【緊急時・災害時情報】

これは外国人のための緊急時・災害時用の情報です。
これを見せられたら、温かいご協力をお願いします。

《危険を知らせることば》
(*Kiken wo Shiraseru Kotoba*, Words for Alerting People of Danger)

逃げて（*Nigete*, Run）　火事だ（*Kajida*, Fire）
危ない（*Abunai*, Watch Out）　だ め（*Dame*, No）

緊急時の電話（*Kinkyū ji no denwa*, Emergency Call）

119：火事、病気・けが（救急車）
Kaji, Byōki・Kega (Kyūkyūsha), Fire/Illness・Injury (Ambulance)

110：事故・事件
Jiko・Jiken, Accident・Crime

標識等（*Hyōshiki*, Signs）

《助けを求めることば》
(*Tasuke wo motomeru kotoba*, Words for when you need help)

日本語がよくわかりません
Nihongo ga yoku wakarimasen.
I don't really understand Japanese.

ゆっくり話してください。
Yukkuri Hanashite kudasai.
Please speak more slowly.

助けて
Tasukete.
Please help me.

今何が起こっていますか？
Ima nani ga okotte imasuka?
What is happening now?

私を避難所に連れて行ってください。
Watashi wo hinanjo ni tsurete itte kudasai.
Please take me to the evacuation centre.

