

ウォーキング習慣を  
身につけて生涯かっぱつ!



# 保健センター通信

— Health Information of Ushiku City —

問 健康づくり推進課  
(市保健センター内)  
☎内線1741

## “いばらきヘルスロード”を歩こう!



牛久市には茨城県の指定を受けた「いばらきヘルスロード」が9コースあり、“身近な場所でだれもが気軽に歩け、ふるさとの再発見と自分の健康増進にチャレンジするためのウォーキングコース”となっています。牛久市の歴史や文化、自然に触れながら生活の一部に楽しくウォーキングを取り入れてみませんか?



No.	コース名	距離(km)	スタートゴール地点	見どころの紹介
1	牛久大仏散策コース	9.0	奥野生涯学習センター玄関	全長120mでギネス世界記録にも認定されている青銅製の阿弥陀如来像である「牛久大仏」。近くで見るとその姿は圧巻です!
2	鎌倉権五郎景政物語コース	8.4	奥野生涯学習センター玄関	平安時代後期に起きた後三年の役で活躍した若武者「鎌倉権五郎景政」の死を悲しみ里人が建立した墓碑を見ることができます。
3	遠山保全林・谷津田散策コース	9.6	牛久自然観察の森ネイチャーセンター	谷津田では牛久市の象徴的な里山風景、数々の生き物と出会えます。保全林には、歩行者専用の遊歩道もありゆっくりと森林浴ができます。
4	牛久自然観察の森と女化紅葉巡りコース	7.9	牛久自然観察の森ネイチャーセンター	地域に残っている自然がよりよい形で保全されている森は、澄んだ空気に満ちており、さまざまな植物や生き物と出会えます。春は桜、秋は紅葉が必見!
5	ひたち野みずべ公園散策コース	2.6	JRひたち野うしく駅西口	「関東の駅百選」に認定されているひたち野うしく駅。駅前には牛久の昔話にちなんだモニュメントも設置。みずべ公園では四季が感じられます。
6	ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策コース	5.1	牛久運動公園体育館玄関	ひたち野ならではの都会的な街並みの風景から田園風景への変化を感じられます。牛久運動公園ではさまざまな運動施設があり、スポーツを楽しむこともできます(有料)。
7	三日月橋さくら散策コース	5.6	三日月橋生涯学習センター玄関	春は約100本の桜が咲き誇る全長約1kmの並木道。筑波山も望むことができます。6月はアヤメ園の色とりどりに咲く花の魅力が味わえます。
8	牛久沼かっぱの小径コース	7.6	JR牛久駅西口	城中の史跡や小川芋銭のふるさを巡れます。得月院、牛久城址、牛久沼、住井すゑ文学館、雲魚亭、河童の碑、アヤメ園など牛久の歴史や自然が盛りだくさん!
9	シャトー通り散策コース	3.8	JR牛久駅東口	日本初の本格的なワイン醸造場で、初代神谷傳兵衛によって完成した国指定重要文化財「牛久シャトー」。春は桜も綺麗に咲き誇ります。

～コースの詳細は市ホームページをご覧ください～

牛久市 ヘルスロード 🔍 検索

※保健センター、各コース内ヘルスロードステーションなどでマップを配布しています。



### 牛久市に住民登録がある方へ限定特典

市が配布しているマップへ1年以内に全9コースのスタンプを押印して持参すると生涯かっぱつキューちゃんピンバッジを贈呈! ※詳細は保健センターへお問い合わせください。