市内全域マップ・コース一覧



歩数の目安



約 10 分歩くと約 1,000 歩
約 30 分歩くと約 3,000 歩
成人の目安は 1 日**約 8,000 歩**
まずは今より 1,000 歩多く歩くことから始めましょう！

水戸市では、みなさんの健康づくりを応援する「みとちゃん健康マイレージ」を実施しています。
健診を受けたり、ウォーキングなどの健康づくりに取り組んだりして応募すると、抽選で豪華賞品が当たります！
さらに、歩くだけでポイントがたまる「元気アップ！リいばらき」を使えば、毎日のウォーキングを楽しみながら気軽に参加できます。

水戸　健康マイレージ　詳しくは水戸市ホームページへ

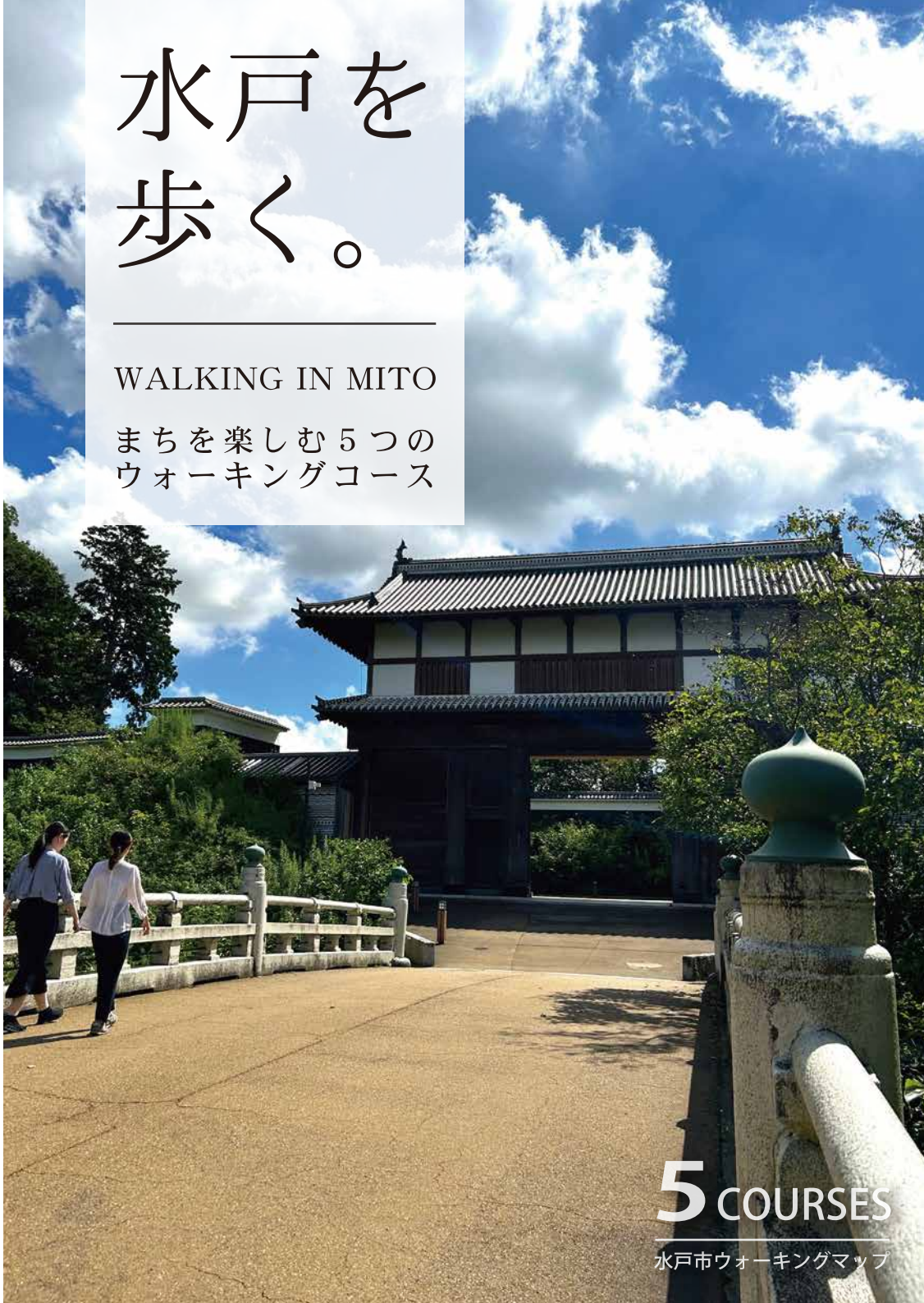
元気な明日を目指す 健康都市宣言 水戸市

2026 年 11 月発行
水戸市健康づくり課
TEL 029-243-7311

水戸を歩く。

WALKING IN MITO

まちを楽しむ５つの
ウォーキングコース



5 COURSES

水戸市ウォーキングマップ



01 歴史と文化にふれる 水戸藩ゆかりのコース

市街地の中心部に位置する水戸城跡をはじめ、水戸藩の歴史や文化を感じられるスポットをめぐる散策コースです。日本最大規模の藩校・弘道館や復元された水戸城大手門、二の丸角櫓など、江戸時代の風情と伝統が息づく観光スポットもたくさん。水戸藩の歴史や当時の面影を感じながら、ゆっくりとまち歩きを楽しんでみてはいかがでしょうか。

