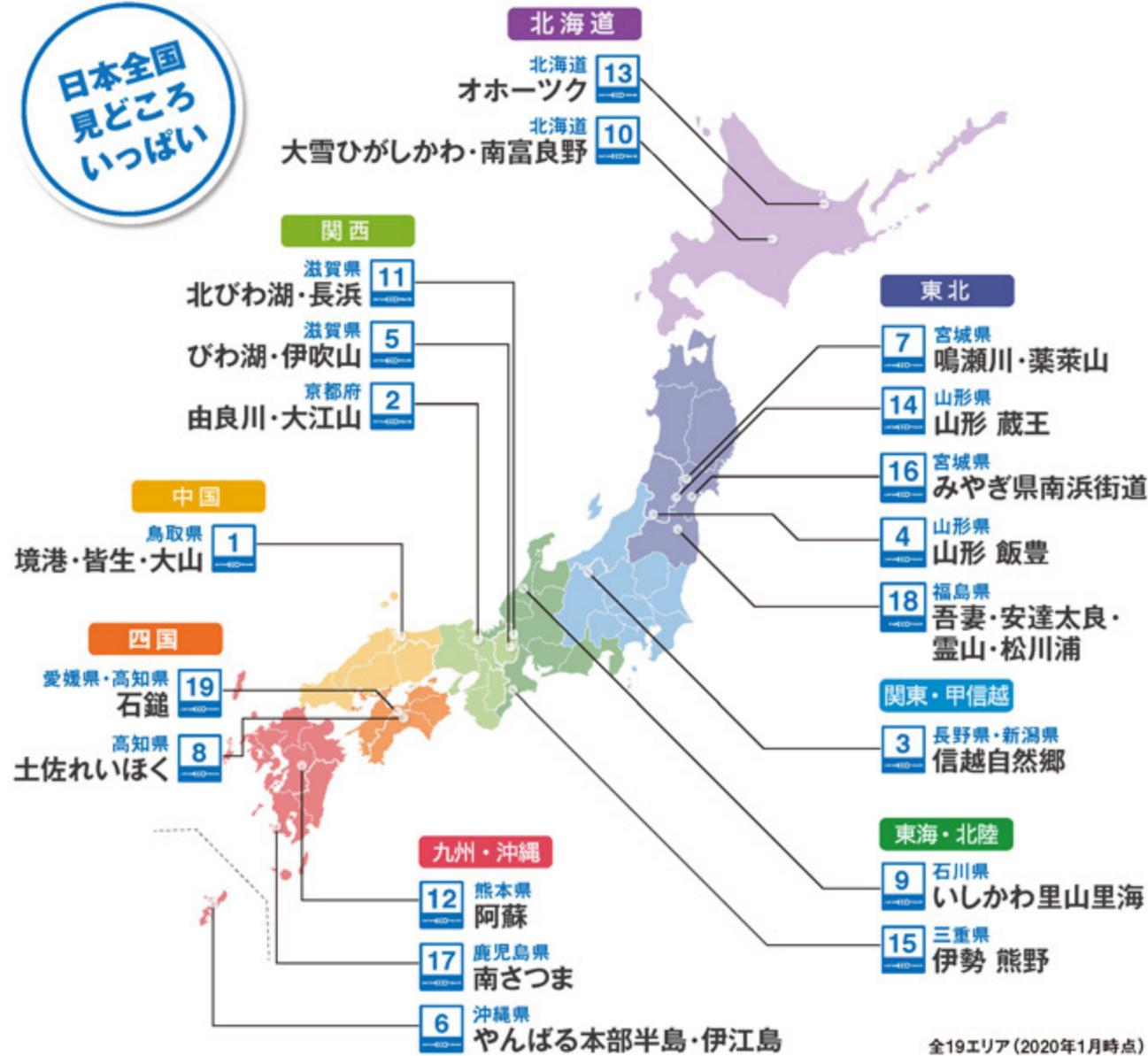




ジャパンエコトラック 全国MAP



公式ルートマップ【無料】配布中!



全国のモンベルストアで、「ジャパンエコトラック」の公式ルートマップを無料で配布しています。

詳しくは公式ウェブサイトでご案内



エリア・ルート情報を詳しく掲載。公式ルートマップのダウンロードも可能です。



使い慣れたスマートフォンのGoogleマップを使って、ルートや施設情報、現在地を確認できます。

公式ウェブサイト

ジャパンエコトラック 検索

<https://www.japanecotrack.net/>



※本ルートマップに掲載の内容は予告なく変更される場合がございます。
発行：福島市相馬市二本松市伊達市観光圏協議会 ☎024-525-3722 2020年1月発行
事務局：福島市観光コンベンション推進室

ジャパンエコトラック
協賛企業



#1907018 20/01

18

火山から太平洋へ
山、里、海がはぐくむ恵み

福島県

吾妻・安達太良・ 霊山・松川浦

AZUMA, ADATARA,
RYOZEN, MATSUKAWAURA



トレッキング 8ルート | サイクリング 6ルート | スノーシュー 1コース



自然が織りなす風景と地域に根付く風土を体感
吾妻・安達太良・霊山・松川浦
ロングルート

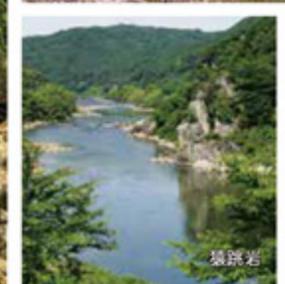
南東北の大展望と湿原を巡る縦走路
吾妻山縦走ルート

「千恵子抄」に詠われた名峰に行く
安達太良山奥岳周遊ルート

他、全15ルート



JAPAN ECO TRACK



火山から太平洋へ 山、里、海がはぐくむ恵み

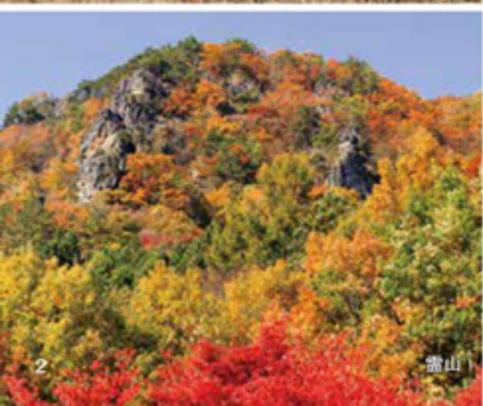
吾妻・安達太良山系の東側に広がるこのエリアには山、里、海が育んだ恵みが溢れています。山には火山帯を形成する独特の風景や、土湯、高湯、岳温泉に代表される多くの温泉。里には自然に育まれた果樹や草花が生み出す季節ごとに異なる風景。海には豊かな食や相馬野馬追をはじめとした歴史的文化。さあ、多様なふくしまの「恵み」を発見する旅に出発しましょう。



吾妻山 五色沼



安達太良山



霊山



松川浦

吾妻連峰

福島県北部から山形県境に広がる大火山地帯。標高2035mの西吾妻山を最高峰に、2000m級の山が連なっています。火山、高層湿原など、稜線では変化に富んだ風景を楽しむことができます。火山からの恩恵を受けた良質な温泉は古来より旅人の疲れを癒してきました。

安達太良連峰

智恵子抄に詠われた「ほんとの空」がある安達太良連峰。初心者でも楽しめるルートから、鉄山、箕輪山、鬼面山へと抜ける縦走ルートもあり、登山者に親しまれています。薬師岳・勢至平（せいしだいら）には高山植物が豊富で、秋の紅葉はまるで錦の絨毯を広がったように見えます。

霊山

新日本百名山に選ばれ、低山ながら名峰との評価を得ています。平安初期、慈覚大師より開山され以来、南奥文化の中心として栄えました。山中に眠る雲山城跡や雲山寺跡を訪れた登山者は、はるか南北朝時代へ思いを馳せることでしょう。

松川浦

福島県で唯一の潟湖で、日本百景のひとつにも選ばれています。湾内には小島が点在し、その風光明媚な佇まいから「小松島」とも呼ばれており、四季を通じて美しい景観を楽しむことができます。

山の恵み



吾妻・安達太良連峰には全国から多くの登山者が訪れます。麓には火山が生み出した多様な泉質の温泉が点在し、福島の人々や旅人に親しまれています。また、紅葉に染まった山の風景は多くの人々を楽しませています。

里の恵み



さくらんぼ、もも、なし、ぶどう、りんご、あんぼ柿など、年間を通して果樹が道道をにぎわせる里の風景。盆地の特色である季節の寒暖差が良質な果物を生み出し、立ち並ぶ果樹園ではくだもの狩りを楽しむことができます。

海の恵み



福島沖は親潮と黒潮がぶつかる「潮目の海」と呼ばれます。恵まれた漁場として知られ、多くの海の幸を味わうことができます。東日本大震災で甚大な被害を受けたこの地域も、かつての活気や景観を取り戻しつつあります。



