

御泉水自然園

ごせんすいしぜんえん

標高1830mに広がり、総面積は163ha。
東京ドーム約36個分の広大な自然園には、
苔むした原生林や高山植物、野鳥など、
図鑑でしか見たことがないような自然の魅力がいっぱい。
40分ほどで巡れる遊歩道もあり、
リードをつければペットと一緒に散策できます。

御泉水自然園

入園料		
大人(中学生以上)		600円
小学生		400円
ゴンドラリフトにご乗車いただいた方は入園無料		
駐車料金 (ゴンドラリフト運休日には駐車無料)		
普通車以下	1日	1,000円
中型以上(マイクロバス含む)	1日	1,500円

期間／4月下旬～11月上旬
時間／9:00～16:30
※気象条件により休園・変更場合があります。
TEL.0267-55-6131

MAP
P14-D3



1 蓼仙の滝

蓼科山の湧水が源泉で、落差約8メートル。心地よい滝の音やしぶきに清涼感いっぱい。



2 カラマツ池

鏡のような水面に蓼科山の四季を映し出します。畔にはあずまやもありひと息つくのに最適。



3 ビジターセンター

自然園散策の前に、まずビジターセンターで自然園の知識を知っておくと楽しさ倍増。



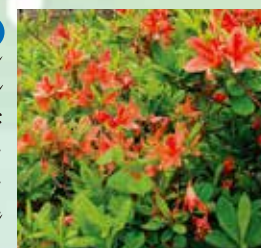
4 原生林の遊歩道

原生林に囲まれた遊歩道周辺は、苔むした朽木や岩石が広がり幻想的な癒しの世界が広がります。



御泉水自然園の動植物

- 花** カタクリ、ギンリョウソウ、コバイケイソウ、ハクサンフウロ、マツムシソウ、トリカブト、モウセンゴケ、サルオガセ 他
- 樹木** ミネザクラ、チョウセンゴヨウマツ、サラサドウダンズミ 他
- 動物** ヤマネ、ニホンカモシカ、ニホンジカ 他
- 昆虫** アサギマダラ、キベリタテハ、クジャクチョウ、ハルゼミ 他



6 レンゲツツジ

6月になると園内はレンゲツツジの紅い花に彩られ、白樺の木々とのコントラストが見事。



7 ハクサンシャクナゲ

5月下旬から6月上旬、二千株を超えるアズマシャクナゲが園内をピンク色に彩ります。ハクサンシャクナゲの見頃は7月上旬。



8 サルオガセ

菌と藻からなる複合生物で、空気中の水分を吸収して育つ不思議な生き物。

花暦

蓼科牧場からゴンドラリフトで約5分。長野県が明治100年記念事業第一号として開設した自然公園は、約100種類を超える高山植物と、50種類の野鳥たちの宝庫です。



4月 ショウジョウバカマ
カタクリ
ヒメイチゲ
5月 ツバメオモト
アズマシャクナゲ
ミツバオウレン
イワカガミ



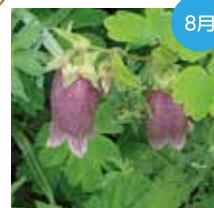
6月 コミヤマカタバミ
サクラソウ
ベニバナイチヤクソウ
レンゲツツジ
クリンソウ
アヤメ



7月 ヤマオダマキ
ゴゼンタチバナ
コバイケイソウ
ノハナシヨウブ
ハクサンシャクナゲ
ウツボクサ
ノアザミ



8月 ヤマホタルフクロ
シモツケ
ヤマホタルフクロ
タムラソウ
マユミ(実)



9月 コオニユリ
トモエソウ
タムラソウ
マユミ(実)

スポーツ広場

MAP
P15-C2

標高 1530m に、蓼科山に抱かれ、女神湖畔に広がる高原のスポーツ&リゾートエリア。
体育館、グラウンド、テニスコートなど総合運動施設が充実。
パターゴルフやアーチェリー、氷上ドライブなど、多彩なスポーツ&レジャーが楽しめます。

マーガレットリフレクパーク

テニス・パターゴルフ・アーチェリー・フットサル・マレットゴルフなど様々なスポーツができる女神湖湖畔の広大な施設。
オゾンたっぷりの高原で汗を流してリフレッシュ!



