

諏訪市經濟部觀光課

長野縣諏訪市高島1丁目22-30
TEL +81-266-52-4141 FAX +81-266-58-1844
<http://www.city.suwa.lg.jp/>

(一般社團法人)諏訪觀光協會

長野縣諏訪市上川1丁目1662
TEL +81-266-52-2111
<http://www.suwakanko.jp/>

觀光諮詢處

JR中央本線上諏訪站前
TEL +81-266-58-0120 FAX +81-266-53-4126

諏訪湖溫泉旅館組合

長野縣諏訪市上川1丁目1662
TEL +81-266-52-7155 FAX +81-266-58-9613
<http://www.suwako-onsen.com/>

■交通

《高速巴士》

中央高速巴士預約中心..... TEL +81-266-75-0017
京王電話預約中心..... TEL +81-3-5376-2222
大阪預約中心..... TEL +81-6-6866-3147

《計程車》

諏訪交通..... TEL +81-266-52-1190
第一交通..... TEL +81-266-52-5151
ALPICO計程車諏訪..... TEL +81-266-54-0181

《公車》

ALPICO交通株式會社 諏訪分公司茅野營業所 TEL +81-266-72-7141
KARIN-CHAN巴士(市內循環巴士)
..... TEL +81-266-72-7141 (ALPICO交通株式會社)
天鵝巴士(繞行諏訪湖循環巴士)
..... TEL +81-266-72-7141 (ALPICO交通株式會社)

[長野縣]

諏訪

諏訪市觀光指南





日暮西垂的諏訪湖



初夏的霧峰高原



上諏訪露天溫泉



木梨

與波浪嬉戲與風兒共舞，暢遊溫泉之鄉。 歡迎您來到溫情的諏訪！

諏訪市位於長野縣的中央，臨近碧水浩渺的諏訪湖。

湖畔一帶湧出的溫泉具豐富功效，

自古以來上諏訪溫泉就被廣為人知，是全國首屈一指的溫泉之鄉。

在諏訪湖還可以進行垂釣等湖上娛樂活動，內容豐富多彩。

海拔1,600公尺的霧峰高原上，珍貴的高山植物競相爭艷。

靜謐的街景中保留著高島藩統治時代留下的城下町風貌，

諏訪神社的總神社諏訪大社坐落於此，這裡蘊藏著悠久的歷史文化。

在宜人的氣候中感受運動的快樂，在美術館、博物館中感受藝術的氣息。

盛大的煙火大會和祭典等也極為絢爛多彩。

無論何時來到諏訪市，都會帶給您無限的感動。

交通介紹圖



前往諏訪市交通指南

車程	東京	中央快速道路	約2小時30分鐘	諏訪IC
	大阪	名神高速公路、中央快速道路	約4小時30分鐘	
	名古屋	中央快速道路	約2小時30分鐘	
	長野	長野快速道路、中央快速道路	約1小時	
	佐久	國道142號	約1小時30分鐘	
搭乘電車	東京	中央本線 特急AZUSA	約2小時	JR鹽尻站
	名古屋	中央本線 特急SHINANO	約2小時	
	大阪	新幹線、中央本線 特急SHINANO	約3小時	
搭乘高速巴士	東京	高速巴士	約3小時	JR上諏訪站
	大阪	高速巴士	約6小時20分鐘	



諏訪市觀光 導覽圖

橫列A至F、縱列1至4分別對應本文中的設施介紹。

溫泉

春寒賜浴華清池 溫泉水滑洗凝脂。

上諏訪溫泉擁有豐富的溫泉藏量與優良的泉質，這裡有著溫泉之鄉的美名。古老建築風格的高級酒店，風情萬種的溫泉旅館鱗次櫛比。也可只利用酒店的溫泉設施不住宿，輕鬆享受溫泉的舒適。舒展身體浸泡在溫泉之中，讓身心慢慢緩和起來，消除日常累積的疲憊。

足湯



湖畔公園足湯
mapA-2

在這裡可以一邊眺望諏訪湖一邊泡腳，足湯位於諏訪湖間歇泉中心旁，一次可容納約40人的寬敞足湯，到訪諏訪湖之際，不妨來體驗一下。

上諏訪站足湯
mapB-2

唯有在溫泉資源得天獨厚的諏訪市才能享受的足湯。位於上諏訪站內，持車票或站台票即可進站使用。利用等車的時間輕鬆泡腳，為您消除等車的煩惱。



神宮寺足湯 mapF-2

諏訪市博物館附設的足湯，這裡是市民休閒的好去處。臨近諏訪大社的上社，因此有很多遊客參拜後來泡足湯。



諏訪湖間歇泉中心 (上)
鄰近的湖畔公園足湯 (下)



仿造「七釜(海蝕洞)」的溫泉出泉口

諏訪湖間歇泉中心 mapA-2

在這裡能觀賞到噴湧而出的間歇泉。2樓設有「諏訪外景拍攝地回顧展」。3樓展示「諏訪湖煙火」的照片和資料，遠眺景色極佳。

●營業時間 / 4月~9月 9:00~18:00
10月~3月 9:00~17:00
●全年無休 ●入館免費



諏訪子樂園 mapC-4

建於諏訪湖畔的諏訪子樂園設有2個浴室，並有洞窟浴場、激湯和衝擊泉等，匯集更重風格的迥異浴池。男女浴場每星期進行一次調換。

●營業時間 / 浴室 10:00~22:00
室內泳池 10:00~21:00
飲食區 11:00~20:00
室外泳池 10:00~19:00
木槿高爾夫球場 日出~日落
(其他設施營業時間因季節而異)
●公休日 / 星期四



