

おすすめ まちあるきコース

諏訪大社下社を参拝 三角ハ丁コース 徒歩 約99分

THE 定番まち歩きコース。春宮、秋宮、大灯笼をつなぐ一辺ハ丁（872.72m）の三角形の中には下諏訪の代表的な観光名所が揃っています。

諏訪大社下社秋宮 → (徒歩15分) → 伏見屋邸 → (徒歩10分) → 諏訪大社下社春宮 → (徒歩5分) → 万治の石仏 → (徒歩10分) → 下馬橋 → (徒歩15分) → 大灯笼 → (徒歩5分) → 相楽塚 → (徒歩20分) → 諏訪大社下社秋宮

春宮周辺をめぐる 癒やしコース 徒歩 約60分

静かにのんびり過ごしたいならオススメ。

川のせせらぎを聞きながら歩いたその先には、シュールな石仏が！！

春宮 → (徒歩2分) → 浮島 → (徒歩2分) → 万治の石仏 → (徒歩3分) → 諏訪湖絶景ポイント → (徒歩3分) → 慈雲寺 → (徒歩5分) → 伏見屋邸 → (徒歩5分) → 春宮

下諏訪歴史散策 タイムトラベルコース 徒歩 約60分

縄文時代から現代まで、当時の情景を思い浮かべながら下諏訪の歴史を辿ってみてはいかがでしょうか？最後は足湯に浸かってのんびりお過ごし下さい。

矢の根や(おいでや内) → (徒歩2分) → 青塚古墳 → (徒歩3分) → 中山道・甲州道中合流地点 → (徒歩1分) → 味のある路地 → (徒歩7分) → 馬場(犬射場の標石) → (徒歩6分) → いいなり地蔵 → (徒歩2分) → 秋宮 → (徒歩2分) → 儀象堂(おいでや内) → 足湯(おいでや内)

ディープな下諏訪を発見！ 路地裏散策コース 徒歩 約60分

昭和風情のある路地や、知る人ぞ知る抜け道など、ローカルな下諏訪を発見できるかも？！

諏訪大社下社秋宮 → (徒歩1分) → ① 歴史のみち(宿場街道資料館内を通過) → (徒歩1分) → ② おいでや裏路地 → (徒歩1分) → 青塚古墳 → (徒歩2分) → ③ 飛やじ裏路地 → (徒歩3分) → 御湖鶴 → (徒歩1分) → ④ パン工房たるかわ裏路地 → (徒歩1分) → ⑤ トタン路地(八十二銀行裏) → (徒歩2分) → ⑥ くらしの路地 → (徒歩5分) → ⑦ 飲み屋街路地(平沢町) → (徒歩4分) → ⑧ レトロ路地(菅野温泉) → (徒歩3分) → 高札ひろば → (徒歩2分) → ⑨ 味のある路地 → (徒歩1分) → 諏訪大社下社秋宮

