

【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 / 告知危険の词汇)
逃げて (Nigete / 快逃) 火事だ (Kajida / 着火了)
危ない (Abunai / 危険) だめ (Dame / 不可以)

緊急時の電話 (Kinkyū ji no denwa / 緊急时的电话)

119: 火事、病気・けが (救急車)
Kaji, Byōki・Kega (Kyūkyūsha),
火灾、生病・受伤 (救护车)
110: 事故・事件
Jiko・Jiken / 事故・事件

標識等 (Hyōshiki / 标识)



《助けを求めることば》

(Tasuke wo motomeru kotoba, 寻求帮助的词汇)
日本語がよくわかりません
Nihongo ga yoku wakarimasen.
我不会说日语。
ゆっくり話してください。
Yukkuri Hanashite kudasai.
请慢一点儿说。
助けて
Tasukete.
救命
今何が起っていますか?
Ima nani ga okotte imasuka?
发生了什么事情?
私を避難所に連れて行ってください。
Watashi wo hinanjo ni tsurete itte kudasai.
请带我去避难所。

災害時可利用の應用軟件



Welcome to Iwaki

位于日本东北部最南端的磐城市，擁有一年四季溫暖的氣候和日本有數的最長日照時間。因為降雪非常少，所以非常適合高爾夫，馬拉松，自行車這樣的運動。當地還有因溫泉水量及溫泉效果而出名的千年歷史的磐城湯本溫泉鄉，以及因草裙舞女孩而在日本全國非常有人氣的大型溫泉遊樂設施「Spa Resort Hawaiians」，並且因豐富的自然環境，當地非常盛產海鮮和農產品，和善的磐城人，氣候宜人的大自然，溫暖的太陽和大海，這樣的海邊城市磐城，熱情的期待您的來臨。

利用自行車NAVITIME
及自行車專用指南軟件環遊磐城自行車路線吧!

磐城市觀光主頁
提供磐城的推薦景點及活動等觀光情報!



【自行車暢遊時的注意事項】

- 自行車因在道路交通法上被劃分為車輛，所以要遵守左側通行的原則，時刻注意安全行駛。
- 旁邊有行人經過時要放慢速度，注意安全。
- 在防護提區間騎行時，要注意和在步道騎行時同樣不要妨礙到行人，謹記行人優先。
- 兒童騎行時一定要帶安全帽，大人也盡量使用安全帽。
- 有海嘯警報等情況下，請快速到附近的海嘯避難所避難。
- 天氣不好的時候騎車是很危險的盡量不要騎行。還有在防潮堤，河川堤等夜間利用也請注意安全。
- 請嚴格遵守福島縣制訂的「福島縣自行車安全利用五則」，安全騎行。

- JR (日本铁路)
 - 6 国道
 - 14 县道
 - レンタサイクル
 - 警察署
 - 派出所 (交番)
 - 医院
 - 温泉 (矿泉)
 - 高尔夫球场
 - 住宿设施
 - 寺院
 - 神社
 - 櫻花景点
 - 红叶景点
 - 赤八汐杜鹃
 - 美术馆
- 【免責聲明】
我們盡量做到該地圖登載的信息的正確性，但不能做到完全正確的保證。磐城市對於利用該地圖而進行的一切行為不付有法律責任。

磐城 自行車道地圖

磐城市觀光指南
草裙舞節
Iwaki City

自行車租賃情報

作为健康的爱好聚集受欢迎的自行车旅行。有为本市初学者到上层人士能享受的各种各样的自行车路线。无论如何利用租借自行车，请发现本市的魅力。

● 接待處：潮目の駅 小名浜美食ホテル
● 車種：越野自行車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

● 接待處：新舞子站点
● 車種：越野自行車4台、公路自行車4台、初級用自行車2台
● いわき市平下高久字南谷地16-4
☎0246-39-3801

※關於料金等詳細情況請諮詢各地的設施。

No.7 磐城七浜沿海路線 (約53公里)

「磐城七浜海道」是有白砂青松環繞的沿海自行車路線，總長共約53公里。從南部的「勿來開公園」到北部的「久之浜防災綠地」，利用因車整備興事而整備的防潮堤，和固有的國、縣、市道等建成的自行車專用路線。

