

ココロとカラダを癒やす旅へ

茨城 県 北

「ヘルスツーリズム」へようこそ

心身共にリフレッシュする
全6コースを紹介

茨城県北

茨城県北ヘルス ツーリズム ようこそへ

茨城県の県北地域（日立市、常陸太田市、

高萩市、北茨城市、常陸大宮市、大子町）は、

日本三名瀑に数えられる袋田の滝や

五浦海岸など数多くの景勝地に恵まれ、

近年は地域の魅力をつなぐロングトレイルの整備が進んでいます。

「県北ヘルスツーリズム」では、

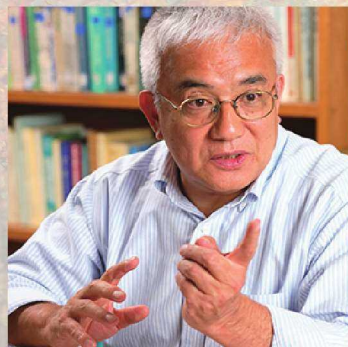
茨城県北ロングトレイルなどを歩いて地域を巡り、

自慢の温泉や特色ある地域食材を活かした食事を組み合わせた、

心身ともに癒される旅行スタイルを提案します。

心身共にリフレッシュする 全6コースを紹介

P01	Course1	リンゴ狩りで美味しく開運健康旅	常陸大宮市・大子町・高萩市
P01	Course2	溪谷を歩くロハスな旅	高萩市・日立市
P02	Course3	マイナスイオンいっぱい名瀑旅	常陸太田市・大子町・北茨城市
P02	Course4	海の絶景と歴史を感じる旅	北茨城市・高萩市・日立市
P03	Course5	最強パワースポット登山旅	日立市・常陸太田市
P03	Course6	絶景に感動！和紙で表現旅	常陸太田市・常陸大宮市
P04		トレッキングの疲れを温泉などで癒やそう	
P05		ガイド MAP	



有田秀穂

東邦大学医学部
名誉教授・脳生理学者

県北を歩く ～ウォーキングによる効果～

今回の県北ヘルスツーリズムにおいて、私は POMS 心理テストを用いて定量評価を実施した。その結果、大部分の参加者で、元気回復やリフレッシュ効果が認められた。この結果は、幸せホルモンと呼ばれる「脳内物質セロトニン」が分泌促進されたためである。しかし、コース選びを間違えれば、ツアー後に疲労感、ネガティブ気分の増加が認められることも。茨城県の県北地域には、本格的なトレイルコースから、初心者がピクニック気分で歩けるコースまで様々なコースが用意され、自身の体力に合わせてコース選びができ、幅広い方々が健康を実感できるものと思われる。



運氣上昇・
金運福徳を願う
パワースポット

奥久慈の豊かな自然とパワースポットを巡る鷲子山上神社はフクロウの神社として知られます。御祭神は、天日鷲命（アメノヒワシノミコト）といわれる鳥の神様で、境内には多くのフクロウ像があり、運氣上昇・金運の福徳・パワースポットとして有名です。

course 1

リンゴ狩りで美味しく開運健康旅

常陸大宮市・大子町・高萩市

course guide

- 01 道の駅かわプラザ 40分
- 02 鷲子山上神社参拝&ハイキング 50分
- 03 奥久慈りんご園 リンゴ狩り 60分
- 04 はぎビレッジ

トレッキングコース

20 min. レベル ★☆☆

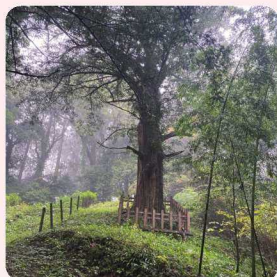
神社入口から脇道を通り山頂まで歩くトレイル。アップダウンはあるものの短いコースで初心者向け。



