

# BIKE + Go!Go! FUN RIDE CAMPING

キャンプ道具に  
自転車を加えてみる...

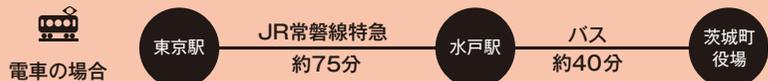


“Go!Go!Fun Ride Quest”  
頭文字をとって「Ggfrq (ジーフリックと読みます)」、  
イベント開催の合図は、この「旗」が自印!

## IBARAKI MACHI



### 東京方面から茨城町へのアクセス



※輸送の可否は各交通機関にお確かめください。

### 安全にサイクリングを楽しむために

- ◆ 自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう。改正道路交通法の施行により、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務です。
- ◆ 自転車に乗る前にタイヤの空気やハンドルにガタつきがないか、ブレーキの効き方、反射材・ライトなど安全に走行できるか点検をしましょう。
- ◆ 裾の長い服は避け、動きやすい服装で体温調節を心がけましょう。
- ◆ タオルや着替え、UV対策、虫除け対策など季節に合わせた対策をしましょう。
- ◆ サイクリング中は思いのほか体力を消費します。カロリーの高い食べ物やスポーツ飲料を携帯しましょう。
- ◆ 自転車は軽車両です。左側通行で車間距離をとるなど交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。ご自身やご家族を守るため、各種保険もご検討ください。

ゴー!ゴー!ファンライドの詳しい情報は茨城町のホームページで→

制作・発行 茨城町商工観光課 茨城県東茨城郡茨城町小堤1080 ☎029-240-7124



Go!Go! FUN RIDE

2025.9 発行 Vol.5.1

# CYCLING GUIDE

## CAMPING WITH BIKE



## IBARAKI MACHI

## RIDE A BICYCLE TO CHILL

ゴー!ゴー!  
ファンライド

# サイクリングガイド イバラキマチ

## 5.1



**CYCLE SUPPORT SPOT**

**TACHIYORI SPOT**

- 1 納屋カフェ
  - 2 米粉バン菌部商店
  - 3 大黒家
  - 4 広浦屋
  - 5 ポケットファームどきどき
  - 6 パティスリーブローニュ
  - 7 石川商店
  - 8 酒沼川水産
  - 9 コイヌマ・オートサービス
  - 10 酒沼自然公園(P10)
  - 11 マリンショップフォワード
  - 12 セイコーマートながす店
  - 13 セブンイレブン茨城町上石崎店
  - 14 ミニストップ茨城町海老沢店
  - 15 うおふね
  - 16 カザマデンキ
  - 17 菓笑堀江製菓
  - 18 そば処しなの
  - 19 イオンタウン水戸南
  - 20 JA水戸茨城地区農産直売所「さくら」
  - 21 ファミリーマート茨城小幡店
  - 22 カフェグリーン
  - 23 そば 実り家
  - 24 タコハウス
  - 25 グリーンハウスひぬま
  - 26 ファミリーマート茨城鳥羽田店
  - 27 来々軒
  - 28 茨城町運動公園
  - 29 岩盤温浴リゾート ココブララ
  - 30 酒沼水鳥・湿地センター(P10)
  - 31 AmiCafé
  - 32 ヒルビリーキャンピング(P4)
  - 33 茨城町桜の郷コミュニティセンター
- 1 ピッツァアシーメ
  - 2 松月堂
  - 3 立原パン店
  - 4 肉の木村屋
  - 5 藤屋製菓
  - 6 水戸屋菓子店
  - 7 モーリス珈琲(イオンタウン水戸南内)
  - 8 ドトールコーヒー(イオンタウン水戸南内)
  - 9 サザコーヒー(イオンタウン水戸南内)
  - 10 カフェスタンド広浦



**ラムサール条約登録湿地  
酒沼 [ひぬま]**

ラムサール条約は国際的に重要な湿地やそこに生きる動植物の保全を目的としている。酒沼には、絶滅のおそれのあるニホンウナギ、特産品であるヤマトシジミをはじめハゼ、スズキ、ボラ、シラウオ、コイ、フナなど海水・淡水に生息する沢山の魚達が生息している。