テニスコート

29面(人工芝13面/ハード3面/クレイ13面)
営業期間/4月中旬~11月中旬

パターゴルフ

18ホール(天然ベント芝)
営業期間/4月中旬~11月中旬

アーチェリー

12打席(インストラクター指導)
営業期間/4月下旬~11月上旬
平日休業の場合があります。

フットサル

3面(人工芝)

つり堀

イワナ・ニジマス
営業期間/4月下旬~11月中旬
平日休業の場合があります。

クロスカントリースキー

4コース(冬季)

マレットゴルフ

18ホール
営業期間/4月上旬~11月中旬

バーベキュー

ガス台・炭台(要予約)

TEL.0267-55-6942 <https://www.megamiko-asobu.com/>



女神湖センター

ボート遊びをしたり、自転車を漕いでみたり、散歩道を歩いたり、女神湖を満喫できる拠点です。カヌーやカヤックのほか、冬季は全面氷結する女神湖での氷上ドライブも体験可能です。



営業時間/9:00~18:00

TEL.0267-55-6210

<https://www.megamiko-asobu.com/>



女神湖体育館

女神湖に隣接する体育館。バレーコート2面、バドミントンコート4面があり、卓球・ドッジボールなども楽しめます。(バスケットは不可)。トイレ、ロッカー付き。会議室も完備。



営業時間/9:00~22:00(アリーナ・会議室共)

利用料金/半日全面使用:10,500円~

要予約

予約・問合せ TEL.0267-55-6201

女神湖スポーツ広場 しらかば1530(グラウンド)



サッカーコート(芝)1面、400mトラック6コースが整備されたグラウンド。更衣室、ロッカー、トイレ、コインシャワーも完備され、夏のスポーツ合宿にもおすすめです。

営業期間/5月上旬~11月上旬

営業時間/8:30~17:00(フィールド、トラック、全面共)

利用料金/陸上・サッカー等 専用使用(半日)5,560円~

要予約

予約・問合せ TEL.0267-55-6201

女神湖ゴーカート

自然の中を走行する、子供も大人も楽しめるゴーカートコースです。



営業期間/5月~10月

営業時間/9:00~17:00

TEL.0267-55-6603

日本百名山・蓼科山に登ろう!

MAP
P15-C4

標高2,531m。「諏訪富士」とも呼ばれる優雅な山容に対して、急登やゴツゴツとした岩場が多く、そのギャップに驚かされます。登山ルートはいくつかあるものの、山頂まで2時間ほどで登れる七合目登山口ルートは、大きな駐車場があり、マイカー利用や気軽な日帰り登山、子ども連れの方などにおすすめです。七合目登山口からは、山頂に奥宮を祀る蓼科神社の一ノ鳥居をくぐって登山スタート。苔むした岩や針葉樹林帯を抜け、最後に岩が積み重なる急斜面を登り切ると山頂に到着です。森林限界を超えた山頂には1本の木もなく、大きな岩だらけ。そして、とにかく広い! 間近に迫る八ヶ岳はもちろん、南アルプス、中央アルプス、御嶽山、乗鞍岳、北アルプス、霧ヶ峰、浅間連山と360度の大展望が広がります。

※ Gondola リフト利用の場合は、山頂駅からカラマツ林の中を20分ほど歩くと七合目登山口に着きます。
登山には、地図、装備、雨具、防寒具を必ず準備しましょう!



