

ま る ご と

信州

立科町

[ガイドブック]

おいしい!
感動の
たてしな

知って
得する
たてしな

自然を
満喫する
たてしな

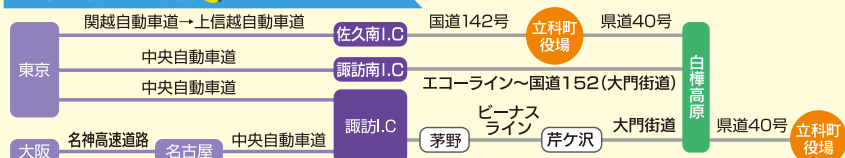
人と
触れ合う
たてしな

SHINSYU
TATESHINA-MACHI

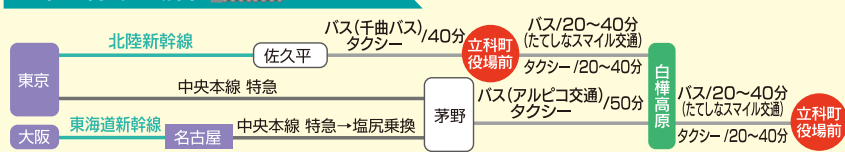
交通のご案内



お車ご利用の場合



電車ご利用の場合



交通機関のご案内

バス

たてしなスマイル交通（町内巡回バス）
0267-88-8403 立科町役場 企画課

千曲バス（路線バス）※
0267-22-2100

東信観光バス（路線バス）※
0267-53-5522

アルピコ交通茅野営業所（路線バス）
0266-72-7141

※平日運行のみ。土日祝は運休

タクシー

望月ハイヤー 茅野営業所
0267-56-1153

お申し込み・お問い合わせ

立科町役場

〒384-2305 長野県北佐久郡立科町大字芦田2532
TEL.0267-56-2311(代)
FAX.0267-56-2310

立科町役場 蓼科出張所

〒384-2309 長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野1001
TEL.0267-55-6201

(一社) 信州たてしな観光協会

〒384-2309 長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野743
TEL.0267-55-6654

Gondラリフト・スキー場・

御泉水自然園 しらかば高原側
〒384-2309 長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野743
TEL.0267-55-6000

ネットでアクセス

立科町公式HP

<https://www.town.tateshina.nagano.jp/>



蓼科牧場 GondラリフトHP

<https://whitebirch.co.jp>

信州たてしな観光協会HP

<https://shirakabakogen.jp>



新宿発!!
「新高速乗合バス」で快適アクセス!
お問い合わせ
トラビスジャパン(株) TEL 0265-98-0805



立科町の注目ポイントをご紹介します

まるごとたてしな

P4

里エリア

里エリアマップ

P6

歴史と文化、そこに息づく人びとの暮らし。

街道ロマンの町

P8

地元の人とふれあい・地元を知る田舎旅

ふるさと交流

P10

田舎暮らしを体験!!

ふれあいの里

P12

伝統芸能・祭り

P13

高原エリア

高原エリアマップ

P14

白樺リゾート・東白樺湖

美術館・遊園地・温泉

P16

蓼科牧場

蓼科第二牧場・蓼科牧場ゴンドラリフト

P18

御泉水自然園

自然の楽園!

P20

女神湖

心のままに過ごしたい。

P22

スポーツ広場

仲間と一緒に楽しむ、鍛える。

P23

スキー場ガイド

しらかば2in1スキー場・白樺高原国際スキー場・
白樺リゾート 池の平スノーパーク

P24

立科町への移住のオススメ! P25

自然のめぐみと生産者こだわりの特産品!

たてしなまちのうまいもん

P26

立科町ふるさと納税

P27

心洗われる 癒しのスポット!

