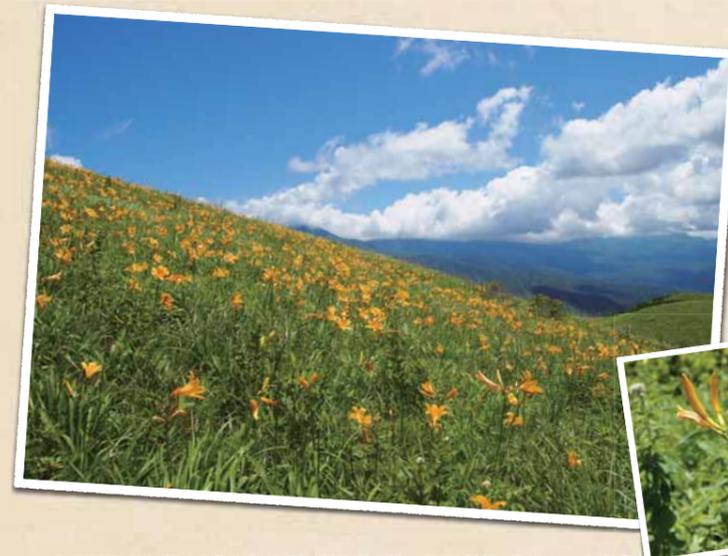


# 湖畔と高原の自然を たっぷり満喫

清らかな水辺、  
緑の草原、咲き誇る花々。  
諏訪地方は豊かな  
自然が息づく地。  
四季折々に自然が  
織りなすさまざまな  
表情を堪能できる。



## 四季の自然が美しい高原リゾート 「車山高原」。山頂では小宮御柱祭。



霧ヶ峰の主峰、車山を中心になだらかに広がる車山高原。7月のニッコウキスゲをはじめ、春から秋にかけて600種類もの花々が、季節ごとに美しく高原を彩ります。中央自動車道や山岳観光道路ビーナスラインでアクセスも便利。ドライブ、トレッキングと楽しみ方はいろいろです。  
また車山山頂には車山神社があり、ここでは小宮御柱祭が行われます。山頂に向けて御柱を引き上げる風景は見ごたえがあります。  
◎ 車山高原観光協会  
④ 長野県茅野市北山3413 ① 0266-68-2626

## 天空の花園 富士見エリア

### 富士見高原リゾート

夏には百日草やケイトウ、秋にはほげベキアが色鮮やかに高原を彩ります。天空の遊覧カートに乗って雄大な富士山や南アルプス、北アルプスなど絶景を楽しみながら、25分の小旅行を楽しむのもおすすめです。



④ 長野県諏訪郡富士見町境12067 ① 0266-66-2121

### 富士見パノラマリゾート

春から秋にかけて、約150種類の山野草が次々と咲き誇ります。中でも、6月中旬頃に咲く100万本の日本すずらんの群生は圧巻です。また、ここでしか見ることのできない珍しいアツモリソウも見ることができます。



④ 長野県諏訪郡富士見町富士見6666-703 ① 0266-62-5666

## 避暑地として有名な蓼科高原とハヶ岳山麓は 高原野菜の産地

生産者直売所 たてしな自由農園  
【堀 店】④ 長野県茅野市豊平3228-7 ① 0266-71-5535  
【花蔀店】④ 長野県茅野市湖東6595-474 ① 0266-77-5390  
【原村店】④ 長野県諏訪郡原村18101-1 ① 0266-74-1740



七年に一度の天下の大祭  
平成二十八年 諏訪大社式年造営御柱大祭「長野県無形民俗文化財」  
開催期間 平成二十八年 四月二日(土)～六月十五日(水)

