

Our Lake Inawashiro



愛する天鏡の湖をいつまでも

いなわしろこ

# 猪苗代湖



福島県のほぼ真ん中にある、猪苗代湖。

天を映す鏡のように美しいことから「天鏡湖」とも呼ばれます。

そんな猪苗代湖では、明治時代に不毛の大地だった郡山の安積原野に水を引いた大事業である安積疏水の開削が行われました。

夏には湖水浴客が集まるなど、福島県民にとってかけがえのない存在です。

猪苗代湖には、環境保全に取り組む方やビジネスを展開する方、観光案内する方などたくさんの方が関わっています。

今回は、そんな方々のインタビューを通して、猪苗代湖の魅力を紹介します。

水環境ボランティアに参加したいと思っている方、まだ一度も来たことがない方に私たちの誇り、愛する猪苗代湖を知って、来て、楽しんで、そしてもう一度来てほしい。

そんな思いでこのパンフレットを作成しました。

## ◆ いなわしろこ 猪苗代湖について

猪苗代湖は、「会津若松市、郡山市、猪苗代町」の2市1町にまたがっていて、磐梯朝日国立公園内にあります。

日本では4番目に大きな湖で、面積は約103km<sup>2</sup>、深さは約93mあります。

特長は透明度12m～の澄んだきれいな水。

猪苗代湖はかつては酸性でしたが、現在は中性化が進み、たくさんの生物が生息するようになりました。

国指定天然記念物のミズスギゴケ群落や白鳥の飛来地として貴重な生態系を保有する区域にも指定されています。

成因・・・・・・・・断層湖  
湖沼型・・・・・・・・酸栄養  
湖沼の標高・・・・・・・・514m  
面積・・・・・・・・103.3km<sup>2</sup>  
湖岸延長・・・・・・・・50.4km  
湖容積・・・・・・・・3,859.0百万m<sup>3</sup>  
最大水深・・・・・・・・93.5m  
平均水深・・・・・・・・51.5m

流域面積・・・・・・・・820.2km<sup>2</sup>

滞留時間・・・・・・・・1,350日

### 環境基準の類型指定

A類型(達成期間イ)

※COD、SS、DO、大腸菌数を指定。pHは指定なし。

II類型(達成期間イ)

※全りんを指定。全窒素については当分の間適用しない。



Lake Inawashiro is located almost in the center of Fukushima Prefecture. It is also known as Heavenly Mirror Lake (or Tenkyo-ko) because of its beauty, like a mirror reflecting the heavens. Lake Inawashiro played a vital role in the historic Asaka Canal Project in the Meiji era, which brought water to the barren lands of the Asaka Plain in Koriyama, transforming the region. In the summer, lake bathers flock to the lake, making it an irreplaceable place for the people of Fukushima Prefecture. Many people are involved with Lake Inawashiro, including those working to conserve the environment, those running businesses, and tour guides. This time, we will introduce the charms of Lake Inawashiro based on interviews with these people. It is our hope that both those who have never visited, and any considering volunteering for aquatic conservation will learn more of Lake Inawashiro, our pride and joy; that you will visit, enjoy your time here, and return again. It was with this thought in mind that we created this pamphlet.

## 発刊にあたって

猪苗代湖には、水のきれいさや四季を通しての景観の素晴らしさをはじめとして、いろいろな魅力が潜んでいます。このパンフレットを見て、それぞれの観点で猪苗代湖に興味を持ていただければうれしいです。何か一つでも、興味がわきましたら、ぜひ、猪苗代湖に来てみてください。湖水に触れてみてください。湖岸で大きく息を吸ってみてください。ヨソ原で耳を澄ましてみてください。このパンフレットを見て、水環境や自然環境などさまざまな魅力がある猪苗代湖を知って、ボランティア活動等に参加していただき、一緒にきれいな猪苗代湖をつくっていただければ幸いです。

紺碧の猪苗代湖復活プロジェクト会議 代表  
 日本大学 名誉教授  
**中村 玄正**

◆ このパンフレットは、ふくしまグリーン復興構想事業の一環として作成されています。

## ふくしまグリーン復興構想について

ふくしまグリーン復興構想は、福島県と環境省が共同で、自然資源活用による復興に向けた取組の基本的な方向性を取りまとめたものです。「まもり、みがき、未来へつなぐ。至福のふくしま」をコンセプトに、下記の3つの柱に基づく取組を推進することにより、自然環境の保全と調和を図りながら適正な利用を促進し、交流人口の拡大を図り、福島県全体の復興に寄与することを目指すものです。

