

ウィンターフェスティバル(昭和村)

諏訪峡(みなかみ町)



とねがわ  
利根川源流へ  
ようこそ

GUNMA pref. TONE NUMATA area

群馬県

# 利根沼田 地域

観光ガイドブック

Tourist guidebook

Take  
Free



迦葉山 弥勒寺(沼田市)



尾瀬(片品村)



道の駅川場田園プラザ(川場村)



新幹線や高速道路で  
アクセス抜群の利根沼田に。  
**いっぺん来てくんねえ!**  
(訳 ぜひおいってください)

尾瀬や谷川岳といった豊かな自然に囲まれ、  
温泉も、おいしいグルメも、そして楽しいアクティビティも  
そろった、週末リゾートにもってこいの利根沼田!

教科書にも載る河岸段丘(沼田市・昭和村)



Contents

- 利根川源流を体感しよう  
**大自然** 03
- アクティブに遊ぼう  
**スポーツ・アクティビティ** 05
- 非日常を楽しもう  
**わくわく体験** 07
- 日帰りでも、ゆったりお泊まりでも  
**温泉** 09
- 華やかに彩る春の花たち  
**花の名所** 11
- 目にも美味しい  
**ご当地グルメ** 13
- 太古のロマンとパワースポット  
**寺社仏閣&歴史遺産** 15
- 思い出をシェアしよう  
**フォトスポット** 16
- 勇壮?奇抜?  
**おまつり** 17
- モデルコース** 19
- 周辺情報、周遊マップ** 21

河岸段丘

周遊マップ  
D-3~4・E-3~4

片品川が利根川と合流する前の片品川両岸で、段差が深くはっきりとした河岸段丘が発達しており、地理の教材に掲載されるほど有名です。市街地は一番高い段丘面に位置し、玄関口であるJR上越線沼田駅との高低差は約70m以上もあります。



蒸気機関車(SL)が  
元気に走っています!

JR上越線は、週末を中心に高崎駅~水上駅間で、蒸気機関車(SL)が運行されます。水上駅到着後は転車台での作業も見学することができます。



項目中のQRコードは、観光協会など、より詳しい内容がわかるページへのリンクとなっているので、**ぜひスマホ・携帯電話でアクセスを!**  
※電話での問合せ先は裏表紙を御覧下さい。

「QRコード」は、(株)デンソーウェブの商標または登録商標です。

群馬県利根沼田地域  
アクセスマップ

東京方面から

- 関越自動車道**  
練馬I.C.~沼田I.C.(約80分)
- 上越新幹線**  
東京駅~上毛高原駅(最短66分)

新潟方面から

- 北陸自動車道** **関越自動車道**  
新潟西I.C.~水上I.C.(約110分)
- 上越新幹線**  
新潟駅~上毛高原駅(約60分)

大阪方面から

- 名神高速道路** **中央自動車道** **上信越自動車道** **関越自動車道**  
吹田I.C.~沼田I.C.(約7時間)
- 東海道新幹線** **上越新幹線**  
新大阪駅~東京駅~上毛高原駅(約4時間)

茨城空港から

- 東関東自動車道** **北関東自動車道** **関越自動車道**  
茨城空港北I.C.~沼田I.C.(約150分)



利根川源流を体感しよう

# 利根沼田の大自然

日本一の流域面積を誇る坂東太郎「利根川」。利根川の源流はみなかみ町の大水上山と言われ、そこからあふれる一帯が片品川や薄根川といった流れと合わさって大河となつていきます。ダイナミックな自然が残りつつ、実はアクセス抜群の利根沼田地域を訪ねてみませんか？



**片品村** 尾瀬ヶ原(片品村) 尾瀬 周遊マップ B-5~6

国立公園特別保護地区、国の特別天然記念物、ラムサール条約湿地に指定されています。本州最大級の高層湿原である尾瀬ヶ原や、燧ヶ岳の噴火によりできた尾瀬沼には、ミズバショウやニッコウキスゲが咲くすばらしい自然がそのまま残されています。名曲「夏の思い出」にも歌われ広く知られています。



**昭和村** こんにゃく畑・レタス畑 周遊マップ E-3~4

開拓により生み出された大地には、こんにゃく畑やレタス畑が見渡す限り続いています。夏にはこんにゃく畑が緑の大海原のように広がり、レタス畑では朝どれレタスの収穫作業が未明から行われます。



**沼田市** 玉原高原(沼田市) 玉原高原・湿原とブナ平 周遊マップ C-3

武尊山の山麓に広がる日本海型ブナ林に囲まれている湿原で、植生の珍しさから尾瀬になぞらえ「小尾瀬」とも呼ばれます。ミズバショウをはじめ、四季を彩る可憐な草花を見ることができます。遊歩道には木道が整備され、徒歩で1周しても約1時間と、手頃な散策が楽しめます。

周辺にはブナの巨木が林立する「ブナ平」が広がり、春には新緑を、夏には木陰の涼しさを、秋には素晴らしい紅葉をそれぞれ楽しむことができます。首都圏から最も近いブナ林です。



**沼田市** 吹割の滝 周遊マップ D-5

U字谷の側面に滝の落ちる様子が、あたかも滝が岩石を吹割るように見えるので吹割瀑と名付けられ、「東洋のナイアガラ」とも称されます。美しい景色の中で、豪快に飛散する荒々しさを肌で感じられる、とても刺激的な滝です。新緑、紅葉と季節によって表情を変える名瀑は人々を魅了します。



**沼田市** **みなかみ町** 矢木沢ダム(みなかみ町) 圃原ダム(沼田市) 圃原ダム 周遊マップ B-3・C-3・E-4

洪水期を迎える前にダムの放流設備が安全に作動するか確認するため「点検放流」が行われます。特に藤原・矢木沢・奈良保・圃原の各ダムでは、点検放流に併せて見学会を行っており、全国からダムマニア・土木マニアの方々が集まる一大イベントとなっています。



**片品村** 丸沼高原(片品村) 天空の足湯と日光白根山ロープウェイ 周遊マップ C-6

日本百名山のひとつで、標高2,578mを誇る関東以北では最高峰です。山頂からは周辺の山々や五色沼や丸沼といった美しい湖沼も広がります。なお、標高2,000mまでロープウェイで一気にかかる、「日光白根山ロックガーデン」があり、眺望抜群な「天空の足湯」も人気のスポットです。また、「天空のテラス」「天空のカフェ」もおすすです。



