

福島県

# 只見町

はじめて来たのに、なつかしい

ブナと生きるまち、雪と暮らすまち

只見ユネスコエコパーク

自然首都 只見

# おらほの春は 美しいぞや。

只見町は福島県の西端、新潟県との県境にあります。

越後山脈の山々に囲まれた豪雪地です。

積雪は里でも三メートルを超え、

家も、道路も、暮らしぶりも、雪とともにあります。

自然もまた、雪に強い生き物たちが特徴です。

その代表といえる**ブナ**は、

山の木々のなかで最初に芽吹きます。

雪の残る五月はじめに、やわらかい緑色の葉を広げて、

モノトーンだった町を染めかえます。

足元には**カタクリ**の花が群生し、川は雪どけ水がほとばしり、

花も鳥も虫も動物も、生きる喜びにあふれています。

長い冬を家の中で過ごしてきた人々は

雪囲いを外して野山にでかけ、

水路を掃除して田んぼに水を引きます。

田植えの空には、南方から帰ってきた**アカシヨウビン**の

「**キヨロロロ**」という恋歌がこだまします。

やがて川霧が漂う夏がきて、

浅瀬で**カジカ**を追う子どもたちを見守り、

暗く静かな夜に**ホタル**や天の川を眺めます。

稲穂が頭を垂れる秋は、田畑や野山の収穫に喜び、

せつないほど艶やかな紅葉を迎えると初雪です。

**春夏秋冬**、自然の営みに寄りそって暮らしを

ずっと続けています。



# ただみの自然

豪雪が育んだ  
自然と  
生活・文化を  
守り、活かす



山神杉のブナ林



**只見ユネスコエコパーク**  
只見町は、自然と人々の共生するモデル地域として平成26年6月にユネスコエコパークに登録されました。町の面積747・53㎢は東京23区の1・2倍の広さがあり、その9割以上を山林が占めています。山々は標高1500m前後ですが、積雪3mを超える多雪地のため、雪崩で削られた険しい岩山と、ブナを中心とした自然林が入り混じっています。人々は自然の恵みを享受し、自然と共に歩む暮らしを続けています。



恵みの森

初めて入山される場合はガイドの同行がおすすめです。お気軽にご相談下さい。



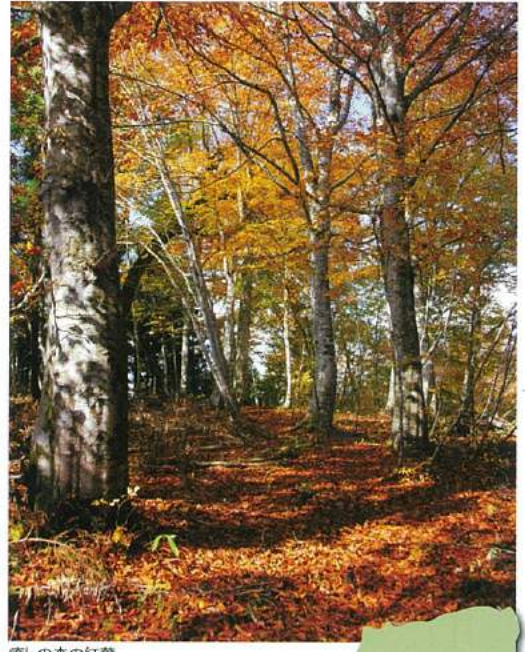
## MAP H-3 森林の分校ふざわ

廃校となった小学校を活用した体験宿泊施設。地域の人たちで運営し、「恵みの森」「癒しの森」の案内をはじめ、田植え、そば打ちなどを体験できます。なつかしい雰囲気のある校舎で、近所のお母さんたち手作りの山の幸料理を楽しめます。  
●予約制・通年営業 ☎0241(71)9511



## 森林の分校ふざわが、「恵みの森」と「癒しの森」の玄関口

「恵みの森」が迎えてくれる  
ブナの森を流れる沢のなかを長靴をはいてジャブジャブ歩くコースです。布沢川支流の大滝沢は、沢床が一枚岩で歩きやすく、恵みの森の探勝路として開放されています。最初の見どころの下ノ滝まで片道20分ほど。ここから水の回廊をめぐってハイライトの中ノ滝を往復すると約3時間30分。途中で、木の化石や湧水、奇岩などがあり、あらかじめ「森林の分校ふざわ」で案内



癒しの森の紅葉

MAP I-3

を予約すると楽しみ方が広がります。適期は雪解け水がおさまる5月下旬〜初雪前の11月上旬まで。沢歩きのため雷雨による増水に注意しましょう。  
●ガイドのお問い合わせ  
森林の分校ふざわ  
☎0241(71)9511  
只見町観光まちづくり協会  
☎0241(82)5250



