きてみっせ
しもごう

那須連峰（成岡地区）

エリア別ガイド

「みどころ」自慢の一品 体験メニュー

Contents

大内宿 03
「大内宿」「半夏祭り」「雪まつり」「見晴台」「高倉神社」

大内宿エリア 05
「峠の茶屋」「戦死二十四人の墓」「大内峠一里塚」「棄水」「桜木姫の墓」「子安観音」「三仏堂」「追分地蔵」「笹沼金吾の墓」「弁天様」「大内宿南一里塚」「大内ダム」「下野街道ウォーク」
そば打ち体験、ガイドと歩こう、水力発電所見学、

中山～成岡 07
「なかやま雪月火」「中山花の郷公園」「つば立て祭り」「お頭屋渡しの儀」「萩原地区からの風景」「中山峠石塔群」「松庵寺」「沼山の石畳」「中山八幡大ケヤキ」「長寿の水」
三彩館 野菜カレー、中山きのことむらづくりサポーター

戸赤エリア 09
「桑取火カタクリ群生」「カタクリ祭り」「自然体験遊びの学校 やまざくら」「不動堂」「不動滝」「戸赤のやまざくら」「機関紙山桜の里戸赤」「水車式木地工房」「紅梅御前宮」
川遊びと野外レク、そば打ち体験、木工ろくろ体験

楢原エリア 11
「怪力玄蕃のへいほう石」「サイクリングマップ」「雷神社からの眺め」「円福寺の大ケヤキ」「楢原ウォーク」「円蔵堰」「円福寺」「西木戸塚」
駅カフェしもごうますバーガー、しもごう農園 原木しいたけ、八幡グラウンド貸し出し、バーベキュー、グランドゴルフ

落合・大松川エリア 13
「大松川不動尊 不動桂」「旧大松川分校」「猿楽台地そば畑」「クラインガルテン下郷」「養鱒公園いこいの広場」「旧落合分校」「星果樹園」
じゅうねん味噌、養鱒公園ラーメン、会津猿楽そば
アウトドアクッキング、鱒釣り体験、鱒つかみ体験、

十文字エリア 15
「あさぎ大根の花畑」「あさぎ大根」「会津地鶏」「十文字そば祭り」「水車」
会津地鶏のたまご、香精 えごまごぼう、金子牧場ジャージー牛ヨーグルト・しぼりたてチーズ、
バター作り体験、チーズ作り体験、わくわく動物ふれあい体験、かんじきウォーク、くだものがり、
漬物工場見学、手びねり陶芸体験

観音沼エリア 17
「観音沼」「有賀左司馬戦死之地」「鏡ケ沼」「奥州駒返しの碑」「野際の御番所跡」「道の駅しもごう」「杉ノ沢一里塚」「日暮の滝」「大峠ニッコウキスゲ」「三倉山の山開き」「三倉山湿原」
道の駅 しもごうみるたま
観音沼かんじきウォーク、

白岩～檜原 19
「地蔵堂」「白鳥神社」「周辺地区の虫おくり」「沢入文殊様」「中ノ沢観音堂」「旧中妻分校」「北野神社のあじさい」「大川ふるさと公園」「コミュニティセンター」「パークゴルフ場」
不二屋豆腐店、
パン作り体験、エコクラフト、フライングディスク体験

中山風穴エリア 21
「中山風穴地特殊植物群落」「冷風体感施設」「塔のへつり」「下郷町物産館」「1００万年ウォーク」「弥五島温泉」
花まめパイ、笹屋皆川製菓あんプリン、こけし絵付け体験、まんじゅう作り体験、自分だけの手びねり器をつくろう

小野～芦ノ原 23
「芦ノ原棚田」「鶴沼川渓谷」「五霊神社のオオカラマツ」「杉林の旧街道道しるべ」「新妻胤永の墓」「中小出の滝」「小野岳の山開き」「小野観音堂」「小野観音堂周辺からの眺望」「芦ノ原直売所 はいとー」
芦ノ原棚田オーナー、和太鼓体験

湯野上温泉 駅周辺 25
「湯野上温泉郷」「小野の坂道」「夫婦岩」「湯野上温泉駅」「湯野上温泉駅の足湯」
くるみようかん、会津地鶏とキャベツの田舎風煮込み、かぼちゃシチュー・大黒煮、いも鍋、直売所野菜、宿の飲み比べメニューを支える酒屋

湯野上温泉 ほのぼの通り1 27
「江川橋」「ほのぼの通り」「湯野上温泉火祭り」「湯祭り」
誰が言ったか畑のフォアグラ、びっ具り茶わん蒸し、しんごろう・岩魚の炭火焼、鯉のうま煮、ニジマスのムニエルアーモンドソース、きのこたっぷりそば粥、

湯野上温泉 ほのぼの通り2 29
「温泉神社」「中山風穴」「中山登山」「江川橋」「ほのぼの通り」
岩魚の唐揚げ、カラスカレイのマリネ風、キムチ餃子、ニシンの山椒漬け、なますの食用ほおづきジュレ添え・なますの自家製干し柿添え、笹巻寿司

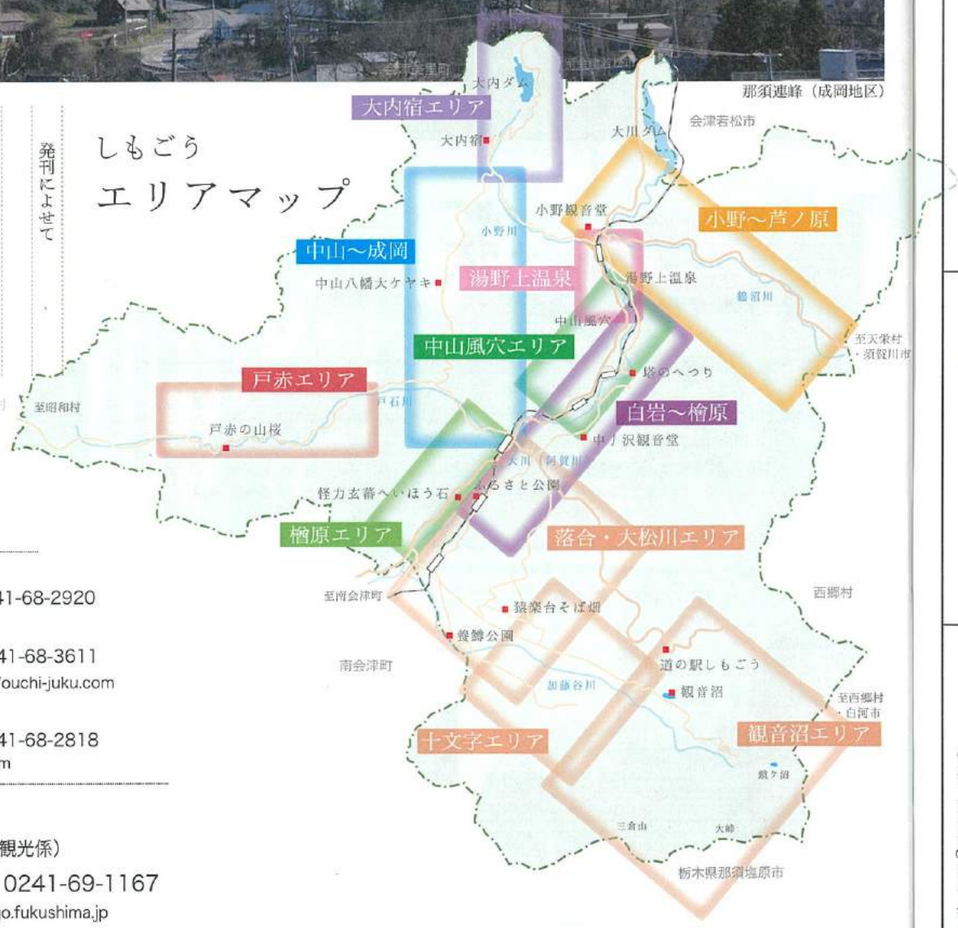
湯野上温泉 大川沿い裏側 31
「湯野上橋からの眺め」「町民体育館」「下野街道・会津中街道ウォーキング」
いもまんじゅう、ごちそうサラダ、不二屋の煮奴、川鱒の手まり寿司、福島牛ステーキ、やせ馬

ごっつおのおもてなし 33
特産品を使った料理講習会
ニジマス、イワナ、サクラマス、じゅうねん（えごま）
食べ続けられてきた郷土料理
しんごろう、こづゆ、とち餅、ひし巻

会津鉄道 35
「湯野上温泉駅」「湯野上温泉駅の桜」「駅カフェ湯野上温泉駅」「足湯」「駅カフェ会津下郷駅」「トロッコ列車」
鉄道ちょい乗り体験
会津から日光・浅草へ！
会津鉄道を満喫しよう！

登山・トレッキング 37
「二岐山」「三本槍岳」「三倉山」「小野岳」「中山」
下郷町から見える山の名前

表紙写真　あさぎ大根の花（十文字地区）
イラスト　木村しほ（下郷町）
制作　web.egoma（下郷町）



しもごう
エリアマップ

発刊によせて

日々の生活で見落としたり、忘れてしまうような宝物を大切に拾い上げるようにして作った冊子です。
拾い集めた宝物はいつしか線となり面となって大きく広がってきました。この宝物が新たな旅のコースとして繋がっていくことを切に願っています。
この冊子を手にとって、ぜひあなただけの旅作りをしてみてください。

担当

お問い合せ先

▶下郷町観光のお問い合せ先
下郷町観光案内所　Tel 0241-68-2920

▶大内宿観光・駐車場等のお問い合せ先
大内宿観光案内所　Tel 0241-68-3611
大内宿観光協会 ホームページ　http://ouchi-juku.com

▶湯野上温泉宿泊等情報はこちらから
湯野上温泉観光協会　Tel 0241-68-2818
ホームページ　http://www.yunokami.com

観光・イベント・交通等のお問い合せ
下郷町観光協会（下郷町商工観光係）
Tel 0241-69-1144　Fax 0241-69-1167
メール　kankou_01@town.shimogo.fukushima.jp
ホームページ　http://shimogo.jp

大内宿

国選定重要伝統的建造物群保存地区

大内宿

江戸時代に下野街道の宿場として栄え、明治以降交通路の変化により昔の面影を今にとどめています。造られたのは17世紀の初朝といわれ会津と関東を結ぶ街道としてかなりの往来がありました。現在の会津若松市を出て最初の昼食の休憩場であったようです。

高倉神社の祭礼

半夏祭り

大内宿にある高倉神社の祭礼で、毎年7月2日に開催されます。前日から神社境内、参道の清掃などが行われ、各家では「高倉神社祭礼」と書いた祭旗を立てます。また神社では、夜8時ごろに氏子が集まりお籠りをします。

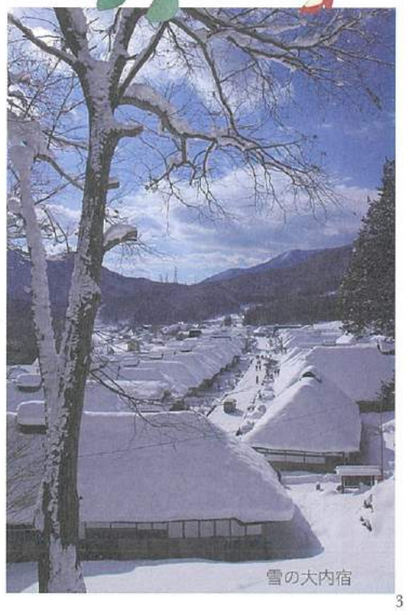
本祭りの日は、午前11時に本祭り開始の太鼓が打ち鳴らされます。獅子頭を先頭に猿田彦大明神、神輿、白装束の氏子たちが集落中央を練り歩きます。