- ① 国立公園・国定公園の魅力向上
- ② 環境変化を踏まえた県立自然公園の見直し
- ③ 国立公園・国定公園を中心に福島県内を広く周遊する仕組みづくり



## Contents

2	猪苗代湖について
3	発刊にあたって／ふくしまグリーン復興構想／Contents
4~5	特別寄稿
6~7	猪苗代湖の水環境
8~9	猪苗代湖の自然環境
10~11	Graphics of Lake Inawashiro ~四季で感じる猪苗代湖の美しさ~
12~13	猪苗代湖の歴史・産業・民俗
14	環光モデルコース
15	ボランティア活動

# A person related to Lake Inawashiro

特別寄稿 ～猪苗代湖とわたしの縁～

漫画「弱虫ペダル」作者

渡辺 航

Watanabe Wataru



弱虫ペダル  
主人公 小野田 坂道

猪苗代湖と縁がある人にインタビュー



## 猪苗代湖はシクロクロスレースで優勝した思い出の土地 雄大な自然をバックにアップダウンを楽しめます

猪苗代湖は2014年の「弱虫ペダルサイクリングチーム」発足年、シクロクロス\*のレースが行われトップカテゴリーで選手が優勝を遂げた思い出の地です。

その時、初代チームカーもお披露目となりました！

そこからチームはロードレース、MTB、BMXと活躍の場を広げ

2023、2024年は男女共シクロクロスナショナルチャンピオンを輩出するまでになりました！雄大な猪苗代湖をバックにアップダウンを走れる猪苗代湖周辺のコースは自転車を走らせるのには最高の場所だと思います。

美味しい喜多方ラーメンも外せませんよね！カフェライドも楽しめます。

またレースやライドイベントで訪れたい場所です。

\*シクロクロス：舗装路や土、芝、砂利などさまざまな路面状況の中で短距離コースを走る周回レースのこと。猪苗代湖周辺を含む猪苗代町で定期的開催されています。

## 渡辺 航(わたなべ わたる)

3月9日生まれ。長崎県出身。

ロードバイク、MTB、シクロクロス、小径車など自転車は何でも好き。

連載の傍ら多数のアマチュアレースにも参戦。自転車旅も楽しむ。

2008年、週刊少年チャンピオン(秋田書店発行)にて自転車ロードレースの青春を描いた『弱虫ペダル』を連載開始。2014年、月刊別冊少年チャンピオンにて『弱虫ペダル SPARE BIKE』連載開始。

2015年、『弱虫ペダル』第39回講談社漫画賞(少年部門)を受賞。

舞台、テレビアニメ、ドラマ、実写映画など多数のメディア化も実施。

『弱虫ペダル』は、2025年1月現在までに単行本93巻発行、シリーズ累計発行部数3200万部超。

若手育成チーム「弱虫ペダルサイクリングチーム」監督。



当日は「弱虫ペダルサイクリングチーム」の初代チームカーもお披露目となりました

# 水環境

Aquatic Environment

猪苗代湖はかつては酸性でしたが、現在は中性化が進み、たくさんの生物が生息するようになりました。

近年、湖水の中性化に伴いCOD(化学的酸素要求量)が上昇してきており、水質の悪化が懸念されていますが、水環境を回復しようとさまざまな活動が展開されています。

Lake Inawashiro used to be acidic, but now it has become more neutral and is home to many creatures. In recent years, the neutralization of the lakewater has come with increasing chemical oxygen demand, or COD, leading to concerns over worsening water quality. However, many measures are currently being undertaken to restore the aquatic environment.

