交通アクセス

※距離と時間は目安です。

〔自動車で〕

● NEXCO 東日本お客様センター
☎ 0570-024-024
PHS・IP 電話☎ 03-5338-7524

青森 IC
76.5km 52分
十和田IC　八戸 IC
39.3km 29分（十和田IC）　68.1km 51分（八戸 IC）
安代JCT
21.6km 17分
松尾八幡平 IC
9.5km 7分
西根 IC
10.1km 8分
滝沢 IC
6km 4分
滝沢中央 SIC
4km 3分
盛岡IC
7km 5分
盛岡南IC
3.8km 3分
矢巾 SIC
7.2km 5分
紫波 IC
12.8km 10分
花巻 IC
2.7km 2分
花巻JCT — 花巻空港IC
40.4km 36分（花巻空港IC）
遠野 IC
16.8km 10分
北上JCT
41.5km 27分
一関IC
87.9km 56分
仙台宮城IC
332.4km 3時間 29分
浦和本線

〔鉄道で〕

千歳線・室蘭本線　北海道新幹線　東北新幹線
札幌 —7時間— 新函館北斗 —1時間 50分— 新青森 —1時間— 盛岡
東京 —東北新幹線 2時間 10分— 仙台 —39 分— 盛岡

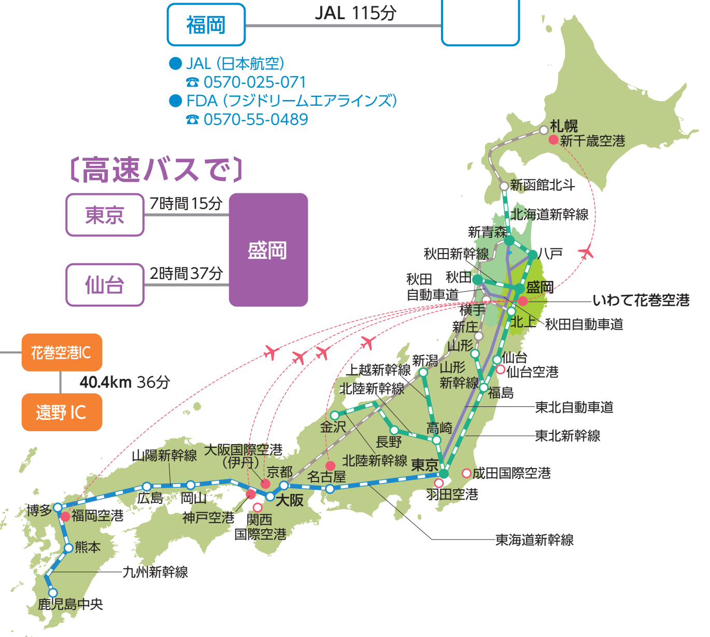
〔空路で〕

札幌 — JAL 60分 — いわて花巻空港
名古屋 — FDA 70分 — いわて花巻空港
大阪 — JAL 80分 — いわて花巻空港
神戸 — FDA 85分 — いわて花巻空港
福岡 — JAL 115分 — いわて花巻空港
いわて花巻空港 — 40分 — 盛岡

● JAL（日本航空）
☎ 0570-025-071
● FDA（フジドリームエアラインズ）
☎ 0570-55-0489

〔高速バスで〕

東京 — 7時間15分 — 盛岡
仙台 — 2時間37分 — 盛岡



札幌
新千歳空港
新函館北斗
北海道新幹線
新青森
秋田新幹線
八戸
秋田
秋田自動車道
盛岡
いわて花巻空港
横手
北上
秋田自動車道
新庄
山形
仙台
仙台空港
上越新幹線
新潟
山形新幹線
北陸新幹線
福島
東北自動車道
金沢
高崎
東北新幹線
長野
山陽新幹線
大阪国際空港（伊丹）
京都
北陸新幹線
東京
名古屋
成田国際空港
羽田空港
博多
福岡空港
広島
岡山
大阪
神戸空港
関西国際空港
熊本
東海道新幹線
九州新幹線
鹿児島中央

