

发现新自我!
Adventure Tourism
探险旅游指南 Guide
设施一览

自然体验

genre 01

- 1 散步 → P05
浅川町 | 城山公园 散步道
- 2 林业 → P04
石川町 | HITOKURASU
- 3 牧场 → P05
镜石町 | 岩瀬农场
- 4 天文观测 → P06
田村市 | 星之村天文台
- 5 生物(昆虫) → P06
须贺川市 | 福岛森之科学体验中心 (Mushitec World)
- 6 露营 → P06
玉川村 | 森之驿 yodge
- 7 露营 → P05
天荣村 | 羽鸟湖畔汽车露营地

休闲活动体验

genre 02

- 8 骑行、MTB → P03
玉川村 | Cycle Village Tamakawa
- 9 骑行、MTB → P07
小野町 | 亲近绿色森公园
- 10 徒步健行 → P08
平田村 | Jupeerland Hirata+ 蓬田岳
- 11 骑行 → P07
郡山市 | Office 余白
- 12 划艇 → P07
天荣村 | Angel Forrest 白河高原
- 13 滑冰 → P08
郡山市 | 磐梯热海冰上竞技场
- 14 探险 → P08
田村市 | 入水钟乳洞

文化体验

genre 03

- 15 纸糊彩绘 → P10
郡山市 | DEKO 屋敷 本家 大黑屋
- 16 幡旗彩绘 → P12
须贺川市 | 吉野屋
- 17 特摄 → P11
须贺川市 | 须贺川特摄资料中心
- 18 榻榻米文化 → P12
须贺川市 | TATAMI VILLAGE (榻榻米之村)
- 19 历史 → P12
三春町 | 三春町历史民俗资料馆
- 20 农业旅游 → P11
古殿町 | 故乡工房 小泽农~场
- 21 农业旅游 → P11
平田村 | 农家民宿 福来郎

饮食体验

genre 04

- 22 酒窖 → P13
郡山市 | 仁井田本家
- 23 酒窖 → P14
古殿町 | kuranoba (丰国酒造)
- 24 啤酒厂 → P14
田村市 | 啤酒花园啤酒厂
- 25 葡萄酒庄 → P13
郡山市 | 福岛逢瀬葡萄酒庄
- 26 当地饮食体验 → P14
石川町 | 农园 Cafe Yaiko 奶奶
- 27 当地饮食体验 → P13
须贺川市 | 阿部农缘
- 28 水果 → P09
三春町 | Kaoru 蓝莓园

中部地区 MAP

LET'S GO

福岛县

中部地区由3市6町3村组成，地处福岛县的中心地带。低山、湖泊等丰富的自然景观环绕在侧，游客不仅可以在此体验露营、骑行、徒步健行等户外活动，还能尽情享受纸糊绘图、农家乐等文化体验，感受酿酒、水果等饮食文化。





2

扫描此处了解详情

HITOKURASU
 福岛县石川郡石川町中田字八又396-1
 ☎0247-57-7073
 8:30~16:30 周三
 林业、农业、DIY ※完全预约制
 劈柴体验3,000日元、锯木机体验3,000日元、
 割稻体验3,000日元、DIY(桌子、椅子)5,000日元

8

扫描此处了解详情

Cycle Village Tamakawa
 福岛县石川郡玉川村南须釜堂之内 205-3
 (Urban Sports Tamakawa)
 cyclevillagetamakawa@gmail.com
 9:00~21:00(因设施而异)
 休息日不固定
 越野骑行、泵道骑行、滑板、BMX、轮滑 ※越野骑行、泵道骑行需至少提前3个工作日通过网页或邮件预约
 越野骑行(自行车租赁1,000日元~、向导随行2,500日元~)、
 泵道自行车(自行车骑行1,000日元~、场地使用费500日元)、
 滑板·BMX·轮滑(自行车租赁500日元~、场地使用费500日元)