江戸時代にタイムスリップ！

風土

山車を引く子供達

宵祭りお籠り



雪の大内宿

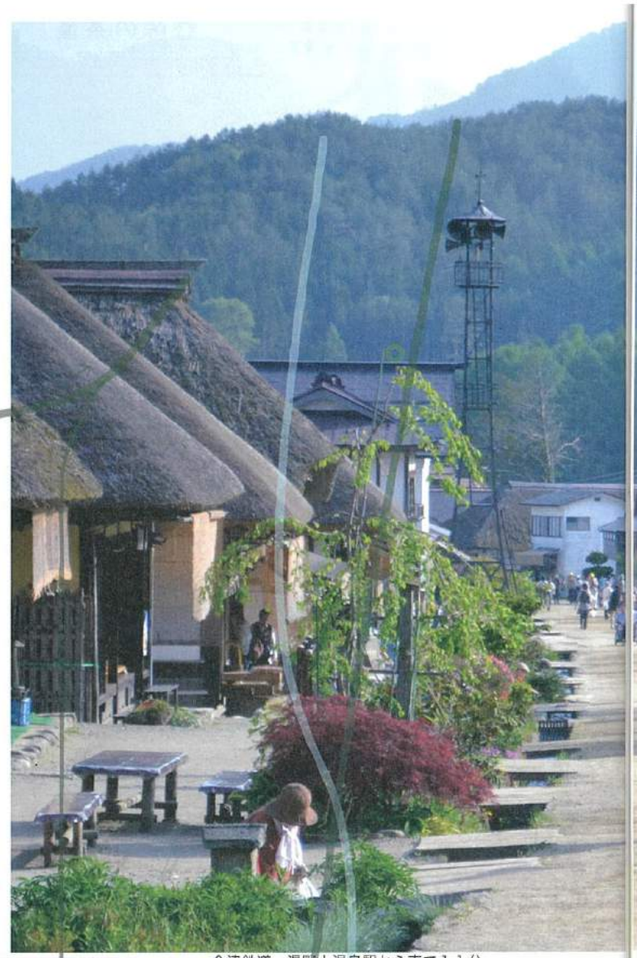
風景

石段を登る

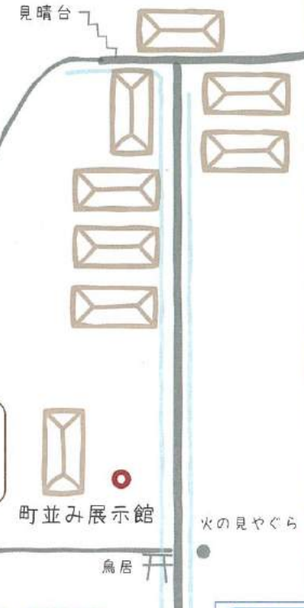
宿を望み、旅人も足を止めたであろう

見晴台

絶景の撮影スポットです。スケッチもいいでしょう。整然と並んだ家並みを眺めていると、街道の宿場として栄えた江戸時代の大内宿にタイムスリップするようです。



会津鉄道　湯野上温泉駅から車で１１分



雪まつり

2月の第2土曜、日曜日に開催されます。団子さしや打上花火などが行われます。

日本一の団子さし

食

大内宿 名物ねぎそば

ネギを箸代わりにして食べます。

歴史

高倉神社

平清盛との戦いに敗れた高倉宮以仁王が越後入りするときに大内に立ち寄ったと伝えられています。高倉神社は高倉宮以仁王と宮の愛馬である名馬、連銭葦毛を祭った神社です。

ここにある大きな杉の木や、凛とした空気がこの神社をより神々しく感じさせてくれます。

二の鳥居

大内宿エリア

歴史

峠の茶屋

大名をはじめ多くの庶民が小休止に使っていました。

復元された建物があります。

戦死二十四人の墓

戊辰戦争で命を落とした西軍死者の墓碑がたっています。以前は大内沼の畔にありましたが、ダムの建設に伴い現在の地に移されました。

旅の道しるべ

大内峠一里塚

会津城下「大町札の辻」から5里の場所にあり、街道の両側に「対」で残っています。

薬水

紅梅御前が病に臥して都で飲用していた薬水がほしいと望まれ、止む無く「北の沢」の清水を汲んで献じたところ意に叶う水と言われ病も癒えました。それから、この水を「薬水」と呼ぶようになり、大内宿の人々も昔から薬水として利用してきました。

会津美里町・会津若松市
峠の茶屋
大内峠一里塚
大内ダム
戦死二十四人の墓
桜木姫の墓
追分地蔵
薬水
食の館
高倉神社
町並み展示館
駐車場
観光案内所
湯野上温泉
中山
南一里塚

体験

作って食べてみっぺ

大内宿 食の館「そば打ち体験」

少人数から、団体50名の受入可能な蕎麦打ち体験をするための施設として作られました。
専門の指導者が丁寧に蕎麦の打ち方を指導しますので、初心者でも体験できます。
打った蕎麦はその場でゆでて食べられます。また夏場以外でしたら持ち帰りも可能です。

実施時期	4月下旬~11月末
受入人数	4名～50名
体験時間	1時間半
料金(1名)	1,000円～
予約方法	Tel・Fax 1週間前
営業時間	10~16時
定休日	水曜日

体験先
大内宿 食の館
下郷町大内薬水 1053
0241-68-2800

歩いてみっぺ

下郷町観光ガイドの

ガイドと歩こう

"しもごう名所めぐり"

大内宿をはじめ町内数々の観光地をご案内し、楽しい旅のお手伝いを致します。
案内時間・案内場所など、お客様のご要望に沿った案内も可能ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。
また、大内宿限定で時代衣装を身にまとった案内もしています。

観音沼森林公園

大内宿

ネイチャーガイド・森の案内人
・歴史ガイドなど
地元ならではの視点で案内します。

主なガイドコース

- 大内宿
- 観音沼森林公園
- 中山風穴
- 塔のへつり
- 100万年ウォークコース
- 下野街道コース
- 楢原ウォーキングコース
- 会津中街道コース など

お問い合わせ先
(一財)下郷町観光公社
下郷町落合左走 1808-1
電話 0241-67-2416
FAX 0241-67-2639
http://welcome-town-shimogo.or.jp

桜木姫の墓

高倉宮以仁王の妃である紅梅御前と侍女の桜木姫は、高倉宮以仁王を追って大内宿にきました。ところがひと足違いで以仁王は越後に西進された後でした。以仁王に逢えない絶望の気持ちと長旅の疲れもあり、もともと病弱であった桜木姫は、大内宿で病没されました。

歴史

子供の健やかな成長を願う

子安観音

集落では昔から安産や子育てを願い信仰してきました。
現在でも春先の5月に祭りを行います。女性たちが子供たちの健やかな成長を願い、小さな着物を奉納し、お参りします。この日は参詣者をなおらい※でもてなします。
※なおらい（直会）
祭りの終了後、神職と参列者で神前に供えた御神酒をいただくこと。

追分地蔵

左柳津、右若松と記された追分地蔵です。ここがかつて街道であったことを示したものです。

三仏堂

不動明王、開祖役小角、孔雀明王の三仏が祭ってあります。もともと修験南仙院の持仏でしたが、明治の始め里人で管理するようになりました。

会津藩の真髄を貫いた

笹沼金吾の墓

笹沼金吾は戊辰戦争で会津軍が退いた後も一人で水車小屋に身をひそめて戦い続け、討死しました。銃弾を受けた遺体はそのままさらされ、これを哀れんだ村人がひそかに葬ったと伝えられています。

弁天様

毎年6月に弁天様の祭りをします。

大内宿観光案内所
下郷町大内権現上 372
電話 0241-68-3611

大内宿南一里塚

一里塚は旅人にとって距離感を掴む重要なポイントです。ちょっとひと休みしませんか？

下野街道ウォーク

会津から江戸へ向かう街道。会津の殿様らが参勤交代に利用していました。石畳や一里塚、石塔群などが残り「全国歴史の道百選」に選ばれています。定期的に、ウォークイベントなどが行われています。（32ページ記載）

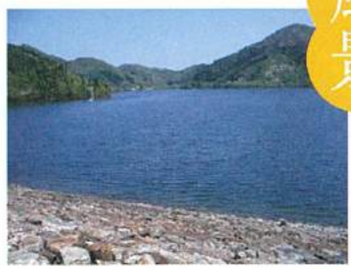
沼山付近

風景

黄色のじゅうたんのように広がるタンポポ

大内ダム

電源開発（株）下郷発電所の大川ダムの水を用水し、有効落差387メートルを利用し発電する揚水式ダムです。貯水面積は70．5ヘクタールです。
周辺にはタンポポが群生し、春にはダムの側面が黄色に彩られます。



大川ダム

電源開発㈱下郷発電所の「水力発電所見学」

学んでみっぺ

普段の生活では目にすることがない発電所のしくみを知ることが出来ます。発電所は地下約60mにあり、予約で発電所内部の施設を見学することができます。

予約方法
・展示館は予約不要で見学ができます。（但し、大型バス等は1ヶ月前までにご連絡下さい）
・地下の発電所が見学できます。（必ず1ヶ月前までにご連絡下さい）
※但し、展示館・発電所とも、発電所内の点検または周辺　工事期間に於いては見学できないこともあります。

実施時期	4/1～11/末
受入人数	1名～50名
体験時間	1時間
料金	無料
予約方法	別記
営業時間	9時～16時30分
定休日	土日祝、5/1、12/1～3/末

体験先
電源開発㈱下郷発電所
下郷町小沼崎半丈乙 847-1
0241-68-2221

中山〜成岡

赤ちゃんの「疳の虫」を追い出してくれる
つぼ立て祭り

毎年5月5日に疳の虫をとる手立てとして、成岡集落にある大善院で行われています。

子供の両手の平、へそや背中の数カ所に字を書き祈祷します。その後、祈祷札で子供の頭から垢の要所をさすることにより、疳の虫がでてくるといわれています。このように子どもの体内に宿る虫を除去し、丈夫な子どもが育つように祈る宗教的行事です。

会津鉄道　会津下郷駅から車で5分、徒歩12分

大善院
下郷町栄富屋敷甲791
Tel 0241-67-4191

別名「大根かじり祭り」
成岡北野神社祭礼
「お頭屋渡し」の儀

1年頭屋神主制で継承され、江戸中期から現在の形で行事が行われていたと思われます。

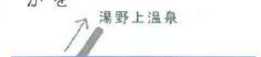
北野神社の祭礼（旧歴9月19日）、生大根を2本、頭屋から氏子へと順々にかじって回すことからこの名がつきました。かじると息災で呪力がつくという珍しい祭りです。

風土

萩原地区からの風景

農道を行くと、のどかな田園風景が広がります。

風景



湯野上温泉

歴史

下野街道　倉谷宿

下野街道の宿場だった。倉谷村は元禄四年（1691年）の家数27軒、人口210人。宿場の中心部に松庵寺があり、西寄りに本陣を務めた猪股家が風格ある佇まいを今も残す。当時は造り酒屋もあった。今も当時を彷彿とさせる町並みが残っている。

松庵寺

曹洞宗のお寺です。倉谷宿を散策して訪ねてみてはいかがですか？

歴史

古への思いをめぐらす
沼山の石畳

古の人々は何を思いこの道を歩いたのでしょうか？石畳を踏みしめながら、あなたなりの時代絵巻を描いてみましょう。

花の郷 三彩館
下郷町中山下田3-1
Tel 0241-69-5033
※4月〜11月（火・水・木曜日休み）

中山花の郷公園

「中山花の郷公園」は敷地面積3ヘクタールの広さと緑の自然に囲まれた、散策するにはとても最適な公園です。公園には池があり、その周りを囲むように湿生花園があります。三彩館では食事もできます。

日本夜景遺産登録

なかやま
雪月火

2月の中旬に、中山花の郷公園で行われる冬のイベントです。

雪で作ったミニかまくらに2千本以上のろうそくを点灯させます。点火は、一般の方も参加できます。

平成25年7月に、日本夜景遺産に登録されました。

ごっつお

中山峠石塔群

「右は山、左は若松」と刻まれている道標、あまりにも単純明快で気持ちがいい。

なかやま
雪月火

2月の中旬に、中山花の郷公園で行われる冬のイベントです。

雪で作ったミニかまくらに2千本以上のろうそくを点灯させます。点火は、一般の方も参加できます。

平成25年7月に、日本夜景遺産に登録されました。

ごっつお

中山峠石塔群

「右は山、左は若松」と刻まれている道標、あまりにも単純明快で気持ちがいい。

松庵寺

曹洞宗のお寺です。倉谷宿を散策して訪ねてみてはいかがですか？

歴史

古への思いをめぐらす
沼山の石畳

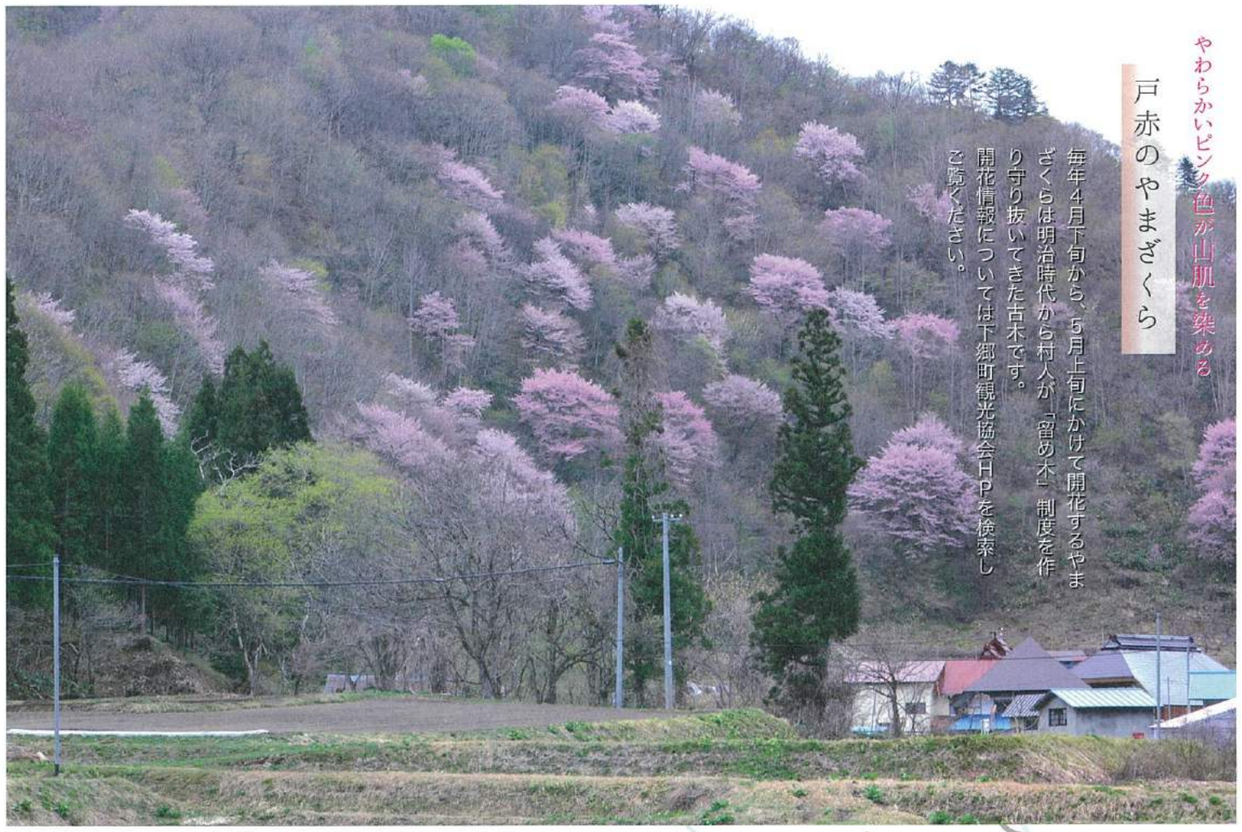
古の人々は何を思いこの道を歩いたのでしょうか？石畳を踏みしめながら、あなたなりの時代絵巻を描いてみましょう。