歩数	所要時間	距離	消費カロリー
約 4,500 歩	約 40 分	約 2.5km	約 165kcal

※これらは目安であり、歩く速さや歩幅などにより個人差があります

〔所在地〕水戸市三の丸 2-119-3



①弘道館
江戸時代の水戸藩の学校です



②水戸城大手門
水戸城の正門です



③水戸城跡二の丸展示館
日本遺産を学べます





④水戸城二の丸角櫓
内部は展示室になっています



⑤義公生誕の地
徳川光圀公が生まれた場所です



⑥水戸黄門助さん格さん像
水戸市のフォトスポットです



02 まちなかに広がる緑と水辺、桜並木の景色を楽しむ
千波湖コース

水戸市の中心に位置し、市民の憩いの場として親しまれている千波湖。湖畔をぐるりと囲む平坦で舗装されたコースは、ゴムチップでどなたでも歩きやすく、気軽に散策を楽しめます。

春には湖畔を彩る桜並木が美しいお花見スポットに。白鳥やカモのヒナが親鳥と過ごす姿など、水辺の生き物を身近に観察できるのも魅力です。カヤックや貸しボートなどのレジャーも楽しめ、日中はもちろん、朝の清々しい時間や夕暮れの静かな湖畔を歩くのもおすすめです。

歩数	所要時間	距離	消費カロリー
約 4,600 歩	約 45 分	約 3.0km	約 150kcal

※これらは目安であり、歩く速さや歩幅などにより個人差があります

〔所在地〕水戸市千波町 3080



①みと好文テラス
買い物やカフェの利用もおすすめ



②湖畔から見る日の出
湖面に映る朝日がとてもきれい



③大噴水
美しい夜のライトアップ



④児童広場
遊具があり家族連れで賑わいます



⑤デゴイチ（D51形蒸気機関車）
機関室内部に自由に入れます



⑥せせらぎ広場
湧水を活用した池が特徴です





豊かな湧き水が育む自然に癒されながら緑の中を歩く

03 逆川緑地コース

湧き水によって生まれた湿地を、木道から散策できるエリアや、遊具のあるエリア、芝生広場もあり、自然の中を歩くことができます。

川のせせらぎや木々の音に耳を傾けながら歩くのもおすすめです。水辺や緑豊かな園内では、さまざまな野鳥や昆虫を観察することもでき、四季折々の自然を身近に感じられます。

歩数	所要時間	距離	消費カロリー
約 3,400 歩	約 40 分	約 2.0km	約 130kcal

※これらは目安であり、歩く速さや歩幅などにより個人差があります

〔所在地〕水戸市千波町 1566





①遊具エリア
子どもも楽しめる遊具がたくさん



②岩樋の復元模型
笠原水源からの湧き水は、岩樋を通して運ばれました



③木道
水の流れが豊かな木道を歩く



④湿原
蛍が生育する湿原



04 花々が彩る英国風景式庭園で、季節の景色を楽しむ
七ツ洞公園コース

18 世紀の英国風景式庭園を表現した七ツ洞公園を散策できるコースです。
秘密の花苑には、イングリッシュローズをはじめ、四季折々の美しい花々が咲き、訪れる季節ごとに異なる景色を楽しめます。
園内には豊かな緑が広がり、水の流れなど、水と森が織りなす自然の風景を堪能できます。
また、ドラマや映画の撮影スポットとしても知られており、異国情緒あふれる庭園の景観も魅力のひとつです。

歩数	所要時間	距離	消費カロリー
約 3,400 歩	約 40 分	約 1.9km	約 130kcal

※これらは目安であり、歩く速さや歩幅などにより個人差があります

〔所在地〕水戸市下国井 2243



①ホタルの水辺
ホタルやトンボが生育する水辺



②廃墟のフォリー
イギリスから輸入した公園施設が数多く配置されている



③井戸のフォリー
映画の撮影スポットにもなった井戸を見にいこう



④木道
木陰の木道を歩く



⑤秘密の花苑
ビクトリア調のパーゴラ



⑥パビリオン
異国情緒あふれる造形物







①白鳥たち
冬は白鳥の飛来シーズン



②遊具エリア
見守りもしやすくしっかり体を動かせる



③呼鳥橋・白鳥橋
橋を渡れば池を横断できる



05 白鳥が飛来する景勝地を歩く
大塚池公園コース

遊歩道が整備されており、池を一周しながら水辺の景色や豊かな緑を楽しみながら、気軽に散策ができるコースです。

冬には白鳥をはじめとした多くの水鳥が飛来し、池を優雅に泳ぐ姿を間近で観察できます。

春には桜の広場が美しい桜に彩られ、お花見スポットに。季節ごとに異なる自然の魅力を感じながら、散策を楽しめます。

歩数	所要時間	距離	消費カロリー
約 4,200 歩	約 45 分	約 2.6km	約 125kcal

※これらは目安であり、歩く速さや歩幅などにより個人差があります

〔所在地〕水戸市大塚町 1832

「＋10 分」から始める健康づくり

「運動しなくちゃ」と思っても、毎日ウォーキングの時間をつくるのは、なかなか難しいもの。そこでおすすめなのが、今より 10 分多く体を動かす「＋10（プラステン）」です。

ウォーキングコースを歩くことだけが運動ではありません。通勤や買い物、階段の利用など、日常生活の中で歩いた時間も大切な活動量です。

まずは、いつもの生活に「＋10 分」。無理なくできることから、体を動かす時間を増やしてみませんか？