

# 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来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

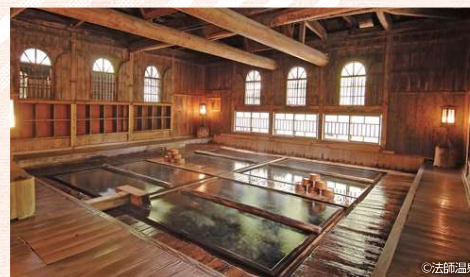
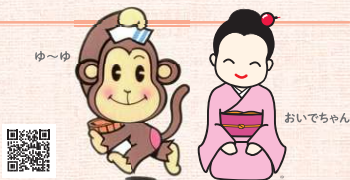


田園理想郷をかかげる川場村では、抜群の眺望を誇る温泉宿から、料理自慢の温泉民宿もあり、周辺観光施設と合わせてゆったりとした時間の流れを楽しむことができます。

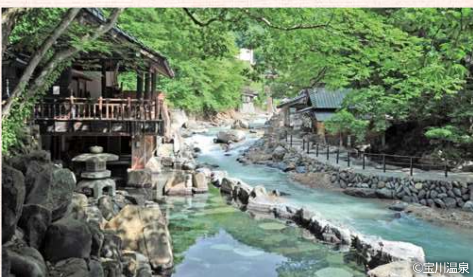


### みなかみ18湯 周遊マップ B-3・C-2~3・D-1~3

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か。



©法師温泉



©宝川温泉

## 日帰り温泉施設

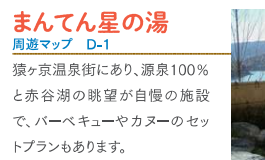
ドライブついでに、ひとつ風呂浴びてみてはどうでしょう？ 源泉掛け流しから大自然の中での露天風呂が楽しめる施設まで、バラエティ豊かに揃っています。ここで御紹介するのはほんの一握りの施設ですので、ぜひ自分のお気に入りを探してみてください。

### 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むのが特徴で、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す台の上に立つ、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立ち並びます。



### 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、露天風呂付き総檜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



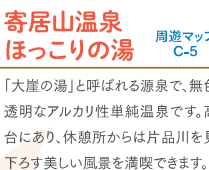
### 花の駅・片品 花咲の湯 周遊マップ D-4

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ュレートや、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

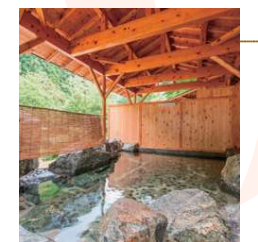
### かわばた園温泉 楽楽の湯 周遊マップ D-4

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、ぬるめで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、山裏有のサクランボなど、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、根元に天王神様が祀られていることからその名が付き、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「江口きち」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・一之宮地藏の桜(みなかみ町) 周遊マップ D-1・D-2

上津の姥桜は、室町時代に帝に嫌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、一之宮地藏の桜は野仏めぐりとともに楽しむことができます。※写真は一之宮地藏の桜



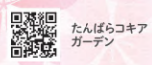
沼田市 周遊マップ E-3

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の推定樹齢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めます。

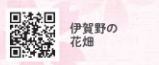


コクア 周遊マップ C-3・D-2

利根沼田地域では、「ほうき草」とも呼ばれるコクアを楽しむことができます。沼田市の「たんばらコクアガーデン」、みなかみ町の「伊賀野の花畑」では、9月下旬～10月上旬頃から、緑から赤に紅葉する美しい姿を見ることができます。



たんばらコクアガーデン



伊賀野の花畑



# 花の名所

華やかに彩る春の花たち

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、花の名所回りなどができそうです。



片品村 周遊マップ C-5

道の駅尾瀬かたしなで販売されているハニーソフトは濃厚なソフトクリームに、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ブレンドした香りの良いハチミツがコーティングされています。ハチミツとソフトクリームの相性が絶妙で、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もまたオススメです。



