

信州 下諏訪

下諏訪町総合観光ガイド

中山道と甲州街道が出会う
大社といで湯の宿場まち

おいでなして

信州
下諏訪

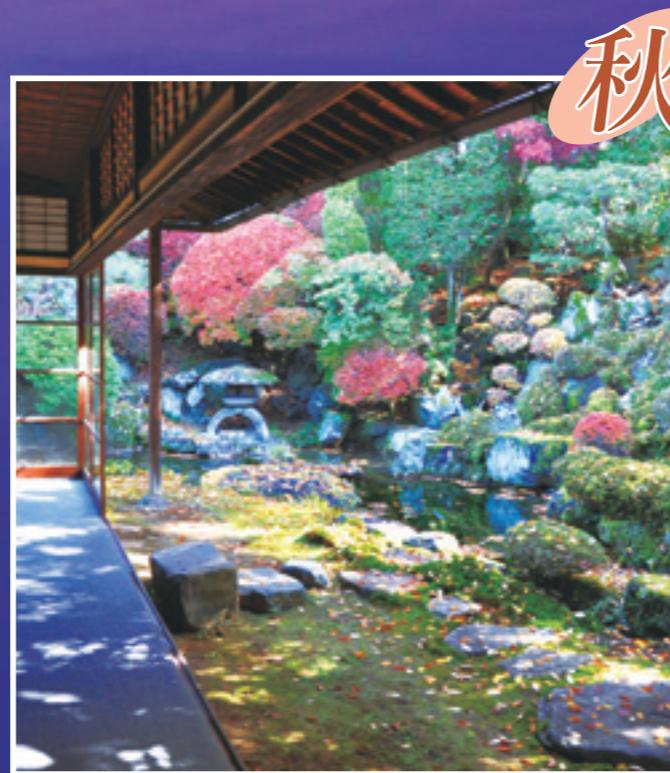
し も す
わ

C O N T E N T S

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



諏訪湖の御神渡(おみわたり)



下諏訪宿本陣の庭園



八島湿原の夏



水月公園の桜



秋宮 神楽殿

万治の石仏
(筆:岡本太郎氏)万治の石仏
地図-B2

秋宮 幣拝殿



秋宮 幣拝殿



下社 宝物殿

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、神楽殿とともに国の重要文化財です。

諏訪大社下社秋宮
地図-C3諏訪大社下社
宝物殿
地図-C3

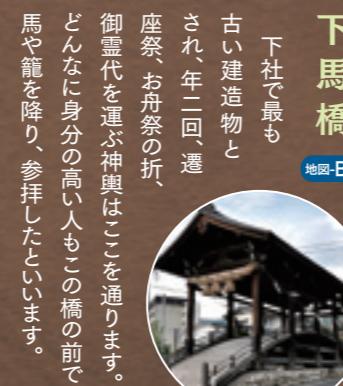
平安時代の作とされる國の重文、売神祝之印(めがみのほうりのいん)をはじめ、武田信玄や松平忠輝の奉納品など、下社に関わる貴重な資料を展示しています。



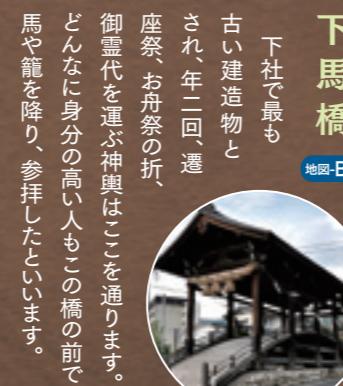
春宮 幣拝殿



春宮 大鳥居

諏訪大社下社春宮
地図-B2下馬橋
地図-B2

春宮 大鳥居



春宮 大鳥居

全國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・片拝殿は国的重要文化財。毎年一月十五日に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。



春宮 大鳥居

諏訪大社下社春宮
地図-B2

春宮 大鳥居

春宮 大鳥居

春宮 大鳥居

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、いにしえ人の思い。厳かな神域、壯麗な社殿は、神の里と呼ぶにふさわしい風情を今に伝えています。

宿場



一山一寧国
師により、
觀音菩薩が
教えを垂れ
る寺、禪道
場として開
山されまし
た。

さきがけづか

魁塚（相楽塚）

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相楽総三らの名譽回復が成に建てられたのが「魁塚」です。

地図-C2



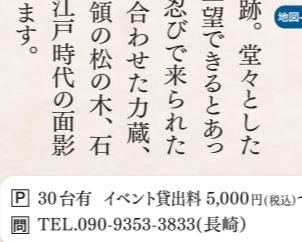
アラベキヤハ歌人
であつた赤彦の住
まい跡。この柿蔭
山房で多くの優れ
た歌を残しました
秋には柿の実と山
房の美しい風景が
赤彦の想いと重な
ります。



