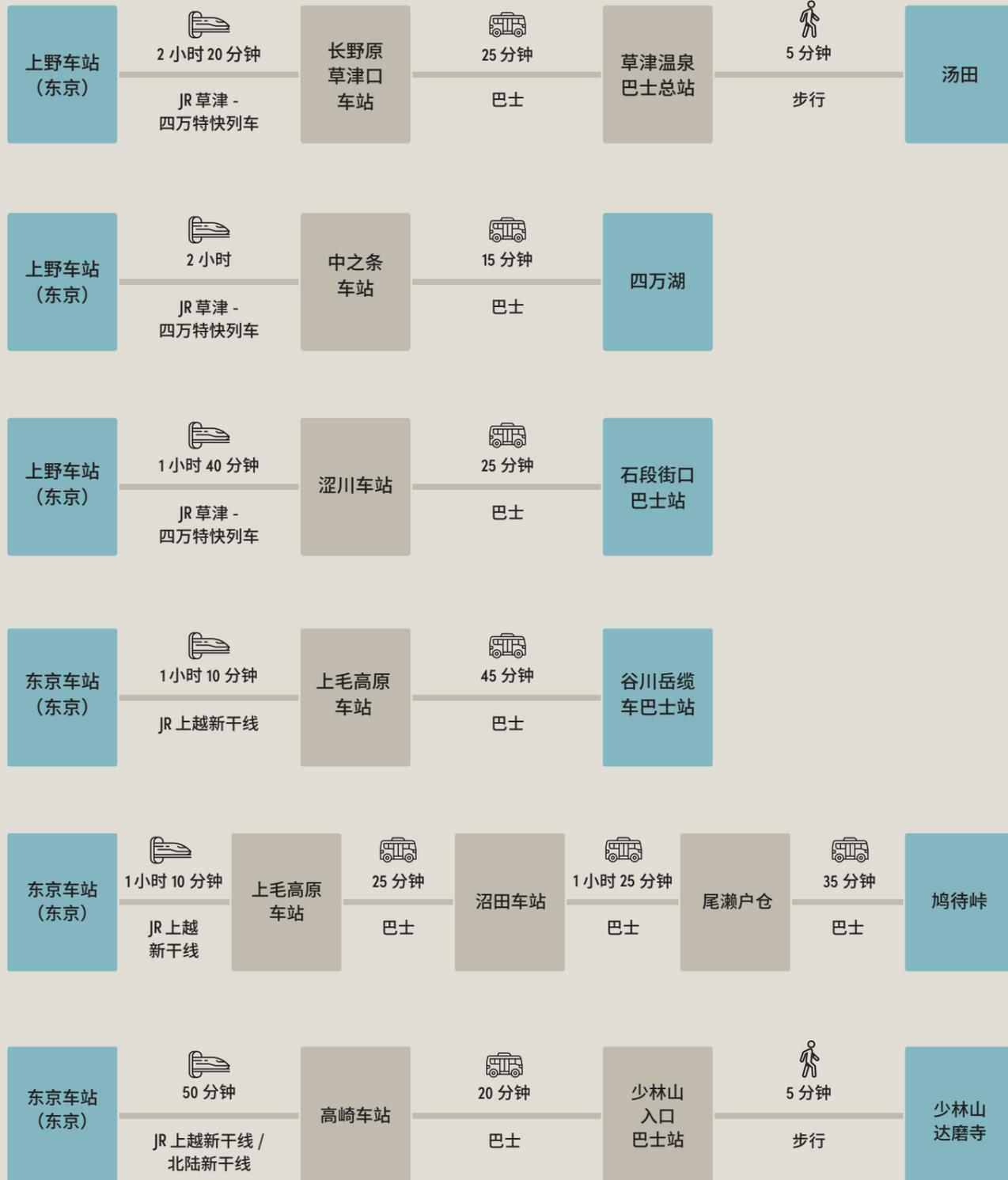


群馬 游览指南

* 所有时间均为大致值。



Weibo

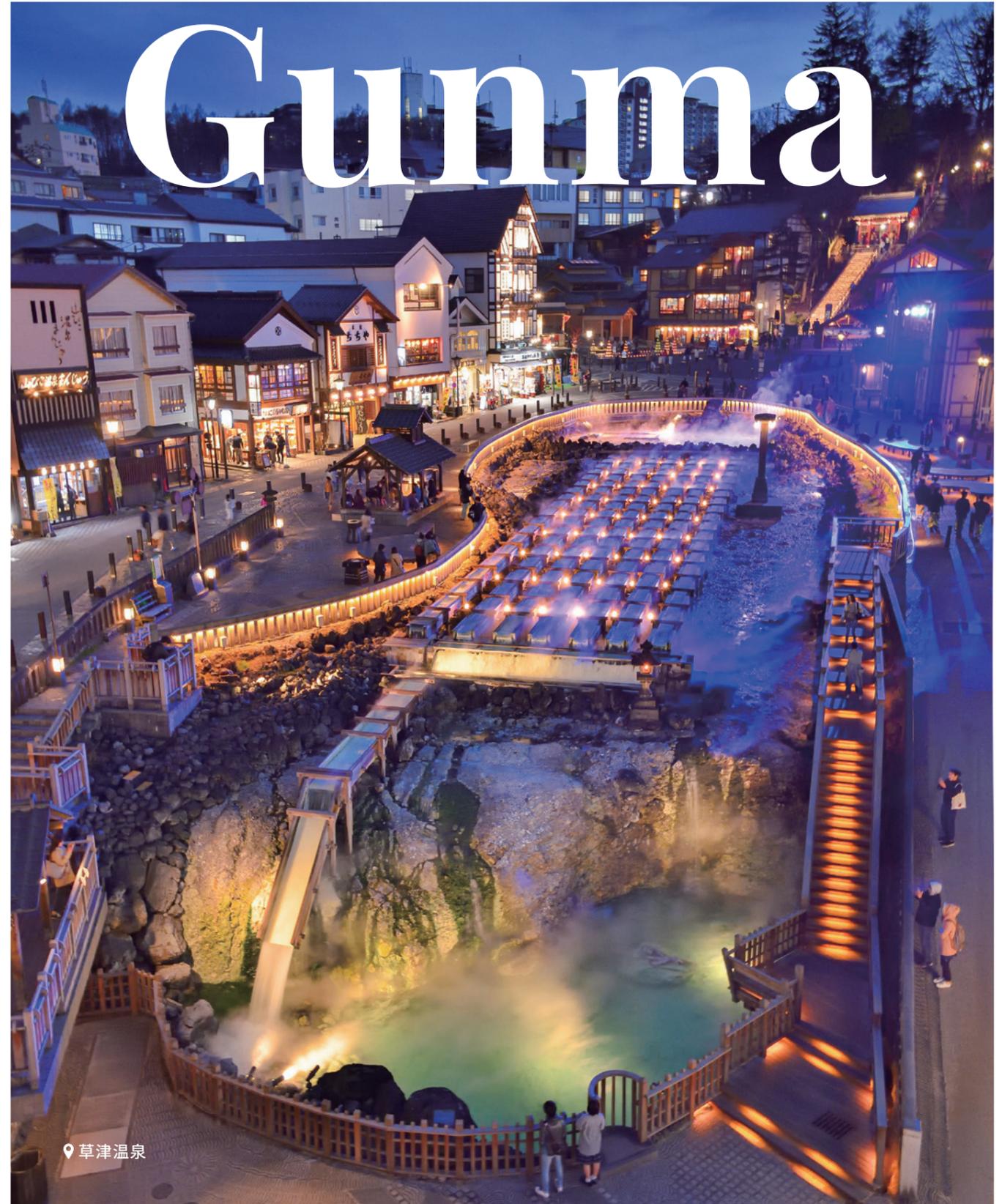


官方网站

Visit

群馬官方
旅行指南

Gunma



草津温泉

美景“浴”人

欢迎来到群马

群马因温泉、山景和户外探险而闻名遐迩，是探索自然美景的绝佳地点。群马是全年旅游胜地：您可以探索温泉乡和世界一流的滑雪场，体验激流漂流、划艇和溪降，也可以沿着步道欣赏壮丽景致。在距离东京仅有不到1小时车程的地方探索日本温泉浴文化、传统节日、本地美食和手工艺品。

