

Let's see FUKUSHIMA from  
Onahama Port

小名浜港から福島へ



Fukushima Prefecture  
福島県



# About Koriyama and Iwaki

## 郡山・いわきについて

小名浜港は福島県の南、東京、仙台の中間に位置する良港です。震災や水害を乗り越えたいわき市は温暖な気候と豊かな自然に囲まれた場所で、福島を代表する観光施設が集まっています。内陸の郡山は福島の商業の中心地として活気にあふれたまち。その周辺には福島の文化を守る人たちがいます。福島は訪れる人々を温かく迎える素敵な人々が住むまち。きっと心に残る思い出の旅となるはずです。

Onahama Port is a pleasant port located in southern Fukushima Prefecture, between Tokyo and Sendai. Iwaki City, which survived the devastating earthquake and tsunami, has a warm climate, is surrounded by abundant nature and is home to many of Fukushima's top tourist facilities. Inland, the vibrant city of Koriyama is a commercial center of Fukushima. In the nearby area are many people who carry on Fukushima's cultural traditions.

Fukushima is a place full of friendly people happy to welcome visitors. A trip there is sure to be one you'll always fondly remember.



## Onahama Port Pier No. 3 小名浜港3号埠頭

東京から約200キロメートル、東京と仙台のほぼ中間に位置し、温暖な気候と豊かな海に恵まれた港。

岸壁最大延長350m、水深10m

Located approximately 200 kilometers from Tokyo, roughly halfway between Tokyo and Sendai, this port is blessed with a warm climate and an abundant sea. It is 350m at its longest point, with a water depth of 10m.



### Koriyama 郡山

60min.~1h30min.  
(from Onahama Port)



### Iwaki いわき

5min.~30min.  
(from Onahama Port)

## 小名浜港3号埠頭 Onahama Port Pier No. 3

# Iwaki いわき



## アクアマリンふくしま Aquamarine Fukushima

アザラシやトドを始めとする約800種もの動物に触れ合える環境水族館。動物への餌やり、釣りを体験のほか、水族館に泊まるナイトツアーもある。

At this environment-oriented aquarium you can encounter about 800 species of animals, including seals and northern sea lions. In addition to feeding animals and fishing, there are night tours that let you stay overnight in the aquarium.

- 📍 いわき市小名浜辰巳町50  
50 Onahama-Tatsumicho, Iwaki City
- 🕒 9:00~17:30 (12月1日~3月20日は17:00。入館は1時間前まで)  
(Closes at 17:00 from Dec. 1 - Mar. 20, last entry one hour before closing)
- 💰 大人 ¥1,850 小~高校生 ¥900 小学生未満無料  
Adults ¥1,850 Elementary to high school students ¥900 Preschool children free



## 三崎公園 Misaki Park

温暖な気候と豊かな自然に囲まれた空間。丘の上には360°のパノラマが広がるマリンタワー、遊歩道、芝生公園もあり充実した時間が過ごせる。

Bask in the warm climate and abundant nature of this park. Among the fun things to do are a marine tower on a hill with a 360° panoramic view, a promenade, and an expansive lawn.

- 📍 いわき市小名浜下神白字大作111  
111 Onahama Shimokajiro aza Osaku, Iwaki City



## 常盤もの Jobanmono

福島県沖は南からの海流と北からの海流がぶつかる場所で質の良い魚が多く獲れます。それらは「常盤もの」と言われ、東京でも評価を得ています。メヒカリ、あんこうなど様々な魚介類が獲れ、あんこう鍋やさんまのポーポー焼きなど当地の郷土料理も豊富。

Ocean currents from the north and south merge off the coast of Fukushima Prefecture, and many fish of outstanding quality are caught. They are known colloquially as "Joban-mono," after the region, and are well known even in Tokyo. Various fish such as greeneye and monkfish are highly prized, and are prepared in a wide range of local dishes such as monkfish hot pot and steamed flatbread flavored with saury.

- 📍 天地閣 Tenchikaku  
📍 いわき市小名浜下神白字綱取143-23  
143-23 Onahama-shimokajiro aza Tsunadori, Iwaki City



## いわき市観光物産センター いわき・ら・ら・ミュウ Iwaki Lalamew

新鮮な海産物の販売施設。地元で獲れたばかりの食材を使ったグルメを味わったり、ここならではの土産を買うこともできる。

This facility offers the freshest seafood. Here you can savor gourmet dishes made with locally sourced ingredients, and buy unique gifts and souvenirs.

