

いわき市の山と溪谷（阿武隈南部）

石城（いわき）山岳会

2002.4.25作製、2004.1、11、2013.12修正

14市町村が合併して誕生したいわき市は、面積は香川県に匹敵する程広く、多くの山、谷、温泉が散在しています。

地形は、西方の阿武隈高地（標高500～900m）から東方へ穏やかに低くなり、平坦地を形成しており、夏井川、藤原川、鮫川を中心とした河川が市域を貫流し、太平洋に注いでいます。

気象は、年間平均気温が13.8℃（最高気温33.0℃、最低気温-5.2℃）、年間降水量1295.0mm、年間日照時間は2096.9時間（平成12年小名浜測候所）であり、温暖で過ごし易い気候です。

植生は、丘陵地、沖積平地は照葉樹林帯、阿武隈高地はブナ林地帯、阿武隈高地東縁関伽井嶽はモミなどの中間植生です。

ほとんどの山が里山で、典型的な山村や農村の佇まいをあちこちに見ることができます。温暖な気候で積雪は少なく、他の山と違って藪や暑さに悩まされることのない冬こそが、阿武隈の山波や海を望みながら山登りを堪能できる絶好の季節です。

常磐道勿来ICから

山名 標高 (2.5万円) 三角点	特徴、登山口等
明神山752.0m (上平石) 二等	うつくしま百名山。農耕の神を祭ってある里の宮・奥の宮が揃っているのは貴重だ。田人町荷路夫の郵便局近くの里の宮から、又は千寿の森から。
愛宕山366m (上平石) 三等	県道勿来・皿貝線、田人給食センター入り口、いわき市保存樹木のシダレ桜のところから杉林の中を登る。県道勿来・浅川線、滑石バス停から林道井戸沢・妻橋線に入ったところからも登れる。祠がある頂上は刈り払ってあり展望は良い。
仏具山670.5m (川部・上平石)	R289森の駅の所からアンテナ管理道路があり、山登りの魅力はないが海も見え眺望は最高。R289四時ダムを越して行くと登山の口表示がある（現在は通行止め）。又はおふくろの宿近くの田人遊歩道入口から四時川溪谷を越して。
大丸山702.5m (川部) 三等	山玉町前田から蛭田川に沿って林道四時・山田線を行き、大きくカーブするところで林道が分かれて作業小屋と大山神社がある。大丸山方面は直進だが、ゲートがある。四時川溪谷（現在は通行止め）からの方が道路は良い。
四時川溪谷 (川部)	R289四時ダムを過ぎて林道に入る。近辺には「お袋の宿」を始め食を楽しめるところも多い。遊歩道が整備されている。
朝日山797.3m (橋場) 三等	いわき市と鮫川村にまたがっており、R289の境界付近に東登山口の（駐車10台）、もう少し進み渡良瀬川にかかる朝日橋に西登山口の看板がある。一周しても90分程度。頂上は展望が良い。

常磐道湯本ICから

高倉山163.4m (常磐湯本)	湯本町青葉の公園から登る。付近はフリークライミングのゲレンデとなり、おり多くのクライマーが来ている。
---------------------	--