おんばしら館 よいさ ☎0266-26-0413 入館料 大人 300円 / 小・中学生 200円

七年に一度、開催される「御柱祭」に対する諏訪人の思いとその迫力をお楽しみいただける施設です。

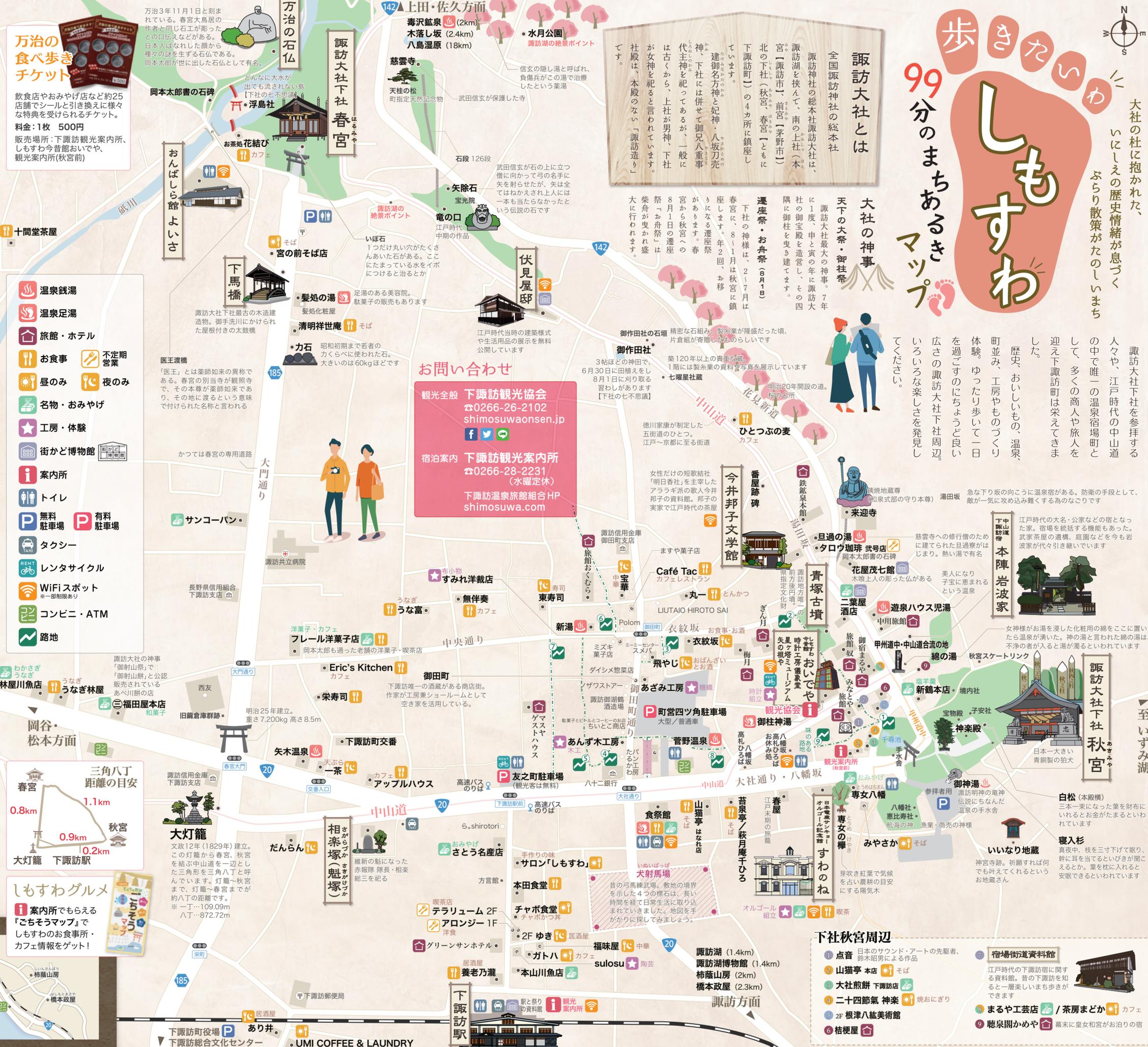
本陣岩波家 (※要予約) ☎0266-28-7055 入館料 大人 500円 / 小人 300円

参勤交代の大名が泊まった本陣。江戸時代の建物と庭園が、今もそのまま残されています。

しもすわ今昔館 おいでや ☎0266-27-0001 入館料 大人 600円 / 小人 300円

東洋のスイスと呼ばれた諏訪地方。世界唯一の水駆動による大型天文時計装置の復元展示や時計の組立が人気。また、日本遺産に認定された黒曜石探検抗ジオラマや下諏訪の歴史を体感できる。

日本電産サンキョー・オルゴール記念館 すわのね ☎0266-26-7300 入館料 大人 1,000円 / 小人 500円
世界一のオルゴール生産地だった下諏訪町。癒しの音色とライブコンサートと歴史が楽しめる。組み立て体験コーナーは楽曲多数。ギフトも充実。



