

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
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

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。

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：街道が変わるまち 7
- 温泉：いで湯のまち 9
- 散策：路地歩きのみち 11
- 自然：高原と湖のみち 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

冬



諏訪湖の御神渡（おみわたり）

秋



下諏訪宿本陣の庭園

夏



八島湿原の夏

春



水月公園の桜

諏訪大社 下社

我が国最古の神社のひとつ「諏訪大社」



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



下社 宝物殿

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。



秋宮 神楽殿

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されています。



春宮 大鳥居



春宮 幣拝殿

下馬橋

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、参拝したといわれています。



万治の石仏

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)



祭り

伝統・文化・イベント

お舟祭



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しています。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。



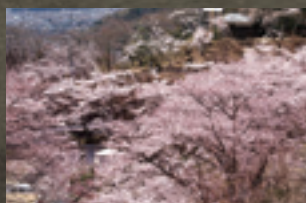
祭りを華やかに彩る「長持ち」は必見。



長持ち唄に合わせて、ギンギン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。



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。



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。

水月公園 さくら祭り

地図-A2



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。



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。

節分祭



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、静かに移行行く様子は幻想的です。

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、静かに移行行く様子は幻想的です。

ぶらりしもすわ 三角八丁

三角八丁（さんかくばちやう）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、スタンブラリー、物販、体験、演奏会、展示などの催しを展開します。

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。御柱は直径約二メートル、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



駒馬行列



建御柱

宿場

街道が交わるまち



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禪寺(現・普済寺)より来朝。

一山一寧国師により、観音菩薩が教を垂れる寺、禪道場として開山されました。



鉄焼(かなやき)地藏尊と「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。「かなやき地藏尊」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「開帳」が催されます。



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べています。

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



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。

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

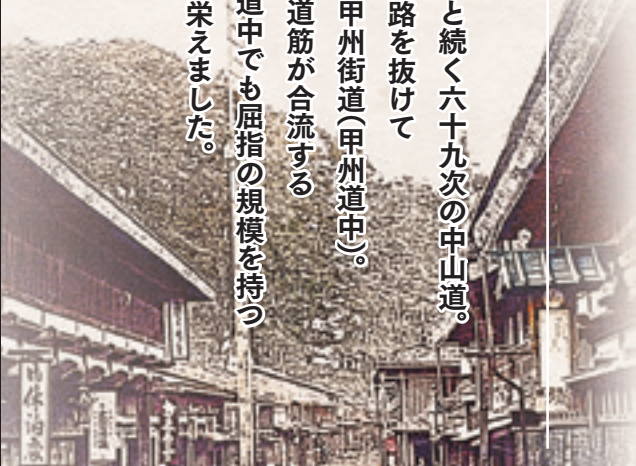


下諏訪宿本陣

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。

図 9:00~18:00(11月~3月17:00まで)
開 不定休 図 大人500円、小人300円(税込)
図 TEL.0266-28-7055



伏見屋邸

地図-B2

伏見屋邸は二六四年(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。



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



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。

図 30台有 イベント貸出料 5,000円(税込)~
図 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、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。



明治期の中山道西餅屋(歴史民俗資料館資料)

右 中山道
左 諏訪方官道

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 |
|------------|----------------|----|----------|-------------|----------|-----------------|
| ★詳細地図はP12 | | | | | | |
| 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 |
| 鉄鉦泉本館 | 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 | |
| みなとや旅館 | 27-8144 | 3 | 6 | 17,150 円～ | 地図-C2 | 露天風呂有 |
| ★詳細地図はP12 | | | | | | |
| 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 |
| マサヤゲストハウス | 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 |
| 毒沢鉦泉 | | | | | | |
| 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)

