観光情報をこの一冊に

ギュギュギュッッ と詰め込み詰め込み……

嬬恋村 観光パック

愛妻家注意

キャベツ・花豆・トウモロコシ・直売所・温泉・スキー
フォトスポット・歴史・モデルコース・イベント・お土産
駅前マップ・村全域マップ　etc…

「嬬恋村のキャベツは日本一！」

突き抜ける空に広がるキャベツ畑
ドライブすれば一味違う爽快感
村では玉菜（たまな）とも呼ばれ
夏秋キャベツの出荷は
全国の総出荷量の
半分をも占めている

高冷地で育てられた
嬬恋高原キャベツ
切り口からジワリと水分が滴り
シャキッと噛めば
自然の甘味が口に広がる

「浅間山と嬬恋村」

標高２５６８ｍ
世界でも有数な活火山で
数十万年前から火山活動が活発に
生活に密接な浅間山
村では形や風向きで次の日の天気
を知る手掛かりにも
圧倒的な存在感は
見るたびにどっしりと心に残る
村から見える
雪のかぶった浅間山の右下に
「逆さ馬」と言われる雪跡が
春を伝える（村民談）

「日本のポンペイ」

江戸時代（天明3年）
鎌原村は
浅間山の大噴火によりほぼ全てが
飲み込まれた
全村民570名
その内この観音堂に逃げ延びた数、わずか93名
かつて50段あったとされる
観音堂の石段は現在15段のみ地上に顔を出す
階段下を覗けば地中へ続く階段のその先に
思わずぞくりとする程
リアルに歴史を体感する
現在では訪れる人々を
温かく迎えてくれる人気の
観光スポットとなっている

「広大なゲレンデとパウダースノー」

スキー場に囲まれた村
村民は子どもから大人まで
スキー・スノボーの達人ばかり
湿度の低い嬬恋村では
サラサラのパウダースノーが
降り積もる
見渡せば山々を見下ろせる景観
爽快感を高め
頂上で味わう達成感もひとしお
真っ白な雪の中
めいっぱい体を動かした後は
疲れた体を温泉で
癒す贅沢な一日を

嬬恋村ってどんなとこ？

なんて読むの？

愛妻？野菜？

ドバッと詰め込みました。

嬬恋村は群馬県の西北部に位置している。
浅間山・湯ノ丸山・四阿山・白根山などの標高2000m級の山々に囲まれ、
多くの**登山愛好家**に親しまれている。

地質は火山灰土の腐食土壌が多く、**高原野菜**の適地。
有名な**夏秋キャベツ**はもちろん、高級野菜**花豆**、大粒**とうもろこし**、
ジューシーな**鎌原きゅうり**等…
多くの特産品。

気候は夏でも涼しく、年間の平均気温は8℃前後。
気温・湿度は**避暑**に最適で、近年では別荘地としても脚光を浴びている。

「嬬恋村」を「つまごいむら」と初めから読めたあなたはなかなかのツワモノ。
何故なら「嬬」は現代ではこの村名にしか使われていない文字だと言われているから。

気になる村名の由来は、日本武尊（ヤマトタケルノミコト）の**愛妻伝説**にある。

……

むかしむかし、ヤマトタケルノミコトが東征中、海神（ワタツミ）の怒りを鎮めるために
愛妻・弟橘姫（オトタチバナヒメ）が荒れ狂う海に身を投じました。
その帰路、碓日坂（今の鳥居峠）に立ち、亡き妻を想うヤマトタケルノミコトは
「吾嬬者耶」（あづまはや）＝**「ああ、わが妻よ、恋しい」**と嘆きました。

……

これが世界初の**愛妻家宣言**、そして村名の由来と言われている。
2006年、日本愛妻家協会が嬬恋村を「愛妻家の聖地」と制定。
「愛妻の丘」はその景観の良さから国内外から多くの人々が足を運ぶ。
愛妻の丘から**「愛してるよ～」**と叫ぶ日本人男性の姿は、もはや村の風物詩だ。

旅のモデルコース
（→ P22）

絶景の中へ
（→ P16）

新鮮な旬の直材
（→ P12）

目次

村の風景
ど～ん！と4ページ
（P2～）

ドバッと詰め込んでます。
嬬恋村ってどんなとこ？
（P10～）

つまごい弁で一言！
特産品を味わいたい！
（P12～）

ととのいたい…はしゃぎたい…
温泉＆スキー
（P14～）

映えすぎでは…？
絶景！撮影スポット
（P16～）

知れば知るほど…
つまごい村の沼歴史
（P18～）

まったり派？アクティブ派？
おすすめモデルコース
（P22～）

何がある？？
イベント＆お土産
（P27～）

つまごい弁で一言！

特産品を味わいたい！

まずはキャベツ食べてみたらいいだんべ。

嬬恋村の
キャベツの旬はいつ？

出荷時期の７月～10月

※直売所にて販売されるのもこの時期になるのでご注意を！

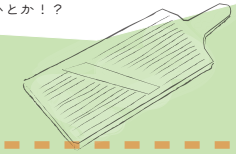
ちなみに農家さんが日が昇る前から収穫をした朝採れキャベツは葉が柔らかくて栄養満点◎

農家さん直伝！
簡単でおいしいレシピ

材料：キャベツ、塩コショウ、
お好みの調味料（マヨネーズがオススメ）
作り方：①スライサーで一気にキャベツを千切りに！②塩コショウを適量降ってオーブンでしんなりするまで火を通す。③好みの調味料をかけて完成！

