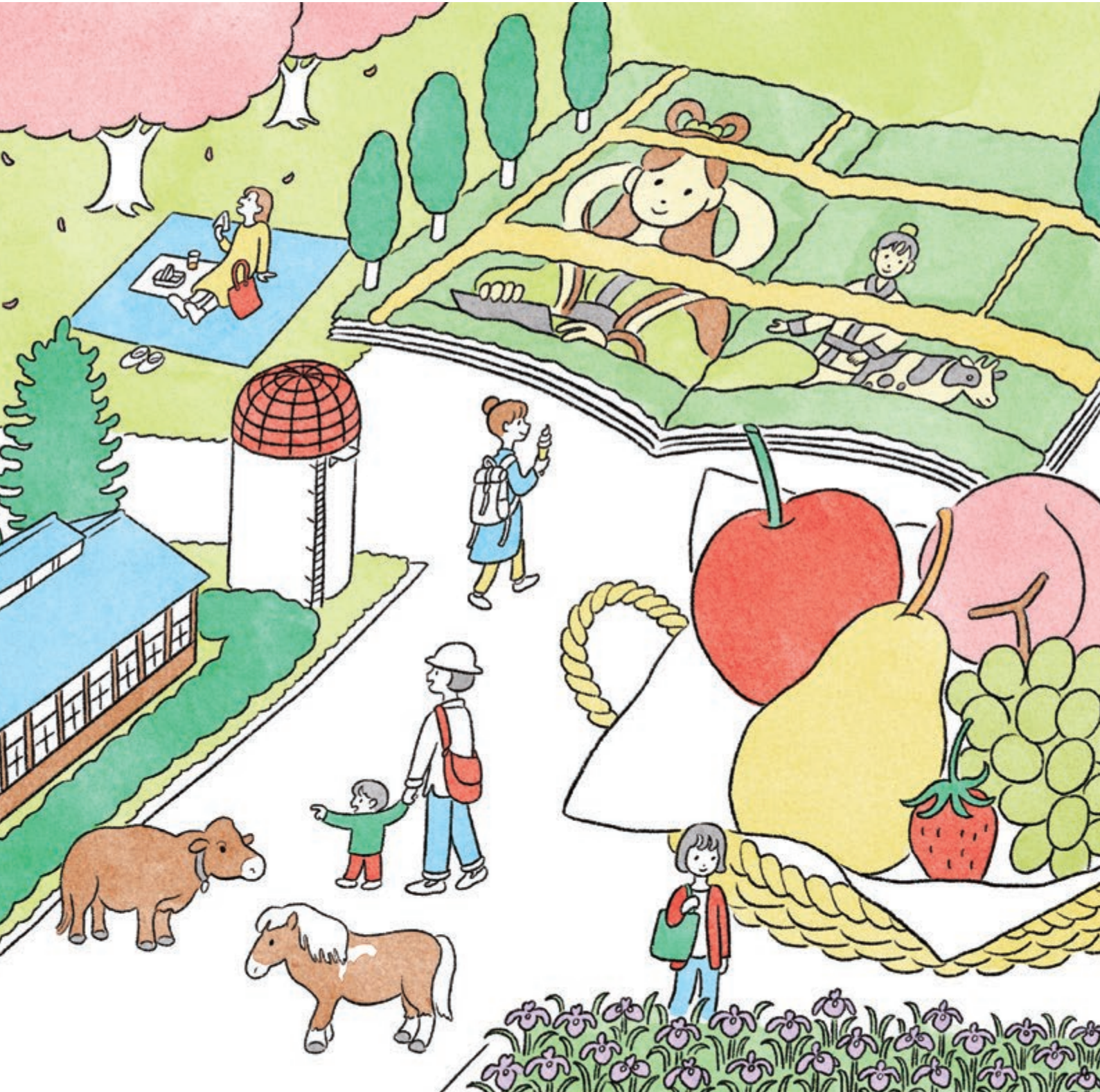


福島小鎮的美物美景探索之旅

鏡石町漫遊手冊



KAGAMIISHI MAP

福島縣小鎮鏡石町，眾多設施與店家皆座落於車站徒步二十分鐘範圍內。
一邊欣賞秀麗的田園風光，一邊手持地圖盡情享受街道漫步的樂趣吧。



YouTube
影片



WEB
觀光



CHECK
探索更多鏡石町資訊

鏡石町的 在地人訪談 魅力

溫暖的人際互動，正是這裡最迷人的地方

「因為是縣內最小的城鎮，大家都是熟識。就算遇到什麼困難，馬上就會有人伸出援手，非常令人安心。據說縣內的學校老師都反映，在教學生涯的最後都希望調派到鏡石。來到鏡石的話，希望大家也能好好享受與當地人的互動呢。」



