

参加者が遵守すべき事項

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる（利用当日に書面で確認を行う）
 - 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参すること（参加受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること
- 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2mを目安に（最低1m））を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- イベント中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと
- イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること
- イベントの前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること

予防に優る 治療なし

日常生活を営む上での基本的生活様式を実践しましょう。



はさみできれいに切り取り、ご使用ください。

（ご注意）
 ・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の渉外員にお預けになる場合は、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から大切に保管してください。



この場所には、何も記載しないでください。

コースガイド

1日目 札幌の街並み緑道コース

- 30km 西野緑道コース
- 10km 旭山公園コース
- 5km 市電コース
- 2km ファミリーコース

2日目 川辺の公園遊歩道コース

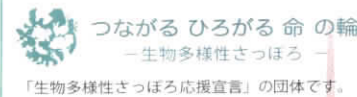
- 20km 石山緑地コース
- 10km 精進川河畔公園コース
- 5km 中の島神社コース
- 2km ファミリーコース

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ください。



- ・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認定大会 (JVA)
- ・オールジャパンウォーキングカップ認定大会 (AJWC)
- ・美しい日本の歩きたくなる道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
- ・北海道マーチングリーグ公式大会 (HML)

第26回 北の都札幌 ツーデーウォーク

2022年 6月25日(土) 26日(日)

札幌を歩こう!!

2km コースから
30km コースまで!
30km・20km・10km・5km・2km

会場：中島公園自由広場
 (最寄駅：地下鉄南北線幌平橋駅)
 ※今回、例年の場所が変更になっています。ご注意ください。



お問い合わせ・資料請求

TEL FAX 011-299-7978

〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目エルプラザ市民活動サポートセンター事務ブース10番
 第26回 北の都札幌ツーデーウォーク実行委員会
<http://swa.or.jp/> 札幌歩こう会 検索
 E-mail:swa@swa.or.jp

主催 NPO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

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、石狩川振興財団、札幌市教育委員会、札幌市PTA協議会、NHK札幌放送局、北海道農業協同組合中央会、札幌商工会議所、札幌市医師会、札幌歯科医師会、JR北海道、札幌市スポーツ協会、北海道観光振興機構、札幌観光協会、日本ウォーキング協会、北海道ウォーキング協会、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、日本ボーイスカウト北海道連盟、ガールスカウト北海道連盟、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、日本郵便北海道支社、コープさっぽろ、札幌市老人クラブ連合会、ジェイコム札幌、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、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、札幌大学、札幌国際プラザ、北海道ガス、北海道柔道整復師会、サッポロ さとらんど、札幌市公園緑化協会、スミフルジャパン

参加者 第26回 大募集 北の都札幌

ツデーウォーク

コロナ対策をしっかりとすると共に健康二次被害（認知症・フレイル等）予防のため、緑あふれる自然と文化の街サッポロを楽しく歩こう。ウォーキングで健康人生100年時代に向かって歩こう。

参加資格 ①コロナ対策を守れる方 ②国籍・年齢・性別は問いません ③大会のきまりやマナーを守れる方 ④小学生以下は保護者、介護を必要とされる方は介助者の同伴をお願いします。(参加費は一般扱いです)

参加登録費 *1日参加も同額です	一般(高校生以上)			中学生以下			ファミリーコースの保護者		
	事前申込・払込 5月31日まで	2,000円			無料			1,000円	
6月1日以降の申込・払込	2,200円			無料			1,000円		

*コロナ・荒天等・行政指導で中止する場合でも払戻しはしません。*参加登録費払込後に取消しされても払戻しできませんのでご了承ください。

団体申込 ①3名以上は団体申し込みとします。②代表者が用紙に必要事項を記入しお申し込みください。参加者一覧は別途 FAX・E-mail(swa@swa.or.jp)・郵便で実行委員会にお送りください。

参加記念品 ①コース図 ②大会誌 ③記念品

申込・払込方法 ①本紙の払込用紙に必要事項記入の上、郵便局から払い込んで下さい。②直接事務局でも受付します。

申込期間 ①大会誌の参加者名簿には5月31日までは記載します。②6月1日以降も受け付けますが、名簿には掲載されません。また、記念品がなくなる場合もあります。ご了承下さい。

