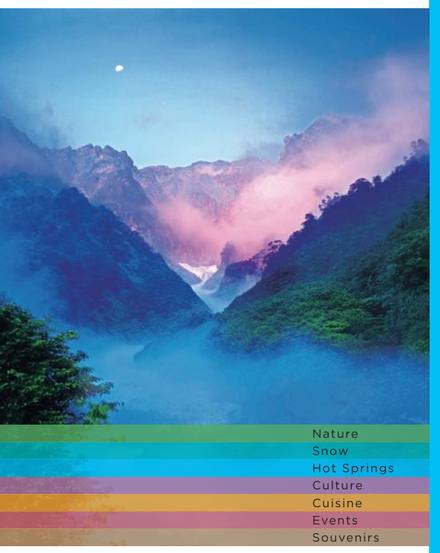
中文

MINAKAMI

Perfect Travel Guide & Map
群馬縣水上町完美旅遊指南和地圖



Find your oasis.

前往水上町的交通路線

利用鐵道交通

Conventional line　Shinkansen

- Tokyo Sta. 東京駅
- Ueno Sta. 上野駅
- Takasaki line
- Takasaki Sta. 高崎駅
- Joetsu line
- Gokan Sta. 後閑駅
- Jōmō-kōgen Sta. 上毛高原駅
- Kamimoku Sta. 上牧駅
- Minakami Sta. 水上駅
- Yubiso Sta. 湯檜曾駅
- Doai Sta. 土合駅
- Niigata Sta. 新潟駅

約需 70 分鐘
約需 1 小時 30 分鐘
約需 3 小時
約需 60 分鐘

利用公路交通

- Nerima IC (Tokyo) 練馬 IC（東京）
- Ken-O Expressway
- Tsurugashima JC 鶴ヶ島 JC
- Joshin-Etsu Expressway
- Fujioka JC 藤岡 JC
- Kan-Etsu Expressway
- Takasaki JC 高崎 JC
- Kita-Kanto Expressway
- Tsukiyono IC 月夜野IC
- Minakami IC 水上IC
- Niigata Nishi IC 新潟西IC

經關越自動車道
- 東京練馬 IC ～月夜野 IC（約 1 小時 30 分鐘）
- 東京練馬 IC ～水上 IC（約 1 小時 40 分鐘）
- 新潟西 IC ～月夜野 IC（約 2 小時）
- 新潟西 IC ～水上 IC（約 1 小時 50 分鐘）

經北關東自動車道
- 常陸那珂 IC ～月夜野 IC（約 3 小時）
- 常陸那珂 IC ～水上 IC（約 3 小時 10 分鐘）
- 宇都宮上三川 IC ～月夜野 IC（約 2 小時）
- 宇都宮上三川 IC ～水上 IC（約 2 小時 10 分鐘）

水上地區 3-DAY BUS PASS

可連續3日間自由搭乘水上町內運行的公車。在水上町觀光協會、上毛高原站咨詢處、或是水上溫泉旅館協同組合（水上站前）的咨詢處皆有售。成人2,100日圓、兒童（6～12歲）1,050日圓

MINAKAMI AREA PASS 3 DAYS BUS [ADULT]

※2020 年 2 月的資訊

Find your oasis.
みなかみ町觀光協会
0278-62-0401
Minakami Tourism Association
http://enjoy-minakami.com/
Minakami Tourism Association

/Relax/

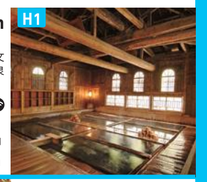
Hot Springs

在擁有豐沛優質泉源的水上町，有歷史悠久的傳統旅館老店，也有日歸旅遊可使用的設施，各種類型一應俱全。

Hoshi Onsen Chojukan
法師温泉 長寿館

創業145年，榮獲國家登錄有形文化財產的長壽館，以稀有天然溫泉「法師乃湯」而聞名。

MAP A-3　Wi-Fi
0278-66-0005
水上町水井 650
日歸入浴時段 10:30 ～ 14:00（受理時間至 13:30）週三、另有其他不定期休息
hoshi-onsen.com/english/index.html



Takaragawa Onsen Osenkaku
宝川温泉 汪泉閣

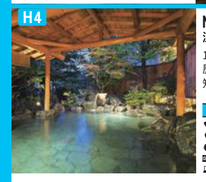
著名的大露天浴池，以4座露天浴池組成，其總面積廣達470張榻榻米大。

MAP B-2　Wi-Fi
0278-75-2611
水上町藤原 1899
日歸入浴時段 9:00 ～ 17:00（受理時間至 16:00）
無休
www.takaragawa.com/english.html

Ryokan Tanigawa
旅館 たにがわ

嫻靜的老字號旅館，所擁有的自家泉源是自江戶時代便湧出的無色透明溫泉。提供日歸旅遊客人在個室用餐的服務。

MAP A-1　Wi-Fi
0278-72-2468
水上町谷川 524-1
日歸入浴時段 13:00 ～ 17:00
不定期休息
www.ryokan-tanigawa.com/en/



