

简体中文

KUSATSU
ONSEN

草津温泉

in JAPAN



您了解日本的“温泉”吗！？

近年来,日本旅游热不断升温...
日本旅游最经典的或许就是“温泉”吧。温泉和“富士山”、“樱花”、“柔道”一样,是日本的象征之一。与单纯的水疗设施不同,温泉有独特的文化和精神。
此外,还有美容和健康功效,也是最常见的一种休闲活动。
“温泉”这个词即将成为一个世界通用的词汇！

“草津温泉”是日本著名的温泉胜地之一。

草津温泉是深受日本人喜爱的顶级温泉度假胜地。
为了在全世界范围广泛宣传这里的魅力,整个小镇的人们齐心协力,努力为外国游客提供“热情周到的服务”。
草津町位于高原地带,这里有高山植物、火山地带特有的景观以及充满历史情怀的文化遗产等许多精彩的旅游景点。



西之河原露天浴池：
这座露天浴池拥有草津温泉首屈一指的宽阔面积,周围被大自然环绕,开阔感十足。泡在宽敞的浴池内,能欣赏到春季嫩绿色的树木、秋季绚烂的红叶和冬季银装素裹的雪景等四季美景。



御座之温泉：
这是一座可当天往返的温泉设施,重现了江户至明治(1600年—1900年前后)时期实际存在过汤田旁边的一座木结构建筑。洗浴后,您可以在2楼的休息区将汤田景色尽收眼底。

以下QR码可浏览当天往返的温泉设施



身上有纹身的客人也可以进入大瀑布之温泉、御座之温泉、西之河原露天浴池的馆内,在这些温泉设施中洗浴。
只需遵守相关礼节即可,草津温泉欢迎所有人来此享受温泉乐趣。

草津温泉入门

日本有多达约3000个温泉胜地,而草津温泉在这些温泉胜地的评选中荣获了第一名。

不论古今,提到草津,人们就会联想到温泉。

草津温泉地处交通不便的山区,但这里的温泉自古以来就享誉天下,有各类功效。
在江户时期(1600年—1850年前后)制作的温泉排名表中,草津温泉每次都赢得了“东国之大关”(意为日本东部的佼佼者)的美誉,前来泡温泉的游客络绎不绝。

第1名
草津温泉



诸国著名温泉一览：
这是曾流行于江户时期的温泉排名表之一。“东国”排名最高的就是草津温泉

绝,热闹不已。如今,草津在温泉人气评选中仍然名列前茅。这里的温泉水量十分充沛,在草津町内的各处有多达100多处源泉涌出。天然喷涌量也居日本之首,每分钟超过32300升,每天涌出的泉水量能装满大概23万个大铁桶。

在第32届“日本温泉100选”评比中连续第16年荣获第一名(2018年观光经济新闻社发布)

综合排名

第1名 草津温泉

各类别排名

《泉质类别》第1名 草津温泉

《气氛类别》第1名 草津温泉

“日本温泉100选”(主办单位 观光经济新闻社)该排名是由旅行社的员工等日本全国的“旅游达人”进行评选。每年一次由这些“旅游达人”通过明信片进行投票,根据该投票结果,由观光方面的8个团体组成评选委员会进行评选。

草津温泉的象征 ～汤田～

“汤田”顾名思义就是温泉组成的田地的意思,其规模十分宏大

位于草津温泉中央区域的汤田是草津温泉的象征,也是观光旅游的重头戏。涌出的温泉流经很多根木制的水道,使得温泉的水温得到降低,一直流到各日式旅馆中。汤田周围排列着一家家日式旅馆、酒店、餐饮店和纪念品店,让游客目不暇接。

