



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

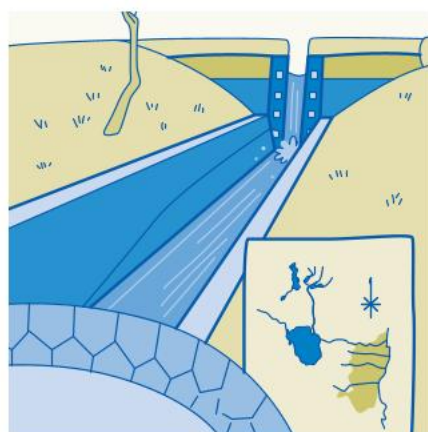
3. 安積疎水が拓いた安積原野と近代化
4. 注ぐ前も、注いだ後も、地域を潤す「恵みの水」

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

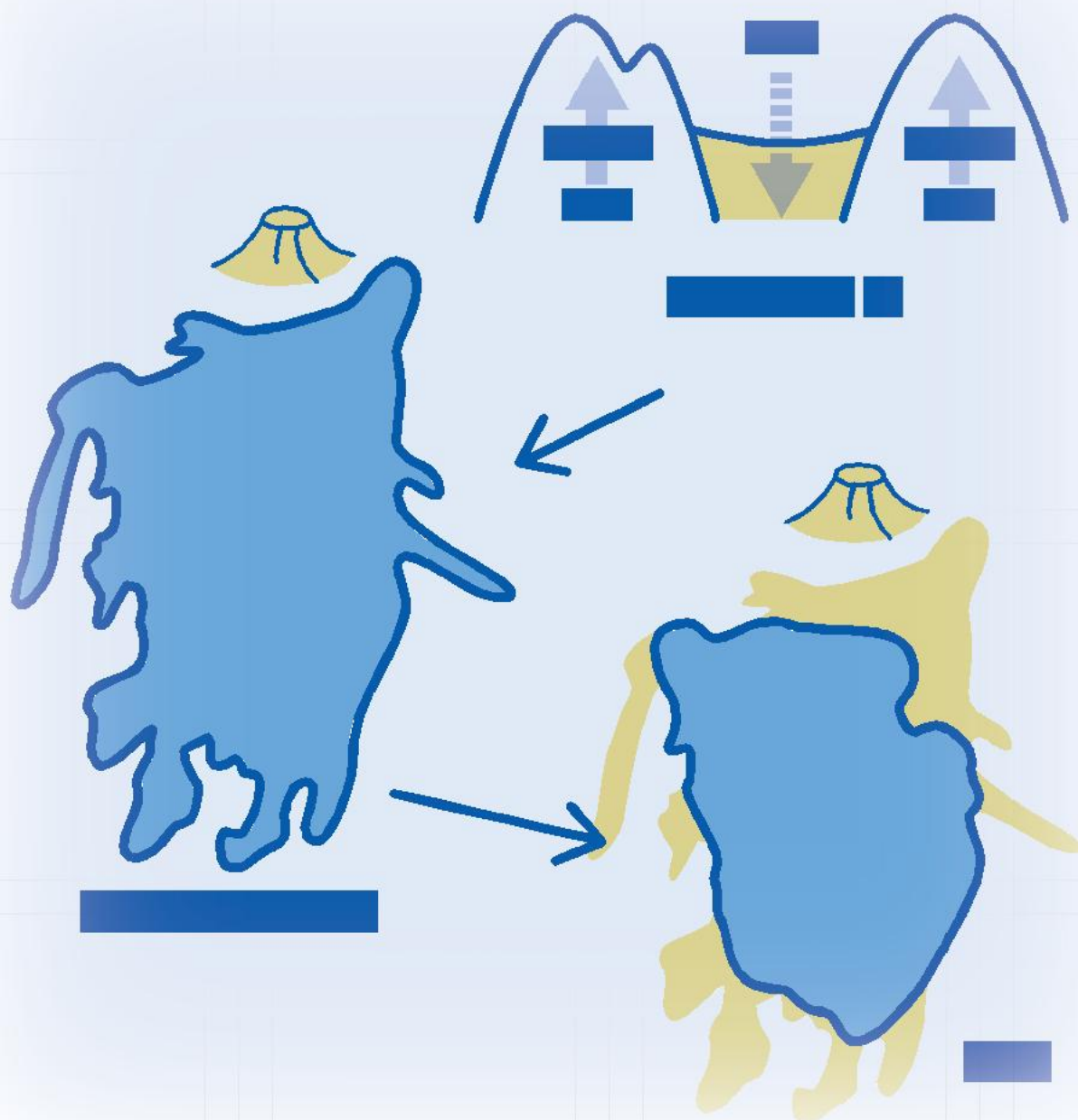
7. 視点と四季で楽しむ変化に富んだ猪苗代湖
8. 身体で感じる湖水と吹き渡る風
9. 美しい水を取り戻す猪苗代湖の挑戦



