信州 下諏訪

下諏訪町総合観光ガイド

おいでなして
信州 下諏訪（しもすわ）

中山道と甲州街道が出会う
大社といで湯の宿場まち

諏訪大社下社秋宮

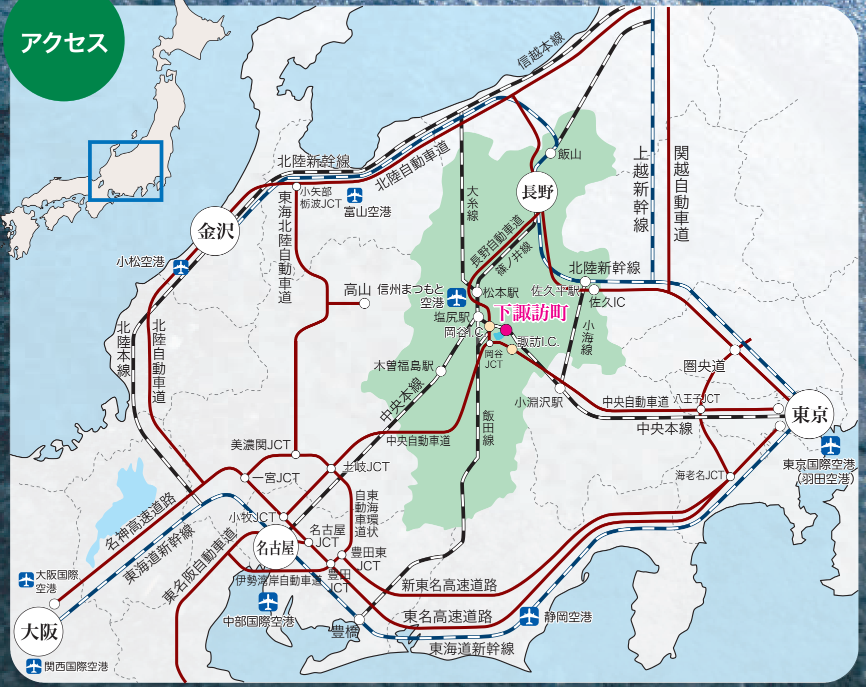
万治の石仏

おいでなして

信州 下諏訪

下諏訪町総合観光ガイド

アクセス


信越本線
北陸新幹線
北陸自動車道
小矢部砺波JCT
富山空港
東海北陸自動車道
金沢
小松空港
北陸本線
北陸自動車道
高山
信州まつもと空港
大糸線
長野
飯山
長野自動車道
篠ノ井線
上越新幹線
関越自動車道
北陸新幹線
松本駅
佐久平駅
佐久IC
塩尻駅
下諏訪町
岡谷I.C.
諏訪I.C.
岡谷JCT
小海線
木曽福島駅
中央本線
小淵沢駅
圏央道
中央自動車道
八王子JCT
東京
中央本線
東京国際空港（羽田空港）
海老名JCT
飯田線
中央自動車道
美濃関JCT
一宮JCT
土岐JCT
東海環状自動車道
小牧JCT
名古屋
名古屋JCT
豊田東JCT
豊田JCT
伊勢湾岸自動車道
名神高速道路
東海道新幹線
東名阪自動車道
大阪国際空港
大阪
関西国際空港
中部国際空港
豊橋
新東名高速道路
東名高速道路
静岡空港
東海道新幹線

●電車（JR）ご利用の場合

新宿	中央東線 特急 2時間10分			下諏訪
名古屋	中央西線 特急 1時間50分	塩尻	中央東線 普通 15分	下諏訪

●自動車 ご利用の場合

東京方面	高井戸IC	中央自動車道 2時間	諏訪IC			20分		下諏訪
東京方面	練馬IC	関越自動車道 上信越自動車道 1時間45分	佐久IC			国道142号 1時間20分		下諏訪
大阪方面	吹田IC	名神高速道路 東名高速道路 2時間20分	小牧JCT	中央自動車道 2時間	岡谷JCT	岡谷IC	10分	下諏訪

●主要観光スポットへの所要時間

車山高原へ……	車で	約50分
白樺湖へ………	車で	約1時間
松本城へ………	車で	約45分
善光寺へ………	車で	1時間40分
軽井沢へ………	車で	2時間10分
上高地へ………	車で	2時間30分

● 下諏訪観光PRキャラクター紹介

「万治くん」

趣味は、みんなの夢をかなえること。ちょっと見た目は怖いけどほんとはいいやつだよ！怖がらないでね。

「やしまる」

八島ケ原湿原にすむシュレーゲルアオガエルをイメージして完成した八島湿原のきれいな水、空気が大好きなキャラクター。

お問い合わせ

下諏訪観光協会（下諏訪町産業振興課）

〒393-8501 長野県諏訪郡下諏訪町４６１３番地８
TEL.0266-26-2102　FAX.0266-27-1339
https://shimosuwaonsen.jp

下諏訪観光案内所（水曜定休）

〒393-0056 長野県諏訪郡下諏訪町5317（JR下諏訪駅構内）
TEL.0266-28-2231　FAX.0266-28-2294

秋宮前観光案内所（下諏訪商工会議所）

〒393-0051 長野県諏訪郡下諏訪町3574番地
TEL.0266-28-8668

- **信州観光情報センター**
  〒380-8570 長野市南長野幅下692-2 長野県庁１階　TEL.026-234-7165
- **信州首都圏総合活動拠点（銀座NAGANO）**
  〒104-0061 東京都中央区銀座５丁目6–5 NOCOビル　TEL03-6274-6015
- **長野県大阪観光情報センター**
  〒530-0001 大阪市北区梅田1-3-1-800 大阪駅前第1ビル8階 TEL.06-6341-8205
- **長野県名古屋観光情報センター**
  〒460-0008 名古屋市中区栄4丁目16番36号 久屋中日ビル4階 TEL.052-251-1441

◎ 企画・編集／下諏訪観光協会

※本書に記載の金額及び内容は、2023年6月現在のものです。最新情報は適宜お問い合わせください。

2023.6 5000

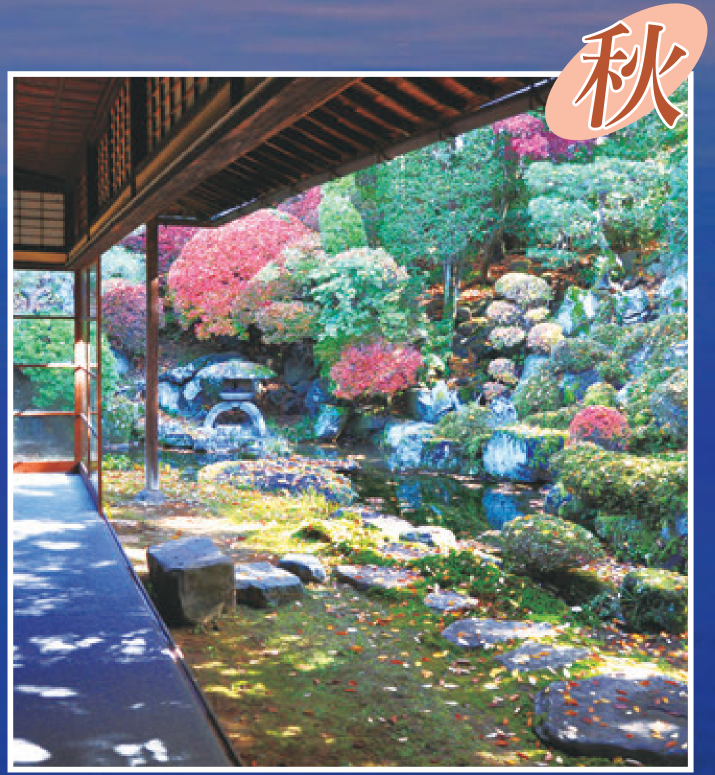
古事記や日本書紀にも登場する
諏訪大社が鎮座し
諏訪湖が豊かな水をたたえる
湖と神話のふる里・下諏訪。
中山道宿場で唯一の「いで湯」
名湯・下諏訪温泉は
いにしえより幾多の旅人を
温かく迎え入れてきました。
今なお、この地には
四季折々の美しい自然とともに
往時の面影を残す宿場風情や
太古からの歴史の記憶が
そこかしこに色濃く残り
旅人を魅了し続けています。

CONTENTS

下社：諏訪大社下社　春宮・秋宮 …………… 3
祭り：伝統・文化・イベント …………… 5
宿場：街道が交わるまち …………… 7
温泉：いで湯のまち …………… 9
散策：路地歩きのまち …………… 11
自然：高原と湖のまち …………… 13
体験：ミュージアムガイドとお土産紹介 …… 15
美食：下諏訪のグルメ紹介 …………… 17
地図：下諏訪観光マップ …………… 18

