

从东京只要

1 个小时

群馬县

Gunma Tourist Guidebook



玉原薰衣草公园

夏

春



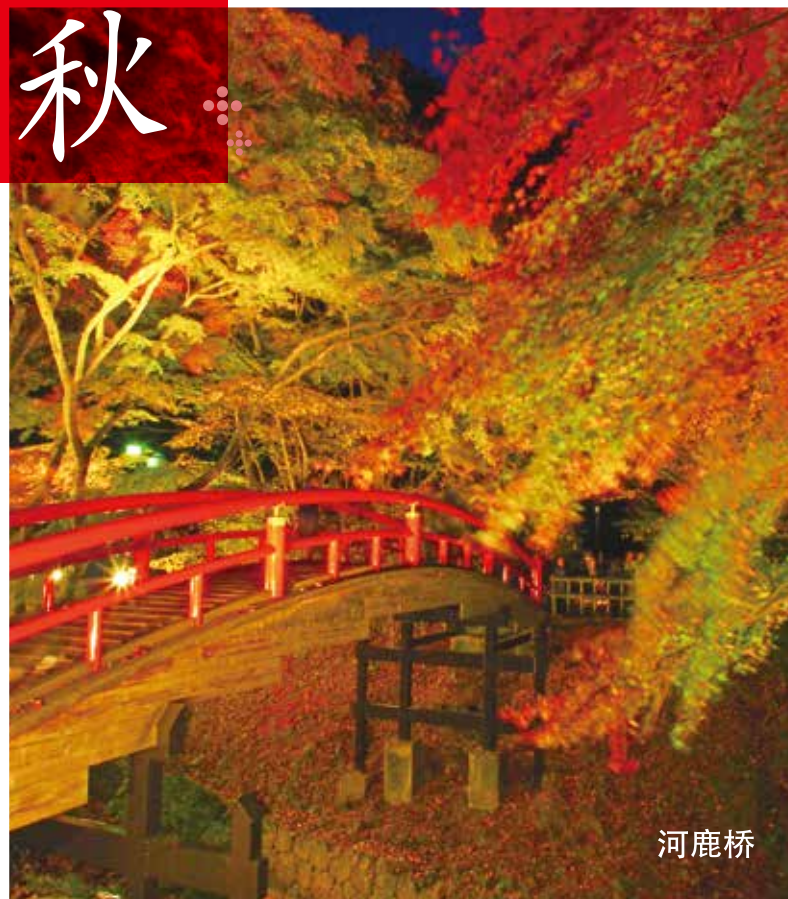
赤城南面千株樱花

冬

秋



群马的粉雪



河鹿桥



文化 Culture & Experience 体验

木偶、达磨不倒翁、玻璃工艺、传统节庆活动等代表日本的文化不计其数。请通过观赏、触摸、制作和参与，留下美好的旅游回忆吧。有很多只有在群马才能体验到的项目。



大自然 Nature

群马县有“群马百名山”的说法，这里有众多美丽的山峦，河流及溪谷的名胜也很多。春天的樱花及杜鹃、秋天的红叶景色宜人。不同季节呈现出多姿多彩的大自然景观，让您的身心得到放松。



INDEX

交通地图

03 →



群马的温泉

草津温泉 05 →

水上18汤 07 →

伊香保温泉 09 →

四万温泉 11 →



群马 精彩处

~春夏秋冬~

春 ~花·自然~ 13 →

夏 ~户外活动·祭~ 17 →

秋 ~红叶·美食~ 21 →

冬 ~雪上运动·灯饰~ 25 →

推荐观光行程 29 →

本观光指南中刊登的照片、插图和地图全部仅供参考。可能与实际有所出入。关于各观光设施、店铺等的休息日和营业时间及活动举办日程等详细信息，请事先向各设施确认。*赏花时期和积雪状况可能因气象条件而有所不同。*刊登的内容是截止到2019年9月的信息。

欢迎光临群马县

欢迎光临日本的绿洲——群马县
雄大的山峦耸立
温泉喷涌的休憩之地
丰富的积雪
娱乐设施应有尽有
敬请感受层出不穷的魅力



丰富的积雪量！除了滑雪、滑雪板以外，还有雪鞋及滑雪胎等享受冬季运动的活动丰富多彩。请千万不要错过装点冬季夜空的梦幻般的灯饰展。

冬季 Winter Activities 活动



依靠得天独厚的水源和富饶的土壤培育而成的小麦、蔬菜、猪、牛和水果是群马县的骄傲。使用群马特产制作的牛肉火锅味道鲜美。请一定品尝一下乌龙面、烤馒头等“面粉食文化”。

美食 Food

温泉 ONSEN 王国

以草津、伊香保、水上、四万等日本有名的温泉为首，群马县总共有大小180个以上的温泉。温泉可以缓解神经痛等疼痛，并帮助您恢复疲劳。悠闲浸泡在温泉里，饱享旅游的乐趣吧。

群马 Gunma-chan 宝宝

群马县的卡通吉祥物“群马宝宝”。为了宣传群马县的魅力之处，作为宣传部长日理万机做宣传活动。在群马旅游时很有可能遇到“群马宝宝”哟。





草津温泉



交通指南

高崎IC	关越高速公路 约15分钟	涩川伊香保IC	一般道路 约90分钟
新宿站	高速巴士 上州汤巡号约240分钟		
高崎站	JR特快草津 约65分钟	长野原草津口站	巴士 约25分钟

