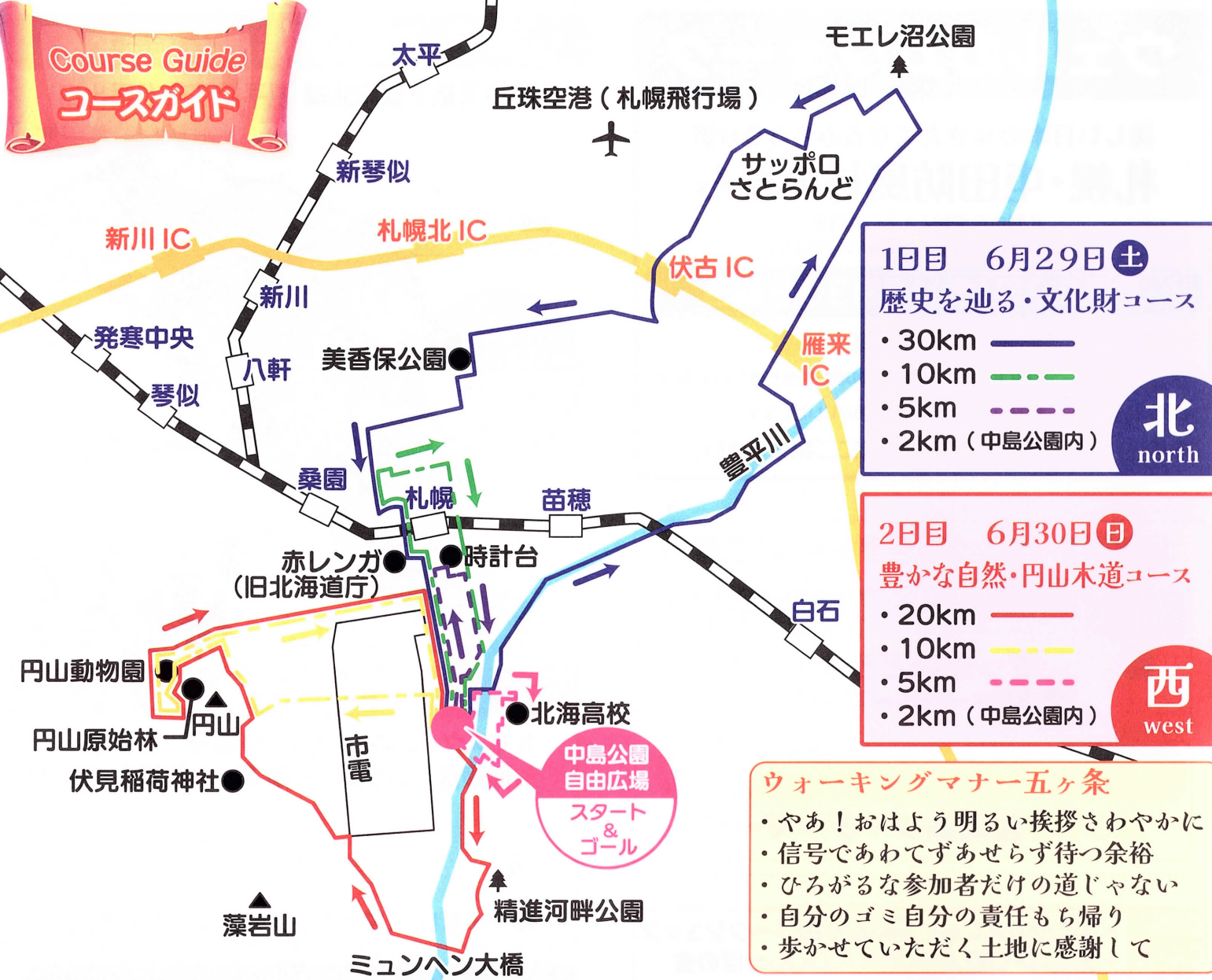


Course Guide  
コースガイド



1日目 6月29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 6月30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。

(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と、おなま等は、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

札幌歩	札幌美歩
〒004-0808 北海道札幌市 中央区南8条西2丁目5-7 市民活動プラザ星園 405号室 TEL 011-299-7978	〒004-0808 北海道札幌市 中央区南8条西2丁目5-7 市民活動プラザ星園 405号室 TEL 011-299-7978

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

●住所・氏名は、楷書ではっきりとご記入下さい。  
●特に、アパート等の名所は、確実にご記入下さい。  
●必ず参加されるコース及び必要事項に○を付けてください。

リレハンメルオリンピック金メダリスト  
札幌オリンピックミュージアム名誉館長  
NPO法人札幌歩こう会顧問  
阿部雅司さん

生100歳時代、歩けることに感謝し歩ける喜びをみんなで分かち合おう

参加者大募集

# 28th 北の都札幌 ツーデーウォーク 札幌を歩こう!!!

2024 6月29日(土) 30日(日)

会場 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)

雨天決行

選べる距離別コース  
2km ~ 30km  
2km, 5km, 10km, 20km, 30km

ファミリーコースも!

