



西 いわてイーハートブルー
岩手県広域
サイクリングルート

岩手県広域サイクリングルート 西
いわてイーハートブルー

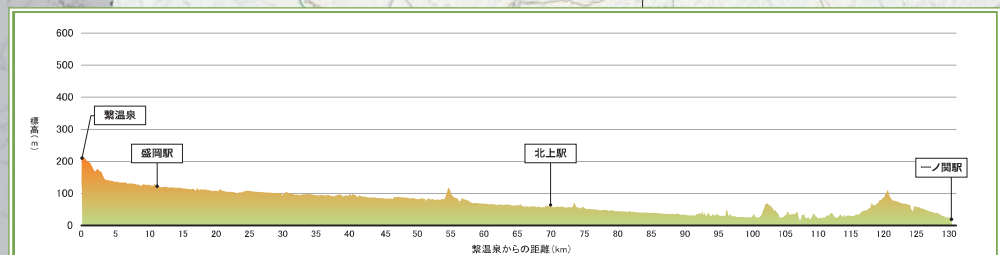
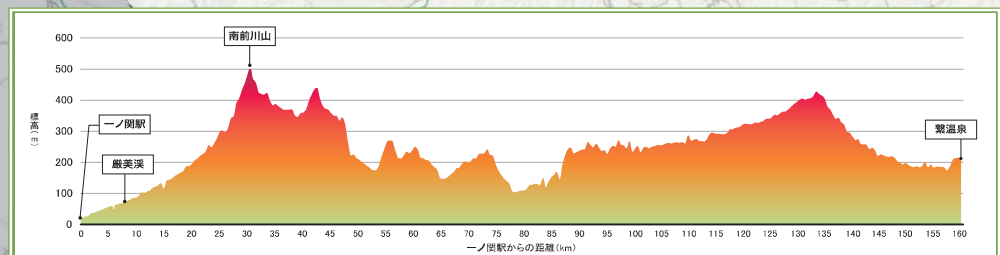
約290km | 美しいまちなみや文化を楽しみながら水辺と名湯をめぐるルート

歴史情緒あるまち並みの「盛岡市」や、詩人・童話作家として有名な宮沢賢治の故郷「花巻市」を巡ることができます。奥羽山脈の雄峰を湖面に映し出す「節所湖」、約2kmに渡る渓谷「厳美渓」を散策し、走ったあとは、「つなぎ温泉」「花巻温泉郷」「湯田温泉峡」などの個性豊かな温泉郷と岩手県を代表するグルメ「前沢牛」「盛岡三大麺」で心も身体も満たされるルートです。

- 道の駅
- サイクリスト向けの宿泊施設
- トイレ
- コンビニ
- レンタサイクル
- 自転車修理
- いわてサイクルステーション
- 自治体ルートのサイクルステーション
- 広域サイクリングルートのゲートウェイ



いわてイーハートブルー 標高図 獲得標高 2,847m



いわてサイクルステーションの詳細はコチラから
<https://www.pref.iwate.jp/kandozukun/douro/bicycle/1156174.html>

その他宿泊施設の詳細はコチラから
<https://watetab.jp/onsen/>

岩手県広域サイクリングルートのWebマップの詳細はコチラから

NAVITIME

googleマップ

TABIRIN

- 1 岩手銀行赤レンガ館 盛岡市
- 2 石割桜 盛岡市
- 3 盛岡手づくり村 盛岡市
- 4 繁宿温泉 栗山町
- 5 徳丹城跡 矢野町
- 6 城山公園 紫波町
- 7 早池峰山 花巻市
- 8 花巻温泉 花巻市
- 9 宮沢賢治記念館 花巻市
- 10 イギリス海岸 花巻市
- 11 ほっとゆだ駅・湯田温泉峡 西和賀町
- 12 錦秋湖 西和賀町
- 13 北上展勝地 北上市
- 14 武家屋敷数内諏訪小路 金ケ崎町
- 15 歴史公園えさし藤原の郷 奥州市
- 16 牛の博物館 奥州市
- 17 中尊寺 平泉町
- 18 毛越寺 平泉町
- 19 厳美渓 一関市

