



磐梯朝日國家公園

裏 磐 梯

包圍在豐饒的大地與

清澈湖泉中的

高原度假勝地

四季變化萬千的

日本之美

就在這裡



春
[Spring]



夏
[Summer]



秋

[Autumn]



[Winter]

冬

裏磐梯 —うらばんだい—

裏磐梯位於東北地方福島縣的北部（北鹽原村），由磐梯山、安達太良山、吾妻山所包圍的標高 800 公尺之處。

明治 21 年（1888 年）7 月 15 日，磐梯山大爆發，把裏磐梯所在之處北側化為一片粗獷的火口壁。而當時流下的熔岩阻斷了河川，讓以檜原湖和五色沼為首的裏磐梯湖沼群，就此誕生。

裏磐梯春天的嫩綠、夏天的深綠、秋天的楓紅、冬天的銀色雪世界，四季不同風情，美麗動人。於昭和 25 年（1950 年）被指定為磐梯朝日國家公園，是全國數一數二的高原度假勝地。

毘沙門沼



柳沼

神秘的五色沼

五色沼自然探勝路，是個全長約 3.6 km，路程約 1 小時 10 分鐘的健行步道。

沿途可欣賞到毘沙門沼、赤沼、深泥沼、龍沼、弁天沼、瑠璃沼、青沼、柳沼等諸多湖泊，這些湖泊依據天候或季節、含在水中的火山性物質等影響，呈現出翠綠或粉藍等神秘的夢幻般色彩。



青沼



赤沼



深泥沼



小野川不動瀧

釋放出大量負離子的小野川不動瀧，是個落差高達 40 公尺的雄偉瀑布，值得一訪！



檜原湖

最深處達 31 公尺、湖岸周長 31 公里，是裏磐梯地區最大的湖泊。由湖上眺望磐梯山，火口遺跡盡入眼底；放眼望去湖面，則可看到許多島嶼，妝點出充滿變化的風情。



檜原一本櫻

檜原一本櫻與成排的櫻花樹呈現出完全不同的風情，讓欣賞者讚嘆不已。以新綠的山巒為背景，繪出了一幅動人美景。



雄國沼濕原

雄國沼是因貓魔岳的火山活動而誕生，標高 1100 公尺的火口湖。周邊是一片濕原地帶，生長季時會有約 300 種植物形成壯麗的景觀。





(西吾妻 Sky Valley)



(裏磐梯野鳥之森探勝路)



(小野川湖畔探勝路)



檜原歴史巡禮 金山濱探勝路
 歴史巡禮-全長約1.6km【約1小時】
 金山濱-全長約0.8km【約20分鐘】

西吾妻 Sky Valley
 【冬季禁止通行】

吾妻川溪流探勝路
 全長約2km【約60分鐘】

堂場山橡樹果(Donguri)探勝路
 全長約1.7km【約1小時(來回約2小時)】

檜原・細野全景(Panorama)探勝路
 全長約2.2km【約1小時】

曾原湖畔探勝路
 全長約4km【約1小時】

裏磐梯野鳥之森探勝路
 全長約3.4km【約2小時】

蓮華沼・度假村探勝路
 全長約0.7km【約20分鐘】
 度假村內 全長約2km【約50分鐘】

檜原View Line

中瀬沼探勝路
 全長約1.2km【約30分鐘】
 1周約4km【約1小時】

檜原湖畔探勝路
 全長約3.4km【約1小時10分鐘】

雄國全景(Panorama)探勝路
 全長約6.0km【約2小時30分鐘】

五色沼自然探勝路
 全長約3.6km【約1小時10分鐘】

磐梯山登山路
 八方台登山口-全長約3.5km【約3小時】
 裏磐梯滑雪場口-全長約6.0km【約4小時】

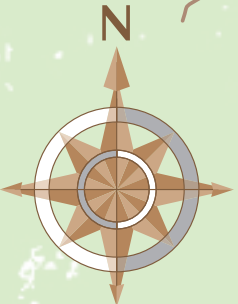
雄國瀑瀉(Seseragi)探勝路
 全長約5.0km【約1小時30分鐘】

貓魔岳回音(Yamabiko)探勝路
 全長約5.5km【約2小時40分鐘】

磐梯山 Gold Line
 【冬季禁止通行】

- 停車場
- 洗手間
- 加油站
- 滑雪場

磐梯山
 (1,816m)



