

Since the 2011 triple-disaster, Fukushima's tourism, agriculture and fishing industries have suffered greatly, but people working in these industries are determined to get things back on track. Since the nuclear accident, a certification program involving municipal and prefectural governments, producers, distributors, and retailers has been put in place to ensure food safety. As an indication of growing global confidence in Fukushima's inspection and certification programs, countries such as the UK, Taiwan, and Indonesia have recently dropped import inspection requirements on Japanese food products. Another part of the prefecture's recovery efforts is reviving tourism. The industry was hit hard by the 2011 triple disaster, but it has seen steady recovery in the years before and since the Covid-19 pandemic. With this, the 13th edition of our calendar, we continue our own contribution in the effort towards restoring our prefecture. This is our promise. This is our home. This is Fukushima.

2011年の東日本大震災以来、福島では観光はもちろん、農業や漁業も大きな打撃を受けましたが、人々は復興への想いを新たにしています。食の安全・安心を確保するため、県や自治体、生産者、流通業者、小売店が一体となって検査を実施しています。こうしたモニタリング制度が世界でも評価されて、近年、英国、台湾、インドネシアなどの国において日本の食品の輸入規制が撤廃されました。また、復興への取り組みの一つの成果として、観光の振興が挙げられます。観光業は2011年の東日本大震災により大きな打撃を受けましたが、コロナ禍の数年前より着実に回復しています。『これが福島です』のカレンダーも今年で13年目になりますが、私たちは県の復興に向けて、自分たちにやれることを続けていきたいと考えています。これが私たちの誓いです。これが私たちの故郷です。これが福島です。

Supported by:協力

Paul Sprigg ポール・スプリッグ	Mitch Masden ミッチ・マズデン	Sharma Narender Mana's Group 株式会社	Takamichi Mito 水戸 考道	Suzuki Toru 有限会社 スズキ電機	Kondo Dermatology Clinic 近藤皮膚科クリニック		
Koriyama 4th JHS 郡山市立第四中学校	Charmaine Leong シャーメイヌ・レオン	Edwin Eikaiwa エドウィン英会話	Shukan Koriyama - The Weekly 週刊郡山ザウィークリー	Vincent Golden ヴィンセント・ゴードン	Regina Sasaki レジーナ・佐々木		
Tomita-Higashi ES 郡山市立富田東小学校	mtas Planning Office エムタス企画室	Kevin Mackel ケビン・マッコーク	EXCEED CONNECT (株)エクシード コネクト	Sakuta Kogyo 作田工業(株)	マズデン知子 英会話のウイルソン	Chandan Clough チャンダン・クロフ	
Tomita JHS 郡山市立富田中学校	Benjamin Griffiths ベンジャミン・グリフィス	Saito Yoshieki 齋藤 義益	Paul Vonnahme ポール・バーナミ	Jillian Page ジリアン・ページ	Antonio Garza アントニオ・ガルザ	Morgan & Kaori Noda-Jones モルガンとかおり・のだじョンズ	
Universe Eikaiwa School ユニバース英会話スクール	Beatrice Dunlevy ダンレビー・ビートリス	Matthew Askett マシュー・アスケット	Le Ann Gehring-Ryan レアン・ゲーリンライアン	Joost Kralt ヨースト・クラルト	Ward de Poorter ワード・デポーター	Paul Milando Voice-over Artist www.PaulMilando.ca	
Finally Friday Fukov Hash House Harriers	Soma Chiaki 相馬 千秋	G. Mc.Pherson マクファーソン・ジ	Anjali Nautiyal ノチアル・アンジャリ	Yamaki Chloë 八巻 クロイ	Jay Yamanaga やまなが・ジェー	Henrik & Barbara Westerlin ヘンリックとバーバラ・ウエスタリン	
Fukushima Akabeko Hash House Harriers	Mike Faas マイク・フェス	Bradley York ヨーク・ブラッドリー	Ryland Watanabe ライラン・ワタナベ	Usui Ryo 薄井 亮	Donalyn Paulo Espe ドナリン・パロ・エスペ	Stephen & Monica Marshall ステイーベンとモニカ・マーシャル	
John Dombeck ジョン・ドンベック	Mita Mariko 三田真理子	Yabe Hiroko 矢部 宏子	Jason Thorne ジェンソン・ソーン	Shellana Babulal シェラナ・バブラル	Sarah Jones サラ・ジョーンズ	Liam Backhouse リアム・バックハウス	Conor Nolan コナー・ノーラン
	Alexander Lim リム・アレクサンダー	Junko Garrison ギャリソン・ジュンコ	Crystal Lam クリスタル・ラム	Zand'lee Groenewald グルネワールド・ザンドリー			

