



# いばらき ヘルスロード マップ

## 今よりも1,000歩 (約10分・約700m) 多く歩きましょう!

県民の実践指針(抜粋)  
「健康いばらき21プラン」より



## ヘルスロードのねがい。

ヘルスロードは、健康づくりのためウォーキングの推進を図るとともに、高齢社会を見据えて子どもからお年寄りまで、また障害のある人も安全に歩ける県にしようという壮大な計画です。

現在指定されている道や新しい候補地を少しずつ繋いで、この道を毛細血管のように茨城県中に張り巡らそうというものです。人々は、この道を歩くことにより、茨城県の風土・歴史・産物・人情にふれ、そして自然や環境を大切に思うようになるでしょう。この道は住民が一体となってつくって行くものです。10メートルでも20メートルでも、住民が選んだ道を伸ばしていただき、まず市町村にヘルスロードが出来上がっていくことが望まれます。

少しずつ近隣の市町村と繋がり、やがて全県に及ぶことが願いです。

ヘルス(健康)が切り口になっていますが、ヘルスロードをつくり上げていくことは、だれでもいつでも安全に移動できる県レベルのタウンモビリティを考えたノーマライゼーションの思想に基づく運動であるといえます。いつか茨城県がそのような日本一の福祉の県になることを願いとしているものです。