受付	前日受付		当日受付	
	日時	6月24日 14:00~17:00		6月25日~26日 7:15~
場所	中島公園自由広場 ※できるだけ6月24日をお願いします。			

手荷物 手荷物は7:15から預かります。ゴール後に必ず取りに来てください。

更衣室 用意しています。(マスク着用・入室は3人以下・会話厳禁)

日程及びコース	日付	コース	受付	スタート	ゴール
★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。小さなお子さんの参加をお待ちしております。	25日(土)	30km	7:15	2分おきにスタート	最終ゴールは16時です
		10km			
		5km			
		2km			
26日(日)	26日(日)	20km	7:15	2分おきにスタート	最終ゴールは14時です
		10km			
		5km			
		2km			

歩行形態 ファミリーコースを除き原則自由歩行ですが、密にならない状態でお願いします。

表彰・認定 各コースを完歩された方に認定をいたします。
 ①国際市民スポーツ連盟認定 ②日本市民スポーツ連盟認定
 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道500選
 ⑤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)
 ⑥北海道マーチングリーグ認定(2日間完歩者)

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傷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。

ウエルカムウォーク

美しい日本の歩きたくなるみち500選

屯田防風林のみち(10km) 01-07
防風林の中、散策路を歩く、みずほ通り

- ◆開催日 2022年6月24日(金)
- ◆集合時間 12:30
- ◆集合場所 JR学園都市線新琴似駅前広場
- ◆募集人員 150名
- ◆参加費 1,000円

※スタッフがコースの説明をします。団体歩行です。

<北海道マーチングリーグの紹介>

6月18日(土)~19日(日)

第35回でっかいどうオホーツク北見
ツデーマーチ(北海道北見市)

9月10日(土)~11日(日)

第35回北海道ツデーマーチ
(北海道洞爺湖町)

※参加費無料の中学生以下の方も申込書へご記入下さい。

[重要] 当日必ず受領証を受付でご提示ください。

はさみできれいに切り取り、ご使用ください。

払込取扱票		振替払込請求書兼受領証	
00	小樽	口座記号番号	02740-4
金額	千 百 十 万 千 百 十 円	金額	千 百 十 万 千 百 十 円
02740-4	39820	金額	39820
北の都札幌ツデーウォーク 実行委員会		北の都札幌ツデーウォーク 実行委員会	
加入者名	おなま	加入者名	おなま
ご依頼人・通信欄	おなま	ご依頼人	おなま
※6/25(土) 30k・10k・5k・2k	※6/26(日) 30k・10k・5k・2k	料金	一般 2,000円 × 人
※6/26(日) 20k・10k・5k・2k	※6/26(日) 20k・10k・5k・2k	ファミリー	1,000円 × 人
※6/2(金) ウェルカムウォーク 参加・不参加		ウエルカムW	1,000円 × 人
		※払込金合計	円
		●該当の欄を○で囲んでください。	
裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行) (承認番号小第15878号)		この受領証は、大切に保管してください。	
これより下部には何も記入しないでください。			

感染症防止策チェックリスト

大会当日、受付に提出して下さい。
(行政からの指導に基づくものです、是非ご協力をお願いします。)

記入年月日	年	月	日
①氏名・年齢			(歳)
②住所(市町村名から)			
③連絡先(TELか携帯番号)			
④イベント当日の体温	℃		
⑤イベント前2週間に以下の事項の有無			
(1)平熱を超える発熱がありましたか	はい・いいえ		
(2)咳・のどの痛み等、風邪の症状がありましたか	はい・いいえ		
(3)だるさ、息苦しさがありましたか	はい・いいえ		
(4)臭覚・味覚の異常がありましたか	はい・いいえ		
(5)体が重く感じる、疲れやすい等がありましたか	はい・いいえ		
(6)コロナ感染者との濃厚接触の有無	あり・なし		
(7)同居、身近な知人に感染を疑われる方がいますか	あり・なし		
(8)過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされる国、地域へ渡航又は、当該在住者との濃厚接触がありましたか	あり・なし		

※ありがとうございました。この「チェックリスト」は1か月間保存し、その後は消却します。

ハサミで切り取り、大会当日受付に提出下さい。