スライサーは
必需品…！？

旬の時期に沢山のおいしいキャベツを食べる村民は一家に一台、キャベツ用スライサーを持っているとかないとか！？



幻の品種「419」

とても柔らかく、生産しづらい為、生産者・栽培量が少ない品種。その希少性とおいしさに惹かれる隠れファンも多いとか。

【キャベツ】
甘味が多く瑞々しい理由は朝と夜の寒暖差の激しい高冷地にて、愛情たっぷり育てられているため。

育てるの、よいじゃねえんだよ？大粒花豆 美味しいよ。

【花豆】
標高700m以上の高地のみで育ち、数ある豆の中で最も粒が大きい最高級品。村では「花インゲン」「おいらん豆」とも呼ばれ、直径3cm程の大きな豆が育つ。

意外と知らない
かわいい花

開花時期にはアーチ状に育てられた葉の間から真っ赤な花が顔を出します。

こんな時にどうぞ

村ではお祭り・お祝い事・人が集まるとき等に花豆の煮豆を作り、いただきます。お赤飯の中に入れても食べ応えアリ◎

お土産に人気！

甘納豆・甘露煮・乾燥花豆として村内にて販売しています。新商品を開発しているとのウワサも…（？）

甘え甘えっていうけんど、余所のとうもろこしじゃあ甘くねえんかや？

【とうもろこし】
村内では多くの品種が生産されている。実が詰まっていて、生で食べられる程甘い。

白いとうもろこし!?

直売所で出会えればラッキー！！
「ピュアホワイト」は、真っ白い実をつける特別な品種です。
従来の黄色いとうもろこしに比べて糖度が高く甘味が強いのに加えて、実が柔らかいので、生のまま食べられます。
サラダに加えればシャキシャキとした触感を楽しめます。

簡単で
おいしい食べ方

皮をむく→少しぬらす→ラップで巻く→レンチン！は当たり前…。
もっとおいしく食べたい上級者さんは皮をむくときに薄皮2、3枚残してみて！
風味もうま味もアップです◎

おちょんきでない ジャガイモが絶品だんべ

【ジャガイモ／バレイショ】
実は北海道の気候とよく似ている村では、ホクホクとおいしく育つ。

「くろこ」
って知ってる？

嬬恋村の純然たる郷土料理。
ジャガイモからデンプン（片栗粉）をとった搾りかすを冷凍と発酵によってもう一度食材に加工した保存食！まさにSDGs。
搾りかすには大量の食物繊維が含まれていて、美容健康食品としてもオススメ。
味付けは味噌とネギで、揚げて食べるのが美味です◎
イベントにて出店している時に出会えたら、是非ご賞味を！

【鎌原きゅうり】
きゅうりの原種に近い品種。食べ応え抜群。

一味違います。

市場にはあまり出回らないため、意外と知られていない一品！
きゅうりよりも青臭さが少なく、瑞々しく柔らかいため、さっぱり食べられます◎

普通より、まっと瑞々しい 鎌原きゅうり 知らねえなんておやげねえなぁ

【直売所紹介】

①嬬恋牧場／愛妻の鐘
②くだもの狩り体験　黒岩農園
③宮崎直売所
④笹見平直売所
⑤诲野わくわく体験農園
⑥佐藤ファーム
⑦農園六里
⑧雑貨店＆からまつ農産物直売所
⑨横沢農園
⑩やわら　2051
⑪北軽井沢倶楽部
⑫嬬恋高原野菜直売所　ファミリー
⑬高原野菜生産直売　羽生田農園
⑭牛乳屋・松本牧場
⑮浅間高原特産品直売　ふれあいの森
⑯嬬恋村農産物等直売　あさまのいぶき

※各直売所の営業期間は異なります。
必ず事前にお調べいただくか、
ご連絡の上お越しください。

詳細情報・マップはこちらから←

Google マップ←

全体マップ（P30）にもアイコンを記載しています→

スキンケアの新方式!?