草津温泉

汤田·汤田灯饰

汤田是草津温泉的象征。广场每分钟约涌出4,000升泉水流到木制流水槽，泉气袅袅，可以闻到温泉独特的气味。夜晚有灯光装饰，呈现出梦幻般的景色。

草津温泉

日本三名泉之一而闻名。泉水自然涌出量堪称日本第一。泉水丰富，每分钟涌出32,300公升以上，能让您尽情享受洗浴天然温泉的乐趣。

草津温泉街 巡游

以汤田为中心的宽广温泉街。西之河原街等处设有饮食店及土特产店等很多值得走访的场所。7月下旬到8月下旬可乘坐别具情趣的人力车围绕街道巡游。



西之河原露天浴场

草津最大的露天浴场。广大的浴池像湖面一样宽阔，开放感超群。四面群山环绕，秋天可观赏红叶，冬天可观赏雪景，让您在入浴的同时，充分感受四季的美景。



草津温泉滑雪场

距草津温泉街开车仅需5分钟车程的滑雪场。夏季草坪滑雪、推杆高尔夫球等活动，冬季可享受优质粉雪之玩雪乐趣。



热之汤 汤揉

用木板搅拌草津的热源泉，使温度下降叫做“汤揉”。合着拍子唱着草津节的歌摇动木板。观光客也可以穿上衣装体验。



含有草津温泉成分的商品

含有温泉保湿成分等的香皂和化妆水、美容液等，作为特产品很受游客欢迎。即使在家庭中也享受到草津温泉的成分。光顾各家店铺寻找商品也是一种乐趣。



温泉馒头

甜豆沙馅的蒸馒头是经典款的土特产。店铺也很多，不同的店铺，味道也不同，可以一边品尝一边开心寻找自己喜欢的店铺。



草津味乌龙面

将草津产的白竹叶粉揉搓到乌龙面粉中的草津新名吃。特点是面的颜色是绿色，含有维生素及钙。利于健康的推荐品，请一定品尝。



足浴

草津温泉有4处足浴，分别在汤田前、地藏之汤前以及汽车总站前。您可在散步温泉街的同时，享受足浴的乐趣。



大洗乃汤

从低温泉水到高温泉水，共有5种浴池，您可体验到一边让身体适应一边入浴的传统入浴方法“AWASEYU”。入浴后可在休息室躺着休息。



西之河原公园

位于草津温泉西部，温泉从四处涌出形成汤川。夜间有点灯活动，和汤雾混合形成梦幻般气氛，适合散步者享乐。



草津玻璃坊 玻璃工艺体验

在西之河原街的玻璃店，即使新手也可以制作玻璃工艺。特别是用来装饰手机链等的“球蜻蜓制作”很受欢迎。最适合做土特产。



御座之汤

改建自江户(1603~1867年)·明治(1868~1912年)时代的建筑，是传承历史的温泉。有「木之汤」、「石之汤」两个浴池。



草津热带圈

利用温泉热能的温暖巨蛋馆中生息着以水豚为首的热带动植物约250种共1,000只。可爱的鱼疗法也很受欢迎。



水上町

水上18汤



交通指南

关越高速公路 约45分钟	一般道路 约5分钟
高崎IC	水上IC
JR上越线 约65分钟	步行 约5分钟
高崎站	水上站
上越新干线 约15分钟	巴士 约20分钟
高崎站	上毛高原站

宝川温泉



群山环绕中的温泉。被称为日本第一露天浴场，最有名的摩河之汤被杂志等媒体争相采访报道。特别是从岩场眺望的景色一定会让您大饱眼福。

猿京温泉



拥有雄伟的谷川连峰和赤谷湖等美丽风景的温泉地。这里流传着众多围绕动物及神仙等的神奇传说，被称为民间故事之乡。

法師温泉



法師温泉只有1家旅馆。有100年以上历史的木造洗浴屋。温泉从脚下涌出，十分有名。本馆和别馆都是日本的国家重要文化财产。

上牧温泉



延绵利根川河畔的温泉街。古时候作为温泉治病的场所而昌盛，泉质深受好评。被指定为国民保养温泉地，前来保健和疗养的人络绎不绝。

水上18汤

作为利根川源流之城而众所周知，位于雄伟的大自然中的水上町在群马县内温泉最多，共有18处。您可在不同的温泉享受到各种特别的泉质、泉量和泉温。夏季水上活动，冬季雪上活动，一年四季皆可游玩。

