

NANMOKU

群馬県
南牧村
観光ガイド



なんもくの
自然を楽しむ

なんもくの自然時間

南牧村は標高800mから1,400m前後の山々に囲まれた
東西15km南北8kmの山村です。

春には、カタクリやひとつばなが咲く野山で、山歩きや山菜採り、野草摘み。

夏には、イワナやヤマメのいる溪流で、釣りや沢遊び、滝めぐり。

秋には、紅葉を楽しみながら、キノコ採りや木の実採り。

冬には、枯れ葉を踏みながらの陽だまりハイキング。

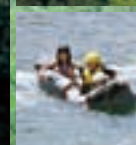
大自然のふところに包まれ、
四季それぞれに移り変わる南牧の自然時間を、
感じてみませんか。



山あるき…P.2



滝めぐり…P.4



歴史…P.6



歳時記…P.8



キャンプ…P.7



特産品…P.9



ガイドマップ…P.10

山あるき

冬でも積雪が少ない低山が連なる西上州の山々は、1年中山登りが楽しめます。岩登り、滝ありと、バラエティーに富んだコースで、トレッキングの魅力がたっぷり味わえます。

① 立岩コース ぐんま 百名山

中級 標高／1,265m 約4時間



③ 黒瀧山コース ぐんま 百名山

中級 標高／870m 約3時間



② 四ツ又山・鹿岳コース ぐんま 百名山

中級 標高／899.5m(四ツ又山)・1,015m(鹿岳) 約3時間(四ツ又山) 約3時間30分(鹿岳)



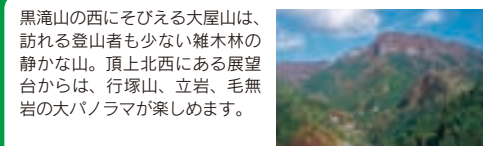
④ 烏帽子岳・三ツ岩岳コース ぐんま 百名山

中級 標高／1,182m(烏帽子岳)・1032.1m(三ツ岩岳) 約3時間(烏帽子岳) 約2時間30分(三ツ岩岳)



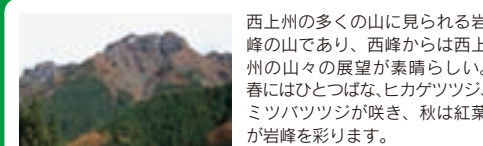
⑤ 大屋山コース おおよさん

一般 標高／1,080.6m 約2時間



⑦ 検沢岳コース ぐんま 百名山

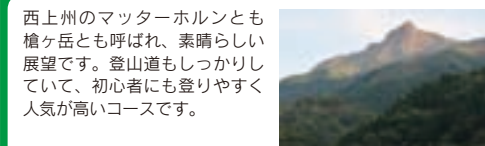
中級 標高／1,133.3m 約2時間30分



※コースタイムは目安なので、余裕をもって計画して下さい。無計画な登山は慎み、万全な装備で登山を楽しんで下さい。

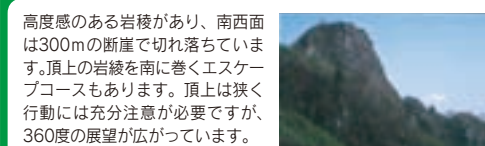
⑥ 小沢岳コース ぐんま 百名山

一般 標高／1,088.9m 約2時間30分



⑧ 毛無岩コース ぐんま 百名山

中級 標高／1,275m 約5時間30分



お 得 情 報

ぐんま 11月上旬開催 県民ハイク



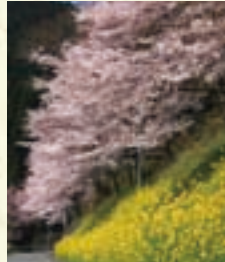
4時間から6時間をかけて、家族向きから上級者向きの十数コースをハイキングします。県外の方も参加できます。

花 暦

四季の移ろいと
ともに出会う
南牧の花々

サクラ

見所 4月上旬～中旬
見所 南牧小学校・小沢地内・磐戸地内



ひとつばな(アカヤシオ)

西上州ではアカヤシオのことを“ひとつばな”ともいいます。細い1つの枝先に1輪の花を咲かせることから、こう呼ばれるようになりました。
見所 4月中旬～5月上旬
見所 三ツ岩岳、烏帽子岳、碧岩・大岩、熊倉地内

