

**諏訪市経済部観光課**  
長野県諏訪市高島1丁目22-30  
TEL 0266-52-4141 FAX 0266-58-1844  
<http://www.city.suwa.lg.jp/>

**(一社)諏訪観光協会**  
長野県諏訪市上川1丁目1662  
TEL 0266-52-2111  
<http://www.suwakanko.jp/>

**観光案内所**  
JR中央本線上諏訪駅前  
TEL 0266-58-0120 FAX 0266-53-4126

**諏訪湖温泉旅館組合**  
長野県諏訪市上川1丁目1662  
TEL 0266-52-7155 FAX 0266-58-9613  
<http://www.suwako-onsen.com/>

■交通  
アルピコ交通(株)諏訪支社茅野営業所 ..... TEL 0266-72-7141  
中央高速バス予約センター ..... TEL 0266-75-0017  
京王電話予約センター ..... TEL 03-5376-2222  
大阪予約センター ..... TEL 06-6866-3147  
諏訪交通 ..... TEL 0266-52-1190  
第一交通 ..... TEL 0266-52-5151  
アルピコタクシー諏訪 ..... TEL 0266-54-0181  
かりんちゃんバス(市内循環バス) TEL 0266-72-7141(アルピコ交通㈱)  
スワンバス(諏訪湖周循環バス) TEL 0266-72-7141(アルピコ交通㈱)

■天気予報  
長野県中部・南部週間天気予報 ..... TEL 0263-33-0177

■道路情報  
日本道路交通情報センター(長野県情報) ..... TEL 026-244-0011  
(全国・関東情報) ..... TEL 03-3264-1331  
首都圏ドライバーダイヤル(首都圏広域情報) ..... TEL 03-3236-0111  
(高速道路情報) ..... TEL 03-3264-0222  
JH長野ハイウェイテレフォン ..... TEL 026-278-1620



■諏訪市まち歩きナビ「すわなび」

諏訪市公式スマートフォンナビアプリ  
「諏訪市まち歩きナビすわなび」はスマートフォンを諏訪の風景にかざすことで近くのお店や観光スポット情報が画面に映し出されまち歩き観光をより一層楽しむことができます。

AR機能により、実際の風景に地図マークでGPS情報を浮き上がり表示します。

諏訪市まち歩きナビすわなび iPhone,Android は無料アプリです  
App Store または Google Play から「すわなび」で検索、インストールしてご利用ください。

お問い合わせ 諏訪市役所企画政策課情報推進係  
0266-52-4141 <http://www.city.suwa.lg.jp/> 検索

■諏訪市パノラマツアー

諏訪市の見どころを臨場感あふれる「360°全画面パノラマ画像」でご紹介しています。

サンプル(パソコン画面)

サンプル(タブレット画面)

QRコード





波と遊び、風と戯れ、湯に憩う郷。  
ようこそ、うるおいあふれる諏訪へ。

長野県の中央、ゆうゆうと水を湛える諏訪湖を臨む諏訪市。

湖畔一帯には効能豊かな温泉が湧き、

古くから全国屈指の温泉郷「上諏訪温泉」として知られてきました。

また、諏訪湖では釣りやレイクスポーツなど、多彩なレジャーが充実。

標高1,600mの霧ヶ峰高原には、貴重な高山植物が咲き競っています。

落ち着いた町並みには、かつて高島藩が治めていた城下町の面影が残り、

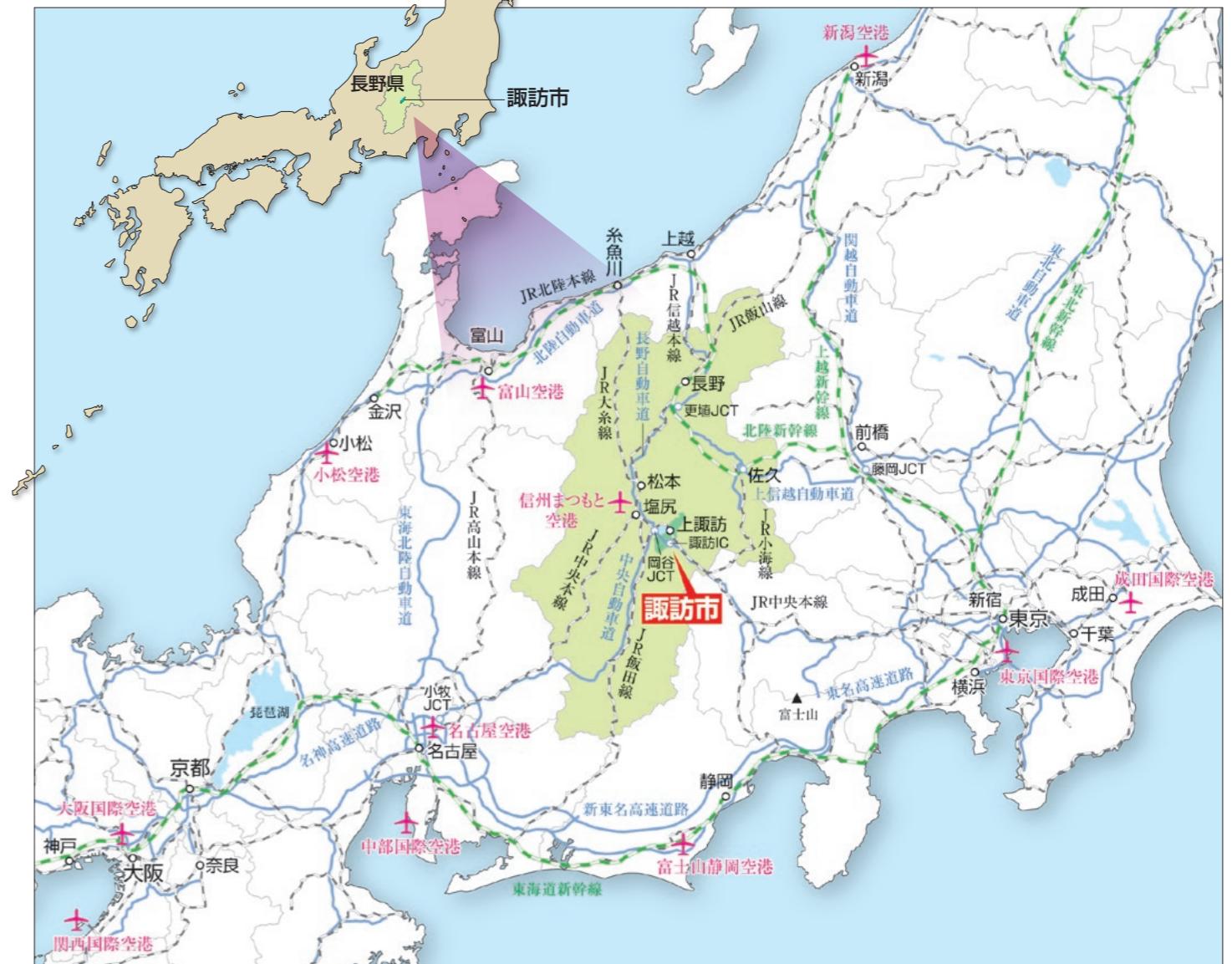
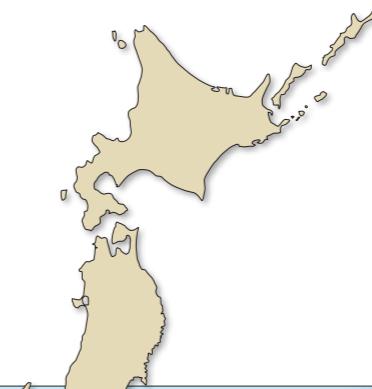
諏訪神社の総本社・諏訪大社が鎮座するなど、悠遠の歴史を感じられます。

