

# 群馬

Retreat  
G U N M A

TAKE  
FREE

心と身体の赴くままに  
ゆるりと過ごす癒やしの旅



群馬県の観光をもっと知りたい方はこちらをチェック!

群馬県観光公式サイト  
『心にググっと 観光ぐんま』



# 群馬県 早わかり MAP



Retreat

癒やしの国、群馬県で  
心と身体をリフレッシュ  
名湯に浸かり、雄大な自然を眺め、  
県産の美食に舌鼓・・・  
東京からほど近くにある群馬県は、  
訪れる人々を非日常へと誘う  
癒やしの国。  
エリアによって魅力もさまざまな群馬県で、  
くつろぎの時間を過ごしてみませんか。

## 利根沼田エリア

ダイナミックな自然のなかで  
自分を見つめなおす  
四季折々の自然や温泉の恵みに包まれた  
エリア。  
県内一を誇る温泉群、みなかみ18湯の  
各温泉地は個性豊かで、訪れる人々を  
リラックスさせてくれます。



## 吾妻エリア

歴史ある温泉と雄大な  
自然を心ゆくまで楽しむ  
日本を代表する草津温泉や高地にある  
万座温泉ほか、名湯が目押しエリア。  
名勝・吾妻峡などの自然が広がり、四季を  
通してさまざまなアウトドアが楽しめます。



みなかみ町  
ラフティング



尾瀬



みなかみほうだいぎ  
スキー場

## 東部エリア

レトロ建築や絶景で  
非日常感を味わう  
歴史的建造物や史跡、由緒ある社寺が  
多く点在し、散策が楽しめるエリア。  
「関東の耶馬溪」と称えられる高津戸峡や  
つつじが岡公園など、自然や絶景を  
満喫できるスポットにも注目。



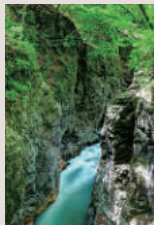
草津温泉



ハッ場ダム



チャツボミゴケ公園



吾妻峡



みどり市の  
ひまわり畑



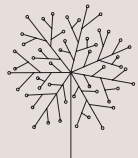
わたらせ渓谷鐵道



桐生新町重要伝統的  
建造物群保存地区

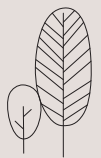


小泉稻荷神社



## 西部エリア

貴重な歴史遺産を巡り  
群馬県の文化を知る  
世界遺産の富岡製糸場をはじめ、上野  
三碑や古墳、鉄道遺産などの史跡が多く  
存在するエリア。  
普段触れることの少ない群馬県の歴史を  
身近に感じることができます。



高崎のだるま



富岡製糸場 (写真提供: 富岡市)



榛名山と榛名湖

## 県央エリア

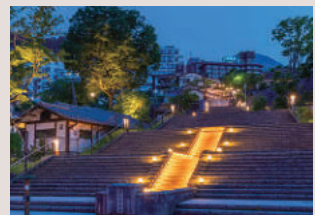
花や自然スポットを訪ね  
名物グルメに舌鼓  
赤城山をランドマークとした緑豊かな  
自然や、レトロ情緒たっぷりの伊香保温泉  
と、特色ある観光地が集まったエリア。  
県庁所在地の前橋市には花の名所や  
多彩なグルメが集結しています。



赤城南面千本桜



赤城山



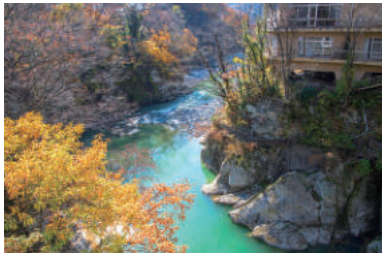
伊香保温泉 石段街



## みなかみ18湯



水上温泉郷9湯、猿ヶ京三国温泉郷5湯、月夜野・上牧温泉郷4湯の計18カ所の温泉地を抱えるみなかみ町。一軒宿の秘湯から国有形文化財の木造りの湯船、温泉街の大衆浴場まで、さまざまな温泉が楽しめます。



### 水上温泉 MAP C-5

戦国時代に発見されたといわれる歴史ある温泉。温泉街の中央を流れる利根川や、奇岩がある諏訪峡も見どころ。

☎ みなかみ町観光協会  
☎ 0278-62-0401

### その他の温泉

向山温泉 MAP C-5	うのせ温泉 MAP C-5	湯槍曾温泉 MAP C-5	谷川温泉 MAP C-5
宝川温泉 MAP C-6	上の原温泉 MAP C-6	湯ノ小屋温泉 MAP C-6	川古温泉 MAP D-5
上牧温泉 MAP D-5	奈女沢温泉 MAP D-5	月夜野温泉 MAP D-5	湯宿温泉 MAP D-5
真沢温泉 MAP D-5	高原千葉村 MAP D-5	赤岩温泉 (現在休館中)	



