



諏訪

SUWA NAGANO

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。

諏訪湖遊覧船

諏訪湖観光汽船
map I



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瞬があなたを待っています。また天気良ければ遠くに富士山を望むこともできます。



体験

諏訪の楽しさを実際に体験してみませんか!?

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。



足こぎボート

アクティビティ
ベース コブー
map I



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。

カヤック

諏訪湖カヤック
map I



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。



わかさぎ釣り

諏訪湖観光汽船
map I



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。



観光ガイド

諏訪湖エリアまちなか観光案内人



上諏訪まちあるき(諏訪高島城)

諏訪湖周3市町の商工会議所・観光協会が実施した、養成講座の修了生による市民観光ガイドです。地元で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。

●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

(諏訪湖温泉旅館協同組合内 9:00～17:00 土・日・祝日休)



霧ヶ峰ガイドウォーク



国内でも珍しい広大な草原と、天然記念物の高層湿原、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霧ヶ峰高原を、インタープリター(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

いちご狩り

諏訪湖いちご園
map C-1

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れ、スロープのあるハウスでは車いすでも利用できます。



そば打ち

信州諏訪
そば打ち道場
map E-3

信州そばの本場で「そば打ち体験」をしてみませんか。家族や仲間と一緒に楽しめるそば打ち体験は、信州の思い出づくりにピッタリです。



ガラス工芸

SUWA
ガラスの里
map C-1

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。



水陸両用観光バス

日本水陸観光
map C-1

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。天気に恵まると、北アルプス・富士山も一望できます。



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



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



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



(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

【交通のご案内】

バス案内

●アルピコ交通(株) 茅野駅前案内所…TEL 0266-72-2151

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

諏訪市マップ

諏訪湖

I 市街中心エリア

III 酒蔵エリア

諏訪市マップ

II 霧ヶ峰エリア

強清水エリア拡大図

上諏訪駅周辺エリア拡大図

- 〔数字〕 ホテル・旅館
- P 駐車場
- トイレ
- Wi-Fi
- 温泉

横列のA～E、縦列の1～4は、本文中の施設紹介に対応しています。

1

2

3

4



諏訪市湖畔公園 mapA-3・B-3, I

湖畔沿いに広がる約16万㎡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。間欠泉センターや足湯もあり、多くの人々が訪れます。



初島



御神渡し(おみわたり)

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。近年見られることは珍しくなりました。



サイクリング・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。



豊かな風光
清らかな水辺に心を躍らせて

夏は花火、冬は御神渡しと四季折々、
様々な魅力にあふれています。



諏訪湖の花火

煌めく情景
一瞬の輝きを心に刻んで

mapA-3・B-3, I



諏訪湖祭湖上花火大会



諏訪湖サマーナイト花火



細川宗英「王妃像No.1」



エミール・ガレ「ひとと茸ランプ」

北澤美術館
mapA-3
●TEL 0266-58-6000



蛇体文土器(縄文時代)



原田泰治「高原の花」

諏訪市
原田泰治美術館
mapB-2

●TEL 0266-54-1881

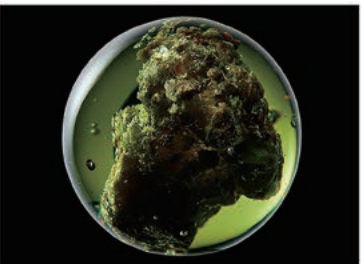
諏訪市博物館・
すわ大音情報センター
mapE-3
●TEL 0266-52-7080



【重要美術品】伯庵茶碗 銘 奥田

サンリツ服部美術館

mapA-3
●TEL 0266-57-3311



村山耕二「SAHARA」

SUWA
ガラスの里の美術館
mapC-1

●TEL 0266-57-2000



色づく草原
花と緑と空が織りなす別天地

ゆるやかな起伏が続く霧ヶ峰高原。
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。



霧ヶ峰湿原 植物群落 (国指定天然記念物)



