来玩吧! 涩川!









日本的正中心 涩川市

位于日本中部群马县正中央的涩川市为日本列岛的中心,宛如「日本的肚脐」。 坐拥许多名胜古迹,包括日本最著名的温泉之一伊香保温泉,在享受一年四季丰富 大自然样貌,饶富兴味的设施,体验各种活动和购买伴手礼,品尝过美食佳肴后, 在温泉放松身心…以下将介绍各自充满魅力的6个地区,请尽情体验一日也玩不尽 的涩川魅力。

















伊香保石段街

伊香保名胜的「石段街」和山形县山寺、香川县金比罗并列日本三大名阶梯之一,据 说是日本约在440年前,最早根据温泉都市计划而开发的温泉小镇,至今仍保留着其







温泉历史

伊香保温泉是因榛名二岳的火山活动而涌出的温泉,据传在距今 约 1900 年代的第 11 代垂仁天皇时期被发现。伊香保的汤之町 始于天正 4 年,由当时的土地领主武田氏的部下木暮氏等七个氏 族利用斜坡形成温泉小镇而开始,后将村落从源头迁至现址,并

修筑石阶将温泉分引至附近的宅 邸,实现日本第一个温泉度假村 都市计划,延续至今。



小间口

过去的伊香保温泉有着其独特的制度,由打造出温泉小镇的七个 氏族为地主,共同持有温泉所有权,到了江户时代,地主再分为 十四个氏族,并把温泉各自分配给地主,小间口就是在这种制度 下诞生的系统,系指温泉引水口。从源头沿着大堰流下的温泉,

通过小间口把规定的温泉量分配 到左右的旅馆。從石段街上可觀看 到共有16個小間口的一部分。



伊香保涌出的两个泉源

伊香保拥有「黄金之汤」和「白银之汤」两种泉源,曾在《万叶集》中被记载的伊香保温泉,其富含铁质而形成独特茶褐色的「黄金之汤」,自古以 来就备受欢迎,软水的泉质和温暖身体的作用,更是深受女性喜爱,且作为求子之汤而闻名。

此外,近年才涌出的「白银之汤」泉量丰富,以有助病后恢复、恢复疲劳,促进健康等疗效的温泉广为人知。「黄金之汤」在伊香保露天浴池旁有泉源涌出口, 可看到泉水以每分钟1,400公升涌出的样貌。



泉质:硫酸盐泉 疗效:切割伤、末梢循环不良、手脚冰冷等



泉质:依温泉法第二条规定的硅酸条件,属于「温泉」。 疗效:病后恢复、恢复疲劳,促进健康

泡汤礼仪

为了让大家能舒适地享受温泉,请遵守泡汤礼仪。

●长发请用橡皮筋绑起或
●请勿穿着衣服或内衣泡汤



●进入浴池泡汤前请先清洁身 ●请勿将毛巾浸泡在浴池

●请勿在浴池内清洗身体











日归泡汤



伊香保温泉露天浴池

位于黄金之汤源头的露天浴池,虽然无淋浴等设施,但彷彿置身于大自然,

24~9月/9: 00~18: 00、10~3月/10: 00~18: 00 休第1・3星期四 🕻 0279-72-2488



石段之汤

位于石段街以藏造老屋为设计的公共澡 堂。泉源为「黄金之汤」。

②4~10月/9:00~21:00、 11~3月/9: 00~20: 30 休第2・4星期二 0279-72-4526



黄金の湯館

紧邻伊香保 Grand Hotel,附设大浴场和 露天浴池的设施

2 10: 00~22: 00 (年中无休) 0279-30-4100



河鹿桥

「河鹿桥」位于伊香保温泉的最深处,紧邻泉源涌出口与 伊香保露天浴池,漆上朱红色的太鼓桥为其特色。 是春天赏新绿,秋天赏枫的名胜,来伊香保肯定不容错 过的景点。









佛光山法水寺

为日本临济宗佛光山的本山,总本山位于台湾,寺院占地辽阔,提供禅修 与抄经的免费体验。从山门眺望出去的景色绝佳!

