

龍ヶ崎市

健幸ウォーキング マップ



てくてくロードイメージキャラクター
タッポ(龍歩)くん

龍ヶ崎市マスコット
キャラクター
まいりゅう
MAIRYU

～自らつくる健康・みんなでめざす豊かな健幸～
「健康りゅうがさき 21」より



歩こう。楽しく、そして健やかに。
道のその先に、幸せが待っています。

発行年月 平成29年12月

発行 龍ヶ崎市

お問い合わせ先

龍ヶ崎市役所 TEL:0297-64-1111 (代)
健康増進課(保健センター) 内線631~634
生涯学習課 内線228
スポーツ・国体推進課 内線240



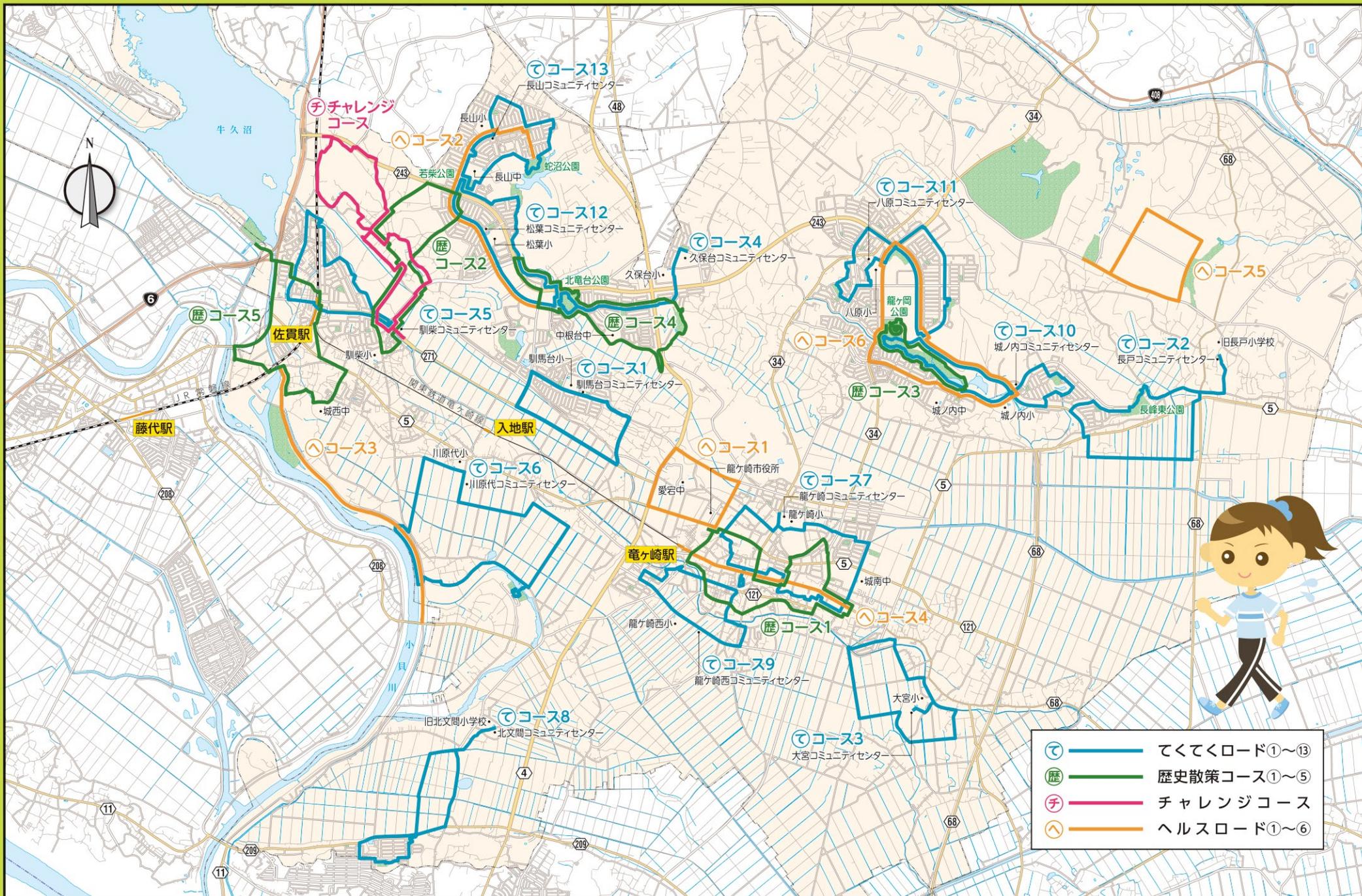
<国民体育大会>

龍ヶ崎は柔道
会期:平成31年10月5日(土)~7日(月)
会場:龍ヶ崎市総合体育館たつこのアリーナ

<全国障害者スポーツ大会>

龍ヶ崎はスポーツ吹矢
会期:平成31年10月12日(土)予定
会場:龍ヶ崎市総合体育館たつこのアリーナ





目次 - Contents -

コース位置図	1
目次・凡例	3
ウォーキングの効果	4・5
てくてくロード	6～32
コース1 (馴馬台)	7・8
コース2 (長戸)	9・10
コース3 (大宮)	11・12
コース4 (久保台)	13・14
コース5 (馴柴)	15・16
コース6 (川原代)	17・18
コース7 (龍ヶ崎)	19・20
コース8 (北文間)	21・22
コース9 (龍ヶ崎西)	23・24
コース10 (城ノ内)	25・26
コース11 (八原)	27・28
コース12 (松葉)	29・30
コース13 (長山)	31・32
歴史散策コース	34～54
コース1	35～38
コース2	39～42
コース3	43～46
コース4	47～50
コース5	51～54
チャレンジコース	55・56
ヘルスロード	57～59
コース1	57
コース2	57
コース3	58
コース4	58
コース5	59
コース6	59
はつらつ健康公園 (健康遊具設置公園)	33
健幸マイレージ	60・61
てくてくロードスタンプ	62

凡例 - Legend -

◎ 市役所	ℹ インフォメーション	⛩ 神社
👮 消防署	🏠 コミュニティセンター	🏯 寺院
🚓 警察署・交番	🏪 コンビニ	🚻 一般トイレ
🎓 学校	🌳 健康遊具のある公園	♿ 車いす対応トイレ
📮 郵便局	P 駐車場	🚏 バス停
🏥 病院	🌸 さくら並木	🚦 信号

※ Pは休館日等により使用できない場合があります。

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)を使用した。(承認番号 平29情使、第784号)」

ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

1 生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

2 心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

3 肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

4 ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

(「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成)