P28

たてしな歳時記

P29

施設のご案内

P30

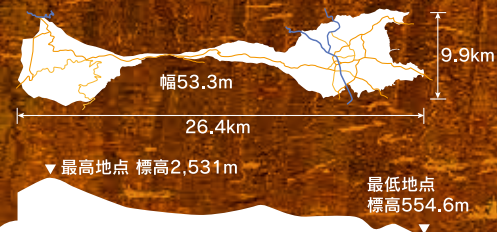
日本百名山の蓼科山山麓に広がる高原の町たてしな。
南北に細長く、瓢箪（ひょうたん）を
引き延ばしたような形をしていて、
最狭部は、幅わずか53メートル。
その「くびれ」を境に南部には、
大自然の躍動を体いっばいに感じる高原エリア。
北部にはのどかな田園風景や歴史文化にあふれる
里エリアが広がり、
アクティブ派も、のんびり派も、
大満足のメニューが待っています。
あなただけの「とっておきを探す旅」に
出かけてみませんか？

たてしなまちへようこそ！



立科町は長野県の東部に位置しています。東は佐久市、北は東御市と上田市、西は小県郡長和町、南は茅野市に境を接しています。東西9.9km、南北26.4kmと南北に長い町で、周囲は78.2km、面積は66.87km²です。

北部では、稲作を中心として、りんご・野菜・畜産など農業が盛んです。南部の高原地帯は、蓼科山の北西に女神湖・蓼科牧場・白樺湖を有する一大リゾート地「白樺高原」で、四季折々の自然の恵みを満喫することができます。



御泉水自然園と蓼科山

蓼科山は別名「女の神山」。
これにちなんで「女神湖」と命名されました。



女神のテラス1830

**高原リゾート・牧場など
見どころ満載の地**
高原
エリア

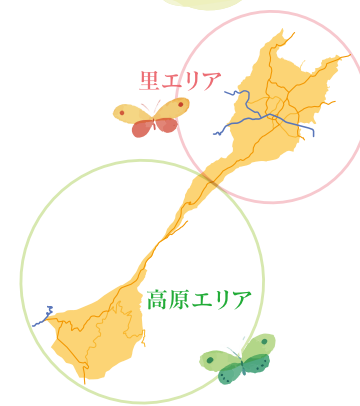
白樺高原には多くのレジャースポットがあります。
日本百名山の蓼科山のふもとにある**蓼科牧場**に行ってみましょう。蓼科牧場の**ゴンドラリフト**で向かう**女神のテラス1830**からの眺めはまさに絶景。
白樺湖には美術館やレジャーランドをはじめとする**リゾート施設が充実**。アトラクションや体験など観光拠点にも最適です。



蓼科山

立科町の
注目ポイントをご紹介します

**まるごと
たてしな**



日本百名山
「蓼科山」がある

高原
エリア

自然豊かな町

八ヶ岳中信高原国定公園にふくまれる**蓼科山**はもちろん、大自然に恵まれ**白樺湖**や**女神湖**、**御泉水自然園**など、見どころがいっぱい！
絵画のような世界が目の前に。自然の中からヒョコリ顔をだす動物たちにも出会えます。



御泉水自然園

**スポーツ施設も充実
健康に楽しむ**
高原
エリア

立科町には**3か所のスキー場**を始め、**女神湖畔**には充実したスポーツエリアがあります。何と言っても大自然の山々での登山や、**トレッキング**などが人気で抜群の環境です。
標高も高いことから、**準高地**としてトレーニング、避暑として夏の合宿などにも最適です。澄んだ空気と絶景が待っています。



しらかば2in1スキー場

女神湖多目的グラウンド

**憧れの田舎暮らし
スローに暮らす**
里
エリア

土の匂いに触れる**農業体験**、地産の食材を使った**料理体験**など、町の魅力を体感していただけます。立科町では**移住の手伝い**もしますのでお気軽にご相談ください。立科でスローライフ。



中山道が横断する

里
エリア

歴史ロマンの町

江戸時代の「五街道」のひとつ**中山道**が有名ですが、縄文時代から多くの人々が生活をしていました。
歴史的、文化的遺産も数多く残る信州の注目エリアです。



芦田宿本陣[県宝]



酢屋茂商店

**心も体もあつたまる
厳選温泉**
里
エリア

里エリア、高原エリアともに信州の**温泉が楽しめます**。(P10、P17)家族や、仲間での旅行など、絶景を楽しみながらのんびり、ゆったりした時間をお過ごしいただけます。
のどかな高原で休日を思いっきり楽しんでみませんか？



