カシオペアエリア ヒルクライムマップ

# 01 折爪岳

Orizumedake

## 1 ミレットパーク

折爪岳の中腹にある自然が満喫できるアウトドアスポット。コテージやキャンプ場だけでなく、特産の手打ちそばや韃靼そばなどが味わえるレストラン(ミレットプラザ)も併設され、そば打ち体験などもできる。

九戸郡軽米町大字山内33-53-1 ☎0195-47-1452
営:4月～10月 9:00～17:00
(レストランは土・日・祝の11:00～15:00)
休:月曜日及び祝祭日の翌日



## 2 オドデ様の滝

折爪岳を登っていく「ヒメホタルライン」にあるオドデ様の滝。オドデ様とは上半身がフクロウ、下半身が人間のような姿をした怪鳥。人間の言葉を話し、天気や運勢、病気などを言い当てる不思議な力を持つとされ、この"オドデ様効果"にあやかりたいと見物客が訪れるパワースポット。

## ヒルクライムコース情報

ミレットパーク～折爪岳山頂




旧わやま商店～折爪岳山頂




道の駅おりつめ～折爪岳展望台






## 3 コロボックルランド

折爪岳のふもとにあるコロボックルランド。キャンプ場、とんがり屋根のきのこ型ツリーハウスや野外炊事施設があり、アウトドアに最適。入浴施設も備えていてゆっくり寛ぐことができる。

九戸郡九戸村大字江刺家9-81 ☎0195-42-4062
営:4月中旬～11月中旬の土・日・祝営業
※夏休み期間の7月中旬～8月中旬は毎日営業



## 4 道の駅おりつめ「オドデ館」

県立自然公園を眺望し、ゆっくりと自然を感じながらお食事ができる施設です。地元若鶏を使用したダシが効いた郷土料理「ひっつみ定食」が食べられるほか、屋外では補給食にもぴったりな「串もち」が焼かれている。産直施設内では、地元で生産された新鮮な野菜、花き、山菜、きのこなど旬の特産品がずらりと並ぶ。

九戸郡九戸村山屋2-28-1 ☎0195-42-4400
営:8:00～19:00(産直施設) 休:年末年始

## アイコン凡例

見学スポット / 温泉 / 飲食 / 売店・おみやげ / 休憩スポット / 撮影スポット / 体験 / 体験 S スタート / G ゴール

カシオペアエリア ヒルクライムマップ

# 02 稲庭高原

Inaniwakogen

## 1 小山田豆腐店

おばあちゃんが一人できりもりする小山田豆腐店。自らが育てた国産大豆を石臼で引いた絶品の豆腐が人気。1日に作ることのできる数に限りがあるので売り切れになることも。

二戸市浄法寺町野黒沢22



## 2 稲庭交流センター「天台の湯」

天台寺名誉住職・瀬戸内寂聴師が命名した名湯「天台の湯」。四季折々、大自然の風景を楽しみながらゆっくりとくつろぐことのできる温泉宿で、地元食材を使った料理が自慢。ランチ・日帰り入浴も可能。

二戸市浄法寺町野黒沢133-1
営:10:00～20:00(受付時間) 休:第4水曜



## 5 稲庭高原の風車

まるで絵画の中に足を踏み入れたかのような光景が広がる稲庭高原の風車。高原の爽やかな風を受け、くるくると回る風車。ヒルクライムのご褒美に、雄大な景色を眺めながら、しばしの休息を。

## 4 稲庭岳キャンプ場

標高1078m稲庭岳中腹にあるキャンプ場。ブナなどの林に囲まれ、キャンプをしながら森林浴も楽しめる。キャンプ場内からアクセスできる登山口から稲庭岳頂上までわずか40分程度。ハイキング気分で登ることができる。

二戸市浄法寺町稲庭 ☎0195-38-2211(浄法寺総合支所地域課)
営:6月上旬～10月下旬(予定)