**みなかみ町** 谷川岳ロープウェイ「天空のナイトクルージング」(みなかみ町) 谷川岳(一ノ倉沢) 周遊マップ C-2

一ノ倉沢は日本三大岩場の一つ谷川岳の最も有名な岩壁です。人々(アルピニスト)を惹きつけてやまない大絶景は一見の価値あり。ロープウェイが整備されているので天神平まで一気にかかることもでき、気軽に空中散歩が楽しめます。ロープウェイ夜間運行企画「天空のナイトクルージング」も大好評開催中です。



**川場村** うしろやま 後山古道 周遊マップ D-4

古くから村民の暮らしに関わってきた「後山」。古道を中心に林道や遊歩道などを整備した6つのコースが設定されています。カタクリや木イチゴ、リスやキジなど、たくさんの動植物が生息する後山で、里山の自然散策を満喫いただけます。

豊かな自然と上手に付き合ひ、共生していく「まちづくり」の姿勢が評価され、みなかみ町は2017年6月14日にユネスコエコパークに登録されました。

## 登山&ぐんま県境 稜線トレイル

山に囲まれた利根沼田地域は、谷川岳や日光白根山、武尊山など日本百名山をはじめとする名山の宝庫です。登山後は、温泉で疲れを癒やすこともできます。

「ぐんま県境稜線トレイル」は、群馬と新潟・長野の県境稜線約100kmを主要ルートとするロングトレイルで、国内で最長の稜線の長さです。利根沼田地域においては、谷川岳などがルートに含まれています。



谷川岳肩の小屋より(みなかみ町)



## 片品村

みなかみ町



菅沼(片品村)

## カヌー・SUP

周遊マップ B-3・D-2・C-6

穏やかで抜群の透明度を誇る水面をカヌーで渡っていくと、時の流れもゆったりと流れていきます。子供からお年寄りまで楽しみ、普段は近づけない渓谷の四季の移ろいを水鳥になったかのような感覚で楽しむことができます。SUP(スタンドアップパドル)も楽しむことができます。



片品村 みなかみ町



## 川場村

## 川遊び

周遊マップ D-4

薄根川での川遊びで本物の自然に触れましょう。暑い夏にじゃぶじゃぶと、川魚や昆虫などもふれあうことができます。公園内には「せせらぎ水路」が整備され、小さい子はそちらで水遊びもできます。人気の道の駅川場田園プラザから徒歩5分ほどの場所です。



## 昭和村

みなかみ町

## レンタサイクル

周遊マップ C-2・D-2・E-3

高原気候ならではの爽やかな風を感じながらサイクリングはいかがでしょう？はるかに広がる山々を見ながらのんびり走ると、日頃のストレスもどこかへ飛んで行ってしまいます。



みなかみ町 昭和村

## 沼田市 片品村 川場村 みなかみ町



## キャンプ場

森林に囲まれた利根沼田地域では、キャンプ場も数多くあります。オートキャンプからバンガロー、バーベキューのためのデイキャンプ利用、そして手ぶらキャンプも可能な施設も揃い、手軽に大自然との一体感を味わうことができます。



沼田市 片品村 川場村 みなかみ町

## 沼田市 片品村 川場村 みなかみ町



## スキー・スノボ・スノーシュー

利根沼田地域は、上質なパウダースノーに恵まれ、新幹線や高速道路によりアクセスも抜群。手軽に銀世界を体感できます。スノーシューで白銀の中を散策するツアーも開催されているほか、バックカントリーツアーも盛り上がりを見せています。



沼田市 片品村 川場村 みなかみ町



「アクティブに遊ぼう」

# スポーツ・アクティビティ



## パラグライダー

周遊マップ D-4・D-3

どこまでも続く大地を、空中散歩で眺めてみませんか？インストラクターとの同乗であつという間に地上から大空に上昇。眼下に広がるパッチワーク状の畑や、はるかに望む山々は、今まで経験したことない異次元の驚きを与えてくれます。



沼田市 みなかみ町



沼田市  
みなかみ町

## ラフティング・ キャニオニング

周遊マップ D-5・C-5・C-2~3

ラフティングは大型のゴム製ボートで川を下るスポーツで、キャニオニングはボートを使わず体ひとつで渓谷を滑っていくスポーツです。共に利根川源流の清流との一体感を思う存分に味わうことができます。ガイドさんの同行で初めての方も安心！



沼田市 片品村 みなかみ町



沼田市 片品村  
みなかみ町

利根川(みなかみ町)

## 沼田市



## 玉原月例観察会

周遊マップ C-3

地元自然愛護団体による、湿原に咲き誇る四季折々の高山植物が見られる観察会です。小尾瀬とも称される貴重な植物の宝庫で、ミズバショウをはじめとする美しい草花を気軽に楽しむことができます。5月から11月の毎月第2日曜日に実施されています。

## 片品村



## ツリーアドベンチャー・ ツリートレッキング

周遊マップ B-3・C-6

森の自然木を結び足場やつり橋などを、ハーネスを装着して冒険するのが「ツリーアドベンチャー」です。複数コースが設定され、大人も子供も楽しめます。

## みなかみ町



諏訪峡(みなかみ町)

## バンジージャンプ

周遊マップ C-2・D-1

みなかみ町には、「諏訪峡バンジー」(42m)と「猿ヶ京バンジー」(水位により、42m~最大62m)の2か所のバンジーサイトがあります。透明度抜群の清流が流れる渓谷に飛び込む非日常体験へぜひお出かけください。



みなかみ町

## 川場村

### ①日本切り絵百景館 周遊マップ D-4

切り絵の国際公募展「ル・サロン」にも入選した後藤伸行氏が建築したログハウス造りの美術館。無料の切り絵体験コーナーもあります。

### ②一日体験陶芸教室 (川場田園プラザ内) 周遊マップ D-4

本格派プロが教える初心者のため一回終了のろくろ陶芸体験。一度はやってみたいかった電動ろくろに挑戦してみませんか？

### ③ブルーベリー公園 (川場田園プラザ内) 周遊マップ D-4

村を代表する農作物ブルーベリーの無料摘み取りができます。新鮮な実をその場で味わう体験イベントとしておすすめです。(持ち帰り不可)



## 昭和村

### 野菜・果物の収穫体験 周遊マップ E-3~4

昭和村では、一年を通じて野菜や果物の収穫ができます。日常では体験できない土いじりをしつつ、旬の味覚を味わってみてはいかがでしょうか？道の駅あぐりむ昭和をはじめ、村内各所に観光農園があります。