大社の柱に抱かれた、いにしへの歴史情緒が息づく ぶらり散策がたのしいまち

諏訪大社下社を参拝する人々や、江戸時代の中山道の中で唯一の温泉宿場町として、多くの商人や旅人を迎え下諏訪町は栄えてきました。

歴史、おいしいもの、温泉町並み、工房やものづくり体験、ゆったり歩いて一日を過ごすのにちょうど良い広さの諏訪大社下社周辺、いろいろな楽しさを発見してください。

諏訪大社下社を参拝する人々や、江戸時代の中山道の中で唯一の温泉宿場町として、多くの商人や旅人を迎え下諏訪町は栄えてきました。

歴史、おいしいもの、温泉町並み、工房やものづくり体験、ゆったり歩いて一日を過ごすのにちょうど良い広さの諏訪大社下社周辺、いろいろな楽しさを発見してください。

諏訪大社下社秋宮

日本一大きい青銅製の狛犬

寝入杉 真夜中、枝を三寸下げて眠り、幹に耳を当てるといびきが聞こえるとか。葉を枕に入れたら安眠できるといわれています

白松 (本殿植) 三本一束になった葉を財布にいれればお金がたまるといわれています

御湯 諏訪明神の電神伝説にちなんだ温泉の手水舎

- ### 下社秋宮周辺
- 1 点音 日本のサウンド・アートの先駆者、鈴木昭男による作品
 - 2 山猫亭本店 そば
 - 3 大社煎餅 下諏訪店
 - 4 二十四節氣 神楽 虎おにぎり
 - 5 2F 根津八幡美術館
 - 6 桔梗屋
 - 7 宿場街道資料館 江戸時代の下諏訪に関する資料館。昔の下諏訪を知ると一層楽しいまち歩きができます
 - 8 まるや工芸店 / 茶房まどか カフェ
 - 9 聴泉閣かめや 幕末に皇女和宮がお泊りの宿

しん つる
新鶴本店
—創業明治6年—

新鶴塩羊羹

営業時間 8:30-18:00 定休日 水曜日
〒393-0014 諏訪郡下諏訪町木の下3501 (諏訪大社下社秋宮隣)
Tel.0266-27-8620 Fax.0266-27-0825

当店以外では販売していません

信州下諏訪の酒
御湖鶴

諏訪御湖鶴酒造場 蔵元ショップ

見学・試飲できます。
下諏訪町御田町3205-17
Tel.0266-75-1172
https://www.mikotsuru.com
最新情報発信中!

食べ方いろいろ 七つの食材が種々極上の旨味
保存料・化学調味料無添加
「七福味噌」

柑橘系のフレッシュな香りと
山椒独特のスパイシーな香り...
諏訪周辺で採れた上質な山椒が
食材の旨味をさらに際立たせます。
「信州山椒オイル 香ぐら」

OMOTENASHI SELECTION
2018年度受賞

信州の風土を味わう。二十四節気 神楽

【神楽オリジナル商品は通販でもご注文承ります】
http://24sekki-kagra.com
この場所では味わえないお料理でもお任せし、旅の思い出に、少し特別なお食事を。テイクアウトも承っております。
下諏訪町立町 信濃國一之宮 諏訪大社下社秋宮前 11:00-15:00 定休日 水曜日 Tel/Fax 0266-78-8868

諏訪大社下社秋宮前
おみやげ処
奥女八幡
とうめはちまん

Tel.0266-26-4444 下諏訪町大社通5811
営業時間 9:00-17:00 (シーズン中は18:00まで)

ようこそ
下諏訪温泉へ

諏訪大社・諏訪湖・八島湿原と
神秘と自然の恵みあふれる
中山道唯一の温泉宿場町

お泊まりは下諏訪温泉へ 下諏訪温泉公式HP shimosuwa.com
下諏訪観光案内所・下諏訪温泉旅館組合 (JR下諏訪駅構内/水曜定休) Tel.0266-28-2231

もっと美味しいお菓子を、もっと多くの皆様へ。

くるみやまびら 万治の石仏 梶の葉サブレ

ヌーベル梅林堂 下諏訪店
TEL.0266-75-0330 下諏訪町西赤砂4360-5
【営業時間】10:00-18:00 定休日 元旦のみ
https://www.nouvel-bairindo.com

諏訪湖周辺マップ

諏訪湖周辺を楽しもう!

