

诹访市经济部观光课
长野县诹访市高岛1丁目22-30
TEL +81-266-52-4141 FAX +81-266-58-1844
<http://www.city.suwa.lg.jp/>

(一般社団法人)诹访观光协会
长野县诹访市上川1丁目1662
TEL +81-266-52-2111
<http://www.suwakanko.jp/>

观光咨询处
JR中央本线上诹访车站前
TEL +81-266-58-0120 FAX +81-266-53-4126

诹访湖温泉旅馆组合
长野县诹访市上川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》

中央高速巴士预约中心..... TEL +81-266-75-0017
京王电话预约中心..... TEL +81-3-5376-2222
大阪预约中心..... TEL +81-6-6866-3147

《出租车》

诹访交通..... TEL +81-266-52-1190
第一交通..... TEL +81-266-52-5151
ALPICO出租车诹访 TEL +81-266-54-0181

《公交车》

ALPICO交通株式会社 诹访支社茅野营业所 TEL +81-266-72-7141
KARIN-CHAN巴士(市内循环巴士)
..... TEL +81-266-72-7141 (ALPICO交通株式会社)
天鹅巴士(诹访湖一周循环巴士)
..... TEL +81-266-72-7141 (ALPICO交通株式会社)

诹访
「长野县」
诹访市观光指南





日暮西垂的諏访湖



初夏的雾峰高原



上諏访露天温泉



木梨

交通介绍图



与波浪嬉戏与风儿共舞,畅游温泉之乡。
人杰地灵的温情之乡諏访,欢迎您!

諏访市位于长野县的中央,濒临碧波浩渺的諏访湖。

湖畔一带涌出的温泉功效丰富,

自古以来上諏访温泉就被广为人知,是全国首屈一指的温泉之乡。

在諏访湖可进行垂钓等活动,内容丰富多彩。

海拔1,600米的雾峰高原上珍贵的高山植物竞相争艳。

静谧的街景中保留着高岛藩统治时代留下的城下町风貌,

諏访神社的总神社諏访大社也坐落在此,蕴藏着悠久的历史文。

在宜人的气候中寻找运动的快乐,在美术馆和博物馆中感受艺术的气息。

盛大的烟火大会和祭典非常之壮观。

无论何时来到諏访市都会带给您无限感动。

●前往諏访市交通指南

驾 车	东 京	中央自动车道	约2小时30分钟	諏访IC
	大 阪	名神高速公路、中央自动车道	约4小时30分钟	
	名古屋	中央自动车道	约2小时30分钟	
	长 野	长野自动车道、中央自动车道	约1小时	
电 车	佐 久	国道142号	约1小时30分钟	JR上諏访站
	东 京	中央本线 特快AZUSA	约2小时	
	名古屋	中央本线 特快SHINANO	约2小时	
高速巴士	大 阪	新干线、中央本线 特快SHINANO	约3小时	JR上諏访站
	东 京	高速巴士	约3小时	
	大 阪	高速巴士	约6小时20分钟	



诹访市观光 导游图

横列A至F、纵列1至4分别对应本文中的设施介绍。

温泉

暖人心意的温泉之乡, 缓解您旅途的劳顿。

足汤



湖畔公园足汤
mapA-2

一边眺望諏访湖, 一边浸泡足汤。这里是諏访湖间欠泉中心的一角。宽敞的足汤一次可容纳约40人。到访湖畔公园之际, 不妨顺道感受一下。

上諏访站足汤 mapB-2

在车站的站台上浸泡足汤, 只有在温泉资源得天独厚的諏访市才能享受到。位于上諏访站内的足汤, 持车票或站台票即可入内。利用等车的间隙轻松泡脚, 为您消除等车的烦恼。



神宫寺足汤 mapF-2

諏访市博物馆附设的足汤, 是市民休闲的好去处。临近諏访大社的上社, 因此有很多游客参拜后前来泡足汤。



仿造温泉之源“七釜”的温泉出泉口

諏访湖间歇泉中心
mapA-2

在这里能观赏到喷涌而出的间歇泉。2楼还设有“諏访外景拍摄地回顾展”。3楼展示“諏访湖烟火”的照片和资料, 远眺景色极佳。

- 营业时间 / 4月~9月 9:00~18:00
10月~3月 9:00~17:00
- 全年无休 ●免费入馆



諏访子乐园 mapC-4

建于諏访湖畔的諏访子乐园设有2个浴室, 并有洞窟浴场、睡眠泉和冲击泉等, 汇集各种风格的迥异浴池, 每星期男女浴场进行一次调换。

- 营业时间 / 浴室 10:00~22:00
室内泳池 10:00~21:00
饮食区 11:00~20:00
室外泳池 10:00~19:00
木槌高尔夫球场 日出~日落
(其他设施营业时间因季节而异)
- 休息日 / 星期四



