

温泉

Spa

癒しのある暮らし

茅野市の暮らし
ちょうどいい暮らし

温泉という癒し

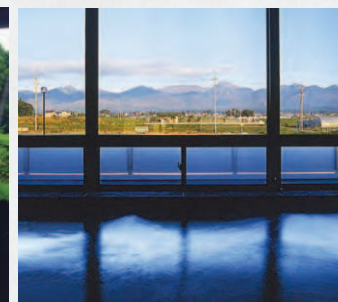
茅野市の温泉の歴史は古く、諏訪大社の神官の霊夢により発見された温泉、武田信玄が隠し湯として重宝した温泉など、語り継がれる由緒ある温泉も少なくありません。蓼科湖周辺からプール平にかけての蓼科温泉郷、湯みち観音の道しるべでたどる奥蓼科温泉郷、八ヶ岳の登山道にも秘湯が点在し、効能さまざまな泉質の温泉を楽しむことができます。美しい自然との一体感が味わえる露天風呂も、四季折々に魅力です。公共温泉施設も市内に8か所あり(入場料は400円～700円、市内在住 65才以上は300円)、休憩室では食事を持ち込み一日中のんびり過ごすこともできます。



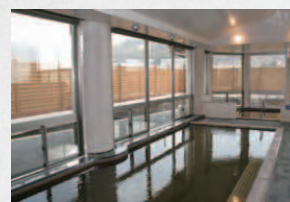
蓼科中央高原



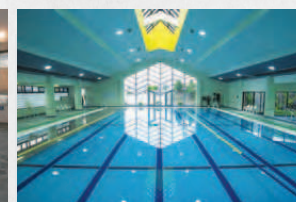
尖石温泉 縄文の湯



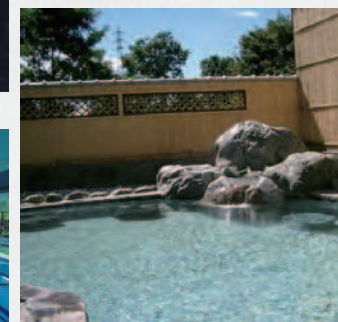
玉宮温泉 望岳の湯



米沢温泉 塩壺の湯



アクアランド茅野



湯川温泉 河童の湯



白樺湖温泉 すずらの湯



金沢温泉 金鶏の湯



河原温泉 河原の湯

※お問い合わせは P.64をご参照してください。

どこまでも瑞々しい世界

茅野市は、日本のほぼ中央、八ヶ岳のふもとにゆったりと広がる標高770m～2,899mの高原都市です。
美しい水をたたえる湖、マイナスイオンあふれる溪谷、山間のいで湯など、多彩な自然資源、歴史文化遺産、新鮮な農産物などに恵まれています。高山植物が咲き乱れる春、湿度が低く爽やかな夏、燃え立つ紅葉と収穫の秋、雪や氷が織り成す冬。四季を通じ、訪れる人の心を魅了する美しい自然が展開します。



横谷溪谷 紅葉



蓼科 大滝



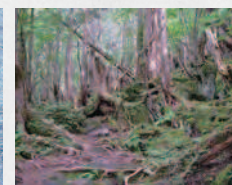
横谷溪谷の紅葉と王滝



おしどり隠しの滝



奥蓼科 氷のオブジェ



大滝原生林



横谷観音



御射鹿池

四季折々に変化する景色

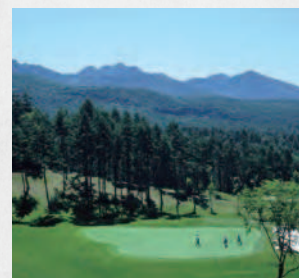
中央自動車道諏訪インターから「蓼科・白樺湖方面」へ。ビーナスラインが、高原リゾートへと導きます。蓼科は、昭和初期から著名人が避暑地として利用してきた歴史ある地域で、今も蓼科湖・蓼科中央高原・奥蓼科・白樺湖・車山などには、個性豊かな宿泊施設や保養所、温泉、ゴルフ場、スキー場などがあり、四季を通じて、美しい自然と触れることができます。諏訪南インターからはエコーラインをドライブ。美しい田園風景と山並みを眺めながら、蓼科高原へ入ることもできます。



