歩きたいわ しもすわ 99分のまちあるきマップ

大社の杜に抱かれた、いにしえ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。

諏訪大社とは

全国諏訪神社の総本社

諏訪神社の総本社諏訪大社は、諏訪湖を挟んで、南の上社（本宮【諏訪市】、前宮【茅野市】）北の下社（秋宮、春宮【ともに下諏訪町】）の4カ所に鎮座しています。

建御名方神と妃神・八坂刀売神、下社には併せて御兄八重事代主神を祀ってあるが、一般には古くから、上社が男神、下社が女神を祀ると言われています。社殿は、本殿のない「諏訪造り」です。

大社の神事

天下の大祭・御柱祭

諏訪大社最大の神事。7年に1度、申と寅の年に諏訪大社の御宝殿を造営し、その四隅に御柱を曳き建てます。

遷座祭・お舟祭（8月1日）

下社の神様は、2～7月は春宮に、8～1月は秋宮に鎮座します。年2回、お移りになる遷座祭があります。春宮から秋宮への8月1日の遷座祭「お舟祭」は柴舟が曳かれ盛大に行われます。

おすすめ まちあるきコース

三角八丁コース（徒歩 約99分）

大灯籠から諏訪大社下社の秋宮と春宮をつなぐ三角形のエリアには、史跡や名所がたくさん！

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〕→ 大灯籠 →〔徒歩5分〕→ 相楽塚 →〔徒歩20分〕→ 諏訪大社下社秋宮

秋宮周辺ぶらりコース（徒歩 約1時間）

時計やオルゴールの博物館や、工房とお店が一緒になった御田町通りなど、下諏訪町に根づくものづくりの原点やクラフト作家をお訪ねください。

諏訪大社下社秋宮 →〔徒歩5分〕→ 新鶴塩羊羹 →〔徒歩1分〕→ 中山道×甲州道中合流の碑／綿の湯源湯 →〔徒歩3分〕→ しもすわ今昔館 おいでや →〔徒歩10分〕→ 御田町通り →〔徒歩5分〕→ 食祭館 →〔徒歩3分〕→ 日本電産サンキョーオルゴール記念館 すわのね →〔徒歩1分〕→ 諏訪大社下社秋宮

春宮周辺ぶらりコース（徒歩 約1時間）

万治の石仏は芸術家 岡本太郎も大絶賛！文豪達が訪れた洋菓子店での休憩もオススメです。

諏訪大社下社春宮 →〔徒歩2分〕→ 浮島社 →〔徒歩2分〕→ 万治の石仏 →〔徒歩3分〕→ おんばしら館よいさ →〔徒歩5分〕→ 下馬橋 →〔徒歩10分〕→ フレール洋菓子店 →〔徒歩15分〕→ 諏訪大社下社春宮

レンタサイクル ぐるっと満喫コース

所要時間：約99分　全長：約10km（移動時間：約1時間）

レンタル自転車（1時間／100円）で大社はもちろん、諏訪湖や歴史ある旧道を満喫！

自転車レンタル（友之町駐車場）→〔15分〕→ 諏訪大社下社春宮・万治の石仏 →〔1分〕→ 下馬橋 →〔5分〕→ 大灯籠 →〔15分〕→ みずべ公園 富士見百景 →〔湖畔サイクリングロード 5分〕→ 諏訪湖博物館・赤彦記念館 →〔10分〕→ 諏訪大社下社秋宮 →〔5分〕→ 自転車返却（友之町駐車場）

レンタサイクル貸出場所：友之町駐車場（☎0266-27-0005）　しもすわ今昔館おいでや（☎0266-27-0001）　※それぞれ貸出をした場所へご返却ください。

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　☎0266-28-7055　入館料　大人 500円 / 小人 300円
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。

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。世界にひとつ・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、黒曜石採掘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。

広域図

右図

コース一覧
- 三角八丁
- 秋宮周辺
- 春宮周辺
- レンタサイクル

2018.06. 50000

万治の食べ歩きチケット

飲食店やおみやげ店など約30店でシールと引き換えに様々な特典を受けられるチケット。

料金：1枚　500円

販売場所：下諏訪観光案内所、下諏訪観光協会（しもすわ今昔館 おいでや内）

しもすわグルメ

案内所でもらえる『ごちそうマップ』でしもすわのお食事所・カフェ情報をゲット！

お問い合わせ

観光全般　**下諏訪観光協会**
☎0266-26-2102
shimosuwaonsen.jp

宿泊案内　**下諏訪観光案内所**
☎0266-28-2231
（水曜定休）
下諏訪温泉旅館組合HP
shimosuwa.com

- 温泉銭湯
- 温泉足湯
- 旅館・ホテル
- お食事
- 名物・おみやげ
- 工房・体験
- 街かど博物館
- 案内所
- トイレ
- 無料駐車場
- 有料駐車場
- タクシー
- レンタサイクル
- WiFiスポット ※一部制限あり