- 温泉 ● 味噌
- 酒蔵 ● 美術館・博物館

諏訪湖の周遊には公共交通機関が便利です!

● 路線バス『スワンバス』
諏訪湖をぐるっと1周走る路線バスです!
運賃 大人(中学生以上)150円/子供(小学生)80円
【お得な1日券】大人(中学生以上)300円/子供(小学生)150円

● 電車ご利用の場合 【中央本線】 *普通電車の乗車時間

← 下り	岡谷駅	4分	下諏訪駅	5分	上諏訪駅	6分	茅野駅	12分	富士見駅	上り	→
	至松本										至甲府

- 新宿駅 → 上諏訪駅 (特急): 約2時間40分
- 名古屋駅 → 上諏訪駅 (中央線特急・塩尻駅乗り換え): 約2時間40分

お食事 地元のお土産 足湯

下諏訪のお食事、お土産、癒し処

中山道下諏訪宿 門前ひろば
食祭館
各施設 売店 10:00-18:00
営業時間 食事処 昼11:00-14:00 (夜予約制)
Tel.0266-26-4931 http://shokusaikan.net
下諏訪町大社通り5522-2 Fax.0266-26-4933

川魚は美味しさと栄養の宝庫です
鯉うま煮・うなぎ蒲焼き・わかさぎ甘露煮

Tel.0266-27-8475
下諏訪町5325 (下諏訪駅前)
営業時間 9:00-17:30 定休日 水曜日
本山川魚店 検索
http://maruroku-motoyama.com/

丸六本山川魚店

セイコーエプソンOBの技能士・技術者が指導
時計づくり体験

日本で唯一! 超巨大! 人間よりも大きい!
星ヶ塔黒曜石採掘坑 原寸大ジオラマ

しもすわ昔館 おいでや 時計工房 儀象堂 星ヶ塔ミュージアム 矢の根や

Tel.0266-27-0001 下諏訪町3289
営業時間 3月-11月 9:00-17:00/12月-2月 9:30-16:30 定休日 無休 http://konjakukan-oideya.jp

祭りの全てがここに
諏訪人の魅力を伝え、諏訪の祭り文化に触れる空間

- 御柱ジオラマ ● 御柱映像
- 祭衣装・道具展示 ● 模擬御柱

入館料: 大人300円
小中学生200円
(木落し体験料200円)

営業時間 9:00-17:00 *駐車場はございません
休館日 年中無休(臨時休館あり)
下諏訪町168番地1 Tel.0266-26-0413

おんぼしら館
よのとき

富士山を望む諏訪湖のほとり
公益財団法人 **ハーマ美術館**

アンリ・ルソー 9点、グランマ・モーゼス7点など、
400点余の貴重なコレクションから随時展示しています。

営業時間 9:00-18:00 (4月-9月)/9:00-17:00 (10月-3月)
*ティールーム・ミュージアムショップは入場無料
下諏訪町10616-540 (諏訪湖畔) Tel.0266-28-3636

● 所蔵作家
アンリ・ルソー
グランマ・モーゼス
ポーシャン
ボンボワ

ピカソ
ダリ
シャガール
マティス
ルオー

ミロ
ピュッフェ
荻須高徳
藤田嗣治
ほか

信州 諏訪の地酒
二葉屋酒店

街かど博物館『懐古物語』
諏訪大社下社秋宮そば 遊泉ハウス児湯前
Tel.0266-27-8221 営業時間 9:00-19:00 火曜定休日

諏訪大社 下社春宮 境内ガイド

Guide of Suwa Taisha Shimosha Harumiya

諏訪大社は長野県の諏訪湖周辺に4箇所の境内地をもつ神社。全国各地にある諏訪神社総本社であり、国内にある最も古い神社の一つとされています。

Suwa Taisha consists of four shrines in the vicinity of Lake Suwa, Nagano Prefecture. It is the headquarters of Suwa shrines, which are located throughout Japan. It is one of the oldest shrines in Japan.