災害時のお役立ちアプリ
Useful app in case of emergency

Safety tips
Android　iphone

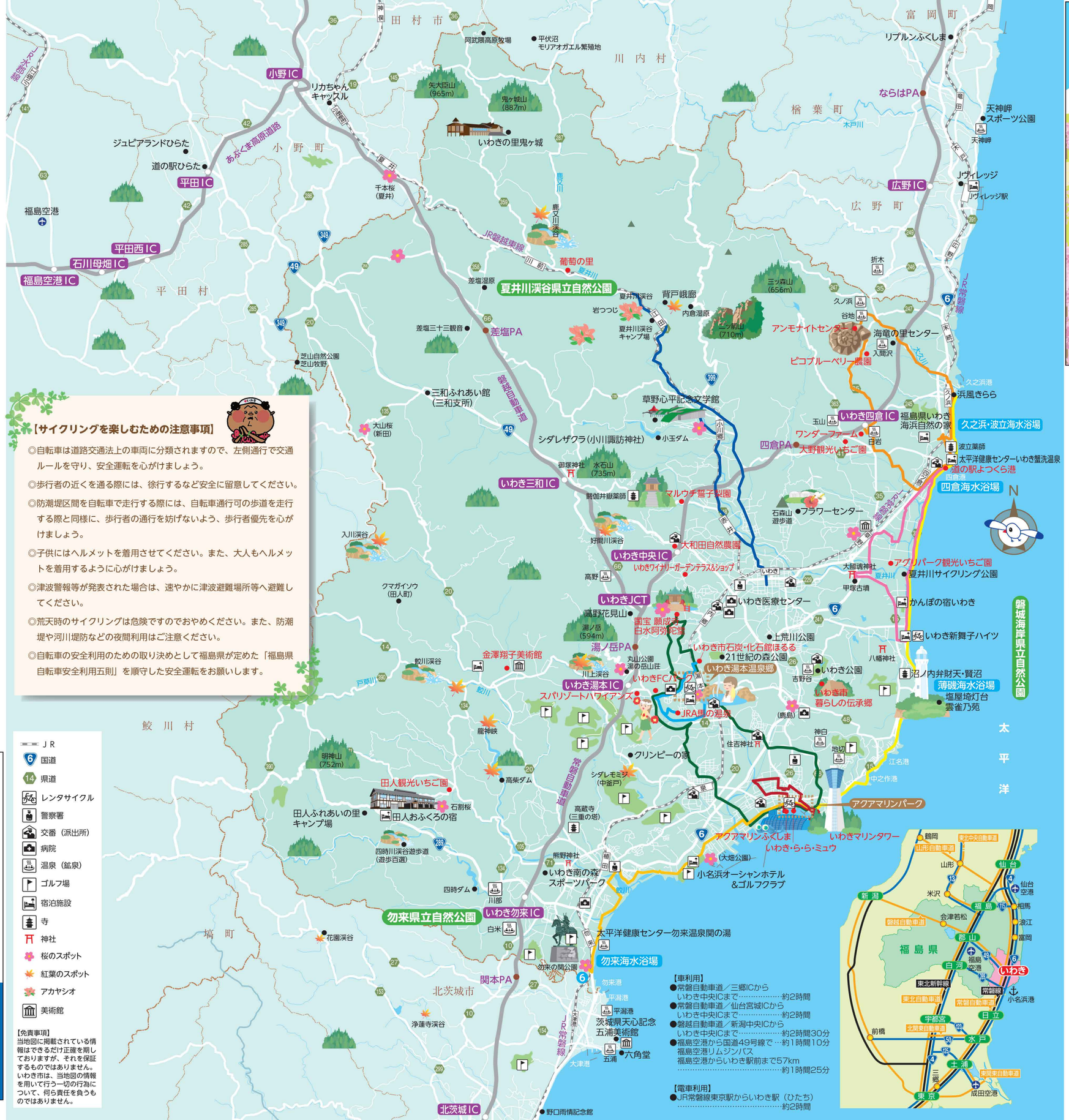
Welcome to Iwaki

東北最東南端に位置する「いわき市」は、日本有数の日照時間の長さを持ち、一年を通して温暖な気候に恵まれています。雪が降ることも少なく、ゴルフ、マラソン、自転車など、様々なスポーツを楽しむにも最適です。また、豊富な湯量と多様な効能を持ち、千年の歴史を誇る「いわき湯本温泉郷」を有しており、「フラガール」で知られる大型温泉レジャー施設「スパリゾートハワイアンズ」は全国的に人気です。さらに、豊かな自然環境に育まれた海産物や農産物など、美味しいものがたくさん揃っています。東京から電車で約2時間、車なら「常磐自動車道」で約2時間半とアクセスも便利。人も、自然もあたたかく、太陽と海の恵みあふれる街「サンシャインいわき」は、あなたのご来訪を心よりお待ちしております。

自転車NAVITIME
自転車専用ナビゲーションアプリを使っていわきのサイクリングコースを巡ろう!

いわき市観光サイト
いわきのオススメスポットやイベントなど旬な観光情報を発信しています!

発行：いわき市観光交流室観光事業課　☎0246-22-7477



【サイクリングを楽しむための注意事項】

◎自転車は道路交通法上の車両に分類されますので、左側通行で交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。

◎歩行者の近くを通る際には、徐行するなど安全に留意してください。

◎防潮堤区間を自転車で走行する際には、自転車通行可の歩道を走行する際と同様に、歩行者の通行を妨げないよう、歩行者優先を心がけましょう。

◎子供にはヘルメットを着用させてください。また、大人もヘルメットを着用するように心がけましょう。

◎津波警報等が発表された場合は、速やかに津波避難場所等へ避難してください。

◎荒天時のサイクリングは危険ですのでおやめください。また、防潮堤や河川堤防などの夜間利用はご注意ください。

◎自転車の安全利用のための取り決めとして福島県が定めた「福島県自転車安全利用五則」を順守した安全運転をお願いします。

【免責事項】
当地図に掲載されている情報はできるだけ正確を期しておりますが、それを保証するものではありません。いわき市は、当地図の情報を用いて行う一切の行為について、何ら責任を負うものではありません。

【車利用】
- ●常磐自動車道／三郷ICから いわき中央ICまで……約2時間
- ●常磐自動車道／仙台宮城ICから いわき中央ICまで……約2時間
- ●磐越自動車道／新潟中央ICから いわき中央ICまで……約2時間30分
- ●福島空港から国道49号線で…約1時間10分 福島空港リムジンバス 福島空港からいわき駅前まで57km ……約1時間25分

【電車利用】
- ●JR常磐線東京駅からいわき駅（ひたち）……約2時間

レンタサイクル情報

健康的な趣味として人気を集めているサイクリング。本市には初心者の方から上級者の方まで楽しめる様々なサイクリングコースがあります。ぜひレンタサイクルをご利用し、本市の魅力を発見してください。

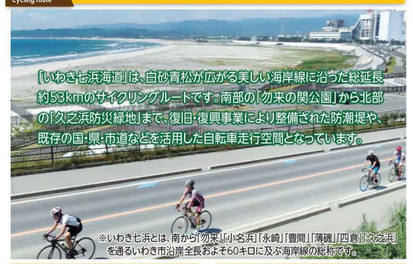
レンタサイクル情報はこちら

●受付:潮目の駅　小名浜美食ホテル
●車種:クロスバイク5台
●利用時間:10:30～16:30
●いわき市小名浜字辰巳町43-9
☎0246-54-3409

●受付:新舞子サイクルステーション
●車種:クロスバイク4台、ロードバイク4台、ジュニア用バイク2台
●いわき市平下高久字南谷地16-4
☎0246-39-3801

