

Tateshina Kougen Hot spring resort

豊かな自然と温泉に恵まれた、高原リゾート

蓼科温泉郷

蓼科

たてしな

蓼科へ。

たてしな

ふたたびも、
はじめても、

癒しのひととき

蓼科の温泉旅館

こだわりグルメに舌鼓み

蓼科の美味しいおさんぽ

「美しい日本の歩きたくなるみち500選」

蓼科高原を巡る散策スポット



蓼科山歌

思ひこひ生の緒かけし蓼科に老のこもりを許せ山祇
 朝露にわがこひ来れば山祇のお花畑は雲垣もなく
 久方の天の遙けく朗かに山は晴れたり花原の上に
 秋草は千草が原と咲き盛り山猶蒼し八重しばの山
 信濃には八十の高山ありと云えど女の神山の蓼科我れは
 吾庵をいつくにせんと思ひつつ見つもとほる天の花原
 空近く独りいほりて秋の夜の澄み極まれる虫の音に泣く
 山深み世に遠けれや虫のねも数多は鳴かず月はさせども
 淋しさの極みに堪て天地に寄する命をつくづくと思ふ
 草の葉の露なるわれや群山を我が見る山といほり居るかも

己酉八月二十六日 左千夫詠
 并書

▶伊藤左千夫蓼科山歌動物茅野市指定有形文化財
 歌人伊藤左千夫もまた蓼科を愛した一人。
 蓼科の温泉は現在の親鸞で詠んだ自筆の10首はこの地の魅力を端的に表しています。

ふたたびも、
 はじめても、
 たてしな
 蓼科へ。

豊かな湯も山も、永き歴史に磨かれ、紡がれ、守られて。

清らかな溪流、飛沫をあげる名瀑、
 苔むした原生林、満天の星空、色鮮
 やかな錦秋……蓼科の四季は、自然
 は、今も昔も少しも変わることも無く、
 美しくあり続けてきました。戦国最
 強と謳われた武田信玄がその傷を癒
 したという名湯もあり、湯の温も
 りは変わることなく、人々を優しく
 包み込んできました。

その美しさを、温もりを、歌人伊
 藤左千夫は蓼科山歌で讃え、巨匠小
 津安二郎は名作の糧とするなど、文
 人名士がこぞって居を構え、蓼科は
 日本の保養地の草分けとして、多く
 の方々に愛されてきました。そこか
 しこに漂う歴史と風格、これもまた
 蓼科の魅力のひとつなのです。

さらに、蓼科には新しい息吹、文
 化も少しずつ生まれはじめています。
 伝統と新鮮さを融合させたホテルで

あったり、魅力的なトレッキング
 コースであったり、印象的なショッ
 プであったり、新しい蓼科もそこか
 しこで息づいています。

いつ訪れても、変わらぬ佇まいで
 迎えてくれる、でも、訪れる季節や
 年齢、同伴者などにより、いつもと
 違う表情を見せてくれ、新しい魅力
 を見つけることができる蓼科。

みるもの、ふれるもの、かおるもの、
 きこえるもの、あじわうもの……五感
 のすべてに響きわたる自然が温泉が
 人が待つ蓼科へ。



日本が誇る映画監督 小津 安二郎



映画「東京物語」の監督と
 して知られる小津安二郎。
 彼は晩年、「水がうまい。酒がうまい。空気
 がうまい」と蓼科高原をいたく気に入り、脚
 本執筆の場所として別荘を構え、ここから
 数々の名作を生み出しました。その別荘
 「無藝荘」は今も大切に保存され、毎年秋に
 は蓼科高原・茅野市で「小津安二郎記念・蓼
 科高原映画祭」も開かれています。

- ① 澄んだ空気に包まれた蓼科高原は街灯りも少なく、数え切れないほどの満天の星に包まれます。
- ② 古くからこんこんと湧き続ける蓼科のお湯。その効能や美しい自然は多くの人々を魅了しています。
- ③ 苔むした清流沿いのトレッキングコースなど、身近に大自然を感じられるスポットが点在しています。
- ④ 静かに水をたたえる蓼科湖の背景には、標高2,899mの赤岳を主峰に、峰を連ねる八ヶ岳連峰が。

蓼科

たてしな温泉

※「蓼科温泉」は蓼科温泉旅館組合の商標登録です。

信玄の隠し湯として

～戦国最強の武田軍が傷を癒した名湯～

蓼科にはそれぞれに泉質や効能が異なるいくつかの源泉が湧き、それらを総称して蓼科温泉と呼んでいます。開湯の歴史は古く、平安時代に坂上田村麻呂が発見したとの説が残されています。