花の郷 三彩館
下郷町中山下田3-1
Tel 0241-69-5033
※4月〜11月（火・水・木曜日休み）

中山花の郷公園

「中山花の郷公園」は敷地面積3ヘクタールの広さと緑の自然に囲まれた、散策するにはとても最適な公園です。公園には池があり、その周りを囲むように湿生花園があります。三彩館では食事もできます。

日本夜景遺産登録



やわらかいピンク色が山肌を染める

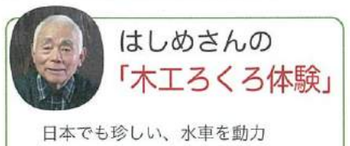
戸赤のやまざくら

毎年4月下旬から、5月上旬にかけて開花するやまざくらは明治時代から村人が「留め木」制度を作り守り抜いてきた古木です。
開花情報については下郷町観光協会HPを検索しご覧ください。

ぬくもりのある木の器を作ろう

水車式木地工房

水車を動力とする日本で唯一の木工ろくろが設置されております。（体験で回すろくろは電力）
インストラクターがついて初心者でも簡単な器を作ることができます。



はしめさんの「木工ろくろ体験」

日本でも珍しい、水車を動力としたろくろを設置しています。自分だけのこだわりの木の器を作ることが出来ます。

実施時期：通年
受入人数：1～5名
体験時間：1日
料金（1名）：1,500円
材料費500円～
※この他、初回のみ消耗材料500円プラスされます。
予約方法：TEL・1週間前
営業時間：10～17時
定休日：水曜日

体験先
戸赤水車式木地工房
下郷町戸赤竹ノ子下856
0241-67-4399（工房）
0241-67-3290（自宅）

機関紙
山桜の里 戸赤

中山間地域で暮らす人々の、元気な様子を紹介している機関紙です。毎月発行されHPでも公開しており遠くで暮らす家族も楽しみにしています。

悲恋の物語
紅梅御前宮

高倉宮以仁王に逢えず無念の死を迎えてしまった紅梅御前の思いを授かり、大内宿にある高倉神社へ届けましょう。
新たな伝説が始まるかもしれません。

注意！
橋がないので川の浅瀬を渡らないと行けません。（増水時は川渡り不可）

あそびの学校やまざくらの「そば打ち体験」

戸赤地区でおいしいそば打ち体験をします。自分で打ったそばを茹で上げて食べます。（天ぷら付き）

実施時期：通年
受入人数：5名～30名
体験時間：3時間
料金（1名）：1,500円
予約方法：Tel・Fax・メール
営業時間：10～17時
定休日：なし

歴史

戸赤エリア

山間にひっそりと咲くかわいらしい花

桑取火カタクリ群生

桑取火地区には、約2ヘクタールに広がってカタクリが群生しています。村では昭和初期まで残っていた水車やばったり※を再現し、昔ながらの農村風景を残そうとしています。（※ばったり　水の力で米をつくための道具です。）
カタクリは4月下旬から5月上旬に開花し、カタクリの群生地の間を縫うように約2キロメートルに渡り落葉樹林の中を遊歩道が通っています。
この他にも「一輪草」など数多くの花々も観察できます。

自然

会津鉄道　会津下郷駅から車で20分

風土

カタクリ祭り

ゴールデンウィーク中に桑取火地区住民主催のカタクリ祭りが開催されます。地域の方々の手作りの祭りです。

桑取火の採れたて野菜などが並びます。

遊んで
みっぺ

廃校をリニューアル！宿泊もできる
自然体験遊びの学校
やまざくら

廃校になった分校を利用し、集落で宿泊施設を運営しています。夏には宿泊学習などの利用で子供たちが集います。そばにある戸石川では川遊びを楽しみ、地区の方の指導でそば打ち体験ができます。

あそびの学校やまざくらの「川遊びと野外レク」

水の澄み切った戸石川の一枚岩の上で元気に川遊びをしよう！
目いっぱい遊んだ後は「あそびの学校やまざくら」内のお風呂も利用できます。

実施時期：7月中旬～8月末
受入人数：5名～100名
体験時間：2時間
料金（1名）：1,000円
予約方法：Tel・Fax・メール
営業時間：10～17時
定休日：なし

体験

体験先
あそびの学校やまざくら
下郷町戸赤井戸沢380
Tel・Fax 0241-67-2020

不動滝

川幅約15メートルで総落差が10メートルあり、上段、下段の2段に分かれている滝です。上段の滝の受け側には滝壺も確認されています。

会津鉄道　会津下郷駅から車で15分

不動堂

水を守る不動明王が祭られています。
4月末から5月上旬には桜、10月中旬から下旬にかけては紅葉に彩られてきれいです。

会津鉄道　会津下郷駅から車で15分

知ってる？

下郷町の特産品 花豆

栽培に適した戸赤地区で作っています。ここで採れた花豆はお料理や、スイーツに使用されています。

夏には、鮮やかな花が咲く。

豆知識 花豆

豆科インゲンマメ属
【原産地：中南米山岳地帯】

花豆は高原地帯（冷涼な気候）に適した品種で、限られた地域でしか栽培できない貴重な作物です。下郷町でも戸赤地区など標高の高い地域での栽培が適しています。また、糖質とタンパク質が豊富で、ビタミン類やカルシウム、食物繊維、鉄分も多く含まれており、ほんの少量で食物繊維や鉄分を補給できる食材です。

食物繊維は、大根の約4倍、ブロッコリーの約5倍！
鉄分は、ほうれん草の3倍以上だよ！！

楢原エリア

大男のお手玉だった？
怪力玄蕃（げんば）のへいほう石

「さて、この石の重さは？」とこの地域で開催するウォーキングイベントで出題されます。ひとつ120キロある石は米俵2つの重さになります。怪力玄蕃はこれをお手玉にしていたと言い伝えられていますので、片手で2俵ずつのお手玉です。すごい力ですね！

風土

会津鉄道　会津下郷駅から車で３分　徒歩２７分

怪力玄蕃の想像図

サイクリングマップ

下郷町のおすすめコースを盛り込んだサイクリングマップが完成しました。会津下郷駅または各観光施設などで配布しています。

雷神社からの眺め

下野街道の宿場だった楢原は、昭和の大火で消失してしまいました。ここ雷神社の参道から眺めた整然とした家並みが、宿場町の面影を残しています。

会津鉄道　会津下郷駅から車で５分　徒歩３５分

レンタルサイクル

会津下郷駅・会津田島駅でレンタルサイクルがあります。両駅で乗り捨て可能。台数に限りがありますのでご利用の場合は、電話で予約してください。

予約・お問い合わせは
- 会津下郷駅　(一財)下郷町観光公社　TEL 0241-67-2320
- 会津田島駅　みなみやま観光　TEL 0241-62-2250

天まで届きそうな大きな木
円福寺の大ケヤキ

戦国の世に生まれたケヤキです。大火に飲み込まれていく集落を、その身にやけどを負いながら悲しい思いで見つめたこともありました。

また、この集落で生まれ育った人々の旅立ちも見送りました。今は、お盆に帰省する懐かしい顔に会えるのを楽しみながら、集落のシンボルとしてそびえ立っています。

散策

ボリューム満点！

ごっつお

ますバーガー

駅カフェ　しもごう
下郷町豊成下モ 6302
0241-67-2320
年中無休　9:00～16:30

ますバーガーは下郷町物産館でもお召し上がりいただけます。

バンズは町内のカフェ「土炉子」で作ったえごまパンを使用し、鱒は下郷町観光公社が運営する養鱒公園で養殖されたものをフライしています。できるだけ温かいうちに食べてもらえるよう手際よく作ります。シャキシャキレタスとトマトのフルーティーさ、揚げたての鱒のフライが調和してヘルシーなバーガーに仕上がっています。

（カフェ土炉子　22ページジマップ記載）

産品

香り高い原木しいたけ

しもごう農園
下郷町豊成林中 6112
0241-67-2346

自然と歴史を探して歩こう
楢原ウォーク

黄金の輝きを放つ広大な田園風景を眺めながら、先人たちが歩いたといわれる旧街道を通ります。ゴールでは地域の方々のおもてなしがうれしいウォーキングイベントです。

問い合わせ先
下郷観光協会（下郷町役場内）
下郷町塩生大石 1000
Tel 0241-69-1144

散策

円蔵堰

円蔵が若い頃、楢原地区はカヤなどが茂る荒地で米はあまり採れず、ひえ・あわなどの雑穀を作っていました。これを見ていた円蔵が荒地に水を引き水田を作りたいと二千五百両（約1億1250万円）あまりの私財を投げ打ち水路を作りました。

ガイド

ガイドと歩く「楢原ウォーク」（約6km）

【スタート】旧豊成分校（楢原小学校）→ 円福寺大ケヤキ → 田園風景と円蔵堰 → 西木戸塚 → 歴史の道・下野街道 → 八幡神社 → 雷神社（楢原宿跡展望）→【ゴール】観音堂

ガイド問い合わせ先
(一財）下郷町観光公社
下郷町落合左走 1808–1
Tel 0241-67-2416
http://welcome-town-shimogo.or.jp

下野街道　楢原宿

東町二十二戸、西町二十二戸の宿駅であった。江戸時代参勤交代制の実施や商品流通の進展により交通・通信制度が整備された。ここも会津や越後と江戸を結ぶ重要な街道のなかの一宿駅として栄えた。今も当時を彷彿とさせる町並みが残っている。

円福寺

嘉祥元（848）年、慈覚大師が草創。総本山は、比叡山延暦寺。かつては、鶴ヶ城内の天耀山延寿寺の末寺。寛永元（1624）年、鶴ヶ城の南に東照宮を創建した際、「紙本着色胎蔵金剛両界曼荼羅」が寄進され、現存している。東照宮と延寿寺は、戊辰の役で焼失。怪力玄蕃の墓もここにあります。

歴史

歴史に興味が湧いてくるかも
西木戸塚

源頼朝の奥州征伐で討たれた、西木戸太郎国衛（藤原国衛）の首を埋葬したと言い伝えられています。

体験

八幡グラウンドで「グラウンドゴルフ」

やってみっぺ

はじめての方にもしっかり指導します。広いグラウンドでグラウンドゴルフを楽しめます。

実施時期：4月~11月
受入人数：10~50名
体験時間：2時間程度
料金(1名)：500円~
予約方法：Tel・Fax 1週間前
営業時間：10~17時
定休日：不定休

体験先
魚園大倉
下郷町豊成下川原 120
Tel·Fax 0241-67-3407

魚園大倉さんで「バーベキュー」

庭にある囲いの中で、バーベキューや野外炊飯を楽しむことが出来ます。

食べてみっぺ

実施時期：通年
受入人数：10~50名
体験時間：2時間程度
料金(1名)：1,500円
予約方法：Tel・Fax 1週間前
営業時間：10~17時
定休日：不定休

「八幡グラウンド貸し出し」します。

やってみっぺ

大川の河川沿いの雄大な自然の中、広大なグラウンドで思いっきり汗を流すことができます。グラウンドはソフトボール、サッカーなどのスポーツ、その他野外遊びに利用することができます。

