



# Takasaki - Yaponiyaning Buyuk Ipak yo'li

日本のシルクロード高崎

Takasaki shahrining o'ziga jalb qiluvchi ajoyibotlari haqidagi bu pamflet Takasakiga aloqador o'zbeklar tomonidan yozilgan.  
このパンフレットは、高崎にゆかりのあるウズベク人が、選択・取材・編集した高崎の魅力スポットを掲載したものです。



# Takasakiga xush kelibsiz!

Gunma Prefekturasining markazi hisoblangan Maebashi shahri bilan bir qatorda Takasaki shahri ham muhim rol o'ynaydigan shaharlardandir. Aholisi 370000 kishidan iborat. Honshuning markazida joylashgan Takasaki shahri Gunma Prefekturasining kirish darvozasi hisoblanib, Kanto va Koushinetsu hududini bog'lab turuvchi ko'priki yo'ldir. Bundan tashqari Takasakida katta magistral yo'l va shinkansen (tez yurar poezd) yo'nalishi ham bo'lib, Tokio va Yokohama shaharlari hamda Niigata, Nagano Prefekturalariga qisqa muddatda yetib boradigan transport qulayliklari mavjud. Aynan shu sababli, boshqa viloyatlardan Takasaki shahriga ko'chib keladiganlar soni ko'pdir. Takasaki shahri o'ziga jalb qiluvchi shahar bo'lib, chet elliklar bilan ham hamkorlik qilish uchun ko'pdan ko'p zamonaviy qo'shma korxonalar shahar markazida qurilishi rejalashtirilmoqda.

Takasaki bekati yaqinida joylashgan Yamada elektr do'konining Yaponiyadagi shtab-kvartirasida siz kundalik hayotga kerak bo'lgan kichik elektr jihozlaridan tortib, katta savdo jihozlarigacha xarid qilishingiz mumkin. Bundan tashqari, Takasakida qadimdan bug'doy yetishtirish sanoati ham rivojlangan bo'lib, shaharda pasta pishiradigan restoranlar (italyancha taomlar restorani) juda ko'pdir. Har yili eng zo'r pastani aniqlaydigan "Pastalar qiroli" nomli musobaqa o'tkazilib, har bir restoranning o'ziga xos taomlaridan lazzatlanishingiz mumkin.

Takasakida yashil tabiatga boy istirohat bog'lari va saylgohlari ko'p bo'lib, go'zal tabiat qo'ynida sayr qilishingiz va sport bilan shug'ullanishingiz mumkin. Shuningdek, shaharning mahalliy xalq o'tkazadigan tadbirlari, Yaponiyaning milliy kiyimi- kimono kiyib ko'rish va boshqa yapon madaniyatini o'z ko'zi bilan ko'rib, tajriba qilish kabi ajoyibotlari bor. Zamonaviy shahar va go'zal tabiat hamnafasligi bir joyda bo'lgan Takasaki shahrining ajoyibotlarini tanishtirishga ruxsat eting.

## ようこそ高崎へ

群馬県の県庁所在地である前橋市と並び、県内の中核的な役割を果たしている高崎市。人口は約37万人です。本州の中央に位置する高崎市は、群馬県の玄関口であると同時に、関東と甲信越地方を結ぶ経路で高速道路や新幹線が通り、東京や横浜といった関東各所だけでなく、新潟や長野などへも短時間で行けるという交通アクセスの良さのために、他地域から移住してくる人も多いです。都市として大変魅力があり、さらに今後はもっと外国人と交流を図れる複合施設が、市の中心部に作られることが決定しています。高崎駅周辺ではヤマダ電機の本社をはじめとする家電量販店や様々な商業施設があり、あらゆる物を買うことができます。また高崎市は昔から小麦の生産が盛んだったこともあり、市内にはパスタを扱う店（イタリア料理店）がとて多いです。毎年最高のパスタを決める「キングオブパスタ」という大会が行われており、お店独自のパスタが楽しめます。

さらに高崎市には自然公園や運動公園が多くあり、自然の中を散歩したりスポーツを楽しんだりできます。また、市内では活気あふれる市民が集う行事や、着物の着付け体験など、多くの日本文化を体験できるのも魅力です。都会と自然が調和した高崎の魅力をご紹介します。





## Mukarram Sayidakhmedova

Mening ismim Mukarram. Yaponiyaga 5 yil oldin kelganman. Hozirda Takasaki shahridagi boshlang'ich maktablarda chet tili yordamchi o'qituvchisi (ALT) bo'lib ishlayman. O'ziga jalb qiluvchi turistik joylari ko'p bo'lgan Takasaki shahrini sizlarga tanishtiraman.

### ムカッラム・サイダヒメドヴァ

私はムカッラムと申します。5年前に日本にきました。  
現在は、高崎市の小学校で外国語指導助手(ALT)として働いています。  
魅力あふれる観光スポットが多くある高崎市を皆さんにご紹介します。



## Abbos Sulaymonov

Ismim Abbos. Mutaxassisligim industrial iqtisod. 2015 yilning mart oyida Yaponiyaga keldim. Bundan keyin yapon tilini mukammal o'rganishni va Yaponiyaning ajoyib madaniyati bilan tanishib chiqishni xohlayman.

### アッボス・スライモノフ

アッボスです。専門は産業経済です。2015年の3月に来日しました。これからも日本語を勉強したり、日本の素晴らしい文化をさらに発見したりしたいと思います。



## Tamara Urazbaeva

Men Tamaraman. 2008 yil Yaponiyaga keldim. Hozirda yapon kompaniyasida chet davlatlar bilan turizm va boshqa sohalarda ish olib boraman.

Kelajakda Yaponiyada orttirgan tajribalarim bilan yapon madaniyatiga o'xshash O'zbekistonda ham Yaponiya-O'zbekiston biznesi bilan shug'ullanishni istayman.

### タマラ・ウラズバエヴァ

私はタマラです。2008年に日本にきました。日本の会社に勤めており、現在ツーリズムをはじめ、様々な分野で海外とのビジネスを担当しています。将来、日本で重ねた経験を通じて、日本と文化が似ているウズベキスタンでも日本・ウズベキスタンのビジネスに携わりたいと思います。



# Tabiat 自然



## Haruna to'gi va ko'li

### 榛名山と榛名湖

Haruna to'g'i Haruna ko'li va uning atrofidagi bir necha tog' tizimini o'z ichiga qamrab oladi. Akagi, Miyogi tog'lari bilan bir qatorda Haruna tog'i uch Jomo tog'larining biri hisoblanadi. Bir qarashda ko'zga tashlanadigan go'zal shaklli tog' bu- Haruna Fuji nomli tog'dir. Uning bag'rida yuzasi 6km lik kaldera- Haruna ko'li yotadi. Haruna ko'li yilning to'rt faslida o'ziga xos chiroyli. U bahorda sakura daraxti gullari bilan, yoz kechasida tillaq'o'ng'izlarning yaltillashi, kuzda koyo - daraxtlar bargining oltin rangga kirishi bilan mashhurdir. Qishda esa bayram illyuminatsiyasi va yaltillagan muz yuzasi ko'zingizni qamashtiradigan darajada go'zaldir. Undan tashqari Haruna ko'lida onsen-buloq suvidan foydalanib, kema yoki qayiqda sayohat qilib hordiq chiqarishingiz mumkin. Haruna ko'li yo'lida balandlik va pastliklar kam bo'lganligi sababli velo-sayohatlar ham avj olgan. Haruna Fujining cho'qqisiga siz osonlik bilan kanat osma yo'li orqali ko'tarilishingiz va u erdan go'zal manzaradan zavq olishingiz mumkin.