Nukumorinoyado Tatsumikan
温もりの宿 辰巳館

1927年創業於上牧溫泉，為當地歷史最悠久的旅館。炭火料理為其知名料理。

MAP B-3　Wi-Fi
0278-72-3055
水上町上牧 2052
日歸入浴時段 14:00 ～ 20:00
不定期休息
www.tatsumikan.com/englishpages/

Minakamikan
水上館

該旅館坐落於利根川沿岸，能體驗8種雅趣橫生的溫泉。

MAP A-1　Wi-Fi
0278-72-3221
水上町小日向 573
日歸入浴時段 13:00 ～ 18:50（受理時間至 17:50）無休
minakamikan.com/en/

Tofukaiseki Sarugakyo Hotel
豆富懷石 猿ヶ京ホテル

可以俯瞰赤谷湖，風景絕佳的和風旅館。泉源放流式的大浴場，散發著昔日療養溫泉的氛圍。使用自製豆腐的豆腐懷石料理大獲好評。

MAP A-2　Wi-Fi
0278-66-1101
水上町猿京溫泉 1171
日歸入浴時段 13:00 ～ 16:00
不定期休息　sarugakyo.net/english/

Theme Park Ryudo
源泉かけ流しの湯めぐり テーマパーク 龍洞

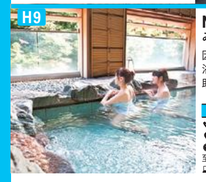
擁有18種類型露天浴池的天然溫泉。日歸旅行入浴，自受理入場起最長可停留4小時。

MAP B-2　Wi-Fi
0278-75-2086
水上町藤原 6192
日歸入浴時段 10:00 ～ 19:30（受理時間至 18:00）無休
enjoy-minakami.com/en/

Kawafuru Onsen Hamaya Ryokan
川古温泉 浜屋旅館

建築於赤谷川上游溪谷的療癒名湯。其特徵是約40度的水溫，可以長時間浸泡。

MAP A-3
0278-66-0888
水上町相俣 2577
日歸入浴時段 10:00 ～ 16:00
週六、固定假日前一天、另有其他不定期休息
enjoy-minakami.com/en/



Minakami Hotel Juraku
みなかみホテル ジュラク

因為美肌效果而廣為人知的3座大浴場。可品味時令料理的吃到飽自助餐也很受好評。

MAP A-1　Wi-Fi
0278-72-2521
水上町湯原 665
日歸入浴時段 15:00 ～ 20:00（受理時間至 18:00）無休
minakamihoteljuraku.book.direct/en-us

/Enjoy/

Cuisine

可以嚐盡以當地食材為主的料理，種類豐富從和食到西餐應有盡有。

OCTONE Brewing
オクトワン ブルーイング

該店能品嚐到運用奧利根的純淨水與當地素材釀製的稀有精釀啤酒。提供品酒套餐及瓶裝啤酒。

MAP A-1　Wi-Fi
0278-25-4520
水上町湯原 702-2
16:00 ～ 20:00（週六、週日、國定假日為 14:00 起）週二、週三
enjoy-minakami.com/en/

La Biere
窯焼きピザの店 ラ・ビエール

使用水上町的清水所製作的麵團，加上當地食材烘烤而成的人氣披薩。店內設有露臺席。

MAP A-1
0278-72-2959　水上町湯原 681-3
11:00 ～ 15:00（最後點餐 14:30）、17:00 ～ 21:00（最後點餐 20:30）
週二（如逢國定假日則隔日休息）
enjoy-minakami.com/en/

Ikufudo Seinikuten
育風堂精肉店

提供精肉店才能供應的最高級牛排，以及超厚的厚切豬排飯等餐點。

MAP A-1
0278-72-3574
水上町大穴 814-1
11:00 ～ 15:00（週六、週日、國定假日、8 月至 17:00），販售時間 10:00 ～ 18:00
週三　enjoy-minakami.com/en/

Sobadokoro Kadoya
そば処 角弥

角彌是創業250年，堅持提供手打麵的老字號蕎麥麵與烏龍麵名店。名產「片木盒蕎麥」的口感極佳、口齒留香，搭配醬汁品嚐更顯絕妙滋味。推薦搭配當季食材的天婦羅一同享用。

MAP A-1
0278-72-2477　水上町幸知 189-1
11:00 ～售完即打烊　週四
enjoy-minakami.com/en/

Wafu Restaurant Shinrin
和風レストラン しんりん

本店為大量使用上州麥豬等品牌肉、水上町蔬菜及米飯的日式料理餐廳。「草鞋豬排丼」因其油炸得絕頂酥脆與自製醬汁而大獲好評。

MAP B-3
0278-62-1122
水上町下津 3375-5
11:00 ～ 21:00　無休
enjoy-minakami.com/en/

Amenimo Makezu
雨ニモマケズ

提供可沾著蕎麥麵醬汁品嚐的「群馬麥豬」等，產自群馬的品牌豬肉涮涮鍋專賣店。還有各種實惠的午餐及單點菜色。

MAP A-1　Wi-Fi
0278-25-3688　水上町湯原 759-1
11:00 ～ 14:00、17:00 ～ 22:00（最後點餐 21:30）週四
enjoy-minakami.com/en/