距離の目安

万治の石仏

万治3年11月1日と刻まれている。春宮大鳥居の作者と同じ石工が彫ったとの口伝えなどがある。日本人ばなれした顔から種々の謎を生ずる石仏である。岡本太郎が世に出した石仏として有名。

岡本太郎書の石碑

どんなに大水が出ても流されない島「下社の七不思議」

浮島社

お茶処 花結び　カフェ

諏訪大社下社 春宮

おんばしら館 よいさ

十間堂茶屋

諏訪湖の絶景ポイント

そば 宮の前そば店

下馬橋

諏訪大社下社最古の木造建造物。御手洗川にかけられた屋根付きの太鼓橋

髪処の湯　足湯のある美容院。駄菓子の販売もあります

髪処化粧屋

清明祥世庵　そば

力石　昭和初期まで若者の力くらべに使われた石。大きいのは60kgほどです

医王渡橋

「医王」とは薬師如来の異称である。春宮の別当寺が観照寺で、その本尊が薬師如来であり、その地に渡るという意味で付けられた名称と言われる

かつては春宮の専用道路

大門通り

サンコーパン

諏訪共立病院

長野県信用組合 下諏訪支店

142 ▲上田・佐久方面

毒沢鉱泉（2km）
木落し坂（2.4km）
八島湿原（18km）

水月公園　諏訪湖の絶景ポイント

慈雲寺

天桂の松　町指定天然記念物

武田信玄が保護した寺

信玄の隠し湯と呼ばれ、負傷兵がこの湯で治療したという薬湯

石段 126段

武田信玄が石の上に立つ僧に向かって弓の名手に矢を射らせたが、矢は全てはねかえされ上人には一本も当たらなかったという伝説の石です

矢除石　宝光院

竜の口　江戸時代中期の作品

いぼ石　1つだけ丸い穴がたくさんあいた石がある。ここにたまっている水をイボにつけると治るとか

伏見屋邸

江戸時代当時の建築様式や生活用品の展示を無料公開しています

精密な石組み。製糸業が隆盛だった頃、片倉組が寄贈したものらしいです

御作田社の石垣

御作田社

3帖ほどの神田で、6月30日に田植えをし8月1日に刈り取る習わしがあります【下社の七不思議】

築120年以上の貴重な蔵。1階には製糸業の資料・写真を展示しています

七曜星社蔵

明治20年開設の道。桜の名所

花見新道

中山道

ひとつぶの麦　カフェ

徳川家康が制定した五街道のひとつ。江戸～京都に至る街道

女性だけの短歌結社「明日香社」を主宰したアララギ派の歌人今井邦子の資料館。邦子の実家で江戸時代の茶屋

今井邦子文学館

番屋跡碑

志まや旅館

古久家旅館

鉄鉱泉本館

湯川坂

来迎寺　洪焼地蔵尊（相泉式部の守り本尊）

湯田坂　急な下り坂の向こうに温泉宿がある。防衛の手段として、敵が一気に攻め込み難くする為のなごりです

食事処 鐵

旦過の湯

タロウ珈琲 弐号店　岡本太郎書の石碑

花屋茂七館　木喰上人の彫った仏がある

慈雲寺への修行僧のために建てられた旦過寺がはじまり。熱い湯で有名

美人になり子宝に恵まれるという温泉

中山道 下諏訪宿 本陣岩波家

江戸時代の大名・公家などの宿となった家。宿場を統括する機能もあった。武家茶屋の遺構、庭園などを今も砂岩波家が代々引き継いでいます

諏訪湖博物館（1.4km）
諏訪湖博物館（1.4km）
柿蔭山房（2km）
橋本政屋（2.3km）

諏訪信用金庫 御田町支店

旅館おくむら

宝華　中華

丸一　とんかつ

Café Tac　カフェレストラン

新湯　Polom

寿司 東寿司

無伴奏　カフェ

うな富

すみれ洋裁店

布小物

中央通り

ガラス wawa

ものづくり開発室 ゴロンドリーナ

木工

ミズキ菓子店

ミミーセンタースメバ

ダイシメ惣菜店

宮坂菓子店

衣紋坂　お食事・お酒

飛やじ　おばんざいとお酒

あざみ工房

ノザワストアー

御田町

軽食 チャーリーズハウス

全国でも珍しい「空き店舗の無い商店街」。作家が工房兼ショールームとして軒を連ねている

町営四ツ角駐車場　大型／普通車

御田町通り

木製スピーカー 千万音