... and many more anonymous contributors! 数匿名の提供者



2025 令和7年

This is Fukushima
これが福島です



1

2025
令和7年

Mt. Bandai Winter Hiking – The upper heights of Mt. Bandai feature some great climbing on steep terrain with spectacular 360-degree views of the surrounding region. It is a great alpine climbing adventure for experienced and beginner snow climbers alike. It is recommended that winter hikers participate in guided tour groups, which can be easily booked through many travel agencies in the Kanto and Tohoku regions.

磐梯山冬の登山 – 磐梯山には、急登ながらも360度のパノラマを楽しめる素晴らしい登山ルートがいくつかあり、雪山登山の経験を問わず楽しむことができる。冬期登攀は、関東や東北地方の旅行代理店で予約できるガイド付きツアーに参加することが望ましい。

English 英語	Spanish スペイン語	French フランス語	Dutch オランダ語	Maori マオリ語		
January	Enero	Janvier	Januari	Kohi-tātea		
Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
29	30	31	1 元旦	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

睦
月



Rin Munakata
宗形 凜
郡山第四中学校



2 2025
令和7年

Tundra Swan Winter Migration, Inawashiro – Lake Inawashiro is a famous and often-featured part of Fukushima. The surface of the lake is like a beautiful mirror, which is how it got its other name: Tenkyo-ko (Heaven's Reflection lake). Additionally, this lake is famous as the stopover point for migratory birds such as the Tundra Swan. Migrating swans fly all the way from Siberia to spend their winters here. Although the lake is far from warm in the winter, it doesn't freeze over, so the magnificent birds are able to find plenty of food to eat.

白鳥の飛来 (猪苗代町) – 福島の名所としてしばしば紹介される猪苗代湖は、湖面が鏡のように美しいことから、天鏡湖という別名がある。また、この湖はコハクチョウなどの渡り鳥の中継地としても知られている。白鳥はシベリアから飛来して、この地で越冬する。冬には気温が氷点下になるものの、湖面は凍結しないため、餌を十分に確保できるのである。

English 英語 February Spanish スペイン語 Febrero French フランス語 Février Dutch オランダ語 Februari Maori マオリ語 Hui-tanguru

Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14 Valentine's Day	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	1

February



Ema Suzuki
鈴木 絵麻
郡山第五中学校



3 2025
令和7年

Nakoso no Seki Park's Suifuden, Iwaki – Suifuden is located on the premises of Nakoso no Seki Park. It is a hands-on learning facility built in the style of a Heian period mansion. Admission is free, and it is often used as a venue for recitals and poetry gatherings. It is also known as the filming location for the January 2014 viral music video Senbonzakura by Wagakki Band.

吹風殿 (いわき市) – 勿来の関公園の吹風殿は、平安時代の邸宅を模した体験学習施設である。入場は無料で、伝統芸能の催しや句会などの会場としてよく利用されている。また、2014年1月には、和楽器バンドの人気曲「千本桜」のMVが撮影された。

English 英語	Spanish スペイン語	French フランス語	Dutch オランダ語	Maori マオリ語		
March	Marzo	Mars	Maart	Poutū-te-rangi		
Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

弥生





4 2025
令和7年

Konpira-zakura, Tamagawa – This 300-year-old red weeping cherry tree stands peacefully in the garden of a private residence. The tree has a trunk thickness of 4.5m and a tree height of 13m. After the Tenmei and Tenpo famines, this tree was planted as a commemorative tree for the Konpira pilgrimage.