- 营业时间 / 上行10:00~22:00 下行10:00~21:30
※星期六、日、节假日为9:00 开始营业 ●全年无休



高速公路温泉諏访湖 mapD-4

中央自动车道諏访湖服务区附设的温泉浴场, 是日本第一家开在高速公路服务区的温泉浴场。建有高台, 从浴室眺望諏访湖, 美景一览无余。能消除驾车疲劳, 极受欢迎。

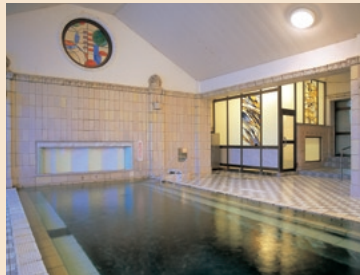
温泉可饮用水 mapF-3

位于諏访大社上社的本宫附近。碱性温泉, 无色透明, 源泉温度约60度左右。对消化器官慢性疾病和便秘等有很好的疗效。

将丝绸的荣华传承现代。

明治至昭和初期年间, 諏访地区便因制丝业而繁荣发展, 蚕丝制品远销海外, 为日本的近代化发展做出了巨大贡献。

当地至今仍保存有许多令人遥想往日繁华的设施, 已经被列为世界遗产的富冈制丝厂也在諏访地区的制丝户设施保存方面发挥了很大的作用。



片仓馆 (国家重要指定文化遗产) mapB-2

大正年间到昭和初期因制丝业而繁荣至今的片仓馆建造于1928年, 是当地居民疗养与社交的场所。建筑高雅别致, 彩色玻璃和雕塑也十分引人注目。大理石建造的大浴场有着千人風呂之称, 浴池深1.1米。

- 营业时间 / 10:00 ~ 21:00 (入馆受理20:30为止)
- 休息日 / 第二、第四周的星期二



諏访市美术馆 mapB-2

1943年由片仓财阀所建, 被称为怀古馆, 展示有美术品及蚕丝相关资料。1950年捐赠给諏访市, 之后便一直延续至今。



旧片仓组别邸“迎宾馆” mapB-2

靠着丝绸致富的片仓财阀为了款待客人所盖的别邸。飘逸着浓浓大正浪漫情怀, 以沉稳而简约的格局为特色。

让心在清澈的湖面上翱翔



諏訪湖坐落在諏訪盆地中央，海拔759米，湖周长15.9公里，面积13.3平方公里，是长野县最大的湖泊。木梨和樱花树排列成行。可在湖畔散步慢跑，在湖面泛舟垂钓，这里是人们休闲的好去处。四季美景独具特色，充满无穷魅力。夏季的諏訪湖更是烟花的殿堂，欢迎光临烟花与音乐编织的五彩新世界。

从立石公园远眺諏訪湖

諏訪湖の花火 諏訪湖の烟火

用心记录下这精彩瞬间



諏訪湖节湖上烟火大会

于每年8月15日举办的諏訪湖烟火大会规模在日本首屈一指，约4万发的烟火在湖面升起在夜空中绽放，鸣放之声回荡在群山之中，拨动心弦。它是諏訪夏日一道美丽的风景线，点亮寂静的夜空，叫醒了沉睡的星星。



全国创新烟火大赛

于9月的第一个星期六举办，五光十色的烟火把初秋的夜空装点得绚烂多姿。



諏訪湖夏夜烟火节 mapB-3

7月下旬至8月下旬，每晚会在諏訪湖施放约15分钟的烟花供游客观赏。烟花如色彩鲜艳的花朵在夜空中绽放，请您放慢脚步欣赏烟花的美。



湖畔公园 mapA-2・B-2・3

景色优美的湖畔公园面朝諏訪湖，园内有纪念碑和雕塑等，吸引了众多游客到访此地。附近还设有湖畔公园足汤。



慢跑小道

下榻上諏訪的温泉酒店，可在諏訪湖畔漫步，再让諏訪温泉为您解除旅途的疲劳。



游览船

諏訪湖上停靠着游览船，热闹非凡。辽阔的湖光山色一览无遗。详情请参阅第17页。



水陆两用观光巴士

当今最知名的莫过于水陆两用巴士。諏訪市官方认定的人气吉祥物【諏訪姬】版巴士，可从陆地驶入諏訪湖，坐在巴士中感受陆上行舟的乐趣。详情请参阅第17页。



垂钓

諏訪湖是有名的西太公鱼垂钓的湖泊，冬天在塑料布覆盖下的木筏船上垂钓西太公鱼非常受欢迎。详情请参阅第17页。



御神渡

諏訪湖在严冬时节湖面会结冰。夜间气温急剧下降，湖面发生龟裂产生巨大声响，并从裂缝处像小山一样向上隆起的现象被称作御神渡。近年因暖冬原因这种现象变得非常罕见。

花与蓝天交织成一幅美丽的图景，仿佛置身于另一个世界。



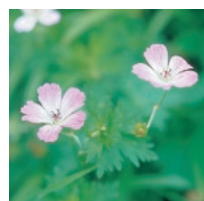
从车山到鷲峰，
连绵起伏的雾峰高原。
莲华踯躅（杜鹃花）、日光萱草和日本蓝盆花等，
季节性高山植物把绿色的草原装扮的如诗如画。
富士山和阿尔卑斯山以及八之岳连峰等
日本首屈一指的名山一览无余。
此外，这一带盛行上升气流，
非常适合滑翔机飞行。
因此雾峰高原作为日本滑翔机的发源地而被广为人知。

