

岩手
県南エリア
アクティビティ
MAP



スポーツの後には、
特別なごほうびが待っている。

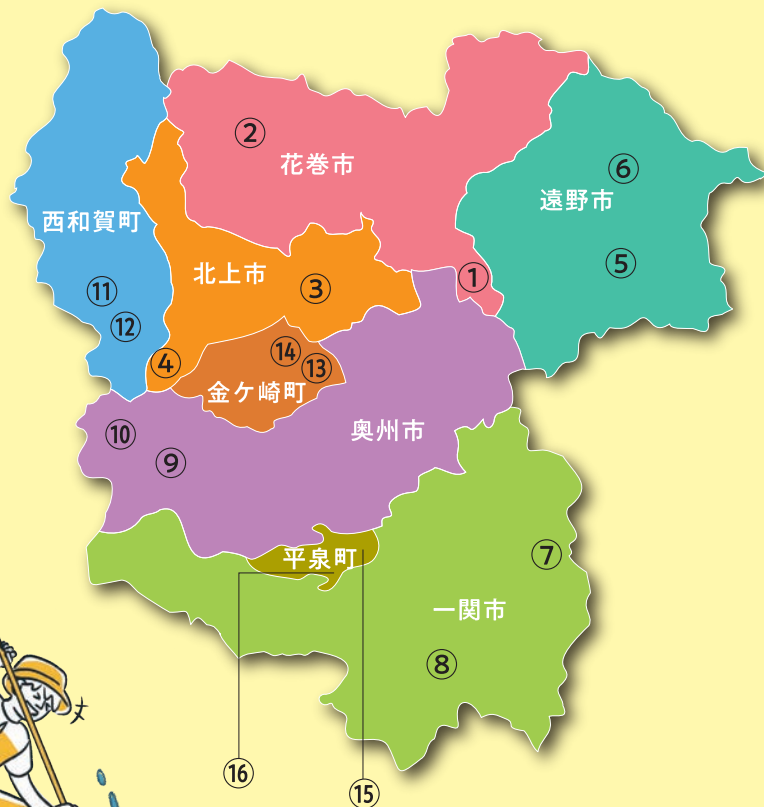
SIGHT
SEEING



SPORTS



FOOD



奥州市 …………… p.12~13

- ⑨奥州湖周辺ウォーターアクティビティ
- ⑩焼石岳や焼石連峰の登山

花巻市 …………… p.4~5

- ①ウォータースポーツ
- ②鉛温泉スキー場

西和賀町 …………… p.14~15

- ⑪カヌー・トレッキング
- ⑫サイクリング

北上市 …………… p.6~7

- ③サイクリングコース
- ④夏油高原アクティビティ

金ヶ崎町 …………… p.16~17

- ⑬サイクリング
- ⑭スカッシュラケットボール

遠野市 …………… p.8~9

- ⑤遠野里山サイクリング
- ⑥乗馬体験

平泉町 …………… p.18~19

- ⑮ウォーキングトレイル
- ⑯栗駒焼石ほっとライド

一関市 …………… p.10~11

- ⑦室根山パラグライダー体験
- ⑧モトクロス



花巻市

HANAMAKI

岩手県のほぼ中央に位置する花巻市。「銀河鉄道の夜」の作者・宮沢賢治の出身地であるとともに、温泉の街、わんこそば発祥の地としても知られています。

ウォータースポーツ

田瀬湖にある「東和B&G海洋センター」では、大自然を眺めながら、ヨット、カヌーなどのウォータースポーツ体験ができます。インストラクターが丁寧に教えますので、初めての方でも安心です。



詳しくはこちらから！



利用期間 4月～10月 受付時間9:00～11:00／13:00～15:00

問い合わせ 東和B&G海洋センター 〒028-0123 岩手県花巻市東和町田瀬29区1
TEL.0198-44-5336

鉛温泉スキー場

2本のペアリフトがあり、初級から上級までお楽しみいただけます。アフタースキーはゆっくり温泉が楽しめるのも魅力です。



詳しくはこちらから！



利用期間 12月下旬～3月上旬(予定)

