

アクセス & お問い合わせ

ACCESS & CONTACT INFORMATION

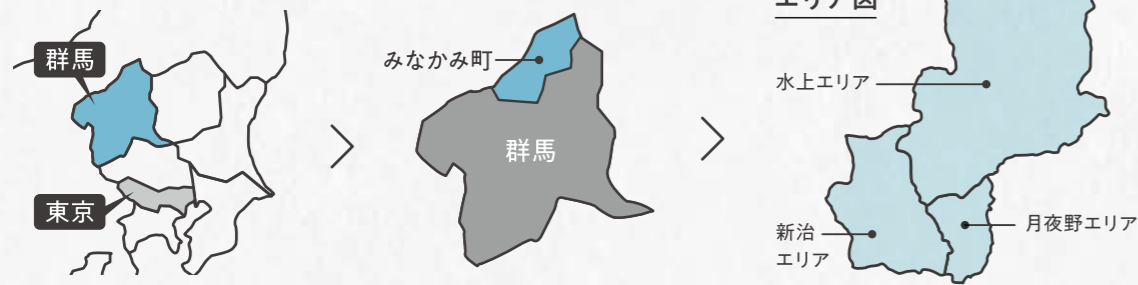
群馬県みなかみ町観光ガイドブック

【パーフェクトガイド】

みなかみ町

Find your oasis.

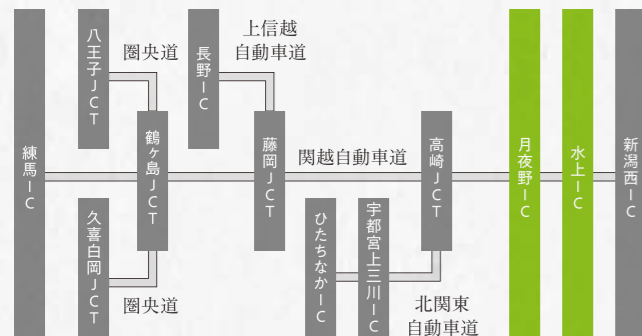
ようこそ、
水と森林と人を育む
利根川源流のまち



交通のご案内



車をご利用の場合



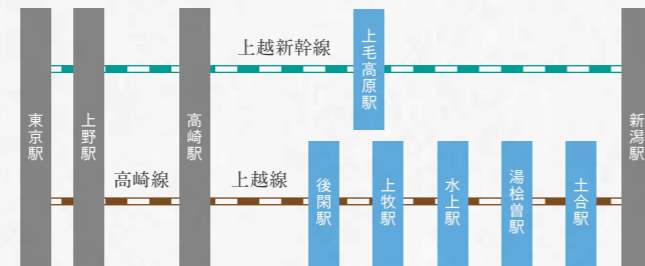
関越自動車道ご利用

練馬IC～月夜野IC (約1時間30分)
練馬IC～水上IC (約1時間40分)
新潟西IC～月夜野IC (約2時間)
新潟西IC～水上IC (約1時間50分)

北関東自動車道ご利用

ひたちなかIC～月夜野IC (約3時間)
ひたちなかIC～水上IC (約3時間10分)
宇都宮上三川IC～月夜野IC (約2時間)
宇都宮上三川IC～水上IC (約2時間10分)

電車ご利用の場合



JR上越新幹線ご利用

東京駅～上毛高原駅(最速66分)
新潟駅～上毛高原駅(最速61分)

JR上越線ご利用

上野駅～高崎駅～後閑駅(約3時間)
上野駅～高崎駅～水上駅(約3時間)

お問い合わせ

交通

- 関越交通(バス) 0278-23-1111
- 関越交通(タクシー) 0278-24-5151
- 新治タクシー 0278-62-3111
- 駅レンタカー上毛高原駅 0278-62-2919
- トヨタレンタリース上毛高原駅 0278-62-0100
- JR東日本お問い合わせセンター 050-2016-1600
- みなかみレンタカー 0278-25-4409

道路情報

- 群馬県情報(前橋センター)JARTIC 050-3369-6610
- 群馬県情報(新潟センター)JARTIC 050-3369-6615
- 日本道路交通情報センター JARTIC 050-3369-6666 (全国共通ダイヤル)

観光案内

- みなかみ町観光協会 0278-62-0401
- 水上温泉旅館協同組合 0278-72-2611
- みなかみ町役場(観光商工課) 0278-25-5017

道の駅(EV自動車用急速充電完備)

- 月夜野矢瀬親水公園「月夜野はーべすと」(年末年始休館) 0278-20-2123
- みなかみ水紀行館(第2・第4火曜日休館) 0278-72-1425
- 「豊楽館」たくみの里総合案内所(年末年始休館) 0278-64-2210

医療

- 利根沼田広域消防本部救急病院等案内テレホンサービス 0278-24-0099
- 利根保健生活協同組合 利根中央病院 0278-22-4321
- 沼田脳神経外科循環器科病院 0278-22-5052
- 独立行政法人国立病院機構 沼田病院 0278-23-2181
- 医療法人バテラ会 月夜野病院 0278-62-2011

▶このパンフレットに関するお問い合わせ

一般社団法人 みなかみ町観光協会

〒379-1313 群馬県利根郡みなかみ町月夜野1744-1
TEL.0278-62-0401 FAX.0278-62-0402 営業時間:8:30~17:30(年末年始を除く)
http://www.enjoy-minakami.jp MAIL:info@enjoy-minakami.jp



Find your oasis.



谷川岳 一ノ倉沢

2021年10月25日発行
※この冊子に掲載されている情報は、2021年10月1日現在の情報です。変更の可能性がありますので、ご来訪の際には事前にご確認ください。

Find your oasis.



ようこそ、山と水の楽園へ。

みなかみ町は、関東北部の群馬県最北端に位置しています。谷川岳・三国山などをはじめとする谷川連峰の麓、利根川の源流域にあり、「関東の水瓶(みずがめ)」から育まれる豊かな自然や温泉、農産物がある町です。

登山家に愛される、険しく美しい谷川岳。人々の暮らしを支え、豊かで清らかな水をたたえる利根川源流。みなかみ町が世界に誇る、山と水の楽園。

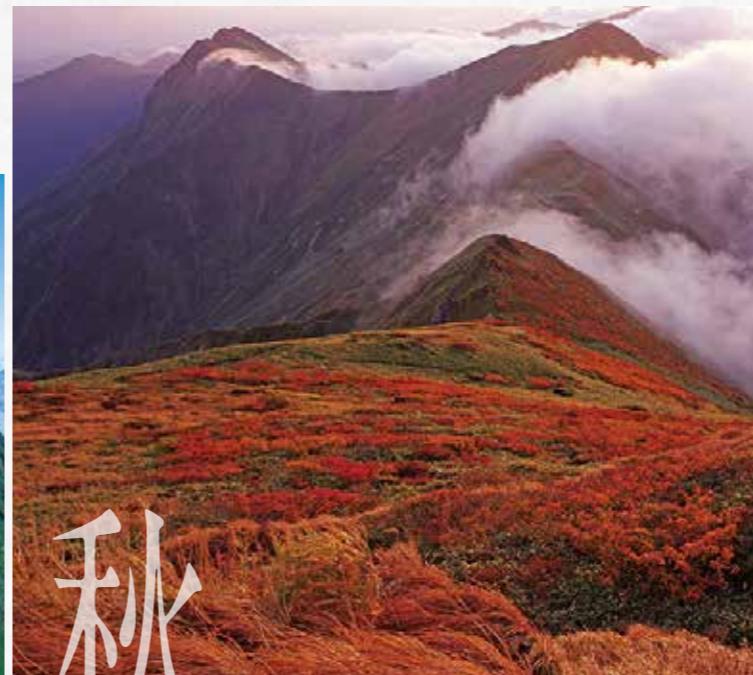
日本トップクラスの山と水の自然を有するみなかみ町で、感動を体験し、あなただけのoasisを見つけてください。



春



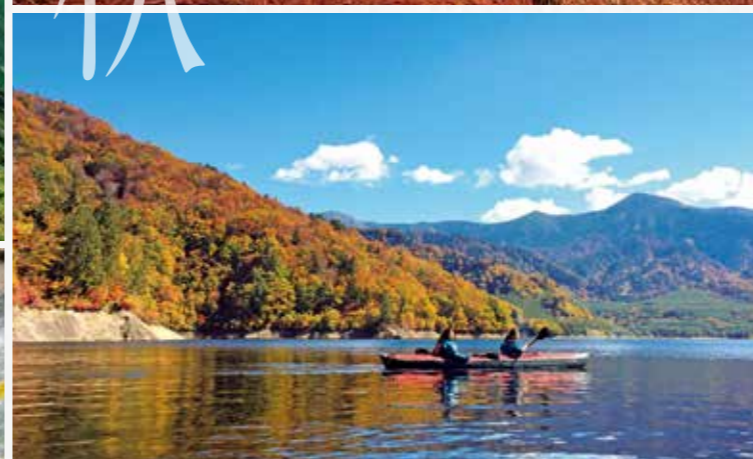
夏



秋



冬



【表紙写真】谷川岳 一ノ倉沢
谷川岳の北側に刻まれた渓谷で、日本有数の大岩壁のひとつです。目の前に広がる圧倒的な景色は必見です。

みなかみ町は世界に認められ ユネスコエコパークに登録されました

みなかみ町は、地域の大切な資源であり宝である豊かな自然と共生しながらまちづくりをしてきました。それらの取り組みや町の姿そのものが世界のモデルであるとしてユネスコから評価され、2017年6月14日にユネスコエコパークへ登録となりました。大切に守られてきた自然環境に感謝しながら、自然と人が共生する持続可能なまちづくりを継続して行うため、水と森林を育み、それを「まもる・いかす・ひろめる」力を携えた「人」を育む「みなかみユネスコエコパーク」をめざします。

「ユネスコエコパーク」とは…日本では親しみやすいようにユネスコエコパークと呼ばれていますが、正式名を生物圏保存地域(BR: Biosphere Reserves)といい、1976年に開始されたユネスコ人間と生物圏(MAB: Man and the Biosphere)計画のプロジェクトの一つです。



Activity

アウトドア・アクティビティの聖地、みなかみ町

みなかみ町の美しい自然の中で、日常では出会えないさまざまな冒険にチャレンジ！
優秀なガイドと一緒にツアーなら、「安全・安心」にアウトドア・アクティビティを楽しめます！



RIVER 川



ラフティング

関東一の急流・利根川を、大型のボート「ラフト」に乗って、自分でパドルを操りながら下っていくリバーアクティビティです。必ずガイドが同乗し、必要な装備もレンタル可能なので、初心者でも安心して楽しめます。例年では、4月中旬から10月下旬頃まで楽しめます。



キャニオニング

自然の滝や沢の流れとともに滑り降りたり、滝つぼめがけて飛び込んだり、渓谷を下っていくリバーアクティビティ。バリエーション豊かなコースがあり、アドベンチャー気分を思う存分満喫できます。例年では、6月から10月頃まで楽しめます。

MOUNTAIN 山



登山+トレッキング

日本百名山・谷川岳を筆頭に、本格的な登山者から初心者向けのトレッキングまで楽しめるのが、みなかみ町の大自然の魅力。山を知り尽くした山岳ガイドが、安全な楽しみ方をサポートします。



キャンプ

自然の中でアウトドアを満喫。みなかみ町のキャンプ場は湖畔や森林などにあり、個性豊かで充実した施設を備えています。ファミリーやグループで、アウトドア体験のベースキャンプとしてもご利用ください。

SKY 空



バンジージャンプ

みなかみ町内の2か所でバンジージャンプが楽しめます。諏訪峡大橋42m、猿ヶ京水管橋62mです。非日常の絶叫体験をぜひ！



パラグライダー

空を飛ぶといっても最初から高いところを飛ぶわけではありません。初心者のための1日体験や、プロフライヤーと飛ぶタンデムフライトもあり、安全&気軽に大空を飛ぶ“夢”が叶います。



MTB

みなかみ町の大自然の中を爽快地に駆け抜ける！マウンテンバイクのプロガイドと経験豊かなガイドスタッフが、あなたに最適なダウンヒルコースを、スタートからフィニッシュまで案内してくれます。

LAKE 湖



カヌー / カヤック / SUP

湖などで探検気分を気軽に楽しめるカヌー&カヤックツアー。湖を隅から隅まで知り尽くしたガイドが完全サポート。小さなお子様でも安心して挑戦できます。さらに、ウォータースポーツの新定番として「SUP(サップ)」も人気です。SUPとは、「Stand Up Paddleboard(スタンドアップパドルボード)」の略称で、その名の通り、ボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進んでいく新感覚のアクティビティです。

尾瀬・谷川岳

本州最大の高層湿原「尾瀬」と日本百名山「谷川岳」。

どちらも、ここでしか体験できない大自然の迫力と魅力で迎えてくれます。
特に春から夏は貴重な高山植物の楽園となり、秋の美しく幻想的な紅葉シーズン同様多くの観光客が訪れます。

「日本百名山」に選ばれた谷川岳 圧巻の2,000m級の大パノラマ

毎年7月の第1日曜日に山開きが行われ、春の新緑、夏のお花畑、秋の紅葉、そして白銀のスキーシーズン。一年を通して色とりどりの絶景が楽しめます。

●ニッコウキスゲ
夏(7月~8月)の尾瀬を代表する花。ニッコウキスゲ。尾瀬ヶ原、中田代、アヤマ平、尾瀬沼、大江湿原などで見られる一日花。



beautiful
美



Trekking
登



●谷川岳の紅葉する樹木
山頂周辺には、ミネカエデ、コウヨウラクツツジ、ウラジオヨウラク、ナナカマド、ミネザクラなど。中腹周辺には、リョウブ、スノキ、ハウチワカエデ、ウリハダカエデなど。

wonderful
感



●一ノ倉沢の紅葉する樹木
(黄色)ブナ9割、ダンコウバイ、オオバクロモジ、ウリハダカエデなど。
(赤色)ヤマモミジ、ウリハダカエデ、サラサドウタンなど。

learning
学



遙かな尾瀬へ

尾瀬は、福島県・新潟県・群馬県の3県にまたがる高地にある盆地状の高原であり、阿賀野川水系最大の支流只見川の源流域となっています。2007年に指定国立公園となった尾瀬は、水芭蕉や湿原を黄色で埋め尽くすニッコウキスゲ、秋の草紅葉(くさもみじ)など、大湿原の草花や壮大な山々を望める場所です。

「7月2日は谷川岳の日」谷川岳登山のいい季節!