鏡石農遊園
飛澤良太先生
東京農業大學畢業後，回到鏡石與父親一起從事草莓和稻米栽培。飛澤先生堅持徹底的溫度管理與富含礦物質的土壤培育，所種植的草莓「福春香」以其華美的香氣和濃郁的甜味特別受到好評。
→介紹頁面 P8

鏡石的魅力是什麼呢？帶著這樣的疑問，我們實際訪問了在這個城鎮生活和工作的人們。豐富的農產品、人情的溫暖、交通的便利——聽了町民們異口同聲述說的鏡石魅力，相信您一定會想親自造訪。

向陽處 (Hidamari)
店主 / 高野和幸先生

在東京和北海道累積經驗後，回到故鄉鏡石開設麵包店。以福島縣產「雪力」為主，使用東北產麵粉和田園藝術米的米粉，搭配四季蔬果烘焙的麵包，深受各個年齡層喜愛。
→介紹頁面 P10



農家的水準，在福島縣堪稱翹楚

「雖然是個小鎮，這裡的農夫個個都是能手！本地整年都能收割豐富的水果蔬菜，這在東北實屬難得。而且四季皆有精彩活動——春天櫻花健行、夏天盆舞祭典、還有荷蘭秋祭，每個季節都別具風情。在都市絕對體驗不到這種濃郁的季節感！」

平坦的街道最適合散步和騎自行車

「沒有山坡起伏、地勢平坦的鏡石，格外適合悠閒漫步或騎車漫遊。這裡有插秧、收割等親近大自然的體驗活動，而且搭乘電車就能直達郡山，高速公路和機場皆近在咫尺，交通便利也是其魅力之一。不會太鄉下也不會太都市，就是那種疏密有致的迷人小鎮。」



閃閃露台 (Kankan Terrace)
站長 / 八木操先生
在販售當地和周邊地區特產的鏡石町驛站「閃閃露台 (Kankan Terrace)」擔任招牌站長。每日親赴生產者處精選商品，行動力令人讚嘆。在鏡石居住逾四十載，對鎮內資訊瞭若指掌。
→介紹頁面 P7



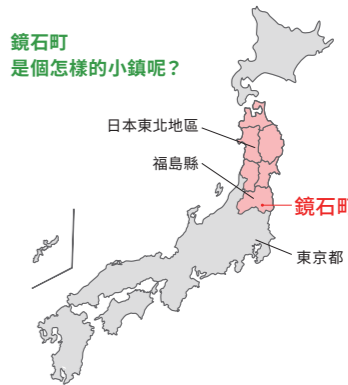
和田農園 / 鏡石稻米栽培部會長
和田和久先生 (照片右)
四代務農家庭的第三代。除了栽培特別栽培米「牧場之露」和福島縣品牌米「天之粒」外，身為鏡石稻米栽培部會長，也致力於鏡石產米的推廣。在鏡石田園藝術中也擔任執行委員長。
→介紹頁面 P9

眾人齊心打造的田園藝術，是鏡石最珍貴的瑰寶

「鏡石以農業為根基，鄉親們都專注投入自己的本業。每個人都是出自內心地希望讓更多人看見鏡石的美好，我認為這正是我們小鎮最動人的地方。每年的田園藝術就是最佳見證。透過眾人齊心協力，如今鏡石的名聲已逐漸遠播！」

ABOUT

鏡石町
是個怎樣的小鎮呢？



它位於日本東北地區福島縣，是一個距離東京約200公里的小鎮。這座小鎮四季更迭，各自展現出動人的自然風光，同時，鏡石町特產的水果香甜多汁。



縣內外眾多參加者共襄盛舉的插秧祭典



手工收割的稻穗按品種分類進行日曬



2013年田園藝術「桃太郎」紀念碑



使用田園藝術米製作的威風蛋糕和玄米茶在「閃閃露台 (Kankan Terrace)」販售



在地孕育的大自然藝術

夏空之下，一片翠綠之中浮現的風景，宛如從繪本中栽下的一頁。色彩繽紛的稻穗編織而成的美麗田園藝術，是鏡石夏日的風物詩。

作為童謠《牧場之晨》創作藍本的鏡石，自古以來便以稻作、蔬菜、果樹栽培聞名遐邇。每戶農家的農業收入在福島縣內堪稱頂級。作為善用地域特色振興小鎮的重要措施，於2012年起開始了田園藝術的推動。

