



群馬県 沼田市

Numata Gunma

沼田市観光交流課
（一社）沼田市観光協会
利根町観光協会

CONTENTS

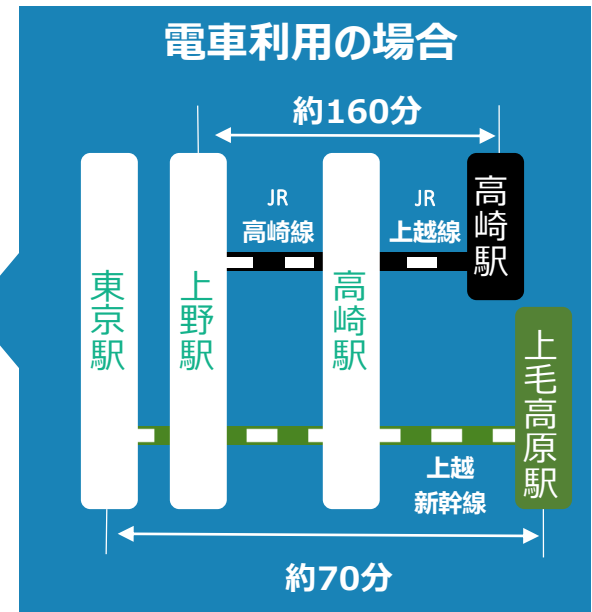
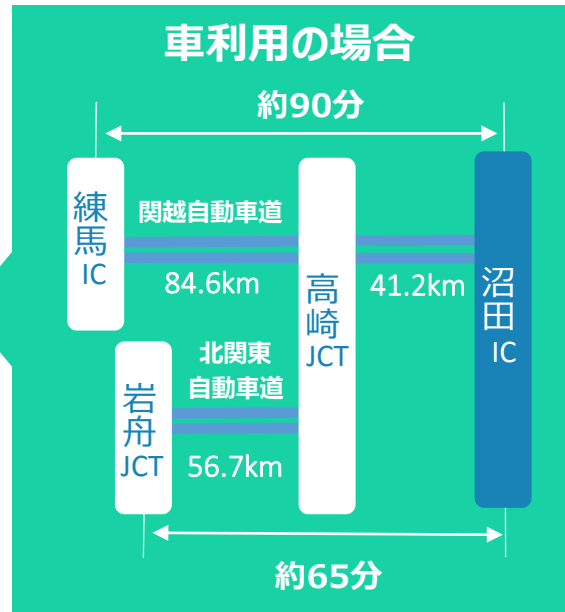
- 01 東京から90分！
- 02 年中無休！いつでもフルーツ狩り!!
フルーツ王国 沼田
- 03 歴史を感じる町並み・寺
- 04 自然が作り出す景勝地
- 05 手軽な沼田絶品グルメ
- 06 神が開いた伝説の温泉 老神温泉郷
- 07 Instagram @numata_trip

01



東京から90分！

関越道 練馬-沼田間 約90分 (距離125km) 上越新幹線 東京駅-上毛高原 約70分



バス 沼田IC前の休憩ポイント

関越自動車道

赤城SA : 沼田ICまで10分(大型24台)
上里SA : 沼田ICまで30分(大型92台)

北関東自動車道

赤城SA : 沼田ICまで10分(大型24台)
太田強戸PA : 沼田ICまで60分(大型44台)



