あるく!めぐる とよひらく

リニューアル!!

ウオーキングマップ

スポーツ・健康のまち 豊平区

アップルスマイル大使 藤本奈千 さん
アップルスマイル大使 藤本那菜 さん

©LEVANGA HOKKAIDO
レバンガ北海道
レパード

©1996 CONSADOLE
北海道コンサドーレ札幌
ドーレくん

お薦めの10ルート

- Ⓐ アンパン道路ルート
- Ⓑ 精進川と天神山ルート
- Ⓒ 豊平公園とリンゴ並木ルート
- Ⓓ 吉田川公園と八紘学園のポプラ並木ルート
- Ⓔ 福住小川公園・森林総合研究所ルート
- Ⓕ 水車町・旭町から旧豊平町を巡るルート
- Ⓖ 西岡坂めぐり・水源池通ルート
- Ⓗ 月寒・平和公園ルート
- Ⓘ 豊平川河畔ルート
- NEW Ⓙ 東京2020マラソンコースを巡るルート

©ESPOLADA HOKKAIDO
エスポラーダ北海道
リスポ

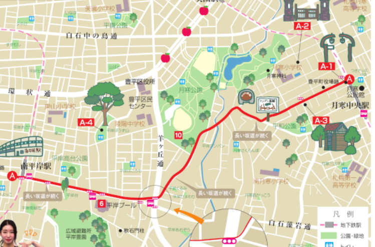
©H.N.F.
北海道日本ハムファイターズ
フレップ・ザ・フォックス

Ⓐ アンパン道路ルート

約2.4km　所要時間／約40分
歩数／3,400～4,000歩
消費カロリー／約130kcal
［ビール350ml1缶／約140kcal］
※消費カロリーは、体重60kgの人で普通の歩行の場合。

アンパン道路は当時の住民と軍隊の共同作業で完成しました。起伏のある地形が残る坂の多いコースです。周辺には月寒公園、豊平町役場跡など見所がたくさんあります。このコース自体はあまり長距離ではないので、平岸ぼうず山などへ足をのばしてみるのもおすすめです。

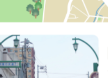
※見所ポイント A-3 と羊ヶ丘通の間は、信号機や横断歩道が無いので北側の歩道を歩きましょう。



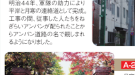
0　500m
平岸駅
美園駅
白石中の島通
環状通
平岸通
羊ヶ丘通
白石藻岩通
豊平区役所
豊平区民センター
月寒公園
平和公園
月寒中央駅
月寒公民館
豊平町役場跡
南平岸駅
アンパン道路平岸側起点
平岸プール
長い坂道が続く
A-1
A-2
A-3
A-4
凡例
地下鉄駅
公園・緑地
トイレ
バス停
■は中面に詳細あり

見所ポイント

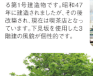
A-1 アンパン道路
月寒中央通6丁目から平岸3条14丁目間(約2.6km)
明治44年、軍隊の助力により平岸と月寒の連絡道として完成。工事の間、従事した人たちをねぎらいアンパンが配られたことからアンパン道路の名で親しまれるようになりました。



A-3 旧たくんち
月寒西1条7丁目1−1
建築家蔵本龍彦氏の設計による第1号建造物です。昭和47年に建造されましたが、その後改築され、現在は喫茶店となっています。下見坂を使用した3階建の風貌が個性的です。



A-2 月寒小学校旧門
月寒西2条5丁目1
月寒にあった大久保レンガ工場で作られたレンガが使用されています。昭和47年まで正門として使われていました。平成30年9月に地震で左門柱が倒壊しましたが、「復旧する会」が中心となり地域の力で修復されました。

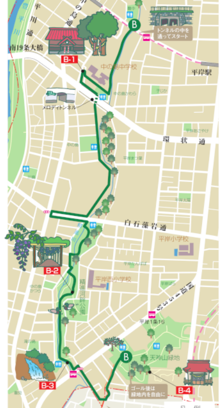


A-4 坊主山のホオノキ
平岸5条11丁目
平岸ぼうず山公園内にあります。推定樹齢100年を超え、平地に舌状に突出した標高約64mの通称坊主山台地の一角にそびえ、平岸の変遷を見守っています。