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、川桁断層と背炙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。



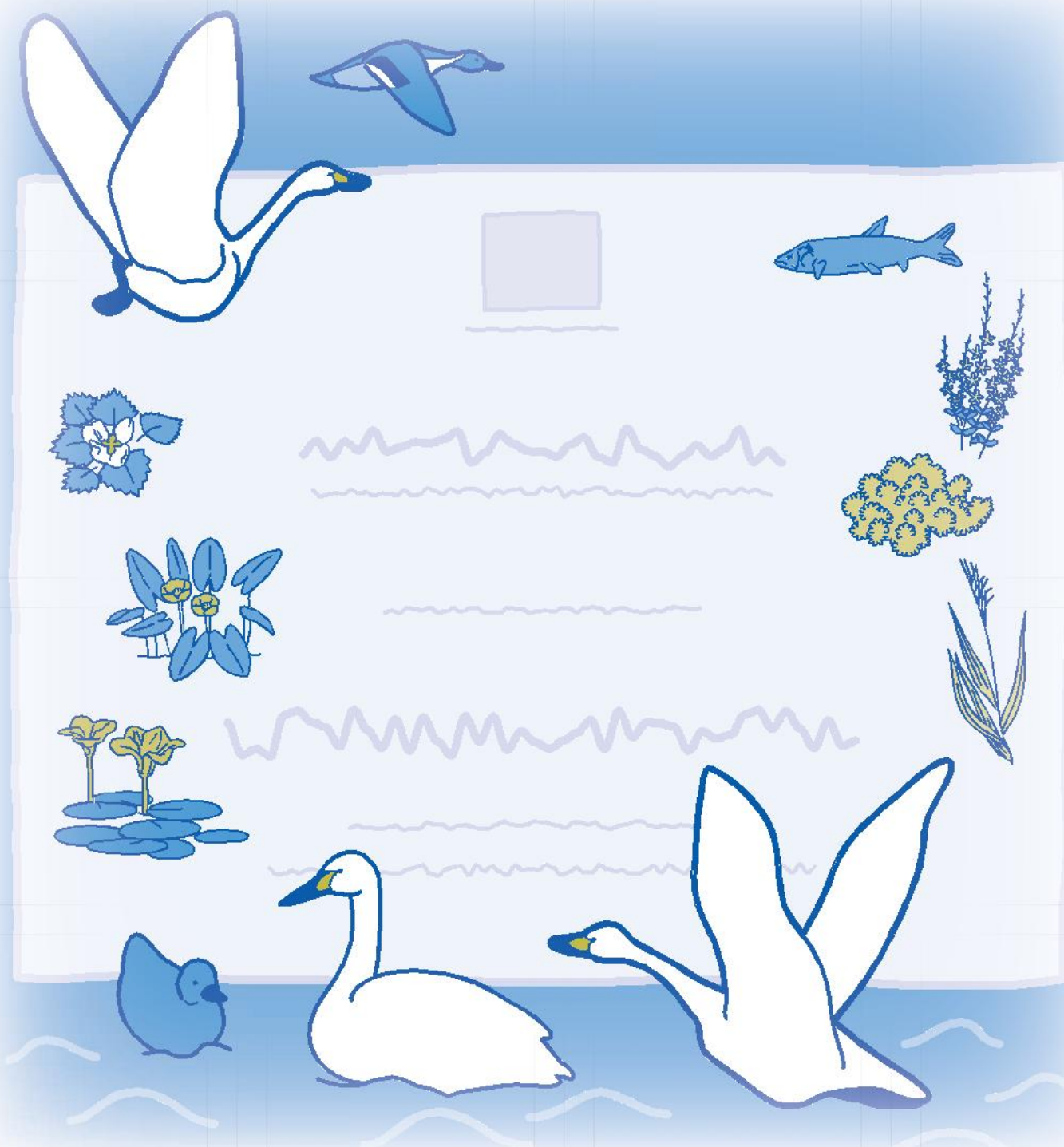
photo: 荒尾一樹

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。