## ◆ 猪苗代湖の水環境 ◆

### ◇ 酸性だった猪苗代湖が「中性湖」に

猪苗代湖はかつて湖水のpHが5.0程度の酸性湖でした。これは沼尻温泉と中ノ沢温泉の強酸性の源泉が長瀬川を通じて流入するなどの理由が挙げられます。また、長瀬川の流入水が中和される過程でイオンと有機性汚濁成分やリンが吸着・結合して湖底に沈澱するという猪苗代湖特有の自然浄化機能があります。

酸性湖 (pH5.0)

湖水の中性化が進行

中性湖 (pH6.8)

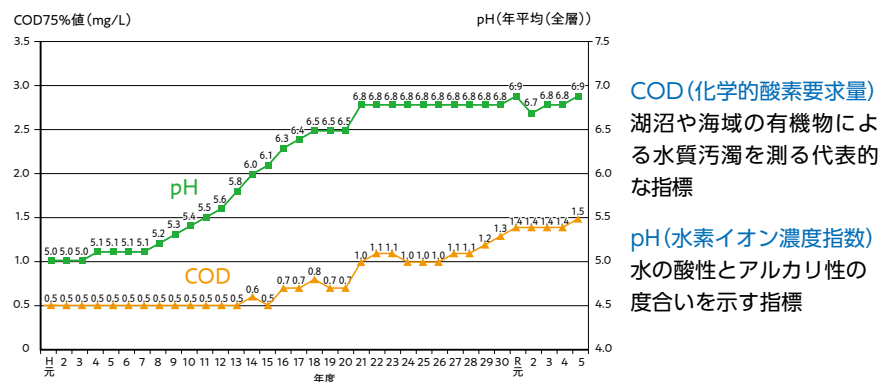
- ・特殊な湖
- ・生物が生存しにくい

- ・一般的な湖
- ・生物が生存しやすい

猪苗代湖は近年、中性化が進行しています。理由としては酸川の上流にある鉱山跡の湧水量の変化などさまざまな要因が挙げられています。中性化が進むことで生物が棲みやすい環境になる一方、湖が本来もつ自然の浄化機能がうまく働かないという弊害も出てきました。

現在、猪苗代湖は、COD(水の汚れの度合いを表す値)が増加し、水質の悪化が懸念されています。湖の中性化により生物活動が活発化し、植物プランクトンや水生植物の数が増えたことが、水質悪化の要因として考えられています。

### ◇ 水質の状況



COD(化学的酸素要求量)  
湖沼や海域の有機物による水質汚濁を測る代表的な指標

pH(水素イオン濃度指数)  
水の酸性とアルカリ性の度合いを示す指標

猪苗代湖の水環境を守る人にインタビュー



日本大学名誉教授

NPO法人 輝く猪苗代湖をつくる県民会議 名誉顧問

なかむら みちまさ  
中村 玄正さん

水は天からのもらいもの  
きれいな猪苗代湖と砂浜を復活させ  
次世代へ受け渡していきたい

30年ほど前、日本大学工学部の水泳部顧問をしていた頃、学生さんが猪苗代湖で遊泳するということで、一緒に来たことがありました。途中、猪苗代湖に流入する長瀬川の河床の色が赤茶色になっていることに興味を持ちました。私の専門分野は、土木工学の衛生工学で、水処理や水環境、水質汚濁防止等です。何度か猪苗代湖に来ているうちに「湖水のきれいさ」に興味を持ち、論文として取り掛かったのが猪苗代湖に関わる第一歩でした。

猪苗代湖は、2002年度から4年連続で水質日本一と評価されていましたが、現在は水質汚濁が少しずつ進んできています。

そこで、猪苗代湖の水質を日本一に復活させ、美しいまま次世代に伝えようと「清らかな湖、美しい猪苗代湖の水環境研究協議会」が、官・民・学の有志で設立され、国際ロータリー2530地区(福島県)と協働で水草回収等の活動を進めました。活動をより活発に、永続的に責任ある立場で進めるために「NPO法人輝く猪苗代湖をつくる県民会議」に組織替えをし、2015年に発足しました。主な活動は、水質改善活動としての、水草回収活動や湖岸清掃活動、ヒシ刈り活動、水質研究調査活動、環境教育活動などで、地域の多くの方々と繋がっています。

「水」は本来天からのもらい水で、きれいな状態が理想です。日本一の水質、そしてきれいな砂浜を復活させ、次世代へ繋いでいけるよう、これからも活動を続けます。

水質日本一復活を目指して！



猪苗代湖の北部では植物が夏に生い茂りますが、秋になると枯れ、湖岸に漂着してしまいます。そこでボランティアによる回収活動が行われています(左：2009年頃/右：2021年頃)



子どもたちに猪苗代湖の水質について学んでもらう機会も設けています



湖で遊ぶ子どもたちの笑顔がこれからも咲き続けるように活動していきます



猪苗代湖・真壁梯湖沼フォトコンテスト入賞作品

# 自然環境

Natural environment

猪苗代湖には毎年冬になると白鳥が訪れます。その光景は冬の風物詩となっており、「猪苗代湖のハクチョウおよびその渡来地」は国の天然記念物に指定されています。また、白鳥のほかにも多種多様な動植物が暮らしています。ここでは猪苗代湖に生息する生き物たちを紹介します。

Swans visit Lake Inawashiro every winter. The sight has become a symbol of winter, and the "swans of Lake Inawashiro and their migration sites" have been designated as a national natural monument.

