

**さわやかな高原を満喫  
八島湿原散策・夜さんぽと下諏訪温泉宿泊**

霧ヶ峰の標高1,600mに広がる台地上の八島湿原を、インタープリター(ガイド)とゆっくり観察しながら歩きます。  
「夜さんぽ」は御射山(ヒュッテ御射山周辺)で、夜の生き物の気配を感じ、満天の星空を観察します (2泊3日コースで実施)。  
そして下諏訪温泉に浸かり体を癒していただきます。  
希望者には蕎麦打ち体験も。

	1泊2日コース	2泊3日コース
期間	8月21日～10月31日の 毎週2回〔火・水曜日〕〔金・土曜日〕	8月21日～10月31日の 毎週2回〔火～木曜日〕〔金～日曜日〕
参加費	お一人様 14,800～22,550円 (下諏訪温泉宿泊施設により異なります)	お一人様 23,000～30,750円 (ヒュッテ御射山宿泊費含む、下諏訪温泉宿泊施設により異なります)
日程	<p><b>1日目：下諏訪温泉宿泊</b>(下記の13軒より選択) 19:30 旅館において ガイドによるレクチャー</p> <p><b>2日目：八島湿原散策・下諏訪温泉宿泊</b> 9:00 諏訪大社下社秋宮参拝 9:20 八島湿原へ移動 10:00 八島湿原広場集合・散策出発 12:00 昼食 14:00 八島湿原広場到着・下諏訪温泉へ移動 14:40 下諏訪温泉到着 宿泊旅館で入浴 蕎麦打ち体験：中川旅館(自由参加)</p> <p>このコースは「夜さんぽ」は実施しません。 電車でお越しの方の移動は、旅館で手配いたします。 蕎麦打ち体験は1日目13:00からでも可能です。</p>	<p><b>1日目：ヒュッテ御射山宿泊</b> 夜にレクチャーと、「夜さんぽ」を実施</p> <p><b>2日目：八島湿原散策・下諏訪温泉宿泊</b> 10:00 八島湿原広場集合・散策出発 12:00 昼食 14:00 八島湿原広場到着・下諏訪温泉へ移動 15:00 下諏訪温泉到着・各旅館へ宿泊</p> <p><b>3日目：秋宮参拝と蕎麦打ち体験</b> 9:00 諏訪大社下社秋宮参拝 10:00 蕎麦打ち体験：中川旅館(自由参加) 食事(蕎麦)後解散</p> <p>ヒュッテ御射山へは各自でお願いします(自家用車又はJR上諏訪駅からバス・下諏訪駅からタクシー)。 2日目の八島湿原 下諏訪温泉の移動は、電車でお越しの方は旅館で手配いたします。</p>

持ち物：歩きやすい靴(サンダル不可)、帽子、雨具(レインスーツが好ましい)、水筒、タオル、  
双眼鏡・ルーペ(ある方)

募集人員：1回10名まで(最低遂行人員4名) 小学生以下は参加できません。  
蕎麦打ち体験は別途1,500円(お一人様)です。宿泊旅館へお申し込みください。  
申込方法：宿泊を希望する旅館へ、参加の7日前までにお申し込みください。

旅館名	電話(0266)	1泊2日コース	2泊3日コース	料金は税込で、宿泊費・八島湿原散策の昼食代・ガイド料です。 宿泊は2名様1室の場合で、朝夕食付きです。
うらかめや	27-7121	20,600円	28,800円	
聴泉閣かめや	27-8023	20,600円	28,800円	
桔梗屋	27-8024	20,600円	28,800円	
中川旅館	27-8556	14,800円	23,000円	
御宿まるや	27-5151	17,300円	25,500円	
旅館奴	27-8530	20,600円	28,800円	
古久家旅館	27-8811	15,600円	23,800円	
志まや旅館	27-7829	14,800円	23,000円	
鉄鉱泉本館	27-8063	17,800円	26,000円	
旅館おくむら	27-8106	17,450円	25,650円	
ぎん月	27-5011	20,600円	28,800円	
梅月	27-0055	22,550円	30,750円	
高浜温泉旅館	27-6543	15,800円	24,000円	