さらに、戦国時代、甲斐の武将武田信玄は、信濃攻略に甲斐から川中島へ向かうため、八ヶ岳山麓に樺道と呼ばれる軍用道を開削し、幾度となく兵が行き交っていました。その道すがら、山中にある温泉に傷ついた兵士たちを入れたところ、たちまち傷が治ったと伝えられ、その温泉こそが蓼科温泉であると言われています。そしてまた、大切な兵を療養する場所は、軍事機密としてひた隠しにされたとも。天下統一を夢みつつ戦国の世に散った武田信玄。そして勇名轟く武田二十四将や戦国最強と謳われた騎馬隊の兵たちが、この湯で傷を癒し、英気を養い、さらなる策を練り…浪漫あふれる物語が蓼科温泉に今も残されています。

滝の湯温泉

いわれ

「滝の湯」の開湯は、およそ二百年も前。その後、武将・武田信玄の「隠れ湯」と呼ばれるなど歴史に名を刻んでいる名湯です。宿の周辺には、その昔、人々を里から温泉へと導いた観音様が残り、歴史好きにはたまらない環境です。

【滝の湯 野天風呂】

ナトリウム硫酸水素塩温泉

効能

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみくじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進

【滝の湯温泉 元湯】

効能

神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみくじき、痔疾、慢性消化器病、冷え性、疲労回復、健康増進、病後回復期

使用施設

② 蓼科ブランドホテル滝の湯 白林荘

蓼科三室源泉

いわれ

蓼科三室平に68度～90度で湧き出ている酸性泉は、pH2.9という酸性度の高い温泉です。

成分は、ナトリウム・塩化物・硫酸塩泉で殺菌力に優れ、慢性皮膚病、アトピー性皮膚炎、消化器病、筋肉痛、関節痛、糖尿病などに効能があり、美肌効果も高いと言われています。

泉質

効能

低張性酸性高温泉
筋肉若しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり（関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期）、運動麻痺における筋肉のこわばり、冷え症、末梢循環障害、胃腸機能の低下（胃がもたれる、腸にガスがたまるなど）、軽症高血圧、耐糖能異常（糖尿病）、軽度高コレステロール血症、軽い喘息又は肺気腫、痔の痛み、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状（睡眠障害、うつ状態など）、病後回復期、疲労回復、健康増進

使用施設

① エフシブ 蓼科
④ リゾートホテル蓼科
⑤ テラス 蓼科
⑦ ヒュンター ロッジ&キャビンズ
⑧ サンダンス・リゾート 蓼科
⑩ アチホテル湖の美
⑪ たてしな 薫風

蓼科高原温泉一号井

いわれ

東急リゾートタウン蓼科の中に湧く蓼科高原温泉一号井は、弱アルカリ性の単純泉。森に囲まれたきれいな空気の中で、湯量豊富な温泉を満喫できます。

温泉中に含まれる炭酸水素イオンが肌をすべすべにしてくれるほか、疲労回復、神経痛、関節痛などに効能があるとされ、うたせ湯やサウナ、露天風呂も別格です。

泉質

効能

単純温泉
（低張性弱アルカリ性低温泉）
筋肉若しくは関節の慢性的な痛み又はこわばり（関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期）、運動麻痺における筋肉のこわばり、冷え症、末梢循環障害、胃腸機能の低下（胃がもたれる、腸にガスがたまるなど）、軽症高血圧、耐糖能異常（糖尿病）、軽い高コレステロール血症、軽い喘息又は肺気腫、痔の痛み、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状（睡眠障害、うつ状態など）、病後回復期、疲労回復、健康増進

使用施設

⑨ 蓼科東急スパリゾート 鹿山の湯

芹ヶ沢温泉

いわれ

信玄の隠し湯とも言われる、蓼科源泉のひとつ、芹ヶ沢温泉を汲み上げており、アルカリ性単純温泉のお湯は、刺激の少ない優しい温泉。日頃の疲れを癒しつつ、神経痛、筋肉痛、慢性消化器病などに効能があります。

泉質

効能

アルカリ性単純温泉
（アルカリ性低張性高温泉）
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、疲労回復、健康増進

使用施設

⑩ 蓼科湖畔和膳 蓼の花

親湯温泉

いわれ

滝の湯川沿いにある親湯温泉は、武田信玄が隠し湯としてから四百年にわたって親しまれている場所。

兵の傷を癒したとされる弱酸性低張低温泉は、切り傷・すり傷などに効能があるとされ、地元女性も美肌の湯として通うとか。山と渓谷に抱かれた温泉にゆったりと浸れば、マイナスイオンたっぷりの森林浴も同時に楽しめます。

泉質

効能

単純温泉（弱酸性低張性低温泉）
疲労回復、健康増進、美肌効果、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみくじき、慢性消化器病、痔疾、冷え症、病後回復期

使用施設

⑥ 蓼科親湯温泉

蓼科の温泉旅館で、 癒しのひととき。

豊かな自然に抱かれ、
お湯を楽しみ、刻を愉しむ、至福の夕べ。
和洋趣きも様々に、
個性際立つ、お宿の数々。
湯で、味で、
また真心のおもてなしで、
皆様のおいでをお待ちしております。



