

Oh my GUNMA!

群馬雪地指南

Gunma Snow Area Guide



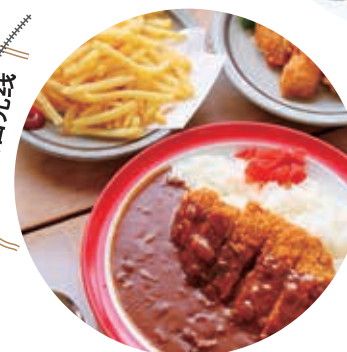
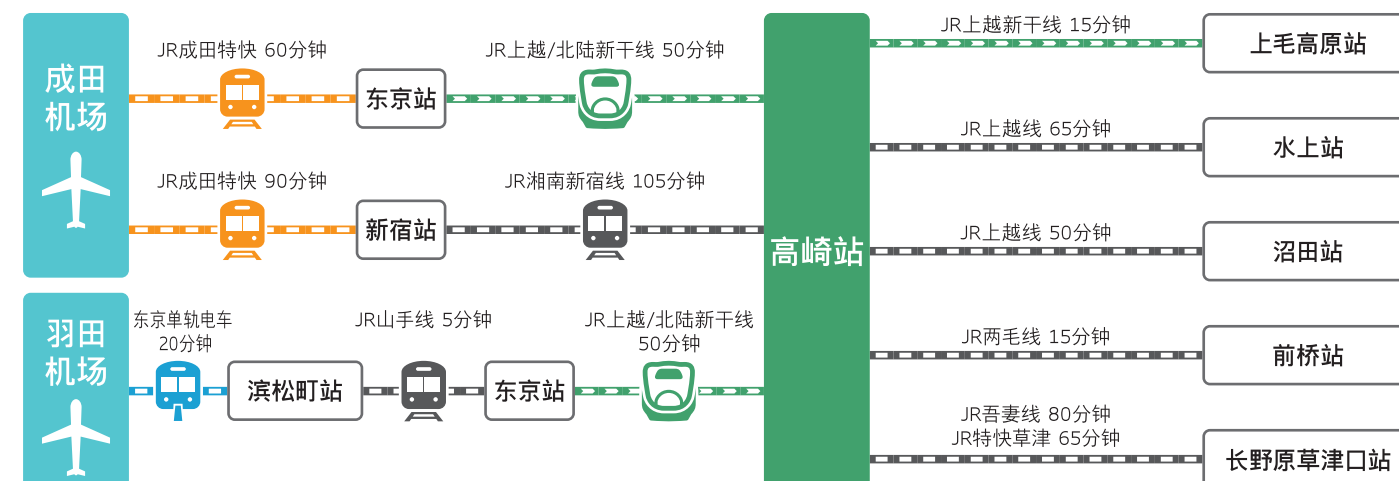
在户外活动天堂一群马，
给您前所未有的新体验！