温泉巡りでととのいたい…

3種の泉質をスキンケア別に紹介します。村内に数多くある温泉から是非お気に入りを見つけてみてください。あなたの湯巡り旅のヒントになれば幸いです。

泉質：炭酸水素塩泉

特徴：クレンジング（肌の不要な角質や毛穴の汚れを落とし、新陳代謝を促進する作用が期待できます。）

エリア：鹿沢温泉

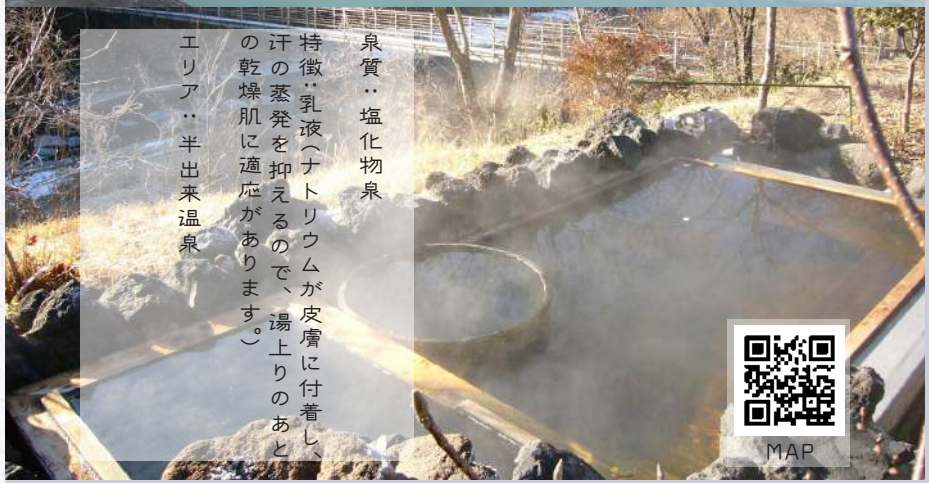
MAP

泉質：硫黄泉

特徴：化粧水（殺菌効果が高く、浸透率も高いので皮膚病や切り傷への適応があります。）

エリア：万座温泉

MAP



泉質：塩化物泉

特徴：乳液（ナトリウムが皮膚に付着し、汗の蒸発を抑えるので、湯上りのあとの乾燥肌に適応があります。）

エリア：半出来温泉

MAP

推しポイントはココ！

徹底比較!? スキー場早見表

雪原の中ではしやぎたい！

易 ← チャレンジ度 → 難

	ASAMA 2000Park	万座温泉スキー場	横手山・渋峠スキー場	パルコール嬬恋リゾート
誰向け？	ファミリー向け	ファミリー 初心者向け	個性派 大人向け	上達希望者 上級者向け
推しポイント	・ゲレンデの幅が広く、初心者に安心。 ・ファミリーで楽しめる仕掛けが多種多様	・スキー、ボードの初級コースが多い（7コース） ・子どもがお得	・日本で一番標高が高い。 ・富士山から日本アルプスまで一望できる景観 ・スノーモンスター（!?）	・プロと一緒に滑れる ・プロスノーボーダーがプロデュースした多用なパークでスキルアップ
レンタル	○	○	×	○
お得情報	・軽井沢駅、佐久平駅から無料送迎バス有 ・未就学児リフト料金無料 ・小中学生は全日1000円 ・12月～4月の第1、第3日曜日は小中学生無料 ・その他リフト券無料など、キャンペーンを多数実施	・小学生以下全日リフト券無料 ・小学生以下スキー、スノーボードレンタル無料（要予約） ・群馬県民割引き有 ・使用済みリフト券2枚で1日券無料 ・宅配便預かり対応有	・滑走期間、時間により割引価格有 ・志賀高原全18スキー場共通リフト券にて購入の場合、12月～4月の第3日曜日は小学生以下無料	・WEB割有 ・未就学児はゴンドラ、リフト無料 ・嬬恋村民割り有 ・近隣割り有 ・シーズン券のランクにより多数優待対応有 ・無料送迎シャトル有（期間要確認）
温泉・ホテル	・連携した宿泊施設にてスキーリフト券つきプラン有 ・標高2000mの絶景温泉は必見！	・万座プリンスホテルにて期間限定でのリフト券付き宿泊プランなど多数キャンペーン開催（要確認） ・白濁の湯！万座温泉◎	・グループホテルにてリフト券付き宿泊プラン有（要確認） ・温泉街に行けば多種多様な温泉を堪能可能◎	・パルコール嬬恋リゾートホテルにて宿泊プラン多数有のため、目的別にて宿泊可能 ・弱アルカリ単純泉の四阿山の湯が楽しめる。
食事	・メインレストラン有 ・リフト乗り場付近にカナディアンスタイルのログハウス有	・万座プリンスホテル内にて和洋中レストラン、ブッフェ有	・絶景独占できるカフェ、日本一標高の高いパン屋有 ・リフト付近の店ではラーメンや焼きカレーも！	・ホテル内にて多種多様なバイキング有 →食物アレルギーの表示有
アクセス	・無料送迎バスは要予約 ・「鳥居峠車坂線」は冬期通行止めとなります。小諸市側からの「チェリーパークライン」のみのため注意。	・軽井沢駅、万座・鹿沢口駅から西武バス運行。（本数が少ないため要確認） ・車の場合は万座ハイウェー（有料）からのみ（※冬季）	・万座地区より北に位置。 ・車、電車、バスにてアクセス可能	・予約不要の無料送迎シャトル有 ・軽井沢駅よりシャトル有（要予約） ・車の場合冬季通行止めルート要確認
公式サイト				

絶景！撮影スポット

①キャベツ畑

村内には多くのキャベツ農家が点在し、夏～秋にかけてはキャベツ畑の中、爽快なドライブを楽しめます。
（→P 30 全体マップへ）

※キャベツ畑を観賞する際はほぼ駐車場はありません。車内から観賞することをオススメしますが、路肩に停車する場合は、交通状況に十分注意してください。

どこにあるか見つけられるかな？
ヒント：キャベツ畑を横目にドライブすると…

嬬恋ならではの美しい自然の風景を写真に収める旅。四季折々の風景をほんの一部、紹介します。

カメラ好きにはたまらない…！

映えすぎ

②愛妻の丘

嬬恋村を「愛妻家の聖地」として、世界的に有名にした場所。叫び台からは 360 度山に囲まれ、眼下にはキャベツ畑が広がります。ドライブの名所でもあり、ツーリングコースに人気です。