※料金等につきましては、各施設へお問い合わせください。

NO.7 cycling route　いわき七浜海道コース（約53km）



いわき市勿来関文学歴史館（勿来の関公園）

平安の昔から和歌に詠みこまれてきた枕詞「なこその関」。19首の秀歌を音響・映像、仕掛け・造形で楽しめる「歌枕なこそ」や、おもしろ歴史体験ゾーン「不思議ダウンなこそ」など、4つの展示室で勿来を紹介しています。

●いわき市勿来町関田長沢6-1
☎0246-65-6166
●営業時間：9:00-17:00
●定休日：第3水曜日

環境水族館 アクアマリンふくしま

黒潮と親潮がぶつかる福島県沖の「潮目の海」をテーマに、800種を超える生物を展示する体験型水族館。生き物が生息する自然環境を再現した展示が特徴で、「潮目の大水槽」ではトンネルを通りながら、マグロ、イワシの群泳を楽しめます。世界最大級のタッチプール「蛇の目ビーチ」や「釣り体験」などの体験コーナーも人気です。

●いわき市小名浜字辰巳町50　☎0246-73-2525
●営業時間：9:00-17:30(12月1日～3月20日は17:00まで)
●年中無休

いわき・ら・ら・ミュウ

「いわきのいいものぜんぶある」がテーマの観光物産センター。レストラン・おさかなゾーン・飲食ゾーン・物販ゾーンがあり、新鮮な海の幸を味わったり、お土産やご当地グッズを購入したりと、美味しさ&楽しさ満載!

●いわき市小名浜字辰巳町43-1
☎0246-92-3701
●営業時間：9:00-18:00
●不定休

いわきマリンタワー（三崎公園）

広大な芝生公園、全長74.8mの巨大ローラーすべり台、海を真下に眺める潮見台など、楽しいスポットが満載。公園内には、屋上スカイデッキから360度の大パノラマを楽しめる展望塔「いわきマリンタワー」もあります!

●いわき市小名浜下神白字大作111
☎0246-54-5707
●営業時間:いわきマリンタワー9:00-17:00
●休み：第3火曜日及び1月1日

NO.1 cycling route 四倉・久之浜コース（約29km）

「いわき七浜海道」の北部を走るコースです。道の駅よつくら港をスタートし、四倉・久之浜地区を巡ります。青い空と海が交わる場所でおいしい山海の恵みを満喫しながら、サイクリングをお楽しみください。

道の駅よつくら港

四倉海岸に面する福島県内19番目の道の駅。交流館の1階では、地元で採れた新鮮野菜や手作り総菜、お土産などを販売しています。2階は海鮮を中心としたフードコーナーで、太平洋を一望できるテラス席もあります。隣接する情報館では、いわき市内各地のイベント情報などを提供しています。

●いわき市四倉町字5丁目218-1
☎0246-32-8075
●営業時間：9：00～18：00
●定休日：火曜日、1/1

太平洋健康センター いわき蟹洗温泉

太平洋を一望できる展望露天風呂が人気の健康センター。超音波ジェットバスやバイブラバス、寝湯、薬湯風呂などバラエティ豊かな10種のお風呂が楽しめます。毎月多くのイベントも開催しています。

●いわき市四倉町字6丁目164-2
☎0246-32-2500

浜風きらら

東日本大震災により被災したいわき市久之浜町の復興を目指し、震災から半年後、小学校の敷地内にできた仮設店舗「浜風商店街」を経て、2017年4月にオープンしたコミュニティ商業施設です。食事処やカフェ、チャリティーショップなどが入居し、商店街と地域住民が中心となり、「信頼される食の提供」「笑顔をつなぐ楽しみの場の提供」「仕事（場）づくり」を基本コンセプトに活動しています。

