



ジャパンエコトラック 全国MAP



ナビゲーション機能搭載の公式アプリとウェブサイトで詳しくご案内



アプリ
ルート検索や、ナビゲーションなどの機能を搭載。マップ上でルート、施設情報、見どころ、現在地が確認できます。マップをあらかじめダウンロードしておくことで、オフラインでもナビゲーション機能が使用可。活動距離や獲得標高も計測でき、マイページに活動データを記録することもできます。



ウェブサイト
エリア・ルート・施設情報を詳しく掲載。公式ルートマップのダウンロードも可能です。

公式ウェブサイト

ジャパンエコトラック 検索

<https://www.japanecotrack.net/>



※本ルートマップに掲載の内容は予告なく変更される場合がございます。
発行：奥州市商工観光部アクティビティ推進室 ☎0197-24-2111 2026年2月発行

ジャパンエコトラック
協賛企業



岩手県

奥州

OSHU

四季折々の自然と
千年の歴史を感じる旅

44



トレッキング 3ルート
 サイクリング 8ルート
 バドルスports 1ルート2フィールド



東北屈指の花の山を歩く
焼石岳登山 中沼ルート

奥州藤原氏ゆかりの史跡を巡る
奥州・平泉歴史探訪サイクリングルート

湖面からブナ林の新緑や紅葉を楽しむ
奥州湖パドリングフィールド

他、全12ルート、2フィールド





中沼から望む焼石岳



桜の園道



胆沢川



焼石岳からの眺望



阿原山高原



種山高原



冬の奥州湖

四季折々の自然と 千年の歴史を感じる旅

岩手県南部に位置する奥州市は、奥羽山脈と北上高地に挟まれ、東北屈指の花の山として知られる焼石岳やブナの原生林に囲まれた奥州湖など豊かな自然を体感できます。平安時代に栄華を極めた奥州藤原氏発祥の地でもあり、その歴史を感じられる遺跡・史跡が多く残ります。四季折々の美しい自然と千年の歴史を感じる旅に出かけましょう。



焼石岳



奥州湖



種山高原



胆沢川（奥州いさわカヌー競技場）

やけいだけ 焼石岳

奥羽山脈中部に位置する標高1547mの火山。温泉、池塘が点在し、自生する高山植物は300種類以上。山頂直下の焼石平には広大なお花畑が広がり、東北屈指の花の山として知られています。山麓にはブナの原生林が広がり、美しい新緑や紅葉も楽しめます。

奥州湖

国内最大級の中央コア型ロックフィルダムである胆沢ダムのダム湖。周囲は美しいブナ林に囲まれ、四季折々の景観を楽しめます。湖面やダム直下の胆沢川、馬留池でもカヤックやSUPなどのパドルスポーツを楽しめます。

種山高原

標高600～870mのなだらかな高原で、奥羽山脈や北上平野を一望できます。高原内にはキャンプ場や遊歩道が整備され、気軽に自然散策を楽しめます。童話作家の宮沢賢治が愛した地として知られ、種山高原の自然を題材にした作品が多く残されています。

いさわがわ 胆沢川（奥州いさわカヌー競技場）

カヌー・スラローム競技のJOC認定競技別強化センターに指定されている北上川水系河川。豊富な流量と東北屈指の激流が魅力のコースで、ホワイトウォーター・カヤックやラフティングを楽しめます。

奥州藤原氏 発祥の地をめぐる

平安時代に東北地方を治めていた奥州藤原氏。奥州市は、百年もの栄華を誇った奥州藤原氏の始祖・藤原清衡の生誕地と考えられています。世界文化遺産に登録された平泉で花開いた黄金文化の源流となったこの地には、奥州藤原氏ゆかりの地が数多く残っています。彼らの足跡をたどり、歴史に思いをはせながら、奥州市を旅してみませんか。



歴史公園 えさし藤原の郷



国指定史跡 長者ヶ原廃寺跡



国指定史跡 しろとりたて 白鳥遺跡

奥州エリアで楽しむアクティビティ

トレッキング



高山植物の宝庫である焼石岳の山頂を目指すトレッキングやゆるやかな斜面が広がる種山高原でのハイキングが楽しめます。

サイクリング



焼石岳山麓や北上高地の自然の中を走るサイクリング、史跡や神社仏閣を巡るサイクリングが楽しめます。

パドルスポーツ



ブナ林に囲まれた奥州湖の穏やかな湖面での水上散歩やカヌー競技場もある胆沢川の急流でのダウンリバーなど、多様なパドルスポーツを楽しめます。

豊かな自然と 千年の歴史を感じる14ルート

奥州エリア西部には東北地方の脊梁を成す奥羽山脈の山々が連なり、奥州市最高峰の焼石岳を主峰とする焼石連峰では高山植物や紅葉を楽しみながらトレッキングができます。山麓の奥州湖や胆沢川ではパドルスポーツも楽しめます。エリア中部には胆沢平野が広がり、田園風景のなか、奥州藤原氏にまつわる史跡などをサイクリングで巡ることができます。エリア東部には北上高地のなだらかな高原があり、ヒルクライムやハイキングを楽しめます。