7月第一日曜日には「谷川岳山開き」の神事が行われ、この時季から谷川岳では可憐な花々を見ることができ、楽しく登山ができます。この機会に山登りを始めてみませんか。

谷川岳の登山情報 谷川岳登山指導センター ☎0278-72-3688

尾瀬へのアクセス

■公共交通機関を利用の場合

JR上越新幹線「上毛高原」駅下車
関越交通バス(大清水行き)でJR上越線「沼田」駅経由
鳩待峠は「戸倉」で下車し、乗合バス・タクシーを利用



■自家用車の場合

関越自動車道「沼田I.C.」から国道120号線を日光(金精峠)方面へ
※鳩待峠は「戸倉」で下車し、乗合バス・タクシーを利用
※交通規制があるので事前の確認が必要となりますのでご注意ください。
詳しくは尾瀬保護財団のホームページをご参照ください。



Stargazing
星

谷川岳天神平で開催される 天空の ナイトクルージング

特別に夜間運行される谷川岳ロープウェイに乗って、標高1,300mの高地まで夜の空中散歩を楽しむことができます。谷川岳天神平の夜の雰囲気と星の鑑賞、デジタル掛け軸などを満喫できる特別なイベントです。



登山家を惹きつけてやまない 谷川岳の一ノ倉沢

この地方の方言で岩や岩壁のことを「クラ」と呼んでいます。谷川岳の岩場は、剣岳、穂高岳とともに日本三大岩場として知られています。谷川連峰唯一の岩場であるところから「一ノ倉」と名付けられています。道のりもブナ林に囲まれた歩きやすい道で森林浴やトレッキングが気軽に楽しめます。

※一ノ倉沢は冬期閉鎖となります。
※国道291号線(谷川岳一ノ倉沢道路)は一般車両の通行はできません。



お問い合わせ/ご予約先:
☎0278-62-0401
(みなかみ山岳ガイド協会)

みなかみ山岳ガイド協会

群馬県みなかみ町を中心に、日本百名山の谷川岳を始め、上州武尊山、尾瀬ヶ原、至仏山など様々な山域のガイドを行っています。ガイドがいることで、みなかみの自然を感じて、安心、安全に楽しんでいただけます。サンプルコースのご紹介もありますが、お客さまのニーズに合ったコースの組み立てもしています。是非一度ご相談ください。

谷川岳インフォメーションセンター 2021年にオープン

施設内には、谷川岳周辺の自然や、人との関わりなどの展示パネル、ドーム型スクリーンの映像により様々な自然体験アクティビティを疑似体験できるヴァーチャル・リアリティ(VR)などがあります。

開館時間等 9:00~16:00(11月中旬~5月下旬は10:00~15:00)
※入館時間は30分前になります。

入館料:無料 ☎0278-25-8830

谷川岳ロープウェイ



谷川岳ベースプラザは、約700台収容の立体駐車場になっています。カフェテリアや売店がある切符売場からスロープを抜けて、ロープウェイへ乗り込みます。土台口駅から天神平駅までは、約15分で到着します。そこからリフトに乗り継いで天神峠駅の展望台へ。

◎ロープウェイ往復(土台口駅~天神平駅[標高1,320m]) 大人:2,100円/小人:1,050円
◎リフト往復(天神平駅~天神峠頂上駅[標高1,502m]) 大人・小人:730円
開 8時~17時(平日)/7時~17時(土・日・祝) ☎0278-72-3575

Winter Activity

みなかみのウィンター アクティビティは熱い!

みなかみ町内には8つのスキー場があり、それぞれ魅力にあふれています。どこも雪質が良好で、ハイシーズンにはシュプールを描くたびに軽やかに舞い上がる極上のパウダースノーがサラサラのパウダースノーを存分に味わえるスノーリゾートです。また、滑らなくても楽しめる冬の遊びがたくさんあります。

王道



スキー

ウィンターアクティビティの王道「スキー」。エキスパートから初心者、またファミリーと幅広く楽しめる8つの個性的なスキー場が点在しています。



スノーボード

今やウィンターアクティビティの主役「スノーボード」。みなかみ町のスキー場も、ほぼ全面滑走可。初心者や、今年こそ「かっこよく決めたい」人にもレベルの合ったスクールも行われています。

体験



犬ぞり体験

本州唯一の本格的な「犬ぞり体験」が、水上高原スキーリゾートの広大な敷地で体験できます。犬たちと一緒に白銀の世界を駆け抜けよう!



スノーモービル

スキーリゾートの広大な敷地を、スノーモービルで颯爽と走ろう! 専用の周回コースもあるので、ちびっこも安心して体験できます。本格的にスノーモービルを楽しみたい方には体験ツアーやタンデムドライブもオススメです。

本格派



スノーシュー

スノーシューを履いて森や雪原をトレッキング。ツアーではベテランのガイドが同行し無理なく安全に雪上散歩と雪遊びが楽しめます。ウサギやカモシカの足跡を探したり... 運が良ければ遭遇できるかもしれません。



クロスカントリー

雪の野山をスキーで駆ける「クロスカントリースキー」も、みなかみ町なら手軽に楽しみ、ツアーやスクールも充実しています。



遊ぶ



エアボード

スイス生まれの新しいスポーツ「エアボード」。ゲレンデで腹ばいに乗ったら、思いきってGo! 誰でも安全に楽しみ、雪面すれすれの視線は迫力満点です。その楽しさは一度やったらやみつきです。



かまくら

かまくらの中は不思議と暖かく、雪は音を吸収するため静かで真っ白な特別な空間です。イベント等で地元の有志が作り上げるキャンドル点灯もあり、かまくらとキャンドルで幻想的な夜を楽しめます。





宝川温泉



法師温泉

みなかみ18湯めぐり

【泉質による主な効能】

【単純温泉】
無色透明、無味無臭。泉温が25℃以上で、含有部質が温泉水1kg中に1,000mg未満と少なく、刺激が少ないので高齢の方でも安心して入浴できます。病後回復期や外傷後の療養、高血圧症、動脈硬化、神経症などを含めて多くの病に効くとされています。(経痛、筋肉痛、関節痛、打ち身、慢性消化器病、痔疾、冷え性、疲労回復など、すべて温泉の一般的適応症)

【硫酸塩泉】
マグネシウム、カルシウム、ナトリウムなどを多く含みます。便秘や胆道疾患に効く芒硝泉・鎮静効果に優れ高血圧や動脈硬化の予防になる石膏泉・苦い味に特徴がある正苦味泉に大別されます。(動脈硬化症、慢性皮膚病、切り傷、やけど+単純温泉の効能)

【塩化物泉】
保温効果が高く、湯をなめると、塩味があり、浴用では関節痛、筋肉痛、飲用では胃腸病に効果があるとされています。(慢性婦人病、慢性皮膚病、切り傷、やけど+単純温泉の効能)

みなかみ町は、2005年(平成17年)10月1日に、月夜野町・水上町・新治村が合併してできました。町名は大正時代に当地を旅した若山牧水の「みなかみ紀行」に由来しています。

町内には、温泉街がある水上温泉や旅館や民宿が軒を連ねる猿ヶ京温泉をはじめとし、川沿いに延べ約470畳の面積を誇る4つの露天風呂がある宝川温泉、創業明治八年で宿自体が国有有形文化財であり、約50年前に降った雨や川の水が地中にしみこみ、今わき出でる湯船を持つ法師温泉などがあり、群馬県内でも最大の18の温泉地を誇ります。

これらの温泉地を総称して、「みなかみ18湯」(みなかみじゅうはっとう)としています。

泉質は、単純温泉、アルカリ泉、硫黄泉、ナトリウムカルシウム硫酸塩泉など、豊富な泉質を誇ります。また、上牧、奈女沢、湯宿、川古、猿ヶ京、法師の6つの温泉地は環境省の国民保養温泉地でもあります。

観光経済新聞社の「につぼんの温泉100選」では毎年上位にランキングされ、温泉総選挙の初年度2016年リフレッシュ部門において、堂々の1位を獲得しました。



日帰り温泉



宝川温泉 宝川山荘

みなかみ町藤原1899
 9:00~17:00 (最終受付16:00)
 ☎ 0278-75-2614



猿ヶ京温泉 まんてん星の湯

みなかみ町猿ヶ京温泉1150-1
 10:00~21:30 (最終受付20:30)
 火曜(祝日の場合は営業)
 ☎ 0278-66-1126



奥平温泉 遊神館

みなかみ町入須川378
 夏期4月~10月 10:00~21:00
 冬季11~3月 10:00~20:00
 第2・4木曜(祝日は営業)
 ☎ 0278-64-2626



谷川温泉 湯テルメ・谷川

みなかみ町谷川514-12
 10:00~20:30 (最終受付20:00)
 第3木曜(祝日の場合は翌日)
 ☎ 0278-72-2619



水上温泉 ふれあい交流館

みなかみ町湯原801
 11:00~21:00 (最終受付20:30)
 火曜
 ☎ 0278-72-8885



貸切 かけ流し温泉 ゆう

みなかみ町谷川534-1
 10:00~21:00(予約制)
 主に水曜日
 (不定休・要お問合せ)
 ☎ 0278-25-4926



仏岩温泉 鈴森の湯

みなかみ町阿能川1009-2
 平日11:00~20:30(最終受付19:30)
 土日祝10:00~21:00(最終受付20:00)
 毎月第2・3・4水曜日
 (祝日の場合は翌日/8月は無休)
 ☎ 0278-72-4696



上牧温泉 風和の湯

みなかみ町上牧1996-7
 12:00~20:00
 水曜
 ☎ 0278-72-1526



月夜野温泉 三峰の湯

みなかみ町後閑2265
 10:00~19:30
 第3水曜・1月1日
 ☎ 0278-62-1022



さなざわ出テラス (読み:さなざわのてらす)

月夜野2573-2
 12:00~20:00
 不定休
 ☎ 0278-20-2121

みなかみ18湯 泉質と特徴

温泉地	泉質	特徴	所要時間
湯ノ小屋温泉	単純温泉	利根川の最奥、洞元湖にそそぐ木の根沢渓流のほとりに湧く温泉です。	水I.C.より 約40分
上の原温泉	アルカリ性単純硫黄温泉	谷川岳・朝日岳・武尊山など2,000m級の山々を眺望できます。ゴルフ、スキー場を併設する水上高原200だけで楽しめる温泉です。	水I.C.より 約40分
宝川温泉	単純温泉	日本武尊が一羽の白鷹に導かれてここで病を癒したという伝説も。天下第一といわれる大露天風呂です。	水I.C.より 約30分
湯桧曾温泉	単純温泉	湯のひそむ村と呼ばれたのが名の起りで、湯桧曾川のほとりに位置する静かな温泉。谷川岳の登山口(谷川岳ロープウェイ)に一番近い温泉地です。	水I.C.より 約15分
向山温泉	アルカリ性単純温泉	上流には藤原ダム湖があり、利根川沿いから少し入った自然豊かな温泉地。	水I.C.より 約15分
うのせ温泉	単純温泉	水上I.C.から約5kmにあるダイナミックな景観と利根川の流れが調和した温泉です。	水I.C.より 約10分
谷川温泉	単純温泉	谷川岳マナイタグラを仰ぎ見る場所に位置しています。谷川の清流に沿って広がる閑静な温泉地です。	水I.C.より 約10分
水上温泉	カルシウム・ナトリウム一硫酸塩・塩化物温泉	水上温泉郷の中心。おみやげやさんやホテル・旅館が建ち並ぶ、群馬を代表する名温泉地です。	水I.C.より 約5分