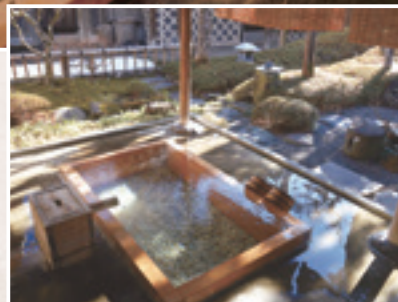
毒沢鉦泉「神乃湯」



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)



鉄鉦泉本館 客室



桔梗屋旅館 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。



神話と伝説の湯 名湯・下諏訪温泉

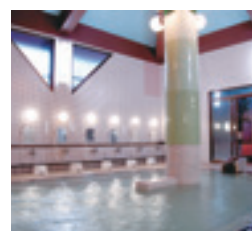
綿の湯、児湯、旦過の湯…。
中山道で唯一の温泉宿場として幾多の旅人や文人墨客を迎えてきた歴史のある名湯・下諏訪温泉。人々を温かくお迎えしたおもてなしとゆつたりとした湯治場の風情が残る「いで湯」の里です。



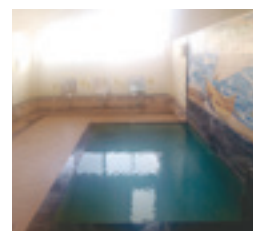
高浜健康温泉センター
ゆたんぽ 地図-C3
休 火曜休(祝日の場合は営業、翌日休)
図 9:00～20:00
図 ☎0266-26-2626



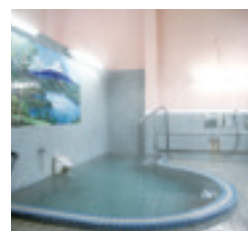
みなみ温泉 地図-C2
休 無休 図 5:00～21:30
図 ☎0266-27-6095



湖畔の湯 地図-D2
休 月曜休 図 6:00～21:30
図 ☎0266-28-0054



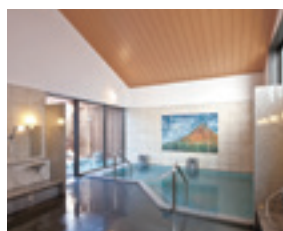
矢木温泉 地図-C2
休 無休 図 5:30～21:00
図 ☎0266-28-8648



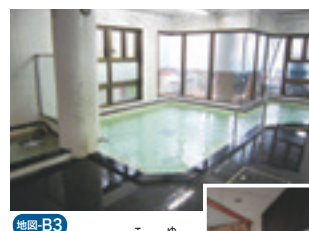
新湯 地図-B2
休 無休 図 5:30～22:00
図 ☎0266-26-7332



菅野温泉 地図-C2
休 無休 図 5:00～21:30
図 ☎0266-27-1076



旦過の湯 地図-B2
休 無休 図 5:30～22:00
図 ☎0266-26-7520



遊泉ハウス 児湯 地図-B3
休 無休 図 5:30～22:00
図 ☎0266-28-0823



児宝地藏
遊泉ハウス児湯の入口におわす地藏尊。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。

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230円から。ちょっと立ち寄ってみませんか。

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 寺院
 - トイレ
 - タクシー乗り場
 - レンタサイクル
 - P 駐車場

下諏訪宿 散策マップ



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。

古くて新しいまち「みたまち」

御田町商店街



どこか懐かし、レトロな雰囲気漂う御田町商店街。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、新しい店や工房が続々と新規開業し、元気の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、工房、路地もあり、散策にちょうどいい商店街です。ものづくり体験ができる工房もあります。

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。

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。



● 通年(要予約)
● 1人1時間 300円(税込) ※団体割引有
● 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いただきます。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。



「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。



専女の櫓(とうめのかやき)は樹齢約千年の巨木で町の天然記念物。

下諏訪のまち歩きをお得に堪能！

◎ 販売・お問い合わせ先 ● 下諏訪観光協会 TEL.0266-26-2102
● 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20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カ所の温泉(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 700円(税込)
※購入から2日間有効



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、多くの市民が参加し、ボートは市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。