ウォーキングの前後に



● ウォームアップ ●

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

● クールダウン ●

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



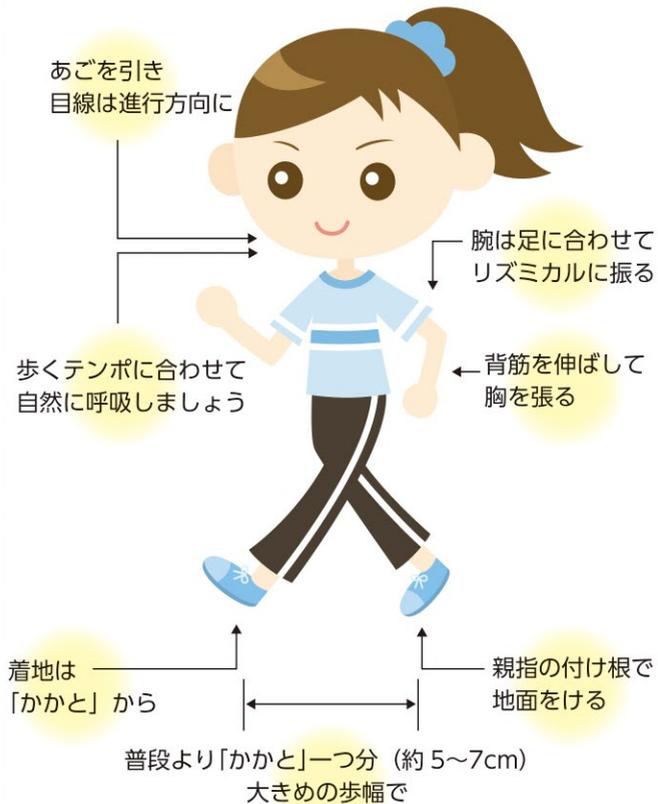
水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水などで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。



理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



歩くスピードのポイント

速すぎず遅すぎずの速度で。
適切な速度の目安は
普段よりも速く、きつと感じない速度で。

夜道では反射材を身につけましょう!

夜道を歩く際に目立ちにくい服装(黒っぽい服装等)では、自動車などは近くに寄らないと歩行者に気がつきません。反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

靴の選び方

- ▶ **材質**
軽くて通気性が良いもの
- ▶ **つま先**
指先が動かせる程度の余裕があるもの
- ▶ **土踏まず**
中敷きで支える形のもの
- ▶ **足の甲**
締め付けず「ひも」で調整できるもの
- ▶ **靴底**
動きに合わせてしなやかに曲がるもの、厚みがありクッション性が良いもの
- ▶ **かかと**
しっかりと「かかと」を包み込むもの

靴の履き方

- 1 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- 2 「かかと」で軽く地面を叩き、「かかと」をきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- 3 体重をつま先へと移動し、「かかと」を上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。

13コース 合計: 57.1km



てくてくロードとは、「思わず歩いてしまう」散策コースで、市の歴史、文化、史跡、そして自然などに触れながら楽しむことのできる魅力あふれたコースになっています。市内に13のコースを設定しました。また、市民が健康で、いきいきとした生活を送るために、いずれのコースも、「はつらつ健康公園」に設置の健康遊具を活用することで、カロリー消費や運動の効率化など相乗効果を図ることができるコースになっています。龍ヶ崎市を身近に感じることができる“健康の散歩道「てくてくロード」”を歩いてみませんか。

完歩賞のお知らせ

13コース全て歩いた方に『完歩賞』を差し上げます。P62のスタンプを13個集めて保健センターまでお持ちください。(スタンプはコミュニティセンター窓口で押しもらいましょう)

賞品 (年度内お一人様1回限り。ただし賞状と缶バッジは除く)

- ・賞状
- ・タッポくん缶バッジ
- ・湯ったり館特別ご優待券 (先着50名様※龍ヶ崎市に住民票がある方対象)

お願い
コミュニティセンター駐車場をご利用の際は、お手数ですがセンター職員に声をおかけください。(休館日を除く)

1 国重要文化財「来迎院多宝塔」を 巡るコース

駒馬台



てくてくコース 駒馬台

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

てくてくコース 駒馬台

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

3 田園風景を見ながら四季を堪能できる コース

大宮



てくてくコース 大宮

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

てくてくコース 大宮

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

4 昔歌った童謡を懐かしみながら古代 遺跡も学べるコース

久保台

全長：約 3.2 km
消費カロリー：約 139 Kcal

0 300m



てくてくコース 久保台
歴史散策コース
チャレンジコース
ヘルスロード

てくてくコース 久保台
歴史散策コース
チャレンジコース
ヘルスロード

5 美しい緑を愛でながら佐貴駅周辺散策を楽しむコース

馴染



てくてくコース 馴染

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

てくてくコース 馴染

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

6 治水から親水へ水にまつわる歴史を 学べるコース

川原代



てくてくコース 川原代

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

てくてくコース 川原代

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

8 「田園」 水と緑が織りなす四季の彩 (いろどり) を楽しむコース

北文間

全長：約 4.8 km
消費カロリー：約 208 Kcal



階段を降ります。



てくてくコース 北文間

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

てくてくコース 北文間

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

9 「平野とそよ風」の絶妙なさざめきを 肌で感じるコース

龍ヶ崎西



てくてくコース 龍ヶ崎西

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

てくてくコース 龍ヶ崎西

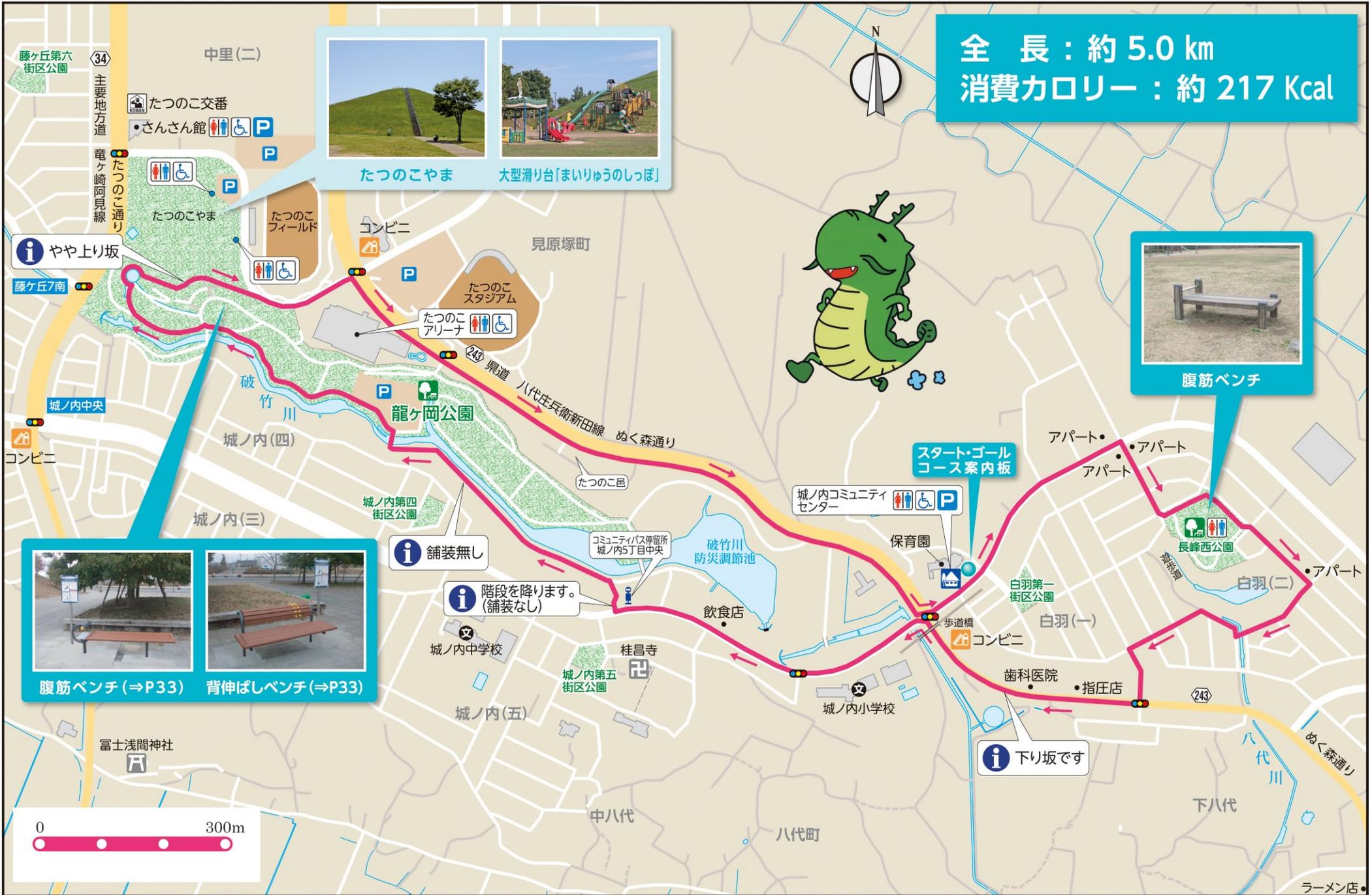
歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