### 猿ヶ京温泉 MAP D-5

三国連山の雄大な景観に囲まれた街道峠越えの温泉。なめらかな硫酸塩泉は、長期療養にも適しています。

☎ 猿ヶ京温泉観光情報協会  
☎ 0278-25-4777



### 法師温泉 MAP D-4

弘法大師ゆかりの国登録有形文化財の一軒宿。大浴場では浴槽の直下から自然に湧き上がる湯を堪能できます。

☎ みなかみ町観光協会  
☎ 0278-62-0401

## 万座温泉 MAP D-2



上信越高原国立公園内にある高原温泉。豊富な湯量と泉質の良さでも有名です。コマサなどの高山植物も多く見られ、秋は紅葉、冬はスキーと、四季折々に楽しめます。

☎ 万座温泉観光協会  
☎ 0279-97-4000

### 愛妻の丘

MAP F-2



婦恋村を「愛妻家の聖地」にした、珍しい「叫ぶ」観光スポット。妻への愛を叫ぶと、新婚時代のときめきが訪れます。

☎ 婦恋村役場 観光商工課  
☎ 0279-82-1293

## 四万温泉 MAP D-4



国民保養温泉地の第1号に指定され、国が認める美人の湯で有名な温泉。昔から四万(よまん)の病を癒す霊泉伝説があり、温泉名の由来となりました。

☎ 四万温泉協会  
☎ 0279-64-2321

### 四万ブルー

MAP D-4/E-4



澄んだ水の色、四万ブルー。奥四万湖、四万湖、四万川などで見ることができ、神秘的な青色が魅力です。

## こちらもおすすめ



### 老神温泉 MAP D-7

古くから皮ふ病に効く湯治場として名高い温泉。片品川の深い渓谷に沿って、温泉街が広がっています。

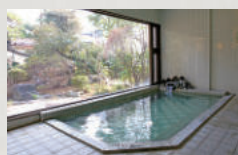
☎ 老神温泉観光協会  
☎ 0278-56-3013



### 磯部温泉 MAP G-4

碓氷川清流沿いに開けた温泉。多くの文人墨客に愛されてきました。鉱泉水を使った磯部せんべいが名物。

☎ 安中市観光機構  
☎ 027-329-6203



### やぶ塚温泉 MAP G-8

新田義貞が鎌倉攻めの際、兵士を湯治させた温泉。さらりとした湯は、肝臓の湯ともいわれています。

☎ 太田市観光物産協会  
☎ 0276-47-1833



# 癒やしの温泉

Retreat

多彩な泉質で  
身も心も癒やされる

群馬県は450を超える源泉があると言われる「温泉王国」。豊富な湯量と多種多様な泉質に恵まれた湯どころです。群馬で自分に合った「癒やしの湯」を見つけてみませんか。



温泉の自然湧出量日本一を誇る日本三名泉のひとつ。100以上ある源泉からは、皮ふ病などの温泉療法にも高い効果のある酸性の湯が湧き出ています。毎分約4000ℓの温泉が湧出する湯畑周辺には、瓦を敷きつめた歩道や石柵、白根山をかたどった「白根山ベンチ」などが点在し、ひと風呂浴びた後の散策が楽しめます。

## 草津温泉

☎ 草津温泉観光協会  
☎ 0279-88-0800  
MAP E-3



### 温泉門

温泉街の入り口にある新たな玄関口。湯畑をイメージした足湯が楽しめるスポットです。近くに無料駐車場があり、湯畑までの散策も楽しめます。



### 裏草津地蔵

共同浴場「地蔵の湯」周辺に再整備された新スポット。街を見下ろせる展望デッキや、所蔵約1万冊の「漫画室」などがあります。



### 湯もみと踊りショー

草津の源泉は熱く、水を入れずに温度を下げ、効能を薄めないように湯もみが考案されました。熱乃湯ではショー見学と体験ができます。



## 伊香保温泉

400年以上の歴史をもつ温泉。古くは万葉集に「伊香保」の名が登場します。伊香保温泉のシンボルは365段の石段街。お土産やまんじゅうのお店が立ち並ぶ、風情ある通りです。温泉情緒が漂う石段街は、訪れる旅行者を魅了します。

☎ 渋川伊香保温泉観光協会  
☎ 0279-72-3151  
MAP F-5



### 温泉まんじゅう

温泉地で食べられる「温泉まんじゅう」。実は伊香保が発祥の地です。各店で特徴のある餡と皮が味わえます。

### 伊香保神社

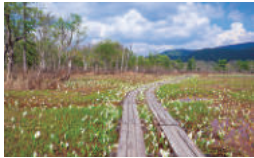
温泉・医療の神様である大己貴命と少彦名命が祀られた神社。石段街を登りつめた場所に鎮座しています。



トレッキング・ハイキング

尾瀬 **MAP B-7**

群馬県ほか3県にまたがる国立公園。本州最大規模の湿地「尾瀬ヶ原」では、5月下旬頃からミズバショウが咲き始めます。



問 片品村観光協会  
☎0278-58-3222



谷川岳 **MAP C-5**

新潟県境にある谷川連峰の主峰。紅葉で多くの登山者が訪れます。初級者にはロープウェイを利用する天神尾根コースがおすすめ。



問 みなかみ町観光協会  
☎0278-62-0401



YAMA and MAGAZINE

群馬県内の山々がもつ魅力や、登山・トレッキングとともに楽しめる温泉、グルメ情報が満載のフリーマガジン。



豊かな自然に囲まれた群馬県。絶景はもちろん、アウトドアやアクティビティも盛ん。四季折々の自然美に癒やされ、大自然の中で思い切り体を動かし、心身ともにリフレッシュしましょう。



