渋川の山歩き

オススメGUIDE BOOK

市民のみなさまがオススメする
登山ルートをご紹介！

子持山 獅子岩

渋川ってどんなまち？
きっと深呼吸したくなる
渋川の楽しい！
ワクワクとキラキラにあふれてる

渋川の癒しとは
湯けむりと人情にふれられる
渋川の醍醐味
四季折々の美しさに息をのむ

SHIBUKAWA GUIDE MAP

渋川ガイドマップ

1:70,000

0 1,000 2,000 3,000 4,000m

子持山登山コース

P6-7

小野子三山登山コース

P8-9

水沢山登山コース

P10-11

鈴ヶ岳登山コース

P12-13

中之条町
高山村
沼田市
昭和村
東吾妻町
榛東村
高崎市
前橋市
吉岡町
渋川市
榛名湖
大沼

岩井堂観世音御堂
SUNおのがみ
小野上温泉センター
小野上農林漁業体験施設
小野上温泉公園
道の駅「おのこ」
渋川市小野上行政センター
相母島駅
金島駅
メープルヴィレッヂこもち
雙林寺
沼尾川親水公園
赤城自然園
赤城IC
赤城PA
渋川市赤城行政センター
渋川市子持行政センター
白井温泉こもちの湯
道の駅「こもち」
白井宿
上三原田の歌舞伎舞台
渋川スカイランドパーク
ハラ ミュージアム アーク
伊香保保科美術館
竹久夢二伊香保記念館
渋川市伊香保行政センター
徳冨蘆花記念文学館
石段街
伊香保ロープウェイ
伊香保グリーン牧場
群馬ガラス工芸美術館
石段の湯
上ノ山公園
露天風呂
伊香保森林公園
渋川市美術館
桑原巨守彫刻美術館
日本シャンソン館
渋川駅
渋川伊香保IC
渋川市北橋行政センター
たちばなの郷 城山
北橋温泉ぽんどうの湯

凡例
- 登山コース
- 高速道路
- 国　道
- 県　道
- 新幹線
- ＪＲ

日本のポンペイ 子持エリア

KOMOCHI Area

《子持山》山岳信仰のなごりを色濃く感じる歴史の山

Information

アクセス 関越自動車道渋川伊香保ICから約30分
JR渋川駅からタクシーで約25分

駐車場 子持山若人のみち駐車場（約50台）
5号橋駐車場（約10台）
6号橋駐車場（約10台）
7号橋駐車場（約15台）

難易度 中・上級者向け

子持山登山コースの しぶかわ市民オススメポイント！

塩原　歩美さん

子持山は、かつての火山活動の影響でできあがった特殊な地形がとても面白い山です。中でも「屏風岩」は7号橋先の登山道入口のすぐ近くにあり、大迫力で登山者を出迎えてくれます。また、「獅子岩」は見る角度によって様々な表情が楽しめ、さらに岩の頂上に登ったときの景色は関東平野を一望できる絶景です。私のおすすめは、このどちらも楽しむことができるコースです。

市民おすすめコース

所要時間 3時間45分

登山道入口 −55分− 獅子岩（大黒岩）−40分− 柳木ヶ峯 −20分−
笠上（子持山頂）−20分− 柳木ヶ峯 −30分− 大タルミ −1時間− 登山道入口

6号橋〜5号橋コース

所要時間 5時間00分

6号橋 −1時間30分− 獅子岩（大黒岩）−40分− 柳木ヶ峯 −20分−
笠上（子持山頂）−20分− 柳木ヶ峯 −30分− 大タルミ −40分− 浅間
−1時間− 5号橋

子持神社発着コース

所要時間 8時間30分

子持神社 −3時間− 浅間 −30分− 大タルミ −1時間− 柳木ヶ峯 −20分−
笠上（子持山頂）−20分− 柳木ヶ峯 −30分− 大タルミ −40分− 浅間
−2時間10分− 子持神社

