

群馬で叶えるとおきの温泉旅

# 温泉ハンジゴ

重ね湯のススメ

## 全18湯8コース

- 1 温泉&街歩きで体の代謝アップ
- 2 血行促進で体も軽く
- 3 冷えた体をじわっとあたため
- 4 三大美肌泉質で自分磨きの旅
- 5 温泉で肌も体もいきいき
- 6 秘湯の湯子カラを感じる
- 7 やさしさ満点の湯で潤いチャージ
- 8 温かさに包まれる癒やしの湯





# 湯量&泉質が豊富! まさに温泉王国 群馬の温泉ココがすごい!!



その1 源泉は458本あり湯量も豊富

毎分32,300リットル以上と自然湧出量日本一の草津温泉など、群馬県内の温泉の湧出量合計は50,000リットル/分以上。源泉数は458本で、そのうち自噴が221本と多いのも特徴です。



その2 温泉の成分の違いによる8種類の泉質が楽しめる

療養に役立つ泉質を持つ温泉を「療養泉」と呼び、環境省によって10の泉質に分類されています。県内では8種類の泉質が楽しめるので、泉質を選んで入浴することで、美容・健康などの様々な恵みが期待できます。



その3 全国に誇る名湯が数多くあり宿泊できる温泉地は80以上

日本三名泉の「草津温泉」、鉄分豊富な黄金の湯の「伊香保温泉」、大露天風呂の「宝川温泉」などの「みなかみ18湯」、自噴源泉が39本と力のある「四万温泉」、硫黄成分の含有量が多い「万座温泉」など全国に誇る名湯が数多くあります。



# 温泉ハシゴ 重ね湯のススメ

## データの見方

- 1 泉質分類**  
硫酸塩泉  
炭酸水素塩泉  
塩化物泉
- 2 美肌ポイント**  
スベスベ  
しっとり
- 3 肌への効果 (pH値)**  
アルカリ性 中性 酸性
- 4 成分の濃さ**  
低張性 等張性 高張性
- 5 成分組成 (陽イオン)**  
カルシウムイオン 47.77%  
ナトリウムイオン 30.33%  
硫酸イオン 40.64%  
炭酸水素イオン 30.96%
- 6 遊離成分**  
非遊離成分: メタけい酸181mg、  
メタほう酸8.3mg  
溶解ガス成分:  
遊離二酸化炭素172mg
- 7 泉質名やpH、成分総計など**  
泉質名: カルシウム・ナトリウム-硫酸塩・炭酸水素塩・塩化物温泉 (低張性中性温泉)  
pH: 6.4 成分総計: 1,360mg/kg

※表示しているデータは、取材先の施設におけるものです。同じ温泉地でも源泉の違いなどでデータが異なる場合があります。また、データは取材時点(2021年12月)で最新のものです。

※各施設の日帰り温泉の有無や営業時間などの詳細情報は個別にお問い合わせください。

## 1 泉質分類

群馬にある温泉の泉質をアイコン表示しています。

泉質名	特徴	泉質別適応症
単純温泉	穏やかな作用のやさしい温泉	自律神経不安定症、不眠症、うつ状態
炭酸水素塩泉	肌の汚れや古い角質を落とす	きりきず、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症
硫酸塩泉	肌しっとり、乾燥を防ぐ	きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症
塩化物泉	しっとりポカポカが持続する	きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症
硫黄泉	血行を促進して内側から代謝アップ	アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症、末梢循環障害(硫化水素型)
二酸化炭素泉	めぐりを良くしてむくみ対策	きりきず、末梢循環障害、冷え性、自律神経不安定症
酸性泉	強い刺激ですっきり	アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、耐糖能異常(糖尿病)、表皮化膿症
含鉄泉	温まって冷え性対策	一般的適応症と同様

### 一般的適応症(すべての泉質にあてはまるもの)

筋肉もしくは関節の慢性的な痛み、またはこわばり、運動麻痺における筋肉のこわばり、冷え性、末梢循環障害、胃腸機能の低下(胃がもたれる、腸にガスがたまるなど)、軽症高血圧、耐糖能異常(糖尿病)、軽い脂質異常症、軽い喘息または肺気腫、痔の痛み、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状(睡眠障害、うつ状態など)、病後回復期、疲労回復、健康増進。

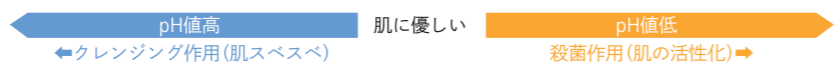
## 2 美肌ポイント

スベスベ、しっとり、デトックス、リラクスの4つの指標のうち、どの位置に該当するかを表示しています。

## 3 肌への美容的特徴 (pH値)

pHは水素イオン濃度指数で、その液体がアルカリ性・中性・酸性のどこに分類されるかを測る尺度。pHによる違いは以下の通り。

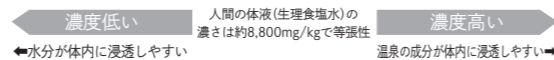
	強アルカリ性	アルカリ性	弱アルカリ性	中性	弱酸性	酸性	強酸性
pH値	10以上	8.5以上	7.5~8.5未満	6~7.5未満	3~6未満	2~3未満	2未満



## 4 浸透圧の分類(成分の濃さ)

温泉分析書記載の含有成分の総量を目安に表示しています。「低張性」とは体液よりも濃度が低い温泉、「等張性」とは体液と濃度が等しい温泉、「高張性」とは体液よりも濃度が濃い温泉です。

低張性	等張性	高張性
8,000mg/kg未満	8,000mg/kg以上~10,000mg/kg未満	10,000mg/kg以上



## 5 成分組成

温泉に含まれる成分の割合を、陽イオン・陰イオン別に表示しています。

## 6 遊離成分

※温泉試料1kg当たりの値です。溶解物質のうち、イオンとならずに分子の形で溶解している遊離成分を固体の成分、気体の成分に分けて表示しています。

## 7 泉質名やpH、成分総計など

泉質名は「特殊成分」、「陽イオン」、「陰イオン」の順に書かれています。陽イオンと陰イオンは、ミリバル%が20%以上のものが複数ある場合は、多い順に表示されます。pHは温泉のpHで肌への作用は③を参照。成分総計とは温泉分析書で計測された成分の合計で、濃さによる作用の特徴は④を参照ください。

## CONTENTS

- 1 温泉&街歩きで体の代謝アップ**  
メタボ対策、スタイルアップを目指す  
●草津温泉 ●伊香保温泉
- 2 血行促進で体も軽く**  
スマホでこり固まった体をほぐして  
●万座温泉 ●沢渡温泉
- 3 冷えた体をじわっとあたため**  
冷え対策と乾燥撃退でうまい美肌に  
●磯部温泉 ●小野上温泉
- 4 三大美肌泉質で自分磨きの旅**  
失恋してもすぐに立ち直る!?  
その1 ●鹿沢温泉 ●川原湯温泉 ●上牧温泉  
その2 ●宝川温泉 ●草津温泉 ●四万温泉  
その3 ●老神温泉 ●万座温泉 ●伊香保温泉
- 5 温泉で肌も体もいきいき**  
温泉パワーで若々しくなりたい  
●猿ヶ京温泉 ●四万温泉
- 6 秘湯の湯チカラを感じる**  
温泉の力を心ゆくまで味わう  
●宝川温泉 ●法師温泉
- 7 やさしさ満点の湯で潤いチャージ**  
ゆったり身をゆだねてしっとり美肌に  
●丸沼温泉 ●老神温泉
- 8 温かさに包まれる癒やしの湯**  
日頃の疲れやストレスを解放  
●やぶ塚温泉 ●赤城温泉 ●梨木温泉

※群馬県には今回ご紹介した温泉地を含め、泊まれる温泉地が80カ所以上あります。その他の温泉地もチェックしてみてください。

詳細はこちらをチェック!



