



交流促進センター耕福館 MAP P5-J4

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。季節に応じた「田舎の楽しみ」をご用意しています。

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



耕福館の体験メニュー

農作業体験	田植え・りんご収穫・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



りんご収穫

田植え

じゃがいも収穫

ほうとう作り

太巻きずし作り

そば打ち

里エリア

獲る・作る・食べる!

田舎暮らしを体験

ふれあいの里 たてしな

春夏秋冬、訪れるたびに新しい発見と感動に出会えるたてしな。清らかで豊かな自然に抱かれながら、地元の人々との温かい交流を通じて、日常を離れた田舎暮らしの素晴らしさを体感しませんか?



クラインガルテン MAP P5-J4

ドイツ語で「小さな庭」を意味するクラインガルテンは、畑と宿泊施設がセットになった滞在型の市民農園です。農機具は無料で借りられ、栽培アドバイスも受けられるので初心者でも安心。週末の利用はもちろん長期滞在もでき、都市部から通いながら二拠点生活を楽しむ人も増えています。

立科町役場 産業振興課
TEL.0267-88-8408



里エリア

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

獅子舞

町内の4地区(外倉・古町・桐原・藤沢)に受け継がれる伝統行事。毎年、春は外倉の駒形神社で、秋は古町の蓼科神社・桐原の神明社・藤沢の駒形神社で行われ、「三頭獅子」が、笛や太鼓、三味線、鼓によるお囃子に合わせて獅子舞を披露します。



外倉獅子舞(駒形神社)4月



古町獅子舞(蓼科神社里宮)9月



桐原獅子舞(神明社)9月



藤沢獅子舞(駒形神社)9月



町民まつり立科えんでこ MAP P5-J3

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熱気あふれるお祭りです。フィナーレには、夜空を豪快に染める大輪の花火が打ち上がり、夏の夜をさらに力強く彩ります。



古町区蓼科神社秋祭用
奉納屋台及び雅楽器一式

【町指定文化財】 MAP P4-I4

江戸中期作の豪華絢爛な奉納屋台。総ヒノキ材で柱が伸縮する珍しい中二階構造をもち、黒漆塗りに金銀刺繍のどん帳が見事。蓼科神社の秋祭りで獅子舞と共に奉納されます。

立科の民話 MAP P5-J3

「未完成のまま立つ津金寺の仁王さま」

昔々、旅の男が津金寺に現れ「仁王さまを造らせてほしい」と願い出ました。住職は「ありがたい」と喜びましたが、男は一つだけ約束を求めました。「造っている間は誰も覗かないでほしい。少しでも見られたら終わりにする」と。住職は約束し、村人たちに固く言い聞かせました。
男が仕事場に閉じこもり2か月。木を刻む音は朝から晩まで絶え間なく響き渡ります。村人たちが男の身を窺い始めたころ、その音がぱたりと止んだのです。心配のあまり、とうとう一人がそと覗いた瞬間、ひげがぼうぼうに伸びた男は、手にした漆の器を落とし、悲しそうに告げました。「約束したはずなのに…。これでおしまいだ」。男の姿は見る見るうちに巨大な竜へと変わり、空へ舞い上がりました。
「九頭竜権現様だ!」。村人が叫び仰いだ瞬間、龍は空の彼方に消え去ったのです。
もし最後まで続いていたら、漆で仕上げられ、誰もが目をみはるような美しくたくましい仁王さまができあがったことでしょう。



高原エリア

白樺リゾート・東白樺湖

●美術館 ●遊園地 ●温泉



信州木曾馬の乗馬体験

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・ミーアキャットなどの可愛い動物たちにも会えます。

営業期間 / 4/18~11/23
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1,900円・子ども1,600円
※アトラクションなどの施設利用料は別。フリーパス券あり。

TEL.0266-68-2100

約40種類の動物に会える!