爽やかな気候の中、スポーツを楽しんだり、美術館・博物館を巡ったり…。

花火大会やお祭りなども華やかに。

諏訪市には、いつ訪れても新鮮な感動が待っています。

# 交通案内図

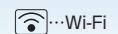


#### ●諏訪市へのアクセス

お車で	東京	中央自動車道 約2時間30分	諏訪IC
	大阪	名神高速・中央自動車道 約4時間30分	
	名古屋	中央自動車道 約2時間30分	
	長野	長野自動車道・中央自動車道 約1時間	
	佐久	国道142号 約1時間30分	
電車で	東京	中央本線 特急あずさ 約2時間	JR上諏訪駅
	名古屋	中央本線 特急しなの 約2時間	
	大阪	新幹線・中央本線 特急しなの 約3時間	
バスで	東京	高速バス 約3時間	JR上諏訪駅
	大阪	高速バス 約6時間20分	

# 諏訪市観光 ガイドマップ

横列のA～F、縦列の1～4は、本文中の施設紹介に対応しています。



豊かな風光。清らかな水辺に心を躍らせて。



諏訪盆地の真ん中に位置する諏訪湖は、  
海拔759m、湖周15.9km、面積13.3km<sup>2</sup>の  
長野県一大きな湖。  
かりんや桜の並木に彩られ、  
湖畔では散策やジョギング、  
湖上ではボートや釣りを楽しんだり…と、  
人々の憩いの場として親しまれています。  
四季折々、様々な魅力にあふれていますが、  
中でも夏の諏訪湖は花火一色。  
音と光の競演をご覧ください。

立石公園からの諏訪湖

## 諏訪湖の花火



諏訪湖祭湖上花火大会

全国でも有数の規模を誇る花火大会は、夏を彩る諏訪の風物詩。4万発もの花火が夜空と湖上に光の華を咲かせます。四方の山々に花火の音がこだまするため迫力も満点。湖上に咲く水上スターマインや全長2,000mにも及ぶ大ナイヤガラ瀑布も諏訪湖ならではの花火です。毎年8月15日に開催。



全国新作花火競技大会

開催は9月の第一土曜日。色とりどりの花火が初秋の夜空を華やかに彩ります。涼しい風を感じながら、夏とはまた違ったおもむきをお楽しみください。



上諏訪温泉宿泊感謝イベント  
諏訪湖サマーナイト花火

海の日には上諏訪温泉宿泊感謝イベントが開催され、約3,000発の花火が諏訪湖の夜空を彩ります。また、8月を中心(年により期間は異なります)行われる諏訪湖サマーナイト花火では、毎晩15分ほど花火が打ち上げられます。



上諏訪温泉宿泊感謝イベント  
諏訪湖サマーナイト花火

mapB-3

海の日には上諏訪温泉宿泊感謝イベントが開催され、約3,000発の花火が諏訪湖の夜空を彩ります。また、8月を中心(年により期間は異なります)行われる諏訪湖サマーナイト花火では、毎晩15分ほど花火が打ち上げられます。



湖畔公園 mapA-2・B-2-3

湖畔沿いに広がる約16万m<sup>2</sup>の広大な敷地内に、スポーツ広場や多目的広場、モニュメントや彫刻などがあり、諏訪湖を臨む美しい景色にも恵まれています。間欠泉を觀賞できる間欠泉センター やのんびりできる足湯もあり、諏訪湖開きなど様々なイベントも行われるため、県内外から多くの人々が訪れます。