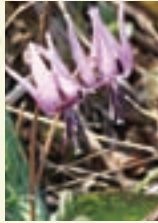


ミツバツツジ

早春に、葉が出る前に鮮やかな赤紫の花を咲かせます。花が終わってから葉が出てくるとき、枝先に三枚の葉がつくことからこの名が付けられました。
見所 4月中旬～下旬
見所 大仁田ダム、蟬の渓谷、村内各所

カタクリ

春の女王とも言われるユリ科カタクリ属の植物。六車地区には約10万株のカタクリの群生地があります。
見所 3月下旬～4月上旬
見所 六車カタクリこみち



紅葉

見所 11月上旬～下旬
見所 黒瀧山不動寺・蟬の渓谷

カタクリこみち

約10万株のカタクリ群生地。遊歩道を歩きながら見学できます。3月下旬から4月上旬が見頃で、4月第1日曜日には「六車カタクリこみち祭り」が開催されます。

水と滝の里めぐり

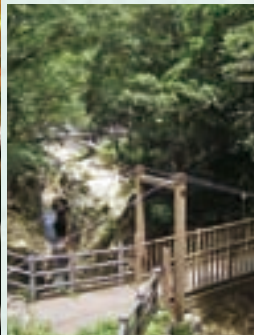
南牧村は滝の里です。村の中央を流れる南牧川の上流や、南牧川に流れ込む支流には数多くの滝があります。水の流れに沿って歩いて、あなただけの滝を見つけてみてはいかがでしょうか。



11月上旬にはモミジの紅葉が見事

蟬の溪谷

兩岸の岩山が急激に迫り、またいで渡れると思わせるほどです。岩肌に映える春の新緑、秋の紅葉が美しい景観を見せます。4月中旬頃、周辺にはミツバツツジが咲きます。
(県天然記念物及び名勝) **P** 5台 (大型可) **WC** 有



吊り橋をわたって周遊できます

溪流に深く切り立つ
岩影を映す蟬の溪谷

南牧川

村の中央を流れる南牧川の澄んだ清流には、アユ、イワナ、ヤマメなどが泳ぎ、夏には涼やかな風が吹きわたります。川遊びや河原でバーベキューも出来る最高のフィールドです。



大仁田ダム(大仁田湖)

御荷鉾(みかは) スーパー林道の途中にあるダム。毎年5月3日には大仁田ひとつばな祭りが開催されます。ミツ岩岳の登山口になっており駐車場やトイレなどの設備もあります。



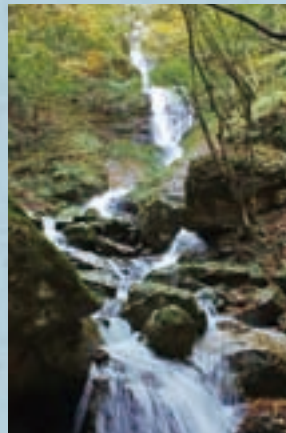
釣り情報

南牧川と川に流れ込む支流は、アユ、イワナ、ヤマメの宝庫です。



釣りに関するお問い合わせ
上州漁業協同組合
TEL.027-322-3041

南牧三名瀑

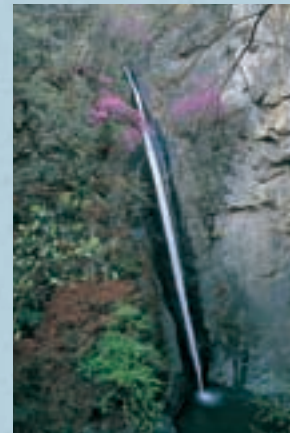


三段の滝

[落差 約50m]

碧岩を源流とする清らかな流れて、約50mの高さをちょうど三段に分けて流れ落ちます。遊歩道が整備されており、溪流

を辿るハイキングが楽しめます。駐車場より徒歩30分 **P** 5台 **WC** 有

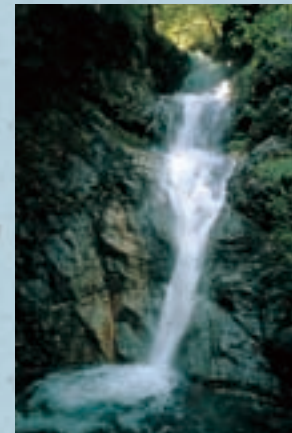


線ヶ滝

[落差 約35m]

滝の高さは約35mで、黒灰色の岩肌を白い一筋の線を描くように落下します。四季を通して水の流れが絶えることがありま

せん。(県天然記念物及び名勝) **P** 路肩に数台 **WC** 有



象ヶ滝

[落差 約30m]

