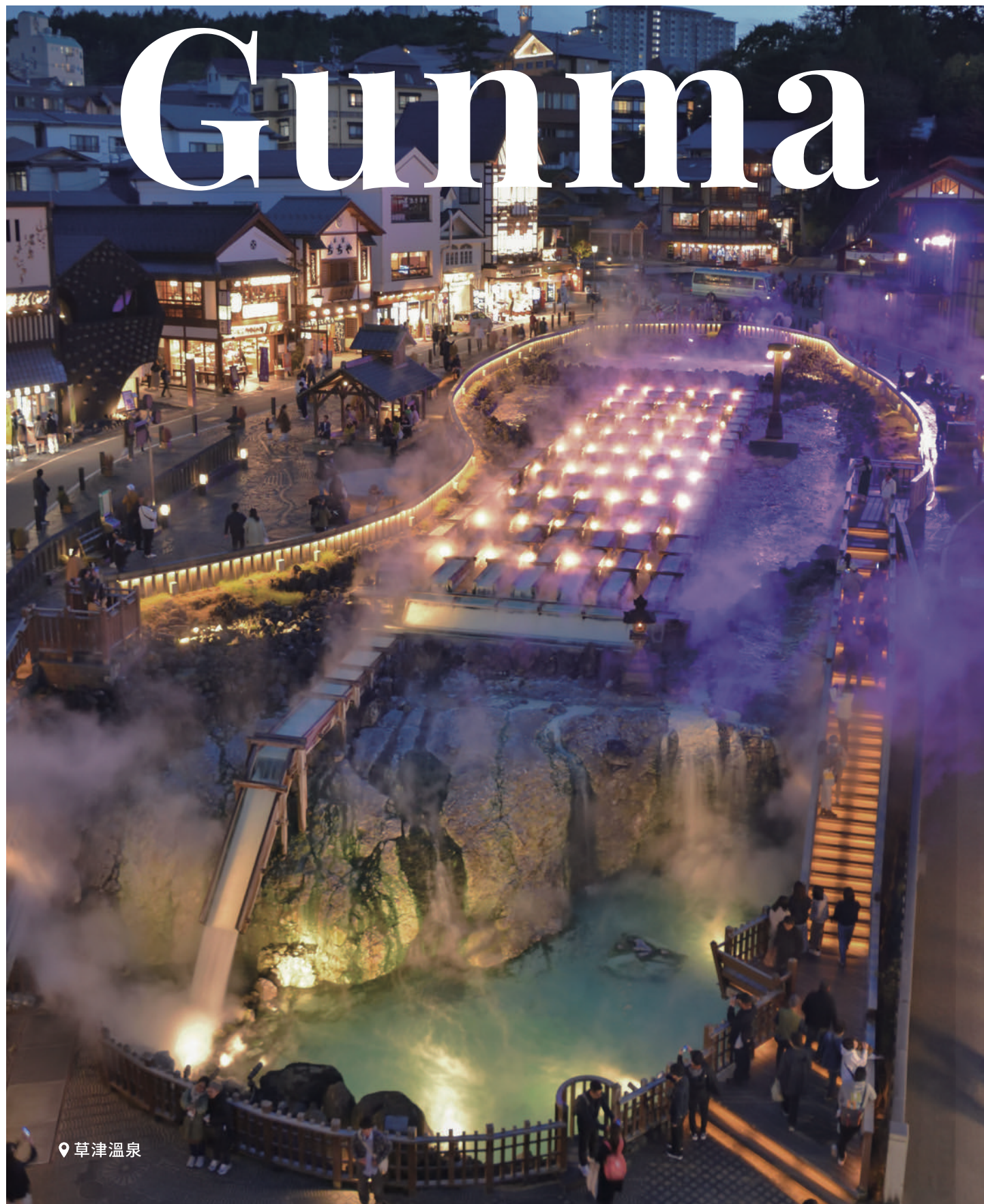


Visit

群馬官方
觀光指南

Gunma



📍 草津温泉

浸在群馬美景

歡迎來到群馬

群馬以溫泉、山景和戶外探險活動聞名，非常適合四處遊覽，欣賞自然美景。群馬一年四季都適合旅遊，您可以漫遊溫泉區、造訪世界水準的滑雪場、體驗急流泛舟、划獨木舟和從事溪降，也能沿著步道欣賞絕美景致。在距離東京車程不到 1 小時的地方探索日本溫泉文化、傳統祭典、在地美食和手工藝。