そこドコ？

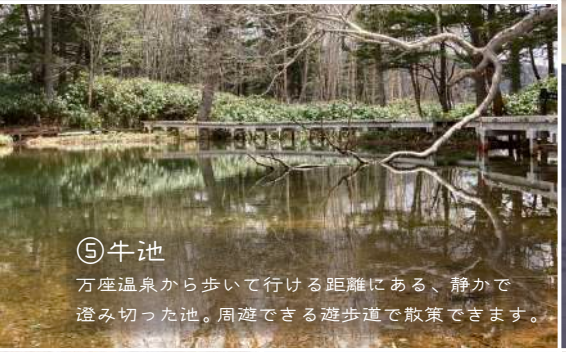
こちらのQRコードを読み取るとMAP検索できます。

③カラマツの丘（嬬恋の丘）

四季折々の姿を見せるカメラビューポイント。某有名アーティストがPVに使用することも。周辺は農道のため、観光の際は車内からお楽しみください。

④鬼押し溶岩越しの浅間山

鬼押出し園からは大迫力の溶岩からどんと構える浅間山が見える。シックな表情に思わずカメラを構えます。



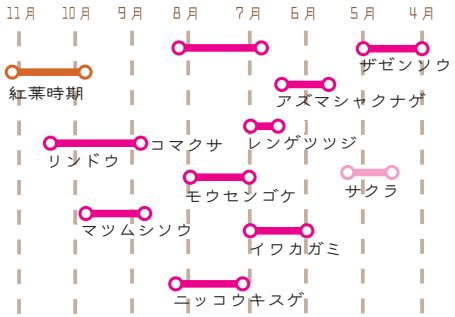
⑤牛池

万座温泉から歩いて行ける距離にある、静かで澄み切った池。周遊できる遊歩道で散策できます。

⑥レンゲツツジの群落

国の天然記念物。湯ノ丸高原では例年 6 月中旬～6 月下旬がレンゲツツジの見頃です。湯の丸山の山腹から 174ha に広がるレンゲツツジは、約 60 万株にもなります。

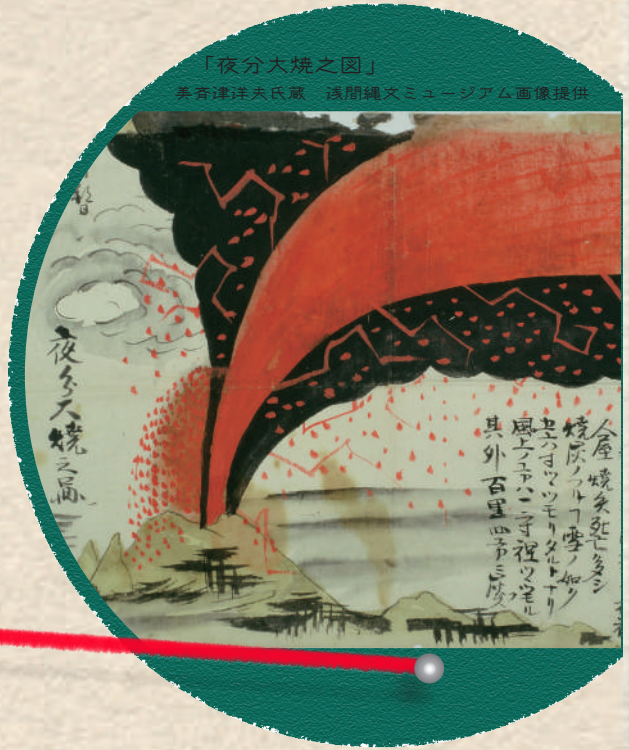
花ごよみ



歴 つまごい村の沼歴史

知れば知るほどズブズブと歴史の沼にハマっていく…

「夜分大焼之図」
美青津洋夫氏蔵　浅間縄文ミュージアム画像提供



【天明3年（江戸時代）の大噴火】

信州街道として栄えていた鎌原村。
天明3年に浅間山が大噴火。
八月五日（旧暦七月八日）、噴火により大量の土石ながれが発生。
鎌原集落はほぼ埋められてしまう。
（→「日本のポンペイ」）
鎌原村の人口570名のうち、477名が亡くなる。
高台に建った鎌原観音堂と観音堂に逃げ延びた93名のみ生き残った。
生き残った93名は身分や家柄の差を取り払い、新たな家族を編成し村の再興を始めた。

【嬬恋村郷土資料館】

開館時間：9時～16時半
観覧料：300円（小人150円）
TEL：0279-97-3405

埋設した鎌原村発掘された品々の展示から、キャベツ発祥の地ヨーロッパから嬬恋までのキャベツロードの紹介等、幅広く嬬恋村の歴史を学べる施設。

【鎌原観音堂】

TEL：0279-97-3852

観音堂を大切に守る「鎌原観音堂奉仕会」の人々が2月を除き毎日常駐し、来訪者に浅間山とともに生きてきた鎌原の歴史を語り続けている。春の彼岸入りには住民達が仏壇に「身護（みご）団子」を供え、「浅間山噴火大和讃」を唱えている。

【浅間山熔岩樹型】

溶岩樹型は一般に溶岩流が森林に流れ込み、木の内側が焼け、長い年月の間に腐り円筒状の穴が地面に残る現象。
しかし、浅間山溶岩樹型は火砕流によって形成されたのが特徴。これは世界的にも珍く、国指定特別天然記念物に指定されている。

【嬬恋村指定史跡 鎌原城址】

応永四年の築城と伝えられている。
以来、戦国時代を中心に存続。
鎌原氏は真田氏と同じ滋野源氏の一族。
3方向を崖に囲まれた要害の地のため、高い防御力をもつ山城の跡が伺える。
天和元年の「一国一城令」によって破却されたものとされる。
現在は日本百名山の内3つの山が見られるため、ビュースポットとして人気を集めている。