高原



八岛原湿原 mapB-1

植物枯萎后持续堆积，在历经1万2千年之久所形成的八岛原湿原。位于海拔1630米处，是日本最南端的高层湿原。这里被指定为国家天然纪念物，并设有绕湿原一周的步行道。



天竺葵(花期7～8月)

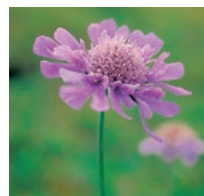


轮叶沙参(花期8月)



池塘边踊场湿原 mapC-1

与车山、八岛原湿原并列为雾峰三大湿原。是高层湿原和低层湿原共存，非常稀有的湿原，被指定为国家天然纪念物。在湿原中的池塘里能看到谷地坊主的稀有景观，这是由苔草根隆起而形成的。



日本蓝盆花(花期8～9月)



龙胆草(花期9～10月)



日光萱草(花期7月)



小蒜藜芦(花期6～7月)



莲华踯躅(杜鹃花)(花期6月)



柳兰(花期8月)



雾峰自然保护中心 mapC-1

馆内为您讲解雾峰高原的自然、文化、历史以及在这里繁衍生息的动植物。并分发地图及徒步路线介绍。在这里曾举办过《保护珍贵自然环境学习讲座》和《自然观察会》等。



雾峰亲子滑雪场 mapC-1

平缓的坡道、雄伟壮阔的連綿山脉尽收眼底的开放式滑雪练习场。从初级到中级、小朋友可在此轻松地愉快地滑雪。这里是亲子滑雪的好去处。在尽情享受冬季滑雪的乐趣后，从地下1500米处涌出的雾峰温泉中慢慢温暖身心。夏季还可乘坐缆车前往山顶，饱览360度全景。



雾钟塔 mapC-1

雾钟塔是雾峰高原的象征，在浓雾天气鸣响钟声，为徒步旅行者指明方向而设置。放眼望去360度全景更是堪称天下绝景。



滑翔机体验学习馆 mapC-1

为纪念日本首次滑翔机飞行而在雾峰高原上所建造的。馆内有滑翔机的历史介绍及模型展示，还设有体验模拟飞行的迷你剧场。可让您充分感受滑翔机的魅力。

越野赛跑路线 mapC-1

海拔1,600米的越野赛跑路线。有4公里和3公里两种路线，海拔相差约30米。参加过奥林匹克运动会的马拉松选手也曾在这里刻苦训练。冬季也用作越野滑雪赛的路线。



穿梭在历史的隧道中感受历史的情怀

远在旧石器时代，人类就在这里繁衍生息。
众多的绳文文化在諏访绽放光芒。
奈良时代前，这里作为諏访信仰的中心地而知名。
《古事记》有云：
自古未断的历史伴随着諏访的信仰在这片热土上流淌。
祭神祭祀活动一直传承至今，留下了许多珍贵的历史遗产。
旧时风貌仍保留至今。



諏访大社 上社 本宫（諏访市）



本宫 宝物 铁铎

本宫 宝物 麟凤瑞花八棱镜

本宫 神乐殿

諏访大社 mapF-2

諏访大社是全国一万余所諏访神社的总神社，分为上社的本宫（坐落于諏访市）和前宫（坐落于茅野市）以及下社秋宫和春宫（两社坐落于下諏访町），共两社四宫。上社供奉建御名方神，自古以来作为风神、水神、农耕狩猎之神而广受信奉。无主殿的建筑风格被称为諏访式建造。神殿和神社之宝登录国家的重要文化遗产，而神社的树林则被指定为长野县及諏访市的天然纪念物。

■ 諏访大社 上社 前宫（茅野市）



■ 諏访大社 下社 秋宫（下諏访町）



■ 諏访大社 下社 春宫（下諏访町）



御柱祭

御柱祭每隔6年在虎年和猴年举行。諏访地区约21万人参加的諏访大社盛大祭典。作为天下大祭之一，气魄雄壮且规模巨大，在日本全国都非常有名。諏访大社的信奉者们全体出动，将重量约12吨的巨木从山中砍下并拖曳出山，最后将其竖立在上社和下社各个神殿的四角，把神殿围住。下次将于2022年(虎年)举办。



諏访高岛城 mapC-2

1598年，由丰臣秀吉的家臣日根野织部正高吉建造的高岛城。建城当时，諏访湖水围绕在城边形成壕沟，使这里易守难攻，因此也被称为“諏访的浮城”。现在的天守阁（瞭望楼）重建于1970年。1楼和2楼是档案室，用以展示当地及高岛城的资料室，3楼作为展望室使用。城内公园以观赏樱花和紫藤而著称。