温泉地	泉質	特徴	所要時間
上牧温泉	ナトリウム・カルシウム一硫酸塩・塩化物温泉	利根川のほとり、谷川岳の雪解け水が地中で温められ、およそ17年の歳月をへて湧き出ている温泉です。	水I.C.より 約5分
月夜野温泉	単純温泉	気軽に楽しめる日帰り入浴施設「三峰の湯」もあります。町民の人ばかりでなく観光客にも人気があります。小鳥のさえずりを聞きながら、のんびりと温泉浴もいいものです。	月夜野I.C.より 約10分
真沢温泉	メタけい酸含有温泉	大峰山麓に位置し、山と森に囲まれた静かなロケーションと、眼前には棚田が広がり、美肌効果のあるアルカリ性の湯が自慢です。	月夜野I.C.より 約20分
奈女沢温泉	メタけい酸含有温泉	山々に囲まれた静かな一軒宿。カラダに染みわたる温泉水には定評があり、感謝の手紙が多く寄せられています。	水I.C.より 約15分
湯宿温泉	ナトリウム・カルシウム一硫酸塩温泉	1000年を超える歴史がある湯治場です。源泉かけ流しの湯は、高血圧症、動脈硬化、糖尿病、皮膚病などに良いとされます。	月夜野I.C.より 約20分
赤岩温泉★	ナトリウム・カルシウム一硫酸塩温泉	四季折々の自然と豊富な湯量に恵まれた古くからの湯治場として栄えてきました。効能は神経痛、リウマチ、動脈硬化、慢性皮膚病などとされています。	月夜野I.C.より 約20分
高原千葉村温泉★	含硫黄・カルシウム一硫酸塩温泉	千葉県千葉市の保養施設でしたが、みなかみ町が譲り受け、リニューアルオープンする予定です。	月夜野I.C.より 約30分
川古温泉	ナトリウム・カルシウム一硫酸塩温泉	赤谷川上流の豊かな自然に抱かれ、古くから神経痛・リウマチなどに効能があると伝わる湯治の名湯。ぬるめの温泉に長時間入浴することが特徴です。	月夜野I.C.より 約30分
猿ヶ京温泉	カルシウム・ナトリウム一硫酸塩・塩化物温泉	谷川連峰と三国連山の雄大な景観に囲まれ、美しい赤谷湖を見おろす温泉地。地名は古く、上杉謙信に由来すると言われています。	月夜野I.C.より 約25分
法師温泉	カルシウム・ナトリウム一硫酸塩温泉	弘法大師が巡錫の際に発見したのが名前の由来とされています。優雅な景色が与謝野品子ら多くの文人たちにも愛されました。	月夜野I.C.より 約40分

★現在休館中

→宿泊施設などの詳細は25~27ページへ

歴史・文化巡り

歴史に思いをはせ、心を静め参拝する神社・仏閣巡り

みなかみ町には歴史を感じられる旧跡や、魅力溢れる神社やお寺が点在しています。時には、都会の喧騒を忘れてゆっくり巡ってみるのはいかがでしょうか。

ゆかりのある武将として地元でも昔から親しまれている真田氏

真田氏ゆかりの史跡

「名胡桃城址」

上杉謙信の死後、武田勢は利根川東岸にあった北条勢の沼田城を攻略する前線基地として、武田の重臣・真田昌幸が対岸に名胡桃城を築城したのです。その後も北条と真田による緊張状態が続き、天正十七(1589)年、北条方沼田城代猪俣邦憲は、名胡桃城を一方的に占拠しました。この行為を惣無事令に違反したとして、豊臣秀吉は小田原城を攻める口実としたのです。この名胡桃城をめぐる小さな事件が戦国時代に終止符を打つことにつながったと言われています。



9:00～16:00 0278-62-0793

人々の往来を支えた、三国街道

「猿ヶ京関所資料館」

戦国武将・上杉謙信は、三国街道を軍道として関東進出を頻繁に行っていました。越後(現在の新潟県)から三国峠を越え、関所が置かれて各所に宿場町が営まれており、現在でもその面影を残しています。関所跡が現存している「猿ヶ京」の由来も上杉謙信だと言われ、伝えが残っています。このように三国街道沿いには、歴史的な遺産が残されています。これらは越後と上野が三国山脈という壁に阻まれながらも、人々が活発に往来していたことを物語っているのです。



4月～11月 9:00～16:00
12月～3月 10:00～15:00
0278-66-1156

要所を守る支城 小川城址

小川城は沼田城主・沼田景久が西の備えとして築いたとされています。豊臣秀吉による真田領と後北条領の裁定により、沼田城及び小川城は後北条氏に、名胡桃城は真田氏のものとなります。小田原攻めにより後北条氏の滅亡後、小川城は真田領となります。小川城の縄張り、東西から流れる二つの沢からなる天然の要害であり、本郭には土塁の一部、南西には櫓跡などが残っています。上州真田三名城と併せて散策してみてもどうでしょうか。



珍しい御朱印が話題の小さな神社



月夜野にある三峯神社では季節ごとに珍しい御朱印が取り揃えられています。アマビエはその姿を描き写すことで、疫病の流行を防ぐご利益があるといわれています。御朱印の郵送も対応してくれるそうですので詳しくは以下までお問い合わせください。

三峯神社 | みなかみ町師1588 TEL.0278-62-3338

登城の思い出に 御城印

*御城印とは、和紙等に城名や所縁ある城主の家紋や花押などの印を押したものです。

販売場所

- 名胡桃城：名胡桃城址案内所(みなかみ町下津3462-2)
- 小川城：みなかみ町観光協会(みなかみ町月夜野1744-1)
- 猿ヶ京城：猿ヶ京温泉まんてん星の湯(みなかみ町猿ヶ京温泉1150-1) 猿ヶ京関所資料館(みなかみ町猿ヶ京温泉1144)

各300円(税込)

※種類ごとに販売場所が異なりますのでご注意ください。 ※販売時間は各施設の営業時間に準じますので、事前にご確認ください。



せんぼうざん たいねいじ 泉峯山 泰寧寺

延慶2年(1309)に天台宗として開創、のちに曹洞宗に改宗された泉峯山泰寧寺。江戸時代に寺子屋を始めた寺で、地域の中心となる寺。山門は安永4(1775)年の建造といわれています。桃山建築の香り高い須弥壇と欄間、山門は県の重要文化財に指定されています。7月の夏には約2,000株の紫陽花(あじさい)が咲き乱れ、地元では「あじさい寺」として親しまれています。



法師温泉と与謝野晶子



与謝野晶子歌碑公園

与謝野晶子が三国路を初めて訪れたのは、昭和6年9月4日。法師温泉を好んだ高村光太郎の紹介で、夫鉄幹や、歌人らと永井宿・三国峠で遊び、歌を詠みました。昭和14年11月に再び訪れ、紅葉の猿ヶ京温泉、法師温泉で三国路を堪能しました。

与謝野晶子

(よしかのあきこ)

若山牧水が三国路を旅したのは、大正10年10月23日、38歳の秋のことでした。沼田から月夜野をへて新治に入り、法師温泉に泊まって長旅の疲れを癒しました。帰り道、猿ヶ京温泉で昼食を食べて湯宿温泉に泊まり、再び沼田へと戻りました。当時は、ほぼ全行程を歩いた旅で、その様子は水の源をたずねてという意味の「みなかみ紀行」として紹介されています。



青池屋若山牧水を囲んで



ゆじゆく金田屋「牧水の間」

みなかみの旅

みなかみ町の自然や温泉などは、著名な作家や歌人に愛されました。電車の待ち時間や旅行の休憩時間などに文学の世界へ浸ってみてはいかがでしょうか。

水上エリア

MINAKAMI AREA

JR水上駅に着いたら、湯原の温泉街をぶらり。
 ちょっぴり足を伸ばして道の駅みなかみ水紀行館へ。
 諏訪峡散策や文学散歩もおおすすめです。



諏訪峡・清流公園

諏訪峡大橋を望む水辺の広場で諏訪峡遊歩道のスタート地点です。雪解けとともに盛んになるリバーアクティビティは、見ているだけでも爽快感があり迫力満点です。新緑から紅葉シーズンまで新鮮な空気と水辺の雰囲気を楽しめます。渓谷の美しさを体験しながら、ガイドと一緒にめぐる遊歩道散策はおおすすめです。

☎ 0278-62-1155 (水上観光ガイド協会【みなかみ町商工会内】)

MAP P33-D5



道の駅 みなかみ水紀行館

諏訪峡の入り口、清流公園に隣接しています。日本初「淡水魚のトンネル水槽」やみなかみ町のお土産や農産物が揃う満店横丁、フリークライミングが楽しめます。敷地内に足湯もあるのでゆったりと疲れを癒せます。

¥ フリークライミング: 大人700円/小人500円(身長110cm以上) 【要予約】
 水産学習館: 大人350円/高校生250円/小・中学生150円

🕒 9:00~17:00(各施設は要問い合わせ)

📅 第2、第4火曜(7~10月は無休)

※足湯は4月~11月まで営業

☎ 0278-72-1425

MAP P33-D5



EV車用無料急速充電器有

てりはきょう 照葉峡

湯ノ小屋温泉から入口まで徒歩80分。その名の通り紅葉の美しい秘境の趣きがある渓谷です。俳人・水原秋桜子が命名した大小11の滝が連なり、6月頃の新緑、10月中旬~下旬の紅葉は特に美しく、毎年多くの観光客で賑わう人気のスポットです。県道の湯ノ小屋から先は、例年11月中旬~5月下旬は冬期閉鎖になりますのでご注意ください。

☎ 0278-62-0401

(みなかみ町観光協会)

MAP P33-G3

※照葉峡には、お手洗い及び駐車場はありません。路肩への駐車は、渋滞や事故の原因にもつながり大変危険ですので、ご注意ください。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



翡翠の滝



岩魚の滝



SLぐんま みなかみ

みなかみ町には、週末を中心にJR上越線・高崎駅から水上駅を往復するSLが運行されています。駅のみどりの窓口や指定席券売機でお気軽にお買い求めいただけます。SL運行日には水上駅でおいでちゃんがお出迎えしてくれます。



停車駅: 高崎、新前橋、
 渋川、沼田、後閑、水上

※詳しくはJR東日本のサイトをご覧ください。

MAP P33-D5



日本一のモグラ駅 JR土合駅

上越線で群馬県内最北端の駅「土合駅」は、駅舎と新清水トンネル内の地下にある下りホームとの標高差が70.7m。階段にして486段「モグラ駅」の愛称で親しまれています。駅構内にはカフェも併設されています。

MAP P33-D4

魚 オ利根地域のダム



矢木沢ダム

MAP P33-F1

利根川最上流部に位置し、堤長131.0mを誇るアーチ式コンクリートダムです。利根川水系最大級の規模を誇る多目的ダムです。隣接する防災資料館「ネイチャービュー矢木沢」からダムを展望することができ、様々な自然アクティビティも楽しむことができます。また毎年行われる点検放流は迫力満点です。



藤原ダム

利根川水系上流ダムで最も古いダムです。日本最大級のホロージェットバルブを備えた重力式コンクリートダムで、洪水調整と発電が主な目的です。雪解けシーズンである5月ごろには放流を行うため、豪快な景観を楽しめます。

MAP P33-E4



奈良俣ダム

湯ノ小屋温泉の上部にあり平成3年に誕生した比較的新しいロックフィル式の多目的ダムです。ダム資料館もある展望台からは色鮮やかに広がる奥利根の大パノラマが楽しめます。新緑、紅葉の観光のほか、湖でのアウトドア体験が楽しめます。

MAP P33-F2

鳥 イベント・お祭り



アウトドアフェスティバル

みなかみの持つワールドクラスの自然を楽しめるフェスティバル。柱となるのは、アウトドアの三大要素である「競技」「アドベンチャー体験」「パフォーマンス」の3つです。アウトドアを競技として楽しむコアな選手から気軽に体験ツアーを遊びたい方まで楽しめます。さらにプロ選手による迫力満点のパフォーマンスも!

