ふくしま旅名人

FUKUSHIMA TABI MEIJIN

福が満開、福のしま。

【2015.4.1～6.30】福が満開、福のしま。
「ふくしまデスティネーションキャンペーン」開催

福島ソウ



広大な県土で独自に進化！
ふくしまの地元飯 P4

二年連続 全国新酒鑑評会 金賞受賞数、
日本酒 日本一の理由 P6

和の味・技の味
力強く歩む沿岸部
復興へ!! P8

ありきたりの旅では、もの足りない方へ
ツウな見どころ！旅どころ！ P10

風景との「一期一会」の出会い
四季点描 P12

一年中楽しめる
花ごよみ P14

ふくしま幕末散歩 P16

勇壮で活気にあふれる
祭 P18

ふくしまに生きた
先人たち P20

ふくしまの気になる、アレコレ教えます
ふくしまQ&A P22～P40

ツウな旅教えます。

ふくしま旅名人。

いつもと違う旅がしたい。
そんな方のためにこのガイドブックはあります。
一度や二度では分かりきれないふくしまの魅力を、
地元に暮らす名人が教えてくれました。
何度でも食べたい、気が向いたら行ってしまう、
誰かに話したくてしかたがない。
そんなツウな旅ネタをご紹介します。

福島ツウ

P4 ▼ P10 知ってる？ふくしま魅力発見

日本酒 和の味 技の味 P6
全国新酒鑑評会金賞数、2年連続日本一！味の秘密は、人の和でした。
末廣酒造(株) 専務取締役 新城 希子さん

ふくしまの地元飯 P4
広大な県土に独自の食を発見！
蔵のまち喜多方老麺会会長 坂内 章一さん

ツウな見どころ！旅どころ！ P10
ありきたりな旅に飽きた方、福島県にはこんな楽しみ方も！
楽篆家 高橋 政巳さん

復興へ！ P8
被災地の今。地元リーダーに聞く
久之浜町商工会 根本 信一さん
和田観光苺組合 組合長 山中 賢一郎さん

ふくしま四季点描 P12
自然の美こそ福島県の魅力。表情豊かな県土が見せる、感動的な風景を紹介します。
日本写真家協会会員 風景写真家 五島 健司さん

P11 ▼ P20 何度も訪れたい福島の定番！

ふくしま幕末散歩 P16
幕末ゆかりの地に、受け継がれるものとは？
サムライシティ会津隊
左：鈴木 義春さん、中：二瓶 栄さん、右：蓮沼 長(たけし)さん

ふくしまの花ごよみ P14
春だけじゃない、福島の花の魅力！
ふくしま花案内人会長 河野 恵夫さん

ふくしまに生きた先人たち P20
ふくしまの地に育まれた、先人たちの生き様を紹介！
(公財) 野口英世記念会 専務理事 小桧山 六郎さん

ふくしまの祭り P18
継承される理由は、体験すれば分かる！
南相馬市博物館 二上 文彦さん

P21 ▼ P43 ふくしまQ&A！

小さな旅 P22
街の魅力は、歩けばもっと分かる！
二本松観光ボランティアガイド協会 渡邉 十二さん
いわき湯本温泉観光協会 会長 石川 守江さん

ふくしまの秘湯・名湯 P26
日頃の疲れを癒すなら自然に囲まれたぬくもりの温泉へ。
日本秘湯を守る会 会長 佐藤 好億さん

田舎体験 P30
自然とのふれあいが、思い出させてくれるものとは。
NPO 法人 あぶくまエヌエスネット 進士 徹さん

スローな列車の旅 P32
列車がつなぐのは、街だけではないんです。
芦ノ牧温泉駅 スタッフ 小林 美智子さん

ふくしまの自然の魅力 P34
何気ない風景も、地球が生んだ奇跡です。
裏磐梯エコツーリズム協会 伊藤 延廣さん
只見町総合政策課 新国 万寿美さん

ふくしまの天然記念物 P36
ふくしまの自然は、守るべき宝物です。
福島県文化財保護審議会前会長 福島大学 名誉教授 樫村 利道さん

果物王国ふくしま P38
味わい尽くすには、作り手の想いを知ることから。
JA 伊達みらい モモ生産部会 部会長 井砂 善栄さん

ふくしまプレイスポット P40
森の中で読書とコーヒー。そんな贅沢な休日があります。
(公財) ふくしまフォレスト・エコ・ライフ財団 主任主査 佐藤 重敏さん

知ってる？ふくしま魅力発見！

発見1 地元飯 JIMOTO MESHI

なみえ焼そばや
ソースカツ丼、こづゆなど、
全国的に知られるグルメのほかにも、
ふくしまには地元で
愛されている味があります。



こづゆ



ソースカツ丼

白河ラーメン

喜多方市 朝ラー文化



醤油、太麺、ちぢれ麺が喜多方ラーメンの主な特徴。
（平成26年9月現在）喜多方老麺会加盟店45店中、5店舗が朝から営業中です。
問蔵のまち喜多方老麺会 ☎0241-24-3131

喜多方市民の元気の源、朝ラー文化。

福島県を代表する地元飯の喜多方ラーメンは、札幌ラーメン、博多ラーメンと並び日本三大ラーメンのひとつに数えられています。その本場である喜多方市は、2006年（平成18年）の周辺自治体との合併前には人口約3万7000人の街に、約120店のラーメン店があり、対人口比では日本一を誇りました。現在もあちこちにラーメン店がひしめき合っています。

この街では朝からラーメンを食べる習慣があり、「朝ラー」と呼ばれています。そのルーツは、地元の人の声。元々は夜勤明けの工員や早朝から働く農家、夜行列車の乗客など、朝からしっかりと食事をしたい人々の声に応えるために始まり、次第に一般市民に広がって、観光客にも知られることになったそうです。醤油のスープは朝でもスッキリ食べられ、太いちぢれ麺は腹持ちもよさそう。朝食は一日のエネルギーとなる大切な食事です。ラーメンを愛する喜多方市民にとって、朝食がラーメンであることはごく自然なことなのかもしれません。





旅名人 坂内章一さん
蔵のまち喜多方老麺会 会長

福島ツウ

朝ラーで、3食ラーメンめぐりも楽しめます。

喜多方の朝ラーは、他の地域の方が朝コンビ二でおにぎりを買って食べる感覚と似ています。毎朝来る人がいれば、1日3食ラーメンという人もいます。観光で来る方なら、朝昼晩で3つの店の味を楽しめます。どうぞ、本場の味を満喫してください。



喜多方市 寒晒（かんざら）しそば

早春にしか食べられない、
将軍家献上そばの味！



そば処として知られる喜多方市山都地区では、江戸時代に信州の高遠藩でつくられ将軍家に献上されていた〝幻のそば〟が再現されています。1年で最も寒さが厳しい大寒のころにソバの実を極寒の渓流に10日間ほど浸し、さらに20日間程度寒風に晒して自然乾燥。その実を製粉してそばに打つと、弾けるような独特な食感のそばができるのだそうです。将軍家が愛した「寒晒しそば」は、現在では毎年3月下旬に行われる「会津山都寒晒しそばまつり」で、私たち庶民も味わうことができます。



真冬の渓流の水は凍るような冷たさ。これに10日浸し、さらに寒風に20日程度晒すことで、ソバの実のおいしさが引き出されるのです。

問きたかた商工会山都地区センター
☎0241-38-2254

いわき市 よしまジャンボ

なぜここにばかり!?
デカ盛りが密集する街。

旅先ではおいしいものをお腹いっぱい食べたい。そんな方にはいわき市の好間地区をおすすめします。幅約25㎝のシュークリームやエビ天が約24㎝もある天丼、重さ約1㎏のメンチカツなどの超特大メニューを堪能できます。この地域では以前から白土屋菓子店のジャンボシュークリームが話題で、その後、周辺に次々とジャンボメニューが誕生。平成21年、街を元気にすべく地域ぐるみで活動を始めたのだそうです。平成26年9月現在、9店舗が超大盛りメニューを提供中。震災や原発事故などの影響をものともせず、地域に元気を届け続けています。





問食事処 うなぎ 八丈 ☎0246-36-5018

好間ジャンボメニューは
大きいだけでなく、
味にも自信あり!

問好間町商工会
☎0246-36-3133



ジャンボ焼きスパ
約3人前。
チーズ感がハンパない!
問カフェハウスめーあ・べるく
☎0246-36-5757



特大 ジャンボメンチ
約1kg。国産素材使用。
80年続く老舗!要予約。
問下坂食肉店
☎0246-36-5525



超特大 ジャンボシュー
ジャンボ発祥店。
まるでクッションのよう!
問白土屋菓子店
☎0246-36-2645

県内各地 ご当地バーガー

個性派バーガーが
ふくしま各地で誕生！

福島県は全国で3番目の広さを誇ります。近年、その各地で次々とご当地バーガーが登場し、地元の人はもちろん、観光客の間で話題になっています。地元食材を生かしたものや観光名所をモチーフにしたものなど、おいしさやルーツは多彩。中にはサバの味噌煮や納豆を使った個性派バーガーもあります。今回ご紹介するのは9種類。あなたのお好みのバーガーがきっと見つかるはずです。



鶴ヶ城バーガー
赤瓦をイメージした 、米粉とトマトが練り込まれたふわふわモチモチのバンズに、たっぷりの野菜と2枚のパティをサンド!
問会津バーガーラッキースマイル
☎0242-23-8241



納豆バーガー
二本松市の岩代地区で穫れた大豆を使った納豆を使用。和風のおいしさ。
問道の駅「安達」上り線
☎0243-61-3100



おのまち小町（こまち）アイスバーガー
町内のススムストアーで昔から食べられてきた味。温かいパンと冷たいアイスの組み合わせが絶妙。
問小野町商工会青年部 ☎0247-72-3228



国見バーガー
国見町に誕生した、地元佐久間商店のサバの味噌煮をパンにはさんだバーガー。
問国見町商工会
☎024-585-2280



ベジメルバーガー
西会津町と会津大学の学生のコラボレーション企画で誕生。西会津産車麸とミネラル野菜を使用。
問道の駅「よりっせ」 ☎0241-48-1512



白河だるまバーガー
もちもちのバンズは白河産米粉を100%使用。ヤーコンきんぴら（季節限定）と白河高原清流豚カレー風味カツの2種類。
問（公財）白河観光物産協会 ☎0248-22-1147



喜多方ラーメンバーガー
地元産小麦「ゆきちから」を使用した喜多方ラーメンのバンズに、ラーメンの具材をはさんでいます。
問喜多方市ふるさと振興(株)喜多方事業所
☎0241-21-1139



柳津オリジナルソースカツバーガー
ソースカツ丼を玉子でとじて、キャベツといっしょにバンズにはさみました。
問道の駅「会津柳津」観光物産館清柳苑
☎0241-42-2324



マスバーガー
下郷町のニジマスのフライを挟んだバーガー。
問まちの駅下郷町物産館 ☎0241-67-4433

発見2

日本酒

和の味、技の味

多彩な味覚に恵まれた福島県ですが、
その中でも日本酒は特に美味しいことで知られています。
２０１３（平成25）酒造年度の全国新酒鑑評会では、
福島県の17銘柄が金賞に輝きました。
都道府県別の金賞受賞数では、
前年度に続いての２年連続日本一となりました。





平成25酒造年度全国新酒鑑評会 金賞17銘柄一覧

1. 金水晶【福島市】
   問（有）金水晶酒造店
   ☎024-567-2011
2. 奥の松【二本松市】
   問奥の松酒造（株）
   ☎0243-22-2153
3. 萬代芳【会津美里町】
   （資）白井酒造店
   ☎0242-54-3022
4. 会津中将【会津若松市】
   問鶴乃江酒造（株）
   ☎0242-27-0139
5. 東豊国【古殿町】
   問豊国酒造（資）
   ☎0247-53-2001
6. 会州一【会津若松市】
   問山口（名）
   ☎0242-25-0054
7. 國権【南会津町】
   問國権酒造（株）
   ☎0241-62-0036
8. あぶくま【田村市】
   問（有）玄葉本店
   ☎0247-82-0030
9. 嘉永蔵大吟醸【会津若松市】
   問末廣酒造（株）嘉永蔵
   ☎0242-27-0002
10. 名倉山【会津若松市】
    問名倉山酒造（株）
    ☎0242-22-0844
11. 弥右衛門【喜多方市】
    問（資）大和川酒造
    ☎0241-22-2233
12. 玄宰【会津美里町】
    問末廣酒造（株）博士蔵
    ☎0242-54-7788
13. 學十郎【会津坂下町】
    問豊国酒造（資）
    ☎0242-83-2521
14. 一生青春【会津坂下町】
    問曙酒造（資）
    ☎0242-83-2065
15. 廣戸川【天栄村】
    問松崎酒造店
    ☎0248-82-2022
16. 会津吉の川【喜多方市】
    問（資）吉の川酒造店
    ☎0241-22-0059
17. 人気一【二本松市】
    問人気酒造（株）
    ☎0243-23-2091



福島ツウ

蔵元が競い合い、協力し合う風土。

旅名人
新城 希子さん
末廣酒造（株）
専務取締役



福島県の日本酒が美味しいのは、お米や水などのよさもありますが、何より地域全体で酒づくりの品質向上を図っていることが大きいと思います。県内では会津地方の会津杜氏会、福島県全体をカバーする清酒アカデミーなどを通じ、酒づくりのための情報交換や若手の育成などが行われてきました。

県内の各蔵元は、ライバル関係にありながら、地元のお酒を発展させていくための大切な仲間でもあります。そういった関係を大切にし、お互いに切磋琢磨を続けてきたことが味覚の面でも発揮されてきたのでしょう。

また東日本大震災の影響も見逃せません。原材料や製造施設への被害もありましたが、逆に人々の絆が強まり、一丸となって美味しい酒づくりに打ち込めた面もあったのではないかと思います。



福島県の日本酒の特徴

素材と技と人の和が、溶け合った美味しさ。

福島県の日本酒の美味しさ。その秘密のひとつは素材のよさにあります。福島県では浜通り、中通り、会津の各地方ごとに多彩な酒づくりが行われていますが、きれいな水と米づくりに適した気候風土に恵まれている点は見逃すことができないでしょう。

また福島県には連綿と伝えられ、改良が繰り返されてきた酒造技術が残されています。それらの伝統とともに注目されているのが、新たに開発された酒造好適米や酵母。福島県の日本酒は、伝統の技術と新たな技術が絶妙に溶け合ってできているのです。

そして忘れてはならないのが、酒づくりに関わる人々の競争と協力の心。福島県酒造協同組合では人材交流プログラム「清酒アカデミー」を通し、若い人材の指導にあたっています。こういった福島県全体で酒づくりを向上させようという動きこそが、金賞受賞数の多さにつながっているのでしょう。

一緒に楽しむ、地元の味覚。

美味しさが際立つ福島県の日本酒。
地元ならではの味覚とともに飲み比べてみるのも、
また一興。あなただけの一杯を見つけてください。



馬刺し
馬の競り場があったことから名物となった、会津坂下町の馬刺し。鮮やかな赤身を、薬味を溶いたしょうゆでいただきます。柔らかい歯ごたえとニンニクの香りに、杯も進むはず。



いかにんじん
福島市など県北地方の郷土料理。スルメとニンジンを細く切り、しょうゆやみりんで作るたれに漬け込んで仕上げます。スルメの風味とニンジンの歯ごたえに、思わず「もう一杯」。



田楽
串に刺した里芋、もち、ニシンなどに火を通した料理です。味噌を塗って囲炉裏で焼いた味噌田楽は特に人気。焼けた味噌の香ばしさが、お酒の味を引き立ててくれるでしょう。



円盤餃子
太平洋戦争後、福島市で食されてきた円盤餃子。フライパンで焼き、ひっくり返して出したことからこの形になりました。カリカリ&ジューシーな美味しさは、酒の肴の王道です。



そば
福島県は、そば処としても有名です。中でも裁ちそばや高遠そばが味わえる会津地方、日本四大そば処の白河市には要注目。そばとお酒の洗練された味わいを楽しんでください。



かまぼこ
浜通りのいわき市は海の幸に恵まれた街。かまぼこ生産は特に盛んで、長く日本一を誇ってきました。2006年の包装かまぼこ生産量は7,817t。ぷりぷり食感を楽しんでください。



ニシンの山椒漬
身欠きニシンと山椒の葉を酢、酒、醤油で漬け込んだ、会津地方の保存食。食欲をそそるニシンの香りと山椒の刺激が、日本酒の風味によく合います。火で軽くあぶっても美味。

復興へ!!

