

たからのやま  
たかやま

自然と人の手が紡ぐ里山の景色



群馬県吾妻郡 高山村 Takayama village, Gunma.



高山村へのアクセス

🚗	お車をご利用の場合	練馬 IC	90分	関越自動車道	渋川・伊香保 IC	30分	高山
					R353・県36号線		
🚆	JRをご利用の場合	東京	60分	上越新幹線	上毛高原	20分	高山
						タクシー	
		東京	50分	上越新幹線	高崎	55分	中之条
					吾妻線	20分	高山
						たかやまバス	



TAKAYAMA  
VILLAGE,  
GUNMA

群馬県高山村

ミニガイドbook

take free



たからのやま たかやま  
第四版 2026年2月発行  
発行/高山村役場地域振興課

〒377-0792 群馬県吾妻郡高山村大字中山 2856-1 TEL: 0279-63-2111



やわらか手作りこんにやく

味が濃い高山の枝豆

ピーツのサンドイッチ

名物・高山きゅうり

ふかやかのたから  
おだやかな時間

高山のおいしい野菜を使ってみんなで外ごはん。庭で、山で川で、お気に入りの場所を探せばどこでもピクニックができるのも魅力。みんなで過ごすおだやかな時間は、プライスレスです。



ふかやかのたから  
家族のだんらん



高山温泉ふれあいプラザに隣接するコテージ

ご家族や友人と自然の中にあるコテージで団らんしませんか？温泉が無料で利用できるコテージなら、きもちもやすらぎ、会話もはずみます。（ご予約は下記まで）

高山温泉ふれあいプラザ  
住所 / 高山村大字中山 2357-1  
TEL / 0279-63-2000

ふかやかのたから  
こどもの笑顔



高山ふれあいパーク

道の駅のふれあいパークにあるアスレチックに子どもたちの笑い声が響きます。長さ18メートルのすべり台やターザンロープなど、夢中で遊んだあとは、道の駅でおやつタイム。

道の駅「中山盆地」  
住所 / 高山村大字中山 2357-1  
TEL / 0279-63-2000



さあだから探しに出かけよう

群馬県高山村

自然と人の手が紡ぐ

穏やかな風景広がるこの村で

人のあたたかさ

豊かな里山資源

ここから受けとれたなら

ここはたからのやま

あなたも

探しに出かけませんか？

ふかやかのたから  
おいしい野菜

村を流れる清らかな水と、高地ならではの夜寒く昼暖かい寒暖差は、おいしい野菜を育てます。種の採取と栽培を続けてきた伝統野菜の高山きゅうりや、話題の健康野菜ピーツなど、高山の野菜はどれも瑞々しいごちそうなのです。

高山村の野菜は道の駅「中山盆地」などでお買い求めいただけます。直売を行っている農家さんもありますので「群馬県高山村 野菜」で検索をしてみてください。

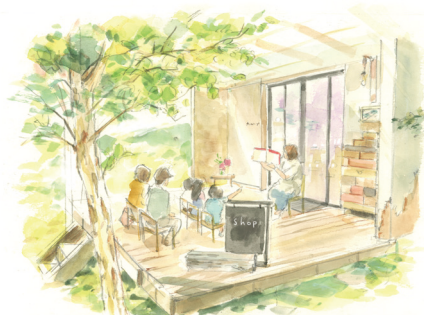


高山きゅうりを育てる渡辺さん

## たかやま未来センター さとのわ

道の駅「中山盆地」内にある、地域の産業と観光と暮らしをつなぐ施設。地産食材のカフェや、Wi-fiが利用できるラウンジ、村の野菜を加工する農産物加工場、交流の場となるだんだん広場など、楽しさがいっぱいです。

たかやま未来センター さとのわ  
住所 / 高山村大字中山 2357-3  
TEL / 0279-25-8833



## カエルトープ

村の魅力を発信し続ける雑貨店。作家物の小物や日用品の販売を行い、手作りイベントも開催。ここをきっかけに高山村を好きになる人も多いです。

カエルトープ  
住所 / 高山村大字尻高 107-1  
TEL / 090-8464-9587

## みどりの村キャンプ場

自然に囲まれた高山村では、アウトドア体験も人気。テントサイト・オートキャンプ・バンガローと多様な利用ができる標高650mのみどりの村キャンプ場なら、満天の星が見られるかも。