#### Haruna kanat yo'li

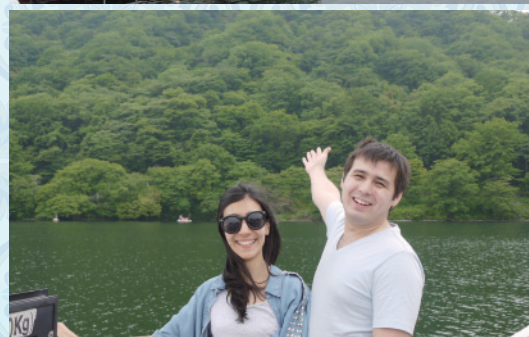
**Manzil: 845-1 Harunakomachi, Takasaki**

**Tel: 027-374-9238**

榛名山は、榛名湖の周囲を取り囲む一連の山々の総称です。赤城山、妙義山と共に上毛三山の一つとして知られています。一際目立っている形のいい山が、シンボルの榛名富士です。その麓に満々と水をたたえる榛名湖は、周囲約6kmのカルデラ湖です。榛名湖は四季それぞれの顔を見せます。春は山桜、夏はホテル、秋は紅葉、冬はイルミネーションと美しく輝く氷上が魅力的です。また湖畔には温泉もあり、ボート遊びなどのレジャーが楽しめます。榛名湖周辺はアップダウンが少ないのでサイクリングにも最適です。榛名富士は山頂までロープウェイがあるので、どなたでも手軽に山頂に立つことができ、その眺めはまさに絶景です。

榛名山ロープウェイ

住所：高崎市榛名湖畔845-1 電話：027-374-9238



## Ushibuse to'gi

### 牛伏山自然公園

Ushibuse bu balandligi 491 metrli tog' bo'lib, erga egilgan sigirning shakliga o'xshaganligi uchun, Ushibuse deb ataladi. Qadimdan Yoshii hududini qo'riqlab keladigan ramz sifatida ardoqlangan. Oldin Ichigoyama qasri bo'lgan joyda joylashgan Ushibuse balandligidan ko'rinadigan manzara juda ham chiroyli bo'lib, u erda "Aoi sanmyaku" (ko'k tog'lar tizimi) tanka yozuvi, toshli sigir haykali va tinchlik ramzi hisoblanadigan qo'ng'iroq ham bor. Ko'tarilib boradigan tog'li yo'lak gortenziya gullari yo'lagi deb nomlanib, tog' cho'qqisigacha olib boradi. Yo'lak bo'ylab 1400 turdagi gortenziya gullari ekilgan bo'lib, u erdan yurib borarkansiz xushbo'y hid va iliq muhitni his qilishingiz mumkin. Yo'lingiz tushsa, albatta borib ko'ring!

**Manzil: 371 Yoshiimachi Yoshiikawa, Takasaki**

**Tel: 027-387-3111 (Takasaki shahar Yoshii branch qishloq xo'jalik bo'limi)**

牛伏山は標高491mの山で、万葉集に「多胡嶺」と詠まれ、東西二峰からなります。その姿が地面に伏した牛に似ていることから、このように呼ばれています。昔から、吉井を見守るシンボルとして人々から愛されてきました。一郷山城跡の「牛伏山展望台」から見渡す関東平野の眺望は素晴らしく、「青い山脈」の歌碑や臥牛石像、平和を祈念して建てられた鐘楼などもあります。登る途中の山道は「紫陽花の道」と名づけられ、かなりくねった細い道が頂上まで続いています。道沿いに約1400株の青紫色の紫陽花が植えられ、青紫色が古色感を醸して、なかなか味わいのある道となっています。機会があったらぜひ行ってみてください。

住所: 高崎市吉井町吉井川371 電話: 027-387-3111 (高崎市吉井支所産業課)



## Takasaki Byakue Dai Kannon haykali

### 高崎白衣大観音

Takasaki Byakue Dai Kannon haykali shahar ramzi sifatida Kannon tog'ining cho'qqisidan Takasaki shahrini kuzatib turadi. U balandligi 41.8 metr va og'irligi taxminan 6000 tonnali o'lgan haykalidir. Uning sharqiy tomonida Jigenin nomli ibodatxona bor. Kannon haykali biroz pastga qarab turadi, agar siz uning qarshisida tursangiz, go'yo bir-biringiz bilan so'zlashayotgandek bo'lasiz, uning mehribon qarashidan ko'nglingiz orom oladi. Haykal ichiga kirishingiz ham mumkin. Uning ichida 20 ta oliy budda haykalchalari bor. Shuningdek, Kannon haykalining yelkasigacha ko'tarilishingiz mumkin. U erdan Takasaki shahrini, 3 Jomo tog' tizmalarini - Akagi, Myogi, Haruna tog'larini va Yatsugatake tog'lar tizimini kuzatishingiz mumkin. Yilning 14-fevralidan - sevishtanlar kunidan boshlab bir oy davomida 'qizil ip bog'lash' bayrami nishonlanadi. Unda Kannon haykalining kichik barmog'iga bog'langan 30 metrli qizil ip bilan o'zingizning kichik barmog'ingizni bog'lashingiz mumkin. Kannon haykali baxt topishga yordam beradigan muqaddas joy sifatida ham qadrlanib kelinadi. Bundan tashqari sevishtanlar uchun kechqurunlari yorug'liklar bilan bezatilgan Kannon haykalidan go'zal Takasaki shahrining kechqurungi manzarasini kuzatish ham o'zgachadir.

Kannonyama tog'ida xilma-xil o'simliklar, yovvoyi qushlar va davlat muhofazasidagi tarixiy joy qoldiqlari ham bor. Biroz shahar shovqinidan qochib go'zal tabiat qo'ynida bo'lish ham ko'nglingizga orom beradi. Shuningdek, Daruma ibodatxonasidan Kannon haykaligacha 3 km lik sayr yo'li ham mavjud bo'lib, go'zal tabiat qo'ynida sayr qilib zavqlanishingiz ham mumkin.

**Manzil: 2710-1 Ishiharamachi, Takasaki**

**Tel: 027-322-2269 (Jigenin ibodatxonasi)**



高崎白衣大観音は、観音山山頂から高崎のシンボルとして高崎市街地を見守り続けている、高さ41.8m、重さ約6000tの巨大な観音様です。白衣大観音の東側に慈眼院というお寺があります。観音様は少し下を向いているので、正面に立った時にちょうど向かい合う形になり、その慈悲深い眼差しに心洗われます。胎内を拝観することができ、胎内には20体の仏様や高僧の像があります。また観音様の肩の高さまで上ることができ、高崎市街地、赤城、妙義、榛名の上毛三山、さらに八ヶ岳連峰を臨むことができます。バレンタインデーの2月14日からの一か月間には「赤い糸祈願祭」が開催され、観音様の小指につなかれた約30mの赤い糸と自分の小指を結ぶことができます。良縁に恵まれるといわれ、縁結びの聖地としても有名です。また夜は観音様がライトアップされ神秘的な御姿がさらに際立ち、観音山からは高崎市街の綺麗な夜景も見ることができるので素敵なデートが楽しめます。

観音山丘陵には、自然(植物、野鳥など)と史跡(国の特別史跡)を楽しみながら歩くことができる自然歩道があり、都会の雑踏を離れ自然の中を歩くと、気分転換できます。また達磨寺から白衣観音まで約3kmのハイキングコースもありますので、ゆっくりと自然を感じながら癒しの散歩が楽しめると思います。

住所: 高崎市石原町2710-1 電話: 027-322-2269 (慈眼院)

## Kannonyama istirohat bog'i

### 観音山ファミリーパーク

Kannoyama oilaviy parki- Takasaki shahrining go'zal manzarasidan bahramand oladigan, yashillikga boy, baland tepalikda joylashgan. Oilaviy hordiq chiqaradigan istirohat bog'i sifatida juda mashhurdir. Dum-dumaloq gumbazli bolalar sakrash atraksioni, uzunligi 62 metr keladigan sirpanchiq va boshqa turli atraksionlar bolalarni quvontiradi. Shuningdek, skameikali barbikyuy tayyorlaydigan joylar ham mavjud. Bundan tashqari, u erda muntazam o'tkaziladigan ma'naviy tadbirlar – halq bayramlari, "baxtli bolalar festivali" va qish faslining o'ziga xos bayramlari o'tkaziladi. Kannonyama oilaviy bog'ida hunarmandlar ustaxonasi ham mavjud bo'lib, boshlang'ichlar uchun bepul o'rgatish kurslari mavjud. Men ham u erda guldondan yasashga urinib ko'rdim. Bu kurslar muntazam ravishda olib boriladi va har kim qatnab, o'ziga yoqqan buyumni yasab olib ketish imkoniyatiga ega.

