從東京
只需
1小時

群馬縣

Gunma Tourist Guidebook



玉原薰衣草公園



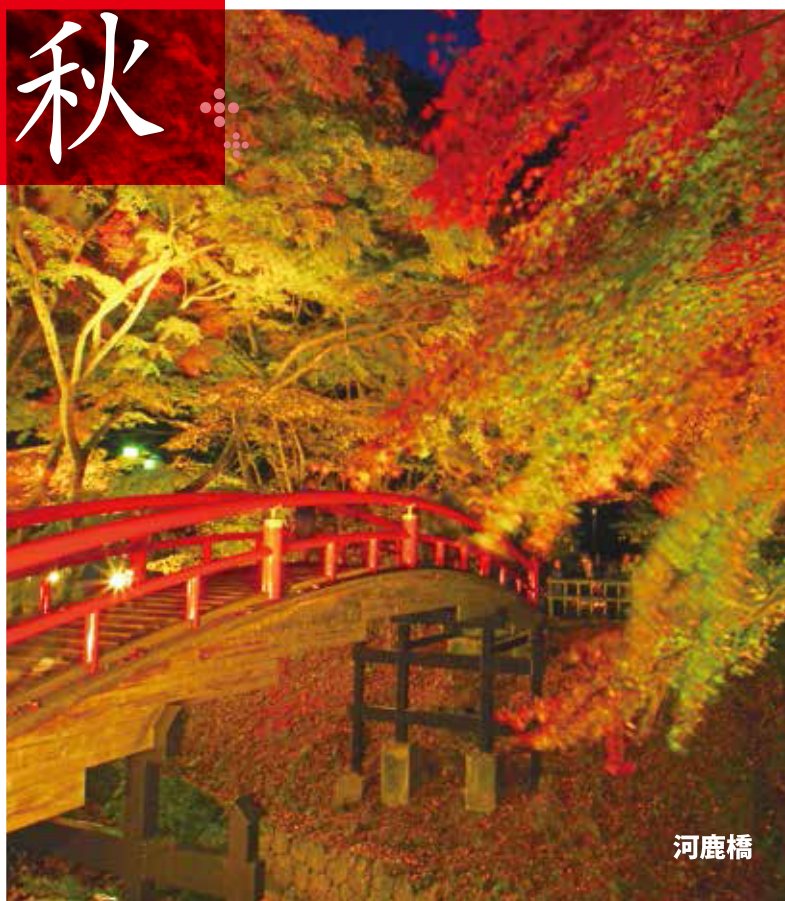
赤城南面千株櫻花

夏 春

冬 秋



群馬的粉雪



河鹿橋

歡迎光臨日本的綠洲—群馬縣。
這是一片山巒聳立，
溫泉噴湧的休憩之地。
豐富的積雪，娛樂設施應有盡有。
敬請感受不勝枚舉的魅力。

歡迎光臨群馬縣

文化 Culture & Experience 體驗

木偶、達磨不倒翁、玻璃工藝、傳統節慶活動等代表日本的文化不計其數。請透過觀賞、觸摸、製作和參與，留下美好的旅遊回憶吧。有很多只有在群馬才能體驗到的活動。

大自然 Nature

群馬縣有「群馬百名山」的說法，這裡有許多美麗的山巒。河流及溪谷的名勝也很多。春天的櫻花及杜鵑、秋天的紅葉景色宜人。不同季節呈現出多姿多彩的大自然景觀，讓您的身心得到放鬆。

冬季 Winter Activities 活動

豐富的積雪量！除了滑雪、滑雪板以外，還有雪鞋及滑雪胎等享受冬季運動的活動，內容豐富多彩。請千萬不要錯過妝點冬季夜空的夢幻般的燈飾展。

溫泉 ONSEN 王國

以草津、伊香保、水上、四萬等日本有名的溫泉為首，群馬縣總共有大小180個以上的溫泉。溫泉可以緩解神經痛等疼痛，並幫助您恢復疲勞。悠閒浸泡在溫泉裡，飽享旅遊的樂趣吧。

美食 Food

依靠得天獨厚的水源和富饒的土壤培育而成的小麥、蔬菜、豬、牛和水果是群馬縣的驕傲。使用群馬特產品製作的牛肉火鍋味道鮮美。請一定品嘗一下烏龍麵、烤饅頭等「麵粉食文化」。

群馬 Gunma-chan 寶寶

群馬縣的卡通吉祥物「群馬寶寶」。作為群馬縣的宣傳部長，為了宣傳群馬縣的魅力，他常日理萬機到處做宣傳活動。您在群馬旅遊時，很有可能會遇到「群馬寶寶」噢！

INDEX

交通地圖 03

群馬的溫泉

草津溫泉 05
水上18湯 07
伊香保溫泉 09
四萬溫泉 11

群馬精彩之處 ～春夏秋冬～

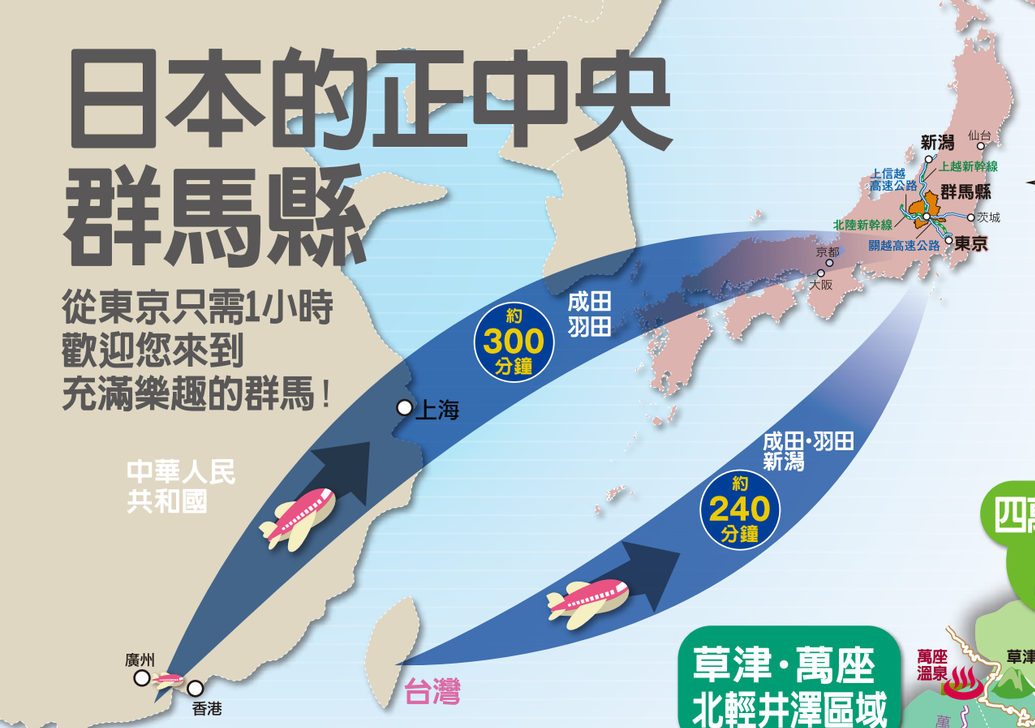
春 ～花卉•大自然～ 13
夏 ～戶外活動•節日慶典～ 17
秋 ～紅葉•美食～ 21
冬 ～冬季活動•燈飾～ 25

推薦觀光行程 29

本觀光指南中刊載的照片、插圖和地圖全部僅作參考。可能與實際有出入。關於各觀光設施、店鋪等的休息日和營業時間及活動舉辦日程等詳細資訊，請事先向各設施確認。※賞花時期和積雪狀況可能因氣象條件而有所不同。※刊載的內容是截止到 2019 年 9 月的資訊。

日本的正中央
群馬縣

從東京只需1小時
歡迎您來到
充滿樂趣的群馬！



●從成田機場前往時的交通資訊

成田機場

- 成田IC（汽車）— 高速公路 約150分鐘 — 高崎IC
- 高速巴士 — 成田機場線 約180分鐘 — 高崎站
- 電車 — JR成田特快 約60分鐘 — 東京站（新幹線）— JR上越/北陸新幹線 約50分鐘 — 高崎站
- 電車 — 京成Skyliner 約45分鐘 — 京成上野站 — 步行 約5分鐘 — 上野站（新幹線）— JR上越/北陸新幹線 約45分鐘 — 高崎站
- 電車 — JR成田特快 約90分鐘 — 新宿站 — JR湘南新宿線 約105分鐘 — 高崎站

