



C05 TRAIL GUIDE

常陸国ロングトレイルガイド

中央部 05 C-87 ~ C-116 高崎山・鍋足山

常陸国ロングトレイル C-87 ~ C-116 近辺の情報を掲載しています。アクセス方法や地域資源についてなど、さらに詳しい情報は下記のWEBサイトで随時更新されていますのでご確認ください。

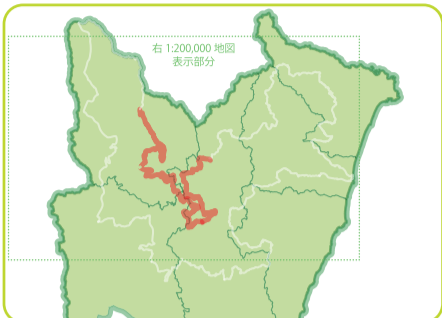
Information about the area around the Hitachi-no-Kuni Long Trail C-87 to C-116 is available here. For more detailed information on how to get there and local resources, please check the website on the right, which is always being updated.

常陸国ロングトレイル
公式サイト
kenpokult.com



1 : 200,000

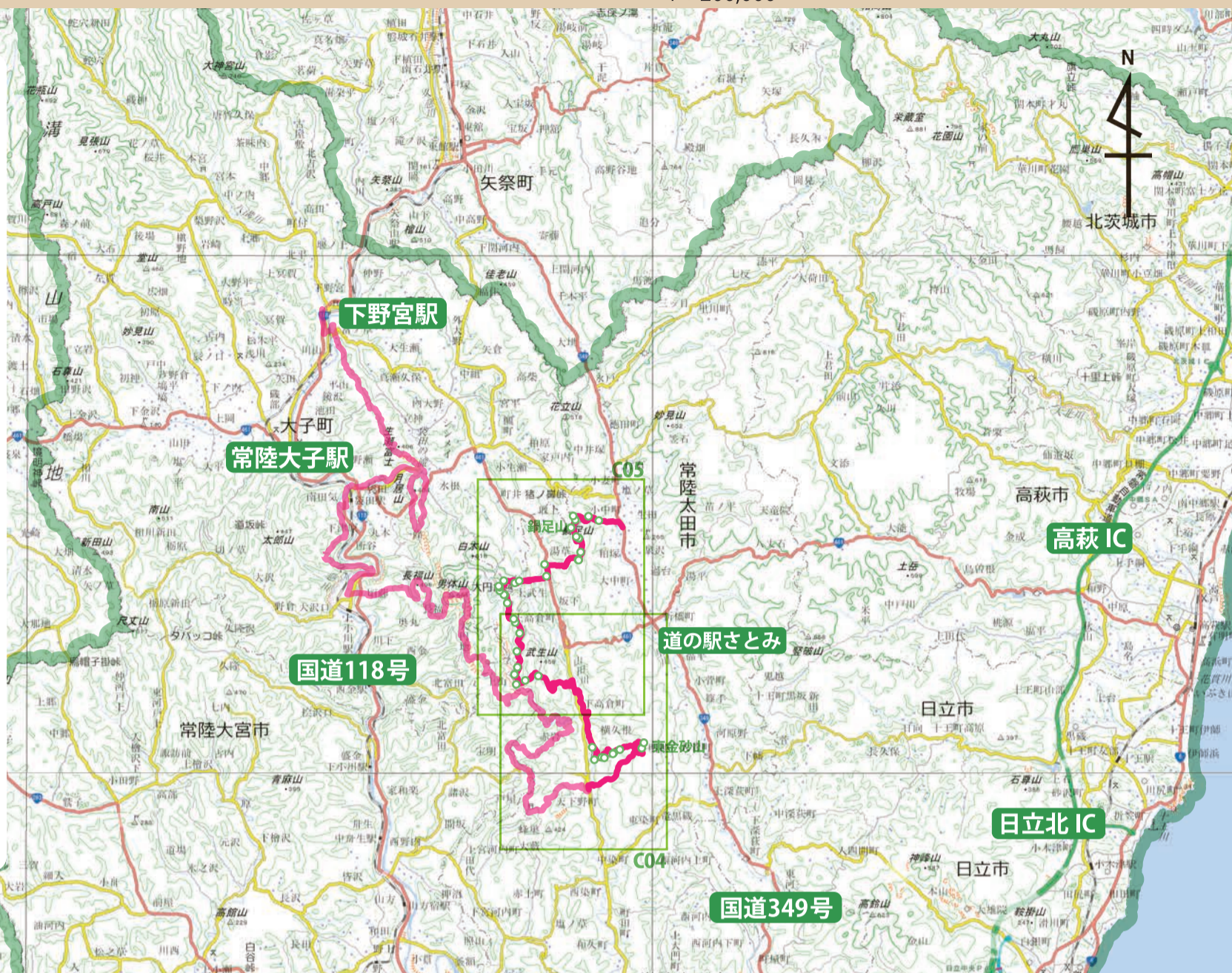
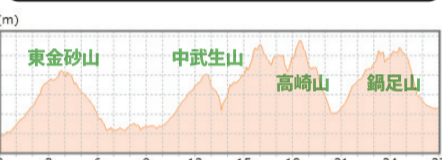
C 区間