- ①ジャンボにんにく
- ②とうもろこし
- ③レタス
- ④サクランボ



## みなかみ町

### ①ガラス工芸体験 ~月夜野びーどろパーク~ 周遊マップ D-2

灼熱のガラスを風船のように膨らませて一輪挿しを作ったり、自分で描いた絵や文字をそのままガラスに彫刻したりと、大人から小さなお子様まで楽しめる体験工房です。

### ②たくみの里 周遊マップ D-2

昔ながらの日本の風景を残す、東京ドーム約70個分にわたる集落には昔ながらの手法をそのままに木工、竹細工などの手作り体験ができるたくみの家が点在しています。

### ③月夜野ホタルの里 周遊マップ D-2

上毛高原駅から徒歩3分ほどの里山にあるホタル観賞地の遊歩道(約1.9km)を散策しながらホタルの観賞ができます。自然発生のホタルの数は北関東一となっています。



# 非日常を楽しむ ねくねく体験

利根沼田地域では、野菜や果物の収穫体験から、ガラスなどの工芸体験、そして田舎暮らし体験など、様々な体験をすることができ、地域全体がテーマパークといっても過言ではありません。思い出と共に世界に一つだけの一品を持ち帰ってみてはいかがでしょうか。

## 沼田市

### ①南郷の曲屋 まがりや 周遊マップ E-4

市文化財の旧鈴木家住宅。茅葺きの古民家で、囲炉裏には毎日火が入り、田舎体験が楽しめます。

### ②たんばら ラベンダーパーク 周遊マップ C-3

関越道・沼田ICからもアクセスがよい標高約1,300mの高原で、約5万株のラベンダーがお出迎え。ラベンダーソフトも人気です。

### ③フルーツ狩り 周遊マップ D-3~5

冬から春はイチゴ、6月からはサクランボ、夏にはブルーベリーやトマト、プラム・桃などのサマーフルーツ、そして秋にはブドウやりんごなど、1年を通じてフルーツ狩りが楽しめます。

### ④石墨棚田で田舎体験 周遊マップ D-3

農林水産省の「つなぐ棚田遺産」に認定された棚田の風景を見ながら田舎体験はいかがでしょう。体験メニューやお問合せは薄根地域ふるさと創生推進協議会ホームページをご覧ください。



## 片品村

### ①奥日光ファミリーランド 白根魚苑 周遊マップ C-6

清流の中で育ったニジマスやヤマメを、釣ったその場で塩焼きにして楽しむことができます。魚のつかみ取りやうどん打ち等も体験可。金精神社の御朱印の頒布も行っています。

### ②炭アクセサリーづくり ~iikarakan~ 周遊マップ C-5

片品村の伝統産業でもある炭焼きで作る世界に一つだけのオリジナルアクセサリー。ネックレス・ピアスなどに様々な加工ができます。

### ③藍染め体験 ~藍工房しげ八~ 周遊マップ C-5

「天然灰汁発酵建て」という日本伝統の正式な技法による、ハンカチ・Tシャツ・ストール・風呂敷などの藍染め体験ができます。



手延べうどん  
手でちぎって作るうどん、  
覚えればご家庭でも簡単にできます

# 日帰りでも、ゆったりお泊まりでも 温泉

利根沼田地域は、全市町村に温泉がわいています。有名な温泉街から一軒宿、地元の人に愛される日帰り温泉などバラエティに富んだお湯を楽しむことができます。

## 温泉街・温泉宿



### 老神温泉 周遊マップ D-5

沼田市の椎坂トンネルを越えた国道120号近くにある温泉街です。その昔、赤城山の神(ヘビ)と日光男体山の神(ムカデ)が戦った時、弓で射られて傷を負った赤城山の神がこの地に矢を突き刺すとたちまち湯がわき、それにつかって傷を癒やして赤城山の神が男体山の神を追い返したことから、「追い神」が転じて老神になったとも伝えられます。なお、その戦いの舞台が日光・戦場ヶ原とも言われます。

### 片品村の温泉宿 周遊マップ C-4~6・D-4~5

村内各地に温泉が湧いており、尾瀬ハイキングや日光との往來とともに楽しむことができます。日本秘湯を守る会に加盟する宿や、アットホームな温泉民宿まで、様々な楽しみ方ができます。



### 川場村の温泉宿 周遊マップ D-3~4

田園理想郷をかかげる川場村では、抜群の眺望を誇る温泉宿から、料理自慢の温泉民宿もあり、周辺観光施設と合わせてゆったりとした時間の流れを楽しむことができます。

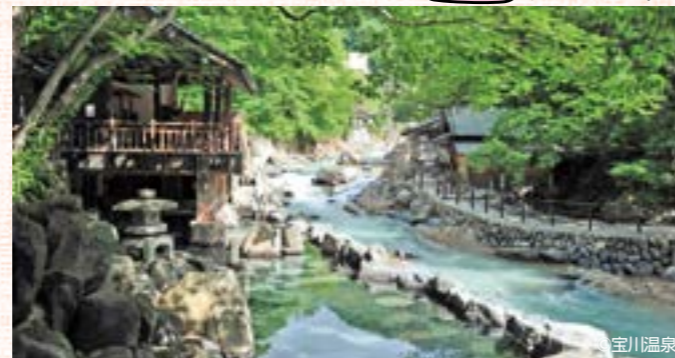


### みなかみ18湯 周遊マップ B-3・C-2~3・D-1~3

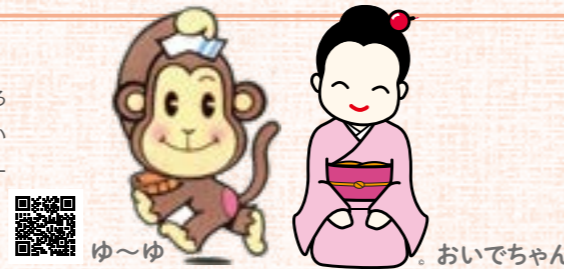
みなかみ町は県内最大の温泉地数を誇り、水上や猿ヶ京をはじめ、古くからの湯治場である月夜野・上牧・法師・宝川・湯宿など、趣の異なる18の温泉地を「みなかみ18湯」と総称しています。若山牧水『みなかみ紀行』にも当時の様子が描かれています。ラフティングなどウォーターアクティビティを存分に楽しんだ後に、体の芯から温まる温泉はいかがでしょう。



©法師温泉



宝川温泉



## 日帰り温泉施設

ドライブついでに、ひとつ風呂浴びてみてはどうでしょう?源泉掛け流しから大自然の中での露天風呂が楽しめる施設まで、バラエティ豊かに揃っています。ここで御紹介するのはほんの一握りの施設ですので、ぜひ自分のお気に入りを探してみてください。