東日本大震災・原発事故の逆境から
復旧、復興、そして創造へ向けて
力強く歩む福島県沿岸部を訪ねました。

相双地区







1.イチゴの収穫期は12月末～5月末ごろですが、作業は年中行われます。取材に訪れた7月には、苗を植えていました。地道な作業が豊かな実りを生むのです。
2.受付所、直売場の建物。東日本大震災では、窓の上に引かれた青い線まで津波が到達したそうです。
3.受付所、直売場の前にある看板。大きなイチゴのイラストが目印です。

問和田観光苺組合 ☎0244-36-5535



いちご

MAP H-1

相馬の復興の象徴は、
甘酸っぱい赤い果実。

「和田観光苺組合」は、相馬市のイチゴ農家10軒が加入している組合です。その中心施設である受付所・直売場は、県立自然公園に指定されている相馬市の松川浦から500mほど内陸にあります。この場所は東日本大震災で大津波が押し寄せ約2m30cmも水没。イチゴ畑の6割が壊滅的な被害を受けました。そうした中、全国からのボランティアなどの協力を受けて復興を遂げ、現在では甘く大きいイチゴが震災前以上に収穫されています。一部地域では今も復旧活動が続く中、「和田観光苺組合」のイチゴは相双地区の復興の象徴的な存在です。実際、自分の手で摘んだ、もぎたてのイチゴは格別なおいしさ。訪問の際には、組合長の山中賢一郎さんをはじめ、スタッフの方々にぜひ気軽に話しかけてみてください。イチゴについてはもちろん、震災以降の貴重な体験なども聞くことができます。

福島ツウ

旅名人 山中賢一郎さん
(和田観光苺組合　組合長)

もぎたてのイチゴを食べながら、私たちと話をしませんか。

相馬へぜひ来てください。そして、私たちと話をしましょう。イチゴのこと、震災のこと、相馬のこと。他では経験していないことをお伝えできると思います。おいしいイチゴを作ってお待ちしています。



復興チャレンジグルメ

MAP H-1

観光復興に向けて
前進する
ごちそうグルメ

相馬市の沿岸部、松川浦は大小の島や岩が点在する風景が美しい県立自然公園です。現在も着実に港や道路などの整備が続けられる中、地域の人々や観光客を賑わせているのが「相馬市松川浦観光振興グループ」の参加各店が考案した魚介類丼料理「松川浦復興チャレンジグルメ」です。2014（平成26年）7月現在、第7弾が開催中で、海鮮丼やタコ飯、浅利飯など、各店でボリューム満点の趣向をこらしたグルメが楽しめます。スタンプラリーも実施しており、お好きなお店3カ所を回り、スタンプを3つ集めるとお食事券などが10名様に当たります。相馬の元気の源をどうぞご賞味ください。



2014(平成26年)7月現在の松川浦。震災時に津波で甚大な被害を受けましたが、復興に向けて現在も一歩ずつ前へ進み続けています。



問相馬市観光協会 ☎0244-35-3300

相双地区の誇り！

「相馬野馬追」の魅力に通年触れられる名所



相馬中村神社［相馬市］

相馬家代々の氏神として崇敬されてきた神社で、ここで相馬野馬追の出陣式が行われます。現在の社殿は1643(寛永20)年に建立され、国の重要文化財に指定されています。

問相馬中村神社 ☎0244-35-3363　MAP H-1



野馬追通り銘醸館［南相馬市］

江戸時代後期からの老舗「旧松本銘醸」の酒蔵などを改装した施設です。多くのギャラリーや展示スペースを備え、明治蔵では相馬野馬追関連の展示が常設されています。

問野馬追通り銘醸館 ☎0244-26-8040　MAP H-2



南相馬市博物館［南相馬市］

国指定重要無形民俗文化財である相馬野馬追に関する資料が豊富。南相馬市とその周辺の自然や歴史、民俗をテーマとした展示を行っています。

問南相馬市博物館 ☎0244-23-6421　MAP H-2

知ってる？ふくしま魅力発見！【復興】

スパリゾートハワイアンズ

全国のみなさんとのきずなに感謝の気持ちを
込めて元気を発信。

MAP G-5





いわき地区

スパリゾートハワイアンズの専属ダンスチームのフラガールは、震災後、2011（平成23年）の5月3日から「フラガール全国きずなキャラバン」を開始。全国にふくしまの元気を届けました。10月1日にスパリゾートハワイアンズが営業を再開してからは、全国から多くのお客様が来場しいわきの復興を後押しています。

スパリゾートハワイアンズには東京ドーム6個分の敷地に5つのテーマパークがあります。常夏のウォーターパークや、男女合わせての浴槽面積がギネスにも認定された露天風呂など、家族そろって楽しめるスポットがいっぱいです。もちろんフラガールのショーも毎日開演。キャラバンで築いた全国のみなさんとのきずなを大切に育みながら、今日も元気を発信し続けています。

浜風商店街

復興を超えて創造へ。
未来へ躍動する商店街。

MAP H-5

いわき市の久之浜町は震災で特に大きな被害を受けた地域。そこに、2011（平成23年）9月3日、全国初の仮設商店街「浜風商店街」がオープンしました。場所は久之浜第一小学校の敷地内で、食堂や理容室、靴屋など、9店舗です。現在では全国から年間1000団体が訪れる名所となりました。2016（平成28年）には市の区画整理事業により、沿岸部に防波堤、緑地などを備えた商業施設「浜風きらら」として再出発する予定です。浜風商店街は、復興を超えて、創造へと進化を遂げています。



問久之浜町商工会 ☎0246-82-3131

福島ツウ

旅名人 根本信一さん
(久之浜町商工会)

2度、3度と訪れて、街の変化を感じてください。

他へ避難した人たちが戻ってきたときに店がないと困る。そんな住民の声から生まれた商店街です。2年後には「浜風きらら」として、もっと気軽に集まれて楽しめる場所にしていきます。二度、三度と訪れるたびに、街の変化が感じられるはずですよ。





いわきデイクルーズ

小名浜湾を海側から一望!
潮風が心地よいクルージング。

いわき市の海の玄関口である小名浜港は、震災に負けることなく、順調に復興工事を進めています。「いわきデイクルーズ」では、観光遊覧船「ふぇにっくす」に乗って、海側から小名浜港の様子を一望することができ、美しい海の風景と復興へ向けて前進するいわき市の今を知ることができます。

問いわきデイクルーズ ☎0246-54-7600
MAP G-6



トマトランドいわき

安全でおいしい農産物を
いわきからご家庭へ。

東日本大震災と原発事故の風評により福島県産の農産物は大きな被害を受けました。そんな中、「とまとランドいわき」は大型の温室で温度や湿度を徹底管理して栽培したトマトが全国の消費者から評判の会社です。放射性物質検査はもちろん、残留農薬検査及び機能性分析、そして、食品衛生法に基づく食品衛生検査を行い、安全でおいしいトマトを栽培しています。

問(有)とまとランドいわき ☎0246-66-8630　MAP H-5

いわき復興支援・観光案内所

被災地の現状や震災体験、教訓を知る機会を提供。

いわき市では復興の歩みを進める中で、東日本大震災の体験をより多くの方々に生かしてもらうために、被災地の見学ツアーなどを行っています。震災語り部などから直に話を聞くことができ、多くの観光客が訪れています。ツアーの内容などについて、気軽にお問い合わせください。

問いわき復興支援・観光案内所
☎0246-80-2051　MAP G-5



滝桜〈三春町〉

何度も訪れたい ふくしまの 定番

何度訪れても心を奪われ、行けば行くほど好きになっていく。そんなふくしまの定番スポットのツウな楽しみ方を旅名人に聞きました。

福島県の意外な楽しみ方！

ありきたりな旅に飽きた方はぜひ。ツウな見どころ！旅どころ！

読める？漢字で街おこし！

漢字のまち喜多方

ラーメンで有名な喜多方市。この街で注目を集めているのが、漢字の看板を見て回る街歩きです。市内には数千年前の古代文字で書かれた看板が並び、その数は約200軒に上るそうです。そのきっかけとなったのが楽篆家の高橋政巳さんによる講座でした。難しい文字を掲げることで観光客がラーメン店以外にも興味を持ち、お店の方に尋ねるようになったのだとか。このほか古代文字ミステリーウォークなども、人気となっています。

問 喜多方観光物産協会 ☎0241-24-5200



なかなか味わい深い看板。どれだけの人が読めるのでしょうか？





福島ツウ

旅名人

高橋政巳さん（楽篆家）

好きなことで、街と旅を面白く。

自分が好きで始めた古代文字の研究が、いまでは喜多方の街中に広がっています。独特な形の篆書が街の魅力を引き出し、来訪者との会話のきっかけになっているのです。好きな気持ちを大切にすると、地域も旅も面白くなるのですね。



漢字が施された、さまざまなグッズが販売されています。記念に名札などを作っても楽しいかもしれません。



街なかには常用漢字より古い形で記された看板がたくさん！読み方を当てながら街を歩く、ミステリーウォークツアーも開催されています。



県内唯一！貴重な即身仏。





即身仏 弘智法印宥貞 MAP F-5

浅川町にある貴秀寺薬師堂には、全国でも十数体しかないという貴重な即身仏が宝仏として安置されています。即身仏とは、自ら仏となった人物のミイラのことです。安土桃山時代から江戸時代にかけて生きた僧侶、宥貞は、1683年、人々を流行り病の苦しみから守ろうと、自ら石棺に入り、即身仏になったと伝えられています。

問浅川町農政商工課 ☎0247-36-1183

地底洞窟を探検せよ！





入水鍾乳洞 MAP G-4

田村市にある入水鍾乳洞では、本格的な洞窟探検気分が味わえます。国の天然記念物となっている洞窟は、最奥部まで約900m。難易度の異なる3つのコースに分かれて探検することができます。水に浸かりながら狭い洞内を進む姿は、まさしく探検隊！ロウソクや合羽の販売及び短パン、草履のレンタルもあります。

問入水鍾乳洞管理事務所 ☎0247-78-3393 ※Cコースは要予約

東北有数の巨大古墳！



大安場古墳 MAP F-4

郡山市にある大安場古墳は、東北地方最大という全長約83mの前方後方墳。古墳時代前期にあたる4世紀後半につくられました。国の史跡に指定され、大安場史跡公園として整備されています。出土品や資料映像などを通して大安場古墳を学べるほか、遊具なども設けられているため親子で楽しく遊べる場所となっています。

問大安場史跡公園 ☎024-965-1088

まるで湖畔の妖精郷！



妖精美術館 MAP C-3

金山町の沼沢湖畔にある妖精をテーマとした美術館。妖精を描いた絵画、絵本、文学など豊富な資料が展示されているほか、妖精がデザインされた道具なども見学できます。季節によっては可憐な花が美術館周辺を彩り、幻想的なたたずまいを見せてくれるでしょう。森と湖に囲まれた中で、メルヘンの世界にひたってください。

問妖精美術館 ☎0241-55-3180

平和の価値を再認識！



アウシュヴィッツ平和博物館 MAP E-5

白河市にあるアウシュヴィッツ平和博物館は、第2次世界大戦で行われた残虐行為について知り、戦争の根絶と平和の実現について考えるための施設です。アウシュヴィッツとは当時、ナチスドイツによってユダヤ人たちが収容されたポーランドの収容所を指します。博物館には収容所やユダヤ人少女が記した「アンネの日記」などに関する、豊富な資料が展示されています。

問アウシュヴィッツ平和博物館 ☎0248-28-2108

古きよき大正の面影…





本宮映画劇場 MAP F-3

本宮市にある本宮映画劇場は、1914（大正3年）に建てられた映画館。2014年には築造100周年を迎えました。歴史を感じさせるたたずまいには、往時の雰囲気が漂っています。また外観だけでなく、1957年製のカーボン式映写機が保存されている点も見逃せません。古きよき時代のシネマパラダイスを体感してみませんか。

問本宮映画劇場 ☎0243-33-1019 ※要連絡

春

色とりどりの花々が咲き競う春。
始まりの季節は、艶やかな光景とともに
幕を開けます。

花見山〈福島市〉

夏

木々の緑が深まる季節は、
水辺の美しさも際立ちます。
夏の太陽が照らし出す、青と緑の対照美。

尾瀬〈檜枝岐村〉

秋

山々が鮮やかな極彩色に染まる秋。
大自然が生み出す美しさは、
見る者全てを魅了します。

夏井川渓谷〈いわき市〉

冬

野山も里も、白銀の世界に変わる季節。
凛とした空気が、ふるさとを
清々しい空気で満たします。

猪苗代湖〈猪苗代町〉

ふくしま四季点描



福島ツウ

風景写真家
旅名人 **五島健司さん**
（日本写真家協会会員）

豊かな自然がつくり出す、ありのままの美しい景色。

どんな土地にも、その土地ならではの魅力があります。しかし、自然の豊かさにおいて福島県を上回る場所は、なかなか見当たりません。

福島県は、全都道府県で3番目の広さを持つ土地。広大な県土に息づく豊かな自然は、季節ごとにまったく異なった景色を見せてくれるでしょう。

注目してほしいのは、こういった景色の大部分が昔から見る者を魅了してきたこと。福島県の人々は下手に自然を改変することなく、美しい景色を愛でながら、自然とともに暮らし続けてきたのでしょう。そんな人々が愛してきた、ありのままの美しさと出合えるのが福島県の旅の醍醐味。春夏秋冬で表情を変える、多彩な景色に会いに来てください。

ふくしま花ごよみ

福島県は、「花の王国」と称されるほど、多種多様な花に恵まれています。一年中花に囲まれた福島で、心ときめく感動のひとときを過ごしてみませんか？



福島ツウ

旅名人
河野 恵夫さん
（ふくしま花案内人会長）
大切に守り続けたい花の楽園

サクラ、ウメ、ハナモモ、レンギョ、ボケ、サンシュユ、モクレン…数々の花々、ウグイスの声、遠く吾妻山には雪うさぎの残雪。花見山公園の小道を歩くとき、ここが桃源郷なんだと実感されることでしょう。
お待ちしています!



春
4深山神社の大椹・大藤
【国見町】 見頃 4月中旬～5月中旬
根回り4m、枝の張り出し15mを誇る樹齢500年の大椹。滝のように咲く藤と赤い鳥居のコントラストが絶妙。問国見町産業振興課 ☎024-585-2111



春
3こおり桃源郷のモモ
【桑折町】 見頃 4月中旬～下旬
献上桃の郷桑折町の桃畑。一面にピンクの花が広がっていて、堤防から見下ろす風景は、まさに桃源郷です。問桑折町産業振興課 ☎024-582-2126



春
2天狗橋のカタクリ
【鮫川村】 見頃 4月中旬～5月中旬
鮫川上流にある自然にできた石の橋、天狗橋。カタクリの群生で知られる他、ニリンソウの名所でもあります。問鮫川村企画調整課 ☎0247-49-3111



夏
10三ノ倉高原のひまわり畑
【喜多方市】 見頃 8月中旬～9月上旬
東北最大規模のひまわり畑。6.5haの敷地に約200万本の大輪の花が咲き誇るさまは一見の価値があります。問喜多方市熱塩加納総合支所産業課 ☎0241-36-2115



夏
9羽山の里クマガイソウ園
【二本松市】 見頃 5月中旬～下旬
薄紫の花が印象的な絶滅危惧種クマガイソウの群生地。個人が30年以上大切に育ててきた1万株が咲き誇ります。問二本松観光協会 ☎0243-55-5122



夏
6雄国沼湿原 ニッコウキスゲ
【北塩原村】 見頃 6月下旬～7月上旬
視界いっぱいに広がる山吹色の絨毯は感動的。ワタスゲやコバイケイソウ、ヒオウギアヤメなども楽しめます。問裏磐梯観光協会 ☎0241-32-2349



夏
5高清水自然公園 ひめさゆり群生地
【南会津町】 見頃 6月中旬～7月上旬
標高850m、7haに100万本が自生。その可憐な姿にファンも多く、限られた地域にのみ咲く貴重な花です。問南会津町観光物産協会 ☎0241-64-5811



夏
8白水阿弥陀堂の古代ハス
【いわき市】 見頃 7月中旬～9月初旬
貴重な古代ハスが楽しめる人気スポット。神秘的で気品あふれるその姿は、極楽浄土を思わせるほどの美しさ。問いわき市文化・スポーツ課 ☎0246-22-7546



夏
7伊佐須美神社 あやめ苑
【会津美里町】 見頃 6月中旬～7月上旬
紫、青、白の他、赤や黄色など、150種10万株のあやめが咲き誇ります。気品漂う大ぶりの花は見ごたえ十分。問会津美里町観光協会 ☎0242-56-4882



春先
16西田町梅の里
【郡山市】 見頃 3月下旬～4月中旬
安達太良山をバックに1万2,000本の梅の花が楽しめます。問JA郡山西田支店 ☎024-972-2311

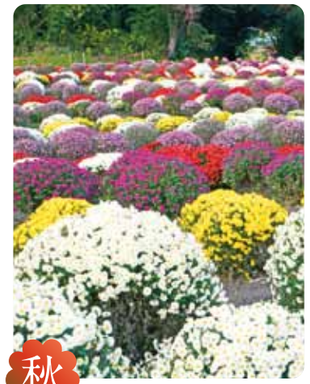


春先
15沼ノ平の福寿草
【喜多方市】 見頃 3月下旬～4月下旬
日本有数の福寿草の群生地。100万株以上の愛らしい福寿草が咲く様子はまるで黄金色のじゅうたんのよう。問喜多方観光物産協会 ☎0241-24-5200



秋
14猪苗代ハーブ園のコスモス
【猪苗代町】 見頃 9月上旬～10月下旬
眼下に猪苗代湖が望めるコスモス畑。2.1haの敷地内を210万本のコスモスが彩ります。花畑の迷路も出現。問猪苗代ハーブ園 ☎0242-66-2690





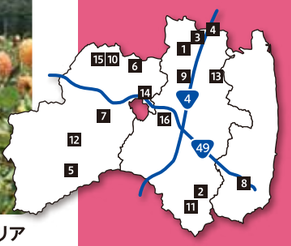
秋
13ざる菊の里
【川俣町】 見頃 10月中旬～11月中旬
愛らしい小菊が競うように一株に4千個ほどの花を咲かせます。約2,000株が織り成す美しい光景は必見です。問川俣町産業課 ☎024-566-2111



秋
12矢ノ原湿原のワタスゲ
【昭和村】 見頃 4月下旬～9月上旬
ふわふわした綿毛のような花穂が湿原一面を白く染め上げます。約280種類の植物の他、希少な生物も多数存在。問昭和村総務課 ☎0241-57-2111



秋
11湯遊ランドはなわのダリア
【塙町】 見頃 9月上旬～9月中旬
300種類、5,000株の大輪のダリアが咲き競います。赤や白、ピンクなどバリエーション豊かで見ごたえ十分。問湯遊ランドはなわ ☎0247-43-3000



ふくしま 幕末 散歩

MAP D-3

会津若松市は、幕末に京都守護職を務めた会津藩の城下町です。"サムライシティ"とも呼ばれる幕末ファンの聖地を散策します。



白虎隊、新選組、新島八重。サムライスピリットが息づく街。

江戸時代末期、福島県には二本松藩や福島藩など、大小11の藩がありました。その中でも23万石を誇った会津藩は、幕末を語る上でなくてはならない存在と言えます。それは、京都守護職を務め、近藤勇を局長とする新選組を召し抱えた松平容保の幕府への忠義が、その後の戊辰戦争での多くのドラマを生むことになったからです。「徳川家に忠勤、忠義を尽くさなければならない」という藩祖保科正之の教えを「ならぬことはならぬ」と貫き通した松平容保と会津藩の姿は、武士社会のかがみとして、全国にその名をとどろかすことになりました。現在でも会津若松市には、会津藩や戊辰戦争に関する史跡はもちろん、新選組ゆかりの地や、鶴ヶ城の籠城戦にも加わった大河ドラマの主人公、新島八重の足跡など、たくさんの見どころがあります。その地を実際に訪れて、先人たちの想いと、この街の根底に流れる"ザムライスピリット"をぜひ感じてみてください。

一 鶴ヶ城

会津の象徴であり、戊辰戦争時には新島八重も参戦する籠城戦の舞台となりました。石垣を残して1874(明治7)年に壊され、1965(昭和40)年に市民らの寄附等で復元。2011(平成23)年春、幕末時代の赤瓦をまとった天守閣としてリニューアルしました。問(一財)会津若松観光ビューロー ☎0242-27-4005

二 山本覚馬・新島八重生誕の地碑

鶴ヶ城の西方の街中に設置されている石碑。大河ドラマの主人公の新島八重と兄・覚馬の生家がこの付近にありました。



三 ほしばん絵ろうそく店

1772(安永元)年創業の会津藩御用達の絵ろうそくの専門店。牡丹や菊などの絵柄は手描きで、時代を越えて受け継がれてきた伝統の技です。店内の工房では絵付けの体験もできます。問ほしばん絵ろうそく店 ☎0242-27-1873





四 会津新選組記念館

1階は骨董品店になっており、2階が「会津新選組記念館」です。会津藩や新選組はもちろん、旧幕府軍である奥羽越列藩同盟軍、新政府軍等の貴重な資料を随時入れ替え展示。新選組羽織を着て記念撮影もできます。問会津新選組記念館 ☎0242-22-3049





五 旧滝沢本陣

戊辰戦争時には松平容保公が陣を敷き、白虎隊士がここから出陣しました。茅葺き屋根におおわれた書院づくりの建物は国の重要文化財に指定され、柱のあちこちには当時の弾痕や刀傷が残っています。問旧滝沢本陣 ☎0242-22-8525



六 白虎隊記念館

白虎隊をはじめ、会津藩の出来事を後世に伝えたいという思いから、郷土出身の弁護士が私財で創立しました。戊辰戦争関係の遺品や遺墨、写真などの貴重な資材を展示しています。問白虎隊記念館 ☎0242-24-9170



七 さざえ堂

国の重要文化財。内部はらせん状のスロープになっており、参拝者は一度も同じ道を通らず、対向者とも出会うことなく一周できます。西国三十三観音が安置されており、幕末には西軍の戦火を逃れました。問山主飯盛本店 ☎0242-22-3163



八 飯盛山

16～17歳で結成された白虎士中二番隊20人が、黒煙の中に見え隠れする鶴ヶ城を陥落したと思い込み、自ら命を絶った場所。20名中飯沼貞吉のみ生き残り、彼らの物語が知られることとなりました。



オススメお立ち寄りスポット!