① 御柱 Onbashira

寅年と申年の7年に一度行われる御柱祭（式年造営御柱大祭）で社殿の四隅に建てられる樅の巨木。大きなもので長さ17m、重さ10tを超え、山中から人力のみで神社まで運ばれ、建て替えられます。正面向かって右手前より時計回りに、一の柱、二の柱、三の柱、四の柱が建っています。

The Onbashira Festival is held every seventh year in the years of the Tiger and the Monkey. Onbashira refers to posts made from giant fir trees, which are stood up in the four corners of the shrine. One of the biggest is 17 meters long and weighs over 10 tons. They are dragged from the mountains to the site only by hand. Four Onbashira are stood up in each corner going clockwise beginning with the right hand corner near the front.

② 御神木 Goshinboku

春宮では、宝殿の奥に立つ杉の古木を御神体として祀っています。昔は自然信仰で大きな山・石・木を通し、神を崇拝しました。諏訪大社は古いお宮なので自然信仰がそのまま受け継がれて木が御神体となっています。

An old Japanese cedar tree, which stands behind the Hōden, is revered as an object of worship. In the past, a big mountain, a rock and a tree were gods in nature worship. Since Suwa Taisha is an old shrine, nature worship continues and an old tree is sacred.

③ 宝殿 Hōden

本殿を持たない諏訪大社において、それに相当するのが宝殿です。東西2つの建物は、7年に一度の御柱祭で1棟が建て替えられ、遷座祭が行われます。

The shrines of Suwa Taisha do not have a main sanctuary, called Honden, in which the deity is enshrined. In its place, there are two thatch-roof buildings called Hōden, one of which is rebuilt during each Onbashira cycle. Then there is the ritual called the Senzasai, in which the object of worship is installed from the other Hōden.

