

# もりおか 近郊自然歩道ガイドブック



全9コースガイド



盛岡市

## ようこそ!近郊自然歩道へ

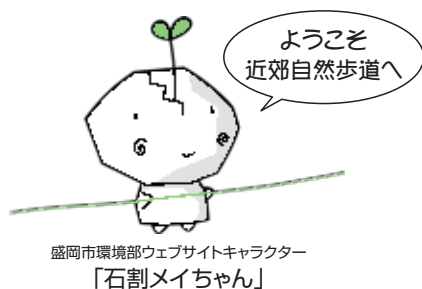
周囲を山に囲まれ、街中にも緑あふれる盛岡市。市内の丘陵地や郊外の低山へ足を運ぶと、新緑、紅葉、花や鳥のさえずりを楽しむのに最適な散歩道が随所にあります。

近郊自然歩道は、そのような中から盛岡市が昭和52(1977)年にコース設定を行い、市民の方々が気軽に散歩できるように、案内板、方向板などを整備したもので、現在9コースあります。初級者向け～上級者向けとありますが、多くは1～3時間程度と気軽に歩くことができ、各コースとも季節ごとに変わる景色の中で自然との触れ合いが体験できます。

四季の移ろいを感じながら盛岡の自然に親しんでみませんか。



〈大志田・中津川コース〉  
新鮮で清涼な空気に包まれて歩く、溪流と線路沿いの道



## 各コースの紹介(全9コース)

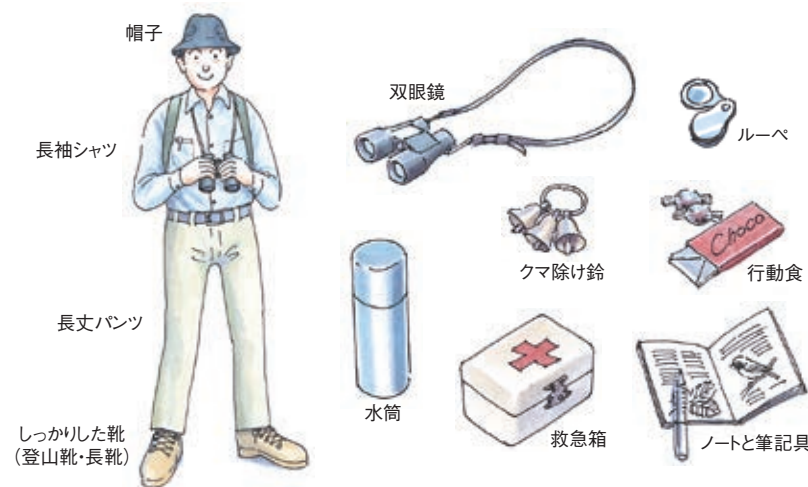
下記の1～9のコース(初級者向けは☆、中級者向け☆☆、上級者向け☆☆☆で表示)のうち、距離が長い「5.大志田・中津川コース」のみ上級者向けです。各コースの概要は下記のとおりです。

所要時間は、コースをゆっくり歩いたときのおおよその時間を表示しています。

コース番号	コース名	所要時間(距離)	難易度	主な特徴	コースマップ頁
1	北山散策路	約2時間(約4km)	☆	愛宕山から高松の池へ。郷土ゆかりの先人の詩碑や記念碑等と花や鳥を楽しむコース。	5-6p
2	蝶ヶ森たたら山コース	約2時間(約3km)	☆	「門のシダレカツラ」から果樹園と丘陵地を巡り、眺望の変化を楽しみながら歩く。	7-8p
3	白滝コース	約2時間(約4km)	☆	岩山南斜面にある名勝「白滝」を訪ね、国道106号から岩山へ。水と緑のコース。	9-10p
4	高松・四十四田コース	約3時間(約5.5km)	☆☆	高松の池から小鹿公園を経て四十四田ダムに至る道。隠れ里を訪ねるようなコース。	11-12p
5	大志田・中津川コース	約5時間(約13km)	☆☆☆	JR山田線旧大志田駅から旧浅岸駅へと続く山間溪流沿いの道。新緑と紅葉の時期が最適。	13-14p
6	太田薬師コース	約2時間(約4km)	☆☆	奥羽山脈麓に佇む薬師神社を訪ね、溪流沿いの道からオガセ滝を経てブナ林を歩く。	15-16p
7	岩山散策路	各1時間程度(各1～2km)	☆～☆☆	2つの登山路と1つの野鳥観察路。気軽な山登りを楽しみたい方向け。	17-18p
8	大ヶ生・朝鳥山コース	約3時間(約3.6km)	☆☆	リング園を起点に眺望豊かな里山の秀峰を登る。周回可能な3つの登山コース。	19-20p
9	二ツ森コース	約3時間(約5.5km)	☆☆	網取ダム湖畔の低山帯を巡り農地集落を歩くコース。里山の散策を楽しみたい方に。	21-22p

## 歩き始める前に

- ・時間と体力に余裕を持った行動を考え、無理のない計画を立てましょう。
- ・動きやすく、歩きやすい服装をしましょう。特に靴は長距離を歩くのに適したものを履きましょう。
- ・日射病予防のため、帽子をかぶりましょう。
- ・水筒、携帯電話、薬箱、行動食(非常食)を持ちましょう。
- ・ウルシ類のかぶれやダニ被害、ツツガムシ病などを避けるため、肌の露出は極力控え、長袖・長丈パンツを着用しましょう。
- ・現地に入る前に、周囲の人にその日の予定を伝えておきましょう。帰りが遅くなった場合の対応などを確認しておきましょう。



## 気をつけましょう

- ・郊外の山はツキノワグマの生息域です。鈴やラジオを持参し、山中では鳴らしながら歩きましょう。
- ・春から秋にかけてはスズメバチなどのハチが活動します。ハチには地面に巣を作るものや、建物の軒下、大木の枝下などに巣を作るものがあります。飛んでいるハチを見かけたら、刺激せず、巣がありそうな場所には近づかないようにしましょう。万一刺された場合は、患部を冷やし、直ちに病院へ行きましょう。黒っぽい服装はハチを寄せることがあるため、避けましょう。
- ・キノコ類は中毒をおこす恐れがあるため、正確な知識を持つ人以外は採らないようにしましょう。
- ・熱中症、日射病等にならないよう、こまめに水分や塩分などを補給しましょう。

# 各コース位置図

- ① 北山散策路
  - ② 蝶ヶ森たたら山コース
  - ③ 白滝コース
  - ④ 高松・四十四田コース
  - ⑤ 大志田・中津川コース
  - ⑥ 太田薬師コース
  - ⑦ 岩山散策路
  - ⑧ 大ヶ生・朝島山コース
  - ⑨ ニツ森コース
- 近郊自然歩道コース