Ⓑ 精進川と天神山ルート

約3.2km　所要時間／約55分
歩数／4,500～5,300歩
消費カロリー／約190kcal
［ドーナツ50g1コ／約190kcal］
※消費カロリーは、体重60kgの人で普通の歩行の場合。

中の島小学校に隣接する豊中公園から精進川沿いを上り、標高85メートルの天神山に至るやや高低差のある自然豊かなコースです。山頂から眺める藻岩山麓や市内中心部まで広がる景色は壮観です。天神山緑地内は石川啄木をはじめとする文学碑や梅園、日本庭園もあり、落ち着いた散策が楽しめます。緑地は、地下鉄澄川駅まで10分、南平岸駅まで15分の距離です。



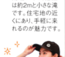
中の島駅
平岸駅
豊平川通
中の島通
南19条大橋
メロディトンネル
トンネルの中を通ってスタート
環状通
白石藻岩通
平岸西小学校
精進河畔公園
国道453号
平岸1条16
天神山緑地
ゴール後は緑地内を自由に
サイクリングロード
B
B-1
B-2
B-3
B-4
0　500m
凡例
地下鉄駅
公園・緑地
トイレ
バス停
■は中面に詳細あり

見所ポイント

B-1 中の島神社
中の島2条3丁目7−35
明治10年頃、開拓者が地域の鎮守のために中の島1条2丁目に奉納したことに始まりました。大正初期に現在の場所に移されました。いつも丁寧に掃き清められた境内の本殿前には、しめ縄のかかったハルニレの御神木が堂々と立っています。

B-2 精進川と精進河畔公園
平岸1条16・17・20丁目ほか
定山渓鉄道が開通するまで木材搬送に使われていました。昭和7年に豊平川合流地点がせき止められましたが、多自然型河川工法で現在の潤いある空間に生まれ変わりました。公園内にある藤の花棚が見事です。

B-3 精進川の滝
平岸1条17丁目9
精進河畔公園の南端にあり、落差は約2mと小さな滝です。住宅地の近くにあり、手軽に来れるのが魅力です。

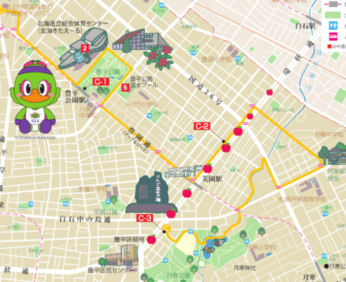


B-4 相馬神社
平岸2条18丁目1
平岸開村五拾年記念碑・馬頭観音碑のほか、樹齢300年以上のクリの御神木がみごとです。

Ⓒ 豊平公園とリンゴ並木ルート

約5.4km　所要時間／約1時間30分
歩数／7,700～9,000歩
消費カロリー／約300kcal
［煎餅厚焼き4枚81g／約300kcal］
※消費カロリーは、体重60kgの人で普通の歩行の場合。

学園前駅から美園駅を結び、つきさっぷ郷土資料館まわりで月寒公園に至る距離のあるコースです。道民のスポーツの拠点である「北海きたえーる」や農林水産省の林業試験場跡地に作られたみどり豊かな豊平公園、区のシンボルとなったリンゴ並木と見どころが盛りだくさんです。体力と興味の対象、そして季節にあわせてコースを設定して楽しむことができます。



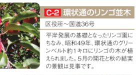
学園前駅
北海道立総合体育センター(北海きたえーる)
豊平公園
豊平公園駅
豊平公園温水プール
白石駅
国道36号
環状通
豊園通(アップルロード)
美園駅
米里行啓通
平岸通
平岸駅
白石中の島通
豊平区役所
豊平区民センター
月寒公園
月寒神社
月寒小学校
月寒中学校
月寒資料館緑地
札幌月寒高等学校
月寒中央駅
月寒公民館
水源池通
月寒体育館
C
C-1
C-2
C-3
©LEVANGA HOKKAIDO
0　500m
凡例
地下鉄駅
公園・緑地
トイレ
バス停
■は中面に詳細あり