山旅の楽しみ・・・ちょっと足をのばして

白井宿 MAP E-6

街並みの中央を流れる白井堰、つるべ井戸、道しるべ、長屋門などが宿場町として栄えていた頃の面影を残しています。4月中旬頃には八重桜の名所としても有名です。

住所●白井2318−1付近　電話●0279-22-2873（渋川市観光課）

雙林寺 MAP D-6

15世紀中頃、白井城主長尾景仲によって建てられた曹洞宗の名刹です。開山の一つ拍子木・竜神水・鏡の井・山門の小僧と鶴・忠度の逆さ桜などの七不思議でも有名です。

住所●中郷2399

道の駅こもち・ふるさと物産館 MAP E-6

難攻不落の要衝「白井城」を象徴する、城造りの建物が戦国の風を感じさせる。新鮮な野菜や名産のこんにゃくが自慢。レストランも併設しています。

住所●白井2318-1　電話●0279-60-6600　営業時間●4月〜11月　9:00〜19:00 ●12月〜3月　9:00〜18:00　休館日●第3火曜日　1月1日、1月の第3水曜日

メープルヴィレッヂこもち MAP D-6

静かな森の中にあるバンガローはシャワーやキッチンを備えた別荘風コテージ。屋内バーベキュー施設もあります。

※利用には予約が必要です。

住所●中郷2537-12　電話●0279-53-2344（管理棟・開場日）　0279-22-2873（渋川市観光課・休場日）　利用期間●4月〜10月　休場日●月曜日（祝日の場合は翌日）　※GW期間及び7、8月は休場しません。

美人の湯と豊富な農産物 小野上エリア

ONOGAMI Area

《小野子三山》四方を山に囲まれた素晴らしい展望

Information

- **アクセス** 関越自動車道渋川伊香保ICから約45分
  JR渋川駅からタクシーで約40分
- **駐車場** 結婚の森駐車場（約20台）
  雨乞山駐車場（約18台）
- **難易度** 中級者向け

小野子三山登山コースのしぶかわ市民オススメポイント！

小野子三山は、小野上を代表する「小野子山」「中ノ岳」「十二ヶ岳」の総称です。私のおすすめは、雨乞山登山口から十二ヶ岳山頂までの往復コースです。このコースでは、小野子三山全ての山頂を登ることができ、特に十二ヶ岳の山頂はよく開けていて、榛名山、谷川連峰、上信越の山々などを見渡せる展望です。距離が長いコースなので、時間に余裕を持って登ってください。

須田　祐太さん

市民おすすめコース

所要時間 6時間05分

登山口（雨乞山）–1時間– 雨乞山頂 –1時間10分– 小野子山頂 –40分–
中ノ岳山頂 –15分– 鞍部 –15分– 十二ヶ岳山頂 –10分– 鞍部 –20分–
中ノ岳山頂 –45分– 小野子山頂 –50分– 雨乞山頂 –40分– 登山口（雨乞山）

岩井堂登山コース

所要時間 50分　登山口 –20分– 岩井堂砦 –30分– 作間神社

古城台散策コース

所要時間 1時間　散策道入口 –30分– 古城台山頂 –30分– 百庚申

山旅の楽しみ・・・ちょっと足をのばして

道の駅おのこ　MAP D-4

山あいの集落をなす小野上地区の昔ながらのお百姓さんが作ったお野菜は、手頃で新鮮です。

住所●小野子1980　電話●0279-59-2839　営業時間●4月～10月　9:00～18:00　●11月～3月　9:00～17:00　休館日●第2火曜日　12月31日、1月1日

