

めぐみ
山の福
ずかん

磐梯・吾妻・安達太良・猪苗代

インタープリテーション全体計画

～もっと好きになる、もっと伝えたい、私たちの物語～



はじめに

磐梯朝日国立公園「磐梯吾妻・猪苗代地域」は、火山活動が作り上げた雄大な自然と、その恩恵の中で育まれた豊かな歴史・文化が共存する、世界に誇るべき価値を持つ地域です。四季折々の景観や独自の地形、そして自然とともに営まれてきた人々の暮らし。これらすべてが、私たちが守り、次世代へとつなぐべき「地域の宝物」にほかなりません。

この地域ではこれまで、地域に関わる一人ひとりのたゆまぬ努力によって地域の魅力が磨き上げられ、訪れる人々に多くの感動を届けてきました。しかし、身近にある豊かな自然や文化は、あまりに当たり前な存在であるがゆえに、その価値や奥に潜む魅力を見落としてしまいがちです。

本冊子は、多様な立場で地域に関わる私たちが、足元にある唯一無二の価値を再発見し、地域を語るための『共通の物語』を分かち合いながら、それぞれの言葉で地域の魅力を訪れる人々に伝えていくための道標として作成しました。作成にあたっては、地域で活動する観光事業者やガイド、行政、住民など、様々な立場の皆様との対話を重ねてきました。ワークショップを通じて、日頃当たり前に目にしているこの地域の価値や魅力を改めて見つめ直し、「訪れる人々に本当に体験してほしい、ここならではの感動とは何か」を共に語り合う中で、この地が持つ奥深い物語を一つひとつ紡ぎ出しています。

なお、本地域でのインタープリテーション全体計画の作成は、今回が初めての試みです。そのため、情報が不足している点や、認識の至らない点も含まれているかもしれません。本書を手にとられた皆様とともに、時代や新たな発見に合わせてより良いものへレベルアップさせていきたいと考えています。内容に関するお気づきの点や修正のご提案がございましたら、環境省裏磐梯自然保護官事務所（0241-32-2221、RO-URABANDAI@env.go.jp）までぜひお寄せください。

この道標を手し、まずは私たちが地域の価値・魅力を再発見し、この地をもっと好きになることから始めましょう。その喜びが、訪れる人々への最高の贈り物に繋がり、未来を切り拓く力に変わることを願っています。

磐梯・吾妻・安達太良・猪苗代
インタープリテーション全体計画

めぐみ
山の福
ずかん

雪解け水や噴火によって生まれた地形など、
山々がもたらす多様な恵みは、
人々や生き物の暮らしを育んできました。
また、噴火で失われた森への植樹や自然保護の取り組みなど、
人々の努力によってもこの地域には多くの「福」がもたらされています。

本冊子の題名である「山の福図鑑」には、
二つの大きな願いを込めています。
一つは、“山”形県と“福”島県にまたがる広大な国立公園の
絆を象徴すること。
もう一つは、この地のあらゆる魅力の根源が
「山からもたらされた恵み(福)」にあることを伝えたいという想いです。

土地の成り立ちから今の暮らしに至るまでの価値を、
豊富な図や写真とともに整理し、
誰もが「地元の自慢」を見つけられる一冊としました。

目次

はじめに	01
山の福ずかんについて	02
目次／案内	03
山の福ずかんの使い方	05
地域価値の根幹にあるものは？	07
インタープリテーション全体計画とは	09
全エリアMAP	11
協力	106

魅力あふれるエリア

全体エリア	12
01 生ける地球の鼓動が刻んだ造形	13
02 火山の記憶を映し、大地を潤す恵みの水	14
03 地球の胎動のなかで紡がれるいのち	15
04 すべて巡りたい、ここは、温泉の博物館	16
05 自然を守り育て生み出した、豊かな食文化	17
06 神の嶺から街道へ、自然と人が交錯する	18
07 雪と火山の歳月が磨き上げた暮らしの彩り	19
08 感性を研ぎ澄ます、四季のアクティビティの聖地	20
関連メディア	21

磐梯エリア	22
-------	----

大噴火の遺産 自然の芸術

01 磐梯山に表と裏の顔を与えた、130年前の噴火	23
02 噴火で生まれた湖沼群	25
03 五色沼の色を決めるのは空？風？それともコケ？	27

火山が育む恵みと試練

04 磐梯の兄弟火山が育んだ名水	29
05 2度の噴火が裏磐梯の変化に富む生態系を作った	31
06 大噴火で失われた記憶と再生 磐梯山が育む癒やしの温泉地	33

磐梯山と共に生きる人々の歴史と文化

07 神の山としての磐梯山 神仏融合が生み出した地域文化	35
08 火山の脅威を乗り越えて命を守り、森を甦らせた人々	37
09 地下に眠る古の海水が会津山塩となり甦る 復活した伝統の山塩作り	39

火山・湖沼の国に飛び込む

10 水面を漕ぎ雪原を駆ける 磐梯二つの季節	41
関連メディア	43

吾妻エリア	44
躍動する大地といのち	
01 噴煙の鼓動、碧き瞳の吾妻連峰	45
02 灼ける五感「日本のアリゾナ」?	47
恵みあふれる吾妻連峰	
03 吾妻のみ!白き猿 吾妻だからこそ!五葉松	49
04 この地で時間がゆっくり流れる理由とは?	51
05 ふくしま生まれふくしま醸し オールふくしまの酒	53
06 四季の恵みあふれる福島 果物がおいしいわけは?	55
火山の大地で紡がれる人々の暮らし	
07 隠れ里に立ち上る火縄銃と湯の煙	57
08 こけしの丸い顔に宿る先祖伝来の職人技	59
気軽と本格さ、どちらも叶えられるアクティビティ	
09 天の川がスマホの距離にある天文台	61
10 ロープウェイで気軽に山頂 でもアクティビティは本格派	63
関連メディア	65
安達太良エリア	66
火山の歴史が織りなす風景	
01 赤茶の地面に刻まれた噴火の歴史	67
02 静まり返る月面 沼ノ平	69
03 花の百名山 安達太良山 福島の県花ここにあり	71
安達太良の火山を味わう	
04 良泉を求めて山の中まで	73
05 温泉を支える「湯守り」という生業	75
06 東北で一番登られる山の理由	77
麓を潤す、ふるさとの山の恵み	
07 安達太良山の風と水がつくる酒	79
08 二本松の礎を作った二合田用水は、今なお水田を潤し続ける	81
09 時代を越えて人の心に描かれ続ける山	83
関連メディア	85
猪苗代エリア	86
火山が生んだ命の湖	
01 火山と断層が生んだ天鏡の湖	87
02 命あふれる楽園の湿地	89
めぐる水、めぐる恵み	
03 安積疎水が拓いた安積原野と近代化	91
04 注ぐ前も、注いだ後も、地域を潤す「恵みの水」	93
湖とともに紡がれた暮らしと文化	
05 会津に続く街道と謎に包まれたたたら製鉄の歴史	95
06 猪苗代に受け継がれる祈りと復興の光	97
天鏡の湖で出会う感動と学び	
07 視点と四季で楽しむ変化に富んだ猪苗代湖	99
08 身体で感じる湖水と吹き渡る風	101
09 美しい水を取り戻す猪苗代湖の挑戦	103
関連メディア	105

Q 「山の福ずかん」ってどんな冊子？

A その土地ならではの感動と学びを観光客に提供したり、地域関係者全員で共有したりするためにまとめたもの。

全員主役/ みんなで！ インター プリテーション

地域の人



良さを伝える道しるべ

活用 当たり前だと思っていた地元の風景。その本当の価値に気づき、自信を持って次の世代へ語り継ぐために。

メリット 地元の良さを再発見し、誇りを持って「私たちのまち」を語れるようになります。

ガイド



「伝わる」プログラムづくり

活用 表面的な解説で終わらせない。地域の深い物語をゲストの興味に合わせて組み立て、心に響く体験をつくるために。

メリット 確かなストーリーに基づいた、満足度の高い「一生モノの案内」が提供できます。

伝統工芸の担い手



表現のヒント

活用 技の凄さだけでなく、その裏にある歴史や精神性を伝える。使い手と深くつながり、新たな共感を生むために。

メリット 作品に宿る物語を言葉にすることで、使い手の心を動かし、新たな顧客層を広げます。

学校・教育機関



生きた教科書

活用 地域の歴史や自然を最高の教材に。子どもたちが「自分のふるさとが大好きだ」と胸を張れる学びをつくるために。

メリット 地域の本質を分かりやすく伝え、子どもたちの郷土愛と探究心をぐんぐん育てます。

一次産業の担い手



食を通した対話の道具

活用 自然環境や受け継がれてきた知恵を、消費者に届ける。食べることの尊さを多角的に伝えるコミュニケーションのために。

メリット 恵みの尊さを伝えることで、農水産物の付加価値と生産者への信頼が高まります。

酒蔵・蔵元



ストーリーブック

活用 水、米、気候、歴史。酒の一滴に込められた地域の風土を、ロマンたっぷりに語り、深く味わってもらうために。

メリット 風土が醸すロマンを語ることで、一杯のお酒に対する感動と愛着を創り出します。

飲食店・料理人



一皿の演出案

活用 地元の旬と風土を一皿に込める。料理の背景を伝えることで、ゲストが地域の恵みを五感で楽しむ演出のために。

メリット 食材の背景にある物語を添えることで、地域を深く味わう特別な食体験になります。

宿泊施設



おもてなしの源泉

活用 滞在那のものを地域文化の体験に。館内のしつらえや散策の提案に、地域らしさを一貫して取り入れるために。

メリット 「ここならではの」魅力が滞在全体に貫かれ、お客様の満足度と独自性が高まります。

解説

「山の福ずかん」は「インタープリテーション全体計画」の冊子です。「インタープリテーション全体計画」とは、地域の歴史やストーリー、魅力などをわかりやすい言葉や体験活動を通して伝える活動のこと。暮らす人・働く人・学ぶ人などみんなで使うことができます。

観光協会・案内所



案内のモノサシ

活用 パラバラだった情報を一つのメッセージに。パンフレットやSNSで、地域全体の魅力を一貫して発信するために。

メリット 地域の個性がくっきり伝わり、一貫したメッセージで「まちのファン」を増やせます。

お土産物店



おもてなしのヒント

活用 「モノ」を売るだけでなく、地域の物語という「思い出」を届ける。商品の背景にあるこだわりを接客に活かすために。

メリット 商品に物語を添えることで、ただの買い物が「旅の素敵な思い出」に変わります。

行政の担当者

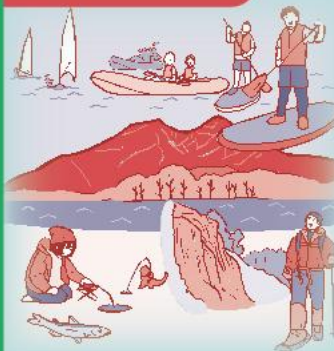


まちづくり

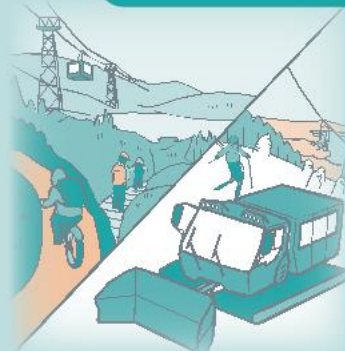
活用 地域の資源を一つにまとめ、ビジョンを共有する。アイデンティティを大切に、持続可能なまちづくりの判断のために。

メリット 地域の個性を軸にした、一貫性のある「ぶれない」まちづくりが進められます。

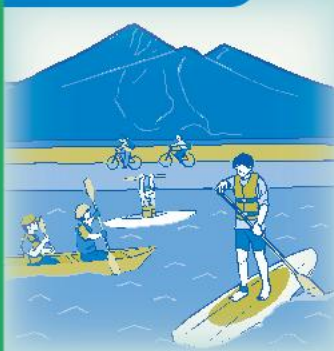
磐梯エリア



吾妻エリア



猪苗代エリア



安達太良エリア



来なければ味わえなかった感動体験
訪れた土地を
より楽しんで、より好きになる

観光客や他地域の方による…

- SNSでの発信／口コミ
- 魅力を感じた地へ再来訪
- お土産などで
他地域の方にお裾分け

Q 地域の価値の根幹にあるものは？

A 磐梯吾妻・猪苗代地域の魅力。
その根幹にあるのは「土地の成り立ち」です。

解説

火山が作り出した独特な地形と、そこに息づく豊かな自然環境。この確かな土台が私たちに計り知れない恵みを与え、独自の暮らしを育んできました。

土地の成り立ち

地域の根幹であり、すべてのストーリーが始まる基礎。

土地に息づく
自然の営み

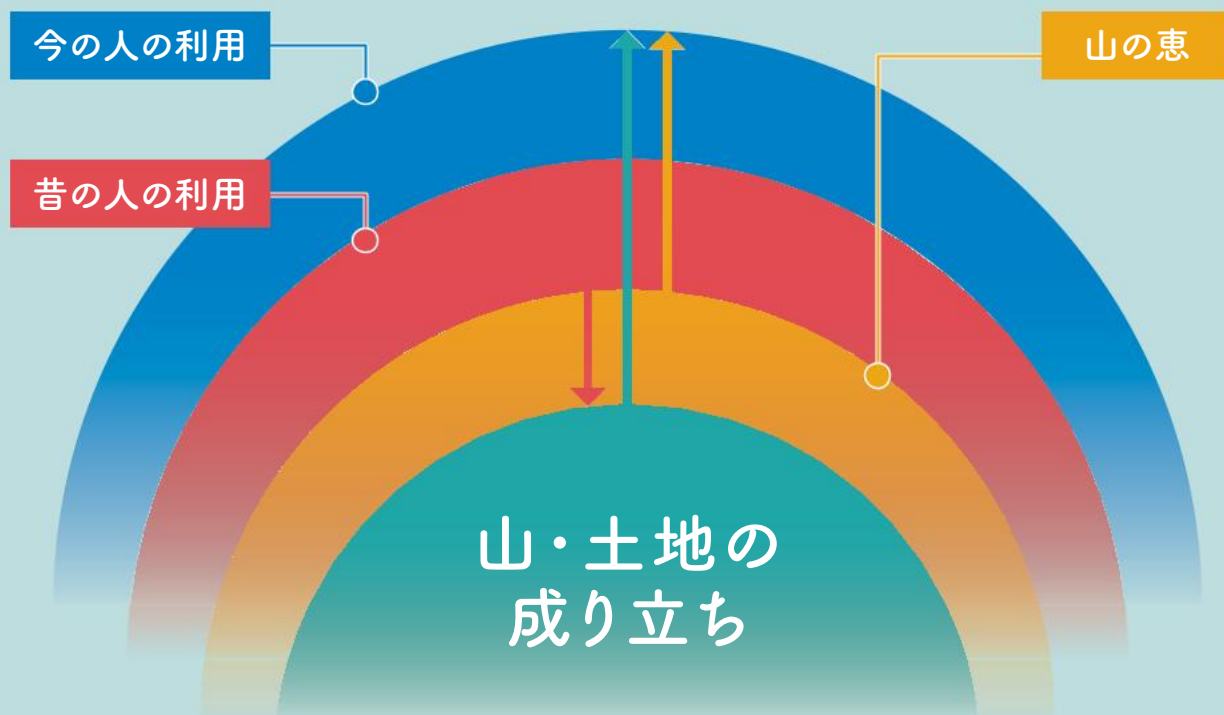
この土地ならではの生態系と、多様な生きものたちの物語。

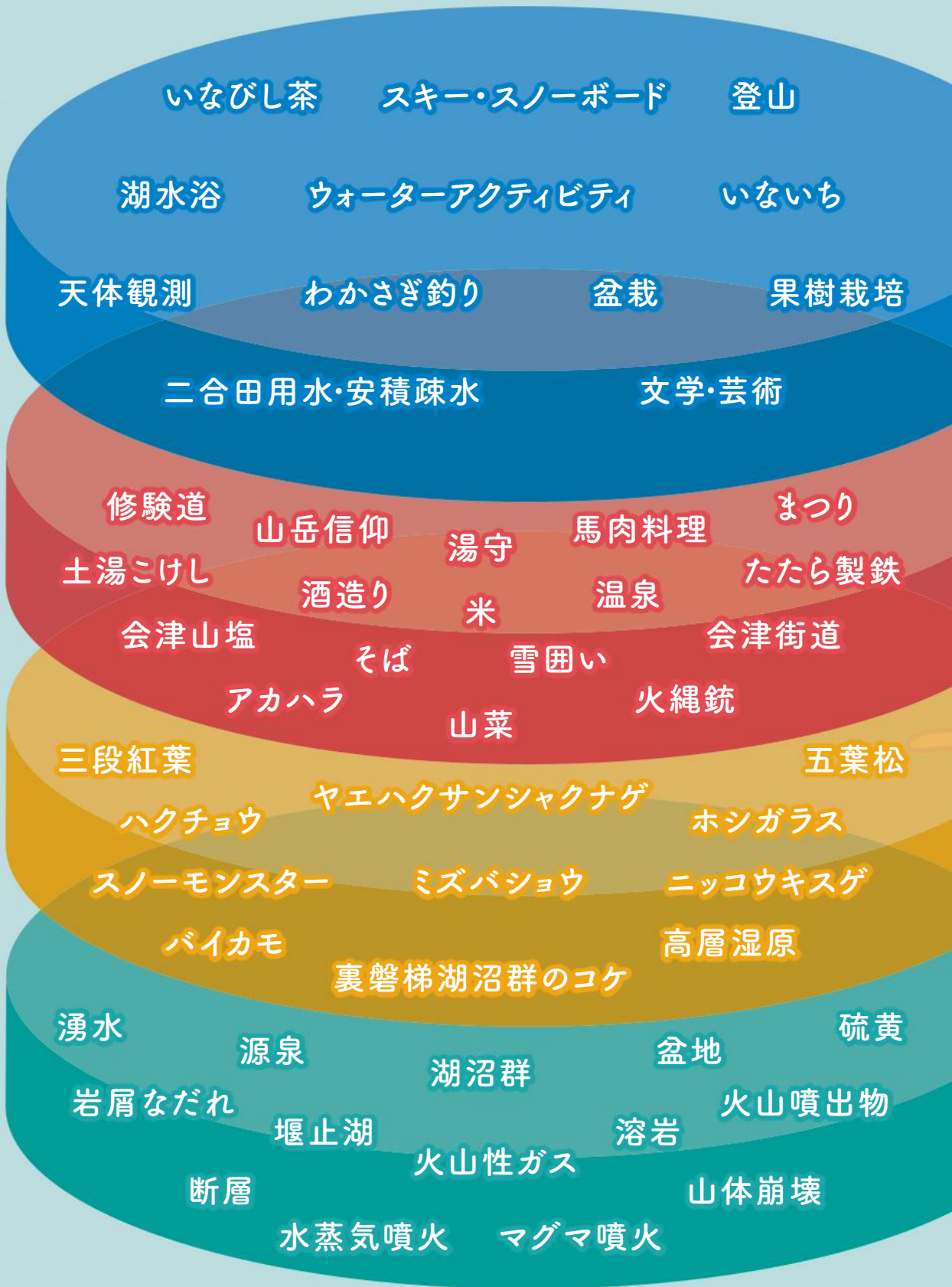
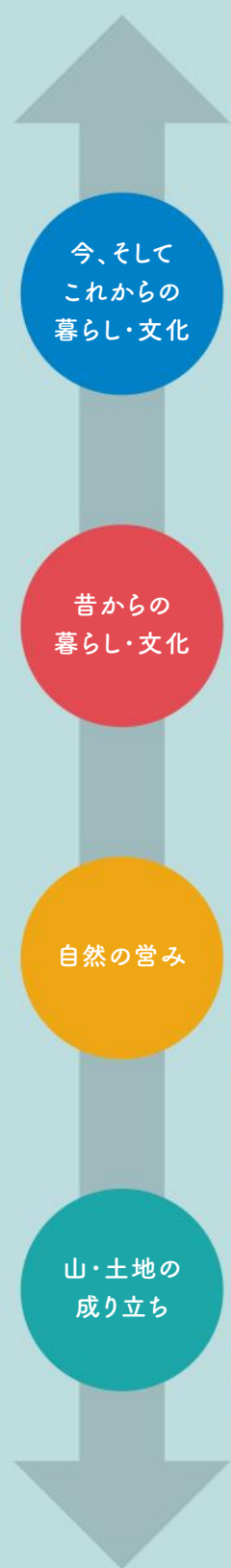
自然の恵みを享受する
暮らし・文化

先人たちが自然に手を入れ、その恵みを最大化し進化させてきた知恵。

今、そしてこれからの
暮らし・文化

アクティビティや食を通じて恵みを楽しみ、次世代へと守り継ぐ未来。





本冊子では、この地域の各地の地形の成り立ち、利用のされ方をもとに、4つの地区に分け、「大地の物語」を起点に、自然と人が共に歩んできた軌跡を紐解いていきます。

Q インタープリテーション 全体計画とは？

地域 みんなで編む「心の動かし方」の設計図

解説 1

インタープリテーション、 それは「心を動かす伝え方」

インタープリテーションとは、一言でいえば「訪れる人の心を動かす伝え方」のことです。

単に歴史の年号や植物の名前を「説明」するのではなく、その裏側にある物語や、現代の私たちの暮らしとの繋がりを伝えることで、「へえ〜!」という驚きを「大切にしたい」「また来たい」という感動に変えることができます。

解説 2

なぜ「全体」で取り組む必要があるのか？

プロのガイドが直接来訪者に関われる機会のごく一部に限られると言われています。では、多くの来訪者は誰と接しているのでしょうか？

それは移動を支えるタクシーやバスの運転手、食事を提供する飲食店のスタッフ、滞在を支える宿の受付や接客担当、お土産を売る商店の店員、道端で挨拶を交わす農家や地域住民など、地域で暮らし働くみなさんです。

ガイドは地域の魅力を深く伝える重要な担い手ですが、来訪者の体験はそれだけで完結するものではなく、地域のみなさんとの何気ない会話の積み重ねが地域全体の印象を形づくっています。

みなさんから来訪者に語られる内容が異なること自体は自然なことですが、特に大切にしたい地域の魅力やストーリーについて共有して語ることができれば、地域の魅力は的確に伝わっていくのではないのでしょうか。

だからこそ、特定の誰かではなく、地域に関わるみんなで「何を、どう伝えるか」の歩調を合わせる「全体計画」が必要となります。

「インタープリテーション」という言葉を初めて聞く方も多いかもしれません。

直訳すれば「翻訳」や「解釈」ですが、地域づくりにおいてはもっと温かい意味を持っています。

解説
3

計画が目指すゴール

「地域が持続的に潤うサイクル」

「伝え方」を整えることは、単なるサービス向上ではありません。それは地域を守るための「循環」を生み出すことです。



インタープリテーション全体計画のメリット

●心が動く

訪れた人が、地域の本当の価値を知り、ファンになる。

●地域が潤う

応援したい気持ちが、購買や再訪という形で地域経済を支える。

●誇りが 生まれる

住んでいる私たち自身が「ここは良い所だ」と再発見し、守る意欲が湧く。

このサイクルが回ることで、地域の宝物を大切にしながら、次世代へと引き継いでいくことができます。

磐梯・吾妻・安達太良・猪苗代

めぐみ

山の福

ずかん

全エリア
MAP

山形県

新潟県

吾妻
AZUMA

磐梯
BANDAI

安達太良
ADATARA

猪苗代
INAWASHIRO

福島県

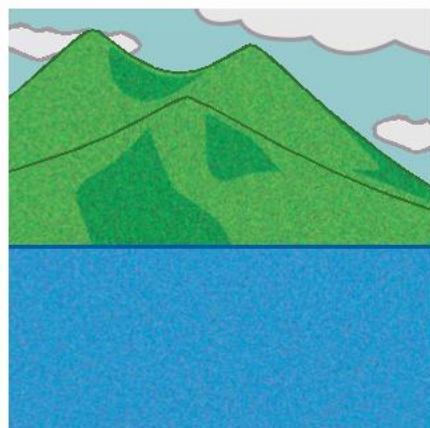
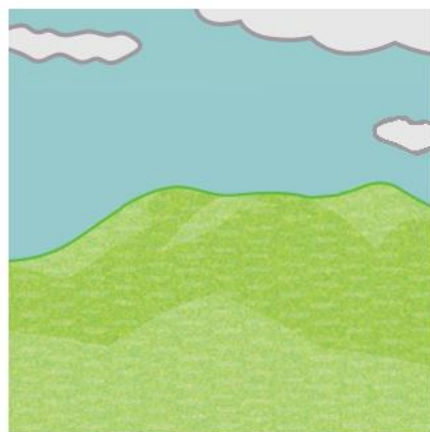
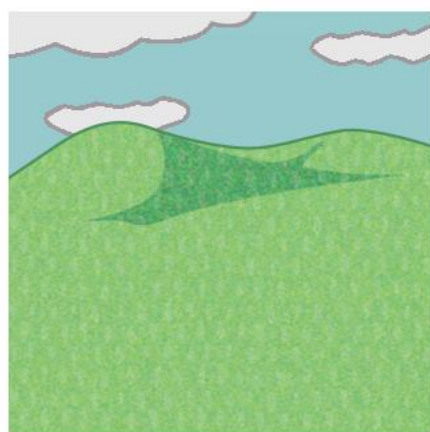
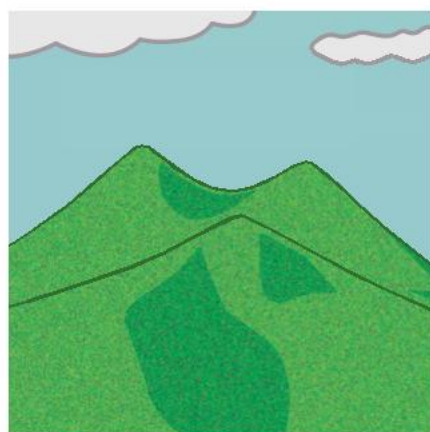