旅館の情報は、おでかけ情報サイト『ぐるっとしもすわ』  
<http://www.suwa.ne.jp> の「旅館おかみさん情報」をご覧ください。

## 初秋・紅葉の観音沢トレッキング (2泊3日コース)

### 観音沢と屏風岩・御柱の森のトレッキング

もとみさやましや

旧御射山社の昔ながらの登山道(観音沢)を、インタープリター(ガイド)<sup>たど</sup>と巡ります。原生林の中に続く溪流の道を抜け、眼下に広がる草原は圧巻。秋は紅葉が見事な約5kmのコースです。巨大にそそり立つ屏風岩には「屏風千手観音」が奉られています。21年に行われる御柱祭の神木を眺めます。

「夜さんぼ」は御射山(ヒュッテ御射山周辺)で、夜の生き物の気配を感じ、満天の星空を観察します。そして下諏訪温泉に浸かり体を癒していただきます。

希望者には蕎麦打ち体験も。

観音沢トレッキングは下り道になります。健脚の方対象です。

期 間	8月21日～10月31日の毎週2回【水～金】【日～火】				
参加費	お一人様 24,000～31,750円 (下諏訪温泉宿泊施設により異なります)				
日程	<p><b>1日目：ヒュッテ御射山宿泊</b> 夜にレクチャーと、「夜さんぼ」を実施</p> <p><b>2日目：観音沢トレッキング・下諏訪温泉宿泊</b>                  10:00 ヒュッテ御射山出発                  観音沢を下り、屏風岩・御柱を見る(諏訪大社下社御柱祭の御柱用木のモミの大木を(途中お昼休憩30分) 調達する東俣国有林を通ります)                  16:00 大平到着 下諏訪温泉の各旅館へ移動</p> <p><b>3日目：秋宮参拝と蕎麦打ち体験</b>                  9:00 諏訪大社下社秋宮参拝                  10:00 蕎麦打ち体験：中川旅館(自由参加)                  食事(蕎麦)後解散</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     ヒュッテ御射山へは各自でお願いします(JR上諏訪駅からバス・JR下諏訪駅からタクシー)。                      2日目の大平 下諏訪温泉の移動は、旅館で手配いたします。                 </div>				
持 ち 物	登山靴(防水でハイカットのもの)、帽子、雨具(レインスーツ)、ザック、水筒、日焼け止め、タオル、双眼鏡(ある方) 募集人員：1回10名まで(最低遂行人員4名) 小学生以下は参加できません。 蕎麦打ち体験は別途1,500円(お一人様)です。宿泊旅館へお申し込みください。 申込方法：希望する下記の旅館へ、参加の7日前までにお申し込みください。 料金は税込で、宿泊費・2日目昼食代・ガイド料です。 宿泊は2名様1室の場合で、朝夕食付きです。(ヒュッテ御射山1泊+下諏訪温泉1泊)				
旅 館 名	電話 (0266)	料 金	旅 館 名	電話 (0266)	料 金
うらかめや	27-7121	29,800円	志まや旅館	27-7829	24,000円
聴泉閣かめや	27-8023	29,800円	鉄鉱泉本館	27-8063	27,000円
桔梗屋	27-8024	29,800円	旅館おくむら	27-8106	26,650円
中川旅館	27-8556	24,000円	ぎん月	27-5011	29,800円
御宿まるや	27-5151	26,500円	梅月	27-0055	31,750円
旅館奴	27-8530	29,800円	高浜温泉旅館	27-6543	25,000円
古久家旅館	27-8811	24,800円			

### 蕎麦打ち体験

かんざらしそば

諏訪地方に江戸時代から伝わる「寒曝し蕎麦」で『十割蕎麦』を打ち、味わってみよう！

卵や山芋のつなぎも一切使わない十割蕎麦は、打ち方も二八蕎麦とは全く異なり、切れやすく打つには熟練を要します。大変コシがあり、噛むほどに蕎麦の甘みが出てきます。自分で打った蕎麦となれば味もまた格別！ 珍しい『十割蕎麦打ち体験』是非挑戦してみてください！！ 体験会場：中川旅館

ヒュッテ御射山 (御射山ビジターセンター)  
 長野県諏訪郡下諏訪町八島湿原10618  
 電話0266-58-5358  
 ホームページ(NPO法人霧ヶ峰基金)  
<http://kirigamine-fund.jp/>

企画：下諏訪宿賑わい創出誘客事業  
 (下諏訪商工会議所)

長野県諏訪郡下諏訪町4611 0266-27-8533  
 おでかけ情報サイト『ぐるっとしもすわ』  
<http://www.suwa.ne.jp>

