

信州 下諏訪

下諏訪町総合観光ガイド

中山道と甲州街道が
大社といで湯の宿場まち

おいでなして

信州
下諏訪

しもすわ

おいでなして

信州 下諏訪

下諏訪町総合観光ガイド



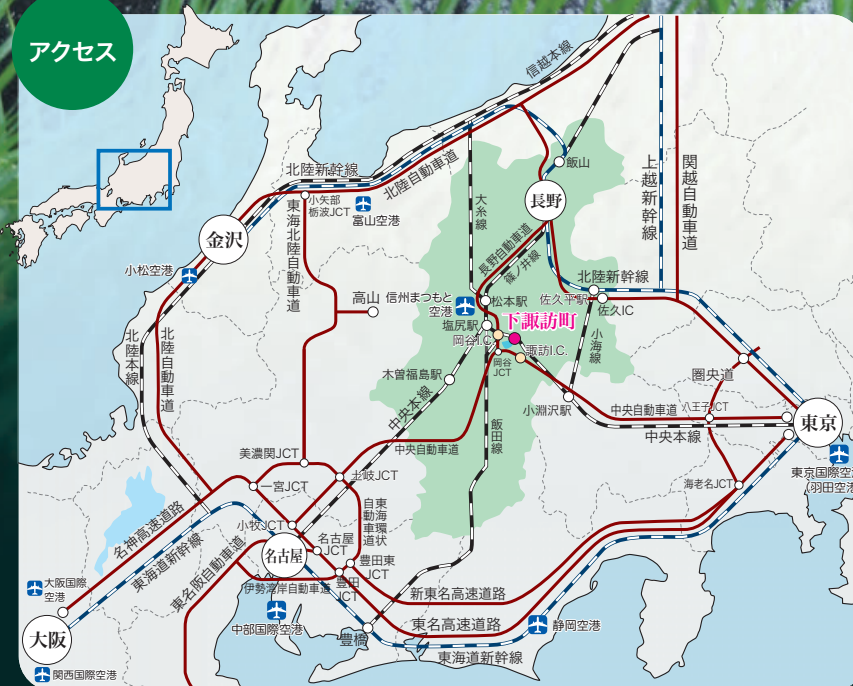
万治の石仏入口の石碑
(筆：岡本太郎氏)

諏訪大社下社春宮の近く、田んぼの中に鎮座する阿彌陀如来の石仏で、一七七四年に下諏訪を訪れた画家・岡本太郎氏が「こんなに面白いものは見たことがない」と絶賛したことから有名になりました。

まんじ せきぶつ
万治の石仏

地図-B2

アクセス



● 下諏訪観光 PR キャラクター紹介

「万治くん」

趣味は、みんなの夢をかなえること。ちょっと見た目は怖いけど、ほんとはいいやつだよ！怖がらないでね。



「やしまる」

八島ヶ原湿原にすむシュレーゲルアオガエルをイメージして完成した八島湿原のきれいな水、空気が大好きなキャラクター。



お問い合わせ

下諏訪観光協会(下諏訪町産業振興課)

〒393-8501 長野県諏訪郡下諏訪町4613番地8
TEL.0266-26-2102 FAX.0266-27-1339
<https://shimosuwaonsen.jp>



下諏訪観光案内所(水曜定休)

〒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

- 信州観光情報コーナー
〒380-8570 長野市南長野幅下692-2 長野県庁1階 TEL.026-234-7165
- 信州首都圏総合活動拠点(銀座 NAGANO)
〒104-0061 東京都中央区銀座5丁目6-5 NOCOビル TEL.03-6274-6015
- 長野県大阪観光情報センター
〒530-0001 大阪市北区梅田1-3-1-800 大阪駅前第1ビル8階 TEL.06-6341-8205
- 長野県名古屋観光情報センター
〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中ビル5階 TEL.052-251-1441

◎ 企画・編集／下諏訪観光協会

※本書に記載の金額及び内容は、2026年9月現在のものです。最新情報は適宜お問い合わせください。
2026.9 12000

諏訪大社下社秋宮

諏訪大社 下社

我が国最古の神社のひとつ「諏訪大社」



春宮 大鳥居



春宮 幣拝殿



下馬橋

地図-B2

下社で最も古い建造物とされ、年二回、遷座祭、お舟祭の折、御霊代を運ぶ神輿はここを通ります。どんなに身分の高い人もこの橋の前で馬や籠を降り、参拝したといわれます。

諏訪大社下社春宮

地図-B2

諏訪大社下社の最初の鎮座地とも伝えられています。幣拝殿・片拝殿は国の重要文化財。毎年一月十四日夜から十五日未明にかけて筒粥殿にて作物の豊凶を占う筒粥神事が行われます。御影石の大鳥居は万治二年（一六五九年）の建立と推定され万治の石仏と同じ作者と言われています。