**Manzil: 1064-30 Teraomachi, Takasaki**  
**Tel: 027-328-8389**



観音山ファミリーパークは、高崎の街並を見渡せる高台にあり、豊かな自然や色々な施設がある公園です。家族で楽しめる公園として有名で、ふわふわドーム、全長62mのローラー滑り台など人気の遊具や水遊び場のほか、テーブル、炉、共同水場などが用意されたバーベキュー広場もあります。各種イベントも人気の一つで、県民フェスタ、キッズハッピーフェスティバル、冬の公園を楽しむうなどご家族みなさんと楽しめます。私はクラフト工房で陶芸体験をしました。初めてでも親切に教えてくれるので、気軽に参加できます。私は簡単な花瓶を作りましたが、陶芸体験は定期的に行われているので、慣れてきたら自分の好みの物が作れるようになるかもしれません。

住所：高崎市寺尾町1064-30 電話：027-328-8389

## Hibiki ko'prigi va yo'laklari

### ひびき橋と木道

Takasaki Kannon haykali suvinerlar do'konidan o'tib, tog'li ko'chalar orqali 10 daqiqa piyoda yurilsa, hashamatli qizil ko'prikkaduch kelasiz. Bu-Hibiki ko'prigidir. Kannon haykali maydoni bilan botanika-bo'yoqlar muzeyini bo'g'laydigan ushbu ko'priknings uzunligi 120 metr, kengligi 2 metr, hamda balandligi 28.5 metrdan iboratdir. Hibiki ko'prigining o'rtasidan Kannon haykali ko'zga yaqqol tashlanadi. Ushbu ko'tarma ko'prikdan o'tgandan keyin, yam-yashil daraxtlar bilan o'ralgan go'zal manzarali yo'lakka chiqasiz. U yo'lakdan yurib borarkansiz go'zal tog' manzarasi ko'zingizni quvontiradi.

高崎白衣大観音からお土産屋さんの通りを抜けて、山道を10分程歩くと立派な赤い橋が見えてきます。それがひびき橋です。ひびき橋は白衣大観音と染料植物園を繋ぐ、全長120m、幅員2m、地上28.5mの赤い色の吊り橋です。ひびき橋の中央からは観音様が見えます。吊り橋を渡ると、木々に囲まれた木道が出てきて、歩くだけで山奥の自然を感じることができます。



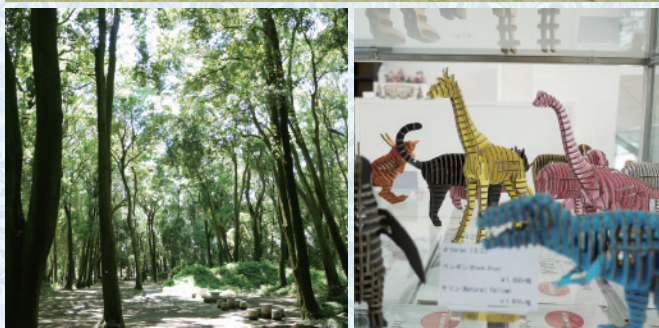
## Gunma o'rmoni bog'i

### 群馬の森

Gunma o'rmoni shirakashi, eman, konara emani kabi daraxtlar va keng maysazordan iborat bog'dir. Siz u erda sokin o'rmon ichida sayr qilib, go'zal tabiatdan bahra olishingiz mumkin. Bundan tashqari, bog' ichida shahar galereyasi va tarixiy muzeyi ham mavjud. Go'zal san'at asarlari hamda tarix bilan ham tanishib chiqishingiz ham mumkin. Yana u erda har faslga oid tadbirlar o'tkazilib, keng maydonga sahna ham qo'yiladi. Har yili aprel oyida Gunma musiqa simfoniyasining 'O'rmon orkestrasi' nomli musiqali tadbiri va boshqa tadbirlar yil davomida o'tkaziladi.

**Manzil: 992-1 Watanukimachi, Takasaki**

**Tel: 027-346-2269**



群馬の森は、シカラシ、クヌギ、コナラの雑木林や広い芝生の広場などがある緑豊かな公園です。公園内に森があるので、森林浴をしながらウォーキングを安心して楽しむことができます。また園内には、県立の近代美術館や歴史博物館もあり、芸術や歴史に触れることもできます。他にも、季節ごとの工作や、ウォーキングイベント、芝生広場に特設ステージを設け、毎年4月には、群馬交響楽団が演奏する森のオーケストラなど一年を通して沢山のイベントも行われています。

住所：高崎市綿貫町992-1 電話：027-346-2269

## Shorinzan Daruma ibodatxonasi

### 少林山達磨寺

Takasaki shahri Yaponiyada daruma ishlab chiqarish hajmining 80% ni tashkil qiladi. Darumalar soni yiliga taxminan 900 ming dona ishlab chiqariladi. Shorinzan Daruma ibodatxonasi Gunmaning mahalliy Jomo karutasida "omad keltiruvchi darumalar joyi Shorinzan" deb yozilgan. Darumaning yuzi hayvonlarga o'xshatilib, qoshi turnaga, mo'ylabi toshbaqaga qiyoslanadi. Saylov oldidan nomzodi yutib chiqish uchun bir ko'zi bo'yilib, saylovdan keyin 2-ko'zi bo'yaladigan omad keltiruvchi darumalar ham Takasaki shahrida ishlab chiqariladi. Shuningdek, Daruma ibodatxonasida 4 faslning o'ziga xos ajoyibotlari bo'lib, bahorda sakura daraxtining gullashi, yozda esa yam-yashillikdan bahra olishingiz mumkin. Kuz faslida daraxtlar bargining tilla rangga o'zgarishi ko'zni qamashtiradi. Qish faslining 6-7 yanvar kunlari bo'lib o'tadigan 'Daruma shahridagi bahorning 7 go'zal gullari bayrami' qiziqarliligini bilan ajralib turadi. Bu bayram Shorinzan Daruma ibodatxonasida har yili o'tkazilib, darumalarning sotilishi ham shu bayramdan boshlangan deyishadi. Har yili bu ikki kun ichida omad keltiruvchi darumalarni birinchilardan bo'lib qo'lga kiritish uchun 200 ming dan ziyod odam ibodatxonaga tashrif buyuradi. Bayramdan tashqari yil bo'yi ham darumalar sotilib, vaqtigingiz bo'lganda ibodatxonaga borib, o'zingizga yoqqan darumani sotib olib ko'rmaysizmi?

**Manzil: 296 Hanadakamachi, Takasaki**

**Tel: 027-322-8800**



高崎市は、だるま生産量日本一を誇り、その割合は全国生産の80%。数にして年間約90万個を生産しています。少林山達磨寺は、群馬の郷土かるた「上毛かるた」に「縁起だるまの少林山」とあるように、眉は鶴、髭は亀を表す「福だるま」発祥の地です。選挙の立候補時にだるまの左目に墨を入れ、当選後に右目に墨を入れる「選挙だるま」もほとんどが高崎市で生産されています。

また達磨寺では四季折々の楽しみ方があります。春は、桜やツツジが綺麗に咲き乱れます。夏は万緑の中の達磨寺を楽しめます。秋は綺麗な紅葉を眺めることができます。冬は毎年1月6日、7日に「七草大祭だるま市」が開催されます。

「七草大祭だるま市」は少林山達磨寺創建当初から続いている七草大祭の縁日で、だるまが売られるようになったのが今のだるま市のはじまりと言われています。毎年この2日間に縁起物の達磨を手に入れるために20万人近い人が訪れます。一年を通して色々な達磨が購入できるので、お立ち寄りの際にはお気に入りを探してみてくださいはいかがでしょうか。