水上峡

沿着水上温泉流淌的利根川创造出的美丽溪谷。可从水上桥等桥上眺望溪谷美景。根据季节变化可以看到灯光映照的梦幻般风景。特别是红叶时节景色美不胜收。



滑翔伞

搭乘滑翔伞在天空翱翔。提供面向初学者的1日体验行程，以及与高手一起飞行的双人行程，可尽情享受飞行的乐趣。

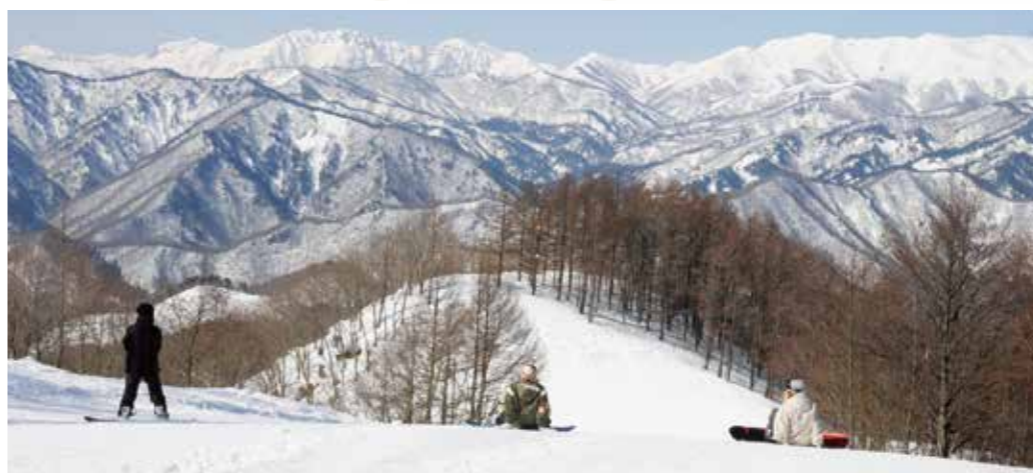
谷川岳

日本百名山之一，在世界上也很有名。夏季有登山客，秋季有赏红叶的游客，很是热闹。乘坐缆车登上天神平，一望无际的美景尽收眼底。



一之仓泽

日本三大岩壁之一。雄伟的岩壁姿态只能用感动一词来表达。最适合做徒步旅行路线。



冬季活动

得益于得天独厚的丰富积雪量，有很多独具特色的滑雪场。近年来，穿雪鞋在雪上散步及动人心弦的雪上橡皮艇也很受欢迎。



水上水果乐园 Mogitore

冬天的草莓、夏天的蓝莓和桃子、秋天的苹果等，每个季节都有相应的水果供您采摘。使用了当季水果的蛋糕也很受欢迎。



工匠之乡

这里聚集了多处木工、竹工艺、和纸等制作日本传统工艺品的设施。您不妨来此跟手艺人学习，试着制作自己喜欢的作品。被刊登在世界各地的旅游指南手册中。



水上温泉街 巡游

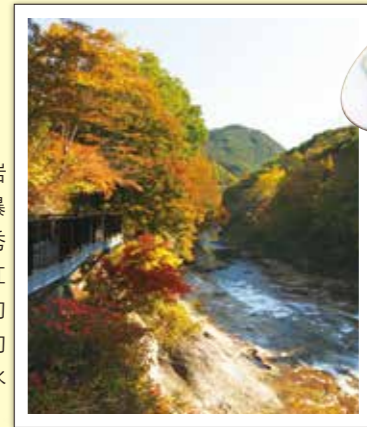
水纪行馆

这里是群马县最北端的公路驿站，设有淡水鱼水族馆等罕见的设施。推荐您一边眺望清澈的利根川，一边享受足浴。



探访峡红叶

高达30米的坊岩及乳岩（夫妇岩）、瀑布及吊桥的景色秀丽。探访峡途中有红叶公园，伸出河面的红叶更增添了溪谷的秀美。河流的潺潺水声也很美妙。



大坝咖喱饭

水上被称为关东的水缸，这里建有5座大坝。模仿大坝形状的装盘方法非常流行，有3种盛法。分量十足，看在眼里让您乐在心中。在町内的旅馆、饮食店等都能品尝到。



石阶女儿节

女儿节是祈祷小孩健康成长的传统节日。穿着漂亮和服，画着淡妆的可爱孩子们装扮成偶人聚集在伊香保的石阶。是伊香保惯例的节日。



伊香保夏威夷节

夏威夷州与涩川市是友好城市，因此每到夏天，温泉街就会变成草裙舞的天下。从夏威夷当地举办的比赛中推荐出的舞蹈队会前来涩川市，期间会举办各种精彩纷呈的表演活动。



水泽观音寺

日本第一位女天皇推古天皇时代建造的天台宗的寺院。正殿建于1787年，已被指定为重要文化财产。释迦堂内的阿弥陀如来像是一座能够带来好运的观音神，是参拜者信仰之心的寄托之处。



水泽乌龙面

日本三大乌龙面（秋田县的稻庭、香川县的赞岐、群馬县的水泽）之一，有400年以上的悠久历史。通往水泽观音寺的道路两边有13家左右的乌龙面店。特点是有劲道和透明感。

伊香保温泉露天浴场

可在伊香保温泉中泡澡的公共浴场。即使您不住宿，也可以抽出几个小时来享受泡温泉的乐趣。春天时，浴池中央盛开的杜鹃花煞是美丽。因为是露天浴场，所以可直接感受到四季的气息。



IKAHO
ONSEN



涩川市

伊香保温泉



Hara Museum Arc

紧邻绿色牧场的现代美术馆。崭新的摩登建筑是出自日本建筑家矶崎新之手。展示着日本国内外优秀的流行艺术和日本古典美术。



伊香保玩具和人偶·汽车博物馆

展示着日本昭和时代的文化、怀旧玩具、人偶。还有展示古典车和往年名车的博物馆。无论是孩子还是上年纪的人都可乐在其中。



伊香保绿色牧场

榛名山脚下广阔的牧场，您可以与山羊、绵羊、兔子等动物戏耍。还能观赏到训练有素的牧羊犬赶羊的表演，很受游客欢迎。



伊香保温泉街 巡游



浴衣(夏日和服)

有面向女性免费出借时尚浴衣的旅馆。您不妨穿上浴衣换个形象(变身)，享受散步和美食吧。



汤之花馒头

日本温泉地的经典款土特产“汤之花馒头”就起源于伊香保。据说是因为伊香保的温泉呈茶色，因而诞生了茶色馒头点心。在温泉街有很多馒头店。

伊香保石阶

伊香保温泉街的象征。总共有365层石阶。两侧排列着各式传统的旅馆及伴手礼店。悠闲漫步让您乐在其中。石阶的途中设有足浴。可坐下来小憩一下。

打靶

日本祭日中不可缺少的打靶游戏。将软木子弹装到玩具枪里，对准想要的赠品射击。对大人来说也是一项很热门的游戏，请在伊香保尽情享受吧。



伊香保温泉

该温泉的特点是有“黄金之汤”和“白银之汤”两种泉水。周围有榛名湖及众多游乐设施，让您尽情游玩。



交通指南

关越高速公路 约15分钟	一般道路 约20分钟
高崎IC	涩川 伊香保IC
高速巴士 上州汤巡号约150分钟	
新宿站	伊香保温泉
JR上越/吾妻线 约25分钟	巴士 约25分钟
高崎站	涩川站



长萼叶苔公园

在本州，仅此公园才有如此罕见的大范围野生长萼叶苔。鲜豔的绿色令春秋的景色更加美丽。是群馬县指定的具有保存价值的天然景观。



小泉瀑布

摩耶瀑布落差约20米。是四万温泉中落差最大的瀑布，震撼感十足。小泉瀑布被周围绿色树木所环绕，美丽无比。特别是秋天的红叶时节更是值得一看。



摩耶瀑布



四万湖

在风景秀丽的自然风光的环绕下，享受湖上划艇和SUP的乐趣。如果想要观赏碧蓝美丽的湖水，推荐您在春季前来。



野反湖

被海拔2,000米等级的山峦环绕的高原水坝湖。春天的羊蹄躑、夏天的麝香萱等四季美景、丰富的自然姿态令观光客着迷。



日向见药师堂

悄然伫立在温泉街上的殿堂建于约400年前，属于重要文化财产。药师据说是拯救患病痛苦的神仙。自古以来，来此参拜的游客络绎不绝。



中之条双年展

两年一次在秋季举办的美术节，有来自世界各地的参加者到访。温泉街及旧木造校舍等，整个街道展示着绘画、雕刻和照片等作品。



公共浴场 饮泉·足浴

有4处可以当日往返的浴场，作为休息的场所，您可轻松顺路入浴。在饮泉处可以饮用温泉水，有治疗胃肠病及神经痛的功效。足浴是免费的，可以促进血液循环，非常舒服。



SHIMA
ONSEN



中之条町

四万温泉



四万温泉街 巡游

落合街

一条保存着日本昭和时代景观的街道。有饮食店及土特产店，还有可以玩弹珠机的店铺等。虽然街道只有约200米，但只要漫步其中，就能感受到怀旧，祥和的氛围。



四万温泉“日式·西式”糕点巡回

有约30种日式、西式糕点以及店铺限定的糕点。您可以品尝到各种各样的味道。在温泉街散步时，不妨顺路走进店铺来小憩一下。很受女性及全家出行的人欢迎。



温泉商品

苹果店的沐浴液



使用保湿成分丰富的温泉水和当地产的苹果汁配合而成的原创沐浴液。

四万温泉柔和化妆水



使用润肤效果极佳的四万温泉的名水，不添加任何化学成分制造而成的喷雾型化妆水。

四万温泉香皂



在有美肤好评的四万温泉水中配合骨胶原等保湿成分制作的香皂。加入木炭粉的商品也深受好评。



四万温泉

被群山环绕，位于水流清澈的四万川河畔的温泉。被指定为日本最早的保养温泉地。历史悠久、古色古香的旅馆，充满怀旧气氛的温泉街深受游客的欢迎。

交通指南

关越高速公路 约15分钟	一般道路 约70分钟
高崎IC	涩川伊香保IC
高速巴士 四万温泉号约210分钟	
JR特快草津 约40分钟	巴士约40分钟 出租车约30分钟
高崎站	中之条站