10 「たつのこやま」に降り注ぐ光耀（こうよう）を身近に感じるコース

城ノ内



全長：約 5.0 km
消費カロリー：約 217 Kcal



たつのこやま 大型滑り台「まいりゅうのしっぽ」



腹筋ベンチ



腹筋ベンチ(⇒P33) 背伸ばしベンチ(⇒P33)

舗装無し
階段を降ります。(舗装なし)

下り坂です

11 「市民健康の森」を中心に健康的な コミュニティをはぐくむコース

八原



全長：約 5.0 km
消費カロリー：約 217 Kcal



ローリングステップ



ジャンピングボード



ツイストボード(⇒P33)



たつこのやま



龍ヶ崎市マスコットキャラクター



てくてくコース 八原

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

てくてくコース 八原

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

12 世代を超えて集い温かなふれあいを 感じるコース

松葉



てくてくコース 松葉

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

てくてくコース 松葉

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

13 新しい街並みと自然との交差にすが すがしさをを感じるコース

長山



全 長：約4.1 km
消費カロリー：約176 Kcal

てくてくコース 長山

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

てくてくコース 長山

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

はつらつ健康公園 (健康遊具設置公園)



気軽に楽しく歩くことができるウォーキングコース（てくてくロード）の途中に健康遊具が設置されている「はつらつ健康公園」があります。

「健康遊具」とは、健康の維持や体力の向上のための健康器具です。体を伸ばす、曲げる、足つぼを刺激するなど、誰でも気軽にストレッチや筋力トレーニングができます。ウォーキングの合間にちょっと足をのばして、ご自身の健康づくりに役立てましょう！

● 主な健康遊具の使い方 ●

● 背伸ばしベンチ

座って背筋のストレッチができます。右の座席にはストレッチ時にマッサージの突起があります。背筋のストレッチ、肩の柔軟性がアップします。



● 腹筋ベンチ

手軽に腹筋を鍛えることができます。ステップに脚がのるようにベンチに仰向けになり、バーに足をかけ、ひざを曲げて上半身を起します。



● スイス屈伸

屈伸を手助けしてくれる器具です。2本のバーに両腕をかけ、そのまま屈伸します。ダンパー機構により元の姿勢にもどりやすくなっているので、楽にひざの曲げ伸ばしができます。



● 足上げストレッチ

下半身のストレッチが行える器具です。足かけ台に向かって立ち、奥の手すりに手をかけます。そのまま、ちょうど良い高さの足かけ台に片方の足を置き、反対側の足を後ろに引いてアキレス腱を伸ばします。台の高さは3種類ありますので、自分にあった台を選んで使います。



● 踏み板ストレッチ

片足を踏み板にのせて、ひざや足首が大きく曲がるよう体を引き寄せます。足首・ひざ・股関節に効果があります。



● ツイストボード

円盤の上に立ち、周囲や上部のバーにつかまって、体ひねり、腰ねじりなど、普段使わない筋肉を伸ばすストレッチ運動ができます。バーをつかむ位置によって効果のある部位が変わります。



こちらでご紹介するのは、文化財（=指定文化財、市民遺産、遺跡など）のある場所や、龍ヶ崎市の歴史・文化・自然などが感じられる場所を巡るコースです。

※市内の指定文化財や市民遺産について詳しく知りたい方は、「龍ヶ崎の文化財」マップ（市役所生涯学習課、歴史民俗資料館等で配布）、または市公式ホームページ（<http://www.city.ryugasaki.ibaraki.jp/>）などをご参照ください。

- コースは全部で5つあり、いずれも市が誇る歴史や文化、美しい自然などに触れながら適度な運動にもなるという、一石二鳥のコースとなっております。
- コースの中には、階段や坂道など高低差のある場所も一部含まれております。ご自分の体力などに合わせて、ルートを調整してチャレンジしてください。
- スタート/ゴール地点は公共の駐車場やトイレなどがある場所としておりますので、自家用車や巡回バス等の公共交通機関を利用して、ご近所以外のコースにも挑戦してみてください。
- 各コースでは、正規ルート沿いにある「見どころポイント」のほか、コース周辺にある「寄り道スポット」もご紹介しておりますので、お時間や体力に余裕のある方は、ぜひそちらにも足を運んでみてください。
- 文化財や寺社仏閣などの施設を訪れる際は、私有地や立入禁止区域への侵入、迷惑駐車などを行わないよう、マナーを守って見学してください。

- ### 1 江戸期の龍ヶ崎を感じるコース

エリア 旧市内（米町～砂町の商店街周辺）
難易度 ★☆☆☆☆（坂道がなく平坦なコースです） ⇒ P35～38へ
- ### 2 旧水戸街道の旅人氣分を味わうコース

エリア 若柴町周辺
難易度 ★★☆☆☆（一部に坂道が含まれます） ⇒ P39～42へ
- ### 3 自然を満喫しながら鍛える！ たつのごクロスカントリーコース

エリア ニュータウン龍ヶ丘地区（たつのごやま、たつのごアリーナ周辺）
難易度 ★★★☆☆（一部に階段・坂道が含まれます） ⇒ P43～46へ
- ### 4 富士を望む台地と蛇沼水系を巡るアップ&ダウンコース

エリア ニュータウン北竜台地区（北竜台公園～中根台・久保台周辺）
難易度 ★★★☆☆（一部に階段・坂道が含まれます） ⇒ P47～50へ
- ### 5 市の鳥・白鳥に癒される！ 牛久沼周辺の水辺を歩くコース

エリア 牛久沼～佐貫駅周辺
難易度 ★★☆☆☆（一部に階段・坂道が含まれます） ⇒ P51～54へ

1 江戸期の龍ヶ崎を感じるコース

コース全長：約 5.6km



このコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

このコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

1 江戸期の龍ヶ崎を感じるコース

見どころ

江戸期の龍ヶ崎(=旧市内エリア)は、「独眼竜」として名高い武将・伊達政宗が治める仙台藩の領地でした。当時の面影を今に残す幾つかのポイントを巡り、龍ヶ崎の歴史を感じるコースです。