住所：高崎市鼻高町296 電話：027-322-8800

## Haruna ibodatxonasi

榛名神社



Haruna ibodatxonasi Jomo tog'lar tizimining biri hisoblangan Haruna tog'ining o'rta qismida joylashgan bo'lib, u taxminan 586 yilda qurilgan. Ibodatxona olov, suv va er xudosi sharafiga bag'ishlab yaratilgan. Ibodatxona qadimdan olovdan saqlanishga, omad keltirishga, yaxshi hosil berishga va farovon hayot kechirishga yordam beradigan ilohiy bir joy deb hisoblanib kelingan. Hozirda ham u insonlarga kuch bag'ishlovchi mo'tabar joy sifatida nihoyatda qadrlanadi. Ibodatxonaga olib boradigan yo'l juda manzarali bo'lib, uning chap tarafida o'lkan toshli qoyalar, o'ng tarafidan esa kichik bir daryo oqib o'tadi. Yilning qaysi faslida borsangiz ham go'zal tabiat manzarasi ko'zingizni quvontiradi. Ibodatxonaning zinali yo'laklarida siz turli shakllardagi budda haykalchalariga duch kelasiz. Jumladan omad keltiruvchi iloh, mo'l hosil ilohi, boylik ilohi va hokozo. Nihoyat, yo'qoriga eltuvchi yo'laklarning oxirida o'lkan qoyalar bilan birlashib ketgan Haruna ibodatxonasi ko'zga tashlanadi. Haruna ibodatxonasi o'zining joylashishi va betakror go'zalligi, qadimiyligi va ilohiyligi bilan Takasakidagi boshqa ibodatxonalardan ajralib turadi. U har qanday xolis tilaklarni amalga oshirishga yordam beradigan ilohiy joy hisoblanadi. Ibodatxona atrofini Yaponiya davlati ma'daniy mulki hisoblanadigan kamyob o'lkan kriptomeriya daraxtlari bezab turadi. Ularning yoshi taxminan 600 yillar deb hisoblashadi. Har yili nafaqat Gunma Prefekturasi va boshqa shaharlardan, balki chet davlatlardan ham ko'plab sayyohlar Haruna ibodatxonasiga tashrif buyuradi. Siz ham albatta bu joylarga sayohat qilib ko'ring!

**Manzil: 849 Harunasanmachi, Takasaki**

**Tel: 027-374-9050**

榛名神社は上毛三山の一つである、榛名山の中腹に鎮座する神社です。586年に建てられたといわれています。火の神である「火産靈神」と土の神である「埴山毘売神」が祀られています。古くから、鎮火、開運、五穀豊穡、商売繁盛のご利益があるといわれており、現在でも強力な願望実現パワーがあるといわれる、屈指のパワースポットです。榛名神社に向う左手には岩壁と渓谷、右手には榛名川が流れ、大木が生い茂る大自然に囲まれた参道を歩いていくと、七福神が迎え入れてくれます。さらに奥へと進んで行くと、御姿岩という大きな岩と一体化した大迫力の本殿が姿を現します。神秘的な雰囲気の中、荘厳な榛名神社は圧巻の一言です。また、どんな願いも叶えてくれる万能神社といわれているので連日大勢の人たちで賑わっています。榛名神社は多くの国、県の指定文化財や、国の天然記念物で樹齢600年を誇る矢立杉など、見どころが満載なので、ぜひ一度足を運んでみてください。

住所: 高崎市榛名山町849 電話: 027-374-9050



## Gilos va chernika terimi / Hanadaka tepaligi gullar bog'i

さくらんぼとブルーベリー狩り / 鼻高展望花の丘

### Qishloq turizmi • Umidlar adiri

Umidlar adiri yashil tabiatga boy manzara qo'ynida joylashgan bo'lib, u erda siz chernika, gilos terimidan bahra olishingiz mumkin. Judayam keng bog' bo'lganligi uchun do'stlaringiz va oilangiz bilan bermalol va maroqli vaqt o'tkazishingiz mumkin. Siz ham u erdagi tabiiy va mazali mevalardan tatib ko'ring.

**Manzil: 1523-1 Hanadakamachi, Takasaki**

**Tel: 027-386-3081**

### Hanadaka tepaligi gullar bog'i

Takasakaning qirida joylashgan gul bog'. Balandlikda joylashganligi sababli yuqoridan shahar panoramasi va tog' tizmalarining ko'rinishi juda xushmanzaralidir. Keng adirda har xil turdagi gullar ochilgan bo'lib, men borgan vaqtda gortenziya gullari charos ochilgan edi. Kuz faslida- kosmos gullari gullaydigan paytda, tadbirlar boshlanadi. Har bir faslga mos gullaydigan gullar sezonini Hanadaka adiriga borib ko'rmaysizmi?

**Manzil: 1400 Hanadakamachi, Takasaki**

**Tel: 090-3246-8088 (NPOning Hanadaka qishlog'ini go'zallashtirish uyushmasi)**



### 観光農園・希望の丘

希望の丘では、豊かな自然の中でブルーベリー狩り・ブルーベリー摘み、さくらんぼ狩りなどをゆっくり楽しむことができます。広い農園なので、お友達や家族とゆったり過ごせますよ。みなさんも、フレッシュな旬の果物をぜひ味わってください。

住所: 高崎市鼻高町1523-1 電話: 027-386-3081

### 鼻高展望花の丘

高崎市の丘陵部にある花園です。高台にあるため見晴らしが良く、里に広がる街や遠くの山並みが見渡せます。広い敷地内には多種多様な花が咲き乱れ、私が訪れた6月には紫陽花が満開でした。秋のコスモスの開花時季になると、イベントが開催されます。季節によって、色々な花が美しく咲き乱れる鼻高展望花の丘に行ってみませんか。

住所: 高崎市鼻高町1400 電話: 090-3246-8088 (NPO法人鼻高町をきれいにする会)

## Takasaki tabiiy bo'yoq bog'i

高崎市染料植物園

Takasaki tabiiy bo'yoqlar bog'i Kannon haykalidan o'tib Hibiki ko'prigi orqali yog'ochli yo'laklardan o'tganingizdan so'ng ko'zga tashlanadi. Tabiiy bo'yash san'atining jozibadorligini va tabiiy bo'yash uchun ishlatiladigan o'simliklar dunyosi bilan tanishish imkonini beradigan, butun Yaponiyada ham noyob sanalgan bog' - muassasa hisoblanadi. Flora bog'i yo'laklarida bo'yash uchun ishlatiladigan turli-tuman o'simliklar ekilgan bo'lib, qadimgi davrda ishlatilgan o'simliklardan boshlab, bo'yash madaniyatining zamonaviy qiyofasini ham o'zida aks ettiradi. Shuningdek, ko'rgazma zali xonasida 12 darajadagi mansabdorlar shaxsini aniqlashning birinchi tizimi hisoblangan an'anaviy kiyimlarga rang berish dunyosidan tortib boshqa turli xil ko'rgazmalar mavjud. Rang berish san'atini siz tajribada sinab ko'rishingiz ham mumkin. Taxminan 2 soat vaqt ichida siz ham o'zingizga turli xil o'simlik yoki nil o'simligi bo'yog'idan original sharf yoki dastro'molcha bo'yashingiz mumkin. Men ham nil bo'yog'i bilan bo'yashga harakat qilib ko'rdim. Nil bo'yog'ini tayyorlashda chuqurligi 1 metr bo'lgan katta qozonga tabiiy nil barglari bilan birga ko'mir, sake, bug'doy qo'shilib fermentlanadi, ya'ni biyog'itiladi. Matoni bo'yash usuli bir necha xil bo'lib, men elastik bog'lag'ich bilan dastro'molni ba'zi qismlarini bog'lab, unga naqsh berdim. Elastik bog' bilan bog'langan dastro'molni nil bo'yog'i bor qozonga 2 daqida ushlab turib, undan olib toza suv bilan yuvdik. Shu jarayon 4 marta takrorlanib, elastik bog' olinsa, dastro'molcha naqshli bo'yaladi. Hatto birinchi marta urinib ko'rganlar ham chiroyli bo'yash san'atini egallab olishi mumkin. Siz ham o'zingizga original naqshli dastro'molcha bo'yab ko'rmaysizmi?

