



諏訪大社は、一万有余社ある諏訪神社の総本社です。仏教渡来以前の古代から続くその信仰は「諏訪信仰」と呼ばれ、「お諏訪さま」「諏訪大明神」という名でも親しまれています。

諏訪大社のお宮は、ひとつではありません。諏訪湖の周辺に四つの境内地、南側の上社は前宮と本宮、北側の下社は春宮と秋宮があります。

さらに諏訪大社を特徴づけるのは、本殿と呼ばれる建物がないことです。秋宮は、一位の木を、春宮は杉の木を御神木とし、上社は神体山を神奈備としています。古代の神社には社殿がなかったとも言われ、諏訪大社はその古くからの姿を残しています。

御祭神である建御名方神（たけみなかたのかみ）は、古くから水と風の守護神であり、五穀豊穡を祈る神、また武勇の神としても広く信仰されています。妃神である八坂刀売神（やしかのめのかみ）と夫婦でお祀りされていることから、縁結び・子授け・安産・家内安全にご利益がある、とされ、商売繁盛・厄除け・起業成功・必勝・心願成就の祈願にたくさんの老若男女が訪れています。四社すべての御朱印めぐりも大変人気です。

諏訪地方の日帰り温泉				
■ 岡谷市				
ロマネット	岡谷市長地権現町4-1-24	TEL.0266-27-6080	火曜日定休(祝日除く)	大人600円 小人300円
諏訪湖ハイソ	岡谷市長地権現町4-11-50	TEL.0266-24-2290	水曜日定休	中学生以上450円 小学生240円
■ 下諏訪町				
自適の湯	下諏訪町湯田町3441	TEL.0266-26-7520	年中無休	大人300円 小人150円
遊泉ハウス児湯	下諏訪町木の下3477	TEL.0266-28-0823	年中無休	大人300円 小人150円
新潟	下諏訪町御田町上3154-3	TEL.0266-26-7332	年中無休	大人300円 小人150円
菅野温泉	下諏訪町大社通3239-1	TEL.0266-27-1076	年中無休	大人300円 小人150円
矢木温泉	下諏訪町矢木東219-25	TEL.0266-28-3232(土田商店)	年中無休	大人300円 小人150円
湖畔の湯	下諏訪町南四王6130-1	TEL.0266-28-0054	月曜日定休(祝日除く)	大人340円 小人150円
高浜健康温泉センター ゆたん歩°	下諏訪町高浜10616-90	TEL.0266-26-2626	火曜日定休(祝日除く)	大人400円 小人200円
■ 諏訪市				
片倉館	諏訪市湖岸通り4-1-9	TEL.0266-52-0604	第2・4火曜日定休	大人850円 小人550円
すわっこランド	諏訪市大字豊田732	TEL.0266-54-2626	木曜日定休	大人630円 小人300円
湯小路いきいき元気館	諏訪市小和田19-3	TEL.0266-54-7711	第3月曜日定休	12/29~1/3休 大人310円 小人150円
■ 茅野市				
尖石温泉 縄文の湯	茅野市豊平4734-7821	TEL.0266-71-6080	木曜日定休	大人600円 中学生以下300円
河原温泉 河原の湯	茅野市泉野1616-2	TEL.0266-79-6162	木曜日定休	大人600円 中学生以下300円
金沢温泉 金鶏の湯	茅野市金沢2316-1	TEL.0266-82-1503	水曜日定休	大人600円 中学生以下300円
米沢温泉 塩釜の湯	茅野市米沢6845	TEL.0266-71-1655	水曜日定休	大人600円 中学生以下300円
玉宮温泉 望岳の湯	茅野市玉川6128-2	TEL.0266-82-8833	金曜日定休	大人600円 中学生以下300円
アクアランド茅野	茅野市市の263-4	TEL.0266-73-1890	火曜日定休	大人600円 中学生以下300円
湯川温泉 河童の湯	茅野市北山湯川	TEL.0266-77-2929	木曜日定休	大人600円 小人300円
音無の湯	茅野市北山2977-1	TEL.0266-77-3939	定休日はお問い合わせください	大人800円 小人450円
小斎の湯	茅野市北山4035	TEL.0266-67-2121	年中無休	大人700円 小人400円
蓼科温泉浴場	茅野市北山蓼科4035-170	TEL.0266-67-6888	年中無休	大人600円 小人360円
■ 原 村				
もみの湯(樫の木荘)	原村17217-1729	TEL.0266-74-2911	第3火曜日定休(3,7,8,10月無休)	大人650円 小人300円
■ 富士見町				
つたの湯(道の駅)	富士見町落合1984-1	TEL.0266-61-8222	火曜日定休(祝日の場合は翌平日)	大人700円 小人500円
ゆーとろん 水神の湯	富士見町富士見9547	TEL.0266-62-8080	定休日はお問い合わせください	大人1,000円 小人750円
ホテル八峯苑 鹿の湯	富士見町境12067	TEL.0266-66-2131	定休日はお問い合わせください	大人900円 小人700円