## 上毛高原 キャンプランド

高山村産の木材を使ったバンガローやファミリーキャンプに最適なキャビンもあり、全水道施設に温水を完備。広大な景色の中、星空観察にも最適です。



みどりの村キャンプ場  
住所 / 高山村大字中山 6853  
TEL / 0279-63-2431

上毛高原キャンプランド  
住所 / 高山村大字中山 6766-1  
TEL / 0279-63-1760



## 道の駅「中山盆地」

住所 / 高山村大字中山 2357-1  
農産物直売所  
TEL / 0279-63-1919  
高山温泉ふれあいプラザ  
TEL / 0279-63-2000

## 農産物直売所

道の駅は小高い丘に建ち、田畑や山々を一望できるきもちのいい場所にあります。直売所に並ぶ新鮮な野菜とここに集う人に会いに、何度でも訪れたいくなります。

## 高山温泉ふれあいプラザ

直売所に隣接する温泉施設。広い浴槽と見晴らしの良い露天風呂、そして風呂上がりで大広間でビール片手にのんびりとした時間を過ごしたくなる、癒しの場。



## 高山温泉いぶきの湯

地元の人やコアなファンに愛される温泉。高山温泉の源泉で、熱めのお湯はうなりたくなるきもち良さ。こじんまりとした佇まいは居合わせた人と会話がはずみます。

高山温泉いぶきの湯  
住所 / 高山村大字中山 3999-1  
TEL / 0279-63-2639



## ロックハート城

山道をゆくとパッと目の前に現れる英国のお城。観光客のにぎわいの中にも、庭園では格式ある静かな時間が流れます。結婚式や映画撮影なども行われる人気スポットです。

ロックハート城  
住所 / 高山村大字中山 5583-1  
TEL / 0279-63-2101

たかやまのたから  
笑顔が集まる場所

## さとのわカフェ

気軽に村の食材を味わいたい人は道の駅に併設するさとのわカフェへ。ピーツや枝豆など村の食材をふんだんに使ったピザやジェラート、ごはんやスープが楽しめます。お一人でも団体でもお気軽にどうぞ。無料Wi-Fiあります。

住所 / 高山村大字中山2357-3 TEL / 0279-26-7667  
定休日 / 年中無休 (メンテナンスによる休館日あり)  
営業時間 / 10:30 ~ 17:30 (L.O.17:00)

# なめらかジェラート # 施設内で絵本や本も読めます



## Kitchen pharmacy †° (キッチンファーマシー)

村の有志が耕作放棄地を再生して育てきた森「在る森のはなし」。そのやさしい森に佇むカフェでは、季節の料理や植物療法士監修の「魔法のコーディネート」を使った飲み物をご提供。

住所 / 高山村大字尻高558-2(株)在る森のはなし内  
営業形態 / 事前予約制(月・木・金・土・第一日曜)  
お問い合わせ / 050-5468-2847  
※お電話に出られない場合がございますので留守電メッセージをお願いします。折り返しご連絡いたします。

# 森の自然音もごちそう # 五感を使って食事を楽しむ



## ひなたパン工房 山の家

薪火を使った本格的な釜焼きピッツァが食べられるカフェ。高山中学校のうらで、日曜日だけ営業をしています。村の野菜等を具材に使用し、国産小麦と厳選酵母を使った生地で焼き上げたあつあつのピッツァは、耳までがご馳走です。

住所 / 高山村中山3788-65  
営業日 / 日曜日 11:00 ~ (L.O.14:00)  
TEL / 090-4711-5299

# 高山村で本格釜焼きピッツァ # 最高の日曜日を



道の駅「中山盆地」では、村の食材をふんだんに使い、熟練の技で調理されたお惣菜や菓子類も販売しています。地元へ愛され、村外のお客さんもファンになるあの味この味をお試しください。