ポイント1 米町薬師堂

本堂は宝永期(1704~1710)の建立で、当時は今の商店街通りの西端にあって、「砂の薬師 こと医王院(後述)と共に龍ヶ崎の東西を守護する役割を持っていたとされています。昭和16年(1941)に龍ヶ崎~藤代間の道路改修に伴って、元の位置から少し南側の現在地へと移転しました。

かつては旧暦10月12日から3日間にわたり、「薬師マチ」と称される大市が商店街通りで開かれ、大きな賑わいを見せていました。現在では、その流れを汲む商業祭り「いがっぺ市」が11月23日(勤労感謝の日)に行われています。



ポイント2 並木通り



江川に沿って東西方向に走る並木通りは、道路であると同時に町を水害から護る堤防の役割を果たす存在でした。寛永12年(1635)の文書には、「堤の強化のために松と杉を手抜きなく植えるように」という龍ヶ崎奉行所からの指示が記されており、これが後に松並木を形成することとなりました。

松並木は、龍ヶ崎の名所として案内パンフレットや絵葉書などに描かれたり、「龍ヶ崎錦」の歌詞に登場したりするほど立派なものでしたが、現在では下町周辺などでその名残が見られるのみとなっています。

ポイント3 医王院

慶長3年(1598)に当時の龍ヶ崎城主・土岐胤倫によって開かれた寺院であり、本堂は明暦2年(1656)に再建され、幾度かの改修を経て現在に至ります。眼病や火伏にご利益のある薬師如来様として古くから信仰を集め、遠く江戸までその名が知られていたといえます。

境内には、龍ヶ崎出身の俳人・杉野翠兄が文化10年(1813)に師匠である雪中庵蓼太の27回忌に建てた「蓼太句碑(市指定文化財)」のほか、嘉永5年(1852)に若太夫長十郎(=後の9代目市川團十郎)が寄進した高欄の擬宝珠などもあります。



ポイント4 御嶽神社~龍ヶ崎城跡



現在では、周りの住宅地からポツンと孤立した小高い丘となっていますが、元々は龍ヶ崎二高の建つ台地と地続きで、龍ヶ崎城の一部を形成していました。神社前の由緒書によれば、土岐氏の時代には大日社が氏神として祀られていた場所であったとされており、ちょうど龍ヶ崎城の北東(鬼門)の方角に位置することから、ここに神社が勧請されたのではないかと考えられます。

ポイント5 上町と下町の境

米町~上町まで一直線に続く商店街の道路がここで鍵の手状に曲がっていますが、これは土岐氏時代の施工とされ、かつてはここに木戸が設けられていました。町の境界を示すと同時に、町に出入りする人をチェックする機能を兼ね備えた防衛施設であったと考えられます。

ちなみに、下町と砂町の境(=砂町交差点)でも南北に1車線分ほどのズレが確認できますが、やはりここにも町境の木戸があったものと思われる。



ポイント6 大統寺



天正13年(1585)に根町台にあった臨済宗大運寺を現在地に移し、大聖院・天真院の2院を併せ、寺名を大統寺と改めて城主・土岐胤倫の叔父にあたる天岩梵宿和尚を招いて開山、この時に宗派も曹洞宗となりました。本堂は寛文年間(1661~1673)に再建、また、文化年間(1804~1818)に改築が行われ、その際に本堂前に植えられたとされる竹柏の大樹は市指定文化財に指定されています。

なお、商店街から大統寺前までの横町通りと、交差点を経て北へと延びる田町の通りは、一直線ではなく「く」の字に折れ曲がっていますが、これは上町から統治の拠点である根町方面への遠見を遮断するという防衛上の措置であったと考えられます。

お時間に余裕のある方は、
こちらをチェック!

寄り道スポットA
撞舞通り/般若院(根町)

上町八坂祇園祭礼の最終日に行われる撞舞(国選択/県指定無形民俗文化財)の会場としても知られ、旧市内の中でも最初期から存在していたと考えられる歴史ある通りです。通り沿いにある般若院の本堂裏手には県指定文化財の銘木・シダレザクラがあり、開花の時期には大勢の見物客で賑わいます。



寄り道スポットB
八坂神社(上町)

毎年7月後半には盛大な祇園祭礼が執り行われるなど、古くから龍ヶ崎の鎮守として親しまれている神社です。壁面に見事な彫刻のある本殿は享保20年(1735)に再建が完了したもので、市指定文化財に指定されています。また、本殿裏手に立つ立派な大樺の樹も市指定文化財に指定されています。



寄り道スポットC
龍泉寺(上町)

「龍ヶ崎の観音様」として親しまれ、古くから安産のご利益があることで知られる寺院です。毎年7月10日の縁日は「四萬六千日」と呼ばれ、この日参詣した人は観音様に4万6000日間御参りしたのと同じ功德があるとされています。また、当日は境内に「ほおずき市」が立つことでも知られ、初夏の風物詩として龍ヶ崎市民遺産に認定されています。



2 旧水戸街道の旅人氣分を味わうコース

見どころ

江戸時代、幕府のあった江戸と水戸とを結ぶ「水戸街道」は、五街道に次ぐ街道として重要な役割を持っており、当市内の若柴地区は水戸街道の宿場である「若柴宿」として賑わいを見せていました。江戸時代の旅人たちの気分になって、当時の雰囲気を残す町並みを楽しむコースです。

ポイント 1 道標

駒柴小の北東角には古い石碑(=道標)が建っています。水戸街道は、江戸初期に「我孫子～布佐～布川～若柴」のルートから「我孫子～取手～藤代～若柴」のルートへと変更されましたが、この新旧2つのルートの合流点となるのが道標のある三叉路であり、旅人が迷わないようにと、文政9年(1826)12月に建てられたものです。

石碑の3面には、「水戸十六里」「江戸十三里」「布川三里」と、それぞれの方角と距離が刻まれています。



ポイント 2 若柴宿入口／八坂神社



道標から北へ向かい、「佐貫駅東入口」の交差点で県道を北へ横断します。そのまま細い道を450mほど北上すると交差点で上り坂(大阪)に差し掛かりますが、ここが旧水戸街道・若柴宿の入口となります。

坂を登り切ると、道はほぼ直角に左へ曲がりますが、この曲がり角の右手には八坂神社が鎮座しています。後述の星宮神社と共に、若柴宿の出入り口を守護する意味でこの地に置かれたものと考えられます。

ポイント 3 旧水戸街道

八坂神社のある角を左に曲がると、南東～北西方向に500mほど伸びる直線の道となっていますが、ここが若柴宿における旧水戸街道のメインストリートです。道の両側には立派な門塀を構える家も多く立ち並び、かつての宿場町だった頃の面影が残っています。

水戸街道は、江戸時代に幕府のあった江戸と徳川御三家のひとつである水戸とを結ぶ重要な街道でした。日本橋から始まり、千住・新宿・松戸・小金・我孫子・取手・藤代・若柴・牛久・荒川沖・中村・土浦・中貫・稲吉・府中・竹原・片倉・小幡・長岡という19の宿場を経て水戸へと至る、全長二九里一九町(=約116km)の行程でした。