日本全國各地雖有超過100處田園藝術，但鏡石田園藝術的獨特之處，在於以圖書館緊鄰的農田為舞台。圖書館四樓特設觀景室，從那裡俯瞰時能呈現最優美的視覺效果，可見其巧思匠心。

正因為從圖書館便能盡覽全景，創作理念定為「窗外眺望的繪本～另一座圖書館～」，表現人人熟知的童話和童謠世界。至今已創作桃太郎、金太郎、竹取公主、一寸法師等主題，讓人仿佛迷失在繪本世界中，盡享夢幻般的田園風光。

最佳觀賞期為7月至8月，此時的稻穗已經成長、所以圖案最為鮮明。鏡石的田園藝術更有一項樂趣，就是隨著稻穗生長狀況，會浮現原本沒有的圖案巧思。去年以七夕為主題的作品中，8月中旬左右便出現了寫著願望的彩色紙條。為了欣賞這些變化，許多人在觀賞季節中多次造訪，如今每年吸引鎮內外總計3萬人次到訪。

運用六色十種稻穀精心設計，施以精細巧思的田園藝術創作，是凝聚地域總力的一大工程。其中縣立岩瀨農業高中學生們的協助不可或缺。學生們從育苗、測量、插秧到收割，幾乎包辦所有作業。

「各種顏色的秧苗都必須種在指定位置，所以插秧全部靠手工作業。收割也要避免稻穗顏色混雜而採用手工，雖然辛苦但很有成就感。」參與去年創作的生物生產科三年級學生們異口同聲地說道。

每年5月下旬插秧和10月上旬收割時，鎮內外眾多志工齊聚，與學生們攜手作業。從孩童到長者，跨越世代約300人共同揮汗的景象，實在令人嘆為觀止。

另一方面，執行委員會隨著透過田園藝術造訪小鎮的人數增加，也逐步充實藝術創作以外的相關內容。例如，田園藝術綠色部分使用的福島縣原創品種「天之粒」，收穫後提供給鎮內國中小學及幼稚園、保育園的營養午餐。鏡石車站直通的「閃閃露台 (Kankan Terrace)」和鎮內麵包坊，開發販售使用田園藝術米米粉製作的甜點和麵包。此外，為了讓前來觀賞田園藝術的遊客也能享受街區漫步，在鎮中心還設置了歷屆主題的立體紀念碑。從單純「觀賞」的田園藝術，逐步進化（深化）為「品嚐」、「漫遊」的田園藝術。

「學生、在地農家、公所人員，大家都各自努力想讓更多人認識鏡石、喜愛鏡石。鏡石是一座六成居民從事農業的城鎮。所以對於製作東西特別用心。」正如執行委員長和田和久先生所言，田園藝術不僅是藝術作品，更是在地居民對鏡石深情的具體展現。正因如此，才如此動人心弦。

