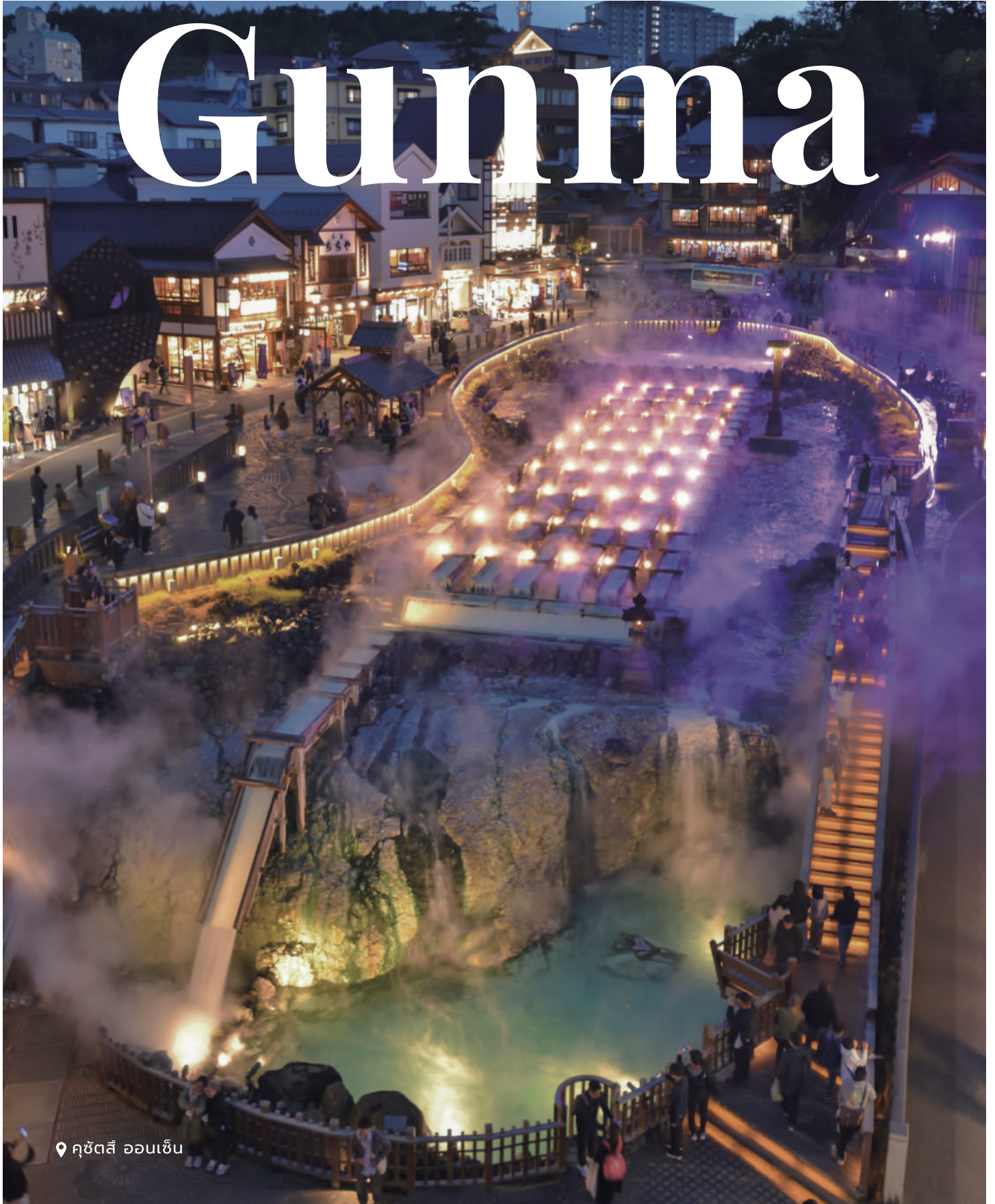


Visit

คู่มือแนะนำเที่ยวฤดูหนาว
อย่างเป็นทางการ

Gumma



📍 กุซตสึ ออนเซ็น

เรียนรู้กับความงาม ดื่มด่ำกับน้ำพุร้อน

ยินดีต้อนรับสู่จังหวัดกุมมะ

สำรวจความงามทางธรรมชาติของกุมมะ ซึ่งขึ้นชื่อในเรื่องน้ำพุร้อน วิถีชีวิตที่ศรัทธา และกิจกรรมกลางแจ้ง กุมมะเป็นจุดหมายปลายทางที่เหมาะสมกับการเดินทางท่องเที่ยวตลอดทั้งปี เพราะมีทั้งเมืองออนเซ็นโบราณระดับโลก กิจกรรมสันทนาการ พายเรือแคนู แคนยอนนิ่ง และเส้นทางเดินป่าอันตระการตา พร้อมสัมผัสวัฒนธรรมการแช่ออนเซ็นแบบญี่ปุ่น งานเทศกาล อาหารท้องถิ่น และงานฝีมือแบบดั้งเดิม ซึ่งใช้เวลาเดินทางเพียงหนึ่งชั่วโมงจากโตเกียว