蓼科山荘

営業期間/4月下旬~11月上旬

TEL.090-1533-4500

<https://www.tateshina2531.com/tateshinasansou>

蓼科山頂ヒュッテ

営業期間/4月下旬~11月上旬

TEL.090-7258-1855(小屋直通)

<http://tateshinayama.com/>



春



夏



秋



冬

ホテルアンビエント蓼科

女神湖展望露天風呂



「女神湖展望露天風呂」は、天然温泉「芹ヶ沢温泉」を引湯する自慢の露天風呂。目の前には女神湖、前方には蓼科山など雄大な自然が、そして夜は美しい星空が楽しめます。

営業時間/15:00~24:00

休日/お問い合わせください

料金/大人 1,000円 子ども(小学生)500円

乳幼児無料 タオルセット108円

TEL.0267-55-7711

MAP
P14-D2

白樺高原花火大会



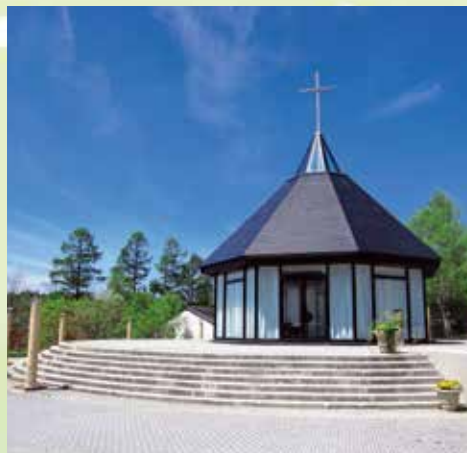
標高1530mの高原を舞台に色とりどりの花火が打ち上げられる夏の一大イベント。打ち上げ前には御泉水太鼓が演奏され、お祭りムードを盛り上げます。

(一社)信州たてしな観光協会

お問い合わせ/TEL 0267-55-6654

MAP
P15-C2

女神湖クリスタルチャーチ



標高1,530メートルの自然に囲まれた360度ガラス張りの教会。

TEL.0267-55-7711

MAP
P14-D2

蓼科園地野外音楽ホール



女神湖畔にある芝生公園に建つ野外音楽ホール。毎年8月下旬には世界的な音楽家を招いた「蓼科音楽祭」が開催されます。

TEL.0267-55-6201

MAP
P15-C2

女神湖

MAP
P15-C2

伊藤左千夫の歌碑と女神の像

諏訪富士ともいわれる、美しい円すい形の蓼科山をキラキラと映す女神湖。湖のほとりには、ザゼンソウ、レンゲツツジなど四季さまざまな彩りと香りを添えてくれる花々が咲き誇ります。
レストランやショップが並ぶ「女神湖通り」もあり、自然を楽しみながら素敵なひとときが過ごせます。

立科の民話

赤沼池の河太郎

MAP
P14-D2

昔、女神湖は赤沼といわれた池でした。池と道との間には大きな石があり、いつも一人の子どもの腰掛けていて、指を絡めて引き合う「鍵引き」遊びに旅人を誘い、池に引きずり込んでいました。この子ども、実は池に住み着いた「かわたろう」といういたずら好きのカッパだったのです。うわさを聞き退治してやることやつてきた諏訪の侍、頼遠は、かわたろうと指を絡めるとすぐに馬に乗ったまま一里ほど走りしました。かわたろうの頭の皿はすっかり乾き「許してくれたら今夜この沼を出て行く」と約束をしました。明くる朝、頼遠が赤沼池に行ってみると、池の水はすべて無くなり、その夜のうちに隣村に池が出来ていました。かわたろうはこの池で静かに暮らしたそうです。
「かわたろう」が腰掛けていた巨石は「鍵引石」と呼ばれ、今も女神湖の近くにありま。



鍵引石

立科町への移住のオススメ!

移住のことならここをチェック!

移住サポートサイト『旅する移住』

立科町への移住に関する情報について、まとめたサイト『旅する移住』で、みなさまの移住をお手伝いをいたします。

<https://www.tateshina-iju.jp>



移住サポートセンター

移住に関する様々な相談を受けています。移住関連イベントも実施しています。

住所／長野県北佐久郡立科町大字芦田2602-1
ふるさと交流館「芦田宿」内

TEL.0267-78-5645

mail:t-iju@sas.janis.or.jp

おためし移住してみよう!