### 1 潤沼自然公園キャンプ場



潤沼湖畔に広がる自然の地形を生かした公園内にあるキャンプ場。春は園路一直線に広がる桜並木、梅雨には約30種1万株のあじさいが見られる。キャンプ場には最大200張りのテントが設営可能なフリーサイト、立木で区切られた電源付きオートサイトが56区画。温水シャワー、バーベキューハウスを完備、日帰りバーベキューが楽しめるなど、幅広い層が楽しむことができる。

茨城県東茨城郡茨城町中石崎2263  
TEL. 029-293-7441  
定休日 毎週水曜日  
(祝日及び祝日の前日を除く)、  
年末年始(12/28~1/4)



### 2 親沢公園キャンプ場



潤沼に突き出すような地形により朝焼けと夕焼けを楽しめる絶景キャンプ場。湖岸は砂浜になっており、夏場には水遊びも楽しめる。親沢公園は潤沼の景勝地でもあり、毎年3月、10月には筑波山の山頂と夕陽が重なるダイヤモンド筑波山がみられることも。キャンプ場はフリーサイトで最大25張り。日帰りバーベキューも楽しめる。

茨城県東茨城郡茨城町上石崎4144-4  
TEL. 029-293-7441  
定休日 毎週水曜日  
(祝日及び祝日の前日を除く)、  
年末年始(12/28~1/4)



### 3 広浦公園キャンプ場



水戸9代藩主徳川斉昭が選んだ水戸八景の1つ「広浦の秋月」の景勝地。公園の目の前はフィッシングポイントにもなっており、初夏から秋にかけてハゼ釣りが盛んになる。釣りもキャンプも楽しめるキャンプ場。大洗にも近く、ここを基点にサイクリングするのもおすすめ。潤沼に面して横に広がる最大40張りのフリーサイト。日帰りバーベキューも楽しめる。

茨城県東茨城郡茨城町下石崎1651  
TEL. 029-293-7441  
定休日 毎週水曜日  
(祝日及び祝日の前日を除く)、  
年末年始(12/28~1/4)



### 4 しもはじ埴輪キャンプ場



自然の恵みが受け継がれてきた里山をフィールドとした会員制のキャンプ場。薪を使うことで里山を守ることを目的の一つとして、ルール順守の上、直火で焚き火を楽しむこともできる。サイトはフリーサイトで約2ヘクタールの広々としたキャンプフィールドに23組限定。わんちゃんと一緒にキャンプを楽しめる「ドッグランサイト」もある。

茨城県東茨城郡茨城町下土師1821  
TEL. 070-3997-3865  
(受付:木・金・土 10~16時/日 10~13時)  
定休日 月~水曜日、日曜日  
各連休(GW、夏休み、SW)は営業



### 5 32 ヒルビリーキャンピング



潤沼湖畔に位置するロケーション抜群のキャンプ場。3区画のコンテナハウスと5区画の電源付きサイトの全8区画。温水キッチン、個室シャワーなど設備も充実し、快適に自然を楽しめる。敷地内では無料Wi-Fiが利用できる他、薪や木炭、ガスなどの燃料や日用品、ドリンク、酒を販売するショップも併設しており、アウトドア初心者も安心して心地よい滞在ができる。

茨城県東茨城郡茨城町中石崎  
不動下178-1  
TEL. 090-4562-0156  
定休日 火曜日



自転車で行く

## 茨城町の史跡



A 町指定史跡  
小幡城跡

県内最大級の中世城郭。光を遮るように木々が生い茂る森の中、空堀や土塁が複雑に入り組み、まるで巨大迷路。

B 国指定史跡  
小幡北山埴輪製作遺跡

6~7世紀ごろのもので、埴輪を焼いた窯跡の数は59基と日本一。大きな山桜や八重桜などもあり散策にオススメ。

C 国指定天然記念物  
大戸のサクラ

徳川光圀公も鑑賞したと伝えられる大戸のサクラ。樹齢約500年の城山桜で大正時代の初めごろには300坪の範囲に枝を広げていたと伝えられている。

## ▶ CAFE サイクリストのための、ほっとひと息つける場所。



### 1 納屋カフェ

発酵ランチを提供する森のカフェ。自家製発酵調味料販売。ガーデン散策も楽しめる。

🚲 🌿 🍷 🍷 ※施設利用時のみ利用可能

📍 茨城町下土師1821 (NPO 環内)  
☎ 090-5758-8160  
🕒 11:00~16:00 (LO 15:30)  
📅 月・火・水・木曜日 (祝日営業)