柿蔭山房（島木赤彦住居跡）



橋本政屋
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つ
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藏、
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。



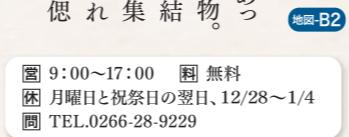
鎌焼(かなやき)地蔵尊と「かなやき」の像
古くから下諏訪のお寺として宿場にあり、浄土宗知恩院、増上寺等が本山。「かなやき地蔵尊」の伝説とともに多くの信仰を受け、御堂は享保年間の建造物といわれ、四月にはご開帳が催されます。

らいこうじ
来迎寺

地図-B3



かつて宿場の茶屋で、た「松屋」を復元した建物。アララギ派の女性短歌社「明日香」の編集所としても使われています。



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



甲州道中・中山道合流の碑



ふしみやてい



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



A photograph of a traditional Korean village scene. The image shows a dirt road leading through a cluster of houses with traditional Korean thatched roofs. The houses are built close together, and the surrounding terrain is hilly and green. The lighting suggests a bright, sunny day.

右中山
左譙方宮

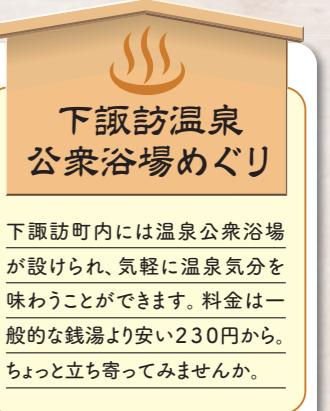
江戸から甲斐路を抜けて
下諏訪に至る甲州街道（甲州道中）。
主要な二つの道筋が合流する
下諏訪宿は、道中でも屈指の規模を持つ
宿場町として栄えました。

いにしえの浪漫漂う 中山道屈指の宿場町

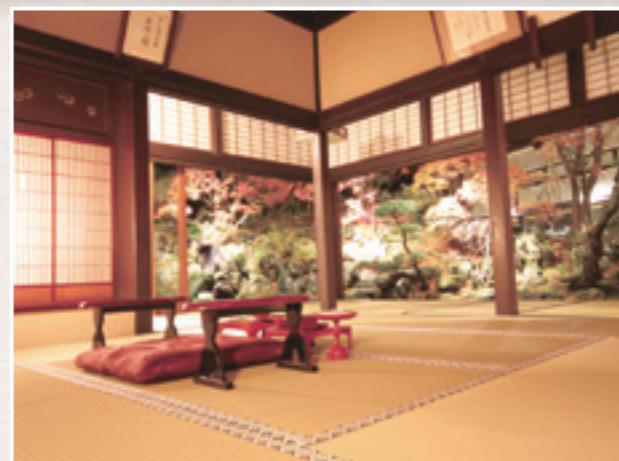
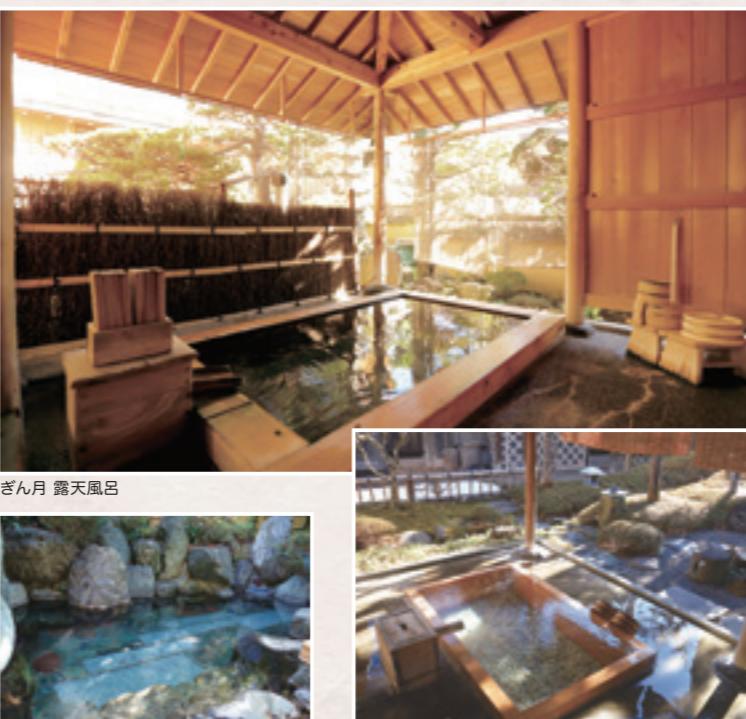
温泉