磐梯朝日國家公園

裏 磐 梯 M A P

U R A B A N D A I



中津川溪谷

楓紅時節的代表性著名景點。漫步在被負離子包圍的溪谷中，多麼愜意！染成或紅或黃的各色秋葉，構成一幅幅讓人感動的畫面。



曲澤沼 大澤沼

大受遊客喜愛的賞楓景點。倒映在湖面上的紅葉之姿，實為絕景。



當氣溫降至冰點下 20°C 後，大氣中的水蒸氣會昇華，可能形成彷彿在整片雪原上鋪灑鑽石般的「鑽石塵現象」。



黃金瀑布

由磐梯山火山口滲出的火山性物質，在嚴冬期將化身為散發出美麗光輝的黃金瀑布。您至少該欣賞過一次，由大自然在冬季的裏磐梯創造出來的這種藝術。



Eco Night Fantasy 〔於 2 月舉辦〕

裏磐梯 Eco Night Fantasy，讓您度過彷彿進入夢幻光影世界的裏磐梯之夜。將有 3000 支蠟燭，裝飾在結冰的湖面上！



溫泉

溫泉水脈豐富！在各處溫泉裡享受泡湯之樂!!



裏磐梯早稻澤溫泉「寶來湯」



大鹽裏磐梯溫泉



裏磐梯彌六沼溫泉「四季之湯」



磐梯高原裏磐梯溫泉



貓魔溫泉



裏磐梯度假村溫泉「黃金 (Kogane) 之湯」



五色溫泉



Deco 溫泉「山毛櫸 (Buna) 之湯」



櫻峠溫泉「五色之湯」



磐梯檜原湖畔溫泉



檜原溫泉



川上溫泉



包圍在豐富大自然裡的 「款待之宿」

飯店・旅館

與裏磐梯的大自然彷彿融為一體般的多間飯店、旅館分散各處。
讓您身處豐富的大自然空間中，盡情享受絕佳的度假氣氛。

歐風度假民宿

彷彿回到家般輕鬆自在的氣氛，是最大魅力。有許多歐風度假民宿的主人充滿個性，興趣廣泛，您可以找一家跟自己興趣相投的度假民宿，好好享受假期。

民宿

民宿將以如同家人般的方式接待您。雖然無法做到無微不至的款待，但著重溫情與雅趣，讓您能夠體驗到日本的鄉土文化。

露營場

最受背包客好評的，就是露營場。盡享划船、釣魚、運動等各種戶外活動後，生火烤肉盡享美食的這種滿足感，什麼都無法取代。也有備有入浴設施的露營場！

出租別墅

出租別墅是專屬於您的私人空間。在這裡您能無需在意鄰室，與親朋好友們盡情享受身處大自然中的悠閒時光。

休閒體驗

裏磐梯在春夏秋冬全年四季都能享受不同的休閒活動。既然來到這裡，就不是光用眼睛「看」，也在大自然裡暢快地活動身體吧！

滑雪&滑板

滑雪與滑板是冬季的代表性運動。裏磐梯具有豐沛的積雪量與優良的雪質，完全就是最適合滑雪與滑板的聖地！而且滑道種類豐富，從初學者到滑雪高手，都能找到能盡情享樂的路線！