岩井堂観世音御堂　MAP C-2

聖観世音菩薩の石像が御堂の中に安置されています。御堂は岩窟を利用し、岩肌に直接作り付けています。

住所●村上13

小野上温泉公園　MAP C-2

小野上温泉駅のすぐ近く、吾妻川沿いにある、山と川に囲まれた自然豊かな公園。テニスコートやゲートボール場、バーベキュー広場などが整備されています。

住所●村上305-2（小野上温泉センター）　電話●0279-59-2666（渋川市小野上地域活性化センター）

小野上農林漁業体験施設　MAP C-2

小野上の自然に触れながら、うどんやそばなどの郷土料理作りを体験。小野上地区内の経験豊富な技術者から指導を受け、山村の温もりが伝わる手作り体験実習ができます。

住所●村上396-1　電話●0279-20-8111（SUN おのがみ）※利用の2日前までにお申し込みください。

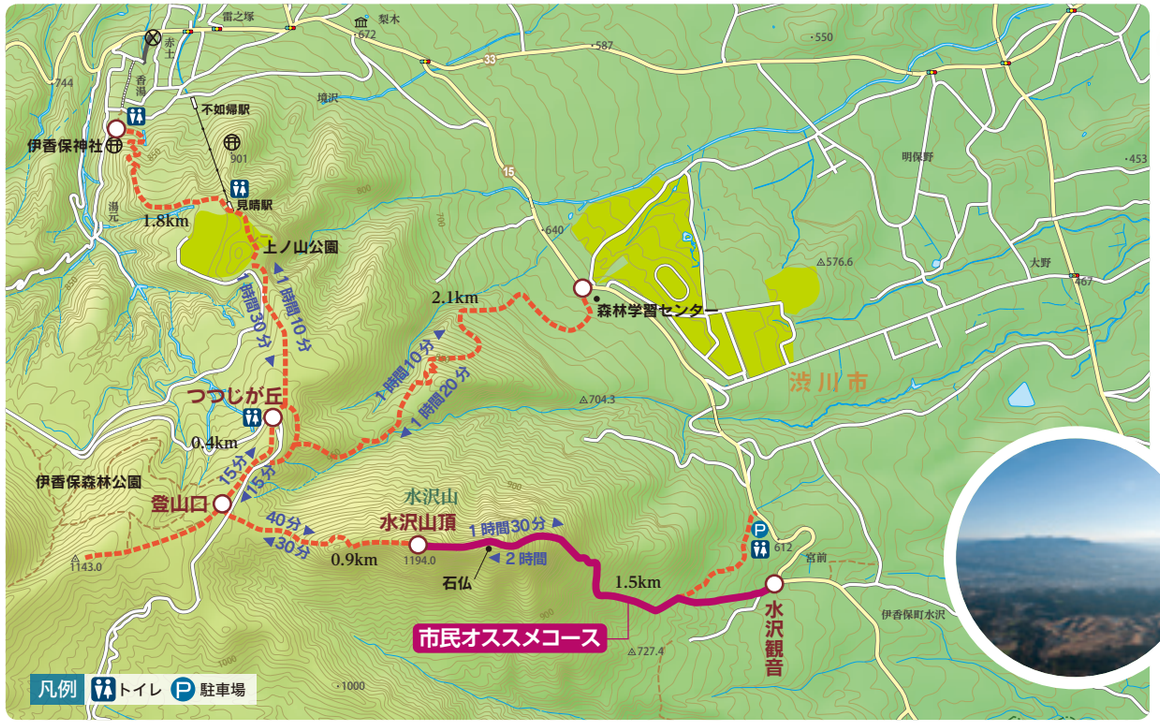
伊香保温泉日本の名湯 伊香保エリア

IKAHO Area

《水沢山》水澤観世音の背後にそびえる独立峰

Information

- アクセス　関越自動車道渋川伊香保ICから約20分
  JR渋川駅からタクシーで約15分
- 駐車場　水澤観世音駐車場（約400台）
- 難易度　初級者向け



水沢山登山コースの しぶかわ市民オススメポイント！

宮本　金男さん

水沢山は、「信仰・健康・観光」の山です。十二神将をかたどった石像は厚い信仰を感じさせ、交通アクセスが良く伊香保温泉が近いため観光客も立ち寄りやすい。さらに、私がおすすめする水沢観音側登山口から山頂までの往復コースは、日々の健康管理にちょうど良い距離です。登山者は比較的多いですが、険しい場所もあるので、十分な装備で、油断することなく楽しんでください。

