

市内アクティビティで 自然を感じよう！

面積の約6割を山林が占める自然豊かな常陸大宮市。その豊かな自然をゆったり楽しめるようなハイキングコースが市内各地で整備されています。今月号では市内4地域のハイキングコースのほか、自然を感じられるアクティビティを紹介します。

自然を楽しむその①

ハイキング

ハイキングって何？ ウォーキングや登山との違いって？

ハイキングとは、短時間・軽装備でできる軽登山をいいます。高低差のある道を歩くことから、筋肉に負荷がかかるため、ウォーキングよりも心拍数が上がって、体力向上につながります。また、山の中などを歩くので、生き物が暮らす跡や、草木の生え方などから、その場所の生態やその土地の歴史など、新たな発見をすることができます。木や花などの季節の移り変わりや、小鳥などの鳴き声を楽しむこともできるので、自然の力による心のリフレッシュ効果もあります。

ボランティアの手で整備された 市内のハイキングコース

常陸大宮市のハイキングコースは、一番高い標高でも511mで、低山に分類される山を進む道のりになっています。整備ボランティアなどが草刈りを行うなど、多くのコースは定期的に手入れされており、登山よりも低い難易度で大自然を満喫することができます。

自然豊かな場所を歩くからこそ、 服装や持ち物にも気を配って！

ハイキングを存分に楽しむには、自然の中をできるだけ快適に歩けるような準備が必要です。

ハイキングコースには虫が多く生息しており、蚊や蜂などに刺される可能性が高くなるため、服装は長袖で、虫除けスプレーや蚊取り線香をベルトループに下げられるような道具を活用するなどの対策をしましょう。気温やコースの長さに関わらず水やスポーツドリンクを必ず持ち歩き、水分補給を欠かさないようにしましょう。

また、数日前の天気やコースによっては、地面が濡れていたり、岩が多かったりなどで滑りやすくなっている場合があります。靴は、登山靴を履くなど、動きやすさだけでなく、滑りにくさも重視して選ぶようにしましょう。

ハイキングは見晴らしの良い場所まで登ることを目標に行うことが多いですが、一番重視するべきことは登山と同じく「無事に帰ること」です。帰りの体力も考え、途中で立ち止まって一息ついたり、場合によっては頂上まで行かず下山をするなど、自分の体と相談しながら、進むようにしましょう。

ハイキングコースで自然を満喫！

御前山

御前山ダムハイキングコース

☎地域創生課地域創生グループ ☎52-1111(内線128)

雄大な御前山ダムを取り囲む四季折々の表情が見える「御前山ダムハイキングコース」。毎年春に開催する「御前山ダム湖周辺を歩く会」では、多くの参加者が、整備ボランティアの説明とともに、御前山ダム周辺の景色を楽しめます。令和4年には、御前山ダムを一望できる見晴らしエリアなども整備され、さらに御前山ダム周辺の景色を楽しむことができるようになりました。



御前山ダムハイキング
コースガイドマップは
こちらから



ポイント1 御前山ダム湖と山々の景色を 一望できる3つの見晴らしエリア

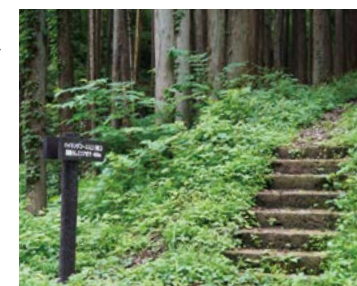
コース内には御前山ダムを一望できる見晴らしエリアが3か所あります。それぞれの見晴らしエリアは近い距離にあり、少しずつ角度が違う見晴らしを気軽に味わうことができます。また、各見晴らしエリアでは、ベンチなどに腰掛けられるようになっているため、景色を見ながら持ってきたご飯を食べることもできます。



▲見晴らしエリアにはベンチがあり、座って景色を楽しめます。

ポイント2 初心者もチャレンジしやすい 整備されたコース

見晴らしエリアに最も近いハイキングコース入口は西口で、460mと短く、10～15分程度で見晴らしエリアにたどり着くことができるため、気軽に登ることができます。ハイキングコース以外にも、ダム湖をほぼ一周する舗装された歩道のコースもあり、ハイキング初心者でも安心して一周することができます。



▲御前山ダムハイキングコース入口(西口)