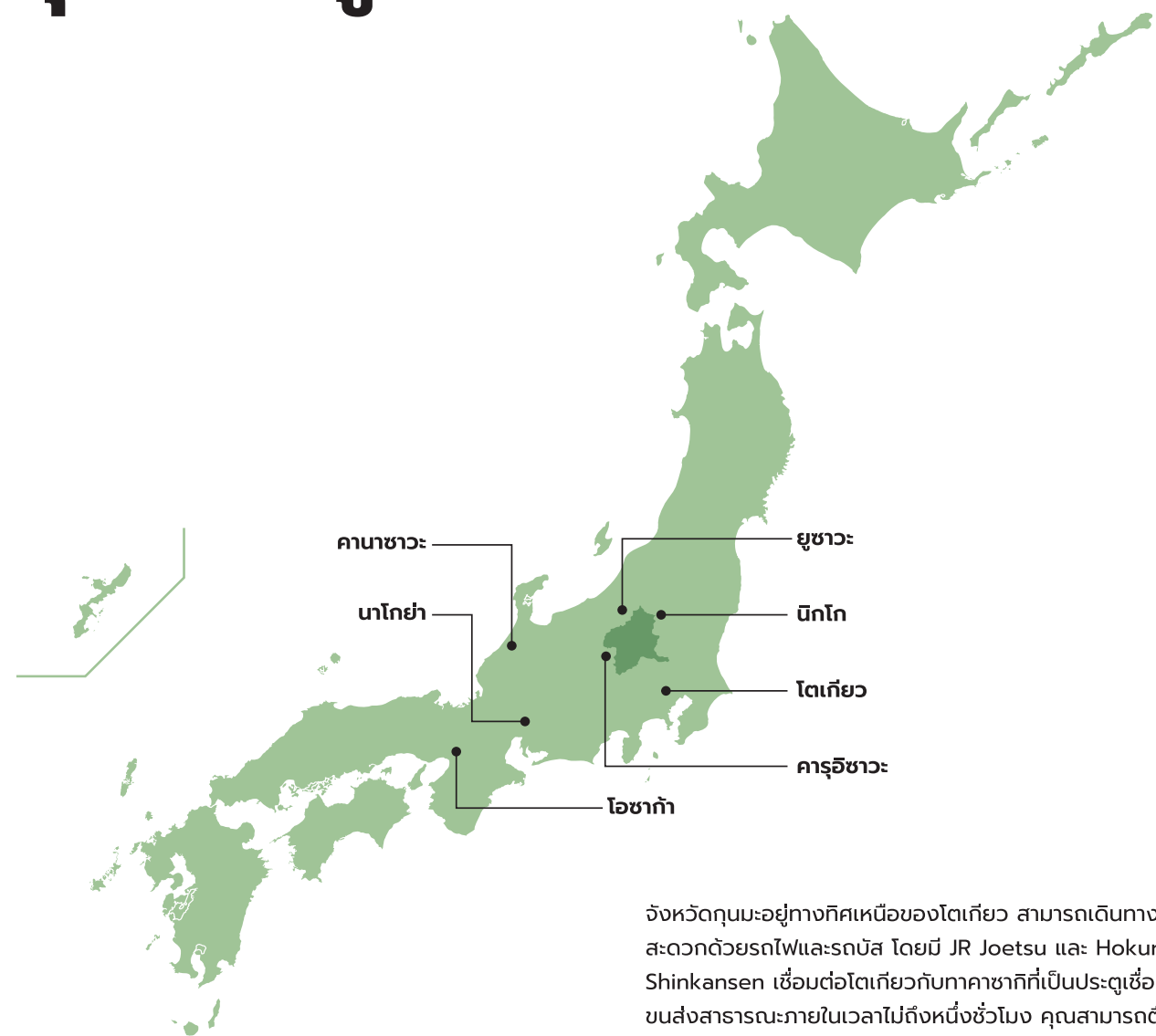
📍 ทะเลสาบซึมะ

📍 Takaragawa Onsen Osenkaku

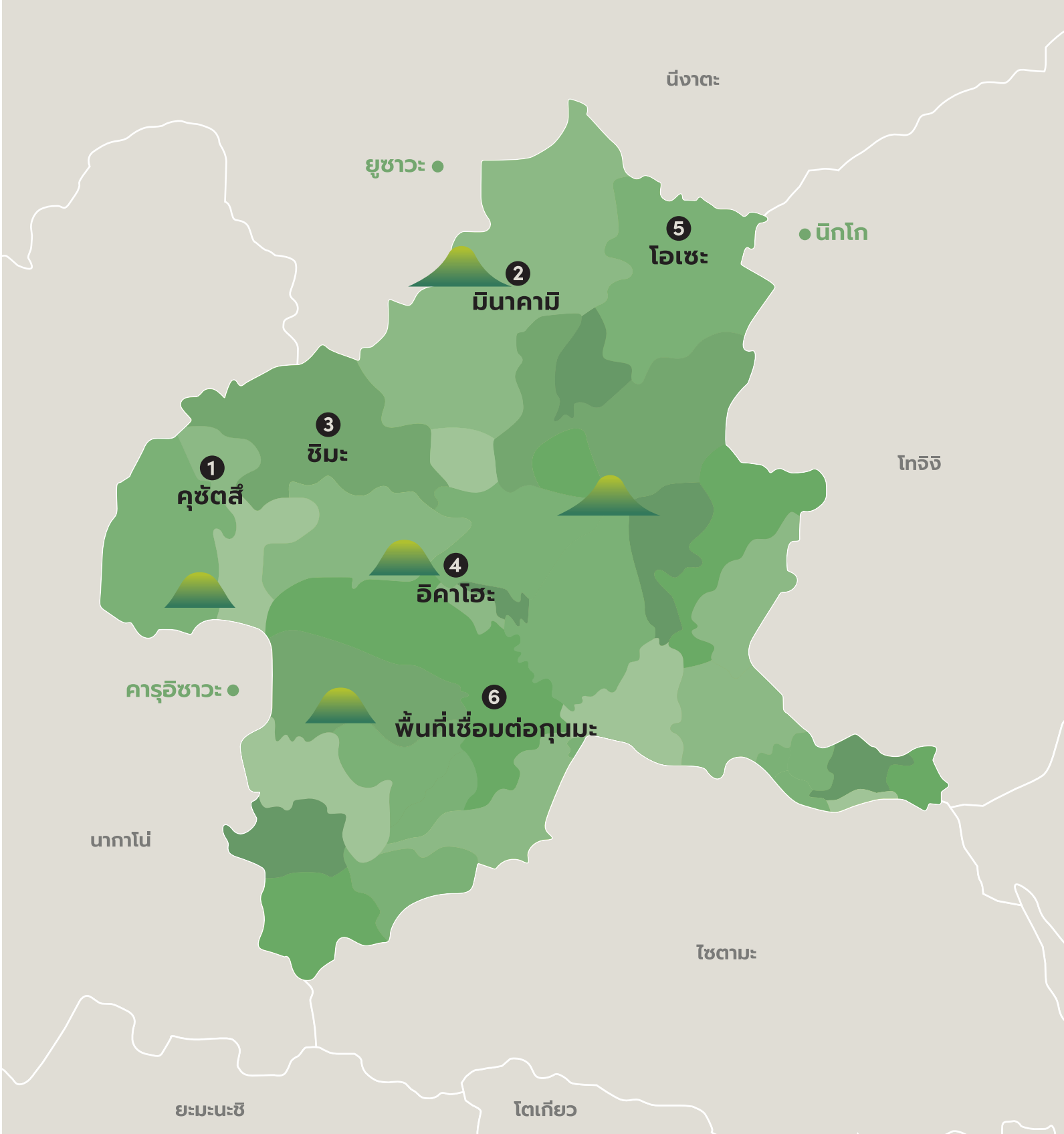
📍 Mt. T by Hoshino Resorts

📍 Watarase Keikoku Railway

คุณมาอยู่ที่ไหน?



จังหวัดกุนมะอยู่ทางทิศเหนือของโตเกียว สามารถเดินทางได้อย่างสะดวกด้วยรถไฟและรถบัส โดยมี JR Joetsu และ Hokuriku Shinkansen เชื่อมต่อโตเกียวกับท่าอากาศยานที่เป็นประตูเชื่อมระบบขนส่งสาธารณะภายในเวลาไม่ถึงหนึ่งชั่วโมง คุณสามารถตื่นขึ้นมาในโตเกียว ไปเล่นสกีบนภูเขาหรือแช่ออนเซ็นในกุนมะ ก่อนจะมาทานอาหารกลางวันได้



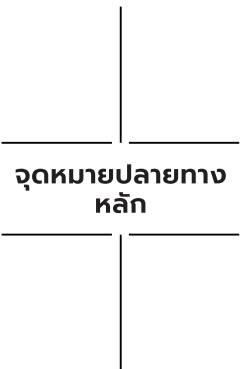
สารบัญ



การผ่อนคลาย
P.5-6



ธรรมชาติและ
กิจกรรมกลางแจ้ง
P.7-8



จุดหมายปลายทาง
หลัก



1
คุซัตสึ P.9



2
มินาคามิ P.10



3
ชิมะ P.11



4
อิคาโฮะ P.12



5
โอเซะ P.13



6
พื้นที่เชื่อมต่อกุนมะ P.14

การผ่อนคลาย

gunma เป็นจุดหมายปลายทางที่เหมาะสมสำหรับการพักผ่อน แช่น้ำในบ่อน้ำพุร้อนธรรมชาติและดื่มด่ำกับความงามของธรรมชาติที่อยู่รอบตัวคุณ