移住体験住宅

立科町への移住を無料体験できる施設があります。
1泊2日から最大6泊7日までご利用可能。

立科町の暮らしに興味がある方は、こちらで実際の移住に近いイメージを持つことができます。

お問い合わせは、上記「移住サポートセンター」まで



移住体験住宅



立科町で暮らしてみませんか?

立科町での暮らしに興味がある方は、気軽にご相談ください。
立科町企画課 地域振興係/TEL.0267-88-7315まで

充実した子育て環境

- 小・中・高連携事業の実施
(算数・数学の相互授業、三校清掃、特別支援教育の充実)
- 自校給食 ●福祉医療の充実(妊産婦から高校生まで)
- 保育料の減免(2人目半額、3人目から減免)
- 保育園の早朝・延長・休日・一時保育
- チャイルドシートの購入補助
- 充実している児童館事業 ●スキー場の優待サービス
- 不妊治療の助成 ●出産祝金の支給



たてしな保育園



子育て支援住宅

空き家バンク

町内の空き家を有効活用するために、立科町が管理運営する制度です。賃借・購入希望者に、賃貸または売却する物件の情報を提供します。

町営住宅

町営住宅へ入居できる機会は、空き室が出た時にあります。空き室状況、入居条件など、詳しくはお電話でお問い合わせください。

立科町西塩沢三葉団地

平均面積 約330㎡[約100坪] 1区画平均価格 約416万円

- 交通 ●JR北陸新幹線佐久平駅より車で約25分
●しなの鉄道滋野駅より車で15分
- 周辺施設等 ●たてしな保育園...2.9km ●立科小学校...2.8km
●立科中学校...2.2km
●豊科高等学校...3.1km
●近隣スーパー
●ホームセンター...3.0km
●権現の湯...4.1km



空き家の相談は 町かどオフィスへ

町かどオフィスの3つの機能

- 1: 空き家の活用、改修の相談所
- 2: 作業スペース
提案用の建築模型
- 3: 古い家具の展示



住所:立科町大字芦田2615-1
建物:芦田商店街の中にある「藤屋商店」
(築97年の建物)の一角

HP:<https://machikado.tateshina-iju.jp>



テレワークによる雇用創出

地方創生の取組

田舎だから、仕事がない。都会にいないと、仕事ができない。
そんな常識はもう終わりにして、どこにいても誰もが働ける時代へ。
立科町はテレワークという方法で、地方の新しい働き方に挑戦しています。



<https://tateshina-telework.jp/>



高原エリア

晴天率80%
アクセス抜群
冬を満喫!!

スキー場ガイド



しらかば2in1スキー場

MAP
P15-A3

スノーボード
全コース
滑走可能!



- スキースクール(ボード可)
白樺高原スキー学校(SAJ公認) TEL.0267-55-6109
SIA 2in1 ベーシックレーシングスクール TEL.0266-68-2166



グルメも充実



ルミエール

しらかば2in1 総合管理センター
長野県北佐久郡立科町大字芦田ハッ野2021-1
駐車場/2,000台(無料)

TEL.0267-55-6868

(冬季営業期間のみ)
<https://whitebirch.co.jp>



白樺高原国際スキー場

MAP
P15-C3

近隣エリアで
唯一の
ゴンドラリフト!



- スキースクール
白樺高原スキー学校(SAJ公認) TEL.0267-55-6109



長野県北佐久郡立科町大字芦田ハッ野743
駐車場/1,500台(無料)

TEL.0267-55-6000

<https://whitebirch.co.jp>



白樺リゾート 池の平スノーパーク

MAP
P15-B2

ファミリーや
スキーデビューに
最適!



ゲレンデ全部がスノーアスレチック!



室内温水プール



長野県北佐久郡立科町東白樺湖
駐車場/1,900台(無料)

TEL.0266-68-2100

<https://www.shirakabaresort.jp/snowpark/>

