

tavi  
タヴィ

群馬 吾妻 エリア  
観光 ガイドブック

温泉 自然 歴史 グルメ など魅力満載!



草津温泉



ハツ場ダム



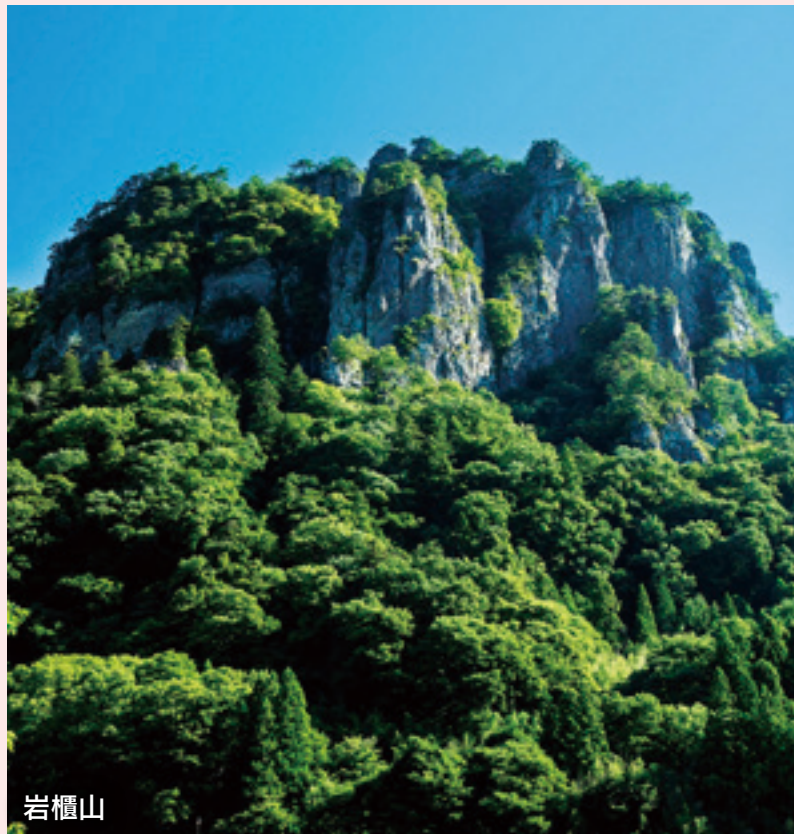
県立ぐんま天文台



奥四万湖



キャベツ畑



岩櫃山

発行 ■ 吾妻観光連盟 TEL.0279-75-3301  
ググっとぐんま観光宣伝推進協議会 吾妻地域部会  
協力 ■ 吾妻物産振興協会



大地と水が育てた  
**食**

ギンヒカリ

孺恋の高原キャベツ

農地が標高 300 ~ 1,400 mと広範囲に分布していることから、その環境に合わせて様々な農畜産物が生産されています。昼夜の温度差が大きく、また浅間山の恩恵を受けた豊かな土壌を持つ孺恋村では、キャベツはもちろんジャガイモやトウモロコシも非常においしいと評判です。日本名水百選の箱島湧水で選り抜かれて育てられた最高級ニジマス“ギンヒカリ”や手打ちそば、手作り豆腐など、おいしい水はおいしい食を生み出します。

**CONTENTS**

- 4 **吾妻エリアマップ**
- 6 **新しい施設も続々オープン! ハッ場あがつま湖**
- 8 **ここにしかない体験を 自然・体験**
- 10 **草津温泉の新たな観光スポット 「裏草津」**
- 11 **あがつまで歴史巡り 吾妻の歴史**
- 12 **あがつまの花**
- 16 **Route 1 高山▷四万温泉**  
アートと歴史のロマンを追って **文化薫る旅**
- 18 **Route 2 六合・野反湖▷沢渡温泉**  
心癒す優しい風景に出会う **ふれあい探訪**
- 20 **Route 3 草津温泉周遊**  
一度は行かなきゃ! **草津よいとこ巡り**
- 22 **Route 4 北軽井沢・浅間高原▷万座温泉**  
浅間山北麓の自然を堪能する **ジオドライブ**
- 24 **Route 5 鹿沢温泉▷孺恋・バラギ高原**  
360度のパノラマビュー **絶景スポット巡り**
- 26 **Route 6 東吾妻▷浅間隠温泉**  
恵みをたっぷり浴びよう **大自然を感じる旅**
- 28 **あがつま四季の楽しみ方**
- 30 **あがつまのお土産**
- 32 **温泉でゆっくりゆったり 湯の里あがつま**
- 33 **紅葉スポット**
- 34 **スノーアクティビティ (スキー場情報等)**

← 吾妻エリアへ行きたくなったら…  
**「ルートガイド」をCHECK!**



高山村のきれいな星空

都心から近い  
**自然**

上信越高原国立公園を擁し、山岳や高原、湖、湿原、森林が織り成す変化に富んだ自然豊かな地域です。雄大な浅間山や珍しい高山植物が咲き誇る芳ヶ平湿原や野反湖、「関東の耶馬溪」とも言われる吾妻峡など感動の大自然があちこちに点在し、絶景を一目ようと多くの観光客が訪れます。そんな大自然まで「都心から約2~3時間」というアクセスの良さも魅力です。



草津温泉：大滝乃湯



草津温泉：湯もみ

湯の丸レンゲツツジ群落



野反湖



四万温泉

なんといっても  
**温泉**

日本三名泉に数えられる草津温泉をはじめ、四万温泉や万座温泉、鹿沢温泉、沢渡温泉、川原湯温泉など、群馬が誇る名湯の多くが吾妻エリアにあります。ゆったりした時間を過ごせる閑静な一軒宿や、大自然の中の秘湯、歴史の重みある温泉宿なども多く、女性には見のがせない、日本三美人の湯の1つも吾妻エリアにあります。



# 吾妻エリアの魅力大公開!

## あがつま 「吾妻エリア」って どんなところ?

温泉大国・群馬の中でも、とくに湯資源豊富なエリアで、雄大な自然と多彩な観光スポットがあふれ、のんびり派もアクティブ派も大満足できる地域なんです。



忘れられない  
**体験**

ウィンタースポーツやキャンプ、ハイキング、星空鑑賞などの野外レクリエーションはもちろんのこと、「草津よいとこ、一度〜はおいで、ドッコイショ」で有名な“湯もみ体験”や孺恋高原キャベツの収穫などの“農山村体験”、浅間山北麓に広がる上信越高原国立公園第一種特別保護区内の秘境「舞台岩」をガイドと一緒に回る“スカイロックトレイル”、ちょうちん片手に情緒溢れるノスタルジックな温泉街を歩く“四万温泉ちょうちんウォーク”など吾妻エリアならではの体験も盛りだくさん。



スカイロックトレイル



四万温泉：ちょうちんウォーク



**Route 3**  
草津温泉周遊  
P10・20

**Route 1**  
高山  
⇒ 四万温泉  
P16

**Route 2**  
六合・野反湖  
⇒ 沢渡温泉  
P18

**Route 4**  
北軽井沢・浅間高原  
⇒ 万座温泉  
P22

**Route 6**  
東吾妻  
⇒ 浅間隠温泉  
P26

**Route 5**  
鹿沢温泉  
⇒ 嬬恋・バラギ高原  
P24

	高速道路		道の駅
	有料道路		温泉
	国道		山
	県道		ゴルフ場
	一般道		スキー場
	JR新幹線		キャンプ場
	JR吾妻線		城跡
	メロディーラインのスタート地点と進行方向		グルメスポット
			花のスポット

**吾妻エリアマップ**  
Agatsuma Area Guide Map



2020年ハツ場ダム完成とともに、  
新しい施設も続々オープン!

# ハツ場 あがつま湖



## 自転車型トロッコ吾妻峡 レールバイクアガッタン [E-3]

ハツ場ダム建設に伴う付け替えで、一部廃線となったJR吾妻線を利用した自転車型トロッコ。吾妻峡を眼下に景色を堪能でき、日本一短い鉄道トンネルだった梅沢トンネルや鉄道橋を通りスリルを味わえる深谷コースがある。

- 🕒 8:30~17:15(詳細はHPを確認)
- 📍 東吾妻町吾妻峡周辺地域振興センター 東吾妻町松谷868-1
- 🕒 営業日(東吾妻町吾妻峡周辺地域振興センター): 0279-26-9431
- 🕒 営業日以外(東吾妻町役場まちづくり推進課): 0279-68-2111



## 道の駅あがつま峡 [E-3]

国指定名勝「吾妻峡」の玄関口に位置する道の駅。日帰り温泉、公園、農産物直売所、ドックランを併設している。新鮮な農産物は、午前中に売り切れてしまう事も。東吾妻町特産のコンニャクを使用した、デビルスタンバーガーはおすすめグルメ。

- 🕒 9:00~18:00 (12月から3月は17:00時まで)
- 📍 東吾妻町三島6441 📞 道の駅あがつま峡 0279-67-3193



## ハツ場バンジー [E-4]

ハツ場大橋からハツ場あがつま湖に向かってバンジージャンプ。ジャンプ台正面からはハツ場ダム堤体が視界に広がるので、ダムサイトの景色とともに楽しむことができます。

- 🕒 9:00~17:00(最終受付16:30)
- 📍 火・水曜定休/営業日要問合せ
- 💰 15歳以上、体重制限40~105kg
- 🎫 1回目11,000円、同日2回目6,000円、2回目以降7,000円
- (要認定書、身分証明書)
- 📍 長野原町川原畑 ハツ場大橋
- 🚗 渋川伊香保ICから車で約60分
- 📞 0278-72-8133
- (バンジージャパン)



## 観光船 [D-4]

冬から春にかけてハツ場あがつま湖をぐるりと巡るダム湖クルーズ。ハツ場湖の駅丸岩を発着点に約40分間遊覧します。船は2隻あり、内1隻は貸し切り船として運用します。

- 📍 ハツ場湖の駅丸岩から乗船。
- 🕒 10:00~15:40/1日5便、各便40分
- 📍 HPに掲載
- 💰 大人2,300円、小学生1,000円、幼児無料
- 📍 長野原町横壁904-3
- 🚗 渋川伊香保ICから車で約65分
- 📞 080-2489-6600
- (NPO法人日本水陸両用車協会 長野原支部)
- 🎫 チケットは同施設で販売。電話予約可



## やんば茶屋 [E-4]

ハツ場ダム敷地内にオープンした飲食・お土産販売施設です。飲食は醤油、塩、とんこつ味のラーメンをメインに、数量限定のダムカレーやケーキ・コーヒーセットなどを提供しています。

- 🕒 10:00~16:00
- 📍 水曜定休 📍 長野原町川原畑1121-31
- 🚗 渋川伊香保ICから車で約60分 📞 090-2230-4558



## 水陸両用バス [D-4]

群馬県内で初登場の水陸両用バスです。「ハツ場にやがてん号」に乗ってハツ場あがつま湖とその周辺の陸路を1日5便、各便約70分の行程で運行します。陸路から湖面に入る瞬間のスプラッシュは迫力満点。ハツ場あがつま湖の水位の状況によって入水地点が異なります。4月下旬~11月末を目途に運行しています。

- 📍 ハツ場湖の駅丸岩又は道の駅ハツ場ふるさと館から乗車。
- 🕒 9:00~16:50/1日5便、各便70分
- 📍 HPに掲載
- 💰 大人3,500円、12歳以下2,000円、2歳以下500円
- 📍 長野原町横壁904-3
- 🚗 渋川伊香保ICから車で約65分
- 📞 080-2489-6600(NPO法人日本水陸両用車協会長野原支部)
- 🎫 チケットは同施設で販売。
- 📍 ネット・電話予約可。



## ハツ場湖の駅丸岩 [D-4]

建物の外観は旧長野原町役庁舎をモチーフにしたデザインで、2階には旧庁舎の町長室を再現したスペースがあります。飲食・お土産スペースもあり、ここでしか購入できないグッズもあります。水陸両用バスの発着地点となっており、乗車チケットもこちらでお買い求めいただけます。

- 🕒 9:00~17:30/水曜定休 📍 長野原町横壁904-3
- 🚗 渋川伊香保ICから車で約65分 📞 0279-82-5056



## やんば天明泥流ミュージアム [D-4]

ハツ場ダム建設工事に伴い実施された大規模発掘作業によって、様々な遺物が出土されました。この施設では、それら出土品を展示するほか、発掘作業によって明らかとなった当時のハツ場の村人の生活について再現映像も放映しています。

- 🕒 9:00~16:30 (最終入館16:00)
- 📍 水曜定休
- (水曜が祝日の場合は翌日)
- 💰 600円、小中学生400円、15名様以上団体割引、障害者手帳所持者割引
- 📍 長野原町林1464-3
- 🚗 渋川伊香保ICから車で約60分
- 📞 0279-82-5150



## なるほど! やんば資料館 [E-4]

ハツ場ダム工事の歴史やダムの構造などの資料を展示してあります。ダムカードの配布や観光パンフレットなども設置しています。

- 🕒 10:00~16:00
- 📍 年末年始休
- 📍 長野原町川原畑1121-31
- 🚗 渋川伊香保ICから車で約60分
- 📞 0279-83-2560
- (利根川ダム総合管理事務所 ハツ場ダム管理支所)



## 川原湯温泉あそびの基地 NOA [E-4]

川原湯温泉駅から徒歩約1分の立地なので電車でも気軽にお越しいただけます。キャンプ、バーベキュー、カヌー・カヤックなどの湖面ツアー、カフェ、日帰り温泉、観光案内所、レンタサイクルなど様々な体験を提供しています。キャンプやバーベキューは必要な道具が一通り揃っているので手ぶらで来ても楽しめます。

- 🕒 笹湯 12:00~18:00(最終受付17:00)/笹湯カフェ 10:30~17:30/バーベキュー 11:00~16:00、17:00~20:00/キャンプ 13:00~翌11:00
- 📍 月曜定休(月曜が祝日の場合は営業)
- 📍 長野原町川原湯 223-5
- 🚗 渋川伊香保ICから車で約60分/川原湯温泉駅から徒歩約1分
- 📞 0279-82-5250



## レンタサイクル [D-4] [E-4]

道の駅ハツ場ふるさと館と、らからからステーション(川原湯温泉あそびの基地NOA内)では、レンタサイクルの受付を行っています。自転車は、電動アシスト自転車と児童用自転車を用意しています。ハツ場ダム周辺を自転車で周遊してみませんか?