น้ำพุร้อนที่อุดมด้วยแร่ธาตุมากมายของgunmaทำให้ที่นี่เป็นจุดหมายปลายทางที่ขึ้นชื่อเรื่องการแช่ออนเซ็น ตั้งแต่เมืองออนเซ็นขนาดใหญ่ เช่น คุซัตสึ และอิคาโฮะ ไปจนถึงสถานที่อันเงียบสงบ เช่น โฮชิ ออนเซ็น และยังมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้คุณได้ลอง ทั้งการผ่อนคลายในบ่อน้ำพุร้อนในป่าที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ เพลิดเพลินกับการแช่ออนเซ็นกลางแจ้ง และสัมผัสประสบการณ์แช่ออนเซ็นแบบส่วนตัวที่โรงแรมสโกลล์ญี่ปุ่นดั้งเดิม



1 คุซัตสึ

คุซัตสึ ออนเซ็น

คุซัตสึ ออนเซ็นเป็นหนึ่งในแหล่งออนเซ็นที่มีชื่อเสียงที่สุดของญี่ปุ่น มีประเพณีการแช่ออนเซ็นที่มีมาอย่างยาวนาน น้ำพุที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุผุดออกมาจากภูเขาตาคะวะ ซึ่งเป็นแหล่งน้ำพุร้อนจากใจกลางเมืองที่ส่งน้ำพุร้อนให้กับบ่อน้ำพุร้อนทั้งในร่มและกลางแจ้งหลายแห่ง



