知ってほ信州
Get to know NAGANO

諏訪の国

第9回
お殿様が愛した

諏訪紅葉 三山一社めぐり

Suwa Koyo Sanzan Issha meguri

佛法紹隆寺〈諏訪市〉
温泉寺〈諏訪市〉
長圓寺〈茅野市〉
諏訪大社下社秋宮〈下諏訪町〉

2026年
10月31日㊏ ⟶ 11月15日㊐

拝観時間 9時－16時30分　ライトアップ 日没－20時（長圓寺は土日祝のみ）

※各寺院によって時期・時間が若干異なります　※紅葉状況により開催期間が変更になる場合があります

諏訪のお殿様が愛した三つのお寺をめぐる「諏訪紅葉三山めぐり」に、今年は諏訪大社下社秋宮が加わり、「諏訪紅葉三山一社めぐり」として広がります。

「諏訪紅葉三山一社めぐり」

－諏訪のお殿様が参詣した
「三薬師の霊場」と諏訪大社へ－

諏訪大社の祭神・タケミナカタの末裔といわれる諏訪家が、代々心の拠り所としてきた三つの“お薬師様”。藩主の菩提寺・温泉寺、藩主の祈願寺・佛法紹隆寺、かつて諏訪大社から移されたお薬師様を祀る長圓寺。いずれも秋には境内が赤や黄色に染まる紅葉の名所です。今年はその三山に、諏訪大社下社秋宮が加わりました。社寺それぞれに異なる紅葉の美しさを訪ねながら、この季節だけの諏訪の風景をゆっくりとお楽しみください。

佛法紹隆寺　諏訪市

黄金色の夫婦大銀杏が迎える古刹。諏訪のお殿様が参詣した三薬師の一つとして知られる佛法紹隆寺。秋には夫婦大銀杏が境内を黄金色に染め、歴史あるお寺の佇まいとともに、静かな秋の時間を感じられます。







特別拝観

時間　9:00～16:00 ※大イチョウは20時迄

曜日　期間中の全日

拝観料　500円（大イチョウは観覧無料）

公開　諏訪大明神本地普賢菩薩、伝運慶作不動明王像、名勝庭園など寺宝・文化財多数

無料コンサート&イベント

お寺を楽しみながら仏教文化に触れられるコンサート&イベント

日時　11月7日(土) 10:00～17:00

【第１部】おてランド　10:00～13:00

・地元学校による演奏会
・キッチンカー、クラフト市
・納棺体験
・ラストメッセージ作成
・ネオ冥土喫茶

【第２部】ほうわうた －法話と歌のコラボレーション－ 16:00～17:00

・歌詞に合わせた法話と心に響くアコースティックライブ
・登内大志郎ライブ





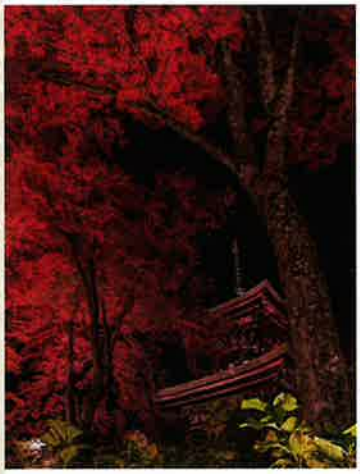
夫婦大銀杏 LIVE配信▶

★大型バスでお越しの際は事前にご連絡ください（有料拝観に限る）。

TEL.0266-52-2241
〒392-0012 諏訪市大字四賀桑原 437

温泉寺　諏訪市

庭園を包む紅葉が美しい、藩主の菩提寺。諏訪湖を一望する藩主廟所と上諏訪温泉の護り仏である薬師如来と上社旧御神体。秋には庭園や境内に紅葉の彩りが広がります。歴史と秋の風情をゆっくり味わえる古刹です。