※所謂磐城七海濱，是波及從南通過「勿來」「小名浜」「永嶋」「土間」「薄磯」「四倉」「久之浜」的磐城市沿岸全長大概到60公里的海域線路的總稱。

<h4>磐城市勿來关文学历史馆 (勿來之关公園)</h4> <p>自平安時代以來就被以和歌傳唱的枕詞「勿來之關」，利用欣賞19首秀歌的音響・影響，手法・成型的「歌枕勿來」，有趣的歷史體驗區「不可思議之城勿來」等4個展室介紹初來。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 磐城市勿來町開田長沢R-1 ☎0246-65-6166 ● 營業時間：9:00-17:00 ● 休息日：第3個周三 	<h4>環境水族館 水藍色福島</h4> <p>以黑潮和押潮相碰撞的福島縣離岸的「潮目の海」為主題，展示超過800中生物的體驗型水族館。以再現生物生存的自然環境為特征。通過水下通道「潮目の大水櫃」可以觀賞到金槍魚、成群的沙丁魚、世界最大級的觸手「蛇眼沙丁魚」垂釣體驗等體驗區也非常受歡迎。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 磐城市小名浜字辰巳町50 ☎0246-73-2525 ● 營業時間：9:00-17:00 (3月20日~7:00閉館) ● 常年無休
<h4>磐城La La Mew</h4> <p>以「磐城的所有好東西都在這裏哦」為主題的觀光物產中心。這裏有餐廳、魚區、飲食區及物產販賣區，即可品嚐新鮮的海鮮，又可購買當地土特產及本地商品，美味及購物樂趣滿載！</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 磐城市小名浜字辰巳町43-1 ☎0246-92-3701 ● 營業時間：9:00-18:00 ● 不定休 	<h4>磐城海塔 (三崎公園)</h4> <p>廣闊的草坪公園，全長74.8m的巨大滾筒滑梯，向下可眺望大海的潮見台，有趣的景點這裏比比皆是。在公園內，還有在屋頂空中甲板上可欣賞360度大全景的展望塔「いわきマリンタワー」。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 磐城市小名浜字下神白字大作111 ☎0246-54-5707 ● 營業時間：いわきマリンタワー9:00-17:00 ● 休息日：第3個周二及1月1日

- 【乘汽车】
- 自常磐高速道路/三乡IC 到磐城中央IC.....约2小时
 - 自常磐高速道路/仙台宮城IC 到磐城中央IC.....约2小时
 - 自磐越高速道路/新河中央IC 到磐城中央IC.....约2小时30分钟
 - 自福島机场出发经国道49号线...约1小时10分钟
 - 从福島机场到磐城车站前的距离是57km
 - 从磐城车站到磐城机场的距离是约1小时25分钟
- 【乘电车】
- 自JR常磐线东京站到磐城站 (Hitachi).....约2小时



NO.1 四倉・久之濱路線 (約29公里)



是暢遊「磐城七浜海道」的北部路線，以路站「倉港」為起點，中途可以巡遊四倉、久之浜地區。請盡情享受暢遊在蔚藍的天空與海洋之界，品嚐來自大穴及海洋的美味的自行車之旅吧。

道之驛四倉港
 迎面四倉海岸的福島縣第19名的路站，1樓是交流館，在這裏可以買到新鮮採摘的當地蔬菜，手工製作熟食，土特產。2樓是以海鮮為主的用餐廳，還有可以展望太平洋的上等位置。隔壁的情報館，可以提供磐城市內各地舉行的活動的信息。

太平洋健康中心 蟹洗溫泉
 可以以展望整個太平洋的露天浴池而受歡迎的健康中心，在這裏可以享受到超聲波浴池浴缸，睡浴床，藥池浴缸等，每個月還舉行很多活動。

Wonder Farm
 Wonder Farm，是全國很少見的以番茄為主題的公園。除了可以享受9種五顏六色的「番茄採摘活」動以外，還可以在餐廳「森之廚房」享受到新鮮採摘的番茄，用番茄製作的咖啡，披薩及用當地新鮮食材製作原創菜等有40多種菜單的自助餐。在直銷商店「森のマルシェ」，以磐城引以為傲的「陽光番茄」為中心，主要銷售加工過的番茄汁、番茄醬等產品，還有利用番茄而製作的甜點及當地的新鮮蔬菜等，更有許多當地的土特產。