遊覧船・ボート

休日には遊覧船やボートでござわう諏訪湖。伸びやかな大空、雄大な山々…開放感いっぱいの素晴らしい景色に包まれながら諏訪湖遊覧を。亀や白鳥をかたどった大型遊覧船があり、船内はゆったり快適。子ども達にも好評です。



釣り

様々な魚が生息している諏訪湖は釣りに最適なロケーション。湖岸や湖上ではあちらこちらに釣り人の姿が見られます。特にわかさぎ釣りの名所として有名で、冬にはビニールで覆われたドーム船でのわかさぎ釣りが人気です。釣り道具は手軽にレンタルすることができます。



レイクスポーツ

波がおだやかなる諏訪湖では、ヨットやウインドサーフィン、モーター ボートなど、レイクスポーツも盛んです。しぶきを上げて風を切り、湖上を渡るのは何とも言えず爽快。湖畔にはヨットハーバーも整備され、輝く夏の日差しを受けて色とりどりの帆が湖上を彩ります。



御神渡り

厳寒期、諏訪湖が全面結氷後に夜間冷え込むと、轟音と共に氷が裂け、その裂け目が山のようにせり上がります。この自然現象には、上社の男神が下社の女神の元へ通う恋の路との伝説があり、八剣神社宮司がその年の吉凶を占う拝観式も行われます。暖冬から、近年見られることは珍しくなりました。

# 温泉

## 足湯



**湖畔公園足湯 mapA-2**  
諏訪湖間欠泉センター隣にあり、一度に40人ほどが座れる広々した足湯です。諏訪湖や北アルプスの山々を眺めながらリラックス。すぐそばには足裏のツボを刺激する「健康遊歩道」があります。温まつたあとは遊歩道を歩いて“痛気持ちよさ”を体験してみては。

## 上諏訪駅足湯 mapB-2

駅のホームで足湯が楽しめるのも、温泉に恵まれた諏訪市ならでは。上諏訪駅のホームにある足湯は、乗車券または入場券で利用することができます。電車待ちの間に気軽につかれるので、旅行の疲れもスッキリ解消。小さな子どもから大人まで、幅広い年代に利用されています。



## 神宮寺足湯 mapF-2

諏訪市博物館に併設された足湯は、市民の憩いの場として親しまれています。諏訪大社上社のそばにあり、参拝後に足湯を楽しむ人々の姿も多く見られます。温度はやや高め。のどかな雰囲気でくつろげる所以、時間を忘れてゆったりつかることができます。檜のベンチに座ってほっと一息。



### 諏訪湖間欠泉センター mapA-2

吹き上がる間欠泉と七つの温泉の湧出口「七ツ釜」から漂う湯けむりを楽しめます。2階には「諏訪の口け地レビュー展」、眺望抜群の3階「花火館」には「諏訪湖の花火」の写真や資料が展示されています。  
 ●営業時間／4月～9月 9:00～18:00  
 10月～3月 9:00～17:00  
 ●年中無休 ●入館無料 ●TEL 0266-52-8282

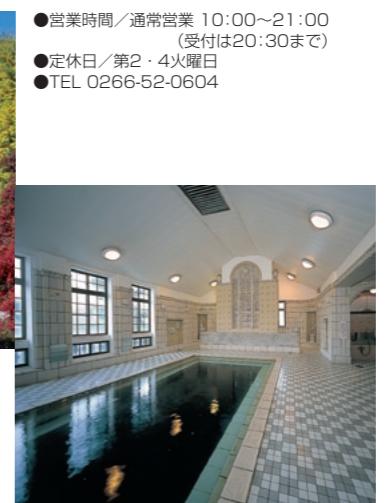


温もる極楽。心も身体も芯から癒され。

豊富な湯量と泉質のよさが自慢の上諏訪温泉。  
 いで湯の郷にふさわしく、昔ながらの温泉宿や格式あるホテル、風情ただよう旅館が軒を列ねています。温泉を利用した健康施設や日帰り温泉などもあり、気軽に温泉を楽しむこともできます。身体をのばしてのんびりつかれば、じんわりぽかぽか、日頃の疲れもゆったり癒されることでしょう。



**片倉館(国重要指定文化財) mapB-2**  
大正から昭和の初期に製糸業で栄えた片倉財閥が、地域住民の厚生と社交の場として昭和3年に建設。豪華な建物に、ステンドグラスや彫刻なども見事で、平成23年6月に国の重要指定文化財に認定されました。千人風呂とよばれる大理石造りの大浴場は、1.1mの深さがあり、底の玉砂利が心地よく足裏を刺激します。



●営業時間／通常営業 10:00～21:00  
 (受付は20:30まで)  
 ●定休日／第2・4火曜日  
 ●TEL 0266-52-0604



**ハイウェイ温泉諏訪湖 mapD-4**  
中央自動車道諏訪湖サービスエリアに併設された温泉浴場。サービスエリアに誕生した温泉浴場としては全国初。高台にあり、浴室からは諏訪湖が一望できます。ドライブの疲れが癒せると人気が高く、季節に合わせてゆず湯やかりん湯が楽しめるとも。石けんやシャンプーも完備。  
 ●営業時間／上り0:00～22:00 下り0:00～21:30  
 \*土・祝日は9:00～ ●年中無休  
 ●TEL 上り0266-53-7115 下り0266-53-2323



屋内25mプール

### すわっこランド mapC-4

諏訪湖畔に建つすわっこランドは、温泉・温水利用型健康運動施設として平成17年にオープン。2つの浴室があり、洞窟風呂や寝湯にうたせ湯など、それぞれに異なるお風呂が多彩に揃っています。浴室は一週間ごとに男女入れ替え制。施設内には温水プールやトレーニングルームなどもあります。

