

tsulunonos PLUS

[ツルノス・プラス]

QUARTERLY MAGAZINE

ぐんま再発見
見つけて、広げる。

6月号

SUMMER
Vol.24

ぐんま広報増刊号
保存版



CONTENTS

P2 特集

涼ぐんま

「標高差約2500メートル」がつくる、もうひとつの群馬

- P4 ぐんまちゃんの「おしごと」体験記 山岳救助隊
- P5 聖地巡礼「たび」 旧秋元別邸
- P6 湯けむり国スポ・全スポぐんま2029 競技ガイド フェンシングフルーレ
- P7 上毛かるたの知られざる物語 ヤマダゲーム 上毛かるた
写真投稿 私とペット ペットと見つけた、ぐんまの日常
- P8 暮らしとスマホ 災害時に備えるスマホ活用術



tsulunos PLUS

県ホームページの他、電子書籍版をスマートフォンやタブレットでご覧になれます。
<https://www.pref.gunma.jp/site/gunmakouhou/758214.html>

特集

涼 ぐんま

群馬で見つける、涼しい夏

「標高差約2500メートル」がつくる、もうひとつの群馬を紹介します



A 一ノ倉沢(みなかみ町)



赤城キャンプフィールド(前橋市)



しまおうけつぐん
四万畝穴群
(中之条町)

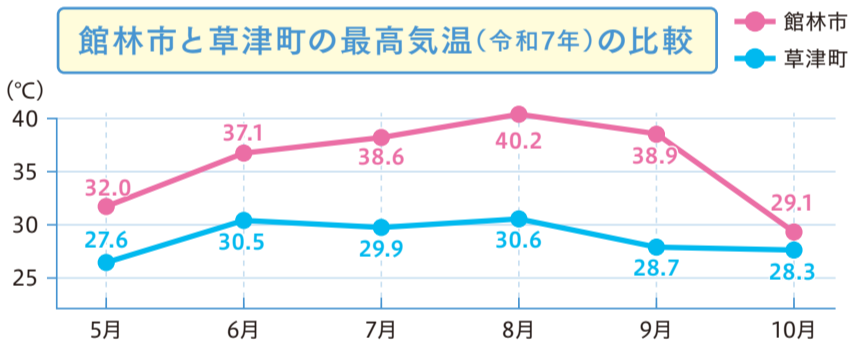
群馬は暑い。

でも、実は涼しい!?

館林市や伊勢崎市、前橋市は、全国屈指の暑さで知られています。昨年は伊勢崎市が全国最高気温の41.8℃を記録しました。

同じ群馬県内でも、谷川岳や嬬恋高原では真夏でも25℃以下の日が珍しくありません。これは山や川など地形の多様性によるもの。東西南北に広がる群馬県では、その標高差はなんと2500m以上あります。

館林市と草津町の最高気温(令和7年)の比較



出典:気象庁「過去の気象データ」

豊かな山々に囲まれた県の「ヒミツ」

群馬県の最低標高は、県南東の平野部で約10m。一方、最高標高は日光白根山の2578mで、その標高差は約2500mにも及びます。南部の平野はフェーン現象*の影響を受けやすく、夏場は気温が上がりやすい地形である一方、北部は標高が高い山岳地帯のため気温が下がります。多様な地形の恵みを受けて、四万温泉や草津温泉などは、明治期以降「避暑地」としても発展してきました。涼を求めて県外から人々が訪れる文化は、今も続いています。

フェーン現象:山を越えた風が乾いて暖かくなり、麓の気温を上昇させる現象

データ

DATA

標高が100m上がると気温は約0.6℃下がる!?

