

ふるさと交流

地元の人とふれあい・地元を知る田舎旅



自然に恵まれた立科町。それは暮らしに欠かさ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。



サウナ

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／10:00～21:30
（最終受付21:00）
入浴料／大 人 500円
子ども 200円（小学生）



権現の湯 公式 LINE



権現亭料理



露天風呂

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、大勢の皆さんに愛されています。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。

立科温泉 権現の湯

MAP
P7
C3

道の駅（蓼科農ん喜村） 女神の里たてしな

MAP
P6
D4

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。



パンフレットコーナー



道の駅 外観



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>



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
冬季休業（1月～3月）

ふれあい市菜ないう畑

MAP
P7
C3

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っています。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です！

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。

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ぶ「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。



〒384-2305
長野県北佐久郡立科町大字芦田 3144-5
TEL.0267-88-8416
立科町教育委員会



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緑に囲まれながら楽しめます。



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）マセンター



休憩や憩いの場として

田舎暮らしを体験!!

ふれあいの里

たてしな

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、探る・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・そうり作り・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
<https://koufukukan.com>



MAP
P6
D3

クラインガルテン

MAP
P6
D4

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、共に過ごしながらありのままの田舎の生活を体験します。農作業だけではなく、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みます。



TEL.0267-56-1004
ユニーたてしな/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、ファイナ
ルの花火が夏の夜空をさらに
力強く彩ります。

獅子舞

MAP
P6
D1

外倉獅子舞
駒形神社(4月)

MAP
P7
C3

古町獅子舞
豊科神社重宮(9月)

MAP
P6
D2

桐原獅子舞
神明社(9月)

MAP
P6
E2

藤沢獅子舞
駒形神社(9月)

MAP
P7
C3

豊科神社
重宮(9月)



豊科神社 秋祭用奉納屋台及び雅楽器一式

MAP
P7
C3

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



立科の 民話

MAP
P7
C3

未完成のまま立つ 津金寺の仁王さま

昔々一人の男が寺にやつて来ました。旅
の者が、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
うかつてくださーい」とお願いしまし
た。すると男は「二つ頼みがある。わし
が仁王さまをつくらせる間は誰も見
ないでほしい。ちよつとでも覗き見るよ
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。
仕事場に閉じこもつて2カ月、木を刻む
音は朝から夜まで聞こえます。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「いまし
た。約束したはずなのに」とどうも見て
しまった。これでおしまいだ。すると
見る見るうちに、男の姿が変わって空高く
舞い上がり消えていきました。
丸頭童様現様だ。村人は電の消えてい
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た
がつたことでしょう。

高原 エリア

高原エリア

自然のエネルギーをいっぱい浴びて、心も体もリフレッシュできる高原エリア。自然園や湖畔の散策・トレッキング、山登り、美術館や温泉、高原スポーツなど、遊びのメニューはいろいろ。大自然の中で過ごす極上の休日をお楽しみください。

鳴石【町指定文化財】

夢科第二牧場駐車場の少し奥にある。鐘餅状に重なった2つの巨石。昔、風が強く吹くと鳴ったため「鳴石」と呼ばれるようになったと言われています。古代人が神聖視し、夢科山の神を祀った祭祀遺跡群のひとつ。

topic

いにしへの街道 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。

別荘地【P29参照】



白樺湖拡大図



白樺リゾート

＊温泉
＊遊園地
＊美術館



白樺リゾート 池の平ホテル

RESORT FOOD HALL 湖畔の風

白樺湖、車山の山景を望む開放的なレストラン。ご夕食・ご朝食はbuffet形式で季節のお料理をお楽しみいただけます。カフェやランチも営業しているので、日帰りの方もお立ち寄りいただけます。

天然温泉 湖の湯 日帰りのご利用もOK!

