



湯量日本一の源泉から秘湯の一軒宿まで
県内の温泉をご紹介します。

ぐんまの温泉



デジタルパンフレット
持ち運びに便利!
こちらからご覧ください。

群馬県



visit **Gunma**
英語版観光情報サイト

WELCOME TO GUNMA

Bathed in Beauty



とっておきのぐんまの観光情報をPC・スマホでチェックできます!

ググっとぐんま公式サイト

群馬県の観光や
イベント、
グルメなどを探そう!!



事務局

ググっとぐんま観光宣伝推進協議会
(群馬県観光物産国際協会 内)

ググっとぐんま 検索



ググっとぐんま観光宣伝推進協議会公式Twitterページ

ググっとぐんま(公式)
ぐぐったあ

開花や紅葉の状況など、
ぐんまの旬な
おすすめ観光情報を発信中!



群馬県観光魅力創出課公式Facebookページ

ぐんまの観光情報
G'face

ぐんまの魅力たっぷりの
観光情報をお届け!
ワクワクぐんまの情報発信中!



群馬県観光案内

- 群馬県観光物産国際協会 ☎027-243-7273
- 群馬県前橋観光案内所(県庁内) ☎027-243-7274
- 群馬県高崎観光案内所 ☎027-327-9333
- 群馬県戦略セールス局観光魅力創出課 ☎027-226-3386

- アンテナショップ「ぐんまちゃん家」 ☎03-3571-3086
- 群馬県大阪事務所 ☎06-6341-5303
- 群馬県温泉協会 ☎027-221-9050

●本冊子で紹介する交通手段や時間はおおよその目安です。余裕を持ってお出かけください。また、掲載の地図はすべて略図です。あらかじめご了承ください。なお、詳しい内容をお知りになりたい方は、各お問い合わせ先にご確認ください。●ご旅行に先立ち各施設の営業日や営業時間はあらかじめご確認ください。●本冊子に掲載している写真は、すべてイメージです。実際とは異なる場合もあります。●本冊子の掲載内容は令和3年3月1日現在のものです。

極上の温泉王国「ぐんま」。

群馬県の温泉地の総数は二百力所以上。宿泊できる温泉地だけでも90力所を超えます。さらに、山岳・高原・溪谷など、変化に富む自然の中で湧き出し、その地域で育まれてきた群馬の温泉は、それぞれが個性的。多彩な魅力を体験できます。豊富な湯量と泉質の良さを知られる名湯、レトロな湯の町情緒が人気を呼ぶ温泉郷、石段のカラコ歩きが名物の温泉街、大自然の中でアクティビティを楽しむ温泉、そして静寂を味わえる素朴な一軒宿。露天風呂も川の中、雲の上、雪見を満喫できるロケーションなど。さらに温泉地の数以上に、泉質はさまざま。同じ温泉地でも湧出箇所によって数種類もの泉質があるのは珍しくありません。ゆつたり、のんびり、ほつこり。関東の温泉王国で、極上の温泉体験。首都圏からのアクセスも至便です。

上越国境の大自然に抱かれた「氷上」、
日本を代表する秘湯の一軒宿「法師」、
天下第一の大露天風呂をうたう「宝川」、
神秘的な湖畔に湧く「丸沼」など、
雄大な自然と温泉のハーモニー。

利根沼田エリア P.8~11

P.16~18

東部エリア

新田義貞の隠し湯
と呼ばれる「やぶ塚」、
坂上田村麻呂の開湯
伝説を秘める「梨木」、
共に歴史を物語る名湯。

県央エリア P.16~18

湯の町の情緒豊かな石段街「伊香保」、
美人の湯として親しまれる「小野上」、
利根川ほとりの「敷島」など、
赤城・榛名山麓の出湯を満喫。

西部エリア

P.12~15

温泉記号発祥の地「磯部」、
小説の舞台にもなった秘湯「霧積」、
美しい湖畔の湯「榛名湖」など、
個性派ぞろいの湯どころ。

吾妻エリア

P.4~7

自然湧出量日本一の「草津」、
日本屈指の高所温泉「万座」、
清流沿いの湯の町「四方」、
川の中の露天風呂「尻焼」など、
ぐんまの温泉力、凝縮。

- 名古屋方面から
東名高速道路・中央自動車道・長野自動車道・
上信越自動車道・関越自動車道
名古屋IC~高崎IC(約5時間)
東海道新幹線 上越新幹線 名古屋駅~東京駅~高崎駅
北陸新幹線 (約3時間)
- 大阪方面から
近畿自動車道・名神高速道路・東名高速道路・中央自動車道・
長野自動車道・上信越自動車道・関越自動車道
東大阪IC~高崎IC(約6時間40分)
東海道新幹線 上越新幹線 新大阪駅~東京駅~高崎駅
北陸新幹線 (約3時間30分)
- 金沢方面から
北陸自動車道・上信越自動車道・関越自動車道
金沢IC~高崎IC(約4時間30分)
北陸新幹線 金沢駅~高崎駅(約2時間15分)

首都圏からの交通アクセス



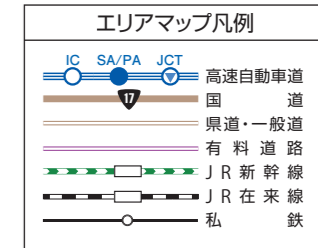
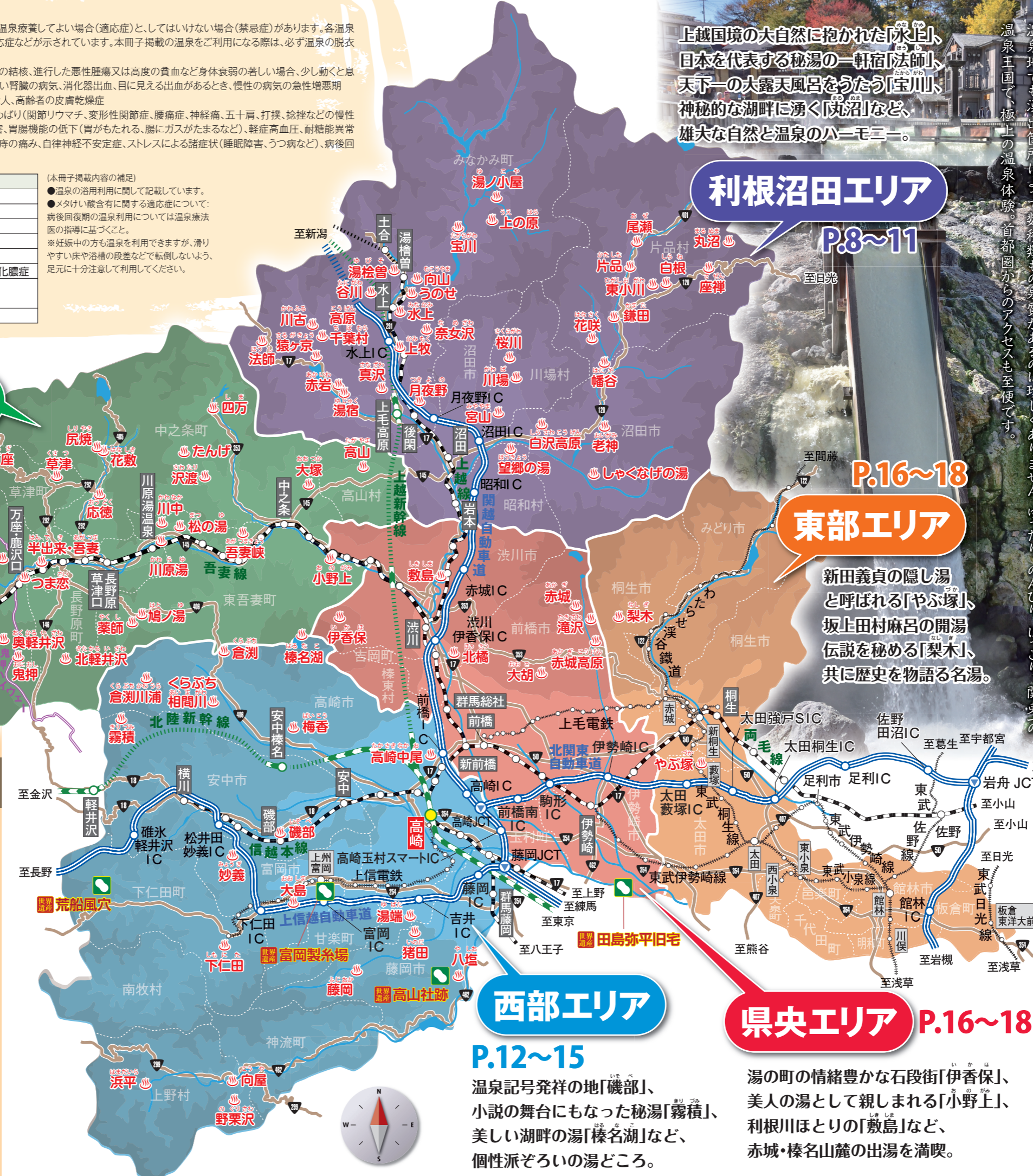
■温泉の禁忌症、適応症と利用上の注意／病気や症状には、温泉療養してよい場合(適応症)としてはいけない場合(禁忌症)があります。各温泉には一般的禁忌症、泉質別禁忌症、一般的適応症、泉質別適応症などが示されています。本冊子掲載の温泉をご利用になる際は、必ず温泉の脱衣所等にある入浴上の注意の表示もご確認ください。

- 一般的禁忌症／病気の活動期(特に熱のあるとき)、活動性の結核、進行した悪性腫瘍又は高度の貧血など身体衰弱の著しい場合、少し動くとき息苦しくなるような重い心臓又は肺の病気、むくみのあるような重い腎臓の病気、消化器出血、目に見える出血があるとき、慢性的病気の急性増悪期
- 泉質別禁忌症／酸性泉及び硫黄泉：皮膚又は粘膜の過敏な人、高齢者の皮膚乾燥症
- 一般的適応症／筋肉若しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり(関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期)、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)、軽い高コレステロール血症、軽い喘息又は肺気腫、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、うつ病など)、病後回復期、疲労回復、健康増進