はじまり

磐梯・吾妻 安達太良・猪苗代

BANDAI・AZUMA
ADATARA・INAWASHIRO AREA

1. 生ける地球の鼓動が刻んだ造形
2. 火山の記憶を映し、大地を潤す恵みの水
3. 地球の胎動のなかで紡がれるいのち
4. すべて巡りたい、ここは、温泉の博物館
5. 自然を守り育て生み出した、豊かな食文化
6. 神の嶺から街道へ、自然と人が交錯する
7. 雪と火山の歳月が磨き上げた暮らしの彩り
8. 感性を研ぎ澄ます、四季のアクティビティの聖地

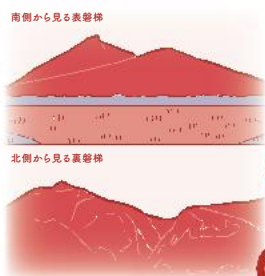


生ける地球の鼓動が刻んだ造形

磐梯・吾妻・安達太良の山々に刻まれた荒々しい火口や赤茶けた地面は、大地を形作った猛烈な火山のエネルギーの証です。約140年前の噴火による山体崩壊や岩屑なだれは、猪苗代湖や五色沼など260余りの湖沼群を誕生させました。一方で、生きものをまるで寄せつけないような荒涼とした浄土平、月面のようになり返る沼ノ平。ここは「生きている地球」が描いた火山の記憶と絶景が交差する地であり、今なお噴煙を上げる火山群はダイナミックに変化し続ける自然の鼓動を伝えています。

磐梯山に表と裏の顔を与えた
約140年前の噴火

磐梯エリア P.23-24へ！

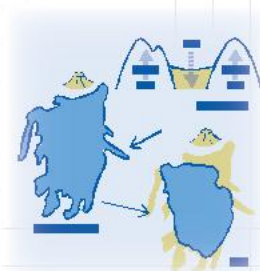


噴煙の鼓動、碧き瞳の吾妻連峰

吾妻エリア P.45-46へ！

灼ける五感「日本のアリゾナ」？

吾妻エリア P.47-48へ！

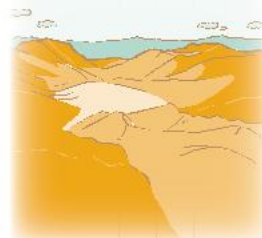


火山と断層が生んだ天鏡の湖

猪苗代エリア P.87-88へ！

視点と四季で楽しむ
変化に富んだ猪苗代湖

猪苗代エリア P.99-100へ！



赤茶の地面に刻まれた
噴火の歴史

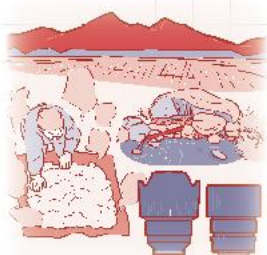
安達太良エリア P.67-68へ！

静まり返る月面沼ノ平

安達太良エリア P.69-70へ！

火山の記憶を映し、大地を潤す恵みの水

地殻変動と火山活動は、天を映す鏡のような猪苗代湖や、裏磐梯の神秘的な湖沼群など、比類なき水景を生み出しました。山々に降り積もった雨雪は地中深くで蓄えられ、清冽な湧水となって大地を潤します。これらの水は、先人の情熱によって安積疎水や用水路として受け継がれ、豊かな耕作と生活の源となりました。火山の恵みである水は、今も地域を潤し、美しい景観と豊かな暮らしを支えています。



噴火で生まれた湖沼群

磐梯エリア P.25-26へ！

五色沼の色を
決めるのは空？風？
それともコケ？

磐梯エリア P.27-28へ！

磐梯の兄弟火山が
育んだ名水

磐梯エリア P.29-30へ！



ふくしま生まれふくしま醸し
オールふくしまの酒

吾妻エリア P.53-54へ！



安積疎水が拓いた
安積原野と近代化

猪苗代エリア P.91-92へ！

美しい水を取り戻す
猪苗代湖の挑戦

猪苗代エリア P.103-104へ！

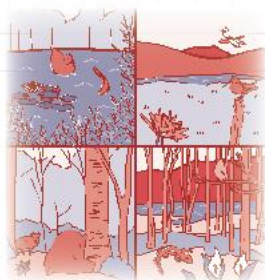


二本松の礎を作った
二合田用水は、
今も水田を潤し続ける

安達太良エリア P.81-82へ！

地球の胎動のなかで紡がれるいのち

今なお火山活動が続く厳しい環境にありながら、この地には多様ないのちが息づいています。荒涼とした火山礫の広がる山肌のすぐ側には、高山植物が咲き誇り、ブナやミズナラの深い森が広がります。ニッコウキスゲで黄金色に染まる湿原や、多くの水鳥が訪れる猪苗代湖など、火山が作り出した変化に富む地形が、独自の生態系を育んできました。火山の「動」と生命の「静」が共存する、命あふれる楽園がここにあります。



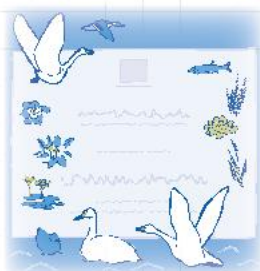
2度の噴火が
裏磐梯の変化に
富む生態系を作った

磐梯エリア P.31-32へ!



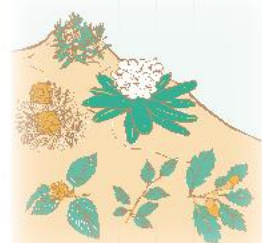
吾妻のみ! 白き猿
吾妻だからこそ! 五葉松

吾妻エリア P.49-50へ!



命あふれる楽園の湿地

猪苗代エリア P.89-90へ!



花の百名山安達太良山
福島県の県花ここにあり

安達太良エリア P.71-72へ!

すべて巡りたい、ここは、温泉の博物館

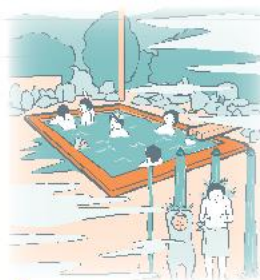
福島県は全国第4位の温泉地数を誇り、その中でもこの地域には人気の高い多くの温泉地が集積しています。加えて、地形や地質などに応じて、多様な泉質を楽しめることもこの地域全体の特徴となっています。

火山の恵みを利用する温泉は、火山ガスや噴火など火山の脅威とも隣り合っており、過去には噴火で消滅した温泉地もあります。また日々、源泉を守るために働く湯守の存在も忘れることは出来ません。地域の宝として受け継がれてきたからこそ、現在でも多様な温泉を楽しむことができるのです。



大噴火で失われた
記憶と再生
磐梯山が育む癒や
しの温泉地

磐梯エリア P.33-34へ！



この地で時間が
ゆっくり流れる理由とは？

吾妻エリア P.51-52へ！



良泉を求めて山の中まで

安達太良エリア P.73-74へ！

温泉を支える
「湯守り」という生業

安達太良エリア P.75-76へ！

自然を守り育て生み出した、豊かな食文化

火山の恵みは、この地の食卓を豊かに彩る農産物を生み出しました。水はけの良い火山灰の土壌は果樹栽培を支え、地層という巨大なフィルターで濾過された清冽な水は、美味しい米や酒を醸します。厳しい冬を越えるために育まれた発酵文化や、地下に眠る古の海水を活用した山塩作りなど、自然の厳しさと恩恵を巧みに取り入れた独自の知恵。火山のエネルギーが、私たちの五感を満たす多様な食文化へと形を変えています。



地下に眠る古の海水が
会津山塩となり蘇る
復活した伝統の山塩作り

磐梯エリア P.39-40へ!



四季の恵みあふれる福島
果物がおいしいわけは?

吾妻エリア P.55-56へ!



注ぐ前も、注いだ後も、
地域を潤す「恵みの水」

猪苗代エリア P.93-94へ!



安達太良山の
風と水がつくる酒

安達太良エリア P.79-80へ!

神の嶺から街道へ、自然と人が交錯する

日本百名山の連峰と猪苗代湖を中心に、ここは豊かな自然と人の営みが密接に重なり合う場です。かつては山岳信仰や修験道の聖地として精神文化を育み、城下町を結ぶ街道は歴史の転換点となる人や物を運びました。火山の脅威を乗り越えようとした人々の祈りや、明治の噴火後に森を甦らせた再生の歩み。雄大な自然を背景に、歴史上の人物や人々の営みが層を成す、重層的な文化資産の宝庫といえます。



雪と火山の歳月が磨き上げた暮らしの彩り

この地に根差す文化は、火山が形作った変化に富む地形と、深い雪に閉ざされる冬の時間を、豊かな創造力で彩りに変えてきた暮らしの結晶です。吾妻連峰の麓の土湯温泉では、こけしに命を吹き込む職人技が磨かれ、安達太良では、長年受け継がれた栽培技術が秋を彩る菊人形へと結実しました。磐梯神社での、米の作柄を占う舟引き祭りや巫女舞、そして猪苗代で無病息災を祈念して奉納される西久保彼岸獅子舞が、磐梯山麓に本格的な春の訪れを告げます。火山と共に生き、雪の季節を静かに耐え抜く中で育まれたこれらの文化は、この地ならではの粘り強くも温かい精神性を今に伝えています。



神の山としての
磐梯山
神仏融合が
生み出した地域文化

磐梯エリア P.35-36へ!

こけしの丸い顔に宿る
先祖伝来の職人技

吾妻エリア P.59-60へ!



吾妻
AZUMA

磐梯
BANDAI

安達太良
ADATARA

猪苗代に受け継がれる
祈りと復興の光

猪苗代エリア P.97-98へ!



猪苗代
INAWASHIRO



時代を越えて人の心に
描かれ続ける山

安達太良エリア P.83-84へ!

感性を研ぎ澄ます、 四季のアクティビティの聖地

ここは古くから「癒やし」と「非日常」を求める人々を惹きつけてきた、アクティビティの聖地です。その楽しみ方は、祈りと湯治から、皇族の避暑、そして現代の四季折々の体験へと進化を遂げてきました。登山の名峰として、あるいは湖面を漕ぎ雪原を駆けるフィールドとして、火山が生み出したダイナミックな景観は、いつの時代も私たちを魅了します。大地のエネルギーを全身で感じ、感性を磨く贅沢な時間がここにあります。

水面を漕ぎ
雪原を駆ける
磐梯二つの季節

磐梯エリア P.41-42へ！



身体で感じる湖水と吹き渡る風

猪苗代エリア P.101-102へ！



天の川がスマホの距離にある天文台

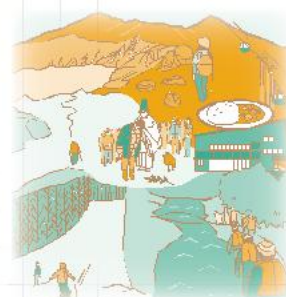
吾妻エリア P.61-62へ！

ロープウェイで気軽に山頂でもアクティビティは本格派

吾妻エリア P.63-64へ！

吾妻
AZUMA

安達太良
ADATARA



東北で一番登られる山の理由

安達太良エリア P.77-78へ！

関連メディア

磐梯朝日国立公園

国立公園

問合先 環境省
裏磐梯自然保護官事務所

電話 0241-32-2221

HP



Instagram



ふくしまの旅 福島観光情報サイト

観光協会
DMO等

問合先 福島県観光復興推進委員会

電話 024-525-4024
(公益財団法人 福島県観光物産交流協会)

HP



磐梯吾妻・猪苗代地域を満喫!!

国立公園

問合先 環境省 東北地方環境事務所

0241-32-2850

電話 (裏磐梯ビジターセンター
自然体験活動運営協議会)

HP



山からはじまる福島の旅-やまふく

観光協会
DMO等

問合先 公益財団法人
福島県観光物産交流協会

電話 024-525-4024

HP



やまがたへの旅 -山形県公式観光サイト

観光協会
DMO等

問合先 公益社団法人山形県観光物産協会

電話 023-647-2333

HP





磐梯

BANDAI AREA

大噴火の遺産 自然の芸術

1. 磐梯山に表と裏の顔を与えた約140年前の噴火
2. 噴火で生まれた湖沼群
3. 五色沼の色を決めるのは空?風?それともコケ?

火山が育む恵みと試練

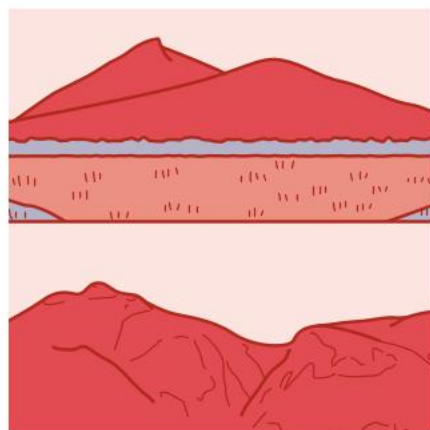
4. 磐梯の兄弟火山が育んだ名水
5. 2度の噴火が裏磐梯の変化に富む生態系を作った
6. 大噴火で失われた記憶と再生 磐梯山が育む癒やしの温泉地

磐梯山と共に生きる人々の歴史と文化

7. 神の山としての磐梯山 神仏融合が生み出した地域文化
8. 火山の脅威を乗り越えて命を守り、森を甦らせた人々
9. 地下に眠る古の海水が会津山塩となり蘇る 復活した伝統の山塩作り

火山・湖沼の国に飛び込む

10. 水面を漕ぎ雪原を駆ける 磐梯二つの季節

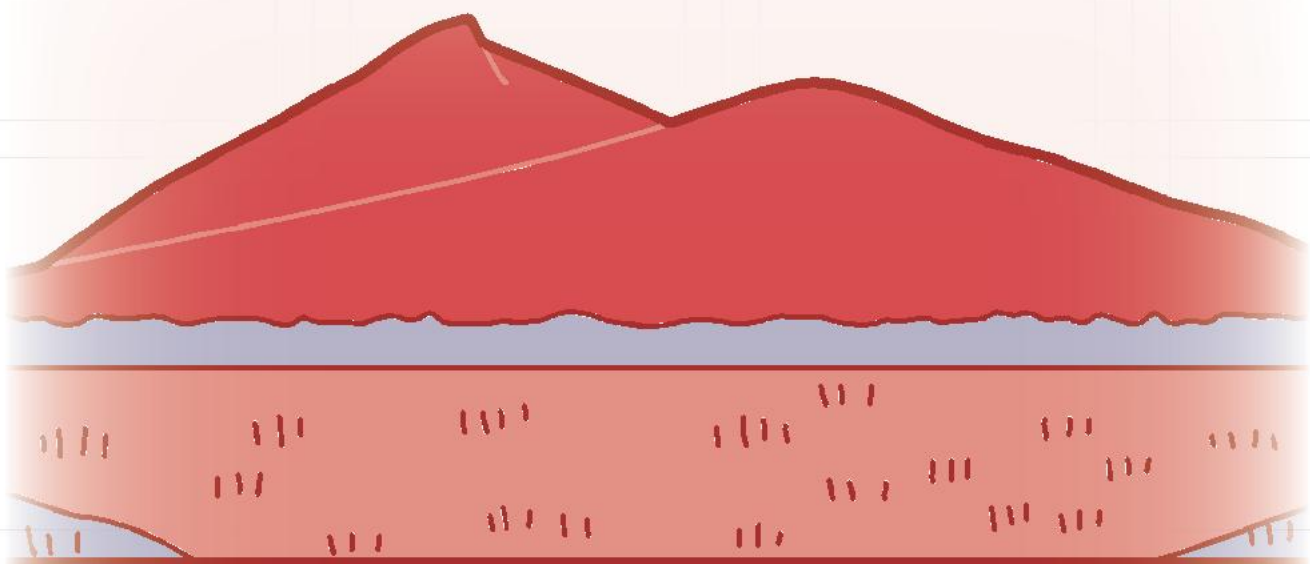


磐梯山に表と裏の顔を与えた
約140年前の噴火

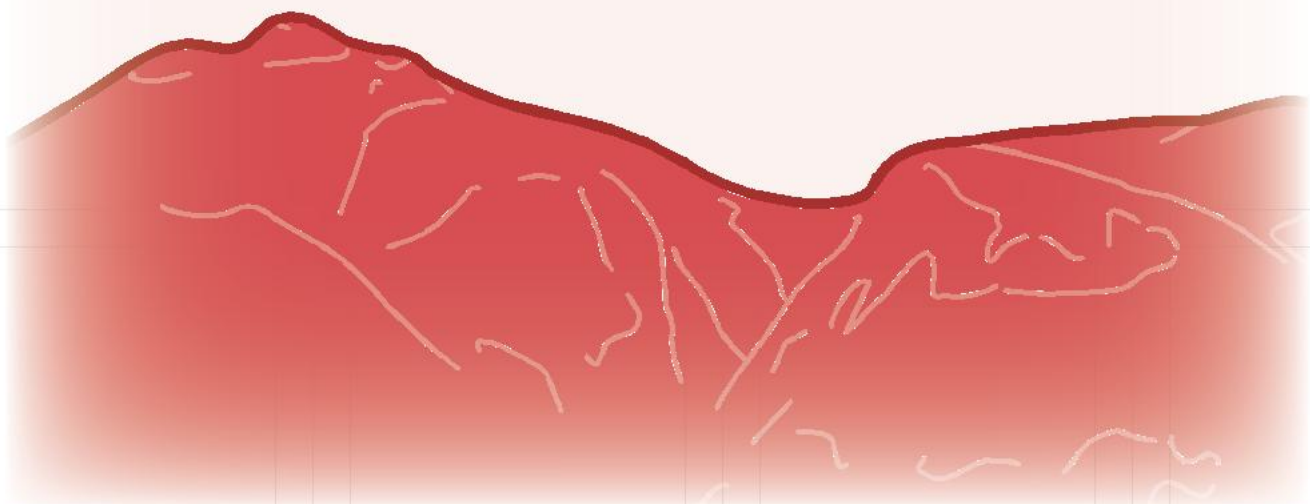
磐梯山は、主峰の大磐梯、櫛ヶ峰、赤埴山の三つの山体からなる成層火山です。「日本の地質百選」・「日本ジオパーク」に認定される地域の誇りの山です。かつては「天に掛かる岩の梯子」を意味する「いわはしやま」と呼ばれていました。

磐梯山は、約5万年前の噴火によって、現在の山体が形成されました。さらに、1888年の噴火によって、北側に大きく開いた新たな爆裂火口が形成されています。このときに発生した山体崩壊や岩なだれの痕跡は、現在も流れ山地形として確認できます。この噴火の影響により、磐梯山は北側と南側で異なる印象的な景観を呈しています。

南側から見る表磐梯



北側から見る裏磐梯





オススメの場所や体験



裏磐梯側の流れ山地形

1888年に起きた山体崩壊では裏磐梯の広い範囲で岩屑なだれが発生、流れ山地形が形成されました。川はせき止められ、小野川湖や秋元湖、松原湖、曾原湖、五色沼湖沼群など、多くの湖沼を誕生させました。

見る/



爆裂火口壁

1888年の噴火で出現した火口壁では、磐梯山の過去の噴火の歴史を伝える、いくつもの地層の重なりを見ることができます。上半分には、安山岩の溶岩と火山灰などとの境界部に、ゆるく傾いた複数の線が見えます。岩石が角張って見える部分は溶岩です。



見る/



銅沼(あかぬま)

爆裂火口の中心部に位置する沼です。湖底に水酸化鉄を含む赤い泥がたまっているため、赤茶けて見えます。鉄やアルミニウム、マンガンなどの金属イオンが大量に溶け込んでおり、強酸性の水質です。



見る/



流れ山地形

大規模な山崩れによって流下した膨大な岩石や土砂が堆積し、山麓や平地にこれらが積み重なって多数の小丘が分布する地形のことです。磐梯山噴火記念館3Dワールド南側の駐車場にある流れ山の露頭では、流れ山内部の構造を観察することができます。

■表磐梯側の流れ山地形(山湖台から)



大噴火の遺産
自然の芸術

噴火で生まれた湖沼群

1888年の噴火により、磐梯山北側にあった小磐梯が山体崩壊を起こしました。このとき発生した岩なだれが川をせき止め、桧原湖・小野川湖・秋元湖・曾原湖などの湖や五色沼湖沼群など、数百もの湖沼が形成されました。複雑に入り組んだ入り江や、湖面に点在する島々が織りなす景観は、今や裏磐梯を象徴する美しい風景となっています。

現在、これらの湖沼群は、自然探勝やキャンプ、釣りなどの観光レクリエーションの場として親しまれているほか、内水面漁場や水力発電の貴重な水資源としても活用されています。





オススメの場所や体験

＼体験／



01 桧原湖

長さ10km、湖岸線は37kmと裏磐梯湖沼群で最大の湖です。桧原湖の周辺にはキャンプ場や自然探勝路が整備されているほか、遊覧船で湖上からの眺めも楽しむことができます。冬期には凍結した湖上でワカサギ釣りができます。



＼自然／



02 小野川湖

南岸の道路沿いにはカラマツ林が広がり、秋には黄金色に輝くカラマツと紺碧の湖は絶景です。西吾妻山からの水や桧原湖の水を集めているため、プランクトンや底生動物が比較的多く生息しています。



