

# Moniwa

## シーズンガイド

- 春** 4月 桜(見頃:下旬~5月上旬)  
5月 蓮華滝不動尊御祭礼(3日)  
7月 白鳥神社御祭礼(第2土曜日)  
茂庭っ湖まつり(下旬日曜日)
- 秋** 10月 茂庭そばまつり(中旬~下旬)  
摺上川ダム森づくり大作戦(中旬~下旬)  
紅葉(鳩峰峠周辺 見頃:下旬)
- 11月 紅葉(茂庭っ湖周辺 見頃:上旬~中旬)  
2月 寒晒しそば

夏

冬



茂庭広瀬公園

## ふくしまのくだもの

- ☆サクランボ 6月
  - ☆モモ 7月~9月
  - ナシ 8月中旬~10月
  - ブドウ 8月中旬~9月
  - ☆リンゴ 8月下旬~12月
- ☆は茂庭でも収穫



モモの花



ソバの花

## もにわのグルメ

地元でとれた新鮮な  
野菜やくだもの、山の幸  
お米、ソバ、ギンナン  
山菜、シイタケなどのキノコ  
漬物などの加工品  
茂庭ふるさと館でお求めください。

## お問合せ

飯坂温泉観光協会  
・飯坂温泉旅館協同組合

福島市飯坂町字十網町3  
TEL/024-542-4241  
URL/https://iizaka.com



NPO法人  
茂庭っ湖の郷

福島市飯坂町茂庭字清水川原21-2  
TEL/024-571-7701

NPO法人 いいざか  
サポーターズクラブ

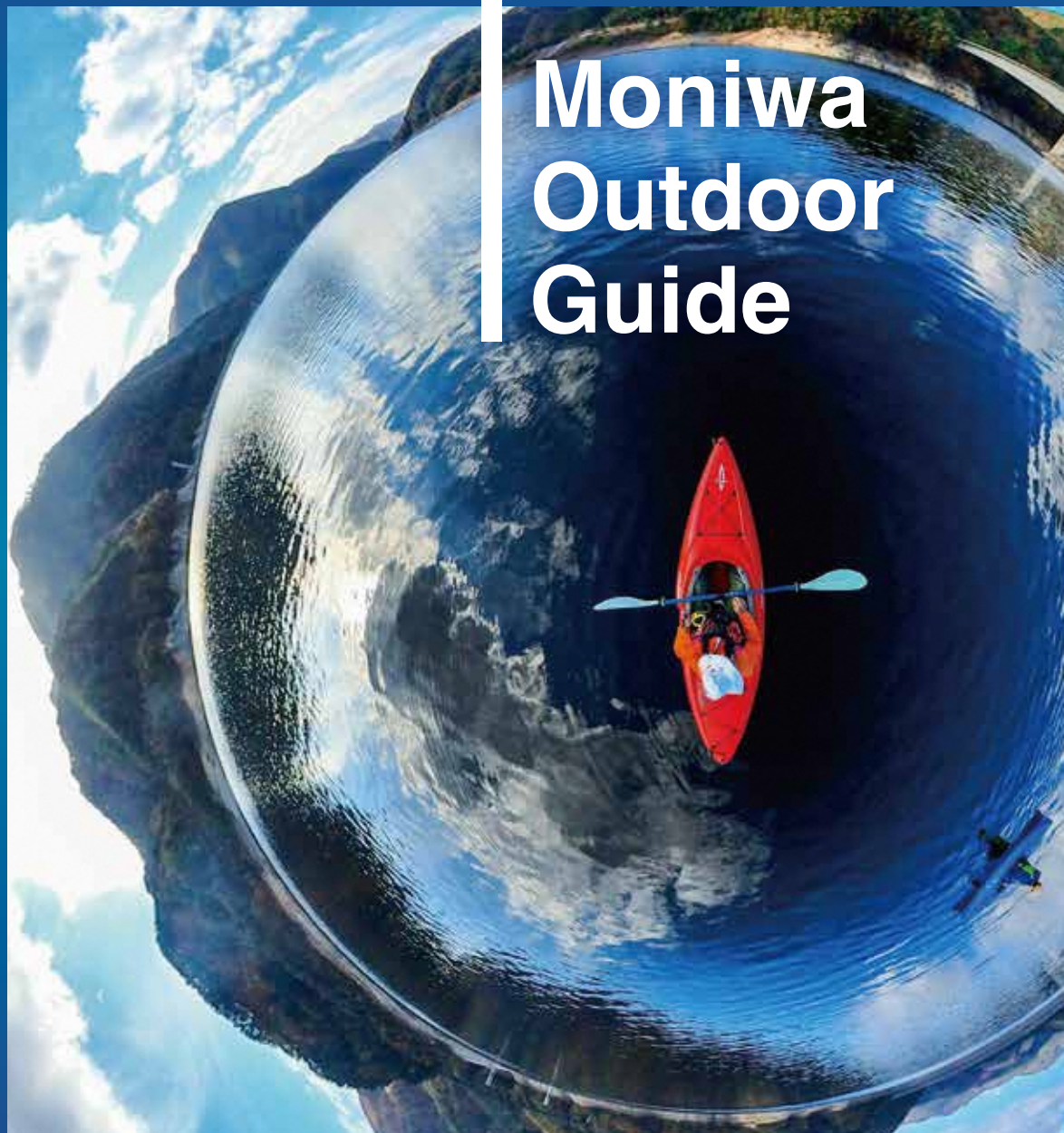
福島市飯坂町字湯沢26  
TEL/024-529-6125  
URL/https://iizakasupporters.com/