### みなかみ町



### 湯テルメ・谷川 周遊マップ C-2

谷川温泉街にあり、大迫力の露天風呂と三種類の源泉を楽しめるのが特徴で、隠れ家的な雰囲気の日帰り温泉です。

### まんてん星の湯 周遊マップ D-1

猿ヶ京温泉街にあり、源泉100%と赤谷湖の眺望が自慢の施設で、バーベキューやカヌーのセットプランもあります。



### 三峰の湯 周遊マップ D-3

利根沼田望郷ライン沿いにある、知る人ぞ知る日帰り温泉です。地元の人に愛される施設で、高温の源泉を豪快に掛け流しにしています。

## 沼田市



### 望郷の湯 周遊マップ D-4

河岸段丘を見下ろす台地の上に立つ、眺望抜群の日帰り温泉です。近隣には上州沼田とんかつ街道の店舗が建ち並びます。

### しゃくなげの湯 周遊マップ E-4

赤城山の北の裾野にあり、源泉掛け流しが自慢の日帰り温泉となっています。向かいには南郷の曲屋があります。囲炉裏に毎日火が入り、田舎体験を楽しむことができます。



### 久屋原温泉 周遊マップ D-4

体の芯まで温まる天然温泉で、週替わりで異なるテイストの温泉や露天風呂を楽しむことができます。足湯では自由に井戸端会議も楽しめますよ。その他、露天風呂付き総繪造りの貸し切り風呂もあり、泉質はアルカリ性で健康増進と美肌効果も期待できます。

### 片品村



### 花の駅・片品 花咲の湯 周遊マップ D-4

日本で唯一、片品村でしか産出されない「貴陽石」を用いた岩盤浴やイングリッシュガーデン、そして地場産の食事が楽しめる日帰り温泉施設です。花豆やもち米などバラエティに富んだジェラートや、特産のトマト・にんじんジュースを販売するコーナーも充実しています。



### 寄居山温泉 ほっこりの湯 周遊マップ C-5

「大崖の湯」と呼ばれる源泉で、無色透明なアルカリ性単純温泉です。高台にあり、休憩所からは片品川を見下ろす美しい風景を満喫できます。

## 川場村



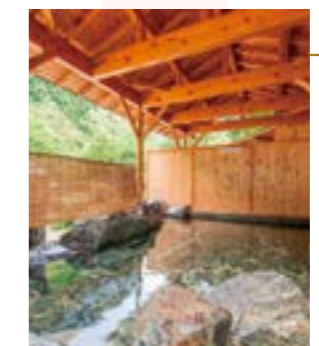
### かわば田園温泉 楽楽の湯 周遊マップ D-4

道の駅川場田園プラザのすぐそばにあり、のどかさを満喫できる露天風呂や、木の香りがする純和風な屋内浴場でほっと一息つける日帰り天然温泉です。



### 小住温泉 周遊マップ D-4

古くから親しまれた自然自噴の温泉は「美肌の湯」と言われ、ぬるめ柔らかい泉質が誰でも入浴しやすい優しいお湯です。お風呂上がりには、地元ならではのお野菜、お魚、お蕎麦、果物のスイーツ等お楽しみいただけます。



## 昭和村



### 昭和の湯 周遊マップ E-3

「日本で最も美しい村」連合加盟の昭和村にあり、地元の人に愛される日帰り温泉です。源泉掛け流しの足湯や、片品川のせせらぎが心地よい露天風呂があり、肌触りが柔らかいアルカリ性単純温泉です。





# 一本桜

凛々しく咲き誇る

見渡す限りの桜並木も素晴らしいですが、ここでは写真家を魅了してやまない、一本桜をピックアップしました。農村風景や遠い山並みとのコラボレーションをお楽しみ下さい。



発知のヒガンザクラ(沼田市) 周遊マップ D-3

発知のヒガンザクラは、樹齢約500年と推定され、県の天然記念物にも指定されており、カメラの専門誌等でも有名な撮影スポットとして紹介されています。その他、山妻有のサクラなど、各所に一本桜がありますので、お気に入りを見つけてみてはいかがでしょうか。



天王桜・オキノ桜(片品村) 周遊マップ D-5

針山の天王桜とオキノ桜が有名です。天王桜は、根元に天神様が祀られていることからその名が付く、ライトアップも行われます。オキノの桜は、約100年前にこの地で旅館を営んでいたオキノさんが朝夕毎日拝んでいた稲荷社の庭先に一本の桜を植えたことがはじまりと言われています。※写真は天王桜



桂昌寺(川場村) 周遊マップ D-4

南北朝時代に建てられた桂昌寺は豊後大友氏との縁が深く、大友氏時夫妻の墓と伝わる石塔があります。「女啄木」とも称された郷土の歌人「江口さち」の墓や歌碑などもあります。



御室の桜(昭和村) 周遊マップ E-3

赤城高原に春の訪れを告げる、推定樹齢150年、樹高約20mの大木です。バックに残雪の武尊山を望むことができ、青空とレタス畑との対比により、より鮮やかさが際立ちます。



上津の姥桜・一之宮地蔵の桜(みなかみ町) 周遊マップ D-1・D-2

上津の姥桜は、室町時代に帝に嫁いだ如意姫が京から持ち帰って植えたという伝説があります。また、一之宮地蔵の桜は野仏めぐりとともに楽しむことができます。※写真は一之宮地蔵の桜



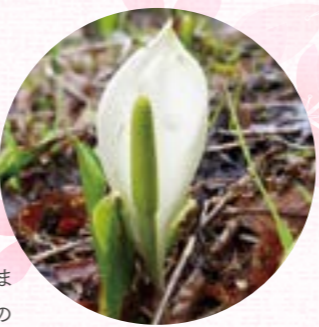
沼田公園 周遊マップ E-3

沼田公園の桜は、桜並木の壮大さもさることながら、かつて沼田城が健在だった頃のしるしを推定樹齢400年の御殿桜が存在感を放っています。ライトアップされる夜桜も必見です。桜のあとはツツジが咲き誇り、その後も季節ごとの花々が楽しませてくれます。



## ミズバショウ

ミズバショウといえば「尾瀬」の代名詞のように思われていますが、ほかにも「大清水湿原」や「越本水芭蕉の森」(いずれも片品村)、そして「玉原高原」(沼田市)や「吉祥寺」(川場村)などでも楽しむことができます。それぞれ開花時期が異なりますので、長い期間楽しむことができます。