● 营业时间 / 4月～9月 9:00～17:30

10月～3月 9:00～16:30

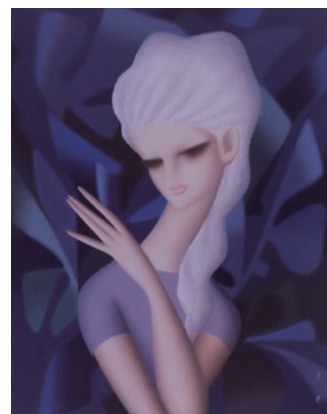
● 休息日 / 12月26日～12月31日及11月第二个星期四

艺术的感染，心灵的震撼。

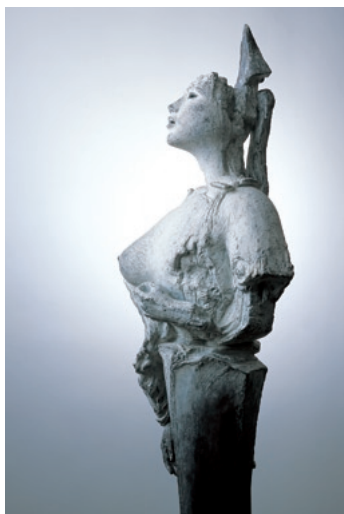
諏访市名家云集、人才辈出，
充满个性的美术馆和博物馆星罗棋布。
民间艺术家和世界各国著名艺术家的名作收藏在諏访市的各大美术馆。
除展品外，独具创意的建筑物本身也是艺术灵魂的一部分。
带您走进艺术空间感受浓厚的艺气术息，
徜徉在艺术的海洋中。
静候您的光临。

艺术文化

细川宗英《小鸟停住了》



东乡青儿《女》
※ 非常设展示，敬请事先咨询是否展出。



细川宗英《王妃像 NO.1》

諏访市美术馆 mapB-2

1956年作为长野县首家公立美术馆开馆。独具风情的建筑于2011年被指定为国家登记有形文化遗产。收藏品涵盖日本画、西洋画、版画、雕刻、工艺及书籍等种类繁多，包括东乡青儿、亨利·马蒂斯、细川宗英等众多艺术家的作品。特别是民间艺术家的作品琳琅满目。

- 营业时间 / 9:00~17:00 (16:30截止入馆)
- 休馆日 / 星期一、节假日后的第一天、年末年初、更换展品期间。
- TEL +81-266-52-1217



蛇体文陶器（绳文时代）



水鸟形灰釉陶器（平安时代）

諏访市博物馆 mapF-2

馆内介绍御柱祭、冬季諏访湖的“御神渡”等諏访信仰的历史及特点。可欣赏到原始时代起的众多珍贵文物，以及影像、传说动画、世界各地的蝴蝶标本，和企划展出。也可参加体验讲座，还有泡足汤设施供您享用。

- 营业时间 / 9:00~17:00 (16:30截止入馆)
- 休馆日 / 星期一、节假日后的第一天、年末
- TEL +81-266-52-7080



原田泰治《高原之花》

諏访市原田泰治美术馆

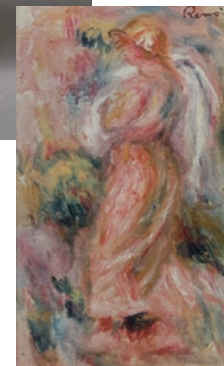
mapC-3

展示諏访市出身的画家原田泰治先生的作品。“原田泰治的世界”系列作品以故乡为主题，画家通过在日本全国各地的取材，用画笔描绘出人们朴实的生活状态，画中更融入了原田先生无限的爱。馆内还设有茶室，可将諏访湖美景尽收眼底。

- 营业时间 / 9:00~17:00
- 休馆日 / 星期一（节假日开馆）、年末年初、更换展品期间
- TEL +81-266-54-1881



【重要美术品】伯庵茶碗 铭 奥田



雷诺阿「洗衣女」

SUNRITZ服部美术馆 mapA-2

馆内收藏日本及古代东方至现代绘画、书法、工艺作品，以及西方近代绘画作品600余件。本阿弥光悦的国宝作品《白乐茶碗 铭 不二山》每年会在此展出（展出时间敬请垂询）。西方绘画家雷诺瓦和夏卡尔的作品以及众多重要文化财产等珍贵艺术品收场在此。每年企划展中会有新的作品呈献给顾客。

- 营业时间 / 9:30~16:30
- 休馆日 / 星期一（节假日开馆）、年末年初、更换展品期间
- TEL +81-266-57-3311



艾米勒·葛莱《一夜茸灯》

北泽美术馆 mapA-2

馆内展示新艺术运动到装饰风艺术等各种华丽的玻璃艺术品以及现代日本画。1楼主要展示天才玻璃艺术家艾米勒·葛莱的作品以及约100件以上的法国装饰艺术品。二楼汇集了东山魁夷等代表日本画的巨匠杰作。

- 营业时间 / 4月~9月 9:00~18:00 (17:30截止入馆)
- 10月~3月 9:00~17:00 (16:30截止入馆)
- 休馆日 / 全年无休
- TEL +81-266-58-6000



言上真舟 玻璃连衣裙《寂靜の華麗》

SUWA玻璃之乡美术馆 mapC-4

日本最大型的玻璃艺术品商店，馆内展有多国著名作家作品。展品随季节更换，每次来访都可欣赏到新的作品。馆内并设有蜻蜓玉制作体验工作室以及可饱览諏访湖美景的餐厅。

- 营业时间 / 4月~9月 9:00~18:00 (17:30截止入馆)
- 10月~3月 9:00~17:00 (16:30截止入馆)
- 1月1日 10:00~
- 休馆日 / 更换展品期间(SUWA玻璃之乡全年无休)
- TEL +81-266-57-2000