(本冊子掲載内容の補足)

- 温泉の浴用利用に関して記載しています。
- メタけい酸含有に関する適応症については温泉療法医の指導に基づくこと。
- ※妊娠中の方も温泉を利用できますが、滑りやすい床や浴槽の段差などで転倒しないよう、足元に十分注意して利用してください。

泉質名	適応症
単純温泉	自律神経不安定症、不眠症、うつ状態
塩化物泉	きりきず、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症
炭酸水素塩泉	きりきず、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症
硫酸塩泉	塩化物泉と同じ
二酸化炭素泉	きりきず、末梢循環障害、冷え性、自律神経不安定症
酸性泉	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
硫黄泉	アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症(硫化水素型については、末梢循環障害を加える)
放射能泉	高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎など



- 本冊子は、観光客が通年宿泊できる温泉地を掲載しています。
- 各温泉地のお問い合わせ先は、宿泊施設が複数ある場合は市町村該当部署や観光協会等とし、宿泊施設が一軒のみの場合はその施設としています(☎マークで表しています)。



F 浅間山・鬼押し出し園

あさま やま おにおしだ えん
《長野原町・嬬恋村》
天明3年(1783)の浅間山の大噴火で流れ出した溶岩が作った奇勝奇観が楽しめる施設。噴火当時の物語る資料館もあります。浅間山をはじめ北アルプス連峰も望めます。
☎0279-86-4141 鬼押し出し園



E 野反湖《中之条町》

のぞりこ
標高1,513mにあるダム湖で、上信越高原国立公園の特別地域に指定。初夏からノソリキスゲなどの高山植物が多数咲き始め、ハイキングやキャンプなども楽しめます。
☎0279-75-8814 中之条町観光協会



D 芳ヶ平湿地群《中之条町・草津町》

よし がだいらしつ ちく ぐん
平成27年(2015)5月にラムサール条約湿地に登録。東アジア最大のチャップボミゴケ群落など貴重な生態系が存在し、湿地群内の遊歩道でハイキングも楽しめます。
☎0279-95-3111 中之条町六合振興課
☎0279-88-0001 草津町企画創造課

G 湯の丸高原《嬬恋村》

ゆ まる こうげん
野生植物の宝庫で別名「花の高原」ともいわれる高原です。6月上旬～6月下旬に約60万株のレンゲツツジで彩られ、赤いじゅうたんを敷きつめたように咲く光景は見事です。
☎0279-97-3721 嬬恋村観光協会



I 名勝「吾妻峡」

あがつまきょう
《東吾妻町》
国指定名勝で上流にはハツ場ダム。吾妻川の浸食によってできた細長い渓谷は懸崖や奇石、滝など変化に富んだ景色。新緑や紅葉など四季折々に美しい姿を見せます。
☎0279-70-2110 東吾妻町観光協会



H 暮坂峠

くれさかとうげ
わがやまぼくすいし ひ
《中之条町》
大正11年(1922)、詩人・若山牧水は草津から沢渡へと暮坂峠を越え「枯野の旅」を残しました。この詩が刻まれた碑の上にマント姿の牧水の石像が建っています。
☎0279-75-8814 中之条町観光協会

温泉美肌アイテム《中之条町》

今、美人の湯として注目されている四万温泉。温泉を配合した化粧水や石鹸、ボディソープなど美肌グッズもお土産にオススメです。
☎0279-64-2321 四万温泉協会



A 草津温泉湯もみ《草津町》

熱い源泉を木の板で混ぜ、温度を下げる草津の伝統「湯もみ」。「熱乃湯」ではデンボ良い草津節の唄に合わせて板を動かす楽しい湯もみを体験できます。旅の思い出にいかがでしょうか。
☎0279-88-0800 草津温泉観光協会

温泉まんじゅう《草津町》

温泉みやげと言えば温泉まんじゅう。全国的に有名な銘店が湯畑、国道沿い、西の河原通りなどに点在。それぞれの味を食べ比べてみるのも楽しみです。
☎0279-88-0800 草津温泉観光協会



吾妻エリア

吾妻エリア



PHOTO:草津温泉湯畑



B 道の駅中山盆地《高山村》

地元産野菜や加工品、村内の観光情報など高山村の魅力を発信する施設。天然日帰り温泉「ふれあいプラザ」やレストラン、宿泊コテージも併設。のんびりゆったり過ごせます。
☎0279-63-2000 道の駅中山盆地

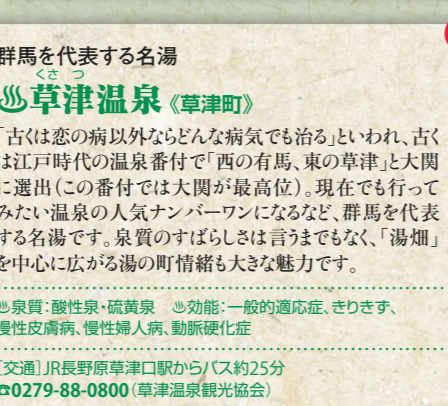
ぐんまの温泉インフォメーション

美しい名前は頼朝に由来
花敷温泉《中之条町》
源頼朝が詠んだとされる「山桜夕日に映える花敷きて谷間に煙る湯にぞ入る山」という和歌が名前の由来とも。山里の川沿いにある静かな温泉地で、旅と酒を愛した歌人、若山牧水も訪れました。
☎泉質:硫酸塩・塩化物温泉 ☎効能:一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症
[交通] JR長野原草津口駅からバス約35分
☎0279-95-5307



四万の病を治す霊泉
四万温泉《中之条町》
清流の四万川沿いに点在する、日向見、ゆずり、新湯、山口、温泉口の五つのエリアからなり、一説には、平安時代に夢のお告げで「四万種類の病を治す霊泉」とされたのが名前の由来とも。湯治場として古くから賑わった温泉は、「薬湯」としてリウマチや神経痛、胃腸病などによく効きます。最近ではレトロな街並みに人気が集まっています。
☎泉質:塩化物泉 ☎効能:一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、慢性婦人病
[交通] JR中之条駅からバス約40分
☎0279-64-2321 (四万温泉協会)

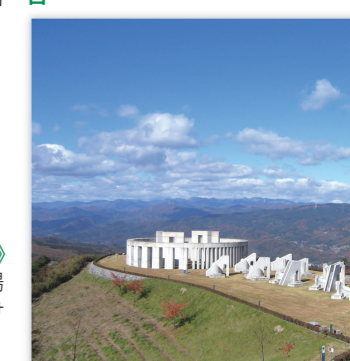
群馬を代表する名湯
草津温泉《草津町》
「古くは恋の病以外ならどんな病気でも治る」といわれ、古くは江戸時代の温泉番付で「西の有馬、東の草津」と大関に選出(この番付では大関が最高位)。現在でも行ってみたい温泉の人気ナンバーワンになるなど、群馬を代表する名湯です。泉質のすばらしさは言うまでもなく、「湯畑」を中心に広がる湯の町情緒も大きな魅力です。
☎泉質:酸性泉・硫酸泉 ☎効能:一般的適応症、きりきず、慢性皮膚病、慢性婦人病、動脈硬化症
[交通] JR長野原草津口駅からバス約35分
☎0279-88-0800 (草津温泉観光協会)



川がそのまま露天風呂
尻焼温泉《中之条町》
川底から温泉が湧き出し、川がそのまま風呂となる天然露天風呂。で有名。ユニークな名前は、痔疾に効かせられ、昔、川原の穴を掘ってお尻だけを湯に浸して治療したことが由来です。
☎泉質:硫酸塩泉 ☎効能:一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症
[交通] JR長野原草津口駅からバス約35分+徒歩約10分
☎0279-75-8814 (中之条町観光協会)

C 県立ぐんま天文台《高山村》

世界最大級の口径150cmの望遠鏡で美しい星空観察、層間は太陽望遠鏡で太陽の観察もできます。鑑賞会や3D上映会など一般向けのイベントも多数開催。屋外に再現された古代遺跡も必見です。
☎0279-70-5300 県立ぐんま天文台



日本百名山の数々を望む
ちとしろね

白根温泉《嬋恋村》

日本百名山の草津白根山、浅間山、四阿山をはじめとする、美しい山々を望む高原に湧きます。一軒宿のリゾートホテルでは山々の景色を眺めながら温泉が楽しめます。

☉泉質：塩化物泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、慢性婦人病、虚弱児童

[交通] JR万座・鹿沢口駅からバス約10分
☎0279-97-4111 借

山里に湧く、にぎり湯
こい

つま恋温泉《嬋恋村》

昭和初期から続く旅館がボーリングに成功し、1993年に湧出した温泉。茶褐色のにぎり湯は、神経痛や皮膚病、婦人病などに効能があります。

☉泉質：塩化物泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] JR万座・鹿沢口駅から徒歩約10分
☎0279-97-2057 借

ぬるめの湯で、ゆったり
ほんでせ あがつま

半出来・吾妻温泉《嬋恋村》

国道144号線沿いにあり、JR吾妻線の袋倉駅から遊歩道を歩き、吊り橋を渡ると10分ほどで到着。野趣あふれるぬるめの温泉は、地元の人たちに人気です。

☉泉質：塩化物泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] JR袋倉駅から徒歩約10分
☎0279-97-3373 借

美しい山村でくつろぐ
たかやま

高山温泉《高山村》

「県立ぐんま天文台」のある美しい山村、高山村に湧く温泉。素朴な味わいと充実した設備の二つの日帰り温泉施設があり、一方の施設ではゆったりと宿泊ができます。

☉泉質：塩化物泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] JR中之条駅からバス約30分
☎0279-63-2111 (高山村地域振興課)

のんびりとした山里の出湯
おおつか

大塚温泉《中之条町》

国道145号線沿いのどかな山里にあり、ぬるめの温泉がゆったりとした入り心地。慶長年間(1596~1615)には隆盛を極めたといわれ、「尻高暖湯」の名で知られていっているとされています。