高速公路溫泉諏訪湖
mapD-4

中央快速道路諏訪湖服務區附設的溫泉浴場，是日本第一家開在高速公路服務區的溫泉浴場。建有高台，從浴室可眺望諏訪湖，消除駕車疲勞，極受歡迎。

●營業時間 / 上行10:00~22:00 下行10:00~21:30
※星期六、日、例假日為9:00 開始營業 ●全年無休

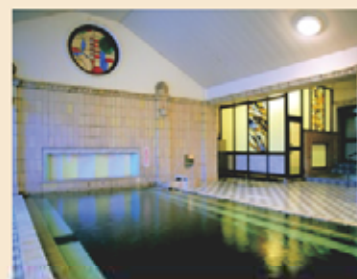


溫泉可飲用水
mapF-3

位於諏訪大社上社的本宮附近。鹼性溫泉，無色透明，源泉溫度約60度。據說對慢性消化疾病和便秘有很好的療效。

將蠶絲的榮景傳承於現代。

明治至昭和初期年間，諏訪地區便因製絲業而繁榮發展，蠶絲製品更銷往全世界，為日本的近代化貢獻良多。當地至今不僅仍保存了許多令人遙想往日榮景的設施等，被列為世界遺產的富岡製絲廠也在諏訪地區的製絲戶保存上扮演著重要角色。



片倉館 (國家重要指定文化財產) mapB-2

大正年間到昭和初期，由藉著製絲業而繁榮至今的片倉館建造於1928年。是當地居民康養與社交的場所。建築高雅別緻，彩色玻璃和雕刻等也十分引人注目。大理石建造的大浴場被稱為千人風呂，深有1.1米。

●營業時間 / 10:00 ~ 21:00 (售票20:30為止)
●公休日 / 第二、第四個星期二



諏訪市美術館 mapB-2

1943年由片倉財團所建造，過去稱為懷古館，展示著美術品及蠶絲相關資料。1950年捐贈給諏訪市，之後便一直延續至今。



舊片倉組別邸「迎賓館」mapB-2

靠著蠶絲致富的片倉財團為了迎接客人所蓋的別邸。散發著濃濃大正浪漫風情，以沉穩而簡約的格局為特色。

讓心在清澈的湖面上空翱翔。



諏訪湖坐落在諏訪盆地中央。
海拔759米，湖周長15.9公里，面積13.3平方公里，
是長野縣最大的湖泊。
木梨和櫻花樹排列成行。
可在湖畔散步、慢跑、垂釣。
這裡作為人們的休閒場所而深受喜愛。
四季美景獨具特色，充滿無窮魅力。
夏季的諏訪湖更是煙火的殿堂。
歡迎您來欣賞煙花與音樂編織的五彩新世界。

從立石公園遠眺諏訪湖

諏訪湖の煙火

諏訪湖的煙火

用心記錄下這精彩瞬間



諏訪湖湖上煙火大會

於每年8月15日舉辦的諏訪湖祭煙火大會規模在日本首屈一指。約4萬發的煙花在夜空中如花朵般綻放，煙火鳴放之聲在山間迴蕩，扣人心弦。它是諏訪夏季一道美麗的風景線，點亮夜空。



全國創新煙火大賽

於每年9月的第一個星期六舉辦，五彩斑斕的煙火把初秋的夜晚裝點得絢麗多姿。



諏訪湖夏夜煙火節

7月下旬至8月下旬，每個夜晚會在諏訪湖畔施放約15分中的煙花供遊客觀賞。煙花像蝴蝶一樣在湖面翩翩起舞，請您放慢腳步欣賞。



湖畔公園

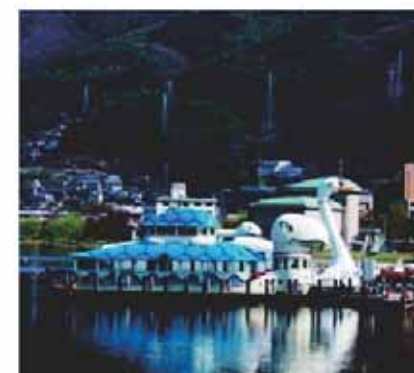
mapA-2-B-2-3

景色優美的湖畔公園面朝諏訪湖，園內有紀念碑和雕刻等，眾多遊客到訪此地。附近還設有湖畔公園足湯。



慢跑小道

不妨住宿上諏訪的溫泉酒店，在諏訪湖畔漫步，再讓溫泉為您解除旅途的疲憊。



遊覽船

諏訪湖畔停靠著遊覽船，熱鬧非凡。遶湖的湖光山色一覽無遺。詳情請參閱第17頁。



垂釣

諏訪湖是有名的西太公魚垂釣的湖泊，冬天在塑料布覆蓋下的木筏船上垂釣西太公魚非常受歡迎。詳情請參閱第17頁。



水陸兩用觀光巴士

當今最知名的莫過於水陸兩用觀光巴士。諏訪市官方認定的人氣吉祥物「諏訪姬」版巴士，可以從陸地駛入諏訪湖，坐在巴士中感受路上行走的樂趣。詳情請參閱第17頁。



御神渡

諏訪湖在嚴冬時節湖面會結冰，夜間氣溫急劇下降，湖面發生龜裂產生巨大聲響，並從裂縫處像小山一樣向上隆起的現象被稱作御神渡。近年因暖冬原因這種現象變得非常罕見。

鮮花與藍天交織成一幅美麗的圖景，仿佛置身於世外桃源。



從車山到鷲峰，
連綿起伏的霧峰高原
在杜鵑、日光萱草、松蟲草等節性高原植物
把翠綠的草原裝扮的如詩如畫。
富士山、阿爾卑斯山脈、八岳山脈等
日本名山可一覽無遺。
此外，這一帶盛行上升氣流，
非常適合滑翔機飛行。
因此霧峰高原作為日本滑翔機的發源地而被廣為人知。