見所ポイント

C-1 豊平公園
豊平5条13丁目ほか
園内には、緑のセンター、花壇・針葉樹見本園・花木園・野草園などの庭園、テニスコート、温水プールがあります。緑のセンターでは四季折々の植物を楽しめるほか、展示会や講習会を行っています。また、植物などの相談コーナーや植物に関する書籍を閲覧できる図書コーナーもあります。

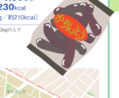
C-2 環状通のリンゴ並木
区役所～国道36号
平岸発展の基礎となったリンゴ園にちなみ、昭和49年、環状通のグリーンベルト約1キロにリンゴの木が植えられました。5月の開花と秋の結実の景観は見事です。

C-3 リンゴ並木の碑
美園11条7丁目1
リンゴ並木と月寒公園をつなぐ「月寒公園ふれあい通り」の入り口に建つ碑は、昭和60年に地元有志により建てられました。

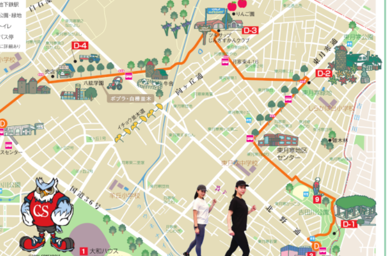


Ⓓ 吉田川公園と八紘学園のポプラ並木ルート

約4.1km　所要時間／約1時間10分
歩数／5,800～6,800歩
消費カロリー／約230kcal
［かりんとう10本50g／約210kcal］
※消費カロリーは、体重60kgの人で普通の歩行の場合。



吉田川は吉田牧場内を流れていた川で、現在は清田区との境になっています。しらかば台の名がついているとおり、しらかば台球場と白樺林、東月寒通両側の歩道約1.6kmにわたって植えられた白樺並木と白樺会館のサイロは美しい景観となっており、散歩道としても親しまれています。八紘学園のポプラ並木も牧歌的な景観で、広大な大地と空が北海道の雄大さを物語っています。

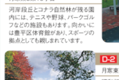


凡例
地下鉄駅
公園・緑地
トイレ
バス停
■は中面に詳細あり
白石藻岩通
福住駅
バスセンター
八紘学園
ポプラ・白樺並木
イチョウ並木道
向ヶ丘通
ツキサップじんぎすかんクラブ
りんご園
東月寒通
東月寒公園
東月寒地区センター
国道36号
北野通
吉田川公園
豊平区体育館
大和ハウスプレミストドーム
羊ヶ丘通
D
D-1
D-2
D-3
D-4
©1996 CONSADOLE
0　500m

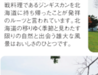
見所ポイント

D-1 吉田川公園
月寒東3条19丁目
河岸段丘とコナラ自然林が残る園内には、テニスや野球、パークゴルフなどの施設もあります。向かいには豊平区体育館があり、スポーツの拠点としても親しまれています。

D-3 ツキサップじんぎすかんクラブ
月寒東3条11丁目
「八紘学園」の創立者である栗林元二郎氏が、満州から野戦料理であるジンギスカンを北海道に持ち帰ったことが発祥のルーツと言われています。北海道の移りゆく季節と見わたす限りの自然と出会う雄大な風景はおいしさのひとつです。



D-2 東月寒(ツキサップ)白樺会館
月寒東4条18丁目7
昭和初期から東月寒一帯で酪農業を営んでいた、故黒澤和男氏の営む牧場の移転に伴い、昭和45年に町内会に寄付された牧舎とサイロ。現在は地域の会館として利用されており、東月寒緑地内に彼の胸像が建てられています。(敷地内にある大きな栗の木は、秋になると子ども達が競って実を収穫するなどシンボルとなっています)



D-4 八紘学園
月寒東2条13丁目から
昭和初期に農業経営者の育成を目的として創設された八紘学園。園内には、開校当時からの石造りのサイロ、めん羊舎、洋館(現栗林記念館)などの建物が現在も保存されています。

Toyohiraku walking Map!!