▲ブリティッシュカントリー漂う癒しの空間で、心の安らぎと温もりを提供します。

エクシブ蓼科

ブリティッシュ・カントリー・スタイルをコンセプトに、自然の鼓動を感じる高原リゾート。英国の伝統が優雅に漂う、八ヶ岳西麓のハイコオリティな会員制リゾートホテルです。



▲会員制ホテルならではの洗練された美食の数々（予約制）



▲遠く八ヶ岳連峰を望める爽快感のあるテラス
▲約200席のコンベンションホールや和宴会場も完備（予約制）



一度は見たい絶景「御射鹿池」

☪ 宿泊のご案内（会員専用宿泊施設）

住 長野県茅野市蓼科高原北山4035
 ☎ 0266-71-8111
 料 会員制の為、オーナー様以外の宿泊は承れません。
 室 230室
 収 1,150名
 時 イン15時/アウト11時
 駐 230台



HPのQRコード

URL <https://www.resorttrust.co.jp/>

バリアフリー 露天風呂 貸切風呂 貸切露天風呂 ペット可 カード可



▲棚田状に段差を配した三段の湯船で構成され、自然と調和する渓流露天

蓼科グランドホテル 滝の湯

大自然と渓流露天のリゾート
大正12年創業、滝の湯川の渓流沿いに佇む三世代が集う宿。
豪快に流れ落ちる滝を眺める庭園大浴場、滝の湯川を眼下に臨む渓流露天風呂棚湯で湯巡りが楽しめます。70種類以上の多彩なディナーバイキングと併せてご堪能下さい。



▲旬の味覚を使用し、季節の“旨い”を提案

☪ 宿泊のご案内

住 長野県茅野市北山4028
 ☎ 0266-67-2525
 料 1泊2食付11,300円～
 (消費税込・入湯税150円別)
 室 154室 収 600名
 時 イン15時/アウト10時
 駐 200台



HPのQRコード

URL <https://www.takinoyu.co.jp/>

パティシエによる手作りスイーツが並ぶ



▲蓼科の自然の中で暮らすように寛げる客室
信州の森をイメージしたリラックスエリア



テラス蓼科
リゾート&スパ

客室は全室56㎡以上の広さがあり、絶景露天風呂は全国でも屈指の泉質を誇る蓼科三室源泉でお肌に関するおしをもちます。ハケ岳を望むレストランGRANDISHでは、信州の食材をお楽しみいただけます。



▲SPA:ハケ岳と満天の夜空を眺め、非日常の時間をお過ごしください



▲GRANDISH:ディナーフルコース イメージ



▲客室:56㎡ 本館ウイングフラットタイプ
▲アロマリラクゼーションサロン

中庭からのホテル外観



☪ 宿泊のご案内 (会員制宿泊施設)

〒 長野県茅野市北山4035-949
☎ 0266-67-0100 (8:00 ~ 21:00)
料 1泊2食付18,500円~ (税・サ込み)
室 60室
収 180名
時 イン15時/アウト11時
駐 80台



HPのQRコード

URL <http://www.terrace-tateshina.com/>

バリアフリー 露天風呂 貸切風呂 貸切露天風呂 ペット可 カード可



▲個室レストランで、朝・夕お食事をご用意。床暖房も完備。2018年4月オープン

☪ 宿泊のご案内

〒 長野県茅野市北山蓼科4035
☎ 0266-67-2020
料 1泊2食付9,000円~ (税別)
室 52室
収 240名
時 イン15時/アウト10時
駐 60台



HPのQRコード

蓼科 山ごはん 滋味深い料理コース



▲約50㎡の機能的な人気客室 蓼科倶楽部
一級河川を一望の渓流露天風呂。大浴場直結

山と溪流に抱かれた文人に愛された温泉宿
創業大正十五年
蓼科親湯温泉

かつて、宿とは情報交換の場であり、地域文化の発信の場でありました。明治大正昭和史を彩るあまたの作家に束の間の休息と閃きを与え、多くの作品の源となった蓼科親湯温泉は、知恵と思索とやすらぎの宝庫です。



▲Book ラウンジ & Bar。2018年4月オープン

URL <https://www.tateshina-shinyu.com>

蓼科東急ホテル

開放的な森の自然に包まれた心地よい空間で、ゆったりとした大人の上質な時間を感じることが出来る正統派クラシックリゾートホテルです。森に佇むヨーロッパアンリゾートで大自然の空気をからだ一杯に味わってみませんか。



