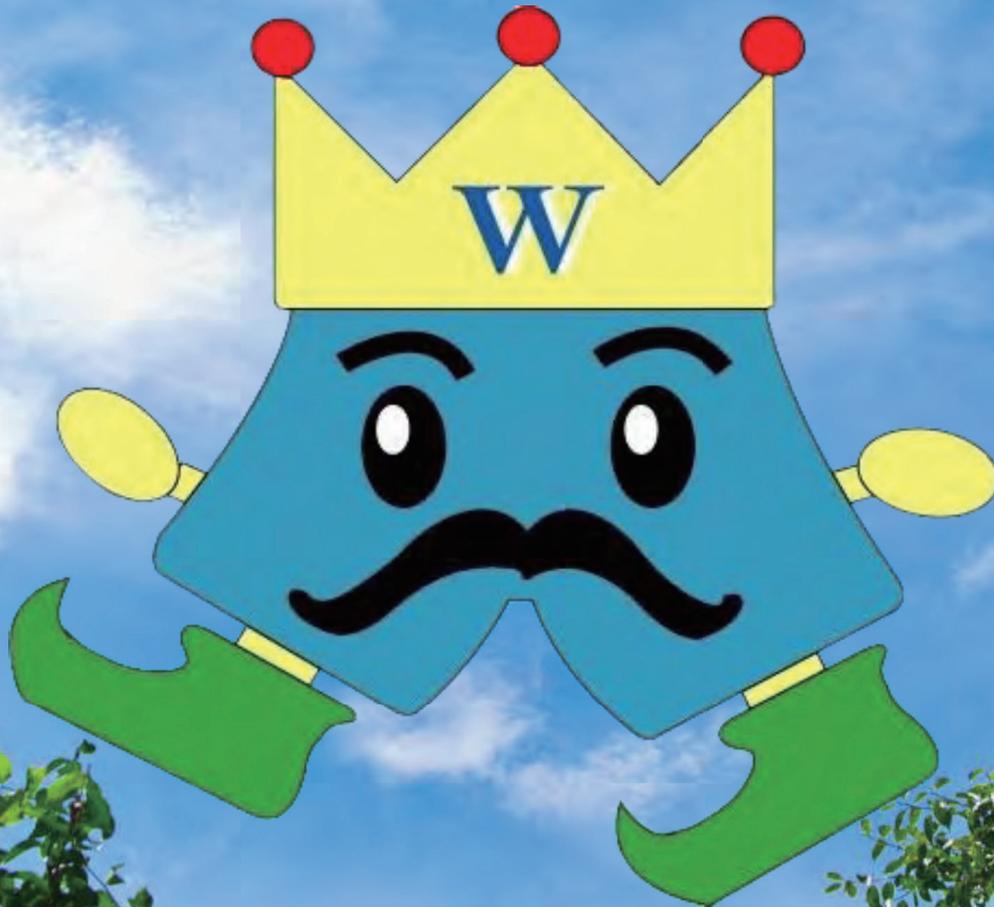
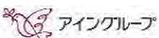


北海道を歩こう



- 主催／札幌市 朝日新聞北海道支社 北海道ウォーキング協会 札幌歩こう会 札幌山岳倶楽部 HTB北海道テレビ放送 北海道日刊スポーツ新聞社 札幌市スポーツ協会
- 後援／日本ウォーキング協会 日本赤十字社札幌市地区本部 北海道理学療法士会 千歳市 支笏湖温泉旅館組合 全日本ノルディック・ウォーク連盟
- 支援／陸上自衛隊第11旅団 札幌スポーツ救急委員会 札幌市スポーツ救護赤十字奉仕団 札幌市無線赤十字奉仕団 札幌市理学療法赤十字奉仕団
- 協賛／       
- 協力／札幌市立真駒内中学校 札幌カントリー倶楽部 北翔大学 ポロピナイカンパニー 札幌芸術の森(札幌市芸術文化財団) キネシオテーピング協会
- 認定／国際・日本市民スポーツ連盟 ジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグ

目次

大会スケジュール	P 1
受付について	
スタート整列方法	
各ポイントの最終到着（通過）時間（予定）	P 2～
お帰りのバス運行	
コース図	P 4
その他	P 5
第48回北海道を歩こうのお知らせ	
大会参加中の傷害事故について	
大会に関するお問い合わせ	
大会役員・運営本部	P 6
運営役員	P 7
救護・救急役員	P 8
参加者名簿 6 km	P 9
参加者名簿 10 km	
参加者名簿 33 km	P 10～

参加者注意事項

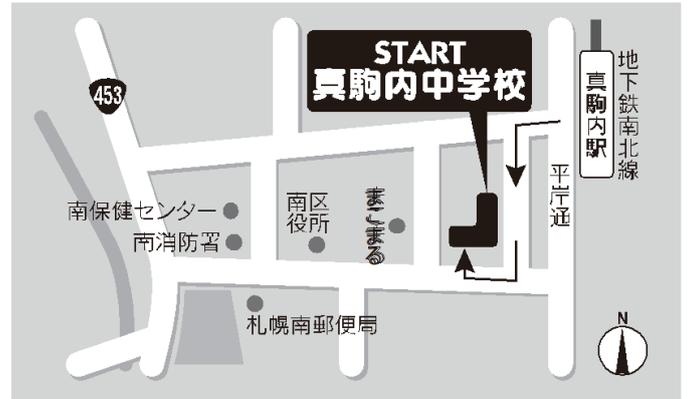
- 大会前は健康診断や医師の指示に従うなど、体調管理を行い各自の責任で参加してください。
- 大会開催の有無については大会ホームページ及びFacebookでお知らせします。
- 必ず受付（7時受付開始）を済ませてから整列してください。スタート時間に遅れた場合は参加できません。
- この大会は順位や記録を競う競歩大会ではありません。マナーを守り、「ごみのポイ捨て」・「歩きタバコ」・「走る」などの行動はせずに、自然との触れ合いを楽しみましょう。
- リーダー（先導役員）の追い越しは禁止とします。
- 市街地の歩道通行時は、2列歩行とし、他の歩行者や自転車に進路を譲るようにしてください。また、列は広がらず右側通行を心がけ、無理な追い抜きや車道に出るなどの危険な行為は禁止します。
- ノルディックポールを使用する場合は、周囲に十分注意しながら歩行してください。
- 33kmの16kmポイントで必ず30分以上の休憩を取ってください。
- ゴール後は各自解散となり、10kmと33kmは無料シャトルバスがご利用可能です。6kmは路線バス（有料）をご利用ください。
- 10km以降にリタイアされた方は、支笏湖ポロピナイへ搬送し、お帰りのバスに乗車していただきます。
- 10kmと33kmにご参加の方で、札幌芸術の森に入場される方は入場料がかかります。
- 参加中の怪我に対しては保険に加入し、「大会参加補償規程」により補償をします。

大会スケジュール

- スタート会場：真駒内中学校グラウンド
札幌市南区真駒内幸町3丁目
(地下鉄南北線真駒内駅より徒歩3分)
- 7時00分：受付開始
- 8時00分：開会式
- 8時15分：スタート