標高が100m上がると、気温は約0.6℃下がるといわれています。最低・最高標高差約2500mの群馬では、最大で約10℃以上の気温差が生まれることもあります。この地形の多様さが「暑くて、涼しい」群馬をつくっているのです。

エリア	標高	平均気温(令和7年8月)
館林市	約20m	29.7℃ 館林市と比較すると
中之条町	約350m	27.0℃ -2.7℃
沼田市	約400m	26.7℃ -3.0℃
みなかみ町(藤原地区)	約700m	23.0℃ -6.7℃
草津町	約1200m	21.4℃ -8.3℃

出典:気象庁「過去の気象データ」



県内の標高

- 標高約1000m~
- 標高約300~約500m
- 標高約500~約1000m
- 標高約0~約300m

※掲載図は、標高差を視覚的に分かりやすく示すことを目的とした概略図です。各地点の標高は実測値ではなく、一定の範囲ごとに区分したおおよその値に基づいて表現しています

大地が生み出す、天然の涼

岩石の隙間や洞窟から風が吹き出す「風穴」。中でも冷風穴は冬の間に地下にできた氷によって冷やされた空気が、比較的低い場所の隙間から吹き出すことで生まれます。群馬県は火山が多く、崩れた岩が積み重なった斜面が豊富なこと、冬場に地中で氷ができるほど冷え込む地域が多いこと、そして山地が多く急な斜面が豊富なことから、風穴が多く見られる地域のひとつです。県内には世界遺産の「富岡製糸場と絹産業遺産群」の構成資産にもなっている荒船風穴をはじめ、榛名山周辺の鷲ノ巣風穴・オンマ谷風穴など、各地に風穴が点在しています。

ボイス
専門家 VOICE

風穴は日本の養蚕業を支えた天然の冷蔵庫

群馬は風穴が多く見られる地域のひとつです。荒船風穴をはじめとする風穴は、冷蔵庫のなかった時代に蚕の卵を保存する場所として活用され、日本の養蚕業を支えました。風穴が多い地域は他にもありますが、蚕種貯蔵能力の規模は群馬が全国第1位です。涼を感じるスポットとしてだけでなく、群馬の産業と歴史を語る上で欠かせない存在と言えます。



取材協力 | 県立自然史博物館

すがわら ひさなり
主幹学芸員 菅原 久誠 さん

いざ、体感気温マイナススポットへ

菅原さんと考える「平野部の市街地と比べた体感温度」と共に
群馬の涼スポットを紹介!
標高の高い世界では、体感温度がまるで違います



1 ふきわれ吹割の滝 (沼田市) 標高約620m

河床の岩が侵食されてできた裂け目に、水が流れ込む姿から名前がつけました。「東洋のナイアガラ」とも称されます。遊歩道を歩けば、冷涼な水しぶきと自然の迫力を体感できます

住所 沼田市利根町追貝
☎ 0278-23-2111(沼田市経済部観光交流課)



2 ふな お たき船尾滝 (吉岡町) 標高約780m

榛名山系の湧き水を源とする、落差約72mの断崖から白布を垂らしたように流れ落ちる名瀑です。緑豊かな遊歩道を約20分歩けば、雄大な滝の姿と豊かな自然に包まれる景色を楽しめます

住所 北群馬郡吉岡町上野田
☎ 0279-54-3111(吉岡町役場)



3 すが めま菅沼 (片品村) 標高約1730m

日光白根山の溶岩などでせき止められた3つの沼からなる、透明度の高さでも知られる湖沼です。水深によりエメラルドグリーンや藍色へと変化します。カヌー体験も楽しめます

住所 利根郡片品村東小川
☎ 0278-58-2112(片品村役場むらづくり観光課)
☎ 0278-58-3222(片品村観光協会)



4 の そり こ野反湖 (中之条町) 標高約1500m

標高約1500mに位置するため「天空の湖」とも呼ばれるダム湖です。湖畔には300種以上の高山植物が自生し、7月上旬から中旬にはノゾリキスゲの黄色い花が一面に咲き誇ります

住所 吾妻郡中之条町入山
☎ 0279-95-3111(中之条町役場六合支所)



5 ふ じ とう荒船風穴 (下仁田町) 標高約840m

世界文化遺産「富岡製糸場と絹産業遺産群」の構成資産のひとつです。夏でも2℃前後の冷風が吹き出す岩の隙間を利用した蚕種貯蔵施設跡で、見学者広場の「冷風体験室」では、その涼しさを体験できます

住所 甘楽郡下仁田町南野牧
☎ 0274-67-7500(下仁田町観光協会)