▲フロントロビー:伝統と格式に彩られた上質な空間

バリアフリー 露天風呂 貸切風呂 貸切露天風呂 ペット可 カード可



▲プライベートガーデン:ホテルから一步出るとそこには森に広がるガーデン。四季で様々な一面を見せてくれます。



▲グラマラスダイニング:蓼科で味わう贅沢な森の時間
▲フォレストアドベンチャー:親子で楽しめる蓼科での冒険

☪ 宿泊のご案内

〒 長野県茅野市北山宇鹿山4026-2
☎ 0266-69-3109
料 1泊2食付17,400円~ (税・サ込み)
室 78室
収 291名
時 イン14時/アウト11時
駐 80台



HPのQRコード

URL <https://www.tateshinatokyuhotel.com/>

バリアフリー 露天風呂 貸切風呂 貸切露天風呂 ペット可 カード可



▲ホテル前に広がる蓼科芸術の森彫刻公園。彫刻と四季折々の自然を楽しめます。

蓼科湖を望む絶景
リゾートホテル
蓼科

蓼科湖畔に佇むリゾートホテル。敷地内に北村西望の作品など約70体ながら蓼科芸術の森彫刻公園を併設。ホテルから望む絶景、ライプキッチンの臨場感あふれる評判のバイキング、源泉掛け流しの温泉をお楽しみ下さい。



▲ライブキッチン付きのディナーバイキング

☪ 宿泊のご案内

〒 長野県茅野市北山4035番地
☎ 0266-67-2626
料 1泊2食付8,640円~ (税・サ込み)
室 71室
収 327名
時 イン15時/アウト11時
駐 100台



HPのQRコード

三室源泉かけ流しの温泉大浴場高原の湯



▲お部屋はゆったりとした洋室もしくは和洋室
蓼科湖を見下ろす高原キッチンでの朝食



URL <http://resort-hotel-tateshina.jp/>

湖畔の温泉宿 蓼科

信州北八ヶ岳蓼科高原B&Bの宿

蓼科湖畔に佇むB&B。サラダとオムレット、そして焼き立てのクロワッサンの朝食は、どこかヨーロッパの山小屋の朝ごはんのよう。静かな雰囲気とともに、シンプルだけれど滋味深い味わいは、いつまでも思い出す。



▲蓼科湖畔より白くなった蓼科山と北横岳



▲春の穏やかな蓼科湖畔より緑がまぶしい全景



▲ベレットストーブ
◀温石浴「かえで」

朝食の時間にはクロワッサン他のパンが並ぶ



☪ 宿泊のご案内

- 〒長野県茅野市北山8606-6
- ☎ 0266-67-2828
- 料 1泊朝食付5,400円～
(税・サ込み、入湯税150円別)
- 室 14室 収 28名
- 時 イン15時/アウト10時
- 駐 14台



HPのQRコード

URL http://www.iweb.ne.jp/p_tateshina/



▲2018年7月にリニューアルオープンします



▲キャビンの夜は焚き火を囲んで



▲ロッジでは豊の部屋でほっこりリラックス
◀三室源泉掛け流しの温泉が楽しめるロッジ

周辺の自然で思いっきり遊ぼう！



☪ 宿泊のご案内

- 〒長野県茅野市蓼科温泉蓼科湖畔
- ☎ 070-1075-6771
- 料 LODGE 1泊朝食付9,000円～ (税別)
/CABIN 1棟20,000円～ (税別)
- 室 LODGE 18室/CABIN 16棟
- 収 LODGE 70人/CABIN 56人
- 時 イン15時/アウト10時
- 駐 15台



HPのQRコード

※宿泊予約の受付は6月中旬を予定しています。詳しくはホームページをご確認ください。 URL <https://www.hyttter.jp/>

バリアフリー 露天風呂 貸切風呂 貸切露天風呂 ペット可 カード可



▲全景

☪ 宿泊のご案内

- 〒長野県茅野市北山4035番地
- ☎ 0266-67-2108
- 料 1泊2食付7,600円～ (税・サ込み)
- 室 13室
- 収 40名
- 時 イン15時/アウト10時
- 駐 20台



HPのQRコード

URL <http://tateshina-konomi.com>

湖の美 プチホテル

信州・蓼科の美しい自然を楽しむふれあい・くつろぎ・心温まる湖畔の宿

雄大な自然と家族経営ならではの心温まるもてなしに、日常を忘れ、ほっとくつろげる蓼科湖畔の宿。自慢の天然岩風呂は、長野県唯一の酸性温泉。蓼科三室源泉が掛け流し。美肌効果もありお肌がつるつるに。癒やしのひとときをお過ごしください。



▲温泉



▲料理



▲部屋

バリアフリー 露天風呂 貸切風呂 貸切露天風呂 ペット可 カード可



▲温泉大浴場

☪ 宿泊のご案内

- 〒長野県茅野市北山4035-2549
- ☎ 0266-67-1151
- 料 1泊2食付7,020円～ (税込)
- 室 14室
- 収 64名
- 時 イン15時/アウト11時
- 駐 15台