ピラタス蓼科ロープウェイ



車山高原 ニッコウキスゲと雲海



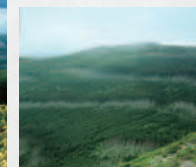
ゴルフコース



多留姫の滝



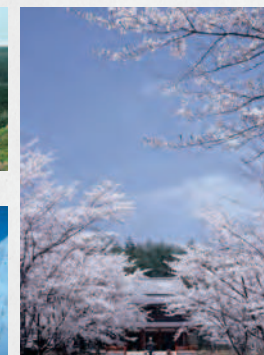
白樺湖と蓼科山



縞枯山



坪庭の樹氷



蓼科 聖光寺の桜



蓼科湖



バラクライングリッシュガーデン

高原の草花

Flower

癒しのある暮らし

茅野市の暮らし
ちょうどいい暮らし

八ヶ岳に咲く、ファンタジー

雪解けの水が流れ出す頃、湿地帯に顔を出したザゼンソウが春の訪れを告げます。山ではコブシ、ヤマナシ、ダンコウバイと開花して花盛りの季節を迎えます。新緑が山麓全体を覆う6月、高原ではレンゲツツジが開花し、白いズミも咲き始めます。夏山は、黄金色のニッコウキスゲの開花から始まり、ヤナギランやマツムシソウに花景色が変化していくと、秋の始まり。リンドウやワレモコウの花、ミズナラ、ナナカマド、カエデの紅葉。黄色に染まったカラマツが落葉すると、茅野市に冬が到来します。



コバイケイソウと蓼科山



ニッコウキスゲ(7~8月)



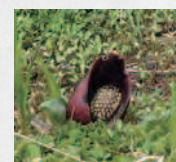
レンゲツツジ(5~6月)



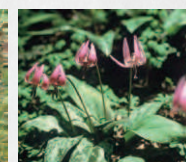
ヤナギラン(6~8月)



マツムシソウ(8~10月)



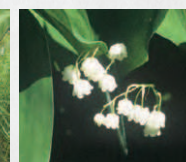
ザゼンソウ(3~4月)



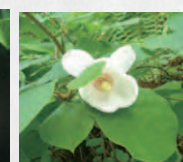
カタクリ(4~5月)



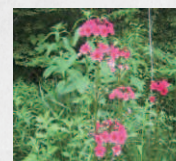
アマドコロ(4~5月)



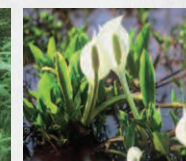
スズラン(5~6月)



オオヤマレンゲ(5~6月)



クリンソウ(5~6月)



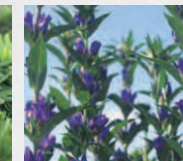
ミズバショウ(5~7月)



コイワカガミ(6~8月)



キバナシャクナゲ(7~8月)



リンドウ(9~11月)

縄文の里

～時を超えて暮らしの息吹を伝える～

八ヶ岳西南麓で今までに確認されている 228 か所の遺跡のうち、大多数を占める191が縄文時代の遺跡といわれています。八ヶ岳山麓は、暖温帯と冷温帯の落葉広葉樹林が混交した豊かな森で、動植物が多く、十分に広く、縄文人が安心して暮らせる場所だったと思われます。そのため、縄文中期の約1000年の間に、爆発的に縄文文化が花開き、この地域が縄文の世界の中心として、繁栄したのです。



