

這本導覽冊子刊載了高崎市的魅力景點，是由來自台灣，跟高崎市有因緣的四位女性們精選，採訪，編輯而成的

このパンフレットは高崎にゆかりのある台湾出身の女性たちが、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。

高崎! 好讚!!

高崎市距東京僅有100公里,
是群馬縣內最熱鬧繁榮的城市！

高崎市距東京僅有100公里, 是群馬縣內最熱鬧繁榮的城市!
這裡位于關東平原北部, 環繞著優美的大自然, 春天在高崎公園, 城址公園等處賞櫻。還有慈眼寺的垂櫻, 箕鄉的草坪櫻也值得一看; 從市內可看到雄偉壯觀的「上毛三山」, 北邊是赤城山、榛名山, 西邊有妙義山, 秋天時可欣賞到繽紛燦爛的金黃綠色山景。貫穿高崎市的烏川沿岸有公園, 體育設施等, 市民們在河邊的運動公園進行各種活動。全家大小同樂的戶外公園有「觀音山Family Park」及「群馬之森」。想介紹給各位的好地方真的多的數不清, 歡迎各位親眼來看看, 來玩玩, 高崎樂翻天！！

高崎市は、広大な関東平野の北端に位置する群馬県を代表する都市です。美しい大自然に囲まれて、春には高崎公園、城址公園の周り等で桜の花見が出来ます。市内の慈眼寺ではしだれ桜、箕郷の芝桜も人気スポット。市内から赤城山・榛名山・妙義山の上毛三山を望むことができ、秋になると色鮮やかな山景色が綺麗です。
烏川沿いに運動公園があり、「観音山ファミリーパーク」や「群馬の森」、家族そろって遊べるところが沢山あるので、ぜひ訪ねて来てください。



群馬縣的門口・高崎車站

高崎車站是上越新幹線及長野新幹線, JR高崎線及JR信越本線等鐵路的交匯點。作為首都圈北部的產業、文化中心, 這裡佔有非常重要的地位。從東京搭乘新幹線到高崎只要一個小時, 下車後, 建議各位可到市中心逛逛。車站西口有幾間大型百貨公司, 及各類型商店, 飲食店等。這時候使用Taka-Chari(免費租借自行車)是最方便不過的！ Taka-Chari是免費使用的自行車, 在市區內有多處專用停放處, 並有針對外國人的外文說明看板。車站東口也很熱鬧發達, 有幾家大型電器商店。

玄関:「高崎駅」
高崎駅は群馬県だけでなく北関東最大の"ターミナル駅" であり群馬県内の交通の要衝となっています。高崎で新幹線を降りた後、市街地を移動するなら無料で使える高チャリが便利です。西口には大型デパートや様々なお店があり、買い物が楽しめます。近年は東口もにぎやかになっていて、大型家電販売店などがあります。







Visitor Center

JR高崎車站的中央檢票口出口正面有個櫃檯, 是群馬縣旅遊服務中心[Visitor Center], 這裡整年無休, 從上午９點開放到晚上８點, 高崎車站下車後, 無論出差, 訪友或旅遊, 都可在此索取到有幫助的旅遊資訊, 地圖, 或各種交通時間表等, 歡迎來訪。

JR高崎駅中央改札口の向かい側には「VISITOR CENTER総合案内所」があり、群馬県内や高崎市内の観光案内と観光ＰＲ、宿泊あっせん、駅や列車に関する案内等を行っています。年中無休で営業時間は午前９時から午後８時まで。



群馬YIROHA

車站裡的樓層２F有各式各樣的商店聚集於此, 其中要向大家推薦的是【YIROHA】, 這裡聚集了群馬縣內所有知名的物產品, 各式各樣人氣的伴手禮, 如群馬的蒟蒻, 烤饅頭, 高崎烏龍麵, 日本清酒等, 還有受到台灣遊客喜愛的【七福神】小煎餅, 這種仙貝美味可口, 外裝喜氣洋洋, 最適合送禮喔。
營業時間:9:00～21:00 (週末假日到20:00)

「群馬いろは」は高崎駅2Fの構内にある、群馬県内の特産品が集まったお店です。これぞ"高崎"というお土産品をはじめ、こんにゃく、うどん、醤油・味噌、焼きまんじゅう、もつ煮、お酒、お菓子など…たくさんの品揃えです。台湾に里帰りの時、一番人気な手土産は「幸煎餅・七福神あられ」というサクサクの小さなお煎餅です。



這本導覽摺頁是由不同世代的在地台灣人來推薦高崎市的旅遊光點，吃喝玩樂的好去處！

このパンフレットは各年代の視点で感じた高崎を紹介していきます。

20世代

井上繪莉奈



嗨!大家好!!我媽媽是台灣人，爸爸是高崎市出身的日本人，我在台北出生，兩年前曾在台灣學習華語一年。我想把日本的故鄉「高崎市」的魅力分享給另一個故鄉・台灣的家人，朋友，及所有的年輕人。我高中時就參加樂團[HazeRoom]，我喜歡音樂。藉此向大家介紹一下我們常去的Live House，及好吃好玩的地方，歡迎來玩喔!

ニーハオ！私は台湾で生まれ日本で育ちました。私は音楽が大好きで、今はHazeRoomというバンドで活動したり、時々高崎の路上で弾き語りをしたりしています。高崎のライブハウスや魅力あるご飯屋さんなどを紹介します！

P.03 20世代推薦 音樂饗宴 藝文氣息之旅

30世代

舒婉淇



哈囉！ 我叫舒婉淇，可以叫我[舒淇]。在高崎市住了９年，有一對兒女。藉此想要跟大家介紹的是我們經常帶孩子們去玩的好地方，歡迎各位不妨來探索一下高崎魔幻吧！ 還有一定要記得常來高崎觀光、休閒旅遊與渡假ㄋㄟ！ ！

Hi！私の名前はスワンチですが、皆から「スチー」と呼ばれています！高崎に来て9年になります。
小さな子供が二人いますので、ここでは皆さんに家族で楽しく遊べる場所を紹介します。「高崎ファンタジック」を体験しに来てね！

P.07 30世代推薦 歡樂親子時光之旅

40世代

庄黃文華



從台灣飛到日本，在住群馬20餘年，這次想說以40代主婦的身份為大家介紹高崎市內的和服屋和一些好康美食，帶您一窺幾處見學體驗和私房景點喔～!
希望能提供您發現到高崎真正的不思議！ 感受高崎市大大不同的精采與樂趣!