ポイント 4 金龍寺



南北朝時代の武将・新田義貞の創建とされ、寛文6年(1666)に現在の場所へ移されています。境内には新田氏一族を弔う五輪塔があるほか、国指定重要文化財の「絹本著色十六羅漢像(県立歴史館寄託)」を所蔵するなど、歴史のある寺院です。

また、民話「牛になった小坊主」の所縁の地でもあり、牛久沼に入水しようとする牛(=小坊主)を引き留めようと和尚さんが引つ張ってちぎれたという尻尾が寺宝として伝えられてきたといわれています。

ポイント 5 星宮神社

延長2年(924)、肥後国八代(現・熊本県八代市)の八代神社から分霊勧請され、天慶3年(940)に平貞盛によって社殿が建立されたと伝えられています。

境内には「駒止石」があります。貞盛が乗った馬がこの石の前に来ると突然動かなくなったため、不審に思い周囲を見渡すと、星宮大明神の祠がありました。そこで、貞盛がこの祠に祈りを捧げたところ、馬は再び歩き出した…という言い伝えを持つ、不思議な石です。



寄り道スポットA

ねがら道／種井

若柴宿の入口となる大阪(→ポイント②)の手前を左に行けば、用水路沿いに「ねがら道」と呼ばれる小道が続きます。別名「藪椿の小径」ともいわれ、冬場には鮮やかな赤い花に彩られます。この道から「延命寺坂」「会所坂」など何本かの坂道が伸びており、いずれも台地の上にある旧水戸街道へと続いています。

また、道沿いには計3か所の「種井(=種初を浸しておく水場)」があります。現在は使用されていませんが、地元の方々に手入れがなされていて、かつての姿を留めています。



寄り道スポットB

蛇沼公園

豊かな緑に囲まれた公園で、レンガ造りのアーチなどもあり、スケッチや写真撮影にもびびりな景色が広がっています。

また、蛇沼には「沼のヌシ」と呼ばれる大蛇がいたという伝説も残されており、どこか神秘的な雰囲気を秘めた場所です。



寄り道スポットC

くじ神社周辺

旧水戸街道メイン通りの真真中辺りから「仲宿坂」という坂道が北に伸びています。ここを進んで道なりに右へ向かうと「御手洗の池」があります。

星宮神社では鰻が神の眷属とされて、氏子である地区では鰻を食わず、漁で捕まえてしまった鰻はこの池に放していたため、かつては鰻がたくさんいたといわれています。

池からさらに東へ進むと「くじ神社」があります。大木に挟まれた階段を少し上った高台にお堂があり、くじ運や合格祈願などにご利益があるとされていて、「運を召し取る(=飯取る)」という意味合いからしゃもじが祀られています。



3 自然を満喫しながら鍛える！ たつこのクロスカントリーコース

コース全長：約 5.6km



このコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

このコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

3 自然を満喫しながら鍛える! たつのこクロスカントリーコース

見どころ

たつのこやまの周辺は、市のスポーツ関連施設が並ぶエリアです。たまには屋内のジムを飛び出して、季節の草花や鳥の鳴き声・水のせせらぎなど、龍ヶ崎の自然を満喫しながら運動してみたい!という方にオススメのコースです。

ポイント 1 たつのこやま

龍ヶ岡公園のシンボルになっている「たつのこやま」は、標高41m(地上21m)で、頂上から周囲を見渡せば眼下に龍ヶ崎の町並みが広がります。北西の方向に目をやると、遠くに牛久大仏のお姿も確認でき、さらに条件が良ければ、東京スカイツリーなども見ることができます。

また、山の麓には「まいりゅうのしっぽ」の愛称で親しまれている大型滑り台などの遊具施設もあり、小さなお子さんに大人気のスポットとなっています。



ポイント 2 緑の遊歩道



県道八代庄兵衛新田線を東に進み、たつのこアリーナ前を過ぎたところの信号を右折し、テニスコートとは反対側(=左)の細道を降りていくと緑に囲まれた遊歩道に合流します。目に映るのは、生い茂る草木が織りなす一面の緑。住宅地のすぐ傍とは思えない景色の中、小鳥のさえずりをBGMに歩くのはとても爽快です。

わざわざ遠くまで足を運ばなくても、こんな身近に自然を満喫できる散歩道があったのか!と思える場所です。

ポイント 3 破竹川防災調節池に架かる橋

破竹川防災調節池に架かる橋から水面を眺めて一休み。緑に囲まれた水場であるため生き物も多く、風が草木を揺らす音や水のせせらぎに交じって、鳥や虫たちの鳴き声が心地よく響きます。

タイミングが良ければ、ゆったりと泳ぐ水鳥の姿も見られます。



ポイント 4 調節池沿いの遊歩道



調節池の南側に沿って続く遊歩道は、木々や水辺の草花に囲まれています。梅雨の季節には、道際に咲ききれいな紫陽花の花を楽しむことができ、夏の季節には木陰が日差しを優しく遮ってくれるので、気持ちよく歩くことができる道です。

ポイント 5 親水施設

たつのこやまの西側、県道との間に涼しげな親水施設があります。12本の柱に囲まれた正方形の水場は、公園のアクセントのひとつになっています。

写真の撮影時には、偶然遊びに来ていた1羽の鴨が気持ちよさそうにスイスイと泳いでいました。



寄り道スポットA

城内第三街区公園(城内3丁目)

龍ヶ崎市北側の台地部分には多くの遺跡が存在していましたが、昭和50年代~60年代にかけてのニュータウン開発に伴い、その多くが消滅しています。そんな中、この公園の内部には「稲荷塚古墳群」として2基の古墳が原型を留めたまま保存されています。

向かって西側にある大きい方が「稲荷塚第1号墳」で、径約20m、高さ5mの方墳です。一方、東側の小さい方が「稲荷塚第2号墳」で、径約10m、高さ約2mの円墳です。いずれも、遠い昔からこの地に先人たちが暮らしていたことを物語る貴重な遺跡ですので、ぜひ一度ご覧ください。



寄り道スポットB

大六天神社(羽原町)

「城内中央」交差点から直線距離で西へ約300mほどのところにある神社です。周囲を木々に囲まれた小高い丘の上にお社が建っていますが、実はこの丘が「大六天古墳」という遺跡であり、径約15m、高さ約1.5mほどの円墳です。

根町の「愛宕山古墳(=愛宕神社)」や北方町の「団子塚古墳(=吾妻神社)」など、古墳が神社という形で残されているケースは市内にも幾つかありますが、この大六天古墳の存在はご存知なかったという方も多いのではないのでしょうか?