②2月~11月/9: 00~17: 00、12月~1月/9: 00~16: 00 【 0279-72-2401



群马县综合运动中心伊香保 Link 伊香保国际乡村俱乐部

为日本最大的滑冰设施,初学者也能轻松地前 伊香保乡村俱乐部 来游玩

期 9月~来年3月 ☑ 9: 00~17: 00 体 星期一(遇节假日・10日则为隔日)・年末年始 【 0279-72-3144

高尔夫



体验大自然



伊香保缆车

享受连结伊香保温泉街和见晴站的 4 分钟空中散步与欣 赏壮丽景观。前往见晴站附近的森林公园或上之山公园

②9:00~17:00 (最终搭乘为16:45)【新年中无休(维修保养时休息)【●0279-72-2418



上之山公园

位于公园山顶的「TOKIMEKI 展望台」,将伊香保温泉街 和涩川市街景一览无余,视野极佳。 在展望台上设置的「辉望之钟」被誉为结缘钟。



伊香保森林公园

位于伊香保缆车见晴站步行约 20 分钟的森林公园,是以 榛名山的外轮山和二之岳为中心的自然公园。推荐一边 欣赏杜鹃花和红叶,一边享受森林浴和徒步健行。

享受伊香保美食

水泽乌冬面

伊香保名物「水泽乌冬面」和秋田县「稻庭乌冬面」、香川县「赞岐乌冬面」并列日本三大乌冬面之一,



其特色的独特韧性劲道口感和光滑透亮,据传是由致力建造水泽寺的高丽僧侣所传授 的乌冬面制法。天正4年(1576)左右,开始提供予温泉疗养客与水泽观世音参拜者, 请在水泽乌冬面街道上林立的匠人面店,尽情享用自豪的好味道。



汤之花馒头





早已是温泉地必买的经典温泉馒头,伊香保被称为是其发祥地。

「汤之花馒头」是模仿伊香保「黄金之汤」颜色的茶色薄皮温泉馒头,有嚼勁的馒头面 皮搭配高雅的甜味,十分受欢迎。每家店都有独家的味道和大小,无论哪家店都可以 单买,不妨趁此享受比较各店的馒头。伊香保的招<mark>牌伴</mark>手礼「汤之花馒头」请务必要