裏磐梯的滑雪場



GRANDECO滑雪渡假村

滑道 ● 初級(40%) 中級(45%) 高級(15%)
設有兒童遊戲區

U R L ● <http://www.grandeco.com/>

讓您在森林氛圍中享受滑雪之樂的滑雪場。做為名稱由來的平坦 Deco 平，就位於中間部。由於滑道相當長，能讓您的技術在短時間內快速進步！



裏磐梯貓魔滑雪場

滑道 ● 初級(30%) 中級(30%) 高級(40%)
設有兒童遊戲區

U R L ● <http://www.nekoma.co.jp/>

特徵是以中、急斜面為中心的各種挑戰性滑道，最適合想盡情飛躍在這種暢快斜面上的中、高級者。



裏磐梯滑雪場

滑道 ● 初級(40%) 中級(30%) 高級(30%)
設有兒童遊戲區

U R L ● <http://www.urabandai-kougen.com/ski/index.html>

滑道頂部眺望出去的風景，美麗極人。斜面平緩，最適合家族一起輕鬆玩樂。還設有步行滑雪用的越野滑雪滑道！



雪鞋健行

無需特別的技術，無論什麼人，只要穿上雪鞋，就能踏進雪原之中。賞鳥、嚴冬下的野外攝影……冬季的戶外魅力，無限寬廣！

冰上垂釣

釣若鱈魚的季節，自 11 月開始解禁，當 1 月中旬～ 3 月上旬湖面結成厚冰時，就能享受在冰上挖洞釣魚的樂趣。相關道具皆有出租，空手到也能在溫暖的小屋裡悠閒地釣若鱈魚。



雪上摩托車

讓您盡享銀白色世界中的速度感。這種奔馳在冰雪上的暢快感，您一定要體驗看看！



輕艇與獨木舟體驗

悠閒地在吸收了太陽光線、改變顏色散發光輝的靜謐湖面上來場湖上漫步。您一定要試試！



登山健行

要真正感受裏磐梯的自然，最好的方式就是健行。自然探勝路（健行步道）總長度達 80 km，種類分 19 種，從推著嬰兒車或輪椅也能輕鬆享受的路線，到適合高手級登山者的路線，應有盡有。還有附導遊的導覽行程，一定能讓您不虛此行！

自行車暢遊

要感受涼爽的高原之風，還有什麼比腳踏車更適合的呢？腳踏車都有出租，您可以沿著美麗的環湖群道路暢快地奔馳。



裏磐梯美食



西空に山産の岩塩

山鹽美食

以大鹽裏磐梯溫泉的溫泉水所製作的天然鹽「會津山鹽」製成的各種商品……裏磐梯的土產，就從這裡面挑選啦！



採收於標高 800m 裏磐梯的手打蕎麥麵，無論風味或順喉感均屬絕品。



會津山鹽糖、會津山鹽羊羹等美味的土產，種類豐富！

山鹽拉麵

湯頭呈現各店家不同風格的山鹽拉麵。溫潤的山鹽，更大幅昇華了拉麵的美味！



佛都會津

由德一大師創立的佛之都。
連綿傳承至今的歷史，就在這裡。

平安時代初期，由南都法相宗高僧德一大師所開創的寺院。隆盛時期曾有寺僧 300、僧兵數千、子院 3800 之規模。雖因明治 2 年（1869 年）的廢佛毀釋而廢寺，但拜諸多有心之士之復興運動，於明治 37 年（1904 年）恢復「惠日寺」寺號。昭和 45 年（1970 年）被指定為國家史跡，開始復原整備；平成 20 年（2008 年）時金堂完成復原，開始對外公開。



史跡 慧日寺遺址

平安時代初期，由南都法相宗高僧德一大師所開創的寺院。隆盛時期曾有寺僧 300、僧兵數千、子院 3800 之規模。雖因明治 2 年（1869 年）的廢佛毀釋而廢寺，但拜諸多有心之士之復興運動，於明治 37 年（1904 年）恢復「惠日寺」寺號。昭和 45 年（1970 年）被指定為國家史跡，開始復原整備；平成 20 年（2008 年）時金堂完成復原，開始對外公開。



願成寺

創建於安貞元年（1227 年）的古刹。高達 2.41m 的願成大夫與脇侍菩薩，是東北罕見的三尊來迎像，已被指定為國家重要文化財。

會津 KORORI 三觀音

會津美里町的弘安寺（中田觀音）、會津坂下町的惠隆寺（立木觀音）與西會津町的如法寺（鳥追觀音），合稱會津 KORORI 三觀音。傳說中只要參拜過這三尊觀音，就能消除貪、瞋、痴三毒，獲得長壽，臨終時無需痛苦臥床就能極樂往生。



