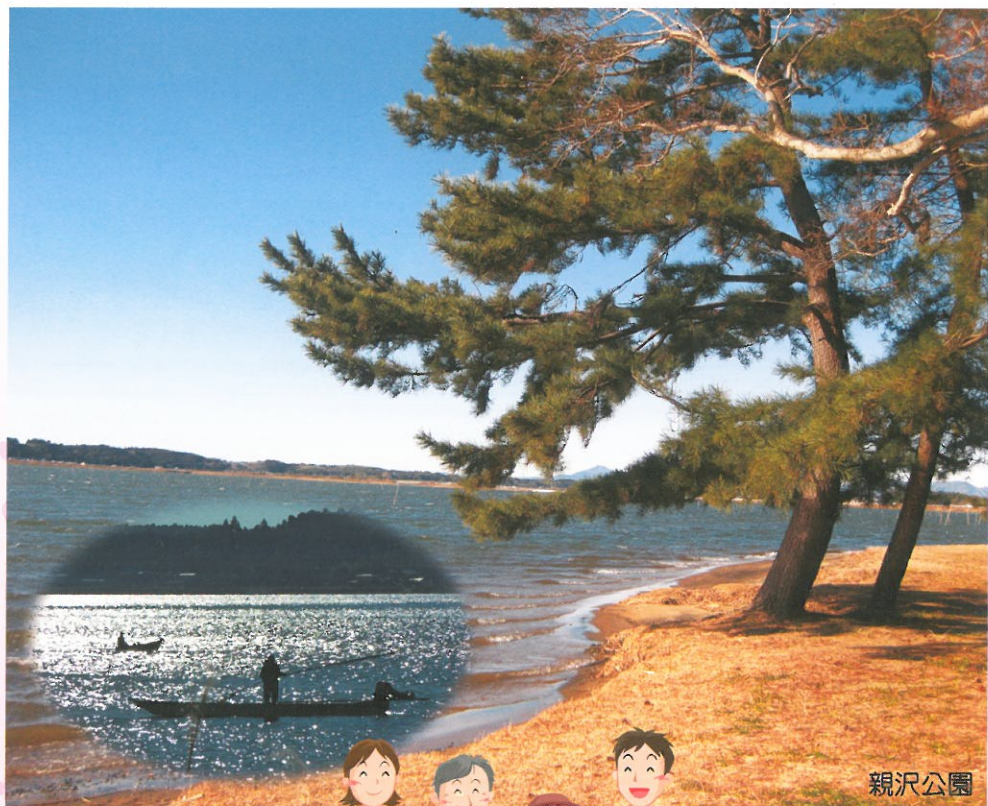


ウォーキングマップ

～茨城町を歩こう～



親沢公園



長岡歴史探索コース



◆距離… 4 km

◆時間… 1時間

◆駐車場・トイレ…長岡小学校、木村家住宅

※長岡小学校…校舎裏側（西）駐車場・トイレは平日のみ
 ※木村家住宅…木村家住宅内を見学したい場合は前日までに木村さん292-0963まで連絡してください。

ポイント
 江戸時代の歴史が学べるコース



②木村家住宅
 脇本陣で、江戸時代、街道・宿場に設けられた本陣の補助的な旅舎。



④上ノ山古墳
 町内一の前方後円墳。西暦300年頃の
 大和朝廷の影響を受けた首長級の墳墓です。



③毛塚
 桜田門外の変で大老井伊直弼を襲撃した水戸藩浪士17人の髪の毛を祀っている塚。

①長岡小学校 — ②木村家住宅 — ③毛塚 — ④上ノ山古墳 — ①長岡小学校

0.35km 1 km 1.65km 1 km

桜の郷と田園コース



◆距離… 4.5km

◆時間… 1時間10分

◆駐車場・トイレ…コンビニ（セイコーマートきど）

※店舗下の砂利のところへ駐車してください。



③大戸の桜
 茨城百景の一つとして全国的に知られる樹齢約500年の歴史を持つシロヤマザクラ。



②医療センター



医療センターの中の道

ポイント
 大きな病院がある所ですが、少し歩くと自然がいっぱいです。春には山藤と山桜が綺麗です。

①コンビニ — ②医療センター — ③大戸の桜 — ①コンビニ

(セイコーマートきど) 2 km 1.5km 1 km
 (セイコーマートきど)