歩こう プラス10分 SAPPORO

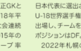
この「豊平区ウオーキングマップ」は、実際に歩いてコースを選定した地域健康づくりサポーターの皆さん、編集に携わった編集委員の皆さんの熱意によって完成しました。このマップが、私たちの住む地域の魅力を再発見するきっかけとなり、健康づくりの手助けとなることを期待しています。普段、車で通り過ぎているまちにも、歩いてみると、知らなかった歴史、美しい風景があります。一緒に歩いてみませんか。

※状況に応じて迂回するなど、安全を確認しながら歩きましょう。

豊平区 アップルスマイル大使

藤本 那菜さん
2007年アイスホッケー女子日本代表に選出され、正GKとして2014年ソチ、2018年平昌、2022年北京と3大会連続オリンピック出場。2015年の世界選手権ではセーブ率93.75%を記録してベストGKを受賞。海外でも活躍。
株式会社デンソー北海道所属。
豊平区出身。

藤本 奈千さん
2007年アイスホッケー女子日本代表に選出され、2009年U-18世界選手権に主将として出場し、チームを優勝に導く。ポジションはDF。
2022年札幌の女子アイスホッケークラブ「ボルテックス札幌」の監督に就任。
豊平区出身。

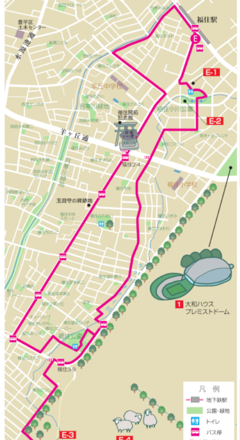


企画・編集／豊平区地域健康づくりサポーター
豊平区保健福祉部健康・子ども課
発　　行／豊平区保健福祉部健康・子ども課
〒062-8612 札幌市豊平区平岸6条10丁目
TEL.011-822-2400
さっぽろ市
03-Q03-24-2433
R6-3-15

Ⓔ 福住小川公園・森林総合研究所ルート

約7.6km　所要時間／約2時間10分
歩数／11,000～12,600歩
消費カロリー／約430kcal
［ラーメン1杯／約420kcal］
※消費カロリーは、体重60kgの人で普通の歩行の場合。

地下鉄福住駅を起終点として、月寒川とウラウチナイ川の間に広がる範囲をめぐる距離のあるコースです。途中、住宅地のガーデニングや札幌ハリストス正教会を見ることができます。さらに、森林総合研究所まで足を延ばすと、野鳥の声やみどりにあふれた自然環境も味わうことができます。



豊平区土木センター
水源池通
福住駅
羊丘中学校
月寒川緑地
福住開拓記念館
福住小川公園
羊ヶ丘通
福住2-4
福住小学校
玉田守の碑跡地
福住公園
福住3-9
大和ハウスプレミストドーム
E
E-1
E-2
E-3
E-4
凡例
地下鉄駅
公園・緑地
トイレ
バス停
■は中面に詳細あり
0　500m

見所ポイント

E-1 札幌ハリストス正教会
福住2条2丁目3−1
昭和11年に現在の中央区南7条東1丁目に建設された後、札幌オリンピック開催に伴う道路工事のため、昭和46年に現在の場所に移されたロシア正教の教会で、市内唯一のビザンティン様式の建築です。

E-2 福住小川公園
福住2条2丁目
春は桜・秋は紅葉等、四季折々を楽しめる公園。木造の遊具もあり、小さな子どもからお年よりまでの憩いの場となっています。

E-3 標本館
森林総合研究所北海道支所
森林、林業、木材産業に関する標本や研究成果などを広く伝えるために一般公開されています。周囲には道産・外国産樹種の樹木園が整備されています。
休館日:土日・祝・年末年始