湯ノ岳593.6m (常磐湯本) 三等	山地の東端に位置し頂上にはアンテナ立っており良く目立つ。パノラマラインから簡単に登れるが、地元山岳会がルート整備をしている内郷川平からや川上溪谷からが趣がある。
川上溪谷 (常磐湯本)	藤原川の源流部、岩場、滝、清流が展開し、野鳥や山野草も豊富。常磐藤原町の川上溪谷入口から。湯ノ岳や天狗山へのルートでもある。
天狗山631.4m (常磐湯本)	田代地区の南の林道に入ると登山道がある。昔は湯ノ岳～天狗山～二ツ石山～鶴石山と縦走したらしい。
三大明神山706m (常磐湯本)	かつては遠足に行った山。近くにはアンテナがある。遠野町折松から入る。または内郷高野から入りアンテナ監視道路から。天狗山から。
二ツ石山751.2m (常磐湯本) 一等本点	地図上に山名の記載はないが市内唯一の一等三角点本点。内郷高野から入り三大明神山への分岐を過ぎると登山口がある(駐車数台)。R49三和町細戸橋から林道に入りゲートを過ぎると登山口の標識がある(駐車数台)。三和町渡戸高野から鶴石林道を進み鶴石山を過ぎた尾根に標識がある(駐車数台)。
鶴石山767.5m (下市萱) 三等	いわき・石川線遠野町から入遠野に向かい、天王から三和町渡戸高野まで林道が通り車で行けてしまう。国道49号からは渡戸高野へ、右折し約500mで左の林道二本川線へ入る。頂上には福島県防災無線のアンテナがある。
往生山599.1m (上遠野) 三等	厳しい修行で命を落とした行者もいたのでこの名前が付いたらしい。入遠野鶴石林道方面からの林道か、天王川魚苑・トコロ温泉を過ぎると左の往生山林道入口から(駐車6台)。
官沢(上遠野)	同じく入遠野、往生山に突き上げる。小滝が連続している。
大風溪谷 (上遠野・下市萱)	同じく入遠野に向かい入定から、入遠野川に沿いダムを過ぎていく。
滝富士306.3m (上平石・磐城泉) 二等	遠野町下滝バス停付近に案内板がある。石屋さんの脇を通り山道に入る(駐車10台)。山田町から遠野植田線「安行」バス停より西に入り「林道滝富士線」を終点から。
御斎所山360m (上遠野)	御斎所街道を柿ノ沢発電所から田人方面に入ると天ノ川に石柱と鳥居があるのですぐ分かる。
戸草川溪谷(上遠野)	いわき・石川線、田人町才鉢から。三株山もこちらからが便利。

常磐道いわきICから

関伽井嶽605.1m (水石山) 三等	山腹には関伽井嶽薬師があり安産祈願に多くの人を訪れる信仰の山。水石山への分岐からが近いが、成沢沿いに登るのが美しい。
石森山224.8m (四倉)	一帯は石森山生活環境保全林に指定されている。「絹谷富士」とともに海底火山が隆起して出来た。フラワーセンターを目指していく。

絹谷富士221m (四倉)	石森山のすぐ近く。
猫鳴山820m (川前・上浅見川)	時間はかかるが、茱平～吃兎屋山～猫鳴山～二ッ箭山～茱平の周回コースがお勧め。道標、登山道もはっきりしている。
吃兎屋山875.1m (川前・上浅見川) 一等補点	孝之助から登ると直ぐだが上記のコースがお勧め。猫鳴山とともに「兎と猫」の2つの動物の名前が並んでいるのは珍しい。特に吃兎屋山から猫鳴山の尾根道は樹木の種類も多く美しい。
二ッ箭山709.7m (川前・水石山・上浅見川・四倉) 四等	いわき市人気No.1の岩峰の山。頂上は男岩、女岩等から猫鳴山方向に少し行ったところにある。漁師は海上からの目印にしたと言われている。海を眺めながらロッククライミングもできる。登山口は根本が一般的だが、茱平、桐ヶ丘、猫鳴山方面からも登れる。
丑の倉の岩場 (水石山・四倉)	二ッ箭山の近く桐ヶ丘の採石場跡。ジャパンカップも開催されたこともありフリークライミングのゲレンデとして有名。
水石山735.4m (水石山) 等	広々とした頂上は放牧地になっており展望が良い。山頂にある石の窪みには常時水がたまっているというのが名前の由来。 頂上付近まで車道が通じている。剣ヶ峰からのルートもある。
剣ヶ峰603.8m (水石山) 四等	水石山と尾根続きのピークで地図上に山名はない。磁鉄鉱の鉱山だった。「小玉ダムキャンプ場」からと「水石山」からのルートがあるので足をのばして欲しい。
夏井川溪谷 (川前)	地元では岩ツツジと読んでいるが、アカヤシオが美しい。花の時期と紅葉の時期に磐越東線は徐行運転のサービスをする。
背戸峨廊 (川前)	奇岩怪石を縫う急流と滝が連続する。夏井川溪谷の中でもひとときわ荒々しく、四季にわたり美しい。入口にはトイレ、キャンプ場なども整備されている。結構時間がかかるので午後の入溪やスリップ事故が多いので要注意。
神楽山808.2m (川前) 等	R41を磐越東線、夏井川溪谷に沿って行き、川前から鹿又溪谷に沿い、高部から外門に向かう。頂上にはアンテナがあり管理道路がある。
矢大臣山964.7m (小野新町) 二等	いわき市の最高峰であるが小野新町にまたがっている。ツツジがきれい。オキナグサが沢山あったが今はない。頂上にはアンテナがあり鬼ヶ城方面から管理道路あるが、小野町湯沢温泉からがお勧め。
鬼ヶ城山887.3m	純然たるいわき市最高峰。頂上には鬼でも住んでいそうな巨石がある。山麓

