

諏訪
めぐみ
めぐり
マップ



諏訪
めぐみ
めぐり
マップ
諏訪 恵み巡りマップ

上諏訪温泉 しんゆ(親湯)

〒392-0027 長野県諏訪市湖岸通り2-6-30 TEL:0266-54-2020 FAX:0266-58-9494
E-mail:info@kamsuwa-shinyu.com http://www.kamsuwa-shinyu.com

上諏訪温泉 親湯
しんゆ

無料バスでめぐる

しんゆ号 コース

移動時間：約220分

願いを届ける神秘の奇跡 風と水を司る国内最古の神社 お諏訪さまと出会う



諏訪大社は、全国に1万以上ある諏訪神社の総本山で、大社と呼ばれるものは諏訪大社だけです。諏訪湖を挟み南と北に分かれていて、日本でも珍しい四社体制(上社本宮、上社前宮、下社春宮、下社秋宮)。本宮の祭神はタケミナカタの神様(建御名方神)。タケミナカタの神は諏訪大明神、お諏訪さまとして親しまれてきました。前宮は妻であるヤサカトメの神様(八坂刀売神)が祀られ、御夫婦なので“家庭円満の神さま”とも呼ばれています。



神気が満ちる 諏訪大社本宮

澄み渡った神気を感じられる荘厳な聖域です。祭神は日本の守護神ともいわれるタケミナカタの神様(建御名方神)。守屋山の麓に存在し山そのものが御神体。山は中部地方唯一の原生林です。約8000万年前にできた日本列島を関東から九州まで縦断する大断層・中央線構造線上に位置し大地のエネルギーのあるスポットとしても注目を集めています。断層の上には伊勢神宮、豊川稲荷、天河大弁財天社、分杭峠などもあります。



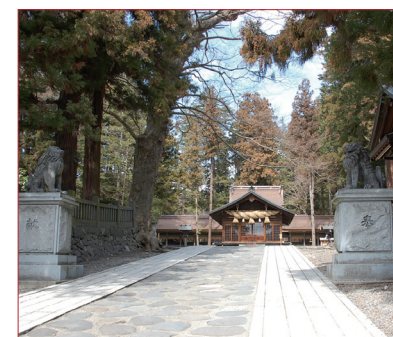
心を鎮めてくれる 諏訪大社前宮

元はひとが入れない禁足地だったので、自然のまま、森に存在する神社です。四社のなかでは最も規模が小さいですが、素朴で喧噪はなく、心がゆっくりと鎮まる場所です。諏訪湖の南に位置しており、お諏訪さま信仰発祥の地ともいわれています。昭和7年に伊勢神宮の御用材で建てられた本殿と十間廊があります。本殿があるのは四社でここだけです。



しめ縄が不浄から守護 諏訪大社秋宮

神楽殿は1835年、奥にある拝殿は1781年と、歴史ある建物の多くが重要文化財です。青銅製の狛犬は170cmで日本一の大きさを誇っています。秋宮のしめ縄は出雲大社と同じ大きさで日本一。縄は左巻きで不浄のものの侵入を防ぎ、出雲大社は右巻きで、不浄のものが出ないようになっているそうです。ご神木は正面に見える樹齢800年の“根入りの杉”。夜中にいびきをかき、葉を枕の下に入れると安眠できるといわれています。