Additionally, a great many types of flora and fauna besides swans live in these waters. Here we will introduce some other creatures that inhabit Lake Inawashiro.

## ◆ 猪苗代湖の自然環境 ◆

### ◇ 花や生物の楽園、「猪苗代湖」

猪苗代湖は場所によって水深が違うため、生態系も異なっています。浅瀬が広がる北岸にはエゾミソハギやコウホネのほか、日本最大級のアサザの群生が広がっています。特に猪苗代湖のアサザはおしべとめしべの長さが等しく、受粉がしやすいため、数多くの種子が作られています。

また、生物に関しては野鳥や小さい生き物も生息しています。猪苗代湖周辺で見られる野鳥の数はおよそ70種類といわれています。その中にはレッドリストにも登録されているものもいます。冬にはハクチョウが飛来することで有名な場所です。水中にはメダカやゲンゴロウなどの小さい生き物も生息しています。



北岸に広がるアサザの群生は夏の風物詩となっています



毎年10月下旬頃から白鳥の群れが猪苗代湖を訪れます

### ◇ 環境を守るためにできること

多種多様な生物が暮らす猪苗代湖ですが、その水質は年々悪化の一途をたどっています。そこでCODの上昇を抑えるため、水質悪化の原因となるヒシやヨシの刈り取りのほか、漂着した水草の回収や環境学習会、除じんスクリーン設置といった取り組みが行われています。気軽に参加できるボランティア活動もありますので、興味がある方はぜひ参加してみてください。ボランティア活動については15ページに記載しています。



舟津浜で行った清掃活動の様子



天神浜に漂着した水草を回収している様子



猪苗代湖の生物に  
詳しい人にインタビュー



猪苗代湖の自然を守る会 代表  
猪苗代水環境センター 学芸員

鬼多見 賢さん

昔から人々を育んできた猪苗代湖を  
誇り尊敬し愛している  
そんな美しい猪苗代湖を  
子どもたちへ返すため活動を続ける

水質悪化の  
原因となる「ヒシ」



2000年に発足した「猪苗代湖の自然を守る会」では、県や関係団体と協力しながら、ヨシやヒシの刈り取りなどの環境保全活動に取り組んでいます。元々は私と妻の2人で猪苗代湖周辺を歩いてごみを拾う活動からスタートしたものでしたが、次第に活動の輪が広がり、福島県水・大気環境課などが主催している「猪苗代湖クリーンアクション」に発展しました。このほか、小中学生への環境教育活動も行っています。

また、私は猪苗代水環境センターの学芸員でもあります。猪苗代湖に生息しているアサザやシジミ、スジエビなど生物の調査・保護活動のほか、猪苗代水環境センターで生物の展示も行っています。特に白鳥については猪苗代湖に飛来した数を集計し、日本白鳥の会に報告し、生態調査などに役立てられています。

夏はアサザ、秋は赤崎の紅葉、冬は白鳥。シジミや野いちご狩りなど猪苗代で生まれ育った私にとって猪苗代湖は遊び場であり、誇り、尊敬し、愛している場所でもあります。今でも小さい頃目にした、美しい砂浜と水辺が印象に残っています。自然は子どもたちからの預かりもの。美しい猪苗代湖を未来の子どもたちに返すため、これからも自然を守る活動を続けていきたいと思っています。



猪苗代湖の清掃活動は1965年から実施しており、60年以上も続けられています



猪苗代湖に飛来する種類は主に「オオハクチョウ」と「コハクチョウ」。志田浜や長浜など定点ごとに観測を行っています

「底生動物」と呼ばれ、水辺や水中に生息する水生昆虫や貝、エビなどを専門に研究しています。福島県内の川、池、湖にどんな生物が生息しているのか調べる一環で、猪苗代湖の生物を1年を通して徹底的に調べました。また、猪苗代湖に生息し謎の多い「ヒメシロカゲロウ」が、産卵から成虫になるまでどのように成長していくかという調査も行ってきました。猪苗代湖の生物を約10年継続して調べてきて、場所によって違いはあるものの猪苗代湖には多様な生物が生息し、絶滅のおそれのある希少な底生動物もいることが分かってきました。

