



諏訪市観光ランドデザイン

諏訪市は、観光による地域活性化を目指すために総合的・長期的視点でまちの将来像を示す観光ランドデザインを作成しました。これをもとに、行政や観光事業者だけでなく、市民や民間事業者のみなさんと一緒に「SUWAらしい」がふれる観光地」の実現を目指していきます。



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
<https://www.city.suwa.lg.jp/site/enjoy/>



(一社) 諏訪観光協会

長野県諏訪市小和田南14-7諏訪商工会館1階
TEL 0266-52-2111 FAX 0266-53-4126
<https://www.suwakanko.jp/>



諏訪市観光案内所

長野県諏訪市諏訪1丁目1-18 JR上諏訪駅内
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/>



【交通のご案内】

上諏訪駅前バス総合案内所

長野県諏訪市諏訪1丁目1-18 JR上諏訪駅横
TEL 0266-72-2151 (アルピコ交通(株)茅野駅前案内所)

高速バス予約センター

●アルピコ交通…TEL 0570-550-373 (ナビダイヤル)

タクシー

●第一交通…TEL 0266-52-5151
●諏訪交通…TEL 0266-52-1190
●アルピコタクシー…TEL 0266-71-1181

【おみやげ品】



■諏訪市推せんみやげ品

諏訪市の特産品や工芸品など、特に優れた商品をご紹介します。



■SUWAプレミアム

高品質なもののづくりに誇りをもつ、諏訪地域生まれの商品で構成された地域ブランドです。



■諏訪の国ブランド

諏訪エリア(6市町村)域内特有の「自然」「伝統」「文化」といった資産をもとに、創意工夫によって開発され、ブランドアイデンティティを体现するようなモノやコトなどを認定した商品です。