癒しの森  
恵みの森

## 癒しの森

MAP H-3

金山町との町境にある松坂峠付近に整備したトレッキングコース。県道352号線沿いの松坂峠入口から杉林をぬけて倒木の「国界の大ブナ」まで片道20分。見晴らしのよい戸板山ノ眺めを往復すると約1時間30分。平坦な道は歩きやすく、子どもたちの自然観察に利用されています。



## 花暦

hanagoyomi	4月	5月	6月	7月	10月	11月
フクジュソウ	■					
カタクリ		■				
桜		■				
新緑			■			
ヒメサクリ				■		
サラサドウダン					■	



## MAP D-3 ただみ・ブナと川のミュージアム

只見の自然を再現したジオラマでブナの森の仕組みや川と人とのつながりなどをわかりやすく展示・解説しています。シアターでは只見の四季を美しい映像で紹介しています。  
●火曜定休・年末年始 ●入館料/大人300円・小人200円 ☎0241(72)8355



ブナの寿命は250年ほど  
倒れて朽ちた木は  
森の栄養になるんだよ!

# 体験

自然が  
ぼくらの先生だ



国道252号から眺める田子倉湖

## 一人一人にあった体験プラン

四季折々のアクティビティに参加して、只見町の自然を心と体で感じてください。春の残雪歩き、草花観察、バードウォッチング、ホタル観察、川遊び、カヌー、ラフティング、魚釣り、昆虫採集、キャンプ、バーベキュー、紅葉狩り、スノーシュー、スノーモービルなど、インストラクターによる体験が可能です。ほかにつる細工や染め物など室内での体験もあります。ご希望にあわせて体験プランを企画しますのでご相談ください。



田子倉レイクビュー 遊覧船ブルーレイク

### MAP C-4 田子倉湖 (たごくらこ)

尾瀬から流れる只見川を昭和36年竣工の田子倉ダムがせき止めてできたダム湖です。新緑や紅葉の絶景地で遊覧船が運航します。水深が深く国内3位の貯水量があり、サクラマスやイワナ、ワカサギなど淡水魚の宝庫です。  
●田子倉レイクビュー  
遊覧船ブルーレイク大人1,200円・小人600円  
木曜定休・冬期休業 ☎0241(82)2700

### 田子倉発電所

国内2位の出力を誇る水力発電所。平成24年に発電機4基のリニューアル工事を終えて40万Kwの電力を発電します。団体は予約制で見学できます。  
☎0241(82)2251 (田子倉電力所)



### カヌー&ラフティング

田子倉湖でのカヌー体験、伊南川でのラフティング体験は予約制です。  
●お問い合わせ 只見町観光まちづくり協会 ☎0241(82)5250



### MAP D-4 J-POWER只見展示館

J-POWER(電源開発株式会社)のPR館。只見町にある4つの水力発電所について動く模型で解説しています。ダムカードの配布所です。  
●水曜定休・冬期休館 入館無料  
☎0241(82)3150



### フィッシング

伊南川の鮎釣り(7月中旬解禁。渓流は4月1日ですが6月まで雪どけ水で増水します。釣りをする場合は遊漁券の購入が必要です。伊南川流域は、南会西部漁業協同組合 ☎0241(72)2110  
只見川流域は、伊北地区漁業協同組合 ☎0241(82)2376

## オールシーズン満喫!!自然の遊び場。



### MAP D-3 只見スキー場

町の中心地にある小さなゲレンデだが、最上部の傾斜は33度で眺望がよい。レストランやまびこのトマトラーメンが人気。スノーシューやスノーモービルの体験イベントあり。  
●開場12月下旬~3月末・不定休  
☎0241(82)2304



かまくらや  
そり遊びも楽しいよ!



### MAP D-4 青少年旅行村 いこいの森

見晴らしのよい高台にあるアウトドア施設。30haの森林にオートキャンプ場、コテージ、バンガロー、古民家、そば道場、バーベキューハウスなどが点在。予約制の体験メニューが豊富で、ピザ作り、パームクーヘン作り、餅つき、そば打ち、木工クラブなど。  
●開村中は無休・冬期休村  
入村料400円 ☎0241(82)2432