2 มินาคามิ

Hoshi Onsen Chojukan

โรงแรมเก่าแก่ที่สวยงามแห่งนี้อยู่ในอุทยานแห่งชาติโจชินเอ็ตสึโคเจ็น ซึ่งรายล้อมไปด้วยธรรมชาติ บรรยากาศอันเงียบสงบ และบ่อน้ำพุร้อนที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ดึงดูดให้ศิลปินและนักเขียนเดินทางมายังสรวงสวรรค์อายุ 140 ปีแห่งนี้มาอย่างยาวนาน



2 มินาคามิ

Takaragawa Onsen Osenkaku

ทาคาระกาวะ ออนเซ็นตั้งอยู่บนภูเขาสูง เป็นสถานที่พักผ่อนเพื่อการบำบัดที่มีชื่อเสียงมาตั้งแต่สมัยโบราณ ผ่อนคลายในบ่อน้ำพุร้อนในร่มและกลางแจ้งที่เรียงรายอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ พร้อมดื่มด่ำกับทิวทัศน์ที่สวยงาม



3 ชิมาะ

ชิมาะ ออนเซ็น

เมืองที่มีเสน่ห์แห่งนี้ขึ้นชื่อเรื่องน้ำพุร้อนที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ และทะเลสาบชิมาะที่มีสีฟ้างดงาม ดื่มด่ำกับการแช่ออนเซ็นกลางแจ้งที่ชิมาะเชียวโนะยู พร้อมสำรวจแม่น้ำ ทะเลสาบ และภูเขาในบริเวณใกล้เคียง



4 อิคาโฮะ

อิคาโฮะ ออนเซ็น

อิคาโฮะ ออนเซ็นเป็นเมืองออนเซ็นที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ ตั้งอยู่ระหว่างทางขึ้นภูเขาอาซุนะ โดยมีจุดท่องเที่ยวหลักคือบันไดหินยาว 300 เมตรที่เรียงรายไปด้วยร้านอาหาร ร้านขายของที่ระลึก และโรงแรมสโกลล์ญี่ปุ่นดั้งเดิม



3 ชิมะ

ทะเลสาบชิมะ

สีฟ้าโคบอลต์เข้มของทะเลสาบชิมะนั้นเกิดจากความใสของน้ำในแม่น้ำชิมะ สำนวทะเลสาบด้วยการพายเรือแคนู และเพลิดเพลินไปกับสีสันที่ตัดกันอย่างน่าทึ่งระหว่างทะเลสาบสีฟ้ากับพื้นป่าโดยรอบ



5 โอเซะ

อุทยานแห่งชาติโอเซะ

อุทยานแห่งชาติโอเซะเป็นเส้นทางเดินป่าที่สวยงามบนเทือกเขาทางตอนเหนือของกุนมะ มีทางเดินไม้ยกระดับที่ช่วยปกป้องพื้นที่ชุ่มน้ำที่เกิดขึ้นในช่วงยุคน้ำแข็งเมื่อประมาณ 10,000 ปีก่อน



1 คุซัตสึ

พื้นที่ชุ่มน้ำโยซังโงะโระ

พื้นที่ชุ่มน้ำโยซังโงะโระในอุทยานแห่งชาติโอซึเอ็ตสึโคเจ็น ปกคลุมไปด้วยต้นเบิร์ช และมีบึงน้ำที่ใสราวกระจกกระจายตัวอยู่ทั่วพื้นที่ ในฤดูใบไม้ร่วง ใบของต้นเบิร์ชจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอร่าม เผยความงามให้กับผู้เยี่ยมชม