立科温泉「権現の湯」

大地の恵みに感謝

里
エリア

食を巡る旅

楽しい旅にはやっぱり「美味しいもの」。
高原野菜や**お米**、果実、中でも**りんご**はオススメ。地場産の食材を使ったりも美味しい料理もぜひ食べてもらいたいですね。
蓼科山の裾野でのびのびと育った信州**蓼科牛**の上質な味わいや、蓼科の湧水が生んだ**お酒**もご賞味いただきたい逸品です。

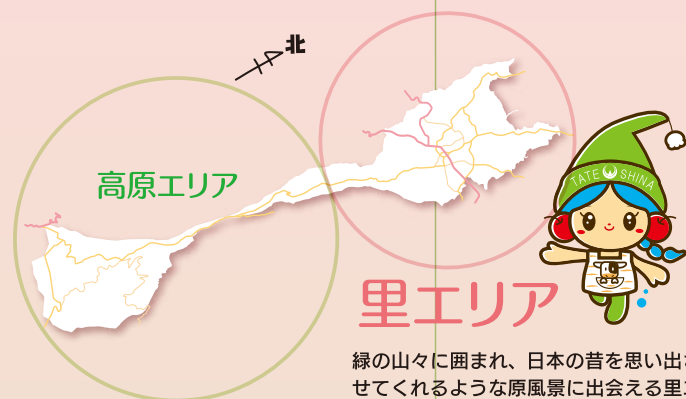


ふたつの「たてしな」：
「立科町」と
「蓼科町」？

観光地の「蓼科」が有名ですが、町の名前は「立科町」です。日本百名山のひとつ**蓼科山**の山麓に広がる町で、昭和30年に芦田村、横鳥村、三都和村の三村が合併して、立科村が発足し、昭和33年に立科町が誕生。

当初、地域の象徴でもある「蓼科山」や「蓼科高校」があったため「蓼科」の字を当てようとしたが、当用漢字に「蓼」の字がなかったこと、また蓼科山は古くから「立科山」と呼ばれていたことなどから、「立」の字が当てられ「立科町」となりました。





緑の山々に囲まれ、日本の昔を思い出させてくれるような原風景に出会える里エリア。古に想いを馳せながら巡る史跡や寺社、ホッとする田園風景、そこで暮らす人々のふれあい、農村や田舎暮らし体験など自然に癒される最高に贅沢な時間が待っています。



立科りんご 立科おすすめ

蜜たっぷりの「サンふじ」はシャキシャキジューシーでまさに絶品です！4月から咲き始めるりんごの花も絶景。5月に摘花をします。



蓼科牛 立科おすすめ

蓼科山の裾野で美味しく育った蓼科牛。きめ細かな肉質の上品な味わいをぜひ味わってください。

歴史と文化、そこに息づく人びとの暮らし。

街道ロマンの町



縄文時代から多くの人々が暮らしてきた立科町。古墳時代には大和朝廷の東国支配の要として「古東山道」（諸説あり）が、江戸時代には五街道のひとつ「中山道」が開通し、多様な文化が交わる、東西交通の要衝として栄えてきました。今でも多くの歴史的遺産が残る立科町。そこには新たな発見が待っているはずです。

かさとりとうげ

笠取峠のマツ並木「県天然記念物」

MAP P7-C3



中山道・芦田宿の西側から笠取峠にかけて、約2kmにわたり続く松並木。徳川幕府が各街道を改修した際に松や杉を植えて並木を作り、笠取峠には赤松の苗753本が植えられました。その後、枯死や台風などもあり、現在は約150本のアカマツが地域の手により守られ歴史を感じさせてくれます。

笠取峠 笠取峠は標高900mの高所。その名前の由来は、「芦田宿から次の長久保宿まで長く続く坂道にあったため、夏の暑い時期は疲れと暑さで旅人が思わず笠を取ってしまった」から、「峠の頂上から見る浅間山が絶景で、旅人がこぞって笠を取って仰ぎ見た」から、など諸説あります。



