

いきいきウォーキングマップ
(小岩井いきいきサロン)

小岩井地区 (小岩井公民館) 赤コース

区間	距離	歩数	時間
①-②	350 m	450 歩	5分30秒
②-③	500 m	570 歩	8 分
③-④	580 m	800 歩	9 分
④-①	220 m	300 歩	3分30秒
総コース	1,650 m	2,120 歩	26 分

歩道がありません
車に気をつけて端を歩きましょう
スタートからゴールまで道を渡る
ことはありません

腰をおろして休める
場所等はありません
疲れたら日陰で立ち
止まりひと休みしましょう
水分補給を忘れない

小岩井地区 (小岩井公民館) 緑 (短い) コース

区間	距離	歩数	時間
①-②	105 m	75 歩	2 分
②-③	360 m	250 歩	5 分
③-④	365 m	250 歩	6 分
④-①	220 m	300 歩	3分30秒
総コース	1,050 m	875 歩	16分30秒



岩手山が
みえます

小岩井
公民館

スタート
ゴール

産直
ふうりん娘
仮設
トイレ

地熱
エンジニアリング

細川
金鉄工

小岩井駅

小岩井
駅前通り

福祉バス

2

3

中村
歯科

横断歩道
を渡りましょう

大釜地区 (大釜コミセン) 赤コース			
区間	距離	歩数	時間
①-②	320 m	420 歩	4分30秒
②-③	340 m	460 歩	5分
③-④	430 m	590 歩	7分30秒
④-⑤	560 m	750 歩	8分
⑤-①	370 m	500 歩	5分
総コース	2,020 m	2,720 歩	30分

トイレ

大釜中央公園

ときどき、休けいや
水分補給を
忘れずに

マクドナルド

ローソン

ゴール
スタート

大釜地区 (大釜コミセン) 緑 (短い) コース			
区間	距離	歩数	時間
①-②	250 m	345 歩	3分
②-③	319 m	450 歩	5分
③-④	230 m	320 歩	3分
④-⑤	250 m	350 歩	4分
⑤-①	250 m	345 歩	3分
総コース	1,299 m	1,810 歩	18分

横断歩道
を渡りましょう

土日ジャンボ市

キャピラ-東北

武田
工務店

46

郵便局

大釜
ふれあい広場

養王堂

電
タ
ク
コ
ミ

滝沢市
掲示板

が
め
の
玉
子

いきいきウォーキングマップ
(大釜いきいきサロン)



大釜地区 (みどり団地) 緑 (短い) コース			
区間	距離	歩数	時間
①-②	415 m	580 歩	7 分
②-③	320 m	450 歩	6 分
③-①	320 m	450 歩	6 分
総コース	1,055 m	1,480 歩	19 分

大釜地区 (みどり団地) 赤コース			
区間	距離	歩数	時間
①-②	270 m	360 歩	4 分
②-③	130 m	160 歩	2 分
③-④	200 m	280 歩	3 分
④-⑤	200 m	280 歩	3 分
⑤-⑥	70 m	100 歩	1 分
⑥-⑦	320 m	450 歩	6 分
⑦-①	415 m	580 歩	7 分
総コース	1,605 m	2,210 歩	26 分

☆団地内のコースです。
道幅が狭いので、
ゆっくり歩いてください。

自販機などはありませんので
用意して出発してください。

コース内でのトイレは利用できませんので
出発前に済ませてください。

散策路を歩くことになっていますので、
川の水量が多い日には
注意してください。

いきいきウォーキングマップ
(いきいきサロンお達者くらぶ)

仁沢瀬橋

いきいきウォーキングマップ
 (篠木いきいきサロン)
 滝沢市多目的研修センター～

篠木地区 (多目的研修センター)		
区間	距離	歩数
①-②	272 m	474 歩
②-③	650 m	964 歩
③-①	922 m	1,441 歩
総コース	1,844 m	2,879 歩



← 小岩井

③



車の往来が多いので
 歩道を歩きましょう。



① 多目的研修センター

②



篠木小学校

篠木坂峠

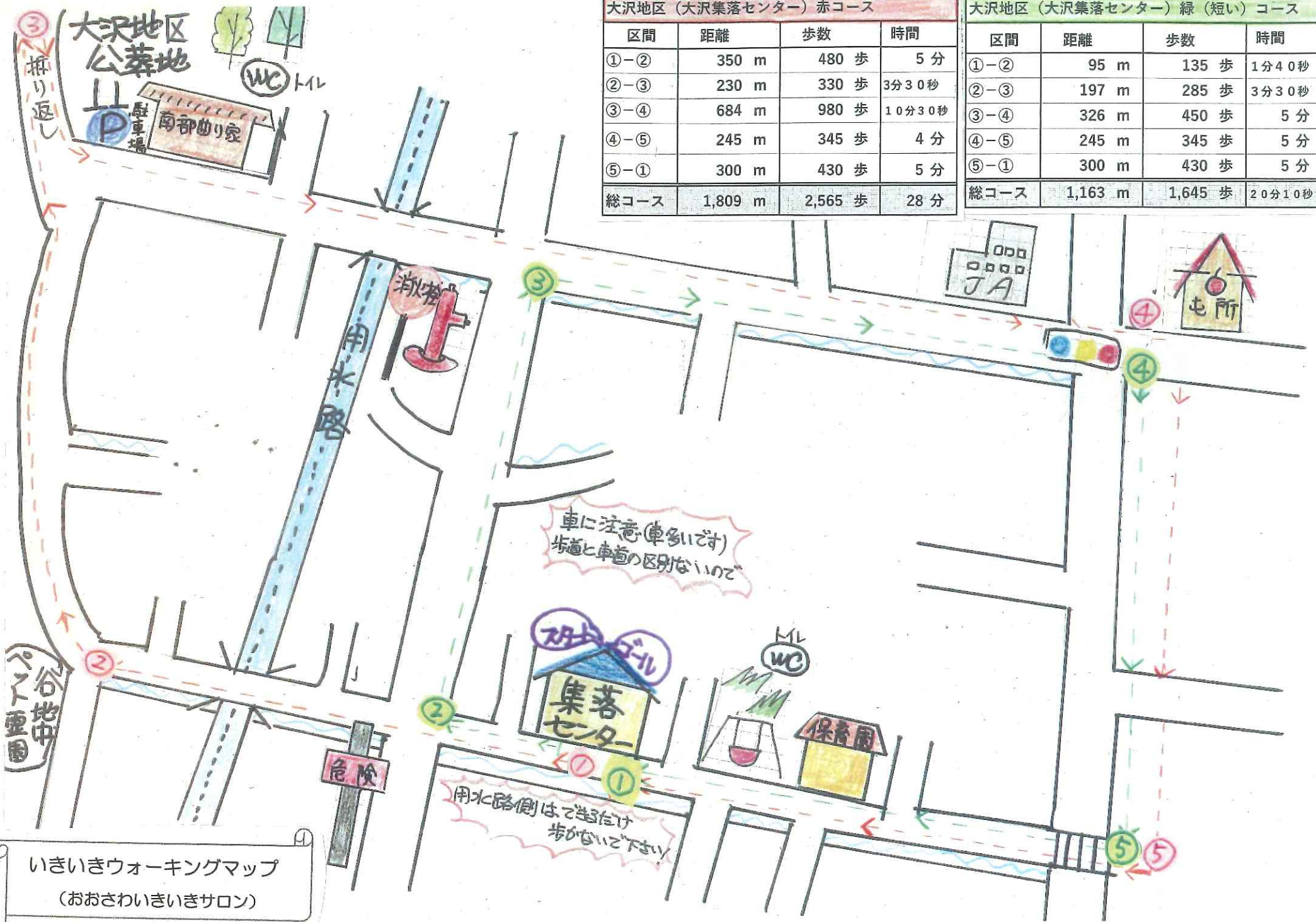
篠木跨線橋 ↓

篠木地区 (大釜駅前) 赤コース			
区間	距離	歩数	時間
①-②	290 m	380 歩	4分30秒
②-③	300 m	400 歩	6分
③-④	410 m	500 歩	6分
④-⑤	215 m	300 歩	4分30秒
⑤-①	580 m	760 歩	9分
総コース	1,795 m	2,340 歩	30分

篠木地区 (大釜駅前) 緑 (短い) コース			
区間	距離	歩数	時間
①-②	184 m	225 歩	2分
②-③	270 m	360 歩	4分
③-④	275 m	380 歩	4分30秒
④-①	245 m	350 歩	4分
総コース	974 m	1,315 歩	14分30秒