百闻不如一见！ 亲身来体验一下諏访的乐趣如何！？

諏访市拥有众多酿造日本酒的传统酒庄，在这里即可参观酒藏，还能品尝到纯正的日本美酒。

玻璃工艺体验、諏访湖垂钓等丰富多彩的旅游活动，愿为您的旅途增添更多的乐趣。



采草莓

諏访湖草莓园 mapC-4

鲜美的草莓让灿烂的笑容荡漾在每一位顾客的脸庞。30分钟的时间里又甜又大的草莓任你吃。快带上您的恋人和家人一起来品尝我们精心栽培的草莓吧，让爱甜到心里去！



- 体验内容 / 采草莓
- 费用 / 1月1日～1月31日 1,700日元(小学生以上)、1,000日元(小学生未满)
2月1日～3月31日 1,500日元(小学生以上)、1,000日元(小学生未满)
4月1日～5月10日 1,300日元(小学生以上)、1,000日元(小学生未满)
5月11日～5月31日 1,100日元(小学生以上)、800日元(小学生未满)
6月1日～6月30日 800日元(3岁以上) ※未满3岁免费

- 团体费用 / 敬请垂询
- 营业时间 / 10:00～15:00
- 限时 / 30分钟
- 休息日 / 原则上不休息
- 可入园人数 / 40人
- 介绍使用语种 / 日语、汉语
- 其他 / 请在参观日三天前预约。
※根据情况，可能会无法入园。



- 地点 / 諏访市丰田3033
- 交通 / 从JR中央本线 上諏访站约15分钟车程，从中央自动车道 从諏访IC下高速後约15分钟车程
- 停车场 / 普通车40辆、大型巴士10辆
- 垂询方式 / TEL+81-266-53-5533



手擀荞麦面

信州諏访手擀荞麦面道场 mapF-3

快和亲朋好友来体验一下日本传统的饮食文化“手擀荞麦面”吧！能吃到自己亲手做的荞麦面，諏访市仅此一家。



- 体验内容 / 手擀荞麦面体验和试吃
- 费用 / 2碗起受理(预约制)
2碗2人：1人3,000日元，3碗以上：1碗1人2,600日元，1碗多人2,600日元 + 每增加1人加收1,300日元

- 营业时间 / 通常11:00～其他适时举办
- 所需时间 / 2小时～2小时30分钟
- 休息日 / 无休假日
- 可容纳人数 / 100人
- 介绍使用语种 / 日语
- 其他 / 请随带翻译。



- 地点 / 諏访市中洲465-3
- 交通 / 从JR中央本线 上諏访站、茅野站约10分钟车程，从中央自动车道 从諏访IC下高速後约5分钟车程
- 停车场 / 普通车40辆、大型巴士4辆
- 垂询方式 / TEL+81-266-52-1245
<http://www.suwa-sobauchidojyo.com/>



观光导游

諏访湖区域观光导游

諏访湖地区三市镇的商工会议所与观光协会共同展开的培育讲座和研习会。为了让游客可以尽情畅游諏访市，由结业学生担任市民观光导游，为游客提供只有当地导游才了解的咨询，可让您充分了解諏访的历史文化和諏访名胜。



探访高岛藩相关景点 领主篇（諏访高岛城）

- 导游费用(1人)
景点导游 / 200日元(1小时)
行程导游 / 500日元(3小时)
※交通费、门票等由游客自行支付
※20人以上的团体游客请事前洽询
- 介绍使用语种 / 日语
- ※导游申请的旅客，请于预定日期的7天前预约。
- ※导游细节与其他行程请参考网站。
- ※行程顺序可配合旅客的时间需求调整，欢迎洽询。

- 咨询处 / 諏访湖市区观光导游协会接待事务所
(諏访湖温泉旅馆协会) TEL+81-266-52-7185
营业时间 / 8:30～17:00(星期六、日、节假日休息)
<http://www.suwako-kankouguide.com/>

【景点导游(例)】

- ◆諏访高岛城
- ◆諏访大社 上社 本宫、前宫
- ◆諏访大社 下社 春宫、秋宫
- ◆小坂观音院

【行程导游(例)】

- ◆諏访湖、探访上諏访街道
- ◆諏访大社上社之社 探索历史之旅
 - 巡游高岛藩渊源之地
 - 探访上諏访街道
 - 寺町酒庄之游 等



諏访大社 上社本宫导览

雾峰徒步导游

雾峰高原为景观独特的火山，由日本国内罕见的广阔草原、入选天然纪念物的高层湿原、以及树丛等构成，是极佳的田野调查地，也是知名的健行和滑雪胜地。另有旧御射山的历史遗迹等，是考古学以及人文方面备受关注的高原。让专业导游带您一起畅游雾峰高原吧！



- 介绍使用语种 / 日语
- 咨询处 / 雾峰自然保护中心
TEL+81-266-53-6456



玻璃工艺

SUWA玻璃之乡 mapC-4

伫立于諏访湖畔的玻璃工艺体验设施。不妨来此体验一下玻璃工艺，制作一件世界上独一无二的作品送给您的亲朋好友。记录下旅行的美好回忆。



- 参观、体验内容 / 玻璃工艺体验(烛台、蜻蜓玉、玻璃印章、玻璃镇纸、串珠饰品、万花筒、喷砂雕刻)
- 费用 / 1,620日元起
- 营业时间 / 10:00～16:30(4月至9月)、10:00～15:30(10月至3月)
- 所需时间 / 30分钟起1小时
- 休息日 / 全年无休
- 可容纳人数 / 16～120人(根据体验内容而异)
- 介绍使用语种 / 日语
- 其他 / 请随带翻译。