ふくしま観光圏

吾妻・安達太良山系の東側に広がる福島県中通り福島市・二本松市・伊達市の3市と、太平洋沿岸の相馬市の4市で構成されたエリアはふくしま観光圏と呼ばれています。山、里、海の恵みがたくさん詰まったふくしま観光圏では、誰もが旅を楽しむことが出来るよう、観光地におけるバリアフリーの推進がすすまっています。

【観光のお問い合わせ】
9:00～18:00
福島駅西口案内所 ☎024-531-6428
福島駅東口案内所 ☎024-522-3265

ふくしまの「恵み」を発見する旅

吾妻連峰や安達太良連峰、太平洋の恩恵を受ける「ふくしま」。火山や高層湿原が生み出す自然のダイナミズム、季節によって変わる里の風景、福島伊達氏の隆盛、豊潤な海からの恵みなど、このエリアではさまざまな福島の恵みを見ることができるでしょう。

- ### インフォメーション
- 福島市観光案内所
TEL.024-531-6428
 - 浄土平ビジターセンター
TEL.0242-64-2105(冬期休館)
 - 飯坂温泉観光協会
TEL.024-542-4241
 - 土湯温泉観光協会
TEL.024-595-2217
 - 高湯温泉観光協会
TEL.024-591-1125
 - 相馬市観光協会
TEL.0244-35-3300
 - 二本松市観光連盟
TEL.0243-55-5122
 - 岳温泉観光協会
TEL.0243-24-2310
 - 伊達市観光物産交流協会
TEL.024-529-7779
 - りょうぜん紅彩館
TEL.024-589-2233

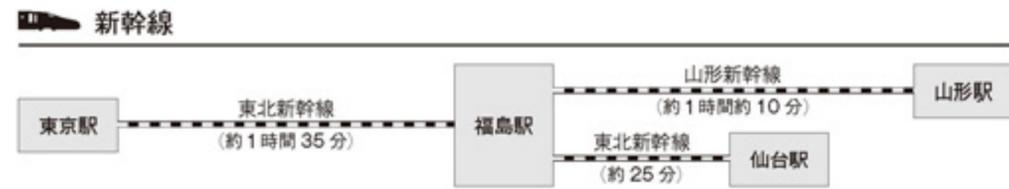
サイクリングルート			
18-01	吾妻・安達太良・雲山・松川浦ロングルート	距離 184.7 Km	P.6 P.7
18-02	磐梯吾妻スカイライン こだわりのヒルクライムルート	距離 77.0 Km	P.6 P.7
18-03	福島の果樹の恵みを見つめる フルーツガーデン福島周遊ルート	距離 37.7 Km	P.8 P.9
18-04	海の幸と歴史の旅 松川浦しおかぜルート	距離 36.0 Km	P.10 P.11
18-05	「ほんとの空」に続く 岳温泉ヒルクライムルート	距離 32.1 Km	P.12 P.13
18-06	伊達氏発祥の歴史に思いを馳せる 梁川歴史探訪ルート	距離 17.2 Km	P.14 P.15
スノーフィールド			
安達太良山スノーフィールド			
18-0P	業師岳ルート	距離 2.0 Km	P.23
	くろがね小屋ルート	距離 3.8 Km	

トレッキングルート			
18-07	吾妻山縦走ルート	距離 21.5 Km	P.16 P.17
18-08	東吾妻山 トレッキングルート	距離 7.7 Km	P.16 P.17
18-09	安達太良山縦走ルート	距離 11.0 Km	P.18 P.19
18-10	安達太良山 奥岳周遊ルート	距離 10.4 Km	P.18 P.19
18-11	安達太良山塩沢ルート	距離 13.7 Km	P.18 P.19
18-12	雲山縦走ルート	距離 4.8 Km	P.20
18-13	雲山周遊ルート	距離 4.5 Km	P.20
18-14	みちのく潮風トレイル (相馬～新地ルート)	距離 25.0 Km	P.21

このエリアでは、冬期通行止や令和元年台風19号等の影響による通行規制を行っている区間があります。最新の道路状況をご確認ください。



ACCESS



18-01 吾妻・安達太良・霊山・松川浦ロングルート



福島市・二本松市・伊達市・相馬市の4市を巡る走りごたえのある超ロングルート。海から里、山までの様々な魅力が存在するこのエリアを網羅し、自然が織りなす四季折々の風景と地域に根付く生活風土を感じながらルートを探ろう。

BIKE 上級 眺望 温泉 里山 海岸線 ヒルクライム 風土体験

距離 **184.7km** 最大標高差 **1617m** 獲得標高 **2870m** 走行時間 **15.5時間**

START 18-01 吾妻・安達太良・霊山・松川浦ロングルート

START FINISH 18-02 磐梯吾妻スカイライン こだわりのヒルクライムルート

1 福島駅

18-02 磐梯吾妻スカイライン こだわりのヒルクライムルート



高湯温泉と土湯峠を結ぶ山岳観光道路「磐梯吾妻スカイライン」を一周するルートです。標高1600メートルに位置する「浄土平」では、火山礫に覆われた荒々しい山肌や高山植物が咲き乱れる湿原など、変化に富んだ風景が広がります。

BIKE 上級 眺望 地形体験 ヒルクライム 温泉

距離 **77.0km** 最大標高差 **1547m** 獲得標高 **1598m** 走行時間 **7.0時間**

FINISH 18-01 吾妻・安達太良・霊山・松川浦ロングルート

8 相馬駅

不動沢橋

不動沢橋は「つばくろ谷」に架かる長さ170m、高さ84mの橋。紅葉の名所でもあり、橋上からのぞき込む光景は圧巻。遠くには福島市街地を遠望できます。

磐梯吾妻スカイライン

高湯温泉と土湯峠を結ぶ全長約29km、最高標高1622mの山岳観光道路。吾妻連峰を縫うように走る、まさに「空を走る道」。眼下には福島市の街並みが広がり、作家井上靖氏が命名した「吾妻八景」に代表される景勝地が続きます。

土湯温泉

吾妻山のふもとに抱かれ、清流荒川のもとに佇む、山あいの温泉地。1400年以上の歴史を持つ土湯温泉は「日本三大こけし発祥の地」として有名で、豊富な湯量と幾種類もの泉質を持ちます。温泉街には自慢のお湯を気軽に楽しめる4つの足湯があり、散策のひとやすみに立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

合戦場のしたれ桜

八幡太郎義家と安倍貞任・宗任との合戦場と伝わる地に立つ2本のペニシダレザクラ。推定樹齢は170年。撮影は、青空・桜・葉の花のコントラストが楽しめる斜面下からがオススメ。



START 1 福島駅

↓ 29.8km | 4時間30分 | 平坦から激坂 20.7km (標高差1378m, 平均傾斜度6.7%)

2 浄土平ビジターセンター

館内に展示する模型やパネル写真等を通して、自然公園の案内を担う施設。自然観察会やトレッキングなどの行事も随時行っています。

☎0242-64-2105

↓ 26.6km | 2時間 | 上り→下り 24.2km

3 道の駅 つちゆ つちゆロードパーク

揚げたての天ぷらと季節の混ぜご飯、蕎麦、土湯温泉玉子に、名物ちぎりこんにゃくなどがセットになった定食「つちゆスペシャル」がおすすめです。

☎0243-24-2148

↓ 6.8km | 30分 | 下り

4 鏡ヶ池公園

岳温泉のシンボルでもある鏡ヶ池を中心にしたせせらぎのある親水公園として、観光客に親しまれています。

↓ 56.2km | 4時間30分 | 下りから平坦

FINISH 8 相馬駅

↑ 11.6km | 1時間 | 平坦

7 大洲海岸

東日本大震災の津波により甚大な被害を受けましたが、震災前の景観を少しずつ取り戻しています。松川浦県立自然公園の潟湖と紺碧の太平洋を7kmにわたって仕切る美しい景観を持つ渚です。

↑ 35.6km | 1時間30分 | 下りから平坦

6 まきばのジャージー

新鮮なジャージー牛の牛乳を使った濃厚かつ自然の甘味が美味しいジェラートショップ。季節限定や日替わりメニューが豊富。四季の味を楽しむため、地元の方も多く訪れます。

☎024-589-2375

↑ 18.1km | 1時間30分 | 平坦から上り

5 道の駅 伊達の郷りょうぜん

のどかな山間にある伊達の美味しいものに会えるビストロ。新鮮な農産物やお土産の販売もあり、季節のイベントやいちご狩りも人気です。

☎024-573-4880

体験情報

茂庭っ湖

飯坂温泉のなかを流れる濁上川の上流にあるダム湖。温泉街からは車で20~30分。湖は茂庭っ湖というかわいい名前になっています。静かな湖面では初心者やお子様でも、カヤックツーリングを楽しむことができます。
問い合わせ先 いざかサポーターズクラブ
☎024-529-6125



