

群馬県

南牧村

観光ガイド

なんもく
むら



なんもく村マスコット
なんしいちゃん



なんもくの

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。

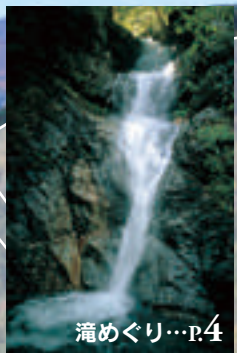
夏には、イワナやヤマメのいる溪流で、釣りや沢遊び、滝めぐり。

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。

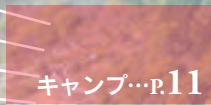
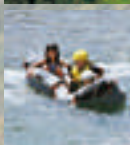
自然時間



滝めぐり…P.4



山あるき…P.2



キャンプ…P.11



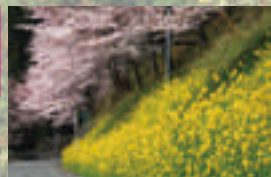
歴史…P.10



歳時記…P.12



特産品…P.13



ガイドマップ…P.14

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

「西上州のドロミテ」ともいわれる岩壁の山。山頂からは、目の前に荒船の行塚山や浅間山、遠く八ヶ岳が望め、5月下旬には純白のアオダモの花で埋まり、岩肌にはヤマフジが咲きます。

立岩

線ヶ滝

② 四ツ又山 ぐんま百名山・鹿岳 ぐんま百名山 コース 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)

四季を通して人気の高い山です。山頂からの眺めは良く、西上州一帯の山々が手に取るように見えます。4月下旬には、ひとつばなやミツバツツジが咲きます。

四ツ又山

鹿岳

③ 黒滝山 ぐんま百名山・九十九谷コース 中級

標高/870m 約3時間

山岳信仰霊場と千余年の歴史を重ねる「黒滝山不動寺」を中心に、観音岩、九十九谷、馬の背、鷹の巣山、幕岩などの山全体を黒滝山といい、スリルある奇岩、怪石と抜群の展望が同時に楽しめます。

黒滝山

鷹の巣山

九十九谷

④ 烏帽子岳 ぐんま百名山・三ツ岩岳コース 中級

標高/1,182m(烏帽子岳)・1,032.1m(三ツ岩岳) 約3時間(烏帽子岳) 約2時間30分(三ツ岩岳)

大仁田川の奥に大仁田ダムをはさんで2つの岩峰が対峙しています。北西側が三ツ岩岳、南東側が烏帽子岳です。4月下旬には、山肌と岩峰を埋め尽くすひとつばなの一帯が狂巻です。

三ツ岩岳

烏帽子岳

おおよさん
⑤ 大屋山コース 一般

標高/1,080.6m 約2時間

黒滝山の西にそびえる大屋山は、訪れる登山者も少ない雑木林の静かな山。頂上北西にある展望台からは、行塚山、立岩、毛無岩の大パノラマが楽しめます。



おざわだけ
⑥ 小沢岳コース 一般

標高/1,088.9m 約2時間30分

西上州のマッターホルンとも槍ヶ岳とも呼ばれ、素晴らしい展望です。登山道もしっかりしていて、初心者にも登りやすく人気が高いコースです。



ひさわだけ
⑦ 検沢岳コース 中級

標高/1,133.3m 約2時間30分



西上州の多くの山に見られる岩峰の山であり、西峰からは西上州の山々の展望が素晴らしい。春にははとつばな、ヒカゲツツジ、ミツバツツジが咲き、秋は紅葉が岩峰を彩ります。

けなしいわ
⑧ 毛無岩コース 中級

標高/1,275m 約5時間30分

高度感のある岩稜があり、南西面は300mの断崖で切れ落ちています。頂上の岩稜を南に巻くエスケープコースもあります。頂上は狭く行動には充分注意が必要ですが、360度の展望が広がっています。