Retreat Gunma

豊かな自然

Retreat

絶景



赤城山

黒檜山を主峰に、鍋割山や地蔵岳などからなるカルデラ湖を含む複成火山。南麓を横断する国道353号線は、多くの観光スポットが集積するドライブコースです。

問 赤城山総合観光案内所(営業期間：4月中旬～11月中旬)  
☎027-287-8061

MAP E-7

問 道の駅まえばし赤城 観光案内所  
☎027-212-0082

MAP F-6



ウィンタースポーツ

吾妻エリア



爛恋などの開けた高原で滑るスキーやスノーボードは解放感が抜群。パラエティ豊かなコース設定が人気です。

みなかみエリア



多種多様なゲレンデが集中しており、自分に合った場所が選べます。パウダースノーの雪質は、初心者から上級者まで楽しめます。

問 群馬県スキー場経営者協会  
☎027-243-7273



片品エリア



上級者向けのゲレンデが充実。スノーエスカレーターなど、利用者が安心できるやさしい設備もあります。

玉原・川場エリア



東京から車で約2時間のアクセスのよさが魅力。家族連れでウィンタースポーツを楽しめるゲレンデです。

ウォーターアクティビティ

ラフティング

急流が多い群馬県。日本有数の激流である利根川を中心に、スリル満点のラフティングが楽しめます。



問 みなかみ町観光協会  
☎0278-62-0401

レイクカヌー

四万湖などでは、水面に浮かぶカヌーから群馬の自然をゆっくり楽しめるレイクカヌーが体験できます。



問 中之条町観光協会  
☎0279-75-8814

SUP

ボードに立ってパドルで漕ぎながら、水面が穏やかな湖を水上散歩。川下りや早朝などのオプションメニューも多彩です。



問 片品村観光協会  
☎0278-58-3222



榛名山・榛名湖

上毛三山のひとつ、榛名山の火山活動によって生まれた榛名湖。美しい自然の中で、ボートや遊覧船、オートキャンプなどが楽しめます。

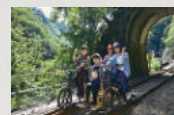


問 県立榛名公園ビジターセンター  
☎027-374-9215  
MAP F-4/F-5



こちらもおすすめ

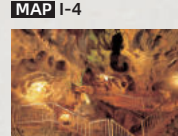
アガタン **MAP E-4**



ハッ場ダム建設に伴い、付け替えとなったJR吾妻線の旧線路の一部を活用した自転車型トロコ。レールから伝わる独特の音や振動を体感できます。

問 吾妻峡周辺地域振興センター  
☎0279-26-9431

不二洞 **MAP I-4**



関東最大級の広さを誇る鍾乳洞。幻想的な空間で、自然の神秘を感じることができます。

問 不二洞  
☎0274-59-3117

船尾滝 **MAP F-5**



吉岡町にある落差約72mの大滝。白布を垂らしたような荘厳な滝の流れは必見です。

問 吉岡町産業観光課  
☎0279-54-3111

多々良沼 **MAP H-9**



邑楽町と館林市にまたがる沼。例年11月下旬にシベリアから多くの白鳥が飛来します。

問 県立多々良沼公園管理事務所  
☎0276-56-9978

みかほ高原オートキャンプ場 **MAP I-5**



標高940mに位置し、満天の星空を見ることができると高原キャンプ場。

問 みかほ高原オートキャンプ場  
☎0274-57-3366

渋峠 **MAP D-2**



問 中之条町観光協会  
☎0279-75-8814

長野県との県境にある峠。標高2000m以上の山間を走る国道292号から、芳ヶ平湿原を見渡すことができます。

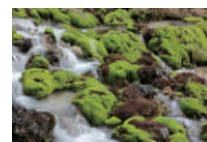
吹割の滝 **MAP D-7**



問 沼田市観光協会  
☎0278-25-8555

「東洋のナイアガラ」と称される名瀑。遊歩道から、ダイナミックに流れ落ちる滝を眺めることができます。

チャツボミゴケ公園 **MAP D-3**



問 チャツボミゴケ公園  
☎0279-95-5111

「穴地獄」と呼ばれる泉から湧く、強酸性の水を好んで生息するチャツボミゴケ。コケの絶景を堪能できます。

ハッ場ダム **MAP E-3**



問 ハッ場ダム管理支所  
☎0279-83-2560

令和2年、長野原町に完成した多目的ダム。堤体中央の多目的エレベーターからは、吾妻峡方面へアクセスできます。

## G-アナライズ&PRチームとは？

群馬県知事をチームリーダーに、県農政部を中心として構成されるプロジェクトチーム。群馬県産の農畜産物について、おいしさや健康にかかわる成分を分析し、PRする取り組みです。  
「旬・産地の意欲・注目してもらいたいもの」などの観点から、分析品目を選定。さまざまなレシピの紹介にも力を入れています。



### 【いちご】

県内ほぼ全域で栽培が行われており、全体の8割を占める「やよいひめ」は、群馬生まれのいちごです。一粒の重さは平均で約20gで冴えわたる甘み特徴。



### 【りんご】

利根沼田や吾妻など、昼夜の気温差がある地域で栽培。8種類ある群馬県生まれの品種のほか、さまざまな品種を栽培しているため、食べ比べを楽しむことができます。



### 【うめ】

東日本一の生産量を誇り、その6割を占める品種が「白加賀」。上品な芳香を放ち、果肉が厚く爽やかな味わいで、梅干し、梅酒の両方に適しています。



### 【ブルーベリー】

現在、県育成品種は3品種あり、国内で最初に品種登録されたのが「おおつぶ星」。県内全域でブルーベリー狩りを楽しむことができます。

## G-アナライズ&PRチームで分析した 厳選食材9選

### 【上州地鶏】

しゃもの血を引く鶏肉の王様、上州地鶏。群馬県で開発され、地域資源である梅酢と桑の葉を飼料に加えた地鶏で、弾力ある食感と旨味の濃さが抜群です。



### 【超絶サーモンV3】

群馬県水産試験場由来の「箱鳥系」ニジマスと、「スチールヘッド系」ニジマスを交配させた群馬県オリジナルサーモンです。ヘルシーでくせのない味わいで、加熱調理した際の柔らかくふんわりとした食感とジューシーな旨味が特徴です。