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。



諏訪湖畔の花壇



漕艇場前



ジョギングロード



ニッコウキスゲ（蝶々深山）



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 | ショウジョウバカマ | クリンソウ | 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 |
| | | | | | | ヤマドリカブト |
| | | | | | | ペンゲイソウ |
| | | | | | | ヤマラッキョウ |
| | | | | | | エゾリンドウ |

注意：年によって多少
花期がずれる場合があります。

八島湿原

大自然が持つ 四季の輝きに出会う

八島ヶ原湿原

約二万年をかけてミズゴケの堆積によって現在の様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できます。



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



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。アミナル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。

図 9:30~16:30(4月下旬~11月中旬)

休 期間中無休 図 AED設置施設

図 入館無料 図 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 | 鎌ヶ池 | 30分 | 御射山 | 30分 | 広場 |
|----|-------|-----|-------|-----|-------|----|
| | 1.1km | | 1.2km | | 1.4km | |

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(観音コース) 100分 | |
| 車山まで | 180分 |
| ・物見石コース | 150分 |
| ・沢渡コース | 120分 |
| ・ピーナスラインコース | 120分 |
| ・林間コース | 120分 |

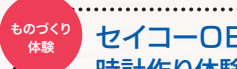




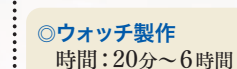
水運儀象台



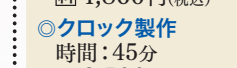
水運儀象台



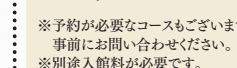
水運儀象台



水運儀象台



水運儀象台



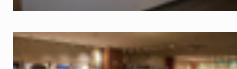
水運儀象台



水運儀象台



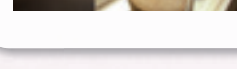
水運儀象台



水運儀象台



水運儀象台



水運儀象台



水運儀象台



水運儀象台



水運儀象台



水運儀象台



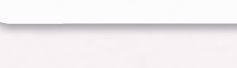
水運儀象台



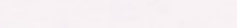
水運儀象台



水運儀象台



水運儀象台



水運儀象台

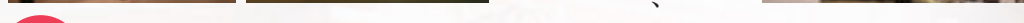
しもすわ今昔館 おいでや

「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のほか、新たに町の文化と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。

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



しもすわ今昔館

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ピ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。

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:4,860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。



時計工房 儀象堂

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。



星ヶ塔ミュージアム 矢の根や

おんぼしら館

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。

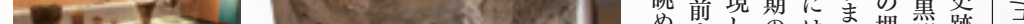
御柱の大きさを体感する模擬御柱、長持ちや騎馬行列など実際に使用されていた道具、ジオラマ展示のほか、祭の興奮がよみがえる「御柱シアター」、木落しを模擬体験できる「木落し体験装置」(200円)など、たっぷり御柱祭の魅力を感じてください。



おんぼしら館

木落し体験装置

長持ち展示



おんぼしら館

御柱シアター



おんぼしら館

9:00～17:00 地図-B1

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



おんぼしら館

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。



おんぼしら館

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。



おんぼしら館

わかさぎ

軽い食感の塩唐揚げ、ごはのお供、焼わかさぎなど、カルシウムたっぷりです。



おんぼしら館

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。



おんぼしら館

塩羊羹(新鶴)

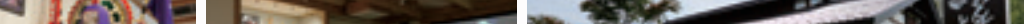
檜の薪を焚いて練り上げられる塩羊羹は、ほんのり塩味が効いた絶妙な甘さ。大人気のお土産です。



おんぼしら館

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やしまるのグッズはかわいさで大人気。



おんぼしら館

時計

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



おんぼしら館

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。



おんぼしら館

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。



おんぼしら館

JPOPからクラシックまで約700曲の中からお気に入りの1曲を選んで、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。



おんぼしら館

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。



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。



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: 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。