●從羽田機場前往時的交通資訊

羽田機場

- 機場中央IC（汽車）— 高速公路 約120分鐘 — 高崎IC
- 高速巴士 — Airport Limousine 約180分鐘 — 高崎站
- 電車 — 東京單軌電車 約20分鐘 — 濱松町站 — JR山手線 約5分鐘 — 東京站（新幹線）— JR上越/北陸新幹線 約50分鐘 — 高崎站
- 高速巴士 — Airport Limousine 約60分鐘 — 新宿站 — JR湘南新宿線 約105分鐘 — 高崎站

●從新潟機場前往時的交通資訊

新潟機場

- 汽車 — 一般道路 約25分鐘 — 新潟空港IC — 高速公路 約150分鐘 — 高崎IC
- 巴士 — 巴士 約25分鐘 — 新潟站（新幹線）— JR上越新幹線 約75分鐘 — 高崎站

●從茨城機場前往時的交通資訊

茨城機場

- 汽車 — 一般道路 約15分鐘 — 茨城機場北IC — 高速公路 約105分鐘 — 高崎IC

●到旅遊勝地的交通資訊

高崎站

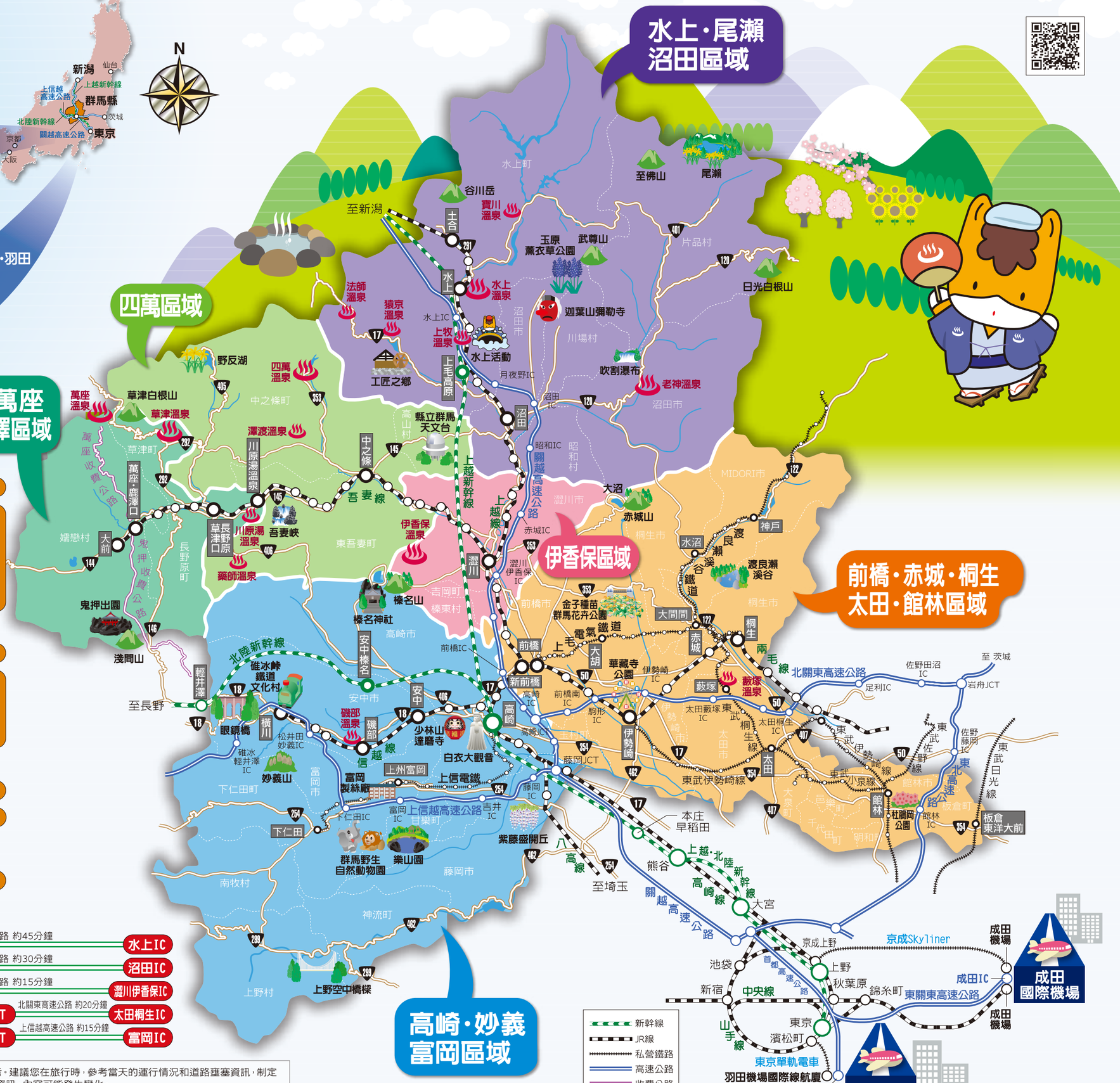
- 電車 — JR兩毛線 約15分鐘 — 前橋站
- 電車 — JR兩毛線 約45分鐘 — 桐生站
- 電車 — JR上越線/吾妻線 約25分鐘 — 澀川站
- 新幹線 — JR上越線 約65分鐘 — 水上站
- 新幹線 — JR吾妻線 約50分鐘 ※JR特快草津 約40分鐘 — 中之條站
- 新幹線 — JR吾妻線 約80分鐘 ※JR特快草津 約65分鐘 — 長野原草津口站
- 新幹線 — JR上越新幹線 約15分鐘 — 上毛高原站

高崎IC（汽車）

- 關越高速公路 約45分鐘 — 水上IC
- 關越高速公路 約30分鐘 — 沼田IC
- 關越高速公路 約15分鐘 — 澀川伊香保IC
- 關越高速公路 約5分鐘 — 高崎JCT — 北關東高速公路 約20分鐘 — 太田桐生IC
- 關越高速公路 約5分鐘 — 藤岡JCT — 上信越高速公路 約15分鐘 — 富岡IC