いきいきウォーキングマップ
 (篠木いきいきサロン)
 大釜駅前コミュニティセンターへ



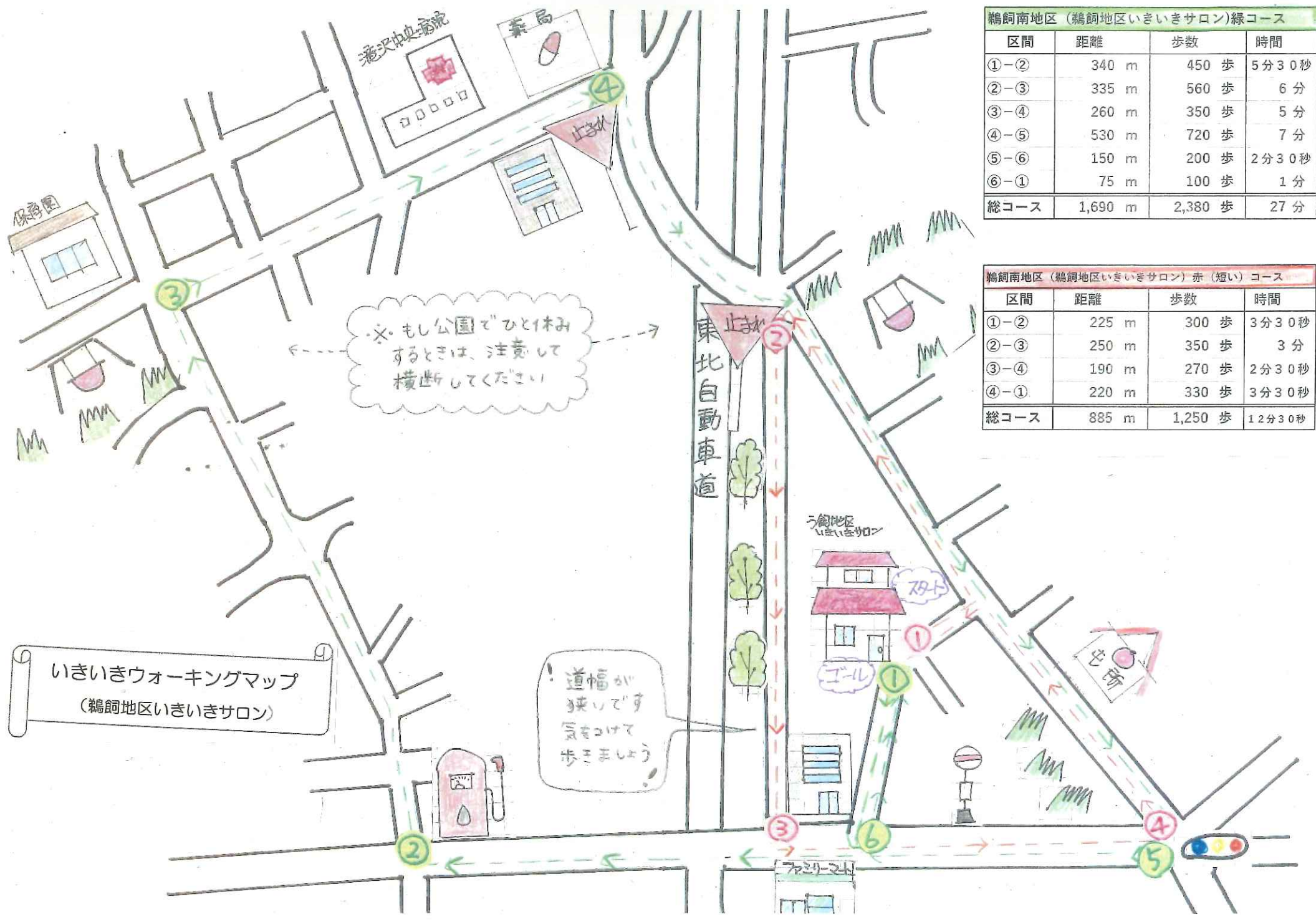
大沢地区 (大沢集落センター) 赤コース

区間	距離	歩数	時間
①-②	350 m	480 歩	5 分
②-③	230 m	330 歩	3分30秒
③-④	684 m	980 歩	10分30秒
④-⑤	245 m	345 歩	4 分
⑤-①	300 m	430 歩	5 分
総コース	1,809 m	2,565 歩	28 分

大沢地区 (大沢集落センター) 緑 (短い) コース

区間	距離	歩数	時間
①-②	95 m	135 歩	1分40秒
②-③	197 m	285 歩	3分30秒
③-④	326 m	450 歩	5 分
④-⑤	245 m	345 歩	5 分
⑤-①	300 m	430 歩	5 分
総コース	1,163 m	1,645 歩	20分10秒

いきいきウォーキングマップ
(おおさわいきいきサロン)



鶴飼南地区 (鶴飼地区いきいきサロン) 緑コース

区間	距離	歩数	時間
①-②	340 m	450 歩	5分30秒
②-③	335 m	560 歩	6分
③-④	260 m	350 歩	5分
④-⑤	530 m	720 歩	7分
⑤-⑥	150 m	200 歩	2分30秒
⑥-①	75 m	100 歩	1分
総コース	1,690 m	2,380 歩	27分

鶴飼南地区 (鶴飼地区いきいきサロン) 赤 (短い) コース

区間	距離	歩数	時間
①-②	225 m	300 歩	3分30秒
②-③	250 m	350 歩	3分
③-④	190 m	270 歩	2分30秒
④-①	220 m	330 歩	3分30秒
総コース	885 m	1,250 歩	12分30秒

いきいきウォーキングマップ
(鶴飼地区いきいきサロン)

道幅が狭いです
気を付けて
歩きましょう

※もし公園でひと休み
するときは、注意して
横断してください

いきいきウォーキングマップ
(上の山いきいきサロン)

通常コース
 ・2.7km
 ・3456歩
 ・36分

時短コース
 ・1.8km
 ・2174歩
 ・24分



いきいきウォーキングマップ
(滝沢パークタウンいきいきサロン)



パークタウン
コミュニティ
センター

茶室

通常コース
・ 2.5 km
・ 3295 歩
・ 35 分

時短コース
・ 1.6 km
・ 2013 歩
・ 23 分

歩道 200m
遮切川

階段
44 段

トイレ
W.C.
バラ園 =
行く道の道へ

土の道
雨の日がかり

クラブ
ハウス

テニス
コート

トイレ
W.C.

陸上競技場

芝生公園

池

池

多目的
広場

入ビ注意
釣り禁止

歩道あり
ゆるい上り坂

駐車場

駐車場

いきいきウォーキングマップ
(温泉ふれあい館)

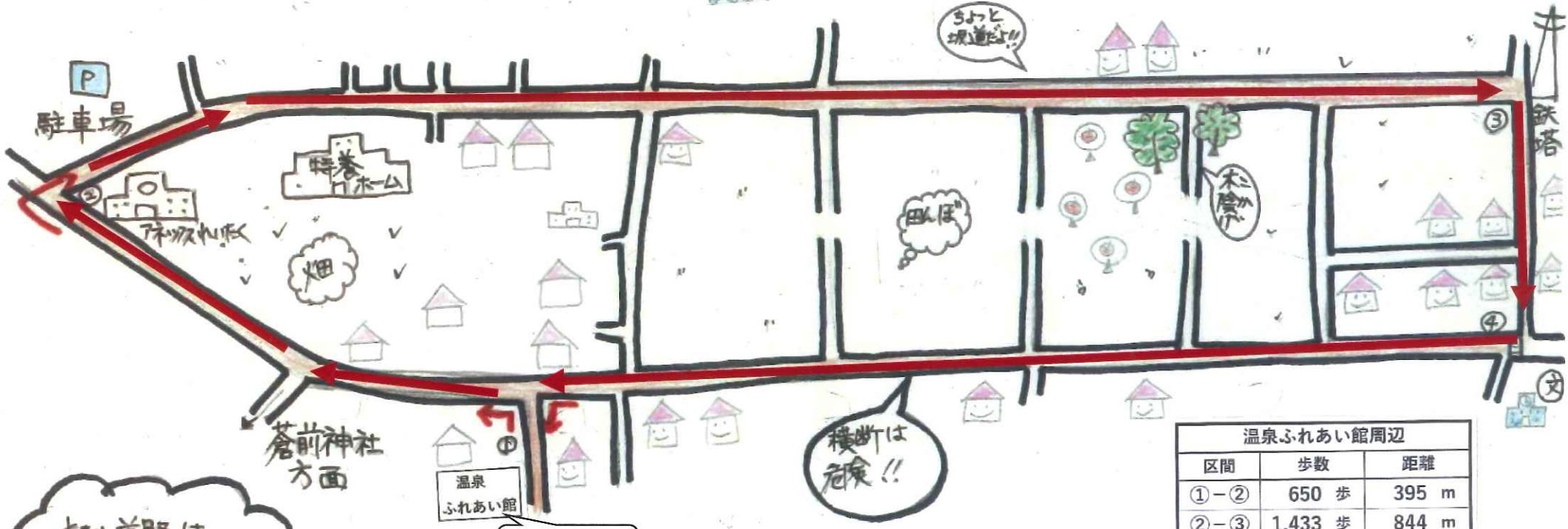
水飲み場や
休憩場所が沢山
水筒を持って出掛け
ましょう

田んぼ

田んぼ



ちょっと
坂道だよ!!



大きい道路は
車が多いです。
横断には気を付けて!