## 温泉は天然のビューティツール 湯をハシゴして理想の美肌へ

温泉の成分には様々な特徴があり、その温泉の主な成分は泉質で確認できます。例えば、炭酸水素塩泉やpH8.5以上のアルカリ性の温泉は、肌の汚れや古い角質を落として肌をきれいにしてくれます。硫黄泉は体や肌の血行を促進する作用があり、硫酸塩泉は、肌をしっとり保湿する化粧水のような作用が期待できます。このように温泉は美容や健康にうれしい「天然のビューティツール」ともいえるでしょう。この冊子は、美容・健康をテーマにした8つのモデルコースを紹介しています。湯を重ねる(ハシゴする)ことにより、楽しみながら温泉の恵みを実感する、温泉王国ならではの旅にでかけましょう。

### 特別監修

温泉ビューティ研究家  
石井宏子



### Profile

日本でただひとりの温泉ビューティ研究家・旅行作家として、執筆やテレビ出演、講演など年の半分を国内外を旅する。温泉や食、自然環境を通じて美になる旅「ビューティツーリズム」を研究している。

### 群馬の温泉の魅力とは?

群馬県にある458本の源泉のうち221本が地球の力で湧出する自噴泉です。多彩な泉質の温泉を、テーマ別に組み合わせる重ね湯のススメを考えてみました。香り、色、感触の違いも実感しながら楽しく「温泉ハシゴ」をしてください。





酸性ながら  
まろやかな  
湯の感触

## 1 豊富な湯量と殺菌力のある泉質 天下の名湯で湯の町情緒を満喫

### くまつおんせん 草津温泉

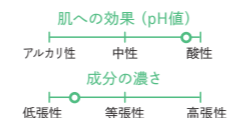
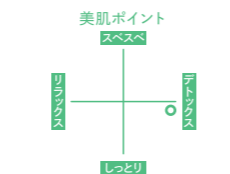
1日にドラム缶約23万本分の温泉が湧き出す、日本一の自然湧出量を誇る草津温泉。多くの旅館や共同浴場で源泉かけ流しの湯を心ゆくまで楽しめます。泉質は日本有数の酸性度で強力な殺菌作用があり、新型コロナウイルスの不活性化を助けるという新たな研究結果の発表により、湯畑付近に新設した手洗いの湯や、新たに整備された裏草津も好評です。



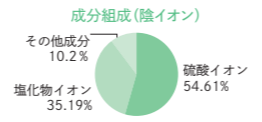
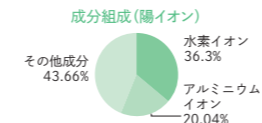
詳細は  
WEBでも  
チェック!



酸性泉 硫酸塩泉  
硫黄泉 塩化物泉



(白旗源泉)  
泉質名: 酸性・含硫黄-アルミニウム-硫酸塩・塩化物温泉 (硫化水素型) (低張性酸性高温泉)  
pH: 2.1  
成分総計: 1,760mg/kg  
※取材協力: ホテル井問い  
問い合わせ: 草津温泉観光協会 (0279-88-0800)



遊離成分  
非遊離成分: メタけい酸216mg, メタほう酸8.1mg, 硫酸4.4mg  
溶解ガス成分: 遊離二酸化炭素88mg, 遊離硫化水素7.7mg

湯 石井宏子の  
温泉アドバイス  
湯船の温泉でもかけ湯  
かけ湯は、入浴前に汚れを落とすマナーだけでなく、入る温泉の成分と温度に体と肌を慣らす準備運動です。

## 2 そぞろ歩きが楽しい石段街 黄金・白銀の2種類の源泉

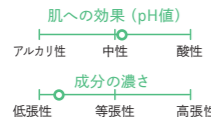
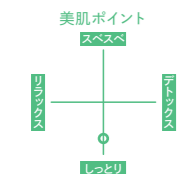
### いかほんせん 伊香保温泉

歴史を刻む365段の階段が、300メートルにわたって続く風情あふれる石段街。伊香保温泉で古くから親しまれている「黄金の湯」は、鉄分を含んだ茶褐色の硫酸塩泉。体を芯から温める子宝の湯としても知られてきました。また平成に掘削した「白銀の湯」は無色透明で豊富な湯量を誇り、伊香保温泉をめぐれば、2種類のお湯が楽しめます。

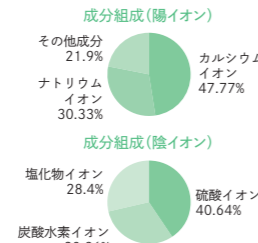
詳細は  
WEBでも  
チェック!



硫酸塩泉  
炭酸水素塩泉  
塩化物泉



遊離成分  
非遊離成分: メタけい酸181mg, メタほう酸8.3mg  
溶解ガス成分:  
遊離二酸化炭素172mg



黄金の湯に  
つかって気分を  
リフレッシュ

(黄金の湯)  
泉質名: カルシウム・ナトリウム-硫酸塩・炭酸水素塩・塩化物温泉 (低張性中性温泉)  
pH: 6.4  
成分総計: 1,360mg/kg  
取材協力: ホテル木暮  
問い合わせ:  
伊香保温泉観光協会 (0279-72-3151)

### CHECK!

#### pH値を知れば自分に合った温泉が選べる

pH(ピーエイチ)は、水素イオン指数を表します。pH値7の中性を基準に、8.5以上はアルカリ性で肌の汚れを落としてスベスベに、3未満は酸性となり殺菌作用を併い、程よい刺激で活性化を助けます。温泉をめぐった際には、温泉分析表に記載してあるpH値にも注目してみましょう。



硫黄が香る湯畑は  
草津温泉の  
シンボル

### 1 草津温泉

酸性泉  
硫黄泉  
硫酸塩泉  
塩化物泉

渋川伊香保ICから  
車で約80分  
長野原草津口駅から  
バスで30分



草津温泉から  
車で約70分

- 草津温泉
- ▼
- 伊香保温泉

### 2 伊香保温泉

硫酸塩泉  
炭酸水素塩泉  
塩化物泉

渋川伊香保ICから  
車で約25分  
渋川駅から  
バスで25分



酸性泉と塩類泉を重ね  
街歩きも代謝に貢献

情緒あふれる温泉街を有する、草津と伊香保の湯を重ね合わせ、代謝を上げるコース。高温で強い酸性の草津の湯は体を活性化させ、湯に含まれる硫黄で血行を促進し、体に元気を与えます。その一方で肌への刺激も強いので、仕上げ湯には肌をやさしくいたわる伊香保の湯がおすすめです。炭酸水素塩、硫酸塩、塩化物の塩泉3兄弟3種の塩類泉がそろい、クレンジング、保湿、コーティングの3役を担います。しかも塩類泉は温まりの湯、草津の湯で血をめぐらせ、温泉街の散策を楽しみ、伊香保の湯で体の芯から温まることでホットヨガのように代謝を促してくれます。

温泉ハシゴ  
重ね湯  
のススメ

### COURSE.1

温泉&街歩きで  
体の代謝アップ  
メタボ対策、スタイルアップを目指す





源泉の違う種類のお湯が楽しめる施設も

## 1 天空に一番近い露天風呂を満喫 湯量豊富な日本屈指の高所温泉

### まんざおんせん 万座温泉

標高1,800メートルの高地に位置する草津白根火山に育まれた温泉。高温かつ湯量に恵まれた酸性の硫黄泉で、湯けむりを上げる源泉地は白濁する湯が豊富に湧き出し、硫黄の匂いが漂います。湯畑の姥湯を筆頭に、大苦湯・鉄湯・苦湯など20本を超える源泉が魅力。宿によって泉質も異なるためお風呂めぐりが楽しめます。

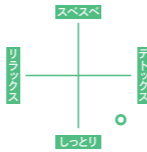


詳細はWEBでもチェック!

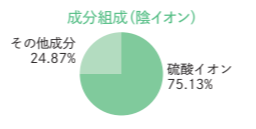
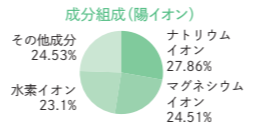


酸性泉  
硫黄泉  
硫酸塩泉

美肌ポイント



肌への効果 (pH値)  
アルカリ性 中性 酸性  
成分の濃さ  
低張性 等張性 高張性



遊離成分  
非遊離成分: メタけい酸119mg、  
メタほう酸7.4mg、硫酸0.6mg  
溶解ガス成分: 遊離二酸化炭素79.3mg、  
遊離硫化水素38.4mg

### 湯 石井宏子の温泉アドバイス 湯上がりは休息30分

湯上がり30分は自律神経や免疫力を整え、美肌を育てる大切な時間です。水分補給しながら安静に休息。

## 2 湯治場の風情を残す名湯で 優しく肌を包み込む仕上げ湯

### さわたりおんせん 沢渡温泉

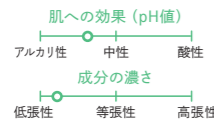
草津温泉と四万温泉の峠を隔てた山あいに、ひっそりたたずむ沢渡温泉。その歴史は古く、縄文文化が栄えたころから天然温泉が湧き出たといわれます。無色透明の硫酸塩泉で、わずかに含まれる硫黄によって湯の花がふわふわと湯船に漂うことも。アルカリ性のやわらかな肌触りは「刺激の強い温泉の後に訪れる仕上げ湯」としても昔から親しまれています。

詳細はWEBでもチェック!