体験

18-01 吾妻・安達太良・雪山・松川浦 ロングルート P6-7

四季の里から吾妻連峰を望む
中世ヨーロッパ風の農村公園である四季の里からは、福島盆地を見下ろすようにそびえる吾妻連峰を遠望できます。

へたれガンダム
地元復興のためにアマチュアの鉄作家によって製作されたモニュメント。サイクリストの中で隠れた名所となっています。



信夫山からの眺め
福島を代表する花見のスポットであり、吾妻山を一望できる展望台からの眺めは圧巻です。ちょっと足を伸ばしてみよう。



18-03 福島の果樹の恵みを発見する フルーツガーデン福島周遊ルート

桃や梨などの果樹畑や田園が広がる福島市西部、広域農道を通るアップダウンが少ない快適なルートです。四季折々の風景を楽しみながら、福島の食や温泉を満喫できます。

初級 ファミリー 里山 果樹園
グルメ 歴史探訪

距離 **37.7km** 最大標高差 **302m** 獲得標高 **495m** 走行時間 **3.5時間**

START 1 福島駅
新幹線が停車するJR福島駅がこのエリアの旅の拠点。西口からは吾妻・安達太良連峰が遠望できます。

4.3km | 30分 | 平坦

2 大森城山公園
大森城跡の広場を整備した伊達政宗ゆかりの地。眺望も良く、春の園内には700本ものサクラが咲き競い大勢の花見客で賑わいます。

9.3km | 1時間 | ゆるやかな上り

3 アンナガーデン
ヨーロッパの雰囲気漂う街並みに個性豊かな18のショップが揃い、食べる・飲む・買う・見るなど色々な楽しみ方が出来るスポットです。

2.9km | 10分 | 平坦

4 ささき牧場カフェ
さっぱりした味わいが人気のささき牛乳。それを活かした季節によってメニューが変わるオリジナルソフトクリームをぜひご堪能ください。

飯坂温泉
温泉街を流れる濁上川沿いにホテルや旅館が建ち並び、昔ながらの温泉情緒を感じることができる「福島の産産」。松尾芭蕉が立ち寄り湯につかたとされる鱒湖温泉などの9つの共同浴場や、味わい深い飲食店が数多くあり、何度訪れても楽しい発見ができる温泉地です。飯坂温泉駅~福島駅間ではサイクルトレインも運行しています。
<https://li-den.jp/how/cycletrain.php>

飯坂線 サイクルトレイン

サイクルツーリズム情報
飯坂温泉では独自のルート設定やツアーの企画、レースの開催などのサイクルツーリズムの推進に取り組んでいます。昭和チックな街並みの中には自然やグルメ、観光スポットなどの魅力が溢れています。詳細は公式ホームページをご覧ください。

FINISH 8 飯坂温泉駅
「いい電」の愛称で親しまれる飯坂電車はサイクルトレインとしても利用することができ、サイクリストの旅をサポートしてくれます。

2.8km | 15分 | 平坦

7 農家カフェ 森のガーデン
まるせい果樹園の新鮮フルーツをふんだんに使ったスイーツが楽しめるお店です。季節ごとの食べ頃フルーツを使うので、収穫時期に合わせてメニューも変わっていきます。

5.4km | 20分 | 下り

6 ふくしまスカイパーク
福島市中心部から北西に約10km程離れた場所に位置する「天空の飛行場」。場内にあるウイングカフェでは遠くに吾妻連峰を望みながら休憩を取ることができます。

9.5km | 55分 | 平坦から上り

5 東北の名庭園 浄楽園
室町時代の趣を表現した日本庭園。約25000㎡の広大な敷地の中でアヤメやスイレン、シャクナゲなどの花々が彩りを添えています。

3.5km | 20分 | ゆるやかなアップダウン

18-04

海の幸と歴史の旅 松川浦しおかぜルート



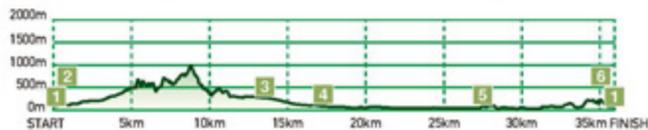
相馬市内の観光名所から松川浦を周遊するルート。沿岸部を通る「大洲松川ライン」は2018年に約7年ぶりに再開した相馬市観光のシンボルのひとつ。大小の岩が点在する風光明媚な松川浦の入り江と、太平洋の大パノラマを眺めながら爽快に走り抜けよう。



初級

ファミリー 海岸線 眺望
地形体感

距離 **36.0km** | 最大標高差 **98m** | 獲得標高 **182m** | 走行時間 **3.0時間**



START

1 相馬駅

城下町相馬をイメージした和風駅舎です。相馬中村城跡などの最寄り駅となっています。



1.1km | 5分 | 平坦

2 相馬中村城 本丸跡

県指定史跡。馬陵公園として市民から親しまれ、四季を通じて憩いの場となっています。春は咲き誇る数百本の桜が訪れる人々を迎えてくれます。



11.8km | 1時間 | アップダウンあり

3 涼ヶ岡八幡神社

建武年間に宇多庄の守護白川道忠によって建立されたとあり、国家鎮護、必勝、合格祈願、諸業繁栄、病氣平癒などで信仰されています。国の重要文化財に登録されています。
☎0244-36-4342



4.6km | 25分 | 平坦

4 道の駅 ぞうま

「相馬野馬追」の陣屋をイメージした道の駅。近海(松川浦)でとれる海産物や加工品が自慢で、魚のほかに、「青のリコロケ」「浜海ラーメン」などがおすすめです。
☎0244-37-3938



10.0km
50分
平坦

5 鶴ノ尾埼灯台

紺碧の海と松の緑のコントラストが美しい白亜の灯台です。周辺は県立自然公園に指定され、そそり立つ断崖の上から太平洋を望みます。



7.7m
35分
平坦

6 そうま温泉 天の湯

相馬駅からほど近い天然日帰り温泉。露天風呂・サウナ・リラクゼーション・マッサージ・食事などゆっくりと旅の疲れを癒すことができます。
☎0244-32-0261



0.8km
5分
平坦

FINISH

1 相馬駅



百尺観音

地元の仏師荒嘉明氏が、生涯一仏一体を残そうと岩山を切り開き建立しました。風情ある里山風景の中、山を切り裂くように巨大な観音様が現れます。



大洲海岸

東日本大震災の津波により大きな被害を受けましたが、震災前の景観を少しずつ戻しています。松川浦県立自然公園の潟湖と紺碧の太平洋を7kmにわたって仕切る美しい景観を持つ渚です。



チャレンジグルメ

東日本大震災の津波で被害を受けた松川浦では2012年4月から海産物でんご盛りの「松川浦復興チャレンジグルメ」が展開されています。旬の食材を活かしたメニューにチャレンジしてみてください。



楽しみ方いろいろ！岳温泉

4 岳温泉観光協会

宿泊、飲食、歴史や見所など岳温泉の楽しみ方はここに調べられます。岳温泉の情報の拠点となっています。

☎0243-24-2310
P R A 車椅子



3 岳温泉足湯

無料の足湯。散策の疲れが癒されます。一休みすれば岳温泉の良さがわかります。



2 鏡ヶ池公園

岳温泉のシンボルでもある鏡ヶ池を中心にせせらぎのある親水公園として、観光客に親しまれています。



5 あだたら高原リゾート

安達太良山麓に広がるレジャー施設。日帰り温泉やバーベキューを楽しめます。また、安達太良山八合目までロープウェイが通じており、山頂からの絶景が一番の見どころです。

☎0243-24-2141



5.7km
20分
下り

6 あだたら高原 アイスクリームガーデン

あだたら高原産の新鮮な生乳をベースにした コクのある深い味わいが特長のアイスクリームは絶品です。

☎0243-24-3242



10.5km
30分
下り

START FINISH

1 二本松駅

城下町二本松らしく、駅舎は二本松城をかたどった形になっています。駅正面の石垣には、智恵子抄で有名な高村光太郎氏の詩が刻まれています。



18-05 「ほんとの空」に続く 岳温泉ヒルクライムルート



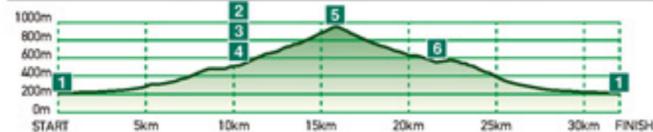
JR二本松駅から安達太良山の奥岳登山口まで登りきる、獲得標高約800mの山岳ヒルクライムルート。岳温泉の温泉街を抜けて蛇行した坂道を登りきると、智恵子抄で「ほんとの空」と詠まれた安達太良山の登山口へ。岳温泉周辺に広がる高原風景を眺めながらツーリングを楽しもう。