秋宮 神楽殿



秋宮 幣拝殿



下社 宝物殿

諏訪大社下社秋宮

地図-C3

幣拝殿の見事な彫刻は江戸中期の名匠、立川和四郎富棟の代表作。大注連縄が飾られた三方切妻造りの神楽殿、青銅製では日本一大きいとされる狛犬など、見どころもたくさん。幣拝殿 神楽殿ともに国の重要文化財です。

諏訪大社下社宝物殿

地図-C3

平安時代の作とされる国の重文、売神祝之印（めがみのほうりのいん）をはじめ、武田信玄や松平忠輝の奉納品など、下社に関わる貴重な資料を展示しています。

全国有数の御分社を持つ 信濃國一之宮 諏訪大社

諏訪大社はお諏訪様・諏訪大明神として全国津々浦々の人々から親しまれ、崇敬されています。また、諏訪湖の南に上社（前宮と本宮）、北に下社（春宮と秋宮）とに分かれ、この四社を合わせて諏訪大社と総称します。

古代は狩猟農耕の神として、武士の時代には軍神として、現在では産業や交通安全、縁結びの神として崇められています。諏訪大社には本殿と呼ばれる建物が無く、その代りに秋宮はイチイの木を、春宮は杉の木を御神体として拝しています。



御神湯

悠久の歴史に 思いを馳せて

歴史をさかのぼれば、はるか太古へと続く諏訪大社。森や自然を神として畏れ崇めた、いにしえの人の思い。厳かな神域、壮麗な社殿は、神の里と呼ぶにふさわしい風情を今に伝えています。

諏訪大社の 祭り



木落し



建御柱



御柱の曳行



駒馬行列

七年に一度、申年と寅年に行われる天下の大祭。宝殿と四つのお社に建つ各四本の御柱を建て替えます。柱を山から里へと曳き出す「山出し」が四月に、神社までの道中を曳き、御柱を各神社の社殿の四隅に建てる「里曳き」が五月に行われます。勇

壮な祭りの代表的な場面として、「山出し」では「木落し」、「里曳き」では「建御柱」が有名です。諏訪大社の御柱祭が終わると、続いて諏訪地方全域の神社で小宮の御柱祭が行われます。御柱年の諏訪地方は一年を通じて御柱一色となります。

諏訪大社 御柱祭（式年造営御柱大祭）

毎年八月一日、御霊代を春宮から秋宮へ移す遷座祭。御霊代に続いて翁媼人形を乗せた柴舟が曳行されることからお舟祭と呼ばれています。御頭郷と呼ばれる祭りの担当地区の氏子数百人が、巨大なお舟を力を合わせて曳行します。前夜の宵祭りには氏子による長持ち、神輿等のパレードが華やかに行われます。



お舟祭

（おふねまつり）

遷座祭

毎年二月一日、秋宮から春宮に御霊代をお移しするのが遷座祭です。白丁奉仕により御霊代を御神輿に乗せ、静かに移り行く様子は幻想的です。



節分祭

毎年二月に春宮と秋宮で、厄年を迎えた老若男女が「福は内、鬼は外」の掛け声とともに豆まき、宝投げを行います。

宿場

街道が交わるまち

木曾路名所図会—諏訪温泉



慈雲寺の山門



慈雲寺

地図-B2

一三〇〇年(正安二年)元国皇帝の国使として、中国四大仏教名山の一つ浙江省普陀山観音禪寺(現・普済寺)より来朝。一山一寧国師により、

観音菩薩が教えを垂れる寺、禅道場として開山されました。



銅焼(かなやき)地藏尊と「かね」の像

来迎寺

地図-B2

古くから下諏訪のお寺として宿場であり、浄土宗知恩院・増上寺等が本山。「かなやき地藏尊」の伝説とともに多くの信仰を受け、御堂は享保年間の建造物といわれ、四月にはご開帳が催されます。