Garba Cafe
バームクーヘン菓子工房 ガルバカフェ

本店為使用國產小麥及當地產新鮮雞蛋的年輪蛋糕專賣店。「BUNA年輪蛋糕」最為經典，還能在咖啡廳搭配咖啡享用。

MAP A-1　Wi-Fi
0278-25-3887
水上町大穴 815-3
9:00 ～ 19:00　週四
enjoy-minakami.com/en/

Amaimonoya Umenomitsu
甘いものや 梅の蜜

本店位於「湯之宿 上越館」的用地內。餐點全皆為手工料理，有益身體健康的自助式午餐頗受好評。還提供各式甜點。

MAP A-1
0278-72-4573
水上町大穴 780
10:30 ～ 17:00　第 3 個週三與週四
enjoy-minakami.com/en/

Nobotokesoba Yamaichiya
野仏そば やまいち屋

每天都會將連果實的蕎麥以石臼研磨成粉，現樣的手打蕎麥麵。此外，還會提供諸如淋上秘傳味噌醬的「味噌豬排御膳」等 其他多種飯類料理。

MAP A-2　Wi-Fi
0278-64-1321　水上町湯宿溫泉 596
11:00 ～ 20:00（最後點餐 19:50）
週四（逢國定假日則正常營業）
enjoy-minakami.com/en/

Otowaya Cafe
オトワヤ カフェ

本店是毗鄰工匠之鄉「豐樂館」的咖啡廳。使用當地食材烹煮的料理、水上町熟成水果製成的甜點，都非常有人氣。

MAP A-2　Wi-Fi
0278-64-0322
水上町湯川 852-4
11:00 ～ 16:00，晚餐須預約
不定期休息　enjoy-minakami.com/en/

Kimamaya
気ママ屋

在水上溫泉街能品嚐到使用當地食材製作的手工麵包。9 ～ 4 月限定推出的「水上町蘋果派」，在酥脆可口的派餅內填滿燉煮後甜度適中的蘋果泥。

MAP A-1
0278-72-1700
水上町湯原 713
9:00 ～ 17:00　週二、週日
enjoy-minakami.com/en/

Umaimonoya Suehiro
うまいもの屋 すえひろ

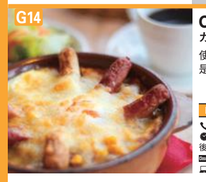
創業於 1965 年的日式餐廳。名產「多層炸豬排」使用上州麥豬，並將極薄的里肌肉層層堆疊，營造出鮮嫩多汁的口感。

MAP A-3
0278-64-0831
水上町布施 84-1
10:00 ～ 20:00　不定期休息
http://www.suehiro.work/

Humpty Dumpty
ハンプティダンプティ

本店開業於 2013 年，不僅能邊聆聽悅耳音樂邊享用道地的印度咖哩，還能品嚐選用當地蔬菜烹煮的美味健康創作料理。

MAP A-2　Wi-Fi
0278-25-3733
水上町猿京溫泉 1137-10　11:00 ～ 15:00, 16:00 ～ 22:00　週一、週二
enjoy-minakami.com/en/



Cafe Restaurant Asima
カフェレストラン 亜詩麻

使用自製辛香料的名產「烤咖哩」是當地代表性的人氣菜色。

MAP A-1
0278-72-3326　水上町湯原 146
11:00 ～最後點餐 16:00（週六、週日最後點餐 19:00）
週四（逢國定假日則正常營業）
www.asima.jp/top-english.html

One Drop Outdoor Guide Service
ワンドロップ アウトドアガイドサービス

在關東透明度首屈一指的「四萬湖」體驗獨木舟划行，是使用最新「便攜充氣艇」進行活動的人氣觀光行程。

MAP B-3　Wi-Fi
0278-72-8136
水上町上牧 2230-1
8:00 ～ 18:00　旺季無休
onedrop-outdoor.com/

Minakami Bungy
みなかみバンジー

在架設於利根川的諏訪峽大橋上，從 42m 的高度一躍而下挑戰高空彈跳。

MAP B-1
0278-72-8133（Bungy Japan）
水上町小日向 143
9:00 ～ 17:00（最晚受理 16:30）
週二、週三；12 月至 3 月
www.bungyjapan.com/minakami/?lang=en

I Love Outdoors Japan
アイラブ アウトドアーズ ジャパン

您能盡情體驗水上町的自然風光，例如在大受歡迎的利根川泛舟、克服河川高低差樂趣的溪降、湖上獨木舟及皮艇之旅等充實的活動。所有活動皆由取得專業執照的導遊陪同。若想玩上一整天，推薦選擇搭配兩種戶外活動並附午餐的「綜合之旅」。

Wi-Fi
MAP A-1
0278-72-1337
水上町鹿野澤 169-1
8:00 ～ 18:00
旺季無休
iloveoutdoors.jp/en/

Lakewalk
レイクウォーク

在奧利根湖及奈良俣湖，進行少人數、少艇數的觀光體驗。適合各個年齡層，並提供充足的租賃設備。

MAP A-1
0278-72-2870
水上町大穴 142-1
8:00-18:00
不定期休息，11 月中旬至 4 月中旬
www.bungyjapan.com/minakami/?lang=en