**Manzil: 2302-11 Teraomachi, Takasaki**

**Tel: 027-328-6808**



染料植物園は、高崎白衣大観音から歩いてひびき橋を渡り、木道を越えたところにあります。日本の染色文化やその魅力を、染料植物とともに紹介する全国でも珍しい施設です。「染料植物の道」にはいろいろな染料植物が植えられており、その時代に主に使われていた染料植物を通して染料文化の移り変わりを紹介しています。また展示室には草木染で再現された冠位十二階の服色など伝統の色彩の世界や、色々な企画展などが開催されています。染身体験も行っており、2時間程度で気軽に楽しみながら草木染や藍染でオリジナルのスクarfやハンカチなどを作ることができ、私も藍染に挑戦しました。藍染は、深さ約1mの大きな甕(かめ)に、天然の藍から作った染(すくも)と灰汁(あく)や石炭、ふすまや酒などを入れて発酵させて作られた染液を使います。染める技法は色々ありますが、今回は輪ゴムを使ってハンカチの絞り模様を作る絞り染を行いました。輪ゴムで絞ったハンカチを染液の入っている甕(かめ)に2分間染めた後、綺麗な水で酸化させ発色させていきます。これを4回繰り返したら完成です。初めてでも綺麗にできますので、自分だけのオリジナルハンカチを作ってみてはいかがでしょうか。

住所: 高崎市寺尾町2302-11 電話: 027-328-6808

# TAJRIBA 体験

## Hikotaro Kimonosi

きもの彦太郎

Yapon millatining milliy kiyimi, shubhasiz, bu - kimono sanaladi. Kimono yevropa kiyimidan tubdan farqlanadi. Uning o'ziga xosligi shundaki, ip va belbog'dan foydalangan holda uni kimono kiyadigan odamga moslab bezatish mumkin. Afsuski, hozirgi paytda Yaponiyada kimono milliy kiyimini o'zi mustaqil ravishda kiya oladigan odamlarning soni kamayib ketgan. Aynan shu sababli kimononi kiyish tartib-qoidasini o'rgatadigan muassasalar mavjud. Takasaki shahrining markazida joylashgan "Hikotaro" do'konida kimono kiyish tartibini osongina o'rganishingiz va o'zingizga yoqqan kimononi xarid qilishingiz mumkin. Bir marta bo'lsa ham kimono milliy kiyimini kiyib, Yaponiyaning milliy qadriyatini his qilib ko'rmaysizmi? Batafsil ma'lumot uchun veb saytga murojaat eting.

**Manzil:** 223 Miyamotocho, Takasaki

**Tel:** 027-310-3318

**HP:** <http://www.hikotaro.com/>

日本の伝統着といえば「着物」ですね。着物は、洋服と違ってひもや帯を使って着る人に合わせて、美しく飾ることができます。残念なことに今では日本人でも自分で着物を完璧に着られる人は少なくなっています。そこでお勧めのお店があります。高崎の中心街にある「きもの彦太郎」では、気軽に着物や浴衣の着付け体験ができ、購入もできます。一度着物や浴衣を身に付けて日本の伝統を感じてみてはいかがでしょうか。詳しくはホームページをご覧ください。

住所: 高崎市宮元町223 電話: 027-310-3318

HP: <http://www.hikotaro.com/>



## Yoshii loy bayrami

吉井どろんこ祭り

Yoshii doronko-loy bayrami, har yili iyun oyining boshida nishonlanib, guruch ekilishidan oldingi dalalarda kattalar va bolalar loyni ichiga kirib o'ynashadi. Dalaga kirishni unutilib qo'ygan hozirgi davr bolalariga tabiat ajoyibotlarini his qildirish hamda ona va bolaning rishtasini mustahkam qilish uchun o'ylab topilgan bayram 2003 yildan beri nishonlanib kelinmoqda. Ushbu bayramning asosiy o'yinlaridan biri bu - ona bola qo'l ushlagan estafeta musobaqasidir. Unda g'olib bo'lganlarga shu dalada yetishtirilgan guruch sovg'a qilinadi. Unda tashqari ham, doira shaklidagi aylanada sumo, ilonbaliq tutish, va onalar voleyboli kabi antiqa o'yin turlari mavjud. Bundan tashqari u erda dehqonlarning endigina terilgan, hali loyi bilan turgan sabzavotlari, qo'lda tayyorlangan mahsulotlari sotiladigan bozorchasi va mahalliy raqs guruhlari uchun doronko sahnasi ham mavjuddir.

**Vaqt:** Iyun oyining boshlarida

**Tel:** 027-387-3111 (Takasaki shahar Yoshii branch hududni rivojlantirish bo'limi)



吉井どろんこ祭りは、毎年6月初旬に行われるイベントで、田植え前の田んぼで、泥だらけになりながら様々な遊びを楽しめます。田んぼに入る機会が減ってしまった現在の子供たちに肌で自然を感じてもらふことや、親子の絆を深めてもらうことを目的に、2003年に始まりました。メインイベントは、コの字型になった30~40mのコースを親子で手をつないで走る「手つなぎ親子リレー」で、優勝者にはこの田んぼで収穫された米が贈られます。ほかにも、フラフープを土俵に見立てた「おしり相撲」や「うなぎつかみ取り」、「ママさんどろんこバレー」など、ユニークなイベントが目白押しです。また、地元農家が新鮮な泥つき野菜や手作りの軽食などを販売する「どろんこ市」や、地域団体が太鼓や踊りを披露する「どろんこステージ」も行われます。

時期: 6月初旬

電話: 027-387-3111 (高崎市吉井支所地域振興課)

## Kamitsukeno Sato muzeyi

かみつけの里博物館

Kamitsukeno Sato muzeyining o'ziga jalb qiluvchi tomoni bu- Hodota qabrlar majmuasidan qazib olingan ko'plab haniva (silindr shaklidagi haniva, odam va hayvonlar aks ettirilgan sopol idishlar) lardir. Bundan tashqari ko'rgazma xonasida qirol saroyi, qishloq hayoti, guruch dalasi kabi 9 ta bo'lim mavjud bo'lib, Yaponiyadagi eng qadimiy va qimmatbaho oltin oyoq kiyimi (Shokuri) va boshqa qimmatbaho materiallarni ko'rishingiz mumkin. Shuningdek, muzeyning turli joylarida qazishma ishlari natijasida yasalgan maketlar ham bo'lib, bundan 1500 yil oldingi Kofun davri jamiyati va madaniyati bilan tanishib chiqishingiz mumkin.

**Manzil: 1514 Idemachi, Takasaki**

**Tel: 027-373-8880**

かみつけの里博物館のみどころは、保渡田古墳群や周辺の古墳から出土した、沢山の「埴輪（筒形の円筒埴輪や、人物・動物を象った土製の焼き物）」です。このほか、展示室には王の館・ムラや水田など9つのコーナーがあり、日本最古級の金のクツ（飾履：しゅくり）など貴重な資料も多数展示しています。また、発掘調査の成果から作られた模型も各所にあり、今から1500年前の古墳時代の社会や文化を、体感することができます。

住所：高崎市井出町1514 電話：027-373-8880



## Hodota qabrlar majmuasi

保渡田古墳群

Kamitsukeno sato muzeyi yaqinida, 3 kalit teshigi shaklidagi qabrlar (Futagoyama qabri, Hachimanzuka qabri, Yakushizuka qabri) majmuasi bor. Qabrlar 1500 yil oldingi kofun davrida 30 yil mobaynida qurilgan. Bulardan Futagoyama va Hachimanzuka qabrlarida qazishma ishlari olib borilmoqda. Hachimanzuka qabrining aylana shaklidagi qismida dafn qilinadigan joy bo'lib, qirol tobuti (kema shaklidagi toshli tobut) shundayligicha ko'rgazmada. Bundan tashqari qabrlarga diogonal tarzda joylashtirilgan, silindr shakldagi hanivalar to'plami ham bor. Ularning soni taxminan 6000ga yaqin bo'lib, qabrlar qurilgan usha davrni ko'z oldingizga keltirishingiz mumkin.