北八ヶ岳・夢科山の秘湯、樹ヶ沢温泉が源泉。湯あみ着用の混浴エリアでは、白樺湖を見下ろすインフィニティの露天風呂や、セルフプロウリュウが楽しめる展望サウナも楽しむことができます。



湖畔混浴「空」



展望サウナーKuー



RESORT FOOD HALL 湖畔の風

泉質／カルシウム・ナトリウムー硫酸塩泉
 効能／きりぎりす、うつ状態、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症
 日帰りのお客様は入浴料の中にタオル・バスケット・湯あみ着が込みになります。
 ※湯あみ着は大人の方のみフリーサイズのご用意となります。

11:30～23:00(受付終了22:00)

●料金 通常日：大人2,000円／小人1,500円／2歳以下無料
 繁忙日：大人2,500円／小人2,000円／2歳以下無料

白樺リゾート 池の平ホテル
 TEL.0266-68-2100



白樺リゾート レイクサイドガーデン



ユリと白樺湖

黄金アカシアと花の丘
 夏には80種10万株のユリやニッコウキスゲ、シャクヤク、秋にはコスモス、黄金アカシアなど、春から晩秋まで色とりどりの花が咲き誇るガーデン。散策を遊歩道や展望リフトでお楽しみください。



展望リフト



ニッコウキスゲ



山頂ガーデン

レイクサイドパーク

標高1450m。さわやかで心地よい湖畔で過ごす時間。



レンタサイクル

自転車で高原の風をきいて走る爽快感。ぜひ体感してください。



白樺リゾート 池の平ホテル
 TEL.0266-68-2100



体験学習館 ルミエール



「そば打ち体験」「陶芸教室」「絵付け」「革細工」など、ファミリーで、友達と、団体で各種体験を。

TEL.0267-55-6246



リゾートローソン

新スタイルコンビニエンスストア、リゾートローソン。地産商品も並ぶ新しいタイプの店舗です。ピーナスラインに溶け込む湖畔のデッキで楽しいひと時をお過ごしください。

TEL.0267-55-7321



白樺リゾート 健康いきいき診断プログラム



池の平ホテルと松本大学が提携した、健康増進のためのプログラム。生活習慣病予防・改善、ダイエット、走りアップなど、目的や体力、年齢に合わせた多彩なプログラムを、健康運動指導士が丁寧にサポート。

TEL.0266-68-2100



白樺湖畔 一周コース 白樺ぐるりん



白樺湖に整備された遊歩道を一周する3.8kmのフラットなコース。おいしい空気を胸に、大自然を感じながら気分爽快ランニングを楽しみませんか！さらに、夢科牧場・女神湖往復を組み入れた約15kmのコースは、準高地トレーニングに最適です。



白樺リゾート 池の平ファミリーランド



白樺湖畔にある森の遊園地。大自然の中でゴーカートや森林鉄道のアトラクションやバターゴルフを楽しめます。わくわくどうぶつ王国では、スナネコ・ペンギン・ミニアキアットなどの可愛い動物たちにも会えます。

営業期間／4/19～11/16

営業時間／9:30～17:00(時期により異なります)

入園券(一般)／大人1,700円・子ども1,400円

※アトラクションなどの施設利用料は別。

フリーパスあり

TEL.0266-68-2100



信州木曽馬の乗馬体験



ミニアキアット



アカハグマ

スナネコ

白樺リゾート 森の3つの美術館

白樺リゾート 森の美術館 あんびるやすこ原画展



©2025 Yusaku Kurekawa

「なんでも魔女商会」「ルルとララ」「魔法の庭ものがたり」「ムーンヒルズ魔法宝石店」など、ミリオンセラーを超えるシリーズを手がける、大人気児童文学作家です。

※2026年2月22日まで

営業時間／9:00～17:00(時期により変更あり)

入館料／大人(中学生以上)500円

小人(3歳～小学生)300円

TEL.0266-68-2100



白樺湖畔 夢科ディベア美術館



全世界各国から11,000体以上のディベア

が大集合!15カ国、18のテーマに分かれ、愛らしいディベアの世界が楽しめます。

営業時間／9:00～17:00(最終受付16:30)
 (時期により変更あり)

入館料／大人(中学生以上)1,400円

子ども(小学生)800円

幼児(3歳～)500円

TEL.0267-68-2100



世界の影絵・きり絵・ガラス オルゴール美術館



日本を代表する影絵作家、藤城清治氏の作品を中心に、アンティークオルゴール、きり絵作品を展示。ミュージアムショップも併設しております。

営業時間／9:00～17:00(時期により変更あり)