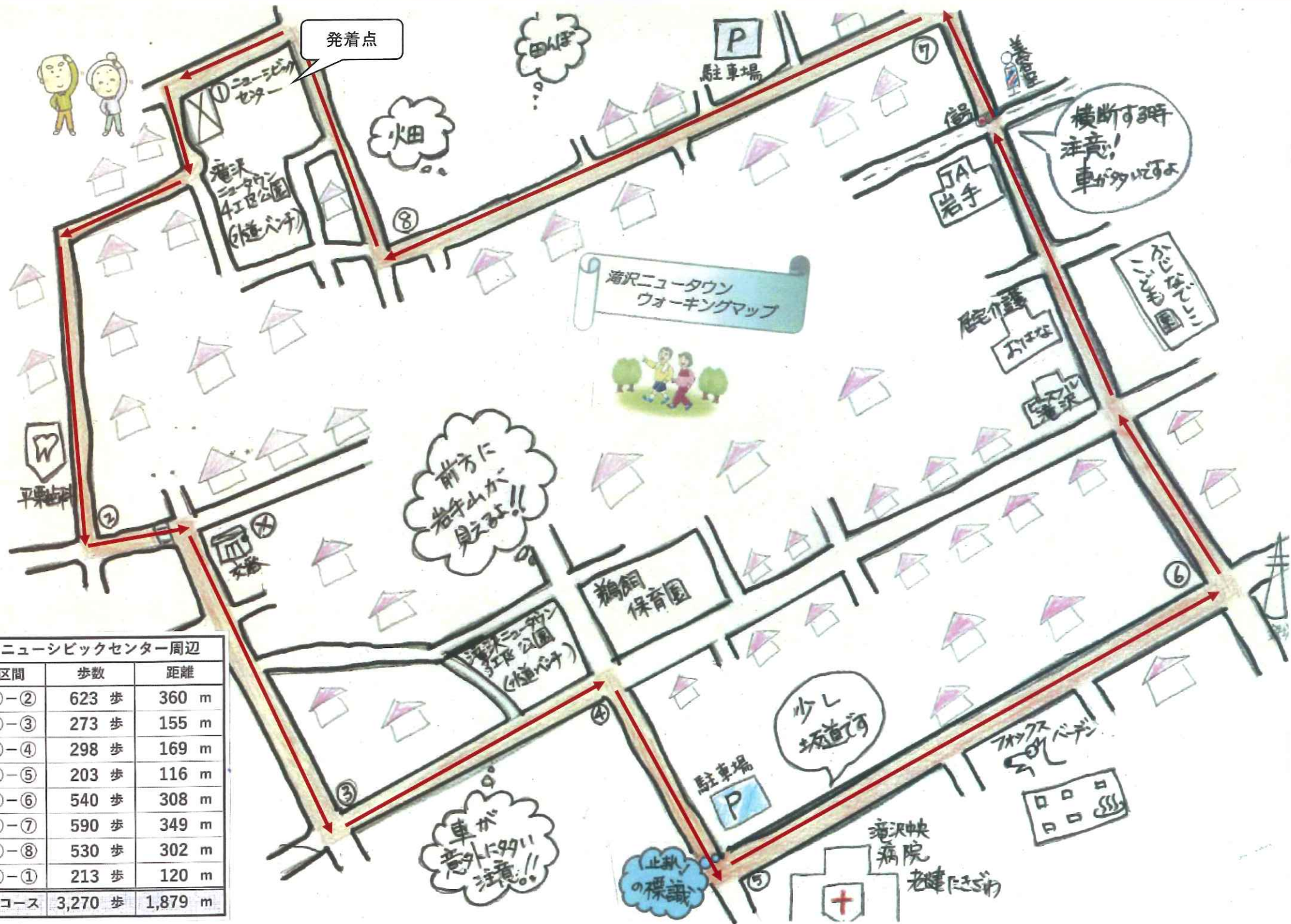
横断は
危険!!

火田



発着地点

温泉ふれあい館周辺		
区間	歩数	距離
①-②	650 歩	395 m
②-③	1,433 歩	844 m
③-④	222 歩	125 m
④-①	1,146 歩	655 m
総コース	3,451 歩	2,019 m



発着点

海沢ニュータウン
ウォーキングマップ

前方に
岩牛山が
見える!!

横断する時
注意!
車が多いですよ

少し
坂道です

車が
意外に多い
注意!!

止歩
の標識

ニューシビックセンター周辺		
区間	歩数	距離
①-②	623 歩	360 m
②-③	273 歩	155 m
③-④	298 歩	169 m
④-⑤	203 歩	116 m
⑤-⑥	540 歩	308 m
⑥-⑦	590 歩	349 m
⑦-⑧	530 歩	302 m
⑧-①	213 歩	120 m
総コース	3,270 歩	1,879 m

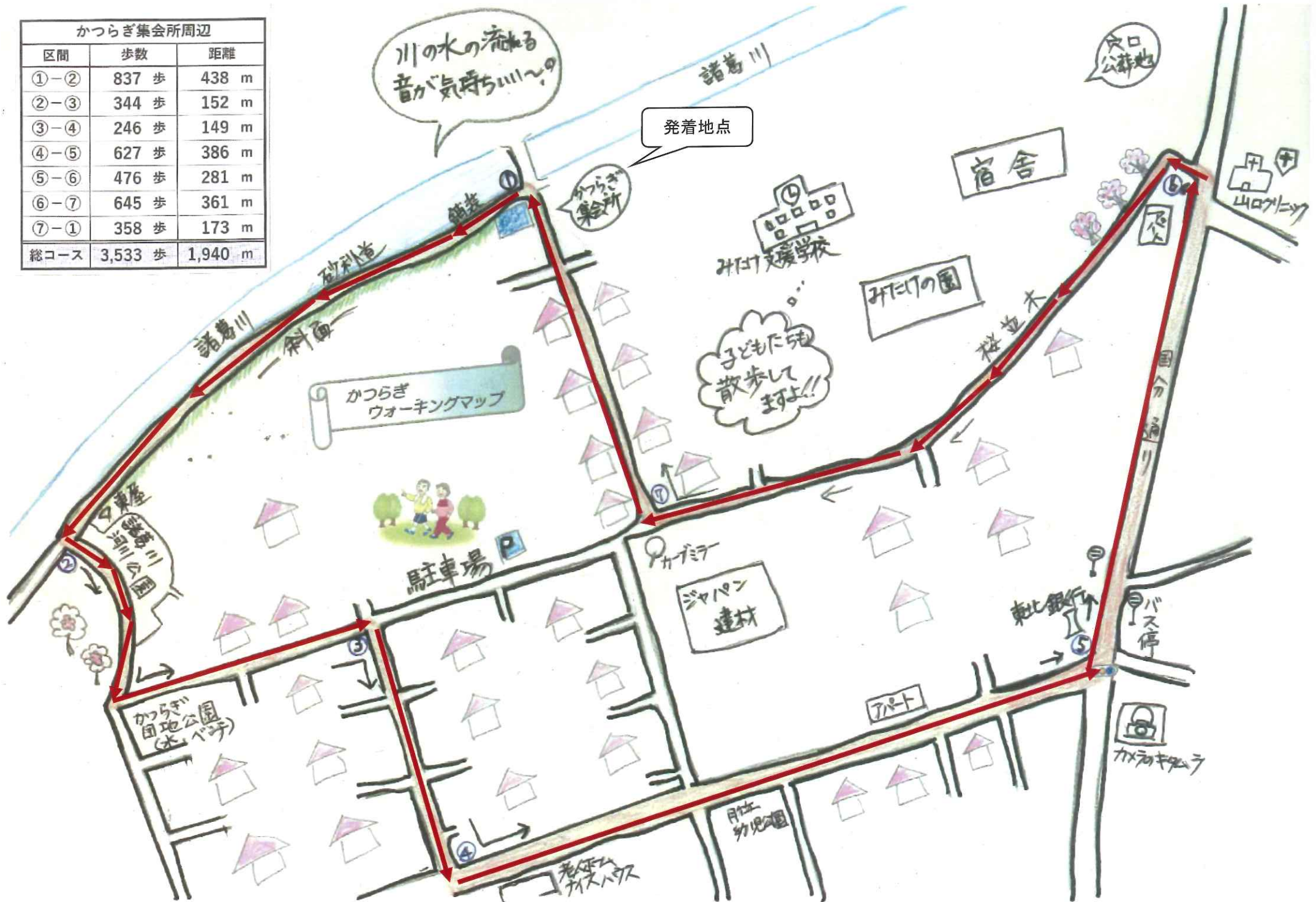
室小路
ウォーキングマップ



室小路公民館周辺

区間	歩数	距離
①-②	120 歩	181 m
②-③	1,179 歩	647 m
③-④	140 歩	80 m
④-⑤	178 歩	101 m
⑤-⑥	628 歩	270 m
⑥-⑦	428 歩	250 m
⑦-①	228 歩	130 m
総コース	2,901 歩	1,659 m

かつらぎ集会所周辺		
区間	歩数	距離
①-②	837 歩	438 m
②-③	344 歩	152 m
③-④	246 歩	149 m
④-⑤	627 歩	386 m
⑤-⑥	476 歩	281 m
⑥-⑦	645 歩	361 m
⑦-①	358 歩	173 m
総コース	3,533 歩	1,940 m