6 ふ じ とう不二洞 (上野村) 標高約760m

全長約2.2kmを誇る鍾乳洞で、県の天然記念物に指定されています。洞内は夏でも約10℃と気温が一定で、ひんやりとした空気と幻想的な鍾乳石の世界が広がっています

住所 多野郡上野村川和
☎ 0274-59-3117(不二洞管理事務所)



7 小平の里 親水公園 (みどり市) 標高約270m

公園内を流れる清流・小平川は浅くゆるやかな流れで、親子で水遊びが楽しめます。木陰が多く涼やかな環境の中、マスのつかみ取りや複合遊具など、丸一日たっぷり遊べるスポットです

住所 みどり市大間々町小平甲
☎ 0277-73-2006(小平の里)



8 ラフティング・キャニオニング (みなかみ町) 標高約550m

利根川の清流を舞台に専用ボートで急流を下るラフティングと、渓谷を歩いて滝つぼへ飛び込むキャニオニング。水しぶきを全身に浴びて、自然の涼を楽しめるアウトドア体験です

住所 利根郡みなかみ町内
☎ 0278-62-0401(みなかみ町観光協会)

夜はもっと涼しい!? 涼ナイトぐんま

日が沈めば、群馬はもっと涼しい
夜風に包まれながら、幻想的に楽しむ夏のひととき



9 みなかみ町 標高約600m

チバームランド 光の切り絵ナイトウォーク

切り絵作家による映像作品と、地域の動物や水・風の音を取り入れた音楽が融合した体験型アートイベントです。約700mのコースを歩けば、夜の森に広がる幻想的な世界を体感できます

住所 利根郡みなかみ町相俣
☎ 080-8374-9419(ちばむらオートキャンパズリゾート)



10 草津町 標高約1150m

草津温泉 湯畑ライトアップ

草津温泉のシンボル・湯畑が、日没から幻想的な光に包まれます。湯けむりがゆらめく光景は、昼間とは別世界です。標高約1200mの夜風で涼みながら、温泉街のそぞろ歩きが楽しめます

住所 吾妻郡草津町草津
☎ 0279-88-0800(草津温泉観光協会)



ぐんまちゃんの「おしごと」体験記

群馬県の暮らしを支えるプロフェッショナルの現場にぐんまちゃんが潜入!

動画はこちら



ぐんまちゃん 山岳救助隊に1日密着!

山岳救助隊は、登山中の事故や遭難が発生した際に出動し、捜索・救助を行う専門部隊です。一刻を争う状況では、山で起こるさまざまなトラブルに対して的確な判断をした上で現場に向かわなければなりません。的確な判断の裏には、山を知るための経験の積み重ねと、日々の厳しい訓練がありました。人命を守るプロフェッショナルの現場に、ぐんまちゃんが1日密着しました。



山岳救助隊 佐藤亮一隊長

登山が趣味で「山の経験を仕事に生かしたい」という思いからこの道へ。20年以上のキャリアを持つ。

1日お仕事体験ストーリー

山岳救助隊の1日は、出動要請の状況によって異なります。隊員は交番や駐在所で地域の警察官として勤務しており、救助要請があったときに山岳救助隊として現場へ向かいます。今回は、とある訓練日にぐんまちゃんが密着しました!

START



9:00

ブリーフィング

想定する場所や事故の状況をもとに、必要な装備と人数を確認。最適な救助計画を組み立てます

ぐんまちゃんはエイトノットに挑戦しました! 上手にできたかな?



2

10:30 装備点検

ロープやカラビナなど救助資機材をチェック。小さな不具合が事故につながることもあります



3

11:00 ロープワーク訓練

「エイトノット」など、救助現場で不可欠なロープの結び方を確認します



隊員さんたちの訓練をぐんまちゃんも見守りました!