将军们钟爱的天下名泉

据历史考证,江户幕府时期的第一代将军德川家康、第八代将军德川吉宗,以及第十代将军德川家治等历史上的名人为了能一享草津的温泉乐趣,特意让人将这里的温泉水一路运到江户城中使用,留下了一段佳话。此外,许多领主、武将和文人也曾造访过草津温泉。汤田据说始于1850年前后,最初人们设置了木制的水道,并在这里采集“汤之花”(凝结后的温泉成分)。其景象就像是一片采收“汤之花”的农田,因此也就被人们称为“汤田”。

日本国家指定文化遗产“名胜 汤田”

2017年10月13日,这里被日本文部科学大臣(教育和科学部长)指定为日本的“名胜”。草津町的中央部涌出温泉的源泉,这种形式的温泉胜地在日本全国也十分罕见。这座小城环绕着温泉不断发展,吸引了日本全国各地的很多人迁居到这里,也催生出了草津独特的景观和汤治文化。温泉通过木制的水道,流经岩石后落下,形成了温泉瀑布般的独特景致,这美丽的景观代表了草津独特的温泉文化,获得了很高的评价。此外,2017年9月,还荣获了联合国主办的亚洲景观奖。

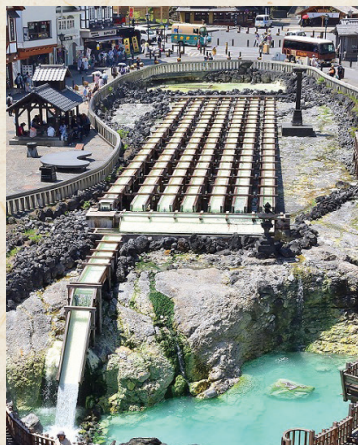
追求最正宗的温泉

泉质主义

草津温泉的人们非常珍惜这里独树一帜的优质“泉质”。充沛的温泉水量使得这里能够提供全天不间断的天然温泉供应。这里的温泉水酸性较强,因此温泉疗法能发挥显著功效。自古以来就被人们誉为“名汤”,不愧是日本三大名泉之一。这里有最理想的温泉。

草津温泉是

- 一、日本泉水量最充沛的天然涌出温泉。
- 一、可全天不间断供应天然温泉。
- 一、温泉水具有强大的杀菌功效。



将军汲上来之汤框：

浸泡在汤田的源泉中的呈四方形木框(草津町指定重要文化遗产)据历史资料记载,将军德川家康、德川吉宗、德川家治就是派人从这里将草津的温泉水装入木桶中,一路运至江户城中使用(御汤御用)。

“汤揉”和“时间汤”

“时间汤”是草津地区从江户时代流传下来的独特温泉洗浴方法

“汤揉”指的是…

“时间汤”是草津地区从江户时代流传下来的独特温泉洗浴方法

“汤揉”指的是…草津温泉的源泉温度很高,大多数泉水接近50℃,因此根本无法直接在温泉中泡澡。然而,如果为了降低水温而在温泉中掺水,会导致温泉的功效降低。于是,人们就想出了一种叫做“汤揉”的方法,在温度很高的源泉中放入六尺板(180厘米),用这种木板拍打(日语称为“揉”)温泉水,使温度降到适合洗浴的程度。此外,“汤揉”不仅能降低温度,还能使温泉水的水质变柔和,也是泡温泉前一种不错的热身运动。如今,这种汤揉作为一项表演,可在热之温泉中观赏到。

“时间汤”指的是…

江户时代幕府末年时期(1860年前后),除了使温泉冷却的“汤揉”方法之外,还出现了一种集体洗浴的方法,这种方法是很多人同时进入高温的泉水泡澡,进入时尽量不让温泉出现晃动,之后同时从温泉出来。进入明治(1870年前后起)时期后,出现了一种叫做“时间汤”的温泉洗浴方法,在“汤长”(温泉的负责人)的指挥下,人们按照不同的时间段进入温泉泡澡。“时间汤”在洗浴前必须进行“汤揉”,还必须用小木桶取30桶左右的温泉水浇在头上,以防止因高温而上火。之后,随着“汤长”一声令下,大家一起进入温泉泡澡,时间限制3分钟。然后随着一声令下同时从温泉中出来。这种泡温泉的方式每天重复4次。如今,您可在“千代之温泉”中观赏到时间汤。