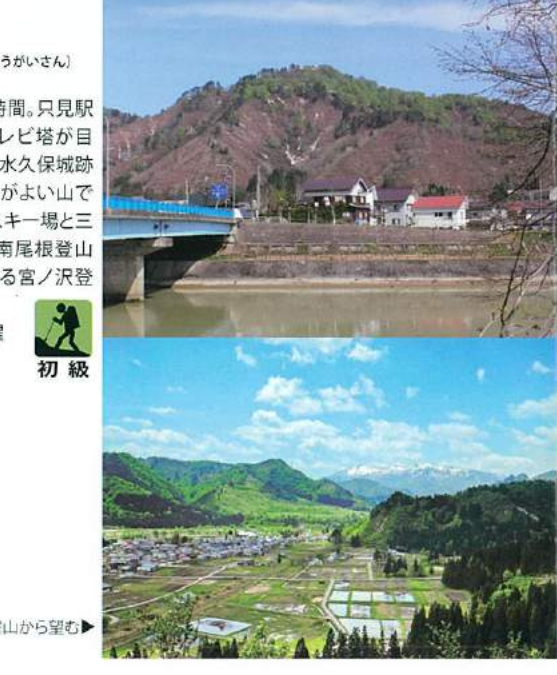
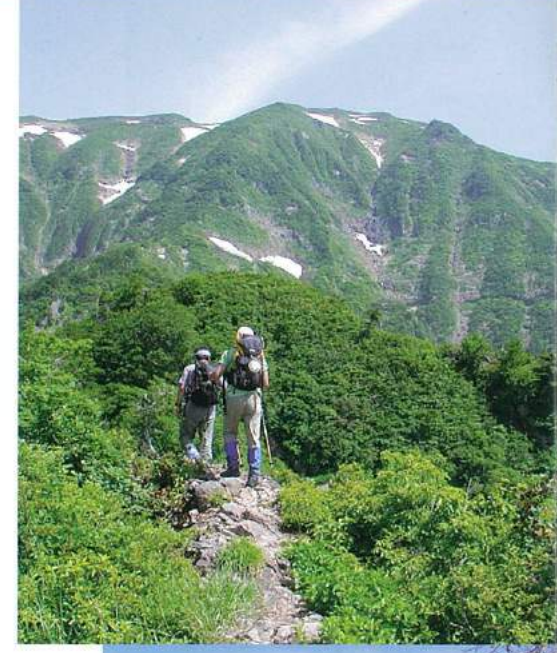


### MAP E-2 蒲生岳 (がもうだけ) 中級

標高828m。往復4時間。会津のマッターホルンとよばれる極端にとがった岩山。麓の集落が登山者に楽しんでほしいと山頂への道を開きました。駐車場は集会所「雪の里」前。会津蒲生駅わきのかたくり公園から久保登山口を登り、夫婦松の上の分岐で左の西側岩壁コースを登って、右の鼻毛通しコースを下ります。  
●山開き6月第1日曜

### MAP B-3 浅草岳 (あさくさだけ) 上級

標高1585m。往復9時間。新潟県境にかまえる名峰で、山頂は美しい草原でフナの森に囲まれた入叶津コース、田子倉湖や鬼ヶ面の絶景を眺める只見沢コース、国道252号の県境から登るコース、さらに新潟県側にも登山道があります。日本三百名山。 ●山開き6月第4日曜



### MAP D-3 要害山 (ようがいさん) 初級

標高705m。往復3時間。只見駅の裏山で山頂のテレビ塔が目印です。戦国時代の水久保城跡で、低山ながら展望がよい山です。登山口は、只見スキー場と三石神社の間を登る南尾根登山口と、滝神社から登る宮ノ沢登山口があります。  
●山開き5月第2日曜

## 山々に誘われて

只見町には登山道が整備された山が4座あります。雪国の登山シーズンは始まりが遅く、5月から6月にかけて山開きをおこないます。春から初夏にかけては花の楽園で次々と咲き競います。緑濃い山々ですが、雪崩によって削られた岩壁がすい所があり、展望の良さも魅力です。10月の紅葉はフナやカエデを中心にしっかりとした趣があります。

## ただよの

# 山岳

知る人ぞ知る  
名山ぞろい



蒲生岳の西側岩壁コース

### MAP E-7 会津朝日岳 (あいづあさひだけ) 上級

標高1624m。往復9時間。黒谷集落の白沢林道終点に赤倉登山口があります。尾瀬の北に広がる駒・朝日山群の北端に位置し、クロベの巨木やシャクナゲ林、フナに囲まれた熊ノ平の避難小屋、屏風のようにそそり立つ山頂稜線など多彩です。山頂からは360度のパノラマで町が見渡せます。日本二百名山。  
●山開き6月第2日曜



会津朝日岳・浅草岳  
どちらも距離が長く、体力の必要な山です。参考タイムやコース写真は「只見町登山&トレッキングBOOK」でご紹介しています。登山計画をしっかりと立てて無理のない登山をしてください。



要害山から望む



### ぜんまい

雪崩で削られた急峻な岩山が多い只見町は極太ぜんまいの産地で、今も深山で採取されます。雪渓や岩壁で採り集めたぜんまいを、軽くゆでた後、むしろに広げて繊維をもみほぐしながら3日〜5日かけて天日干しします。畑で育てたぜんまいを含めて、新緑の季節になると家々の庭先でこの風景が見られ、手間をかけるほど歯ざわりよく、おいしく仕上がります。



### 笹まき

殺菌作用のある笹の葉でもち米を包んで炊き、きな粉をまぶして食べます。三角形の包み方が特徴で、端午の節句などに作ります。



### お平

浅い平碗に、昆布、長芋、ごぼう、油揚げ、マイタケ、ハヤ(ウグイ)を盛り合わせた汁物で、祝いの膳に並びます。平碗からあふれる盛り付けに、もてなしの心が込められています。