●営業時間／浴室 10:00～22:00  
 屋内プール 10:00～21:00  
 飲食コーナー 11:00～20:00  
 屋外プール 10:00～19:00  
 マレットゴルフ場 日の出～日没  
 (その他、施設や季節によって異なります)  
 ●定休日／木曜日 ●TEL 0266-54-2626



### 飲める温泉 mapF-3

諏訪大社上社本宮近くにある源泉の明神湯が、飲める温泉として認可されました。温泉は無色透明のアルカリ性で、源泉の温度は約60度。慢性の消化器病や便秘に効能があるといわれます。

# 色づく草原。花と緑と空が織りなす別天地。

車山から鷲ヶ峰にかけて、  
ゆるやかな起伏が続く霧ヶ峰高原。  
レンゲツツジやニッコウキスゲ、マツムシソウなど、  
季節の高山植物が緑の草原を色とりどりに染め上げます。  
富士山やアルプス、ハケ岳連峰など、  
日本が誇る名峰も一望のもとに。  
また、一帯に豊かな上昇気流が発生し、  
グライダーの飛行に適している霧ヶ峰高原は、  
日本のグライダー発祥の地としても知られています。

# 高 原



八島ヶ原湿原 mapB-1

植物が枯れても腐らず堆積し、約1万2,000年もの時を経て形成された八島ヶ原湿原は、標高1,630mの日本最南端に位置する高層湿原。国の天然記念物に指定され、湿原を一周するハイキングコースでは、年間を通して約400種類の亜高山植物を観察できます。



池のくるみ踊場湿原 mapC-1

車山、八島ヶ原湿原と合わせて霧ヶ峰三大湿原の一つに数えられています。高層湿原と低層湿原を併せ持つ大変珍しい湿原で、国の天然記念物。ビーナスラインから少し離れた場所にあり静かな雰囲気。湿原内の池には、スギの根が持ち上がってできたヤチボウズと呼ばれる珍しい現象も見られます。



霧ヶ峰自然保護センター mapC-1

霧ヶ峰高原の自然・文化・歴史、そこに生息する動植物について解説されています。散策コースの案内や地図の配布もあり、ハイキングやトレッキングに訪れる人々の心強い味方。美しく貴重な自然を守るために学習講座や自然観察会なども開かれています。



蓼の海 mapB-1

広大な森林の中にある湖。周辺には森林体験学習館（諏訪市在住者のみ使用可）、大見山展望台、フィールドアスレチックが整備され、ルアーフィッシングなども楽しめます。また、豊かな自然と美しい景色に恵まれる蓼の海は、映画「いま、会いにゆきます」やテレビドラマのロケ地にも使われています。

●蓼の海公園 諏訪市公園緑地係 TEL 0266-52-4141  
(森林体験学習館は諏訪市生涯学習係 TEL 0266-53-6219)

グライダーふれあい館 mapC-1

日本で初めてグライダーが滑走したことを記念して、霧ヶ峰高原に建てられました。歴史的に価値の高い初期の機種や、精巧に作られた模型などが展示されています。グライダーの歴史紹介やフライト疑似体験ができるミニシアターなどもあり、グライダーの魅力が体感できます。

●諏訪市教育委員会 スポーツ課 TEL 0266-57-2811

クロスカントリーコース mapC-1

標高1,600mのクロスカントリーコース。4kmと3kmのコースがあり、標高差は約30mで、夏の高地トレーニングに最適です。昭和39年の東京オリンピックでマラソン競技に出場した円谷幸吉、君原健二、寺沢徹の三選手もこの地でトレーニングに励みました。冬期はスキーのクロスカントリーコースとしても利用できます。

●諏訪市教育委員会 スポーツ課 TEL 0266-57-2811



息づく伝統。悠久の時に思いを馳せる。

旧石器時代より人々が集い暮らし、  
数多くの縄文文化を花開かせてきた諏訪。  
奈良時代以前には諏訪信仰の中心地として広く全国に知られ、  
古事記にも登場するなど  
太古から連綿と続く歴史を培ってきました。  
諏訪信仰とともに歩んできたこの地では、  
その神事や祭事が今なお受け継がれ、  
貴重な歴史的遺産も多く残るなど、  
かつての面影を現代に伝えています。

諏訪大社 上社 本宮



#### 諏訪大社 mapF-2

お諏訪様と呼ばれる諏訪神社の総本社。上社と下社があり、上社が本宮(諏訪市)・前宮(茅野市)、下社が秋宮・春宮(共に下諏訪町)に分かれる二社四宮で鎮座しています。上社は建御名方神を祭神とし、古くは風の神、水の神、農耕・狩猟の神として信仰を集めました。中世以降は東国第一の軍神として崇拝され、名将たちが全国各地に分霊を持ち帰ったとされています。そのため全国に一万余りの御分社が祀られています。諏訪造りと呼ばれる本殿をもたない建築様式で、社殿と神宝は国の重要文化財に、社叢は県及び市の天然記念物に指定されています。

■ 諏訪大社 上社 前宮 (茅野市)



■ 諏訪大社 下社 秋宮 (下諏訪町)



■ 諏訪大社 下社 春宮 (下諏訪町)