通常版：300円

特別版：500円

【御城印 販売中】

筆字は、鎌原家の御当主にご協力をいただきました。
特別版では、キャベツを家紋風にデザインした「玉菜紋」を城名にあしらい、背景は鎌原城址の断崖をイメージしています。

【百番道しるべ観音】

村指定重要文化財に指定されている。「町石」と呼ばれる百体の観音様が長野県東御市新張を一番として嬬恋村鹿沢温泉までの峠の道すじに建てられている。

「地蔵峠道しるべ観音」とも言われ、旅の安全を祈り、道しるべの役目をした。

百番観音像は、千手観音・半肉立像。台座に「願主湯本中」とある。

【鳴尾の熊野神社大スギ】

県指定 天然記念物。

直径8m、高さ36m、推定樹齢600年以上の荘厳な雰囲気を醸し出す巨木。

弘法大師空海が訪れ、杖を立てたものに根が生え、逆さに育ったと言い伝えられている。

【草軽電鉄】

かつて新軽井沢駅（長野県軽井沢町）と草津温泉駅（群馬県草津町）を結んでいた、普通鉄道。

旅客だけではなく物資や貨物も輸送していた。

湯治客や避暑客、また多くの文士や著名人が軽井沢・草津を訪れるために利用し、活気に溢れた時代を走る。

嬬恋村には橋台跡など現役時代を思い出させるような場所が至る所に残る。

【紅葉の中を走る草軽電鉄 絵画制作者：桑原昇一氏】

草軽電鉄全路線図／200円

※この地図は、「地理院地図」（国土地理院）（http://maps.gsi.go.jp）をもとに嬬恋村観光商工課が作成したものです。
（初版作成：平成29年1月　更新日：平成30年11月9日）

【復刻版】

草軽鉄道硬券切符

・北軽井沢ゆき

・嬬恋ゆき

／各100円

他にもまだまだたくさん…

歴史を感じられる
文化財は他にも！！

歩き？　車？

日帰り おすすめモデルコース

歩いてめぐる つまごい入門コース

1h 万座・鹿沢口駅周辺でランチ

具材は日替わり

【あさま食堂】
営業時間（不定休）
11時～22時
TEL：0279-97-2121

いつも出来立てボリュームたっぷりな食事を提供する。地元人気は「ソースカツ丼」。（お酒提供有／喫煙）

徒歩 15分

5min 浅間山ビュースポットまで散歩

村の家々の上にドドンッ！と浅間山が撮れちゃいます

バス 45分

※万座バスターミナルにて日進館の送迎マイクロバスにお乗り換えください。

15min 観光案内所にてひと休み

【嬬恋村観光案内所】
営業時間
8時30～17時
TEL：0279-97-3721

多様なパンフレット類の他にも嬬恋村の特産品やお土産品を多く取り揃えている。

カフェスペースでは個性の強い村独自のカフェメニューやアイスクリーム等飲食が可能。（FREE Wi-Fi設備有）

これがオススメ☆
【嬬恋クリームソーダ】

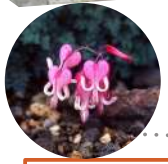
キャベツエキスの入ったサイダーを使用しています。後味にほのかに香るキャベツがやみつきになるかも。（サイダーも売店にて単品販売中）

1h 万座温泉でツルツル美肌に

【万座温泉日進館】
営業時間（日帰り）
土日 10時～14時
平日 10時～15時
TEL：0279-97-3131

硫黄濃度日本一の乳白色のにごり湯。露天風呂「極楽湯」では他にはない開放感を味わえます。
（入浴料）大人／1000円
小学生／700円
3歳～小学生未満／500円
3歳未満／無料

ちょこっと寄り道してみませんか



【熊四郎洞窟】
万座温泉から徒歩で行ける天然の洞窟。途中、コマクサ畑を鑑賞可能。

もくもく…
噴火口跡から立ち昇るケムリ

【万座温泉空吹】

バス 45分

万座・鹿沢口駅に帰着

※交通機関の時刻は変更の場合があります。事前に確認してください。

【つまごい入門コース】
そこドコ？
こちらのQRコードを読み取るとMAP検索できます。

車でめぐる 夏のドライブコース

1h 浅間高原エリアでカフェ・スイーツめぐり

車 15分

5min 鬼押出し園を散策

ゆったりのんびり

テラス席にて愛犬と一緒に食事を楽しめます。
Dcafe

無農薬・低温保持殺菌牛乳から作られたソフトクリームは濃厚◎
牛乳屋

車 15分

15min 日本のポンペイへ

※鎌原観音堂

オモシロ溶岩発見！

【鬼押出し園】
営業時間
8時～17時
TEL：0279-86-4141

浅間山の大噴火によって形成された溶岩と季節の植物を楽しめる。園内のらくやきコーナーで販売されている鬼がゆるかわで◎
（入園料）大人650円
子供450円

車 15分

1h 嬬恋キャベツを味わうランチ

郷土資料館の駐車場から木製ゲートをくぐり下ると日本のポンペイ（鎌原村）を見下ろせます。

地中まで続く石段にゾクゾク…！

車 20分

1h 愛妻の丘までキャベツドライブ

キャ…キャベツタワー!?

