

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
北海道マーチングリーグ公式大会 (HML)
オールジャパン
ウォーキングカップ認定大会

参加者大募集

第30回 北の都札幌

ソーデーウォーク 札幌を歩こう

since 1997

公式キャップ



払込用紙で
お申込み、
現地受け渡し

画像是イメージです
¥2,000 税込
限定300個

選べるコース

2 km 5 km 10 km 20 km 30 km

9.11

金

裕次郎と
地元の生活を感じる
ウォーク

ウェルカム
ウォーク

9.12 » 13

土

日

中島公園自由広場

札幌市営地下鉄南北線幌平橋駅下車(1番出口)

イランカラッペ
「こんにちは」からはじめよう。

キャンペーンサポーターです。



つながる ひろがる 命の輪
— 生物多様性さっぽろ —

応援宣言団体です。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を支えるための17の目標

TEL 011-299-7978
FAX

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



第30回北の都札幌ソー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、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、日本ウォーキング協会、北海道ウォーキング協会、札幌観光協会、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。

参加者大募集

第30回
北の都札幌

ツデーウォーク

健康寿命の延伸目指し、みんなで楽しく札幌を歩こう！

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13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 (11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(11日) 受付をご利用下さい。
日 時	9月11日(金)	9月12日(土)・13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12日 土 文化財コース 歴史を辿る 北	30km 32.0km 認定32km スタート→豊平川右岸→北24条桜大橋→モエレ沼公園(アクアプラザ等)→サッポロさとらんど→苗穂丘珠通→札幌航空管制部→北28条通→大学村の森→北24条通→北23条西14丁目→新川通→札幌工業高校→北海道大学構内(ポプラ並木・農学部等)→旧北海道庁→赤レンガテラス→大通公園→狸小路→ゴール	7:30	8:15	8:30	最終ゴールは16時です
	10km 10.3km 認定11km スタート→豊水通→創成川公園→さっぽろテレビ塔→札幌市時計台→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・農学部等)→南門→旧北海道庁→赤レンガテラス→大通公園→狸小路→ゴール		8:45	9:00 ※3	
	5km 6.5km 認定7km スタート→豊水通→創成川公園→さっぽろテレビ塔→札幌市時計台→北3条通→赤レンガテラス→旧北海道庁→札幌市立資生館小学校→東本願寺札幌別院→駅前通→ゴール		9:30	—	
	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13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→札幌コンサートホールkitara→豊平館→電車通→北1条宮の沢通→知事公館→北海道神宮第二鳥居→円山総合運動場→円山木道→環状通→南7条西25(イオン)→界川1→旭ヶ丘3(ポンプ小屋)→藻岩山麓通→電車事業所→藻岩下公園→ミュンヘン大橋→精進河畔公園→白石藻岩通→豊平川右岸→南大橋→ゴール	7:30	8:15	8:30	最終ゴールは14時です
	10km 11.9km 認定12km スタート→札幌コンサートホールkitara→豊平館→電車通→北1条宮の沢通→知事公館→北海道神宮第二鳥居→円山総合運動場→円山木道→環状通→南7条西25(イオン)→菊花旭山公園通→ゴール		8:45	9:00 ※3	
	5km 4.5km 認定5km スタート→札幌コンサートホールkitara→豊平館→日本庭園・八窓庵→鴨々川ほとり→札幌護国神社→米里行啓通→山鼻小学校→石山通→南9条緑地→ゴール		9:30	—	
	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

