

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

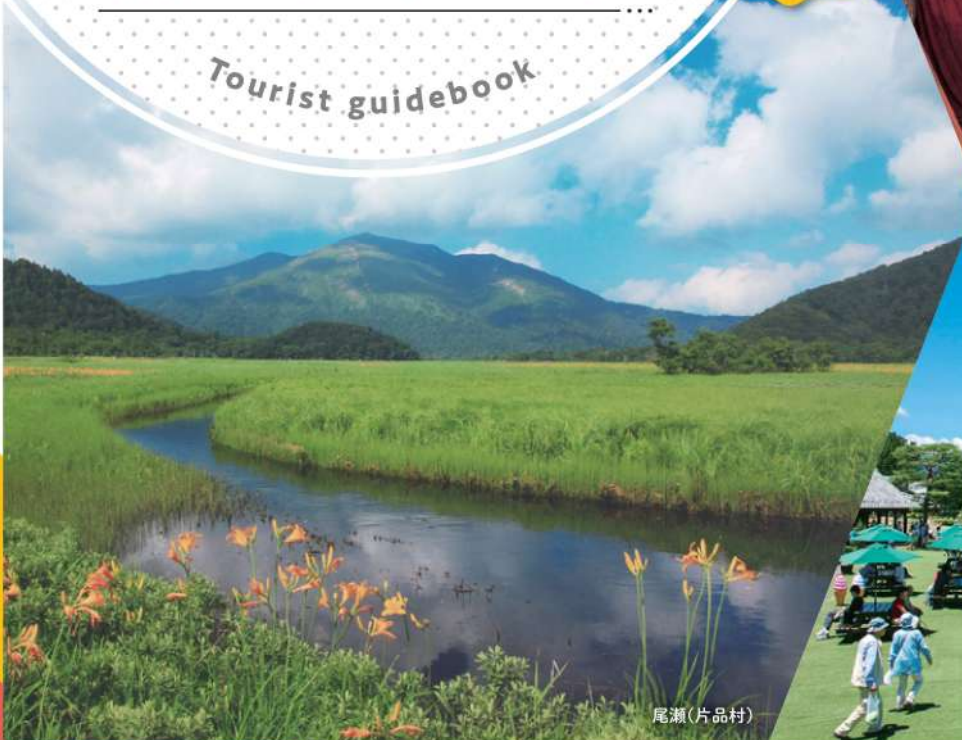
群馬県

利根沼田 地域

観光ガイドブック

Tourist guidebook

Take
Free



尾瀬(片品村)



迦葉山 弥勒寺(沼田市)



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: ぜひおいでください)

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

利根川源流を体験しよう
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

自にも美味しい
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(最速62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(最速49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っています。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) 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 こんにやく畑・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、こんにやく畑やレタス畑が見渡す限り続いています。夏にはこんにや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知から行われます。



沼田市 玉原高原(沼田市) 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出来ます。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 天木沢ダム(みなかみ町) 周遊マップ B-3・C-3・E-4

みなかみ町観光協会(藤原・矢木沢・奈良俣の各ダム) 老神温泉観光協会(園原ダム)

ダム点検放水

洪水期を迎える前にダムの放水設備が安全に作動するか確認するため「点検放水」が行われます。特に藤原・矢木沢・奈良俣・園原の各ダムでは、点検放水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 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と紅葉(みなかみ町) 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登ることもでき、気軽に空中散歩が楽しめます。



川場村 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。カククリやホイチゴ、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いい、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。

イラスト:chai/ちぎらこ

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。



谷川岳麓の小屋より(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ボード)も楽しむことができます。



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。



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。



レンタサイクル

周遊マップ C-2・D-2・D-4・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。



川場村 昭和村 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。



「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

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

利根川(みなかみ町)

沼田市



玉原湿原(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、ミス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 みなかみ町



丸沼高崖(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

森の自然木を結ぶ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「狼ヶ京バンジー」(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。

利根沼田地域は、豊かな水と抜群の眺望を活かしたいろいろなアクティビティの宝庫です。ラフティングをはじめモーターパラグライダーや、手ぶらでバーベキューも楽しむことができます。

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ろくろ体験陶芸教室 周遊マップ D-4 (川場田園プラザ内)

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電動ろくろに挑戦してみませんか？

③ブルーベリー公園 周遊マップ D-4 (川場田園プラザ内)

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みなかみフルーツランド 周遊マップ D-2 モギトーレ

広大な敷地の中で年間を通じて様々なフルーツを栽培しており、季節ごとのフルーツ狩りが楽しめます。また、もぎたてフルーツをたっぷり使って作る、農園ならではの自家製フルーツケーキも人気です。

②たくみの里 周遊マップ D-2

昔ながらの日本の風を残す、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月夜野ホテルの里 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テル観光地の遊歩道(約1.9km)を散策しながらホテルの観賞ができます。自然発生のホテルの数は北関東一となっています。



非日常を楽しもう 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、陶芸などの工芸体験、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言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 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