常陸国ロングトレイルは、関東の北辺・茨城県北地域の6市町をめぐる全長 320km(予定)のロングトレイルコースです。JR各線や高速バス、自家用車などで一年を通して多彩なアクセスが可能です。

Hitachi-no-Kuni Long Trail is a 320-km-long (tentative) trail through 6 cities and towns in the northern part of the Kanto region, accessible by JR lines, express buses, and private cars throughout the year.

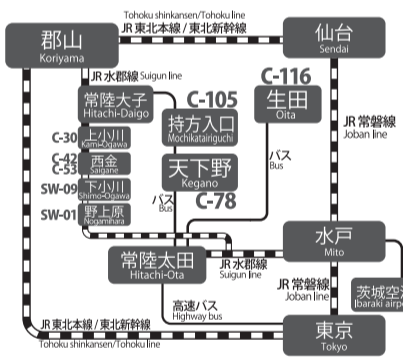
C-78 ~ 116 区間標高図



ACCESS GUIDE 常陸国ロングトレイル C-78 ~ C-116 区間へのアクセス方法

■くわしい情報や実際の交通状況については各機関・拠点のインフォメーションをご確認ください
■For more information and traffic conditions, please check the information of each agency.

Access by public transport



公共交通機関でのアクセス

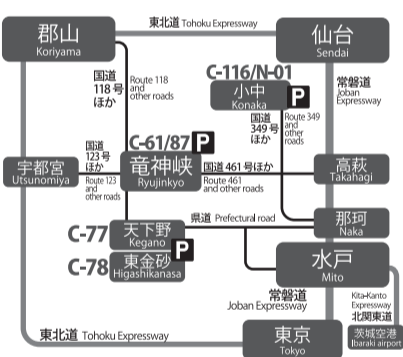
■東京方面から天下野方面へ：
東京からJR常磐線で水戸へ水郡線に乗り換え常陸太田へ約40分
バスで天下野へ約40分

■東京方面から生田へ：
東京からJR常磐線で水戸へ水郡線に乗り換え常陸太田へ約40分
バスで生田へ約60分

■From Tokyo area to Keganos area:
Take the JR Joban Line from Tokyo to Mito. Transfer to the Suigun Line to Hitachi-Ota, about 40 min. Take a bus to Keganos, about 40 minutes.

■From Tokyo area to Oita:
Take the JR Joban Line from Tokyo to Mito. Transfer to the Suigun Line to Hitachi-Ota, about 40 min. Take a bus to Oita, about 60 minutes.

Access by private car



自家用車でのアクセス

■東京方面から天下野・竜神峡方面へ：
東京から那珂ICへ約90分・県道で天下野・竜神峡へ約40分

■東京方面から小中方面へ：
東京から那珂ICへ約90分・国道349号等で小中へ約50分

■From Tokyo area to Keganos and Ryujinkyō area:
From Tokyo to Naka IC, take the Joban Expressway for about 90 minutes. Take prefectural roads to Keganos and Ryujinkyō area, about 40 minutes.

