

2025 第29回 北の都札幌

ツデー ウォーク 札幌を 歩こう

9/13 ^{SAT} 雨天決行

2km 5km 10km 20km 30km

国際市民スポーツ連盟公認大会(IVV)
日本市民スポーツ連盟公認大会(IVV-JAPAN)
美しい日本の歩きたくなるみち 500選
ジャパンノルディック・ウォーク プレミアリーグ認定大会
オールジャパンウオーキングカップ認定大会(AJWC)
北海道マーチングリーグ公式大会(HML)

会場 **START & GOAL**

中島公園自由広場

札幌市営地下鉄南北線幌平橋駅1番出口

9/12 ^{FRI} ウェルカム
ウォーク

美しい日本の歩きたくなるみち
500選 札幌・屯田防風林のみち
2つの屯田防風林



TEL 011-299-7978

FAX 011-299-7978

札幌歩こう会 検索
<https://swa.or.jp>
swa@swa.or.jp



第29回北の都札幌ツデーウォーク実行委員会

〒064-0808 札幌市中央区南8条西2丁目5-74

札幌市民活動プラザ星園405号室NPO法人札幌歩こう会内

主催 特定非営利活動法人札幌歩こう会、北海道新聞社、公益財団法人北海道健康づくり財団

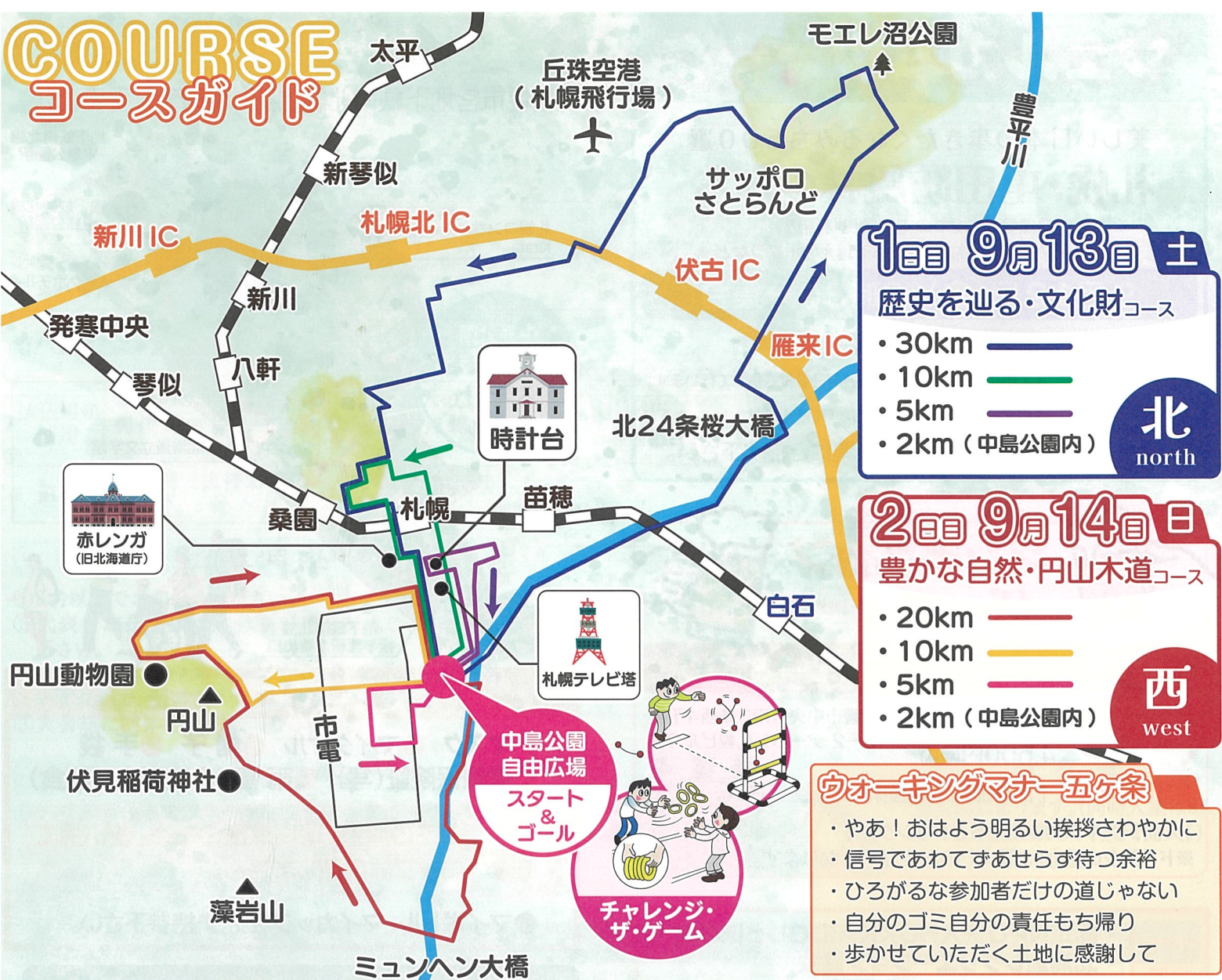
共催 公益財団法人札幌市公園緑化協会

協力 (株)スミフルジャパン、生活協同組合コープさっぽろ、(株)セコマ、北海道牛乳普及協会、北海道レクリエーション協会、札幌大谷大学ほか

後援 厚生労働省北海道厚生局、環境省北海道地方環境事務所、林野庁北海道森林管理局、北海道開発局札幌開発建設部、北海道、北海道教育委員会、札幌市、札幌市教育委員会、石狩川振興財団、札幌市PTA協議会、札幌商工会議所、札幌市医師会、札幌歯科医師会、北海道旅客鉄道(株)、札幌市スポーツ協会、日本ウオーキング協会、北海道ウオーキング協会、全日本ノルディック・ウォーク連盟、日本市民スポーツ連盟、ウインターライフ推進協議会、北海道ユニセフ協会、全国健康保険協会北海道支部、北海道国民健康保険団体連合会、札幌市老人クラブ連合会、北海道ろうきん、北洋銀行、北海道銀行、札幌市社会福祉協議会、明治安田札幌支社、NHK札幌放送局、HBC北海道放送、STV札幌テレビ放送、HTB北海道テレビ、UHB北海道文化放送、TVHテレビ北海道、札幌医科大学、札幌国際プラザ、北海道ガス、札幌市障がい者スポーツ協会、札幌市身体障害者福祉協会、札幌市手をつなぐ育成会、札幌市精神障害者家族連合会

本大会は「札幌市さぽーとほっと基金」及び「石狩川振興財団」双方からの助成金及び多数の企業からの後援により運営されています。

