

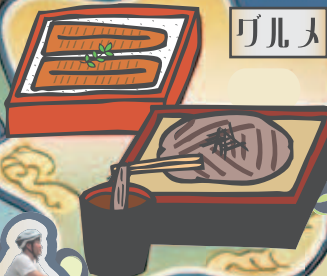
諏訪地域は自転車で巡れる観光地です。

発見！ 諏訪地域 自転車×五感

地酒



グルメ



文化・歴史



高原野菜・果物



温泉



アクティビティ



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

長野県諏訪地域振興局

～諏訪地域 レンタサイクル店～

岡谷市観光案内所 ※JR 岡谷駅建物内（改札外）

岡谷市本町 1-1-1

TEL 0266-75-1107

営業時間 9:00～17:00

定休日 毎週水曜日（7/21～8/31 無休で営業）



岡谷駅から徒歩 15 秒！
レンタサイクルも、お土産も。

LAKEHOOD OKAYA

岡谷市湊 1-15

TEL 0266-55-2848

営業時間 9:00～16:30

定休日 水曜日

※電動キックボードのみ



諏訪湖に浮かぶカフェ
夏は焼魚 BBQ、冬はわかしぎ釣りが楽しめる！

SUWAKOterrace

岡谷市湊 4-18-18

TEL 0266-84-3774

営業時間 9:00～18:00

定休日 1/1 のみ



諏訪湖に面した天望テラスから、
諏訪湖と八ヶ岳が一望できるよ



Activity Base Cogoe SUWA ガラスの里店

諏訪市豊田 2400-7 SUWA ガラスの里駐車場

TEL 070-8532-5720

営業時間 9:00～17:00

定休日 水曜日（祝日の場合は営業）

※冬季休業あり



諏訪スマートICからアクセス抜群！
～諏訪湖の玄関口から自転車で探検の旅へ～

Activity Base Cogoe 湖岸通り本店

諏訪市湖岸通り 2-7-21

TEL 0266-52-2325

営業時間 9:00～17:00

定休日 水曜日（祝日の場合は営業）



カヤックツアーや足湯スポットなど
ファミリー、仲間と楽しめる多彩なアクティビティがたくさん！

自転車乗りの体験スポット
体験ガイドツアー＆バイクレンタルもあるよ！

八ヶ岳サイクリング

茅野市湖東 641-2

TEL 080-6934-0674

営業時間 9:00～16:00

定休日 不定休



諏訪レンタサイクル下諏訪店

※JR 下諏訪駅

下諏訪町広瀬町 5317

TEL 070-1549-6562

営業時間 9:00～17:00 定休日 8/15、1/1～1/3

下諏訪店で借りて
諏訪湖に返すことも
できるんだ、便利だね！



茅野市観光案内所 ※JR 茅野駅直結

茅野市ちの 3506 モンエイトビル2階

TEL 0266-73-8550

営業時間 9:00～17:00

定休日 年末年始



茅野のさわやかな空気を感じながら、
観光やお買い物を楽しみたい方にお勧め！

八ヶ岳自然文化園

原村 17217-1613 TEL 0266-74-2681

営業時間 9:00～17:00（7月下旬～8月末 18:00 まで）

定休日 火曜日（祝日の場合は営業）、祝日の翌平日

年末年始、ゴールデンウィーク明け（夏季は無休）

※E-bike は通年、レンタサイクルは4月中旬～11 月末



小さなお子さんも楽しめるレンタサイクルあり。
標高 1,300m にあって、一日中楽しめる！

諏訪湖レンタサイクル 諏訪市湯の脇 1 丁目 9-1

（指月庵、しもすわ今昔館おいでや / 友之町駐車場

/ 岡谷市観光案内所 / イオンスタイル諏訪）

※2026 年秋オープン予定

TEL 070-4000-4226

営業時間 9:00～18:00

（11～2 月は 17:00 まで）

定休日 火曜日（祝日の場合は翌日）

※冬季は水曜木曜不定休



自転車を借りる場所と返す場所が違って大丈夫！
いろいろな場所で返却できるから便利！

「自転車で巡る諏訪地域」 デジタルスタンプラリー開催！

コースを選んで自転車でスポットを巡ると、

宿泊補助券など豪華景品が当たる抽選に申し込み可能！

QR コードからアプリをダウンロードして参加⇒

※代表コースが表示されます。

アプリ内からお好きなコースをお選びください。

※アプリのインストールが必要です（無料・会員登録不要）。

コースは全 8 種類！景品はアプリからチェック！



※2026 年時点の情報です。最新情報は HP 等でご確認ください。