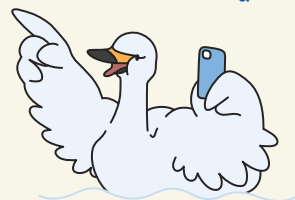


ラムサール条約とは

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

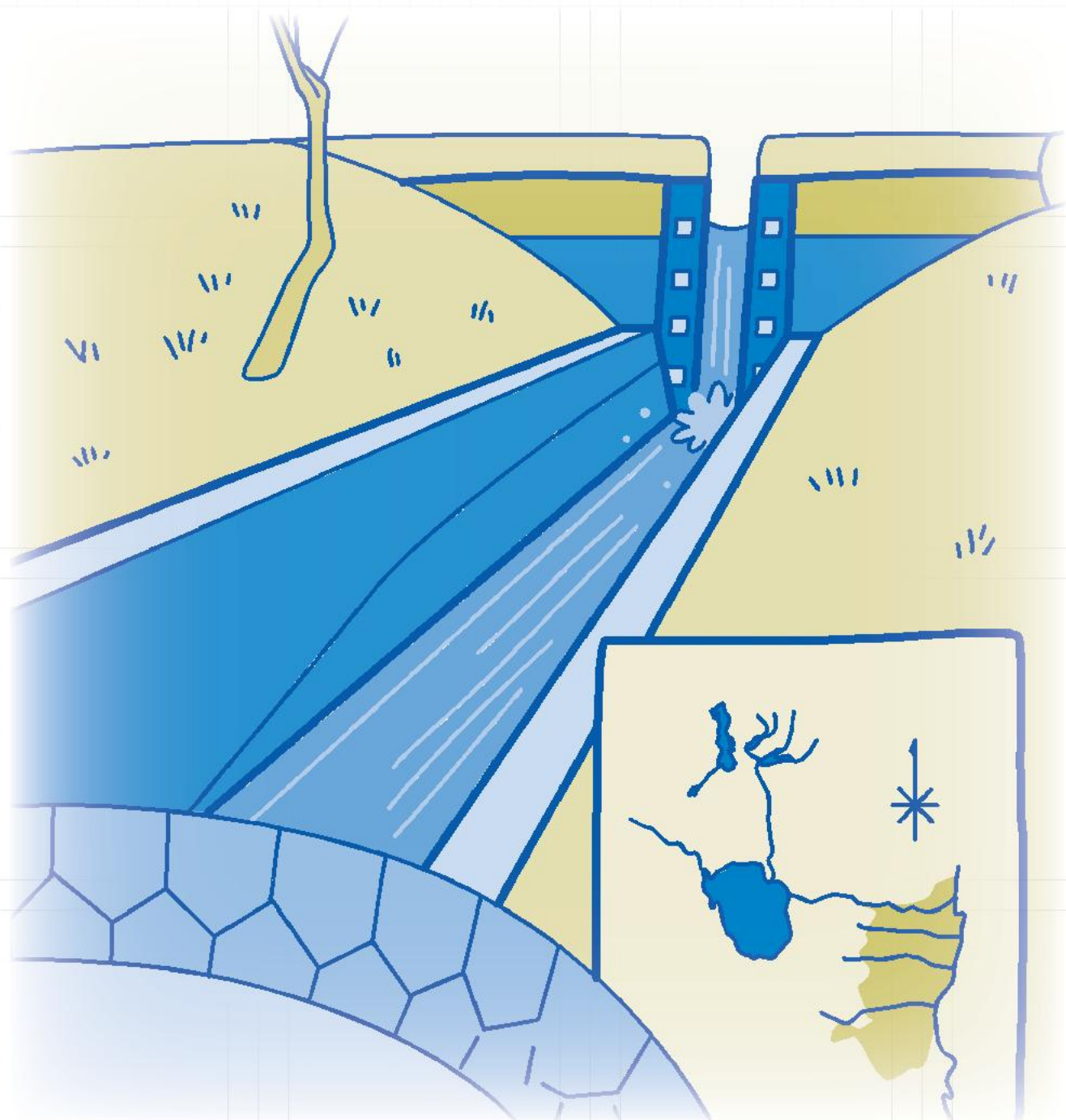
猪苗代湖に生息する淡水魚をはじめ、河川等、猪苗代湖周辺の淡水に生息する生きものが展示され、その生態を学ぶことができます。