＼自然／



03 秋元湖

桧原湖に次ぐ大きさの東西に長い湖。湖岸に多くの種類のヤナギ類が生育しています。吾妻連峰からの水と桧原湖・小野川湖など裏磐梯にある多くの湖からの水が集まります。

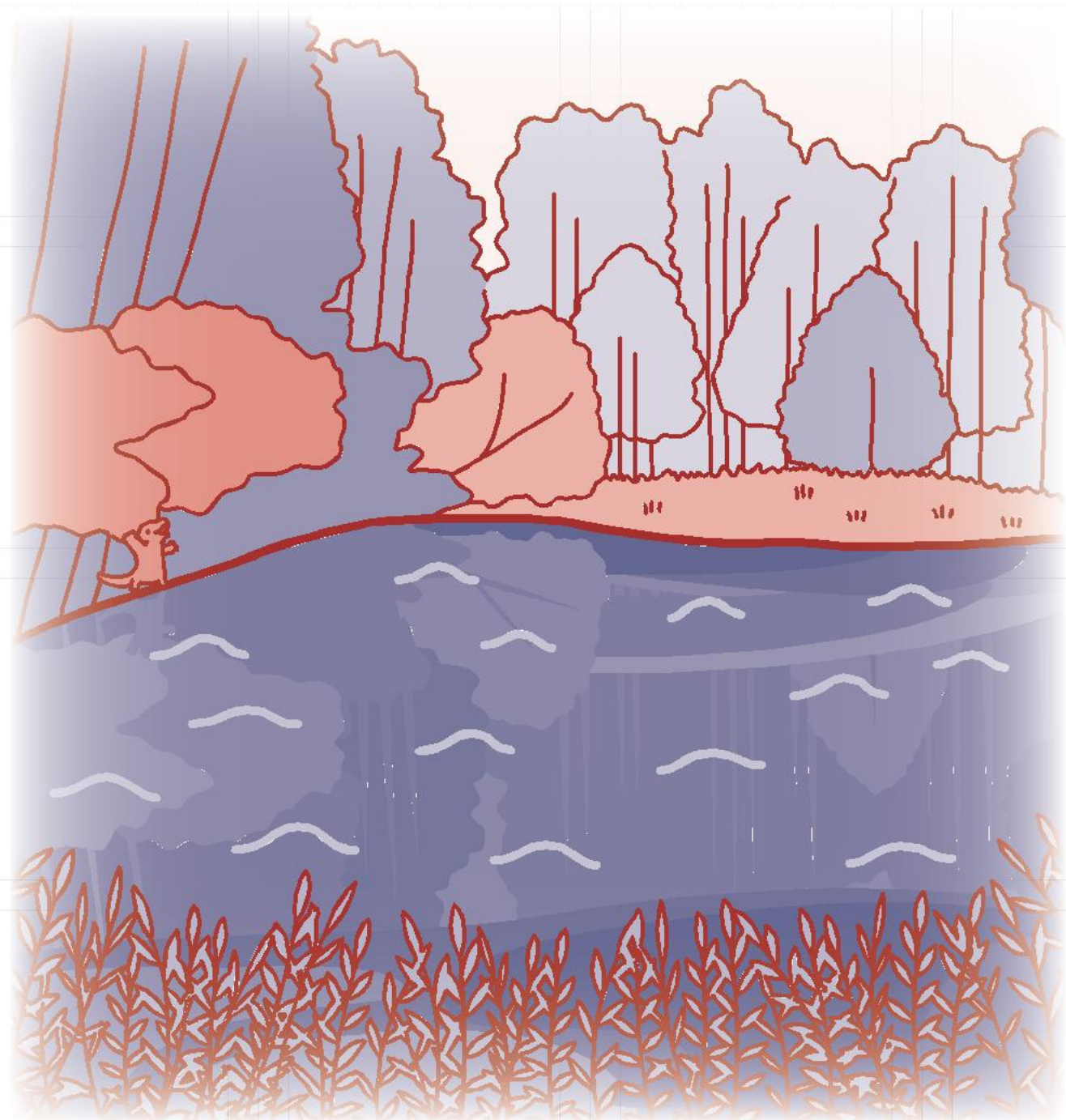


五色沼の色を決めるのは 空？風？それともコケ？

1888年の磐梯山噴火によって形成された湖沼群。その中でも特に人気が高いのが、桧原湖の南東に点在する数十の湖沼からなる「五色沼(ごしきぬま)湖沼群」です。

五色沼は沼ごとに水質が微妙に異なり、水中に浮遊・沈殿する鉱物や微生物もそれぞれ異なります。そこに太陽光の強さや角度、水深といった条件が加わることで、沼ごとに多彩な色彩を放つのです。さらに、同一の沼であっても、気象条件などによってその表情を刻々と変えていきます。

豊かな色彩が織りなす五色沼湖沼群の景観は、まさに偶然が生んだ自然のアートであり、今も多くの人々を魅了しています。





■五色沼湖沼群 弁天沼

体験/



五色沼自然探勝路

五色沼は、火山性物質や湖底のコケといった要因で沼ごとに異なる色彩をもつだけでなく、同じ沼であっても季節や天候、空の色、風、周囲の植物といった様々な要因でその色合いを変えます。訪れるたびに異なる表情に出会えるその独特な景観は、多くの人々を魅了してやみません。この美しい景色を堪能できる「五色沼自然探勝路」は、非常に人気の高い散策コースとなっています。



Photo: 荒尾一樹

自然/



ウカミカマゴケ

水中に生育するコケで、酸性の水質にも適応できるため、火山性物質を含む五色沼でも生育します。青沼・るり沼・弁天沼では、湖底にマット状の群落を形成し、五色沼の複雑な色彩の要因の一つになっています。

■青沼



火山が育む
恵みと試練磐梯の兄弟火山が
育んだ名水

磐梯山や猫魔ヶ岳には、古い時代の噴火によって形成された溶岩地形が広がっており、ここに雪や雨水が浸み込むことで、豊かな湧水が生まれます。山麓の森の落ち葉は、雪解け水や雨水を一時的にため込み、天然のろ過装置になります。こうして火山の地層と豊かな土壌により長い年月をかけてろ過された水は、「磐梯西山麓湧水群」として磐梯町の各地から湧き出しており、「日本名水百選」にも選ばれています。

この豊かな湧水は、飲料水としてだけでなく、米や野菜の栽培といった農業、日本酒やそば、みそ、豆腐といった特産品、さらにはレンズ等の光学機器製造などの産業にも広く利用されています。





オススメの場所や体験

＼自然／



龍ヶ沢湧水

猫魔火山の噴出物である溶岩流の末端部に位置し、「日本名水百選」に選ばれている龍ヶ沢湧水は、干ばつに見舞われても決して枯れることがないといわれています。古代から太平洋戦争直後まで、度々雨乞いが行われており、特に江戸時代には会津藩の命により、大規模な雨乞いが行われました。今もなお、この地区の人たちが清掃して守り伝えています。



＼見る／



磐梯山慧日寺資料館

龍ヶ沢湧水から引水した水くみ場があり、湧水を飲むことができます。また、龍ヶ沢湧水でかつて行われていた雨乞いに使用した道具や、資料が展示されています。



＼文化／



名水の町磐梯

猪苗代と会津盆地の中間にあたる磐梯町は、磐梯山麓からなだらかに広がる丘陵地にある高原の町です。山々の恵みにより、町には湧水が点在しており、「名水の町磐梯」として知られています。

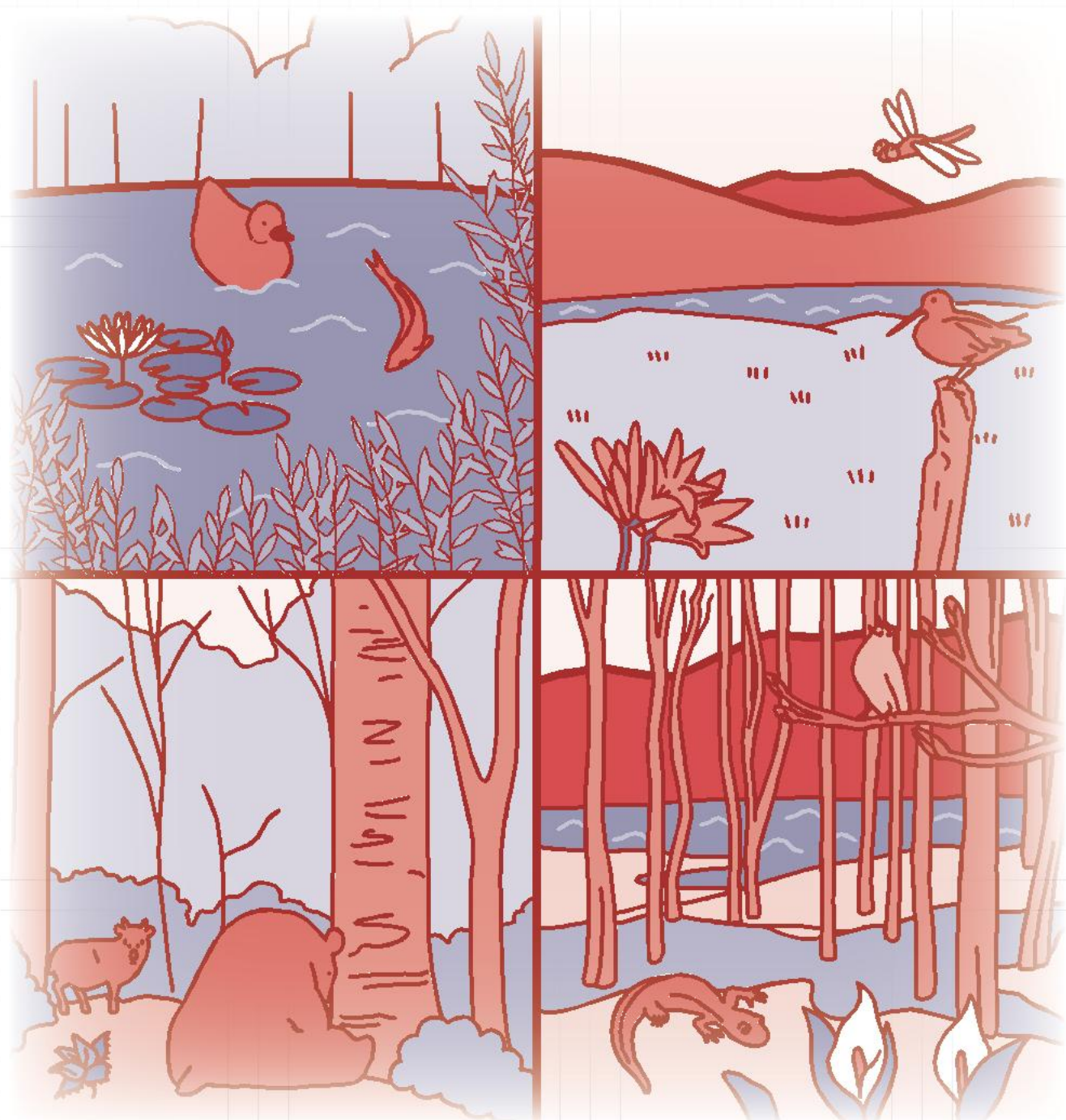


火山が育む
恵みと試練

2度の噴火が裏磐梯の変化に 富む生態系を作った

裏磐梯では、約4万年前と1888年の2度の噴火によって水位や地質に変化が生じ、それぞれ異なる環境が形成されました。その結果、さまざまな環境に多様な動植物が生息・生育する豊かな生態系が築かれています。

湖沼や川などの「水辺」、湿原やヨシ原などの「湿地」、また「湿性林」、流れ山にアカマツなどが生育する「若い林」といった噴火の影響を受けた環境が存在する一方で、噴火の影響をまぬがれたブナを中心とした「安定した森」も存在し、多種多様な生物が生息・生育しています。





オススメの場所や体験

体験/



雄国沼湿原植物群落

雄国沼湿原の湖面は標高1,089~1,090 mの位置にあり、約50万年前の猫魔ヶ岳の火山活動によって誕生したカルデラ湖です。1957年に国の天然記念物に指定されており、数多くの湿原植物を観察できます。6月中旬にはワタスゲ、レンゲツツジが見られます。6月下旬~7月上旬はニッコウキスゲが一面に咲き広がり黄色のじゅうたんを敷き詰めたようです。観光客や多くのハイカーが訪れます。また、秋には草紅葉が楽しめます。



変化に富んだ環境に生きる希少な生き物たち

自然/



アマゴイルリトンボ

オスは成熟すると斑紋が青くなり、複眼はコバルトブルーになるととても美しいトンボです。青森県、山形県、新潟県、福島県、長野県の5県でしか発見されていません。



自然/



バンダイクワガタ

磐梯山の名を冠した高山植物。6月中旬頃から下旬にかけて、小さな薄紫色の花をつけます。福島や山形、秋田の亜高山から高山にかけての岩場に生育します。



大噴火で失われた記憶と再生
磐梯山が育む癒やしの温泉地

かつて、磐梯山の北側には、湯治場として親しまれた温泉が3か所存在していました。1648年に開湯したと伝えられるこの湯治場は、江戸時代には多くの人々が病を癒し心身を休めるために訪れ、大いに賑わいを見せていました。しかし、1888年(明治21年)に発生した磐梯山の大噴火により、この一帯は壊滅的な被害を受け、3つの湯治場もすべて消滅しました。

現在、磐梯山の周囲に点在する温泉地では、硫黄泉、炭酸泉、塩泉、単純泉など多様な湯が湧き出し、訪れる人々に深い癒しと安らぎを提供しています。磐梯山の厳しくも美しい自然とともに生きる温泉地は、過去の記憶を静かに受け継ぎながら、今なお人々の心と体を温かく包み続けています。





オススメの場所や体験



■ 中ノ沢温泉

温泉/



大塩裏磐梯温泉

別名「塩姫の湯」と呼ばれ、塩分を多く含んだ泉質が特徴の塩化物泉。今から120年ほど前に、弘法大師が一夜の宿の厚意に報いるために塩水を湧出させたという古い伝説を持つ温泉で、地層に含まれる太古の海水成分を含む温泉水を煮詰めて採る会津山塩が作られています。



温泉/



中ノ沢温泉

毎分約13,400リットルの湯が湧き出る、とても豊富な湯量を誇る温泉です。泉質は硫黄の含有量が多い強酸性泉。天然温泉のため、日によって温泉色や温度が変わることもあります。



磐梯山と共に
生きる人々の
歴史と文化

神の山としての磐梯山 神仏融合が生み出した地域文化

磐梯山は古くから人々の信仰と精神文化の中心として、深い敬意と畏敬の念を集めてきました。磐梯山周辺には、1700年の歴史を持つ磐梯神社（いわはしじんじゃ）や磐梯山を神の山として祀る磐梯神社、保科正之公を祀った土津神社など、数多くの神社が祀られています。

また、神聖な山である磐梯山では仏教文化も発展しました。平安時代にかかれた慧日寺は、会津地方における仏教文化の発祥の地ともいえる存在です。いまは、かつて慧日寺があった場所が史跡慧日寺跡として復元整備されています。

こうした磐梯山を中心とする信仰の歴史は、単に宗教的な営みとしてだけでなく、人々の暮らしや地域のアイデンティティにも深く根差しており、今もなお年中行事や文化財、伝統芸能などの形でその精神が息づいています。





オススメの場所や体験

参拝/



磐梯神社(いわはしじんじゃ)

この神社は、西暦270年頃に創建されたと伝えられており、永い間会津の人々の心の拠り所となってきました。磐梯山が会津の里に豊作をもたらす神として、神体山崇拝の神社として信仰されています。磐梯まつりでは、この神社で採火された御神火が、おまつり広場に運ばれます。



参拝/



磐梯神社(ばんだいじんじゃ)

磐梯山を神の山として、磐梯明神を祀る神社です。明治政府の神仏分離政策によって独立社格を持つまでは、慧日寺の守護神として、慧日寺創建以来、慧日寺境内に祀られていました。慧日寺の伝統行事「舟引きまつり・巫女舞」は磐梯神社に引き継がれ、毎年春分の日に境内で行われています。



参拝/



土津神社(はにつじんじゃ)

会津藩祖・保科正之公を祀った神社です。正之が1672年に亡くなると、遺言通り神社が造営されました。創建当初の神社は戊辰戦争の時に焼失しましたが、1880年に現在の社が建てられました。境内にある石碑は日本最大のもので、高さ7.3m、重量30tもあります。



温泉/



史跡慧日寺跡 (しせきえにちじあと)

慧日寺は、平安時代の初めに南都法相宗の高僧「徳一菩薩」によって開かれた寺院です。東北では開基が明らかな寺院としては最古で、会津地方における仏教文化の発祥の地ともいえる存在としても知られています。広大な寺跡は昭和45年に国の史跡に指定され、復元整備が進められており、2017年から一般公開されています。



火山の脅威を乗り越えて
命を守り森を甦らせた人々

1888年の磐梯山の噴火は、周囲の集落に甚大な被害をもたらし、477名の尊い人命を奪いました。噴火によって荒廃した磐梯山麓には、日本赤十字社が国内で初めて「平時災害救助活動」として医師3名を派遣し、戦争以外で初の救護活動が行われました。また、芳賀栄次郎ら帝大医学部の大学院生も私費で現地に駆け付け、日赤治療班の治療を引き継ぎ、懸命に人々の救護にあたりました。

様々な支援を受け、地域では自然環境の再生にも多くの人々が取り組みました。これらの取り組みが、現代の美しい裏磐梯の景観を形づくるとともに、住民の自然保護意識の礎となっています。





オススメの場所や体験

見る/



磐梯山噴火記念館

1988年に、磐梯山の噴火100年を記念して開館しました。火山について楽しく学べる施設であり、磐梯山の噴火をメインに、磐梯の地形や地質、歴史、自然に関する展示を行っています。



歴史/



遠藤現夢

磐梯山の噴火により荒野となった裏磐梯では、数多くの人々が植林に尽力しました。遠藤現夢は植林事業の最前線に立ち、全線開通したばかりの鉄道線路を利用して、会津若松市から苗木を運び、数十万本の植林を成し遂げました。遠藤現夢の墓は、五色沼探勝路から5分ほど外れた場所にあります。

■ 現夢の植林した木々は裏磐梯の風景を作っています



歴史/



「日本赤十字社平時災害救護発祥の地」の碑

1888年の噴火より、一瞬にして荒廃の地となった磐梯山麓では、当日夕方から役場、警察が救助活動、捜索を開始。噴火から6日後には日本赤十字社が国内初の「平時災害救助活動」として医師3名を派遣し、初の戦争以外の救護活動が実現しました。噴火から100年の1988年に、毘沙門沼入口に噴火百周年記念の「日本赤十字社平時災害救護発祥の地」の碑が建立されています。



見る/



桧原歴史館

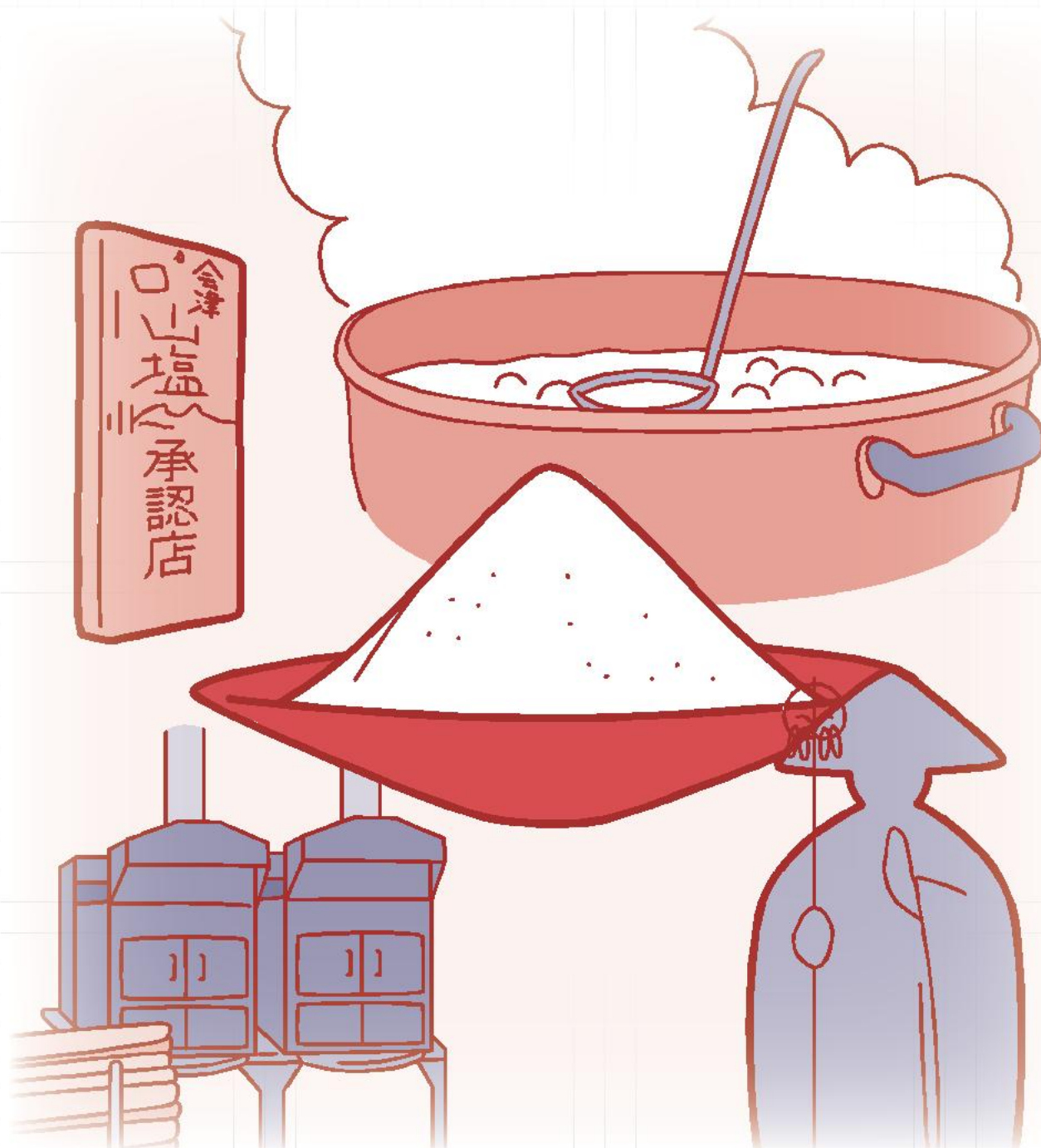
会津米沢街道の役割と人々の生活などを紹介する歴史館です。建物は桧原地区検断を務めた家の家屋を移転し、歴史資料館と食事処として活用しています。館内では、旧米沢街道の概要や木地師、鉾山などについて、資料や写真とともに解説された展示があるほか、桧原湖に水没した桧原宿跡のジオラマや、湖底から出土した陶磁器類も展示しています。



地下に眠る古の海水が会津山塩となり
甦る復活した伝統の山塩作り

磐梯山のふもとにある大塩裏磐梯温泉は、「グリーンタフ」と呼ばれる地層に閉じ込められた海水の成分が、高温の地下水に溶け出した源泉です。長い年月で海水成分は変質し、海水とは異なる特殊な泉質になりました。この温泉水をじっくりと煮詰めて作る「会津山塩」は、海水を直接結晶化させて作る「海塩」よりもまろやかで、角が取れた味わいとなります。

「会津山塩」は、江戸時代には会津藩に納められ、明治時代には皇室にも献上されたという、由緒ある塩です。しかし、塩の専売制度などの影響で生産はいったん途絶えてしまいました。その後、70年の時を経て村おこし事業をきっかけに、地元有志が山塩の試験製造を開始。試行錯誤の末、ようやく安定した生産が可能となり、本格的な製塩が再開されました。その風味と品質の高さが評価されています。





オススメの場所や体験

文化/



会津山塩

大塩裏磐梯温泉の温泉水を煮詰めて作られる「会津山塩」は、すべての工程が手作業で行われています。まず山塩特有のまろやかなうまみが広がり、その後にしっとりとした塩味が訪れる独特の風味が特徴です。素材本来の味を引き立ててくれるため、野菜や天ぷらにひと振りするなど、シンプルな食べ方がおすすめです。



食べる/



会津山塩ラーメン

会津山塩を使った山塩ラーメンは、にがり成分の多い海水の塩とは違うまろやかな味が特徴です。キラキラと透き通ったスープは口当たりがあっさりとしていますが、しっかりとした旨味を楽しめます。