尖石縄文考古館

仮面の女神（国宝）



坂本養川像（開削者）



茅野市 5000 年祭尖石縄文まつり



縄文のビーナス（国宝）



神長官守矢史料館



上之段遺跡（国史跡）



駒形遺跡（国史跡）

※お問い合わせはP.63をご参照してください。

諏訪人の血をたぎらせる「御柱祭」 七年に一度の大祭

諏訪大社の御柱祭は、七年に一度、申と寅の年に行われます。茅野市が担当するのは上社で、八ヶ岳山麓から人力だけで巨木を曳き出し、木落とし、川越しなど見せ場の多い「山出し」から華やかな「里曳き」を経て、上社の前宮と本宮の四隅に計8本の柱を建てます。「御柱祭」は、氏子総出で行う神への奉仕で、太古のくらしを彷彿とさせる荘厳な儀式といえます。諏訪大社の「御柱祭」が終われば各地区で「小宮の御柱祭」が始まります。秋の終わりまで「地域の御柱祭」「家系の御柱祭」「会社の御柱祭」などが方々で賑やかに行われます。



木落とし



川越し



諏訪大社 上社本宮



諏訪大社 上社前宮



里曳き

市民が集い、共に楽しむ

斬新な建築の美しさで評判を集める「茅野市民館」は、茅野市民自慢の公共施設です。生涯学習や地域文化創造の交流拠点として、活発な市民活動を支える一方、多彩なプログラムの企画立案にも市民が関わるなど独自の運営スタイルにより、にぎわいと情報の発信基地として機能しています。ホールイベント、美術観賞・駅への動線を生かしたオープン図書館、レストランなど、多目的に利用できます。また他の公共施設でも市民の協力のもと、さまざまな活動、仲間づくりが行われています。



茅野市民館 <http://www.chinoshiminkan.jp/>



茅野市美術館



市民館図書室



茅野市スポーツ公園



ハケ岳総合博物館

※お問い合わせはP.63をご参照してください。

ゆいわーく茅野 (茅野市市民活動センター)

複合施設「茅野市ひと・まちプラザ」の1階と3階が「ゆいわーく茅野」です。様々な人たちが自主的・主体的活動の場として利用できる市民活動センターです。

事前に登録した団体は無料で利用ができます。地域の元々なまちづくりの拠点として、多くの人たちが集まり、連携する場、情報交換の場としてご利用下さい。



ホームページ <https://www.chinoshi.net/yuiwork/>
facebook <https://www.facebook.com/yuiwork.chino/>

茅野市ひと・まちプラザ

集会室は大人数の講演会などが行えます。

3階

集会室・会議室・フリースペース

録音室も完備



2階

茅野市社会福祉協議会
中部保健福祉サービスセンター
相談室



1階

ゆいわーく茅野事務室・
会議室・ベビー室・調理室・
喫茶コーナー・情報コーナー

ママサークルや
日替わりサロンの
開催に！

お料理研修会
やイベントの
調理に！



アクセス



茅野市塚原二丁目5番45号

※ 茅野市市民活動センター(ゆいわーく茅野) TEL.0266-75-0633

新鮮な地元の食材にまさるごちそうはありません。滋味と愛情にあふれる田舎料理は、心までいっぱいにしてくれます。春は山菜、夏は高原野菜、秋は天然キノコと広大なそば畑で収穫されたおいしいそば、そして冬は漬け物。豊かな自然と気候風土で育まれた四季折々の美味しい食材、名産に出会って、口福をたくさん味わってください。



冬の寒気を利用した寒天干し

寒天

日本一の角寒天の産地

諏訪地方の地場産業の代表品目である角寒天づくりは、茅野市玉川が発祥の地といわれ、170年ほどの歴史があります。厳寒期に刈田で寒天を干す風景は、信州の冬の風物詩。高原の寒さと乾いた空気を利用したこの天然の製法が特徴です。食物繊維含有率ナンバー1にランクされ健康食品・ダイエット食品として注目を集める寒天業界にあって茅野の「角寒天」は、全国一のシェアを誇ります。