- 地点 / 諏访市丰田2400-7
- 交通 / 从JR中央本线 上諏访站约10分钟车程，从中央自动车道 从諏访IC下高速後约15分钟车程
- 停车场 / 普通车220辆、大型巴士20辆
- 垂询方式 / TEL+81-266-57-2000
<http://www.garasunsato.com/>



諏访湖游览船

开启在长野县最大的湖泊“諏访湖之旅”吧！亲近諏访的大自然风光，享受轻松一刻。如天气好还可远眺富士山。

諏访湖观光轮船 mapB-3

- 参观、体验内容 / 乘坐游览船用游諏访湖观光
- 费用 / 成人900日元，儿童(3至12岁)450日元
- 团体费用 / 10人以上团体 成敬请垂询。
- 运营时间 / 9:30～16:00
- 所需时间 / 30分钟
- 休息日 / 天气恶劣时、諏访湖结冰时停航
- 可乘坐人数 / 180人
- 介绍使用语种 / 日语



- 地点 / 諏访市湖岸大街3-1-27
- 交通 / 从JR中央本线 上諏访站步行8分钟，从中央自动车道 从諏访IC下高速後约15分钟车程
- 停车场 / 普通车40辆、大型巴士2辆
- 垂询方式 / TEL+81-266-52-0739
<http://www.suwako-kanko.com/>



水陆两用巴士

日本水陆观光 mapF-2

乘坐「水陆两用巴士」开启諏访湖探险水陆两栖之旅，感受行驶在陆地和湖上的奇妙所在。近距离观赏諏访的湖光山色。晴朗的天气下可一览雄伟的被阿尔卑斯山脉、富士山。



- 参观、体验内容 / 乘坐水陆两用巴士来一次諏访湖探险水陆两栖游
- 费用 / 成人2,800日元、小学以下1,800日元、2岁以下500日元(无座位)
- 运营时间 / 8:30～17:30
- 所需时间 / 55分钟(湖上航行20分钟)
- 休息日 / 星期三(节假日及7月1日～8月31日期间除外)、8月15日、9月第一个星期六
- 可乘坐人数 / 40人
- 介绍使用语种 / 日语
- 其他 / 请随带翻译。



- 地点 / 諏访市丰田2400-7(SUWA玻璃之乡内)
- 交通 / 从JR中央本线 上諏访站约10分钟车程，从中央自动车道 从諏访IC下高速後约15分钟车程
- 停车场 / 普通车220辆
- 垂询方式 / TEL+81-266-75-2650
<http://www.japan-ducktour.com/suwa/>

諏访湖园 mapB-3

- 参观、体验内容 / 乘坐游览船用游諏访湖观光
- 费用 / 成人900日元，儿童(4至12岁)450日元
※未满3岁免费
- 团体费用 / 10人以上团体 成敬请垂询。
- 运营时间 / 9:20～16:20(每小时开航)
- 所需时间 / 30分钟
- 休息日 / 天气恶劣时、諏访湖结冰时
- 可乘坐人数 / 43人
- 介绍使用语种 / 日语



- 地点 / 諏访市湖岸大街5-2-10
- 交通 / 从JR中央本线 上諏访站步行13分钟，从中央自动车道 从諏访IC下高速後约15分钟车程
- 停车场 / 普通车10辆、大型巴士2辆
- 垂询方式 / TEL+81-266-52-1625
<http://suwakoyuransen.com/>



西太公鱼垂钓

与家人、情侣和朋友一起来垂钓諏访湖水的特产“西太公鱼”如何？10月至11月上旬是最佳的垂钓季节。钓到的西太公鱼还能带回去。

諏访湖观光轮船 mapB-3

- 参观、体验内容 / 乘坐木筏船在諏访湖垂钓西太公鱼
- 费用 / 成人2,000日元起
- 运营时间 / 8:00～15:00
- 所需时间 / 1小时起
- 休息日 / 天气恶劣时、4月1日至9月中旬
- 可容纳人数 / 80人
- 介绍使用语种 / 日语
- 其他 / 请随带翻译。



- 地点 / 諏访市湖岸大街3-1-27
- 交通 / 从JR中央本线 上諏访站步行8分钟，从中央自动车道 从諏访IC下高速後约15分钟车程
- 停车场 / 普通车40辆、大型巴士2辆
- 垂询方式 / TEL+81-266-52-0739
<http://www.suwako-kanko.com/wakasagi/>

諏访湖垂钓船中心 mapB-3

- 参观、体验内容 / 乘坐木筏船在諏访湖垂钓西太公鱼
- 费用 / 成人4,000日元、儿童2,500日元
- 运营时间 / 7:00～15:00
- 所需时间 / 2小时
- 休息日 / 4月1日至9月中旬、天气恶劣时、諏访湖结冰时
- 可容纳人数 / 120人
- 介绍使用语种 / 日语
- 其他 / 请随带翻译。