☉泉質：アルカリ性単純温泉 ☹️効能：一般的適応症

[交通] JR中之条駅からバス約10分+徒歩約10分
☎0279-75-3073 借

溪流沿いの秘湯
たんげ

たんげ温泉《中之条町》

中之条町から沢渡温泉に行く途中にある、溪流、反下川(たんげがわ)沿いにある一軒宿です。近くには美しい滝などがあり、自然散策や溪流釣りなどが楽しめます。

☉泉質：硫酸塩泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] JR中之条駅からタクシー約25分
☎0279-66-2100 借

自然の中で楽しむ湯
つまこい

嬋恋高原温泉《嬋恋村》

標高1,150mにあり、爽やかな新緑から雪景色まで自然の中で楽しむ温泉。檜風呂、露天風呂、冷泉風呂、高温サウナとバラエティに富んだお風呂が楽しめます。岩盤浴は、天然石が適度にツボを刺激し、体を芯から温め筋肉や臓器の疲労を癒します。

☉泉質：ナトリウム・カルシウム塩化物・炭酸水素塩温泉 ☹️効能：神経痛、慢性皮膚病、冷え性、関節痛、疲労回復

[交通] JR万座・鹿沢口駅からタクシー約20分
☎0279-98-0930 借

バラギ高原に湧出
おくつまこい

奥嬋恋温泉《嬋恋村》

森林浴に、紅葉見物、スキーやキャンプなどのスポーツが楽しめるバラギ高原。そこに湧く、塩化物泉の温泉で、神経痛や火傷などに効きます。

☉泉質：塩化物泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] JR万座・鹿沢口駅からタクシー約15分
☎0279-96-1511 借

日本で屈指の高所温泉
まんざ

万座温泉《嬋恋村》

万座山と草津白根山の間にあり、標高約1,800mは温泉地として日本で屈指の高さを誇ります。開湯ははっきりとしませんが、古くは戦国時代に入湯の記録があり、江戸時代末期には湯宿ができました。温泉は「万座は地熱の上にある」といわれるほど、量が豊富で高温。濃い硫黄泉が胃腸病や神経痛などによく効きます。名所の「空吹」は岩の間から蒸気が立ちのぼっています。

☉泉質：硫酸塩泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、慢性婦人病

[交通] JR長野原草津口駅からバス約20分
☎0279-95-3722 借

山あいにもくやさいい出湯
おうち

応徳温泉《中之条町》

応徳年間に発見され、やわらかな入り心地の温泉は、草津温泉の仕上げ湯として長い間親しまれてきました。道の駅「六合」の静かな環境の中、日帰り温泉でも宿泊も楽しめます。

☉泉質：硫酸塩泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、慢性婦人病

[交通] JR長野原草津口駅からバス約20分
☎0279-95-3722 借

一浴、玉の肌に
さわたり

沢渡温泉《中之条町》

無色透明の肌にやさしい泉質は「一浴、玉の肌になる美人の湯」といわれています。草津温泉の仕上げ湯として昔から尊ばれ、地元はもちろん県外からも多くのファンが通います。

☉泉質：硫酸塩泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、慢性婦人病

[交通] JR中之条駅からバス約25分
☎0279-75-8814 (中之条町観光協会)

ぬるめの本格派
あがつま

吾妻峡温泉《東吾妻町》

吾妻渓谷の近くに湧き、町営の温泉施設でも利用しています。わずかに茶色をおび、ぬるめで温泉臭のある温泉は、いつまでもゆったりと入っていると評判です。

☉泉質：塩化物泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] JR中之条駅からタクシー約15分
☎0279-68-5338 借

近くには名勝、鬼押し出し
おにおし

鬼押温泉《嬋恋村》

浅間山の観光スポット、鬼押し出しの近くにある大型リゾートホテルの敷地内に湧出した温泉です。肌にやさしく、やわらかな入り心地が人気を呼んでいます。

☉泉質：硫酸塩泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] JR万座・鹿沢口駅からタクシー約15分
☎0279-86-6111 借

リゾートホテルに湧出
おくたるいざわ

奥軽井沢温泉《嬋恋村》

浅間山麓の森の中にあるリゾートホテルの敷地内に、平成15年に湧きました。地下約1,600mから湧き出す温泉は、神経痛や皮膚病などに効きます。

☉泉質：硫酸塩泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] JR万座・鹿沢口駅からバス約15分
☎0279-86-4111 借

「日本三美人の湯」の一つ
かわなか

川中温泉《東吾妻町》

「日本三美人の湯」の一つ。温泉は川の中から湧出し、肌の色を白くする効果があることから、とりわけ女性に人気。一軒宿の地粉を使った「おっきこみ」は名物料理です。

☉泉質：硫酸塩泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] JR長野原草津口駅からタクシー約15分
☎0279-67-3314 借

さわやかなリゾート地に湧く
せたくるいざわ

北軽井沢温泉《長野原町》

浅間山のふもとに広がるリゾート地、北軽井沢にある温泉です。無色透明で、やわらかな入り心地の温泉と、高原のさわやかな空気に、日頃の疲れもいやされます。

☉泉質：単純温泉 ☹️効能：一般的適応症

[交通] JR軽井沢駅からバス約45分
☎0279-84-2311 借 (御宿 地蔵川)

かやぶき屋根が立ち並ぶ風情満点の宿
やくし

薬師温泉《東吾妻町》

浅間隠温泉郷の一つ。二百年以上前から自噴する天然温泉で、リウマチや神経痛に効きます。豊かな自然に囲まれており、新緑や紅葉、流れ落ちる滝が楽しめます。

☉泉質：塩化物泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] JR群馬原町駅からバス約50分
☎0279-69-2422 借

鳩が見つけた温泉
はと

鳩の湯温泉《東吾妻町》

浅間隠温泉郷の一つ。白濁した湯の色が特徴。昔、傷ついた鳩が温泉につかって傷を治したのが始まりといわれ、江戸時代には湯治場としてにぎわいました。

☉泉質：塩化物泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] JR群馬原町駅からバス約50分
☎0279-69-2421 借

湯の丸高原がすぐそこ
かざわ しんかざわ

鹿沢温泉・新鹿沢温泉《嬋恋村》

国の特別天然記念物であるレンゲツツジの群落地として知られる、湯の丸高原。その入り口に当たる、湯ノ丸山と棧敷山に挟まれた谷あいにあります。神経痛や胃腸病に効きます。

☉泉質：炭酸水素塩泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病

[交通] JR万座・鹿沢口駅からタクシー約25分
☎0279-97-3721 (嬋恋村観光協会)

湯の国ぐんま [日本三大編]

「日本三名泉」の草津温泉 量・質ともに「天下の名湯」

江戸初期の儒学者・林羅山によって、有馬(兵庫)・下呂(岐阜)とともに「日本三名泉」に上げられた草津温泉。最高位を大関とする江戸時代の温泉番付でも西の大関・有馬に並んで、東の大関に選出されたほど。「天下の名湯」とも称される理由の一つは豊富な湯量。自然湧出量は毎分30t以上と1日にドラム缶約23万本もの温泉が湧き出しています。さらに量だけでなく皮膚病などに効能があるとされる強酸性の泉質も特色。「泉質主義」をかかげ、高温の源泉を薄めず、自然冷却によって泉質を維持しています。

「日本三美人の湯」川中温泉 弱アルカリ性ぬる湯の効果

源泉かけ流し一軒宿の川中温泉。美肌効果があるといわれ、名付け親は不詳ですが、龍神(和歌山)・湯の川(鳥根)とともに「日本三美人の湯」に数えられます。ナトリウムイオン・カルシウムイオンを含む弱アルカリ性の泉質、そして約35度というぬるめの湯温が、洗浄・保湿・活性化などのスキンケア効果を生むようです。草津温泉を世界に紹介したベルツ博士も明治初期に川中温泉を訪れ、ぬる湯に長時間入ることで多くの慢性疾患に効能があると高く評価しています。

さわやかなリゾート地に湧く
せたくるいざわ

北軽井沢温泉《長野原町》

浅間山のふもとに広がるリゾート地、北軽井沢にある温泉です。無色透明で、やわらかな入り心地の温泉と、高原のさわやかな空気に、日頃の疲れもいやされます。

☉泉質：単純温泉 ☹️効能：一般的適応症

[交通] JR軽井沢駅からバス約45分
☎0279-84-2311 借 (御宿 地蔵川)

かやぶき屋根が立ち並ぶ風情満点の宿
やくし

薬師温泉《東吾妻町》

浅間隠温泉郷の一つ。二百年以上前から自噴する天然温泉で、リウマチや神経痛に効きます。豊かな自然に囲まれており、新緑や紅葉、流れ落ちる滝が楽しめます。

☉泉質：塩化物泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] JR群馬原町駅からバス約50分
☎0279-69-2422 借

鳩が見つけた温泉
はと

鳩の湯温泉《東吾妻町》

浅間隠温泉郷の一つ。白濁した湯の色が特徴。昔、傷ついた鳩が温泉につかって傷を治したのが始まりといわれ、江戸時代には湯治場としてにぎわいました。

☉泉質：塩化物泉 ☹️効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] JR群馬原町駅からバス約50分
☎0279-69-2421 借

日本百名山「四阿山」の麓
つまこい

嬋恋バラギ温泉《嬋恋村》

日本百名山の四阿山の麓、バラギ高原にある湖畔の湯。近くにはスキー場や季節により景観を変えるバラギ湖があり、湖畔の森に包まれ静かに過ごせます。アルカリ性のツルンとした湯で、しっとり肌に、自然石の浴槽に浸かり、大きな窓から景色を眺めるのんびり。

☉泉質：アルカリ性単純温泉 ☹️効能：神経痛、関節痛、筋肉痛、冷え性、慢性消化器病、痔疾、疲労回復

[交通] JR万座・鹿沢口駅からタクシー約20分
☎0279-80-6020 借

奇祭でも知られる温泉場
かわらゆ

川原湯温泉《長野原町》

源頼朝が浅間山麓に狩りに出かけた折に発見したとも伝えられる川原湯温泉。約450年前、突然温泉が出なくなったため鶏をいけにえにし祈ったところ、再び温泉が湧き出したのでお湯を掛け合って喜びました。このことから毎年1月20日の未明、奇祭として有名な「湯かけ祭り」が行われています。ハッダム建設工事に伴い温泉旅館が移転し、新たな場所でも温泉街が形成されています。