雪地地图

从日本海吹来的风，越过谷川山脉，吹进群马县，给这里带来了低湿度、高质量的粉雪。

通往群馬縣的交通很便捷，從東京出發最快只需 2 個小時。

来群马县的交通



本手册资讯更新于2020年5月。
【发行单位】群馬县
本手册图片仅供参考。图片与实际或有出入。

水上地区

03

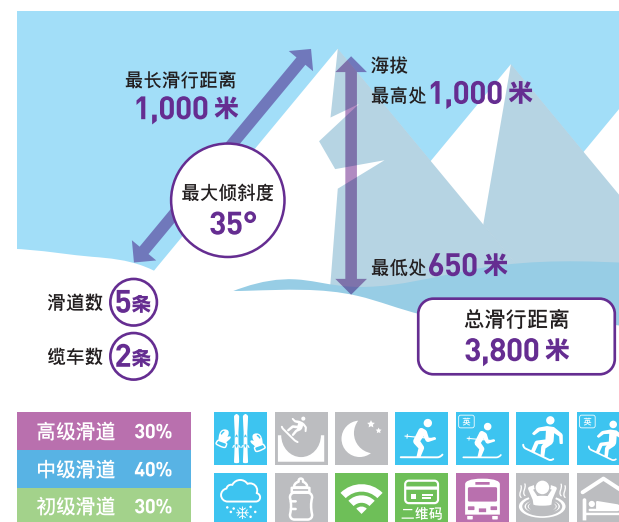
白色山谷滑雪场



坐落在谷川岳山间的美丽银色世界。该滑雪场距离东京仅2小时左右车程。

详情

邮编379-1619 群马县利根郡水上町谷川温泉国有林
<https://www.whitevalley.jp/free/english>



04

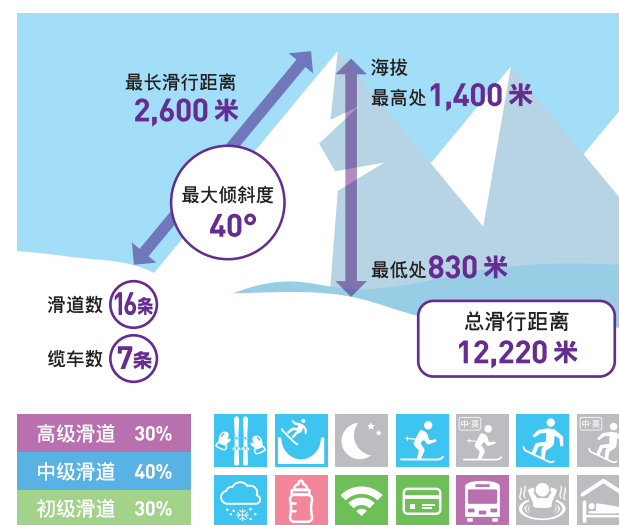
水上宝台树滑雪场



从海拔830米起到最高海拔1,400米的滑雪场，共设有16条不同的滑道。在儿童练习场，还设有滑雪自动扶梯。

详情

邮编379-1721 群马县利根郡水上町藤原3839-1
<https://en.hodaigi.jp/>



01

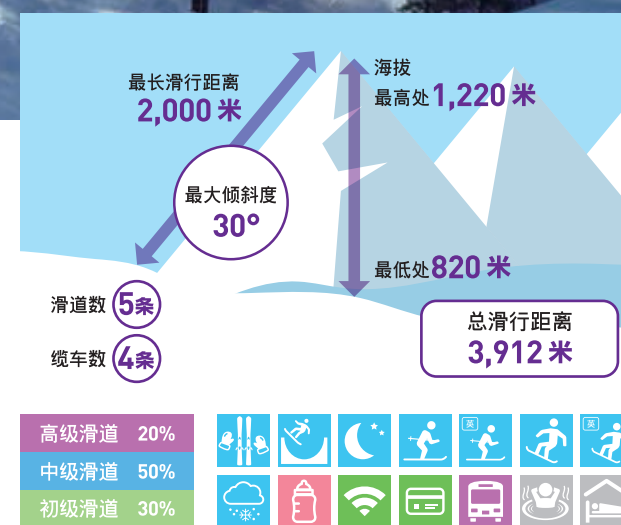
NORN 水上滑雪场



距离东京最近的天然雪滑雪场。出租各种滑雪设备，即使空手前来也没有任何顾虑。在这里的雪场里游玩，您不但能体验雪橇，而且还可以体验夜间滑雪。欢迎大家来这里滑雪！

详情

邮编379-1614 群马县利根郡水上町寺间479-139
http://www.norn.co.jp/chinese_ski_information/



05

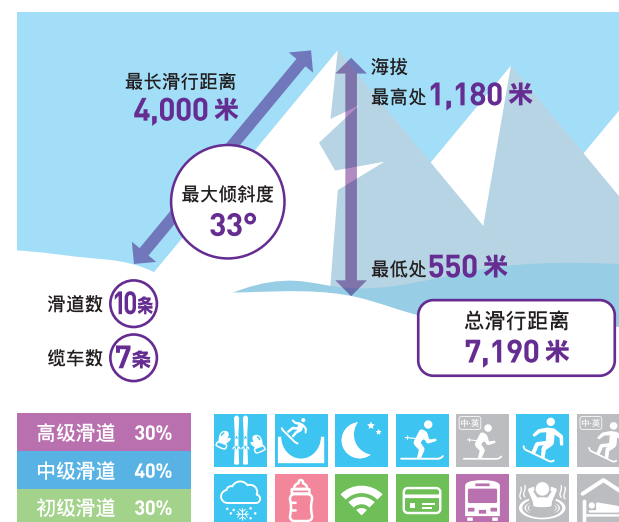
奥利根雪上公园



这里的滑雪场有最长为4公里的长滑道和形式多样的滑道，滑多少次都不会厌倦。每日夜间也会营业，无论何时，都可尽享滑雪乐趣。

