

Souvenir

盡情暢遊豬苗代湖之後，別忘了帶些福島的伴手禮回家喔。

磐梯熱海觀光物產館
福島縣郡山市熱海町熱海2-15-1
營業時間：9:00～19:00
公休日：全年無休（有臨時休館）

1.不倒翁小法師
2.Beko冰棒
3.蜂蜜

ACCESS



電車 Train

東京車站	約1小時30分	郡山車站	約30分	上戶車站
會津若松車站	約40分			上戶車站
磐城車站	約2小時30分			上戶車站

開車 Car

仙台宮城交流道	約1小時30分	豬苗代磐梯高原交流道
會津若松交流道	約30分	豬苗代磐梯高原交流道
磐城中央交流道	約1小時30分	豬苗代磐梯高原交流道
東京區域	約3小時45分	豬苗代磐梯高原交流道

■ 前往湖南地區

郡山交流道	約35分	湖南地區

計程車 Taxi

豬苗代計程車　TEL：0120-62-3635

INFORMATION

郡山市觀光政策課
〒963-8601 福島縣郡山市朝日一丁目23番7號
TEL：024-924-2621（8:30～17:15週六日及國定假日休息）
MAIL：kankou@city.koriyama.lg.jp

INAICHI
CYCLING AROUND LAKE INAWASHIRO

2025年9月發行



OFF in BLUE
AROUND LAKE INAWASHIRO
青の来スイッチオン。
放空身心，沉浸於蔚藍之中。





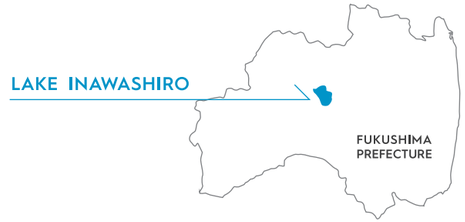
OFF in BLUE
AROUND LAKE INAWASHIRO
青の来スイッチオン。
放空身心，沉浸於蔚藍之中。