中級

眺望 温泉 ヒルクライム

距離 32.1km 最大標高差 743m 獲得標高 793m 走行時間 2.0時間



10.3km | 1時間10分 | 平坦から上り



18-11 安達太良山塩沢ルート P18-19

18-01 吾妻・安達太良・霊山・松川浦 ロングルート P6-7

18-10 安達太良山奥岳周遊ルート P18-19

18-09 安達太良山縦走ルート P18-19

二本松城跡

「鶴ヶ城公園」として整備されており、本丸跡が再建されています。麓には幕末の戊辰戦争でふるさとを守るために若い命を散らした「二本松少年隊」の群像があります。



智恵子抄

「智恵子抄」は、彫刻家高村光太郎が40年間にわたって、妻、智恵子に対する想いをこめて綴った詩集です。智恵子は1886年福島の酒造家に生まれ、雑誌「青鞥」の表紙を書くなど、新進の女性芸術家として注目を浴びましたが、自分の創作活動と光太郎の妻としてのつとめの板挟みに精神を病み、1938年に肺結核のため亡くなりました。智恵子の生家の隣に建つ智恵子記念館には、智恵子の紙絵作品が展示されています。

智恵子の生家 智恵子記念館

岳温泉

万葉集にも詠われた歴史ある温泉。鉄山の直下、標高1500mより湧き出る湯は山肌をとうとうと流れ下り、柔らかな肌触りとなっています。全国的にも少ない酸性泉は「直しの湯」としても知られ、慢性皮膚病や火傷のほか、高い美肌効果でも知られています。



岳温泉桜坂

岳温泉の中心街から鏡ヶ池に通じる道。両側にソメイヨシノの大木が咲き揃い、美しい「桜のトンネル」となります。



18-06

伊達氏発祥の歴史に思いを馳せる 梁川歴史探訪ルート



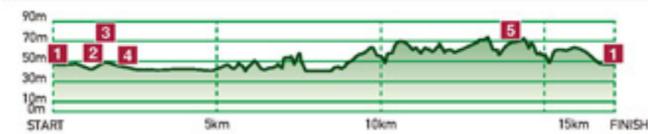
伊達市梁川町に点在する伊達政宗をはじめとする伊達氏ゆかりの歴史史跡を巡りながら、アップダウンの少ない街並みを楽しむポタリングルート。老舗和菓子屋や寿司屋が軒を連ね、晩秋から冬の期間は風物詩である「あんぼ柿つるし」がルート沿いの農家の軒先で見られます。



初級

ファミリー 歴史探訪 里山
果樹園

距離 17.2km | 最大標高差 34m | 獲得標高 118m | 走行時間 1.5時間



「伊達氏発祥の地」である伊達市

伊達氏の初代朝宗が築いたとされる、伊達氏初の城館跡「高子岡城跡」は、伊達市保原町高子地区に築かれました。山頂には、鎮座の神として亀岡八幡宮を祀ったといわれ、白い鳥居をくぐった先に八幡神社が鎮座しています。梁川では梁川城跡や梁川八幡神社、大枝城跡など、伊達市ゆかりの史跡を見ることができます。豊かな自然と逞かな歴史に彩られた伊達氏のふるさとを、ぜひ堪能ください。



高子岡城跡

大枝城跡

9代政宗の弟である孫三郎宗行が大條(おおえだ)氏として分家して居城したといわれています。1600年に起きた北の関ヶ原と呼ばれる松川の合戦において、17代政宗は、この城に陣を敷き、梁川城の須田長義と戦いましたが、堅固な梁川城と、須田氏の高い攻撃力に苦しみました。大枝城跡からは、歴史に思いを馳せながら、梁川町を一望できます。



あんぼ柿

あんぼ柿は、皮をむいた柿を天日に干す「天干し柿(あまほしがき)」が転じて今の名前で呼ばれるようになり、伊達市は日本一の生産数を誇ります。「柿ばせ」といわれる柿干場で自然乾燥され、一つ一つ手作りされたあんぼ柿は、きれいなアメ色のトロリとした果肉を持ち、栄養価が高く、健康果実として知られています。



猿跳岩

福島県と宮城県境の阿武隈川岸に切り立つ巨石。その昔、猿が群れをなして両岸を飛び越え行き来したという言い伝えがあることからこの名がついたといわれます。



宮城県丸森町

福島県伊達市

政宗にぎわい広場のポケットパーク

伊達政宗が妻である愛姫を迎え入れた場所であることから、梁川八幡神社には縁結びのご利益があるとされています。それにちなみ、付近にある「政宗にぎわい広場」には、恋人の聖地としてハート型のモニュメントが設置されています。モニュメントには南京錠や絵馬を掛けることができます。(伊達市PRアニメ「政宗ダテニクル」特製絵馬は「まちの駅やながわ」にて販売中)



START FINISH

1 梁川駅

阿武隈急行梁川駅は、市の中心部に位置し、隣接する「ステーションプラザ梁川」では、カツ丼やそば等のお食事もできます。
☎024-577-7131



3.2km | 20分 | 平坦

1.3km | 8分 | 平坦

2 梁川城跡

鎌倉時代に伊達氏によって創建されたと推定される本格的な平山城です。特に中世の庭園が本丸部に残っているのは全国でも珍しく、令和元年6月には国史跡に指定されました。
☎024-573-5804(伊達市生涯学習課)



0.3km | 2分 | 平坦

5 やながわ希望の森公園

春は2000本の桜の下での花見。夏は緑の中でのキャンプ。秋は紅葉を愛でながらの芋煮会。冬のバードウォッチングと四季折々の自然のなか、家族みんなで楽しめます。
☎024-577-6100



11.5km | 55分 | 平坦

3 まちの駅やながわ

昔ながらの木の小屋組みや漆喰壁を用いて建てられた情報拠点。買い物や休憩ができるほか、館内のギャラリーでは歴史文化資料を見学することができます。
☎024-573-7235



0.9km | 5分 | 平坦

4 梁川八幡神社

伊達政宗も戦勝祈願に訪れており、妻である愛姫を受け入れたのも当地であると伝えられているなど、伊達政宗ゆかりの地として知られています。県の指定史跡名勝に指定されています。
☎024-577-0227(梁川天神社)



START FINISH

18-06 梁川歴史探訪ルート

1 梁川駅



吾妻山

西吾妻山へ東西に抜ける本格的な縦走ルートに加え、浄土平を拠点として、吾妻小富士、東吾妻山、浄土平温泉の散策など、様々な楽しみ方ができるのが特徴です。高湯温泉、土湯温泉など豊かな山のいど湯が山麓に点在しているのも魅力のひとつです。かつて五穀豊穡を祈願した信仰宗教の山々は登山愛好者だけでなく、今なお地元の人々にも愛されています。



春の訪れを知らせる吾妻小富士の「雪うさぎ」

アクセス情報

(不動沢まで)
バス/JR福島駅から吾妻スカイライン観光路線バスが1日2便運行。
●5~9月:土、日、祝のみ運行 ●10~11月上旬:毎日運行
問い合わせ/福島交通株式会社 福島支社 ☎024-535-4102
[注意]火山活動の状況や天候等により、運休の場合あり

【問い合わせ先】
福島市観光案内所 ☎024-531-6428
浄土平ビジターセンター ☎0242-64-2105 (冬季休館)

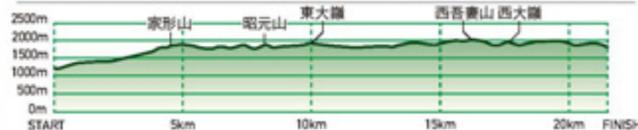
(北望台まで)
天元台ロープウェイ温泉駅からロープウェイ及びリフトを乗り継いで約35分で北望台へ。
●天元台ロープウェイ温泉駅
バス/JR山形新幹線米沢駅前から白布天元台行バスで約40分。
車/東北中央自動車道米沢八幡原ICより国道13号を経由して約1時間。



上級

百名山 眺望 縦走路
温泉 地形体感

距離 **21.5km** | 最大標高差 **845m** | 歩行時間 **11時間40分**



18-07

吾妻山縦走ルート



高湯温泉から西吾妻山までを横断する縦走ルートです。福島県側の不動沢から入山し、吾妻連峰最高峰西吾妻山を目指します。火山から高層湿原まで変化に富んだ風景を楽しむことができます。

! 一切経山は現在も火山活動が続く活火山です。入山の際は、気象庁の最新火山情報をご確認ください。

五色沼

一切経山と家形山の間際に位置するカルデラ湖です。コバルトブルーに輝く湖の美しさから「魔女の瞳」の別名を持っています。



! 視界が悪く迷いやすい

FINISH
18-07 吾妻山縦走ルート
北望台

START
18-07 吾妻山縦走ルート
不動沢

START FINISH
18-08 東吾妻山トレッキングルート
浄土平ビジターセンター

吾妻小富士

砂礫の登山道を登りつめた後に広がる火口の眺めは圧巻です。直径約400mの火口壁をぐるりと一周して戻っても1時間とからず、手軽にトレッキングを楽しむことができます。途中に望む浄土平や福島盆地などの展望も抜群です。