戦前に建てられた寒天倉庫

八ヶ岳産の地粉でそばの最高峰へ



茅野市におけるそば栽培の歴史は古いものの、そばの品質向上、ブランド化、生産の拡大などの取り組みが本格的になったのは、平成10年を過ぎてから。荒れていく遊休農地を何とかしようと、各集落ごとに生産者が営農組織を立ち上げ、その後、平成14年12月に「茅野市そば生産者協議会」を誕生

させました。地道な努力と取り組みが実って、平成17年には45トンのそばが生産されました。一方、市内のそば店経営者有志は「八ヶ岳蕎麦切りの会」を結成。「地産地消」を合い言葉に、地元のそば粉を使った手打ちそばの提供を掲げ、平成17年3月には「茅野八ヶ岳そば振興会議」が設立され、生産から加工、販売と流通に一貫した組織が確立しました。平成18年からは諏訪大社への献納祭なども行われています。また、地域のシンボリックな品目を育てる必要性から、江戸時代に諏訪の特産品として将軍家へ献上された「寒晒しそば」を復活させ、そばの最高峰として更なるブランド化をすすめています。

将軍家への献上品「寒晒しそば」

江戸時代に信濃国諏訪郡高島藩から将軍家への献上物は季節ごとに献上品が定められていました。そのうちの蕎麦は、夏の土用蕎麦として「暑中寒晒蕎麦」が伊那郡高遠藩と諏訪郡高島藩の2藩が献上していたという歴史があります。秋に取れた蕎麦の実を袋に入れ、厳寒期（寒中・大寒から立春まで）の冷たい清流に浸し、それを引き上げ戸外の天日と寒風に晒しながら約1ヶ月かけて乾燥します。土蔵で夏までゆっくり熟成させた「特別な蕎麦」の事であり、当時の信州蕎麦の最高位に位置づけられる名産品であったようです。諏訪の気候風土を利用した先人達の製法を現代に復活させ、毎年「八ヶ岳蕎麦切りの会」の店で夏の土用の頃より「信州蓼科高原、献上寒晒しそば」として販売し、その物語、希少性、独特の食感などから多くのお客様に好評を頂いています。



茅野市便利帳

官公署

各種機関	住所	電話番号
茅野警察署	茅野市本町西9-39	☎0266-82-0110
北山警察官駐在所	茅野市北山4222	☎0266-78-2110
茅野駅前交番	茅野市ちの3506-1	☎0266-72-5380
尖石縄文交番	茅野市豊平3074-4	☎0266-72-2203
諏訪広域消防茅野消防署	茅野市玉川2213-1	☎0266-72-0119
茅野市役所	茅野市塚原2-6-1	☎0266-72-2101
茅野市図書館	茅野市玉川500	☎0266-72-9085
尖石縄文考古館	茅野市豊平4734-132	☎0266-76-2270
ハケ岳総合博物館	茅野市豊平6983	☎0266-73-0300
青少年自然の森	茅野市豊平4734-2683のイ	☎0266-76-5858
茅野市民館・茅野市美術館	茅野市塚原1-1-1	☎0266-82-8222
茅野市文化センター	茅野市宮川4552-2	☎0266-72-3266
茅野市総合体育館	茅野市玉川500	☎0266-71-1645
こども館0123広場	茅野市ちの3502-1	☎0266-71-1661
茅野市広域シルバー人材センター	茅野市塚原2-5-45	☎0266-73-0224
(一社)ちの観光まちづくり推進機構	茅野市ちの3506モンエイトビル2F	☎0266-73-8550
長野県諏訪合同庁舎	諏訪市上川1-1644-10	☎0266-53-6000
諏訪税務署	諏訪市清水2-5-22	☎0266-52-1390
諏訪保健所	諏訪市上川1-1644-10	☎0266-57-2925
長野地方方法務局 諏訪支局	諏訪市大手1-21-20	☎0266-52-1043
ハローワーク諏訪	諏訪市上川3-2503-1	☎0266-58-8609
茅野市千駄刈自然学校	茅野市北山5513-341	☎0266-67-1115