おすすめポイントを教えてくれたのは……

ボランティア団体
御前山ダム環境センター

平成21年に御前山ダム環境センターとして活動が始まり、御前山ダム周辺の環境整備や「御前山ダム湖周辺を歩く会」の開催、御前山ダムビオトープでの希少動植物の保護などを行っている市民団体です。

この活動が認められ、令和6年3月には、環境省が進める、2030年までに陸と海の30%以上を自然環境エリアとして保全するための取組を行う「30by30アライアンス参加団体」に認定されました。



▲(左から) 御前山ダム環境センター 疋田勝美さん、石崎重昭さん、青山民雄さん

緒川 おがわ富士ハイキングコース

関緒川支所 ☎56-2111

小瀬富士、小舟富士、砂羅向山^{ざらむきやま}の3つの山を中心としたコースです。ハイキングコースの入口は緒川物産センターかざぐるまからすぐの場所にあり、ハイキング前に食べ物・飲み物を買ったり、ハイキング後に食堂でグルメを楽しむこともできます。



おがわ富士ハイキングコースガイドマップはこちらから

ポイント1 緒川地域の三連山から見る景色

山頂では季節を問わずほぼ360度パノラマの景色を楽しめます。特に、3つの山の中で最も高い小舟富士からは、西側には男体山、女峰山をはじめとする日光連山を、南側には茨城県庁を見ることができます。市内外から訪れる登山客からは、眺めの良さや鳥の鳴き声などに癒されたとの声があり、たくさんの人々が自然を満喫しています。



▲空気が澄んでいる日には小舟富士山頂から茨城県庁が見えます。

ポイント2 上級者まで楽しめる豊富なコース

緒川物産センターかざぐるまの向かいには、比較的難易度の低い「初級コース」と山頂までの距離は短いが急勾配が多い上級者向け「砂羅向山コース」の入口があります。初めての方は初級コースから登り、砂羅向山コースから下山するのがおすすめです。一定間隔でコース看板も設置されているので、安心して進むことができます。



▲おがわ富士ハイキングコース初級コース入口



美和 尺丈山ハイキングコース

関美和支所 ☎58-2111



▲尺丈山頂上は広場ようになっており、各方面の景色がみられます。設置された展望略図では、遠くに見える山々などが何かわかるようになっています。



▲頂上には休憩小屋があり、自由に利用できます。中にはテーブルやベンチがあり、ゆったり休めます。



▲尺丈山の登山口は二手に別れており、徒歩で頂上まで目指す時には、登山口に車を止めて右の道に、車で8合目まで進む時には左の道に進みます。

常陸大宮市の最高峰511mの高さを誇る尺丈山の頂上を目指すハイキングコースです。市外の登山愛好家も訪れるこの山には、ふもとから頂上を目指すコースのほか、車で林道を抜け、8合目から山を気軽に楽しむこともできます。山頂には、尺丈山神社や、遠くに見える景色の案内板があります。

ボランティアさんのおすすめポイント

山頂から見られるパノラマの景色がおすすめです。特に木の葉が落ちる時期には、常陸大宮市から日立市に面する太平洋までの景色が一望できます。稀に富士山が見えることもあります。登山客が気持ちよく登れるよう、年3回、50～60人で草刈りなどの整備を行っています。



尺丈山ボランティア代表 河西孝さん



尺丈山ハイキングコースガイドマップはこちらから

山方 屏風岩

関山方支所 ☎57-2111

新たなハイキングコースとして楽しめるよう昨年からは整備を始めた屏風岩。名前のとおり屏風のように立ちはだかる岩の上を目指すコースとして整備を行っています。

ボランティアさんのおすすめポイント

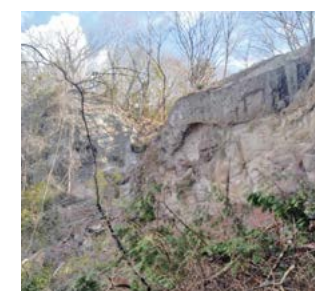
屏風岩の上から山方地区全体を一望できる景色が魅力で、60～70年ほど前、自分が小学生のころに、遠足コースとして登った思い出深い場所でもあります。また、整備を進める中で周辺環境の新たな発見があり、楽しみの1つだと思っています。