浄土平ビジターセンター

館内に展示する模型やパネル写真等を通して、自然公園の案内を担う施設。自然観察会やトレッキングなどの行事も随時行っています。



18-08 東吾妻山トレッキングルート

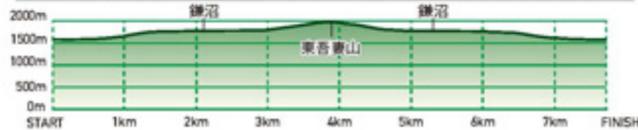
浄土平から鎌沼を經由し東吾妻山へと至るルートです。高山植物やミズゴケ類、美しい水をたたえた鎌沼とオオシラビソやコマツガなどの針葉樹林が広がるならかな山容の東妻山への行程はファミリーや初心者でも楽しめます。



初級

ファミリー 眺望 地形体感

距離 **7.7km** | 最大標高差 **402m** | 歩行時間 **1時間45分(上り)**
1時間30分(下り)



18-02 管梯吾妻スカイライン こだわりのヒルクライムルート P6-7

18-01 吾妻・安達太良・霊山・松川浦 ロングルート P6-7

福島県 北塩原村

山形県 米沢市

福島県 福島市

磐梯朝日国立公園

福島県 猪苗代町

縮尺 1:50,000

START
18-09 安達太良山縦走ルート
野地温泉 届

安達太良山の楽しみ方

【アクセス情報】
●野地温泉
東北自動車道福島ICから車で約30分
●奥岳登山口
JR東北本線二本松駅から
シャトルバス奥岳便で約50分(期間限定土日祝のみ運行)
路線バスJICA経由奥岳線で約45分(1日1便平日のみ運行)
●塩沢登山口
バス: JR東北本線二本松駅からバスで約35分(1日4便)
車: 東北自動車道二本松ICから車で約20分

【あだたら山ロープウェイ】
一般: 片道1,000円、往復1,700円
子供(4歳以上小学生以下): 片道750円、往復1,300円
身障者(大人): 片道700円、往復1,200円
身障者(子供): 片道550円、往復900円
ペット料金: 小型550円、中~大型850円

【問い合わせ先】
二本松市観光運営 ☎0243-55-5122
岳温泉観光協会 ☎0243-24-2310
あだたら高原リゾート ☎0243-24-2141

18-09 安達太良山縦走ルート

安達太良連峰北部の野地温泉から安達太良山へ。展望の良い稜線歩きを楽しめる縦走ルートです。

中級 百名山 眺望 縦走路
温泉 地形体感 紅葉

距離 **11.0km** | 最大標高差 **781m** | 歩行時間 **6時間**

18-10 安達太良山奥岳周遊ルート

安達太良山からくろがね小屋を経由する周遊ルート。温泉や溪谷の遊歩道を巡る味わい深い登山を楽しめます。

中級 百名山 眺望 温泉
地形体感 紅葉

距離 **10.4km** | 最大標高差 **785m** | 歩行時間 **5時間30分**

18-11 安達太良山塩沢ルート

渓谷美を堪能し安達太良山から鉄山へ。経験者が好む安達太良の新たな魅力を感じられるルートです。

上級 百名山 眺望 温泉
渓谷美

距離 **13.7km** | 最大標高差 **936m** | 歩行時間 **6時間10分**



くろがね小屋

年中無休の源泉かけ流し温泉がある山小屋です。良質の湯と秘伝レシピによる名物のくろがね小屋カレーが登山者の心と体を満たしてきました。

宿泊料(素泊り): 中学生以上4,100円、子供2,900円
※朝食900円、夕食1,600円(消費税・入湯税込)
日帰り入浴料: 中学生以上500円、子供300円
冬季暖房料(日帰り): 300円 ※11月~翌年4月

安達太良山

阿多多羅山の山の上に
毎日出ている青い空が
智恵子のほんとの空だといふ。

詩人、高村光太郎の詩集「智恵子抄」に出てくる安達太良山は標高1700mの活火山。頂上がほっこり小山の様に盛り上がり乳首とも呼ばれる事から別名「乳首山」とも呼ばれています。山頂からは鉄山、箕輪山などの安達太良連峰、さらには磐梯山や吾妻、飯豊連峰など360度のパノラマが楽しめます。

FINISH

18-12 霊山縦走ルート

1 霊山湧水の里



霊山ボルダーランド

伊達市の復興と新たな魅力を創造するため、霊山でボルダリングエリアが展開されています。ルールを守って、ボルダリングを楽しむことで霊山の新たな魅力を発見できるかもしれません。
Ryozen BoulderLand Project
ホームページ: <https://lowryclimber.wixsite.com/ryozen-boulderland>



見下し岩

登山口や麓の風景を一望することができます。



霊山

霊山はかつて修験者たちの修業の場として知られた岩峰です。火山活動によって生み出された玄武岩の形状が特徴的で国の史跡名勝、県立自然公園に指定されています。標高825mの低山ながら岩場や鎖場があり、点在するビュースポットからは太平洋を望む大パノラマを楽しむことができます。



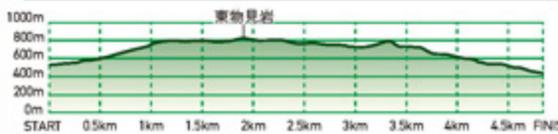
18-12 霊山縦走ルート



霊山を南から北へ向け縦走するルート。史跡、岩場、絶景が連続して現れる、山歩きに慣れた人向けのルートです。

TREKKING **中級** 眺望 地形体感 歴史探訪
里山 紅葉

距離 4.8km | 最大標高差 389m | 歩行時間 3時間



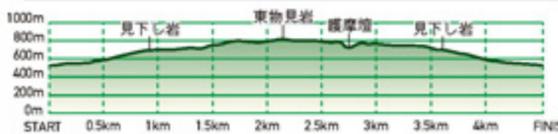
18-13 霊山周遊ルート



825mの霊山山頂を目指す一周ルート。低山ながらも、四季によって全く違った表情を見せる眺望とゴツゴツした岩場歩きが楽しめるルートです。

TREKKING **初級** ファミリー 眺望 地形体感
歴史探訪 里山 紅葉

距離 4.5km | 最大標高差 297m | 歩行時間 2時間



相馬市

START FINISH 18-13 霊山周遊ルート

START 18-12 霊山縦走ルート

登山口 P 届

アクセス情報
車：東北自動車道福島西ICから霊山登山口まで約60分

【問い合わせ先】
霊山道先案内人によるガイドも可能(7日前までの要予約)
霊山道先案内人会 ☎024-587-1255

18-14 みちのく潮風トレイル (相馬～新地ルート)



みちのく潮風トレイルの最南端、松川浦の自然と相馬の歴史を訪ね歩くトレイルです。松川浦環境公園には、みちのく潮風トレイルのトレイルヘッド(起点)・エンドポイントを示すモニュメントが設置されています。

TREKKING **中級** 歴史探訪 地形体感 ロングトレイル

距離 25.0km | 最大標高差 125m | 歩行時間 8時間



FINISH 18-14 みちのく潮風トレイル

鹿狼山登山口



宮城県 山元町

新しい東北が見つかる。

『みちのく潮風トレイル』は、青森県八戸市から福島県相馬市までの太平洋沿岸をつなぐロングトレイルです。その最大の魅力は、海の景観をダイナミックに感じるスポットの豊富さ。日本一美しい断崖やリアス海岸ならではの風景、恵み豊かな世界三大漁場など見どころが自白押しです。自然が織りなす圧倒的な美しさのなかを、潮風にゆられながら進み、忘れられない感動を味わってください。

トレイルマップの入手方法 検索

断崖絶壁の景観に圧倒される道

青森県八戸市～岩手県山田町
波による浸食によって出来上がった雄大な海食崖を眺めながら歩く道です。北から南に向かって崖が高くなっていくので、八戸市・野田村間は比較的ゆるやか、普代村・山田町は体力と技術が求められるコースになっています。

リアス海岸と旧街道を辿る道

岩手県大槌町～宮城県石巻市
交易の道として栄えた三陸浜街道や、日本一の規模を誇るリアス海岸の半島を周回し、自然とともにあるくらしを堪能できるコースです。

仙台湾を眺めながら歴史文化を楽しむ道

宮城県東松島市～福島県相馬市
仙台湾の景観と、この地に眠る歴史文化を楽しみながら歩く道です。阿武隈高地を上ってみたい、江戸時代に木材輸送などに使われた貞山運河沿いに歩いたり、多彩な楽しみ方ができます。

18-01 吾妻・安達太良・霊山・松川浦ロングルート P6-7

松川浦環境公園

みちのく潮風トレイルの最南端の玄関口。環境教育を通して自然を大切にする心を養うために造られた公園です。



START 18-14 みちのく潮風トレイル

松川浦環境公園



集え、白銀の安達太良へ

奥岳登山口のあるあだたら高原スキー場から勢至平を経由して「くろがね小屋」を目指すコースと、リフトを乗り継いで五葉松平経由で「薬師岳」を目指すコースがあります。

くろがね小屋は源泉かけ流しの温泉があり、冬場でも非常に人気がある通年営業の山小屋です。薬師岳からは安達太良山の雄大な山容を望むことができ、グリーンシーズンとは全く顔の違う静寂に包まれた絶景を味わえます。