盛岡駅から各観光地へ！

八幡平・安比高原へ	［JR花輪線］盛岡駅→松尾八幡平駅（約50分）・安比高原駅（約60分） ［岩手県北バス］盛岡駅→松川温泉（約２時間）・八幡平頂上（約３時間）

※八幡平頂上行きは冬期間運休、安比高原行きは冬期のみ運行

▶期間限定バス「八幡平自然散策バス」

盛岡駅と八幡平頂上・松川温泉を結ぶ期間限定バス。夏と秋の行楽シーズンに運行され、散策ガイドが無料で八幡平頂上をご案内！　期間中毎日運行。
問い合わせ／岩手県北バス（TEL 019-641-1212）　八幡平市観光協会（TEL 0195-78-3500）

小岩井農場へ	［岩手県交通バス］ 盛岡駅→小岩井農場まきば園（約 35 分）
盛岡つなぎ温泉へ	［岩手県交通バス］盛岡駅→盛岡つなぎ温泉（約 30 分）
石神の丘美術館へ	［IGRいわて銀河鉄道］盛岡駅→いわて沼宮内駅（約 33 分） ［東北新幹線］盛岡駅→いわて沼宮内駅（約 11 分）
くずまき高原へ	［JR バス（特急白樺号）］盛岡駅→道の駅くずまき高原（約 1 時間 15 分）
矢巾町・紫波町へ	［JR 東北本線］盛岡駅→矢幅駅（約 12 分）・紫波中央駅（約 20 分）
浄土ケ浜へ	［岩手県北バス（106 特急）］ 盛岡駅→宮古駅（約1時間 40 分）→浄土ヶ浜（バス約 15 分）
田沢湖・角館へ	［秋田新幹線］盛岡駅→田沢湖駅（約 30 分）・角館駅（約 50 分）
龍泉洞へ	［JR バス］盛岡駅→龍泉洞（約2時間 12 分）

盛岡市内の散策には「盛岡中心市街地循環バスでんでんむし」が便利
盛岡駅を起終点とし、盛岡市内を循環するバス。運賃はどこから乗っても1乗車 130 円（子ども 70 円）。1日フリー乗車券もあり。

旅をサポートする電話帳

安心して旅するために、交通情報、観光に必要な情報を紹介！

総合案内

（公財）岩手県観光協会　TEL.019-651-0626
https://iwatetabi.jp/

いわて・盛岡広域観光センター　TEL.019-625-2090
http://hellomorioka.jp/sightseeing/

観光案内

施設名	電話
（公財）盛岡観光コンベンション協会	019-604-3305
（一社）八幡平市観光協会	0195-78-3500
（一社）滝沢市観光物産協会（ビッグルーフ滝沢内）	019-601-6327
（一社）しずくいし観光協会	019-692-5138
葛巻町観光協会（役場内）	0195-66-2111
岩手町観光案内所	0195-61-1080
（一社）紫波町観光交流協会	019-676-4477
矢巾町観光協会（役場内）	019-611-2605

交通

施設名	電話
JR東日本お問い合わせセンター	050-2016-1600
JR東日本盛岡支社（盛岡駅）	019-622-3456
IGRいわて銀河鉄道	019-601-9980
NEXCO 東日本	0570-024-024
岩手県空港ターミナルビル	0198-26-5011
いわて花巻空港エアポートライナー	0198-24-2333