今井邦子文学館

地図-B2

かつて宿場の茶屋であった「松屋」を復元した建物。アララギ派の女性短歌結社「明日香」の編集所としても使われた当時の面影を偲ばせています。

開 9:00~17:00 入 無料
休 月・火曜日と祝祭日の翌日、年末年始(変更あり)
TEL.0266-28-9229

下諏訪宿本陣の庭園



いにしへの浪漫漂う 中山道屈指の宿場町

江戸から京へと続く六十九次の中山道。江戸から甲斐路を抜けて下諏訪に至る甲州街道(甲州道中)。主要な二つの道筋が合流する下諏訪宿は、道中でも屈指の規模を持つ宿場町として栄えました。



宿場街道資料館

地図-C2

江戸時代の宿場民家を保存する資料館。宿場関係を中心に街道・温泉などの貴重な歴史民俗資料が保存・展示され、当時の様子をすることができます。

開 9:00~17:00 入 無料
休 月曜日と祝祭日の翌日、年末年始
TEL.0266-27-8827

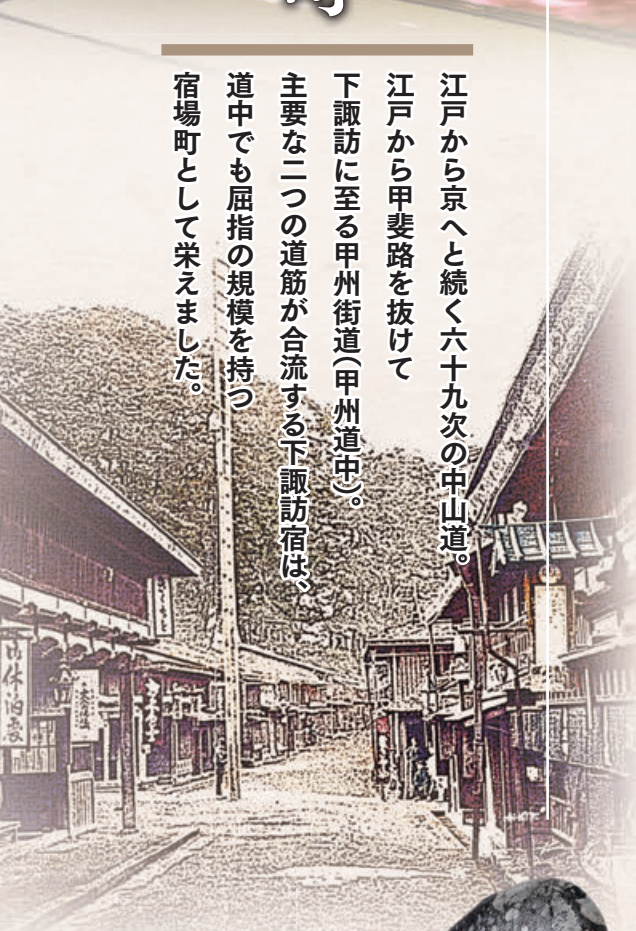


下諏訪宿本陣

地図-B2

参勤交代の大名らが泊まった本陣。江戸時代の建物と庭園が今もそのまま残されています。歴史をしのげる回遊式庭園に座るとタイムスリップした様です。

開 10:00~16:00 入 水曜日
休 一般1,000円、中学生以下500円(税込)
TEL.0266-28-7055



伏見屋邸

地図-B2

伏見屋邸は二八六四年(元治元年)の建築と推定される木造二階建ての旧商家。復元修理し、まち歩きを楽しむ観光客の休憩や住民の交流の場として開設しました。

開 9:00~17:00 入 無料
休 月曜日と祝祭日の翌日、年末年始
TEL.0266-27-3441



宿場の風情が今も残る湯田坂



甲州道中・中山道合流の碑

魁塚(相楽塚)

地図-C2

明治維新の折、官軍の先鋒として年貢半減などを掲げ中山道を江戸へと向かった赤報隊が、維新政府により斬首されたのがこの地。その後、相楽総三らの名誉回復が成され、処刑場所に建てられたのが「魁塚」です。



橋本政屋

地図-D5

甲州街道の茶屋跡。堂々とした家構えに諏訪湖を一望できるとあって諏訪の殿様もお忍びで来られたとか。旅人が手を合わせた力蔵、諏訪高島城より拝領の松の木、石灯籠、門、お堂等、江戸時代の面影をそのまま残しています。