### 【とうもろこし】

甘みの強いとうもろこしの最盛期は6～9月。片品村の「とうもろこし街道」では直売所が軒を連ねます。とうもろこしはビタミンが豊富です。



## ご当地グルメ

### とんかつ街道

沼田市の国道120号沿いにはトンカツ店が軒を連ねており、「とんかつ街道」と呼ばれています。どのお店も工夫を凝らしたとんかつでお客様をおもてなしています。



### キングオブパスタ

人口あたりのパスタ店が全国的にも多い高崎市。来場者による投票で「高崎パスタキング」を決定します。県産食材を使ったパスタも多く出品。



### 麺-1祭り 館林

小麦を使った食品工業（製粉・醤油・うどん産業）が盛んな館林市で開催。多種多様な麺料理が集結する、日本最大級の麺の祭典です。



## 麦の国・ぐんま(粉食文化)



### おっさりこみ



養蚕農家を中心に食べられてきたおっさりこみ。幅広い生麺を具だくさんの野菜と煮込んだ郷土料理です。

### うどん



水沢川の伏流水を使用したのど越しのよい水沢うどん。幅広いひもかわ、風味豊かな館林うどんも個性的。

### 焼きまんじゅう

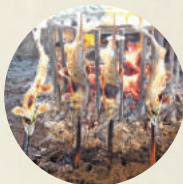


蒸したまんじゅうに、甘口の濃厚な味噌ダレを塗って焼いた、焦げ目が香ばしい群馬県の定番おやつ。

## こちらもおすすめ

### 地酒

豊富な水と蔵元の確かな技術により、力強いものから柔らかなものまで様々な味わいの地酒が楽しめます。



### 川魚料理

清流の多い群馬県では、ヤマメなど身の引き締まった川魚が味わえます。なかでもアユの塩焼きは格別です。

### 炭料理

森林資源が多い群馬県。炭粉を練りこんだ黒いまんじゅうなどは、南牧村の炭グルメとして注目を浴びています。



### とうもろこし 収穫体験

群馬県は旨味たっぷりの野菜の産地。道の駅あぐりーむ昭和では、夏にとうもろこしの収穫体験ができます。



### フルーツ狩り



さくらんぼに始まり、もも、ぶどう、りんご、いちごなど、群馬県では年間を通してフルーツ狩りを楽しむことができます。

### 梨街道

梨の生産が盛んな群馬県。とりわけ明和町の梨は120年以上の歴史があり、7月下旬～11月上旬は梨街道の直売所が賑わいます。



### 活きな世界の グルメ横丁



外国の人が多く住む大泉町で開催されるグルメイベント。料理のほかにはサンバなど、世界の踊りも楽しめます。

## 歴史

### 岩宿遺跡 MAP G-7



〇 みどり市文化財課  
文化財係  
☎0277-76-1933



昭和21年に発見された旧石器時代を代表する遺跡。相澤忠洋により発見された黒曜石の石器は、“日本に旧石器時代は存在しない”とされた学説を覆しました。日本の歴史の原点です。

### 臨江閣 MAP G-6



〇 前橋市教育委員会  
文化財保護課  
☎027-280-6511



本館・別館・茶室からなる近代和風の木造建築で、国指定の重要文化財。本館は、明治時代の群馬県令・榎取素彦や市内の有志らの協力により、迎賓館として建てられました。

### 宝徳寺 MAP F-8



〇 宝徳寺  
☎0277-65-9165



室町時代に創建された桐生市の禅寺。秋には、幻想的な「床もみじ」の特別公開が行われています。全国の寺院でも数カ所で見ることができない、圧巻の美しさです。

## 東国文化



### 古墳

1万基を超える古墳が造られたとされている群馬県。現在でも2千基あまりが姿を留めています。石室内へ入れる古墳もあり、古代の技術力の高さを感ずることができます。



### 上野三碑 MAP H-5/H-6

上野三碑とは3基の石碑(多胡碑、山上碑、金井沢碑)の総称。石碑を造る文化がなかった古代日本。そのため、現存する古代の石碑は非常に貴重であり、平成29年にユネスコ「世界の記憶」に登録されました。仏教や漢字といった大陸文化が、早い段階で定着していた上野国(群馬県)。当時の文化水準の高さを象徴する遺跡です。



〇 高崎市教育委員会教育部  
文化財保護課  
☎027-321-1292

紡がれてきた歴史と文化  
触れ、学び、親しむ  
古くは関東の要所、  
交通の要衝として栄えた群馬県。  
その後も近代産業の発展を牽引しました。  
群馬県の故きを温ね、新しきを知る。  
先人の足跡が、  
日常のヒントをくれるかもしれません。



# 伝統文化

## 世界遺産



写真提供：富岡市

### 富岡製糸場 MAP H-5

明治5年に政府が設立した器械製糸場。上質な生糸の大量生産を実現し、世界の絹産業発展に大きく貢献しました。操業当初の主要な建物がほぼ現存しており、平成26年に「富岡製糸場と絹産業遺産群」として世界文化遺産に登録、さらに東・西操糸所が国宝に指定されました。



〇 富岡製糸場総合案内所  
☎0274-67-0075

## こちらもおすすめ

### Gunma Flower Park+

MAP F-7



「ENJOY!花とあそぶ」をコンセプトに、花を「見る」だけでなく、五感を通して花や自然を楽しむ体験型施設です。バラ・アジサイ・クレマチスをはじめ、四季折々の花や緑が楽しめます。

〇 ぐんまフラワーパークプラス  
☎027-283-8189

### 産業観光

MAP H-8/H-9



環境に恵まれた群馬県では、世界に名の知れた製造メーカーが多くあります。各メーカーが運営する見学施設は見どころ満載。

〇 「カルピス」みらいのミュージアム  
☎0276-74-8593

日清製粉グループ 製粉ミュージアム  
☎0276-71-2000  
スパルビクターセンター  
☎0276-48-3101(HP要予約)