小幡城跡タイムスリップコース

◆距離… 7 km

◆時間… 1時間45分

◆駐車場・トイレ…法円寺・小幡北山埴輪公園
※法円寺…法事の時はご注意ください。



①小幡北山埴輪公園



ポイント
小幡北山埴輪公園や小幡城跡などを巡り、歴史を学べるコースです。



④法円寺
法円寺には木造、寄木作りの阿彌陀如来坐造がまつられています。像高70cm。鎌倉時代の作とされています。



③小幡城跡
三方を水田に囲まれ、西に広がる舌の形をした台地に築かれた、中世のお城があった所。

①小幡北山埴輪公園	②香取神社	③小幡城跡	④法円寺	⑤愛宕神社	①小幡北山埴輪公園
1.3km	0.2km	1.5km	0.1km	3.9km	

清心修行コース

◆距離… 9 km

◆時間… 2時間15分

◆駐車場…真照寺、円福寺、勘十郎堀
※真照寺、円福寺…法事の時はご注意ください。

◆トイレ…真照寺、円福寺



ポイント
一番長いコース。3つのお寺を田園と畑を通して巡るコースです。

①真照寺
町指定の木造一面観音菩薩像がまつられていて四季折々の花が楽しめるお寺です。特に紅葉が綺麗です。毎年12月22日は御開帳です。

利用ができない時期
8/7~8/16・12/20~12/23



③円福寺
阿彌陀如来像は国指定の文化財となっています。他にも室町時代の絹元著色阿彌陀如来像や、徳治2(1307)年造立の銘札の残る阿彌陀如来三尊像があり、県の文化財に指定されています。境内の小栗堂には小栗半官と照手姫の像がまつられています。

④勘十郎堀
江戸時代の藩政改革で酒沼から北浦にそそぐ巴川をつなぐ運河工事の跡。

①真照寺	②金龍院	③円福寺	④勘十郎堀	①真照寺
2 km	2 km	1.5 km	3.5 km	

田園やすらぎコース 北

- ◆距離…3.5km
- ◆時間…55分
- ◆駐車場・トイレ…ゆうゆう館、奥谷公園
(休館日あり)



田園風景

① ゆうゆう館



②奥谷公園



蓮

ポイント

ゆうゆう館の周りには自然がいっぱい！ 奥谷公園には夏になると蓮が。田園風景も絶景です。

①ゆうゆう館 — ②奥谷公園 — ③やすらぎの丘 — ①ゆうゆう館

0.4km

0.1km

3 km

マイナスイオンリフレッシュコース

(往復コース)

- ◆距離…往復 4 km ・片道 2 km
- ◆時間…往復 1 時間
- ◆駐車場・トイレ…網掛公園、いこいの村酒沼



遊具がいっぱい！



①網掛公園



酒沼



ポイント

酒沼と山の景色を見ながら往復するコース。網掛公園の土手へ上がるとすぐ湖畔。マイナスイオンがたっぷり！

①網掛公園 ————— ②いこいの村 ————— ①網掛公園

2 km

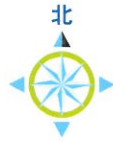
2 km

新道・旧道味わいコース

◆距離…5.5km

◆時間…1時間30分

◆駐車場・トイレ…コンビニ
(ミニストップ海老沢店)
※乗り合わせてお願い致します。



ポイント

広い田園地帯を眺めながら
二つの神社を旧道と新道を
歩いて巡るコース。長い参
道が続きます。

新道(県道16号)から見える
山並み風景



①コンビニ —— ②海士部神社 —— ③鹿島神社 —— ①コンビニ
(ミニストップ海老沢店) 1.2km 2.5km 1.8km (ミニストップ海老沢店)