#### 御柱祭

御柱祭は、7年目毎の寅と申の年に、諏訪人21万人をあげて盛大に行われる諏訪大社氏子のお祭り。その勇壮さと規模から天下の大祭として全国的に有名です。直径約1m、長さ約17m、重さ約12tにもなるもみの巨木を、諏訪大社氏子が総出で山から切り出し、里へ曳き、最後には上社・下社の各社殿を囲むよう、四隅に建てられます。巨木を山から里へと曳く「山出し」は4月に、里から各社殿へと曳き建てる「里曳き」は5月に開催。また、諏訪地方の各地区にある小宮と呼ばれる神社でも秋に御柱祭が行われるなど、一年を通して盛り上がります。次回開催は2022年(寅年)。



#### 諏訪高島城 mapC-2

慶長3(1598)年頃に豊臣秀吉の家臣、日根野織部正高吉に築城された高島城。築城当時、諏訪湖の水が城際まで迫り壕の役割を果たしたことから難攻不落を誇り、別名を「諏訪の浮城」と呼ばれていました。現在の天守閣は昭和45年に復興されたもの。1・2階は郷土や高島城の資料室に、3階は展望室として利用されています。城内は桜や藤の名所としても名高い公園になっています。

- 営業時間／4月～9月 9:00～17:30  
10月～3月 9:00～16:30
- 休館日／12/26～12/31及び11月第2木曜日、5～8月は清掃のため半日休館日あり
- TEL 0266-53-1173

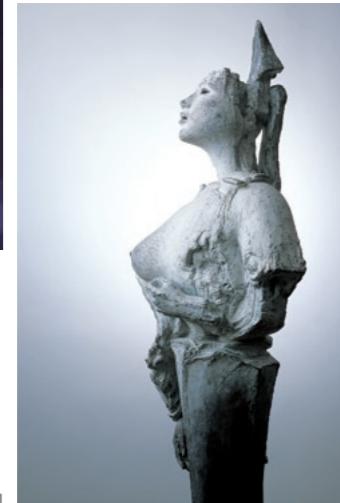
# 静かな一時。名作たちと出会い語らう。

多くの文化人を輩出した風土を背景に、  
市内には個性的な美術館や博物館が充実。  
各館では郷土芸術家から日本、世界各国の  
著名な芸術家たちが創り上げた  
素晴らしい名作が迎えてくれます。  
収蔵品はもちろん、  
オリジナリティあふれる建物自体もアートの一部。  
各館を巡り、  
じっくり作品と向き合いながら、  
ゆったり芸術散策をお楽しみください。

## 芸術・文化



東郷青児「女」  
※常設展示ではありませんので、  
展示の有無はお問い合わせください。



細川宗英「王妃像 No.1」

### 諏訪市美術館 mapB-2

昭和31年に県下初の公立美術館として開館し、その趣ある建物は平成23年に国登録有形文化財になりました。収蔵品は、日本画、洋画、版画、彫刻、工芸、書など多岐にわたり、作家の顔ぶれも東郷青児、アンリ・マティス、細川宗英など多彩。特に郷土作家の作品が充実しています。

- 営業時間／9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 休館日／月曜日、祝日の翌日、年末年始、展示替期間
- TEL 0266-52-1217



### 諏訪市博物館 mapF-2

御柱祭や、冬の諏訪湖の氷の山脈“御神渡り”など諏訪信仰の歴史や特徴を紹介。原始時代からの貴重な文化財多数と、映像や伝説アニメ、世界の蝶、企画展をご覧いただけます。体験講座や足湯も楽しむことができます。

- 営業時間／9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 休館日／月曜日、祝日の翌日、年末
- TEL 0266-52-7080



細川宗英「鳥がとまつた」



蛇体文土器（縄文時代）

### 水鳥形灰釉陶器（平安時代）



原田泰治「高原の花」

### 諏訪市原田泰治美術館 mapC-3

諏訪市出身の画家・原田泰治氏の作品を展示。日本のふるさとをテーマに全国を取材し、つましく生きる人々の暮らしを限りない愛情を込めて描き上げた「原田泰治の世界」が楽しめます。朝日新聞日曜版に連載された作品や、100号の大作などを紹介。諏訪湖を見渡せるティールームもあります。

- 営業時間／9:00～17:00
- 休館日／月曜日（祝日は開館）、年末年始、展示替期間
- TEL 0266-54-1881



【重要美術品】伯庵茶碗 銘 奥田



ルノワール「洗濯女」

### サンリツ服部美術館 mapA-2

日本・東洋の古代から近代までの絵画・書・鑑工芸、西洋近現代絵画を加えた600点余りの作品を収蔵。国宝の本阿弥光悦作「白楽茶碗 銘 不二山」（年1回出品。時期は要問合せ）等の茶道具を中心に、重要文化財、重要美術品が充実。年数回の企画展で順次入れ替え公開。西洋絵画は、ルノワール、シャガールなどの作品を収蔵。

- 営業時間／9:30～16:30
- 休館日／月曜日（祝日開館）、年末年始、展示替期間
- TEL 0266-57-3311



エミール・ガレ「ひとよ草ランプ」

### 北澤美術館 mapA-2

アル・ヌーヴォーからアル・デコにかけての優美なガラス工芸品と、現代日本画を展示。1階展示室は天才ガラス作家エミール・ガレの作品を中心に、フランス装飾芸術のコレクションが常時100点前後並びます。2階には東山魁夷など、現代を代表する日本画の巨匠たちの秀作が揃っています。

- 営業時間／4～9月 9:00～18:00（入館は17:30まで）  
10～3月 9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 休館日／年中無休
- TEL 0266-58-6000



上真舟 ガラスのドレス「静寂の華やかさ」

### SUWAガラスの里の美術館 mapC-4

著名な作家の作品が彩る美術館。常設展示は季節毎に替わりますので、訪れる度に新しい作品に出会えます。トンボ玉制作などが楽しめる工房や、日本最大級を誇るガラスショップ、諏訪湖を一望できるレストランも併設されています。