☉泉質：含硫黄・カルシウム・ナトリウム・塩化物・硫酸塩泉(低張性中性高温泉) ☹️効能：神経痛、筋肉痛、胃腸病、婦人病

[交通] JR川原湯温泉駅から徒歩約15分
☎0279-83-2591 (川原湯温泉協会)

奇祭でも知られる温泉場
かわらゆ

川原湯温泉《長野原町》

源頼朝が浅間山麓に狩りに出かけた折に発見したとも伝えられる川原湯温泉。約450年前、突然温泉が出なくなったため鶏をいけにえにし祈ったところ、再び温泉が湧き出したのでお湯を掛け合って喜びました。このことから毎年1月20日の未明、奇祭として有名な「湯かけ祭り」が行われています。ハッダム建設工事に伴い温泉旅館が移転し、新たな場所でも温泉街が形成されています。

☉泉質：含硫黄・カルシウム・ナトリウム・塩化物・硫酸塩泉(低張性中性高温泉) ☹️効能：神経痛、筋肉痛、胃腸病、婦人病

[交通] JR川原湯温泉駅から徒歩約15分
☎0279-83-2591 (川原湯温泉協会)

F 谷川岳一ノ倉沢《みなかみ町》

日本三大岩場の谷川岳。中でも一ノ倉沢の切り立つ岩壁は、訪れた者を圧倒します。夏でも雪渓が残り、ほかに類をみない涼しさを体感できます。

☎0278-62-0401 みなかみ町観光協会



G たくみの里《みなかみ町》

農村地帯を再現した約350haの敷地に、農産物加工・陶芸・わら・竹細工・和紙など、農村文化を体験できる工房が点在。展示や販売の家もあり、それぞれの匠の技に浸れます。

☎0278-64-2210 総合案内所豊楽館



J 道の駅めぐりーむ昭和《昭和村》

関越自動車道昭和IC近く。農産物直売所や足湯を備え、ドライブの行き帰りに気軽に立ち寄れます。農家レストランでは特産のこんにゃく料理を、クレープ屋では地元野菜をふんだんに使ったサラダクレープを味わうことができます。

☎0278-25-4831 あぐりーむ昭和



E アウトドアスポーツ《みなかみ町》

利根川の源流と谷川岳の大自然に抱かれるみなかみ町はラフティング、カヌー、キャニオニング、パラグライダーなどアウトドアスポーツの人気ゾーン。世界中からファンが訪れます。

☎0278-62-0401 みなかみ町観光協会



I 迦葉山龍華院弥勒寺《沼田市》

天狗に縁のある寺院として知られ、拝殿には日本一の大天狗面が祀られています。迦葉山参りには、参拝の際、天狗面を借りて帰り願いが成就したら借りた面に添えて、更に一面を門前の店で求めて返す独特の慣わしがあります。

☎0278-25-8555 沼田市観光案内所

D 玉原高原《沼田市》

標高約1,300mの高原に夏はラベンダーが咲き誇ります。巨木が立ち並ぶブナの森ではハイキングコースを整備。湿原では4月下旬～5月中旬頃までミズバショウが見頃となります。

☎0278-25-8555 沼田市観光案内所



H 道の駅川場田園プラザ《川場村》

「関東好きな道の駅ランキング」で5年連続1位の実績。ミルク、ピザ、ビール工房など地元ならではの味覚がいっぱい。体験施設や遊び場もあり、川場の魅力をまるごと堪能できます。

☎0278-52-3711 田園プラザ川場

おもてなし名物!

川場田園プラザのピザ《川場村》

手作りのピザ生地と、川場の地野菜、オリジナルハム、ソーセージ、チーズをたっぷり使用。本格石窯で焼いたナポリ風ピザは絶品です。

☎0278-52-3718 田園プラザピザハウス



A 尾瀬国立公園《片品村》

本州最大の高層湿原である尾瀬ヶ原や尾瀬沼、それらを取り囲む至仏山、台形をした傾斜湿原など多様な風景が広がっています。平成17年(2005)、ラムサール条約湿地に登録されています。

☎0278-58-3222 片品村観光協会



B 丸沼高原・日光白根山ロープウェイ《片品村》

片道約15分で一気に標高約2,000mの世界へ。山頂には高山植物園「ロックガーデン」や「天空の足湯」があり、新たに「天空テラス」と「天空カフェ」が加わり、澄んだ空気と豊かな緑、息をのむような眺望が楽しめます。

☎0278-58-2211 丸沼高原・日光白根山ロープウェイ



PHOTO: 宝川温泉

利根沼田エリア



ぐんまの温泉インフォメーション

3 高アルカリ泉ですべてに

白沢高原温泉《沼田市》

高アルカリ性温泉は、からだに優しく、とくに美肌効果、疲労回復やストレス解消に最適。源泉温度57℃、少し高めのお湯はpH9.8の高アルカリ性で肌にまとわりつくようなヌルとした肌触りが特徴です。

☎泉質: アルカリ性単純温泉
☎効能: 一般的適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約10分
☎0278-53-2010

2 日本の代表的な秘湯

法師温泉《みなかみ町》

日本を代表する秘湯の一つ。旧国鉄の宣伝で一躍脚光を浴びました。静かな山奥という立地、国の登録有形文化財の本館や湯殿の佇まいなどが温泉ファンの憧れの的になっています。

☎泉質: 硫酸塩泉 ☎効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] 関越自動車道月夜野ICから車約40分
☎0278-66-0005

1 水上温泉郷のシンボル

水上温泉《みなかみ町》

開湯は永禄年間(1558～1570)といわれる歴史のある温泉地。周辺には名峰や渓谷、滝、森、スキー場など、さまざまな観光スポットが揃っています。

☎泉質: 硫酸塩泉 ☎効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] JR水上駅から徒歩約10分
☎0278-62-0401 (みなかみ町観光協会)

6 源泉100%かけ流し温泉

しゃくなげの湯《沼田市》

豊かな自然の恵みにつつまれた天然温泉。敷地内からpH9.4のアルカリ単純温泉が毎分400リットル近く湧き出しています。併設された食事処や農産物直売所では、地場産の新鮮な食材が楽しめます。

☎泉質: アルカリ性単純温泉
☎効能: 一般的適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから約20分
☎0278-20-0011

5 絶景を望む美肌の湯

望郷の湯《沼田市》

正面に日本百名山の赤城山、西に関東百名山の子持山を望む露天風呂からの眺めはまさに絶景。温泉は、白沢高原温泉から引湯した高アルカリ性美肌の湯。併設された直売所には、地場産の新鮮な食材が並びます。

☎泉質: アルカリ性単純温泉
☎効能: 一般的適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから約10分
☎0278-53-3939

4 効能豊かな伝説の湯

老神温泉《沼田市》

「脚気川場に瘡老神」といわれ昔からおできや腫れ物に効き目があると湯治客で賑わっていました。刺激が少なく穏やかな泉質のため湯あたりによく、子どもから高齢者まで家族揃って楽しめます。

☎泉質: 単純硫酸温泉、アルカリ性単純温泉 ☎効能: 筋内痛、腰痛、神経痛、冷え性、疲労回復、きりきず、慢性皮膚病、慢性皮膚病、一般適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約20分
☎0278-56-3013 (老神温泉観光協会)



おもてなし名物!

老神温泉朝市《沼田市》

地元の採れたての新鮮野菜や果物、山菜などの特産品がずらりと並び、活気ある売り声が響き渡ります。(4月20日～11月20日の毎朝6時～7時半まで)

☎0278-56-3013 老神温泉観光協会

C 吹割の滝《沼田市》

「東洋のナイアガラ」と呼ばれ、高さ約7m、幅は30m超。片品川の流れて巨岩が吹き割れたように見えることから命名。周囲には遊歩道があり、滝の音を聞きながら森林浴を楽しめます。

☎0278-25-8555 沼田市観光案内所


22 別名「釈迦の霊泉」とも
なめざわ
奈女沢温泉《みなかみ町》
利根川の支流、奈女沢川の源流近くに湧く温泉で、別名「釈迦の霊泉」とも。肌が美しくなるといわれることから、とくに女性に人気です。



♨️泉質: メタけい酸含有
♨️効能: 病後回復期、疲労回復、健康増進

[交通] JR上牧駅からタクシー約15分
☎0278-72-3173 信 (釈迦の霊泉)

21 名峰のふもとに広がる
だにがわ
谷川温泉《みなかみ町》
厳かな岩壁と登山で全国的に知られる谷川岳の南麓にある閑静な温泉地です。すっきりとした入り心地の温泉はもろろのこと、あたりの森や清流の美しさにいよされます。



♨️泉質: 単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] JR水上駅からタクシー約10分
☎0278-62-0401 (みなかみ町観光協会)

20 室町時代に開湯とも
ゆびそ
湯松曾温泉《みなかみ町》
室町時代、落人が川の中に湧く温泉を発見し、「ゆのひそ村」と呼んだのが開湯と伝えられます。地名の由来通り、谷川沿いにある静かな温泉地で、ゆったり温泉が楽しめます。



♨️泉質: 単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] JR水上駅からバス約15分
☎0278-62-0401 (みなかみ町観光協会)

9 湯量豊富な溪谷の温泉
しらね
白根温泉《片品村》
丸沼・菅沼に向かう、深い溪谷にある一軒宿です。今上天皇が皇太子時代に三泊されたことも有名。毎分約600という豊富な湯量を誇る温泉は、すっきりとした心地。



♨️泉質: 単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約50分
☎0278-58-2251 信

8 スキー場のお膝元
ぜんぜん
座禅温泉《片品村》
年間200日も滑走できる丸沼高原のスキー場のゲレンデに湧いています。日光や尾瀬、日光白根山、丸沼、菅沼などの観光スポットに近く、温泉は胃腸病や皮膚病などに効きます。



♨️泉質: ナトリウム・カルシウム・硫酸塩・炭酸水素塩温泉
♨️効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約60分
☎0278-58-2211 信