四万温泉

四万 清流之汤

纯日式建筑物中设有露天浴场、大浴场。不用住宿，顺路便可享受温泉。四万川的潺潺水声和四季不同的美景，让您感受到日本的情趣。

春

象征着日本春天的樱花
杜鹃花的赏花场所不胜枚举！
广阔的大自然和艳丽的
花卉争奇斗艳
等待您的观赏



富冈制丝厂 夜晚樱花灯光秀 富冈市

1872年，明治政府为了推进制丝产业，在这里开设了日本第一家机械制丝厂。与2014年6月，被列入世界遗产名录。采用红砖的建筑和樱花，在灯光的映衬下显得层次分明。



丝绸制品 富冈市

富冈市自古以来就盛行养蚕业。使用富冈产的蚕茧制成蚕丝，除了加工领带、手绢等布制品以外，还开发出了香皂和化妆品。细腻的使用感博得了一致好评。



上野三碑 高崎市

上野山碑是位于高崎市的3座建于7世纪到8世纪的古代石碑(山上碑、多胡碑、金井泽碑)的总称。这三座石碑皆被指定为国家的特别历史遗迹。

华藏寺公园的樱花 伊势崎市

4月上旬是染井吉野樱盛开的时节。樱花与杜鹃花交相呼应，呈现出大片五彩缤纷的景色。从公园的游乐园里高达65米的大览车上眺望，景色尽收眼底，令人叹为观止。



敷岛公园门仓Techno玫瑰园 前桥市

敷岛公园盛开着约7,000株玫瑰的观光胜地。玫瑰的品种繁多。5月中旬~6月上旬是赏花时节。节日期间，夜晚有灯光秀及多种愉快的活动。



金子种苗 群马花卉公园 前桥市

20万株的郁金香竞相绽放，樱花及水仙、英式花园的玫瑰构成一幅美不胜收的画卷。赤城山南山脚下延伸着大片花的公园迎来了最美的季节。



白井宿八重樱花 涩川市

遗留着土墙仓库及水井等江户时代(1603~1867年)街道氛围的白井宿。街道两旁开满了很多八重樱。4月下旬举办“白井宿八重樱花祭”。

紫藤盛开丘 藤冈市

“紫藤”是代表藤冈市的花卉。园内设有约250米的藤架，外形好似用紫藤建造的隧道，约45种紫藤在此争奇斗艳。4月下旬~5月中旬是赏花时节。



白衣大观音 高崎市

观音山的山顶，慈眼院内有高41.8米的观音像，是日本登录有形文化财产。您可以进入佛像的内部，里面共9层供奉着20尊佛像。



中之岳神社 下仁田町

这里有日本最大的大黑天神像(高20米、重8.5吨)。大黑天神是日本人信仰的七福神中手拿木槌的一人。但是，这里的神像手里拿的却是剑，十分罕见。



群马野生自然动物园 富冈市

这里有狮子及老虎等约100种、共1,000只左右的动物，这些动物生活在与生态系统相似的自然环境中。游客可乘坐汽车在园内巡游，可以体验到野生动物园的氛围。

赤城南面千株樱花 前桥市

这里是群马县内，前桥市内樱花最多的赏花胜地。长约1.3公里的染井吉野樱隧道，景色美不胜收。夜晚的灯光秀是如梦如幻。

妙义山 富冈市·安中市·下仁田町

上毛三山之一，海拔1,104米。山上岩石众多，山石嶙峋，但在樱花和红叶时节分外美丽。徒步旅行路线也非常完善，即使是初次登山的人也能够轻松登山。



Spring



东武珍宝园 馆林市

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。



高崎意大利面 高崎市

高崎是意大利汤面的发祥地。这里被人们誉为“意大利面的街道”，拥有众多店铺。菜单的种类繁多，分量十足，价格实惠。努力让客人品尝到各种各样的风味。



老神温泉 沼田市

这是一处靠近吹割瀑布及片品溪谷等名胜的温泉地。单纯碱性温泉、单纯硫磺温泉。泡完后皮肤细腻光滑，所以被称为“美人之泉”、“疗伤之泉”。



城下町小幡樱花祭武士队伍 甘乐町

从战国~安土桃山时代(1534~1582年)的武将织田信长的次子信雄开始对小幡藩实施了152年的统治。这里现在还保留着江户时代(1603~1867年)的城下町风貌。顶盔披甲的武士队伍非常热闹。



日本国家指定名胜“乐山园” 甘乐町

江户时代(1603~1867年)初期的池泉回游式的庭园，是县内遗留的唯一一座大名庭园。乐山园的名字据说是来源于论语故事。



赤城神社例祭 老神温泉大蛇祭 沼田市

一个历史悠久的节庆活动，将传说中创始老神温泉的大蛇装饰成神轿，在温泉街上游行。在每年的5月举办，人们抬着长达100米以上的大蛇神轿在温泉街上游行。夜晚店铺也营业，引来观光客热闹非凡。

箕乡芝樱公园 高崎市

红、白、粉色共26万株芝樱像铺着地毯一样遍地盛开，散发出甜甜的幽香。4月下旬~5月上旬是赏花时间。每年都举办“箕乡芝樱祭”。



鲤鱼旗之乡祭 馆林市

“鲤鱼旗”是日本自古以来的风俗习惯。起源于江户时代(1603~1867年)，武士家族为了祈祷男孩的出生和健康成长而在院子里装饰了这种鲤鱼旗。2005年，因为悬挂了多达5,283条的鲤鱼旗，而被认定为世界纪录。您可以欣赏到樱花和鲤鱼旗交相呼应的美景，在其他地方简直无法看到如此壮观的活动。