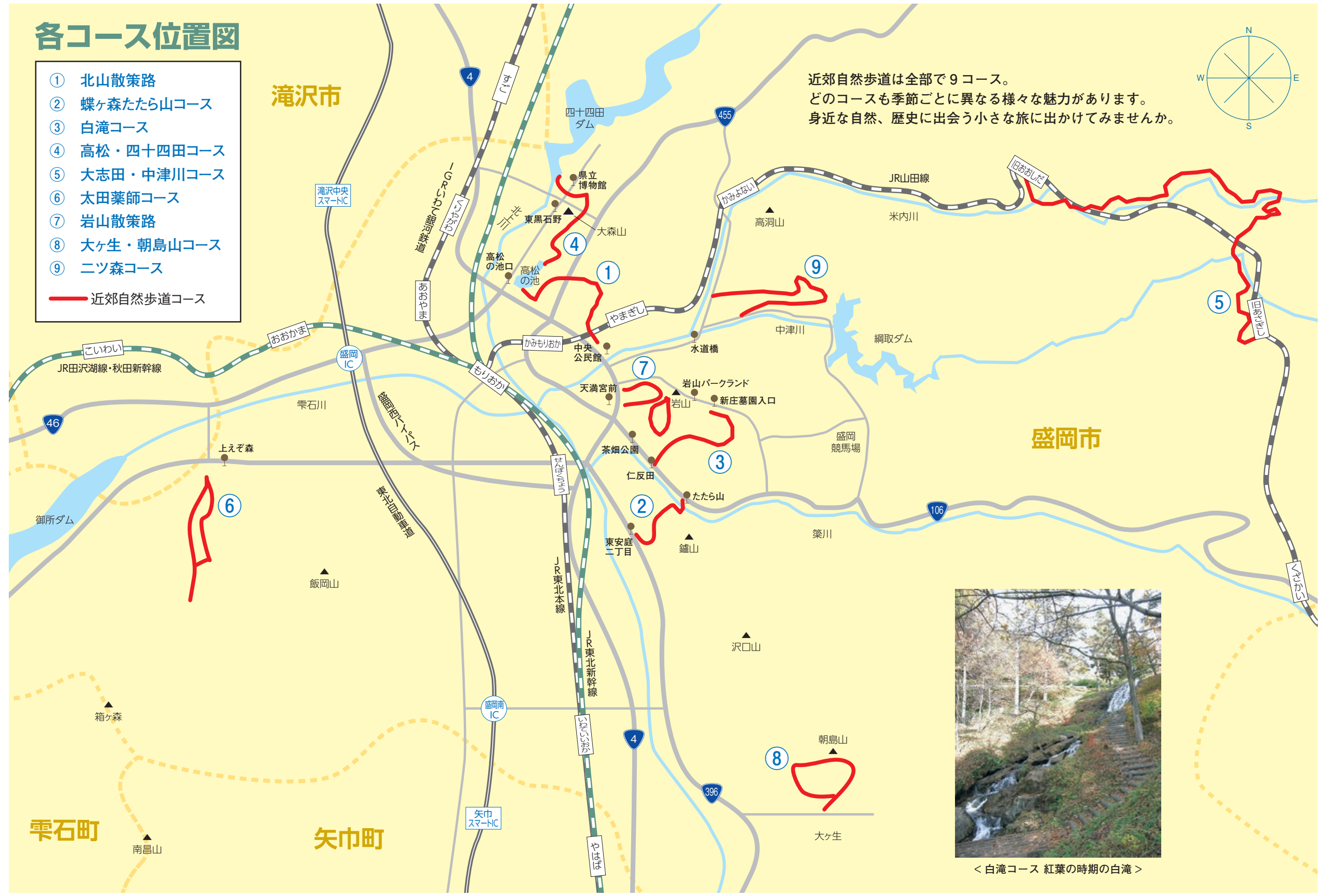
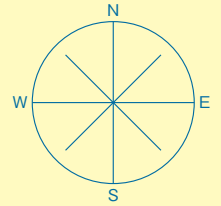
滝沢市

盛岡市

栗石町

矢巾町

近郊自然歩道は全部で9コース。  
どのコースも季節ごとに異なる様々な魅力があります。  
身近な自然、歴史に出会う小さな旅に出かけてみませんか。



< 白滝コース 紅葉の時期の白滝 >

中央公民館の御薬園跡を抜け愛宕山に登り、展望台から市街地や岩手山を望んだ後、三ツ割から高松の池へ。四季を通して楽しめる散策路です。また盛岡ゆかりの文化人や歴史に関わる文学碑や記念碑が随所であり、その背景をうかがうことができます。北山トンネル入口からの岩手山眺望も魅力的です。

# 1. 北山散策路 コースマップ



オオハクチョウ 高松の池で冬を過ごします。



高松の池周辺の紅葉

### ●コースタイム・距離

- ①起点 → (約0.5km・20分) → ②愛宕山展望台
- (約1.2km・40分) → ⑥国道455号(清水ヶ丘団地)
- (約1km・30分) → ⑧南部家墓所
- (約1km・30分) → ⑩終点
- (①～⑩の誘導柱は約400m間隔)

### ●文学碑 (図中記号: A～E)

- A: 山口青邨(俳人)「遠山のつがへるさま郭公鳴く」
- B: 武島繁太郎(歌人)「新雪の南部片富士の」
- C: 立原道造(詩人)「アダジオ」
- D: 小田島孤舟(歌人)「われひとりよのつねびとの」
- E: 村上昭夫(詩人)「私をうらぎるな」

### ●記念碑 (図中記号: F～K)

- F: 横川省三銅像の台座(高松の池)
- G: 楢山佐渡の碑(聖寿寺)
- H: 戊辰戦争の盛岡藩士戦死の碑(聖寿寺)
- I: 方長老ゆかりの地の碑(法泉寺)
- J: 画家中井汲泉の画碑(法泉寺)
- K: 金森兵部少輔頼錦の石碑