1. 汲み出し

温泉神社の参道わきの源泉から、タンクに汲んで運びます。



2. 煮詰め

薪窯で4～5日かけて煮込み、塩分濃度を20%程度まで上げていきます。



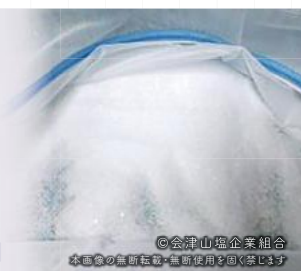
3. 塩取り

高濃度の温泉水をさらに煮詰め、やがて結晶となり沈殿する生塩を丁寧に網ですくいあげる。100リットルの温泉水から約1kgの山塩ができます。



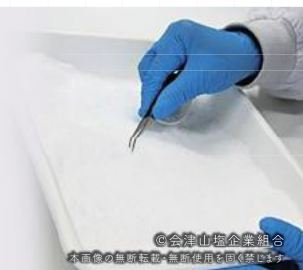
4. 乾燥

脱水機にかけ、さらに残された余分な水分を自然乾燥します。



5. 品質検査

不純物は目視で取り除きます。



6. 商品化

用途に合わせて瓶や袋に詰めます。



火山・湖沼の
国に飛び込む

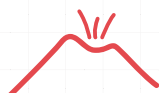
水面を漕ぎ雪原を駆ける 磐梯二つの季節

磐梯山周辺では、四季を通じてさまざまなアクティビティを楽しむことができます。

グリーンシーズンは、水辺のアクティビティがおすすめ。桧原湖や曾原湖では、カヤックやカヌー、SUP等で美しい湖水をゆったりと満喫しながら絶景の中に飛び込めます。

ウィンターシーズンの最大の魅力は、なんといってもその雪質。表磐梯はしっとりした雪、裏磐梯はパウダースノーと雪質の違いが楽しめます。全面結氷した桧原湖ではワカサギ釣り、スノーシュートレッキングで爆裂火口付近に行くと、火口壁から染み出した水が凍りついた黄色い氷瀑「イエローフォール」が姿を見せます。





オススメの場所や体験

体験/



カヤック・カヌー

裏磐梯の定番アクティビティ。桧原湖では、専門のインストラクターと一緒に湖上をカヤック、カヌーで巡るアクティビティが人気です。湖上からは磐梯山を一望できる大パノラマが広がります。

■カヌー



体験/



SUP(サップ： スタンドアップパドルボード)

初めてでも手軽に楽しむことのできる裏磐梯の定番アウトドアスポーツ。カヌーやカヤックよりも水との距離感が近く、よりダイレクトに水を感じることができます。桧原湖や、他の大きな湖より静かで穏やかな曾原湖で体験することができます。

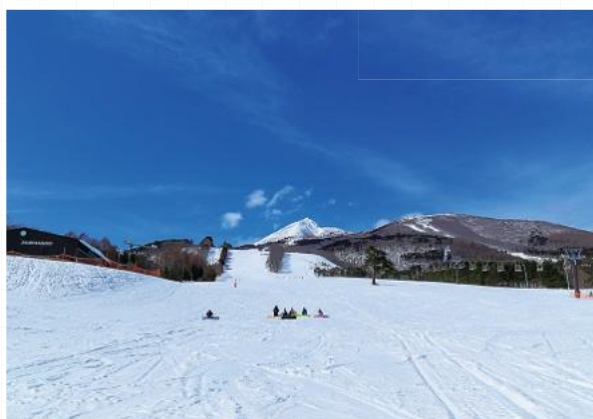


体験/



スキー・スノーボード・ 雪遊び

磐梯山はスキー・スノーボードなどのウィンタースポーツが盛んなエリアです。しっとりとした雪質の表磐梯と、極上のパウダースノーが楽しめる裏磐梯。年齢を問わず誰でも雪遊びができ、自分の好みや目的に合わせて、最適なフィールドを選べるのが魅力です。

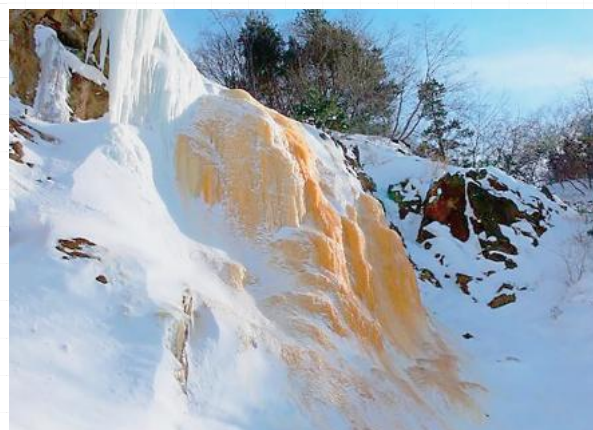


自然/



イエローフォール

磐梯山の爆裂火口にできる、凍り付いた黄色い巨大氷瀑です。氷瀑といっても、夏に滝があるわけではなく、噴火口壁からしみ出す水が冬になると少しずつ凍り、大きな氷の滝「イエローフォール」が形成されます。そのため、幻の氷瀑とも呼ばれます。イエローフォールに行くにはウィンタースポーツに適した服装・スノーシューの準備が必要となります。初めての方はガイドツアーにご参加ください。



関連メディア

喜多方観光物産協会

観光協会
・
DMO等

問合先 一般社団法人喜多方観光物産協会

電 話 0241-24-5200

HP



会津17市町村の観光情報 -極上の会津

協議会

問合先 極上の会津プロジェクト協議会

電 話 0242-39-1251

HP



磐梯山噴火記念館

その他
拠点

問合先 磐梯山噴火記念館

電 話 0241-32-2888

HP



猪苗代観光協会 猪苗代・磐梯

観光協会
・
DMO等

問合先 一般社団法人猪苗代観光協会

電 話 0242-62-2048

HP



Bandai Kankou Official

観光協会
・
DMO等

問合先 磐梯町観光協会(磐梯町商工観光課)

電 話 0242-74-1214

HP



湖沼の国 裏磐梯 -裏磐梯観光協会-

観光協会
・
DMO等

問合先 裏磐梯観光協会

電 話 0241-32-2349

HP



磐梯山ジオパーク

ジオパーク

問合先 磐梯山ジオパーク協議会

電 話 0241-32-3180

HP



NPO法人 裏磐梯エコツーリズム協会

その他
拠点
・
サイト

問合先 NPO法人裏磐梯エコツーリズム協会

電 話 080-2827-1687

HP



道の駅猪苗代

その他
拠点

問合先 道の駅猪苗代

電 話 0242-36-7676

HP



道の駅ばんだい

その他
拠点

問合先 道の駅ばんだい

電 話 0242-74-1091

HP



道の駅裏磐梯

その他
拠点

問合先 道の駅裏磐梯

電 話 0241-33-2241

HP



裏磐梯ビジターセンター

ビジター
センター

問合先 裏磐梯ビジターセンター

電 話 0241-32-2850

HP



裏磐梯サイトステーション 森の駅

その他
拠点

問合先 裏磐梯サイトステーション

電 話 0241-32-2411

HP





吾妻

AZUMA AREA

躍動する大地といのち

1. 噴煙の鼓動、碧き瞳の吾妻連峰
2. 灼ける五感「日本のアリゾナ」?

恵みあふれる吾妻連峰

3. 吾妻のみ! 白き猿 吾妻だからこそ! 五葉松
4. この地で時間がゆっくり流れる理由とは?
5. ふくしま生まれふくしま醸し オールふくしまの酒
6. 四季の恵みあふれる福島 果物がおいしいわけは?

火山の大地で紡がれる人々の暮らし

7. 隠れ里に立ち上る火縄銃と湯の煙
8. こけしの丸い顔に宿る先祖伝来の職人技

気軽と本格さ、どちらも叶えられるアクティビティ

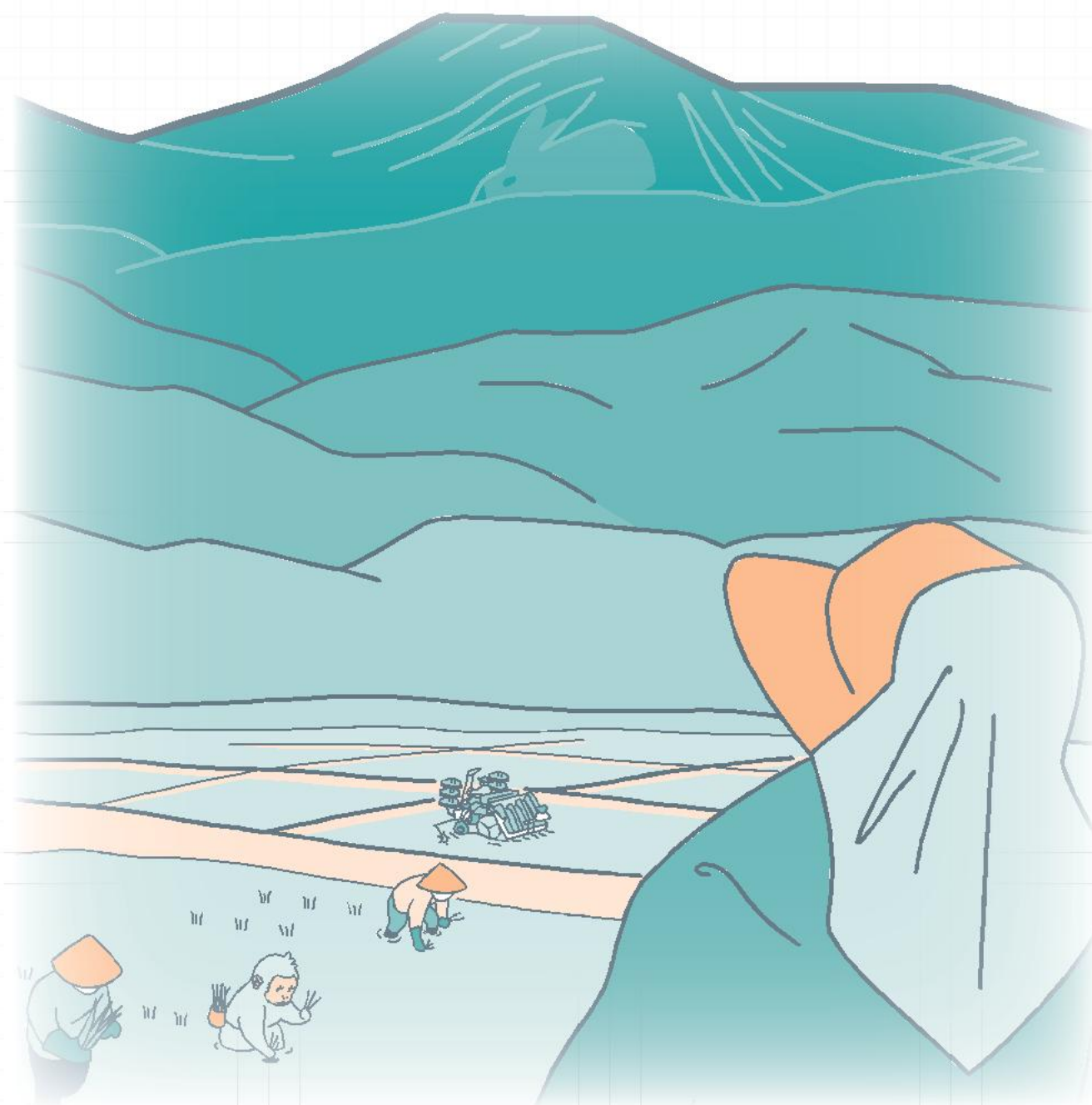
9. 天の川がスマホの距離にある天文台
10. ロープウェイで気軽に山頂 でもアクティビティは本格派



躍動する
大地といのち

噴煙の鼓動、 碧き瞳の吾妻連峰

吾妻連峰は、山形・福島県境に位置する広大な火山群です。最高峰の西吾妻山(2,035m)をはじめ、2,000m級の山が連なります。約150万年前から形成が始まった吾妻連峰のうち、中吾妻や西吾妻は早期に活動を終えましたが、東側の一切経山は現在も噴気を上げ続ける活火山です。こうした荒々しい火山活動の一方で、隣接する吾妻小富士では、残雪が描く「雪うさぎ」の雪形が古くから親しまれてきました。例年4月上旬に山肌に現れるこの雪形は、農家にとって種まきの時期を知らせる、暮らしと結びついた風景でした。





オススメの場所や体験

体験/



吾妻小富士

01

吾妻連峰の北東部に位置する、標高1,707mの火山です。山容が小さな富士山のように見えることから「吾妻小富士」の名で親しまれています。直径約500mを誇る火口の眺めはまさに圧巻。火口壁をぐるりと一周する「お鉢巡り」では、ダイナミックな景観を堪能できます。



体験/



一切経山

02

今なお噴気を上げ続けている、吾妻連峰の代表的な火山の一つです。山頂から吾妻連峰の展望は素晴らしく、眼下には五色沼（魔女の瞳）を見下ろすことができます。登頂の際には火山ガスの情報に注意が必要です。



自然/



五色沼（魔女の瞳）

03

太陽光の具合でコバルトブルーの色が微妙に変化する神秘的な姿から「魔女の瞳」や「吾妻の瞳」と呼ばれる五色沼。一切経山山頂からの眺めはすばらしいです。古来は雷沼と呼ばれ、人々の雨乞いの地でした。



躍動する
大地といのち

灼ける五感 「日本のアリゾナ」?

吾妻連峰は、その荒涼とした景観から「日本のアリゾナ」と称されることがあります。しかし、風雨・川によって大地が削り取られたアリゾナとは異なり、吾妻連峰はたゆまぬ火山活動によりつくられた景観です。そして、その魅力は視覚だけにとどまりません。火山性ガスのにおいが嗅覚を刺激し、噴気音が聴覚に迫り、肌を刺すような冷気が触覚にも訴えかけてきます。まさに人の感覚を刺激する、唯一無二の火山地帯といえます。





オススメの場所や体験

体験/



磐梯吾妻スカイライン

福島市の西方、高湯温泉から土湯峠へと吾妻の連峰を縫うように走る全長約29kmのパノラマライン。日本初の山岳観光道路として知られ、「日本の道100選」にも名を連ねる名道です。最高標高1,622m、平均標高1,350mという圧倒的な高さを誇る道は、まさに「天空の道」。その絶景を求め、全国から多くのツーリングファンが訪れます。



自然/



浄土平

磐梯吾妻スカイラインの中間、標高1,600mに位置する浄土平は、一切経山や吾妻小富士に囲まれた景勝地です。一切経山の噴火が作った荒涼たる火山荒原と、オオシラビソの原生林や高山植物の湿原が共存する独特の景観が広がります。ビジターセンターや探勝路も整備されており、初心者でも亜高山帯のダイナミックな自然を気軽に満喫できます。



購入/



浄土平

ビジターセンター

浄土平ビジターセンターは、1991年に環境省によって設置された施設です。写真パネルやジオラマ等で浄土平の自然と歴史が解説されているほか、浄土平の四季を紹介する写真展示や企画展などが随時行なわれています。浄土平の荒涼とした風景の謎を知ることでできる施設です。



吾妻のみ！白き猿
吾妻だからこそ！五葉松

一方、東吾妻は泥土や岩塊に覆われた、荒涼とした火山地帯です。吾妻五葉松をはじめ、ここに生育する植物たちは、豪雪に耐え抜く力強い姿を見せてくれます。





\自然/



吾妻五葉松

01

吾妻五葉松は、日本三大五葉松として知られる、福島が誇る名樹です。吾妻山に自生する五葉松は、長い年月をかけて鍛えられた荒々しい幹肌をもち、豪雪地帯ならではの環境に負けまいと、雪の重みに逆らうように枝を上へと伸ばします。また、山の粘土質の急斜面に根を張るため、表土が流されて根が地表に露出する力強い「根上がり」の姿も見えます。



\自然/



白猿

02

西吾妻山には白い毛並みのニホンザルが生息しています。毛並みは白く足と肌に見える所はピンク色で目はブルーです。米沢市の天然記念物にも指定されており、「もし出逢えれば幸運に恵まれる」と言われています。



Photo8 縮文夫

\見る/



高山植物

03

吾妻連峰では、アカモノやイソツツジ、チングルマ、ハクサンチドリ、ツマトリソウ、ネモトシャクナゲ、マルバシモツケなど多種多様な高山植物を見ることができます。

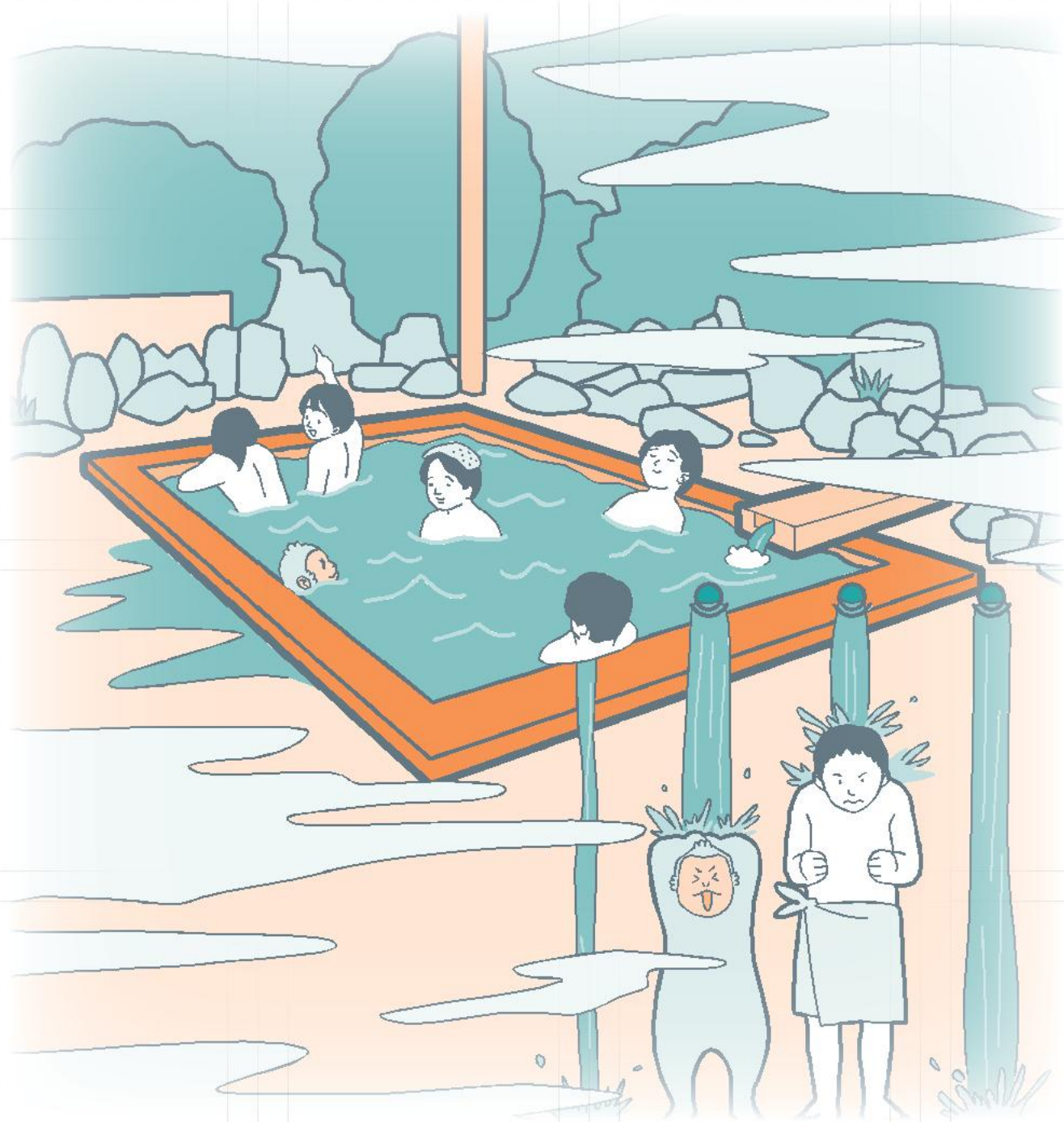
■アカモノ ■チングルマ



この地で時間がゆっくり流れる
理由とは？

吾妻エリアには、「奥州三高湯」の一つである白布温泉（山形県）、「ふくしま三名湯」と呼ばれる土湯温泉・高湯温泉・飯坂温泉（福島県）をはじめ、土湯峠温泉郷、滑川温泉など、泉質や湯温、効能が異なる多種多様な温泉が存在します。

温泉街では、都会の喧騒やデジタルの世界から離れ、時の流れがゆったりと感じられます。それは、この地の暮らしが、時計ではなく季節の移ろいを基準に営まれてきたからです。人々は秋の訪れとともに冬支度を始め、雪の季節を越えて春を待ちます。こうした季節に寄り添う暮らしの中に身を置くことで、訪れる人もまた、時間を急ぐことなく、ゆっくりと味わう感覚を取り戻すことができるのです。





オススメの場所や体験

温泉/



土湯温泉

01

日本一きれいな水質を誇る荒川の上流にある温泉。単純温泉や炭酸水素温泉、硫黄泉など複数の泉質を楽しめます。豊富な湯量の源泉を利用した地熱発電が行われています。



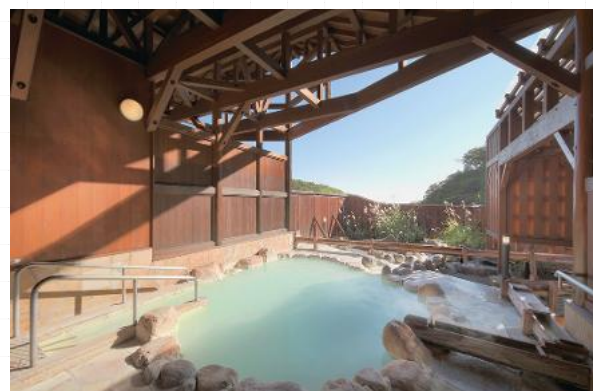
温泉/



高湯温泉

02

「一切の鳴り物を禁ず」。歓楽街を設けず、温泉の泉質だけで勝負し、400年の歴史を持ちます。源泉かけ流しを宣言しています。



温泉/



白布温泉

03

信夫高湯、最上高湯とともに奥州三高湯の一つに数えられる温泉。開湯以来700年余の歴史をもち、今もなお湯治場の面影が残ります。



温泉/



その他の温泉地

04

- ・土湯峠温泉郷
- ・飯坂温泉
- ・滑川温泉
- ・新野地温泉
- ・野地温泉
- ほか多数



恵みあふれる
吾妻連峰ふくしま生まれふくしま醸し
オールふくしまの酒

名酒の生まれるところには、名水があります。福島市を流れる荒川は、15年連続で「水質が最も良好な河川」に選ばれており、その源は、吾妻連峰に降り積もった雪や雨が大地にしみ込み、長い時間をかけて磨かれた清らかな水にあります。吾妻連峰の豊かな自然は、酒造りに欠かせない水の恵みを育み、今も人々の暮らしと文化を支えています。

令和6年には、吾妻山麓に日本酒・ビール・ワイン・どぶろくなどを醸す5つの醸造所が集まり、「あづま山麓ふく酒街道」が誕生しました。各蔵は理念と伝統を大切にしながら品質向上に取り組み、酒蔵見学や試飲を通じて、地域の魅力を発信しています。





オススメの場所や体験

体験/



あづま山麓ふく酒街道

01

150万年の時間が創り上げた吾妻連峰の懐。その豊かな土壌と清らかな雪解け水が伏流水となり、福島の「農」を潤します。黄金色の水田や彩り豊かな果樹園一。この地に5つの蔵元が集い、米や果実、麦が惜しみなく注ぎこまれた、日本酒、ビール、ワイン、どぶろくなどが生まれました。清流のせせらぎに想いを馳せ、あづま山麓の自然を五感で味わう、ここだけの贅沢なひとときを楽しむことができます。



