

# 市役所周辺ウォーキングマップ

## —中津川散策コース—

令和2年度作成  
令和5年度修正

**：ウォーキングコース①**  
 もりおか歴史文化館～河川敷～山賀橋～河川敷  
 ～もりおか歴史文化館  
 ●約4.3km ●所要時間 約60分間

**：ウォーキングコース②**  
 もりおか歴史文化館～河川敷～山賀橋～河川敷  
 ～岩手公園～もりおか歴史文化館  
 ●約5.3km ●所要時間 約75分間  
 ※所要時間には個人差があります

川のすぐそばを歩くことができます♪



盛岡市の中心部を流れる中津川に沿って歩くコースです。  
 川のせせらぎが心地よく、自然を感じることができます。  
 季節によって感じ方や見え方も変わってくるかもしれませんね！

サギが近くを飛んでいることも！



上の橋から見た景色



富士見橋から見た景色



樹齢110年のイチョウの木



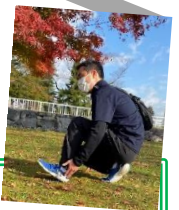
岩手県民会館

岩手県公会堂

盛岡市役所

与の字橋

秋になると中の橋～上の橋  
 付近では鮭の遡上する姿が見られます。



もりおか  
 歴史文化館

盛岡城跡  
 本丸

中の橋

毘沙門橋



### 靴の履き方のポイント

- ①靴の紐をほどく、マジックテープを外す
- ②靴のヒールカップに踵をおさめる  
(踵を軽く地面に3回トントン)
- ③体重を前にかけてから紐を結ぶ、マジックテープをとめる

→踵や足の甲が安定し、  
**靴が足に吸い付くような感覚に！！**



- ①クッション性がある
- ②踵がしっかりしている
- ③紐やマジックテープで調整できる靴がおすすめです