

ウォーキング大会参加奨励！ 【滋賀県ウォーキング協会の大会への参加奨励】

滋賀県内で年間約 50 回開催される NPO 法人滋賀県ウォーキング協会主催のウォーキング大会に参加すると、ひとり参加 3 回ごとに 1,000 円分の QUO カードを健保組合が進呈します。被保険者(本人)はもちろん被扶養者(ご家族)も参加奨励の対象となります。

☆参加奨励期間 2023 年 1 月 1 日(日)～2023 年 12 月 31 日(日)

☆対象者 健保組合の被保険者及び被扶養者
※2023 年 12 月 31 日時点で資格のある方

☆景品 おひとり 3 回参加(完歩)ごとに 1,000 円分の QUO カードを進呈

(景品例)

3 回参加(完歩) 1,000 円分の QUO カード 1 枚
7 回参加(完歩) 2,000 円分の QUO カード 1 枚
10 回参加(完歩) 3,000 円分の QUO カード 1 枚

※回数は、参加者ごと(被保険者ごと、被扶養者ごと)に数えます。

(例 1)被保険者 1 回+被扶養者 2 回の場合

合計で 3 回とはなりません。被保険者、被扶養者とも景品の対象外となります。

(例 2)被保険者 4 回、被扶養者 2 回

被保険者が 3 回完歩の対象 1,000 円分の QUO カード 1 枚、被扶養者は対象外となります。

☆申請期間 2024 年 1 月 1 日(月)～1 月 31 日(水)

☆申請方法(重要です)

1. 事前に所定の申請用紙を健保組合のホームページからダウンロードして印刷し、参加する大会に持参してください。
2. 大会受付時に、健康保険証を受付スタッフに提示し、申請用紙の所定欄に協会の「SWA スタンプ」を押印してもらってください。
3. 完歩すると大会毎に完歩記録表(IVV 記録用)を受領し、台紙に写しを貼付けて申請用紙と一緒に提出ください。
4. 申請は 1 年間分まとめて、事業所を通じて健保組合に申請してください。

【完歩記録表(IVV 記録用(見本))】



☆景品配布方法 事業所を通じて、被保険者に送付します。
(被扶養者分も被保険者に送付します。)

☆NPO 法人 滋賀県ウォーキング協会 事務局
TEL:077-599-4625 (月・水・金曜 11:00～15:00)
大会スケジュールは協会のホームページをご覧ください。