※手荷物の預かりは行っていません。
※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

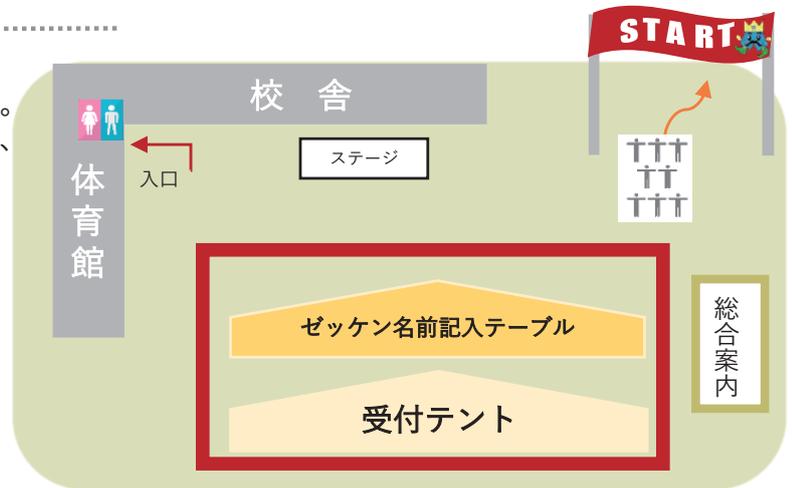
スタート会場周辺地図



受付について

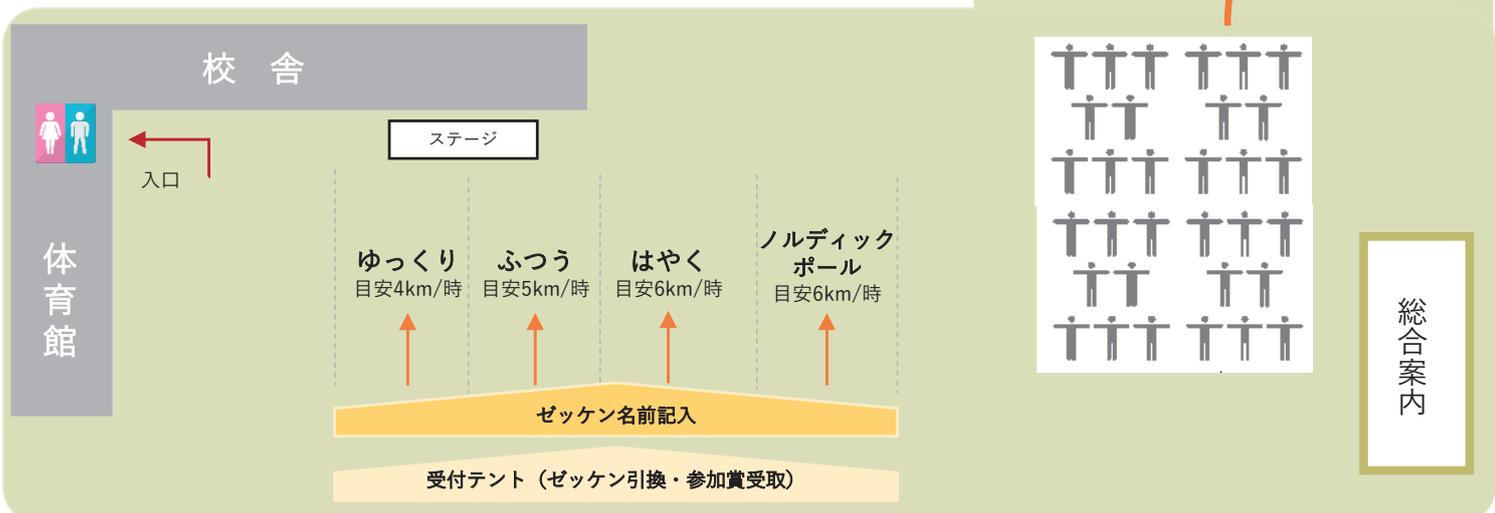
- 会場到着後は、事前にメールで送信したゼッケン引換証をご準備のうえ、受付テントにお越しくください。
- ゼッケンを受取った後、裏面に必要事項を記入のうえ、整列してください。

※紛失の際は、「総合案内」までお越しくください。
再発行は実費相当額と手数料がかかります。



スタート整列・スタート方法について

- 会場到着後、受付テントにてゼッケン・参加賞をお受け取りください。
※スタート後のお渡しはできません。
- 「はやく6km/時」「ふつう5km/時」「ノルディックポールの部」「ゆっくり4km/時」の順番にスタートします。
- 各自の歩行ペースに合わせて整列してください。
- 歩行中の渋滞緩和のため間隔をあけてスタートしますので、大会スタッフの指示に従い、他の列に移動せずそのままお待ちください。



お帰りのバス運行（10km・33kmご参加の方）

10km・33kmにご参加の方は**無料バス**を運行します。また、乗車の際にはゼッケンの提示が必要です。
 なお、定員となり次第出発しますので、ご協力をお願いします。

■10km参加者バス時刻表

【真駒内CC→地下鉄真駒内駅】

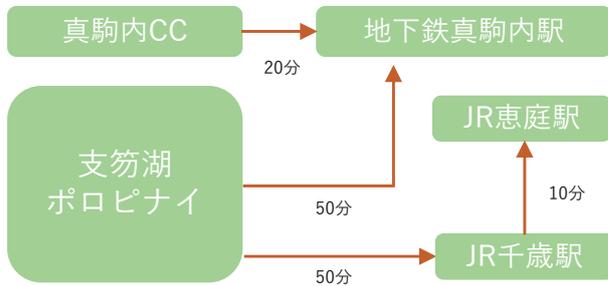
出発予定時刻	
10時	10:15～10:55の間に3便
11時	11:00～11:45の間に4便

■33km参加者バス時刻表

【支笏湖ポロピナイ→地下鉄真駒内駅、JR千歳・恵庭駅】

出発予定時刻		
時間	地下鉄真駒内駅行	JR千歳・恵庭駅行
14時	14:00～14:55の間に4便	14:45頃に1便
15時	15:00～15:20の間に4便	
	15:30～15:50の間に4便	
16時	16:00～16:20の間に2便	16:00頃に1便
	16:25～16:40の間に2便	
17時	17:00～17:45の間に3便	17:00頃に1便

【所要時間（目安）】



※参加者数、乗車状況、道路交通状況等により出発時刻・便数は変更となります。
 ※各ゴール会場には十分な駐車スペースはありませんので、自家用車でのお迎えはご遠慮ください。
 ※次に乗車される方のために、ごみの持ち帰りにご協力ください。



給水について



ゆきのみず (スタート地点)
 すっきりとした口あたりでキレがよく、のどごしも優しい。どこか懐かしさを感じさせる清涼感のある味わいは、おおよそ硬度59の軟水。「おいしい水」になるには、軟水で重要とされる硬度成分「カルシウム」が「マグネシウム」の3倍程含有することが必要と言われており、ゆきのみずはこの条件を満たす天然水です。



アミノバイタル®BCAAチャージウォーター (スタート地点・10km・27km給水地点)
 ●世界に挑む日本のアスリートを支える必須アミノ酸4000mgロイシン高配合BCAAなど) 配合。
 ●最先端のスポーツ栄養科学に基づいたアミノ酸配合で、ハードな運動後のリカバリーをサポートします。
 ●飲みやすいスティックに入った顆粒タイプで、携帯に便利です。



アミノバイタル®ゼリー ガッツギア (6km・10kmゴール地点)
 ●アミノ酸1500mgなど育ち盛りのお子様に嬉しい栄養素がはいったゼリードリンクです。
 ●バナナ2本分強 (200kcal) のエネルギー、カラダに不足しがちなカルシウム130mg。