落ちる姿が象の鼻に似ているところから、この名が付けられました。深い森の中、岩を撫でるようにすべる水の流れは安ら

ぎを感じさせます。 **P** 2台 **WC** 無



History

深い山里の歴史と暮らしの中から、ここにしかない貴重な財産が受け継がれてきました。

歴史を体感する

黒瀧山不動寺

標高870mの黒瀧山に建つ山岳信仰の霊場。行基作と伝わる秘仏不動明王を安置し、厄除け不動の霊場として千余年の歴史を重ねる古寺です。11月上旬～下旬には見事な紅葉が楽しめます。宿坊に宿泊する稽古合宿もできます。(要予約) TEL.0274-87-3037

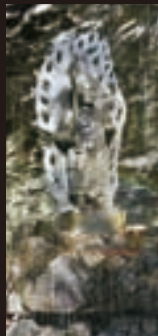
新鮮な山野草を中心とした
滋味豊かな精進料理



黄檗普茶料理
要予約

1組4名様～……………1名5,250円
(4名様～25名様まで)

TEL 0274-87-3037 休 不定休
<http://www.nanmoku.ne.jp/~choon/>



毎年8月14・15日開催



ぐんまちゃん

大日向の火とぼし

県内に残る最大級の火祭りです。戦国時代、小幡領主に反抗して武田勢を助け、勝利した喜びを「火祭り」の形で伝えたとされています。闇に浮かぶ炎の輪が、南牧の夏を勇壮に歌いあげます。(国) 選択無形民俗文化財、(県) 重要民俗文化財

民俗資料展示室 (生涯学習センター内)

かつての生活の知恵・技術を駆使し発展してきた生活用具をはじめ、農耕、林業、生産産業、教育文化、芸能、行事等の道具が展示されています。

TEL.0274-87-2417

入館料/無料

開館/10:00～16:00

休館日/月・火・祝祭日

住所/南牧村大字羽沢93



なんもく村自然公園でアウトドアライフを 心ゆくまで楽しもう!!

妙義荒船佐久高原国定公園の雄大な自然と渓谷に囲まれたなんもく村自然公園。園内にはキャンプ場やバンガロー・コテージなど宿泊施設も整備され、気軽にアウトドアライフが楽しめます。夜空いっぱい広がる星々を観測できる観測ドームもあります。

施設:バンガロー17棟、コテージ8棟、テントサイト26区画、テニスコート、バーベキュー場等



長期滞在にはコテージ(冷蔵庫、レンジ、洗濯機、水洗トイレ、シャワー、キッチン、寝具付き)がおすすめです。



バンガローは4人用5棟、5人用10棟、10人用2棟があります。(水洗トイレ、寝具、洗面所つき)



テントサイトには屋根つきのバーベキュー場、炊事場、トイレ、広々としたキャンプファイアー場などがあります。

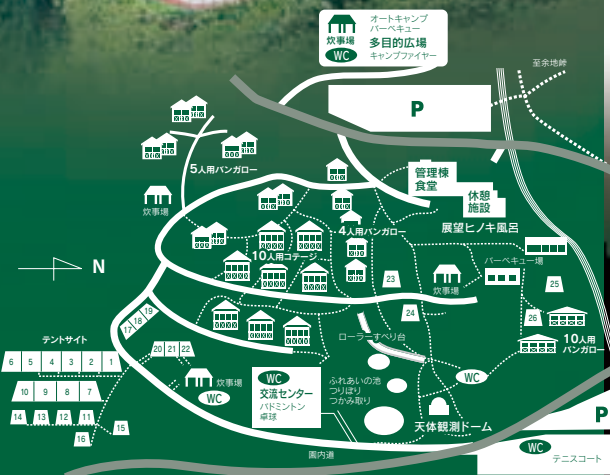


一汗かいた後には、設備の整った管理棟で、ヒノキ風呂をお楽しみください。



ふれあいの池でマスのつかみ取り

料金/バンガロー 8,400円～(1棟)
コテージ 26,250円～(1棟)
テントサイト 1,575円～(1区画)
バーベキュー場 2,100円～(1ヶ所)
住所/南牧村大字熊倉981 TEL/0274-87-3657
開園期間/4月下旬～11月下旬
休園日/火曜日(7月20日～8月31日は無休)
<http://www.nanmoku.ne.jp>