交通

アルピコ交通茅野営業所		☎0266-72-7141
茅野バス観光(株)(デマンド運行)	茅野市宮川4313-1	☎050-5558-3658
高速バス予約センター		☎0266-75-0017
FDAコールセンター	松本市大字空港東8909	☎0570-55-0489
日本航空予約センター	松本市大字空港東8909	☎0570-025-071
日本道路交通情報センター	長野センター	☎050-3369-6620
アルピコタクシー	茅野市塚原2-2-11	☎0266-71-1181
第一交通(タクシー)	茅野市本町西4-2	☎0266-72-4161

医療・福祉機関

諏訪中央病院	茅野市玉川4300番地	☎0266-72-1000
諏訪赤十字病院	諏訪市湖岸通り5-11-50	☎0266-52-6111
富士見高原病院	富士見町落合11100	☎0266-62-3030
小児夜間急病センター	諏訪市四賀2299-1	☎0266-54-4699
おやすみ館(病児病後児保育)	茅野市玉川4444-1	☎0266-55-3161
茅野市ファミリー・サポート・センター	茅野市塚原2-6-1(茅野市役所こども課内)	☎0266-72-2101(内線611)
茅野市東部福祉サービスセンター	茅野市玉川4300番地	☎0266-82-0026
茅野市西部福祉サービスセンター	茅野市宮川3975	☎0266-82-0073
茅野市中部福祉サービスセンター	茅野市塚原2-5-45	☎0266-82-0107
茅野市北部福祉サービスセンター	茅野市北山4808-1	☎0266-77-3000
茅野市社会福祉協議会	茅野市塚原2-5-45	☎0266-73-4431

公設日帰り温泉施設

アクアランド茅野	茅野市ちの263-4	☎0266-73-1890
河原温泉 河原の湯	茅野市泉野1616-2	☎0266-79-6162
金沢温泉 金鶏の湯	茅野市金沢2316-1	☎0266-82-1503
尖石温泉 縄文の湯	茅野市豊平4734-7821	☎0266-71-6080
玉宮温泉 望岳の湯	茅野市玉川6128-2	☎0266-82-8833
米沢温泉 塩壺の湯	茅野市米沢6845	☎0266-71-1655
湯川温泉 河童の湯	茅野市北山1263	☎0266-77-2929
白樺湖温泉 すずらの湯	茅野市北山3419-84	☎0266-68-3424

宅配

生活クラブ生活協同組合岡谷センター	岡谷市赤羽2-3-47	☎0266-24-0211
コープデリ諏訪センター	諏訪市大字湖南字城下3174	☎0120-502-550
ヤマト運輸 松本サービスセンター	塩尻市大字広丘1945-1	☎0120-01-9625
佐川急便 松本店	塩尻市大字広丘1031-1	☎0263-53-4100

公益サービス

中部電力諏訪営業所	下諏訪町西鷹野町4559-43	☎0120-921-691
諏訪ガス	諏訪市小和田南17-5	☎0266-52-2511
水道課(市役所)	茅野市塚原2-6-1	☎0266-72-2101
茅野郵便局	茅野市宮川4404-8	☎0570-943-286
NTT東日本 諏訪支店	諏訪市清水2-4-17	☎0266-54-1125
LCV(ケーブルTV)	諏訪市大字四賀821	☎0266-53-3833
諏訪南清掃センター	茅野市米沢2000-3	☎0266-72-2905
諏訪森林組合	茅野市宮川4392-1	☎0266-73-2350

「楽園信州ちの」協議会

●茅野商工会議所 会員

有カネミツ	☎0266-72-3582
茅野バス観光株	☎0266-73-5858
株司建設	☎0266-72-8880
南新電気工業株	☎0266-72-4158
有マルイ産業	☎0266-79-3257