アミノバイタル®GOLD (33kmゴール地点)
 ●世界に挑む日本のアスリートを支える必須アミノ酸4000mgロイシン高配合BCAAなど) 配合。
 ●最先端のスポーツ栄養科学に基づいたアミノ酸配合で、ハードな運動後のリカバリーをサポートします。
 ●飲みやすいスティックに入った顆粒タイプで、携帯に便利です。

アミノバイタル®ゼリードリンク SUPER SPORTS (16km地点)

●カラダではつくることができない必須アミノ酸BCAA (ロイシン高配合)、コンディショニング系アミノ酸アルギニン等のアミノ3000mgとクエン酸1500mgを配合したゼリードリンク。
 ●カラダ全体のコンディショニングを効率的にサポートするので、スポーツで限界に挑戦するすべての人におすすめです。
 ●すっきりとしたアップル味 (無果汁) 。

その他

- 国際・日本市民スポーツ連盟（IVV・JVA）、札幌歩こう会の各歩行認定を行います。
- ジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグ認定大会です。
- 紙くず・ペットボトルなどのごみは必ずお持ち帰りください。
- 喫煙の際には、マナーを守り周囲の迷惑とならないように配慮してください。
- 万一、非常事態が発生した場合は、大会スタッフの指示に従ってください。
- 当日の持ち物について
温度調節できる服装、歩きやすい靴でご参加ください。
山沿いは天候が急変することがありますので、雨具の持参を忘れずにしてください。

大会参加中の傷害事故について（大会参加補償規定）

本大会では、参加中の事故に備え、大会参加者補償規程を定めています。万一、怪我等が発生した場合には、「大会事務局」まで必要事項をお知らせください。

●必要事項

①ゼッケンの番号 ②事故発生場所と状況 ③病院名 ④傷病名

●補償規定の内容

大会参加中にケガ、日射病、熱射病などの「負傷・疾病」をされた場合、見舞金をお支払いします（会場・コース内の負傷・疾病が対象、駐車場は除く）。ただし、申込者本人以外の不正参加や代理参加等が確認された場合には、当該補償の適用外となります。

死亡見舞金	2,000,000円
後遺障がい見舞金	最高2,000,000円
入院日額見舞金	3,000円（180日程度）
通院日額見舞金	1,500円（90日程度）

※入院・通院の補償は事故の日から180日以内に限られます。
※疾病とは、急性心疾患・急性脳疾患・急性呼吸器疾患・細菌性食中毒・熱中症・低体温症・脱水症をいいます。
なお、見舞金のお支払いは、医師の治療が対象となります。

第48回北海道を歩こう（予定）



●開催日 2025年5月18日（日）

●申込期間 3月下旬～4月下旬

※詳細は3月中旬ごろ大会ホームページに掲載します。

大会事務局

〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 札幌市中島体育センター内
札幌市スポーツ協会 「北海道を歩こう」事務局
TEL 011-530-5562（9:00～17:00 土・日・祝日は休み）

大会役員

大会役員

名 誉 大 会 長	秋元 克広 (札幌市長)
大 会 長	樋口 太 (朝日新聞北海道支社長)
副 大 会 長	梅田 岳 (札幌市スポーツ局長) 桂田 光彦 (札幌市スポーツ救護赤十字奉仕団) 寺内 達郎 (北海道テレビ放送代表取締役) 野村 秀雄 (札幌山岳倶楽部理事) 森 真人 (北海道日刊スポーツ新聞社代表取締役社長) 渡部 東司 (北海道ウォーキング協会会長) 鈴木 和弥 (札幌市スポーツ協会理事長)
大 会 委 員	金谷 泰亨 佐藤 卯一 橋本 秀利 柴田 幸雄 杉本 淳 川島 行雄

運営本部

運営本部

本 部 長	芳賀 哲
副 本 部 長	松島 康之 佐川 正人 田畑 智洋 尾山 真 師岡 雅彦 上野 耕太郎

運営役員

運営委員

札幌市スポーツ部	青山 豊 三木 俊宏 井上 楓介	菅野 純 中田 涼太 問谷 健朗	奈良 晴洋 末村 真哉 河本 岳裕	辰田 洋人 宮本 亮	秋川 直慶 大友 健資	松井 修一 藤本 翔
札幌歩こう会	泊 茂雄 八木 史郎 高橋 咲良 河口 泉 渡辺 東司	清水 昌子 岡部 聖治 上田 英隆 吉井 孝子 尾山 真	奥山 ひろみ 河村 忠浩 千代 清志 加藤 眞澄 小林 眞夫	鳴海 一彦 元田 好子 河口 陽一 伊藤 紀明 平井 幸恵	岸本 淳一 長畑 昌弘 河口 あつ子 桜田 六一郎 石垣 太計詞	辻廣 尚子 青木 誠一 岡田 康照 大島 正裕 高田 みき子
札幌山岳倶楽部	野村 秀雄 佐川 正人	高木 房吉 佐川 恵子	杉林 仁止 田所 文夫	河田 昌世	河田 遥菜	河田 愛里
全日本ノルディックウォーク連盟	川瀬 忍 川村 隆敏	小山 茂 阿部 広子	藤本 啓治 江川 淳	安倍 陽子 田中 誠	佐藤 有子 森井 隆	細倉 勉
朝日サービス	金兵 寿浩	石村 美樹				
HTB北海道テレビ放送	澤田 海					
北海道日刊スポーツ新聞社	宮崎 仁志					
札幌市スポーツ協会	笹木 裕介 藤井 隆裕 菅原 巨利 山崎 夏織 浅野 李々奈	佐藤 謙 中島 永梨 谷口 茉由 上岡 千鶴	室橋 伸泰 佐藤 勇介 吉川 直輝 船山 翔太	進藤 宏仁 若林 宏治 後藤 拓杜 齊藤 翔馬	齋藤 崇幸 花田 拓基 中野扶早子 井川 和樹	須戸 祐樹 大聖 陽平 関本 陽介 増田 将己
陸上自衛隊第11旅団 第18普通科連隊	山下 弘美	澤田 真一				
北翔大学	中易 錬 奥寺 美季 川村 菜緒 森 由衣	池田 莉玖 加藤 滉大 佐藤菜々子 鳥谷部ひなた	石栗 翼 小西 陸王 三浦 彩華	井上 良希 齊藤 綺世 堀江 柊臣	岩間 瞳太 齊藤 圭吾 松見 祐輝	上野歌菜子 鎌田 菜緒 出口 達稀