美味しいものを食べたければ、地元の人に聞くのが一番。  
高山村には、軒数こそ少なくとも地元へ愛されるお店が日々心を込めて営業をしています。特別な日でなくてもぶらっと立ち寄れるお店を紹介します。



## 食事処 扇屋

営業をはじめて50年以上。村民みんなに愛される家族経営の食堂。豊富なメニューの中でも馴染み深い「扇屋ラーメン」は、2種類のガラと野菜でとったスープにたっぷりの胡麻ダレが加わった至福の一杯です。

住所 / 高山村大字中山734-6  
TEL / 0279-63-3339 定休日 / 月曜日  
営業時間 / 11:00 ~ 14:00、17:00 ~ 20:00

# 高山村のソウルフード # 地元のお客さんたくさん



## 道の駅「中山盆地」朝日食堂

道の駅内のレストラン。地粉を使った手打ち蕎麦が自慢。「盆地そば」は薬味沢山で、春は山菜、秋はきのこ、夏冬は季節野菜と天ぷらが変わります。他にも定食、丼物、ラーメン等のお食事を揃えています。

住所 / 高山村中山2357-1 TEL / 0279-63-1919  
定休日 / 木曜日 (祝日の場合は翌平日)  
営業時間 / 春~秋(3月~11月) 11:00~17:00 (Lo16:30)  
冬(12月~2月) 11:00~15:00 (Lo15:00)  
ビアガーデン (GW頃~11月の土曜日) 17:00~20:00 (Lo19:45)  
※ビアガーデンがある日のランチ営業は11:00~15:00  
※ビアガーデンは連休であれば土日営業をします

# 地粉を使用 # 本格手打ちそば # 買い物ついでにランチ



## 呑み喰い処 みょうが

昼はランチで賑わい、夜も気軽にご家族やご友人とお食事で、飲み会で使える村の貴重なお店です。丼や定食が並ぶメニューの中でおすすめる、やわらかい国産の豚肉を使った「生姜焼き定食」。ご飯がどんどん進みます。

住所 / 高山村大字中山518-4  
TEL / 0279-26-7405 定休日 / 木曜日  
営業時間 / 11:30 ~ 13:30、17:30 ~ 21:00

# 宴会はみょうがで # 高山村で一杯 # うどんやそばも美味

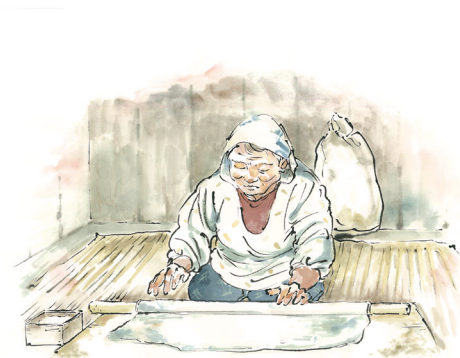


# 自然と人が生み出す里山のめぐみ

里山の景色は農家さんが生み出した景色——

山々に囲まれているため広い耕作地を持ちづらく、大規模農業には向かない土地ではありますが、あちこちで水が湧き、山の恵みをいただくことができます。そんな厳しくも豊かな自然と共に日々草を刈り、田畑を耕してくれる農家さんの存在、その良さを知り野菜を売る人、おいしい料理にしてくれる人・・・尊い村の財産です。

お米の美味しさ、おばあちゃんがつくったコンニャクの味、日々の美しい景色は、人の心を動かす力をもっていると確信しています。



高山村のブランド米「月あかね」

「月あかね」のおおすびは格別！

高山村のブランド米「月あかね」は現在、15人ほどのメンバーで育てています。「月あかね」は食味80点以上の米（美味しいとされる日本米の食味の基準は65～75点）のみが、その名を使うことが許される厳選されたお米です。生産者の1人である田中孝雄さんが語る「夜寒くて昼暖かい、寒暖差の大きい高山村は米栽培に適している。俺らが日頃当たり前に食べているうまい米を食べてほしくてね」という言葉には、村の誇りが詰まっています。