COURSE コースガイド



免責範囲
万一事故が発生した場合、主催者が加入している損害保険の範囲内で補償いたします。

個人情報
大会運営及び次回大会案内に関する事項以外、使用いたしません。

肖像権
大会中に撮影した写真などは、報道や、大会広告、印刷物の掲載等に利用することがあります。

(キトリ)

(ご注意)

- ・払込みの際、法令等に基づき、依頼人様(および代理人様)の運転免許証等、顔写真付きの公的証明書類のご提示をお願いする場合があります。
- ・この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
- ・この用紙は、ゆうちょ通帳アプリおよびゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きATMでもご利用いただけます。
- ・この払込書を、ゆうちょ銀行又は郵便局にお預けになるときは、引換えに預り証を必ずお受け取りください。
- ・この用紙による、払込料金は、ご依頼人様が負担することとなります。
- ・ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
- ・この受領証は、払込みの証拠となるものです。大切に保管してください。なお、「備考欄」に「口座払」の印字をしたものは、通常貯金口座から指定口座への払込みが行われたものです。

参加申込記入例

※フリガナ サツボロ アユム	※フリガナ サツボロ ミホ	※参加料
※おなまえ(払込人)	※おなまえ	一般(高校生以上) 2,500円 × 2 人
札幌 歩 (男・女 (60才))	札幌 美歩 男・女 (60才)	障がい者と介助者2人組 2,500円 × 組
※札幌歩会 No. 中-000	※札幌歩会 No. 中-000	ファミリーコース 1,000円 × 人
※(〒 064 - 0808)	※(〒 -)	ウエルカムW 1,000円 × 1 人
※おところ 北海道札幌市	※おところ	ジンギスカンパーティー 4,500円 × 1 人
中央区南8条西2丁目5-7	同 左	※払込金合計 10,500 円
市民活動プラザ星園		※該当の箇所を○で囲んでください。
405号室		
※☎ (011) 299 - 7978	※☎ () -	日
※9/13(土) 30K・10K・5K・2K	※9/13(土) 30K・10K・5K・2K	附
※9/14(日) 20K・10K・5K・2K	※9/14(日) 20K・10K・5K・2K	印
※9/12(金) ウエルカムウォーク 参加・不参加	※9/13(土) ジンギスカンパーティー 参加・不参加	