救護・救急役員

救護・救急本部長	桂田 光彦
救護・副本部長	太田 誠 工藤 十巳夫
運営事務局 局長	羽賀 俊夫
バックアップ病院	自衛隊札幌病院
医師	桂田 光彦 菊地 弘毅 伊東 則彦
看護師	阿部 玲子 安孫子 ゆう子 波多野 純子 前田 明子
理学療法	山本 泰雄 佐々木 由花子 佐々木 梢 上原 和広
薬剤師	高田 善弘
救急指導員 (主査)	谷口 泓英 佐藤 秀明
中間救急センター (1班) (ラルマナイ16km → ポロピナイ)	(主) 平山 聡 日陰 喜美雄 杉村 肇
中間救急センター (2班)	(主) 鈴木 敏雄 森木 佐智子 百島 敦 鈴木 昇
真駒内救護所 (真駒内CC入口10km → 恵庭峠)	(主) 豊田 妙子 小山田 直弘 平井 肇 今村 正夫
恵庭峠救護所 (恵庭峠 2.2km 地点)	(主) 佐藤 忠一 高田 統康 山田 ますみ 大久保 一彦 佐々木 修司
移動パトロール (真駒内中学校)	(主) 成田 信夫 安田 信一 熊谷 久治
無線連絡員 真駒内中学校 (→ 道路休憩場)	JH2JMX 斎藤 邦吉
道路休憩所	JV8VRY 澤田 俊雄
真駒内CC入口 (-30km 地点)	JM8KCT 本間 義美 JK8OYX 望月 正昭
14km 地点	JM8DAR 後藤 悦朗 JL8VPF 伊藤 俊雄
中間救急センター (ラルマナイ川 16km)	JA8AQB 鈴木 勝博 JM8GYV 三田 智
22km 恵庭峠	JM8IBB 飯田 猛 JL8SZP 種市 知子
27km 地点 (オコタン分岐点)	JK8SZF 吉岡 裕之 JM8HYE 松本 隆
33 地点ゴール (ポロピナイ)	JF8IJJ 玉置 由利子 JJ8AAF 奥村 俊之 JM8AMB 一関 大樹 JA8NEN 對馬 伴幸
移動車 両	1号車JA8PBC 工藤十巳夫 2号車JL8ICZ 今田 功

6km 参加者名簿

No.	氏名										
1501	愛澤 瑛斗	1524	岡林 展子	1547	齊藤 裕也	1570	* * * * *	1593	沼倉 陽一	1616	松井 京子
1502	愛澤 真吾	1525	岡林 廣	1548	坂本 潤併	1571	須藤 洋子	1594	沼倉 令子	1617	* * * * *
1503	東 悦子	1526	* * * * *	1549	佐久間 公久	1572	住出 尊史	1595	野中 美咲	1618	三好 宏子
1504	飯田 洋子	1527	* * * * *	1550	佐藤 勝治	1573	* * * * *	1596	野中 碧	1619	三輪 直美
1505	池田 修	1528	葛西 典男	1551	佐藤 心愛	1574	* * * * *	1597	橋本 香織	1620	村野 剛大
1506	石川 浩	1529	風間 翔子	1552	佐藤 大祐	1575	高橋 まどか	1598	長谷川 晴	1621	* * * * *
1507	石澤 清行	1530	風間 健翔	1553	佐藤 凧音	1576	竹崎 詩乃	1599	長谷川 春奈	1622	山田 義勝
1508	石出 伸一	1531	風間 桃花	1554	佐藤 奈穂美	1577	竹崎 那音	1600	長谷川 博之	1623	* * * * *
1509	* * * * *	1532	川口 彰久	1555	佐藤 希	1578	竹崎 めぐみ	1601	* * * * *	1624	吉田 栄子
1510	* * * * *	1533	北野 義尚	1556	佐藤 埜花	1579	竹中 阜来	1602	* * * * *	1625	* * * * *
1511	* * * * *	1534	木林 尚稔	1557	佐藤 寛	1580	竹中 洲亜	1603	* * * * *	1626	米谷 直子
1512	* * * * *	1535	清澤 由紀	1558	佐藤 真理	1581	竹中 未歩	1604	藤島 正昭	1627	* * * * *
1513	伊藤 めぐみ	1536	ググ ニコヲ	1559	佐藤 道子	1582	田中 悦子	1605	* * * * *	1628	脇 秀美
1514	* * * * *	1537	黒沢 裕子	1560	佐藤 美雪	1583	田中 壮一郎	1606	* * * * *	1629	高橋 佑弥
1515	伊藤 麗子	1538	* * * * *	1561	佐藤 優子	1584	* * * * *	1607	* * * * *	1630	坂下 大輔
1516	* * * * *	1539	後藤 博	1562	佐藤 由佳	1585	* * * * *	1608	ホリ一 綾乃	1631	杉本 龍陽
1517	* * * * *	1540	後藤 美恵子	1563	佐藤 豊	1586	* * * * *	1609	堀江 久子	1632	平川 将大
1518	* * * * *	1541	今 志保美	1564	鹿野 忠士	1587	鄭 英姫	1610	前中 旭陽	1633	沖村 一徳
1519	蛭沢 康子	1542	* * * * *	1565	* * * * *	1588	都築 蘭	1611	前中 さや佳	1634	上明戸 あかね
1520	* * * * *	1543	齊藤 文子	1566	* * * * *	1589	中島 久美	1612	前中 颯斗	1635	エネモ
1521	* * * * *	1544	齊藤 央	1567	* * * * *	1590	仲谷 志津枝	1613	増田 忠之		
1522	大谷 章一	1545	齊藤 慶	1568	* * * * *	1591	奈良 美悠	1614	松井 葵咲		
1523	大友 一弘	1546	齊藤 結奈	1569	新海 英子	1592	西村 律子	1615	松井 克憲		