●いわき市久之浜町久之浜字北町21
☎0246-85-0871
●無休

ワンダーファーム

ワンダーファームは、全国でも珍しいトマトのテーマパークです。カラフルな9種のトマトの「トマト狩り」が楽しめるほか、レストラン「森のキッチン」では、もぎたてトマト、トマトカレー、本格石窯ピザ、地元の新鮮食材を使ったオリジナル料理など40種類ものメニューが食べ放題！直売所「森のマルシェ」では、いわき自慢のブランドトマト「サンシャイントマト」を中心に、トマトジュースやジャムなどの加工品、トマトを使ったスイーツ、地元の新鮮野菜などを販売しており、お土産も充実しています。

●いわき市四倉町中島字広町1
☎0246-38-8851
●定休日：第2、4水曜日、年末年始

NO.2 cycling route 新舞子ハイツ北部コース（約26km）

新舞子サイクルステーションを起点に、北部方向を走るコースです。コースの半分は、いわきならではの海沿いの景観が楽しめます。また、新舞子サイクルステーションではレンタサイクルのサービスやメンテナンススペースを設けておりますので、ぜひご利用ください。

いわき新舞子ハイツ

新舞子海岸沿いの温泉宿泊施設。新舞子温泉「流木の湯」は日帰り入浴も可能で、太平洋が一望できる展望大浴場が人気です。旬の料理や海鮮料理が味わえるほか、ヘルスプールやテニスコート、サッカー場、野球場など、各種スポーツ施設も併設しています。

●いわき市平下高久字南谷地16-4
☎0246-39-3801

BLUE MUG COFFEE（ブルーマグコーヒー）

大きな窓から自然光が差し込む明るい店内に入ると、コーヒーや焼き立てのお菓子・パンのいい香りが出迎えてくれます。自家焙煎のスペシャルティコーヒーを使用したドリップコーヒーやエスプレッソドリンクと、焼き菓子やパンを中心としたメニュー。おいしいコーヒーとともにゆったりとしたひとときを過ごせます。（電源/Wi-Fi利用可）

●いわき市平泉崎字砂田48-1
☎0246-88-8233
●営業時間：9：00～18：00
（ラストオーダー17：30）
●定休日：木曜日(不定休有り)

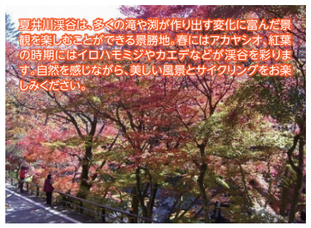
食処くさの根

店主自らが市場で選んだ新鮮な魚介と、地元の農家さんが大事に育てた採れたての野菜。それらを中心に使用した四倉ならではの郷土料理を、お母さん達が愛情たっぷりにご提供します。12月～3月は、いわきの郷土料理「あんこう鍋」も提供しています。
※お客様に人気の「あんこうとも酢」と「あんこうとも和え」は通年提供可能です。

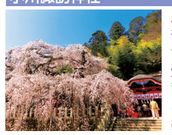
●いわき市四倉町字東2丁目167-1
☎0246-32-6460
●定休日：月曜日

NO.3 cycling route 夏井川渓谷チャレンジコース（約46km）

夏井川渓谷は、多くの滝や淵が作り出す変化に富んだ景観を楽しむことができる景勝地。春にはアカヤシオ、紅葉の時期にはイロハモミジやカエデなどが渓谷を彩ります。自然を感じながら、美しい風景とサイクリングをお楽しみください。



小川諏訪神社



小川諏訪神社は市内有数の桜の名所です。樹齢500年以上を誇るシダレザクラは、市の天然記念物にも指定されており、桜の季節は多くの花見客で大変賑わいます。特に夜のライトアップで幻想的に浮かび上がる姿は例えようもなく美しいと、訪れる人々を魅了しています。春のいわき観光には絶対に外せない人気スポットです。

●いわき市小川町高萩字東ノ前140-1
☎0246-83-0178

籠場の滝（かごばのたき）

籠場の滝は、夏井川支流の渓谷「背戸峨廊（せどがろ）」の入口から夏井川をさかのぼると姿を現す落差5mの滝です。奇岩の間から水量豊富に流れ落ちる様が美しく、その美しさに時の平藩主が籠をとめて景色を堪能したことからこの名前が付けられたと言われています。

●いわき市小川町塩田地内
☎0246-22-7480（観光事業課）

詩人・草野心平の生家

文化勲章受章者であり、いわき市の名誉市民でもある詩人「草野心平」が16歳まで暮らした生家です。当時の生家の模型や年譜、音声解説などで心平の多感な幼少年時代を紹介しています。間近に迫る二ツ箭山をはじめ、心平のふるさとを実感することができます。