📍 四万湖

📍 宝川温泉 汪泉阁

📍 谷川岳天神平滑雪场

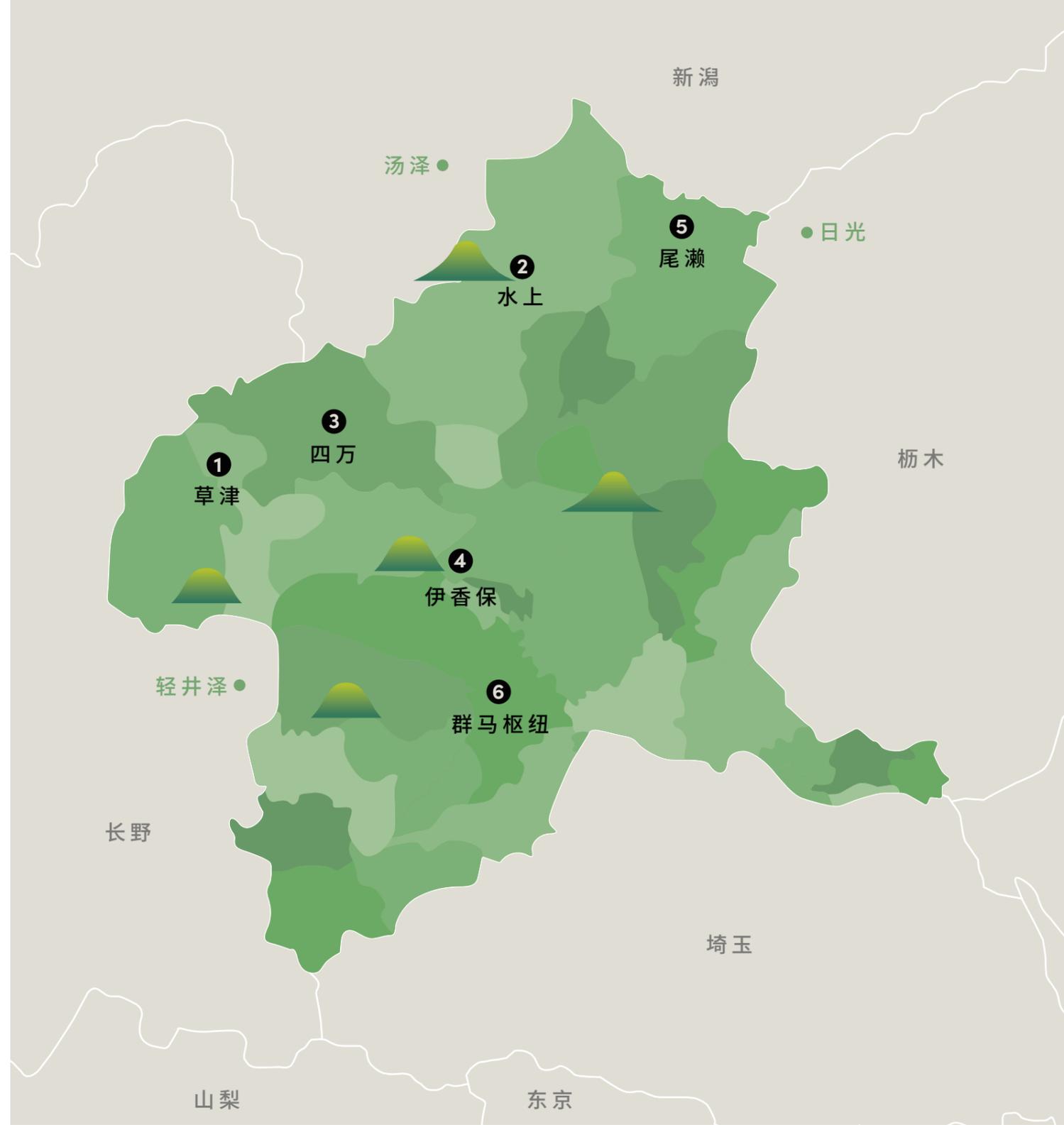
📍 渡良瀬溪谷铁道



群馬的位置



群馬位于东京以北，乘坐列车和高速巴士可轻松前往。上越新干线和北陆新干线连接东京与群馬县的交通门户高崎，车程不到1小时。您可以在东京一觉醒来，前往群馬的山上滑雪或享受放松身心的温泉浴，然后享用午餐。