サイクリングルート

焼石連峰ビーチライン サイクリングルート	44-01	距離 46.4 Km	P.6 P.7
栗駒焼石ほっとライン サイクリングルート	44-05	距離 78.5 Km	P.12 P.13
胆沢平野「水土里の皆廬」 サイクリングルート	44-06	距離 45.6 Km	P.14 P.15
仙北街道サイクリングルート	44-07	距離 58.2 Km	P.14 P.15
奥州・平泉歴史探訪 サイクリングルート	44-08	距離 72.9 Km	P.16 P.17
阿原山高原ヒルクライムルート	44-09	距離 40.8 Km	P.18 P.19
束稲山ヒルクライムルート	44-10	距離 38.7 Km	P.18 P.19
種山高原ヒルクライムルート	44-11	距離 61.3 Km	P.20 P.21

トレッキングルート

焼石岳登山 つぶ沼ルート	44-02	距離 19.7 Km	P.8 P.9
焼石岳登山 中沼ルート	44-03	距離 14.6 Km	P.8 P.9
種山高原ハイキングルート	44-12	距離 7.3 Km	P.21

パドリングルート

奥州湖パドリングフィールド	44-0P	距離 —	P.10 P.11
馬留池パドリングフィールド	44-0P	距離 —	P.11
胆沢川パドリングルート	44-04	距離 2.8 Km	P.11

ACCESS

飛行機	札幌(新千歳)	約1時間	いわて花巻空港 (花巻空港駅)	自動車 約40分	奥州市	
	名古屋(小牧)	約1時間10分			東北本線	水沢駅
	大阪(伊丹)	約1時間30分				約30分
	福岡	約2時間				
鉄道	新函館北斗駅	北海道・東北新幹線 約2時間50分	水沢江刺駅	自動車 約40分		奥州市
	仙台駅	東北新幹線 約45分				
	東京駅	東北新幹線 約2時間30分				
自動車	青森	東北自動車道 約2時間50分	水沢IC	自動車 約40分	奥州市	
	秋田	秋田・東北自動車道 約1時間50分				
	仙台	東北自動車道 約1時間30分				奥州スマートIC

インフォメーション

奥州市商工観光部アクティビティ推進室 TEL. 0197-24-2111

一般社団法人奥州市観光物産協会 TEL. 0197-22-7800

焼石連峰ビーチライン サイクリングルート

44-01



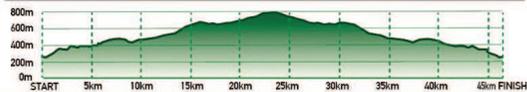
奥州湖交流館を起点に秋田県との県境となる大森山トンネル手前まで、焼石連峰ビーチラインを漕ぎ上がります。奥州湖やブナの原生林など大自然の景観を楽しめるルートで、特に秋の紅葉が見事です。



体力レベル: 3

湖畔風景 プナ林 ダム

距離 **46.4km** 最大標高差 **534m** 獲得標高 **869m** 走行時間 **3時間30分**



西和賀町

北上市

金ケ崎町

焼石岳登山
中沼ルート 44-03 P8-9

焼石岳登山
つぶ沼ルート 44-02 P8-9

獅子ヶ命水

焼石連峰ビーチライン沿いの湧き水を汲めるスポット。



胆沢ダム

堤高127m、堤頂長723m、堤体積約1350万m³、総貯水量1億4300万m³の国内最大級の中央コア型ロックフィルダム。胆沢ダム管理支所内には石湖堰堤史料室が設けられ、ダムに沈む前の集落の様子やダム建設当時の写真などが展示されています。胆沢ダムの200m上流にあった石淵ダムは、貯砂フィルターダムとして奥州湖に沈んでいます。



奥州湖交流館

胆沢ダム直下に位置する観光拠点施設。シャワー室、更衣室、トレーニングルームを併設(有料)しています。



焼石クアパーク ひめかゆ

焼石岳の麓に位置する温泉施設。日帰り入浴、宿泊とも可能で、アウトドアアクティビティ前後の利用にも最適です。



大森橋

岩手県と秋田県との県境となる大森山トンネルの手前にある橋。美しい新緑や紅葉を楽しめます。



焼石連峰ビーチライン

国道397号、胆沢ダムから秋田県境区間の愛称。ブナ原生林の樹海が広がるドライブコースで、特に新緑や紅葉の時は絶景です。



奥州湖

湛水面積約4km²の胆沢ダムのダム湖。周囲は美しいブナ林に囲まれ、湖面ではカヤックやSUPの体験ができます。



胆沢川
パドリングルート 44-04 P11

START FINISH

焼石連峰ビーチライン
サイクリングルート 44-01

奥州湖交流館

胆沢平野「水士里の皆藤」
サイクリングルート 44-06 P14-15

奥州湖眺望台

胆沢ダムの堤体頂部より高い尾根部分に設けられた眺望台。焼石連峰や胆沢平野が一望できます。



奥州市

仙北街道
サイクリングルート 44-07 P14-15

栗駒焼石ほっとライン
サイクリングルート 44-08 P12-13

奥州湖
パドリングフィールド 44-09 P10-11

縮尺 1:400,000

2km



焼石岳登山 中沼ルート

44-03



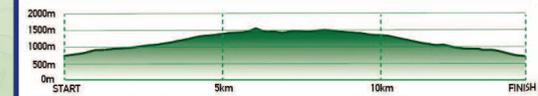
焼石岳山頂まで最短距離で登ることができるルートです。ルート周辺には湖沼や湿原が広がり、さまざまな動植物を観察できます。山頂直下の湿原・焼石平は高山植物が豊富で、夏には一面のお花畑となります。駐車場まで約5kmの未舗装林道を走行する必要があります。



