

いわて**県南**エリア

Cycling & Walking

🚲 Route Digital Map 🚶

—サイクリング&ウォーキングルートデジタルマップ—

岩手県の県南エリアには、観光と自然を組み合わせた地域の魅力を満喫できるサイクリング&ウォーキングルートがたくさんあります。

ぜひ、いわて県南地域でスポーツを通じて県南の魅力に触れてみませんか？

西和賀町

田園や山々の景色と
美食を楽しめるコース



花巻市

作家宮沢賢治の文化財産を
はじめとした市街の
名所を巡るコース



★ いわてサイクル
ステーション
設置場所

北上市

観光とアクティビティに
適したサイクリストに
人気のあるコース



遠野市

史跡や伝承の古道を
味わう情緒あふれる
コース



金ヶ崎町

築200年以上の武家屋敷
など町の歴史を
体感するコース



一関市

溪谷や城跡など迫力ある
自然や史跡を満喫する
コース



奥州市

奥州藤原氏発祥の地である
市内独自の文化を
味わうコース



平泉町

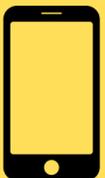
世界遺産に登録されている
国内有数の遺産などを
周遊するコース



いわて県南

サイクリング&ウォーキングルート

デジタルマップ
のQRコード
はこちら



いわてサイクルステーションとは 詳細はこちら

県内のサイクリング拠点として、トイレ、
休憩所、サイクルラック、修理用工具などを
無償で利用できる場所



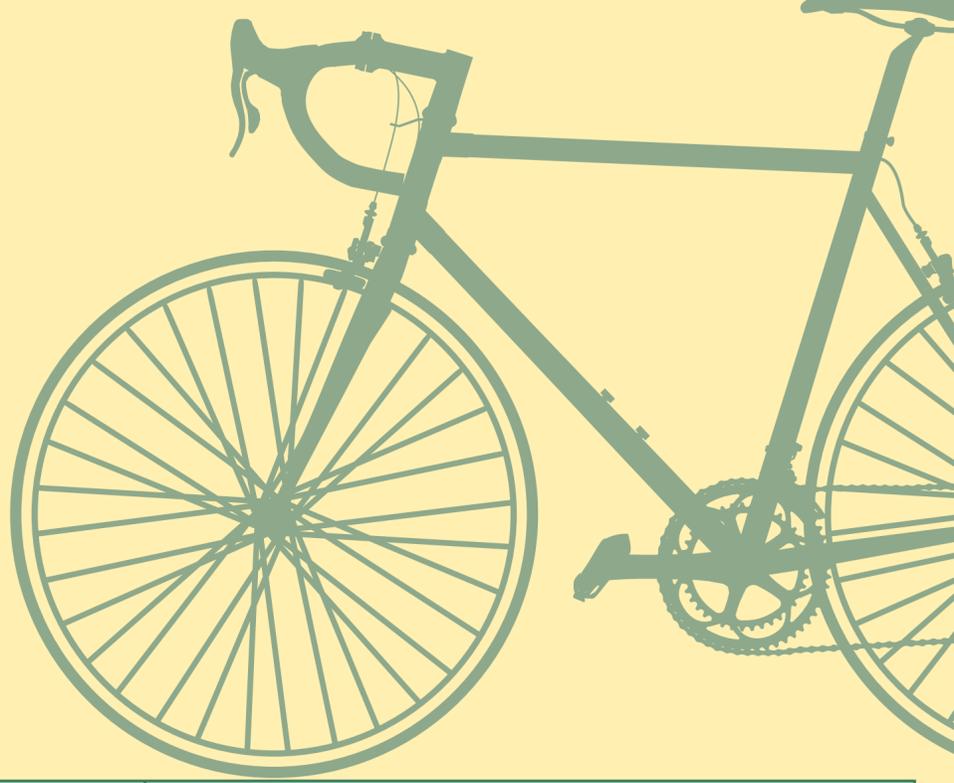
岩手県全体を周遊できる
ルート(岩手県広域
サイクリングルート)
はこちらをチェック!



