

# Gatan

ぐんま旅と鉄道の情報誌「ガタン」



## 信越本線

SHINETSU LINE

時を超える鉄道の想い、碓氷川ほとりの涼。

鉄道の歴史を彩り、碓氷峠の急勾配を乗り越える物語をはぐくん信越本線。「めがね橋」などの遺産は時を超え、今を生きる私たちにノスタルジックな鉄道の想いを語りかけます。鉄道と旅、そこに結びつく夏休みのイメージ。ご家族で夏こそ体験したい鉄道のテーマパークや横川駅-軽井沢駅間の軌跡。沿線には温泉マークの発祥地、磯部温泉。碓氷川のほとりで初夏から始まる風物詩「磯部築」もお楽しみのひとつです。



## 磯部駅

### ①磯部築

清流で味わう磯部の夏の風物詩。川のせせらぎとともに味わうひときは格別。鮎の炭火焼きが楽しめる、自然の恵みと涼を五感で楽しめる夏限定の人気スポット。  
[問]027-385-6959  
[交]磯部駅から徒歩約10分



### ②恵みの湯

磯部の湯を楽しめる日帰り温泉施設。大浴場や露天風呂のほか、日帰り温泉ではめずらしいといわれる「砂塩風呂」が人気。浴衣を着て「砂塩」に包まれ、たっぷり発汗！新陳代謝を促す効果があるといわれます。（砂塩風呂はお電話から事前予約が必要）  
[問]027-385-1126  
[交]磯部駅から徒歩約5分

## 横川駅

### ③碓氷峠鉄道文化むら

信越本線横川駅近くにある、碓氷峠越えの鉄道テーマパーク。歴史的な車両の展示やSLあぶとくんの乗車体験など。電気機関車[EF63形]の運転体験可能！  
（予約して講習修了が必要）  
[問]027-380-4163  
[交]横川駅から徒歩約3分



### ④廃線ウォーク

1997年に廃線となった信越本線新線、横川駅-軽井沢駅間。普段入れない「立ち入り禁止エリア」を歩き、トンネルや橋などの鉄道遺産を巡るガイド付きツアー。真夏日でもトンネル内の気温は25℃以下、約1kmの半分以上がトンネル内で涼しく歩けます。約5時間の行程は、冒険心をそそるタイムトリップ！  
[問]027-329-6203  
安中市観光機構横川オフィス  
[交]集合場所により異なります

## 上越線

JOETSU LINE

広がる自然美、夏に輝く水のアクティビティ。

高崎駅を起点に、関東平野から山あいへと進む上越線。利根川に沿って、源流へさかのぼるように走ります。高崎駅-水上駅間では、赤城山の裾野に広がるスケールの大きな景色や、利根川の流れがくり出した渓谷美などが車窓に展開します。なだらかな稜線と切り立つ岩壁が織りなす谷川岳の雄姿も、このエリアを代表する風景のひとつ。利根川源流で楽しむウォーターアクティビティは、夏ならではの輝く体験です。

## 沼田駅

### ⑤たんばらラベンダーパーク

標高約1,300m、夏の玉環(たんばら)高原を彩る紫色のカーペット。関東最大規模約5万株といわれるラベンダー畑が一面に広がり、独特の爽やかな香りに包まれます。ひんやりおいしいラベンダーソフトもオススメ！  
[問]0278-23-9311  
[交]沼田駅から無料送迎バス約50分  
[実予約予約]  
※運行期間7/11(土)~8/16(日)



### ⑥吹割の滝

飛び散るミストを全身に浴びる涼スポット！高さ約7m、幅30m余り。岩盤の裏け目に片品川の水が流れ落ち、家快にスプラッシュ！水辺の遊歩道をたどって絶景めぐり！  
[問]0278-23-2111 沼田市観光交流課  
[交]沼田駅からバス約45分

## 水上駅

### ⑦谷川岳

標高1,977mの「日本百名山」。レベルに合わせて選べる多彩な登山ルートが谷川岳の魅力。初心者や家族で楽しめるハイキングコースも。さらに天空の脈、ロープウェイで高山植物の咲く天神平へ！  
[問]0278-72-3575  
谷川岳ヨッホ by 星野リゾート  
[交]土合駅から徒歩約20分  
(谷川岳ヨッホ by 星野リゾートまで)



### ⑧ラフティング

特製のゴムボートで急流下り。利根川激流は世界的に知られるラフティングのスポット。ガイド付きで安全装備。家族で体験できるウォーターアクティビティ。夏は水風が落ち着き、快適なラフティングを楽しめます。  
[問]0278-62-0401 みなみ町観光協会

## GUNMA TRAIN MAP



「おうちにいながらきつぷ購入!」

## えきねっと

カンタン2ステップ!