■From Tokyo area to Konaka area:
From Tokyo to Naka IC, take the Joban Expressway for about 90 minutes. Take Route 349 and other roads to Konaka area, about 50 minutes.

Access Information

アクセスインフォメーション

JR 東日本 JR Railway information	茨城空港 Ibaraki Airport	NEXCO 東日本 ドラぶら Expressway information
高速バス 大宮・太田線 Highway bus Omiya-Ota line	関東道の駅 連絡会 Kanto Roadside Stations Liaison Office	常陸太田市 観光協会 Hitachi-Ota tourism & products association

Information for local point

地図掲載ポイント連絡先

P 駐車場 Parking 奥久慈グリーンライン駐車場 Okujima green line Parking 0294-72-3111 小中ロードパーク Konaka Parking 0294-72-3111 猪ノ鼻峠一里塚ロードパーク Inohana pass Parking 0295-72-1138	キャンプ場・温泉 Camp site/Hot spring 竜神ふるさと村 Ryujin furusato village 0294-87-0234 竜神ふるさと村 Tatchan no yu 0294-87-0543 里美温泉保養センターめく露の湯 Nikumori-no-yu 0294-82-3366	飲食店 Restaurant ラーメン家 ようちゃん Ramen shop Youchan 0294-82-3182 レストランこくま Restaurant Koguma 0294-82-2188	売店 Shop ファミリーストア てらしま Family store Terashima 0294-82-2322 JA常陸 里美生産物直売所 JA Hitachi Satomi shop 0294-82-3883
---	--	---	---

常陸国ロングトレイルを歩いて踏破証をもらおう Walk the Hitachi-no-Kuni Long Trail and get a certificate!

常陸国ロングトレイル C 区間 / NE 区間 / SE 区間 / SW 区間の踏破を達成された方に、その証となる区間踏破証明書を発行いたします。右の2次元コードを読み取り、申込みフォームに必要事項をご入力ください。受付完了から2週間程度で区間踏破証明書(PDF)をメールで送付いたします。

A section crossing certificate will be issued to those who have completed the C / SE / NE / SW sections of the Hitachi-no-Kuni Long Trail. Please read the 2D code on the right and fill out the application form. The certificate (PDF) will be sent to you by e-mail within two weeks of receipt of your application.



GET HERE ▶

LOCAL GUIDE 常陸国ロングトレイルで発見する地域資源

常陸国ロングトレイルのコース上およびその周辺には、観光・自然・歴史などにまつわる地域資源が多数存在しています。常陸国ロングトレイルの旅をさらに充実させる、これらの地域資源にまつわるストーリーをいくつかご紹介いたします。表面の地図と対応しているので、アイコンをもとに参照してください。

There are many local resources related to sightseeing, nature, and history on and around the course of the Hitachi-no-Kuni Long Trail. Here are a few stories about these local resources that will enhance your trip on the Hitachi-no-Kuni Long Trail. It corresponds to the map on the surface, so please refer to it based on the icon.

ACCESS STORY

C05 : つらなる山の道

C04 および C05 マップの1帯、そしてさらにその東西を広く見渡すと、北西からスッと南東に通る道や登山道が多くあることに気づきます。本マップに掲載されている新しく拓かれたコースを含めて、このように縦走路が波のように連なるトレッキング地域は珍しいものです。

この1帯は「棚倉破砕帯」という、地殻プレートのズレによって生じた大規模な断層の上にあり、地図を遠目に眺めると南北の帯がはっきりと見えてきます。山田川の周辺には断層によってうまれた崖地が多くアップダウンも多彩なため、1帯の登山道は低山ながらも変化に富み、エネルギーを十分に満たしています。

トレイルランニングの大会でもコースとして使われ、攻略に燃える人々が続々と通るこの1帯。太古の地殻運動から生まれた連なる山道を、縦横無尽に歩き、身体じゅうで大地の息吹を感じとりましょう。