# 信州諏訪 御柱祭

長野県無形民俗文化財



諏訪地方観光連盟  
御柱祭観光情報センター  
① 0266-58-1123 www.onbashira.jp

この事業は平成26年度長野県地域発元気づくり支援金を活用しています。



右のQRコードを読み取って、サイトへアクセスしてください。御柱祭情報をご覧いただけます。



【上社御柱祭】 山出し 木落し ]平成28年4月2日(土) 3日(日) 4日(月) 里曳斎 建御柱 ]平成28年5月3日(火) 4日(水) 5日(木) 宝殿遷座祭 平成28年6月15日(水)  
【下社御柱祭】 山出し 木落し ]平成28年4月8日(金) 9日(土) 10日(日) 里曳斎 建御柱 ]平成28年5月14日(土) 15日(日) 16日(月) 宝殿遷座祭 平成28年5月13日(金)

上社御柱祭



諏訪の御柱祭とは？



信州・諏訪大社では七  
年に一度の寅と申の年に  
宝殿を造営し、社殿の四隅  
にあるモミの大木を建て替  
える祭りをを行います。この  
祭りを「式年造営御柱大  
祭」、通称「御柱祭」と呼び、  
諏訪地方の6市町村21万  
人の氏子がかこぞって参加す  
る天下の大祭です。

御柱祭がいつから行われて  
いるのか定かではありません  
んが、室町時代の「諏訪大明  
神画詞」という記録に、平安  
初期の桓武天皇（781）  
806）の時代に、寅・申の  
干支に当社造営あり」とあ  
るのが最初の記録で、起源  
はさらに遡るともいわれて  
います。

上社の御柱祭

《上社御柱祭》  
山出し 木落し 平成28年  
4月2日（土）3日（日）4日（月）  
里曳き 建御柱 平成28年  
5月3日（火）4日（水）5日（木）  
宝殿遷座祭 平成28年  
6月15日（水）



《下社御柱祭》  
山出し 木落し 平成28年  
4月8日（金）9日（土）10日（日）  
里曳き 建御柱 平成28年  
5月14日（土）15日（日）16日（月）  
宝殿遷座祭 平成28年  
5月13日（金）

御柱祭は平成28年

下社御柱祭



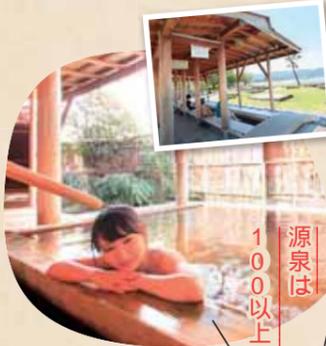
Kisei Kobayashi  
諏訪地方観光連盟

下社の御柱祭

山出し「平成28年4月8日～10日」  
山中の榎木場で1年間  
ひっそりと眠っていた御柱  
は、木遣りを合図に多くの  
氏子に曳かれて注連掛へ向  
かいます。途中に待ち受け  
るのが世に名高い「木落  
し」最大斜度35度、距離  
100m、御柱は土煙を上  
げ、男たちを乗せながら猛  
然と滑り下ります。坂を下  
りた御柱は5月の里曳きま  
で注連掛で静かな時を過  
ごします。

里曳き「平成28年5月14日～16日」  
5月、いよいよ下社の里  
曳き。御柱は、注連掛から  
春宮・秋宮へ向かいます。騎  
馬行列、長持行列、花笠踊  
りが道中絵巻を繰り上げ、  
御柱祭の行列を盛り上げ  
ます。そして行われる建御  
柱、拍手と喝采の中で春  
宮・秋宮合計8本の御柱  
が神となった時、祭りは最  
高潮となります。

上社周辺の  
見どころ



源泉は  
100以上！

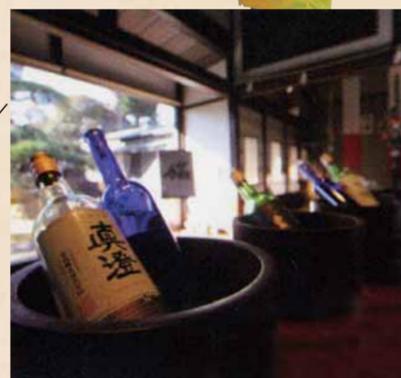
豊富な天然温泉  
諏訪地方には、岡谷温泉・下諏訪温泉・上諏訪温泉・蓼科温泉など多数の温泉施設があり歴史やロマンを感じながら温泉巡りが楽しめる。日帰り温泉の施設も多く、その中のひとつ「片倉館」には千人風呂と呼ばれる大理石づくりの豪華な大浴場がある。また、「ちょっと休憩」の方に、旅の疲れをすっきりさせる足湯もおススメ。

