

采摘草莓

諏访湖草莓园

mapC-1

可以品尝到2~3种草莓，主要是酸度较低的章姬草莓。采摘架高约1米，可以站着采摘，设有无障碍坡道的温室可供坐轮椅的游客进出。

手擀荞麦面

信州諏访手擀荞麦面道场

mapE-3

想在信州荞麦面的发源地体验一下“手擀荞麦面”吗？和家人、好友一起体验手擀荞麦面，是留下信州美好回忆的最佳方式。

玻璃工艺

SUWA 玻璃之乡

mapC-1

伫立于諏访湖畔的玻璃娱乐设施。不妨来此制作一件玻璃工艺作品。将这件世界上独一无二的作品送给您的亲朋好友。留下旅行的美好回忆。

水陆两用观光巴士

日本水陆观光

mapC-1

乘坐“水陆两用巴士”开启諏访湖探险水陆两栖之旅，体验行驶在陆地和湖上的奇妙所在。置身湖面近距离观赏諏访湖的巡游之旅。天气晴朗时，还可眺望到北阿尔卑斯山和富士山。

諏访市经济部观光课

长野县諏访市高岛1丁目22-30
TEL +81-266-52-4141
FAX +81-266-58-1844

諏访湖温泉旅馆组合

长野县諏访市上川1丁目1662
TEL +81-266-52-7155
FAX +81-266-58-9613



体验

亲身来体验一下
諏访的乐趣如何!?

我们准备了丰富多彩的活动等着您来体验，
愿为您的旅途增添更多乐趣。

观光导游

諏访湖地区市区观光导游



探访上諏访町（諏访高岛城）

访湖周边三市镇的商会议所和观光协会共同提供培训课程，由结业人员担任市民观光导游。为游客提供只有当地市民导游才了解的信息和景点介绍。

●报名地点／

諏访湖地区市区观光导游 接待事務局
(諏访湖温泉旅馆组合内 9:00~17:00
星期六、星期日、节假日休息)
TEL +81-266-52-7185 FAX +81-266-58-9613

雾峰导游健行



雾峰高原是日本国内罕见的广阔草原，是入选天然纪念物的高层湿原，也是旧御射山的历史时代遗迹等，在考古学以及人文方面备受关注，和讲解员（自然解说员）一起徒步畅游吧

●TEL、FAX +81-266-53-6456 雾峰自然保护中心

諏访市观光咨询处

长野县諏访市諏访1丁目1-18 JR上諏访站内
TEL +81-266-58-0120
FAX +81-266-53-4126

(一般社団法人) 諏访观光协会

长野县諏访市小和田南14-7諏访商工会馆1楼
TEL +81-266-52-2111
FAX +81-266-53-4126



諏访湖游览船

諏访观光轮船

map I

悠闲地畅游一下长野县最大的湖泊“諏访湖”吧！等待您的是亲身体验諏访大自然的美好时刻。天气晴好时，还可远眺富士山。



脚踏船

活动基地Cogue

map I

乘坐脚踏船从諏访湖上欣赏周围的城市和山峦美景吧！



皮划艇

諏访湖皮划艇

map I

任何人都可以轻松驾驭，平稳前行的感觉让人精神振奋。可以悠闲地观赏周围山峦的美景，近距离观察湖上的初岛。



西太公鱼垂钓

諏访观光轮船

map I

10月~11月上旬是最佳的垂钓季节。钓到的西太公鱼可以带回去。



【交通指南】

巴士指南

●ALPICO交通株式会社 茅野站前咨询处
TEL +81-266-72-2151

高速巴士预约中心

●ALPICO交通株式会社
TEL +81-570-550-373 (客服电话)

出租车

●第一交通 …………… TEL +81-266-52-5151
●諏访交通 …………… TEL +81-266-52-1190
●ALPICO出租车 …… TEL +81-266-71-1181



Suwa City
シゼンとヒトがつながる、すわ。

諏访市观光指南

中文简体字版

諏访

SUWA NAGANO



高原湖畔都市

高原湖畔城市……諏访市位于海拔759米的諏访湖畔，是都市功能完善的高原城市。

諏訪市地图

I 市中心区域

II 諏訪湖区域

III 酒庄区域

设施介绍：

- 数字 酒店和旅馆
- P 停车场
- 厕所
- Wi-Fi
- 温泉

横列A至E、纵列1至4分别对应本文中的设施介绍。

[illegible][illegible][illegible]