茨城県ヘルスロード検討部部長  
大田 仁史

- |                              |                |                                 |              |                              |                  |                         |                 |
|------------------------------|----------------|---------------------------------|--------------|------------------------------|------------------|-------------------------|-----------------|
| 1 千波公園コース                    | [水戸市] 3.0km    | 43 芸術の里 五浦・はまぎくのコース             | [北茨城市] 6.7km | 85 霞ヶ浦保健センター周辺               | [かすみがうら市] 2.6 km | 124 たつのご山コース            | [龍ヶ崎市] 2.2 km   |
| 2 水戸城跡周辺コース                  | [水戸市] 2.5km    | 44 雨情の里 のんびり潮騒コース               | [北茨城市] 1.5km | 86 かすみがうら花のみち                | [かすみがうら市] 2.6 km | 125 都市と自然が調和するりんりんロード土浦 | [土浦市] 3.7 km    |
| 3 茨城県庁コース                    | [水戸市] 3.5km    | 45 国道に向かっての往復コース                | [鉾田市] 2.7km  | 87 りんりんロード田園ウォーキング           | [土浦市] 7.9 km     | 126 小貝川ふれあい公園           | [下妻市] 6.7 km    |
| 4 芸術の森公園コース                  | [笠間市] 3.6km    | 46 鉾田グリーンロード                    | [鉾田市] 2.2km  | 88 緑と科学の散歩道                  | [つくば市] 5.2 km    | 127 堀原運動公園コース           | [水戸市] 1.3 km    |
| 5 酒沼自然公園一周                   | [茨城町] 1.9km    | 47 一里塚ロードパーク                    | [鉾田市] 2.7km  | 89 歴史を巡るヘルスロード               | [つくばみらい市] 4.8 km | 128 笠松運動公園コース           | [ひたちなか市] 2.0 km |
| 6 はにわ製作遺跡訪問ウォーキング            | [茨城町] 7.2km    | 48 お達者コース                       | [鉾田市] 4.2km  | 90 小貝川 水辺プラザ                 | [つくばみらい市] 3.2 km | 129 鶴の岬コース              | [日立市] 1.3 km    |
| 7 四季の花木と七つの風呂を楽しむコース         | [小美玉市] 4.0km   | 49 風と緑を楽しむコース                   | [行方市] 2.3km  | 91 勤行川さくら堤ウォーキング 仙在橋～高島橋     | [筑西市] 2.3 km     | 130 折笠スポーツ広場周回コース       | [日立市] 0.7 km    |
| 8 四季のみち・美野里                  | [小美玉市] 10.9km  | 50 道の駅～高須崎公園周辺                  | [行方市] 4.1km  | 92 田園と川沿いのウォーキング             | [筑西市] 4.5 km     | 131 水辺の自然環境を満喫する花鳥風月の美路 | [龍ヶ崎市] 5.4 km   |
| 9 ふれあいの里                     | [城里町] 1.0km    | 51 ト伝の郷運動公園コース                  | [鹿嶋市] 1.1km  | 93 鹿窪運動公園                    | [結城市] 3.5 km     | 132 神社の仏閣を巡る健康ご利益の観路    | [龍ヶ崎市] 3.5 km   |
| 10 野鳥のさえずりと森林浴コース            | [城里町] 2.2km    | 52 城山公園～鹿島神宮コース                 | [鹿嶋市] 2.3km  | 94 純と花と白壁と                   | [結城市] 8.2 km     | 133 緑豊かな工業団地で健康を実感できる身路 | [龍ヶ崎市] 3.3 km   |
| 11 那珂川の夕映えコース                | [常陸大宮市] 3.7km  | 53 夕日がきれいな常陸利根川コース              | [潮来市] 6.3km  | 95 さわやかロード                   | [筑西市] 5.4 km     | 134 稲敷台地の四季を感じる魅路       | [龍ヶ崎市] 5.0 km   |
| 12 大洗海岸暮鳥松風コース               | [大洗町] 6.8km    | 54 潮来市内散策コース                    | [潮来市] 3.5km  | 96 元気館～図書館周辺を歩くコース           | [筑西市] 2.6 km     | 135 木原城址山公園             | [美浦村] 1.0 km    |
| 13 大洗港と海浜公園を巡るコース            | [大洗町] 6.1km    | 55 権現山公園の花木と眺望、北条公園周遊コース        | [潮来市] 2.2km  | 97 まかべ歴史、街並み散策コース            | [桜川市] 2.0 km     | 136 小美玉市玉里総合運動公園コース     | [小美玉市] 1.0 km   |
| 14 上野沼散策コース                  | [桜川市] 2.6km    | 56 神之池緑地公園周回コース                 | [神栖市] 4.5km  | 98 つくばりんりんロード                | [桜川市] 19.0 km    | 137 ふるさとロード             | [石岡市] 3.0 km    |
| 15 りんりんロード 岩瀬～雨引コース          | [桜川市] 9.2km    | 57 波崎総合支所から砂丘植物園、生涯学習センター、かもめ公園 | [神栖市] 5.4km  | 99 りんりんロード                   | [桜川市] 9.4 km     | 138 市民文化センターとあじさい通り     | [結城市] 5.0 km    |
| 16 大通りの歩道ウォーキング              | [ひたちなか市] 6.1km | 58 北浦ビューコース                     | [行方市] 1.4km  | 100 砂沼広域公園遊歩道                | [下妻市] 6.0 km     | 139 こぶしの花コース            | [五霞町] 5.0 km    |
| 17 潮風ウォーキングコース               | [ひたちなか市] 9.0km | 59 あそろ温泉白帆の湯コース                 | [行方市] 2.5km  | 101 自然と共感する散歩                | [常総市] 5.5 km     | 140 内原昭和ロマンコース          | [水戸市] 3.4 km    |
| 18 原子力エネルギーコース               | [東海村] 3.0km    | 60 市役所一周コース                     | [龍ヶ崎市] 2.5km | 102 きぬ総合公園水と緑のウォーキングロード      | [常総市] 1.2 km     | 141 塙山ハナトピアコース          | [日立市] 3.3 km    |
| 19 芸術鑑賞コース                   | [東海村] 2.4km    | 61 歳時記の道を通り蛇沼公園に至る              | [龍ヶ崎市] 2.9km | 103 菅生沼遊歩道                   | [坂東市] 4.4 km     | 142 諏訪スポーツ広場周回コース       | [日立市] 0.6 km    |
| 20 ひたちおた東ヘルスロード              | [常陸太田市] 2.5km  | 62 はなのき通り・ふれあい道路コース             | [取手市] 6.0km  | 104 グリーンビレッジ内遊歩道             | [八千代町] 1.3 km    | 143 小町の館～清滝寺コース         | [土浦市] 3.0 km    |