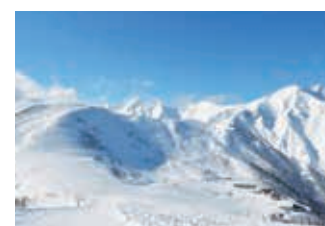
详情

邮编379-1724 群马县利根郡水上町向山
<https://okutone.jp/english/>



02

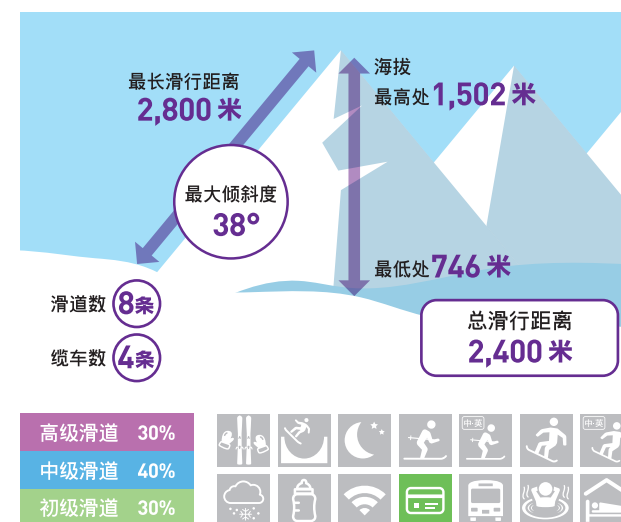
谷川岳天神平滑滑雪场



谷川连峰的险峻地形和气象条件，造就了这里最优质的粉雪。无论是初心者还是专家级滑友，都可以在较长的雪季中尽兴。

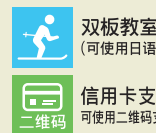
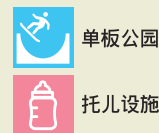
详情

邮编379-1728 群马县利根郡水上町汤桧曾汤吹山国有林
<https://tanigawarw.wordpress.com/>



玉原、川场地区

雪地指南
图标



06

水上高原滑雪度假村

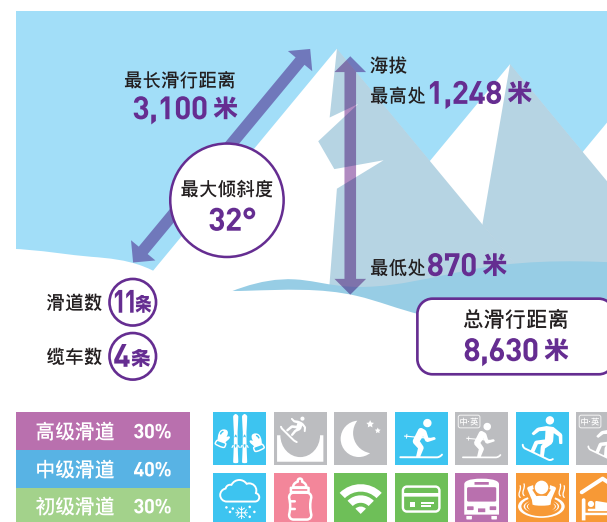


在这里还可以体验雪上摩托车和狗拉雪橇等户外项目。在两处的儿童乐园中，有轮胎滑雪和雪橇等多种多样的雪上游玩项目。同时，在滑雪场的前方还有水上高原酒店200，可以在酒店享受美肌温泉。

详情

邮编379-1721 群马县利根郡水上町藤原6152-1

<https://www.minakami-ski.jp/index.php>



07

水上高原藤原滑雪场

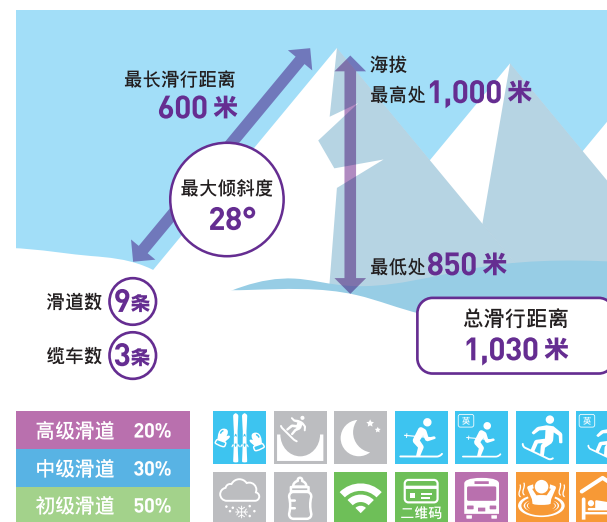


滑雪场的坡面和缓，非常适合家庭和初学者。同时还有儿童乐园等雪上活动区域。滑雪场的前方，有一家带有11种包场露天浴场而大受欢迎的酒店Hotel Sunbird，同时也提供住宿和滑雪的套餐服务。

