



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。

自然が織りなす氷の造形美「寄せ氷」ー諏訪市湖畔公園ー

諏訪湖遊覧船

諏訪湖観光汽船
mapⅢ



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間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。

足こぎボート

アクティビティ
ベース コブー

mapⅢ



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

mapⅢ



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

mapⅢ



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。

【乗り物レンタルのご案内】

- レンタカー
- レンタサイクル
- レンタル電動キックボード



【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

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。

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、人文的興味のつぎない霧ヶ峰高原を、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

mapI-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

mapI-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

mapI-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

mapI-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。天気に恵まれると、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

諏訪市マップ

I 市街地エリア



- 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。

歴史



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。

諏訪大社

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、社叢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)mapI-E-3



■ 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)。



諏訪高島城 mapI-B-3,III

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堀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



諏訪大社四社マップ

芸術・文化

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。



細川宗英「王妃像No.1」
諏訪市美術館
mapI-B-3,III

●TEL 0266-52-1217



エミール・ガレ「ひとよ茸ランプ」
北澤美術館
mapI-A-4

●TEL 0266-58-6000



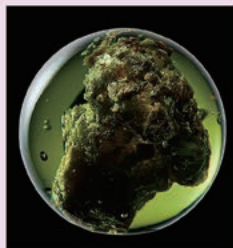
蛇体文土器(縄文時代)
諏訪市博物館・
すわ大昔情報センター
mapI-E-3
●TEL 0266-52-7080



原田泰治「高原の花」
諏訪市
原田泰治美術館
mapI-B-2
●TEL 0266-54-1881



【重要文化財】
色絵芙蓉菊文皿(鍋島)
サンリツ服部美術館
mapI-A-4
●TEL 0266-57-3311



村山耕二「SAHARA」
SUWA
ガラスの里の美術館
mapI-C-1
●TEL 0266-57-2000



高原

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(池のくま) 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りてできたヤチボウスと呼ばれる現象も見られます。



霧氷とサンピラー(太陽柱) map II



霧ヶ峰富士見台からの赤富士 map II

諏訪湖



豊かな風光
清らかな水辺に心を躍らせて

夏は花火、冬は御神渡りと四季折々、
様々な魅力にあふれています。



初島



立石公園からの眺望

諏訪市湖畔公園 mapI-A-3・B-3,III

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。



石影公園



御神渡り(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、八剱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。



寄せ氷



サイクリング・ジョギングロード

諏訪湖沿いには全長約16kmの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。

諏訪湖の花火

煌めく情景
一瞬の輝きを心に刻んで

mapI-A-3・B-3,III



諏訪湖祭湖上花火大会



諏訪湖サマー
ナイト花火
全国新作花火
チャレンジカップ

温泉

温もる極楽
心も身体も芯から癒すれ

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、
風情ただよう旅館が軒を列ねています。
身体をのび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。

すわっく
ランド
mapI-B-2

片倉館
(国重要文化財) mapI-B-3,Ⅲ

豊富なお湯と泉質のよさが自慢の上諏訪温泉。

上諏訪駅足湯 mapⅢ

湖畔公園足湯 mapⅢ

精進湯跡お手湯 mapⅢ

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

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) mapI-B-4
問い合わせ先／TEL 0266-52-0078

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

本金(酒めのや本金酒造株式会社) mapI-B-4
問い合わせ先／TEL 0266-58-0161

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

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

いつでも
ごくらく酒蔵めぐり▶

■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。

観光モデルコース

お車で

A 1泊2日コース
B 1日コース
C 半日コース

諏訪IC・諏訪湖SIC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・諏訪湖SIC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

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 足湯

酒蔵(舞姫・麗人・本金・横笛・真澄)

上諏訪駅

上諏訪駅周辺エリア拡大図

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	諏訪IC・諏訪湖SIC
	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 塩尻駅 約20分 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

ホテル・旅館のご案内

市外局番 0266

※宿泊料金は2026年4月現在の参考料金です(消費税・入湯税込)。時期や曜日により変動します。詳しくは各施設へお問い合わせください。※2026年6月1日のご宿泊より別途宿泊税がかかります。

