

スワマチ スロ〜ハイク in すえひろ・こわた MAP

2026年
1月24日|土| ~ 2月22日|日|

いつもよりゆっくり歩いてみるだけで、
まちの風景は少し変わって見えてきます。

そんな風景の先には、心地よい場所や素敵なお店の発見、
思いがけない出会いが生まれるかもしれません。

スワマチ スローハイクは、
「歩いて楽しいエリアにしよう!」を合言葉に、
愛着のわく居心地の良い場をゆっくり散策しながら見つける、
諏訪市で2024年から始まった、1か月間の参加型社会実験です。

こんなエリアを目指しています



スワマチ スローハイク
公式 Instagram@suwamachi_slowhike

MAPの凡例

P 2/7-8 臨時駐車場	給湯スポット	0 ぬくぬくヌック
¥P コイン パーキング	0 akippa クーポン 利用可能店	ス キーワードラリー スポット*1
トイレ	ぬくぬくメニュー	2/7-8 チャレンジショップ *2
スワマチ スローハイク事務局 (末広10-3) OPEN: 2/7-8 10:00~17:00	*1、2の詳細は裏面をご覧ください	



ぬくぬくメニュー

ぜひ立ち寄って
あったまってください

1 れすとらん割烹いずみ屋 鍋祭り開催中! 寒い日は鍋が最高!	2 金鶏園茶店 生姜ほうじ茶、生姜紅茶、 カテキンたっぷり粉末緑茶	癒やしの間 がーじゅ ぬくぬく癒しクイックマッサージ 10分 ☎ @gajugaju777
ポータリー 3 麻婆食堂どんどん 3種類の麻婆豆腐は辛さ控えて熱々、 ほかほかです ☎ @maboshokudo_dondon	4 ○(オー) あたたかいスープ付きのお食事、 ドーナツ、あたたかいソースのトッピング ☎ @o_pb_suwa	Hoppe 6 ポップェルチェスにバターキャラメルなど あたたかいソースのトッピング ☎ @hoppe_poffe
crêperie Caline 7 本日のスープ / 魚介のスープ / ホットワイン ☎ @creperie_caline	ぬくぬくメニュー 11 身体があたたまるチャイや ジンジャーブレッドラテ、各種お茶 ☎ @_fumi2019	Cut & Relaxation Natural 12 店先で鈴平の五平餅の販売 ※2/7-8のみ
8 ミートたつみ 日替わり定食 (あたたかい汁物あり)	たぬきの店 10 特製グラタン / ホットワイン / 自家製梅シロップお湯割 ☎ @tanuki_92	リビルディング センタージャパン 15 カレー、ホットドリンク ☎ @rebuildingcenterjp
9 真菜板 お燗酒できます ☎ @manaita.suwa	太養パン店 14 コーンスープ、ミネストローネ ☎ @taiyo_pangram	
13 そば処 徳八 あんかけ蕎麦、あんかけうどん		

アキッパ akippa を使ってみませんか

akippaは空いている月極や個人の駐車場を15分~
最大1日単位利用できる有料のサービスです。
akippaWebサイトから、もしくはアプリからご利用ください

期間中、お店で使える500円クーポンを配布します!
(対象となるakippa駐車場の1日利用分相当)

クーポン配布場所 ※引き換え時、駐車した画面をご提示ください
わがmart諏訪店 リビルディングセンタージャパン
(年中無休/9:30~18:30) (水・木曜休/10:00~17:00)

交換・利用期間 1/24 ㊦ ~ 2/22 ㊦

このマークが目印!

akippa 500円クーポン利用可能店

ポータリー

1 れすとらん割烹 いずみ屋	6 麻婆食堂どんどん	12 カフェと 暮らしの雑貨店 fumi
2 金鶏園茶店	7 ○(オー)	13 言事堂
3 yuit 上諏訪店	8 癒やしの間 がーじゅ	14 甲子堂
4 御菓子処 寿堂	9 Hoppe	15 リビルディング センタージャパン
5 AMBIRD	10 crêperie Caline	
	11 ミートたつみ	

ぬくぬくヌック

ストーブや休憩処などがあるお店。
あたたかくしてお待ちします◎

1 みんなの居場所ゆめひろ ☎ @yumehiro_suwa	2 yuit 上諏訪店 ☎ @yuit_yatsugatake	3 ○(オー) ☎ @o_pb_suwa	5 言事堂 ☎ @books.cotocoto
6 mitaya micro hotel ☎ @mitaya_microhotel ※週末限定で利用可能	4 Cut & Relaxation Natural	8 timeness pop store ☎ @timenesspopstore	9 リビルディング センタージャパン ☎ @rebuildingcenterjp
	7 宵々酒店 ☎ @yoiyosaketen		