【情報サイト】



■すわなび

諏訪市内の観光スポット、グルメ、遊び、宿泊施設、市施設の無料公衆無線LAN(Wi-Fi)サービスなどの情報を掲載した地図システムです。



■信州諏訪観光ナビ

諏訪地方観光連盟が運営する諏訪エリア(6市町村)の観光情報サイトです。



信州 SUWA

諏訪市観光ガイド

諏訪



高原湖畔都市…諏訪市は、標高759mの諏訪湖の畔にある高原でありながら、都市機能のあるまちです。

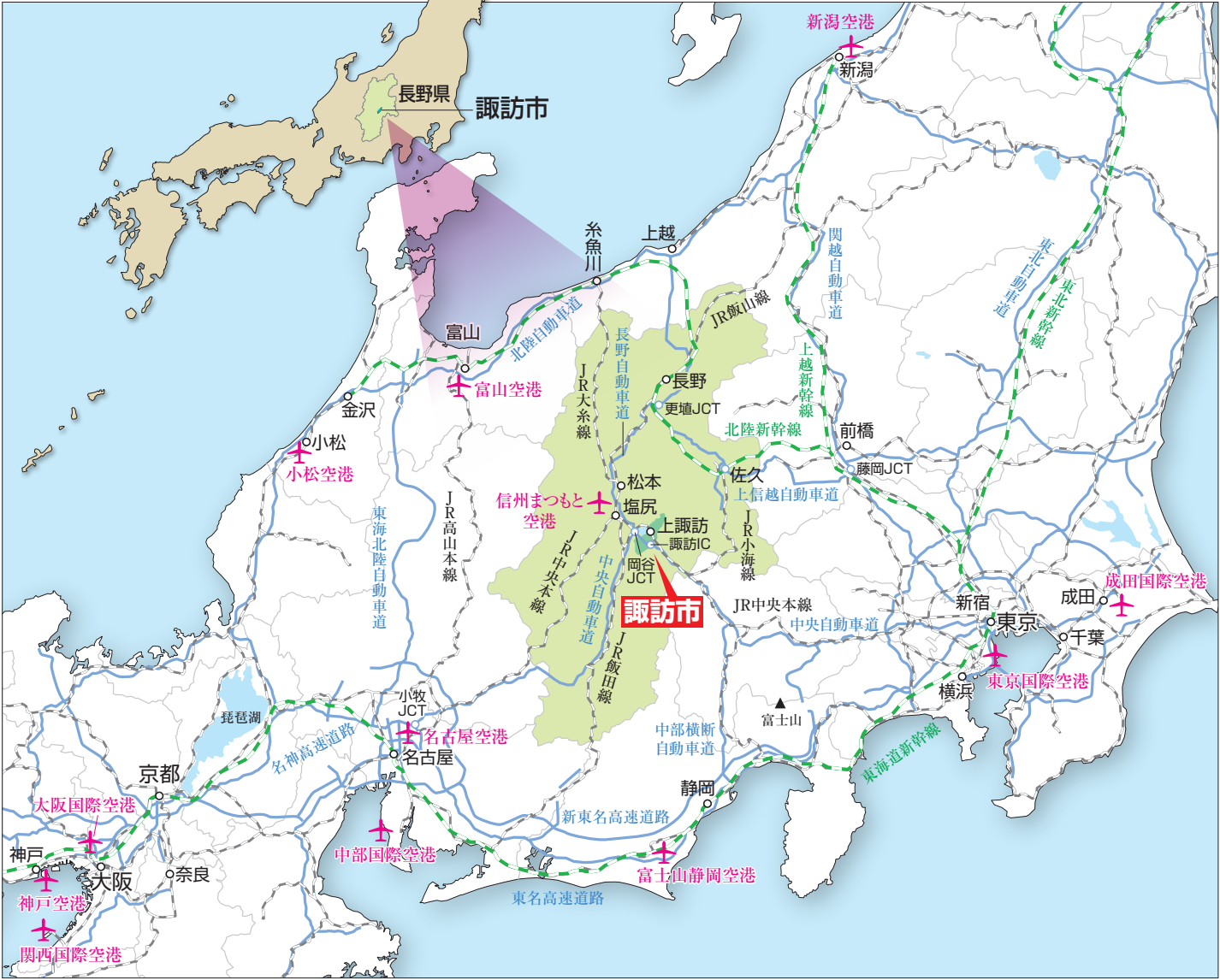
波と遊び、風と戯れ、湯に憩う郷。 ようこそ、うるおいあふれる諏訪へ。

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、諏訪湖では釣りやボート・遊覧船など、多彩なアクティビティが充実。
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・諏訪大社が鎮座するなど、悠遠の歴史が感じられます。
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…。
諏訪湖の花火も華やかに。
諏訪市には、いつ訪れても新鮮な感動が待っています。



上川沿いを彩る桜と水仙

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	
	静岡	中部横断自動車道・中央自動車道 約2時間	
	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	
	長野	特急しなの 約1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。

Wi-Fi

6

諏訪湖

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13.3km²の長野県一大きな湖。

かりんや桜の並木に彩られ、
湖畔では散策やサイクリング、
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。

夏は花火、冬は御神渡りと
四季折々、様々な魅力にあふれています。

豊かな風光。清らかな水辺に心を躍らせて。



立石公園からの諏訪湖



遊覧船

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。白鳥をかたどった大型遊覧船「すわん」と、2020年に登場した新型遊覧船「スワコスターマイン号」があります。



水陸両用観光バス

今では有名となった水陸両用観光バス。諏訪市公認の人気キャラクター、諏訪姫バージョンのバスで、陸から諏訪湖に豪快にスプラッシュイン。バスなのに湖面を間近に感じる不思議な体験が楽しめます。



サイクリングロード・ジョギングロード

諏訪湖沿いにはサイクリングロードや、クッションの効いたジョギングロードがあります。諏訪湖や山々など美しい風景を眺めながら、ジョギングやウォーキング、サイクリングなどを楽しんでみませんか。



湖畔公園 mapA-2・B-2・3

湖畔沿いに広がる約16万m²の広大な敷地内に、多目的広場やモニュメント・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。間欠泉センターやのんびりくつろげる足湯もあり、県内外から多くの人々が訪れます。



御神渡り

厳冬期、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。

諏訪湖の花火

きら
煌めく情景。一瞬の輝きを心に刻んで。



ホームページ



諏訪湖祭湖上火火大会

全国でも有数の規模を誇る諏訪湖祭湖上火火大会は、夏を彩る諏訪の風物詩。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は諏訪湖ならではの花火です。



