


高原エリア

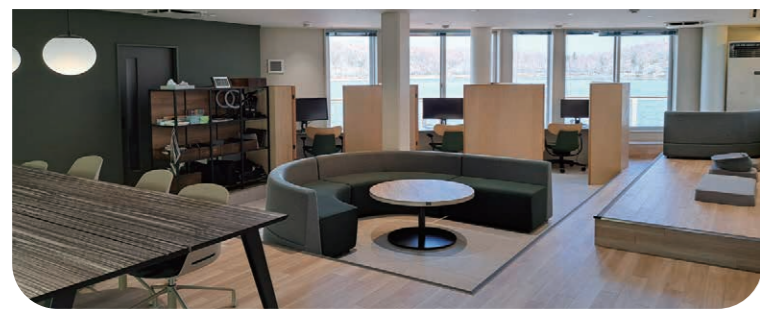
女神湖

MAP P12-C2

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。




伊藤左千夫の歌碑と女神の像



Lake Office女神湖(ワークスペース) MAP P13-D2

女神湖センターの一角に、個人利用や団体貸切利用のためのワークスペースを提供。高速Wi-Fiや会議室を備え、レクリエーションの魅力を感じながら仕事ができます。(利用の際はWeb予約が必要です)

営業時間/9:00~18:00
 利用料金/個人:1時間550円、1日3,300円 *団体貸切料金あり



TEL.0267-88-8412



蓼科レイクリゾート
 (女神湖展望露天風呂) MAP P13-D2

「女神湖展望露天風呂」は、天然温泉「樽ヶ沢温泉」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みいただけます。

営業時間/15:00~24:00 [休日]お問い合わせください
 料金/大人:1,200円 子ども(小学生):600円(乳幼児無料)
 タオルセット220円

TEL.0267-55-7711



女神湖クリスタルチャーチ MAP P13-D2

標高1,540mの自然に囲まれた360度ガラス張りの教会。



白樺高原花火大会 8月11日 MAP P12-C2

標高1,540mの女神湖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、御泉水太鼓が勇壮な音を響かせ、会場の熱気を高めます。

(一社)信州たてしな観光協会
 TEL.0267-55-6654



蓼科園地・蓼科野外音楽ホール MAP P13-C2

女神湖畔にある芝生広場に建つ蓼科野外音楽ホール。公園内を散歩したり、芝生の上でのんびり過ごすのもおすすめです。

TEL.0267-55-6201



女神湖多目的運動場

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、夏のスポーツ宿舎にもおすすめです。

営業期間/5月上旬~11月上旬
 利用時間/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~

TEL.0267-55-6201



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さまざま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、クレー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
 (平日は休業の場合があります)
- つり堀...ニジマス、イワナ
 営業期間/4月下旬~11月中旬
 (平日は休業の場合があります)
- フットサル...3面(人工芝)
- マレットゴルフ場...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>



立科の民話 『赤沼池の河太郎』 MAP P13-D2

昔、女神湖は赤沼といわれた池でした。池と道の間には大きな石があり、いつも一人の子供が腰掛けていて、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「かわたるう」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「退治してやるう」とやってきた諏訪の侍、頼遠は、かわたるうと指を絡めるとすぐに馬に乗ったまま1里ほど走りました。かわたる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。明るく朝、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。かわたるうはこの池で静かに暮らしたそうです。

「かわたるう」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。




高原エリア

スポーツ広場

MAP P12-C2

標高1,540m、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、釣り、冬にはクロスカントリー、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。

標高1,540mの自然の中で、清々しい汗を流そう!




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、散策道をゆっくり歩いたり、女神湖を満喫できる拠点です。カヌー・カヤックほか、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。

利用時間/9:00~18:00
 TEL.0267-55-6210



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。

利用時間/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~

TEL.0267-55-6201



心洗われる癒やしのスポット

幻想的な光が、
思い出の旅を
感動色に染めて
くれるよ。



高原エリア

朝日の丘公園

MAP P13-D2

蓼科第二牧場の一角にあり、蓼科山や遠く浅間山を望む眺望も抜群なロケーション。白樺の木立に囲まれた園内には、遊歩道やあずまや、ベンチが備わり、馬を眺めながら気ままに散策したり、ほっと一息つける憩いのスポットです。秋には街道沿いのコスモスも楽しめます。



高原エリア

夕陽の丘公園

MAP P12-B3

信州のサンセットポイント100選に認定された絶好のビュースポット。白樺湖、車山、北アルプス、天気良ければ北信五岳まで見渡せます。空一面を茜色に染めながらゆっくり沈む夕陽の美しさは言葉に表せないほど感動的です。



高原エリア

神の巨木を生んだ森 御柱の道 トレッキングコース

MAP P12-B3

諏訪大社最大の神事「御柱祭」。平成16年の御柱祭で主役となったモミの巨木(御柱)を伐り出した神聖な御柱用材跡地をたどります。途中、存在感たっぷりの太い切り株や疏水百選に選ばれた塩沢堰の清流など神々しさを感じる自然に心が洗われます。



晴天率80%
アクセス抜群
冬を満喫!

スキー場ガイド



近隣エリアで
唯一のゴンドラリフト!