18-0P 安達太良山 スノーフィールド



あだたら高原スキー場 スノーシューパーク
あだたら高原スキー場内にあるスノーシューパークで、雪原を歩いてみませんか？日本百名山安達太良山の山容を望みながら、銀世界で雪遊びウォーキング。うさぎやきつねなどの小動物に出会うことも。
レンタル料&問い合わせ先
スノーシューストックブーツセットレンタル：3,200円/1日
あだたら高原スキー場 ☎0243-24-2141 **レンタル**

くろがね小屋

通年営業で源泉かけ流しの温泉が付いているレトロな山小屋です。冬の登山者をホッと癒してくれます。



奥岳の湯

2015年に開業した日帰り温泉施設。露天風呂はフェンスがないため、安達太良山の大自然を眺めながら入浴を楽しめます。



沼ノ平

夏場とは全く違う様子を見せる沼の平の爆裂火口。天気の良い日は遠く裏磐梯の湖沼群まで見渡せます。



安達太良山

日本百名山にも数えられる標高1700メートルの活火山。空気が澄んだ冬場は最速時や薬王など360度の大パノラマが楽しめます。



あだたら高原スキー場

日本百名山「安達太良山」の山麓に位置し、良質なパウダースノーの雪質が自慢のスキー場。中級者向けの斜面が多くカービングの練習に最適です。



ツアー情報 —— あだたらスノーシュートレッキング

年中無休の源泉かけ流し温泉がある山小屋「くろがね小屋」までの往復コースや鳥川リフトを使い、パノラマを楽しみながら薬師岳まで登るコースなどがあります。

雪山は別世界。ファンタジーの世界に迷い込んだようです。白と抜けるような青。普段味わうことのできない感覚を楽しんでください。はじめてでも安心。ガイドが懇切丁寧に指導します。スノーシューや雪山の服を持っていなくてもご安心ください。事前にお申込みいただければレンタル可能です。
※登山ガイドを申し込んで、安達太良山の山頂を目指すこともできます。詳しくはお問い合わせください。

岳温泉観光協会
二本松市岳温泉1-16 ☎0243-24-2310 **体験・ガイド**



ふくしまの実り

フルーツ王国として名高い福島。春はいちごやさくらんぼ、夏はもも、秋にはなしやぶどう、りんご、冬にはあんぽ柿と一年を通してほぼ切れ間なく果物が楽しめます。旬の味を求めて、ぜひ足を運んでみましょう。



ふくしまの彩り

淡くやさしい花色に包まれる春の里山、鮮やかに色づく秋の山々。ふくしまは何度訪れても四季折々の彩り豊かな風景に出会うことができます。



ふくしまの歴史と文化

こけし

東北固有の工芸品である伝統こけしは、江戸末期ごろ、東北地方の温泉地において子供のみやげ品として生まれたものと伝えられています。その中でも「土湯こけし」は宮城県遠刈田、鳴子と並ぶ三大こけし発祥地といわれています。比較的頭が小さく胴も細めで女性的。蛇の目模様の小さい頭と三日月眉にクジラ目、たれ鼻、おちょぼ口と表情の明るいのが特徴です。



政宗ダテニクル

伊達氏発祥の地の歴史と魅力を全国にPRするため、伊達市とガイナ・福島ガイナが共同製作したアニメ「政宗ダテニクル」。作中には伊達氏ゆかりの地が多数描かれ、アニメを通して国内外に伊達市の魅力を発信しています。2019年・2020年版「訪れてみたい日本のアニメ聖地88」にも認定されました。



©ガイナ／福島県伊達市

祭り

二本松の提灯祭り (10月第1土・日・月開催)



350年以上の歴史を誇る「二本松の提灯祭り」。初日の宵祭りでは、二本松神社の御神火で一斉に提灯に火がとまり、1台に約300個の提灯を付けた7台の太鼓台が、祭囃子の調べに合わせて市内を練り歩きます。

相馬野馬追 (7月最終週土・日・月開催)



一千有余年の歴史と伝統を誇る国の重要無形民俗文化財「相馬野馬追」は3日間に渡って、旧中村藩領で開催される一大イベントです。総大将を擁する相馬中村神社での出陣式はとりわけ厳格に行われており、その後の騎馬武者たちによる行列は、まるで戦国時代にタイムスリップしたかのような迫力です。

古関裕而

古関裕而は福島市に生まれた昭和を代表する作曲家で、夏の全国高校野球大会歌「栄冠は君に輝く」や1964年東京オリンピックの選手入場行進曲「オリンピック・マーチ」などの名曲を作曲。福島市名誉市民第一号となり、後に記念館が建てられるなど、その功績と栄誉が讃えられています。2020年前期に古関裕而・金子夫妻をモデルとした連続テレビ小説が放映されることを契機として福島市では、ゆかりの地マップの作成や古関メロディーバスの運行などのにぎわい創出に取り組んでいます。



グルメ(食事処・カフェ・軽食・テイクアウト)

- ヴォートル** P.8 (18-03) シュークリームが絶品と評判のお店です。生クリームのきめ細かさやとろとろとよい甘さにリピーターが多数います。福島市大森字島の内69-11 ☎024-539-6608
- ささぎ牧場カフェ** P.6 (18-02) P.8 (18-03) さっぱりした味わいが人気のささぎ牛乳。それを活かした季節によってメニューの変わるオリジナルソフトクリームをぜひご堪能ください。福島市佐原字川久保15-1 ☎024-573-7343
- 十割そば 貴福茶屋** P.8 (18-03) 厳選したそば粉と深井戸から汲み上げた地下深層水を使用してつくられた十割そばは絶品です。福島市町庭坂字黄金坂10-4 ☎024-591-3838
- 農家カフェ 森のガーデン** P.8 (18-03) まるせい果樹園の新鮮フルーツをふんだんに使ったスイーツが楽しめるお店です。季節ごとの食べ頃フルーツを使うので、収穫時期に合わせてメニューも変わっていきます。福島市飯坂町平野字森前27-3 ☎024-541-4465
- なかや菓子店** P.6 (18-02) 蒸かしたての美味しい温泉饅頭が旅の疲れを癒してくれます。福島市土湯温泉町字八郎畑2 ☎024-595-2547
- 成駒** P.6 (18-01) P.12 (18-05) こだわりの生パン粉を使用したソースカツ丼が有名な老舗の食堂です。会津産コシヒカリのお米も絶品です。二本松市岳温泉1丁目-115 ☎0243-24-2412
- まきばのジャージー** P.7 (18-01) 新鮮なジャージー牛の牛乳を使った濃厚かつ自然の甘味が美味しいジェラートショップ。季節限定や日替わりメニューが豊富。四季の味を楽しみながら、地元の方も多く訪れます。伊達市霊山町石田字川面1-1 ☎024-589-2375
- 藤川屋** P.15 (18-06) 梁川のお菓子店。一番人気の「家伝茶まんじゅう」は、あの大女優、吉永小百合さんもお気に入りです。伊達市名物あんぽ柿を使ったお菓子もおすすです。伊達市梁川町字田町21 ☎024-577-0270

- honey bee 本店** P.8 (18-03) 福島県産のハチミツと牛乳を使用した店名にもなっている一番人気のジェラート「ハニービー」。旬の果物を使用したジェラートなど、毎日約16種類がショーケースに並んでいます。福島市荒井山山下17-14 ☎024-593-0666
- 手打ちそば切り 胡々里庵** P.6 (18-01) (18-02) P.8 (18-03) 石臼挽きにした会津産小麦と日本百名山のひとつ秀峰吾妻山の伏流水を使い打上げた蕎麦には行列ができるほどです。福島市在庭坂字橋清水12-18 ☎024-591-5571
- 空の駅 ウイングカフェ** P.8 (18-03) スカイパーク内にあるカフェ。遠くまで雲を望み、自然の中で落ち着いた気分になります。福島市大笹生字畑169(ふくしまスカイパーク敷地内) ☎024-558-6880
- on café** P.8 (18-03) 飯坂温泉発祥の地と言われる鱒淵湖の目の前にあるカフェ。店内は古民家風の落ち着いた雰囲気で、湖上ダム(茂庭湖)をイメージした茂庭湖ダムカレーがおすすめです。福島市飯坂町湯沢26 ☎024-542-3159
- 味工房ひさご** P.6 (18-02) 福島産そば粉を使用した手打ちそばのお店。土湯温泉でのお昼におすすめで、店内には伝統の「土湯こけし」が立ち並びます。福島市土湯温泉町杉ノ下21 ☎024-595-2329
- あだたら高原アイスクリームガーデン** P.12 (18-05) あだたら高原産の新鮮な生乳をベースにした、コクのある深い味わいが特長のアイスクリームは絶品です。二本松市大関425 ☎0243-24-3242
- まちの駅やながわ** P.15 (18-06) 昔ながらの木の小屋組みや漆喰壁を用いた建物の、お弁当やお惣菜大賞2019に特別賞で賞状を授賞した「奥口」や地元名産品を扱うことができ、歴史文化資料も見学できます。伊達市梁川町大町1丁目60 ☎024-573-7235
- 時代寿し** P.15 (18-06) 地元で愛される寿司屋。おすすめは、新鮮なお刺身と揚げたてサクサクの季節の天ぷらがセットになった時代セット。本格茶わん蒸しとサラダもセットでボリューム満点です。伊達市梁川町字中町7-1 ☎024-577-5252