水月公園の桜

八島湿原の夏



下諏訪宿本陣の庭園

諏訪湖の御神渡（おみわたり）

（見開き写真：富士山を望む諏訪湖の朝焼け）

悠久の歴史に思いを馳せて

歴史をさかのぼれば、はるか太古へと続く諏訪大社。
森や自然を神として畏れ崇めた、いにしえの人の思い。
厳かな神域、壮麗な社殿は、神の里と呼ぶに
ふさわしい風情を今に伝えています。

全国有数の御分社を持つ信濃國一之宮 諏訪大社

諏訪大社はお諏訪様・諏訪大明神として全国津々浦々の人々から親しまれ、崇敬されています。また、諏訪湖の南に上社（前宮と本宮）、北に下社（春宮と秋宮）とに分かれ、この四社を合わせて諏訪大社と総称します。

古代は狩猟農耕の神として、武士の時代には軍神として、現在では産業や交通安全、縁結びの神として崇められています。諏訪大社には本殿と呼ばれる建物が無く、その代りに秋宮はイチイの木を、春宮は杉の木を御神体として拝しています。

御神湯

諏訪大社下社春宮

地図-B2

諏訪大社下社の最初の鎮座地とも伝えられています。幣拝殿・片拝殿は国の重要文化財。毎年一月十五日には筒粥殿において作物の豊凶を占う筒粥神事が行われます。御影石の大鳥居は万治二年（一六五六年）の建立と推定され、万治の石仏と同じ作者と言われています。

諏訪大社 下社

我が国最古の神社のひとつ「諏訪大社」

秋宮 神楽殿

諏訪大社下社秋宮

地図-C3

幣拝殿の見事な彫刻は江戸中期の名匠、立川和四郎富棟の代表作。大注連縄が飾られた三方切妻造りの神楽殿、青銅製では日本一大きいとされる狛犬など、見どころもたくさん。幣拝殿、神楽殿ともに国の重要文化財です。

秋宮 幣拝殿

諏訪大社下社 宝物殿

地図-C3

平安時代の作とされる国の重文、売神祝之印（めがみのほうりのいん）をはじめ、武田信玄や松平忠輝の奉納品など、下社に関わる貴重な資料を展示しています。

下社 宝物殿

万治（まんじ）の石仏（せきぶつ）

地図-B2

諏訪大社下社春宮の近く、田んぼの中に鎮座する阿弥陀如来の石仏で、一九七四年に下諏訪を訪れた画家・岡本太郎氏が「こんなに面白いものは見たことがない」と絶賛したことから有名になりました。

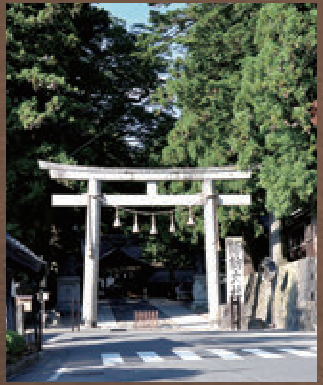
万治の石仏入口の石碑
（筆：岡本太郎氏）

春宮 幣拝殿

下馬橋（げばばし）

地図-B2

下社で最も古い建造物とされ、年二回、遷座祭、お舟祭の折、御霊代を運ぶ神輿はここを通ります。どんなに身分の高い人もこの橋の前で馬や籠を降り、参拝したといいます。



春宮 大鳥居

御柱祭（下社木落し）

〽一度ごらんよ御柱祭を
諏訪の若衆の気の勇み

（長持ち唄）

最古の記録では平安時代、桓武天皇の御代に盛大に行われたとされる「諏訪のおんばしら」。太古から連綿と続く自然信仰の姿を今日に留める、貴重な祭りです。

諏訪大社 御柱祭（式年造営御柱大祭）

七年に一度、申年と寅年に行われる天下の大祭。宝殿と四つのお社に建つ各四本の御柱を建て替えます。御柱は直径約一メートル、長さ十七メートル、重さ十トン以上にもなるモミの巨木を山から曳き出し、人力のみで各神社までの道中を曳行し、最後に各神社の社殿を囲むように四隅に建てます。柱を山から里へと曳き出す「山出し」が四月に、神社までの道中を曳き、御柱を各神社の社殿の四隅に建てる「里曳き」が五月に行われます。勇壮な祭りの代表的な場面として、「山出し」では「木落し」、「里曳き」では「建御柱」が有名です。

諏訪大社の御柱祭が終わると、続いて諏訪地方全域の神社で小宮の御柱祭が行われます。御柱年の諏訪地方は一年を通じて御柱一色となります。

「木落し」の舞台となる木落し坂 地図-A2

御柱の曳行

騎馬行列

建御柱

お舟祭

お舟祭

毎年八月一日、御霊代を春宮から秋宮へ移す遷座祭。御霊代に続いて翁媼人形を乗せた柴舟が曳行されることからお舟祭と呼ばれています。御頭郷と呼ばれる祭りの担当地区の氏子数百人が、長さ十メートル、重さ五トンという巨大なお舟を御柱祭さながらに力を合わせて曳行します。

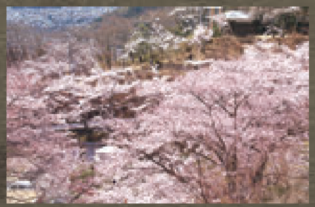
前夜の宵祭りには氏子による長持ち、神輿等のパレードが華やかに行われます。

遷座祭

毎年二月一日、秋宮から春宮に御霊代をお移しするのが遷座祭です。白丁奉仕により御霊代を御神輿に乗せ、静かに移り行く様子は幻想的です。

節分祭

毎年二月に春宮と秋宮で、厄年を迎えた老若男女が「福は内、鬼は外」の掛け声とともに豆まき、宝投げを行います。



水月公園 さくら祭り

地図-A2

桜の名所である水月公園で桜が花開く時期の毎年四月に行われます。園内で咲き乱れるソメイヨシノやコヒガンザクラの下での宴が続きます。

ぶらりしもすわ 三角八丁

三角八丁（さんかくばっちょう）とは、大門鳥居前にある大灯籠を頂点として、秋宮と春宮を結ぶ三角形の道。

毎年春と秋、個性あふれる団体が、まち歩きを楽しんでもらうために下諏訪の食を集めた「うまいもん市」をはじめ、フリーマーケット、スタンプラリー、物販、体験、演奏会、展示などの催しを展開します。