Tanigawadake Ropeway
谷川岳ロープウェイ

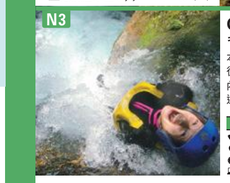
總長 2.4km 的空中漫步，僅需 10 分鐘便能一望四季更迭的谷川岳連峰景色。可眺望魄力十足的谷川岳。

MAP A-2　Wi-Fi
0278-72-3575　水上町湯檜曾字湯吹山國有林
4 月至 11 月 8:00 ～ 17:00（週六、週日、國定假日為 7:00 起），12 月至 3 月 8:30 ～ 16:30（3 月開始週六、週日、國定假日為 7:00 起）
定期檢查時　enjoy-minakami.com/en/

Bouken Goya
冒険小屋

從融雪的尾瀨原探訪谷川岳的登山健行相當受歡迎。並附設有住宿專用的賓館。

MAP B-1
0278-72-3744
水上町綱子 57
8:00 ～ 20:00（受理時間）
不定期休息
enjoy-minakami.com/en/



Canyons Minakami
キャニオンズ みなかみ

本活動由合格導遊陪同溪降體驗。從初學者路線到隱秘路線，擁有國內最多高達 15 種的方案可供選擇。還設有咖啡廳與住宿設施。

MAP A-1　Wi-Fi
0278-72-2811
水上町湯檜曾 45
8:00 ～ 17:00　旺季無休
canyons.jp/en/

Grand Volee
グランボレ パラグライダースクール

初學者中最受歡迎的活動，就是在專業飛行員操縱下飛越高空的「雙人飛行」。可以展望整個谷川岳與利根川的大全景。擁有關東地區最大規模的飛行空間。

MAP B-3　Wi-Fi
0278-62-1274
水上町原 2151
11 月中旬至 4 月上旬休業　無休
enjoy-minakami.com/en/

Minakami Mountain Guide Association
みなかみ山岳ガイド協会

提供至谷川岳、尾瀨、武尊山等地的登山以及健行活動。其中最受歡迎的活動，便是從谷川岳至日本三大岩壁之一“一之倉澤”的生態健行，以及擁有許多高山植物的美麗谷川岳登山等體驗活動。並可依據需求，量活組合體驗方案。

MAP B-3
0278-62-0401
水上町月夜野 1744-1
8:30 ～ 17:30
旺季無休
enjoy-minakami.com/en/

H2O Guide Service
エイチツーオー ガイド サービス

舉辦以泛舟及溪降為主，最多容納 14 人參加的少人數觀光行程。

MAP B-3
0278-72-6117
水上町小仁田 84　上午行程 9:00 ～下午行程 13:00 ～（8 月為 13:30 ～）
10 月至 4 月中旬休業，旺季無休
h2o-guides.jp/?page_id=1722

Max Outdoor Tours
マックス アウトドアツアーズ

由具豐富國外經驗的導遊陪同進行泛舟與溪降，就算是初學者也能安心體驗。冬季期間還會推行雪鞋健行及氣墊雪板滑行。

MAP A-1　Wi-Fi
0278-72-4844
水上町大穴 54-2
8:00 ～ 20:00　旺季無休
enjoy-minakami.com/en/

Top Minakami Company
トップ水上カンパニー

泛舟、溪降及 SUP 行程等各種活動應有盡有。並有 BBQ 設施、附溫泉的別墅。

MAP A-1
0278-72-5086
水上町綱子 170-1
8:00 ～ 19:00
11 月中旬至 4 月上旬休業，旺季無休
enjoy-minakami.com/en/

/Enjoy/

Snow

群馬為鄰近首都圈可享天然雪的地區。擁有8座滑雪場，並且除了滑雪之外的活動也相當多元。

Norn Minakami Ski Resort
ノルン水上スキー場

擁有適用於初級至高級各等級的雪道，以及每個人皆能玩雪的「雪上樂園」。

MAP A-3　Wi-Fi
0278-72-6688
水上町岡 479-139
12 月中旬至 3 月下旬 8:00 ～ 16:00（週六、週日、國定假日為 7:00 起），夜間營業 16:30 ～ 22:00（週五、週六、國定假日至 24:00）。依據期間調整　旺季無休
www.norn.co.jp/english_ski_information/

Hodaigi Ski Resort
宝台樹スキー場

以積雪量與雪質為做，並擁有能對應各種級別的 16 條雪道。而且還會從上毛高原／水上站行駛免費接駁巴士。

MAP B-2　Wi-Fi
0278-75-2557
水上町大穴 3839-1
8:30 ～ 16:30　旺季無休
en.hodaigi.jp/

OKUTONE Snow Park
奥利根スノーパーク

新設有全長達 900m 的雪道與通往山頂的第 4 座纜車。週末更延長開放，能從早滑到晚上 12 點。

MAP B-1　Wi-Fi
0278-72-8101　水上町向山
12月中旬至4月上旬8:00～22:00（週五、國定假日前一天至24:00）、週六6:00～24:00（週日、國定假日至22:00）
旺季無休　okutone.jp/english/