全国新作花火競技大会

全国の煙火師による従来の枠にとらわれない斬新な発想の花火が、メッセージ・音楽とともに打ち上がります。涼しい初秋の風を感じながら、夏とはまた違ったおもむきをお楽しみください。



諏訪湖サマーナイト花火

mapB-3

例年7月下旬から8月下旬まで諏訪湖サマーナイト花火が開催され、毎晩15分ほど花火が打ち上がります。



全面結氷の後に現れる自然現象「寄せ氷」

温泉

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。
身体をのぼしてのんびりつかれば、
じんわりほかほか、
日頃の疲れもゆったり癒されることでしょう。

足湯



湖畔公園足湯 mapA-2

諏訪湖間欠泉センター隣にある広々とした足湯です。諏訪湖や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。温まったあとは遊歩道を歩いて「痛気持ちよさ」を体験してみてください。



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の、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浸かれるので、旅行の疲れもスッキリ解消。温泉たまご作りも楽しめ、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。のどかな雰囲気できつるげるので、時間を忘れてゆったり浸ることができます。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

湖畔公園内にある間欠泉センターでは、自然に湧き上がる温泉から漂う湯けむりが楽しめます。

1階には売店があり、ほのかに温泉の香りがする温泉たまごも販売しています。
2階「諏訪のロケ地レビュー展」には、諏訪地方で行われた映画・ドラマの撮影地の紹介や小道具を展示しています。
3階「花火館」には、「諏訪湖の花火」の写真や花火玉の模擬玉を展示しています。

●営業時間／ 4月～9月 9:00～18:00
10月～3月 9:00～17:00
●年中無休(臨時閉館あり) ●入館無料 ●TEL 0266-52-8282



片倉館(国重要文化財) 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。瀟洒な建物に、ステンドグラスや彫刻なども見事で、平成23年6月に国の重要文化財に指定されました。千人風呂とよばれる大浴場は、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 10:00～20:00
(受付は19:30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

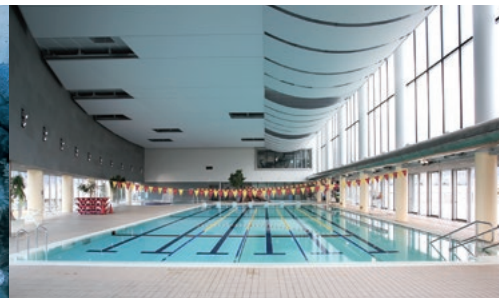
中央自動車道諏訪湖サービスエリアに併設された温泉浴場。ドライブの疲れが癒せると人気が高く、高台にあるため、浴室からは諏訪湖が一望できます。石けんやシャンプーも完備。

●営業時間／上り 平日10:00～22:00
土・日・祝日9:00～22:00
下り 10:00～21:30

●年中無休
●TEL 上り 0266-53-7115
下り 0266-53-2323



浴室(浪漫)



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



飲む温泉 mapF-3

諏訪大社 上社 本宮近くにある源泉の明神湯が、飲む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。

精進湯跡 お手湯

mapC-1

手長神社の登り口近くにあり、身を清めて参拝することから名付けられたとされる旧市営温泉「精進湯」跡地に、手を浸して温泉が楽しめる「お手湯」が誕生しました。温泉が流れるモニュメントや、精進湯の歴史を記した看板が設置されています。



高原

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。

霧ヶ峰湿原 植物群落 (国指定天然記念物)



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、標高1,630mの日本最南端に位置する高層湿原です。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。また、秋の草紅葉は見事です。



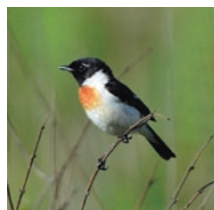
車山湿原 mapC-1

車山(1,925m)と蝶々深山(1,836m)の間の谷地形に発達した高層湿原。レンゲツツジやコバイケイソウの群落も見ることができます。



踊場湿原(池のくるみ) mapC-1

高層湿原と低層湿原を併せ持つ大変珍しい湿原です。ピ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、スゲの根が持ち上がってできたヤチボウスと呼ばれる珍しい現象も見られます。



ノビタキ



ホオアカ



レンゲツツジ(見頃6月)



ニッコウキスゲ(見頃7月)



マツムシソウ(見頃8～9月)



コバイケイソウ(見頃6月～7月)