全鏡石齊心打造的田園藝術，今年邁入第13屆。今年會編織出怎樣的故事，令人引頸期盼。

WE LOVE TANBO ART

每逢夏日時節，鏡石的稻田就會幻化為色彩斑斕的大地畫布。由在地居民親手打造而成的田園藝術，承載著振興家鄉的深切情懷。



上／從鏡石町圖書館可盡覽的田園藝術每年皆會更換主題。2025年以「仙履奇緣」為題
下／2024年則以「牛郎織女傳說」為創作靈感

鏡石田園藝術

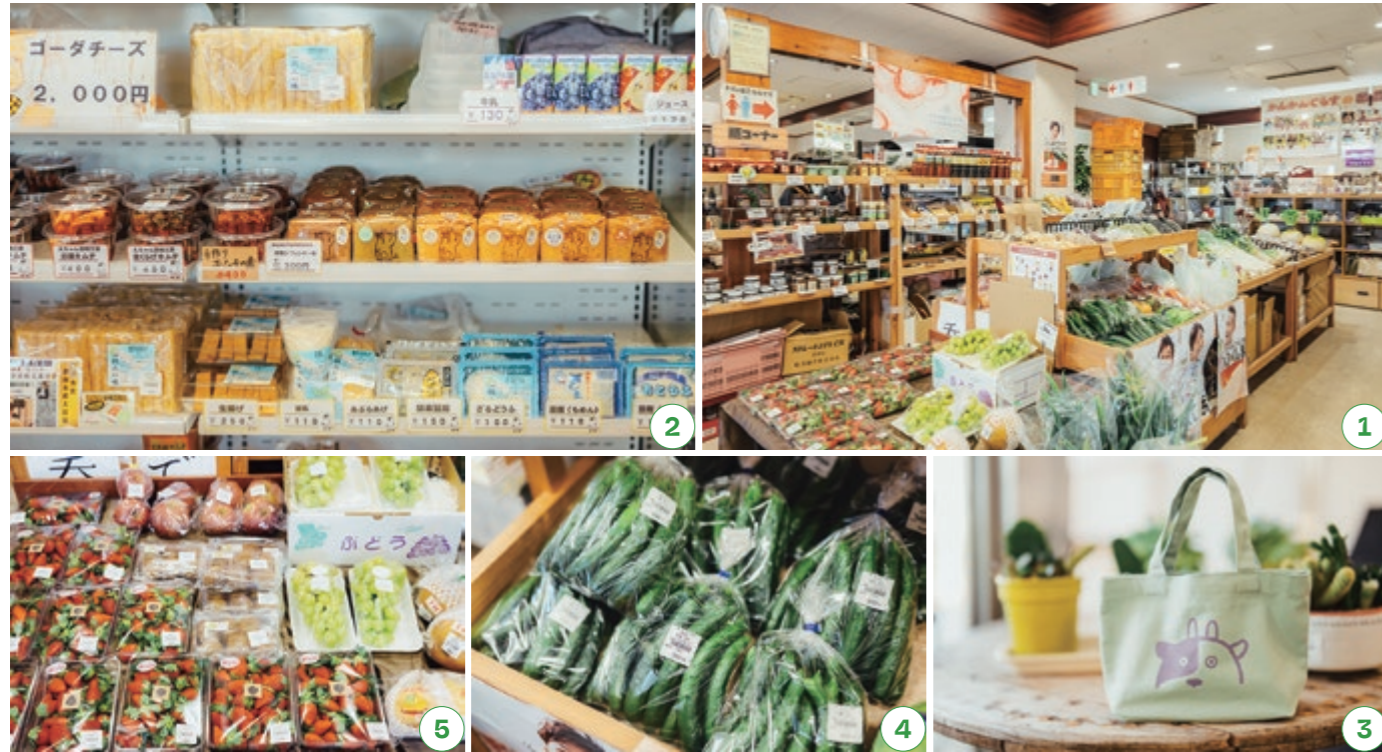
窗外眺望的繪本～另一座圖書館～

● 福島縣岩瀨郡鏡石町旭町440-6
(鏡石町圖書館4樓觀景室)
◎ 6月、9～10月 9:00～17:30
7～8月 9:00～18:30
◎ 公休／週一(7、8月無休)

FOOD WONDERLAND

饗食樂園 鏡石名勝導覽

採購新鮮蔬果的最佳去處 鏡石町車站 閃閃露台 (Kankan Terrace)



1. 各種時令水果蔬菜裝點著貨架。在遊客眾多的週末日，商品種類更是琳瑯滿目 2. 除了田園藝術米米粉製作的原創戚風蛋糕，還有豆腐、泡菜等鄰近地區加工品 3. 鏡石町官方吉祥物「牧場的阿薩」周邊商品 4. 口感爽脆甘甜受歡迎的「岩瀨小黃瓜」是鏡石特產之一 5. 展現鏡石盛產水果特色的招牌商品應有盡有

從貨車後座到店內，源源不絕運進的各種食材。JR鏡石車站直通的鏡石町車站「閃閃露台 (Kankan Terrace)」，這是人人熟悉的晨間風景。作為販售小鎮特產和新鮮農產品，以及地域交流據點於2018年開幕。店內匯聚當日現採蔬果、使用鏡石町農作物製作的加工品，以及自古傳承的地方名產點心。

也積極投入原創商品開發，最近使用田園藝術米製作的戚風蛋糕和烘焙點心大受歡迎。此外，岩瀨

農業高中學生製作的果醬和與八芳園合作的甘酒也是暢銷商品。站長八木操先生表示：「希望不論是觀光客還是在地居民，都能享受購物的樂趣，因此我們會隨著季節更換店內陳設。」他每天親自前往生產者那裡採購，親眼確認商品。商品種類豐富，每次造訪都讓人耳目一新，這正是與生產者之間緊密合作的成果。從週末為主舉辦的水果節等活動中，也能感受到鏡石的魅力。