若山牧水歌碑

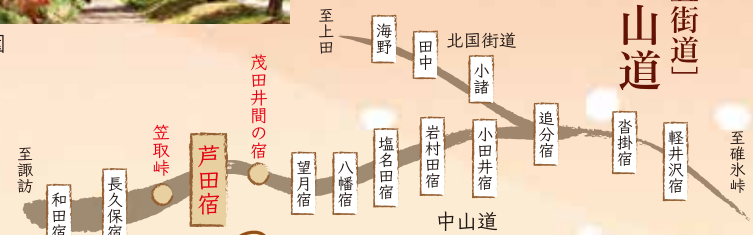


保科五無斎歌碑



松並木公園

「五街道」
中山道



広重は
間違えたのか？

望月？
あし田？

歌川広重が中山道を描いた「木曾海道六拾九次之内」の二枚の絵。よく見ると「あし田」に描かれた急坂は望月宿手前の「瓜生坂」、「望月」に描かれた並木は芦田宿の象徴「笠取峠のマツ並木」で、浅間山も現在の芦田から遠望する山容と酷似しています。広重は写生ではなく、当時認知されていた風景イメージを構成して描いたため取り違えられたと考えられています。



木曾海道六拾九次之内「あし田」



木曾海道六拾九次之内「望月」

topic

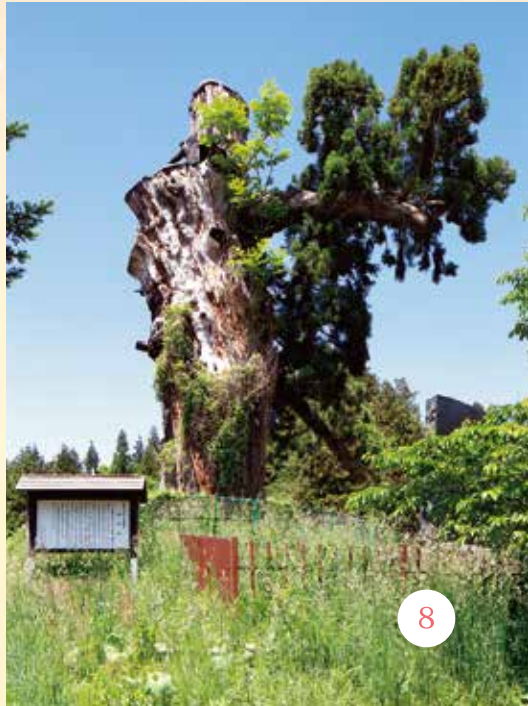
古の街道 古東山道 こうさんどう

6～8世紀頃の祭祀遺跡と推定される鳴石、与惣塚、鍵引石などの遺跡は、ほぼ一直線に並んでおり、ここが大和政権が東国計略のために造った古東山道なのではないかという説があります。

じんたいすぎ
神代杉「町天然記念物」

MAP P7-C3

蓼科神社里宮入口にある神代杉は、樹齢1500年以上ともいわれる御神木です。火災などに遭いましたが、今なお青い葉を茂らせます。周囲の長さ9.5m、高さ約20mです。



むりょうじ
無量寺「町有形文化財」

MAP P7-C4

無量寺は、延暦寺の良源大僧が長保5（1003）年に創建したと伝えられている古刹。境内には表情がそれぞれ異なる六地藏が鎮座し、参拝者や道ゆく人を優しく見守っています。本尊の薬師如来は両脇侍に日光・月光菩薩を祀る三尊像。

六地藏とは

地藏菩薩の六分身と考え信仰された六地藏。人は死後に、「地獄」「畜生」「餓鬼」「修羅」「人間」「天国」という六道があり、それぞれの役割を果たす6種類の地藏さんが救ってくださるといわれています。六地藏の個々の名称は地域によって異なるそうです。



旧芦田宿本陣
土屋家住宅「県宝」

MAP P7-C3

芦田宿の開設に力を尽くした土屋家は、代々本陣を務めました。公家や諸大名の宿泊・休息などに使われ、現在も諸大名の宿札がたくさん残されています。

もたいあいのしゆく
茂田井間の宿

MAP P6-D4



望月宿（佐久市）と芦田宿との間に位置し、双方の加宿としての役割を果たしました。石割坂を上りつめた所に、一里塚の跡があります。

あしだじょうし
芦田城址

「町指定文化財」

MAP P7-C3

芦田川の氾濫原である沖積地に形成された、縄文時代から奈良・平安時代にわたる複合遺跡です。貴重な遺跡のため、跡地は原形のまま覆土し、史跡公園として保護・保存されています。



