

# 2024 JRヘルシーウォーキング

## 砂川オアシスパークと、 すながわスイートロードウォーク

1pt

企画実施：JR北海道

### 10月12日(土)

**スタート** 砂川駅 8:30~10:30

**ゴール** 砂川駅 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13.5km(3.5時間) 

消費カロリー ▶ 約760kcal

**ショートコース** 約8.0km(2.0時間) 

消費カロリー ▶ 約445kcal



すながわスイートロード  
★印のお店はすながわスイートロード協議会の菓子店やカフェです。

※店舗によっては開催日当日お休み等の場合があります。ご利用予定の際は、予め各自にてご確認ください。



JRヘルシーウォーキング  
イメージキャラクター「歩(あゆむ)くん」

砂川遊水地  
排水門電気室

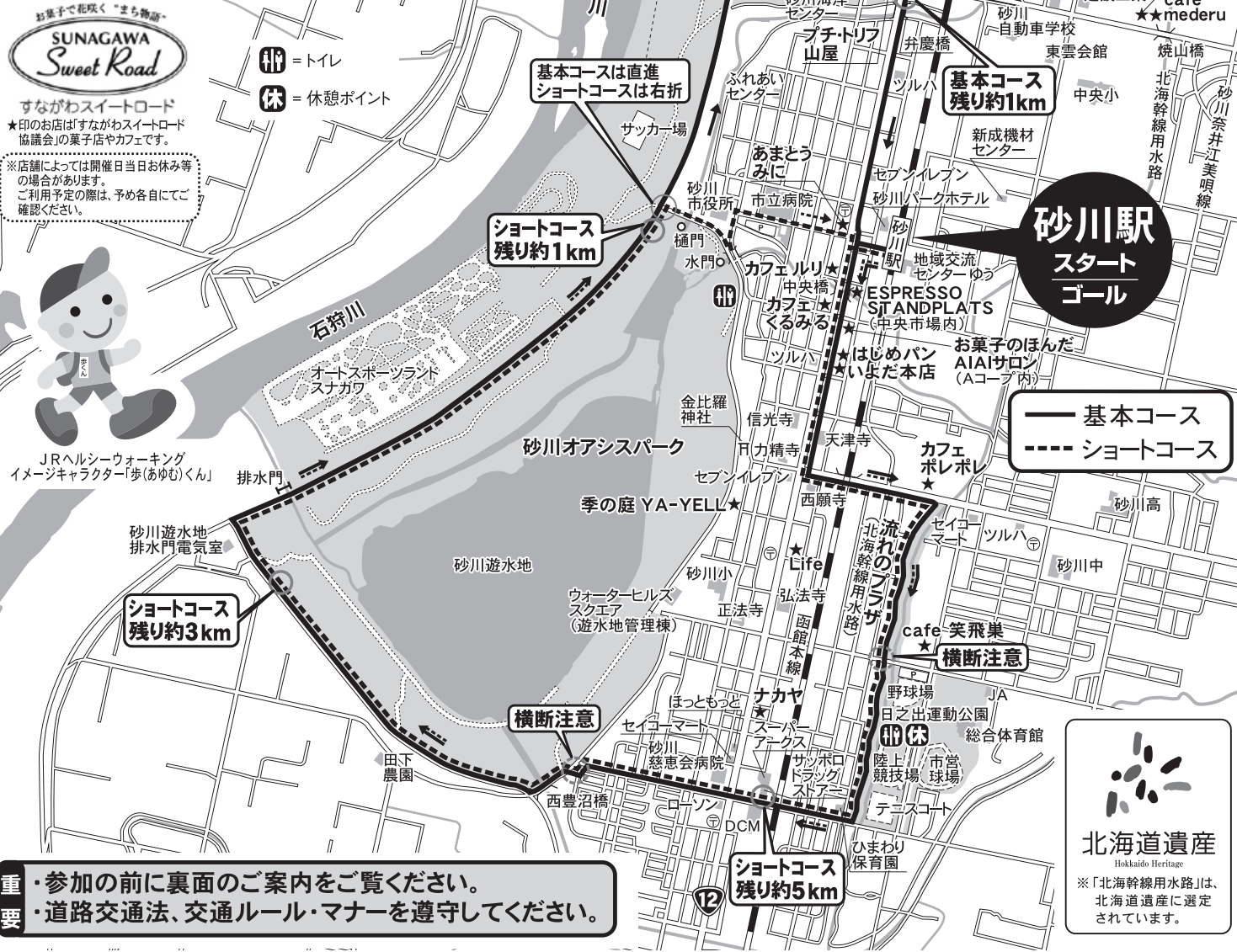
ショートコース  
残り約3km

**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。



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。



北海道遺産  
Hokkaido Heritage  
※「北海道遺産」は、北海道遺産に選定されています。

## < 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、体調に合わせて歩きましょう。

列車の時刻・おトクなきっぷは

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



## すながわスイートロードとは



空知が炭鉱で栄えたころから、労働者の疲れを癒し、たくさんの笑顔を生んできた砂川のお菓子。そんなお菓子の魅力で砂川のまちをもっと元気になりたいという思いから誕生したのが「すながわスイートロード」。創業100年を超える老舗から、連日女性客が訪れるオシャレなカフェまで、個性とこだわりあふれるお菓子を提供するお店が21店舗。あなたはどの“すながわスイーツ”がお好みですか?すながわスイートロード協議会の活動はfacebookで更新中! イベントの紹介から、新作のスイーツ情報まで耳寄りな情報をお届けしています。

お問い合わせ

すながわスイートロード協議会事務局 TEL/0125-54-2121 (砂川市商工労働観光課内)

## みどころ&ポイント

### 北海幹線用水路 <北海道遺産 ~空知平野を流れるもう一つの大河~>

赤平市から南幌町(7市町)まで延長約80kmにおよぶ北海幹線用水路は、農業専用では日本で最も長い。空知平野の農地に水を供給するために造られ、北海道の穀倉を支える役割を果たしている。1924(大正13)年から4年で完成し、空知川から最大毎秒44tを取水。北海頭首工を起点に、美唄市には調整池が、砂川、美唄、岩見沢市市街地では親水公園が整備されている。

### 砂川オアシスパーク

旧石狩川の跡地を利用して造成された水辺のレクリエーションエリア。水上ではヨットやカヌー、釣りなどを楽しめます。また、池の周囲を周る歩道は、自然散策やバードウォッチングを満喫でき、公園内ではジョギングやウォーキング、犬の散歩など思い思いに過ごす憩いの空間となっております。管理棟は一般に開放しており、休憩所として自由にご利用いただけます。

## 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・マナーを遵守してください。
- 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、参加者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、天候状況等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 10/19(土) 池田駅

ワインと音楽の発信地、2pt

十勝池田ウォーク

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