10km 参加者名簿

No.	氏名										
1001	青木 憲一	1037	尾崎 志津子	1073	* * * * *	1109	* * * * *	1145	久田 賢二	1181	森田 英俊
1002	青木 正光	1038	尾崎 政広	1074	* * * * *	1110	高橋 昭年	1146	* * * * *	1182	森山 裕子
1003	明石 愛	1039	小田 直樹	1075	* * * * *	1111	高橋 裕	1147	平島 一步	1183	八木 香菜子
1004	* * * * *	1040	小田倉 貴之	1076	* * * * *	1112	高橋 守彦	1148	平島 邦人	1184	八木 直美
1005	穴田 慶佑	1041	* * * * *	1077	* * * * *	1113	田上 聖子	1149	平島 大地	1185	山内 由佳利
1006	阿部 源悟	1042	* * * * *	1078	斎藤 悦子	1114	瀧谷 梅雄	1150	平島 縫	1186	山川 泰弘
1007	* * * * *	1043	表谷 和彦	1079	齊藤 忠清	1115	瀧谷 祐子	1151	平島 美穂	1187	山崎 朋美
1008	阿羅 ゆみこ	1044	表谷 敏江	1080	齊藤 南海男	1116	田中 勝利	1152	廣嶋 和子	1188	* * * * *
1009	* * * * *	1045	香川 千夏	1081	斎藤 一	1117	* * * * *	1153	広瀬 辰男	1189	袖原 一仁
1010	安藤 篤子	1046	柿本 卓也	1082	齊藤 洋子	1118	田中 道和	1154	広瀬 雅子	1190	袖原 心晴
1011	五十嵐 孝久	1047	葛西 英自	1083	坂本 恵美子	1119	* * * * *	1155	前田 芳孝	1191	袖原 知咲
1012	池下 タカ子	1048	笠井 裕子	1084	櫻谷 たまき	1120	田村 朋弥	1156	牧野 純代	1192	袖原 葉月
1013	* * * * *	1049	笠原 政人	1085	櫻谷 みずき	1121	對馬 由美子	1157	松浦 正昇	1193	横山 卓児
1014	石岡 寿生	1050	加藤 秀紀	1086	佐々木 英喜	1122	中川 政美	1158	松浦 幹留	1194	横山 達哉
1015	石神 由希	1051	金子 多恵子	1087	佐々木 律子	1123	中嶋 茂	1159	松嶋 なおみ	1195	横山 利久
1016	石崎 彩生	1052	金山 和久	1088	佐渡 昭夫	1124	中島 千果	1160	松本 理絵	1196	横山 美穂
1017	石田 昭	1053	萱場 蒼	1089	* * * * *	1125	長濱 衣織	1161	丸山 知明	1197	吉田 理恵子
1018	石丸 佳奈	1054	萱場 幸三	1090	* * * * *	1126	長濱 和成	1162	三浦 政志	1198	* * * * *
1019	石山 浩	1055	菅 洋子	1091	重村 奏人	1127	中道 雅克	1163	見上 光雄	1199	和田 吉雄
1020	* * * * *	1056	菊川 昭夫	1092	志渡 百重	1128	中村 栄治	1164	水野 浩二	1200	渡邊 薫
1021	* * * * *	1057	菊池 伸一	1093	志渡 亮太	1129	* * * * *	1165	水野 翔太	1201	渡辺 翔太
1022	* * * * *	1058	貴志 知朗	1094	柴田 幸雄	1130	* * * * *	1166	水野 直人	1202	* * * * *
1023	斎 達	1059	木曾 恵以子	1095	島谷 惇一	1131	奈良木 誠市	1167	水野 まゆみ	1203	原 大介
1024	* * * * *	1060	* * * * *	1096	清水 幸一	1132	西田 宙史	1168	* * * * *	1204	尾崎 大輔
1025	* * * * *	1061	金光谷 知緒	1097	下休場 千秋	1133	* * * * *	1169	水野 理恵	1205	尾崎 六香
1026	稲井 重樹	1062	金光谷 乃和	1098	白倉 敬造	1134	沼倉 正男	1170	三田村 秀子	1206	須賀 久世
1027	稲田 憲二郎	1063	金光谷 真理子	1099	鈴木 あゆみ	1135	野田 あもる	1171	峰岸 ことは	1207	飯田 祐児
1028	今里 昇詞	1064	* * * * *	1100	鈴木 和弥	1136	野田 一成	1172	* * * * *	1208	東間 隆晃
1029	今西 紀久子	1065	* * * * *	1101	鈴木 大介	1137	野田 洋貴	1173	宮谷 濟子	1209	砂田 楽
1030	上田 亮	1066	栗原 美佐	1102	鈴木 巧哉	1138	* * * * *	1174	村上 和昌	1210	澤田 未来
1031	上原 直樹	1067	* * * * *	1103	須田 俊明	1139	橋本 登喜子	1175	村上 尚子	1211	澤田 優芽
1032	* * * * *	1068	郡司 彰	1104	* * * * *	1140	畑 明日香	1176	* * * * *	1212	澤田 弥美
1033	遠藤 智也	1069	郡司 和子	1105	高倉 暁子	1141	* * * * *	1177	元田 葵		
1034	雄鹿 猛二	1070	* * * * *	1106	高倉 秀一	1142	* * * * *	1178	元田 冴子		
1035	尾方 由紀子	1071	* * * * *	1107	鷹合 均	1143	* * * * *	1179	元田 智明		
1036	岡本 弘美	1072	* * * * *	1108	高崎 浩平	1144	日置 達也	1180	森 優子		



33km 参加者名簿

No.	氏名										
1	相澤 英俊	61	* * * * *	121	柿田 亜希子	181	桑原 克芳	241	佐藤 清治	301	関 美乃
2	青野 耕三	62	植田 智代	122	柿田 晴美	182	小出 勉	242	佐藤 亨	302	関崎 祐司
3	明 隆之	63	上田 奈美	123	葛西 五月美	183	小路 雅史	243	佐藤 時弘	303	曾我部 静華
4	浅田 章江	64	後 智文	124	葛西 順一	184	小路 雅之	244	* * * * *	304	* * * * *
5	浅田 誠智	65	碓井 政義	125	* * * * *	185	* * * * *	245	佐藤 直人	305	鷹島 満
6	朝妻 史江	66	薄田 悦子	126	柏川 伸悟	186	河野 通船	246	佐藤 信行	306	高橋 佳央
7	浅野 かおり	67	宇野 俊明	127	片岡 貴美子	187	小嶋 守	247	佐藤 則夫	307	高橋 和夫
8	浅野 浩司	68	梅村 昂正	128	* * * * *	188	小平 茂樹	248	佐藤 春奈	308	高橋 京子
9	安達 和子	69	梅村 宗平	129	片岡 鉄兵	189	小谷 公德	249	佐藤 博子	309	高橋 啓二
10	足立 浩介	70	梅村 侑代	130	片山 隆一	190	児玉 和則	250	佐藤 瑞	310	* * * * *