ヤナギラン(見頃8月)



リンドウ(見頃9月～10月)



霧ヶ峰キャンプ場 mapC-1

標高1,600m、夏でも涼しい高原のキャンプ場として人気です。場内は土や草地で、100張ほどのフリーサイト。たき火も楽しめ、のんびり過ごせます。

●営業期間／7月～9月
●TEL 0266-52-2833 キャンプ場事務所
0266-52-4141 諏訪市観光課



夏山リフト mapC-1

さわやかな高原の風を感じながら、リフトに乗ること約10分で山頂に到着。頂上からの眺望は、ハケ岳、富士山、日本アルプスなど360度のパノラマが広がります。

●営業期間／7月～8月
●TEL 0266-52-4141 諏訪市観光課



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しています。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の学習や自然観察などにも利用されています。

●開館期間／4月15日～11月15日
●TEL 0266-53-6456



グライダーふれあい館 mapC-1

歴史的に価値の高い初期の機体や、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。

●TEL 0266-57-2811 諏訪市スポーツ課



ファミリーグレンデ霧ヶ峰スキー場 mapC-1

なだらかに広がる開放的なグレンデは、初心者や中級者はもちろん、小さな子ども達ものびのび滑れるファミリーにも人気のスキー場。キッズパーク「スノーキッズ霧ヶ峰」では、ソリのほかにスノーレーサーやスノーチューブも楽しめます。冬のフィールドを楽しんだ後は、地下1,500mから湧出した霧ヶ峰温泉でゆっくりと体を温めてください。

●営業期間／12月下旬～3月中旬
●TEL 0266-52-4141 諏訪市観光課

歴史

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。

息づく伝統。悠久の時に思いを馳せる。

雪の諏訪大社 上社 本宮

■ 諏訪大社 上社 本宮（諏訪市）



■ 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）



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。建御名方神・八坂刀売神を祭神とし、古くは風の神、水の神、農耕・狩猟の神として信仰を集めていました。中世以降は東国第一の軍神として崇拜され、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、社殿の多く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。

社殿の四方に建てられた御柱

諏訪高島城 mapC-2

慶長3（1598）年に豊田秀吉の家臣、日根野織部正高吉によって築城された高島城。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（1970）年に復興されたもの。1階には江戸時代の領内を描いた御枕屏風（複製）の常設展示のほか、2階は資料室、3階は諏訪の街並みを一望できる展望台があります。
●営業時間／ 4月～9月 9:00～17:30
10月～3月 9:00～16:30
●休館日／12月26日～31日及び11月第2木曜日、5・8・3月は清掃のため半日休館日あり
●TEL 0266-53-1173



御枕屏風（複製）



高島公園 mapC-2

高島城が破却された後、明治9（1876）年5月に本丸跡が公園として一般公開されました。当時植えられた樹齢140年を超えるフジは市内最古のもので、諏訪市の天然記念物に指定されています。また園内は桜の名所としても名高く、四季折々の景色が楽しめます。



御柱祭

御柱祭は、7年目毎の寅と申の年に、諏訪人20万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も有名です。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2028年（申年）。



諏訪地方観光連盟
御柱祭観光情報センター

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。

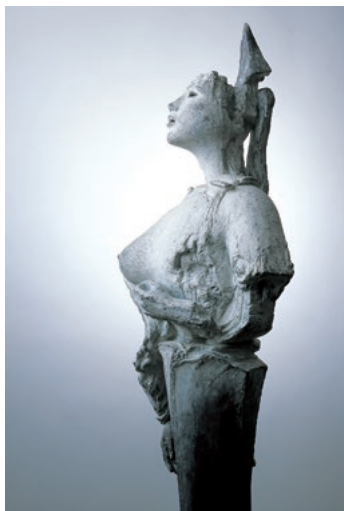
芸術・文化

細川宗英「鳥がとまった」



小口正二「夏の語らい」

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もなりました。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・資料整理期間
●TEL 0266-52-1217



蛇体文土器（縄文時代）



水鳥形灰釉陶器（平安時代）

諏訪市博物館・すわ大昔情報センター 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原始時代からの貴重な文化財を紹介。また館内には、諏訪ゆかりの考古学者、歴史学者の研究資料を閲覧できる「すわ大昔情報センター」があります。敷地内にある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、年末年始、
資料整理期間
●TEL 0266-52-7080



