

康試公園

約12ヘクタールの敷地内で、スポーツや遊びを満喫できる公園。木工体験ができるトンカチ広場は家族連れでにぎわっています。



▲トンカチ広場では木材と工具が無料で使えます

コスモスロード

八軒北小学校の3年生と町内会の方が育てたコスモスが、9月ごろに見頃を迎えます。



▲八軒北小学校の3年生と町内会の方が育てたコスモスが、9月ごろに見頃を迎えます。

秋を見つけに
出発

西区

はっけん!コスモスコース

約4.1km / 約60分 / 消費カロリー約180kcal

歩道を鮮やかに彩る花や穏やかに流れる琴似寒川などの景色が楽しめます。コース後半に通る、緑豊かな農試公園で一休みするのもおすすめです。

問い合わせ 西区健康・子ども課 ☎621-4241

出発・到着地点 八軒地区センター (西区八軒6西2)

出発地点までのアクセス

【交通機関】
地下鉄東西線琴似駅よりJR琴似駅からジェイ・アールバス [琴40] 八軒6条西3丁目下車すぐ



出発前に
チェック!

健康的な歩き方を 身に付けよう

- 目線は真っすぐ
- 腕は前後に大きく振る
- 顎を引く
- 肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅は広めに取る

正しい歩き方や姿勢で行うことで、体脂肪の燃焼による肥満防止、筋力・体力の向上など、ウォーキングの効果を高められます。自分に合ったリズムとペースで無理なく続けましょう。



温度調節
しやすい服装で

ウォーキングの効果

1日当たり1,500歩(約15分間)増やすと、
男性(体重70kg)の場合 50~70kcal
女性(体重60kg)の場合 45~60kcal
のエネルギー消費に相当します。それにより、

- 生活習慣病やそれに起因する死亡のリスクが約2%、血圧の数値が約1.5mmHg減少
- 1年間続けると、食事の量を変えずに2kg~3.5kgの減量が可能

といった効果があるといわれています。

※参考:健康日本21(第22次)の推進に関する参考資料

札幌の街を 楽しく歩く

ウォーキングのすすめ

生活習慣病の予防やストレス解消に効果があるウォーキング。今回は白石区と西区のコースを案内します。街歩きを楽しみながら、気軽に健康づくりを始めてみませんか。

地域の魅力を
再発見!

白石区

しろいし歴しるペコース

約7km / 約90分 / 消費カロリー約270kcal

区内の歴史ある土地や重要な建物の跡地など34カ所に設置している案内板「歴しるペ」のうち、10カ所を巡るコース。地域の歩みを知ることができます。

問い合わせ 白石区健康・子ども課 ☎862-1881

出発・到着地点 JR白石駅(白石区平和通3北)

歴しるペとは?

古い写真などを使って、地域の歴史を紹介しています。

地図の表永例

5 白石村役場跡

歴しるペの題名

案内板の場所



1 幌内鉄道・定山溪鉄道と白石駅

北海道初の鉄道として1882(明治15)年に開通した幌内鉄道。1883(明治16)年までは、現在のJR白石駅から南東約100メートルの位置に仮乗降場がありました。



こちらもおすすめ



本郷商店街

1964(昭和39)年に誕生し、現在は飲食店やスーパーなど約160店舗が軒を連ねる商店街。歩道にはベンチが置かれ、憩いの場になっています。

▲商店街の設置に尽力した長沢万蔵の銅像があります

やなぎ公園

1898(明治31)年までこの辺りにあった鈴木レンガ工場の4代目・鈴木豊三郎が発明した石炭ストーブ・福祿ストーブとれんがをテーマにした公園です。



▲砂場の中央にある福祿ストーブの形をしたオブジェにも注目