8 在专业自行车设施完善的赛道上畅享骑行乐趣

在“Cycle Village Tamakawa”可以体验到山地自行车(MTB)、公路自行车的各种乐趣。在“越野骑行”中，游客可以骑着MTB在山道中疾驰，充分体验刺激与大自然。有向导随行，新手也可放心体验。位于“Skill Park Tamakawa”的“泵道”有着纵横连绵不绝起伏变化的土坡，令人兴奋不止。在室内正规场地公园“Urban Sports Tamakawa”中，可以练习滑板、BMX、轮滑。另有自行车租赁服务提供，欢迎前来尽情享受自己喜爱的路线。



林业、DIY × 骑行

通过劈柴和DIY，感受木材的温暖与手工的魅力，在引起话题的室内泵道和山道上尽情享受自行车骑行乐趣！

一条围绕新景点享受新发现的旅游路线。“HITOKURASU”将石川町内的废弃小学重新打造成聚集人们的活动场所，您可以在这里通过劈柴和农活体验，享受一段充实的精神时光。欢迎前往“Cycle Village Tamakawa”，在完善的设施中和山道上，尽情享受自行车的骑行乐趣。

genre 01 自然体验	genre 02 休闲活动体验
石川町 林业 HITOKURASU	玉川村 骑行、MTB Cycle Village Tamakawa
难度☆☆☆ OK!	难度☆☆☆☆~ 难度☆☆☆☆ OK!

2 为您献上如校园回忆般的难忘体验

“HITOKURASU”以“火”与“生活”为主题，为游客提供各种体验与学习机会。作为一家配备出租办公室及会议室的体验型住宿设施，它在人与人之间创造了跨越时代的联系。在体验劈柴和操作锯木机的过程中，工作人员会在一旁给予充分的支援，因此儿童也可以放心体验。亲手DIY木制桌和木制椅一定能为您留下愉快的回忆。您还可以在此尝试插秧、收割等季节性农活体验，欢迎提前预约。在废弃学校特有的怀旧空间和自然风光中，与亲朋好友尽兴游玩吧。



在收割金黄色稻穗时体验感动。通过割稻感受收获的欣喜



在DIY体验中制作的木制椅有模有样。质朴可爱的设计令人能感受到木材的温暖！



全长约6km 车道中有各种各样路线，也可绕圈越野
 “Urban Sports Tamakawa”中设有小U池、抛台、抛台、弧面半管坡道等地形



“Skill Park Tamakawa”中设有全长约100m的赛道

5 福岛森之科学体验中心 (Mushitec World)

须贺川市
生物
(昆虫)



从小朋友到大朋友,一起进入昆虫的世界吧!

昆虫自不必说,这座体验型科学馆还提供实验、手工、自然体验讲座。在常设展区“为什么大陆”中,您将能轻松学到昆虫生态知识及其在身边科学中的应用。此外,馆内还展有来自世界各地的独角仙、锹甲虫以及生活在设施周边的生物,让人能切身体会到生物的多样性。观众可以一起参与其中的科学表演也很有人气。

难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县须贺川市虹之台100番地
☎0248-89-1120
🕒9:00~16:30(最终入馆16:00)
📅每周一、年末年初、节假日
(节假日的次日休息※如遇周六,则正常开放)
📖科学实验讲座、工作讲座、自然体验讲座、科学表演、设施参观、其他
🎫一般410日元、高·大200日元、小·中100日元、学龄前儿童免费
<http://www.mushitec-fukushima.gr.jp/>

4 星之村天文台

田村市
天文观测



在海拔 650m 的阿武隈高原观望令人感动的星空!

天文台配备了县内最大规模的反射式天体望远镜。白天可观测太阳,夜晚可观测天体。夜间开放日请前往官网查阅。气象仪将根据四季介绍不同的星空。此外,馆内还可体验化石矿物挖掘。凿削石头,可获得菊石、祖母绿等货真价实的化石和矿物。

难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县田村市泷根町神侯字糠塚60-1
☎0247-78-3638
🕒9:00~17:00 (11月~3月为9:00~16:00)
📅每周二、年末年初
(12月~3月为每周二·周三休息)
📖化石矿物挖掘体验
🎫气象仪500日元、挖掘体验600日元
<https://www.city.tamura.lg.jp/soshiki/20/>