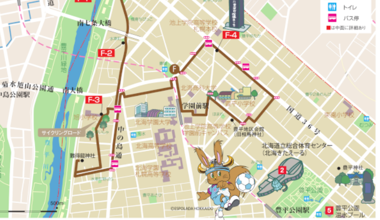
E-4 羊ヶ丘展望台
羊ヶ丘
クラーク像と草をはむ羊たちの姿、その向こうの札幌の街並み、さらに遠くには山々が連なる広々とした景観は、札幌らしさの象徴となっています。入園は有料です。

寄り道情報 大和ハウスプレミストドーム
羊ヶ丘1
地下鉄福住駅より徒歩10分のところにある全天候型多目的ドーム。モダンな景観として国内に広く知られています。ドーム内の展望台からは、札幌の街並みが一望できます。ドーム周辺はウオーキングコースとしても最適です。

Ⓕ 水車町・旭町から旧豊平町を巡るルート

約4.4km　所要時間／約1時間15分
歩数／6,300～7,300歩
消費カロリー／約250kcal
［ショートケーキ80g1コ／約250kcal］
※消費カロリーは、体重60kgの人で普通の歩行の場合。

豊平の発祥の地から、かつて精米のために水車が回っていた水車町を巡り、北海きたえーるを横目に見ながら、豊平町役場跡や定山渓鉄道跡など昔なつかしい跡地をめぐるコースです。



すすきの駅
豊水すすきの駅
石狩街道
豊平橋
豊平橋緑地
豊平橋南緑地
南七条大橋
豊平川緑地
菊水旭山公園通
中島公園駅
南大橋
サイクリングロード
中の島通
難得龍神社
学園前駅
北海道立総合体育センター(北海きたえーる)
豊平地区会館(旧相馬神社)
国道36号
豊平神社
豊平公園駅
豊平公園温水プール
F
F-1
F-2
F-3
F-4
©ESPOLADA HOKKAIDO
0　500m
凡例
地下鉄駅
公園・緑地
トイレ
バス停
■は中面に詳細あり

見所ポイント

F-1 志村鐵一　ゆかりの地
豊平4条1丁目
志村鐵一は安政4年(1857)頃に幕府より豊平右岸の渡船場の渡り守を命じられました。札幌市内はじめての和人の一人としてこの地に居住し、明治4年に豊平橋がかかるまでの間、専ら渡船が活躍していました。豊平の発祥の地とも言えます。

F-3 旭小学校内の水車
水車町3丁目
水車川自転車道はかつて、精米などを行うために水車が回る川です。

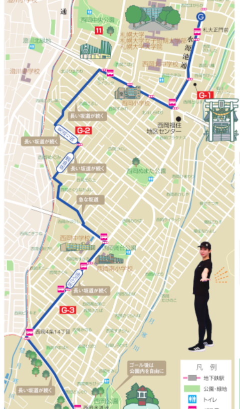
F-2 水車町公園
水車町1丁目
ハーブなどの花壇やベンチのある明るい公園スペースは、水車川自転車道の入り口に位置しています。菊水旭山公園通を渡り、旭小学校横を経由し、5丁目付近までつながっています。

F-4 豊平町役場跡
豊平4条6丁目1-2
北海道開拓使が設置され、本州から多くの移民が入植して、明治5年には平岸村・月寒村が明治7年には豊平村が誕生しました。明治35年に3村が合併し、豊平村(明治41年に豊平町に昇格)となり、明治43年に札幌区と合併になるまで、この地に町役場が置かれていました。

Ⓖ 西岡坂めぐり・水源池通ルート

約4.6km　所要時間／約1時間20分
歩数／6,600～7,700歩
消費カロリー／約340kcal
［きつねうどん1杯／約360kcal］
※消費カロリーは、体重60kgの人で平地ハイキングの場合。

自然そのままの西岡水源池と、バラエティにとんだ坂を楽しむことのできる少々ハードなルートです(見返り坂は体験の価値あり)。水源池はバードウオッチングをはじめ、トンボやホタルの生息地として環境省指定「ふるさと生きものの里」にも指定されています。豊平区が誇る自然ふれあい活動のフィールドの代表です。