白樺高原 国際スキー場

MAP P12-C3



観光センター

安心・安全で、キッズもシニアも家族みんなが大満足できるグレンデです。全長1,260mのゴンドラリフトで空中散歩。白樺高原一帯のすばらしい景色が堪能できます。首都圏からのアクセス抜群、およそ2時間半でパウダースノー!

所在地/立科町大字芦田ハケ野743
駐車場/500台(一部エリアを除き無料)

- スキースクール
白樺高原スキー学校(SAJ公認) TEL.0267-55-6109
ポタレンジャーキッズスクール TEL.0267-55-6204

TEL.0267-55-6000
<https://whitebirch.co.jp/kokusai/>



眺望パングン! ゴンドラリフト サラブレッドコース



コースの
バリエーションが豊富!

しらかば2in1 スキー場

MAP P12-A3



コアハウス2in1

晴天率80%以上!360度の大パノラマを楽しみながら滑走できるワイドなグレンデ。スノーボードも全リフト乗車可能で、パークアイテムも多数設置。コースも充実しているので、初級者から上級者まで幅広く楽しめます。

所在地/立科町大字芦田ハケ野2021-1
駐車場/1,000台(一部エリアを除き無料)

- スキースクール(ボードも可)
白樺高原スキー学校(SAJ公認) TEL.0267-55-6109
SIA 2in1 ペーシングレーシングスクール TEL.0266-68-2166
JSBA公認 しらかば2in1 AZプロスノーボーディングスクール TEL 080-2260-3213

TEL.0267-55-6868

<https://whitebirch.co.jp/shirakaba2in1/>



ペンギンパーク キッズパーク ルミエール

グレンデ全部がスノーアスレチック!

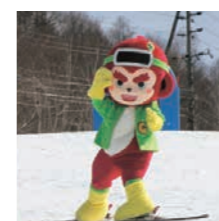
白樺リゾート 池の平スノーパーク

MAP P12-A2

雪遊びとスキーデビューにぴったり!滑りながらスノーアスレチックで遊べ、どうぶつ広場ではエサやり体験もできます!「池の平ホテル」に隣接しており、温泉、室内温水プールやアフタースキーも充実。ファミリーや卒業旅行におすすめです。

所在地/立科町東白樺湖
駐車場/1,900台(無料)

TEL.0266-68-2100
<https://www.shirakabaresort.jp/snowpark>



スキー場キャラクター ゴタクン



そり遊び広場 雪遊びデビュー どうぶつ広場



伊勢神宮奉納
信州蓼科牛

蓼科山の裾野で清涼な環境に生まれ、のびのびと育てられた蓼科牛。肉質がきめ細かく、やわらかく、甘みがある、上質な味わいが特徴です。



林檎の極み
立科りんご

栽培されているりんごの種類はいくつかありますが、その代表格は、果実に袋をかけずに育てる「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。



立科産
コシヒカリ

塩沢堰などの水路によって、蓼科山から流れ出る水が立科町の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、良食味米の産地として位置づけられ、全国的に販売されています。



自然の恵みと生産者こだわりの特産品!

たてしなまちのうまいもん



美上下のレタス・白菜
高原野菜

冷涼な気候を活かして栽培された高原野菜。標高が高いため、病害虫が発生しにくく、葉のやわらかさとほのかな甘み、水分をしっかり含んだ瑞々しさが特徴です。



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、香りや味、甘みの強さが特徴。蓼科山からの天然水で、さらに風味アップし、蕎麦本来の美味しさが楽しめます。



芳醇の濃厚な甘さ
ぶどう

雨が少なく日差しが豊かで、寒暖差にも恵まれた立科町。高精度のぶどうが育ち、県の広域ワイン特区にも認定されるなど、質の高いワイン産地としても注目を集めています。

蓼科山の
湧水が生んだ逸品

お酒
(日本酒・焼酎・ワイン)

蓼科山が育む超軟水「御泉水」。この名水と抜群の晴天率、厳しい寒暖差が唯一無二の銘酒を醸します。この地ならではの風土が凝縮された、こだわりの味わいをお楽しみください。

たてしなサイダー

蓼科山からの伏流水「御泉水」で作ったオリジナルサイダー。



“おいしい立科町”を
召し上がれ!

たてしなの恵み利用店

地産地消

たてしなの恵み 利用店

寒暖差と抜群の晴天率に恵まれた気候、そして豊かな土壌。自然に恵まれたこの立科町で育まれた、おいしい農畜産物を積極的に使い、たてしなの食の魅力を発信する、町認定の施設・店舗です。立科町が誇る自慢の味をどうぞ堪能ください。 ※店舗情報はP28~P29「施設のご案内」をご覧ください



立科町
ふるさと
納税

立科町では、まちづくりを応援して下さる皆さまからの寄附金(ふるさと納税)を募っています。お礼の品として、立科町自慢のりんごやお米などの特産品をはじめ、町内の宿泊施設・飲食店・レジャー施設で使えるふるさと納税限定「立科町応援感謝券」など多彩にご用意しています。お寄せいただいた寄附金は、皆さまのご希望に沿えるよう、有効に活用させていただきます。

※選べる特産品は時期により異なります。下記サイトにてご確認ください。

ワンストップ特例制度

給与所得者など「確定申告が不要な方」は、「寄附先が年間5自治体以内」であれば、各自治体へ特例の適用に関する申請書を出すだけで、確定申告なしで控除を受けられる制度です。