30台有
TEL.080-8633-4679
(blanket donuts 諏訪店)

柿蔭山房

地図-D4

アララギ派歌人であった島木赤彦の住まい跡。この柿蔭山房で多くの優れた歌を残しました。秋には柿の実と山房の美しい風景が赤彦の想いと重なります。

内部見学は事前申請必要
TEL.0266-27-1627(諏訪湖博物館赤彦記念館)



明治期の中山道西餅屋(歴史民俗資料館資料)

温泉

いで湯のまち

下諏訪温泉 宿泊ガイド

市外局番はすべて
☎ 0266

名 称	電話番号 (0266)	室数	収容 人数	宿泊料 (税込)	備 考
中山道沿い					
聴泉閣かめや	75-0161	9	29	24,200 円～	露天風呂有
桔梗屋	27-8024	2	4	18,700 円～	
ぎん月	27-5011	13	50	17,600 円～	露天風呂有
鉄鉦泉本館	27-8063	8	25	18,700 円～	日帰り入浴可 露天風呂有 サンドバス
和みの湯屋つむぎ	78-3171	2	8	19,800 円～	露天風呂有
梅月	27-0055	5	15	19,800 円～	
旅館 奴	27-8530	4	15	22,000 円～	露天風呂有
御宿まるや	27-5151	3	12	24,750 円～	
みなとや旅館	27-8144	3	4	28,150 円～	露天風呂有
甲州道中沿い					
B&Bユーベンハウス	28-9000	10	18	4,950 円～	※素泊り料金
市街地					
大增旅館	27-6000	10	40	12,250 円～	
グリーンサンホテル	26-1455	24	36	8,700 円～	朝食付き 天然温泉
マサヤゲストハウス	55-4716	5	18	4,500 円～	※素泊り料金
小さな古民家 庵・iori	050-3576-3205	1	5	20,000 円～	一棟貸し2名～ ※素泊り宿
mimosa family hostel	090-7961-0339	1	10	40,000 円～	一棟貸し2名～ 週末祝日減退
万治屋	080-4832-1117	1	8	40,000 円～	一棟貸し2名～ ※素泊り宿
毒沢鉦泉					
神乃湯	27-5526	13	35	17,600 円～	日帰り入浴可
宮乃湯旅館	28-3888	8	25	14,500 円～	日帰り入浴可
八島湿原					
奥霧ヶ峰高原荘	58-5355	7	21	7,700 円～	6月～9月下旬
ヒュッテみさやま	75-2370	6	18	9,200 円～	
八島山荘	58-5357	9	30	16,500 円～	
鷲が峰ひゅって	58-8088	3	4	22,000 円～	

※宿泊料は1泊2食2名様で宿泊の場合、1名様あたりの金額です。(サービス料込、消費税込)
※宿泊料のほか別途入湯税 150 円・宿泊税 200 円(宿泊料金 6,000 円以上の場合)が課税されます。

◎宿泊のお問い合わせは 下諏訪観光案内所 ☎(0266)28-2231 (水曜定休)

毒沢鉦泉「神乃湯」



ぎん月 露天風呂



旅館 奴 露天風呂



みなとや旅館 露天風呂



聴泉閣かめや(上段の間)



鉄鉦泉本館 客室



桔梗屋 客室



綿の湯跡
女神が化粧用の綿に湯を含ませて置いたところから湯が湧いたといわれます。源湯モニュメントがあります。



地図-B2

神話と伝説の湯 名湯・下諏訪温泉

綿の湯、児湯、旦過の湯…。
中山道で唯一の温泉宿場として
幾多の旅人や文人墨客を迎えてきた
歴史のある名湯・下諏訪温泉。
人々を温かくお迎えしたおもてなしと
ゆったりとした湯治場の風情が残る
「いで湯」の里です。



下諏訪温泉 公衆浴場めぐり

下諏訪町内には温泉公衆浴場が設けられ、気軽に温泉気分を味わうことができます。料金は一般的な銭湯より安い300円から。ちょっと立ち寄ってみませんか。

高浜健康温泉センター ゆたん歩 地図-C3
☎ 火曜休(祝日の場合は営業、翌日休)
☎ 9:00～20:00
☎ ☎ 0266-26-2626

湖畔の湯 地図-D2
☎ 月曜休 ☎ 7:00～21:30
☎ ☎ 0266-28-0054

矢木温泉 地図-C2
☎ 無休 ☎ 5:30～22:00
☎ ☎ 0266-28-3232 (土田薬局)