※以上交通路線和所需時間為大致參考。建議您在旅行時，參考當天的運行情況和道路壅塞資訊，制定寬鬆的計劃。※為截止到2019年9月的資訊。內容可能發生變化。

水上・尾瀨 沼田區域



KUSATSU ONSEN

草津町

草津溫泉



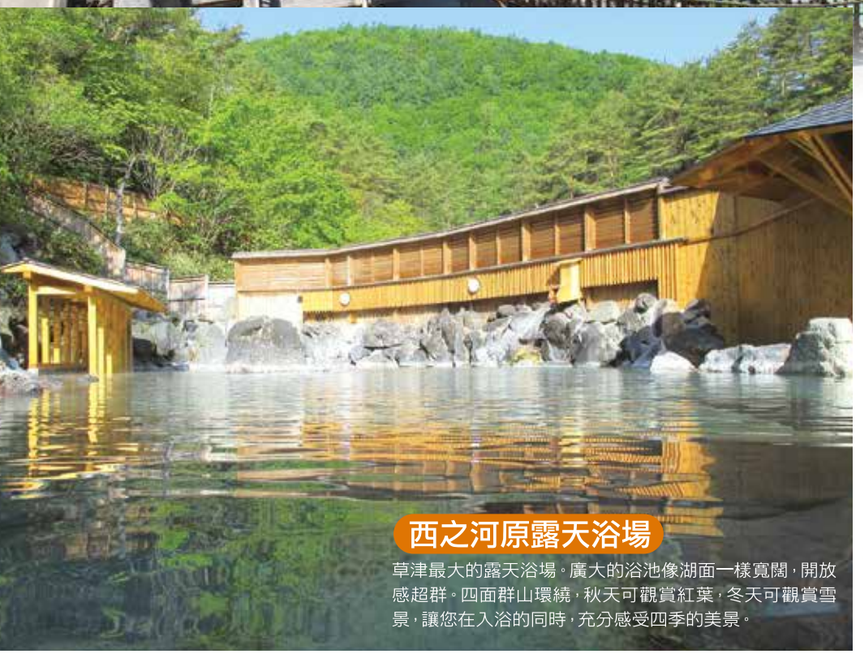
交通指南

湯田・湯田燈飾

湯田是草津溫泉的象徵，廣場每分鐘約湧出4,000公升泉水，流到木製流水槽，泉氣嫋嫋，可以聞到溫泉獨特的氣味。夜晚有燈光裝飾，呈現出夢幻般的景色。

草津溫泉

日本三名泉之一而聞名。泉水自然湧出量堪稱日本第一。泉水量豐富，每分鐘湧出32,300公升以上，能讓您盡情享受洗浴天然溫泉的樂趣。



西之河原露天浴場

草津最大的露天浴場。廣大的浴池像湖面一樣寬闊，開放感超群。四面群山環繞，秋天可觀賞紅葉，冬天可觀賞雪景，讓您在入浴的同時，充分感受四季的美景。





草津溫泉滑雪場

距草津溫泉街開車僅需5分鐘車程的滑雪場。夏季草坪滑雪、推桿高爾夫球等々活動、冬季可享受優質粉雪之玩雪樂趣。



熱之湯 湯揉

用木板攪拌草津的熱源泉，使溫度下降叫做「湯揉」。合著拍子唱著草津節的歌搖動木板。觀光客也可以體驗。



草津溫泉街 巡遊

以湯田為中心的寬廣溫泉街。西之河原街等處設有飲食店及伴手禮店等很多值得走訪的場所。7月下旬到8月下旬可搭乘別具情趣的人力車圍繞街道巡遊。







含有草津溫泉成份的商品

含有溫泉保濕成份等的香皂和化妝水、美容液等，作為伴手禮很受遊客歡迎。即使在家庭中也可以享受到草津溫泉的成份。光顧各家店鋪尋找商品也是一種樂趣。



溫泉饅頭

紅豆沙餡的蒸饅頭是經典的伴手禮。店鋪也很多，不同的店鋪，味道也不同，可以一邊品嘗一邊開心尋找自己喜歡的店鋪。



草津味烏龍麵

將草津產的白竹葉粉揉搓到烏龍麵粉中的草津新的著名小吃。特點是麵的顏色是綠色，含有維生素及鈣。有益健康的推薦品，請一定品嘗。



足浴

草津溫泉有4處足浴，分別是湯田前、地藏之湯前以及巴士總站前。您可在散步溫泉街的同時，享受足浴樂趣。



大滝乃湯

這裡有從低溫到高溫的各種不同溫度的浴池，您可體驗到一邊讓身體適應一邊入浴的傳統入浴方法「AWASEYU」。入浴後可在休息室躺著休息。



西之河原公園

位於草津溫泉西部，溫泉從四處湧出形成湯川。夜間有點燈活動，和湯霧混合形成夢幻般氣氛，適合散步者享樂。



草津玻璃坊 玻璃工藝體驗

在西之河原街的玻璃店，即使新手也可以製作玻璃工藝。特別是用來裝飾手機吊飾等的「蜻蜓玉製作」很受歡迎。最適合做伴手禮。



御座之湯

改建自江戶(1603～1867年)・明治(1868～1912年)時代的建築，是傳承歷史的溫泉。有「木之湯」、「石之湯」兩個浴池。



草津熱帶圈

利用溫泉熱能的溫暖巨蛋館中棲息著以水豚為首的熱帶動植物約250種共1,000隻。可愛的魚療法也很受歡迎。

MINAKAMI 18
ONSEN AREAS

水上町

水上

18湯

水上18湯

作為利根川源流之城而眾所周知，位於雄偉的大自然中的水上町在群馬縣內溫泉最多，共有18處。您可在不同的溫泉享受到各種特別的泉質、泉量和泉溫。夏季水上活動，冬季雪上活動，一年四季皆可游玩。

水上峽

沿著水上溫泉流淌的利根川創造出的美麗溪谷。可從水上橋等橋上眺望溪谷美景。根據季節變化可以看到燈光映照的夢幻般風景。特別是紅葉時節景色美不勝收。

寶川溫泉



群山環繞中的溫泉。被稱為日本第一露天浴場，最有名的摩訶之湯被雜誌等媒體爭相采訪報道。特別是從岩場眺望的景色一定會令您大飽眼福。

法師溫泉



法師溫泉只有1家旅館。有100年以上歷史的木造溫泉屋。溫泉從腳下湧出，十分有名。本館和別館都是日本的國家註冊有形文化遺產。

猿京溫泉



擁有雄偉的谷川連峰和赤谷湖等美麗風景的溫泉地。這裡流傳著眾多圍繞動物及神仙等的神奇傳說，被稱為民間故事之鄉。

上牧溫泉



延綿利根川河畔的溫泉。古時候作為溫泉治病的場所而昌盛，泉質深受好評。被指定為國民保養溫泉地，前來保健和療養的人絡繹不絕。

交通指南





滑翔傘

大自然的寶庫，搭乘滑翔傘在天空翱翔。為初學者提供1日的體驗行程，以及與高手一起飛行的雙人行程，可盡情享受飛行的樂趣。



谷川岳

日本百名山之一，在世界上也很有名。夏季可登山，秋季可賞紅葉，非常熱鬧。如果搭乘纜車登上天神平，一望無際的美景盡收眼底。





一之倉澤

日本三大岩壁之一。雄偉的岩壁姿態只能用感動一詞來表達。最適合做徒步旅行。





冬季活動

擁有得天獨厚的豐富積雪量，有很多獨具特色的滑雪場。近年來，穿雪鞋在雪上散步及動人心弦的雪上橡皮艇也頗受歡迎。



水上水果樂園 Mogitore

冬天的草莓、夏天的藍莓和桃子、秋天的蘋果等，每個季節都有相應的水果供您採摘。使用了當季水果的蛋糕也很受歡迎。



Mogitore



工匠之鄉

這裡聚集了多處木工、竹工藝、和紙等製作日本傳統工藝品的設施。您不妨來此跟工匠學習，試著製作自己喜歡的作品。這裡還被收錄在米其林旅遊指南中。



水上18湯 巡遊

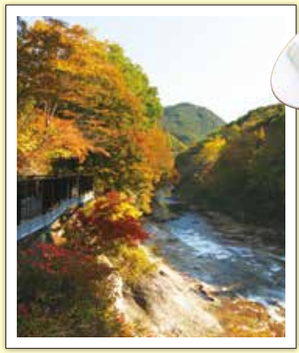
水紀行館

這裡是群馬縣最北端的道之驛，設有淡水魚水族館等罕見的設施。推薦您一邊眺望清澈的利根川，一邊享受足浴。



諏訪峽紅葉

高度達30公尺的坊岩及乳岩（夫婦岩）、瀑布及吊橋是觀賞的名勝。諏訪峽途中有紅葉公園，伸出河面的紅葉更增添了溪谷的秀美。河流的潺潺水聲也很美妙。





水壩咖哩飯

水上被稱為關東的水缸，這裡建有5座水壩，本咖哩飯是水上的有名食物。模仿水壩形狀的裝盤方法非常流行，有3種擺盤方式。份量十足，看在眼裡讓您樂在心中。在町內的旅館、飲食店等都能品嘗到。

石階女兒節

女兒節是祈禱女孩健康成長的傳統節日。穿著漂亮和服，畫著淡妝的可愛女孩兒裝扮成偶人聚集在伊香保的石階上。這是伊香保慣例的節日，每年3月上旬舉辦。

伊香保夏威夷節慶典活動

夏威夷州與澀川市是友好城市，因此每到夏天，溫泉街就會變成草裙舞的天下。從夏威夷當地舉辦的比賽中推薦出的舞蹈隊會前來澀川市，期間會舉辦各種精彩紛呈的表演活動。

水澤觀音寺

日本第一位女天皇推古天皇時代建造的天台宗的寺院。正殿建於1787年，已被指定為重要文化遺產。釋迦堂內的阿彌陀如來座像是一座能夠帶來好運的觀音神，是參拜者信仰之心的寄托之處。

水澤烏龍麵

日本三大烏龍麵（秋田縣的稻庭、香川縣的讚岐、群馬縣的水澤）之一，有400年以上的悠久歷史。通往水澤觀音寺的道路兩邊有13家左右的烏龍麵店。特點是有咬勁和透明感。



伊香保溫泉露天浴場

可在伊香保源泉中泡溫泉的公共浴場。即使您不住宿，也可以抽出幾個小時來享受泡溫泉的樂趣。春天時，浴池中央盛開的杜鵑花非常美麗。因為是露天浴場，所以可直接感受到四季的氣息。