## 月あかね

## 高山きゅうり

道の駅「中山盆地」には高山村で育ったびかびかの野菜たちが並んでいます。生産者の一人である後藤明宏さんは東京でデザイナーとして活動中、生まれ育った高山村に戻り就農。地元の方が昔から栽培していたきゅうりの種をもらい栽培をはじめました。大きく育つ高山きゅうりは通常のきゅうりの3倍ほど。美しい白のまだら模様と、白いイボが特徴です。味については青臭さもなく肉厚でパリパリとした食感が人気。生食や冷や汁のほか、出汁で煮て煮物にしても美味しい。高山きゅうりを作り続けて10年以上、後藤さんが採る種は現在、複数の生産者からなる「高山きゅうりの会」で使用されています。



後藤さん



道の駅「中山盆地」の野菜売り場の一部



農家民宿 亀久保ゆっこ  
住所 / 高山村尻高甲 2174  
TEL / 0279-63-3685  
ご予約は電話でお問合せください



農家民宿 亀久保ゆっこは、  
役員職員だったゆっこさんが  
農家だった自宅を改装し  
てはじめた民宿。キャベツ、  
じゃがいも・多種の野菜  
を育てる畑では収穫体験も  
可能。一昔前は毎晩食べて  
いたというどんぼは、製麺  
機を使い、味噌を濾したす  
まし汁でいただきます。ホ  
テル宿泊では得られない、  
豊かな食に触れられる時間  
がここにはあります。

山からの民泊で感じる、村の時間



生地に重曹を加えふっくら蒸かす炭酸  
まんじゅうは、田舎まんじゅうとも呼  
ばれ、素朴な味が魅力です。いぶきま  
んじゅうは餡子、高菜、ふきみそ、き  
んぴらと味が豊富。地元の若妻会・婦  
人会から立ち上げたメンバー  
が一つ一つ愛情を込め  
て作っています。

炭酸まんじゅう

熟練の技でこねるおまんじゅう



いぶきまんじゅう ひまわりグループ  
住所 / 高山村尻高 5-1  
営業日 / 土・日 (第二土・日は休み)  
営業時間 / 9:00- (売切れ終了)

くまさんのおうち  
住所 / 高山村中山 4609-27  
ご予約は「くまさんのおうち 高山村」  
で検索してください



くまさんのおうちは、地域  
おこし協力隊として村の観  
光振興を行っていた野口さ  
んが始めた一棟貸し古民家。  
宿泊者には村の施設で使え  
る温泉券が渡され、食事は  
村内の食堂を利用してもら  
ったり、敷地の庭でバーベ  
キューをしたり、宿泊者は  
自由な時間を過ごします。  
「とっても山だし、この村に  
は四方に抜ける道があり、  
スキーで賑わうみなかみ等  
へも行きやすい。可能性を  
感じます。」と野口さん。



高山村には、日帰りでは味  
わいきれない「村の時間」  
があります。急がず、心を  
落ち着かせて、自然の中に  
身を置く。あなたも、村の  
時間を感じてみませんか？