台湾から日本の群馬に来て20数年が経ちました。今回は40代の主婦として、高崎市内の着物屋など、美食、体験、隠れスポットを紹介します。不思議な場所へ連れて行きますよ！ぜひお試しあれ！

P.11 40世代推薦 手作體驗・樂活之旅

50世代

井上 Tina



大家好！ 從台灣嫁到這裡已有27年了。作為一個「老高崎」的身份，我很榮幸能藉此向所有的華人朋友介紹一下高崎市不勝枚舉的魅力。這本小冊子是分為4個年齡層，以不同的觀點及親身感受來介紹。我個人比較喜歡歷史文化，所以將介紹一些和式並古色古香的地方給大家。
歡迎大家來造訪喔!

みなさん、こんにちは！台湾からお嫁に来て27年が経ちました。地元として、高崎の数えきれないほどの素晴らしさを皆様に紹介していきます。個人的には歴史や文化が好きなので、高崎の「和」を紹介します。ぜひ遊びに来てね！

P.15 50世代推薦 探訪歷史・文化巡禮之旅

01 音樂城市



HazeRoom



only he knows



高崎市常舉行豐富多彩的文娛活動, 如「高崎音樂節」等大型音樂活動, 並隨時邀請全國各地的音樂家來演奏, 有名的歌星來開演唱會。同時在市中心有不少音樂酒吧, 週末假日可以看到很多街頭現場演唱會。藉此向大家介紹一下我們這代年輕人最常去的兩間Live House。

Live House

1. 群馬Sunburst
★地址:高崎市連雀町22 ヒヨケビル2F
★電話:027-386-4410

2. 高崎club FLEEZ
★地址:高崎市宮元町17 スカイビルB1F
★電話:027-345-7571

音楽のある街
ライブハウス;音楽センター

高崎市は古くから音楽に関する活動が盛んであることから、「音楽のある街、高崎」と銘打っています。ストリートライブやライブハウスでのライブなどさまざま。今回は私が良く遊びに行く高崎のライブハウスを二つ紹介します。ふらっと音楽を楽しみに立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



02 藝文之都



高崎市美術館

喜歡藝術文化的人, 建議到[高崎市美術館]這裡收藏著與高崎有因緣的畫家的近代美術作品。而[高崎市塔美術館]主要收藏有日本畫。離高崎車站很近, 是可以就近接觸到文化藝術的場所。
市內「群馬之森」有群馬縣立近代美術館, 收藏著油畫、雕刻品、日本畫、板畫等。[群馬縣立歷史博物館]也座落於"群馬之森"的公園裡。

高崎市美術館：現代美術を中心に、絵画・彫刻・デザインなど、バラエティに富んだ展覧会を開催。高崎駅にも近く、気軽に立ち寄れるアートスペースです。


群馬縣立近代美術館





井上房一郎公館

在振興高崎文化活動方面付出了莫大貢獻的井上房一郎的公館。位於高崎美術館後面, 可從美術館內直接進去參觀。這個建築是模仿捷克出身的名建築家・Antonin Raymond的家屋建蓋的, 也代表他們兩位的深厚情誼, 是古色古香的建築物。

★地址高崎市八島町110番地27
★電話：027-324-6125（和高崎市美術館相同）
★開館時間：10：00～18：00（3月～11月）
10：00～17：00（12月～2月）





高崎の文化振興に貢献した井上房一郎（1898-1993）の自邸です。建築家アントニン・レーモンド（1888-1976）の自宅を写していることから、レーモンドの建築スタイルを知る上で貴重な建物と言われています。

03 電影城市

【 高崎電影院 cinema theque Takasaki 】
★地址:高崎市あら町202　★電話:027-325-1744







由一群熱愛電影的高崎市民志工們組成委員會, 每年舉辦「高崎電影節」至今, 讓高崎成為一個更親切友善的電影城市。同時靠著志工們的熱誠, 又成立了一所市民電影院「cinema theque Takasaki」, 這裡不會放映出名的賣座片, 而是提供世界各地出品的有趣又感動人心的小品電影。

シネマテークたかさきはNPO法人たかさきコミュニティシネマが運営するミニシアターです。
シネマテークたかさきが選ぶ映画はどれも素晴らしく、心に残る世界中の多彩で多才な映画を観ることが出来ます。



04 追星之旅







有數不清的電影及偶像劇等在高崎市內各地拍攝, 在此介紹幾位在台灣, 日本都很活躍的明星曾踏過的蹤影, 歡迎大家來感受偶像藝人的迷人風采與精彩的城市風貌。

歴史や芸術、文化が調和した高崎で、数多くの映画やドラマ等を撮影しています。ここでは台湾と日本で両国とも有名なスターが登場した映画ロケ地を紹介します。

1. 「咖啡時光」2004年的日本電影, 由侯孝賢導演, 一青窈, 淺野忠信主演。高崎市的「根小屋車站」, 一青窈登場的場景之一。
2. 「死神的精準度」於2008年搬上大銀幕, 由金城武飾演電影中冷漠卻迷人的死神。高崎電氣館, 金城武登場的場景之一。
3. 「頭文字D」漫畫中出現的秋名山, 其實就是高崎市的榛名山。縣如其名, 這裡山嶺起伏, 猶如群馬躍動, 山路上盡是髮夾彎、S彎, 以彎多路窄聞名。自漫畫推出後, 便成為飆車族的熱點。電影版《頭文字D》, 由周杰倫扮拓海在秋名山上玩飄移, 於是這裡又成為粉絲們的朝聖熱點。