体力レベル: 2

湿原 紅葉
ブナ林 眺望
高山植物 花の百名山

距離 14.6km 最大標高差 826m 獲得標高 961m 歩行時間 7時間15分



焼石岳

標高1547mの火山。麓所に湿原、池塘が発達しており、自生する高山植物は300種類以上。「花の百名山」としても有名です。

焼石平

焼石岳山頂直下にある広大な湿原地帯。夏にはハクサンイチゲなどの高山植物が咲き乱れます。

銀水避難小屋

焼石岳中腹にある中2階の避難小屋。収容人数約30人。

START FINISH

焼石岳登山
中沼ルート

中沼登山口

中沼

焼石岳中腹にある湖沼。水面に映える焼石連峰は必見です。

花の百名山・焼石岳の代表的な高山植物

焼石岳では、初夏から晩夏にかけて多くの高山植物が咲き乱れます。下記以外にも山腹の湖沼や山頂直下の焼石平などで多様な高山植物を見ることができます。

6月頃から		
リュウキンカ	キバナシャクナゲ	ミヤマシオガマ
ハクサンイチゲ	シラネアオイ	ユキワリコザクラ
7月頃から		
ヒオウギアヤメ	ミヤマキンバイ	チシマフクロ

焼石岳登山 つづ沼ルート

44-02



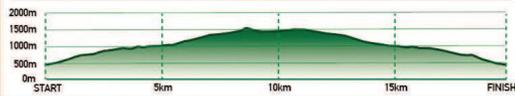
つづ沼を起点に焼石岳山頂を目指すルートです。駐車場までのアクセスは容易ですが、歩行距離が長く、体力のある方向けのルートです。中沼ルートとの分岐まではブナの原生林が続き、美しい新緑や紅葉を楽しめます。



体力レベル: 3

湿原 紅葉
ブナ林 眺望
高山植物 花の百名山

距離 19.7km 最大標高差 1096m 獲得標高 1383m 歩行時間 9時間10分



つづ沼広場

広い草地のフリーサイトのキャンプ場。カーサイト5台を併設しています。予約不要で無料で利用できます。

START FINISH

焼石岳登山
つづ沼ルート

つづ沼登山口

焼石連峰ピーチライン

サイクリングルート

栗駒焼石ほっとライン

サイクリングルート

仙北街道

サイクリングルート

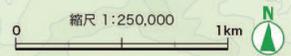
奥州湖

パドリングフィールド

胆沢平野「水土里の皆磨」

サイクリングルート

※登山の際は等高線から地形の読図ができる登山用地図を別途お持ちください



奥州湖 パドリングフィールド

44-0P



ブナ林に囲まれた広大な湖でパドルスポーツを楽しめます。新緑から紅葉まで湖面から眺める四季折々の風景が魅力です。西岸のおろせ広場からカヤックやSUPを出艇できます。



※利用する場合は、胆沢ダム管理支所への事前連絡が必要

START

胆沢川パドリングルート

44-04

奥州いさわカヌー競技場

カヌースラローム競技のJOC認定競技強化センターに指定されている競技場。豊富な流量と東北屈指の激流コースでは、ラフティングも楽しめます。



FINISH

胆沢川パドリングルート

44-04

愛宕橋

焼石岳登山 つぶ沼ルート 44-02 P8-9

焼石連峰ピーチライン 44-01 P6-7 サイクリングルート

胆沢平野「水土里の背廊」サイクリングルート 44-06 P14-15

仙北街道 サイクリングルート 44-07 P14-15

ENTRY POINT
奥州湖
パドリングフィールド
おろせ
下嵐江船着場 44-0P

石測広場より下流部を利用する場合は、胆沢ダム管理支所へ事前連絡が必要

ENTRY POINT
馬留池パドリングフィールド 44-0P
馬留池
胆沢ダムの堤体直下にある池。カヤック、SUPなどのアクティビティが体験できます。



うまどめいけ
馬留池
パドリングフィールド 44-0P
胆沢ダム直下にある池で、気軽にパドルスポーツを楽しめます。波や水の流れがほとんどなく、フィールドを一望できる広さのため、初心者の体験や練習に最適です。



おろせ広場
奥州湖時西側にある広場。石測ダムの湖底から引き揚げられた「弘法の枕石」が祀られています。広場付近に下嵐江船着場があります。



📷 猿岩
胆沢ダム上流にある岩山。猿岩中腹には、水神を祀る於呂閉志胆沢川神社奥宮が鎮座しています。



奥州湖交流館
胆沢ダム直下に位置する観光拠点施設。シャワー室、更衣室、トレーニングルームを併設(有料)しています。



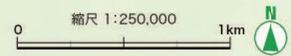
いさわがわ
胆沢川
パドリングルート 44-04
奥州いさわカヌー競技場を起点に急流での川下りを楽しめるフィールドです。ラフティングツアーにも利用されるほどの激しく急な流れのため、急流下りに対応する艇と技術が必要です。