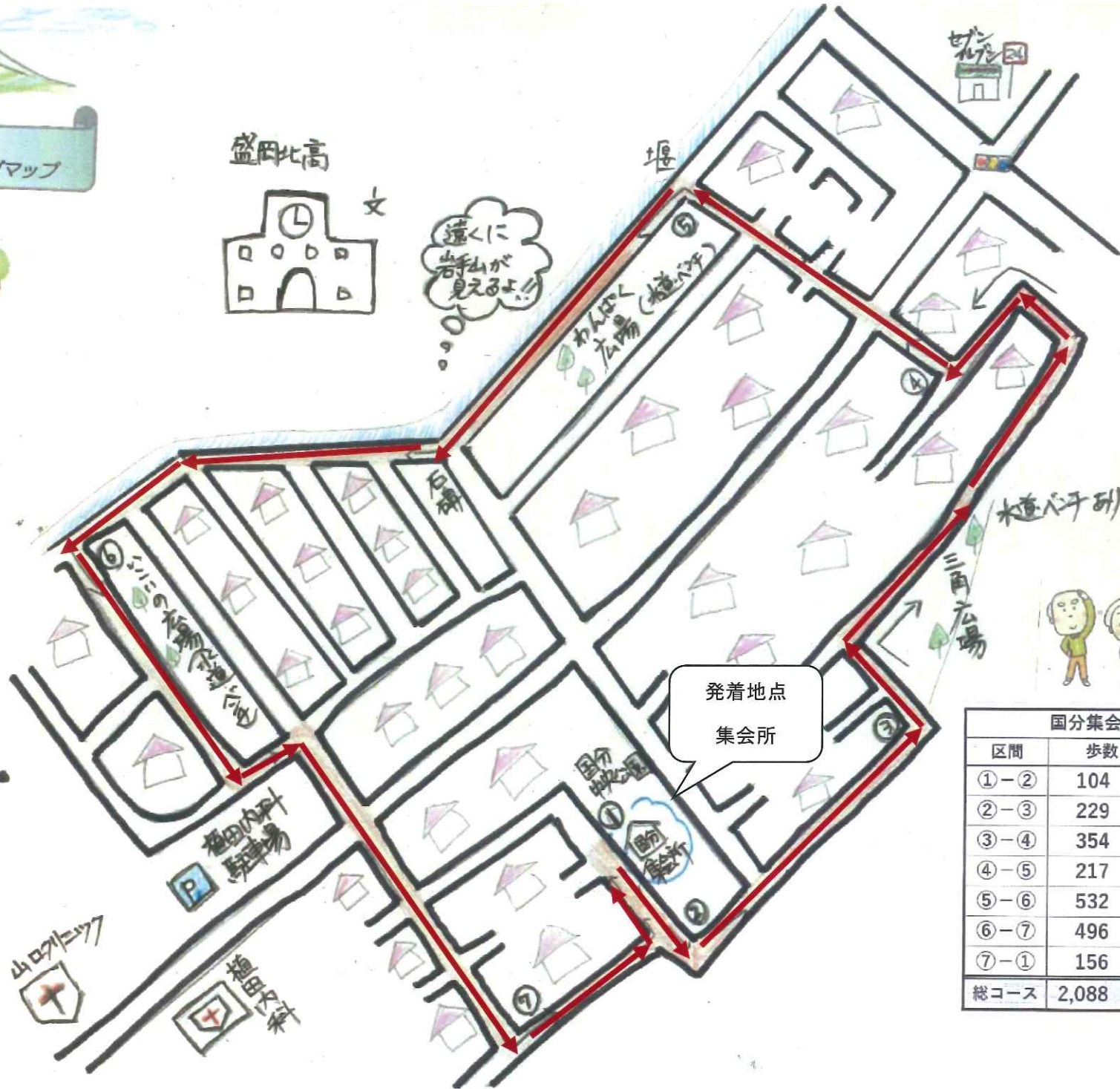




遠くに
山が
見えるよ!!

住宅街を
歩きます。

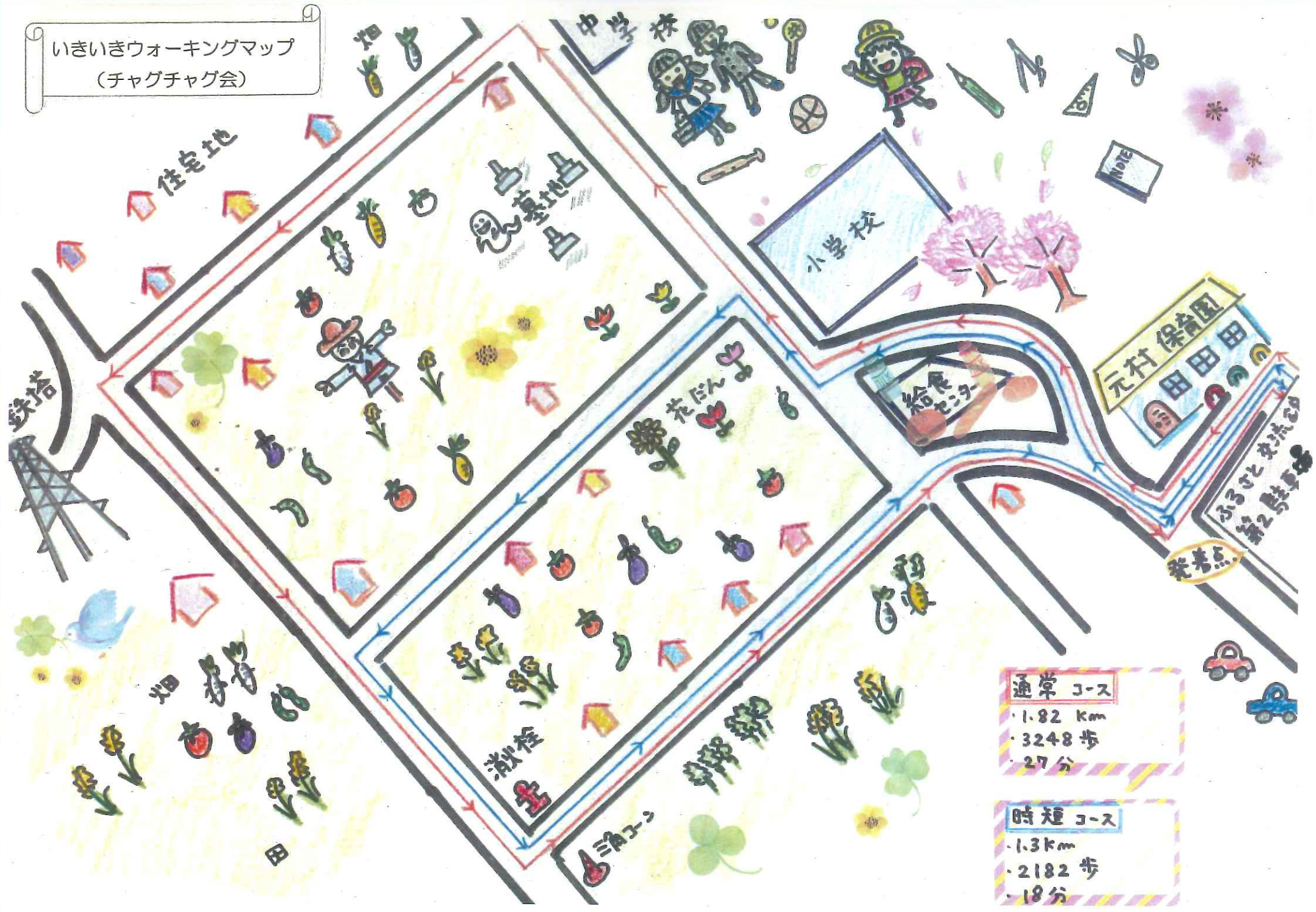
車に
注意!!



発着地点
集会所

国分集会所周辺		
区間	歩数	距離
①-②	104 歩	48 m
②-③	229 歩	178 m
③-④	354 歩	222 m
④-⑤	217 歩	130 m
⑤-⑥	532 歩	303 m
⑥-⑦	496 歩	290 m
⑦-①	156 歩	102 m
総コース	2,088 歩	1,273 m

いきいきウォーキングマップ
(チャグチャグ会)



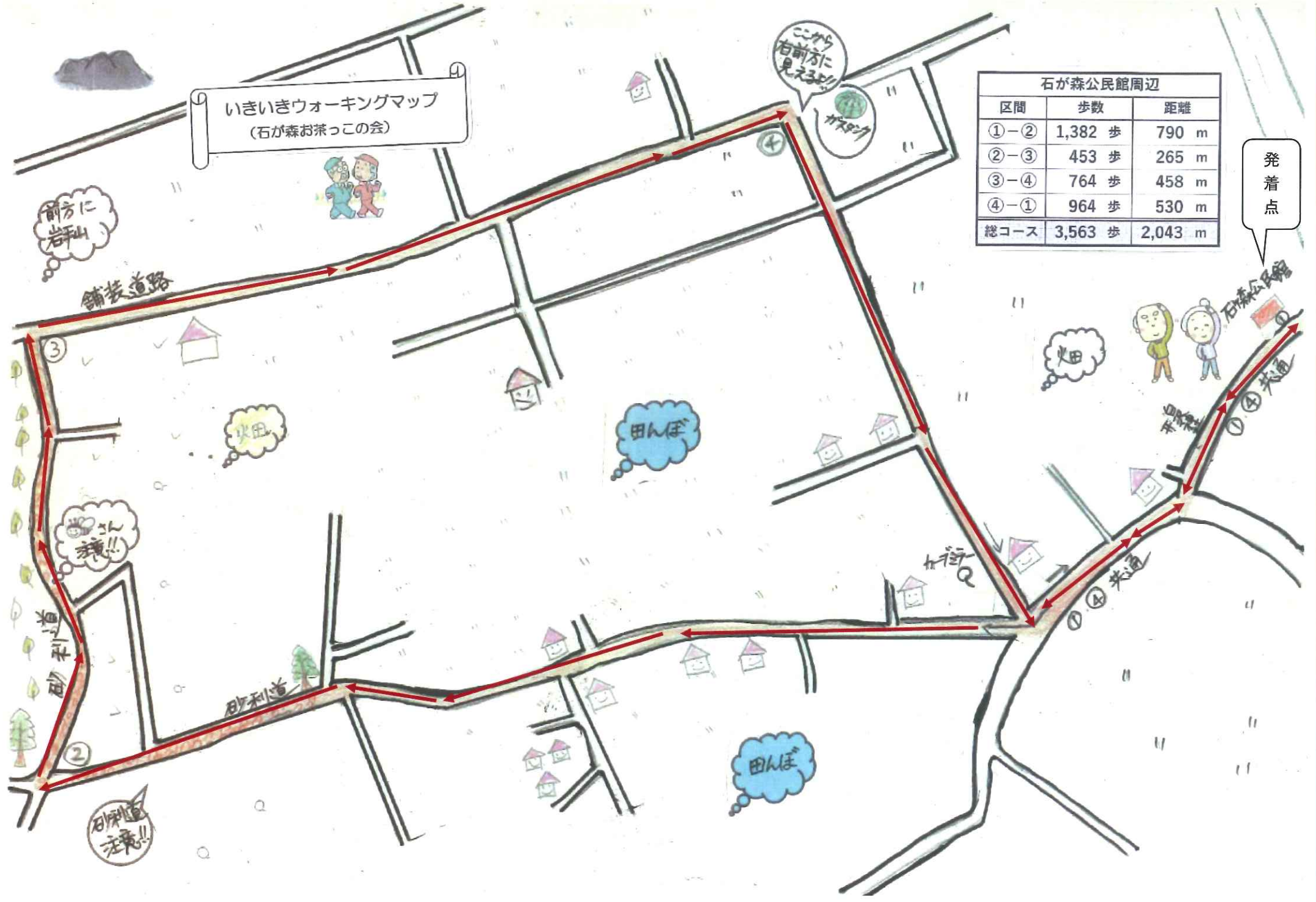
通常コース
 ・1.82 Km
 ・3248 歩
 ・27 分

時短コース
 ・1.3 Km
 ・2182 歩
 ・19 分

いきいきウォーキングマップ
(石が森お茶っこの会)

区間	歩数	距離
①-②	1,382 歩	790 m
②-③	453 歩	265 m
③-④	764 歩	458 m
④-①	964 歩	530 m
総コース	3,563 歩	2,043 m

発着点



住宅地

歩道あり

横断歩道
渡りまわす

通常コース

1.8Km
3352歩
28分

短縮コース

1Km
1746歩
15分

発着点

乗車所

遊歩道
水飲み場
ベンチあり

せいほく
中央公園

歩道あり

車道 (居宅街)
車止り

一軒
歩行専用道路

せいほく
東公園

DCM
ホームマップ
牧野林店

coop
ビル7
牧野林

横断歩道
渡りまわす

南牧野林
公民館

いきいきウォーキングマップ
(牧野林カフェ)

いきいきウォーキングマップ
(もろくずサロン)



歩道あり

南牧野林地区
公民館

発着点

通常コース
・ 1.6km
・ 2626歩
・ 21分

時短コース
・ 1.05km
・ 1953歩
・ 16分

coop
ベルマ
牧野林

DCM
ホームマック
牧野林店

せいはく
中央公園
公園内
水飲み場
あり

歩道あり

歩道あり

住宅地

ゴミ置場
車に注意!