八王子山公园 太田市

群马县最大级别，面积约19公顷的公园。4月约300株樱花、芝樱等百花齐放，还举办活动。5月32,000株杜鹃花也很美。

水乡泛舟 谷田川周游 板仓町

以前为了逃避洪水时使用的“泛舟”，现在被用于谷田川的观光。撑船者用一根竹竿操纵船。作为樱花胜地也很有名。



分福茶釜的釜玉乌龙面 馆林市

这种乌龙面以童话中有名的茂林寺的分福茶釜为原形。在劲道的乌龙面上放着半熟鸡蛋，使用当地产的鲤鱼味酱油。除了在乌龙面上下足工夫之外，在器皿、材料等方面，各个店铺也很讲究。

杜鹃冈公园 馆林市

这里栽种着超过800年树龄的山杜鹃，以及珍贵的江户雾岛古树等多种杜鹃树，被众多学者认定为是日本第一的杜鹃公园。4月下旬到5月上旬是赏花时间。



渡良瀬溪谷铁道·Torokko列车 高津户峡 MIDORI市

沿着渡良瀬川美丽绿景的溪谷铁路。神户站的车站内约有300棵桃花树。乘坐无玻璃列车，近距离感受美丽的樱花和桃花。



Summer

夏



利根川漂流 水上町

一边顺着河流疾驰而下，一边感受大自然带来的户外活动。水上町根据季节不同水流量也不同，不论是挑战激流的高手，还是初出茅庐的新手，都可以尽情游玩。

利根川源流的水上活动精彩纷呈
壮观的节庆活动数量众多
群马的夏季规模宏大、气势十足！

尾濑的禅庭花 片品村

尾濑拥有本州最大的湿原，是禅庭花等珍贵的高山植物的宝库。其种类多达900种以上。这里被指定为国立公园，保存着秀美的大自然风景。



蹦极 水上町

您可以体验到从桥上跳下的蹦极。从諏访峡大桥纵身跳下利根川！让您切身感受大自然的美丽和刺激。

玉米街道 片品村

从片品村前往日光的120号国道又称为“玉米街道”。店铺鳞次栉比，到处飘满了烤玉米的香味。



溪降运动 水上町

除了游泳、漂浮之外，您还能体验从岩石上蹦极，以及沿着瀑布、山谷溪流滑行的水上运动。让我们一起冒险吧！



吹割瀑布 沼田市

日本100选瀑布之一。高7公尺，宽30公尺，堪称东洋的尼亚加拉。属于日本指定的具有保存价值的天然景观。瀑布的周围有步行及观景台，景色宜人。



赤城花菖蒲园 伊势崎市

伊势崎市内的风景名胜，每年约有10万人来此游览。每年6月上旬开始，约24,000株花菖蒲就会盛开美丽的紫色和白色花朵。6月中旬举办“赤城花菖蒲园祭”。



赤城神社 前桥市

位于赤城山山顶上的大沼的湖畔。此处供奉的主神是“赤城大明神”，作为赤城山的守护神，自古以来被人们信仰。传说这里能够实现女性的愿望。



赤城山 前桥市

日本百座名山之一，大致位于群马县的中央位置。除了登山以外，您还可以在山顶的“大沼”里乘坐小船游玩。6月上旬到7月上旬，群生的杜鹃也很美。

玉原薰衣草公园 沼田市

冬天，宽阔的滑雪场的滑道上盛开着约5万株薰衣草。从步行道和瞭望台望去，宛如紫色的地毯。7月中旬~8月中旬是赏花时节。



沼田祭 沼田市

人们抬着神社形状的神轿及町神轿在市内游行。10台山车凑在一起，气势恢弘，令人叹为观止。其中，由女性抬的“大天狗神轿”作为节目的精华，深受人们欢迎。



迦叶山弥勒寺 沼田市

海拔约1,322米的迦叶山被人们称为“天狗之灵峰”，参拜道路有一种深山幽谷的气氛。寺院的中峰堂（天狗堂）中供奉着以日本第一的大天狗面为首的众多天狗。





眼镜桥·Abt之路 安中市

日本国内最大规模，高约31米的砖制的4连弓形铁道桥。根据形状，人们亲切地称之为眼镜桥。利用废轨线修建成了步行道“Abt式铁道”，现在可以在桥上行走。

矶部鱼梁 安中市

在河里建成脚手架，用木头或竹子搭成间隔式的踏板，这种踏板叫做“鱼梁”，将鱼诱导到鱼梁中进行捕捉，可以一边眺望河流的美景，一边享受新鲜的鲑鱼料理。



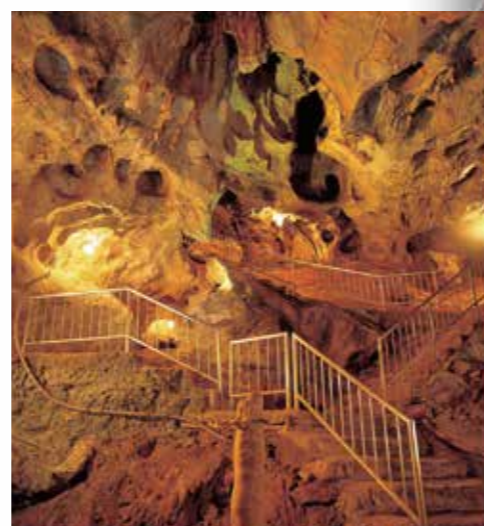
碓冰峠铁道文化村 安中市

碓冰峠是日本首次引入了Abt式铁道，并对干线实施电气化的场所。这里是一个反映当时历史的铁路主题公园。



榛名水果街道 高崎市

榛名·里见地区作为以梅子为首的水果产地而闻名。初春时节可收获梅子，夏季可收获桃子和李子，初秋时节则可收获梨子。道路两边设有果农的直销店。