# 華やかに彩る春の花たち 花の名所

冬は白銀の世界に包まれる利根沼田地域ですが、春を迎えると一変して優しい緑、色とりどりの草花に包まれます…。見事な一本桜から広大な土地一面に広がる花畑まで、きっと見る人の心を和ませてくれるでしょう。おいしいスイーツ片手に、花の名所回りなどいかがでしょうか。



片品村

## ほたか牧場のレンゲツツジ

群馬県の天然記念物にも指定されている約1万5千株のレンゲツツジの群落は、とても鮮やかです。トレッキングとともに楽しむことができます。



周遊マップ C-4



みなかみ町

## ノルンみなかみフラワーガーデン ~すいせん祭り~

北関東最大級のすいせん園で、90種・100万株が咲き誇る天空の花園を体感してみませんか。残雪の谷川岳と、遅咲きの山桜と併せてお楽しみいただけます。大型連休付近ではナイター営業も実施しています。



周遊マップ D-2

## ハニーソフト

片品村で採集されたハチミツと、まえばしハニープロジェクトのハチミツをコラボさせ、濃厚なバニラアイスに濃厚な香りの良いハチミツをコーティングさせた「ハニーソフト」。バニラのソフトクリームとハチミツの相性が絶妙で、味と香りの二通りが楽しめる新しいデザートです。トッピングされた、ハニー味のサクサクしたクレープクッキーもこれまたオススメです！



周遊マップ C-5



## リンゴの花

リンゴの産地である利根沼田地域の春の風物詩です。5月上旬頃にリンゴの花の時期を迎えます。

## 春の花と残雪とレタス畑

どこまでも大地が広がる昭和村は、遠く武尊山や谷川連峰の残雪を望みつつ、春の花が咲き乱れ、さらに特産であるレタス栽培も始まっていて、コントラストに富んだ鮮やかな風景を体感できます。昭和村は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。



周遊マップ E-3~4



昭和村



川場村

## かわばジェラート

かわばジェラートが作るジェラートは川場産の新鮮な生乳を使い、素材本来の美味しさとなめらかな舌触りを楽しむことができます。メニューのレパートリーは約20種類。常時約6種類のジェラートを店内の工房で手作りしています。



周遊マップ D-4

街あるき 散策のおともに /

## 食べ歩きグルメ



**えだまメンチ(沼田市)** 周遊マップ D-3~4 E-3~4

地元の利根実業高校の学生が開発した沼田市の地場産グルメ! 特産の枝豆がたっぷり入り、甘みと歯ごたえがおいしい一品です。



**野菜クレープ(昭和村)** 周遊マップ E-3

道の駅あぐりむ昭和内にある、昭和村産のそば粉に昭和村産の新鮮野菜を使うクレープ屋さんです。季節ごとにメニューが変わり、野菜クレープのほかに甘いクレープやソフトクリームもあります。



**とうもろこし街道(片品村)** 周遊マップ C-5

片品村から日光へと抜ける国道120号は、シーズン(最盛期は8月頃)には数多くの農産物直売所が立ち並び、店頭で焼きたての焼きとうもろこしを味わうことができます。



**たくみの里 福寿茶屋(みなかみ町)** 周遊マップ D-2

たくみの里の散策を楽しんだら福寿茶屋でひと休み。手作りまんじゅうやアツアツの生揚げはいかがでしょうか? 生揚げはご注文いただいたから1つ1つ揚げたてをご用意いたします。



**かわばんち(川場村)** 周遊マップ D-4

川場田園プラザ内にある川場産コシヒカリ「雪はたか」で作るおにぎり屋さんです。作り置きはせず、注文を頂いてから握ります。汁物などのサイドメニューも充実しています。



**焼きまんじゅう(味噌まんじゅう)**

群馬県のソウルフードである焼きまんじゅうは、利根沼田では味噌まんじゅうとも言われます。甘く香ばしい香りは食欲をそそります。お店によって味も焼き方も異なるので、はしごを試してみるのもおすすめです。



**飲むヨーグルト** たくみの里(みなかみ町) 川場田園プラザ(川場村)

道の駅など、ひろくご当地飲むヨーグルトが販売されています。ぜひ濃厚さをご堪能下さい!

## ほっとひと息! おやつ・甘いもの



**みそパン(沼田市)** 周遊マップ E-3

全国的に知られるようになった沼田の名物。ソフトフランスパンに甘じょっぱいみそだれがたっぷり入った、くせになるおいしさです。

**花豆ソフトクリーム(片品村)** 周遊マップ C-5

道の駅尾瀬かたしなの人気スイーツです。特産の花豆を練り込んだ自然な甘みのソフトクリームです。



**カワバプレミア(川場村)** 周遊マップ D-4

道の駅川場田園プラザ内にあるセレクトショップ「カワバプレミア」は、川場村産のりんごやブルーベリーを使ったスイーツをはじめ、地元の厳選された商品を集めたギフトショップ。スイーツは工房で手作りしています。



**ブルーベリーソフト(昭和村)** 周遊マップ E-3

さわやかなソフトクリームに、大粒のブルーベリーが丸ごと入ったソースをかけた贅沢な一品です。道の駅あぐりむ昭和内「農家レストラン」で販売しています。



**モギトーレ 自家製フルーツケーキ(みなかみ町)** 周遊マップ D-2

年間を通じて様々なフルーツ狩りを楽しめるモギトーレでは、季節ごとに変わるもぎたてフルーツケーキや自家製ゼラートをお楽しみいただけるフルーツCaféが併設されています。

**上州沼田とんかつ街道(沼田市)** 周遊マップ D-3~4・E-3

肉厚なとんかつはボリュームたっぷり。ロースかつ、ヒレかつはもとより、味噌ダレとんかつ、和風おろしとんかつ、かつ丼、かつカレーなどいろいろなおとんかつが楽しめます。メニューはとんかつだけでなく、地元B級グルメのえだまメンチ、香り高いそば、サクサクの天ぷら、うどんにラーメンなども。あなたの食べたいものがきっとあります。



**ギンヒカリ御膳(川場村)** 周遊マップ D-4

群馬県が誇る高級ニジマス「ギンヒカリ」は川場村で誕生しました。高品質で大型なギンヒカリは刺身にしてもフライにしても絶品で、川場田園プラザ内「地ビールレストラン 武尊」で地ビールやシードルとともに味わうことができます。



**おっきりこみ(昭和村)** 周遊マップ E-3

群馬県のソウルフード「おっきりこみ」。道の駅あぐりむ昭和内「さくら工房 農家レストラン」では、やさしい王国昭和村ならではの季節の旬野菜を使用したおっきりこみを味わうことができます。(※夏季5月~9月は夏野菜冷やし中華のご提供となります。)



**尾瀬名水うどん(片品村)** 周遊マップ D-4・C-5

平成の名水百選の湧水で作る贅沢な逸品! 片品で採れた野菜や山菜など、季節の天ぷらが楽しめます。



# 目にも美味しい ご当地グルメ

Gourmet

豊かな大地とおいしい水により、利根沼田地域はおいしいものの宝庫です!