### 2 米粉パン 菌部商店

コーヒーを飲みながらもちもち米粉パンや米粉クレープが食べられるお店。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町木部833  
☎ 029-292-7598  
🕒 9:00~17:00  
📅 月・火・金曜日



### 6 バティスリーブローニュ

蹄鉄エクレールや日替りクレープが人気。テラス席有。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町大戸1847-6  
☎ 029-246-6026  
🕒 9:00~19:00  
📅 月曜日



### 22 カフェグリーン

民家をリノベーションしたカフェ。時間を忘れてくつろげる空間。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町長岡64  
☎ 029-210-1707  
🕒 11:30~18:00 (LO 17:00)  
📅 月・火曜日 (臨時休業あり)



### 7 モーリーズ珈琲

安心安全・有機栽培によるコーヒー豆を使用した本格コーヒーが楽しめる。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町長岡3486-1 (イオンタウン水戸南内)  
☎ 029-240-7826  
🕒 8:30~17:00  
📅 不定休



### 8 ドトールコーヒー

美味しいコーヒーとフードが豊富なやすらげるカフェ。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町長岡3480-101 (イオンタウン水戸南内)  
☎ 029-291-1488  
🕒 10:00~21:00 (LO 20:30)  
📅 無休



### 9 サザコーヒー-TSUTAYA水戸南店

ツタヤとコラボしたブックカフェ。読書を楽しみながらコーヒーとケーキが楽しめる。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町長岡3480-101 (イオンタウン水戸南内)  
☎ 029-297-3466  
🕒 10:00~20:00 (LO 19:00)  
📅 無休



### 10 AmiCafé

無添加&無着色でからだに優しいシフォンケーキのカフェ。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町上石崎4698-36-3  
☎ 029-350-2565  
🕒 10:00~15:30 (LO 15:00)  
📅 日曜・祝日



### 12 カフェスタンド広浦

沼溜のしみじみ汁やコーヒー、手作りのおにぎりが食べられるお店。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町下石崎1560-16  
☎ 090-5758-8160  
🕒 11:00~16:00 (LO 15:30)  
📅 月~金曜 (祝日営業)

## ▶ EAT 美味しいごはん、元気をチャージ!



### 3 大黒家

茨城町産和之家豚を使った料理やしじみラーメン等多彩なメニュー。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町奥谷47-3  
☎ 029-292-0070  
🕒 11:00~14:00  
📅 不定休 (夜は予約のみ)



### 5 ポケットファームどきどき 茨城町店

自然・農業・食べ物をテーマにした複合型レジャー施設。地元食材が食べられるレストランも。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町下土師高山1945  
☎ 029-240-7777  
🕒 9:30~17:30  
📅 水曜日



### 15 うおふね

はぜやしらうお、うなぎ等沼溜産の旬の素材を使用したメニュー。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町下石崎2262-3  
☎ 029-293-7332  
🕒 11:00~14:00・17:00~19:00  
📅 月曜日



### 16 カザマデンキ

CD屋さん兼カフェ。お父さんの手打ちそば、お母さんの手作りパン。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町小鶴79-1  
☎ 029-292-0047  
🕒 9:00~17:00 (不定時)  
📅 不定休



### 18 そば処 しの

契約農家から直接仕入れた常陸秋蕎麦を使用。常陸牛牛丼なども。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町小鶴1967  
☎ 029-292-6955  
🕒 11:30~14:30・17:00~19:30  
📅 日曜日



### 23 そば 実り家

常陸秋そば使用の手打ちそば店。冬季限定のけんちんそば他、丼物も。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町大戸1855-1  
☎ 029-292-0233  
🕒 11:00~14:00  
📅 火・水曜日

### 9 サザコーヒー-TSUTAYA水戸南店

ツタヤとコラボしたブックカフェ。読書を楽しみながらコーヒーとケーキが楽しめる。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町長岡3480-101 (イオンタウン水戸南内)  
☎ 029-297-3466  
🕒 10:00~20:00 (LO 19:00)  
📅 無休

### 10 AmiCafé

無添加&無着色でからだに優しいシフォンケーキのカフェ。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町上石崎4698-36-3  
☎ 029-350-2565  
🕒 10:00~15:30 (LO 15:00)  
📅 日曜・祝日

### 12 カフェスタンド広浦

沼溜のしみじみ汁やコーヒー、手作りのおにぎりが食べられるお店。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町下石崎1560-16  
☎ 090-5758-8160  
🕒 11:00~16:00 (LO 15:30)  
📅 月~金曜 (祝日営業)