原田泰治「高原の花」

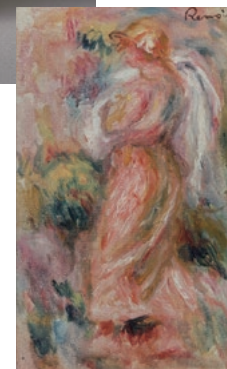
諏訪市原田泰治美術館 mapC-3

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、つつましく生きる人々の暮らしを限ら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 (入館は16:30まで)
●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・東洋の絵画・書蹟・工芸と、西洋近現代絵画を収蔵。国宝の本阿弥光悦作「白楽茶碗 銘 不二山」(常設展示ではありません)等の茶道具を中心に、重要文化財、重要美術品が充実しています。年数回の企画展で順次公開。西洋絵画は、ルノワールや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「ひとと荳ランプ」

北澤美術館 mapA-2

アール・ヌーヴォーからアール・デコにかけての優れたガラス工芸品と、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月～9月 9:00～18:00 (入館は17:30まで)
10月～3月 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
●休館日／年中無休
●TEL 0266-58-6000



SUWAガラスの里の美術館 mapC-4

世界で活躍する現代ガラス作家の感性豊かな作品を展示。季節毎に展示を替え、訪れるたび新たな作品に出会えます。日本最大級のガラスショップ、キャンドルづくり等が楽しめる体験工房などもあり、諏訪湖を一望できるレストランではおいしい料理が味わえます。

●営業時間／4月～9月 10:00～18:00
10月～3月 10:00～17:00
※美術館への入館受付は閉館30分前までです。
●休館日／4月～12月 火・水曜日
1月～3月 火・水・木曜日 (祝日は除く)
※GW、8月は全日営業
●TEL 0266-57-2000



体験

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。

※体験内容は通常時のものです。(料金は令和3年4月現在)

※新型コロナウイルスの影響により、記載内容が変更になる場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

いちご狩り

諏訪湖いちご園 mapC-4

酸味が少ないあきひめを中心に2〜3種類のいちごが楽しめます。棚は1mほどの高さで立ったまま摘み取り、スロープのあるハウスでは車いすでも利用できます。



- 見学・体験内容／いちご狩り
- 料金／1月 1日〜1月31日 2,000円(小学生以上) 1,000円(小学生未満)
2月 1日〜3月31日 1,750円(小学生以上) 1,000円(小学生未満)
4月 1日〜5月10日 1,500円(小学生以上) 1,000円(小学生未満)
5月11日〜5月31日 1,250円(小学生以上) 1,000円(小学生未満)
6月 1日〜6月30日 1,000円(小学生以上) 800円(小学生未満)

- ※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
- 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。
- ※状況により入園できないこともあります。
- ※摘み取ったいちごはお持ち帰りのみの場合もあります。



- 体験場所／諏訪市豊田3033
- 交通／JR中央本線上諏訪駅から車で15分、中央自動車道諏訪ICより車で20分
- 駐車場／普通車40台・大型バス10台
- 問い合わせ先／TEL0266-53-5533

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。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。



上諏訪まちあるき(諏訪高島城)

- ガイド期間／通年 ※ただし、お盆(8月13日〜17日)・年末年始(12月27日〜1月7日)は休業
- ガイド時間／4月〜10月…9:00〜16:30(終了時間)
11月〜3月…9:00〜16:00(終了時間)
- ガイド料金／(お1人様) ※交通費、入館料等は別途実費をご負担ください。
スポットガイド…200円(所要目安:約1時間)
コースガイド…500円(所要目安:2〜3時間)
- お申し込み先／諏訪湖エリアまちなか観光案内人 受付事務局
TEL 0266-52-7185 FAX 0266-58-9613 <https://suwako-kankouguide.com/>
(諏訪湖温泉旅館協同組合内 9:00〜17:00 土・日・祝日休)
※ガイド希望日の7日前までにお申し込みください。 ※2名様より承ります。

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す。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もあります。そんな霧ヶ峰高原を、インタプリター(自然解説員)といっしょに歩いて楽しみましょう。