11	安達 卓司	71	梅村 由華	131	加藤 千絵	191	後藤 倫弘	251	佐藤 行則	311	高橋 辰男
12	安達 敏雄	72	枝松 義英	132	加藤 千佳	192	後藤田 直義	252	眞田 仁	312	高橋 千紘
13	安孫子 勲	73	遠藤 忍	133	加藤 美恵子	193	小西 哲也	253	* * * * *	313	高橋 剛
14	安孫子 静子	74	遠藤 隆	134	角谷 久美子	194	小林 摂	254	澤田 真一	314	高橋 鉄雄
15	* * * * *	75	遠藤 真紀子	135	* * * * *	195	* * * * *	255	澤田 貴之	315	高橋 紀之
16	阿部 三男	76	及川 あけみ	136	金子 晃	196	* * * * *	**	* * * * *	316	高橋 洋樹
17	新井 謙一	77	御池 咲菜	137	金子 真希	197	古俣 陽子	**	* * * * *	317	高橋 正弘
18	有馬 友香	78	大磯 暁	138	金子 祐太	198	* * * * *	258	澤田 洋子	318	高橋 正幸
19	* * * * *	79	大久保 昌子	139	釜沢 秀俊	199	* * * * *	**	* * * * *	319	* * * * *
20	安藤 洋一	80	太田 章	140	釜沢 由紀子	200	* * * * *	260	椎名 靖彦	320	高橋 良樹
21	飯原 愛美	81	* * * * *	141	鎌田 美和子	201	* * * * *	261	* * * * *	321	高橋 良太郎
22	井内 則昭	82	大坪 宏誠	142	上門 弘東	202	近藤 和枝	262	七戸 繁夫	322	高山 直之
23	* * * * *	83	大沼 佐代子	143	上村 俊宏	203	近藤 則夫	263	志鳥 暁央	323	寶田 秀司
24	五十嵐 耕治	84	大野 貴士	144	上村 真奈美	204	近藤 弓	264	志鳥 美央香	324	滝田 亜紀
25	五十嵐 志信	85	大野 裕昭	145	萱嶋 真由美	205	* * * * *	265	柴田 光芳	325	* * * * *
26	五十嵐 千秋	86	大橋 梨乃	146	萱場 祐子	206	* * * * *	266	嶋田 義明	326	* * * * *
27	井川 智	87	大藤 栄子	147	苅田 恭兵	207	金野 忍	267	* * * * *	327	竹内 修一
28	井口 亜由	88	大藤 久美子	148	* * * * *	208	* * * * *	268	* * * * *	328	竹内 周優
29	井口 舞莉亜	89	大藤 紀子	149	川上 雅広	209	近野 裕美子	269	清水 将和	329	竹内 佑介
30	池田 幸司	90	大矢 恵子	150	川口 杏	210	齊藤 修	270	清水 よしえ	330	武智 政代
31	* * * * *	91	大屋 典彦	151	川口 脩	211	齊藤 佳苗	271	下倉 海	331	竹中 貢
32	池元 茂	92	* * * * *	152	川口 翔	212	齋藤 修二	272	下田 厚子	332	* * * * *
33	石垣 美由紀	93	大脇 誉次	153	川口 知子	213	斎藤 忠司	273	定塚 晃	333	* * * * *
34	* * * * *	94	小笠原 しおり	154	川口 創	214	* * * * *	274	定塚 真善美	334	* * * * *
35	石川 知紀	95	* * * * *	155	川口 円	215	齊藤 由美子	275	白石 菜都子	335	田中 徹
36	石崎 潤一朗	96	* * * * *	156	川口 碧	216	齊藤 百合子	276	白石 文成	336	* * * * *
37	石田 正美	97	* * * * *	157	川口 凜	217	齊藤 令子	277	白畑 義信	337	田中 宏紀
38	石橋 晃志	98	* * * * *	158	川倉 綾子	218	酒井 順子	278	菅 洋子	338	田中 満里子
39	石間 明子	99	* * * * *	159	河原 栄	219	* * * * *	279	菅原 敦也	339	田中 美樹
40	石村 高史	100	荻野 基子	160	河原 雅枝	220	* * * * *	280	菅原 亜美	340	田邊 和
41	* * * * *	101	奥河 宏信	161	川辺 重則	221	酒井 昌昭	281	菅原 裕幸	341	谷 尚光
42	伊藤 敦史	102	奥村 翔	162	川村 鈴子	222	榊 恭子	282	* * * * *	342	谷川 信幸
43	伊藤 真二	103	小澤 葵	163	神田 千賀子	223	* * * * *	283	菅原 百花	343	谷口 和也
44	伊藤 憲昭	104	* * * * *	164	木田 美香	224	坂田 恵里子	284	杉浦 宏	344	谷口 孝
45	伊藤 博	105	男澤 良博	165	喜多尾 利彦	225	坂本 栄美子	285	杉山 和美	345	* * * * *
46	伊藤 守	106	小名木 明宏	166	北島 貴広	226	* * * * *	286	鈴木 綾子	346	谷口 頼子
47	稲葉 武司	107	小野 愛袖	167	北名 祐子	227	* * * * *	287	鈴木 茂美	347	* * * * *
48	井上 好二	108	小野 いづみ	168	北原 徹也	228	坂本 喜優	288	鈴木 昭治	348	* * * * *
49	入井 洋児	109	小野 達雄	169	木梨 唯公美	229	佐久間 祐二	289	* * * * *	349	谷澤 俊一
50	* * * * *	110	* * * * *	170	木村 円香	230	桜庭 由美子	290	鈴木 智恵	350	* * * * *
51	* * * * *	111	小野 美和	171	木村 真耶	231	* * * * *	291	鈴木 徹也	351	玉谷 範子
52	* * * * *	112	小野 豊	172	木村 路永	232	佐々木 邦雄	292	* * * * *	352	* * * * *
53	岩崎 凜	113	大野木 三夫	173	木村 光廣	233	佐々木 義光	293	鈴木 由江	353	* * * * *
54	* * * * *	114	小野木 豊	174	草野 天志	234	定森 岳人	294	鈴木 琉矢	354	* * * * *
55	岩田 達哉	115	小原 伸子	175	工藤 和子	235	佐藤 葵	295	鈴木 亮平	355	俵谷 明奈
56	岩本 茂之	116	小山田 健	176	工藤 豊	236	佐藤 篤子	296	* * * * *	356	丹野 美加
57	岩谷 光明	117	小山田 瑞花	177	久保田 香	237	佐藤 英二	297	* * * * *	357	千頭 広志
58	* * * * *	118	尾張 篤子	178	久保田 法順	238	佐藤 香織	298	須藤 阿都子	358	* * * * *
59	上杉 尊	119	尾張 孝一	179	* * * * *	239	佐藤 司茉	299	砂押 美穂	359	* * * * *
60	上杉 昇	120	柿崎 絵梨子	180	* * * * *	240	佐藤 静枝	300	* * * * *	360	千葉 敏郎