この素晴らしい猪苗代湖の生態系を壊すのではと危惧されているのが、特定外来生物「ウチダザリガニ」です。猪苗代平野ではすでに河川で環境を荒らし問題になっていて、猪苗代湖でもこのウチダザリガニの生息が確認されました。このザリガニの侵入を防ぎ繁殖させないようにしないと、湖の生態系が大きく変わり環境が悪化することが予想されます。

猪苗代湖には、湖の環境を守ろうと多くの方が関わっています。私は専門家として、湖にいる底生動物の生態を調べ上げることで、猪苗代湖の生物多様性の維持に貢献していきたいと考えています。



特定外来生物ウチダザリガニ



日の出前から猪苗代湖畔で調査を行うことも

底生動物の生態を調べ上げ  
生物多様性豊かな猪苗代湖の  
環境維持に貢献していきたい



福島大学 教授

つつま ただ あき  
塘 忠顕さん



ヒメシロカゲロウの幼虫

# Graphics of Lake Inawashiro

～四季で感じる猪苗代湖の美しさ～



## 猪苗代湖と桜

志田浜には桜の木が植えられており、春になると猪苗代湖・磐梯山・桜を同時にファインダーに収めることができます。  
やはり桜は人を呼ぶようで、毎年この季節になるとカメラを持って訪れる方が多い印象です。



## 中田浜の夏

夏は抜けるような青空と新緑が猪苗代湖によく合います。湖畔の風を感じながら、のんびりと過ごすことができます。  
家族連れの方はBBQやキャンプなど思い出づりにぴったりの季節といえるでしょう。

📷 撮影 photograph

大久保写真倶楽部 **大久保 善人**さん

さまざまな表情を見せる猪苗代湖で  
マイ・ベストショットを撮影してみても

私が猪苗代湖に興味を持ったのは20歳前くらいです。水面に揺れる水草の写真を職場の先輩が見せてくれて、その美しさに感動したことがきっかけでした。以来、休みの時はバイクや車で猪苗代湖に行き、撮影を続け50年以上になります。猪苗代湖は季節や場所、時間帯によってさまざまな表情を見せてくれます。撮影のときは、天候によって光の当たり方が変わったり湿度が変わったりするので天気予報をチェックしています。天候が悪くてもすぐ諦めずに、少しでも粘るとシャッターチャンスが訪れるかもしれません。ぜひ猪苗代湖でマイ・ベストショットを！



プロフィール profile

撮影歴50年以上の風景カメラマン。福島県の広報誌や情報誌など、多彩なフィールドで活躍中



浜路浜の夕焼け

秋は紅葉もきれいですが、猪苗代湖に映る夕焼けが心に残っています。秋の終わり頃はあまり人がいないので自分の時間を過ごすソロキャンパーの姿も絵になります。



しぶき氷

冬の猪苗代湖といえばしぶき氷ですね。天候状況によって形が変わることがあるのでタイミングが重要になります。寒い季節ですが、雪が積もる磐梯山を見ると圧倒され、来て良かったと毎回思います。

## 歴史 history

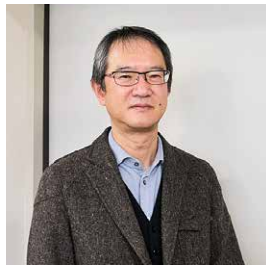
### ◆ 猪苗代湖ができるまで

30万年前ごろまでに、陥没により猪苗代盆地ができ猪苗代湖の原型といえるような湖水が形成されました。その後7~8万年前頃、流出河川に火山性泥流が大量に堆積し出口がふさがり、湖水位が上昇し湖面が広くなりました。3万年前頃から流出河川が侵食され湖水位が低下し、今の猪苗代湖の形になったといわれています。

