

■ 奥利根4湖とダム



群馬県北部、利根川の源流の町「みなかみ」にある「水上高原ホテル200」。ホテルから少し足を延ばせば、東京都民の「命の水がめ」と呼ばれるダムが4つもあります。四季折々に表情を変える源流の山々、湖、ダムを取り囲む大自然の移り変わりを見ることが出来ます。またダム湖では人気のアウトドア「レイクカヌー」が体験でき、湖上からの絶景を楽しむこともできます。

○ みなかみ3ダム春の点検大放流



滅多に見られない関東を代表する大ダムからの迫力ある『点検大放流』を見に行こう！

「水上高原ホテル200」近くに点在する3つのダム（藤原・矢木沢・奈良俣）は「関東の水がめ」と言われています。年に一度行われる「点検大放流」は今や春の風物詩！日本最大級のホロージェットバルブの点検放流も楽しめる「藤原ダム」、圧巻のロックフィルダム「奈良俣ダム」からは美しい放流、そして「矢木沢ダム」の水濡れ必死！大迫力の放流は午前午後の2回行われます！

各ダムでは普段見られない場所の見学や、特設店舗で軽食やお土産の販売、地域イベントも開催されます！

《イベント詳細について》

駐車券、販売日時、イベント等の詳細は「みなかみ町観光協会」詳細ページをご確認ください。

《開催日時》	2026年5月16日(土)	藤原ダム 9:30～14:00 (予定)
		奈良俣ダム 12:00～16:30 (予定)
5月17日(日)		奈良俣ダムナイトツアー 夜
		矢木沢ダム 11:30～16:30 (予定)
《問い合わせ》	みなかみ町観光協会	0278-62-0401

○ 奥利根湖（矢木沢ダム）🍁紅葉の見頃：10月中旬頃

～日本のリトルカナダと呼ばれる「奥利根湖」～

利根川の源流が流れ込む、みなかみにある湖の中で最北端、最大の周囲約48kmの湖。1年の約半分は雪に閉ざされ、ブナなどの原生林に囲まれた手つかずの大自然豊かな湖。利根川の源となるの「大水上山」はこの湖の奥に位置し、この水源からのひとしずくが、関東一円の人々のめぐみの源となっている。



～関東地方の主力水瓶 「矢木沢ダム（アーチ式）」～

利根川水系で一番大きなダム。年1回（5～7月頃）に行われる点検放流はスキージャンプ式洪水吐（落差約30m）から豪快に放流される。（※開催時期不定）

「ネイチャービュー矢木沢」（展望室）

ダムより高い位置から上越国境の山々に囲まれた奥利根湖の雄大な風景を楽しめる。

開館5月下旬～11月上旬9:00～16:00 料金無料



○ ならまた湖（奈良俣ダム）🍁紅葉の見頃：10月中旬頃

～「ならまた湖」～

利根川水系で一番大きなダム。年1回（5～7月頃）に行われる点検放流はスキージャンプ式洪水吐（落差約30m）から豪快に放流される。（※開催時期不定）

湖の広さは約2.0 km²。至仙山、笠ヶ岳などの尾瀬の峰々の絶景を湖から見る事ができる。カヌーでダム湖をのんびりと楽しむこともできる。



～美しい「ロックフィル式」ダム 「奈良俣ダム」～

奥利根エリアのダムの中で最も新しく、石積みの美しい景観のダム。「ロックフィルダム」としては、全国第3位の高さ。石積みに沿った遊歩道でダムの下から上がることもできる※。



○ 藤原湖（藤原ダム）🍁紅葉の見頃：10月下旬頃

～「藤原湖」～

湖の広さは約1.7km²、南北に長くのびた形をしている。奥利根4湖のうち一番流に位置している。ダム周辺は春は山桜と新緑、秋は紅葉の名所にもなっている。また藤原ダム経由で湖を一周することもできる。



～歴史ある「藤原ダム（重力式）」～

利根川水系のダムの中でも、最も古い昭和33年に完成。首都圏の治水、利水のために造られた多目的ダム。奥州平泉の藤原一族が隠れ住んだという伝説が残る藤原郷の民家が今も湖底に眠っている。

「藤原湖畔公園」

水芭蕉池などがある緑豊かな公園。サッカー、テニスなど楽しめるコートもあり、夏は藤原湖畔マラソン、花火大会などが開催されている。



○ 洞元湖（須田貝ダム）🍁紅葉の見頃：10月下旬頃

～「洞元湖」～

湖の広さは約1.3km²でふた股の形状をしている。左側の湖をさかのぼると矢木沢ダムのある利根川源流へ、右側の湖をさかのぼると奈良俣ダムへとつながる。ダムによって出来た人造湖であるが、湖岸はブナの原生林に囲まれた季節感あふれる湖。湖面から迫力の「奈良俣ダム」を見上げることもできる。



～日本初地下発電「須田貝ダム（重力式）」～

発電専用のダムで、日本初の地下発電所を有する。矢木沢ダムと揚水発電をしている。上流の矢木沢ダム、奈良俣ダムという巨大ダムが、このダムで集結されている。

「宝川温泉」

洞元湖から下流へ約3km。日本一の大露天風呂が溪流に広がり、四季折々の景観を楽しめる。