会津鉄道　会津下郷駅から車で4分　徒歩30分

実施時期：4月~11月
受入人数：50名
体験時間：2時間程度
料金(1時間)：2,000円~
予約方法：Tel・Fax 1週間前
営業時間：10~17時
定休日：不定休

落合・大松川エリア

会津鉄道 会津下郷駅から徒歩１時間、車７分

風土

大松川不動尊 不動桂（カツラ）

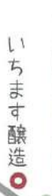
大松川不動尊の後ろにある御神木の桂の木。木の根元からこんこんと水が湧いています。
近くに「お不動様の直売所」もあります。

お不動様の清水

旭田小学校 旧大松川分校

子どもたちの創造性や自主性を育てることを主な目的に、山遊びや川遊び、キャンプなどの自然体験活動を展開しています。

旧大松川分校



おみやげ

160年前から営業しているいちます醸造が町内でとれた「じゅうねん（えごま）」を使ったじゅうねん味噌。郷土料理しんごろうに使う味噌ですが、ゆでた野菜の和え物やふろふき大根の田楽みそとしても人気の品です。お土産品としても大人気です。

じゅうねん味噌

いちます醸造
下郷町大松川北村甲 25
0241-67-2197
日祝休日

ごっつお

煮干しでだしを取ったあっさりとしたスープが特徴です。自家製タレにつけたチャーシューを使っています。

らーめん

養鱒公園いこいの広場

体験

養鱒公園いこいの広場で体験しよう！

遊んでみっぺ 「鱒つかみ体験」

大自然の中、元気に泳ぐニジマスを手でつかまえます！
鱒は施設内で塩焼きにして食べることもできます。

実施時期：４月～11月末
受入人数：50名まで
体験時間：30分
料金(1名)：1匹 500円
予約方法：Tel・Fax 1週間前
営業時間：10～16時
定 休 日：水曜日

遊んでみっぺ 「鱒釣り体験」

公園内の釣り堀で釣りが楽しめます。釣ったばかりのニジマスを、その場で味わえる釣り体験です。下郷のおいしい空気や緑に包まれて、釣糸をたれる一日は格別です。釣った鱒は施設内で塩焼きにできます。

実施時期：４月～11月末
受入人数：50名まで
体験時間：30分
料金(1名)：1匹 500円
予約方法：Tel・Fax 1週間前
営業時間：10～16時
定 休 日：水曜日

作って食べてみっぺ 「アウトドアクッキング」

みんなでワイワイ、楽しいバーベキュー！ 炭おこし、野菜切りも自分たちで行います。肉は豚・牛・マトンの三種類から選ぶことができます。

B.B.Q-

実施時期：４月～11月末
受入人数：50名まで
体験時間：１時間半
料金(1名)：1,500円
予約方法：Tel・Fax 1週間前
営業時間：10～16時
定 休 日：水曜日

体験先
(一財) 下郷町観光公社
下郷町落合左走 1808-1
Tel 0241-67-2416

風景

豆知識 会津のかおり

【会津のブランドそば】

会津では昔から、そばが栽培されてきました。各地区でいろいろな種類のそばがありましたが、最近になり会津の在来種の中から選抜された下郷町音金地区の在来種が「会津のかおり」として多く栽培されるブランドになりました。
※人工的な交配はしていません。

養鱒公園駅から徒歩４５分、車１１分

旭田小学校旧落合分校 会津ジイゴ坂学舎

廃校を利用して、ミュージアムやカフェを営業しています。

会津ジイゴ坂学舎
Tel 0241-67-4426

クラインガルテン下郷

滞在型の市民農園です。ラウベ（滞在施設）が30棟あります。夏には納涼祭、秋には収穫祭を開催し地域の方々との交流をはかります。

おみやげ

星果樹園

栽培方法にこだわり作った果物は、おいしいと話題になっています。蜜たっぷりの完熟りんごは、テレビでも取り上げられました。

星果樹園
Tel 0241-67-4306
9月～12月上旬

町の隠れた人気レジャースポット

家族で楽しめる 養鱒公園いこいの広場

面白いほど釣れる釣堀があります。また夏には、鱒のつかみ取りもできます。その場で塩焼にして食べる楽しみもあります。バーベキューも人気です。

ニジマス・イワナ・サクラマスなどを養殖しています

問い合わせ先
(一財) 下郷町観光公社
下郷町落合左走 1808-1
Tel 0241-67-2416
http://welcome-town-shimogo.or.jp

ざるそば

原料のそばは「そばの花畑」で有名な猿楽台地を中心に、自家栽培しています。さらに収穫した実を自宅で製粉し、そばに仕立てています。また、季節によって素材が変わる揚げたての天ぷらも人気です。

会津猿楽そば
下郷町落合下ノ原 852
0241-67-2311 火曜定休

十文字エリア

風景

あさぎ大根の花畑

初夏にかけて、そば畑はあさぎ大根のお花畑になります。

あさぎ大根

会津地方に自生する地大根。辛味大根の一種。

会津固有種の地鶏 会津地鶏

会津地鶏はもともと鑑賞用で飼われていました。しっかりと引き締まった肉はとても歯ごたえがあります。卵は濃厚でご飯にかけると最高です。

おみやげ

「ふくしま満点グランプリ」2017入賞

食

豆知識 会津地鶏

【会津固有種】

昭和62年に福島県養鶏試験場において、絶滅寸前となっていた貴重な原種（下郷町田代地区で飼育されていた）を保護するとともに、肉用種として交配され現在の会津地鶏が開発されました。

肉は適度な歯ごたえがあり、適度な脂肪がのっていて旨味に優れています。卵はコクのある旨味で低コレステロールです。

体験

天翔窯 佐野さんの「手びねり陶芸体験」 作ってみっぺ

粘土の肌ざわりで出来上がりのイメージを楽しんでください。陶芸は、心のリフレッシュに最適です。

工房では、静かな森の蕎麦の店「天翔そば」を併設しております。手打ちそばもぜひ味わってください。

実施時期：通年
受入人数：4～20名
体験時間：2時間
料　金：粘土1kg（1名）3,000円～※
予約方法：Tel・Fax 2週間前
営業時間：10～17時
定休日：不定休
※粘土の量により金額を変更できます。お気軽にご相談ください。

体験先
天翔窯
下郷町音金十文字3020
Tel・Fax 0241-67-3455

㈱香精の「漬物工場見学」 学んでみっぺ

下郷町産の高菜を使い漬物などを加工している工場です。クリーンな作業所の様子や漬物になるまでの工程を見学できます。

お土産として工場で生産された漬物をプレゼント。

工場直売所では、漬物や甘酒などを購入できます。

実施時期：通年
受入人数：5名～10名
体験時間：15分
料金(1名)：400円(お土産付)
予約方法：Tel・Fax 1週間前
営業時間：10～17時
定休日：不定休

体験先
㈱香精
下郷町音金松林2410
Tel 0241-67-2841
fax 0241-67-2881

体験

まさいさんの「わくわく動物ふれあい体験」

動物ふれあい体験は、仔牛とふれあい、心音を聞いたり餌を与えたり、命の大切さや尊さなど道徳的な面でのお話も聞けます。

実施時期：4月下旬～10月末
受入人数：5～40名
体験時間：30分～
料金(1名)：500円～
予約方法：Tel・Fax 10日前
営業時間：10～17時
定休日：不定休

体験先
(株) 金子牧場
下郷町沢田鶴ヶ池178-1
Tel・Fax 0241-67-4120

まさいさんの「バター作り体験」 金子牧場で体験！

金子牧場で絞られた、濃厚で新鮮な牛乳を使った体験です。

ペットボトルの中に原乳を入れ、20分～30分思いっきりシェイクすると、原乳の中に黄色の固まりができてきます。この固まりを一つにまとめるとバターの出来上がり。その場ですぐ試食できます。

実施時期：4月下旬～10月末
受入人数：5～40名
体験時間：30分～
料金(1名)：1,000円～
予約方法：Tel・Fax 10日前
営業時間：10～17時
定休日：不定休

産品

まさいさんの「チーズ作り体験」

チーズ作り体験は、事前に作られたチーズの種を使い自分の手で伸ばしたり、畳んだりを繰り返すことでストリングチーズに仕上げていきます。おやつにおつまみに最高です。

実施時期：4月下旬～10月末
受入人数：5～40名
体験時間：2時間～
料金(1名)：1,500円～
予約方法：Tel・Fax 10日前
営業時間：10～17時
定休日：不定休

ジャージー牛ヨーグルト しぼりたてチーズ

「福島おいしい大賞2014」に輝いたジャージー牛ヨーグルト。自家牧場で生産される新鮮なジャージー牛を主原料に、こだわりの乳酸菌を加え長時間かけて発酵させることにより、酸味を抑えた深くコクのある味に仕上げました。

しぼりたてチーズはフレッシュチーズならではのミルクの風味と旨味、牧場生まれのオリジナリティ溢れる手作りの味わいを感じて頂けます。

体験

金子牧場
政彦さんの「かんじきウォーク」

広大な雪原をかんじきを付けて歩く体験です。

雪に足を取られることなく、雪上を歩く醍醐味を味わってください。

北海道の広大な景色にも似た猿楽台地は、後方に見える那須連峰との風景がまるで絵画のようです。

実施時期：冬季（積雪あるときのみ）
受入人数：40名
体験時間：1時間～2時間
料　金：1名 1,500円
予約方法：Tel・Fax 10日前
営業時間：10～17時
定休日：不定休

大人気！ 十文字そば祭り

十文字地区は下郷町の避暑地！雑木林が立ち並び、お食事処も点在した地域です。秋に開催されるそば祭りでは、打ち立てのそばが味わえます。

採れたて野菜の直売もあります。

水車

「十文字地区元気な広場」に水車があります。水車の力で石臼を回しそば粉を挽きます。

そば祭りで大活躍！

体験

会津高原みなみ農園
由夫さんの「くだものがり」 採ってみっぺ

丹精込めた果樹園で、初夏から晩秋まで季節ごとのフルーツを楽しむことができます。果樹園までは大型バスは入りませんので、散歩がてら歩いていただくことになります。また、リンゴの「ひめかみ」という品種は、とても人気です。シーズンになると限定での販売となりますので、お問い合わせください。

実施時期：8月～11月中旬
受入人数：50名
体験時間：1時間
料金(1名)：別記
予約方法：Tel・Fax
営業時間：10～17時
定休日：不定休

体験先
会津高原みなみ農園
下郷町音金田ノ目1012
携帯 090-2277-3101
Tel・Fax 0241-67-2864

観音沼エリア

四季を感じる森林公園

観音沼

春の訪れは水芭蕉の花から始まり、桜、つつじ、アジサイも咲きます。浮島周辺ではヒツジ草が群生しています。ジュンサイや古い沼にしか咲かないミツガシワもあります。

風景

秋の大人気
撮影スポット！

ガイドと歩く「観音沼」

観音沼森林公園周辺は、四季を通じて花木や野鳥を楽しむことができます。ガイドの案内で、「観音沼」の自然を満喫してください。

(一財)下郷町観光公社
下郷町落合左走 1808-1
Tel 0241-67-2416

会津鉄道　養鱒公園駅から車 15 分

Live Camera
下郷町ライブカメラ
観音沼の現在の状況を見ることができます。
http://www.shimogo-live.jp
QR コード

嶽観音

冬もアクティブに！

観音沼かんじきウォーク

冬は運動不足になりがちです。大自然の中、雪景色を見ながら「かんじきウォーク」で汗を流してみませんか？景色も最高です！

体験

問い合わせ先
下郷町役場産業課
電話 0241-69-1188

嶽観音
観音沼
御番所跡
駒返しの碑
日暮の滝
有賀左司馬戦死之地
鏡ケ沼
登山道

有賀左司馬（さしま）戦死之地

会津藩士が戊辰戦争で、銃撃を受けて戦死した場所に石仏が祀られています。ここも戊辰戦争の激戦地だったようです。

自分の姿を映してみたくなる

鏡ケ沼

鏡のようにピーンと静まりかえった沼に自分の姿を映しだしたら、大蛇が見える？スリル満点です。

「まんが日本昔ばなし」に登場

鏡ケ沼の大蛇伝説

南倉沢の猟師が鏡ケ沼のほとりを通りかかったとき、沼に差し出た木の股に白いものが見えた。その日は不猟だったこともありこれは良いと狙いを定めたが、それは女の裸体であった。気づいた時には、引き金を引いていた。女体に命中したかと思ったら、大蛇に化して沼の中に消え失せた。猟師はこの後たたりを恐れて、鉄砲打ちをやめてしまった。

怪しきものは通さない！

野際の御番所跡

今はその姿を目にすることはできませんが、そこに国を守るための番所があったのだと思うとロマンが広がります。
標高約950メートルです。

歴史

奥州駒返しの碑

馬では登りきれないといわれ、自分の足を頼りに越えたといわれる峠入口です。松平容保もここからは歩いたと言われています。

ごっつお

みるたま

道の駅　しもごう
下郷町南倉沢木賊 844-188
0241-67-3802

地産地消の考えから地域の素材を使って作っています。卵は阿久津農園、牛乳は会津産のものを使っています。トッピングは別料金になりますが金子牧場のソフトクリームを使っています。