映画ロケ地

1. 『珈琲時光』は2004年に公開された侯孝賢監督、一青窈、浅野忠信主演の日本映画。映画のワンシーンで、高崎の根小屋駅に一青窈が登場している。
2. 『死神の精度　Sweet Rain』は2008年に公開された金城武主演の日本映画。高崎電気館は金城武が演じる千葉が阿久津と待ち合わせをした、あの赤い扉のロケ地です!
3. 『頭文字D』は2005年の日本映画。台湾トップスター＆歌手ジェイ・チョウ主演。高崎市内や榛名湖、榛名山へ登るルートなどが登場している。

享受美食&伴手禮

1 達磨達磨 DARUMA DARUMA



專賣飯糰的咖啡店，從高崎西口走路約10分鐘不到，靠近Suzuran百貨公司旁邊，包在飯糰裡的配料都是用國產，有機無農藥的天然食材。對身體好，又便宜方便，深受年輕人的歡迎。人氣的菜單是可以選擇兩種飯糰再配上蔬菜味噌湯。



【だるまだるま】高崎駅から徒歩約10分、高崎のスズラン百貨店近くにあるおにぎりカフェ「だるまだるま」。すべての食材が国産、無添加、無農薬の体に優しい自然の旨味。注文が入ってから握るので柔らかく温かいおにぎりを楽しめます。人気メニュー：選べる2種類のおにぎりと野菜が入った味噌汁のセット。

★地址：高崎市鞘町80　★電話：070-5011-8643
★營業時間：7：30～17：00　★公休日：週一

2 英屋 HANABUSAYA

專賣素麵的麵店，麵線的創作菜單有10種以上，是感覺非常新潮的麵店喔！ 這裡使用日本名牌的「島原手拉素麵」麵感爽滑獨特又Q又可口！ 這家店到晚上就變成居酒屋，提供150種類以上的酒類及小菜。



【英屋】創作そうめんが１０種類以上もある新感覚そうめん専門店。コシが強く独特の食感が味わえる島原手延そうめんを使用しています。夜は、そうめんはもちろん、150種類以上のアルコールや一品料理も楽しめるオシャレな居酒屋に姿を変えます。

★地址：高崎市鞘町59-2　★電話：027-324-8150
★營業時間：11：30～13：30　17：30～24：00（週一至週四）
　　11：30～13：30　17：30～2：00（週五,週六,假日前）
★公休日：週日

3 巴西餐館 BRAZIL GRILL

由熱情開放又親切的巴西人夫妻經營的正宗巴西料理。碳烤牛排，炸起司派餅，鹹口味的燉豆子料理都是南美人必備的家庭料理。能在高崎市內吃得到這樣正宗的巴西菜只有這一家喔！





【ブラジルグリル】明るく気さくなブラジル人夫婦が迎えてくれる本場ブラジル料理店です。
炭火焼の肉料理「シュラスコ」や手作りパイ包み揚げ、豆料理などブラジルの材料を使った料理が人気です。

★地址：高崎市鞘町63-1（さやもーる通り）　★電話：027-386-5990
★營業時間：11：30～14：00　18：00～22：00　★公休日：週一

4 雞蛋市場的雞蛋太郎 LANTARO

位於高崎國道406線途中，由三喜養雞場經營販賣新鮮雞蛋及點心。這裡有多種的新鮮雞蛋，及多種用雞蛋做成的甜點。最受歡迎的招牌點心就是含著滿滿的鮮奶油及卡斯達內餡的脆皮”泡芙”，其它還有多種甜點，是女生們也是我的最愛。



【たまご市場卵太郎】高崎市下里見の国道406号線沿いにある三喜鶏園の直営店として、卵とお菓子を販売しているお店です。色々な種類の卵を取り揃えて、専門店ならではの卵をたっぷり使ったお菓子が人気。その場でカスタードクリームを詰めてくれるシュークリームは一番人気の商品です。

★地址：高崎市下里見町1358　★電話：027-343-3884
★營業時間：10：00～18：00　★公休日：整年無休

5 糀屋 KOOJIYA

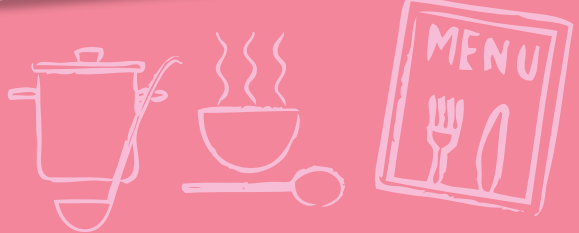
有430年以上的傳統歷史，店面的後頭有很大的工廠，需隨時保持適當的溫度來讓麴發酵，製成各種商品，如味噌，醬菜，釀酒等，還有近年來風行日本的「鹽麴」，「醬油麴」深受年輕女孩們的歡迎，因為聽說可以減肥養身啦。





「こおじ屋」は430年も続く伝統的な糀屋さんです。元紺屋町店奥の工場で心をこめて手作りしている上質な生の米糀。自慢の味噌や糀たまり漬のほか近年話題の塩糀やしょうゆ糀はダイエット食品として若い世代にも大人気です。

★地址：高崎市元紺屋町13　★電話：027-322-2911
★營業時間：10：00～17：00　★公休日：週三,週日



01 高崎市少年科學館











是大人小孩都喜愛的科學中心。館裡有許多實驗機器讓大家實際觸摸學習，還有許多的科學活動的體驗學習來獲取知識。科學館裡最有名的是「星座美術館」裡面可以看到許多星座的解說和「天文教室」利用望遠鏡來觀察星座，可配合季節或寒暑假的時期來進行學習。

★開館時間：9：00～17：00
★地址：高崎市末広町23-1（綜合文化會館裡的2樓）
★電話：027-321-0323

科学工作教室やパソコン教室が人気で、親子で楽しめるイベントも盛りだくさんです。
科学展示とプラネタリウムの両方が楽しめるスポット。
最新の天文情報の展示もあわせて公開されているため、季節や時期に合わせた学習が可能です。



02 HAMAYU 山荘

★地址：高崎市倉渕町川浦27-80
★電話：027-378-2333

位於倉淵村山區的一間渡假酒店。會讓人連想起歐洲的中世紀城堡，背向著北輕井澤淺間山。這也是一個四季分明，自然美景包圍的溫泉旅館。客房的風格有樓中樓類型，也有日式房間、西式房間。還有各種季節性的活動及遠足，北歐式健走及徒步旅行，雪上健走等活動。