6 พื้นที่เชื่อมต่อกุนมะ

เทศกาลอาคางิ นันเม็น เข็มบนซากุระ

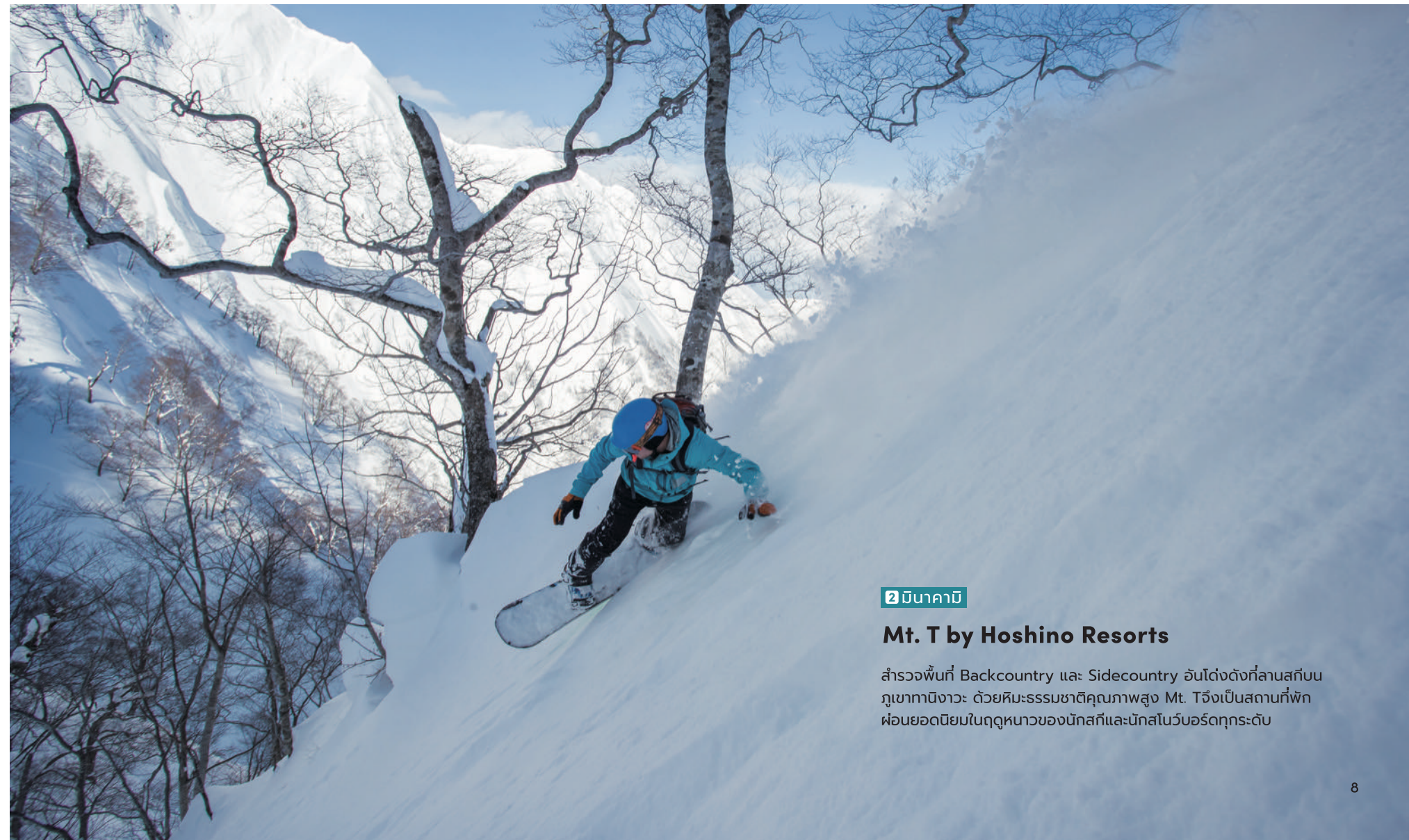
ทุกฤดูใบไม้ผลิ ต้นซากุระมากกว่า 1,000 ต้นจะบานสะพรั่งไปตามถนนใกล้เชิงเขาอาคางิ สัมผัสบรรยากาศมีชีวิตชีวาจากร้านอาหาร งานกิจกรรม และดอกไม้ที่สว่างไสวจากไฟประดับในเวลากลางคืน



ธรรมชาติและ กิจกรรมกลางแจ้ง

สัมผัสความงามตามธรรมชาติของกุนมะในทุกฤดูกาล เดินป่าตามเส้นทางบนภูเขา พายเรือบนผืนน้ำใสฤดูคริสตมาส และสำรวจพื้นที่ชุ่มน้ำที่ได้รับการคุ้มครอง

ยอดเขาสูงตระหง่าน ช่องเขาอันน่าทึ่ง และทะเลสาบอันงดงามของกุนมะเป็นแหล่งรวมกิจกรรมกลางแจ้ง เพลิดเพลินกับการเดินป่า ล่องแก่ง และพายเรือแคนูในเดือนที่อากาศอบอุ่น หรือเล่นสกีและสโนว์บอร์ดในฤดูหนาว สัมผัสกับสีสันที่เปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ตั้งแต่ดอกไม้สีชมพูในฤดูใบไม้ผลิ สีเขียวขจีในฤดูร้อน ไปจนถึงสีสันอันสดใสของใบไม้ในฤดูใบไม้ร่วง และสีขาวในฤดูหนาว



2 มินาคามิ

Mt. T by Hoshino Resorts

สำรวจพื้นที่ Backcountry และ Sidecountry อันโด่งดังที่ลานสกีบนภูเขาทานิงาวะ ด้วยหิมะธรรมชาติคุณภาพสูง Mt. T จึงเป็นสถานที่พักผ่อนยอดนิยมในฤดูหนาวของนักสกีและนักสโนว์บอร์ดทุกระดับ



คุซัตสึ ออนเซ็น

เมืองอันงดงามแห่งนี้เป็นหนึ่งในจุดหมายปลายทางบ่อน้ำพุร้อนที่มีชื่อเสียงที่สุดของญี่ปุ่น ลองแช่ออนเซ็นสาธารณะ รวมถึงบ่อน้ำพุร้อนแบบดั้งเดิม เช่น โกชะ โนะ ยู และโอดากิ โนะ ยู และออนเซ็นกลางแจ้ง โซโนะคาวาระ

1 คุซัตสึ



คุซัตสึ

พื้นที่แหล่งออนเซ็นที่มีชื่อเสียงแห่งนี้นำไปสู่การพัฒนาระบบนิเวศและประเพณีที่ใจกลางเมืองเป็นที่ตั้งของยูบาตาคะ ซึ่งเป็นแหล่งน้ำพุร้อน ชมการแสดงยูโมมิที่กวนน้ำด้วยไม้พายเพื่อทำให้น้ำออนเซ็นเย็นลง ซึ่งมีความเป็นมายาวนานหลายศตวรรษ เดินป่าบนภูเขาอันงดงามและเส้นทางธรรมชาติรอบ ๆ คุซัตสึ หรือไปเล่นสกีบนลานสกีในฤดูหนาว