MAP P33-D5



藤原雪まつり

みなかみ町の藤原地区で冬の一大イベントが藤原雪まつりです。地元の有志が作り上げるキャンドル点灯で、幻想的な空間を彩ります。毎年さまざまな催しがあり、パフォーマンスや宝探しゲーム、松明滑走、打ち上げ花火など参加型のイベントが盛りだくさんです。

MAP P33-F3



水上温泉「おいで祭り」

地元有志により開催されるお祭りです。「おいで」は、「お湯が出る」という意味と、水上温泉に「おいでください」という願いが込められています。初日の夜はおいで踊りパレード、2日目は御輿渡御などが行われます。

MAP P33-D5

月夜野エリア

TSUKIYONO AREA



東京から、新潟から、新幹線でJR上毛高原駅へ。
仲間とおしゃべりをしていたらあつという間に到着です。
駅からもインターからも「降りたらすぐ」の観光スポットがたくさんあります。

ホタル観賞

みなかみ町では、町内各所で例年6月中旬から7月中旬にかけて、ホタルを見ることができます。なかでも、上越新幹線・上毛高原駅西側(徒歩5分)にある「月夜野ホタルの里遊歩道」では、6月中旬にゲンジボタルの乱舞が始まり、6月下旬にはヘイケホタルの同時乱舞が見られる、全国でも珍しい場所です。多い日には約800匹の同時乱舞も観測されることがあり、まさに夢のような光景です。昭和58年

から保護の取り組みが始まり、ホタルの餌となるカワニナを増やすことから始めて、その結果、自然発生するホタルが増えました。地元のボランティア「月夜野ホタルを守る会」の皆様によりコースの各所でのご案内も行われます。ホタルは時間に正確です。20時頃になると飛び始めて、21時頃にだんだん落ち着きます。蒸し暑い夜で月の灯りが無い夜に比較的多く乱舞するといわれています。

MAP P33-D7



月夜野
エリア



道の駅 月夜野矢瀬親水公園

国指定史跡の矢瀬遺跡、農産物直売所の月夜野はーべすと、大型遊具が整備されたわんぱく広場などからなる利根川の河川敷を利用した親水公園。ゆるやかな丘陵地に広がる豊かな自然の息吹を感じながら、初夏にはホタル祭りが開催され、町内外から訪れる人で賑わいます。

- 10:00～18:00(季節により変動あり)
- 無休(12月29日～1月2日は休館)
- 0278-20-2123

MAP P33-D8



EV車用無料急速充電器有



県指定史跡「名胡桃城址」

真田昌幸の築城で、利根川と赤谷川の合流近く、三方が絶壁となっている天然の要塞に造られた山城です。秀吉の天下統一の発端となる、小田原北条征伐のきっかけになった城として有名。現在でも本郭、二の郭などが原型をとどめています。歴史ガイドも常駐しており、資料も充実しています。

- 入館無料 駐車場有り
- 名胡桃城址案内所 0278-62-0793 (9:00～16:00/年末年始は休み)
- 歴史ガイド案内(10:00～15:00/木曜定休)

MAP P33-D8



イベント・お祭り



奇祭・小川島ヤッサ祭り

400年の伝統を持つ荒々しく勇壮な裸祭りです。五穀豊穡、無病息災、水害除けを祈願し「ヤッサ、モッサ、シンジュウロウ」の掛け声を上げながら、境内を駆け巡り、練り歩き、這いまわり、最後に社殿大鈴の縄を切ります。

MAP P33-E8

月夜野ホタル観賞の夕べ

地元小学生によるホタルの観察発表やパフォーマンス、出店、抽選会などがあり、美味しいものやお楽しみがいっぱいです。夜にはホタル観賞もでき、ご家族連れで楽しめます。

MAP P33-D8



体験・見学



月夜野びーどろパーク

日本屈指のガラス工場。見学をはじめ、本格的な吹きガラスや絵付け体験ができる工房では、自分だけのオリジナル作品も作れます。お土産に最適な、ガラス製品も数多く販売されています。

- 入館無料(工房体験は有料)
- 9時～17時(工場見学は8時5分～16時50分まで) 休不定休
- 0278-62-2211

MAP P33-D8



指月会

中秋の名月の夜、巖林寺の境内に約1,000個のキャンドルが彩られ、月と神秘的な火の灯りに囲まれながら、お呈茶会、本堂及び境内での演奏会などが開催されます。

※月夜野の月「指月会」は夜景観光コンベンションビューローにより日本百名月に認定されました。

MAP P33-D8



みなかみキャンドルナイト

キャンドルの明かりで過ごすエコな夜。参加者には毎回、家の電気や冷暖房を切ったの参加を呼び掛けています。また会場では、旅館や飲食店などから出た食用廃油を再利用して作るエコキャンドルづくりワークショップも開催し、廃油の再利用の啓発と限られた資源の「もったいない精神」の啓発を行っています。自然や生態系を守りながら学び共生していくみなかみならではのイベントです。

MAP P33-D8

新治エリア

NIIHARU AREA

自然豊か、観光スポット盛りだくさんのエリアです。
楽しそうなことばかり…さあ!どこから遊びましょう?

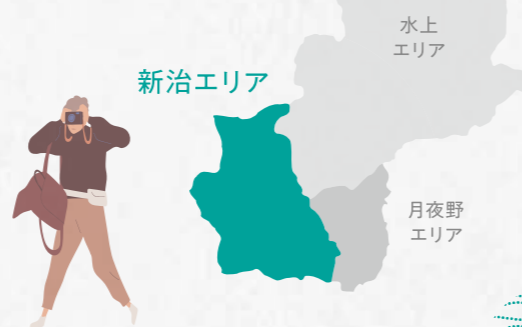


魚 赤谷湖

相模ダム建造に伴ってできたダム湖です。かつてあった笹の湯、湯島温泉などがダム建設により湖底に沈み、湖岸に猿ヶ京温泉ができました。現在は三国国境の山並みを映す静かな湖で、ワカサギやヤマメなど渓流魚の釣り場としても人気です。ボート遊びを楽しむこともできます。毎年夏には「赤谷湖上花火大会」を開催しています。

☎ 0278-62-0401 (みなかみ町観光協会)
🚗 駐車場10台

MAP P32-B7



🐞 三国山

奈良から平安時代にかけて開かれたと伝えられる三国街道。三国峠は上州と越後を結ぶ交通の要衝で、旅人にとっては、最大の難所でもありました。登山というより途中のお花畑でくつろぎ、秘湯・法師温泉まで、歴史を遡りながら歩くのもおすすめ。お花畑への往復ならお子さんとご一緒でも安心です。

🚗 駐車場あり

MAP P32-A5

🍁 たくみの里

三国街道の面影を残した 里山のテーマパーク

たくみの里は、東京ドーム約70個分(330ha)もあり、20以上の体験工房がそれぞれ「家」として点在し、昔ながらの生活や手法で、木工や和紙などの様々な手作り体験ができます。ほかにも農園での果物狩り体験や地元の素材を使った美味しいものもたくさんあり、四季折々に移りゆく里山をめぐることが昔懐かしい農村風景に出会えます。



たくみの里の宿場通り

玄関口に位置する道の駅「たくみの里豊楽館」では、農産物直売所も併設しています。地元産の新鮮な野菜や果物・山菜、手づくりの加工品など季節感あふれる商品をお買い求めいただけます。

🕒 9:00~17:00(11月-3月/9:00~16:00)

📅 無休(年末年始を除く)

☎ 0278-64-2210

MAP P32-C8

🍁 イベント・お祭り



豊楽まつり/ 三国街道 上杉謙信公 武者行列

豊楽まつりは、たくみの里で行われる秋の収穫祭です。大烏天狗神輿(おおからすてんぐみこし)が会場を練り歩きます。

三国街道 上杉謙信公 武者行列は、「申が今日」伝説が残っている猿ヶ京温泉を通る旧三国街道の歴史を感じられるイベントです。飲食ブース出展や子供武将体験等もあり、ご家族で楽しめます。

MAP P32-C8



猿ヶ京温泉 赤谷湖上 花火大会

自然の恩恵に恵まれた赤谷湖で花火を打ち上げます。赤谷湖の水面に映える5色の色華はまさに北関東随一と来場者から好評いただいています。

MAP P32-B7



赤谷湖鯉のぼり

毎年、赤谷湖周辺に咲く桜とともに湖面を鯉のぼりが元気に泳ぐ姿は、みなかみ町の春の風物詩となっています。家庭などで使われなくなった鯉のぼりも譲り受け、毎年、再利用しています。さらに掲揚期間中には、赤谷湖Eポート大会も開催されています。



MAP P32-B7



たくみの里 わらアート まつり

たくみの里では、平成29年度より秋の里山散策のお楽しみとして、わらアート展示をしています。毎年、干支を含めた新作を製作しています。

MAP P32-C8

Minakami
Gourmet

みなかみ町の食事とお土産



そば処 角福

創業250年伝統の蕎麦打ちを継承し、手打ちにこだわっています。裏山に湧き出る豊富な水で冷やすことで蕎麦の味をいっそう引き立てています。お好みの天ぷらや特性のつゆとご一緒に。

時 11:00～売り切れ次第終了
休 木曜
☎ 0278-72-2477



窯焼きピザの店 ラ・ビエール

専用ピザ窯を使って本場ナポリのピッツァを目指すこだわりのお店です。みなかみ町の美味しい水と風味豊かな群馬産の地粉を使った生地を高温の窯で焼くことで、サクサクもちりのピッツァに仕上がります。

時 昼11:00～15:00 夜17:00～20:30
休 火曜(冬期 月・水は昼のみ営業)
☎ 0278-72-2959



育風堂精肉店

ボリューム満点のかつ丼や豪快な骨付きポークステーキが人気です。店内で販売している自家製生ハムやソーセージは贈り物にも喜ばれています。

時 10:00～18:00
休 水曜
☎ 0278-72-3574



Cafe Restaurant 亜詩麻・本店

山荘をイメージした洋食レストランです。開店以来の人気メニュー「焼きカレー」は、自家製スパイスでじっくり煮込んだカレーに、野菜やきのこなどをトッピングし、卵にチーズをのせて焼き上げた逸品です。

時 平日11:00～16:00 土日11:00～21:00
休 水曜
☎ 0278-72-3326



天丸

JR上毛高原駅にあるお蕎麦屋です。厳選した蕎麦を石臼で挽き、打ちたて、茹でたての蕎麦を提供しています。落ち着いた雰囲気の内店はテーブル席とお座敷があります。

時 11:00～19:45
休 木曜
☎ 0278-62-3477



ジャック・ザ・タルトファンタジー

特製チーズムースがとろける自然派チーズタルトのお店です。ブルーベリー、リンゴ、サツマイモなど地元の農産物を中心に、マンゴーやドラゴンフルーツなど旬のフルーツを使い、種類も豊富です。

時 平日10:00～17:30 土日祝10:00～19:00
休 火曜
☎ 0278-72-8181



丸須製菓

創業約50年。温泉地の定番土産「おまんじゅう」を掘り下げて、新しい美味しさを追求しているこだわりの饅頭店です。看板商品は口コミで多くのお客様に好評の「黒糖まんぢう仙ノ倉万太郎」です。

時 8:00～18:00
休 火曜
☎ 0278-72-3591



バームクーヘン菓子工房 GARBA Cafe 本店

豊かなみなかみ町の自然と調和した建物の雰囲気の中、卵を贅沢に使用した焼きたてのバームクーヘンやコーヒーなどがお楽しみいただけます。スイーツをはじめ、地ビール等も取り揃えております。

時 9:30～17:00(土曜18:00)
休 火曜
☎ 0278-25-3887



銀の月

カツレツと紅茶のレストランです。とんかつ職人だった父を持ち、フレンチのcock志望だったオーナーが独学で学んだ料理が味わえます。合わせて約35種類の世界の紅茶もいただけるお洒落なお店です。

時 昼11:30～14:30 夜18:00～20:30
休 月曜
☎ 0278-62-1002



北欧風田舎料理レストラン あすか

心地よい木の香りが訪れる人を包み込む本格派北欧風田舎料理レストランです。1985年の開店当時から、長く愛されているつぼ焼きセットをはじめ、種類豊富なメニューでお客様を迎えています。

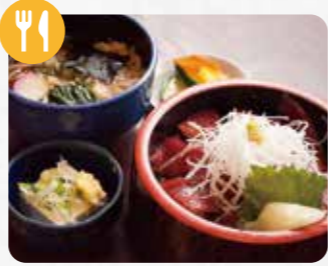
時 昼11:00～14:00 夜18:00～19:30
月曜はランチのみ 休 木曜
☎ 0278-62-1310



ラーメン香華

創業以来、手作りを大切に作るラーメンと餃子のお店です。看板メニューは「元祖みなかみラーメン」です。魚介のスープにこだわりの胡麻味噌を使った店主こだわりの逸品。地元の人も通うお店です。

時 昼11:30～14:30 夜17:00～20:00
休 水曜
☎ 0278-62-3472



和洋レストラン竹

和食中心でお米は地元農家より取り寄せ、肉、野菜なども地産品を使用しています。定食、丼、麺類、肴類などメニューも豊富で、日替わりの「本日のおすすめ」(850円～1000円)が人気です。

時 昼11:00～14:30 夜17:00～20:00
休 月曜夜・火曜
☎ 0278-62-2229



お菓子の家 谷川岳ドライブイン

JR土合駅から歩いて約5分、谷川岳の麓にあるお店です。レストランでは「限定赤城牛ステーキ御膳」をはじめ、そばやラーメン等も人気。売店では製造直売の「谷川の月」、生どら焼き「山の一番」がおすすめです。

時 9:00～17:00
休 無休(冬期 不定休)
☎ 0278-72-5222



阿部りんご園

ログハウスづくりのカフェを併設している、りんご園です。りんご園ならではの贅沢にりんごを使ったアップルパイが絶品です。りんご園を眺められるテラス席もオススメ。秋にはりんごの販売やりんご狩りもできます。

時 9:00～17:00(土日祝10:00～19:00)
休 水曜(9～11月は無休)
☎ 0278-72-5006



みなかみフルーツランド モギトーレ

365日果物狩りができるフルーツセンターテイメント施設です。もぎたてのフルーツ、地元野菜はもちろん、農園で採れたフルーツを使ったケーキやジャム、ジュースなどのギフトも取り揃えています。

時 10:00～16:00(6～9月は17:00)
休 無休(12月31日～1月2日は休み)
☎ 0278-64-2800



大阪屋菓子店

国道17号沿いの湯宿温泉近くにある創業80年の老舗店です。人気の生どら焼きは、「カスタード」「クリームチーズ」「いちご」「あんこ」「抹茶」などの種類が豊富です。店内にはイートインスペースもあります。

時 8:30～18:00
休 木曜
☎ 0278-64-0601



野ぼとけそば やまいち屋(本店)

創業から約60年以上、その日使うだけの石臼で挽いて、香り高くコシが強いお蕎麦を堪能できるお店です。うどんは3種類の小麦粉を独自にブレンドし、コシのあるツルツルとした舌触りが特徴です。