📍 四萬湖

📍 寶川溫泉 汪泉閣

📍 Mt. T by 星野集團

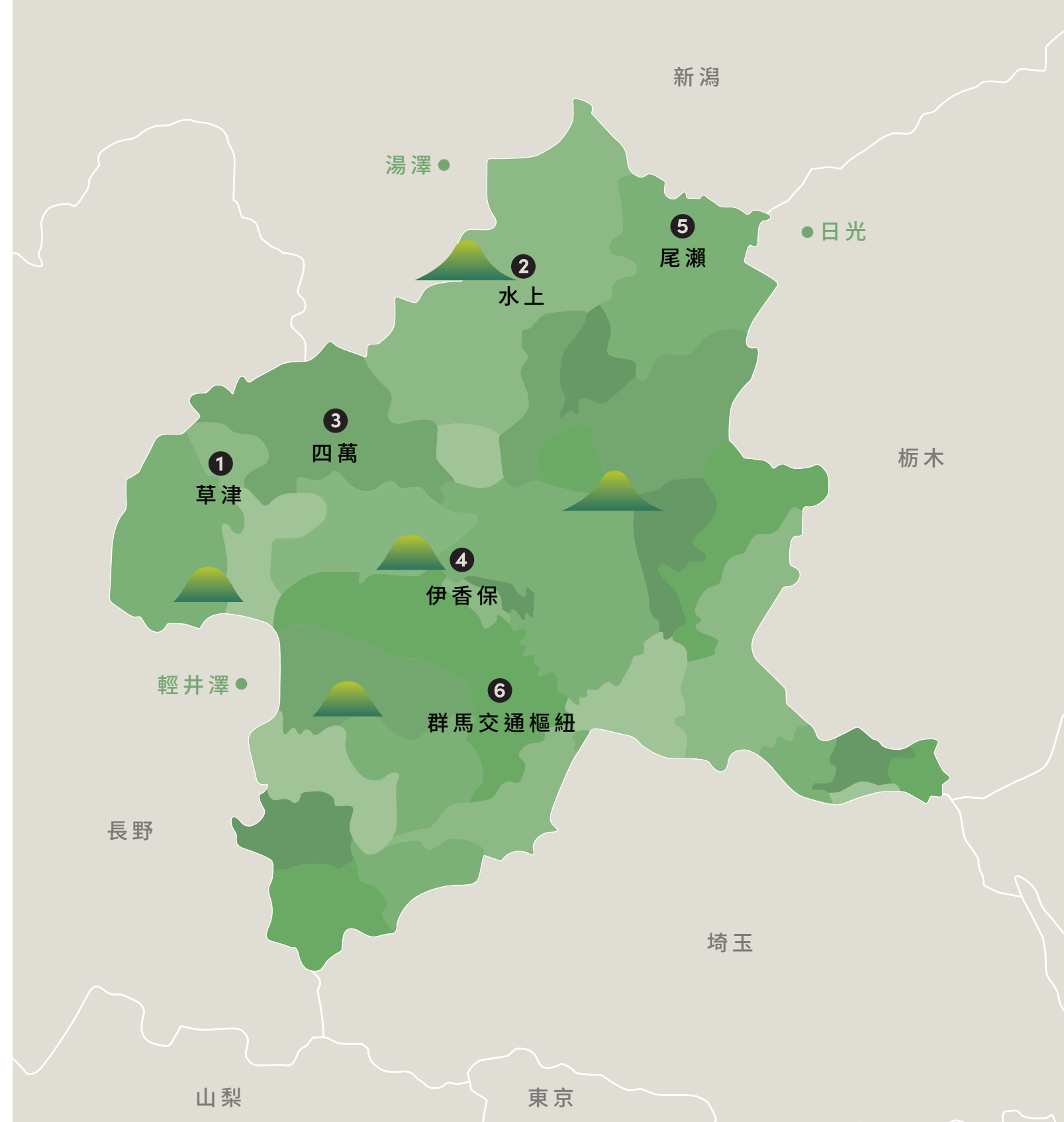
📍 渡良瀨溪谷鐵道



群馬的位置



群馬位於東京以北，乘坐列車和高速巴士均可輕鬆抵達。上越新幹線、北陸新幹線連接東京與高崎（群馬縣的交通樞紐），車程不到 1 小時。您可以在東京起床，動身前往群馬滑雪，或享受放鬆身心的溫泉，享用午餐。



索引



舒緩身心
P.5-6



自然與戶外活動
P.7-8

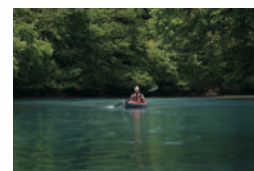
主要景點



1
草津 P.9



2
水上 P.10



3
四萬 P.11



4 伊香保 P.12



5
尾瀨 P.13



6 群馬交通樞紐 P.14

舒緩身心

群馬是最適合放鬆身心的渡假勝地。
您可以一邊享受天然溫泉，一邊欣賞周圍的自然美景。

群馬擁有許多富含礦物質的溫泉，是日本數一數二的溫泉勝地，除了有草津和伊香保等大型溫泉區，也有法師溫泉等較為幽靜的景點，值得一遊的地方不勝枚舉。您可以在歷史悠久的木造浴場中放鬆身心，享受露天溫泉，或在日式傳統旅館的獨立湯屋泡湯。



1 草津

草津溫泉

草津溫泉是日本最著名的溫泉區之一，擁有悠久的溫泉文化。位於小鎮中心的「溫泉水田」湯田之中，湧出富含礦物質的泉水，也是草津周邊許多室內溫泉和露天溫泉的泉源。



2 水上

法師溫泉長壽館