เน็ตสึ โนะ ยู

น้ำออนเซ็นของคุซัตสึมีความร้อนสูงเกินกว่าจะลงแช่ได้ ดังนั้นที่เน็ตสึโนะยูจึงมีการแสดงวิธีการกวนน้ำให้เย็นลงโดยใช้ไม้พาย วิธีนี้เรียกว่า ยูโมมิ โดยแสดงร่วมกับการขับร้องเพลงพื้นบ้านซึ่งเปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าชมได้



พื้นที่ชุ่มน้ำโยซิงะไดระ

พื้นที่ชุ่มน้ำที่ได้รับการคุ้มครองเหล่านี้เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ใกล้สูญพันธุ์นานาชนิด รวมถึงเหยี่ยวออสเปอร์ ซาลาแมนเดอร์ดำญี่ปุ่น มอสส์และสาหร่ายหายาก



มันชะ ออนเซ็น

มันชะ ออนเซ็นเป็นหนึ่งในแหล่งออนเซ็นที่ตั้งอยู่สูงที่สุดในญี่ปุ่นและเป็นที่นิยมสำหรับการเล่นสกีในฤดูหนาว

ภูเขาทานิงาวะ

ภูเขาทานิงาวะเป็นจุดหมายปลายทางที่ยอดนิยมนสำหรับการเดินป่าในช่วงเดือนที่อากาศอบอุ่นและเป็นจุดเล่นสกีแบบ Backcountry ในฤดูหนาว



ล่องแก่ง (มินาคามิ)

แม่น้ำโกเนะเป็นหนึ่งในจุดหมายปลายทางที่ยอดนิยมสำหรับการล่องแก่งของญี่ปุ่น ล่องกระแสน้ำเชี่ยวที่น่าตื่นเต้นไปพร้อมกับไกด์ผู้เชี่ยวชาญในคอร์สแบบครึ่งวันหรือเต็มวัน



Takaragawa Onsen Osenkaku

อาคาระงาวะ ออนเซ็นตั้งอยู่ลึกในเขตภูเขา เป็นสถานที่พักผ่อนเพื่อการบำบัดที่มีชื่อเสียงมาตั้งแต่สมัยโบราณ ผ่อนคลายในบ่อออนเซ็นในร่มและกลางแจ้งริมฝั่งแม่น้ำ



มินาคามิ

มินาคามิเป็นจุดหมายปลายทางชั้นนำสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง สัมผัสประสบการณ์การเล่นสกีระดับโลก การล่องแก่ง และการเดินป่าบนภูเขา เมืองนี้มีแหล่งออนเซ็นมากมาย รวมถึงออนเซ็นริมแม่น้ำที่อาคาระงาวะ ออนเซ็น ซึ่งเป็นหนึ่งในออนเซ็นที่สวยงามที่สุดในญี่ปุ่น มินาคามิยังมีชื่อเสียงในด้านงานฝีมือ ซึ่งคุณสามารถสัมผัสประสบการณ์ผ่านเวิร์กช็อปและกิจกรรมต่าง ๆ ที่าคุมิ โนะ ซาโตะ



2 มินาคามิ



Mt. T by Hoshino Resorts

ด้วยหิมะธรรมชาติคุณภาพสูง Mt. T จึงเป็นสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมในฤดูหนาวของนักสกีและนักสโนว์บอร์ดทุกระดับ

ชิมะ

ชิมะเป็นสถานที่พักผ่อนอันเงียบสงบที่บอวลไปด้วยเสน่ห์แบบญี่ปุ่นในยุคเก่า ผ่อนคลายที่ชิมะ เซริว โนะ ยู ซึ่งเป็นออนเซ็นสาธารณะที่มีบ่อออนเซ็นกลางแจ้งอันงดงาม พร้อมทิวทัศน์มุมกว้างของภูเขาที่รายล้อมและแม่น้ำชิมะ พายเรือคายักข้ามผืนน้ำสีฟ้าสดใของทะเลสาบชิมะ และชมน้ำตกของแม่น้ำชิมะ

ทะเลสาบชิมะ

ทะเลสาบชิมะขึ้นชื่อในเรื่องน้ำสีฟ้าโคบอลต์ ที่นี่เป็นจุดหมายปลายทางยอดนิยมสำหรับการพายเรือแคนูและเรือคายัก โดยมีชายฝั่งเป็นป่าไม้อันงดงาม

3 ชิมะ



ชิมะ ออนเซ็น

ชิมะ ออนเซ็นตั้งอยู่ในลึกภูเขาทางตอนเหนือของกุนมะ มีน้ำพุร้อนมากกว่า 40 แห่งที่ส่งน้ำไปยังโรงแรมสไตล์ดั้งเดิมขนาดเล็กที่มีเสน่ห์ของเมือง



ภูมิทัศน์ชิมะ

หลุมเรียงบ่อน้ำ 8 หลุมที่กั้นแม่น้ำชิมะนั้นเกิดจากการกัดเซาะของกระแสน้ำนานหลายพันปี