問い合わせ 鉛温泉スキー場 〒025-0252 岩手県花巻市鉛字中平36-1
TEL.0198-25-2711

食

Food

● お店からのコメント

孝和園



一番人気の「もり天」のほか、豚丼、キムチラーメンと豊富なメニューが自慢。併設の釣り堀で釣った魚をその場で食べることができます。

松葉商店



自慢のたこ焼きに使われているのは、南部小麦、三陸産のたこ、佐々長醸造のしょう油。岩手県産にこだわっています。

ジャーマンカフェ



ドイツ料理のお店。写真のクランベリーワークトルテは、優しく滑らかな口溶けが際立つ美味しさ。大人向けのケーキです。

元祖満州ニララーメン さかえや本店



人気No.1のラーメンは、ニラとニンニクの芽、豚バラ肉、紅しょうががたっぷり乗った満州にラーメン。一度食べたらやみつき間違いなし。

観光

Sightseeing

● 楽しんだ後はここに！

宮沢賢治記念館



宮沢賢治が書いた原稿や愛用品などさまざまな資料を展示。賢治が思い描いたイーハトーブの世界を巡ってみませんか。

高村光太郎記念館



高村光太郎の代表作である「手」や「乙女の像・中型試作」等彫刻の他、さまざまな資料等を展示しており、訪れた方々が光太郎の世界観を感じられるような施設です。

山の駅昭和の学校



「昭和」をテーマにした施設です。昭和30年～40年代の商店街を再現し、皆さまに元気と笑顔をお届けしています。

道の駅「とうわ」



まゆ生産地ならではの、桑の加工品が評判。独自ブランド「東和げんき野菜」に認定された農産物が販売されています。

食・観光情報

花巻観光協会公式サイト
<https://www.kanko-hanamaki.ne.jp/>



北上市

KITAKAMI

物流の要所としての歴史を持つ北上市。桜の名所「展勝地」に加えて、アウトドア施設やサイクリングロードなども充実しています。



サイクリングコース[新城ロード]

日本人で初めてツール・ド・フランスを完走した選手の一人、プロロードレーサー新城幸也氏が監修した北上市内を巡るサイクリングコース。コース内には飲食店や史跡が点在しているので、自分なりの楽しみ方ができます。



詳しくはこちらから!



利用期間 通年(※冬季の利用は路面状況に注意)

問い合わせ (一社)北上観光コンベンション協会 〒024-0032 北上市川岸一丁目1-8
TEL.0197-65-0300

夏油高原アクティビティ

夏油高原エリアにはアクティビティ(トレッキング、熱気球、夏油SUP、ウインタースポーツ等)が満載!



詳しくはこちらから!



利用期間 通年

問い合わせ 夏油高原スキー場 〒024-0322 北上市和賀町岩崎新田国有林内
TEL.0197-65-9000

食

Food

● お店からのコメント

Kobin小昼
夏油古民家カフェ
※観光案内所



人気のきたかみ牛カレーは、北上市夏油地区の食材だけで作られたもの。一日限定10食ですので、どうぞお早めに。

石臼挽き手打ち蕎麦
神楽屋



天盛りきたかみ蕎麦は、2種類の手打ち蕎麦と地元野菜の天ぷら、オリジナル蕎麦スイーツが付く1番人気のメニュー。

焼肉DINING
まるぎゅう



名物きたかみ牛握り寿司。自社生産の黒毛和牛(きたかみ牛)と、銀河のしずくで作った至高の一品です。

きたかみ風土



北上コロッケ。粘りが特長の二子さといもにホワイトソースを加え、クリームコロッケ風に仕上げています。自家製トマトソースでどうぞ。

観光

Sightseeing

● 楽しんだ後はここに!

the campus
〜トロイカの森〜



縄文人が自然と共に暮らした暮らしを営んでいた、広大な森の中にあるアウトドア施設。キャンプサイトに加え、レストランや宿泊棟も利用できる。

みちのく民俗村



武家屋敷、商家、南部曲り家など、丘陵全体が歴史的建造物の展示場になっており、国史跡の「旧南部・伊達領境塚」も見えます。

展勝地
北上市立公園



平成2年には日本のさくら名所100選にも選ばれた東北有数のさくらの名所。北上川左岸に約2kmの桜並木があります。

夏油高原
いで湯ライン



その名の通り、水神温泉、瀬美温泉、入畑温泉、夏油温泉など、温泉施設が沿道に続きます。

食・観光情報

きたぶら～北上観光コンベンション協会～
<https://kitakami-kanko.jp/>



遠野市

TONO

北上山地の中央部に位置する遠野市。「永遠の日本のふるさと」にふさわしい風景が広がるこの場所には、カッパなどの妖怪の伝承が語り継がれています。

遠野里山サイクリング

サイクリングしながら、農村の暮らしが体感できます。
農家民宿に泊まり、ホップ畑見学などができるプランもあります。



詳しくはこちらから!