3 岩濑农场

镜石町
牧场



用美味的牧场美食以及与动物的互动治愈您的身心

这里是歌曲《牧场的早晨》中所唱的最早的西式牧场。以作词者名字命名的“楚人冠酸奶”,以及使用稀有的瑞士褐牛生乳制成的豪华牛奶冰淇淋,推荐您试一试。您可以在这里体验和兔子一起散步、与动物展开互动、趣味自行车、收割体验、欣赏花园美景等,与家人共同享受闲暇时光。

难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县岩濑郡镜石町樱町225
☎0248-62-6789
🕒9:00~16:00 ※冬季营业时间将通过网站和Instagram另行告知
📖无 ※可能会临时停业进行维护
📖动物喂食(饲料1份200日元)、牵兔散步(15分钟500日元)
📖另类自行车 单人骑行(200日元)~家庭同乘(700日元)、收割体验(具体内容随季节变动)

6 森之驿 yodge

玉川村
露营



原四辻分校翻新后诞生的体验型观光交流设施

这座位于玉川村的住宿设施由创立于明治 43 年 (1910) 的原四辻分校(小学)翻新而成。高高的天花板,横梁裸露,5 间能让人回想起当时教室的客房,充分利用音体室原貌的咖啡馆等,无不彰显馆内怀旧的氛围。咖啡馆内提供午餐。游客可以品尝到使用在玉川村收获的受精蛋制作的蛋包饭,以及搭配烤制玉川村新鲜时令蔬菜的浓汤咖喱。甜品推荐口感顺滑的意式手工冰淇淋。提供外带服务。

除了自然体验以外,还有以大自然为背景的帐篷桑拿

大家在“yodge”的休闲方式各不相同。来体验奢华露营或住宿的话,试试帐篷桑拿如何?远离日常生活,调整身心,从空气中感受森林的味道和乡村里山的气息,是只能在此才能获得的体验。BBQ、披萨制作等举家同乐的体验项目应有尽有。此外,也很推荐在夕阳西下时分点燃篝火。在摇曳的火焰和木柴燃烧的噼啪声中充分享受非日常的体验。体验必须预约,请至少提前三天咨询。



帐篷桑拿的情景

难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县石川郡玉川村大字四辻新田字村中131
☎0247-57-7440
🕒11:00~21:00
📖无休
📖篝火、帐篷桑拿、奢华露营、披萨制作体验、其他
🎫篝火2,000日元(1人)、帐篷桑拿5,000日元(1人)、披萨制作 2,000日元(1人)
<https://tamakawa-yodge.com>

7 羽鸟湖畔汽车露营地

天荣村
露营



通过露营和骑行充分享受羽鸟湖畔的大自然!

露营地四周羽鸟湖高原丰富的自然风光环绕,可以轻松享受户外乐趣。桌、椅、BBQ 烤架等均有出租,露营新手也可放心体验。来享受不过夜露营和 BBQ 的乐趣吧。不过夜露营需提前预约,请尽早预约。此外,也推荐您租一辆自行车,沿着羽鸟湖畔的骑行道享受爽快的骑行体验。

难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县岩濑郡天荣村大字羽鸟字芝草2-4
☎0248-85-2033
🕒8:30~17:00
📖无休(12月~3月休业)
📖骑行、不过夜露营
🎫骑行700日元、不过夜露营地台费2,200日元
<https://hatoriko-camp.com>

1 城山公园 散步道

浅川町
散步



一年四季都可漫步其中,享受自然风景的公园

这座山城曾是石川昭光族人浅川治郎佐卫门的居城,现作为公园对外开放。公园内有 7 条散步道,总长 2.5km,沿途景致变化多样,适合家庭出游。园内有毛茛、山樱、夏椿、榉树、山杜鹃、棣棠花、梅花等约 80 种树木,可欣赏四季不同的美景。此外,从山顶眺望,可将浅川町尽收眼底。优美的田园风光和壮观的云海景象都值得一看。

难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县石川郡浅川町大字浅川字城山
☎0247-36-2815
📖浅川町企划商工课
📖城山散步道散步
🎫免费
<http://www.town.asakawa.fukushima.jp/>

LET'S GO!