おみやげ

下郷町のお土産がたくさん並んでます。

天空の…

道の駅しもごう

標高850メートルにある道の駅です。運が良ければ雲海をみることができます。

道の駅から見える雲海

Live Camera
下郷町ライブカメラ
道の駅しもごうの現在の状況を見ることができます。
QR コード
http://www.shimogo-live.jp

国道121号
国道 289 号
西郷村・白河市
道の駅しもごう
杉ノ沢一里塚
会津中街道跡
クラインガルテン
猿楽台地
金子牧場
養鱒公園駅
南会津町
十文字地区
三倉山湿原
北

散策

森の隠れた小さな湿原

三倉山湿原

水芭蕉、ニッコウキスゲが咲きます。

三倉山の山開き

三倉山の山開き詳細情報は下郷町観光協会まで！コースは、P 37 のトレッキングコースを参照してください。

百聞は一見にしかず

大峠ニッコウキスゲ

大峠から流石山にかけての稜線は、一面お花畑になります。見ごろを逃さないで！
（7月上旬～中旬）

歴史

杉ノ沢一里塚

会津中街道の、江戸から51番目となる一里塚です。2基とも保存されています。

歴史の道
会津中街道

日光大地震により下野街道が水没で通行不能となったため、会津藩三代藩主松平正容によって元禄八年（1695年）に整備された街道です。会津－小出宿－松川宿－大峠－三斗小屋宿－板室宿－矢板宿－氏家宿へと続きます。

自然

風景

会津鉄道　養鱒公園駅から車 30 分

日が暮れるまで見ていたくなる

日暮の滝

「流れ落ちる滝の美しさに、時も忘れてしまう。気がつけば日暮れ時」そんなところから名付けられたようです。春、夏、秋、冬ごとの美しさがあります。

白岩〜檜原

風土

地蔵堂 虚空蔵尊

旧暦1月12日と、旧暦6月12日に虚空蔵尊祭礼が行われます。

会津鉄道　塔のへつり駅から徒歩30分、車5分

周辺地区の虫おくり

農作物の害虫を駆除しその年の豊作を祈願する目的で行われます。今は、子供達の夏休み期間に各地で実施されます。

受験がんばれ！ 沢入文殊様

沢入という集落に向かう坂を上っていくとひっそりとたたずんでいます。受験シーズンには学問・知恵の神様として多くの人が参拝します。

釘を1本も使っていない！

歴史

国重要文化財 中ノ沢観音堂

この堂の由緒については、大同二年（807年）会津仏教の始祖徳一上人によって寺院が開かれたことが始まりと言い伝えられています。観音堂の建立年代については、棟札、文献資料等明らかなものはありませんが、様式手法から室町時代を降らないものと考えられます。

旭田小学校 旧中妻分校

世界唯一？「電線くずアート」。廃材等を利用し、創作活動を行っています。

風景

あじさい神社と呼ばれたい

北野神社のあじさい

毎年6月中旬〜7月上旬にかけて、住民の手により植栽された約100本のアジサイの花が北野神社周辺に咲き誇ります。

白鳥神社

奉納相撲が行われていました。

緑の中で思いきり楽しもう 大川ふるさと公園 パークゴルフ場

雑木林の中に全18ホールのコースが設置されています。芝の上で思い切りプレーできます。

大川ふるさと公園 コミュニティセンター

体育館（アリーナ）、ステージ、会議室、研修室、更衣室、シャワー室、観覧席などを備えています。

合宿

大川ふるさと公園

四季を感じられる木々や花々を楽しむことができる公園。広大な多目的芝生広場は、お祭りやスポーツイベントの会場に。キャンプ場、テニスコート、野球場、体育館などもあり、合宿などの練習施設として利用できます。

野球・卓球
・テニス・柔道
・剣道・空手など

大川ふるさと公園
下郷町沢田下林 1888
0241-67-2905

スポーツ交流

豆腐

不二屋豆腐店
下郷町沢田宅地続甲 79
0241-67-3720
日・祝休

食

美味しさを追求し、材料をおしまず作り上げる豆腐をぜひ味わってください。

毎朝5時になると前の晩から水につけておいた大豆を粉砕し、豆汁（呉と言います）を作ります。できた呉を火にかけ、焦がさないように煮込みます。煮込み終えた呉をこし布でろ過し、おからと豆乳に分けます。この時、作業所にはふくよかな大豆のいい香りが充満しています。出来上がった豆乳を一口飲んでから、大事なにがりを打ち、よせ豆腐を作り上げます。40年間体に染みついた作業を、敢えて一つ一つ確認しながら進めていきます。出来上がった豆腐の裁断は寸分の狂いもなく、規格の大きさになり豆腐のパックに納まっていきます。

体験

大川ふるさと公園で
とかさんの
「フライングディスク体験」

元日本代表選手の渡部貴人さん（とかさん）が、フライングディスクの楽しさを一から教えます。大空の下で元気にディスクを投げ合ってみましょう。
※雨天・降雪時は屋内利用も可能です。（コミュニティセンター）

実施時期：	通年
受入人数：	10名〜40名
体験時間：	2時間
料金(1名)：	2,000円
予約方法：	Tel・Fax・メール 2週間前
営業時間：	10〜17時
定 休 日：	無し

体験先
渡部貴人
大川ふるさと公園（体験会場）
Tel 090-5230-5804
Fax 0241-67-2786
mail : info@disc-village.com

フルーツラインには、果樹園が沢山あります。

白岩地区の
千賀子さんの
「エコクラフト」

紙ひもを使ってバスケットなどを作る「クラフト教室」です。オリジナルの小物等が作れます。

実施時期：	通年
受入人数：	3名〜10名
体験時間：	半日
料金(1名)：	1,500円〜
予約方法：	Tel ※1週間前〜10日前まで
営業時間：	10〜17時
定 休 日：	不定休

体験先
手作りの店 梟 -ふくろう-
下郷町白岩阿久戸平 122-1
Tel 0241-68-2611

千賀子さんの パン作り体験

３種類のパンを、生地から作ります。自分で作った焼きたてアツアツのパンを味わうことが出来ます。

実施時期：	通年
受入人数：	5名〜10名
体験時間：	半日
料金(1名)：	2,500円〜
予約方法：	Tel 10日前
営業時間：	10〜17時
定 休 日：	不定休

中山風穴エリア

自然

国指定天然記念物
中山風穴地特殊植物群落

中山風穴には冷たい風が出る穴が沢山あります。これは自然が作り出したものです。この冷たい空気があるから標高500m～800m地点で、標高1800mに咲く高山植物群生を見ることができます。平均気温4～5度で、冷蔵庫の中のようです。

会津鉄道　湯野上温泉駅から徒歩30分

中山風穴 花ごよみ

冷風体感施設

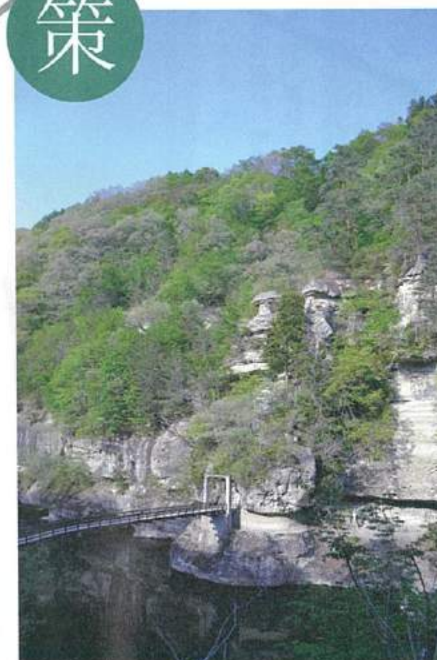
中山風穴から出る冷風を体験できます。昔は、食品貯蔵に使われたそうです。

散策

スリリングなつり橋を渡ってみよう

国指定天然記念物
塔のへつり

「へつり」は断崖や急斜面という意味の方言です。この断崖は長い年月をかけて形成されたものです。ここがかつて海であったといわれる所以か太古の「塩」が岩から出ています。



会津鉄道　塔のへつり駅から徒歩5分

Live Camera
下郷町ライブカメラ
塔のへつりの現在の状況を見ることができます。
http://www.shimogo-live.jp
QRコード

体験

すまちゃんの
「こけし絵付け体験」

実施時期	通年
受入人数	1～25名
体験時間	30分
料金(1名)	400円 ※冬期間(12～3月)は暖房費として50円加算されます。
予約方法	Tel 1週間前
営業時間	10～17時
定休日	不定休

かわいいこけしの木型に思いのまま筆を走らせ、世界にひとつだけのオリジナルこけしを作ります。
小さなお子様から大人の方まで一緒に楽しめます。

体験先
へつり工房（塔のへつり）
下郷町弥五島下夕林5322
Tel 0241-67-4062

おみやげ

下郷町物産館
下郷町弥五島道上3177
0241-67-4433
元旦のみ休館　営業時間　9：00～17：30

地元の農家さんが愛情を込めて育てた採れたての野菜も販売しています。

下郷町の戸赤地区で栽培した花豆を使用しています。香ばしいバターのパイ生地に、ふっくら炊いた花豆と花豆を漉した餡が包まれています。お子様からお年寄りまで幅広い年代に人気なので、贈り物としても喜ばれる商品です。
1箱6個入りと、バラ売りがあります。
オーブントースターで温めると、焼きたてパイの食感が楽しめます！

お土産は大丈夫？
まちの駅
下郷町物産館

塔のへつり入り口にある下郷町の物産店です。農産物・加工品などを販売しています。館内には、レストランもあります。冬にはそば打ち体験もできます。

自然を満喫
100万年ウォーク

下郷町の観光名所と自然豊かな里山を歩きます。約10キロコースです。新日本歩く道紀行100選シリーズ「絶景の道」認定を受けています。

【スタート】湯野上温泉駅 → 塔のへつり → 中山風穴 → 湯野上温泉街 → 【ゴール】湯野上温泉駅

ガイドと歩く
「中山風穴」
歩いて みっぺ

中山風穴の植物に詳しいガイドが見どころを案内します。

実施時期	春～秋
受入人数	1名～100名
体験時間	半日
料金	10名まで5,000円 11名からは、1名につき350円づつ追加
予約方法	Tel・Fax 1週間前（平日のみ受付）
受付時間	8時30分～17時

(一財)下郷町観光公社
下郷町落合左走1808-1
Tel 0241-67-2416

おみやげ

笹屋皆川製菓
下郷町弥五島道上3340-1
Tel 0241-67-2648

「ふくしま満点グランプリ2017」入賞

体験

笹屋皆川製菓の
美津子さんと美佐さんの
「まんじゅう作り体験」

実施時期	通年
受入人数	5名～10名
体験時間	1時間半
料金(1名)	1,500円～
予約方法	Tel・Fax 1週間前
営業時間	10～17時
定休日	不定休

申し込み先は右写真に記載

江戸時代から続く老舗のまんじゅう「倉村まんじゅう」の餡と、皮を用いてまんじゅう作りをします。成型したまんじゅうはせいろで蒸し、蒸しあがった"アツアツ"のまんじゅうをひとつひとつ包み、お土産に持ち帰ることができます。

旅の疲れを癒そう♪
日帰り風呂
弥五島温泉 郷の湯

国道沿いにあり、アウトドアを楽しんだ観光客でも気楽に立ち寄れる温泉です。地元の人もよく利用しています。

弥五島温泉　郷の湯
下郷町弥五島和田居村563
Tel 0241-67-4710

体験

としこさんの
「自分だけの手びねり器をつくろう！」

"遠赤外線とマイナスイオン効果のある「鉄瓷焼（てつじやき）」"を手びねりで作りましょう。
としこさんが親切丁寧に教えます。初心者の方でも気軽に楽しめます。

実施時期	通年
受入人数	4～15名
体験時間	2時間
料金（1名）	粘土1kg 3,000円～
予約方法	Tel・Fax 1週間前
営業時間	10～17時
定休日	不定休

体験先
泰山窯
下郷町弥五島道上3286-1
0241-67-2188　Fax 0241-67-2368

小野～芦ノ原

体験

会津鉄道　湯野上温泉駅から車で２０分

芦ノ原棚田

耕地の狭いこの地では、古くから棚田を耕作してきました。

昭和54年～55年完成で耕地整理が行われ現在の大きな棚田になりました。大型機械導入の必要性と、畔が急斜面で草刈作業も大変厳しく、休耕田も多くなってきました。この状況をなんとかしようと、集落営農や棚田のオーナー制をとって原風景を守り続ける活動を実施しています。

芦ノ原「棚田オーナー」

芦ノ原集落の棚田は、集落を見下ろす裏山に広がり、鶴沼川の渓谷・清流、ワタスゲの咲く菅沼、樹齢500年のカラマツが茂る五霊神社など豊かな自然と歴史・伝統が残る場所にあります。

