

D 都会の中で天体観測 市天文台

ドーム内にある口径20cmの望遠鏡で、昼間は太陽の観望が可能。スタッフが丁寧に解説してくれるので、初めての人も天体観望の醍醐味が味わえます。

- 📍 中央区中島公園内
- 🕒 昼間公開10時~12時、14時~16時
- 📞 月曜、火曜午後、祝・休翌日、年末年始 ☎ 511-9624



樹木や草花など自然豊かな中島公園は、まさに都会の中のオアシス。7月は菖蒲池のほとりのアジサイが一斉に咲き誇るので、池の水面との美しいコントラストは必見ですよ。

みどころ解説

中島公園管理事務所
山田 順一さん



E 世界屈指の音響を誇るホール Kitara キタラ

大型のパイプオルガンを備える北海道初の音楽専用ホール。開放的な雰囲気のレストランがあるほか、グッズなども買えるので、ウォーキングの途中に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

- 📍 中央区中島公園内
- 🕒 10時~17時30分(公演のある日は延長あり)
- 📞 第1・3月曜、年末年始(変更の場合あり)
- 📄 12ページを参照 ☎ 520-2000

音楽をモチーフにしたグッズもあるよ!

◀ヴァイオリンリップ(432円)

中庭には休憩用のテラスがある

F 水とみどりが輝く景色に癒やされる 菖蒲池 しょうぶいけ

昭和の初めころまで、冬場はスケートリンクとしても利用されていた池。澄んだ空気の中、ボートに乗ると、普段とは違う風景を楽しめるはず。

- 📍 中央区中島公園内 ☎ 中島公園 511-3924



CHECK! ウォーキングの正しい姿勢



効果

- ・生活習慣病の予防 ・筋力や体力の向上
- ・骨粗しょう症の予防 ・脳の活性化 など

注意

- ・水分補給は早めに小まめにする
- ・帽子を着用する
- ・日陰を利用して小まめに休憩する
- ・ウォーキング前後のストレッチをしっかりと



夏場のウォーキングは熱中症対策が欠かせません。通気性の良い服装や、喉が渇かなくても小まめに水分を取ることがポイント。汗で失われた塩分を補うには、スポーツドリンクなどの塩分を含んだ飲み物が効果的です。

保健所
安藤職員



G アーチの頂上から眺める風景に息をのむ 幌平橋 ほろひらばし

虹を思わせる優雅なたたずまいの橋。アーチ状の展望スポットからは、豊平川の雄大な流れとともに南は藻岩山、北は都心を望む景色を眺めることができます。

- 📍 中央区南16西1 ☎ 中央区土木センター 614-5800



爽やかな風を感じながら
豊かな自然を満喫



丘珠・モエレコース

距離/約8.0km
体力度/★★★★☆
歩行時間の目安/1時間47分
消費カロリー/343kcal
(速度75m/分、体重55kgで計算)

C 都市と農業をつなぐ体験型テーマパーク さとらんど

札幌ドーム14個分の広大な敷地には、花畑や農園などがあり、レジャーを通して植物や農業に親しむことができます。季節ごとの花が咲くガーデンでは、のんびり散策したり、SLバスに乗ったりして巡ることもおすすめです。

🏠 東区丘珠町584 🕒 9時～18時 📅 休 11/3(祝)までは無休
☎ 787-0223 📖 17ページを参照



7月上旬はラベンダーが見頃を迎える

馬車にも乗ってみよう!



D 自然と芸術が融合する巨大なキャンパス モエレ沼公園

彫刻家イサム・ノグチが設計した公園として世界的に有名。ガラスのピラミッドや標高62mのモエレ山など、ここでしか見られないユニークな風景が魅力の一つです。高さ25mまで噴き上がる海の噴水も必見。

🏠 東区モエレ沼公園 🕒 7時～22時(入園は21時まで)
☎ 790-1231 📖 20ページを参照



海の噴水の運転時間

- ①10時30分
- ②13時15分
- ③16時
- ④19時15分(ライトアップあり)
- ※①③は15分間、②④は40分間
- ※悪天時は中止、9月から運転時間変更

水しぶきが気持ちいい!!