九 司馬遼太郎文学碑

鶴ヶ城三の丸には小説家の司馬遼太郎の文学碑があります。「会津藩というのは、封建時代の日本人がつくりあげた藩というもののなかでの最高の傑作のように思える」など、作品の中の会津藩の記述を紹介しています。



十 荒城の月碑

「荒城の月」は明治31年に土井晩翠が作詞、滝廉太郎が作曲した名曲。土井晩翠が学生時代に訪れた鶴ヶ城を詩材にしたと言われており、昭和22年に土井晩翠夫妻出席のもと、鶴ヶ城東南隅に石碑が除幕されました。



会津の名所めぐりには、バスやレンタサイクルが便利!

まちなか周遊バス「はいからさん」「あかべえ」

会津若松市内の主要観光スポットを巡る、周遊バス。どちらも30分ごとに運行。1回乗車210円、1日券500円。1日券ならどちらのバスにも乗車できます。問会津乗合自動車(株) ☎0242-22-5555



レンタサイクル

城下町レンタサイクル

市内4カ所のステーションで、1日1台500円で自転車をレンタルできます。4月～11月末までの9時～16時まで。問(一財)会津若松観光ビューロー ☎0242-27-4005



ふくしまの幕末ゆかりの地



小峰城 [白河市] MAP E-5

戊辰戦争の大勢を決した白河口の戦いの舞台。会津藩を中心とする奥羽越列藩同盟は、新政府軍に占拠された小峰城をついに奪還できませんでした。問(公財)白河観光物産協会 ☎0248-22-1147



河井継之助記念館 [只見町] MAP B-3

越後長岡藩家老で、戊辰戦争の和平に奔走した河井継之助は、只見の地で戦死。彼の遺品やガトリング砲などが展示されています。問河井継之助記念館 ☎0241-82-2870 (定休日:毎週木曜日)



母成峠 [猪苗代町] MAP E-2

会津軍800人と新政府軍3000人が戦った激戦地。猪苗代町の中ノ沢温泉と郡山市の磐梯熱海温泉を結ぶ母成グリーンライン沿いに石碑があります。問(一社)猪苗代観光協会 ☎0242-62-2048



松平家院内御廟 [会津若松市] MAP D-3

2代正経から9代容保までの会津藩主の墓所。1657(明暦3)年に藩祖保科正之が次男を亡くし開いたと言われます。保科正之は猪苗代町の土津神社に眠ります。問(一財)会津若松観光ビューロー ☎0242-23-8000



會津藩校日新館 [会津若松市] MAP D-3

日本初のプールや天文台、武道場などを備えた会津藩の最高学府。新島八重の兄・覚馬や白虎隊士たちをはじめ、多くの優秀な人材を輩出しました。問會津藩校日新館 ☎0242-75-2525

旅名人 左:鈴木 義春さん 中:二瓶 栄さん 右:蓮沼 長(たけし)さん (サムライシティ会津隊)

福島ツウ

知るほどにおもしろい 幕末ゆかりの地へどうぞお越しください!

会津若松観光ビューローにより結成されたサムライシティ会津隊は、甲冑を着て鶴ヶ城を中心に案内しています。幕末ゆかりの地を旅する際は、事前に名所について調べておくと、その魅力をより深く楽しむことができます。無骨な武者の姿ではありますが、心を込めておもてなししています。みなさん、きてくなんしょ!



何度も訪れたい福島の定番【祭】

ふくしまの祭

わらじまつりや提灯祭りなど、福島の祭りはどれも勇壮で活気にあふれています。祭りに懸ける人々の情熱と迫力、長年受け継がれる理由は、実際に足を運んで確かめてください。





7白河だるま市（白河市） 開催 2月中旬 MAP E-5

日本三大だるま市の一つ。毎年約15万人もの人出で賑わう日本一のだるま市で、市内の目抜き通りを中心に白河だるまなど700軒の露店が並びます。問白河まつり振興会（白河観光物産協会内）☎0248-22-1147

8松明あかし（須賀川市）
開催 11月第二土曜日
MAP F-4

日本三大火祭りの一つ。約420年前、須賀川城が伊達政宗に攻め落とされた合戦で討ち死にした人々の霊を慰めるために始まったといわれる歴史ある伝統行事。高さ10m、重さ3tの巨大松明をはじめ、29本もの松明が燃え盛るさまは、一見の価値があります。問須賀川市松明あかし実行委員会 ☎0248-88-9144



9只見ふるさとの雪まつり（只見町）
開催 2月14～15日
MAP B-4

福島が誇る冬の一大イベント。大小さまざまな雪像や幻想的なキャンドルがあたたかく迎えてくれます。祭りの最後には、人々の願いを込めた祈願花火の打ち上げも。問只見ふるさとの雪まつり実行委員会 ☎0241-82-5240

11会津田島祇園祭（南会津町）
開催 7月22～24日 MAP C-4

800年の歴史をもつ日本三大祇園祭りの一つ。約30名前後の花嫁が列を成して歩く七行器（ななほかい）行列は豪華絢爛。大屋台が町中を運行する姿は迫力があります。問南会津町観光物産協会 ☎0241-62-3000



12七日堂裸詣り（柳津町）
開催 1月上旬 MAP C-3

一年の幸福と無病息災を願い、大鐘を合図に褌姿の300人の男たちが本堂の大鰐口を目指します。極寒の中、体から湯気が出るほど本気でぶつかり合う姿は迫力満点。問柳津町地域振興課 ☎0241-42-2114

13坂下初市大俵引き（会津坂下町）
開催 1月14日 MAP D-3

下帯姿の男衆が長さ4m、高さ2.5m、重さ5tの大俵を引き合い五穀豊穣を願う歴史ある祭り。勇ましい姿を一目見ようと、毎年大勢の観客が詰めかけます。問会津坂下町観光物産協会 ☎0242-83-2111



14飯坂けんかまつり（福島市）
開催 10月上旬 MAP F-1

日本三大けんか祭りの一つ。五穀豊穣を神に感謝し、氏子崇敬者の隆昌を祈願するため、6台の担ぎ屋台が神輿の宮入りを阻むべく激しく衝突し合います。問八幡神社社務所 ☎024-542-2560









1相馬野馬追（南相馬市）
開催 7月下旬 MAP H-1/H-2

旧中村藩の祭りで国の重要無形民俗文化財に指定されています。騎馬武者による甲冑競馬や数百騎が勇猛に御神旗を奪い合う神旗争奪戦は、まさに戦国絵巻そのもの。問相馬野馬追執行委員会 ☎0244-22-3064



旅名人 二上 文彦さん（南相馬市博物館）

福島ツウ

地元民に愛され続ける伝統行事

野馬追は数百年続く武家の伝統行事。元々は生き馬に願いを懸けて奉納することが目的でした。震災以前も以降も、私たちの願いは相馬地区の平和。参加者は甲冑や旗を自前で用意するなど心の底から祭りを楽しむとともに、皆の願いを背負って走っています。草の匂い、大地の振動、はためく旗の音…。全身にずしんと響くリアル感と人々の熱い想いを、ぜひ現地で体感してください。



3うねめまつり（郡山市）
開催 8月上旬 MAP F-2

うねめ伝説にちなんだ郡山最大の夏まつり。約6,000人がメインストリートを踊り流します。采女供養祭、ちびっこうねめまつりなど、大人から子供まで楽しめます。問郡山うねめまつり実行委員会 ☎024-921-2610



4いわきおどり（いわき市）
開催 8月上旬 MAP G-5

いわき市の夏まつりといえば「いわきおどり」。お囃子の「トンドド、ドドド、ドン…」は、いわき七浜に打ち寄せる雄大な波と、いわき市を訪れる人の波を表しています。いわき駅前大通りを「どんわっせ！」の威勢のよい掛け声とともに、各団体の息の合った踊りと揃いの衣装に注目です！問いわきおどり実行委員会 ☎0246-44-6545





2福島わらじまつり（福島市）
開催 8月上旬 MAP F-2

東北六魂祭にも参加。長さ12m、重さ2tの日本一の大わらじを会場に奉納した後、平成わらじ音頭やダンシングそーだナイトなどの華麗な踊りが披露されます。問福島わらじまつり実行委員会 ☎024-536-5511

5二本松の提灯祭り（二本松市）
開催 10月上旬 MAP F-2

360年前から続くとされる伝統行事。一番の見どころは宵祭り。威勢のいい掛け声やお囃子とともに、300余の提灯をつけた7台の太鼓台が勇壮に練り歩きます。問二本松提灯祭り実行委員会 ☎0243-55-5122

6会津まつり（会津若松市）
開催 9月21日～23日 MAP D-3

子どもたちが願いを込めた提灯を持って歩く提灯行列や会津磐梯山踊りなどが披露されます。約500人が幕末時代の武者姿で市内を練り歩く会津藩公行列は必見。問会津まつり協会 ☎0242-23-4141













ふくしま Q&A

定番だけじゃもの足りない方へ。
ふくしまの旅についての疑問に
もっと詳しく、もっと深く、
旅名人がお答えします。



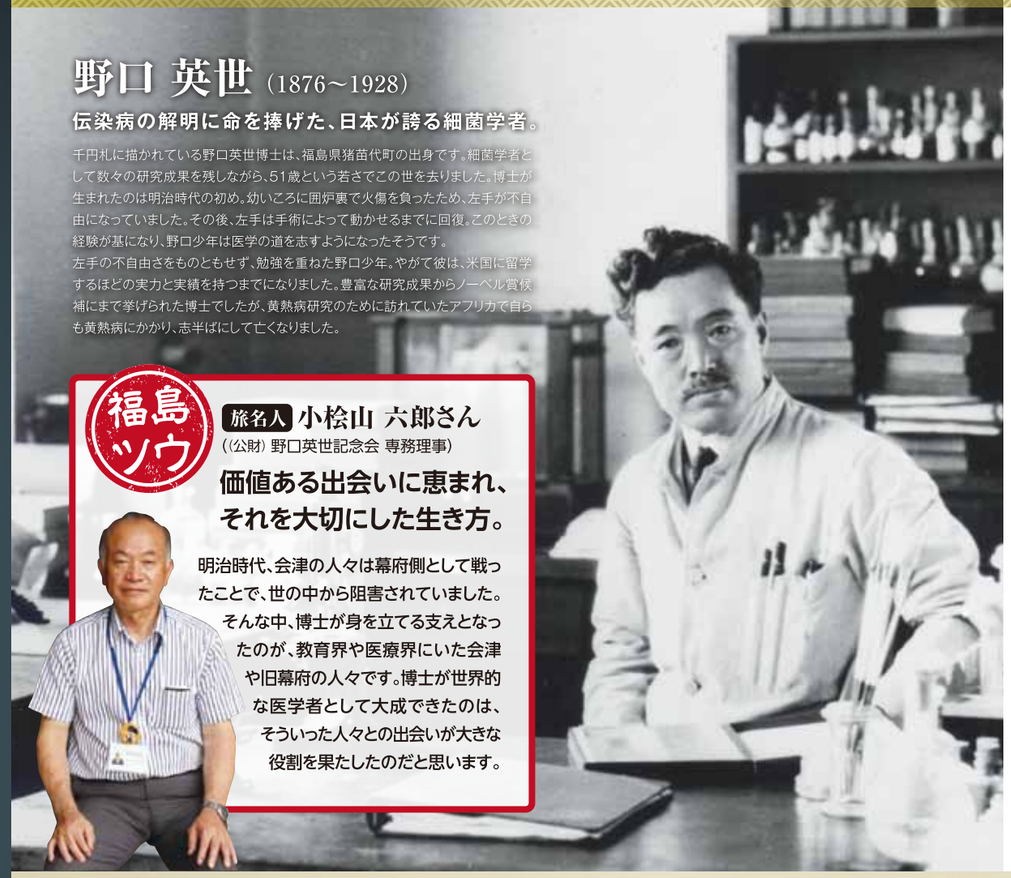




街歩きするのにちょうどいいコースない？ ……P22
ふくしまの秘湯、名湯、疲れを癒すならどこがいい？…P26
田舎体験で、絆が深まるって本当？……P30
スローな列車の旅、どこがいい？……P32
豊かな自然の魅力をもっと深く知りたい。……P34
ふくしまならではの貴重な自然って？……P36
果物王国ふくしまを味わいつくしたい！ ……P38
家族や仲間と遊べるプレイスポットはどこ？……P40

ふくしまに生きた先人たち

美しい自然と豊かな文化に恵まれた福島県。その風土は、さまざまな分野で活躍する人々をはぐくみました。郷土が誇る、偉人たちの業績と生き方について振り返ってみましょう。



野口 英世（1876～1928）

伝染病の解明に命を捧げた、日本が誇る細菌学者。

千円札に描かれている野口英世博士は、福島県猪苗代町の出身です。細菌学者として数々の研究成果を残しながら、51歳という若さでこの世を去りました。博士が生まれたのは明治時代の初め。幼いころに囲炉裏で火傷を負ったため、左手が不自由になっていました。その後、左手は手術によって動かせるまでに回復。このときの経験が基になり、野口少年は医学の道を志すようになったそうです。
左手の不自由さをものともせず、勉強を重ねた野口少年。やがて彼は、米国に留学するほどの実力と実績を持つまでになりました。豊富な研究成果からノーベル賞候補にまで挙げられた博士でしたが、黄熱病研究のために訪れていたアフリカで自らも黄熱病にかかり、志半ばにして亡くなりました。

福島ツウ

旅名人 小桧山 六郎さん
（(公財) 野口英世記念会 専務理事）

価値ある出会いに恵まれ、それを大切にした生き方。

明治時代、会津の人々は幕府側として戦ったことで、世の中から阻害されていました。そんな中、博士が身を立てる支えとなったのが、教育界や医療界にいた会津や旧幕府の人々です。博士が世界的な医学者として大成できたのは、そういった人々との出会いが大きな役割を果たしたのだと思います。

高村 智恵子（1886～1938）



純愛の詩につづられた、豊かな感性と美しい情景。

夫である高村光太郎の詩集『智恵子抄』で有名な女流洋画家。精神を病み、療養中に制作された紙絵は千数百点におよびます。出身地の二本松市には、彼女が語った「ほんとの空」が広がっています。

草野 心平（1903～1988）



草野心平 1977年小林正昭撮影

大自然への思いとともに、カエルを描き続けた詩人。

「蛙の詩人」とも呼ばれる、いわき市出身の詩人。自然との共生意識を漂わせる作風が特徴です。モリアオガエルについて調べていた縁から川内村を訪れ、村に蔵書を贈るまでに親しくなりました。

新島 八重（1845～1932）



写真提供/同志社大学

男装の狙撃手として、戊辰戦争の籠城戦で活躍。

2013年の大河ドラマで取り上げられた新島八重（旧姓山本）は、女性ながら銃や大砲の扱いに通じた武家娘です。白虎隊の少年兵にも銃の扱いなどを指導したほか、幕末の戊辰戦争では鉄砲を手に籠城戦に参加し、男装の狙撃手として新政府軍と戦い抜きました。会津藩が敗れた後は、新たな世の中をつくっていく若者たちの教育に尽力。夫の新島襄や兄の山本覚馬らとともに、同志社大学の設立に取り組みました。

松平 定信（1758～1829）



寛政の改革を行った、幕閣にして白河藩主。

徳川八代将軍、吉宗の孫にあたる白河藩主。徳川御三卿出身ながら白河藩松平家の養子となりました。幕府老中として寛政の改革も実施。白河市に日本最古の公園である南湖公園も整備しています。

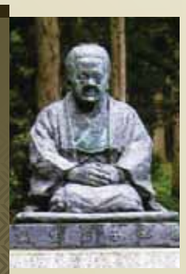
保科 正之（1611～1672）



将軍の弟として、徳川幕府安定に尽力。

徳川三代将軍、家光の異母弟。高遠藩の保科家で育ち、のちに会津藩主に任じられました。家光と家綱の父子に仕え、幕政にも尽力。幕府が武断政治から文治政治へと変わる重要な時期を支えました。

瓜生 岩子（1829～1897）



弱者に尽くした、社会福祉の母。

喜多方市生まれの瓜生岩子。相次ぐ不幸を経験したことで他人に尽くすようになり、戊辰戦争では敵方の負傷者をも手当てしました。「社会福祉の母」とも称され、女性初の藍綬褒章を受けています。



◀手打ち縮れ麺と醤油スープが特徴の白河ラーメン。市内にはラーメン店が100軒ほどあります。食べ歩きもおすすめ!