体カレベル: 2 ダウンリバー 激流
距離 2.8km | 進行時間 30分

奥州エリアパドリングフィールド利用に関するお問い合わせ先
奥州湖
胆沢ダム管理支所 TEL: 0197-49-2981
奥州いさわカヌー競技場
奥州市協働まちづくり部生涯学習スポーツ課 TEL: 0197-35-2111
馬留池
奥州市商工観光部アクティビティ推進室 TEL: 0197-24-2111

栗駒焼石ほっとライン 44-08 P12-13 サイクリングルート



栗駒焼石ほっとライン サイクリングルート

44-05



奥州湖を起点に自然の景観と文化遺産を両方楽しめるルートです。ルート前半の栗駒焼石ほっとラインでは奥州湖やブナ林の景観が楽しめます。ルート後半には世界文化遺産「平泉」の構成・関連資産を巡ります。



湖畔風景 プナ林 眺望
神社仏閣 世界文化遺産 道の駅

距離 **78.5km** 最大標高差 **486m** 獲得標高 **1053m** 走行時間 **6時間**



START FINISH

1 奥州湖交流館

胆沢ダム直下に位置する観光拠点施設。シャワー室、更衣室、トレーニングルームを併設しています(有料)。



31.6km | 2時間25分

2 骨寺村荘園遺跡 / 交流館

重要文化財「陸奥国骨寺村絵図」に描かれた中世の荘園の姿が当時に近い形で残る荘園遺跡。遺跡の歴史と価値を映像や展示により分かりやすく解説する交流館と休憩所があります。



9.4km | 30分

3 道の駅 厳美溪

厳美溪や一間温泉郷へ続く国道342号沿いにある道の駅。新鮮な農産物から工芸品まで豊富な産直施設のほか、一間のもち食文化を紹介する展示室、本場のもち料理が楽しめるもち食レストランなどがあります。



2.7km | 15分

4 連谷窟毘沙門堂

創建1200年の歴史を持つ平泉最古の寺社で、あちのく随一の霊場として有名。日本北限であるといわれる「岩面大佛」(磨崖佛)も必見です。



6.4km | 30分

5 道の駅 平泉

平泉町で生産された農産物やどぶろく、ワインなどを販売する産直コーナーや、地元野菜が食べられるレストランのある道の駅です。



28.4km
2時間20分



縮尺 1:1,000,000 5km

胆沢平野「水土里の皆廊」サイクリングルート

44-06



地域の農業水利に関する歴史遺産を伝承する目的で設定された「水土里の皆廊」の見どころをめぐるルートです。広大な扇状地で水資源を最大限に活用しようとした先人たちの努力を体感できます。



体力レベル：2

田園風景 ダム 桜並木
水利遺産 古墳

距離 **45.6km** 最大標高差 **289m** 獲得標高 **490m** 走行時間 **3時間50分**



金ケ崎町

桜の回廊 (国道397号の桜並木)

国道397号沿いの約7kmに及ぶ桜並木。毎年4月の開花時期には「水の都さくらまつり」が開催され、ライトアップされた桜が楽しめます。



胆沢まるごと案内所

国道397号沿いの観光案内所。焼石岳や奥州湖、日本三大散居集落の風景など胆沢地域の魅力を紹介しています。



仙北街道サイクリングルート

44-07



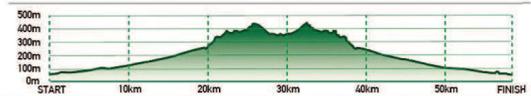
奥州市の中心市街地から奥州湖まで、仙北街道の道のりを辿ります。ルート上には当時の人々の往来を感じさせる一里塚や石碑などが残っています。



体力レベル：2

田園風景 ダム 湖
桜並木 旧街道

距離 **58.2km** 最大標高差 **389m** 獲得標高 **627m** 走行時間 **4時間25分**



仙北街道

古代から近世にかけて、若手県南部（仙台藩）と秋田県仙北地方（秋田藩）を最短で結ぶ道として、多くの人や物資が行き交った街道。おろせ広場から秋田県東成瀬村までの約24kmの道のりは、文化庁選定「歴史の道百選」の一つとなっています。

みずさわ観光物産センター Zプラザアテリイ

JH水沢駅から徒歩15分の場所にある観光案内所。伝統工芸品「南部鉄器」をはじめとする物産品や農畜産物の販売、市内観光に便利なレンタサイクルの貸出しもしています。

奥州宇宙遊学館

子どもから大人まで宇宙科学を楽しく学べる科学館。大正時代に建てられた旧緯度観測所本館を再構築した建物内で、国立天文台の歴史的な天文機器や現在使用中の装置が見学できます。国立天文台水沢VLIBI観測所に隣接しています。