ご依頼人欄に、おところ・おなまえをご記入ください。(承認番号小第15878号)
これより下部には何も記入しないでください。

切り取らないでお出しください。

参加者大募集

第29回 北の都札幌

ツデーウォーク

歩けることに感謝し自分も地域も元気になろう！

参加資格

①国籍・年齢・性別は問いません ②大会のきまりやマナーを守れる方 ③小学生以下は保護者、介助を必要とされる方は介助者(バディ制)の同伴をお願いします。(参加費は一般扱いです)

申込方法

払込用紙使用	本紙の払込用紙に必要事項を記入の上、郵便局から払い込んで下さい。点線に沿って正確に切り取って下さい。
直接	事務局で直接お申込み・お支払いも受付けます。

団体申込

- ①3名以上でお申込みください。
②代表者が払込用紙に必要事項を記入し、お申込み下さい。
参加者一覧をFAX・Email(swa@swa.or.jp)・郵送いずれかで、別途実行委員会宛にお送り下さい。
③大会誌に団体名を記載いたします。

参加記念品

- ①コース図 ②大会誌 ③完歩証 ④記念品 ⑤参加証(ワッペン)

申込期間・参加費

事前申し込み(～8月15日振込確認まで)※1

一般(高校生以上)	障がい者と介助者(バディ制2人1組)	中学生以下	ファミリーコースの保護者
2,500円	2,500円	無料	1,000円

8月16日～9月14日まで※1、※2

一般(高校生以上)	障がい者と介助者(バディ制2人1組)	中学生以下	ファミリーコースの保護者
3,000円	3,000円	無料	1,000円

※1 1日参加も同額です。参加登録払込後に取り消されても払い戻しできません。ご了承下さい。
※2 大会誌の参加者名簿には掲載されません。

受付

	前日受付	当日受付	※ウェルカムウォーク(12日)参加者は現地で受付いたします。 ※当日受付は混みあいますので、前日(12日)受付をご利用下さい。
日 時	9月12日(金)	9月13日(土)・14日(日)	
時 間	14:00～17:00	7:30～	
場 所	中島公園自由広場		

手荷物

手荷物は7:30から預かります。ゴール後に必ず取りに来て下さい。

更衣室

男女別にあります。(同時入室は3人以下。会話厳禁でご利用下さい。)

日程及びコース

開催日	コース	受付	出発式	スタート	ゴール
9月13日 土 歴史を辿る文化財コース 北	30km 31.5km 認定32km スタート→南大橋→豊平川右岸→北24条桜大橋→三角点通→モエレ沼公園・アクアプラザ→サッポロさとらんど→苗穂丘珠通→丘珠空港緑地→北28条通→大学村の森→美香保公園→北20条通→北海道大学構内(ポプラ並木・農学部)→清華亭・偕楽緑地→旧北海道庁→赤レンガテラス→大通公園→ゴール	7:30	8:15	8:30	最終ゴールは16時です
	10km 10.9km 認定11km スタート→豊水通→創成川公園→札幌テレビ塔→札幌時計台→石狩街道→さつき公園→西5丁目樽川通→北海道大学構内(イチョウ並木・ポプラ並木・農学部)→南門→清華亭・偕楽緑地→旧北海道庁→赤レンガテラス→大通公園→ゴール		8:45	9:00 ※3	
	5km 7.0km 認定7km スタート→豊水通→創成川公園→札幌テレビ塔→札幌時計台→北3条通→サッポロファクトリー→永山記念公園→森田たま生誕の地→北海道神宮頓宮→南4条通→ポスト・モダン建築→豊水通→ゴール		—	10:00	
	2km ファミリーコース(中島公園内を団体歩行) こぐま座・日本庭園・八窓庵・豊平館・菖蒲池・天文台・札幌コンサートホールkitara他	9:30	—	10:00	
9月14日 日 豊かな自然 円山木道コース 西	20km 19.6km 認定20km スタート→南大橋→豊平川右岸→南22条大橋→精進河畔公園→ミュンヘン大橋→藻岩下公園→電車事業所前→藻岩山麓通→ヴィラフローラ→環状通→円山木道→円山動物園→円山総合運動場→北1条宮の沢通→近代美術館・知事公館→札幌市資料館→大通公園→駅前通→ゴール	7:30	8:15	8:30	最終ゴールは14時です
	10km 12.0km 認定12km スタート→南9条通→ヴィラフローラ→環状通→円山木道→円山動物園→円山総合運動場→北1条宮の沢通→近代美術館・知事公館→札幌市資料館→大通公園→駅前通→ゴール		8:45	9:00 ※3	
	5km 4.6km 認定5km スタート→南9条通→石山通→山鼻小学校・山鼻公園→山鼻記念館→行啓通→札幌護国神社→鴨鴨川ほとり→渡辺淳一文芸館→中島公園(八窓庵・日本庭園・豊平館・札幌コンサートホールkitara)→ゴール		—	10:00	
	2km ファミリーコース(中島公園内を団体歩行) こぐま座・日本庭園・八窓庵・豊平館・菖蒲池・天文台・札幌コンサートホールkitara他	9:30	—	10:00	