はまゆう山荘は、浅間山や北軽井沢へ向かう峠の途中にある中世ヨーロッパの古城を思わせるような重厚な造りの山岳リゾートホテルです。四季折々の雄大な自然に囲まれた温泉施設で、部屋は和室・洋室に加えロッジ風のロフト付の部屋もあります。ハイキングやノルディックウォーキング、冬にはスノーシューなど季節に合わせたイベントも開催しています。













被豐富大自然美景包圍著，深受女性們喜愛的天然美肌溫泉。
豊かな自然に囲まれた効能たっぷりの天然温泉は「美肌の湯」として女性に大人気。

03 群馬縣立觀音山親子公園





全家大小同樂的戶外公園

是全家大小同樂，充滿著自然氣息的戶外公園，空氣清晰新鮮。園內除了有花草綠樹，寬廣的草坪之外，也適合家庭野餐，還有許多的幼兒遊樂設施。除此之外,還有手藝工房體驗活動及提供烤肉營區。天氣好的時候，大人們也可盡情享受美麗風景。

★地址：高崎市寺尾町1064-30
★電話：027-328-8389
手藝工房電話：027-324-9210

豊かな自然の息づく、夢とやすらぎのある森の公園です。広い芝生の公園はもちろん、バーベキュー場やハイキングコースなども充実しています。お子様を連れて、ご友人を連れて、ぜひ遊びに行ってみてください。



04 法式脆餅 Rusk

最近幾年在日本Harada的法式脆餅簡直是紅翻天，所開的每家分店都是大排長龍。招牌的法式脆餅嚐起來口感香脆並帶有淡淡奶油香。總公司也是製造工廠，提供粉絲們免費參觀製造過程，並提供一人一台的解說機器，如果團體來參觀，還有導遊解說服務。參觀樓層是3樓、4樓，每層樓都有2至3台的觸控式液晶平板電腦，介紹生產過程,由來等。從參觀路線看到的工廠每天都製造著很多法式脆餅喔！參觀工廠在群馬縣也成為熱門景點之一了。



ガトーラスク「グーテ・デ・ロワ」
（※人気のホワイトチョコレート・プレミアムは冬季だけの限定商品）

「ガトーフェスタ ハラダ」は、高崎市に本社を構える洋菓子店です。ガトーラスク「グーテ・デ・ロワ」で知られ、ラスク以外にも洋菓子の製造・販売を行っています。新本館は高崎線新町駅より徒歩10分という場所にあり、同敷地内にある本社工場では工場見学も行っています。





【Gateau Festa Harada】
新本館 シャトー・デュ・ボヌール
★地址：高崎市新町1207　★電話：0274-43-1100　★營業時間：10:00～19:00　★公休日：1月1日
★工場見学：月～金 10:00～17:00（土・日は見学不可　10名以上は要予約：0274-40-3331）
中山道店
★地址：高崎市新町2669　★電話：0274-42-0001　★營業時間：9:00～18:00　★公休日：1月1日

05 鼻高展望花草之丘陵



位於高崎少林山達摩寺的背後，觀音山周邊的一座山上，全年可賞花。春天是油菜花，水仙花，夾竹桃花；夏天是薰衣草和鼠尾草花，秋天是波斯菊花。波斯菊節也是在秋天舉行，還有農產品直銷活動。

鼻高展望花の丘
高崎周辺の山々を一望できる場所で、少林山達磨寺うらの観音山丘陵にあります。一年を通じて花を楽しめる展望スポットです。秋には「コスモス祭り」が開催され、農産物直売、花の迷路などのイベントも盛り沢山です。





觀光農園希望之丘陵

是以栽培藍莓為主的無農藥農場，採藍莓，販賣藍莓果醬等食材。

観光農園・希望の丘
農薬を使わず、優しく育てたブルーベリーを中心に「ブルーベリー狩り・ブルーベリー摘み」、「ブルーベリー通販」、「手作りジャム販売」を行っている観光農園です。

★地址：高崎市鼻高町1523-1　★電話：027-386-3081
★營業時間：夏季/3月～11月 9：30～17：00
　　冬季/12月～2月 9：30～15：00

06 「MARUKA 梨園」採水梨

榛名山的南邊有條清澈的「烏川」貫穿高崎市，在此肥沃的河川岸邊「榛名・里見」地區種植了各種水果，號稱「水果街道」。這裡是烏梅的產地，其它隨著季節不同，還有桃子、李子、藍莓等。每逢夏天8月中旬至9月初進入「幸水梨」的豐收期，這裡可讓遊客體驗採收又甜又美味的梨子，享受一下農村樂。

【梨狩り】榛名山の南を流れる烏川、その肥沃な河岸段丘「榛名・里見」地区は、梨や桃などの果物の産地として有名で「くだもの街道」と呼ばれています。夏には桃やプラム、初秋からは梨が楽しめ、“里見梨”の名称で古くからそのおいしさと、みずみずしさが親しまれてきました。8月下旬から9月上旬まで期間限定で梨狩りも出来ます。「幸水」の梨畑の木陰でくつろぎながら、もぎたての梨を食べてみてください。甘くて新鮮！美味しい！

★地址：高崎市下里見町1665-2
★電話：027-343-5832







享受美食&伴手禮

1 滿寿池 MASUIKE



全球唯一的一家使用自家養殖的虹鱒魚來做的「虹鱒魚飯」。這裡的虹鱒生魚片是群馬縣內最高級新鮮的，其他還有倉渕の山菜料理、手打的蕎麥麵、烏龍麵及烤肉。另外也有陶藝體驗及釣魚體驗喔!