伝統文化を体感しに「おいでなして」

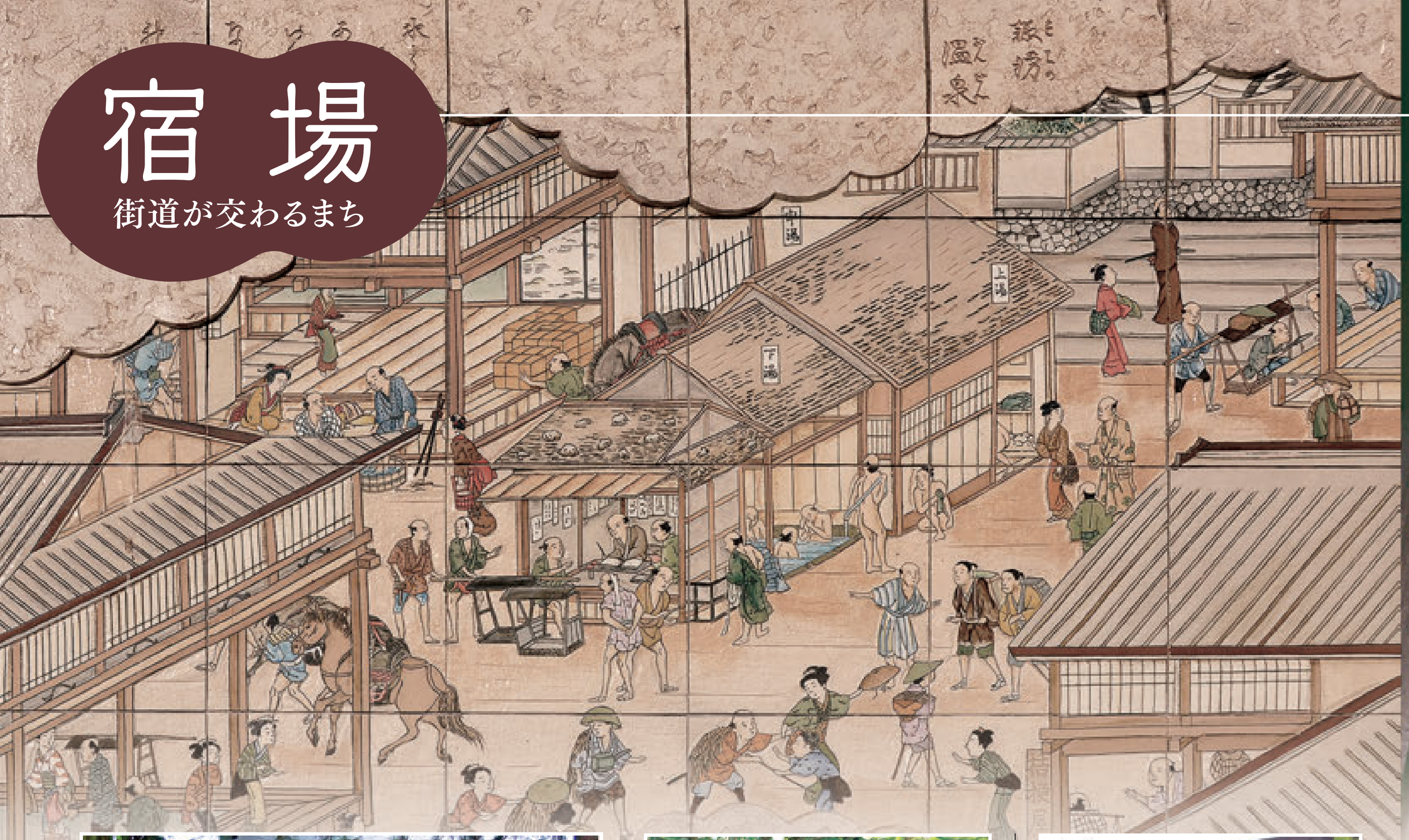
下諏訪町木遣保存会

遠くまで響き渡る澄んだ声で唄う木遣り。その声で人々の心がひとつになり、太い御柱が動き出します。下諏訪町木遣保存会は、この貴重な伝統文化を伝承保存するための活動を積極的に行っています。ぜひ一度、下諏訪で私たちの木遣りを聞いて、感じてください。

祭りを華やかに彩る「長持ち」は必見。

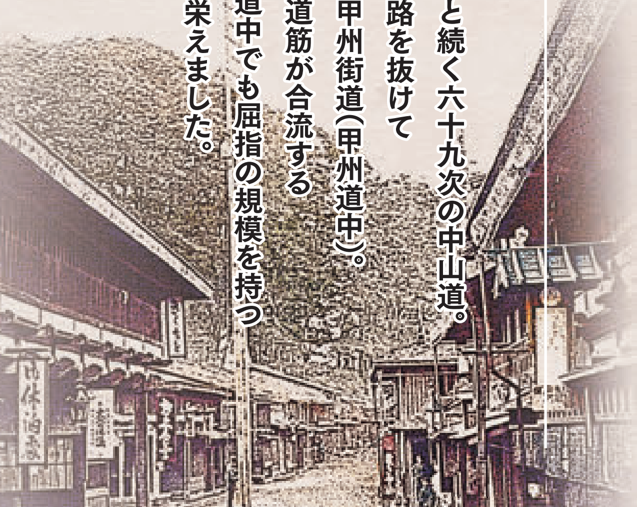
長持ち唄に合わせ、ギシギシと音をさせながらリズム良く練り歩く「長持ち」は、諏訪の祭りには欠かせない催し物のひとつ。下諏訪町内にも多くの長持ち保存会や団体があり、御柱やお舟祭に華を添えています。

宿場
街道が交わるまち



いにしえの浪漫漂う中山道屈指の宿場町

江戸から京へと続く六十九次の中山道。
江戸から甲斐路を抜けて
下諏訪に至る甲州街道（甲州道中）。
主要な二つの道筋が合流する
下諏訪宿は、道中でも屈指の規模を持つ
宿場町として栄えました。



下諏訪宿本陣

地図-B3

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

歴史をしのばせる回遊式庭園に座るとタイムスリップした様です。

営 10：00～16：00　休 水曜日
料 一般800円、中学生以下400円（税込）
問 TEL.0266-28-7055

宿場街道資料館

地図-C3

江戸時代の宿場民家を保存する資料館。宿場関係を中心に街道、温泉などの貴重な歴史民俗資料が保存・展示され、当時の様子を知ることができます。

営 9：00～17：00　料 無料
休 月曜日と祝祭日の翌日、12/28～1/4
問 TEL.0266-27-8827

今井邦子文学館（旧 松屋）

地図-B2

かつて宿場の茶屋であった「松屋」を復元した建物。アララギ派の女性短歌結社「明日香」の編集所としても使われた当時の面影を偲ばせています。

営 9：00～17：00　料 無料
休 月曜日と祝祭日の翌日、12/28～1/4
問 TEL.0266-28-9229

銕焼（かなやき）地蔵尊と「かね」の像

来迎寺

地図-B3

古くから下諏訪のお寺として宿場にあり、浄土宗知恩院、増上寺等が本山。

「かなやき地蔵尊」の伝説とともに多くの信仰を受け、御堂は享保年間の建造物といわれ、四月にはご開帳が催されます。

慈雲寺の山門

慈雲寺

地図-B2

一三〇〇年（正安二年）元国皇帝の国使として、中国四大仏教名山の一つ浙江省普陀山観音禅寺（現・普済寺）より来朝。

一山一寧国師により、観音菩薩が教えを垂れる寺、禅道場として開山されました。

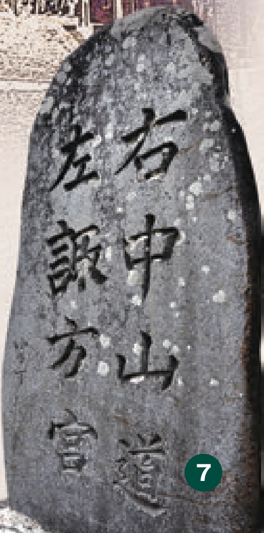
伏見屋邸

地図-B2

伏見屋邸は一八六四年（元治元年）の建築と推定される木造二階建ての旧商家。復元修理し、まち歩きを楽しむ観光客の休憩や住民の交流の場として開設しました。

営 9：00～17：00　料 無料
休 月曜日と祝祭日の翌日、
12/28～1/4
問 TEL.0266-27-3441

明治期の中山道西餅屋（歴史民俗資料館資料）



下諏訪宿
甲州道中中山道合流之地

宿場の風情が今も残る湯田坂

甲州道中・中山道合流の碑

橋本政屋

地図-D5

甲州街道の茶屋跡。堂々とした家構えに諏訪湖を一望できるとあって諏訪の殿様もお忍びで来られたとか。旅人が手を合わせた力蔵、諏訪高島城より拝領の松の木、石灯籠、門、お堂等、江戸時代の面影をそのまま残しています。

P 30台有　イベント貸出料 5,000円（税込）～
問 TEL.090-9353-3833（長崎）

柿蔭山房（島木赤彦住居跡）

地図-D5

アララギ派歌人であった赤彦の住まい跡。この柿蔭山房で多くの優れた歌を残しました。秋には柿の実と山房の美しい風景が赤彦の想いと重なります。

魁塚（相楽塚）

地図-C2

明治維新の折り、官軍の先鋒として年貢半減などを掲げ中山道を江戸へと向かった赤報隊が、維新政府により斬首されたのがこの地。その後、相楽総三らの名誉回復が成され、処刑場所に建てられたのが「魁塚」です。

温泉
いで湯のまち

毒沢鉱泉「神乃湯」

神話と伝説の湯
名湯・下諏訪温泉

綿の湯、児湯、旦過の湯…。中山道で唯一の温泉宿場として幾多の旅人や文人墨客を迎えてきた歴史のある名湯・下諏訪温泉。人々を温かくお迎えしたおもてなしとゆったりとした湯治場の風情が残る「いで湯」の里です。

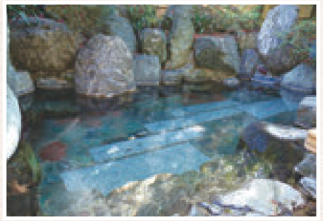
下諏訪温泉 宿泊ガイド

市外局番はすべて ☎0266

名 称	電話番号（0266）	室数	収容人数	宿泊料（税込）	地図位置	備 考
中山道沿い						★詳細地図はP12
聴泉閣かめや	75-0161	9	38	20,900円～	地図-B3	露天風呂有
桔梗屋	27-8024	5	10	18,700円～	地図-C3	
ぎん月	27-5011	13	50	16,500円～	地図-B2	露天風呂有
鉄鉱泉本館	27-8063	8	25	15,400円～	地図-B2	日帰り入浴可
中川旅館	27-8556	5	20	7,700円～	地図-B3	
梅月	27-0055	5	15	19,800円～	地図-B2	
旅館 奴	27-8530	4	15	19,800円～	地図-B3	露天風呂有
御宿まるや	27-5151	3	12	23,100円～	地図-B3	
みなとや旅館	27-8144	3	4	23,000円～	地図-C2	露天風呂有
甲州道中沿い						
B&Bユーペンハウス	28-9000	8	16	4,950円～	地図-D5	※素泊り料金
市街地						★詳細地図はP12
三代目おくむら旅館	27-8106	7	16	12,650円～	地図-B2	
大増旅館	27-6000	10	40	10,000円～	地図-B2	
グリーンサンホテル	26-1455	19	26	6,500円～	地図-C2	※素泊り料金 天然温泉
マスヤゲストハウス	55-4716	5	21	4,000円～	地図-C2	※素泊り料金
小さな古民家 庵（いおり）	050-3576-3205	1	1～5	16,000円～	地図-B2	※一棟貸し 素泊り宿
諏訪湖畔						
諏訪湖旅館	27-8592	3	9	5,000円～	地図-D3	※素泊り料金
毒沢鉱泉						
神乃湯	27-5526	13	35	11,000円～	地図-A2	日帰り入浴可
宮乃湯旅館	28-3888	8	25	12,870円～	地図-A2	日帰り入浴可
八島湿原						★詳細地図はP18
奥霧ヶ峰高原荘	58-5355	7	21	6,600円～	地図-A3	6月～9月下旬
ヒュッテみさやま	75-2370	6	18	8,500円～	地図-A3	※素泊り料金
八島山荘	58-5357	9	30	12,000円～	地図-A3	
鷲が峰ひゅって	58-8088	3	4	18,000円～	地図-A3	

