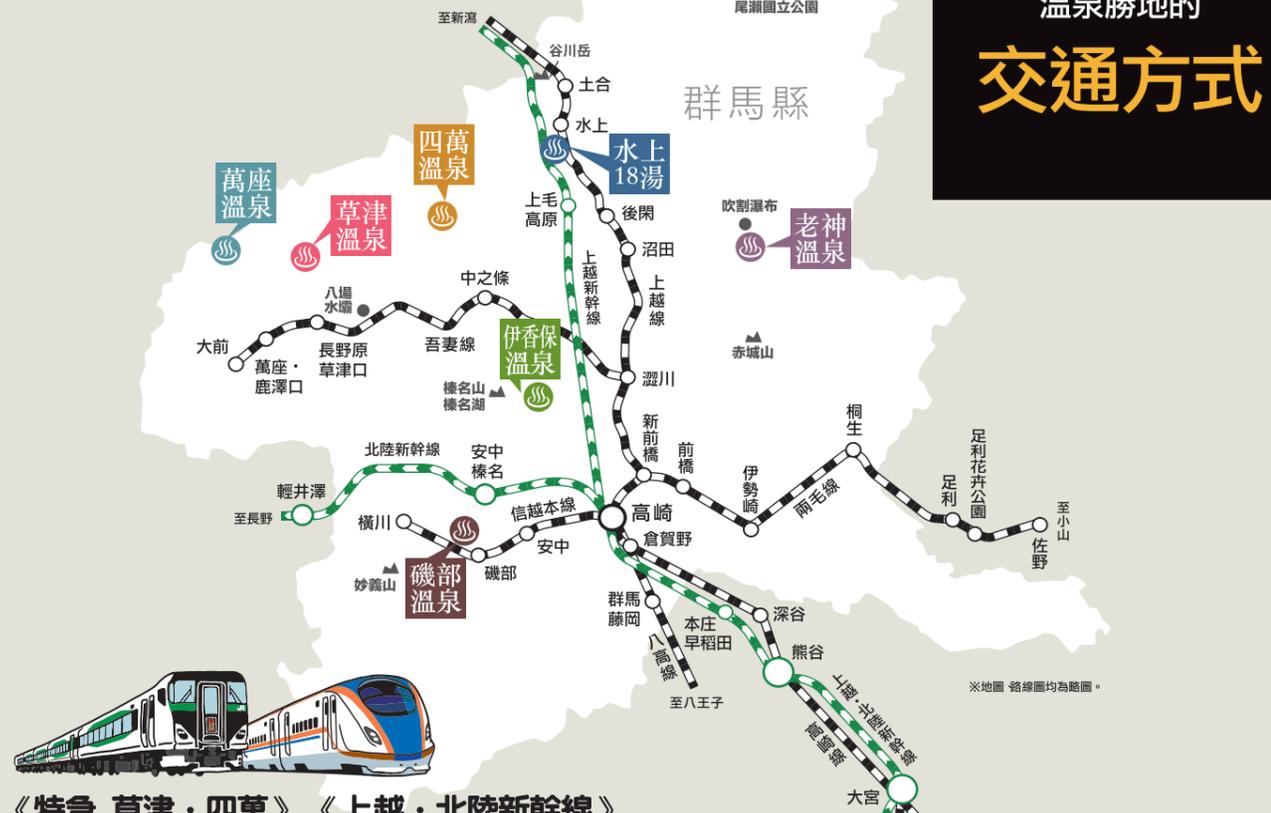
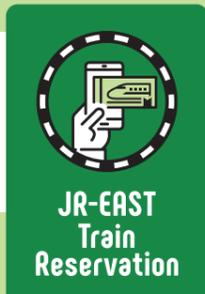
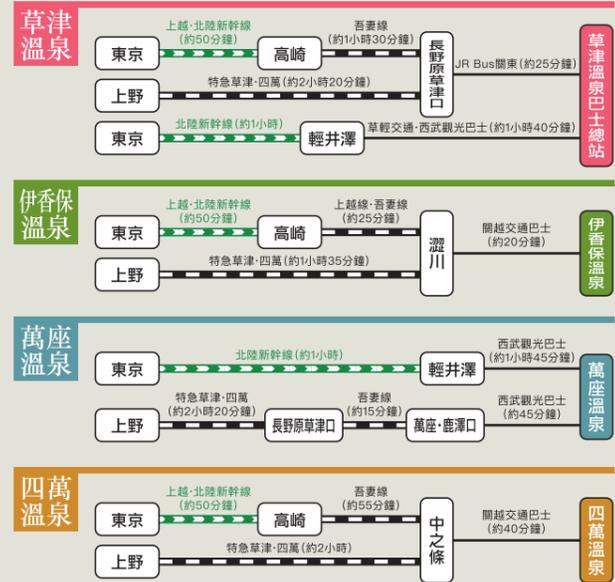