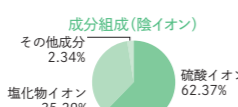
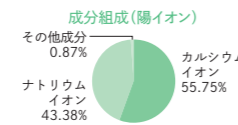


泉質名: カルシウム・ナトリウム-硫酸塩・塩化物温泉 (低張性アルカリ性高温泉)  
pH: 8.5  
成分総計: 1,090mg/kg  
取材協力: まるほん旅館  
問い合わせ:  
中之条町観光協会  
(0279-75-8814)

硫酸塩泉  
塩化物泉



遊離成分  
非遊離成分: メタけい酸27.2mg、  
メタほう酸10.6mg  
溶解ガス成分: なし



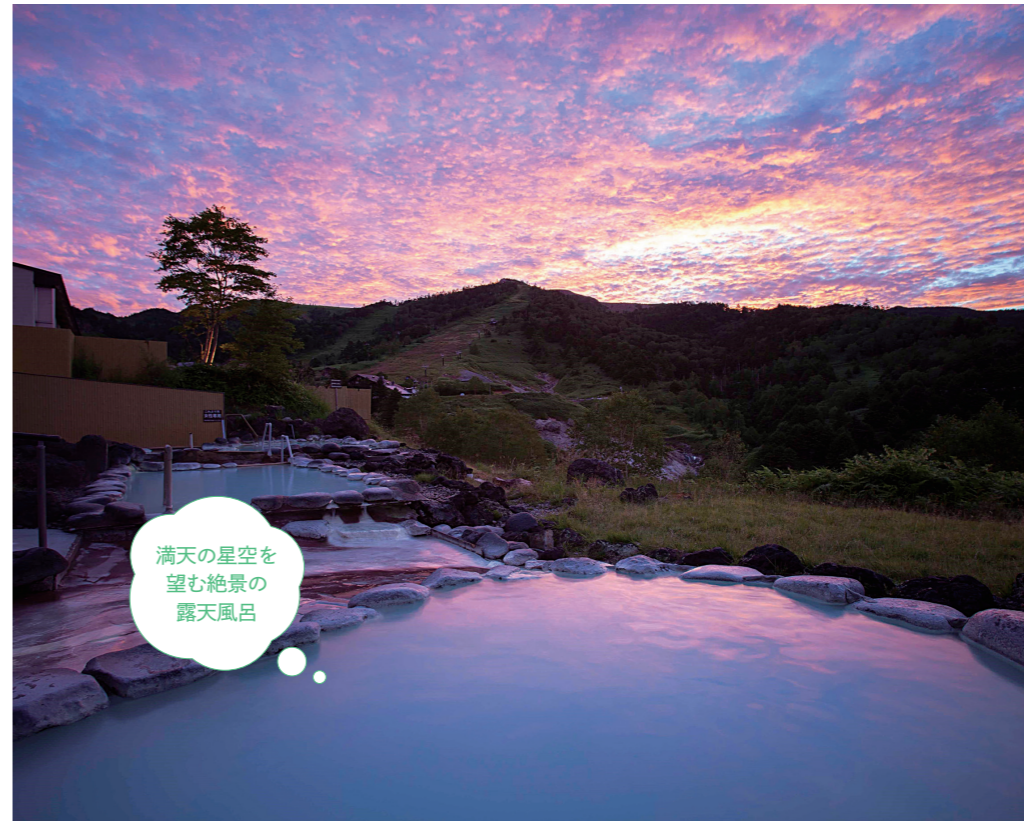
やわらかな肌触りのお湯を堪能



### CHECK!

#### にごり湯は最初は透明!

温泉は湧出時には無色透明でも、地表に湧出してから気圧の変化や空気に触れることで変化が生じて、色がつくことがあります。にごり湯の色は温泉成分によって様々です。例えば乳白色の湯は、硫黄成分が湯の花などに変化した浮遊成分により、色がついて見えるのです。



満天の星空を望む絶景の露天風呂

温泉ハシゴ 重ね湯のススメ

### COURSE.2

血行促進で 体も軽く スマホでこり固まった体をほぐして

- 万座温泉
- 沢渡温泉

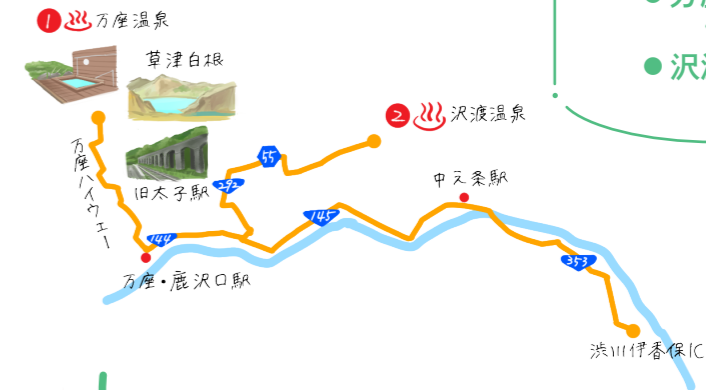


### 1 万座温泉

酸性泉  
硫黄泉  
硫酸塩泉

渋川伊香保ICから 車で約120分  
万座・鹿沢口駅から バスで約40分

万座温泉から 車で約90分



### 2 沢渡温泉

硫酸塩泉  
塩化物泉

渋川伊香保ICから 車で約60分  
中之条駅から バスで約25分



血のめぐりを良くして やさしいお湯で癒やす  
スマホやパソコンで体のコリを感じたら、血行促進作用の温泉入浴がおすすすめ。標高の高いロケーションに位置する万座温泉は、そこに身を置くだけで高地トレーニングのように心拍数が上がって、血のめぐりが良くなります。そのうえ硫黄が濃厚なお湯には、毛細血管を拡張する作用があることから、ダブルの作用で血行促進が期待できます。大自然の火山パワーを体にチャージした後は、癒やし系の沢渡温泉へ。化粧水のようにやわらかく包み込んでくれるアルカリ性のお湯は、刺激を与えて活性化した体をやさしく整えてくれます。





重さを感じる  
しっかりと  
した湯

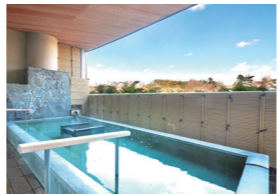
## 1 塩分濃度の高い湯でぽっかぽか 源泉を使った「磯部せんべい」が名物

### いそべおんせん 磯部温泉

妙義山を望む碓氷川の清流沿いに開けた温泉地。古くから中山道を往来する旅人や近在からの湯治客でにぎわっていました。誰もが知っているあの温泉マークの発祥の地ともいわれています。泉質はややとろみを感じる塩化物泉で、高い塩分濃度による保温作用から温かさが持続。名物の磯部せんべいもこの源泉を使用しています。

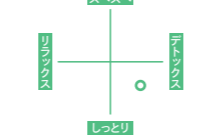


詳細は  
WEBでも  
チェック!



### 塩化物泉 炭酸水素塩泉

美肌ポイント  
スベスベ



成分組成 (陽イオン)  
その他成分 2.7%  
ナトリウムイオン 97.3%

成分組成 (陰イオン)  
その他成分 0.07%  
炭酸水素イオン 22.89%  
塩化物イオン 77.04%

遊離成分  
非解離成分: メタけい酸84.4mg、  
メタほう酸600mg  
溶存ガス成分: 遊離二酸化炭素495mg

湯 石井宏子の  
温泉アドバイス  
入浴前にお茶とお菓子  
旅の移動で疲れて血流も停  
滞してドロドロに。お茶な  
どで水分補給しお菓子で疲  
れを癒やしてから温泉へ。

## 2 とろりやわらかな美人の湯 せっけんのような作用で肌を整える

### おのがみおんせん 小野上温泉

泉質の良さが評判を呼び、温泉名を冠する駅がすぐそばにできたといわれる温泉。トロトロでぬるりとしたやわらかな湯触りが特徴です。泉質はpH9でアルカリ性のナトリウム塩化物温泉。せっけんのようなアルカリ性の作用で肌をなめらかに整え、つるつるすべすべとしつとりを併せ持つ湯上がりになるといわれ、「美人の湯」としても知られています。

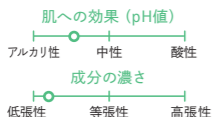


詳細は  
WEBでも  
チェック!

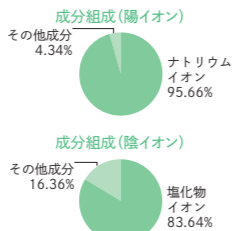


### 塩化物泉

美肌ポイント  
スベスベ



遊離成分  
非解離成分: メタけい酸184mg、  
メタほう酸6.0mg



無色透明で  
トロトロとした  
お湯

### CHECK!

#### 天然の美肌成分「メタけい酸」てなかに?

メタけい酸は、温泉に含まれている天然の保湿サポート成分のこと。市販の化粧水や入浴剤にも配合されており、肌の新陳代謝を促して肌のセラミドを整える助けをする、美肌のサポーターです。メタけい酸を含んだ温泉に入ることでしっとりツルツルな美肌を目指しましょう。



湯に含まれる  
塩の作用で  
温かさが持続

## 1 磯部温泉

塩化物泉  
炭酸水素塩泉

松井田妙義ICから  
車で約15分  
磯部駅から徒歩5分

磯部温泉から  
車で約75分



## 2 小野上温泉

塩化物泉

渋川伊香保ICから  
車で約25分  
小野上温泉駅から徒歩3分



塩化物泉をハシゴして  
温まりながら美肌ケア  
体の芯から温まってしっとり  
美肌も手に入れたい、そんな願  
いを叶える塩化物泉同士の重ね  
湯を紹介。磯部温泉は塩分濃度  
の高い中性の湯。太古の海が地  
中に閉じ込められた化石海水が  
含まれており、群馬で海を感じ  
られる温泉です。なかには冷た  
い状態の源泉に入れる施設もあ  
り、サウナのような温冷交互浴  
で発汗を促し、深部から温めて  
体を整えます。仕上げの小野上  
温泉は、シルクが肌に触れるよ  
うなやわらかでとろみのある肌  
感と、アルカリ性特有のクレン  
ジング作用でしっとりスベスベ  
美肌に。塩化物泉の保温作用が  
ぽかぽかを長続きさせます。