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。



めぐる水、
めぐる恵み

注ぐ前も、注いだ後も、 地域を潤す「恵みの水」

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。舟津浜に流れ込む船津川では、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。





オススメの場所や体験



産業/

ブランド米

ブランド野菜

01

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

02

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)

03

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。



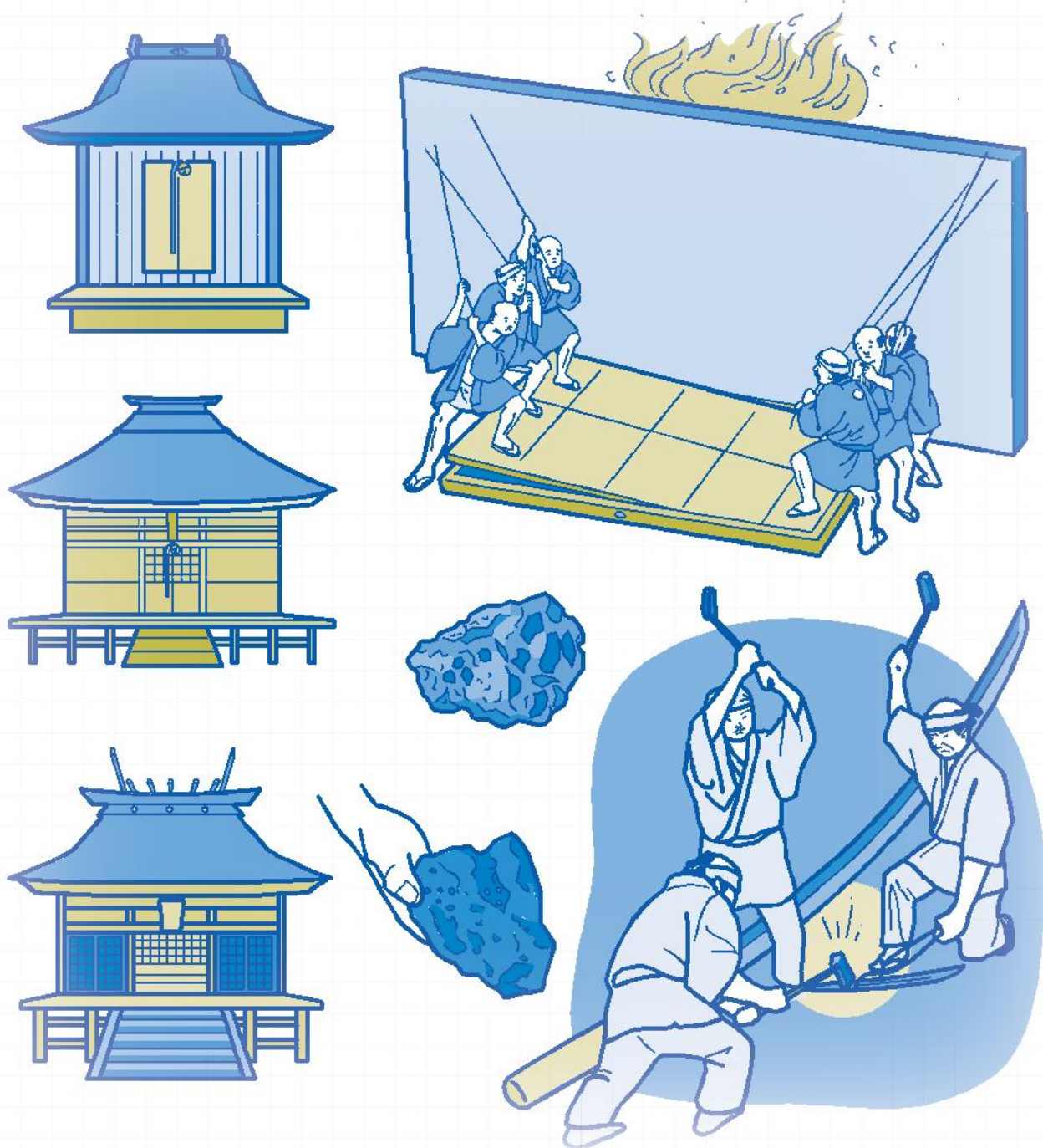
photo: 荒尾一樹

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

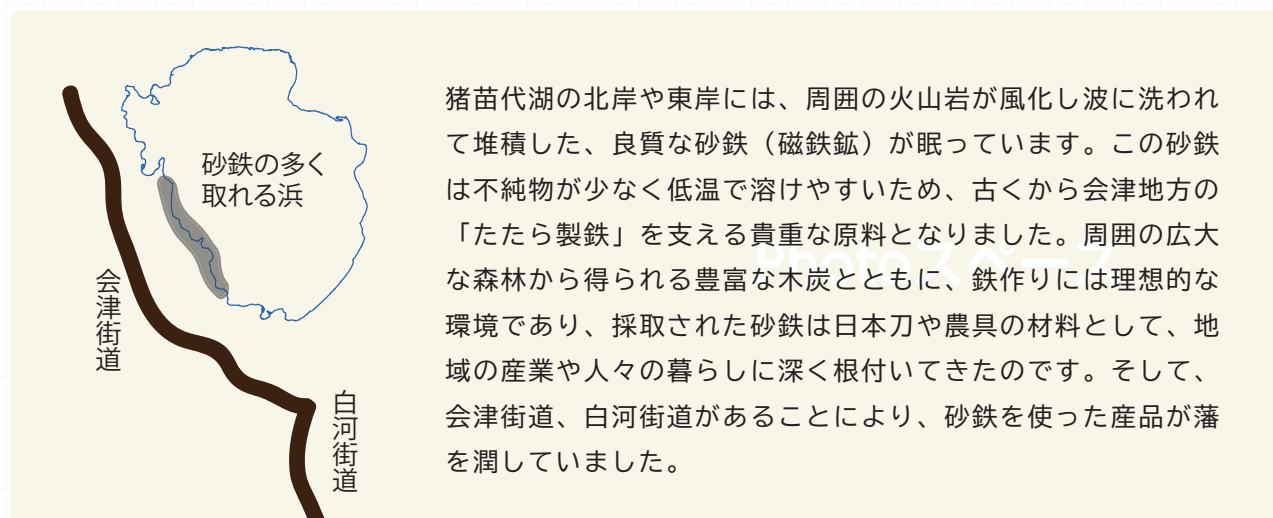
猪苗代湖の周囲には、江戸時代に会津若松と各地を結んだ「会津五街道」があります。中でも、猪苗代城や土津神社への参拝路である二本松街道や、東北諸藩の参勤交代に利用された大幹線道路・白河街道は、物流と人の往来を支えました。

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

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

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

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