【ます池】養殖池から掬いたて・取りたてのニジマスを使用しています。店の一番のお勧めが、世界で一つの本物の「ます重」です。ぐんまの最高級ニジマス「ギンヒカリ」はお刺身にしても新鮮で美味しいです。他に倉渕の山菜料理・手打ちそば・うどん・バーベキュー、陶芸体験、釣りを楽しむことが出来るお店です。

★地址：高崎市倉渕町権田12-1　★電話：027-378-2034

2 鮮奶冰淇淋專賣店 TANPOPO

使用自家牧場（長坂牧場）乳牛所榨鮮乳加工而成的優格香濃可口，還有搭配草莓、藍莓等各種時令水果，製成的冰淇淋。曾獲第26屆天皇杯，農林水產大臣賞等獎賞。





みるく工房タンポポは長坂牧場で取れた牛乳を加工した飲むヨーグルトとジェラートを販売しています。飲むヨーグルトは飲みやすく味も濃厚。ジェラートは種類も豊富で、季節の食材を使用した期間限定のテイストもあります。昭和６２年に「天皇杯」を受賞しています。

【長坂牧場内工場・直售店】
★地址：高崎市鼻高町1380　★電話：027-310-3011
★營業時間：10:00～18:00（除夕12/31及元旦1/1休）
【群馬八幡車站前販賣店】
★地址：高崎市剣崎町201-15　★電話：027-343-0505
★營業時間：11:00～19:00（12月至3月的冬季是每週三休）

3 MATUSHIMA 肉店 起司可樂餅



最有名的是老闆用荷蘭起司做的可樂餅，香脆可口，外酥裡多汁，又有非常濃郁的起司香，不管是大人小孩都超有人氣。重點是這也是美味的下酒菜。精肉店老闆因為偶遇慶祝高崎100週年，剛好那時正在推廣荷蘭起司，突發奇想在可樂餅裡加入荷蘭進口起司，沒想到一推出就受到客人的喜愛，成為招牌之一。

「オランダコロッケ」は2000年の高崎市制100周年記念事業「オランダフェスタ・イン・たかさき」で高崎市の食肉関連店が協賛して作ったのが始まりです。中身は、チーズとベーコンが入っているのが特徴ですが、まつしま肉店のオランダコロッケは１個食べれば充分なくらいずっしりと大きな俵型で、しそが入ってすっきりした味になっているのが特長です。

★地址：高崎市新町2665　★電話：0274-42-8700
★營業時間：8:30～19:00（週二至週五）　9:00～19:00（週六&週日）
★公休日：每週一

4 日本一 NIHONICHI

1929年創業的這家冰店，店名跟其商品一樣，真的是「日本第一名」。開始暖和的春季4月就開店，賣到秋天10月左右為止。跟一般日本的冰店不一樣，這裡有將近40個種類以上的挫冰，使用他們獨創的配料，灑在綿綿的挫冰上，令人涼快無比，暑氣全消！這家的「宇治金時挫冰」是最有人氣的！



昭和4年創業の85年続く氷屋「日本一」。暖かい時期になるとオリジナルシロップを使った約40種類のかき氷を販売しています。昔ながらのかき氷やふわふわしたかき氷があり、器から豪快にはみ出すほどのボリュームが魅力です。

★地址：高崎市本町73　★電話：027-322-3029
★營業時間：11:00～18:00（營業4月～10月頃）　★公休日：不定

5 TAKABEN KittyChan 達磨便當

車站裡有販賣代表高崎的達磨便當，還有KittyChan達磨便當也是在這裡才買得到的喔!
飯盒是Kitty的形狀，裡面的配菜也會看到很多Kitty，令人驚喜!



高崎弁当が販売する「ハローキティのだるま弁当」は可愛い巾着袋に入っています。食べた後は、かわいいお弁当箱になります。

★地址：高崎市倉賀野町41　★電話：027-346-2571



01 少林山達磨寺

★地址：高崎市鼻高町296
★電話：027-322-8800







聞名全國的「少林山達磨寺」於300年前由中國來的心越和尚創建。古樸的木造寺院境內寬廣無比，有展示著各種不倒翁的本堂達磨堂，觀音堂。境內的洗心亭曾經是世界著名的工藝家Bruno Taut夫妻居住過的家屋。每年1月的6日7日兩天有「不倒翁市集」湧入無數的全國各地遊客，做各類求福。1月15日則是舉辦不倒翁的焚化還願的儀式。



今から300年ほど前、少林山達磨寺（高崎だるま発祥の寺）は中国人の東皐心越禅師により開山されたお寺です。寺には世界的建築工芸家ブルーノ・タウト夫婦が起居した『洗心亭』、観音堂や全国各地のいろいろな種類のだるまがたくさん展示された達磨堂などがあります。毎年1月6日・7日のだるま市には各地から大勢の参拝者で賑わい、1月15日に恒例の「お焚き上げ供養」が行われています。

02 大門屋

★地址：高崎市藤塚町124-2
★電話：027-323-5223







高崎大門屋販賣有200年歷史的高崎達磨不倒翁及各種手工紙糊傳統不倒翁。高崎不倒翁是由師傅的手藝和上州地區的風土所孕育而成的招福吉祥物，並加入了「地域團體商標」的名譽。大門屋提供手繪不倒翁體驗。店內由傳統工藝大師中田先生現場示範不倒翁的彩繪方法。顏色不同的「福達磨」、「合格達磨」、「安產達磨」、「戀愛達磨」等種類齊全，任憑選購喔！

大門屋では200年の歴史と伝統を誇る手作り工芸品の高崎だるま等の展示販売をしています。高崎だるまは職人の技と上州の風土が生み出した地域団体商標の縁起物。大門屋では製造販売の他にだるまの絵付け体験ができます！群馬県ふるさと伝統工芸士・中田純一氏の指導によるだるまの絵付け体験を楽しめるので旅の思い出作りにぴったり！「高崎だるま」は福だるま、安産だるま、家内安全、合格祈願などのさまざまな願いに応じたダルマがあります。

03 高崎観音山



高崎市著名的「高崎観音山」每逢春季3000株的櫻花盛開，燦爛無比，晚間打燈下的夜櫻更是嬌豔動人。「高崎白衣大観音」尤其值得推薦。高達41.8公尺，內為9層式建築，各樓層共安置了20尊佛像，可登上佛像肩部最高處鳥瞰高崎市景。附近染料植物園、清水寺等觀光名勝相當多。可搭乘從「Gururinn」市內循環巴士，只需車程15分鐘。