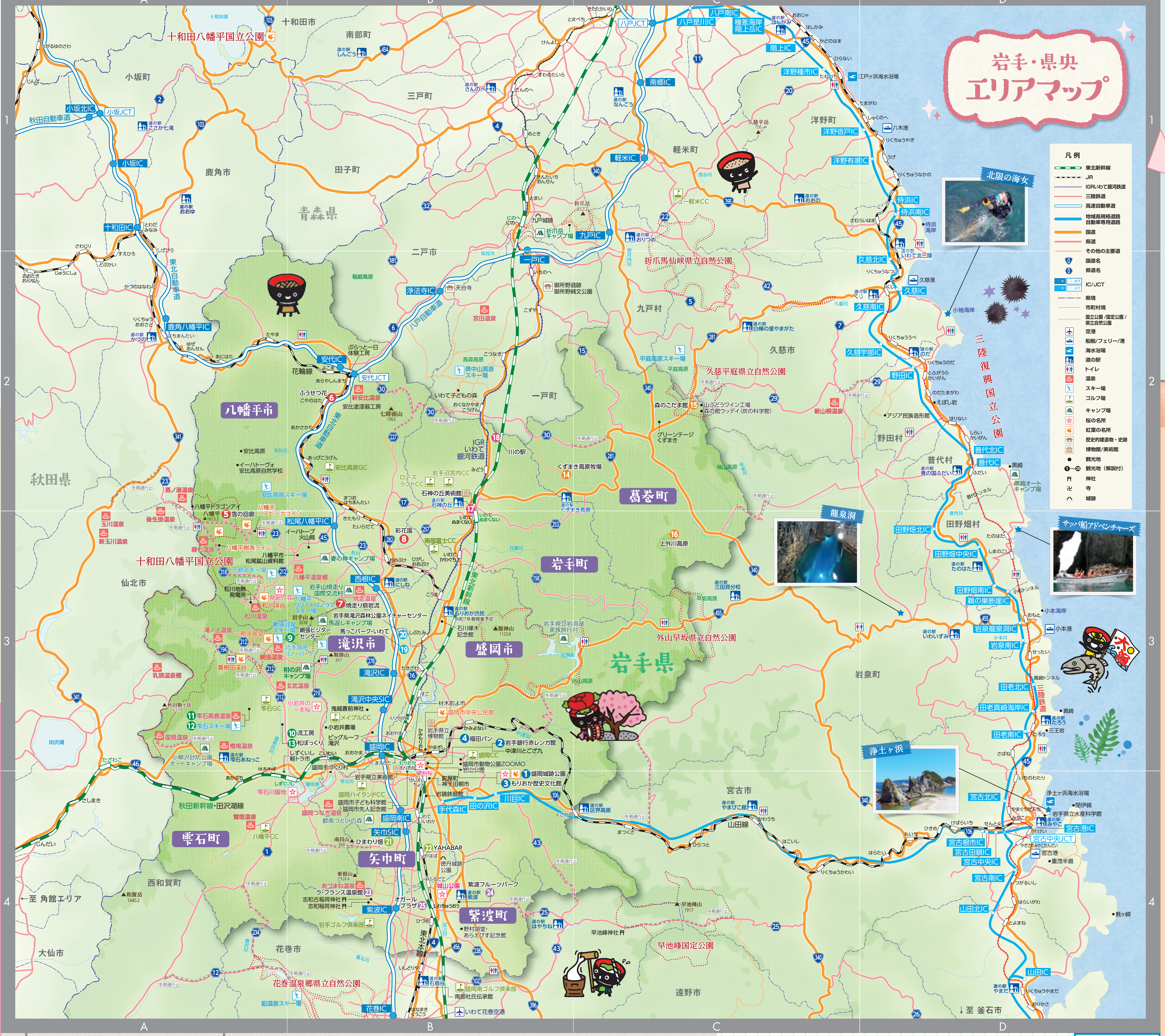
施設名	電話
岩手県バス協会	019-651-0680
岩手県交通	019-654-7755
岩手県北バス	019-641-1212
JRバス東北盛岡支店	019-604-2211
岩手県タクシー協会	019-638-1761
岩手県レンタカー協会	019-637-5363
盛岡市内観光タクシー	019-622-5240

ボランティア・観光ガイド

	施設名		電話
◆盛岡市	盛岡ふるさとガイド	（要予約・有料）	019-604-3305
	盛岡善意ガイドの会（盛岡 SGG）	（要予約・無料）	080-6046-9711
◆八幡平市	岩手山岳ガイドクラブ	（要予約・有料）	0195-73-5944
	八幡平山岳ガイド協会	（要予約・有料）	090-2277-0611
	八幡平市山岳ボランティアガイドの会	（要予約・有料）	0195-78-3500 （八幡平市観光協会）
	八幡平自然散策ガイドの会	（要予約・有料）	
◆紫波町	しゃ・べーる	（要予約・料金要相談）	019-676-4477 （紫波町観光交流協会）