真ん中が茨城県と栃木県の県境



あちこちにフクロウの置物がある



10分ほどの登山で山頂へ



道の駅常陸大宮 ~かわプラザ~

関東屈指の清流久慈川のほとりに位置し、えごまや完熟ブルーベリーなどの地域の特産品が購入できるほか、BBQ施設も併設。

常陸大宮市岩崎 717-1
0295-58-5038



奥久慈りんご園

樹になったまま完熟させる「樹上完熟」で栽培される奥久慈りんご。秋にはりんご狩りが楽しめます。

久慈郡大子町大字盛金 1580-5
0295-74-0990

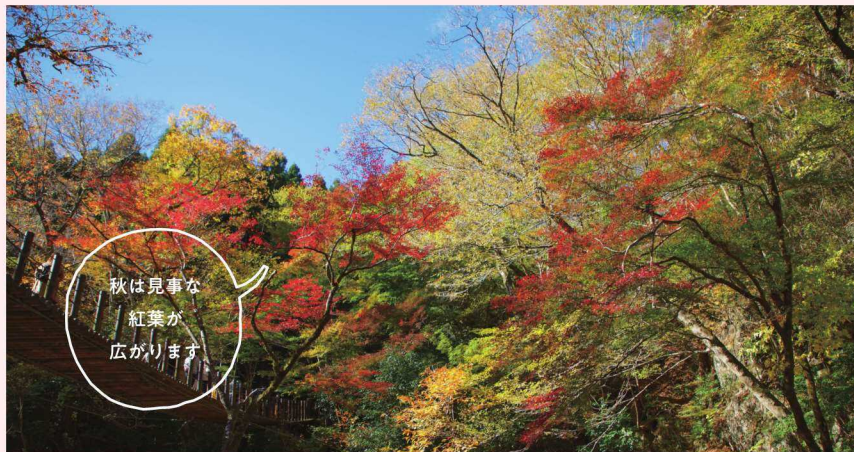
course 2

渓谷を歩くロハスな旅

高萩市・日立市

course guide

- 01 はぎビレッジ 30分
- 02 花貫渓谷&ハイキング 30分
- 03 CAFE & DINING 海音 10分
- 04 日立駅 展望ホール



秋は見事な紅葉が広がります

名馬里ヶ淵から小滝沢キャンプ場までの花貫渓谷は、大小さまざまな淵と滝が連なり、四季折々の渓谷の自然を楽しむことができます。



うのしまヴィラ CAFE & DINING 海音

地元野菜に愛着をもってつくる料理や、地元の水産・畜産物などの食材をお楽しみいただけるカフェ&ダイニング。
日立市東滑川町 5-10-1
0294-42-4404



JR日立駅

駅の自由通路の東側先端にある展望イベントホールは、太平洋が一望できる絶好のオーシャンビュースポット。
日立市幸町 1-1-1
050-2016-1600

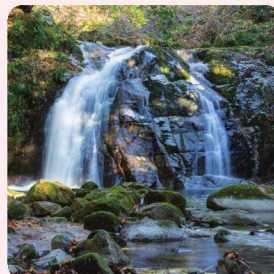
ハイキングコース

30 min. レベル ★☆☆

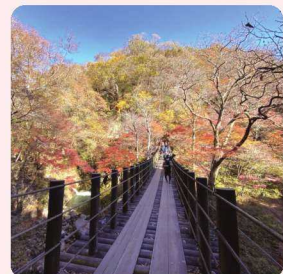
花貫渓谷の駐車場から吊橋を歩くコース。滝などを見ながら平坦な道が続く。



歩きやすいトレイルコース



WEBムービー「県北高校フシギ部の



吊橋を渡り土岳を登ることもできます(小滝沢キャンプ場から往復 130分)

マイナスイオンいっぱい名瀑旅

常陸太田市・大子町・北茨城市



日本三名瀑のひとつに数えられる「袋田の滝」。その昔、西行法師がこの地を訪れた際、「四季に一度ずつ来てみなければ真の風趣は味わえない」と絶賛したことからも伝えられています。

course guide

- 01 西金砂そばの郷そば工房にてそば打ち体験&そば昼食 🚗 60分
- 02 袋田の滝&月居山トレッキング 🚗 5分
- 03 こんにやく関所 🚗 80分
- 04 五浦観光ホテル

