

SW01 TRAIL GUIDE

常陸国ロングトレイルガイド 南東部 01 SW-01~SW-08 陰陽山

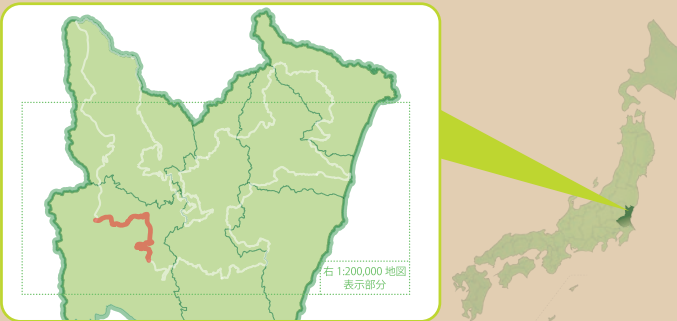
常陸国ロングトレイル SW-01～SW-08 近辺の情報を掲載しています。アクセス方法や地域資源についてなど、さらに詳しい情報は下記の WEB サイトで随時更新されていますのでご確認ください。

Information about the area around the Hitachi-no-Kuni Long Trail SW-01 to SW-08 is available here. For more detailed information on how to get there and local resources, please check the website below, which is always being updated.



**常陸国ロングトレイル
公式サイト**
kenpokult.com





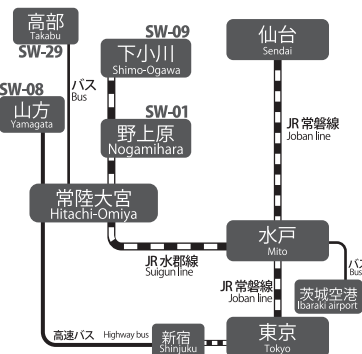
常陸国ロングトレイルは、関東の北辺・茨城県北地域の 6 市町をめぐる全長 320km(予定) のロングトレイルコースです。JR 各線や高速バス、自家用車などで一年を通して多彩なアクセスが可能です。

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.