- まずは会員登録
- きつぷのお申込み

<https://www.eki-net.com>

えきねっと 検索



谷川岳・天神平

[全車指定席]  
**特急 谷川岳もぐら・ループ**  
[運転日] 7/18(土)・19(日)、8/8(土)・9(日)・15(土)、9/5(土)・26(土)  
[運転区間] 新宿⇄越後湯沢



E257系

2026  
SUMMER

## 運転日情報 SHINETSU & JOETSU LINE

信越本線や上越線を走る夏の臨時列車をご紹介します!



列車種別	運転日	行き	帰	往路は通過	備考	
[全車指定席] <b>快速 GVぐんま横川</b>	7/18(土)・19(日)	9:47発 15:18着	10:12発 14:59着	10:26発 14:36発	高崎⇄安中⇄磯部⇄横川	
[全車指定席] <b>快速 GVぐんまちゃん横川</b>	8/29(土)・30(日)	10:15発 14:15発	10:49着 14:15着	10:26発 14:36発	高崎⇄安中⇄磯部⇄横川	
[全車指定席] <b>快速 GVぐんま水上</b>	7/25(土)・26(日)	9:56発 17:14着	10:15発 16:56着	10:55発 16:21着	高崎⇄新前橋⇄渋川⇄沼田⇄後閑⇄水上	
[全車指定席] <b>快速 GVぐんまちゃん水上</b>	8/15(土)・16(日)	11:26着 15:15着	11:43着 15:15着	10:55発 16:21着	高崎⇄新前橋⇄渋川⇄沼田⇄後閑⇄水上	
[全車指定席] <b>特急 谷川岳山開き</b>	運転日 行き:7/4(土) 帰:7/5(日)	23:43発 17:05着	0:11発 16:36着	3:10着	上野⇄大宮⇄水上⇄土合	
[全車指定席] <b>特急 谷川岳もぐら・ループ</b>	運転日 7/18(土)・19(日)、8/8(土)・9(日)・15(土)、9/5(土)・26(土)	7:15発 19:03着	7:43発 18:24着	8:47発 17:21着	9:49着 16:38着	9:56着/9:59着 10:03着/10:33着 11:01着

※ご乗車の際は乗車券の他に指定席券が必要となります。

※ハンフレットで紹介する観光施設等までの交通手段や時間はおおよその目安です。余裕を持っておでかけください。なお、詳しい情報をお知りになりたい方は、本文中のお問い合わせ先にご確認ください。※ハンフレットに掲載している写真・イラストは全てイメージです。実際と異なる場合がございますのであらかじめご了承ください。※ハンフレット掲載内容は2026年5月現在の情報です。※旅行に先立ち各施設の営業日や営業時間・料金等は、あらかじめご確認ください。※ハンフレットに記載のイベント等は、変更・中止になる場合がございます。

# 避暑旅 草津

特急草津・四万で行く

AGATSUMA LINE

吾妻線

高原に豊かな自然の彩り、たなびく湯けむり。



渋川駅から西へ、終点の大前駅まで全長約55.3km。利根川の支流・吾妻川に沿って山あいを走る吾妻線は、山岳・湖・渓谷といった自然豊かな風景が沿線に広がります。高原の涼しい気候を活かしたトレッキングやハイキング、さらに「四万ブルー」の神秘的な湖などではカヌーやカヤックなども楽しめます。そして沿線に湯けむり。草津・伊香保・四万などの温泉地が点在。露天風呂など開放的で爽やかな温泉体験が待っています。