いで湯のまち

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 (税別)	地図 位置	備考
中山道沿い						
聴泉閣かめや	75-0161	9	40	16,000円~	地図-B3	露天風呂有
桔梗屋旅館	27-8024	5	10	15,000円~	地図-C3	
ぎん月	27-5011	15	50	15,000円~	地図-B2	露天風呂有 日帰り入浴可
古久家旅館	27-8811	5	20	8,000円~	地図-B2	日帰り入浴可
鉄鉱泉本館	27-8063	8	36	12,000円~	地図-B2	日帰り入浴可
中川旅館	27-8556	5	30	6,000円~	地図-B3	
梅月	27-0055	5	15	15,000円~	地図-B2	露天風呂有
旅館 奴	27-8530	5	15	14,800円~	地図-B3	露天風呂有
御宿まるや	27-5151	5	15	20,000円~	地図-B3	
みなどや旅館	27-8144	3	6	17,150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	4,500円~	地図-D5	※素泊り料金
市街地						
旅館おくむら	27-8106	8	20	10,150円~	地図-B2	
グリーンサンホテル	26-1455	19	26	6,300円~	地図-C2	※素泊り料金
マスヤゲストハウス	55-4716	4	19	2,900円~	地図-C2	※素泊り料金
諏訪湖畔						
諏訪湖旅館	27-8592	3	9	4,000円~	地図-D3	※素泊り料金
毒沢鉱泉						
神乃湯	27-5526	14	38	9,000円~	地図-A2	日帰り入浴可
宮乃湯旅館	28-3888	8	25	10,000円~	地図-A2	日帰り入浴可
八島湿原						
奥霧ヶ峰高原荘	58-5355	10	30	8,000円~	地図-A3	
ヒュッテみさやま	75-2370	6	18	4,000円~	地図-A3	※素泊り料金
八島山荘	58-5357	9	30	7,000円~	地図-A3	
鷺が峰ひゅって	58-8088	5	8	12,000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、消費税別) ※日帰り入浴は要確認						
◎宿泊のお問い合わせは 下諏訪観光案内所 0266-28-2231 (水曜定休)						



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230円から。ちょっと立ち寄ってみませんか。



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
ゆつたりとした湯治場の風情が残る
「いで湯」の里です。

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
ゆつたりとした湯治場の風情が残る
「いで湯」の里です。

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
ゆつたりとした湯治場の風情が残る
「いで湯」の里です。



散策

路地歩きのまち



地図の凡例

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

中央通り

喫茶・スナック 夜

台北 11

マップ

花石 11

リンクス

マスヤ

ゲストハウス

平沢町通り

水月 整骨院

スナック 恵

レンタサイクル

至岡谷

20 下諏訪駅前

シロトリ 写真館

さとう名産店

まつや酒店

スナック ベル

まつりん

オルゴール通り

駅前通り

グリーンサン ホテル

日本電産 サンキヨー

養老乃瀧 あずさ

丸六 本山川魚店

喫茶マランタ

ぼんじゅーる

観光案内所

街かど博物館 駅と祭りの資料館

至岡谷

12 下諏訪駅

至岡

中山道 一里塚 伏見屋邸 P7

至春宮

至和田峠 上田・佐久

142 御作田社

七曜星社蔵

ひとづの麦

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

食事処 鉄 (足湯)

142 旦過の湯

湯田坂 P9

タロウ珈琲 武昌店

街かど博物館 花屋茂七館

豊川稻荷 H

屯所

街かど博物館 懐古物語

二葉屋酒店

児湯跡

遊泉ハウス

児湯 P9

児宝地蔵

ふれあい広場 秋宮スケートリンク

H 中川旅館

梅月

津島神社

青塚館

下諏訪宿本陣 P7

旅館 奴

綿の湯跡 P9

綿の湯跡

問屋跡

聴泉閣

かめや

甲州道中・中山道合流の地の碑

新鶴本店

桔梗屋旅館

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

下諏訪観光協会 (足湯)