伊香保 Green 牧场

乘马体验,牧羊犬赶羊秀等,享受和 动物们亲密接触的时光。

②9:00~16:00 (依季节变动) ※入场为闭场前1小时体1月上旬到2月底为止的工作日 (正月、节假日除外)【0279-24-5335



涩川天空乐园

大人小孩都能玩得开心,充满怀旧情 怀的游乐园,从观览车眺望出去的景 色迷人。

②3~10月/9: 00~17: 00、11~2月 /10: 00~16: 00

Ѭ星期二(遇节假日则为隔日)、年末年始、依当日天候状况调整■ 0279-20-1589



市花 - 绣球花

涩川市过去分为6个市区町村,于2006年合并为1个市。绣球花花瓣相互依偎着绽放的模样,相当符合涩川市合为一体的形象,因此被定为市花。



行幸田荞麦田

眺望赤城山的行幸田地区有着辽阔的<mark>荞麦田,从 9 月下旬到 10 月上旬,会有洁白的</mark>荞麦花遍地盛开。



涩川天然温泉花汤 Sky Terme Resort

位于地上 15 米处的大浴场和源泉挂流露天浴 池,备有 8 种岩盘浴,是温暖身心的温泉设施。

2 10: 00~23: 00 休年中无休(维修保养时休息) 3 0279-20-1126



金岛温泉富贵之汤

以桧木浴槽和露天浴池引以为傲的日归天然温 天保 12 年以 泉设施。 水酿造的地

☑ 10: 00~21: 00☑ 每月15日(選星期六日及节假日则为隔日)☑ 0279-23-0001



♥北橘町真壁



圣酒造

天保 12 年以来市内唯一的酒窖。以赤城山清冽的伏流 水酿造的地酒「关东之华」,曾在许多品评会上荣获金 **

☑ 10: 00~16: 00 休 不定休 【 0279-52-3911



落合簗

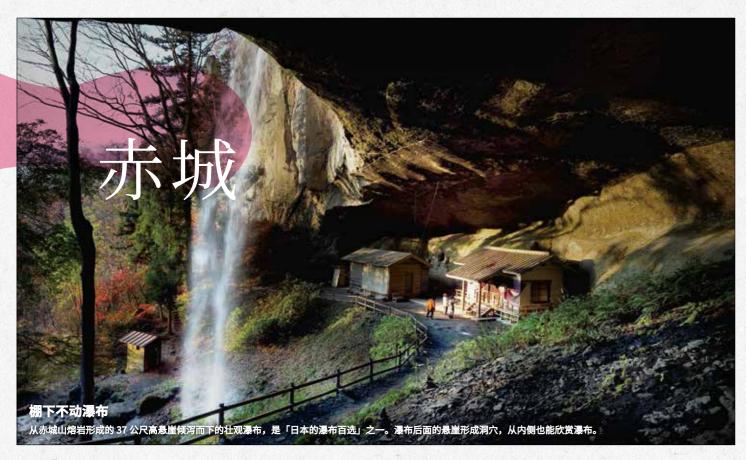
在眺望利根川河床美景的同时,品尝在鱼塘捕获的新鲜

期 6月中旬~9月下旬 ② 11: 00~20: 00 (18: 30~要预约) 休期间中无休 【 0279-22-1878



komorebi Terrace 坂東之汤

将关东平原尽收眼底,同时可鸟瞰夜景的日归泡汤设施。 ②10:00~21:00 **亿**第4星期二 【0279-20-4126









赤城自然园

位于赤城山西麓海拔 600~700 公尺处,从百花争艳的春季到野鸟鸣啼的冬季,全年 都可以体验到四季之美的森林。备有介绍当日园内看点的简易导览,让初次前来的 游客也能玩得尽兴。

约 60ha 的园内开放区域,其疗愈效果已被科学认证为「森林疗法基地」。 除了许多山野草,园内还栖息着昆虫、野鸟、野兔,松鼠等小动物,一踏入园内就 能感受到森林的蓬勃生命力。

休 4~11月/星期二(4·5月无休)、12~3月/工作日、年末年始 ※导览仅限4~11月

0279-56-5211



上三原田歌舞伎舞台

拥有日本独一无二特殊机关的上三 原田歌舞伎舞台, 为国家指定的重 要有形民俗文化财产。 不定期会举行舞台操作公开和歌舞

0279-52-2102 (涩川市文化财产保护课) 参观请谘询0279-56-8967 (涩川市赤城历史资料馆)



从大正时代以来传承三代,为本场 利根川的隐密渔场。

从榻榻米房间可一望建在利根川清 流上的渔塘。

期 6月中旬~9月下旬 2 11: 00~19: 00 休期间无休 0279-56-3339



白井宿

以八重樱名胜著名的「白井宿」,有着流经街道中心的白井潭、汲水井、路标、长屋门等, 保留昔日做为驿站街的繁华面貌。



狮子岩

耸立在子持山上彷佛狮子般的石 塔,在不同视野可欣赏到各种表情, 登上岩石顶峰时, 可将关东平原的 绝景尽收眼底。

位于静谧森林中的别墅风小屋,备

有淋浴间和厨房。提供室内 BBQ





【 0279-53-2344 (管理楼/开放日) 22-2873 (涩川市观光课/休息日)