※宿泊料は1泊2食2名様で宿泊の場合、1名様あたりの金額です。（サービス料込、消費税込）
※宿泊料のほか別途入湯税 150 円が課税されます。
◎宿泊のお問い合せは **下諏訪観光案内所 ☎(0266) 28-2231**（水曜定休）

ぎん月 露天風呂


旅館 奴 露天風呂

みなとや旅館 露天風呂

聴泉閣かめや（上段の間）

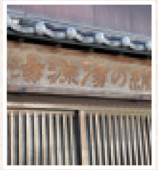
鉄鉱泉本館 客室

桔梗屋 客室

綿の湯跡

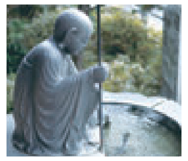
地図-B3

女神が化粧用の綿に湯を含ませて置いたところから湯が湧いたといわれます。源湯モニュメントがあります。



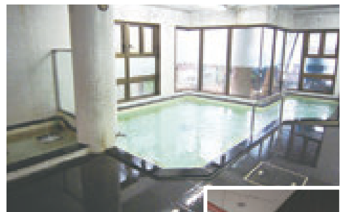
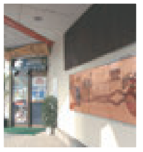
下諏訪温泉 公衆浴場めぐり

下諏訪町内には温泉公衆浴場が設けられ、気軽に温泉気分を味わうことができます。料金は一般的な銭湯より安い240円から。ちょっと立ち寄ってみませんか。



児宝地蔵

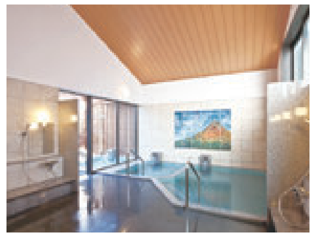
遊泉ハウス児湯の入口におわす地蔵尊。児湯に入って温まると子宝に恵まれるという言い伝えがあります。

遊泉ハウス 児湯（こゆ）

地図-B3

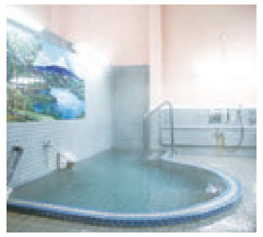
休 無休 営5：30～22：00
問 ☎0266-28-0823



旦過（たんが）の湯

地図-B2

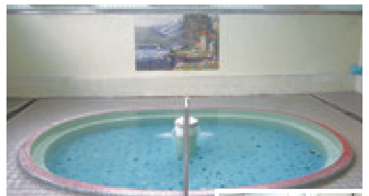
休 無休 営 5：30～22：00
問 ☎0266-26-7520



新 湯

地図-B2

休 無休 営 5：30～22：00
問 ☎0266-26-7332



菅野（すげの）温泉

地図-C2

休 無休 営6：00～22：00
問 ☎0266-27-1076

矢木温泉

地図-C2

休 無休 営 5：30～22：00
問 ☎0266-28-3232（土田薬局）

湖畔の湯

地図-D2

休 月曜休 営 6：00～21：30
問 ☎0266-28-0054

高浜健康温泉センター ゆたん歩°

地図-C3

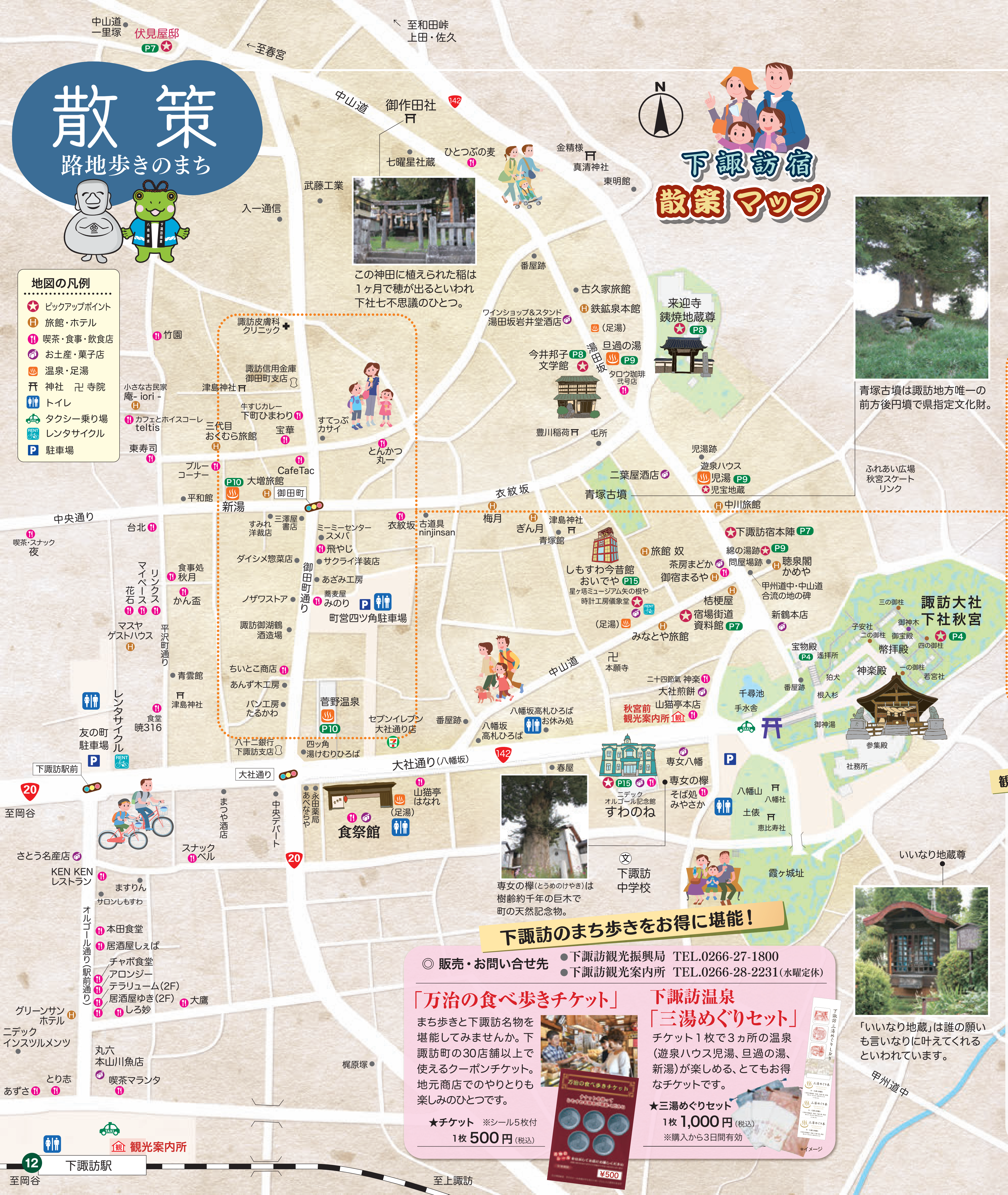
休 火曜休（祝日の場合は営業、翌日休）
営 9：00～20：00
問 ☎0266-26-2626

懐かしい路地と宿場の風情が残るまち

江戸の香りを残す宿場風の建物と海鼠塀や板塀の小さな路地。さらには太古の昔から昭和まで様々な時代の記憶が今なお残りどこか懐かしいまち。日常の暮らしの中に豊かな歴史が同居している下諏訪宿界隈の散策は、いつも小さな発見があります。