濱風Kirara
 ●磐城市四倉町字5丁目218-1 ☎0246-32-8072
 ●營業時間：9:00~18:00
 ●定休日：周二、1/1

濱風Kirara
 ●磐城市久之濱町久之濱字21 ☎0246-85-0871
 ●無休息日

磐城市四倉町中島字広町1 ☎0246-38-8851
 ●定休日：第2、4周三、年終年初

NO.2 新舞子住宅區北部路線 (約26公里)



以新舞子自行車車站為起點，向北騎行的路線。路線的一半是只有磐城市特有的沿海景觀路線。新舞子自行車車站提供租車服務及修理處，敬請利用。

BLUE MUG COFFEE
 進入有著透過寬敞明亮的玻璃窗照射進自然光的店內，迎面而來的是咖啡，剛出爐的面包和點心的香氣。自家烘培特製咖啡而成的滴漏咖啡和特濃咖啡，烤麵包及點心是本店的主打菜單，請與美味咖啡一起享受悠然自得的個人時光吧。(可免費利用wifi及充電)

磐城新舞子Heights
 新舞子海岸沿線的溫泉住宿設施。新舞子溫泉「流木溫泉」一日遊的入浴也可以，可一眼展望太平洋的展望大浴場非常受歡迎。在這裏即可品嚐當季料理及海鮮料理，又可利用游泳池，網球，足球，野球等各種體育設施。

BLUE MUG COFFEE
 ●磐城市平泉崎字砂田48-1 ☎0246-88-8233
 ●營業時間：9:00~18:00 (訂餐截止時間17:30)
 ●固定休日：星期四(有不固定休息日)

食堂 草根
 店主人親自去市場選購新鮮的海鮮類，從當地的農家直購剛剛採摘的蔬菜。以這些食材為中心烹任的四倉當地特色土料理，包含了滿滿的母親的愛。每年的12月到3月，還提供磐城市的鄉土料理安魚鍋。
 ※受顧客非常歡迎的安魚伴侶醋和安魚伴侶醬常年有售

磐城海岸立自然公園

磐城市四倉町字2丁目167-1 ☎0246-32-6400
 ●定休日：周一

NO.3 夏井川溪谷挑戰路線 (約46公里)



夏井川溪谷，是您可以欣賞由許多瀑布和山澗交錯而成的多變多彩的風景區。春天有滿山的映山紅，秋天有滿山的紅葉及楓葉渲染著絢多彩的溪谷。到這裏一邊品嚐著大自然，欣賞著美麗的風景，一邊享受著自行車騎行的旅行吧。

夏井川溪谷縣立自然公園

小川諏訪神社
 小川諏訪神社是市內為數不多以櫻花而聞名的名勝地。以500年樹齡引以為傲的垂櫻，被市指定為天然紀念物。櫻花盛開的季節吸引眾多的遊客前來觀賞。特別是華燈初上的夜櫻，美輪美奐超出了遊客之想象而陶醉在其中。春天的磐城觀光絕不可缺少的景點之一。

龍場瀑布
 龍場瀑布，是從夏井川支流的溪谷「青戶崎」的入口處開始，到夏井川斜谷可見的落差有5m的瀑布。由於奇岩之間落差大量的溪水的樣子非常美觀。被當時的平藩主看到，以連捕魚的籠子都忘記了收的美觀而得名的。

詩人 草野心平的出生地
 曾是文化勳章的受獎者，被磐城市譽為名譽市民的詩人草野心平，從出生到16歲一直生活在這裏的出生地。通過當時的房子的模型及年譜，聽著解說等介紹心平先生的多愁善感的青少年時代，目睹眼前廣闊的二面山，可切身感受到心平先生的故鄉。

磐城藝術文化交流館Alios
 ●磐城市小川町上小川字植ノ内6-1 ☎0246-83-0005 (磐城市立草野心平紀念文學館)
 ●營業時間：(4月~10月) 9:00~16:00 (11月~3月) 9:00~15:00
 ●休息日：周一、周二(周一是法定假日的情況下) 12月29日~1月1日
 ●門票：入場免費

NO.4 溫泉街路線 (約129公里)



也能稱為日本三古泉之一的「磐城湯本溫泉鄉」，以和服跳Fira的「Fira主人」為首，城市的人們推進著由Fira的「招待」和「城市建設」。請無論如何來到Fira~和開水的街遊玩。