自然豊かな芦ノ原集落で、じいや・ばあやたちと一緒に、田植えをしたり、草刈りをしながら棚田での農業体験をしてみませんか？

会津芦ノ原自然村「棚田オーナー」は、「田植え、稲刈りがしたい！」「棚田を復活してみたい！」と思う方ならどなたでも参加できます。お米作り初心者、ご家族、グループでの参加も大歓迎！収穫後には、「ひとめぼれ玄米」（1組に30kg）を差し上げます。

芦ノ原自然村 棚田オーナー募集

期　　間	1年間
募集組数	20組（1組5名まで）
体験回数	年7回※別記
料金(1組)	30,000円（参加料、簡単な昼食、お米30kg進呈など）
申込方法	Tel・Fax ※受付は4月初旬まで、途中参加も可能です。

農業体験（26年度実施内容）

4月	棚田の花植え、じゃがいも植え、田囲い	（対面式）
5月	田植え、サツマイモ・カボチャの苗植え	（山菜採り）
6月	棚田の再生	
7月	草刈り、じゃがいも掘り	（元気回復会）
8月	野菜収穫	（地域料理講習）
9月	稲刈り、サツマイモ掘り	
10月	茅刈り	（分散会（お米引渡し））

お問い合わせ先
下郷町芦ノ原推進協議会事務局
下郷町高陦居平甲 435
Tel 090-8787-1128（五十嵐） Fax 0241-69-1167

鶴沼川渓谷

鶴沼川は、天栄村の羽鳥湖を水源に周囲の沢水を集め、下郷町で阿賀川（会津大川）に合流する渓流。福島でも屈指の人気を誇るフライフィッシングフィールドです。

4月1日 渓流釣り解禁
9月30日まで

問い合わせ先
南会東部漁協
電話 0241-67-4555

歴史

鳥居が小さい訳ではないのです。
五霊神社のオオカラマツ

樹齢500年のオオカラマツ。高さは約43メートルです。

会津鉄道　湯野上温泉駅から車で 25 分

杉林の旧街道道しるべ

枝松方面から来ると右に行くと若松、左に行くと白岩と表記されています。この道が旧街道であり、御番所があったといわれる歴史の痕跡です。

御番所の番人
新妻胤永の墓

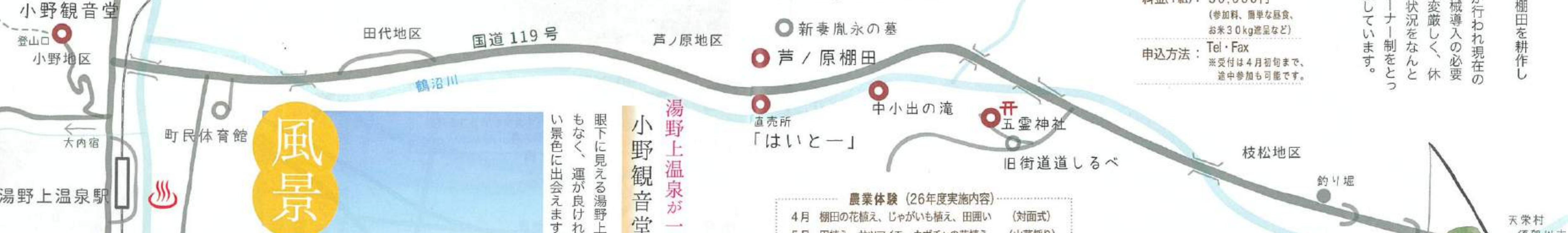
鎮守様の上に小高い山があります。その頂上に大きな岩を墓石にした「新妻胤永」の墓があります。その墓石の大きさを見ると、御番所の役人としてこの地に骨をうずめた「新妻胤永」の人望がうかがえます。

風景

中小出の滝

別名でやじろが滝、和名掛の滝など地域に根付いた呼び名があります。

会津鉄道　湯野上温泉駅から車で７分



風土

会津鉄道　湯野上温泉駅から徒歩１２分

元禄16年に奉納された絵（元禄浮世絵）

縁結びの神様♪
小野観音堂

国道121号から大内宿に向かう道に入り、右側に続く坂道をずっと登っていきます。小野岳の登山口もあるこの小野観音堂は小野岳の中腹にある集落の鎮守様でもあります。十年に一度御開帳が行われます。

小野観音堂祭り

8月に開催されるこの祭りは、夜祭りとして出店もあり楽しめます。

盆踊りに参加しよう！

散策

小野岳の山開き

毎年5月の最終日曜日に実施されます。大内登山口から小野観音堂登山口に降りてきます。山頂でセレモニーが実施されます。山開きの日には、湯野上温泉駅から無料のシャトルバスが出ます。コースは、P38 を参照してください。

がんばるぞー

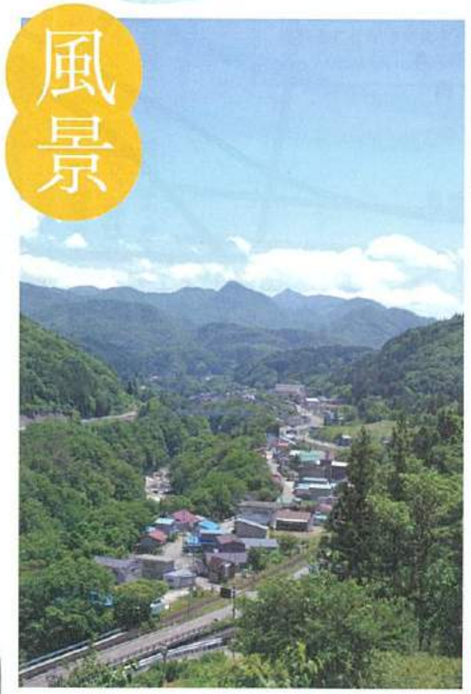
小野観音参道の大杉

江川地区のシンボル小野岳

風景

湯野上温泉が一望できちゃう！
小野観音堂周辺からの眺望

眼下に見える湯野上温泉郷の景色は言うまでもなく、運が良ければ雲海が広がる素晴らしい景色に出会えます。



おみやげ

芦ノ原直売所「はいとー」

集落中央に建てられた直売所では、集落のじいや、ばあやが作った新鮮な野菜が並んでいます。

はいっとー♪
採れたて野菜がいっぱい

What's "はいとー"？
「はいとー」「はいっとー」は、方言で「ごめんください」の意味で使われます。
ここへ行ったら、「はいとー」と声をかけてくださいね！

町民体育館で
大川渓流太鼓保存会の「和太鼓体験」

叩いてみっぺ

町内外のイベント等で活躍する、和太鼓サークル「大川渓流太鼓保存会」のメンバーが、太鼓演奏の基本を楽しく教えます。
また、自分が使ったバチは記念に持ち帰ることができます。

実施時期	通年
受入人数	5名～15名
体験時間	2時間
料金(1名)	1,500円(記念品有)
予約方法	Tel 10日前
営業時間	10～17時
定休日	不定休

体験先
大川渓流太鼓保存会
町民体育館（下郷町高陦人数平乙 1122）
Tel 0241-67-2158（河合新聞）
Fax 0241-67-2963

湯野上温泉

駅周辺

お猿さんが見つけた名湯

湯野上温泉郷

湯量豊富な源泉を持ち、ホテル・旅館・民宿合わせて24の宿があります。家庭のような温かいおもてなしが味わえる温泉郷です。

小野の坂道より撮影

湯野上温泉が一望できる

小野の坂道

駅から歩いて10分ほどのところに、小野地区に登る坂道があります。湯野上温泉が一望でき、会津鉄道も撮影できます。

散策

川岸に仲良くたたずむ

夫婦岩

大きい方（約26m）が男岩、小さい方（約23m）が女岩といいますが、実のところはわかりません。あなたの感性で決めてください。

湯野上温泉駅

旅の安全祈願「親子地蔵の湯」

湯野上温泉駅の足湯

駅舎のすぐとなり

かぼちゃシチュー、えびすやの大黒煮

藤の湯　えびすや
下郷町湯野上五百地乙193-13
0241-68-2567　要予約

露天風呂は大川を一望できます。

美味しいよー

料理に使っている野菜のほとんどを自家栽培しています。ご主人が愛情をたっぷり込めて作った野菜はひと味違います。民宿を始める前まで料理屋をしていたご主人は、同業者からも味付けを教えてほしいと言われるほどです。創業以来ずっと、料理はご夫婦二人で作っているそうです。「体が大変で」と苦笑いしていたご主人ですが、「うちの大黒煮が食べたいと来るお客さんの為にも頑張りたいね」と話していました。

いも鍋

ホテル　大島
下郷町湯野上大島乙63
0241-38-2311　要予約

いも鍋は冬季限定のお料理です。材料はできるだけ町内のものにこだわっています。口いっぱいに味わってほしいので、野菜を大きく切っています。いも鍋は里芋を美味しく召し上がっていただくお料理です。冬季の根菜類は甘みが増すので、食べて体感してみて下さい。おいしい空気と料理の味を堪能してほしいです。

湯野上温泉駅に程近いホテル大島さん。客室（4部屋限定）からは、会津鉄道の列車が走る様子をご覧いただけます。

宿の飲み比べメニューを支える酒屋

渡辺酒食品店
下郷町湯野上五百地乙193-6
0241-67-2313　渡辺酒食品店　検索
土日祝休日

会津の酒を広く取り揃えています。こだわりの逸品が見つかるお店として、県外からのお客様も多数おいでになります。ネット販売も行っており地方発送もできます。

地鶏の両面をさっと焼き、上にキャベツ・トマトをのせ蓋をしてじっくり煮込み、塩・コショウで味付けしました。最後に醤油をちょっとプラスすることで、日本人好みの味に変化します。季節ごとの旬の野菜も地元の物を使用して提供しています。

「地元の産品を残したい」という思いから朝日製菓さんの菓子作りを受継いで、女性六人が「湯六庵」という名前でくるみようかん作りをスタートしました。名前の由来は湯野上温泉の「湯」六人の女性の「六」、庵は銘子の響きからとのこと。コーヒーのお供に食べやすいひと口サイズにして作り始めました。メンバーである湯野上温泉駅の3人の女性駅長も、朝六時に集まってようかん作りをしています。繁忙期には駅業務を終えた後に作業することもあります。

くるみようかんは、1個から購入でき5個入り、10個入り、起き上がりこぼし入りも招福ようかんとして用意しています。

日本で唯一、囲炉裏のある駅舎、湯野上温泉駅、は町の観光地への玄関口として3人の女性駅長が30年間変わらぬ笑顔でお待ちしております。

湯野上温泉

ほのぼの通り1

ほのぼの通り付近

吊り橋
江川橋

かつて江川地区の生活には、欠かすことができなかった吊り橋です。

おもてなしがうれしい

100万年ウォーク

湯野上温泉駅をスタートし名所を巡りほのぼの通りを通るコースです。（21ページ記載）

郷土食
「鯉のうま煮」

ホテル大坂屋
下郷町湯野上居平乙766-2
TEL 0241-68-2121　要予約

会津の祝いや祭の膳には、必ずと言っていいほど鯉のうま煮が付いています。海がない会津ならではの料理です。「鯉のうま煮」は、縁起が良く強い鯉を、当時は貴重であった砂糖をたっぷり使って煮る、うまい料理として名付けられたそうです。

ごっつお
しんごろう、岩魚の炭火焼

湯野上温泉　民宿 すずき屋
下郷町湯野上居平乙796
0241-68-2403　要予約

岩魚の炭火焼には、会津山塩（北塩原村）を使用しています。

地元の食材をふんだんに使った料理を提供しています。塩焼きに使用している岩魚は養鱒センターで育ったもの。塩は北塩原村の山塩を使用しています。囲炉裏でじっくり焼いたしんごろうと岩魚は絶品です。

湯野上温泉の民宿では一番最初に創業したすずき屋さん。20人ほど入れる大浴場と、屋上には露天風呂があり、山々の景観を楽しむことができます。（養鱒センター　14ページ記載）

看板もほのぼの

バスも名物 ^^ ？

季節ごとに観光プランを作りお泊りのお客様をバスでご案内しています。

創業当時から温かい物を召し上がっていただきたいというこだわりで料理を作っています。「畑のフォアグラ」は、創業当時に女将が肉じゃがに代わるじゃがいも料理として研究を重ねた結果、生まれたお料理です。

今では、お宿の看板メニューとなり「畑のフォアグラ」を食べたいとお泊りになるお客様も多く、この人気メニューは送迎バスにもペイントされるほどです。

誰が言ったか
「畑のフォアグラ」

まごころの宿　星乃井
下郷町湯野上居平乙783-1
0241-68-2552　不定休（予約制）
予約は電話のみで承っています。

じゃがいもの形を崩さないために、ゆっくり炊いて、じっくり味をしみこませています。凍み豆腐もふっくらと炊き上げ口当たりの良さを重視しています。

散策

吊り橋
江川橋

かつて江川地区の生活には、欠かすことができなかった吊り橋です。

おもてなしがうれしい

100万年ウォーク

湯野上温泉駅をスタートし名所を巡りほのぼの通りを通るコースです。（21ページ記載）

郷土食
「鯉のうま煮」

ホテル大坂屋
下郷町湯野上居平乙766-2
TEL 0241-68-2121　要予約

会津の祝いや祭の膳には、必ずと言っていいほど鯉のうま煮が付いています。海がない会津ならではの料理です。「鯉のうま煮」は、縁起が良く強い鯉を、当時は貴重であった砂糖をたっぷり使って煮る、うまい料理として名付けられたそうです。