時 11:00～20:00(季節により変動)
休 木曜
☎ 0278-64-1321



うまいもの屋 すえひろ

昭和40年創業、車椅子やベビーカー等でも気軽に入れる和風レストランです。看板メニューのひとつが「上州豚重ねとんかつ定食」。豚肉を薄くスライスし、重ねて揚げることで、ふっくら柔らかくジューシーです。

時 10:00～20:00
休 不定休
☎ 0278-64-0831



otowaya cafe

ナチュラルテイストの内装が心地よい、アットホームなカフェです。お子様からご年配の方まで幅広い人気を誇る「オムライス」。ふわとろの卵と、濃厚なデミグラスソースがベストマッチです。

時 昼11:00～17:00(冬期16:00) 夜18:00～21:00(金土のみ23:00)
休 火曜・第4水曜
☎ 0278-64-0322



太助ドライブイン

上州名物としておなじみの「太助饅頭」を製造、工場直営のドライブインです。月夜野ICより車で10分のところにあり、たくみの里や猿ヶ京温泉等へお越しの際はぜひお立ち寄りください。

時 8:00～17:00
休 無休
☎ 0278-64-0710



オクトワンブルーイング

水上温泉街にある醸造所です。豊かな自然に育まれた奥利根の美味しい水を使用し、副原料も地元産を活用して醸造しています。併設するタップルームでは、ビールや軽食も楽しめます。

時 16:00～20:00(土日祝14:00～20:00)
休 火曜・水曜
☎ 0278-25-4520



みなかみツェルト

JR上越新幹線「上毛高原」駅ナカに誕生したコミュニティカフェです。みなかみ町の「観光、食、特産品」をテーマに情報を発信しています。休憩だけでなく、情報収集の場としてもご利用ください。

時 10:00～18:00(季節で変動あり)
休 無休
☎ 0278-62-2211(びーどろパーク)



道の駅たくみの里 豊楽館直売所

たくみの里の玄関口にある道の駅「豊楽館」に併設している農産物直売所です。地元産の野菜や果物、山菜、手づくりの加工品などをお買い求めいただけます。「むヨーグルト」などがオススメです。

時 9:00～17:00(冬期16:00)
休 無休
☎ 0278-64-2210



菓子工房 大とろ牛乳

大とろ牛乳は、スムージーやシェイクのように、極太ストローやスプーンで召し上がっていただく牛乳とコーゼンの少し凍ったスイーツです。濃厚な牛乳の風味とシャリッとした心地よい口あたりです。

時 11:00～17:00(土日祝10:00～17:30)
休 火曜
☎ 0278-25-3604

みなかみ町で旬を感じる

自然豊かで澄んだ水に恵まれているみなかみ町は、日照時間も長く一日の気温差が大きいので果物や農産物の栽培に適しています。
 作る人たちの優しさや真心がいっぱい詰まっていて、大切に育てられてきた宝物です。大地の恵みを感じられる旬のものをぜひ味わってみてください。



いちご

Strawberry

みずみずしくて甘いいちごは、「やよいひめ」や「とちおとめ」など種類が豊富で、冬から春にかけて楽しむことができます。多品種を栽培している園もあり、食べ比べて自分の好みを見つけてみてください。



たくみの里いちごの家

田園風景が広がるたくみの里にある、いちごの家。谷川岳の雪どけ水ですくすくと育った真っ赤な「雪どけ苺」を育てています。いちご狩り体験は30分食べ放題です。広々とした休憩スペースで座りながらいちごをゆっくり食べていただけます。その他にも、いちごを使ったスイーツ作り体験も実施しています。

【いちご狩り期間】

12月～翌年6月末頃まで

MAP P32-C8

さくらんぼ

Cherry

みなかみ町は、群馬県内でも屈指のさくらんぼ産地として知られています。ジューシーで濃厚な甘味が口いっぱいに広がるさくらんぼは、初夏の高級フルーツとして、一度食べたらクセになる美味しさです。



月夜野まるかチェリー園

自然豊かな月夜野の土地で、古くからある果樹園です。5箇所のさくらんぼ栽培園にて、17種類（早生種～晩生種）を栽培。さくらんぼ狩り期間中の園内では、約3～9種類をその場で食べ比べて楽しめます。化学肥料・除草剤は一切使用せず、草生栽培にして有機質肥料だけをしていて、安心・安全に果物を食べられます。

MAP P33-D8

フルーツカレンダー Fruit calendar



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
イチゴ	▶					▶						
さくらんぼ						▶	▶					
ブルーベリー							▶	▶				
もも								▶	▶			
洋梨									▶	▶		
ぶどう									▶	▶		
りんご										▶	▶	▶

ぶどう

Grape

大人にも子どもにも人気の、ぶどう狩り。もぎたての新鮮なぶどうを味わえるのが魅力です。秋の味覚として名高いぶどうの旬は、例年8月から10月頃。時期などによって、出会う品種はさまざまです。



みなかみフルーツランド モギトーレ

フルーツを「もぎとる」「たべる」「あそぶ」「かう」「そだてる」「つくる」ことができる、365日フルーツエンターテインメント体験施設です。約6.5万㎡の広大な敷地のなかで、年間を通じて様々なフルーツを栽培しており、季節ごとの果物狩りが楽しめます。旬の果物を贅沢に使用したスイーツもオススメです。

MAP P32-C8

りんご

Apple

秋から初冬にかけて旬を迎える、りんご。「あかぎ」に「ふじ」をかけあわせてできた「ぐんま名月」は、蜜がたくさん入っていて香りがよく、甘いのが特徴で群馬県で開発された品種です。月夜野エリアには農園がたくさんあります。



まるひろ農園

こだわり栽培で35年。「ぐんま名月」をはじめ、群馬の品種を多数取り扱っており、家族で大切に育てています。みなかみはりんご栽培に最適な気候条件で、本当に美味しいうりんごを栽培することができます。群馬県知事認定エコファーマーを取得し、魅力的な農業環境の実現を推進しています。

MAP P33-D8



みなかみ町地域ブランド認証品 みなかみ珠玉(しゅぎょく)

みなかみユネスコエコパークの豊かな自然と気候に恵まれた地場産の食材や地域の特微的な素材等を活用し、卓越した技術と地域に根ざした食文化にこだわりをもって作られた逸品を、みなかみ町地域ブランド「みなかみ珠玉」として、認定しています。生産者はもちろん、みなかみ町が自信を持っておすすめする逸品です。

世界に認められた本格地ビール



地ビール 世界5大ビール審査会「オーストラリアン・インターナショナル・ビア・アワード(AIBA)2021」で銀賞と銅賞を受賞

たくみの里「塩ヨーグルト」



和菓子「仙ノ倉万太郎」



蕎麦パスタ

源泉うどん

一般市場にほとんど出回らない女の蜜入り林檎



みなかみ産最上級りんご「ぐんま名月「黒秀(くろしゅう)」」

食味値86以上
最優良厳選ブランド米



みなかみの甘酒

利根川源流
みなかみ極上米
「水月夜(みなづきよ)」



菌床しいたけ「すくよか」



長期熟成生ハム「はもんみなかみ」

【問い合わせ】みなかみ町地域ブランド推進実行委員会(みなかみ町役場・観光商工課内)TEL.0278-25-5018 / みなかみ町商工会 TEL.0278-62-1155

アウトドア



※営業時間や定休日に変更になる可能性があります。予めご了承ください。

SUMMER (SPRING / AUTUMN)

WINTER

お問い合わせ先	電話番号	ラフティング	レイクカヌー・カヤック	レイクラフティング	キャニオニング	シャワーライミング	ハイドロスピード	パラグライダー	ケイビング	バギー	サイクル	マウンテンバイク	登山&トレッキング	キャンプ	ロッククライミング	チームビルディング研修	ツリーイング(木登り)	乗馬	SUP	バンジージャンプ ※通年	バックラフト	ダッキー	ゴルフ	ジップライン	ツリートレッキング	BBQ	スキー・スノーボードレンタル	スキー・スノーボードレッスン	障がい者スキースクール	ネイチャースキー	スノーモービル	エアボード	ボツカール	乗馬	スノーキャニオニング	スノーパーク・ソリゲレンデ	スノーラフティング			
		水上エリア	I LOVE OUTDOORS JAPAN	0278-72-1337	●	●	●	●	●																															
	アイリーオンSUP	070-4478-2888												●					●							●														
	アウトドアヴィレッジ ザイオン	090-7204-9292																	●																					
	アングルベアー	080-5185-8900		●																						●														
	ウイズスポーツ	0278-72-5312	●	●	●	●	●					●																												
	H2Oガイドサービス	0278-72-6117	●			●																																		
	MTB Japan	090-2207-9284									●																													
	カップCLUB	0278-72-1372	●		●	●	●	●						●	●							●					●				●	●								
	キャニオンズ	0278-72-2811	●			●								●	●							●				●	●	●								●				
	サバイディ・カヤック	090-8050-9292		●																																				
	ジャグスポーツ	0278-72-3372	●		●	●	●		●																			●												
	レンタルスキーショップ水上	0278-72-3391																								●														
	DEEP NATURE	0278-72-6838	●			●																					●													
	TOP水上カンパニー	0278-72-5086	●	●	●	●		●		●		●	●	●	●				●			●	●				●	●				●	●							
	ネイチャー・ナビゲーター	0278-72-5923	●	●	●	●							●	●		●				●		●	●				●	●	●											
	BUNGY JAPAN	0278-72-8133																		●																				
	ビックスマイルみなかみ	0278-20-4116	●			●																				●														
	ネイチャーガイド ファンテイル	0278-75-2960		●									●														●													
	フォレスト&ウォーター	0278-72-8017	●	●		●																					●	●												
	ペンション パル	080-1176-0279 / 0278-75-2935								●																													●	
	冒険小屋	0278-72-3744				●	●						●									●					●		●											
	マックス	0278-72-4844	●			●													●								●						●							
	MACパラグライダースクール	0278-72-5828						●																																
	みなかみ山岳ガイド協会	0278-62-0401											●														●													
	猿山 モンキーマウンテン	090-5410-3799																●																						
	NPO法人 ユニバーサルスポーツ協会	0278-72-5070		●																								●												
	イーストウインド・プロダクション	0278-72-9292														●																								
	水上高原ホテル200	0278-75-2222																						●	●															
	水上高原ゴルフコース	0278-75-2222																					●																	
月夜野エリア	R-LABO	090-9389-2250	●																●																					
	グランボレ	0278-62-1274						●		●																	●													
	ブルームーンヒル牧場	0278-62-9150																●																	●					
	ワンドロップ	0278-72-8136		●									●	●	●							●					●	●												
新治エリア	群馬サイクルスポーツセンター	0278-64-1811							●																															
	ハッピーアウトドア	0278-64-2151		●		●							●														●													
	群馬カントリークラブ	0278-64-0321																					●																	

スキー場

お問い合わせ

※営業時間や定休日が変更になる可能性があります。予めご了承ください。



水上高原スキーリゾート
☎ 0278-75-2222 (水上高原ホテル200)

キッズパークや“犬ぞり体験”など、スキー・ボードだけでなく様々なアクティビティが体験できるスキーリゾート。

- 最長滑走距離.. 3,100m
- 最大斜度..... 34度
- リフト数..... 4基
- コース数..... 12コース
- ナイター営業..... 無し
- キッズエリア..... 有り



水上高原藤原スキー場
☎ 0278-75-2321 (ホテルサンバード)

緩やかな斜面が中心の広々としたコース設計。隣接しているホテルサンバードの大浴場なども利用できます。

- 最長滑走距離..... 660m
- 最大斜度..... 37度
- リフト数..... 3基
- コース数..... 10コース
- ナイター営業..... 無し
- キッズエリア..... 有り



谷川岳天神平スキー場
☎ 0278-72-3575 (谷川岳ロープウェイ)

初滑りといえば、天神平。12月～5月の春スキーまでの長いスキーシーズンが魅力です。

- 最長滑走距離.. 4,000m
- 最大斜度..... 38度
- リフト数..... 4基
- コース数..... 5コース
- ナイター営業..... 無し
- キッズエリア..... 無し



ノルン水上スキー場
☎ 0278-72-6688 (群馬スノーアライアンス株式会社)

水上ICから一番近いスキー場。ナイター営業も24時まで。

- 最長滑走距離.. 2,000m
- 最大斜度..... 30度
- リフト数..... 4基
- コース数..... 5コース
- ナイター営業..... 有り
- キッズエリア..... 有り



水上宝台樹スキー場
☎ 0278-75-2557

多彩な16コースは、初心者からエキスパートまで、思いのまま！「キッズランド」ではソリや雪遊びも安心して楽しめます！

- 最長滑走距離.. 2,600m
- 最大斜度..... 40度
- リフト数..... 7基
- コース数..... 16コース
- ナイター営業..... 無し
- キッズエリア..... 有り



オリ根スノーパーク
☎ 0278-72-8101

早朝から深夜までたっぷり遊べるロングタイム営業！

- 最長滑走距離.. 4,000m
- 最大斜度..... 33度
- リフト数..... 6基
- コース数..... 10コース
- ナイター営業..... 有り
- キッズエリア..... 有り



ホワイトバレースキー場
☎ 0278-72-5094 (ロッジホワイトバレー)