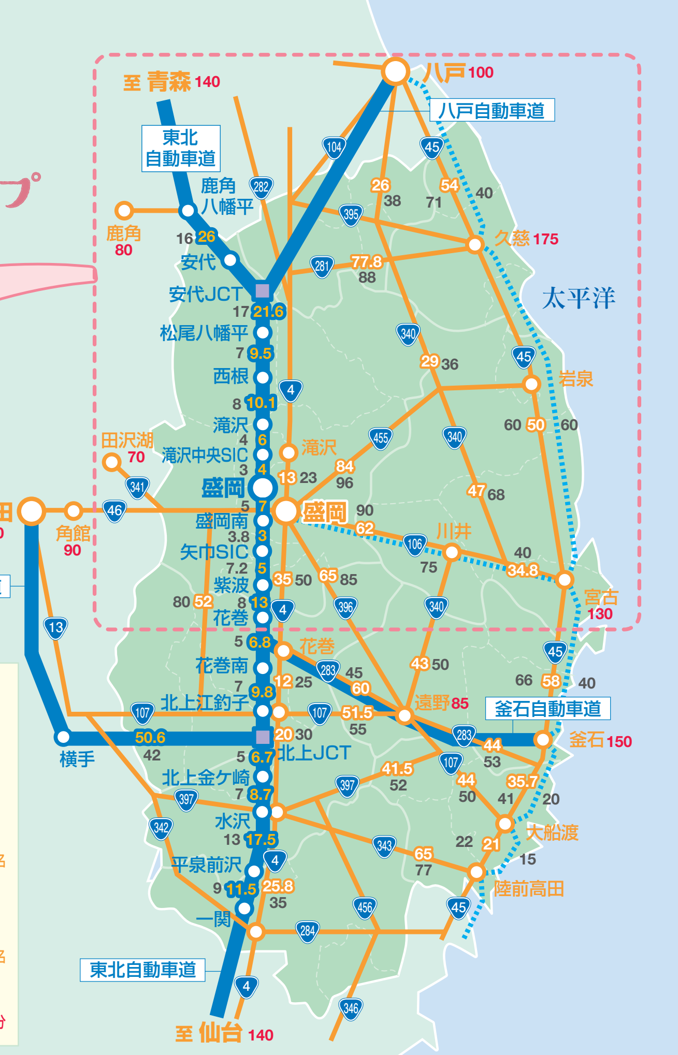
●本リーフレットに掲載している情報は、令和 6 年 3 月現在のものです。発行後にデータ等が変更になっている場合があります。あらかじめご了承ください。

岩手・県央エリアマップ



凡例
東北新幹線
JR
IGRいわて銀河鉄道
三陸鉄道
高速自動車道
地域高規格道路 自動車専用道路
国道
県道
その他の主要道
国道名
県道名
IC/JCT
県境
市町村境
国立公園 /国定公園 / 県立自然公園
空港
船舶/フェリー/港
海水浴場
道の駅
トイレ
温泉
スキー場
ゴルフ場
キャンプ場
桜の名所
紅葉の名所
歴史的建造物・史跡
博物館/美術館
観光地
観光地（解説付）
神社
寺
城跡
北限の海女
龍泉洞
サッパ船アドベンチャーズ
浄土ヶ浜
十和田八幡平国立公園
十和田市
南部町
三戸町
小坂町
鹿角市
田子町
青森県
二戸市
軽米町
洋野町
折爪馬仙峡県立自然公園
九戸村
久慈市
久慈平庭県立自然公園
三陸復興国立公園
一戸町
野田村
普代村
田野畑村
秋田県
八幡平市
葛巻町
岩手町
仙北市
滝沢市
盛岡市
岩手県
外山早坂高原県立自然公園
岩泉町
雫石町
矢巾町
紫波町
宮古市
西和賀町
花巻市
大仙市
遠野市
花巻温泉郷県立自然公園
早池峰国定公園
←至 角館エリア
↓至 釜石市
いわて花巻空港

盛岡から観光地へ車でのおおよその所要時間



エリアマップ拡大図
至 青森 140
八戸 100
八戸自動車道
東北自動車道
鹿角八幡平
鹿角 80
安代
安代JCT
久慈 175
太平洋
松尾八幡平
西根
岩泉
滝沢
田沢湖 70
滝沢中央SIC
盛岡
秋田 150
角館 90
盛岡南
川井
矢巾SIC
紫波
宮古 130
秋田自動車道
花巻
花巻南
遠野 85
北上江釣子
釜石自動車道
横手
北上JCT
釜石 150
北上金ケ崎
水沢
大船渡
平泉前沢
陸前高田
一関
至 仙台 140
◆凡例
高速道路
区間距離／km
IC名
区間時間／分
地域高規格道路 自動車専用道路
市町村名
国道
市町村名 盛岡からの所要時間／分

