



# 根本山

Nemotoyama

根本山山頂  
真岡鐵道北山駅



## シキザクラ (四季桜)



秋に咲くシキザクラ (四季桜) が植えられています。春に咲く桜ほどの華やかさはありませんが、とても美しい花です。



## 春の桜



「真岡の1万本桜まつり」の会場のひとつ。春には山全体が桜に包まれます。

- あずまや
- トイレ
- 行止まり
- 駐車場

## 自然観察センター



開館時間 9:00~16:00  
 休園日 月曜日 (祝日の時は開館)  
 祝日の翌日  
 年末年始 (12/28~1/4)  
 入館料 無料

## もおかの里山・公園の特徴

### 根本山

真岡市東部に位置し、雑木林や草原、水辺などの里山の自然に、様々な生き物たちが暮らしています。中心施設となる根本山自然観察センターでは、一年を通じて里山の自然とふれあえる楽しい行事を開催しています。

真岡市根本山  
 自然観察センター  
 真岡市根本56-11  
 ☎ 0285-83-6280  
<http://www.city.moka.tochigi.jp/10,0,68.html>

### 磯山

八溝山の一角をなす丘陵地にあり、旧石器時代の磯山遺跡 (真岡市指定文化財) があります。頂上の広場からは真岡市の田園風景を一望することができ、更に澄み切った快晴の日には遠くに富士山を見ることができます。

真岡市観光協会  
 真岡市荒町1105-1  
 ☎ 0285-82-2012  
<http://www.moka-kankou.org>

### 井頭公園

井頭公園は『日本の都市公園100選』にも選定された、栃木県を代表する都市公園の一つです。中央の井頭池を囲む形でコナラ・クヌギ・アカマツなどの丘陵地と雑木林が広がり、野鳥の姿を目にしたり、桜、新緑、紅葉など四季折々の自然の表情が楽しめます。

井頭公園管理事務所  
 真岡市下籾谷99  
 ☎ 0285-83-3121  
<http://www.park-tochigi.com/igashira/>

## 里山歩きで健康増進!

里山を歩くことで、体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動の効果があります。

- 生活習慣病の予防
- 心肺機能の向上
- 骨粗鬆症の予防
- 老化の防止
- ストレス解消
- 肩こりの解消
- 腰痛の予防
- リラックス効果

## 里山歩きのコツ

- 準備運動** ストレッチを必ず行い、身体をほぐしましょう。
- ウォーキング** 姿勢よくリズムカルに! おしりはひきしめて。かかとから着地しましょう。こまめな水分補給を忘れずに! ぬかるんだ所もあるので、トレッキングシューズなどがおすすめです。
- 整理運動** 急激な運動停止は心臓の負担に。クーリングダウンで疲れを残さないようにしましょう。

## おすすめグッズ

暑さ調節できる服装  
 靴ずれを防ぐ木綿かワールの靴下  
 軽くてクッション性のあるひも靴  
 帽子・タオル・歩数計



※効果には個人差があります。※高血圧や心臓病など持病をお持ちの方は、必ず主治医と相談してから始めましょう。

真岡市のハイキング ● 里山あるき

# もおか 里山 MAP

家族で  
歩こう!



## 真岡市全体MAP

### 井頭公園

真岡井頭温泉  
 井頭温泉チャットパレス  
 あぐりっ娘



**根本山**  
 根本山  
 自然観察センター

**磯山**  
 桜町陣屋跡  
 桜町史跡公園  
 二宮尊徳資料館

北関東自動車道

いそ やま  
**磯山**  
Isoyama

**爆弾三勇士之碑**



独立工兵第18大隊の江下武二、北川丞、作江伊之助の3名の一等兵で、1932年に第一次上海事変で敵陣を突破して自爆し、突撃路を開いた英雄とされています。

二宮尊徳資料館  
磯山山頂

約**36分**  
約2.8km

**ふれあいの森磯山**



ふれあいの森には市指定文化財の磯山遺跡があります。地元住民で組織した管理団体により、下草刈りやごみ拾いなどの保全管理作業が行われています。

**桜町陣屋跡**



二宮尊徳(金次郎)がこの一帯の農村復興に勤めた拠点です。陣屋の建物は尊徳が着任した1823(文政6)年に建設され、その後増改築を経て現在に受け継がれています。1923(昭和7)年、国の史跡に指定されました。

**磯山山頂**



標高104.8m。頂上の広場からは真岡市の田園風景を見渡すことができ、また澄み切った快晴の日には遠くに富士山を望むことができます。

**磯山遺跡**



昭和36、37年芹沢長介東北大学教授により発掘調査が行われ、旧石器時代の遺物が多数発見されました。本地域の旧石器文化を知る上での貴重な遺跡です。

**二宮尊徳資料館**



二宮尊徳の偉業を紹介するとともに、尊徳ゆかりの品々を展示しています。なかでも、尊徳が農民の生産意欲を高めるために褒美として与えていた「出精褒美唐鍬」や「出精褒美弁当箱」、尊徳直筆の米の引替依頼状などは、尊徳の仕方を伝える貴重な資料です。

桜町史跡公園前

桜町陣屋跡  
二宮神社  
桜町史跡公園  
二宮尊徳資料館



い がしら こう えん  
**井頭公園**  
Igashira Park

**外回り**

約**50分**  
約3.2km

おすすめの時期  
3月中旬～10月

見どころポイント  
梅・桜・新緑・バラ・牡丹・花菖蒲など



**ポート池**

約**25分**  
約1.5km

おすすめの時期  
11月中旬～12月上旬

見どころポイント  
カエデ類の赤と銀杏の黄色のきれいな紅葉



**森林**

約**25分**  
約1.6km

おすすめの時期  
5月上旬～11月中旬

見どころポイント  
新緑・木漏れ日・紅葉の四季折々の自然の表情



**花ちょう遊館** ●入場は有料となります。



熱帯から高山まで地球上のさまざまな気候帯に生息する植物・鳥・爬虫類・蝶を熱帯生態館、高山植物館など、5つのゾーンに分けて展示しています。