详情

邮编379-1721 群马县利根郡水上町藤原4957

<https://fujiwarasaka.com/cn/>



08

赤泽滑雪场

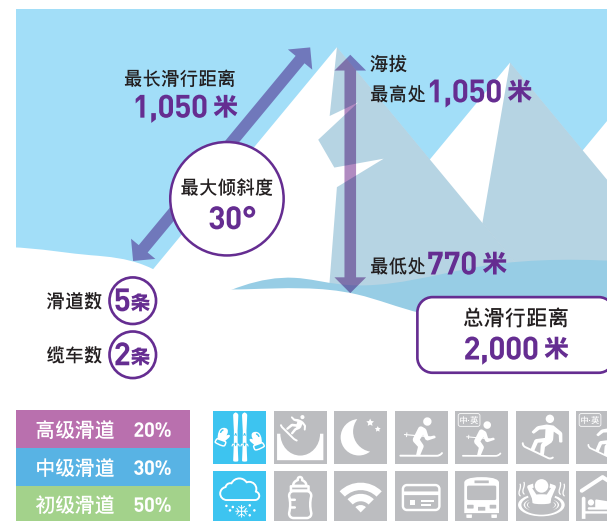


小型紧凑并且经济实惠，非常适合家庭出行的滑雪场。滑雪场紧挨着停车场，虽然规模较小，但内容丰富。

详情

邮编379-1401 群马县利根郡水上町永井620-1

<https://akasawa.biz/>



09

玉原滑雪公园

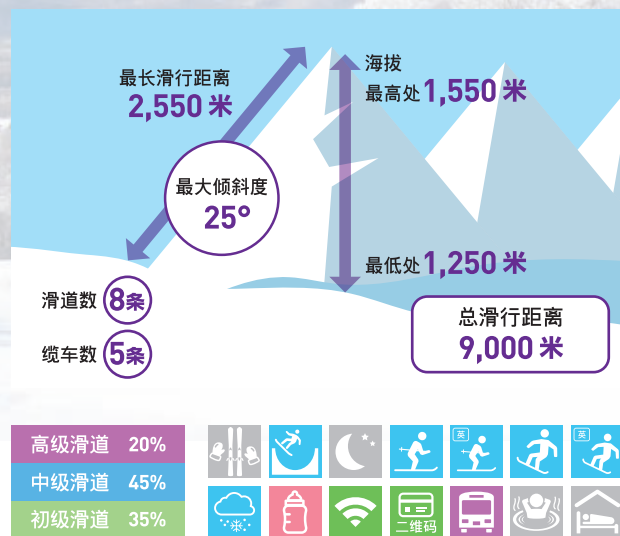


这座滑雪场距离首都圈仅2小时路程，由8条滑道（初级滑道4条、中级滑道3条、高级滑道1条）组成。

详情

邮编378-0071 群马县沼田市玉原高原

<https://snow.gurunavi.com/guide/htm/r0170cns.htm>



10

川场滑雪场

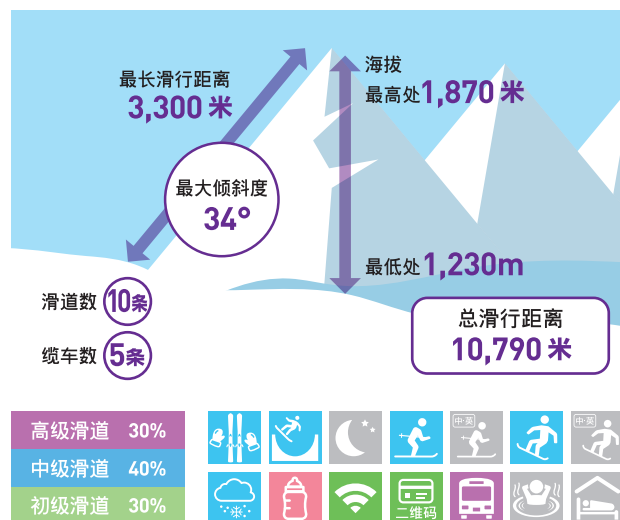


有从初学者到高级滑雪爱好者都能尽兴的3个园区，同时还拥有多种地形的10条滑道，有无限多的玩法。另外，与滑雪场直接连接的购物中心“Kawaba City”中，还有非常完善的专卖店。