高崎駅から車で15分ほどのところにあり、春の季節になると3000本の桜が咲き誇り、夜桜がライトアップされて、最高に綺麗です。一番のおすすめは高崎のシンボル高崎白衣大観音です。高さは41.8mあり、内部は9層に分かれ、20体の仏像などが安置されています。最上階（観音像の肩部分）からは高崎市街地を一望できます。周辺には染料植物園、清水寺など観光スポットも多く、市内循環バス「ぐるりん」が高崎駅から直結しているのも魅力の一つです。





04 高崎市染料植物園

★地址：高崎市寺尾町2302-11
★電話：027-328-6808





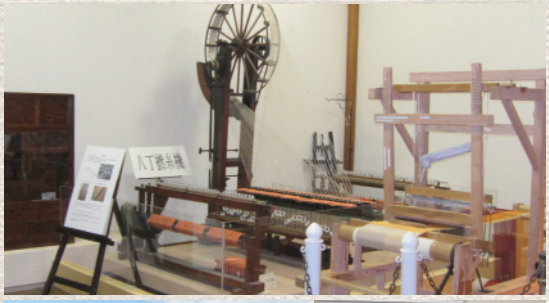


高崎市染料植物園是一所藉由染料植物為大家介紹日本染色文化與其魅力的設施，走在園內的漫遊步道可觀察到各種不同的染料植物，了解到自古以來的染色史的變遷。園內經常舉辦各種活動為大家介紹染色歷史及染色法。在染色工藝館內不僅有展覽室，實習室還可實際參加體驗草木染、藍染等技法（請參考高崎市染料植物園官網）。

高崎市染料植物園は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施設です。園内には染料植物の時代を追いながら観察できる散策路が広がり、染色の変遷をその時代に主に使われた染料植物を通じて紹介しています。各種イベントや染色の歴史、染色方法の紹介のほか、染色工芸館では展示だけではなく、実習室で草木染や藍染の体験もできます。
（HPで要確認）



05 群馬縣立日本絹之里—絲綢綜合博物館





「日本絹之里」是一座將縣內豐富的絲綢文化傳承至今的博物館。館內除了舉辦各種展覽，更以影像、遊戲等方式將華麗的絲綢世界介紹給大家。館內舉辦有各種絲綢色染及手工編織體驗教室，另請專門講師教授蠶繭手工藝、和布小玩偶等課程喔（課程日期請參考「日本絹之里」官網）！

群馬県の絹文化の豊かさを現代に伝える施設で、多彩な展示のほか、映像やゲームなどの技術が効果的に取り入れられ、気軽に絹文化、蚕糸業に触れることができるスポットです。ほかにも織り、染色、繭クラフト、和布などの専門講師による体験学習も定期的に開催しています。（開催日HPで要確認）

★地址：高崎市金古町888-1　★電話：027-360-6300
★開館時間：9：30～17：00

06 KIMONO彥太郎





想不想穿著和服在日本街道上踩著小碎步，體驗真正日式風情？ 店面有150年歷史的着物屋[彥太郎]是您最佳選擇！ 從純古風到現代花紋、從珍貴的純絹製到亮麗實在的和服任您挑選！ 店內另有各種高級和式手提包、飾品齊全，提供您輕鬆體驗和服的魅力。其他還會定期開辦文化教室等各種活動。

まちなかで「和」を体験してみませんか？中心市街地にある着物名店彦太郎は、築150年の町屋から和の文化を発信する呉服店です。着物・帯・小物を取揃えているだけでなく、催し物やカルチャー教室も開催しています。ゆっくりと時の流れる町屋で四季の香りを味わってみてはいかがでしょうか。

★地址：高崎市宮元町223　★電話：027-310-3318
★營業時間：10：30～18：00　★公休日：每週三

07 YUSUGE榛名湖溫泉





YUSUGE榛名湖溫泉位於榛名湖旁邊，可眺望媲美富士山般的美麗山丘之四季不同的景緻，在此泡湯兼具賞景逍遙樂趣，舒服又愜意！ 榛名湖溫泉YUSUGE泉質屬中性低張性溫泉，水質溫柔，只要在此一泡，旅途的疲憊盡消。榛名湖畔的５棟渡假小木屋提供您享受輕鬆休閒之旅，本館大樓也有可以住宿的房間（高崎市民有優待服務喔）！

四季折々の表情を映し出す榛名湖の眺望を楽しめる天然温泉です。中性低張性のゆうすげの湯は水分が体に浸透しやすくなめらかで、心ゆくまで満喫できる憩いの場所です。本館の宿泊以外に5棟の貸切りログハウス、コテージがあります。（高崎市民には割引特典有り）

★地址：高崎市榛名湖町846-3　★電話：027-374-9211

享受美食&伴手禮

1 SOBAKKUI 蕎麦屋





這是一家可一邊坐享美味道地蕎麥麵一邊眺覽觀音山景的古味風情蕎麥麵店。店裡傳統(土間doma)加上四方凹式圍爐(Irori) 古色古香、樸實雅緻。店主親製的陶器中盛上以北海道幌加內產蕎麥粉手打蕎麥麵，提供大家現打、現煮的美味蕎麥麵！餐後甜點「蕎麥黑蜜寒天」，吃起來更是清甜爽口喔！

【そばっ喰ひ】高崎市内が一望できる観音山山頂付近の風情ある古風な建物で、北海道幌加内産の蕎麦粉を使った打ちたて、茹でたての蕎麦が手作りの器で食べられる蕎麦屋さんです。店内は土間と囲炉裏のある雰囲気の良い空間。食後のサービス「そば寒天」の黒蜜の優しい甘さが食後の口直しに最高です。

★地址：高崎市石原町2471　★電話：027-325-0670
★營業時間：11：30～15：00 、18：00～（要予約）

2 一二三食堂 HIFUMI SYOKUDO

創業７０年的人氣套餐老店「一二三食堂」位於高崎的繁華市中心，充滿著昭和時期的懷舊情趣。本店提供招牌料理炸豬排蓋飯，肉質鮮軟，外皮酥脆。另提供各式套餐，價錢實在。



創業70年、昭和を思わせる懐かしい佇まいの定食屋。ヒレソースカツ丼はボリュームたっぷり。揚げたてのカツはサクサクしており、柔らかい。ほかにも色んな定食メニューが有り、安くて美味しいですよ！