### ●コースの利用方法

- バス利用
- ・起点: 岩手県交通 松園山岸線ほか「中央公民館」下車
- ・終点: 岩手県交通 上田線ほか「高松の池口」乗車

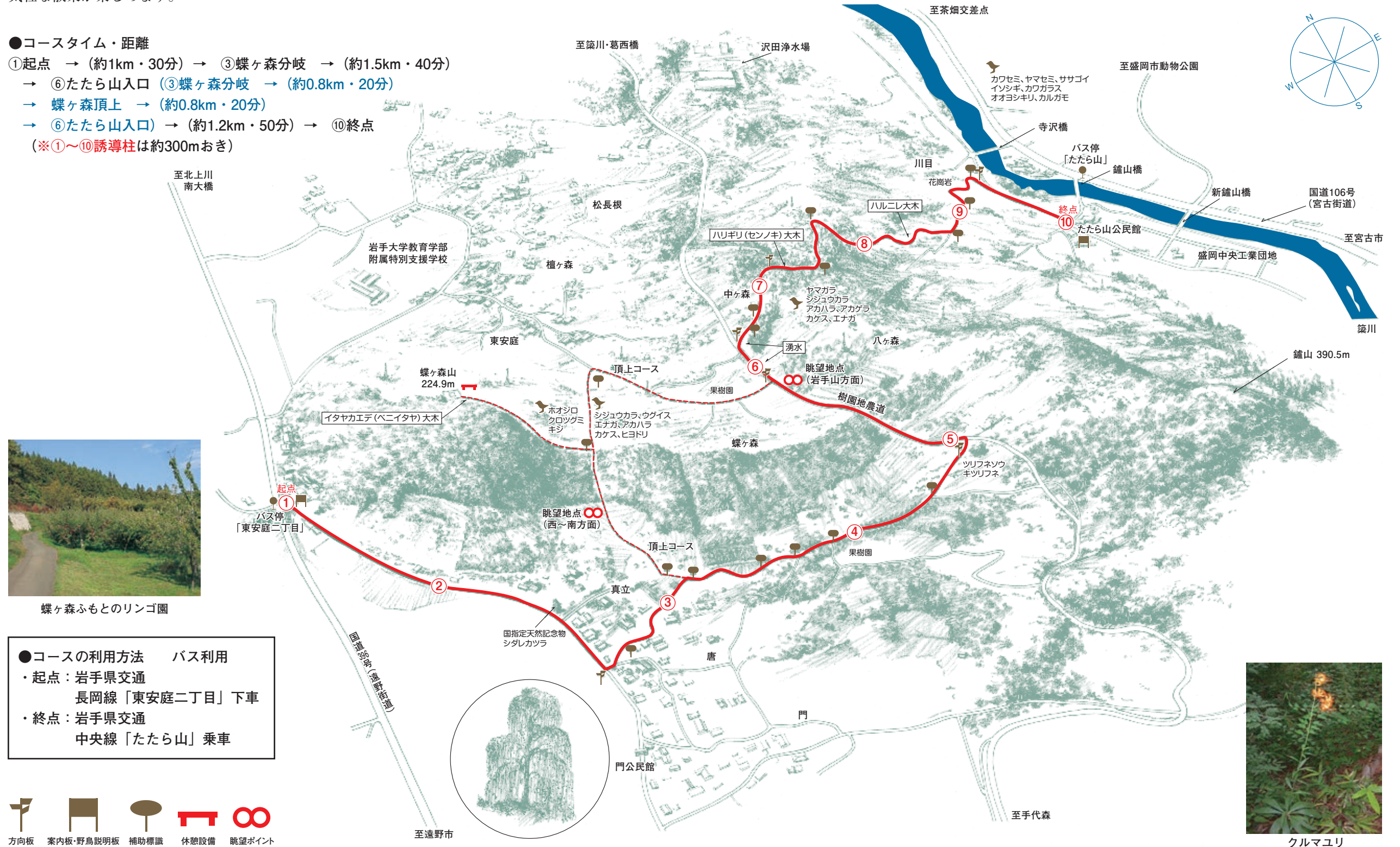


国道 396 号から市の木・国指定天然記念物「門のシダレカツラ」前を通り、リンゴ園が続く丘陵地帯へ。その後、たたら山から続く山道を経て築川に至ります。蝶ヶ森頂上を訪ねるオプションコースもあり、季節に合わせた気軽な散策が楽しめます。

## 2. 蝶ヶ森たたら山コース コースマップ

### ●コースタイム・距離

- ①起点 → (約1km・30分) → ③蝶ヶ森分岐 → (約1.5km・40分)  
 → ⑥たたら山入口 (③蝶ヶ森分岐 → (約0.8km・20分)  
 → 蝶ヶ森頂上 → (約0.8km・20分)  
 → ⑥たたら山入口 → (約1.2km・50分) → ⑩終点  
 (※①～⑩誘導柱は約300mおき)

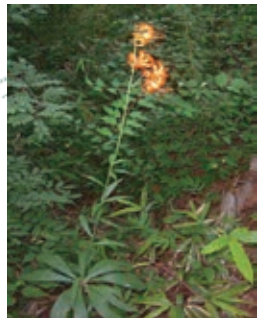


蝶ヶ森ふもとのリンゴ園

●コースの利用方法 バス利用

- ・ 起点：岩手県交通 長岡線「東安庭二丁目」下車
- ・ 終点：岩手県交通 中央線「たたら山」乗車

方向板 案内板・野鳥説明板 補助標識 休憩設備 眺望ポイント



クルマユリ

国道106号から名勝「白滝」を訪ねます。木々に囲まれた白滝親水公園は静かなたたずまいを持ち、新緑、紅葉の時期はもとより夏場は涼を求めるのに最適な場所です。滝を見た後はしらかき工房周辺の雑木林を抜け、新庄墓園から終点の八木田口へ。