4

12:30 搬送訓練

負傷者をストレッチャーに乗せて運ぶ訓練。安全に搬送できるよう、チームで連携します



5

14:00 山岳訓練

実際に山に入り、地形の把握と体力錬成を行います。現場を知ることが最適な救助計画につながります



6

16:00 振り返り

1日の訓練を振り返って反省点や改善点を話し合い、次の出動要請に備えます

GOAL

山岳救助隊が必要とされる理由

群馬県における山の事故は年々増加しており、5年は統計史上最多を記録しました。近年はSNSの情報をもとに登山を始める人も増え、知識の偏りや装備の不備が事故につながることも多く、山岳救助隊の役割はますます重要になっています

山岳救助隊になるには?

警察官採用試験に合格

警察官の経験を積む

希望・適性をもとに選抜

山岳救助隊に配属



群馬のロケ地をめぐる

聖地巡礼 たてば

Vol.1
旧秋元
別邸

ロケーションズ イン ぐんま
LOCATIONS IN GUNMA



動画はこちら



あの名シーンを支える、旧秋元別邸

映画やドラマで見かける、趣ある和建築。その一つが、館林市にあることをご存じでしょうか。歴史ある木造建築は、今もなお多くの「クリエイター」を魅了し続けています。

ここがすごい! 100年以上の歴史を持つ建築

旧秋元別邸は、明治40年代末に地元企業の取締役の別荘として建てられ、大正時代に旧館林城主・秋元家の別邸へ。昭和30年代に館林市へ寄贈されました。明治から昭和にわたって増築され、和室・洋館・物置が一体となった現在の姿になっています。格式ある屋敷でありながら、当時から町の人々が自由に入出入りできる開かれた場所でした。秋元家の子孫が縁側に座っていると、町の人々が「殿様、殿様」と話しかけに来たというエピソードも残っています。内部は非公開ですが「たてばやし花菖蒲まつり」の期間中は一部日程で特別公開されます。



たてばやし花菖蒲まつり

旧秋元別邸に隣接する花菖蒲園では、毎年5月下旬から6月中旬に「たてばやし花菖蒲まつり」が開催されます。約70種類・5千株ほどのハナショウブが咲き誇る、館林の初夏の風物詩です。期間中はキッチンカーも登場。縁側で食事を楽しむことができる日程もあります。

ここがすごい! 旧秋元別邸の撮影実績

明治末期という時代背景がロケ作品と相性が良く、大型車が入り出できる動線や周辺に民家が少ない環境が、撮影現場として高く評価されています。「水曜日のダウンタウン 名探偵津田」の撮影では庭園内にデロリアンが登場して、出演者もびっくりの撮影が行われました。

ドラマ

MISS KING ミス・キング



アベマティービー
©AbemaTV, Inc.

映画

ゴールデンカムイ



緊迫したシーンなどで!

©野田サトル/集英社 ©2024映画「ゴールデンカムイ」製作委員会



旧秋元別邸

住 館林市尾曳町8-1(つつじが岡公園内)
料 無料 開 終日 休 なし P あり
※内部は通常非公開、外観・庭園は自由見学

※最新の開館日・時間は館林市ホームページをご確認ください

📍 **ピックアップロケ地!** ほかに東毛エリアには有名作品のロケ地になった魅力的な場所がたくさんあります!



茂林寺

住 館林市堀工町1570
休 火・水・木曜日 P あり

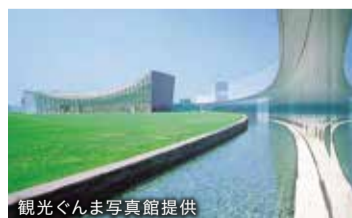


アニメ

登場人物が放課後立ち寄る場所に!
そら
宇宙よりも
遠い場所

茂林寺の敷地内ではアニメでもお馴染みのためぎたちがお出迎えます!

ヨリモイ パートナーズ
©YORIMOYI PARTNERS



県立館林美術館

住 館林市日向町2003
休 月曜日 P あり

ドラマ

苦渋の決断をする
重要シーンで!

日本沈没 -希望のひと-

作中ではカリフォルニアの大学として登場。開放感があり、まるで海外のキャンパスのよう!

GUNMA 2029

湯けむり国スポ・全スポ

初心者必見!