いただいた寄附で立科町ができること

立科町では、「子育てしやすい町」「定住・移住したくなる町」をめざし、さまざまな施策に取り組んでいます。お寄せいただいた寄附金は、6つの基本テーマから皆さまのご希望に沿えるよう、有効に活用させていただきます。

1. 住みよいまちづくり(福祉・環境)に関する事業
2. 旧跡・史跡を後世につなげるに関する事業
3. 「蓼科山」や「蓼科の水」に関する事業
4. 産業振興に関する事業
5. 次代を創る子どもの育成と教育・文化の振興に関する事業
6. 災害対策に関する事業

お申し込み



ふるさとチョイス



さとふる



楽天ふるさと納税



ふるなび



Amazon



Yahoo!トラベル

納税お礼の品 一例



冷凍おやき15個入
柔らかいふわふわの皮が特徴の信州名物手作りおやきの詰め合わせです。



信州の旬感プチジャム
8色詰合せ
8種類のプチジャムをお届けします。



りんごがゴロっと入った自家製アップルパイ
りんごがゴロっと入った自家製アップルパイ(1ホール)をお届けします。



赤ワイン("T")
メルローを100%使用したまろやかな口当たりが特徴の軽いタイプの赤ワインです。



味噌&醤油詰合せセット
立科町の老舗の醸造元から信州蓼科味噌と醤油の詰合せです。



白樺樹皮細工 オーバルかご
白樺高原の白樺の樹皮を手づくりで編んだオーバルかごです。



ゴルフ場利用補助券(1,000円×3枚)
蓼科山麓に抱かれた、信州の美しい四季と風景をバックグラウンドに、ゴルフの醍醐味を存分に満喫できる18ホール。



DOMA SAUNA利用補助券(1,000円×3枚)
古民家の離れ小屋をリノベーションした、フィンランド式サウナ。



ふるさと納税限定「立科町応援感謝券」(1,000円×5枚)
感謝券1枚につき1,000円分として、立科町の加盟店でご利用いただけます。



たてしな歳時記

四季折々の自然とたてしなの魅力を満喫



6月

白樺高原 すずらん祭り

MAP P12-C2

立科町の花「すずらん」の開花時期に合わせて開かれ、開運の駒やすずらんのプレゼント、御泉水太鼓、餅つき、山菜天ぷらの振る舞いなどさまざまな催しが行われます。



8月

白樺湖夏祭り 花火大会

MAP P12-A2

メロディ花火や水中スターメイン、フィナーレの超特大スターメインなど、山々に囲まれた湖での花火大会ならではの華麗な光と大音響が魅力です。



白樺高原 花火大会

MAP P12-C2, P13-D2

標高1,540mの女神湖を舞台に、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。



10月

白樺高原 歩け歩け大会

MAP P12, 13

白樺湖畔からゴールの蓼科第二牧場まで、紅葉の白樺高原を歩くウォーキングイベント。美しい景色を楽しみながら、健康づくりと参加者同士の交流を深めます。

イベントカレンダー

3月

●立科ゴルフ倶楽部OPEN[3月下旬] P4-I4
蓼科山麓にあり、雄大な自然と四季を感じながら快心のショットが楽しめます。
TEL.0267-56-3111

4月

●外倉獅子舞(駒形神社)[4月中旬] P5-K1

6月

●白樺高原すずらん祭り P12-C2
※令和8年は6月14日(日)
[6月第1日曜日]

●立科町民ゴルフ大会
[6月第4日曜日：立科ゴルフ倶楽部] P4-I4
立科町教育委員会 TEL 0267-88-8416

8月

●町民まつり 立科えんてこ
[8月第1土曜日：芦田宿通り・役場周辺] P5-J3
※令和8年は7月25日(土)
実行委員会 立科町企画課 TEL.0267-88-8403

●白樺湖夏祭り花火大会
[8月10日：白樺湖] P12-A2
茅野市観光協会 TEL.0266-73-8550

●白樺高原花火大会
[8月11日：女神湖] P12-C2, P13-D2
(一社)信州たてしな観光協会 TEL.0267-55-6654

9月

●古町獅子舞(蓼科神社里宮)[9月上旬] P4-I3

●桐原獅子舞(神明社)[9月] P5-K2

●藤沢獅子舞(駒形神社)[9月] P5-L2

10月

●白樺高原歩け歩け大会
[10月下旬頃予定] P12, 13
立科町教育委員会 TEL 0267-88-8416

12月

●白樺高原国際スキー場 P12-C3

しらかば2in1スキー場 P12-A3
11月下旬 OPEN予定

白樺リゾート池の平スノーパーク P12-A2
12月中旬OPEN予定

立科町への

移住のススメ!