高原



八島原濕原 mapB-1

位於日本最南端海拔1630米處的高層濕原。植物枯萎後沒有腐爛持續堆積，歷經1萬2千年之久所形成的八島原濕原，被指定為國家天然紀念物，並設有環繞濕原一周的步行道。



白山風鈴 (花期7~8月)



輪葉沙參 (花期8月)



IKENOKURUMI 蹄場濕原 mapC-1

車山、八島濕原並列為霧峰三大濕原。高層濕原與低層濕原共有所形成的珍貴濕原，被指定為國家天然紀念物。濕原的池塘中可看到由苔草根而形成的谷地坊主的稀有景觀。



松蟲草 (花期8~9月)



龍膽草 (花期9~10月)



日光萱草 (花期7月)



小梅草 (花期6~7月)



蓮華薔薇 (杜鵑花) (花期6月)



梓蘭 (花期8月)



霧峰自然保護中心 mapC-1

館內為您講解霧峰高原的自然、文化、歷史以及在此繁衍生息的動植物。並分發地圖及徒步路線介紹。在這裡曾舉辦過《保護珍貴自然環境學習講座》和《自然觀察會》等。



霧鐘塔 mapC-1

霧鐘塔是霧峰高原的象徵，在濃霧天時鳴響鐘聲，為背包客指明方向。放眼望去360度全景堪稱天下絕景。



滑翔機體驗學習館 mapC-1

為紀念日首次滑翔機飛行而在霧峰高原上所建造的滑翔機體驗學習館。館內有滑翔機的歷史介紹及模型展示，還設有體驗模擬飛行的迷你劇場。可讓您充分感受滑翔機的魅力。



家庭滑雪練習場霧峰滑雪場 mapC-1

平緩的坡道、雄偉壯闊的連綿山脈、盡收眼底。開放式滑雪場。從初級到中級，小朋友可在此輕鬆愉快的滑雪。這裡是親子滑雪的好去處，在盡情享受冬季雪上活動的樂趣後，從地下1500米湧出的霧峰溫泉中慢慢溫暖身心。夏季可乘坐纜車前往山頂，飽覽360度全景。

越野賽路線 mapC-1

擁有海拔1600米的越野賽道和海拔差30米的4公里和3公里賽道。最適合夏季訓練。參加過奧運會的馬拉松選手也曾在這裡進行過練習。冬季可做越野滑雪賽道。



穿梭在歷史的隧道中，感受歷史的情懷。

這在舊石器時代，人類就在這裡繁衍生息。
 縄文文化在諏訪綻放光芒。
 奈良時代前，這裡作為諏訪信仰的中心地而知名。
 《古事記》有雲：
 自古未斷的歷史，伴隨著諏訪的信仰在這片熱土上流淌。
 祭神祭祀活動一直傳承至今，留下了眾多珍貴的歷史遺產。
 古時風貌延續至今。



諏訪大社 上社 本宮（諏訪市）



本宮 寶物 鐵鐸



本宮 寶物 麒麟瑞花八景鏡



本宮 神樂殿

諏訪大社 mapF-2

擁有1萬餘社的諏訪大社的總神社坐落於此，上社的本宮（諏訪市）、前宮（茅野市）以及下社的秋宮和春宮（位於下諏訪町），共兩社四宮。上社供奉建御名方神，自古以來作為風神、水神、農耕狩獵之神而廣受信奉。無主殿的建築風格被稱為諏訪市建造。神樂和神社之寶登錄國家重要文化財產，神社的樹木被指定為長野縣及諏訪市的天然紀念物。

■ 諏訪大社 上社 前宮（茅野市）



■ 諏訪大社 下社 秋宮（下諏訪町）



■ 諏訪大社 下社 春宮（下諏訪町）



御柱祭

諏訪大社的御柱祭是諏訪地區盛大祭典，每個7年舉辦一次（均在虎年和猴年舉行）。作為天下大祭之一，氣勢恢宏規模龐大，在日本非常有名。大祭當日，諏訪大社的信徒們全體出動，將重大12噸的巨木從山中砍下搬運出山，並豎立於上社和下社個神樂殿的角，鎮守神樂。下次大祭將在2022年（虎年）舉辦。



諏訪高島城 mapC-2

高島城由豐臣秀吉的家臣日根野鐵部正高吉於1598年建造，彼時諏訪湖水環繞四周，易守難攻，被譽為“諏訪的浮城”。時至今日，重建於1970年的天守閣（又稱之瞭望樓）依然豎立城內，1、2樓為地方及高島城文史室，三樓作為瞭望台使用，城內公園以櫻花和紫藤而著稱。