四季を楽しむのんびりコース

◆距離…7.5km

◆時間…1時間50分

◆駐車場・トイレ…福性寺、茨城町運動公園(月曜日休園日)
※福性寺…法事の時はご遠慮ください。



ポイント

秋がおススメ!
銀杏や紅葉が色づき
小京都のような景色
です。春は運動公園
の桜がきれいです。

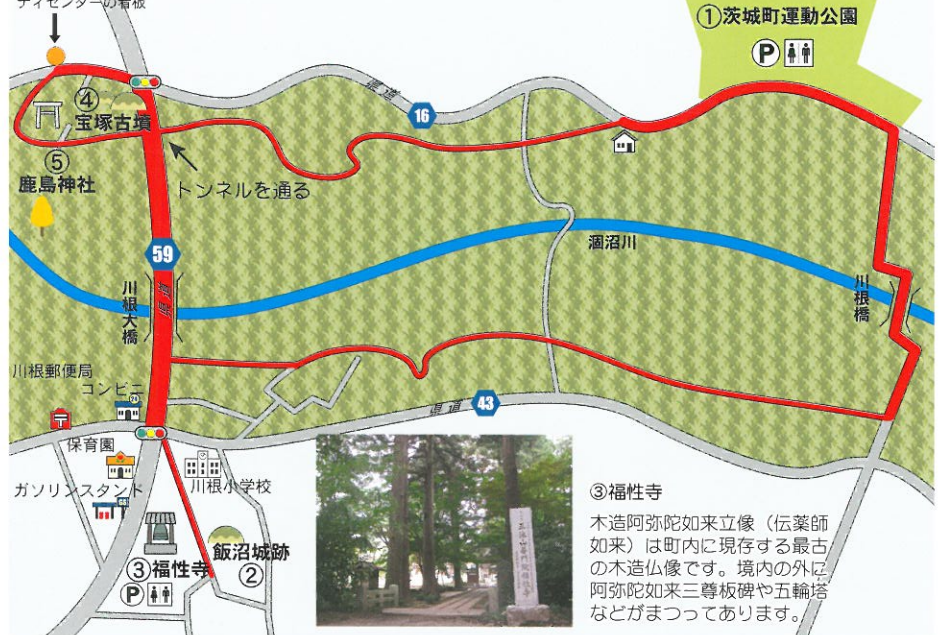


④宝塚古墳
宝塚古墳は、県内に
十数例しか発見され
ていない前方後円墳
で、全長39.3m、周
囲には5~7mの溝が
巡っていることも確
認されました。

運動公園の中にも
ウォーキングコース
があります。
問い合わせ先
292-6458

⑤鹿島神社のいちよう

野曾ふるさとコミュニ
ティセンターの看板



①茨城町運動公園 — ②飯沼城跡 — ③福性寺 — ④宝塚古墳 — ⑤鹿島神社 — ①茨城町運動公園
3.4km 0.1km 1.4km 0.1km 2.5km

千貫桜どきどきコース



◆距離… 7 km

◆時間… 1時間45分

◆駐車場・トイレ…小幡北山埴輪公園、
ポケットファームどきどき (水曜日定休日)

④弁天池



②千貫桜



水戸光圀の碑

春風も心して吹け
散るは憂し
咲かぬはつらし
花の木のとも

ポイント

水戸光圀公も訪れたとい
う千貫桜！ 春がおすす
め！ 桜が綺麗です。

①北山埴輪公園 — ②千貫桜 — ③どきどき — ④弁天池 — ①北山埴輪公園

1 km 1.5km 3 km 1.5km

名勝ふれあいコース



◆距離…5.5km

◆時間… 1時間20分

◆駐車場・トイレ…広浦公園

ポイント

名勝広浦からスタートするコースで
す。広浦から見た湖沼の眺めは素晴
らしく、晴れた日は鳥居の向こうに
筑波山を望むことができます。



③椎の木

神塚神社の境内に
ある御神木で、直
径1.9m、樹高16m、
樹齢約1000年で
す。

②石造道標地藏尊



①広浦公園



①広浦公園



①広浦公園

①広浦公園 — ②石造道標地藏尊 — ③神塚神社 — ①広浦公園

3 km 0.1km 2.4km

涸沼と緑の絶景コース

(往復コース)