### そば

食堂や民宿で味わうほか、只見そば部会による体験講習を予約制でおこなっています。

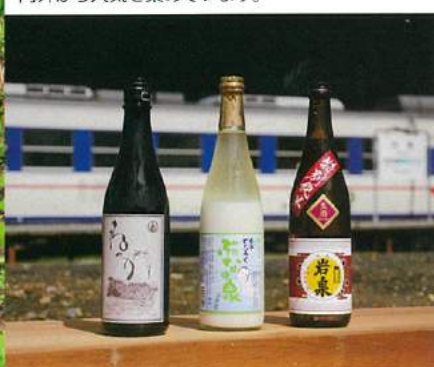


### くるみ

くるみの木が多く自生していて、天然くるみを使った料理が豊富です。山菜や餅と和えたり、汁物に入れます。

### 酒

平成17年にどぶろく特区として認可された「泉太のどぶろく」、平成24年に70年ぶりに復活した「岩泉」、そして平成29年に只見の米と水を使った米焼酎「ねっか」が登場しました。只見の新しいお土産の定番として、町内外から人気を集めています。



### アスパラガス

多年草のアスパラガスは、雪の下でゆっくり越冬して、春に新芽をだします。雪どけの遅い只見町のアスパラガスは、やわらかさが自慢です。



# 味わろ

深山のおいしい水が味のきめて

### お米

味と品質が高く評価され、平成24年献上米の産地に選ばれました。



### 奥会津の米どころ

只見町は新潟県魚沼地方に隣接しており、似たような気候風土と豊富な雪解け水、そして農家さんの努力と経験によって、有名ブランド米に負けないおいしいお米が実ります。祝いの席に餅をつき、酒やどぶろくを楽しみ、季節の山菜・きのこ・川魚を使った郷土料理やそばに舌鼓み。ここには昔からおいしい食材がたくさんあります。近年は昼夜の寒暖差をいかしたトマトやアスパラガスの栽培や特産の健康食材・じゅうねんの栽培に力を入れています。

### 観光わらび園

塩沢、十島、奇岩、蒲生の4集落で予約制わらび園を運営しています。ほかに只見駅近くに向山わらび園、個人の蒲生わらび園があり、有料で山菜採りを楽しめます。時期は5月下旬〜7月上旬です。

**食品の放射性物質検査**  
町内で生産、販売される食品などは、県のモニタリング検査のほか、町内で随時検査しています。自家消費用についても検査を行うことができます。



### じゅうねん

シソ科の「エノマ」のことを方言で「じゅうねん」といいます。小さな種子から油をしぼったり、山菜の和え物などの料理に使います。



### 歳時記念館

只見湖畔に建つ物産館で、山菜や野菜の加工品、土産物などを販売。2階の食堂は眺めがよく、地粉100%のそばが自慢です。●水曜定休・冬期休館 ☎0241(82)2221

### 南郷トマト

2018年8月、県内で初めて地理的表示(GI)保護制度に「優れた品質が産地特有の風土や生産法などと結びついている」として登録されました。町内に20軒以上の生産農家があります。昼夜の寒暖の差が、糖度が高く、しっかりとした食感のトマトを育みます。出荷は7月下旬から10月中旬。秋に採れるトマトは味が濃厚と評判です。



### 味付マトン

只見町では人が集まる味付マトン(羊肉)の焼肉をする習慣があります。町内の販売店でつけ込むタレの味が違うので食べ比べてみてください。この味付マトンをキャベツと一緒にピタパンにはさんだ味付マトンケバブは、甘酸っぱいドレッシングが癖になるおいしさで、ご当地グルメとして町内のカフェや催事会場などで販売しています。



## 只見でしか味わえない極上の山の幸



### ひんのめえ市

5月中旬〜11月上旬、毎週日曜日朝8時半から正午まで只見駅前にて地元の人を持ち寄った野菜や山菜を販売します。ひんのめえとは昼前、午前中のこと。地元の人との会話も楽しい時間です。



### 只見町インフォメーションセンター

只見駅構内にある観光まちづくり協会の観光窓口です。観光案内のほか町内で製造された菓子や加工品、つる細工のほか、只見線グッズなどを販売しています。



雪国の知恵と心意気を受け継ぐ



国重要文化財

MAP D-3 叶津番所(旧長谷部家住宅)

江戸時代後期に建てられた長谷部家の住宅。入口で馬を飼う曲り屋で、屋根裏で養蚕をおこなっていました。会津と越後を結ぶ八十里越の番所として会津藩役人が滞在した武家造りの奥座敷があります。  
●火曜定休・冬期予約制 入館料/大人500円・小人300円 ☎0241(82)2407