せいはく
集合所

法誓寺地区 ウォーキングマップ



発着点

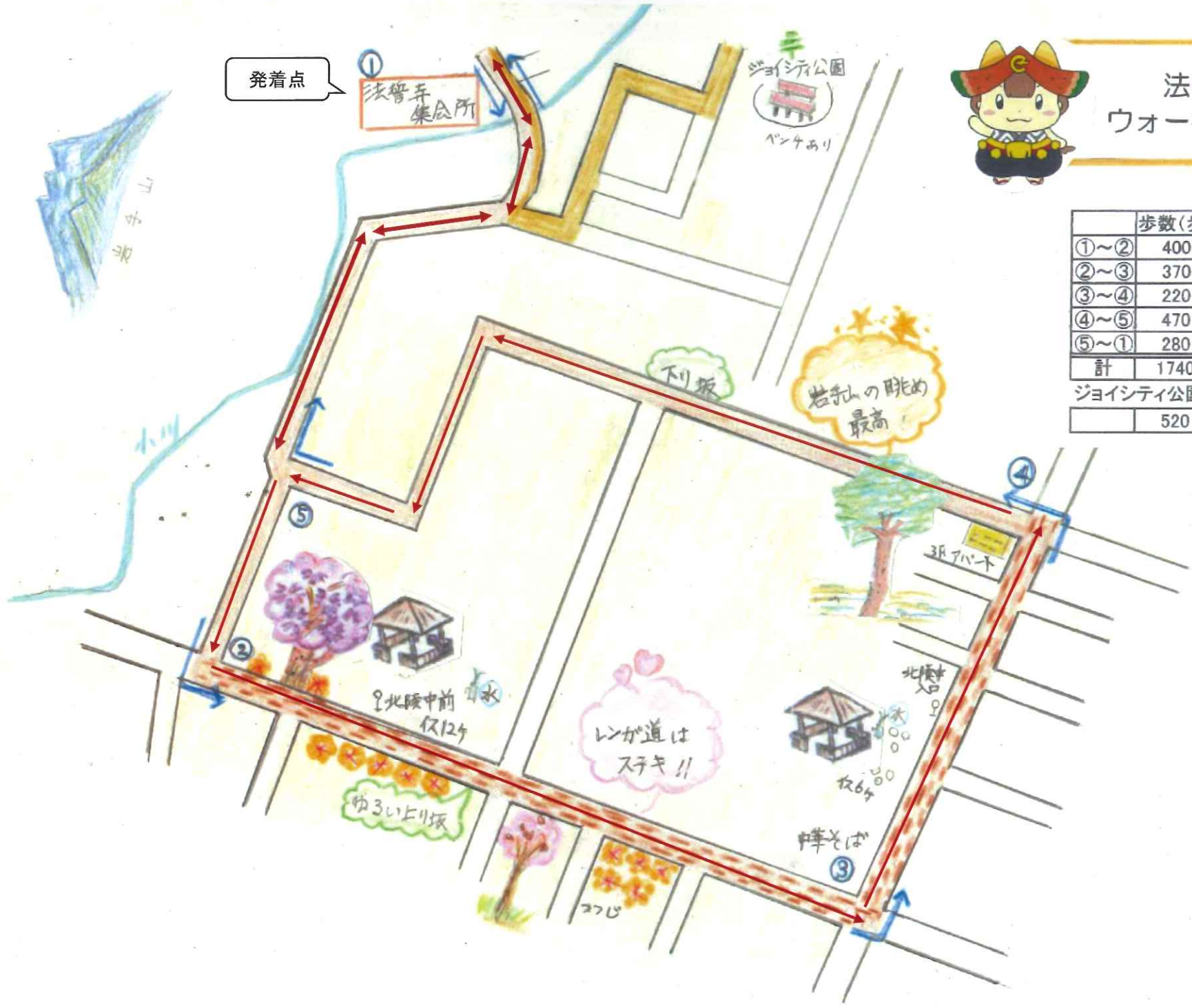
① 法誓寺
集会所

ジョイシティ公園
ベンチあり

	歩数(歩)	距離(m)	時間
①~②	400	256.3	4分30秒
②~③	370	255.5	7分
③~④	220	140.9	3分
④~⑤	470	317.6	6分
⑤~①	280	187.2	3分30秒
計	1740	1157.5	24分

ジョイシティ公園往復

	520	344.0	6分30秒
--	-----	-------	-------



いきいきウォーキングマップ
(いきいきサロン元村東)

止まり！
標識あり

車通り
のため！
歩道は
注意

- 通常コース**
- ・ 1.76 Km
 - ・ 2578 歩
 - ・ 26 分
- 時短コース**
- ・ 0.9 Km
 - ・ 1444 歩
 - ・ 13 分

細い道
舗装しているが
凹凸あり時
車は通る



みどり園

一心堂

自販機
あり

植田内科
看廠あり
Pパー
植田

歩道
あり

JA
新しいわて

交差点

産道
ちが
ちが
ちが

車で来た時は
ふるさと交流館
に駐車して
横断歩道を渡
ってください。



滝の沢砂防公園案内図

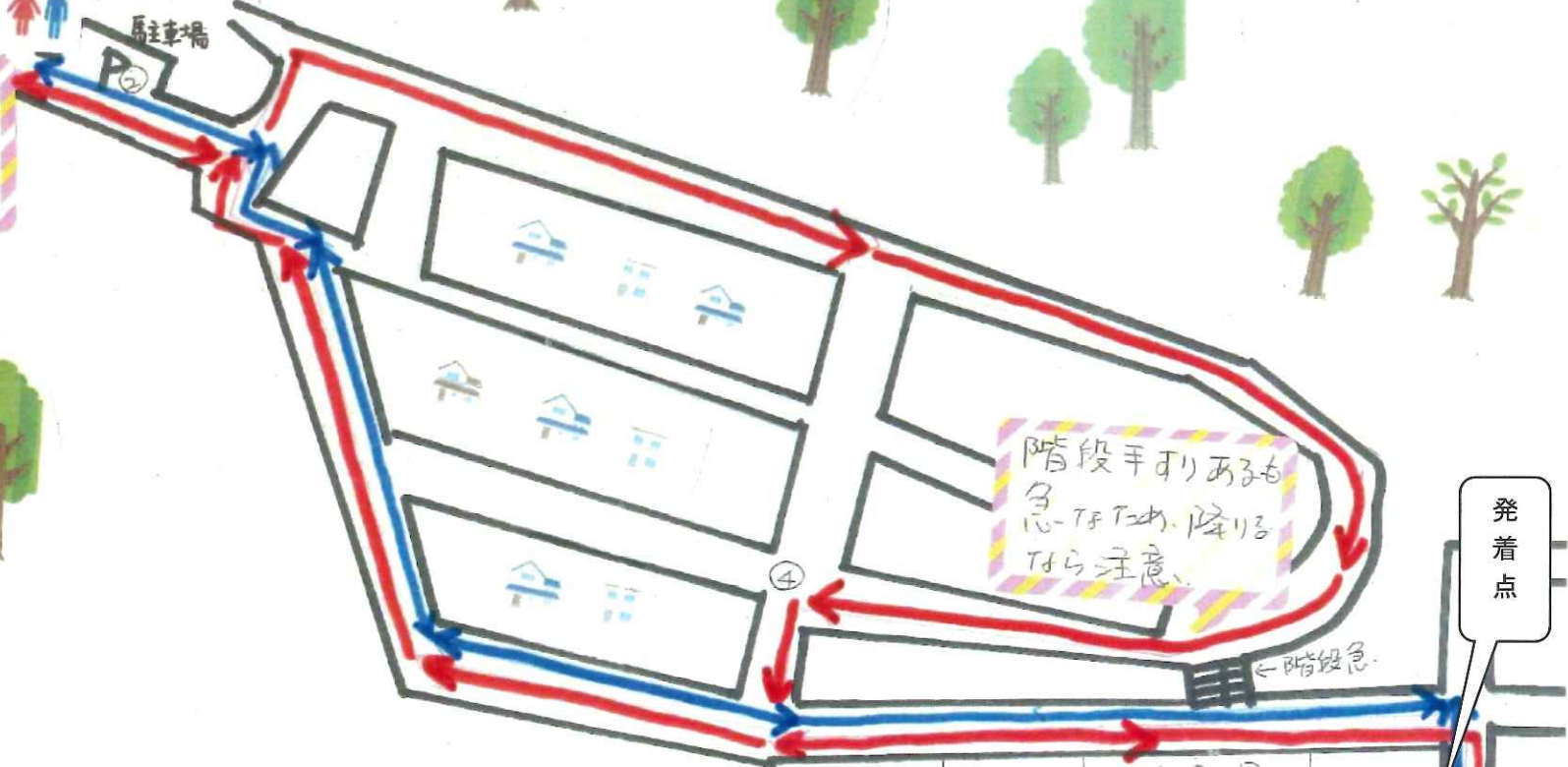


いきいきウォーキングマップ
(いきいきサロン滝の沢)