八島ヶ原湿原 map II

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に位置する高層湿原で、約400種類の亜高山植物を観察できます。



車山湿原 map II

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(池のくろみ) map II

高層湿原と低層湿原を併せ持つ珍しい湿原です。湿原内の池には、スゲの根が持ち上がってきたヤチボウスと呼ばれる現象も見られます。



ファミリーグレンデ霧ヶ峰スキー場 map II

なだらかに広がるグレンデは、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。キッズパークではソリなどの遊具も楽しめます。夏山リフトはハケ岳、富士山、日本アルプスなど360度のパノラマが広がります。

●TEL 0266-52-4141 諏訪市観光課



息づく伝統
悠久の時に思いを馳せる

諏訪信仰とともに歩んできたこの地では、
文化が今なお受け継がれ、
かつての面影を現代に伝えています。



諏訪高島城 mapB-3

慶長3(1598)年に豊臣秀吉の家臣、日根野織部正高吉によって築城された高島城。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「諏訪の浮城」と呼ばれていました。現在の天守は昭和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階は展望台があります。 ●TEL 0266-53-1173



霧鐘塔 map II

霧ヶ峰高原のシンボル。その名の通り、深く濃い霧で覆われることが多い霧ヶ峰高原では、かつて濃霧の日には鐘を鳴らし、ハイカー達に方向を知らせていた霧鐘塔が設置されています。



薙鎌神社 map II

霧ヶ峰で唯一、諏訪湖と富士山を一望できる眺めの良い穴場スポット。昭和8年に建立された神社で、薙鎌(鎌のような形をした神器)が奉納されています。



霧ヶ峰自然保護センター map II

霧ヶ峰高原の自然・文化・歴史について解説。散策コースの案内や地図の配布もあり、ハイキングに訪れる人々の心強い味方。貴重な自然を守るための学習などにも利用されています。 ●TEL 0266-53-6456



諏訪大社 mapE-3

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、上社が前宮(茅野市)・本宮(諏訪市)、下社が春宮・秋宮(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(たけみなかたのかみ)・八坂刀売神(やさかとめのかみ)を祭神とし、古くから風の神、水の神、農耕・狩猟の神として信仰を集めています。中世以降は東国第一の軍神として崇拝され、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、社殿は県及び市の天然記念物に指定されています。

■ 諏訪大社 上社 前宮 (茅野市)



■ 諏訪大社 上社 本宮 (諏訪市)



■ 諏訪大社 下社 春宮 (下諏訪町)



■ 諏訪大社 下社 秋宮 (下諏訪町)



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。次回開催は令和10(2028)年(申年)。



温泉

温もる極楽
心も身体もせから癒すれ

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、
風情たよう旅館が軒を列ねています。
身体をのばしてのんびりつかれば、
日頃の疲れもゆったり癒されることでしょう。



すわっこ
ランド
mapB-2



片倉館
(国重要文化財) mapA-3, I



上諏訪駅足湯 map I



湖畔公園足湯 map I



精進湯跡お手湯 map I

食

自然に恵まれた
郷土自慢の味わいを、
旅の思い出と共に。

信州そば

うなぎ

信州諏訪
みそ天丼



信州そば



うなぎ



信州諏訪
みそ天丼

土産

諏訪市推奨

■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。

地酒

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。
おみやげにいかがですか？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

舞姫 (株式会社舞姫) mapB-4
問い合わせ先／TEL 0266-52-0078

麗人 (麗人酒造株式会社) mapB-4
問い合わせ先／TEL 0266-52-3121

本金 (酒ぬのや本金酒造株式会社) mapB-4
問い合わせ先／TEL 0266-58-0161

横笛 (伊東酒造株式会社) mapB-4
問い合わせ先／TEL 0266-52-0108

真澄 (宮坂醸造株式会社) mapB-4
水曜定休
問い合わせ先／TEL 0266-57-0303 (店舗直通)

いつでも
ごらく酒蔵めぐり▶

Ⅲ 酒蔵エリア拡大図

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
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