市民おすすめコース

所要時間 3時間30分　水沢観音 –2時間– 水沢山頂 –1時間30分– 水沢観音

水沢観音～伊香保神社コース

所要時間 3時間55分　水沢観音 –2時間– 水沢山頂 –30分– 登山口 –15分– つつじが丘 –1時間10分– 伊香保神社

水沢観音～森林学習センターコース

所要時間 3時間55分　水沢観音 –2時間– 水沢山頂 –30分– 登山口 –15分– つつじが丘 –1時間10分– 森林学習センター

山旅の楽しみ・・・ちょっと足をのばして

石段街　MAP F-3

伊香保名所の「石段街」は、山形県山寺、香川県金比羅と並び、日本三大名段の一つです。約440年前に日本で初めての温泉都市計画に基づいて整備された温泉街といわれ、その名残を今に伝えています。

住所●伊香保町伊香保94-2付近

上ノ山公園　MAP F-3

ロープウェイ「見晴駅」周辺の公園。春のツツジ、秋の紅葉がきれいで、見晴展望台「ときめきデッキ」から望む谷川、武尊、赤城の山々、眼下に広がる温泉街から市街地の眺めは絶景です。

住所●伊香保町伊香保587-10

伊香保森林公園　MAP G-2

伊香保ロープウェイ見晴駅から、徒歩20分ほどにある森林公園です。榛名山の外輪山、二ツ岳を中心に広がる自然公園で、つつじの群生地、紅葉の広場、風穴などの名勝があり、森林浴、バードウォッチング、ハイキングなどが楽しめます。

住所●伊香保町伊香保999-9（管理棟）　電話●0279-72-5210（管理棟）

伊香保ロープウェイ　MAP F-3

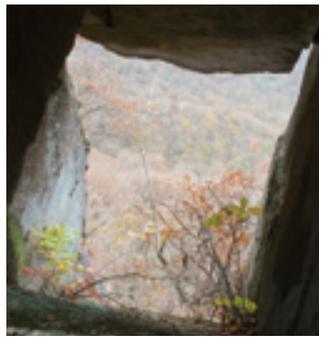
伊香保温泉街と物聞山山頂を結ぶ4分間の空中散歩と雄大な景色が楽しめます。山頂の「見晴駅」は伊香保リンクが隣接しており、また森林公園の散策にもご利用になれます。

住所●伊香保町伊香保560-1　電話●0279-72-2418　営業時間●9:00～17:00

四季折々の自然の魅力 赤城エリア

AKAGI Area

《鈴ヶ岳》上毛三山のひとつ赤城山の一角をなす



Information

アクセス 関越自動車道渋川伊香保ICから約45分
JR渋川駅からタクシーで約40分

駐車場 駐車場はありません

難易度 初級者向け

鈴ヶ岳登山コースの しぶかわ市民オススメポイント！

鈴ヶ岳は、大きな釣鐘を置いたような山容が特徴的な山です。比較的登山者が少なく、静かな山であることが最大の魅力だと思います。鳥のさえずり、自分が土を踏みしめる音、様々な音がしっかりと聞こえてきます。特に、「清滝不動石碑」付近は、鈴ヶ岳の美しい川のせせらぎを堪能できるので、そこを通る登山道入口（南回り）から山頂までの往復コースが、私のおすすめです。

荒井　弓子さん

市民おすすめコース

所要時間 3時間15分

登山道入口（南回り） –50分– 清滝不動石碑 –35分– 分岐点 –30分– 鈴ヶ岳山頂 –20分– 分岐点 –25分– 清滝不動石碑 –35分– 登山道入口（南回り）

北回りコース

所要時間 2時間40分

登山道入口（北回り） –1時間– 分岐点 –30分– 鈴ヶ岳山頂 –20分– 分岐点 –50分– 登山道入口（北回り）

山旅の楽しみ・・・ちょっと足をのばして

赤城自然園 MAP D-9

赤城山西麓の標高600～700mに位置するこの施設は、日本の豊かな四季を織りなす美しい自然が感じられる森です。遊歩道を散策しながら、さまざまな植物や昆虫、鳥などを観察できます。

住所●赤城町南赤城山892　電話●0279-56-5211　開園時間●9：00～16：30（入園は15：30まで）　休園●4月～11月　火曜日（祝日の場合は翌日）（5月は無休）　12月～3月　平日、年末年始