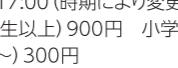
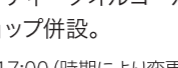
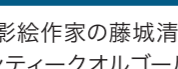
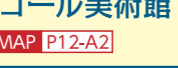
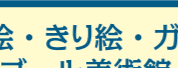
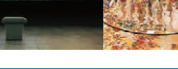


ミーアキャット



アカハナグマ

スナネコ



白樺リゾート森の3つの美術館



白樺湖畔 蓼科ティディベア美術館

MAP P12-A2

世界各国から11,000体以上のティディベアが大集合!15カ国、18のテーマに分かれ、愛らしいティディベアの世界が楽しめます。

開館時間 / 9:00~17:00 (時期により変更あり)
入館料 / 大人 (中学生以上) 1,400円
子ども (小学生) 800円
幼児 (3歳~) 500円

TEL.0266-68-2100



世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館

MAP P12-A2

日本を代表する影絵作家の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。ショップ併設。

開館時間 / 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
幼児 (3歳~) 300円

TEL.0266-68-2100



コンドウアキのおしごと展

MAP P12-A2

「リラックマ」「うさぎのモフィ」「ウーとワー」など、世代や国を超えて愛される数々のキャラクターや絵本を生み出しているコンドウアキさんの魅力的なおしごとをご紹介します。展覧会。

※2027年3月1日(月)まで
開館時間 / 9:00~17:00 (時期により変更あり)
入館料 / 大人500円 小人300円 (3歳~小学生)

TEL.0266-68-2100

白樺リゾート 池の平ホテル

MAP P12-A2



湖畔混浴位

展望サウナ-KU-

RESORT FOOD HALL 湖畔の風

RESORT FOOD HALL 湖畔の風

白樺湖、車山の山並みの景観を望む開放的なレストラン。ご夕食・ご朝食はビュッフェ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 湖天の湯 日帰りのご利用もOK!

北八ヶ岳、蓼科山の秘湯・樽ヶ沢温泉が源泉。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、セルフロウリュができる展望サウナも楽しむことができます。

泉質 / カルシウム・ナトリウム-硫酸塩泉
効能 / 切り傷、うつ状態、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症

日帰り入浴 11:30~23:00 (最終受付22:00)

料金 / 通常日: 大人2,000円 / 3歳~小学生1,500円
繁忙日: 大人2,500円 / 3歳~小学生2,000円

※バスタオル・フェイスタオル・湯あみ着付き ※湯あみ着は大人の方のみ(フリーサイズ)

TEL.0266-68-2100



体験学習館 ルミエール

MAP P12-A3

「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

白樺リゾート 健康いきいき診断プログラム

MAP P13-E4



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。生活習慣病の予防・改善、ダイエット、アスリートなど、目的や体力、年齢に合わせた多彩なプログラムをホテル専属の健康運動指導士が丁寧にサポート。

TEL.0266-68-2100

白樺リゾート レイクサイドガーデン

MAP P12-A2

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。



ユリと白樺湖

山頂ガーデン

展望リフトとコルチカム

ニッコウキスゲ

レイクサイドパーク

標高1,450m。さわやかで心地よい湖畔で過ごす時間。



アウトドアカヌー

SUPサイクル

アクアサイクル

レンタサイクル

自転車で高原の風をきって走る爽快感。ぜひ体感してください。

TEL.0266-68-2100



白樺リゾート インドアパーク

MAP P12-A2

今春インドアパークがオープン。アスレチックエリアやデジタルゲームエリアが新登場して、雨天時でも安心して遊べます。スライダー付きの室内温水プールも大人気。

TEL.0266-68-2100

白樺湖畔一周コース 白樺ぐるりん

MAP P13-E4



白樺湖畔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。さらに、蓼科牧場・女神湖往復を組み入れた約15kmコースは、高地トレーニングに最適です。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!

高原エリア

蓼科牧場

- 蓼科牧場 Gondola Lift ● 女神のテラス1830
- 蓼科第二牧場

白樺高原に来たら、一度は訪れたい蓼科牧場。
まずは Gondola Lift の空中散歩で山頂駅へ…
眼下に広がる湖とおいしい空気を満喫!
その先には、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馬たちについて表情も穏やかに、
ふっと心安らぐひとときを。



ペット OK

女神のテラス1830

標高1,830mの Gondola Lift 山頂駅を降りると、いまにも手が届きそうなほど間近に広がる大空。6つのテラス席にはソファやハンモック、パラソルが配置され、自然の大パノラマを前にゆったりとくつろげます。
営業期間 / 5月上旬～10月下旬



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 / 5～10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

蓼科第二牧場内に整備された1周1,500mのランナー専用コース。足腰に負担の少ないクレイ舗装で、折返しを利用すれば平地コースと傾斜地コースの選択も可能。準高地トレーニング場として最適。

営業期間 / 5月～10月
利用料金 / 小・中・高校生 200円 一般400円
TEL.0267-55-6201



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「星空ツアー」を開催。満天の星空は立科町の魅力の一つ。ぜひご参加ください。

営業期間 / 通年(要予約) 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、
小学生1,000円、未就学児無料
TEL.0267-55-6204



マウンテンカート

プレーキのついたカートで夏のゲレンデを駆け下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大満足の全長1.2km!