水分補給は大事

ウェルカムウォーク  
札幌・屯田防風林のみち

6月28日(金)

美しい日本の歩きたくなるみち500選

お問い合わせ

第28回北の都札幌ツ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

TEL FAX 011-299-7978

札幌歩こう会 検索  
https://swa.or.jp  
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  
共催 公益財団法人札幌市公園緑化協会  
協力 札幌大谷大学  
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、公益財団法人石狩川振興財団、札幌市PTA協議会、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、北海道旅客鉄道株式会社、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、ウィ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、日本郵便株式会社北海道支社、生活協同組合コープさっぽろ、札幌市老人クラブ連合会、株式会社ジェイコム札幌、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、明治安田生命保険相互会社札幌支社、NHK北海道放送、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、札幌大学、公益財団法人札幌国際プラザ、北海道ガス、サッポロさとらんど、北海道柔道整復師会、スミフルジャパン、スマイルウォーキング倶楽部、札幌市障がい者スポーツ協会、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「札幌市さぼーとほっと基金」及び「石狩川振興財団」双方からの助成金及び多数の後援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28回 北の都札幌

# ツデーウォーク

人生100歳時代、歩けることに感謝し歩ける喜びをみんなで分かち合おう。

### 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る方 ③小学生以下は保護者、介助を必要とする方は介助者(パディ制)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、ゆうちょ銀行・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・お支払いも受け付けます。

### 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)

### 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
29日 土 歴史を辿る文化財コース	30km	7:30	8:15	8:30	最終ゴールは16時です
	10km				
	5km				
	2km				
30日 日 豊かな自然円山木道コース	20km	7:30	8:15	8:30	最終ゴールは14時です
	10km				
	5km				
	2km				

・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。

### 申込期間・参加費

事前申し込み(～5月31日振込確認まで)※1			
一般(高校生以上)	障がい者と介助者(パディ制2人1組)	中学生以下	ファミリーコースの保護者
2,500円	3,000円	無料	1,000円
6月1日～6月30日まで※1、※2			
一般(高校生以上)	障がい者と介助者(パディ制2人1組)	中学生以下	ファミリーコースの保護者
3,000円	3,500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(28日)参加者は現地でお受付いたします。 ※当日受付は混みあいますので、前日(28日)受付をご利用下さい。
日時	6月28日(金)	6月29日(土)・30日(日)	
時間	14:00～17:00	7:30～(コース別)	
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。)

# 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

札幌市政開始とともに103年。オオウバユリ、白樺林、ゲンノショウコなど

6月28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 ※手荷物はお預かりいたします。
- ◆申込 下記参加申込用紙にご記入下さい。

### 北海道マーチングリーグ(HML)のご紹介

6月15日(土)～16日(日)(北見市)

## 第37回でっかいどうオホーツク北見ツデーマーチ

9月14日(土)～15日(日)(洞爺湖町)

## 第37回北海道ツデーマーチ

- のちやちえこ先生 旅の絵手紙ワークショップ
- 認定NPO法人HOKKAIDOLしっぽの会
- エムエースポーツ

※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。振替払込請求書兼受領証または、ご利用明細書をもって参加登録証とします。

00	小樽	払込取扱票
口座記号番号		金額
02740-4	39820	
北の都札幌ツデーウォーク 実行委員会		料金額
加入者氏名	振替口座	備考
ご依頼人・連名	金額	
※1	※2	
※3	※4	
※5	※6	
※7	※8	
※9	※10	
※11	※12	
※13	※14	
※15	※16	
※17	※18	
※19	※20	
※21	※22	
※23	※24	
※25	※26	
※27	※28	
※29	※30	
※31	※32	
※33	※34	
※35	※36	
※37	※38	
※39	※40	
※41	※42	
※43	※44	
※45	※46	
※47	※48	
※49	※50	
※51	※52	
※53	※54	
※55	※56	
※57	※58	
※59	※60	
※61	※62	
※63	※64	
※65	※66	
※67	※68	
※69	※70	
※71	※72	
※73	※74	
※75	※76	
※77	※78	
※79	※80	
※81	※82	
※83	※84	
※85	※86	
※87	※88	
※89	※90	
※91	※92	
※93	※94	
※95	※96	
※97	※98	
※99	※100	

### 振替払込請求書兼受領証

口座記号番号	02740-4
金額	39820
ご依頼人	北の都札幌ツデーウォーク 実行委員会
料金額	
備考	
加入者氏名	
金額	
ご依頼人	
料金額	
備考	