(発行)  
摺上川ダム周辺地域づくり協議会  
福島市飯坂町茂庭字宮沢口9-1  
TEL/024-596-1001 (発行/2023.3)

Fukushima

# Moniwa Outdoor Guide



茂庭アウトドアガイド





## キャンプ

### ① 茂庭広瀬公園キャンプ場

摺上川ダム直下の広々とした無料キャンプ場。河原で遊べる親水広場や自然を散策する遊歩道もあります。

**期間** 4月～11月

**料金** 無料

キャンプサイト  
バーベキュー広場  
親水広場（川遊び）  
遊歩道



福島市飯坂町茂庭字広瀬前1-2

電話 024-571-7702(茂庭生活歴史館)

申し込み方法等は、福島市のHPでご確認ください。

URL <https://www.city.fukushima.fukushima.jp>

### ② FOME BASE

(Fukushima Outdoor Motive Endure)

#### グランピングサイト

手ぶらで楽々グランピング。川のせせらぎと緑に包まれたお洒落な空間で気軽にアウトドア。釣りやワークショップなど大人から子どもまで楽しめるアクティビティも豊富に用意しています。

福島市飯坂町茂庭字中川原6

電話 024-596-1500

URL <https://www.fome-fukushima.com/>



## カヤック・SUP

### ③ もにわっ湖カヤック・SUPツアー

茂庭っ湖を周遊するガイド付きツアーです。乗り方から漕ぎ方まで親切に講習します。ガイドと一緒に案内するので、誰でも安心して楽しむことができます。愛犬と一緒に体験できるプランもあります。



**期間**

4月上旬～11月末

**料金** (カヤック)

1人乗り

中学生以上

6,000円/名

小学生以下

5,500円/名

2人乗り

中学生以上 5,500円/名 小学生以上 5,000円/名

ワンちゃんプラン

10,000円/愛犬+飼い主1名

(税込、保険料・ガイド料・講習料、機材レンタル料込)

**料金** (SUP)

中学生以上 7,000円/名

小学生以下 6,500円/名

(税込、保険料・ガイド料・

講習料、機材レンタル料込)



Stand Up Paddleboard

電話 024-529-6125

(NPO法人いざかサポーターズクラブ)