金毘羅桜 (玉川村) – 民家の庭に静かに佇む、樹齢300年の紅枝垂れ桜。幹回り4.5m、樹高13mに及ぶこの巨木は、天明・天保の大飢饉のあと、金刀比羅詣りの記念樹として植えられたもの。

English
英語
April

Spanish
スペイン語
Abril

French
フランス語
Avril

Dutch
オランダ語
April

Maori
マオリ語
Paenga-whāwhā

Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

昭和の日



Ako Fujine
藤根 あこ
朝日が丘小学校



5 **2025**
令和7年

Koinobori flags, Sukagawa – Since 1988, Sukagawa City has been hoisting koinobori (carp-shaped windsocks) over the Shakado River every year during Golden Week in honor of Children's Day. The koi fish, known for its ability to swim upstream, represents courage, determination, and the hope that children will grow up strong and healthy.

鯉のぼり (須賀川市) – 1988年以来、毎年ゴールデンウィークになると、須賀川市ではこどもの日に因んで釈迦堂川に鯉のぼりが掲げられる。鯉は川を遡上する魚であり、勇気や決断力、そして子どもたちがたくましく健やかに育つようにという願いを象徴している。

English 英語	Spanish スペイン語	French フランス語	Dutch オランダ語	Maori マオリ語		
May	Mayo	Mai	Mei	Haratua		
Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
27	28	29	30	1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
11 Mother's Day	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

皋月



Misa Endo
遠藤 美沙
郡山第五中学校



6 2025

令和7年

Minka-en Architectural Museum, Fukushima City – Architecture and history enthusiasts can easily spend an entire afternoon exploring Minka-en, a charming garden with traditional buildings originally built between the 18th and 20th centuries. The thatched-roof Hirose-za theater is perhaps the most spectacular building in Minka-en. Constructed in 1887 in Date district, it is one of the oldest theaters of its kind in Japan and remains in strikingly good condition.

民家園 (福島市) – 18~20世紀に建てられた古い建物が美しい庭園に並ぶ民家園を散策すると、建築や歴史に興味がある人なら誰も時を忘れて楽しめるはずだ。中でもひととき目を引くのが茅葺き屋根の広瀬座。1887年に伊達郡に建てられた広瀬座は、この種の演芸場としては日本最古のものひとつだが、保存状態はきわめて良好である。

English
英語
June

Spanish
スペイン語
Junio

French
フランス語
Juin

Dutch
オランダ語
Juni

Maori
マオリ語
Pipiri

水
無
月

Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Father's Day	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5



Misaki Saito
齋藤 美咲
郡山第四中学校



7

2025
令和7年

Summer Festa in Koriyama – Held on the last weekend of July, the Summer Festa in Koriyama takes place along the city's main street in front of the station. Closed to vehicular traffic, Sakura-dori becomes a pedestrian paradise and transforms into a huge beer garden. In addition to beer, various events such as stage shows and specialty dishes from local restaurants are also featured.

サマーフェスタ(郡山市)– 7月最終週の週末、郡山駅前の目抜き通りで開催されるサマーフェスタ IN KORIYAMA。歩行者天国となったさくら通りは、巨大ビアガーデンに姿を変え、ビールはもちろん、ステージショーや地元レストランの名物料理などさまざまなイベントが楽しめる。

English 英語	Spanish スペイン語	French フランス語	Dutch オランダ語	Maori マオリ語		
July	Julio	Juillet	Juli	Hōngongoi		
Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 海の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

文
月



Kiko Josaka
城坂 希子
薫小学校



8 2025
令和7年

Kagamiishi Rice Paddy Art, Kagamiishi – The Kagamiishi Rice Paddy Art started in 2012. Ten different types of rice plants in six different colours are grown to create the stunning patterns. The best time to view the displays is from July to August. Events scheduled for the rice field art include the Rice-Planting Festival in late May, opening for public viewing in June, and the Rice Harvesting Festival in mid-October.