TEL.0267-55-6000



シラカバイク

レンタルe-Bike「シラカバイク」で白樺高原をひと巡り。電動アシストだから坂道もスイスイ、新たな発見がきっと待っています。

信州たてしな観光協会
TEL.0267-55-6654



蓼科第二牧場

浅間山や蓼科山をバックに颯爽と走る馬を眺めることができ、広大な草原に広がる牧歌的な景色の中で、癒や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」

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、焼きたての自家製パンなどを販売。大自然の中で味わえば美味しさもひとしお!
営業 / 4月下旬～11月末(9:00～17:00) 無休、12月～3月(10:00～17:00) 水曜日定休
TEL.0267-55-7557

蓼科牧場 Gondola Lift

眼下に広がる女神湖や遠くに連なる北アルプスの峰々…眺望抜群の Gondola Lift 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、山頂駅の脇にはドッグランも完備。御泉水自然園にも一緒に入園できます。

運行期間 / お問い合わせください
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

ペット OK



鳴石

蓼科第二牧場駐車場の少し奥にある、鏡餅状に重なった2つの巨石。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ます。古代人が神聖視し、蓼科山の神を祀った祭祀遺跡群のひとつ。

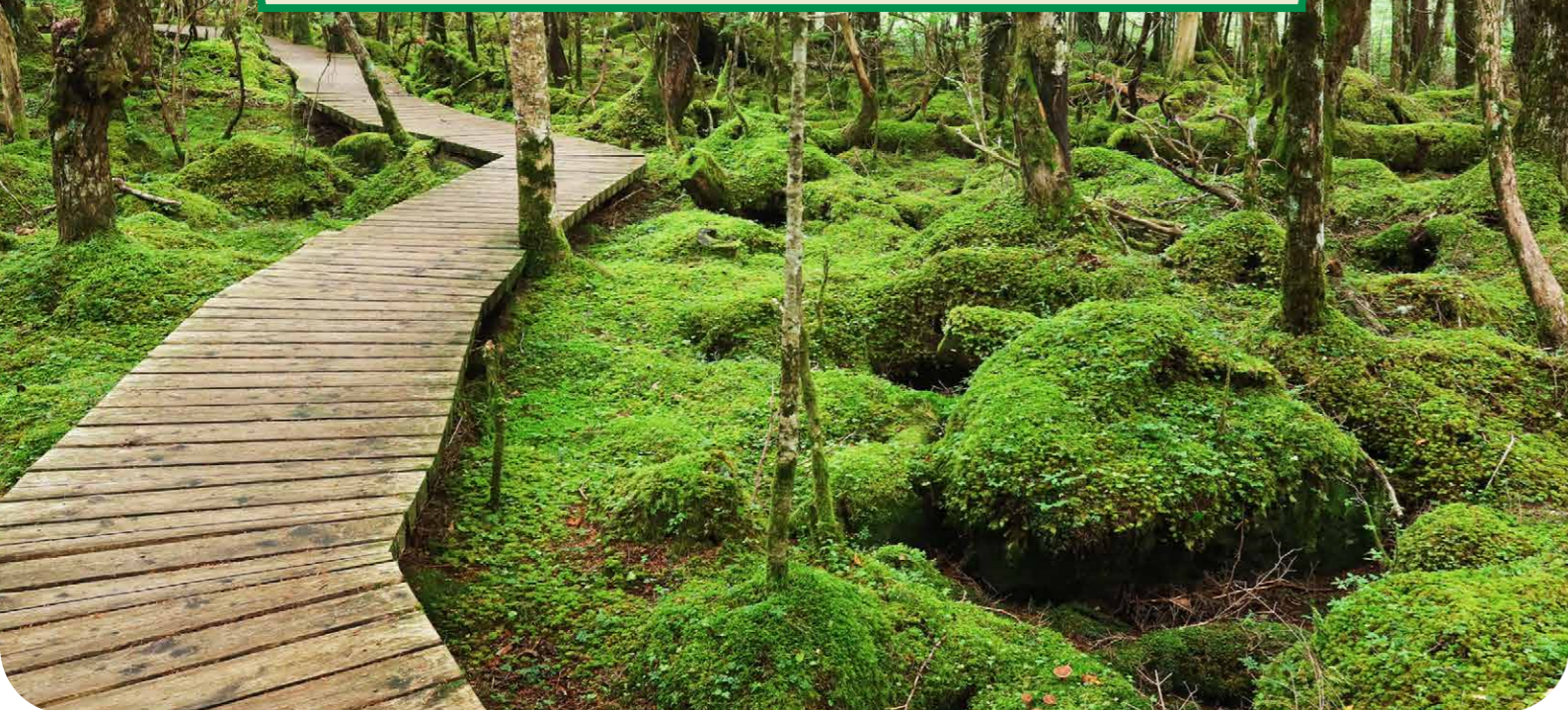
MAP P13-E2



御泉水自然園

MAP P13-D3

標高1,830mに広がり、総面積は163ha。
東京ドーム約35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の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歩できます。



期間/4月下旬~10月下旬(期間中無休)
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



一步踏み出せば、そこはひんやり涼しい別世界。
巡る季節の表情や生命の息吹に満ちた森で、心身をリフレッシュ!

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1号として開設した自然園は、約100種類を超える高山植物と、50種類の野鳥たちの宝庫。

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	コヤマカクタハミ