- 地点 / 諏访市涩崎1792-375
- 交通 / 从JR中央本线 上諏访站步行13分钟，从中央自动车道 从諏访IC下高速後约15分钟车程
- 停车场 / 普通车50辆、大型巴士5辆
- 垂询方式 / TEL+81-266-52-1199
<http://suwakoyuransen.com/fishing.html>

酒店、旅馆介绍

●国家代码及区号+81 (266) ●日=日本观光旅馆 政=政府登记旅馆 ※可能会需要另付入汤税。 ※住宿费用可能会发生变动，敬请谅解。（截至2018年4月）

上諏访温泉

■諏访湖温泉旅馆组合(容纳人数3,031位) ●TEL +81-266-52-7155

RC=房间费用

住宿设施名称	地址 (諏访市)	电话	客房数			容纳人数	住宿费用 (含税)	备注	露天温泉	不住宿温泉费	资格
			日式	西式	日西 结合						
油屋旅馆	湖岸大街3-4-16	52-2222	32	4		169	13,110~		○	○	日·政
稻本馆	諏访1-8-6	52-1123	5			7	4,470~	纯住宿			
御宿鲤住	涩崎1792-344	58-7633	20			63	6,200~		○	○	
上諏访温泉 SHINYU	湖岸大街2-6-30	54-2020	42	1	4	180	10,950~			○	
上諏访车站酒店	湖岸大街4-10-15	57-0001	5	95		143	\$6,975~	RC	○	○	
湖月馆	茶臼山9255-9	52-0054	10			25	8,250~				
涩之汤	湖岸大街3-3-24	52-2655	21	2	3	119	13,110~		○	○	日
萃-諏访湖	湖岸大街2-5-27	58-3434				8 24	29,310~		○		
諏访湖苑	湖岸大街1-12-7	52-5050	18			90	8,790~		○	○	政
諏访湖酒店	湖岸大街4-1-43	52-2151	46	1	1	227	13,110~		○	○	日·政
諏访市酒店成田屋	大手1-14-5	52-4500		61		74	\$5,982~				日

住宿设施名称	地址 (諏访市)	电话	客房数			容纳人数	住宿费用 (含税)	备注	露天温泉	不住宿温泉费	资格
			日式	西式	日西 结合						
諏访湖畔酒店	高岛2-1201-48	53-5353		51	12	144	8,790~	双人房		○	日
双泉之宿朱白	湖岸大街3-2-2	52-2660	35	2	5	230	13,110~		○	○	日·政
NUNOHAN	湖岸大街3-2-9	52-5500	39			190	17,430~		○	○	日·政
滨之汤	湖岸大街3-3-10	58-8000	55	16	4	328	21,750~		○	○	日·政
酒店鹭乃汤	湖岸大街3-2-14	52-0480	44	9	2	205	16,350~		○	○	日·政
酒店红屋	湖岸大街2-7-21	57-1111	71	58	3	400	19,590~		○	○	日
酒店若菜	涩崎1792-409	58-2488	7			25	10,950~				
民宿諏访湖	湖岸大街5-13-21	58-4821	16			35	6,500~		○		
RAKO华乃井酒店	高岛2-1200-3	54-0555	39	116		323	13,110~	双人房	○	○	日·政
旅荘二叶	湖岸大街4-9-12	52-4060	9			30	13,750~		○		

■其他(容纳人数1,469位)

住宿设施名称	地址 (諏访市)	电话	客房数	容纳人数	住宿费用 (含税)	备注	露天温泉	不住宿温泉费
秋月大厦商务酒店 CHEZ MOI	湖岸大街4-12-1	52-2217	24	28	\$4,900~	RC		
KANPO之宿諏访	大和2-15-16	52-1551	36	122	11,000~			○
諏访湖之森四季亭	丰田5481-1	53-8888	11	42	15,120~			
CHISUN INN 諏访立交	中洲境大街2935-2	52-2811	92	226	5,200~	RC		
B&B MEGU HOUSE ZuKu	四贺5852	54-7127	4	10	3,240~	B&B		
酒店 YAMADA	樱之丘8989	53-0200	26	100	12,750~			
酒店 La fontaine	湖岸大街1-4-7	53-3308	13	26	7,500~			
酒店 LUPIA INN 南湖	湖岸大街3-3-4	52-0401	71	106	\$5,800	早餐免费		
民宿 AKAHIKO	高岛3-1389	53-4520	25	70	5,000~			
民宿 AHIRU	湖岸大街1-4-1	52-2284	9	29	4,050~	纯住宿		

公营疗养所(容纳人数101位)

住宿设施名称	地址 (諏访市)	电话	客房数	容纳人数	住宿费用 (含税)	备注	露天温泉	不住宿温泉费
地方职员共济组合諏访保养所 湖山荘	湖岸大街2-4-28	52-2163	14	45	9,773~			

雾峰高原

■强清水(容纳人数270位)

住宿设施名称	地址 (諏访市)	电话	客房数	容纳人数	住宿费用 (含税)	备注	露天温泉	不住宿温泉费	资格
山中小屋雾峰	雾峰强清水	57-0333	18	98	7,020~			○	日
酒店 KOWASHIMIZU	雾峰强清水	52-1983	19	102	11,000~			○	日
旅馆双叶屋	雾峰强清水	52-0560	13	70	8,000~			○	