White Valley Ski Resort
ホワイトバレースキー場

降雪後的隔天，滑雪場上半部會形成 90%的非壓雪區域，是能讓您盡情暢滑新雪的粉雪滑雪場。

MAP A-1　Wi-Fi
0278-72-5094　水上町谷川溫泉國有林內
12 月中旬至 3 月底 8:30 ～ 16:30（12 ～ 2 月的週六、週日、國定假日為 8:00 起）。依天候調整。旺季無休
www.whitevalley.jp/free/english

Tanigawadake Tenjindaira Ski Resort
谷川岳天神平スキー場

滑雪場可以欣賞谷川連峰絕景，並從 12 月上旬至 5 月上旬的長期營業也是一大賣點。滑雪場在旺季期間會變成積雪超過 4m 的大雪地區，而且擁有完全不使用人工降雪機的頂級粉雪。豐富多元的雪道讓人盡享滑雪樂趣。

Wi-Fi
MAP A-2
0278-72-3575
水上町湯檜曾湯吹山國有林
12月至3月8:30～16:30（纜車最終搭乘時間為16:00），4月至季末8:00～17:00（週六、週日、國定假日為7:00起，纜車最終搭乘時間為16:30）
旺季無休
tanigawarw.wordpress.com/

Minakami Choei Akasawa Ski Resort
みなかみ町営赤沢スキー場

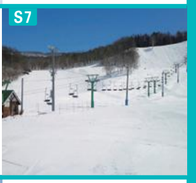
位於猿京溫泉鄉的「赤澤之壁」雪道，在降雪時會變成可滑行粉雪的高級者雪道。當然也設有適合闔家滑行的緩斜面雪道。

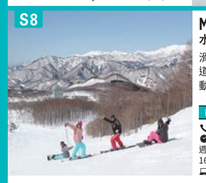
MAP A-3
0278-66-1254
水上町永井 620-1
12 月中旬至 3 月上旬 8:30 ～ 16:30
旺季無休　akasawa.biz/

Minakami Kogen Fujiwara Ski Resort
水上高原藤原スキー場

大多以平緩的斜面為主，無論是初學者或攜家帶眷者皆能安心體驗滑雪的樂趣。並且相當推薦至滑雪場旁的直營飯店住宿或入浴泡湯。

MAP B-2
0278-75-2321
水上町藤原 4957
12 月下旬至 4 月上旬 8:30 ～ 16:45
旺季無休　fujiwaraski.com/en/





Minakami Kogen Ski Resort
水上高原スキーリゾート

滑雪場附設飯店並擁有多種類的雪道。還提供狗拉雪橇等各種雪上活動。

MAP B-2　Wi-Fi
0278-75-2222　水上町藤原 6152-1
12 月下旬至 4 月上旬 8:30 ～ 16:30，週六為 8:00 ～ 17:00（週日、國定假日至 16:30）旺季無休
enjoy-minakami.com/en/

水上町簡介

位於關東最北部，在谷川岳的代表谷川連峰山麓處，為關東面積最大的町，並登錄為聯合國教科文組織生態公園。為關東地區最重要的水資源——利根川的源流地區，以「關東水瓶」著稱。

水上町分成三個區域。

●水上・藤原區域

水上・藤原エリア

此為沿利根川源流部溪谷的廣闊區域，全年皆可在山、川、湖體驗各式活動的樂趣。

●猿京・三國區域

猿ヶ京・三国エリア

沿三國街道，有著懷舊農村風景與散發歷史氣息街道的區域。可以在悠閒的氣氛中，體驗傳統工藝。

●月夜野・上牧區域

月夜野・上牧エリア

位處水上町的入口位置，為人們居住的地方。正如其名深愛著月夜，呈現出文化風情與自然調和的氛圍。

簡介

面　積	781 ㎢	町樹	山毛櫸
人　口	17,892 人 （2019年10月1日推估）	町花	棣棠花
		町鳥	日本樹鶯

各月平均氣溫

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	年
平均最高氣溫	2.6	3.2	6.9	14.5	20	23.3	26.9	28.4	23.6	17.6	12	6.1	15.4
平均最低氣溫	-4.6	-4.6	-1.7	3.1	8.3	13.4	17.7	18.9	15.1	8.5	2.6	-1.8	6.2

水上 18 湯 ♨

水上町以豐富多元的18座溫泉地為傲。可以提供各式各樣的選擇，像是能欣賞四季美麗風景，沿溪谷而築的露天溫泉、保留百年以上至今仍在使用的日本家屋溫泉旅館，以及靜靜座落於深山中的獨棟溫泉設施等等。無論哪個皆能眺望奧利根的山川景緻。