利用期間 4月～10月(ガイド付き)

問い合わせ 遠野旅の産地直売所 〒028-0523 遠野市中央通り2-11 とおの物語の館内
TEL.0198-62-0601

乗馬体験

小さなお子様からお年寄りまで、
どなたでも馬と楽しい時間を過ごせるプランと
個性豊かな馬達がそろっています。

詳しくはこちらから!



利用期間 通年(毎週月曜、年末年始は休み)

問い合わせ 遠野馬の里 〒028-0545 岩手県遠野市松崎町駒木4-120-5
TEL.0198-62-5561

食

Food

● お店からのコメント

遠野食肉センター



遠野と言えば、やはりジンギスカン。生ラム食べ比べ5種盛りは生ラムジンギスカンを一通り楽しむことができます。

おのひづめ



県内産の牛や自家栽培の野菜、遠野の湧き水などを使用。地域に根差したイタリアンを振る舞ってくれるレストラン。

ばんがり伊藤家



石臼自家製粉、挽きたて、打ちたて、茹でたて、高血圧を改善する効果があるルチンがたっぷりの風味豊かな蕎麦。『究極の薬味』暮坪かぶと合わせてどうぞ。

とのおごはん



道の駅「遠野 風の丘」にあるお店。遠野ジンギスカン、ひつつみ汁など、遠野の「ソウルフード」が勢ぞろい。

観光

Sightseeing

● 楽しんだ後はここに!