「キャベツサラダドッピオ」（夏・秋限定）→

【嬬恋高原ブルワリー】
営業時間（土日祝）
11時～20時
TEL：0279-96-1403
（降雪期休業・要確認）

自家製ホップを使用した芳醇なクラフトビールとキャベツ料理を楽しめる。

（→P17）

愛してるよ～

※愛妻家の叫び声が聞こえても安せしてください。幸せなだけです。

車 8分

温泉で一日の疲れを癒す

【つつじの湯】
営業時間（木曜定休）
10時～21時
TEL：0279-98-0930
（営業日・時間を要確認）

サウナ・岩盤浴も入浴料で利用可能で泉質は炭酸水素塩泉。
（入浴料）大人／600円
子供／300円

【夏のドライブコース】
そこドコ？
こちらのQRコードを読み取るとMAP検索できます。

まったり派さん向け ごはんと温泉プラン

アクティブ派さん向け

こころリフレッシュプラン

脚力に自信アリ！ よくばりカスタムコース

30min 観光案内所にて情報収集と休憩

休憩

パンフレットを見たら行きたいところが新たに見つかるかも。質問・相談はお気軽に案内所スタッフまで。

FREE ハイキング or サイクリング

実は…駅周辺は鉄道・歴史好きにはたまらない、草軽電鉄の残り香を感じながら散策できるスポット。

（詳細は沼歴史へ→P20）

もっと詳しく知りたい方に

【ジオガイド】

浅間山北麓ジオパークでは、「浅間山北麓ジオパークガイドの会」に所属する自然環境・歴史文化の専門知識に詳しいガイドがご要望に沿って有料にてご案内します。モデルルートやおすすめの巡り方の提案も可能です。

浅間山北麓ジオパーク

詳細はこちら（公式サイト）

ランチはここ！

【割烹 中居屋】

営業時間（火曜定休）
11時～20時
TEL：0279-97-2643

中居屋重兵衛の末裔が営む。多様な山菜料理を提供している。手打ちそばはもちろん、角煮が絶品という地元情報も。（お酒提供有／喫煙）

サイクリング

終電に気を付けて

嬬恋村観光案内所にカフェスペースがございますので電車・バスの待機時間にご利用ください。（営業終了時刻は17時です）

※交通機関時刻は変更の場合があります。事前に確認してください。

つまちゃり モデルコース

つまごいパノラマレンタルサイクル

☆キャベツ畑コース
※所要時間約2時間

バラギ湖（12km）
→ つまごいパノラマライン北ルート（キャベツ畑）
→ 愛妻の丘（6km）
→ 嬬恋村観光案内所（14km）

☆歴史探索コース
※所要時間約30分

浅間山ジオパーク総合インフォメーションセンター（2.6km）
→ 嬬恋郷土資料館
鎌原観音堂
あさまのいぶき
→ 鎌原神社（550m）
→ 嬬恋村観光案内所（2.2km）

【貸出時間】
8時半～17時

【料金】
①1日プラン＝800円
②1回プラン＝500円
（30分延長毎に100円加算）

【手順】
①身分証明書の提示とプランの選択
②申込書を記入
③ICカード（カギ）の受け取り
④17時までに観光案内所へ返却・支払い

※アプリで事前登録すれば、24時間いつでもどこでも簡単

【注意事項】
・自動車専用道路（有料道路）は走行しないでください。
・お子様は保護者同伴の上、ヘルメットを着用してください。

観光案内所入口にあります

【よくばりカスタムコース】
そこドコ？
こちらのQRコードを読み取るとMAP検索できます。

ハイキング

バラギ高原を満喫！ パワー全開コース

1h 大空を滑空して景色を堪能

センターハウス2階へ

【ASOBINA嬬恋】

営業時間（土日祝）
TEL：080-7655-2643

一人でも、家族でも、グループでも楽しめるアクティビティが満載！モーターパラグライダーフライト体験では運が良ければ雲海の上をフライトできるかも…！

※夏秋のみ営業（要予約）

1h ガツンとランチで元気をチャージ

車 6分

1.5h バラギ湖でゆったりお散歩

【嬬恋ダイニング】

営業時間（要確認）
7時～20時
TEL：0279-96-1166

ランチ10時～14時半ではボリューム満点のメニューの数々。定食やラーメン・丼もの・お子様プレートを注文すると、「千切りキャベツ」が食べ放題という嬉しい特典付きです。

車 6分

※事前に東海大学嬬恋高原高原センターに駐車場を借りる旨をお伝えください。

1h 石樋の滝でマイナスイオンを浴びて

スイスイ
ボートに乗るのもアリ◎

1h 湖畔の湯でととのい終える

車 4分

ひんやり…足元を清流がながれていく…

【北軽井沢倶楽部】

専門家の声やエビデンスに基づいた独自のプログラムを活用し、大自然と寄り添い、美しいアートに触れながら自分を知り、自分と向き合い、正しい〈体〉と〈心〉と〈食〉の状態を実現する事で、本来の自分を取り戻すためのお手伝いします。