散策
路地歩きのまち

下諏訪宿 散策マップ


中山道一里塚
伏見屋邸
P7
←至春宮
至和田峠 上田・佐久
中山道
御作田社
142
七曜星社蔵
ひとつぶの麦
金精様
真清神社
東明館
武藤工業
入一通信
番屋跡
古久家旅館
鉄鉱泉本館
ワインショップ&スタンド 湯田坂岩井堂酒店
（足湯）
旦過の湯 P9
今井邦子文学館 P8
湯田坂
タロウ珈琲弐号店
来迎寺 銕焼地蔵尊 P8
豊川稲荷
屯所
児湯跡
遊泉ハウス 児湯 P9
児宝地蔵
二葉屋酒店
青塚古墳
中川旅館
衣紋坂
ふれあい広場 秋宮スケートリンク
竹園
諏訪皮膚科クリニック
諏訪信用金庫御田町支店
津島神社
小さな古民家 庵- iori -
牛すじカレー 下町ひまわり
カフェとホイスコーレ teltis
三代目おくむら旅館
宝華
すてっぷカサイ
とんかつ丸一
東寿司
ブルーコーナー
CafeTac
P10 大増旅館
御田町
平和館
新湯
中央通り
台北
喫茶・スナック 夜
三澤屋書店
すみれ洋裁店
ミーミーセンター
スメバ
飛やじ
サクライ洋装店
衣紋坂
古道具 ninjinsan
梅月
ぎん月
津島神社
青塚館
ダイシメ惣菜店
御田町通り
あざみ工房
蕎麦屋 みのり
町営四ツ角駐車場
ノザワストア
諏訪御湖鶴酒造場
食事処 秋月
かん盃
リンクス
マイペース
花石
マスヤゲストハウス
平沢町通り
青雲館
津島神社
ちいとこ商店
あんず木工房
パン工房たるかわ
菅野温泉 P10
セブンイレブン大社通り店
八十二銀行下諏訪支店
四ツ角湯けむりひろば
食堂 暁316
友の町駐車場
レンタサイクル
下諏訪駅前
20
至岡谷
大社通り
大社通り（八幡坂）
しもすわ今昔館 おいでや P15
星ヶ塔ミュージアム矢の根や
時計工房儀象堂
（足湯）
旅館 奴
茶房まどか
御宿まるや
下諏訪宿本陣 P7
綿の湯跡 P9
問屋場跡
聴泉閣かめや
甲州道中・中山道合流の地の碑
桔梗屋
宿場街道資料館 P7
みなとや旅館
新鶴本店
中山道
本願寺
二十四節氣 神楽
大社煎餅
山猫亭本店
秋宮前観光案内所
番屋跡
八幡坂高札ひろば
お休み処
八幡坂高札ひろば
諏訪大社下社秋宮 P4
三の御柱
御神木
子安社
二の御柱
御宝殿
四の御柱
幣拝殿
宝物殿 P4
遙拝所
神楽殿
一の御柱
若宮社
狛犬
番屋跡
根入杉
千尋池
手水舎
御神湯
参集殿
社務所
春屋
専女八幡
専女の欅
そば処みやさか
P15
ニデック オルゴール記念館 すわのね
八幡山
八幡社
土俵
恵比寿社
霞ヶ城址
いいなり地蔵尊
下諏訪中学校
山猫亭はなれ
（足湯）
食祭館
永田薬局
あべならや
中央デパート
まつや酒店
スナックベル
さとう名産店
KEN KEN レストラン
ますりん
サロンしもすわ
オルゴール通り（駅前通り）
本田食堂
居酒屋しぇば
チャボ食堂
アロンジー
テラリューム(2F)
居酒屋ゆき(2F)
しろ妙
大鷹
グリーンサン ホテル
ニデック インスツルメンツ
丸六 本山川魚店
喫茶マランタ
とり志
あずさ
梶原塚
甲州道中
観光案内所
12
下諏訪駅
至岡谷
至上諏訪
N

地図の凡例

- ★ ピックアップポイント
- Ⓗ 旅館・ホテル
- 喫茶・食事・飲食店
- お土産・菓子店
- ♨ 温泉・足湯
- ⛩ 神社　卍 寺院
- トイレ
- タクシー乗り場
- RENT レンタサイクル
- P 駐車場

この神田に植えられた稲は1ヶ月で穂が出るといわれ下社七不思議のひとつ。

青塚古墳は諏訪地方唯一の前方後円墳で県指定文化財。

専女の欅（とうめのけやき）は樹齢約千年の巨木で町の天然記念物。

「いいなり地蔵」は誰の願いも言いなりに叶えてくれるといわれています。

下諏訪のまち歩きをお得に堪能！

◎ **販売・お問い合せ先**
- 下諏訪観光振興局　TEL.0266-27-1800
- 下諏訪観光案内所　TEL.0266-28-2231（水曜定休）

「万治の食べ歩きチケット」

まち歩きと下諏訪名物を堪能してみませんか。下諏訪町の30店舗以上で使えるクーポンチケット。地元商店でのやりとりも楽しみのひとつです。

★チケット　※シール5枚付
1枚 **500円**（税込）

下諏訪温泉「三湯めぐりセット」

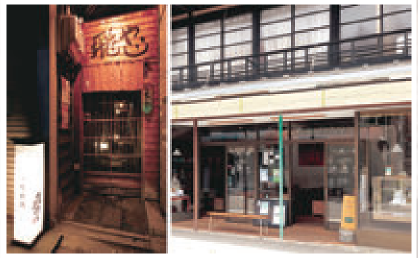
チケット1枚で3ヵ所の温泉（遊泉ハウス児湯、旦過の湯、新湯）が楽しめる、とてもお得なチケットです。

★三湯めぐりセット
1枚 **1,000円**（税込）
※購入から3日間有効

*イメージ

古くて新しいまち「みたまち」

御田町商店街



どこか懐かしく、レトロな雰囲気が漂う御田町商店街。ここは少し前までシャッターが目立つ通りでした。近年、手仕事を大切にしたものづくりを中心に新しい店が開業し、元気な商店街に変わりつつあります。気さくなおかみさんの店、こだわり職人の店、路地もあり、散策にちょうどいい商店街です。

観光ガイドが下諏訪宿を丁寧にご案内します！

下諏訪観光ガイドのご案内

諏訪大社下社を中心に中山道下諏訪宿をご案内。地元の人ならではのエピソードも聞けるかも。ぜひご利用ください。

▲下諏訪観光ガイドはカリン色に桜マークのハッピが目印です。

営 通年（要予約）
料 1人1時間500円（税込/2022.10.1〜/団体割引有）
問 TEL.0266-26-2102（下諏訪観光協会）
ご予約は1週間前までにお願いします。
詳しくはお気軽にお問い合わせください。

※4月〜11月の土曜日・日曜日は、秋宮と春宮にて無料でご案内させて頂くことがあります。カリン色のハッピを着たガイドを見かけましたらお気軽にお声掛けください。

八島湿原

大自然が持つ四季の輝きに出会う

野鳥たちのさえずりが響く春の躍動感。亜高山植物が咲き乱れる眩しい夏。草紅葉に一面が染まる秋の鮮やかさ。アニマルトラッキングやスノーシューで純白の別世界を楽しむ冬。八島湿原は四季折々の輝きに出会える大自然のフィールドです。

八島ヶ原湿原

約一万二千年をかけてミズゴケの堆積によって現在のような地形になったといわれ、学術的にも大変貴重な高層湿原です。周辺は貴重な動植物の宝庫で、国の天然記念物（文化財）に指定されています。特に6月中旬から9月中旬頃まで亜高山植物の可憐な花が咲き誇る姿を遊歩道をたどりながら眺めることが出来ます。