### 廃線ウォーク

MAP G-4



かつての鉄道の難所、碓氷峠(横川～軽井沢)。通常立入り禁止の廃線跡を歩く貴重な体験ができます。

〇 安中市観光機構  
☎027-329-6203

### 三県境

MAP H-10



栃木県、埼玉県との三県境。平地で歩いて行ける三県境は、日本で唯一、板倉町だけの特徴です。

〇 板倉町 産業振興課  
☎0276-82-6139

### 城下町小幡

MAP H-5



江戸時代の面影を今でも残す城下町。城下町を流れる雄川堰は、日本名水100選に選ばれています。

〇 甘楽町産業課  
☎0274-64-8320

### 日光例幣使道「玉村宿」

MAP G-6

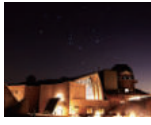


日光例幣使道1番目の宿場として栄えた宿場町。道の駅玉村宿では上州の肉が味わえます。

〇 道の駅 玉村宿  
☎0270-27-6688

### キーテクノロジーぐんま天文台

MAP E-5



「星降る村」の天文台。夜間の天体観望では、直接目で覗けるものとしては、世界最大級の望遠鏡で星を観察できます。

〇 キーテクノロジーぐんま天文台  
☎0279-70-5300

### 赤岩渡船

MAP H-8



利根川の兩岸、千代田町赤岩と埼玉県を結ぶ渡し船。「橋のない公道」のひとつです。

〇 千代田町役場  
☎0276-86-2111



### 田島弥平旧宅

通風を重視した蚕の飼育法「清涼育」を大成した田島弥平が江戸時代に建てた住居兼蚕室。換気用の越屋根が付けられた建物は、近代養蚕農家建築の原型となりました。

〇 田島弥平旧宅案内所  
☎0270-61-5924  
MAP H-7



### 高山社跡

「養蚕改良高山社」の創始者・高山長五郎の生誕の地で、養蚕法の研究と社員への指導を行っていた場所。蚕室と付属屋が残り、敷地全体が世界遺産に登録されています。

〇 藤岡市文化財保護課  
☎0274-23-5997  
MAP H-6



### 荒船風穴

明治時代に地元の養蚕農家である庭屋静太郎によって建設された蚕種の貯蔵施設。冷風を利用した施設で、日本最大規模を誇る貯蔵施設として養蚕業を支えました。

〇 下仁田町歴史館  
☎0274-82-5345  
MAP H-3

## 体験

### こけし絵付体験



伝統ある創作こけし工房で、世界に一つだけのオリジナルこけしを作ることができます。






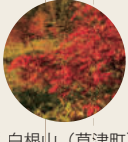







### ロックハート城



イギリスから古城を移築し、中世の街並みを再現した施設。わんちゃんドレス体験も人気です。

〇 ロックハート城  
☎0279-63-2101  
MAP E-5



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
利根沼田エリア				<ul style="list-style-type: none"> <li>サクラ 沼田城址 (沼田市)</li> <li>ツツジ 沼田城址 (沼田市)</li> <li>ミズバショウ 水芭蕉の森 (片品村)</li> <li>ミズバショウ 玉原湿原 (沼田市)</li> <li>ミズバショウ 尾瀬 (片品村)</li> <li>ツツジ 武尊牧場 (片品村)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ラベンダー たんばらラベンダーパーク (沼田市)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>紅葉 谷川岳 (みなかみ町)</li> <li>紅葉 尾瀬 (片品村)</li> <li>紅葉 金精峠 (片品村)</li> <li>紅葉 丸沼・菅沼 (片品村)</li> <li>紅葉 玉原高原 (沼田市)</li> <li>紅葉 水上照葉峡・奈良保ダム (みなかみ町)</li> <li>紅葉 藤原湖 (みなかみ町)</li> <li>紅葉 三国峠 (みなかみ町)</li> <li>紅葉 吹割の滝 (沼田市)</li> <li>紅葉 諏訪峡 (みなかみ町)</li> </ul>			
	吾妻エリア			<ul style="list-style-type: none"> <li>スイセン 岩井親水公園 (東吾妻町)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリスマスローズ 中之条花楽の里 (中之条町)</li> <li>シャクナゲ 浅間高原シャクナゲ園 (嬭恋村)</li> <li>シャクナゲ 殺生河原 (草津町)</li> <li>レンゲツツジ 鹿沢高原 湯の丸高原 (嬭恋村)</li> <li>シラネアオイ 野反湖 (中之条町)</li> <li>バラ 中之条ガーデンズ (中之条町)</li> <li>ノゾリキスゲ 野反湖 (中之条町)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>バラ 中之条ガーデンズ (中之条町)</li> <li>紅葉 野反湖 (中之条町)</li> <li>紅葉 万座温泉 (嬭恋村)</li> <li>紅葉 暮坂峠 (中之条町)</li> <li>紅葉 四万温泉 (中之条町)</li> <li>紅葉 吾妻峡 (東吾妻町)</li> <li>紅葉 岩櫃山 (東吾妻町)</li> </ul>			
西部エリア		<ul style="list-style-type: none"> <li>ロウバイ ろうばいの郷 (安中市)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウメ 秋間梅林 (安中市)</li> <li>ウメ 箕郷梅林 (高崎市)</li> <li>ウメ 榛名梅林 (高崎市)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>フジ ふじの咲く丘 (藤岡市)</li> <li>ジャーマンアイリス アイリスの丘 (安中市)</li> <li>ハナショウブ 浜川運動公園 (高崎市)</li> <li>シバザクラ みさと芝桜公園 (高崎市)</li> <li>ツツジ 群馬フラワーハイランド (安中市)</li> <li>サクラ 城下町小幡 (甘楽町)</li> <li>サクラ 観音山 (高崎市)</li> <li>サクラ 牛伏山 (高崎市)</li> <li>サクラ 県立森林公園さくらの里 (下仁田町)</li> <li>サクラふじの咲く丘 (藤岡市)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>アジサイ あじさい街道 (神流町)</li> <li>アジサイ 小野池あじさい公園 (渋川市)</li> <li>アジサイ 環境システム荻窪公園 (前橋市)</li> <li>アジサイ 八塩あじさいの里 (藤岡市)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>紅葉 碓氷峠 (安中市)</li> <li>紅葉 神津牧場 (下仁田町)</li> <li>紅葉 荒船山 (下仁田町)</li> <li>紅葉 榛名山 (高崎市)</li> <li>紅葉 妙義山 (安中市、富岡市、下仁田町)</li> <li>フユザクラ 桜山公園 (藤岡市)</li> </ul>		
	県央エリア				<ul style="list-style-type: none"> <li>ミズバショウ 嶺公園 (前橋市)</li> <li>サクラ 華蔵寺公園 (伊勢崎市)</li> <li>サクラ 楽歩堂前橋公園 (前橋市)</li> <li>サクラ 赤城南面千本桜 (前橋市)</li> <li>ボタン 正蓮寺 (渋川市)</li> <li>バラ Gunma Flower Park+ (前橋市)</li> <li>サクラ 道の駅よしおか温泉 (吉岡町)</li> <li>ツツジ 華蔵寺公園 (伊勢崎市)</li> <li>バラ 敷島公園門倉テクノばら園 (前橋市)</li> <li>ハナショウブ 赤堀花しょうぶ園 (伊勢崎市)</li> <li>ツツジ 赤城山 [白樺牧場] (前橋市)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>アジサイ 小野池あじさい公園 (渋川市)</li> <li>アジサイ 環境システム荻窪公園 (前橋市)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>紅葉 河鹿橋 (渋川市)</li> <li>紅葉 赤城山 (前橋市)</li> <li>コギク あかぼり小菊の里 (伊勢崎市)</li> <li>バラ 敷島公園門倉テクノばら園 (前橋市)</li> <li>Gunma Flower Park+ (前橋市)</li> </ul>		
東部エリア				<ul style="list-style-type: none"> <li>カタクリ 岩宿の里 (みどり市)</li> <li>サクラ 桐生が岡公園 (桐生市)</li> <li>サクラ 八瀬川 (太田市)</li> <li>チューリップ 吾妻公園 (桐生市)</li> <li>ツツジ つつじが岡公園 (館林市)</li> <li>多々良沼公園 (館林市、邑楽町)</li> <li>反町館跡 (太田市)</li> <li>大慶寺 (太田市)</li> <li>ミズバショウ 東山公園親水広場 (太田市)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フジ</li> <li>フジ</li> <li>ボタン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハナショウブ つつじが岡第二公園 (館林市)</li> <li>ハナショウブ 吾妻公園 (桐生市)</li> <li>アジサイ 曹源寺 [さざえ堂] (太田市)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒマワリ ひまわりの花畑 (みどり市)</li> <li>紅葉 高津戸峡 (みどり市)</li> <li>キク ながめ公園 (みどり市)</li> </ul>		