菅野温泉 地図-C2
☎ 無休 ☎ 6:00～21:30
☎ ☎ 0266-27-1076

新湯 地図-B2
☎ 無休 ☎ 5:30～22:00
☎ ☎ 0266-26-7332
※都合により休業または時間変更あり

旦過の湯 地図-B2
☎ 無休 ☎ 5:30～22:00
☎ ☎ 0266-26-7520
※都合により休業または時間変更あり

遊泉ハウス 児湯 地図-B2
☎ 無休 ☎ 5:30～22:00
☎ ☎ 0266-28-0823
※都合により休業または時間変更あり

児宝地藏
遊泉ハウス児湯の入口におおす地藏尊。児湯に入って温まると子宝に恵まれるという言い伝えがあります。

自然

高原と湖のまち

諏訪湖



地図-D3

富士見百景

下諏訪町の湖畔から遠望する富士山は国土交通省関東地方整備局が選定した「関東の富士見百景」に選ばれています。

諏訪湖畔は健康・スポーツゾーン

諏訪湖は、海拔759m、一周約16kmの信州で最も大きな湖です。諏訪湖をぐるっと周遊できる専用のジョギングロードやサイクリングロードが設けられ、湖畔はスポーツを楽しむ人々の憩いの場として親しまれています。

自然豊かで、夏は過ごしやすい気候から、周辺はスポーツ合宿の適地としても知られています。



赤砂崎公園 展望丘から諏訪湖を望む



Suwa no Wa カフェレストラン



下諏訪港付近のジョギングロード

八島湿原

大自然が持つ 四季の輝きに出会う

野鳥たちのさえずりが響く春の躍動感。亜高山植物が咲き乱れる眩しい夏。草紅葉に一面が染まる秋の鮮やかさ。アニマルトラッキングやスノーシューで純白の別世界を楽しむ冬。八島湿原は四季折々の輝きに出会える大自然のフィールドです。



鷲ヶ峰第2ピークから八島湿原を望む



八島湿原の冬



八島湿原の草紅葉



ニッコウキスゲ（蝶々深山）



八島ヶ原湿原

約二千年をかけてミズゴケの堆積によって現在のような地形になったといわれ、学術的にも大変貴重な高層湿原です。周辺は貴重な動植物の宝庫で、国の天然記念物（文化財）に指定されています。特に6月中旬から9月中旬頃まで亜高山植物の可憐な花が咲き誇る姿を遊歩道をたどりながら眺めることが出来ます。

八島ビジターセンター（あざみ館）

八島湿原でのトレッキングや自然観察の拠点。一階展示室では、八島ヶ原湿原の空中写真による湿原の成り立ちや高原に生きる動物や亜高山植物を紹介しています。

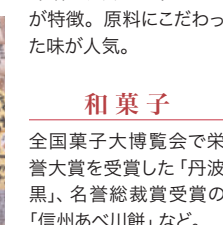
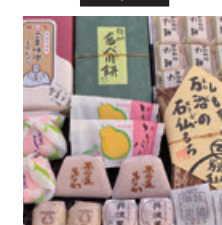
開 4月下旬～11月上旬／9:30～16:30
(7月～9月は9:00～16:00)
休 期間中無休(臨時休館有) 図 AED設置施設
入館無料 図 TEL.0266-52-7000

八島ヶ原湿原ポイント間の距離と所要時間

広場	30分	鎌ヶ池	30分	御射山	30分	広場
	1.1km		1.2km		1.4km	

広場からの所要時間（ゆっくりタイム）

鷲ヶ峰まで	60分	車山まで	180分
和田峠まで	90分	沢渡コース	150分
御射山まで	30分	強清水まで	120分
大平まで(観音沢コース)	210分	林間コース	120分



ぐるっと 下諏訪 観光マップ

下諏訪町循環バス「あさみ号」のご案内
下諏訪町内をきめ細かく巡回するあさみ号。
大人150円、小学生80円、1日フリー券300円(税込)
●お問い合わせ先: JRバス関東株式会社
☎(0266)27-8673 (9:00~17:30)