諏訪市地图

I 市中心区域

II 諏訪湖区域

III 酒庄区域

设施介绍：

- 数字 酒店和旅馆
- P 停车场
- 厕所
- Wi-Fi
- 温泉

横列A至E、纵列1至4分别对应本文中的设施介绍。

諏訪市地图

I 市中心区域

II 諏訪湖区域

III 酒庄区域

设施介绍：

- 数字 酒店和旅馆
- P 停车场
- 厕所
- Wi-Fi
- 温泉

横列A至E、纵列1至4分别对应本文中的设施介绍。

[illegible]

諏訪市地图

I 市中心区域

III 酒庄区域

设施介绍：

- 数字：酒店和旅馆
- P：停车场
- 厕所图标：厕所
- Wi-Fi图标：Wi-Fi
- 温泉图标：温泉

横列A至E、纵列1至4分别对应本文中的设施介绍。



石雕公园

诹访市湖畔公园 mapA-3・B-3, I
景色优美的湖畔公园面朝诹访湖，沿湖畔延伸，占地面积达16万平方米，广阔的区域内有多功能广场、纪念碑和雕塑等。还有间歇泉中心和足汤，吸引了众多游客到访此地。



御神渡

在严冬时节，诹访湖全面结冰后，夜间气温骤降，冰层轰地一声裂开，裂缝如山般隆起。传说这一自然现象是上社的男神前往下社的女神处的爱情之路，八剑神社的神官还会举行祭拜仪式，占卜该年度的吉凶。近年来，这一景象变得越来越少见。



自行车道和慢跑小道

诹访湖沿岸设有自行车道和具有缓冲效果的慢跑小道。在观赏诹访湖和群山美景的同时，您还可以享受慢跑、散步和骑行的乐趣。



初岛



风景丰富多彩 清澈的水边令人心旷神怡

夏季有灿烂烟火，
冬季有神秘的御神渡现象，四季各具魅力。



诹访湖の花火

璀璨的场景
将瞬间的璀璨铭刻于心

mapA-3・B-3, I

诹访湖节湖上烟火大会

诹访湖夏夜烟火



细川宗英《王妃像 No.1》



蛇体文陶器（縄文时代）

**诹访市博物馆和
诹访古代资讯中心**
mapE-3
●TEL +81-266-52-7080



埃米尔·加莱《一夜茸灯》



原田泰治《高原之花》

**诹访市
原田泰治美术馆**
mapB-2
●TEL +81-266-54-1881



艺术和文化

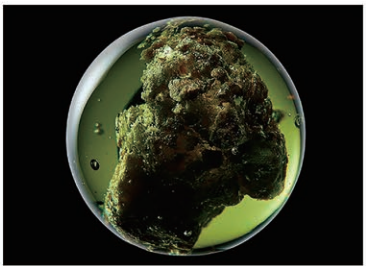
宁静的时光 与名作邂逅对话

诹访市名家云集、文化人才辈出，
充满个性的美术馆和博物馆星罗棋布。



【重要美术品】伯庵茶碗 铭 奥田

**SUNRITZ
服部美术馆**
mapA-3
●TEL +81-266-57-3311



村山耕二《SAHARA》

**SUWA
玻璃之乡美术馆**
mapC-1
●TEL +81- 266-57-2000



高原

色彩斑斓的草原
花、草木、蓝天交织成一幅美丽的图景，
仿佛置身于另一个世界

连绵起伏的雾峰高原。
季节性高山植物把绿色的草原装扮地如诗如画。



雾峰湿原 植物群落 (国家指定天然纪念物)



八岛原湿原 map II

这是一片位于海拔1,630米的高位湿地，历经约1.2万年形成。植物在这里枯萎和堆积而不会腐烂，可以观察到约400种亚高山植物。



车山湿原 map II

在车山（1,925米）和蝴蝶深山（1,836米）之间的谷地地形中发展起来的高位湿地。可以观察到杜鹃和小梅蕙草的群落。



踊场湿原(池塘边) map II

同时具有高位湿地和低位湿地的稀有湿地。在湿地内的池塘里，还可以观察到谷地坊主，这是由草根隆起而形成的现象。

历史

生生不息的传统
悠远的时光令人神往

在与诹访信仰共同走过的这片土地上，
文化被传承至今，旧时风貌得以留存。



诹访高岛城

mapB-3

1598年，丰臣秀吉的家臣日根野织部正高吉建造了高岛城。当时，诹访湖的湖水围绕在城边形成壕沟使这里易守难攻，因此也被称为“诹访浮城”。现在的天守阁重建于1970年。1楼长期展出描绘江户时代领土的御枕屏风（仿品），2楼设有资料室，3楼设有展望台。