**Manzil: 2000-1 Hodotamachi, Takasaki**

**Tel: 027-373-8880 (Kamitsukeno sato muzeyi)**

かみつけの里博物館の近くには、3基の前方後円墳（二子山古墳・八幡塚古墳・薬師塚古墳）からなる、保渡田古墳群があります。これらは、今から約1500年前の古墳時代、約30年の間につくられたことがわかっています。このうち、二子山古墳・八幡塚古墳は、発掘調査ののち復元整備を行っています。八幡塚古墳の後円部には埋葬施設があり、王の棺（舟形石棺）をそのまま展示しています。また、その斜面にはたくさんの葺石を施し、円筒埴輪を幾重にも設置しています。その数は約6000本で、古墳が作られた当時の姿を感じることができます。

住所：高崎市保渡田町2000-1 電話：027-373-8880（かみつけの里博物館）



# Taamlar グルメガイド

ナチュラルダイニング アルコバレーノ

## Arcobaleno restorani

📍 317-4 Takazekimachi Azakitaoki, Takasaki  
☎ 027-327-6678

Arcobaleno- italyan tilida charaqlayotgan yetti xil rangli kamalak ma'nosini anglatadi. Arcobaleno- keng, yorug', qulayliklarga boy, ishtaha ochadigan atmosferali italyan restorani. Tandirda pishiriladigan, sirti va ichki qismi o'zgacha ta'mga ega Neapolitan pizzasi hammaning sevimli taomidir. Pastalari ham juda mazali bo'lib, Takasakidagi "Pastalar qiroli 2011" musobaqasida birinchi o'ringa sazovor bo'lgan. Har bir pasta o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Keng va bejirim muhitda, mazali pasta va pizzalardan bahramand bo'ling.



イタリア語で七色に輝く虹という意味のアルコバレーノ。明るく、楽しく、居心地の良さにこだわった多彩な食空間がコンセプトのとても雰囲気の良いイタリア料理店です。本格的な石窯を使い、表面がさっくり、中はもちもちの窯焼きナポリピッツァがー押しです。パスタも美味しく、パスタの街高崎のNo.1を決める大会「キングオブパスタ2011」で優勝している実力派。絶妙な茹で加減のパスタはどれも絶品です。広くて雰囲気バッチリな空間で、美味しいパスタとピッツァをお楽しみください。

住所: 高崎市高岡町字北沖317-4 電話: 027-327-6678

インド料理 NEW マハラジャ

## Yangi Maharaj restorani

📍 903-1 Kamioruimachi, Takasaki  
☎ 027-352-1312

Takasakida joylashgan hindcha Yangi Maharaj restorani xushbo'y ziravorlardan tayyorlangan kare taomining 10 dan ziyod turlari bor. O'tkir achchiq mazali taomdan tortib achchiqni umuman xushlamaydigan mijozgacha ta'biga mos kareni tanovul qilishi mumkin. Hindistonliklarning milliy nonini tandirdan chiqqan issiq holatda tatib ko'rishingiz ham mumkin. Bundan tashqari tovuqli, qo'y go'shtli, mayda qichqichbaqali, baliqli va boshqa xilma xildagi mazali taomlar bilan bir qatorda, mashhur hind taom-tandoridan ham bahramand bo'lishingiz mumkin. Hindlarning urf odatiga ko'ra bezatilgan bu restoranda siz haqiqiy hind taomlarini tatib ko'rish imkoniga egasiz.



高崎にある老舗の本格インド料理店です。香り豊かなスパイスを使ったカレーがなんと10種類以上もあります。激辛が好きな人から辛いのがちょっと苦手な人まで、きっと好みのカレーが見つかると思います。インドの土釜で焼き上げるナンも注文してから焼いてくれるので美味しい出来立てが頂けます。チキン、マトン、海老、魚とバラエティーに富んだタンドール肉料理も絶品で、伝統の本格インド料理が気軽に楽しめる素敵なお店です。

住所: 高崎市上大類町903-1 電話: 027-352-1312

がってん寿司 高崎上大類店

## Gatten sushi restorani

📍 776 Kamioruimachi, Takasaki  
☎ 027-353-9010

Bu restoran "Gattenshouchi" (xo'p bo'ladi) iborasi, mohir oshpazlari va mazali taomlari bilan mashhur bo'lgan sushi restorani. Yapon milliy taomi sushi tayyorlanadigan ushbu restoranda tabiiy toza mahsulot va baliqlardan foydalaniladi. Cho'ntakbop narxdaligi ham sizni xursand qiladi. Laqqa baliq, tsuna, mayda qisqichbaqadan tortib yuqori baholi va o'sha fasldagina bo'ladigan baliq turlarining xilma-xilligi ko'zingizni qamashtirib yuboradi. Odamni sergaklantiruvchi "Xush kelibsiz" degan chaqiriq, buyurtma vaqtida "gattenshouchi" (xo'p bo'ladi) so'zlari hamda dialogli muhitdan bahra olib, qorin qayg'usidan qalb oromiga yetkaza oladigan Gatten sushi restoraniga bir kelib keting.



「がってんしょうち」が合言葉で、職人さんもネタも活きが良いグルメ回転寿司店です。ジャパニーズソウルフード「寿司」。厳選された新鮮なネタをリーズナブルな金額で楽しめるお店です。マグロ、サーモン、エビ、いくらなど定番のネタからオリジナリティーの高い巻物、季節や期間限定のネタなど種類も豊富で選ぶのに困ってしまうほどです。息の合った「いらっしやいませ」の掛け声や、注文時の「がってんしょうち」と威勢の良い雰囲気でお腹と心を満たしてくれるおススメのお寿司屋さんです。

住所: 高崎市上大類町776 電話: 027-353-9010

鳥放題

## Torihodai restorani

📍 Shoeido binosi 3-qavat, 62 Yashimacho, Takasaki  
☎ 027-386-9768

Takasaki bekatidan uncha uzoq bo'lmagan joyda joylashgan yakitori (yaponcha tovuq kaboblari) restoranida siz hozirgina pishirilgan turli tuman tovuqli taomlardan xohlaganingizcha tanavvul qililishingiz mumkin. Tovuqli kaboblarning 13 dan ortiq turi mavjud bo'lib, juda mazali va to'yimlidir. Undan tashqari turli xil salatlar, qovurilgan tovuq, kartoshka chipslari va guruhli taomlardan ham xohlaganingizcha buyurtma berishingiz mumkin. Qancha iste'mol qilsangiz ham bir narx. Ichimliklarning ham turlari bisyor. Istasangiz muzdek ichimliklar va mazali taomlardan birgalikda bahramand bo'ling!



高崎駅の西口から1分のところにある焼鳥屋さんです。おススメは焼鳥食べ放題プランです。焼きたてジューシーな焼鳥がなんと13種類楽しめます。他にも塩キャベツ、枝豆、唐揚げ、フライドポテト、白米なども全部食べ放題。しかもリーズナブル。飲み放題プランもありますので、思う存分焼鳥を堪能できること間違いなしです。

住所: 高崎市八島町62 松栄堂ビル3F 電話: 027-386-9768

田舎料理 魚籠屋（びくや）

## Bikuya mahalliy oshxonasi

📍 360 Harunasanmachi, Takasaki  
☎ 027-374-9255

Bikuya Haruna ibodatxonasi yaqinida joylashgan mahalliy oshxonalardan biri bo'lib, binoning tashqi va ichki ko'rinishi qadimgi yapon uylaridek. Oshxona markazida katta bir o'choq va yaqinida kichik bir hovuzcha bor. Hovuzchada mahalliy daryolardan tutib keltirilgan baliqlar suzib yuradi. Istasangiz hovuzchadan baliq tutib, o'choqda pishirishingiz ham mumkin. Mazali baliqli taomlardan tashqari, soba, tempura va Gunma prefekturasining milliy taomi bo'lgan 'okirikomi' dan ham bahramand bo'lishingiz mumkin. U erda go'zal tabiat va tog' havosidan rohatlanib hordiq chiqarishingizga shubha yo'q.