天体観測ドームで夜空いっぱいの星々を観測しよう。



なんもく歳時記



檜澤神社節分祭 節分前の日曜日／檜澤神社



六車カタクリこみち祭り 大仁田ひとつばな祭り
4月第1日曜日／六車乙母沢 5月3日／大仁田ダム

黒瀧山不動寺春季例大祭
4月28・29日／黒瀧山不動寺

磐戸神社秋祭り ぐんま県民ハイク
9月第2土曜日／磐戸地内 11月上旬日曜日／村内各地



先人たちの想いを今に伝える歴史ある祭。
四季の訪れを心ゆくまで味わう祭り。
出会いとふれあいを楽しむイベント。
そんな祭りやイベントは、南牧の魅力がたっぷり。



ふるさとまつり
8月14日／大日向山村広場
大日向の火とぼし
8月14・15日／大日向橋



春

夏

秋

農業祭
9月中旬日曜日／村の駅オアシスなんもく
11月中旬日曜日／農業者トレーニングセンター

除夜祭と二年参り
12月31日～1月1日／吉祥寺・慈眼寺・黒瀧山不動寺



どんどん焼き 1月14日／村内各地

冬

南牧の特産品

南牧の森から生まれた炭製品や、
名物のしそ巻きなど、南牧の味をご堪能ください。

南牧の森から生まれた炭製品

炭には消臭作用、整腸作用があるとされています。
数々の商品で炭パワーを体感してみてください。



消臭粉炭

お部屋や車の中に置けば気になる臭いをシャットダウン。

炭入り
こんにやく
炭の力でこんにやく特有の
アクと臭みをカット。



炭まんじゅう

見た目は黒いが味は
さっぱりしています。



炭塩らーめん

炭が練り込まれた真っ黒な
麺ですが味は最高です。

炭入りピザ

食用の微粉炭が生地に
練りこんであります。



村の駅オアシスなんもく(農産物直売所)

村で採れた新鮮野菜や、おふくろの味、
懐かしい味のお惣菜も取り揃えています。
軽食、喫茶コーナーもあります。



しそ巻き(夏季のみ) ……285円
とらおのパン ……310円
野沢菜おやき ……160円
地元産の野菜各種



住所／南牧村大字千原3-1
☎ 0274-87-3350
営業 10:00～18:00 (12月～2月10:00～17:00) 休 毎週月曜・年末年始



とらおのパン



しそ巻き

南牧村の名物かあ
ちゃん本舗の「しそ
巻き」は、ご飯のお
かずにぴったりのお
つまみにピッタリ。



喫茶コーナー

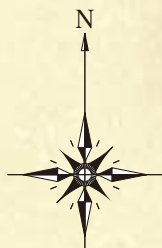
突き出しところてん…300円
自家焙煎ブレンド…300円
大豆コーヒー…350円
※各種軽食もあります。



突き出しところてん

南牧村ガイドマップ

- 市町村境
- 県道
- その他道路
- 登山道
- P 駐車場 WC トイレ
- バス停
- ミツバツツジ
- ひとつばな(アカヤシオ)
- ヒカゲツツジ
- サクラ 紅葉



長野県
佐久市

長野県
佐久穂町

0 500 1000 2000m



上野村

至上野村

至藤岡市

神流町

七久保

坊主淵

跡倉

下仁田町



お土産処

菓心処 信濃屋嘉助 ②
100年以上の歴史を持つ和菓子の老舗
まんぷくだんご 1本…… 63円
嘉助まんじゅう 1個…… 105円
炭まんじゅう 1個…… 95円
※炭まんじゅうは南牧炭の炭を使用しています
南牧村大字簗戸160
TEL 0274-87-2322
※不定休 営業 7:00～19:00



房月堂菓子店 ②
代々受け継ぐこだわりの自家製餡もねまんじゅう(12個入) ……360円
らくかん (2個入) …… 525円
生菓子 …… 110円～
※もねまんじゅうは「こしあん」と「みたらしあん」のダブルあん
南牧村大字簗戸284-5
TEL 0274-87-2302
※月曜定休
営業 7:00～19:00



田村方雄商店(純天然麦味噌) ①
明治25年創業の老舗の醤油・味噌醸造蔵
純天然麦みそ 1kg袋入 …… 560円
1kg箱入 …… 660円
醤油 一升 …… 640円
※添加物を一切使用しない純粋な自然食品
南牧村大字小沢1320
TEL 0274-87-2430
※不定休 営業 8:00～18:00