### 3. 白滝コース コースマップ



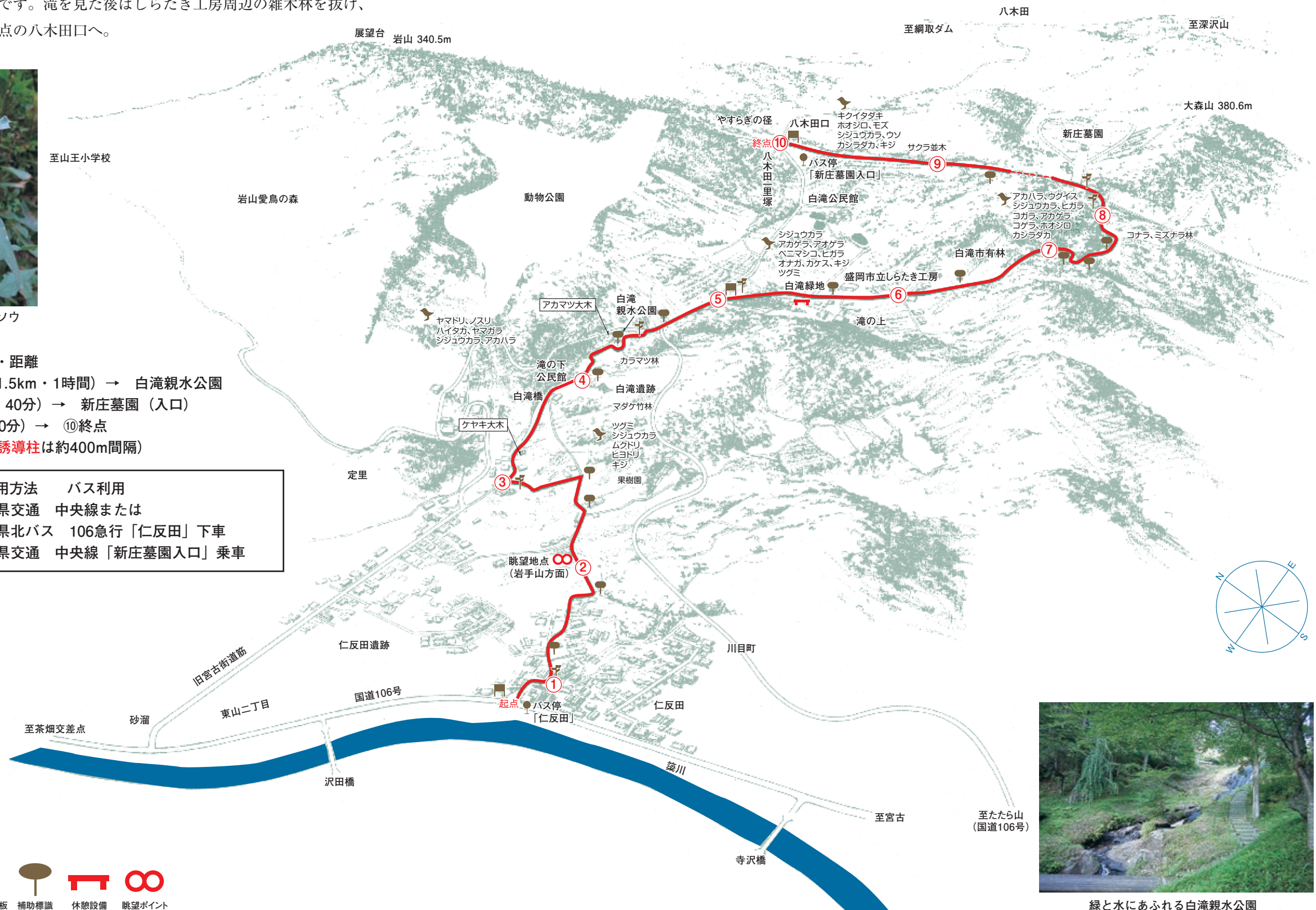
アキノキリンソウ

●コースタイム・距離

- ①起点 → (約1.5km・1時間) → 白滝親水公園
- (約1.5km・40分) → 新庄墓園 (入口)
- (約1km・20分) → ⑩終点
- (※①～⑩の誘導柱は約400m間隔)

●コースの利用方法 バス利用

- ・起点：岩手県交通 中央線または  
岩手県北バス 106急行「仁反田」下車
- ・終点：岩手県交通 中央線「新庄墓園入口」乗車



緑と水にあふれる白滝親水公園

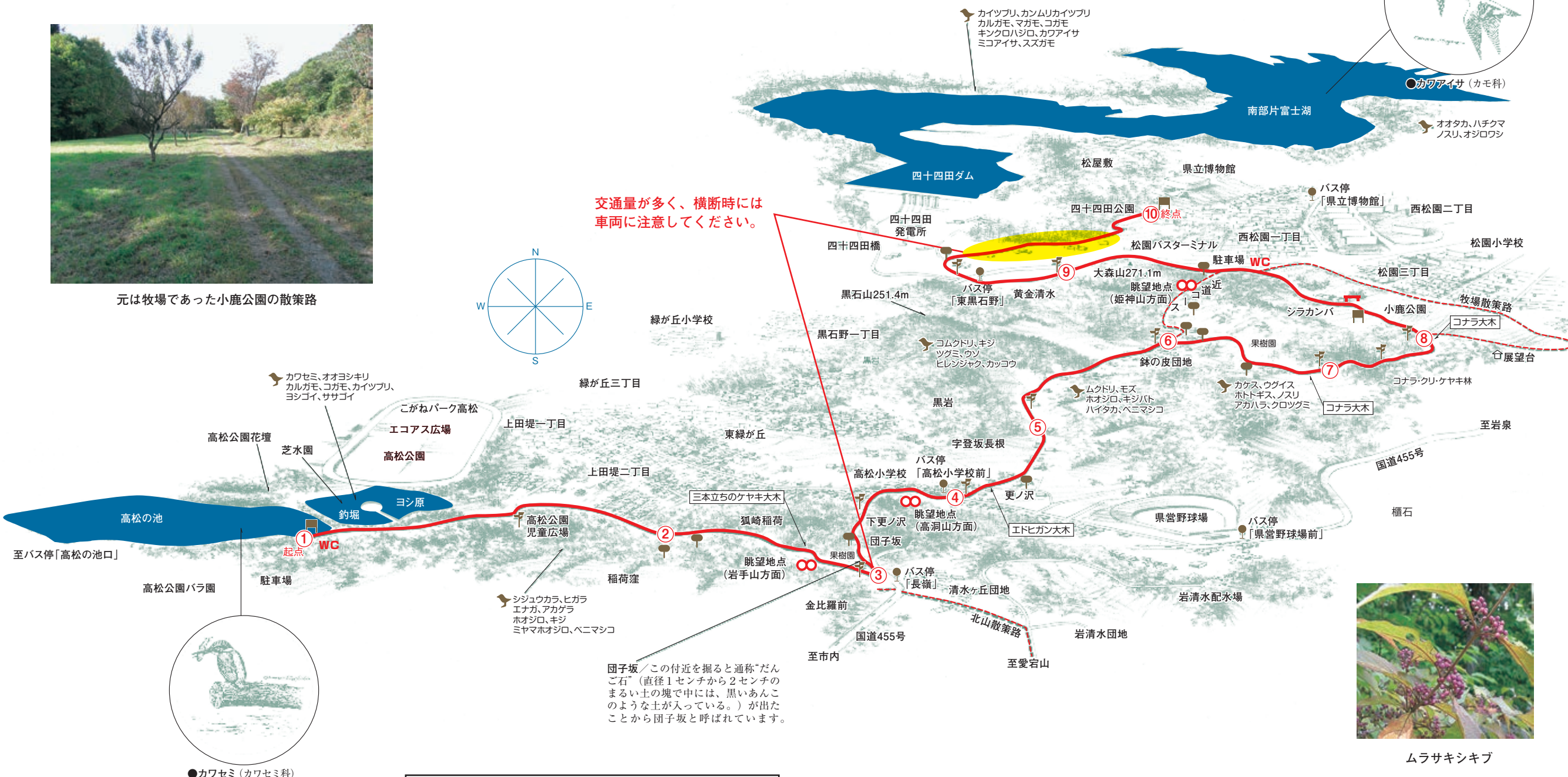
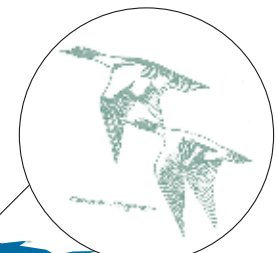