—●— 花の開花時期

## ぐんまのおみやげ Souvenir



### うどん

榛名山麓水沢山の良水で作る水沢うどん。のど越しのよさに定評があります。



### まんじゅう

伊香保温泉が発祥の地とされる「温泉まんじゅう」や、味噌ダレを塗り香ばしく焼いた「焼きまんじゅう」が人気。



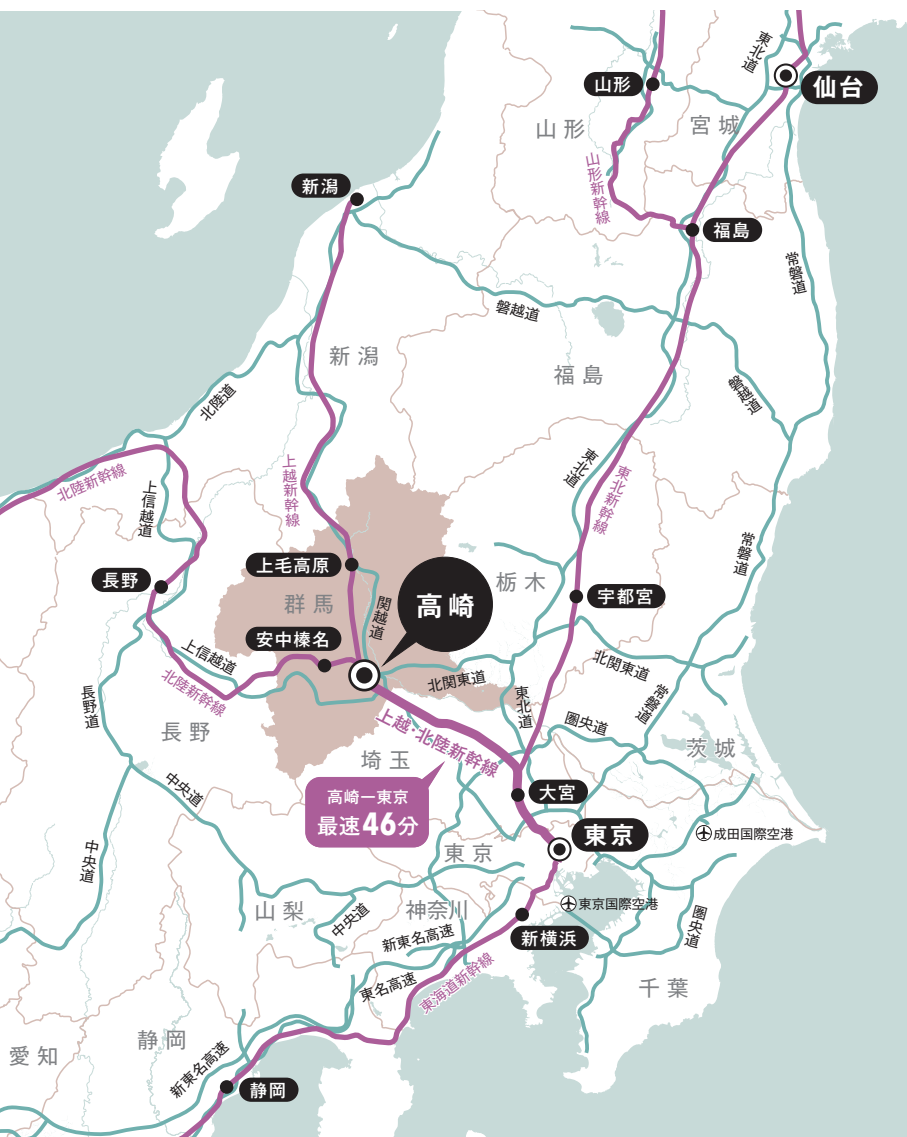
### こけし

作家の自由な発想と豊かな表現力によって創り出される「近代こけし」。木目の美しさが特徴の、群馬県を代表する工芸品。



### だるま

生産量全国1位を誇る高崎だるま。眉毛は鶴、鼻から口髭は亀を表現し、手作りの温もりが伝わる縁起物として親しまれています。



東京駅

JR上越・北陸新幹線

所要46分(最速)

高崎駅

練馬IC

関越道

所要約55分

高崎IC

詳しい  
アクセス情報は  
こちら



Bathed in Beauty

# Gunma Official Tourist Guide

English

简体中文

繁體中文

群馬