谷川連峰が見渡せる眺めのよいスキー場。コースは初級者向きから上級者向きまで揃っています。

- 最長滑走距離.. 2,000m
- 最大斜度..... 35度
- リフト数..... 2基
- コース数..... 5コース
- ナイター営業..... 無し
- キッズエリア..... 有り



みなかみ町営赤沢スキー場
☎ 0278-66-1254

町営スキー場だから料金もリーズナブルでレトロな雰囲気も懐かしさを感じさせます。

- 最長滑走距離.. 1,200m
- 最大斜度..... 35度
- リフト数..... 2基
- コース数..... 3コース
- ナイター営業..... 無し
- キッズエリア..... 有り



苗場スキー場
☎ 025-789-4117 (苗場プリンスホテル)
新潟県南魚沼郡湯沢町三国202

日本国内でも広大なゲレンデと良質な雪が楽しめるスキー場として人気のスキー場です。

- 最長滑走距離.. 6,000m
- 最大斜度..... 45度
- リフト数..... 33基
- コース数..... 45コース
- ナイター営業..... 有り
- キッズエリア..... 有り

泊まる

INFORMATION

温泉 温泉あり	素泊 宿泊のみ可(食事無)
露天風呂 露天風呂あり	Wi-Fi Wi-Fiあり
客室露天風呂 一部客室露天風呂	日帰り入浴 立ち寄り日帰り入浴
貸切風呂 貸切風呂あり		

※ 料金は宿泊人数やシーズン、食事の有無などにより異なる場合があります。ご予約の際にご確認ください。
 ※ 料金は消費税別、入湯税別の目安の金額です。
 ※ 立寄入浴の料金・営業日・時間は各宿によって異なります。いずれも各宿へお問い合わせください。
 ※ Wi-Fiの利用範囲等は各宿によって異なります。いずれも各宿へお問い合わせください。
 ※ 営業時間や定休日が変更になる可能性があります。予めご了承ください。

宿泊施設名	お問い合わせ	料金の目安	温泉	露天風呂	客室露天風呂	貸切風呂	素泊	Wi-Fi	日帰り入浴
水上エリア 水上温泉 旅館・ホテル	水上館 0278-72-3221	¥6,000～50,000	●	●	●	●	●	●	●
	みなかみホテルジュラク 0278-72-2521	¥14,000～40,000	●	●	●	●	●	●	●
	源泉湯の宿 松乃井 0278-72-3200	¥13,000～60,000	●	●	●	●	●	●	●
	ペットと泊まれる温泉宿 だいくく館 0278-72-3278	¥9,000～16,000	●	●	●	●	●	●	●
	旅人宿 松葉屋 0278-72-2232	¥4,000～12,000	●	●	●	●	●	●	●
	天狗の湯 きむら苑 0278-72-5851	日帰り入浴のみ	●	●	●	●	●	●	●
	米屋旅館 0278-72-2367	¥4,500～10,000	●	●	●	●	●	●	●
	旅館 山楽荘 0278-72-6203	¥5,500～16,000	●	●	●	●	●	●	●
	みなかみの自然を楽しむお宿 MICASA 0278-72-3288	¥5,650～29,320	●	●	●	●	●	●	●
	ペンション Be 0278-72-5518	¥7,000～11,000	●	●	●	●	●	●	●
谷川温泉 旅館・ホテル	別邸 仙寿庵 0278-20-4141	¥41,730～67,250	●	●	●	●	●	●	●
	旅館 たにがわ 0278-72-2468	¥9,000～35,000	●	●	●	●	●	●	●
	檜の宿 水上山荘 0278-72-3250	¥17,000～28,000	●	●	●	●	●	●	●
	金盛館せらぎ 0278-72-3260	¥17,750～35,350	●	●	●	●	●	●	●
	水素風呂と美食と...谷川温泉やだん山KANZAN 0278-72-3041	¥15,000～23,000	●	●	●	●	●	●	●
	旅の湯やど セルバン 0278-72-2097	¥6,200～10,000	●	●	●	●	●	●	●
	ペンション ブルーベリー 0278-72-5227	¥8,700～8,900	●	●	●	●	●	●	●
	ペンション 木馬 0278-72-6152	¥4,200～9,200	●	●	●	●	●	●	●
	やど千秋庵 0278-72-4378	¥4,800～8,500	●	●	●	●	●	●	●

宿泊施設名	お問い合わせ	料金の目安	温泉	露天風呂	客室露天風呂	貸切風呂	素泊	Wi-Fi	日帰り入浴
水上エリア 旅館・ホテル	KKR水上 水明荘 0278-72-2345	¥10,900～12,800	●	●	●	●	●	●	●
	ゆの宿 上越館 0278-72-2216	¥21,600～36,450	●	●	●	●	●	●	●
	旅館 みやま 0278-72-2018	¥14,300～22,000	●	●	●	●	●	●	●
湯松曾温泉 旅館・ホテル	ホテル 湯の陣 0570-059-780 直通0278-72-4111	¥4,800～17,600	●	●	●	●	●	●	●
	天空の湯 なかや旅館 0278-72-3516	¥5,500～24,350	●	●	●	●	●	●	●
	風木立の川辺 紫明館 0278-72-3650	¥10,000～15,700	●	●	●	●	●	●	●
	旅館 永楽荘 0278-72-3507	¥4,000～12,000	●	●	●	●	●	●	●
	BLUE MONKEY LODGE 0278-72-8950	要問合せ	●	●	●	●	●	●	●
土合 民宿・ペンション	天神ロッジ 0278-25-3540	要問合せ	●	●	●	●	●	●	●
	土合山の家 0278-72-5522	要問合せ	●	●	●	●	●	●	●
向山・綱子 旅館・ホテル	蛍雪の宿 尚文 0278-72-2466	¥14,000～40,000	●	●	●	●	●	●	●
	別亭 やえ野 0278-72-1266	¥30,750～37,000	●	●	●	●	●	●	●
民宿・ペンション	温泉民宿 宮前山荘 0278-72-2617		●	●	●	●	●	●	●
	ペンション 朝ねぼう 0278-72-6761	¥10,000～12,000	●	●	●	●	●	●	●
	ペンション 山路 0278-72-4410	¥9,600～10,800	●	●	●	●	●	●	●
	民宿 つなご 0278-72-3526	¥4,000～6,500	●	●	●	●	●	●	●
	民宿 まにわ 0278-72-2445	¥4,500～6,000	●	●	●	●	●	●	●
	民宿 みちのく 0278-72-4180	¥7,800～	●	●	●	●	●	●	●
	民宿 ゆたか 0278-72-3597	要問合せ	●	●	●	●	●	●	●



泊まる

宿泊施設名	お問い合わせ	料金の目安	温泉	露天風呂	貸切風呂	素泊	Wi-Fi	日帰り入浴
水上エリア 向山・綱子 リゾート民宿 なかじま 0278-72-3797		¥4,800 ~						
料理民宿 三枝 0278-72-5122		¥4,000 ~7,500						
宝川温泉 宝川温泉 汪泉閣 0278-75-2611		¥12,000 ~22,000						
上原温泉 水上高原ホテル200 0278-75-2222		¥9,082 ~24,500						
藤原 温泉ペンション 花さき山 0278-75-2808		¥5,000 ~8,500						
温泉ロッジ たかね 0278-75-2228		¥8,500 ~						
シャレー・ラ・ネージュ 0278-75-2828		¥7,700 ~13,800						
ペンション パル 0278-75-2935 080-1176-0279		¥5,000 ~8,500						
ペンション アミューズ 0278-75-2310		¥6,500 ~9,800						
民宿 関ヶ原 0278-75-2132		¥5,000 ~7,800						
民宿 奈倉 0278-75-2041		¥7,500 ~9,000						
民宿 並木山荘 0278-75-2287		¥4,000 ~8,000						
民宿 やぐら 0278-75-2077		¥5,800 ~9,300						
民宿 吉野屋 0278-75-2710		¥4,700 ~7,800						
ロッジ 樹林 0278-75-2040		¥5,000 ~8,000						
ロッジ 宝台樹 0278-75-2035		¥5,000 ~						
ロッジ とんち 0278-75-2337		¥5,500 ~8,000						
湯ノ小屋温泉 ホテルサンバード 0278-75-2321		¥9,000 ~30,000						
源泉掛流しの湯めぐりテーマパーク 龍洞 0278-75-2086		¥7,700 ~23,600						
清流の宿 たむら 0278-75-2096		¥5,000 ~10,600						
照葉荘 0278-75-2802		¥8,000 ~10,000						

宿泊施設名	お問い合わせ	料金の目安	温泉	露天風呂	貸切風呂	素泊	Wi-Fi	日帰り入浴
水上 湯ノ小屋温泉 ペンション オールド・ストリング 0278-75-2386		¥6,050 ~11,000						
月夜野エリア 上牧温泉 温もりの宿 辰巳館 0278-72-3055		¥7,000 ~26,000						
月がほほえむ宿 大峰館 0278-72-3329		¥7,000 ~14,000						
旅籠 庄屋 0278-72-6126		¥13,000 ~31,000						
湯治と合宿 常生館 0278-72-3494		¥5,000 ~						
湯ノ小屋温泉 やませみ荘 0278-72-2112		¥4,500 ~11,000						
月夜野温泉 みねの湯つきよの館 0278-62-1207		¥6,000 ~11,700						
真沢温泉 さなざわ出テラス 0278-20-2121		¥8,500~13,000						
真沢温泉 釈迦の霊泉 0278-72-3173		¥4,900 ~						
新治エリア 法師温泉 法師温泉 長寿館 0278-66-0005		¥15,500 ~27,500						
湯ノ小屋温泉 豆富懐石 猿ヶ京ホテル 0278-66-1101		¥7,000 ~25,000						
湯ノ小屋温泉 湯元 長生館 0278-66-1131		¥10,000 ~17,000						
ホテル湖城閣 0278-66-1021		¥6,000 ~16,000						
ル・ヴァンペール湖郷 0278-66-0880		¥8,900 ~19,000						
源泉湯の宿 千の谷 0278-66-1151		¥13,000 ~25,000						
湯豆のやど 本伝 0278-66-0321		¥8,000 ~24,000						
蔵やしき 野の花畑 0278-66-0641		¥8,000 ~22,000						
温宿 三河屋 0278-66-0172		¥10,000 ~21,000						
生寿苑 0278-66-1175		¥13,000 ~29,000						
フォレストリゾート猿ヶ京 誓湖荘 0278-66-0011		¥5,500 ~10,400						
泊まれる学校 さる小 0278-25-3349		要問合せ						

INFORMATION

- 温泉 …… 温泉あり
- 露天風呂 …… 露天風呂あり
- 客室露天風呂 …… 一部客室露天風呂
- 貸切風呂 …… 貸切風呂あり
- 素泊 …… 宿泊のみ(食事無)
- Wi-Fi …… Wi-Fiあり
- 日帰り入浴 …… 立ち寄り日帰り入浴

※ 料金は宿泊人数やシーズン、食事の有無などにより異なる場合があります。ご予約の際にご確認ください。
 ※ 料金は消費税別、入湯税別の目安の金額です。
 ※ 立ち寄り入浴の料金・営業日・時間は各宿によって異なります。
 ※ Wi-Fiの利用範囲等は各宿によって異なります。いずれも各宿へお問い合わせください。
 ※ 営業時間や定休日に変更になる可能性があります。予めご了承ください。

宿泊施設名	お問い合わせ	料金の目安	温泉	露天風呂	貸切風呂	素泊	Wi-Fi	日帰り入浴
新治エリア 猿ヶ京温泉 仁田屋旅館 0278-66-0114		¥3,000 ~11,000						
旅籠 吉長 0278-66-1515		要問合せ						
旅籠 しんでん 0278-66-0205		¥6,300 ~16,450						
旅籠屋丸一/万葉亭/ガルニヴィレッジ 0278-66-0066		¥15,000 ~20,000						
宮野旅館 0278-66-0648		¥3,500 ~7,500						
料理旅館 樋口 0278-66-1500		¥8,700 ~18,000						
湯ノ小屋温泉 温泉農家民宿 はしば 0278-66-0153		¥3,500 ~						
湯ノ小屋温泉 小野屋八景苑 0278-66-0166		¥4,200 ~7,410						
湯ノ小屋温泉 高原ハウス 0278-66-0090		¥4,500 ~10,000						
スポーツ民宿 ふじや 0278-66-0296		¥3,600 ~						
民宿 松屋 0278-66-0188		¥3,500 ~7,500						
川古温泉 川古温泉 浜屋旅館 0278-66-0888		¥6,500 ~15,000						
赤岩温泉 誠法館〈休館中〉		要問合せ						
湯宿温泉 大滝屋旅館 0278-64-0602		¥6,000 ~10,370						
太陽館 0278-64-0211		¥6,600 ~16,500						
ゆじゅく金田屋 0278-64-0606		要問合せ						
須川 ホテルファミリーオみなかみ 0278-20-6060		要問合せ						
湯ノ小屋温泉 ペンション ポミエ 0278-64-0005		要問合せ						
湯ノ小屋温泉 農園民宿 かかし 0278-64-1204		¥4,500 ~7,200						

宿泊施設名	お問い合わせ	料金の目安	温泉	露天風呂	貸切風呂	素泊	Wi-Fi	日帰り入浴
新潟 苗場 苗場プリンスホテル 025-789-2211		¥4,276 ~21,109						