温泉ハシゴ  
重ね湯  
のススメ

### COURSE.3

冷えた体を  
冷えた体を  
じわつとあたため  
冷え対策と乾燥撃退でうるおい美肌に

- 磯部温泉
- 小野上温泉



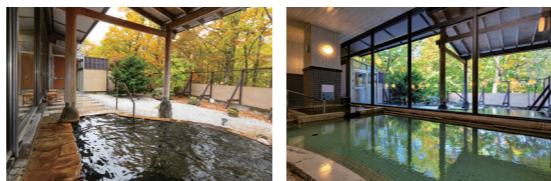


### 1 湯治場として親しまれた自然豊かな高原に湧く温泉

かざわおんせん  
鹿沢温泉

長野県との県境、湯の丸山の中腹にある鹿沢温泉。標高約1,400メートルの高原地帯で自然豊かな山々に囲まれ、四季折々の景色を楽しめる温泉地です。その歴史は1,000年以上におよび、江戸から大正期にかけては湯治場としてにぎわっていたそうです。お湯の泉質は炭酸水素塩泉で、体を芯から温めてくれます。

詳細はWEBでもチェック!



#### 炭酸水素塩泉

美肌ポイント  
スペース



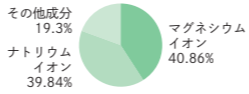
肌への効果 (pH値)

アルカリ性 中性 酸性

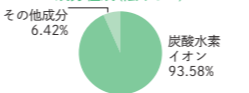
成分の濃さ

低張性 等張性 高張性

成分組成(陽イオン)



成分組成(陰イオン)



遊離成分

非遊離成分: メタけい酸240mg, メタほう酸4.6mg  
溶存ガス成分: 遊離二酸化炭素178mg

#### 湯 石井宏子の温泉アドバイス

温泉マークの意味は?

三本の湯気は「ほどほど・じっくり・さっと」3回に分割して入ることで、体の芯まで温まりが特長します。

泉質名: マグネシウム・ナトリウム-炭酸水素塩温泉 (低張性中性高温泉)  
pH: 6.7  
成分総計: 1,580mg/kg  
取材協力: 休暇村癒癒鹿沢 問い合わせ: 癒癒村観光協会 (0279-97-3721)



### 1 鹿沢温泉

炭酸水素塩泉

小諸ICから車約45分  
万座・鹿沢駅からタクシーで30分

鹿沢温泉から車約45分



### 2 川原湯温泉

硫黄泉  
塩化物泉  
硫酸塩泉

渋川伊香保ICから車約60分  
川原湯温泉駅から徒歩15分



### 3 上牧温泉

硫酸塩泉  
塩化物泉

水上ICから車約5分  
上牧駅から徒歩5分

川原湯温泉から車約65分



温泉ハンゴ  
重ね湯  
のススメ

#### COURSE.4

三大美肌泉質で  
自分磨きの旅  
失恋してもすぐに立ち直る!?

その1

- 鹿沢温泉
- 川原湯温泉
- 上牧温泉

その2

- 宝川温泉
- 草津温泉
- 四万温泉

その3

- 老神温泉
- 万座温泉
- 伊香保温泉

落とす・めぐる・潤す  
三大美肌泉質を重ねる

三大美肌泉質をめぐって、失恋にも負けない美肌を手に入れます。基本となるのは落とす、めぐる、潤すという3つのプロセス。この理想的な流れに見合った温泉を重ねていきます。鹿沢温泉はクレンジング作用の炭酸水素塩泉。まずは肌の汚れや古い角質を落とすとして、すっきりリセットしたら、硫黄と塩化物が特徴の川原湯温泉へ。湯に含まれる硫黄で体の内側から血行を促進させ、温まった体を塩の皮膜がコーティングして保温。そして仕上げは、硫酸塩泉の上牧温泉で天然の化粧水のようにひたひたと肌を保湿。しっとり潤い美肌の完成です。



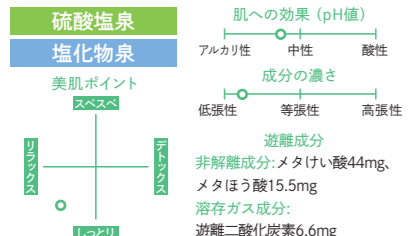
### 3 湯治場の風情を今に残す利根川のほとりの温泉地

かみもくおんせん  
上牧温泉

緩やかに流れる利根川のほとりの温泉地。谷川岳の雪解け水が地中で温められ、長い歳月を経て湧き出ている天然の温泉です。JR上牧駅が目と鼻の先でアクセスも良く、周辺はのどかで静かな湯治場の風情を今に残しています。国の国民保養温泉郷にも指定されており、美肌作用の温泉としても親しまれています。

泉質名: ナトリウム・カルシウム-硫酸塩・塩化物温泉 (低張性弱アルカリ性温泉)  
pH: 7.9  
成分総計: 1,120mg/kg  
取材協力: 上牧温泉辰巳館 問い合わせ: みなかみ町観光協会 (0278-62-0401)

詳細はWEBでもチェック!



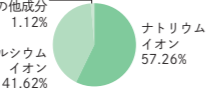
肌への効果 (pH値)

アルカリ性 中性 酸性

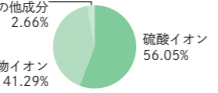
成分の濃さ

低張性 等張性 高張性

成分組成(陽イオン)



成分組成(陰イオン)



### 2 温泉街が高台にお引っ越し新旧の源泉をブレンド

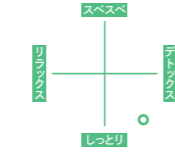
かわらゆおんせん  
川原湯温泉

800有余年の歴史を刻むこの温泉地は、八ッ場ダム建設事業に伴い高台へ移転しました。新しい温泉街には6軒の旅館と共同浴場が並んでおり、観光スポットとして人気を集める「八ッ場ダム」と共に新たにぎわいを見せています。旧源泉と新たに掘削した新源泉の両方をブレンドした温泉は、硫黄が香る温まりの湯です。

泉質名: 含硫黄-カルシウム・ナトリウム-塩化物・硫酸塩温泉 (低張性中性高温泉)  
pH: 7.1  
成分総計: 2,130mg/kg  
取材協力: やまきぼし 問い合わせ: 川原湯温泉協会 (0279-83-2591)

硫黄泉  
塩化物泉  
硫酸塩泉

美肌ポイント  
スペース



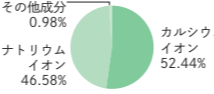
肌への効果 (pH値)

アルカリ性 中性 酸性

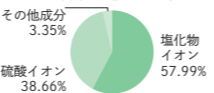
成分の濃さ

低張性 等張性 高張性

成分組成(陽イオン)



成分組成(陰イオン)



良質な源泉を  
ぜいたくに  
楽しむ





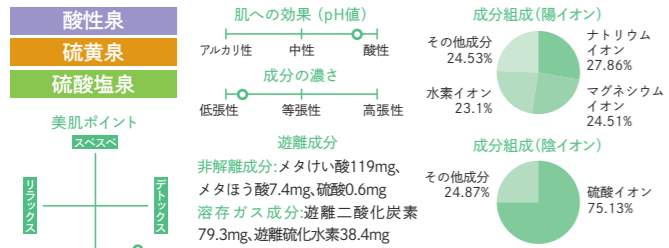


## 2 血のめぐりに働きかける 高濃度硫黄の高所温泉

まんざおんせん  
**万座温泉**

1日540万リットルと、豊富な湯量が自然の力で湧き出る万座温泉。高温かつ豊富な湯量に恵まれ、硫黄が濃厚な酸性のお湯で血行促進して、肌本来の代謝力を高めましょう。

詳細は  
WEBでも  
チェック!



泉質名: 酸性・含硫黄・ナトリウム・マグネシウム・硫酸塩温泉 (硫化水素型) (低張性酸性高温泉)  
pH: 2.5 成分総計: 1,210mg/kg  
取材協力: 万座プリンスホテル・万座高原ホテル  
問い合わせ: 万座温泉観光協会 (0279-97-4000)

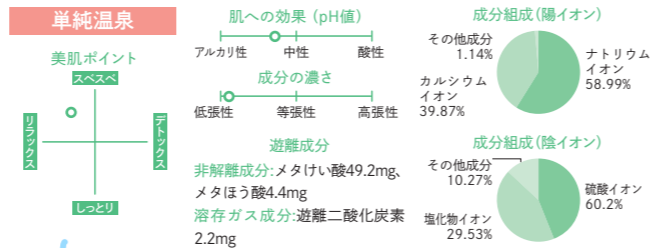


## 1 家族そろって入浴できる 刺激の少ないやさしい温泉

おいがみおんせん  
**老神温泉**

赤城山の神の矢傷を治したという伝説が残る老神の湯。刺激の少ない無色透明の単純温泉は老若男女が楽しめます。弱アルカリ性で肌の汚れをやさしく落としてスベスベに。

詳細は  
WEBでも  
チェック!



