

詩歩のおすすめ

滝っていつも崖の上や滝ツボから眺めるのがほとんどだけど、吹割の滝は水が滝ツボに流れ込んでその中に自分があるみたいなおもしろい感覚になれて感動的でした。無料で見られるのも素晴らしい〜!



「まさか、ここまで近くから滝が流れ落ちる様を見られるとは思っていませんでした!」安全対策のロープは張られているものの、予想していた以上の接近戦に詩歩さんも大興奮でシャッターを切る。国の天然記念物に指定され「東洋のナイアガラ」との異名を持つ吹割の滝。長い年月をかけて侵食された岩盤の果てにある滝ツボへ、水が轟々と流れ落ちる様にしばし言葉を失う。あたたかも巨大な岩を吹き割れたようにしびきを上げる姿は一見の価値ありだ。宿は、絶景の地から車で約1時間の場所に栄える水上温泉郷に合った。ここはバンジージャンプなど、大自然を舞台としたアクティビティが盛ん。翌朝、詩歩さんは水上高原ホテル200の水上高原フォレストジップラインに挑戦! 「白樺の木立の間をスリル満点に抜けたと思ったら、いきなり大自然の視界が開けて。一度で2度おいしい体験でした!」(詩歩さん)

日本とは思えない迫力! 東洋のナイアガラに唖然

03 地元の舞茸を使った秋色のナポリピザをパクリ。

窯焼きピザの店 ラ・ビエール P13-MAP

専用の窯を使い、本場ナポリのピザを追求する人気店。1分の短時間で焼き上げることで、サクッリもっちりしたピョウ柄の縁が完成する。生地のおいしさの秘密は水上温泉の水だ。

群馬県利根郡みなかみ町湯原 681-3 ☎0278-72-2959 ☒11:00~15:00(LD14:30)、17:00~21:00(LD20:30) ※冬季のききは昼営業のみ ☎☎ ☎30席(個室) ☒4台(無料)



1.木材を多く使ったウッディな店内 2.きのこのピザ ¥1,296。ひと晩寝かせた生地を1枚ずつ窯で焼く。地元産マイタケ「すくよか」の味がしっかり 3.とろ〜りどけるみなかみプリン ¥378

04 珈琲亭しなだ P13-MAP

自家焙煎珈琲でひと息

1.自慢のコーヒーで使ったコーヒーゼリーアイスクリーム付き ¥600(夏季~10月下旬限定) 2.りんごのケーキ ¥450。ドリンク付きのケーキセット ¥850も



●巨大な自家焙煎機の前で一杯 ●天井にプロペラが回転する開放的な雰囲気のお店に癒される



●天井にプロペラが回転する開放的な雰囲気のお店に癒される



ここには寄ってほしい

水上温泉郷の大自然を舞台に アクティビティ&温泉を満喫!

吹割の滝から車で約1時間の場所にある水上温泉郷は、豊かな自然を舞台に多くのアクティビティが楽しめることで有名。詩歩さんも思い切り遊んできました!

01

ムササビのごとく森をジップラインで飛ぶ。



●出発前にハーネスを装備。インストラクターさんが細かく確認してくれるので楽ちん



●練習用のコースでまずはスタートや着地の注意点を教えて、いざ出発

水上高原ホテル200 P13-MAP

標高1,000mの水上高原に立つこのホテルのお楽しみは、森の中を滑走する水上高原フォレストジップライン。コースは本州最大級・全長1.2km。晴れていれば滑走中、朝日岳が見える。 群馬県利根郡みなかみ町湯原6152-1 ☎0278-75-2222 ☒10:00~13:00~、15:15~ ☎ ¥3,600、8月は ¥4,100(保険料込み) ※運動靴・長スポンで参加。雨天時カッパあり



●8本のジップラインが木々の間を縫うように張られている。体一つで飛ぶので体感速度が速くスリル満点。慣れると後ろ向きで飛ぶ人も!

02 壮大な山と川に向かってブリッジバンジー!

みなかみバンジー(原訪橋大橋) P13-MAP

42m、ビルにすると22階ほどの高さがある原訪橋大橋からバンジー! これまで6万人以上が安全にジャンプしてきた実績があり、外国人にも人気。勇気を出して一生モノの思い出を! 群馬県利根郡みなかみ町小日向143 ☎0278-72-8133 ☒15年は11/29まで、9:00~17:00(受付は~16:30) 初回 ¥8,000、同日2回目以降 ¥5,000、2回目以降 ¥6,000 ☒50台 ※猪ヶ倉水管橋にもあり



●原訪橋大橋の下を流れる利根川にはラフティングやキャニオニングをする人が大勢。余計にスリルが増す



吹割の滝 P13-MAP

群馬県沼田市利根町大字追貝 ☎0278-56-2111(沼田市利根支所観光係)

Best timing

9~10月 朝 昼 夕

絶景までの最短アクセス

東京から車で 約120分

交通費(往復)

約7,060円

※関越自動車道練馬IC~沼田ICまでの料金。

電車&バス

●東京駅から上越新幹線で ●高崎駅まで約60分。高崎駅から上越線で ●沼田駅まで約50分。 ●沼田駅から関越交通バスで約55分、 ●吹割の滝下車、徒歩10分

車

関越自動車道練馬ICから沼田ICまで約80分。沼田ICから国道120号線経由で約40分

Advice

毎年GW前には滝開きが行われる。初夏には新緑が、秋には紅葉が深い渓谷を染めて美しい。尾瀬の雪解け水が流れ込み水量が増す5月は一番迫力あり。