上三原田の歌舞伎舞台 MAP F-7

文政2年（1819）に建造された常設歌舞伎舞台。国の重要有形民俗文化財にも指定され、不定期に舞台操作の公開や歌舞伎の公演が行われています。

住所●赤城町上三原田269　電話●0279-52-2102（渋川市教育部文化財保護課）※見学希望の方は渋川市赤城歴史資料館まで（0279-56-8967）

フルーツ狩り

赤城町周辺では、1年を通してさまざまなフルーツ狩りを行うことができます。季節の味覚をぜひ楽しんでください。

住所●赤城町　電話●0279-56-8941（JA赤城たちばな）

沼尾川親水公園 MAP C-8

赤城インターチェンジやJR津久田駅に近く、家族連れには特にお薦めのレジャースポットです。美しい水をたたえる沼尾川河畔で思い切り遊ぶことができます。

住所●赤城町津久田2406-3　電話●0279-22-2073（渋川市都市計画課）

渋川市の観光ポイント 芸術編

アルテナード -芸術の散歩道-

日本シャンソン館 MAP F-6

世界初のシャンソンをテーマにしたミュージアムで貴重な資料の展示やシャンソンライブをご覧いただけます。

住所●渋川1277-1
電話●0279-24-8686
営業時間●9：30～17：00
休館日●水曜日（祝日を除く）

渋川市美術館・桑原巨守彫刻美術館 MAP F-6

沼田市出身の彫刻家、桑原巨守氏の数々の作品を展示しています。

住所●渋川1901-24
電話●0279-25-3215
開館時間●10:00～18:00
（入館は17:30まで）
休館日●火曜日・年末年始
（祝日の場合はその翌日）

渋川スカイランドパーク MAP F-4

標高460m、高さ50mの観覧車からの眺望は絶景です。

住所●金井2843-3
電話●0279-20-1589
営業時間●3月～10月　9:00～17:00
●11月～2月　10:00～16:00
休館日●11月～2月の火曜日（祝日の場合は翌日）・大晦日・元旦

群馬ガラス工芸美術館 MAP F-4

アール・ヌーヴォー期のガラス工芸作品を展示。絵付けなどの体験もできます。

住所●渋川4204
電話●0279-20-1101
営業時間●平日　9：30～16：00
●土日祝　9：30～16：30
休館日●水曜日

伊香保グリーン牧場 MAP F-4

乗馬やアーチェリー、動物たちとのふれ合いが楽しめます。

住所●金井2844-1
電話●0279-24-5335
営業時間●9:00～16:00
（季節によって変更あり）
※入場は閉場の1時間前まで
休館日●1月上旬～2月末までの平日
（正月、祝日は営業）

ハラミュージアムアーク MAP F-4

現代と伝統の美を展示。磯崎新による建築と、カフェランチやショップも楽しめます。

住所●金井2855-1
電話●0279-24-6585
営業時間●9:30～16：30
（入館は16:00まで）
休館日●8月・祝日を除く木曜日、展示替期間、冬季

竹久夢二伊香保記念館 MAP F-3

夢二作品を中心とした、癒しのテーマパーク。大正の彩、大正の音と光が堪能できます。

住所●伊香保町伊香保544-119
電話●0279-72-4788
営業時間●3月～11月　9:00～18:00
●12月～2月　9:00～17:00
休館日●年中無休

伊香保保科美術館 MAP F-3

竹久夢二、小林かいち等の作品を6室に展示。鑑賞後は、展望休憩室や足湯でおくつろぎいただけます。

住所●伊香保町伊香保211-1
電話●0279-72-3226
営業時間●9:00～17:00
休館日●木曜日（祝日を除く）
（臨時休館あり）

徳冨蘆花記念文学館 MAP F-3

小説「不如帰（ほととぎす）」で有名な明治の文豪、徳冨蘆花の記念館です。

住所●伊香保町伊香保614-8
電話●0279-72-2237
営業時間●8：30～17：00
（入館は16：30まで）
休館日●年中無休（年末休みあり）

渋川市の観光ポイント 温泉編

伊香保温泉　石段の湯 MAP F-3

石段街にある蔵造りの日帰り温泉施設。お湯は「黄金の湯」です。公共の湯なので、お気軽にご利用いただけます。

住所●伊香保町伊香保36
電話●0279-72-4526
営業時間●4月～10月　9:00～21:00
●11月～3月　9:00～20:30
休館●第2・第4火曜日（点検休みあり）
（祝日の場合はその翌日）