諏訪IC

電車で

東京 中央本線 特急あずさ 約2時間
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

JR
塩尻駅

約20分

JR
上諏訪駅

バスで

東京 高速バス 約3時間

JR上諏訪駅

観光モデルコース

お車で

A1泊2日
コース
B1日コース
C半日コース

諏訪IC・上諏訪駅 → 霧ヶ峰 → 宿泊温泉 → 諏訪湖畔足湯・遊覧船等 → 高島城 → 諏訪大社 → 諏訪IC・上諏訪駅

徒歩で

A湖畔めぐり
コース
(所要:3時間)
B上諏訪温泉
めぐりコース
(所要:3時間)
C酒蔵めぐり
コース
(所要:2時間)

上諏訪駅 → 高島城 → 諏訪湖畔(足湯・遊覧船等) → 上諏訪駅
上諏訪駅 → 精進湯跡
お手湯 → 足湯
間欠泉センター → 日帰り
温泉施設 → 上諏訪駅
上諏訪駅 → 酒蔵(舞姫・麗人・本金・横笛・真澄) → 上諏訪駅

ホテル・旅館のご案内

市外局番
(0266)

※宿泊料金は参考料金です。詳しくは各施設へお問い合わせください。

■諏訪湖温泉旅館組合
●TEL 0266-52-7155

RC=ルームチャージ
※宿泊料金は2024年4月現在のものです
(消費税・入湯税込)。

番号	宿泊施設名	住所 (諏訪市)	電話	室数	収容人数	宿泊料金	備考	露天風呂	日帰り入浴
①	伊東園ホテルズ 油屋旅館	湖畔通り3-4-16	0570-086-780	38	169	9,830~		○	
②	御宿 鯉住	浜崎1792-344	58-7633	20	63	7,200~		○	○
③	かたくらシルクホテル	湖畔通り4-1-43	52-2151	9	33	46,900~			
④	上諏訪温泉 しんゆ	湖畔通り2-6-30	54-2020	39	160	16,870~			
⑤	上諏訪ステーションホテル	湖畔通り4-10-15	57-0001	100	143	7,000~	RC	○	○
⑥	湖月館	茶白山9255-9	52-0054	10	25	8,400~			
⑦	流の湯	湖畔通り3-3-24	52-2655	24	104	15,550~		○	○
⑧	翠 sui- 諏訪湖	湖畔通り2-5-27	58-3434	8	20	34,250~		○	
⑨	すわ湖苑	湖畔通り1-12-7	52-5050	23	110	11,700~		○	
⑩	諏訪シティホテル成田屋	大手1-14-5	52-4500	61	74	6,530~	RC		
⑪	双泉の宿 朱白	湖畔通り3-2-2	52-2660	42	230	22,150~		○	○
⑫	ぬのはん	湖畔通り3-2-9	52-5500	35	160	23,250~		○	○
⑬	浜の湯	湖畔通り3-3-10	58-8000	74	322	22,150~		○	○
⑭	ホテル 鷺乃湯	湖畔通り3-2-14	52-0480	50	180	18,850~		○	
⑮	ホテル 紅や	湖畔通り2-7-21	57-1111	96	273	23,250~		○	○
⑯	ホテル 若葉	浜崎1792-409	58-2488	7	25	11,750~			
⑰	民宿 すわ湖	湖畔通り5-13-21	58-4821	16	25	7,000~		○	
⑱	R A K O 華乃井ホテル	高島2-1200-3	54-0555	155	305	16,650~	ツイン	○	○
⑲	旅荘 二葉	湖畔通り4-9-12	52-4060	9	30	8,050~	素泊り	○	