入館料／大人(中学生以上)900円

小学生600円・3歳～300円

TEL.0266-68-2100



蓼科牧場

※ 蓼科第二牧場
※ 蓼科牧場ゴンドラリフト



白樺高原に來たら一度は訪れたい蓼科牧場。
ゴンドラリフトで爽快な絶景空中散歩をしたり...
その先は、自然の宝庫、御泉水自然園が待っています。
蓼科第二牧場では、広大な草原で草を食む牛や馬たち
についてい表情も穏やかに、
ふっと心安らぐひとときを満喫。



蓼科第二牧場



浅間山や蓼科山を
バックに颯爽と走る
馬や、のんびりと草
を食む牛など、広大
な草原に広がる牧歌
的な景色の中で、癒
しのひとときが楽し
めます。一角には朝
日の丘公園があり、
あずまやで休憩もで
きます。

放牧期間／
6月上旬～10月下旬



蓼科第二牧場に隣接 牛乳専科もうもう

蓼科第二牧場駐車場のすぐ前に
あり、濃厚で新鮮な牛乳やソフト
クリーム、焼き立ての自家製パン
などを販売。大自然の中で味わえ
ばおいしさもひとしお!

営業時間／9:00～17:00
4月下旬～11月末は無休
(12月から3月は 10:00～17:00)
冬季は水曜日定休

TEL.0267-55-7557



夢の平キャンプ場



美しい白樺木立に囲まれたキャン
プ場。屋根付きの炊事場、トイレな
ども完備。高原の澄み切った空気と
緑の中でアウトドアが楽しめます。

営業期間／5月～10月
利用料金／大人300円・子ども150円
TEL.0267-55-6201



蓼科クロスカントリーコース



営業期間／5月～10月
利用料金／大人1日400円・子ども1日200円
予約・問合せ TEL.0267-55-6201



1周1500mのランニ
ングコース。平地コースの
800m、1000mと、傾斜
地コースの1000mも選
択可能。標高1500mの
準高地トレーニング場と
して最適。

女神のテラス1830

2018年7月オープン女神のテラス1830。
標高1,830mから眺める景色はまさに絶景。
高原の風を感じながら、豊かな自然と澄み
切った空気をお楽しみください。

営業期間／6月～11月上旬



蓼科牧場ゴンドラリフト

眼下には女神湖や遠く北アルプス...。眺望抜群のゴンドラリフトにゆ
られて、標高1,830mの御泉水自然園へ。春から秋にかけてはペット
と一緒に乗車ができ、もちろん自然園にも一緒に入園できます。山頂
の脇にはドッグランも完備。

◆ゴンドラリフトに乗車いただいた方は、全て御泉水自然園入園料とドッグラン利用料込み。

区分	片道	往復
大人(中学生以上)	1,200円	2,000円
小学生	720円	1,200円

※未就学児は無料。
※犬1頭につき500円(片道・往復同料金)
★気象条件により休止・変更場合があります。

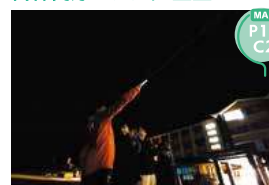
運行期間／お問合せください
営業時間／9:00～16:30
定員／6人乗り
所要時間／5～10分
TEL.0267-55-6000



- 運転速度／4～2m/s
- 標高差／300m
- 延長／1,260m
- 客車数／50台
- 輸送力／1,200～600人/時間



白樺高原ホテル／星空ツアー



白樺高原ホテル、白樺高原アクティ
ビティパークを拠点に専属ガイドにて実施
している星空ツアー!満天の星空は立科
町の魅力の一つ。是非ご参加ください。

営業期間／適年(要予約制)当日18:00まで
ツアー時間／20:30～21:00(集合20:20)
ツアー参加料金／
大人(中学生以上)1,500円(税込)小学生1,000円(税込)、
未就学児無料(未就学児のみでの参加はできません)

TEL.0267-55-6204



シラカバイク



電動アシスト自転車e-Bikeで白樺高原
を探索すれば新たな発見があること間
違いなし!坂道もラクラク!

- 初回1時間 1,500円
- 2時間以降 1,000円/h
- 1日レンタル 5,000円

TEL.0267-55-6654



マウンテンカート



ブレーキのついたカートで夏のグレン
デを駆け降りる新感覚アクティビティ。ゴ
ンドラチャレンジコースは満足の全長
1.2km!

- ゴンドラチャレンジコース
4,000円(リフト料込)
- ショートコース 1,000円

TEL.0267-55-6000