標高差200mー約2,000m 魅力的な3つのエリア

標高約1,300m
沼田ICより約30分

たんばらラベンダーパーク
たんばらスキーパーク
迦葉山弥勒寺

玉原エリア



01

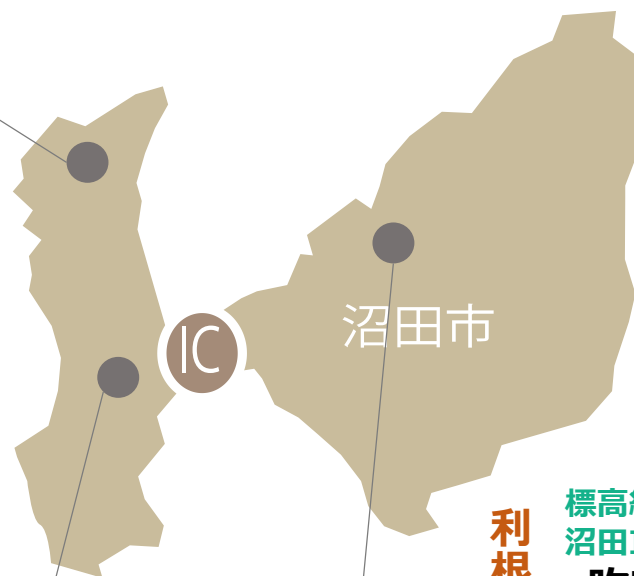


02

標高約415m
沼田ICより約7分

沼田城址公園 (沼田公園)
大正ロマン建築

市街地エリア



沼田市

IC

利根エリア

標高約415m
沼田ICより約7分

吹割の滝
老神温泉
南郷の曲屋

03



群馬県北部
大自然と歴史が満喫できる



02



年中無休！いつでもフルーツ狩り
フルーツ王国 沼田



年中無休！いつでもフルーツ狩り！！ フルーツ王国沼田のラインナップ



いちご
(12月上旬～6月上旬)



さくらんぼ
(6月上旬～7月中旬)



ブルーベリー
(7月上旬～8月中旬)



プラム
(7月中旬～9月上旬)



ネクタリン
(7月中旬～9月下旬)

ぬまたをまるかじり



柿
(10月下旬～11月中旬)



りんご
(9月上旬～11月下旬)



ぶどう
(8月中旬～10月中旬)



プルーン
(7月下旬～9月上旬)



もも
(7月中旬～9月下旬)



関東で一番！ ぬまたりんごの特徴

樹上完熟りんご

樹上で熟してからもぎ取る「**樹上完熟**」が大きな特徴。

市場には出回らない新鮮な完熟りんごを味わえる！



イチオシの品種をどうぞ

各園でイチオシのりんごを多数栽培しているので、
自分のお気に入りのりんごをもぎとれます。



観光農園数関東第1位の沼田市は、知る人ぞ知る「フルーツ王国」。

- ・観光りんご園（約130軒）
- ・全園駐車場完備（うち大型バス完備 29園）
- ・地方発送対応可能

03



歴史を感じる町並み・寺

「天空の城下町」 慶長年間に真田氏が築いた城下町



沼田城跡



真田信之像と
ボランティアガイド

01



正覚寺

03



小松姫の墓



真田観音



城鐘

上州真田武将隊

沼田市歴史資料館



02

御城印

天空の城下町

04



大正ロマン漂う街なかエリア 散策すると、はいからさんがおもてなし



Click here to website
旧沼田貯蓄銀行

1908(明治41)年頃の建築。木造2階建寄棟造浅瓦葺き。平成28年に移築復元。明治・大正期の擬洋風建造物。



Click here to website
旧日本基督教団
沼田記念会堂

1914(大正3)年建築。H10に登録有形文化財、市内で数少ない洋風建築。H28に移築復元。



Click here to website
旧土岐家住宅洋館

1924(大正13)年建築。木造2階建屋根裏部屋付天然スレート葺建築の洋館。外観は洋風だが内部は和風と洋風の部屋があり、大正期の邸宅の好例。



～はいからさんが沼田を通る～

沼田市と劇場版「はいからさんが通る」のコラボレーション企画。大正期の建物など6カ所に主要キャラクターの等身大パネルが登場し、オリジナルの声優さんが音声ガイドでご案内します。

予約によっては袴の着付け体験をする事もできます。





関東三大天狗！ 迦葉山龍華院弥勒寺



日本一の大天狗面

2体の身代わり大天狗。顔の丈6.5m、鼻の高さ2.8m)、顔の丈5.5m、鼻の高さ2.7m)。中峯堂入口に安置されている。



拝殿

迦葉山参りでは「最初の年、中峯堂から天狗面を借りて帰り、次にお参りをする機会に借りた面を持ち、さらに門前の店の前で新しい面を求めて添え、寺に納めまた別の面を借りてくる」というならわしがある。

独特なお参り方法

お面を借りて下山

新しいお面を持って参拝

新しいお面を奉納

お面を借りて下山



帰る時に借りていく「お借り面」

天狗みこし (沼田まつり)