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」でみなさまの移住のお手伝いをいたします。

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

オンライン移住相談も実施しています。



移住サポートセンター

移住に関するさまざまなご相談を承っています。移住関連イベントも実施しています。

所在地/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のある方は、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



地方創生への取り組み テレワークによる雇用創出

住民の雇用を創る取り組み

令和7年4月から(一社)立科町振興公社が、社会福祉の観点を取り入れたテレワークの推進により、雇用の創出に取り組んでいます。

立科町テレワークセンター

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



企業の多様な働き方 誘致する取り組み

町内外の企業の社員研修やオフサイトミーティングなどの開催を支援しています。

立科WORK TRIP

<https://work-trip.com/>



立科町で暮らしませんか

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。

充実した子育て環境

- 福祉医療の充実(高校生までの児童は窓口負担無料)
- 妊産婦も福祉医療の対象 ●不妊・不育症治療費の助成
- 出産祝金の支給 ●チャイルドシートの購入補助
- 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
- 保育園3歳以上児の副食費無償化
- 小中学校児童生徒給食費の無償化 ●自校給食
- 充実している児童館事業 ●放課後児童クラブ無償化
- 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)
- 給付型奨学金事業 ●スキー場の優待サービス

空き家バンク

町内の空き家を有効活用するために、賃貸・購入希望者に物件の情報を提供します。

立科町役場 企画課企画振興係

TEL 0267-88-7315

町営住宅

空室状況、入居条件など詳しくはお電話でお問い合わせください。

立科町役場 建設環境課建設係

TEL 0267-88-8409



たてしな保育園



子育て支援住宅

販売中 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約15分

周辺施設など

- たてしな保育園…2.9km
- 立科小学校…2.9km
- 立科中学校…2.2km
- 蓼科高等学校…3.1km
- 近隣スーパー・ホームセンター…3.0km
- 権現の湯…4.1km



施設のご案内

●は「たてしなの恵み利用店」です。(P26参照) ※ご宿泊予約等詳細は、各施設にお問い合わせください。

宿泊施設	電話	客室	収容人	インフォメーション
ホテル				
白樺リゾート池の平ホテル	0266-68-2100	245	1062	「THE LAKE RESORT」をコンセプトにしたリゾートホテル。
白樺湖ビューホテル	0267-55-6211	145	450	白樺湖畔に佇むリゾート型ホテル。飲み放題付のバイキングプランが好評です。1泊2食7,800円～
ブチホテル				
ブチホテル くるみとみるく	0267-55-6560	10	24	ときどき猫が館内をうろつく宿
白樺湖オーベルジュ ヒストロフィガロ	0267-55-6012	8	28	各種ファミリーバック有り。貸切り家族風呂有り。料理、デザートも人気。
ペンション				
カンントリーン・ザ・コニコアルハウス	0267-55-7638	7	16	白樺林の中の県内産の食材をふんだんに使った料理の宿。
ペンション ロック	0267-55-6355	7	16	素泊まり、朝食付。白樺湖から少し離れたしらかばの森でのんびり贅沢なひとときを。お一人様も歓迎です。
Ave-new Cafe & INN	0267-78-5565	7	21	白樺湖の森で過ごすひとときを…カフェでランチ、映画や漫画も見られる本格ジャグジーの宿(犬同伴OK)

お食事・お買物・体験施設など	電話	インフォメーション
アミューズ グラススタジオ	0267-55-6681	ステンドグラスとサンドブラストの体験(要予約)。工房ではステンド教室のほかガラス工芸品の販売等。
池の平ファミリーランド(4/18～11/23の間営業)	0266-68-2100	日本で一番近く近い森の遊園地。一番人気はコース全長1.3kmのゴーカート。
池の平レイクサイドプラザ(4/18～11/23の間営業)	0266-68-2100	白樺湖を一望できるそば処や信州のお土産が並ぶショップ。自社工場直送のパン屋では高原ソフトクリームも味わえる。
黄金アカシアと花の丘(4/18～11/8の間営業)	0266-68-2100	黄金アカシアやユリ、ニッコウキスゲなど季節の花々が咲き誇るガーデン。冬期はスキー場として楽しめる。
コアハウス2in1	0267-55-6521	しらかば2in1スキー場内の施設。スキー場営業期間のみ営業。
世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館	0266-68-2100	影絵作家「藤城清治」の作品を多数展示。ガラス・オルゴールショップを併設。
蓼科ティピア美術館	0266-68-2100	11,000体以上のティピアたちがお出迎え。
白樺リゾート森の美術館	0266-68-2100	今期「コンドウアキのおしごと展」を開催。期間限定のイベント展を開催する美術館。
体験学習館ルミエール	0267-55-6246	夏は、信州の味覚と創造の体験。四輪バギー、そば道場、火曜日体験。冬は、レンタルスキー、レストランとして営業、スキーシーズン営業。
リゾートローソン	0267-55-7321	新スタイルコンビニエンスストア。地産商品も並ぶ新しいタイプの店舗です。

観光・運動施設	電話	インフォメーション
立科温泉 権現の湯	0267-56-0606	日帰り温泉施設、食事処「権現亭」
権現山運動公園	立科町教育委員会 0267-88-8416	野球場1面、グラウンド1面、屋内運動場/ゲートボール1面、テニスコート/砂入り人工芝4面、立科体育センター(総合体育館)/バレーコート2面、権現山マレットゴルフ場/27ホール、風の子広場/遊具、水路、芝生広場
陣内森林公園(4月～11月)	0267-56-1085	釣り、バーベキューハウス、食事処「歩歩歩(さんぽ)」。地物の手打ちそば、新鮮な川魚料理が人気。
松並木公園	立科町教育委員会 0267-88-8416	「笠取峠のマツ並木」がある公園
ふるさと交流館「芦田宿」	0267-78-5645	町の歴史・文化や自然をパネル展示・映像などで紹介。町なかのコミュニティスペースです。