無料コンサート

バンドネオン・大久保かおり × ギター・小沢あき DUO ライブ

日時　11月7日(土) 15:30～17:00

出演　大久保かおり（バンドネオン）
小沢あき（ギター）

紅葉とアルゼンチンタンゴの素敵なサウンドグラデーションをお楽しみください！
・15:30～ 上諏訪小学校合唱団
・16:00～ アルゼンチンタンゴ（飲食OK）

当日は「Cafe&Bar La Festa」が出店
ドリンクや軽いおつまみを頂きながらお楽しみいただけます。

出演者プロフィール



バンドネオン奏者
作曲家
大久保かおり

1995年バンドネオンに出会う。【bando-band】リーダー。物語を紡ぐように、大久保の描きたい世界を音にするバンド（結成18年目）。2017年からはオリジナルTANGO曲制作にも取り組んでいる。自らのイメージの世界を「曲」にし、バンドネオンでSOLO・DUOでも各地で建物、場、と関わり演奏を続けている。



ギター奏者
小沢あき

コーカサス・バルカントラッド、ロシア民謡、フラメンコ、タンゴ、演劇やサイレント映画の伴奏、プロデュース、楽曲提供等、活動の範囲は多岐に亘る。ロシア、アルメニア、ブリヤート共和国等の国際演劇祭、国際音楽祭、国立美術館等での公演に音楽監督として参加。ギターという楽器を通して世界の音楽をハイブリッドに追求。



TEL.0266-52-2052
〒392-0002 諏訪市湯の脇 1-21-1

“お薬師様”とは

お薬師様（薬師如来）は薬師瑠璃光如来、医王如来とも呼ばれ、心身の悩み苦しみを除くことで知られる仏様です。その姿はお釈迦様や阿弥陀様と大変よく似ていますが、お薬師様は左手に薬壺を持っているのが特徴です。薬壺の中には万病に効く薬が入っているといわれます。



長圓寺

茅野市

真紅の楓が彩る、諏訪の紅葉名所。諏訪のお殿様が参詣した三薬師の一つとして知られる長圓寺。秋には参道や境内の楓が鮮やかに色づき、石段や山門に映える真紅の景色が訪れる人を迎えます。





撮影：宮沢和加雄



撮影：宮沢和加雄

特別拝観

日時　11月8日(日)
9:00～16:30

拝観料　無料

公開　薬師如来
伝・春日作



無料コンサート&パフォーマンス

もみじの中で歌う会

日時　11月13日(金)
12:00開場／13:30開演

出演　長圓寺讃祷歌合唱団



獅子舞・長持

日時　11月14日(土)
11:00～14:00

出演　菊沢獅子舞長持保存会



鳳鳴太鼓・獅子舞

日時　11月15日(日)
14:00～夕方まで

出演　穴山鳳鳴神楽保存会





★大型バスでお越しの際は事前にご連絡ください。

TEL.0266-79-3720
〒391-0011 茅野市玉川 11373

諏訪大社下社秋宮

下諏訪町

諏訪信仰の中心に、秋の彩りを訪ねる。下諏訪町に鎮座する、諏訪大社四社の一つ。歴史ある社殿や御柱が立つ神聖な境内に、秋の色づきが重なります。三カ寺とはまた違う、諏訪ならではの秋景色を楽しめる一社です。









福を招く、九つの“いのめ”

「猪目」とは、猪の目の形に由来するとされる、ハート型に見える日本の伝統文様。古くから魔除けや福を招く文様として、神社やお寺の建築装飾などに用いられてきました。下社秋宮の「いのめ広場」には、九つの猪目が隠れています。紅葉の季節の境内を散策しながら、幸福を願う秋宮ならではの楽しみを見つけてみませんか。





TEL.0266-27-8035
〒393-0052 諏訪郡下諏訪町5828

フォトコンテスト

諏訪紅葉三山一社めぐりの三ヶ寺一社いずれかで撮影した写真にハッシュタグ #諏訪紅葉三山一社めぐり2026 をつけてインスタグラムに投稿してください！ 応募作品の中から入賞作品に選ばれた方には豪華景品をプレゼント！