這間優美的老字號旅館已有 140 年歷史，坐落在上信越高原國立公園內，四周自然美景環繞，因擁有寧靜愜意的氛圍以及歷史悠久的浴池，長期以來吸引眾多文人和藝術家前來放鬆休憩。



2 水上

寶川溫泉 汪泉閣

寶川溫泉位處山區，自古以來一直是備受推崇的療養勝地。您可以在河流沿岸的室內外溫泉浴池中放鬆身心，盡情欣賞四季各異的美景。



3 四萬

四萬溫泉

這座迷人小鎮以富含礦物質的溫泉水以及美麗湛藍的四萬湖聞名。您可以在四萬清流之湯盡情享受露天溫泉，探索附近的河流、湖泊和山脈。



4 伊香保

伊香保溫泉

伊香保溫泉是一座歷史悠久的溫泉區，坐落在榛名山的半山腰，當地的一大特色是一條長達 300 公尺的石階，兩旁餐廳、紀念品商店和日式傳統旅館林立。



3 四萬

四萬湖

四萬湖因四萬川清澈的河水而呈現明豔的鈷藍色。您可以乘坐獨木舟遊覽湖泊，欣賞湛藍湖水與周圍森林形成的鮮明對比。



5 尾瀨

尾瀨國立公園

尾瀨國立公園坐落在群馬北部的山區，是一處山光明媚的健行踏青勝地。這片濕地約在 1 萬年前的冰河時期形成，現在鋪設了架高的木棧道以保護環境。



1 草津

芳平濕地

上信越高原國立公園的芳平濕地內長滿岳樺，林間點綴著一片宛如明鏡的池塘。秋季時樺樹葉轉為明豔的金黃色，成為登山健行者眼前一抹賞心悅目的風景。



6 群馬交通樞紐

赤城南面千本櫻祭

在赤城山山麓附近的一條道路旁，每年春季可見到 1,000 多棵櫻花樹一同盛開。林立的小吃攤與豐富的活動營造出充滿活力的氛圍，盛開的櫻花則在夜間燈光妝點下顯得格外迷人。