33km 参加者名簿

No.	氏名	No.	氏名	No.	氏名	No.	氏名	No.	氏名	No.	氏名
361	千葉 真央	421	* * * * *	481	前田 絵美	541	* * * * *	STAFF	辰田 洋人		
362	* * * * *	422	能登屋 隆市	482	前田 光清	542	* * * * *	STAFF	秋川 直慶		
363	塚本 妃呂美	423	野々垣 真実	483	牧口 健一	543	藪崎 孝一	STAFF	三木 俊宏		
364	津田 いづみ	424	野村 広幸	484	牧野 達也	544	山陰 唯	STAFF	河本 岳裕		
365	* * * * *	425	野本 精子	485	* * * * *	545	山口 篤志	STAFF	高木 房吉		
366	常田 勉	426	野本 政宏	486	* * * * *	546	山口 敬三	STAFF	杉林 仁止		
367	* * * * *	427	* * * * *	487	増田 和子	547	山口 徹	STAFF	河田 昌世		
368	* * * * *	428	* * * * *	488	町塚 幸夫	548	山崎 一茂	STAFF	河田 遥菜		
369	* * * * *	429	長谷川 則子	489	松井 彩春	549	山下 弘美	STAFF	河田 愛里		
370	寺尾 めぐみ	430	長谷部 文雄	490	松井 友季	550	山田 邦子	STAFF	佐川 正人		
371	寺尾 悠	431	* * * * *	491	* * * * *	551	山田 靖彦	STAFF	佐川 恵子		
372	寺田 卓矢	432	* * * * *	492	松浦 豊	552	山本 香織	STAFF	田所 文夫		
373	* * * * *	433	畠中 茂	493	松生 夏江	553	山本 和幸	STAFF	上田 英隆		
374	常磐井 雅子	434	服部 昌毅	494	* * * * *	554	山本 幸子	STAFF	清水 昌子		
375	徳橋 尚子	435	馬場 克明	495	松澤 泰雄	555	山本 祐之	STAFF	奥山 ひろみ		
376	* * * * *	436	浜田 登美子	496	松下 好夫	556	山本 光子	STAFF	吉田 六一郎		
377	* * * * *	437	* * * * *	497	松島 緑朗	557	山本 豊	STAFF	高橋 咲良		
378	* * * * *	438	* * * * *	498	松本 佳久	558	横井 有紀	STAFF	泊 茂雄		
379	鳥崎 光一	439	原 正治	499	松山 由紀	559	横田 久貴	STAFF	桜田 準也		
380	鳥村 清則	440	原田 江里子	500	丸 保信	560	吉川 綾香	STAFF	桜田 亜佐美		
381	頓所 麻里	441	原田 恵美	501	丸山 ひとみ	561	吉澤 太創	STAFF	辻廣 尚子		
382	* * * * *	442	原田 康宏	502	丸山 正道	562	吉住 実	STAFF	青木 誠一		
383	内藤 邦彦	443	原田 裕子	503	萬年 正行	563	吉田 和美	STAFF	河口 陽一		
384	永井 清	444	* * * * *	504	* * * * *	564	吉田 洋	STAFF	河口 あつ子		
385	永井 玲子	445	* * * * *	505	* * * * *	565	吉田 正子	STAFF	岸本 淳一		
386	中川 利典	446	* * * * *	506	三浦 千尋	566	吉田 政子	STAFF	千代 清志		
387	中川 良助	447	* * * * *	507	* * * * *	567	吉田 幸弘	STAFF	鳴海 一彦		
388	中澤 知良	448	平野 元司	508	* * * * *	568	四倉 修二	STAFF	岡田 聖治		
389	中澤 康子	449	フエツアリョーナ	509	水尾 めぐみ	569	* * * * *	STAFF	沢口 泉		
390	* * * * *	450	* * * * *	510	水上 清志	570	若林 昌晴	STAFF	河村 忠浩		
391	永田 桔梗	451	福田 奏音	511	* * * * *	571	和田 瑶香	STAFF	加藤 眞澄		
392	永田 巴	452	福田 亘洋	512	三田 寛	572	和田 将史	STAFF	八木 史郎		
393	仲地 美千代	453	福田 肇	513	高橋 光男	573	和田 芽依	STAFF	長畑 昌弘		
394	中西 道岳	454	福田 華世	514	緑川 猛	574	* * * * *	STAFF	大島 正裕		
395	* * * * *	455	福本 抄苗	515	* * * * *	575	渡邊 修司	STAFF	岡田 康熙		
396	中野 嘉久	456	福本 秋馬	516	三村 浩一	576	渡辺 純子	STAFF	元田 好子		
397	中村 幸八	457	福本 汐夏	517	* * * * *	577	* * * * *	STAFF	伊藤 紀明		
398	中村 聡一郎	458	福本 拓海	518	宮崎 薫	578	渡部 祐	STAFF	吉井 孝子		
399	中村 典子	459	福本 冬莉	519	宮崎 義光	579	渡辺 智恵子	STAFF	川瀬 忍		
400	中村 英一	460	福家 香織	520	* * * * *	580	和谷 遼平	STAFF	小山 茂		
401	中村 富士雄	461	藤井 千栄子	521	宮島 貴之	581	割野 広大	STAFF	藤本 啓治		
402	中村 裕治	462	藤沢 一教	522	宮谷 康子	582	土川 慎一郎	STAFF	安倍 陽子		
403	* * * * *	463	藤田 正和	523	宮部 英一	583	内田 純二	STAFF	佐藤 有子		
404	* * * * *	464	* * * * *	524	宮本 美保子	584	宮内 崇成	STAFF	細倉 勉		
405	中山 維将	465	藤平 健	525	宮本 康紀	585	黒須 尊之	STAFF	川村 隆敏		
406	* * * * *	466	富士本 亜希子	526	宮本 礼	586	塚田 和久	STAFF	阿部 広子		
407	成田 一彦	467	* * * * *	527	ムハヤマモフ ルスヲ	587	小島 璃彩	STAFF	江川 淳		
408	成田 泰紀	468	藤原 康宏	528	村端 泰充	588	伊東 健太郎	STAFF	田中 誠		
409	南條 大輔	469	藤原 由美子	529	望月 道夫	589	勝呂 慎一	STAFF	森井 隆		
410	南波 卓也	470	船木 幸治	530	* * * * *	590	日下 真成哉	STAFF	田畑 啓太郎		
411	難波 侑吾	471	ブルビ インスパイ エカテリーナ	531	森 美香	591	川村 千佳子	STAFF	福島 桂人		
412	新岡 泰子	472	星野 和弘	532	森井 雅美	592	森 進太郎				
413	西尾 晃	473	星原 鈴子	533	森井 弥生	593	森 由理				
414	西潟 利紀	474	細井 貴道	534	森高 淑江	594	森 愛菜				
415	西潟 雅枝	475	* * * * *	535	森藤 崇	STAFF	菅野 純				
416	西出 奈津美	476	* * * * *	536	* * * * *	STAFF	奈良 晴洋				
417	西村 孝行	477	* * * * *	537	* * * * *	STAFF	青山 豊				
418	西山 沙弥香	478	* * * * *	538	八尾 頼子	STAFF	大友 健資				
419	根木 勝幸	479	前川 亜也	539	柳下 桂子	STAFF	藤本 翔				
420	野澤 信義	480	前島 誠	540	* * * * *	STAFF	井上 楓介				



登録料・年会費**無料**！

Webサービス

ほくでん エネモール

Ene・Mall

北海道電力のWebサービス 「ほくでんエネモール」に ぜひご登録ください！

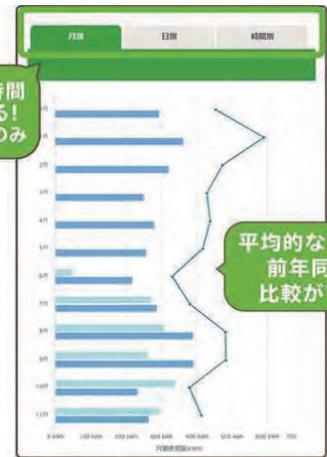
省エネに役立つ機能が満載！

ご使用量を「見える化」

毎月の電気・ガスのご利用状況をいつでも確認できます。過去最大24カ月分のご使用量をグラフで確認できるから一目瞭然。節電の効果もリアルに実感できます。

イメージ

月別・日別・時間で確認できる！
※ガスは月別のみ



平均的な使用量や、前年同月との比較ができる！

料金をいつでも確認

毎月のご請求額や口座振替予定日等をWeb上でいつでも確認できます。

電気料金の試算もWebでカンタン！

電気料金シミュレーションでは、現在の料金プランと他の料金プランとの電気料金の差額を計算できます。料金プラン変更等の手続きもWebなら24時間いつでもOK！

ポイントを“貯める”

毎月のログインやアンケート回答等、エネモールのご利用に応じてポイントが貯まります。



ポイントを“使う”

貯めたポイントは、提携先ポイントへの移行や慈善団体への寄付、商品交換等に利用できます(電気料金等には充当できません)。

提携先ポイントへの移行



「きらめくストア」で使える割引クーポンへの交換



きらめくストア
KIRA-MAKE STORE

※ほくでん"よりすぐり"の道産品オンラインショップ

商品交換

交換商品に「エネモぬいぐるみ」が新登場！



暮らしに役立つ**楽しい情報**が満載！

暮らしに役立つおトクな情報や楽しいコラムを随時更新。おトクなキャンペーン情報等、役立つコンテンツが盛りだくさんです。

詳しくはこちらをご覧ください。





人とともに薬局は成長する。

患者さまに安心を届け、地域の医療に貢献することが、私たちの仕事。

薬剤師一人ひとりの成長が、アイングループの成長を支えています。

薬局の未来をはじめよう。





モンドセレクション
優秀品質最高金賞
受賞

好評発売中

北海道大雪山 ゆきののみず

山々に抱かれて、やさしく磨かれた。

大雪山の恵みをいただく天然水。



550ml



ウォーキングのお供に

運動を思いきり楽しむための

「アミノバイタル[®]」

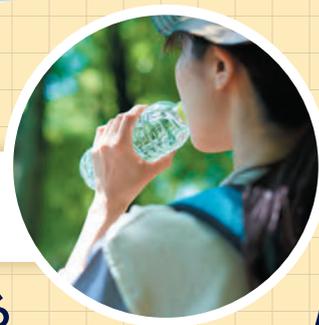


カラダを動かすと、たんぱく質から分解されたアミノ酸がエネルギー源として使われてしまいます。



快適な運動のためには、筋肉のエネルギー源となる

BCAAなどを含むアミノ酸サプリメントを、こまめに補給することが重要です



ウォーキングにおすすめ



「アミノバイタル[®] BCAAチャージ」ウォーター

水分
補給

暑さ
対策

に!

