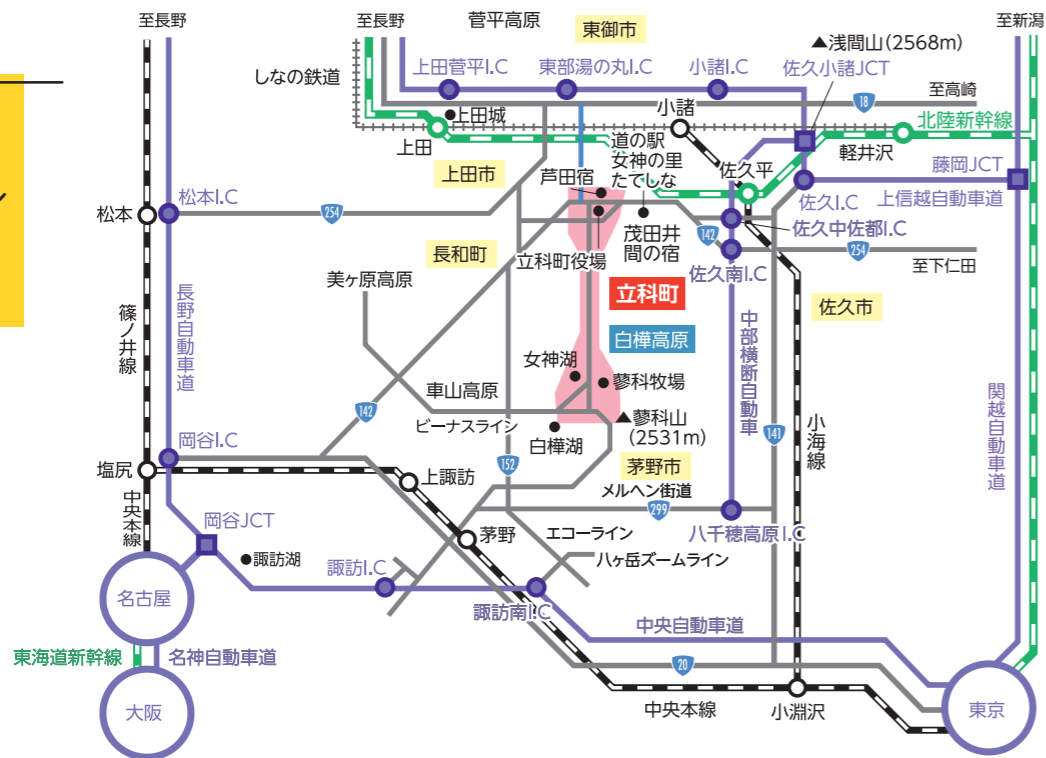


Access



信州

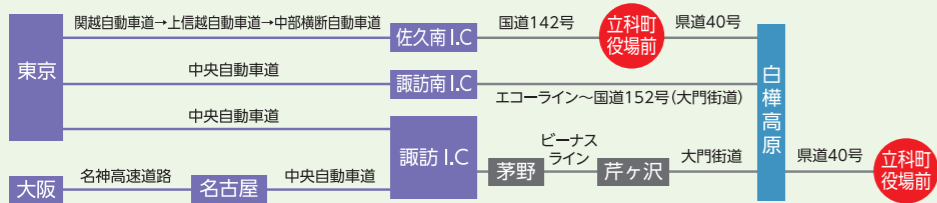


まると

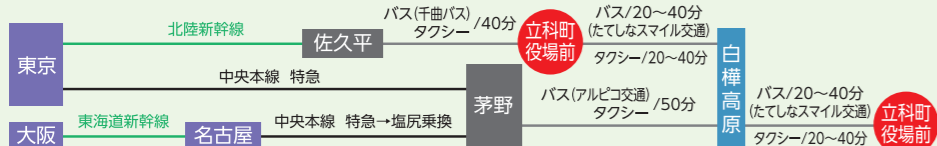
立科町

ガイドブック

お車ご利用の場合



電車・バス・タクシーご利用の場合



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 芦田営業所 0267-56-1153

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) FAX0267-56-2310

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(株)