鷲ヶ峰第2ピークから八島湿原を望む

八島湿原の冬

八島湿原の草紅葉

八島ビジターセンター（あざみ館）

八島湿原でのトレッキングや自然観察の拠点。一階展示室では、八島ヶ原湿原の空中写真による湿原の成り立ちや高原に生きる動物や亜高山植物を紹介しています。

営 9：30～16：30(4月下旬～11月上旬)
休 期間中無休　設 AED設置施設
料 入館無料　問 TEL.0266-52-7000

八島ヶ原湿原ポイント間の距離と所要時間

広場 ←30分 1.1km→ 鎌ヶ池 ←30分 1.2km→ 御射山 ←30分 1.4km→ 広場

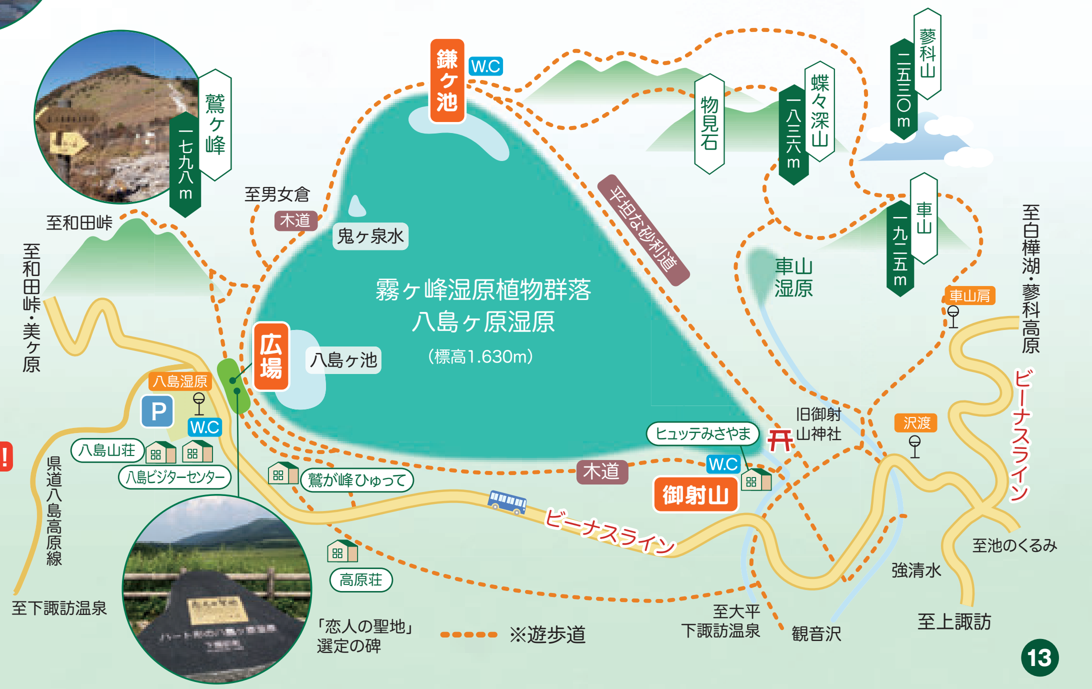
一周90分！

広場からの所要時間（ゆっくりタイム）

鷲ヶ峰まで	60分
和田峠まで	90分
御射山まで	30分
大平まで(観音沢コース)	210分

車山まで
- 物見石コース … 180分
- 沢渡コース …… 150分

強清水まで
- ビーナスラインコース 120分
- 林間コース …… 120分


鷲ヶ峰
一七九八m
鎌ヶ池
W.C
物見石
蝶々深山
一八三六m
蓼科山
二五三〇m
車山
一九二五m
至男女倉
木道
鬼ヶ泉水
平坦な砂利道
至和田峠
至和田峠・美ヶ原
車山湿原
至白樺湖・蓼科高原
車山肩
霧ヶ峰湿原植物群落
八島ヶ原湿原
（標高1.630m）
広場
八島ヶ池
八島湿原
P
W.C
八島山荘
八島ビジターセンター
県道八島高原線
鷲が峰ひゅって
木道
ヒュッテみさやま
旧御射山神社
沢渡
W.C
御射山
ビーナスライン
ビーナスライン
高原荘
至池のくるみ
強清水
至下諏訪温泉
「恋人の聖地」選定の碑
※遊歩道
至大平
下諏訪温泉
観音沢
至上諏訪

自然
高原と湖のまち

諏訪湖

諏訪湖畔は健康・スポーツゾーン

諏訪盆地の真ん中に位置する諏訪湖は、海拔759m、一周約16㎞の信州で最も大きな湖です。ボート競技など水上スポーツに親しむ拠点、下諏訪ローイングパークがあり、毎年秋には多くの町民が参加する「下諏訪レガッタ」が開催されます。

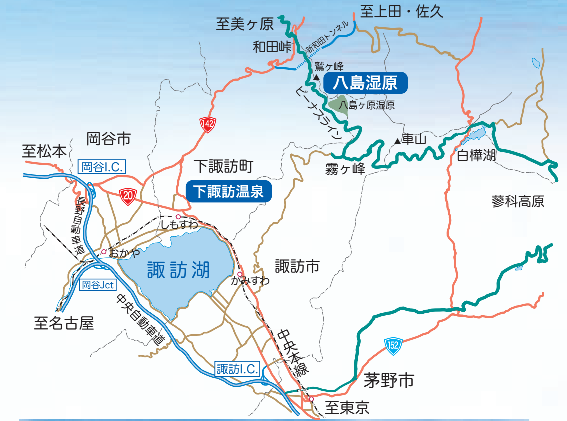
また、諏訪湖をぐるっと周遊できるジョギングロードが設けられて、湖畔は散策やジョギングを楽しむ人々の憩いの場として親しまれています。

自然豊かで、夏は過ごしやすい気候から、周辺はスポーツ合宿の適地としても知られています。

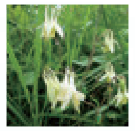
地図-D3

富士見百景

下諏訪町の湖畔から遠望する富士山は国土交通省関東地方整備局が選定した「関東の富士見百景」に選ばれています。


至美ヶ原
和田峠
新和田トンネル
至上田・佐久
鷲ヶ峰
八島湿原
八島ヶ原湿原
ビーナスライン
車山
白樺湖
霧ヶ峰
蓼科高原
142
岡谷市
至松本
岡谷I.C.
下諏訪町
下諏訪温泉
20
長野自動車道
しもすわ
おかや
諏訪湖
かみすわ
諏訪市
岡谷Jct
至名古屋
中央自動車道
中央本線
152
諏訪I.C.
茅野市
至東京

ニッコウキスゲ（蝶々深山）

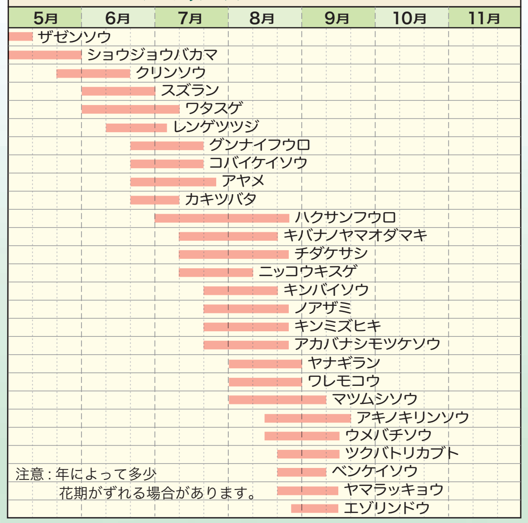


赤砂崎公園 展望丘から諏訪湖を望む

下諏訪ローイングパーク「AQUA 未来」

下諏訪港付近のジョギングロード

八島湿原の花ごよみ



注意：年によって多少花期がずれる場合があります。

体験

ミュージアムガイド

見る・聴く・買う・体験する。楽しみ方いろいろ。

精密技術の集積地で「ものづくり」に触れる

製糸業で日本の近代化を担った諏訪地方は、戦後の高度成長期には、時計、カメラ、オルゴールを中心とした精密工業地帯として発展し、「東洋のスイス」として名を馳せました。今日も様々な先端の製造業が発達しています。そんな下諏訪だからこそ体験できる技と匠の世界にぜひ、触れてみてください。

しもすわ今昔館 おいでや

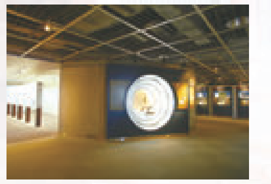
- 営 9:00〜17:00（12月〜2月　9:30〜16:30）
- 休 年中無休（臨時休館の場合有）
- 料 大人600円、小中学生300円（税込）※団体割引有
- 問 TEL.0266-27-0001　地図-B2

「しもすわ今昔館おいでや」は、「時計工房儀象堂」と「星ヶ塔ミュージアム矢の根や」からなる、下諏訪の歴史を体感、体験できる観光拠点です。

機械時計の原点「水運儀象台」、江戸時代からの貴重な時計が並ぶ展示コーナーやシアターのほか、町の文化や歴史を紹介するコーナーも設置されています。

1階の交流スペースには町内の観光スポットやイベント情報を上映するモニターもあります。

水運儀象台



時計工房 儀象堂

自分の手でできるオリジナルウォッチ／クロック作りを体験できます。小さなお子様にも楽しんでいただけるビギナーコースから本格的にムーブメントを組み立てる専門コースまで豊富にコースを用意。一人ひとり丁寧に指導しますので安心して挑戦できます。

ものづくり体験

セイコーOBの技師が教える時計作り体験にチャレンジしよう。

◎**ウォッチ製作**
時間：20分〜6時間
料 4,070円（税込）〜

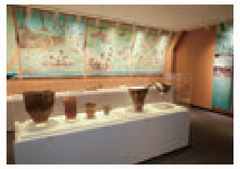
◎**クロック製作**
時間：45分
料 2,500円（税込）〜

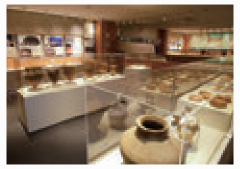
※予約が必要なコースもございます。事前にお問い合わせください。
※別途入館料が必要です。

星ヶ塔ミュージアム 矢の根や

国の史跡指定を受けた「星ヶ塔遺跡」の黒曜石を中心に下諏訪町内出土の埋蔵文化財が多数展示されています。

館内には「星ヶ塔遺跡」にある縄文晩期の黒曜石採掘坑を原寸大で再現したジオラマや、諏訪地方唯一の前方後円墳「青塚古墳」を目前に眺めるテラスもあります。





おんばしら館 よいさ

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。

御柱の大きさを体感する模擬御柱、長持ちや騎馬行列など実際に使用されていた道具、ジオラマ展示のほか、祭の興奮がよみがえる「御柱シアター」、木落しを模擬体験できる「木落し体験装置」（200円）など、たっぷりと御柱祭の魅力を感じてください。