索引



舒缓放松
P.5-6



自然与户外活动
P.7-8

主要旅行目的地



① 草津 P.9



② 水上 P.10



③ 四万 P.11



④ 伊香保 P.12



⑤ 尾瀬 P.13



⑥ 群馬枢纽 P.14

舒缓放松

群马是放松身心的理想胜地。

您可以一边享受天然温泉，一边欣赏周围的自然美景。

群马县内分散着许多富含矿物质的温泉，是日本首屈一指的温泉胜地。从草津和伊香保等大型温泉乡，到法师温泉等较为幽静的景点，有许多值得探索的去处。您可以在历史悠久的木制浴场中放松身心，享受露天温泉浴，或者在传统旅馆内体验私人温泉。



1 草津

草津温泉

草津温泉是日本最著名的温泉乡之一，拥有悠久的温泉浴传统。从位于镇中心的“汤田”涌出富含矿物质的泉水，是许多室内外温泉的泉源。



2 水上

法师温泉长寿馆

这座美丽的传承旅馆位于上信越高原国立公园内，四周皆是自然美景。这处世外桃源已有 140 年的历史，凭借宁静的氛围和历史悠久的浴池，长期以来吸引着众多文艺名流前来造访。



2 水上

宝川温泉 汪泉阁

宝川温泉位于高山上，自古以来一直是备受推崇的疗养胜地。您可以在河流沿岸的室内外温泉浴池中放松身心，尽情领略四季的变化。



3 四万

四万温泉

这座迷人的小镇因富含矿物质的温泉水和美丽湛蓝的四万湖而闻名。您可以在四万清流之汤尽情享受露天温泉，探索附近的河流、湖泊和山脉。



4 伊香保

伊香保温泉

伊香保温泉是历史悠久的温泉乡，坐落在榛名山的半山腰。当地的主要景点是一条长达 300 米的石阶，两旁有餐厅、纪念品商店和传统旅馆。



3 四万

四万湖

四万湖因四万川的清澈河水而呈现出明艳的钴蓝色。您可以划艇游览湖泊，欣赏钴蓝湖水与周围森林的鲜明对照。



5 尾濑

尾濑国立公园

尾濑国立公园坐落在群马北部的山区，是一处美丽的徒步旅行胜地。这片湿地形成于1万年前的冰河时期，人们利用木栈道对其加以保护。



1 草津

芳平湿地

上信越高原国立公园的芳平湿地内长满了岳桦，林间点缀着宛如明镜的池塘。秋季，桦树叶变成明亮的金黄色，为徒步者带来了愉悦的视觉享受。



6 群马枢纽

赤城南面千本樱祭

每年春季，在赤城山山脚附近的一条道路旁，超过一千棵樱花树盛开，构成了一幅花团锦簇的美景。美味小吃摊和丰富多彩的活动营造出充满活力的氛围，盛开的樱花在夜间灯光的点缀下显得格外迷人。



5 尾濑
2 水上
3 四万
1 草津
6 群马枢纽

自然 与 户外活动



来领略群马四季的自然美景吧！

沿着山间小径徒步，在清澈的湖面上泛舟，游览受保护的湿地。

群马有雄伟的山峰、壮丽的峡谷和令人惊艳的湖泊，是享受户外活动的天堂。您可以在温暖的月份体验徒步旅行、漂流和划艇，亦可在冬季体验单双板滑雪。您还可以欣赏四季的色彩变化，从粉红的春花到葱郁的夏绿，从明艳的红叶到洁白的冬雪。



2 水上

谷川岳天神平滑雪场

在这座位于谷川岳的滑雪场体验享誉盛名的越野滑雪，或者探索滑雪场附近未经开发的地形。天神平拥有优质的天然积雪，是深受各种水平的单双板滑雪爱好者喜爱的冬季休闲胜地。



草津温泉

这座风景如画的小镇是日本最著名的温泉胜地之一。您可以体验公共温泉，例如“御座之汤”与“大泷乃汤”等传统浴场和“西之河原露天浴场”。



草津

这片闻名遐迩的温泉区拥有悠久的历史。从位于镇中心的“汤田”涌出大量温泉水，您可以欣赏拥有数百年历史的“汤揉”表演，看工作人员用木板搅动温泉水来降低水温。您也可以草津周围景色壮丽的山区和自然步道上徒步，或者在冬季前往滑雪场滑雪。



热乃汤

草津温泉的泉源水温高达50度，不适合直接浸浴，因此在热乃汤会以木板搅动温泉水来降温。这种方式叫做汤揉，会兼以民谣作为公开表演。



芳平湿地

这些受保护的湿地内有各种濒危物种，包括鱼鹰、黑小鲵及珍稀的苔藓和藻类。



万座温泉

万座温泉是日本海拔最高的温泉之一，冬季是热门的滑雪胜地。

谷川岳

谷川岳在温暖的月份中是热门的徒步旅行胜地，在冬季则是体验越野滑雪的绝佳地点。



漂流(水上)