お食事も、街歩きのお供も、そして疲れた体を癒してくれる絶品スイーツまで、あなたの胃袋を満足させること間違いなし!

**ダムカレー(みなかみ町)** 周遊マップ B-3・C-2~3

利根川源流のまち・みなかみ町には、迫力満点のダムが多くあり、それをかたどったダムカレーを各店舗で実施しています。お店によって味も形式(ご飯の盛り方)も異なるダムカレーは目でも舌でも楽しむことができるご当地グルメです。





**最先端の花火ショー** 周遊マップ E-3

沼田花火大会(沼田市)



平成25年に43年ぶりに復活。音楽と花火をシンクロさせた、まるでミュージカルのような花火ショーです。

**桁違いのスケール「びっくりひな祭り」** 周遊マップ D-5

老神温泉(沼田市)



県内外から集められた7,000体を超えるひな人形が会場に並びます。埼玉県鴻巣市「鴻巣びっくりひな祭り」とのタイアップ企画です。

**世にも珍しい文化財ダム** 周遊マップ C-6

丸沼ダム(片品村)



パトレス式といわれる珍しい構造のダムです。70年前の建設当時から変わらぬ姿を保ち、国の重要文化財に指定されています。

思い出をシェアしよう

# Photo Spot

利根沼田は、SNS映え間違いなしののめろスポットが満載です！ぜひ思い出をシェアしてみてください！

#利根沼田 #とねぬまた #tonenumata #沼田市 #片品村 #川場村 #昭和村 #みなかみ町

**目を疑う大盛:はげしい盛** 周遊マップ D-5・C-5~6

片品村



大盛は片品の文化?!30年前に工事現場のスタッフさんのリクエストで誕生し、村内各店舗で自慢の大盛料理を提供中!もちろんお味も◎。

**田んぼアート** 周遊マップ D-4

ふれあい橋付近(川場村)



道の駅川場田園プラザ徒歩7分の薄根川にかかる人道橋「ふれあい橋」から、巨大田んぼアートを眼下に眺めることができます。(※2022年度の作品です。)

**雪と竹灯籠のコラボ** 周遊マップ D-4

冬×ふじやまプロジェクト(川場村)



富士山集落の棚田に、数千もの竹灯籠が灯り、地上に星空が生まれます。夕暮れとともに満天の星空へとつながります。

**どこまでも続くレタス畑** 周遊マップ E-3~4

昭和村



開拓で生み出された大地はまさに「ミニ北海道」ともいべき大迫力です。夏にはこんにゃく畑の大草原も広がります。

**実は芋からできるこんにゃく** 周遊マップ E-3~4

昭和村



ぶるんぶるんの食感と低カロリーが特徴のこんにゃくは、実は芋からできています。こんにゃくは3年間にわたって育てられ出荷されます。昭和村はこんにゃく芋の生産量が日本一です。

**道の駅みなかみ水紀行館** 周遊マップ C-2

水紀行館(みなかみ町)



トンネル水槽が目玉展示である淡水魚水族館が併設されています。足湯や遊具も設置されていて家族で楽しむことができます。

**巨大わらアート** 周遊マップ D-1~2

たくみの里(みなかみ町)



わらを編んで巨大な像を造るわらアートがたくみの里に登場します。秋から冬にかけて登場し、たくみの里各所で展示されるので、たくみの家めぐりと一緒にお楽しみ下さい。

**みなかみ町**

**茂左衛門地藏尊** 周遊マップ D-2

沼田領主の悪政で苦しむ領民を救うために命を捧げた「杉木茂左衛門」を祀る地藏尊は、農民たちが茂左衛門の千日間の供養を行うために建立したものです。絵入りの御朱印もいただくことができます。

**青龍山 吉祥寺** 周遊マップ D-4

鎌倉建長寺を本山とする臨濟宗の禅寺です。100種類を超える草花が息づく花寺としても名高いです。本堂の回廊では、境内の景色を楽しみながらお抹茶もいただけます。

**川場村**

**迦葉山弥勒寺** 周遊マップ D-3

徳川初代將軍の祈願所として御朱印百石・十万石の格式を許された由緒あるお寺です。天狗面を借りて帰り、次のお参りに際して門前の店で新しい面を買って借りた面とともに納めるというならわしがあります。大天狗面は迫力満点で、沼田まつりで女性だけで担ぐ天狗面も安置されています。

**猿ヶ京関所資料館** 周遊マップ D-1

江戸時代に、三国街道沿いに設けられた関所跡で、現存している役宅の一部を資料館として一般公開しています。いわゆる「入鉄砲(いりてっぽう)に女出(でおんな)」の取締りを行っていました。館内では通行手形等を展示しています。

**みなかみ町**

**真田氏遺構** 周遊マップ D-2・E-3

大河ドラマ『真田丸』で描かれたように、利根沼田地域は戦国時代の終わりにおける最前線でした。名胡桃城を巡る駆け引きは小田原征伐を招きました。その後、真田信之が沼田領2万7千石の沼田城主となり、五層の天守閣を建造したと言われます。町割りに際して、水に乏しい河岸段丘の地形を克服するため、薄根川から引水した川場用水が建設されました。

**沼田市**

**矢瀬遺跡** 周遊マップ D-2

今から3,500年から2,300年前の縄文時代の住居と祭祀遺構、水場など、狭い範囲にこれらの施設がそろって発見されたため縄文時代の集落構造が分かる貴重な遺跡となっており、道の駅が併設されています。

**川場村**

**沼田市**

**みなかみ町**

**真田氏遺構** 周遊マップ D-2・E-3

①川場用水(川場村) ②沼田(城址)公園の石垣(沼田市) ③名胡桃城址(みなかみ町)

**みなかみ町**

**長井坂城跡** 周遊マップ E-3

北条氏の沼田攻略の前線基地として、永井の沢を挟んで対峙する真田氏(武田方)との間で争奪が繰り返されました。天正18年(1590)、小田原城の落城とともに廃城になりました。かつて沼田街道もここを通過していました。