- 📍 道の駅ハツ場ふるさと館又はらからからステーション(川原湯温泉あそびの基地NOA内)で受付/
- 🕒 9:00~16:30
- 💰 2時間1,000円、延長料金1時間500円(上限1,000円)
- 📍 (道の駅ハツ場ふるさと館) 長野原町林1567-4
- 📍 (川原湯温泉あそびの基地NOA) 長野原町川原湯223-5
- 🚗 (道の駅ハツ場ふるさと館) 渋川伊香保ICから車で約60分
- 📍 (川原湯温泉あそびの基地NOA) 渋川伊香保ICから車で約60分、川原湯温泉駅から徒歩約1分
- 📞 道の駅ハツ場ふるさと館 0279-83-8088
- 📞 らからからステーション 0279-82-5895

## 長野原町営浅間園 スカイロケットレイル

[B-6]

2018年6月にオープンした長野原町営浅間園のトレッキングコース。これまでの浅間山の火山活動によって形成された溶岩流や、高山の自然を満喫できます。浅間園認定ガイドがコースを案内します。

- ☑ 受付時間9:00~9:30  
出発時間10:00(集合時間9:40)  
帰館時間14:30頃予定
- 📍 実施日はホームページをご確認ください。
- 💰 大人1,000円、小・中学生500円  
※別途ガイド料金がかかります。ガイド一人につき15,000円、ガイドは一人あたり7名様まで対応
- 📍 長野原町北軽井沢
- 🚗 上信越自動車道「碓氷軽井沢IC」から約50分
- ☎ 0279-82-5566 浅間山ジオパーク推進協議会
- 📄 要



# 自然・体験

吾妻エリアでは  
豊かな自然の中、  
ここにしかない様々な体験を  
お楽しみいただけます!

## 万座しぜん情報館 (わくわく万探ツアー) [B-2]

上信越高原国立公園内の万座・草津地域の自然を紹介する施設で、2018年5月にオープンしました。館内にある展示コーナーには自然に関する展示物やサンショウウオの飼育も見学できます。また、休憩ライブラリーや屋外に設置されています展望テラスでは、万座の自然を楽しみながらゆっくりとお過ごしいただけます。館長による、万座の自然を科学と遊び心で探究・探検・探索する「わくわく万探ツアー」は大好評。季節毎に違ったテーマで開催され、大人も子どもも自然を楽しめます。

- ☑ 9:00~16:00
- 📍 年中無休
- 💰 ツアー参加費 1,000円~1,500円  
(万座しぜん情報館への入館は無料)
- 📍 嬭恋村 万座温泉
- 🚗 JR吾妻線「万座・鹿沢口駅」から路線バス(西武観光バス)で約40分  
上信越自動車道「碓氷軽井沢IC」から車で約100分
- ☎ 0279-97-4000(万座しぜん情報館/万座温泉観光協会)
- 📄 ツアー参加は予約要



## 吾妻峡 ハイキング [E-3]

ハツ場ダムの下流に有り、関東の耶馬溪とも呼ばれる美しい渓谷。特にミツバツツジの咲く4月中旬、新緑の5月、紅葉が彩る10月下旬から11月上旬がベストシーズン。渓谷遊歩道やハイキングコースが整備され、ハイキングが楽しめる。新しく出来た紅葉台橋は八丁暗がりによく見ることができ、おすすめのビュースポット。

- ☑ 12月から3月は冬季閉鎖
- 📍 期間中無休
- 📍 東吾妻町三島  
東吾妻町松谷
- ☎ 0279-70-2110  
(一社)東吾妻町観光協会



## あずまやさん 四阿山 (群馬県境線トレイル 日本百名山に登ろう) [A-4]

群馬県の最西端、長野県との県境に位置する、標高2,354mの山で日本百名山の1つです。真田一族が守護神として崇めていた山でもあります。嬭恋村からの登山道は鳥居峠からのコースとバラギ高原からのコースがあります。鳥居峠からのコース内には、的岩、嬭恋清水、花童子の宮跡など名所があり、初心者でも楽しめます。

- 💰 バルコール嬭恋リゾートの Gondola 利用(運行は期間限定)の場合乗車料金がかかります  
※バルコール嬭恋リゾートの Gondola を利用すると、Gondola の頂上駅から、四阿山の山頂まで約100分で登頂できます。
- 🚗 鳥居峠まで  
JR吾妻線「万座・鹿沢口駅」からタクシーで約30分  
上信越自動車道「上田菅平IC」から車で約30分
- ・バラギ高原まで  
JR吾妻線「万座・鹿沢口駅」からタクシーで約20分  
上信越自動車道「上田菅平IC」から車で約40分
- 期間限定でJR吾妻線「万座・鹿沢口駅」からシャトルバスを運行(ご利用の3日前までに要予約)
- ☎ 0279-97-3721(一社)嬭恋村観光協会



## 奥四万湖(カヌー)・四万湖(カヌー・SUP) [F-1] [F-2]

中之条町には「四万ブルー」と呼ばれる鮮やかなコバルトブルーの湖が2つあり、奥四万湖ではカヌー、四万湖ではカヌー・SUPが楽しめます。

※奥四万湖では個人のカヌー持ち込みはできません。

※四万湖では個人のカヌー・SUPをご利用の方は旧西中学校に駐車をしてください。

- ☑ 各カヌー業者にお問い合わせください
- 📍 中之条町四万地内



## 道の駅「中山盆地」 [H-2]

朝採りの地元産野菜やフルーツ、加工品をそろえる直売所のほか、大型遊具のある公園やレストラン、日帰り温泉、宿泊コテージを併設する滞在型の道の駅。田園風景を眺めながらの足湯でほっと一息するのもおすすめです。

- ☑ 9:00~18:00 (11月~3月 9:30~17:30) 日帰り温泉は10:00~21:00
- 📍 休 毎月10日(土・日・祝の場合は翌平日) ※直売所のみ4月~11月は無休
- 💰 日帰り温泉:大人(中学生以上)530円、子ども(3歳以上)330円
- 📍 住 高山村中山2357-1 🚗 関越自動車道「渋川伊香保IC」から約30分
- ☎ 0279-63-2000(高山温泉ふれあいプラザ)



## 天狗山 BanZip TENGU [C-2]

温泉街のパノラマを独占しながら楽しめるジップライン。全長約500m高低差約108mの空中に架線したワイヤーロープを専用滑車とハーネスを使い、天狗山山頂より一気に滑空します。

- ☑ 9:00~(最終受付16:00) ※季節により変動あり 📍 無休
- 💰 大人2,000円、子供1,200円
- 📍 住 草津町草津白根国有林内
- 🚗 関越自動車道「渋川伊香保IC」から約80分  
JR吾妻線「長野原草津口駅」から路線バス25分  
そこから更に路線バスに乗り換え5分
- ☎ 0279-88-8111 📄 要



## 中之条ビエンナーレ

隔年で開催される国際現代芸術祭。温泉街、廃校となった木造校舎、商店街の空き店舗等に作品(インスタレーション・映像等)を展示し、町全体が美術館になります。2021年の作品はオンラインで鑑賞することができますので、特設ウェブサイトをご覧ください。

<https://nakanajo-biennale.com/2021/>

※内容は2021年の情報です。

- ☑ 9:30~16:00 9月~11月のうちの1か月間(2021年は10月15日~11月14日。西暦の奇数年開催) 📍 期間中無休
- 💰 鑑賞バスポート 当日1500円/高校生以下鑑賞無料
- 📍 中之条町内
- 🚗 中之条町・JR吾妻線「中之条駅」または長野原町・JR吾妻線「長野原草津口駅」から車・タクシー(エリアにより路線バスでアクセス可能。路線バスでアクセスできないエリアへは鑑賞バスポートで乗車できるシャトルバスでアクセス可能)。
- ☎ 0279-75-8848(中之条町観光商工課) または0279-75-3320(中之条ビエンナーレ事務局)



作家名: 浅野 暢晴 作品名: トリックスター百鬼夜校  
撮影者: 永井 文仁



作家名: DamaDamTal 作品名: 忘れもの薬局  
撮影者: 西形 美穂

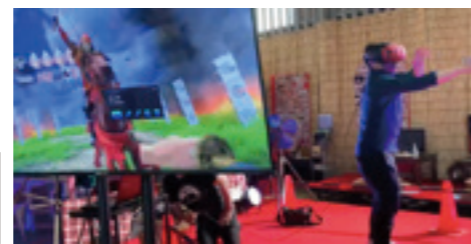


あがつまで歴史巡り

# 歴史

**岩櫃真田忍者ミュージアム「にんぱく」** [F-3]  
 全国から50年掛けて蒐集して忍者の武器・道具を300点以上展示する全国にも圧倒的な資料店数を誇る忍者ミュージアム。最新映像技術による演出も楽しめます。忍者こども園、甲冑づくりワークショップも企画しています。

🕒 10:00~16:00 定休日:水曜日(祝日は開館)  
 ¥ 入館料 550円  
 ※小学生未満無料 ※小・中学生はVRチャンバラVS真田幸村無料券付き  
 📍 JR群馬原町駅すぐ 📞 080-6708-5431



**国指定史跡「岩櫃城跡」** [F-3]

岩櫃城跡は国指定史跡、続日本100名城に選ばれています。真田氏ゆかりの岩櫃城跡をボランティアガイド付で巡りませんか。難攻不落と呼ばれた岩櫃城のヒミツをぜひ確かめてみてください。

🕒 岩櫃山平沢登山口観光案内所 9:00~16:00  
 📅 12月~3月は閉鎖  
 📍 東吾妻町原町  
 📍 ●岩櫃山平沢登山口観光案内所まで関越自動車道「渋川伊香保IC」より車で50分  
 ●岩櫃山平沢登山口観光案内所から岩櫃城跡まで徒歩20分  
 📞 (一社)東吾妻町観光協会 0279-70-2110 📄 ボランティアガイド希望の場合は要予約

**中之条町歴史と民俗の博物館**

**ミュゼ** [F-3]

中之条町歴史と民俗の博物館「ミュゼ」は、明治18年(1885年)に吾妻第三小学校として開校し、昭和53年(1978年)、明治初期の洋風学校建築の数少ない建造物として、群馬県指定の重要文化財となりました。その後、町の歴史民俗資料館として活用され、さらに平成22年(2010年)11月15日に、群馬県博物館登録原簿に登録されました。



🕒 9:00~17:00(定休日毎週木曜日・祝日は開館・年末年始)  
 📍 群馬県吾妻郡中之条町中之条947-1 📞 0279-75-1922

**嵩山城(中之条町)** [F-3]

永禄6年(1563)に真田幸隆の吾妻郡進攻により岩櫃城が陥落すると、岩櫃城主だった齊藤憲広、憲宗父子は越後の上杉謙信を頼って敗走。憲広の末子城虎丸は嵩山城に立てこもり、真田氏と四万川を挟んで対峙します。永禄8年(1565)11月、真田幸隆は嵩山方の池田佐渡守父子を味方につけ、総攻撃を開始、嵩山城は落城しました。城虎丸は大天狗から身を投げて自害し、齊藤氏は滅亡しました。中之条市街地北方にそびえる岩山全体が城跡です。道の駅「霊山たけやま」から登山道があり、山頂まで約60分です。



📍 ●関越自動車道渋川伊香保ICから道の駅「霊山たけやま」まで車で約50分  
 ●登山口から徒歩約60分(初心者向けコース)

**中山城(高山村)** [H-2]

天正10年(1582)北条氏は真田攻めの拠点として、真田氏ゆかりの岩櫃城と沼田城の中間にある中山の地を占拠しました。中山城はその際に築かれた境目の城です。天正18年(1590)小田原城北条氏の滅亡により豊臣秀吉が天下統一を遂げ、戦国時代が終わると、吾妻及び利根沼田全域は沼田城主真田幸幸が任せられ、中山城は廃城となりました。中山城は半折圓郭式といって、同心円を半分に割った構造で、やや北側に約60mの正方形の本丸があります。本丸を囲んで西、北、南に二の丸等の細長い郭で囲み、堀切と土居で防御を行い、二の丸の西にこれを囲むような形に三の丸が作られて、三の丸構造になっています。



📍 ●関越自動車道月夜野ICから車で高山村方面約20分

**鎌原城址(嬭恋村)** [C-4]

鎌原城は、吾妻川に断崖をめぐらす要害で岩櫃城、羽根尾城との攻防戦は、加沢記によって知られています。応永4年(1397)の築城と伝えられており、元和元年(1615)徳川幕府の「一国一城令」による破却まで、鎌原氏の居城として、戦国の歴史を秘めています。南北400m・幅150mの城域があり、堀切りと城主墓を残す他、附近に城に関係ある地名が残っています。鎌原氏は滋野源氏、海野氏の一族で下屋氏の末裔にあたり、戦国時代には真田氏とともに甲州武田信玄の武将となり、江戸時代には沼田城真田氏の家老でした。

📍 ●(電車) JR吾妻線「万座・鹿沢口駅」から鎌原観音堂まで路線バス(西武観光バス)で約10分。そこから城址まで徒歩約20分。  
 ●(車) 関越自動車道「渋川伊香保IC」から約80分

**羽根尾城(長野原町)** [C-4]

築城年代は定かではありませんが、天文年間(1532~1555)に羽根幸全によって築城されたといわれています。武田氏が西上州攻略を開始する以前、吾妻郡西部一帯は海野一族と呼ばれる豪族たちが支配しており、現在の長野原町羽根尾周辺は、羽尾氏の勢力下にあり、羽根尾城はその本拠でした。JR羽根尾駅北方の山が城跡ですが、本丸跡への道は、北方約1キロの西吾妻福祉病院から整備されています。

📍 ●JR吾妻線長野原草津口駅から西吾妻福祉病院まで車で約10分。そこから本丸跡まで徒歩約10分



中之条町  
旧太子駅  
詳細 p.18 ▶



中之条町  
富沢家住宅  
詳細 p.16 ▶



中之条町  
六合赤岩重要伝統的建造物群保存地区  
詳細 p.18 ▶



嬭恋村  
鎌原観音堂  
詳細 p.23 ▶



嬭恋村  
嬭恋郷土資料館  
詳細 p.23 ▶



中之条町  
牧水詩碑  
詳細 p.19 ▶

こちらもチェック!