木落し体験装置

長持ち展示

御柱シアター

- 営 9:00〜17:00（冬季9:30〜16:00）
- 休 年末年始
- 料 大人300円、小中学生200円（税込）
- 問 TEL.0266-26-0413　地図-B1

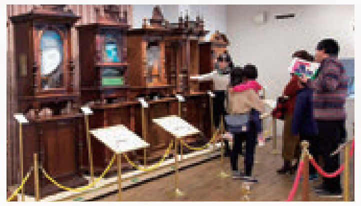
ニデックオルゴール記念館 すわのね

- 営 9:00〜17:30（10月〜3月17:00まで）
- 休 4月及び9月〜翌4月の月曜日、12月30、31日（祭日と重なる日は翌火曜日）
- 料 大人1,000円、小中学生500円（税込）※団体割引有
- 問 TEL.0266-26-7300　地図-C2

諏訪の精緻なものづくりの伝統を世界に発信する、学べて、聴けて、創れて、手に入れることのできるオルゴールミュージアムです。ものづくりの楽しさ、諏訪の魅力、上質で魅力溢れる美しい響きを存分にお楽しみいただけます。

1Fのオルゴールブティックとオープンテラス付きの開放的なカフェは、入館料無料でご利用いただけます。

オルゴールブティック



世界でひとつ、あなただけのオルゴールを作ってみませんか。

JPOPからクラシックまで約700曲の中からお気に入りの1曲を選曲。ドラムの固定やゼンマイ入れ、音色を大きく左右する振動板の噛み合わせ作業は、技術スタッフが丁寧にご案内いたします。緑豊かなアトリエで作る自分だけの音色。自然の癒しを感じながら職人気分を味わってみてはいかがでしょうか。

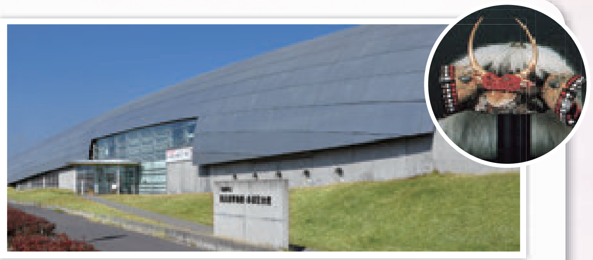
ものづくり体験

オルゴール組立体験工房

時間：毎正時〜（40分）
参加人数：1名様〜40名様
料 2,970円（税込）〜
※ケース料金+入館料（ケースの種類により料金が異なります）
※6名様以上はご予約ください。

諏訪湖博物館 赤彦記念館

地図-D4



諏訪湖と人々の暮らしをテーマに、その様子とアララギ派の歌人・島木赤彦の資料を展示しています。また、下諏訪で産出される黒曜石の説明や武田信玄ゆかりの諏訪法性の兜などの展示もあります。

- 営 9:00〜17:00　問 TEL.0266-27-1627
- 休 月曜日、祝祭日の翌日、12月28日〜1月4日
- 料 大人350円（税込）、高校生以下無料 ※団体割引有

公益財団法人 ハーモ美術館

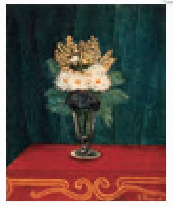
世界に誇る珠玉のコレクション

地図-D2

富士山を望む諏訪湖のほとりで、素朴派などの癒やしの絵画とともに、心休まるひとときを。

所蔵作家

アンリ・ルソー	9点
グランマ・モーゼス	7点
ダリ	
ピカソ	
シャガール	
マティス	
ルオー	
ビュッフェ	



- 営 9:00〜18:00（10月〜3月は17:00まで）
- 休 無休　問 TEL.0266-28-3636
- 料 大人1,000円、小人500円（税込）※団体割引有

しもすわおみやげなび

信州・下諏訪とっておきの逸品！オススメのお土産を紹介します。

逸品

しもすわの名産品

和菓子

全国菓子大博覧会で栄誉大賞を受賞した「丹波黒」、名誉総裁賞受賞の「信州あべ川餅」など下諏訪にはおいしい和菓子がたくさんあります。

信州味噌

米麹と大豆でつくる信州味噌は、淡色で辛口なのが特徴。原料にこだわった味が人気です。

わかさぎ

軽い食感の塩唐揚げ、ごはんのお供、焼わかさぎなど、カルシウムたっぷりです。

大社煎餅

ピーナツ入りのお煎餅。昔ながらの素朴な味とサクサクの食感で根強いファンをもちます。

塩羊羹（新鶴）

楢の薪を焚いて練り上げられる塩羊羹は、ほんのり塩味が効いた絶妙な甘さ。大人気のお土産です。

地酒（御湖鶴）

下諏訪の地酒「御湖鶴」は、すべて純米酒。手間暇を惜しまず造られたお酒は、フルーティーですっきりした味わいが特徴で、料理との相性が抜群です。

オルゴール

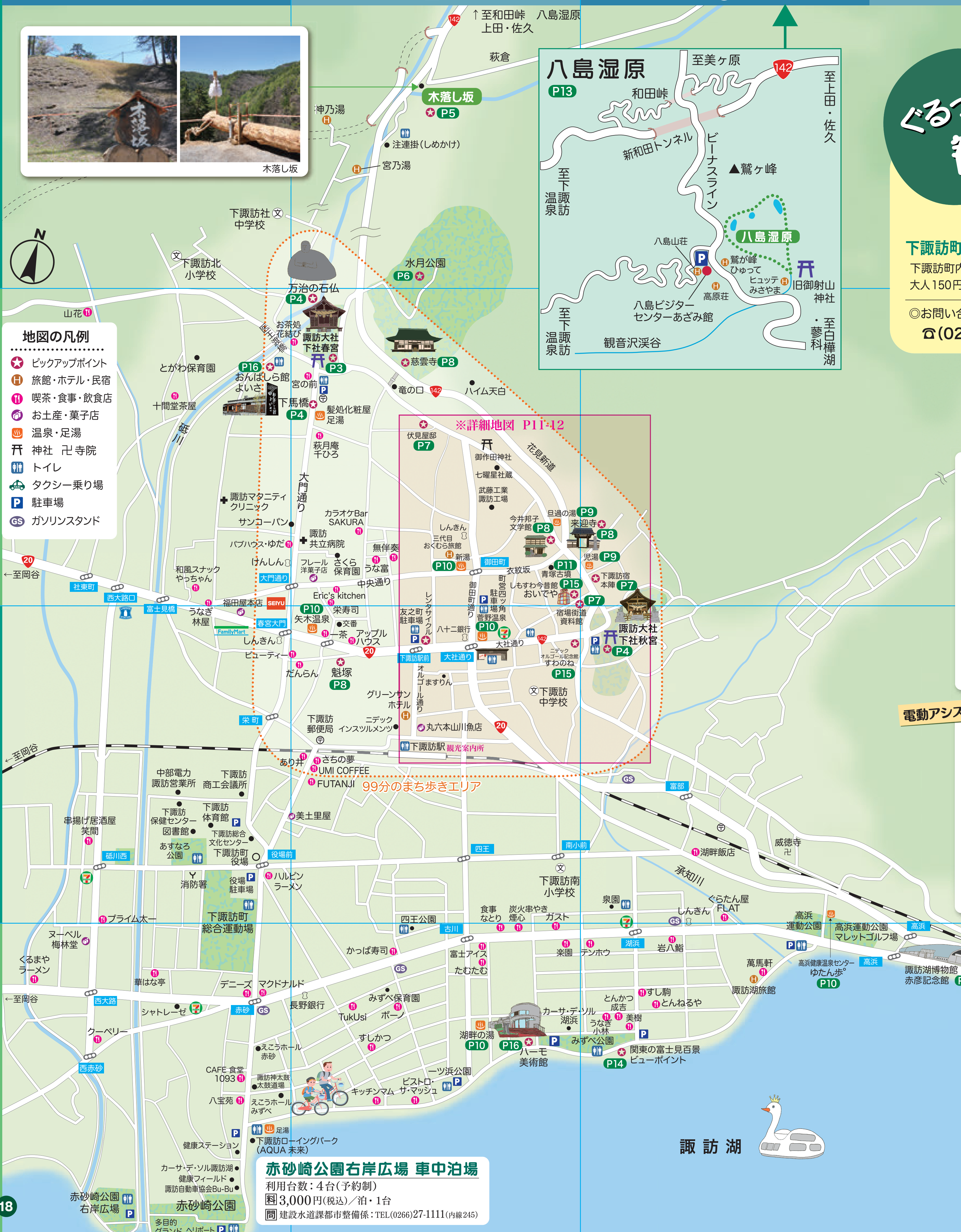
最盛期、世界のオルゴールの90%以上は諏訪で作られました。さまざまなデザインと最新の曲を選べます。