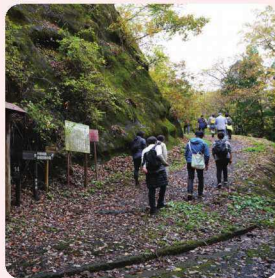
トレッキングコース

160min. レベル ★★★

七曲りから月居峠を経て袋田の滝へ向かうコース。月居山からは袋田の滝や生瀬滝を見下ろせる。



袋田の滝展望台へはトンネルを抜ける



本格的なトレッキングコース



道しるべもあり迷うことがない



こんにやく関所

袋田のおいしい水で作った、こんにやくの製造直売所。こんにやくだけでなく、手作りアップルパイなどもご用意。無料でいただけるオカラが人気。
 住 久慈郡大子町袋田 2698-8
 ☎ 0295-77-5011



五浦観光ホテル 別館 大観荘

太平洋を一望できる天然温泉や客室が自慢。海の幸、山の幸を味わえ、冬季は五浦名物あんこう鍋が人気。
 住 北茨城市大津町 722
 ☎ 0293-46-1111(代)

course 4

海の絶景と歴史を感じる旅

北茨城市・高萩市・日立市

course guide

- 01 五浦海岸 (六角堂) ウォーキング 🚗 30分
- 02 穂積家住宅 🚗 45分
- 03 泉神社



五浦海岸は、太平洋の荒波に侵食されてきた大小5つの入江が連なり、高さ50mの断崖絶壁が続きます。



穂積家住宅

高萩市に佇む築200年以上の茅葺古民家（茨城県指定文化財）。期間限定でレストラン「高萩茶寮」として営業。
 住 高萩市上手綱 2337-1
 ☎ 0293-24-0919



泉神社

神社のすぐ脇にある泉が森は、常陸国風土記に記録が残る縁結びのパワースポットで、美しい水が湧き続けている。
 住 日立市水木町 2-22-1
 ☎ 0294-52-4225

ウォーキングコース

120min. レベル ★☆☆

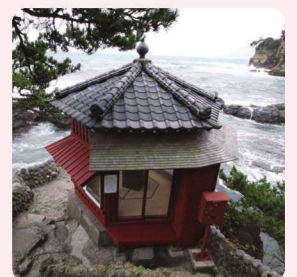
横山天観を生み出した日本画の巨匠、岡倉天心が愛した景勝地を歩くコース。平坦な道が多く歩きやすい。



日本の渚百選にも選ばれている五浦海岸にある「五浦岬公園」からスタート



岡倉天心の映画「天心」で使用されたロケセットが併設されており、見学が可能



天心が国際的な拠点とした六角堂



水戸徳川家ゆかりの歴史のパワースポットを巡ります。古代信仰が続く神秘的な雰囲気が漂う霊山。神仏を祀る唯一の社として、他に見られない信仰を持ちパワースポットとして人気。境内にある通称「御岩山の三本杉」は県指定天然記念物であり、林野庁が選定する「森の巨人たち100選」にも選ばれています。

course 5

最強パワースポット登山旅

日立市・常陸太田市

course guide

- 01 御岩神社&御岩山トレッキング 🚗 30分
- 02 うみのまえランチながのや 🚗 30分
- 03 立川醤油店

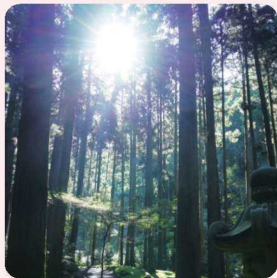
トレッキングコース

120min. レベル ★★★

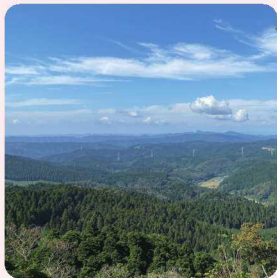
神仏習合が残っている神社の参道から登山道を歩き御岩山の山頂まで登るトレッキングコース。



