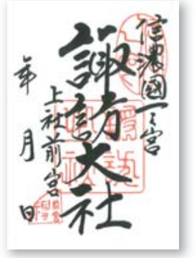
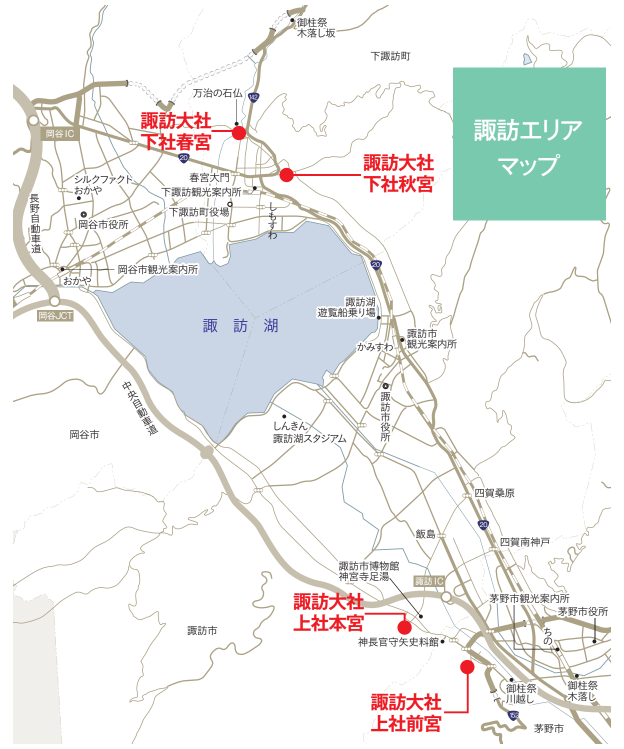
信濃國一之宮

上社前宮



上社本宮



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。南側の上社には前宮と本宮、北側の下社に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(いちい)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命(たけみなかたのかみ)は、古くから水と風の守護神であり、五穀豊穣を祈る神。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(やさかとめのかみ)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540円 小人280円
諏訪湖ハイツ	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420円 小学生220円

■ 下諏訪町

旦過(たんが)の湯	下諏訪町湯田町3441	TEL.0266-26-7520	年中無休 大人240円 小人120円
遊泉ハウス児湯(こゆ)	下諏訪町木の下3477	TEL.0266-28-0823	年中無休 大人240円 小人120円
新湯	下諏訪町御田町上3154-3	TEL.0266-26-7332	年中無休 大人240円 小人120円
菅野(すげの)温泉	下諏訪町大社通3239-1	TEL.0266-27-1076	年中無休 大人240円 小人120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240円 小人120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280円 小人130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650円 小人450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610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
湯の脇 平温泉	諏訪市湯の脇2-5-8		火曜日定休 1人230円

■ 茅野市

白樺湖温泉 すずらんの湯	茅野市北山白樺湖3419-84	TEL.0266-68-3424	年中無休 大人700円 小人400円
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 塩壺の湯	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	茅野市ちの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400円 小人300円
音無の湯	茅野市北山2977-1	TEL.0266-77-3939	年中無休 大人800円 小人450円
小斉の湯	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 共同浴場	茅野市北山蓼科4035-170	TEL.0266-67-2100	年中無休 大人500円 小人300円

■ 原村

もみの湯(樅の木荘)	原村17217-1729	TEL.0266-74-2911	第3水曜日定休(祝日除く) 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	木曜日定休 大人910円 小人710円
ホテル八峯苑 鹿の湯	富士見町境12076	TEL.0266-66-2131	年中無休 大人700円 小人500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。
■新型コロナウィルス感染防止対策へのご協力をお願いします。■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 (たてしな自由農園原村店内)
〒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/

令和3年度 長野県地域発元気づくり支援金活用事業

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

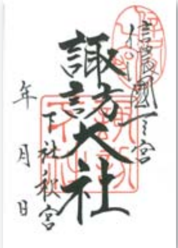
諏訪地方 おもてなし 周遊マップ

諏訪の国

諏訪地方観光連盟

諏訪大社

下社春宮



下社秋宮

かつて神仏習合によって諏訪大社に祀られていた仏像が、明治時代の神仏分離政策によって散り散りになってから約150年。以来、一部の仏さまは諏訪地域のお寺で大事に守られてきました。そんな諏訪大社ゆかりの仏さまを一斉に公開します。

■開催期間
2022年10月1日(土)~11月27日(日)
■会場
諏訪地域社寺25箇所、
諏訪市博物館、
下諏訪町立諏訪湖博物館
■内容
諏訪社神宮寺由来の
仏像等の一斉公開
博物館等における特別公開展の実施

詳しくは
プロジェクトのWEBへ

諏訪大明神本地仏普賢菩薩像
(仏法紹隆寺)

御柱祭 上社木落し

御柱祭 下社木落し

七年に一度、氏子たちの大祭「御柱祭」

御柱祭(おんばしらさい)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樅(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、信濃国一国をあげて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が中心となって開催されます。

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、日本屈指の打上数を誇る大花火大会のほか、温泉地としても有名。湖畔には旅館・ホテルなどが建ち並ぶ、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、官営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「スワコスターマイン号」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、砥川沿いに鎮座する、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

旅先で楽しくゼロ・カーボンにチャレンジ！

ゴミを減らすために「マイバッグ」「マイボトル」を使おう！

お土産にもぴったり、おしゃれなご当地エコバッグはいかが？

移動もエコに！レンタサイクルもあるよ。

のんびり自転車だから発見できる小さな出会いも!?
諏訪湖に、八ヶ岳に四季を感じるサイクリングフィールドに出かけよう！

※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。

八ヶ岳エリア

3,000m近い山が連なるハ ヶ岳の麓に、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 ヶ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、磨製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・蓼科高原と八ヶ岳山麓は、全国有数の高原野菜の産地。原村店は、八ヶ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ゴンドラ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。ウイ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

諏訪の国 認定

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現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/

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！