探险旅游
Adventure Tourism

genre
01

自然体验

享受当地特有的自然体验!
欢迎体验林业、乳业、露营等,
与大自然来一次亲密接触!

13 磐梯热海冰上竞技场

郡山市
滑冰



大人小孩都能开心地享受滑冰乐趣的室内滑冰场

福岛县内唯一一家屋内滑冰场。冬季可体验花样滑冰、冰球、冰壶等运动，只需租一双冰鞋，新手也能轻松体验滑冰。来此游玩无需担心天气情况，颇受家庭游客的好评。请戴好手套以防受伤。场内免费出借头盔，敬请享受安全的滑冰乐趣。



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县郡山市热海町玉川字反田1-1
☎024-984-5377
9:00~21:00 ※请通过官网或电话确认一般开放时间。
冬季(滑冰场)9月~次年5/31、夏季(滑冰等)6月中旬~8月上旬
部分场地可能因包场等原因不对外开放
滑冰
滑冰费·大学生以上400日元、高中生300日元、初中生以下200日元 ※冰鞋租赁300日元

10 Jupeerland Hirata+ 蓬田岳

平田村
徒步健行



欣赏花卉与大自然! 在蓬田岳首次尝试徒步健行!

在“Jupeerland Hirata”广阔的园区内，春天可欣赏到芝樱，到初夏则可欣赏到绣球。您可以一边欣赏景观一边感受蓬田岳山麓壮丽的自然风光。从海拔952m的蓬田岳山顶俯瞰平田村的风景是只有站在独峰上才能欣赏到的绝景。登山道整备完善，徒步健行新手也可轻松挑战。



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县石川郡平田村大字蓬田新田字蓬田岳437
☎0247-55-3535
全年
无休
自然鉴赏、徒步健行、其他
入场免费(活动举办期间收费)
<https://www.vill.hirata.fukushima.jp/site/jupialand/>

9 亲近绿色森公园

小野町
骑行、MTB



充满乐趣的森林奇境

公园位于阿武隈高原的日影山麓，设有充分利用森林和自然地形汽车露营场，可感受到小野町优美的自然风光。除此以外，公园还提供各种只能在这里才能体验到的丰富项目，如在专用的越野车道骑行山地自行车、与“森林向导”同行的自然散步等。



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县小野町大字小户神字宫之前397-2
☎0247-72-3597
请电话咨询
无休(12月~3月休业)
露营、木工制作、自然散步、手打荞麦·乌冬、披萨制作、山地自行车
汽车露营场4,800日元、自然散步500日元、山地自行车场地使用费500日元等

14 入水钟乳洞

田村市
探险



刺激感爆棚! 在国家天然纪念物内挑战正宗的洞穴探险

被指定为国家天然纪念物的“入水钟乳洞”是一个在雨水和地下水长期作用下形成的地下钟乳洞，全年均可轻松进行洞穴探险。全长900m的洞窟分为A、B、C3种路线，A路线(约30分钟)是普通的观光洞穴，儿童也可随行。全家一起享受乐趣吧!从B路线(约1小时)开始，沿途会有难以站立行走的部分，刺激感爆棚。随着洞穴的深入，难度也越来越高。



难度☆☆☆~☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县田村市泷根町菅谷字大六89-3
☎0247-78-3393
8:30~16:30
无休
钟乳洞体验(A·B·C路线)
※C路线需有向导随行，且向导需提前预约
A路线(高中生以上)成人600日元、儿童500日元
B路线(高中生以上)成人1,000日元、儿童800日元

12 Angel Forrest 白河高原

天荣村
划艇



可与爱犬一同入住的小屋度假村!