ON SITE



CULTURAL & FOLKLORE STORY

C05 : 鍋の山を見ながら郷土料理

茨城県北、とりわけこの地域では昔から、温かい具沢山のけんちん汁につめたい蕎麦をつけて食べる「つけけんちん蕎麦」が愛されてきました。けんちん汁には、季節によって地元旬野菜をたっぷり入れて、特産のこんにゃくとみそ・しょうゆで炒め煮ます。各家庭で使う具材や味つけに豊かなバリエーションがあり、「おふくろの味」として親しまれています。蕎麦の生産が盛んであり、また、豊かな農作物に恵まれてきた土地柄をよく表した地域のソウルフードであるといえるでしょう。

C-110 付近の鍋足山は、3つの峰をもち、その様が鍋の足のようだと「鍋足山」と呼ばれるようになりました。わたしたちが現代に使う鍋に足はついていませんが、3本足をそなえた古代の鉄器鍋から発想を得ているようです。それほど古い時代から、人々はこの3つ峰を眺めてきたのでしょう。鍋足山の麓ではきつと、そんな古代からずっと「けんちん汁」が煮られてきたに違いありません。

ON SITE



NOTICE 常陸国ロングトレイルでの注意事項

常陸国ロングトレイルのコースを安全に楽しく歩くために、いくつかの注意事項をご案内します。

気持ちよくトレイルを歩くために、トレイルに感謝の気持ちを持ち、環境を守りましょう。自分の安全のためにも、十分なトレッキング装備を整えて、マップをよく確認し、旅の計画をしっかり立てましょう。

そのほか、このマップの地域ではコースに右記のような特徴がありますのでよく確認しましょう。

In order to walk the Hitachi-no-Kuni Long Trail safely and enjoyably, here are some precautions to follow. To walk the trail comfortably, be grateful for the trail and protect the environment. For your own safety, make sure you have adequate trekking equipment, check the map carefully, and plan your trip well. In addition, be sure to check the following features of the trails in the areas on this map.

登山届を提出しましょう

茨城県警察 登山届のページ

茨城県内の山に登る際には、茨城県警へ登山届を提出してください。

登山届を提出しておく、万が一、山で遭難してしまった場合に救助隊に重要な手がかりや、有効な情報を伝えることができます。



When climbing mountains in Ibaraki Prefecture, please submit a mountain climbing report to the Ibaraki Prefectural Police. By submitting a mountain climbing report, you can provide important clues and valid information to the rescue team in the event that you are lost in the mountains.

C 区間を楽しく歩くためのルール

・近隣の私有地への無断駐車は大変迷惑になりますので、絶対に行わないでください。

・コースの一部は茨城県の県立自然公園区域内に指定されています。美しい景観や自然を守るため、コース外に無断で立ち入らないようにしてください。本マップ上のコース上では、決められた野営地以外での野営、火気の使用は禁止されています。

・コース上の道標には2次元コードがあり、スマートフォン等で読み取る地図上に現在地が表示されます。安全のためにも、携帯電話等の通信手段を確保しておきましょう。

・Unauthorized parking on private property in the vicinity is extremely inconvenient, so please do not do so.

・Part of the course is designated as part of the Prefectural Natural Park area of Ibaraki Prefecture. In order to protect the beautiful scenery and nature, please do not enter outside the course without permission. No encampments or fires are allowed on the course on this map, except at designated campsite sites.

・There are 2D codes on the signposts on the course, and when you scan them with your smartphone or other device, your current location will be displayed on the map.

For your safety, make sure you have a cell phone or other means of communication.

マナーガイド

常陸国ロングトレイルを楽しむためのマナーとルールについては下記 WEB ページの内容をご確認ください。

Please also check the following web page for the manners and rules to enjoy the Hitachi-no-Kuni Long Trail.

常陸国ロングトレイルマナー&ルール
Manners and Rules
https://kenpokult.com/kenpokult/manner/



茨城県北ロングトレイル協力隊募集中

常陸国ロングトレイルを支える有志協力隊の活動については下記 WEB ページの内容もご確認ください。

Please also check the following web page for more information on the activities of the Volunteer Cooperation Corps supporting the Hitachi-no-Kuni Long Trail.

茨城県北ロングトレイル協力隊について
About the Long Trail Volunteers
https://kenpokult.com/kenpokult/kyouryukai/