オルゴール組立体験工房

所蔵作家

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



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

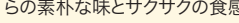
所蔵作家



所蔵作家

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。



信州味噌

わかさぎ

軽い食感の塩唐揚げ、ごはのお供、焼わかさぎなど、カルシウムたっぷりです。



わかさぎ

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。



大社煎餅

塩羊羹(新鶴)

檜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。



塩羊羹(新鶴)

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やしまるのグッズはかわいさで大人気。



万治くん&やしまるグッズ

時計

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

時計

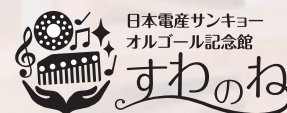
オルゴール

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。

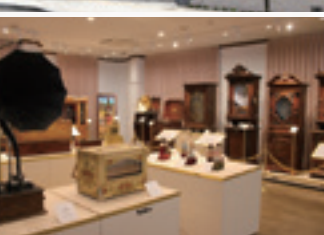
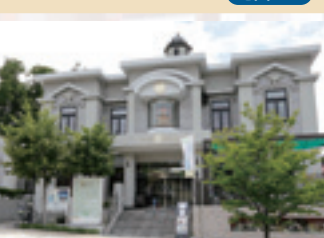
オルゴール

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。

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。



9:00～17:30 (12月～2月17:00まで)
11月～2月の月曜日(祭日と重なる日は翌火曜日)
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



世界のオルゴール展示

諏訪湖博物館 赤彦記念館

諏訪湖と人々の暮らしをテーマに、その様子やアララギ派の歌人・島本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。



諏訪湖博物館 赤彦記念館

9:00～17:00 料: 0266-27-1627

月曜日、祝祭日の翌日、12月28日～1月4日

大人350円、小人170円(税込) ※団体割引有

諏訪湖博物館 赤彦記念館

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。



オルゴール

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。



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曲を選んで、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。



JPOPからクラシックまで約700曲の中からお気に入りの1曲を選んで、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。

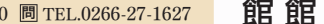
オルゴール組立体験工房

時間: 毎正時～(40分)
参加人数: 1名様～40名様
料: 2,160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。



オルゴール組立体験工房

コンサートホールでのライブショー



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: 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。



オルゴール組立体験工房

所蔵作家

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



所蔵作家

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

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

信州味噌

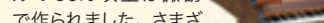
米麹と大豆でつくる信州味噌は淡色で辛口なのが特徴。原料にこだわった味が人気です。



信州味噌

わかさぎ

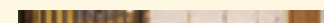
軽い食感の塩唐揚げ、ごはのお供、焼わかさぎなど、カルシウムたっぷりです。



わかさぎ

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。



大社煎餅

塩羊羹(新鶴)

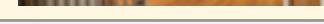
檜の薪を焚いて練り上げられる塩羊羹は、ほんのり塩味が効いた絶妙な甘さ。大人気のお土産です。



塩羊羹(新鶴)

万治くん&やしまるグッズ

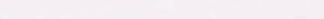
下諏訪観光PRキャラクター万治くんやしまるのグッズはかわいさで大人気。



万治くん&やしまるグッズ

時計

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



時計

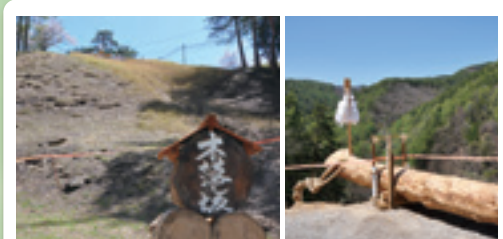
オルゴール

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。

オルゴール

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。

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。



木落し坂



地図の凡例

- ★ ピックアップポイント
- H 旅館・ホテル・民宿
- 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 寺院
- トイレ
- タクシー乗り場
- P 駐車場
- GS ガソリンスタンド

←至岡谷

C

D



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)