宿場街道 資料館 P7

三の御柱

御神木

御宝殿

幣拝殿

神楽殿

の御柱

子安社

二の御柱

御宝殿

御神湯

千尋池 手水舎

番屋跡

狛犬

根入杉

参集殿

社務所

伊豆道中

いいなり地蔵尊

日本電産サンキヨー オルゴール記念館

すわのね

日本電産サンキヨー オルゴール記念館

すわのね

専女の櫻 そば処みやさか

専女の櫻 そば処みやさか

山猫亭 はなれ

八幡坂 高札ひろば

八幡坂 高札ひろば

春屋

山猫亭 はなれ

萩月庵 千ひろ

山猫亭 はなれ

日本電産サンキヨー オルゴール記念館

すわのね

専女の櫻 そば処みやさか

山猫亭 はなれ



富士見白景

諭 訪 湖

諏訪湖畔は 健康・スポーツゾーン

759m 一周約16kmの信州で最も大きな湖です。長野県で唯一の漕艇場があり、毎年秋に開催される「下諏訪レガッタ」には、多くの町民が参加し、ボートは町民スポーツのひとつとなっています。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。



諏訪湖畔の花壇



漕艇場前



ジョギングロード



Four small images showing different wildflowers: lily of the valley, pink geranium, yellow bellflower, and purple cornflower.

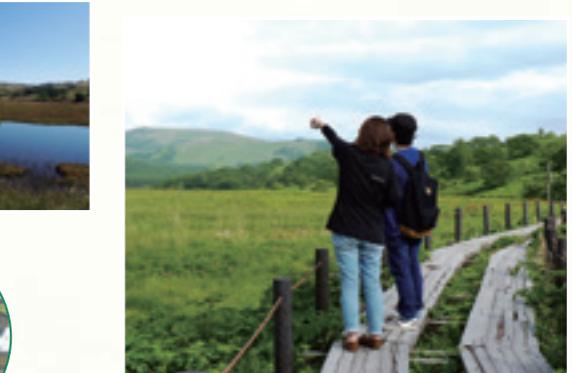
八島湿原の花ごよみ						
5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
ザゼンソウ						
	ショウジョウソウ					
		クリソソウ				
			スズラン			
				ワタスゲ		
					レンゲツツジ	
						グンナイフウロ
						コバイケイソウ
						アヤメ
						カキツバタ
						ハクサンフウロ
						キバナノヤマオダマキ
						チダケサシ
						ニッコウキスゲ
						キンバライソウ
						ノアザミ
						キンミズヒキ
						ベニバナシモツケソウ
						ヤナギラン
						ワレモコウ
						マツムシソウ
						アキノキリンソウ
						ウメバチソウ
						ヤマトリカブト
注意: 年によって多少						ベニケイソウ
花期がずれる場合があります。						ヤマラッキョウ
						エゾリンドウ



鷺ヶ峰第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。

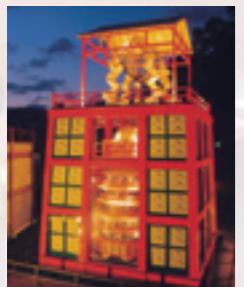
■ 9:30~16:30(4月下旬~11月中旬)
■ 期間中無休 ■ AED設置施設
■ 入館無料 ■ TEL.0266-52-7000



見る・聴く・買う・体験する。楽しみ方いろいろ。

体験

ミュージアムガイド



水運儀象台



しもすわ今昔館 おいでや

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



ものづくり

セイコーオロの技師が教える
時計作り体験にチャレンジしよう。

◎ウォッチ製作

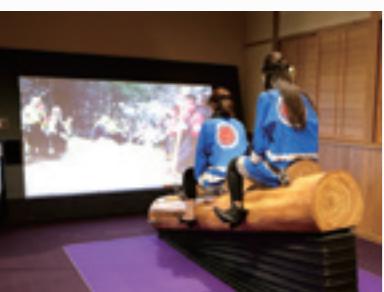
時間:20分~6時間
料金4,860円(税込)~



◎クロック製作

時間:45分
料金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。



木落し体験装置

感謝の声

「しもすわ今昔館おいでや」は、下諏訪の歴史を体感、体験できる観光拠点として、既存施設の「儀象堂」と「埋蔵文化財センター」を一体化し、リニューアルオープンしました。