Hara Museum Arc

緊鄰綠色牧場的現代美術館。嶄新的摩登建築是出自日本建築家磯崎新之手。展示著日本國內外優秀的流行藝術和日本古典美術。



伊香保玩具和人偶・汽車博物館

展示著日本昭和時代的文化、懷舊玩具、人偶。還有展示古典車和往年名車的博物館。無論是孩子還是上年紀的人都可樂在其中。



伊香保綠色牧場

榛名山腳下廣闊的牧場，您可以與山羊、綿羊、兔子等動物戲耍。還能觀賞到訓練有素的牧羊犬趕羊的表演，很受遊客歡迎。





浴衣（夏日和服）

有免費出借女性時尚浴衣的旅館。您不妨穿上浴衣換個形象（變身），外出享受散步和美食吧。





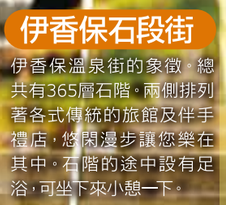
湯之花饅頭

日本溫泉地的經典款伴手禮「湯之花饅頭」就起源於伊香保。據說是因為伊香保的溫泉呈茶色，因而誕生了茶色饅頭點心。在溫泉街有很多饅頭店。



打靶

日本傳統節日中不可缺少的打靶遊戲。將軟木子彈裝到玩具槍裡，對準想要的贈品射擊。對大人來說也是一項很熱門的遊戲，請在伊香保盡情享受吧。



伊香保石段街

伊香保溫泉街的象徵。總共有365層石階。兩側排列著各式傳統的旅館及伴手禮店，悠閑漫步讓您樂在其中。石階的途中設有足浴，可坐下來小憩一下。

伊香保溫泉

該溫泉的特點是有「黃金之湯」和「白銀之湯」兩種泉水。周圍有榛名湖及眾多娛樂設施，讓您盡情遊玩。

交通指南



IKAHO ONSEN

澀川市

伊香保溫泉

伊香保溫泉街巡遊

SHIMA ONSEN

中之條町

四萬溫泉



長蓉葉苔公園

在本州，僅此公園才有如此罕見的大範圍野生長蓉葉苔。鮮豔的綠色令春秋季的景色更加美麗。是群馬縣指定的具有保存價值的天然景觀。



摩耶瀑布

摩耶瀑布落差約20公尺。是四萬溫泉中落差最大的瀑布，震撼感十足。小泉瀑布被周圍綠色樹木所環繞，美麗無比。特別是秋天的紅葉時節更是值得一看。



小泉瀑布



四萬湖

在風景秀麗的自然風光的環繞下，享受湖上划艇和SUP的樂趣。如果想要觀賞碧藍美麗的湖水，推薦您在春季前來。



野反湖

被海拔2,000公尺等級的山巒環繞的高原水壩湖。春天的羊躑躅、夏天的麝香萱等四季美景、豐富的自然姿態令觀光客著迷。



日向見藥師堂

悄然佇立在溫泉街上的殿堂建於約400年前，屬於國家重要文化遺產。藥師據說是拯救患病痛苦的神仙。自古以來，來此參拜的遊客絡繹不絕。



中之條雙年展

兩年一次在秋季舉辦的美術節，有來自世界各地的參加者到訪。溫泉街及舊木造校舍等，整個街道展示著繪畫、雕刻和照片等作品。





公共浴場 飲泉・足浴

有4處可以當日往返的浴場，作為休息的場所，您可輕鬆順路入浴。在飲泉處可以飲用溫泉水。









四萬 清流之湯

純日式建築物中設有露天浴場、大浴場。不用住宿，順路便可享受溫泉。四萬川的潺潺水聲和四季不同的美景，讓您感受到日本的情趣。

四萬溫泉「日式・西式」糕點巡迴

日式、西式糕點以及店鋪限定的糕點。您可以品嘗到各種各樣的味道。在溫泉街散步時，不妨順路走進店鋪來小憩一下。很適合女性及全家出遊的朋友。





四萬溫泉

被群山環繞，位於水流清澈的四萬川河畔的溫泉。被指定為日本最早的溫泉保養地。歷史悠久、古色古香的旅館，充滿懷舊氣氛的溫泉街深受遊客的歡迎。

四萬溫泉街 巡遊

落合街

一條保存著日本昭和時代景觀的街道。有飲食店及伴手禮店，還有可以玩彈珠機的店鋪等。雖然街道只有約200公尺，但只要漫步其中，就能感受到懷舊，祥和的氛圍。





提燈籠散步

穿著浴衣，單手提著燈籠在溫泉街散步。和親近的人一邊悠閑地聊天一邊散步很開心。是一項能讓您盡享夜晚溫泉街樂趣的活動。

溫泉商品



蘋果店的沐浴液

使用保濕成份豐富的溫泉水和當地產的蘋果汁配合而成的原創沐浴液。



四萬溫泉 柔和化妝水

使用潤膚效果極佳的四萬溫泉的名水，不添加任何化學成份製造而成的噴霧型化妝水。



四萬溫泉香皂

在有美膚好評的四萬溫泉水中配合骨膠原等保濕成份製作的香皂。加入木炭粉的商品也深受好評。

交通指南

- 高崎IC → 關越高速公路 約15分鐘 → 澀川伊香保IC → 一般道路 約70分鐘 → 四萬溫泉
- 東京站 → 高速巴士 四萬溫泉號 約210分鐘 → 四萬溫泉
- 高崎站 → JR特快草津 約40分鐘 → 中之條站 → 巴士 約40分鐘 計程車 約30分鐘 → 四萬溫泉