CAMP SITE			お風呂	共用シャワー
水上エリア オートキャンパーズエリアならまた 0278-75-2700				●
キャンオンズ リバーサイドオアシス 0278-72-2811				
キャンプ場Tapa 0278-72-5086				●
コテージ水上 0278-72-6838				●
コンドミニアム イン みなかみ(カッパコテージ) 0278-72-1372			●	
塩屋温泉 グランピングコテージ 0278-72-5086			●	
DOAI VILLAGE 0278-25-8981				●
みなかみアウトドア・ログ&オートキャンプ場 0278-25-4678				●
水上キャンプ場 River Stone 0278-72-5086			●	
水上宝台樹キャンプ場 0278-75-2206			●	
新治エリア AKAYA GLAMPING HOUSE 0278-25-4636				●
ちばむらオートキャンパーズリゾート 080-2726-3221				●
湯島オートキャンプ場(まんてん星の湯) 0278-66-1126			●	

飲食店・お土産



みなかみの道の駅

水上	道の駅 みなかみ水紀行館	0278-72-1425
	9:00-17:00 7月-10月(無休) 11月-6月(第2・第4火曜)	
月夜野	道の駅 月夜野矢瀬親水公園	0278-20-2123
	9:00-17:00(12月-3月は16:30まで) 無休(12月-3月は第2第4水曜定休)	
新治	道の駅 たくみの里「豊楽館」	0278-64-2210
	9:00-17:00(11月-3月 9:00-16:00) 無休(年末年始除く)	

店舗名	お問い合わせ
営業時間	定休日

店舗名	お問い合わせ
営業時間	定休日
甘いものや 梅の蜜	0278-72-4573
10:30-16:30 毎週水曜、木曜定休 ※繁忙期営業	
雨ニモマケズ	0278-25-3688
11:00-14:00 17:00-22:00(21:30L.O.) 木曜定休	
アルパインカフェ	0278-72-2811
11:30-14:00 17:00-20:00 不定休	
育風堂精肉店	0278-72-3574
10:00-18:00 水曜定休	
一力寿し	0278-72-2122
11:30-24:00 不定休	
魚信	0278-72-3309
18:00-23:00 日曜定休	
駅茶mogura (DOAI VILLAGE)	0278-25-8981
11:00-18:00【平日】 10:00-18:00【土日祝】 水曜日、不定休	
OCTONE Brewing オウトワンブルーイング	0278-25-4520
16:00-20:00【月木金】 14:00-20:00【土日祝】 火曜、水曜定休	
ALL DAY DINING & THE BAR KASIKIYA	0278-25-3251
ランチ12:00-14:30 カフェ14:30-17:00 ディナー17:00-21:00 BAR21:00-24:00 定休日:松乃井に準じる	
菓子工房 大とろ牛乳	0278-25-3604
11:00-17:00【平日】 10:00-17:30【土日祝日】	
Cafe Restaurant 亜詩麻	0278-72-3326
11:00-16:00(平日) 11:00-21:00(土日) 水曜定休	
窯焼きピザの店 ラ・ビエール	0278-72-2959
11:00-15:00(LO14:30) 17:00-20:30(LO20:00) ※冬季の月・水曜は昼食営業のみ 火曜(祝日の場合は翌日に振替)	
喫茶 白樺	0278-72-2222
9:00-17:30 水曜定休	
気まま屋	0278-72-1700
9:00-17:00 日曜、第1・3火曜	
The Campfire Grill & Cafe Bar Minakami	0278-25-9799
昼 11:30-14:30(L.O.14:00) 夜 17:30-21:30(L.O.21:00) Bar 20:00-23:30(L.O.22:30) 火曜定休	

水上エリア

店舗名	お問い合わせ
営業時間	定休日
ジャック・ザ・タルトファンタジー	0278-72-8181
10:00-17:30【平日】 10:00-19:00【土日祝】 火曜定休	
スナックさち	0278-25-4072
11:00-14:00 20:00-24:00 水曜(ランチは水・木)	
Sumika Living サンデー・カフェ	090-8116-0320
11:00-17:00 ※ドリンク中心 金・土・日・月曜のみ営業	
そば処 角彌	0278-72-2477
11:00~売り切れ次第終了 木曜定休	
そば処 くぼ田	0278-72-6420
10:00~ 売り切れ次第終了 木曜定休	
そば処 まるよし	0278-72-3736
11:00-15:00 17:00-19:00(週末は20:00まで) 木曜定休	
大八	0278-72-2451
18:00-1:00(24:00L.O.) 月曜定休	
小さなレストラン 彩絵	0278-72-5002
11:00-14:30 17:30-20:30(20:00L.O.) 木曜、第1・3水曜	
Drips and Drops coffee Minakami (MIDORI SOW)	080-7730-7949
11:00-22:00 不定休	
パームクレーン菓子工房GARBA Cafe 本店	0278-25-3887
9:30-17:00(土曜18:00) 火曜定休	
パブ 琥珀の森	0278-72-3440
20:00-2:00 火曜定休	
焼肉 桂来	0278-25-8855
昼 11:30-14:00(土日祝のみ営業) 夜 17:00-22:00(21:30L.O.) 火曜、水曜定休	
焼肉 昭和みなかみ本店	080-5499-1666
昼 12:30-14:00 夜 17:00-20:30(金土~21:30) 不定休	
やぶそば	0278-72-3492
11:00~ 売り切れ次第終了 平日不定休	
山カフェ ボサノバ	0278-72-6677
9:00-19:00(冬期9:30~18:00) 無休(冬期は火曜定休)	
湯酒屋 安兵衛	090-4099-2167
18:00-24:00 不定休	
レストラン諏訪峡	0278-72-2397
11:00-20:30(L.O.19:45)【水~日】 11:00-16:00(L.O.15:15)【月】 火曜定休	
阿部りんご園 アップルパイ販売	0278-72-5006
9:00-17:00(土日祝10:00-19:00) 水曜(9-11月は無休)	
お食事処 ふじ	0278-62-2204
11:00-15:00 18:00-21:00 木曜定休	

月夜野エリア

月夜野エリア

店舗名	お問い合わせ
営業時間	定休日
銀の月	0278-62-1002
11:30-14:30 18:00-20:30 月曜定休	
上毛高原駅そば屋	0278-62-1300
9:00-18:00 無休	
そばの里 芳味亭	0278-72-2744
11:30-15:00 17:00-20:00(8月-11月を除く) 不定休	
月夜野は一べすと(道の駅月夜野矢瀬親水公園内)	0278-20-2123
9:00-17:00 ※季節によって変動あり 年末年始	
天丸	0278-62-3477
11:00-19:45(L.O.) 木曜定休	
ドブリーデン(月夜野びーどろパーク内)	0278-20-2033
11:00-15:00(14:30L.O.) 不定休(要問合せ)	
北欧風田舎料理レストラン あすか	0278-62-1310
11:00-14:00 18:00-19:30(月曜はランチのみ) 木曜定休	
満留伊屋食堂	0278-62-3131
10:00-19:00 水曜日(不定休あり)	
みなかみツェルト(上毛高原駅内)	0278-62-2211
10:00-18:00 ※季節によって変動あり 年中無休	
ラーメン香華	0278-62-3472
11:30-14:30 17:00-20:00 水曜定休	
和風レストラン しんりん	0278-62-1122
11:00-20:30 不定休	
和洋レストラン 竹	0278-62-2229
11:00-14:30 17:00-20:00 月曜夜、火曜定休	
うまいもの屋 すえひろ	0278-64-0831
10:00-20:00(宴会、Bar等は応相談) 不定休	
otowaya cafe	0278-64-0322
11:00-17:00(冬季16:00) 18:00-21:00(L.O.) 18:00-23:00(L.O.)【金・土のみ】 火曜、第4水曜定休	
くるみ亭(キッチンカー)	080-3085-6789
9:00-17:00 不定休	
十割そば処 ふれあいの家	0278-64-2288
10:30-15:00 火曜定休	
里山食堂	0278-64-1033
9:00-17:00(夏季) 9:00~16:00(冬季) 年中無休	
須川茶屋	0278-64-0784
10:30-16:00 無休/冬季休業12月中旬-3月中旬まで	
農産物加工の家	0278-64-0010
9:00-16:00(夏季17:00まで) 木曜定休	

新治エリア

新治エリア

店舗名	お問い合わせ
営業時間	定休日
野ぼとけそばやまいち屋 たくみの里店	0278-64-1020
11:00-17:00 ※早く閉める場合もあり 木曜定休 ※祝日の場合は営業	
野ぼとけそばやまいち屋 本店	0278-64-1321
11:00-20:00(季節により変動) 木曜定休	
八福庵	0278-64-0996
11:00-16:00 不定休	
HUMPTY DUMPTY	0278-25-3733
11:00-15:00 18:00-(要予約) 月曜、火曜定休 ※不定期に休業あり	
福寿茶屋	0278-64-2228
9:00-17:00(夏季) 9:00-16:00(冬季) 年中無休	
いさごや本店	0278-72-3530
8:00-17:00 水曜定休	
お菓子の家 谷川岳ドライブイン	0278-72-5222
9:00-17:00 無休(冬期 不定休)	
小荒井製菓	0278-72-2143
8:00-18:00 木曜定休	
鈴木りんご園・レンタルスキーショップ水上	0278-72-4818
9:00-17:30(冬季7:00-18:00) 不定休	
丸須製菓	0278-72-3591
8:00-18:00 火曜定休	
まんじゅう屋 笹木製菓 川上店	0278-25-8003
9:00-18:00 年中無休	
まんじゅう屋 笹木製菓 水上駅前店	0278-72-1000
8:30-17:00 年中無休	
ヤマザキY ショップ 阿部商店	0278-72-3510
6:00-19:00 不定休	
ワインと日本酒の専門店 瀧澤	0278-72-3121
10:00-18:00 水曜、毎月第2火曜定休	
大阪屋菓子店	0278-64-0601
8:30-18:00 木曜定休	
酒の老舗 いちますや酒店	0278-66-0012
8:00-20:00 水曜定休	
太助ドライブイン	0278-64-0710
8:00-17:00 年中無休	
丸久物産	0278-72-6157
オンラインショップのみ	
フレッシュスーパー はやしや	0278-64-1211
9:00-19:30 日曜 ※仕出し部門は年中無休	

水上エリア

新治エリア

月夜野エリア

※ 営業時間や定休日に変更になる可能性があります。予めご了承ください。

農園



農園名	お問い合わせ	東果狩り&販売	販売のみ
鈴木りんご園	0278-72-4818 販/9月下旬~11月中旬		
すずみつりんご本家園	0278-72-3956 開/9月中旬~11月上旬 販/8月中旬~12月末		
阿部りんご園	0278-72-5006 開/9月上旬~11月下旬 ※ログ店舗は通年営業		
果実工房 本家園	0278-62-2198 開/6月下旬~11月中旬 販/6月下旬~2月	 	
村主りんご園	0278-62-6811 開/9月中旬~ 販/9月中旬~		
高橋りんご園	0278-62-2696 開/9月上旬~11月下旬 販/9月上旬~12月上旬		
高柳りんご園	0278-72-5532 開/9月上旬~11月下旬 販/9月上旬~2月末		
月夜野きのこ園	0278-62-1673 開/10:30-17:00 定休日/日曜午後		
月夜野まるかチェリー園	0278-62-6931 開/6月上旬~7月中旬 販/6月上旬~1月中旬	 	
都谷りんご園	0278-72-5035 開/8月~11月 販/8月~12月	 	
呉桃(なぐるみ)りんご園	0278-62-3176 開/10月上旬~11月下旬 販/9月上旬~2月末		
まるひろ農園	0278-62-3008 直売所0278-25-3641 開/7月中旬~12月上旬 販/7月中旬~3月下旬	 	
まるよしりんご園	0278-62-6886 開・販/7月上旬~7月下旬(ブルーベリー) 9月上旬~11月下旬(りんご)		
名月園	0278-62-3183 開/10月上旬~11月下旬 販/8月中旬~12月下旬	 	
彌平治りんご園	050-5217-4565 開/10月上旬~12月上旬 販/10月上旬~12月中旬	 	

農園名	お問い合わせ	東果狩り&販売	販売のみ
やまとしりんご園	0278-62-6808 開/9月1日~11月30日 販/9月1日~11月30日	 	
吉永りんご園	0278-62-6875 開/9月下旬~11月下旬 販/9月下旬~11月下旬	 	
一作農園	0278-64-1416 開/9月中旬~11月下旬 販/9月中旬~12月上旬		
江口りんご園(江喜園/江高園)	0278-64-1638(江高園) 開/10月上旬~11月中旬 販/10月上旬~12月下旬	 	
たくみの里 いちごの家	080-9568-4706 開・販/12月中旬~6月中旬 ※カフェ営業は通年 ※火曜定休		
たくみの里 梅沢りんご園	0278-64-0971 開・販/通年	 	
たくみの里 白岩農園	0278-64-0016 開/6月中旬~ 販/6月中旬~		
たくみの里 たにがわ園	0278-64-1351 開/6月20日~7月中旬 販/6月20日~7月中旬		
たくみの里 本多果樹園(ふれあいの家)	0278-64-2288 開・販/6月中旬~12月中旬	 	
田村農園	0278-64-1668 開・販/9月上旬~11月中旬		
たむらブルーベリー園	0278-64-0659 開/6月下旬~8月下旬 販/6月下旬~8月下旬		
本多ブルーベリー園	0278-64-1837 開/7月上旬~8月上旬 販/7月上旬~8月上旬		
フルーツランドポミエ	0278-64-0005 開/9:00-16:00 販/6月中旬~12月上旬	 	
フルーツランド モギトーレ	0278-64-2800 開・販/10:00-16:00(10月-5月) 10:00-17:00(6月-9月)	 	
やなぎ農園	0278-64-0278 要問い合わせ		