♨1 Minakami Onsen 水上温泉	MAP A-1	♨10 Hoshi Onsen 法師温泉	MAP A-3
♨2 Tanigawa Onsen 谷川温泉	MAP A-1	♨11 Kawafuru Onsen 川古温泉	MAP A-3
♨3 Unose Onsen うのせ温泉	MAP A-1	♨12 Namesawa Onsen 奈女沢温泉	MAP B-3
♨4 Sarugakyo Onsen 猿ヶ京温泉	MAP A-2	♨13 Sanazawa Onsen 真沢温泉	MAP A-3
♨5 Kamimoku Onsen 上牧温泉	MAP B-3	♨14 Yujuku Onsen 湯宿温泉	MAP A-2
♨6 Takaragawa Onsen 宝川温泉	MAP B-2	♨15 Akaiwa Onsen * 赤岩温泉	MAP A-2
♨7 Yunokoya Onsen 湯ノ小屋温泉	MAP B-2	♨16 Yubiso Onsen 湯桧曽温泉	MAP A-1
♨8 Uenohara Onsen 上の原温泉	MAP B-2	♨17 Tsukiyono Onsen 月夜野温泉	MAP B-3
♨9 Mukouyama Onsen 向山温泉	MAP B-1	♨18 Kogen Chibamura Onsen * 高原千葉村温泉	MAP A-3

* 現在無法使用

/Discover/

Culture

許多深根地方的文化與土地恩典，都值得你我來親身體驗。

Takumi no Sato
たくみの里

在工匠之鄉可以體驗到昔日的傳統工藝。種類多達 20「家」以上的體驗工坊散佈各處，自己的作品還能當作伴手禮帶回家，讓人欣喜不已！

MAP A-2, A-3

Shippouyaki no Ie
七宝焼きの家

可以體驗製作七寶燒飾品。

0278-64-2064
水上町須川 822
9:00 ～ 17:00（體驗受理至 15:00），冬季 9:00 ～ 16:00（體驗受理至 14:30）
週一　enjoy-minakami.com/en/

Nousanbutsu Kako no Ie
農産物加工の家

可以使用自家栽培的蕎麥與小麥製成的麵粉、蕎麥粉，來體驗手打蕎麥麵、烏龍麵的製作。

0278-64-0010
水上町須川 834
9:00 ～ 17:00（冬季至 16:00）
週四　enjoy-minakami.com/en/

Washi no Ie
和紙の家

可以邊接受職人的指導邊體驗和紙的抄造製作過程。

0278-64-1047　水上町須川786
9:00～17:00（冬季為9:30～16:00）
週二（冬季為週二、週三）
enjoy-minakami.com/en/

Omen no Ie
おめんの家　Wi-Fi

提供日本傳統面具、現代風面具，以及人偶等的上色體驗。

0278-64-1827
水上町東峰 35
9:00 ～ 17:00（冬季至 16:00）
週一　enjoy-minakami.com/en/

Kaiko Mayu Kinu no Ie Kobo
蚕・繭・絹の家工房

工坊施行從養蠶到蠶繭加工的一條龍作業，並且可以參與抽絲、運用染色絲線製作作品等體驗活動。

0278-25-4517　水上町須川 774-1
10:00 ～ 17:00
週二、週四、週五，冬季休業
enjoy-minakami.com/en/

Tsukiyono Vidro Park
月夜野びーどろパーク

可以與資深工匠一同體驗吹玻璃製作小花瓶和玻璃雕刻等，創作屬於自己的原創作品。

MAP B-3　Wi-Fi

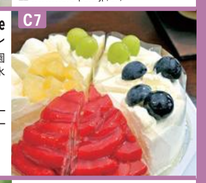
0278-62-2211
水上町後閑 737-1
9:00 ～ 17:00（受理至 16:00）
不定期休息
www.vidro-park.jp/en/

Minakami Fruits Land Mogitore
みなかみフルーツランド モギトーレ

整年皆可體驗採集水果的樂趣。園內附設有餐廳，提供農園的新鮮水果製作的人氣自製甜點。

MAP A-3

0278-64-2800
水上町新巻 5-10
10:00 ～ 16:00（6 ～ 9 月至 17:00）
無休　www.mogitore.jp/english/



Maruhiro Noen
まるひろ農園

廣闊的田園內種植著約 20 種主要是群馬縣內開發的蘋果品種。採蘋果體驗可以試吃或拿回家。

MAP B-3

0278-25-3461　水上町上津 989-2
9:00 ～ 17:00
週四（6 ～ 8 月），9 ～ 12 月為無休
enjoy-minakami.com/en/

Gakurinji
嶽林寺

嶽林寺創建於 1505 年 被指定為『日本百大名月鑑賞地』之一。還能在此接觸感受禪文化。

MAP B-3

0278-62-6455　水上町月夜野 1697
坐禪會每月第 2、第 4 個週一的 6:00 ～ 8:00 舉辦
「寶藏」會因寺廟祭祀而休館
enjoy-minakami.com/en/

Michinoeki Mizukikokan
道の駅 水紀行館

不僅能觀察棲息在利根川的淡水生物，夏季還能體驗人氣的鱒魚重釣與抓鱒魚活動。

MAP A-2

0278-72-1425
水上町湯原 1681-1
9:00 ～ 17:00（水產學習館的入館時間至 16:30）無休（7 ～ 10 月的第 4 個週二，11 ～ 6 月的第 2、4 個週二，僅限水產學習館休館）enjoy-minakami.com/en/