利根川是日本首屈一指的激流漂流胜地。您可以参加半日或全日课程，在专业导游的带领下在湍急的水流中前行。



宝川温泉 汪泉阁

宝川温泉位于山区，自古以来一直是备受推崇的疗养胜地。您可以在河流沿岸的室内或室外温泉浴池中休憩身心。



水上

水上是户外冒险的首选目的地。在这里可以体验世界级的滑雪、漂流和徒步。这里拥有丰富的天然温泉资源，尤其是宝川温泉河畔的露天温泉，是风景最优美的露天温泉之一。水上还以手工艺品闻名，您可以在工匠之乡的各种工作坊和活动中体验。



谷川岳天神平滑雪场

天神平拥有优质的天然积雪，是深受各种水平的单双板滑雪爱好者喜爱的冬季休闲胜地。

四万

四万是一处幽静的度假胜地，散发着日本旧时代的魅力。您可以在公共温泉四万清流之汤休憩身心，在风景优美的露天温泉内饱览周围群山和四万川的全景。您也可以划皮划艇探索四万湖的钴蓝水域，欣赏四万川沿途的诸多瀑布。

四万湖

四万湖因其钴蓝色的湖水而闻名，湖岸被美丽的森林所环绕，这里是划独木舟和皮划艇的热门地。

3 四万



四万温泉

四万温泉坐落在群马北部的山区，拥有超过40个源泉，为这里的传统旅馆提供温泉水。



四万瓯穴

四万川河床上的8个光滑的瓯穴经过数千年的侵蚀而形成。



四万清流之汤

这座位于四万温泉的公共浴池汇聚了四万的主要魅力：富含矿物质的温泉水和绚丽的自然风光。



榛名山

榛名山（1,449米）上有许多备受欢迎的步道，这些步道环绕着一座巨大的火口湖，通往山顶。在晴朗的日子里，您可以看到南面的富士山。



伊香保露天温泉

这座公共温泉内富含铁离子的温泉水源自黄金之汤，您可以在这里尽情享受令人神清气爽的温泉浴。



河鹿桥

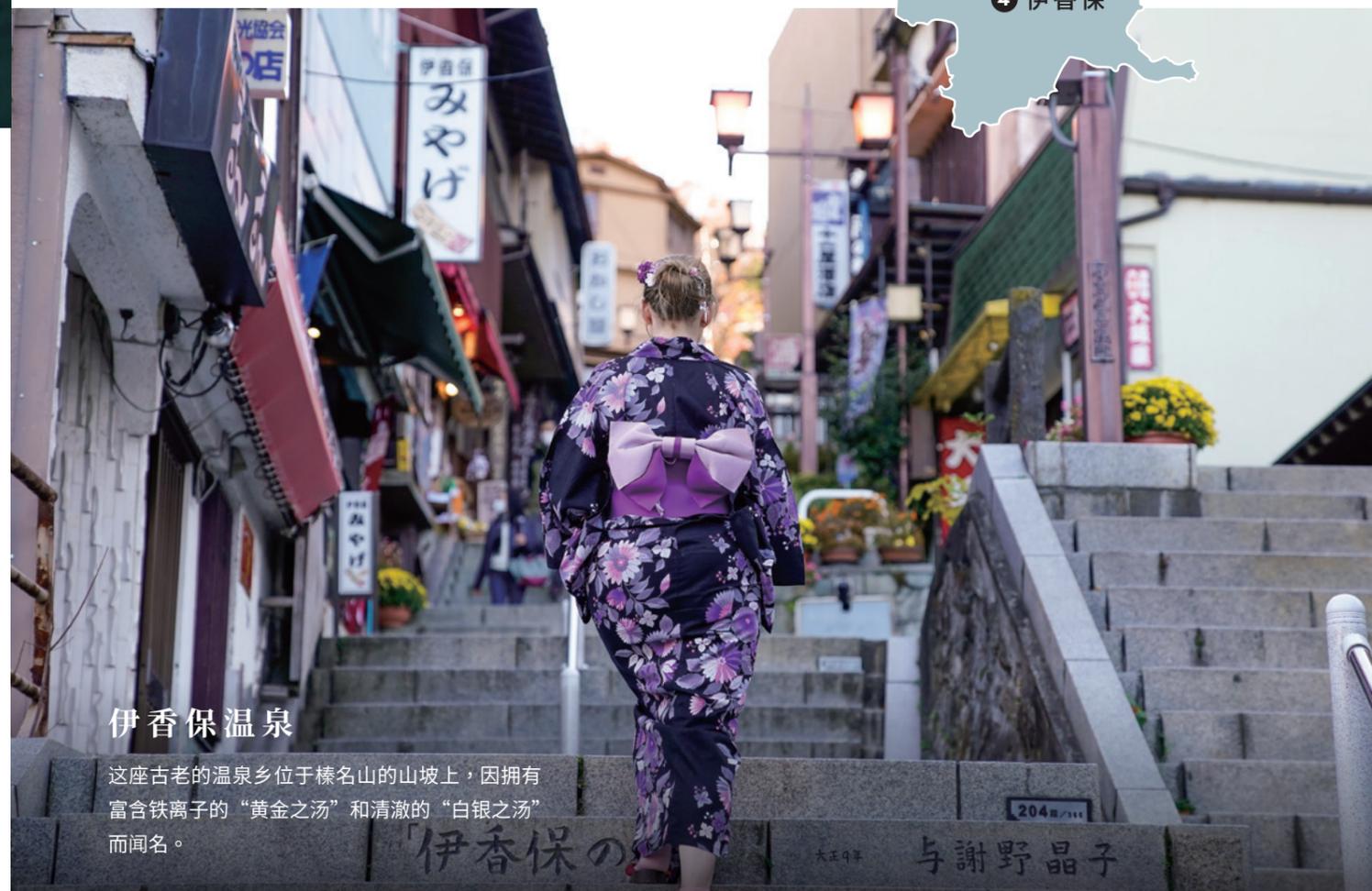
这座朱红色拱桥邻近伊香保温泉标志性石阶的顶端，是欣赏新绿和红叶美景的绝佳地点。