■諏訪湖温泉旅館組合

●TEL 0266-52-7155

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	露天風呂	日帰り入浴
①	伊東園ホテルズ 油屋旅館	湖岸通り3-4-16	0570-086-780	38	169	10,930~			○
②	御宿 蛙住	浅崎1792-344	58-7633	20	63	8,000~			○
③	かたくらシルクホテル	湖岸通り4-1-43	52-2151	9	33	64,500~			
④	上諏訪温泉 しんゆ	湖岸通り2-6-30	54-2020	39	160	16,870~			
⑤	上諏訪ステーションホテル	湖岸通り4-10-15	57-0001	100	143	7,000~	RC	○	○
⑥	湖月館	茶臼山9255-9	52-0054	10	25	9,500~			
⑦	波の湯	湖岸通り3-3-24	52-2655	24	102	15,550~		○	○
⑧	萃 sui - 諏訪湖	湖岸通り2-5-27	58-3434	8	22	45,000~		○	
⑨	すわ湖苑	湖岸通り1-12-7	52-5050	22	100	13,900~		○	
⑩	諏訪シティホテル成田屋	大手1-14-5	52-4500	61	74	7,630~	RC		
⑪	諏訪別邸 朱白	湖岸通り3-2-2	52-2660	35	142	21,050~		○	○
⑫	布半	湖岸通り3-2-9	52-5500	35	160	24,350~		○	○
⑬	浜の湯	湖岸通り3-3-10	58-8000	74	322	24,150~		○	○
⑭	ホテル 鷲乃湯	湖岸通り3-2-14	52-0480	50	180	18,850~		○	
⑮	ホテル 紅や	湖岸通り2-7-21	57-1111	96	273	24,350~		○	○
⑯	ホテル 若菜	浅崎1792-409	58-2488	7	25	13,150~			
⑰	民宿 すわ湖	湖岸通り5-13-21	58-4821	13	25	8,000~		○	
⑱	RAKO 葦乃井ホテル	高島2-1200-3	54-0555	155	305	19,950~	ツイン	○	○
⑲	旅荘 二葉	湖岸通り4-9-12	52-4060	9	30	8,500~	素泊り	○	

■その他										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	露天風呂	日帰り入浴		
②①	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	5,650~					
②②	湖泉荘	湖岸通り1-13-8	53-6611	17	70	15,400~					
②③	国家公務員共済組合連合会 KKR諏訪沼荘	湖岸通り5-7-7	58-1259	25	52	12,000~	公営(保養所)				
②④	コンフォートイン諏訪インター	中洲境通2935-2	53-8711	91	223	6,000~ 30,000					
②⑤	シャンプルドット 豊	上諏訪10726-1	75-0116	4	21	5,900~		素泊り			
②⑥	素泊まり温泉・あひる	湖岸通り1-4-1	52-2284	7	20	5,500		素泊り			
②⑦	諏訪荘	湖畔通り5-16-7	53-3351	4	10	6,000~		素泊り			
②⑧	すわ湖て〜じ	湖畔通り5-10-3	090-9668-4539	1棟	5	20,000/棟		素泊り			
②⑨	旅宿 岡村政庁跡	岡村1-13-8		3	7	6,500~		素泊り			
②⑩	デザイナーズゲストハウスココホテル	沖田町3-68ココモール内	78-5552	3	8	7,800~		素泊り・RC			
③①	ネオステーションホテル上諏訪	大手2-17-12	75-5722	48	64	7,740~			○		
③②	B&B めぐハウスZuKu	四賀5852	54-7127	3	8	3,500~		素泊り			
③③	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			
③④	Blue quad hotel 諏訪	沖田町5-77	78-4237	48	111	6,000~		素泊り			
③⑤	ホテル ヤマダ	板ヶ丘8989	53-0200	26	100	14,850~					
③⑥	ホテル ラ・フォンテーヌ	湖岸通り1-4-7	53-3308	13	26	7,600~					
③⑦	ホテル ルーピアン南湖	湖岸通り3-3-4	52-0401	71	106	\$6,800~		朝食無料			
③⑧	mitaya micro hotel	末広5-10スワマチビル3F	諏訪公式HP参照	5	10	8,800~					
③⑨	民宿 あかひこ	高島3-1389	53-4520	25	70	5,500~					
③⑩	La La La House	高島1-12-10	090-1654-4119	2	14	4,000~		素泊り			
④①	ラルバ諏訪湖ホテル	高島2-1201-42	78-0365	6	24	5,000		素泊り			
④②	ルートイン上諏訪	湖岸通り4-9-25	53-0500	60	104	\$7,500~		朝食無料			
④③	ルートイン諏訪インター	四賀2247-1	050-1725-3672	114	216	9,100~		朝食無料			
④④	ルートイン第2諏訪インター	中洲字境通2940-1	050-1725-8754	135	195	9,100~		朝食無料			
④⑤	レンタルハウス空	湖岸通り1-11-8	58-5060	1	4	16,500~		素泊り			

■霧ヶ峰									
番号	宿泊施設名	エリア	電話	室数	収容人数	宿泊料金	備考		
⑤①	ヒュッテ霧ヶ峰	強清水(にわしみず)	57-0333	18	72	8,800~	日帰り入浴有(要問合)		
⑤②	ホテルこわしみず	強清水	52-1983	18	100	12,000~	日帰り入浴有(要問合)		
⑤③	旅館 双葉屋	強清水	52-0560	13	60	7,500~	日帰り入浴有(要予約)		
⑤④	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		
⑤⑤	ロイヤル	強清水	54-0002	5棟	30	35,000~/棟	コテージ・露天風呂有		
⑤⑥	クナルブヒュッテ	沢渡(さわたり)	58-5624	5	15	8,500~			
⑤⑦	ヒュッテジャヴェル	沢渡	58-5205	13	50	10,000~	3名1室の場合		
⑤⑧	ヒュッテカルペティム	池のくるみ	53-1663	5	15	8,000~			
⑤⑨	ロッジ旅人木	池のくるみ	53-6883	7	12	9,460			
⑤⑩	ロベンドヒュッテ	池のくるみ	58-3504	7	15	8,800	3名1室の場合		
⑤⑪	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		