●營業時間 / 4月~9月 9:00~17:30
 10月~3月 9:00~16:30
 ●休館日 / 12月26日~12月31日及11月第二個星期四

藝術的感染，心靈的震撼。

諏訪市名家雲集、人才輩出。

充滿個性的美術館和博物館星羅棋布。

民間藝術家和世界各國著名藝術家的名著收藏在諏訪市的各大美術館。

除展品外，獨具創意的建築物本身也藝術靈魂的一部分。

帶您走進藝術空間感受濃厚的藝術氣息，

盡情徜徉在藝術的海洋里。

靜候您的光臨。

藝術文化

細川宗英《小鳥停住了》



東郷青兒《女》
※ 非常設展示，敬請事先諮詢是否展出。



細川宗英《王妃像 NO.1》

諏訪市美術館 mapB-2

1956年作為長野縣首家公立美術館開館，獨具風情的建築於2011年被指定為國家登記有形文化財產。收藏品涵蓋日本畫、西洋畫、版畫、雕刻、工藝及書籍等種類繁多，包括東郷青兒、亨利·馬蒂斯、細川宗英等眾多藝術家的作品。特別是鄉土藝術家的作品琳瑯滿目。

- 營業時間 / 9:00~17:00 (16:30截止入館)
- 休館日 / 星期一、例假日隔天、年末年初、更換展品期間
- TEL +81-266-52-1217



蛇體土器 (縄文時代)



水鳥形灰釉陶器 (平安時代)

諏訪市博物館 mapF-2

館內介紹御柱祭、冬季諏訪湖「御神渡」的現象及諏訪的歷史文化。可欣賞自原始時代起的眾多珍貴文化財產、影像及傳說動畫、世界各地的蝴蝶標本、企劃展。可參加體驗講座，還有泡足湯設施供遊客使用。

- 營業時間 / 9:00~17:00 (16:30截止入館)
- 休館日 / 星期一、例假日隔天、年末
- TEL +81-266-52-7080



原田泰治《高原之花》

諏訪市原田泰治美術館

mapC-3

諏訪市出身畫家原田泰治先生的作品在此展出。《原田泰治的世界》系列作品以故鄉為主題，通過在日本全國各地的取材，用畫筆描繪出人們真實的生活狀態，畫中融入了原田畫家無限的愛。館內還設有茶室，可將諏訪湖美景盡收眼底。

- 營業時間 / 9:00~17:00
- 休館日 / 星期一 (例假日開館)、年末年初、更換展品期間
- TEL +81-266-54-1881



【重要美術品】伯耆茶碗 銘 奥田



雷諾瓦「洗衣女」

SUNRITZ服部美術館 mapA-2

館內收藏日本及古代東方至現代繪畫、書法、工藝作品，以及西方近代繪畫作品600餘件。本阿彌光悅的國寶作品《白樂茶碗 銘 不二山》每年會在此展出(展出時間敬請垂詢)。西方繪畫家雷諾瓦和夏卡爾的作品以及眾多重要文化財產和珍貴藝術作品收藏在此。每年企劃展中會有新的作品呈現給顧客。

- 營業時間 / 9:30~16:30
- 休館日 / 星期一 (例假日開館)、年末年初、更換展品期間
- TEL +81-266-57-3311



艾米里·加利《一夜其燈》

北澤美術館 mapA-2

館內展示新藝術運動到裝飾風藝術等各種華麗的玻璃藝術品以及現代日本畫。1樓展室以天才玻璃藝術家艾米里·加利的作品約100件法國裝飾藝術收藏品。2樓匯集了東山魁夷等代表現代日本畫的巨匠傑作。

- 營業時間 / 4月~9月 9:00~18:00 (17:30截止入館)
10月~3月 9:00~17:00 (16:30截止入館)
- 休館日 / 全年無休
- TEL +81-266-58-6000



富上真舟 玻璃洋裝「寂靜的華麗」

SUWA玻璃之鄉美術館 mapC-4

日本最大型的玻璃藝術品商店，館內展有著名作家的作品。展品隨季節更換，每次來訪都可欣賞到新的作品。館內並設有蜻蜓玉製作體驗工作室以及飽覽諏訪湖美景的餐廳。

- 營業時間 / 4月~9月 9:00~18:00 (17:30截止入館)
10月~3月 9:00~17:00 (16:30截止入館)
1月1日 10:00~
- 休館日 / 更換展品期間 (SUWA玻璃之鄉全年無休)
- TEL +81-266-57-2000



百聞不如一見！ 親身來體驗一下諏訪的樂趣吧！

諏訪市擁有眾多釀造傳統日本酒的酒藏，在這裡即可參觀還能品嚐到純正的日本美酒。還有玻璃工藝體驗、諏訪湖垂釣等豐富多彩的旅游活動，願為您的旅途增添更多的樂趣。

採草莓

諏訪湖草莓園 mapC-4

鮮美的草莓讓燦爛的笑容湧現在每一位顧客的臉龐。30分的時間里又甜又大的草莓任你吃。快帶上您的戀人和家人一起來品嚐我們精心培育的香甜草莓吧！



- 體驗內容 / 採草莓
- 費用 / 1月1日~1月31日 1,700日圓(小學生以上)、1,000日圓(小學生未滿)
2月1日~3月31日 1,500日圓(小學生以上)、1,000日圓(小學生未滿)
4月1日~5月10日 1,300日圓(小學生以上)、1,000日圓(小學生未滿)
5月11日~5月31日 1,100日圓(小學生以上)、800日圓(小學生未滿)
6月1日~6月30日 800日圓(3歲以上) ※未滿3歲免費
- 團體費用 / 敬請諮詢
- 營業時間 / 10:00~15:00
- 限制 / 30分鐘
- 公休日 / 原則上不休息
- 可入園人數 / 40人
- 介紹使用語言 / 日文、中文
- 其他 / 請事先預約。
- ※天氣惡劣等情況下無法入園。
- 地點 / 諏訪市豐田3033
- 交通 / 從JR中央本線 上諏訪站車程約15分鐘，從中央快速道路 諏訪交流道下約15分鐘車程
- 停車場 / 普通車40輛、大型巴士10輛
- 諮詢處 / TEL+81-266-53-5533