〒384-2309 長野県北佐久郡立科町大字芦田ハケ野 743 TEL.0267-55-6000

立科町公式 HP

https://town.tateshina.nagano.jp/



ネットでアクセス

蓼科牧場ゴンドラリフト

https://whitebirch.co.jp/



信州たてしな観光協会 HP

https://shirakabakogen.jp/



お申し込み・お問い合わせ

このガイドブックの情報は、2026年4月現在のものです。



# たてしなまちへようこそ

日本百名山「蓼科山」の裾野に、ひょうたんのように細長のびるまち・たてしな。

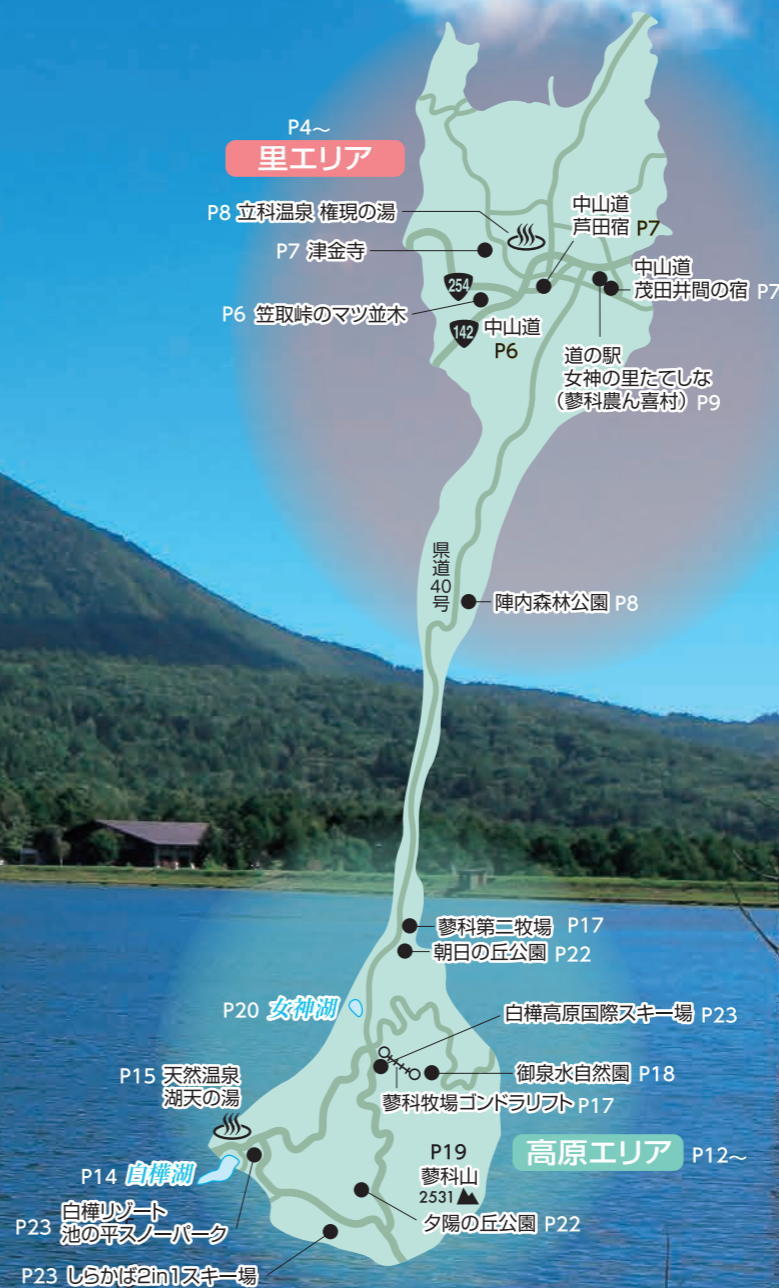
最も細い“くびれ”部分は幅53メートルと、かたちもユニーク。

キュッとくびれた部分を境に南部には、湖やスキー場、清々しい自然が広がる高原エリアが、

北部には、中山道の歴史と郷愁を誘う風景に出会える里エリアが広がり、

爽快に遊ぶ時間も、ゆったりくつろぐ時間も思いのままに楽しめます。

さあ、たてしなで、あなただけのとっておきを見つけてください！



## 「蓼科町」と「立科町」どっち？

立科町は、昭和30年、日本百名山「蓼科山」麓の3つの村が合併して立科村となり、昭和33年に町制を施行して誕生しました。当初、地域の象徴でもある「蓼科山」や「蓼科高校」にちなんで、「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で使用を断念。蓼科山が古くは「立科山」と表記されていたことなどから「立」の字を採用しました。時代のルールと古の表記によって生まれた「立科」。その名に町の歴史が刻まれています。