Gift Selection

葡萄冰
540日圓

老字號和菓子店「御菓子司Kagiya」90年以上傳統製法。形似碎冰的外觀配上優雅的葡萄色澤，送禮也很適合。



菜籽滴露
250g 500日圓

鏡石無農藥栽培的油菜籽，以壓榨工法細心榨取的風味濃郁菜籽油。除了油炸、炒菜外，製作點心和沙拉醬也很棒。



福島縣立岩瀨農業高等學校
無添加 麴甘酒
520 ml 1296日圓

使用取得 Global GAP 認證的鏡石產越光米製作。無酒精、不添加砂糖，闔家大小都能安心享用。



當季蔬果
時價

新鮮現採的蔬果是店家招牌商品。草莓和小黃瓜經常一進貨就秒殺，建議早點來逛。



鏡石的豐饒食材，源於生產者不僅致力產出優質農作物，更積極投入加工品開發。在此為您介紹能品嚐到鏡石在地美味的兩大必訪景點，精選人氣商品！

牧場孕育的美味送上餐桌 岩瀨牧場



1. 園區內散布著明治後期興建的日本最古老混凝土穀倉等歷史建築 2. 牛舍內雖禁止進入，但可從入口觀看牛隻狀況 3. 使用褐色瑞士牛鮮乳製作的頂級鮮奶霜淇淋480日圓、牧場草莓牛奶530日圓等，盡享牧場獨有美味 4. 此商店不但有原創商品，也聚集了在地特產 5. 還附設四季花卉綻放的花園

岩瀨牧場

📍 福島縣岩瀨郡鏡石町櫻町225
☎ 0248-62-6789
🕒 9:00~16:00
📅 公休 / 無 (12/1~3/31不定休)
👤 4~11月 / 國中生以上500日圓、小學生以下300日圓 (未達3歲免費) 12~3月 / 免費

穿過綠意盎然的白楊林蔭大道，寬廣的牧場映入眼簾。這座「岩瀨牧場」創建於1880年，是日本首座西歐式牧場。作為童謠《牧場之晨》的創作舞台聞名，現在是能與小馬、羊群等各種動物親近的熱門觀光景點。

保留開拓時代風貌的牛舍內，飼養著全日本僅約2千頭的珍稀褐色瑞士牛。使用其鮮乳製作的原創商品，已成為小鎮特產。

「褐色瑞士牛鮮乳的特色，就是高乳成分帶來的濃郁香醇與甘甜」公關部的菊多美味小姐說道。頂級鮮奶霜淇淋濃郁的乳香中帶著清爽的回味。軟管包裝的「生優格」酸味溫和，Q彈獨特口感令人上癮。

商店後方，佇立著的日本最古老的穀倉依然保持昔日風貌。在這個可說是日本酪農業原點的地方，何不品嚐大自然的恩賜呢？

Gift Selection

褐色瑞士
頂級布丁
450日圓

與須賀川市甜點店「Camelina」合作誕生的褐色瑞士鮮乳布丁。濃郁滑嫩口感令人難忘。



岩瀨農業高中聯名
藍莓果醬
600日圓

與岩瀨農業高中的合作商品。使用岩瀨牧場無農藥栽培藍莓製作的酸甜滋味，就像青春般美好。



原創起司蛋糕
標準版
1200日圓

使用岩瀨牧場名產「楚人冠優格」製作，質地濕潤的烘烤型蛋糕。除了標準版，還有迷你版910日圓。



生優格
有糖 / 無糖
750日圓

僅使用褐色瑞士牛生乳和砂糖製作的濃郁優格。隨著發酵進行，會變化成舒芙蕾般輕盈口感。





鏡石水果饗宴好去處



嘗當季美味的 水果可麗餅

使用農家直送的草莓、蘋果等四季水果奢華製作的可麗餅，從卡士達到醬料都是自家製。搭配手工棉花糖翻糖和巧克力裝飾的華麗視覺效果也令人雀躍。



上／滿滿鏡石草莓的雪見草莓、自製果醬和焦糖卡士達三位一體的絕妙蘋果可麗餅各700日圓。都是春季限定菜單 下／店舖位於小料理 Yamabiko 的腹地內

Yamabiko Plus

福島縣岩瀨郡鏡石町岡之内19-2
0248-62-7713(小料理 Yamabiko)
15:00~18:00
公休／週日／週一／國定假日

將安心可溯源的在地好農產送上餐桌

鏡石擁有肥沃土地和日夜溫差的氣候優勢，農業是主要產業。以稻米為中心，果樹和蔬菜複合栽培興盛，產出高品質農產品。「其中，特別栽培米《牧場之露》、香甜草莓《福春香》以及品牌小黃瓜《岩瀨小黃瓜》，不僅在當地深受喜愛，更因絕佳風味而遠近馳名，連縣外也擁有一些愛好者。近年來還活用休耕地，啟動鏡石油田計畫，開始栽培油菜和紫蘇。也在進行菜籽油和紫蘇油的商品化工作。」鏡石町農政負責人佐藤浩一先生說道。