【問い合わせ先】 岩手県県南広域振興局経営企画部 (TEL:0197-22-2812)



Cycling Information



岩手県の県南圏域のサイクリング情報をご紹介します！
 レンタサイクルやちょっとした休憩・メンテナンスをサポートする
 サイクステーションの情報など観光客から本格的なサイクリストまで
 お役立ち情報を紹介します。

レンタサイクル情報



市町村	名称/運営	最寄駅・バス停	利用時間帯	住所/電話番号	車種・料金
花巻市	Lit work place	JR花巻駅から 徒歩約1分	4月～11月 8:00～18:00	花巻市大通り1-7-40 0198-41-3049	電動アシスト 1時間500円・1～3時間1,000円・3時間以上1,300円 グラベルロード1時間800円・1～3時間1,300円・3時間以上1,600円
	銀河プラザ 山猫軒 お土産店	JR新花巻駅前	4月～11月 9:00～16:00	矢沢第3地割161-33 0198-41-3049	電動アシスト付サイクル 1日1,000円 ※申し込み順での貸し出しとなります。
遠野市	遠野市観光交流センター 旅の蔵遠野	JR遠野駅前	4月～11月 8:30～17:00	新穀町5-8 0198-62-1333	シティサイクル 4時間まで720円・17時まで1,120円 電動アシスト付 4時間まで1,100円・17時まで1,500円
北上市	きたかみレンタサイクル (北上観光コンベンション協会)	JR北上駅前	4月～12月中旬 9:00～17:00	さくらPORT・HOTEL 1F 0197-65-0300	シティサイクル 4時間まで300円・1日500円 スポーツサイクル 4時間まで500円・1日1,000円 ほかE-BIKE（電動アシスト付スポーツ車あり） ※E-BIKEと一部スポーツサイクルは利用1週間前に電話予約
西和賀町	西和賀町観光協会 レンタサイクル	JR北上線ほっとゆ だ駅前	4月下旬～11月上旬 9:00～17:00	湯夢（ゆめ）プラザ 0197-81-1135	E-BIKE4時間まで1,500円・1日3,000円、 クロスバイク4時間まで500円・1日1,000円 電動シティサイクル4時間まで750円・1日1,500円、 シティサイクルは4時間まで300円など
奥州市	みずさわ観光物産 センター	JR水沢駅から徒歩 約10分	3月～11月 9:00～17:00	水沢西町1-1 0197-22-7800	シティサイクル 4時間まで300円 1日500円
	奥州市伝統産業会館	JR水沢江刺駅前	3月～11月 9:00～17:00	水沢羽田町駅前 0197-23-3333	シティサイクル 4時間まで300円 1日500円
	奥州市まちなか交流館	JR水沢駅から徒歩 約8分	4～10月：10:00～17:00 11月：10:00～16:00	水沢字横町95 0197-25-3001	シティサイクル 4時間未満300円 4時間以上500円 ※保証金1,000円（受付時に預かり⇒自転車返却時に返金）
平泉町	平泉駅レンタサイクル 取扱所スワロツアー	JR平泉駅構内	4月～11月 8:30～17:00	平泉駅構内 0191-46-5086	シティサイクルなど 4時間まで700円・1日1,300円 電動アシスト付 4時間まで900円・1日1,600円 ※いずれも1時間増すごとに300円追加
一関市	一関市観光協会	JR一ノ関駅西口前	3月中旬～12月中旬 9:00～17:00	駅西口観光案内所 0191-23-2350	シティサイクル1時間まで300円・1日500円
	骨寺村荘園交流館	県交通バス停 塚 (骨寺村荘園交流館前)	4月～11月 9:00～17:00	巖美町若神子241-2 0191-33-5022	シティサイクル（子ども用あり） 1日300円

レンタサイクル情報は、令和7年3月末の情報です。内容が変更になることがあります。

各市町のおすすめサイクルマップ・サイクルステーション



※マップ（PDF）は情報が古い場合があります

花巻市

花巻駅周辺モデルコースほか

宮沢賢治が生まれ育った
花巻のまちを自転車
で駆け巡る！



北上市

きたかみ新城ロード100
& ハーフコース

プロロードレーサー監修
のコース詳細やアウトド
ア情報が満載！



遠野市

遠野郷サイクリングMAP
チャリナビ

遠野物語を満喫できるコ
ースや歴史・文化を堪能
するコースを紹介



自転車の購入やお困りごとはこちら

岩手県自転車二輪車
商業協同組合HP



西和賀町

にしわがサイクリングマップ

魅力的な全7コースを
紹介！サイクルステーシ
ョンも多数あり！



金ヶ崎町

Kanegasaki Cycling MAP

まちめぐりや大自然を
満喫できる3コースを
紹介！



平泉町

ひらいずみツーリング

源義経や松尾芭蕉などゆ
かりの偉人が歩いた遺跡
をのんびりサイクリング



県内の自転車店の
情報を掲載！
Googleマップでの
情報もあります

【問い合わせ先】岩手県県南広域振興局経営企画部（TEL:0197-22-2812）