/Enjoy/

Souvenirs

推薦水上町的日式點心與獨特質感的陶藝品等伴手禮。

Jack The Tart Fantasy
ジャック・ザ・タルトファンタジー

位於水上温泉鄉。使用優質群馬縣產小麥粉，以及赤城山雞蛋等嚴選食材製成的「水上現烤起司蛋塔」很受歡迎。店內咖啡廳的推薦飲品是使用谷川岳天然水沖泡的咖啡和天然蘇打氣泡飲。

MAP A-2

0278-72-8181
水上町川上 124-1
10:00 ～ 17:30（週六、日、國定假日至 19:00），售完即止
週二
www.tartfan.com/top-english.html

Marusu Seika
丸須製菓

於 1964 年創業的蒸饅頭店。店內的黑糖饅頭「仙之倉萬太郎」，是用加有亮天的黑糖麵團包裹著特製內餡的招牌商品。

MAP A-1　Wi-Fi

0278-72-3591
水上町湯原 1680-4
8:00 ～ 18:00（依季節有所變動）
第 2 和第 4 個週二，不定期休息
enjoy-minakami.com/en/

Tsukiyonoyaki Yutaro Gama
月夜野焼 祐太郎窯

展示並販售於工坊使用獨自開發的釉藥所製作的陶器，更可參與道地的陶藝體驗。

MAP B-3　Wi-Fi

0278-72-5307
水上町上牧 2331
9:00 ～ 17:00
週三（逢國定假日則正常營業）
enjoy-minakami.com/en/

/Calendar/

Events

為您介紹可以體驗日本文化的祭典，和感受豐富自然風情的活動。

各種活動的舉辦時間，皆可能根據氣象條件有所變更。詳細資訊請參閱各 URL 網址。

SL Gunma Minakami
SLぐんま みなかみ

兩台珍貴的「D51型」與「D61型」蒸汽火車，主要會在週末期間，從上越線的高崎站強而有力地駛向水上站。

3月下旬至12月上旬　MAP B-3

www.jreast.co.jp/e/joyful/slgunma.html

Norn Minakami Flower Garden Daffodil Festival
ノルンみなかみフラワーガーデンすいせん祭り

每年春季舉辦的花之祭典。將會有100萬株的水仙在滑雪場內盛開。

4月中旬至5月中旬　MAP A-3

www.norn.co.jp/green/facility/

Minakami Snowshoe Festival
みなかみスノーシューフェスティバル

耗時半天的巡迴健行觀光行程，需穿著雪靴沿著谷川岳山麓、湯檜曾川往返約2km路程。

1月下旬　MAP A-2

enjoy-minakami.com/en/

Ichinomiya jizoson no Sakura
一之宮地蔵尊の桜

4月中旬至5月上旬期間，能欣賞到工匠之鄉內盛開的彼岸櫻。

4月中旬至5月上旬　MAP A-2

enjoy-minakami.com/en/

E10 Tenku no Night Cruising 天空のナイトクルージング

Tsukiyono Hotaru no Sato
月夜野蛍の里

6月左右，便能在步道上漫步觀賞自然生息的螢火蟲漫天飛舞的景緻。

6月中旬至 7 月中旬　MAP A-3

enjoy-minakami.com/en/

Shigetsukai
指月会

中秋時嶽林寺會舉辦賞月活動。

9月中旬　MAP B-3

enjoy-minakami.com/en/

Minakami Candle Night
みなかみキャンドルナイト

將舉辦食用廢油再利用製成環保蠟燭的工坊。並且還會開放參觀夜晚的玻璃工廠。

12月下旬　MAP B-3

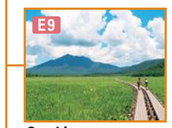
enjoy-minakami.com/en/

Minakami Outdoor Festival
みなかみアウトドアフェスティバル

不僅能觀看頂尖競技者的演示，參觀者也能親自體驗各項活動。可在這為期兩天的戶外嘉年華上，體會水上的大自然風光。

5月下旬至6月上旬的2日間　MAP A-1

mofest.jp/en/



Oze Liner
尾瀬ライナー

從新幹線停靠的上毛高原站出發，行經水上站直達尾瀨的全指定席往返巴士。

5月下旬至10月中旬　MAP B-3

minakamionsen.com/oze/

Tenku no Night Cruising
天空のナイトクルージング

本活動能在夜間搭乘特別行駛的谷川岳纜車欣賞星空。

4月下旬至5月，9月中旬至11月下旬　MAP A-2

enjoy-minakami.com/en/

1 Jan. / 2 Feb. / 3 Mar. / 4 Apr. / 5 May / 6 June / 7 July / 8 Aug. / 9 Sep. / 10 Oct. / 11 Nov. / 12 Dec.

ACCOMMODATION In MINAKAMI

身處豐饒自然之中，從日式風格的旅館到西洋風的小木屋應有盡有種類繁多。

A1 Yujuku Kanetaya
ゆじゅく金田屋

1868 年創業的老字號旅館。並擁有一間與大正時代的詩人若山牧水頗有淵源的倉庫。

MAP A-2　Area Niiharu

0278-64-0606　水上町湯宿温泉 608
www.yujuku-kanetaya.com/

A2 Kinseikan Seseragi
金盛館　せせらぎ

本溫泉旅館擁有 4 座泉源，全湯星皆採 100%泉源放流式的新鮮泉質。

MAP A-1　Area Minakami