- 📍 いわき市小名浜辰巳町43-1  
43-1, Onahama-Tatsumicho, Iwaki City
- 🕒 9:00~18:00



## 金澤翔子美術館 Shoko Kanazawa Art Museum

美しい日本庭園をもつ金澤翔子美術館。世界中で高い評価を受けている書家、金澤翔子の作品が並び書の世界が堪能できます。書道体験・抹茶体験・着物着付け体験等の様々なプログラムが開催され、日本庭園を眺めながら食事をとることもできます。

The Shoko Kanazawa Museum has a beautiful Japanese garden. Explore the wonderful world of calligraphy with the works of the internationally known calligrapher Shoko Kanazawa. Various hands-on experiential programs are offered, such as calligraphy, matcha tea, and kimono wearign, and you can enjoy a meal while gazing at the beautiful Japanese garden.

- 📍 いわき市遠野町根岸横道71 C 水曜日 Wed. 🕒 10:00~16:00  
71 Tonocho Negishi-yokomichi, Iwaki City 💰 ¥800



## スパリゾートハワイアンズ Spa Resort Hawaiians

スパリゾートハワイアンズは一年中28℃に保たれた常夏のレジャー施設。震災を乗り越え福島県の復興のシンボルともいえるレジャー施設です。日本人ダンサーが演じるフラダンスショーが人気。高低差と滑走距離が日本一のポディスライダーや温泉を利用した大型温水プール、ゴルフ場など多彩に遊べるレジャー施設です。

- 📍 いわき市常盤藤原町藤平50 50 Joban-Fujiwaramachi Warabidaira, Iwaki City
- 🕒 10:00~22:15 (土日は9:00~) (opens at 9:00 on Sat., Sun., and holidays)
- 💰 大人 ¥3,500 小学生 ¥2,200 幼児 ¥1,600  
Adults ¥3,500 Elementary school students ¥2,200 Preschool children ¥1,600



## ワンダーファーム Wonder Farm

トマトソフトクリームやトマトショートケーキなどのトマトデザートやトマト料理が食べられるトマトのテーマパーク。楽しみながら健康になれるトマトのテーマパーク。

At this tomato theme park, you can enjoy many tomato dishes and even desserts such as tomato soft-serve ice cream and tomato shortcake. Be healthy while enjoying the many delights of the tomato.

- 📍 福島県いわき市四倉町中島広町1  
1 Hiromachi, Yotsukuramachi Nakajima, Iwaki City, Fukushima
- C 第2・4水曜日、年末年始 Second & fourth Wed., New Year holidays
- 🕒 (平日) 11:00~15:00 (L.O.14:00) (土日祝) 11:00~15:30 (L.O.14:30)  
(Mon.-Fri.) 11:00-15:00 (Last order 14:30)  
(Sat., Sun., and holidays) 11:00-15:30 (Last order 14:30)
- 💰 トマト狩り: ¥972円 Tomato harvesting experience ¥972



- 📍 いわき市常盤湯本町  
Joban-Yumotomachi, Iwaki City

## 湯本温泉郷 Yumoto Onsen Village

1600年以上の歴史がある湯本温泉。毎分5トンもの湯量を誇り、泉質は硫黄泉。肌に良い成分を多く含む「美人の湯」とも呼ばれている。Yumoto Onsen is a hot spring with a history of more than 1600 years. It boasts a hot-water volume of five tons per minute, and the spring water is rich in sulfur for silky smooth skin, earning it the nickname "beauty water."

## レンタサイクル Bicycle rental

小名浜アクアマリンパークで自転車をレンタルできる。クロスバイクに乗って小名浜のまちと人に触れる楽しいひとときを。

Bicycles are available for rental at Onahama Aquamarine Park. Hop on a trek bike and enjoy touring the Onahama community and meeting its people.



- 📍 小名浜美食ホテル内 いわき市小名浜辰巳町43-1  
Onahama Bishoku Hotel 43-1 Onahama-tatsumicho, Iwaki City
- C 不定休 Irregular 🕒 10:30~16:30 💰 無料 Free



## 白水阿弥陀堂(しらみずあみだどう) Shiramizu Amida-do Hall

1160年に創建された福島県唯一の国宝建造物。美しい屋根と庭園の厳かな佇まいから歴史を感じる寺院。A temple dating back to 1160. At this historic site, the solemn appearance of the beautiful roof and traditional garden conveys the splendor of the past.