以下QR码可浏览热之温泉的详细信息

请从日语网站选择语言。

汤揉体验

热之温泉能观赏到融合了传统汤揉技法和汤揉歌曲的表演。游客还能亲身体验汤揉。

表演时间

- 上午9点30分、10点、10点30分
- 下午3点30分、4点、4点30分 (每天表演6次)

观赏费

初中生以上600日元、小学生300日元
(出示残疾人证(障害者手账)的客人本人和1名陪同人员可享受半价优惠)



公共浴场



千代之温泉



白旗之温泉



地藏之温泉



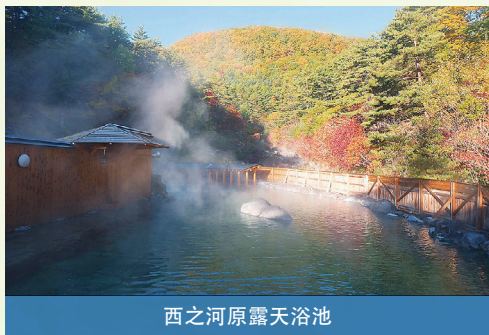
可当天往返的温泉设施 (收费)



御座之温泉



大瀑布之温泉



西之河原露天浴池



足浴



汤田“温泉蒸汽亭”



草津温泉公共汽车终点站前足浴



汤田、汤边前“瀑布之温泉”



地藏之温泉前足浴



以下QR码可浏览
当天往返的温泉
设施



以下QR码可浏览
公共浴场



以下QR码可浏览
温泉洗浴方面的
礼节



请从日语网站选择语言。

草津温泉的四季

春季

春季，草津的町花石楠花和莲华杜鹃花迎来了赏花盛季。春季的绿树和五彩缤纷的鲜花妆点着冰雪尚未消融的群山。



夏季

草津的夏季能感受到吹拂在高原上的凉爽清风。草津温泉的全年平均气温为7℃，即使在7月—8月的炎热夏季，平均气温也只有17.5℃，几乎不会超过30℃。欢迎您来这里体验徒步旅行和各种户外活动乐趣。



秋季

草津的秋季能看到红色和黄色交织而成的绚烂景致。在秋季蔚蓝天空的映衬下，大自然鲜艳的色彩带来绚烂的自然美景，抚慰人们的身心。



冬季

草津的冬季到处白雪皑皑，呈现一片银装素裹的世界。阳光映照下的雾凇等发出闪亮的光芒，这个季节能观赏到大自然最纯粹的美景。草津温泉滑雪场里还设有儿童乐园，全家人都能再次开心体验滑雪乐趣。



精选旅游路线

汤田和西之河原散步旅游路线
所需时间:1天

①光泉寺 所需时间:20分钟

首先从参拜光泉寺开始

药师如来是掌管灵药和疾病的佛陀，人们在温泉胜地供奉药师如来，相信泡温泉时向如来祈愿，就能治愈疾病，这种信仰一直持续到明治时期中叶(1889年—1904年)。如今，光泉寺所在的位置仍然建有一座药师堂。光泉寺内的释迦堂是草津历史最悠久的建筑。



②汤田 所需时间:1小时—2小时

汤田周游

汤田有一座碑，上面记载了有关“将军汲上来之汤框”和八代将军德川吉宗泡温泉的佳话。此外，草津町有很多日式旅馆、酒店、餐饮店和纪念品店，主要集中在汤田周围，您可以在这里逛街，享受美食和购物乐趣。还有2处足浴设施，“汤流”(温泉形成的瀑布)是绝佳的拍照景点。在观赏景色的同时，逛一逛各家店铺，感受传统文化，还能享受足浴乐趣，观看精彩的汤揉表演，绕着汤田周游1圈，1个小时的时间转瞬即逝。此外，夜间的汤田景色也美轮美奂。从日落到夜里12点，一年365天，每天都能欣赏到汤田美丽的灯光装饰。欢迎您来观赏汤田的美丽夜景。