從東京出發到群馬縣  
溫泉勝地的  
交通方式



《特急 草津・四萬》 《上越・北陸新幹線》



JR東日本網路訂票系統

推薦前往長野、新潟、東北地區及東京的旅客！

也可透過智慧型手機購買通行證及預約座席！



<https://www.eki-net.com/zh-CHT/jreast-train-reservation/Top/Index>

※刊載的交通方式及時間僅供大致參考，請預留充裕的時間出發。※刊載的照片、地圖、插圖均為示意圖，與實際情況可能有所不同，敬請見諒。※刊載內容為截至2025年8月的資訊。



ONSEN 的魅力，再發現！  
在「溫泉王國群馬」重新體驗日本的「溫泉文化」。

讓日本引以為傲的「溫泉文化」  
登錄聯合國教科文組織無形文化遺產！



詳情請檢索 盡情享受群馬湯煙計畫 | Q



# 日本引以為傲的世界級「溫泉文化」，申請為聯合國教科文組織無形文化遺產！



對日本人而言，走進溫泉，不只是入浴。那是一段感受四季流轉、與自然對話。並在其中感受神聖的存在，獲得「心靈的療癒」。

同時，也藉由溫泉的功效，獲得「身體的療癒」。

「溫泉文化」是指浸泡於大自然恩賜的溫泉之中，讓身心獲得療癒，這是一種深深扎根於日本人生活中的社會性習俗。

暫時遠離日常生活，浸身於溫泉之中，回顧心緒、細細品味、盡情享受……這項深受人們喜愛的「溫泉文化」，正邁向登錄為聯合國教科文組織無形文化遺產。



## 在溫泉王國群馬 盡情享受溫泉文化

群馬縣的溫泉地數量約有100處(根據環境省2023年度溫泉利用狀況)。這些溫泉在變化多端的自然環境中湧出，如山岳、高原、溪谷等，每一處溫泉都有其獨特的個性。豐富的湯量，多樣的泉質。群馬縣是日本屈指可數的「溫泉王國」。我們從代表性的7個溫泉地出發，由「浸泡」、「想念」、「享樂」這三個角度來介紹各自的「溫泉文化」。透過了解溫泉文化，重新發現溫泉的魅力如何？

7個溫泉勝地與其他的溫泉文化 請掃描 code

盡情享受群馬湯煙計畫



浸泡 溫暖身心 體驗療癒舒緩的歷史



想念 接觸溫泉的歷史與傳承，追溯人們對溫泉的記憶



享樂 享受從湯治、保養、觀光等活動中誕生並形成的文化

### 什麼是聯合國教科文組織無形文化遺產？

聯合國教科文組織無形文化遺產是基於國際條約來保護文化遺產的一項架構。「世界遺產」之中，相對於建築物等「有形」文化財，「無形文化遺產」涵蓋的是「無形」的文化財，例如傳承、藝能、社會習俗、儀式、祭典、傳統工藝技術，還有關於自然及萬物的知識與習俗等。日本至今已經有「能樂」、「歌舞伎」、「人形淨瑠璃文樂」、「雅樂」、「和食」、「和紙」、「傳統釀酒技藝」等登錄為無形文化遺產。



## 草津溫泉



探索以湯田為中心形成的溫泉街歷史。

位於溫泉街中心的「湯田」是草津溫泉的象徵。作為核心的源泉，每分鐘湧出約4,000L的溫泉水。湯田中的「湯樋」用來將高溫的源泉冷卻後送往溫泉旅館等場所，並用來採集「湯花」。湯花的採集習俗自江戶時代以來延續至今。旋轉式設計的葫蘆造型由藝術家岡本太郎監修。圍繞湯田的步道上設有「足湯」和「手湯」等設施。夜間點燈也充滿幻想色彩。