期4~10月

体星期一(遇节假日时则为隔日), GW期间及7·8月无休 ♀中郷2537-12

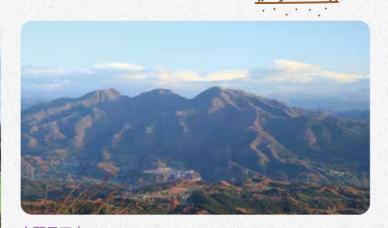




第一吾妻川桥梁

棚田

在触手可及的距离欣赏吾妻线的桥梁,贴近感受到电车通过时的震动和风。



小野子三山

小野子三山是代表小野上的小「大野子山」、「中之岳」和「十二岳」 的总称,共有5条徒步健行·登山路线,能享受美丽的自然风光。 有适合专业和初学者的安全路线,请前来投入自然的怀抱吧!



在涩川市内,湿地和溪流等水资源丰饶的小野上地区的山谷,可一见在关东地区极为 罕见的珍贵梯田。



小野上温泉中心

素有美人汤之称的小野上温泉,有着让 肌肤滑嫩细緻的泉质, 并以草津的上游 温泉而闻名,淋浴的热水也是温泉。 淋浴的热水也是温泉。

110: 00~20: 00 休 毎月20日 (遇星期六日及节假日则为前日) 0279-59-2611



岩井堂观世音御堂

佛殿内供奉着圣观世音菩萨石像,佛殿 利用天然的岩洞窟建造。



②4月~11月/9:00~19:00、 12~3月/9:00~18:00 【本毎月的第3星期二、元旦、 1月的第3星期三 0279-60-6600

以新鲜蔬菜和名产的蒟蒻为傲,附设餐厅。







②4~10月/9: 00~18: 00 11~3月/9: 00~17: 00 休 第2星期二,年末年始 0279-59-2839

推荐使用水果的果酱、果汁和苹果派,在餐厅可品尝到手打荞麦面。



用切成薄片的白萝卜包覆柚子, 再以甜醋腌制的手工好味道。 很适合做为下酒菜!