这座碑上记载了八代将军德川吉宗泡温泉的佳话



汤流(温泉形成的瀑布)

③西之河原街 所需时间:1小时—2小时

漫步西之河原街

这是草津温泉的主要街道，两旁排列着一家家日式豆沙包店、纪念品店和餐饮店。街道不长，走路只需10分钟，您可以品尝美食，欣赏周围的景色，逛一逛各家店家，或者享用午餐。这样悠闲体验散步乐趣，1个小时的时间转瞬即逝。



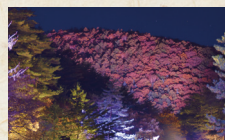
④西之河原公园 所需时间:30分钟

漫步西之河原公园

该公园位于草津温泉的西侧，到处能看到喷涌出的温泉。到处是喷涌出的温泉，蒸腾起大量水蒸气，汇成一条“汤川”(温泉形成的小溪)。此外，据说这独特的景观让古人觉得这里很恐怖，将其称作“鬼居住的地方”、“鬼之泉水”，还留下了不得在这里大声讲话的习俗。如今这里还保留着“鬼之茶釜”、“鬼之相扑场”等名称。从日落到深夜0点，一年365天，每天都能欣赏到西之河原公园美丽的灯光装饰。



鬼之相扑场



西之河原公园的灯光装饰

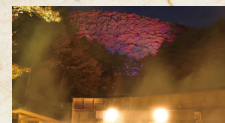


穴守稻荷神社

⑤西之河原露天浴池 所需时间:30分钟—1小时

在西之河原露天浴池稍作休息

该露天浴池的男女浴池合起来有500平米，其宽阔程度在日本也很少见。在绿树环绕的巨大浴池中悠闲泡澡，让平日积累的压力和疲劳烟消云散。高原上的清风轻轻拂过肌肤。还能欣赏到一年四季的风景(初夏的新绿欲滴、秋季的红叶、冬季的雪景)。夜间的露天浴池也非常有魅力。



夜间的西之河原露天浴池在泡澡的同时，还能欣赏到西之河原公园前的小山(一般称为丸山)的美丽灯光装饰。

请从日语网站选择语言。



以下QR码可浏览汤田和西之河原散步旅游路线



以下QR码可浏览其他的精选旅游路线

问讯处



高速公路

火车

一般道路

“草津”号特快列车 + JR巴士

(※) 指定席的特快费用在不同季节有一些差异。



“草津”号特快列车 约2小时33分钟

· 普通车自由席4750日元 · 普通车指定席5270日元 (※)

JR巴士 25分钟 700日元

高速巴士



草津温泉直达

约4小时7分钟

· 通常票价3450日元 (※)

(※) 旅游旺季的票价与通常的票价不同。



途经轻井泽

约4小时40分钟

· 单程票价3500日元

※ 东急巴士

新干线 + 草轻交通/西武观光巴士



北陆新干线 约1小时10分钟

· 普通车自由席5390日元 · 普通车指定席5910日元 (※)

草轻交通 1小时18分钟 ~ 1小时55分钟

西武观光巴士 · 草轻交通巴士2200日元 · 西武观光巴士 (夏季3880日元 冬季2200日元)



以下QR码可浏览旅
游和交通信息



以下QR码可浏览巴士时刻表



草津町公所观光科

TEL +81-279-88-7188 FAX +81-279-88-5468 E-mail kankou-02@town.kusatsu.gunma.jp

旅游相关咨询窗口

草津温泉观光协会 TEL +81-279-88-0800 E-mail you-love@kusatsu-onsen.ne.jp

住宿相关咨询窗口 草津温泉旅馆合作社

草津温泉旅馆合作社 TEL +81-279-88-3722