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

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



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 | お問い合わせ先 |
|----------|---------------------------|---------------------------------------|
| マレットゴルフ場 | 4月下旬~11月上旬 (午前9時~午後5時) | 現地管理棟 TEL(0266)58-8560 |
| テニスコート | 4月下旬~11月上旬 (午前9時~午後6時) | 現地管理棟 TEL(0266)58-9772 |
| カヌー場 | 4月下旬~11月上旬 (午前9時~午後7時) | 建設水道課都市整備係 TEL(0266)27-1111(内線245) |
| グラウンド | 4月下旬~11月上旬 (午前9時~午後7時) | |

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)
☎受付時間: 午前9時から午後4時まで
🕒1台につき1時間100円(税込)

美食

しもすわのグルメ紹介



「美味しいもの」紹介。
下諏訪に来たら味わって欲しい。



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軽だしの利いたつゆで召し上がれ。

信州そば



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

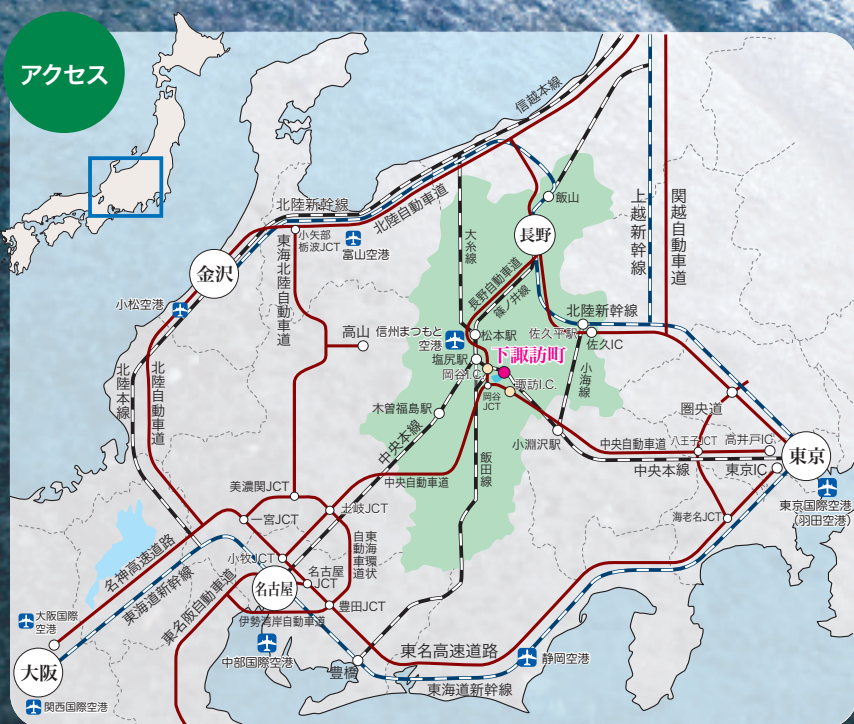
町内のリンゴ農園では、例年9月上旬から10月下旬までリンゴ狩りができます。完熟・もぎたてのリンゴは格別です。絞りたて無添加100%のリンゴジュースも人気です。



信州 下諏訪

下諏訪町総合観光ガイド

アクセス



● 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

● 観光については 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

● 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 TEL.03-6274-6015

● 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 中ビル4階 TEL.052-263-4118

◎ 企画・編集／下諏訪観光協会

● 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 | |

● 自動車 ご利用の場合

| | | | | |
|------|-------|--------|-------|--------|
| 東京方面 | 高井戸IC | 中央自動車道 | 諏訪IC | 20分 |
| | | 2時間 | | |
| | 練馬IC | 関越自動車道 | 佐久IC | 1時間20分 |
| | | 1時間45分 | | |
| 大阪方面 | 吹田IC | 名神高速道路 | 小牧JCT | 2時間 |
| | | 2時間20分 | | |
| | | 中央自動車道 | 岡谷JCT | 10分 |
| | | | 岡谷IC | |

● 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 |