

# いばらきヘルスロード 日立市内コースマップ

## 歩いてつかもう健康寿命

茨城県では、歩くことによる健康づくりを目指して、ウォーキングに適したコースを認定する「いばらきヘルスロード」構想を進めています。日立市内にも魅力あふれる16のコースがあります。ご家族や友人と一緒に、市内のヘルスロードを歩いてみませんか？

- 【各コース名の左にある番号について】  
茨城県内に約260ある「いばらきヘルスロード」認定コースにそれぞれ割り当てられているコース番号です。
- 【地図に登場するアイコンの説明】
- |               |              |
|---------------|--------------|
| スポーツ広場を歩くコース  | 日帰り入浴のできるコース |
| スタート・折り返し・ゴール | 駐車場          |
| お手洗い          | 景観・眺望ポイント    |
| コンビニ          | レストラン・カフェ・食堂 |
- 【地図の中にある数字について】  
地図中の①、②などの番号は、「ガイド」欄の説明番号と対応しています。

◎耳寄り情報◎  
1 歩いた日付や距離を記録する「ヘルスロード～ウォーキングカード～」を日立市保健センターの窓口で配布しております。  
2 ヘルスロードをたくさん歩いた方には、素敵な景品が贈られます！詳細は、茨城県立健康プラザホームページをご覧ください。いばらきヘルスロード [検索](#)

！おこたわり！  
ヘルスロードNo.39「日立市民運動公園周辺コース」は、新中央体育館建設工事に伴い、休止中です。

元気ひたち健康づくり市民会議・日立市健康づくり推進課  
(TEL: 0294-21-3300) 平成28年3月

# No.120 ゆうゆう十王と五重塔コース

距離：4.1km 所要時間：1時間15分

- 【ガイド】  
①ゆうゆう十王（十王総合健康福祉センター）：スポーツ広場やトレーニングルーム、多目的ホールを有する複合施設。お風呂も楽しめます。多目的ホールでは、年間を通して様々なイベントが行われています！  
②法鷲院と朱塗りの五重塔：西暦807年開基の古刹・法鷲院。日立市出身で国民栄誉賞を受賞した作曲家・吉田正氏のお墓があります。

- 【アクセス】起点：ゆうゆう十王（日立市十王町友部2088-1）  
◎駐車場（無料100台） ◎十王駅西口からタクシーで5分  
◎十王駅東口から椎名観光バス「ゆうゆう十王」下車



# No.129 鶺鴒の岬コース

距離：1.3km 所要時間：25分

- 【ガイド】  
①ウミウ捕獲場：日本で唯一のウミウ捕獲場。ここから長良川など全国の鶺鴒地にウミウが旅立ちます。（見学可：7～9月・1～3月）  
②鶺鴒来の湯十王：日帰り温泉施設で、神経痛や冷え性などに効果があります。ウォーキング後の入浴で疲れを癒しましょう…  
③十王物産センター鶺鴒喜喜（うさぎ）：旬の野菜や園芸品をはじめ地場産品を購入できます。十王土産のポポーアイスはいかが？

- 【アクセス】起点：鶺鴒の岬駐車場（日立市十王町伊師640）  
◎駐車場（無料400台）  
◎十王駅東口から椎名観光バス「鶺鴒の岬温泉国民宿舎」下車



# No.130 折笠スポーツ広場周回コース

距離：0.7km 所要時間：15分

- 【ガイド】  
折笠スポーツ広場：多機能なスポーツレクリエーションの場として、平成5年4月にオープンしました。野球場やサッカー場、テニスコート（6面）、ゴムチップを敷いたジョギングコースに加えて、ミニマレットゴルフが楽しめます。周囲を木々や花に囲まれ、静かな環境で運動を楽しめるコースです。

- 【アクセス】起点：折笠スポーツ広場（日立市折笠町987-1）  
◎駐車場（無料120台）



# No.41 日高・花と海のコース

距離：5.6km 所要時間：1時間30分

- 【ガイド】  
①弁天桜通り：春には満開の桜が楽しめます♪  
②南静公園：日立市の海岸に特徴的な、荒々しい海食崖を見ることが出来ます。  
③ゆりの木通り：小木津駅入口交差点から小木津駅にかけて、ゆりの木の街路樹が延々と続きます。新緑の下でウォーキング！

- 【アクセス】起点：JR小木津駅（日立市日高町1-2）  
◎小木津駅東口からすぐ



# No.238 東滑川海浜緑地

## ヒカリモを観察するコース

距離：0.6km 所要時間：10分

- 【ガイド】  
①東滑川海浜緑地：緑に囲まれた海辺の公園。遊歩道を奥に進むと、健康遊具がある「海の健康広場」や砂浜に行けます。  
②ヒカリモ：遊歩道横の水穴をのぞくと、黄金色に輝く藻が！よく見えるのは4～6月です。実はこの緑地が日本で最北端の生育地です。

- 【アクセス】起点：東滑川海浜緑地入口（日立市東滑川町5-14）  
◎駐車場（無料8台）



# No.224 日立市保健センター・助川城跡公園往復コース

距離：3.1km 所要時間：55分

- 【ガイド】（**緑**がコースです。）  
①日立市保健センター：れんが色の壁がトレードマーク。市民の健康や子育てに役立つ情報を発信しています！  
②助川城跡公園：幕末、水戸藩主徳川斉昭が海からの守りを目的に設置した全国的にも珍しい城の跡。天狗党の内乱の舞台にもなりました。遺構の保存状態は良好です。

- 【アクセス】起点：日立市保健センター（日立市助川町1-15-15）  
◎日立駅から日立電鉄バス「日立市保健センター」下車



# No.36 日立新都市広場から市街地を巡るコース

距離：3.2km 所要時間：55分

- 【ガイド】（**赤**がコースです。）  
③日立駅：日立市出身の世界的建築家、妹島（せじま）和世氏の設計。海のあるまちならではの透明感のあるデザインがとてもおしゃれ♪まちに寄り添う大海原が一望できるビュースポットでもあります。  
④平和通り：日本桜の名所100選。桜の季節には通り一帯が桜のトンネルとなります。また、ライトアップされた夜桜は見事です。

- 【アクセス】起点：日立駅中央口（日立市幸町1-1-1）  
◎日立駅中央口からすぐ