ごっつお
しんごろう、岩魚の炭火焼

湯野上温泉　民宿 すずき屋
下郷町湯野上居平乙796
0241-68-2403　要予約

岩魚の炭火焼には、会津山塩（北塩原村）を使用しています。

地元の食材をふんだんに使った料理を提供しています。塩焼きに使用している岩魚は養鱒センターで育ったもの。塩は北塩原村の山塩を使用しています。囲炉裏でじっくり焼いたしんごろうと岩魚は絶品です。

湯野上温泉の民宿では一番最初に創業したすずき屋さん。20人ほど入れる大浴場と、屋上には露天風呂があり、山々の景観を楽しむことができます。（養鱒センター　14ページ記載）

看板もほのぼの

バスも名物 ^^ ？

季節ごとに観光プランを作りお泊りのお客様をバスでご案内しています。

創業当時から温かい物を召し上がっていただきたいというこだわりで料理を作っています。「畑のフォアグラ」は、創業当時に女将が肉じゃがに代わるじゃがいも料理として研究を重ねた結果、生まれたお料理です。

今では、お宿の看板メニューとなり「畑のフォアグラ」を食べたいとお泊りになるお客様も多く、この人気メニューは送迎バスにもペイントされるほどです。

誰が言ったか
「畑のフォアグラ」

まごころの宿　星乃井
下郷町湯野上居平乙783-1
0241-68-2552　不定休（予約制）
予約は電話のみで承っています。

じゃがいもの形を崩さないために、ゆっくり炊いて、じっくり味をしみこませています。凍み豆腐もふっくらと炊き上げ口当たりの良さを重視しています。

湯野上温泉

ほのぼの通り2

温泉に感謝！ 温泉神社

湯野上温泉の神さまに感謝しましょう。

豊富な湯量は、ここのおかげ…

温泉神社は中山（金塚山）登山道の入口です。登山の際には安全祈願をしましょう。

散策

ほのぼの通り

吊り橋 江川橋

ヤナギラン　オオタカネバラ　P

中山風穴

ちょっと散歩に！ 中山風穴

歩いて約20分で、高山植物が咲く中山風穴に行けます。（25ページ記載）

中山登山

38ページ記載。

南登山口

山頂は見晴らしが良い

いつ来ても変わらないところが良いと、お客様からも好評です。気兼ねなくゆっくり休んでいただけるように心がけています。

ごっつお

カラスカレイのマリネ風

民宿 みやもとや
下郷町湯野上居平乙728
0241-68-2157　要予約

からっと揚げたカラスカレイに甘酢をかけ、油っこくないさっぱりした味に仕上げています。カラスカレイはやわらかく食べやすいので、幅広い年齢層に人気。季節に関係なくお召し上がり頂けます。

また、お米と野菜は自家栽培です。体に優しい料理にこだわり、採れたて野菜をふんだんに使っています。

自慢のお風呂です。

ごっつお

なますの食用ほおずきジュレ添え なますの自家製干し柿添え

一期一会のおもてなし にしきや
下郷町湯野上居平乙784
0241-68-2413　要予約
（宿泊者限定）

季節限定（要確認）

なますは会津の郷土料理であり、旬の食材との組み合わせで様々な提供の仕方ができます。今後も郷土料理を研究し、質を高めていきたいと思います。

散策

ほのぼの通り

車通りが少ないこの道は、散歩におすすめ。

通りを歩くと、アーティストの作品が点在しています。探して歩いてみよう！

笹巻寿し

末廣屋
下郷町湯野上居平乙756-1
0241-68-2535　要予約

この「笹巻寿し」には、「岩魚の笹巻寿し」もあります。岩魚でも笹の風味豊かな巻き寿しができます。

サクラマスを三枚におろし、酢〆をして小口に切ります。酢飯を一口大ににぎりサクラマスをのせ、塩漬けにしたじゅうねんの葉で巻き、それを笹の葉でくるみます。

出来上がりから少し時間を置くと笹の香りが増し、風味豊かに召し上がることが出来ます。

ウドの油炒めもお勧め。

ニシンの山椒漬け

民宿 沼袋
下郷町湯野上沼袋乙364
0241-63-2623　完全予約制

ニシンの山椒漬けは会津の郷土料理のひとつです。このため各家庭によって伝統の味があります。当宿でも創業以来の女将の味にこだわり受け継いでいます。山椒は裏庭にあり、香り高い新芽を採取して保存しております。大量に作ると味にムラが生じますので、小さな器でその度にお作りしています。

ウドの油いためもお勧めの一品です。手間を惜しまず下処理をし、ウドが綺麗な緑色になるように仕上げています。温かい家庭のおもてなしを心がけております。

ごっつお

キムチ餃子

民宿 赤ひげ
下郷町湯野上居平乙778-1
0241-68-2106　要予約
（宿泊者限定）

パワフルれい子さん（^o^）/

餃子の作り方にはとてもこだわっています。

餃子を口に含んだ時、中からじわ～っとおいしい汁が出て、野菜と肉の甘みを引き出すには、冷蔵庫で具材を一晩置くことと、冷凍庫で3日寝かせるという工程が欠かせません。

お客さんに合わせて具材を変えたりキムチの量を増やしたりしているので、おつまみとしても、ご飯のおかずとしても大人気です。

餃子が食べたいと言って泊まりに来るお客様も多いとのこと。

上海出身の女将さんがまごころ込めて作った餃子は絶品です。

ごっつお

源泉かけ流しのお風呂も自慢の一つ。特に露天風呂は、湯船に浸かりながら四季折々の自然を五感で楽しんでいただけます。

小さなお子様連れのお客様でも気兼ねなくご宿泊いただけるよう、おむつ交換ベッドの設置をはじめ、おむつ用ゴミ箱・ベビーカーなども無料貸し出しております。

岩魚の唐揚げ

湯季の郷 紫泉
下郷町湯野上居平乙832
0241-68-2508　要予約
（宿泊者限定）

甘酢あんをかけ完成

お客様には鮮度のいいものをお出ししたいので、岩魚は生きたまま届けてもらい、ため池に放しています。食べていただく日の午前中にさばきます。いつでも入手できる地元の食材を使い、変わらぬ味を提供できるようにという思いから発案しました。

魚釣りが好きなご主人のこだわりの一品。

また、民宿のすぐ脇には、温泉の配管を通して温めたハウスがあり、無農薬・有機農法で野菜を栽培しています。農業については素人だけど、お客様には安心安全で新鮮な野菜を食べてもらいたいと思っています。

湯野上温泉

大川沿い東側

ごっつお

いもまんじゅう

民宿 舘乃湯

下郷町湯野上舘本乙川802

0241-68-2648　要予約

いもまんじゅうは、16年前からずっと作り続けている自慢の一品です。餡の合挽き肉の味付けによってまんじゅうそのものの味がガラッと変わってしまうので、いつも変わらない味で提供できるように気をつけています。

また、料理には自家栽培している野菜を使用しているのもこだわりのひとつです。お客様から野菜について聞かれることも多く、野菜作りなど話題が広がりつい長話になってしまいます。お客様との会話も楽しみの一つです。料理を旅の話題にして頂ければ嬉しいです。

露天風呂がおすすめ
貸切もできます。

福島牛ステーキ

藤龍館

下郷町湯野上舘本乙 1338

0241-68-2888

サシの入りが均等で甘みのある油が特徴的な福島牛A5ランクを板長自らが仕入れ、ご要望の焼き加減を細かく伺いベストな状態に仕上げる贅沢な一品です。

郷土食「やせ馬」

「白岩地区絆づくり実行委員会、提供」

昔、おばあちゃんが「やせ馬だよ」と言って作ってくれました。

やせうまとは農作業の合間に食べられていたおやつです。見た目が痩せた馬のお腹に似ているということから、「やせ馬」という名前が付いたといわれています。

米粉を沸騰したお湯で湯捏ねをし、もち肌くらいにこねて約20分蒸します。蒸した米粉とヨモギを餅つき機でつきます。

生地をだんご状にして平らにのばし、丸めたあんこを入れて形を整えて出来上がり。

不二屋の煮奴

山と渓谷の宿　塔泉閣

下郷町湯野上寄上乙 1359

0241-68-2513

地元の素材を活かして

すき焼き風のたれで具材（豆腐・牛肉・えのき・せり・ねぎ）を煮込み、お好みで卵とじにしたり、すき焼き風にして食べていただきます。冬季限定で提供していますが、お客様に温かい食事を提供したいという思いから発案した一品です。

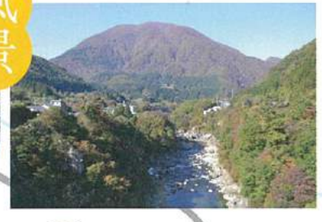
使っている豆腐は料理名にも用いている町内の不二屋さんのしっかりした木綿豆腐です。下郷産の大豆を用いて作られた豆腐は大豆の味を引き出しています。料理つくりの時にいつも心がけていることは、お客様目線でお出しすることはもちろんですが、地元食材を使い地域との繋がりを大切にすることです。

（不二屋豆腐店　20ページ記載）

大川沿い東側

湯野上橋からの眺め

むらさき色の橋の上から、大川ライン、小野岳、湯野上温泉郷が見渡せます。紅葉はもちろん、新緑や雪景色もたのしめます。



通称：むらさき橋

風景

ごちそうサラダ

Chezやまのべ

下郷町湯野上舘本乙 1316

0241-68-3585

不定休（完全予約制）

女性に大変人気のランチメニューです。季節によって手に入る材料が違うため、彩の変化が目を楽しませてくれます。一皿でごちそう感を出せるように気を付けています。

ランチは3，500円（税抜）と5，000円（税抜）コース、ディナーは10，000円（税抜）コースのみでお料理を出しています。

お店は周りの自然と調和し、季節感のある草木に囲まれたかわいい隠れ家的なたたずまいです。店舗の中は天井が高く、開放された空間となっています。ヨーロッパで過ごしたことのあるシェフのこだわりです。

町民体育館

体育館、ステージ、観覧席（250名収容）などを備えています。

湯野上温泉街の近くにあるので合宿などには最適です。

湯野上温泉駅から　徒歩15分、車5分

歴史の道

下野街道・会津中街道ウォーキング

地元の有志が集まり、年に2～3回、下野街道や会津中街道ウォーキングを実施しています。その他トレッキング・かんじきウォークなども企画運営しています。

お問い合わせ先　会津こぼうし会
Tel　0241-68-2266
http://www.aizu-koboushi.com

川鱒の手まり寿司

ホテル　洗心亭

下郷町高陽寄神乙 1614

0241-68-2266　要予約

10年以上前からのメニューです。川鱒特有のうまみと鮮やかなオレンジを活かすためにも、酢でしめずに塩と特製タレで味付けすることで、より深い味になっています。醤油を付けずに召し上がれますので、川鱒本来の深い味わいをお楽しみ下さい。また、箸休めに、椎茸と十念の葉の手まり寿司も一緒に出しています。ひと口で食べられるサイズなので、お酒のおつまみとしても好評です。

下郷町には数々の素晴らしい素材があります。それをいかに美味しくお料理として提供するかにこだわっています。

作ってみよう

食べ続けられてきた郷土料理
しんごろう

材料（4人前）

白米	4合
じゅうねん	1合
砂糖	1合
味噌	100g
水または酒	少々

作り方

1. じゅうねんを煎ってから摺ります。
2. 摺ったじゅうねんに砂糖、味噌、水等で味付けします。
3. ごはんを固めに炊き、半殺し（つぶす）にしてにぎります。
4. にぎったごはんを串に刺し、味噌を付けて焼き上げます。

基本の

じゅうねん味噌

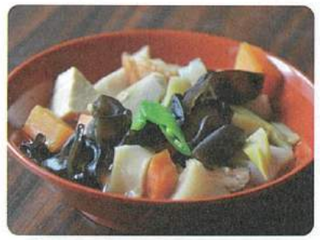
材料

じゅうねん	200g
味噌	500g
砂糖	350g
水	50cc

作り方

1. じゅうねんをフライパンで煎ってから摺ります。
2. 摺ったじゅうねんと材料を入れて練り上げます。

こづゆ



材料（4～5人前）

貝柱	5個位
里芋	5～6個
人参	1本
きくらげ	適量
しいたけ・たけのこ	適量
糸こん（こんにゃく）	適量
豆麸、つと豆腐など	適量
青菜など	少々

（材料はお好みで変えることができます）

作り方

1. 貝柱は前の晩にひとつまみの砂糖を入れて水に戻しておきます。
2. 里芋、人参は小口に切りそろえます。戻したきくらげも適当な大きさにちぎり、糸こんにゃくは3センチ位に切ります。切った材料は、全部まとめて湯がいておきます。湯がいた野菜はよく洗います。（洗うとあくがとれます。）
3. 鍋に移しかつおダシ汁を張り、戻した貝柱と戻し汁も加えます。煮立ったら、豆麸などを入れ、味付けをして火を止めます。
4. 器に盛り青みをのせて完成です。