★地址：高崎市宮元町266　★電話：027-322-3074
★營業時間：11：30～16：00(每天)　17：30～19：00（週六）
★公休日：不定(請來電確認)

3 榮壽亭 EIJYUTEI

這家老牌的炸豬排丼肉質柔軟，醬汁香濃，炸粉薄而順口，一點都不油膩！ 高溫酥炸外酥內嫩，鎖住鮮甜肉汁，享受齒頰留香的感動。群馬縣產皮酥肉嫩的豬排，讓您提升滿滿元氣!!平價又美味，從高崎車站走路約7分鐘，是長年以來深受高崎市民喜愛之名店。





昔ながらの洋食が味わえる「栄寿亭」のかつ丼は醤油ベースで、甘さ控えめ、あっさりとしたタレで食べやすい。群馬県産の豚肉は、軟らかくて美味です。どれも安価でボリューム満点！高崎駅から徒歩約7分のところにあります。昔から高崎市民に愛されている名店です。

★地址：高崎市あら町7-1　★電話：027-322-2740
★營業時間：11：00～14：00　17：00～19：00
★公休日：每週五・每月第３個週四

4 燒烤大學 HORUMON DAIGAKU

昭和時代名店燒烤大學在創辦人的孫子努力之下重新開幕，盛況不遜當年！ 七輪炭烤新鮮肉類及內臟再加上一杯啤酒，保證是最佳組合，保證讓您齒間流香！



昭和の名店「ホルモン大学」の先代のお孫さんが人気の味を引き継ぎ高崎市街に復活オープン！七輪を使った炭火焼肉とビールはまさに最高の組み合わせ！

★地址：高崎市砂賀町47　★電話：027-345-8787
★營業時間：17：00～　★公休日：無

5 TANUKIYA 上州たぬきや

以招牌商品「醬油口味煎餅」為主，自創業以來，堅持手工烤成香脆好吃的日式煎餅。店家堅持以日本國產米為原料，圓圓小小的煎餅再塗上厚厚的鹹甜醬，絕對讓您齒頰留香，意猶未盡！





【上州たぬきや】創業以来の手法を頑固なまでに守り続けてつくられる煎餅はどれも逸品です。看板商品の「ソース煎餅」は国産うるち米だけを用いた小丸の焼き煎餅に甘辛ソースの味を付けたもの。香ばしくて素朴な味わい。お酒にも合いそうです。

★地址：高崎市柳川町96-7　★電話：027-322-1014
★營業時間：10：00～18：00　★公休日：週日

01 山田文庫





這間和風圖書館象徵著高崎的歷史文化。1974年由山田勝次郎夫妻共同創立。因為沒有小孩，為了兒童的將來，山田夫妻付出了自己的土地，家財等，全部換錢買圖書寄贈給群馬縣內的中小學，高中及保健設施的孩子們。後代把他們住的房子保存下來，而當時留存下來的所有書籍也保存到後院的倉庫（土藏KURA），部分則放在母屋作為圖書館，開放給一般市民免費借書。這棟建造於明治年代的紅磚建築，古色古香，已被高崎制定重要景觀建築。

高崎の歴史的シンボル山田文庫は昭和49年に山田勝次郎・とく夫妻により創設されました。子供がいなかった夫妻は、多額の私財を投じ、小・中・高等学校や養護学校の児童・生徒に図書を贈ろうと、図書購入助成事業をすすめました。明治以前の建物と思われる母屋、土蔵二棟、明治16年移築の茶室、レンガ塀は高崎都市景観重要建築物等に指定されています。

★地址：高崎市常盤町25
★電話：027-322-2531
★開館時間：毎週三・四・五・六・日10：00～16：00

02 高崎城址公園





位於高崎市中心，週邊有高崎市政廳大樓，群馬音樂中心等公家設施。江戶時代，作為「高崎藩」的藩廳曾經活躍過。現在只剩下中心城郭的部分，被群馬縣指定為重要文化財產。這裡是春天賞櫻的光點，在每年4月初，城牆河上等處約有300棵以上的吉野櫻及垂櫻盛開，值得一見喔！



高崎城址公園は桜の木に囲まれた公園です。約300本のソメイヨシノやシダレザクラの木が植えられており春には桜の名所として人気の高いスポットです。周辺は市役所や音楽センターなどの公共施設が並びます。高崎城乾櫓（いぬいやぐら）は移築整備され群馬県指定重要文化財に、高崎城東門は高崎市指定重要文化財に指定されています。

★地址：高崎市高松町

03 豊田屋旅館







位於高崎車站西口前面，是創建於明治時代的和風老鋪旅館，現在仍然營業，已被指定為國家有形文化遺產。名作家司馬遼太郎也曾在此住宿，當你處在其中，會忘卻自己正處於現代熱鬧繁雜的高崎市中心，本人大力推薦給喜歡歷史文化的朋友們。目前館內有提供精緻的宴會料理，必須事前預約。

高崎駅前の喧騒を忘れさせてくれる、ゆったりと過ぎ行く時が楽しめる旅館です。司馬遼太郎氏も宿泊したことがあり、歴史好きな方にもお勧めです。
会席料理も提供しており、現在は趣のある部屋と料理のおいしさが好評で、週末は予約が取れないほどです。

★地址：高崎市八島町272
★電話：027-322-3137
★營業時間：12：00～14：00、18：00～22：00
★公休日：週日

04 舊下田氏公館及庭園







現在成為高崎市古蹟的「箕輪城」當時江戶時代的城主·長野氏的重臣下田氏的子孫住的宅院，後被指定為群馬縣重要文化遺產。在這裡的庭園觀賞秋天的楓紅真是美不勝收!

