



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]



秋  
[Autumn]



夏  
[Summer]



冬  
[Winter]

# 裏磐梯 —うらぼんだい—

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、琉璃沼、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。







**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。也有備有人浴設施的露營場！

### 出租別墅

出租別墅是專屬於您的私人空間。在這裡您能無庸在意鄰室，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，美不勝收。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

釣若鯿魚的季節，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鯿魚。



## 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！



## 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。



## 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！



## 裏磐梯美食

### 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

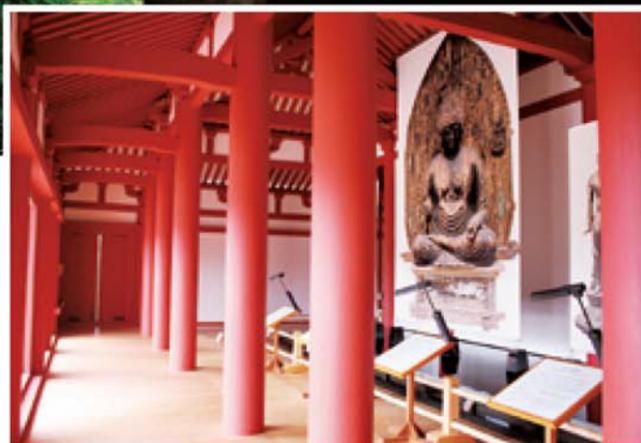
由德一大師創立的佛之都。  
連綿傳承至今的歷史，就在這裡。

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。



## 願成寺

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



## 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。

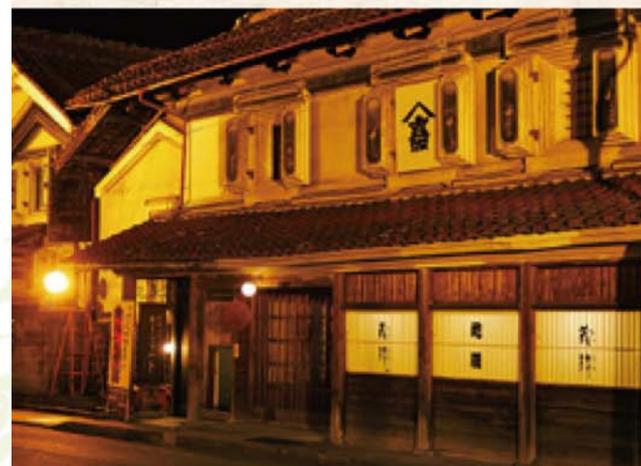


## 大內宿

江戶時代的繁榮宿場町，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，當做調味一邊嚼一邊吃的蕎麥麵，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）



## 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）

## 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。

### 【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】

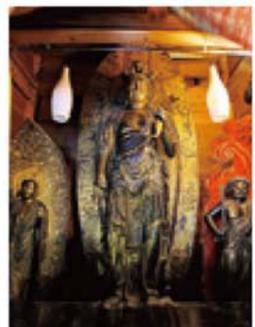
…（第 3 天）裏磐梯…戶外活動體驗（高爾夫、健行、獨木舟、滑雪 & 滑板等）…裏磐梯【住宿】

…（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

## 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

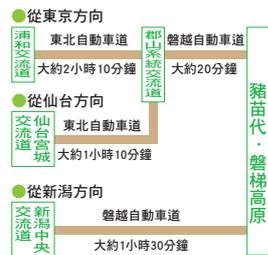


如法寺 ● 鳥追觀音

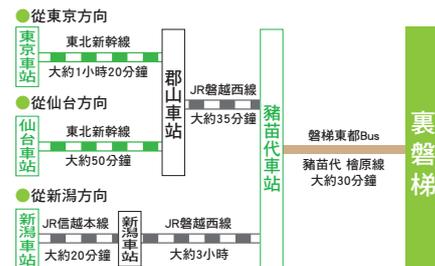


### [ 交通資訊 ]

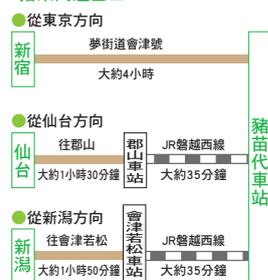
#### ( 自行開車 )



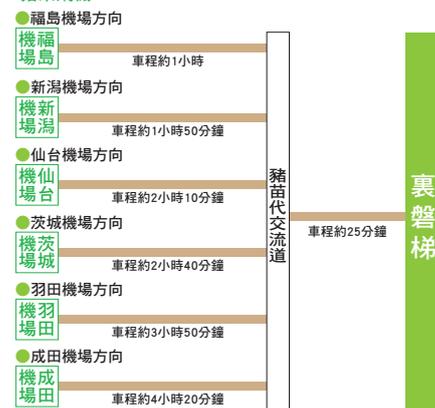
#### ( 搭乘火車 )



#### ( 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檜原字劍之峰 1093 裏磐梯合署辦公大樓

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

www.urabandai-inf.com