■市町村名+温泉名でインターネット検索。ホームページまたはグーグルマップで各施設の最新情報をご確認ください。
■温泉の入浴には、ルール・マナーを守ってご利用をお願いします。

最寄りの観光案内所をご利用ください

岡谷市	岡谷市観光案内所 〒394-0028 長野県岡谷市本町1-1-1 (JR岡谷駅構内) TEL.0266-75-1107		下諏訪町	下諏訪観光案内所 〒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	
諏訪市	諏訪市観光案内所 〒392-0004 長野県諏訪市諏訪1-1-18 (JR上諏訪駅内) TEL.0266-58-0120 FAX.0266-53-4126		茅野市	茅野市観光案内所 (愛称:駅前ちの旅案内所) 〒391-0001 長野県茅野市ちの3506 モンエイトビル2F TEL.0266-73-8550 FAX.0266-78-7310	
原 村	原村観光案内所 (たてなし自由農園原村店内) 〒391-0111 長野県諏訪郡原村18101-1 TEL&FAX.0266-74-2501		富士見町	富士見町観光案内所 〒399-0211 長野県諏訪郡富士見町富士見4654-224 TEL:0266-62-5757	

諏訪地方観光連盟
〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30 諏訪市役所観光課内 TEL.0266-58-1123 FAX:0266-58-1844
諏訪観光ナビ
https://www.suwa-tourism.jp/

2025.11.15.000

岡谷市 Okaya	下諏訪町 Shimosuwa	諏訪市 Suwa	茅野市 Chino	原 村 Hara	富士見町 Fujimi
--------------	-------------------	-------------	--------------	-------------	----------------



諏訪地方観光連盟



ジャパンエコトラック
~ハケ岳 諏訪湖~

多彩なアクティビティで巡る
豊かで神秘的な自然と歴史を感じる12ルート

諏訪大社や酒蔵など長い歴史と文化、信仰を感じることが
できる諏訪湖周辺エリア。豊かな自然の中でアクティビ
ティを楽しむことができる
ハケ岳エリア。山野草や
動物など貴重な生態系
と高原の景色を楽しめる
ビーナスラインエリア。足
を運ぶ場所によってさま
ざまな旅を楽しめます。

ルートマップ



七年に一度、氏子たちの大祭「御柱祭」

御柱祭おんぼしらさいは七年目毎、寅と申の年に行われます。正式名称は「式年造営御柱大祭」といい宝殿の造り替え、また四つの社殿それぞれの四隅に「御柱」と呼ばれる樹齢二百年程の榎、もみの巨木を曳建てる諏訪大社では最大の神事です。

勇壮さと熱狂ぶりで、天下の大祭としても全国に知られている御柱祭は、古く、八〇四年の桓武天皇の御代から、信濃国をあげ奉仕がなされ盛大に行われる様になり、現在では諏訪地方の氏子を中心となつて開催されます。

令和十年(2028年)
〈山出し〉
上社 4月1-2:3日 5月3-4-5日
下社 4月8-9:10日 5月12-13-14日

御柱祭 下社木落し



諏訪湖エリア

諏訪湖は、標高759mに位置する信州でいちばん大きな湖。その周囲に、岡谷市・下諏訪町・諏訪市の3つが隣接して諏訪湖エリアを形成しています。諏訪湖は、日本屈指の規模を誇る諏訪湖祭湖上花火大会のほか、温泉地としても有名。湖畔には旅館・ホテルなどが建ち並び、全国有数の観光地です。



岡谷蚕糸博物館・シルクファクトおかや（岡谷市）
「シルク岡谷」と世界にその名をとどろかせた岡谷は、生糸の一大生産地として、日本の近代化に大きく貢献しました。当時の諏訪式繰糸機をはじめ、官富岡製糸場で使われ、唯一現存しているフランス式繰糸機など多数展示。また日本に現在4つしかない製糸工場の1つ宮坂製糸所を併設し、世界的にも類まれな博物館となっています。
●お問合せ：岡谷蚕糸博物館 TEL.0266-23-3489



諏訪湖遊覧船（諏訪市）
桟橋から出発し、初島、下諏訪桟橋沖を通り、岡谷方面を回って戻るルートで、1周約25分の周遊が楽しめます。船は湖上を行く姿が美しい白鳥の形の「すわん」と、360℃パノラマデッキで解放感のある「スワロスターマイン号」の2種類です。
●お問合せ：諏訪湖観光汽船 TEL.0266-52-0739