不二洞 天空回廊空中桥梁 上野村

不二洞是关东地方最大的钟乳洞。里面耸立着很多大石柱，在灯光照射下显得十分神秘。附近建有长225米、高90米的巨大吊桥“空中桥梁”。从桥上望去，风景尽收眼底。

爱妻之丘 嬭恋村

这里是一处新名胜，来源于男性站在山丘上真诚地向女性大声呼喊爱的活动而深受欢迎，因此被取名为“爱妻之丘”。位于广阔的卷心菜田的中心，景色美不胜收。

卷心菜田 嬭恋村

在日本产量首屈一指的嬭恋卷心菜。位于海拔800~1,400米的高寒地带，昼夜温差很大，造就了卷心菜的美味。您不妨来此体验一下丰收的乐趣。



大日向点火 南牧村

南牧村大日向的供奉先祖的传统节庆活动。8月14、15日举行。县内最大级别的火祭。人们将点着火的稻秸绑在绳子上，在桥上及河滩上挥舞。

玉村烟花大会 玉村町

人们说“群马的夏天是从玉村的烟花开始的”，说的就是这里的烟花大会。观赏场所距离放烟花的场所很近，游客可近距离感受到烟花的震撼力。

桐生八木节祭 桐生市

八木节是群马的代表性民谣。其中，桐生市的八木节的内容包括祇园祭、小孩抬神轿，以及交错拉神轿等，是群马县最热闹的。



馆林手筒烟花大会 馆林市

馆林藩主榊原榊的发祥地爱知县传到三河地方的烟花大会。人们手持很大的筒状烟花，震撼力十足。在关东地区只有在馆林才能看到。



上州太田炒面 太田市

日本三大炒面之一。材料主要以卷心菜为主。特点是各店都有秘传的酱汁，以及多数为粗面条。



尾岛Neputa祭 太田市

高达7米的扇形彩车气势十足。雄壮的Neputa大鼓响彻云霄，为节日增添了喜庆气氛。色彩鲜艳的武者图点缀着夏天的夜晚，梦幻般的美景令人如痴如醉。



豚豚的街道一前桥 前桥市

群马，特别是前桥市的猪肉产量居日本前列。过去，得益于制丝业兴盛，优雅的西餐很受欢迎。提供猪肉料理的店铺很多，各店铺都绞尽脑汁为客人提供匠心独运的美食。



前桥七夕祭 前桥市

北关东最大级别的七夕祭，县内外均有很多游客到访，是一项传统活动。除了华丽的装饰外，还能光顾物产集市等活动。



Summer

河鹿桥的红叶灯光秀 涩川市

伊香保温泉中最有名的红叶观光地。朱红色栏杆的太鼓桥和染了色似的叶子营造出交相辉映的美景。10月下旬起是观赏时节。夜间用灯光秀红叶，构成一幅绚烂紫千红的绝景。

Autumn

秋

群马有很多山岳和高原
红叶名胜不胜枚举！
在大地的滋养下
秋季美味的水果带来喜悦心情
也让您大饱口福

小中大瀑布 MIDORI市

瀑布最大落差96m，气势磅礴。10月下旬，瀑布周围红叶浸染，景色绝美。

吉祥寺 川场村

以镰仓建长寺作为总寺院的临济宗的寺院。释迦堂内供奉着被指定为群马县重要文化财产的释迦如来坐像。秋天，红叶和美丽的庭园令人放松身心，散步也很有趣。

群马精彩秋



万座温泉 嬭恋村

白根山的西南山脚涌出的乳白色的名泉。即使在拥有众多温泉的群马县内来看，这里也是一个具有美肤效果，深受女性好评的温泉。本度假区在冬天还可享受滑雪的乐趣。



鬼押出园 嬭恋村

1783年浅间山大喷发时流出的熔岩所形成的奇怪风景。有被称为狛犬岩及亲子岩的岩石。从现在的景观可以看出当时喷发时的剧烈程度，堪称是熔岩造就的艺术。



采摘苹果 县内各地

在群马县，以群马名月和赤城品种为首，您可享受采摘各种品种苹果的乐趣。在悠闲的自然环境中慢慢成熟的苹果堪称美味绝品。

川场田园广场 川场村

位于武尊山山脚的广阔空间内，除了有可以品尝美味当地料理的餐厅之外，还有很多艺术工作坊，让您吃得开心、玩得尽兴。



吾妻峡红叶 长野原町 东吾妻町

全长约3.5公里的溪谷中，岩石的外表和红叶格外美丽。特别是从红叶台到若叶台之间被称为“黑暗八丁”的场所是溪谷中河面最窄的深谷地带，十分值得观看。

卯三郎木偶·彩绘体验 横东村

群马县是生产量日本全国第一的近代木偶产地。其设计理念自由奔放，已出口到世界各地。您可在体验给木偶上色的过程，最适合作为土特产礼品。



东国文化 县内各地

东国文化是指由古坟时代到平安时代，在现今关东地区周边发展的繁荣文明。



okkirikomi 县内各地 (传统的乡土面食料理)