体験・見学

施設名	お問い合わせ
営業時間 定休日	
水上 Taiga Glass	0278-72-6885 10:00-17:00 (夏季)火曜 (冬季)火曜、水曜
月夜野エリア jalan jalan(ジャランジャラン)	0278-72-8136 10:00-17:00 不定休
月夜野びーどろパーク	0278-62-2211 9:00-17:00 (工場見学8:05-16:50) 不定休(要問合せ)
月夜野焼・祐太郎窯	0278-72-5307 9:00-17:00 水曜定休(祝日は営業)
新治エリア さとこの工房 鈴の家	0278-20-6030 9:00-17:00(冬季10:00-16:00) 月曜定休
三成社(株) 蚕・繭・絹の家工房	0278-64-2242 10:00-16:00 金曜定休 ※冬季は火・水・金曜定休
たくみの里 おめんの家	0278-64-1827 9:00-17:00(夏季) 9:00-16:00(冬季) 月曜定休

施設名	お問い合わせ
営業時間 定休日	
新治エリア たくみの里 陶芸の家	0278-64-1031 9:00-17:00(夏季) 9:00-16:00(冬季) 金曜定休 ※冬季は火曜、金曜
たくみの里 マッチ絵の家	0278-64-2481 9:00-17:00(夏季) 9:00-16:00(冬季) 木曜定休
たくみの里 やまさん工房 七宝焼の家/流木の家	0278-64-2064 9:00-17:00(冬季9:00-16:00) 月曜定休
たくみの里 和紙の家	0278-64-1047 9:00-17:00(冬季9:30-16:00) 火曜定休・冬季火曜日・水曜日定休
民話と紙芝居の家	0278-66-1874 9:30-17:00(16:00までに入館) 火曜・木曜不定休
Licca アロマ精油蒸留工房	080-5331-1161 9:00-17:00 不定休

※ 営業時間や定休日に変更になる可能性があります。予めご了承ください。

歴史・資料館

施設名	お問い合わせ
営業時間/定休日	
水上エリア 国指定史跡「水上石器時代住居跡」	水上公民館 0278-72-3707
国指定重要文化財「旧戸部家住宅」	水上公民館 0278-72-3707 9:00~16:00/月曜、祝日休館
国指定重要有形民俗文化財「雲越家住宅資料館」	0278-75-2710
谷川岳インフォメーションセンター	0278-25-8830 9:00~16:00/※11月中旬~5月中旬は10:00~15:00
みなかみ町山岳資料館(土合)	0278-72-6446 10:30~16:30/木曜定休※開館:4月下旬~11月上旬
与謝野晶子歌碑公園	みなかみ町観光工課 0278-25-5017
月夜野エリア 県指定史跡「名胡桃城址」	名胡桃城址案内所 0278-62-0793 9:00~16:00/無休 ※年末年始は休館
県指定史跡「梨の木平敷石住居跡」	みなかみ町教育委員会 0278-25-5025
月夜野郷土歴史資料館	0278-62-3088 9:00~16:00/土・日・祝日開館※年末年始は休館
新治エリア 県指定重要文化財「旧大庄屋役宅書院」	みなかみ町教育委員会 0278-25-5025 9:00~17:00/不定休
猿ヶ京関所跡及び旧役宅	0278-66-1156 9:00~17:00/火曜、水曜、祝日定休※要問合せ
塩原太助翁記念公園(塩原太助生家)	太助の郷 0278-64-1166
須川宿資料館	0278-64-1032 9:00~17:00/火曜定休
永井宿郷土館	0278-66-1343 9:00~17:00/月曜、木曜定休※12月~4月は休館

文化施設

施設名	お問い合わせ
営業時間/定休日	
水上 公益財団法人 天一美術文化財団 天一美術館	0278-20-4111 9:30~17:00(16:30受付終了)/無休 ※1月6日~2月末は休館
新治 民話と紙芝居の家(でんでこ座 三国館内)	0278-66-1874 9:30~17:00(16:00受付終了)/火曜、木曜定休

寺社

寺社名	お問い合わせ
月夜野エリア 大峰山 嶽林寺	0278-62-6455
参峰山 玉泉寺	0278-62-2192
三重院	0278-25-3578
三峯神社	0278-62-3338
茂左衛門地藏尊 千日堂	0278-62-2380
新治 大黒山 東泉寺	0278-25-8421
泉峯山 泰寧寺	0278-64-1131

ダム

施設名	お問い合わせ
ダム様式	
水上エリア 須田貝ダム(洞元湖)	重力式コンクリートダム
奈良俣ダム(ならまた湖)	*奈良県サービスセンター 0278-75-2838 ロックフィルダム 独立行政法人水資源機構 沼田総合事務所 0278-24-5711
藤原ダム(藤原湖)	藤原ダム管理支所 0278-75-2006 重力式コンクリートダム
矢木沢ダム(奥利根湖)	*ネイチャービュー-矢木沢 0278-75-2081 アーチ式コンクリートダム 独立行政法人水資源機構 沼田総合事務所 0278-24-5711
新治 相俣ダム(赤谷湖)	相俣ダム 管理支所 0278-66-0034 重力式コンクリートダム

そのほか

みなかみ町の総合旅行社	三浦観光	0278-50-9011
旅行企画、手配	コードー	080-8702-0670
宣伝、広告	プラスチック	0278-25-9512
印刷、デザイン	東洋プロセス	0278-62-1414
グラフィックデザイン	エム、クリエイティブルーム	0278-20-2108
看板デザイン、施工	サイン工房 クロスアップ	0278-64-2232
デザイン	うさのみみドットコム	027-395-4397
デザイン	BoxOffice	0278-25-4454
印刷	荒瀬印刷	027-343-4132
印刷	啓文社印刷	0278-22-2514
インフォで定から健康な体を作る	BMZ	0278-62-0928
ヨガ	YOGA Andmay	090-7264-0798
イベント企画制作	株式会社VERTREK	070-3391-1220
マッサージ	健康一番	0278-72-8180
人材育成	カトレア	0278-72-8088
音楽	テリー齋藤音楽事務所	090-5595-5158
地域団体	森林塾青水	090-3390-8406
プロバスケットボール	特定非営利活動法人 水上自然遊楽	080-7972-2311
自動車整備	木村ホンダ	0278-62-2519
自動車整備	山本自動車工業	0278-64-0614
石材販売	阿部石材工業所	080-5182-6663
清掃	三善	0278-20-6008
ガス	三国商事	0278-64-0923
建設	笛木建設	0278-66-0636
不動産	谷川開発	0278-50-7072
イベント出店(飲食)	Yujuカンパニー	090-4833-5141
飲料	コカ・コーラボトラーズジャパン	0278-23-1152
電子機器	コーフパートナーズ	0279-23-5319
銀行	群馬銀行 月夜野支店	0278-62-2231
銀行	東和銀行 水上支店	0278-72-2515
銀行	利根郡信用金庫 新治支店	0278-64-2071

※ 営業時間や定休日に変更になる可能性があります。予めご了承ください。

世界が認めたユネスコエコパークの
星空と世界的アートの夢の競演

星と光のシンフォニー

谷川天神平ロープウェイ 天空の ナイトクルージング

星空 × 光のアート × クルージング

※雨天決行・荒天・強風の場合は中止となる可能性がございます
詳細は、以下ホームページをご覧ください。

<http://www.enjoy-minakami.jp/star/>

お問い合わせ:0278-62-0401(みなかみ町観光協会)



BUNGY

Minakami
BUNGY 42m
Sarugakyo
BUNGY 62m



みなかみ町でバンジージャンプが体験できる場所は、
水上・諏訪峡(すわきょう)大橋と猿ヶ京の2か所です。
どちらも橋の上から飛び降りるスタイルのバンジー
ジャンプです。高い橋の上から美しい渓谷へ吸い
込まれるように真っ逆さまへと落ちていく、かなり
レアな体験をすることができます!

当日予約
OK!!

Bungy Japan TEL.0278-72-8133

みなかみ町全体地図

路線バス

水上線(全区間自由乗降)

この路線は全区間で自由乗降ができます。停留所以外の場所からも乗降できます。※交差点や横断歩道の近くやカーブ、坂道等の見通しの悪い場所では乗降できません。

沼田・猿ヶ京線

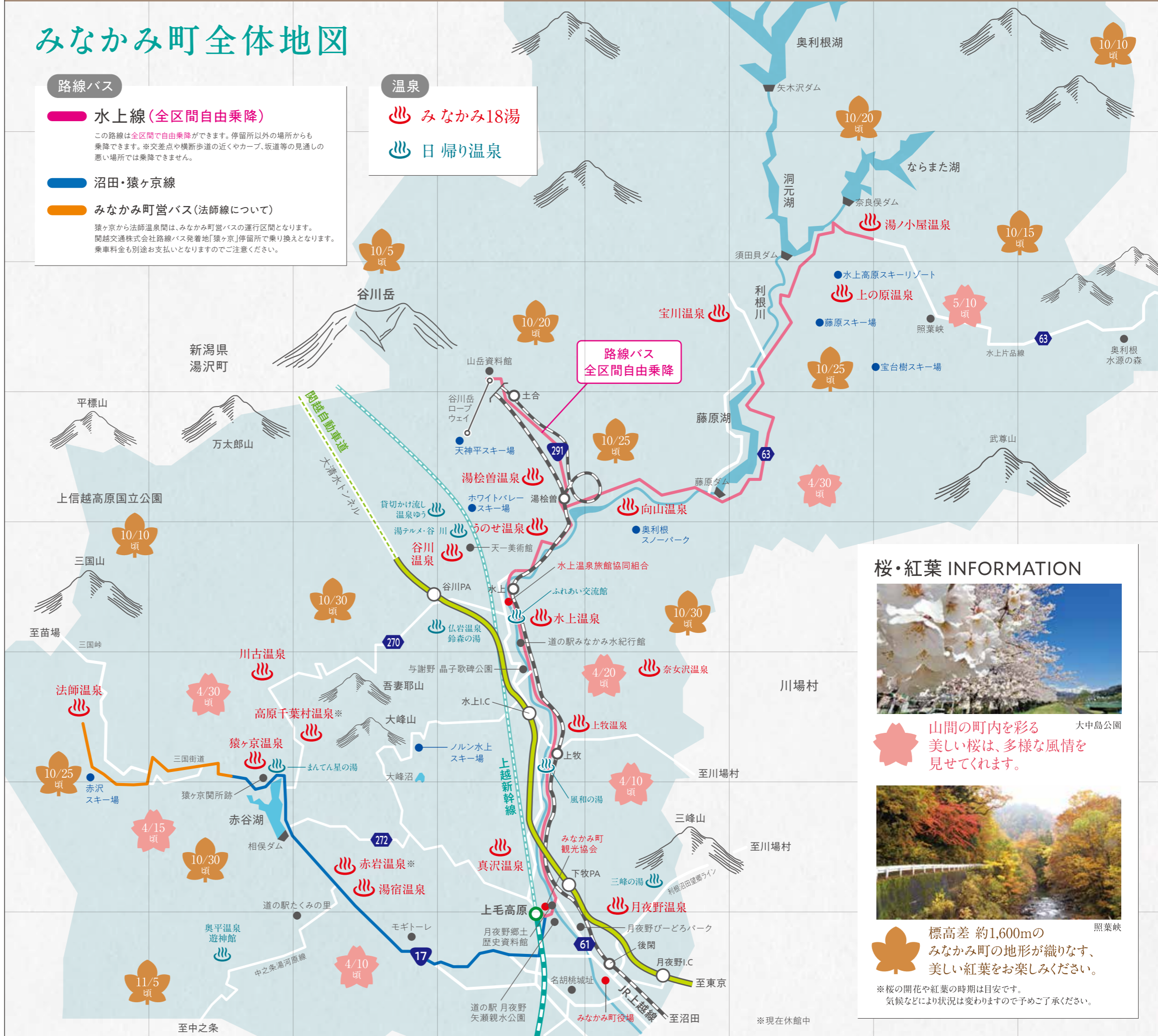
みなかみ町営バス(法師線について)

猿ヶ京から法師温泉間は、みなかみ町営バスの運行区間となります。
関越交通株式会社路線バス発着地「猿ヶ京」停留所で乗り換えとなります。
乗車料金が別途お支払いとなりますのでご注意ください。

温泉

みなかみ18湯

日帰り温泉



桜・紅葉 INFORMATION



大中島公園

山間の町内を彩る
美しい桜は、多様な風情を
見せてくれます。



照葉峡

標高差 約1,600mの
みなかみ町の地形が織りなす、
美しい紅葉をお楽しみください。

※桜の開花や紅葉の時期は目安です。
気候などにより状況は変わりますので予めご了承ください。

1
2
3
4
5
6
7
8