这座综合度假村充分利用自然环境，在广阔的区域内设置了“小屋”等可供您与爱犬同享乐趣的丰富设施。可乘上独木舟体验水上漫步。当然可以带上您的爱犬一起体验。采用事先预约制。坐拥日本国内最大规模的钓鱼场，约有2万条鱼洄游其中，可尽情享受垂钓乐趣。有机会钓到梦幻的巨型鱼“远东哲罗鱼”哦。



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县岩手郡天荣村羽鸟字高户屋39
☎0248-85-2525
9:00~18:00
无休
加拿大独木舟、垂钓、奢华露营、桑拿、自行车出租等
独木舟(1艘30分钟)2,000日元、垂钓(2小时券)2,500日元

11 Office 余白

郡山市
骑行



情绪高涨! 在猪苗代湖周边享受骑行乐趣吧

“Office 余白”位于郡山市湖南町，是一处可以兼顾工作与休闲娱乐的露营地。在将老旧建筑物翻新后，现作为共享办公室加以运用。参观也OK。提供自行车出租服务，可围绕以湖南町为主的猪苗代湖周边骑行。推荐给喜欢骑行的情侣和朋友。在壮丽的大自然中尽情疾驰吧。



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县郡山市湖南町福良字中町50-3
☎090-5847-4279
9:00~17:00
无休
自行车出租(预约制)※请至少提前一天前往网站完成预约。
当天仅接受电话预约。租赁前一天可取消预约
租赁半天(9:00~13:30或14:00~17:00)1,500日元、租赁1天(9:00~17:00)2,000日元

LET'S GO!

探险旅游
Adventure Tourism

genre
02

休闲活动体验

休闲活动可以成为您在当地的宝贵体验。休闲骑行、划艇、滑冰也值得一试。



15

DEKO 屋敷 本家 大黒屋

福岛县郡山市西田町高柴字馆野163
 9:00~17:00
 每周三
 纸糊彩绘体验
 豆达摩880日元、十二支1,320日元、
 面具1,540日元、三春驹1,760日元
<https://dekoyashiki-daikokuya.co.jp>

扫描此处了解详情

28

Kaoru 蓝莓园

福岛县田村郡三春町西方字中之内173
 0247-62-4956
 8:00~17:00 (6月下旬~8月上旬)
 开园期间内无休 ※可能会因天气情况停业
 蓝莓采摘 (仅7月举办, 需至少提前3天预约)
 成人700日元、小学生500日元
 ※附采摘用包装盒

扫描此处了解详情

genre

03

文化体验

郡山市
 纸糊彩绘
 DEKO 屋敷 本家
 大黒屋

难度 ★☆☆

OK!

genre

04

饮食体验

三春町
 水果
 Kaoru 蓝莓园

难度 ★☆☆

OK!

纸糊彩绘 × 蓝莓采摘

先在纸糊之乡、高柴 DEKO 屋敷的古民居中体验绘画乐趣，再去三春的蓝莓园采摘美味果实吧！

DEKO 是指“人偶”。高柴 DEKO 屋敷设有4座工房，手工制作自江户时代流传下来的三春人偶、三春纸糊、达摩不倒翁等乡土玩具。欢迎来此亲手为纸糊作画，再前往三春的蓝莓园体验采摘乐趣。在传统文化&果树园中来一场畅享夏日的小旅行。

15 用彩绘打造自己的原创纸糊作品吧

“本家 大黒屋”在传承守护300年传统的同时，坚持手工制作并销售充满温情的乡土玩具。第21代店主·桥本彰一先生始终挑战新鲜事物，与著名艺术家合作发表的作品引起了热议。在店铺旁边的古民居咖啡馆的2楼，游客可以自由发挥想象，体验作画的乐趣。传统的三春驹、十二支到豆达摩等4个套餐可供选择，新手也可放心体验。据说诀窍在于均匀涂色，不要涂得太厚。随时接受报名参加，想在参观 DEKO 屋敷时留下回忆的话千万不要错过。