### ◆ 郡山を潤す安積疏水

安積疏水は不毛の大地だった郡山の安積原野に、猪苗代湖からの水を引いた明治時代の大事業です。3年間で合計85万人の労働力と現在の貨幣価値に換算すると約400億円が投じられました。幹線水路の延長52km、分水路78km、トンネル37か所、受益面積が約3千ヘクタールの安積疏水が完成し、日本三大疏水の一つにも選ばれています。

#### Comment



福島大学 共生システム理工学類  
教授  
ながはし よしたか  
**長橋 良隆さん**

#### 猪苗代湖と磐梯山の誕生に思いを馳せ 時間の流れと自然を感じてほしい

私は火山地質学が専門ですが、裏磐梯・猪苗代湖の環境学に関わるプロジェクトで、2012年に猪苗代湖の湖心部で湖上からボーリングを行いました。ボーリングで湖底の粘土を約26m掘り抜くと、砂や礫などの粗粒な堆積物に変わります。つまり現在の猪苗代湖の水深90mの地点が、以前は陸上の河川的环境であったことが分かりました。

約5万年前に磐梯山の山体が大崩壊し、今の日橋川辺り一帯が大量の土砂で覆われ、谷がせき止められて猪苗代湖が誕生しました。猪苗代湖ができるからの

湖底堆積物は特徴的な明暗縞模様の粘土からなります。

もう一つ猪苗代湖の湖底堆積物に特徴的なことは、縞模様の粘土とは明らかに区別できる「イベント層」が挟まることです。この「イベント層」は、磐梯山あるいは安達太良山で噴火が発生し、火山泥流となって当時の河川を流下し、猪苗代湖に達してそのまま水底を流れて堆積しました。この「イベント層」を数えることで噴火の回数や頻度を調べることができます。猪苗代湖は湖底堆積物から火山噴火の歴史が分かるたいへん面白い湖です。

いま目の前に広がる猪苗代湖と磐梯山の景色は、何十万年もの時間をかけて形作られてきたものです。ぜひ猪苗代湖を訪れて、猪苗代湖と磐梯山の生い立ちに思いをめぐらせ、長い時間の流れと貴重な自然を感じてほしいです。



猪苗代湖の湖底堆積物に挟まるイベント層。中央部の茶色部分、ボーリングコアの深度約18m(約4万年前)、磐梯山の噴火に伴う火山泥流が猪苗代湖に流れ込んで堆積しました



2012年に実施した猪苗代湖での湖上ボーリング。バックの雲のかかった山は磐梯山

## 産業 industry

### ◆ 国内初の特別高圧 長距離送電発祥の地

1914年に使用が開始された猪苗代第一発電所は国内初の特別高圧長距離送電発祥の地として首都圏へ電力を送りました。2016年度日本遺産に認定された「未来を拓いた『一本の水路』」の構成施設でもあります。

#### Comment



株式会社いなびし 代表取締役  
ながとも ひろむ  
**長友 海夢さん**

#### ポテンシャルを秘める猪苗代湖を 世界から人が集まるスポットに

私は栃木県出身ですが、小さい頃から親に連れられて猪苗代湖によく遊びに来ていました。その頃からトゲのある実が特徴のヒシを知っていました。社会人になり、猪苗代町の地域おこし協力隊に就任した際、近年猪苗代湖で増えるヒシの刈り取りを行うことになりました。このヒシをどうにかできないかと模索した結果、お茶として活用する「いなびし茶」が生まれました。現在ではその「いなびし茶」の販売やヒシの収穫体験ツアーのほか、2023年にオープンした「いなびし茶屋」でそば打ち体験など複数の事業を展開しています。

ヒシは忍者が使用していた武器であるマキビシの原型とも言われていて、海外の人に説明をすると反応がとても良いです。そのほか景観の美しさやワカサギ釣りなど観光地としてポテンシャルを秘めていると思います。そのような

# 民俗 folklore

## ◆ 観光レジャー産業も誕生

恵まれた自然環境を生かして猪苗代湖では遊覧船やキャンプ場、SUPなどのウォータースポーツが楽しめます。また、周辺にはスキー場や温泉など観光スポットとしても人気があります。季節によってさまざまな楽しみ方ができるのも猪苗代湖の魅力の一つです。