- 営業時間／4～9月 9:00～18:00（入館は17:30まで）  
10～3月 9:00～17:00（入館は16:30まで）  
1月1日は10:00～
- 休館日／展示替期間（SUWAガラスの里は無休）
- TEL 0266-57-2000



# 見るだけじゃない! 諏訪の楽しさを実際に体験してみませんか!?

諏訪市では、ガラス工芸や諏訪湖での魚釣り、そば打ちなどを体験することができます。

旅行の楽しみをさらに広げてくれる、様々な体験メニューを用意してお待ちしています。

## いちご狩り

### 諏訪湖いちご園 mapC-4

食べれば思わず笑顔になってしまう、甘くて大粒のいちごが30分食べ放題。丹念に育てられた甘いいちごを、カップルや家族でぜひ食べてみてください。

●見学・体験内容／いちご狩り

●料金／1月1日～1月31日 1,700円(小学生以上)、1,000円(小学生未満)  
2月1日～3月31日 1,500円(小学生以上)、1,000円(小学生未満)  
4月1日～5月10日 1,300円(小学生以上)、1,000円(小学生未満)  
5月11日～5月31日 1,100円(小学生以上)、800円(小学生未満)  
6月1日～6月30日 800円(3歳以上) ※3歳未満は無料

●団体料金／要問い合わせ

●営業時間／10:00～15:00

●所要時間／30分食べ放題(持ち帰り不可)

●定休日／原則無休

●受入可能人員／40名

●その他／事前にご予約をお願いします。

※状況により入園いただけないこともあります。



## そば打ち

### 信州諏訪そば打ち道場 mapF-3

家族や仲間と一緒に日本の伝統食文化「そば打ち」を体験してみませんか。自分で打ったそばを食べられるのは諏訪市ではここだけ。

●見学・体験内容／そば打ち体験と試食

●料金／2鉢から受付(予約制) 2鉢2人：1人3,000円  
3鉢以上ご利用の場合…1鉢1人：2,600円、1鉢数人：2,600円+1人追加毎に1,300円増し

●教育関係／20名以上で1鉢数人  
1人1,080円

●営業時間／通常11:00～

この他適宜開催

●所要時間／2時間～2時間30分

●定休日／無休

●受入可能人員／100人



## 観光ガイド

### 諏訪湖エリアまちなか観光案内人

諏訪湖周3市町の商工会議所・観光協会が実施した、養成講座(おもてなしアカデミー)の修了生による市民観光ガイドです。諏訪を訪れるみなさんに喜んでいただけるよう、ガイドブックでは決して得ることのできない、地元に暮らす市民ガイドならではの情報や見どころをご案内します。

●ガイド料金(お1人様)

スポットガイド …200円(1時間まで)

コースガイド …500円(3時間まで)

※交通費、入館料等は別途実費をご負担ください。

※20名以上の団体のお客様は相談ください。

※ガイドをご希望の方は、希望日の7日前までにご予約をお願いします。

※ガイドの詳細やその他のコースについては、ホームページをご覧ください。

※ご希望の時間に合わせて、散策順などアレンジできるものもありますので、ご相談ください。

●諏訪湖エリアまちなか観光案内人協議会受付事務局  
(諏訪湖温泉旅館組合内) TEL 0266-52-7185

営業時間／8:30～17:00 (土・日・祝日休)

<http://www.suwako-kankouguide.com/>



高島藩ゆかりの地めぐり お殿様編(諏訪高島城)



諏訪大社 上社本宮でのガイド

### 【スポットガイド(例)】 【コースガイド(例)】

◆諏訪高島城 ◆諏訪湖・上諏訪まちあるき

◆諏訪大社 上社本宮・前宮 ◆諏訪大社上社 歴史発見ウォーク

◆諏訪大社 下社春宮・秋宮 ●高島藩ゆかりの地めぐり

◆小坂観音院 ●上諏訪まちあるき

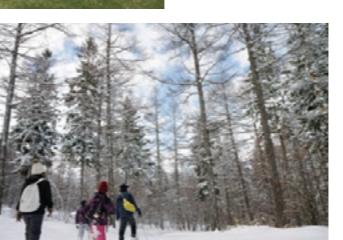
●寺町酒蔵コース など



## 霧ヶ峰ガイドウォーク

霧ヶ峰高原は、国内でも珍しい広大な草原と、天然記念物の高層湿原、樹叢などで形成される特異な景観を持つ火山で、優れたフィールドワークの場であるとともに、ハイキングやスキーの適地としても知られています。また、旧御射山の歴史時代遺跡など、考古学、人文的興味のつきない高原であります。そんな霧ヶ峰高原を、インターパリター(自然解説員)といっしょに歩いて楽しむましょう。

●霧ヶ峰自然保護センター  
TEL・FAX 0266-53-6456



諏訪大社 上社本宮でのガイド

## ガラス工芸

### SUWAガラスの里 mapC-4

諏訪湖畔にたたずむガラスアミューズメント施設。ガラスでクラフト作品を作成してみませんか?世界にひとつのオリジナル作品は大切な方への贈り物になります。素敵な旅の思い出が形になります。

●見学・体験内容／ガラスクラフト体験(キャンドル・トンボ玉・ガラスのハンコ・ペーパーウェイト・ビーズアクセ・万華鏡・サンドブラスト)

●料金／1,620円～

●営業時間／10:00～16:30 (4月～9月)  
10:00～15:30 (10月～3月)