春

富岡製絲廠 夜晚櫻花燈光秀 富岡市

1872年，明治政府為了推廣製絲產業，在這裡開設了日本第一家機械製絲廠。與2014年6月，被列入世界遺產名錄。採用紅磚的建築和櫻花，在燈光的映襯下顯得層次分明。



絲綢製品 富岡市

富岡市自古以來就盛行養蠶業。使用富岡產的蠶繭製成蠶絲，除了加工領帶、圍巾等布製品以外，還開發出了香皂和化妝品。細膩的使用感博得了一致好評。



象徵著日本春天的櫻花
杜鵑花的賞花場所不勝枚舉！
廣闊的大自然和豔麗的
花卉爭奇鬥豔
等待您的觀賞



赤城南面千株櫻花 前橋市

這裡是群馬縣內，前橋市內櫻花最多的賞花勝地。長約1.3公里的染井吉野櫻隧道，景色美不勝收。夜晚的燈光秀是如夢如幻。

群馬精彩之處 春

Spring







上野三碑 高崎市

上野山碑是位於高崎市的3座建於7世紀到8世紀的古代石碑(山上碑、多胡碑、金井澤碑)的總稱，這三座石碑皆被指定為國家的特別歷史遺跡。

華藏寺公園的櫻花 伊勢崎市

4月上旬是染井吉野櫻盛開的時節。櫻花與杜鵑花交相呼應，呈現出大片五彩繽紛的景色。從公園的遊樂園裡高達65公尺的大覽車上眺望，景色盡收眼底，令人嘆為觀止。







敷島公園門倉Techno玫瑰園 前橋市

敷島公園是一處盛開著約7,000株玫瑰的觀光勝地。玫瑰的品種繁多。5月中旬～6月上旬是賞花時節。節日期間，夜晚有燈光秀及多種愉快的活動。



金子種苗 群馬花卉公園 前橋市

20萬株的鬱金香競相綻放，櫻花及水仙、英式花園的玫瑰構成一幅美不勝收的畫卷。赤城山南山腳下延伸著大片花的公園迎來了最美的季節。



白井宿八重櫻花 澀川市

遺留著土牆倉庫及水井等江戶時代（1603～1867年）街道氛圍的白井宿。堰兩旁開滿了很多八重櫻。4月下旬舉辦「白井宿八重櫻花祭」。

紫藤盛開丘 藤岡市

紫藤是代表藤岡市的花卉。園內設有約250公尺的藤架，外形好似用紫藤建造的隧道，約45種紫藤在此爭奇鬥豔。4月下旬～5月中旬是賞花時節。



白衣大觀音 高崎市

觀音山的山頂，慈眼院內有高41.8公尺的觀音像，是日本的登錄有形文化遺產。您可以進入佛像的內部，裡面共9層供奉著20尊佛像。



中之嶽神社 下仁田町

這裡有日本最大的大黑天神像（高20公尺、重8.5噸）。大黑天神是日本人信仰的七福神中手拿木槌的一人。但是，這裡的神像手裡拿的卻是劍，十分罕見。





群馬野生自然動物園 富岡市



這裡有獅子及老虎等約100種、共1,000隻左右的動物，這些動物生活在與生態系統相似的自然環境中。遊客搭乘汽車在園內巡遊，可以體驗到野生動物園的氛圍。

妙義山 富岡市·安中市·下仁田町

上毛三山之一，海拔1,104公尺。山上岩石眾多，山石嶙峋，但在櫻花和紅葉時節分外美麗。徒步旅行路線也非常完善，即使是初次嘗試的人也能夠輕鬆享樂其中。





東武珍寶園 館林市

約8公頃的園內按照不同主題栽植玫瑰等季節性花朵競相開放。



鯉魚旗之鄉祭 館林市

「鯉魚旗」是日本自古以來的風俗習慣。起源於江戶時代（1603～1867年），武士家族為了祈禱男孩的出生和健康成長而在院子裡裝飾了這種鯉魚旗。2005年，因為懸掛了多達5,283條的鯉魚旗，而被認定為世界紀錄。您可以欣賞到櫻花和鯉魚旗交相呼應的美景，在其他地方無法看到如此壯觀的活動。



杜鵑岡公園 館林市

這裡栽種著超過800年樹齡的山杜鵑，以及珍貴的江戶霧島古樹等多種杜鵑樹，被眾多學者認定為是日本第一的杜鵑花公園。4月下旬~5月上旬是賞花時節。



分福茶釜的釜玉烏龍麵 館林市

這種烏龍麵以童話中有名的茂林寺的分福茶釜為原形。在勁道的烏龍麵上放著半熟雞蛋，使用當地產的鰹魚味醬油。除了在烏龍麵上下足工夫之外，在器皿、材料等方面，各個店鋪也很講究。



高崎義大利麵 高崎市

高崎是義大利麵的有名地方。這裡被人們譽為「義大利麵的街道」，擁有眾多店鋪。菜單的種類繁多，分量十足，價格實惠。努力讓客人品嘗到各種各樣的風味。



老神溫泉 沼田市

這是一處靠近吹割瀑布及片品溪谷等名勝的溫泉地。單純鹼性溫泉、單純硫磺溫泉。泡完後皮膚細嫩光滑，所以被稱為「美人之泉」、「療傷之泉」。



赤城神社例祭 老神溫泉大蛇祭 沼田市

一個歷史悠久的節慶活動，將傳說中創始老神溫泉的大蛇裝飾成神轎，在溫泉街上遊行。每年5月舉辦，人們抬著被認證為世界第一長的108公尺的大蛇神轎在溫泉街上遊行。夜晚店鋪也營業，引來觀光客熱鬧非凡。



八王子山公園 太田市

群馬縣最大級別，面積約19公頃的公園。4月約300株櫻花、芝櫻等百花齊放，還舉辦活動。5月32,000株杜鵑花也很美。

水鄉泛舟 谷田川周遊 板倉町

以前為了逃避洪水時使用的「泛舟」，現在被用於谷田川的觀光。撐船者用一根竹竿操縱船。作為櫻花勝地也很有名。





箕郷芝櫻公園 高崎市

在面積為2.9公頃的場地裡，紅、白、粉色的芝櫻像鋪著地毯一樣遍地盛開，散發出甜甜的幽香。4月下旬～5月上旬是賞花時節。每年都舉辦「箕郷芝櫻祭」。



城下町小幡櫻花祭武者隊伍 甘樂町

從戰國～安土桃山時代（1534～1582年）的武將織田信長的次子信雄開始對小幡藩實施了152年的統治。這裡現在還遺留著江戶時代（1603～1867年）的城下町風貌。頂盔披甲的武者隊伍非常熱鬧。



日本國家指定名勝「樂山園」 甘樂町

江戶時代（1603～1867年）初期的池泉回遊式的庭園，是縣內遺留的唯一一座藩主庭園。樂山園的名字據說是來源於論語故事。





渡良瀨溪谷鐵道 Torokko列車 高津戶峽 MIDORI市

沿著渡良瀨川鬱鬱蔥蔥的溪谷行駛的鐵路。神戶（godo）站的車站內約有300棵桃花樹。搭乘無玻窗的torokko列車，近距離感受美麗的櫻花和桃花。



Summer

夏天

利根川源流的水上活動精彩粉呈
壯觀的節慶活動數量眾多
群馬的夏季規模宏大，氣勢十足！



利根川漂流 水上町

一邊順著河流疾馳而下，一邊感受大自然帶來的戶外活動。水上町根據季節不同水流量也不同，不論是挑戰激流的老手，還是初出茅廬的新手，都可以盡情遊玩。



溪降活動 水上町

除了遊泳、漂浮之外，您還能體驗從岩石上跳下的高空彈跳，以及沿著瀑布、山谷溪流滑行的水上活動。讓我們一起去冒險吧！



吹割瀑布 沼田市

日本100選瀑布之一。高7公尺，寬30公尺，堪稱東洋的尼亞加拉。屬於日本指定的具有保存價值的天然景觀。瀑布的周圍有步行及觀瀑台，景色宜人。



赤堀花菖蒲園 伊勢崎市

伊勢崎市內的風景名勝，每年約有10萬人來此遊覽。每年6月上旬開始，約24,000株菖蒲花就會盛開美麗的紫色和白色花朵。6月中旬舉辦「赤堀花菖蒲園祭」。



赤城神社 前橋市

位於赤城山山頂上的大沼的湖畔。這裡供奉著「赤城大明神」，作為赤城山的守護神，自古以來被人們信仰。傳說這裡能夠實現女性的願望。



赤城山 前橋市

日本百座名山之一，大致位於群馬縣的中央位置。除了登山以外，您還可以在山頂的「大沼」裡乘坐小船遊玩。

尾瀨的禪庭花 片品村

尾瀨擁有本州最大的濕原，是禪庭花等珍貴的高山植物的寶庫。其種類多達900種以上。這裡被指定為國立公園，保存著秀美的大自然風景。



高空彈跳 水上町

您可以體驗到從橋上跳下的高空彈跳。從諏訪峽大橋縱身跳下利根川！讓您切身感受大自然的美麗和刺激。

玉米街道 片品村

從片品村前往日光的120號國道又稱為「玉米街道」。店鋪鱗次櫛比，到處飄滿了烤玉米的香味。





沼田祭 沼田市

人們抬著神社形狀的神轎及町神轎在市內遊行，10輛山車湊在一起，氣勢恢弘，令人嘆為觀止。其中，全部由女性抬的「天狗神轎」作為節目的精華，深受人們歡迎。



迦葉山彌勒寺 沼田市

海拔約1,322公尺的迦葉山被人們稱為「天狗之靈峰」，參拜道路有一種深山幽谷的氣氛。寺院的中峰堂（天狗堂）中供奉著以日本第一的以大天狗面為首的眾多天狗。



群馬 精彩之處 夏



磯部魚梁 安中市

在河裡建成鷹架，用木頭或竹子搭成間隔式的踏板，這種踏板叫做「魚梁」，將魚誘導到魚梁中進行捕捉，可以一邊眺望河流的美景，一邊享受新鮮的鮭魚料理。





碓冰峠鐵道文化村 安中市

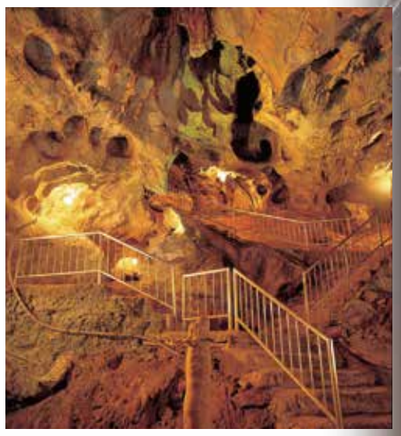
碓冰嶺的斜坡很有名，其陡峭程度在日本鐵路中可謂屈指可數，這裡甚至製造了專用的電力火車。本文化村是一個介紹碓冰嶺鐵道歷史的主題公園。