**太古のロマンとパワースポット**

# 寺社仏閣&歴史遺産

利根沼田地域は、戦国時代の騒乱を始め、歴史の舞台となってきました。ここでは、歴史・文化に触れられるスポットをご紹介します。

**昭和村**

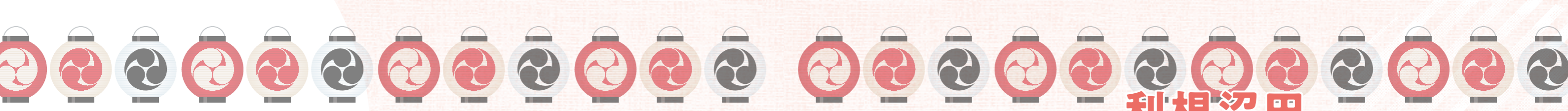
**金精神社** 周遊マップ C-6

かつて群馬・栃木の県境標高2,024mの金精峠にあった神社を、新社殿を設け、白根魚苑の一角に遷座しました。特徴的なご神体は子孫永続、一族繁栄の守護神として祀られてきました。御朱印の頒布もしています。なお、神社は「奥日光ファミリーランド白根魚苑」内にあります。

**川場村**

**金精神社** 周遊マップ C-6





# 利根沼田

## 勇壮? 奇抜? “おまつり”大集合!



沼田まつり(沼田市・8月) 周遊マップ E-3

地元では「おぎょん」の呼び名で親しまれ、須賀神社・榛名神社の両神社みこしの渡御をはじめ、優美華やかなまんど(山車)の巡行などで盛り上がります。特に約300人の女性だけで担ぐ「天狗みこし」は必見です。



猿ヶ京赤谷湖上花火大会 (みなかみ町・8月) 周遊マップ D-1

ダム湖である赤谷湖に栈橋を浮かべ花火を打上げます。赤谷湖の水面に映える5色の色華はまさに北関東随一と来場者から好評です。「日本人にやさしい心ある花火大会」を合言葉に地元住民の力を結集して開催しています。



OZEかたしなアカペラファンタジーFES(片品村・9月) 周遊マップ C-5

日本初の統合型アカペラFes『OZEかたしなアカペラファンタジーFES』。豪華ゲストが登場!全国から集まったアカペラグループが歌声を披露し、イベントのラストには、ゲストと来場者全員が一緒に楽しめる大合唱もあります。大自然の宝庫『片品村』に、生の歌声が響き渡ります。



昭和の秋まつり(昭和村・10月) 周遊マップ E-3

こんにゃく芋生産量日本一のやさしい王国・昭和村の秋まつり。目玉は秋の味覚たっぷりの8000人分の「こんにゃく大鍋」!ステージイベントもあり、農産加工品の販売も充実しています。



越本御神火祭(片品村・2月) 周遊マップ C-5

大きな2つの火を「神の火」とし、その回りを白装束の神輿着をまとった若者が神輿をかつく勇壮な祭りです。郷土芸能である尾瀬太鼓が祭りに華を添えます。フィナーレには、打ち上げ花火があがります。



春駒まつり(川場村・2月) 周遊マップ D-4

村外の旅芸人による豊作を祈る踊りを、女装した地区の青年が引き継いだのが始まりと言われます。県指定重要無形文化財。



ウィンターフェスティバル(昭和村・2月) 周遊マップ E-4

スローガンは、「子どもたちに夢と思い出を」。花火のほかにも、スノーモービルやそり、雪上上毛かるた大会など、昭和村の雪景色を生かした様々なイベントを用意しています。



老神温泉大蛇まつり(沼田市・5月) 周遊マップ D-5

赤城神社での神事に続いて、温泉街を大蛇みこしや子どもみこしが練り歩きます。12年に一度、巳年にのみ登場する大蛇みこしは、普段は朝市会場にもなる観光会館前の広場で展示されています。



みなかみアウトドアフェスティバル(みなかみ町・5月) 周遊マップ C-3

日本で最大のアウトドアアドベンチャーイベント。アウトドアファンも未体験の人も、数多くのアクティビティを楽しむことができます。



川場まつり・花火大会(川場村・7月) 周遊マップ D-4

川場村の一大イベントで、まつり囃子や各地区の神輿が中央公園に集合し、迫力の神輿渡御が展開されます。夜には大抽選会や花火大会も開催されます。

### おみやげ

旅の思い出とともに、地域の味を持ち帰りませんか? ...と言いつつ、帰りの車内で食べてしまったりして(笑)

沼田市 地酒 周遊マップ D-3~4

利根沼田望郷ライン沿線付近に日本酒蔵が点在し、酒蔵めぐりを楽しめます。お気に入りの銘柄を探してみたいでしょうか。



片品村 花豆甘納豆 周遊マップ D-4・C-5

高原気候でしか採れない花豆を丸ごと使った自然な甘さのスイーツ。片品村特有の昼夜の寒暖差で大きく風味豊かな味わいに育ちます。



みなかみ町 スイーツ(温泉まんじゅう) 周遊マップ E-3~4

もちもち生地、温泉まんじゅう、生どらなど、各店舗が工夫をこらした和スイーツが充実しています。各旅館や道の駅、水上駅前商店街でお求めいただけます。



川場村 ふわとろ食パン 周遊マップ D-4

道の駅川場田園プラザで、整理券が配布されるほど大人気。雪ほたかの米粉と県産大和芋を練り込み焼き上げたふわとろもちもちとした新食感の食パン。



昭和村 季節ごとに新鮮野菜 周遊マップ E-3~4

やさしい王国昭和村の野菜は、昼夜の寒暖差の通した環境で作られているので味も良く、年間を通じて多種多様な野菜・果物が生産されています。豊かな環境で育った瑞々しさをそのままご家庭にお持ち帰り下さい。