【町花】スズラン



【町鳥】キン



【町木】シラカバ



## INDEX

### 里エリア

- P4 里エリアマップ
- P6 街道ロマンの町
- P8 ふるさと交流
- P10 ふれあいの里たてしな
- P11 伝統芸能・祭り

### 高原エリア

- P12 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  
●蓼科牧場ゴンドラリフト ●女神のテラス1830 ●蓼科第二牧場
- P18 御泉水自然園  
●蓼科山
- P20 女神湖
- P21 スポーツ広場
- P22 心洗われる癒やしのスポット  
●朝日の丘公園 ●夕陽の丘公園 ●御柱の道
- 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 たてしなまちのうまいもん
- P25 立科町ふるさと納税
- P26 たてしな歳時記
- P27 立科町への移住のススメ！
- P28 施設のご案内
- P30 たてしなを楽しむモデルコース
- P31 立科町周辺マップ

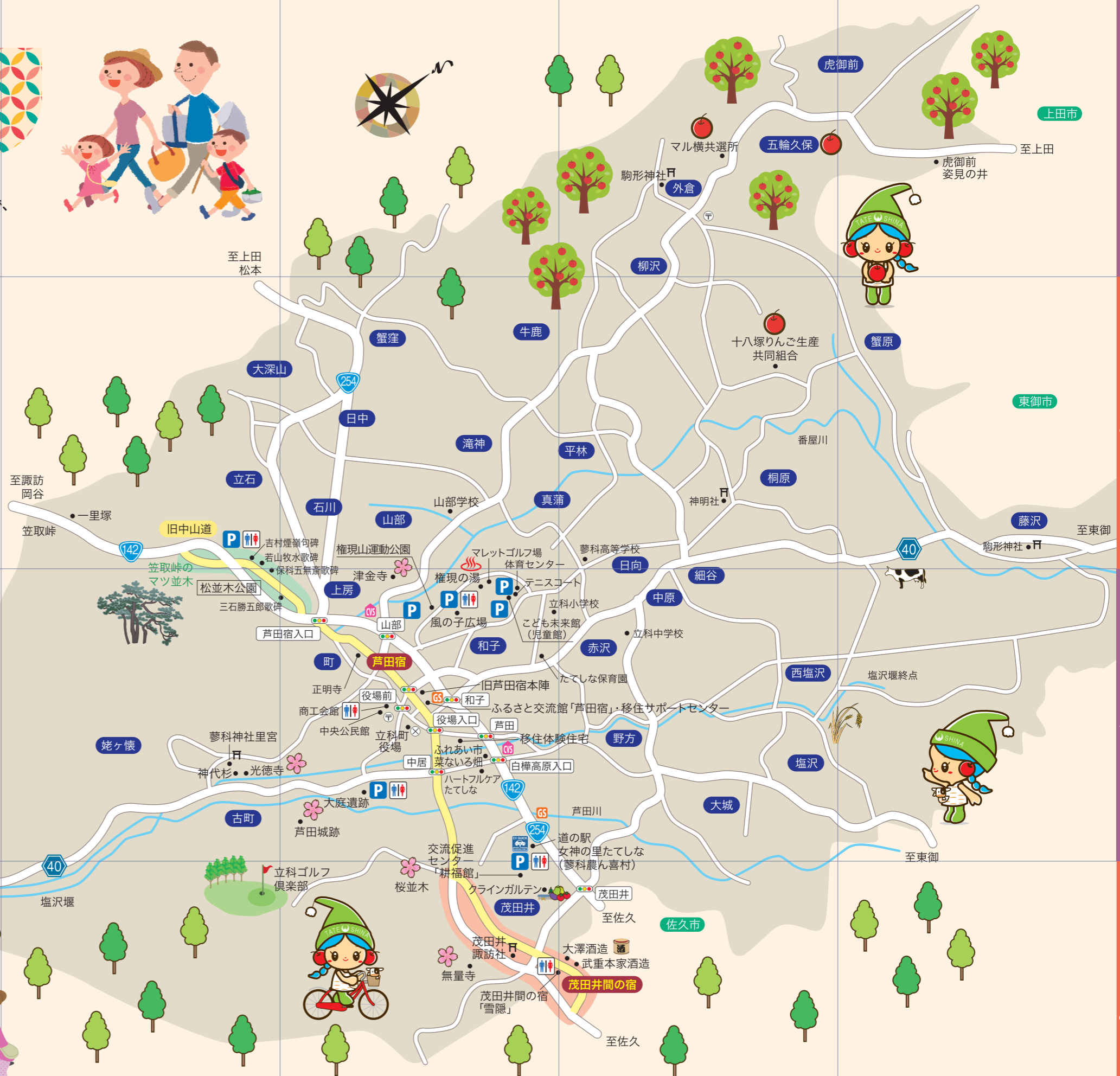
# 里エリア

山々に抱かれ、どこか懐かしい景色に出会える里エリア。  
 中山道の面影に思いを馳せながら巡る史跡や寺社、ほっとする田園風景のなかで、  
 地元の人々との温かい交流や田舎暮らし体験を満喫。  
 たてしなの自然と温かい人々にいやされる、ぜいたくな時間が待っています。



里エリア

高原エリア



桜の見ごろは、4月中旬頃



地元の人とふれあい・地元を知る田舎旅。



# ふるさと交流

立科町には、四季の恵みと、人と自然が温かくふれあう“笑顔の交流”が満載。  
採れたての旬の味覚がいっぱいの直売所、日帰り温泉、BBQや釣りを楽める森林公園も！  
歴史を学ぶ交流館など、地元愛あふれるスポットで、一日を満喫しませんか。

## 立科温泉 権現の湯

MAP P5-J3

浅間連峰の絶景を一望できる、眺望抜群の日帰り温泉。開放的な露天風呂や広い内湯から四季折々の雄大な景色を独り占め。大広間、地元食材を活かした食事処もあり、心ゆくまでゆったりとリラックスできます。

所在地/立科町大字山部363-2  
TEL.0267-56-0606

権現の湯  
公式LINE▶



営業時間/10:00~21:30(受付21:00迄)  
定休日/毎週木曜日  
施設/大浴場・露天風呂・サウナ、大広間、福祉風呂、お食事処

泉質 ナトリウム・カルシウム-塩化物硫酸塩温泉  
(弱アルカリ性等張性温泉)

適応症 療養泉の一般的な効能のほか、  
切り傷・やけど・慢性皮膚病・慢性婦人病など



▲詳しくはこちら