涩川地区 名产品中心 Shibusan

少9:00~19:00 休年末年始 0279-26-2423

位于涩川站前的名产店,集结众多地区铭品与引以为傲的商品。在等候电车 或巴士时,可以前来参观选购。附近有站前停车场,自驾前来也 非常方便。

创作木偶

涩川市名产的创作木偶。可购买素面 的木偶,在店家2楼体验上色绘画。





9: 00~16: 30 休 年中无休 0279-24-3808

汇集知名在地特产、腌制酱菜,民间工艺品等伊香保伴手礼的物产中心。



汤之花馒头

人气伴手礼冠军。自家制的汤之 花馒头提供红豆馅、红豆泥,抹 茶等丰富口味。



9: 00~17: 00 休 年中无休 0279-25-8500

为群马县内的签约农家直送的农产物直销商店,贩卖使用名产品的熟食和 伴手礼等。



HONEY LOVER

最想致赠亲友在『JR 东日本 伴手礼大赛』获得金奖的猫 舌夹心饼乾。4种不同规格, 最适合用做伴手礼。









竹久梦二伊香保纪念馆

以梦二作品为中心的疗愈系主题公园,尽情体验大正 的色彩和大正的声音与灯光。

②3月~11月/9:00~18:00、 12月~2月/9:00~17:00 休年中无休 0279-72-4788



原美术馆 ARC

由矶崎新设计的美术馆,欣赏来自国内外一流的当代 艺术。

9: 30~16: 30 休星期四(节假日及8月除外)、元旦、冬季及展览转换期间 0279-24-6585



伊香保剪纸美术馆

集结剪纸作品的美术馆,每4个月会举办不同企划展, 游客也能做剪纸免费体验。

29:00~17:00 休星期二(节假日及8月除外) 0279-72-2780



德富乐花纪念文学馆

以小说《不如归》闻名的明治时代文豪德富芦花的纪

28: 30~17: 00 休 12月25日~12月29日 0279-72-2237



日本香颂馆

世界首间以香颂为主题的博物馆,可参观珍贵资料的 展示陈列与欣赏香颂现场表演。

29:30~17:00 休星期三(节假日除外) 0279-24-8686



夏威夷王国大使别邸

曾为夏威夷仍是独立国家时的驻日大使 Robert W. Irwin 的别邸,是为数不多仍保留在日本的夏威夷王国 建筑物之一。

29:00~16:30 休星期二 (週节假日则为隔日)



伊香保保科美術館

竹久梦二、小林嘉一等作品在6个展示间展出,欣赏 后可前往展望休息室或足汤休息放松

29:00~17:00 休星期四(节假日及8月除外)