翌日に
残したくない
方に!



「アミノバイタル[®] GOLD」

すっきりおいしい
グレープフルーツ味!



500mlの水に溶かして飲む

ハイポトニック飲料

運動時に大切なアミノ酸1500mgと
不足しがちなミネラル、ビタミンが手軽に。

スティックに入った
顆粒タイプ

運動後の
リカバーに
おすすめ



携帯に便利!

ロイシン高配合BCAAを中心とする
9種類の必須アミノ酸4000mgを配合。

AEDはフクダ電子

AEDの導入をお考えの方へ レンタルサービスをご提案しています。

1
新機種
のレンタルが可能!

(心肺蘇生コーチング機能付)

2
定期交換の消耗品は、期限切れまでに
自動的に送付!

定期パッド交換…20・40ヶ月毎 / 定期バッテリー交換…40ヶ月毎

3
買取りに比べ、
イニシャルコストの
負担を軽減!

4
万全の
サポート体制!

5
お客様のニーズに
合わせた色々な
組合せでレンタル可能

6
使用後の
消耗品交換
費用も込み!

本レンタルは
5年契約
となります

※本契約内容の詳細は、
別途ご確認下さい。



AEDは救命処置のための医療機器です。AEDを設置したら、いつでも使用できるように、AEDのインジケータや消耗品の有効期限などを日頃から点検することが重要です。

AED設置者及び管理者は品質保証及び安全管理の為、右記の内容の確認をお願いいたします。

1. AED設置の際はAED管理者を設置し、製造販売業者の推奨する保守点検を行い、いつでも使用できる状態に管理する事。特に電極/パッド/バッテリーの使用期限の確認及び、期限内の交換は確実に実施する事。2. AED設置者及び管理者は、AED管理表示ラベル上に明記された消耗品等の使用期限を確認する事。3. AED設置者及び管理者は、AEDに不測の事態が発生した時及び、譲渡時(高度管理医療機器等販売業の許可業者に限る)、廃棄時には、製造販売業者又は販売業者等の連絡先に連絡する事。製造販売業者又は販売業者からの情報提供方法等(交換時期のお知らせ等)について確認する事。4. 電極/パッドは使い捨てなので、再使用する事は禁止である。5. 導入の際には必ず添付文書をご確認ください。

小児等への適用

●未就学児の小児に対して成人用の除細動エネルギーを印加することについては、小児用にエネルギーを減衰できる機構を持った自動体外式除細動器が近くはないなど、やむをえない場合に限り使用すること。●小児に使用する場合には2枚の除細動パッドが触れ合うことのないよう注意すること。●IRC(日本版)ガイドライン2010では、未就学児(およそ6歳)以下の小児への使用を推奨していません。

**FUKUDA
DENSHI**

〒113-8483 東京都文京区本郷3-39-4 TEL (03) 3815-2121 (代) <http://www.fukuda.co.jp/>
お客様窓口… ☎ (03) 5802-6600 / 受付時間: 月～金曜日(祝祭日、休日を除く) 9:00～18:00

●医療機器専門メーカー **フクダ電子株式会社**

“ノルディック・ウォークポール取扱店”

健康寿命を伸ばす！
気軽に始める全身運動

各種メーカー
取り揃えています



初心者向けの体験会も行っております
お気軽にお問い合わせください！

SALOMON

ウォーキング・トレッキングシューズ
大特価にて販売中！



ma sports service

株式会社エムエーススポーツサービス

〒005-0802 札幌市南区川沿2条4丁目1番24号
TEL:011-573-6000 FAX:011-573-6006



多くのブランド商品を
取り扱っています！
←オフィシャルウェブサイト
<https://masservice.wixsite.com/mysite>



ネットで気軽にお買い物できます！



<https://store.shopping.yahoo.co.jp/masports/>



— 東海大学

交番・



・山東飯店

一定山溪

イオン・

札幌市街 —

国道230号線

KONAMI・

五輪通り

豊平川

真駒内公園・

北の沢



必要だ、といわれたことを、 実現する力。

AKTIOは、そもそもレンタルという発想がなかった
建設機械を「貸し出す」ことから始まりました。

そしてそれは、お客様の相談にのりながらニーズに応える
「レンタル+コンサルティング=レンサルティング®」へつながら、
さらに、お客様が必要としている商品が世の中になければ、
「私たちが創る!」「お役に立つ方法を見つける!」と
新商品を開発するところまで、たどり着きました。

お客様の困りごとを解決するために。
私たちAKTIOが全力でサポートします。



見える景色が変わる、よろこびを。

AKTIO

建設機械レンタルのリーディングカンパニー



7日間無料で お試し読みキャンペーン!

AFCプレミアムプレス

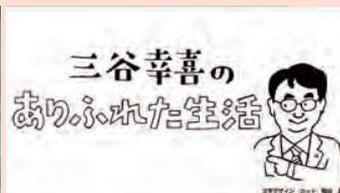
朝日新聞北海道支社が
毎月第3月曜日に発行
する新聞折込のフリー
ペーパーです。道内の
独自取材情報やプレゼ
ントコーナーが充実!



朝日新聞名物コーナー



傍聴席から「今」を見つめます



三谷幸喜さんのエッセーです



間違い探しで脳トレ!



テレビディレクターによる人気コラム



WEB



お申し込みはこちらから!

The Asahi Shimbun

AFCを活用して 北海道を楽しもう!

登録者数3万人突破!

アサヒファミリークラブは、朝日新聞北海道支社オリジナルの
会員制クラブです。会員の皆様向けに、さまざまなプレゼントや
イベントへの優先ご招待など、多彩なコンテンツをご用意して
います。どなたでも無料で簡単にご入会いただけますので、
AFCを活用して一緒に北海道を楽しみませんか?



参加型コンテンツが楽しい!



イベントや映画上映会にご招待!



毎月更新!読みものが充実!



毎月開催!プレゼント企画!



おすすめの店を動画で紹介!



ご登録はとっても簡単!

- ① メールアドレスの入力で仮登録完了!
- ② 登録したアドレスにメールが届くので、本登録へ
- ③ 会員情報の入力を行い、登録完了!

新規入会ボタンから
ご登録可能です!



申し込みフォームはこちら

アサファミ

<https://www.asahi-afc.jp/members/add>





月~金 あさ 6:00
土 あさ 6:30 & 9:30

月水MC
土屋 まり



木土MC
福永 裕梨

朝Power!



五十幡 裕介



田口 彩夏



藤澤 達弥



福地 妃菜美

ユメミル、チカラ⁶ HTB



月~金 3:45~

おはようございます

大野 恵



室岡 里美



福田 太郎

おはようございます

おーっ! 2! 3!

毎日わくわくドキドキ!!

一番支持されている
スポーツ新聞です!!

日刊スポーツ

nikkansports.com



毎日が楽しくなる!
宅配購読メリット盛りだくさん!

宅配購読
MERIT 01

定期購読だと料金がお得!

駅やコンビニで毎日購入すると… 1部160円×30日=4,800円。
1カ月の定期購読料は3,700円なので1カ月で1,100円、
半年間だと6,600円以上お得!

宅配購読
MERIT 02

他紙では読めない連載・
特集コンテンツ

日刊スポーツ

ご購読の申込は
フリーダイヤル **0120-81-4356**
<http://www.nikkansports.com/>

ハイ よみごろ