详情

邮编378-0101 群马县利根郡川场村川场高原

<https://snow.gurunavi.com/guide/htm/r0210cns.htm>



雪降运动

水上

在雪上运动发源地水上，体验雪降的乐趣。投身于粉雪，与您的朋友体验“别样玩雪”。



狗拉雪橇

水上

在水上高原滑雪场，您可以体验到本州唯一经过全面训练的“狗拉雪橇”，与雪橇队享受那梦幻的白银世界。



13

尾濑岩鞍滑雪场

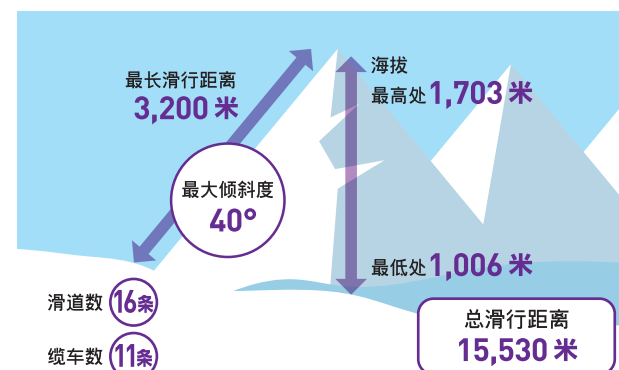


这座大型滑雪场距离东京仅2个半小时车程，您可以在这里享受在天然粉雪上滑行的乐趣。在滑雪场内，同时设有带优质温泉的岩鞍度假酒店和价格实惠的岩鞍屋舍2家酒店。

详情

邮编378-0412 群马县利根郡片品村土出2609

<http://www.oze-iwakura.co.jp/ski/language/chk/>



高级滑道	30%							
中级滑道	40%							
初级滑道	30%							

※由于课程是由教练安排，因此需要提前预约。根据当时情况，也有可能不能满足您的要求。

14

片品高原滑雪场

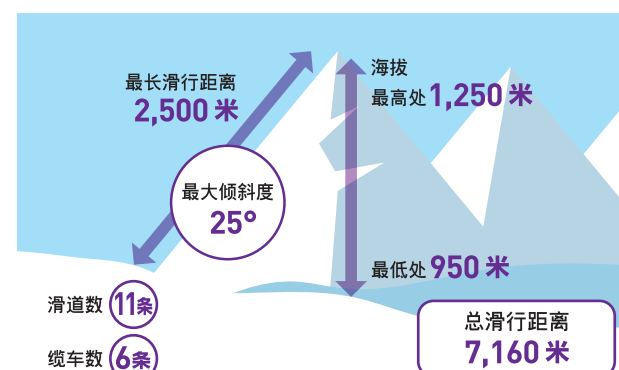


关东唯一的双板专用滑雪场，日本国内唯一的米菲兔官方滑雪场。它不但拥有极易上手的宽阔滑雪场，而且有暴风雪天气少的优良地理条件。特有的轻松休闲的氛围也非常受欢迎。

详情

邮编378-0413 群马县利根郡片品村越本2990

<https://katashinakogen.co.jp/winter/>



高级滑道	20%							
中级滑道	50%							
初级滑道	30%							

15

SNOW PARK 尾濑户仓

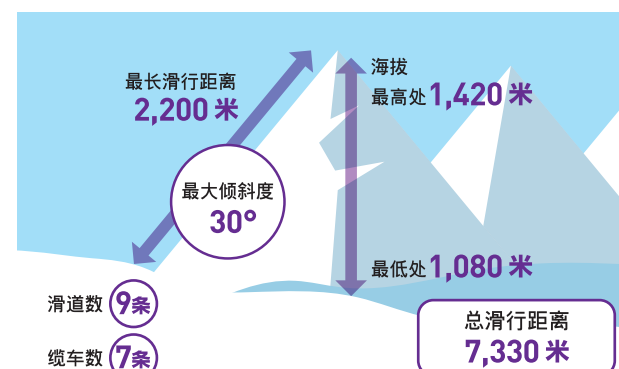


拥有长约2公里的单板公园，以及SAJ官方认证赛道等，非常适合各种雪上娱乐。另外，也附设了酒店，可悠闲享受滑雪生活。

详情

邮编378-0411 群马县利根郡片品村户仓329

<https://www.ozetokura.co.jp/snowpark/>



高级滑道	30%							
中级滑道	40%							
初级滑道	30%							

可使用二维码支付