金水晶 四季の蔵

明治時代に創業した金水晶酒造は、水質日本一の荒川の伏流水と福島県産米を使って酒造りをする市内唯一の日本酒の酒蔵です。



みちのく福島路ビール

創蔵して28年の歴史あるクラフトビール醸造所です。吾妻山系の伏流水とユーロモルト、チェコホップ、ドイツ酵母を基本に、じっくり丁寧に造られた味が自慢です。



Yellow Beer Works

東日本大震災の後、復興支援を機に自分たちの手でビールを造ろうと決意しオープンしました。季節を感じるフレーバーが楽しめます。



おららの酒BAR・醇醸蔵

土湯温泉町の新たな特産品として2020年に誕生しました。地元の酒米農家や麹生産者と研究を重ね、醸造から瓶詰めまで一本一本丁寧に詰められます。



吾妻山麓醸造所

2019年に吾妻山のふもとに誕生した小規模ワイナリー。福島という土地の個性を生かしたワイン造りを営んでいます。



体験/



荒川資料室

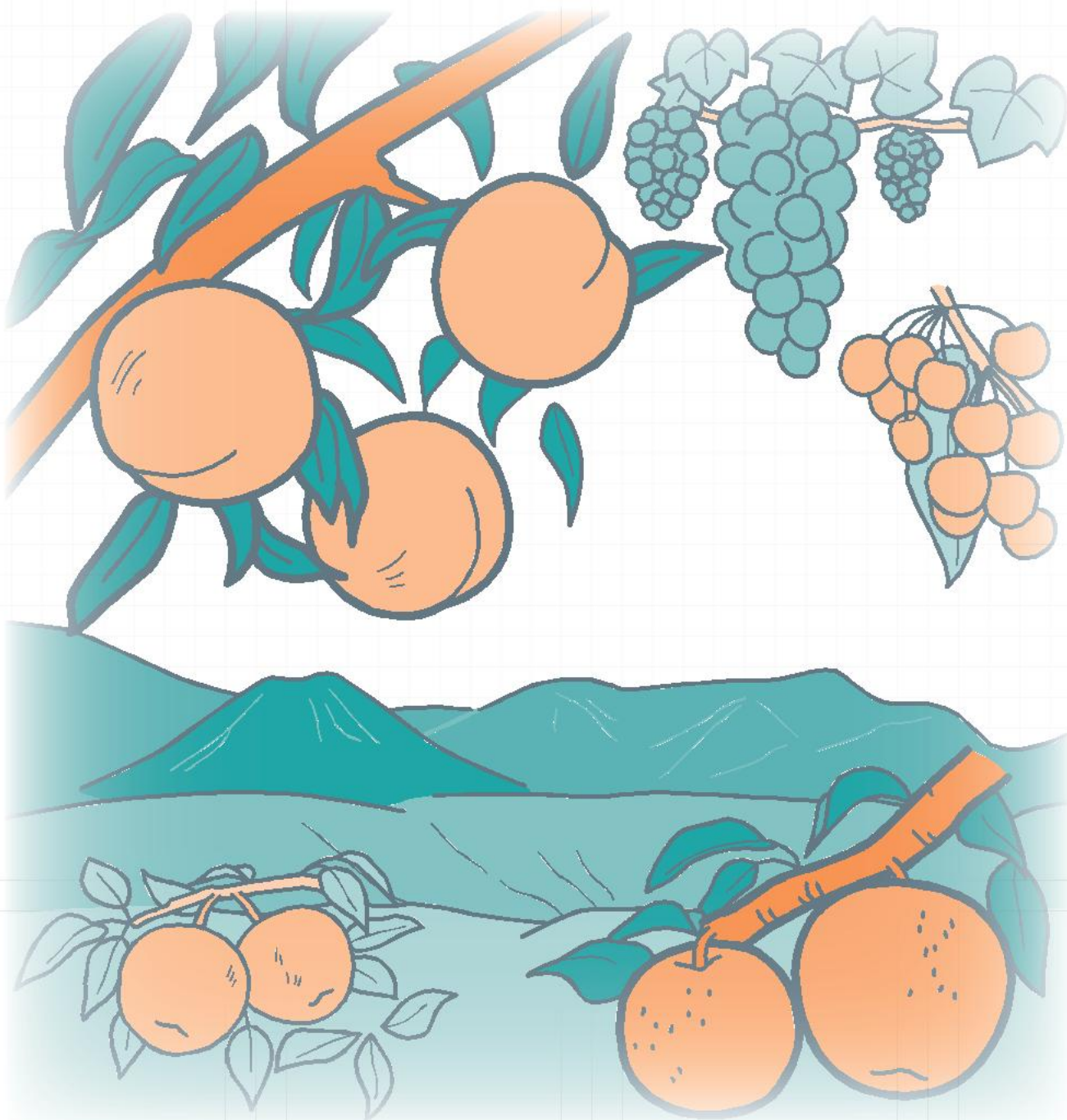
荒川を紹介する施設で、写真、パネルなどで先人の知恵である「霞堤」や荒川の河川・砂防事業や沿川の史跡などを紹介するほか、荒川水系の立体模型を展示しています。荒川に親しみを持ち関わりを持っている人々の交流の場であるとともに、荒川に関する砂防事業、河川事業についても学べます。

02

恵みあふれる
吾妻連峰

四季の恵みあふれる福島 果物がおいしいわけは？

福島市周辺ではかつて養蚕業が盛んでした。時代の変化とともに衰退していきましたが、養蚕に使われていた桑畑は、果樹づくりへと受け継がれていきます。吾妻連峰をはじめとする山々に、昼夜の寒暖差が大きい福島市は果樹栽培に最適で、甘みの強い高品質な果物の産地として知られるようになりました。こうして福島市は「フルーツ王国」と呼ばれるまでに発展し、初夏のサクランボ、真夏のもも、秋のブドウやナシ、初冬のリンゴと、季節ごとに多彩な果物が楽しめる地域となっています。





＼食べる／



桃

01

桃は国内で150品種以上が作られていますが、福島ではおよそ60品種が作られています。その中には、完熟なのに固くパリパリした食感のものもあります。この桃は、生で食べておいしいのはもちろんのこと、料理にも向いています。



＼食べる／



萱場梨（かやばなし）

02

130年以上の歴史を誇る、福島を代表するブランド梨。福島市北西部の萱場地区で生産される和梨は、総称して「萱場梨」と呼ばれています。吾妻山麓に広がる火山性で水はけのよい土壌、昼夜の大きな寒暖差、そして収穫期の高温。この恵まれた自然条件が、萱場梨の繊細でみずみずしい果肉を育みます。



＼購入／



フルーツライン

03

福島市の西側に広がる吾妻連峰の麓を走る、約14kmにわたる福島県道5号線の愛称で、観光果樹園や直売所が数多く並びます。初夏からさくらんぼ（佐藤錦）の収穫や直売が始まるのを皮切りに、桃、梨、ぶどう、りんごまで約半年に渡ってくだものの旬が続きます。



火山の大地で
紡がれる人々の
暮らし

隠れ里に立ち上る 火縄銃と湯の煙

白布温泉は、1312年に開湯した由緒ある温泉地です。江戸時代には上杉家の家老である直江兼続が鉄砲の鍛造の拠点として各地から鉄砲鍛冶を招き、人里離れた白布高湯（現在の白布温泉）を整備しました。人目につきににくく、吾妻連峰からの恵みである硫黄や炭などの原料調達にも恵まれていたことから、ここでは約1000挺もの火縄銃が製造されたと伝えられており、白布の温泉旅館には、当時の鉄砲鍛冶との関わりを示す記録が今も残されています。鉄砲鍛冶たちは後に米沢城下へ移り、「鉄砲屋町」と呼ばれる地区を形成しました。

現在、白布温泉の広場に建つ直江城州公鉄砲鍛造遺跡が、こうした火縄銃製造の歴史を今に伝える貴重な史跡となっています。





歴史/



直江城州公 鉄砲鍛造遺跡

直江兼続が火縄銃を製造させたことを記念し、昭和45年に白布温泉の西屋・中屋・東屋前の広場に建てられた石碑です。



文化/



米沢上杉まつり

米沢上杉まつりは、厳しい冬の終わりと春の訪れを祝う米沢の一大イベントです。満開の桜の下、上杉神社の例祭や露店を楽しむ人々で賑わいます。古くから市民に親しまれ、春を迎える喜びを分かち合う大切な祝日です。



歴史/



宮坂考古館

米沢・置賜地方につたわる考古や歴史、民族資料などを収蔵、展示しています。米沢藩に関する重要な文化財も多く収蔵、展示しており、火縄銃をみることも出来ます。



火山の大地で
紡がれる人々の
暮らし

こけしの丸い顔に宿る 先祖伝来の職人技

土湯温泉は、遠刈田、鳴子と並ぶ「三大こけし発祥地」のひとつとして知られています。古くから湯治場として栄えてきたこの地では、湯治客の土産づくりとして、吾妻の森に育まれた木を使って、こけしづくりの文化が生まれました。こけし工人たちの熟練の手によって、削り、磨き、絵付けを重ねながら、一本の木に命が吹き込まれていきます。こうして生まれるのが、素朴で温かみのある、やさしい表情をたたえた「土湯こけし」です。





オススメの場所や体験

見る/



土湯こけし

「日本三大こけしの「土湯こけし」は、頭部の「蛇の目」という黒い輪と前髪の両脇に「かせ」と呼ばれる赤い髪飾りが描かれ、胴の「ろくろ模様」が特徴です。その成り立ちは、江戸時代に伝わったとされる木地師の伝統を引き継いだもので、江戸末期頃には作られていたと言われています。この土湯木地師の技術から発生したこの製作技術は、明治以降、工人達の努力により花開き、全国から高い評価を受ける作品を生み出すようになりました。そして今に伝わる土湯伝統こけしの製作技術は市指定無形民俗文化財に指定されています。



見る/



土湯の巨大こけし

土湯温泉観光協会の近くには、町のシンボルともいえる巨大こけしがあります。高さ約3m、重さ約500kgというビッグサイズで、訪れる人を温かく出迎えてくれます。「こけしの顔出しパネル」も設置しており、記念撮影を楽しむことができます。



見る/



土湯温泉観光交流センター 湯愛舞台

土湯温泉街の入り口にある情報発信拠点です。土湯こけしをはじめとする東北6県のこけしが約2,000体展示されており、こけしの絵付け体験を行うことができます。また、展望広場からは、土湯温泉街や吾妻山系の美しい山々を見ることができます。



見る/



湯愛舞台内 こけしな処

体験室の入口には高さ約3メートルの木製巨大こけしが立ち、壁の棚には土湯こけしをはじめ東北各地の伝統こけしが約3,200体もびっしりと並んでいます。ここでは、土湯温泉観光協会が行っている「Kokeshi Re:Life (こけしリライフ)」プロジェクトで全国から里帰りしてきた伝統こけしたちも展示されています。



気軽と本格さ、
どちらも叶えられる
アクティビティ

天の川がスマホの距離にある 天文台

浄土平天文台は、日本で一番標高の高い場所にある公共公開天文台として知られています。周囲を吾妻連峰に囲まれた窪地にあり、外部からの光が届きにくいため、夜空の暗さと星の見えやすさは国内随一。加えて、澄んだ空気と乾燥した気候条件がそろい、全国の天文ファンからも愛されるスターウォッチングポイントです。特別な機材を使わずともスマートフォンのカメラを空に向けるだけで美しい天の川を撮影することができます。

※公共公開天文台：研究機関としての天文台とは別に、一般市民が星や宇宙に親しめるよう、天体観望会など公開業務を行っている天文台のこと





オススメの場所や体験

見る/



浄土平天文台

01

標高1600mの浄土平に位置する、日本で一番標高の高い公共公開天文台です。専門の観測設備を保有しているほか、隕石や天体写真が展示されています。天文台まで、福島市街から車で約1時間です。



見る/



チロ像

02

天文ファンの間で伝説になっている「星空への招待」。浄土平天文台では、1975年から10年間行われたイベントの世話人(犬)代表として、全国の天文ファンから親しまれたアストロ犬「チロ」の像や写真がまっています。



体験/



浄土平星まつり

03

毎年夏に行われる「浄土平星まつり」では、浄土平天文台・浄土平ビジターセンター・浄土平レストハウスの3施設が連携し、多彩な体験型イベントやワークショップを開催します。日中から夜まで、一日を通して楽しむことができます。



気軽と本格さ、
どちらも叶えられる
アクティビティ

ロープウェイで気軽に山頂 でもアクティビティは本格派

ロープウェイやリフトの利用で気軽に西吾妻山山頂へたどり着ける天元台高原。

グリーンシーズンは、手ぶらで楽しめるキャンプやトレッキングのほか、星空観賞や星景写真のワークショップなど、昼夜を問わずイベントが充実しています。

ウィンターシーズンは、なんといってもスキー・スノーボード。11月下旬からGW頃までのロングシーズンが魅力で、東北随一のパウダースノーを求めて全国からファンが集います。また、厳冬期にはスノーモンスターと呼ばれる樹氷の群れが出現。西吾妻山の樹木は、木が低く密集しているため他の山域よりも小ぶりで、リトルモンスターと呼ばれています。





オススメの場所や体験

体験/ 天元台高原ロープウェイ・夏山リフト

ロープウェイは西吾妻山山麓の湯元駅から標高差430mを、約6分で結んでいます。東北のアルプスとも称される飯豊連峰の山並みをはじめ、新高湯温泉の湯けむりや米沢盆地を一望でき、西吾妻山山頂から望む雲海はまさに絶景です。また、夏山リフトは、3基を乗り継いで標高差510mを運行しています。足元に咲く高山植物を眺めながら空中散歩を楽しめる、日本一長い夏山リフトです。



自然/ 雪山大冒険

圧雪車キャビンに乗り込んで、標高1,200mから見渡す米沢盆地の絶景と雪原を舞台に林道のなかをかき分けて進むアドベンチャー。キャビンより降り立ち、スノーシューを装着してパウダースノーを体感できます。

■圧雪車キャビン



自然/ スノーモンスター (リトルモンスター)

厳しい風雪にさらされる中、木々の枝に水蒸気が凍り付き、さらに強風によって雪が幾重にも付着することで、木々はまるで生き物のような異形の姿へと変貌を遂げます。西吾妻山では、木々の背が低く密集しているため、他の山域に比べて小ぶりのリトルモンスターの大量を見ることができます。



関連メディア

米沢観光NAVI

観光協会
・
DMO等

問合先 米沢市観光キャンペーン推進協議会

HP



電話 0238-22-5111(代表)

米沢観光コンベンション協会

観光協会
・
DMO等

問合先 一般社団法人
米沢観光コンベンション協会

HP



電話 0238-21-6226

福島市観光ノート

観光協会
・
DMO等

問合先 一般社団法人
福島市観光コンベンション協会

HP



電話 024-531-6428(福島市観光案内所)

浄土平ビジターセンター

ビジター
センター

問合先 浄土平ビジターセンター

HP



0242-64-2105(冬期休館)

024-591-3600

電話 (吾妻・浄土平自然情報センター内)

アラウンド西吾妻

観光協会
・
DMO等

問合先 白布温泉観光協議会

HP



極上源泉 高湯温泉

その他
拠点

問合先 高湯温泉観光協会

HP



電話 024-591-1125

土湯温泉観光協会

その他
拠点

問合先 NPO法人土湯温泉観光協会

HP



電話 024-595-2217

安達太良・吾妻 自然センター

その他
拠点・
サイト

問合先 安達太良・吾妻自然センター

Instagram



電話 090-7171-0350

道の駅つちゆ つちゆロードパーク

その他
拠点

問合先 道の駅つちゆ つちゆロードパーク

HP



電話 0243-24-2148

浄土平天文台

その他
拠点

問合先 浄土平天文台

HP



0242-64-2108

電話 (磐梯吾妻スカイライン閉鎖期間中は閉館)





安達太良

ADATARA AREA

火山の歴史が織りなす風景

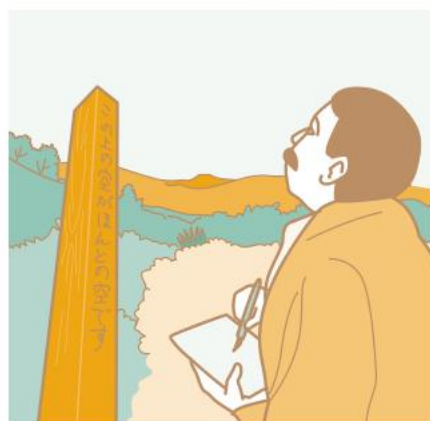
1. 赤茶の地面に刻まれた噴火の歴史
2. 静まり返る月面 沼ノ平
3. 花の百名山 安達太良山 福島の県花ここにあり

安達太良の火山を味わう

4. 良泉を求めて山の中まで
5. 温泉を支える「湯守り」という生業
6. 東北で一番登られる山の理由

麓を潤す、ふるさとの山の恵み

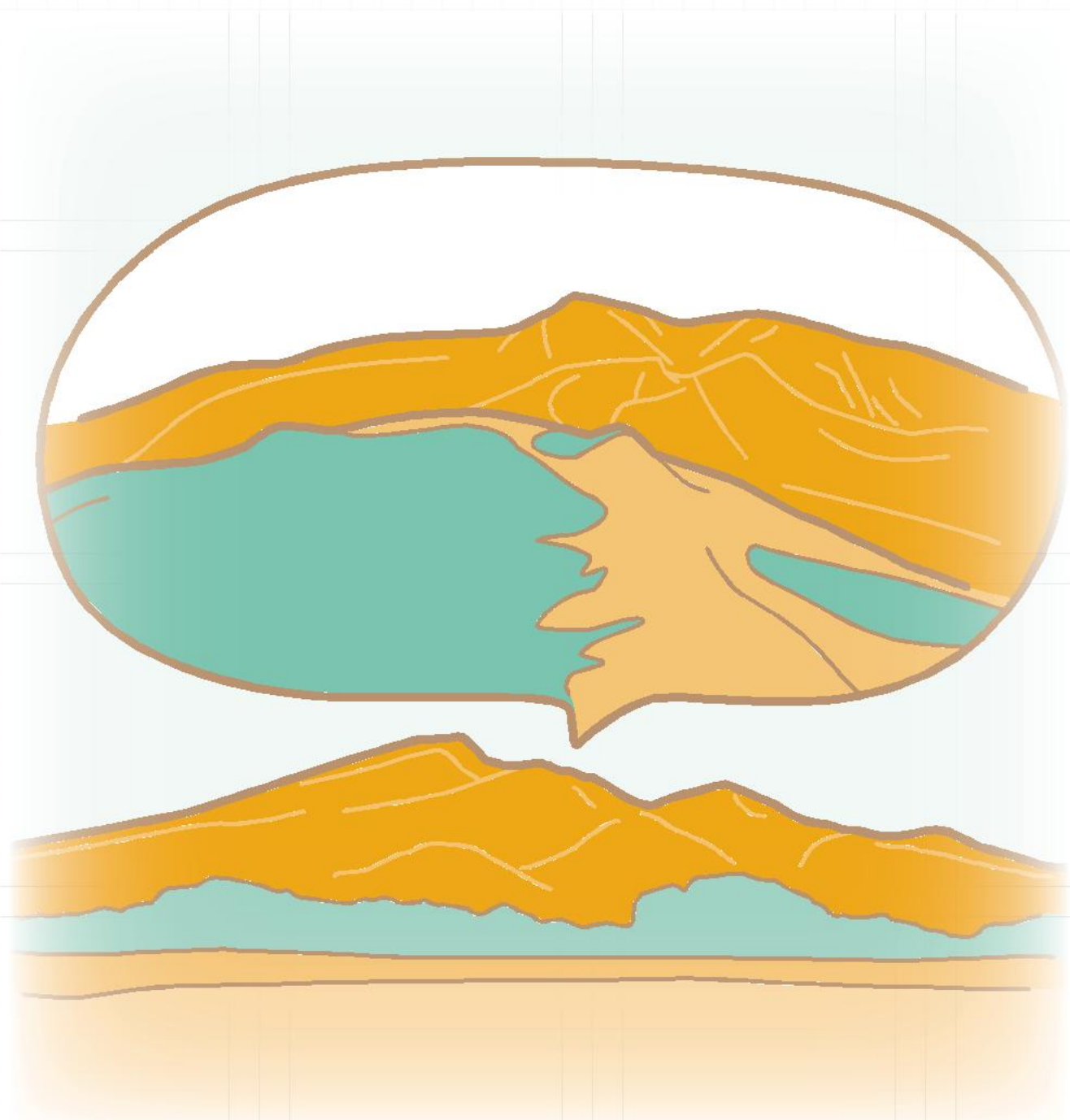
7. 安達太良山の風と水がつくる酒
8. 二本松の礎を作った二合田用水は、今なお水田を潤し続ける
9. 時代を越えて人の心に描かれ続ける山



火山の歴史が
織りなす風景

赤茶の地面に刻まれた 噴火の歴史

安達太良連峰は南北約9キロにわたって続く火山で、ゆるやかな稜線が広がる東側と、荒涼とした景観が際立つ西側という、対照的な表情を見せています。火山活動は約55万年前に始まり、現在も火山活動が続いています。裾野から山頂にかけては、約50万年前、30万年前、20万年前、12万年前、そして約2400年前の噴出物が層状に重なり、含まれる成分の違いによって赤(鉄が酸化)や茶色などの色合いを示します。





オススメの場所や体験

自然 / 東側から見る なだらかな姿

安達太良山の東側は度重なる噴火の際の溶岩によってつくられた溶岩台地が広がっており、なだらかな稜線が続きます。

■ 東側から見た安達太良山



自然 / 西側から見る 荒涼とした姿

山体西側は、沼ノ平に代表される荒涼とした景観が際立ちます。沼ノ平の山肌は、月面を思わせるような別世界の様相を呈しています。

■ 沼ノ平



見る / 薬師岳パノラマパーク

山頂駅から徒歩5分にあるビュースポットで、一面が青い空と雄大な安達太良連峰を展望することができます。ここには、高村光太郎の詩集「智恵子抄」に登場した「ほんとの空」の記念碑が立っています。



見る / 赤と茶の斑を見せる 牛の背登山道

安達太良山頂からすぐの稜線「牛の背」の登山道では、赤と茶の地面を確認することができます。噴火の年代によって鉄分を多く含む噴出物（赤色部分）、少ない噴出物によるもの（茶色部分）です。牛の背では身近に噴火の足跡を見ることができます。



火山の歴史が
織りなす風景

静まり返る月面 沼ノ平

安達太良山の沼ノ平は、白茶けた岩肌が広がる荒涼とした爆裂火口で、月面を思わせる絶景が広がります。ここでは過去に火山ガスによる事故が発生しており、火口内への立ち入りが禁じられていますが、見る者を圧倒するその荒々しさは、畏怖の念とともに強く心を揺さぶります。この静まり返った絶景は、今なお活動を続ける活火山の恐ろしさを静かに物語っています。





オススメの場所や体験

体験/



沼尻登山口からの登山

猪苗代町の沼尻スキー場にある登山口。沼尻温泉・中ノ沢温泉の源泉地帯を通り、荒涼とした沼ノ平火口の火口壁を歩いて安達太良山頂を目指します。沼ノ平火口をぐるりと一周することができ、活火山である安達太良山のダイナミックな景観を満喫できるコースです。

■登山道沿いに見られる絶景



©Adatarazuma Nature Center

自然/



沼ノ平（爆裂火口跡）

安達太良山・沼ノ平（ぬまのだいら）は、1900年の爆発的な噴火で誕生した噴火口です。当時の噴火は火口付近の硫黄精錬所を倒壊させ、多くの犠牲者を出しました。植物を寄せ付けない赤褐色の大地と、剥き出しの白い岩肌が織りなす光景は、まさに「月面」を彷彿とさせます。なお、現在も有毒ガスが発生している箇所があるため、一部の登山道は立ち入り禁止となっています。