澄川通
西岡図書館
西岡北小学校
西岡中央公園
札幌大学
札幌大学女子短期大学部
札大正門前
水源池通
西岡南中学校
西岡小学校
西岡福住地区センター
長い坂道が続く
見返り坂
油沢の坂
急な坂道
西岡ぬまた公園
西岡中学校
西岡南小学校
西岡4条14丁目
西岡水源池
西岡公園
ゴール後は公園内を自由に
G
G-1
G-2
G-3
G-4
凡例
地下鉄駅
公園・緑地
トイレ
バス停
■は中面に詳細あり
0　500m

見所ポイント

G-1 西岡八幡宮
西岡4条8丁目7
西岡八幡宮の起こりは、明治20年代に入植した森金蔵氏が、出身地の兵庫県から御分霊を自分の敷地であったこの地にほこらを建てたことに始まります。明治26年現在地に移転しました。

G-2 見返り坂
西岡1条10～11丁目
登りながら、思わず「どこまで登ったか」と振り返って確認したくなる急な坂ということで名付けられました。

G-3 油沢の坂
西岡3条13～4条13丁目
この地帯には油が染み出していたことから名付けられました。染み出した油は馬車の潤滑油として使われました。

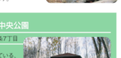
G-4 西岡公園
西岡544番地ほか

水源池と取水塔
旧水源池は、月寒の歩兵第25連隊の軍施設に給水する、市内で最初の上水道である「月寒水道」の水道貯水池として使われていました。豊かな自然が残り、野鳥やホタルなどさまざまな動植物が四季を通じて散策にくる人の目を楽しませてくれます。

不動明王
水源池の堤防を守るためにまつられたもので、昭和20年頃まで祭事が行われていました。堤防から橋を渡り階段を登ると木立の前に小さな社が建っており、今もお供えが絶えません。

八橋周辺(トンボとホタルの生息地)
公園入口の駐車場のそばに広がる芝生スペースは、月寒川のせせらぎを聞きながらお弁当を広げるには手軽な場所です。川にかかった八橋付近では水遊びを楽しむことができます。

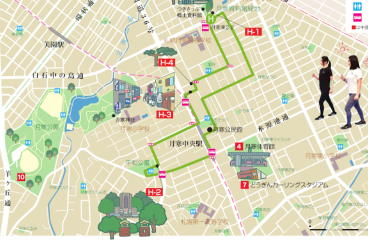
寄り道情報 西岡中央公園
西岡1条7丁目
大学の坂に隣接している、白樺林などの自然が楽しめる公園です。また、パークゴルフ・テニスのできる施設があります。



Ⓗ 月寒・平和公園ルート

約3.0km　所要時間／約55分
歩数／4,300～5,000歩
消費カロリー／約180kcal
［あんぱん70g1コ／約180kcal］
※消費カロリーは、体重60kgの人で普通の歩行の場合。

つきさっぷ郷土資料館からポプラ並木沿いにスタートし、水源池通・アンパン道路を通って、月寒地区を一周するコースです。コース沿いには、月寒アンパンの製造会社や、旧月寒駅跡などがみられます。



美園駅
国道36号
東北通
つきさっぷ郷土資料館
月寒資料館緑地
月寒東2-2
月寒中学校
白石中の島通
月寒神社
月寒小学校
月寒公園
月寒中央駅
月寒公民館
水源池通
月寒体育館
どうぎんカーリングスタジアム
平和公園
羊ヶ丘通
札幌第一高等学校
H
H-1
H-2
H-3
H-4
凡例
地下鉄駅
公園・緑地
トイレ
バス停
■は中面に詳細あり
0　500m

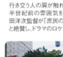
見所ポイント

H-1 ポプラ並木群
月寒東2条2丁目4
北部軍司令部の司令官邸周辺の樹木は、地域の人たちが提供し、植えられた苗木が育ったものです。現資料館の建物とのコントラストがまさに美しい景観を生み出しています。