### 群馬県観光案内

- 群馬県観光物産国際協会(県産品案内を含む) ☎027-243-7273
- 群馬県高崎観光案内所 ☎027-327-9333
- 群馬県産業経済部観光リトリート推進課 ☎027-226-3381
- 群馬県大阪事務所 ☎06-6341-5303

ぐんま市町村  
エリアガイド



### ホームページアドレス

●群馬県 <https://www.pref.gunma.jp>

●心にググッと観光ぐんま 群馬県観光公式サイト <https://gunma-kanko.jp>

本マップ掲載のデータは令和5年12月1日現在のものです。本マップに掲載されている写真・イラスト・地図はすべてイメージです。実際のものとは異なる場合があります。この事業は、群馬県地域版図柄入りナンバープレートの寄付金を活用しています。発行/群馬県 R8.3.1

# 群馬県観光MAP

## 特集で紹介しているスポットなど

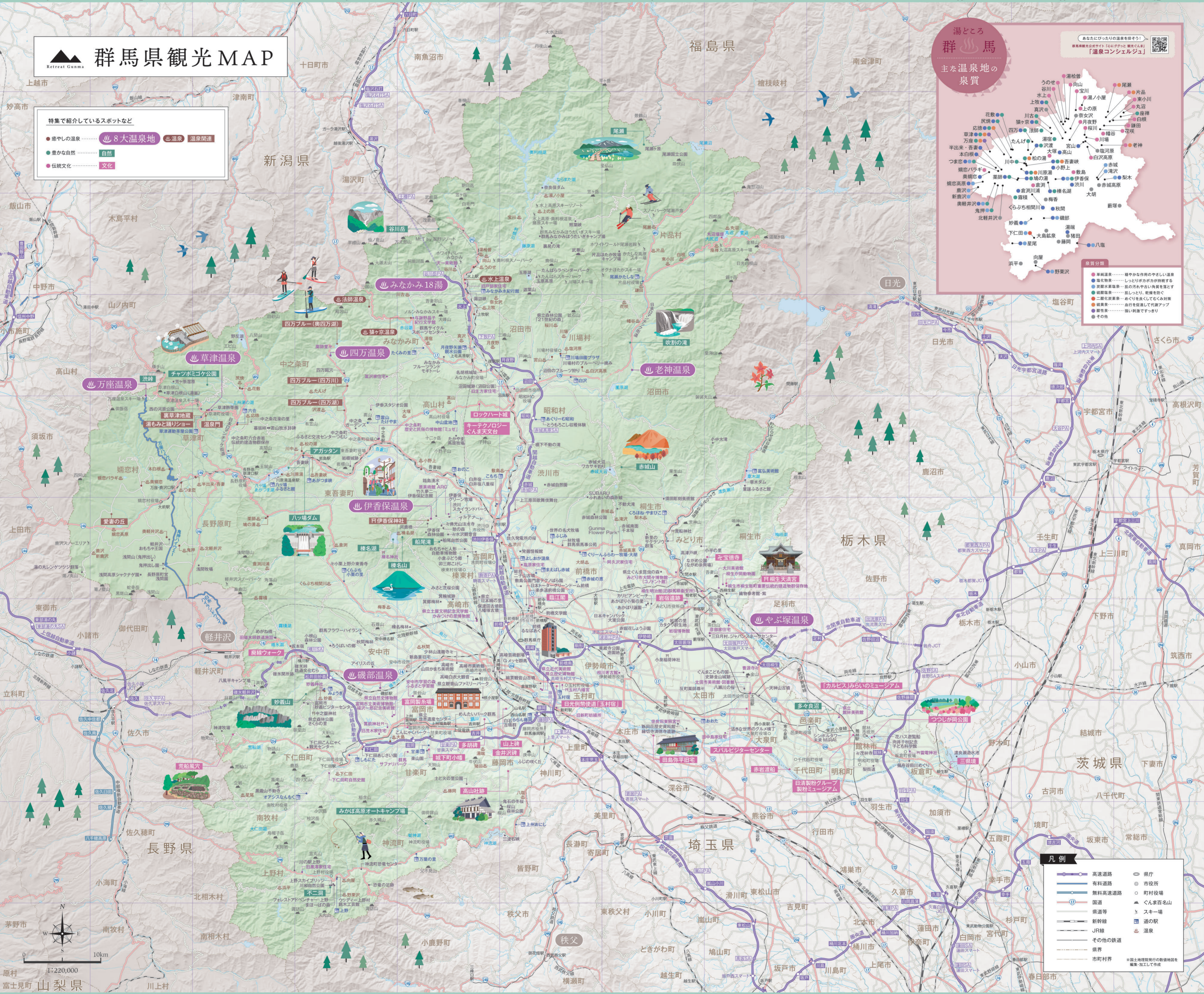
- 癒やしの温泉..... 8大温泉地 温泉 温泉関連
- 豊かな自然..... 自然
- 伝統文化..... 文化