6つの人気エリアをチェック!

# 草津温泉の新たな観光スポット 裏草津 ってこんなところ



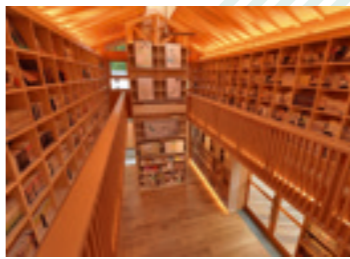
**地蔵高台広場**

高台の広々とした敷地が階段状に展開した開放的な広場。四季折々の花や樹木が植えられ、一年を通して自然の景色が楽しめます。また湯畑や西の河原公園と同様、夜間はライティングが施された幻想的な空間に。カラーシャドウと呼ばれる新技法により、人物の影が色彩豊かに美しく表現される様子は必見です。

¥ 無料

**ギャラリー「漫画堂」**

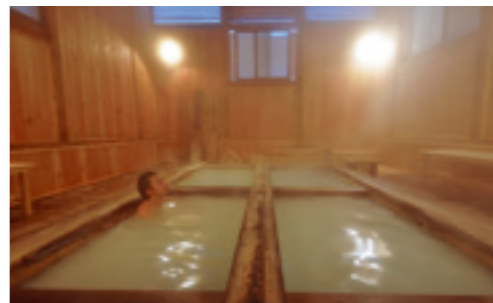
1980年に赤塚不二夫さん率いる「漫画集団」のみなさんが来訪したことをご縁に、本棚には総勢14人による寄書きのイラスト作品や原画がズラリ。木造2階建ての吹き抜けの空間には1960年代から最新作まで「ドラえもん」や「鬼滅の刃」など約1万冊もの漫画が収められています。



🕒 9:30~16:00 ¥ 大人(中学生以上) 2時間以内400円 / 子供(小学生以下) 2時間以内300円 / 幼児(小学生未満) 無料  
 ※カフェスペースでも漫画をお読みいただけます。  
 ただし、2時間を超える場合は漫画堂でのご利用をお願いします。

**伝統湯地蔵(貸切風呂 / 混浴可能)**

湯畑から徒歩約5分程度のところに位置する共同浴場「地蔵の湯」。同じ敷地内に、待望の貸切風呂が完成しました。湯あみ着の貸出し(有料)もあるので混浴でも楽しめます!



🕒 9:00~17:00(最終入館16:00)  
 ¥ 1団体 / 1時間5,000円(予約制)  
 ※1団体につき、10名程度までご利用いただけます。  
 📞 要【予約電話】0279-88-1320  
 📅 休 水曜日

**百年石別邸**

草津ならではの体験施設。石灰石にペイントし、温泉に浸けて酸性のパワーで石を溶かして作ります。表面に凹凸のある立体的な「百年石」を作ってみませんか。※作品は当日のお持ち帰りはできません。別途送料が必要となります。



🕒 9:00~16:00 (最終入館15:00)  
 ¥ 1回500円  
 📅 休 水曜日

百年石(作品例) 世界にひとつだけ! 旅の思い出に是非!



シャワーも完備 広々とした脱衣場。ドライヤーの貸出し(無料)も可。



**カフェ「月の貌」**

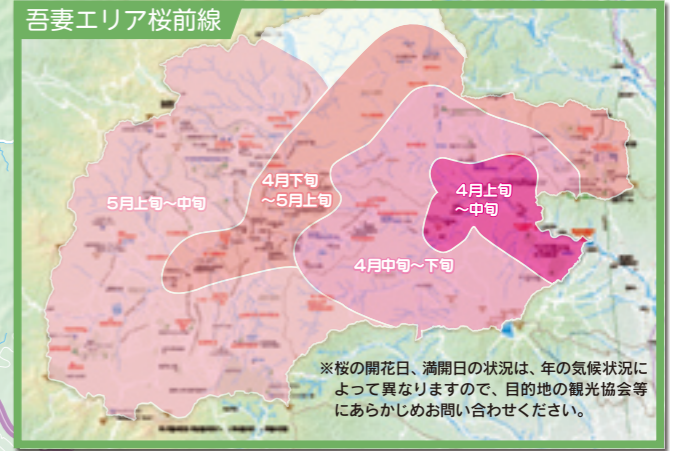
俳人・小林一茶が草津温泉を訪れた際に詠んだ一句「湯けむりにふすばりもせぬ月の貌」から取られたもの。木の温もりに包まれたカフェでは、ハンドドリップコーヒーやオーガニック紅茶、上州豚と塩麹のトマトソースパスタなど多彩な味が楽しめます。その小林一茶の句碑は、湯畑から光泉寺の山門をくぐった脇にあります。

🕒 9:00~16:00 (冬期11月~4月)

【裏草津】 住 吾妻郡草津町草津 132-1 📞 0279-82-5641

# 花

標高差の大きい  
吾妻エリアでは、  
花々を時間差で長期間  
楽しむことができます。  
また、地域によって  
様々な花を  
楽しむことが  
できます。



## 花ごよみカレンダー

スポット	3月	4月	5月	6月	7月
① 高山村 ロックハート城	イングリッシュブルーベル			シャクナゲ	バラ
② 高山村 小野子山			アナベル		
③ 高山村 十二ヶ岳			カタクリ		
④ 東吾妻町 岩井親水公園			スイセン		
⑤ 中之条町 林昌寺			シダレザクラ		
⑥ 中之条町 オープンガーデン福田			カクソウ		
⑦ 中之条町 中之条ガーデンズ			ハナモモ・レンギョウ	ルドベキア	
⑧ 長野原町・東吾妻町 ハッ場ダム周辺(吾妻渓谷)			ミツバツツジ		
⑨ 長野原町 ハッ場周辺(カタクリ群落)			カタクリ		
⑩ 中之条町 中之条山の上庭園			コマクサ		
⑪ 中之条町 野反湖			エーデルワイス		
⑫ 中之条町 チャツボミゴケ公園				シラネオアイ	
⑬ 草津町 ザゼンソウ公園				レンゲツツジ	
⑭ 中之条町 芳ヶ平湿原					ワタスゲ
⑮ 東吾妻町 浅間隠山					シャクナゲ
⑯ 長野原町 長野原町営浅間園					バラ
⑰ 嬭恋村 浅間高原シャクナゲ園					ミツバツツジ
⑱ 嬭恋村 鹿沢・湯の丸高原					カタクリ



※ ①・④・⑦・⑧・⑬・⑰ については、次のページでも特集しています。 ※開花時期はその年により異なります。



**草津ザンソウ公園**  
[C-3]  
小川に沿った湿地に群生するその数は北関東最大規模。園内には木道が整備されています。

**住** 草津町前口  
**料** 無料  
**ア** 関越自動車道「渋川伊香保IC」から約80分  
**電** 0279-88-7188



# 花



**ロックハート城**  
**William's Garden** [H-2]

William's Gardenはヨーロッパの迷宮庭園の歴史と草木の美しさにフォーカスしたイングリッシュガーデン。お城と森に囲まれたフォトジェニックな庭園が、四季折々の花々のやさしい色と香り、安らぎをいっぱい感じられるお洒落な空間に皆さまを誘います。

5月中旬頃には、丘一面が青色に染まる「イングリッシュブルーベルの丘」が見頃を迎えます。

**営** 9:00~17:00  
**休** 年中無休  
**料** 大人(中学生以上)1,100円  
4歳~小学生600円  
**住** 高山村中山5583-1  
**ア** JR上越線「沼田駅」からバスで約20分  
関越自動車道「渋川伊香保IC」から約35分  
**電** 0279-63-2101(ロックハート城)



**岩井親水公園脇の水仙畑と桜並木** [G-3]

岩井親水公園脇の畑一面に咲く30万本の水仙と1kmにもわたる桜並木。4月上旬から中旬に見頃を迎える、水仙の黄色と桜の薄紅色の美しいコントラストは一見の価値あり。

**料** 無料  
**住** 東吾妻町岩井  
**ア** ●岩井親水公園  
関越自動車道「渋川伊香保IC」より車で40分  
JR吾妻線「中之条駅」よりタクシーで10分  
**電** (一社)東吾妻町観光協会 0279-70-2110



**中之条ガーデンズ** [F-3]

7つの庭とファームエリアからなるガーデンの集合体です。それぞれの庭にプロのガーデナーたちが表現した独自の世界が広がり、数百種類の花や植物が楽しめます。「いつ、どこを歩いても一人ひとりにとって、小さな発見がある庭」をコンセプトに、様々な季節、様々な場面で、訪れた方それぞれが新しい発見ができるよう、デザインと植栽に工夫を凝らしています。草花の楽しみだけでなく、地域の食や特産品も発信する拠点です。

**営** 9:00~17:00  
(入園は16:30まで)  
**休** 年末年始  
**料** 変動制(大人300~1,000円)  
**住** 中之条町折田2411  
**ア** 渋川伊香保ICから約50分  
**電** 0279-75-7111



**子守りマツ** [D-4]

不動の滝の目の前に生えるアカマツの幹の上で生育しているムラサキツツジ(ミツバツツジ)。その形態はまるで我が子を抱いているかのように見えます。4月下旬~5月上旬頃に開花。  
※気象条件などにより開花しない場合があります。

**住** 長野原町川原湯  
**ア** JR吾妻線「川原湯温泉駅」から徒歩約10分  
関越自動車道「渋川伊香保IC」から約60分  
**電** 長野原町役場産業課 0279-82-3013



**浅間高原シャクナゲ園** [B-6]

浅間山の麓、標高およそ1,500mから1,700mの秘境に咲く天空の花畑。大自然の中にシャクナゲ3種類の順に咲きみだれ、その中をゆっくり散策できます。高山植物の女王コマクサやレンゲツツジも見られます。毎年5月上旬から5月下旬の見頃の時期に開催される「浅間高原シャクナゲ園まつり」では、園内ガイドも常駐。記念植栽無料体験やシャクナゲの販売、地元の特産品の販売なども行われています。

**営** 9:00~16:00(15:30最終入園)  
(まつり期間以外は入園自由)  
**休** 無休  
**料** ※まつり期間中  
環境美化協力費 300円(小学生以下無料)  
団体でガイド希望の場合 有料  
**住** 嬬恋村 浅間高原シャクナゲ園  
**ア** JR吾妻線「万座・鹿沢口駅」からタクシーで約30分  
上信越自動車道「碓氷軽井沢IC」から約1時間  
・シャトルバスについて  
嬬恋村観光案内所 0279-97-3721



# 文化薫る旅

アートと歴史のロマンを追って



**観 ②県立ぐんま天文台**  
 目玉はなんといっても直接覗くことができる世界最大級の望遠鏡。ほかにも太陽観察や屋外モニュメントなど、昼も夜も宇宙の神秘を楽しめ、う〜んと気軽に“宇宙”に近づけます。お土産に宇宙食はいかがでしょう。  
 所在地 ●高山村中山6860-86 時間 ●昼10:00~17:00/夜19:00~22:00(11~2月は、昼10:00~16:00/夜18:00~21:00) 観覧料 ●大人300円/大学生・高校生200円/中学生以下無料  
 TEL ●0279-70-5300



**観 ①ロックハート城**  
 英国の“本物”の古城を移築・復元、中世ヨーロッパの街並みを再現したテーマパーク。500着以上のドレスの中から、お気に入りの一着を選び、ティアラを付けば誰でもプリンセスに！イングリッシュガーデンをはじめ、欧州田舎料理や地ビールカントリーレストラン、ハートバザールショップなどもあります。  
 所在地 ●高山村中山5583-1 時間 ●9:00~17:00  
 TEL ●0279-63-2101

**観 ③道の駅「中山盆地」**  
 雄大な田園風景、夜は露天風呂で満天の星空を満喫したり、夏は田んぼアートも楽しめる道の駅。直売所では、朝採れ高原野菜や手作り食品も多数ご用意しています。敷地内にある充実した設備の公園「高山ふれあいパーク」は大人から子どもまで楽しめます。日帰り温泉、コテージでゆっくりくつろぐのもおすすめ。  
 所在地 ●高山村中山2357-1 時間 ●[直売所]9:00~18:00(4~10月)/9:30~17:30(11~3月) [日帰り温泉]10:00~21:00(入館は20:00まで) TEL ●0279-63-2000(高山温泉ふれあいプラザ)

**観 ④中之条ガーデンズ**  
 12万平方メートルの園内に数百種の植物が植えられています。丘陵地に咲く1千本の花桃や日本を代表するガーデンデザイナーが監修する色彩豊かなイングリッシュガーデンなど四季折々の花を楽しむことができます。  
 所在地 ●中之条町折田2411 時間 ●9:00~17:00(入園は16:30まで) 休 ●年末年始・一部施設では冬期休業があります。 料金 ●変動制(大人300~1,000円) TEL ●0279-75-7111



**観 ⑤道の駅「霊山たけやま」**  
 端午節句の鯉のぼりや紅葉など、四季折々の景観は訪れる人を魅了します。そば処や特産物直売所、アスレチックなどがあり、大人から子どもまで楽しめる道の駅。「たけやま館」では4食分4,000円、しかも講師がついて本格的なそば打ち体験ができます！  
 所在地 ●中之条町五反田222-1【たけやま館】時間 ●4~11月 9:00~17:00 12~3月 9:00~16:00 ※1月2・3日は9:00~15:00 TEL ●0279-75-7280【そば処やまき】時間 ●4~11月 11:00~16:00 12~3月 11:00~15:00 TEL ●0279-75-7021 休(共通) ●4~11月無休 12~3月 毎週水曜日 年末年始(12月29日・30日・1月1日)