屏風岩山楽会 渡邊茂さん



▲屏風岩の頂からの景色。山方宿駅や山方地域センターなどが肉眼でもはっきり確認できます。



◀屏風岩を下から見た光景。屏風のように切り立った岩壁が屏風岩の名前の由来といわれています。

市民団体「おがわ富士を守る会」

「美しの森づくり活動コンクール」で林野庁長官賞を受賞

おがわ富士ハイキングコースの整備を行う市民団体「おがわ富士を守る会」が、「美しの森づくり活動コンクール」で林野庁長官賞を受賞しました。このコンクールでは、森林整備や美化清掃などのボランティア活動、森林レクリエーションを通じた地域創生のための活動を行っている全国の団体が表彰されます。おがわ富士を守る会は、平成27年に結成され、ほぼ毎月行うコース整備のほか、毎年11月にはハイキングツアーを開催しています。



ハイキング以外でも自然を楽しむ！／
もっと！市内でアクティビティ！

自然を楽しむ その2

御前山ダム水上アクティビティ
 (カヌー・サップ・ボート)
 問地域創生課地域創生グループ ☎52-1111(内線128)

令和4年7月から開始した、御前山ダム水上アクティビティは、波が少なく、カヌーなどが初めての方でも楽しむことができます。ダム湖面から見る景色は、水上アクティビティを体験しないと見られません。



今シーズンの予約開始！
 今年は7月から11月にかけて、御前山ダム湖水上アクティビティを開催します！参加者には、御前山ダムのダムカードをプレゼント！ぜひ二次元コードからお申し込みください。



自然を楽しむ その3

ツリークライミング
 問地域創生課地域創生グループ ☎52-1111(内線128)

昨年からはまったツリークライミングは、全身を使って大きな木を登るアクティビティです。小中学生を対象に開催し、インストラクターの指導のもと、安全に楽しく自然を楽しむことができます。今年も開催を予定しており、詳細が決まりましたら、市ホームページやお知らせ版でお知らせします。



自然を楽しむ その4

サイクリング 問地域創生課地域創生グループ ☎52-1111(内線128)

市内には全長17kmの初心者向けコースから常陸大宮市を1周するコースまで、5つのサイクリングコースがあります。



自然を楽しむ その5

アユ釣り 問商工観光課観光振興グループ ☎52-1111(内線273)

市の魚にもなっているアユは、毎年6月1日に釣りが解禁になります。今年は8月末から9月にかけて、道の駅常陸大宮～かわプラザ～やホテル鮎亭でアユ釣り体験が開催されます。



アクティビティと合わせて立ち寄りたい！／
グルメや地元産品を楽しむならココ！

道の駅常陸大宮～かわプラザ～

久慈川のほとりに位置し、有機野菜や西洋野菜などの販売、フードコートではジェラートや瑞穂牛のメンチカツなど、市の特色ある農産物やグルメを楽しめます。ドッグランや遊具などの施設も充実しており、居心地の良い交流の場づくりを目指しています。



▲大人気のジェラートは、ふた付きのお土産用も販売しています。
 道の駅常陸大宮～かわプラザ～ 河西徹駅長



住 常陸大宮市岩崎717-1 ☎ 58-5038
 時 9:00～18:00、レストラン 11:00～18:00、
 フードコート 10:00～18:00
 休 毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日)、元日



道の駅みわ みわふるさと館 北斗星

道の駅みわでは、地元の旬の野菜の販売のほか、レストラン「北斗庵」の手打ちそばに新鮮な野菜の天ぷらを添えた天ざるそばが大人気です。また、オープン30周年記念として、おめでたいやきソフトを販売していますので、ぜひこちらも楽しみください。

住 常陸大宮市鷲子272 ☎ 58-3939
 時 直売所 8:00～18:00、
 レストラン 11:00～15:00、
 フードコート・ショップ 9:00～18:00
 休 月曜日(祝日の場合は翌日)、元日



▲オープン30周年記念で販売中の「おめでたいやきソフト」



道の駅みわ みわふるさと館北斗星 堀江克己駅長

緒川物産センター かざぐるま

毎日、地元生産者が育てた、採れたての地場産品を取り扱っています。また、地場産のそばの実を石臼で挽いたカレー南蛮そばは、スパイシーな辛さが癖になる、かざぐるまの人気メニューです。熱いのは苦手という方でも、そばとスープを別盛りで注文できます。



緒川物産センター かざぐるま 大町隆店長



▲人気メニューのカレー南蛮そば(別盛り)



住 常陸大宮市小舟2810-1 ☎ 56-3880
 時 直売所 9:00～18:00、
 レストラン 11:00～13:45LO(土日祝は15:30LO)
 休 毎月第3水曜日(祝日の場合は翌日)、1月1日～3日