HPのQRコード

URL <http://www.sundance-resortclub.jp/resort/tateshina/>

夕食(季節により内容は異なります)



▲客室(洋室)



▲客室(和室)

蓼科 サンダンス・リゾート

ゆったりとした施設でくつろぎの時

標高1500mに位置した高原の温泉旅館です。周りは木々に囲まれ、野生の鹿が生息している自然豊かな場所にあります。温泉は源泉掛け流しです。また別途料金で岩盤浴もご利用できます。



▲岩盤浴

SHOPPING INFO

インポート商品

ブランドバッグや時計などのインポート商品や衣料も多数揃えております。



QRコード

エクシブ夢科 アデッソ
☎ 0266-71-8311
🕒 8:00-12:00/14:00-22:00

エクシブ夢科オリジナル ホワイトチョコランチ

エクシブ限定商品。白樺をイメージしたお土産にも最適なチョコランチです。



QRコード

エクシブ夢科 ショップ
☎ 0266-71-8311
🕒 8:00-12:00/14:00-22:00

信州産ジャム

諏訪～夢科エリアで採れた信州産の素材を使用した手作リジャムです。



QRコード

リゾートホテル夢科
☎ 0266-67-2626
🕒 7:30-22:00

諏訪名産の果林液

諏訪名産の果林を使った人気のジュースです。お好みの濃さでぜひ。



QRコード

滝の湯 お土産処「やまびこ」
☎ 0266-67-2525
🕒 7:30-10:30/14:00-22:00

夢科リゾートスープカレー

このスープカレー目当てに予約をされるお客様多数。リピーター様いち押しのお土産カレーをご自宅やご贈答で。



QRコード

夢科 親湯温泉
☎ 0266-67-2020
🕒 7:30-22:00

九蔵セット

諏訪大社献上の品で、一つ一つ手作業で焼き上げた手作りのお菓子です。



QRコード

夢科東急ホテル 売店
☎ 0266-69-3109
🕒 7:30-22:00

夢科ハーバルノート・シンプルズ

☎ 0266-76-2282
🕒 9:00～18:00
📅 水曜日



たてしな自由農園茅野店

☎ 0266-75-5510
🕒 9:00～17:30 (冬季:9:30～17:30)
📅 5月～11月は無休営業、12月～4月は毎週水曜日が定休日



天保の九増兵衛餅本舗

☎ 0266-67-2736
🕒 4月21日～10月末まで無休 9:00～18:30まで(季節変動あり) 11月～4月20日まで毎週火曜日定休 9:00～17:30まで(季節変動あり)



ザ・ババリアン・ペーター・タテシナ

☎ 090-7407-2702
🕒 11:00～15:00
📅 不定休(大雨・大雪)その他の事情



森の隠れ宿 たてしな薫風

夢科温泉 源泉掛け流し

全12室の小さな宿です。建物は温かみのある雰囲気、施設内のお風呂は全て源泉かけ流し。お食事は、地の食材を生かし、お客様の五感に悦んでいただけるお料理をご提供しております。

バーリアフリー 露天風呂 貸切風呂 貸切露天風呂 ペット可 カード可



▲源泉掛け流しの露天風呂客室もごございます ▲素材本来の旨味を引き出したお料理をご提供

宿泊のご案内

11月からは、目を惹く暖炉に火が灯ります

▲イタリア製のマットレスで快適な眠りを
▲当館の周辺には、自然を感じる散歩道も

☎ 0266-67-2292
🕒 1泊2食付 18,360円～ (税・サ込み)
🏠 12室
👥 38名
🕒 イン15時/アウト11時
🛏 12台

URL <http://www.kaorukaze.net>

HPのQRコード

夢科湖畔 和膳 蓼の花

山菜・高原野菜をはじめ自家製など信州の幸を中心とした和会席を提供。焼物は信州産の肉や魚を炭火で焼き、香り付けに山葡萄木で燻し香り良く仕上げられています。女将自家製果実酒も人気。温泉でのんびりリフレッシュ。