街歩きするのに ちょうどいいコースない？

白河市 白河駅 周辺

MAP E-5



1 JR白河駅

▲1921(大正10)年に建てられた洋館づくりのレトロな駅舎です。待合室の上にある美しいステンドグラスが旅人を迎えてくれます。白河駅構内にある「えきかふぇ」では地元野菜を使ったメニューが手軽に楽しめます。
問えきかふぇ ☎0248-23-5530







2 佐川だるま製造所・渡辺だるま製造所

▲「鶴亀松竹梅」が描かれた白河だるま。その製造所が街道沿いに向き合って2軒あります。自分だけのオリジナルだるまが作れる絵付け体験を楽しめます。
問佐川だるま製造所 ☎0248-23-4239
渡辺だるま製造所 ☎0248-23-3978





4 脇本陣・柳屋の蔵座敷・芳賀家本陣跡

▲戊辰戦争時、齋藤一が率いる新選組が宿営。また、1881(明治14)年には明治天皇が東北・北海道を訪れた際に休憩、宿泊所となりました。
問(公財)白河観光物産協会
☎0248-22-1147



3 長寿院

▲白河藩主松平大和守家の菩提寺である孝顕寺の住職が、もとは現在の玉川村にあった寺をこの地で再興。今日では白河藩主の霊廟を守る寺として信仰を集めています。
問長寿院 ☎0248-23-3677



5 天神町屋台会館

▲9月の「白河提灯まつり」に使用される天神町の屋台が飾られています。白壁の土蔵の佇まいが特徴です。
問白河市地域支援課
☎0248-22-1111(内線2255)



6 天神神社

▲1893(明治26)年の夏に、詩人の正岡子規が天神山に登って詠んだ歌碑「夏木立 宮ありさうな ところかな」が境内にあります。



7 虚空蔵堂

▲明治初年に廃寺となった法雲寺境内のお堂が現存しているものです。1601(慶長6)年に作られた「鍮金装笈(とさんそうおい)」が安置されています。



▲風格ある鍍金装笈。笈とは諸国巡礼の僧侶などが本尊や仏具などを入れて背負う箱のことです。



8 白河ハリストス正教会

▲1915(大正4)年に建立されたビザンチン様式の教会。聖堂と内部の古いロシアイコンは福島県指定重要文化財となっています。
問白河ハリストス正教会 ☎0248-23-4543

白河だるま絵付け体験と「旧奥州街道町屋めぐり」

白河を代表する伝統工芸品である「白河だるま」の絵付け体験を楽しんだ後、旧奥州街道沿いに栄えた町家を散策。白河の街の魅力を再発見していきます。



いわき市 湯本駅 周辺

MAP G-5

炭鉱専用鉄道の廃線跡を歩く「フラガールが生まれた街」

いわき湯本温泉の最寄り駅であるJR湯本駅からスパリゾートハワイアンズ方面へ続いていた炭鉱専用鉄道の廃線跡を歩くコース。炭鉱から観光へと再生した「フラガールが生まれた街」を散策します。温泉も楽しめますよ。



1 JR湯本駅

▲JR湯本駅周辺の風景。飲食店や温泉旅館が立ち並んでいます。ここから街歩きに出発。

▲さすが温泉の街。駅前にも足湯があります。



2 金刀比羅神社

▲日本三大金刀比羅宮のひとつと言われ、地域では家内安全や商売繁盛、交通安全の神様として親しまれています。
問金刀比羅神社 ☎0246-43-1001



3 長谷寺

▲大同2年(807)に法相宗の高僧、徳一大師が開山。木造十一面観音立像は県の重要文化財に指定されています。
問長谷寺 ☎0246-42-4644



6 さはこの湯 温泉保養所

▲火の見櫓のような純和風の建物で、岩風呂「宝の湯」と檜風呂「幸福の湯」があります。利用時間は8時～22時。大人230円。
問さはこの湯温泉保養所 ☎0246-43-0385



5 鶴のあし湯広場

▲源泉掛け流し。ぬる湯とあつ湯があり、それぞれ足湯と手湯を設置。利用時間は7時～22時。無料。
問いわき湯本温泉旅館協同組合
☎0246-43-3017



4 野口雨情記念湯本温泉童謡館

▲この地に縁のある詩人・作詞家の野口雨情の童謡館。「シャボン玉」など、作品資料を展示。開館時間は9時～16時。無料。
問野口雨情記念湯本温泉童謡館
☎0246-44-0500



7 いわき市石炭・化石館ほるる

▲常磐炭田に関する資料や市内で発掘された恐竜の化石などが展示されています。開館時間は9時～17時(入館は16時30分まで)。一般650円、中学生・高校生・大学生430円、小学生320円、未就学児・65歳以上のいわき市在住者は無料。
問いわき市石炭・化石館ほるる ☎0246-42-3155

足を伸ばせば

映画『超高速！参勤交代』の舞台は、かつていわき市にあった湯長谷藩！

JR湯本駅から南西へ約3kmのところにある地区は、江戸時代に湯長谷藩が治めた場所。湯長谷藩は2014年6月に公開となった映画『超高速!参勤交代』のモデルとなった藩です。ちょっと足を伸ばして常磐地区を散策してみるのもおすすめです。
問常磐地区まちづくり懇談会事務局
☎0246-43-2111



▲いわき市の魅力を発信するサンシャインガイドいわきのみなさん。



福島ツウ

旅名人 石川 守江さん
(いわき湯本温泉観光協会 会長)

炭鉱と温泉、ふたつの魅力に触れてください。

もともと炭鉱の街として発展した湯本の街。現在もその歴史を大切にしながら、泉質に優れた温泉地として駅周辺などの環境を整え、みなさまをお迎えしています。随時開催のイベントにもお気軽にご参加ください。



福島市
福島駅
東口周辺

MAP F-2

福島の発展を担った「〝ウォール街〟と河岸を歩く」

福島駅東口周辺には、明治期から今日まで地域経済を支え続けてきた日本銀行福島支店があるとともに、かつて盛んだった舟運の船着き場が再現されています。街の発展の記憶を散策しましょう。



◀福島市観光PRキャラクター「ももりん」。愛称は17,000通の公募の中から選ばれました。

1 日本銀行福島支店



▲1899(明治32)年、東北地方で初めて日本銀行の出張所ができました。現在の建物は1980(昭和55)年に新築されたもので、今日に至るまで地域経済の健全な発展を支えています。

2 レンガ通り



▲この道にはかつて路面電車が走っていました。現在は金融機関、証券会社などが立ち並ぶ福島の「ウォール街」と呼ばれています。

3 古関裕而生誕の地



▲福島市名誉市民第1号の作曲家、古関裕而さんの生家跡。現在は記念碑が建てられ、9時、12時、15時に古関メロディを奏でます。

4 街の情報空間 kitasan



▲新鮮野菜やお弁当、地元物産品の販売や街なかの情報を提供しているお店。福島市と交流がある街の産品も販売しています。

5 板倉神社



▲1882(明治15)年に建立された、板倉家の祖、板倉重昌・重矩を祀った神社。古関裕而が作曲した「阿武隈のうた」の譜碑などが残っています。神社は2013年に再建されました。

6 河野広中像



◀三春出身で自由民権運動の中心となり、東北初の政治結社「石陽社」を1875(明治8)年に創立した河野広中の銅像です。





▶福島市のグルメと言えば円盤型の餃子。ぜひご賞味ください!

7 阿武隈川(隈畔)・福島河岸



▲阿武隈川ではかつて舟運が行われ、荷物の積み降ろしをする船着き場を「河岸」と呼び大いに賑わいました。現在も船着き場が再現されています。

8 御倉邸(旧日本銀行福島支店長役宅)



▲純和風建築の建物で、戦前の日本銀行の役宅として現存するのは福島と新潟の2つだけという貴重な建造物です。ドイツ製の手づくりガラス窓などが情緒を感じさせます。

9 密語橋(ささやきばし)



▲現在の杉妻会館の西側の堀に架けられていた長さ5間、幅2間の手摺り付きの板橋で、1843(天保14)年に土橋に替えられたと言われています。現在は杉妻会館庭園内に石橋で再現されています。



▶福島産くだものと福島の魅力を紹介するミスビーチキャンペーンクルー。

二本松市
二本松駅
周辺

MAP F-2

城下町二本松の歴史を歩く「少年隊の足跡をたどる」

二本松市は福島県を代表する城下町で、戊辰戦争の激戦地。郷土のために戦死した二本松少年隊の誇りです。彼らの足跡をたどりながら城下町の風情を味わうコースを紹介します。



◀秋には「二本松の菊人形」が開催され、艶やかな菊の花に彩られます。



1 霞ヶ城公園



◀江戸時代に丹羽氏の居城であった二本松城。現在は公園に整備され、市民に親しまれています。戊辰戦争時、郷土を守るために戦死した二本松少年隊の群像があります。
問二本松市観光課
☎0243-55-5122

2 観音丘陵遊歩道



▲福島県自然遊歩道50選に選ばれた歩行者、自転車用遊歩道。豊かな自然と眺望、数々の石碑などが楽しめます。
問二本松市観光課 ☎0243-55-5122



▲周辺には見晴らしの良い道路も。

3 大隣寺



▲二本松藩の丹羽歴代藩主の墓地とともに、戊辰戦争で戦死した二本松少年隊の供養塔がある寺です。
問二本松市観光課 ☎0243-55-5122

4 ささや親水公園



▲油井川の河川敷に整備された公園です。街歩きで疲れたら、ここでひと休みしましょう。
問二本松市都市計画課
☎0243-55-5130



▲二本松市の観光や産品をPRする「菊むすめ」のみなさん。



◀千功成(センコウナリ)という銘柄には、手柄や勲功、功績などの千の功(いさお)が成るという願いが込められています。

5 檜物屋酒造店

◀安達太良の良質な湧き水を生かした地酒「千功成」の蔵元。ほとんどが地元で消費される地酒中の地酒です。散策後に一杯いかがですか。
問檜物屋酒造店
☎0243-23-0164



▼二本松の提灯祭りは、7台の太鼓台に計3,000もの提灯が夜を照らします。

6 二本松神社

▲二本松藩主の丹羽氏と領民の守護神として崇敬を受けています。日本三大提灯祭の一つに数えられる二本松の提灯祭りは二本松神社の例大祭です。
問二本松市観光課 ☎0243-55-5122



福島ツウ

旅名人 渡邉 十二さん
(二本松観光ボランティアガイド協会)

城下町の名所と景観をお楽しみください。

二本松は歴史、文化、文学が凝縮し、ひとつの場所に2つもお城があった全国的にも珍しい街です。二本松について知りたいなら、まずは霞ヶ城公園に行ってみてください。私たちガイドがいつでもどこでもご案内します。





ふくしまQ&A【小さな旅】

ふくしまの秘湯、名湯、疲れを癒すならどこがいい？

息切れしそうな、慌ただしい日々。
気づいたらいつも疲れてる…
そんなときこそ、ふくしまの温泉へ。
疲れたときにこそ入りたい、
秘湯・名湯をご紹介します。

渓流沿いの秘湯で、日常を忘れる

二岐温泉

天栄村　MAP D-4

1200年の歴史を持つ山間の秘湯であり、湯の素晴らしさでも知られる名湯です。二岐山の麓に位置し、ブナ林に囲まれた清流・二岐川沿いに温泉があります。岩を組んだだけの露天風呂もあり、渓流の美しさを眺めながら野趣あふれる温泉を楽しむことができます。宿は数軒しかありませんが、どこでも自然に囲まれた温泉浴が楽しめます。

問天栄村観光協会 ☎0248-82-2117



温泉入ったらチェック!

お疲れ気味のあなたにおすすめしたいふくしまの温泉。行くたびにチェックして湯めぐりを楽しんでください。チェックが増える程、元気も回復!

野地温泉・新野地温泉

福島市　MAP E-2

野地温泉と新野地温泉はともに土湯峠周辺のいで湯。磐梯朝日国立公園内に宿があり、標高1200mの高所にある温泉地です。新野地温泉の一軒宿・相模屋は、日本秘湯を守る会に加盟しており、秘湯らしい趣のある板張りの内風呂は湯治場の雰囲気を残しています。露天風呂は野山の四季の風景を眺められ開放感にあふれています。

問(一社)福島市観光コンベンション協会 ☎024-531-6432





▲隣接した源泉が煙をあげています。雪景色はもちろん、新緑や紅葉の季節も風情があります。



一軒宿が守る、土湯峠の秘湯



甲子・新甲子温泉

西郷村　MAP D-4





▲甲子温泉は神経痛や関節痛に効能があり、子宝の湯としても知られています。

\ブナの原生林に囲まれた湯/

福島県と栃木県の県境に近い、阿武隈川の上流。美しい渓流とブナの原生林に囲まれた自然豊かな場所は、白河藩主・松平定信も愛したと言われています。湯宿「大黒屋」では、その源泉を楽しむことができます。新甲子温泉は、甲子高原を臨む広々とした大露天風呂が自慢の宿が点在しており、四季折々の自然を感じることができます。

問西郷村観光協会 ☎0248-25-5795

中ノ沢温泉

猪苗代町　MAP E-2



\猪苗代の「美人の湯」/

猪苗代の東方、安達太良山麓に位置し、昔ながらの宿場町の風情が落ち着いた雰囲気を醸し出しています。江戸時代の開湯とされる温泉は地元の人々に湯治場として親しまれてきた歴史があります。酸性含硫黄泉の源泉を楽しむことができ、胃腸病や神経痛、リウマチなどに効能があるほか、「美人の湯」としても知られています。

問(一社)猪苗代観光協会 ☎0242-62-2048

芦ノ牧温泉

会津若松市　MAP D-4



\美しい渓流沿いの湯宿が点在/

大川の急流が美しい自然あふれる場所に佇む、会津若松を代表する名湯の一つです。今から1000年以上前、行基上人により発見されたと言い伝えられてきました。芦ノ牧という地名はかつてこの地を治めていた芦名家の軍馬放牧場だったことに由来しているのだとか。アルカリ性の湯は、動脈硬化や切り傷、慢性皮膚炎などに効能があります。

問芦ノ牧温泉観光協会 ☎0242-92-2336

西山温泉

柳津町　MAP C-3





▼優しい甘さとぷちぷちとした栗の食感が楽しい、柳津名物・栗まんじゅう。

\豊富な湯量の8つの源泉/

町の中心部から少し離れた、只見川の支流である滝谷川を遡った山中に佇んでいます。昔ながらの温泉街といった雰囲気が特徴。それぞれの湯を一巡りすると万病も一遍に治る「神の湯」とも言われており、奥会津を代表する湯治場として親しまれてきました。源泉は8つあり、今も変わらず湯量は豊富。柳津名物・栗まんじゅうもお試しあれ。

問柳津観光協会 ☎0241-42-2346

高湯温泉

福島市　MAP E-2





▲温泉街のほぼ中心に立地する共同浴場「あったか湯」。親しみやすい雰囲気。

\効能高い、白濁の奥州三高湯/

標高750m。吾妻山麓の高湯温泉は標高の高さと、白濁した硫黄泉の効能の高さから、蔵王、白布とともに奥州三高湯に数えられています。開湯されたと言われるのは1607(慶長12)年、400年以上が経った今も、当時のままに温泉療養にこだわる姿勢を徹底しています。昔ながらの共同浴場もあり湯治場風情を色濃く残しています。

問高湯温泉旅館協同組合 ☎024-591-1125

尾瀬檜枝岐温泉

檜枝岐村　MAP B-5





▼重ねたそば生地を布を裁つように切ることから、裁ちそばと名前がついた。

\山々に囲まれて、心が元気に/

会津の南西に位置しており、尾瀬沼への玄関口としても知られています。平家落人伝説の里でもある檜枝岐村は、標高2000メートル級の山々に囲まれた静かな村。源泉掛け流しの豊富な湯量と、自然の中に身を置ける環境が、旅人を癒してくれます。登山客にも人気の温泉。檜枝岐名物の裁ちそばも是非味わって。

問尾瀬檜枝岐温泉観光協会 ☎0241-75-2432

原風景が残る温泉で日々の疲れを癒して

温泉地の数では国内でもベスト5に入るほどの温泉処・ふくしま。効能や泉質もさまざまで、多彩な湯を楽しむことができます。しかし、ふくしまの温泉の魅力は、効能や泉質だけに尽きません。

懐かしい東北の原風景が湯を囲む所も多い、ふくしまの温泉。俗に秘湯とも呼ばれる人里離れた温泉には、都会にはないやさしい静けさがあります。

二岐温泉を囲むのは、ブナ林のささめきや谷川のせせらぎ。山道をひた走り、ようやく辿り着く尾瀬檜枝岐温泉にそびえるのは、標高2000メートル級の山々。そんな静かな自然の中に身を置くことで、忙しい日々の疲れを癒すことができることもまた、ふくしまの湯の魅力なのです。

疲れた心を癒すなら、原風景が残るふくしまの秘湯・名湯。心に寄り添う湯めぐりで、あなたも癒されていきませんか?



旅名人 佐藤好億(よしやす)さん
(日本秘湯を守る会 会長)

癒しの旅にはぬくもりの湯宿を

主人のぬくもりが心地よい湯宿。ふらっと来て、気の向くままに湯に浸かり、ぼーっと一人佇む。ふくしまでなら、そんな過ごし方が自然にできる、お気に入りの宿がきっと見つかります。

福島ツウ

ふくしまQ&A【温泉】



ひと足のばして紅葉もいかが？

秋色かがやく紅葉めぐり。

ふくしま自慢の温泉に癒された後は、色彩豊かな紅葉が見ごろです。オレンジと赤のグラデーションで埋め尽くされる山々や、しだれた朱色がしっとり美しい渓流沿いまで、まさに色とりどりの紅葉が福島を彩ります。

磐梯吾妻スカイライン

福島市　MAP E-2

日本の道100選にも選ばれた、高湯温泉と土湯峠を結ぶ観光道路。作家井上靖が名付けた「吾妻八景」が見所です。一切経山や吾妻小富士など、雄大でダイナミックな景観と季節の色彩が広がります。現在は無料で通行することができます。

問(一社)福島市観光コンベンション協会 ☎024-531-6432

※浄土平駐車場は有料

夏井川渓谷の紅葉

いわき市　MAP G-4



背戸峨廊まで足を運んで

背戸峨廊

ヤマモミジやウリハダカエデの鮮やかな色が美しい浜通りの紅葉の名所です。特に支流の背戸峨廊には多くの人が訪れます。

問いわき市観光総合案内所 ☎0246-23-0122

裏磐梯の五色沼湖沼群

北塩原村　MAP D-2



裏磐梯の定番コース

五色沼自然探勝路を歩いてハイキング気分でいくつもの沼と紅葉を楽しむことができます。

問裏磐梯観光協会 ☎0241-32-2349

あだたら渓谷 奥岳自然遊歩道

二本松市　MAP E-2



あだたらの麓で、紅葉ハイク

紅葉の季節には、渓谷の美しさが際立つ自然遊歩道。魚止滝や紅葉滝などの見所があり、約1時間のお手軽なコースが整備されています。

問二本松観光協会 ☎0243-55-5122

羽鳥湖高原

天栄村　MAP D-4



湖畔の紅葉で秋を満喫

湖を囲む紅葉に、秋を感じる羽鳥湖高原。カナディアンカヌーや湖畔の散策でリゾート気分を楽しめます。周辺には観光施設が点在しています。

問天栄村観光協会 ☎0248-82-2117

熊野神社の大イチョウ

喜多方市　MAP D-2



黄金色の絨毯がまぶしい

1055(天喜3)年、源頼朝の歓請とされる熊野神社。根回りが8.1m、樹高約30mの大木で、黄金色のイチョウが非常に美しい。

問喜多方観光物産協会 ☎0241-24-5200

雪割橋

西郷村　MAP D-5



阿武隈川と鉄橋が趣深い

甲子高原の景勝地で紅葉の名所です。阿武隈川にかかる鉄橋は長さ81m。橋下の阿武隈川沿いに西の郷遊歩道があります。

問西郷村観光協会 ☎0248-25-5795

まだまだあります！

ふくしまの秘湯、名湯



歴史と自然が旅人を包み込むふくしまの温泉めぐり

県内各地の先人達も癒された歴史ある名湯や、清流のせせらぎや木々のささめきに心癒される秘湯をご紹介します。やすらぎあふれる湯加減で心も体もリフレッシュ。日頃の疲れを癒して、明日の元気を蓄えましょう。

松川浦温泉

相馬市　MAP H-1



潮風感じて、湯を満喫

眼下に太平洋を臨む天然温泉です。泉質は弱アルカリ性単純泉で、効能は神経痛や筋肉痛、関節痛など。相馬市の観光の拠点として便利です。

問ホテル飛天 ☎0244-38-7000

磐梯熱海温泉

郡山市　MAP E-3



萩姫伝説残る、郡山の奥座敷

南北朝時代、病に苦しむ萩姫が湯につかり全快し、温泉を故郷の伊豆地方にちなんで「熱海」と名付けたそう。福島の観光拠点に便利です。

問磐梯熱海温泉旅館協同組合 ☎024-984-2182

東山温泉

会津若松市　MAP D-3



古くから偉人に愛された名湯

会津若松の奥座敷。今から約1300年前、行基上人により発見されたと言われています。戦国武将や政治家、文人など数多くの偉人たちにも愛されていました。

問会津東山温泉観光協会 ☎0242-27-7051

いわき湯本温泉

いわき市　MAP G-5



海洋深層水の湯が、旅人を癒す

道後温泉、有馬温泉とならび日本三古泉として1000年の歴史があります。海洋深層水が地下からしみ出ており、お湯のミネラル分が多いのが特徴です。

問いわき湯本温泉旅館協同組合 ☎0246-43-3017

熱塩温泉

喜多方市　MAP D-2



昔ながらの、のどかな温泉

湯は70度と熱く、塩分濃度が高いのが特徴です。源泉はリウマチや創傷などに効能がある他、「子宝の湯」としても知られています。

問熱塩温泉旅館協同組合 ☎0241-36-3138

土湯温泉

福島市　MAP E-2



こけしの里の名湯

地面で突いた際に湯が湧き出たことから「突き湯」と呼ばれ、それが温泉名の由来となっています。日本三大こけしのひとつに数えられる"こけしの里"でもあります。

問土湯温泉観光協会 ☎024-595-2217

岳温泉

二本松市　MAP E-2



▲温泉に入れる山小屋「くろがね小屋」。

安達太良山の登山者にも人気

坂上田村麻呂が東征の際に発見したと言われています。安達太良山の「くろがね小屋」でも、登山者は岳温泉と同じ天然温泉に浸かることができます。

問岳温泉観光協会 ☎0243-24-2310

飯坂温泉

福島市　MAP F-1



奥州三名湯のひとつ

秋保、鳴子と並ぶ東北を代表する奥州三名湯のひとつ。1689(元禄2)年、松尾芭蕉も浸かったと言われています。最古の共同浴場、「鯖湖湯」が有名です。

問飯坂温泉観光協会 ☎024-542-4241

湯野上温泉

下郷町　MAP D-4



大川ライン沿いの、伝説の湯

奈良時代に大川沿いに発見された「猿湯」が発端と言われています。7つの源泉があり、マイナスイオン濃度が高いのが特徴で、「美肌の湯」として知られています。

問下郷町観光協会 ☎0241-68-2920

田舎体験で、絆が深まるって本当？

現代社会は便利なものがたくさんあります。便利なものをどんどん利用していくことで、良いこともたくさんありますが、本来大切に残していかなければならない、自然との共存、豊かな心を忘れがちではないでしょうか。日常の忙しさから少し離れて、大自然の中で過ごす楽しみ方を体験してみませんか。