能在直賣所或車站直結的「閃閃露台 (Kankan Terrace)」輕鬆買到這些講究的農產品也是鏡石特色。能直接向生產者請教栽培秘訣與品嚐方式，讓餐桌上的樂趣更加豐富。



FARM TO TABLE

鏡石美味特產

鏡石是豐饒自然與生產者，熱情孕育出的美味農產品寶庫。從草莓、蘋果、梨子等水果，到講究食安的高品質稻米，各種引以為傲的特產都是旅遊最佳伴手禮。



鈴木梨園
鈴木善貴先生/貴子小姐
冬天也販售平核無柿經硫磺燻蒸、陰乾自然風乾的軟柿餅。

使用有機肥料的高品質水梨栽培

明治時代開始栽培，擁有110年以上歷史的鏡石水梨。在此地經營三代的「鈴木梨園」栽培從「幸水」、「南水」等日本梨到「拉法蘭斯 (La France)」、「勒勒克特 (Le Lectier)」等洋梨約14個品種。使用自製有機肥料、減少農藥栽培的水梨光澤閃亮，拿起來沉甸甸的。入口瞬間如奶油般滑順的洋梨，正是秋天的美味。保存期限長，送禮也很棒。

鈴木梨園 / 直賣所

福島縣岩瀨郡鏡石町豐郷中666
090-2331-7474
8:30~17:00
公休／產季期間到10月無休，10月後週日休息



和田農園
和田和久先生/守央先生
稻米也有宅配服務，全國約有70戶客戶。

稻米專家培育的特別栽培米

鏡石產稻米中近年來享譽盛名的是以「牧場之露」知名的特別栽培越光米。以減半使用農藥與化學肥料方式栽培的安全高品質稻米，口感與香氣俱佳，被公認最適合搭配飯糰與咖哩。在鏡石米作部會長和田和久先生等人努力下，現在沖繩等縣外也有流通。一句「感恩能吃到這麼好吃的米」，就是和田農園最大的動力與鼓勵。

和田農園

0248-62-3668
9:00~17:00
公休／不定休

PEAR 水梨



鎮內梨農目前的5戶。高級洋梨「勒勒克特 (Le Lectier)」也是贈禮熱門品種

「牧場之露」和「天之粒」可在「閃閃露台 (Kankan Terrace)」或「永旺超市鏡石店」購買

RICE 稻米



STRAWBERRY 鏡石草莓



「福春香」草莓以優雅的圓錐形與鮮豔的紅色為特色。鎮內也盛行栽培「栃乙女」草莓

除了產量多的「陽光富士」，還能遇到「紅蜜」等珍稀蘋果品種也是直賣所的魅力

APPLE 蘋果



香氣濃郁的美麗草莓是鏡石之光

在鏡石產的水果中，草莓特別受歡迎。鎮內唯一栽培福島縣原產品種「福春香」的「鏡石農遊園」，為了種出美味草莓特別講究土壤培育。「每年都會從頭重新整地做畦。土壤營養直接影響草莓的味道和香氣，這個環節絕對不能偷工減料。」不惜工本培育的草莓香氣濃郁、味道精緻，一吃就讓人笑逐顏開。

鏡石農遊園 / 直賣所

福島縣岩瀨郡鏡石町笠石23
0248-62-3556
9:00~售完為止
公休／產季期間無休

縣外買不到的夢幻蘋果

從9月的「津輕」到11月底的「陽光富士」。每年栽培7個品種蘋果的「渡邊水果農園」渡邊定之先生同樣重視土壤培育。在混合鏡石町稻草和堆肥的土壤中，充分吸收陽光長大的蘋果味道濃郁、香氣豐富。農場旁的直賣所可買到深紅果皮的「紅蜜」等縣外難得一見的品種，還有原創果汁。