- 四季の里** P.8 (18-03) 遊・食・体験の3拍子が揃ったこの公園。広大な園内には四季折々の花が咲いており、季節ごとに様々なイベントが開催されています。福島市荒井山字上道西1-1 ☎024-593-0101
- 裁ちそば 紅葉亭** P.8 (18-03) 伝統料理「裁ちそば」が味わえるお店です。店外には福島盆地を一望できるテラスがあり、ゆったりとした空間を味わうことができます。福島市在庭坂字橋畑39 ☎024-591-1785
- まるせい果樹園** P.8 (18-03) 6月の「さくらんぼ」から始まり、甘さたっぷりの「桃」、みずみずしい「梨」、芳醇な香りの「ラフランス」。そして夏入りの「サンふじ」まで新鮮な美味しさを楽しめます。福島市飯坂町平野字森前50-1 ☎024-542-0679
- 麺飯酒家万来** P.8 (18-03) 飯坂温泉駅最寄りのラーメンと餃子の店。1番人気は具だくさんで野菜たっぷりのあんかけラーメン「万来めん」で福島名物の「円盤餃子」も食べることができます。福島市飯坂町十編町5 ☎024-542-2969
- 源泉湯庵森山** P.6 (18-02) 自家源泉で作る温泉たまごや、ひとつひとつ丁寧に手作りの「湯庵」プリンがおすすめです。福島市土湯温泉町字下ノ町18 ☎024-595-2014
- 松葉園** P.7 (18-01) いちご果樹園のスイーツ&カフェ。新感覚スイーツ「とろける果実 フローズンソフト」は、果実の風味がふわっと、口いっぱいに広がります。地元産の果実を使用した季節限定メニューも登場します。伊達市霊山町山戸上落合42 ☎080-2803-5564
- 栄寿し** P.15 (18-06) 地元で愛される寿司屋。寿司はもちろんのこと、ボリュームたっぷりの「ソースカツ丼」も人気です。客席も広々としており、家族みんなで楽しめます。伊達市梁川町広瀬町96 ☎024-577-1213
- からあげ伊達屋 梁川本店** P.15 (18-06) 自社工場直送の安全安心産品伊達鶏、ハーブを使用。独自の秘伝のたれで、柔らかく中まで味が染み渡るジューシーなからあげ。からあげ弁当、惣菜、惣菜などのテイクアウト、イトインスペースもあります。伊達市梁川町東塩野川156-1 ☎024-577-7555

産業伝承館 P.15 **18-06**



伊達市を支えた伝統産業「養蚕」について学ぶことができる施設。養蚕農家の暮らしや蚕の一生などについて模型やパネルで楽しく学べます。松葉園の新感覚スイーツも味わえます。伊達市栗川町下14(営業4月～11月中旬) ☎024-577-6888

お食事処 旭亭 P.7 **18-01** P.11 **18-04**



人気のツボダイ定食のほか、ほっきごはんやぼたてごはんなど新鮮な魚介で作った定食をぜひご賞味あれ。相馬市尾浜字牛鼻毛66 ☎0244-38-7327

福住旅館 P.8 **18-03**



部屋から上川の美しい眺めが楽しめる旅館です。旅館のシンボルである「おかめとひよこご風呂」は、夫婦仲良く一緒に暮らしていけるようにという想いをこめて造られています。福島市飯坂町若葉町27 ☎024-542-4211

松島屋旅館 P.8 **18-03**



ごろんと寝そべれる「お産敷風呂」が自慢の純和風の温泉旅館。源泉かけ流しの温泉は、お肌がすべすべになります。料理は地元産の新鮮な食材を使用。夕食朝食共にお部屋でゆっくりと頂けます。福島市飯坂町湯野切湯ノ上14 ☎024-542-3155

旅館 玉子湯 P.6 **18-01** **18-02**



自然豊かな山中に佇む、明治元年創業の素材な温泉旅館。情緒あふれる萱ぶきの湯小屋や露天風呂など複数の源泉かけ流しの浴槽を完備しています。福島市町庭坂字高湯7番地 ☎024-591-1171

ログキャビンステラポートホテル P.6 **18-01** **18-02**



高湯温泉地内に大きな木で造られた丸太小屋でコテージタイプの別荘のようなホテルです。福島市町庭坂字湯花沢2-9 ☎024-591-1412

つきだて花工房 P.7 **18-01**



四季折々の花々に彩られた宿泊施設や「食べて、遊んで、学べる」体験教室。季節のイベントが楽しめます。地元農産物や植物の直売所も人気です。伊達市月館町下手渡字寺窪7番地 ☎024-573-3888

そうま温泉 天宝の湯 P.11 **18-04**



相馬駅からほど近い天然日帰り温泉。露天風呂・サウナ・リラクゼーションマッサージ・食事などゆっくりと旅の疲れを癒すことができます。相馬市小泉高池270 ☎0244-32-0261

なぎさの奏 夕鶴 P.11 **18-04**



海を一望する最上階のダイニングで魚介類など旬の地元食材を使用した会席料理の夕食と和朝食を提供しています。相馬市尾浜字追川147 ☎0244-38-7111

船橋屋製菓 本店 P.11 **18-04** P.21 **18-14**



和菓子・洋菓子豊富に取り揃えたお菓子屋。まどか饅頭はすぐに売切れてしまうほどの人気です。相馬市中村字大町73 ☎0244-35-2784

たご八 P.7 **18-01** P.11 **18-04** P.21 **18-14**



海鮮市場に隣接する食事処で、安全・安心な食材のみを使用し、多種多様なお料理が食べられます。季節の旬の食材でメニューにも変化があり、遠方からも人が訪れています。相馬市尾浜字原228-25 ☎0244-38-8808

祭屋湯左衛門 P.8 **18-03**



大正10年創業、上川沿い建つ和風の老舗温泉旅館。数寄屋風の黄色い建物特徴で、神楽や太鼓などが飾られた開放的な吹き抜けの館内は、堂々とした趣があります。福島市飯坂町湯沢4-1 ☎024-542-2345

なかや旅館 P.8 **18-03**



飯坂温泉のシンボルである鱈湯から少し上がった通り沿いにある、飯坂温泉内一番小さく家庭的なアットホームな宿。地元産の旬の食材を取り入れて丁寧に手作りの料理が自慢です。福島市飯坂町湯沢25 ☎024-542-2582

旅館 ひげの家 P.6 **18-01** **18-02**



渓流を望む上品な和室を中心に、テラス付きの洋室も揃える和モダン温泉旅館。源泉かけ流し露天風呂や貸切風呂が楽しめます。福島市町庭坂字高湯15-1 ☎024-591-1027

公共浴場 中之湯 P.6 **18-02**



土湯温泉で長年親しまれてきた公共浴場。2018年にリニューアルオープンし、2つの泉質を楽しむことができます。福島市土湯温泉町字下ノ町5番地 ☎024-563-3991

りょうぜん紅彩館 P.7 **18-01** P.20 **18-12** **18-13**



宿泊・日帰り入浴施設。名峰雲山を眺めながら、ゆったりとしたひと時を過ごせます。季節のご贈り物や地元産品が楽しめます。自然に囲まれたコテージやキャンプ場もおすすめです。伊達市雲山町石田字宇宮沢9-1 ☎024-589-2233

ホテル喜楽荘 P.11 **18-04**



漁師町のお料理自慢の宿。松川浦を一望できる露天風呂も堪能できます。相馬市尾浜字字前55 ☎0244-38-7171

旅館いさみや P.11 **18-04**



松川浦自然公園と四季折々の風景が目の前に広がるアットホームな宿。家族風呂や畳敷きの客室を提供しています。相馬市尾浜字船越92-1 ☎0244-38-8216

鳥久精肉店本店 P.10 **18-04** P.21 **18-14**



A5ランクの相馬牛を提供する昭和27年創業の老舗精肉店。食肉だけでなく、手作りお惣菜やお弁当の販売もしています。相馬牛を使った宴会の対応も可能です。相馬市中村田町60 ☎0244-35-2929