©Adatarazuma Nature Center

自然/



白糸の滝

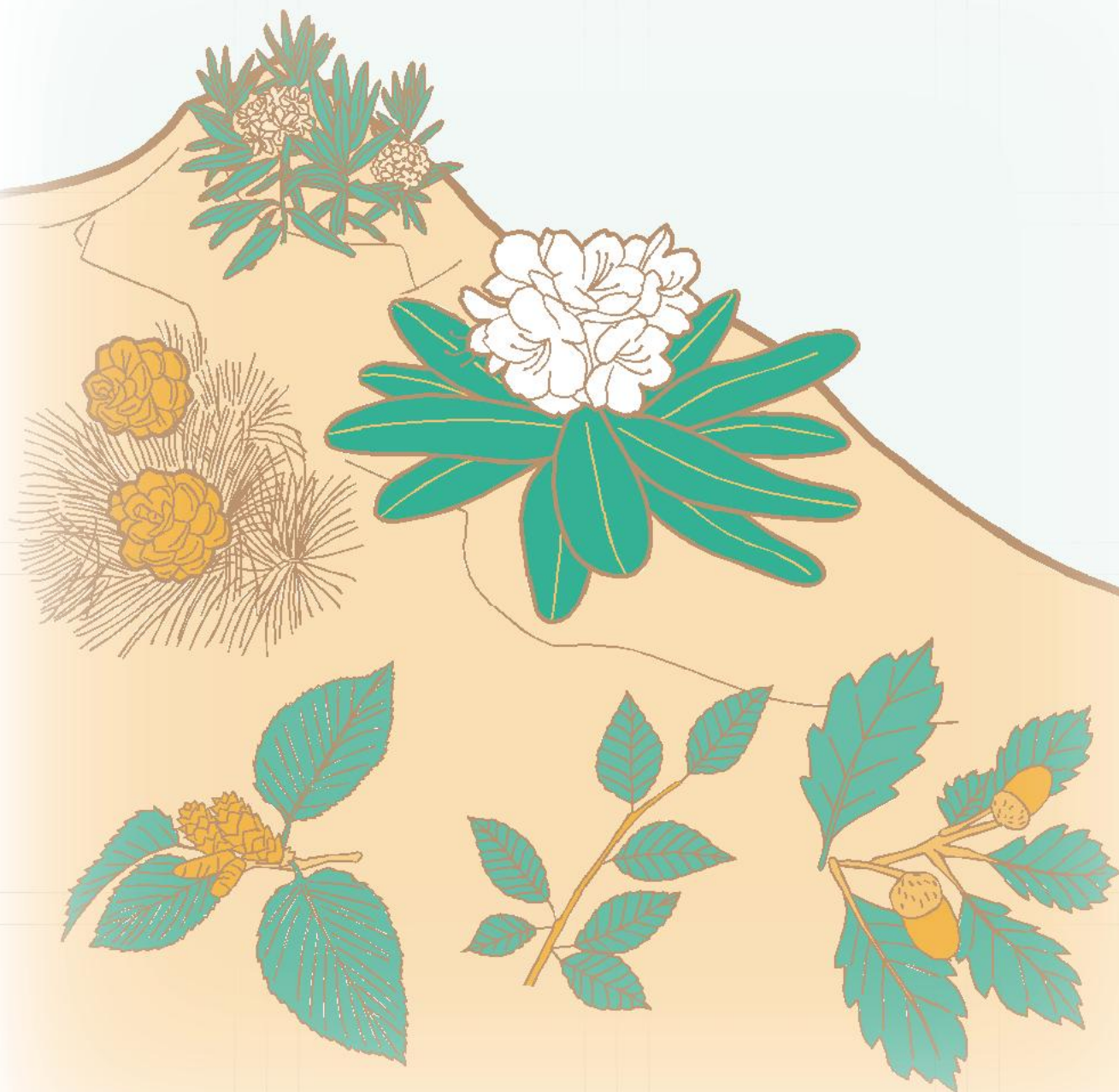
安達太良山の沼尻登山口から徒歩約5分程で着く展望台から見ることで、安達太良山から押し出された溶岩が断崖を作り、硫黄鉱山の跡地から湧き出た温泉水が一筋の湯の滝になって流れ落ちています。周りの紅葉とのコントラストが見事な紅葉の名所です。



火山の歴史が
織りなす風景

花の百名山 安達太良山 福島県の県花ここにあり

花の百名山に選ばれている安達太良山の山頂までの道のりには、亜高山・高山の花々が咲き誇ります。中腹には福島県の県花ネモトシャクナゲが自生しています。山腹では、標高の高い場所にキタゴヨウやダケカンバ、少し下るとブナ、その下にはコナラが広がり、標高ごとに異なる自然が見られます。動物も標高に応じて姿を変え、山岳部ではイワヒバリやホシガラス、中腹ではヒガラやコルリ、山麓ではツグミやニホンリスなどが見られます。





オススメの場所や体験

自然



ネモトシャクナゲ

(ヤエハクサンシャクナゲ)

安達太良山に自生する八重咲のハクサンシャクナゲです。ハクサンシャクナゲは本州の高地や北海道に生育していますが、八重咲は大変珍しいとされています。県の天然記念物に指定されており、安達太良山の大群落はとても貴重です。



自然



イソツツジ

高山、亜高山帯の岩礫地や湿った草地に生育する、安達太良山が分布の南限の常緑小低木です。枝先に小さな白い花がまりのように固まって咲く姿は、とても可憐です。



自然



ホシガラス

体の白い斑点が星空のようにも見えるホシガラス。安達太良山で好物の松ぼっくりを突いている姿が良くみられます。その姿はまるでリスのよう？



自然



ニホンリス

岳温泉観光協会のロゴマークにも使用されているニホンリス。岳温泉周辺のほか、安達太良山の奥岳登山口に向かうまでの道中などでもよく目撃されています。

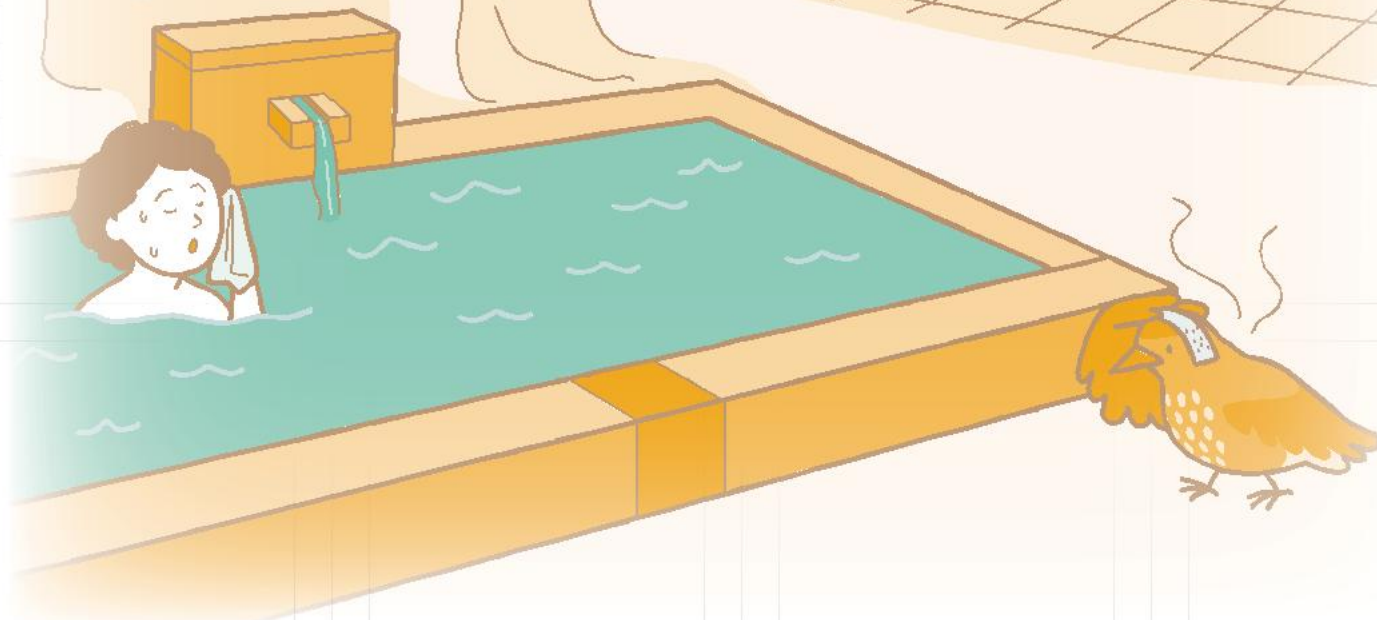
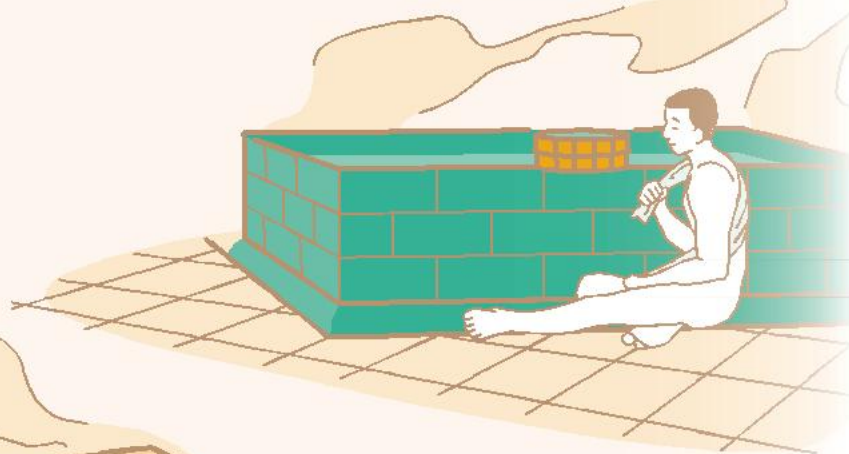


photo: 荒尾一樹

安達太良の
火山を味わう

良泉を求めて山の中まで

岳温泉は平安時代の「小結温泉」に始まり、江戸時代には安達太良山の標高1500mの位置に温泉街として整備されました。しかし、土石流や戊辰戦争、大火などで幾度も全焼・移転を経験します。1906年の地元有志による再建、1923年の引き湯によって現在の岳温泉が形づくられました。直近では、東日本大震災で源泉が埋まった際も、温泉の方々総出で掘り起こして復旧。幾多の困難を乗り越えた歴史が、今日の癒しの湯につながっているのです。





オススメの場所や体験



©Adatarara Azuma Nature Center

歴史/



くろがね小屋

岳温泉はその昔、「陽日(ゆい)温泉」と呼ばれ、現在のくろがね小屋付近にあり、にぎやかな湯治場として栄えていました。

標高1400mの源泉近くにあるくろがね小屋は、冬でも人が常駐する温泉付きの山小屋として親しまれています。現在は建て替え工事中で令和10年に完成予定、準備を進めています。



参拝/



岳温泉神社の 甲子大黒天

甲子大黒天は開運福德・商売繁盛などの御利益があるとされ信仰を集めています。岳温泉の移転に合わせて3度建立されており、現在も残っています。陽日温泉時代のものは1804年に、十文字岳温泉のものは1864年に、最も新しい現在の岳温泉のものは1984年に建立されました。



安達太良の
火山を味わう

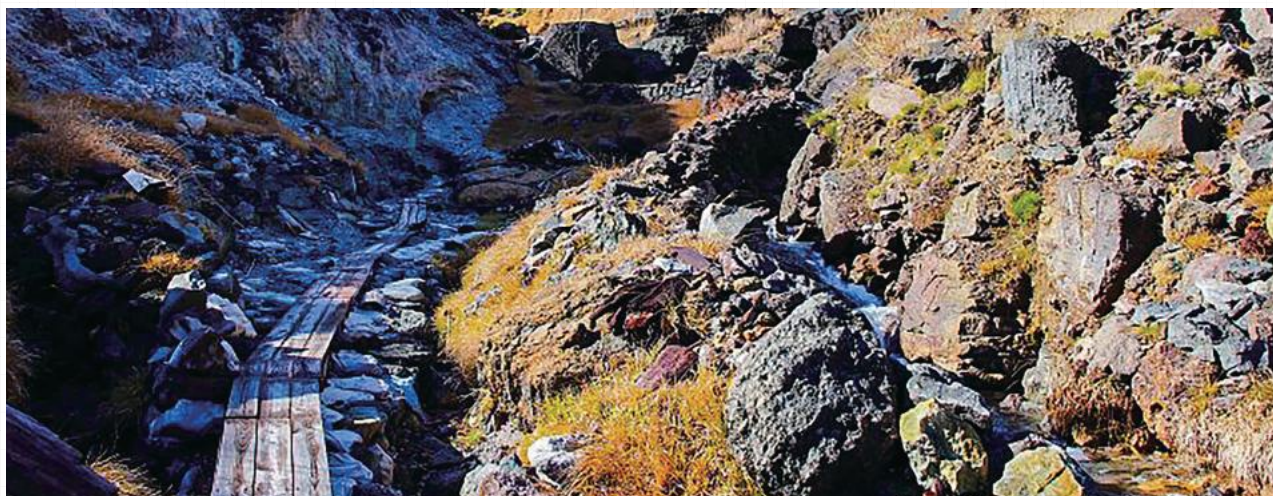
温泉を支える 「湯守り」という生業

岳温泉は全国的にも珍しいpH2.5の酸性湯を楽しめます。源泉は岳温泉から約8km離れた標高1400mのくろがね小屋近くに15か所あり、40分かけて温泉街へ引かれています。湯守は源泉管理やパイプ点検、作業道整備などを通年で行い、温度調整や湯花の掃除(週に一度だけの「湯花流し」)を行います。湯花流しでは透明なお湯が乳白色に変わるため、週に一度だけ「ミルキーデイ」として楽しめます。冬でも雪の中で作業を続ける湯守は、温泉の品質と地域文化を支える重要な存在です。





オススメの場所や体験



文化/



湯守り

安達太良山の源泉から温泉街までお湯を届ける「お湯の番人」です。源泉の管理を行い、温泉の量や温度を適切に保つ源泉の混合や、パイプの湯垢除去なども担当します。1200年の歴史を誇る岳温泉の伝統を守り続ける職人です。

01



温泉/



ミルキーデー

湯守が週に一度、源泉地帯で「湯花流し」を行います。こそげ落とされた湯花によって乳白色になった源泉は、麓にある岳温泉まで届きます。そのおかげで、各施設ではミルキー風呂を楽しむことができ、硫黄の香りも普段より強く感じられ、温泉気分を一層盛り上げてくれます。

02



ミルキーデー情報サイト

ミルキーデーは右記SNSでお知らせしています。



X



Facebook



Instagram



お問い合わせ
岳温泉観光協会

0243-24-2310

受付時間 9:00~17:00
定 休 12月31日~1月3日

安達太良の
火山を味わう

東北で一番登られる山の理由

安達太良山(標高1,700m)は、東北で最も多くの人々が登る山(2025年YAMAP)です。人気の理由は、「手軽さ」と「本格的な山の魅力」が共存している点にあります。ロープウェイを利用すれば気軽に高所までアクセスでき、初心者でも気軽に火山の雄大な展望を楽しめます。一方で、沼ノ平の荒涼とした火山景観や縦走路など、中・上級者向けの多彩なコースも充実しており、経験や目的に応じた登山が可能です。さらに湯量日本一を誇る中ノ沢温泉などの山麓の温泉地と組み合わせた、登山と癒しの体験ができることも、多くの人を引きつける大きな理由となっています。





オススメの場所や体験

文化/



安達太良山山開き

毎年3000人以上が参加する山開き。もともとは修験者や山伏など一部の人しか立ち入ることのできなかった山に、一定期間登山規制を解除し一般登山者の入山を許可することを、山の神様にお伺いを立て、安全祈願をするための儀式だと言われています。

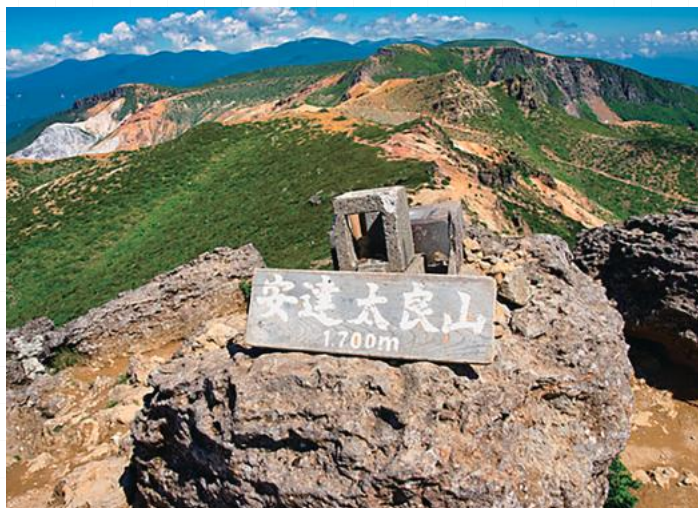


体験/



安達太良登山

奥岳登山口からあだたら山ロープウェイを利用すれば初心者でも登頂可能で、溪谷沿いや縦走、火山景観を楽しむ中上級者向けコースも充実。雪山登山や沢登り、山スキーも楽しめます。山頂からは吾妻連峰や磐梯山、飯豊連峰、猪苗代湖、裏磐梯の湖沼など360度の大自然が広がります。



温泉/



火山がつなぐ、歩く物語 磐梯・吾妻・安達太良 ボルケーノトレイル®

磐梯・吾妻・安達太良ボルケーノトレイル®は、火山活動が生み出した地形や風景、人々の営みの歴史を体感できるロングトレイルです。噴火の痕跡や多様な植生、温泉文化など、この地ならではの魅力を、自らの足でたどりながら読み継いでいきます。現在は全体構想のうち東側区間となる高湯温泉～岳温泉までの約72kmにおいて公式マップを整備。今後は各エリアのストーリーとともに、順次ルートの拡張を進めていきます。



©Adatarara Azuma Nature Center

麓を潤す、
ふるさとの
山の恵み

安達太良山の風と水が作る酒

安達太良山東部は福島県有数の米作地帯です。雪解け水の伏流水が流れ込む河川と、「あだたらおろし」による昼夜の寒暖差が、良質な米づくりを支えています。この恵まれた自然環境を生かし、大玉村では高品質な米を「あだたらの恵」としてブランド化しています。さらに、伏流水と厳選された酒米による日本酒づくりも盛んで、二本松市内にはいくつもの酒蔵があります。製造される酒は、国内外の品評会で受賞するなど、その品質は高く評価されています。





オススメの場所や体験

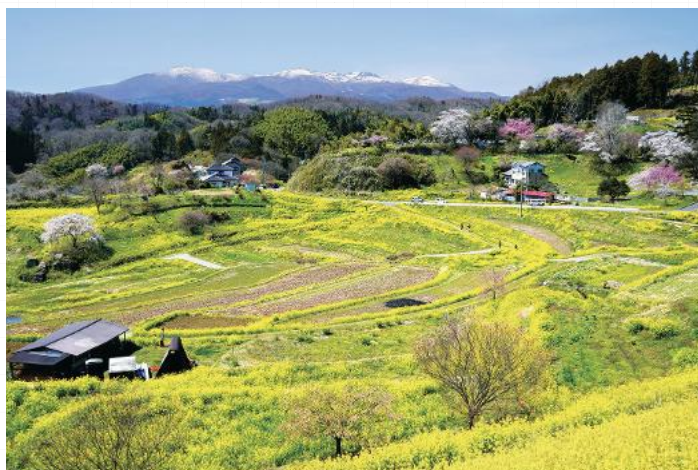
産業/



西谷棚田

01

二本松城のふもとにあり、安達太良山のすばらしい景色を展望できる西谷棚田。令和4年に「つなぐ棚田遺産」に認定。不便さから長く耕作されていなかった棚田を、地元の酒蔵と農家が手を組んで活動し、酒米の山田錦も生産されています。



産業/



あだたらの恵 (ブランド米)

02

「あだたらの恵」は、大玉村が独自の基準を定めて販売するフラッグシップ米です。新しい品種の米ではなく、コシヒカリを中心とした既存の銘柄米で取り組む産地ブランド米です。あだたらの恵の中でも更に食味と整粒に優れたものについては「特等」の称号を冠して販売しています。



産業/



二本松の造り酒屋

03

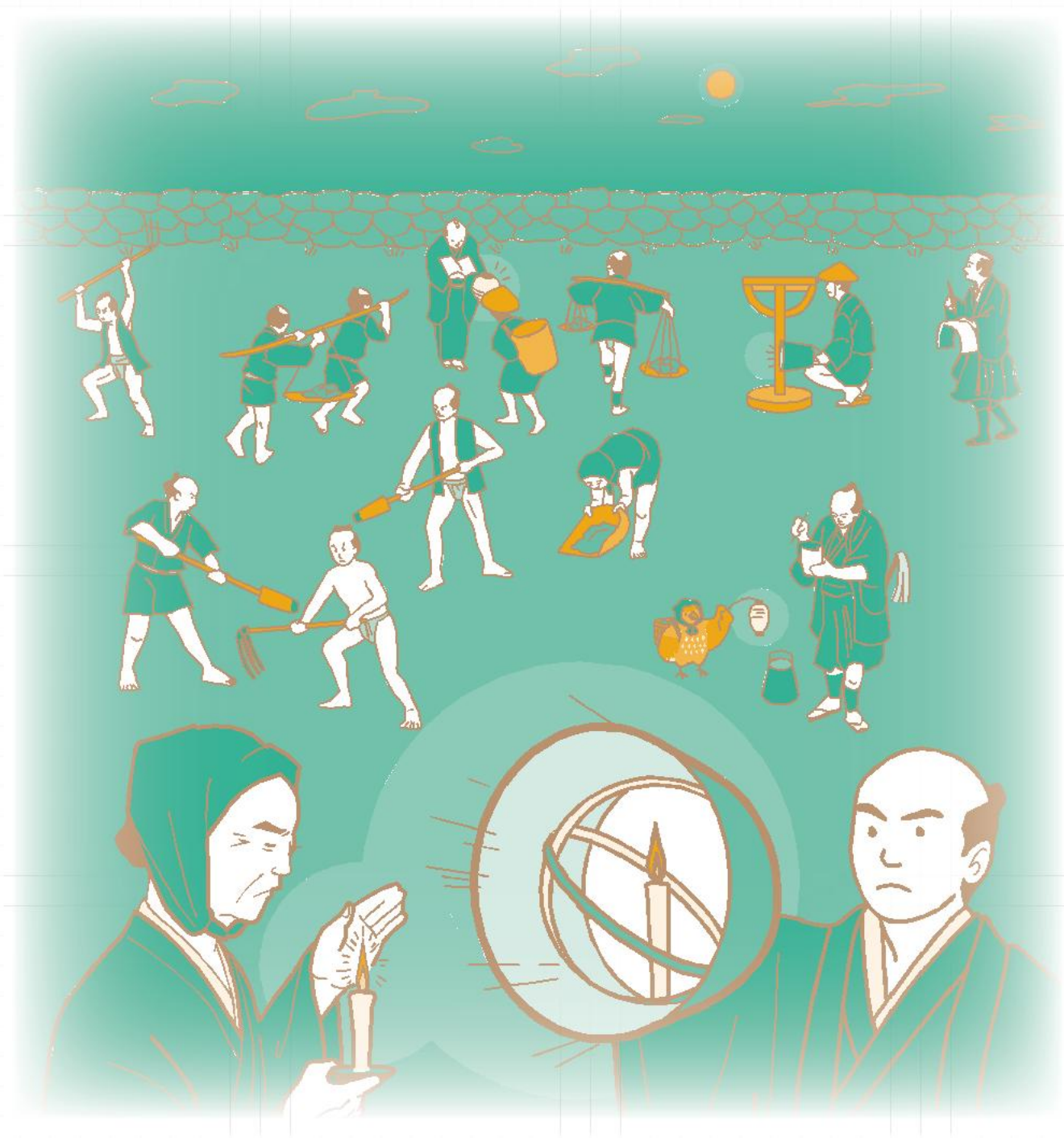
安達太良山の麓、二本松市は県内でも有数の酒どころです。伝統の生もと造りで手間暇かけて醸す「大七酒造」、300年以上の歴史を誇る老舗蔵元の「奥の松酒造」、手造りの吟醸酒のみにこだわる「人気酒造」、地元以外ではほとんど出回らない千功成を作る「檜物屋酒造店」の4軒の蔵元が、それぞれ特徴のあるおいしい日本酒を造っています。



麓を潤す、
ふるさとの
山の恵み

二本松の礎を作った二合田用水は、 今なお水田を潤し続ける

二合田用水は江戸時代、二本松藩初代藩主・丹羽光重が二本松城周辺の水不足を解消するために作った用水です。安達太良山中腹の烏川から全長18kmにもおよぶ水路を建設し、城下町や農地に水を供給しました。この工事は公式文書に記録が残っておらず、幕府に無届の隠し工事であったとされており、夜間に提灯の光を使いながら線香の光で測量するなど困難を伴いました。完成後は城下町の発展や農業・製紙業に貢献し、治水工事などで取水する場所が変わった今も水田を潤し続けています。





オススメの場所や体験



二合田用水の水源であった鳥川

歴史



箕輪門通りの水路

二本松城箕輪門通りには、現在も二合田用水の水路が残されています。この通りは、日本の特色ある優れた道を選出した日本の道100選にも選ばれています。



産業



現在も 農業用水等として利用

現在の二合田用水は、水源を主に岳ダムの水とし、ところどころ改修しながらも、今なお多くの田んぼで利用されています。



歴史



今も歴史を守り続ける

二合田用水を使って田んぼを作っている農家を中心とする「二合田用水路維持管理委員会」が、水路の清掃や補修、草刈り、水の管理など、江戸時代からこの地域に潤いを与えてきた用水路を地域一帯で守り続けています。