岩手県自転車条例をみんなで守りましょう！

- ✓ 自転車が車両であることをきちんと認識すること
- ✓ 自転車の交通ルールを理解して守らなければならないこと
- ✓ 自転車を安全に利用できるように点検・整備をすること
- ✓ 万が一の事故に備えて自転車損害賠償責任保険等に加入すること

自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例(通称:岩手県自転車条例)令和5年4月1日施行

🚨 事故が発生した際はすぐ通報!! 🚨 警察 110 救急 119

岩手県広域サイクリングルート 作成日:令和7年3月発行

お問い合わせ 岩手県土木整備部道路環境課 岩手県盛岡市内丸10-1 TEL:019-629-5878

西 いわて イーハートブルー ルート



ルート全域 ひつつみ



水でこねた小麦粉を手で薄く延ばしたものを手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを入れた醤油ベースの汁に入れて煮込んだ料理です。具や出しは、季節や家庭によって様々で、地鶏やキノコ、川のカニを用いる地方もあります。名前の由来は、「手で引きちぎる」ことを方言で、「ひつつむ」と言うことから「ひつつみ」と名付けられました。地域によっては、「とってやなげ」とも呼ぶところもあります。もちもちと食感となめらかなのど越し、季節の味わいの出でいたたく、ほっと温まる岩手のふるさとの味です。

盛岡市・奥州市 南部鉄器



南部鉄器の産地は盛岡市と奥州市。盛岡の鉄器は17世紀初め、南部藩主が京都から鉄師を招いて茶の湯釜を作らせたのが始まりとされ、奥州の鉄器は、平安時代末期、藤原清衡が近江国から鉄師職人を招き、武器などを作らせたのが始まりとされています。

盛岡市 盛岡じゃじゃ麺



盛岡じゃじゃ麺は、昔でたアツアツの麺に肉味噌をかけたものです。キュウリとネギの具にお好みで葱やニンニキや韭菜、ラー油、酢といった調味料を加えて混ぜ合わせていただきます。ルーツは中華料理の「炒麺」で、若手風にアレンジしたといわれる。食べた後は食べた麺に卵を割り入れ、少量の肉味噌とともに茹で汁を加えて「鶏重湯(チータンタン)」がおすすめ。

盛岡市・花巻市 わんこそば



お給仕さんが「ハイ、どっこい、じゃんじゃん」の掛け声とともにそばを次々と取り込み、最後に食べたお粥の数を数え合う。遊び心たっぷりの「わんこそば」です。そこでは「ちこそば」のご挨拶が通じません。お粥にアタをすることで賑々しくなります。

紫波町 ぶどう



緑の丘陵が連なる紫波町佐比内地区は岩手県でも有数のぶどう生産地です。ふりそく太陽と心地よい涼風のもとぶどう園でのひと時を満喫してみたい方が多いでしょう。

北上市 北上コロッケ



北上市のご当地グルメ「北上コロッケ」は二子さといも、黒毛和牛、白ゆりポーク、アスパラガスと全て地元でつくられた安全、安心、地産地消の食材を使用しています。さといもを使用しているため、粘りが強く、クセになる口当たりです。

奥州市 江刺りんご



江刺りんごの食味と品質は日本一。うま味の秘密は、りんご栽培に江刺の気象と土壌にあります。また、太陽の光をまるごと浴びられるように、完全無農薬の生産がなされています。糖度が高く、甘さと酸味が程よくマッチしたりんごで、江刺りんご、お取り寄せも可能です。

盛岡市 盛岡冷麺



盛岡冷麺は小麦粉と片栗粉で作られているため、麺に強いコシがあるのが特徴です。牛肉や鶏肉を煮こんで豚汁けし、程よく冷やしたスープはキムチの辛みと融合しています。市内には約30店舗の冷麺店がある。

西和賀町 ビスケットの天ぷら



外側はサクサク、中はモチモチの食感に、ビスケットのほんのりした甘さが絶妙なアクセントとなって、油で揚げたという重さを感じず、2個、3個とつい手が出るおいさと好評いただいております。揚げたてから時間がたっても、もちもちペースの衣のため、小籠包ペースの衣のように硬くならず、2〜3日はモチモチした食感で食べることができます。