- TEL・FAX 0266-53-6456 霧ヶ峰自然保護センター

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1,100円
- 営業時間／通常11:00〜この他適宜開催
- 所要時間／1時間30分〜2時間15分
- 定休日／無休
- 受入可能人員／70人



- 体験場所／諏訪市中洲465-3
- 交通／JR中央本線上諏訪駅・茅野駅から車で15分、中央自動車道諏訪ICより車で5分
- 駐車場／普通車40台・大型バス数台
- 問い合わせ先／TEL0120-54-1245 <https://www.suwa-sobauchidojo.com/>

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ってみませんか?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。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・クリアドーム・フォトフレーム・フローティングペン)
- 料金／1,650円〜
- 受付時間／4月〜9月 10:00〜16:30、10月〜3月 10:00〜15:30
- 所要時間／30分〜1時間30分
- 定休日／4月〜12月 火・水曜日
1月〜3月 火・水・木曜日(祝日は除く)
- ※GW、8月は全日営業
- 受入可能人員／120人
- ※体験メニューにより異なります。詳細はお問い合わせください。



- 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10台
- 問い合わせ先／TEL0266-57-2000 <https://www.garasunosato.com/>

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。



- 見学・体験内容／遊覧船による諏訪湖周遊観光
- 料金／大人920円
小人(3〜12歳)460円
- 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/>

足こぎボート

足こぎボートで諏訪湖から、周囲の街並みや山の風景を楽しんでみませんか。

諏訪湖レジャーセンター mapB-3

- 見学・体験内容／足こぎボートによる諏訪湖舟遊び
- 料金／3人乗り30分 1,200円
4人乗り30分 2,000円
- 営業時間／9:00〜16:40
- 定休日／荒天時(雨・風)、冬期(11月〜3月)



- 体験場所／諏訪市波崎1792-375
- 交通／JR中央本線上諏訪駅から徒歩40分、中央自動車道諏訪ICより車で15分
- 駐車場／専用駐車場(諏訪湖漁業協同組合) 普通車50台
- 問い合わせ先／TEL0266-52-1199 <http://suwakoyuuransen.com/boat.html>

水陸両用観光バス

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ー。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3,000円、小学生以下2,000円、幼児(2歳以下)500円
- 営業時間／9:30〜17:00
- 所要時間／50分(クルーズ20分)
- 定休日／毎週火・水曜日(祝日と7月1日〜8月31日を除く)、8月15日、9月第1土曜日
※12月上旬〜3月末 休業
- 受入可能人員／40人
- その他／事前にご予約をお願いします。



- 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/>

アクティビティベース コグー mapB-3

- 見学・体験内容／足こぎボートによる諏訪湖舟遊び
- 料金／3人乗り30分 1,500円
- 営業時間／9:00〜17:00(受付終了 16:30または日没30分前)
- 定休日／荒天時(雨・風)、冬期(12月〜3月中旬)



- 体験場所／諏訪市湖岸通り2-7-21
- 交通／JR中央本線上諏訪駅から徒歩10分、中央自動車道諏訪ICより車で15分
- 駐車場／湖畔公園無料駐車場
- 問い合わせ先／TEL0266-52-2325

カヤック

諏訪湖カヤック mapB-3

誰でも簡単に乗れて、スイスイ進む感覚に気分が高まります。周囲の山々の景色をゆったり楽しんだり、湖上の初島を間近に見ることもできます。

- 見学・体験内容／諏訪湖カヤックツアー
- 料金／大人5,000円
小人(小学生以下)3,500円
- ツアー時間／第1部 8:00〜10:00
第2部 10:30〜12:30
第3部 13:30〜15:30
- 所要時間／2時間
- 定休日／荒天時、冬期
- 受入可能人員／15人



- 体験場所／諏訪市湖岸通り2-7-21(アクティビティベース コグーより発着)
- 交通／JR中央本線上諏訪駅から徒歩10分、中央自動車道諏訪ICより車で15分
- 駐車場／湖畔公園無料駐車場
- 問い合わせ先／TEL090-7711-3233 <https://www.suwako-kayak.com>

わかさぎ釣り

10月〜11月上旬が一番の釣りシーズン。釣ったわかさぎは持ち帰れます。

諏訪湖観光汽船 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3,900円
- 営業時間／9:00〜15:00
- 所要時間／2時間
- 定休日／荒天時、4月1日〜9月中旬(オフシーズン)
- 受入可能人員／40人