手擀蕎麥麵

信州諏訪手擀蕎麥麵道場 mapF-3

快和親朋好友來體驗一下日本傳統的飲食文化「手擀蕎麥麵」吧。能吃到自己親手做的蕎麥麵，諏訪市內僅此一家。



- 參觀、體驗內容 / 手擀蕎麥麵體驗和試吃
- 費用 / 2碗起受理(預約制)
2碗2人 / 1人3,000日圓、3碗以上 / 1碗1人2,600日圓、1碗多人2,600日圓+每增加1人加收1,300日圓
- 營業時間 / 一般11:00~其他適時舉辦
- 所需時間 / 2小時~2小時30分鐘
- 公休日 / 不休息
- 可容納人數 / 100人
- 介紹使用語言 / 日文
- 其他 / 請翻譯人員隨行。
- 地點 / 諏訪市中洲465-3
- 交通 / 從JR中央本線 上諏訪站、茅野站車程約10分鐘，從中央快速道路 諏訪交流道下約5分鐘車程
- 停車場 / 普通車40輛、大型巴士4輛
- 諮詢處 / TEL+81-266-52-1245
<http://www.suwa-sobauchidojyo.com/>



觀光導遊

諏訪湖區域觀光導遊

諏訪湖地區三市鎮的商會與觀光協會共同開展培育講座和研習會。為了讓遊客可以盡情的暢遊諏訪市，由結業學生擔任市民觀光導遊，為遊客提供只有當地導遊才了解的資訊，可讓您充分瞭解諏訪的歷史文化和諏訪名勝。

- 導遊費用(1個人)
景點導遊 / 200日圓(1小時為止)
行程導遊 / 500日圓(3小時為止)
※交通費、門票等由旅客自行支付。
※20人以上的團體遊客請事先洽詢。
- 介紹使用語言 / 日文
- ※申請導遊的旅客，請於預定日期的七天前預約。
- ※導遊時間與其他行程請參考網站。
- ※行程順序可配合旅客的時間需求調整，歡迎洽詢。
- 諮詢處 / 諏訪湖市區觀光導遊協會接待事務局
(諏訪湖溫泉旅館協會) TEL+81-266-52-7185
營業時間 / 8:30~17:00(星期六、日、例假日休息)
<http://www.suwako-kankouguides.com/>



探訪高島藩相關景點 領主館(諏訪高島城)



諏訪大社 上社本宮的場景

- 【景點導遊(例)】
- ◆諏訪高島城
- ◆諏訪大社 上社 本宮、前宮
- ◆諏訪大社 下社 春宮、秋宮
- ◆小坂觀音院
- 【行程導遊(例)】
- ◆諏訪湖、上諏訪街道探訪
- ◆諏訪大社上社之社 探索歷史徒步之旅
- ◆高島藩相關之地巡遊
- ◆上諏訪街道探訪
- ◆寺町酒藏之遊 等

霧峰徒步導覽

霧峰高原為景觀獨特的火山，由日本國內罕見的廣闊草原、列為天然紀念物的高層濕原、樹叢等構成，這裡是絕佳的田野調查地，亦為健行和滑雪的勝地而廣為人知。另有舊御射山的歷史遺跡等，在考古學及人文方面也是充滿玩味之處的高原。就由解說員伴您一同漫步在充滿各種魅力的霧峰高原吧！



- 介紹使用語言 / 日文
- 諮詢處 / 霧峰自然保護中心
TEL+81-266-53-6456

玻璃工藝

SUWA玻璃之鄉 mapC-4

佇立於諏訪湖畔的玻璃工藝體驗設施。不妨來此親手製作玻璃工藝品，將全世界獨一無二的作品送給您所重視的人，使旅遊的美好回憶化為有形。



- 參觀、體驗內容 / 玻璃工藝體驗(獨台、蜻蜓玉、玻璃印章、玻璃紙鑽、串珠飾品、萬花筒、噴砂雕刻)
- 費用 / 1,620日圓起
- 營業時間 / 10:00~16:30(4月至9月)
10:00~15:30(10月至3月)
- 所需時間 / 30分鐘~1小時
- 公休日 / 全年無休
- 可容納人數 / 16~120人(根據體驗內容而異)
- 介紹使用語言 / 日文
- 其他 / 請翻譯人員隨行。
- 地點 / 諏訪市豐田2400-7
- 交通 / 從JR中央本線 上諏訪站車程約10分鐘，從中央快速道路 諏訪交流道下約15分鐘車程
- 停車場 / 普通車220輛、大型巴士20輛
- 諮詢處 / TEL+81-266-57-2000
<http://www.garasunosato.com/>