泉質名: 単純温泉 (低張性弱アルカリ性高温泉)  
pH: 8.1  
成分総計: 580mg/kg  
取材協力: 老神温泉伍楼閣  
問い合わせ: 老神温泉観光協会 (0278-56-3013)

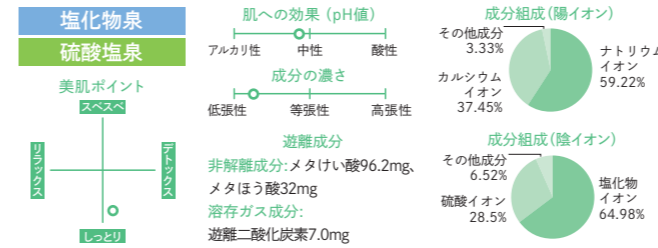


## 3 飲泉できるやさしい泉質で 潤いをしっかりキープ

しまおんせん  
**四万温泉**

保湿効果のある塩化物・硫酸塩泉の四万温泉。塩の皮膜で肌をベールのように覆って潤いを閉じ込め、同時に温まった体をコーティングすることでぽかぽかした状態が持続します。

詳細は  
WEBでも  
チェック!



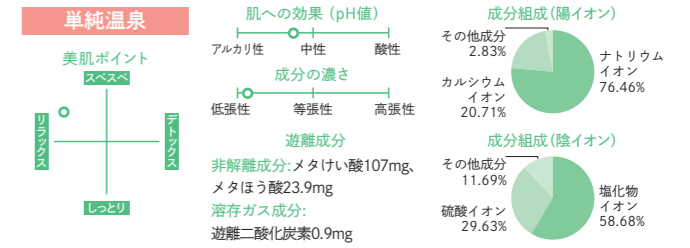
(神告の湯)  
泉質名: ナトリウム・カルシウム・塩化物・硫酸塩温泉 (低張性中性高温泉)  
pH: 7.2 成分総計: 1,360mg/kg  
取材協力: 四万やまぐち館  
問い合わせ: 四万温泉協会 (0279-64-2321)

## 1 総面積470畳の大露天風呂 豊富な湯量の温泉で肌をリセット

たからがわおんせん  
**宝川温泉**

湯量が豊富な宝川温泉は、アルカリ性の単純温泉。開放的な大露天風呂を楽しみながら、肌の汚れや古い角質を落として、さっぱりとしたすっぴんの状態にリセットします。

詳細は  
WEBでも  
チェック!



泉質名: 単純温泉 (低張性弱アルカリ性高温泉)  
pH: 7.7  
成分総計: 840mg/kg  
取材協力: 宝川温泉泉閣  
問い合わせ: みなみ町観光協会 (0278-62-0401)

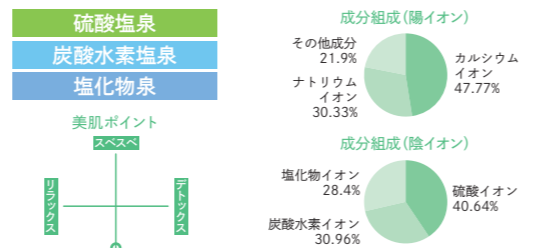


## 3 石段街の散策を楽しんだら 塩類泉で美肌の仕上げを

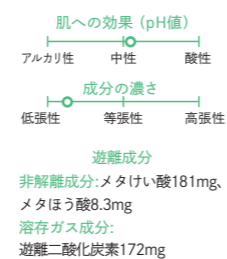
いかほおんせん  
**伊香保温泉**

「黄金の湯」は、鉄分を含んだ茶褐色のお湯で体を芯から温めてくれます。さらに炭酸水素塩、硫酸塩、塩化物の3種がそろった塩類泉のパワーで、落とす、めぐる、潤すの理想的な流れの最終仕上げとして、温まった体をコーティング。保温・保湿をして美肌へ導きます。

詳細は  
WEBでも  
チェック!



(黄金の湯)  
泉質名: カルシウム・ナトリウム・硫酸塩・炭酸水素塩・塩化物温泉 (低張性中性温泉)  
pH: 6.4  
成分総計: 1,360mg/kg  
取材協力: 千明仁泉亭  
問い合わせ: 波川伊香保温泉観光協会 (0279-72-3151)

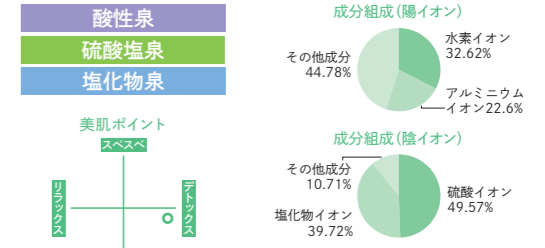


## 2 名湯が心地良い刺激で元気になる 強力な酸性と硫黄の湯で活性化

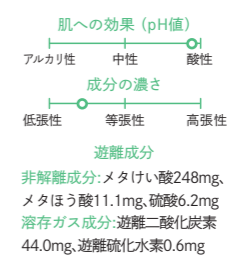
くさつおんせん  
**草津温泉**

高温で強い酸性の湯には殺菌作用と、体の活性化を助ける働きが期待できます。さらに湯に含まれている硫黄が血行を促進して中からぽかぽかに。肌への刺激も強いので、お湯の力を信じてこすらないで入浴することがポイントです。

詳細は  
WEBでも  
チェック!



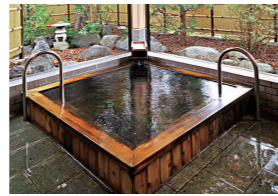
(西ノ河原源泉)  
泉質名: 酸性・アルミニウム・硫酸塩・塩化物温泉 (低張性酸性高温泉)  
pH: 2.0  
成分総計: 2,090mg/kg  
取材協力: 草津温泉望雲  
問い合わせ: 草津温泉観光協会 (0279-88-0800)







やわらかく  
無色透明で  
キラキラ



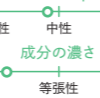
硫酸塩泉

塩化物泉

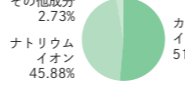
美肌ポイント



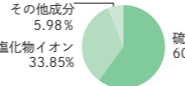
肌への効果 (pH値)



成分組成(陽イオン)



成分組成(陰イオン)



遊離成分

非遊離成分: メタけい酸78.7mg,  
メタほう酸27.7mg  
溶解ガス成分: 遊離二酸化炭素17.6mg

湯

石井宏子の  
温泉アドバイス

飲泉のコツ  
飲泉で内臓の活性をサポート。1回に飲むのは大きめのおちょこ位の量をゆっくり飲みしめるように。  
\*飲泉専用の場所で飲みましょう。

泉質名: カルシウム・ナトリウム-硫酸塩・塩化物温泉 (低張性中性高温泉)  
pH: 7.4  
成分総計: 1,580mg/kg  
取材協力: 猿ヶ京ホテル  
問い合わせ: みなかみ町観光協会 (0278-62-0401)



詳細は  
WEBでも  
チェック!

1 赤谷湖畔を望む静かな温泉地  
高温で透明度が高く湯量も豊富

猿ヶ京温泉

赤谷湖を見下ろすように立ち並ぶ温泉郷。江戸時代には笹の湯・湯島温泉と呼ばれ、谷あいの湯治場としてにぎわいを見せました。その後、ダム建設により、今の場所へ移り呼び名も猿ヶ京へと変更しました。源泉から湧き出る無色透明で豊富な湯量は、止まることなく温泉郷一帯を潤し続けています。

2 体の内外が整う  
山あい湧くやさしい名泉

四万温泉

「四万(よまん)の病を癒す霊泉」という伝説から名付けられたという四万温泉。四方を山々に囲まれ、山あいを縫うように流れる四万川に沿って温泉街が広がります。源泉は42カ所にもおよび、そのうちの39カ所が自然湧出。やわらかな湯の恵みは、入浴すれば肌に良く、飲めば胃腸に良いと昔からいわれ、飲泉所も点在しています。

泉質名: ナトリウム・カルシウム-硫酸塩・硫酸塩温泉 (低張性中性高温泉)  
pH: 6.3  
成分総計: 1,900mg/kg  
取材協力: 四万たむら  
問い合わせ: 四万温泉協会 (0279-64-2321)

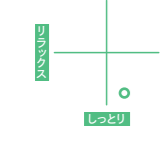
詳細は  
WEBでも  
チェック!



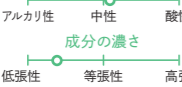
塩化物泉

硫酸塩泉

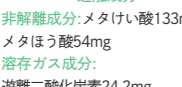
美肌ポイント



肌への効果 (pH値)



成分組成(陽イオン)



成分組成(陰イオン)



遊離成分

非遊離成分: メタけい酸133mg,  
メタほう酸54mg  
溶解ガス成分:  
遊離二酸化炭素24.2mg



少し  
とろみのある  
力強いお湯



CHECK!