<p>1 奥州湖交流館</p> <p>胆沢ダム直下に位置する観光拠点施設。シャワー室、更衣室、トイレ、グループを併設しています(有料)。</p> <p>0.6km 5分</p>	<p>2 旧穴山堰 武兵衛穴出口</p> <p>胆沢川の馬留橋下に取水口があり、前沢地域の白鳥地区に通水するために開削されたと考えられる延長約18kmの用水路。胆沢扇状地最古の堰跡といわれています。</p> <p>0.9km 5分</p>	<p>3 胆沢ダム</p> <p>堤高127m、堤頂長723m、堤体積約1350万m³、総貯水量1億4300万m³の国内最大級の中央コア型ロックフィルダム。胆沢ダム管理支所内には、胆沢ダム展示室や石淵堰堤史料室が設けられています。</p> <p>4.0km 30分</p>	<p>4 寿安堰</p> <p>1618年に伊達政宗の家臣だったクリシタン武士後藤寿庵によって開削が始められた用水路。クリシタン迫害によって寿庵がこの地を去った後、前沢地域の遠藤大学や千田左馬らが引き継ぎ完成しました。</p> <p>8.2km 35分</p>
<p>8 焼石クアパーク ひめかゆ</p> <p>焼石岳の麓に位置する温浴施設。日帰り入浴、宿泊ともに可能で、アウトドアアクティビティ前後の利用にも最適です。</p> <p>9.3km 45分</p>	<p>7 葦名堰</p> <p>衣川領主の葦名氏の指導により開削されたといわれる総延長2.4kmの堰。1665年に供用が開始され、奥州市衣川地域では現在も一部の区間で使用されています。</p> <p>13.9km 1時間10分</p>	<p>6 角塚古墳</p> <p>1985年に国指定史跡に指定された日本最北端の前方後円墳。5世紀後半頃に造られた、若手県内では最大・最古の古墳です。この地方の豪族の墓と考えられています。</p> <p>6.9km 30分</p>	<p>5 徳水園・円筒分水アークパーク</p> <p>農業用水を巡る農民の長年の争いを解決するために1958年に造られた円筒分水工。1995年に再建された二代目は日本最大級の大きさ。周囲には円筒分水工の完成を記念した公園が整備されています。</p> <p>1.8km 10分</p>

奥州・平泉歴史探訪サイクリングルート

44-08



奥州市の中心市街地を起点に、奥州藤原氏にゆかりのある史跡を中心とした歴史遺産、文化施設を巡るルートです。ルート周辺には奥州市の特産品を味わったり、購入できたりするスポットも豊富です。



歴史探訪 田園風景 道の駅
グルメ 世界文化遺産

体力レベル：2

距離 **72.9km** 最大標高差 **145m** 獲得標高 **610m** 走行時間 **6時間30分**



START FINISH

**1 みずさわ観光物産センター
Zプラザアテルイ**

JR水沢駅から徒歩15分の場所にある観光案内所。伝統工芸品「南部鉄器」をはじめとする物産品や農産産物の販売。市内観光に便利なレンタサイクルの貸し出しも行っています。

📍 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



5.6km
30分

10 胆沢城跡

802年に坂上田村麻呂が造営した平安時代の城柵(国が地方に遣った政治と軍事の拠点となる役所)跡。10世紀後半頃まで鎮守府胆沢城として機能しました。国指定史跡。

📍 P 柵



2 長者ヶ原廃寺跡

中尊寺の北1km、奥州北岸の段丘上に立地する平安時代の寺院跡。「衣間」であった関山を望むよう配置されており、関山が12世紀に奥州藤原氏の仏教的理想空間の中心の聖なる山となった象徴性を示します。国指定史跡。

📍 P 柵



9 歴史公園 えさし藤原の郷

奥州藤原氏の歴史と文化を体感できるテーマパーク。約20haの広大な敷地内に時代考証に基づいた東北古代の城柵や平安時代の建築物が再現されています。数多くの映画やテレビドラマのロケ地としても使われています。

📍 P 柵 11 FS



3 中尊寺

奥州藤原氏の初代清衡が造営。創建当初のまま残る金色堂には、奥州藤原氏四代のご遺体が安置されています。鎌倉蔵には、国宝や重要文化財をはじめ多数の仏教美術工芸品を収めています。(写真提供:中尊寺)

📍 P 柵 11



8 回進堂

岩手を代表する銘菓「岩谷堂羊羹」を中心に、素材と伝統の技にこだわった和菓子を販売。無料の工場見学も行っていただけます。(要予約)

📍 P FS



4 道の駅 平泉

平泉町で生産された農産物やどぶろく、ワインなどを販売する産直コーナーや、地元野菜が食べられるレストランのある道の駅です。

📍 P 柵 11 FS 12



7 道の駅 みずさわ

北上川にかかる橋のたもとに立地し、「フロール」の愛称で親しまれる道の駅。レストランではすいんどんなど、地元食材を使ったメニューを提供しています。

📍 P 柵 11 FS



5 白鳥窟遺跡

安倍頼時の子・白鳥八郎頼任の居城と伝えられている遺跡。中世城館の姿をほぼ原形に近い形で見る事ができます。北上川に周囲を囲まれる天然の要害で、中世には北上川交通の要衝地として利用されました。国指定史跡。