自然 與 戶外活動



欣賞群馬四季的自然美景。

沿著山間步道漫步、在清澈的水域划船、遊覽受保護的濕地。

群馬擁有雄偉的山峰、壯觀的峽谷和秀麗的湖泊，非常適合從事戶外活動。在溫暖的月份可以健行踏青、體驗泛舟和划獨木舟，到了冬季則能享受雙板與單板滑雪的樂趣。從粉紅的春花到蔥鬱的夏木，再到明豔的紅葉和潔白的白雪，您可以在這裡欣賞四季多變的色彩。



2 水上

Mt. T by 星野集團

造訪這座位於谷川岳的滑雪場，體驗享負盛名的越野滑雪，或者探索滑雪場附近未經開發整理的區域。Mt. T 一到冬天就成為冬季休閒活動勝地，擁有優質的天然粉雪，深受從初階到進階雙板與單板滑雪者的喜愛。



草津溫泉

草津溫泉是風景如畫的小鎮是日本最著名的溫泉勝地之一。您可以體驗公共溫泉，例如御座之湯與大瀧乃湯等傳統浴場和西之河原露天溫泉。

●草津

草津

這處名聞遐邇的溫泉區擁有悠久的溫泉文化。位於城鎮中心的湯田是一片「溫泉水田」，大量溫泉水從中湧出。您可以欣賞擁有數百年歷史的湯揉表演，觀看工作人員用木板攪動溫泉水來降低水溫；亦能徒步遊覽草津周圍景色秀麗的山區和自然步道，或於冬季時在滑雪場上享受滑雪的樂趣。



熱乃湯

草津溫泉的泉源水溫高達 50 度，不適合直接浸浴，因此在熱乃湯會以木板攪動溫泉水來降溫。這種稱為湯揉的方式，會配合民謠作為公開表演。



芳平濕地

這些受保護的濕地上棲息著各種瀕危物種，包括魚鷹、黑小鮭及珍稀的苔蘚和藻類。



萬座溫泉

萬座溫泉是日本海拔最高的溫泉之一，也是冬季熱門的滑雪勝地。

谷川岳

谷川岳在氣候溫暖的時期是健行踏青的熱門景點，冬季則是體驗越野滑雪的最佳去處。



泛舟（水上）

利根川是日本知名的急流泛舟勝地。您可以參加半天或整天的活動，在專業嚮導的帶領下，體驗在湍急的水流中急速前行的驚險刺激。



寶川溫泉 汪泉閣

寶川溫泉位處山區，自古以來一直是備受推崇的溫泉療養勝地。您可以在河流沿岸的室外或室內溫泉浴池中放鬆身心。



水上

水上首屈一指的戶外探險勝地。您可以體驗世界級的滑雪和急流泛舟，並在山間漫步。這座小鎮擁有多座天然溫泉，包括位於寶川溫泉區的河畔溫泉。寶川溫泉風景優美，是日本景致最迷人的溫泉勝地之一。水上還以手工藝著稱，您可以親自參與工匠之鄉的工作坊和活動。

●水上



Mt. T by 星野集團

Mt. T 擁有天然優質的粉雪，也是冬季休閒活動的勝地，深受從初階到進階雙板與單板滑雪者的喜愛。

四萬

四萬是一處幽靜的渡假勝地，散發著濃濃的日本懷舊魅力。造訪公共露天溫泉「四萬清流之湯」，您可以一邊泡湯放鬆身心，一邊飽覽周圍群山和四萬川美麗的景致；也可以划雙槳獨木舟，遊覽四萬湖蔚藍的水域，沿途欣賞四萬川的眾多瀑布。