伊香保露天風呂 MAP F-3

「黄金の湯」の源泉湧出口に隣接する日帰り温泉施設。いわば伊香保の一番湯です。四季折々の風情とともに、日頃の疲れを癒せます。
（シャワー等の設備はありません）

住所●伊香保町伊香保581
電話●0279-72-2488
営業時間●4月～9月　9:00～19:00
●10月～3月　10：00～18：00
（最終受付30分前）
休館日●第1・第3木曜日（点検休みあり）

小野上温泉センター MAP C-2

小さな庭園のある露天風呂や、浴室付個室なども備える日帰り温泉施設。小野上温泉は美人の湯とも呼ばれ、お肌がつるつるになると言われています。

住所●村上305-2
電話●0279-59-2611
営業時間●9:00～21:00
休館日●毎月20日（土日・祝日の場合は前日）

SUN おのがみ MAP C-2

極上の小野上温泉を、目の前に広がる吾妻の雄大な景色とともに堪能。季節の食材をふんだんに使ったお料理も楽しめます。公共の宿なのでリーズナブルで、研修や合宿にもご利用いただけます。

住所●村上396-1
電話●0120-144-669

白井温泉こもちの湯 MAP E-6

石造りの露天風呂や源泉掛け流しの内湯がある日帰り温泉施設。宿場町のなごりある白井宿のすぐそばにあるので、散策後の入浴もおすすめ。

住所●吹屋658-17
電話●0279-24-5526
営業時間●9:00～21:00
休館日●第2木曜日（祝日の場合は翌日）

北橘温泉ばんどうの湯 MAP H-7

戦国時代に築かれた箱田城跡の隣にある日帰り温泉施設。関東平野が一望できる眺めは抜群です。

住所●北橘町下箱田605-5
電話●0279-60-1126
営業時間●10:00～21:00
休館日●第4火曜日（祝日の場合はその翌日）

たちばなの郷城山 MAP H-7

渋川・伊香保方面を一望できる天守閣の宿。絶好の景観と天然温泉、本格日本料理を心ゆくまで堪能することができます。

住所●北橘町下箱田606-2
電話●0279-52-2405

登山するときに用意したいもの

◉帽子
日焼けの予防とともに頭の保護や冬は防寒に。

◉ザック
荷物の少ない日帰り登山であれば、普段使っているザックでも。

◉コンパス＆地図
道に迷わないために、使い方も勉強しておきましょう。

◉下着・シャツ
下着は速乾性のもの。シャツは長袖がベスト。また替えの服は必ず用意しておきたい。

◉パンツ（ズボン）
動きやすい化学繊維のものや、伸縮性のあるものが好ましい。

◉ストック
歩く際に、バランスがとりやすくなり、足や腰の負担が減らせます。

◉サポートタイツ
筋肉や関節のサポートになります。またショートパンツと合わせればおしゃれにも。

◉登山靴
しっかりと足に合うものを選びましょう。また、簡単な山歩きであればスニーカーでも大丈夫でしょう。

◉レインウェア
山は突然天気がくずれることがあるため用意しましょう。

◉飲み物＆行動食
登山は多くのエネルギーを使うため、こまめに補給しましょう。

登山の際には万が一に備え、登山計画書を警察署に提出しましょう。

渋川警察署
〒377-0006 群馬県渋川市行幸田351番地1
Tel.0279-23-0110

渋川広域消防署
〒377-0008 群馬県渋川市渋川1815番地51
Tel.0279-25-0119

発行・問合せ 渋川市産業観光部観光課
〒377-8501 群馬県渋川市石原80番地　Tel.0279-22-2873　Fax.0279-22-2132

出典：国土地理院 数値地図（国土基本情報）