すわっていいよベンチ

歩いてつかれても大丈夫! まちなかやお店の軒先に、
ちょっとすわってひと休みできるベンチをご用意しました。

金鶏園茶店	みんなの居場所ゆめひろ ☎ @yumehiro_suwa	Cut & Relaxation Natural	甲子堂
yuit 上諏訪店 ☎ @yuit_yatsugatake	○(オー) ☎ @o_pb_suwa	リビルディングセンタージャパン ☎ @rebuildingcenterjp	timeness pop store ☎ @timenesspopstore
	Hoppe ☎ @hoppe_poffe		

こけらおとし&結びのトークイベント

ゆっくり話すと、いつもと違う風景が見えてきます。諏訪で活動する方々のゆるーい話を聞いて、諏訪の魅力を分け合って、ちょっと先の未来を描いてみよう。

1/31 10:30 12:00

こけらのスロートーク「諏訪のこと。まちの今と少し先の未来」

結びのスロートーク「スローハイクで見た風景。やっぱり諏訪のここが好き。」

会場（両日）末広二区公民館 末広9-16

予約制
フォームまたはお電話から

定員 各回 50 名

2/22 10:30 12:00

詳細・予約はこちら

電話 0266-52-4141 内線 273

（諏訪市まちづくり整備課内）

スワマチ スロ〜ト〜フ

ス

キーワードラリー

よいこはこうつうルールをまもってさんかしてね

このマークがついているところにはキーワード（ひらがな）が書かれた石があります。キーワードをすべて集めるとすてきなプレゼントがもらえます！ゆっくり歩いて見つけてみてね。

1

2

3

4

5

6

7

8

プレゼント配布場所

わがマート諏訪店（年中無休/9:30~18:30）

リビルディングセンタージャパン（水・木曜休/10:00~17:00）

交換期間 1/24 ± ~ 2/22 日

デポジットなし、会員登録不要

ぶらぶらタンブラー

テイクアウトドリンクが気軽に楽しめる

が使えるお店

地域の不要なタンブラーを再利用した、無料で借りられるシェアタンブラーです！2023年に末広・小和田エリアで始まった取り組み、じわじわ広がっています。

テイクアウトと回収

○（オー）
@o_ph_suwa

Hoppe
@hoppe_poffe

crêperie Caline
@creperie_caline

AMBIRD
@ambird_coffee_tea

リビルディングセンタージャパン
@rebuildingcenterjp

金鶏園茶店

カフェと暮らしの雑貨店 fumi
@_fumi2019

みんなの居場所 ゆめひろ
@yumehiro_suwa

回収

mitaya micro hotel
@mitaya_microhotel

麻婆食堂どんどん
@maboshokudo_dondon

あゆみ食堂
@ayumishokudo

言事堂
@books.cotocoto

太養パン店
@taiyo_pangram

同時開催 スロ〜にまちをたのしもう

1/29 木 30 金 31 土

ブンカバ 映画上映会

ポーターリー 206号室（トンネル棟2階）

●各日 10:00~「ティファニーで朝食を」

●1/31 14:00~「小学校〜それは小さな社会〜」

●料金：各回 700 円

ご予約方法などの詳細は、公式サイトをご確認ください

かみすわー箱古本市

諏訪市駅前交流テラスすわッチャオ

●10:00~15:00

20店の店主とサテライト会場で名著と出会い

バレンタインマーケット

上諏訪駅西口

●15:00~18:00

アイスクャンドルがキラキラ光るなか、あったかドリンクや具だくさんスープ、オリジナルのかわいいスイーツが並びます。

アイスクャンドル2026

上諏訪駅〜高島城周辺

●17:00ごろ〜

みんなで灯そう！まちとふれあおう！を合言葉に約2万個の光でまちと人がつながります。

2/7 土

2/22 日

2日間限定！

2/7 土 8 日

もっと！ スロ〜ハイク な2日間

10:00~17:00

5 末広5-7（空き地）

宮崎総合サービス
ホットドック / フランクフルト

7 日のみ

諏訪ハケ岳マウンテンバイク協会 (SYMA)
こどもから大人まで楽しめるマウンテンバイク体験会
@syma_mtb

6 末広5-13

Original Candle たゆたい
キャンドル / フックス
サシェ / ジェスモナイト製
プレートの販売
@original_candle_tayutai

耳つぼジュエリー Tomo.mi3 ... トモミミ ...
身体あったかマッサージとキッズから大人まで出来る耳つぼジュエリーの施術
@tomo.mi3.kirakira