四萬湖

四萬湖因其鈷藍色的湖水而聞名，湖畔森林密布，景致絕美，是熱門的獨木舟和雙槳獨木舟勝地。

● 四萬



四萬溫泉

四萬溫泉坐落在群馬北部的山區，共有 40 多個溫泉泉源，為鎮上多間迷人的日式傳統旅館供應溫泉水。



四萬壺穴

四萬川河床上有 8 個光滑的坑窪，經過數千年的侵蝕後形成。



四萬清流之湯

四萬清流之湯是四萬溫泉的公共浴場，體現了四萬最著名的特色：富含礦物質的溫泉水與絢麗的自然風光。

榛名山

榛名山（標高 1,449 公尺）上有許多熱門步道，遍布在巨大的火山口湖周圍，可以通往山頂。天氣晴朗時，還能遠眺位於南邊的富士山。



伊香保露天溫泉

這座公共溫泉源自黃金之湯，溫泉水中富含鐵質，您可以在這裡享受令人神清氣爽的溫泉浴。



河鹿橋

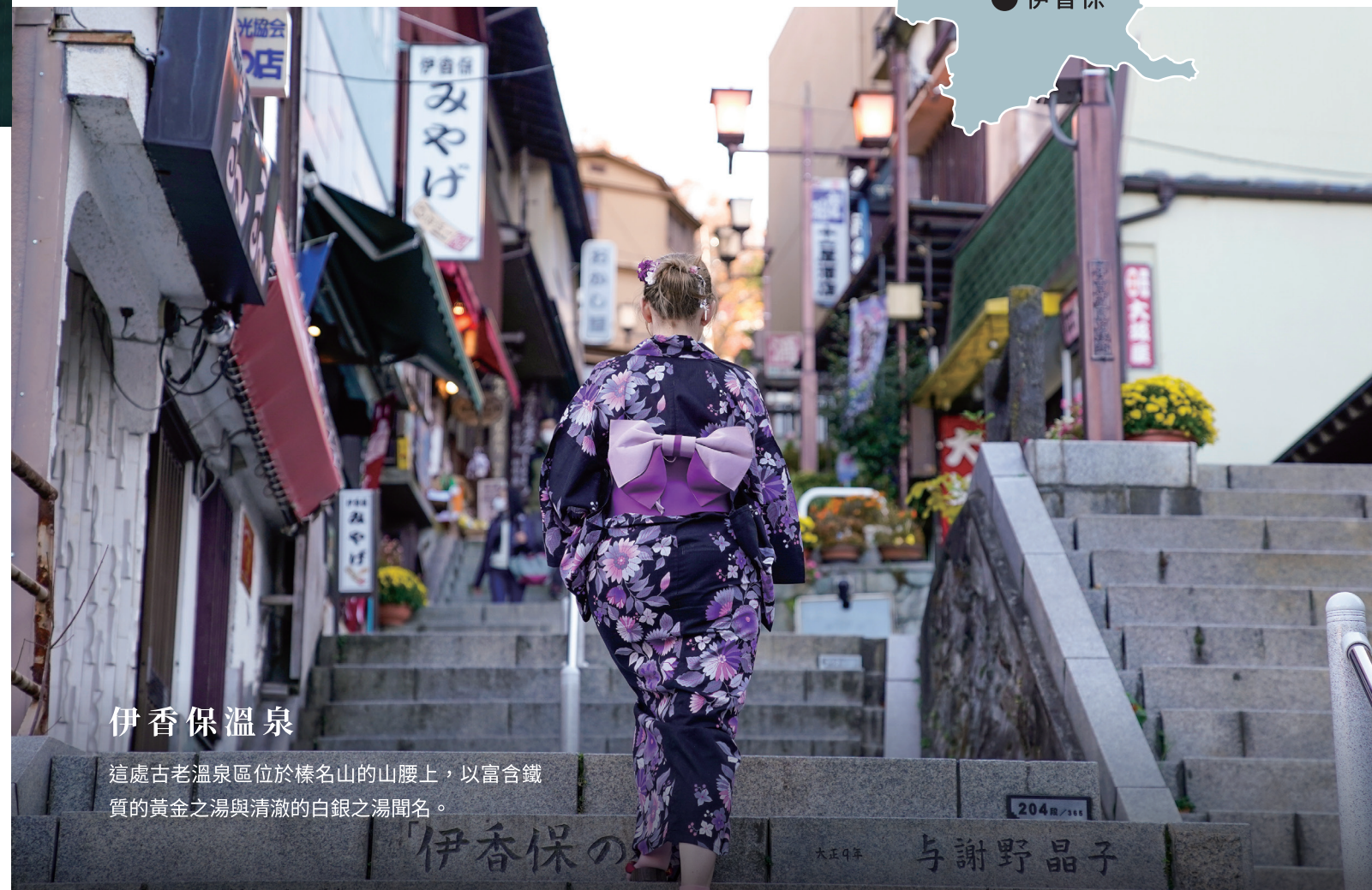
這座朱紅色拱橋鄰近伊香保溫泉著名石階的頂端，也是欣賞初夏新綠及秋天楓紅的絕佳地點。