根据个人喜好在颜料盘上调色的过程也充满乐趣。只需大约20分钟，就能画完一个豆达摩！



店里销售的三春驹、面具、干支以及豆达摩 (共8种颜色，每种颜色都有不同的祈福效果) 都很受欢迎。



28 在夏季农园中开心享受蓝莓采摘体验

农园位于三春大坝附近的山丘上，四周绿意盎然，宁静闲适。园内栽培的蓝莓品种多样，从早生种到晚生种都有。“蓝莓采摘”对于大人小孩都很友好，拿上一个空的包装盒 (100g 用) 即可开始采摘。逐一品尝不同品种的味道，挑选自己喜欢的品种采摘吧。采摘的蓝莓可作为礼品带回家。园内设有休息区，可以悠闲散步，尽情享受闲暇时刻。出门前，请带上长袖、帽子、毛巾、运动鞋、饮料。



园内有24种蓝莓。有的品种个大饱满、味道甘甜，有的品种酸甜可口，可以品尝到各种各样的风味。



无添加、无色素、无防腐剂的果酱、果肉口感饱满的果汁饮料，以及杂货等各类商品亦有销售。



16 吉野屋

须贺川市
幡旗彩绘



在须贺川幡旗上画上钟馗大师或奥特曼吧!

须贺川幡旗始于江户后期,距今已有约250年的历史。作为辟邪神像绘制的钟馗大师,以手绘线条强劲为特点,形象勇猛,魄力十足。“吉野屋”是须贺川市内现在唯一的一家幡旗工房。第6代店主大野修司先生继承了传统技艺,在此可以体验幡旗作画的乐趣。在小旗和包包上画上钟馗大师或奥特曼吧。



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县须贺川市井木町58
☎0248-75-4456
🕒9:00~17:00
🚫无休(可能视情况休息)
📍在小旗·托特包上作画※需至少提前1天预约
📦小旗·托特包(钟馗·奥特曼各3款)
1次1,500日元
<https://enobori.com>

19 三春町历史民俗资料馆

三春町
历史



用360度VR视频游览体验当时的三春城吧!

在三春町历史民俗资料馆内可以学习三春町的历史。游客可以通过馆内的360度VR视频,来一场三春城的虚拟游览体验。佩戴专用眼镜后,就能体验到仿佛置身于三春城中漫步的感觉。在馆内体验过VR后,也去三春城遗址看看吧!春季可以欣赏到自家老宅邸的樱花。下图为三春城遗址。



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县田村郡三春町樱谷5
☎0247-62-5263
🕒9:00~16:30(最终入馆16:00)
🚫每周一、节假日次日、年末年初
📍设施参观
🎫300日元、
小·初·高中生150日元(VR体验免费)
<https://miharujo.jp/>

17 须贺川特摄资料中心

须贺川市
特摄



惊喜&兴奋!从珍贵资料到特摄魅力的宣传

“须贺川特摄资料中心”位于“特摄之神”日谷谷英二导演的出身地——须贺川市,不仅收集、保存特摄资料,还进行着修复和调查研究。藏品库房等整座资料中心内收有包括奥特曼系列面具在内的一千余件资料,令特摄粉丝兴奋不已。除了微型场景和图书室以外,这里也会播放影像资料。



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县须贺川市柱田字中地前22
☎0248-94-5200
🕒9:00~17:00
🚫每周二(如逢节假日则正常开放,次日为工作日时休息)、
年末年初※可能会因资料整理临时休息
📍手工活动(详情请查询官方网站)
🎫入馆免费
<https://s-tokusatsu.jp/>

18 TATAMI VILLAGE (榻榻米之村)

须贺川市
榻榻米文化



在榻榻米咖啡馆内放松一下也很不错

2023年4月开业!更近距离体验榻榻米的设施

江户时代创立的“久保木榻榻米店”将本社工厂翻新后,开设了一处“榻榻米体验设施”。设计理念是为没有榻榻米的游客提供一个接触榻榻米的空间。游客可以通过实际参观制造现场、观看“榻榻米”的历史展览、体验能接触到匠人技艺的榻榻米制作过程,感受“久保木榻榻米店”的世界观——向“为后世留下榻榻米”和“将榻榻米推向世界”发起挑战。目标创设一个日本产榻榻米的宣传据点。店内还可体验手工活动或在咖啡馆内享受美好时光。



榻榻米杯垫亦有销售



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县须贺川市仲之町55
📧info@kuboki-tatami.com
🕒11:00~17:00
🚫每周三、年末年初
📍工场参观、迷你榻榻米制作、榻榻米咖啡馆
🎫入场·参观免费、手工活动1,000日元~、
咖啡550日元~

20 故乡工房 小泽农~场

古殿町
农业旅游



制作并品尝古殿町传承下来的乡土料理吧!