ชิมะ เซริว โนะ ยู

สถานที่แช่ออนเซ็นสาธารณะที่ชิมะ ออนเซ็นแห่งนี้เป็นจุดที่มีเสน่ห์ที่สำคัญของชิมะ ได้แก่ น้ำออนเซ็นที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิวธรรมชาติอันงดงาม

ภูเขาฮารุนะ

ภูเขาฮารุนะ (1,449 เมตร) มีเส้นทางเดินป่ายอดนิยมที่ทอดยาวรอบทะเลสาบปล่องภูเขาไฟขนาดใหญ่และขึ้นไปถึงยอดเขา ในวันที่อากาศแจ่มใสจะมองเห็นภูเขาฟูจิจากทางทิศใต้



ออนเซ็นกลางแจ้งอิกาโฮะ

ดื่มด่ำกับการแช่น้ำอันสดชื่นที่สถานที่แช่ออนเซ็นสาธารณะแห่งนี้ ซึ่งได้รับน้ำจากโคกานะโนะ ยู หรือน้ำพุร้อน "สีทอง" ที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก



สะพานคาจิกะ

สะพานสีแดงสดซึ่งอยู่ใกล้กับบันไดของบันไดหินอันเป็นเอกลักษณ์ของอิกาโฮะ ออนเซ็นแห่งนี้ เป็นจุดที่สวยงาม เหมาะสำหรับการชื่นชมทิวทัศน์ตามฤดูกาล



อิกาโฮะ

บนเนินเขาด้านตะวันออกของภูเขาฮารุนะ พื้นที่อิกาโฮะมีเมืองออนเซ็นแบบดั้งเดิมที่โด่งดังจากบันไดหินที่เรียงรายไปด้วยร้านค้า ร้านอาหาร และโรงแรมสไตล์ญี่ปุ่นดั้งเดิม นอกจากนี้ น้ำพุร้อนที่มีชื่อเสียงแล้ว ยังมีเส้นทางเดินป่าและสถานที่สวยงามหลายแห่ง เช่น ทะเลสาบฮารุนะ



4 อิกาโฮะ



อิกาโฮะ ออนเซ็น

เมืองออนเซ็นโบราณนี้ตั้งอยู่บนเนินเขาฮารุนะและเป็นที่รู้จักจาก "น้ำสีทอง" ที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กและ "น้ำสีเงิน" ที่ใสสะอาด

อุทยานแห่งชาติโอเซะ

พื้นที่ลุ่มแห่งนี้เป็นจุดหมายปลายทางสำหรับการเดินป่าอันน่าทึ่งในช่วงเดือนที่อากาศอบอุ่น โดยจะประดับประดาด้วยดอกมิซูบาโช (ดอกกะหล่ำปลีสก๊าก) สีขาวในฤดูใบไม้ผลิ และดอกเดย์ลิลี่สีเหลืองในฤดูร้อน



โอเซะ

โอเซะเป็นอุทยานแห่งชาติซึ่งตั้งอยู่ทางตอนเหนือของกุนมะ เป็นที่รู้จักจากพื้นที่ลุ่มที่สวยงาม ซึ่งเกิดขึ้นในยุคน้ำแข็งเมื่อประมาณ 10,000 ปีที่แล้ว พันธุ์พืชดั้งเดิมบางชนิดจากยุคสมัยนั้นยังคงเจริญเติบโตอยู่ที่นี่ โดยมีทางเดินไม้ยกระดับที่ทำให้การเดินทางรอบๆพื้นที่ชุ่มน้ำโอเซะกาฮาระและบึงโอเซะนุเมะเป็นเรื่องง่ายและสนุกสนาน



ทะเลสาบซุเงะ

ทะเลสาบแห่งนี้เป็นหนึ่งในทะเลสาบที่มีน้ำใสที่สุดในญี่ปุ่น และเหมาะอย่างยิ่งสำหรับการพายเรือแคนูออกสำรวจ



น้ำตกฟุคิوارهะ

น้ำตกในหุบเขาคาตาชินะมีความสูง 7 เมตรและกว้าง 30 เมตร สะพานแขวนในบริเวณใกล้เคียงเป็นจุดที่เหมาะสมสำหรับการชมวิวน้ำตกจากด้านบน



คาวาบาะ ออนเซ็น

ฟ่อนคล้ายที่หมู่บ้านออนเซ็นในชนบทที่เปี่ยมไปด้วยเสน่ห์ซึ่งสามารถเดินทางไป Kawaba Ski Resort ได้อย่างง่ายดาย มีน้ำพุร้อนธรรมชาติ 5 แห่งในหมู่บ้านซึ่งเป็นแหล่งน้ำของออนเซ็น

เทศกาลอาคางิ นันเบ็น เซ็มบนซากุระ

ทุกฤดูใบไม้ผลิ ต้นซากุระมากกว่า 1,000 ต้นจะบานสะพรั่งไปตามถนนใกล้เซิงเขอาคางิ สัมผัสบรรยากาศมีชีวิตชีวาจากร้านอาหารและไฟประดับที่ส่องแสงสดใสในเวลากลางวัน



โรงไหมโทมิโอกะ

โรงงานแห่งนี้ก่อตั้งขึ้นในปี 1872 มีบทบาทสำคัญในการปรับปรุงญี่ปุ่นให้ทันสมัยในยุคเมจิ (1868-1912) ปัจจุบันที่นี่เป็นแหล่งมรดกโลกขององค์การยูเนสโก