8月3日～5日に行われる沼田まつりで担ぐ「天狗みこし」は女性だけで担がれる。



天狗面の絵付け体験



大注目の**2025年**！この年だけの特別イベント！

10年に一度！

迦葉山弥勒寺で10年に一度の**大開帳**

弥勒寺にある中峯堂奥殿の厨子が10年ぶりに御開帳され
ご神体を拝むことができます！

【御開帳期間（予定）】

4/28～5/28頃

- ・参拝 1,000円
- ・8時～17時の間に1日6回
のご祈祷



12年に一度！

巳年にしか担がれない**108m**の「**大蛇みこし**」

老神温泉の開湯伝説に由来する老神温泉大蛇まつり。

12年に一度の巳年には、ギネス認定の108mの大蛇みこしが登場します！

【開催日】 **5月の第二金曜日、土曜日**



この2つが重なるのはなんと**60年に一度**だけ！

大注目！2025年の沼田市をぜひお見逃しなく！

04



自然が作り出す景勝地

沼田市近郊スポット

Click here to website
吹割の滝



たんばら Click here to website
ラベンダーパーク・スキーパーク



開園：7月上旬～8月下旬

シーズン
12月上旬～5月上旬



Click here to website
沼田の河岸段丘



市内ビュースポット



YouTube

Click here to website
南郷の曲屋



そば打ち体験

Click here to website
老神温泉・大蛇みこし

108mの大蛇みこし



老神温泉郷



Click here to website
玉原湿原



小尾瀬と呼ばれる玉原と関東有数のブナ林

05



手軽な沼田絶品グルメ

グルメ／お土産



みそパン

特製の味噌ダレを自家製のパンにサンドしたもの。沼田市民だけでなく、遠方からもこれを目当てにわざわざ買いにくるとい**う知る人ぞ知る沼田の名物パン。**

一度食べたらクセになる味。



えだまメンチ

沼田の新名物。平成24年に**地元の利根実業高校生が考案・開発**。沼田市の特産品「枝豆」を入れて、おいしくヘルシーなメンチカツ。

現在市内15店舗で提供中。



みそまんじゅう

群馬県内でも古くから「やきまんじゅう」として愛されている食べ物。沼田市では「味噌まんじゅう」と呼ばれており、竹串にささった素まんじゅうに砂糖や水飴などで甘くした**味噌だれをつけて火で炙ったもの**。あん入りの味噌まんじゅうも人気。

こちらの商品をお得に購入できる方法は次のページ



散策しながら楽しくお買い物！上州沼田食べあるきチケット

食べ歩きチケット購入で沼田の名物がお得に購入できます。600円（税込）で660円分のプレミアムなチケットです。

※事前購入にてチケットと食べ歩きマップを旅行会社様に郵送いたします。



06



泊まる・老神温泉郷



神が開いた伝説の温泉・・・ 老神温泉郷



＼老神温泉の効能／
乾燥性皮膚炎（アトピー）
慢性関節リウマチ、筋肉痛、
神経痛、神経炎、創傷など

泉質一番！ 「老神温泉」

入って実感お肌が違う！
まるで化粧水に入っているかのような
お湯をぜひ体感してください！

老神開湯伝説

その昔、上野国赤城山の神（大蛇）と下野国二荒山の神（大ムカデ）が争いました。傷ついた大蛇が矢を抜き、地面に突き刺すと不思議なことに湯が沸きだし、この湯を浴びるとたちまち傷が癒え、大ムカデを追い返したといわれています。神を追い返したことから、追い神が転じて「老神」となったといわれています。



老神温泉郷のイベント

2~
3月

圧巻！約7,000体のひな人形/
びっくりひな飾り



5月

一般の方の飛び入り参加もOK！/
大蛇まつり



8月

老神温泉
納涼花火大会



07



Instagram
[@numata_trip](#)

Instagram @numata_trip

numata_trip



251
投稿

1,763
フォロワー

475
フォロー中

numata_trip

沼田市の観光情報や四季折々の風景などをお届けする沼田市観光交流課のInstagramです。
#沼田市 #玉原高原ペンションビレッジ #玉原高原 #老神温泉 #吹割の滝 #迦葉山弥勒寺 #たんばらス... 続きを読む
www.numata-kankou.jp/

プロフィールを編集

広告ツール

インサイト

ショップを追加



たんばらラ...



吹割の滝



ぶどう



樹上完熟リ...