| 21 両宮水系遊歩道コース                | [那珂市] 1.6km    | 63 高井城址公園・小貝川・農業ふれあい公園コース       | [取手市] 3.0km  | 105 町民公園内遊歩道                 | [八千代町] 1.0 km    | 144 大串貝塚ふれあい公園コース       | [水戸市] 0.8 km    |
| 22 中谷原西公園と工業団地               | [那珂市] 2.6km    | 64 戸頭駅・とがしら公園                   | [取手市] 1.4km  | 106 旧江連用水雨水幹線                | [下妻市] 1.2 km     | 145 牛久大仏散策コース           | [牛久市] 9.0 km    |
| 23 子供達と一緒にはつらつ田園コース          | [那珂市] 3.3km    | 65 利根川沿いの緑いっぱい小文間周回コース          | [取手市] 13.2km | 107 桜づつみ遊歩道                  | [常総市] 2.9 km     | 146 鎌倉権五郎景政物語コース        | [牛久市] 8.4 km    |
| 24 うりづらロマンロード                | [那珂市] 8.5km    | 66 牛久沼畔 散策コース                   | [牛久市] 9.2km  | 108 四季の怪                     | [古河市] 4.7 km     | 147 若草大橋コース             | [利根町] 1.1 km    |
| 25 桜づつみコース                   | [常陸大宮市] 2.6km  | 67 ひたち野うしく駅 グリーンハーモニーと運動公園散策    | [牛久市] 6.1km  | 109 ネーブルパーカー周コース             | [古河市] 2.4 km     | 148 研究学園都市(北回り)コース      | [つくば市] 9.0 km   |
| 26 大宮運動公園                    | [常陸大宮市] 1.4km  | 68 シャトー通り散策コース                  | [牛久市] 3.8km  | 110 桜並木と水辺ウォーキング             | [五霞町] 2.3 km     | 149 研究学園都市(南回り)コース      | [つくば市] 11.0 km  |
| 27 パークアルカディア～陰陽山入り口コース       | [常陸大宮市] 2.8km  | 69 幸福の路コース                      | [守谷市] 4.9km  | 111 東山田親水公園                  | [古河市] 1.9 km     | 150 古河市内コース             | [古河市] 3.8 km    |
| 28 水ぐるまから 久慈川せせらぎコース         | [常陸大宮市] 1.3km  | 70 北守谷遊歩道コース                    | [守谷市] 2.5km  | 112 ふるさとの森                   | [古河市] 0.9 km     | 151 古河総合公園・桃林コース        | [古河市] 4.1 km    |
| 29 自然散策コース                   | [常陸大宮市] 3.5km  | 71 ヒシクイ(ガン的一种)コース               | [稲敷市] 7.0km  | 113 逆井城跡公園                   | [坂東市] 1.6 km     | 152 古河総合公園・お手軽コース       | [古河市] 3.9 km    |
| 30 緒川十景小瀬城跡から物産センター かざぐるまコース | [常陸大宮市] 6.2km  | 72 緑に囲まれたゆったりコース                | [稲敷市] 1.4km  | 114 しど谷津公園一周ウォーキング           | [坂東市] 1.8 km     | 153 古河総合公園・御所沼コース       | [古河市] 4.1 km    |
| 31 さくら街道                     | [常陸太田市] 7.0km  | 73 サイクリングロードコース                 | [河内町] 4.9km  | 115 さくら堤と利根川散策コース            | [境町] 3.3 km      | 154 水戸東照宮・芸術館まちなか散策コース  | [水戸市] 3.8 km    |
| 32 里美かかし街道                   | [常陸太田市] 5.0km  | 74 緑の里遊歩コース                     | [稲敷市] 2.0km  | 116 逆川緑地公園コース                | [水戸市] 2.2 km     | 155 水戸野鳥道するべウォーキングロード   | [水戸市] 1.4 km    |
| 33 自然の風景を楽しみながら袋田の滝をめぐるコース   | [大子町] 3.8km    | 75 ふれあい公園コース                    | [稲敷市] 2.5km  | 117 大塚池公園コース                 | [水戸市] 2.6 km     | 156 桜川緑地公園コース           | [水戸市] 3.0 km    |
| 34 久慈川橋から公共の宿やみそまで           | [大子町] 6.9km    | 76 小貝川コース                       | [取手市] 9.4km  | 118 友部ふれあいヘルスロード             | [笠間市] 4.4 km     | 157 神栖谷公園散策コース          | [神栖市] 6.0 km    |
| 35 かみね公園周辺コース                | [日立市] 3.4km    | 77 北浦緑道コース                      | [取手市] 3.8km  | 119 総合福祉センター周回ヘルスロード(Aコース)   | [東海村] 0.5 km     | 158 利根かもめ大橋散策コース        | [神栖市] 5.2 km    |
| 36 日立新都市広場から市街地を巡るコース        | [日立市] 3.2km    | 78 とね親水公園コース                    | [利根町] 4.5km  | 119-2 総合福祉センター周回ヘルスロード(Bコース) | [東海村] 0.8 km     | 159 牛久自然観察の森と女化紅葉巡りコース  | [牛久市] 10.2 km   |
| 37 助川山市民の森～ネイチャールート          | [日立市] 5.8km    | 79 水辺と風車の公園ウォーキングコース            | [土浦市] 3.1km  | 119-3 総合福祉センター周回ヘルスロード(Cコース) | [東海村] 1.2 km     | 160 遠山保全林谷津田散策コース       | [牛久市] 9.4 km    |
| 38 久慈川サイクリングコースと田園風景の道       | [日立市] 4.5km    | 80 乙戸沼周辺桜並木コース                  | [土浦市] 1.7km  | 119-4 総合福祉センター周回ヘルスロード(Dコース) | [東海村] 5.1 km     | 161 旧跡(沼塚)と田園のコース       | [利根町] 3.7 km    |
| 39 日立市民運動公園周辺コース             | [日立市] 2.8km    | 81 さくら大通りを歩きたいやしのコース            | [石岡市] 2.7km  | 120 ゆうゆう十王と五重塔コース            | [日立市] 4.1 km     | 162 歴史の道常総              | [常総市] 10.0 km   |
| 40 久慈浜・お魚と温泉のコース             | [日立市] 1.8km    | 82 光と風の丘公園                      | [美浦村] 1.6km  | 121 水木浜コース                   | [日立市] 1.7 km     |                         |                 |
| 41 日高・花と海のコース                | [日立市] 5.6km    | 83 総合運動公園コース                    | [阿見町] 2.4km  | 122 くぬぎの森スポーツ公園周回コース         | [鉾田市] 1.5 km     |                         |                 |
| 42 常陸の小京都たつこの里コース            | [高萩市] 3.6km    | 84 さわやかコース                      | [阿見町] 4.4km  | 123 白鳥の里散策コース                | [潮来市] 7.5 km     |                         |                 |