花巻市 エーデルワイン



「よいワインはよいブドウから」をモットーに原料も地元産のブドウにこだわって製造している実業家と岩手を代表するワインです。また、ワイン専用種のリースリング・リオンを使った「五月長根葡萄園」は、国内外のコンクールで高い評価を受けています。

奥州市 前沢牛



「味」の芸術品ともいわれ、北国の自然豊かな風土と牛飼いの牛への愛情が育んだ、香りが高い上質な牛肉。全国肉用牛共同共済会にて、全国最多6度の名誉賞を受賞した実績が、前沢牛の美味しさを物語っています。

一戸町・平泉町 秀衡塗



平泉の中尊寺や毛越寺などで使用されていた什器類が民間に伝わったもので、花巻でもつくられている。南部の漆は、世界最高の品質を誇るだけに、高級旅館に用いられている。また、宮沢賢治の生誕地として、賢治作風にまつわる漆器もつくられている。

出典:岩手県観光協会 公式サイト
いわての旅を参考に作成



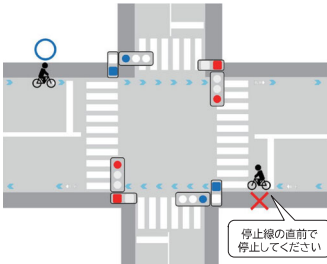
道路の通行方法

出典:警察庁HPを参考に作成



停止位置

停止線が設けられている場合は、停止線の直前で停止してください。
なお、交差点直前に横断歩道があり、停止線が設けられていない場合は、横断歩道や自転車横断帯の直前で停止してください。



ハンドサインの使い方

①左折のサイン
左腕を水平に伸ばし、指差す



②右折のサイン
右腕を水平に伸ばし、指差す



③停止のサイン
腰くらいの位置で手をパーにして手の平を後方に向ける



④減速のサイン
手を後方に向けてグーとパーを繰り返す



⑤障害物のサイン
指をさして走行



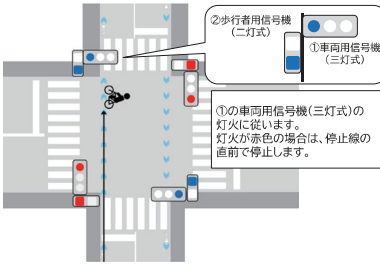
⑥道を譲るサイン
手の平を進行方向に向け、前後に叩く



BIKEPLUS

交差点の通行方法

車道を走行中、歩行者用信号機(二灯式)に「歩行者・自転車専用」の標示がない場合、対面する車両用信号機(三灯式)に従って通行します。
また、交差点では矢羽根に沿って直進しましょう。