## 3 岩舘坊の湧き水

稲庭岳の原生林を源に、こんこんと湧き出す「岩舘坊(がんしょうぼう)」の水。昔、この地のお坊さんが金鉱を掘り当てようと掘り進んでいた時、多量の湧き水が出たため石を積み重ねて人目から遠ざけたとされる。いつしか人々はこの石積みの間から流れる湧き水を「岩舘坊」と呼ぶようになったとされている。年間を通して5～7℃と冷たく、この清冽な泉を求めて多くの人が訪れる。

## ヒルクライムコース情報

天台の湯周辺
牧野ダウンヒルコース




遠野牧野周回コース




天台の湯周辺
風車ダウンヒルコース




カシオペアエリア ヒルクライムマップ

# 03 奥中山高原

Okunakayamakogen

## 5 奥中山高原つりぼり

奥中山高原の大自然の中に作られたイケスで元気に泳ぐニジマスやイワナ、ヤマメなどの川魚を釣ることができる。きれいな水で育った魚たちはその場で炭火焼きにして食べることもできる。

一戸町奥中山字西田子662-1 ☎0195-35-3131
営:4月下旬～10月下旬 8:30～17:00

## ヒルクライムコース情報

奥中山高原～天文台～子どもの森






天文台すぐそばに実寸大の風車の羽根が地面にペイントされている。近くで見るととても大きい!!



## 4 ジェラートハウス 雪あかり

奥中山高原の豊かな自然が育んだ新鮮な生乳や地元産の果物や野菜を使い、毎朝丁寧に手作りされた季節限定ジェラートが自慢。景色を眺めながらふんわりなめらかな口どけのジェラートに舌鼓を。

一戸町奥中山字西田子662-1 営:11:00～17:30



## 1 一戸町観光天文台

日本屈指の星空絶景が見られることで有名な天文台。奥中山の北側に広がる高森高原に位置し、街灯りの影響が少ない夜空は息をのむ美しさ。東北最初の口径500mm望遠鏡を備え、旬の星々を観察できる。様々な天体観測器材の展示やプラネタリウム(要予約)も併設されており、天候に左右されずに楽しめる。

一戸町女鹿字新田42-21 ☎0195-35-1211
営:5月～10月の金・土・日・祝日 13:00～22:00



## 2 奥中山高原スキー場 センターハウス

見晴らしの良い高原にあるスキー場は初心者から上級者まで楽しめる多彩なコースが人気。グリーンシーズンはグラウンドゴルフが楽しめるほか、センターハウス内のレストランでは限定20食の「縄文カレー」が食べられる。宿泊も可能でリゾートホテル並みの雰囲気が魅力的。

一戸町奥中山字西田子662-1 ☎0195-35-3131



## 3 奥中山高原温泉

奥中山高原は温泉リゾートとして日帰り温泉の利用ができる。山並みを眺めながらの温泉はヒルクライムの疲れを癒してくれるだろう。

■煌星の湯(センターハウス内)
営:8:00～21:00(受付は20:00まで)
■朝朱の湯(自然休養村管理センター)
営:10:00～22:00(受付は21:00まで)

