱マイボトルをプレゼント!
その場で「みそぎ水」をつめて頂けます。
・おみくじの販売
・寒中みそぎ、松前神楽の映像放映
(社務所内の休憩スペース)

特典3 禅燈寺と農村公園

- いもの塩煮(無料)
農村公園で「いもの塩煮」をご試食ください。
- 江差線グッズ販売
鉄道ファン必見!お土産・記念にどうぞ
- プロカメラマン記念撮影(500円)
山門&江差線をバックに超レアカットの記念写真が
撮れるかも? (撮った写真はゴールまでにお渡し)
【列車通過時刻(ウォーキング開催時間内連続)】
木古内方面 11:26/14:09 江差方面 11:52/14:48

特典5 栄屋.....木古内産ひじき10%引き

特典7 末廣庵.....木古内町キャラクター キーコ焼印入りコースタープレゼント

特典9 北じま.....オリジナル商品10%割引(一部除外あり)

特典2 秋山農園

- 農園自慢のソフトクリーム割引
通常250円 → **200円**
- 農産品直売
新鮮な野菜や農家加工品を取り揃えています。
※ご購入の品物はゴール地点までお届けサービス!

特典4 健康管理センター(ゴール)

- こうこう汁の振る舞い(※スタンプラリー参加者無料提供)
はこだて和牛と長芋が入った名物料理。
- みそぎ太鼓披露(ゴールの状況により実施)
- 土産品・特産品販売ブース
はこだて和牛や町内土産品・特産品をご紹介します。
- 江差線・新幹線グッズ販売
木古内町オリジナル。必携です!
- ゴールでアンケートにご回答いただくと、
新幹線ノベルティプレゼント!

特典6 モーリ文具店.....キーコ駅長グッズ10%引き

特典8 東出酒店.....地酒「みそぎの舞」試飲サービス レジャーシート(数物)をプレゼント

(注意事項) 参加の前に必ずお読みください!

- 各自の自己責任でご参加ください。
※参加中のけがや病気・事故につきましては、当社は一切の責任を負いません。
※万が一の場合に備え、健康保険証をご持参ください。
- 参加は無料です。ただし、開催地までの交通費、それににかかわるバス代金、雑費見舞金、飲食等の費用は各自負担となります。
- 雨天でも実施します。(自費など、雨天休会を要致す)
○天候等により開催中止となる場合があります。(運営の都合等により)中止となる場合があります。
- コースによっては不参加者を定めないコースについても、列車の運行状況により不参加となる場合があります。
- コースの定員は、列車の定員を超過するものではありません。列車の運行状況によっては定員を超える場合があります。
- ゴール受付は一人につき、ご本人様以外の受付はいたしません。
- ほかのお客様やコース開催の妨げにならないよう、次回以降の参加をお断りすることがあります。
- 参加されたコースが外れた場合は、その時点で当イベントの参加を中止したものとさせていただきます。
- 直前直後のキャンセルについては、お支払いいただいたお金も返金いたしません。
- 行動中にトイレが少ないコースもありますので、列車内、駅などで事前に済ませてください。
- スタートやゴール時間について制限がある場合は、その時間外にスタート、ゴールをすることはできません。特
別なゴールとしても、ポイント付与の対象外となります。時間内の受付にご協力をお願い致します。
- スタッフの指示、注意事項は必ずお守りください。

JRヘルシーウォーキング心得

- 一、参加予約をしよう!
参加可能なコースの予約しよう。
- 一、交通安全に努めよう!
送迎バス送迎・交通ルールを守ってウォーキングしよう。
- 一、スタート前に準備運動をしよう!
怪我防止に努めよう。
- 一、自然を大切にしよう!
ゴミは必ず持ち帰り、環境美化に努めよう。
- 一、JR北湯道の特急列車を利用して参加しよう!

次回のJRヘルシーウォーキング 10/5(土) 函館本線 江別駅
水と緑に抱かれたまち「江別」の味覚が大集合!
「えべつ秋の特産味覚まつり」江別ウォーク

申込先 JRヘルシーウォーキング事務局
☎011-219-8641
札幌市中央区北3条西3丁目1番44号 ヒューリック札幌ビル9階
受付時間/月～金の9:00～17:00 ※祝日は除く