榛名神社のすぐ手前、山間にひっそりと佇む郷土料理のお店です。茅葺屋根の建物で、古民家ならではの雰囲気があります。店内中央には大きな囲炉裏があり、奥には岩魚が泳いでいる生けすがあります。生けすで泳いでいる岩魚をすくい、囲炉裏で塩焼きを頂くこともできます。他にもそばや猪豚、珍しい山菜・薬草の天ぷら・季節限定（10月～4月）ですが群馬の郷土料理“お切り込み”もおススメです。普段は味わうことのできない田舎の雰囲気を存分に堪能してください。  
住所：高崎市榛名山町360 電話：027-374-9255

Restaurant Cafe CARO

## CARO restorani

📍 Kotobuki binosi 1-qavat, 25-1 Renjakucho, Takasaki  
☎ 027-326-8688

Caro restorani Takasaki shaharida o'tkazilgan "Pastalar Qirol" nomli musobaqada 2012 yilning ajoyib restorani nomiga sazovor bo'lgan va shunindan, 2014 yilda birinchi sovrinni qo'lga kiritgan italyancha restoranlardan biridir. U yerda har bir mijoz kundalik italyancha taomlardan, jumladan, spagetti, steik, turli xil pizzalardan bahramand bo'lishi mumkin. Interyeri juda ham bejirim bezatilganligi uchun har qanday mijoz o'z vaqtini ko'ngilli o'tkazish imkoniyatiga ega buladi. Menyuda taom turlari ham xilma-xil bo'lib, faslga qarab o'zgaradi. Bundan tashqari, taomga qo'shimcha qilib beriladigan vino ichimligi bu restoranining o'ziga xosligidir. Nafaqat vino, balki boshqa ichimliklarning turlari ham xilma-xildir. Ushbu restoranga albatta do'stingiz yoki tengdoshlaringiz bilan tashrif buyurib, qimmatli vaqtingizni maroqli o'tkazishga shoshiling.



高崎で開催されている「キング・オブ・パスタ」で、2012年準優勝、2014年にはグランプリを獲得したイタリアンレストラン。パスタ・ピッツァ・ハンバーグなどの定番ファエ料理をいただけます。広いソファ一席があり、ゆったりくつろげるのでとても快適です。料理はどれもきれいで美味しいです。特に日替わりメニューがおすすめて、毎日数種類用意してあります。食事だけの利用も良いですが、お料理に合わせた美味しいワインをいただけるのもこのお店の魅力です。ワインのほか、カクテル等のアルコール類も豊富にありますので、お友達や同僚の方とぜひ足を運んでみてください。

住所：高崎市連雀町25-1 寿ビル1F 電話：027-326-8688

美食村 Lohas

## Lohas tabiiy mahsulotlar restorani

📍 1542-1 Kaminakaimachi, Takasaki  
☎ 027-350-7684

Lohas bu - mahalliy dehqonlar yetishtiradigan sabzavotlar, go'sht mahsulotlar hamda ziravorlar bilan boyitilgan, insonning sog'lig'iga foydali taomlar tayyorlaydigan restorandir. U erda turli tuman souslar bilan beriladigan yangi uzilgan sabzavotlarni tatib ko'rishingizni tavsiya etamiz. Restoranning osoyishta atmosferasi vaqtini maroqli o'tkazishingizga yordam beradi. Vitaminlarga boy, mazali taomlar sizning sog'lig'ingizni yaxshilashga va kayfiyatingizni ko'tarishga shubha yo'q.



地元農家さんからのこだわり野菜やお肉などの食材、調味料を使った心と体の健康を考えた美味しい料理を楽しめるお店です。おススメは新鮮野菜の数々で、ドレッシングも豊富に取り揃えています。店内は広くゆったりとした雰囲気、居心地の良い空間が広がっています。健康的な美味しい料理を楽しむことで、心と体が癒されること間違いなしです。

住所：高崎市中居町1542-1 電話：027-350-7684

上州御用鳥めし本舗 登利平

## Torimeshi bento do'koni Torihei

📍 E'site 2F, 222 Yashimacho, Takasaki  
☎ 027-381-5454

Gunma Prefekturasining ajoyib taomlaridan biri bu - torimeshi bentosidir. Bento - bu yaponcha lanch (tushlik) joylashtirilgan boks (quticha) dir. Uning turlari ko'p. Gunmada eng mashhuri Torimeshi bentosidir. Agar Gunmada biron bir marosim yoki bayram bo'lsa gunmaliklar albatta torimeshini bento sifatida tanlashadi. U Gunmadagi bentolar ichida eng totlisi va mazalisidir.



Torimeshi bentolarini siz Takasaki bekatingning sharq tarafidagi E sait Takasaki binosidan xarid qilishingiz mumkin. Takasakiga tashrif buyursangiz albatta ta'tib ko'ring.

群馬県優良物産品の推奨を受け、上州の味に成長した上州御用鳥めしは薄くスライスした鶏肉に秘伝のたれをたっぷりまぶした絶品のお弁当です。いくつかのバリエーションがありますが、一番人気はお値打ちな「鳥めし（竹）」のようです。群馬ではイベントに出てくるお弁当といえば「鳥めし（竹）」のようで、まさに群馬のソウルフードです。高崎駅東口Eサイト高崎にもありますので、ぜひ群馬のソウルフードをお楽しみください。

住所：高崎市八島町222 E'site 2F 電話：027-381-5454

西口 18 番

## Nishiguchi 18 ban restorani

🏠 Kowa binosi 1-qavat, 70-29 Yashimacho, Takasaki  
☎ 027-386-5457

Nishiguchi 18 ban restoraniga Takasaki bekatidan 3 daqiqali yo'l. U erda g'arb taomlaridan bahramand bo'lishingiz mumkin. Sizga birinchilardan bo'lib tavsiya etiladigan taomlardan biri bu - Avstraliya mol go'shidan tayyorlangan bifshteksdir. Bifshteks sous bilan yanada mazaliroq. Undan tashqari ham mazali taomlar juda ko'p bo'lib, ular Gunmada yetishtirilgan sabzovot va boshqa mahsulotlardan tayyorlanadi.



西口18番は、高崎駅西口徒歩3分。洋食を中心としたさまざまなお料理が味わえます。こだわりのオーギービーフを熟成させお肉の美味しさを最大限に引き出したハラミステーキはぜひ味わっていただきたい料理の一つです。まろやかなステーキソースが絶品です。また、地元の美味しさを届けるために、群馬県産の野菜にこだわっています。

住所:高崎市八島町70-29幸和ビル1F 電話:027-386-5457

みるく工房 tanpopo

## Tanpopo sut mahsulotlari

🏠 1534-1 Egimachi, Takasaki  
☎ 027-330-1555

Siz Tanpopoda yangi sut mahsulotlaridan tayyorlangan turli tuman mazali jelato (muzqaymoq) lardan bahramand bo'lishingiz mumkin. Xohlasangiz jelatoni o'zingiz bilan olib ketishingiz ham mumkin, lekin usha erda yeganning gashti boshqacha. Tanpopodagi jelatolarda sut me'yorida qo'llanilgani sababli qancha yesangiz ham yana yeingiz kelaveradi. Yogurtlari ham juda mazali va foydali vitaminlarga boy bo'lib, o'zingizni tetik his qilishga yordam beradi. Tanpopo 1987 yilda 26-marotaba o'tkazilgan 'Qishloq xo'jalik mahsulatlari' tanlovida va boshqa musobaqalarda g'alaba qozongan. Hozirda ham turli xil tanlov mukofotlariga sazovor bo'lgan sut mahsulotlarini ishlab chiqaradi.



みるく工房tanpopoでは、少林山の中腹にある長坂牧場の新鮮な生乳を使ったジェラートが街中で手軽に食べられます。お持ち帰りもできますが、イトインスペースがあるのでお店内でも頂けます。ジェラートはあっさりとしたミルクでしつこくないので、とても美味しいです。飲みヨーグルトはトロツとしてとても濃厚なのですが、飲み終わりは爽快で絶品です。昭和62年には第26回農林水産祭の畜産部門で「天皇杯」を受賞し、その他数々の賞を受賞した乳牛の牛乳を使用しています。

住所:高崎市江木町1534-1 電話:027-330-1555

茶香坊 デ ジェラート

## Chakobo jelato do'koni

🏠 1540-1 Kaminakaimachi, Takasaki  
☎ 027-393-6969

Chakoboda choy bargidan tayyorlangan turli tuman jelato (italyancha muzqaymoq) lar sotiladi. Chakobo do'koni choy barglarini Yaponiyaning eng yaxshi choy ishlab chiqaradigan fabrikalaridan to'g'ridan-to'g'ri sotib olib, o'z korxonasida muzqaymoq ishlab chiqaradi. Mazali jelatolarning turlari shunchalik ko'pki, har borganingizda yangi mahsulotlardan tatib ko'rishingiz mumkin. Yaponiyaning issiq yozida Chakobo jelatolarini yeb ko'rmaysizmi?