用宽面条与时令蔬菜和磨菇等一起烹煮出的美食。采用不放盐揉出的生面，面粉会融到汤中，吃起来汤汁浓厚。汤底有酱油搭配味噌口味，也有纯味噌口味。

银光虹鳟鱼 县内各地

群马县成功养殖的独特品种。通常的虹鳟鱼2年即可成熟，但此鱼要3年才能成熟，因此肉肥味美。肉质细嫩呈红色，最适合做生鱼片。





月夜野玻璃公园 水上町

号称全国第一规模的手工玻璃工厂。您可以体验吹玻璃、八音盒等制作。玻璃馆内展示并销售世界各地的玻璃工艺品，其美丽程度引人入胜。

采摘葡萄 县内各地

在群馬县内，栽培着特拉华 (delaware) 葡萄及巨峰等各种品种。您不妨来此体验一下收获的喜悦。



榛东酿酒厂 榛东村

您可参观使用榛东村特产的葡萄制作成顶级葡萄酒的全部流程。还可在紧邻的销售店试饮。



榛名神社 高崎市

拥有1,400年悠久的历史。殿堂紧贴御姿岩而建非常罕见，是国家重要文化财产。有神乐殿及仁王像、三重塔等众多文化财产。作为现在时髦的有灵气的地方而非常热闹。



樱山公园的红叶·冬樱 藤冈市

种植着约7,000棵国家天然纪念物冬樱，11月到12月是赏花期。11月中旬到下旬，可同时观赏到红叶和冬樱，非常罕见，景色美不胜收。



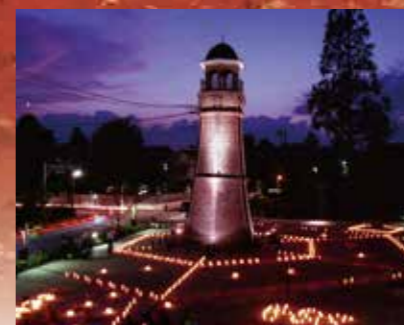
明和之梨 明和町

明和以「结实累累」著称，这其中最有名的就是梨子。这里四处都有梨园，在城市里走一走，还可以闻到芬芳香甜的味道。在道路两侧都设有许多直销处。



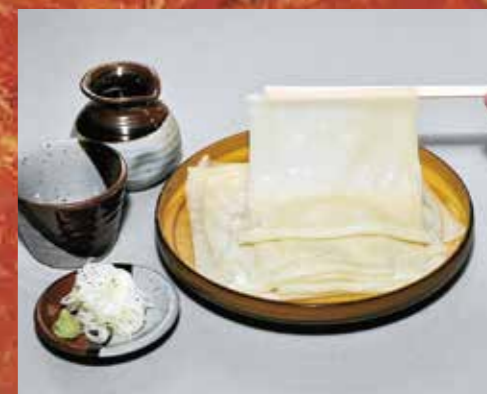
伊势崎灯华会 伊势崎市

点着千支蜡烛竹筒灯笼等，呈现梦幻般的夜景。报时钟楼及伊势崎明治馆在灯光的照射下，显得层次分明，令人叹为观止。



桐生天满宫·桐生服装周 桐生市

红叶景色宜人的桐生天满宫与本町1丁目、2丁目地区一起被选为了重要传统建筑物群保存地区。市内各处举办各种活动，让您感受到桐生这个纺织品之城的传统魅力。



皮带面 桐生市

乌冬面的一种，主要在桐生地区经常食用的乡土美食。其特点是面片薄而宽。面片大小因店而异，有的甚至可以提供1.5cm~10cm以上的面片。

赤堀小菊之乡 伊势崎市

利用峰岸山南斜面种植小菊。10月上旬能欣赏到深红色、黄色、桔色等色彩丰富的景色。周围可眺望山巒，是風景秀美的赏花胜地。

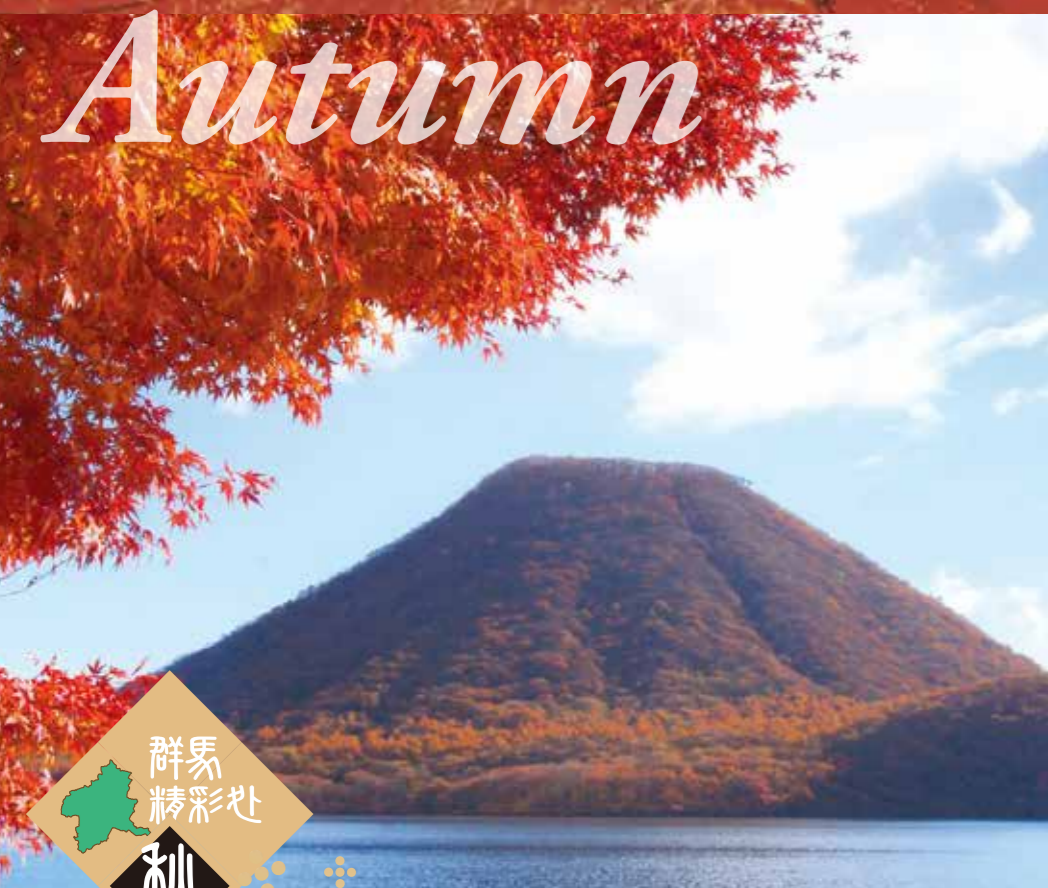
岩宿博物馆 MIDORI市

岩宿遗迹证明了日本曾经有过旧石器时代。紧邻的岩宿博物馆中展示着从遗迹中出土的石器、地层标本此外，您还可以体验到用石头切肉，将生面团裹在竹子上烤制等重现了远古时代饮食的“古代料理”。



眺公园的关东菊花大会 MIDORI市

北关东地区最大级别的菊花盛典。耸立在会场中心的五重塔，还有每年都更换主题制作的[菊花人偶]，看起来豪华绚丽。在园内的「观赏余兴场」，以周末为中心举办菊花曲艺活动。



Autumn



Winter

冬

雪质最好的粉雪！
在白银世界里尽情游玩
在温泉中轻松休息
群马的冬天为您带来奢华享受

冬季活动 县内各地

被群山环绕的群马县积雪量很丰富，因此有很多滑雪场。不仅可以参与滑雪和滑雪板，还有雪鞋等众多愉快的项目。大多数设施提供用具出租，您可轻松地游玩。



Snowshoeing



Snow Tubing



Snow Rafting



县立群马天文台 高山村

这里有世界最大级别的口径达150厘米的望远镜。除了开展天文方面的尖端研究以外，还面向普通人举办星星鉴赏会等各种活动。群马的冬季夜空非常美丽。



药师温泉 东吾妻町

药师温泉位于浅间隐温泉乡的最深处，可以在山间小屋细细回味秘泉的氛围。置身泉中被多姿多彩的大自然所环抱，可以尽情欣赏新绿、红叶以及直落九天般的瀑布。



道之驿 中山盆地 高山村

设有可当日来回的温泉设施，能够体验两种不同的温泉。



LOCKHEART城 高山村

将苏格兰的古城堡原封不动迁移至此，重视中世纪欧洲街道的风景。



川原汤温泉泼汤祭 长野原町

严冬的早晨，在零下的严寒中，只系一条兜裆布的年轻人们相互泼洒温泉热水，堪称是奇祭。这是温泉地传统的节日，您能在蒸汽弥漫中看到男士们的勇敢的身姿。



牛肉火锅(下仁田葱、茼蒿、上州牛) 县内各地

群马县广阔的大自然中饲养的牛叫上州牛，在日本全国也很有名。葱和茼蒿也是群马特产品。将这些材料放在一起煮，味道鲜美令人垂涎三尺。



地方酒(舞风)

