

コース

ヘルシー
ウォーキングコース

健脚コース

約7.5km 歩数12,000~14,600歩

ふつうコース

約6.5km 歩数10,000~12,200歩

1 厚別川8つの橋めぐり水辺コース

清田区役所を出発し、厚別川左岸の堤防を歩きながら、8つの橋を通過します。さらに、北野たかくら緑地を散策し、再び厚別川の右岸堤防を通って区役所へ戻るコースです。川の水音がこころをやすらかに開放します。



健脚コースの消費エネルギー

[男性60代・体重75kg・分速60mの場合]

約444キロカロリー



チーズバーガー130g 約450キロカロリー

ひとくちメモ

厚別川の源流と流れ

MEMO.1

厚別川の源流は空沼岳の東麓に発し、南区滝野で「清水の沢」と合流し厚別の滝となります。その後、流れは青少年自然の村で「千筋川」「中の沢」「雲井川」などと合流し、三滝の沢から有明に出ます。この辺りから川岸に豊かな耕地を広げ、右手の丘に里塚靈園を望み、左手の山中に白旗山競技場に通じる道を眺めながら真栄地区で「真栄川」「山部川」と合流します。さらに、国道36号線を越え清田地区で「トンネル川」「清田川」と合流し、北野中央公園(元、北海道農業試験場の水稻試験圃場あたり)を過ぎて清田区を離れます。この辺りまでがアシリベツ(厚別)川と呼ばれる流域で、下流は豊平川と合流します。

厚別川の名の由来

MEMO.2

厚別川は札幌市内で2番目に長い川となっています。昔、この川の水は稲作に欠かせませんでしたが、雨が降るとよく氾濫し、人々に恐ろしがられました。洪水のたびに流路が変わり新しい川が次々と出来たことから、川の名の由来は「アシリ・ベツ(新しい川)」から来ているとの説もあります。川ではヤマベが釣れ、秋にはシャケも上がっていました。

北野たかくら緑地

MEMO.3

大正時代、高倉左輔氏が牧場として開拓した地域の一部です。当時の姿を残したままの自然林には、コナラの大木が息づき静かな時間が広がります。鳥や昆虫は約130種、特に夏は蝉しぐれが賑やかになります。植物は342種が生息する、市内でも貴重な、深い緑に覆われた緑地です。植物図鑑を片手に、ふれあい広場の緑を探査するのも楽しい一時になります。まことに注意。