かがみいし田んぼアート (鏡石町) – 2012年に始まったかがみいし田んぼアートでは、6色10種類の稲が植えられて見事な模様を作り出す。田んぼアートの見ごろは、7月から8月。田んぼアート関連のイベントとしては、5月下旬の田植え祭り、6月からの一般公開、10月中旬の稲刈り祭りが予定されている。

English 英語	Spanish スペイン語	French フランス語	Dutch オランダ語	Maori マオリ語		
August	Agosto	Août	Augustus	Here-turi-kōkā		
Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

葉月



Kana Endo
遠藤 奏
郡山第五中学校



9 2025
令和7年

Naganuma Nebuta, Sukagawa – Naganuma was a town in Fukushima which is now part of Sukagawa City. This colourful festival was held each year on the second Saturday of September. It featured about ten hand-made Nebuta and Neputa illuminated floats of various sizes being conveyed through the streets at night. Though it was a popular end-of-summer festival which was attended by approximately 30,000 people annually, it was finally discontinued in 2024.

長沼まつり (須賀川市) – 長沼町は、現在編入合併により須賀川市に含まれている。長沼祭りは、毎年9月の第2土曜日に開催されており、大小10台ほどの手作りのねぶたやねぶたが、夜の街を練り歩く華やかな祭りだった。毎年約3万人が訪れる夏の終わりの風物詩だったが、2024年をもって中止となった。

English 英語 Spanish スペイン語 French フランス語 Dutch オランダ語 Maori マオリ語
September Septiembre Septembre September Mahuru

Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

長月





10

2025
令和7年

Mizuiro Park, Motomiya – Mizuiro Park in Motomiya City is located where the Adataro and Abukuma rivers meet. It is a nature-rich location where one can enjoy beautiful scenery year-round. The park features a shallow water play area as well as large playground equipment for children to enjoy. At night, the featured waterfall is lit up with coloured lights to offer visitors a fantastic view.

みずいる公園 (本宮市) – 安達太良川と阿武隈川が合流する地に広がるみずいる公園は、自然が豊かで、一年中美しい景色を楽しめる。園内には子ども用の浅い水遊び場や大型の遊具が設置されている。夜には滝がライトアップされ、幻想的な風景を楽しめる。

English 英語 Spanish スペイン語 French フランス語 Dutch オランダ語 Maori マオリ語

October Octubre Octobre Oktober Whiringa-ā-nuku

Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

神無月



Kana Kobayashi
小林 加奈
朝日が丘小学校



11

2025
令和7年

Magarisawa Pond, Urabandai – Magarisawa-numa was created after the eruption of nearby Mt. Bandai in July, 1888. In the years since, it has become a favourite destination among photographers because of the beautiful surrounding colours in autumn. Additionally, the tranquil waters aid in producing an effect known locally as the “mirrored leaves”, where the trees and sky can be seen perfectly reflected.

曲沢沼 (裏磐梯) – 1888年7月の磐梯山の噴火によって誕生した曲沢沼は、美しい秋の彩りで写真家を惹きつけて止まない。風のない日には、静かな水面が木々や空を寸分の狂いもなく映し出す「鏡紅葉」を生み出す。

English 英語	Spanish スペイン語	French フランス語	Dutch オランダ語	Maori マオリ語		
November	Noviembre	Novembre	November	Whiringa-ā-rangi		
Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

霜月



Ozu Ishido
石堂 央珠
薫小学校



12

2025
令和7年

British Hills, Iwase – British Hills Cultural and Educational Center is tucked away in the countryside of Tenei in southern Fukushima. Visitors can experience British culture and cuisine at this educational facility and accommodation complex. Guests can choose from a range of accommodation options, including dormitory rooms which have been designed in the style of traditional British boarding school rooms. The guest houses are all built in the traditional style of their respective periods, including Tudor and Georgian.