清流で身を清められる 諏訪大社春宮

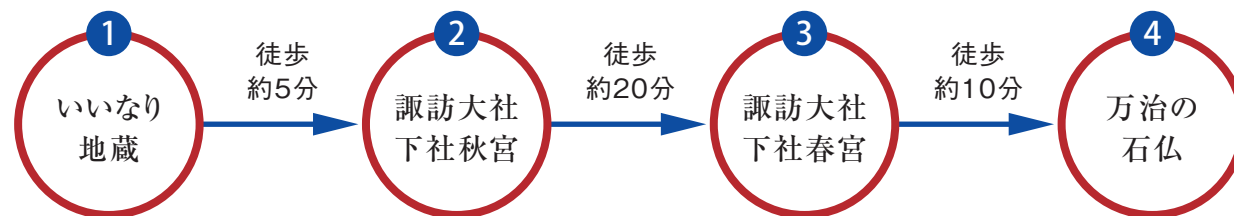
春宮の参道は諏訪湖とつながっており、脇には砥川(とがわ)の清流が流れ、中州には浮島社もあります。この浮島は神威により、大洪水でも沈まないといわれています。江戸時代の幣拝殿の唐獅子や猿の彫刻は、国の重要文化財。二股に分かれ根元でひとつになっている、“結びの杉”は、縁結びの御利益があるそうです。参道にある“下馬橋”は、室町時代のもので下にはすべてのひとが身を清めたという御手洗(みたらし)川が流れています。

徒歩でめぐる

Aコース

移動時間：約35分

神気に耳を澄ませて 歴史と解けあうコース



●気ままにめぐるおすすめスポット：青塚古墳+時の化学館 儀象堂+日本電産サンキョーオルゴール記念館 すわのね



よろずおさまる万治の石仏

岡本太郎氏が絶賛したことにより注目を集めた石仏。最初は正面で手を合わせ「よろずおさまりますように」と言い、3回左回りをして「よろずおさめました」と唱えて一礼するといひそうです。正面は砥川の清らかな流れ、自然の森林のなかに存在します。下諏訪町指定の文化財でもあります。



長寿を願うなら諏訪大社下社秋宮

参拝者の手水舎は御神湯といって、温かい温泉水です。諏訪の龍神様をかたどった龍の口から流れる温泉水で身も心も清まることができそうです。ちなみに手水舎の温泉水は“長寿湯”と呼ばれています。幣拝殿の前にある“白松”は中国産で日本でも珍しい種類の木です。白松の3本一緒になった葉を財布に入れるとお金が貯まるといわれています。『君が代』の詩でなじみの深い、本物の“さざれ石”もあります。



願いを叶えるいいなり地蔵

秋宮のすぐ隣に小さな地蔵があります。誰の願いもいいなり叶えてくれるそうです。正式なお名前は言成地蔵尊(いいなりじぞうそん)。廃仏毀釈で蓮池の南から下諏訪の山中に移されました。けれど元の場所に戻りたくて地蔵が少しずつ動いていることが分かり、今の場所に移されたということです。



円満に若々しくありたいなら 諏訪大社下社春宮

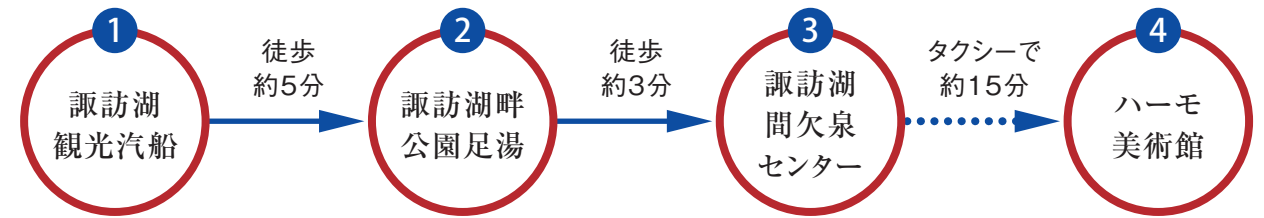
御神木は“結びの杉”で夫婦円満になれるそうです。タケミナカタの神様とヤサカトメの神様、両神を祀っていますが、ヤサカトメの神様は春宮に2月～7月、秋宮に8月～1月の間鎮座します。女性の神様なので、若々しくありたいひとには御利益がありそうです。大鳥居から神楽殿へ向かう石畳のなかに、幾つものくぼみがある“いぼ石”があり、「たまった水をつけると美肌になれる」とか。1月15日には農作物や世相の吉凶を占う“筒粥(つつがゆ)神事”が行われます。