	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	ヤマオダマキ	ゴゼンタチバナ		コバイケイソウ
	ノハナショウブ	ハクサンシャクナゲ	ウツボグサ		ノアザミ	ハクサンフウロ	イブキジャコウソウ	カラマツソウ		ツリガネニンジン
8月	シモツケ	ヤナギラン	シシウド	9月	コオニユリ	トモエソウ	ヤマトリカブト	タムラソウ		マユミ(実)

御泉水自然園・蓼科山野鳥



- 1 原生林の遊歩道
苔むした朽木や岩石が広がり幻想的。
- 2 サルオガセ
古木の枝に垂れる糸状地衣類。清浄な空気証の証。
- 3 黄葉のカラマツの径
カラマツの黄葉が始まる晩秋は黄金色の絶景。
- 4 蓼仙の滝
蓼科山の湧水を水源に、約8メートル落下。
- 5 シャクナゲ
2,000株超のアズマシャクナゲが見事(5~6月)
- 6 レンゲツツジ
初夏、園内は鮮やかな朱色に彩られる。
- 7 カラマツ池
鏡のような水面に蓼科山の四季を映す。
- 8 ビジターセンター
散策前に知識を知っておくと楽しさ倍増。

凡例

- 車道
- 遊歩道
- 木道
- 激しい勾配の歩道
- 登山道
- あずまや(休憩所)
- 総合案内板
- 案内板
- 入園券売場
- 無料駐車場
- 境界線

ここは、八ヶ岳中低高原国定公園です。次のことを守りましょう。

1. 動物物の採取は禁じられています。
2. ゴミは持ち帰りましょう。
3. コース以外は入山禁止です。

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 ヤマメ、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

散策時間 約40分

拡大図

日本百名山 蓼科山に登ろう!



標高2531m、「諏訪富士」の愛称で親しまれる蓼科山。優雅な山容とは裏腹に、急登やゴツゴツとした岩場もあり、変化に富んだ登山が楽しめます。登山ルートはいくつかあるものの、特におすすめは、七合目登山口ルート(山頂まで約2時間)。大きな駐車場があり、マイカーでの日帰り登山や、お子様連れでも気軽にチャレンジしやすいのが魅力です。スタートは、七合目にある蓼科神社の一ノ鳥居から。苔むした岩や針葉樹林帯を抜け、最後に岩の急斜面を登り切ると、森林限界を超えた広大な山頂に到着します。遮るもののない山頂からは、八ヶ岳はもちろん、南アルプス、北アルプス、御嶽山など、360度の大パノラマが見渡せます。

※登山には、地図、装備、雨具、防寒具、念のため熊鈴も、必ず準備しましょう。
※ゴンドラ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。

■ 蓼科山荘
営業期間:4月下旬~11月上旬
TEL090-1553-4500
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
TEL090-7258-1855(小屋直通)
https://www.tateshinayama.com