カッパ淵



常堅寺の裏手を流れる小川。かつてこの淵にはカッパが住み、人々にいたずらをしていたという伝説が残っています。

遠野ふるさと村



訪れた者に富をもたらすマヨイガの森を抜けると、かつて馬と人がともに暮らした南部曲り家の里が広がります。ペット同伴可能。ご家族そろってどうぞ。

遠野郷八幡宮



9月の例大祭や遠野まつりでは、郷土芸能が集い、流鏝馬も披露されます。一周450メートルの広大な馬場は必見。

こども本の森



建築家・安藤忠雄さんが設計・建築し、寄贈してくださった施設。子どもから大人まで読書を楽しむことができます。

食・観光情報

遠野市公式観光サイト「遠野時間」
<https://tonojikan.jp/>



一関市

ICHINOSEKI

岩手県最南端の一関市。名勝地である
狛鼻溪や巖美溪のほか、一関温泉郷が
ある観光地であり、蘭学の大槻玄沢など
の偉人も輩出しています。

室根山 パラグライダー体験

ベテランのインストラクターによる丁寧な指導に加え、
当校のスクール生が実際に飛び立つ姿を
近くで見ることのできるのも、
初心者の方も気軽に
体験できます！

詳しくはこちらから！



利用期間

1月1日～3月31日は冬季休み。
コースによって時間は異なりますのでお問い合わせください。

問い合わせ

MAPS/パラグライダーズスクール 〒029-1201 一関市室根町折壁字大里194-1
TEL.0191-64-3081

モトクロス

夏油高原エリアにはアクティビティ(トレッキング、
熱気球、夏油SUP、ウインタースポーツ等)が満載！

詳しくはこちらから！



利用期間

スポーツ走行日：土、日、祝日、連休、お盆休み／営業時間 9:00～17:00

問い合わせ

藤沢スポーツランド 〒029-3402 一関市藤沢町新沼字西風40
TEL.0191-63-3333

食

Food

● お店からのコメント

つばさカフェ



自家焙煎のコーヒー、手作りデザートなどを
楽しむことができます。雄大な自然を
眺めながら、ゆったりとした時間をお過
しください。

ひなたぼっこ



地元の食材を使用した料理を提供。一関
で収穫されたばかりの新鮮な旬の食材を
お楽しみください。

そば処むろね庵



岩手県産そば粉100%の十割そばが自
慢。一番人気の「いわいどり海老天ざる
蕎麦」をどうぞ！

自然食レストラン
ティルズ



オーガニックレストランとして東北地方で
初認証。牧場の生産品を知り尽くしたシェ
フが腕を振るい、ビュッフェスタイルで
提供。

観光

Sightseeing

● 楽しんだ後はここに！

狛鼻溪



『げいび溪舟下り』は、高さ100mを超す
断崖絶壁がそびえ立つ幻想的な深山幽谷
です。色彩豊かな自然は必見です。

大籠キリシタン
殉教公園



東北最大のキリシタン殉教地・大籠の歴史
を伝える資料館をはじめ、彫刻家舟越
保武の作品も展示されています。

岩手サファリパーク



動物たちの生態や行動、群れをマイカーや
サファリバスで見学し、次々と寄ってくる
動物たちにエサをあげることのできる体験
型パークです。

幽玄洞



3億5千万年前の地歴を誇る日本最古の
鍾乳洞。洞内では多数の化石が発見さ
れ、化石の宝庫といわれています。

いち旅 一関市公式観光サイト

<https://www.ichitabi.jp/index.php>



奥州市

OSHU

平安時代、奥州の地に平泉文化を築いた奥州藤原氏の始祖・藤原清衡公の出身地である奥州市。全国で高評価の「前沢牛」、「江刺りんご」の産地です。

奥州湖周辺ウォーターアクティビティ

日本最大級のロックフィルダムである胆沢ダムの直下に流れる胆沢川での激流下りラフティング体験や奥州湖の湖面でのSUPを体験できます。自然景観の美しさとスリルを楽しんでみませんか。



利用期間 ラフティング[5月～10月]／SUPツアー[4月～10月]
問い合わせ 奥州湖交流館 〒023-0403 奥州市胆沢若柳字馬留81-1
TEL.0197-49-2383

焼石岳や 焼石連峰の登山

奥州市と西和賀町の境にある、標高1,548メートルの火山です。登山はもちろん、高山植物観察も楽しめます。



利用期間 冬期間は登山口へ向かう国道397号が閉鎖
問い合わせ 焼石観光開発連絡協議会 〒023-0492 奥州市胆沢南都田字加賀谷地270
TEL.0197-46-2111

食

Food

● お店からのコメント

ステーキハウス パイオニア牧場



おすすめメニューは「奥州牛サーロインステーキ」。地元特産の南部鉄器のプレートで焼く奥州牛をご賞味ください。

農家レストラン まだ来ずた



写真は豆太郎セット。地元大豆で作った「豆腐のはさみ揚げ」と「豆腐と野菜のハンバーグ」の2種類から選べます。

ミズサキノート



自家製りんご100%のジュースやアップルパイなどのスイーツをご用意。季節を移りゆくりんご畑を眺めながら、お召し上がりください。

お休み処 えさし藤原の郷



あんかけうどんは、奥州市江刺地域で受け継がれてきた郷土の味。醤油ベースの和風だしで濃厚な味が特徴です。

観光

Sightseeing

● 楽しんだ後はここに！

牛の博物館



世界中の牛の研究・展示を行う日本唯一の牛専門の博物館。剥製や骨格、前沢牛の美味しい料理等も紹介しています。

種山高原



種山高原は、標高900メートルのゆるやかな傾斜が広がる高原。宮沢賢治が愛した景勝地で、東北らしい詩情あふれる風景が広がります。

黒石寺



天平元年(729年)、行基和尚が開山したとされる天台宗の古刹です。本尊薬師如来坐像、慈覚大師像は国指定重要文化財に指定されています。

国立天文台水沢



併設する奥州宇宙遊学館では、天体映像を立体視できる「4次元デジタル宇宙シアター」を設置しています。夜間の天体観測もおすすめです。

食・観光情報

奥州市観光公式ウェブサイト
<https://www.oshu-kankou.jp/>



西和賀町

NISHIWAGA

岩手県の最西端にあり、秋田県横手市の隣間に位置する西和賀町。雪が多いことで知られていますが、その美しい冬景色が自慢。真夏でも過ごしやすい気候です。

カヌー・トレッキング

季節ごとに水位が変わり、様々な表情を見せる錦秋湖。
新緑の水没林を巡るカヌーツアーや、冬には氷結し大雪原となった湖畔を歩くスノートレッキングツアーが楽しめます。



利用期間 カヌー：4月～11月
トレッキング：夏季(7月下旬～9月下旬)／冬季(1月中旬～3月下旬)
問い合わせ ネビラキ 〒029-5512 西和賀町川尻40地割57-8 TEL.080-6023-8181

サイクリング

町内全域にわたって7カ所のサイクリングルートがあり、起伏や景観に富んだ魅力あふれるサイクリングコースです。
(観光協会にてレンタサイクル実施)