H-2 平和公園
月寒西2条7丁目
昭和9年に歩兵第25連隊(月寒連隊)により、忠霊塔が建立されました。北部軍司令部の門柱は、戦後平和公園に移設され、平和を記念し公園整備がなされました。毎年9月中旬には慰霊祭が行われます。

寄り道情報 つきさっぷ郷土資料館
月寒東2条2丁目
昭和15年に編成された北部軍司令部の司令官邸として建設されました。その後北大学生寮を経て、現在は郷土資料館として地域住民に親しまれています。(開館日／4月～11月の毎週水・土曜日／10:00～16:00)

H-3 洋次通り
月寒中央通5丁目
行き交う人の肩が触れ合わんばかりの小路に、半世紀前の雰囲気を残した建物が並ぶ。山田洋次監督が「庶民の町の情景がここにある」と絶賛し、ドラマのロケ地に選んだ場所です。

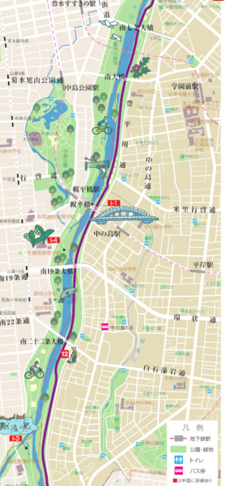


H-4 営門の松
月寒中央通5丁目2
明治29年、独立歩兵大隊が置かれた後に歩兵第25連隊に改編されました。この兵営正門(営門)前に植えられた2株の松の1つが今も残っています。この門から多くの兵士が出征、凱旋するのを見守った松です。

Ⓘ 豊平川河畔ルート

約4.6km　所要時間／約1時間20分
歩数／6,600～7,700歩
消費カロリー／約260kcal［ざるそば1杯／約260kcal］
※消費カロリーは、体重60kgの人で普通の歩行の場合。

ゆったりと流れる川に沿って広がる豊平川緑地は、都会の中にありながらも大空を見上げながら歩くことができる健康的なコースです。緑地は、両岸および上下流ともに伸び、豊平区内に7つの橋が渡されているため、変化のあるコースを自由に取ることが可能です。しかし、山をバックにした眺めを楽しめるのは、やはり右岸側の豊平区の財産です。



すすきの駅
豊水すすきの駅
石狩街道
豊平橋
南七条大橋
菊水旭山公園通
中島公園駅
南大橋
学園前駅
豊平川通
中の島通
行啓通
幌平橋駅
幌平橋
米里行啓通
中の島駅
平岸駅
南19条通
南19条大橋
環状通
南22条通
南二十二条大橋
白石藻岩通
中の島1-6
ミュンヘン大橋
澄川駅
I
I-1
I-2
I-3
I-4
凡例
地下鉄駅
公園・緑地
トイレ
バス停
■は中面に詳細あり
0　500m

見所ポイント

I-1 幌平橋
昭和2年に河合才一郎が私費4万円あまりを投じて架設したのがはじまり。現在の姿になったのは平成7年。下流側のボートランド広場には、印象的なアーチがかかっています。

I-2 ミュンヘン大橋
平成3年にミュンヘン市との姉妹都市提携15周年を記念して開通。斜めに張られたワイヤーで強度を保つ斜張橋様式が美しく、平成5年に札幌市都市景観賞を受賞しました。

I-3 ウォーターガーデン
南28条～30条西8丁目
南区側の山鼻川との合流地点には、小さな子供たちも安心して水遊びが楽しめる園地が整備されています。

I-4 スズラン群生地
南19条大橋
南19条大橋下流左岸には河畔林が残り、札幌市の花スズランの群生が見られます。かつては市内で良く見られた花ですが、ここに植えられているのはドイツスズランです。

スポーツ施設
豊平川河畔
芝生や花壇のほか、パークゴルフ場、サイクリング園路、野球、サッカー、テニスなどのスポーツ施設も整い、青空の下でさまざまな健康づくり活動が楽しめます。