ブリティッシュヒルズ (岩瀬郡) – ブリティッシュヒルズは、県南部にある天栄村の水田地帯に佇む、英国の文化や料理を体験できる教育施設兼宿泊施設である。宿泊客は、英国の伝統的な寄宿学校をイメージしたドミトリールームなど、多様なタイプの部屋を選ぶことができる。ゲストハウスは、チューダー様式やジョージアン様式など、各時代の伝統的な様式で建てられている。

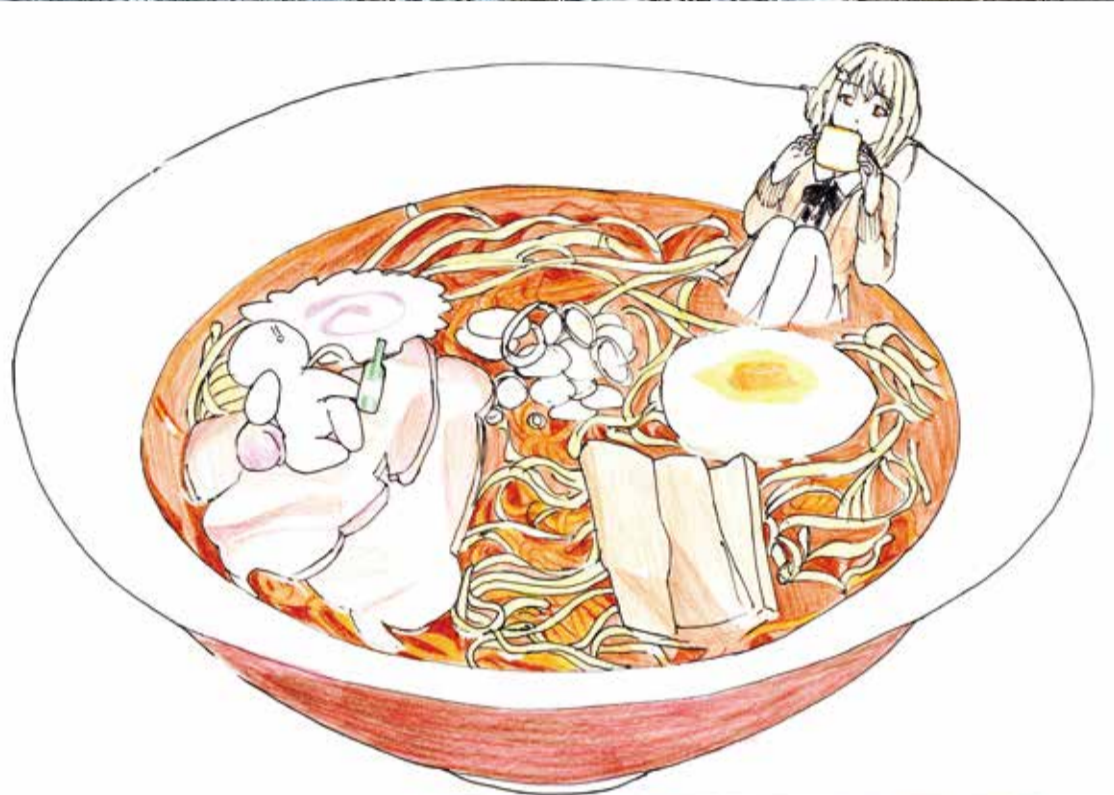
English 英語	Spanish スペイン語	French フランス語	Dutch オランダ語	Maori マオリ語		
December	Diciembre	Décembre	December	Hakihea		
Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 Christmas Day	26 Boxing Day	27
28	29	30	31	1	2	3

師走



Photo courtesy of : Fukushima Tourism & Local Products Association
写真提供 : 福島県観光物産交流協会

Yamato Sasaki
佐々木 大和
安積第二小学校



⑬ (top left)

Photo by : Le Ann Gehring-Ryan 写真 : レアン・ゲーリンライアン

Lake Hibara Lakeside Trail, Kitashiobara - The Lake Hibara Lakeside Trail is a pleasant 60-minute walk providing year-round views of the lake among the trees and of Mount Bandai. There is also a suspension bridge along the way, though it is removed from mid-November to early spring each year.