利用期間 通年(冬季の利用は路面状況に注意)
問い合わせ 西和賀町観光協会 〒029-5512 西和賀町川尻40地割73番地11 TEL.0197-81-1135

食

Food

農家食堂およね



沢内地区の食材を使い、昔ながらの料理を提供しています。姫竹、西わらび、山なめこが入った山菜そばは絶品です。

縄文の谷
Kitchen 開



大自然の中にボツンと建つ古民家がこのお店。四季折々の旬の食材を使った、おまかせコースのランチをお出しします。

わらび餅かふえ団平



写真は自慢の極西わらび餅。西和賀産わらび澱粉100パーセントで作ったわらび餅と香ばしい黒豆茶のセットです。

湯夢プラザ

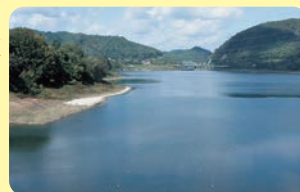


人気は「かしわせい」と「田舎そば」。春には山菜、秋にはきのこを添えた季節のそばをご提供しています。

観光

Sightseeing

錦秋湖



「湯田ダム」によって形成された人造湖。豊かな水をたたえ新緑に染まる春、湖畔の紅葉の美しさが映える秋が魅力。

正岡子規句碑



俳聖正岡子規は奥の細道追体験の旅をした際に、西和賀町湯本温泉に投宿。その時の読んだ句が句碑となっています。

結ハウス



ワラの厄払い人形が目印の牛乳直売所。隣接する湯田牛乳公社で製造した新鮮な牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を販売。

碧祥寺博物館



400年の歴史を持つ碧祥寺境内に建つ博物館。マタギの資料や生活用具狩猟用具など貴重な資料を収蔵しています。

食・観光情報

西和賀町観光公式サイト「にしわが旅」
<https://yamanoideyu.com/>



金ヶ崎町

KANEGASAKI

武家町の歴史的景観が今もなお色濃く残る金ヶ崎町。「城内諏訪小路地区」は国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。