みそ



投稿数 250



フォロワー 1,763

※8/17時点



リーチ数 10,905

※5/19~8/17までの90日間

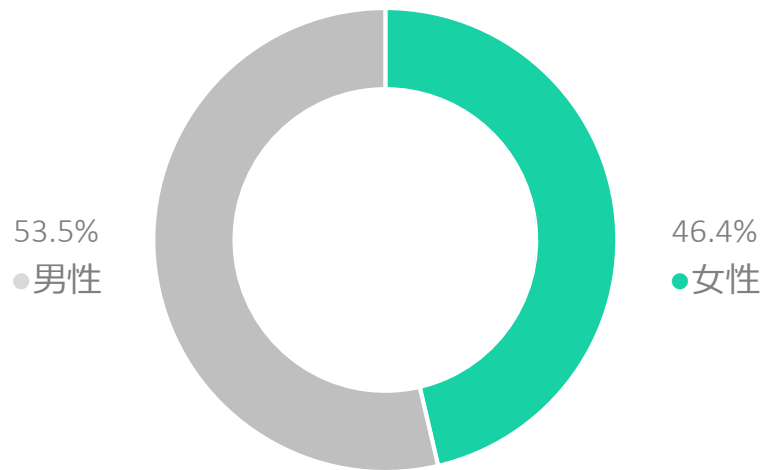


NUMATA_TRIP

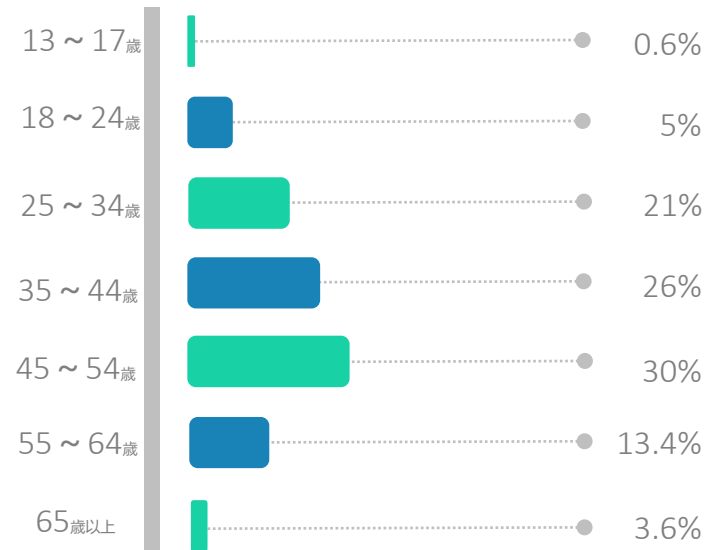
Click here to website

Instagram @numata_trip

フォロワー (1,763人)

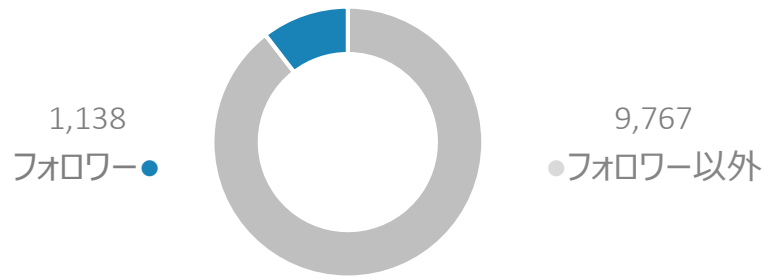


年齢層

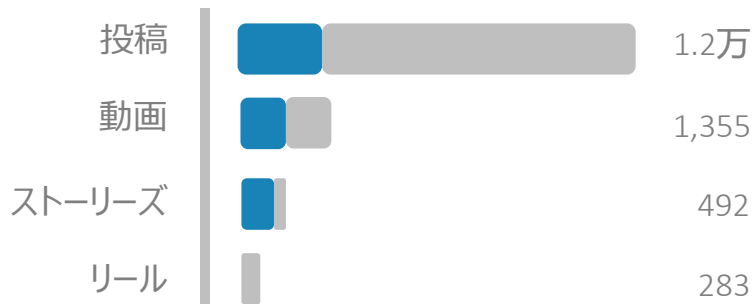


Instagram @numata_trip

リーチしたアカウント数 (10,905)



コンテンツのリーチ



＼リーチ数の多い投稿／
自然やフルーツの投稿が人気

お問合せ先

(一社) 沼田市観光協会

☎ 0278-25-8555

✉ info@numata-kankou.jp

💻 <https://www.numata-kankou.jp/index.html>

利根町観光協会

☎ 0278-20-5050

✉ tonekankou@city.numata.gunma.jp

💻 <http://www.oigami.net/>

沼田市観光交流課

☎ 0278-23-2111

✉ kankou@city.numata.gunma.jp

💻 <https://www.city.numata.gunma.jp/kanko/index.html>