※体験の受付時間

●所要時間／30分～1時間

●受入可能人員／16人～120人



ガラス工芸

●体験場所／諏訪市豊田2400-7  
●交通／JR中央本線上諏訪駅から車で10分、中央自動車道諏訪ICより車で15分  
●駐車場／普通車220台、大型バス20台  
●問い合わせ先／TEL0266-57-2000  
<http://www.garasunosato.com/>

## 水陸両用バス

### 日本水陸観光 mapC-4

陸と湖を走る不思議感覚を味わえる「水陸両用バス」で行く諏訪湖探検ダックツア。湖面を間近に感じる諏訪湖クルーズ。天気に恵まれると、北アルプス・富士山も一望できます。

●見学・体験内容／水陸両用バスによる諏訪湖探検ダックツアー  
●料金／大人2,800円、小学生以下1,800円、幼児(2歳以下) 500円  
●営業時間／8:30～17:30  
●所要時間／55分(クルーズ20分)  
●定休日／水曜日 (祝日と7/1～8/31を除く)、8/15、9月第1土曜日  
●受入可能人員／40人



●体験場所／諏訪市豊田2400-7 (SUWAガラスの里内)

●交通／JR中央本線上諏訪駅から車で10分、中央自動車道諏訪ICより車で15分  
●駐車場／普通車220台  
●問い合わせ先／TEL0266-75-2650  
<http://www.japan-ducktour.com/suwa/>

## 諏訪湖遊覧船

### 諏訪湖観光汽船 mapB-3

長野県最大の湖「諏訪湖」をのんびり遊覧してみませんか。諏訪の自然を肌で感じる一時があなたを待っています。また天気が良ければ遠くに富士山を望むこともできます。



●体験場所／諏訪市湖岸通り3-1-27  
●交通／JR中央本線上諏訪駅から徒歩8分、中央自動車道諏訪ICより車で15分  
●駐車場／普通車40台、大型バス4台  
●問い合わせ先／TEL0266-52-0739  
<http://www.suwako-kanko.com/>

### 諏訪湖園 mapB-3

●見学・体験内容／遊覧船による諏訪湖周遊観光

●料金／大人900円、小人(3～12歳) 450円

※3歳以下は無料

●団体料金／10人以上 要問い合わせ

●営業時間／9:30～16:00

●所要時間／30分

●定休日／荒天時、諏訪湖結氷時

●受入可能人員／180人



●体験場所／諏訪市湖岸通り5-2-10

●交通／JR中央本線上諏訪駅から徒歩13分、中央自動車道諏訪ICより車で15分  
●駐車場／普通車10台、大型バス2台  
●問い合わせ先／TEL0266-52-1625  
<http://suwakoyuransen.com/>

## わかさぎ釣り

### 諏訪湖観光汽船 mapB-3

家族やカップル、仲間で諏訪湖の特産「わかさぎ」を釣ってみませんか。10～11月上旬にかけてが一番の釣りシーズン。釣ったわかさぎはお持ち帰りできます。



●体験場所／諏訪市湖岸通り3-1-27  
●交通／JR中央本線上諏訪駅から徒歩8分、中央自動車道諏訪ICより車で15分  
●駐車場／普通車40台、大型バス2台  
●問い合わせ先／TEL0266-52-0739  
<http://www.suwako-kanko.com/wakasagi/>

### 諏訪湖釣舟センター mapB-3

●見学・体験内容／ドーム船で諏訪湖のわかさぎ釣り

●料金／大人4,000円・小人2,500円

●営業時間／7:00～15:00

●所要時間／2時間

●定休日／4月1日～9月中旬 (オフシーズン)、荒天時、諏訪湖結氷時

●受入可能人員／120人(団体受入可)



●体験場所／諏訪市渋崎1792-375  
●交通／JR中央本線上諏訪駅から徒歩13分、中央自動車道諏訪ICより車で15分  
●駐車場／普通車50台、大型バス5台  
●問い合わせ先／TEL0266-52-1199  
<http://suwakoyuransen.com/fishing.html>

# ホテル・旅館のご案内

●市外局番(0266) ●日=日本旅館協会 政=政府登録旅館 ※別途入湯税が必要となる場合があります。※宿泊料金は変動する場合がありますので、ご了承下さい。(H30.4月現在)

## 上諏訪温泉

### ■諏訪湖温泉旅館組合(収容人員 3,031名) ●TEL 0266-52-7155

宿泊施設名	住所(諏訪市)	電話	室数			収容人員	宿泊料金(税込)	備考	露天風呂	日帰入浴	資格
			和室	洋室	和洋室						
油屋旅館	湖岸通り3-4-16	52-2222	32	4	169	13,110~		○ ○	日・政		
稻本館	諏訪1-8-6	52-1123	5		7	4,470~	素泊り				
御宿鯉住	渋崎1792-344	58-7633	20		63	6,200~		○ ○			
上諏訪温泉 しんゆ	湖岸通り2-6-30	54-2020	42	1	4	180	10,950~		○		
上諏訪ステーションホテル	湖岸通り4-10-15	57-0001	5	95	143	S6,975~	RC	○ ○			
湖月館	茶臼山9255-9	52-0054	10		25	8,250~					
渋の湯	湖岸通り3-3-24	52-2655	21	2	3	119	13,110~	○ ○	日		
萃sui-諏訪湖	湖岸通り2-5-27	58-3434			8	24	29,310~		○		
すわ湖苑	湖岸通り1-12-7	52-5050	18		90	8,790~		○ ○	政		
諏訪湖ホテル	湖岸通り4-1-43	52-2151	46	1	1	227	13,110~	○ ○	日・政		
諏訪シティホテル成田屋	大手1-14-5	52-4500	61		74	S5,982~			日		