地図の凡例

- ★ピックアップポイント
- 🏠旅館・ホテル・民宿
- 🍽️喫茶・食事・飲食店
- 🍷お土産・菓子店
- ♨️温泉・足湯
- 🏯神社 ㊦寺院
- 🚻トイレ
- 🚗タクシー乗り場
- 🅑🅓駐車場
- ⛽ガソリンスタンド



体験

ミュージアムガイド

時計作り体験にチャレンジしよう。

🕒 **ウォッチ製作**
時間: 20分~6時間
料: 4,800円(税込)~

🕒 **クロック製作**
時間: 45分
料: 3,300円(税込)~

※予約が必要なコースもございます。
事前にお問い合わせください。
※別途入館料が必要です。



見る・聴く・体験する。楽しみ方いろいろ。

時計工房 儀象堂

「時計工房 儀象堂」と「星ヶ塔ミュージアム」の根やからなる、下諏訪の歴史を体感できる観光拠点です。

世界に誇る時計をテーマにした施設です。時計づくりを体験できる工房などがあります。



しもすわ今昔館 おいでや

🕒 9:00~17:00 (12月~2月 9:00~16:00)
🕒 年中無休(臨時休館の場合有)
🕒 大人600円、小中学生300円(税込)
※団体割引有
☎ TEL.0266-27-0001 地図-B2

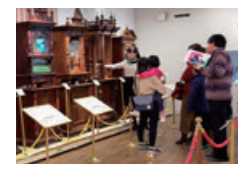


いずみ湖公園

マレットゴルフ場
テニスコート
カヌー場
グラウンド
研修の家

世界でひとつ、あなただけのオルゴールを作ってみませんか。

オルゴール組立体験工房
時間: 毎正時~(40分)
参加人数: 1~20名様まで
料: 2,970円(税込)~
※ケース料金+入館料
(ケースの種類により料金が異なります)
※6名様以上はご予約ください。



オルゴールミュージアム

諏訪の精緻なもののづくりの伝統を世界に発信する、学べ、聴けて、創れて、手に入れることのできるオルゴールミュージアムです。もののづくりの楽しさ、諏訪の魅力、上質で魅力溢れる美しい響きを存分にお楽しみいただけます。

すわのね

🕒 9:00~17:00
🕒 月曜日(祭日の場合翌火曜日)
8月お盆期間は無休
🕒 大人1,000円、小中学生500円(税込)
※団体割引有
☎ TEL.0266-26-7300 地図-C2



公益財団法人 ハーモ美術館

アンリ・ルソー、モゼス他、世界に誇る珠玉の絵画とともに、心休まるひとときを。

🕒 9:00~17:00
🕒 無休(臨時休館有) ☎ TEL.0266-28-3636
🕒 大人1,200円、小・中・高校生600円(税込)
※土曜のみ保護者同伴の小・中・高校生は無料
※障害者、団体割引有



おんぼしら館

七年に一度、開催される御柱祭に対する諏訪人の思いとその迫力をお楽しみいただける施設です。たつぷりと御柱祭の魅力を感じてください。

🕒 9:00~17:00 (冬季9:00~16:00)
🕒 年末年始
🕒 大人300円、小中学生200円(税込)
☎ TEL.0266-26-0413



レンタサイクルのご案内

●友之町駐車場(TEL.0266-27-0005)
●しもすわ今昔館おいでや(TEL.0266-27-0001)
🕒 受付時間/9:00~16:00 (11月~2月 9:00~15:30)
🕒 電動アシスト自転車: 1時間500円/1台(1日上限2,000円)
eバイク: 1時間800円/1台(1日上限3,000円)
(上諏訪駅前)
●JBT 諏訪レンタサイクル店(TEL.070-1549-6562)
🕒 受付時間 9:00~17:00
🕒 1時間1,000円/4時間以上4,000円/2日間5,000円



赤砂崎公園右岸広場 車中泊場

利用台数: 4台(予約制)
料: 3,000円(税込)/泊・1台
🕒 建設水道課都市整備係: TEL(0266)27-1111(内線245)

諏訪湖博物館 赤彦記念館

諏訪湖と人々の暮らしをテーマに、その様子とアララギ派の歌人・島木赤彦の資料を展示しています。武田信玄ゆかりの諏訪法性の兜などの展示もあります。

🕒 9:00~17:00 (最終入館16:30)
☎ TEL.0266-27-1627
🕒 月曜日、祝祭日の翌日、年末年始
🕒 大人350円(税込)、高校生以下無料 ※団体割引有