眼鏡橋・Abt之路 安中市

日本國內最大規模，高約31公尺的磚材質的4連弓形鐵道橋。根據形狀，人們親切地稱之為眼鏡橋。利用廢軌線修建成了步行道「Abt之路」，現在可以在橋上行走。



不二洞 天空迴廊空中橋梁 上野村

不二洞是關東地方最大的鐘乳洞。裡面聳立著很多大石柱，在燈光照射下顯得十分神秘。附近建有長225公尺、高90公尺的巨大吊橋「空中橋梁」。從橋上望去，風景盡收眼底。





榛名水果街道 高崎市

榛名・里見地區作為以梅子為首的水果產地而聞名。初春時節可收獲梅子，夏季可收獲桃子和李子，初秋時節則可收獲梨子。道路兩邊設有果農的直銷店。



愛妻之丘 嬬戀村

這裡是一處新名勝，來源於男性站在山丘上真誠地向女性大聲呼喊愛的活動而深受歡迎，因此被取名為「愛妻之丘」。位於廣闊的卷心菜田的中心，景色美不勝收。

卷心菜田 嬬戀村

在日本產量首屈一指的嬬戀卷心菜。位於海拔800～1,400公尺的高寒地帶，晝夜溫差很大，造就了卷心菜的美味。您不妨來此體驗一下豐收的樂趣。



群馬精彩之處 夏



大日向點火 南牧村

南牧村大日向的供奉先祖的傳統節慶活動。8月14、15日舉行。縣內最大級別的火祭。人們將點著火的稻秸綁在繩子上，在橋上及河灘上揮舞。



玉村煙花大會 玉村町

人們說「群馬的夏天是從玉村的煙花開始的」，說的就是這裡的煙花大會。觀賞場所距離放煙花的場所很近，遊客可近距離感受到煙花的震撼力。

TONTON街-前橋 前橋市

群馬，特別是前橋市的豬肉產量居日本前列。過去，得益於製絲業興盛，優雅的西餐很受歡迎。提供豬肉料理的店鋪很多，各店鋪都絞盡腦汁為客人提供匠心獨運的美食。





桐生八木節祭 桐生市

八木節是群馬的代表性民謠。其中，桐生市的八木節祭的內容包括祇園祭、小孩抬神轎，以及交錯拉神轎等，是群馬縣最熱鬧的。



前橋七夕祭 前橋市

北關東最大級別的七夕祭，縣內外均有很多遊客到訪，是一項傳統活動。除了華麗的裝飾外，還能光顧物產集市等活動。

館林手筒煙花大會 館林市

是從館林藩主榊原氏的發祥地三河地區傳來的煙花大會。人們手持很大的筒狀煙花，震撼力十足。在關東地區只有在館林才能看到。



上州太田炒麵 太田市

材料主要以卷心菜為主。特點是各店都有秘傳的醬汁，以及多數為粗麵條。



尾島Neputa祭 太田市

高達7公尺的扇形彩車氣勢十足。雄壯的Neputa大鼓響徹雲霄，為節日增添了喜慶氣氛。色彩鮮豔的武者圖點綴著夏天的夜晚，夢幻般的美景令人如癡如醉。



Autumn

秋

群馬有很多山岳和高原
紅葉名勝不勝枚舉！在大地的滋養下
秋季美味的水果帶來喜悅心情
也讓您大飽口福

河鹿橋的紅葉·燈光秀 澀川市

伊香保溫泉中最有名的紅葉觀光地。朱紅色欄杆的太鼓橋和染了色的樹葉營造出交相輝映的美景。10下旬起是觀賞時節。夜間用燈光秀紅葉，構成一幅奼紫嫣紅的絕景。



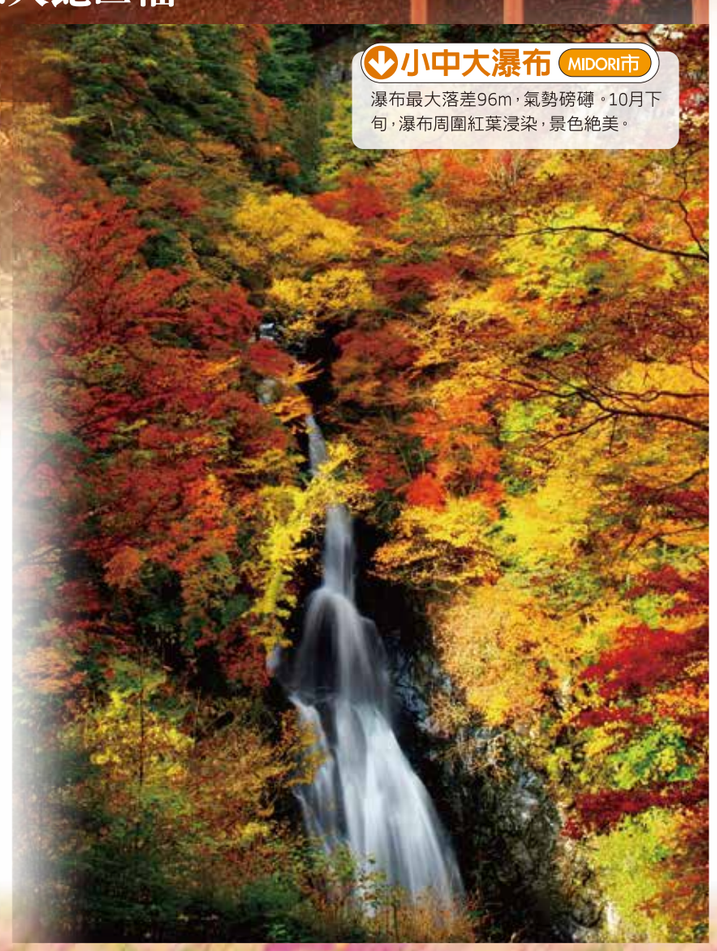
吉祥寺 川場村

以鎌倉建長寺作為總寺院的臨濟宗的禪寺。釋迦堂內供奉著被指定為群馬縣重要文化遺產的釋迦如來坐像。秋天，紅葉和美麗的庭園令人放鬆身心，散步也很有趣。

群馬精彩之處 秋

小中大瀑布 MIDORI市

瀑布最大落差96m，氣勢磅礴。10月下旬，瀑布周圍紅葉浸染，景色絕美。





萬座溫泉 嬬戀村

白根山的西南山腳湧出的乳白色的名泉。即使在擁有眾多溫泉的群馬縣內來看，這裡也是一個具有美膚效果，深受女性好評的溫泉。本渡假區在冬天還可享受滑雪的樂趣。



鬼押出園 嬬戀村

1783年淺間山大噴發時流出的熔岩所形成的奇特風景。有被稱為狛犬岩及親子岩的岩石。從現在的景觀可以看出當時噴發時的劇烈程度，堪稱是熔岩造就的藝術。



採摘蘋果 縣內各地

在群馬縣，以群馬名月和赤城品種為首，您可享受到採摘各種品種蘋果的樂趣。在悠閑的自然環境中慢慢成熟的蘋果堪稱美味絕品。



川場田園廣場 川場村