旧五十嵐家住宅

享保3年(1718)建築の本百姓の家屋で、農家の暮らしがうかがえます。  
●火曜定休・冬期休館 入館無料 町教育委員会 ☎0241(82)5320



国重要文化財

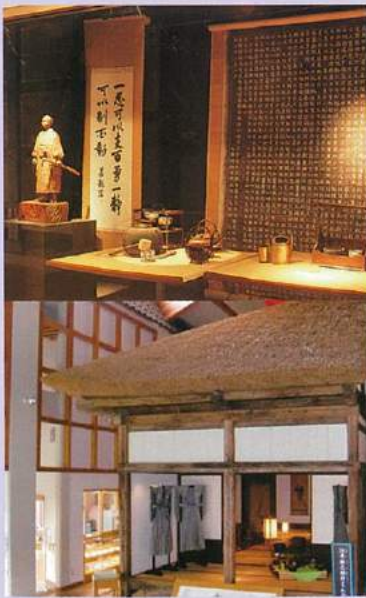
河井継之助終焉の地

幕末の波乱を生きた長岡藩家老の河井継之助は、只見町塩沢で亡くなりました。司馬遼太郎の歴史小説『峠』の主人公として義の精神を貫いた生涯が描かれています。  
継之助は戊辰北越戦争で攻撃を受けた長岡藩から藩士千数百人を連れて、会津で再起を図るために八十里越をぬけて会津城下をめざしました。山中で継之助が詠んだ自嘲の句「八十里、腰抜け武士の」

越す峠に有名です。塩沢に着いた継之助は、銃弾の傷が悪化して村医、矢沢宗益宅にて病に臥し、慶応4(1868)年8月16日に死去享年42歳でした。  
塩沢の人たちは継之助の亡骸を火葬して弔い、残灰を集めて塩沢の医王寺に手厚く葬りました。現在も命日の8月16日に墓前祭を催して供養しています。

MAP E-2 河井継之助記念館

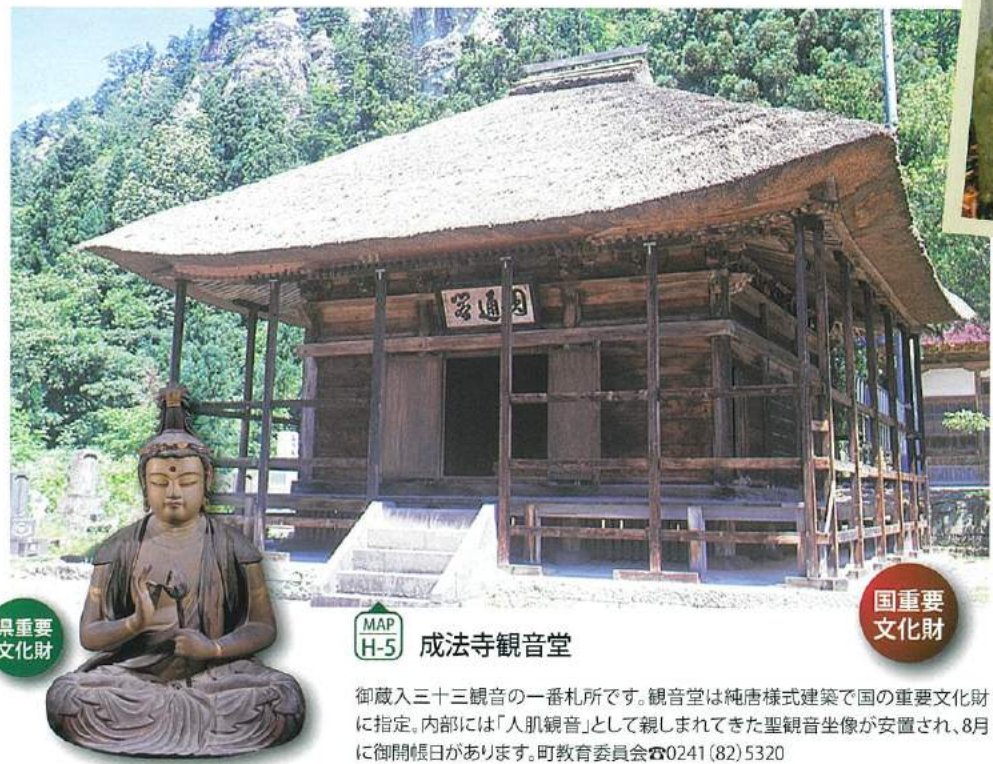
継之助が亡くなった部屋を館内に移築。長岡から会津への戦況図など歴史資料を展示。併設の山塩資料館は塩沢での製塩を解説しています。  
●木曜定休・冬期休館 入館料大人300円・小人150円 ☎0241(82)2870 国道駐車場より徒歩5分



MAP D-3 三石神社

鳥居から大杉に導かれて山道を15分登ると巨岩と一体になった本殿があります。この岩の小穴に五円玉を通して縁結びを願います。参道にはヒメサユリが咲く広場や清水があります。

奥会津の縁結びの神様!!