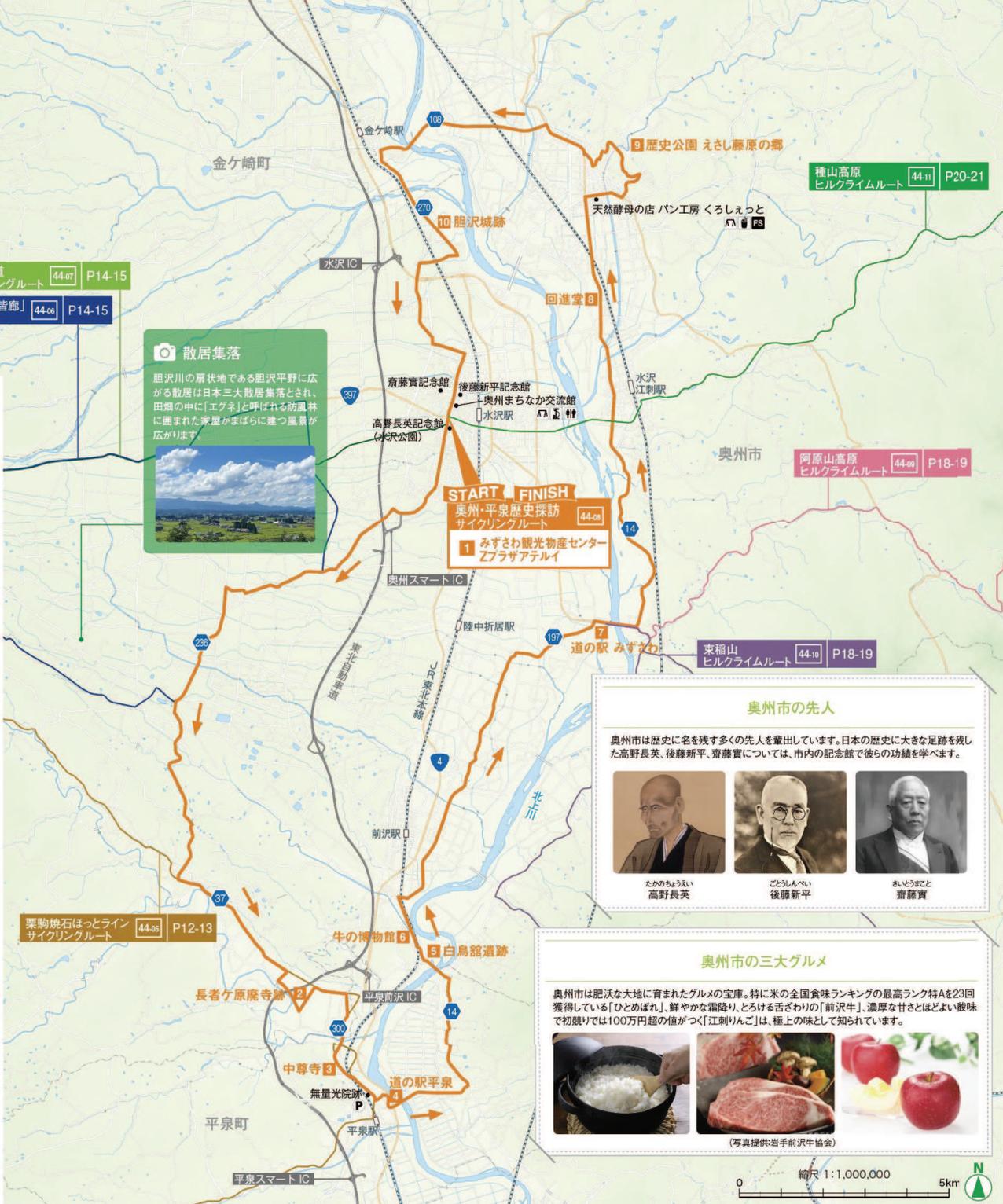
📍 P 柵



6 牛の博物館

日本で唯一の牛専門の博物館。前沢牛をはじめとした岩手県の畜産を学べるほか、牛のくみや化石が豊富にそろい、牛の体のしくみや世界の牛と人との関わりに触れることができます。

📍 P 柵 11



散居集落

胆沢川の扇状地である胆沢平野に広がる散居は日本三大散居集落とされ、田畑の中に「エグネ」と呼ばれる防風林に囲まれた家屋がまばらに建つ風景が広がります。

奥州市の先人

奥州市は歴史に名を残す多くの先人を輩出しています。日本の歴史に大きな足跡を残した高野長英、後藤新平、齋藤實については、市内の記念館で彼らの功績を学べます。

たかのちやうえい
高野長英

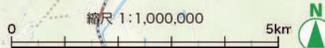
ごとうしんぺい
後藤新平

さいとうまさち
齋藤實

奥州市の三大グルメ

奥州市は肥沃な大地に育まれたグルメの宝庫。特に米の全国食味ランキングの最高ランク特Aを23回獲得している「ひとめぼれ」、鮮やかな霜降り、とろける舌ざわりの「前沢牛」、濃厚な甘さほどよい風味で初競りでは100万円超の値がつく「江刺りんご」は、極上の味として知られています。