URL <https://iizakasupporters.com/>



NPO法人  
いざか  
サポーターズ  
クラブ

### カヤック飯坂温泉宿泊パック

吉川屋

電話 024-542-2226

URL <https://yosikawaya.com/>

飯坂ホテル  
ジュラク

電話 024-541-2501

URL <https://www.hotel-juraku.co.jp/iizaka/>



## サイクリング・ランニング

### ④ 茂庭っ湖ライン

「茂庭っ湖ライン」とは、摺上川ダム周辺の国道399号の愛称です。景観が美しく、比較的平坦で交通量も少ないためサイクリング・ランニングに最適なスポットです。



### ⑤ レンタサイクル

茂庭っ湖ラインをサイクリングしませんか。

**時間** 9:00～16:00

**料金** 無料

**期間** 4月～11月

電話 024-571-7702

(茂庭生活歴史館)

### ⑥ 茂庭っ湖ラインタイムトライアルレース

往復11kmのタイムを競う公道タイムトライアルレースです。年代別・車種別となっており、誰でも楽しく参加できます。

**期日** 4月下旬

**料金** 1,000円～5,000円

電話 024-529-6125

(NPO法人いざかサポーターズクラブ)



### 自然散策・ウォーキング

※熊注意 熊鈴や音の出るものを携帯して散策ください。



### ⑦ 行人滝

行人滝は、5月のサツキや10月下旬頃の紅葉がおすすめ。名所の御嶽神社より茂庭林道を徒歩30分。

### ⑧ 蓮華滝

蓮華滝へは、国道399号を田畑で折れ山道を車で20分。蓮華滝不動尊のお堂の駐車場から参道を徒歩10分。





**茂庭っ湖**  
**湖面利用 (4月~11月)**  
 カヌーなどで湖面を利用するときは、摺上川ダム管理所へ届けてください。



**「茂庭旬景」で検索**  
 茂庭地区では、景観づくりの取り組みをしています。ぜひ「茂庭旬景」ホームページで、茂庭の四季風景をご覧ください。



**12 もにわの湯** アウトドアの後はのんびり温泉で大人250円 子ども120円

泉質 アルカリ性単純温泉  
 営業時間 9:00~21:00  
 年中無休 (点検のため臨時休業あり)  
 電話 024-596-1811

**13 茂庭ふるさと館** 豊かな自然の恵みとおいしいそば

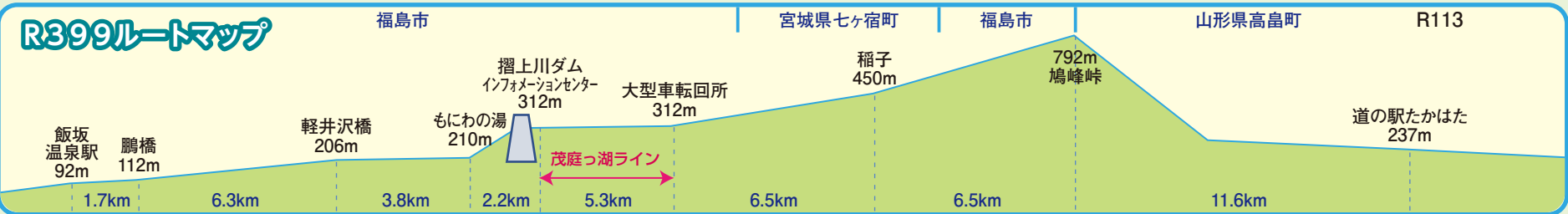
もにわそば処 霧華亭 農産物直売所 来夢来人  
 営業時間 11:00~14:00 営業時間 9:00~17:00  
 定休日 毎週木曜日 定休日 毎週木曜日  
 福島市飯坂町茂庭字清水川原21-2 電話 024-571-7701