รินโคคาคุ

อาคารไม้อันหรูหราสามหลังในมาเอะบาชินี้ครั้งหนึ่งเคยทำหน้าที่เป็นเกสต์เฮาส์ของรัฐสำหรับรับรองแขกไว้อาลัยของรัฐ โดยอาคารหลักสร้างขึ้นในปี 1884



พื้นที่เชื่อมต่อกุนมะ

ทาคาซากิ โทมิโอกะ และมาเอะบาชิเป็นเมืองทางตอนใต้ของกุนมะ ซึ่งเดินทางมาจากโตเกียวได้อย่างง่ายดาย สถานี Takasaki อยู่ห่างจากโตเกียวไม่ถึง 1 ชั่วโมงเมื่อเดินทางด้วย Joetsu หรือ Hokuriku Shinkansen จุดศูนย์กลางทางวัฒนธรรมเหล่านี้เป็นฐานที่เหมาะสมสำหรับการสำรวจพื้นที่และการเชื่อมต่อกับพื้นที่ห่างไกล



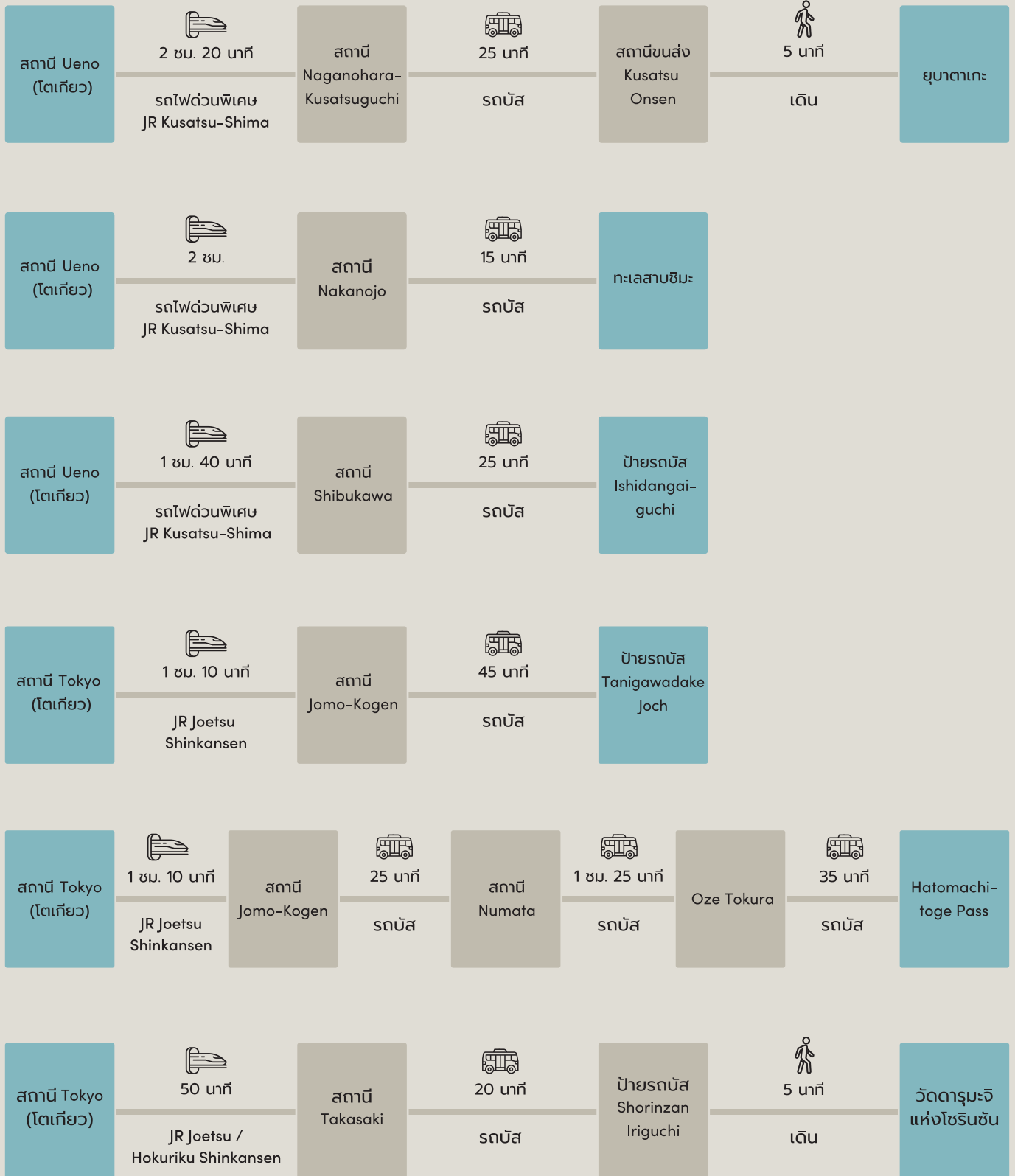
วัดดาร์มะจิ แห่งโซรินซัน

วัดแห่งนี้สร้างขึ้นในปี 1697 และเชื่อกันว่าเป็นแหล่งกำเนิดของตุ๊กตาดาร์มะของญี่ปุ่น ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความอู่อสาหัสและความโชคดี



แนะนำการเดินทางไปกุนมะ

*เวลาทั้งหมดเป็นเวลาโดยประมาณ



Facebook



Instagram



YouTube

visit **gunma**



เว็บไซต์ทางการ