④ 幣拝殿 Heihaiden

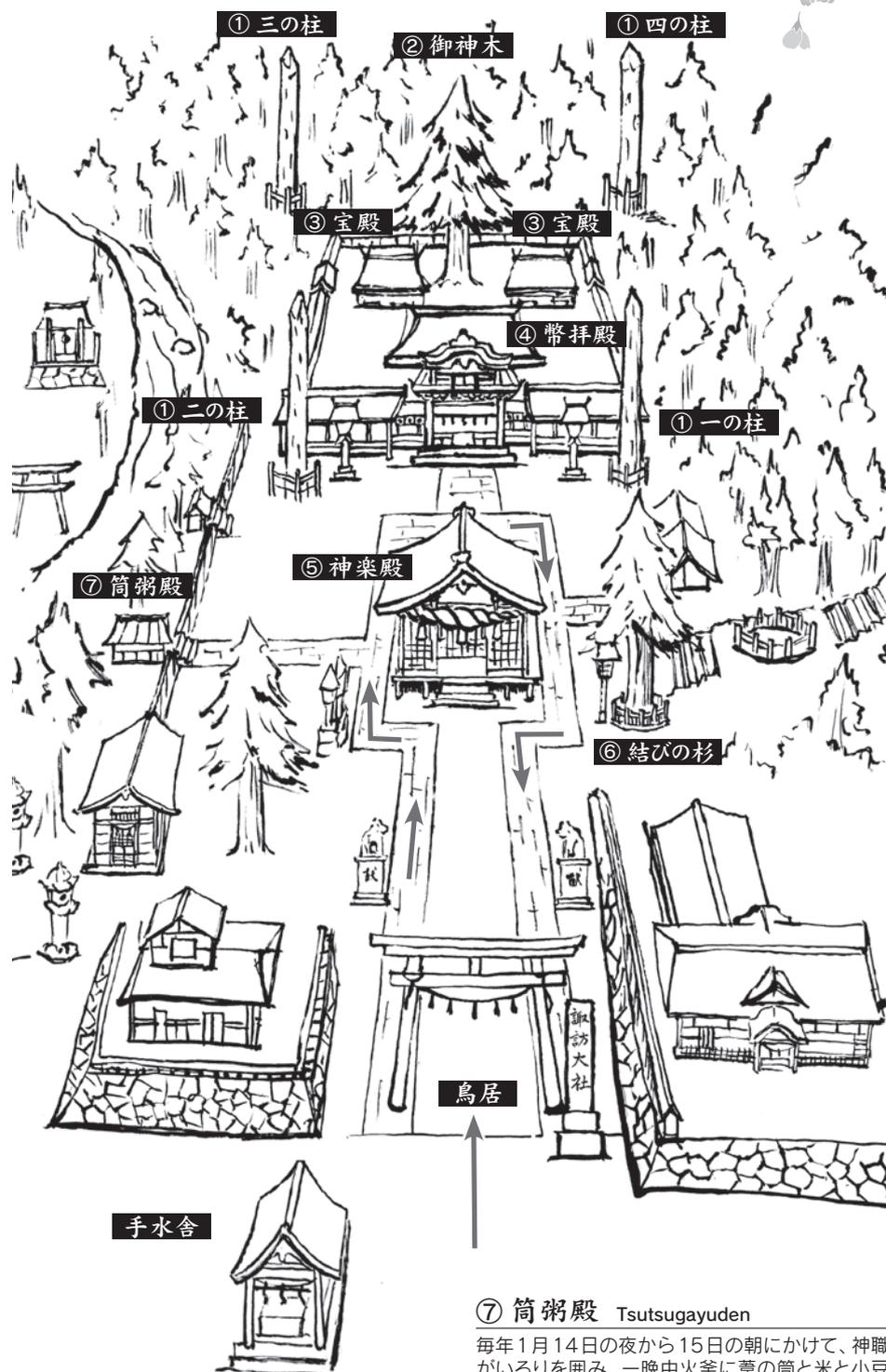
祭祀・拝礼を行うための建物で、中央の二重楼門づくりを幣拝殿、左右を片拝殿と言います。秋宮と同じ図面のもと、立川流と覇を競った大隅流の柴宮長左衛門により1780年に建てられました。

This is a building where rituals are performed and prayers are offered. In the center is Heihaiden, the hall of worship built in the "two-story-gate style" and there is a one-story Katahaiden, on each side. It was built in 1780 with the same blueprint of Akimiya by Shibamiya Chozzaemon of the Osumi school of construction, the rival of the Tatekawa school.

⑤ 神楽殿 Kaguraden

神様に雅楽や舞を奉納したり、祈願を行う建物です。諏訪大社の中でも改築の多い建物で、最近では昭和11年に大改修がなされています。

This is a hall for traditional dance and music dedicated to the Kami. It has been reconstructed many times in the past, and underwent a major restoration in 1936.



⑦ 筒粥殿 Tsutsugayuden

毎年1月14日の夜から15日の朝にかけて、神職がいろりを囲み、一晚中火釜に葦の筒と米と小豆の粥を入れて炊き込み、葦筒44本の内43本は作物の吉凶を、残りの1本は世の中を占います。

This is a building in which Tsutsugayu ritual is held every year from the night of January 14 until the next morning. In the ritual, rice and red beans along with a bundle of hollow reed stalks are cooked overnight into a gruel. The priests predict the bountifulness of the year's crop harvests. 44 stalks are used to determine the conditions of 43 crops and the general state of the world.

⑥ 結びの杉 Musubinosugi

この杉の木は先で二股に分かれています、根元で1つになっていることから縁結びの杉と言われています。

This cedar tree forks into two parts at the top but unites into one trunk at the ground, That's why it is said to be a matchmaking tree.