・ファミリーコースは2kmを設定しました。中島公園内で信号はありません。ちいさなお子さんの参加をお待ちしております。
・車椅子単独参加希望の方は、5km、2kmコースをおすすめいたします。
※3 スタートは10kmコース、5kmコースの順。

歩行形態

- ①ファミリーコースを除き原則自由歩行です。
②リーダー・サブリーダー・アンカーは全てのコースに配置されています。

表彰・認定

各コースを完歩された方に認定を致します。

- ①国際市民スポーツ連盟認定(IVV) ②日本市民スポーツ連盟公認(IVV-JAPAN) ③オールジャパンウォーキングカップ認定 ④美しい日本の歩きたくなるみち500選 ⑤北海道マーチングリーグ認定(HML) ⑥ジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグ認定(ノルディック参加者のみ)



ウェルカムウォーク

美しい日本の歩きたくなるみち500選

札幌・屯田防風林のみち

自然豊かな2つの屯田防風林周辺
ミズヒキソウ、白樺林、樹齢100年越えのポプラなど

9月12日(金)12時30分集合

- ◆集合 JR新琴似駅前広場
- ◆参加費 1,000円※事前申込者の前日受付も併せて行います。
- ◆歩行距離 10km ※手荷物は預かりいたします。
- ◆申込 下記参加払込取扱票にご記入下さい。



ジンギスカンパーティー

9月13日(土)16:30~18:00

- ◆会場 キリンビール園 札幌市中央区南3条西4丁目 8-2 アーバン札幌ビル 7階
- ◆参加費 4,500円(税込)
- ◆申込 下記参加払込取扱票にご記入下さい。

1人前ジンギスカンセットとドリンク1杯
※ドリンクの追加は個人でのお支払いとなります。

コラボ企画

- ・認定NPO法人HOKKAIDOしっぽの会
- ・北海道レクリエーション協会
- ・エムエーススポーツサービス

※参加費無料の中学生以下の方も申込書へご記入下さい。

会場：中島公園自由広場案内

札幌市営地下鉄南北線 幌平橋下車(1番出口)



持ち物と服装

- マスク ●マイタオル ●帽子 ●手袋
- 健康保険証(写) ●雨具 ●飲料水・(昼食)



ゴミの減量、環境保護のため、使い捨てコップは用意しません。

●マイボトル、マイカップを必ず持参下さい。

[重要] 当日必ず受領証を受付でご提示下さい。
(参加者証等記念品をお渡しします)

参加申込用払込用紙

必要事項を記入し、最寄りのゆうちょ銀行または郵便局からお払込みください。
参加登録証は発行しません。
振替払込請求書兼受領証または、ご利用明細票をもって参加登録証とします。

払込取扱票	
00 小樽	金額
口座記号番号	千 百 十 万 千 百 十 円
0 2 7 4 0 - 4 =	※ 3 9 8 2 0
加入者名	北の都札幌ツーデーウォーク 実行委員会
※フリガナ	※フリガナ
※おなまえ(払込人)	※おなまえ
男・女	男・女
※札幌会員No.	※札幌会員No.
※(〒)	※(〒)
※おところ	※おところ
※()	※()
※9/13(土) 30K・10K・5K・2K	※9/13(土) 30K・10K・5K・2K
※9/14(日) 20K・10K・5K・2K	※9/14(日) 20K・10K・5K・2K
※9/12(金) ウェルカムウォーク 参加・不参加	※9/13(土) ジンギスカンパーティー 参加・不参加
ご依頼人欄に、おところ・おなまえをご記入ください。(承認番号小第15878号)	
これより下部には何も記入しないでください。	

振替払込請求書兼受領証

振替払込請求書兼受領証	
口座記号番号	金額
0 2 7 4 0 - 4	千 百 十 万 千 百 十 円
3 9 8 2 0	※ 3 9 8 2 0
加入者名	北の都札幌ツーデーウォーク 実行委員会
金 額	千 百 十 万 千 百 十 円
※おなまえ	※おなまえ
ご依頼人	様
料 金	(消費税込み) 日 附 印
備考	円

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。

切り取らないでください。