徒歩とタクシー
でめぐる

Bコース

移動時間：約23分

水ので癒され 湖と戯れるコース



●気ままにめぐるおすすめスポット：タケヤ味噌会館＋赤彦記念館＋富現百景＋秋のりんご狩り



湯柱と湯煙を味わう 諏訪湖間欠泉センター

間欠泉と七つの温泉の湧出口“七ツ釜”から漂う湯柱を楽しむことができます。昭和58年に噴出した間欠泉は、50mと世界で2位の高さを誇っていましたが、現在は5mほどになっています。けれど湯柱は不思議な水のパワーを感じさせてくれます。マイナスイオン効果も期待できそうです。噴出時間は9時30分、11時、12時30分、14時、15時30分、17時(4月～9月のみ)。



白鳥に乗って諏訪湖と親しむ 諏訪湖観光汽船

諏訪湖を1周する遊覧船です。霧ヶ峰や八ヶ岳など日本アルプス、天気がいい日は富士山も一望することができます。船は2隻で、白鳥型の「すわん」と、亀の親子型の「竜宮丸」。9時から16時30分まで、30分おきに運行しています(季節により変更あり)。所要時間は30分程度。12月1日～3月31日、土日祝のみ営業。



緑と水と美を感じる ハーモ美術館

諏訪湖を一望できるウインドーピクチャーは、まるで1枚の贅沢な絵画。緑と水に囲まれた美空間で、アンリ・ルソー、マティス、シャガール、ミレー、ピュッフェなどの芸術に触れて、心と体を養うことができます。目にも、やさしい美術館です。開館時間は、9時～18時(4月～9月)、9時～17時(3月～10月)。



天然温泉でほかほかに温まる 諏訪湖畔公園足湯

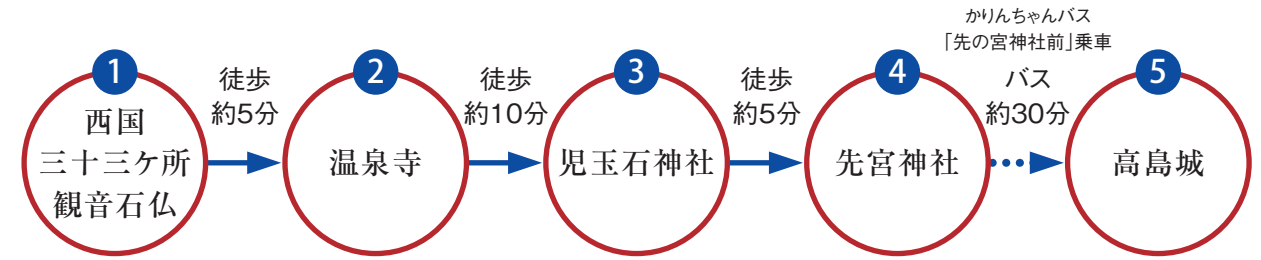
無料で利用できる湖畔公園の足湯。諏訪湖をながめながら、ゆったりのんびり疲れを癒すことができます。利用時間は9時から18時30分(4月～11月)、9時から17時30分(12月～3月)です。スロープがあり、車いすのままでも足湯が楽しめるようになっています。ほか裸足で歩くことによって血行促進できる、健康遊歩道もあります。

徒歩とバスで
めぐる

Cコース

移動時間：約50分

武将の心に思いを馳せ 叡智とパワーを感じるコース



諏訪七石に触れる 児玉石神社

鎌倉時代末期の文献『諏訪上社物忌令(ぶつきれい)之事』に7つの石と7つの木の伝説があります。一説によれば石や木が依代(よりしろ・一種の憑依)としてミシャグジ様を降ろす神事に使われたというものです。その「諏訪七石」である児玉石があるのが児玉石神社です。拝殿前にある2つの大石は、「いほ石」と呼ばれ神格化されているそうです。