高松の池から鉢ノ皮、小鹿公園を経て、四十四田ダム入口へ。ヨシ原、リンゴ園、落葉広葉樹林、牧場跡と変化に富んだ景色が楽しめるコースです。周囲を丘陵地に囲まれた鉢ノ皮地区は市街地近くにありながら隠れ里のようです。終点からは岩手県立博物館や四十四田公園に立ち寄ることもできます。



元は牧場であった小鹿公園の散策路

## 4. 高松・四十四田コース コースマップ



交通量が多く、横断時には車両に注意してください。



●カワセミ (カワセミ科)



ムラサキシキブ



●コースの利用方法 バス利用  
 ・起点：岩手県交通 上田線「高松の池口」下車  
 ・終点：岩手県交通 上田線「東黒石野」または「県立博物館」(松園バスターミナル行)乗車

●コースタイム・距離  
 ①起点 → (約2km・1時間) → ④高松小学校 → (約1.3km・50分) → ⑥鉢ノ皮 → (約1.5km・50分) → 小鹿公園 (近道コースは⑥鉢ノ皮 → (約0.5km・15分) → 小鹿公園) → (約0.7km・20分) → ⑩終点 (※①～⑩誘導柱は約500mおき)

秘境駅と呼ばれる JR 山田線「旧大志田駅」から「旧浅岸駅」に向かうコース。米内川上流から中津川上流へ分水嶺を越える道でもあります。古い駅舎、所々に見られる鉄橋やトンネルなど郷愁のある景色を眺めながら、溪流沿いの道を歩きます。深山の花や鳥、虫を観察しながら、森林浴をじっくりと楽しみたい方に最適なコースです。

## 5. 大志田・中津川コース コースマップ



JR 山田線の古い鉄橋の下を通る



### ●コースタイム・距離

- ①起点 (旧大志田駅) → (約5km・2時間)
- ④源衛門沢分岐 → (約3km・1時間)
- ⑥上大志田橋 → (約5km・2時間)
- ⑩終点 (旧浅岸駅)
- (※①～⑩誘導柱は約1400mおき)

- コースの利用方法 乗用車利用
- ・起点：JR東日本 山田線「旧大志田」駅前
  - ・終点：JR東日本 山田線「旧浅岸」駅前



### このコースの注意点

- ・コースのほぼ全域は携帯電話圏外であるため、緊急時の連絡には注意が必要です。
- ・ツキノワグマの生息域であるため、鈴を鳴らしながら歩きましょう。(ラジオの受信できない所があります)



アカアシクワガタ



奥羽山脈の箱ヶ森山麓を流れる猪去沢沿いの道から太田薬師（標高約 400m）を巡るコース。  
途中、猪去沢地層で化石を観察し、溪流の先でオガセ滝を訪ねます。小さなブナ林を抜ける  
と山頂の薬師神社で、市の天然記念物「薬師神社のクロビ」やスギの巨木と対面します。  
約 2 時間で回れるハイキングコースです。

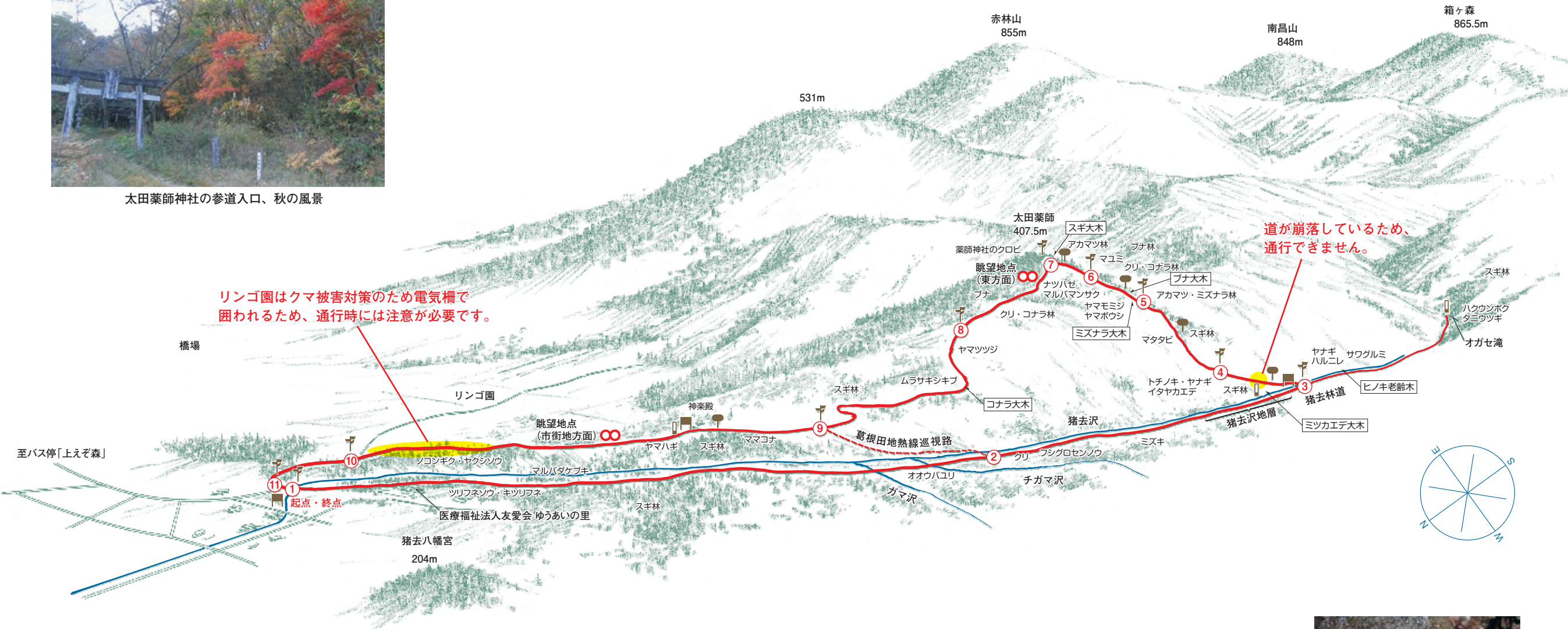
## 6. 太田薬師コース コースマップ



太田薬師神社の参道入口、秋の風景

### ●コースタイム・距離

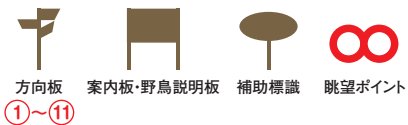
①起点→（約1.5km・40分）→③太田薬師登山口（→（約0.5km・10分）→オガセ滝）  
→（約1km・30分）→⑦太田薬師頂上→（約1.5km・40分）→⑪終点



