

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6年度修正

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

ウォーキングコース②
もりのか歴史文化館～河川敷～山賀橋～河川敷
～岩手公園～もりのか歴史文化館
●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！



※増水時は川に近寄らないように
しましょう

中央公民館

山賀橋

文化橋

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

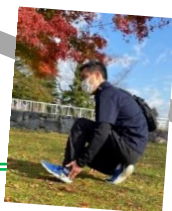


富士見橋

上の橋



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。



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

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

もりのか
歴史文化館

盛岡城跡
本丸

中の橋

毘沙門橋



盛岡市内の
ウォーキングマップはこちら▶



盛岡市保健所 健康増進課