③ボルタリング／屋内施設ではボルタリングで遊べます。 ④餅つき／近年ではめずらしい杵と臼を使った餅つき。 ⑤石窯ピザづくり／初めてでも丁寧な説明があるから安心！ ⑥鉄板の上で生地を伸ばします。 ⑦みんなで作って食べるピザは格別な味！

子どものようなわくわく、ドキドキがたくさん見つかるフィールドが豊かな自然に囲まれた鮫川村にありました。『NPO法人あぶくまエヌエスネット』愛称『ぽんた山』は家族はもちろん、団体の宿泊まで受入可能な田舎をまるごと体験できるスポットです。

四季折々の自然の移り変わりを肌で感じ、家族や仲間たちと協力しあいながら、自然の中での生き方を学ぶことができます。敷地内は広大な山と田んぼ、畑、そして、のびのびと体を動かす遊びのフィールドがたくさんあります。中でも人気なのは、自然が育んだ食材をふんだんに使用した手作りピザ。石窯で焼きたてピザを味わえます。また、思いきり全身で遊べるプロジェクトアドベンチャーなど、みんなで助け合いながらゲームを楽しむことができます。

まき割りでは太いまきをかっこよく割るお父さんのたくましい姿を見たり、渓流遊びや虫取りなどで自然とふれ合ったり、子どもたちの好奇心を刺激することがいっぱいあります。何かに夢中になる経験は、新たな発見と大きな成長につながること間違いなし！火おこしやドラム缶風呂、食事作り、小川遊びなど、田舎体験ならではの活動は、本来の人間らしさを育み、五感をフルに活用し感じることができるでしょう。核家族が増えている中、両親の共働きなどの忙しさから、家族が揃う時間が少ない場合も多いと思います。家族みんながひとつになって同じ時間を共有できる機会の「つどして、ここ「ぽんた山」での田舎体験がおすすめです。便利なものが何もないからこそ、お互い話し合い協力しあって考える。生きる様を見いだすことができるでしょう。

大自然の恵みを味わい、生きていくためのヒントがたくさん見つかる田舎体験はかけがえのない宝の山がたくさん。ふくしまの自然の中で心とカラダをリフレッシュしながら、家族の絆をより深めてみませんか。

阿武隈高原で自然と遊ぼう！



鮫川村は福島県南部の東白川郡にある村。阿武隈高原の標高400m～650m付近に位置しており、山林に囲まれた豊かな自然が息づく地域です。このたびは、鮫川村にあるNPO法人あぶくまエヌエスネットを訪問しました。

福島ツウ

旅名人
進士 徹さん
(NPO法人あぶくまエヌエスネット)

田舎体験で自分を見つめ直すきっかけを。

田舎では自分を見つめ直す貴重な体験が出来ます。時間を忘れて、星空を眺めたり、ホタルの光に酔いしれたりと、世代を超えて忘れかけていた大切なものをきっと思い起こさせてくれるはずです。



来て良かった!!体験者の声

- 「子どもたちが木に登って遊んでいたり、とっても元気でした。私が子どもの頃遊んだ姿があり、これが本来の当たり前の子どもの姿なんだなぁと感じました。」
- 「外遊びも、石窯ピザもすごーく楽しかったです。また、来たいです。」
- 「最初は、他の人と仲良くなれなかったけど、声をかけあってたくさんお友だちができました。ピザやパン作りなど、とても楽しかった。また参加したいです。」
- 「協力して何かをやる大切さと楽しさ、一人でやるよりみんなでやることを学びました。また参加したいです。」
- 「まき割り、山遊び、川遊びなど普段できないことができて楽しかったです。」
- 「活動を通して子どもがみるみる成長していくのが見えました。」
- 「山頂から大きな声でヤッホー!かえってきたやまびこに感動しました。」



問NPO法人あぶくまエヌエスネット(鮫川村) ☎0247-48-2508









四季を通じて、まだまだいろんな自然体験ができます！

①小川遊び／都会ではなかなか味わえない小川での虫取り。 ②農業体験／畑に野菜の苗を植えます。

ふくしまのふるさと体験スポット

磐梯山のふもとでカヌー体験!



場所 猪苗代町、北塩原村
時期 4～10月

猪苗代湖や桧原湖など磐梯山周辺の湖でカヌーを体験できます。安全性の高いカヌーを使用し、インストラクターが丁寧に指導するので初心者でも安心して乗ることができます。上達が早い方には探検コースなど、多彩な楽しみ方が用意してあります。
問NPO法人ばんだい2000 ☎0242-93-8530

太陽の恵みで育ったブルーベリー収穫体験!



場所 白河市
時期 7～9月

近年、福島県内で栽培が盛んになりつつあるブルーベリーの収穫体験。完熟した果実を樹木から摘み取り、そのままほおばるときの美味しさは格別です。収穫中はブルーベリーが食べ放題で、生産者の苦労や想いも学べます。ミツバチと受粉の関係についても知ることができます。
問白河ブルーベリーヒル ☎0248-28-2642

岩魚をつかみ取り!



場所 檜枝岐村
時期 6~9月上旬

奥会津の豊かな自然の中で育った岩魚を手つかみして捕まえる体験です。自分で捕まえた岩魚を、炭焼きにして食べられます。生命の大切さはもちろん、清流などの岩魚が生育する環境を知ることで、自然保護や環境問題についても考えられます。時期によって雑魚放流も体験できます。
問尾瀬檜枝岐温泉観光協会 ☎0241-75-2432

農家民泊で四季折々の体験!



場所 南相馬市
時期 通年

南相馬市には"心のおもてなし"をモットーにした農家民宿があります。田舎の親戚を訪ねるように、ホームステイ感覚で滞在しながら、四季を通じたさまざまな農業体験、自然体験ができます。
問南相馬市ふるさと回帰支援センター
☎0244-24-5555

郷土芸能、ひょっとこ踊り体験!



場所 郡山市
時期 通年

約200年前から郡山市に伝わる、お面をつけて面白おかしく踊る郷土芸能です。お面の絵付け体験をした後で、自分で作ったお面をつけてひょっとこ踊りを体験することができます。楽しみながら伝統の工芸と芸能に触れられるのが魅力です。
問恵比須屋 ☎024-971-3900

旬の野菜収穫と田舎料理を楽しむ!



場所 喜多方市
時期 通年

旬の野菜を畑から収穫し、その新鮮な野菜を使って田舎料理を楽しむことができます。季節や訪問する農家によって多彩な野菜を楽しむことができます。穫れたての野菜は絶品です。喜多方のおふくろの味をぜひご賞味ください。
問NPO法人喜多方市グリーン・ツーリズム・サポートセンター
☎0241-24-4488

ふくしまQ&A【田舎体験】

スローな列車の旅、どこがいい？

心なごむ

心に栄養が欲しくなったら、ローカル線に乗って旅をしてみましょう。そこであたたかな思い出になるはずです。古くから旅人を迎えてきた南会津を走る会津鉄道を紹介します。

南会津の電車旅を、楽しむコツとは。

会津鉄道。会津線は、会津盆地の中心地である会津若松市の西若松駅から南会津町の会津高原尾瀬口をつなぐ21駅、全長57.4㎞の路線。南会津方面へ向け出発すると、会津田島駅までは気動車、そこから先は電車で運行中です。沿線には江戸時代の宿場町の町並みを残す大内宿や、奇岩として知られる塔のへつり、車窓から望む大川の渓谷美など、福島県を代表する観光名所や絶景スポットが数多くあります。

そうした名所めぐりはもちろん、ローカル線の旅を楽しむなら、ぜひ途中下車をして、その土地に溶け込んでみましょう。芦ノ牧温泉駅では、猫の名誉駅長はずと、駅助役見習い猫のらぶ、そして、笑顔が印象的なスタッフの小林さんが迎えてくれました。昭和の雰囲気漂う駅舎の中では、はすの家のそばでおいしいコーヒーが飲めます。アットホームな空気の中、1987(昭和62)年の開業以来、訪問者が書き残していった「思い出ノート」をめくっていると、硬くなった心がほぐれていくような気がします。ローカル線の旅の魅力は、観光名所や絶景に加えて、地域の人々とのふれあいや、その空気に身を任せること自体にあるのかもしれません。あなたも心なごむ列車の旅へ出かけてみませんか。


芦ノ牧温泉駅の駅舎。国鉄時代に建てられた昭和を感じさせる建物です。


駅舎の待ち合い室。名誉駅長はすの家のそばでコーヒーが飲めます。はす関連の写真がズラリ。


待ち合い室の棚にある、来訪者が書き残した「思い出ノート」。27年間で20冊以上にのぼります。


名誉駅長「はす」は人間でいうと約100歳、生後約3カ月の「らぶ」が見習いとして日々業務に励んでいます。

福島ツウ



旅名人
小林 美智子さん
(芦ノ牧温泉駅スタッフ)

感謝の気持ちを持つと、出会いが広がりますね。

会津鉄道には人と鉄道と風景がひとつになったぬくもりがあります。鉄道が街だけでなく、人の心をつないでいるのです。来てくれてありがとう。お邪魔させてくれてありがとう。そんな気持ちのやりとりが生まれると、いいことがたくさん起こると思います。



中の沢観音堂
鎌倉末期から南北朝時代の建立と言われている、南北朝様式の貴重な和風建築。素朴でありながら、気品が感じられる佇まいです。 MAP D-4



お座トロ展望列車
お座敷車両とトロッコ車両、展望車両の3両編成の名物列車。大川の渓谷美を眺めながらゆっくり走ります。
問会津鉄道(株) ☎0242-28-5886



湯野上温泉
大川を挟んだ山間にあるのどかな温泉郷。源泉が7カ所もあり湯量が豊富です。
問下郷町観光案内所 ☎0241-68-2920 MAP D-4



ギャラリー青冬蔵(そよごのくら)
芦ノ牧温泉南駅周辺の街並を歩くと現れる美しい蔵を生かしたギャラリー。4月～11月ごろ、地元作家の作品などを展示しています。営業時間は10時～17時。入場無料。不定休。 MAP D-4

街道沿いには歴史と文化が息づいている。

下野街道


じゅうねん味噌の風味が香ばしい しんこうろう

大内宿(国選定重要伝統的建造物群保存地区)
江戸時代に会津と日光を結んだ街道沿いの宿場町。約40軒の茅葺き屋根の民家が並び、てくてく歩いているとタイムスリップしたような気分になれます。
問大内宿観光協会 ☎0241-68-3611 MAP D-4



大自然と触れ合える！

養鱒公園
ニジマスの釣り堀や、ちびっこ広場、予約制のバーベキューなど、大自然の中、家族みんなで遊べます。駅から約2kmあります。
問養鱒公園 ☎0241-67-2202
MAP D-4

国の天然記念物！

塔のへつり(国指定天然記念物)
大川に刻まれて露出した凝灰岩が、長い時間を経て風化・浸食され塔が立ち並んでいるような景観が生まれました。「へつり」とは会津方言で、川に迫った断崖を意味しています。
問下郷町産業課 ☎0241-69-1144
MAP D-4

名湯や絶景で心を満たそう。

芦ノ牧温泉
奈良時代の名僧・行基によって開湯されたと言われる温泉。渓谷の美しい自然を眺めながら、露天風呂に入れます。新緑や紅葉、雪景色等、四季を通じて景観が楽しめます。
問芦ノ牧温泉観光協会 ☎0242-92-2336 MAP D-4

風光明媚な景色を楽しむ

蒸気機関車(SL)が走る！「森と水とロマンの鉄道」JR磐越西線



会津若松駅と新潟駅をつなぐJR磐越西線では、毎年4月～9月の週末や祝日などに「SLばんえつ物語」号を走らせています。1日1往復の運行で全車指定席。定員は366名。牽引車両の「C57 180」は、終戦の翌年の1946年に製造され、新潟県内で活躍した後、1969年に一度廃車となりましたが、1999年からこの路線のために復活しました。2013年からは、車両先頭部の床付近から天井近くまでガラス張りのパノラマ展望室になっているグリーン車も登場。レトロ調大正ロマンをイメージした、黒と茶色を基調としたデザインが、鉄道ファンはもちろん、多くのお客様に喜ばれています。ご予約は乗車日の1カ月前からJRウェブサイトまたは窓口までお問い合わせください。

のんびり列車旅

絶景の中を走るJR只見線の“ゆる旅”





只見線は、会津若松駅から新潟県魚沼市の小出駅までを結ぶ総延長135.2kmの路線。只見川に沿うように奥会津の山間部を走り、秋は一面の紅葉に包まれます。2011(平成23)年7月の集中豪雨により会津川口駅から只見駅までが不通となっていますが、代替バスを運行中。「ゆる鉄」をテーマにした写真コンテストや、児童が描いた沿線風景を列車内に飾る「ミュージアムトレイン」など、様々な企画で沿線の魅力を発信しています。時間に追われずに、ゆっくり旅したい方におすすめの電車旅です。

豊かな自然の魅力を もっと深く知りたい。

全国の中でも福島県は面積の約7割が森林というとても自然豊かな県。その中でも特に貴重な自然が残されているのが「磐梯山ジオパーク」と「只見ユネスコエコパーク」です。



MAP B-3

只見ユネスコエコパーク

ユネスコエコパークとは、ユネスコ（国連教育科学文化機関）の「人間と生物圏計画」事業における「人間社会と自然環境の共生を実践するモデル地域」。自然環境の保護・保全を図りつつ、自然環境や天然資源を持続可能な形で利活用することで、社会経済的な発展を目指す地域です。平成26年6月12日に只見町全域と檜枝岐村の一部が登録されました。

「自然首都」を宣言した只見町

只見町は2007（平成19年）に、世界に誇れる只見町の自然環境を守り、後世まで引き継いでいこうという「自然首都・只見」宣言を行っています。

只見町は福島県の西端、新潟県との県境に位置し、会津朝日岳、浅草岳など標高1,000m前後の山々に囲まれた山間地域です。冬季は3～4mに及ぶ積雪があり、豪雪による雪崩により形成される「雪食地形」がみられるのが特徴。切り立った山々の尾根沿いにはキタゴヨウ、雪崩の多い斜面にはミヤマナラ、斜面下部の安定した立地にブナが生育するといった「モザイク植生」が広がる景観は極めて珍しく、5万ヘクタールにわたり原生的な自然環境が存在しています。

自然との共生体感

只見町はブナ林をはじめとした、豪雪による特異な自然環境と豊かな生態系を誇っています。「恵みの森」では沢のせせらぎを聞きながら散策できます。沢には4kmにも及ぶ1枚岩の岩盤が続き来訪者を魅了しています。「癒しの森」では2013（平成25年）に森のシンボルだった大ブナが倒れ、上空にぽっかりと空いた穴から林床に陽が差し込んで次の世代のブナたちが育っています。

また、頂からの眺望を楽しむなら、浅草岳（1,586m）や蒲生岳（828m）、登山者に人気の散策コースがあり、気軽に地元ガイド（有料）に案内してもらうことができます。

さらに豪雪地域ならではの生活の知恵や文化が伝承されているのも只見町の魅力。半年にも及ぶ積雪期の家仕事として、マタタビなどのツル植物を利用したつる細工が今も受け継がれています。ゼンマイやワラビなどの山菜はかつては生活の糧として、現在は町の伝承産品に指定されています。

問（一社）只見町観光まちづくり協会
☎0241-82-5250
問只見町ブナセンター
☎0241-72-8355

磐梯山が今の姿になった理由

美しい景観を魅せる磐梯山は、大磐梯（1,816m）を主峰に、櫛ヶ峰（1,636m）、赤埴山（1,430m）の3つの峰からなっています。かつて北側に小磐梯という山がありましたが、約70万年前の火山活動により山体崩壊が何度か繰り返され、現在の山容となりました。1888（明治21）年の水蒸気爆発による噴火では小磐梯の山体が崩れ岩なだれが発生。この時に流下した岩石により川がせき止められ、現在の広大な高原台地と大小300もの湖沼群を生みだしました。熱の影響はあったものの、マグマ物質をほとんど含まない岩石が約150mの堆積層を形成。動植物の再生や芽生えが始まり、自然の力で作り出された地質・生物学的価値と美しい景観を併せ持つ福島を代表する山となりました。

地球の活動を感じる旅

眺める方向により様々な表情を見せる磐梯山とその周辺にはジオサイト（見所）が73か所あり、地質と自然を体感したり、信仰の文化に触れることができます。磐梯山ジオパークをもっと知りたいという方のために、5つのモデルコースがあり、日帰りでジオを体感できます。

磐梯山ジオパークをより楽しむため、事前に申し込めば、地元の自然・歴史に精通したジオガイドにガイド（有料）をしてもらうことができます。また、「裏磐梯サイトステーション」や「裏磐梯ビジターセンター」では各探勝路の距離、所要時間、花の見頃などが分かるようになっています。

［磐梯山ジオパーク モデルコース］

○裏磐梯湖沼群エリアツアー(約3時間)
○磐梯火山エリアツアー(約3時間)
○磐梯火山南西麓エリアツアー(約2時間)
○天鏡台・猪苗代湖北西岸エリアツアー(約2時間)
○猪苗代中央エリアツアー(約1時間30分)

問裏磐梯観光協会 ☎0241-32-2349
問磐梯火山ジオパーク協議会 ☎0241-32-3180
問裏磐梯ビジターセンター ☎0241-32-2850



MAP E-2

磐梯山ジオパーク

ジオとは大地のことです。磐梯山ジオパークでは、磐梯山周辺の3町村（猪苗代町、磐梯町、北塩原村）の自然が造り出す地形・地質など大地の構造や文化・伝統の保全、人と大地の関係性を楽しみながら学習できます。景観や貴重な動植物の生態を観察できるのはもちろん、受け継がれた文化や歴史を守り大地の恵みをまるごと体感できるテーマパークです。