競技ガイド

湯けむり国スポ・全スポぐんま2029とは

令和11年、全国のアスリートが群馬に集結。国スポは都道府県代表が競う国内最大級の総合大会、全スポは障害のある選手が出場する全国大会です。11年に向けて、競技の魅力や見どころを群馬代表選手のインタビューを通して紹介します!

国スポ 令和11年9月から10月

全スポ 令和11年10月から

最新情報は県ホームページをご確認ください



第1回

フェンシング フルール
FENCING FOIL

フェンシング フルール

剣を手に向かい合い、相手の胴体を突いて得点を競います。先に攻撃を仕掛けた選手に「攻撃権」が与えられ、双方が同時に突いた場合も攻撃権を持つ選手のみに得点が入ります。実はスピードよりも、駆け引きが勝負を分ける奥深い競技です。

地元で育ち、全国・世界へ挑む。 群馬フェンシングの未来を担う選手たち

小林ひなさん、佐伯華さん、小島莉央さんは、11年の国スポを高校生として迎える、沼田フェンシングクラブ期待の選手たちです。関東・全国規模の大会で上位入賞を果たすなど、すでに全国レベルで活躍しています。

小林さんは頭脳プレーを武器に相手との駆け引きを重視するタイプ。佐伯さんは正確な剣さばきが持ち味で、国際大会での個人入賞も経験しています。小島さんは明るいムードメーカーですが「剣を抜いたら別人」と仲間には言わしめる集中力の持ち主。

「国スポ後は指導者としても群馬で活躍してくれたらうれしい」。県フェンシング協会の吉澤博通会長の思いを受け、3人はそれぞれの夢を語ってくれました。「団体戦で優勝したい」(小林さん)、「フェンシングの地・群馬を知ってほしい」(佐伯さん)、「チームの勝利

に貢献したい」(小島さん)。

ライバルでありながら「とても仲がいい」と口をそろえる3人。試合で負けた時も「相手のいいところと自分の課題を見つけて、次に生かす」と前向きです。

群馬から全国へ、そして世界へ羽ばたきます。



左:小林 ひな(中3)
ジャパン フェンシング ライジング カップ
Japan Fencing Raising Cup
中学女子フルール2位など

中:佐伯 華(中1)
アジア カデット フェンシング チャレンジ
Asian Cadet Fencing Challenge 2025
U14フルール優勝など

右:小島 莉央(中2)
東北少年フェンシング大会3位など

チェック 見どころ

✓ 相手との駆け引き

相手の動きを読みながら、いつ・どこへ仕掛けるかを瞬時に判断しています。ゆっくりした動きの中にも、高度な心理戦が繰り広げられています

✓ スピードの緩急

常に全力で動くのではなく、ゆっくり間合いを詰め、突く瞬間だけ猛スピードに切り替える。その緩急の差が一流選手の証です

✓ 繊細な剣さばき

大きな動きは相手に読まれてしまいます。相手の剣をかわしながらわずかな隙を突く、繊細な技術が勝負を左右します

トピックス TOPICS 国スポに向けて、その先へ

強化責任者の岡田聖さん(高崎商科大学附属高等学校教頭)は、最重要事項として「選手が怪我をしないこと」を挙げます。専門トレーナーや理学療法士を招いて選手のコンディションを管理。オリンピック出場も見据えています。「国スポを機にこの競技の認知を広げ、県内各クラブで新たな担い手を増やしていきたい」。フェンシングの未来を創る挑戦が始まっています

第1回

上毛かるたの知られざる物語

郷土愛の象徴である上毛かるたを守り、広げ、次の世代へつなごうとしている人たちの思いを深掘りします



上毛かるたをもっと身近に ゲームで広がる郷土かるたの楽しみ方

昭和22年に誕生し、今も群馬県民に愛され続ける上毛かるたが、タイムアタック式のオンラインゲームとして、今新たな広がりを見せています。開発を手がけたヤマダホールディングスの星野さんに、その背景と思いを聞きました。