※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。

花暦

四季の移ろいと
ともに出会う
南牧の花々

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。
共催：群馬県勤労者山岳連盟

サクラ

見頃 4月上旬～中旬

見所 大塩沢地内



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。

見頃 4月中旬～5月上旬

見所 ミツ岩岳、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。

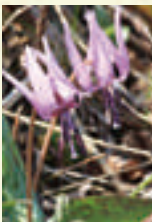
見頃 4月中旬～下旬 見所 大仁田ダム、蟬の渓谷、村内各所

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。

見頃 3月下旬～4月上旬

見所 六車カタクリこみち



黒瀧山不動寺

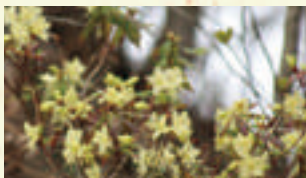
紅葉

見頃 11月上旬～下旬

見所 黒瀧山不動寺・蟬の渓谷

ヒカゲツツジ

ツツジの名で知られていますが、実はシャクナゲの仲間です。日陰でもよく花を咲かせることから、その名が付けられました。淡い黄色の花を咲かせます。



見頃 4月中旬～下旬

見所 大仁田ダム、ミツ岩岳、烏帽子岳

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月上旬が見頃です。



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。

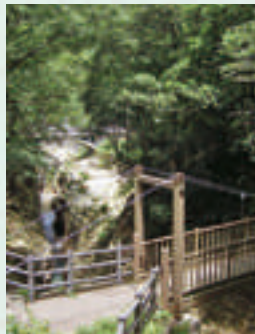


11月上旬にはモミジの紅葉が見事

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) 5台 (大型可) 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(みかほ) スーパー林道の途中にあるダム。三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。

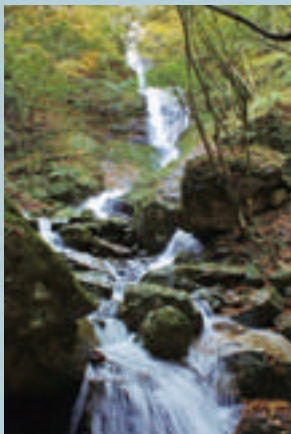


釣りに関するお問い合わせ

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]

落ちる姿が家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

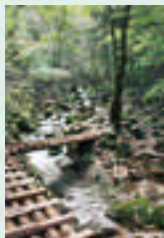
ぎを感じさせます。

P 2台 **WC** 無



居合沢

(三段の滝遊歩道)

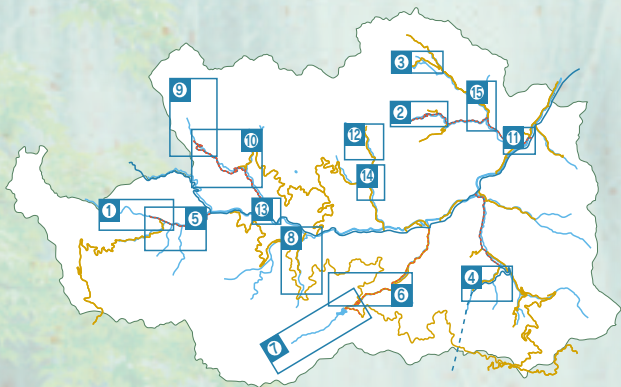


熊倉不動滝 [落差 約10m]



人面石





- 市町村境
- 県道
- その他道路
- ルート
- P** 駐車場
- バス** バス停
- WC** トイレ
- 滝** 滝
- 宿** 宿泊施設
- お土産** お土産処
- お食事** お食事処