その他

※宿泊料金は2025年1月現在のものです(消費税込)。

S=シングル
RC=ルームチャージ

番号	宿泊施設名	住所 (諏訪市)	電話	室数	収容人数	宿泊料金	備考	日帰り入浴
②①	秋月ビルビジネスホテルシエマ	湖畔通り4-12-1	52-2217	24	28	5,650~		
②②	湖泉荘	湖畔通り1-13-8	53-6611	17	70	15,400~		
②③	国家公務員共済組合連合会KKF諏訪荘	湖畔通り5-7-7	58-1259	25	52	11,500~	公営 保養所	
②④	コンフォートイン諏訪インター店	中洲境通2935-2	53-8711	91	223	7,400~	素泊り	
②⑤	シャンプルドット畳	上諏訪10726-1	75-0116	4	21	3,900~	素泊り	
②⑥	旅宿 岡村政行跡	岡村1-13-8		3	7	6,500~	素泊り	
②⑦	デザイナーズゲストハウス0000HOTEL(コホテル)	沖田町3-68コモール内	78-5552	3	8	7,800~	素泊り RC	
②⑧	ネオステーションホテル上諏訪	大手2-17-12	75-5722	48	64	6,970~	素泊り 無料	○
②⑨	B&B めぐハウスZuKu	四賀5852	54-7127	3	8	3,500~	素泊り	
③①	B&B ユーベンハウス	下諏訪町高木8932-2	28-9000	10	18	4,950~	朝食のみ	
③②	ホテルヤマダ	桜ヶ丘8989	53-0200	26	100	14,850~		
③③	ホテルラ・フォンテーヌ	湖畔通り1-4-7	53-3308	13	26	7,600~		
③④	ホテルルーピアン南湖	湖畔通り3-3-4	52-0401	71	106	56,500~	朝食 無料	
③⑤	民宿あかひこ	高島3-1389	53-4520	25	70	5,500~		
③⑥	民宿あひる	湖畔通り1-4-1	52-2284	8	23	5,500~	素泊り	
③⑦	La La La House	高島1-12-10	090-1654-4119	2	14	4,000~	素泊り	
③⑧	ラルバ諏訪湖	高島2-1201-42	78-0365	8	32	3,980~	素泊り	
③⑨	ルートイン上諏訪	湖畔通り4-9-25	53-0500	60	104	57,500~	朝食 無料	
③⑩	ルートイン諏訪インター	四賀2247-1	57-5050	114	216	57,300~	朝食 無料	
③⑪	ルートイン第2諏訪インター	中洲字境通2940-1	56-1110	135	195	57,300~	朝食 無料	
③⑫	レンタルハウス空	湖畔通り1-11-8	58-5060	1	4	16,500~	素泊り	

霧ヶ峰

※宿泊料金は2025年1月現在のものです(消費税込)。

RC=ルームチャージ

番号	宿泊施設名	エリア	電話	室数	収容人数	宿泊料金	備考
④①	ヒュッテ霧ヶ峰	強清水(こわしみず)	57-0333	18	72	7,700~	日帰り入浴有(要問合)
④②	ホテルこわしみず	強清水	52-1983	18	100	12,000~	日帰り入浴有(要相談)
④③	旅館双葉屋	強清水	52-0560	13	60	7,500~	日帰り入浴有(要予約)
④④	霧ヶ峰梁山泊	強清水	54-0002	10	80	15,000~	RC・露天風呂有
④⑤	ログコテージ霧ヶ峰	強清水	54-0002	11棟	66	21,000~/棟	コテージ・露天風呂有
④⑥	ロイヤル	強清水	54-0002	5棟	30	35,000~/棟	コテージ・露天風呂有
④⑦	クヌルプヒュッテ	沢渡(さわたり)	58-5624	5	15	7,500~	
④⑧	ヒュッテジャヴェル	沢渡	58-5205	13	50	10,000~	3名1室の場合
④⑨	ヒュッテカルペティム	池のくろみ	53-1663	5	15	8,000~	
④⑩	ロッチ旅人木	池のくろみ	53-6883	7	12	9,460	
④⑪	ロバンドヒュッテ	池のくろみ	58-3504	7	15	8,800	3名1室の場合
④⑫	コロボックルヒュッテ	車山肩	58-0573	3	12	11,000	2食付・山小屋