<p><ロングコース> —</p> <p>①→②→③→④→①</p> <p>1,427m 2,575歩 25分</p>
<p><ショートコース> —</p> <p>①→②→③→②→①</p> <p>1,084m 1,486歩 18分</p>

③
4~5台分の
駐車場有り
トイレ

②
駐車場



階段手すりありも
急下り、降りる
時は注意

←階段急

発着点

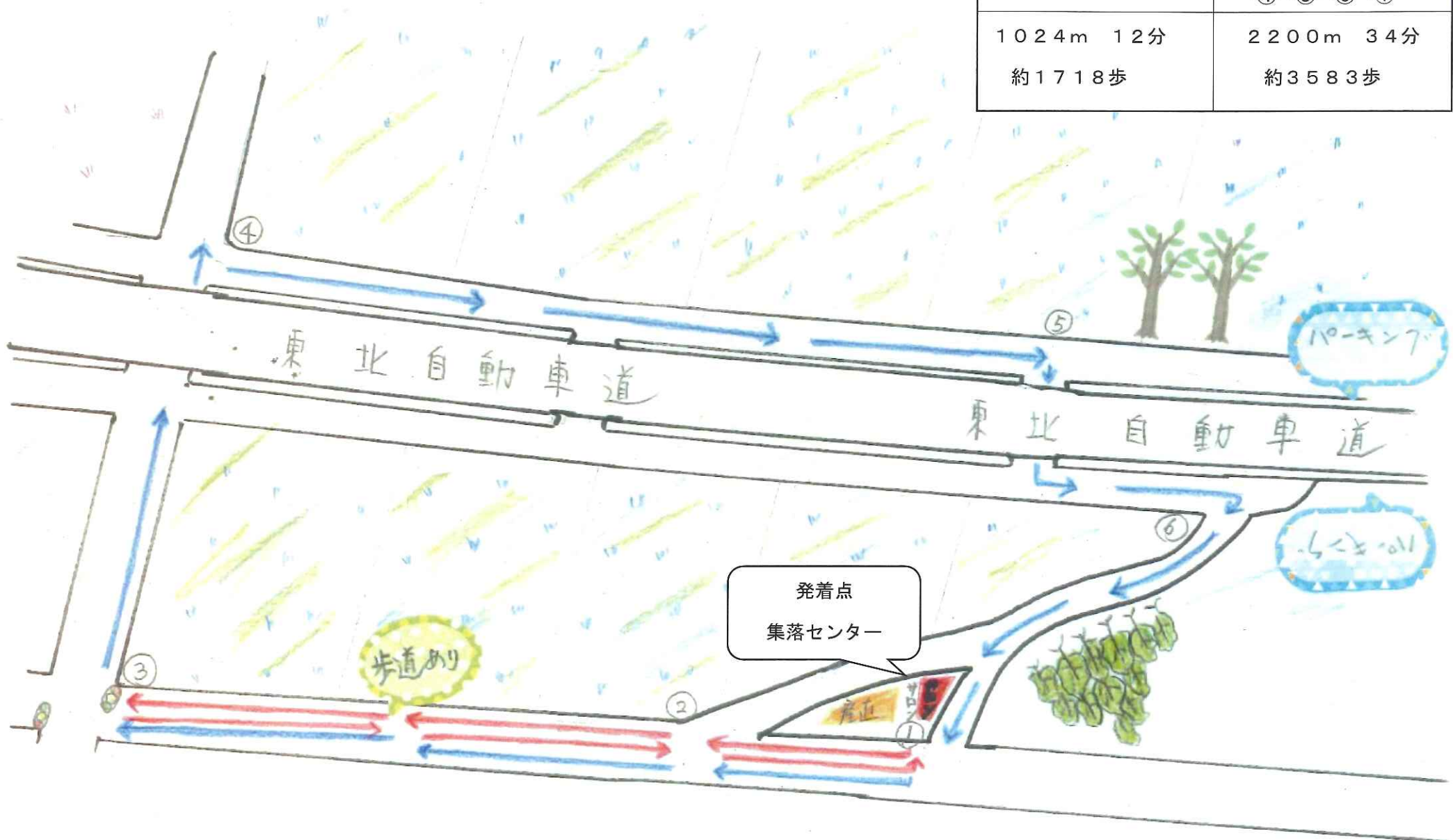
バス
乗り場

けやきの平公園
ベンチ
あり

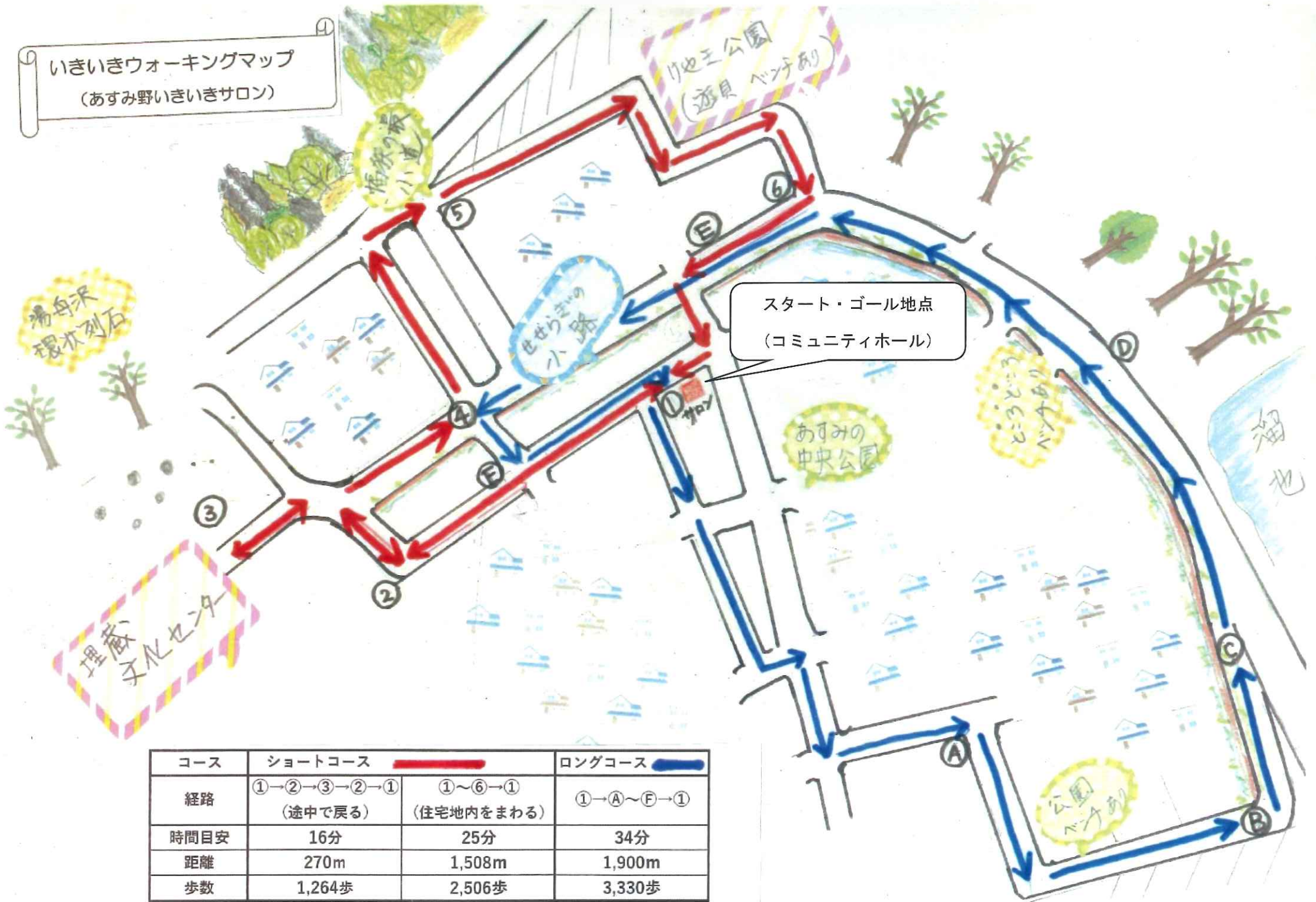
①
トイレ

いきいきウォーキングマップ
 (いきいきサロンとくさの会)

ショートコース —	ロングコース —
① → ② → ③ → ② → ①	① → ② → ③ → ④ → ⑤ → ⑥ → ①
1024m 12分 約1718歩	2200m 34分 約3583歩

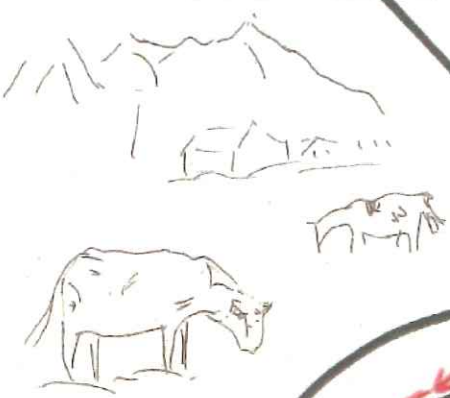


いきいきウォーキングマップ
 (あすみ野いきいきサロン)