時　計

諏訪は時計のふるさと。オリジナル時計は旅の想い出としてお土産にもおすすめです。

万治くん&やしまるグッズ

下諏訪観光PRキャラクター万治くんとやしまるのグッズはかわいさで大人気。


1
2
3
4
5
6
A
B
C
D
↑至和田峠 八島湿原
上田・佐久
萩倉
木落し坂
P5
木落し坂
神乃湯
注連掛(しめかけ)
宮乃湯
下諏訪社
中学校
下諏訪北
小学校
水月公園
P6
万治の石仏
P4
山花
諏訪大社
下社春宮
P3
お茶処
花結び
慈雲寺 P8
とがわ保育園
P16
おんばしら館
よいさ
宮の前
十間堂茶屋
下馬橋
P4
竜の口
ハイム天白
髪処化粧屋
足湯
萩月庵
千ひろ
※詳細地図 P11-12
伏見屋邸
P7
御作田神社
七曜星社蔵
武藤工業
諏訪工場
花見新道
大門通り
諏訪マタニティ
クリニック
カラオケBar
SAKURA
サンコーパン
諏訪
共立病院
パプハウス・ゆだ
無伴奏
しんきん
三代目
おくむら旅館
今井邦子
文学館 P8
旦過の湯 P9
来迎寺 P8
新湯
児湯 P9
けんしん
フレール
洋菓子店
さくら
保育園
うな富
御田町
衣紋坂
青塚古墳
P11
しもすわ今昔館
おいでや P15
下諏訪宿
本陣 P7
和風スナック
やっちゃん
大門通り
中央通り
社東町
西大路口
富士見橋
Eric's kitchen
P10
宿場街道
資料館
P7
諏訪大社
下社秋宮
P4
うなぎ
林屋
福田屋本店
SEIYU
春宮大門
矢木温泉
栄湯
一茶
アップル
ハウス
友之町
駐車場
八十二銀行
P10
大社通り
すわのね
P15
しんきん
ヒューティー
20
だんらん
魁塚
P8
下諏訪駅前
大社通り
オルゴール通り
ゴまりん
下諏訪
中学校
グリーンサン
ホテル
下諏訪
郵便局
ニデック
インスツルメンツ
丸六本山川魚店
20
栄町
下諏訪駅 観光案内所
あり井
さちの夢
UMI COFFEE
FUTANJI
99分のまち歩きエリア
←至岡谷
中部電力
諏訪営業所
下諏訪
商工会議所
富部
串揚げ居酒屋
笑明
下諏訪
保健センター
図書館
下諏訪
体育館
下諏訪総合
文化センター
美土里屋
あすなろ
公園
下諏訪町
役場
役場前
四王
南小前
威徳寺
湖畔飯店
砥川西
消防署
役場
駐車場
ハルピン
ラーメン
下諏訪南
小学校
承知川
プライム太一
下諏訪町
総合運動場
四王公園
古川
食事
なとり
炭火串やき
煙心
ガスト
泉園
しんきん
ぐらたん屋
FLAT
高浜
運動公園
高浜運動公園
マレットゴルフ場
高浜
ヌーベル
梅林堂
くるまや
ラーメン
かっぱ寿司
富士アイス
たむたむ
楽園
テンホウ
湖浜
岩八鮨
萬馬軒
諏訪湖旅館
高浜健康温泉センター
ゆたん歩°
P10
高浜
諏訪湖博物館
赤彦記念館
P16
高木公園
津島神社
←至岡谷
華はな亭
西大路
デニーズ
マクドナルド
シャトレーゼ
赤砂
長野銀行
みずべ保育園
TukUsi
ボーノ
カーサ・デ・ソル
湖浜
とんかつ
成吉
すし駒
とんねるや
うなぎ
小林
美樹
クーペリー
えこうホール
赤砂
すしかつ
湖畔の湯
P10
P16
ハーモ
美術館
みずべ公園
関東の富士見百景
ビューポイント
P14
柿蔭山房
P8
藤の木
高木公園
20
西赤砂
CAFE 食堂
1093
諏訪神太鼓
太鼓道場
八宝苑
えこうホール
みずべ
キッチンマム
ビストロ・
ザ・マッシュ
一ツ浜公園
高木公民館
足湯
下諏訪ローイングパーク
(AQUA 未来)
健康ステーション
カーサ・デ・ソル諏訪湖
健康フィールド
諏訪自動車協会Bu-Bu
赤砂崎公園
赤砂崎公園
右岸広場
多目的
グランド
ヘリポート
諏訪湖
宮坂商店
塩天丼
うなぎ松田
南大門
リカーハウス
ながさき
B&B
ユーベンハウス
橋本政屋
P8
高木
大石家
ホルツしもすわ
カナディアン
ロッキー
キャナリーロウ
至上諏訪
八島湿原
P13
至美ヶ原
142
和田峠
新和田トンネル
至上田・佐久
至下諏訪温泉
ビーナスライン
▲鷲ヶ峰
八島湿原
八島山荘
鷲ヶ峰
ひゅって
ヒュッテ
みさやま
高原荘
旧御射山
神社
八島ビジター
センターあざみ館
至下諏訪温泉
観音沢渓谷
至白樺湖・蓼科
いずみ湖公園
マレットゴルフ場
テニスコート
カヌー場
グラウンド
研修の家
地図の凡例
ピックアップポイント
旅館・ホテル・民宿
喫茶・食事・飲食店
お土産・菓子店
温泉・足湯
神社 卍寺院
トイレ
タクシー乗り場
駐車場
ガソリンスタンド

赤砂崎公園右岸広場 車中泊場

利用台数：4台(予約制)
料 3,000円(税込)／泊・1台
問 建設水道課都市整備係：TEL(0266)27-1111(内線245)

ぐるっと 下諏訪 観光マップ

下諏訪町循環バス「あざみ号」のご案内

下諏訪町内をきめ細かく巡回するあざみ号。
大人150円、小学生80円、1日フリー券300円(税込)

◎お問い合せ先：JRバス関東株式会社
☎(0266)27-8673 (9:00～17:30)

一足伸ばして
大自然を満喫！

いずみ湖公園

下諏訪町営いずみ湖公園にはテニスコートやマレットゴルフ場、カヌー場、キャンプサイト等が整備されています。爽やかな高原で のびのびとスポーツを楽しんでみませんか。

施設名	営業期間・時間	お問い合せ先
マレットゴルフ場	4月下旬～11月上旬 (9:00～17:00)	現地管理棟 TEL(0266)58-8560
テニスコート	4月下旬～11月上旬 (9：00～18：00)	現地管理棟 TEL(0266)58-9772
カヌー場		
グラウンド	4月下旬～11月上旬 (5：00～17：00)	建設水道課都市整備係 TEL(0266)27-1111(内線 245)

電動アシスト自転車でぶらり旅はいかが？

レンタサイクルのご案内

電動アシスト自転車は見所いっぱいの下諏訪を欲張って楽しむのにもってこい。料金もお手軽です。ぜひご利用ください。

◎友之町駐車場(TEL.0266-27-0005)
◎しもすわ今昔館おいでや(TEL.0266-27-0001)

営 受付時間　9：00～16：00 (11月～2月　9：00～15：30)
料 1台につき 1時間100円(税込)
※E-bike(電動アシスト付スポーツバイク)は1時間 500円(税込)

美食
しもすわのグルメ紹介

しもすわ グルメ なび

ほかほか じゅわ～っ

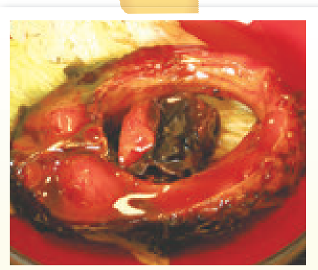
下諏訪に来たら味わって欲しい！
「美味しいもの」ご紹介。

信州そば

信州でグルメといえばやっぱり蕎麦。キリッとコシのある手打ち蕎麦を鰹だしの利いたつゆで召し上がれ。

うなぎ

昔は、諏訪湖でたくさんうなぎが捕れたことから諏訪地方は伝統的にうなぎの消費が多い土地。お店ごとに違いはありますが、どこで食べてもおいしいのが下諏訪のうなぎです。



川魚料理

諏訪湖の恵み、鯉やわかさぎの川魚料理は、ここでしか食べられない自慢のグルメ。旅館や食事処、川魚店で、ぜひどうぞ。

馬刺し

馬の産地だったことから、信州人は昔から馬肉を食べる習慣があります。臭みもなく、あっさりしている馬肉は、美しい色あいから桜肉とも呼ばれ、馬刺しや桜鍋など、ぜひ食べてほしいおすすめのグルメです。

りんご

町内のリンゴ農園では、例年9月上旬から10月下旬までリンゴ狩りができます。完熟・もぎたてのリンゴは格別です。絞りたての無添加100%のリンゴジュースも人気です。

地酒

下諏訪の地酒「御湖鶴」は、町唯一の酒蔵として地元に愛されています。原料からこだわって出来たお酒は、料理との相性が大変良いと評判です。