木工 あんず木工房

パン工房たるかわ

八十二銀行

菅野温泉

明治蔵美術館

大社通り

高札ひろば

八幡坂

八幡坂 高札ひろば お休み処

観光協会

御柱神湯

時計組立

青塚古墳

諏訪地方唯一の前方後円墳。県指定文化財

梅月

ぎん月

しもすわ今昔館 時計工房 儀象堂 矢の祝や おいでや

レンタサイクル

二葉屋酒店

遊泉ハウス児湯

中川旅館

旅館 奴

御宿まるや

甲州道中・中山道合流の地

綿の湯　秋宮スケートリンク

聴泉閣かめや　幕末に皇女和宮がお泊りの宿

みなとや旅館

新鶴本店　塩羊羹

境内社

宝物殿

子安社

風雅舎

点音　味のある路地

千手池

手水舎

神楽殿

女神様がお湯を浸した化粧用の綿をここに置いたら温泉が湧いた。神の湯と言われた綿の湯は、不浄の者が入ると湯が濁るといわれています

諏訪大社下社 秋宮

日本一大きい青銅製の狛犬

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

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。葉を枕に入れると安眠できるといわれています

御神湯　諏訪明神の竜神伝説にちなんだ温泉の手水舎

参拝者用

いいなり地蔵　神宮寺跡。祈願すれば何でも叶えてくれるというお地蔵さん

専女八幡　こうのはまん

八幡社・恵比寿社　航海の神、漁業・商売の神様

みやさか　そば

芽吹き紅葉で気候を占い農耕の日安にする陽気木

おみやげ

日本電産サンキョーオルゴール記念館 すわのね

オルゴール組立　喫茶

春屋　江戸末期の旅籠

苔泉亭／萩月庵千ひろ　そば

山猫亭　はなれ店　そば

門前ひろば

食祭館

大灯籠　文政12年（1829年）建立。この灯籠から春宮、秋宮を結ぶ中山道を一辺とした三角形を三角八丁と呼んでいます。灯籠～秋宮まで、灯籠～春宮までが約八丁の距離です。※ 一丁…109.09m　八丁…872.72m

相楽塚（魁塚）　さがらづか　さがらけづか

維新の魁になった赤報隊 隊長・相楽総三を祀る

だんらん

おみやげ さとう名産店

手作りの味 サロン「しもすわ」

方言館

チャボかつ丼 チャボ食堂

洋食 アロンジー 1F

2F テラリューム　喫茶店

2F ゆき　居酒屋

福味屋　中華

ガトハ　カフェ

sulosu　陶芸

グリーンサンホテル

居酒屋 養老乃瀧

本山川魚店

喫茶マランタ　喫茶店

下諏訪郵便局

駅と宿の資料館

観光案内所

下諏訪駅

諏訪湖（1.4km）

諏訪方面

下諏訪町役場

下諏訪文化センター

あり井　居酒屋

諏訪信用金庫 下諏訪支店

春宮大門

交番入口

下諏訪駅前

高速バスのりば

栄町

西友

大門通り

明治25年建立。7200kg 高さ8.5m

旧繭倉庫群跡

矢木温泉

天ぷら 一茶

カフェ アップルハウス

下諏訪町交番

ゲマスヤストハウス

Shimosuwa カレー食堂 ロケットパンチ

友之町駐車場（観光客は無料）

わかさぎうなぎ 林屋川魚店

うなぎ うなぎ林屋

福田屋本店　和菓子

諏訪大社の神事「御射山祭」で「御射山餅」と公認販売されているあべ川餅の店

洋菓子・カフェ フレール洋菓子店　岡本太郎も通った老舗の洋菓子・喫茶店

Eric's Kitchen　カフェ

栄寿司

岡谷・松本方面

▼至 いずみ湖

下社秋宮周辺

1. 信州手焼きせんべい本舗
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　焼おにぎり
5. 1F ジェラテリア六花・喫茶室 六花
5. 2F 根津八紘美術館
6. 桔梗屋
7. 宿場街道資料館　江戸時代の下諏訪宿に関する資料館。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