- 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(受付は12:00まで)
- 所要時間／2時間
- 定休日／4月1日〜9月中旬(オフシーズン)、12月31日、1月1日、荒天時、諏訪湖結氷時、その他
- 受入可能人員／120人(団体受入可)



- 体験場所／諏訪市波崎1792-375
- 交通／JR中央本線上諏訪駅から徒歩40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://suwakoyuuransen.com/fishing.html>

●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2022年4月現在のものです。詳しくは各施設へお問い合わせください。

上諏訪温泉

■諏訪湖温泉旅館組合 ●TEL 0266-52-7155

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					
伊東園ホテルズ 油屋旅館	湖岸通り3-4-16	0570-086-780	33	5	169	9,830~		○		
稲本館	諏訪1-8-6	52-1123	5		7	4,000~	素泊り			
御宿鯉住	洪崎1792-344	58-7633	20		63	6,500~		○	○	
上諏訪温泉 しんゆ	湖岸通り2-6-30	54-2020	42	1	4 180	13,390~			○	
上諏訪ステーションホテル	湖岸通り4-10-15	57-0001	5	95	143	7,100~	RC	○	○	
湖月館	茶臼山9255-9	52-0054	10		25	8,400~				
渋の湯	湖岸通り3-3-24	52-2655	19	3	3 107	15,550~		○	○	日
萃 sui- 諏訪湖	湖岸通り2-5-27	58-3434			8 20	34,250~	全室露天	○		
すわ湖苑	湖岸通り1-12-7	52-5050	18		90	10,050~		○		政
かたくらシルクホテル	湖岸通り4-1-43	52-2151	1	8	1 40	46,350~				日・政

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					
諏訪シティホテル成田屋	大手1-14-5	52-4500		61	74	6,090~	RC			日
双泉の宿 朱白	湖岸通り3-2-2	52-2660	33	2	7 230	14,450~		○	○	日・政
ぬのはん	湖岸通り3-2-9	52-5500	38		160	23,250~		○	○	日・政
浜の湯	湖岸通り3-3-10	58-8000	55	16	4 328	22,150~		○	○	日・政
ホテル鷺乃湯	湖岸通り3-2-14	52-0480	34	17	2 180	16,650~		○	○	日・政
ホテル紅や	湖岸通り2-7-21	57-1111	70	59	4 401	22,150~		○	○	日
ホテル若菜	洪崎1792-409	58-2488	7		25	11,250~				
民宿すわ湖	湖岸通り5-13-21	58-4821	16		35	6,700~			○	
RAKO 華乃井ホテル	高島2-1200-3	54-0555	39	116	323	14,450~	ツイン	○	○	日・政
旅荘二葉	湖岸通り4-9-12	52-4060	9		30	7,250~	素泊り	○		

S=シングル B&B=朝食のみ 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
ホテル ルーピアイン南湖	湖岸通り3-3-4	52-0401	71	106	S5,800~	朝食無料		
民宿あかひこ	高島3-1389	53-4520	25	70	5,000~			
民宿あひる	湖岸通り1-4-1	52-2284	8	23	5,500~	素泊り		
L a l a l a H o u s e	高島1-12-10	090-1654-4119	2	14	4,000~	素泊り		
ラルバ諏訪湖	高島2-1201-42	78-0365	8	32	3,980~	素泊り		
旅館タ霧	湖岸通り1-9-9	52-5367	4	12	4,000~	素泊り		
ルートイン上諏訪	湖岸通り4-9-25	53-0500	60	104	S7,300~	朝食無料		
ルートイン諏訪インター	四賀2247-1	57-5050	114	216	S7,300~	朝食無料		
ルートイン第2諏訪インター	中洲字境通2940-1	57-5050	135	216	S7,300~	朝食無料		
レンタルハウス空	湖岸通り1-11-8	58-5060	1	4	16,500~	素泊り		