**食 呑み喰い処みょうが**  
 あまみとねばりのある地元のお米、季節の野菜を漬けた自家製お漬物、昔ながらの手作りの味噌を使ったお味噌汁は、身体が喜ぶ美味しさ。高山村の旬の食材を使用することを心がけています。自家製うどんやリーズナブルな食替り定食もおすすです。  
 所在地 ●高山村中山518-4 時間 ●昼11:30~13:30/夜17:30~21:00休 ●木曜日 ※都合により臨時休業ありTEL ●0279-26-7405



**観 ⑥富沢家住宅**  
 建築年代は江戸時代の後期と推定され、家屋の形式は茅葺き・入母屋造り。屋根の正面が「かぶと造り」の大型養蚕農家の代表的なものです。昭和45年に「国指定重要文化財」に指定されています。  
 所在地 ●中之条町大道1274 時間 ●9:00~17:00  
 TEL ●0279-75-8814(中之条町観光協会)

ぐんま天文台の望遠鏡は世界最大級！伝統が息づく星の里“高山村”から名湯“四万温泉”を訪ねます。



- 高山村キャラクター  
ひかるくん つほみちゃん いぶきちゃん
- 沼田IC  
↓ 車で約25分
- ①ロックハート城  
↓ 車で約10分
- ②県立ぐんま天文台  
↓ 車で約10分
- ③道の駅「中山盆地」  
↓ 車で約20分
- ④中之条ガーデンズ  
↓ 車で約20分
- ⑤道の駅「霊山たけやま」  
↓ 車で約10分
- ⑥富沢家住宅  
↓ 車で約35分
- ⑦奥四万湖  
↓ 車で約5分
- ⑧四万温泉街



## 四万温泉街

**温 ⑧四万温泉**  
 四万温泉は豊かな自然に囲まれた昔ながらの温泉情緒が残る温泉地です。温泉は浴用だけでなく、飲泉にも適しており、温泉街や旅館の中に飲泉所が設置されています。昭和29年には優れた環境、温泉の湧出量が豊富であることから、国民保養温泉地の第一号に指定されています。コハルトブルーの奥四万湖や旅館・商店で気軽にスイーツを楽しめるイベントなど見どころ満載です。  
 泉質 ●ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩泉  
 日帰り入浴 ●一部旅館可 TEL ●0279-64-2321(四万温泉協会)



**温 四万清流の湯**  
 澄んだお湯はさらさらとくせがなく、とても入りやすい。名前のとおり、四万の清流を望め、四季折々の景観を楽しんでいるとつい長湯してしまう日帰り温泉施設。  
 泉質 ●ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩泉 所在地 ●中之条町四万3830-1 時間 ●10:00~21:00 休 ●第4水曜、年末(要確認) TEL ●0279-64-2610



**観 ⑦奥四万湖**  
 光の加減や時間帯によって色が変化する湖水は見入ってしまうほどの美しさ。春の新緑や秋の紅葉の時期には多くの人が訪れます。1周約4kmの周遊道もあるので散策もおすすめ。  
 TEL ●0279-64-2321(四万温泉協会)



**食 四万温泉和洋スイーツ巡り**  
 四万温泉には旅館や商店で気軽に食べられるスイーツ・甘味がたくさんあります。温泉協会や各施設で配布しているスタンプラリーの用紙にお店が掲載されているほか、施設の前の「ひとやすみ」の暖簾か目印です。  
 TEL ●0279-64-2321(四万温泉協会)



**食 四万温泉エール**  
 深い味わいと豊富な香りが特徴。「四万温泉エール」で検索して、そのこだわりを読めばおいしいワケがわかります。わしの屋酒店(直売所)では瓶入り販売や生ビールが飲めます。また、一部旅館でも飲むことができます。  
 わしの屋酒店 所在地 ●中之条町四万温泉3894-1 時間 ●8:00~21:00  
 TEL ●0279-64-2608

# ふれあい探訪

心癒す優しい風景に出会う

夏の野反湖は、色とりどりの高山植物が湖畔を埋め尽くします。若山牧水も辿った峠道から「草津の仕上げ湯」として知られた沢渡温泉を訪ねます。



- 中之条町イメージキャラクター  
なかのん・なかっこちゃん
- 吾妻線「長野原草津口駅」
- ↓ 車で約10分
  - ① 六合赤岩重要伝統的建造物群保存地区
  - ↓ 車で約10分
  - ② 道の駅「六合」
  - ↓ 車で約10分
  - ③ 世立八滝
  - ↓ 車で約35分
  - ④ チャツボミゴケ公園
  - ↓ 車で約55分
  - ⑤ 野反湖
  - ↓ 車で約50分
  - ⑥ 中之条山の上庭園
  - ↓ 車で約5分
  - ⑦ 牧水詩碑
  - ↓ 車で約20分
  - ⑧ 沢渡温泉街



## ① 六合赤岩重要伝統的建造物群保存地区

群馬県初の重要伝統的建造物群保存地区。幕末や明治期の養蚕農家が現存しているだけでなく、典型的な山村地域の家並みや景観を保っているところに価値があります。事前に予約をすれば、地元ガイドが重伝建をご案内します(要ガイド料。問合せ先: 0279-95-3008)。



## 旧太子駅

太子線は、戦時中に群馬鉄山の鉄鉱石を搬出するために開業した貨物専用線で、戦後、旅客輸送も行われましたが、昭和46年(1971年)に廃線となりました。その始発駅であった太子駅は、当時のホッパー棟やホーム、レール、駅舎の復元を行い、「旧太子駅」として一般公開されています。

所在地 ● 中之条町太子251-4 時間 ● 10:00~16:00 休 ● 12~3月は火・水曜定休(祝祭日除く。)、12月29日~1月3日 料金 ● 入館料: 200円(中之条町民と中学生以下は無料。) TEL ● 0279-95-3055

## ② 道の駅「六合」

観光案内やお食事処はもちろん、温泉も併設された六合の観光拠点。ここなら六合の特産(花インゲン豆、六合ハム、桑茶、こんこんそうり、めんば など)が何でもそろいます。



## ③ 世立八滝

急峻な地形と清らかな水が創り出したそれぞれ趣の異なる8つの滝は世立八滝と呼ばれています。歩道は整備されていますが急な上り下りがあるのでトレッキングシューズなどの支度で入山ください。近くには滝見ドライブインがあり、炊き込みご飯とかつライスがおすすめです。



所在地 ● 中之条町入山地区内  
TEL ● 0279-95-3111(中之条町六合支所)  
【滝見ドライブイン】 時間 ● 10:00~15:00 休 ● 火曜、12月1日~3月31日 TEL ● 0279-95-5167



## 喜久豆腐店

六合の天然水を使った手造り豆腐を販売。豆乳や厚揚げなどメニューも充実し、店内でも色々な豆腐料理を食べることができます。

所在地 ● 中之条町入山1899-27 時間 ● 9:00~18:00 休 ● 水曜(臨時休業あり) TEL ● 0279-95-5258



## 野のや

地粉を使用した手打ちそばがおいしい。地元産(野のやで育てます)の黒舞茸の天ぷらは「ぷりぷり」と歯ごたえが素晴らしいです。黒舞茸はもちろん、珍しい白舞茸もお土産(箱入・袋入)にできます。

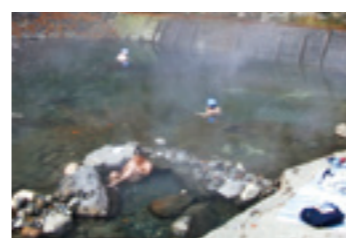
所在地 ● 中之条町入山1899 時間 ● 11:00~(売り切れ次第終了) 休 ● 木曜(12~3月は不定) TEL ● 0279-95-5478



## ④ チャツボミゴケ公園

強酸性の鉱泉が湧く地にしか生息しない珍しいコケで、本州ではここが唯一、東アジアでも最大規模の群生地。まるでピロードの絨毯を敷き詰めたようです。一年中鮮やかな緑色を保ち、四季折々の表情を楽しむことができます。特に初夏はレンゲツツジ、秋はリンドウや紅葉と楽しめます。平成29年2月に国の天然記念物に指定されました。

所在地 ● 中之条町入山13-3 受付時間 ● 4月~9月 9:00~15:00(10月以降は14:30まで) 休園 ● 12月~4月下旬 TEL ● 0279-95-5111 料金 ● 入園料 600円



## 尻焼温泉

尻焼温泉の魅力は何と言っても、川を堰き止めて作った巨大露天風呂。秘湯中の秘湯です。3軒の旅館があります。

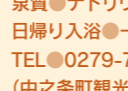
所在地 ● 中之条町入山地区内 日帰り入浴 ● 可  
TEL ● 星ヶ岡山荘 0279-95-5121  
ホテル光山荘 0279-95-5126  
白根の見える丘 0279-95-5055

# 沢渡温泉街

## ⑧ 沢渡温泉

10軒の温泉旅館からなる、小さくもぬくもりに溢れる温泉地。湯治場としての歴史は古く、草津から暮坂峠を越えて沢渡へ通じる要路があったことから、「草津の仕上げ湯」としてその名が知られています。入れば玉のようにつややかな肌になれる「美肌の湯」として親しまれ、一度は訪れたい温泉。

泉質 ● ナトリウム硫酸塩・塩化物温泉  
日帰り入浴 ● 一部旅館可  
TEL ● 0279-75-8814  
(中之条町観光協会)



## ⑤ 野反湖

標高1,513mのダム湖で、シラネアオイ、ノソリキスゲなど、約300種の珍しい高山植物が可憐に彩ります。雄大な自然に囲まれた環境で、聞こえてくるのは風の声と小鳥のさえずりだけ。日常をすっかり忘れさせてくれます。湖畔には、雑誌「BE-PAL」で「ほんとうに気持ちいいキャンプ場日本一」に選ばれたことのあるキャンプ場もあります。野反湖キャンプ場管理事務所は売店やシャワールームなど便利な施設のほか、野反湖のみどころも紹介してくれます。

所在地 ● 中之条町入山国有林内 TEL ● 0279-82-1180(野反湖キャンプ場総合予約センター) ※冬期閉鎖(11月下旬~4月下旬)



## ⑥ 中之条 山の上庭園

食事・特産品・創作体験・ギャラリー・観光情報が揃った暮坂高原の総合ターミナル! 広大な敷地には、色とりどりの季節の花や山野草が咲きみだれ、ドライフラワーアレンジメント、ハーバリウムなどにもチャレンジできます。

所在地 ● 中之条町入山4046-2 時間 ● 9:00~17:00 休 ● 12月下旬~4月中旬まで冬期休館 TEL ● 0279-80-7123



## ⑦ 牧水詩碑

暮坂峠の素晴らしい景観に感動し、『枯野の旅』を残した牧水。詩碑は暮坂峠のシンボルとなっています。向かいの暮坂牧水茶屋で、峠の自然を眺めれば、感動した牧水の気持ちがわかるかもしれません。

所在地 ● 中之条町入山国有林内 TEL ● 0279-75-8814(中之条町観光協会)  
【カフェクレサカ】 時間 ● 10:00~15:00 休 ● 水曜(12~4月下旬までは終日休み)



## くれさか

地元産のそば粉を使った本格的な手打ちそばは地元の人はもちろん、観光客からも大評判。季節の山菜を使った天ぷらもさくさくで絶品。愛想の良いご主人が出迎えてくれます。

所在地 ● 中之条町入山4049-208 時間 ● 10:30~(売り切れ次第終了) 休 ● 水曜(冬期は水・木曜) TEL ● 0279-95-3075



## 中屋饅頭店

きびが入ったモチモチした生地の「きび大福」。なんといっても自家製あんこがおいしい。沢渡に行ったらぜひお土産に買いたい。※JAあがつま沢田直売所(中之条町折田732-1)等でも販売しています。

所在地 ● 中之条町上沢渡2313 時間 ● 8:00~17:30 休 ● 水曜 TEL ● 0279-66-2302



# 草津温泉街

草津温泉街歩き  
マップはこちら→



## 温 草津温泉

ご存じ日本三名泉の草津。なんといっても効能豊かな温泉が有名ですが、実は高原リゾートでもあることをご存じでしょうか？その高さ標高1,200m、スカイツリーのなんと2倍！7~8月の一番暑い時期でも最高気温は、25℃以上になることはめったにありません。高原からは浅間山はもちろん、遠く榛名山や赤城山が望め、見事な景観です。気候は理想的な高原性であり、四季の変化が豊かで、恵まれた自然とあいまって、年間を通じて温泉・スポーツ・避暑などでにぎわいをみせています。

泉質●酸性・含硫黄-アルミニウム-硫酸塩・塩化物温泉 日帰り入浴●一部旅館可  
TEL●0279-88-0800(草津温泉観光協会)

## 温 ちよいな 三湯巡り

御座之湯、大滝乃湯、西の河原露天風呂の個性豊かな三つの日帰り温泉施設が楽しめます。

料金●大人2,100円→1,600円/小学生以下1,000円→700円(3歳未満無料)(通常料金より500円お得・有効期限なし・御座之湯で販売)



## 温 ②御座之湯

かつて明治時代まで実在し、古くは源頼朝も入浴した伝説が残る共同湯を再建。江戸・明治期をイメージした木造建築に石と檜の風呂を備え、湯畑、万代の2種類の源泉を楽しむことができます。浴衣に着替へ、下駄の音を鳴らしながらそぞろ歩くと、昔ながらの温泉情緒を体感できます。

所在地●草津町草津421 時間●4月~11月は7:00~21:00、12月~3月は8:00~21:00(入館は30分前まで) 料金●大人600円/3歳~小学生300円【中広間利用】1時間/2,000円(12帖・1部屋) 浴衣の貸出し(別料金) TEL●0279-88-9000



詳細はこちら→



## 食 温泉まんじゅう

温泉と言ったら温泉まんじゅう。草津温泉では多くの温泉まんじゅう屋さんがあります。食べ比べをして自分のお気に入りを探してみたいかかてしょう。

TEL●0279-88-0800(草津温泉観光協会)

詳細はこちら→



## 観 ①湯畑

毎分4,000リットルの温泉が湧き出ています。白く立ち上る湯煙や周囲に漂う硫黄の香りは温泉情緒たっぷりで、これぞ草津といったスポット。湧き出た湯を7本の湯樋に通すことにより、高温の湯は外気によってほどよく冷やされる仕組みとなっています。この方法によって、水で薄めることなくピュアな温泉を楽しむことができます。

TEL●0279-88-0800(草津温泉観光協会)

## 観 草津温泉のドレスコードは浴衣でしょ！ 浴衣de街歩き

草津温泉街を“浴衣”でそぞろ歩くと、キャンペーン参加店舗で特典が受けられます。宿泊施設の浴衣、御座之湯の貸出浴衣(有料)、もちろん自前の浴衣でもOK!