RC=ルームチャージ

宿泊施設名	住所(諏訪市)	電話	室数			収容人員	宿泊料金(税込)	備考	露天風呂	日帰入浴	資格
			和室	洋室	和洋室						
諏訪レイクサイドホテル	高島2-1201-48	53-5353		51	12	144	8,790~	ツイン	○	日	
双泉の宿 朱白	湖岸通り3-2-2	52-2660	35	2	5	230	13,110~		○ ○	日・政	
ぬのはん	湖岸通り3-2-9	52-5500	39			190	17,430~		○ ○	日・政	
浜の湯	湖岸通り3-3-10	58-8000	55	16	4	328	21,750~		○ ○	日・政	
ホテル鶴乃湯	湖岸通り3-2-14	52-0480	44	9	2	205	16,350~		○ ○	日・政	
ホテル紅や	湖岸通り2-7-21	57-1111	71	58	3	400	19,590~		○ ○	日	
ホテル若菜	渋崎1792-409	58-2488	7			25	10,950~				
民宿すわ湖	湖岸通り5-13-21	58-4821	16			35	6,500~		○		
RAKO華乃井ホテル	高島2-1200-3	54-0555	39	116		323	13,110~	ツイン	○ ○	日・政	
旅荘二葉	湖岸通り4-9-12	52-4060	9			30	13,750~		○		

B&B=朝食のみ RC=ルームチャージ



### 味噌

寒暖の差が激しく、水や空気が綺麗な諏訪では、古くから味噌造りが盛んに行われてきました。味噌造りに適した環境の中で造られる味噌は、まろやかで風味がよく、全国シェアでもトップクラスを誇ります。一味違う諏訪の味噌をぜひご賞味ください。



### わかさぎ・うなぎ

わかさぎや川エビ、鰯、鮒など湖の幸を素材に、じっくり丁寧に作られる甘露煮や、カラッと香ばしく揚がった唐揚げなど、やさしくなつかしい味わいは酒の肴にも喜ばれています。カルシウムも豊富なので、子どものおやつにもおすすめです。うなぎ料理の名店も多く揃っています。



### 信州諏訪 みそ天丼

山菜や川魚など、この地ならではの食材をサクサクの天ぷらに揚げ、そこに諏訪地域特産の味噌を使ったタレをかけた天丼です。



### 信州そば

良質なそば粉と清冽な水を用いて打たれるこの地のそばは、香り高く、コシ強く、つるつるとしたのどごしが特徴的。そば処らしく市内には数々の名店がそろっています。そば屋を巡ってお気に入りのお店を見つけてください。



### 地酒

霧ヶ峰高原からの清らかな伏流水と、澄んだ空気、厳寒の気候。酒造りに欠かせない条件がそろう諏訪市には5軒の造酒屋があり、それぞれが奥深い味わいの日本酒を製造・販売しています。最近は個性あふれる焼酎や地ビール、酒粕をつかったお菓子を造っている酒蔵もあります。

### 酒蔵めぐり

諏訪は酒の町。甲州街道に沿って約500メートルの道のりに、5軒の造り酒屋が建ち並んでいます。お土産にいかがですか？

### 真澄(宮坂醸造株式会社) mapD-2

問い合わせ先 / TEL 0266-52-6161

営業時間 / 9:00~18:00 (試飲受付17:00まで) ショップは無休  
交通 / JR上諏訪駅~徒歩15分 駐車場/10台

### 信州舞姫(株式会社舞姫) mapC-1

問い合わせ先 / TEL 0266-58-0161

営業時間 / 9:00~17:00 (日曜休)  
交通 / JR上諏訪駅~徒歩10分 駐車場/2台

### 横笛(伊東酒造株式会社) mapC-2

問い合わせ先 / TEL 0266-52-0108

営業時間 / 平日9:00~17:00

土・日・祝日10:00~17:00

交通 / JR上諏訪駅~徒歩10分 駐車場/3台

### 麗人(麗人酒造株式会社) mapC-1

問い合わせ先 / TEL 0266-52-3121

営業時間 / 平日・土9:00~18:00  
日・祝日9:00~16:00

交通 / JR上諏訪駅~徒歩8分 駐車場/6台



※…酒蔵見学(要予約)  
都合によりお断りする場合もあります。

## 公営保養所(収容人員 101名)

宿泊施設名	住所(諏訪市)	電話	室数	収容人員	宿泊料金(税込)	備考	露天風呂	日帰入浴
地方職員共済組合諏訪保養所 湖山庄	湖岸通り2-4-28	52-2163	14	45	9,773~			
国家公務員共済組合連合会 KKR諏訪湖莊	湖岸通り5-7-7	58-1259	22	56	8,800~			○

宿泊施設名	住所(諏訪市)	電話	室数	収容人員	宿泊料金(税込)	備考	露天風呂	日帰入浴
山本や	大手2-2-16	52-0837	5	12	11,000~			
ユーペンハウス	下諏訪町高木8932-2	28-9000	8	20	4,860~	B&B		
ラルバ諏訪湖	高島2-1201-42	78-0365	8	32	3,980~	素泊り		
旅館夕霧	湖岸通り1-9-9	52-5367	5	10	3,650~	素泊り		
ルートイン上諏訪	湖岸通り4-9-25	53-0500	60	104	S6,950~	朝食無料		
ルートイン諏訪センター	四賀2247-1	57-5050	114	216	S6,300~	朝食無料		
ルートイン第2諏訪センター	中洲字境通2940-1	57-5050	135	216	S6,300~	朝食無料		
湖泉莊	湖岸通り1-13-8	53-6611	17	70	11,556~			
北山莊	小和田南1-1	52-0522	10	30	6,630~			