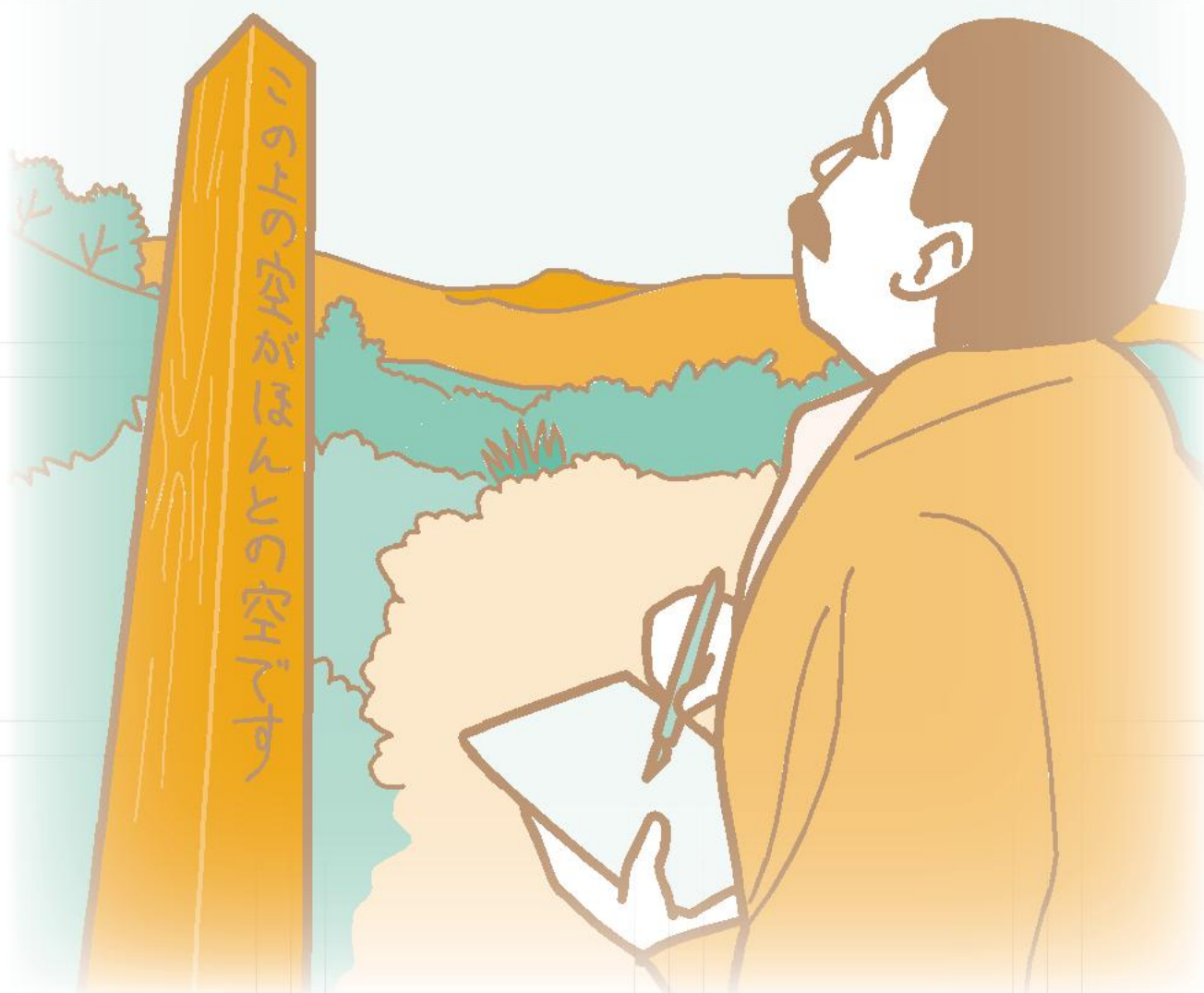


麓を潤す、
ふるさとの
山の恵み

時代を越えて人の心に 描かれ続ける山

安達太良山は「万葉集」にも詠まれ、古くから人々に親しまれてきました。また、高村光太郎の詩集「智恵子抄」に登場することでも知られ、安達太良の空は、妻・智恵子が語る「ほんとの空」として描かれています。さらに、安達太良山を題材にした画家も多く、東山魁夷や大山忠作などの日本画家がその姿を描いてきました。

地域の人々にとって安達太良山は、登る人にとっても登らない人にとっても心のふるさとであり、生活や文化の象徴として、今も昔も大切にされている存在です。





オススメの場所や体験

歴史/



万葉集の歌碑

万葉集は7世紀後半から8世紀後半にかけての歌を大伴家持らが編纂した、現存する日本最古の歌集です。収められている約4,500首のうち、安達太良山に関する歌は3首あり、二本松市内にはそれぞれの歌を記した歌碑が建てられています。

■観音丘陵遊歩道にある万葉歌碑



■安太多良の
嶺に伏す猪鹿の ありつつも
我は至らむ 寝処な去りそね

■陸奥の
引かばか人の 吾を言なさむ

■陸奥の
及せらしめ着なば 弦はかめかも

■安太多良真弓
はじきおきて
弦はかめかも

見る/



智恵子の生家、 智恵子記念館

智恵子の生家は、明治の初期に建てられました。今も新酒の醸成を伝える杉玉が下げられています。生家の裏庭に建つ智恵子記念館は当時の酒蔵を思わせる外観で、晩年の病の中から生まれた奇跡の紙絵をはじめ、油絵や雑誌「青鞥」の表紙デザインなどが展示されています。

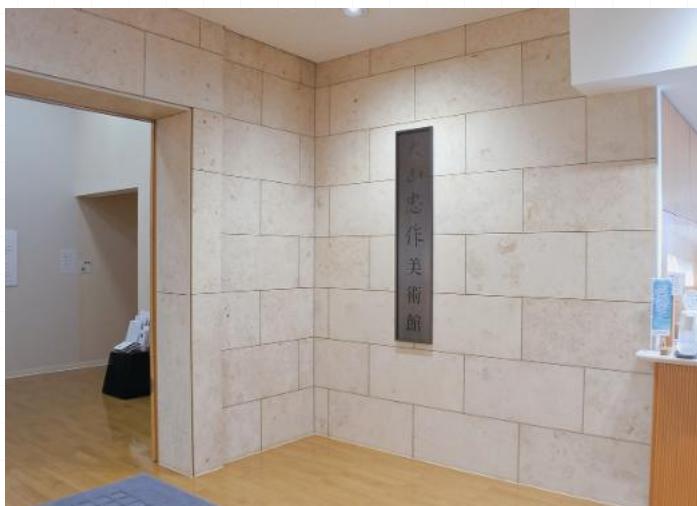


見る/



大山忠作美術館

二本松市出身で現代日本画壇の重鎮、大山忠作の画業65年の功績を顕彰するために開館しました。日展作品を中心に、日春展・個展作品や素描など30数点が展示されています。(平成21年開館、二本松市市民文化交流センター3階)



関連メディア

二本松市観光連盟

観光協会
・
DMO等

問合先 二本松市観光連盟

電話 0243-55-5122



NIHONMATSU DMO

観光協会
・
DMO等

問合先 一般社団法人にほんまつDMO

電話 0243-24-7702



FUKUNAKA+（フクナカプラス） こおりやま広域圏観光情報サイト

観光協会
・
DMO等

問合先 こおりやま広域観光協議会

電話 024-924-2621



郡山へ行こう！

観光協会
・
DMO等

問合先 一般社団法人郡山市観光協会

電話 024-954-8923



猪苗代観光協会 猪苗代・磐梯

観光協会
・
DMO等

問合先 一般社団法人猪苗代観光協会

電話 0242-62-2048



岳温泉観光協会

観光協会
・
DMO等

問合先 岳温泉観光協会

電話 0243-24-2310



安達太良・吾妻 自然センター

ビクター
センター

問合先 安達太良・吾妻 自然センター

電話 090-7171-0350



たまちゃん（大玉村観光協会）

観光協会
・
DMO等

問合先 大玉村観光協会

電話 0243-48-3131(代表)



浄土平天文台

観光協会
・
DMO等

問合先 浄土平天文台

電話 0242-64-2108
(磐梯吾妻スカイライン閉鎖期間中は閉館)





猪苗代

INAWASHIRO AREA

火山が生んだ命の湖

1. 火山と断層が生んだ天鏡の湖
2. 命あふれる楽園の湿地

めぐる水、めぐる恵み

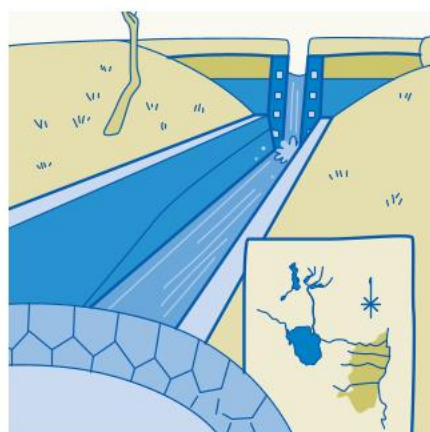
3. 安積疎水が拓いた安積原野と近代化
4. 注ぐ前も、注いだ後も、地域を潤す「恵みの水」

湖とともに紡がれた暮らしと文化

5. 会津に続く街道と謎に包まれたたたら製鉄の歴史
6. 猪苗代に受け継がれる祈りと復興の光

天鏡の湖で出会う感動と学び

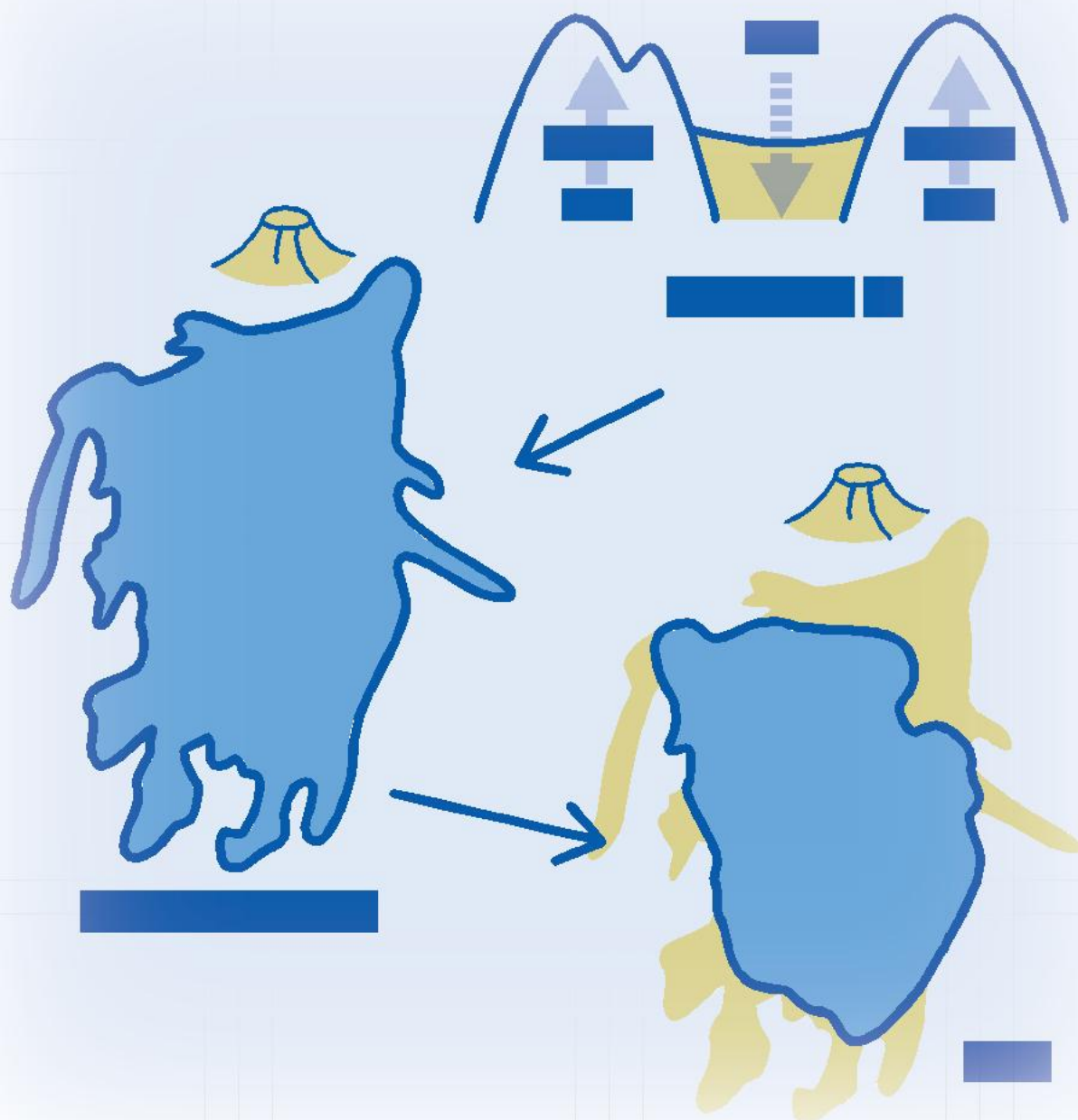
7. 視点と四季で楽しむ変化に富んだ猪苗代湖
8. 身体で感じる湖水と吹き渡る風
9. 美しい水を取り戻す猪苗代湖の挑戦



火山が生んだ
命の湖

火山と断層が生んだ天鏡の湖

猪苗代湖は福島県中央に位置する、日本で4番目に大きい湖です。数十万年前、川桁断層と背灸山断層の活動によってくぼ地が形成され、さらに約5万年前の磐梯山の噴火によって西側の河川がせき止められ、水が溜まったことで猪苗代湖が誕生しました。当時の猪苗代湖は今よりも広い範囲に広がっていましたが、その後新たに日橋川が誕生して湖水が流れ出したため水位が低下し、約2万年前に現在の形になりました。鏡のような湖面に磐梯山を映す景観は、大地の動きや火山噴火によって生み出されたのです。





オススメの場所や体験



猪苗代湖の誕生

約数十万年前、東側の川桁断層、西側の背炙山断層の活動により地殻が激しく沈み込み、広大な盆地が形成されました。その後、北側の古磐梯山などの火山噴火による堆積物が、盆地から水が流れ出る出口をふさぐ「天然のダム」の役割を果たしたことで、大量の水が溜まり現在の湖の原型が誕生しました。

見る/



川桁断層

01

猪苗代湖東部にある川桁山地と猪苗代盆地との境界線はまっすぐ直線的な川桁断層崖となっており、天鏡台からよく観察することができます。



歴史/



赤井谷地

02

赤井谷地は、ヨシを主とする低層湿原からミズゴケなどの高層湿原まで、発達段階の違いを観察できる湿原です。約3万5千年前、現在よりも広い範囲に湖があった時代、この場所は湖底であったとされています。約2万年の歳月をかけて形成されたこの湿原は、学術的に高い価値があり、国の天然記念物に指定されています。



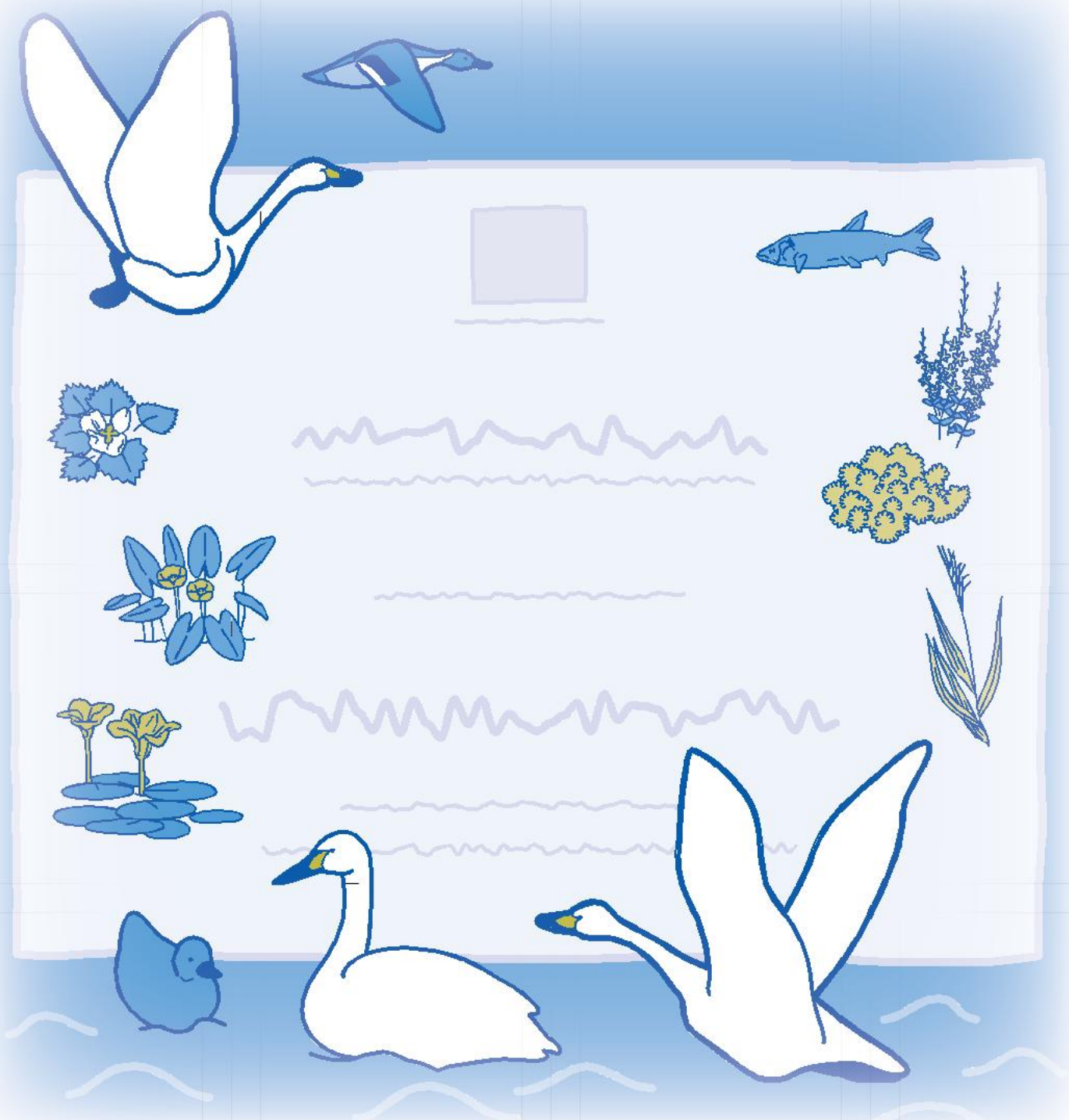
photo: 荒尾一樹

火山が生んだ
命の湖

命あふれる楽園の湿地

猪苗代湖は、水鳥や多くの生物を育む「いのちの楽園」です。冬にはコハクチョウやガン、カモが飛来し、凍らない湖面やその周辺で羽を休めます。北岸には日本最大級のアサザ群落広がる猪苗代湖とその周辺には、約800種の植物と約200種の動物が確認され、そのうち300種以上は絶滅の恐れのある希少な種です。

この世界に誇る豊かな生態系などが評価され、2025年7月にはラムサール条約湿地に登録され、猪苗代湖の価値が国際的にも認められました。



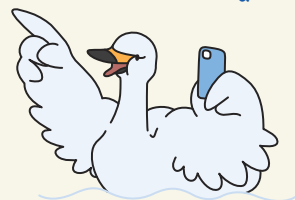


ラムサール条約とは

ラムサール条約は、国際的に重要な湿地を保全し、その恵みを賢く利用する「ワイズユース」を進めるとともに、教育や交流を通して湿地を未来へ引き継いでいくことを目的としています。

条約で定められた9つの基準に基づいて選定された湿地が登録されており、猪苗代湖は国内54か所目、福島県内では尾瀬に続き2番目に登録されました。

私たち美しい水鳥などの
すみかを守るために
できた条約なのよ



見る/



冬鳥が降り立つ浜

冬に飛来するコハクチョウは、白鳥浜、長浜、志田浜、崎川浜、青松浜等、猪苗代湖の湖岸で観察することができます。また、周辺の水田等でもコハクチョウを観察することができます。



自然/



アサザの大群落

7月から10月にかけて、猪苗代湖の北岸では、まるで黄色いじゅうたんを敷き詰めたかのようにアサザの花が咲き誇ります。3か月近くと長い期間にわたって花がみられますが、1つの花は半日程度しか開花せず、多数の花が入れ替わって咲くことで見られる光景です。



見る/



アクアマリンいなわしろ カワセミ水族館

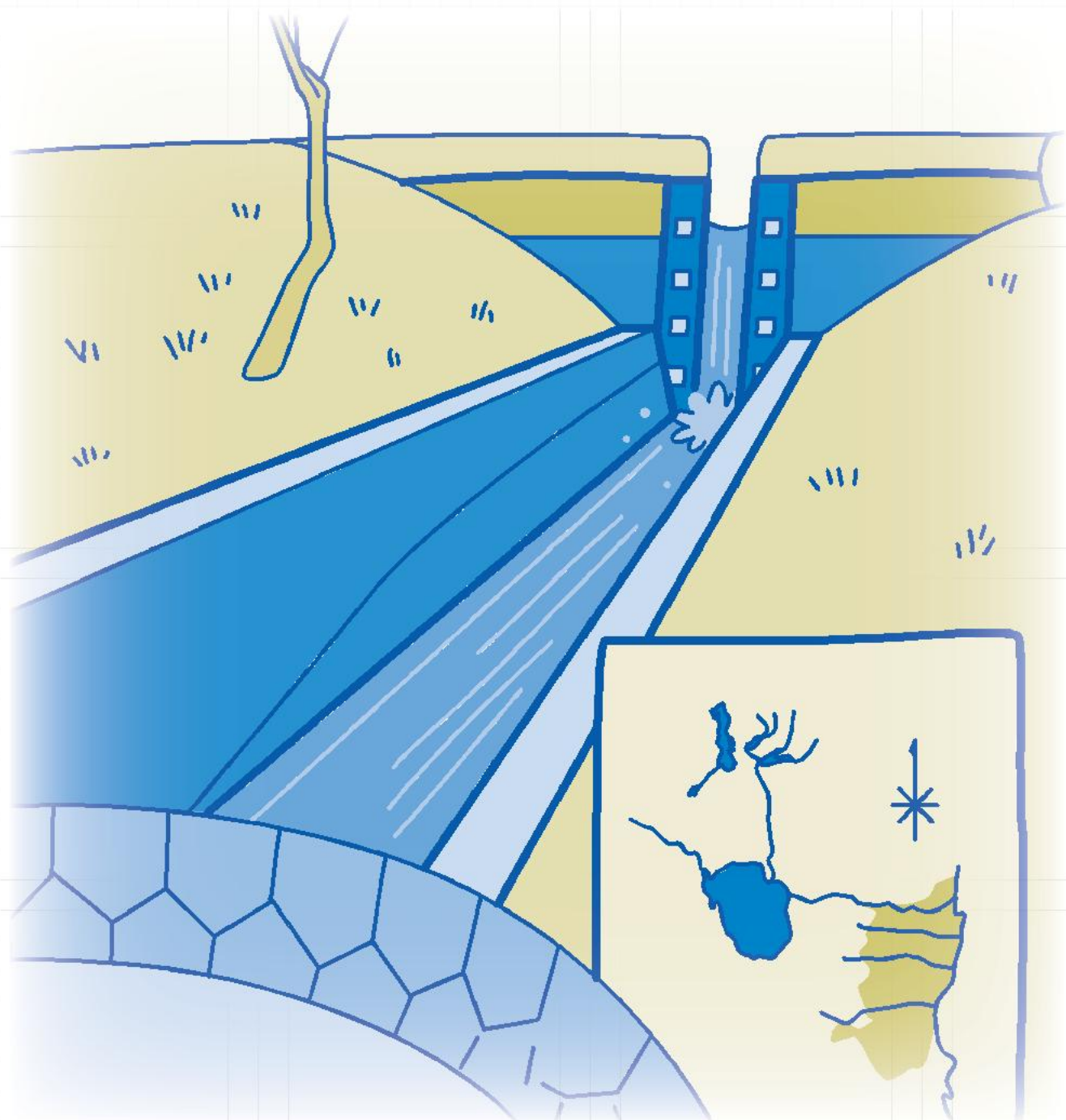
猪苗代湖に生息する淡水魚をはじめ、河川等、猪苗代湖周辺の淡水に生息する生きものが展示され、その生態を学ぶことができます。