●いわき市小川町上小川字植ノ内6-1
☎0246-83-0005（いわき市立草野心平記念文学館）
●営業時間：（4月～10月）9：00～16：00
（11月～3月）9：00～15：00
●定休日：月曜日(祝日の場合翌日)・12月29日～1月1日
●料金：入場無料

NO.4 cycling route 湯の街コース（約12km）

日本一古泉のひとつにも数えられる「いわき湯本温泉郷」は、着物でフラを踊る「フラ女将」をはじめ町の人々がフラによる「おもてなし」や「まちづくり」を進めています。ぜひフラ～っと湯の街へ遊びにきてください。

※いわき湯本温泉旅館協同組合ではレンタサイクルを行っておりますので、ぜひご利用ください。

いわき湯本温泉郷

1600年以上の歴史を持ち、有馬温泉、道後温泉と並び日本三古泉のひとつといわれる「いわき湯本温泉郷」。世界でも屈指の毎分5トンもの湯量を誇る天然硫黄泉で、多くの効能をもつことから、「美人の湯」「心臓の湯」「熱の湯」とも呼ばれています。日帰り入浴ができる宿も多く、公衆入浴施設も人気です。

●いわき市常磐湯本町
☎0246-43-3017
（いわき湯本温泉旅館協同組合）

鶴のあし湯広場

どなたでもご利用いただける源泉掛け流しの足湯スポットです。あつ湯とぬる湯の2種類の足湯のほか、手湯やペットの足湯もあります。敷地内には湯壺跡の石碑があり、地元の人々から愛される憩いのスペースとして、多くのイベントも開催されています。

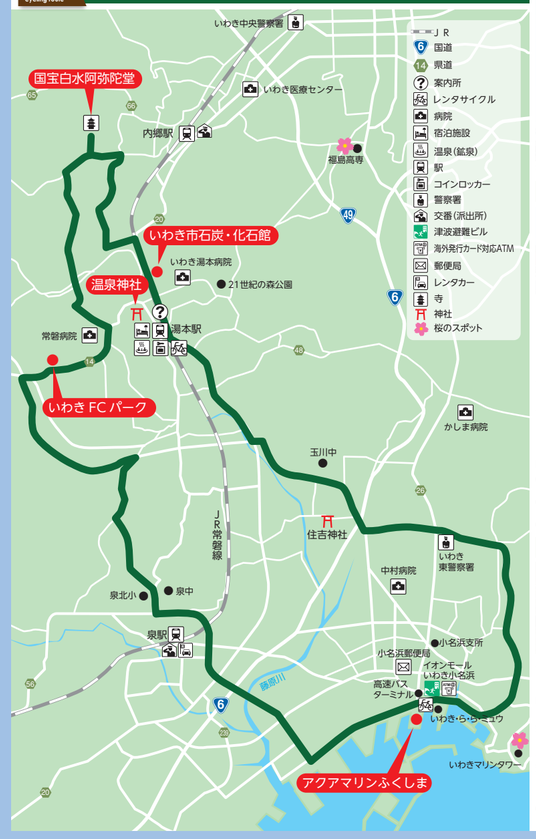
●いわき市常磐湯本町三函281-1

競走馬リハビリテーションセンター

現役競走馬のリハビリテーションを専門とする日本で唯一の「馬の温泉」です。いわき湯本温泉郷の中心部から車で約10分の山間にあり、温泉でのんびり疲れを癒やすお馬さんを見学することができます。5～10月の平日13:30からは、プールで泳ぐお馬さんを見ることもできます。

●いわき市常磐白鳥町上ノ原71
☎0246-43-3185
●営業時間：9：00～17：00
（見学：平日15:00頃まで、土曜日・祝日は午前中のみ）
●定休日：日曜日　●料金：見学無料

NO.5 cycling route いわき市内周遊コース（約37km）



「いわき七浜海道」のアクアマリンパークを起点に、いわきＦＣパークや国宝白水阿弥陀堂、いわき湯本温泉郷などに立ち寄りながら、市内観光スポットを楽しめるコースとなっています。