福島ツウ

旅名人
伊藤 延廣さん
（裏磐梯エコツーリズム協会）



フレッシュな自然を観察できる貴重な山

小磐梯の噴火から126年しか経っていない裏磐梯の自然は、今も少しずつ変化し続けている地質学的価値の高いもの。自然のなりたちや歴史、文化を知ることで、さらに興味がわいて、それらを大切にする気持ちが生まれるはずです。当たり前の景色の尊さを実感してこそ、人と自然とが上手に共存できるようになると思います。

他にもあります！

近隣の自然スポット

安達太良連峰

安達太良山(1,700m)は、詩人で彫刻家の高村光太郎が『智恵子抄』で詠んだことで知られる日本百名山のひとつ。あだたら高原スキー場からゴンドラに乗れば、標高1,350mの薬師岳まで6分程度で行くことができ、そこから1時間30分程度で山頂にたどり着けます。
問二本松観光協会 ☎0243-55-5122



吾妻連峰

福島市西部に東西約20km、南北約10kmにわたってそびえ立つ火山群。最高峰の西吾妻山(2,035m)をはじめ、東吾妻山、一切経山などが連なります。磐梯吾妻スカイラインでは、浄土平を火口底とする馬蹄形のカルデラなど、雄大な景観が見られます。
問浄土平ビジターセンター運営協議会 ☎024-543-0986



福島ツウ

旅名人
新国 万寿美さん
（只見町総合政策課）



極めて珍しい自然のパノラマ

地元である只見町の自然の美しさを改めて実感しています。春には残雪の山々とブナの新緑のコントラストが素晴らしく、6月からは新緑の中、登山が楽しめます。「只見町ブナセンター」では、只見のブナや自然、動植物などを楽しく学ぶことができます。只見町の大自然や文化を、ぜひ体験、体感してみてください。

他にもあります！

近隣の自然スポット

尾瀬

尾瀬は、唱歌「夏の思い出」で知られる本州最大の高原湿原。春のミズバショウや夏のニッコウキスゲなど、900種類以上の植物が自生することから「高山植物の宝庫」と言われています。中央には東北以北最高峰の燧ヶ岳(2,356m)がそびえ、西には広大な尾瀬ケ原、南には尾瀬沼と大原湿原が広がります。周囲を至仏山や会津駒ヶ岳など、2,000m級の山々が囲み、高原散策とともに登山も楽しむことができます。
問尾瀬檜枝岐温泉観光協会
☎0241-75-2432



ふくしまならではの貴重な自然って？

ふくしま 天然記念物図鑑

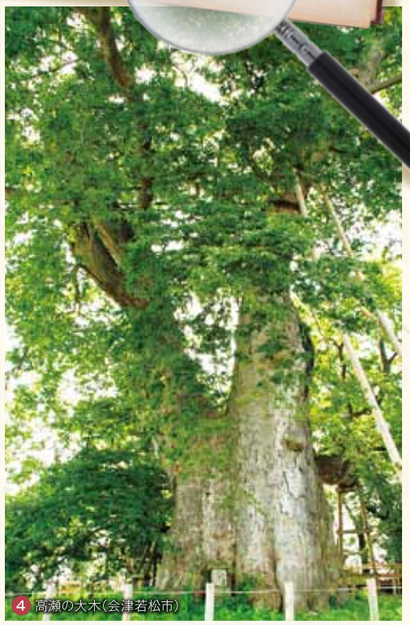
豊かな自然が残る福島県には、珍しい植物や生物、スポットなどがたくさん点在しています。

樹齢千年を超えるスギの巨木。国内最大の幹周を誇るヒノキ。全国にたった2か所しかないモリアオガエルの繁殖地……。この他にも、福島にはツウのあなたでも知らない面白いものがまだまだあります。

天然記念物に指定されたものは、いずれも日本の学術上、価値が高く大変貴重なものばかり。素晴らしい自然を後世に残すためにも、見に行く際にはマナーを守って楽しんでください。


1 吾妻山ヤエハクサンシャクナゲ自生地（福島市）


2 馬場ザクラ（大玉村）


4 高瀬の大木（会津若松市）


3 雄国沼湿原植物群落（北塩原村）


5 駒止湿原（昭和村）


6 沢尻の大ヒノキ（いわき市）


7 柳津ウグイ生息地（柳津町）


8 平伏沼モリアオガエル繁殖地（川内村）


9 赤井谷地沼野植物群落（会津若松市）


10 猪苗代湖ミズスギヨケ群落（猪苗代町）


11 赤津のカツラ（郡山市）


12 見祢の大石（猪苗代町）


13 中山風穴地 特殊植物群落（下郷町）


14 照島ウ生息地（いわき市）
※震災前に撮影された画像です。


15 中釜戸のシダレモミジ（いわき市）


16 杉沢の大スギ（二本松市）


17 諏訪神社の翁スギ・媼スギ（小野町）


18 猪苗代湖のハクチョウ（猪苗代町）


19 鹿島神社のベグマタイト岩脈（郡山市）


20 木幡の大スギ（二本松市）

❽全国に2か所しかない繁殖地のひとつ。村民の努力で絶滅を逃れました。…問川内村復興対策課 ☎0240-38-2111
❾約2万年かけて形成されたと言われる学術的にも貴重な湿原。…問会津若松市教育委員会文化課 ☎0242-39-1305
❿猪苗代湖北岸の水底に生息している球状または楕円状のコケ。…問(一社)猪苗代観光協会 ☎0242-62-2048
⓫カツラでは珍しい巨木。数十本に分かれて天に伸びる枝が見事。…問郡山市観光協会湖南支部 ☎024-983-2117
⓬磐梯山噴火時の泥流が大石を遠くまで運んだ事実を示す貴重な証。…問(一社)猪苗代観光協会 ☎0242-62-2048
⓭夏でも冷気が漂い、その特殊な環境から高山植物の群落も。……問下郷町観光協会 ☎0241-69-1144
⓮小浜町の沖合いにあり、毎年10月中旬頃に飛来し3月まで越冬します。…問いわき市文化・スポーツ課 ☎0246-22-7546
⓯樹幹が白くねじり曲がりコブがあり、傘を広げたように自由に伸びています。…問いわき市文化・スポーツ課 ☎0246-22-7546
⓰日本最大クラスの杉の単木。樹齢千年の貫禄ある姿は圧巻です。…問二本松市岩代支所地域振興課 ☎0243-65-2803
⓱夫婦のように寄り添う姿が印象的な大スギ。別名・夫婦杉。……問小野町観光協会 ☎0247-72-6938
⓲毎年11月上旬～4月上旬に2,000羽以上のハクチョウが飛来。…問(一社)猪苗代観光協会 ☎0242-62-2048
⓳境内の至るところにあり1万4,000tもの岩脈があると推定されています。……問鹿島大神宮 ☎024-971-3276
⓴神秘的な風格が漂う樹齢800年を超えるスギの巨木。……問二本松観光協会 ☎0243-55-5122

特集ページをチェック！

福島県の天然記念物（国指定）

このページで紹介した以外の天然記念物もチェックしてみよう！

三春滝桜（三春町滝） ▶P11
特別天然記念物 尾瀬（檜枝岐村尾瀬） ▶P35
入水鍾乳洞（田村市滝根町菅谷） ▶P10
塔のへつり（下郷町） ▶P33

❶ハクサンシャクナゲの中でも希少価値の高い八重咲きのシャクナゲ。…問浄土平ビジターセンター ☎0242-64-2105(冬期休館)
❷源八幡太郎義家が馬の訓練をしたとされる跡地に咲く樹齢千年のサクラ。…問大玉村産業振興課 ☎0243-48-3131
❸レンゲツツジやニッコウキスゲの大群落が美しい全国有数のスポット。…問裏磐梯観光協会 ☎0241-32-2349
❹上杉景勝が築城した神指城跡に位置。その雄姿は一見の価値があります。…問会津若松市教育委員会文化課 ☎0242-39-1305
❺10数個の湿原からなり、471種類もの植物を見ることが可能。……問昭和村観光協会 ☎0241-57-3100
❻樹齢約800年を数えるヒノキの大木。幹周約12mは国内最大。…問いわき市文化・スポーツ課 ☎0246-22-7544
❼弘法大師が川に投げた木屑がウグイに姿を変えたという伝説があります。…問柳津町企画開発課 ☎0241-42-2114



福島ツウ

旅名人 **樫村 利道さん**
（福島県文化財保護審議会前会長、福島大学名誉教授）

福島の守るべき貴重な宝

赤井谷地湿原は、長い間、水系の変化も人のかく乱もなく、ドーム形の泥炭層に発達した我が国では珍しい湿原です。天然記念物は自然が生んだ貴重な財産。なぜ保護されているのか調べてから見に行ってください。それに応えるだけのものに出会えるはずです。

果物王国ふくしまを　味わいつくしたい！

桃が有名な福島ですが、実は一年を通していろいろな果物を味わうことができます。
気候的にも立地的にも果物の栽培に適している福島は、まさに「果物王国」。
福島が生んだ大地の恵みを、心ゆくまでお楽しみください。

もも

旬の時期 7月下旬～9月中旬

福島県の桃の主力品種「あかつき」は、福島県が研究に研究を重ねて生み出したオリジナルブランド。大きくて食べ応えがあり、やや硬めながらとても緻密な肉質を持っています。糖度12度以上と大変甘く、酸味はわずか。食味の良さと溢れんばかりの果汁はまさに絶品。皇室にも献上されています。







▲甘くてみずみずしい桃は福島が誇る自慢の逸品。



▶桃の時期にはさまざまな品種が店頭に並びます。

▶福島の桃は、7月から9月中旬まで楽しめるためオススメです。



福島ツウ

旅名人 井砂 善栄さん
（JA伊達みらい モモ生産部会 部会長）

地域ぐるみで作る、皇室献上の桃。



桃は貴婦人に例えられるほど甘く繊細な果物。そこが魅力である一方、栽培は容易ではありません。JA伊達みらいでは1422の生産者が助け合い、競い合いながら桃を栽培。有機肥料の使用や光センサーでの選果などで安全とおいしさを追求しています。皇室にも献上される私たちの自信作をぜひ味わってみてください。

りんご

旬の時期 9月上旬～11月下旬

8月下旬には果肉が緻密でジューシーなつがるとさんさが楽しめます。福島生まれの王林は黄色くてさわやかな香りが特徴。この他、ほどよい酸味の陽光、完熟すると蜜がたっぷり入るサンふじなどバリエーションも豊か。



ぶどう

旬の時期 9月上旬～10月上旬

あづましずくは福島県でしか生産していないオリジナル品種。大粒で糖度が16～20度と高い種なしのぶどうです。ぶどうの王様とも称される巨峰や、種がなくて食べやすい高尾、黄緑色のロザリオビアンコなども栽培しています。



さくらんぼ

旬の時期 6月上旬～7月上旬

加温ハウス栽培のものが5月から出荷されるなど、他県より少し早く収穫されます。高砂、佐藤錦、ナポレオンなどの品種があり、いずれも甘味が強く、ジューシーでやわらか。特に佐藤錦は果肉が緻密で人気です。



いちご

旬の時期 12月中旬～5月下旬

福島県のオリジナル品種であるふくはるかとふくあやかは、甘味と酸味が高く、子どもや男性に人気。その他、酸味が少なくジューシーな章姫やさちのか、とちおとめ、紅ほっぺなど、さまざまな品種が作られています。



プラム

旬の時期 6月下旬～8月下旬

福島県で生まれた大石早生は、淡い黄色の果肉で甘酸っぱく、果汁も豊富。太陽は日本全国でも生産量が少ない貴重な品種です。実が100～150gと大きいのが特徴で、乳白色の果肉はきゅっと引き締まって美味。



旬の時期をチェック！／フルーツカレンダー

品種＼期間	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
もも							■	■				
身不知柿										■		
なし								■	■			
りんご									■	■	■	
いちご	■	■	■	■	■							■
ぶどう									■	■		
さくらんぼ						■	■					
プラム							■	■				
洋梨										■		
ブルーベリー							■	■				
メロン							■	■				

実はこれも！ 今注目の果物たち

洋梨



旬の時期 10月下旬

舌の上でとろけるような濃厚な味わいのラフランス、ル・レクチェ、シルバーベルなどが楽しめます。

メロン



旬の時期 7月上旬～8月中旬

糖度が高く、多汁で食味が良いとして人気上昇中。会津にはメロン狩りや食べ放題ができる農園も。

ブルーベリー



旬の時期 7月上旬～8月中旬

粒が大きく食べ応えがあり、甘味が濃いのが特長。形が良く、香り豊かで芳醇な味わい。収穫体験もあります。

身不知柿（みしらずがき）

旬の時期 10月下旬～11月中旬

「あまりの美味しさに我を忘れて食べ過ぎてしまう」ことからその名がついたとされる種なし柿。皇室への献上柿としても有名で美しい光沢を持っています。口の中でとろりととろける滑らかな舌触りは、柿の印象を変えてしまうほど。

＼生産者からメッセージ／



JA あいづ
営農経済部 園芸課
石田 義徳さん

会津地方で古くから栽培されてきた「身不知柿」の名には、「身の程知らずにたくさんの実をつけるから」、「美味しすぎて我が身を考えず食べ過ぎてしまうから」などの様々な由来があります。上品な甘みとなめらかな舌触りが楽しめ、多汁で食べ応えもあります。秋の味覚として多くの人に愛されている会津の特産品です。

オススメの食べ方



やわらかめの柿に甘いクルミだれをからめた「クルミ和え」がおすすめ。硬めの柿は天ぷらにしてもおいしいですよ。

JAあいづ ファーマーズマーケット
『まんま～じゃ』 小桧山 沙織さん



なし

旬の時期 8月下旬～10月下旬

果汁が多く甘味の強い幸水、酸味と甘味のバランスがいい豊水、二十世紀。大きくてやわらかい新高を栽培。



家族や仲間と遊べるプレイスポットはどこ？

楽しく遊べる福島県内のスポットをご紹介。夏は海や森で遊び、冬は雪山で遊ぶ。そんな自然と過ごした経験が、みんなの思い出となるはずです。

海

アクアマリンふくしまで
海の不思議を体験しよう！

暖流の黒潮と寒流の親潮が出合う福島県沖。その「潮目の海」をテーマにしているのが、「環境水族館　アクアマリンふくしま」です。巨大な水槽では、親潮と黒潮の境目を泳ぐカツオやイワシを間近で観察でき、迫力満点。また、屋外に特別に作られた「蛇の目ビーチ」では、裸足になって砂遊びや生き物探しをすることができ、環境や命の大切さを学ぶことができます。


潮目の大水槽


蛇の目ビーチ

アクアマリンふくしま　MAP G-6
☎0246-73-2525

山

MAP E-2
ふくしま県民の森
フォレストパークあだたら



フォレストパークあだたらで過ごす
静かな森の休日

フォレストパークあだたらに来て驚くのは、オートキャンプ場にも関わらず、とても静かだということ。聞けばリピーターの多くは、この静かな雰囲気を気に入って訪れるのだそう。コテージやテントでコーヒーを飲んで読書をしたり・・・。安達太良の星空を眺めたり・・・。森を臨む温泉にゆっくり浸かったり…。にぎやかに過ごすキャンプも良いですが、のんびり「森で過ごす」休日も素敵だと思いませんか？

福島ツウ



旅名人　佐藤 重敏さん
（公財）ふくしまフォレスト・エコ・ライフ財団

森と共に過ごす心地よさ

森の中で自然と共に過ごすと、不思議と家族や仲間との会話が弾みます。フォレストパークあだたらでは森との新たな付き合い方や楽しみ方を提案。ふくしまの森でゆったりのんびり過ごしてみてください。







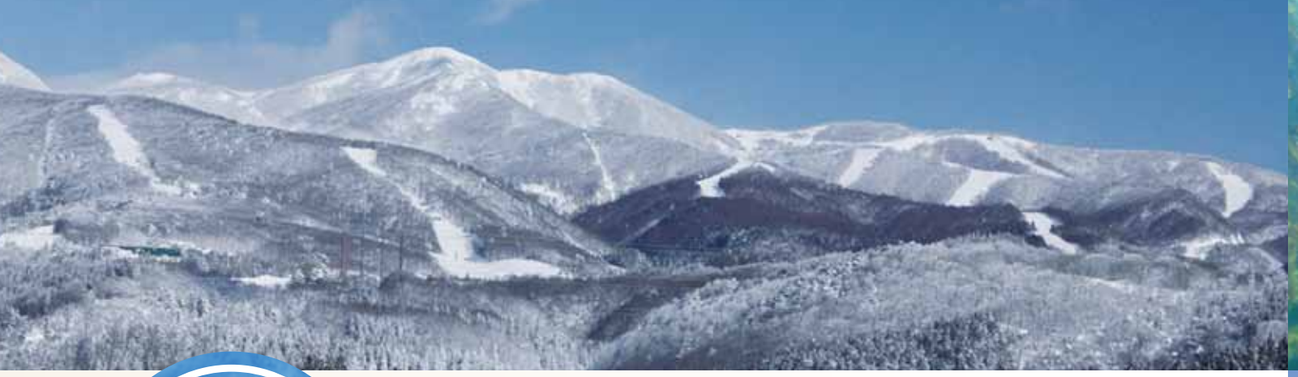
家族でだんらん楽しいキャンプ

ふくしまには自然を直に感じることのできるキャンプ場がたくさん！大小さまざまなキャンプ場の中からシーンやアクティビティに合わせて選びましょう。

ふくしまのキャンプ場

ふくしまの主な公営オートキャンプ場

MAP E-2	フォレストパークあだたら	大玉村	0243-48-2040
MAP D-4	羽鳥湖畔オートキャンプ場	天栄村	0248-85-2033
MAP D-2	休暇村裏磐梯	北塩原村	0241-32-2421
MAP C-3	沼沢湖畔キャンプ場	金山町	0241-55-3140
MAP G-2	霊山こどもの村	伊達市	024-589-2211
MAP G-5	いわき市遠野オートキャンプ場	いわき市	0246-74-1031



ウインタースポーツ

雪と戯れるなら、ふくしまで。
冬山を遊び尽くそう！

会津エリアを中心に、多くのスキー場を有する福島県。憧れのパウダースノーや、猪苗代湖が眼下に広がるコースなど、特徴あるスキー場が点在しています。スキー・スノーボード上級者は抜群のロケーションの中で、スピード感あふれる滑りを楽しめることでしょう。ガイドによるレッスンを開講しているスキー場もあるので、初心者も安心して楽しむことができます。銀白のゲレンデで、皆様をお待ちしています。



「滑る」だけじゃない家族で楽しく雪遊び



スキー場でスリル満点バナナボード



絶景を眺めながらのスノークルージング



冬ならではの景色を見に自然の中を歩く！

スキーやスノボだけじゃない！
スノーシューで雪遊び

スノーシューとは、昔の「かんじき」のようなもの。ブーツだけでは埋まってしまう柔らかい雪の上も、簡単に歩くことができます。真っ白でふかふかの雪原を目の前にすれば、わくわく感は最高潮！スノーシューハイクは、まさに冬の自然を満喫できるおすすめのアクティビティです。元気いっぱい雪山で遊べば、寒さなんてへっちゃら。さぁ、あなたも童心に帰って雪まみれで遊んでみませんか？