位於武尊山山腳的廣闊空間內，除了有可以品嘗美味當地料理的餐廳之外，還有很多藝術工作坊，讓您吃得開心、玩得盡興。



吾妻峽紅葉 長野原町 東吾妻町

作為國家指定名勝的吾妻峽，是位於吾妻川的一條美麗的溪谷。溪谷中分佈著奇岩群和瀑布等景觀。10月下旬將迎來紅葉的觀賞季節，兩岸的紅葉為溪谷增添了繽紛的色彩。

卯三郎木偶·體驗 榛東村

群馬縣是生產量日本全國第一的近代木偶產地。其設計理念自由奔放，已出口到世界各地。您可在此體驗給木偶上色的過程，最適合作為伴手禮。

東國文化 縣內各地

東國文化是指由古墳時代到平安時代，在現今關東地區周邊發展的繁榮文明。

Okkirikomi 縣內各地（傳統的鄉土麵食料理）

用寬麵條與當季蔬菜和蘑菇等一起烹煮出的美食。採用不放鹽揉出的生麵，麵粉會融到湯中，吃起來湯汁濃厚。湯底有醬油搭配味噌口味，也有純味噌口味。

銀光虹鱒魚 縣內各地

群馬縣成功養殖的獨特品種。通常的虹鱒魚2年即可成熟，但此魚要3年才能成熟，因此肉肥味美。

肉質細嫩呈紅色，最適合做生魚片。



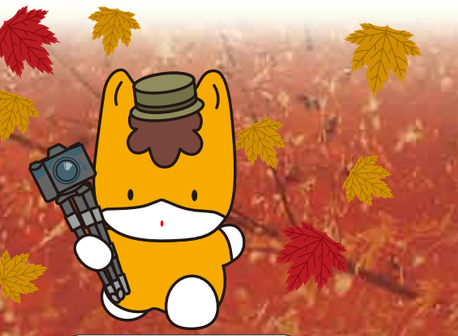
月夜野玻璃公園 水上町

號稱全國第一規模的手工玻璃工廠。您可以體驗吹玻璃、八音盒等製作。玻璃館內展示並銷售世界各地的玻璃工藝品，其美麗程度引人入勝。

採摘葡萄 縣內各地

在群馬縣內，栽培著特拉華 (delaware) 葡萄及巨峰等各種品種。您不妨來此體驗一下收獲的喜悅。





榛名山 高崎市

上毛三山之一，自古以來就作為山岳信仰之山深受崇拜。搭乘纜車登上山頂可看到絕佳美景。可以在榛名湖划著小船遊玩，還有很多伴手禮店。



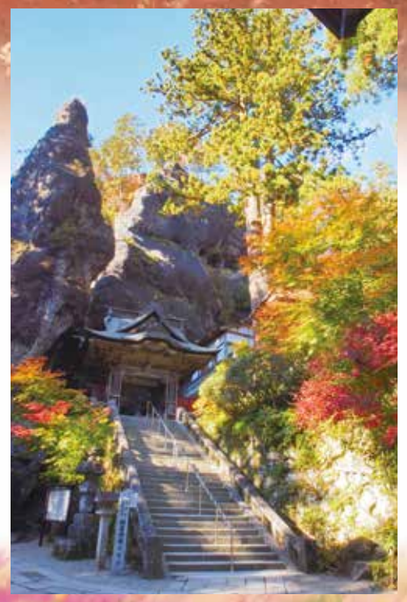
榛東釀酒廠 榛東村

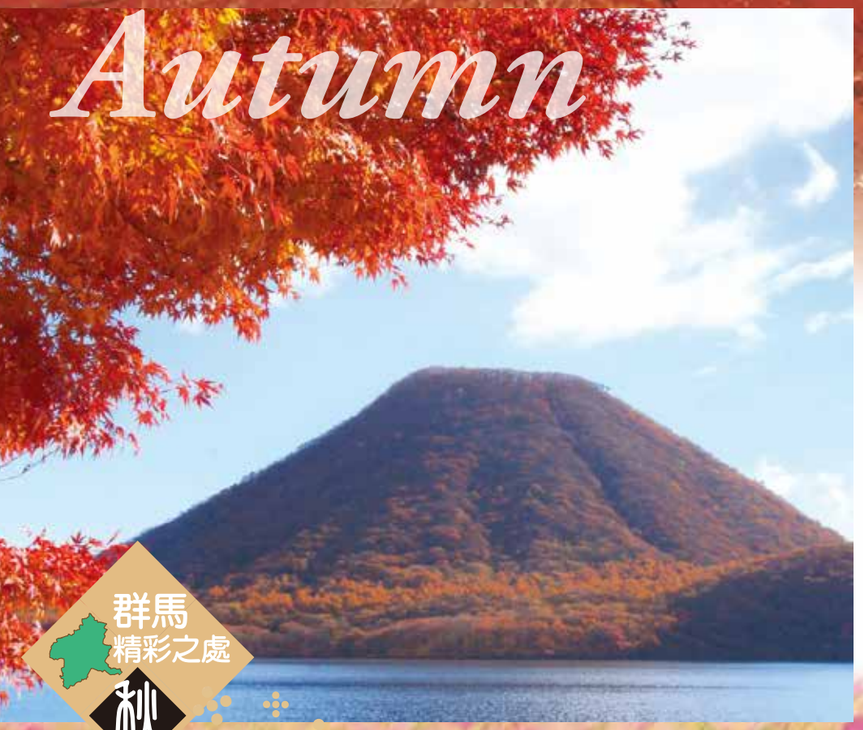
您可參觀使用榛東村特產的葡萄製作成頂級葡萄酒的全部流程。還可在緊鄰的銷售店試飲。



榛名神社 高崎市

擁有1,400年傲人的歷史。殿堂緊貼巉姿岩而建非常罕見，是國家重要文化遺產。有神樂殿及仁王像、三重塔等眾多文化遺產。作為現在時髦的有靈氣的地方而非常熱鬧。





櫻山公園的紅葉·冬櫻 藤岡市

種植著約7,000棵國家天然紀念物冬櫻，11月中旬到12月中旬是賞花時節。11月中旬到下旬，可同時觀賞到紅葉和冬櫻，非常罕見，景色美不勝收。





明和之梨 明和町

明和以「結實纍纍」著稱，這其中最有名的就是梨子。這裡四處都有梨園，在城市裡走一走，還可以聞到芬芳香甜的味道。在道路兩側都設有許多直銷處。



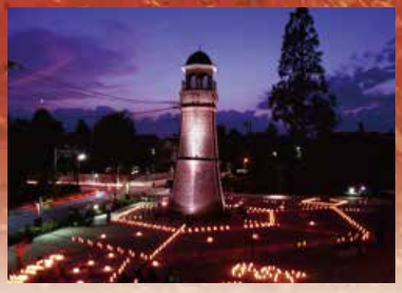


赤堀小菊之鄉 伊勢崎市

利用峰岸山南斜面種植小菊。10月上旬能觀賞到深紅色、黃色、桔色等色彩豐富的景色。周圍可眺望山巒，是風景秀美的賞花勝地。

伊勢崎燈華會 伊勢崎市

點燃數千根蠟燭和竹筒燈籠等，呈現夢幻般的夜景。報時鐘樓及伊勢崎明治館在燈光的照射下，顯得層次分明，令人嘆為觀止。



桐生天滿宮·桐生服裝周 桐生市

紅葉景色宜人的桐生天滿宮與本町1丁目、2丁目地區一起被選為了重要傳統建築物群保存地區。市內各處舉辦各種活動，讓您感受到桐生這個紡織品之城的傳統魅力。



皮帶麵 桐生市

烏龍麵的一種，主要在桐生地區經常食用的鄉土美食。其特點是麵片薄而寬。麵片大小因店而異，有的甚至可以提供1.5㎝～10㎝以上的麵片。



岩宿博物館 MIDORI市

岩宿遺跡證明了日本曾經有過舊石器時代。緊鄰的岩宿博物館中展示著從遺跡中出土的石器和地層標本。此外，您還可以體驗到用石頭切肉，將生麵團包在竹子上烤製等重現了遠古時代飲食的「古代料理」。





眺公園的關東菊花大會 MIDORI市

北關東地區最大級別的菊花盛典。聳立在會場中心的五重塔，還有每年都更換主題製作的「菊花偶人」，看起來豪華絢麗。在園內的「觀賞余興場」，以週末為中心舉辦菊華寄席活動。