MAP H-5 成法寺観音堂

御蔵入三十三観音の一番札所です。観音堂は純唐様式建築で国の重要文化財に指定。内部には「人肌観音」として親しまれてきた聖観音坐像が安置され、8月に御開帳日があります。町教育委員会 ☎0241(82)5320

国重要文化財

国重要文化財



ただよの歴史

人々の息づかいを今に伝える



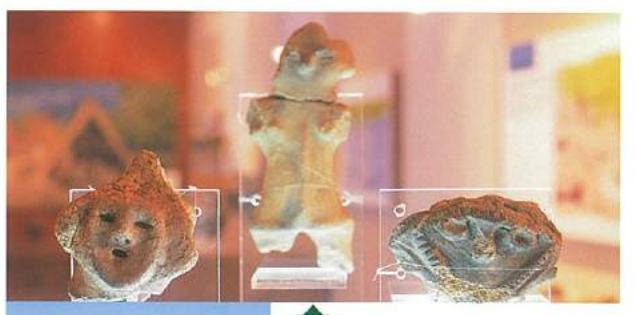
八十里越の木ノ根峠

会津と越後の中継地  
戦国時代、豊臣秀吉と伊達政宗の攻防に関わる水久保城が要害山にありました。江戸時代には会津と越後を結ぶ「八十里越(はちじゅうりごえ)」という街道の往来が盛んで、叶津集落に口留番所がありました。幕末の動乱に長岡藩から会津をめざした河井継之助らがたどった道です。只見町は文化財の調査保存に力を入れ、建造物2棟と民具2333点が国の重要文化財に指定されています。



只見おもしろ学ガイドブック  
町では「只見学検定」も実施しています。ぜひ、ご活用ください。

「只見おもしろ学ガイドブック」は、「楽しさ」「発見」「誇り」をコンセプトに、只見町の自然・歴史・民俗文化を3分野137項目にまとめたものです。  
このガイドブックは、只見町史を底本に編まれており、より深く只見のことが知りたい時、すぐに只見町史の掲載ページがわかるよう工夫されています。



MAP G-4 会津只見考古館

「窪田遺跡」にある会津只見考古館には竪穴式住居の復元や只見川流域から出土した貴重な土器などを数多く展示しています。  
●月曜定休・冬期休館 入館料 大人300円・高校生150円 小・中学生100円 ☎0241(86)2175

県史跡

# ゆたかり温泉



**季節の郷湯らり** MAP F-4  
 深沢温泉の高台に建つホテルの大浴場。露天風呂やサウナ、ジャグジーなどをくわくくわける設備が整っています。  
 受付時間／午前10時～午後8時  
 大人700円 小人250円  
 通年営業(設備調整時休み)  
 ☎0241(84)20000



**深沢温泉むら湯** MAP F-4  
 湯らりに隣接する日帰り温泉施設。源泉かけ流しの赤褐色の湯は町民にも人気です。休憩室と食堂あり。  
 受付時間／午前9時～午後8時半、冬期は午後7時半  
 大人600円 小人200円  
 通年営業(第3水曜定休)  
 ☎0241(84)7707



**便利に入浴**  
 只見保養センター  
**ひとつづぶろ** MAP D-3  
 種類や井物などを提供する食堂のある日帰り入浴施設。サウナ、キッズルームあり。  
 入湯受付時間／午後0時～午後8時  
 大人500円 小人200円  
 月曜定休・通年営業  
 ☎0241(82)23003



## 新施設のご紹介

**只見の新名所!** MAP F-4  
**亀岡ビーチバレーコート、トレーラーハウス**  
 ビーチバレーの公式コートと色とりどりのトレーラーハウスです。天然芝のサッカーコートが隣接し、夏休みには首都圏からのサッカー合宿で多くの学生が訪れています。2017年、同じ敷地内にビーチバレーのコートが設置されました。コート脇のトレーラーハウスではカフェなどの飲食店の他、スポーツサイクルプラクティックなどのお店が出店しています。伊南川沿いの新たな観光名所として今後の活用が期待されています。

コート面積 1面 16m×8m 128㎡ 全4面  
 コート周辺全体面積 60m×32m 1,920㎡(フェンスで囲まれた箇所)



合宿、研修にぜひご利用ください。  
 只見町には、天然芝のサッカー場の他、体育館、グラウンド、野球場、屋内の研修施設があり、合宿や研修にもご利用いただけます。夏休みは利用者で混み合いますので、あらかじめお問い合わせの上、ご予約ください。皆様のご利用をお待ちしております。  
 ●お問い合わせ 只見町地域創生課 ☎0241(82)5220