(写真提供:岩手県前沢牛協会)



阿原山高原 ヒルクライムルート

44-09

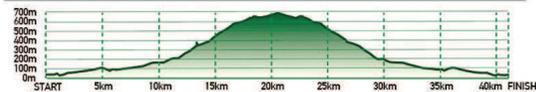


道の駅みずさわを起点に標高約650mの阿原山高原まで漕ぎ上がるヒルクライムルートです。田園地帯から高原地帯への景色の変化を楽しめます。



ヒルクライム 田園風景 高原
眺望 レンゲツツジ 道の駅

距離 **40.8km** 最大標高差 **654m** 獲得標高 **938m** 走行時間 **3時間50分**



種山高原 ヒルクライムルート 44-11 P20-21

START FINISH
阿原山高原 ヒルクライムルート 44-09
東稲山 ヒルクライムルート 44-10
道の駅 みずさわ

道の駅 みずさわ

北上川にかかる橋のたもとに立地し、「フローラル」の愛称で親しまれる道の駅。レストランですいどんなど、地元食材を使ったメニューを提供しています。



黒石寺

奥州三十三観音の霊場として、多くの信者を集める寺。その仏像群は貞観4年(862年)に造像された薬師如来坐像から始まり、僧形坐像、四天王立像(いずれも国指定重要文化財)、藤原基衡が寄進したとされる日光・月光菩薩立像や十二神将像(ともに県指定文化財)など貴重なものが多くあります。



正法寺

南北朝時代に開かれた東北地方最初の曹洞宗寺院。寛政11年(1799年)に焼失するが、ほどなく庫裏が再建され、文化8年(1811年)に再建された本堂、寛文5年(1655年)に建築された惣門と共に国の重要文化財に指定されています。本堂の茅葺屋根は間口約30m、奥行約21mと日本最大級です。門前には無料休憩所とレストランを併設する「寺の駅 月江庵」があります。



東稲山

奥州藤原氏と関わりが深い山。山頂からは奥羽山脈や胆沢層状地、北上川の流れを望むことができます。東稲山の麓に広がる東稲山麓地域は、日本農業遺産に認定されています。



阿原山高原

北上高地、奥羽山脈の連山、北上平野が一望できる高原。阿原山牧場では5月下旬から6月上旬にかけて、レンゲツツジが満開となります。春から秋のシーズンには、山菜採りや中腹の不動明王神社にあるわき水「金命水」を求める人が訪れます。



東稲山 ヒルクライムルート

44-10

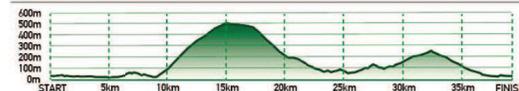


ルート前半では北上川沿いの田園地帯から東稲山に漕ぎ上がるヒルクライムを楽しめます。ルート後半では正法寺や黒石寺など、由緒ある寺院を巡ります。



ヒルクライム 田園風景 眺望
神社仏閣 道の駅

距離 **38.7km** 最大標高差 **479m** 獲得標高 **991m** 走行時間 **3時間45分**



種山高原 ヒルクライムルート

44-11



奥州市の中心市街地から田園地帯を抜け、種山高原まで向かうヒルクライムルートです。市街地から田園地帯、高原地帯と景色の変化を楽しめます。



ヒルクライム 田園風景 高原
眺望 レンゲツツジ 道の駅

距離 **61.3km** 最大標高差 **701m** 獲得標高 **1106m** 走行時間 **5時間45分**



種山高原 ハイキングルート

44-12

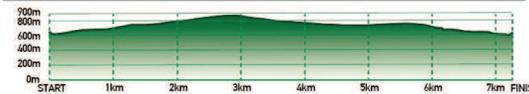


標高870mの物見山を中心とした高原地帯を散策するハイキングルートです。種山高原は宮沢賢治が愛した地として知られ、ルート上ではさまざまな植物や360度の眺望を楽しめます。



高原 眺望 季節の花々
宮沢賢治

距離 **7.3km** 最大標高差 **258m** 獲得標高 **312m** 歩行時間 **2時間40分**



START FINISH

種山高原ヒルクライムルート 44-11

みずさわ観光物産センター Zプラザアテイル

レンタル



奥州市伝統産業会館 南部鉄器売店

南部鉄器の歴史や鉄器づくりの工程を学べる施設。併設する南部鉄器販売店では南部鉄瓶、鉄器意須、鉄鍋、風鈴、鉄分補給商品など、バラエティー豊富な商品を購入できます。



P FS

及源鋳造

岩手県南部の鉄文化・南部鉄器を継承する製造所。直売所では伝統的な鉄器から現代の暮らしに寄り添うデザインの鉄器まで、豊富にラインアップしています。工場で職人の手仕事も見学できます(要予約)。



P FS

種山高原(物見山)

奥羽山脈や北上平野を一望できる標高600~870mのなだらかな高原。高原内にはキャンプ場や遊歩道が整備され、気軽に自然散策を楽しめます。5月下旬から6月上旬にかけて、高原一帯にレンゲツツジが咲き乱れます。