リンゴ園はクマ被害対策のため電気柵で  
囲われるため、通行時には注意が必要です。

道が崩落しているため、  
通行できません。

●コースの利用方法 バス利用  
・起点・終点とも：  
岩手県交通 太田本宮線・太田経由繋温泉線「上えぞ森」  
下車・乗車  
(バス停から起点・終点までは徒歩約20分)



### このコースの注意点

- ・③～④の区間は、道が崩落しているため、通行できません。
- ⑪を起点とし、⑦太田薬師頂上を目指し、帰路も同コースを通行してください。
- ・ツキノワグマの生息域であるため、鈴やラジオを鳴らしながら歩きましょう。



猪去沢地層の葉の化石

盛岡市内の展望名所として知られる岩山には2つの登山コースと、山頂から回る岩山愛鳥の森探鳥路があります。どのコースも1時間かからずに歩くことができ、市街地に接しながらも種々の花々や鳥の姿、さえずりなど、それぞれ季節に応じた楽しみを与えてくれます。山頂には啄木望郷の像があり、展望所からは岩手山、姫神山などの山並みを背景に盛岡市街地を眺めることができます。

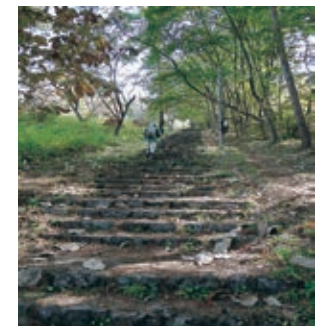
## 7. 岩山散策路 コースマップ

### ●コースタイム・距離

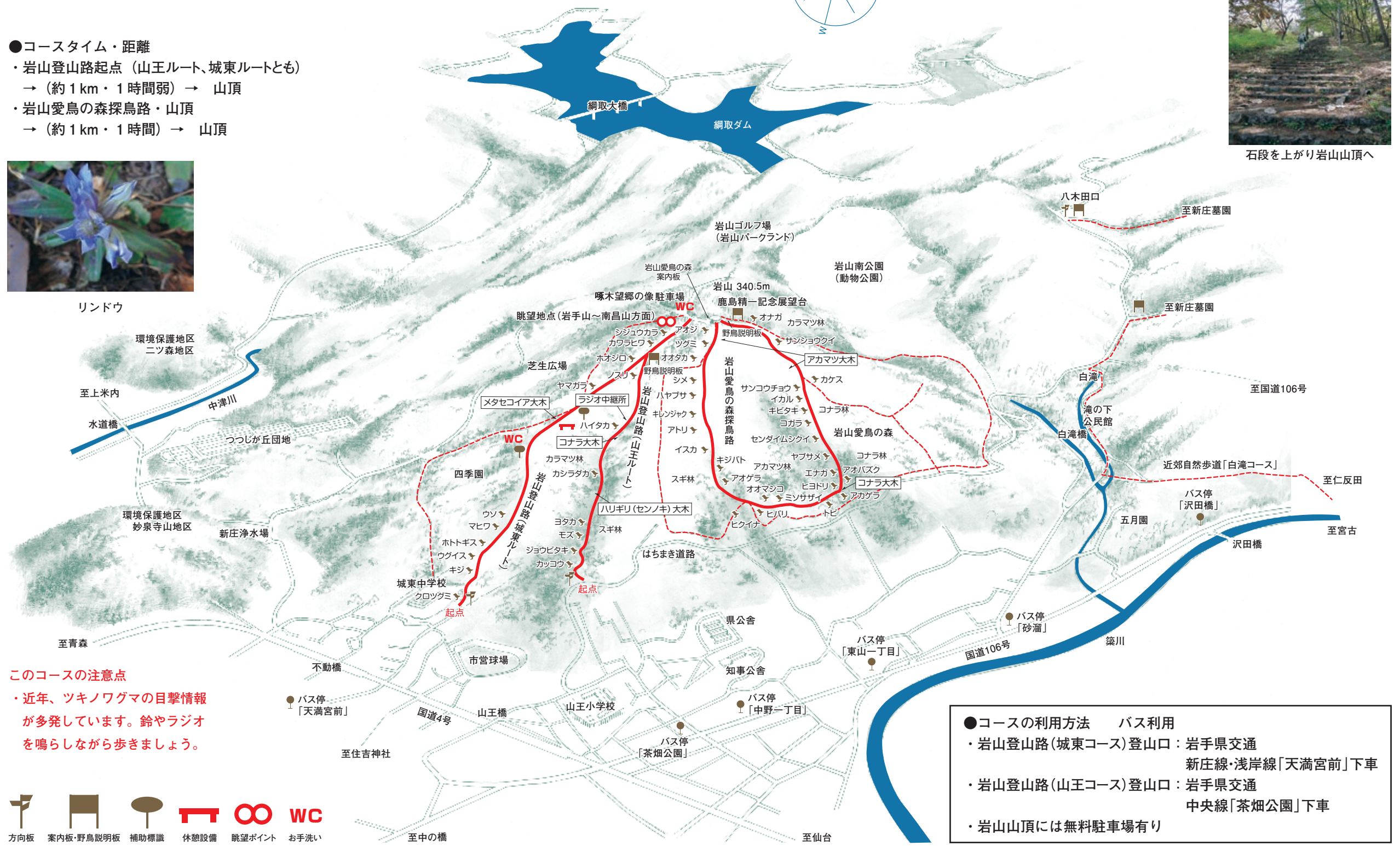
- ・岩山登山路起点（山王ルート、城東ルートとも）  
→（約1km・1時間弱）→ 山頂
- ・岩山愛鳥の森探鳥路・山頂  
→（約1km・1時間）→ 山頂



リンドウ



石段を上がり岩山山頂へ



### このコースの注意点

- ・近年、ツキノワグマの目撃情報が多発しています。鈴やラジオを鳴らしながら歩きましょう。



- コースの利用方法 バス利用
- ・岩山登山路(城東コース)登山口：岩手県交通 新庄線・浅岸線「天満宮前」下車
- ・岩山登山路(山王コース)登山口：岩手県交通 中央線「茶畑公園」下車
- ・岩山山頂には無料駐車場有り