### 嬉聞耳地蔵(ききみじぞう)

悩みを聞いて願いを叶えてくれるお地蔵様として親しまれている「嬉聞耳地蔵」。訪れる人々が元気になるようにとの思いを込めて権現の湯入り口に建立されました。



## 陣内森林公園

MAP P4-G4

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、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。

所在地/立科町大字芦田5301  
(有)マセンター

TEL.0267-56-1085



### 陣内つり堀園

蓼科山の湧き水で育った、イワナやヤマメなどの釣りが楽しめます。釣った魚などを食べられるバーベキュー場も併設しています。

### 食事処 歩歩歩(さんぽ)

おすすめの「天ざるそば」は、地元産そば粉の手打ちそばにイワナと5種類の野菜天ぷらが付いた絶品です。

営業時間/11:00~15:00  
定休日/木曜日

TEL.0267-78-3933

## 道の駅 女神の里たてしな (蓼科農ん喜村)

MAP P5-J3

地元農家の方々が生産する新鮮な農産物など、季節の限定品が並びます。旬の野菜や地元の食材をふんだんに使用した郷土料理が楽しめる食事処や立科産りんごを使用したアップルパイなどもあります。

所在地/立科町大字茂田井2480

TEL.0267-51-4100



## ふれあい市 菜ないろ畑

MAP P5-J3

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おい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方法、素材を生かすおいしい食べ方など、店員さんに聞いてみるのもおすすめ！

所在地/立科町大字芦田1168-1

TEL.0267-56-0045



## ふるさと交流館 芦田宿 移住サポートセンター

MAP P5-J3

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、ジオラマなどでさまざまな角度から紹介。移住サポートセンターも併設し、幅広いご相談に応じています。

営業時間/9:00~17:00

所在地/立科町大字芦田2602-1

TEL.0267-78-5645

周辺観光の  
ご案内もいたします！



## 権現山運動公園 風の子広場

MAP P5-J3

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

所在地/立科町大字芦田3144-5  
立科町教育委員会

TEL.0267-88-8416