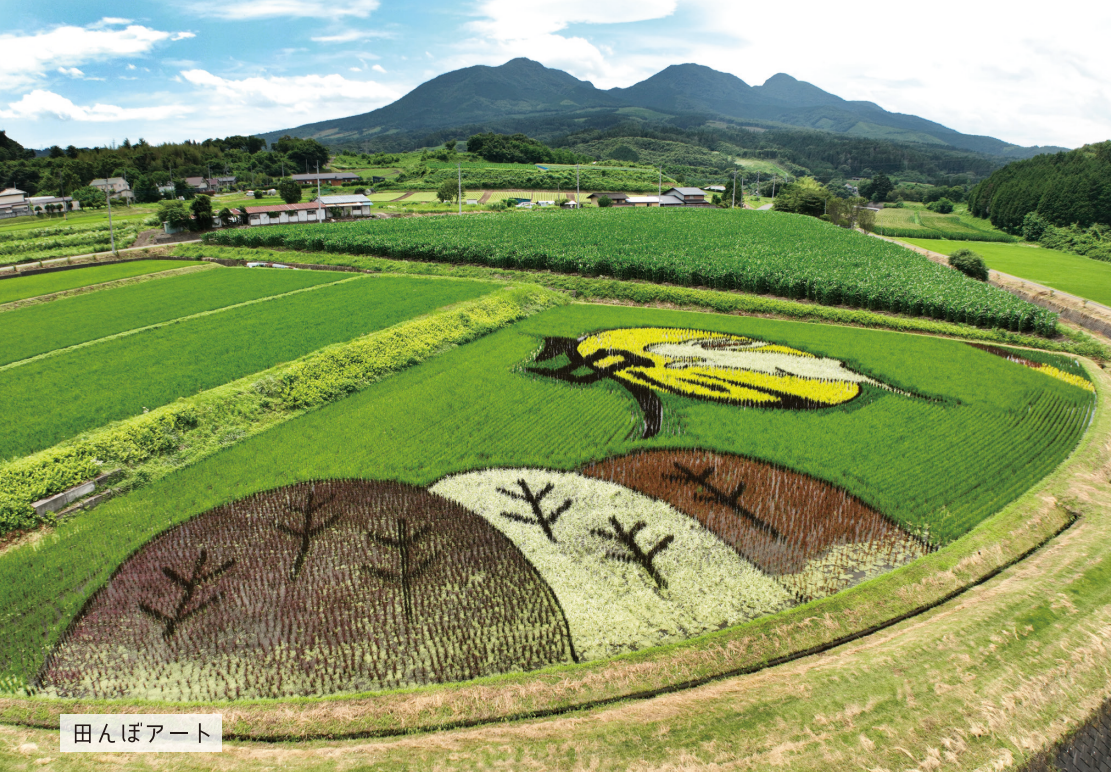


酒まんじゅう作りは前日の夜か  
らはじまります。米と麴から作  
る酒種を混ぜた生地の発酵は温  
度や湿度が重要。季節によって調節を行います。  
手作りの餡子も自慢。酒まんじゅうを作るいしづえ  
グループも、いぶきまんじゅうと同じく村おこし  
のために村の女性たちが始めたものです。愛され  
続けている真心の味を、ぜひご賞味ください。

酒まんじゅう

酒まんじゅう いしづえグループ  
住所 / 高山村尻高 2060  
営業日 / 土・日  
営業時間 / 10:00-15:00 頃 (売切れ終了)





田んぼアート

高山村では集客目当ての大掛かりなイベントは行われませんが、地元の方たちのご協力もあり、この村の良さを感じることができるイベントが季節を彩ります。

道の駅「中山盆地」から見下ろせる田んぼには壮大な田んぼアートが出現し（7月中旬～9月下旬）、上州高山村ふるさと祭りでは空一面に花火が打ち上げられます（8月中旬）。



たかだまのたから  
村人手づくりのイベント

上州高山村  
ふるさと祭り

高山村では、夜空を水平以上に照らす照明を規制する「光環境条例」が制定されています。「県立ぐんま天文台」は、1999年、夜空が暗く美しい星々を眺めることができる、ここ高山村の子持山の尾根に建設されました。

オープン以来四半世紀にわたり、週末の晴れた夜には、直接目で覗くことができるものとしては世界最大級の大型天体望遠鏡を使って、多くの来館者が季節の見ごろのさまざまな天体を楽しんでいます。

季節の暦

- 1月1日 元日
- 1月4日 しふんぎ座流星群が見頃
- 3月20日 春分
- 6月21日 夏至
- 8月 天の川が見頃
- 8月13日 ペルセウス座流星群が見頃
- 9月23日 秋分
- 12月14日 ふたご座流星群が見頃
- 12月22日 冬至
- 12月31日 大晦日

元日・大晦日以外の日付は年によって前後します。（表記は2025年）

その他様々な天体イベントを実施していますので、HPをご確認ください。

星を眺めるお話 ★ コラム

最後に星を眺めたのはいつでしょうか？  
ただぼけーっと眺めながら見つめるのは、ひろい宇宙の中の私。そうやって見つめているうちに、自分はちっぽけな存在なんだ…と思ったことがあるのではないのでしょうか？