水陸兩用巴士

日本水陸觀光 mapF-2

乘坐「水陸兩用巴士」開啟諏訪湖探險水陸兩棲之旅，感受行駛在陸地和湖上的奇妙所在。近距離觀賞諏訪湖光山色。晴朗的天氣下可一覽雄偉的北阿爾卑斯山脈、富士山。



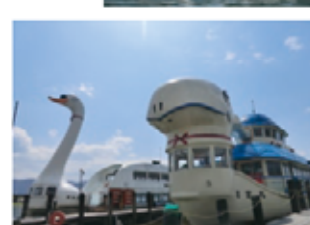
- 體驗內容 / 乘坐水陸兩用巴士來一次諏訪湖探險水陸兩棲遊
- 費用 / 成人2,800日圓、小學生以下1,800日圓、2歲以下500日圓(無座位)
- 運營時間 / 8:30~17:30
- 所需時間 / 55分鐘(湖上航行20分鐘)
- 公休日 / 星期三(例假日及7月1日~8月31日期間除外)、8月15日、9月第一個星期六
- 可乘坐人數 / 40人
- 介紹使用語言 / 日文
- 其他 / 請翻譯人員隨行。
- 地點 / 諏訪市豐田2400-7 SUWA玻璃之鄉內
- 交通 / 從JR中央本線 上諏訪站車程約10分鐘，從中央快速道路 諏訪交流道下約15分鐘車程
- 停車場 / 普通車220輛
- 諮詢處 / TEL+81-266-75-2650
<http://www.japan-ducktour.com/suwa/>



諏訪湖遊覽船

諏訪湖觀光輪船 mapB-3

- 參觀、體驗內容 / 乘坐遊覽船周遊諏訪湖
- 費用 / 成人900日圓、兒童(3至12歲)450日圓
- 團體費用 / 10人以上的團體 敬請諮詢。
- 運營時間 / 9:30~16:00
- 所需時間 / 30分鐘
- 公休日 / 天氣不佳時、諏訪湖結冰時
- 可乘坐人數 / 180人
- 介紹使用語言 / 日文
- 地點 / 諏訪市湖岸通3-1-27
- 交通 / 從JR中央本線 上諏訪站步行8分鐘，從中央快速道路 諏訪交流道下約15分鐘車程
- 停車場 / 普通車40輛、大型巴士2輛
- 諮詢處 / TEL+81-266-52-0739
<http://www.suwako-kanko.com/>



諏訪湖園 mapB-3

- 參觀、體驗內容 / 乘坐遊覽船周遊諏訪湖
- 費用 / 成人900日圓、兒童(4至12歲)450日圓
※未滿3歲免費
- 團體費用 / 10人以上的團體 敬請諮詢。
- 運營時間 / 9:20~16:20(每小時開航)
- 所需時間 / 30分鐘
- 公休日 / 天氣不佳時、諏訪湖結冰時
- 可乘坐人數 / 43人
- 介紹使用語言 / 日文
- 地點 / 諏訪市湖岸通5-2-10
- 交通 / 從JR中央本線 上諏訪站步行13分鐘，從中央快速道路 諏訪交流道下約15分鐘車程
- 停車場 / 普通車10輛、大型巴士2輛
- 諮詢處 / TEL+81-266-52-1625
<http://suwakoyuransen.com/>



西太公魚垂釣

諏訪湖觀光輪船 mapB-3

- 參觀、體驗內容 / 乘坐船板在諏訪湖垂釣西太公魚
- 費用 / 成人2,000日圓起
- 營業時間 / 8:00~15:00
- 所需時間 / 1小時起
- 公休日 / 天氣不佳時、4月1日至9月中旬
- 可容納人數 / 80人
- 介紹使用語言 / 日文
- 其他 / 請翻譯人員隨行。
- 地點 / 諏訪市湖岸通3-1-27
- 交通 / 從JR中央本線 上諏訪站步行8分鐘，從中央快速道路 諏訪交流道下約15分鐘車程
- 停車場 / 普通車40輛、大型巴士2輛
- 諮詢處 / TEL+81-266-52-0739
<http://www.suwako-kanko.com/wakasagi/>



諏訪湖垂釣船中心 mapB-3

- 參觀、體驗內容 / 乘坐船板在諏訪湖垂釣西太公魚
- 費用 / 成人4,000日圓、兒童2,500日圓
- 營業時間 / 7:00~15:00
- 所需時間 / 2小時
- 公休日 / 4月1日至9月中旬、天氣不佳時、諏訪湖結冰時
- 可容納人數 / 120人
- 介紹使用語言 / 日文
- 其他 / 請翻譯人員隨行。
- 地點 / 諏訪市堤崎1792-375
- 交通 / 從JR中央本線 上諏訪站步行13分鐘，從中央快速道路 諏訪交流道下約15分鐘車程
- 停車場 / 普通車50輛、大型巴士5輛
- 諮詢處 / TEL+81-266-52-1199
<http://suwakoyuransen.com/fishing.html>



飯店、上諏訪溫泉介紹

●國家代碼及區號+81(266) ●日=日本旅館協會 政=政府登錄旅館 ※可能會需要另付入湯稅 ※住宿費用可能會有所變動，敬請諒解。(截至2018年4月)