諏訪大社 下社秋宮

Guide of Suwa Taisha Shimosha Akimiya

境内ガイド

諏訪大社は長野県の諏訪湖周辺に4箇所の境内地をもつ神社。全国各地にある諏訪神社総本社であり、国内にある最も古い神社の一つとされています。

Suwa Taisha consists of four shrines in the vicinity of Lake Suwa, Nagano Prefecture. It is the headquarters of Suwa shrines, which are located throughout Japan. It is one of the oldest shrines in Japan.

① 御柱 Onbashira

寅年と申年の7年に一度行われる御柱祭（式年造営御柱大祭）で社殿の四隅に建てられる樅の巨木。大きなもので長さ17m、重さ10tを超え、山中から人力のみで神社まで運ばれ、建て替えられます。正面向かって右手前より時計回りに、一の柱、二の柱、三の柱、四の柱が建っています。

The Onbashira Festival is held every seventh year in the years of the Tiger and the Monkey. Onbashira refers to posts made from giant fir trees, which are stood up in the four corners of the shrine. One of the biggest is 17 meters long and weighs over 10 tons. They are dragged from the mountains to the site only by hand. Four Onbashira are stood up in each corner going clockwise beginning with the right hand corner near the front.

② 御神木 Goshinboku

秋宮では、宝殿の奥に立つイチイの古木を御神体として祀っています。昔は自然信仰で大きな山・石・木を通し、神を崇拝しました。諏訪大社は古いお宮なので自然信仰がそのまま受け継がれて木が御神体となっています。

An old Japanese yew tree, which stands behind the Hōden, is revered as an object of worship. In the past, a big mountain, a rock and a tree were gods in nature worship. Since Suwa Taisha is an old shrine, nature worship continues and an old tree is sacred.

③ 宝殿 Hōden

御祭神である建御名方神と妃神・八坂刀売神の御霊代を祀っております。左右2つの建物は、7年に一度の御柱祭で1棟が建て替えられ、遷座祭が行われます。

The Takeminakata-no-kami and his wife the Yasakatome-no-kami are worshipped. There are two thatch-roof buildings called Hōden, one of which is rebuilt during each Onbashira cycle. Then there is the ritual called the Senzasai, in which the object of worship is installed from the other Hōden.