かつての航海術の中で「スター・コンパス」と呼ばれる、天体と方角を結びつけた方角算出技法を用いた航海術があり、それを「スター・ナビゲーション」と呼ぶそうです。宇宙をみていま自分がいる位置を確認し、進む方向を決める。

航海の技術はなくとも、宇宙の星を見つめ、今地球という星に生きている自分の位置を知る時間は私たちにとって必要なかもしれない。そんな気がしてなりません。



ペルセウス座流星群の観察会



150cm望遠鏡での天体観望

県立ぐんま天文台

住所 / 高山村大字中山 6860-86 TEL / 0279-70-5300

休館日 / 月曜日（祝日の月曜日は開館、翌日休館）

開館時間 / 季節により変わりますので詳細はHPをご覧ください <http://www.astron.pref.gunma.jp/>



たかだまのたから  
満天にかがやく星

# たからのやま たかやまを ほんたうでシェアしよう

あなたが見つけた群馬県高山村のお気に入りを  
#群馬県高山村 #たからのやまたかやま をつけて  
インスタグラムに投稿してください。両ハッシュタグのフォローもよろしくお願いします！

Instagram



群馬県高山村公式Instagram フォローをよろしくお願いします！  
村の中の人ならではの情報をお届けします。

@takayama\_gunma



動画で見つける高山村のたから

四季折々の村の記録

DISCOVER TAKAYAMA GUNMA

<https://discover-takayama-gunma.jp/>



高山村で暮らしてみたいと思った方へ

まずはコチラをチェック

高山村暮らし・移住ガイド [livingscape takayama](https://takayamalivingscap.wixsite.com/site)

<https://takayamalivingscap.wixsite.com/site>



## 高山村のお気に入り

### たからさがし Staff

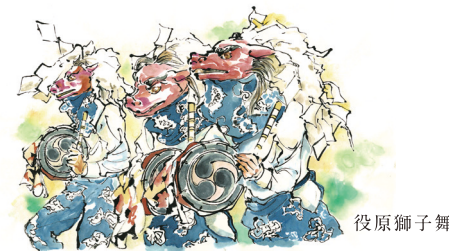
この冊子は、高山村を愛するメンバーで制作しています

- |         |         |                   |
|---------|---------|-------------------|
| 企画・発行   | 地域振興課   | 四季折々に変わる自然の音色や空気  |
| ディレクション | 木暮 咲季   | 景色のためにせつせと働く村人の気質 |
| 写真撮影    | 丸山 えり   | お米と野菜のおいしさ！       |
| イラスト    | 農山村画・美智 | 村の人が役者に変身する伝統芸能   |
| デザイン    | 岡安 賢一   | 道の駅で買えるそば粉クッキー♡   |



どんどん焼き

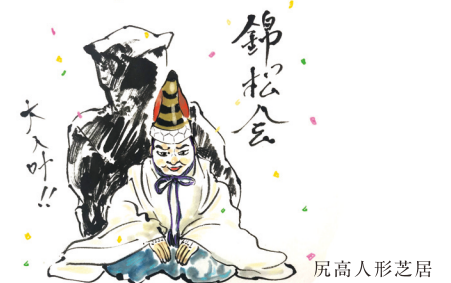
- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 9月1日<br>中山神社祭典 (太々神楽)                    | 1月中旬<br>各地区どんどん焼き               |
| 9月中旬<br>三島神社祭典 (太々神楽)<br>尻高神社祭典          | 1月18日<br>厄除北向観世音祭典              |
| 11月上旬<br>秋の収穫感謝祭                         | 2月11日<br>金甲稲荷祭典<br>北之谷稲荷祭典      |
| 11月中旬<br>高山村文化祭                          | 4月1日<br>中山神社祭典 (太々神楽)           |
| 11月23日<br>尻高人形定期公演<br>(国選択・県指定重要無形民俗文化財) | 4月中旬<br>三島神社祭典 (太々神楽)<br>尻高神社祭典 |



役原獅子舞



太々神楽



尻高人形芝居