詳細はこちら（公式サイト）

【湖畔の湯】

営業時間（日帰り）
11時～19時
TEL：0279-80-6020
※第2・第4水曜休館

天井が高く広々とした空間。泉質はアルカリ性単純温泉でスベスベの肌になります。

（入浴料）大人／500円
子供／300円
3歳未満／無料

サラサラ…
つめたくて気持ちいい～

【パワー全開コース】
そこドコ？
こちらのQRコードを読み取るとMAP検索できます。

移ろう季節を楽しみつくす！ イベントカレンダー

運が良ければ会えるかも

1 「愛妻の日」スノーシュー＆星空観賞会 in 万座温泉

1/31（愛妻の日）に夫婦仲を深めてもらうイベント。壮大な自然体験を堪能できる。

2 三原の桜並木

吾妻沿いに並ぶ約200本の桜並木。満開の時期にライトアップされ嬬恋村の春を彩る。

3 湯の丸高原つつじ祭り

60万株のレンゲツツジが開花し鮮やかな朱色の絨毯のように湯ノ丸山一帯を覆い尽くす。

4 浅間高原シャクナゲ園まつり

標高1,500m～1,700mに咲き誇る15万株ものシャクナゲを楽しめる。

5 嬬恋高原キャベツマラソン

アップダウンが多く日本一過酷なロードレース。浅間山や草津白根山がそびえる雄大な景色の中、高原野菜のパノラマロードは格別。

6 つまごい祭り

嬬恋村の夏のビッグイベント。夜空を彩る約2000発の花火は迫力満点。

7 TSUMAGOI SKYRUN（不定期開催）

富士山、八ケ岳、北アルプスを一望しつつ高峰高原等のクラシックな山岳ルートを巡る快速登山レース。

8 ハートきゃべつ畑プロジェクト

若手キャベツ農家たちが中心となってハートの形に植えたキャベツの収穫イベント等を行う。

9 キャベツ畑の中心で妻に愛を叫ぶ

愛妻家の聖地、愛妻の丘の叫び台からパートナーに向けて愛を叫ぶ。（通称：キャベチュー）

10 嬬恋キャベツヒルクライム

メイン会場やフィニッシュ地点では、地元の美味しいおもてなしが堪能できる。

11

12

※イベントはやむを得ず中止になる場合があります。

お土産コーナー

個性強め！

花豆

「花豆の甘露煮」／600円

「厳選嬬恋産大粒花豆（大）」500g／1850円

「大粒花豆甘納豆」／540円

「自家産花豆の甘納豆」／550円

キャベツ

「嬬恋キャベツ酢」／各755円

「愛妻ダー」／各270円

「キャベツサイダー」／250円

「野菜消しゴム」／300円

人気

「嬬恋ベジティー」/250円

「嬬恋ドライキャベツ」／500円

「【純正】えごま油」／2300円

「万座の湯温泉の素」／200円

「叫ばれビール」／630円
※酒類は「入沢土産店」にて販売中。

「愛妻はちみつ」250g／1250円

「国道ステッカー」144号・406号／550円

雑貨

「キャベツマラソン第12回大会オリジナルTシャツ」／2500円

「きたかる犬民 犬用クッキー」/300～350円

嬬恋村観光協会
オンラインショップ

まだまだ他にもたくさん！
詳細は別紙パンフレットへ

駅周辺マップ

- 飲食店
- 三原の桜
- ガソリンスタンド
- コンビニ
- 郵便局
- 警察署
- その他

嬬恋村観光案内所

観光案内とお土産品の販売を行っています。
カフェスペースでは軽食を楽しみながら電車やバス、タクシーの待合室としてもご利用いただけます。（FREEWi-Fi 設備有）
様々なパンフレットをご用意してます。
TEL：97-3721