参加店舗やお得な特典はこちらのQRコードで内容を確認してください→



## 観 ⑤地藏源泉(裏草津)

湯畑から徒歩5分の地藏堂の脇から湧き出ている源泉。共同浴場「地藏の湯」のそばには小さな地藏湯畑もあります。古くから眼病に効くと言われており、「目洗い地藏」にちなんで温泉の蒸気で顔を潤す「顔湯」も新設。裏草津の路地裏にひっそり佇む雰囲気隠れた名所です。

TEL●0279-88-7188(草津町観光課)



詳細はこちら→

## 草津温泉の新たな観光スポット 「裏草津」 特集ページ→ P10



## 体 ⑥草津温泉スキー場 天狗山プレイゾーン

春から秋にかけては、ゲレンデがプレイゾーンに变身。グラスカートやバターゴルフなどのスポーツが楽しめるほか、ドッグランも整備されています。2019年4月、日本最大級のジップライン「BanZip TENGU」が登場。

所在地●草津町草津白根国有林内  
TEL●0279-88-8111



## 体 温泉らくご

「熱乃湯」にてなんと毎晩開演！365日落語を見られる温泉は草津だけ。食後にこぼらつと落語を楽しみ、その後のんびり草津温泉を満喫することもできます。

時間●20:00~20:45  
料金●大人1,000円/子ども500円  
TEL●0279-88-5118(温泉らくご事務局)



詳細はこちら→



## 体 湯もみ体験

「湯もみと踊り」ショーでおなじみの熱乃湯では、期間限定で「湯もみ体験」もっています。湯もみとは、熱い源泉の中に六尺板を入れて湯をもみ、泉質を変えないまま入浴できるように一定の温度に下げたり、入浴前の準備運動として行うものです。

「湯もみと踊り」ショー 時間●1日6回(9:30/10:00/10:30/15:30/16:00/16:30) 休●なし(メンテナンス<12月上旬予定>やイベント等による臨時休演あり) 料金●大人600円/小学生300円

TEL●0279-88-3613(熱乃湯)

詳細はこちら→



# Route 3

## 草津温泉周遊

# 草津まちめぐり

一度は行かなきゃー！

草津エリアの道路状況をライブカメラ映像で確認できるよ！



←こちらからチェック



草津温泉観光大使  
ゆもみちゃん

吾妻線「長野原草津口駅」

↓車約30分

①草津温泉スキー場天狗山プレイゾーン

↓車約5分

②草津温泉街

# ジオドライブ

浅間山北麓の自然を堪能する

浅間山北麓地域が日本ジオパークに認定されました。浅間山の歴史を学びながら、浅間高原の自然を満喫してみませんか。



長野県マスコットキャラクターにゃがのはら

**碓氷軽井沢IC**

- ↓ 車で約40分
- ① 浅間・六里ヶ原休憩所
- ↓ 車で約6分
- ② 長野原町営浅間園
- ↓ 車で約5分
- ③ 鬼押し出園
- ↓ 車で約15分
- ④ 浅間大滝
- ↓ 車で約20分
- ⑤ 鎌原観音堂
- ↓ 車で約0分
- ⑥ 嬬恋郷土資料館
- ↓ 車で約20分
- ⑦ 嬬恋牧場
- ↓ 車で約15分
- ⑧ 万座温泉 空吹
- ↓ 車で約3分
- ⑨ 万座温泉



**観 浅間家畜育成牧場**

育成を目的とした“本格的な”県営牧場。雄大な浅間高原を一望でき、歌謡曲「丘を越えて」はこの牧場がモデル。遊歩道が整備されており、夏場の避暑や紅葉シーズン、冬はスノーシューと一年を通してにぎわいます。入口の茶屋では乗馬や食事なども楽しめ、ハイキングの案内もこちらでOK。

所在地 ● 長野原町北軽井沢2032-23  
TEL ● 0279-84-2074  
【浅間牧場茶屋】時間 ● 8:30~17:00(冬9:00~16:00) 休 ● 無休(12~3月は火・金曜)  
TEL ● 0279-84-3698



**観 ③ 鬼押し出園**

「火口で鬼があばれて岩を押し出した」という恐怖の心情がこの名前の由来です。噴火の激しさを今に伝える岩海と、豊かな景観に圧倒されます。

所在地 ● 嬬恋村鎌原1053 時間 ● 8:00~17:00 休 ● 不定 料金 ● 大人650円/子ども450円  
TEL ● 0279-86-4141



**体 軽井沢おもちゃ王国**

見て、触れて、体験できる「おもちゃ」のテーマパーク。森のアスレチックや溪流釣りなど、自然スポットも充実。

所在地 ● 嬬恋村大前細原2277  
時間 ● 10:00~17:00(11月は16:30まで。季節変動有) 休 ● 不定 料金(入園料) ● 大人1,200円/子ども900円(4月~11月) TEL ● 0279-86-3515



**体 ② 長野原町営浅間園**

2021年に園内の一部をリニューアルし、「浅間山北麓ビジターセンター」をオープン。浅間山の成り立ちや周辺の動植物について展示・解説しています。屋外には浅間山北麓の自然を楽しみながら散歩できる自然遊歩道があります。

所在地 ● 長野原町北軽井沢地内 時間 ● 9:00~17:00(最終入館は16:30) 休 ● 月~木曜(12月1日~3月31日は冬季休業) 料金 ● 大人300円/子ども100円 TEL ● 0279-86-3000

**観 旧草軽電鉄北軽井沢駅舎**

大正から昭和中期にかけて軽井沢と草津温泉間を結んでいた草軽電鉄で、唯一現存する駅舎です。建物は和洋折衷形式で、欄間には駅舎を寄贈した法政大学のイニシャル「H」の文字がデザインされています。平成18年、国の登録有形文化財の指定を受けました。

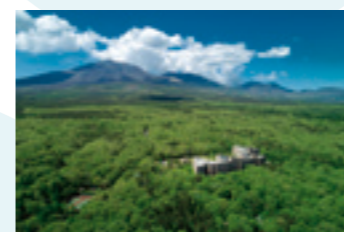
所在地 ● 長野原町北軽井沢1987-649 時間 ● 9:00~17:00 休 ● 水・木曜 料金 ● 無料 TEL ● 0279-84-2047(北軽井沢観光協会)



**観 ④ 浅間大滝**

落差約10mの北軽井沢最大の滝。すぐ下流には滑らかな流れの魚止めの滝もあります。

所在地 ● 長野原町北軽井沢 TEL ● 0279-84-2047(北軽井沢観光協会)



**観 ホテル軽井沢1130**

屋上「パノラマテラス」からは浅間山をはじめ、多くの山々や大自然を眺望することができます。春から夏にかけての新緑や深い緑。そして秋から冬にかけては、その季節ならではの別世界が広がり、一年をととしてすばらしい絶景とめぐり会うことができます。毎日開催の「星空観賞会」も大人気。

所在地 ● 嬬恋村鎌原1453-2 時間 ● 7:00~22:00 星空観賞会(2,000円) ● 20:00~21:00 休 ● ホテルの営業による TEL ● 0279-86-6111



## 浅間山『火山を学ぶ』



**観 ⑤ 鎌原観音堂**

天明3年(1783)の浅間大噴火に襲われた嬬恋村・鎌原は“日本のボンベイ”とも呼ばれています。多くの人命が土石にだれて失われ、この観音堂にたどり着いた93人だけが奇跡的に助かりました。当時の石段の一部、生死を分けた15段が現在に残っています。

所在地 ● 嬬恋村鎌原492 TEL ● 0279-97-3852



**観 ⑥ 嬬恋郷土資料館**

発掘品等を展示し、当時の噴火の様子を紹介。2011年には世界遺産であるボンベイ遺跡“噴火犠牲者の人型模型”が寄贈され、展示されています。

所在地 ● 嬬恋村鎌原494 時間 ● 9:00~16:30 休 ● 水曜(祝日の場合は木曜、7~8月は無休) 料金 ● 大人300円/子ども150円 TEL ● 0279-97-3405



**観 ⑦ 嬬恋牧場(愛妻の鐘)**

広々とした牧歌的雰囲気と素晴らしいロケーションが魅力の高原牧場。キャベツ料理の新メニュー開発コンテスト、C級グルメ品評会でグランプリを獲得した“愛妻スロッピージョー”がおすすめです。



所在地 ● 嬬恋村嬬恋牧場 時間 ● 9:00~17:00 休 ● 不定(11月中旬~4月中旬は休業) TEL ● 0279-97-3855



**観 ⑧ 万座温泉 空吹**

火山の息吹を感じる万座名物の空吹。昔の噴火口跡の草一本生えていない岩場から、水蒸気を含んだ火山性ガスがもうとうと吹き出しています。

所在地 ● 嬬恋村万座温泉 TEL ● 0279-97-4000(万座温泉観光協会)



## 万座温泉

**温 ⑨ 万座温泉**

標高1,800mの雲海に浮かぶ天空の温泉郷。雄大な展望と大自然に恵まれ、古くから多くの人々に愛されています。春は残雪と新緑、夏は避暑、秋は紅葉、そして冬はスキーと一年を通じて楽しめます。源泉は、日本でも有数の濃厚硫黄を含む温泉で、なめらかな乳白色のお湯は疲れた体をつつみこみ疲れを和らげられます。

泉質 ● 硫黄泉 日帰り入浴 ● 可 TEL ● 0279-97-4000(万座温泉観光協会)



# 広大な自然を満喫



**⑤ 嬬恋高原ブルワリー**  
オリジナル醸造の嬬恋産地ビールとイタリアンのお店。石窯で焼いたピザは絶品。ほくほくフライドポテト(8月頃～)と嬬恋でもなかなか食べられない、まぼろしと言われるキャベツの品種「419」のキャベツサラダ(7月頃～)は必食!  
所在地 ● 嬬恋村大笹2193-27 時間 ● 11:00～20:45(L.O.20:00) 休 ● 火・水・木曜(8月は無休)、11月中旬～4月中旬まで TEL ● 0279-96-1403



**⑦ 浅間酒造観光センター**  
地酒の蔵元が経営する大型ドライブイン。奥上州名産品や酒造オリジナルの土産を求める人でにぎわいます。食事処は数百人は入るので安心。観光センターでしか買えない季節限定酒や月別限定酒はぜひ手に入れたい。本格ピッツアや軽食などのフードコーナーも充実しています。  
所在地 ● 長野原町長野原1392-10 時間 ● 9:00～16:00 TEL ● 0279-82-2045



**④ バラギ湖**  
バラギ湖は、景観、水辺、草花、野鳥と自然の宝庫。ボート遊びや釣り、湖畔をめぐる遊歩道の散策やサイクリングなどを楽しめます。  
所在地 ● 嬬恋村バラギ高原 TEL ● 0279-97-3721(嬬恋村観光案内所)



**⑥ 嬬恋村観光案内所**  
嬬恋村の観光パンフレットを始め、イベント情報やお得なクーポンを取り揃えています。また、飲食可能なフリースペースも有り電車待ちやご休憩の際にもご利用可能です。嬬恋村特産品のお土産も販売していますので、旅の始めだけでなくお帰りの際にもぜひお立ち寄りください。  
所在地 ● 嬬恋村鎌原710-136 時間 ● 8:30～17:15(イベント開催日はこの限りではない) TEL ● 0279-97-3721(嬬恋村観光案内所)



**割烹 中居屋**  
約70種類の山菜から旬でベストな素材を天ぷらに。つまごい高原キャベツと大和豚の冷しゃぶおろしそばは、キャベツのシャキシャキと、そばの絡みが未体験の食感。数量限定で嬬恋村産の蕎麦粉で打ったおそばは、香り豊かで食欲もすすみます。  
所在地 ● 嬬恋村三原388 営業時間 ● 11:00～14:30、17:00～20:00 休 ● 火曜日 TEL ● 0279-97-2643



**つまごいパノラマライン**  
嬬恋村は、2,000m級の山々に囲まれた夏秋キャベツ出荷量日本一のキャベツの産地。どこまでも広がるキャベツ畑の合間を縫って、快適にドライブできます。  
TEL ● 0279-97-3721(嬬恋村観光案内所)



**② 海野わくわく体験農園**  
ご存じ嬬恋の高原キャベツをはじめ、トマト、トウモロコシ、ブルーベリーの収穫体験ができます。浅間山の恩恵を受けた土壌と高原が作り出す高原野菜は、みずみずしくて甘いと評判です。  
所在地 ● 嬬恋村田代 期間 ● 7月下旬～10月 料金 ● 収穫体験 1,300円～ TEL ● 0279-97-3721(嬬恋村観光案内所) ※時期や品目、要望によって料金が異なります。



**① 鹿沢温泉**  
湯ノ丸山の中腹にある清らかな温泉地です。古くから、豊富な湯量とその効能で「湯治場」として人々を癒してきました。野生植物の宝庫である鹿沢高原は「花の高原」とも呼ばれ、あちらこちらに力強く咲く花が見られます。  
泉質 ● 炭酸水素塩泉 日帰り入浴 ● 可  
TEL ● 0279-97-3721(嬬恋村観光案内所)



**湯の丸レンゲツツジ群落**  
1956年に国の特別天然記念物に指定されたレンゲツツジ。6月中旬～7月上旬には、鮮やかな朱色の絨毯のように、湯ノ丸山一帯を覆い尽くします。  
所在地 ● 嬬恋村湯の丸高原 見頃 ● 6月中旬～7月中旬 TEL ● 0279-97-3721(嬬恋村観光案内所)

**③ 愛妻の丘**  
愛妻家の聖地・嬬恋村の絶叫(?)スポット。毎年9月に開催される「キャベツ畑の中心で妻を叫ぶ(通称:キャベチュー)」は、この名物イベント。ちなみに、声を出すのが恥ずかしい方用の愛妻レターボックスもあり、毎月22日に回収し郵送でお届けします。丘の近くには愛妻家の聖地ならではの面白い看板があるので確かめてください。  
所在地 ● 嬬恋村田代 愛妻の丘 TEL ● 0279-97-3721(嬬恋村観光案内所)