宿泊施設	電話	客室	収容人	インフォメーション
旅館				
金丸土屋旅館	0267-56-1011	5	10	伝統を引き継ぐ宿。
民泊				
たてしな あかりや	070-8453-3173	1棟	10	1日1組限定、1棟貸しの宿。10名様までご宿泊いただけます。
ゲストハウス				
カラリアハウス	0267-56-1232	3	8	ワイン用ブドウ栽培農家が営む素泊まりの宿。ピザ窯もあります。ワインの購入も可能です。
アツマルセンター立科	0267-88-8930	2	5	地域の複合交流拠点。アツマルINNでは立科にお越しの方の宿泊もできます。みんな立科にアツマル!

お食事・お買物・体験施設など	電話	インフォメーション
道の駅 女神の里たてしな(蓼科農ん暮村)●	0267-51-4100	直売所、レストラン。地元で収穫した安心安全な農産物、食事が楽しめます。
蓼科牛いっとう●	0267-56-3317	蓼科牛生産者直売、一頭買いの焼肉店。お土産コーナーも併設。
レストラン かつら	0267-56-3187	各種大小宴会を個室にてお過ごしください。(要予約)
かみなり(居酒屋)●	0267-56-1417	山菜やジビエなど地元の味と立科産野菜と果物を使った家庭料理をどうぞ。大小宴会も承ります。
レストラン クック	0267-56-3199	喫茶、御食事、御宴会、お気軽にご利用いただけます。価格もリーズナブルな設定になっています。
台湾料理 吳鑫(コウシン)	0267-56-0877	おいしい台湾料理を提供しています。
GojiGoji Sobockle(ゴジゴジソボックル)	080-6600-5435	二十四節氣を巡りながら、信州の食材に合わせた創作スパイスカリーをご提供。
権現亭●	0267-56-0608	温泉施設内飲食店 お食事のみでも入館できます。お気軽にお出かけください。
佐研フーズ●	0267-56-0600	なつめ、桑の実、りんご、ブルーベリーなど地元産の果実や野菜を加工し、健康志向の食品を提供。
そば処 歩歩歩(さんぽ)●	0267-78-3933	こだわりの手打ちそば、岩魚天丼は人気メニューです。岩魚のから揚げも美味しい。
瑞香園●	0267-56-3084	立科米、地元野菜等を使った中華料理を提供して皆様のご来店をお待ちしております。
酢屋茂	0267-56-1001	中山道芦田宿にある1893(明治26)年創業の歴史ある老舗醸造所の信州みそや醤油をお試ください。
Cafe&shop たてしなツプル●	0267-56-3555	立科産りんごにこだわり、果肉を残したジュースや高糖度のりんごで醸造したシールドワインなど自慢の逸品をご用意ください。
手打ちそば とん亭●	0267-56-3563	地元食材を活かして、体に優しい品を提供します。
ドライブイン笠取	0267-56-1072	地元で愛され続ける店の味。
のんき亭(道の駅女神の里たてしな)●	0267-51-4100	立科産米と地元の美味しい野菜・果樹・肉を中心とした手作り、温かメニューをお楽しみ下さい。
はじまるカフェ●	090-2339-7502	はじまるカフェは古民家のたたずまいを活かしたビーガン料理を提供する庶民的カフェです。
レストラン 花水月●	0267-56-0238	蓼科牛入りハンバーグなど平日の大人気日替わりランチ。夜は季節の料理で予約営業。
Muguet(ミュゲ) by 塩菓堂●	0267-56-1083	店内のショーケースには、和菓子や洋菓子が並び、落ち着いた雰囲気のカフェスペースも新設。
和食処よしの	0267-56-0036	丼物、定食、一品料理など和食を中心としたメニューです。大小宴会も承ります。
るくかわ 季節料理●	0267-56-3458	旬の魚貝、野菜を産直で。やきとり等一品料理、食事メニューも豊富。希少な焼酎、日本酒多数あり。
十八塚りんご生産共同組合	0267-56-2053	おいしい立科りんご(自宅用・贈答用)を販売しています。
JA佐久浅間圃場横共選所	0267-56-1129	地元の米・野菜、市場直送の鮮魚を使い、出汁にこだわり精魂込めて作る日本料理をお楽しみください。
慈風庵●	0267-88-8482	農家でもあるオーナーの菜園で育てた新鮮野菜を使ったランチや手作りデザートをお楽しみください。
カフェ ベジラボ	080-1229-1766	自家焙煎珈琲と国産小麦の身体に優しい焼菓子&パンを提供。土・日営業(テイクアウト専門店)
フーの家	080-9775-1965	地元野菜を使ったスープ付きのランチメニューや焼菓子を提供しております。
bake&soup yum-yum	070-4197-0525	予約制のアルパカふれあい広場&カフェ。カレーやグルテンフリースイーツを提供。1組6名様まで。
ALPACAFE(アルパカフェ)	070-4197-0525	完全貸切(時間制)のサウナ施設。屋外水風呂、外気浴スペースあり。要事前予約。
サウナ		
Doma Sauna(ドマサウナ)	070-8453-3173	