<http://shiga-walking.sakura.ne.jp/>

滋賀県ウォーキング協会
ホームページ



滋賀県農協健康保険組合

〒520-0807 滋賀県大津市松本 1-2-20

滋賀県農業教育情報センター3F

TEL: 077-523-3906 FAX: 077-523-3671

<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>



2023【令和5年】予定表

月	実施日 500選	行事名	コース	集合場所	集合時間	距離	
1月	8日(日)	初詣ウオーク	石山駅～瀬田の唐橋～建部大社～瀬田川大橋～膳所城址公園～膳所神社～和田神社～石坐神社～平野神社～大津駅	石山駅	9:30	10k	
	17日(火)	大津なぎさウオーク 新春の御参詣ウオーク	大津駅～平野神社～なぎさ公園～大津港～長等神社～三井寺～皇子が丘公園～大津京駅	大津駅	9:30	12k	
	22日(日)	琵琶湖一周	能登川駅～近江八幡駅	能登川駅	9:30	21k	
2月	滋賀-03	健康ウォーキング2022⑫	別途実施要項参照(要予約)				
	19日(日)	琵琶湖一周	近江八幡駅～堅田駅	近江八幡駅	9:30	22k	
	21日(火)	大津なぎさウオーク 梅の名所を訪ねて	大津駅～(旧東海道)～石坐神社～和田神社～膳所城址公園～瀬田唐橋～壘谷公園～石山寺～(石山駅)	大津駅	9:30	12k	
3月	26日(日)	古道から街道へ (総会ウオーク)	大津京駅～皇子が丘公園～大津市役所～三井寺～長等公園～関蟬丸神社(下社)～JR大津駅～養仲寺～JR膳所駅	大津京駅	9:30	12k	
	12日(日)	びわ湖マラソン2023ボランティア					
	19日(日)	琵琶湖一周 健康ウォーキング2022⑭	堅田駅～大津駅 別途実施要項参照(要予約)	堅田駅	9:30	18k	
4月	21日(火)	大津なぎさウオーク 早咲き桜・今年は?	大津駅～県庁前～石場～なぎさ公園～大津港～皇子が丘公園～大津京駅	大津駅	9:30	12k	
	26日(日)	酒蔵巡り	三雲駅～弘法杉～北島酒造～柑子袋コミュニティセンター～竹内酒造～石部駅	三雲駅	9:30	10k	
	2日(日)	小関越え・観桜の道	大津駅～長等公園～小関越え～藤尾～倦園～天智天皇御陵～日ノ岡～南禅寺～蹴上駅	大津駅	9:30	16k	
4月	5日(水)	足に優しい草津川・観桜の道	南草津駅～草津川左岸～矢橋の船帆島～草津川右岸堤防～草津川右岸の桜並木～立木神社～de愛広場～草津駅	南草津駅	9:30	13k	
	9日(日)	滋賀-07	第9回海津大崎・観桜の道	マキノ駅～清水の桜～海津～海津大崎～湖のテラス～マキノ駅	マキノ駅	10:00	10k
	16日(日)	琵琶湖一周 健康ウォーキング2023①	大津駅～堅田駅 別途実施要項参照(要予約)	大津駅	9:30	18k	
	18日(火)	大津なぎさウオーク 牛玉さんの日	大津駅～お祭り広場～なぎさ公園(芝桜)～サンシャインビーチ～膳所城址公園～壘谷公園～石山寺～(石山駅)	大津駅	9:30	12k	
	23日(日)	KBCウオーク	別途「大会案内」により実施する				
5月	13日(土)	第31回びわ湖・長浜 ツデーマーチ	別途「大会案内」により実施する				
	14日(日)						
	16日(火)	大津なぎさウオーク 深緑の山々を眺め初夏の風を感じて	大津駅～(旧東海道)～由美浜～近江大橋(夕照の道)～唐橋公園～建部大社～瀬田唐橋～石山駅	大津駅	9:30	12k	
	21日(日)	琵琶湖一周 健康ウォーキング2023②	堅田駅～近江八幡駅 別途実施要項参照(要予約)	堅田駅	9:30	16k 22k	
	27日(土)	比叡山年輪ウオーク (せっかくウオーク)	別途実施要項参照(要予約)	比叡山坂本駅	9:30		
6月	28日(日)	比叡山年輪ウオーク	別途実施要項参照(要予約)	生源寺	9:00		
	滋賀-09						
	4日(日)	保津峡を巡る	保津峡駅～六丁峠～化野念仏寺～嵯峨嵐山駅	保津峡駅	10:00	13k	
	11日(日)	琵琶湖一周 健康ウォーキング2023③	近江八幡駅～能登川駅 別途実施要項参照(要予約)	近江八幡駅	9:30	18k 24k	
	18日(日)	酒蔵・藤居本家を訪ねて	稲枝駅～宝満寺～八幡神社～びんてりまの館～藤居本家～稲枝駅	稲枝駅	9:30	14k	
7月	20日(火)	大津なぎさウオーク 旧東海道と逢坂の跡を歩く	大津駅～関蟬丸神社(下社)～蟬丸神社～関蟬丸神社(上社)～長等公園～札の辻～(旧東海道)～大津駅	大津駅	9:30	12k	