7 ロマンティックな湖畔の一軒宿
まるま
丸沼温泉《片品村》
美しい丸沼湖畔にある一軒宿。シラカバやブナ、ナラなどの原生林に囲まれた湖畔は、ロマンティックな雰囲気にも包まれています。文豪、幸田露伴の小説『対価』の舞台にもなりました。



♨️泉質: 単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約70分
☎0278-58-2002 信


25 七色に変わる温泉
こうげんちばら
高原千葉村温泉《みなかみ町》
川古温泉と猿ヶ京温泉の間にあり、季節や天候によって緑や茶、乳白色などに化する七色の温泉は、神経痛や婦人病、高血圧症などに効きます。
※現在休業中



♨️泉質: 硫黄泉・硫酸塩泉
♨️効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、慢性婦人病、動脈硬化症、糖尿病

[交通] 関越自動車道月夜野ICから車約30分
☎0278-25-5017 信

24 湯治場らしい出湯
かわふる
川古温泉《みなかみ町》
ぬるめの温泉に5〜8時間つかると入浴法が特徴で、7〜10日ほど滞在する人が多い、昔ながらの湯治場風の一軒宿。リウマチや神経痛などによく効きます。



♨️泉質: 硫酸塩泉
♨️効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] 関越自動車道月夜野ICから車約30分
☎0278-66-0888 信 (浜屋旅館)

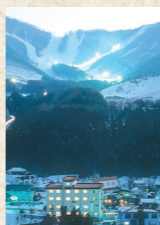
23 清流沿いに湯宿が並ぶ
かみもく
上牧温泉《みなかみ町》
利根川の清流沿いに数軒の宿が並びます。国の国民保養温泉郷に指定され、温泉病院があるなど温泉の効能は折り紙つき。きりきずや皮膚病、動脈硬化症などに効きます。



♨️泉質: 硫酸塩泉
♨️効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] JR上牧駅から徒歩約5分
☎0278-62-0401 (みなかみ町観光協会)

12 スポーツ合宿に、湯治に
かたしな
片品温泉《片品村》
沼田街道沿いにある、素朴な山の出湯。夏はテニスやハイキング、冬はスキーと、スポーツ合宿に多く利用されますが、昔ながらの湯治客にも人気です。



♨️泉質: アルカリ性単純硫酸温泉/アルカリ性単純温泉
♨️効能: 筋肉痛、関節痛、神経痛、冷え性、慢性婦人病、慢性皮膚病

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約40分
☎0278-58-3222 (片品村観光協会)

11 尾瀬登山の後にゆったり
おぜ
尾瀬温泉《片品村》
群馬を代表する観光地の一つ、尾瀬の入り口にあたります。場所柄、尾瀬のハイカーが多く利用しますが、ちよと塩分を含んだ熱めの温泉は、山歩きの後には最高の入り心地です。



♨️泉質: アルカリ性単純硫酸温泉/アルカリ性単純温泉
♨️効能: 筋肉痛、関節痛、神経痛、冷え性、慢性婦人病、慢性皮膚病

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約50分
☎0278-58-3222 (片品村観光協会)

10 湯浴みの後は焼とうもろこし
ひがしおがわ
東小川温泉《片品村》
国道120号線は片品村に入ると、焼とうもろこしや農産物売店が立ち並び、「とうもろこし街道」とも呼ばれます。その近くに湧く温泉で、胃腸病や神経痛などに効きます。



♨️泉質: アルカリ性単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約40分
☎0278-58-2444 信


28 やさしい温泉は「美人の湯」で人気
なめざわ
真沢の湯温泉《みなかみ町》
大峰山麓に位置する一軒宿です。つるつるすべすべの肌触りと滑らかな泉質で「美人の湯」として人気です。摘み草料理もおすすめ。



♨️泉質: メタけい酸含有
♨️効能: 病後回復期、疲労回復、健康増進

[交通] JR上毛高原駅からタクシー約10分
☎0278-20-2121 信 (真沢の森)

27 開湯1200年の歴史
ゆいぶく
湯宿温泉《みなかみ町》
三国街道沿いにある、熱めの、すっきりとした入り心地の温泉です。湯の町情緒ある佇まいは、熱狂的なファンが多いといえます。共同浴場もあります。



♨️泉質: 硫酸塩泉
♨️効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] 関越自動車道月夜野ICから車約20分
☎0278-62-0401 (みなかみ町観光協会)

26 四季折々の自然と豊富な湯量
あかいわ
赤岩温泉《みなかみ町》
湯宿温泉の隣り、国道17号線沿いに建つ一軒宿です。地下400mから湧き出す温泉は、胃腸病や皮膚病、リウマチなどに効きます。



♨️泉質: 硫酸塩泉
♨️効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] 関越自動車道月夜野ICから車約25分
☎0278-64-0135 信

15 武尊山のふもとに湧く
はななく
花咲温泉《片品村》
レンゲツツジの名所、武尊高原の登山口にあります。日本百名山の武尊山への登山のほか、ハイキングやテニス、スキーなども楽しめる、大自然いっぱいの温泉地です。



♨️泉質: アルカリ性単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約35分
☎0278-58-3222 (片品村観光協会)


14 熊狩りの傷をいやした
はたや
幡谷温泉《片品村》
国道120号線から花咲温泉に向かう途中にある一軒宿です。このご主人は元猟師で、熊に負われた傷を治したのが温泉の始まり。しっとりすべすべになる湯は、とくに女性に人気。



♨️泉質: アルカリ性単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約25分
☎0278-58-3630 信


13 尾瀬や丸沼観光の拠点に
かまた
鎌田温泉《片品村》
鎌田は片品村の中心部で、尾瀬方面と丸沼・菅沼方面へ行く道の分岐点。自慢の湯はツルツルと肌になじむ美人の湯。やさしい湯ざわりを堪能できます。



♨️泉質: アルカリ性単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約35分
☎0278-58-3222 (片品村観光協会)

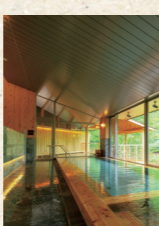
31 溪谷沿いに並んだ山の湯
うのせ温泉《みなかみ町》
水上温泉からほど近い、利根川の溪谷沿いに数軒の宿が並び静かな温泉地です。透明度の高い、清々しい温泉につかりながら眺める、新緑や紅葉の溪谷美が魅力の一つ。



♨️泉質: 単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] JR水上駅からタクシー約5分
☎0278-62-0401 (みなかみ町観光協会)


30 アウトドア派の拠点温泉
さくらがわ
桜川温泉《川場村》
武尊山のふもと、桜川沿いに湧きます。桜川温泉の奥には川場スキー場があり、冬にはスキー帰りに身体を休める方も多温泉です。神経痛や婦人病などに効く温泉です。



♨️泉質: アルカリ性単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約20分
☎0278-52-3311 信


29 山里の風景に心が洗われる一軒宿
つきのよ
月夜野温泉《みなかみ町》
素朴な風景に囲まれた静かな佇まいの一軒宿。無色透明な浴感があり、お肌がすべすべになるようなやさしいお湯が特徴です。



♨️泉質: アルカリ性単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] JR後閑駅からタクシー約10分
☎0278-62-1207 信 (月夜野温泉みねの湯)

17 高原に湧く「美肌の湯」
うえはら
上の原温泉《みなかみ町》
約2,000m級の山々を望む水上高原にあります。無色透明なアルカリ性単純泉で、肌になめらかな入り心地。「美肌の湯」として女性に喜ばれています。



♨️泉質: アルカリ性単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] JR水上駅からタクシー約30分
☎0278-75-2222 信

16 奥州藤原氏が隠れ住んだ
ゆのこや
湯ノ小屋温泉《みなかみ町》
水上温泉郷でもっとも奥にある山の出湯で、紅葉の名所として知られる照葉峡の入口にあります。奥州藤原氏の一族が隠れ住んだとの伝説も伝わる、歴史ある温泉場です。







♨️泉質: 単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] JR水上駅からバス約50分
☎0278-62-0401 (みなかみ町観光協会)

湯の国ぐんま

みなかみ18湯

みなかみ町には、群馬を代表する温泉地の一つでもある「水上温泉郷」、上杉謙信に由来の深い民話の里「猿ヶ京三国温泉郷」、お月見の風情が漂う「月夜野・上牧温泉郷」の効能豊かな名湯がたくさん! 泉質はやわらかく、お肌にも優しい温泉で、よく温まると評判です。目帰り可能な宿泊施設もあり、ゆたかなお湯とおもてなしの心でお迎えます。

34 脚気によく効く出湯
かわば
川場温泉《川場村》
武尊山のふもとのどかな里に湧く温泉。日光に向かう途中の弘法大師が杖を地面に突き刺すと湧いてきたとの伝説があります。昔から脚気によく効くといわれてきました。



♨️泉質: アルカリ性単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約15分
☎0278-52-3412 (川場村観光協会)


33 里山の頂上から眺める絶景
みやま
宮山温泉《川場村》
川場村にある里山、後山の麓にある一軒宿です。後山の山頂へは約30分で到着、360度のパノラマが楽しめます。すっきりとした入り心地の温泉は神経痛や筋肉痛などに効きます。



♨️泉質: 塩化物泉
♨️効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] 関越自動車道沼田ICから車約10分
☎0278-52-2350 信

32 地名の由来は上杉謙信
さるがきょう
猿ヶ京温泉《みなかみ町》
赤谷湖畔にある群馬を代表する温泉地の一つ。源泉は江戸時代初期に発見されたといわれます。地名の由来は、上杉謙信が門出を祝う郷を意味する「猿ヶ京」と改名したとの故事によります。



♨️泉質: 硫酸塩泉
♨️効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] JR上毛高原駅・後閑駅からバス約30分
☎0278-62-0401 (みなかみ町観光協会)

19 雪深い山里の出湯
むこうやま
向山温泉《みなかみ町》
雪深い山里として知られる藤原郷。その入り口にある、ひなびた佇まいが魅力の温泉地です。アルカリ性単純温泉ですっきりとした入り心地。冬はスキー客で賑わいます。



♨️泉質: 単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] JR水上駅からバス約15分
☎0278-62-0401 (みなかみ町観光協会)

18 露天風呂ブームの火付け役とも
たからがわ
宝川温泉《みなかみ町》
溪流沿いの大露天風呂で有名な、山あいの一軒宿。豊富な湯量や泉質、広さ、眺め、造りなどで、海外からの観光客も多く訪れます。



♨️泉質: 単純温泉
♨️効能: 一般的適応症

[交通] JR水上駅からバス約35分
☎0278-75-2611 信 (火(宝川温泉)汪泉閣)



H めがね橋
うすい だいざんきょうりょう
(碓氷第三橋梁)《安中市》
明治25年(1892)に完成した、国内最大級のレンガ造りの4連アーチ式鉄道橋で高さは約31m。その形から「めがね橋」と呼ばれて親しまれています。国指定重要文化財。
☎027-382-1111 安中市観光課

I 道の駅オアシスなんもく
《南牧村》

南牧川の清流と豊かな緑に囲まれた道の駅。農産物直売所では地元で採れた新鮮野菜や手作りの加工品が豊富。食堂も併設。
☎0274-87-3350 道の駅オアシスなんもく

J こんにやく手作り体験
《下仁田町》

下仁田名産の「こんにやく」を手作り体験。こんにやく精粉を手練りし食用石灰を添加、成型、湯がきの作業をして90分ほどで完成。作ったこんにやくは、お土産として持ち帰れます。
☎0274-67-7500 下仁田町観光協会



おもてなし名物!