都南地区南東にたたずむ朝島山は、国道からもその姿が目立つことから、地域のランドマークとして親しまれていますが、身近なハイキングコースとしても魅力にあふれ、多くの愛好者が訪れます。3つの登山路は各コースとも約1時間で山頂に達し、そこから北上川の流れと背景の岩手山や志波三山、早池峰山の雄姿を眺めることができます。

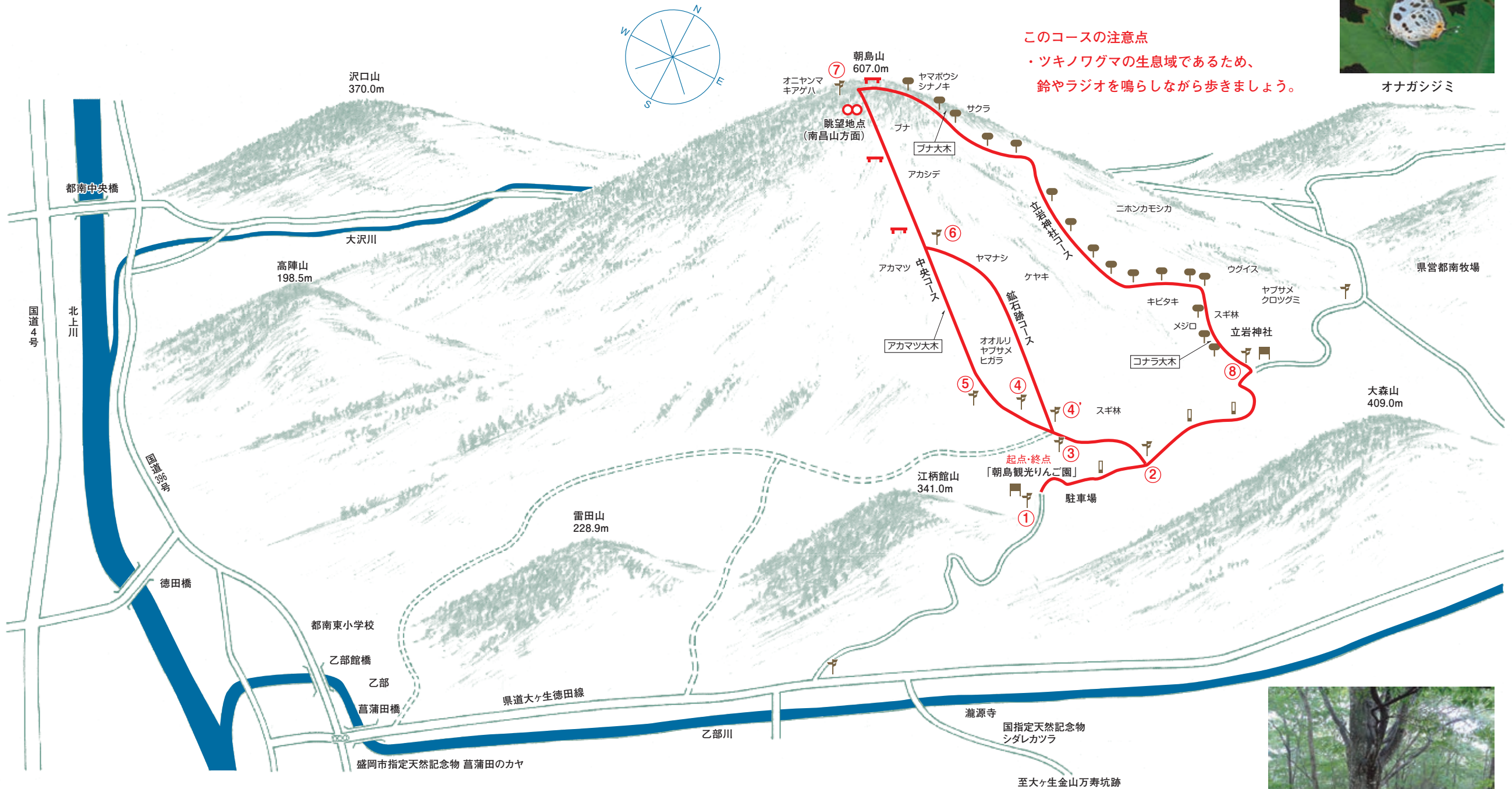
## 8. 大ヶ生・朝島山コース コースマップ



オナガシジミ

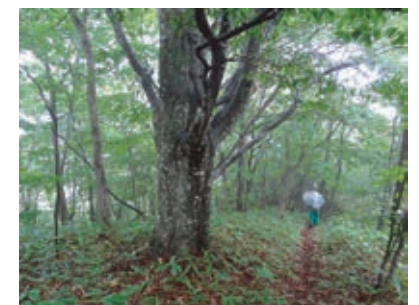
### このコースの注意点

・ツキノワグマの生息域であるため、鈴やラジオを鳴らしながら歩きましょう。



●コースの利用方法 乗用車利用  
 ・起点の朝島山りんご園に無料駐車場有り

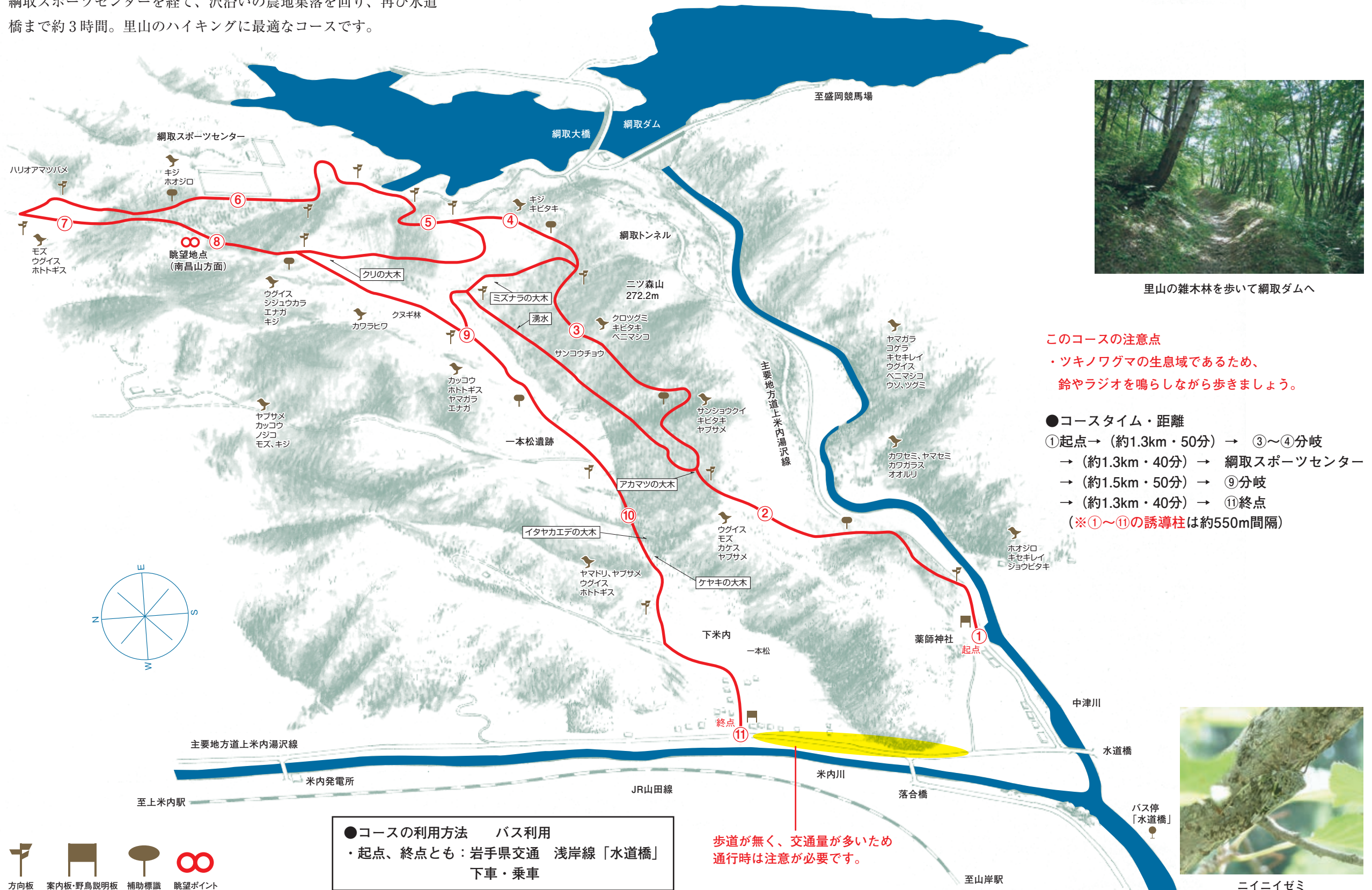
●コースタイム・距離  
 中央・鉱石跡コース：①起点 → (約1.5km・約1時間) → 山頂  
 立岩神社コース：①起点 → (約2km・約1時間半) → 山頂



山頂付近のブナ大木

網取ダム右岸側の低山帯を巡ります。水道橋たもとの薬師神社から網取スポーツセンターを経て、沢沿いの農地集落を回り、再び水道橋まで約3時間。里山のハイキングに最適なコースです。

## 9. ニツ森コース コースマップ



**このコースの注意点**  
 ・ツキノワグマの生息域であるため、鈴やラジオを鳴らしながら歩きましょう。

●コースタイム・距離  
 ①起点→(約1.3km・50分)→③～④分岐  
 →(約1.3km・40分)→網取スポーツセンター  
 →(約1.5km・50分)→⑨分岐  
 →(約1.3km・40分)→⑪終点  
 (※①～⑪の誘導柱は約550m間隔)

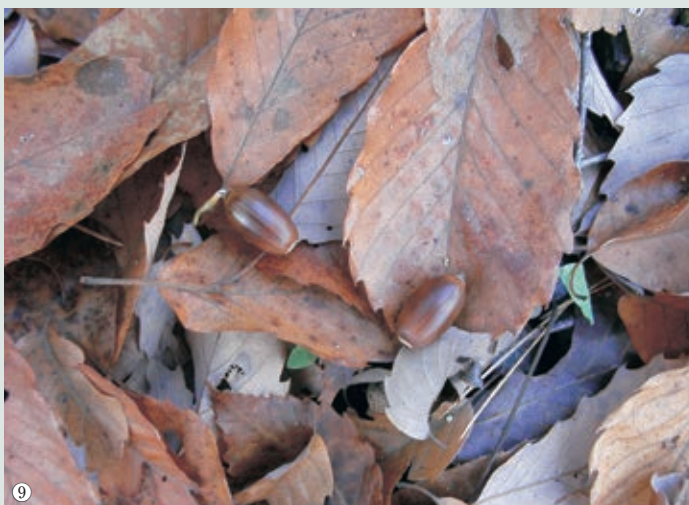
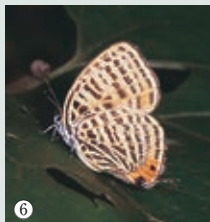