地球から湧き出す温泉は生きている?

地中深くから長い年月をかけて湧き出す温泉は、まさに大自然の恵み。地表に湧出して空気に触れることで熟成が始まり、時間の経過とともにさまざまな変化が現れます。季節や気候により、微妙に成分が変化する温泉はまさに生き物。その時々温泉との出会いは一期一会といえます。



野趣あふれる  
露天風呂

温泉ハシゴ  
重ね湯  
のススメ

COURSE.5

温泉で  
肌も体もいきいき  
温泉パワーで若々しくなりたい

- 猿ヶ京温泉
- 四万温泉



猿ヶ京温泉から  
車で約50分

1 猿ヶ京温泉

硫酸塩泉  
塩化物泉

月夜野ICから  
車で約25分  
上毛高原駅から  
バスで約35分



2 四万温泉

塩化物泉  
硫酸塩泉

渋川伊香保ICから  
車で約55分  
中之条駅から  
バスで40分



保湿をして潤いを与え  
塩皮膜でコーティング  
肌の乾燥が気になる、肌に元気がないという人には猿ヶ京温泉と四万温泉の重ね湯で潤いをチャージ。硫酸塩泉の猿ヶ京温泉と塩化物硫酸塩泉の四万温泉は、言うならばタイプの違う保湿剤。さらさらとしていて、なめらかな猿ヶ京の湯で肌に潤いを与えたら、四万の湯が肌の表面を塩の皮膜でベールのように覆って潤いを閉じ込めます。温まった体をコーティングすることで肌に水分をとどめておかしな状態が持続し、血めぐりも促進します。また四万温泉は胃腸の湯とも呼ばれ、飲泉により内臓を活性化。内側からも美と健康に働きかけましょう。





宝川温泉を象徴する秋の風景

## 1 春夏秋冬の大自然と溶け合う 圧巻の露天風呂を楽しみ尽くす

たからがわおんせん  
宝川温泉

利根川の最上流、雄大な自然に包まれた宝川温泉。一軒宿ながら宝川の渓流沿いに広がる大露天風呂は総面積が470畳という圧巻のスケール。毎分1,800リットルもの豊富な湯量を誇り、4種類の自家源泉をブレンドした源泉かけ流しの湯を、四季折々の風景を眺めながら楽しめます。弱アルカリ性でやさしくさっぱりした泉質です。



詳細はWEBでもチェック!



### 単純温泉

#### 美肌ポイント



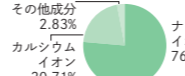
#### 肌への効果 (pH値)



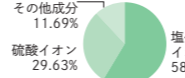
#### 成分の濃さ



#### 成分組成 (陽イオン)



#### 成分組成 (陰イオン)



#### 遊離成分

非遊離成分: メタけい酸107mg、  
メタほう酸23.9mg  
溶解ガス成分: 遊離二酸化炭素0.9mg



石井宏子の温泉アドバイス  
五感入浴で心を放電  
美と健康には心の癒やしも大切。温泉の音を聞き、感触を楽しみ、ほのかな香りや温もりに身を委ねましょう。

泉質名: 単純温泉 (低張性弱アルカリ性高温泉)  
pH: 7.7  
成分総計: 840mg/kg  
取材協力: 宝川温泉温泉園  
問い合わせ: みなかみ町観光協会 (0278-62-0401)



開放感あふれる源泉かけ流し大露天風呂

1 宝川温泉 水上ICから車で約30分  
水上駅からバスで約30分+徒歩20分 (送迎有・要予約)



- 宝川温泉
- 法師温泉

## 2 秘湯の一軒宿で堪能する 全国でも珍しい足元湧出泉

ほうしおんせん  
法師温泉

上信越高原国立公園内にある秘湯。山深い場所に歴史ある木造建築の一軒宿がひっそりとたたずんでいます。名物とも言えるのが、明治の面影を今に伝える鹿鳴館風の大浴場。湯船の底から純度100%の源泉が自然湧出する数少ない温泉で、敷き詰められた玉石の間から、ブクブクと湧き上がる生まれたての湯を感じることができます。

詳細はWEBでもチェック!



国の有形文化財に登録された法師乃湯



### 硫酸塩泉

#### 美肌ポイント



#### 肌への効果 (pH値)



#### 成分の濃さ



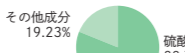
#### 遊離成分

非遊離成分: メタけい酸40.6mg、  
メタほう酸6.8mg

#### 成分組成 (陽イオン)



#### 成分組成 (陰イオン)



### CHECK!

お湯の特徴を知るのに役立つ「温泉分析書」を見てみよう!

温泉施設の更衣場などに貼ってある温泉分析書。これは専門機関が温泉成分を詳しく分析してまとめた書面で、いわば温泉のプロフィール。ただし項目が多くて分かりづらいので、まずは①泉質別適応症、②泉質名、③pH値、④成分総計の4項目をチェック。より温泉が楽しくなります。

## 2 法師温泉

硫酸塩泉

月夜野ICから車で約40分  
上毛高原駅からバスで約45分

宝川温泉から車で約60分



忙しい日常を忘れて心身を癒やしたい時は、秘湯と呼ばれる山の静かな一軒宿でプチ湯治。まずはやさしい単純温泉の宝川温泉で肌を整えて。ここの醍醐味は川の両側に広がる大露天風呂の潤沢な湯量と開放感。混浴ですが男女ともに湯浴み着姿で数える露天風呂を自由にめぐり、入浴時間や季節ごとに表情を変える大自然を五感で味わえます。心と体が解放されたら、お湯とじっくり向き合える法師温泉へ。足元から湧き出す源泉は無色透明で、湯玉がぱつと開くその瞬間に温泉の生命力を実感できます。天然の化粧水のような硫酸塩泉で肌もしっとり仕上がります。





透き通った  
なめらかな  
お湯が自慢

## 1 透明度の高い湯が自然湧出 ニジマスが泳ぐ湖畔の温泉

まるぬまおんせん  
丸沼温泉

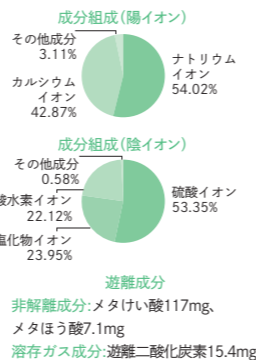
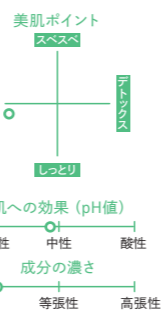
大自然に囲まれた神秘的な湖、丸沼のほとりに立つ一軒宿の天然温泉。豊富に湧き出る源泉は無色透明でくせのない単純温泉。かけ流しにした大浴場の中心にはニジマスの源泉湯口が鎮座し、壁面にしつらえた水槽の中を泳ぐニジマスを眺めながらゆったり入浴できます。湖ではマス釣りが楽しめ、夏は避暑地として人気を集めます。



詳細は  
WEBでも  
チェック!



### 単純温泉



泉質名:単純温泉(中性低張性  
高温泉)  
pH:7.2  
成分総計:910mg/kg  
※取材協力:丸沼温泉環湖荘  
問い合わせ:片品村観光協会  
(0278-58-3222)

### 湯 石井宏子の 温泉アドバイス

温泉美顔術  
新鮮な源泉の湯口から桶で湯を汲み適温にし、タオルを浸して軽くしぼり顔にあてて「温泉蒸しパック」を。

## 2 伝説の残る溪谷美の温泉郷 寛ぎながら肌に潤いを

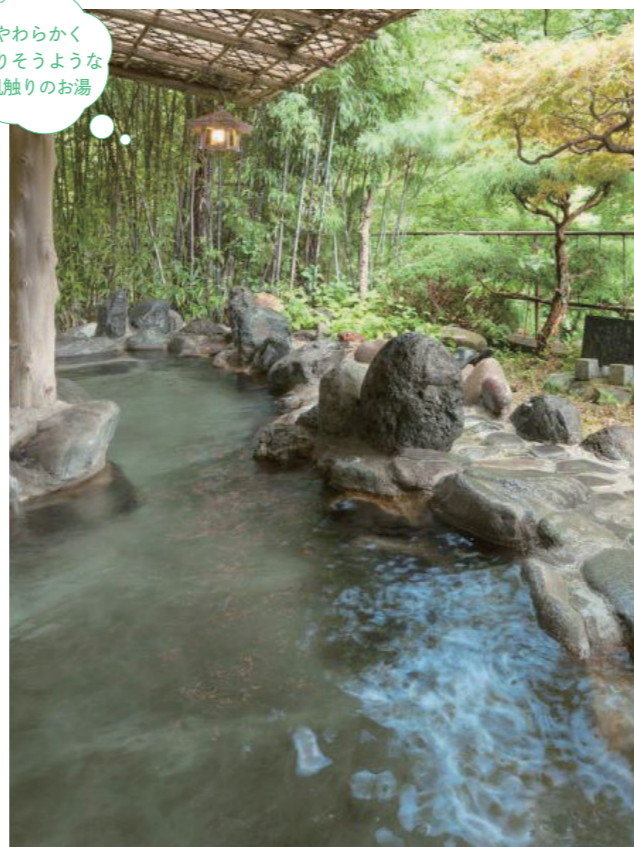
おいがみおんせん  
老神温泉

周囲を山並みに囲まれた、自然豊かな片品溪谷に湧く温泉。片品川に沿うように旅館やホテルが斜面に立ち並びます。赤城山の神の矢傷を治したという伝説が残る老神の湯は、美肌や傷を癒やすといわれています。刺激が少なく、穏やかな無色透明の単純温泉で湯あたりしにくく、お子さまから高齢者まで家族そろって楽しめます。