寄り道スポットC

桂昌寺(城内5丁目)

城内中東にある寺院です。八代城主・社太良左衛門を開基とし、天文21年(1552)に管天寺九世田斐正村が再興して曹洞宗に改めたと伝えられています。

境内にある「金剛力士立像」は、体内から寛文13年(1673)に書かれた勅進帳が見つかるなど、歴史的価値のあるものとして市指定文化財に指定されています。



たつのこコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

たつのこコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

4 富士を望む台地と蛇沼水系を巡る アップ&ダウンコース

コース全長：約 5.4km



アップ&ダウンコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

アップ&ダウンコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

4 富士を望む台地と蛇沼水系を巡るアップ&ダウンコース

見どころ

ニュータウン北竜台の台地と低地を巡る、アップダウンのあるコースです。蛇沼に通じる水路は穏やかに涼しげな空気に包まれ、季節の草花を楽しみながら気持ちよく散策ができます。また、南側の平地部と北側の台地部とで高低差がある龍ヶ崎の特徴も味わうことができるルートになっています。

ポイント1 北竜台公園

「野球グラウンド」「ふれあいの広場」「芝生広場」「憩いの広場」で構成される大きな公園で、敷地内にはフライングディスクの設備もあります。東西に走る県道の北側には「しょうぶ池」が広がり、季節によってはスイレンやショウブの花が咲き、ガマの穂なども見られます。県道南側の芝生広場は、広々としていて休日に家族連れで遊びに来る方も多く、特に春には桜の花が咲き誇り、絶好のお花見スポットとして賑わいます。また、グラウンド北側に建つ円柱形のモニュメントは公園のシンボルになっています。



ポイント2 蛇沼水路に沿う緑道



北竜台公園のしょうぶ池から松葉2丁目方面へ向かう散歩道は、蛇沼から流れ出る水路に沿うように続いています。道沿いには梅や桜の樹が並び、春にはきれいな花が楽しめるほか、ウグイス、コジュケイ、ヨシキリなどの鳴き声を聞くこともできます。

「松葉2丁目」の信号付近には、県道から隠れた休憩スペースがありますので、木陰でちょっと一息つくこともできます。

ポイント3 稲敷台地の先端に沿う道

北竜台公園野球グラウンドの南側は小道を挟んで田んぼが広がり、稲敷台地と平地の高低差を目で見て実感できる場所になっています。小道は中根台中などが建つ東側に向かって台地の淵に沿うように続き、やがて県道土浦竜ヶ崎線へと通じます。



ポイント4 富士見入口



県道土浦竜ヶ崎線にある「富士見入口」の交差点からは、西へ南の方角にかけて市内を一望することができます。晴天で空気の澄んだ早朝や夕方など、条件が整えば文字どおり富士山の姿を遠くに見ることもできます。

なお、「富士見」という地名（〇〇市富士見、富士見町、など）は、関東地方や中部地方を中心に全国各地で見られますが、必ずしも静岡・山梨両県に跨る「元祖」富士山を直接目に見ることができる場所とは限らないようです。中には、地元にある「〇〇富士」の愛称で呼ばれる山が見える場所という意味で名づけられたケースもあるようで、いずれにしても、日本人にとって富士山の存在が特別なものであり、誇りであるということが窺い知れます。

ポイント5 行部内公園

元々は、縄文時代中期～後期にかけての貝塚4か所から構成される遺跡であり、公園の造成工事を行う際に部分的な試掘調査が行われましたが、主要な遺構は現状のまま保存されています。

貝塚とは、原始古代の人々が食料とした魚の骨や貝殻などを捨てていた場所で、行部内貝塚からは、ハマグリ・アカニシなどの貝類のほか、イワシやクロダイなどの魚類が確認されており、かつてはすぐ近くに海があったことが分かります。さらに、鴨や狸、鹿などの鳥獣類の骨も見つかっていて、意外にも当時の人々の食生活が多彩であったことが窺い知れます。

公園の中央には、ストーンサークルをイメージして石柱が円状に建てられており、「古代の龍ヶ崎人」たちの息吹を感じることができます。



ポイント6 童唄のみち

北竜台公園から中根台の住宅街を抜け、県道土浦竜ヶ崎線を越えて久保台小方面まで続く遊歩道です。主に、中根台地区から久保台小に通う子どもたちの通学路として利用されている道ですが、道沿いには童歌を刻んだ歌碑が所々に建てられています。

「とんぼのめがね」「うみ」「たなばたさま」など、小さい頃に誰もが一度は聴いた・歌った覚えのある歌ばかりで、とても懐かしい気持ちになると思います。



寄り道スポットA 歳時記のみち

「小柴4丁目」の信号を起点として西へ向かい、ショッピングセンターサブラ前、松葉小学校前を経て県道八代庄兵衛新田線を越え、長山コミュニティセンター前を経て長山第三児童公園の手前まで続く、全長約2.4kmほどの歩道です。100m間隔で目印となる石柱が建っていて、そのうち幾つかの物には「さまざまの事思ひ出す桜かな(芭蕉)」「寒昴天のいちばん上の座に(山口誓子)」など、1年の折々の俳句が刻まれています(小柴側が1月で、2月、3月…と続き長山側が12月になっています)。

どこに句碑があるのか探しながらかくのも、ちょっとした遊び心が加わって楽しいと思います。



寄り道スポットB 医王山薬師堂(別所町)

行部内公園の入口(トイレ付近)から東へ約200mの場所にあるお堂です。棟札には「正徳6年(1716)建立」とあり、300年程の歴史があります。

朱色のお堂の正面にある「竹に虎」の彫物をあしらった向拝や、「醫(=医)王山」の扁額、さらには境内にある「享保」の文字が刻まれた手水鉢などが当時の雰囲気をも今に伝えてくれます。また、立ち入ることはできませんが、お堂の内部には薬師如来を守護する「十二神将」の像も祀られています。



アップ&ダウンコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

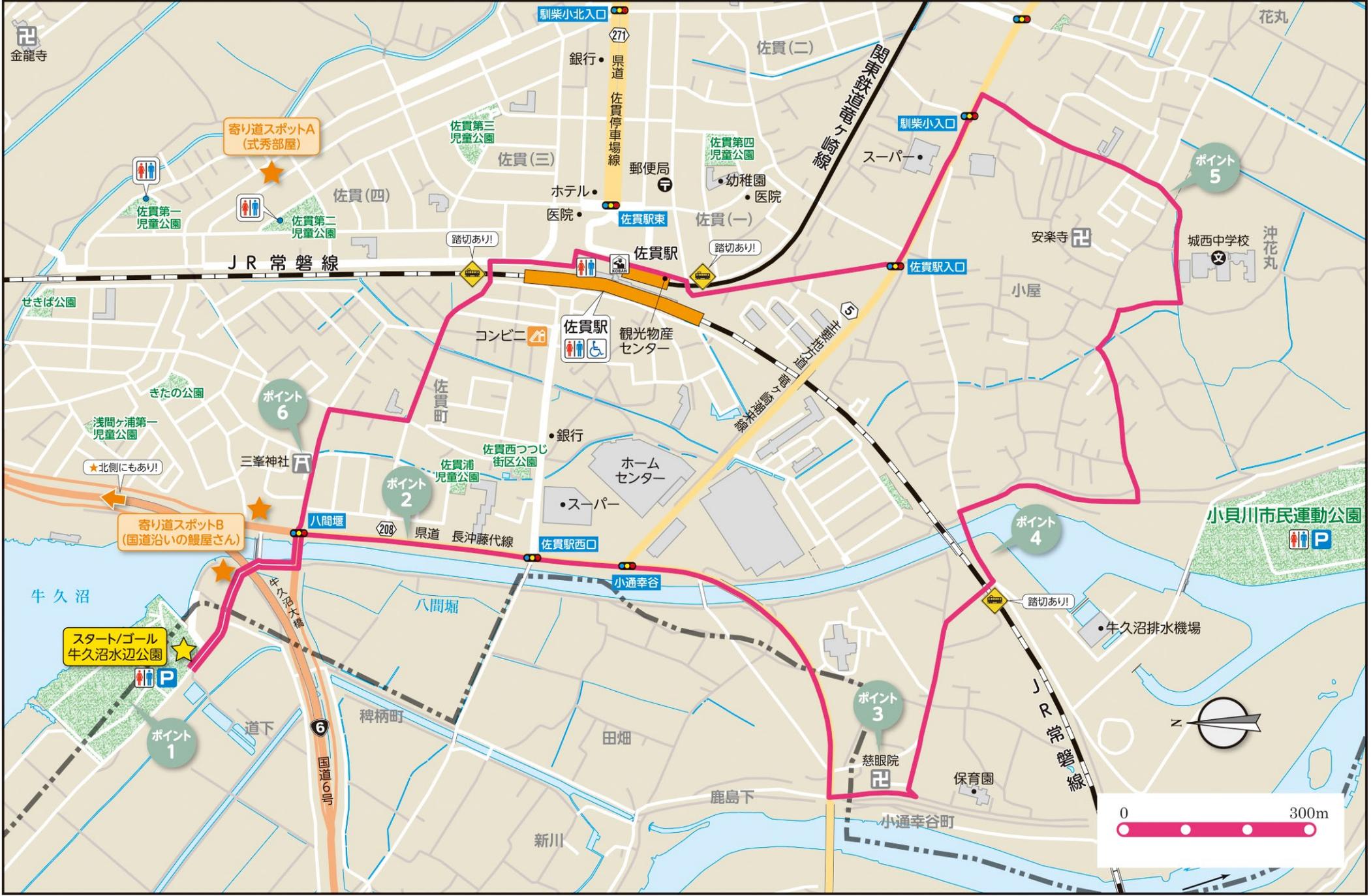
アップ&ダウンコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