ふくしまの主なスキー場

MAP E-2	沼尻スキー場	猪苗代町	0242-67-1250
MAP E-2	ファミリースノーパークばんだい×2	猪苗代町	0242-93-8530
MAP E-2	横向温泉スキー場	猪苗代町	0242-64-3911
MAP E-3	猪苗代スキー場	猪苗代町	0242-62-5100
MAP D-2	グランドサンピア猪苗代リゾートスキー場	猪苗代町	0242-65-2131
MAP E-2	箕輪スキー場	猪苗代町	0242-64-3377
MAP E-3	リステルスキーファンタジア	猪苗代町	0242-66-4111
MAP B-3	フェアリーランドかねやまスキー場	金山町	0241-54-2022
MAP D-2	三ノ倉スキー場	喜多方市	0241-36-2071
MAP D-2	裏磐梯猫魔スキー場	北塩原村	0241-32-3001
MAP D-2	裏磐梯スキー場	北塩原村	0241-32-2177
MAP E-2	グランデコスノーリゾート	北塩原村	0241-32-2530

ふくしまの主なスキー場

MAP B-4	只見スキー場	只見町	0241-82-2304
MAP D-4	グランディ羽鳥湖スキーリゾート	天栄村	0248-85-2024
MAP E-2	二本松塩沢スキー場	二本松市	0243-24-2845
MAP E-2	あだたら高原スキー場	二本松市	0243-24-2141
MAP D-2	アルツ磐梯スキー場	磐梯町	0242-74-5000
MAP B-5	尾瀬檜枝岐温泉スキー場	檜枝岐村	0241-75-2351
MAP C-4	会津高原だいくらスキー場	南会津町	0241-64-2121
MAP B-5	会津高原高畑スキー場	南会津町	0241-76-2231
MAP C-4	会津高原南郷スキー場	南会津町	0241-73-2111
MAP C-5	会津高原たかつえスキー場	南会津町	0241-78-2220
MAP C-3	柳津温泉スキー場	柳津町	0241-42-2245

＼ うっかり買い忘れていたあなたへ ／

ふくしまのお土産、ここで買えます！

家族やお友達へのお土産、買い忘れはありませんか？福島県のお土産は、アンテナショップや物産館でも購入することができます。新幹線に乗る前や帰ってきた後に、ぜひお立寄りください。もちろん、福島県内の観光情報も入手できます。



東京都

日本橋ふくしま館 MIDETTE

住　　所：東京都中央区日本橋室町4-3-16柳屋太洋ビル1階
電　　話：03-6262-3977
営業時間：平日 11:00~20:00、土日祝日 11:00~18:00
休 館 日：年末年始
アクセス：東京メトロ銀座線・半蔵門線「三越前」駅A8出口より徒歩3分
JR「神田」駅東口・南口より徒歩5分
JR「新日本橋」駅2番出口より徒歩1分



東京都

福島県八重洲観光交流館

住　　所：東京都中央区八重洲2-6-21三徳八重洲ビル1階
電　　話：03-3275-0855
営業時間：11:00~19:00
休 館 日：年末年始
アクセス：JR「東京」駅八重洲南口より徒歩約3分
東京メトロ銀座線「京橋」駅7番出口より徒歩約3分



福島県

福島県観光物産館

住　　所：福島県福島市三河南町1番20号 コラッセふくしま1階
電　　話：024-525-4031
営業時間：10:00~19:00
休 館 日：年中無休
アクセス：JR「福島」駅西口より徒歩約3分

毎年、数多くの
銘柄が金賞を
受賞しています。









ふくしまの酒

数々の銘酒を取り揃える福島。日本酒の17銘柄が金賞に輝き、都道府県別の金賞受賞数が、2年連続日本一となりました。







ふくしまの工芸

先人の技が光る福島の伝統工芸品。最近ではモダンなデザインの商品も人気を集めています。













ふくしまの味

福島県内のおいしいものが勢揃い！人気のご当地ラーメンや福島の郷土料理など、多数取り揃えています。

※写真はイメージです。

ふくしまイベントカレンダー

FUKUSHIMA EVENT CALENDAR

福島県内では各地で1年を通じて多彩な祭事、イベントが行われています。
国や県に指定された重要無形民俗文化財や全国的にも珍しい奇祭など、
魅力的な祭事も豊富です。ぜひ足を運んでみてください。

ふくしま FUKUSHIMA TABI MEIJIN 旅名人 福島ツウ

※祭り、イベントの日程、内容等は変更になる場合があります。問い合わせ先までご確認の上、おでかけください。

春（4月〜6月）

開催日	イベント名	イベントの内容	場所	交通	問い合わせ
4月3日/8月14日	**南須釜の念仏踊り(玉川村)**	県重要文化財。春の大寺薬師祭と夏の新盆で家々をめぐり踊られる念仏踊り。7歳〜12歳の少女20名ほどが先祖供養のために色鮮やかな衣装で踊ります。	東福寺境内 MAP F-4	あぶくま高原自動車道福島空港ICから石川母畑方面に車で5分	玉川村産業振興課 0247-57-4629
4月下旬	**いずみざき桜ウォーク(泉崎村)**	昌建寺の枝垂れ桜をはじめ、村内の桜の名所を歩いて周遊するイベント。ウォーキングコース（8km・4km）を、春の花々を観賞しながら散策できます。	泉崎村泉崎白石山地内 MAP E-5	JR泉崎駅から車で約5分、東北自動車道矢吹ICから約10km	泉崎村事業課産業グループ 0248-53-2430
5月下旬（隔年）	**尾瀬山開き(檜枝岐村)**	檜枝岐村（福島県）と片品村（群馬県）と魚沼市（新潟県）で隔年で毎年5月に開催される山開きイベント。一年のハイカーの安全を祈願する式典も行います。	御池休憩所前 MAP B-5	会津鉄道会津高原尾瀬口駅から車で約1時間40分、東北自動車道西那須野塩原ICから約110km	尾瀬檜枝岐温泉観光協会 0241-75-2432
4月 第2土・日	**かたくり祭り(白河市)**	かたくりの苗をはじめとする農産物などの販売や竹細工などの体験コーナー、フリーマーケット、手打ちそば、ステージイベントなどが行われます。	白河関の森公園 MAP E-5	JR東北新幹線新白河駅からバス40分、東北自動車道白河ICから35分	(公財)白河観光物産協会 0248-22-1147
4月下旬〜5月中旬	**つつじまつり(矢祭町)**	公園一帯を紅色に染め上げる5万本以上の山ツツジは、例年ゴールデンウィークが見ごろです。県内外から多くの観光客が訪れています。	奥久慈県立自然公園矢祭山 MAP F-6	JR水郡線矢祭駅下車徒歩1分、常磐自動車道那珂ICから1時間10分	矢祭町観光協会 0247-46-4575
5月12日 8月18日 9月第1土曜	**檜枝岐歌舞伎(檜枝岐村)**	県の重要無形民俗文化財で、奉納歌舞伎として江戸中期に伝えられたと言われています。古典そのままのかたちで今日まで継承されている伝統芸能です。	檜枝岐の舞台 MAP B-5	会津鬼怒川線会津高原駅からバス1時間10分檜枝岐中央下車、東北自動車道西那須野塩原ICから約2時間	尾瀬檜枝岐温泉観光協会 0241-75-2432
6月上旬〜中旬	**ひめさゆり祭り(喜多方市)**	朝日・飯豊山系、吾妻山系、守門浅草岳にしか分布しない貴重な植物であるヒメサユリ。6月上旬の見ごろには美しい薄紅色に染まり、写真撮影会などの祭を開催。	熱塩加納町ひめさゆりの丘 MAP D-2	JR磐越西線喜多方駅から夢の森行きバス20分岩尾下車徒歩40分、磐越自動車道会津若松ICから60分	ひめさゆり祭り実行委員会事務局 0241-36-2115
6月 第1日曜	**久慈川の鮎漁の解禁(矢祭町)**	久慈川は鮎釣りのメッカとして知られ、矢祭町は東北地方のトップを切って鮎漁が解禁となります。毎年多くの釣り人が訪れています。	茨城県境〜松岡橋間16km MAP F-6	JR水郡線矢祭山駅下車徒歩5分、常磐自動車道那珂ICから1時間10分	矢祭町観光協会 0247-46-4575
6月上旬	**ふるさと会津工人まつり(三島町)**	全国のものづくり職人（工人）が三島町に集結し、工芸品を展示、販売します。さまざまな分野の工人と交流でき、地元の郷土料理も楽しめます。	三島町生活工芸館 MAP G-3	JR只見線会津西方駅から徒歩15分、磐越自動車道会津坂下ICから約17km	三島町生活工芸館 0241-48-5502
6月15日〜7月5日	**あやめ祭り(会津美里町)**	伊佐須美神社は、約2000年もの歴史を誇る会津の総鎮守。そのあやめ苑には、約150種、10万株が咲きます。期間中の週末にはあやめ流し踊りや野点などを実施。	伊佐須美神社外苑 MAP D-3	JR会津若松駅から会津バス高田行きで約30分、バス停横町下車、徒歩5分、磐越自動車道会津若松ICから約13km	会津美里町観光協会 0242-56-4882

夏（7月〜9月）

開催日	イベント名	イベントの内容	場所	交通	問い合わせ
7月2日	**大内宿半夏まつり(下郷町)**	後白河天皇第二皇子である高倉以仁王(もちひとおう)を祀った「高倉神社」の祭礼。白装束に烏帽子姿の村の男たちが、五穀豊穣、家内安全を願って行列を成します。	下郷町大内宿 MAP D-4	東北自動車道白河ICから60分、会津線湯野上温泉駅から車で15分	大内宿観光協会 0241-68-3611
7月 第2土曜	**天山祭(川内村)**	かえるをモチーフにした詩で知られる詩人、草野心平氏を偲ぶ祭。詩の朗読や郷土芸能の披露など、文化的要素が高い祭りです。	天山文庫 MAP G-4	常磐自動車道富岡ICから20分、磐越自動車道船引三春ICから50分	川内村教育委員会生涯学習係 0240-38-3806
7月22日〜24日	**会津田島祇園祭(南会津町)**	日本三大祇園祭の一つと言われる800余年の伝統の祭。国の重要無形文化財にも指定され、七行器(ななほかい)行列や4つの大屋台など見どころも豊富です。	南会津町田島市街地 MAP C-4	会津鉄道田島駅下車徒歩1分、東北自動車道西那須野塩原ICから60分	南会津町観光物産協会 0241-62-3000
7月末の土・日・月	**相馬野馬追(相馬市、南相馬市)**	一千有余年の歴史を誇る国の重要無形民俗文化財。甲冑に身を固めた500余騎の騎馬武者が疾走し、勇ましく華やかな時代絵巻を繰り広げます。	相馬三社、南相馬市雲雀ケ原祭場地ほか MAP H-1 H-2	東北自動車道二本松ICから南相馬市まで約1時間15分	相馬野馬追執行委員会 0244-22-3064
8月下旬	**霊山太鼓まつり(伊達市)**	約350年の歴史を持つ祭。33組ほどの霊山太鼓が一堂に会し、総勢700名の打ち手が一斉に打ち鳴らす同時打ちは大迫力。ぜひご覧ください。	保原総合公園 MAP G-2	東北自動車道福島飯坂IC・国見ICから30分	霊山太鼓まつり実行委員会 024-586-3404
8月5日	**空也念仏踊り(会津若松市)**	県の重要無形民俗文化財で、平安時代の僧侶、空也上人により広められたと言われる踊り。本拠地京都ではすでに原形が消滅していると言われる希少な演舞です。	八葉寺境内 MAP D-3	JR磐越西線広田駅から徒歩約15分、磐越自動車道磐梯河東ICから10分	金剛寺 0242-22-1689
8月上旬	**福島わらじまつり(福島市)**	わらじ音頭の踊り流しがゆったりと市内を練り歩く。そして、わらじ音頭をラップ調にリメイクした曲によるダンシングそーだナイトの情熱的なフィナーレで締めくくられます。	福島市信夫通り MAP F-2	JR東北新幹線・本線福島駅から徒歩約10分、東北自動車道福島西ICから15分	福島商工会議所 024-536-5511
8月の第1木・金・土	**郡山うねめまつり(郡山市)**	奈良時代の「うねめ伝説」にちなんだ郡山の夏の風物詩。大迫力の10尺大鼓やミスうねめパレード、ひょっとこ踊りなど、見どころが盛りだくさんです。	駅前大通り MAP F-3	JR郡山駅下車、東北自動車道郡山ICから車約20分	郡山うねめまつり実行委員会 024-921-2610
8月13日〜15日	**じゃんがら念仏踊(いわき市)**	江戸時代初期から受け継がれるいわき地方の郷土芸能。旧盆に太鼓と鉦を打ち鳴らし踊りながら新盆宅を回って供養します。	いわき市内各所 MAP G-5 他	JRいわき駅ほか下車、磐越自動車道いわき中央ICから各集落へ	いわき観光まちづくりビューロー 0246-44-6545
8月下旬	**須賀川市釈迦堂川花火大会(須賀川市)**	花火師が大輪の花を打上げ、美しさを競い合う県内最大級の花火大会。毎年30万人もの観客が訪れ、夜空を彩る花火を楽しみます。	JR須賀川駅前河川敷 MAP F-4	JR須賀川駅から徒歩10分、東北自動車道須賀川ICから約3km	須賀川市釈迦堂川花火大会実行委員会事務局 0248-88-9144
9月 第2土曜	**古町まつり(南会津町)**	古町の鎮守様と親しまれる廣瀬神社の祭礼が古式豊かにおこなわれます。早朝、氏子たちが廣瀬神社から古町地区まで御輿を担いで練り歩く御興渡御祭は町の重要無形文化財となっています。	古町地区内 MAP B-4	会津鬼怒川線会津高原駅からバス60分、東北自動車道西那須野塩原ICから90分	南会津観光物産協会 伊南観光センター 0241-76-2517
9月21日〜23日	**会津まつり(会津若松市)**	総勢約500名が武者姿で市街地を練り歩く会津藩公行列をはじめ、会津磐梯山踊りや提灯行列など、さまざまなイベントが行われます。	鶴ヶ城本丸、神明通り他市内一円 MAP D-3	JR会津若松駅から周遊バス「ハイカラさん」のバス停「鶴ヶ城入口」下車、磐越自動車道会津若松ICから15分	会津まつり協会 0242-23-4141

秋（10月〜11月）

開催日	イベント名	イベントの内容	場所	交通	問い合わせ
10月第1土曜を中心とした3日間	**飯坂けんかまつり(福島市)**	300年の伝統を誇り、日本三大けんか祭の一つとも言われる奇祭。大きなかけ声とともに屋台同士を激しくぶつけ合い、御輿の宮入りを拒み合う大迫力の祭です。	飯坂八幡神社 MAP F-1	福島交通飯坂線飯坂温泉駅から徒歩10分、東北自動車道福島飯坂ICから7分	八幡神社 024-542-2560
10月4日〜6日	**二本松のちょうちん祭り(二本松市)**	県重要無形民俗文化財で日本三大提灯祭の一つに数えられます。7台の太鼓台に約350ずつもの紅提灯が灯され、祭り囃子とともに城下町を練り歩きます。	二本松市内 MAP F-2	JR東北本線二本松駅下車、東北自動車道二本松ICから5分	二本松観光協会 0243-55-5122
10月第2日曜とその前日	**古殿八幡神社例大祭(古殿町)**	走る馬の上から3方所の的に向けて、矢を順に放つ伝統神事。天下泰平と五穀豊穣を祈って行われ、人馬一体の武技は鎌倉時代から継承されています。	古殿八幡神社 MAP F-5	JR磐城石川駅から車で約30km分、あぶくま高原道路玉川ICから約30km	古里・夢・ふるどの実行委員会 古殿町商工会 0247-53-2465 古殿町産業振興課 0247-53-4620
10月第2土・日・月	**中南米音楽祭「コスキン・エン・ハポン」(川俣町)**	中南米の音楽として知られるフォルクローレの祭典。初日にはパレードで賑わいます。	川俣町中央公民館 MAP F-2	JR東北本線福島駅からバス45分川俣町役場前下車、東北自動車道福島西ICから40分	ケーナの響くまちづくり実行委員会 024-565-2434
10月18日・19日	**山都新そばまつり(喜多方市)**	挽きたて、打ちたて、ゆでたての"三たてそば"を満喫できるそばの祭典。いろいろなお店の新そばを味くらべできるのが魅力です。	山都町みちくさ通り MAP C-2	JR磐越西線山都駅から徒歩10分、磐越自動車道会津坂下ICから20分	喜多方市山都総合支所産業課 0241-38-3831
10月体育の日前日の日曜日	**針道のあばれ山車(二本松市)**	400年以上もの歴史を持つ祭。若者のかけ声と太鼓の音が響く中、大型人形などを飾り付けた山車が押し合い大激突します。フォトコンテストも開催しています。	針道商店街通り MAP F-2	JR東北本線二本松駅からバス40分針道下車、東北自動車道二本松ICから30分	二本松市東和支所地域振興課 0243-66-2490
10月25日 土曜日	**南郷新そばまつり(南会津町)**	地元名人が打つ新そばが食べ放題の祭。特産品販売コーナーやそば打ち体験、地元産品が当たるお楽しみ抽選会などが行われ、多くの人々で賑わいます。	南郷スキー場センターハウス MAP C-4	東北自動車道西那須野塩原ICから1時間40分	南会津町南郷観光協会 0241-64-5811
11月 第2土曜	**松明あかし(須賀川市)**	長さ10m、重さ3tもの大松明に火が灯され、秋の夜空を朱色に染める幻想的な風景が広がります。日本三大火祭りの一つと言われる勇壮な祭典です。	翠が丘公園内 五老山ほか MAP F-4	JR東北本線須賀川駅から徒歩15分、東北自動車道須賀川ICから10分	須賀川観光協会 (須賀川市観光交流課内) 0248-88-9144
11月 第2土・日	**猪苗代新そばまつり(猪苗代町)**	猪苗代町産のそば粉を100%使用した手打ちそばを来場者に提供。ひきたて、うちたて、ゆでたてのおいしさを楽しめます。名人の実演なども開催。	猪苗代町体育館カメリーナ MAP E-3	JR磐越西線猪苗代駅から徒歩20分、磐越自動車道猪苗代磐梯高原ICから10分	猪苗代新そばまつり実行委員会 (猪苗代町農林課内) 0242-62-2111
11月23日	**塙町産業祭水上俵引き競争(塙町)**	水上俵引き競争は、いかだに米俵3俵を乗せて、川の中を引っ張っていくレース。メインレースのほか、女性や仮装の部もあり熱戦が繰り広げられます。	塙小学校、久慈川 MAP F-6	JR水郡線磐城塙駅から徒歩5分、東北自動車道白河ICから45分、常磐自動車道那珂ICから70分	塙町まち振興課 0247-43-2112