## 伊香保温泉



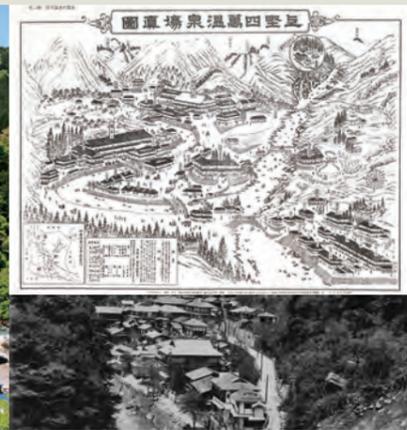
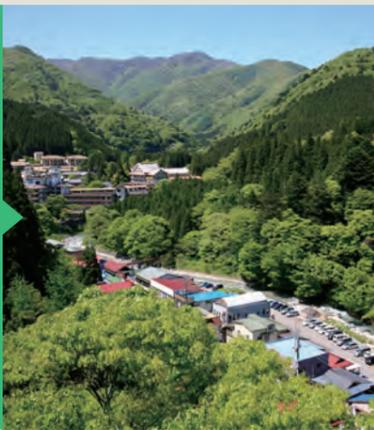
伴隨著伊香保歷史一同發展的石階街道。

伊香保温泉的石階街道是戰國時代形成的日本首座有計畫溫泉城市的遺跡。最初是由敗於「長篠之戰」的武田勝頼，他為了讓傷兵能在療養所得到適當休養，利用斜坡地形建設，從源泉有效分配溫泉水。溫泉所有者「大屋」在石階的途中設有引湯點「小間口」，至今仍在用。到江戶時代中期，實施「大屋12軒」按十二生肖順序擔任名主的制度。石階上嵌有顯示「大屋12軒」的十二生肖浮雕。

## 四萬溫泉

上毛歌留多(歌牌)中有一句「洗滌世間塵埃的四萬溫泉」。

四萬溫泉的名字據說源於「賜予治癒四萬種病的聖泉」的神諭。此外，上毛歌留多這句話的來源，據說是來自江戶時代群馬首部綜合地理書「上野國志」中的「四萬溫泉記」，記載中提到「洗淨世俗塵埃，清淨療癒汗濁的心靈」，使四萬的清流、自然景觀和溫泉自古以來一直作為湯治場，受到人們的喜愛和親近。

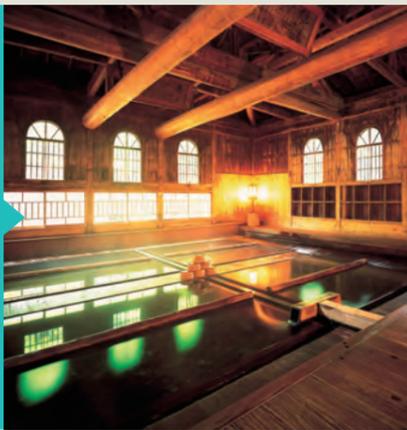


## 水上18湯

隨著町村合併誕生的「18湯」。奢華的溫泉巡禮。

位於利根川源流的水上町，擁有豐富而珍貴的自然資源和溫泉地，自古以來受到喜愛，無論是登山或滑雪愛好者，現在也加入了享受水上活動的人們，共同熱愛這座溫泉鄉。

「水上町」的名字源於若山牧水所寫的「水上紀行」。牧水來訪此地，感受到對利根川源流「河之水上」的深厚情感，與牧水相同，水上18湯以多樣化的泉質自豪，並持續守護這片大自然。



## 萬座溫泉

被神話環抱的天空溫泉鄉。

位於草津白根山頂附近，海拔約1,800m的高地上，主要泉質為「酸性硫磺泉」，其硫磺成分含量據說是日本第一。這些乳白色(黃濁)溫泉水具有強大的殺菌力，自古以來被認為能治療萬病。據說從熊四郎岩窟出土的遺物顯示，早在5000多年前的新石器時代就已經開始利用這些溫泉。



## 磯部溫泉

「溫泉標誌」的發源地。

磯部溫泉是溫泉標誌的發源地。1981年，研究人員在萬治4年(1661年)地區土地糾紛的裁決文件插圖中發現了冒著水蒸氣的符號(溫泉標誌)。經過專家鑑定，被認為是日本歷史上最早的溫泉標誌。已經傳遍全世界的日本溫泉標誌顯然早在江戶時代前期就已經誕生。



## 老神溫泉

神明間的爭鬥。奉獻人民想念的大蛇祭。

老神溫泉的開湯傳說源於赤城山神明(大蛇)與二荒山(日光男體山)神明(大百足)之間的爭鬥。據說二荒山神明用箭射傷了赤城山神明，赤城山神明因此撤退到這片土地，將箭拔出後插入地面，從那個地方湧出了溫泉，治癒了傷口並報一箭之仇。每年5月上旬，根據開湯傳說，會舉行感謝赤城山神明的「大蛇祭」。