## ヒルクライムをする際の注意点

**標高の高い場所での気温差**

朝晩の時間帯や降雨によって気温が下がる場合があります。しっかりとした装備と余裕を持った行程を組むことをお勧めします。

**補給と休憩は多め&早めがベスト**

市街地を離れるとコンビニやトイレがないエリアもあります。十分な補給を携帯して休憩場所も事前に確認してサイクリングをしましょう。

**国道を中心に交通量が多い**

高原エリアまでの国道や幹線道路は交通量が多い箇所があります。通行車両には十分注意してサイクリングを楽しみましょう。

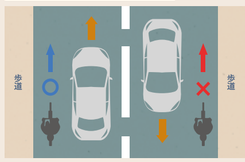
**野生動物との遭遇**

大自然に囲まれたカシオペアエリア。クマやシカなどの野生動物と遭遇する可能性もあります。餌付けや威嚇は絶対しないようにしましょう。

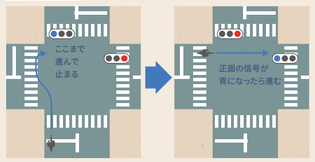
## サイクリングの基本

交通ルールとマナー

**自転車は車道・左側通行が原則**




**右折の方法**




**主な道路標識**

**一時停止**
停止線の手前で一時停止する必要があります。停止線が見当たらなければ交差点の手前で一時停止が必要。

**徐行**
すぐに停止できる速さに速度を落とさなければいけません。自転車は時速8km以下、狭い歩道や交通の多い歩道では時速4km以下。

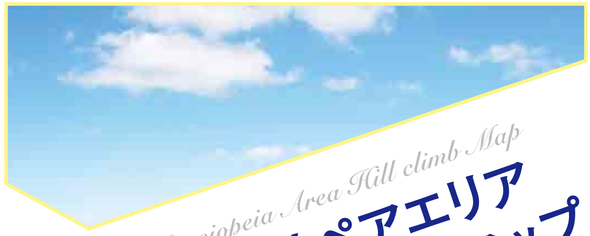
**一方通行**
記されている方向へのみ通行ができます。もちろん自転車も進行方向を守る必要がある。

**車両進入禁止**
この標識が掲げられている場所からは車両が進入できません。自転車も同様に進入不可である。

**歩行者専用**
歩行者専用。標識が掲げられていたら自転車から下りて歩いて通行する。

**自転車横断帯**
交差点などで自転車が横断できることを記している。道路に誘導線の範囲内を横断しよう。


発行元:二戸地域雇用創造協議会
※2020年1月発行
掲載されている情報は2019年12月現在のものです。その後の変更や改定の可能性がありますので、ご了承ください。

Cassiopeia Area Hill climb Map

# カシオペアエリア ヒルクライムマップ

01 折爪岳
02 稲庭高原
03 奥中山高原

STRAVAアプリ対応

# カシオペアエリア ポタリングMAP ～二戸駅&金田一温泉駅～

0 500m 1km

## アイコン凡例

見学スポット / 温泉 / 飲食 / 売店・おみやげ / 休憩スポット / 撮影スポット / 体験 / スタート / ゴール

**馬仙峡 男神岩展望台**
馬仙峡の男神岩・女神岩、そびえ立つ巨岩を望むのがこの展望台。地上から眺めた姿とは一味違うその姿は荘厳で神々しく、<夫婦岩>としての伝説を持ち、二戸の人たちに愛されてきた。

**馬仙峡**
馬淵川にのぞむ岩と断崖の景勝地。国の名勝指定を受けた日本一の大きさを誇る夫婦岩、男神岩（180m）女神岩（160m）の巨石がそびえる。
二戸市石切所地内

**二戸駅**
東北新幹線といて銀河鉄道2つの路線が乗り入れる二戸駅。二戸市周辺観光の玄関口として利便性が良い。
IGRいわて銀河鉄道
二戸市石切所字枋ノ木63-4
☎0195-23-8670

**カシオペアメッセ なにゃーと物産センター**
二戸駅に隣接した「カシオペアメッセなにゃーと」は、物産センター、観光案内所、展望タワー、レストランなどが併設され二戸周辺観光の拠点として利用できる。
二戸市石切所字森合68
☎0195-23-7210 営:9:00～22:00
https://nanyato-sisetu.com

**二戸市シビックセンター**
センター内には世界的グラフィックデザイナー福田繁雄氏の作品を常設展示しているデザイン館、子どもたちが実験・工作などを通じて科学を学ぶ事ができる田中舘愛橋記念科学館などがある。
二戸市石切所字荷渡6-2 ☎0195-25-5411
営:9:00～17:00 休:月曜、祝翌日、年末年始
https://www.nbsk.or.jp/civic/