5 市の鳥・白鳥に癒される！ 牛久沼 周辺の水辺を歩くコース コース全長：約 5.3km



このコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

このコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

5 市の鳥・白鳥に癒される! 牛久沼周辺の水辺を歩くコース

見どころ

市を代表する名所のひとつでもある牛久沼。ここを起点として谷田川沿いを進み、市指定文化財なども巡りながら佐貫駅の周辺を歩くコースです。穏やかな水の流れや、水面を優雅に泳ぐ白鳥の姿に心を癒されながら龍ヶ崎西部を散歩してみませんか?

ポイント 1 牛久沼水辺公園

牛久沼は、龍ヶ崎市のシンボルのひとつとも言える場所ですが、その名前の由来には①「牛を喰った沼」が転じて②江戸時代に水戸街道の宿場が卯の年に開かれ、「卯宿」が転じて③鳥の鶺鴒がたくさん生息している宿場だったことから、「鶺鴒宿」が転じて…と、諸説あります。

水辺公園は、白鳥を間近に見ることができるスペースや多目的グラウンドなどを備えた施設として、平成17年(2005)に完成したのですが、白鳥の沼への「定住」は、昭和38年(1963)に皇居のお堀から2羽のコブハクチョウを譲り受けたのが始まりです。昭和49年(1974)には、市の木=松、市の花=桔梗とともに、白鳥が龍ヶ崎市の鳥として制定されました。



ポイント 2 国道6号線 (谷田川沿いの歩道)



茨城県内では「6国」の愛称でお馴染みの国道6号線は、東京都中央区日本橋と宮城県仙台市とを結ぶ道路です。総延長は439.9kmで、そのうち茨城県内は155kmの長さがあり、全体の約3分の1を占めています。

かつて水戸街道は、牛久沼の湿地帯を避けて台地の上へ迂回するルートでしたが、明治17年(1884)に明治天皇が女化原陸軍大演習で行幸するに際し、沼沿いに新道が整備されることとなり、その2年前の明治15年(1882)11月に竣工したのが今の国道6号線です。

ポイント 3 慈眼院

天慶年間(938~947)に平貞盛が父・国香の菩提を弔い、自領の民心を安定させるために、川原代に安楽寺を、小通の川岸に観音堂を建立したのが小通幸谷の十一面観音の始まりとされています。

眼病に霊験があると信じられ、かつては境内もたいへん広く、遠方からの参詣者・参観者も多かったと言われていました。

本尊である「十一面観音像」は市指定文化財に指定されていますが、年2回のご開帳日を除いては、そのお姿を見ることはできません。



ポイント 4 花と風の丘



常磐線の踏切沿いにあるこの場所は、小貝川の水辺をきれいな花で一杯にしたいという想いから、「小貝川・花とふれあいの輪」という団体の皆さんが定期的に手入れを行っているものです。季節ごとに色とりどりの花が咲き、常磐線の車窓からもその様子を楽しむことができます。

敷地内にはベンチなどもしつらえてあり、心と身体を一休みさせてくれる癒しの空間になっています。

ポイント 5 伝平国香供養塔

この石塔は「宝篋印塔」と呼ばれる類のものですが、宝篋印塔とは、經典を収めた供養塔として鎌倉時代中期頃から造られ始めたといわれるものです。

安楽寺の飛び地に存在するこの塔は、平貞盛が父・国香の供養のために建てたとされるものですが、笠の部分に反りが見受けられるなど、宝篋印塔の中でも珍しい特徴を持っている貴重な史跡です。

平成27年度に市指定文化財に指定され、平成29年(2017)には市補助金を活用して石塔の傾きを補正するなどの周辺整備工事を実施しました。



ポイント 6 三峯神社



境内にある記念碑によれば、創建は文禄年間(1593~1596)とあり、400年以上の歴史を持つ神社です。経年劣化による損傷が激しかったことから、氏子の皆さんの尽力により平成になってから改修が行われ、現在ではきれいな景観の境内になっています。

入口にある鳥居の両側には狛犬が控えていますが、一般的な神社の狛犬とは少し異なり、狼のような外見をしていますので、お立ち寄りの際はぜひ注目してみてください。



寄り道スポットA 式秀部屋 (佐貫4丁目)

稀勢の里間の横綱昇進に伴い大相撲人気が再燃するとともに、横綱が幼少期を過ごした当市も注目を集めました。そんな横綱ゆかりの地にあるのが、佐貫駅東口の相撲部屋・式秀部屋です。

元北桜の式秀親方の指導のもと、若い力士たちが未来の関取を目指して日夜稽古に励んでいます。ユニークな四股名を持つ力士が多いことでも有名で、親方や女将さんもしばしばテレビなどに出演されていますので、「部屋の存在は知っているけど、どの辺にあるんだろう?」と思っていた方も多いのではないのでしょうか。

部屋の近くを散歩していると、運が良ければお相撲さんにも会えるかも知れません。



※稽古の見学などを希望される場合は、予め式秀部屋にお問い合わせください。

寄り道スポットB 国道沿いの鰻屋さん

牛久沼は「鰻丼発祥の地」と言われています。江戸時代に江戸から水戸方面への道中で牛久沼の渡し船に乗ろうとした大久保今助さんという人物が、乗船前に茶店でご飯と鰻のかば焼きを食べようとしたところ出航の合図があり、慌ててかば焼きの乗ったお皿を井飯に被せて船に飛び乗ったのがきっかけで、偶然誕生したとされています。