おおにわ
大庭遺跡

MAP P7-C3



あかづのもん
光徳寺 不開門

MAP P7-C3



文明年間（1469～1487）、芦田城2代城主芦田光玄が、父光徳の冥福を祈るために建立した寺。正面入り口の「不開門」は、諏訪の宮大工、立川流の唐破風造りで精巧な彫刻が秀逸です。





交流の場として地元の方からも人気です
〒384-2211
長野県北佐久郡立科町大字茂田井 2480
TEL.0267-51-4100
<http://www.nonki-mura.com>



地元の野菜・お土産などを販売する農産物直売所、地元産の食材を使った料理が味わえる食堂、パンなどを作る加工所があります。立科産りんごを使用したアップルパイなどもあります。

道の駅 女神の里たてしな (蓼科農ん喜村)

MAP
P6-D4



とれたての新鮮野菜

〒384-2305
長野県北佐久郡立科町大字芦田 1168-1
TEL.0267-56-0045
定休日／年末年始



地元の農家会員が運営する農産物直売所。山菜や野菜、お米、果物など、その時期立科町で採れたての新鮮で美味しい農産物が所狭しと並び、地元だけでなく、観光に訪れた多くの人で賑わいます。地元ならではの調理法、素材を生かす美味しい食べ方など、店員さんに聞いてみるのもおすすめ！

ふれあい市菜ないろ畑

MAP
P7-C3



〒384-2305
長野県北佐久郡立科町大字山部
TEL.0267-88-8416
立科町教育委員会

権現山運動公園 風の子広場

MAP
P7-C3

野球場、サッカー場、テニスコート、マレットゴルフ場、体育館などが揃う運動公園。見晴らしがよく、さまざまな遊具で遊べる「風の子広場」、日帰り温泉「権現の湯」もあり、子どもから大人まで一日中楽しめます。



ふるさと交流館 芦田宿 移住サポートセンター

MAP
P7-C3



〒384-2305
長野県北佐久郡立科町大字芦田 2602-1
TEL.0267-78-5645
営業時間／9:00～17:00

中山道の歴史や町の偉人、豊かな自然など、町の文化・自然・歴史をパネルや映像、ジオラマなどで様々な角度から紹介しています。移住サポートセンターも併設し、様々なご相談にも応じています。

地元の人とふれあい・地元を知る田舎旅

ふるさと交流

立科温泉 権現の湯

MAP
P7-C3

浅間連峰の眺望が素晴らしい日帰り温泉施設。憩いの場として、町民に愛されています。サウナや露天風呂などの他、福祉風呂やカラオケルーム、お食事処もあります。



大浴場

泉質
ナトリウム・カルシウム・塩化物泉(低張性中性温泉)

適応症

神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・関節のこわばり・打ち身・くじき・慢性消化器病・痔疾・冷え性・病後回復期・健康増進・切り傷・やけど・慢性皮膚病・虚弱児童・慢性婦人病など

〒384-2307
長野県北佐久郡立科町大字山部 363-2
TEL.0267-56-0606
定休日／木曜日
営業時間／10:00～22:00
入浴料／大 人 500円
子ども 200円(小学生まで)



サウナ



雄大な自然をバックに



権現亭料理



露天風呂

自然に恵まれた立科町。それは暮らしに欠かせない大地と太陽の恵み。肥沃な土は良質な食材を産み、昼夜の寒暖差は、さらに味が濃く、食感の良い野菜や果物を育てます。町民の憩いの場「権現の湯」「風の子広場」。釣りやウォーキングなどが楽しめる「陣内森林公園」も人気のスポットです。

陣内森林公園

MAP
P14-F1

本物の自然を感じながら、森や水に親しめるリフレッシュゾーン。遊歩道が整備された園内には、釣り堀やバーベキューハウス、また食事処もあり新鮮な川魚料理を縁に囲まれながら楽しめます。



休憩や憩いの場として



地元食材を使った料理

さんぽ
食事処「歩歩歩」
TEL.0267-78-3933

定休日／木曜日
営業時間／10:00～15:00
〒384-2305
長野県北佐久郡立科町大字芦田 5301
TEL.0267-56-1085
(有)マスカンター

ふれあいの里 たてしな

田舎暮らしを
体験!!

肥沃な土壌、清らかな水、清涼な空気、心温かな人々…。
たてしなの豊かな自然を感じながら、地元の人々との心温まる交流を通して、
自然や田舎の素晴らしさを体験!