冬（12月〜3月）

開催日	イベント名	イベントの内容	場所	交通	問い合わせ
12月 第1日曜	**木幡の幡祭り(二本松市)**	国指定の重要無形民俗文化財です。ホラ貝が鳴り響く中、色あざやかな五反旗が翻り、平安絵巻さながらの風景が観客を魅了します。	木幡第一小学校グラウンド MAP F-2	JR東北本線二本松駅からバス40分、東北自動車道二本松ICから20分	二本松市東和支所地域振興課 0243-66-2490
1月7日	**七日堂裸まいり(柳津町)**	1200年の歴史を誇る奇祭。下帯姿の男たちが113の石段を駆け上がり、圓蔵寺本堂の厩縄によじのぼって大鰐口を目指します。一年の幸福と無病息災を祈願します。	福満虚空蔵尊圓蔵寺 MAP C-3	JR只見線柳津駅から徒歩10分、磐越自動車道会津坂下ICから10分	柳津観光協会 0241-42-2346
1月10日	**十日市(会津若松市)**	400年以上続く会津地方最大の初市。市内中心部に起き上がり小法師をはじめとする縁起物などの露店が並びます。15万人以上が訪れ、1年のご多幸を祈念します。	会津若松市栄町ほか MAP D-3	JR磐越西線会津若松駅下車徒歩15分、磐越自動車道会津若松ICから10分	十日市実行委員会 0242-37-2789
1月中旬〜5月末	**イチゴ狩り(相馬市)**	ハウス内の暖かな環境で育てられた完熟イチゴが30分食べ放題。とちおとめ、ふくはる香、紅ほっぺなど、摘みたてのみずみずしいイチゴをご賞味ください。	和田観光苺組合 MAP H-1	東北自動車道福島西ICから90分	和田観光苺組合 0244-36-5535
1月 第2土曜	**奇祭・高田大俵引き**	直径3m、長さ5m、重さ3tもの大俵を紅白に分かれて引き合う奇祭。下帯一本の男たちが大俵を引き合い、米価の高低、稲作の豊凶を占います。	会津美里町目抜き通り MAP D-3	JR磐越西線会津高田駅から徒歩20分、磐越自動車道会津若松ICから30分	会津美里町観光協会 0242-56-4882
1月14日	**坂下初市大俵引き(会津坂下町)**	下帯一本の男たち100余名が、高さ2.5m、長さ4m、重さ5tもの大俵を東西に分かれて引き合います。五穀豊穣と米の価格を占う奇祭です。	会津坂下町役場前 MAP D-3	JR只見線会津坂下駅から徒歩10分、磐越自動車道会津坂下ICから10分	会津坂下町観光物産協会 0242-83-2111
2月14日・15日	**大内宿雪まつり(下郷町)**	江戸時代の宿場町の趣きを残す集落で、日本一の団子さしやそば食い競争、わらじ履き綱引き大会などのイベントが行われます。	下郷町大内宿 MAP D-4	会津鉄道湯野上温泉駅から車で約15分、磐越自動車道会津若松ICから約33km	大内宿観光協会 0241-68-3611
2月10日・11日	**信夫三山暁まいり(福島市)**	福島市のシンボルである信夫山の神社に、長さ12m、重さ2tの大わらじを奉納。家内安全、五穀豊穣、縁結びの祭として知られ、多くの人々が訪れています。	信夫山羽黒神社 MAP F-2	JR東北新幹線・本線福島駅からバス10分、さらに徒歩30分、東北自動車道福島西ICから15分さらに徒歩30分	信夫山三山奉賛会 024-525-3720
2月11日	**白河だるま市(白河市)**	約700件もの露店が市街地に立ち並び、だるまなどを買い求める人々が訪れます。家内安全と厄除けなどのご利益を求め、毎年15万人もの来場者で賑わいます。	市内天神町〜本町 MAP E-5	JR東北本線白河駅から徒歩1分、東北自動車道白河ICから15分	白河まつり振興会 (白河観光物産協会内) 0248-22-1147
2月13日・14日予定	**会津絵ろうそくまつり(会津若松市)**	1本1本に職人技が感じられ津絵ろうそくを、会津の象徴である鶴ヶ城や御薬園に並べて灯りを灯します。冬の会津の夜、雪景色に幻想的な風景が広がります。	鶴ヶ城・御薬園、市内各所 MAP D-3	鶴ヶ城：JR磐越西線会津若松駅から周遊バス「ハイカラさん」のバス停鶴ヶ城入口下車	会津まつり協会 0242-23-4141
2月14日・15日	**只見ふるさとの雪まつり(只見町)**	福島県最大の雪まつりです。高さ18mの大雪像を中心に伝統芸能や雪中神興、厄行事、真冬の花火大会など楽しい企画が盛りだくさんのイベントです。	JR只見駅前広場 MAP B-4	JR只見線只見駅から徒歩1分、磐越自動車道会津坂下ICから90分	只見ふるさとの雪まつり実行委員会 (只見町観光商工課内) 0241-82-5240
3月春分の日前後	**会津赤枝彼岸獅子舞(磐梯町)**	三匹の獅子舞が大太鼓、笛方に合わせて野趣あふれる舞を行います。会津に春の訪れを告げる伝統の祭事で、町の無形民俗文化財に指定されています。	会津若松市大町通り、磐梯町大寺地内、赤枝地区 MAP D-3	JR磐越西線磐梯町駅下車、磐越自動車道磐梯河東ICから7分	磐梯町商工観光課 0242-74-1214
3月下旬	**沼ノ平福寿草まつり(喜多方市)**	約5ヘクタールの日本最大級と言われる群生地に、約100万株の福寿草が咲き誇ります。一面に咲き誇る福寿草の黄金のじゅうたんをぜひご覧ください。	沼の平地区 MAP C-2	JR磐越西線山都駅から車20分、磐越自動車道会津坂下ICから60分	沼ノ平むらおこし実行委員会 0241-38-3655

福島県全図

scale 1:475,000　地図上の1cmは約4.8km

0　5　10　15　20km

2014年9月15日から、帰還困難区域の特別通過交通制度の運用変更により、国道6号及び県道36号（小野富岡線）が通行できるようになりました。今回の運用変更は自動車の通過交通に関するものであり、自動二輪、原動付き自転車、軽車両及び歩行者については、引き続き通行できません。
詳しくは、福島県のホームページをご確認ください。http://www.pref.fukushima.lg.jp

運転見合わせ区画
代行バス運行区画

※只見線は一部不通となっている区間があります。運転状況についてはJR東日本ホームページをごらんください。http://www.jreast.co.jp/

JR・新幹線　高速道路
県市町村境　他社線
国道　温泉　寺院
ゴルフ場　スキー場　道の駅

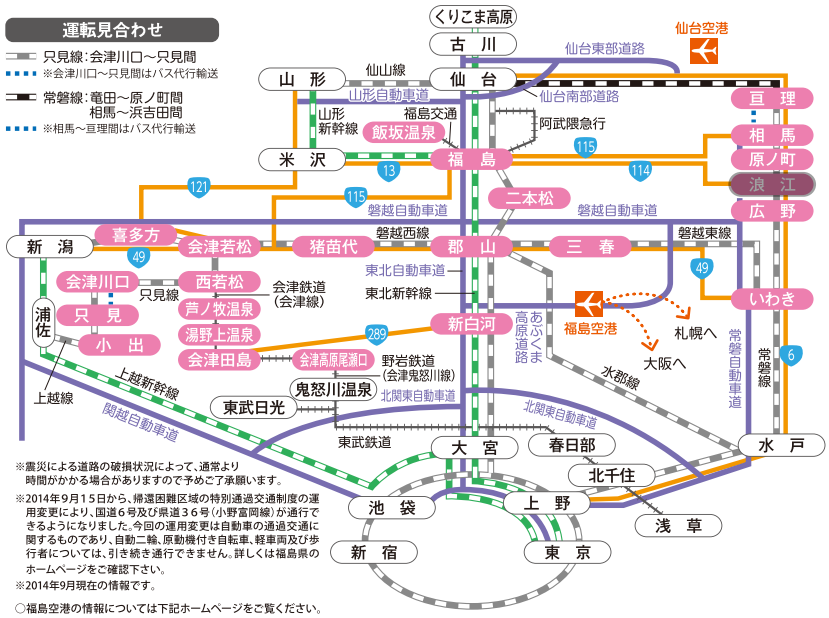
原子力発電所事故に伴う「帰還困難区域　」は2014年9月現在の情報です。

福島県の放射線量については
福島県観光地モニタリング調査結果　検索

（掲載している情報は2014年9月現在のものです。
変更になる場合がありますので確認のうえお出掛けください）

A
B
C
D
E
F
G
H
1
2
3
4
5
6
新潟県
山形県
宮城県
福島県
栃木県
群馬県
茨城県
磐梯朝日国立公園
只見柳津県立自然公園
越後三山只見国定公園
尾瀬国立公園
日光国立公園
西吾妻スカイライン
磐越自動車道
東北自動車道
常磐自動車道
磐越西線
只見線
会津鉄道
野岩鉄道
喜多方市
会津若松市
会津美里町
会津坂下町
湯川村
柳津町
三島町
金山町
昭和村
只見町
南会津町
檜枝岐村
下郷町
西会津町
北塩原村
猪苗代町
磐梯町
会津高原
会津高原南郷スキー場
会津高原だいくらスキー場
会津高原たかつえスキー場
会津高原高畑スキー場
会津高原たかつえCC
只見スキー場
奥只見ダム
田子倉ダム
只見町少年旅行村
いこいの森
河井継之助記念館
尾瀬檜枝岐温泉スキー場
檜枝岐歌舞伎の舞台
尾瀬ヶ原
燧ヶ岳
小豆温泉
木賊温泉
湯の花温泉
深沢温泉
山口温泉
駒温泉
大塩裏磐梯温泉
日中温泉
熱塩温泉
三ノ倉スキー場
ヒメサユリ群生地
裏磐梯スキー場
早稲沢温泉
檜原湖遊覧船
ワカサギ釣り
休暇村磐梯キャンプ場
磐梯山噴火記念館
裏磐梯猫魔スキー場
磐梯山
猪苗代スキー場
猪苗代リートスキー場
猪苗代スキー場
猪苗代温泉
猪苗代磐梯高原IC
猪苗代ハーブ園
猪苗代湖
白鳥飛来地
天神浜
志田浜
野口英世記念館
白虎隊記念館
飯盛山
御薬園
会津武家屋敷
東山温泉
鶴ヶ城観光案内所
鶴ヶ城公園
観光果樹園
会津若松駅観光案内所
福島県立博物館
会津若松IC
会津坂下IC
湯川北IC
会津縦貫北道路
会津城下
新鶴スマートIC
柳津温泉スキー場
柳津森林公園
福満虚空蔵尊圓蔵寺
道の駅会津柳津
道の駅奥会津かねやま
柳津温泉
やないづ町立美術館
道の駅尾瀬街道みしま宿
沼沢
沼沢湖畔キャンプ場
妖精美術館
フェアリーランドかねやま
会津本郷焼展示室
会津本郷焼陶器会館
伊佐須美神社（あやめ）
法用寺
芦ノ牧温泉
大内宿
ギャラリー青冬蔵（そよごのくら）
道の駅からむし織の里しょうわ
からむし織の里
布引山の風車
湯野上温泉
塩のへつり
道の駅きらら289
会津高原南郷スキー場
中の沢観音堂
祇園会館
養鱒公園
二岐温泉
スキーリゾート天栄
太平洋C&アソシエイツ
白河リゾート
白河メドウGC
グランディ羽鳥湖スキーリゾート
羽鳥湖高原
羽鳥湖
羽鳥湖畔オートキャンプ場
プリティッシュヒルズ
道の駅羽鳥湖高原
道の駅しもごう
会津田島祇園祭
甲子トンネル
甲子温泉
新甲子温泉
雷劇場
白河高原CC
那須TAIGA CC
会津高原高畑スキー場
会津高原たかつえスキー場
道の駅たじま
道の駅番屋
道の駅にしあいづ
道の駅会津柳津
道の駅会津若松
道の駅喜多の郷
道の駅
道の駅
道の駅

福島県内アクセスガイド



※震災による道路の破損状況によって、通常より時間がかかる場合がありますので予めご了承願います。
※2014年9月15日から、帰還困難区域の特別通過交通制度の運用変更により、国道6号及び県道36号（小野富岡線）が通行できるようになりました。今回の運用変更は自動車の通過交通に関するものであり、自動二輪、原動機付き自転車、軽車両及び歩行者については、引き続き通行できません。詳しくは福島県のホームページをご確認下さい。
※2014年9月現在の情報です。

○福島空港の情報については下記ホームページをご覧ください。

福島空港ホームページ　http://www.fks-ab.co.jp/



福島県内のアクセス

福島⇔会津若松
・バス 約1時間20分（高速バス利用）
・鉄道 約1時間40分（新幹線利用 郡山乗換）

福島⇔郡山
・バス 約1時間（高速バス利用）
・鉄道 約15分（新幹線利用）

福島⇔南相馬
・バス 約1時間50分

福島⇔いわき
・バス 約2時間（高速バス利用）
・鉄道 約2時間（新幹線利用 郡山乗換）

郡山⇔会津若松
・バス 約1時間（高速バス利用）
・鉄道 約1時間（快速利用）

郡山⇔いわき
・バス 約1時間30分（高速バス利用）
・鉄道 約1時間40分

郡山⇔白河
・バス 約1時間40分
・鉄道 約15分（新幹線利用）

会津若松⇔南会津
・鉄道 約1時間15分

飛行機

札幌：新千歳空港より約1時間20分 ―― 福島空港
大阪：伊丹空港より約1時間10分 ―― 福島空港
※フライト情報について詳しくはホームページをご確認ください。

鉄道

東日本大震災及び新潟・福島豪雨の影響により不通区間があります。JR区間は最新のJR大型時刻表またはホームページなどでご確認ください。

県北エリア

車
- 川口ＪＣＴ ―（東北自動車道：約2時間50分）― 福島西ＩＣ

鉄道
- 東京駅 ―（東北新幹線：約1時間35分）― 福島駅
- 仙台駅 ―（東北新幹線：約25分）― 福島駅
- 山形駅 ―（山形新幹線：約1時間10分）― 福島駅

飛行機
- 福島空港から乗合タクシー（1名様より）約75分で県北エリア

県中エリア

車
- 川口ＪＣＴ ―（東北自動車道：約2時間30分）― 郡山ＩＣ

鉄道
- 東京駅 ―（東北新幹線：約1時間20分）― 郡山駅
- 仙台駅 ―（東北新幹線：約40分）― 郡山駅

飛行機
- 福島空港からリムジンバス約40分で郡山駅

県南エリア

車
- 川口ＪＣＴ ―（東北自動車道：約2時間）― 白河ＩＣ
- 仙台宮城ＩＣ ―（東北自動車道：約1時間30分）― 白河ＩＣ

鉄道
- 東京駅 ―（東北新幹線：約1時間20分）― 新白河駅
- 仙台駅 ―（東北新幹線：約1時間）― 新白河駅

飛行機
- 福島空港から乗合タクシー(1名様より)約40分で県南エリア

相双エリア

車
- 三郷ＩＣ ―（常磐自動車道：約2時間15分）― 広野ＩＣ
- 川口ＪＣＴ ―（東北自動車道：約2時間50分）― 福島西ＩＣ
- ―（国道115号：約1時間）― 相馬
- 仙台 ―（国道6号：約1時間20分）― 相馬

鉄道
- ［常磐線］
東日本大震災の影響で、竜田〜原ノ町駅及び相馬〜浜吉田駅間の上下線で終日運転を見合わせます。原ノ町〜相馬駅間は通常ダイヤで運転しています。相馬〜亘理駅間で列車と代行バスを乗り継ぐ際は、同駅をご利用ください。

飛行機
- 福島空港から乗合タクシー(1名様より)約100分で双葉郡エリア
※警戒区域等、一部運行できない地域がありますので、ご予約の際、ご確認ください。

いわきエリア

車
- 三郷ＩＣ ―（常磐自動車道：約1時間45分）― いわき湯本ＩＣ
- 三郷ＩＣ ―（常磐自動車道：約2時間）― いわき中央ＩＣ

鉄道
- 上野駅 ―（常磐線特急：約2時間15分）― いわき駅

飛行機
- 福島空港から乗合タクシー(1名様より)約80分でいわきエリア
- 福島空港からリムジンバス約85分でいわきエリア

会津エリア

車
- 仙台宮城ＩＣ ―（東北自動車道：約1時間20分）― 郡山ＪＣＴ
  ―（磐越自動車道：約20分）― 猪苗代磐梯高原ＩＣ
- 川口ＪＣＴ ―（東北自動車道：約2時間30分）― 郡山ＪＣＴ
  ―（磐越自動車道：約20分）― 猪苗代磐梯高原ＩＣ
- 川口ＪＣＴ ―（東北自動車道：約2時間30分）― 郡山ＪＣＴ
  ―（磐越自動車道：約40分）― 会津若松ＩＣ
- 新潟中央ＩＣ ―（磐越自動車道：約1時間30分）― 会津若松ＩＣ
- 仙台宮城ＩＣ ―（東北自動車道：約1時間20分）― 郡山ＪＣＴ
  ―（磐越自動車道：約40分）― 会津若松ＩＣ
- 川口ＪＣＴ ―（東北自動車道・磐越自動車道：約3時間10分）- 会津若松ＩＣ
  ―（国道121号：約20分）― 喜多方
- 仙台宮城ＩＣ ―（東北自動車道・磐越自動車道：約2時間15分）- 会津若松ＩＣ
  ―（国道121号：約20分）― 喜多方

鉄道
- 仙台駅 ―（東北新幹線：約40分）― 郡山駅
  ―（磐越西線：快速約37分）― 猪苗代駅
- 東京駅 ―（東北新幹線：約1時間20分）― 郡山駅
  ―（磐越西線：快速約37分）― 猪苗代駅
- 東京駅 ―（東北新幹線：約1時間20分）― 郡山駅
  ―（磐越西線：快速約1時間）― 会津若松駅
- 東武浅草駅 ―（東武日光・鬼怒川線・野岩鉄道：約3時間20分）― 会津田島駅
  ―（会津鉄道：約1時間）― 会津若松駅
- 仙台駅 ―（東北新幹線：約40分）― 郡山駅
  ―（磐越西線：快速約1時間）― 会津若松駅
- 東京駅 ―（東北新幹線：約1時間20分）― 郡山駅
  ―（磐越西線：快速約1時間30分）― 喜多方駅
- 東武浅草駅 ―（東武日光・鬼怒川線・野岩鉄道：約3時間20分）― 会津田島駅
  ―（会津鉄道：約1時間）― 会津若松駅
  ―（磐越西線：約17分）― 喜多方駅

飛行機
- 福島空港から乗合タクシー(1名様より)約75分で猪苗代
- 福島空港からリムジンバス約1時間10分で会津若松
- 福島空港から乗合タクシー(1名様より)約80分で会津若松
- 福島空港から乗合タクシー(1名様より)約100分で喜多方

南会津エリア

車
- 川口ＪＣＴ ―（東北自動車道：約1時間30分）― 西那須野塩原ＩＣ
  ―（国道400号〜121号：約1時間）― 南会津
- 川口ＪＣＴ ―（東北自動車道：約2時間）― 白河ＩＣ
  ―（国道289号：約50分）― 南会津

鉄道
- 東武浅草駅 ―（東武日光・鬼怒川線・野岩鉄道：約3時間20分）― 会津田島駅

飛行機
- 福島空港から乗合タクシー(1名様より)約120分で南会津エリア

※本誌に掲載しているイベントの日程や料金などは変更になる場合があります。お出かけの際はお問い合わせ先にご確認ください。※掲載している写真はイメージです。

公益財団法人 福島県観光物産交流協会
福島県福島市三河南町1番20号(コラッセふくしま7階)観光部　TEL 024-525-4024 / FAX 024-525-4087

福島県観光交流局 観光交流課
福島県福島市杉妻町2-16　TEL 024-521-7398 / FAX 024-521-7888

http://www.tif.ne.jp/　ふくしまの旅　検索

ふくしまから はじめよう。
Future From Fukushima.