観光・運動施設	電話	インフォメーション
女神湖体育館	0267-55-6201	バレーコート2面、バドミントン4面、卓球台8台、他
女神湖多目的運動場	0267-55-6201	400mトラック6コース、サッカーコート(芝)1面
蓼科園地・野外音楽ホール	0267-55-6201	音楽堂、ステージ、園地(芝)
蓼科第二牧場	0267-55-6201	牛、馬、蓼科山・浅間山・雲海など雄大な自然の眺望が楽しめる。
蓼科クロスカントリーコース	0267-55-6201	標高1500mの準高地。足腰に負担の少ないクレイ舗装
夢の平キャンプ場	0267-55-6201	美しい白樺木立に囲まれたキャンプ場。
御泉水自然園	0267-55-6000	約100種類を超える高山植物
蓼科牧場 Gondolift	0267-55-6000	蓼科牧場～御泉水自然園
白樺高原国際スキー場	0267-55-6000	スキー、スノーボード
しらかば 2in1 スキー場	0267-55-6868	スキー、スノーボード
白樺リゾート池の平スノーパーク	0266-68-2100	池の平ホテルが隣にあるスキーデビューにぴったりのファミリーゲレンデ。
マウンテンサイクルベースMEGAチャリ	090-8728-9345	トレイルライドできるMTBをレンタル、ガイドしています。
マーガレットリフレクパーク	0267-55-6942	スポーツの森。テニス、バダーゴルフ、マレットゴルフ、アーチェリー、つり堀、フットサル、バーベキュー、冬期クロスカントリースキー。
みどりかわスポーツ	0267-55-7304	貸スキー、個人から団体まで。
女神湖ゴーカート	0267-55-6603	ゴーカート・貸自転車。
女神湖センター●	0267-55-6210	湖畔のレストラン・お土産・ボート・カヤック。レストランテラス席はペット同伴可。
長門牧場●	0267-55-6969	自家製チーズを石窯で焼くピッツァ。ソフトクリームは絶品! テラスでペットもOK。
信州リゾートサービス(株)	0267-55-7777	別荘及び施設の管理・仲介・建築・リフォーム等お気軽にご相談ください。
女神湖リゾートプランニング	0267-55-7750	家族旅行、教育旅行など女神湖での潜在をご提案。スキースクール、スノーシュー、ネイチャーガイド有。
雪うさぎ	090-8853-5432	レンタルスキー(冬期のみ)
SIA ラ・モンターニュ	0267-55-6255	スキーレンタル・スキーレッスン・ガイド等
(一社)信州たてしな観光協会	0267-55-6654	2つの湖をレンタル e-Bikeで巡るコースが大人気。観光案内、宿泊手配、ワーケーションコーディネート
女神の森キャンプ場(冬季クローズ)	080-7796-2014	ウォッシュレット付トイレやコインシャワーを完備。管理棟ではキャンプグッズの販売も行っています。
キャンプ・アーボ 女神湖	0267-51-6101	満天の星空に癒され、サウナで整い、冷涼な空気と静寂に包まれて過ごす至福のキャンプ場。