清流の宿花乃湯 P.8 **18-03**



宿泊した人が「また帰ってこよう」と思えるようなアットホームなおもてなしが魅力の旅館。源泉かけ流しの温泉は、弱アルカリ性の単純泉でお肌につやと潤いを与えてくれます。福島市飯坂町湯野切湯ノ上32 ☎024-542-2231

旅館 小松や P.8 **18-03**



飯坂温泉駅から徒歩1分。上川の清流沿いの宿。落ち着いた客室から、遠く香妻・安達・良連峰やもみりん製・梨・りんご等の果樹園も望み、みちのくの情緒を味わうことができます。福島市飯坂町湯野橋本1 ☎024-542-2161

花月ハイランドホテル P.6 **18-01** **18-02**



源泉かけ流しの大浴場と露天風呂を併設する安らいだき雲霧の素朴な温泉旅館。福島市街地を一望する客室があります。福島市町庭坂字神ノ森1-20 ☎024-591-1115

mt. inn(マウントイン) P.6 **18-01** P.12 **18-05**



登山をはじめ、アウトドアアクティビティに連したグッズやサービスをご用意している「アクティビティ好きのための温泉宿」です。二本松市岳温泉1-7 ☎0243-24-5234

旅館 斎春商店 P.7 **18-01** P.11 **18-04**



その日おすそめ新鮮な魚介類の寿司や刺身のほか、焼き物、揚げ物、煮付けなどの豊富なメニューが並び、そのボリュームと豪華さにお客が絶えません。相馬市尾浜字牛鼻毛119-1 ☎0244-38-8108

旅館 かのや P.11 **18-04**



松川浦自然公園の景色が目の前にひろがる宿。新鮮な食材でつくる料理とゆつたりと松川浦を望む風呂も堪能できます。相馬市尾浜字船越139 ☎0244-38-8013

亀屋旅館 P.11 **18-04**



松川浦の湾のほとりに佇む宿で、松川浦の景色と潮の香、板前の心づくしの磯料理を堪能できます。相馬市尾浜字船越129 ☎0244-38-8153

トモ工屋旅館 P.11 **18-04**



地元、松川浦で水揚げされた魚介類で、活きのいい刺身や地産のアンコウの共身や、石カレイの煮付けなどの素材を生かした料理が楽しめます。相馬市尾浜字牛鼻毛75 ☎0244-38-8702

飯坂温泉観光協会 P.8 **18-03**



飯坂温泉駅の斜め向かいにある観光案内所。飯坂温泉の観光情報はここで得るとよいでしょう。福島市飯坂町十綱町3 ☎024-542-4241

土湯温泉観光協会 (土湯温泉まちおこしセンター湯楽座内) P.6 **18-02**



温泉と花と歴史の香りが漂う土湯温泉の魅力を伝えるための情報の拠点となっています。福島市土湯温泉町字下ノ町22番地の1 ☎024-595-2217

岳温泉観光協会 P.6 **18-01** P.12 **18-05**



宿泊、飲食、歴史や見所など岳温泉の楽しみ方はここにあればわかります。岳温泉の情報の拠点となっています。二本松市岳温泉1-16 ☎0243-24-2310

道の駅 つちゆ つちゆロードパーク P.6 **18-01**



揚げたての天ぷらと季節の混ぜご飯、蕎麦、土湯温泉玉子に、名物ちぎりこんにゃくなどがセットになった「つちゆスペシャル」がおすすめです。福島市松川町水原南沢41-2 ☎0243-24-2148

佐々木輪業 P.15 **18-06**



伊達市栗川町にあるオートバイ販売・修理店。相談に応じて、自転車の販売や修理も行います。伊達市栗川町舟生字前19-2 ☎024-577-3955

Liberta cycle P.8 **18-03**



自転車を楽しむために用途にあった自転車選びから、乗り方やメンテナンスなど、長く楽しむための方法を提案しています。福島市伊達町中2-3 セントフォーラム102 ☎024-545-1777

東北の名庭園 浄楽園 P.8 **18-03**



室町時代の趣を表現した日本庭園。約2500㎡の広大な敷地の中でアヤメやスズレン、シヤクナゲなどの花々が彩りを添えています。入場料500円。福島市桜本字梵神38 ☎024-591-1304

安達ヶ原ふるさと村 P.6 **18-01**



大人も子どもも一日楽しめるスポット。広い園内には、芝生広場や充実した屋外遊具のほか、屋内遊具施設「びんきキッズパーク」にもなっています。四季折々の花が楽しめる。食事や買い物もできます。二本松市安達ヶ原4-100 ☎0243-22-7474

ホテルみなとや P.11 **18-04**



客室をはじめ、館内いたるところから松川浦や太平洋を一望できる。天気恵まれれば、海から昇る朝日を見られることも。相馬市尾浜字追川137 ☎0244-38-8115

高湯温泉観光協会(共同浴場あつたが湯内) P.6 **18-01** **18-02**



吾妻連峰に佇む、東北初の「源泉かけ流し宣言」をした高湯温泉の情報発信の拠点です。車両の駐車場は観光協会の第3駐車場をご利用ください。福島市町庭坂字高湯25番地 ☎024-591-1125

土湯温泉観光交流センター湯愛舞台 P.6 **18-02**



土湯温泉をはじめとする近隣観光地の情報発信拠点。展望広場からは、温泉街や吾妻山系の山々の絶景を眺めることができます。福島市土湯温泉町字坂ノ上27番地の3 ☎024-572-5503

福島市観光案内所 P.8 **18-03**



福島駅西口の新鮮線改札前にある観光案内所。福島市を中心とした観光地の情報発信と福島市の観光PRキャラクター「ももりん」グッズや地域特産品の販売を行っています。福島市栄町1-1 ☎024-531-6428

道の駅 伊達の郷りょうぜん P.7 **18-01**



のどかな山間にある伊達の美味しいものに出会えるビストロ。新鮮な農産物や土産の販売もあり、季節のイベントやいちご狩りも人気です。綺麗なお手洗いは一見の価値あり。伊達市雲山町下小国字桜町3-1 ☎024-573-4880

イシダサイクル P.8 **18-03**



スポーツバイクを楽しむための、スポーツバイクプロショップ。ロードバイク、クロスバイク、MTBやパーツ等を豊富に取り揃えています。福島市渡利西ノ内25-11 ☎024-524-1788

サイクルショップワラガイ P.8 **18-03**



春から秋はスポーツバイク、冬場は通学用自転車と店内の品揃えを換えて営業しています。5～12月まで毎週末サイクリングイベントを実施しており、初心者から中級者まで楽しめます。相馬市新沼刈敷田20-60 ☎0244-26-7117

ふくしまスカイパーク P.8 **18-03**



福島市中心部から北西に約10km離れた場所に位置する「天空の飛行場」。場内にあるウイングカフェでは遠く吾妻連峰を望みながら休憩を取ることができます。福島市大笹生字字畑169 ☎024-558-6880

スカイピアあだたらアクティブパーク P.12 **18-05**



スケートボード・スポーツクライミング・ストラックラインの3種類を体験できる屋内スポーツ施設。天気を気にせず楽しむことができ、初心者向けのレッスンや各種用具のレンタルも行なっています。二本松市上葉木坂2 ☎0243-24-5066

鷺倉温泉高原旅館 P.6 **18-01**



標高1230m、樹海の中に佇む一軒宿の秘湯。硫黄泉と含鉄泉の2種類の温泉と山菜料理で体の休養に最適です。福島市土湯温泉町鷺倉山1 ☎0242-64-3224

浄土平ビジターセンター P.6 **18-01** **18-02**



館内に展示する模型やパネル写真等を通して、自然公園の案内を担う施設。自然観察会やトレッキングなどの行事も随時行っています。福島市土湯温泉町鷺倉山 ☎0242-64-2105

二本松市観光案内所 P.13 **18-05**



JRの二本松駅構内、改札すぐ横に在る白いコンパクトな観光案内所です。二本松市本町2丁目262 ☎0243-22-0785

相馬市千客万来館 P.11 **18-04** P.21 **18-14**



観光交流拠点として全国からの誘客の第一受け入れ拠点として整備した。従来の自然やスポーツなどの観光資源の情報提供や宿泊案内内などを行っています。相馬市中村字北町55-1 ☎0244-26-4848

道の駅 そうま P.11 **18-04**



「相馬野馬追」の障子をイメージした道の駅。近海(松川浦)でとれる海産物や加工品が自慢で、魚のほか、「青のリコロケ」「浜型ラーメン」などがおすすめです。相馬市下石字金谷74-1 ☎0244-37-3938

吉野輪業商会 P.8 **18-03**



ヨーロッパブランドを中心に本格的なレース用自転車を取り扱う老舗自転車店。E-BIKE、MTB、ロードバイク等のレンタルも行ってきます。福島市八島田北古屋2-2 ☎024-557-0267

FS モンベルフレンドショップ

モンベルクラブ会員証の提示で優待を受けられる施設です。優待の詳細内容は、ウェブサイトでご確認ください。



スタッカースタンドが目印です。