インタビュー

ヤマダホールディングス
インターネット事業部
ほしの まさ たか
星野 祐孝さん

群馬の人に親しまれるものを、もっと身近に

● 上毛かるたのゲームを開発しようと思ったきっかけは何ですか？

「どうせやるなら、群馬の人に親しまれるものを」と思いついたのが上毛かるたでした。全国向けのゲームを作るより、県民約190万人のほとんどが知っているコンテンツを大切にしたい。近年、上毛かるたに触れる機会が減っているとも聞きます。ゲームをきっかけに、もっと多くの人に気軽に楽しんでほしいと思いました。

ヤマダゲーム
上毛かるたは
無料で
遊べます！



群馬の人が読むからこそ、本物の「上毛かるた」になる

● 開発にあたってこだわったポイントはどこですか？

上毛かるたの読み上げは、群馬にゆかりのある人にこだわりました。声優の阿座上洋平さんと橘立夏さん、エフエム群馬パーソナリティの内藤聡さん、アナウンサーの市川まどかさんの4人です。出身地によってイントネーションが違ふなど、面白い発見もありました。

わたしの推し札

橘立夏さんの推し札を動画でチェック！

橘立夏さん
出演作品

「ハイスクール!奇面組」河川一平、雲童命
「アークナイツ」コントレイル、「太鼓の達人」マキナ the DARKなど

ゲームを楽しみながら、成功体験を積んでほしい

● 上毛かるたの可能性を感じる瞬間は？

イベントで「つ」の札をシールにして配ったところ、みなさんが「つる舞う形の群馬県！」と喜んで答えてくれました。上毛かるたの知名度と、県民の愛着の強さを実感した瞬間です。県と共同で東京ゲームショウに出展した際は、他の自治体からも注目を集め、県外への認知の広がりも感じています。



● 今後、どのように発展させていきたいですか？

ゆくゆくはオンラインにとどまらず、実際に集まってタイムを競い合うeスポーツ大会も開催していきたいと思っています。ゲームに勝つことは、お子さんの成功体験にもなるかもしれません。ゲームを通じて上毛かるたをカジュアルに楽しめる場を、どんどん増やしていきたいですね。

写真投稿

ペット・フォトズ
PET PHOTOS

私とペット

大切なペットの“とっておきの1枚”を募集します！

日常のひとコマや面白い瞬間、旅行先の思い出の1枚など、あなたの心に残る写真を投稿してみませんか。掲載写真はtsulunos PLUS編集部や群馬テレビ「いぬ日和」に出演する特別ゲストが選定し、紙面にコメントを添えて紹介します！6月号では投稿例を紹介します！

6月号テーマ 「ペットと見つけた群馬の日常」



投稿例.1

お気に入りの
おもちゃゲット！

【編集部コメント】
広々としたドッグランで、のびのびと走り回る様子が伝わってくる1枚！おもちゃをくわえたうれしそうな表情もキュートです♪

P.N.くろまめ(伊勢崎市)さん



投稿例.2

榛名湖の風
気持ちいいワン！

【編集部コメント】
湖畔の爽やかな景色と、気持ちよさそうな表情がベストマッチ！群馬の自然を満喫している様子が癒やされます♪

P.N.はるなびより(高崎市)さん



投稿例.3

群馬の陽だまりで
おやすみ中

【編集部コメント】
やわらかな陽ざしの中で、気持ちよさそうに眠る姿に癒やされます♪“ぐんまの日常”を感じる、ほっと心が和む1枚です！

P.N.ふわもこ日記(前橋市)さん

9月号のテーマは「ペットとおでかけ！ぐんまの自然」

近所の散歩道や公園などのお気に入りの身近な場所から、山・川・高原・避暑地などのお出かけスポットまで、自然あふれる群馬での写真をぜひご応募ください



愛犬と一緒に楽しめる群馬の観光地や宿泊施設、モデルコースなどを幅広く紹介しています

https://gunma-kanko.jp/with-pet わん旅ぐんま 検索



投稿方法

- ① 右記の二次元コードから専用フォームを開く
- ② 写真タイトルとペンネームなどを入力し送信する

投稿はこちら



募集期間

6月7日(日)～7月5日(日)