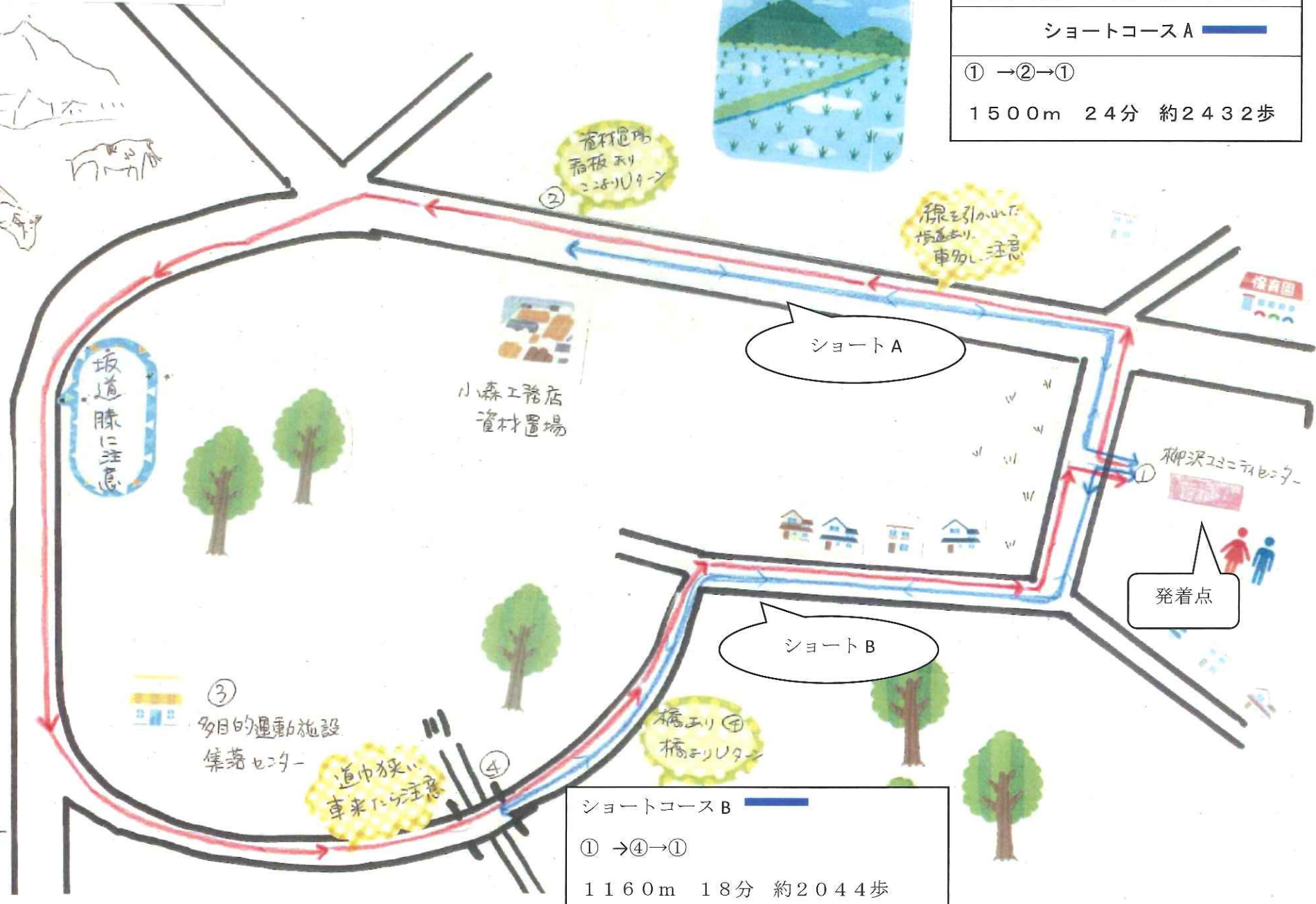


コース	ショートコース —————	ロングコース —————	
経路	①→②→③→②→① (途中で戻る)	①~⑥→① (住宅地内をまわる)	①→A~F→①
時間目安	16分	25分	34分
距離	270m	1,508m	1,900m
歩数	1,264歩	2,506歩	3,330歩

いきいきウォーキングマップ
(いきいきサロン柳の会)



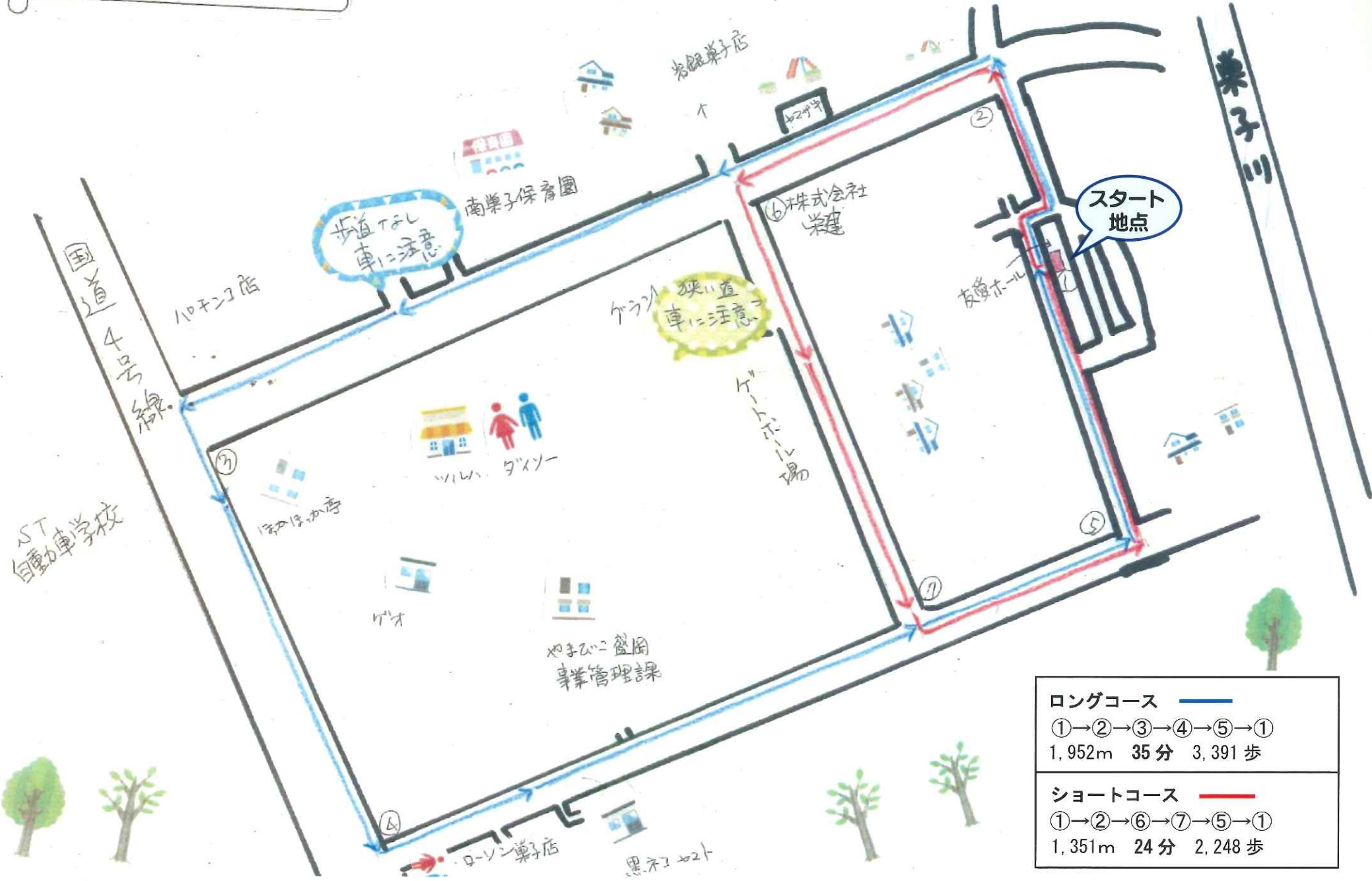
ロングコース —	
① → ② → ③ → ④ → ①	2679m 41分 約4489歩
ショートコースA —	
① → ② → ①	1500m 24分 約2432歩