魅力を国内だけでなく海外に発信して、オーバーツーリズムに気をつけながら多くの方が訪れるスポットにしたいと思っています。



血糖値上昇を抑える効果が期待できるポリフェノールがたっぷりの「いなびし茶」



スペインなど海外からもヒシの収穫体験に参加する方も

## ◆ 盛んに行われてきた農業

猪苗代町で発掘された人類最古の遺跡は、今から約1万2000年前。弥生時代には稲作が行われるようになり、戦国時代には中心産業になりました。しかし、長瀬川の水が酸性で用水に適さなかったため、アサツキやウドなどが特産品として幕府に献上されたそうです。

## ◆ 連綿と続く漁業の歴史

猪苗代湖では縄文時代から漁業が行われてきました。しかし酸性であったことから生息する魚の数が限られ、漁獲量は少なかったといえます。現在も獲れる魚はフナやハヤなどの小魚が中心です。湖北の河口付近ではウナギやナマズ、コイなどが獲れたといわれています。

### Spot



### 猪苗代町 歴史民俗資料館

### 猪苗代湖周辺で紡がれてきた暮らしを学べる場所

猪苗代湖からほど近くにある猪苗代町歴史民俗資料館。ここでは数々の民具が展示されており、猪苗代町で営まれてきた暮らしを学ぶことができます。

この地の暮らしで特筆すべきことは船運が行われていたことです。運んだのは年貢や物資などで、かつては湖南の舟津や湖東の志田浜などに船着場がありました。また、これらの物流や通行人を監視するため関所があったという記録も残されています。

猪苗代湖は農業や漁業のほかにも、電力の供給源として郡山の発展の礎となった安積疏水の歴史があります。安積原野に猪苗代湖からの水を引いた大事業で、3年の歳月を費やし、延べ85万人の労働力を注ぎ込みました。猪苗代湖周辺には、開拓の偉業を伝える歴史的建造物も数多く残されています。

猪苗代町歴史民俗資料館では、先人が残してくれた貴重な民俗資料だけでなく、当時の人たちの暮らしの息吹を感じることができます。



館内は部屋ごとに展示内容が異なります



実際展示されている民具。当時の人々の生活感を肌で感じることができます

# 環光モデルコース

～猪苗代湖の環境を知り、観光を楽しむ1日～

## 猪苗代湖周辺マップ



### 1 猪苗代駅

磐越西線に乗って到着♪

### 2 猪苗代湖(長浜)

愛らしい「はくちょう丸」と「かめ丸」があなたをお迎え!  
※天候不良により運行中止している場合もあります

船からの景色を楽しもう!



### 3 天鏡閣

国指定重要文化財

皇太子嘉仁親王殿下(大正天皇)が翁島御別邸に行啓し、5日間滞在した際に命名された御別邸です。

明治風ドレスの試着体験もできます



### 昼食

猪苗代湖の周辺では、地元の食材を活かした絶品料理が味わえます。元気をチャージしてまた観光へ!



### 4 野口英世記念館

猪苗代町で生まれ育った野口英世の生涯や業績を分かりやすく展示しています。体験型の展示コーナーもあります。



### 5 猪苗代水環境センター

猪苗代湖と裏磐梯湖沼群の環境に関する展示が行われています。パネルや書籍などで分かりやすく学習できます。



生き物に会いに行こう♪

### 6 アクアマリンいなわしろカワセミ水族館

福島県内に生息している希少な淡水生物や両生類、昆虫類などを展示しています。



## Comment

### 磐梯山から見る猪苗代湖は絶景です

私たち「いなわしろ伝保人会」は、名所や自然、そして伝統工芸などに精通し、大切な観光資源を守りつづきの世代へ伝えていく活動をしています。その中でも私は登山に精通しており、山登りのガイドをしています。猪苗代湖の魅力はなんといってもその美しさ。特に磐梯山の山頂から見た猪苗代湖の姿は、心打たれます。猪苗代湖周辺を訪れる際は、磐梯山へ足を踏み入れ壮大な猪苗代湖を見て楽しんでみてはいかがでしょうか。



いなわしろ伝保会  
の  
佐野 則夫さん

## アクティビティ紹介

猪苗代湖でできるアクティビティをご紹介します。雄大な自然を感じながらリフレッシュしよう!



### イナイチ

猪苗代湖を一周するサイクリング。迫力ある磐梯山や水面に手の届きそうな湖岸など、多彩な景色が楽しめます。



### SUP

サーフボードより少し大きいボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進みます。水の上での開放感がGood!