りゅうじんのたき
龍神の滝

RYUZIN NO TAKI

MAP 2

落差 約20m

所要時間 駐車場から10分

歩道 黒瀧山不動寺境内

難易度 手軽

ほんやまのたき
本山の滝

HONYAMANO TAKI

MAP 3

落差 約5m

所要時間 車道終点から見えます

歩道 無

難易度 手軽

べんてんのたき
弁天の滝

BENTENNO TAKI

MAP 2

落差 約10m

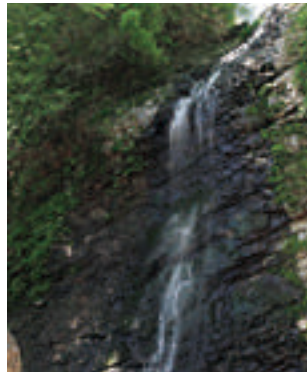
所要時間 車道沿いから見えます

歩道 無

難易度 手軽



季節によって水量が変化します



くまくらふどうのたき
熊倉不動滝

KUMAKURA HUDOU TAKI

MAP 5

落差 約10m

所要時間 車道沿いから見えます

歩道 無

難易度 手軽

ほんやまのたき
本山の滝

HONYAMANO TAKI

MAP 3

落差 約7m

所要時間 車道から2分

歩道 無(沢沿いを歩く)

難易度 手軽

かみそこぜふどうのたき
上底瀬不動の滝

KAMISOKOZE HUDOUNO TAKI

MAP 2

落差 約5m

所要時間 車道から2分

歩道 有

難易度 手軽



すみよし たき
住吉の滝

SUMIYOSHINO TAKI

MAP 11

落差 約5m

所要時間 車道から2分

歩道 有

難易度 手軽

やま かみ たき
山ノ神の滝

YAMANOKAMINO TAKI

MAP 10

落差 約70m

所要時間 車道から約10分

歩道 有

難易度 ハイキング

たき ふち
滝の淵

TAKINOHUCHI

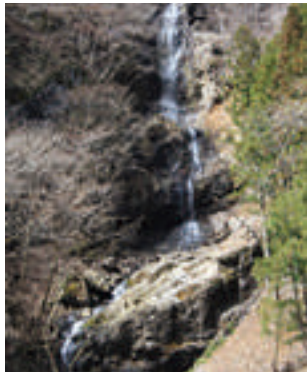
MAP 10

落差 約5m

所要時間 車道沿いから見えます

歩道 無

難易度 手軽



おお に た ふ どう たき
大仁田不動滝

OONITA HUDOU TAKI

MAP 6

落差 約10m

所要時間 車道沿いから見えます

歩道 無

難易度 手軽

せ ば い わ たき
狭岩の滝

SEBAIWANO TAKI

MAP 2

落差 約3m

所要時間 車道沿いから見えます

歩道 無

難易度 手軽

じゃ っ げん たき
蛇ッ剣の滝

JYAKKENNO TAKI

MAP 10

落差 約5m

所要時間 車道沿いから見えます

歩道 無

難易度 手軽



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。TEL.0274-87-3037

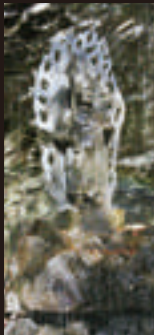
自己を見つめ直す豊かな時間



座禅体験 ※要予約

1時間～……………1,000円(人)

TEL.0274-87-3037 休 不定休



毎年8月14・15日開催



南牧村
NANMOKU
大日向の火とぼし



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、武田勢を助け、勝利した喜びを「火祭り」の形で伝えたものといわれています。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

民俗資料館

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。

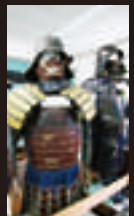
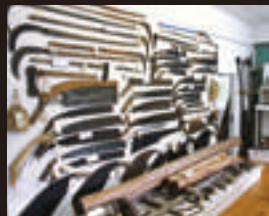
TEL.0274-87-2417

入館料/無料

開館/10:00~16:00

開館日/金・土(国民の祝日、
年末年始を除く)