片品地区

去往片品的
交通



11

丸沼高原滑雪场

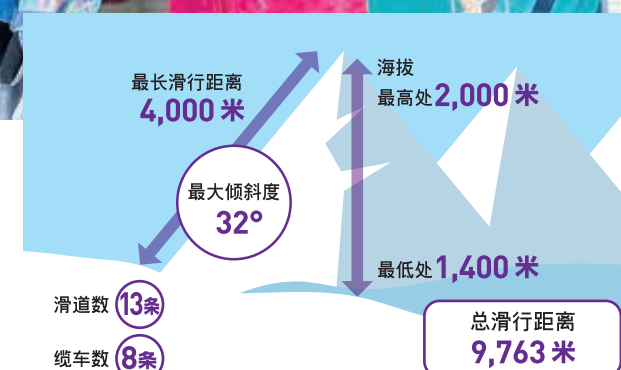


根据自然地形设置的多种特色滑道，无论是初心者还是高级滑雪发烧友，都可以尽兴。租赁柜台、更衣室、商店、座禅温泉、免费休息区等设施也非常齐全。

详情

邮编378-0414 群马县利根郡片品村东小川4658-58

<https://www.marunuma.jp/winter/>



高级滑道	20%							
中级滑道	50%							
初级滑道	30%							

※需要预约
可使用二维码支付（一些设施）

12

OGNA 武尊滑雪场

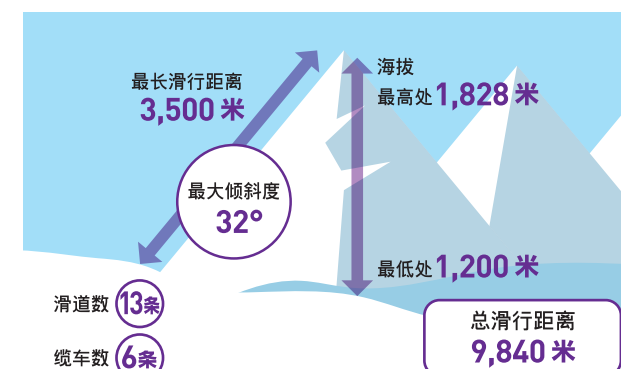


您可以享受爽快的3,500米超长循环滑道和优质粉雪！有趣的地形和多彩的Kicker·Jib项目使雪乐园充满乐趣！

详情

邮编378-0408 群马县利根郡片品村华咲武尊山

<https://www.snowjapan.com/japan-ski-resorts/gunma/katashina/snowpal-oguna-hotaka>



高级滑道	30%							
中级滑道	40%							
初级滑道	30%							

吾妻地区

17

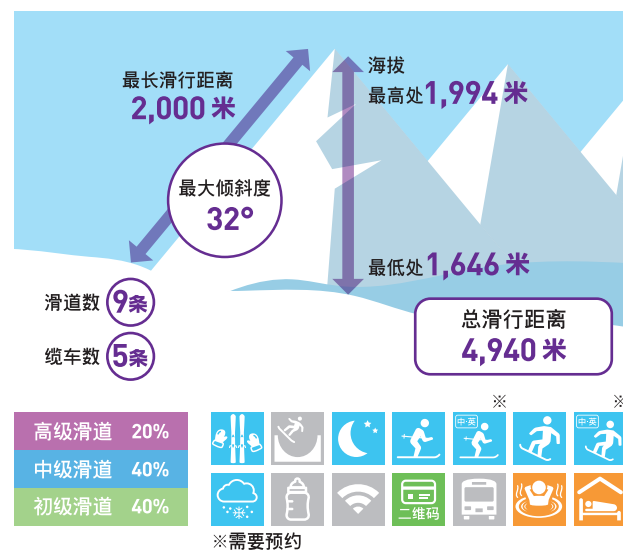
万座温泉滑雪场



这里有引以为傲的粉雪和白浊的硫磺温泉。您可以一边眺望雄伟的山峦，一边滑雪、玩儿单板。丰富多彩的玩雪区域中，除了滑雪之外还有许多乐趣！玩累了之后，可以在日本屈指可数的硫磺温泉中得到放松。

详情

 邮编377-1595 群马县吾妻郡嬬恋村万座温泉2401
 https://www.princehotels.com/zh-hans/ski/manza_onsen/



18

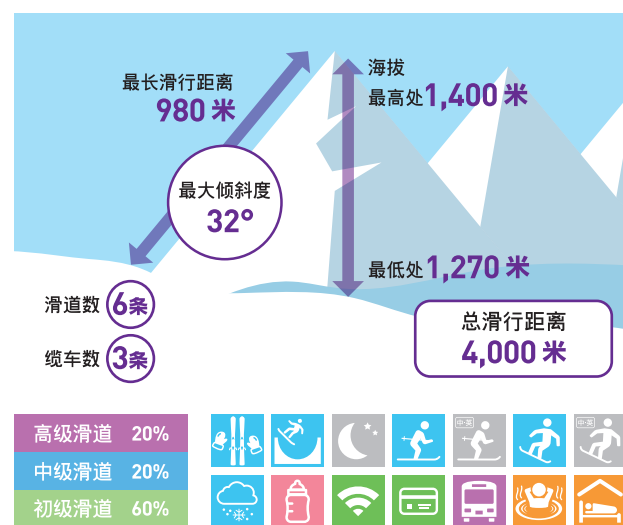
轻井泽滑雪乐园



轻井泽滑雪乐园被评为可以安心带孩子来游玩的滑雪场。有日本最大型的滑雪轮胎项目，无论孩子大人可以愉快玩耍。

详情

 邮编377-1412 群马县吾妻郡长野原町北轻井泽2032-16
 <https://snow.gurunavi.com/guide/htm/r0166cns.htm>