- 📍 いわき市内郷白水町広畑2 2 1  
221 Uchigo-shiramizumachi Hirohata, Iwaki City
- 🕒 8:30~16:00
- 💰 大人 ¥500 小人(小学生) ¥300  
Adults ¥500 Children (elementary school students) ¥300

# Koriyama 郡山

## あぶくま洞 Abukuma-do Cave

悠久の歳月をかけて創られた大自然の造形美。全長600mの洞内に、種類と数の多さでは東洋ともいわれる鍾乳石が続きます。オプションで、一般コースの途中より分かれ、かがんだり丸太の橋を渡ったりスリル満点の冒険気分を味わえる探検コースもあります。

Beauty shaped by the forces of nature over a period of about 80 million years. Inside the 600-meter long cave are stalactites said to be unparalleled in East Asia in their variety and number.



📍 田村市滝根町菅谷東釜山1  
1 Takine-machi Sugaya-higashikamayama, Tamura City  
🕒 無休 Open every day 🕒 8:30~17:00(11月下旬~3月上旬は~16:30)  
(closes at 16:30 from late Nov. to early Mar.)  
👤 大人 ¥1,200 中学生 ¥800 小学生 ¥600 探検コース + ¥200  
Adults ¥1,200 Junior high school students ¥800  
Elementary school students ¥600 Exploration Course + ¥200

## 仁井田本家 酒蔵見学 Niida Honke Sake Brewery

農業などを一切使わない自然米、天然水、純米にこだわった原料で作る日本酒は自然の恵みそのもの。

This brewery delivers the delicious blessings of nature, producing sake with natural rice, grown with absolutely no pesticides or chemicals, and pure water.

📍 郡山市田村町金沢高屋敷139  
139 Tamura-machi Kanezawa-Takayashiki, Koriyama City  
🕒 10:00~17:00 🆓 無料 Free



## 高柴デコ屋敷 Takashiba Deco-Yashiki

デコ屋敷と呼ばれ4件の家々が数百年の伝統を守り、張子(はりこ)人形や張子面、三春駒などを作り続け今日に伝えている。

Deco-Yashiki is a group of four houses that maintain centuries of tradition and continue to produce papier-mache dolls and masks, Miharu tops and other time-honored crafts and share them with people today.

📍 郡山市西田町高柴字館野163  
163 Nishita-machi Takashiba aza Tateno, Koriyama City  
🕒 無休 Open every day 🕒 9:00~17:00  
🆓 無料 Free



ご主人はひょっとこ踊りの踊り手。ほのぼのとした縁側で職人の作業を見学。踊りに使うお面なども制作している。

The proprietor is a dancer in the Hyottoko-odori tradition. Watch artisans at work from a relaxing traditional veranda. Among the crafts produced are masks used for dances.



## コミュータン福島 Commutan Fukushima

世界と比較した福島の放射能をビジュアルで感じたり、現在の安全・安心について学習できる。世界でも珍しい迫力ある360度全球型シアターが人気。

This facility features exhibits on radiation and the current status of the Fukushima environment. Its thrilling 360-degree spherical theater, a rarity in other countries as well as in Japan, is popular.

📍 三春町深作10番2号 10-2 Fukasaku, Miharu-machi  
🕒 月曜日 Mon. 🕒 9:00~17:00 🆓 無料 Free



## 三春滝桜 Miharu Takizakura

日本三大桜に数えられる滝桜は、1922年、桜の木としては初めて国の天然記念物に指定された名木。

The takizakura (lit. "waterfall cherry blossoms"), said to be one of Japan's three great cherry trees, is famous and was Japan's first cherry tree to be designated a national natural monument in 1922.

📍 三春町大字滝桜久保115  
115 Oaza Takizakurakubo, Miharu-machi  
👤 ¥300(観桜料) (Cherry blossom viewing fee)



## 青空レストラン Food Camp Food Camp

食材が運ばれるのではなく、人が畑に行きその場で一流シェフが調理した料理を味わう食の旅です。

In this dining experience, rather than having food brought to them, people go into the fields to harvest crops, and enjoy dishes cooked by top chefs on the spot.

📍 郡山市安積町長久保一丁目2番地の7  
2-7 Asakamachi Nagakubo 2-chome, Koriyama City  
🕒 ツアーへの申し込みが必要 Application for tour required