参道を進むと楼門が待つ



神々しさを感じる森の中をゆく



1時間ほどで山頂へ到達
遠く那須連山を一望できる



立川醤油店

宝暦年間創業の醸造元。完全無農薬の常陸太田産青梅を使用した「梅っこしょうゆ」などを販売。
📍 常陸太田市西二町 2177
☎ 0294-72-0108



うみのまえランチ
ながのや

旬の素材を使ったサラダバーが全メニューにつくランチを提供。
📍 日立市河原町南浜 3-28-8
☎ 0294-33-0428

course 6

絶景に感動！和紙で表現旅

常陸太田市、常陸大宮市

course guide

- 01 竜神大吊橋&赤岩展望台トレッキング 🚗 5分
- 02 慈久庵 🚗 5分
- 03 竜っちゃん乃湯 🚗 30分
- 04 西ノ内紙 紙のさと



竜神大吊橋は、奥久慈県立自然公園に位置し、V字形の美しい渓谷の中を流れる竜神川をせき止めた竜神ダムの上にかけてられています。橋の長さは375mで、歩行者専用として国内最大級の長さを誇り、ダム湖面からの高さは100m、橋の上からは四季折々のパノラマが広がります。

トレッキングコース

90min. レベル ★★★

上から見れば竜の形…絶景をみるために急な坂道を登る。距離は短いハードなコース。



慈久庵

全国からこのお店の蕎麦を食べに連日お客さんが集まる人気店。

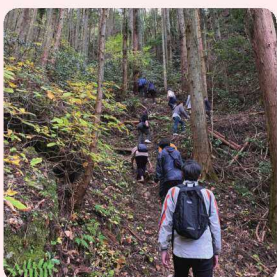
📍 常陸太田市天下野町 2162
☎ 0294-70-6290



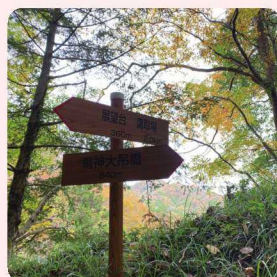
西ノ内紙
紙のさと

上質な「那須権」と、奥久慈の清らかな水により漉(す)き出される茨城県無形文化財「西ノ内和紙」の専門店。すき絵体験が人気。

📍 常陸大宮市舟生 90
☎ 0295-57-2252



険しい登山道が健脚の秘訣



道しるべあり



展望台からは竜神大吊橋を望む絶景

ートレッキングの疲れを温泉などで癒やそうー



湯の澤鉱泉

山あいにはつと建つ平屋造りの一軒宿。五感すべてで自然を感じる贅沢なひと時を。

住 常陸太宮市山方 4849 ☎ 0295-57-3794
<https://yunosawakousen.com/>



思い出浪漫館

袋田の滝にも程近く、奥久慈の雄大な自然美の中にある旅館です。

住 久慈郡大子町袋田 978 ☎ 0295-72-3111
<https://www.roman-kan.jp/>



横川温泉 元湯 山田屋旅館

300年の歴史が物語る名湯と美食の旅館。横川温泉は美人の湯として知られます。

住 常陸太田市折橋町 1409 ☎ 0294-82-2236
<https://www.motoyu-yamadaya.jp/>



ひたち湯海の宿はぎ屋

太平洋を見ながらゆったりお風呂、広ひろ砂浜をのんびり散策…心と体にご褒美を。

住 日立市水木町 1-1-15 ☎ 0294-52-2522
<https://www.hagi-ya.com/>



ハーブ&ヒーリングHANA

栄養バランスのとれたランチだけでなく、アロマ教室、ヨガ体験にも参加できる古民家カフェです。

住 高萩市安良川 668 ☎ 0293-24-2850
<http://hana-2017cafe.link/>



あんこうの宿 まるみつ旅館

冬の味覚の代表格-あんこう鍋の本場! 美味しいグルメと温泉を堪能できる贅沢な宿です。

住 北茨城市平潟町 235 ☎ 0293-46-0569
<https://www.marumitsu-net.com/>