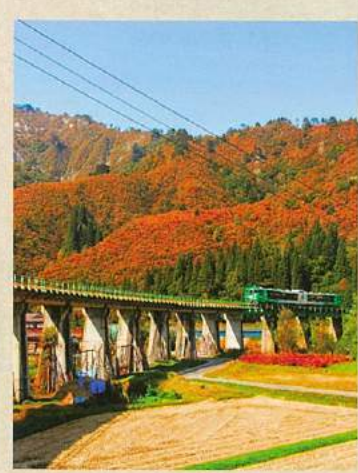
# 歳時記

## 只見イベントカレンダー



## JR只見線全線復旧決定 たくさんの応援ありがとうございます

JR只見線は、福島県会津若松市にある会津若松駅と新潟県魚沼市にある小出駅を結ぶ全長135.2kmを結ぶローカル線です。昭和46年に全線開通し、只見町には、只見駅(他「会津塩沢駅」)会津蒲生駅があり、地域の公共交通として役割を担っています。  
 また、最近ではローカル線の中でも車窓の風景が特に美しいと評価を頂き、雑誌や新聞のランキングで上位で紹介されています。  
 しかし、平成23年7月の新潟・福島豪雨災害により、鉄橋の流失、線路の崩壊など甚大な被害を受け、現在も一部代行バスでの運行を続けています。



●只見線イベント列車  
 6月や10月に小出方面からの臨時列車が只見駅まで運行しています。

決定され、2018年6月に復旧起工式が行われました。  
 今後も生活路線としての役割はもちろん、越後から会津、そして会津を代表するブランドとしてJR只見線を活用していく取り組みを行っていきます。引き続き応援をお願いします。