諏訪大社より歴史がある 先宮神社

先宮神社は諏訪大社が鎮座する前には諏訪の土地を守る神だったそうです。諏訪大社より歴史が古い神社で、境内のけやきは樹齢650年とされ諏訪市の文化財に指定されています。神社の前には水路がありふさがれていません。『国譲り』を迫ったタケミナカタの神様(建御名方神)に抵抗して負け、この地に閉じ込められ出られないように神社の前の川には橋を架けないという言い伝えがあります。祭神はタカテルヒメの命(高光姫命)。



諏訪氏の菩提寺で祈る 温泉寺

温泉寺は高島藩主諏訪氏の菩提寺で本尊は釈迦如来。客殿には“梵鐘(ほんしょう)”がありますが、1582年(天正10年)織田信忠が伊那郡市田村(現高森町下市田)の安養寺から略奪して、諏訪まで引きずって、捨てていったものを温泉寺が流用したものといわれています。明治3年に温泉寺が火災になり、高島城の山門を移築されたそうです。なかには紫式部の墓もあり、樹齢300年といわれるシダレザクラや日本庭園も見事です。



心が洗われる癒し 西国三十三ヶ所観音石仏

“西国三十三ヶ所観音石仏”の名の通り、33体の観音像を拝むことができます。温泉寺につづく温泉寺旧街道沿いの覆屋に収められています。端正で美しい顔の仏像に心が洗われるような気持ちになれるでしょう。石仏は長野県高遠の出身で江戸時代後期の名工と謳われた守屋貞治(もりやさだじ)によるもので、温泉寺にも仏像が残されています。

浮城で諏訪湖を手にする 高島城



諏訪湖に浮かんでいるように見えることから、“浮城”と呼ばれている高島城は、豊臣秀吉の家臣・日根野織部正高吉によって建てられました。現在、本の丸部分が残っています。二の丸跡地には庭園が広がり、天守閣からは諏訪湖の全景を眺めることができます。ソメイヨシノを中心にシダレザクラ、ヒガンザクラなど約90本があるほか、四季折々の木々や花が希望を与えてくれる場所です。開館時間は、9時から17時30分(10月1日～3月31日は16時30分まで)。休館日は12月26日～12月31日。

心の赴くままにめぐる 各コースおすすめスポット

Aコース



美しいあなたの時と向き合える 時計のミュージアム・儀象堂

アンティークから最新モデルまで数々の時計が出迎えてくれる空間。時計や時の歴史を見ることができます。機械式時計のルートだといわれる、水駆動による幻の天文時計・水運儀象台は目をみはる大きさ。ステキな過去を振り返ってみることも、美しい未来を感じることもできそうです。

開館時間は9時～17時(12月～2月は9時30分～14時30分)。
3月～11月 無休(12月～2月 木曜日定休)。館内に無料足湯もあり。

新たな諏訪のランドマーク 日本電産サンキョーオルゴール記念館 すわのね



旧奏鳴館が2016年3月に日本電産サンキョーオルゴール記念館【すわのね】としてリニューアルオープン。オルゴールのバイオニア Sankyoが手掛ける日本で唯一のメーカー直営ミュージアム。アンティークオルゴールと映像、スペシャルキャストによるライブショーなど、諏訪生まれの優美な音色をお楽しみください。諏訪湖畔街からシャトルバスも運行。

営業時間は9時から17時30分(12月～2月は17時閉館)。2月第1水・木曜日(展示替え等により休館日となる場合があります。)

「御湖鶴」の名で親しまれる下諏訪唯一の蔵元 菱友醸造



御湖鶴は諏訪大社下社のお膝元で、日本一旨い純米酒を醸すことに情熱を燃やしているこだわりの酒蔵です。1912年に下諏訪町で創業しました。「御湖鶴(ミコヅル)」という銘柄名は、初代創業者がある夜諏訪湖に飛来し一服の安らぎをとる鶴の華麗さを夢に見て命名しました。7年に1度開催される「御柱祭」の諏訪大社下社のお膝元にて日本酒を醸し続け、2003年に新生「御湖鶴」として再出発をし2016年で13年目を迎えております。

