

濃昼山道

ガイド情報



アクセス

コースはワンウェイ(スタート地点とゴール地点が異なります)。走破するには車2台で行くなどの工夫が必要です。中央バスを利用する方法も。ただし、バスの本数は極めて少ないのでご注意ください。

【札幌方面からバスを利用する場合のルート例】

※運行時刻は9月現在

| | 車の有無 | ルート |
|---|-----------|--|
| ① | なし | 札幌ターミナル 9:10 バス 花畔中央 9:45 バス 安瀬 10:26 徒歩 濃昼山道 徒歩 濃昼 16:08 バス 花畔中央 16:57 |
| ② | なし | 花畔中央 9:45 バス 濃昼 10:36 徒歩 濃昼山道 徒歩 安瀬 16:15 バス 花畔中央 16:57 |
| ③ | 車1台 安瀬に駐車 | 安瀬 10:26 バス 濃昼 10:36 徒歩 濃昼山道 徒歩 安瀬 |
| ④ | 車1台 濃昼に停車 | 濃昼 7:00 バス 安瀬 7:08 徒歩 濃昼山道 徒歩 濃昼 |

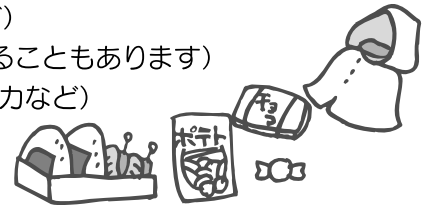
※バスは土日祝日と7/25~8/16の間のみ運行、④は毎日運行

※滝の沢側山道入り口から安瀬のバス停までは2.1km離れています。また、歩道がない所もありますので、十分注意して通行してください



服装・持ち物

- 水(スポーツドリンクやお茶など。1ℓほどあると安心です)
- 歩きやすい靴 (スニーカー可。登山靴なら完璧です)
- 肌を露出しない服装
(草にかぶれたり、蚊・ダニなどに刺されたりする恐れがあります)
- 食料 (昼食・お菓子など)
- 雨具 (急に天候が変わることもあります)
- 虫よけ (スプレー・ハッカなど)
- クマよけの鈴



インフォ

時間・距離表示は目安です。気象条件や休憩の頻度などにより所要時間は異なりますので、無理せず時間に余裕をもって歩いてください。

「10.6km歩くのはちょっと自信がない」という方は、
①濃昼側山道入り口からスタートし、濃昼峠で折り返すのがおすすめ。
往復で約5.2km、所要時間はゆっくり歩くペースで2時間半ほどです。

山道に**トイレ**はありません。
歩き始める前に必ず済ませておきましょう。

濃昼に公衆トイレあり。



濃昼側山道入り口



濃昼山道は、大自然の中を走る「トレイルランニング」のコースとしても注目が高まっています。今年6月13日・14日には、札幌のアウトドア専門店が「日本山岳耐久レース」優勝など輝かしい経歴を持つ現役トップレーサー、横山峰弘さんを招いての現地講習を行いました。ランナーたちはこのコースを2時間ほどで駆け抜けました。

保健 NEWS

咳エチケットを心がけよう!!

- 咳で1.5m、くしゃみで3mほどウイルスを含むしぶきが飛びます。
- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにもすぐマスク! マスクがないときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、1m以上離れよう!
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにごみ箱に捨てること!



今年の8月中旬から、インフルエンザの流行シーズンに入ったと考えられています。現在、流行しているのは新型インフルエンザと考えられますが、予防対策は通常のインフルエンザと同様、こまめにうがい・手洗いをし、咳やくしゃみによるウイルスの拡散を防ぐための咳エチケットに心がけること、そして予防接種が有効です。

また、十分な睡眠やバランスのとれた食事を心がけることも重要な予防対策です。

新型インフルエンザの予防にも うがい・手洗いは有効です!

医療機関での受診の仕方

- 急な発熱や咳、のどの痛み、鼻水などインフルエンザと思われる症状のある方は、医療機関へ連絡の上、受診してください。
- ・ 受診時間帯や受診方法などの指示を受けてください。
 - ・ 受診の際にはマスクを着けましょう。
 - ・ 自家用車で行くなど、公共交通機関の利用はできるだけ避けてください。
 - ・ ぜん息、腎臓病など基礎疾患のある方は「かかりつけ医」に電話連絡してから受診するか、「かかりつけ医」が紹介する医療機関を受診してください。
 - ・ 妊娠中の方は「かかりつけ産婦人科医」に電話連絡し、受診について相談してください。
 - ・ 基礎疾患を有する方、妊娠中の方、乳幼児の保護者の方は早期受診・早期治療に心がけてください。

藤女子大学公開講座 「新型インフルエンザを 知って、冷静に行動しよう」

日時 10月10日(土)13:00~15:00

内容

- ①新興・再興感染症発生の社会的背景
講師 藤女子大学人間生活学部 食物栄養学科 傳法 公麿氏
- ②新型および季節性インフルエンザウイルスの基礎的特徴について
講師 札幌医科大学教授 藤井 暢弘氏
- ③新型インフルエンザを含めた感染症対策について
講師 北海道保健福祉部医療局 医療参事 山口 亮氏

場所 藤女子大学花川キャンパス 273講堂

定員 150人

費用 無料

申込締切 10月5日(月)

申込・問合せ

保健推進課 ☎72-6124

季節性インフルエンザ予防接種 (高齢者対象) ※接種は1回のみ

- 対象 ①65歳以上の市民(接種期間中に65歳以上になった方を含む)
②60歳~64歳の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級程度の方)

接種期間 10月15日(木)~平成22年1月30日(土)

自己負担額 1,000円 ※生活保護世帯の方は、事前に保健推進課で減免手続きをすると無料です

申込方法 実施医療機関へ電話で申し込み

実施医療機関



| 医療機関名 | 住所 | 電話番号 |
|----------------|--------------|---------|
| 浜益国民健康保険診療所 | 浜益区浜益321 | 79-3221 |
| あつた中央クリニック | 厚田区別狩17 | 78-2116 |
| はまなす医院 | 花畔4-1-141-1 | 64-6622 |
| 茨戸病院 | 花川東128-14 | 74-3011 |
| 石狩幸愷会病院 | 花川北7-2-22 | 71-2855 |
| 立石クリニック | 花川北6-2-150 | 72-4711 |
| いしかり脳神経外科クリニック | 花川北6-1-19 | 71-2333 |
| 土居耳鼻咽喉科医院 | 花川北3-3-9-2 | 74-5888 |
| 石狩病院 | 花川北3-3-13 | 74-8611 |
| 福島医院 | 花川北2-2-202-2 | 74-3221 |
| 鎌田内科クリニック | 花川北2-5-60 | 74-7121 |
| わがつま小児科 | 花川南2-2-228 | 73-8282 |
| 上西外科クリニック | 花川南2-3-91 | 73-2581 |
| 花川病院 | 花川南7-5-2 | 73-5311 |
| みき内科クリニック | 花川南7-3-42-1 | 75-2525 |
| ふるかわ内科 | 花川南7-1-3 | 73-7776 |
| 石狩湾耳鼻科 | 花川南8-1-2-7 | 75-1187 |
| 佐々木整形外科医院 | 花川南8-3-82-3 | 73-1233 |
| ふれあいクリニック | 花川南10-3-1-1 | 72-2882 |
| みやのした小児科クリニック | 花川南9-1-24-1 | 74-0415 |
| 石狩中央整形外科 | 樽川3-1-25-1 | 75-7755 |