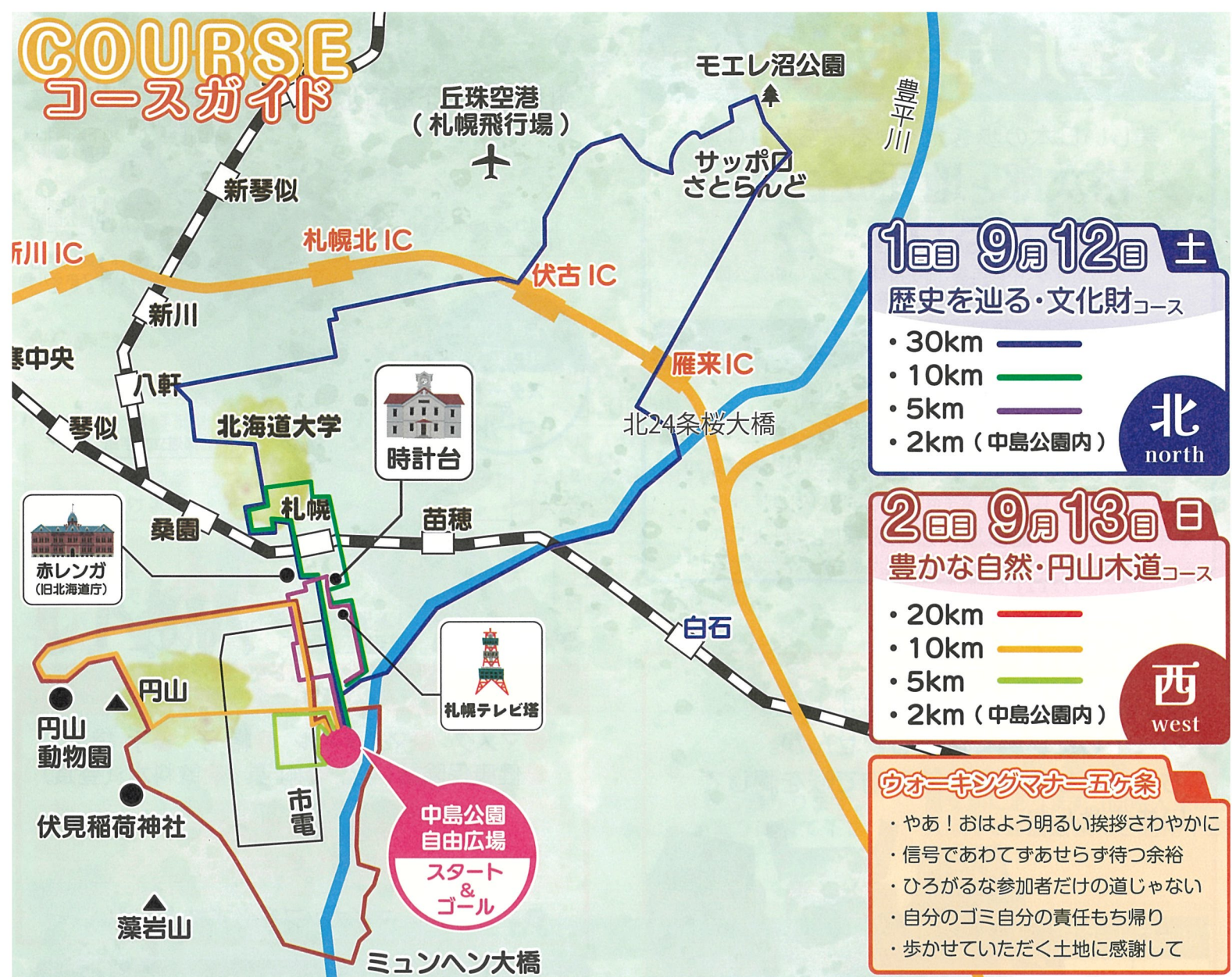
各コースを完歩された方に認定を致します。

- 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)



COURSE

コースガイド



1日目 9月12日 土

歴史を辿る・文化財コース

- ・30km
- ・10km
- ・5km
- ・2km (中島公園内)

北
north

2日目 9月13日 日

豊かな自然・円山木道コース

- ・20km
- ・10km
- ・5km
- ・2km (中島公園内)

西
west

ウォーキングマナー五ヶ条

- ・やあ！おはよう明るい挨拶さわやかに
- ・信号であわてずあせらず待つ余裕
- ・ひろがるな参加者だけの道じゃない
- ・自分のゴミ自分の責任もち帰り
- ・歩かせていただく土地に感謝して

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。

(キリトリ)

(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 サツポロ アユム		※フリガナ サツポロ ミホ		※参加料	
※おなまえ(払込人)		※おなまえ			
札幌 歩	(男・女 60才)	札幌 美歩	(男・女 60才)	一般(高校生以上)	2,500円 × 2 人
依	※札幌歩会員 No. 中-000	依	※札幌歩会員 No. 中-000	障がい者と介助者2人1組	2,500円 × 組
頼	※(〒 064 - 0808)	頼	※(〒 -)	ファミリーコース	1,000円 × 人
人	※おところ 北海道札幌市	人	※おところ	ウエルカムW	1,000円 × 1 人
・	中央区南8条西2丁目5-7	・	同 左	オリジナルキャップ	2,000円 × 2 個
通	市民活動プラザ星園	通		※払込金合計	10,000 円
信	405号室	信		※該当の箇所を○で囲んでください。	
欄	※☎ (011) 299 - 7978	欄	※☎ () -	日	
	※9/12(土) 30K・10K・5K・2K		※9/12(土) 30K・10K・5K・2K	附	
	※9/13(日) 20K・10K・5K・2K		※9/13(日) 20K・10K・5K・2K	印	
	※9/11(金) ウエルカムウォーク 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。

切り取らないで出してください。