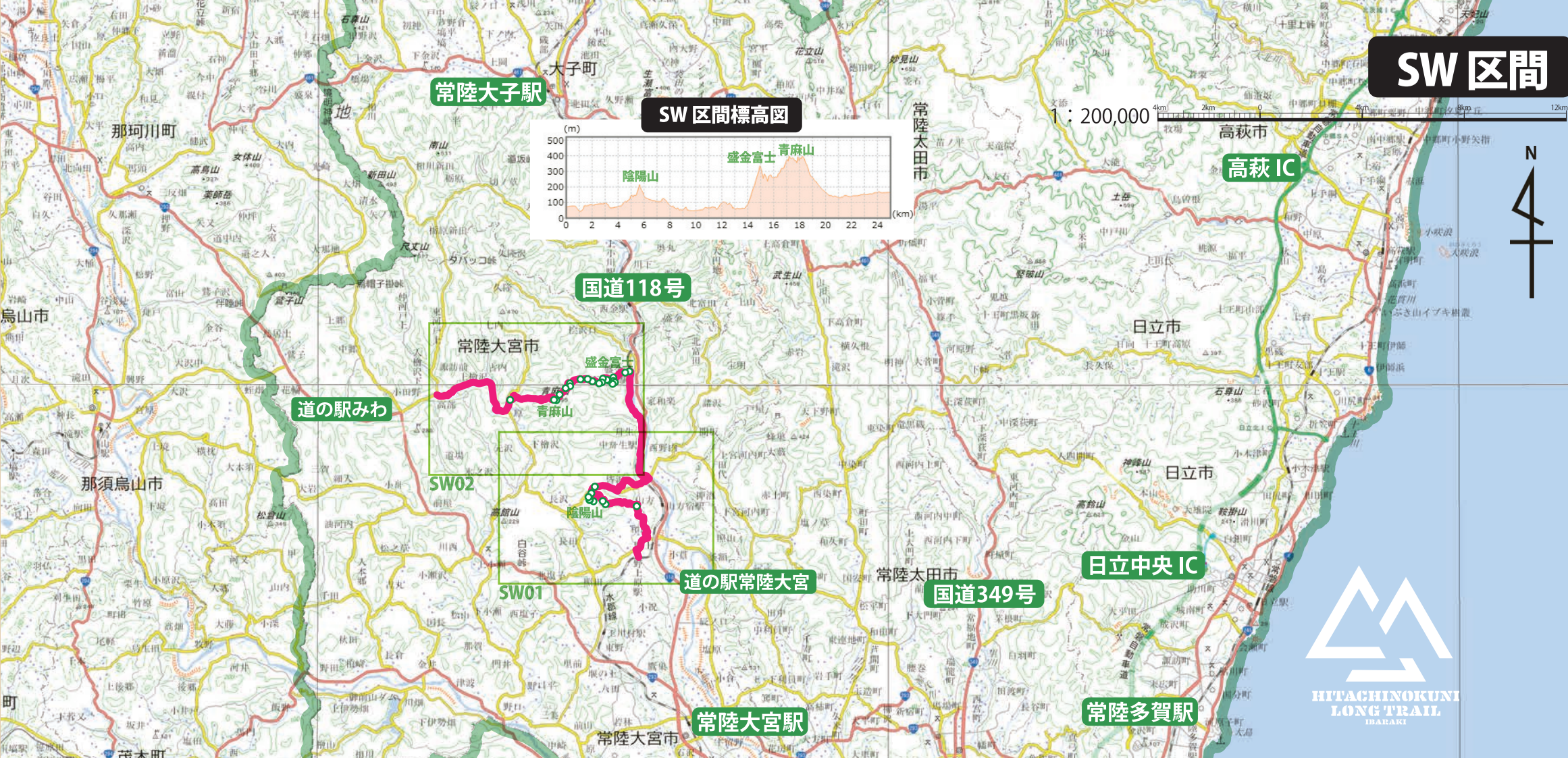
ACCESS GUIDE

常陸国ロングトレイル SW 区間へのアクセス方法

Access by public transport



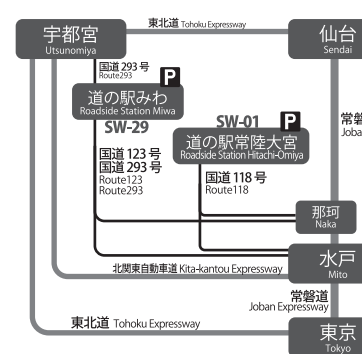
公共交通機関でのアクセス
■東京方面から高部方面へ：
東京から JR 常磐線で水戸へ
水都線に乗り換え常陸大宮へ約 40 分
バスで高部へ約 60 分
■東京方面から下小川へ：
東京から JR 常磐線で水戸へ
水都線に乗り換え下小川へ約 60 分
■東京方面から野上原へ：
東京から JR 常磐線で水戸へ
水都線に乗り換え野上原へ約 50 分
■From Tokyo area to Takaba area:
Take the JR Joban Line from Tokyo to Mito. Transfer to the Suigin Line to Hitachi-Omiya, about 40 minutes.
Take a bus to Takaba, about 60 minutes.
■From Tokyo area to Nogamihara:
Take the JR Joban Line from Tokyo to Mito. Transfer to the Suigin Line to Shimo-Ogawa, about 60 minutes.
■From Tokyo area to Nogamihara:
Take the JR Joban Line from Tokyo to Mito. Transfer to the Suigin Line to Nogamihara, about 50 minutes.



ACCESS GUIDE

常陸国ロングトレイル SW 区間へのアクセス方法

Access by private car



自家用車でのアクセス
■東京方面から道の駅常陸大宮へ：
東京から那珂 IC へ約 90 分・
国道 118 号で道の駅常陸大宮へ約 30 分
■東京方面から道の駅みわへ：
東京から那珂 IC へ約 90 分・
国道 123 号で道の駅みわへ約 50 分
■宇都宮方面から道の駅みわへ：
県道で道の駅みわへ約 60 分
■From Tokyo area to Roadside Station Hitachi-Omiya :
From Tokyo to Naka IC, take the Joban Expressway for about 90 minutes.
Take Route 118 to Roadside Station Hitachi-Omiya, about 30 minutes.
■From Tokyo area to Roadside Station Miwa:
From Tokyo to Naka IC, take the Joban Expressway for about 90 minutes.
Take Route 123 and 293 to Roadside Station Miwa, about 50 minutes.
■From Utsunomiya area to Roadside Station Miwa:
Take perfect road to Roadside Station Miwa, about 60 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



常陸大宮市
観光ガイド
Hitachi-Omiya city
tourist guide

Information for local point

地図掲載ポイント連絡先



駐車場
Parking
御城展望台駐車場
Mijou parking
0295-57-3325
山方宿駅駐車場
Yamagatajuku sta. Parking
0295-52-1111
道の駅常陸大宮
Roadside station Hitachi-Omiya
0295-58-5038



宿泊施設
Accommodations
湯の澤鉱泉 Yunosawakousen
0295-57-3794
ザランタン The Lantown
080-5635-8587
割烹旅館かめや Kameya ryokan
0295-57-2409
ホテル帖亭 Hotel Ayutsei
0295-57-2341
梅屋旅館 Umeiya ryokan
0295-57-2244



飲食店
Restaurant
山ゆり Yamayuri
0295-57-6868
青森軒 Aomori-ken
0295-57-2857
ナリ夢工房 Nari yume-koubou
050-1284-7997
かみや Kamiya
0295-57-6647
そばふじ Sobafuji
0295-57-3203



売店
Shop
ブルーベリー フレンドファーム
Blueberry friend farm
080-4433-4388
世喜商店 Sei shop
0295-57-2594
米粉スイーツ Ku-
Rice-cake Sweets Kuy
050-8887-2284

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もち、環境を守りましょう。自分の安全のためにも、充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.

SW 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と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 encampment 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＆ルールについては下記 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 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/kyouyukai/>

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ますので、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

SW01：旧街道の名残を探して

SW 区間では、かつて「南郷街道」と呼ばれていた旧街道をなぞるように歩く部分が多くあります。江戸時代に整備された大筋の街道とは趣が異なり、主に物流などの生活道として市井の人々が多く歩いてきた道である南郷道。低山ながらも越えるには険しい山々と、舟で下ることが簡単ではない暴れがちな久慈川の間を縫うようにして、素朴な宿や市や集落の暮らしを繋いできたこの古い道の名残を、トレイルに探しながら歩いてみましょう。

GEO & NATURE STORY

SW01：地質の境目から見渡す段丘

SW-08 から東に抜けるところに、「山方の御城」と呼ばれる城跡があります。かつてこの地を治めていた佐竹氏の城跡で、動乱の時代にここから広く眼下を注視していた武士たちの眼差しを思うことができます。この崖地は、北側の約 1 億年前の堅い地層と、堆積物がたった約 1500 万年前のやや柔らかく新しい地層の境目にあたります。大地の古い記憶、そして古い時代からの人々の暮らしと一緒に感じられる場所でもあるのです。

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等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.