めぐる水、
めぐる恵み

安積疏水が拓いた 安積原野と近代化

猪苗代湖は、日本海と太平洋の両方へ水が流れ出る非常に珍しい湖です。もともとは日本海側への流れのみでしたが、明治時代に太平洋側へ水を導く安積疏水が建設されました。安積疏水は、水利が悪く不毛とされていた安積原野を開拓する国家事業として進められ、1882年に完成しました。疏水によって原野は肥沃な土地へと変わり、落差を利用した発電も行われ、郡山の産業発展を支えました。猪苗代湖の水は近代日本の発展に大きな役割を果たしたのです。





オススメの場所や体験

安積疏水は、奥羽山脈を貫く全長585mのトンネル掘削などの難工事を経て、延べ85万人の労力と、当時の年間国家土木予算の約3分の1を費やして造られました。水路は全長52.1km、分水路は78kmに及び、1882年に完成しました。この開拓事業のため、全国から2000人余りの士族が入植しました。安積疏水は、「未来を拓いた『一本の水路』—大久保利通の“最期の夢”と開拓者の軌跡(郡山・猪苗代)」として日本遺産に認定され、さらに世界かんがい施設遺産にも登録されています。

歴史



十六橋水門

01

安積原野に水を流すために、猪苗代湖から流れる阿賀野川水系一級河川日橋川の上流に建設された水門です。大正時代には日本の工業化を進めるために東京への送電を目的として建設された猪苗代第一発電所と併せて大規模な改修工事が行われました。現在は日本遺産にも指定されています。



見る



開成山公園

02

安積原野開拓者たちの心の拠り所として、伊勢神宮から分霊された「開成山大神宮」を中心に憩いの場として整備された公園です。その周辺には約1300本の桜が植えられており、日本最古とされているソメイヨシノを見ることができます。



産業



沼上水力発電所

03

猪苗代湖と安積疏水の落差を利用して1899年に作られた水力発電所です。当時の最先端の技術を採用した発電所で、日本初の長距離送電を行い、郡山市の紡績や繊維産業の発展に大きく貢献しました。



注ぐ前も、注いだ後も、
地域を潤す「恵みの水」

ウグイは淡白で癖のない味わいが特徴で、近隣の旅館や食堂では天ぷらとして提供され、親しまれています。





オススメの場所や体験

産業/



ブランド米

ブランド野菜

猪苗代湖周辺は豪雪地帯で、夏は昼夜の寒暖差が10℃に及ぶこともあり、もちもちで甘みのあるコメが育ちます。「あさか舞」や「AiZ 'S-RiCE」、**「いなわしろ天のつぶ」**などのブランド米や、伝統的な栽培・製法で作られるそば**「いなわしろ天の香」**、さらにブランド野菜も生産されています。

■ 黄金色に染まる田んぼ



食べる/



鯉に恋する

郡山プロジェクト

郡山市は鯉の生産量全国一位(約747t)で、猪苗代湖の水で育った鯉は臭みがなく美味しいと知られています。近年、地元での消費量が少なくなったところから、食文化を守るため**「鯉に恋する郡山プロジェクト」**が始まり、鯉料理を提供する店舗は3店から90店以上に増え、スーパーでも購入できるようになりました。

■ 鯉のあらい



文化/



ウグイ(アカハラ)

猪苗代湖では古くから、ウグイ(アカハラ)の漁獲が行われてきました。舟津浜に流れ込む舟津川では、毎年春の産卵期、湖から遡上するウグイを捕らえる伝統の**「マセ漁」**が行われます。川の瀬に人工的な産卵床を設け、そこへやってくるウグイを捕まえる古くからの漁法です。ウグイは淡白で癖のない味わいが特徴で、近隣の旅館や食堂では天ぷらとして提供され、親しまれています。



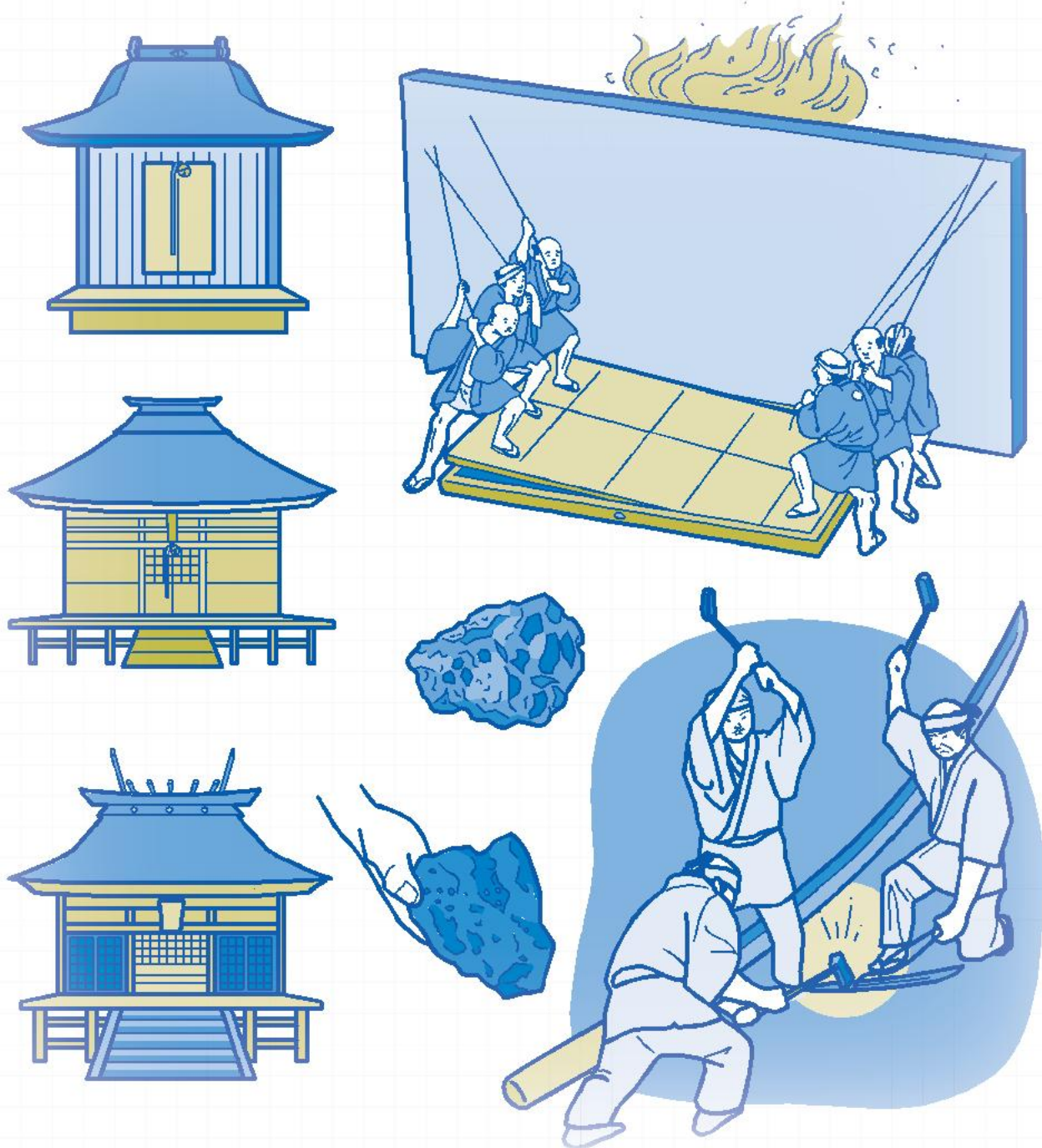
photo: 荒尾一樹

湖とともに
紡がれた
暮らしと文化

会津に続く街道と謎に包まれた たたら製鉄の歴史

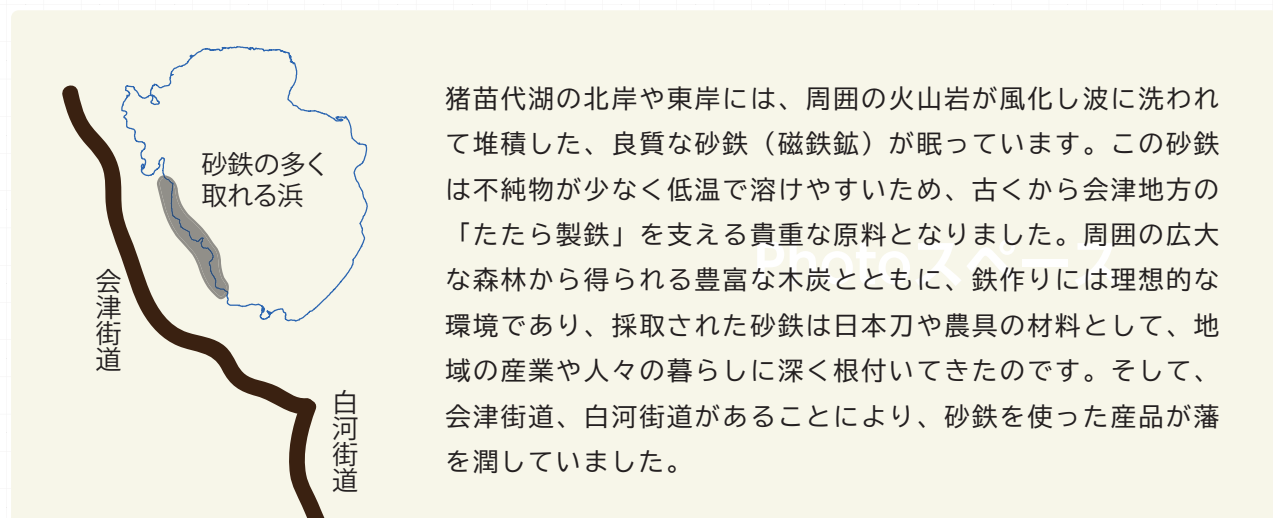
猪苗代湖の周囲には、江戸時代に会津若松と各地を結んだ「会津五街道」があります。中でも、猪苗代城や土津神社への参拝路である二本松街道や、東北諸藩の参勤交代に利用された大幹線道路・白河街道は、物流と人の往来を支えました。

一方、湖の南に位置する湊地区では、たたら製鉄の跡が至るところで発見されています。15か所の遺跡からは鉄滓（製鉄時の不純物）が確認されており、武具や農具の産地であったことが藩の記録に残されていますが、多くの部分は未だ謎に包まれています。





オススメの場所や体験



歴史/



猪苗代湖の砂鉄

崎川浜から中田浜にかけての湖岸の砂からは砂鉄が確認できます。また、砂鉄は常夏川でも見られます。湊地区には鉄の材料となる砂鉄のほか、豊かな森林が広がっており、製鉄で大量に必要な炭の確保も容易だったと推察されます。

■崎川浜



参拝/



製鉄の歴史を伝える神社

湊地区には、須佐乃男神社（出雲の製鉄に関わる神を祀る）、荒脛巾神社（津軽を本拠地とする製鉄の神を祀る）、金砂神社（加賀を本拠地とする製鉄の神を祀る）など製鉄に関する神社が点在しています。かつてこの地に製鉄を営んでいた一族がいたことを、今に伝えています。

■金砂神社



湖とともに
紡がれた
暮らしと文化

猪苗代に受け継がれる 祈りと復興の光

この地域では、自然とともに生きてきた人々の祈りが、今も祭りや伝統として受け継がれています。豊作と無病息災を願って奉納される西久保彼岸獅子舞や、「おんばさま」と親しまれる安産・子宝の観音様の関脇優婆夷堂、天神信仰の地である小平潟天満宮などが知られています。

また、湖の恵みに感謝を捧げる湖南の湖まつり、東日本震災後に子どもたちへ希望を届けたい思いから始まったいなわしろ花火大会が、復興への祈りを夜空に映し出します。





オススメの場所や体験

文化/



西久保彼岸獅子舞

会津地方の獅子舞は平安時代から伝わるとも言われ、春を告げる重要な伝統行事です。湖の北側、猪苗代町西久保地区に伝わる彼岸獅子舞は、一時戦争で中断されたものの、現在は西久保公民館でお彼岸の中日に行われています。猪苗代町の重要無形民俗文化財に指定されています。



参拝/



関脇優婆夷堂 (おんばさま)

子宝と安産を司るおんばさまは、会津地方で広く信仰されています。猪苗代町関都関脇にある関脇優婆夷堂には奉納された人形や糸などが天井から吊るされています。願いが叶うと倍にして返す習わしのため、多くの奉納物が収められています。



参拝/



小平湯天満宮

菅原道真を祀る神社で、学問の神様や農業の神様として信仰を集めており、社殿は猪苗代町の重要文化財に指定されています。小平湯の集落はかつて参拝者の宿場となり、各家がそれぞれ屋号を持っていました。今も往時を偲び、家々に屋号の看板が残されています。

■ 小平湯天満宮 ■ 屋号のかかる街並み



文化/



いなわしろ花火大会

2011年以降続いており、毎年7月に長瀬川の河川敷から約2000発の花火が打ち上げられます。会場の猪苗代町運動公園では至近距離から迫力満点の花火を楽しむことができます。

天鏡の湖で
出会う
感動と学び

視点と四季で楽しむ 変化に富んだ猪苗代湖

猪苗代湖の最大の魅力は、磐梯山などの周辺の山々と湖面が一体となった雄大な景観です。湖岸からは鏡のような湖面と周囲の山々の眺めが楽しめ、高台からは猪苗代湖と磐梯山を一望できます。観光船では湖上から360度の風景を堪能でき、さまざまな視点から景色を楽しめます。

四季折々の美しさも魅力で、春は新緑や桜、夏は鮮やかな緑、秋は紅葉、冬は白鳥や「しぶき氷」など、年間を通じて多彩な景観を満喫できます。





自然/



高台からの絶景

01

鬼沼の高台からは、湖畔の自然な入り江と雄大な磐梯山が織りなす変化に富んだ景観を楽しめます。磐梯山の中腹、標高720m～850mにある天鏡台からも、猪苗代湖を一望できます。



自然/



しぶき氷

02

しぶき氷は、厳冬期の西風で湖の波しぶきが樹木に凍り付きできる、国内でも珍しい自然現象です。天神浜や浜路浜では、樹々が純白の氷に覆われ、神秘的な造形美を楽しめます。見頃は1月上旬から2月中旬です。



自然/



厳しい冬から 目覚めた春の風景

03

春、猪苗代湖は雪解けとともに新緑に包まれます。残雪を抱く雄大な磐梯山や布引山、背炙山等の山々と、青く澄んだ湖面が織りなす景色はこの季節ならではの絶景です。また、湖畔から少し足を延ばした観音寺川沿いでは、約1kmにわたる美しい桜並木が春風に揺れ、訪れる人々を魅了します。



天鏡の湖で
出会う
感動と学び

身体で感じる湖水と吹き渡る風

遠浅で美しい砂浜が広がる猪苗代湖では、湖水浴のほかカヌーやSUP、ヨットなど広い湖畔を活かしたダイナミックなウォータースポーツが楽しめます。さらに、湖や雪を水風呂の代わりに利用するサウナなど、新しい癒やしの体験も人気です。

レンタサイクルや電動キックボードで湖畔散策もでき、約60kmの湖一周サイクリングルート「イナイチ」では、磐梯山や湖岸の絶景を満喫できます。さらに冬には、眼下に広がる猪苗代湖を見下ろしながらウィンタースポーツが楽しめます。





オススメの場所や体験

体験/



湖水浴

01

泳げるほど水質の良い猪苗代湖では、毎年7月～8月頃まで湖水浴場が設置されます。遠浅の湖岸は海と異なり波が穏やかで、子どもも安心して湖水浴を楽しむことができます。



体験/



水上から 四季のパノラマ

02

カヌーやカヤック、SUP等のウォータースポーツでは、広大な湖面をめぐり、春は残雪や新緑、夏は山々の緑とさわやかな風、秋は赤や黄色に染まる紅葉を、陸上とは違う水面に近い目線から楽しめます。湖面は穏やかで、風の音、鳥のさえずりなど自然の音に耳を澄ませる贅沢な時間が楽しめます。



体験/



サイクリングコース「イナイチ」

03

全長約60kmのコースは、適度なアップダウンがあり、初心者から上級者まで、自身にあったペースで楽しむことができます。湖岸道路から湖面を望みつつ磐梯山を仰ぎ、風光明媚な景色の中、自然と気分が高まります。イナイチ利用者向けの休憩スポットとして設置されたサイクルステーションは48か所あり、食事やカフェを楽しむことができます。



美しい水を取り戻す
猪苗代湖の挑戦

猪苗代湖は「天鏡湖」とも呼ばれ、かつては全国トップクラスの水質を誇っていました。弱酸性の湖水に溶けた金属イオンが汚れを沈殿させ、透明度を保ってきたのです。

しかし近年は猪苗代湖の中性化が進んだことにより湖の環境が変化しています。そこで地域の人々は「紺碧の猪苗代復活プロジェクト会議」を立ち上げ、水質悪化の原因となる水生植物の刈り取りや湖岸清掃などを通して、美しい水を取り戻し、「天鏡湖」の輝きを未来へつなぐ努力を続けています。





オススメの場所や体験



猪苗代湖は、かつて湖水のpHが5.0定値の酸性湖でしたが、1996年(平成8年)頃から湖水のpHが上昇し始めました。2009年(平成21年)以降はpH6.8前後で安定し、ほぼ中性となりました。また、水中の汚れ度合いを示すCODの値は湖水の中性化に伴って上昇しました。

※酸性でもアルカリ性でもない中性はpH7です。
数値が7より小さいと酸性、大きいとアルカリ性です。
※CODの値が小さいほど水がきれいであることを示します。
環境基準は3mg/Lで猪苗代湖の水は環境基準を大きくクリアしています。

歴史/ ヒシ刈りと 水生植物の回収

秋になると枯れて腐敗し、湖に留まることで水質悪化の原因となるヒシなどの刈り取りが行われています。また、夏に生い茂った水生植物は秋に枯れて湖岸に漂着するため、地域の住民や企業のボランティアによって回収作業が実施されています。2024年度はこの回収活動に延べ1,200人が参加しました。



文化/ 生活の中に根付く クリーン作戦

毎年夏に湖南地区で開かれる「湖まつり」は、参加者による湖畔の清掃活動から始まります。また、地域の水源である猪苗代湖の環境保全を目的に毎年行われる「猪苗代湖クリーンアクション」では、湖に流れ出たヨシが水質に変化をもたらさないよう、ボランティアにより湖周辺のヨシ刈りが行われています。



産業/ 厄介者の「ヒシ」を 地域資源に「いなびし茶」

猪苗代湖で過剰繁殖しているヒシの実を活用して作られる「いなびし茶」は、香ばしい風味とほんのりとした甘さが特徴です。



関連メディア

会津17市町村の観光情報 -極上の会津

観光協会
・
DMO等

問合先 極上の会津プロジェクト協議会

電話 0242-39-1251

HP



会津若松観光ナビ

観光協会
・
DMO等

問合先 一般財団法人
会津若松観光ビューロー

HP



こおりやま広域圏観光情報サイト

観光協会
・
DMO等

問合先 こおりやま広域観光協議会

電話 024-924-2621

HP



郡山へ行こう！

観光協会
・
DMO等

問合先 一般社団法人郡山市観光協会

電話 024-954-8923

HP



猪苗代観光協会 猪苗代・磐梯

観光協会
・
DMO等

問合先 一般社団法人猪苗代観光協会

電話 0242-62-2048

HP



Bandai Kankou Official

観光協会
・
DMO等

問合先 磐梯町観光協会(磐梯町商工観光課)

電話 0242-74-1214

HP



ラムサール条約登録湿地 猪苗代湖

ラムサール

問合先 福島県庁(自然保護課)

電話 024-521-1111(代表)

HP



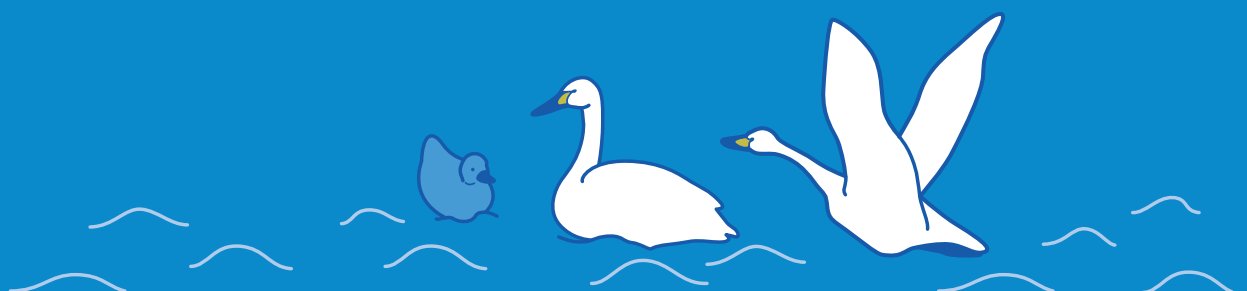
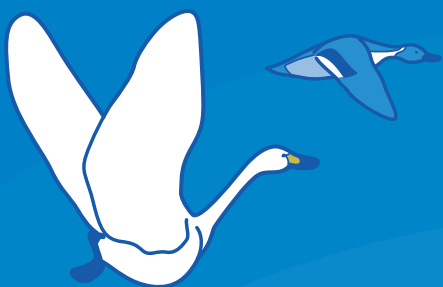
湊町

その他
拠点

NPO法人 みんなと湊まちづくりネットワーク

問合先 NPO法人
みんなと湊まちづくりネットワーク

HP



協力していただいたみなさん

■ 関係市町村

■ 関係市町村観光協会

■ DMO・NPO・組合・協議会

- ・公益財団法人福島県観光物産交流協会
- ・一般社団法人福島市観光コンベンション協会
- ・一般社団法人 にほんまつDMO
- ・NPO法人 みんなと湊まちづくりネットワーク
- ・崎川浜観光組合
- ・天元台×白布リボン協議会

■ 温泉関係団体・施設

- ・白布温泉観光協会
- ・高湯温泉観光協会
- ・NPO法人土湯温泉観光協会
- ・一般社団法人 岳温泉観光協会
- ・鷲倉温泉高原旅館
- ・小野川温泉 宝寿の湯

■ 自治会・商工会

- ・湊町区長会
- ・湖南町商工会
- ・湖南町区長会

■ 自然関係・アクティビティNPO・団体

- ・磐梯山ジオパーク協議会
- ・会津おもてなし企画
- ・自然公園財団浄土平支部
- ・NPO法人裏磐梯エコツーリズム協会
- ・NPO法人ホールアース自然学校
- ・あだたら山の会

- ・磐梯やま楽校
- ・秋山船舶愛好会

■ 博物館・情報拠点

- ・浄土平天文台
- ・磐梯山噴火記念館
- ・安達太良・吾妻自然センター

■ 農業関係団体

- ・福島市観光果樹園協会

■ 伝統工芸組合

- ・土湯伝統こけし工人組合

■ 民間企業

- ・株式会社天元台アルブ
- ・福島県浄土平レストハウス
(福島県施設管理株式会社)
- ・株式会社地域ブランディング協会
- ・吾妻小舎
- ・空café

■ 酒

- ・大七酒造株式会社
- ・金水晶酒造株式会社
- ・吾妻山麓醸造所
- ・みちのく福島路ビール

■ 個人でご協力いただいたみなさま

■ 専門家

- ・文教大学国際学部教授 海津ゆりえ
- ・川嶋直事務所代表 川嶋直

(敬称略)

制作／発行元

環境省東北地方環境事務所

〒980-0014 仙台市青葉区本町3-2-23 仙台第二合同庁舎6F

TEL 022-722-2870

デザイン／イラスト

株式会社川島印刷

〒992-0021 山形県米沢市花沢221-2

TEL 0238-21-5511 / FAX 0238-21-5514

Version 1 (2026年3月)

使用されている画像・イラストの無断転載・無断使用を固く禁じます