伊香保

伊香保坐落在榛名山东部的山坡上，是一座因石阶而闻名的传统温泉乡，石阶两旁有商店、餐厅和传统旅馆。当地不仅有闻名遐迩的温泉，还有许多步道和风景名胜区，例如榛名湖。

4 伊香保



伊香保温泉

这座古老的温泉乡位于榛名山的山坡上，因拥有富含铁离子的“黄金之汤”和清澈的“白银之汤”而闻名。

尾濑国立公园

在温暖的月份中,这片湿原是迷人的徒步旅行胜地。春季,洁白的水芭蕉迎风盛开;夏季,日光黄萱竞相绽放。



尾濑

尾濑国立公园位于群马北部,因坐拥美丽的湿地而闻名,这些湿地约在1万年前的冰河时期形成。起自这一时期的部分原始植物品种如今依然在茁壮成长。您可以沿着木栈道徒步旅行,轻松愉快地游览尾濑之原和尾濑沼。



菅沼

这个湖泊是日本最清澈的湖泊之一,非常适合划艇游览。



吹割瀑布

这座瀑布位于片品溪谷,落差为7米,宽度为30米。附近的吊桥是从高处俯瞰瀑布的绝佳 viewpoints。



川场温泉

这座迷人的温泉村是休憩身心的理想地点,去川场滑雪场也很方便。村内有5座天然泉源,为浴池提供温泉水。

赤城南面千本樱祭

每年春季,在赤城山山脚附近,约1,000棵樱花树竞相绽放。美味小吃摊和夜间灯饰营造出充满活力的氛围。



富冈制丝厂

这座工厂建于1872年,在明治时代(1868-1912)的日本现代化进程中发挥了至关重要的作用,如今已被列为联合国教科文组织世界遗产。



临江阁

这3座典雅的木制建筑位于前桥,曾是接待重要宾客的国宾馆。主建筑建于1884年。



群马枢纽

高崎、富冈和前桥都是群马南部的城市,从东京出发可轻松抵达。从东京乘坐上越新干线或北陆新干线不到1小时即可抵达高崎车站。这些文化中心是游览群马县的绝佳基地,也是通往县内其他地区的交通枢纽。



少林山达磨寺

这座寺庙建于1697年,据说是日本达摩不倒翁的发源地,达摩不倒翁象征着坚毅与好运。

