

天の鏡 猪苗代湖

▲2022年5月24日 磐梯山山頂から見た猪苗代湖
水をたたえた田んぼが猪苗代湖の湖面を広げたかのような
景観をつくり出し、町並みはまるで湖上に浮かんでいるかのようです。

裏磐梯に降った雨や雪解け水は、桧原湖や小野川湖、秋元湖などを巡り、長瀬川を通ってやがて猪苗代湖へと流れ込みます。猪苗代湖は、裏磐梯の自然と水でつながる大切な湖です。また裏磐梯同様、湖の全域が磐梯朝日国立公園に含まれており、美しい景観と豊かな自然環境が守られています。

そんな猪苗代湖がラムサール条約湿地に登録されたことをご存じでしょうか。

面積約103.3km²、日本で4番目の大きさを誇る猪苗代湖は、福島県のほぼ中央に位置し、湖面が空や磐梯山を鏡のように映し出すことから、「天鏡湖(てんきょうこ)」ともよばれています。夏は湖水浴やキャンプ、SUPやカヌーなどのウォータースポーツを楽しむ人でにぎわい、冬にはハクチョウ類やカモ類などの渡り鳥が飛来し、バードウォッチングの名所としても有名です。雄大な景色も見事ですが、ただ眺めるだけでなく四季折々のアクティビティを楽しめることも、猪苗代湖の魅力です。

猪苗代湖の魅力は自然環境にもあります。湖岸にはヨシ原や砂浜、遠浅の浅瀬、流入河川などさまざまな環境が広がり、多くの動植物のすみかとなっています。冬になると数多くの水鳥が飛来し、見られる生きものもがらりと変わります。

こうした自然環境が評価され、2025年7月に猪苗代湖はラムサール条約湿地として新たに登録されました。ラムサール条約は、水鳥をはじめとした生きものが暮らす重要な湿地を国際的に保全し、賢く利用していくことを目的とした条約です。猪苗代湖が登録されたことは、美しい景観だけでなく、そこに育まれてきた豊かな生態系が世界的にも価値あるものとして認められたことを意味しています。

観光名所として人気の猪苗代湖。しかし、少し足を止めて湖岸の植物や小さな昆虫、空を飛び去る野鳥に目を向けると、また違った魅力を発見できるはずです。お近くを訪れた際は、ぜひ猪苗代湖にも立ち寄り、景色と自然の両方を楽しみながら、世界に認められた湖の豊かさを感じてみてください。

猪苗代湖 データ

湖の面積	103.3 km ²
ラムサール湿地面積	109.6 km ²
最大水深	95.5 m
標高	514 m
外周	50.4 km
流域面積	820.2 km ²



▲天神浜から見る冬の猪苗代湖

裏磐梯図鑑 No.51 樹上に注目！！ モリアオガエル

樹上に泡で包まれた
卵を産む、日本固有種の
カエルです。

樹上のオタマジャクシ？

初夏～夏にかけて、裏磐梯の水辺の木の枝で白～黄色の泡の塊のような物を見かけたことはありますか？この泡はモリアオガエルの卵塊で、泡の中にはたくさんの卵が入っています。卵は動くことのできない無防備な期間を、乾燥や病気、外敵から守られる泡のバリアの中で過ごし、オタマジャクシになったあとは泡の中で雨を待ちます。雨が降ると泡がとけ、下にある水面に落ち、初めて外の世界と対面します。

森へ帰るよモリアオガエル

水に落ちたモリアオガエルのオタマジャクシは、藻や小動物などを食べて成長します。やがて手足が生え、小さなカエルになると水辺を離れ、森の中で生活するようになります。大人のモリアオガエルは木の上などで暮らしているため、姿を見かける機会はあまり多くありません。しかし初夏には卵塊という形で、その不思議な子育ての様子を観察することができます。水辺を訪れた際は、ぜひ木の枝にも目を向けてみてください。



▲モリアオガエルのオタマジャクシ
(池に落ちたあと、ある程度成長している)



▲産卵中のモリアオガエル



▼冬眠明けのモリアオガエル

参考 内山りゅうほか(2002)『決定版 日本の両生爬虫類』平凡社。

ようこそビジターセンターへ

展示紹介 — みどころ揭示板 —

裏磐梯ビジターセンタースタッフや来館のお客様が見かけた自然のみどころを揭示板で紹介しています！

下のQRコードからも投稿できますので、かわった生物や綺麗な景色など、「みどころ」を見つけたときは、ぜひとも教えてください。地域の方のおすすめの見どころも募集中です！



▲みどころ投稿フォーム



▲みどころ揭示板

みどころシート▶

Welcome



ビジターセンター で見つけたよ！

ムネアカオオアリの女王

裏磐梯ビジターセンター
スタッフ

2026/5/20



日本最大級のアリの1つです。

1円玉(直径2cm)と同じ

くらいの大きさでした。

ニホンジカを目撃情報を集めています

近年、裏磐梯でもニホンジカを目撃が増加してきています。
まだ、個体数としてはそこまで多くないと思われますが、
このままニホンジカが増えれば、様々な問題が発生すると予想されます。
裏磐梯でニホンジカを見かけた際には、ぜひ情報をお寄せください！

ニホンジカはこんな動物



オスにだけある角は、早春に抜け落ちて生え変わります

夏毛は赤茶色で白い斑点があります

冬毛は灰褐色で模様はありません

お尻の白色が目立ちます

カモシカとの見わけ方



- ・シカではなく、ウシの仲間です。
- ・カモシカの角はメスにもあります。この角は生涯抜け落ちません。
- ・お尻に白いもようはありません。
- ・単独で行動することが多いです。
- ・人が近づいても動かず、じっとこちらを見つめることが多いです。



声も頼りに！

←こちらの QR コードからオス直の鳴き声が聞けます

シカが増えるとどうなるの？

- ①農林業被害が発生します
- ②生活被害や人的被害が発生します
- ③自然植生に影響が出ます



目撃情報についてのお問い合わせ
NPO 法人裏磐梯エコツーリズム協会
TEL:080-2827-1687

ウェブサイト→



磐梯朝日国立公園 裏磐梯ビジターセンター

〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村大字松原字剣ヶ峯 1093-697

【電話】0241-32-2850 【FAX】0241-32-2851 【ウェブサイト】<http://www.urabandai-vc.jp/>

裏磐梯だより 2026 年 7 月 No.136 [企画・発行] 裏磐梯ビジターセンター自然体験活動運営協議会

裏磐梯だより

No.136

2026 年 7 月



磐梯朝日国立公園 裏磐梯ビジターセンター

「アサギマダラとヨツバヒヨドリ」

旅するチョウとして有名なアサギマダラ。裏磐梯ではヨツバヒヨドリというお花に集まっているのをよく見かけます。このお花の蜜には毒があり、アサギマダラはその毒を体内に集めることで外敵から身を守っています。

自然解説員の巡視日記

天の鏡 猪苗代湖

裏磐梯図鑑 No.51

樹上に注目！！モリアオガエル

ようこそビジターセンターへ

展示紹介—みどころ揭示板—



HP



X



Instagram