箕輪城主長野氏の重臣下田大膳正勝の子孫で、豪族下田氏の屋敷跡。江戸時代の書院と堀部安兵衛が築庭したと伝えられる庭園が残されている。[県指定重要文化財]

★地址：高崎市箕郷町西明屋702-2
★開館時間：10：00～16：00

05 水村園







創立於1857年，有150年以上的歷史的日本茶舖。「水村園」這個店名至今仍然營業著。店的後院有從江戶時代經過明治到大正時代所建造的（土藏KURA）倉庫群及紅磚倉庫，如果拜託店主，他會很樂意的帶客人去參觀。店裡還放了一罐國內現存最古老的日本茶。
委託靜岡縣農家生產的有機新茶，香味芳醇，是這家茶舖的人氣商品。

1857年創業、150年をこえる歴史あるお茶を扱う老舗です。150年の歴史を持つ店の中には、江戸末期から明治・大正時代にかけて建造された土蔵群とレンガ蔵があり、お店の方に声を掛けると案内してくれます。現存する国内最古の日本茶が発見されているお店でもあります。おすすめは静岡の契約農家の有機農法の新茶で、強い香り、深い芳醇な味で大人気のお茶です。

★地址：高崎市本町123
★電話：027-322-3213
★營業時間：9：00～18：00
★公休日：週日及國定假日

06 牧野酒造

高崎市歷史悠久的造酒名店(Makino Brewery Inc.)，位於山明水秀的榛名山西麓的草津街道的鄉村「倉淵村」，是於1690年建造的造酒商店，這裡有群馬縣內最古老的倉庫（土藏KURA），如事先預約可參觀。基於傳統的技法製造出來的清酒順口美味。最有人氣的名牌「大盃」在日本全國品酒大會及國稅局評鑑會上得過20多次的金牌獎賞，我個人特別喜歡的「紅之舞」是用李子跟梅子做成的水果紅酒，希望大家有機會也來品嚐一下喔！









元禄3年(1690年)から造り酒屋を営んでいる群馬県最古の蔵です(見学有り、要予約)。伝統と技と自然に恵まれ醸される酒は、香味バランスの良い、まろやかな味わいと軽快さで評判です。『大盃』は全国新酒鑑評会及び国税局鑑評会にて金賞受賞二十数回の実績を誇る品質本位のお酒で、「紅の舞」はスモモと梅の香りがお口いっぱいに広がります。

★地址：高崎市倉渕町権田2625-1
★電話：027-378-2011
★公休日：4月份～9月份的每週三及元旦

享受美食&伴手禮

1 甲子 KINOENE



創業於1924年，因為這年是甲子年，所以就照發音，把店名取為「KINOENE」。這家蕎麥店是使用名牌「高崎烏龍麵」提供給客人，筋道口感很棒，湯頭香醇美味，從高崎車站西口走路只要5分鐘就到，非常方便。人氣的代表麵類有高崎產舞茸天婦羅蕎麥麵&烏龍麵、蔬菜天婦羅蓋飯等。

【きのえね】高崎うどんを使った「きのえね」は大正13年創業。この年は甲子の年であったため屋号を「きのえね」としました。ファッショナブルでおしゃれな通りの中にある、和の雰囲気でホッとできる場所です。
お薦め人気メニュー：高崎産舞茸天そば&うどん、野菜天丼セット他

★地址：高崎市旭町37　★電話：027-322-5806
★營業時間：11：30～15：00（平日）　11：30～16：00（週末假日）
★公休日：週三

2 天婦羅 芳村 YOSHIMURA



創業至今有56年，店內選用最高級芝麻油脆炸而成的天婦羅，色澤金黃，薄而香脆。不論是炸鮮蝦，時令青菜、魚貝類，山菜等通通美味，樣樣爽口，種類豐富！店內特製天婦羅用沾鹽（抹茶口味，咖哩口味，招牌口味）值得一試！

【天婦羅 芳村】創業56年、高崎では数少ない天婦羅専門店。最上級のごま油と質の高い小麦粉でカラリと揚げる天ぷらは、薄い衣を付けるだけなので、素材を損わないサクサクッとした口あたりです。地元の野菜や旬の食材を使った天婦羅を三種類の塩（塩、抹茶塩、カレー塩）でいただくところもひとつのこだわりです。

★地址：高崎市飯塚町1543-14　★電話：027-364-4656
★營業時間：11：30～14：00　17：30～22：00（宴會需事先預約）
點餐結束時間：21：00
★公休日：週一、週日中午

3 志摩 SHIMA





唯一能在高崎市內享受到海鮮料理的專門店，這裡的海產出自伊勢志摩海岸（近畿地方三重縣）人氣的招牌菜是使用新鮮柴魚生魚片的「手捏tekone壽司蓋飯套餐」及志摩名產「鍋飯套餐」。

【志摩】高崎で伊勢志摩の海鮮料理を堪能できるお店です。
お薦め人気メニュー：伊勢「てこねずし御膳」、志摩「かまめし御膳」

★地址：高崎市八千代町4-6-18　★電話：027-327-0551
★營業時間：11：30～14：30　18：00～21：00（宴會需事先預約）
★公休日：不定

4 La Saison de Haruna





位於風景優美，寧靜優雅的榛名湖畔，外觀如夢如幻的飯店及餐廳。用應時材料做成的法國料理是這家廚師最引以自豪的。建議您不妨脫離一下繁忙生活，來此放鬆身心，過一個奢侈的假期吧?!

【セゾン・ド・はるな】榛名湖畔に面した、とてもロケーションの良いホテル&レストランです。四季折々の素材を生かしたシェフ自慢のフランス料理で皆様を満足させてくれるでしょう。

★地址：高崎市榛名湖町847　★電話：027-374-9611　★公休日：整年無休
★營業時間：9：00～18：00（飯店需事先預約）

5 吉井物產中心 HUREAI 之里







販賣當地農民自家生產的農產品直銷店，這裡的手工麵包，酒饅頭等都大有人氣。還有農民自製的薑黃粉，價格便宜又實惠，有益健康的喔!

【吉井物産センター ふれあいの里】地元生産者が直接運営にたずさわる農産物の直売所です。手作りのパンや、饅頭等ふるさとの味が人気です。

★地址：高崎市吉井町池1944-4　★電話：027-388-3600
★營業時間：9：45～17：00（10月～3月）　9：30～17：00（4月～9月）
★公休日：年末年初

















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

http://www.excitingcity-takasaki.com

2014.3