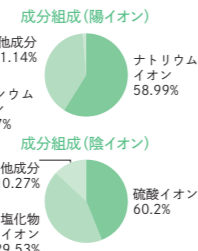
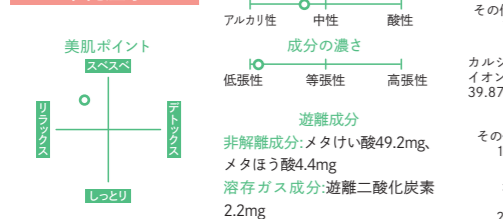
詳細は  
WEBでも  
チェック!



やわらかく  
寄りそうような  
肌触りのお湯



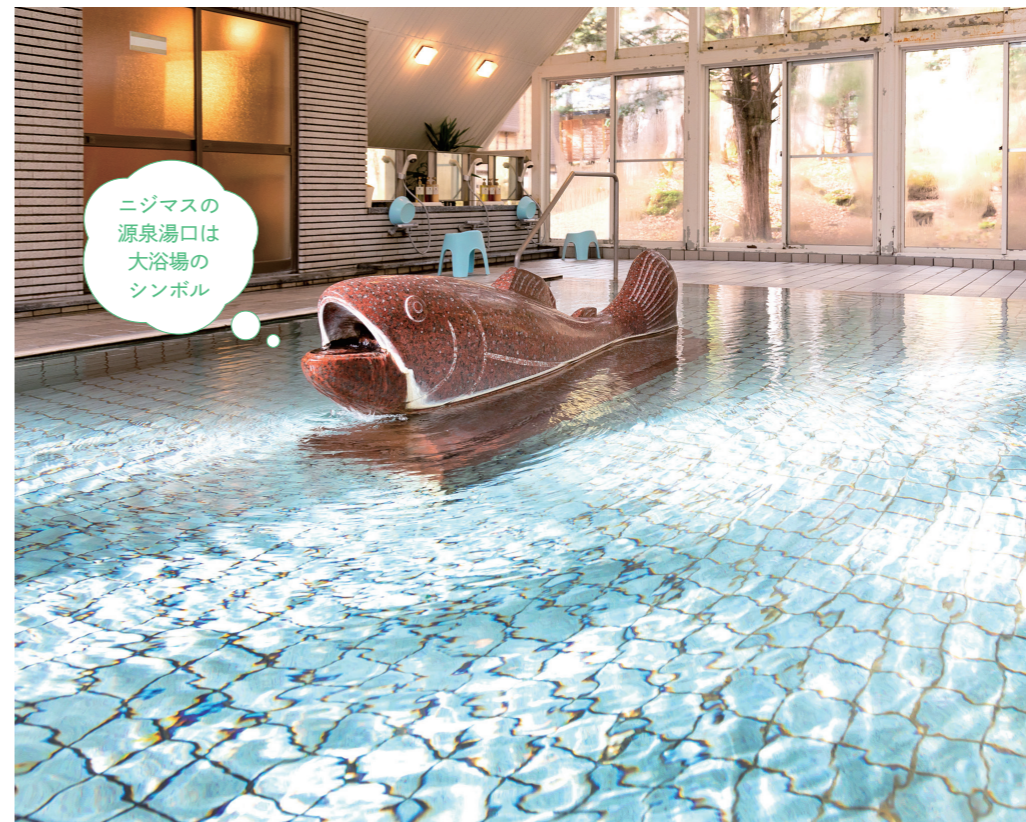
### 単純温泉



### CHECK!

#### 単純温泉は、単純なんかじゃなかった!

単純温泉とは泉温が25℃以上で、お湯1kg中の含有成分が1,000mg以下の温泉のこと。含まれている成分は少ないけれど、温泉分析書を見るとさまざまな温泉の成分が存在することが分かり、奥深い。マイルドな作用でリラックスできる、やさしい癒やしの温泉です。



ニジマスの  
源泉湯口は  
大浴場の  
シンボル

## 1 丸沼温泉

単純温泉

沼田ICから  
車で約75分  
沼田駅から  
バスで約90分



丸沼温泉から  
車で約45分

## 2 老神温泉

単純温泉

沼田ICから  
車で約30分  
沼田駅から  
バスで50分



長いつつたりとつかつていられる、刺激の少ない癒やしの2湯をめぐります。清らかな水をたたる湖畔に源泉が自噴する丸沼温泉は、キラキラした透明かつ中性の単純温泉で、とりとめぬらかな浴感特徴。天井が高くガラス張りの窓越しに、神秘的森が広がるような開放的な大浴場で楽しめます。さっぱりとした入り心地のお湯は、疲れた体にもスツとなじみ、心もゆるみます。次に訪れる老神の湯は、弱アルカリ性単純温泉。ふんわりと包まれるような感触で、肌をしっとりやさしく仕上げます。

温泉ハシゴ  
重ね湯  
のススメ

### COURSE.7

やさしさ満点の  
湯で潤いチャージ  
ゆったり身をゆだねてしっとり美肌に

- 丸沼温泉
- 老神温泉



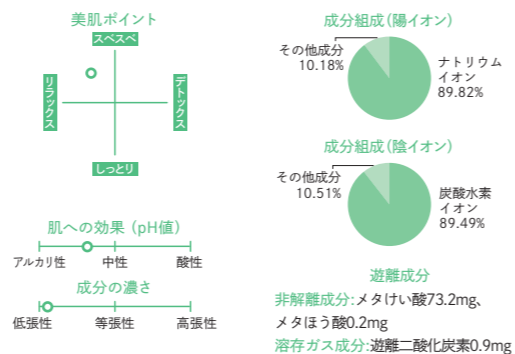


## 1 温泉神社も立ち寄りたい 歴史の深い東上州の温泉郷

### つかおんせん やぶ塚温泉

新田義貞の隠し湯といわれるやぶ塚温泉郷は、数少ない群馬県東部にある温泉地。千年以上も絶えることのない源泉は、この地にたたずむ温泉神社のふもとに湧き続けています。湯の特徴は無色透明でさらっとした肌触りで、美肌サポーターのメタケイ酸が含まれているため肌がスベスベに。湯宿を起点に温泉神社周辺の散策もおすすめです。

詳細はWEBでもチェック!



### 湯 石井宏子の温泉アドバイス

あがり湯は必要か? 温泉入浴の効果を持続させたいならシャワーで流さずに。刺激を感じたり、のぼせそうなのは真湯で流して。

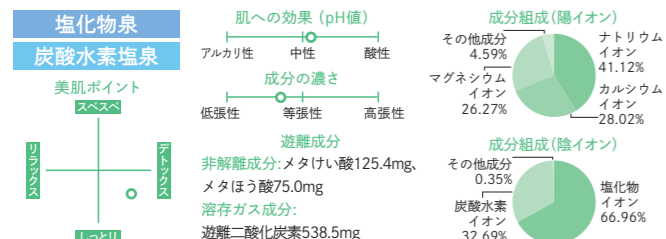


## 3 赤城山麓の一軒宿に湧く 歴史と癒やしの茶褐色の湯

### なしぎおんせん 梨木温泉

赤城山の南東麓、清らかな深沢川河畔の木立に囲まれた静かな温泉地。開泉から千年以上の歴史を持ち、多くの人々を癒やしてきた源泉は一軒宿の梨木館に受け継がれ、今もなお自然湧出の湯がこんこんと湧き続けています。特徴のある茶褐色の湯は、塩分、鉄分、カルシウムもたっぷり。肌をなめらかに整える、炭酸水素塩泉です。

詳細はWEBでもチェック!

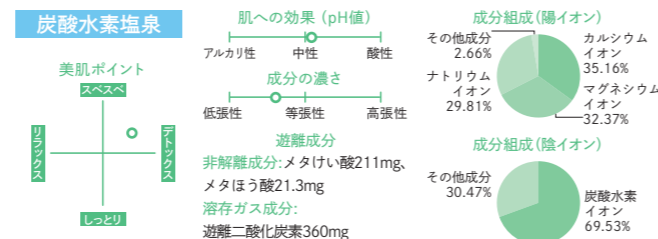


## 2 上州の薬湯として知られる にごり湯を源泉かけ流し

### あかぎおんせん 赤城温泉

赤城山の南麓に位置し、山に囲まれた小さな温泉郷。四季折々の美しい大自然の中に、趣深い湯宿が数軒ほど静かにたたずみ、秘湯の風情を漂わせています。無色透明で自然湧出した源泉は、空気に触れると茶褐色に変色します。上州の薬湯として古くから親しまれているこの濃厚なにごり湯は、体の芯まで温まる温泉です。

詳細はWEBでもチェック!