旅情を誘う祭り

馬のための祭り、短い夏を謳歌する祭り、豊穣を祈り感謝する祭りなど、盛岡広域エリアには歴史と旅情を感じさせる祭りがあります。

1月 平笠裸参り（八幡平市）

裸参り（盛岡市ほか）
五穀豊穣や、無病息災、厄払いなどを願って行われる「寒参り」。古くから続いており、各市町の神社で行われています。

2月 スミつけ祭り（矢巾町）

2~4月 ひなまつり（盛岡市・紫波町）
盛岡市の南昌荘や盛岡町家、紫波町の平井邸などで行われているひなまつり。江戸や明治時代から受け継がれてきたひな人形を鑑賞することができます。

4月 徳丹城春まつり（矢巾町）
徳丹城跡公園の数十本の桜が咲き誇るなか、郷土芸能披露や焼肉広場など多彩なイベントを開催。

5月 不動の滝まつり（八幡平市）
5月3日の桜松神社例大祭に合わせて開催され、ステージイベントや物産販売などが行われます。

6月 くずまき高原牧場まつり（葛巻町）
東北一の酪農郷・くずまきを存分に堪能できます。イベントショー、屋台販売コーナーも充実。

チャグチャグ馬コ（滝沢市・盛岡市）

7月 盛岡・北上川ゴムボート下り（盛岡市）
盛岡市内を流れる北上川を２人乗りのゴムボートで下ります。1500 組もの参加者が部門別にタイムを競うさまは壮観。

8月 盛岡さんさ踊り（盛岡市）

盛岡舟っこ流し（盛岡市）
夕刻、提灯やお供え物などで飾り北上川に浮かべられた舟に火が灯されます。灯籠流しと共に先祖の霊をおくり無病息災を祈る伝統行事です。

雫石よしゃれ祭（雫石町）
濃紺に白いかすり模様の着物に編み笠をかぶった雫石あねっこが、手踊りのパレードを繰り広げます。

滝沢スイカまつり（滝沢市）
旬で採れたてのスイカがゴロゴロと並び、瞬時に売り切れになる様子は、とても活気に溢れます。

9月 盛岡秋まつり（盛岡市）
「ヤーレヤーレヤーレヤーレー」の掛け声と太鼓の音とともに、豪華絢爛の山車が市内を巡行。音頭上げは一見の価値あり。

紫波産直まつり（紫波町）
産直ごとに趣向を凝らしたイベントが開催され、品揃え豊富で秋の味覚が楽しめます。

岩手町クラフト市（岩手町）
大町商店街にクラフト作家が大集合。一つ一つ手作りされた唯一無二の作品と出会えます。

10月 岩手町秋まつり（岩手町）

八幡平山賊まつり（八幡平市）
八幡平市内の里山の幸が勢ぞろいするまつり。多彩なイベントが行われるほか、屋台が立ち並びます。

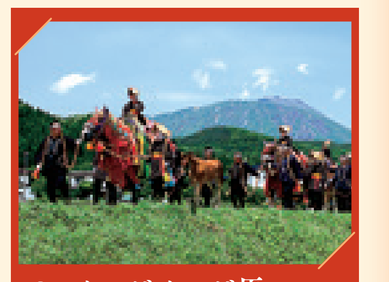
秋のや市（矢巾町）
「日本一の餅まき・野菜まき」が人気！地元で採れた農作物や特産品の販売もお見逃しなく。

まちなか紅葉まつり（葛巻町）
「そばがき」のお振る舞いをはじめ、全日本薪積み選手権大会など、バラエティ豊かなイベントがいっぱい。

11~1月 KOIWAI Winter Lights（雫石町）
東北最大級のイルミネーション。光のトンネルなど色とりどりの光が雪景色を彩ります。

1月 平笠裸参り（八幡平市）
毎年１月８日に開催。無病息災等を祈る荒行で、女性が多く参加することでは、全国的にも珍しい小正月行事です。

2月 スミつけ祭り（矢巾町）
実相寺で行われる祭り。炭をつけあうことで、無病息災を祈ります。観光客も参加可能ですが、炭で服が汚れることもあるのでご注意を。



6月 チャグチャグ馬コ（滝沢市・盛岡市）
第２土曜日開催の馬の祭典。色鮮やかな衣装で着飾った馬が、鬼越蒼前神社から約 14km を行進。岩手の初夏の風物詩。

8月 盛岡さんさ踊り（盛岡市）
１日から４日。中央通を太鼓、笛、踊りでパレード。「世界一の太鼓パレード」とも呼ばれ、2014 年に和太鼓同時演奏で再び世界記録に認定。