渡邊水果農園 / 直賣所

福島縣岩瀨郡鏡石町高久田55
0248-73-4309 090-7335-4211 (直賣所)
9:00~17:00
公休／產季期間無休



鏡石農遊園
飛澤良太先生
草莓從12月中旬到5月底，可在直賣所或閃閃露台 (Kankan Terrace) 購買。



渡邊水果農園
渡邊定之先生/美惠小姐
夏天也生產水蜜桃，全年都有當季水果出貨。



自製柴窯烘烤的道地義式披薩

加上濃郁馬斯卡彭起司的「瑪格麗特奶油」1500日圓等道地義式披薩是招牌菜單。在500°C高溫烘烤的披薩餅皮外酥內Q，柴火香味勾起你的食慾。用當地直銷所採購的當日現摘蔬菜沙拉也是必吃。在約15個座位的溫馨店內，請悠閒享用。

📍 福島縣岩瀨郡鏡石町中央166
☎ 0248-62-2061
🕒 11:30~14:00(13:30最後點餐)
17:30~20:30(20:00最後點餐)
📅 公休/週一



小鎮不大，卻名店林立！
今天想吃義大利料理？
還是來碗道地中華拉麵？

🕒 12:00
LUNCH

披薩
NASTRO

代表拉麵王國福島縣的名店

週末總是大排長龍的人氣拉麵店。以雞骨與豚骨細火熬煮五小時的濃郁湯頭為基底。搭配Q彈有嚼勁的自製波浪麵。再搭配上腿肉、肩肉與五花肉三種炭火燒叉燒，每一碗都凝聚了滿滿心血與成本。那份鮮美滋味，讓人一試就難以忘懷。除了經典的中華拉麵，也推薦清爽版的『清淡中華麵』(800日圓)。

📍 福島縣岩瀨郡鏡石町本町154-8 ☎ 0248-62-2303
🕒 11:00~15:00(售完為止) 📅 公休/週二



🕒 12:00
LUNCH

拉麵
本田商店



農家直營的奢華霜淇淋

能品嚐到使用完熟栃乙女草莓、和長時間低溫殺菌佐木牛乳等精選素材製作的500日圓霜淇淋，這是草莓農家直營的咖啡廳。「我想在小鎮裡打造一個讓人感到溫暖、能安心停留的地方。」店主太田啓詩先生如此說道。約每個月舉辦一次的快閃餐廳、販售烘焙點心等，以草莓為中心展開的新嘗試也值得關注。

📍 福島縣岩瀨郡鏡石町境130-1
☎ 無
🕒 13:00~16:00
📅 公休/週二



差不多是下午茶時間了。
前往散步途中發現的一間
充滿鏡石特色的甜點小店

🕒 15:00
SNACK TIME

霜淇淋
草莓家族咖啡

YORIMICHI SAMPO

鏡石悠閒漫步

以車站為中心，半徑1公里內聚集了許多散步景點的鏡石，是假日漫步的絕佳去處。在寬敞的公園裡流流汗後，再用精選的鏡石美食填飽肚子吧！



在櫻花盛開的鳥見山公園來場輕鬆野餐。配上「向陽處(Hidamari)」的麵包，以及在「閃閃露台(Kankan Terrace)」購買的「渡邊水果農園」蘋果汁

帶著剛出爐的麵包前往公園，
無論是想愜意慢活，還是想盡情戶外玩樂，這裡動靜兩相宜

🕒 9:00
PARK & PICNIC

麵包
麵包工坊 向陽處 (Hidamari)



堅持地產地消的天然酵母麵包

「因為是小鎮，所以跟農家的距離很近。我們的麵包就是從這份緣分中誕生的。」正如店主高野和幸先生所說，以紮根地方的麵包製作為理念。使用鏡石的水果和田園藝術米的米粉烘焙的麵包有著溫和的風味，越吃越讓人感到幸福。

📍 福島縣岩瀨郡鏡石町中町173-6 ☎ 0248-94-8361
🕒 8:30~18:30 📅 公休/週三

公園
森林交流公園



如果要跟家人朋友積極參與戶外活動

推薦人工草皮溜滑梯和野外體能設施。園區內最受歡迎的雪橇滑道有兩條路線，分別長達65公尺與42公尺，帶來既刺激又暢快的體驗，讓小朋友都玩得欲罷不能。被綠意環繞的園區內也有炊事亭，春天到秋天可以自備食材享受烤肉。

