

## 長野原町営浅間園 スカイロケットレイル

[B-6]

2018年6月にオープンした長野原町営浅間園のトレッキングコース。これまでの浅間山の火山活動によって形成された溶岩流や、高山の自然を満喫できます。浅間園認定ガイドがコースを案内します。

- ☎ 受付時間9:00~9:30  
出発時間10:00(集合時間9:40)  
帰館時間14:30頃予定
- 📍 実施日はホームページをご確認ください。
- 💰 大人1,000円、小・中学生500円  
※別途ガイド料金がかかります。ガイド一人につき15,000円、ガイドは一人あたり7名様まで対応
- 📍 長野原町北軽井沢
- 🚗 上信越自動車道「碓氷軽井沢IC」から約50分
- ☎ 0279-82-5566 浅間山ジオパーク推進協議会
- 📄 要



# 自然・体験

吾妻エリアでは  
豊かな自然の中、  
ここにしかない様々な体験を  
お楽しみいただけます!

## 万座しぜん情報館 (わくわく万探ツアー) [B-2]

上信越高原国立公園内の万座・草津地域の自然を紹介する施設で、2018年5月にオープンしました。館内にある展示コーナーには自然に関する展示物やサンショウウオの飼育も見学できます。また、休憩ライブラリーや屋外に設置されています展望テラスでは、万座の自然を楽しみながらゆっくりとお過ごしいただけます。館長による、万座の自然を科学と遊び心で探究・探検・探索する「わくわく万探ツアー」は大好評。季節毎に違ったテーマで開催され、大人も子どもも自然を楽しめます。

- ☎ 9:00~16:00
- 📅 年中無休
- 💰 ツアー参加費 1,000円~1,500円  
(万座しぜん情報館への入館は無料)
- 📍 嬬恋村 万座温泉
- 🚗 JR吾妻線「万座・鹿沢口駅」から路線バス(西武観光バス)で約40分  
上信越自動車道「碓氷軽井沢IC」から車で約100分
- ☎ 0279-97-4000(万座しぜん情報館/万座温泉観光協会)
- 📄 ツアー参加は予約要



## 吾妻峡 ハイキング [E-3]

ハツ場ダムの下流に有り、関東の耶馬溪とも呼ばれる美しい渓谷。特にミツバツツジの咲く4月中旬、新緑の5月、紅葉が彩る10月下旬から11月上旬がベストシーズン。渓谷遊歩道やハイキングコースが整備され、ハイキングが楽しめる。新しく出来た紅葉台橋は八丁暗がりによく見ることができ、おすすめのビュースポット。

- ☎ 12月から3月は冬季閉鎖
- 📅 期間中無休
- 📍 東吾妻町三島  
東吾妻町松谷
- ☎ 0279-70-2110  
(一社)東吾妻町観光協会



## 四阿山 (群馬県境線トレイル 日本百名山に登ろう) [A-4]

群馬県の最西端、長野県との県境に位置する、標高2,354mの山で日本百名山の1つです。真田一族が守護神として崇めていた山でもあります。嬬恋村からの登山道は鳥居峠からのコースとバラギ高原からのコースがあります。鳥居峠からのコース内には、的岩、嬬恋清水、花童子の宮跡など名所があり、初心者でも楽しめます。

- 💰 バルコール嬬恋リゾートの Gondola 利用(運行は期間限定)の場合乗車料金がかかります  
※バルコール嬬恋リゾートの Gondola を利用すると、Gondola の頂上駅から、四阿山の山頂まで約100分で登頂できます。
- 🚗 鳥居峠まで  
JR吾妻線「万座・鹿沢口駅」からタクシーで約30分  
上信越自動車道「上田菅平IC」から車で約30分  
・バラギ高原まで  
JR吾妻線「万座・鹿沢口駅」からタクシーで約20分  
上信越自動車道「上田菅平IC」から車で約40分  
期間限定でJR吾妻線「万座・鹿沢口駅」からシャトルバスを運行(ご利用の3日前までに要予約)
- ☎ 0279-97-3721(一社)嬬恋村観光協会



## 奥四万湖(カヌー)・四万湖(カヌー・SUP) [F-1] [F-2]

中之条町には「四万ブルー」と呼ばれる鮮やかなコバルトブルーの湖が2つあり、奥四万湖ではカヌー、四万湖ではカヌー・SUPが楽しめます。  
※奥四万湖では個人のカヌー持ち込みはできません。  
※四万湖では個人のカヌー・SUPをご利用の方は旧西中学校に駐車をしてください。

- ☎ 各カヌー業者にお問い合わせください
- 📍 中之条町四万地内



## 道の駅「中山盆地」 [H-2]

朝採りの地元産野菜やフルーツ、加工品をそろえる直売所のほか、大型遊具のある公園やレストラン、日帰り温泉、宿泊コテージを併設する滞在型の道の駅。田園風景を眺めながらの足湯でほっと一息するのもおすすめです。

- ☎ 9:00~18:00 (11月~3月 9:30~17:30) 日帰り温泉は10:00~21:00
- 📅 毎月10日(土・日・祝の場合は翌平日) ※直売所のみ4月~11月は無休
- 💰 日帰り温泉:大人(中学生以上)530円、子ども(3歳以上)330円
- 📍 高山村中山2357-1 🚗 関越自動車道「渋川伊香保IC」から約30分
- ☎ 0279-63-2000(高山温泉ふれあいプラザ)



## 天狗山 BanZip TENGU [C-2]

温泉街のパノラマを独占しながら楽しめるジップライン。全長約500m高低差約108mの空中に架線したワイヤーロープを専用滑車とハーネスを使い、天狗山山頂より一気に滑空します。

- ☎ 9:00~(最終受付16:00) ※季節により変動あり 📅 無休
- 💰 大人2,000円、子供1,200円
- 📍 草津町草津白根国有林内
- 🚗 関越自動車道「渋川伊香保IC」から約80分  
JR吾妻線「長野原草津口駅」から路線バス25分  
そこから更に路線バスに乗り換え5分
- ☎ 0279-88-8111 📄 要



## 中之条ビエンナーレ

隔年で開催される国際現代芸術祭。温泉街、廃校となった木造校舎、商店街の空き店舗等に作品(インスタレーション・映像等)を展示し、町全体が美術館になります。2021年の作品はオンラインで鑑賞することができますので、特設ウェブサイトをご覧ください。

<https://nakanajo-biennale.com/2021/>

※内容は2021年の情報です。

- ☎ 9:30~16:00 9月~11月のうちの1か月間(2021年は10月15日~11月14日。西暦の奇数年開催) 📅 期間中無休
- 💰 鑑賞バスポート 当日1500円/高校生以下鑑賞無料
- 📍 中之条町内
- 🚗 中之条町・JR吾妻線「中之条駅」または長野原町・JR吾妻線「長野原草津口駅」から車・タクシー(エリアにより路線バスでアクセス可能。路線バスでアクセスできないエリアへは鑑賞バスポートで乗車できるシャトルバスでアクセス可能)。
- ☎ 0279-75-8848(中之条町観光商工課) または0279-75-3320(中之条ビエンナーレ事務局)



作家名: 浅野 暢晴 作品名: トリックスター百鬼夜校  
撮影者: 永井 文仁



作家名: DamaDamTal 作品名: 忘れもの薬局  
撮影者: 西形 美穂