(小野新町) 三 等	にはレク施設もあり、入浴もできる。川前から案内板が整備されている。
---------------	-----------------------------------

常磐道四倉ICから

三森山656.2m (上浅見川) 等	アカヤシオツツジの北限地。三森溪谷位の鳥居(車は通行止めだが、歩いても1時間程度のところからが一般的だが、千軒平から猫鳴山の縦走も面白い。
三森溪谷 (上浅見川)	久ノ浜から海竜の里センターを目指して行く。
高倉山295m (四倉)	四倉町玉山温泉をめがけて行けば良い。

磐越道三和ICから

馬揚山723.5m (下市萱) 二 等	ババヤマではないウマアゲヤマ。平方面からは国道49号三和町下市萱(消防三和分遣所)の信号を左折し県道135号(三株、下市萱、小川線)に入り、最初のY差路を左側(遠野、葭平方面)に進む。しばらく進むと頭上に高圧送電線が見えてくる。二本の高圧線に挟まれているのですぐに位置が確定できる。杉の植林地を進むと直ぐに頂上に着く。
雨降山770.9m (下市萱) 三 等	テンキチョウと読む「天気吉兆」からとの説も。R49上三坂の信号機からR20いわき・上三坂・小野線を行き、雨降山林道に入る。登り切ったところに馬頭観音があるが、頂上はここではなくもっと奥にある
塩見山721.4m (下市萱) 三 等	中通りからくると海が見えたので名前がついたらしい。R49の旧長沢峠から。直ぐに登れてしまうので近くの芝山、雨降山、馬揚山と組みあわせると良いだろう。
一本山毛櫨697.6m (上三坂)	イッポンブナと読む。阿武隈乾草センターの宇宙石、良々堂山、差塩湿などと組み合わせると良い。
良々堂山618.6m (上三坂)	ヤヤドウサンと読む。「差塩三十三観音」が祀られている。地図上に山名はない。一本山毛櫨の南東2km。
差塩湿原 (上三坂)	三和町差塩あり、ミズガシワ、サギスゲ等の氷河期の残存植物が生育しているので保存されている。
芝山819.2m (竹貫) 三 等	頂上付近は広場になっている。トイレ完備、展望台からは阿武隈のどこまでも広がる山並みが見られる。R49上三坂の信号機からR20に入る。

いわき市周辺の山

北茨城市

花園山792m (磐城片貝・川部)	麓の花園神社は農業の神様。花園神社の前を過ぎたところから古い作業道を辿る。
栄蔵室881.6m (磐城片貝) 一等	茨城県最高峰。アンテナがあるが頂上はもうすこし先。北茨城ICから、花園溪谷へと向かい。林道分岐から登山口に向かう。立派な案内板がある。
和尚山804m (磐城片貝)	和尚山は遠くからから見ると「和尚さんの頭」のようにポッコリと見える。上記分岐を越えていくと登山口。1時間弱で頂上に着いてしまう。

