

まるごと

信州立科町



立科町
マスコットキャラクター
「しいなちゃん」

ガイドブック

SHINSYU TATESHINA-MACHI

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

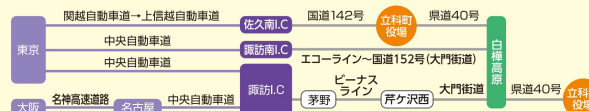
交通の
ご案内



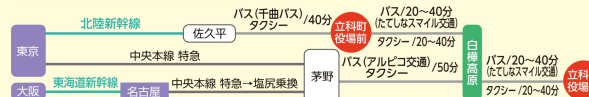
信州・立科町



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 夢科出張所

〒384-2309 長野県北佐久郡立科町大字芦田ハケ野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ハケ野743
TEL.0267-55-6654

ゴンドラリフト・スキー場・

御泉水自然園 しらかば高原(※)
〒384-2309 長野県北佐久郡立科町大字芦田ハケ野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/>



夢科牧場ゴンドラリフト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。



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。あただけの「とっておきの旅」に出かけてみませんか？

たてしなまちへようこそ！



【町木】シラカバ



【町鳥】キジ



【町花】スズラン

女神湖と蓼科山

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

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
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 Gondola 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

癒しのスポット! P24

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

P25

たてしな歳時記 P26

立科町への移住のオススメ! P27

施設のご案内 P28

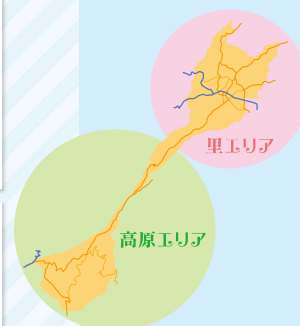
立科町ふるさと納税 P30

周辺観光マップ P31

まるごと たてしな

日本百名山「蓼科山」がある
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。自然の中からにっこり顔をだす動物たちにも出会えます。



御泉水自然園

心も体もあったまる
厳選温泉

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。」
のどかな立科町で休日をお過ごしください。

高原リゾート・牧場など
見どころ満載の地

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、蓼科山のもとにある蓼科牧場に行ってみましょう。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。



女神のテラス1830

中山道が横断する 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[泉室]



酢屋茂商店

スポーツ施設も充実
健康に楽しむ

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や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。



白樺高原国際スキー場



女神湖多目的グラウンド

大地の恵みに感謝
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。地産の食材を使って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。

伊勢神宮奉納
信州蓼科牛



蓼科山の裾野で清涼な環境に恵まれ、のびのびと育てられた蓼科牛。肉質がきめ細やかで、やわらかく、甘みがある、上質な味わいの特徴です。
伊勢神宮にも奉納された、安心、安全、美味しい牛肉です。



りんごの極み
立科りんご

栽培されているりんごの種類はいろいろありますが、その代表格は果実に袋をかけて育てる「サンふじ」。
シャキッとジューシーな果肉で、黄色い蜜が入ったその味は格別です。

冷涼な気候を活かして栽培された高原野菜。標高が高いので、病害虫が発生しにくく、葉のやわらかさやほのかな甘み、水分をしっかりと含んだみずみずしさが特徴です。

レタス・白菜

高原野菜

蓼科山の
湧水が生んだ逸品

日本酒 焼酎 ウイン

蓼科山から湧き出る清らかな水、御泉水は超軟水。抜群の晴天率を誇り、かつ寒暖差の大きい気候は、オリジナルの日本酒・焼酎・ワインなど、沢山の逸品を生み出しています。

たてしなサイダー

蓼科山からの湧水「御泉水」で作ったオリジナルサイダー。



蕎麦



昼と夜の寒暖差が大きく、冷涼な高原地帯で育った蕎麦は、香りが良く、甘みの強さが特徴。蓼科山からの天然水でさらに風味が増し、蕎麦本来のおいしさが楽しめます。

コシヒカリ



堀沢谷などの水路によって、蓼科山からの湧水が水田地帯を潤します。気候や土壌にも恵まれた立科産の米は、県内でも高品質、食味の産地として位置づけられ、全国的に販売されています。

“おいしい立科町”を
召し上がれ！

たてしなの恵み利用店

自然豊かな長野県立科町が育んだ美味しい「立科産の農畜産物」を提供している立科町認定の店舗です。農畜産物の利用状況のお知らせや、地産地消を推進し観光地域の魅力を発信することを積極的に行う宿泊施設、飲食店等が「たてしなの恵み利用店」として認定されています。
※店舗情報はP28～P29「施設のご案内」をご覧ください。





topic

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町が発足し、昭和33年に立科町が誕生。

当初、地域の象徴でもあった「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。

里
エリア



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。いにしへ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恵まれる最高に贅沢な時間が待っています。



里エリア

高原エリア