16

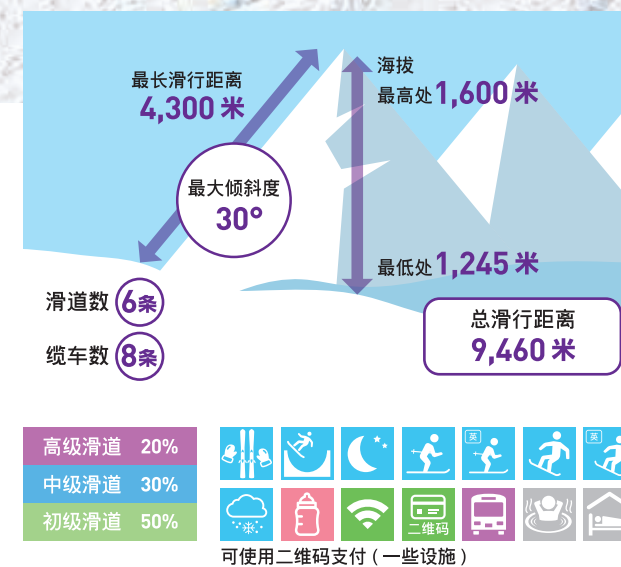
草津温泉滑雪场



该滑雪场位于海拔1,200米处，您可以在这里体验到雪质优良的粉雪。这里还有儿童乐园，一家人可以愉快地享受游乐设施和雪橇、雪上娱乐。

详情

 邮编377-1711 群马县吾妻郡草津町草津白根国有林158林班
 <https://www.932-onsen.com/winter/index>



前桥地区

19

赤城山第一滑雪场

这是一座面向家庭的滑雪场，号称“日本最小的滑雪场”。您可以在这里享受在细腻粉雪上滑行的乐趣。

详情

 邮编371-0101 群马县前桥市富士见町赤城山大洞
 <http://akagi-yama.jp/archives/8650>



垂钓

前桥

秋日，您可以体验船上垂钓；冬日，您可以在冰封的大沼湖感受冰上垂钓的乐趣。周边店铺提供装备租借，您一定要试试哦！



雪鞋健行

水上

欣赏白雪覆盖的冬季景观。夜游可让您在这里更好地享受大自然的乐趣。



当地美食

这里有用清冽的水酿造的美酒以及用小麦粉制作的传统美食，请您一定不要错过！
此外，用著名的上州和牛烹制的寿喜烧也是必吃的美食！

酒窖巡游

您可以参观当地的酿酒厂，并观察酿造过程。参观结束后，还能品尝不同品种的美酒。



地方酒

纯净自然的水和凉爽的气候，造就了群马的美酒。欢迎您亲自来品尝。

寿喜烧

除了特产上州牛以外，还加入了群马出产的蔬菜。味道鲜美，令人垂涎三尺。



Okkirikomi (煮乌冬面)

这款烩面是群马县的乡土料理。是将又宽又光滑的面条和时令蔬菜、蘑菇一起在以酱油或味噌酱为底料的汤中烩煮而成。



烤馒头

烤馒头是一种常见的传统小吃。是将馒头涂上咸甜相宜的味噌酱，放在明火上烤制而成。这是群马的灵魂美食。



水泽乌冬面

水泽乌冬面是伊香保温泉的特产，是日本著名的三大乌冬面之一，其特点是质地筋道，口感滑爽。



涩川

<https://www.visitgunma.jp/cn/food/>

温泉

群马县内有 400 多个源泉和 100 个提供住宿的温泉地。
在这片关东地区顶级的温泉胜地，您可以尽情享受群马县丰富多样的优质温泉。

草津温泉

草津温泉连续多年被评为日本三大温泉之一，同时自然涌出量也是全日本最大。泉质为含硫量很高的酸性水质，据说能治愈除“相思病”以外的各种疾病。



草津温泉观光协会
<https://www.kusatsu-onsen.ne.jp/guide/zh/>

水上18汤

水上地区有18处独立的温泉。在这里，您可以欣赏到峡谷的美丽景色，感受到温泉小镇的宁静平和。我们还建议您通过漂流，感受利根川的汹涌激流。



水上町观光协会
<http://enjoy-minakami.com/cn/>

伊香保温泉

这座温泉乡已有400多年的历史。沿着著名的石阶街拾级而上，可以看到许多商店、旅馆和餐馆林立两侧。



涩川伊香保温泉观光协会
https://ikaho-kankou.com/ch_k/

四万温泉

这个温泉乡坐落在蜿蜒的四万川河畔。在四万周边的温泉区（日向见、让羽、新汤、山口和温泉口）可以找到许多年代悠久的传统旅馆。



四万温泉协会
<https://nakanojo-kanko.jp/shima/>

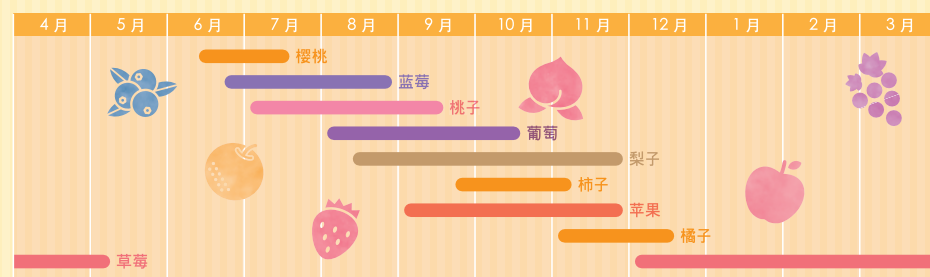
水果

群马自然条件得天独厚，土壤肥沃，气候宜人，盛产各种美味的水果。一年四季都可以在群马享受采摘水果的乐趣。

Oh my GUNMA!



