



トレイルランニング

トレイルラン大会

●とれいるんたいかい

☎0299-24-4428(石岡トレイルランクラブ)

様々な大会を開催。毎年4月の「果物と自然の里 いしおかトレイルラン大会」では、ゴール後に地元特産の美味しいイチゴが無料で振る舞われるお楽しみも待っている。初心者に参加できる種目もある。

【DATA】開催日程:筑波連山天空ロード&トレイルランinいしおか大会 8月(予定)、筑波山トレイルラン大会 12月(予定)

キャンプ



①山小屋風の管理棟があり、ここでキャンプ場利用の受付を行う②澄んだ森の空気を吸いながらウォーキングを

野外活動を通じて自然にふれる

つくばねオートキャンプ場

●つくばねおーときんぷじょう

☎0299-42-2922 (MAP P26A3)

筑波山の麓に広がるキャンプ場には、オートキャンプサイトやフリーサイト、キャビンなどが揃っているから、自分スタイルのキャンプが楽しめる。バーベキュー、アスレチックもぜひ。

【DATA】①小幡2132-14 ②常磐自動車道土浦北ICから車で約35分 ③オートキャンプサイト1泊5500円、ケビン1泊1万6500円～④IN/14時、OUT/10時 ⑤12～3月の水曜P30台

龍神の森キャンプ場

●りゅうじんのもりきんぷじょう

☎0299-24-2040 (MAP P26C3)

龍伝説が残る龍神山の麓にある。緑豊かな森に抱かれ、キャンプやバーベキューなどを楽しめる。森林浴が心地よいウォーキングコースも一押し。

【DATA】①染谷1617-4 ②常磐自動車道石岡小美玉スマートICから車で約10分 ③9～16時(宿泊の場合は、正午から翌日正午まで。1日を超える利用は3日間を限度)④月曜P15台

キャンプ



①賑わうキャンプ場②1万㎡を誇る林間広場では芝滑りやアスレチックなども。夜は満天の星空を眺められる

キャビンやオートキャンプなど好みのスタイルで

ミッドクリークフィッシングエリア

●みっどくりーくふいっしんぐえりあ

☎0299-42-4600 (MAP P26B4)

豊かな自然に囲まれた3つの池で、ルアーやフライフィッシングが楽しめる。併設カフェ(→P15)もあり、ゆっくり過ごせる。出かける前にはHPで詳細の確認を。

【DATA】①②③④→P15 ①1日券4800円、午後券3800円、2時間券2800円 ⑦7時30分～17時

フィッシング



①ニジマスが中心だが、イワナや60cmオーバーの魚も狙える②レンタルロッドは休止中(要問い合わせ)

釣りだけでなく食事もしめる

恋瀬川サイクリングコース

●こいせがわさいくりんぐこーす

☎0299-43-1111(石岡市スポーツ振興課)

(MAP P26B3～D)

恋瀬川沿いに整備されたサイクリングコースは、起伏が少ないため家族連れでも気軽にチャレンジできそう。コースは恋瀬川河口の愛郷橋から浦須橋までの約16kmだが、一部を走るだけでも爽快。

【DATA】①常磐自動車道千代田石岡ICから車で約20分、土浦北ICから車で約30分 ③④散策自由 Pなし

サイクリング

雄大な景色を楽しみながら風を切って!



筑波山や里山風景を眺めながらのサイクリングは気持ちいい!



筑波山麓は気持ちいいよ～!

東筑波ハイキングコース

●ひがしつくばはいきんぐこーす

☎0299-23-7741(石岡市観光課)

(MAP P26A3)

つくばねオートキャンプ場の先から筑波山ロープウェイ乗り場のあるつつじヶ丘に至るコースで、距離は約4.4km、片道所要約2時間30分。コース沿いでは四季折々の草花も楽しめる。標識も整備されて安心。

【DATA】①つくばねオートキャンプ場:常磐自動車道土浦北ICから車で約35分、つつじヶ丘:常磐自動車道土浦北ICから車で約40分 ②③④散策自由 ⑤つくばねオートキャンプ場(無料。使用時は事務所に受付、つつじヶ丘駐車場利用(1回500円))

①コースは整備されている部分が多いので歩きやすい ②沢を渡る時は滑らないよう慎重に ③苔むした岩々の間をぬう小道は神秘的な雰囲気

ロープウェイで筑波山へ

つつじヶ丘からロープウェイを使えば、標高840mの女体山駅まで約6分で上ることができる。この機会にぜひ!

【DATA】☎029-866-0611(筑波観光鉄道) ①常磐自動車道土浦北ICから車で約40分 ②往復1120円 ③9時20分～16時40分(季節・曜日によって変動あり) ④冬期に検査運休あり ⑤つつじヶ丘駐車場利用(普通車1回500円)



筑波山山頂からの眺望は最高

菖蒲沢薬師古道

●しょうぶざわやくしこうどう

☎0299-23-7741(石岡市観光課)

(MAP P26B3)

旧朝日小学校(朝日里山学校→P18)をスタートして、庚申塚まで向かう片道約2.2kmの変化と起伏に富んだウォーキングコース。終点の庚申塚の標高が約200mだから、気軽に歩けそう。

【DATA】①常磐自動車道土浦北ICから車で約20分 ③④散策自由 ⑤朝日里山学校駐車場利用



筑波山麓の美しい緑に包まれたコース



③

雄大な自然と温泉を堪能!

美しい自然を味わって、温泉に浸れば気分は最高

温泉



筑波山系の山々を眺めながら温泉に浸かる夢のような休日!



①自然との一体感にあふれる万葉の湯 ②大きな岩風呂が自慢の真秀の湯。露天風呂は男女日替わりで交替する ③筑波山の麓に広がる人気の温泉施設。風呂上がりには物産館でみやげ探しを ④温泉施設内にある食事処「紫峰」では地元の食材を使った料理が楽しめる。写真は料理長おすすめの茨城県産銘黒毛和牛「常陸牛サーロインステーキ」



やさと温泉 ゆりの郷

●やさとおんせん ゆりのさと

☎0299-42-4126 (MAP P26A3)

雄大な自然に抱かれ、筑波山系の山々を目の前に望みながら、露天風呂が満喫できる。2つの露天風呂のほか、内湯や寝湯、源泉浴などの施設も充実。食事処や物産館(→P9)も揃っているから1日中楽しめそう。

【DATA】①小幡1416 ②常磐自動車道土浦北ICから車で約30分 ③830円(土・日曜、祝日は1040円) ④10～22時(公式ホームページ参照) ⑤第2・4月曜(祝日の場合は翌日) ⑥150台

鳴滝

●なるたき

☎0299-23-7741(石岡市観光課)

(MAP P26C2)

瓦会地区の山中を流れ落ちる滝で、水量は多くないが、緑とマイナスイオンに包まれて、リフレッシュできる。見物は鳴滝駐車場から100mほど先にある滝見所からがおすすめ。

【DATA】①常磐自動車道石岡小美玉スマートICから車で約25分、千代田石岡ICから約40分 ③④散策自由 ⑤10台



春の桜、秋の紅葉の名所として知られるスポット

山深いお堂の脇から、清らかな水が流れ落ちる。春の桜や秋の紅葉も美しい

滝