### 24 タコハウス

壁のタコが目印! たこ焼き、大判焼、焼き鳥のお店。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町上石崎154-4  
☎ 029-293-9079  
🕒 8:30~18:00  
📅 月・日曜日

### 27 来々軒

ラーメンや炒飯、各種定食が楽しめる中華のお店。レバニラ、もつ煮、餃子も。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町長岡3317-100  
☎ 029-292-1274  
🕒 17:30~22:30  
📅 水曜日

### 1 ピッツァ アシーメ

石窯で焼くこだわりピッツァ専門店。

🚲 🌿 🍷 🍷

📍 茨城町谷田部174-4  
☎ 無  
🕒 11:30~18:30  
📅 月曜日



## IBARAKI-MACHI GOURMET

## ▶ TAKE OUT ご当地エイドにいかが?



### 17 菓笑 堀江製菓

名物のみそまんじゅうの他、わらび餅や芋羊羹などさまざまな和菓子が楽しめる。



住 茨城町常井675-12  
 電 029-292-3924  
 営 8:30~18:00  
 休 火曜日



### 2 松月堂

赤飯いなり、ロールカステラ、手作りパン、和菓子等。飲料販売有。



住 茨城町奥谷102-5  
 電 029-292-0066  
 営 7:30~16:00 (日曜12:00まで)  
 なくなり次第終了 休 木曜日



### 3 立原パン店

レトロな外観のパン店。飲料販売有。



住 茨城町小幡1278  
 電 029-292-0722  
 営 9:00~17:00  
 休 不定休



### 4 肉の木村屋

「常陸牛」や「美明豚」が買える他、揚げたてメンチ・コロッケ等。1個からでもOK。



住 茨城町小鶴159-2  
 電 029-292-0163  
 営 9:30~18:30  
 休 日曜日(祝日の場合翌日休み)



### 5 藤屋製菓

老舗のみそまんじゅう店(1パック10個入り)。自販機有。



住 茨城町長岡1803  
 電 029-292-1297  
 営 8:00~18:00頃  
 休 月3回不定休



### 6 水戸屋菓子店

酒まんじゅうをはじめとした和菓子の販売。飲料販売有。



住 茨城町海老沢133-1  
 電 029-293-8855  
 営 8:00~17:00  
 休 水・木曜日

## ▶ FOOD



### 20 JA水戸茨城地区農産物直売所「さくら」

町近隣の生産者による野菜や果物、加工品等が買える直売所。



住 茨城町大戸3425-8  
 電 029-219-0330  
 営 9:00~18:00 (11~2月は17:30まで)  
 休 無休(年末年始・お盆を除く)



### 25 グリーンハウスひぬま

イチオシのメロンをはじめ旬の果物や野菜が豊富な直売所。



住 茨城町城之内684-26  
 電 029-293-6606  
 営 9:00~17:00  
 休 無休(年末年始・お盆を除く)  
 10/1~3/31季節休暇

## ▶ SPA



### 29 岩盤温浴リゾート ココブララ

南国リゾートを感じながら岩盤浴とお風呂が楽しめる。メニューが豊富なレストランも。



住 茨城町桜の郷1100  
 電 029-219-1126  
 営 10:00~23:00(最終受付22:00)  
 休 月曜日(祝日の場合は営業)・元旦  
 ※施設利用時のみ利用可

## ▶ OTHERS



### 4 広浦屋 広浦公園キャンプ場受付

目の前に溜沼が広がる広浦公園の隣。



住 茨城町下石崎1652-6  
 電 029-293-9287  
 営 要予約  
 休 不定休



### 7 石川商店

食料品、雑貨、酒類、タバコ等の販売。



住 茨城町宮ヶ崎1707-12  
 電 029-293-7782  
 営 8:00~20:00  
 休 無休(1/1~1/3を除く)



### 8 溜沼川水産

溜沼の新鮮な大和しじみ直営店。



住 茨城町上石崎3977  
 電 029-293-7000  
 営 平日:13:00~16:00 土・祝:11:00~16:00  
 休 月曜日・不定休



### 11 マリンショップフォワード

溜沼でいろいろなマリンスポーツにチャレンジ!要水着。



住 茨城町中石崎2624-19  
 電 029-293-8884  
 営 9:00~18:00  
 休 月・金曜日(祝日の場合翌日休み)