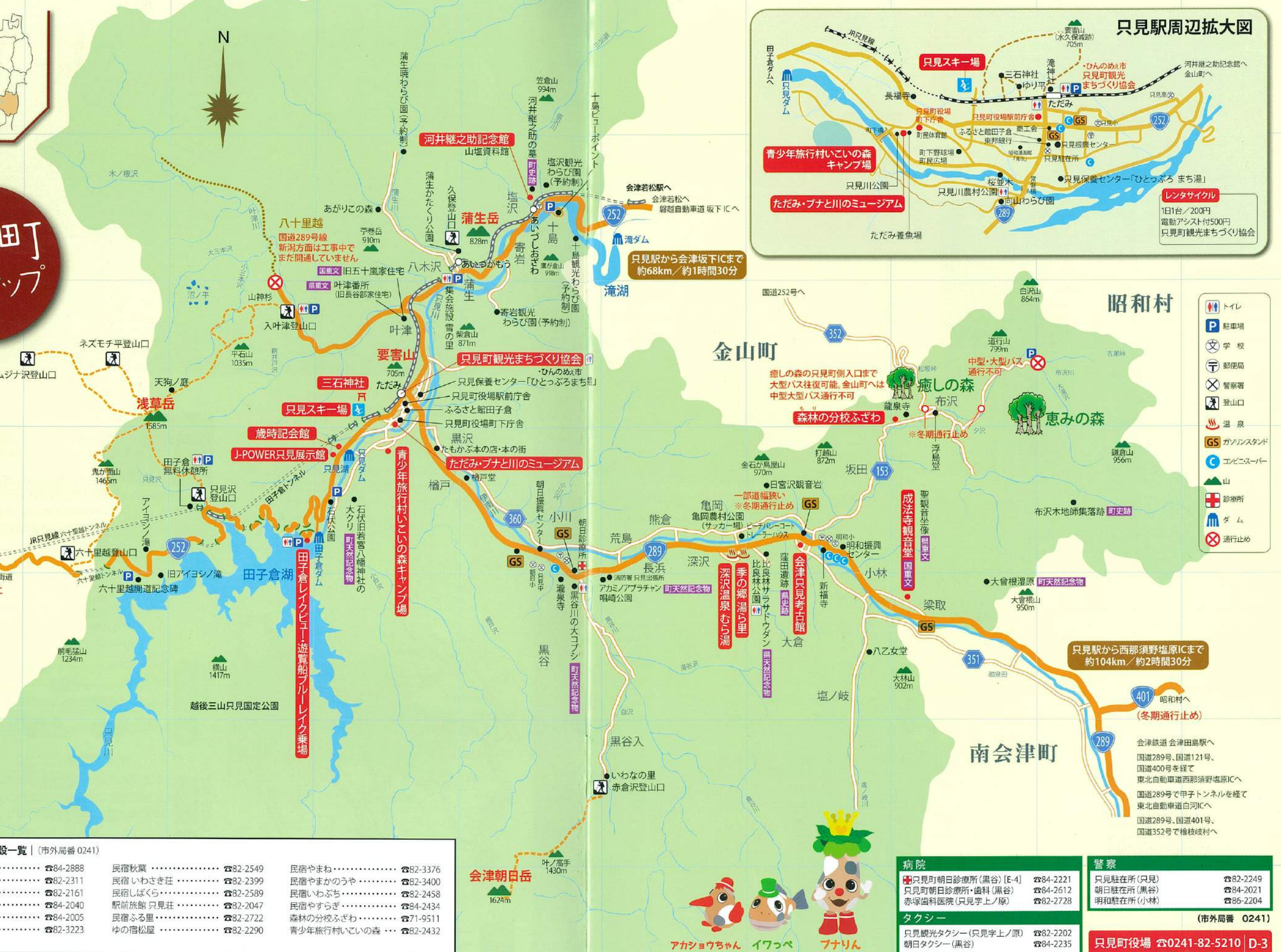
# tadami 只見町 観光マップ

## 新潟県 魚沼市

只見駅から小出ICまで  
約60km/約1時間30分

関越自動車道 小出ICへ  
六十里越雪わり街道  
冬期通行止

只見町宿泊施設一覧   (市外局番 0241)					
季の郷 湯らり	☎84-2888	民宿秋葉	☎82-2549	民宿やまね	☎82-3376
ますや旅館	☎82-2311	民宿いわさき荘	☎82-2399	民宿やまかのうや	☎82-3400
旅館みな川	☎82-2161	民宿しばくら	☎82-2589	民宿いわぶち	☎82-2458
倉田屋旅館	☎84-2040	駅前旅館 只見荘	☎82-2047	民宿やすらぎ	☎84-2434
住吉屋旅館	☎84-2005	民宿ふる里	☎82-2722	森林の分校ぶざわ	☎71-9511
民宿あいづ	☎82-3223	ゆの宿松屋	☎82-2290	青少年旅行村いこいの森	☎82-2432



- トイレ
- 駐車場
- 学校
- 郵便局
- 警察署
- 登山口
- 温泉
- GS ガソリンスタンド
- コンビニストア
- 山
- 診療所
- ダム
- 通行止め



©Tadami 只見町公式キャラクター

病院		警察	
☎84-2221	只見町朝日診療所(黒谷) [E-4]	☎82-2249	只見駐在所(只見)
☎84-2612	只見町朝日診療所・歯科(黒谷)	☎84-2021	朝日駐在所(黒谷)
☎82-2728	赤塚歯科医院(只見字上ノ原)	☎86-2204	明和駐在所(小林)
タクシー		(市外局番 0241)	
☎82-2202	只見観光タクシー(只見字上ノ原)	只見町役場 ☎0241-82-5210   D-3	
☎84-2235	朝日タクシー(黒谷)		





只見町は、日本の自然の中心地

## 自然首都・只見

只見町には、世界的にも誇れるすぐれた自然の景色や多くのめずらしい植物や動物たちのすみかになっているゆたかなブナの森があります。わたしたちは、この只見町の貴重な自然をあらためて見直し、そのすばらしさと人びとへの恵みに感謝し、次の世代まで大切に引き継ぐために努力することを誓い、ここに「自然首都・只見」を宣言します。

平成19年7月27日 只見町

表紙の写真／恵みの森 上／要害山から望む只見の街並みと田子倉ダム



小出駅～只見駅を運行する「縁結び車両」



代行バス

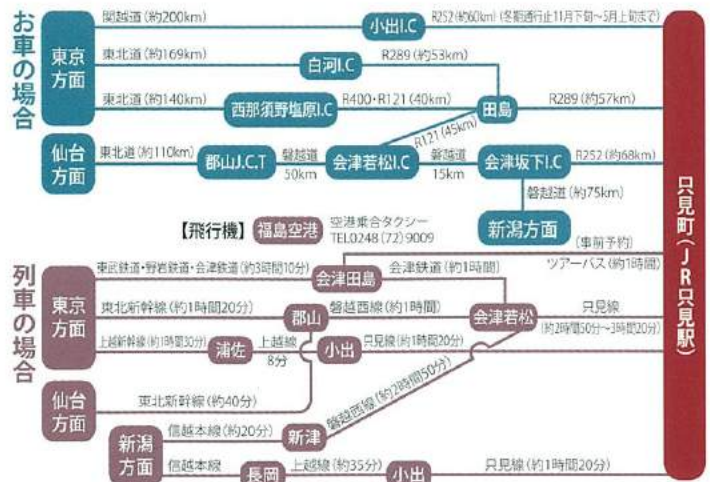


只見線ディーゼル車両

### ●交通のご案内



JR只見線は、平成23年新潟福島豪雨災害により、只見駅～会津川口駅区間は代行バス運行をしています。小出駅～只見駅および会津川口駅～会津若松駅は通常どおり列車運行しています。



お問い合わせ 一般社団法人 只見町観光まちづくり協会  
〒968-0421 福島県南会津郡只見町大字只見字上ノ原1828 (JR只見駅内)  
TEL 0241(82)5250 FAX 0241(82)5810

E-mail info@tadami-net.com  
<https://www.tadami-net.com/>