④ 幣拝殿 Heihaiden

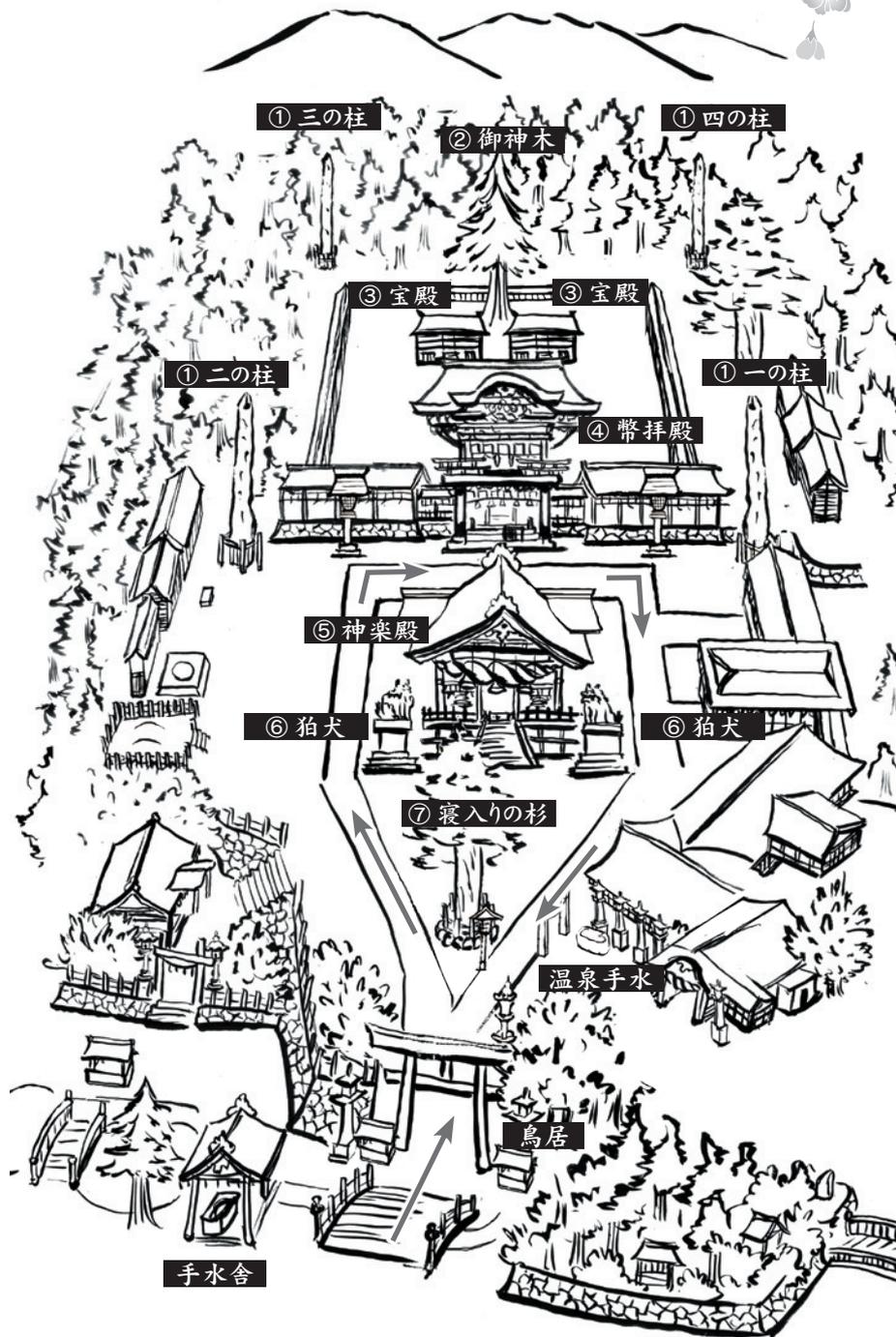
参拝者が参拝したり、神職が祭祀を行ったりする建物です。1781年（安永10年）に建立。1983年に神楽殿と共に国の重要文化財に指定されました。

This building serves as a hall of worship for priests to perform various rituals. It was built in 1781. In 1983 it was designated as an Important Culture Property along with the Kaguraden.

⑤ 神楽殿 Kaguraden

神様に雅楽や舞を奉納したり、祈願を行う建物です。1835年に立川流の宮大工、二代立川和四郎富昌により建てられました。正面に飾られる大きな注連縄は長さ13m、出雲大社型では日本一の長さと言われています。

This is a hall for traditional dance and music dedicated to the Kami. It was built in 1835 by Tatekawa Washiro II, Tomimasa, a shrine architect. His school of architecture was called Tatekawa. A large decorative rope known as shimenawa is hung above the entrance of the hall. It is 13 meters long and the largest such shimenawa of the Izumo Taisha style in Japan.



⑥ 狛犬 Komainu

狛犬は原村出身の彫刻家 清水多嘉示の作。高さ1.7m、青銅製では日本一の大きさと言われています。

They are lion-shaped guardian dogs sitting in a pair at the left and right sides. The guardian dogs in Akimiya were sculpted by Shimizu Takashi from Hara Village. They are 1.7 meters tall and said to be the biggest komainu made of bronze in Japan.

⑦ 寝入りの杉 Neirinosugi

樹齢600年以上とも言われる大きな杉の木。丑三つ時になると枝を下げて寝入りいびきが聞こえ、子供に木の皮を煎じて飲ませると夜泣きが止まるといわれています。

This is a big cedar tree that is more than 600 years old. It is said to sleep at midnight lowering its branches. Putting your ear against the trunk, you can hear the tree snoring. If you steep some barks of this tree in hot water and have a child drink it, the child is said to stop crying at night.