### 9 コイヌマ・オートサービス

自動車販売、ロードサービスレンタカー、修理などさまざまなサービスを提供。



住 茨城町網掛47  
 電 080-5069-4035  
 営 12:00~19:00  
 休 不定休

### 19 イオンタウン水戸南

町で唯一のショッピングモール。



住 茨城町長岡3480-101  
 電 029-219-0609  
 営 10:00~21:00  
 休 無休

### 28 茨城町運動公園

サッカー場やテニスコート、プールなど様々な施設を完備。



住 茨城町越安1397  
 電 029-292-6458  
 営 8:30~17:15  
 休 月曜日

### 33 茨城町桜の郷コミュニティセンター

諸室の貸し出し、クーリングシエルター、国際交流協会インフォメーション。



住 茨城町桜の郷3114-9  
 電 029-219-0044  
 営 8:30~17:00  
 休 月・木曜日(祝日の場合翌日休)、  
 1/1~4、12/28~31

## ▶ CONVENIENCE STORE

### 12 セイコーマートながす店



住 茨城町下石崎1688-1  
 電 029-293-7507  
 営 7:00~21:30  
 休 無休

### 13 セブンイレブン 茨城町上石崎店



住 茨城町上石崎5963  
 電 029-293-6828  
 営 24時間営業  
 休 無休

### 14 ミニストップ 茨城町海老沢店



住 茨城町海老沢151-1  
 電 029-293-9901  
 営 24時間営業  
 休 無休

### 21 ファミリーマート茨城小幡店



住 茨城町小幡13-12  
 電 029-219-2850  
 営 24時間営業  
 休 無休

### 26 ファミリーマート茨城鳥羽田店



住 茨城町鳥羽田327-6  
 電 029-240-7287  
 営 24時間営業  
 休 無休





NICE VIEW

# ひぬま周辺 絶景MAP



## 朝も夕も、空も水も ぜんぶ絶景!

サイクリングしながら水鳥と目が合う!? 小さな生きものたちもひょっこり顔を出す、自然の魅力がぎゅっと詰まった湖沼周辺。寄り道したくなる景色が待ってるよ。



### 30 湖沼水鳥・湿地センター



ラムサール条約登録湿地湖沼の歴史や汽水湖の環境、水鳥、魚類、昆虫、植物など豊かな生態系について学べる施設。シジミ漁が体験できるコーナーや、双眼鏡レンタル有り。

- 🚗🚶🚲👓👓 ※入場無料
- 📍茨城町下石崎2585-4 ☎029-303-6530
- 🕒9:00~16:30
- 📅月曜※祝日の場合は営業、翌日休・12/29~1/3

### 10 湖沼自然公園

レンタサイクル受付場所



自然の地形を活かした広大な公園。梅雨時には約30種1万株のあじさいが見られる。湖沼を一望できる広場や遊具の他、レンタサイクルで湖沼周辺をサイクリングもできる。

- 🚗🚶🚲👓👓
- 📍茨城町中石崎2263 ☎029-293-7441
- 🕒9:00~17:00
- 📅休 4月~10月(無休) 11月~3月(月曜休)
- ※祝日の場合は営業、翌日休・12/28~1/4

### 売店「いととんぼ」

湖沼自然公園内の売店。町の特産物であるシジミや、農産物、加工品などを販売。



- 🕒10:00~16:00
- 📅休 4月~12月(月曜休) 1月~3月(土・日のみ営業)
- ・12/28~1/4



### 湖沼水鳥・湿地センター(観察棟) 銚田市みのわ水鳥公園

- 🚗🚶🚲👓👓 ※入場無料
- 📍銚田市箕輪1754 ☎0291-32-8443
- 🕒9:00~16:30
- 📅月(祝日の場合は営業、翌日休)・12/29~1/3
- 公園部は24時間開放、年中無休

**茨城町レンタサイクル**

ご利用のご案内

電動アシスト付自転車	普通自転車
1日 1,000円	1日 500円

営業日  
4月~10月(無休) 11月~3月(月曜休)  
※祝日の場合は営業、翌日休・12/28~1/4

貸出時間  
9:00~16:00 (返却16:30まで)

※保険料及びヘルメット貸出料込みの料金です。  
※電動アシスト付自転車は、12歳以上の方(身長139cm以上)から利用可能です。  
※中学生以下の方のご利用には保護者の同伴が必要です。

FIND HINUMA!