バーリアフリー 露天風呂 貸切風呂 貸切露天風呂 ペット可 カード可



▲会席料理一例 ※写真は、とある日の たでのな会席と鴨すき鍋 ▲渓流魚の炭火焼

宿泊のご案内

☎ 0266-67-2078
🕒 1泊2食付 8,500円～ (税・サ込み)
🏠 6室
👥 30名
🕒 イン15時/アウト10時
🛏 20台

URL <http://tadenohana.com>

HPのQRコード

▲温泉「やまあい」の湯
食事処 各地の地酒とワインが楽しめる ▶



エキシブ蓼科 中国料理『翠陽』

ランチ・飲茶セット

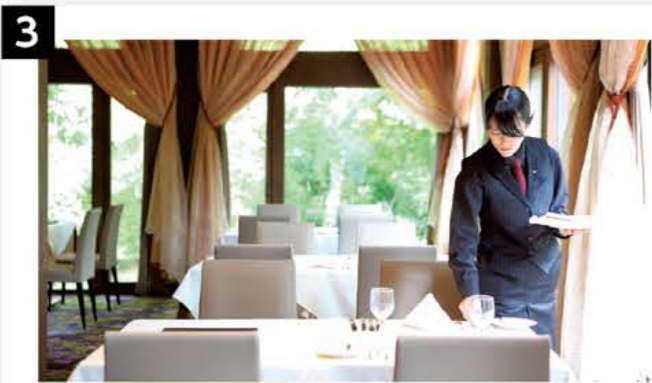
営業時間 11:30~14:00
(Last Order 13:30)

食事内容 広東料理を中心に、中国の伝統と『モダンチャイニーズ』の斬新な技で仕上げる、会員制ホテルならではの洗練された美食をお楽しみください。
※ディナー営業、その他コースやアラカルトもご用意。



予約有無 要予約

電話番号 0266-71-8111(ホテル代表)



蓼科東急ホテル フレグラント

和洋折衷 高嶺

営業時間 17:30~20:00

食事内容 和食・洋食の良いところを選びすぐりのコース仕立てとなっております。和食の季節を感じさせる前菜に始まり、メインディッシュには和牛2種食べ比べにグレードアップが出来る、四季折々の食材を使ったコースです。

予約有無 要予約

電話番号 0266-69-3109



蓼科グランドホテル 滝の湯

高原のグルメランチバイキング

～約50種の洋食・和食・スイーツ～

営業時間 12:00~14:00 (最終入店13:30)

食事内容 洋食・和食・スイーツをバイキング形式でご提供しております。自家窯で焼き上げるピザやお好みで作っていただけるサンドイッチをはじめ滝の湯三大名物の信州サーモンの滝の湯オムレット グラタン風や牛すじ鍋、ホテルメイドオリジナルレアチーズケーキの「ハヶ岳」もご用意。地元の食材を取り入れたメニューもご用意しております。



予約有無 要予約(当日予約可能)

電話番号 0266-67-2525



テラス蓼科 リゾート&スパ ダイニング グランディッシュ

GWランチ 4月最終土曜日~5月GW明けの日曜日

サマーランチ 8月第1週土曜日~8月お盆明けの日曜日
※年度によって営業日が異なります。

営業時間 11:30~14:00 (Last Order 13:30)

食事内容 メインディッシュをお選びいただき、サラダバー・スープバー・コーヒー・紅茶などが付きます。

予約有無 2部で予約を承っております。

①11:30入店 ②13:00入店

電話番号 0266-67-0100(8:00~21:00受付)



蓼科高原・縄文遺跡と高原浴のみち

蓼科湖から尖石遺縄文考古館を巡る蓼科高原の周回コースは日本ウォーキング協会の「美しい日本の歩きたくなるみち500選」に選ばれた歴史と自然、文化が息づくコース。四季折々の風景も見事。

蓼科の文学碑巡り

多くの文人に愛された蓼科は高浜虚子をはじめ高名な作家によりその素晴らしさが謳われ、数々の文学碑が点在。文化の薫りにふれながら散策が楽しめる。



蓼科周辺の 観光スポット



問合せ先/ TEL 0266-67-2222

無藝荘

名画が生まれ著名な映画人も訪れた山荘

映画監督小津安二郎の別荘として使われた、かや葺き屋根の山荘。貸部屋として利用できるほか、蓼科高原映画祭の期間中は一般に無料公開されます。

聖光寺

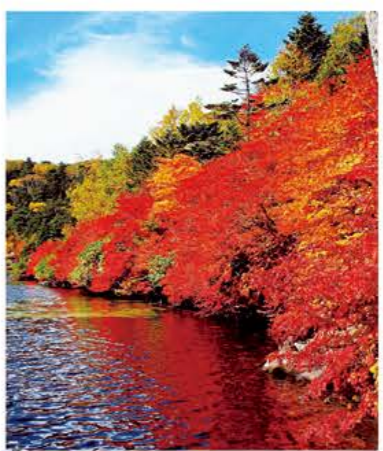
桜の名所

交通安全の祈願、交通事故遭難者の慰霊にと建立された名刹。本州で一番最後に咲く桜ともいわれる千本桜が境内いっばいに咲き誇ります。

白駒の池

苔むした原生林に包まれた静寂の湖

国道29号線の草峠より10分ほど林の中を歩くと現れる天然の湖。標高2100m以上の湖としては日本最大といわれ、神秘的な雰囲気が漂います。



写真提供:エクスパ蓼科

北八ヶ岳ロープウェイ

山頂に広がるパノラマと大自然

標高2237mの山頂駅まで約7分で駆け上がる100人乗りロープウェイ。目の前に広がる山岳風景は迫力満点。山頂には坪庭自然園が広がります。



茅野市北山4035-2541 TEL0266-67-2009 運行時間/午前8時~午後5時(夏季) 料金/往復 大人1900円・小学生950円 片道 大人1000円・小学生500円