イノブタ料理《上野村》

上野村産のイノブタは、猪肉に比べて柔らかくビタミンB1・B2や鉄分等も豊富。鍋物やイノブタ丼、ラーメンのチャーシュー代わりに入れたりと多彩なメニューが楽しめます。
☎0274-20-7070 上野村産業情報センター

L 上野スカイブリッジ
ふじどう
不二洞《上野村》

「不二洞」は関東地方最大の鍾乳洞。多くの鍾乳石柱がそそり立つ光景は神秘的です。近くには高さ約90mの巨大な吊り橋「スカイブリッジ」があり、空中散歩を楽しめます。
☎0274-59-3117 不二洞



G かみつけの里博物館
《高崎市》

榛名山東南麓で出土した5世紀後半(古墳時代)の埴輪などを展示し、古墳文化の隆盛を伝えています。館外では築造当時の姿に復元された古墳の散策も楽しめます。
☎027-373-8880 かみつけの里博物館



F 高崎白衣大観音《高崎市》

小高い観音山の山頂、慈眼院境内に位置する、高崎市民のソウルシンボルともいえる観音像は高さ41.8m。胎内には20体の仏様や高僧像などがあり、登って拝観できます。
☎027-322-2269 高崎白衣大観音・慈眼院



K 神流町恐竜センター
《神流町》

神流町は日本で初めて恐竜の足跡が発見された町。迫力満点のライブシアターのほかティラノサウルス産状骨格など約200点の標本を展示。化石レプリカ作製などの体験ができます。
☎0274-58-2829 神流町恐竜センター



西部エリア

世界遺産「富岡製糸場」などを擁する注目エリア。湖畔の宿から駅前温泉まで、個性派が集まる。

高崎市・藤岡市・富岡市・安中市・上野村・神流町・下仁田町・南牧村・甘楽町

西部エリア



A 妙義山

《富岡市、安中市、下仁田町》
赤城・榛名とともに上毛三山に数えられる名峰。日本三奇勝のひとつでもあり、奇岩・怪岩が林立します。主峰、白雲山の中腹には妙義神社があり日本武尊(やまとたけるのみこと)などの神々が祭られています。
☎0274-62-5439 富岡市観光交流課

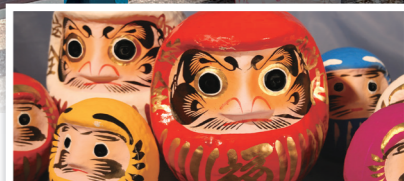
おもてなし名物!

磯部せんべい《安中市》
磯部温泉の鉱泉水を使った名物「磯部せんべい」。サクサクとした食感と優しい甘さ、香ばしさが特徴。昔から変わらぬ味が人気です。
☎027-382-1111 安中市観光課



PHOTO: 磯部温泉

世界の記憶
「上野三碑」
多胡碑
金井沢碑
山上碑



B 高崎だるま《高崎市》

およそ二百年ほど前に上豊岡村の山縣友五郎がつくったのが始まり。市内には50軒以上のだるま生産店があり、「縁起だるま」として尊ばれ、最近では外国人の評価も高くなってきています。
☎027-386-5770 群馬県道産製造協同組合



C 道の駅ららん藤岡《藤岡市》

上信越自動車道上り線PA「ハイウェイオアシスららん藤岡」としても親しまれている、高速道路と一般道の両方から利用できる道の駅です。噴水のある広場を中心に、ミニ遊園地や農産物直売所などがあり、たっぷり楽しめます。
☎0274-24-8220 道の駅ららん藤岡

D 野生の王国

群馬サファリパーク《富岡市》
ライオン、トラ、キリンなどが雄大な敷地に放し飼いかされ、のびのびと暮らす動物たちがマイカーの窓ガラス1枚先に広がります。エサやり体験や季節ごとに開催される各種ツアーも好評です。
☎0274-64-2111 野生の王国 群馬サファリパーク



ぐんまの温泉インフォメーション

愛称は「たまご湯」

倉湖温泉《高崎市》

昔の信州街道、現在の国道406号線沿いにあります。三百年前にはすでに温泉が利用され、当時の人びとは「たまご湯」と呼んで親しんでいたそうです。

☉泉質: 単純温泉
☉効能: 一般的適応症

[交通] JR安中榛名駅からタクシー約30分
☎027-378-2311



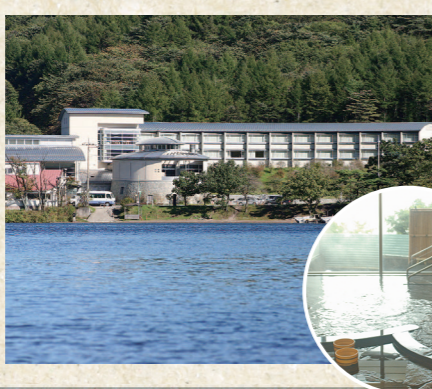
美しい湖畔に湧く

榛名湖温泉《高崎市》

美人画で有名な画家、竹久夢二がこよなく愛したという、群馬の代表的な観光スポットの一つ、榛名湖畔にあります。榛名湖は1940年に発表された往年の名歌「湖畔の宿」の舞台となったところ。地中深くから湧き出す温泉の泉質の良さはもちろん、さまざまな角度から楽しめる榛名湖や榛名富士の絶景など、お湯よし、眺めよしと抜群のリゾート地です。

☉泉質: 塩化物泉 ☉効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性消化器病、虚弱児童、婦人病

[交通] JR高崎駅からバス約90分
☎027-374-9211



名前どおり塩分がたっぷり

八塩温泉《藤岡市》

名勝の三波石峡や、冬桜で名高い桜山に近く、昔は「塩の湯口八カ所」と呼ばれ、このあたりで塩が採れたことが名前の由来。塩分をたっぷり含んだ温泉はよく温まります。

☉泉質: 塩化物泉 ☉効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] 上信越自動車道藤岡ICから車約25分
☎0274-52-3111 (藤岡市鬼石総合支所にきわい観光課)



名物のせんべいにも利用

磯部温泉《安中市》

天明3年(1783)の浅間山大噴火のときに、湧出量が増したといわれる温泉。炭酸や、特に塩分を豊富に含んだ成分の濃い泉質で、皮膚病や慢性婦人病、慢性消化器病などに効能があります。名物の「磯部せんべい」も、この温泉を使って独特の風味に仕上げます。温泉記号発祥の地としても有名です。

☉泉質: 塩化物泉 ☉効能: 一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] JR磯部駅から徒歩約5分
☎027-385-6310 (磯部観光温泉旅館協同組合)



野生動物も温泉を愛用

野栗沢温泉 (上野村)

野生動物が傷をいやすといわれる温泉で、今でも渡り鳥の青バトが5月～10月頃に温泉を飲む姿が見られます。野趣に富んだ一軒宿があり、温泉を使ったうどんなどが食べられます。

◎泉質：塩化物・炭酸水素塩冷鉱泉 ◎効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] 上信越自動車道下仁田ICから車約40分
☎0274-59-2161 借 (民宿すりばち荘)



清流のほとりに湧く

向屋温泉 (上野村)

「平成の名水100選」に選ばれた神流川源流域沿いに湧く温泉。神流川のせせらぎを聞きながら、その清流に負けず澄み切った温泉に浸かるのはまた格別です。日帰り入浴は休業中。

◎泉質：温泉法第2条の別表に規定された、フッ化物イオンの項で「温泉」に適合。

[交通] 上信越自動車道下仁田ICから車約35分
☎0274-59-2585 借 (ヴィラせせらぎ)



成分濃厚、源泉かけ流し

くらぶち相間川温泉 (高崎市)

榛名山の西麓を流れる烏川の支流「相間川」沿にあり、湧出温度は62度。泉質は塩分鉄分を多く含み、油分も含む国内では珍しいと言われる塩化物強塩温泉。



◎泉質：ナトリウム・カルシウム・塩化物強塩温泉 ◎効能：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、冷え性、運動マヒ、慢性婦人病、慢性皮膚病、アトピー等

[交通] JR高崎駅からバス約90分
☎027-378-3834 借

美人の湯

浜平温泉 (上野村)

上野村に分布するシオジ林。この国指定天然記念物が群生している檜原の地にたたずむ秘湯。今話題の美肌に良いとされるメタケイ酸を豊富に含み、飲泉も楽しめる日帰り温泉施設。

◎泉質：メタケイ酸含有 ◎効能：病後回復期、疲労回復、健康増進

[交通] 上信越自動車道下仁田ICから車約35分
☎0274-59-3955 (しおじの湯)



賢質な源泉100%の湯かけ流し

高崎中尾温泉 (高崎市)

前橋ICのそばとアクセスがよく、内風呂・露天風呂・サウナを楽しめる温泉施設です。良質な湯が掛け流し状態で提供されている岩風呂風露天風呂でゆつりのんびりと長湯が楽しめます。