**2door**
南部せんべい×チョコレートを合わせた新感覚のお菓子を製造・販売する「北のチョコレート工場&店舗 2door」。カフェスペース、体験コーナーあり。
二戸市石切所字荒瀬65-3
☎0195-22-2222
営:10:00～18:00
※工場は日・月お休みします

**エイトビートバーガー**
地元民なら知らない人はいないご当地ファストフード「エイトビートバーガー」。お店を始めて30年余り、地元の大人から子供まで"青春の味"として親しまれている。
二戸市石切所枋ノ木43-9
☎0195-23-4535 営:10:00～19:00

**九戸城跡**
東北随一の規模を誇り、九戸氏の居城から<九戸城>と呼ばれた名城。豊臣秀吉の最後の戦場となった九戸城は「続日本100名城」に選定されている。4～11月の土・日・祝日はガイド（要予約）の案内を受けることができる。
二戸市福岡字城の内
☎0195-23-3641（二戸市観光協会）

**南部美人**
岩手の日本酒「南部美人」の蔵元。店頭にて日本酒の購入も可能。
二戸市福岡字上町13 ☎0195-23-3133
https://www.nanbubijin.co.jp

**プラムエ芸**
岩手が誇る「斧折樺」という堅く貴重な木材を活かした木工品を製作する工房。前日までに予約すれば木工品づくり体験も可能。
二戸市堀野字大川原毛74
☎0195-23-4883
営:10:00～17:00（平日は9:00～）
休:不定休、年末年始
https://www.cplum.com

**二戸歴史民俗資料館**
「歴史と先人の町・二戸」を多数の民俗資料とともに展示・公開している。
二戸市福岡字長嶺80-1
☎0195-23-9120 営:9:00～16:30
休:月曜、祝翌日、年末年始

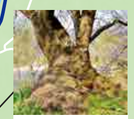
**カフェスタンドOli-Oli**
地元の人々にも人気のカフェスタンドOli-Oli。一杯一杯丁寧に淹れるコーヒーでくつろぎのブレイクタイムを。
二戸市堀野大川原毛106-14
営:10:00～18:00 休:水曜

**ランチレストラン パピコ**
地元産品を使用したワンプレートランチが人気のお店。お一人様でも気軽に入れる雰囲気のお店です。
※サイクリングラックがあります。
二戸市金田一字八ツ長275 休:木曜
営:11:45～15:00 18:00～22:00

**金田一温泉駅**
いわて銀河鉄道線駅で金田一温泉への玄関口。4～11月はレンタサイクルの利用が可能で初心者でもサイクリングで温泉街へ行くことができるので、駅員さんへ気軽に声をかけてみよう。
二戸市金田一字水梨5-2
☎0195-27-2288

**カネタ製菓**
中にミルク黄身あんを入れ、皮には雑穀のアマランサスを粉にして練り込んだ焼き菓子「座敷わらし」が美味。お土産にも最適!
二戸市金田一八ツ長271-1
☎0195-27-2568

**眼鏡橋**
馬淵川をまたぐ東北新幹線の橋梁。そのアーチ型から「メガネ橋」とも呼ばれている。



**石割桜**
金田一温泉にある小さな小さな石割桜も密かに人気スポット。

**観光りんご園**

**緑風荘/亀産神社**
金田一温泉宿の中でも座敷わらしの宿として名高い「緑風荘」の敷地内には、亀産（かめまろ）という座敷わらしを祀った亀産神社がある。
二戸市金田一字長川41 ☎0195-27-2131
https://www.zashiki-warashi.co.jp/index.html

## 二戸の座敷わらし伝説

座敷わらしとは、旧家に棲みつく精霊的な存在でその伝承は日本各地で異なる。ここ二戸に現れる座敷わらしは、その姿を目撃したり不思議な体験をした人には幸運が舞い込むといわれ、現在でも多くの現象や体験談が語り継がれている。この幸運を求めて全国各地から多くの観光客が訪れる。