采果月历



采摘水果

在遍布全县的果园里，一年四季都可以品尝到各种各样的水果。

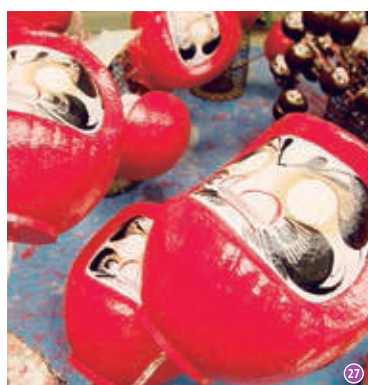
<https://www.visitgunma.jp/cn/fruits/>

亲身体验

独特的气候及丰富的自然资源，孕育出了群马独特的传统手工艺文化。

达磨不倒翁的描绘体验

高崎达磨上面画着象征长寿的仙鹤眉毛和乌龟胡须，是日本有名的吉祥物之一。您可亲手描绘达磨不倒翁的眉毛和胡须，制作出自己独创的达磨。



高崎

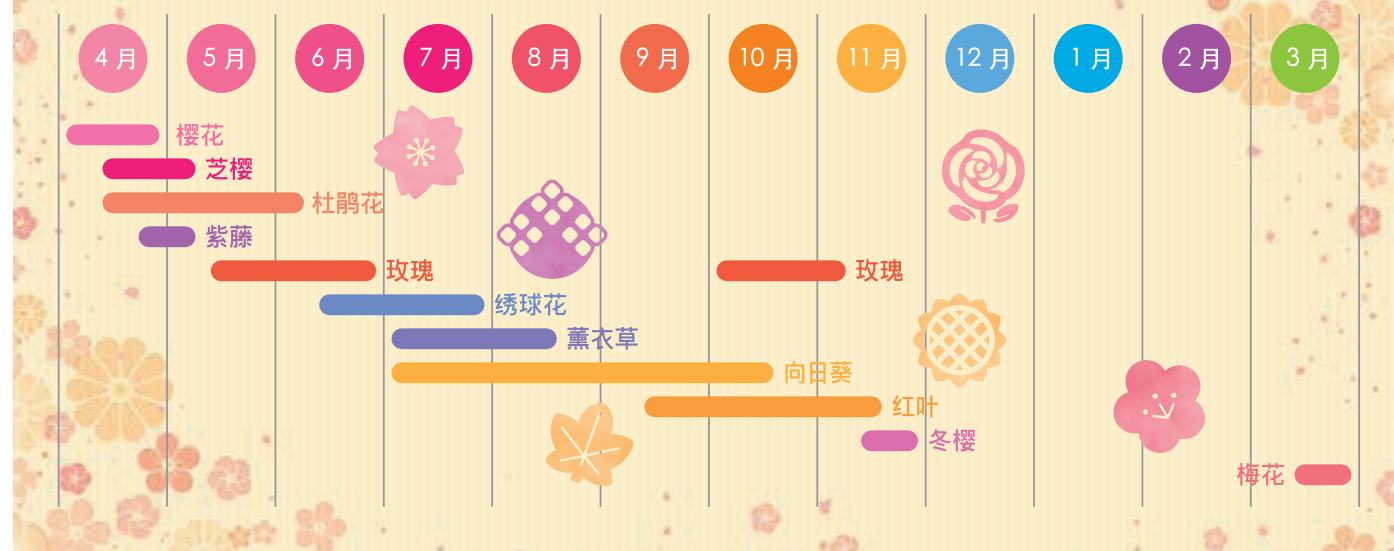
木偶彩绘体验

群马的创作木偶产量日本第一。在这里，您可以亲身体验木偶彩绘，制作出独一无二的木偶。



榛东

花期月历



请您从这里获取关于群马的信息

群马县旅游指南

<https://www.visitgunma.jp/cn/>

群马县旅游信息官方网站。从群马丰富的自然环境、日本最好的温泉、当地特色的新鲜蔬菜、代表美食、历史文化、娱乐集会、广告宣传、特色餐馆、旅游景点地图到交通地图，所有信息一应俱全。



群马县官方微博

<https://www.weibo.com/qunmaxian>

群马县上海事务所官方微博。发布群马县的最新观光信息，分享群马宝宝的照片。



群马县旅游指南



群马县官方微博



群马县官方公众号

群马县上海事务所官方公众号。介绍群马县的旅游景点及历史文化。分享群马县景点攻略。



Safety Tips

安全小助手 (Safety Tips) 是面向外国游客，通过推送功能提供警报信息的应用。(免费)



iPhone



Android