いわきFCパーク

日本初の商業施設複合型クラブハウス。「スポーツを通じていわきを東北一の都市にする」をビジョンに掲げるプロサッカークラブ「いわきFC」の本拠地。館内には、世界水準のスポーツファシリティーに加え、一般の方も気軽に立ち寄れるレストランやカフェ、「UNDER ARMOUR」アウトレットショップなどがあります。休日にはいわきFCアカデミーの試合や様々なイベントも開催されます。

●いわき市常磐上湯長谷町釜ノ前1-1
☎0246-43-2677
●営業時間：10：00～24：00
（店舗により異なる）
●定休日：店舗により異なる

国宝願成寺白水阿弥陀堂

「国宝願成寺白水阿弥陀堂」は、東北地方に現存する3か所の平安時代の木造建築のひとつで、県内では唯一、国宝建造物に指定されています。優美な曲線を描くお堂と極楽浄土を具現した浄土庭園が見事に調和した、美しく雅やかな風景を楽しむことができます。

●いわき市内郷白水町広畑221
☎0246-26-7008
●営業時間：8：30～16：00
（11月～3月は15：30まで。
受付終了はそれぞれ15分前まで）
●休み：第4水曜日、法要ほか

温泉神社

上代の昔、霊峰湯の岳（別称：佐波古峰）に鎮座し、天武天皇白鳳2年(673年)に湯本三函、明和5年(1768年)に現在地に遷座しました。延喜式内社、磐城郡七座のひとつで、祭神は地下資源の神・医薬を司る神を祀っています。例大祭は、花鎮めの意味で別称「さつきまつり」と呼ばれており、毎年5月2、3日に開催されます。

●いわき市常磐湯本町三函322
☎0246-42-2007

いわき石炭・化石館ほるる

常磐炭田の歴史と、国内外で発掘された多数の化石を展示する博物館。昭和43年に市内で発掘された首長竜「フタバサウルス・スズキイ」の全身骨格は必見です。また、常磐炭田が繁栄した当時の貴重な資料が展示されているほか、模擬坑道では炭鉱の生活や歴史などが再現されています。土・日・祝日は、コハクを使ったアクセサリー作りや、アンモナイトの標本作製体験のワークショップも開催され、ファミリーに大人気の観光スポットです。

●いわき市常磐湯本町向田3-1
☎0246-42-3155
●営業時間：9：00～17：00
●定休日：第3火曜日

NO.6 cycling route 小名浜市街地コース（約11km）

「いわき七浜海道」のアクアマリンパークを起点に、小名浜市街地を周遊するコースです。おしゃれなカフェやスイーツなどを巡る、特に女性にオススメのコースです。

※アクアマリンパーク内の「潮目の駅　小名浜美食ホテル」では、レンタサイクルのサービスを行っておりますので、ぜひご利用ください。
※小名浜地区は、「アクアマリンふくしま」や「いわき・ら・ら・ミュウ」等が集積する本市の観光交流拠点となっている地区です。

Uluru（ウルル）

小名浜港を見下ろす高台にあるロケーション抜群のカフェです。店内は居心地の良いレトロな雰囲気で、オーダーを受けてから焼き始めるサクサクふわふわのワッフルが人気です。

●いわき市小名浜下神白三崎12-3　☎0246-68-6910
●営業時間：11:00～17:00　●定休日：日曜、第1月曜

ゼリーのイエ

手作りゼリーの専門店。宝石のように色鮮やかで味の種類も豊富、プルンとした弾力のある食感のゼリーがショーケースに並びます。午前中に完売してしまうほどの人気です。

●いわき市小名浜寺廻町7-16
☎0246-54-2431
●営業時間：9:00～15:00　●定休日：土曜、日曜、祝日

ウミネコ商店

自家焙煎したコーヒーや焼き立てのパン、クリームソーダが人気のカフェ。海を思わせるオシャレな益子焼や、雑貨も楽しめます。見晴らしのよい景色が広がる店内で、自分だけの時間をお過ごしください。

●いわき市小名浜大原字富岡前100
☎0246-51-7420
●営業時間：9:00～18:00
●定休日：毎週月曜、火曜

潮目の駅　小名浜美食ホテル

「浜のグルメとのれん街」をコンセプトに、潮目の海を眺めながら小名浜からではの海鮮料理が味わえるほか、お買い物も楽しめる施設です。名物「ジャンボカジキメンチ」はいわきのSea級グルメとして人気があります。

●いわき市小名浜字辰巳町43-9
☎0246-54-3409
●営業時間：10:00～19:00（レストランは22:00まで）
●不定休