0278-72-3260　水上町谷川 544
www.seseragi.co.jp/

A3 Keisetsu no Yado Syoubun
蛍雪の宿　尚文

在這家鄉間旅館能品嚐到使用當地食材的鄉土料理，並備有各式客房。

MAP A-1　Area Minakami

0278-72-2466　水上町絹子 277
www.syoubun.com/

A4 Gensen Yunoyado Matsunoi
源泉湯の宿　松乃井

本溫泉旅館擁有 4 座泉源，並且能在仿造螢火蟲閃爍的露天浴池照明中，享受新鮮的溫泉。

MAP A-1　Area Minakami

0278-72-3200　水上町湯原 551
www.matsunoi.com/

A5 Chalet la Neige
シャレー・ラ・ネージュ

位在賞櫻台滑雪場旁的民宿風旅宿，可以享受戶外運動與道地餐點。

MAP B-2　Area Minakami

0278-75-2828　水上町藤原 3831-7
la-neige.com/

A6 Shojuen
生寿苑

在遼闊的估地內建有 13 間平房客室，並採雅致天然木茶室風格的隱蔽旅館。

MAP A-2　Area Niiharu

0278-66-1175　水上町猿京温泉 1048
shojuen.com/JP/

A7 Tenku no Yu Nakaya Ryokan
天空の湯　なかや旅館

在「天空露天浴池」眺望雄偉群山及星空，並悠閒地在客房享用晚餐。

MAP A-1　Area Minakami

0278-72-3516　水上町湯檜曾 93
www.nakaya-ryokan.com/

A8 Tenjin Lodge
天神ロッジ

由澳洲人與韓國人夫妻共同經營的居家小木屋。

MAP A-3　Area Minakami

0278-25-3540　水上町湯檜曾 220-4
www.tenjinlodge.com/home.php

A9 Familio Minakami
ファミリーオみなかみ

飯店位於工匠之鄉旁的田園中央，能從客房望見雄偉的谷川連峰。

MAP A-2　Area Niiharu

0278-20-6060　水上町須川 623
familio-folkloro.com/minakami/

A10 Bettei Senjuan
別邸仙寿庵

全客房皆設有泉源放流式露天浴池，飯店整體呈現與自然調和的建築之美。

MAP A-1　Area Minakami

0278-20-4141　水上町谷川 614
www.senjuyuan.jp/

A11 Hotel Sunbird
ホテルサンバード

緊鄰藤原滑雪場的溫泉旅館，擁有 11 種受歡迎的私人湯屋及獨立溫泉。

MAP B-2　Area Minakami

0278-75-2321　水上町藤原 4957
hotel-sunbird.com/

A12 Hotel New Kamimoku
ホテルニュー上牧

本度假飯店可以從私人露天湯屋「螢之湯」，欣賞上牧溫泉鄉的絕景。

MAP B-3　Area Tsukiyono

0278-72-3061　水上町大字石倉 280-5
www.newkamimoku.com/

A13 Minakami Kogen Hotel 200
水上高原ホテル200

佔地 200 萬坪，擁有知名美肌之湯溫泉的度假飯店。

MAP B-2　Area Minakami

0278-75-2222　水上町藤原 6152-1
www.minakamikogen200.jp/

A14 Tanigawa Onsen Yado Kanzan
谷川温泉 やど莞山

因老闆娘親手監製的鄉間料理而大受歡迎，佇立於谷川溫泉高地的時尚和風旅館。

MAP A-1　Area Minakami

0278-72-3041　水上町谷川 430
kanzan108.co.jp/

A15 Yuzu no Yado Honden
湯豆のやど　本伝

位於赤谷湖畔的溫泉旅館，招牌菜是使用自製味噌的「本傳味噌豆會席」。

MAP A-2　Area Niiharu

0278-66-0321　水上町猿京温泉 1180
www.yuzunoyado.com/

A16 Yu no Yado Joetsukan
ゆの宿　上越館

座落於利根川畔的溫泉旅館，因老闆得意的創作料理及手作點心而聞名。

MAP A-1　Area Minakami

0278-72-2216 / 0120-115526　水上町大穴 794　www.joetsukan.com/

A17 Le Vent Vert Kokyo
ル・ヴァンベール湖郷

以泉源放流式大浴場、當地產食材的創作懷石料理為賣點的溫泉旅館。

MAP A-2　Area Niiharu

0278-66-0880　水上町相俣 1731
sarugakyo-kokyo.com/

A18 Ryokan Matsuya
旅館　松屋

保留著昭和時代氣息，歡迎純住宿的居家風民宿。

MAP A-2　Area Niiharu

0278-66-0188　水上町猿京温泉 175
www.facebook.com/ryokan.matsuya/

A19 Hinoki no Yado Minakami Sanso
檜の宿　水上山荘

可以眺望雄偉谷川岳絕景的溫泉旅館，並擁有以樹齡 2000 年古代檜木製成的檜風浴池。

MAP A-1　Area Minakami

0278-72-3250　水上町谷川 556
minakamisansou.co.jp/