田村靖一商店(炭入こんにやく) ①
弱荷の栽培から製造まで一貫して炭にこだわった製品
腹黒代官 …… 180円～
腹黒代官セット …… 1,000円
※炭入りにより歯ざわりや風味が良くなる評判
南牧村大字小沢1207
TEL 0274-87-3331
※土・日曜・祝日 営業 8:00～17:00
http://www.nanmoku.ne.jp/~konnyaku/



南牧村森林組合「炭屋」 ①
南牧村で育ったスギの間伐材を主原料にしたオガ炭
消臭炭 …… 315円～
オガ炭(土壌改良材) …… 1,260円
微粉炭(食品添加物) …… 1,000円/10g
南牧村大字小沢1304
TEL 0274-87-2102
※土・日曜・祝日 営業 8:30～17:15
http://www.sumi-shop.com/



お食事処
井上うどん店 ③
大正時代から変わらぬ手打ち製法
なべやきうどん …… 500円
カレーうどん …… 450円
冷やしタヌキうどん …… 500円
南牧村大字大日向1478
TEL 0274-87-2541
※月曜定休 営業 11:00～19:00



農家レストラン かじか小屋 ③
築130年の古民家を改築したお店
手打ざるそば …… 700円
山菜天ぷらそば …… 900円
地元産野菜料理 …… 1,000円
南牧村大字大日向1517
TEL 0274-87-2181
※水・木曜定休
営業 11:30～23:00
http://www.inakajin.net



ちとせや ③
秘伝のソースで味付けされたカツ丼は絶品【要予約】
ソースカツ丼 …… 650円
カツ丼 …… 650円
日替わり定食 …… 650円
南牧村大字大日向1121
TEL 0274-87-2136
※日曜定休
営業 11:00～14:00, 16:00～19:00



千歳屋飲食店 ②
おなじみ元祖炭ラーメンのお店
炭塩らーめん …… 700円
炭ソース焼きそば …… 500円
炭ギョーザ …… 400円
南牧村大字簗戸141
TEL 0274-87-2027 ※水曜定休
営業 11:30～14:30, 17:00(要予約)～20:00



ピアカフェB.B. ④
炭入りピザをたべて身体の中を綺麗にしませんか
炭入りピザ …… 各600円
地ビール …… 380円～
ランチセット(平日) …… 780円
南牧村大字羽沢74-2
TEL 0274-87-2281
※月曜定休 営業 11:30～19:00
http://nanmoku.net/beercafe.html



手作り体験
野の花工房 南牧ふるさと染織館 ③
世界に一つだけの自分の作品を作ってみませんか?
座繰り体験・機織り体験・藍染・草木染体験 ※要予約
料金…2,000円(講師料) ※材料費別途
南牧村大字大日向1506-1
TEL 0274-87-2208
※火・水曜定休
営業 10:00～17:00



なんもく村自然公園キャンプ場 P10
南牧村の自然の中で美味しい手作り体験しませんか?
おきりこみ作り体験…1人前 700円(10～50人)
こんにやく作り体験…1人前 530円(10～50人)
※要予約
南牧村大字熊倉981 TEL 0274-87-3657
開園期間: 4月下旬～11月下旬
営業 9:00～18:00
http://www.nanmoku.ne.jp



宿泊
民宿おかしら ③
豊かな自然の美と家庭的なふるさとの味わい
料金…1泊2食付 …… 6,800円
施設…和11室 収容60名
料理…川魚・山菜料理
南牧村大字大日向719
TEL 0274-87-2066
http://okashira.com



民宿かわくぼ ③
山菜や川魚は自家で採集秋の松茸は大好評
料金…1泊2食付 …… 6,800円
施設…和5室 収容10名
料理…山菜・川魚料理・手打ちうどん
南牧村大字大日向608
TEL 0274-87-3139



民宿月形園 ③
閑寂裏を囲んで楽しむ食事は家庭的な温かみがあります
料金…1泊2食付 …… 6,800円
施設…和4室 収容20名
料理…手作り田舎料理
南牧村大字大日向712
TEL 0274-87-2698



体験型古民家民宿 かじか倶楽部 ④
総松造りで閑寂裏を囲みゆったりと静かに田舎暮らしを体験
料金…1泊2食付 …… 7,140円
施設…和5室 収容15名
料理…山菜・川魚料理・ジンギスカン
南牧村大字星尾1236-2
TEL 0274-87-2181
http://www.inakajin.net