# 絶景スポット巡り

360度のパノラマビュー

パノラマラインから見る高原は北海道を思わせる雄大さで、四季それぞれに自然との感動の出会いがあります。



嬬恋村キャベツキャラクター 嬬キヤベちゃん

- ① 鹿沢温泉 ↓ 車で約15分
- ② 海野わくわく体験農園 ↓ 車で約5分
- ③ 愛妻の丘 ↓ 車で約10分
- ④ バラギ湖 ↓ 車で約20分
- ⑤ 嬬恋高原ブルワリー ↓ 車で約15分
- ⑥ 嬬恋村観光案内所 ↓ 車で約20分
- ⑦ 浅間酒造観光センター ↓ 車で約5分

吾妻線「長野原草津口駅」

# 大自然を感じる旅

恵みをたっぷり浴びよう

## 大地の恵み『箱島湧水』

### 観 ①箱島湧水

美しい緑をぬうように、コンコンと湧き出す湧水。昭和60年に環境省が認定した「日本名水百選」に選ばれた箱島湧水。箱島不動尊のご神木である大杉の根元からは、1日に約3万トンもの清らかな水が湧き出ています。都内からも水を汲みこくほどの評判です。

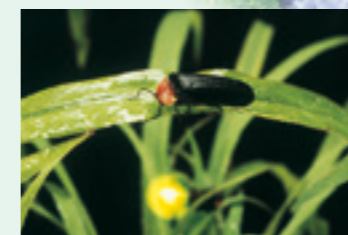
所在地 ● 東吾妻町箱島地内 TEL ● 0279-70-2110  
((一社)東吾妻町観光協会)



### 観 ②あづま養魚場

箱島湧水を利用し、ニジマス、ヤマメやイワナなどを養殖。食事処や釣り堀が併設されており、釣った新鮮な魚で食事、宴会ができます。蒲焼風の特製ダレが絶妙のます井や希少な最高級のニジマス「ギンヒカリ」がおすすめです。

所在地 ● 東吾妻町箱島1002  
TEL ● 0279-59-3621 【釣り堀】時間 ● 9:00~17:00(11~3月は9:00~16:00) 【食堂】時間 ● 10:00~(営業シーズンの夕飯、宴会、ギンヒカリ料理は要予約)  
※31ページのあがつまのお土産のページにも掲載されています。



### 観 ③ホテルの里

箱島湧水を源とする鳴沢川では、今では見る事の少なくなったホテルが出現します。ゲンジホテルとヘイケホテルが織りなす光の乱舞に、息をのむ世界が広がります。

所在地 ● 東吾妻町箱島地内 見頃 ● 6月中旬~7月下旬 TEL ● 0279-70-2110  
((一社)東吾妻町観光協会)

### 食 ④やすらぎの家

箱島湧水を使ってこねた生地に手作りのおんこや高菜が入った「名水まんじゅう」は絶品。できたてが一番ですが、お土産で持ち帰ったら温めて食べるときたてのように美味しいです。

所在地 ● 東吾妻町箱島1031-1 時間 ● 10:00~16:30 休 ● 水曜  
TEL ● 0279-59-3253  
※31ページのあがつまのお土産のページにも掲載されています。

吾妻川に沿った名所・旧跡を巡りながら、浅間隠温泉郷を訪ねます。「日本名水百選」の一つ、箱島湧水が育んだ最高級ニジマス「ギンヒカリ」も是非ご賞味ください!



東吾妻町マスコット 水仙ちゃん

### 渋川・伊香保IC

- ↓ 車で約25分
- ①箱島湧水
- ↓ 車で約1分
- ②あづま養魚場
- ↓ 車で約1分
- ③ホテルの里
- ↓ 車で約1分
- ④やすらぎの家
- ↓ 車で約25分
- ⑤岩櫃山
- ↓ 車で約15分
- ⑥道の駅「ハッ場ふるさと館」
- ↓ 車で約5分
- ⑦国指定名勝吾妻峡
- ↓ 車で約25分
- ⑧浅間隠温泉郷

## 浅間隠温泉郷

### 温 ⑧浅間隠温泉

榛名山の西側、標高1,757mの浅間隠山の北麓にある2つの温泉の総称。吾妻川の支流温川をさかのぼった溪畔にあり、聞こえるのは清流のせせらぎと野鳥のさえずりだけの静かなところ。非日常でゆったりとした時間をお過ごしください。



### 温 薬師温泉

約7,000坪という広大な敷地にかやぶきの施設が点在し、まるで昔の集落にタイムスリップしたかのよう。日本情緒を感じながら温泉、料理を楽しめます。泉質 ● ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩温泉 所在地 ● 東吾妻町本宿3330-20 日帰り入浴 ● 可 TEL ● 0279-69-2422(かやぶきの郷 旅館)

### 温 鳩ノ湯温泉

傷を負った3羽の鳩が湧き出る湯に浸かって傷を癒したことから、鳩の湯と名付けられたといわれています。溪流に面した見晴らしのよい露天風呂もあります。泉質 ● ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩温泉 所在地 ● 東吾妻町本宿3314 日帰り入浴不可 TEL ● 0279-69-2421(三鳩楼)

### 食 あづま家

箱島湧水と自家製地粉で作ったそばをゴマとクルミの特製だれで食べる「あづま家そば」は絶品です。



所在地 ● 東吾妻町箱島1668-8 時間 ● 11:00~15:00  
TEL ● 0279-59-3650

### 食 信濃屋

箱島湧水を利用したデザートといえは名水ゼリー。その名の通りみずみずしく、果物の味を閉じ込めました。原材料にもきっちり「湧水」と明記してあります。



所在地 ● 東吾妻町原町631-4  
TEL ● 0279-68-2403



### 観 道の駅「あがつま峡」

国指定名勝吾妻峡の玄関口に位置する自然に囲まれた立地。無料のドッグランや運動公園に遊具やミスト噴水など、子どもたちに大人気です。日帰り温泉施設「天狗の湯」には、身体の芯まで温まる内湯、こだわりの露天風呂があり、施設外には無料開放の足湯(冬期は閉鎖)もあります。ご家族のみなさんで楽しい思い出づくりをしていただけます。また、直売所では、新鮮な野菜や、名物デビルズスタンプバーガー0号も販売しています。

所在地 ● 東吾妻町三島6441  
【農産物直売所 てんく】  
TEL ● 0279-67-3193 時間 ● 9:00~18:00(12月~3月は17:00まで)  
休 ● 年中無休  
【吾妻峡温泉 天狗の湯】 TEL ● 0279-67-2683 時間 ● 10:00~21:00(最終受付は20:30) 休 ● 毎月第2火曜日



### 観 ⑦国指定名勝吾妻峡

関東の耶麻溪ともいわれる吾妻峡。奇石、滝など変化に富んだ見どころが続き、深谷の美しい眺めを一望できる見晴らし台もあります。コクヌギやカエデ等の落葉樹が茂り、春には若葉の間にツツジが咲き、秋には紅葉と四季折々の風景が楽しめます。

TEL ● 0279-70-2110((一社)東吾妻町観光協会)

### 食 藤井屋政右衛門

お土産に迷ったら老舗の味をぜひ。ハートサブレ「時空をこえたラブレター」はチョコと十穀米入りで食感も新しくおいしいクッキー。同町で出土したハート形土偶(国重文)をイメージしています。

所在地 ● 東吾妻町原町5048 時間 ● 9:30~18:00  
休 ● 火曜 TEL ● 0279-68-5315  
※30ページのあがつまのお土産のページにも掲載されています。



### 観 ⑥道の駅「ハッ場ふるさと館」

地元の特産品や新鮮な野菜を揃えた農産物市場や、レストラン、コンビニなどを完備。源泉掛け流しの足湯では、くつろぎながらハッ場の自然を満喫でき、情報コーナーではハッ場ダムや長野原町の観光情報などを提供しています。

所在地 ● 長野原町林1567-4  
TEL ● 0279-83-8088 時間 ● 8:30~18:00(季節、施設により異なります) 休 ● 冬季隔週水曜日

### 食 お福

丸2日以上の手間をかけて造り上げる「名勝もなか」はすぐに売り切れてしまうほどの人気。テレビ番組でこのもなか作りを「孫」として手伝ったジャニーズ「嵐」の手書きのイラストや、ファンの持ち寄ったグッズが店内に飾られています。

所在地 ● 長野原町川原湯490-6  
時間 ● 9:00~17:00  
休 ● 不定 TEL ● 0279-83-2511



### 観 ⑤岩櫃山

奇岩、怪石からなる断崖絶壁の岩山。お櫃を立てたような姿から岩櫃山と呼ばれたとも言われています。山頂からの眺望は素晴らしく、季節ごとの自然も楽しめます。中腹には真田三代の活躍の軌跡、難攻不落と言われ国指定史跡・続日本100名城に登録されている岩櫃城跡があります。

TEL ● 0279-70-2110((一社)東吾妻町観光協会)

### 温 王湯

源氏の紋「笹竜胆」のマークが印象的な日帰り入浴施設。内湯のほか、ハッ場あがつま湖が眺望できる露天風呂があります。



所在地 ● 長野原町川原湯491-6 時間 ● 10:00~18:00(最終入館は17:30) 休 ● 1月1日、1月20日、毎月第3木曜日  
TEL ● 0279-83-2591(川原湯温泉協会)

## 川原湯温泉街

### 温 川原湯温泉

800年の歴史を持つ川原湯温泉は、源頼朝によって発見されたと伝えられています。ハッ場ダム建設により、温泉街は高台へ移転し生まれ変わりました。

泉質 ● 含塩硫酸水素温泉 所在地 ● 長野原町川原湯地内 日帰り入浴 ● 一部可 TEL ● 0279-83-2591(川原湯温泉協会)



# 四季の楽しみ方

吾妻エリアは自然が豊か。  
楽しみ方も四季折々でいろいろ。  
お好みを探してさっそくトライ！

## 家族で楽しめる イベント Event



↑**尻高人形定期公演** [高山村]  
一人で人形を動かす、国内でも珍しい人形浄瑠璃で、国選択・県指定重要無形民俗文化財に指定されています。



▼**川原湯温泉湯かけ祭り** [長野原町]  
厳冬の早朝、紅白二組に分かれた男たちが、禪一本の勇み姿でお湯をかけ合う奇祭です。



▼**草津温泉感謝祭** [草津町]  
温泉女神らにより行われる「お汲み上げの儀」は、華やかな中にも幻想的な厳かさが漂います。



▼**鳥追い祭** [中之条町]  
農作物の害鳥・害虫を追い払う祈りを込め、掛声とともに太鼓をたたいて町中を練り歩きます。



▼**キャベツ畑の中心で  
妻に愛を叫ぶ** [嬭恋村]  
雄大な浅間山に向かって、男たちが「今まで言えなかった」愛と感動の言葉を叫びます。



# 自然あふれる キャンプ場 Camping

自然あふれる環境の中に、  
設備の充実したキャンプ場が  
あります。

- 浅間園オートキャンプ場 ASAMA Park Field** [B-6]  
問合せ先 ● 0279-82-1597
- オートキャンプきたかる** [C-5]  
問合せ先 ● 0279-84-6626
- 北軽井沢スイートグラス** [C-5]  
問合せ先 ● 0279-84-2512
- くるみの森キャンプ場** [C-5]  
問合せ先 ● 0279-84-1078
- 軽井沢キャンプクレスト** [C-5]  
問合せ先 ● 0279-85-2229
- 休暇村嬭恋鹿沢キャンプ場** [A-5]  
問合せ先 ● 0279-98-0511
- バラギ高原キャンプ場** [B-4]  
問合せ先 ● 0279-96-0490
- 嬭恋鹿沢キャンピングガーデン** [A-5]  
問合せ先 ● 0279-98-0588
- ミリーズ ラブ** [B-5]  
問合せ先 ● 0120-113-521
- 無印良品カンパーニヤ嬭恋キャンプ場** [B-4]  
問合せ先 ● 03-5950-3660
- アウトサイドベース** [C-5]  
問合せ先 ● 0279-80-5061
- 草津高原オートキャンプ場** [C-3]  
問合せ先 ● 0279-88-3149
- 野反湖キャンプ場** [D-1]  
問合せ先 ● 090-5201-4782
- 暮坂高原オートキャンプ場** [D-3]  
問合せ先 ● 0279-95-3228

- みどりの村キャンプ場** [H-3]  
問合せ先 ● 0279-63-2431
- 県立北毛青少年自然の家 教育キャンプ場** [H-3]  
問合せ先 ● 0279-63-2004
- 上毛高原キャンプランド** [H-3]  
問合せ先 ● 0279-63-1760
- あづま森林公園キャンプ場** [G-4]  
問合せ先 ● 0279-68-2111
- 温川キャンプ場** [E-4]  
問合せ先 ● 0279-68-2111
- ステキな村キャンプ場** [D-5]  
問合せ先 ● 0279-26-7547
- キャンプフィールドかくれの郷** [C-5]  
問合せ先 ● 080-7629-8057
- グランピングあさま空山望** [C-5]  
問合せ先 ● 050-5509-7438
- 川原湯温泉あそびの基地 NOA 川原湯温泉キャンプ場** [E-4]  
問合せ先 ● 0279-82-5250
- 北軽井沢どんぐり山の一番星キャンプ場** [C-5]  
問合せ先 ● 0279-82-5559
- NAPi** [F-2]  
問合せ先 ● 050-3554-2896