片品村

ほたか牧場のレンゲツツジ 周遊マップ C-4

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。



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~ 周遊マップ D-2

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。

ミズバショウ

ミズバショウといえば「尾瀬」の代名詞のようにありますが、ほかにも「大清水温泉」や「越水芭蕉の森」(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。



春の花と残雪とレタス畑 周遊マップ E-3~4

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、春の花が咲き誇り、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。



かわばジェラート 周遊マップ D-4

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。

「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)

地元の利根実業高校の生徒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。



周遊マップ  
D-3~4  
E-3~4



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。



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ンヒカリ「雪ほたか」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。



野菜クレープ(昭和村) 周遊マップ E-3

道の駅あぐりーむ昭和内にある「ラクチュカ」では、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を提供しています。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。



周遊マップ  
E-3



たくみの里 福寿茶屋(みなかみ町)

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でから1つ1つ揚げたてをご用意いたします。



周遊マップ  
D-2



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

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!



たくみの里(みなかみ町) 川場田園プラザ(川場村)

「ほっとひと息」

## おやつ・甘いもの



みそパン(沼田市)

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。



周遊マップ  
E-3

菓子工房 Lammin(片品村) 周遊マップ C-5

山の中にある小さな菓子店。素材の香りや、作りたての美味しさを大切に焼き菓子を中心にお作りしています。



カワパレミア(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「カワパレミア」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。



周遊マップ  
D-4



ブルーベリーソフト(昭和村)

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。道の駅あぐりーむ昭和内「さくら工房 農家レストラン」で販売しています。



周遊マップ  
E-3



モギトロー 自家製フルーツケーキ(みなかみ町)

年間を通じて様々なフルーツ狩りを楽しめるモギトローでは、季節ごとに変わるもぎたてフルーツケーキや自家製ジェ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。



周遊マップ  
D-2



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。ローズかつ、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。

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や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!

# 目にも美味しい ご当地グルメ

Gourmet

武尊サーモン御膳(川場村) 周遊マップ D-4

真夏でも水温が上がらない、川場村の豊富な湧き水で育てた大型のニジマスです。高品質で大型な武尊サーモンは、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。



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。



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」。道の駅あぐりーむ昭和内「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つくる贅沢な逸品!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。



最先端の花火ショー  
沼田花火大会(沼田市)

周遊マップ E-3



平成25年に43年ぶりに復活。音楽と花火をシンクロナイズさせた、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」  
老神温泉(沼田市)

周遊マップ D-5



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  
丸沼ダム(片品村)

周遊マップ C-6



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。

目を疑う大盛：はげしい盛  
片品村

周遊マップ D-5・C-5~6



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◎。

## 思い出をシェアしよう Photo Spot

利根沼田は、SNS映え間違いなしのおもし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 #とねめまた #tononemata #沼田市 #片品村  
#川場村 #昭和村 #みなかみ町

田んぼアート  
ふれあい橋付近(川場村)

周遊マップ D-4



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  
ふじやま冬の竹灯籠まつり(川場村)

周遊マップ D-4



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つながります。

どこまでも続くレタス畑  
昭和村

周遊マップ E-3~4



開拓で生み出された大地はまさに「ミニ北海道」ともいえる大迫力です。夏にはこんなに畑の大草原も広がります。

実は芋からできるこんにやく  
昭和村

周遊マップ E-3~4



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

道の駅みなかみ水紀行館  
水紀行館(みなかみ町)

周遊マップ C-2



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  
たぐみの里(みなかみ町)

周遊マップ D-1~2



わらを編んで巨大な像を作るわらアートがたぐみの里に登場します。秋から冬にかけて登場し、たぐみの里各所で展示されているので、たぐみの家めぐりと一緒に楽しみ下さい。



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済宗の禅寺です。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

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)」に出女(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。



沼田市  
迦葉山弥勒寺  
周遊マップ D-3

徳川初代将軍の折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。天狗面を借りて帰る、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。



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。

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る貴重な遺跡となっており、道の駅が併設されています。



昭和村  
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。



片品村  
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。