上諏訪溫泉

■諏訪湖溫泉旅館組合(容納人數3,031位) ●TEL +81-266-52-7155

RC=房間費用

住宿設施名稱	地址 (諏訪市)	電話	客房數			容納人數	住宿費用 (含稅)	備註	露天溫泉	不 住 宿 湯	資格
			日式	西式	混合						
油屋旅館	湖岸通3-4-16	52-2222	32	4		169	13,110~		○	○	日・夜
稻本館	諏訪1-6-6	52-1123	5			7	4,470~	純住宿			
御宿館	諏訪1792-344	58-7633	20			63	6,200~		○	○	
上諏訪溫泉 SHINYU	湖岸通2-6-30	54-2020	42	1	4	180	10,950~			○	
上諏訪站前飯店	湖岸通4-10-15	57-0001	5	95		143	56,975~	RC	○	○	
湖月館	茶臼山9255-9	52-0054	10			25	8,250~				
澁之湯	湖岸通3-3-24	52-2655	21	2	3	119	13,110~		○	○	日
草・諏訪湖	湖岸通2-5-27	58-3434				8	29,310~		○		
諏訪湖苑	湖岸通1-12-7	52-5050	18			90	8,790~		○	○	夜
諏訪湖飯店	湖岸通4-1-43	52-2151	46	1	1	227	13,110~		○	○	日・夜
諏訪城市飯店成田屋	大手1-14-5	52-4500		61		74	55,982~				日

住宿設施名稱	地址 (諏訪市)	電話	客房數			容納人數	住宿費用 (含稅)	備註	露天溫泉	不 住 宿 湯	資格
			日式	西式	混合						
諏訪湖畔飯店	高島2-1201-48	53-5353		51	12	144	8,790~	雙床房		○	日
雙泉之宿朱白	湖岸通3-2-2	52-2660	35	2	5	230	13,110~		○	○	日・夜
NUNOHAN	湖岸通3-2-9	52-5500	39			190	17,430~			○	日・夜
濱之湯	湖岸通3-3-10	58-8000	55	16	4	328	21,750~		○	○	日・夜
鷺乃湯飯店	湖岸通3-2-14	52-0480	44	9	2	205	16,350~		○	○	日・夜
紅屋飯店	湖岸通2-7-21	57-1111	71	58	3	400	19,590~		○	○	日
若菜飯店	澁崎1792-409	58-2488	7			25	10,950~				
諏訪湖民宿	湖岸通5-13-21	58-4821	16			35	6,500~		○		
RAKO華乃井飯店	高島2-1200-3	54-0555	39	116		323	13,110~	雙床房	○	○	日・夜
旅館二葉	湖岸通4-9-12	52-4060	9			30	13,750~		○		

■其他(容納人數1,469位)

住宿設施名稱	地址 (諏訪市)	電話	客房數	容納人數	住宿費用 (含稅)	備註	露天溫泉	不 住 宿 湯
秋月大屋商務飯店 CHEZ MOI	湖岸通4-12-1	52-2217	24	28	\$4,900~	RC		
KANPO 之宿 諏訪	大和2-15-16	52-1551	36	122	11,000~			○
諏訪湖之森四季亭	豐田5481-1	53-6888	11	42	15,120~			
GHISUN INN 諏訪 IC	中洲通2935-2	52-2811	92	226	5,200~	RC		
B&B MEGU HOUSE ZUKU	四寶5852	54-7127	4	10	3,240~	B&B		
YAMADA 飯店	櫻之丘8989	53-0200	26	100	12,750~			
La fontaine 飯店	湖岸通1-4-7	53-3308	13	26	7,500~			
LUPIA INN 南湖飯店	湖岸通3-3-4	52-0401	71	106	\$5,800	早餐免費		
AKAHIKO 民宿	高島3-1309	53-4520	25	70	5,000~			
AHIRU 民宿	湖岸通1-4-1	52-2284	9	29	4,050~	純住宿		

B&B=僅提供早餐 RC=房間費用

住宿設施名稱	地址 (諏訪市)	電話	客房數	容納人數	住宿費用 (含稅)	備註	露天溫泉	不 住 宿 湯
山本屋	大手2-2-16	52-0837	5	12	11,000~			
YOUPEN HOUSE	下諏訪町高木8932-2	28-9000	8	20	4,860~	B&B		
LALBA 諏訪湖	高島2-1201-42	78-0365	8	32	3,980~	純住宿		
旅館夕露	湖岸通1-9-9	52-5367	5	10	3,650~	純住宿		
ROUTE INN 上諏訪	湖岸通4-9-25	53-0500	60	104	\$6,950~	早餐免費		
ROUTE INN 諏訪 IC	四寶2247-1	57-0500	114	216	\$6,300~	早餐免費		
ROUTE INN 第2諏訪 IC	中洲字通2940-1	57-0500	135	216	\$6,300~	早餐免費		
湖泉莊	湖岸通1-13-8	53-6611	17	70	11,556~			
北山莊	小松町南1-1	52-0522	10	30	6,630~			

公營療養所(容納人數101位)

住宿設施名稱	地址 (諏訪市)	電話	客房數	容納人數	住宿費用 (含稅)	備註	露天溫泉	不 住 宿 湯
地方職員共済組合諏訪保養所 湖山莊	湖岸通2-4-28	52-2163	14	45	9,773~			

住宿設施名稱	地址 (諏訪市)	電話	客房數	容納人數	住宿費用 (含稅)	備註	露天溫泉	不 住 宿 湯
國家公務員共済組合聯合會 諏訪湖莊	湖岸通5-7-7	58-1259	22	56	8,800~			○