Nail Care Salon Passe.
手首下のオイルマッサージ（マッサージ中、お子さん連れの方は無料でキッズネイル可）/ ステンレスアクセサリ販売
@passe.mayu.7

9 末広9-7

Burrito y Tacos 5884
ブリトー / タコス
@burrito_y_tacos5884

wine&deli mimosa
世界のオーガニックワイン飲み比べ / ホットワイン / オーガニックワインの販売 / ワークショップ「初めてのワイン講座」
@wine_mimosa

10 末広二区公民館（末広9-16）

FLAT OUT
布小物・キーホルダーなどの物販 / キャンディバックWS
@yuko8678

ASHOU.
似顔絵スタンド/ ポストカードの販売/ 撮影会 / 絵や写真の展示
@ashou0407

もの、こと、はなすしゅーかつどー
婦人服 / 食器 / 雑貨 / 小型家具 / 薬剤剤の物々交換
@koi_suwa

1 みんなの居場所 ゆめひろ（末広1-11）
火遊びしよう（楽庭） / ほんだな商店街（館内）
@yumehiro_suwa

8 日のみ

諏訪湖の詩〜滴の眩&スケッチ、思い〜歌う会
ワークショップ

2 末広1-12

8 日のみ

諏訪市空き家対策チーム
空き家に紙を貼るPJ〜特製烏龍茶を添えて〜
@suwachiikiokoshi

コーヒーノススメ / SUWANOKA / imito
煎りたてコーヒー / モミの精油 / 発酵石けんの販売
@coffeenosusume / @suwanoka_ / @manmaru.soap

公益社団法人 諏訪圏青年会議所
団体の活動を紹介
@suwakenjc

3 末広2-10

ドラムサークルすわ
打楽器のリズムであつたまろう

4 yori（末広6-12）

fuzoroito
インドと山の布雑貨の販売
@FUZOROITO_TEXTILE

ノラネコ百貨店
ポストカード等の紙雑貨ほかの販売
@100noraneko

●Hoppe 内
ここのか
温かいポタージュと具沢山スープ
@kocono_ka

●203号室
きゅうときどきはり やざわ
モクモクでぽかぽかになるお灸体験
@nagano.okyu.hari

SOARE
骨盤調整 / AI 姿勢分析 / アロマワークショップ（ハーブとアロマのバスソルト / アロマスプレー / ハンドクリーム） / アロマ雑貨の販売
@soare.aroma.school

●205号室
古着屋 volar
メンズ・レディース古着の販売
@volar_usedclothing

8 日のみ

小商いヤッテミレバ！ミニスタンド
ワクワクから生まれた小商いの展示 & 販売
@koakinai_yattemireba

8 ポーターリー（諏訪2-2-28）

●206号室
カミサカエ
素材でオリジナルのリングノート作り
@kamisakae_original.note

8 日のみ

suwa_crayon
カスタムクレヨンの販売とWS
@suwa_crayon

chuko chuko
編み物小物の販売 / アニマルドーナツをデコるWS
@sail_sound

chocotto716
ふわもち小物とリボンの販売 / 子ども向けWS
@chocotto716

●ウッドデッキ
物匠 勇
鹿の角アウトドアギア / 鹿の角キーホルダー / 鹿の角インテリア / 鹿の角キーホルダー / 編みぐるみの販売
@monodakumi_yu_

ほほほ湯
おふろ似顔絵 / 足湯 / もみほぐし / ほほほグッズの販売
@hohoho_no_yu

パストーレ
スイーツ / 軽食 / 温かい具沢山スープ
@pastore0918

7 日のみ

かみすわー箱古本市
20店の店主とサテライト会場で名著との出会い
@bunkanoba
※サテライト会場：エリア内にほか出店者あり

mitaya micro hotel
焚き火 / グリーンウッドワーク体験
@mitaya_microhotel

空き店舗・空きスペースを活用したチャレンジショップ

みなさんの声 聴かせてください

アンケートを回答していただいた方にノベルティをお渡しします！

ノベルティ配布場所

わがマート諏訪店（年中無休/9:30~18:30）

リビルディングセンタージャパン（水・木曜休/10:00~17:00）

※引き換え方法の詳細はアンケートフォームをご確認ください

上諏訪エリアチャレンジ2025

スワマチスローハイク in すえひろ・こわた

【主催】スワ・マチ・ミライ / 諏訪市

【事務局】スワ・マチ・ミライ事務局（諏訪市まちづくり整備課内）

メール：suwamachislowhike@gmail.com 電話：0266-52-4141 内線 273

※予告なく内容を変更する可能性があります。ご了承ください。

アンケートフォーム

ノベルティ交換期間
1/24 ± ~ 2/22 日

QRコード