まったりと、オリジナルメニューをお楽しみください…

苺ミルクフロート：500円

熱愛フロート：500円

嬬恋クリームソーダ：400円

万座方面に行く方は…

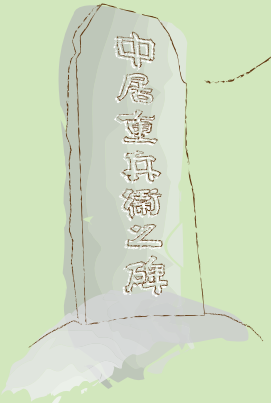
万座ハイウェー 三原料金所

【料金】
・乗用車：1070 円

鬼押出し園方面に行く方は…

鬼押ハイウェー 鬼押出し料金所

【料金】
・乗用車：370 円



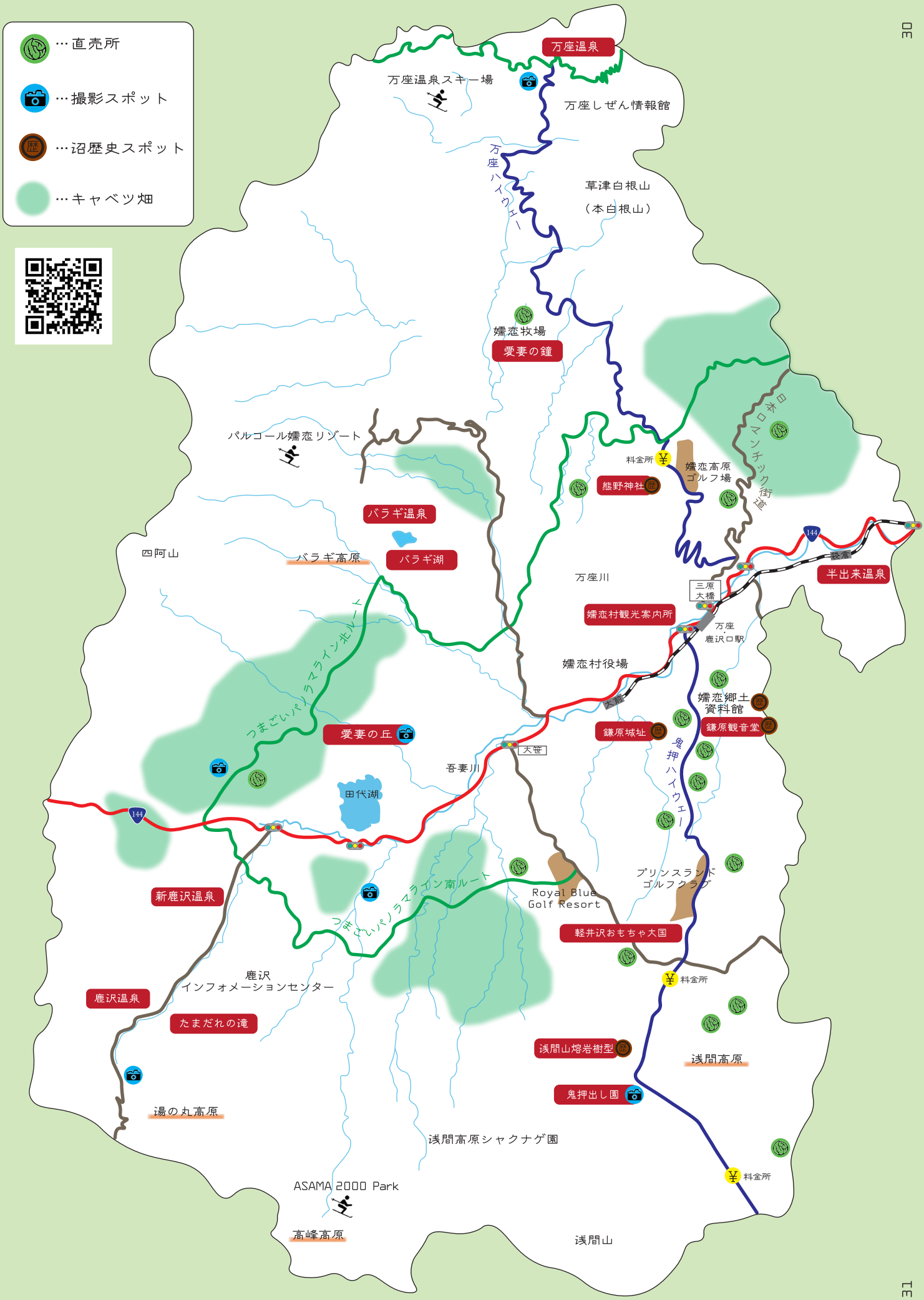
【レンタカーを借りたい方は…】

ニコニコレンタカー　嬬恋大笹店

営業時間：7：00 ～ 19：00
休業日：木曜日
店舗電話番号：0279-96-0150

【電話予約】
ニコレン予約受付センター：0120-32-2525
（携帯電話から：0570-04-2525）
※ご予約受付時間 9：00 ～ 21：00

ホームページはこちら（空車検索も出来ます）


…直売所
…撮影スポット
…沼歴史スポット
…キャベツ畑
万座温泉
万座温泉スキー場
万座しぜん情報館
万座ハイウェー
草津白根山
（本白根山）
嬬恋牧場
愛妻の鐘
パルコール嬬恋リゾート
料金所
嬬恋高原
ゴルフ場
熊野神社
日本ロマンチック街道
バラギ温泉
バラギ湖
四阿山
バラギ高原
144
軽井沢
半出来温泉
万座川
三原
大橋
嬬恋村観光案内所
万座・
鹿沢口駅
つまごいパノラマライン北ルート
嬬恋村役場
大前
嬬恋郷土
資料館
鎌原観音堂
鎌原城址
愛妻の丘
大笹
吾妻川
鬼押ハイウェー
田代湖
144
プリンスランド
ゴルフクラブ
つまごいパノラマライン南ルート
Royal Blue
Golf Resort
新鹿沢温泉
軽井沢おもちゃ大国
鹿沢
インフォメーションセンター
料金所
鹿沢温泉
たまだれの滝
浅間山熔岩樹型
浅間高原
鬼押出し園
湯の丸高原
浅間高原シャクナゲ園
料金所
ASAMA 2000 Park
高峰高原
浅間山

アクセス

【電車】

東京駅 → 北陸新幹線 約70分 → 軽井沢駅

長野駅 → 北陸新幹線 約35分 → 軽井沢駅

上野駅 → JR高崎線 特急約80分 → 高崎駅 → JR吾妻線 特急約70分 → 長野原草津口駅 → 万座・鹿沢口駅

軽井沢駅 → バス 約60分 / タクシー 約35分 / レンタカー 約35分 → 嬬恋村

【車】

東京

上信越自動車道 → 碓氷軽井沢I.C

関越自動車道 → 渋川伊香保I.C

浅間白根火山ルート

志賀草津高原ルート

嬬恋村

信州中野I.C

上田菅平I.C

中央・長野
上信越自動車道

大阪・名古屋

一般社団法人 嬬恋村観光協会

〒377-1524
群馬県吾妻郡嬬恋村鎌原 710-136
TEL：0279-97-3721
Eメール：info@tsumagoi-kankou.jp

HP　instagram　Twitter

facebook

リンク

妻との時間をつくる旅
「ツマタビ」

嬬恋 × マップアプリ
「つまっぷ」

観光協会
オンラインショップ

2022年4月版