Winter

冬季活動

縣內各地

群山環繞的群馬縣積雪量很豐富，眾多的滑雪場不僅可以滑雪，還有雪鞋、滑雪艇等眾多項目可以遊玩，大多數設施提供用具出租，您可輕鬆愉快的享受雪地樂趣。

雪質最好的粉雪！
在白銀世界裡盡情遊玩
在溫泉中輕鬆休息
群馬的冬天為您帶來奢華的享受



縣立群馬天文台 高山村

這裡有世界最大級別的口徑達150公分的望遠鏡。除了開展天文方面的尖端研究以外，還面向普通人舉辦星星鑒賞會等各種活動。群馬的冬季夜空非常美麗。



道之驛 中山盆地 高山村

設有可當日來回的溫泉設施。能夠體驗兩種不同的溫泉。





LOCKHEART城 高山村

將蘇格蘭的古城堡原封不動遷移至此，重現中古世紀歐洲的街道風景。



川原湯溫泉潑湯祭 長野原町

嚴冬的早晨，在零下的嚴寒中，只穿一條兜襠布的年輕人們相互潑灑溫泉熱水，堪稱是奇祭。這是溫泉地傳統的節日，您能在蒸汽彌漫中看到男士們的勇敢的身姿。



藥師溫泉 東吾妻町

是一家位于淺間隱溫泉鄉最深處的山間旅店，可以體驗祕泉的氣氛。這裡自然環境優美，可以享受新綠和紅葉，以及瀑布的樂趣。



壽喜燒（下仁田蔥、蒟蒻、上州牛）

縣內各地

群馬縣廣闊的大自然中飼養的牛叫上州牛，在日本全國也很有名。蔥和蒟蒻也是群馬特產品。將這些材料放在一起煮，味道鮮美令人垂涎三尺。



地方酒（舞風）

縣內各地

「舞風」是使用群馬縣當地生產的米製成的群馬縣特色酒米。



前橋初市祭 前橋市

擺有許多攤位，前來購買吉祥物的人們到夜晚仍然熱鬧非凡。將舉辦焚燒舊達磨不倒翁，抬神轎列隊遊行等活動。

Snowshoeing



Snow Tubing



Snow Rafting







群馬 精彩之處



達磨不倒翁的繪畫 高崎市



在日本和世界上都很受歡迎的名物「高崎達磨不倒翁」。據說達磨不倒翁會召喚來幸福。您既可以參觀製作場所，也可以自己在白色臉上畫鬍鬚及眉毛等繪畫。



榛名湖的燈飾 高崎市

冬季夜晚的榛名湖非常令人感動。在燈飾的環繞中，有吹肥皂泡演出及聖誕老人贈送禮物。榛名山的纜車夜間也運行，可觀賞到浪漫的夜景。





少林山達磨寺 高崎市

每年正月舉辦「少林山七草大祭達磨不倒翁市」，是冬季熱鬧的節慶活動。

磯部溫泉 安中市



磯部溫泉是深受江戶時代主要道路之一的中山道上來往旅客喜歡的溫泉，歷史悠久。這裡是日本經常使用的溫泉標志♨的發源地。明治時代的歌人（唱詠和歌人士）、若山牧水等很多文人也到訪過這裡。

磯部脆餅 安中市



使用磯部溫泉的碳酸水烤製的點心，有醬味、薑味和柚子味等各種豐富的口味。也有現做現賣的店鋪。最適合做伴手禮。

蠟梅之鄉 安中市

3.2公頃的園區內共種植了1,200株臘梅、分枝達到12,000枝，各有特色、相互爭豔。園內還設置了步道與許多販賣店，讓您輕鬆暢遊臘梅之鄉。

群馬 精彩之處

土與火之鄉公園 藤岡市



一座融於大自然的公園，翠綠的山脈和鮫川的潺潺水聲顯得分外美麗。您可體驗到染色、陶藝、玻璃、和竹工藝品等工藝。您不妨試著製作自己的作品。

採摘草莓 縣內各地

縣內各地栽培著群馬縣研製的草莓新品種「彌生姬」。顆粒大甜度高，味道甜美。淡淡的紅色是它的主要特征。您可訪問草莓農家，體驗豐收的喜悅並品嘗美味多汁的草莓。









紡織品之城桐生 桐生市

桐生市至今保留著形狀像鋸、被稱為「鋸式屋頂」的紡織工廠。已被指定為國家重要傳統建造物群保存地區。每月1次舉辦3個市集，古董品、古式和服等商品琳瑯滿目。



桐生紡織品 桐生市

起源於1,300年前，作為紡織品產地具有悠久的歷史。紡織技術非常精湛，被人們稱為「西之西陣，東之桐生」。即使現在也銷售著很多漂亮的和服、腰帶和小配件。



上州烤饅頭祭 伊勢崎市

群馬的名產「烤饅頭」被烤製成直徑約55公分的大饅頭（通常的300倍！），分給來場的人。神女們將醬塗抹到大饅頭上，將饅頭翻個兒時的情景看起來很有趣。

烤饅頭 縣內各地

用小麥粉製作的饅頭塗上又甜又鹹的醬並燒烤而成，是群馬縣的有名小吃。一般不會加入豆沙餡。在其他縣是品嘗不到的。請您一定要品嘗一下。





太田燈飾 太田市

點亮150萬盞燈飾，一瞬間公園變成夢幻的世界。這個燈飾，從北關東高速公路可以看到。



伊勢崎燈飾 伊勢崎市

可以搭乘摩天輪來欣賞遊樂園內五彩繽紛的燈飾。



群馬花卉公園的燈飾 前橋市

一年四季都能欣賞到各種花卉的公園。100萬個以上的LED電燈將園內點亮。每年決定主題後進行燈飾，有各種各樣有趣的裝置，驚喜多多。

電車、巴士、步行遊覽
群馬的推薦旅遊行程



盡情享受溫泉王國群馬的四大溫泉旅遊行程

了解群馬文化的旅遊行程

草津溫泉區域 P5·6參閱

草津溫泉街

草津溫泉巴士總站 → 步行 約5分鐘 → 湯　田 / 草津味烏龍麵 / 熱之湯　湯揉 → 步行 約15分鐘 → 西之河原露天浴場 → 草津溫泉住宿

水上18湯區域 P7·8·17·18參閱

水上18湯

水上站（出租腳踏車） → 步行 約20分鐘 → 水紀行館 / 水壩咖喱飯 / 水上戶外活動 → 水上溫泉住宿 → 上毛高原站 → 巴士 約20分鐘 → 工匠之鄉 → 巴士+步行 約10分鐘 + 約15分鐘 → 水上水果樂園 Mogitore

伊香保溫泉區域 P9·10參閱

伊香保溫泉街

澀川站 → 巴士 約15分鐘 → 伊香保綠色牧場 → 巴士 約15分鐘 → 伊香保石段街 / 打靶 → 伊香保溫泉住宿 → 巴士 約10分鐘 → 水澤烏龍麵 → 巴士 約5分鐘 → 伊香保玩具和人偶·汽車博物館

四萬溫泉區域 P11·12參閱

四萬溫泉街

中之條站 → 巴士 約30分鐘 → 四萬湖 → 巴士 約30分鐘 → 落合街 / 四萬 清流之湯 → 四萬溫泉住宿 → 健行 步行 約20分鐘 → 日向見藥師堂 → 健行 步行 約20分鐘 → 小泉瀑布

桐生市·MIDORI市區域 P16·24·28參閱

桐生站（出租腳踏車） → 巴士 約10分鐘 → 桐生天滿宮 → 巴士+步行 約10分鐘 + 約5分鐘 → 紡織品參考館「紫」 / 皮帶麵 → 步行 約15分鐘 → 桐生站 → 電車 約15分鐘 → 大間間站 → 步行 約5分鐘 → 高津戶峽 / 渡良瀨溪谷鐵道

富岡市·高崎市區域 P13·15·27參閱

上州富岡站（出租腳踏車） → 步行 約10分鐘 → 富岡製絲廠 / 絲綢製品 → 步行 約10分鐘 → 上州富岡站 → 電車 約40分鐘 → 高崎站 → 高崎義大利麵 → 巴士 約20分鐘 → 達磨不倒翁的繪畫

群馬縣觀光服務窗口

群馬縣觀光局觀光物產課
郵遞區號371-8570
日本群馬縣前橋市大手町1-1-1
https://www.visitgunma.jp/tcn/
https://www.facebook.com/visitgunma.Cn
https://www.instagram.com/visitgunma/

網站　粉絲

群馬縣觀光物產國際協會
郵遞區號371-0026
日本群馬縣前橋市大手町2-1-1 群馬會館3樓

群馬縣高崎觀光資訊服務處
郵遞區號370-0849
日本群馬縣高崎市
八島町222 JR高崎站內

Tourist Information 觀光案內所

Safety Tips
災害資訊獲取APP（免費）

Android　iPhone

發行 群馬縣

JR TOKYO Wide Pass

Consecutive 3-Day Pass

JR東京廣域周遊券　JR东京广域周游券　JR 도쿄 와이드 패스

Step out to the unknown!



Kusatsu Onsen



Takaragawa Onsen



Akagi Nanmen Senbonzakura
(Akagi Cherry Blossoms)



Ikaho Onsen



Tomioka Silk Mill



Shima Onsen

Japan. Endless Discovery.

JR-EAST

https://www.jreast.co.jp/e/tokyowidepass/

JR TOKYO Wide Pass　Search

The information provided is current as of September 2019.