# 歳時記

12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	2月	1月	
中之条まちなか5時間リレーマラソン 湯畑湯の花採取体験 原町大酉祭 中之条町暮市	伊参スタジオ映画祭 尻高人形定期公演 万座温泉薬師堂例祭	秋のロースガーデンフェア 北軽井沢わくわくフェスタ 牧水まつり	伊勢町祇園祭 中之条ヒエンナレ(隔年) キャベツ畑の中心で妻に愛を叫ぶ 赤岩ふれあい感謝祭 熱湯マラソン	草津温泉感謝祭 昆虫採集体験 中之条町祇園祭 六合ふるさとまつり 北軽井沢高原まつり 高山村ふるさと祭り 野反湖フィールドフォークコンサート 草津夏期国際音楽アカデミー &フェスティバル 川原湯温泉夏祭り 王城山神社だんご相撲	草津温泉感謝祭 中之条町祇園祭 白根神社祭礼 草津温泉サッカーフェスティバル つまこい祭り 岩下祇園祭 コマクサまつり 北軽井沢ミュージックホール フェスティバル 万座温泉コマクサ祭り 各地区祇園祭り	嬭恋高原キャベツマラソン 四万温泉ちようちんウオーク 白根神社祭礼 草津温泉サッカーフェスティバル つまこい祭り 岩下祇園祭 コマクサまつり 北軽井沢ミュージックホール フェスティバル 万座温泉コマクサ祭り 各地区祇園祭り	春のロースガーデンフェア 湯の丸高原つじ祭 北軽井沢マラソン スパトレイル(四万石草津)	高山祭り 光泉寺花まつり 浅間高原シャクナゲ園まつり 氷室のふるまい	中之条町安市 嬭恋村安市 志賀草津高原ルート 雪の回廊ウォーキング 野反湖山開き	金甲稲荷祭典 浅間高原雪合戦 北軽井沢炎のまつり 星まつり 上州白久保のお茶講	鳥追い祭 川原湯温泉湯かけ祭り 四万温泉湯立祭
26日	23日	20日	28日	26日	17日	3日	7日	16日	24日	20日	
上旬	中旬	下旬	中旬	中旬	中旬	下旬	中旬	中旬	下旬	下旬	
中之条町	中之条町	中之条町	中之条町	中之条町	中之条町	中之条町	中之条町	中之条町	中之条町	中之条町	

お酒



貴娘酒造(株)

中之条町から高山村へと続く国道145号線辺りに広がる田んぼ、そんなどかな風景の中におおきな酒林が... 貴娘酒造(株) 中之条町大塚1768-2

TEL: 0279-75-3146 営業時間: 8:30~17:00 休: 4~10月:土・日曜日、11月~3月:日曜日



浅間酒造(株)

奥上州の乾燥した環境と当社のやわらかい水が影響して生まれる日本酒... 浅間酒造(株) 長野県長野市向原1392-10

TEL: 0279-82-2045 営業時間: 9:00~16:00 休: 無休

お魚



四万温泉 豊島屋

四万川沿いに建つ全15室の小さな宿。創業安政6年の老舗宿。群馬県産素材をふんだんに使用した宿オリジナル「里山懐石」と四万温泉唯一、全館源泉100%のかけ流し給湯が自慢。

TEL: 0279-64-2134 営業時間: 15:00~翌10:00 休: 不定休



嬬恋山女岩魚生産組合

嬬恋村の西端部、長野県境の鳥居峠までわずか数キロの田代地区でヤマメ、イワナ、マスの完全養殖... 嬬恋山女岩魚生産組合 嬬恋村田代29

TEL: 0279-98-0220 営業時間: 9:00~17:00(冬期11~3月は、9:00~16:00)



(有) あづま養魚場

群馬県のブランドニジマスのギンヒカリが丸々尾食べられます。また、ギンヒカリの冷燻はサラダでもそのままでも酒の肴にもいいです。

TEL: 0279-59-3621 営業時間: 9:00~17:00(冬期11~3月は、9:00~16:00)

農産物・加工品

糀屋徳茂醸造舗

創業明治32年。昔ながらの手仕込みにこだわった「こうじ・味噌」の専門店。手を掛け、日々変わる気温・水・湿度に対応して醸す「こうじ」の醸造をはじめ、1年を掛けて発酵させる「味噌」は平成30年の第67回県特産品展示即売会では銀賞(食料産業局長賞)を受賞いたしました。

TEL: 0279-75-2433 営業時間: 火~土9:00~18:30 日祝 9:00~18:00 月曜日、年始 中之条町伊勢町855



群馬実業

吾妻産の小麦、そばを自家製粉、製造した風味豊かな一品です。又、郡内外の農家の委託製造もしており好評をいただいております。

TEL: 0279-75-3102 営業時間: 8:00~19:00 休: 年中無休



石田農園(有) 旭昇園

11月中旬まで、約50種類の野菜や果物の収穫を、6haの広大な農園で体験して、有料でおみやげにも持ち帰れます。

TEL: 0279-84-2457 営業時間: 9:00~17:00 直売所:休業日なし



陣平農園

りんごジャム・りんごジュースの通信販売や、自然栽培のなめこの販売、タラの芽・メグスリノキの販売、果物狩りを行っています。

TEL: 0279-75-1264 営業時間: 10:00~17:00 休: 不定休



やすらぎの家

あんこ・高菜(みそ・やさい)など具材がいろいろ入った各種「名水まんじゅう」は絶品です。(ご自宅では温めていただくと一緒にいただきます)心をこめた手打ちそば・うどんの御食事もできます。

TEL: 0279-59-3253 営業時間: 10:00~16:30 休: 水曜日



小山農園

「本物にはフルーツがある」をモットーにエコファームの小山農園で栽培した芋を100%使用し「生ズ」... 小山農園 東吾妻町岩井849-2

TEL: 0279-68-3681 営業時間: 9:30~17:00 休: 雑貨や・営業期間中無休、パンや:火・水・木(GW,夏季休業)

その他



(株) 山口館

やわらかい肌へ。肌づくりは化粧水から。温泉を配合した、美容効果の高いオリジナル化粧水を販売しております。

TEL: 0279-64-2011 営業時間: 中之条町四万甲3876-1



雑貨や華、森のパンやさん

自然素材を活かした自然食品、自然雑貨の製造・販売を行っています。雑貨や華では、自社オリジナルブレンドのハーブティーや、アロマオイル、輸入雑貨など幅広い商品を取り揃えております。

TEL: 0279-84-6295 営業時間: 9:30~17:00 休: 雑貨や・営業期間中無休、パンや:火・水・木(GW,夏季休業)

あがつまのお土産

吾妻物産振興協会協力のもと、あがつまのお土産を掲載しました!農業が盛んな吾妻地域ならではの土産や、新感覚のお菓子、味に定評のあるお酒など、魅力的なお土産が勢ぞろい!です道の駅などでも販売されていますので、ぜひお買い求めください。



(有) 一松屋菓子店

創業100年を超える和菓子店です。郷土銘菓を初め、四季折々の菓子を製造しております。

TEL: 0279-75-2044 営業時間: 9:00~18:30 休: 月曜日



楓月堂

当店は、四万温泉桐の木平商店街にある和菓子店です。開湯伝説をヒントに初代が考案した「夢まくら」が当店を代表するお菓子です。

TEL: 0279-64-2508 営業時間: 8:00~18:00(冬期8:00~17:00) 休: 不定休



(株) 菓匠 清月堂

高原特産の花いんげんを使った甘納豆、最中、羊かんの製造・販売の店。創業大正12年の清月堂は、100年を目指してぐんまちゃん豆ら等の新商品の開発をしながら、お客様をお迎えしております。

TEL: 0279-88-2166 営業時間: 8:00~18:00 休: 不定期



HPもチェック!



日野製パン

昭和30年頃から皆様に愛され続けられた老舗。体に優しい無添加にこだわり、商品には添加物は一切使っておりません。

TEL: 0279-67-2103 営業時間: 8:00~18:00 休: 火曜日



(有) 金加屋

北海道産小豆を使った自家製あんです。中のこしあんは、甘さをおさえ、皮はカリッと食べた時に油っぽくないのが「金加屋」のかりんと饅頭です。

TEL: 0279-67-2105 営業時間: 9:30~19:00 休: 日曜日



藤井屋政右衛門

政右衛門は、当藤井屋の製名であります。元禄年間の当主上原政右衛門代完は、吾妻地方の史蹟・社寺・記録・伝承などを集録して、「吾妻郡略記」を著し、「元禄時代の吾妻郡三大郷土研究家」として知られております。

TEL: 0279-68-5315 営業時間: 9:30~18:00 休: 火曜日



(有) オーロラ

自家製のハチミツ「吾妻深谷のハチミツ」や、県産小麦を使ったお菓子やカステラ、天然酵母を使ったパンを、道の駅あがつま峡・道の駅ハツ場ふるさと館で販売しています。

TEL: 0279-67-2858 営業時間: 7:00~19:00 休: 日曜日



(有) 丸源清月堂

標高800メートル以上でないと言われている2色の花まめを一粒一粒精選して蒸し込み、砂糖で煮上げ、さらに砂糖をまぶしました。

TEL: 0279-68-2933 営業時間: 7:00~19:00 休: 日曜日



# 錦秋の紅葉スポット

抜けるような青空の下、見渡せば一面の紅葉。  
吾妻エリアで秋をいっぱい楽しもう！



**暮坂峠 [D-3]**  
落葉樹、唐松の紅葉が美しい。峠には牧水詩碑があり、10月20日には牧水まつりが行われます。

見ごろ●10月中旬から11月上旬 問い合わせ先●(一社)中之条町観光協会 TEL●0279-75-8814



**白砂溪谷ライン [D-2,D-3]**  
白砂溪谷沿いに美しい紅葉が見られます。強い酸性の水が流れ込むため濃いブルーや白みがかかったブルーになり、紅葉とのコントラストが楽しめます。

見ごろ●10月中旬から11月上旬 問い合わせ先●(一社)中之条町観光協会 TEL●0279-75-8814



**万座ハイウエー [B-3]**  
嬭恋村三原と万座温泉を結ぶハイウエー沿いには、紅葉台などの紅葉スポットがあります。(万座ハイウエーは有料道路です)

見ごろ●9月下旬から10月中旬 問い合わせ先●嬭恋村観光案内所 TEL●0279-97-3721

## 志賀草津高原ルート [B-2]

9月中旬頃、草津白根山の山頂や弓池、芳ヶ平周辺のナナカマドやうるしなどが紅葉し、次第に山を下りてきて草津の温泉街へと到達します。

見ごろ●9月下旬から10月中旬 問い合わせ先●(一社)草津温泉観光協会 TEL●0279-88-0800 ※国道 292 号交通規制時には、ご通行いただけません。

## 国指定名勝吾妻峡 [E-3]

「関東の耶馬溪」ともいわれ、美しい紅葉の景観が見られます。深い深谷のため日差しが差し込むベストな時間は午前11時～午後1時過ぎ。

見ごろ●10月下旬から11月上旬 問い合わせ先●(一社)東吾妻町観光協会 TEL●0279-70-2110



## 奥四万湖 [F-1]

鮮やかなコバルトブルーの湖と、周辺の山々の紅葉のコントラストが見事です。

見ごろ●10月中旬から11月上旬 問い合わせ先●(一社)四万温泉協会 TEL●0279-64-2321



## 個性的な秘湯ぞろい!

### 一軒宿の温泉

	<b>大塚温泉</b> [G-2] 中之条町大塚803 TEL●0279-75-3073(金井旅館) 【日帰り】 9:00~21:00 600年前から続く古湯で、美肌効果が備わっているといわれる重曹泉。ぬるめの温泉なので、ゆったり浸ることができます。
	<b>たんげ温泉</b> [E-2] 中之条町上沢渡1521-2 TEL●0279-66-2100(美郷館) 【日帰り】 × 四季折々の彩りを見せる大自然と滝のせせらぎに包まれた温泉宿。日常生活の中で失っていた、懐かしさと幼頃を思い出すことができるそんな“ぬくもり”がここにはあります。
	<b>花敷温泉</b> [D-2] 中之条町入山花敷温泉1533 TEL●0279-95-5307(囲炉裏の御宿 花敷の湯) 【日帰り】 × 昔ながらの囲炉裏を守る一軒宿の温泉。若山牧水はこの地を訪れ「一夜寝て わたたちいづる 山かけの 温泉(いで湯)のむらに 雪降りけり」の短歌を残しています。
	<b>応徳温泉</b> [D-3] 中之条町小雨21-1 TEL●0279-95-3722(宿 花まめ) 【日帰り】 10:00~19:30 心と体を優しく包む、どこか懐かしい空間。旬の山の幸、川の幸をふんだんに使った囲炉裏料理など、山の湯宿ならではの味わいをゆっくり楽しむ事ができます。
	<b>北軽井沢温泉</b> [C-5] 長野原町北軽井沢1988 TEL●0279-84-2311(浅間高原 御宿 地藏川) 【日帰り】 10:30~18:00 (繁忙期は時間短縮有り) モダン和風のオシャレなたすまい。異なった趣の「庭園ひのき風呂」そして「庭園岩風呂&露天岩風呂」を楽しめます。
	<b>相生の湯</b> [D-6] 長野原町北軽井沢2032-16 TEL●0279-84-1441(プレジデントリゾート軽井沢) 【日帰り】 12:30~19:00 (繁忙期は17:00まで) 今もお活動する浅間山の大地から湧き出る天然温泉は毎分109リットル。大浴場のほか四季折々の景色や風を感じられる露天風呂、サウナやジャグジーなど充実した設備をご用意しております。
	<b>本白根温泉</b> [C-4] 嬭恋村嬭恋高原 TEL●0279-97-4111(嬭恋プリンスホテル) 【日帰り】 13:00~18:00 ※冬季休業あり 標高1,126(イフコ)mからは草津白根山、四阿山などの美しい山々を眺めながら温泉を楽しめます。
	<b>鬼押温泉</b> [C-5] 嬭恋村鎌原1453-2 TEL●0279-86-6111(ホテル軽井沢1130) 【日帰り】 14:00~20:00 (繁忙期は17:00まで) ナトリウム硫酸塩質の緑色の湯は、肌にやさしく、とろりと柔らかな感触で人気を呼んでいます。
	<b>つま恋温泉</b> [C-4] 嬭恋村芦生田533 TEL●0279-97-2057(山田屋温泉旅館) 【日帰り】 × 宿主が遊び、仕入れ、時に手を加えたレトロ感たっぷりの館内。茶褐色のにごり湯は神経痛や婦人病などに効能があります。
	<b>吾妻・半出来温泉</b> [C-4] 嬭恋村今井97-1 TEL●0279-97-3373(半出来温泉 登喜和荘) 【日帰り】 8:00~20:00 名前こそ半出来という名称ですがその効能は多種にわたり、塩分を多く含んだ泉質の効果で湯上り後もボカボカに保ってくれます。じつは「上出来」の温泉です。
	<b>奥嬭恋温泉</b> [B-4] 嬭恋村千俣386 TEL●0279-96-1511(千川旅館 別邸 花いち) 【日帰り】 13:00~15:00 地下1,000mから湧き出る温泉。塩分が多く、発汗作用にすぐれ、体の芯から温まります。アトピーや皮膚病によく言われています。
	<b>鹿沢温泉</b> [A-5] 嬭恋村田代681 TEL●0279-98-0421(紅葉館) 【日帰り】 10:00~16:00 上信越高原国立公園の豊かな自然の中に行む温泉宿。古くから湯治場として愛され、秘湯の雰囲気あふれる温泉です。
	<b>川中温泉</b> [E-3] 東吾妻町松谷2432 TEL●0279-67-3314(かど半旅館) 【日帰り】 × 自然に囲まれた一軒宿で、日本三美人の湯のひとつに数えられます。無色透明のぬるめ湯が特色で、温泉に長くつかすることで美肌効果がさらに高まります。
	<b>松の湯温泉</b> [E-3] 東吾妻町松谷937-3 TEL●0279-67-3210(松溪館) 【日帰り】 × 自然に囲まれ、静かに温泉に浸りたい方におすすめの一軒宿。これぞ真正正銘の「源泉掛け流し」といべく、とにかく湯量が豊富です。