宿泊施設	電話	客室	収容人	インフォメーション
ホテル				
蓼科レイクリゾート	0267-55-7711	115	522	2026年1月レストラン大幅リニューアル。ガラスの教会と美味しい料理が評判。
コロシアム・イン・蓼科	0267-55-6341	29	75	食と癒しにこだわったオーベルジュスタイルのリゾートホテル。
四季の森ホテル	0267-55-6339	8	30	高原のオーベルジュ。広い敷地に本館とベツが泊まれるログコテージも3棟あります。
池の平白樺高原ホテル	0267-55-6204	84	370	温泉及びバイキング料理をお楽しみください。
ブチホテル				
アルベン・シャワー●	0267-55-7070	4	11	アメリカ人のご主人が料理・お部屋にとことんこだわった、身体をいやしてくれるブチホテル。
オテル・ド・ミロワール	0267-55-7007	5	15	仏料理の宿。全室冷暖房バス付き、家族風呂有、食事のみ(要予約)。
ブチホテル ベル・レストラン ベル	0267-55-6200	6	14	朝食付、夕食はレストランにてお好みのメニューがどうぞ。レストランのみの利用可。
森の小さなウッディホテル FINLAND	0267-55-6277	8	19	全室B・T・V付。ツイーン&ダブル有。真空管アンプでお好きな音楽をお楽しみください。
旅館				
蓼科荘(Breeze café)●	0267-55-6301	24	120	高原の静かな宿。併設のカフェでは、蓼科牛100%、アメリカンサイズのグルメバーガーがイチオシ。
民宿				
民宿 青井●	0267-55-6757	7	36	自家製の材料を用いた、誰でも安心して食べられる食事。
民宿 すずらん荘	0267-55-6030	15	70	いつでも安心価格。信州の地酒と四季折々の料理が自慢の民宿です。
蓼科マドゥス・スポーツドミトリー	0267-55-6705	9	28	すべてのアスリートに!! 快適な環境と豊かな休日を!!
ロッジ				
ロッジ グランシャルモ	0267-55-6255	6	20	高原でジャズを聴ける宿。オリジナル真空管アンプでジャズをどうぞ! 山岳ガイドもOK。
白峰山荘	0267-55-6122	5	10	白樺に囲まれた南ドイツ風の静かなアルペンロッジです。
ユースホステル				
立科白樺高原ユースホステル	0267-55-6601	14	70	広い吹き抜けホールはゆったり。1人旅から家族、研修、合宿までOK。
ゲストハウス				
Picnicbase & Hostel	0267-55-7892	7	36	女神湖通り入口にある自炊宿 BBQやピクニックで白樺高原をお楽しみください。
ペンション				
アニーヒルズ	0267-55-7088	8	24	女神湖畔にたたずむ洋館です。
ペンション ウィンズ	0267-55-7077	9	25	女神湖のそば。蓼科の旬を生かしたディナー&手作りパン。美味しさ&美しさを満喫!
ペンション esola	0267-55-6588	6	26	ファミリーに人気の和洋室&和室あり。ディナーは特製創作料理のフルコース。
ペンション おやまのえんどう	0267-55-6722	16	42	色とりどりの花に包まれた四季美しい庭が楽しめる宿。
ペンション じゅあん●	0267-55-7355	6	16	朝食は、手づくりパン! 当日予約もお気軽に…
ペンション すもーくちーふ●	0267-55-6377	7	16	自家製川魚の燻製をオーブンに。ペットの宿泊OK。たぐさんの絵本、ゆったりとお過ごしを。
B&B sora●	0267-55-7890	8	25	ベッド&朝食。大人もお子様もリーズナブルに宿泊可。「海老らあめんNoodle Store sora」併設。
ペンション ティータイム	0267-55-7807	9	30	仏風家庭料理でおもてなし。マイセン・ミントンのカップで朝のコーヒーをどうぞ!!
ブルーベルコテージ●	0267-55-6755	4	13	白樺とカラマツに囲まれた、英国の田舎のB&Bをイメージした3組限定の全館禁煙のペンションです。
One's home ほぶてーる●	0267-55-7121	7	21	白樺と高山植物に囲まれた「ほぶてーる」は、One's home=「故郷」をコンセプトにした宿です。
ペンション ミルフィーユ	0267-55-6581	8	22	皆で人気! オーナーシェフの本格フルコース。
女神湖ゲストハウス&カフェ 森の木びと●	090-1040-2065	9	25	女神湖は目の前。料理人特製の和洋折衷料理とゆったり過ごせる広い庭。BBQ、デイキャンプにも最適。
ペンション ラクーン●	0267-55-6606	8	24	大口徑天体望遠鏡を常設。晴れた日には星空散歩を。
ペンション ラ・フォンテーヌ・アルジャンテ	0267-55-6136	8	20	ペットと泊まれる宿(条件付き)
ペンション る・くらん	0267-55-6275	9	29	アットホームな雰囲気でご宿泊いただけます。
ペンション ワイルドフラワー●	080-8889-6342	6	16	オーストラリア帰りのオーナーによる季節に応じた地元食材を使った料理が特徴のペンション。
コテージ				
わんわんパラダイス蓼科	0267-55-7711	23	109	ペット専用コテージやドッグラン、屋外バーベキュー場もあります。
貸別荘「森の家」& ペンション 風	0267-55-6278	4	13	貸別荘は2棟。2LDKと3LDKの2タイプ、B・T付。1棟7名様まで利用可、長期滞在OK。

お食事・お買物・体験施設など	電話	インフォメーション
コーナースフィールド	0267-55-7049	和みのある和食器、和雑貨と洋品等、毎日楽しくする品をOFFプライスで。
そば処 水車茶屋	0267-55-6602	蓼科山の清らかな水を使った石臼挽きの二八そば。
レストラン ストリム	0267-55-6453	目の前がゲレンデ。展望のきくレストランでコーヒー&ランチ。レンタルスキー・有料P有り。
そば処 せんすい	0267-55-7575	女神湖の入口。名物そばと天丼を一緒に味わえる女神セットをぜひご賞味ください。
柚人の家(そまびとの家)	0267-55-6363	日中のみ営業し、肴・お飲み物・信州そばのコースのみにてサービスを提供いたします。
喫茶 たんぽぽ	0267-55-6505	自家製ヨーグルトにジャムやハチミツのトッピング。評判のケーキ。静かに憩えるテイルームです。
イワナとマス釣堀 対山園	090-4168-5369	リニューアルしました。イワナもよく釣れます。塩焼きは無料です。
山のパン屋 どれみ	0267-55-6575	生地から仕込む、手作りパンのお店。長野県産小麦のパンも作っています。
カフェレストラン女神湖駅●	0267-55-6940	湖の前、木の香りとくつろぎのカフェ。手作りピザ&ランチ。ガーデンテラスは愛犬と一緒にどうぞ。
牛乳専科 もうもう●	0267-55-7557	新鮮な牛乳、ゴクリ、アイスペロリ、パン、バクリ、ソフトクリームも大人気!
山本絹(やまゆう)●	0267-55-6508	蓼科牛炭火焼&トンカツの店。馬刺しや山菜、季節のおつまみ有。テラスはペットOK。
エアロレザークロージングジャパン(株)	090-1699-8090	英国Aero Leather Clothing社の日本輸入総代理店です。
武重精肉店	0267-55-6622・53-3019(本店)	地元産蓼科牛・豚肉・名物の馬刺し・お惣菜等こだわりの品揃え。4月下旬～5月連休、7月下旬～8月下旬まで、あつてよかったガソリンスタンド! 走りも安心100%ENEOS純正燃料。
(株)竹花組女神湖給油所	0267-55-6303	白樺高原の本格「海老らあめん」専門店。自家産「ジビエ」も食べられる名物店です。
Noodle Store sora●	0267-55-7890	自然豊かな森の工房で、器や植木鉢を制作、販売しています。
Ashfield Laboratory	080-3314-2760	バイク専用駐車場も完備。ワンちゃん店内OKのカフェ。キューバスウンドがイチオシ! 宿泊コテージ併設。
DOG RIDER CAFE Venus9	instagram @dogrider.venus9	白樺高原スキー場山頂にカフェが誕生! 標高1,830mの絶景テラス席で優雅なひとときを。
1830Cafe	0267-55-6000	蓼科牧場 Gondolift ふもと駅直結。グリーンシーズン、スノーシーズン共に営業しています。
ファーストフードショップしらかば	0267-55-6000	蓼科牧場 Gondolift ふもと駅直結。グリーンシーズン、スノーシーズン共に営業しています。
蕎麦レストラン小梨の木の下	0267-55-6716	信州の蕎麦、関西風のだしがこだわり。「にしんそば」がおすすめ。
カフェダイニング「venus」	@venus_1540	女神湖の絶景を眺めながら食事を出せるのは唯一ここだけ! テラスはペットOK。
白樺高原アクティビティパーク	0267-55-6204	星空ツアーのご案内や各種体験のご案内。冬季はレンタルスキー等もあり。蓼科牛入りカレーやホットバーガー等飲食も大人気!