	2日(日)	福林寺磨崖仏 銅鐸博物館を巡る	野洲駅～稲荷神社～福林寺磨崖仏～枚生史跡公園～銅鐸博物館～篠原駅	野洲駅	9:30	13k	
	9日(日)	琵琶湖一周 健康ウォーキング2023④	能登川駅～彦根駅 別途実施要項参照(要予約)	能登川駅	9:30	21k	
	18日(火)	大津なぎさウオーク びわ湖の恵みに感謝して	大津駅～県庁前～サンシャインビーチ～なぎさ港(船)～びわ湖大津館～大津京駅	大津駅	9:30	12k	
	22日(火)	大津なぎさウオーク たそがれウオーク	(夏の終わりの夕暮れ・琵琶湖畔を歩こう) 大津駅～お祭り広場～なぎさ公園～サンシャインビーチ～膳所城址公園～石山駅	大津駅	16:30	12k	
8月	27日(日)	琵琶湖一周 健康ウォーキング2023⑤	彦根駅～長浜駅	彦根駅	9:30	15k	
	3日(日)	KBCウオーク「くつの日」 滋賀大会	別途実施要項参照(要予約)				
	10日(日)	秋の北國街道を歩く	高月駅～阿弥陀橋～速水園～馬渡橋～唐園・山内～豊初所領地～姉川大橋～曾根～列見町～長浜駅	高月駅	10:00	13k	
	17日(日)	第7回枝豆収穫ウオーク	6Kコース マキノ駅～湖のテラス～百瀬川～枝豆収穫～近江中庄駅 12Kコース マキノ駅～メタセコイア並木～ピックランド～枝豆収穫～近江中庄駅	マキノ駅	10:00	6k 12k	
	19日(火)	大津なぎさウオーク 初秋の西近江路を往く	大津駅～大津港～観音堂前～びわ湖大津館～自衛隊前～唐崎神社～唐崎苑～四ツ谷～坂本城跡～比叡山坂本駅	大津駅	9:30	12k	
9月	24日(日)	琵琶湖一周 健康ウォーキング2023⑥	長浜駅～木ノ本駅 別途実施要項参照(要予約)	長浜駅	9:30	22k	
	1日(日)	西国三十一番 長命寺を巡る	近江八幡駅～桜宮～市営小幡駐車場～市立図書館～長命寺～よし笛ロード～桜宮～近江八幡駅	近江八幡駅	9:30	12k	
	8日(日)	第8回 大津祭ウオーク	膳所駅～(旧東海道)～県庁前～天孫神社～京町～札の辻～巡行見学～大津駅	膳所駅	9:30	10k	
	15日(日)	高月観音を巡る	高月駅～冷水寺～竹濑寺～片山観音堂～ほりぬき公園～西野薬師堂～西野正妙寺～松尾寺～普門寺～東柳野薬師堂～渡岸寺観音堂～高月駅	高月駅	10:00	10k	
	17日(火)	大津なぎさウオーク 秋晴れの日・湖畔を歩く	大津駅～お祭り広場～なぎさ公園～サンシャインビーチ～近江大橋～琵琶湖漕艇場～瀬田唐橋～石山駅	大津駅	9:30	12k	
10月	22日(日)	琵琶湖一周 健康ウォーキング2023⑦	木ノ本駅～永原駅 別途実施要項参照(要予約)	木ノ本駅	10:00	16k	
	5日(日)	紅葉の西教寺と飯室不動堂を訪ねて	比叡山坂本駅～生源寺～西教寺～飯室不動堂～おごと温泉駅	比叡山坂本駅	9:30	11k	
	19日(日)	琵琶湖一周 健康ウォーキング2023⑧	永原駅～近江今津駅 別途実施要項参照(要予約)	永原駅	10:00	20k	
	21日(火)	大津なぎさウオーク 新しい紅葉の場所を探して	大津駅～京町～長等公園～三井寺～大津歴史博物館～大津市役所～新羅善神堂～皇子が丘公園～近江神宮～大津京駅	大津駅	9:30	12k	
	26日(日)	紅葉の希望ヶ丘を巡る	野洲駅～御上神社～ふるさと館～希望ヶ丘文化公園～かえでの森～希望ヶ丘西ゲート～稲荷神社～野洲駅	野洲駅	9:30	12k	
12月	3日(日)	太郎坊宮を訪ねて	安土駅～十三仏～太郎坊宮～瓦屋寺～八日市駅	安土駅	9:30	16k	
	10日(日)	琵琶湖一周 健康ウォーキング2023⑨	近江今津駅～近江高島駅 別途実施要項参照(要予約)	近江今津駅	10:00	21k	
	12日(火)	大津なぎさウオーク 師走の街を歩く・大津の名品を探して	大津駅～お祭り広場～尾花川～丸長～三井寺～長等商店街～菱屋町～丸屋町～大津駅	大津駅	9:30	12k	
	17日(日)	新しい年への道 (令和5年度最終ウオーク)	南草津駅～矢橋中央～矢橋船帆島～近江大橋～由美浜～	南草津駅	9:30	10k	

☆ コース及び歩行距離は変更する事があります。
 ☆ 当日、該当地区で警報が発令された場合は、ウオーキングを中止させて頂きます。
 ☆ 環境省の「熱中症警戒アラート」が発令された場合は、中止させていただきます。
 ☆ 歩行中の事故につきましては、加入保険の範囲以外の責は負いかねます。
 ☆ 「東海道浪漫歩行2023」(石部宿～土山宿)は、別紙実施要項で案内します。(500選-滋賀-06)

例会参加費	
SWA会員	無料
他協会会員	300円
一般参加者	500円