営業時間は8時30分から18時。

中山道随一の名庭園 下諏訪宿本陣 岩波家



江戸時代、参勤交代の大名らが宿泊した下諏訪宿の本陣で、皇女和宮や明治天皇が宿泊したことで知られています。その庭園は中山道随一と称され、春のつつじ、新緑、初夏のあやめ、さつき、秋の紅葉、雪景色と四季折々の装いが見事です。歴史をしのばせる回遊式庭園に座るとタイムスリップした様に感じます。

営業時間は9時から18時(11～3月は17時まで)不定休。

Bコース

ガラス工芸と現代日本画に癒される 北澤美術館



諏訪湖畔に建つガラス工芸と日本画を展示している美術館。三角屋根にクリーム色のタイル外壁が山荘風の雰囲気を感じさせます。エミール・ガレの作品を中心として常時40点前後を展示。照明を落とした暗がりの中に、作品だけが光に浮かび上がる展示手法をとっています。別の展示室は明るく開放的な空間に、現代日本画が展示されています。

開館時間は9時～18時(10月～3月は9時～17時、入館は閉館時間の30分前まで)。不定休。

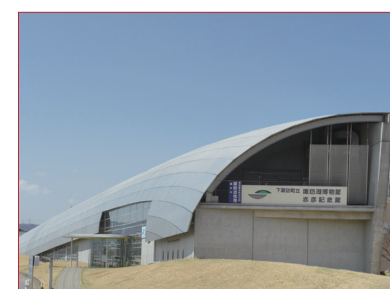
懐かしい味覚に体がほっこりする タケヤ味噌会館



日本人ならば一度は味わったことがあるタケヤ味噌のミュージアム。明治初期に創業された老舗ならではの歴史的美術品が展示されています。飲食することもできて、じっくり煮込んだ数量限定の“豚汁”や上質な味噌とごまの風味がとけあった“ごまみそソフトクリーム”を味わうことが可能です。ほんのり懐かしい香りがする空間で、ほっこりと体にやさしい食を楽しめそうです。諏訪ならではの味噌販売コーナーあり。営業時間は9時30分～16時30分。

年中無休(年末年始、社内行事のため休業することもあり)。

湖の文化と融合して地域人になる 赤彦記念館



昭和27年に諏訪大社下社秋宮の神饌所(しんせんしょ・神饌とは神に供える供物で調理する場所とされる)において神社宝物館と併用で開かれました。その後、独立して現在の場所に移転した博物館です。諏訪湖の歴史や諏訪で生まれた歌人・島木赤彦の草稿、書簡をはじめ、地域の情報を知ることが可能です。建物は湖に浮かぶ小舟がモチーフ。ここで諏訪湖と人々の暮らしを見つめれば地域人になれそうです。開館時間は9時～17時(入館は16時30分まで)。月曜日休館(月曜祝日の場合は翌火曜日・ほか12月28日～1月4日)。

寛ぎの諏訪の湯宿 萃 sui - 諏訪湖



日常の喧騒から離れ、大切な人と集い過ごすとき、穏やかに寛ぎの時間が流れる。ここは日本のへそ信州諏訪。神秘なる諏訪湖と諏訪大社に抱かれた特別な地で自分に還る旅が始まる。

2016年6月にオープンした上諏訪温泉しんゆの姉妹宿です。自慢の展望風呂からは、四季折々に刻一刻と表情を変える神秘的な諏訪湖をご覧いただくことができます。また食事は個室料亭にてご用意しますので、誰にも気兼ねせずゆっくりとご堪能ください。

ご予約・お問合せ TEL.0266-58-3434