応募期間 10月31日(土)～11月30日(月)
応募資格 どなたでも、お一人様何点での応募OK
テーマ 諏訪紅葉三山一社めぐり 三ヶ寺＋一社いずれかの風景

- ◉温泉寺賞……ばんや（諏訪市）お食事券 5,000 円分
- ◉佛法紹隆寺賞…みんなのテンホウ（諏訪市）お食事券 5,000 円分
- ◉長圓寺賞……レストランピーター（茅野市）お食事券 5,000 円分
- ◉下社秋宮賞……本田食堂（下諏訪町）お食事券 5,000 円分

【応募条件】入賞作品は諏訪紅葉三山一社めぐりの広報物（チラシ、ポスター、ホームページ、SNS等）に利用させていただく旨をご承諾ください。
【審査・表彰】公正なる審査のもと、入賞作品を選びます。入賞された方には諏訪紅葉三山一社めぐり公式インスタグラムのダイレクトメッセージで個別にご連絡いたします。

灯籠の光で心身を整える 写経燈籠ヨガ

願いを込めた写経を燈籠に仕立て、写経燈籠をご自身のそばに置いて、坐禅とヨガを行います。その温かな光に包まれながら、心と身体を整えるひとときを過ごしませんか。最後に燈籠は本堂に奉納し、期間中その灯りが灯されます。
※ご希望の方は、燈籠をお持ち帰りいただくことも可能です。



日時 11月6日(金) 19:00～20:30
場所 温泉寺
参加費 3,000円　**定員** 先着20名
講師 宮澤佳子氏
申込み 応募フォームから

要事前申込み
←応募フォーム

神様・仏様のこと きいてみナイト

神様のこと、仏様のこと、宗派による考え方の違い。共通のテーマをもとに、神道と仏教それぞれの視点から語り合うトークディスカッションです。三山一社ならではの祈りの文化にふれる夜をお楽しみください。



日時 11月8日(日) 19:00～20:00
場所 佛法紹隆寺
参加費 1,500円（お茶・お茶菓子・瑠璃石付き）
定員 先着30名
申込み 応募フォームから

要事前申込み
←応募フォーム

写経・祈願燈籠

写経とは仏様の教えを一字一字、心を込めて書き写す仏道修行の一つです。今年は三山に加え、諏訪大社下社秋宮でも祈願燈籠を実施。写経、祈願を燈籠にして奉納いたします。静かに心落ち着く時間をお過ごしください。





奉納料 1,000円
（諏訪大社は数量限定）

＊三山での写経奉納の方には、薬師瑠璃光如来にあやかった瑠璃石（ラピスラズリ）を各寺院にてお渡しします。
＊諏訪大社下社秋宮での祈願紙奉納の方には、諏訪の大地が生んだ黒曜石をお渡しします。

期間限定 御朱印

今年は諏訪大社下社秋宮が加わり、社寺それぞれに異なる4つの限定御朱印をご用意しました。四社すべてを集めると1枚の絵になる、今年だけの特別な御朱印です。
さらに、四社を巡ってすべて集めた方には【限定織生地ステッカー】をプレゼント！（先着1,000名様）

奉納料 500円
時間 9:00～16:30
（長圓寺のみライトアップ日は20時迄）



【限定織生地ステッカー】



諏訪大社下社秋宮　温泉寺　佛法紹隆寺　長圓寺

〈表紙写真〉佛法紹隆寺・温泉寺・長圓寺の写真は2025年諏訪紅葉三山めぐりフォトコンテスト受賞3作品です

最新情報は、諏訪地域情報ポータルサイト「ジモーラ」でチェック！ https://jimo-ra.com/
JIMO-RA ジモーラ

主催 諏訪紅葉三山めぐり実行委員会
事務局：kouyousanzan.suwa@gmail.com

公式WEB　Instagram　Facebook