弘安寺 ● 中田觀音



惠隆寺 ● 立木觀音



如法寺 ● 鳥追觀音

大內宿

江戸時代の繁榮宿場町，留有 30 間以上比鄰而建的茅草屋頂老屋。還有大內宿知名特產——用長蔥代替筷子，當做調味一邊啃一邊吃的蕎麥麵，您怎麼樣都要來體會一次！

〔從裏磐梯車程約 100 分鐘〕



喜多方

喜多方因為是藏屋之村，也由於喜多方拉麵而遠近知名。其實不只是拉麵，全國知名的山都、宮古蕎麥麵等充滿個性的各式蕎麥麵，也都能在這裡吃到。市內仍留有許多到現在仍在使用的藏屋。

〔從裏磐梯車程約 45 分鐘〕



周邊觀光

以裏磐梯為據點，周圍有許多各有不同魅力的知名觀光景點。各個地方，都有令人感動的體驗等著您光臨。

鶴城〔會津若松〕

城下町會津若松，是個擁有包括白虎隊在內，充滿歷史與文化的會津地方中心地。市區仍保有濃厚的懷舊風情，還能享用到會津獨特的醬汁豬排丼。
〔從裏磐梯車程約 60 分鐘〕

[推薦行程]

裏磐梯高原、東京周遊行程 5 天 4 夜

〔第 1 天〕成田機場…大內宿…會津若松鶴城…裏磐梯【住宿】

…〔第 2 天〕裏磐梯…五色沼…檜原湖（遊覽）…喜多方（藏屋之町散步、拉麵）…裏磐梯【住宿】

…〔第 3 天〕裏磐梯…戶外活動體驗（高爾夫、健行、獨木舟、滑雪 & 滑板等）…裏磐梯【住宿】

…〔第 4 天〕裏磐梯…日光東照宮…華嚴瀧…東京、淺草…東京【住宿】

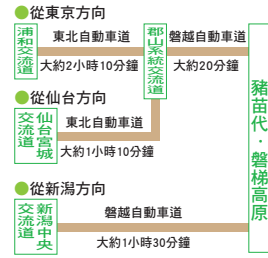
…〔第 5 天〕東京…成田機場



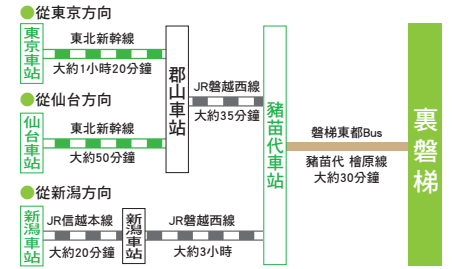


〔交通資訊〕

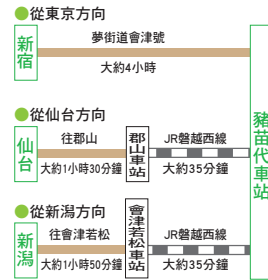
〔自行開車〕



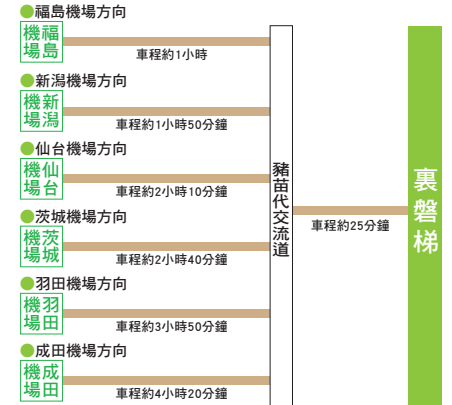
〔搭乘火車〕



〔搭乘高速巴士〕



〔搭乘飛機〕



〔觀光計程車・路線巴士資訊〕

- 磐梯東都Bus
豬苗代磐梯營業所
☎0242-72-0511
- 豬苗代計程車
☎0242-62-3636
- 磐梯觀光計程車
☎0242-62-2364



〔自行開車〕

- 裏磐梯→會津若松…大約60分鐘
- 裏磐梯→喜多方…大約45分鐘
- 裏磐梯→豬苗代…大約30分鐘

裏磐梯觀光協會

〒969-2701 福島縣耶麻郡北鹽原村榎原字劍之峰 1093 裏磐梯合署辦公大樓

TEL.0241-32-2349 FAX.0241-32-3333

www.urabandai-inf.com