- ◆距離…往復 4 km・片道 2 km
- ◆時間…往復 1 時間
- ◆駐車場・トイレ…広浦公園、涸沼自然公園 (月曜日休園日)



ポイント

筑波山を望みながら大公望や漁師さんに出会いながら歩くコース。



水戸八景の一つ「広浦の秋月」の名碑

広浦の美しさを表現した二つの漢詩と和歌があります。

月色玲瓏
広浦秋

仰いてもあかぬ
伏してもあかぬ
眺めかな
眺める底まで
すめる月影



しじみ取り



たくさん水鳥に出会うことができます。

① 涸沼自然公園 ————— ② 広浦公園 (水戸八景の一つ) ————— ① 涸沼自然公園

2 km

2 km

夕日うっとり親沢コース

(往復コース)

- ◆距離…往復 6 km・片道 3 km
- ◆時間…往復 1 時間30分
- ◆駐車場・トイレ…親沢公園、涸沼自然公園 (月曜日休園日)



① 親沢公園

松に囲まれた湖畔で優雅なひとときを過ごせます。



ポイント

「親沢の一つ松」を詠んだ徳川光圀の碑がある、古からの景勝地です。白い砂浜に生い茂る松が美しい、涸沼湖畔の公園です。



親沢公園の夕日

松が生い茂る古からの涸沼の景勝地。湖畔に突き出ている「親沢の鼻」と呼ばれる一帯が県指定の名勝となっています。夕日が沈む夕方がおすすめです。



親沢公園の碑

「親沢の一つ松」を詠んだ徳川光圀の句碑があり、多くの観光客が訪れます。

い波一な子
くにつみを
よゆ松だ思
へら松だひ
ぬれひう
らてぬま
むの

① 親沢公園 (水戸八景の一つ) ————— ② 涸沼自然公園 ————— ① 親沢公園

3 km

3 km

- ・二日酔い
- ・下痢をしている
- ・膝、腰が痛い
- ・足がもつれる 等



このような状態の時には、歩くのをやめましょう!!

3. 水分の摂取を大切にしましょう。

- ・水・スポーツドリンクの水分補給をしっかりとしましょう。
- ・特に真夏は水分の補給をしましょう。

茨城町産
ボトルドウォーター



<名称>
あじさいの雫 きらり水

4. 自分にあった靴で歩きましょう。

足に負担がかかり事故やけがを引き起こす原因になります。
自分にあった靴で歩きましょう。



5. 天候に注意しましょう。

暑いとき

- ① 炎天下は避けましょう。
- ② 帽子・日傘で直射日光を避けましょう。
- ③ 吸汗性、速乾性にすぐれた素材のものを着用しましょう。
- ④ できるだけ日陰を歩きましょう。

寒いとき

- ① 重ね着をして、寒さを防ぎましょう。
- ② ポケットに手を入れるのは危険です。手袋を着用しましょう。
- ③ ストレッチをしっかりとしてからスタートしましょう。
- ④ 吸汗性、速乾性にすぐれた素材を着用しましょう。
- ⑤ ウォーキング後は汗をふき取り、身体が冷えないようにしましょう。

☆ストレッチング☆

歩き始める前に必ず準備運動をしましょう!

- ① 全身を伸ばす
- ② 脇を伸ばす
- ③ 前後に体を伸ばす
- ④ 左右に体を伸ばす
- ⑤ 体を回す
- ⑥ 膝の曲げ伸ばし
- ⑦ 足を伸ばす
- ⑧ アキレス腱を伸ばす
- ⑨ 太ももを伸ばす
- ⑩ 首の曲げ伸ばし
- ⑪ 足首の曲げ伸ばし





発行／茨城町

☆ 健康増進課 ☆

〒311-3131 茨城町小堤1037-1

TEL 029-240-7134

FAX 029-240-7130

☆ 編集協力 ☆

茨城町ウォーキングの会

茨城町公式ホームページ

<http://www.town.ibaraki.lg.jp/>