桧原湖畔遊探勝路 (北塩原村) - 桧原湖畔遊探勝路は、樹間から湖を垣間見たり、磐梯山の雄大な景色を眺めたりしながら楽しく散策できる約60分のコース。途中には吊り橋もあるが、毎年11月中旬から春先まで撤去されるため一部通行できなくなる。

⑭ (top right)

Photo courtesy of : Alessandro Moran 写真提供 : アレサンドロ・モラン

Ouse Park's Cactus Garden, Koriyama - Ouse Park features a cactus garden adjacent to the management office. Here, a rare agave plant, also known as the Dragon Tongue Orchid, can be viewed. This plant's unique lifecycle includes blooming, withering, and leaving behind offspring, making it a fascinating spectacle. This renowned agave plant blooms only once every 50 to 80 years, drawing many visitors eager to witness this extraordinary event.

逢瀬公園・緑化センターサボテン温室 (郡山市) - 逢瀬公園の管理事務所にはサボテン温室が併設されており、珍しいリュウゼツランを鑑賞できる。この花は、開花のあとに枯れてしまい、そして子孫を残すという独特のライフサイクルを持つ。リュウゼツランは花を咲かせるのに50~80年かかるため、この特別な開花を一目見ようと多くの人々が来園する。

⑮ (bottom left)

Riisa Sato 佐藤 里依紗 郡山第5中学校

⑯ (bottom right)

Sakura Yamaguchi 山口 桜 朝日が丘小学校



Cover photo Photo by : Sarah Jones 写真 : サラー・ジョーンズ

Soma Nomaoi Festival - In the spirit of Fukushima prefecture's samurai past, the Soma Nomaoi is a horse-centric early-summer festival that dates back to over 1000 years ago. The festival honors and celebrates the tradition of raising horses for military strength and as a part of life for people in the area. Among the many events of the Nomaoi festival is the gyoretsu (samurai procession), when all the districts of the Soma clan join together in a massive procession of roughly 400 horses. Various flags represent the family crests or different subgroups of the Soma clan and are carried proudly through the streets.

相馬野馬追 (相馬市) - かつて福島のを統べていた侍の魂を今に伝える相馬野馬追は、1,000年以上の伝統を誇る、人馬一体となった初夏の祭典である。軍事力増強のため、そして人々の生活のために馬を飼育する慣わしを記念するこの祭典ではさまざまな催しが開かれるが、中でも圧巻なのは、旧相馬藩各地から一堂に集った約400騎の騎馬武者によるお行列。家紋や支族の紋を描いた旗指物をなびかせて通りを進む姿は実に凛々しい。

This is Fukushima
Created by: 制作

Paul Sprigg ポール・スプリッグ
Kevin Mackel ケビン・マッコー

Mitch Masden ミッチ・マズデン
Joost Kralt ヨースト・クラルト

Chandan Clough チャンダン・クロッフ
Matthew Askett マシュー・アスケット

連絡先 **Contact us via:** www.ThisisFukushima.org ThisisFukushima@gmail.com 日本語でOKです。

Translation by Nexus Translation Services and Shuku Onodera ネクス・トランスレーション・サービスと小野寺 隼の翻訳

Our special thanks to the following, without whom this calendar would not have been possible: このカレンダーは、以下のみなさまのおかげで製作できました :

Graham Chave & Marc Ward
Nexus Translations (t-nex.jp)

Fukushima Prefecture Tourism & Local Products Association
福島県観光物産交流協会

mtas Planning Office
エムタス企画室

六義 Saito Yoshiaki
齋藤 義益

Sarah Jones
サラー・ジョーンズ