磐城湯本溫泉鄉
 有1600年以上的歷史，與有馬溫泉，這後連並列被認為是日本三古泉之一「磐城湯本溫泉鄉」。從在世界也屈指可數的每分以5噸溫泉湧出量自來天然礦泉水，有多功效的，也被招呼「熱的開水」。能當天返回洗滌的宿驛也是多，公共洗浴設施受歡迎。

鶴之足湯
 無論誰都可以利用的流動水源的足浴景點。除了有熱水和溫水兩種可泡腳的以外，也有可泡手及給寵物泡腳的地方。在場地內還有介紹足浴池歷史的石碑。作為被當地人非常喜愛的休息場所，經常在這裏舉行一些活動。

JRA馬的溫泉
 日本唯一一家專門為賽馬進行物理治療的「馬的溫泉」。坐落在從磐城湯本溫泉鄉的中心部開車需要10分鐘左右的群山裏，在這裏可以參觀在溫泉中放鬆身心的馬匹。5月到10月的工作日13:30開始，還可以看到在游泳池裏游泳的馬匹。

磐城市常盤湯本町 ☎0246-43-3017 (磐城湯本溫泉旅館合作社)

磐城市常盤湯本町三路281-1

磐城市常盤湯本町三路281-1 ☎0246-43-3185
 ●營業時間：9:00~17:00 (參觀工作日到15:00結束、周六、節假日上午)
 ●定休日：周日
 ●料金：參觀免費

NO.5 磐城市內周遊路線 (約37公里)



以「磐城七浜海道」的海監寶石公園(アクアマリンパーク)為起點，途徑磐城FC公園及國寶白水阿彌陀堂，磐城湯本溫泉鄉等可逗留的同時，又可享受市內觀光景點的路線。

國寶 白水阿彌陀堂
 「國寶顯成寺白水阿彌陀堂」是東北現僅存的3所平安時代木造建築之一，是縣內唯一一座國家級建築物。堂身優美的建築曲線，及極樂淨土般的庭園，可以在這裏欣賞到美麗優雅的風景。

磐城FC Park
 日本第一家商業設施混合型俱樂部會所。「通過體育運動使磐城成為東北第一大城市」為理想的職業足球俱樂部「磐城FC」的所在地。在館內，除了世界一流的體育設施之外，還有許多普通大眾可以輕鬆前來享受的餐廳和咖啡館以及「UNDER ARMOUR」直銷店。休息日期間經常會舉行磐城FC學園費及各種活動

溫泉神社
 在遠古時代，它供奉在神聖的靈峰湯的山嶺(又稱：在波古峰)，天武天皇白鳥2年(673年)被遷移到湯本三路。明和5年(1768年)遷移到現在的位置。延喜式內社，是磐城郡七座之一，供奉著地下寶藏之神及靈藥之神。一年一度的祭日因牽拉花朵的意義又被稱為「五月祭」，每年的5月2、3日舉行。

環境水族館 水藍色福島
 ●磐城市常盤湯本町向田3-1 ☎0246-42-3155
 ●營業時間：9:00~17:00
 ●休息日：第3星期二

NO.6 小名濱市街道路線 (約11公里)



「磐城七浜海道」水族館起點環繞小名濱市街道而周遊的路線，沿線有很多裝修精美的咖啡店和點心店，特別適合女性朋友。

海貓商店
 因手工烘培的咖啡及剛剛出爐的新鮮麵包，奶油泡芙而出名的人氣咖啡店。店內有著舒緩身心的舒適氛圍。點餐後開始制作的脆脆軟軟的華夫餅非常受歡迎。

果凍之家
 手工制作果凍的專門店。像寶石一樣誘人的色彩，口味多種多樣。像布丁一樣富有彈力口感的果凍陳列在店頭，因為受歡迎經常在上午就銷售一空。

小名濱美食酒店
 以海味美食和友誼小鎮為概念。一邊眺望瀟灑之海一邊品嚐多種多樣的小名濱特有的海鮮料理。又可享受購物樂趣的設施。最受人們歡迎的是「巨大嵐肉餅」(ジャンボカキマンチ)。

小名濱美食品店
 ●磐城市小名濱市下神三崎12-3 ☎0246-68-6910 ●營業時間：11:00~17:00
 ●休息日：周日、每月第一個星期一

海貓商店
 ●磐城市小名濱市富岡前100 ☎0246-51-7420
 ●營業時間：9:00~18:00
 ●休息日：每周一、周二