## 気軽に名湯を楽しもう!

### 日帰り温泉

	<b>高山温泉「いぶきの湯」[H-2]</b> 地元の人たちに愛される温泉施設。小腹が空いたら、おやつに素朴な手作り炭酸まんじゅうや温泉たまごをどうぞ。 高山村中山3999-1 時間●10:00~21:00 休●毎月1日 TEL●0279-63-2639		<b>川原湯温泉「王湯」[E-4]</b> 露天風呂からはハツ場あがつま湖を望めます。伝統の湯かけ祭りはここを舞台に行われます。 長野原町川原湯491-6 時間●10:00~18:00(最終受付17:30) 休●1/1、1/20、第3木曜 TEL●0279-83-2591(川原湯温泉協会)		<b>鹿沢温泉「とべの湯」[A-5]</b> 琥珀色の湯の花が漂う、やわらかいお湯の温泉で、家族やグループでもゆつくりつろげる貸切風呂もあります。 嬭恋村鹿沢温泉 時間●11:00~20:00※季節による変動あり 休●不定 TEL●0279-98-0280
	<b>高山温泉「ふれあいプラザ」[H-2]</b> 道の駅に併設した日帰り温泉。露天風呂からの美しい星空は絶景です。 高山村中山2357-1 時間●10:00~21:00 休●毎月10日(休日の場合は翌平日) TEL●0279-63-2000		<b>川原湯温泉「笹湯」[E-4]</b> 川原湯温泉あそびの基地NOAにある温泉施設です。場内のキャンプ・バーベキューをご利用の方は割引で入浴できます。 長野原町川原湯223-5 時間●12:00~18:00 休●月曜 TEL●0279-82-5250		<b>吾妻峡温泉「天狗の湯」[E-3]</b> 体の芯からボカボカと温まる泉質の良さには定評があり、貸切風呂も人気です。 東吾妻町三島6441 時間●10:00~21:00 休●第2火曜 TEL●0279-67-2683
	<b>応徳温泉「くつろぎの湯」[D-3]</b> さらさらと手触りが良く、少し白濁した湯の中に独特な黒い湯の花が特徴です。 中之条町小雨21-1 時間●10:00~20:00 休●無休 TEL●0279-95-3241		<b>嬭恋バラギ温泉「湖畔の湯」[B-4]</b> からまつ林に囲まれた静かな環境が最大の魅力。間近で小鳥のさえずりを聞きながら、のんびり温泉を楽しめます。 嬭恋村バラギ高原 時間●11:00~19:00(変動あり) 休●第2・4水曜(休日の場合は営業) TEL●0279-80-6020		<b>あづま温泉「桔梗館」[G-4]</b> 木造で温かみのある和風の落ち着いた建物で、露天風呂からは岩井洞が望めます。 東吾妻町新巻325-1 時間●10:00~21:00 休●毎月21日(休日の場合は翌日) TEL●0279-59-3533
	<b>北軽井沢・御所平温泉「かくれの湯」[C-5]</b> 炭酸ガスが多く含まれているのが特徴で、入浴時に体中に大量の泡が付着します。皮膚に気泡がつくことにより、保温効果でほかほか温まります。 長野原町応桑1985-175 時間●11:00~19:00 休●火曜(8月は無休) TEL●0279-82-1526		<b>嬭恋高原温泉「つつじの湯」[B-5]</b> 大露天風呂・せせらぎの湯、リラクゼーションサウナなど、施設が充実。神経痛や皮膚病などに効能があります。 嬭恋村田代930 時間●10:00~22:00 休●第2・4木曜(祝日の場合は翌日、7月中旬~8月末までは無休) TEL●0279-98-0930		<b>吾妻温泉「根古屋乃湯」[H-4]</b> 静かな場所にひっそりとたたずむ木造平屋の温泉施設。露天風呂からの眺めが絶景で、渋川市街から赤城山までならぬ様子が楽しめます。 東吾妻町岡崎309-1 時間●11:00~22:00 営業日●土日祝日 TEL●0279-59-3361

# 温泉でゆつくりまったり 湯の里あがつま

吾妻エリアにはほかにも  
まだまだ名湯がいっぱい!  
ゆつくりのんびりお湯につかって  
旅の疲れを癒そう。



**チャツボミゴケ公園**  
群馬県吾妻郡中之条町六合地区  
※集合・解散場所はJR長野原草津口駅  
TEL ● 0279-75-8814 (中之条町観光協会)

コース所要時間 ● 約6時間  
レンタル ● あり  
※7日前までに要予約 予約受付は中之条町観光協会まで  
国の天然記念物、チャツボミゴケ公園。冬期は閉園しており立ち入り不可ですが、本ハイキングツアーに限り、ガイドの同行のもと冬の貴重な景色をみることが出来ます。



**草津温泉スキー場**  
群馬県吾妻郡草津町草津字白根国有林158林班  
TEL ● 0279-88-8111  
コース所要時間 ● 約1.5~2時間  
レンタル ● あり

2つのコース(氷谷コースと谷沢川コース)があり、氷谷コースでは、整備されたコースだけでなく、樹木の間も散策できます。谷沢川コースでは、川沿いを歩くため、川に出来た氷のオブジェが見られます。



**浅間山北麓ジオパーク総合インフォメーションセンター**  
群馬県吾妻郡嬭恋村鎌原494-45  
TEL ● 0279-82-5566

日本ジオパークの「浅間山北麓ジオパーク」のエリア内をガイドがご希望に応じてご案内します。  
(例) 以下の3地域の他、鬼押し出し、高峰高原など  
詳細は事務局にご確認ください。

**鹿沢インフォメーションセンター**  
群馬県吾妻郡嬭恋村田代鹿沢園地  
TEL ● 0279-80-9119  
コース所要時間 ● 約2~7時間  
レンタル ● あり ※登山届が必要な場合あり

高低差の少ない冬木立の中のトレッキングから、四阿山の冬山登山まで様々なコースを取り揃えています!冬にしか見られない広大な景色があります!

**浅間園**  
群馬県吾妻郡嬭恋村鎌原1053-26  
TEL ● 0279-86-3000  
コース所要時間 ● 応相談  
レンタル ● あり ※参加料金が掛かります

子供から大人まで楽しめるコースは見どころ満載!白い雪と黒い溶岩のコントラスト、間近にそびえる浅間山、遠くに望む百名山の数々など、絶景を堪能できます。詳細はお問い合わせください。

スノーシュー Snowshoe

**スノーシューとは**  
雪上を楽に歩くための西洋版のかんじきのことです。かんじきよりサイズが大きいため浮力が強く、手軽に雪上歩行を楽しむことが出来ます。また、グレンデでは味わえない、自然と一体になった静寂な白銀の世界が味わえる、魅力的な冬のアクティビティです。

スノーアクティビティ  
**SNOW ACTIVITY**



**タイヤなどの  
ご注意**  
積雪と路面凍結が予想されます。お車で越す場合は、必ず冬タイヤ(チェーン・スタッドレスタイヤ)を装着し、天気予報や道路状況をご確認の上、気をつけてお越しください。

	高速道路		道の駅
	有料道路		温泉
	国道		山
	県道		ゴルフ場
	一般道		スキー場
	JR吾妻線		城跡
	メロディーラインのスタート地点と進行方向		

スキースノーボード Sking / Snowboarding



**草津温泉スキー場**  
群馬県吾妻郡草津町草津字白根  
国有林158林班  
TEL ● 0279-88-8111  
FAX ● 0279-88-8540  
標高2,000mならではの質の高い雪と全長8kmのロングコースが魅力。スキー・スノーボードで遊んだ後は、名湯草津温泉を存分にご堪能ください。



**万座温泉スキー場**  
群馬県吾妻郡嬭恋村万座温泉  
TEL ● 0279-97-3117  
FAX ● 0279-97-2236  
標高1,800mに降り積もる上質のふかふかパウダースノーが味わえる、国内屈指のパウダースポット。スキー・スノーボードを楽しんだ後は、万座温泉に是非お立ち寄りください。



**鹿沢スノーエリア**  
群馬県吾妻郡嬭恋村鹿沢温泉  
TEL ● 0279-98-0611  
FAX ● 0279-98-0614  
晴天率80%を誇る2つのエリアからなる変化に富んだ晴天グレンデ。5月上旬まで営業予定。炭酸泉をお楽しみいただける鹿沢温泉がすぐそばです。



**パルコール嬭恋リゾート**  
群馬県吾妻郡嬭恋村パルコ高原  
TEL ● 0279-96-1177 (スキー場)  
TEL ● 0279-96-1166 (ホテル・温泉)  
全長3.2km関東一の長さを誇るゴンドラで、全長4.5kmのロングクルージング!幅も最長150m!  
上質なシルキースノーと、広大なグレンデを活かし、安全なキッズ専用グレンデや、スノーパーク、スキー専用コースも。



**ASAMA2000Park**  
群馬県吾妻郡嬭恋村高峰高原  
TEL ● 0267-23-1714  
6つあるグレンデのコースではそれぞれに特徴があり、ファミリー・初心者から上級者まで、どなたでも楽しめます。もちろん標高2,000mの雪質は抜群です。



**軽井沢スノーパーク**  
群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢2032-16  
TEL ● 0279-84-1227  
FAX ● 0279-84-1229  
リーズナブルな料金と優しいコースは雪山デビューに最適。ミキハウス子育て総研にウエルカムファミリーのスキー場の第1号として認定されています。



# Access & Information

## お問い合わせ

- 中之条町観光商工課  
TEL.0279-26-7727
- (一社)中之条町観光協会  
TEL.0279-75-8814
- (一社)四万温泉協会  
TEL.0279-64-2321
- 長野原町産業課  
観光商工係  
TEL.0279-82-3013
- 長野原観光協会  
TEL.0279-82-2208
- 北軽井沢観光協会  
TEL.0279-84-2047
- 川原湯温泉協会  
TEL.0279-83-2591
- (一社)つなぐ  
カンパニーながのはら  
TEL.0279-82-5895

- 孺恋村観光商工課  
TEL.0279-82-1293
- (一社)孺恋村観光協会  
TEL.0279-97-3721
- (一社)草津温泉観光協会  
TEL.0279-88-0800
- 草津温泉旅館協同組合  
TEL.0279-88-3722
- 草津町観光課  
TEL.0279-88-7188
- 高山村地域振興課  
TEL.0279-63-2111
- 東吾妻町  
まちづくり推進課  
TEL.0279-68-2111
- (一社)東吾妻町観光協会  
TEL.0279-70-2110

【自家用車ご利用の場合】			
練馬IC	104km(約65分)	渋川伊香保IC	52km(約80分)
	関越自動車道		長野原草津口駅
練馬IC	132km(約80分)	碓井軽井沢IC	42km(約60分)
	関越自動車道・上信越自動車道		万座・鹿沢口駅
【鉄道+バスご利用の場合】			
上野駅	約125分 特急「草津」	中之条駅	約25分 特急
東京駅	約55分 上越新幹線	高崎駅	約75分 JR吾妻線
東京駅	約80分 北陸新幹線	軽井沢駅	約75分 草軽交通バス
		長野原草津口駅	約25分 JRバス
		草津温泉バスターミナル	
		草津温泉バスターミナル	
		草津温泉バスターミナル	
【高速バスご利用の場合】			
東京駅八重洲通り	約210分	高速バス「四万温泉号」	四万温泉
新宿駅新南口	約250分	高速バス「上州ゆめぐり号」	草津温泉バスターミナル
渋谷マークシティ	約280分	高速バス	草津温泉バスターミナル

## 《観光ガイド》

	案内場所	電話番号	受付時間	定休日	料金等
高山村ガイドボランティア	高山村内	0279-63-2111 (高山村役場)	9:00~17:00 (土・日曜・祝日を除く)	不定休 年末年始(12/27~1/7)	要予約 無料 (交通費・施設入場料等はお客様のご負担となります。)
中之条観光ガイドボランティアの会	中之条町内 (中之条駅待合室に草津バスあり)	0279-26-7460	10:00~15:00	年末年始(12/29~1/3)	無料(団体は要予約。個人のお客様も予約が確実ですが、ガイドが空いている場合には案内可能。)
草津ゆけむりガイド	湯畑周辺	090-1844-4188	7:00~20:00	年末年始(12/30~1/7)	要予約 2時間/1人500円(小学生以下無料)
(一社)孺恋・軽井沢自然倶楽部	孺恋村内	0279-84-2303	随時	不定休	一週間前までに要予約 1時間/1人3,000円~
東吾妻町観光ボランティアガイドの会	東吾妻町内	0279-70-2110	9:00~17:00	年末年始	2週間前に要予約 無料