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歴史を紹介するコーナーを新設しています。

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。

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。

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。安心して挑戦できます。

星ヶ塔ミュージアム 矢の根や

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

繩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。

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。



長持ち展示



御柱シアター

9:00~17:00
(年中無休(臨時休館の場合有)
大人300円、小中学生200円(税込)
TEL.0266-26-0413 地図-B1

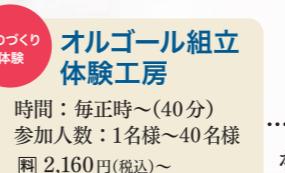
15 16

体験

ミュージアムガイド



コンサートホールでのライブショー



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

料金2,160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)

※10名様以上はご予約ください。



オルゴールのパイオニア「Sankyo」が、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。

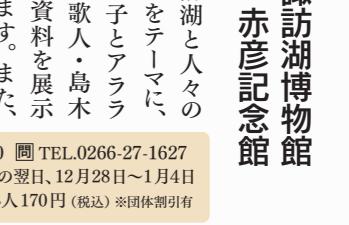
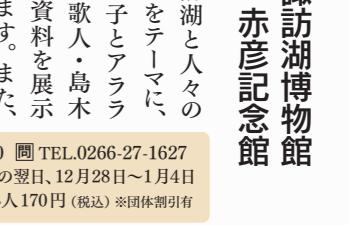
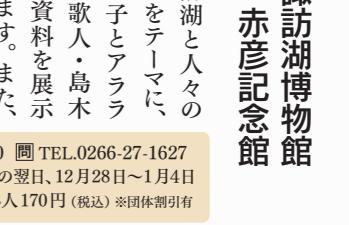
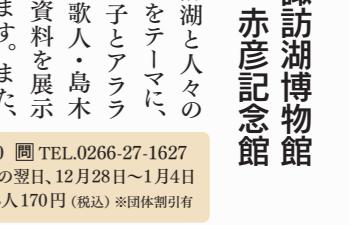
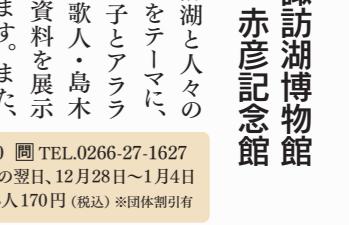
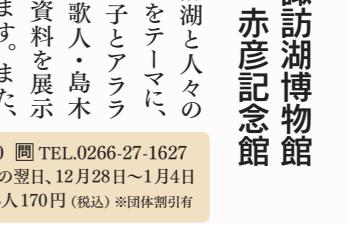
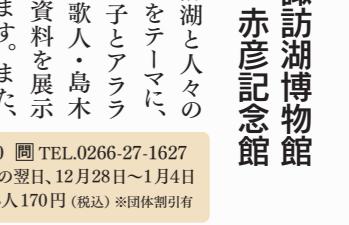
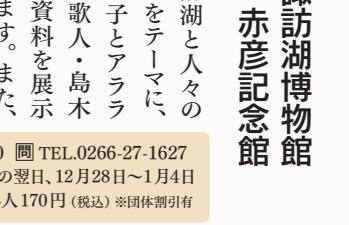
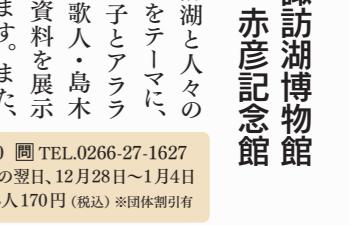
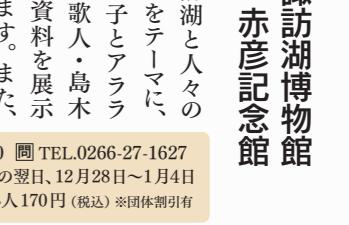
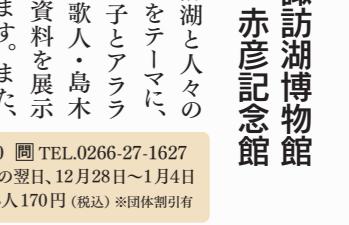
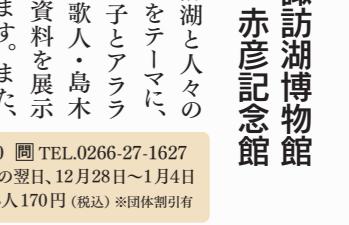
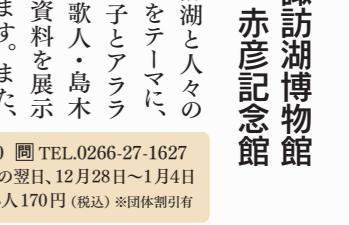
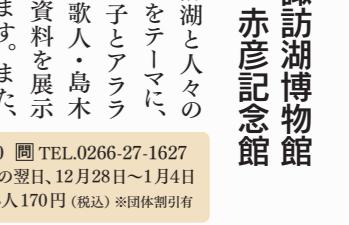
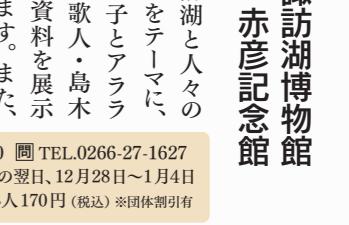
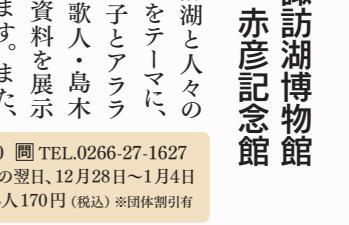
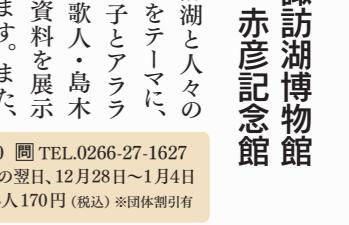
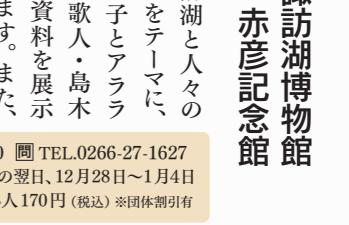
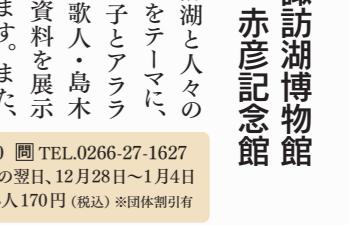
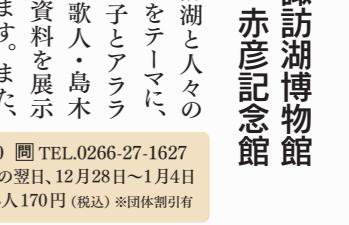
1Fのオルゴールブティックとオープンテラス付きの開放的なカフェは、入館料無料でご利用いただけます。