群马玻璃工艺美术馆

展示新艺术运动时期的玻璃工艺作品,也能进行彩绘 体验。

☑ 工作日/9: 30~16: 00, 星期六日·节假日/9:30~16:30 休 星期三 (依季节变动) 📞 0279-20-1101



伊香保关所

复原重建宽永8年(公元1631年)奉幕府之令所设置 的关所(征收过路费),并在此详细说明关所的作用。 29:00~17:00 休 第2及第4星期二



水泽观世音

坂东三十三番札所中的第十六番札所, 为天台宗的古 刹。在宽广的寺院内,正殿、六角堂,释迦堂和山门 鳞次栉比。

0 0279-72-3619



真光寺

为天台宗关东五寺庙之一的名刹。寺院内的绣球花美 不胜收,拥有「绣球花寺」的美誉。



伊香保神社

沿着石阶拾级而上,位于温泉街最顶端,自古以来做 为上野国三宫而备受尊崇,是颇有历史渊源的神社。



木曾三社神社

据传是木曾义仲的遗臣们,分香供奉长野延喜式内三 社的冈田、沙田和阿礼神社,并建造于此地。



福增寺

在这里可以欣赏到樱花点灯,庭园里的花草树木交织 出四季美景。

፬赤城町津久田237



正蓮寺

真宗大谷派のお寺です。毎年4月下旬~5月にかけ て 90 数種 1,500 株の牡丹が咲き誇ることから、「牡 丹寺」という愛称で呼ばれています。



子持神社



位于子持山南麓的神社,对于求子及顺产相当灵验。 巨大的屏风岩也是其看点。



住宿设施信息

地区	设施名称	工作日价格 (日元 / 不含税)	节假日前价格 (日元 / 不含税)	温泉	露天	露客	私人	单人住宿	宠物(狗)	吸烟客房	Wi-Fi
				金:黄金之湯 銀:白銀之湯 ○:其他	浴池	沿池内	汤屋	□:可▲:需咨询	:可▲:需咨询		 : 全室▲ : 部分
伊香保	叶屋 cable-yado.com	13,000 ~ 33,000	15,000 ~ 38,000	銀	•	•	•	•			•
	福一 fukuichi.jp	20,000 ~ 23,000	25,000 ~ 28,000	金・銀	•	•	•	•			•
	谐畅楼 kaichoro.jp	63,000 ~	67,000 ~	銀	•	•	•	A			•
	横手馆 yokotekan.com	12,000 ~ 22,000	17,000 ~ 26,000	金			•	A			A
	金太夫 itoenhotel.com/kindayu/	7,800 ~ 9,800	8,800 ~ 12,800	金	•	•	•	•		•	•
	吉田屋旅館	6,000~	7,000 ~	金							
	岸权旅館 kishigon.co.jp	15,000 ~ 19,000	21,000 ~ 30,000	金	•		•	^			•
	青山(闭馆中)										
	丸本馆 marumotokan.co.jp	10,300 ~	12,100~	金			•	A		•	A
	千明仁泉亭 jinsentei.com	18,000 ~ 35,000	22,000 ~ 40,000	金	•	•	•			•	•
	大江户温泉物语伊香保 ikaho.ooedoonsen.jp	9,363 ~	14,000 ~	金・銀	•			A		•	
	村松(闭馆中)										
	石坂 ishizakaryokan.com	10,000 ~	12,000 ~	金				•			A
	古久家 kokuyaryokan.com	13,000 ~ 27,000	16,000 ~ 30,000	金	•	•	•	•			•
	森秋 moriaki-ikaho.co.jp	13,000 ~	19,000 ~	金	•	•	•	•			•
	大森 ikaho-omori.com	14,500 ~ 28,500	18,500 ~ 32,500	銀	•	•	•	•		•	•
	木暮 hotel-kogure.com	18,000 ~ 78,000	24,000 ~ 93,000	金	•	•	•				•
	美松馆 mimatsukan.com	11,000 ~ 17,000	15,000 ~ 20,000	銀	•		•	A	A		•
	玉树 oyado-tamaki.com	18,000 ~	22,000~	金・銀	•	•	•			•	•
	Stay view 伊香保 stayview-ikaho.com	5,000 ~	6,000 ~	銀		•		•			•
	轰 itoenhotel.com/ikahoonsen_ todoroki/	7,800 ~ 10,800	8,800 ~ 10,800	銀	•		•	A		•	•
	木村 hotel-kimura.co.jp	10,000 ~	13,000~	銀	•	•	•	A		•	•
	Shinki shin-ki.net	13,000 ~ 25,000	17,000 ~ 33,000	銀	•	•				•	•
	秀水园 syusuien.com	12,100 ~	16,500~	銀	•			•		•	•
	一富士 ikaho-ichifuji.jp			銀	•						
	山阳 iiyu-sanyo.co.jp	9,000 ~ 25,000	13,000 ~ 25,000	銀	•			•	A	•	•

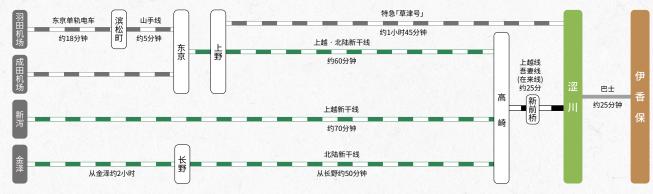
地	SIL this of The	工作日价格 (日元 / 不含税)	节假日前价格 (日元 / 不含税)	温泉	露天	露客天房	私人	单人住宿	宠物(狗)	机极宏克	Wi-Fi	
区	设施名称			金:黄金之湯 銀:白銀之湯 〇:其他	浴池	浴池内	汤屋	●:可 ▲:需咨询	●:可 ▲:需咨询	吸烟客房	●:全室 ▲:部分	
	银 水 ikaho.co.jp	10,000 ~	12,000 ~	銀	•			•	A			
	市川别馆晴观庄 seikanso.co.jp	15,000 ~ 28,000	17,000 ~ 30,000	銀	•	•	•	A			•	
	伊香保 Grand Hotel itoenhotel.com/ikaho/	7,800 ~ 9,800	8,800 ~ 11,800	金	•			•		•	•	
	松本楼 matsumotoro.com	15,000 ~	18,000 ~	金・銀	•	•	•	•			•	
	pinon pinon.co.jp	11,500 ~	15,000 ~	金・銀			•	•			•	
	Fukuzen fukuzen.com	9,000 ~ 27,500	11,000 ~ 29,500	銀		•		•		•	•	
	天坊 tenbo.com	12,000 ~	15,000 ~	金・銀	•	•	•	•			•	
	响野 j-hibikino.com	15,000 ~ 35,000	20,000 ~ 55,000	金・銀	•	•	•	A			•	
伊香保	德田屋 ikaho-tokudaya.com	7,000 ~ 8,000	9,000 ~ 10,000	銀			•	•	A	•	^	
	冢越屋七兵卫 tsukagoshiya.jp	13,200 ~ 24,200	16,500 ~ 26,400	金	•			•		•	•	
	香云馆 kouunkan.jp	28,600 ~ 48,400	35,200 ~ 55,000	金	•	•		•			•	
	冈部 okabe-ikaho.com	14,000 ~ 20,500	18,000 ~ 22,500	銀			•	•			•	
	樱井 ikaho-sakurai.com	14,800 ~ 28,050	17,980 ~ 33,000	銀	•	•	•	A		•	•	
	New 伊香保 newikaho.jp	9,500 ~	11,500 ~	銀	•					•	A	
	春日楼 ryokan-kasugarou.com	11,000 ~	12,000 ~	銀				A	A			
	胜保 katuho.com	10,400 ~ 18,400	12,400 ~ 20,400	銀	•	•	•				A	
	明野屋 akenoya.com	14,300 ~	15,950 ~	銀			•	•			A	
	Excel Inn 涩川 excelinn-hotels.com	6,600 ~ 12,700	7,100 ~ 13,100					•		•	•	
涩川	Route Inn 涩川 route-inn.co.jp	6,800 ~ 14,550	7,450 ~ 19,850					•		•	•	
	一松屋 ikaho-kankou.com/stay/ shibukawa/hotel3/	6,000~	7,000 ~									
	HANA HOTEL & SPA hana-hotel.com/ikaho/	7,000 ~	8,000~	•	•			•		•	•	
北橘	Blissful Garden blissful-g.jp	22,000 ~ 26,000	25,000 ~ 29,000	•	•		•	•	•		•	
赤城	Healthy Pal 赤城 helpal-akagi.com	11,000 ~ 16,300	12,000 ~ 17,300	•	•			•			•	
小野上	SUN 小野上 sun-onogami.com	7,000 ~	8,000~	•	•			A			^	
	 	12,000 ~	13,000 ~	•	•		•	•			•	