●コースの利用方法 バス利用  
 ・起点、終点とも：岩手県交通 浅岸線「水道橋」下車・乗車

歩道が無く、交通量が多いため  
 通行時は注意が必要です。

- 方向板
- 案内板・野鳥説明板
- 補助標識
- 眺望ポイント

## フィールド・マナー

- ・出発前に靴底についている泥や汚れを落としましょう（外来植物の種などが混じっていることがあり、在来の植物に悪影響を与えるおそれがあります）。
- ・車を使って現地に行く場合は駐車する場所に気をつけましょう。
- ・植物などのむやみな採集は控えましょう。
- ・動物を観察するときはなるべく驚かさないように静かに観察しましょう。
- ・動物に餌を与えないようにしましょう。
- ・ゴミは必ず持ち帰りましょう。



使用写真解説

<表紙>

①：エゾアジサイの花（大志田・中津川コース、6月）

②：高松の池と岩手山（北山散策路、4月）

③：クリの実（大ヶ生・朝島山コース、9月）

④：散策を楽しむ人々（北山散策路、10月）

<裏表紙>

⑤：オカトラノオ（ニツ森コース、7月）

⑥：ウラナミアカシジミ（ニツ森コース、7月）

⑦：シロヨメナ（北山散策路、10月）

⑧：朝島山山頂（大ヶ生・朝島山コース、9月）

⑨：コナラの実（ニツ森コース、11月）

## もりおか近郊自然歩道ガイドブック

令和2年10月1日発行

編集・発行 盛岡市環境部環境企画課  
盛岡市若園町2-18 TEL 019 (613) 8419

### ●近郊自然歩道webサイトのご案内

以下のサイトで、更に各コースで観察される植物や動物、コースの写真などを閲覧することができます。また、本ガイドブック掲載のコースマップと同じものをダウンロードできます。

なお、コース上で、倒木などの障害物を見つけた場合は、盛岡市環境部環境企画課（019-613-8419）までお知らせください。

近郊自然歩道webサイト：<http://www.eco-morioka.jp/kankyohozen/native/shizen-hodo>