古殿町

三株山841.8m (磐城新宿) 二等	頂上一帯は牧場になっている。条件が合えば富士山を望見できる。田人町貝止、又は入道温泉から三株牧場に向かう。
大辻山734.4m (磐城新宿) 三等	オオツペヤマと読む。御斉所街道(いわき石川線R14)古殿町大原からR135(三株・下市萱・小川線)に入る。「越代の桜」の看板を目印に進むと良い。大久田・蕨草を経て道路を登りつめた所(「越代の桜」の手前)、大風溪谷入口のT字路をを農道大久田・竹貫線に入るとオテマ土場の登山口。駐車スペースは数台。山頂には多くの馬頭観音がある。
犬仏山767.4m (竹貫) 三等	同じくR135を犬仏まで、適当な尾根に取りつくとアンテナ見廻りの道路に出る。頂上には東北電力のアンテナがある。頂上まで30分ほど。
大黒山784.0m (下市萱) 四等	4等三角点。R20(いわき上三坂・小野線)馬場平から林道を進み適当な尾根に取りつく。
鎌倉岳669m (磐城新宿) 四等	岩峰の頂上からは、那須連山や阿武隈の山並みの大パノラマを展望できる。鎌倉岳は常葉町にもある。
入道山685.4m (竹貫) 二等	「おふくろの駅」のところから川沿いに北側に入って行く。和気神社を左に見て三叉路を右に、供養碑から林道「松森・宝ノ沢」線に入る。頂上付近から適当に取りつく。頂上は木々で展望は利かないが、三体の馬頭観音が迎えてくれる。

平田村

蓬田岳952.2m (田母神) 一等補点	R49側のジュピターランドからが一般的だが、反対側の沢又や田母神の養豚団地からも趣がある。頂上には神社とアンテナがあり展望も良い。
十石山718.1m (田母神・上蓬田) 三等	十石山は、平田村と小野町の境界にR49を挟んで蓬田岳と向かい合っている。レストラン「赤い屋根」の所から入り、東側の境界付近から藪を避けながら適当に。広々とした頂上だが眺望はない。阿武隈の山里の風景に心を和まされる。

小野町

東堂山668.1m (田母神)	昭和羅漢が約400体納められている。1,861年建立の鐘楼、参道のシダレ桜も見物。
日影山879.3m (田母神) 二等	東堂山と並んでいる山、鳥海牧場付近から取りつく。
高柴山884.4m (柳橋) 三等	ツツジの山で有名、開花時には全山ピンクになる。展望も素晴らしい。浮金口、牧野口、門沢口がある。

滝根町

羽山970m (小野新町) 三等	正に羽の形をした双耳峰の山
大滝根山1192.4m (上大越) 一等	阿武隈山地の最高峰。頂上一帯は自衛隊のレーダー基地になっており、三角点はその中にあるため事前の許可が必要。

川内村

万太郎山 (小野新町) 三等	阿武隈高原牧場の山。頂上は宇宙人の腰掛けのような「巨石」が出迎えてくれ、吾妻、安達太良、那須、阿武隈の山並が広がる。川前から県道359に入り、鬼ヶ城を右に、矢大臣山を左に見て進むと小白井へ。小野・富岡線に入る。前方の採石場方向に入り、採石場を越して行くと朽ちかけた牧舎がありここから目印がある。採石場よりも神俣寄りの「精九郎ブナ」入口からの方が道は良い。
高塚山1067m	大滝根山と峰続きの山。頂上付近はキャンプ場も整備されており、大砲のような巨大なペラペラ石がある。ドウダンツツジが見事だ。
五社山 (坂シ内) 四等	登山口は富岡高校川内分校のちょっと南の鳥居。頂上には巨石、社があり、展望も良い。
大鷹鳥谷山794.9m (上川内) 二等	電波時計の発信アンテナの山。
辻まことの墓	山岳雑誌「岳人」の表紙を長く画いていた「辻まこと」だが、草野新平との交遊があり長福寺に眠っている。素朴な墓は「辻まこと」にピッタシ。

檜葉町

郭公山448m (成子内)	木戸川の傍にある珍しい名前前の山。大谷・寺下部落から林道に入る。
------------------	----------------------------------

広野町

五社山685.3m (上浅見川・下浅見川)	頂上は公園上に整備されて展望台もある。
--------------------------	---------------------

*2011年3月11日の大震災、原発事故により、入れない地域、一部放射線量の高い山もあるので注意のこと。