### 湯どころ 群馬

あなたにぴったりの温泉を探そう！  
群馬観光公式サイト「にっく」と観る「温泉コンシェルジュ」

主な温泉地の泉質

- 単純温泉..... 癒ややかな作用のやさしい温泉
- 塩化物泉..... しっとりホカホカが持続する
- 硫酸水素温泉..... 肌の汚れや古い角質を落とす
- 硫酸泉..... 肌しっとり、乾燥を防ぐ
- 二酸化炭素温泉..... ぬるりを食してむくみ対策
- 放射能..... 自律神経を調整して代謝アップ
- 重曹泉..... 強い刺激でスッキリ
- その他



### 凡例

	高速道路		県庁
	有料道路		市役所
	無料高速道路		町村役場
	国道		くま百名山
	県道等		スキー場
	新幹線		道の駅
	JR線		温泉
	その他の鉄道		
	県界		
	市町村界		

※国土院発行の地図データをもとに編集・加工して作成

# GunMaaSで、群馬の旅をもっと便利に

**GunMaaS**  
INNOVATE YOUR TRIP



## “GunMaaS(グンマース)”とは？

“GunMaaS(グンマース)”とは、群馬県内での交通手段の「検索」「予約」「決済」がひとつにまとまったサービスです。

お使いのスマートフォンからご利用いただけます。

GunMaaS(グンマース)



※GunMaaSは、スマートフォン専用のwebサービスです。パソコンではご利用いただけません。対象ブラウザは、最新版のSafari、Google Chromeです。

## “GunMaaS(グンマース)”で購入可能な主なチケット

### ぐんまワンデーローカルパス

**エリア** 県内の鉄道及びJRバス関東(草津・軽井沢)  
**料金** 2,600円(1,300円)  
**期間** 1日間

### 上毛電気鉄道赤城南麓1日フリーバス

**エリア** 上毛電気鉄道全線(中央前橋～西桐生)  
**料金** 1,300円(650円)  
**期間** 1日間

### 上信電鉄1日フリー乗車券

**エリア** 上信電鉄全線(高崎～下仁田)  
**料金** 2,260円(1,140円)  
**期間** 1日間

### わたらせ渓谷鐵道一日フリーきっぷ

**エリア** わたらせ渓谷鐵道全線(桐生～間藤)  
**料金** 1,880円(940円)  
**期間** 1日間

### 関越交通バス伊香保温泉フリーバス

**エリア** 関越交通バス路線(渋川駅～伊香保温泉間)  
**料金** 1,600円(800円)  
**期間** 2日間

### 関越交通バス四万温泉フリーバス

**エリア** 関越交通バス路線(中之条駅～四万温泉間)  
**料金** 2,200円(1,100円)  
**期間** 2日間

### JRバス関東草津高原線フリーパス

**エリア** JRバス関東路線(長野原草津口駅～草津温泉バスターミナル間)  
**料金** 1,540円(770円)  
**期間** 2日間

### みなかみ温泉郷「周遊2日間」フリー乗車券

**エリア** 関越交通バス路線(みなかみ町)  
**料金** 3,700円(1,850円)  
**期間** 2日間

### 伊香保ライナー

**エリア** 群馬バス伊香保ライナー号(高崎駅～伊香保温泉間)  
**料金** 片道2,000円(1,000円)

※()内はこども料金

※2026年4月1日付け料金改定後の情報です。チケットの販売内容は予告なく変更となる場合がございますので、最新の詳細情報は公式サイトにてご確認ください。



C6120



D51498

# 列車で群馬へ お出かけ



特急草津・四万



東京駅から  
高崎駅まで  
上越・北陸  
新幹線で  
約**50分**

スマホから  
SLの運転情報  
をご覧いただけます。



50歳になったらお得な旅へ。

大人の休日  
倶楽部

JR東日本高崎支社 公式SNSをチェック!



会員募集中

大人の休日倶楽部 ジパング



JR東日本線・JR北海道線の  
きっぷが何回でも

**30%割引**

申込条件/満65歳以上の方。

大人の休日倶楽部 ミドル



JR東日本線・JR北海道線の  
きっぷが何回でも

**5%割引**

申込条件/満50歳以上64歳までの方。

初年度年会費無料!

◎年会費がかかります。詳しくはJR東日本の主な駅にある入会申込書またはホームページをご覧ください。  
インターネットからでも申し込みいただけます。「大人の休日倶楽部」ホームページ [www.jreast.co.jp/otona/](http://www.jreast.co.jp/otona/)  
[お問い合わせ] JR東日本 大人の休日・ジパング倶楽部事務局:050-2016-7000(平日・土曜9:00~17:30受付、日曜・祝日・年末年始は休み)  
※クレジットカードの審査により、ご入会いただけない場合があります。※発売箇所・利用期間等に制限があります。

広告

※写真は全てイメージです。路線図は略図です。※掲載の情報は2024年4月現在の情報です。

詳しくは、JR東日本のホームページをご覧ください。 [www.jreast.co.jp/](http://www.jreast.co.jp/)