**11 摺上川ダムインフォメーションセンター**  
 摺上川ダムの仕組みや役割を紹介する情報スペース  
 開館時間 9:00~16:30 休館日 年末年始 (12/29~1/3)

摺上川ダム管理所  
 福島市飯坂町茂庭字蛸野山25  
 電話 024-596-1275  
 URL <https://www.thr.mlit.go.jp/surikami/>



摺上川ダムへは車で福島飯坂ICから30分 福島大笹生ICから35分



※国道399号は、冬季通行止めや工事による規制等がありますので、各県の建設事務所のホームページでご確認いただくか、直接、お問い合わせください。





## 15 川遊び

ダム下流の茂庭広瀬公園には、川遊びを楽しめる親水公園が整備されており、身近な自然を楽しむことができます。



**川遊びの時は、安全のため  
ライフジャケットを着用しましょう！**



## 16 冒険あそび場(自然体験)

子ども自身が主体となり自分の責任で自由に遊ぶことをモットーに、大人が見守りながら、子どもが遊びから学び育つ環境を共に作り上げる場所です。

期間 7月～8月 ※要お問合せ

電話 024-529-6125  
(NPO法人いざかサポーターズクラブ)

## 星空ウォッチング

キャンプの夜に明かりを消して夜空を見上げてみてください。満天の星々がきれいですよ。天の川も見えるかも、探してみてください。



## 茂庭花だより

茂庭の野や山には四季折々の花が咲いています。

3月 梅、福寿草、猫柳、山茶莢  
4月 桜、桃、山吹、連翹  
5月 山桜、藤、卯花、皐月、林檎



## おすすめポイント

**桜並木**  
茂庭広瀬公園・摺上川沿い

**紅葉**  
茂庭つ湖、鳩峰峠、摺上峡

6月 都草、桐、山法師  
7月 紫陽花、合歓木  
8月 向日葵、黄花秋桜、木槿  
9月 蕎麦、葎、薄木  
10月 銀杏、秋明菊  
11月 紅葉、小菊



飯坂  
MAP



### A 医王寺

源義経に仕え、源平の合戦で活躍した佐藤継信・忠信兄弟の菩提寺。義経が奥州平泉に逃れる際に立ち寄ったと伝えられています。松尾芭蕉も訪れ句を残しました。境内にはその句碑があります。

### E 旧堀切邸

江戸時代から続いていた豪農・豪商の旧家。1775年建築の県内で現存する最古の土蔵「十間蔵」や近代和風住宅の「主屋」など歴史的価値の高い建物が現存しています。



## 飯坂エリアおすすめ

### ● 共同浴場

鯖湖湯・波来湯など飯坂エリアでは9箇所共同浴場、足湯も楽しめます。利用時間、料金など詳しくは、飯坂温泉共同浴場ホームページでご確認ください。



<https://www.iizaka-onsen.jp>



鯖湖湯

### 共同浴場の定休日

鯖湖湯	月曜日	天王寺穴原湯	水曜日
切湯	月曜日	大門の湯	木曜日
八幡の湯	火曜日	仙気の湯	木曜日
波来湯	火曜日	導専の湯	金曜日
		十綱湯	金曜日

営業時間 6:00～22:00

大人200円/小人100円 (波来湯 大人300円/小人150円)



ゆげお

### 温泉宿泊

飯坂エリアには、飯坂温泉、穴原温泉など多くの温泉旅館・ホテルがあります。ぜひお泊りください。詳しくは、飯坂温泉観光協会ホームページでご確認ください。



### C 花ももの里

80アールの敷地に世界中から集められた40品種、約300本の花ももが植えられています。4月初めから5月初めにかけて、色とりどりに咲き乱れる桃源郷のような景色が楽しめます。

### D 道の駅ふくしま

東北中央自動車道「福島大笹生IC」隣の道の駅です。吾妻連峰を見渡す最高のロケーションに位置し、ここでしか味わえない地元グルメや産品、くだものが豊富にそろい、「屋内子ども遊び場」や「ドッグラン」を備えみんなが楽しめる道の駅となっています。