霧峰高原

■強清水(容納人數270位)

住宿設施名稱	地址 (諏訪市)	電話	客房數	容納人數	住宿費用 (含稅)	備註	露天溫泉	不 住 宿 湯	資格
霧峰山中小屋	霧峰強清水	57-0333	18	99	7,020~			○	日
KOWASHIMIZU 飯店	霧峰強清水	52-1983	19	102	11,000~			○	日
旅館雙葉屋	霧峰強清水	52-0560	13	70	8,000~			○	

■澤渡(容納人數70位)

住宿設施名稱	地址 (諏訪市)	電話	客房數	容納人數	住宿費用 (含稅)	備註	露天溫泉	不 住 宿 湯	資格
KNULP 山中小屋	霧峰澤渡	58-5624	5	20	6,800~				
JAVELLE 山中小屋	霧峰澤渡	58-5205	13	50	8,700~	3人1間			

■IKENOKURUMI(容納人數60位)

住宿設施名稱	地址 (諏訪市)	電話	客房數	容納人數	住宿費用 (含稅)	備註	露天溫泉	不 住 宿 湯	資格
山中小屋 CARPE DIEM	霧峰IKENOKURUMI	53-1663	5	20	7,500~				
旅人木	霧峰IKENOKURUMI	53-6883	7	12	8,900~	西・日・夜			
LOBEND 山中小屋	霧峰IKENOKURUMI	58-3504	7	28	8,640~	3人1間			

■山中小屋(容納人數12位)

山中小屋名稱	地址 (諏訪市)	電話	客房數	容納人數	住宿費用 (含稅)	備註	露天溫泉	不 住 宿 湯	資格
精靈山中小屋	霧峰山山頂	58-0573	4	12	8,800				

■木屋(容納人數146位)

木屋名稱	地址 (諏訪市)	電話	客房數	容納人數	住宿費用 (含稅)	備註	露天溫泉	不 住 宿 湯	資格
霧峰梁山泊	霧峰	54-0002	10	80	25,000~	10組	○	○	
霧峰小木屋	霧峰	54-0002	11	66	21,000~	1棟	○	○	

鄉土美味、 諏訪佳餚



味噌

諏訪的製鹽業繁榮至今。因諏訪市溫差大、水質純淨、空氣清新，為釀造味噌創造了得天獨厚的條件。且口感柔和、風味獨特，在全國的味噌製造業中名列前茅。歡迎您來品嚐諏訪的味噌。



西太公魚、鰻魚

使用西太公魚、河蝦、鰻魚和鯽魚為食材精心烹飪的甘露，還有香脆的炸魚且口感飽滿，令人回味無窮。作為下酒菜深受歡迎，因鈣質豐富，適合作為小朋友的零食。同時這裡也匯集了多家鰻魚料理名店。



信州諏訪 味噌天井

將當地種植的蔬菜、河魚等食材炸成香脆可口的天婦羅，再淋上使用諏訪地區所釀造的味噌而調製的醬汁，一道美味的天井會令人垂涎欲滴。



信州蕎麥麵

採用優質的蕎麥粉和清冽的泉水製造的當地名產蕎麥麵，口感順滑且附有嚼勁。市內匯集多家名店。歡迎您前來諏訪品嚐蕎麥麵。



當地名酒

諏訪市的空氣清新加上嚴寒的氣候和來自霧峰高原清澈的地下水，在這樣得天獨厚的自然條件下釀出的美酒四溢飄香，一些酒廠將酒糟製成美味的甜點。諏訪市共有五家傳統酒藏，在這裡您可以買到口感純正的日本清酒還有當地獨具特色的燒酒和啤酒。

酒藏巡禮 諏訪是名酒之鄉，約500米長的沿甲州街道上匯集了五家傳統酒藏。日本酒是您伴手禮最好的選擇。從諏訪站步行約10分鐘，開車從諏訪IC約10分鐘路程。

真澄(宮坂釀造株式會社) mapD-2

- 諮詢處 / TEL +81-266-52-6161
- 營業時間 / 9:00~18:00 (店舖無休)
- 交通 / JR上諏訪站步行15分鐘
- 停車場 / 普通車10輛

信州舞姬(株式會社舞姬) mapC-1

- 諮詢處 / TEL +81-266-52-0078
- 營業時間 / 平日9:00~17:00
- 星期六、日、例假日10:00~17:30
- 交通 / JR上諏訪站步行8分鐘
- 停車場 / 普通車3輛

麗人(麗人酒造株式會社) mapC-1 ※

- 諮詢處 / TEL +81-266-52-3121
- 營業時間 / 平日、星期六9:00~18:00
- 星期日、例假日9:00~16:00
- 交通 / JR上諏訪站步行8分鐘
- 停車場 / 普通車6輛

本金(酒布屋本金酒造株式會社) mapC-1

- 諮詢處 / TEL +81-266-58-0161
- 營業時間 / 9:00~17:00
- (星期日休息)

●交通 / JR上諏訪站步行10分鐘

●停車場 / 普通車2輛

橫笛(伊東酒造株式會社) mapC-2 ※

- 諮詢處 / TEL +81-266-52-0108
- 營業時間 / 平日8:30~17:00
- 星期六、日、例假日10:00~17:00
- 交通 / JR上諏訪站步行10分鐘
- 停車場 / 普通車3輛

※=可參觀酒廠(需預約)
也可能由於某些因素而無法受理。