諏訪地方観光連盟  
0266-58-1123  
http://www.suwa-tourism.jp/

天然水の  
おいしいお酒  
しばらくを  
お召し上がり  
ください

諏訪五蔵酒蔵めぐり  
甲州街道沿い、わずか500メートルほどの間に五軒の造り酒屋が立ち並び上諏訪。恵まれた水と寒暖差の激しい諏訪の気候に育まれた五蔵の銘酒を呑みくらべ。クーポンを購入して各蔵オリジナルのお猪口で試飲することができる。

詳しくは諏訪五蔵HP  
http://www.nomiaruki.com ご覧ください！



宮町通り社乃風リニューアル  
信州焼きせんべい本舗  
諏訪大社上社本宮の目の前には出店がズラリ。諏訪大社献上菓子「ぬれしめん」は一度食べたい一品。雰囲気を楽しみながらお詣りを。

0266-58-1235  
http://www.nureshimisen.net/

SUWAガラスの里  
世界中の珍しいガラス製品を約20000点集めた日本最大級のガラスショップ。美術館、ガラス体験コーナー、レストランも併設されている。

0266-57-2000  
http://www.garasunosato.com/

下社周辺の  
見どころ



岡谷蚕糸博物館  
日本の近代化を支えた岡谷の製糸の歴史を伝える静態展示エリアと、市内で唯一操業する宮坂製糸所を移設した動態展示エリアにより、全国に例のない産業観光の要素を取り入れた新しい形の博物館。館内では、貴重な製糸機械類の展示、製糸工場の見学、まゆちゃん工房のまゆアートや生きた蚕の展示など、見て、触れて、学ぶことができる。

0266-23-3489  
http://www.okaya-museum.jp/silk-museum



くらすわ  
諏訪湖を一望できるロケーションに位置する、養命酒製造プロデュースの信州地産地集セレクトショップとレストラン。

0266-26-4931  
http://shokusaikan.net/



諏訪大社とは

諏訪大社は、長野県の諏訪湖の周辺に4箇所の境内地をもつ神社です。信濃國一之宮。神位は正一位。全国各地にある諏訪神社総本社であり、国内にある最も古い神社の一つとされており、諏訪大社の歴史は大変古く古事記の中では出雲を舞台に因縁りに反対して諏訪までやってきて、そこに国を築いたとあり、また日本書紀には持統天皇が勅使を派遣したと書かれています。諏訪大社HPより

四社巡り

今、静かなブームとなっている「御朱印」巡り。諏訪大社では、四社それぞれの御朱印が受けられる。まちあるきや周辺の観光へ入ってと組み合わせたい諏訪大社四社巡りの旅はいかが？

歩く諏訪のデータバンク

諏訪大社参詣の際には、諏訪湖エリアまちなか案内人があつちな御柱の歴史エピソード、大社以外の有名無名様々な場所を案内してくれる。もっと諏訪を楽しむためにぜひ利用してみよう。

諏訪湖エリアまちなか観光案内人  
0266-52-7185



旅人をもてなす  
古き歴史風情  
歴史風情ある街あるきを  
お楽しみください

下諏訪99分のまちあるき

ゆっくり歩いて楽しめる大社下社周辺のまちあるき。周辺にはおしゃれなカフェや老舗の和菓子屋。また、ものづくりのまちとして若手の手仕事作家の工房をかまえる「御田町商店街」などがあり、およそ99分でまちあるきを楽しめる。

0266-26-2102 下諏訪観光協会  
http://shimosuwaonsen.jp/