■その他

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
秋月ビルビジネスホテルシェモア	湖岸通り4-12-1	52-2217	24	28	5,300~			
旅宿岡村政庁跡	岡村1-13-8		3	7	3,000~	素泊り		
デザイナーズゲストハウスCOCO HOTEL (コホテル)	沖田町3-68ココモール内	78-5552	3	8	7,800~	素泊りRC		
湖泉荘	湖岸通り1-13-8	53-6611	17	70	12,100~			
シャンブルドット量	上諏訪10726-1	75-0116	4	21	3,900~	素泊り		
チサンイン諏訪インター	中洲境通2935-2	52-2811	92	226	5,200~	RC		
ネオステーションホテル上諏訪	大手2-17-12	75-5722	48	64	5,980~	朝食無料		○
B&B めくハウス ZuKu	四賀5852	54-7127	3	8	3,500~	B&B		
B&B ユーベンハウス	下諏訪町高木8932-2	28-9000	8	20	4,950~	B&B		
ホテルヤマダ	桜ヶ丘8989	53-0200	26	100	13,200~			
ホテルラ・フォンテーヌ	湖岸通り1-4-7	53-3308	13	26	7,600~			

公営保養所

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
国家公務員共済組合連合会 KKR 諏訪湖荘	湖岸通り5-7-7	58-1259	24	52	11,500~			

霧ヶ峰高原

■こわしみず強清水

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
ヒュッテ霧ヶ峰	霧ヶ峰強清水	57-0333	18	98	7,150~			○	日
ホテルこわしみず	霧ヶ峰強清水	52-1983	19	102	9,800~			○	日
旅館双葉屋	霧ヶ峰強清水	52-0560	13	70	7,500~				要予約

■強清水コテージ

コテージ名	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
霧ヶ峰梁山泊	霧ヶ峰	54-0002	10	80	15,000~	10組	○		
ログコテージ霧ヶ峰	霧ヶ峰	54-0002	11	66	21,000~	1棟	○		
オイヤル	霧ヶ峰	54-0002	5	30	35,000~	1棟	○		

■さわたり沢渡

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
クヌルプヒュッテ	霧ヶ峰沢渡	58-5624	5	15	7,200~				
ヒュッテジャヴェル	霧ヶ峰沢渡	58-5205	13	50	9,000~	3名1室の場合			

■池のくろみ

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
ヒュッテカルパティム	霧ヶ峰池のくろみ	53-1663	5	15	7,500~				
ロッジ旅人木	霧ヶ峰池のくろみ	53-6883	7	12	9,460	洋5和2			
ロベンドヒュッテ	霧ヶ峰池のくろみ	58-3504	7	15	8,800~	3名1室			

■車山肩

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
コロボックルヒュッテ	霧ヶ峰車山肩	58-0573	3	12	9,000				

郷土の幸、
諏訪の味。



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、まるやかで風味がよく、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、鯉、鮎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げた唐揚げなど、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。

自然に恵まれた諏訪市には、味噌やお酒、そば、わかさぎなど、全国的に名高い様々な特産品がそろっています。昔ながらの製法で、素材の持ち味をいかして作られた郷土自慢の味わいを、旅の思い出と共にぜひご賞味ください。



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った諏訪市には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。

信州諏訪 みそ天井

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井です。

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？ 上諏訪駅から徒歩10分、中央自動車道諏訪ICより車で10分



いつでもごらく酒蔵めぐり

舞姫（株式会社舞姫） mapC-1

問い合わせ先／TEL 0266-52-0078
営業時間／9:30～17:00（年末年始休）
交通／JR上諏訪駅～徒歩8分 駐車場／2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9:00～17:30
日・祝日9:00～17:00（不定休）
交通／JR上諏訪駅～徒歩8分 駐車場／4台

本金（酒めや本金酒造株式会社） mapC-1

問い合わせ先／TEL 0266-58-0161
営業時間／平日9:00～17:00
土曜10:00～17:00（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8:30～17:00
土・祝日10:00～17:00
（日曜休変更あり、12月31日～1月3日休）
交通／JR上諏訪駅～徒歩10分 駐車場／3台

真澄（宮坂醸造株式会社） mapD-2

問い合わせ先／TEL 0266-57-0303
（店舗直通）
営業時間／10:00～17:00（水曜、1月1日休）
交通／JR上諏訪駅～徒歩15分 駐車場／18台

※酒蔵見学は各蔵にお問い合わせください。