◎泉質：ナトリウム・炭酸水素塩温泉 (低張性・弱アルカリ性・高温泉) ◎効能：神経痛、筋肉痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ

[交通] 関越自動車道前橋ICから車約5分
☎027-362-1726 借



森の中に湧く美肌の湯

倉洲川浦温泉 (高崎市)

高崎市倉洲地域から北軽井沢へと向かう峠の登り口、烏川上流に位置する一軒宿です。敷地内の自家源泉から汲み上げられるお湯は茶褐色をしており効能たっぷり。肌触りが柔らかで湯に浸るとみを感じ、保温効果が高い泉質は「美肌の湯」と呼ばれています。

◎泉質：ナトリウム・カルシウム・塩化物・硫酸塩温泉 ◎効能：筋肉痛、関節痛、神経痛、疲労回復、冷え性、きりきず、皮膚乾燥症

[交通] 関越自動車道高崎ICから車約70分
☎027-378-2333 借



小説の舞台にもなった秘湯

霧積温泉 (安中市)

清流、霧積川のほとりにある秘湯です。ぬるめ、やさしい入り心地の温泉は格別。さらに映画やドラマになった森村誠一著の推理小説「人間の証明」の舞台として全国的に知られます。



◎泉質：硫酸塩泉 ◎効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] JR横川駅からタクシー約30分
☎027-395-3851 借

「青い山脈」の麓で

湯端温泉 (高崎市)

作曲家の服部良一が「青い山脈のイメージにぴったり」と言ったのが高崎市吉井地区の牛伏山。そのふもとにあるのかかな霧閉気の温泉で、地元の人たちを中心に利用されています。

◎泉質：塩化物泉 ◎効能：一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] 上信越自動車道吉井ICから車約5分
☎027-384-8602 借



梅の里榛名山麓の湯

梅香温泉 (高崎市)

JR安中榛名山駅から車で約10分ほどの榛名山のふもとにあります。メタケイ酸を含んだ温泉は湯量が豊富で、疲労回復に効能があるといえます。

◎泉質：メタケイ酸含有 ◎効能：病後回復期、疲労回復、健康増進

[交通] JR安中榛名山駅からタクシー約10分
☎027-374-1694 借



地元で親しまれる保養地

大島鉱泉 (富岡市)

鏡川が渓谷となる山あいの一軒宿。大正時代に掘られたという温泉は、無臭で無色透明。地元の人たちを中心に、保養の場所として親しまれています。

◎泉質：メタホウ酸・炭酸水素ナトリウム含有 ◎効能：病後回復期、疲労回復、健康増進

[交通] 上信越自動車道上州一宮駅から車約5分
☎0274-62-1490 借



絶景の妙義山

妙義温泉 (富岡市)

日本三奇勝のひとつに数えられている妙義山を一望できる場所にある温泉です。炭酸水素塩泉のすべすべしたお湯は、女性の肌にとってもやさしいと評判です。

◎泉質：ナトリウム・塩化物・炭酸水素塩泉 ◎効能：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺

[交通] 上信越自動車道松井田妙義ICから車約10分
☎0274-60-7600 (妙義ふれあいプラザ妙義温泉もみじの湯)



肌触りのなめらかなアルカリ泉

藤岡温泉 (藤岡市)

藤岡連山の雄大なロケーションを眺望できる一軒宿です。pH9.8のアルカリ性温泉は無臭無臭。すべすべの肌触りが気持ち良いと評判の温泉です。

◎泉質：メタホウ酸含有 ◎効能：病後回復期、疲労回復、健康増進

[交通] 上信越自動車道藤岡ICから車約30分
☎0274-28-0700 借



“絹”のようなやわらかな湯

猪田温泉 (藤岡市)

明治初期に湯治場として栄えた温泉。その湯はまるで“絹”をまとったようなやわらかな湯。現在も肌に良いと県内外から多くの人々が訪れる山あいの閑静な隠れた一軒宿です。

◎泉質：メタホウ酸含有 ◎効能：病後回復期、疲労回復、健康増進

[交通] 上信越自動車道藤岡ICから車約25分
☎0274-28-0505 借



ぐんまの世界遺産

平成26年(2014)、富岡製糸場を含む4つの構成資産が「富岡製糸場と絹産業遺産群」として、群馬初、そして明治以降の日本の近代産業遺産で初めて世界文化遺産に登録されました(同年、富岡製糸場内の建物3棟が「国宝」に指定)。

田島弥平旧宅は、蚕種生産が盛んだった利根川河畔の島村現伊勢崎市境島村の蚕種家、研究者の田島弥平(1822-1898)の旧宅。約1200坪という広大な敷地に、蚕種生産に関する遺構が残されています。中心的な建造物は、文久3年(1863)に建てられた幅25メートルの長大な住居兼蚕室。通風を重視し、自然に近い状態で蚕を飼育する「清涼室」を体系化した弥平の考え方が取り入れられ、屋根の上に換気用の「越屋根ヤグラ」が設けられています。越屋根の「気抜き窓」を開閉して蚕室内の温度や湿度を調整することができ、蚕室に向かないとされた瓦葺きの家でも良好な蚕室を可能にしました。越屋根付きの建物の構造は、弥平が著した「養蚕新論」続養蚕新論によって各地に広まり、近代養蚕農家建築の原型となりました。また、弥平は明治5年(1872)に村の有志と島村勤業会社を設立。島村の産物をイタリヤに運んで直接販売を行い、海外交流に努めました。なお、田島弥

平田宅は現在も住宅として使用されているため、建物内への立ち入りはできません。見学可能範囲は桑場1階と庭までとなります。また、近くに伊勢崎市の施設「田島弥平旧宅案内所」が設置され、資料展示で弥平の業績や旧宅の資産価値を紹介しています。

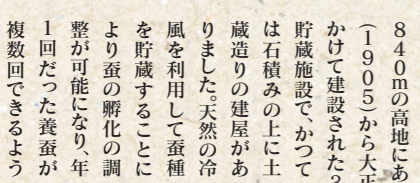
県立世界遺産センター「セカイト」(「セカイト」オープン!) 県立世界遺産センター「セカイト」(「世界を変える糸の力」研究所が、上州富岡駅前にオープンしました。館内では、世界遺産「富岡製糸場と絹産業遺産群」やぐんまの絹文化を分かりやすく紹介。映像シアターでは、資産が稼働していた当時の様子を高精細CGで再現した映像を臨場感あふれる大スクリーンでご覧いただけます。入館料は無料です。大人から子どもまで楽しめる「こころを深める」ことができる「セカイト」に、ぜひ訪れてみませんか。

国内最大の蚕種貯蔵施設 荒船風穴 群馬・長野県境の荒船山の北側、標高840mの高地にある荒船風穴。明治38年(1905)から大正3年(1914)頃にかけて建設された3基の蚕種(蚕の卵)の貯蔵施設で、かつては石積みの上に土蔵造りの建屋があり、天然の冷風を利用して蚕種を貯蔵することに より蚕の孵化の調整が可能になり、年1回だった養蚕が複数回できるよう

群馬県は世界遺産「富岡製糸場と絹産業遺産群」や日本遺産「かか天下ぐんまの絹物語」などに代表される養蚕、製糸、絹文化などの貴重な絹産業が数多く残っています。県はこれらを「ぐんま絹遺産」として、100件以上を登録しています。県公式アプリ「きぬめぐり」は、県内各地の貴重な絹遺産や群馬県の豊かな自然、温泉などの観光名所や郷土食などを楽しく巡ってもらえるためのアプリです。群馬県のさまざまな絹の魅力を見つけてください。

富岡製糸場 瓦で仕上げる「木骨煉瓦造」という西欧の影響を受けた工法で建築。繰糸器も、日本の気候風土に合わせ、揚返し式(小棒に巻き取った生糸を大棒に巻き直す方式)が導入されました。また、300釜の繰糸器が設置され、器械製糸工場として当時世界最大級の規模を誇りました。富岡製糸場で生産される生糸は、万国博覧会で2等入賞になるなど、質の良さが国際的に認められました。1880年代後半からは主にアメリカに輸出され、絹織物の大量生産を支えま

した。良質で安価な生糸を世界市場へ供給することにより、絹を世界の幅広い階層に普及させる役割も果たしました。また、富岡製糸場の当初の役割は模範伝習工場、製糸技術を学んだ工女たちによって、日本国内に「富岡式」の製糸が伝えられました。





F カネコ種苗

ぐんまフラワーパーク《前橋市》

群馬きっての花の楽園。チューリップをはじめ季節ごとの花フェスタが開催されます。フラトピア大花壇とパークタワーがシンボルで、大人も子どもも楽しめます。

☎027-283-8189

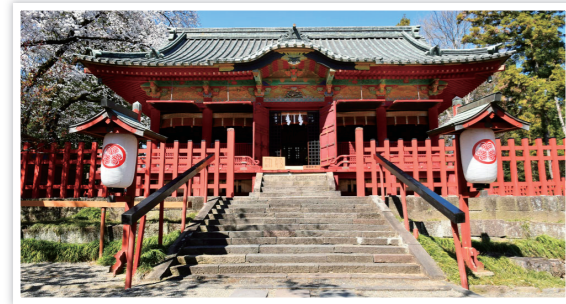
カネコ種苗ぐんまフラワーパーク



I 船尾滝《吉岡町》

榛名山系の湧水を集め約72mの断崖を落下する名瀑。船尾滝周辺の船尾自然公園からも四季折々の姿を楽しめます。また、水の音に耳を傾け大自然を堪能することもできます。

☎0279-54-3111 吉岡町産業振興室



J 世良田東照宮《太田市》

三代将軍徳川家光により、日光東照宮の元社殿や宝物などを移転したもので、徳川氏発祥の地の東照宮として知られています。国の重要文化財。

☎0276-52-2045 世良田東照宮

ぐんまの温泉インフォメーション



石段沿いに広がる湯の街

伊香保温泉《渋川市》

長さ約300m、365段の石段を中心に広がる街並みが、独特の風情を醸す。群馬を代表する名湯の一つ。戦国時代には本格的な都市計画が行われ、日本での「湯の町」第1号といわれます。今では全国的に温泉みやげの定番となった湯の花まんじゅうも、ここが発祥の地です。皮の茶色は「子宝の湯」として知られる伊香保の温泉の色を模したものです。