遼闊的湖水如鏡般展開，

翠綠環繞，空氣清新到想深呼吸。

隨著細波搖曳，時間彷彿也放慢了腳步。

於豬苗代湖的蔚藍之中，啟動那個最自然的自己。



MAP



豬苗代湖藍色巡禮地圖

隨心慢遊，追尋那片屬於自己的藍。
一本找回自我的推薦景點指南。



道之驛豬苗代
好吃又好買，一站滿足

甜點、地酒、工藝品，這裡集結了豬苗代湖周邊的特色好物。在餐廳裡，一邊眺望磐梯山，一邊享用在地美食，是只有這裡才有的享受。

從上戶站開車約15分鐘



磐梯熱海溫泉 留有歲月痕跡的老溫泉街

擁有800年以上歷史的復古溫泉街，仍保留著傳統風情。浸泡在溫潤柔滑的美肌湯中，讓身心一起放空，是旅行中最療癒的時刻。

從上戶站開車約20分鐘





FIKA（Roots豬苗代內）
坐擁絕美湖景的咖啡館

領略自然與歷史的魅力之後，不妨來這裡坐下來，讓咖啡香伴你放鬆片刻。湖畔周邊有許多風格獨具的咖啡小店，等你慢慢探索。



從上戶站開車約5分鐘



舘濱
帶著食材享受露營氛圍

對岸的磐梯山朦朧如畫，湖岸則隨著天光流轉，不斷變換色彩。帶點食材來這裡野餐，就能輕鬆享受小露營般的自在時光。

從上戶站開車約15分鐘



鬼沼 搭船遊湖

隔著綿延沙洲遠眺豬苗代湖與磐梯山，盡享如畫美景。鳥鳴、水聲，是這片濕地最動人的聲音。只有自然，沒有喧囂，靜謐又療癒。

從上戶站開車約20分鐘

查看租借站位置，請掃描 QR code

腳踏車租借站
藍色景點

日本一山步道
「日本第一」!? 登山步道

據說這裡的米好吃到被讚為「日本第一」，於是地方也以「日本一」命名。從觀音堂出發，懷著一份莊嚴心情前行，眼前所見的風景，或許也會成為你的「日本第一」。

從上戶站開車約15分鐘





HOW TO Choose clothes

輕便舒適就好，不用帶特殊裝備！

HOW TO Rent

腳踏車、安全帽都可直接到現場的租借站借用！車種齊全，有電動輔助車，女生騎起來也輕鬆！腳踏車租借站的位置請參閱地圖。



※圖片僅供參考。

HOW TO Ride

現在就自由自在的前往豬苗代湖的大自然吧！可以參考本手冊和影片中介紹的「INAICHI」初學者推薦玩法與景點喔。

更多資訊請查看影片！

靜心聆聽自然，深深吸一口氣。

On the beach





天神濱·志田濱·上戶濱

黃昏絕景區。日落時分最美！推薦傍晚時段來訪。

湖南七濱

豬苗代湖南岸的七處湖畔景點。每一處都能將磐梯山美景盡收眼底，適合尋找慢活時光的旅人。

緩緩流動的雲朵，倒映在湛藍的湖面上。
輕柔搖曳的波紋、樹葉的沙沙細語，彷彿在對我訴說著什麼。
天空的藍、湖泊的藍、山巒的藍。
當我回應這一切，深深吸一口氣，便漸漸的、一點一點的，
找回那個早已遺忘了的本真自我。





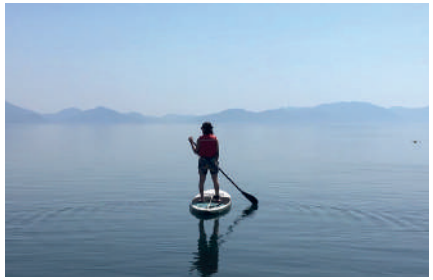
找一處最愛的景色，悠閒的坐在椅子上。
面對營火，烤著棉花糖，泡一杯熱騰騰的咖啡，
任甜香與微苦交織，進入放空模式。

湖南七濱（濱路濱、橫澤濱、舘濱、舟津濱、舟津公園、青松濱、秋山濱）
公休日：全年無休（11月～4月下旬期間，廁所與炊事設備停止開放）
ATTENTION
①嚴禁汽車與機車在周邊道路違規停車。②嚴禁在湖邊生火。
③各區域開放時段、使用時間與規則不盡相同，請事先確認。



Retreat Tabi Yoga（療癒旅修瑜伽）
時間：10月～4月 17:30～
5月～9月 18:30～
（請透過官網預約）
費用：2,000日圓
地點：志田濱
福島縣耶麻郡豬苗代町壺楊南濱

吸氣～，吐氣～。
放鬆身體，把自己交給廣闊的天空與寧靜的湖泊。



當漣漪輕喚，來場與浪共舞的SUP體驗。

Luana SUP
營業期間：5月～10月
營業時間：9:00～18:00
公休日：不定期休息
地址：福島縣郡山市湖南町赤津字小枝町1522-1



在三溫暖的溫熱中，
慢慢排出身體的疲勞

Whole Earth 自然學校 福島校
地址：福島縣郡山市湖南町福良字上川原8386-7
預約：請透過官方網站聯絡表單預約

Relax in Nature

綠意盎然的濕原、無際延伸的田野，
處處都是值得珍藏的風景。





露臺席的視野，是一整片湖泊。看著波光粼粼的湖面，大口咬下剛出爐的墨西哥捲餅，這一刻，就是最純粹的幸福。

吃完這個，我們去對岸看看。

Eat



❶ FIKA

營業時間：11:00～17:00（最後點餐16:30）
公休日：週三
地址：福島縣耶麻郡豬苗代町山潟字斌志田1855（湖區）

運動過後，來一份
份量十足的漢堡也不錯！



❷ HERO'S DINER

營業時間：[平日] 11:00～15:00（最晚點餐時間14:30）
[週六日及國定假日] 11:00～15:30（最晚點餐時間15:00）
公休日：週二　冬季營業時間會有所調整。
地址：福島縣耶麻郡豬苗代町上村前1574

Stay

這家旅宿不僅以名水孕育的美食和銘酒款待賓客，還提供溫泉與芬蘭式三溫暖，讓美麗由內而外自然綻放。



在飯店大廳試飲日本酒



回房後悠閒放鬆



磐梯熱海溫泉街

漫步於風情滿溢的溫泉街，一路上嚐遍各種在地名產。
泡過傳說中曾療癒「萩姬」的美肌之湯後，
再來個日本酒試飲，身體從裡暖到外。

❸ Yutorelo 磐梯熱海

地址：福島縣郡山市熱海町熱海5-18

Take a break



在湖岸遊玩過後，
來杯咖啡小歇片刻



❹ ichinoichi coffee

營業時間：10:00～17:00
公休日：週五、第3週週四
地址：福島縣郡山市熱海町熱海1-237

湖邊「椅遊」時光，
小小麵包坊的點心，
是悠閒時光的好搭檔。

❺ 小小麵包坊 Komugi

營業時間：週四・週五・週六・週日 10:00起（售完為止）
公休日：週一・週二・週三
地址：福島縣郡山市湖南町濱路字中大澤941