“小泽农~场”研究古殿町传承下来的乡土料理,根据四季制作时令料理以宣传当地料理的魅力。建议叫上亲朋好友,一同在充满怀旧情调的古民居中体验“乡土料理制作”的乐趣。在小泽师傅的指导下,大家将时令食材制作成乡土料理并进行品尝。浓郁的风味和时令的鲜美将治愈您的身心。



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县石川郡古殿町大字田口字石畑135
☎0247-57-5147
🕒9:00~17:00
🚫不定休
📍乡土料理制作(约3小时、10岁以上、
需自带围裙·三角巾)※完全预约制
🎫乡土料理制作2,500日元

21 农家民宿 福来郎

平田村
农业旅游



披萨制作的情景

在充满自然气息的农家民宿体验披萨制作和农活,留下美好回忆

该农家民宿以“自然丰富的乡村生活”为理念,用如同在家一般的轻松氛围让住客体验乡村生活的乐趣。您可以在这里品尝到使用平田村自然资源 and 新鲜食材制作的乡土料理。住宿期间也可体验“披萨制作”以及应季的“农活”,欢迎在预约住宿时进行咨询。无论是单人独行,还是携带孩子的家庭出游,抑或是与好友一起出行,都能在此留下美好回忆。



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情

福岛县石川郡平田村大字北方字血目木180
☎0247-54-2501
🕒全年
🚫不定休
📍披萨制作、农活体验
※需至少提前1周预约
🎫价格可商量

LET'S GO!

探险旅游
Adventure Tourism

genre
03

文化体验

当地文化将成为
您了解当地的契机。
探悉历史,
可让您更加深入了解当地。

24 啤酒花园啤酒厂

田村市
啤酒厂



在绿意盎然和啤酒花香飘逸的啤酒厂试饮啤酒

游客可以在此体验从啤酒花收割到实际喝上啤酒的全过程，品尝到啤酒厂提供的优质啤酒。通过一杯大量使用本地产啤酒花酿造的啤酒，可以充分体会从第1次产业到第6次产业的循环。工场直营酒吧仅在周六、周日、节假日供应3款啤酒。一边透过窗户眺望酿造桶，一边品尝啤酒，可谓无比惬意。

难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县田村市都路町岩井泽字北185-6
☎0247-61-5330
🕒9:00~17:00
📌每周四(节假日正常营业)、年末年初
📌精酿啤酒试饮、自行车、飞盘高尔夫、直排轮滑
📌试饮套餐(3种)1,200日元
<https://hopjapan.com/>

26 农园 Cafe Yaiko 奶奶

石川町
当地
饮食体验



在古民居咖啡馆&农园挑战烤披萨和蔬菜采收

这家古民居咖啡馆的店主拥有营养师资格，使用 Yaiko 奶奶培育的蔬菜精心制作的健康美食颇受好评。除了美味佳肴以外，这里还会根据季节提供丰富的体验项目，如 烤披萨、蔬菜采收、味噌制作等。可与亲朋好友一起在此玩个尽兴。用餐和体验需提前预约。

难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县石川郡石川町大字南山形字羽贯田141
☎0247-26-4773
🕒11:00~16:00 ※体验需预约
📌每周三
📌烤披萨、蔬菜采收、味噌制作 ※事前预约制
📌烤披萨2,500日元、蔬菜采收1,100日元、味噌制作2,500日元
<https://farm-yaiko.jimdo.com>

27 阿部农缘

须贺川市
当地
饮食体验



用农缘将人与人联系起来，一起收割并品尝蔬菜大餐

“阿部农缘”以蜜桃为中心，栽培有梨树、番茄、黄瓜等二十多种水果和蔬菜。注重通过农活体验将人与人联系起来。收割田间蔬菜后，不仅可以在“SHINSEKI 之家”享受“蔬菜烧烤午餐”，还能品尝到正子奶奶烹制的无添加健康煮菜等。