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。

宿泊棟15棟程度、テントサイト24
区画、オートキャンプ場、バーベ
キュー場等



長期滞在にはコテ
ージ（キッチン、冷
蔵庫、電気ポット、
トイレ、シャワー、寝
具付き）がおすすめ。



5人用のバンガロ
ーは8棟あります。
（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。



アウトドアライフに
はありがたい大浴場
を完備。（営業日注
意・お問い合わせく
ださい）

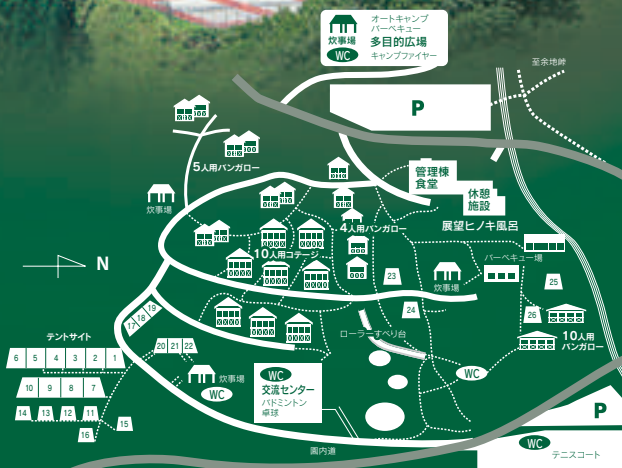
料金（税抜）／バンガロー 8,000円～（1棟）
コテージ 20,000円～（1棟）
テントサイト 1,500円～（1区画）
バーベキュー場 2,000円～（1ヶ所）

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

開園期間中無料

<https://camp.nanmokonomori.jp/>



なんもく歳時記

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。



檜澤神社節分祭 節分前の日曜日／檜澤神社



大日向の火とぼし
8月14・15日／大日向橋

夏

黒瀧山不動寺春季例大祭
4月28日／黒瀧山不動寺

春

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



秋

農業祭
9月中旬日曜日
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



冬

とんとん焼き 1月14日／村内各地



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、整腸作用があると言われています。
数々の商品で炭パワーを体感してみてください。



炭塩らーめん

炭が練り込まれた真っ黒な麺です。



炭まんじゅう

見た目は黒いが味が
さっぱりしています。



たんぼりん 炭葉林

餡に炭が練り込まれた炭入りパイ。程よい甘さとパイの食感
が絶妙です。

道の駅オアシスなんもく

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)
- とらのこパン
- 野沢菜おやき
- ブルーベリージャム
- 地元産の野菜各種

とらのこパン



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
かずにビールのおつまみに
ピッタリ。




住所／南牧村大字千原3-1
TEL 直売所 0274-87-3350
営業 9:00～17:00
休 毎週火曜日
(祝祭日の場合は翌日)



直売所

南牧村ガイドマップ

- 市町村境
- 県道
- 其他道路
- 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





お土産処 (価格は税込表示です)

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…………… 70円
嘉助まんじゅう 1個…………… 110円
炭まんじゅう 1個…………… 100円
※炭まんじゅうは南牧産の炭を使用
しています

南牧村大字磐戸160

TEL 0274-87-2322

火曜定休 7:00~18:00



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) ……420円
らくかん(2個入) …… 550円
生菓子…………… 120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

南牧村大字磐戸284-5

TEL 0274-87-2302

月曜定休

6:00~17:30



田村方雄商店 1

明治25年創業の老舗の
醤油・味噌醸造蔵

醤油1ℓ…………… 480円
米みそ1kg……………650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 8:00~18:00