☞泉質:硫酸塩泉 ☞効能:一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、動脈硬化症

[交通] JR渋川駅からバス約25分
☎0279-72-3151 (一社) 渋川伊香保温泉観光協会

利根川沿いの風光明媚な景観

敷島温泉《渋川市》

雄大な赤城山のもと、利根川のほとりのどかな景観の中にあります。湯量豊富な温泉は、入浴後肌がすべすべになると評判。神経痛や胃腸病、冷え症などに効きます。

☞泉質:単純温泉 ☞効能:一般的適応症

[交通] JR敷島駅から徒歩約10分
☎0279-56-3030 (ヘルシーバリエ赤城)



山城のあった高台からの絶景

北橋温泉《渋川市》

戦国時代に山城のあった高台にあります。渋川や高崎、前橋の夜景、利根川や榛名山の雄大な景色などのすばらしい眺望と、さまざまな効能がある黄緑色をした温泉で人気です。

☞泉質:塩化物泉 ☞効能:一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] JR渋川駅からタクシー約15分
☎0279-60-1126 (北橋温泉ばんどうの湯)

肌にうるおい「美人の湯」

小野上温泉《渋川市》

つかると分かる程のぬるぬる感のあるやわらかいお湯が特徴で、うるおいのある肌にする「美人の湯」として、古くから親しまれてきました。泉質がよく、とてもにぎわったため、すぐ前に「小野上温泉駅」が作られたとか。現在でも、とてもなめらかな入り心地で人気。神経痛や婦人病にもよく効きます。

☞泉質:塩化物泉 ☞効能:一般的適応症、きりきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通] JR小野上温泉駅から徒歩約2分
☎0279-59-2611 (小野上温泉センター)



E ノコギリ屋根工場《桐生市》

織物の色合いを保つよう均一の明かりを採るために作られたノコギリ型の屋根。織都・桐生を象徴する工場群が近代化遺産として歴史を物語っています。

☎0277-46-1111 桐生市観光交流課



D つつじが岡公園《館林市》

日本を代表するつつじの名所。歴代の館林城主により保護されてきたヤマツツジなど推定樹齢800年を越える巨樹群は見事です。見頃は4月中旬～5月上旬。

☎0276-74-5233 館林市つつじのまち観光課



G 白鳥飛来《館林市・邑楽町》

多々良沼西側のガバ沼(通称)や多々良沼、城沼に飛来します。コハクチョウやオオハクチョウなど飛来のピークは、1月下旬～2月上旬です。

☎0276-74-5233 館林市観光協会
☎0276-47-5026 邑楽町商工振興課



A 伊香保グリーン牧場《渋川市》

榛名山麓にあり、羊、馬、ポニー、うさぎなどと楽しく触れ合える牧場です。シーブドッグショーや羊、ヤギとの散歩体験が人気。乗馬や馬車、バターづくりやモノづくりも体験できます。

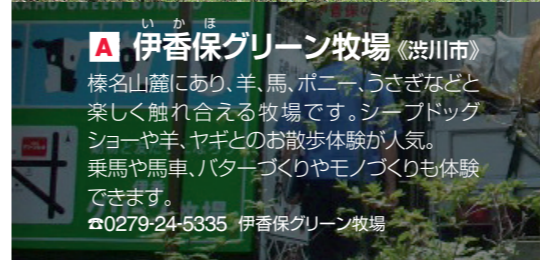
☎0279-24-5335 伊香保グリーン牧場

湯の花まんじゅう《渋川市》

全国の温泉まんじゅうの起源となった、伊香保の源泉「黄金の湯」の色を模した茶色い湯の花まんじゅう。本場の味をお楽しみください。

☎0279-72-3151 (一社) 渋川伊香保温泉観光協会

おもてなし名物!



県央エリア

東部エリア

県央・東部エリア

前橋市・伊勢崎市・渋川市・榛東村・吉岡町・玉村町
桐生市・太田市・館林市・みどり市板倉町・明和町千代田町・大泉町・邑楽町



PHOTO: 伊香保温泉石段街



B わたらせ渓谷鐵道《みどり市、桐生市》

土日にはトロッコわたらせ渓谷号、トロッコわっしー号が走り、爽やかな風を感じながら渡良瀬川の絶景を間近に楽しむことができます。(運転日限定)

☎0277-73-2110 わたらせ渓谷鐵道

C 赤城大沼《前橋市》

山頂にあるカルデラ湖。夏はボート、釣り、キャンプが楽しめます。一周するハイキングコースは徒歩約60分。湖上には赤城神社も鎮座します。

☎027-235-2211 前橋観光コンベンション協会



高速道路SA・PAの グルメ編 おいしいもの ガイド!

甘楽PA 上り線
下り線

富岡スイートポテト(箱入り)
1,166円(税込)

甘楽PA 上り線
下り線

ぶりぶりともつ煮
710円(税込)

横川SA 上り線

碓氷峠の力餅(16個入り)
864円(税込)

横川SA 下り線

濃厚キャラメルクリーム
のレーズンサンド(8個入り)
1,400円(税込)

駒寄PA 上り線

旅がらす(8枚入り)
669円(税込)

駒寄PA 下り線

かいこの王国(2個入り)
600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
864円(税込)

赤城高原SA 上り線

はちみつおかし
380円(税込)

太田強戸PA 西行き
東行き

OTA FACTORY プリン各種
324円(税込)~

赤城山の中腹にある古湯
赤城温泉《前橋市》
赤城山の中腹にあり、もとは「湯之沢温泉」と呼ばれていました。開湯は古く、元禄2年(1689)には湯小屋が建てられたことが判明しています。胃腸病やリウマチに効きます。

☉泉質:炭酸水素塩泉
☉効能:一般的適応症、高血圧、リウマチ、胃腸病

[交通]上毛電鉄大胡駅からタクシー約30分
☎027-235-2211 (前橋観光コンベンション協会)

溪流に臨む炭酸を含んだ温泉
滝沢温泉《前橋市》
赤城山南麓の粕川の溪流沿いにある一軒宿。農閑期や赤城信仰の人びとによって、明治の頃から栄えてきました。季節で表情を変える自然と瀬音を同時に楽しめます。

☉泉質:炭酸水素塩泉
☉効能:一般的適応症、さきず、やけど、慢性皮膚病

[交通]上毛電鉄大胡駅からタクシー約15分
☎027-283-5711

坂上田村麻呂が東征の折りに開く
梨木温泉《桐生市》
赤城東麓の清流沿いにある一軒宿。坂上田村麻呂が東征の折りに開湯したとの伝説が残る古湯で、褐色の塩化物泉はリウマチや皮膚病、婦人病などに効きます。

☉泉質:塩化物泉 ☉効能:一般的適応症、さきず、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病

[交通]わたらせ渓谷鐵道本宿駅からタクシー約10分
☎0277-96-2521

湯治向き
大胡温泉《前橋市》
前橋市の大胡地区にある一軒宿。長期滞在の湯治に向けた地域密着型の温泉で無色透明で無臭です。

☉泉質:メタけい酸含有
☉効能:病後回復期、疲労回復、健康増進

[交通]上毛電鉄大胡駅からタクシー約10分
☎027-283-2508

湯冷めのしにくい出湯
赤城高原温泉《前橋市》
関東平野が一望できる露天風呂をもつ一軒宿です。まろやかな肌ざわりの温泉で、鉄分と、とくに保温効果があるメタけい酸を多く含む、湯冷めしにくいのが特徴です。

☉泉質:メタけい酸含有
☉効能:病後回復期、疲労回復、健康増進

[交通]上毛電鉄大胡駅からタクシー約20分
☎027-283-5211

新田義貞の隠し湯
藪塚温泉《太田市》
開湯は奈良時代といわれる、のどかな丘陵地帯に湧く古湯。鎌倉攻めの折、傷ついた兵をこの温泉でいやしたとのいい伝えから「新田義貞の隠し湯」とも呼ばれます。

☉泉質:メタけい酸及び炭酸水素ナトリウム含有
☉効能:病後回復期、疲労回復、健康増進

[交通]東武鉄道藪塚駅から徒歩約15分
☎0276-47-1833 (太田市観光物産協会)

ぐんま県境稜線トレイル

群馬と新潟・長野の県境稜線約100kmを主要ルートとしており、国内のロングトレイルの中でも稜線の長さは最長となります。

谷川岳や四阿山といった日本百名山を含み、中央分水嶺からの雄大な景色を楽しめるほか、沿線のみなみ18湯、四万温泉、草津温泉、万座温泉といった著名温泉地があります。

首都圏からも近く、初級者から上級者までレベルに応じた山の楽しみと温泉を満喫できるロングトレイルです。

東国文化

古墳時代を中心に、現在の関東地方で栄えた文化を「東国文化」といい、群馬は東国文化のふるさとといわれています。県内には、堂々とした姿の巨大古墳が数多く残っており、その代表的な遺物である埴輪は、全国屈指の質と量を誇ります。また、当時の最先端技術であった鉄製品など、経済的な豊かさや先進性を示す歴史文化遺産が県内随所に残っています。

温泉アドバイザー

群馬県では、県内の温泉の魅力をアピールし、入浴のアドバイスができる「群馬県温泉アドバイザー」を認定してきました。アドバイザーのいる温泉地もありますので、様々な話を聞き、ひと味違う温泉の楽しみ方を堪能してみたいはいかがでしょうか。

湯の国ぐんま

[日本最初編]

日本初の温泉都市

伊香保温泉は戦国時代に造成された日本最初の計画的な温泉都市。また、温泉まんじゅう、手ぬぐい(湯治客への手ぬぐいサービス)の発祥地。明治初期、日本温泉医学の父・ベルツ博士が訪れ、衛生環境などについて日本で初めて系統的な指導を受け整備が行われたといわれます。

温泉記号発祥の地

磯部温泉は、万治4年(1661)、付近の農民の土地争いに決着を付けるため評決文にあった絵図に現在のよう温泉記号が記され、温泉記号発祥の地といわれます。

※上記は2021年1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。