10月 岩手町秋まつり（岩手町）
人形や造花などで飾られた南部風流山車が町内を練り歩きます。郷土芸能の駒踊り、獅子踊りなどでまつりを盛り上げます。

道の駅

地元情報の発信基地

まちの名産・特産物がいっぱいの道の駅。ここで情報を入手して、思い出深い旅にしませんか。〈ソフトクリームシリーズ〉

雫石町

道の駅雫石あねっこ
◎雫石町橋場坂本118-10　◎TEL.019-692-5577
◎営業時間／9:00〜18:00（冬期は9:00〜17:00）
※施設により異なる
◎定休日／無休　盛岡ICから車で40分

ひとめぼれソフト
雫石産ひとめぼれを使用した香ばしい味のソフトクリームです。

岩手町

道の駅石神の丘
◎岩手町大字五日市10-121-20　◎TEL.0195-61-1600
◎営業時間／9:00〜18:00
※施設により異なる
◎定休日／年末年始
滝沢IC（盛岡方面から）または、西根IC（青森方面から）から車で30分

春みどりのソフトクリーム
濃厚なクリームとともに、キャベツ「春みどり」の風味を楽しんで。

八幡平市

道の駅にしね
◎八幡平市大更2-154-36　◎TEL.0195-75-0070
◎営業時間／9:00〜18:30（11月〜3月は17:00まで）
※施設により異なる
◎定休日／12月31日〜1月1日　西根ICから車で5分

ほうれん草ソフト
特産のほうれん草を使った「ほうれん草ソフト」は看板メニュー。

葛巻町

道の駅くずまき高原
◎葛巻町葛巻第39-159-3　◎TEL.0195-66-0711
◎営業時間／9:00〜18:00（11月〜3月は17:30まで）
※施設により異なる
◎定休日／1月1日〜2日
滝沢ICから車で55分

山ぶどうソフト
山ぶどうを使用したスッキリとした味わいのソフトクリームです。

紫波町

道の駅紫波
◎紫波町遠山字松原7-8　◎TEL.019-671-1300
◎営業時間／8:00〜18:00（1月〜3月は17:30まで）
※施設により異なる
◎定休日／12月31日〜1月3日　紫波ICから車で18分

オニグルミソフトクリーム
濃厚で栄養価が高い、「オニグルミ」のソフトクリーム甘さの中にクルミの渋味をわずかに感じられます。

人情あふれる「市」

盛岡市周辺には、個性的な「市」が立ちます。
地元の人と会話を楽しみながらのお買い物はいかが。

しずくいし軽トラ市

軽トラの荷台いっぱいに積み上げられた野菜や特産品。イベントも開催。
◎雫石町・雫石よしゃれ通り商店街
◎TEL.019-692-3321
◎開催日／5月〜11月の第1日曜
9:00〜13:00頃

材木町よ市

盛岡市近郊から100店舗以上が出店、野菜などを販売。多くの観光客も訪れます。
◎盛岡市材木町
◎TEL.019-623-3845
◎開催日／4月〜11月の土曜
15:10〜18:30頃

盛岡神子田朝市

生鮮食料品や加工品、惣菜などがそろう朝市。早起きして行ってみる価値あり！
◎盛岡市神子田町
◎TEL.019-652-1721
◎開催時間／平日5:00〜7:30、土日祝5:00〜8:30
※1〜3月は5:30〜
◎定休日／月曜（5月〜12月は祝日の場合営業）、年末年始

おでんせ！情報発信局（盛岡広域振興局）
〈公式Ｘ（旧ツイッター）〉
盛岡広域エリアの情報を発信中！
グルメ、お祭り、体験などの情報を発信しています！
@ pref_iwate_mori