サイクリング

町内の景色を楽しめる3つのコースを設定しています。
初心者から上級者まで幅広く楽しめるコースとなっています！

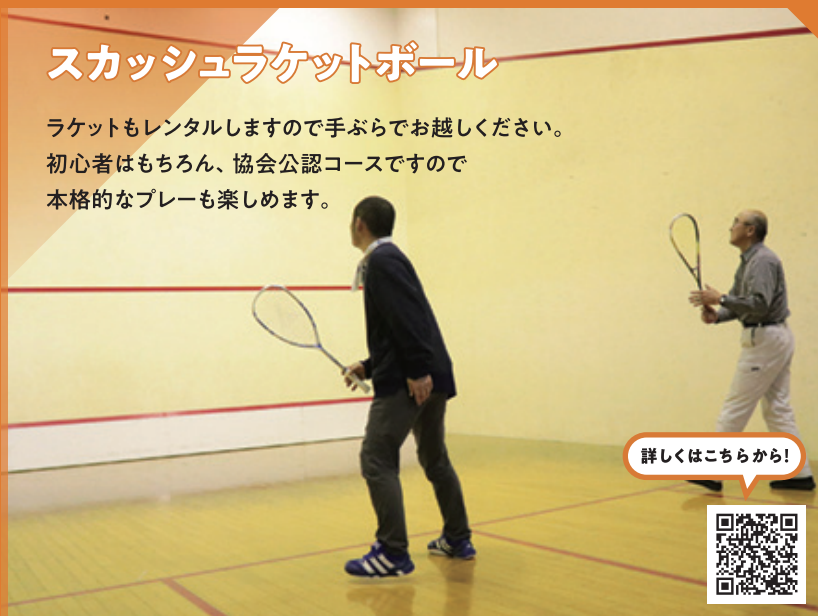


利用期間 通年

問い合わせ 金ヶ崎町企画財政課 〒029-4592 胆沢郡金ヶ崎町西根南町22-1
TEL.0197-42-2111

スカッシュラケットボール

ラケットもレンタルしますので手ぶらでお越しください。
初心者はもちろん、協会公認コースですので本格的なプレーも楽しめます。



利用期間 通年

問い合わせ 森山総合公園 〒029-4503 胆沢郡金ヶ崎町 西根森山31番地2
TEL.0197-44-5600

食

Food

● お店からのコメント

メフレ市場食堂



魚市場直営ならではの新鮮な魚をリーズナブルな価格で提供。金ヶ崎町産のひとめぼれを使用したご飯は大盛りでもおかわり一杯まで無料です。

喫茶ヒトトキ



エビとトマトをベースに、多種類のスパイスを入れて丁寧に煮込んだエスニックカレーが人気。

サバービア



海の幸トマトスープパスタは、6種の海産物とチキンベースのトマトスープ。濃厚なのにさっぱりして美味しいです。

牧草の丘



コクがあり、口の中に広がる芳醇なミルクの香りは、一度食べないとわからない美味しさ。ミルク味はもちろん、季節限定のフレーバーも人気。

観光

Sightseeing

● 楽しんだ後はここに！

軍馬の郷六原資料館



明治末期における洋風木造建築で、外観は煉瓦積みの布基礎や洋風の総下見板張りの外壁、上げ下げ窓などが特徴です。

鳥海柵跡



11世紀に陸奥国の奥六郡を支配した安倍氏の拠点。奥州平泉文化の起源を知る上で重要な遺跡として知られています。

かねがさき山本ファーム



100頭を超える羊を飼育する牧場です。癒される動物とのふれあいとちょっとしたフェルト工作体験ができます。

千貫石森林公園



豊かな水をたたえる2つのため池に囲まれ、四季折々の自然を楽しめる癒しスポット。キャンプ場、バンガローも併設。

食・観光情報

金ヶ崎町観光協会公式サイト

<https://www.comeon-kanegasaki.jp/>



平泉町

HIRAIZUMI

歴史と文化の町、平泉町。中尊寺をはじめ、世界遺産に登録された多くの文化遺産が残る観光地として知られています。

ウォーキングトレイル (西行桜の森コースと中尊寺・毛越寺コース)

平泉町の名所を歩いて巡るウォーキングトレイル。
約1時間から1時間30分のコースとなっており、
気軽に楽しむことができます。

詳しくはこちらから!



利用期間 通年

問い合わせ 平泉町観光商工課 〒029-4192 西磐井郡平泉町平泉字志羅山45-2
TEL.0191-46-5572

栗駒焼石ほっとライド

歴史と自然とグルメを巡るサイクリングイベントです。
レース競技ではなく、楽しく走るファンライド。
サイクリングイベントに
参加したことがないという方も大歓迎です。

詳しくはこちらから!



利用期間 令和6年9月8日(日)

問い合わせ 一般社団法人いちのせきニューツーリズム
〒029-3105 一関市花泉町涌津字一ノ町29 1F TEL.0191-82-3111

食 Food

● お店からのコメント

平泉レストハウス



中尊寺の門前でお食事の提供とお土産を販売。2023年12月発表の「プロが選ぶ観光・食事施設100選」で全国4位に!

夢乃風



人気No.1はお餅膳。ずんだ・くるみ・あんこ・黒ごま・しょうが・お雑煮6種類のお餅をご賞味ください。

KOZENJI cafe



無農薬ブルーベリーをはじめとした地元産野菜や果物を使ったジェラートを販売。「地産地消」のジェラートをどうぞ!

喫茶去じゅげむ



給食ランチは、照り焼きチキンをメインに、コッペパン、サラダ、牛乳などなど、懐かしくてボリュームたっぷり。

観光 Sightseeing

● 楽しんだ後はここに!

中尊寺



世界遺産中尊寺は、金色堂をはじめ3000余点の国宝・重要文化財を伝える東日本随一の平安仏教美術の宝庫でもあります。

達谷窟毘沙門堂



征夷大將軍・坂上田村麻呂により創建されました。毘沙門堂を根本道場とし、その神域に建っているのが西光寺です。

道の駅 平泉



木造の温かな雰囲気施設の施設で、地元平泉の農産品やお土産品を販売。町内産食材を使ったレストランを併設しています。

翁知屋



奥州藤原氏の時代から伝わる伝統工芸秀衡塗を製造販売しています。事前予約で漆塗り体験も楽しむことができます。

食・観光情報

平泉観光協会公式サイト
<https://hiraizumi.or.jp/>





交通アクセス網も充実。 岩手県南エリア。

自動車、新幹線、飛行機。
さまざまな交通機関があるから、
岩手県南エリアは
どこからでもストレスなく移動ができます。
スポーツはもちろん、食、観光など、
このエリアならではの魅力に
触れてください。



いわて県南スポーツインフォメーション ▲

岩手県 県南広域振興局 経営企画部 企画推進課
TEL 0197-22-2812