長野原草津口駅 草津温泉の最寄駅/8/1・2は草津温泉感謝祭開催！



**草津温泉BanZip TENGU**  
草津に生まれた豪快な空中アトラクション。標高約1,370mの天狗山山頂からふもとまで急勾配のワイヤーロープ全長約500mを一気に滑空！草津温泉街や山並みなどのパノラマが眼下に広がります。  
【問】0279-88-8111 草津温泉スキー場 【交】長野原草津口駅からバス約25分+タクシー約5分



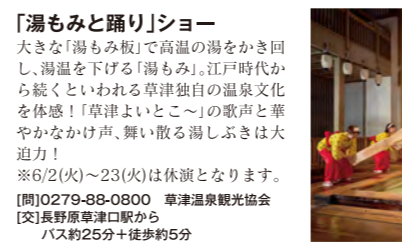
**草津温泉プリン**  
素材にこだわり、ひとつひとつ工房で手作り。草津湯畑をイメージしたエメラルドグリーンの「湯畑プリン」、レモンポーションをかけたと色が変化する「夜の湯畑プリン」がユニーク。定番はなめらかとろける「湯もみプリン」！  
【問】0279-82-5278  
【交】長野原草津口駅からバス約25分+徒歩約5分



湯畑ライティング



**浴衣de散歩**  
風情あふれる草津の温泉街をのんびり散歩。浴衣姿で湯畑や路地を巡り、旅のひとつをより特別に彩ります。カラバリエーション豊富な色浴衣・飾り帯の中からお気に入りをどうぞ。  
【問】0279-88-9000 御産之湯  
【交】長野原草津口駅からバス約25分+徒歩約5分



**「湯もみと踊り」ショー**  
大きな「湯もみ甕」で高温の湯をかき回し、湯温を下げる「湯もみ」。江戸時代から続くといわれる草津独自の温泉文化を体感！「草津よいとこ」の歌声と華やかなかけ声、舞い散る湯しぶきは大迫力！  
※6/2(火)~23(火)は休演となります。  
【問】0279-88-0800 草津温泉観光協会  
【交】長野原草津口駅からバス約25分+徒歩約5分



**漫画堂**  
「裏草津地蔵」エリアに生まれた漫画図書館。本のぬくもりのある館内に、懐かしの名作から話題の新作まで1万冊余りの漫画本。テーブル席やカウンター席などでゆっくりと、レジェンドたちの直筆画にも出会えます。  
【問】0279-88-4050 草津観光公社  
【交】長野原草津口駅からバス約25分+徒歩約5分



**顔湯**  
湯畑近くの人気スポット「裏草津地蔵」エリアで温泉スチーム体験。源泉の上にセットされた木枠を取くと、やさしく顔を包む温泉ミスト。全国でもめずらしい「顔湯」。24時間無料。お気軽にどうぞ！  
【問】0279-88-0800 草津温泉観光協会  
【交】長野原草津口駅からバス約25分+徒歩約5分

渋川駅 伊香保温泉の最寄駅/2026年3月駅前広場リニューアルオープン！



**伊香保ハワイアンフェスティバル**  
世界最高峰のフランスの祭典「メリーモナークフェスティバル」実行委員会とハワイ島日系人協会協力のもと開催されるフランスの大会で、特設ステージや石段街などがフラ一色に。  
【問】0279-72-3151 渋川伊香保温泉観光協会  
【交】渋川駅からバス約25分



**水沢うどん**  
讃岐うどん・桶庭うどんと並ぶ日本三大うどんの一つといわれ、なかでも戦国時代にさかのぼる歴史は最古。ツルッとしてコシがある、夏こそ際立つおいしさ！榛名山麓、伊香保へ続く道にお店が並ぶ「水沢うどん街道」へ！  
【問】0279-72-3588 しづかわ商工会伊香保支所



**伊香保グリーン牧場**  
伊香保温泉近く、榛名山麓に広がる自然豊かな観光牧場。ヒツジ・ヤギ・ウサギなど動物たちとのふれあい、ポニー乗馬体験やバターづくり・アイスクリームづくり体験も。スケールの大きな「シブプロッグショー」もお楽しみ。  
【問】0279-24-5335  
【交】渋川駅からバス約15分