县内各地

「舞风」是使用群马县当地生产的米制成的群马县特色酒米。



前桥初市祭 前桥市

摆有许多摊位，前来购买吉祥物的人们到夜晚仍然热闹非凡。将举办焚烧旧达磨不倒翁，抬神轿列队游行等活动。

Winter



达磨不倒翁的绘画 高崎市



在日本和世界上都很受欢迎的名物“高崎达磨不倒翁”。据说达磨不倒翁会召唤来幸福。您既可以参观制作场所，也可以自己在白色脸上画胡须及眉毛等绘画。



矶部温泉 安中市



矶部温泉是深受江户时代主要道路之一的中山道上来往旅客喜欢的温泉，历史悠久。这里是日本经常使用的温泉标志☺的发祥地。明治时代的歌人（唱咏和歌人士）、若山牧水等很多文人也到访过这里。

矶部脆饼 安中市

使用矶部温泉的碳酸水烤制的点心，有酱味、姜味和柚子味等各种丰富的口味。也有现做现卖的店铺。最适合做特产礼品。



榛名湖的灯饰 高崎市

冬季夜晚的榛名湖非常令人感动。在灯饰的环绕中，有吹肥皂泡演出及圣诞老人赠送礼物。榛名山的缆车夜间也运行，可观赏到浪漫的夜景。



腊梅之乡 安中市

3.2公顷的园区共种植了1,200株腊梅，分枝达到12,000枝，各有特色，互相争艳。园内还设置了步道与许多贩卖店，让您轻松畅游腊梅之乡。

采摘草莓 县内各地

县内各地栽培着群马县研制的草莓新品种“弥生姬”。颗粒大糖度高，味道甜美。淡淡的红色是它的主要特征。您可访问草莓农家，体验丰收的喜悦并品尝美味多汁的草莓。



土与火之乡公园 藤冈市



一座融于大自然的公园，翠绿的山脉和鲇川的潺潺水声显得分外美丽。您可体验到染色、陶艺等工艺。您不妨试着制作自己的作品。



纺织品之城桐生 桐生市

桐生市至今保留着形状像锯、被称为“锯式屋顶”的纺织工厂。已被指定为国家重要传统建造物群保存地区。每月1次举办3个市集，古董品、古式和服等商品琳琅满目。



桐生纺织品 桐生市

起源于1,300年前，作为纺织品产地具有悠久的历史。纺织技术非常精湛，被人们称为“西之西阵，东之桐生”。即使现在也销售着很多漂亮的和服、腰带和小杂货。



上州烤馒头祭 伊势崎市

群马的名产“烤馒头”被烤制成直径约55厘米的大馒头（通常的300倍！），分给来场的人。神女们将酱涂抹到大馒头上，将馒头翻个儿时的情景看起来很有趣。

烤馒头 县内各地

用小麦粉制作的馒头涂上甜咸的酱烧烤而成，是群马县的有名小吃。一般不会加入豆沙馅。在其他县是品尝不到的。请您一定要品尝一下。



太田灯饰 太田市

点亮150万盏灯饰，一瞬间公园变成梦幻的世界。这个灯饰，从北关东高速公路可以看到。



伊势崎灯饰 伊势崎市

可以乘坐摩天轮来欣赏游乐园内五彩缤纷的灯饰。



群马花卉公园的灯饰 前桥市

一年四季都能欣赏到各种花卉的公园。100万个以上的LED电灯将园内点亮。每年决定主题后进行灯饰有各种各样有趣的装置、惊喜多多。



群馬
精彩
社

群
馬
精
彩
社

电车、巴士、步行游览 群马的推荐旅游行程

尽情享受温泉王国群马的四大温泉旅游行程

了解群马文化的旅游行程

草津温泉区域 参考P5-6

草津温泉街

草津温泉巴士总站 步行约5分钟



汤田



草津味乌冬面



热之汤 汤揉

步行约15分钟



西之河原露天浴场

草津温泉住宿

水上18汤区域 参考P7·8·17·18

水上18汤

水上站 步行约20分钟

出租自行车



水纪行馆



水坝咖喱饭



水上户外活动

水上温泉住宿

上毛高原站

巴士约20分钟



工匠之乡

巴士+步行约10分钟 + 步行约15分钟



水上水果乐园 Mogitore

伊香保温泉区域 参考P9·10

伊香保温泉街

涩川站 巴士约15分钟



伊香保绿色牧场



伊香保石叟街



打靶

伊香保温泉住宿

巴士约10分钟



水泽乌冬面

巴士约5分钟



伊香保玩具和人偶·汽车博物馆

四万温泉区域 参考P11·12

四万温泉街

中之条站 巴士约30分钟



四万湖



落合街



四万 清流之汤

四万温泉住宿

步行约20分钟

远足



日向见药师堂

步行约20分钟

远足



小泉瀑布

桐生市·MIDORI市区域 参考P16·24·28

桐生站 巴士约10分钟

出租自行车



桐生天满宫



纺织品参考馆“紫”



皮带面

步行约15分钟

桐生站

电车约15分钟

大间间站

步行约5分钟



高津户峡



渡良瀬溪谷铁道

富冈市·高崎市区域 参考P13·15·27

上州富冈站 步行约10分钟

出租自行车



富冈制丝厂



丝绸制品

步行约10分钟

上州富冈站

电车约40分钟

高崎站



高崎意大利面

巴士约20分钟



达磨不倒翁的绘画

群马县观光服务窗口

群马县观光局观光物产课

邮政编码371-8570
日本群马县前桥市大手町1-1-1
<https://www.visitgunma.jp/cn/>
<https://www.weibo.com/qunmaxian>



网站



微博

群马县观光物产国际协会

邮政编码371-0026
日本群马县前桥市大手町2-1-1 群马会馆3楼

群马县高崎观光 信息服务处

邮政编码370-0849
日本群马县高崎市
八岛町222 JR高崎站内



Safety Tips 灾害信息获取APP (免费)



Android



iPhone

发行 群马县

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)



Tomioka Silk Mill



Shima Onsen



Ikaho Onsen



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

JR TOKYO Wide Pass

Search



The information provided is current as of September 2019.