とち餅

材料（4人前）

もち米	1升
栃の実	5合
木灰（栃の実1に対し3）	

栃の実

作り方

1. 天日干し
   収穫した栃の実をカラカラになるまで、天日に干します。
2. 皮取り
   鍋にたっぷりの熱湯を入れ、栃の実をふやかします。湯を取り替えながら皮がむきやすい状態になるまでつけ、皮取り器などで皮をむきます。

2. 皮取り

3. 水さらし（2昼夜）
   流水に2昼夜程度さらします。
4. 灰汁ぬき
   さらした後、水温60℃以下の木灰汁（栃の実1に対し、木灰3、水5～6）に2昼夜程度つけ、あくを抜きます。（割って芯まで黄色になっていればよい）
5. 水さらし（2昼夜）
   さらに流水に2昼夜さらします。（にがみがとれればよい）

6. 蒸し
   蒸し器で栃の実をくずれるまで蒸し、蒸しあがったものは、冷蔵庫等で保管してください。
   もち米は2昼夜程度水につけ蒸し器で蒸しあがったら、栃の実をもち米の上にのせ、あたためる程度に蒸します。

7. 餅つき
   蒸しあがったもち米と栃の実をうす（餅つき機）に移し、よくつきあげて出来上がりです。

ひし巻

材料（4人前）

もち米	適量
笹の葉	適量
すげ草	適量

作り方

1. もち米をよくとぎ、水をきります。
2. 笹の葉を、三角に折り、大さじ2杯くらいのもち米をゆるやかに詰めます。
3. もう1枚の笹の葉をかぶせ三角にして、すげ草で結び、5個づつ束にして一晩水につけます。
4. 翌日に、たっぷりの水で30分位ゆで、笹の葉いっぱいに膨らんだら出来上がりです。　きな粉をまぶして食べます。

ごっつおのおもてなし

ごっつお作っておもてなししよう！

特産品を使った料理講習会
ニジマス・イワナ・サクラマス

料理講習会

下郷町の特産品を使った料理講習会を開催。
特産品を使った料理を各事業所で活かせるようにその都度素材を考慮して実施しています。

魚の特徴をつかんで調理します。

素材を活かした一品一品

（一財）下郷町観光公社
下郷町落合左走1808-1
Tel 0241-67-2416

知ってる？

下郷町の特産品
ニジマス、イワナ、サクラマス

山間部の澄みきった清流を利用して養殖しています。

お問い合わせ先

虹鱒、川鱒、岩魚、桜ます、加工品
養鱒センター
0241-67-2202

岩魚、桜ます、岩魚の燻製
会津イワナセンター
0241-68-2168

豆知識 サクラマス
【サケ目サケ科】

サクラマスとヤマメは同じ魚で、海に下るものをサクラマス（体長30～70cmくらいになる）、陸に残るものをヤマメといいます。北海道や東北の緯度の高い地域の冷水域に生息しています。

イワナ
【サケ目サケ科イワナ属】

岩魚は、河川の最上流の冷水域などにおり、下郷町の河川にも、多く生息しています。主に塩焼きで食します。

じゅうねん（えごま）

フランス料理にも

食用ほおずき、会津地鶏、花豆を使ったレシピも学びました。

便利 肉料理などのソースに使える
じゅうねん味噌ソース

材料

じゅうねん味噌	適量
醤油	適量
マヨネーズ	適量

作り方

1. じゅうねん味噌に醤油とマヨネーズを適量入れ和えて作ります。

便利 魚のホイール焼きなどに使える
じゅうねんバター

材料

じゅうねん味噌	230g
無塩バター	500g
パン粉	250g

作り方

1. バターは室温に戻し柔らかくしておきます。
2. じゅうねん味噌とパン粉を入れ混ぜ合わせ棒状にしてラップにくるみ冷蔵庫で冷やします。

豆知識

知ってる？

下郷町の特産品

じゅうねん（えごま）
【シソ科】

東南アジア原産の一年草で、日本では古くから冷涼地で作られてきました。胡麻と同じように、高タンパク、高脂肪を含む食材ですが、胡麻に比べて芳香が強く、風味が勝っています。葉と実には、必須脂肪酸「α－リノレン酸」が豊富に含まれており、注目の食材です。

「えごま油」の成分

会津鉄道

旅を楽しもう！

湯野上温泉駅
下郷町湯野上大島乙74
電話 0241-68-2533

大内宿の玄関口
湯野上温泉駅
大内宿への玄関口の駅です。駅からは周遊バスが運行しています。
（運行期間 4月～11月）

風景

湯野上温泉駅の桜

日本でもめずらしい茅葺屋根の駅舎と桜がマッチします。旅の始まりと、終わりに似合う風景です。

駅カフェ（湯野上温泉駅）
囲炉裏端でコーヒー、甘酒などでゆったり過ごすことができます。

沿線の街を楽しもう！

「親子地蔵の湯」
足湯
列車を見ながら温泉気分を味わえます。疲れを癒して旅に出よう！

散策

人気の「ますバーガー」

ぶらり途中下車の…
駅カフェ（会津下郷駅）
昭和9年に建てられた駅舎。天井の黒茶けた梁を眺め、レトロ感をあじわいながら飲むコーヒーは格別です。昭和の時代の暖かさと懐かしさを甦えらせてくれます。

会津鉄道の
「鉄道ちょい乗り体験」

体験

乗ってみっぺ

ローカル線の会津鉄道を利用して、田舎の素朴な風景を車窓からのんびり眺めます。ちょっとの区間だけ乗る「ちょい乗り」です。乗車区間により、料金、時間は変わりますので電話にてお問い合わせ下さい。
タイミングが合えば、人気のトロッコ列車に乗ることもできます。

実施時期：	通年
受入人数：	要問合せ
体験時間：	乗車区間により変動
料金(1名)：	乗車区間により変動
予約方法：	団体割引(8名以上)：10日前
営業時間：	6~22時
定休日：	無し

トロッコ列車

お座敷・展望車両＋トロッコ車両の大きな車窓から、沿線の豊かな自然と風景画、360度の大パノラマが飛び込んできます。

駅周辺の関連ページもご覧ください。
大川ダム公園駅
芦ノ牧温泉南駅
塔のへつり駅（21ページ）
湯野上温泉駅（26ページ）
弥五島駅（22ページ）
会津下郷駅（11ページ）
ふるさと公園駅（20ページ）
養鱒公園駅（14ページ）

旅 -TABI-

会津から日光・浅草へ！

会津から東武日光・鬼怒川温泉へは直通列車が運行しています。
また特急リバティ会津は、会津田島駅から乗り換えなしで東武浅草駅に直通運転します。
その他、鬼怒川温泉からは乗り継ぎ良く特急スペーシアが運行しています。

会津若松駅～東武日光駅
（1日2往復）

会津若松駅～鬼怒川温泉駅
（1日1往復）

会津から、日光に日帰り旅行ができます。
1日2往復しているので日光東照宮も参拝できますね！

アテンダントも乗っているよ♪
移動販売もお楽しみ！

AIZU マウントエクスプレス

会津田島駅～東武浅草駅
（1日4往復）

会津田島駅から、乗り換えなしで東京浅草に！
快適な旅を楽しめます。

最新車両でより快適に！

特急リバティ会津

会津田島駅～会津若松駅

会津田島駅から会津若松駅までは、会津鉄道のリレー号が繋いでいます。
リバティ会津からリレー号まで、無駄なく乗換えできます。

リレー号

会津鉄道を満喫しよう！

友達になろう！

イベント情報や、楽しい話題など最新情報を発信しています。

体験

- 運転体験
- 保守用車操縦体験
- 線路の保全体験

※募集定員があります。ホームページ等でご確認ください。

大人気！ 会津鉄道で体験しよう！

大人気の運転体験。専門的な特別講習の受講後、車両を運転します。保守用車操縦体験や枕木交換体験なども鉄道好きにはたまらない企画です。

イベント列車に乗車しよう！

会津鉄道では、様々なイベント列車を運行しています。楽しい企画がいっぱい！

冷えひえ～ビ～ル列車

- ほろ酔い列車
- お花見列車
- 芸妓・膳・夜桜列車

ゆったり旅を楽しむなら お座トロ展望列車がおすすめ！

乗車券とは別に、トロッコ整理券（310円）が必要です。

お得に大内宿へ行こう！

会津鉄道＋レトロバス猿遊号 「大内宿共通割引きっぷ」
大内宿バス1日フリー券と鉄道がセットになったお得なきっぷがあります。
（猿遊号バス運行期間 4/1～11/30）

会津鉄道
■お問い合わせ TEL(0242)28-5886 FAX(0242)26-9730
http://www.aizutetsudo.jp/ 会津鉄道

登山できっせ トレッキング & 登山 歩き方マップ

m 標高目安
P 駐車場（有料）

お問合せ先

下郷町観光協会　0241-69-1144
(一財)下郷町観光公社　0241-67-2416

ガイドが必要な場合、下郷町観光公社を通して山岳ガイドを紹介できます。

二岐山

山頂部は、天栄村。下郷町のいたるところから望むことができる馴染みの山です。

小野岳

標高は 1383m。江川地区のシンボル的存在の山です。
頂上は３６０°のパノラマ。

山開き　5月最終日曜日開催

注意事項

トレッキング・登山ルートは、自己の責任で判断し行動してください。
入山時は、登山ポスト又は最寄りの警察署に計画書を提出してください。

届出先　南会津警察署
緊急連絡先　0241-62-1140

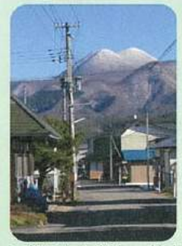
下記サイトから、登山届の提出ができます。安全情報の山岳遭難事故防止のページにアクセスしてください。
http://www.police.pref.fukushima.jp
(福島県警本部ホームページ)

三倉山

標高は、1888m。下郷町で一番高い山です。町内から見る山は、とてもカッコイイです。

山開き　7月第３日曜日開催

町内から望む三倉山


下郷町から望む二岐山

小野岳山開き（山頂）

小野登山口ルート

小野観音参道の脇から登山道になります。高低差が大きく、中級者以上向きです。
大内側から登り小野側に下山するルートがおすすめです。
山頂まで 3～4時間

大内登山口ルート

大内宿から大内ダムに向かう途中に登山口があります。大内ダムを眼下に見て登山道を進みます。
山頂まで 2～3時間

北登山口ルート

温泉神社裏の入り口から入る。
山頂まで 50分～1時間30分

南登山口ルート

中山風穴第６指定地から分岐し、南登山口方面へ林道を進む。
南登山口からしばらくすると稜線を通って頂上へ。頂上の見晴らしは良いが、狭く崖になっているので注意してください。
山頂まで 50分～1時間30分

中山（金塚山）

金塚山の名で、親しまれている標高は 856m で、山腹の風穴地は遊歩道が整備されている。初心者でも楽しめる山です。

中山 山頂

二岐温泉から

御鍋神社登山口から登り男岳から女岳へ巡るコースがおすすめ。女岳側は坂が急なので注意が必要。男岳からの眺望は素晴らしい。
男岳山頂まで
2時間～2時間30分
男岳～女岳 約20分

三倉山 音金ルート

音金、稲荷神社脇から入る。このルートは、傾斜が急で上級者向き。
山頂まで 3～4 時間

三倉山 大峠ルート

大峠林道駐車場から大峠へ、右に分岐し流石山・大倉山の稜線を進むルートです。
大峠から流石山付近は、ニッコウキスゲや様々な花が咲きお花畑のようになります。
山頂まで 4 時間～4 時間30分

三倉山 山開き（大峠付近）

入山の際は、道路状況をご確認ください。
下郷町役場産業課
0241-69-1188

三本槍岳 鏡ヶ沼ルート

鏡ヶ沼から急坂を登り尾根上の分岐を右へ、稜線を南に進むルートです。
山頂まで 2～3時間

三本槍岳 大峠ルート

大峠から、左に分岐し県境の稜線を進む。会津の山々がよく見える眺望の良いルートです。
山頂まで 2時間30分～3時間

鏡ヶ沼

大蛇伝説の沼。
水面が鏡のようです。

大峠林道駐車場から、大峠方面へ進み、鏡ヶ沼分岐を左に進みます。
鏡ヶ沼まで 約1時間

三本槍岳

那須山系の最高峰。
頂上からは、下郷町を望むことができる。

下郷町から見える 山の名称と標高

下郷町役場周辺から南に見える山並。那須連峰北側の山々を望むことができます。

ご馳走(ごっつぉ)も遊(わっさ)びも名所(いいどご)も