万治の石仏（下諏訪町）
諏訪大社下社春宮の脇を流れる、碓氷川沿いに鎮座する、高さ2m60cmの不思議な造形の石仏があります。万治三年十一月一日と刻まれていることから「万治の石仏」。時計回りに3周して参拝するのが作法です。画家の岡本太郎が絶賛したことでも知られています。
●お問合せ：下諏訪観光協会 TEL.0266-26-2102

清涼な水が育んだ銘酒。諏訪九蔵

諏訪エリアは水が美味しいため、昔から酒処として知られています。酒蔵は岡谷市・下諏訪町・諏訪市・茅野市と諏訪湖に沿って流れるかのように全部で九蔵。それぞれ独自の個性豊かな味わいの日本酒ブランドを展開しています。ショップを併設していたり、利き酒を楽しめる蔵元もあり、日本酒好きなら、めぐってみる価値ありです。

岡谷

下諏訪

茅野

諏訪

神渡

高天

御湖鶴

舞姫

観入

真澄

本金

鹿人

信州舞姫

本金

横笛

真澄

モンベルフレンドエリアハケ岳・諏訪湖

諏訪地域内で楽しめるおすすめアウトドア情報を発信！
また、モンベルクラブ会員向けに優待特典を提供するモンベルフレンドショップ情報も掲載。飲食店やレジャー施設、宿泊施設、文化施設などの情報をチェックしよう。

移動手段としてレンタサイクルがおすすめ
諏訪湖サイクリングロードが令和6年に全線開通。1周約16キロのコースは初心者や子どもにもおすすめ。諏訪湖に、ハケ岳に四季を感じるサイクリングフィールドにかけよう！

※地図内の★は、レンタサイクルができる場所です。詳細につきましては、各所へお問合せください。
※宿泊施設で宿泊者の方専用のレンタサイクルもあります。直接ご確認ください。

ハケ岳エリア

3,000m近い山が連なるハケ岳の麓に、茅野市・原村・富士見町の3つが接しており、この高原地帯を諏訪地方のハケ岳エリアと称しています。夏は涼しく、冬は清冽な空気で、寒暖差の激しい土地が寒天や凍み豆腐などの独特な食文化を育みました。またリゾート避暑地としての歴史が長く、おしゃれな観光スポットの数々も魅力です。

茅野市尖石縄文考古館（茅野市）
尖石遺跡の史跡公園内に作られた博物館。1995年に国宝に指定された土偶「縄文のビーナス」、2014年に国宝に指定された土偶「仮面の女神」やその他の土器、縄文で古代から採れる黒曜石で作られた石器など、2000点以上の縄文時代の遺物を展示しています。
国宝・仮面の女神（写真左）、国宝・縄文のビーナス（写真右）
●お問合せ：茅野市尖石縄文考古館 TEL.0266-76-2270

たてしな自由農園（原村）
避暑地として名高い信州・茅科高原とハケ岳山麓は、全国有数の高原野菜の産地。原村店は、ハケ岳エコーライン沿いにあります。採れたての「瑞々しくて美味しい」高原野菜や果物などがあつまる直売所です。茅野店もあります。
●お問合せ：たてしな自由農園 原村店 TEL.0266-74-1740

富士見パノラマリゾート（富士見町）
グリーンシーズンは Gondola を利用して花の宝庫入笠湿原や360度の大パノラマが広がる入笠山ハイキングで大自然を堪能できます。MTBの聖地としても人気。ウィンターシーズンはスキーやスノーボードなどスノーアクティビティを楽しめます。
●お問合せ：富士見パノラマリゾート TEL.0266-62-5666

諏訪の国 ブランド認定商品

諏訪のイチ推しが勢揃い！
「諏訪の国ブランド商品」

岡谷市・諏訪市・茅野市・下諏訪町・富士見町・原村から成る、「諏訪の国」。その諏訪の国特有の「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が、認定基準に基づいて「諏訪の国ブランド商品」として認定されました。諏訪地方の名産品、逸品はもちろん、スペシャルな体験アクティビティも盛り沢山！ぜひ、諏訪の国を体感してみてください！

詳しくはこちらのWEBページをご覧ください。
<https://suwanokuni.jp/products-cover/>

コト 諏訪地域の特長を生かしたスペシャルな体験ができるプログラムが多数。春夏秋冬、思いっきり楽しもう！

モノ 古くから営まれてきた生活の知恵、培われた技術がひとつひとつの名産品に凝縮。お土産、贈答品にどうぞ！