世界でひとつ、あなただけの
オルゴールを作つてみませんか。

JPOPからクラシックまで約700曲の中からお入りの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。

日本電産サンキュー
オルゴール記念館
すわのね

9:00~17:30 (12月~2月17:00まで)
休 11月~2月の月曜日 (祭日と重なる日は翌火曜日)
料金 大人1,000円、小中学生500円(税込)
※団体割引有
TEL.0266-26-7300 地図-C2



信州 下諏訪

下諏訪町総合観光ガイド



●電車(JR)ご利用の場合

新宿	中央東線 特急
	2時間10分
名古屋	中央西線 特急
	1時間50分

●自動車ご利用の場合

Map showing the Central Expressway (中央自動車道) and Kita-Kosei Expressway (関越自動車道) in the Chubu region. The map includes the following information:

- Central Expressway (Central Route):**
 - From Tokyo (東京方面) via 高井戸 IC (Kohito IC) to 諏訪 IC (Suwa IC): 2 hours.
 - From Suwa IC to 佐久 IC (Saku IC) via 国道142号 (National Route 142): 20 minutes.
 - From Saku IC to 下諏訪 (Shimotsuwa) via 国道142号: 1 hour 20 minutes.
- Kita-Kosei Expressway (Kita-Kosei Route):**
 - From Tokyo (東京方面) via 練馬 IC (Nerima IC) to 上信越自動車道 (Kita-Kosei Expressway): 1 hour 45 minutes.
 - From the Kita-Kosei Expressway to 佐久 IC (Saku IC): 1 hour.

●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

● 下諏訪觀光 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」

八島ヶ原湿原にすむ
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

●観光について

下諏訪観光協会
〒393-0015 長野県諏訪郡下諏訪町3289
TEL.0266-26-2102 FAX.0266-27-1339
<http://www.shimosuwaonsen.jp>

●宿泊については

下訪訪視半案內所（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

- 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4-1-1 中日ビル4階 TEL.052-263-4118

◎ 企画・編集 / 下諏訪觀光協会