●茅野市建設事業協同組合「田舎暮らし委員会」

株有信建設	☎0266-79-5533
泉建設株	☎0266-79-3263
株牛尼建設	☎0266-72-1017
株河西建設	☎0266-73-1800
菊島工業株	☎0266-72-2871
有小林工務店	☎0266-73-0057
株田村建設	☎0266-72-2798
細田建設木材株	☎0266-72-8936
株ミセキ茅野支店	☎0266-72-2617
株宮沢工務店	☎0266-72-0733

●茅野設計協会「田舎暮らし委員会」

株坂本建築事務所	☎0266-72-6128
平出建築設計工房	☎0266-73-7644
有藤沢設計	☎0266-72-7224

●茅野・原宅地建物取引業協会

株アパートセンター茅野	☎0266-72-9865
有アルプス土地開発	☎0266-73-0229
有石井企画	☎0266-75-3378
エコー企画	☎0266-71-1477
オータ住環境株	☎0266-71-1722
株カネトモ	☎0266-72-2575
株グリーン企画	☎0266-75-1185
有小平不動産	☎0266-79-2640
株サンケイ	☎0266-72-6196
ジェイエサービス諏訪株	☎0266-82-5175
ジェイリゾート株	☎0266-77-3883
株篠原不動産	☎0266-73-1900
有勝建エステート	☎0266-82-5236

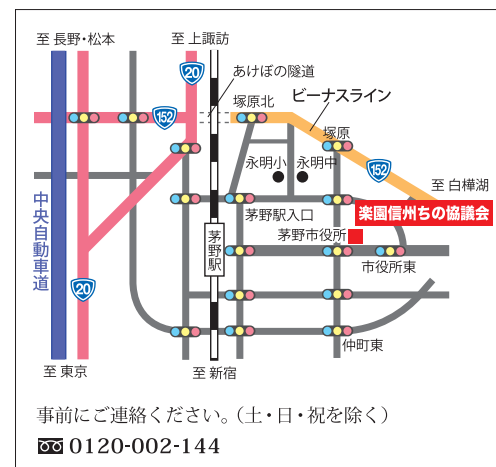
●茅野・原宅地建物取引業協会

白樺地所	☎0266-77-2101
有志路喜家	☎0266-72-2218
信州総合開発観光株	☎0266-68-2220
信州土地建物株	☎0266-82-0325
諏訪不動産株	☎0266-72-6525
有田島不動産	☎0266-72-0340
株夢科企画	☎0266-82-7741
夢科グリーンビュー開発株	☎0266-72-1182
有夢科計画	☎0266-72-8686
株夢科ビレッジ	☎0266-67-2411
夢科不動産	☎0266-67-3883
タナカ総業	☎0266-72-5739
株田村建設	☎0266-72-2798
株店舗情報	☎0266-73-7309
有長野県くみあい建設センター	☎0266-68-2422
長野総合株	☎0266-77-2123
南部建設株	☎0266-79-5720
株フォレストメンテナンス	☎0266-55-2241
株プリスライフ	☎0266-75-2772
堀竹不動産	☎0266-73-8144
株マルユー	☎0266-72-0022
株三井の森	☎0266-76-5002
株三井の森チェルトの森別荘地営業センター	☎0266-76-2637
株宮坂建設	☎0266-79-2536
株宮沢工務店	☎0266-72-0733
有ハヶ岳自然農園	☎0266-73-0015
ハヶ岳ライフ株	☎0266-72-5880
ヤマト不動産	☎0266-82-1717
株萬屋	☎0266-79-7099

●事務局

茅野市役所 移住・交流推進係	☎0266-72-2101 (内線236)
----------------	--------------------------

2022.3.1現在



2022年3月1日 1,000部発行

茅野市移住ガイドブック

発行者 田舎暮らし「楽園信州ちの」協議会

☎ 0120-002-144

URL <https://rakuc.net/>

このガイドブックの作成にあたりご協力いただきました茅野市役所・茅野商工会議所や情報提供、投稿していただいた多くの方々に感謝申し上げます。