大滝

新緑・紅葉も見事な滝の湯川の名瀑

プール平にある蓼科郵便局の裏手から、苔むした原生林の中の遊歩道を行くと現れます。滝の湯川の水を集め、勢いよく流れ落ちる様は、まさに別世界。



蓼科湖

静かに水をたたえる高原の湖

蓼科高原のシンボルともいえる湖。白樺やカラマツの林に周囲を包まれた清楚な雰囲気が漂い、蓼科山や八ヶ岳の山容も仰ぎ見ることができます。



尖石縄文考古館

2体の国宝土偶が微笑む縄文の館

茅野市などこの地方には縄文時代より多くの人が暮らした。尖石縄文考古館には縄文のビーナスと仮面の女神と呼ばれる国宝土偶などが展示されています。



茅野市豊平4734-132 TEL0266-76-2270 開館時間/午前9時~午後5時 料金/大人500円・高校生300円・小中学生200円 休館日/毎週月曜日・年末年始・休日の翌日

御射鹿池

名画のモデルとなった美しき池

カラマツ林の中、新緑・紅葉と季節ごとの景色を水面に映す小さな池。東山魁夷画伯の名画「緑響く」のモチーフにもなった池としても知られています。



写真提供:エクスパ蓼科

車山

山頂は日本の名山を見渡す360度の絶景

夏は展望リフトやハイキング、冬はスキー場として四季を通して楽しめる高原リゾート。標高1925mの山頂には気象レーダーも設置されています。



八島湿原

遙か太古の昔から続く自然の神秘

1万年以上の歳月をかけて形成された高層湿原で日本の高層湿原の南限とされ、貴重な植生を見ることが出来ます。国の天然記念物にも指定されています。



横谷峡

マイナスイオンたっぷりの渓谷

波川の流れに沿って続く渓谷で紅葉の名所としても知られています。おしどり隠しの滝や霧降の滝、乙女滝などの滝巡りも楽しむことができます。



霧ヶ峰高原

さわやかな青空に舞うグライダー

なだらかな起伏の草原が広がり、ニッコウキスゲなど四季折々の高山植物が見事な霧ヶ峰高原、日本のグライダー発祥の地としても知られています。



白樺湖

華やかな雰囲気が漂う高原リゾート

蓼科山の裾野 標高1500m、周囲約4kmの高原の湖。湖畔には遊歩道が設けられトレッキングを楽しむほか、レジャー施設も数多く点在しています。



美ヶ原高原美術館

高原の大自然に広がる野外彫刻の世界

標高2000mの高原に数々の屋外彫刻を展示、四季折々の高山植物や360度の絶景など、雄大な自然とともに芸術作品を楽しむことができます。



上田市武石上本入美ヶ原高原 TEL0268-86-2331 開館時間/午前9時~午後5時 料金/大人1000円・大学高校生800円 小中学生700円 休館日/11月上旬~4月下旬