ショートコースB —	
① → ④ → ①	1160m 18分 約2044歩

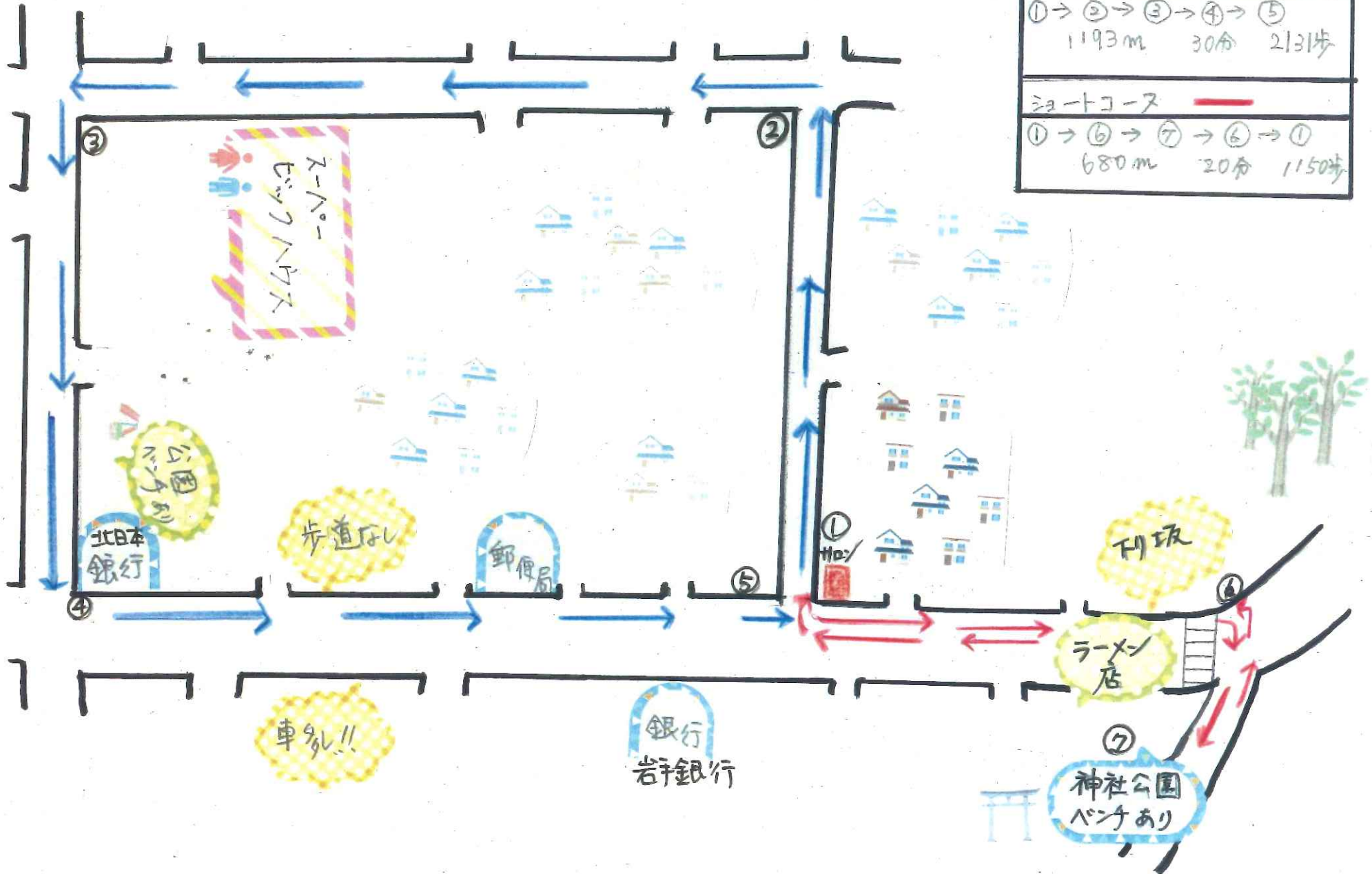


いきいきウォーキングマップ
(ほほえみ会)



ロングコース	—
①→②→③→④→⑤→①	
1,952m	35分 3,391歩
ショートコース	—
①→②→⑥→⑦→⑤→①	
1,351m	24分 2,248歩

いきいきウォーキングマップ
(いきいきサロン菓子)





長根地区 ウォーキングマップ

注
公園に水飲み場なし
水分補給しましょ!!



	歩数(歩)	距離(m)	時間
①~②	410	277.5	4分30秒
②~③	535	356.9	6分
③~④	420	291	4分40秒
④~①	440	308.6	4分50秒
計	1805	1234	20分

ハレルヤ保育園脇延長コース⑤→⑧

計	2070	1428.5	22分40秒
---	------	--------	--------

姫神アウトパーク

姫神山

少し急な坂道
自分のペースで歩いてください
上りきると視界が広がります
下りも足に負担があります



岩洞主幹線水路

岩手山

姫神山

いりて 銀河鉄道

川前
コミュニ
ティ
センター

② 狭小道路
(立橋)

車(台)が通る広さ

瓦Eつけた

葺り直し

滝沢駅

いきいき
ウォーキングマップ
(いきいきサロン川前)
川前地区コミュニティセンター～

川前地区 (川前コミュニティセンター)

区間	距離	歩数
①-②	63 m	100 歩
②-③	84 m	130 歩
③-④	130 m	220 歩
④-⑤	6 m	87 歩
⑤-⑥	160 m	260 歩
⑥-⑦	108 m	160 歩
⑦-⑧	130 m	220 歩
⑧-⑨	308 m	480 歩
⑨-①	1,608 m	1,820 歩
総コース	2,597 m	3,477 歩

開拓之碑
昭和21年入植
盛岡市の
有林公園

川前公民館

水路整備
工事中

姫神の水バ
風力発電
9基

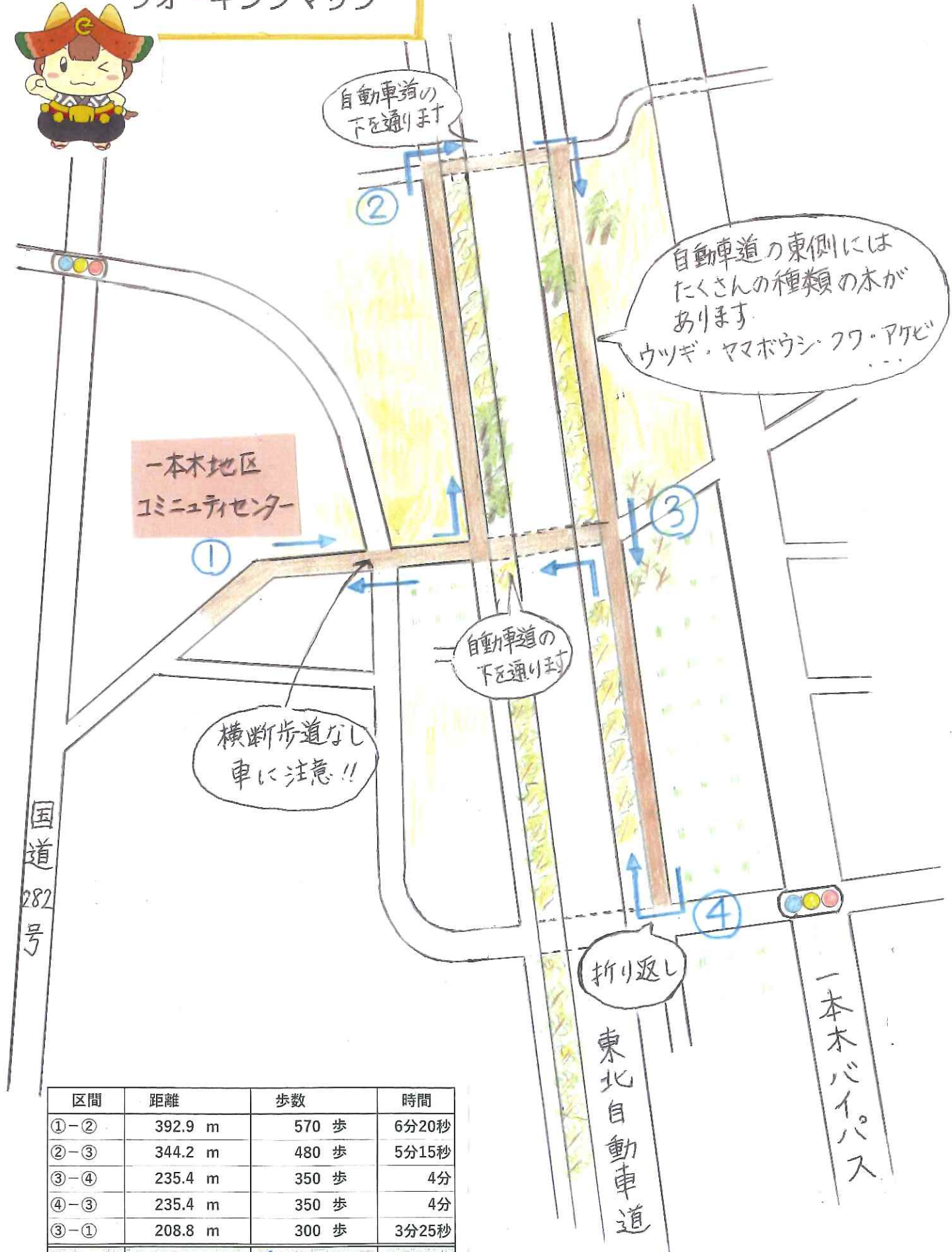
歩道橋

砂利道

斜面
花壇
シバアウ



南一本木地区 ウォーキングマップ



区間	距離	歩数	時間
①-②	392.9 m	570 歩	6分20秒
②-③	344.2 m	480 歩	5分15秒
③-④	235.4 m	350 歩	4分
④-③	235.4 m	350 歩	4分
③-①	208.8 m	300 歩	3分25秒
総コース	1,416.7 m	2,050 歩	23分



一本木東北地区
ウォーキングマップ



クマ注意!!



	歩数(歩)	距離(m)	時間
①~②	210	138	2分20秒
②~③	340	231.4	3分40秒
③~④	250	168.4	2分30秒
④~③	250	168.4	2分30秒
③~⑤	330	218.8	3分40秒
⑤~①	550	367.1	6分
計	1930	1292.1	20分40秒

いずみ巣子ニュータウン地区
ウォーキングマップ



東北自動車道

岩手山が
よく見える。



①
いずみ巣子NT
集会所

区間	距離	歩数	時間
①-②	392.9 m	560 歩	6分40秒
②-③	416.7 m	600 歩	7分30秒
③-④	197.6 m	300 歩	4分
④-⑤	230.1 m	320 歩	4分20秒
⑤-①	419.4 m	550 歩	7分10秒
総コース	1,656.7 m	2,330 歩	29分40秒

北一本木地区
ウォーキングマップ



のどか〜〜！！

大川地区 ①
コミュニティセンター

	歩数(歩)	距離(m)	時間
①~②	410	268.8	5分
②~③	350	234.4	4分10秒
③~④	490	320.2	5分15秒
④~⑤	360	235.9	4分10秒
⑤~①	880	596.9	10分
計	2490	1656.2	28分35秒



林

⑤

②



牧草地



車に注意

④

③



牛舎

軽い上りです。



公葬地



クマ注意！！

滝沢いわてシア
専用グラウンド



便所

(仮有)
(水道有)

空の青さ

花の木々の香り

鳥のさえずり

風がホホをなでる感じ等

五感をフルに活用しよう！