伊香保

伊香保坐落在榛名山東部的山腰上，是一座因石階聞名的傳統溫泉區，石階兩旁商店、餐廳和日式傳統旅館林立。當地不僅擁有溫泉，還有許多步道和風景名勝，例如榛名湖。

● 伊香保



伊香保溫泉

這處古老溫泉區位於榛名山的山腰上，以富含鐵質的黃金之湯與清澈的白銀之湯聞名。

尾瀨國立公園

尾瀨國立公園在開放期間是最受日本民眾喜愛的健行踏青勝地，春季時可見潔白的水芭蕉盛開，夏季則有日光黃薔相綻放。



尾瀨

尾瀨國立公園位於群馬北部，以大約在 1 萬年前冰河時期形成的美麗濕地而聞名，當時的原始植物如今仍有部分在此繁衍生長。您可以沿著架高的木棧道漫步，輕鬆愉快地遊覽尾瀨之原和尾瀨沼。



菅沼

菅沼是日本最清澈的湖泊之一，非常適合划獨木舟遊覽。



吹割瀑布

瀑布位於片品溪谷，高 7 公尺，寬 30 公尺。附近的吊橋是俯瞰瀑布的絕佳觀景點。



川場溫泉

川場溫泉是個迷人的溫泉村，獨具田園氛圍。與川場滑雪場之間交通方便，非常適合放鬆身心靈，村內共有 5 座天然溫泉泉源。

赤城南面千本櫻祭

在赤城山山麓附近，每年春季 1,000 棵櫻花綻放綿延成 1.3 公里的櫻花隧道。林立的小吃攤加上夜間燈飾點綴，讓此地熱鬧無比。



富岡製絲廠

這座工廠建於 1872 年，是日本在明治時代 (1868-1912) 邁入現代化的重要推手，是登錄於聯合國教科文組織世界遺產名錄的知名景點。



臨江閣

位於前橋包含本館、別館、茶室 3 棟近代和風的木造建築，曾是接待重要賓客的國賓館，其中主建築建於 1884 年。



群馬交通樞紐

高崎、富岡和前橋均位於群馬縣南部，從東京出發可輕鬆抵達。從東京乘坐上越新幹線或北陸新幹線，不到 1 小時即可抵達高崎車站。這裡是遊覽群馬縣的絕佳落腳處，也是通往縣內各個地區的交通樞紐。



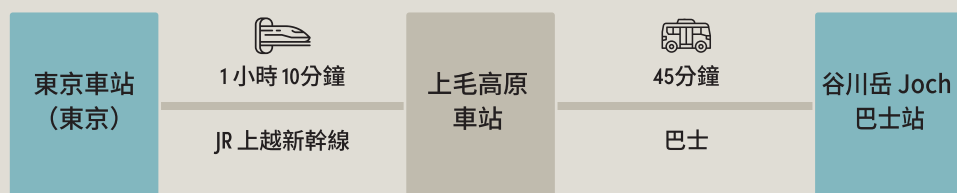
少林山達磨寺

這座寺院建於 1697 年，據說是日本達摩不倒翁的發源地，這些不倒翁象徵著好運與堅毅不搖的精神。



群馬交通指南

*所有時間均為預估時間。



Facebook



Instagram



YouTube



官方網站