A 目の前を飛び立つ飛行機の姿は迫力満点 丘珠空港緑地



丘珠空港に隣接する、広々とした芝生がきれいな公園です。目の前が滑走路で、飛行機の離着陸を間近に見られるほか、園内にあるヘリコプターなどの形をした遊具は子どもたちに大人気。

🏠 東区丘珠町220
☎ 789-4361

B 木立に囲まれ厳粛なたたずまいの社殿 丘珠神社

1882(明治15)年に祠を建立したのが始まりという歴史ある神社。毎年9月に開催される丘珠神社例祭では、丘珠獅子舞(市指定無形文化財)を奉納しています。

🏠 東区丘珠町183



園内の

中央部には水をたたえた水路(カナル)

が約150mに渡ってゆったりと流れています。暑い夏、ウォーキングで疲れた足を浸してリフレッシュしてみたいかがでしょう。

みどころ解説



モエレ沼公園学芸員
みやい かずみ
宮井 和美さん

円山・大倉山コース

スポーツと芸術の街を味わう



距離/約5.4km
 体力度/★★☆☆
 歩行時間の目安/1時間12分
 消費カロリー/231kcal
 (速度75m/分、体重55kgで計算)

リフトでジャンプ台の頂上へ

A 鳥のさえずりが聞こえる緑豊かな公園 円山公園



明治末から大正にかけて整備された公園。敷地内には球場やグラウンドなどの運動施設を備えているほか、野生のリスに会えることも。

🏠 中央区宮ヶ丘ほか
☎ 621-0453

B 標高300mから眺める街並みは圧巻 大倉山展望台

1972(昭和47)年冬季オリンピック札幌大会の会場となったジャンプ台が間近に見られる施設。展望台へ上るリフトからは急勾配のジャンプ台を体感できます。

🏠 中央区宮の森1274 🕒 8時30分~18時
 🎫 リフト往復 500円。小学生以下300円
 ☎ 大倉山総合案内所 641-8585

展望ラウンジではソフトクリームを販売



◀夕張メロン味やバニラ味、ミックス味が楽しめます(350円)



ジャンプ台頂上にある展望台からは大通公園や札幌ドームなどが一望できる

C 冬のスポーツを見て、触れて、体験 ウィンタースポーツミュージアム

札幌オリンピックをはじめとする競技大会の貴重な資料が見られるだけでなく、スキージャンプやボブスレーなどの疑似体験も可能。子どもから大人まで誰でも楽しめる施設です。



🏠 中央区宮の森1274
 🕒 9時~18時
 🎫 600円。中学生以下無料
 ☎ 大倉山総合案内所 641-8585

D 閑静な住宅街にたたずむ美術館 彫刻美術館

札幌生まれの彫刻家、本郷新の彫刻や絵画を、およそ1,800点所蔵しています。

🏠 中央区宮の森4の12
 🕒 10時~17時
 📅 月曜(祝・休日の場合は翌日)
 ☎ 642-5709
 📖 11、22ページを参照



健康づくりを楽しもう

豊かな自然や歴史の足跡、芸術・スポーツなど盛りだくさんに触れられる今回のウォーキングコース。皆さんも、この夏、爽やかな風に吹かれながら、札幌のまちを歩いてみませんか？

ウォーキングマップを配布中！

市内のさまざまなウォーキングコースを紹介しています。コース沿いの見どころのほか、距離や所要時間を掲載。まちの魅力を探しながら、楽しく健康づくりをしましょう！

配布場所 ①③は区役所、市役所2階行政情報課、②は各地下鉄駅(その駅からスタートするマップを配架)。なお、ホームページからもダウンロードできます。



①Sapporoぐるりウォーキングマップ



②地下鉄駅周辺名所巡りマップ



③さっぽろみどりマップ