お茶を使ったジェラートがたくさんあります。素材となる茶葉は、良い素材を生産者から直接仕入れて自社工場で作るこだわりのお店です。定番から変わり種まで色んな種類のジェラートがあって何回行っても飽きません。暑い日には、美味しいジェラートを食べながら帰るのがオススメです。

住所:高崎市中居町 1540-1 電話:027-393-6969

メロン・ド・パーネ たかさき店

## Takasaki Melond Pane non do'koni

🏠 1614-1 Kaminakaimachi, Takasaki  
☎ 027-350-1355

Melond Pane non magazini Takasakida eng mashhur meron pan-qovun shaklidagi non pishiradigan do'kondir. Do'konning ichki qismi juda ham zamonaviy usulda bezatilgan bo'lib, u erda an'anaviy lekin o'ziga xosligi bilan ajralib turadigan qovun noni, qaymoqli non, pudding va nonlarning boshqa turlari sotiladi. Do'konda siz uchun bepul qahva ham taklif qilinadi. Endigina pishirilgan xushbo'y hidli, juda totli non va pishiriqlar bilan qahvani ichib vaqtini chog' o'tkazish judayam maroqlidir.



メロン・ド・パーネは高崎ではかなり有名なメロンパンのお店です。店内はとてもオシャレで伝統的なものから斬新なオリジナリティあふれるメロンパンの他、シュークリーム、プリン、食パン、調理パンなど数々のパンがずらっと並んでいます！店内に無料のコーヒーも用意してあります。最高の焼きたてパンとコーヒーで憩いの時間を過ごしてみたいいかがですか。

住所:高崎市中居町 1614-1 電話:027-350-1355

ガトーフェスタハラダ 新本館シャトー・デュ・ボヌール

## Gateau Festa Harada suxarilari

📍 1207 Shinmachi, Takasaki  
☎ 0274-43-1100

Gateau Festa Harada suxarilari nafaqat Gunma prefekturasida balkim butun Yaponiyada ham juda mashhurdir. Takasakining Shinmachi shaharchasida mashhur Gateau Festa Haradaning yangi, o'lgan bosh binosi joylashgan. Xushbo'y va mazali fransuz nonidan tayyorlangan ushbu suxarilar Gunma prefekturasining o'ziga xos suvenir hisoblanadi. Sizga ham ushbu suveniridan ta'tib ko'rib, bahra olishni tavsiya qilamiz.



今では群馬のみならず、全国的にも有名になったガトーラスク「グーテ・デ・ロワ」。高崎の新町にはその有名なガトーフェスタ ハラダの新本館「シャトー・デュ・ボヌール」があります。焼き立ての美味しいフランスパンから作った「ガトーラスク」は、大人気の群馬土産です。お土産にいかがですか。  
住所：高崎市新町1207 電話：0274-43-1100

オリタ焼まんじゅう店

## Orita manjusi

📍 108 Tamachi, Takasaki  
☎ 027-323-9706

Manju - Gunma prefekturasining o'ziga xos milliy pishiriqlaridan biri bo'lib, u miso (Yaponiya milliy mahsuloti) bilan birgalikda iste'mol qilinadi. Manju - bu guruch va undan tayyorlangan pishiriqdir. U miso sousi bilan juda mazali. Orita do'koni Takasaki bekatingining yaqinida joylashgan bo'lib, u televideniya va boshqa axborot vositalari orqali ham mashhur bo'lgan do'konidir. U erda Gunmaning mazali Manjusidan bahramand bo'lishingiz mumkin.



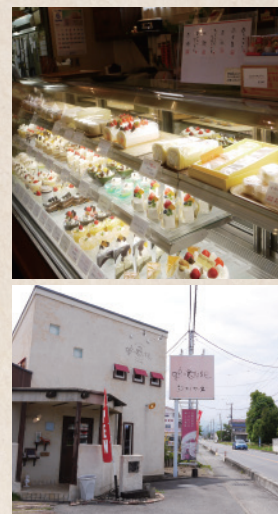
焼いたまんじゅうにたっぷりの味噌ダレをつけて食べる、群馬の郷土料理です。名前は焼まんじゅうですが、お米と小麦に麴を練り合わせて発酵させたものなので、食感はいわゆる饅頭というよりパンに近いです。そして濃厚な味噌ダレは独特の甘じょっぱい味で非常に美味しいです。ここオリタ焼まんじゅう店は高崎駅の近くにあり、TVで紹介されたり、漫画の舞台になるほどの有名店です。是非群馬のソウルフードをご賞味ください。  
住所：高崎市田町108 電話：027-323-9706

パティスリージェノワーズ

## Genoise konditer mahsulotlari

📍 410-1 Misatomachi Kamishiba, Takasaki  
☎ 027-371-8896

Genoise (jenvaz) qandolat do'koni - Takasakidagi Misato shaharchasining o'ziga xos jalb qiladigan, yevropacha usulda tayyorlanadigan shirinliklar do'konidir. Shirinliklar o'lkasi bo'lgan Frantsiyaning pirogi, pechenyesi, makaronisi, puddingi kabi ajoyib ta'mli yevropa shirinliklarining turlari juda ko'pdir. Lekin men sizga tavsiya qilmoqchi bo'lgan pishiriq bu –mevali rulettdir. Uning qulupnaili, bananali, va boshqa xilma-xil mevali turlari bor. Bir marta yeb ko'rsangiz yana kelib yeringiz keladigan Genoise konditer magaziniga marhamat!



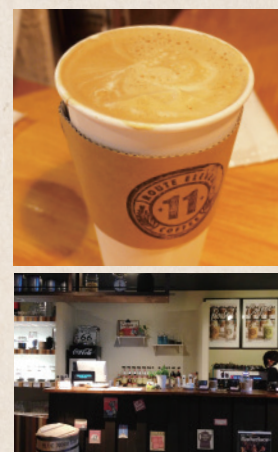
高崎市箕郷町にあるこだわりの洋菓子です。本場フランスのケーキやクッキー、マカロン、シュークリーム、プリンなど魅力的な洋菓子が色々ありますが、私のお勧めはロールケーキです。シンプルな生クリームのロールケーキとイチゴやバナナなどのフルーツが入ったフルーティーロールがあります。一度食べたならまた行きたくなるお店です。  
住所：高崎市箕郷町上芝410-1 電話：027-371-8896

ROUTE ELEVEN COFFEE

## ROUTE 11 COFFEE qahvaxonasi

📍 Goyo binosi 1-qavat, 1-1 Torimachi, Takasaki  
☎ 027-328-1155

Takasaki bekatingining yaqinida joylashgan qahvaxona. U yerda siz eng yuqori navli qahva donalaridan tayyorlangan xushbo'y ta'mli qahvani ichishingiz mumkin. Erta azondan kech tungi paytgacha faoliyat ko'rsatadigan ushbu qahvaxonaga istagan vaqtingizda tashrif buyurib, qahva va shirinliklarning xilma-xil turlaridan bahramand bo'lishingiz mumkin. Zamonaviy jihozlar bilan bezatilgan muhitda vaqtini maroqli o'tkazishga nima yetsin.



高崎駅の近くにある、こだわりの高品質な豆を使った美味しいコーヒーを飲むことができるNEWサードウェーブ系コーヒースタンドです。朝早くから夜遅くまで営業しているので、好きな時に色々な種類の美味しいコーヒーを楽しむことができます。フレンチトーストやガレットなどの軽食も絶品です。オシャレな雰囲気空間でゆったり癒しの時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。  
住所：高崎市通町1-1 五洋ビル1F 電話：027-328-1155



発行：高崎市国際交流協会

所在地：〒370-8501 群馬県高崎市高松町 35-1 高崎市役所 2 階

TEL 027-321-1201 FAX 027-330-1819

E-mail [office@takasaki-irs.org](mailto:office@takasaki-irs.org)

<http://www.excitingcity-takasaki.com>

2015.9