📍 福島縣岩瀨郡鏡石町堂前90-1 ☎ 0248-83-2381
🕒 9:00~17:00 📅 公休/12/1~3/31

公園
鳥見山公園



置身繁花之中，感受最純粹的療癒

約18公頃的園內是鏡石第一的賞花名勝。春天約400株櫻花盛開，6月時，作為町花的鳶尾花和花菖蒲迎來最佳觀賞期時，每年會舉辦例行的「鏡石鳶尾花祭」。草地廣場也設有兒童遊具，很適合跟朋友或家人野餐。

📍 福島縣岩瀨郡鏡石町綠町199 ☎ 0248-62-2116

EVENT

有許多能感受鏡石大自然、產業、歷史的活動。
也有很多町民以外都能享受的體驗型活動，請務必參加看看！



4月	牧場之晨小鎮櫻花節	以鳥見山公園為起點，串連鎮內櫻花景點的「櫻花健走」是春天的例行盛事。配合盛開花海舉辦的櫻花祭，還能大啖鏡石在地美食。
6月	鏡石鳶尾花祭	每年6月中旬到下旬期間，在鳥見山公園舉辦的花祭。園內約有70種、4萬株鳶尾花齊放，色彩繽紛宛如花海，已成為鏡石初夏最具代表性的花卉盛典。
6月~10月	鏡石田園藝術	以童話、童謠為題材，以不同顏色的稻子在稻田間「作畫」，展現獨特的農業藝術。最佳觀賞期在7~8月，6月可參加插秧體驗，10月則能一同參與收割。
9月	仁井田八幡神社祭典煙火	起源於江戶時代，為祈求五穀豐收與無病無災而舉行的傳統儀式。活動亮點在於它是日本全國罕見、以巨大木製火炮施放的奉納煙火，震撼人心。
10月	鏡石「牧場之晨」荷蘭秋祭	源自明治時期，自荷蘭引進乳牛並開拓岩瀨牧場的歷史。不僅有熱鬧的夜來舞台表演，也有街頭遊行與各式活動，是秋祭最盛大的嘉年華。
10月	熊野神社太太神樂	每年10月第1個週日熊野神社秋祭時，在熊野神社表演的出雲流神樂。始於明治初期，由當地民眾珍惜傳承至今。
11月	鏡石驛傳 / 馬拉松大會	2005年以促進健康、提升體力為目的開始舉辦。從小學生到成人，每年超過1000名跑者聚集，在秋天的鏡石路上競技健腳。

INFORMATION

交通便利的鏡石，是適合輕鬆出遊的好去處。不過，由於早晚溫差明顯，冬天甚至會降到零度以下，出門時衣著務必準備齊全。



氣候

鏡石位於海拔約280公尺的平坦台地，全年平均氣溫約12°C，屬於內陸型、相對溫暖的氣候。四季分明：夏季溫度高、氣溫常超過30°C；冬季雖然寒冷，但降雪量不算多。

鏡石町

【聯絡資訊】

鏡石町公所 產業課 振興組
福島縣岩瀨郡鏡石町中央59
TEL.0248-62-2118

季節服裝建議

春 (3~5月)

氣溫逐漸回升，適合穿著方便調整的多層次衣物。特別是賞櫻時節，白天雖然溫暖，早晚仍偏涼，建議攜帶輕薄羽絨外套或大衣。

秋 (9~11月)

秋天楓紅繽紛，還會舉辦割稻祭等活動，是一年之中氣候最為宜人的季節。白天以長袖襯衫或薄長袖即可，但早晚溫差大，建議準備輕便外套或薄大衣。

夏 (6~8月)

氣溫約25~30°C以上，天氣悶熱，建議穿著透氣輕便的服裝。日照強烈，觀賞田園藝術時務必準備帽子、墨鏡，並隨身攜帶水壺，做好防曬與防中暑措施。

冬 (12~2月)

相較縣內其他地區氣候較為溫暖，降雪也不多，但1~2月仍可能出現零下低溫。必須準備羽絨外套等保暖衣物，鞋子最好選擇防滑靴，以免雪天濕滑。

交通資訊

【電車】

從JR東京站搭乘東北新幹線至JR郡山站，約1小時20分鐘，再轉乘JR東北本線，15分鐘即可抵達JR鏡石站。

【飛機】

從伊丹機場飛往福島機場，約1小時5分鐘；從新千歲機場出發則約1小時35分鐘。抵達福島機場後搭計程車至鏡石町，約15分鐘即可到達。

詳細交通資訊，請見此處



※本專案利用「福島再生加速化交付金（福島定居等緊急支援・地域魅力提升與發信支援事業）」補助經費。