暮らしとスマホ

スマホの中にも「再発見」があります。便利な機能や、気をつけたいポイント。知っているつもりでも意外と知らないこと。このコーナーでは暮らしに役立つデジタルの基本を優しく解説します



いざという時のために！災害時に備えるスマホ活用術

災害時には、スマホが大切な情報源や連絡手段になります。普段から使い方を確認しておくことで、いざという時も落ち着いて行動できます。今回は「緊急速報メールの通知設定」と「災害用伝言ダイヤル(171)の使い方」を紹介します

1 緊急速報メールの通知設定

地震や大雨などの情報は、スマホに自動で届きます。あらかじめ設定を確認しておくことで、重要な情報を見逃さずに受け取ることができます。緊急速報メールは登録不要・無料で受信可能。マナーモード中でも音が鳴るため、気づきやすいのが特長です

Android
【Androidの場合】



- 手順1** 【設定】から【通知】を開く
- 手順2** 全般カテゴリの【緊急速報メール】を開く
- 手順3** 【緊急速報メールを許可】をオンにする

※機種によって表示名が異なる場合があります。(例「災害情報」「緊急アラート」など)

iPhone
【iPhoneの場合】

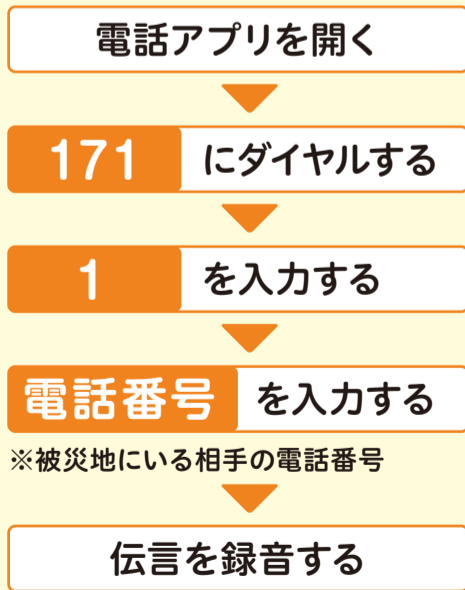


- 手順1** 【設定】から【通知】を開く
- 手順2** 画面を一番下までスクロールし【緊急速報】を開く
- 手順3** 【緊急速報】と【常に警報音を鳴らす】をオンにする

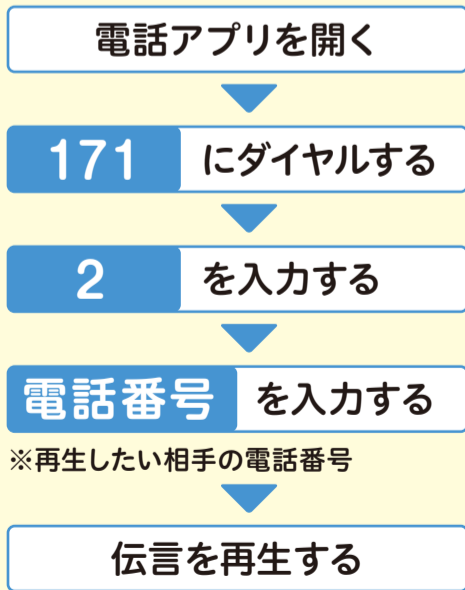
2 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

災害用伝言ダイヤル(171)は、大規模災害時に電話がつながりにくい状況でも、被災地内外の家族と安否情報を音声でやり取りできる無料サービスです。スマホ・固定電話・公衆電話から自分の声を録音したり、家族の伝言を聞いたりすることで安否情報を確認できます

● 伝言を録音する



● 伝言を再生する



災害用伝言ダイヤル(171)は体験利用日に練習できます

事前に体験利用することで、いざという時に慌てず行動ができます。ご家族と一緒に練習してみたいはいかがでしょうか？

- 毎月1日・15日
- 1月1日から3日
- 8月30日 9時から9月5日 17時
- 1月15日 9時から21日 17時

※体験利用日は変更になる場合があります
詳しくは災害用伝言ダイヤル(171)ホームページをご確認ください