現在ではあまり姿を見かけませんが、かつては牛久沼でも鰻漁が盛んであり、そのことも相俟ってか、牛久沼周辺の国道6号線沿いには鰻屋さんが軒を連ねています。

散策でお腹がすいたらちょっと奮発して、発祥の地で鰻丼を食べるといったのもオツなものではないでしょうか。



ぐるぐるコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

ぐるぐるコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

● 龍ヶ崎(まち)の魅力がギュッと濃縮。「龍ヶ崎らしさ」満喫コース

全長：約7.0km
所要時間：約90分

このコースは、毎年行われている「市民ウォークラリー大会」のコースの一つです。ウォークラリー大会は、毎年違うコースを歩きますがこのコースは特におすすめです。

全長約7キロ、所要時間90分。その間に待ち受けるのは、悠久の歴史を今に伝える神社仏閣、絶景の牛久沼全景、アップダウンが刺激的な坂道など、龍ヶ崎(まち)の魅力たち。

コース内にちりばめられたたくさんの感動や発見が、あなたの「健幸」を後押ししてくれますよ。チャレンジ後には、今までと違うあなたが息を弾ませている!? かもしれません……。



てくてくコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

てくてくコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

ヘルスロード

茨城県では、県民が身近なところで、歩いて新たな発見と健康増進にチャレンジできるヘルスロードの整備を図り、ウォーキング活動の実践を支援しています。

身近なヘルスロードを利用して、健康のためにウォーキングを始めてみませんか？

ヘルスロードは、一般の公道を歩きやすい道として指定しておりますが、ウォーキングの際は車両の通行に気をつけ、明るい色の服装に心がけるなど、交通事故には十分注意願います。

※ヘルスロードは、全コース車いすで行き交うことのできるコースになっています。

① 明日の「健幸」が見えてくる。次への期待が膨らむ見路(みち)



② 歳時記の道を通り、蛇沼公園に至る視路(みち)



③ 水辺の自然環境を満喫する花鳥風月の美路(みち)



④ 神社・仏閣を巡る健康ご利益の観路(みち)



マブコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

マブコース

歴史散策コース

チャレンジコース

ヘルスロード

⑤ 緑豊かな工業団地で健康を実感できる身路(みち)



⑥ 稲敷台地の四季を感じる魅路(みち)



龍ヶ崎市 ウォーキングから健康づくりを始めよう!

タツポくん 健幸マイレージ

参加者募集



龍ヶ崎市民の健康づくりを推進するため龍ヶ崎市健幸マイレージ事業を始めます。

- ① 無料スマートフォンアプリ「RenoBody (リノボディ)」を活用し、1日6,000歩以上からポイントが貰えます。
- ② 生活習慣病健診、特定健診、高齢者健診を受けると500ポイントが貰えます。
- ③ 貯まったポイント数に応じて賞品と交換できます。

参加対象 龍ヶ崎市にお住まいの
18歳以上の方

ご参加は
スマホで
ウォーキングアプリと
Webサイトを登録!!
(スマホがなくても大丈夫!)

※詳しくはP61をご覧ください!

毎日の健康づくりの継続で
健康ポイントがどんどん貯まります

1日の歩数	付与ポイント
6,000歩～6,999歩	6ポイント
7,000歩～7,999歩	8ポイント
8,000歩以上	10ポイント

健診受診	付与ポイント
生活習慣病健診	500ポイント
特定健診	500ポイント
高齢者健診	500ポイント

タツポくん 健幸マイレージ賞品例

基準ポイントで応募した方、全員に
プレゼント! <1年度あたり上限
3,000ポイントです>
(賞品交換は平成30年4月以降)

- ・100ポイント→市内小中学校PTAへの寄付/
中核的な地域コミュニティへの
寄付
- ・500ポイント→湯ったり館特別ご優待券/まい
りゅうポイントカード
- ・1,000ポイント→WAONPOINT (800ポイン
ト分)
- ・2,000ポイント→たつのこアリーナのプリペード
カード など

♪ その他の賞品は、
お楽しみに!! ♪

賞品交換 平成30年
4月以降

※健幸とは…健康で元気に過ごせること (=幸せ)

タツポくん 健幸マイレージ

登録方法

スマートフォンをお持ちの方

ウォーキングアプリ
「RenoBody(リノボディ)」を
インストールします。

※下記のQRコードを読み取り必要な項目を入力



Andrid



iPhone

Karada.Live(Webサイト)

タツポくん健幸 検索

※<https://ryugasaki.karada.live/>
にアクセスし登録します。

※右記のQRコードを読み取り
必要な項目を入力



Karada.Live

次に、ウォーキングアプリと Karada.Live の連携設定をします。

⇒登録した Karada.Live にログインします。

⇒ホーム画面右上のユーザー ID にカーソルを移動するとメニューが表示されます。「デバイス・メディア連携設定」を選択します。

⇒入力連携の一番上に RenoBody があります。右に表示されている「連携する」を押します。

⇒ RenoBody に登録したメールアドレスとパスワードを入力し「ログイン」を押します。

⇒確認画面が表示されるので「データ連携を許可」を押します。

⇒以上で連携が完了になります。入力連携の RenoBody が「連携済」になっているのを確認してください。

スマートフォンアプリ「RenoBody」はモバイル、インターネットサービスを手掛けるネオス(株)が開発・運営するダイエット歩数計アプリです。本サービスの登録・利用にあたっては RenoBody アカウントまたは SNS アカウント (「Facebook」「Twitter」「Google +」等) が必要です。(お持ちでない場合はサイトの案内に従いアカウントを取得してください)

注意事項

- ① スマートフォンアプリ「RenoBody」は次の要件を満たすスマートフォンのみ動作対象となります。
iOS:iPhone4S以降の端末 (iOS9~) Android:Android4.0以降の端末
- ② 本アプリの使用(ダウンロードを含む)に伴い発生する端末本体、通信料などにつきましてはご利用者自身での負担になります。
- ③ 本事業は龍ヶ崎市民の運動習慣の定着を応援するものであり、市外在住者における景品応募はできません。
- ④ 健診受診ポイントは健診受診結果を龍ヶ崎市保健センターにご提示いただく必要がございます。

歩数計をお持ちの方

歩数計で日々の歩数を
「タツポくん健幸マイレージ手帳」
に記入します。



パソコンのある方

パソコンやタブレットで
Karada.Live (Web サイト)
にアクセスし登録します。
次に、必要な項目を入力。



パソコンのない方

保健センターのタブレットで
Karada.Live (Web サイト)
にアクセスし登録します。
次に、必要な項目を入力。

大切!

マイレージ手帳の歩数を入力します
(歩数入力は2週間前まで可能)

<お問い合わせ先> 龍ヶ崎市保健センター 龍ヶ崎市駒馬町 2885 番地
TEL0297-64-1039 FAX0297-64-5027

1 駒馬台	2 長戸	3 大宮	4 久保台
5 駒柴	6 川原代	7 龍ヶ崎	8 北文間
9 龍ヶ崎西	10 城ノ内	11 八原	12 松葉
13 長山	<p>13個集めて 完歩賞 をもらおう!! ※詳しくはP6をご覧ください</p>		1 駒馬台
2 長戸	3 大宮	4 久保台	5 駒柴
6 川原代	7 龍ヶ崎	8 北文間	9 龍ヶ崎西
10 城ノ内	11 八原	12 松葉	13 長山