天然酵母パンもえぎ彩 1

北海道産小麦、自家製天然酵母、きび
砂糖を使った体に優しいパンです。

自家製天然酵母 カンパーニュ… 410円
自家製天然酵母 食パン… 360円
各種ベーグル…………… 200円~
南牧村大字千原198-9

TEL 0274-87-3225

火・水 10:30~18:00





温泉

星尾温泉 木の葉石の湯

古民家を改修し復活させた日帰り温泉
宿泊（貸切り風呂付）もできます

効用 神経痛、筋肉痛、関節の痛み、
冷え性、切り傷、やけど、慢性
皮膚病、疲労回復、健康増進
料金（中学生以上）…1,000円
子供（4歳から小学生）…500円

TEL 090-4733-4939
休 月曜定休 営 11:00～18:00



お食事処

Cafe Big Mom ビッグママ

自家製コッペパンと本場シェフ
直伝のバキスタンカレー
ホットドッグset …… 660円
バキスタンのチキンカレーパン …… 380円
ガバオごはん …… 750円
南牧村大字大日向1102-1
TEL 050-3188-6500
休 木曜定休 営 11:00～21:00
20:00LO



ちとせや

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 …… 700円
カツ丼 …… 700円
南牧村大字大日向1121
TEL 0274-87-2136
休 不定休
営 要予約



千歳屋飲食店

おなじみ元祖炭ラーメンのお店
炭塩らーめん …… 800円
炭ソース焼きそば …… 550円
ヒレカツ丼 …… 700円
南牧村大字轡戸141

TEL 0274-87-2027 休 水曜定休ほか
営 11:30～14:30, 17:00（要予約）～20:00
※ 貸切の場合あり



なんもく村のちよとしたカフェ

手作りスイーツと地元食材の料理
を味わえる古民家

おにぎり味噌汁ケーキのセット 1,100円
平飼い卵と野菜のプレートケーキセット 1,400円
ケーキ、ドリンク …… 400円から
南牧村大字大日向甲1517

TEL 050-5587-2655

休 毎週月・木・日曜

営 11:00～15:00



村の喫茶店もくもく

厚焼きたまごのサンドイッチと
ウガンダコーヒーが人気

たまごサンド …… 500円
ウガンダのコーヒー …… 400円
手作りプリン …… 250円
南牧村大字小沢1238

TEL 080-8492-5469

休 火・水・木・金曜

営 10:00～17:00



宿泊

民宿おかしら

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…7,000円（税抜）
施設…和3室 収容10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

山菜や川魚は自家で採集
秋には松茸料理もあり

料金…1泊2食付…7,000円（税抜）より
施設…和4 収容6～10名
料理…山菜・川魚・きのこなど
南牧村大字大日向608
TEL 0274-87-3139



民宿月形園

山や川、自然を感じてのんびりと
開が裏は要予約でどうぞ

料金…1泊2食付…7,000円（税抜）
施設…和4室 収容10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 かしが倶楽部

～手つかずの自然と「日本の原
風景」が未だ残る星尾集落～

料金…1泊2食付…10,000円（税込）
施設…和室・和洋室 5室 収容15名
料理…季節の野菜・山菜・炭火焼き・ジギスカン
南牧村大字星尾1235-1
TEL 090-1558-2899
http://www.nanmoku.ne.jp/~kajika





交通のご案内

Nanmoku Vill.
Sightseeing Guide

- 高速道路
- 国道
- 新幹線
- JR在来線
- 上信電鉄



交通機関連絡先	
上信電鉄(株)	027-323-8073
南牧バス	0274-87-2323
雨沢ハイヤー	0274-87-2323
南牧タクシー	0274-87-2108

練馬IC 自動車道 約60分 お車で お越しの 場合	藤岡JCT 自動車道 約20分 お車で お越しの 場合	下仁田IC 上信電鉄 約60分 お車で お越しの 場合	南牧村 一般道 約20分 南牧バス 約20分
---	--	--	------------------------------------

お問い合わせ先 南牧村振興整備部
〒370-2806 群馬県甘楽郡南牧村大字大日向1098
Tel.0274-87-2011 Fax.0274-87-3628
<http://www.nanmoku.ne.jp>

なんもく村観光協会
〒370-2803 群馬県甘楽郡南牧村大字千原198-3
Tel.0274-87-3131

PC・スマホは
こちらから



携帯は
こちらから



掲載データは令和5年7月1日現在のものです。料金や営業時間等は予告なく変更になる場合があります。