## レトロと雄大な自然と恵、 手作り体験の1泊2日

**01 高崎駅**  
土曜日を  
中心に  
SL運行中

**02 水上駅**  
周遊マップ  
C-2

**03 谷川岳ロープウェイ**  
周遊マップ C-2  
空中散歩で天神平へ

**04 道の駅たくみの里**  
周遊マップ D-2  
集落全体が  
テーマパーク

**05 宿泊** 周遊マップ  
D-1~2  
猿ヶ京温泉 or 湯宿温泉

**06 モギトーレ** 周遊マップ  
D-2  
季節ごとのフルーツを  
もぎ取ろう

**07 月夜野びーどろパーク**  
周遊マップ D-2  
現代の名工がいる  
ガラス工場で本格的な  
ガラス工芸体験を

**08 バンジー・ジャンプ**  
周遊マップ D-1・C-2  
橋の上から利根川の  
渓谷へダイブ

**09 水上駅** 周遊マップ  
C-2









## 寺社仏閣と貴重な大自然から パワーをもらう1泊2日

**01 沼田IC**  
周遊マップ  
D-3

**02 迦葉山弥勒寺** 周遊マップ  
D-3  
天狗の霊峰として名高い禅寺

**03 玉原高原&玉原湿原** 周遊マップ  
C-3  
首都圏から最も近いブナ林、高山植物、  
そしてラベンダーがお出迎え

**04 道の駅川場田園プラザ** 周遊マップ  
D-4  
グルメも農産物直売も、  
そして陶芸など  
工芸体験も

**05 吹割の滝** 周遊マップ  
D-5  
東洋のナイアガラとも称される  
国指定天然記念物

**06 宿泊**  
老神温泉  
or 片品村内  
周遊マップ  
C-4~6・D-4~5

**07 白根魚苑&金精神社** 周遊マップ  
C-6  
見て、釣って、  
食べて楽しめる  
釣り堀

**08 電動レンタサイクル(あぐりーむ昭和)** 周遊マップ  
E-3  
赤城高原の広大な野菜畑の中をサイクリング

**09 昭和IC** 周遊マップ  
E-3









## モデルコース

旅の参考となるモデルコースを設定してみました。これらを参考に、このガイドブックで御紹介した名所を寄り道しながら楽しんでみてはいかがでしょうか。

### アクティブに歴史と花寺も 満喫する日帰りコース

**01 水上IC**  
周遊マップ  
D-2

**02 ラフティング** 周遊マップ  
C-2  
清流へ身ひとつで  
飛びこもう

**03 湯テルメ・谷川** 周遊マップ  
C-2  
谷間にたたく名湯で  
冷えた体をリフレッシュ

**04 道の駅  
みなかみ水紀行館** 周遊マップ  
C-2  
淡水魚水族館と  
ダムカレーを堪能

**05 青龍山 吉祥寺** 周遊マップ  
D-4  
花寺としても名高い  
建長寺北の門  
お茶室で抹茶を  
いただくことができます

**06 沼田市内の歴史散策** 周遊マップ  
E-3  
真田氏の町割りが色濃く残る  
天空の城下町  
真田幸村(信繁)の兄・信之が  
真田氏初代城主として整備

**07 沼田IC** 周遊マップ  
D-3







### 田舎・収穫体験、関東最高峰を 堪能する日帰りコース

**01 昭和IC**  
周遊マップ  
E-3

**02 道の駅あぐりーむ昭和** 周遊マップ  
E-3  
直売所はもちろん  
収穫体験も足湯も

**03 奥利根ワイナリー** 周遊マップ  
E-4  
食事も楽しめる  
赤城高原の  
ブティックワイナリー

**04 南郷の曲屋&しゃくなげの湯** 周遊マップ  
E-4  
毎日囲炉裏に火が入る古民家と、  
源泉掛け流しが自慢の日帰り温泉

**05 日光白根山ロープウェイ** 周遊マップ  
C-6  
天空の足湯も  
楽しめる、  
関東地方最高峰  
2,578mへ  
麓では  
フリーマーケットも  
楽しめます

**06 道の駅尾瀬かたしな** 周遊マップ  
C-5  
エリアで一番新しい道の駅

**07 沼田IC** 周遊マップ  
D-3  
車で10分ほどの  
道の駅・片品もおすす







# 群馬県 利根沼田地域 周遊 マップ



## 周辺情報(県外) 新潟県 湯沢町

湯沢町は、高原リゾート苗場を中心とする「苗場かぐらエリア」、名作『雪国』のふるさと「湯沢・神立エリア」、季節の花々や、ホタル鑑賞が楽しめる「湯沢つちたるエリア」と、様々な楽しみが満載の3つのエリアで構成されています。



## 周辺情報(県外) 栃木県 日光市

日光市は、栃木県の約4分の1を占めており、隣接している群馬県片品村から、車で約60分ほどです。日光市には、日光国立公園の豊かな自然、世界遺産「日光の社寺」の歴史的建造物、趣や泉質が自慢の温泉が数多くあります。ぜひ、日光市へ足を運んでみませんか。



## 周辺情報 渋川市

沼田市・昭和村と接する渋川市は、小野上温泉や、映画のロケにも使われた石段で有名な伊香保温泉が有名です。渋川へそ祭りや、伊香保ハワイアンフェスティバルも必見です。



## 周辺情報 吾妻地域

吾妻地域には、草津、四万、万座などの全国的にも有名な温泉地があります。観光スポットも多く、プリンセス体験のできる「ロックハート城」や、星空観察ができる「ぐんま天文台」、「中之条ガーデンズ」、「四万温泉街」などは沼田市やみなかみ町のすぐ近くにありま。



## 周辺情報 前橋市

利根沼田地域と赤城山を挟んで接する前橋市は、豚肉料理が名物!赤城山は、登山にキャンプ、わかさぎ釣りなど、季節にあわせて楽しめるアクティビティが豊富。前橋七夕まつり・前橋花火大会・前橋まつり・前橋初市まつりの四大イベントも大盛り上がりです!



## 周辺情報 桐生市

利根沼田地域に隣接する桐生市、みどり市、日光市にまたがるわたらせ渓谷鉄道は、全ての人をノスタルジックな世界へ誘います。トロッコ列車に揺られながら、どこか懐かしい時を過ごしてみたいいかがでしょうか。





ぐんま県境稜線トレイル(みなかみ町)



河岸段丘(沼田市・昭和村)



田園風景(川場村)



尾瀬(片品村)



船ヶ鼻登山道(昭和村)



老神溪谷(沼田市)

### 沼田市

沼田市観光案内所  
Tel.0278-25-8555



### 片品村

片品村観光協会  
Tel.0278-58-3222



### 川場村

川場村観光協会  
Tel.0278-52-3412



### 昭和村

道の駅あぐりーむ昭和  
観光案内所  
Tel.0278-25-4831



### みなかみ町

みなかみ町観光協会  
Tel.0278-62-0401



### 群馬県全体の 観光案内

ググっとぐんま  
公式サイト  
TEL 027-243-7273



印刷過程で有害な廃液が  
出ない水なし印刷方式で  
印刷しています。

発行：群馬県 利根沼田振興局 利根沼田行政県税事務所 (TEL0278-22-4338) (R4.11)