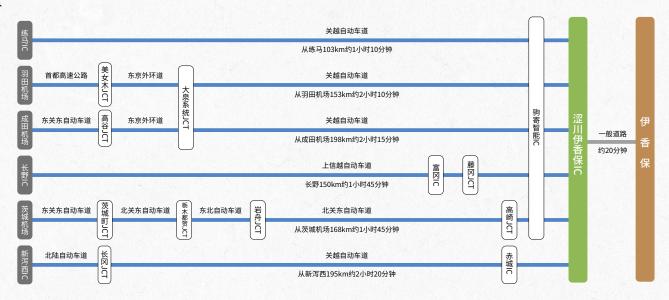
前往涩川市的交通指南



搭乘电车



开车



搭乘巴士

- ●从东京站八重洲南口 /Busta 新宿 (新宿站)0570-048905 (JR 巴士・上州汤巡号)
- ●从东京站八重洲南口・川越站西口............ 0120-12-8805 (伊香保四万温泉号服务中心)
- ●从京王八王子站・JR 八王子站北口 0120-12-8805 (伊香保四万温泉号服务中心)
- ●从横滨 YCAT・六本木 Hills.......03-3921-8308 (群马巴士・群马横滨新星号)

出租车·租车

- ●群北第一交通出租车涩川营业所.......0120(50)2245
- ●群北第一交通出租车伊香保营业所.......0120 (72) 2776
- ●日本中央出租车涩川营业所......0279 (23) 1828
- ●车站租车涩川营业所.......0279 (26) 2632

与我们联繫

一般社团法人 涩川伊香保温泉观光协会 〒 377-0102 群马县涩川市伊香保町伊香保 541-4 TEL. 0279-72-3151 https://ikaho-kankou.com/ch_k/



渋川市観光課

〒 377-8501 群马县涩川市石原 80 TEL. 0279-22-2111(代表号) https://www.city.shibukawa.lg.jp/kankou/