雾钟塔

map II

雾钟塔是雾峰高原的象征。顾名思义，雾峰高原常常被浓雾笼罩，设置雾钟塔的目的是在浓雾天气里鸣响钟声，为徒步旅行者指明方向。



薙镰神社

map II

雾峰唯一可以一览诹访湖和富士山的绝佳观景地点。该神社建于昭和8（1933）年，供奉着薙镰（形似镰刀的神器）。



雾峰亲子滑雪场

map II

坡道平缓，初学者、中级滑雪者和小朋友都可在此轻松愉快地滑雪，是深受家庭喜爱的滑雪场。儿童乐园内还有雪橇等设备可供游玩。乘坐夏山缆车可360°全方位观赏八之岳、富士山和日本阿尔卑斯山等山脉。



诹访大社

mapE-3

诹访大社被称为诹访大人，是诹访神社的总神社。有上社和下社，上社分为前宫（茅野市）和本宫（诹访市），下社分为春宫和秋宫（均位于下诹访町），共两社四宫。神社供奉的是建御名方神和八坂刀卖神，自古以来作为风神、水神、农耕和狩猎之神而广受信奉。自中世纪以来，被尊崇为东国第一军神，许多名将将其分灵带回日本全国各地。因此，日本全国有一万多所御分社供奉。这种无主殿的建筑风格被称为诹访造，多处神殿被指定为国家的重要文化遗产，而神社的树林则被指定为县及市的天然纪念物。

■ 诹访大社 上社 前宫（茅野市）



■ 诹访大社 上社 本宫（诹访市）



■ 诹访大社 下社 春宫（下诹访町）



■ 诹访大社 下社 秋宫（下诹访町）



御柱祭

御柱祭每隔7年在虎年和猴年举办，是诹访大社宗亲的盛大祭典，约20万名诹访人参加。气魄雄壮且规模巨大，作为天下大祭在日本全国享有盛名。诹访大社的宗亲全体出动，将直径约1米、长度约17米、重量约12吨的巨木从山中砍下并运出，拖曳至村庄，最后将其竖立在上社和下社各个神殿的四角，将神殿围住。将巨木从山中拖至村庄即“出山仪式”在4月举行，而从村庄拖到各社神殿竖立即“里曳仪式”在5月举行。下次祭典将于2028年（虎年）举办。



温暖极乐
由内而外疗愈身心

温泉

上諏访温泉拥有丰富的温泉藏量与优良的泉质。这里有着温泉之多的美名，传统的温泉旅店、高级酒店和风情万种的旅馆鳞次栉比。舒展身体浸泡在温泉之中，让身心慢慢暖起来，消除日常累积的疲惫。



Suwakko Land mapB-2



片仓馆 (国家重要文化遗产) mapA-3, I



上諏访站足汤 map I



湖畔公园足汤 map I



精进汤遗址 手汤 map I

美食

得天独厚的当地
特色美食是
旅途中令人难忘的一部分。

信州荞麦面

鳗鱼

信州諏访
味噌天妇罗盖浇饭

当地名酒

諏访是名酒之乡。
沿甲州街道约 500 米长的路上汇集了 5 家酒庄。
日本酒是您伴手礼最好的选择。
从上諏访站步行约 10 分钟，
从中央自动车道諏访 IC 下高速后约 10 分钟车程

舞姬 (株式会社舞姬) mapB-4
联系方式 / TEL +81-266-52-0078

丽人 (丽人酒造株式会社) mapB-4
联系方式 / TEL +81-266-52-3121

本金 (酒布屋本金酒造株式会社) mapB-4
联系方式 / TEL +81-266-58-0161

横笛 (伊东酒造株式会社) mapB-4
联系方式 / TEL +81-266-52-0108

真澄 (宫坂酿造株式会社) mapB-4
星期三休息
联系方式 / TEL +81-266-57-0303 (店铺直线电话)

III 酒庄区域放大图

欢迎您随时来
参观酒庄



前往諏访市的交通方式				
自驾	东 京	中央自动车道	约2小时30分钟	諏访IC
	大 阪	名神高速公路、中央自动车道	约4小时30分钟	
	名古屋	中央自动车道	约2小时30分钟	
	静 冈	中部横断自动车道、中央自动车道	约2小时	
	长 野	长野自动车道、中央自动车道	约1小时	
电车	佐久市	国道142号	约1小时30分钟	JR 上諏访站
	东 京	中央本线 特快AZUSA	约2小时	
	名古屋	中央本线 特快SHINANO	约2小时	
	大 阪	新干线、中央本线 特快SHINANO	约3小时	
高速巴士	长 野	中央本线 特快SHINANO	约1小时	JR上諏访站
	东 京	高速巴士	约3小时	