走行環境整備内容

ルート上における施工事例

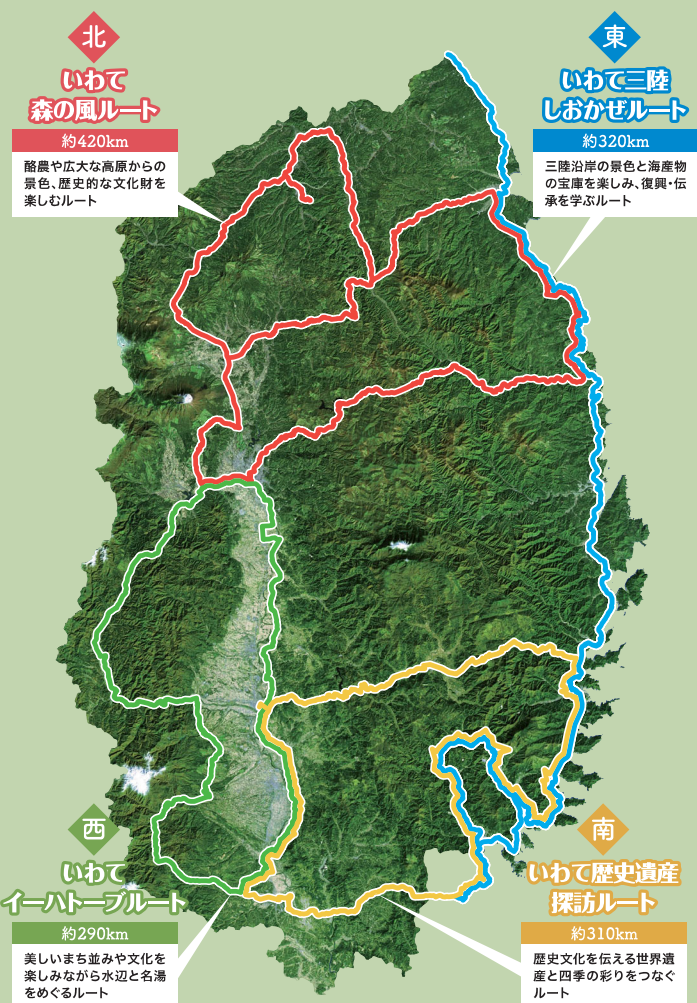
路面標示の設置:矢羽根型路面標示、ブルーライン

「矢羽根型路面標示」や「ブルーライン」は、自転車の通行位置を明確に示すとともに、ドライバーに対して自転車の存在を認識させ、注意を促す効果があります。
また、迷うことなく目的地に到達できるように、交差点や分岐点において案内看板の設置を順次進めています。

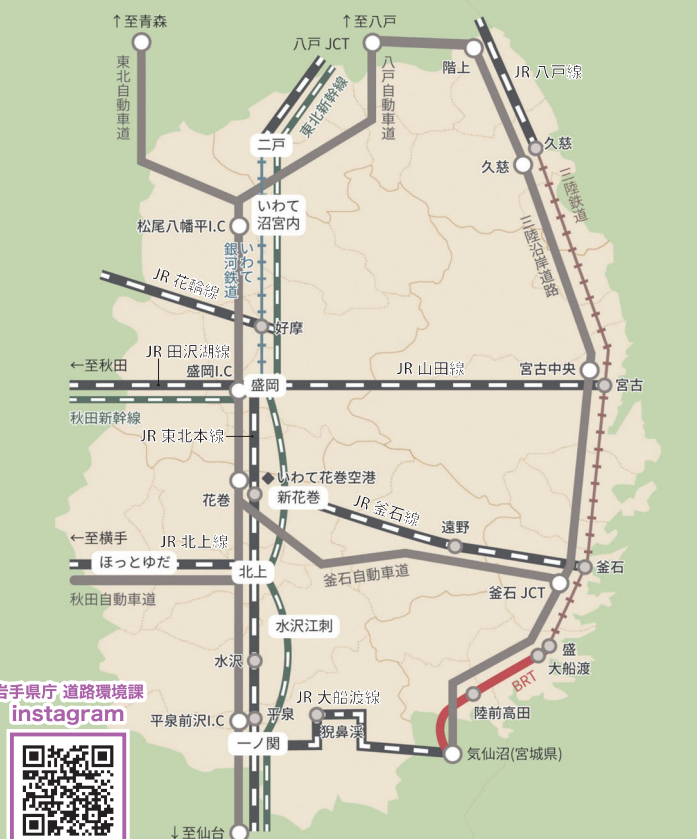


岩手県広域
サイクリングルート

北 東 4 ルート
西 南



岩手県主要アクセス拠点マップ



JTB 盛岡支店提供
資料に一部加筆

岩手県広域サイクリングルートに関するお問合せ先

岩手県 県土整備部 道路環境課 企画グループ
〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1
TEL:019-629-5878 FAX:019-629-9124

公式Webページはこちら
<https://www.pref.iwate.jp/kendozukuri/douro/bicycle/1061685.html>

Webマップや紹介動画を公開中!



岩手県 県土整備部 道路環境課 企画グループ
〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1
TEL:019-629-5878 FAX:019-629-9124

miura-ori®
特許 第3644945号 商標 第4583671〜2号 No.2235
井上総合印刷 028-661-4723 © Koryo Miura1978