種山高原星座の森

美しい星空と自然が魅力のキャンプ場。種山高原でのハイキングや星空観察を楽しめます。カーサイトやコテージも完備しています。※施設利用者以外の駐車場利用は不可



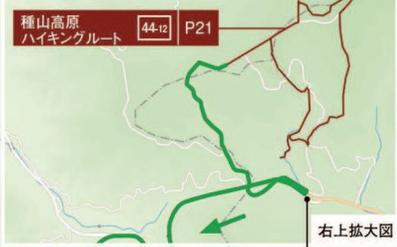
P 情報 施設 予約

START FINISH

種山高原ハイキングルート 44-12

種山ヶ原森林公園せせらぎの広場

縮尺 1:250,000 1km



種山高原 ハイキングルート 44-12 P21

右上拡大図

宮沢賢治と種山高原

種山高原は童話作家・詩人の宮沢賢治が愛した地として知られています。宮沢賢治は種山高原を何度も訪れ、高原の風景や気象を題材に、「風の又三郎」「種山ヶ原」などの童話を残しています。このことから、種山高原(種山ヶ原)は「イーハートブの風景地」のひとつとして、国の名勝に指定されています。



道の駅 種山ヶ原

種山高原の入口にある道の駅。道の駅内では、地元清流鶏の希少部位を使った鶏ハラミなどの、地元加工品や木工品、山菜などを販売しています。



P 情報 施設

阿原山高原 ヒルクライムルート 44-09 P18-19

縮尺 1:625,000 2km



奥州エリア 旅の拠点施設

奥州エリア内には各地域の旅の拠点となる施設が点在しており、地域の最新情報を入手できます。地域ならではの物産品を購入したり、地域の名物料理を味わったりするスポットもあり、旅の情報収集や休憩に利用できます。

奥州湖交流館 (2026年6月リニューアルオープン予定)

P.7,11,13,14



胆沢ダム直下に位置し、奥州湖周辺のアウトドア・アクティビティの拠点となる施設。最新のフィールド情報やイベント情報を発信しています。シャワー室、更衣室、トレーニングルームを併設(有料)し、アクティビティの前後の利用に便利です。

☎0197-49-2383



道の駅 みずさわ

P.17,18



奥州エリアの中央部にあり、「フロール」の愛称で親しまれている道の駅。北上川沿いに立地し、隣接する河川敷では自然散策やバーベキューを楽しめます。情報コーナー、物産品売店、レストランを併設し、「前沢牛肉入りすいとん」など地元食材を使ったメニューが人気です。

☎0197-26-3739



道の駅 種山ヶ原

P.21



種山高原の入口にある道の駅。種山高原を受した宮沢賢治作品にちなんだ外観の建物は町内産の木材を使用し、気仙大工の伝統の技が活かされています。情報コーナー、物産品売店、レストランを併設し、地元清流鶏の希少部位を使った鶏ハラミなどを味わえます。

☎0197-38-2215



道の駅 厳美溪

P.13



厳美溪の近くに立地する道の駅。情報コーナー、物産品売店、レストランのほか、地域の歴史を学べる博物館も隣接しています。一関のもち食文化を紹介する展示室もあり、レストランでも本場のもち料理を味わえます。

☎0191-29-2000



道の駅 平泉

P.13,17



中尊寺など世界文化遺産「平泉」の構成資産が集まるエリアにある道の駅で、平泉世界遺産ガイドセンターが隣接しています。情報コーナー、物産品売店、レストランを併設し、地域の味覚を楽しめます。

☎0191-48-4795



奥州市の最新の観光情報は

奥州市公式Instagram



奥州市公式観光HP



奥州エリアのいわてサイクルステーション

岩手県では、サイクリスト向けのサービスの充実を図り、自転車を活用した観光を促進するため、バイクラックなどの自転車利用環境が整っている道の駅、観光施設、飲食店、コンビニエンスストア、宿泊施設等を「いわてサイクルステーション」として登録しています。

奥州エリアでも多くの施設が「いわてサイクルステーション」に登録されており、自転車を活用した旅をサポートしています。

「いわてサイクルステーション」のサービス

- ① トイレの貸出
- ② ベンチなど休憩場所の提供
- ③ バイクラックの設置
- ④ 自転車修理工具の貸出
- ⑤ 空気入れポンプの貸出



「いわてサイクルステーション」登録施設には、以下のステッカーやのぼり旗が掲示されています。



いわてサイクルステーション登録施設



和食洋食レストラン キッチンKen

P.15

洋食から和食まで本格的なメニューを幅広く提供するレストラン。人気のランチメニューは土日も提供しており、サイクリング時の昼食におすすめです。



天然酵母の店 パン工房 くろしえっと

P.17

自家製天然酵母「ルヴァン」を使用するパン屋。こだわりの食パンやフランスパンのほか、サイクリング中のおやつにピッタリの菓子パン、調理パンも豊富です。

- ・胆沢ダム管理支所 P.7,11
- ・奥州市まちなか交流館 P.17
- ・寺の駅 月花庵 P.19
- ・奥州市南股地区センター P.13
- ・骨寺村荘園交流館 P.13
- ・道の駅 平泉 P.13,17

いわてサイクルステーションの最新情報は