猪苗代湖の周辺ではごみ清掃やヒシ刈りなどのボランティア活動が行われています。各種の活動を写真付きでご紹介します。

## 猪苗代湖で行われるボランティア活動

### ◆ 猪苗代湖クリーンアクション

猪苗代湖の水環境保全を目的に県や猪苗代湖・裏磐梯湖沼水環境保全対策推進協議会などが主催する参加型のボランティア活動です。毎年4月から11月にかけて、春は北岸部での清掃活動、夏は南岸部での清掃活動や北岸部でのヒシ刈り、秋は北岸部でのヨシ刈りや清掃活動、漂着水草回収などが行われます。



### ◆ ヒシの刈り取り

ヒシは一年草の植物で近年猪苗代湖で大量に増殖しています。秋になると枯れて腐敗し、ヘドロ状になります。すると異臭を放つだけでなく水質悪化を招くとされています。そんなヒシを刈り取る活動が猪苗代湖クリーンアクションをはじめ猪苗代湖の自然を守る会や輝く猪苗代湖をつくる県民会議、株式会社いなびしなどで実施されています。



### ◆ 漂着水草回収

水草は春から夏にかけて成長し、その間は水を浄化する働きがあります。しかし、秋から冬にかけて枯れ、湖岸に漂着します。水質悪化抑制のため回収活動を行っています。



### ◆ 環境教育

子どもたちへの環境教育活動や情報発信、講演会での啓発活動などを行っています。ヒシ刈り体験や湖心の水質調査などのフィールドワークも実施しています。



NPO法人  
輝く猪苗代湖をつくる県民会議 理事長

ふじ た ゆたか  
藤田 豊さん

「母なる湖」猪苗代湖を守るため  
地域と環境保全に  
取り組んでいきたい

「天鏡湖」とも称される猪苗代湖は、その美しさから全国的に知られる清澄な湖の一つです。かつて2002年から4年連続で「水質日本一」でしたが、pHの上昇による中性化の進行に伴ってCOD(有機物量の指標)が増加し、水質評価の対象外となってしまいました。現地では、毎年、ヒシなどの水生植物が拡大繁茂しており、また、特に水草の枯死が始まる秋口から水質の悪化(COD上昇など)が繰り返されており。

当NPOは、2015年の発足以来、周辺地域にさまざまな恵みをもたらしてきた猪苗代湖をできる限り美しい状態で次世代に引き継ぐことを目指し、「水質日本一の復活」を掲げて活動しています。具体的には、漂着した水草やヒシ殻の回収などを行ってきました。また、教育機関における環境教育も行っています。当NPOは、一般会員および賛助会員を合わせて約30名の皆様にご支援をいただいております。さらに、県や地元企業からも多大なるご協力を賜り、活動を支えていただいております。2024年度の水質改善県民活動として、10月週末の計6日間、天神浜などにおいて漂着水草回収活動を実施しており、県内外から多くのボランティアが参加しております。参加者数は延べ約1200名に達しました。また、水草の繁茂の変化を把握するため、ヒシなどの水草の成長・枯死過程などをドローン空撮によって調べております。

県をはじめとする周辺市町ならびに関係団体からのご協力のもと活動を継続しておりますが、猪苗代湖のCODは依然として高止まりしており、必ずしも決定的な水質改善には至っていないのが現状です。

これからも地域の皆様と力を合わせ、「母なる湖」猪苗代湖を守るために、より一層環境保全活動に取り組んでまいります。



地元の学生たちも保全活動に参加しています



ドローンで水草の繁茂状況を調査しています

愛する天鏡の湖をいつまでも



発行 Issue

福島県 水・大気環境課

TEL 024-521-7258 FAX 024-521-7927 福島県福島市杉妻町 2-16

猪苗代湖についての水環境保全や環境に関する情報 Information relating to the environment and aquatic conservation concerning Lake Inawashiro

湖美来 猪苗代湖・裏磐梯湖沼水環境保全対策推進協議会  
Mizumirai Lake Inawashiro/Urabandai Lakes and Marshes Water  
Environmental Conservation Measures Promotion Council  
<https://mizu-mirai.jp/>



紺碧の猪苗代湖復活プロジェクト会議  
Deep Blue Lake Inawashiro revival project meeting  
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/16035c/konpeki.html>



猪苗代湖の魅力発信動画  
Promotional video for Lake Inawashiro  
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/16035c/eizo.html>