交流促進センター 耕福館

自然の中で、獲る・作る・食べるを体感しよう!豊かな自然に恵まれた立科町で、町民と交流しながら農村の暮らしや伝統文化を体験できる、都市と農村の交流施設です。

体験メニュー

農作業体験	田植え・じゃがいも収穫
林業体験	森林体験・木材加工品作り
工作体験	竹細工・ぞうり作り・草木染 キャンドル作り
調理・加工 体験	カレー調理体験 そば打ち・ほうとう作り・おやき作り 太巻きずし作り・ジャム作り

TEL.0267-88-8408 立科町産業振興課
http://koufukukan.com



クラインガルテン

ドイツ語で「小さな庭」を意味する、滞在型の市民農園です。都市部から週末などに訪れ、宿泊しながら家族や仲間と野菜や花を育てたり、夜には星空を眺めたり、のどかなプチ田舎暮らしを楽しんでいます。



TEL.0267-88-8408 立科町産業振興課

ほっとステイ・たてしな

受け入れ家庭に滞在し、共に過ごしながらかののままの田舎の生活を体験します。農作業だけでなく、野山の散策、川遊び、郷土料理づくりなど、土地の風土に触れながら自然や人々との交流を楽しめます。



TEL.0267-56-1004
ユー・ユー・たてしな/立科町商工会

伝統 芸 能 祭 り

踊り、癒やされ、懐かしみ、和み、楽しむ地域の文化。
今も変わらず、脈々と地域に受け継がれています。

町民まつり 立科えんでこ

MAP
P7-C3

毎年8月の第1土曜日に、旧
中山道芦田宿で開催。踊り、
太鼓、御輿を中心に、町民総
出で盛り上がる手作り感と熱
気あふれるお祭りで、フィナー
ルの花火が夏の夜空をさらに
力強く彩ります。

獅子舞

町内の外倉、古町、桐原、藤沢の4地区に受け継が
れている獅子舞。毎年、春に外倉地区が駒形神社で、
秋に古町地区が蓼科神社、桐原地区が神明社、藤
沢地区が駒形神社で、それぞれ獅子舞の奉納を行いま
す。雌獅子二頭、雄獅子二頭、からなる「三頭獅子」
で、笛、太鼓、三味線、鼓によるお囃子に合わせて
獅子舞を奉納します。

● 外倉獅子舞
駒形神社 (4月)

MAP
P6-D1

● 古町獅子舞
蓼科神社里宮 (9月)

MAP
P7-C3

● 桐原獅子舞
神明社 (9月)

MAP
P6-D2

● 藤沢獅子舞
駒形神社 (9月)

MAP
P6-E2



蓼科神社

〔町指定文化財〕
秋祭用奉納屋台及び雅楽器一式

江戸中期に造られた総ヒノキ材で二階造りの屋台。
9月に行われる蓼科神社の秋祭りで獅子舞とともに
奉納されます。



MAP
P7-C3

立科の民話

未完成のまま立つ
津金寺の仁王さま

MAP
P7-C3

昔々一人の男が寺にやって来ました。「旅
の者だが、どうか私に仁王さまをつくら
せてください」。住職は「ありがたい。ど
うかつくってください」とお願いしまし
た。すると男は「一つ頼みがある。わし
が仁王さまをつくる間は誰も見な
いでほしい。ちよつとも覗き見るよ
うなことがあれば、できないものと思っ
てほしい」。住職は承諾し、村人を集めて
決して見ないように伝えました。
仕事場に閉じこもって2ヵ月。木を刻む
音は朝から夜まで聞こえてきます。村人
たちが男の体を心配し始めたとき、音が
ぱたりと止まりました。心配のあまり、そ
と覗いて見ると、ひげがぼうぼうのび
た男が漆の器を手から落として言いまし
た。「約束したはずなのに、とうとう見て
しまった。これでおしまいだ。すると
見るうちに竜の姿に変わって空高く
舞い上がり消えていきました。
「九頭竜権現様だ。村人は竜の消えていっ
た空を見上げて
叫びました。
もし最後まで
続けば、木の
上に漆で形が
仕上げられ、
色がつけられ
て、目をみは
るようなたく
ましい仁王さ
まができて
しょう。」