国定公園内に 約1500区画! 白樺高原別荘地

四季折々の美しい自然、高原の絶景に包まれた贅沢なロケーション。借地権別荘地ならではのコストパフォーマンスと町所有の安心感で、理想的な別荘ライフをお過ごしいただけます。

立科町役場 総務課 TEL.0267-88-8401

白樺高原 別荘地

立科の大自然が
お待ちしております♪



与惣塚別荘地	もみの木別荘地
夢の平別荘地	白樺湖別荘地
蓼科学園地別荘地	有楽別荘地
南平台別荘地	女神平別荘地
つつじヶ丘別荘地	蓼科牧場別荘地
竜ヶ峰別荘地	八子ヶ峰別荘地

Model Course 01 御泉水・蓼科山

蓼科牧場 ↔ **御泉水自然園**

- 6人乗ゴンドラ リフト5分
- 徒歩30分
- 湿原地帯の棧橋は1km
- 園内散策路は1~10km まで自由に選べます。
- 高山植物と野鳥の宝庫

七合目 90分 將軍平 30分 蓼科山頂 150分 女神茶屋

- 蓼科牧場から車で10分
- 駐車場あり
- 登山入口
- 天祥寺原
- 双子池
- 電源橋
- 2,531mから360度の大展望

白樺湖

八子ヶ峰経由 120分

Model Course 02 女神湖・牧場

蓼科牧場 ↔ **女神湖通り**

- ショッピング プロムナード

所要時間 サイクリング: 40分 散策: 1時間30分

女神湖 ↔ **女神湖クリスタルチャーチ**

- 周囲1.8km
- 棧橋と湖畔の散歩
- ポート
- ガラスの教会

蓼科第二牧場

期間6月から10月

- 蓼科山を望む広大な草原
- 新鮮な牛乳

たてしなを楽しくもモデルコース

たてしなの魅力をお好みにあわせて楽しめる、さまざまな散策コースをご紹介します。広大な自然を眺めたり、高山植物を楽しんだり、温泉で寛いだり、本格的な登山…数え切れない魅力がたくさん！自分だけのお気に入りを見つけましょう！

Model Course 03 e-Bikeサイクリング

観光協会 ↔ **女神湖**

- らくらくアシスト e-Bikeをレンタル
- 女神湖を一周して e-Bikeに慣れよう

夕陽の丘公園 ↔ **白樺湖**

- 車山方面の絶景 木立を抜けると一気に視界が広がります
- 湖を眺めながら ウッドデッキで休憩 遊園地、美術館も

車山高原・霧ヶ峰

ゆっくり走って 景色を楽しみながら 絶景を堪能

Model Course 04 歌碑・句碑・中山道

蓼科牧場 ↔ **女神湖** ↔ **雨境峠**

- ゴンドラリフト際に 若山牧水、喜志子の歌碑
- 女神の像と 伊藤左千夫の歌碑
- 鍵引石
- 鳴石
- 与惣塚

所要時間 車: 2時間

旧中山道 芦田宿 ↔ **津金寺** ↔ **西塩沢(公民館前)**

- 笠取峠のマン並木
- 土屋家住宅
- 県宝津金寺宝塔
- 五無斎碑(保科百助の歌碑)
- 吉村燧燧、川瀬六走の句碑
- 長三郎碑 (塩沢堰疎水250年記念功碑)

旧中山道 茂田井間の宿

- 武重本家酒造向かいに 若山牧水の歌碑

立科町周辺マップ