中之条駅 四万温泉の最寄駅/7/18~26は温泉郷クラフトシアター開催！



**四万ブルーうどん**  
四万温泉街入り口に佇む「蒼水庵」。そこで提供している四万ブルーをイメージした鮮やかな青いうどんが話題のメニュー。ベースも醤油・味噌・豆乳から選べるのがうれしい。  
【問】0279-62-9688 蒼水庵  
【交】中之条駅からバス約30分



**奥四万湖 グリーンディスカバリー**  
四万温泉の奥に広がる1周約4kmの人工湖。時間帯などで彩りを変える「四万ブルー」と呼ばれる神秘的な水の色。その奥四万湖でカヌーやカヤックなどを楽しみむひととき。新鮮な「湖上の目録」で夏の湖と溶け合う体験を！  
【問】0279-56-3999  
【交】中之条駅からバス約40分。バス終点から徒歩約50分またはレンタサイクル約20分



**森のカフェIKSEKI**  
四万温泉入り口、四万川ほとりの森に囲まれたリゾートカフェ。すてきな空間でパティシエール監修のおしゃれなスイーツやオリジナルの軽食を。庭にはご利益があるとされる石のオブジェも。  
【問】0279-64-2290  
【交】中之条駅からバス約25分

暑い夏は涼しい草津へ

草津は標高約1,100~1,200mの高原の町。涼しく爽やかな気候が特色で、夏の平均気温は約19℃。朝晩はひんやりするほど。温泉街の中心にあるシンボル「湯畑」の周辺にエアコンのない建物が多いのは、湯畑から立ちのぼる酸性の湯気のせいもありますが、それだけ涼しいという証拠でもあります。湯畑周辺では街歩きも楽しめ、浴衣姿でのんびりと散策するのも草津ならではの楽しみのひとつ。「草津よいとこ白根の雪に暑さ知らずの風が吹く」。森に囲まれ、涼しい高原のロケーションを活かした日本のペンションの発祥地でもある草津。暑い夏は涼しい草津へ。

**湯畑**  
温泉街中心のシンボル。毎分約4,000リットルの温泉が湧き出す草津温泉最大級の源泉。周囲はロータリー状に整備され、足湯・手洗乃湯などの体験が楽しめます。日暮れ時からライトアップで幻想的な風景に！  
【問】0279-88-0800 草津温泉観光協会  
【交】長野原草津口駅からバス約25分+徒歩約5分



特急列車を降りて駅を出るとすぐバスが！



草津温泉バスターミナルまでスムーズにご移動できます。

特急 草津・四万						特急草津・四万1~4号は毎日運転中！ (31号・34号は土・休日のみ運転)							
全車指定席						全車指定席							
運転日 71-72号 8/10(月)・12(水)~14(金)						運転日 83号 7/18(土)・8/8(土)・9/19(土)~22(火・休) 82号 7/20(月・祝)・8/9(日)・9/20(日)~23(水・祝)							
12	9:05	9:32	10:32	10:53	11:20	11:41	83	11:03	11:31	12:32	12:50	13:10	13:43
	発	発	発	着	着	着		発	発	着	着	着	着
	上野	大宮	高崎	渋川	中之条	長野原草津口		上野	大宮	高崎	渋川	中之条	長野原草津口
	着	着	着	着	着	着		着	着	着	着	着	着
	14:34	14:09	13:10	12:50	12:29	12:05		14:23	14:00	13:07	12:51	12:29	12:05

その他の停車駅(赤羽・熊谷・新前橋) ※ご乗車の際は乗車券の他に指定席特急券が必要です。その他の停車駅(赤羽・熊谷・新前橋) ※ご乗車の際は乗車券の他に指定席特急券が必要です。

吾妻線

群馬へ行くならセットでおトクな

JR東日本びゅう  
ダイナミックレールパック

列車+宿泊を自由に組み合わせてオリジナルの旅を♪

お申込み・詳細はこちら



おトクな会員限定きっぷなどのご旅行にオススメ!



※宿だけプランは手配旅行商品となり、JR東日本びゅうダイナミックレールパックとは別商品です。

予約はこちら



JRのおでかけ・イベント情報は  
こちらでもチェック!