うっすらと湯に白い膜が張ることも



### 2 赤城温泉

#### 炭酸水素塩泉

赤城ICから 車で約35分  
大胡駅から タクシーで約30分



### 1 やぶ塚温泉

太田藪塚ICから 車で約10分  
藪塚駅から 徒歩約10分

やぶ塚温泉から 車で約50分

赤城温泉から 車で約30分

### 3 梨木温泉

#### 塩化物泉 炭酸水素塩泉

伊勢崎ICから 車で約40分  
本宿駅から約10分(送迎有・要予約)



温泉ハンゴ 重ね湯 のススメ

### COURSE.8

温かさに包まれる 癒やしの湯 日頃の疲れやストレスを解放

- やぶ塚温泉
- 赤城温泉
- 梨木温泉

歴史ある源泉に癒やされ 大地の恵みに感謝する 歴史を紡ぐ温泉地で、のんびりと温まって癒やされながら、自然の恵みに触れるコース。3湯に共通するのは炭酸水素塩泉系で、メタケイ酸が含まれる美肌の湯であること。まずはマイルドなやぶ塚温泉でやさしく汚れを落とし、美肌のベースを作ります。赤城温泉のにごり湯は、肌をスベスベにする作用に加え、湯に含まれる炭酸ガスによって毛細血管が広がり、ぽかぽかと血行を促進します。そして仕上げの梨木温泉はマグネシウムや鉄の入った茶褐色の湯。ややぬるめの気持ちいい温度でゆったり温まりながら、塩化物泉の保湿作用で肌をコーティングして温かさを持続させます。



# おいしいものガイド! お土産編



# 高速道路SA・PAの おいしいもの ガイド!

横川SA 下り線

濃厚キャラメルクリーム  
レーズンサンド  
Caramel Raisin Sandwich  
濃厚キャラメルクリーム  
レーズンサンド(8個入) **1,540円(税込)**

横川SA 下り線

群馬だるまんじゅう  
**830円(税込)**

横川SA 上り線

峠のそば  
**1,150円(税込)**

横川SA 上り線

碓氷峠の力餅(16個入り)  
**864円(税込)**

甘楽PA 上り線 下り線

ぷりぷりとんもつ煮  
**850円(税込)**

甘楽PA 上り線 下り線

富岡スイートポテト(箱入り)  
**1,296円(税込)**

赤城高原SA 下り線

かりんとうまんじゅう(6個入)  
**777円(税込)**

赤城高原SA 下り線

吹割りりんごの手作りアップルパイ  
**1,080円(税込)**

甘楽PA 上り線

上州麦豚生姜焼定食  
**1,350円(税込)**

甘楽PA 上り線 下り線

もつ煮定食  
**980円(税込)**

横川SA 上り線

峠の釜めし御膳  
**2,850円(税込)**

赤城高原SA 上り線

特上はちみつ  
**1,400円(税込)**

赤城高原SA 上り線

一番星もつ次郎  
**1,200円(税込)**

駒寄PA 下り線

俵最中(5個入)  
**1,100円(税込)**

駒寄PA 下り線

綿飴  
**888円(税込)**

横川SA 下り線

上州麦豚わっぱ飯  
**1,500円(税込)**

駒寄PA 上り線

ホルモン焼定食  
**1,100円(税込)**

駒寄PA 下り線

もつ煮定食  
**900円(税込)**

駒寄PA 上り線

旅がらす(8枚入)  
**669円(税込)**

駒寄PA 上り線

湯の花まんじゅう(小)  
**1,080円(税込)**

太田強戸PA 東行き 西行き

牧場牛乳ブレッド  
**648円(税込)**

太田強戸PA 東行き 西行き

みつごま  
**1,188円(税込)**

赤城高原SA 下り線

水沢舞茸天うどん  
**1,520円(税込)**

赤城高原SA 上り線

上州牛の贅沢ボロネーゼ  
**1,380円(税込)**

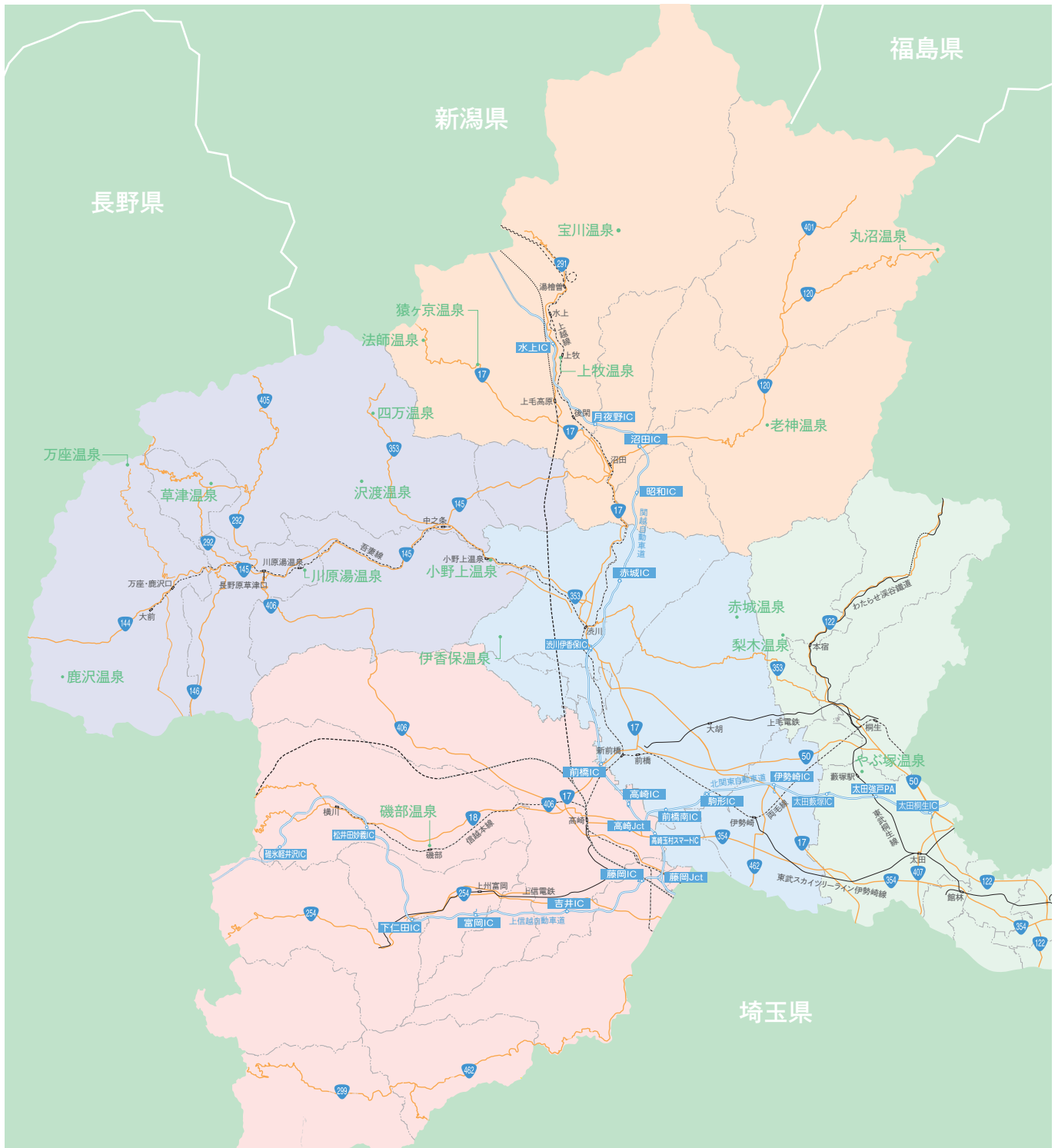
太田強戸PA 東行き 西行き

十石みそラーメン  
**990円(税込)**

※上記は2023年11月時点の情報です。商品の販売中止、金額が変更されていることがあります。



# 群馬温泉MAP



## 群馬県観光案内

- 群馬県観光物産国際協会 ————— (027-243-7273)
- 群馬県戦略セールス局観光魅力創出課 (027-226-3386)
- 群馬県前橋観光案内所 ————— (027-243-7274)
- 群馬県大阪事務所 ————— (06-6341-5303)
- 群馬県高崎観光案内所 ————— (027-327-9333)
- 群馬県温泉協会 ————— (027-221-9050)

群馬県観光物産国際協会

〒371-0026 群馬県前橋市大手町2-1-1 ☎ 027-243-7273



<https://gunma-kanko.jp/>

HPIはこちらをチェック!



あなたに、ベスト・ウェイ。