难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县须贺川市和田字沓挂49-2
☎0248-75-2382
🕒9:30~16:00
📌不定休/年末年初
📌蔬菜烧烤午餐、农田野餐、夏季蜜桃畅玩 ※需预约
📌蔬菜烧烤午餐(中学生以上)3,300日元、(小学生)1,000日元、(幼儿)500日元、(3岁以下)免费、农田野餐(中学生以上)2,200日元、(小学生)1,000日元、(幼儿)500日元

23 kuranoba (丰国酒造)

古殿町
酒窖



糕点制作的情景

老字号酒窖“丰国酒造”开辟出的酒窖潜力

老字号酒窖“丰国酒造”位于古殿町，其酿造的日本酒“一步己”等广为人知，在县内外拥有众多拥趸。2022年10月，由大正时代建造的酒窖改造而成的附带厨房的交流设施“kuranoba”正式开业。第9代酒窖主人矢内先生表示“希望全面对外开放酒窖”，干劲十足。“虽然它对于大人来说是个酒窖，但我也希望孩子们能在这里体验糕点制作以及学习英语的乐趣。为此，我正在摸索酒窖的新形态。”矢内先生开心地介绍道。体验讲座随时举行中。

来酒窖参加各种各样的体验讲座吧!

“要提升地区品牌力，就必须与志同道合的人团结合作。但没有人起头的話，一切都无从开始。所以我决定先自己试一试”矢内先生如是说。酒窖开放后，交流场所就此诞生。这里会为儿童、成人举办丰富的体验讲座，可以学习英语，享受美食，与当地居民展开交流。图为制作糕点的情景。



难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县石川郡古殿町竹贯114
丰国酒造厂区内
☎0247-53-2001
📌仅举办活动时 ※请前往Instagram确认
📌饼干制作体验、用英日语体验书本的世界、其他
📌因活动而异
https://www.instagram.com/_kuranoba/

22 仁井田本家

郡山市
酒窖



讲究选用纯天然大米的老字号酒窖，丰富多彩的活动也值得关注!

1711年创业。作为一家以守护日本稻田为己任的老字号酒窖，讲究100%使用未投入任何农药和化肥的纯天然大米酿酒。酒窖会举办适合各年龄段享受的丰富活动，除了“稻田学校”(插秧、割稻等)以外，可以随意入场的“仁井田日”，以及每年4月举行的开仓日“仁井田感谢节”也很受欢迎。活动信息请前往Instagram查阅。

难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县郡山市田村町金泽高屋敷139
☎024-955-2222
🕒10:00~17:00
📌每周六·周日·节假日
📌仁井田日、仁井田感谢节、稻田学校(需预约)、酒窖参观(需预约)
📌因活动而异

25 福岛逢濑葡萄酒庄

郡山市
葡萄酒庄



参观荣获多项大奖的葡萄酒庄!

该葡萄酒庄以福岛县产水果为原料生产果酒。使用郡山市产葡萄酒酿造的葡萄酒“Vin de Ollage”颇受欢迎。请提前通过电话、官网预约体验。可了解葡萄酒庄创制的经过，参观葡萄酒的酿造工序。附设的商店提供在售葡萄酒的试饮活动，可以边喝边了解。

难度☆☆☆ OK! 扫描此处了解详情



福岛县郡山市逢濑町多田野字乡士乡士2番地
☎024-953-3131
🕒10:00~16:00(工作日11:00~16:00)
📌周一(如逢节假日,则顺延至次日休息)
📌葡萄酒庄参观、试饮
(原则上,葡萄酒庄参观需4人以上成行)
📌参观:每人500日元(含税)
※所需时间40~50分左右

LET'S GO!

探险旅游
Adventure Tourism

genre
04

饮食体验

美食是旅行中不可或缺的组成部分。
一起来体验
特产的生产过程吧!