■泽渡(容纳人数70位)

住宿设施名称	地址 (諏访市)	电话	客房数	容纳人数	住宿费用 (含税)	备注	露天温泉	不住宿温泉费	资格
KNULP 山中小屋	雾峰泽渡	58-5624	5	20	6,800~				
山中小屋 JAVELLE	雾峰泽渡	58-5205	13	50	8,700~	3人1间			

■池塘边(容纳人数60位)

住宿设施名称	地址 (諏访市)	电话	客房数	容纳人数	住宿费用 (含税)	备注	露天温泉	不住宿温泉费	资格
山中小屋 CARPE DIEM	雾峰池塘边	53-1663	5	20	7,500~				
旅人木	雾峰池塘边	53-6883	7	12	8,900~	西5、日2			
LOBEND 山中小屋	雾峰池塘边	58-3504	7	28	8,640~	3人1间			

■山中小屋(容纳人数12位)

山中小屋名称	地址 (諏访市)	电话	客房数	容纳人数	住宿费用 (含税)	备注	露天温泉	不住宿温泉费	资格
精灵山中小屋	雾峰车山肩	58-0573	4	12	8,800				

■木屋(容纳人数146位)

木屋名称	地址 (諏访市)	电话	客房数	容纳人数	住宿费用 (含税)	备注	露天温泉	不住宿温泉费	资格
雾峰梁山泊	雾峰	54-0002	10	80	25,000~	10组	○	○	
小木屋雾峰	雾峰	54-0002	11	66	21,000~	1栋	○	○	

乡土美味
諏访佳肴

自然环境得天独厚的諏访市拥有味增、酒、荞麦面和西太公鱼等众多全国闻名的土特产品。采用传统制作的乡土菜肴保持了材料本来的味道。敬请品尝。



味增

諏访的味增制造业繁荣至今。因諏访市温差较大、水质纯净、空气清新，为酿造味增创造了得天独厚的环境。且口感柔和、风味极佳，在全国的味增制造业中名列前茅。欢迎您来諏访品尝色味俱佳的味增。



西太公鱼、鰻鱼

使用西太公鱼、河虾、鲤鱼和鲫鱼等河鱼为食材精心烹饪的甘露煮还有炸鱼，口感香脆令人垂涎欲滴。作为下酒菜而被人们深受喜爱，因钙质丰富作为小朋友的零食也是很好的选择。除此外諏访市更汇集了多家鰻鱼料理名店。



信州諏访味增天妇罗盖浇饭

选用当地特色蔬菜、河鱼等食材炸成口感饱满的天妇罗，再浇上使用諏访地区酿造的味增而制成的酱汁，美味的天妇罗盖浇饭等您来品尝。



信州荞麦面

使用优质的荞麦面粉和清冽之水打出的当地荞麦面，香气清新浓郁，嚼起来很有劲道，而且口感顺滑。市内汇集多家名店。欢迎来找一找您中意的荞麦面店。



当地名酒

諏访市空气沁人心脾加上严寒的气候和来自雾峰高原清澈的地下水，在这样得天独厚的自然条件下酿出的美酒四溢飘香，一些酒藏并将酒糟制成美味的甜点。諏访市拥有五家酒厂，在这里您可以买到口感纯正的日本清酒还有当地独具特色的烧酒和啤酒。

酒庄游 諏访是名酒之乡。沿甲州街道约500米长的路上汇集了5家酒庄。日本酒是您伴手礼最好的选择。从上諏访站步行约10分钟，从中央自动车道 从諏访IC下高速後约10分钟车程

真澄(宫坂酿造株式会社) mapD-2

- 垂询 / TEL +81-266-52-6161
- 营业时间 / 9:00~18:00 (店铺无休)
- 交通 / JR上諏访站步行15分钟
- 停车场 / 普通车10辆

信州舞姬(舞姬酒造株式会社) mapC-1

- 垂询 / TEL +81-266-52-0078
- 营业时间 / 平时9:00~17:00
- 星期六、日、节假日 10:00~17:30
- 交通 / JR上諏访站步行8分钟
- 停车场 / 普通车3辆

丽人(丽人酒造株式会社) mapC-1 ※

- 垂询 / TEL +81-266-52-3121
- 营业时间 / 平时、星期六9:00~18:00
- 星期日、节假日9:00~16:00
- 交通 / JR上諏访站步行8分钟
- 停车场 / 普通车6辆

本金(酒布屋本金酒造株式会社) mapC-1

- 垂询 / TEL +81-266-58-0161
- 营业时间 / 9:00~17:00 (星期日休息)
- 交通 / JR上諏访站步行10分钟
- 停车场 / 普通车2辆
- 横笛(伊东酒造株式会社) mapC-2 ※**
- 垂询 / TEL +81-266-52-0108
- 营业时间 / 平时8:30~17:00
- 星期六、日、节假日 10:00~17:00
- 交通 / JR上諏访站步行10分钟
- 停车场 / 普通车3辆

※=可参观酒庄(需预约)
可能由于某些因素而无法受理。