長門牧場

のどかな風景が広がる大草原

白樺高原に広がる21ha(東京ドーム45個分)の牧草地に20頭の乳牛が飼育されています。売店やレストランが併設され、乗馬も体験できます。



小県郡長和町大門3539-2 TEL0267-55-6969 営業時間/午前10時~午後4時

広域マップ

周辺のスキー場

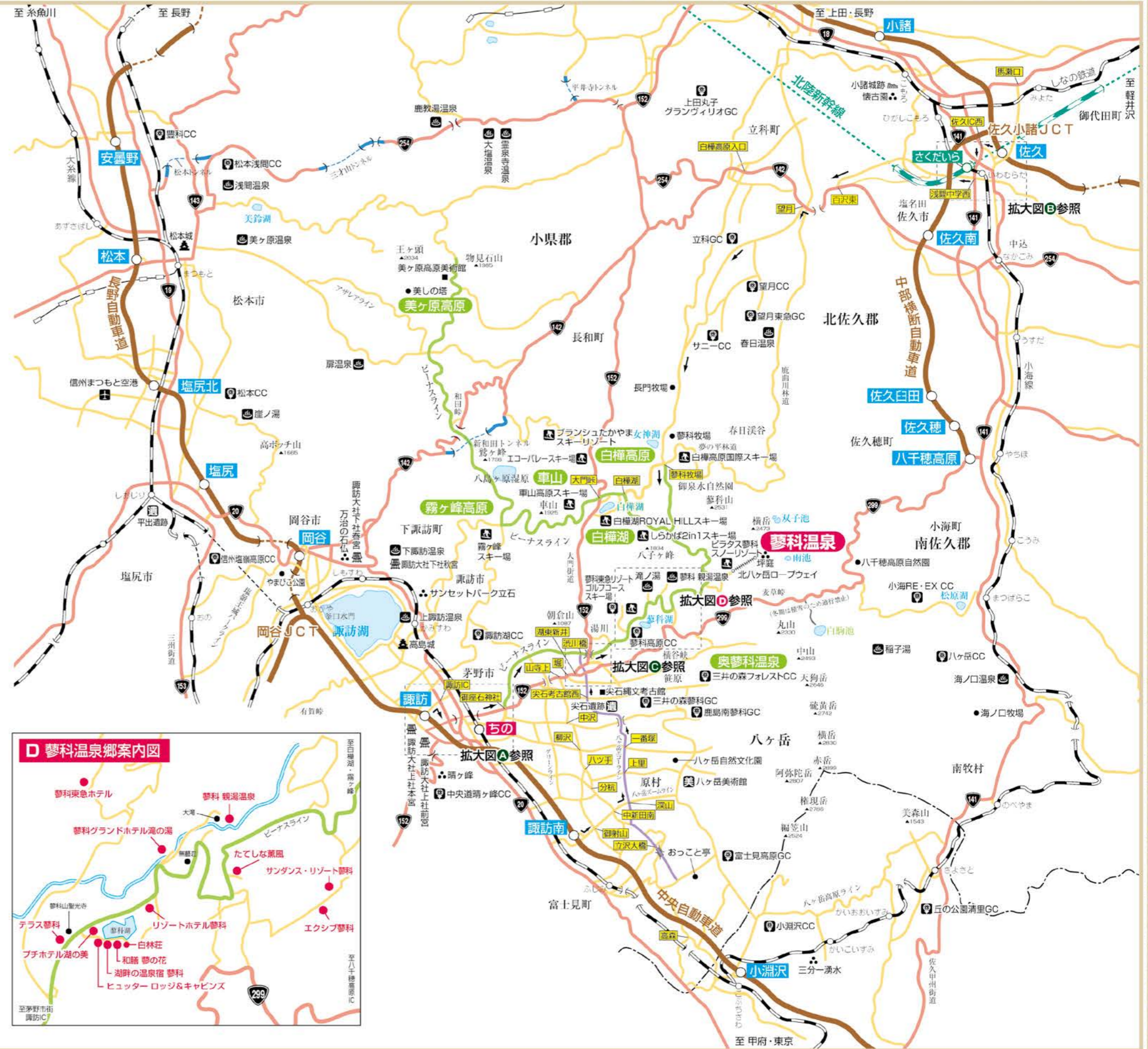
- ピラタス蓼科スノーリゾート TEL0266-67-2009
- 蓼科東急スキー場 TEL0266-69-3245
- 白樺湖ROYAL HILLスキー場 TEL0266-68-2120
- 車山高原スキー場 TEL0266-68-2626
- しらかば2in1スキー場 TEL0267-55-6868
- 白樺高原国際スキー場 TEL0267-55-6654
- エコパレースキー場 TEL0268-60-2001
- ブランシュたかやまスキーリゾート TEL0268-69-2232

周辺のゴルフ場

- 蓼科東急ゴルフコース TEL0266-69-3121
- 蓼科高原カントリークラブ TEL0266-67-6161
- 三井の森蓼科ゴルフ倶楽部 TEL0266-76-2111
- フォレストカントリークラブ三井の森 TEL0266-76-2300
- 鹿島南蓼科ゴルフコース TEL0266-76-2221
- 諏訪湖カントリークラブ TEL0266-52-1780
- 富士見高原カントリークラブ TEL0266-66-2221
- 中央道晴ヶ峰カントリークラブ TEL0266-72-3104
- 望月東急ゴルフコース TEL0267-53-6109
- 立科ゴルフ倶楽部 TEL0267-56-3111
- サニーカントリークラブ TEL0267-54-2121
- 望月カントリークラブ TEL0267-53-3377

周辺のキャンプ場

- 白林台キャンプ場 TEL0266-67-2030
- 夢の花オートキャンプ場 TEL0266-67-2078





蓼科

たてしな

温泉郷

Four seasons in Tateshina

蓼科温泉郷の年間イベント

- 蓼科山聖光寺桜まつり (4月下旬予定)
- 蓼科山聖光寺大法要 (7月17・18日)
- 蓼科山聖光寺万燈供養 (8月16日)
- 紅葉まつり (10月中旬予定)
- 蓼科高原映画祭 (10月下旬予定)
- ピラタス蓼科スノーリゾート スキー場開き (12月上旬)
- 蓼科東急スキー場開き (12月中旬)
- 道祖神どんど焼き (1月14日)
- 蓼科山聖光寺節分会 (2月3日)

登山・トレッキングに出かける前に

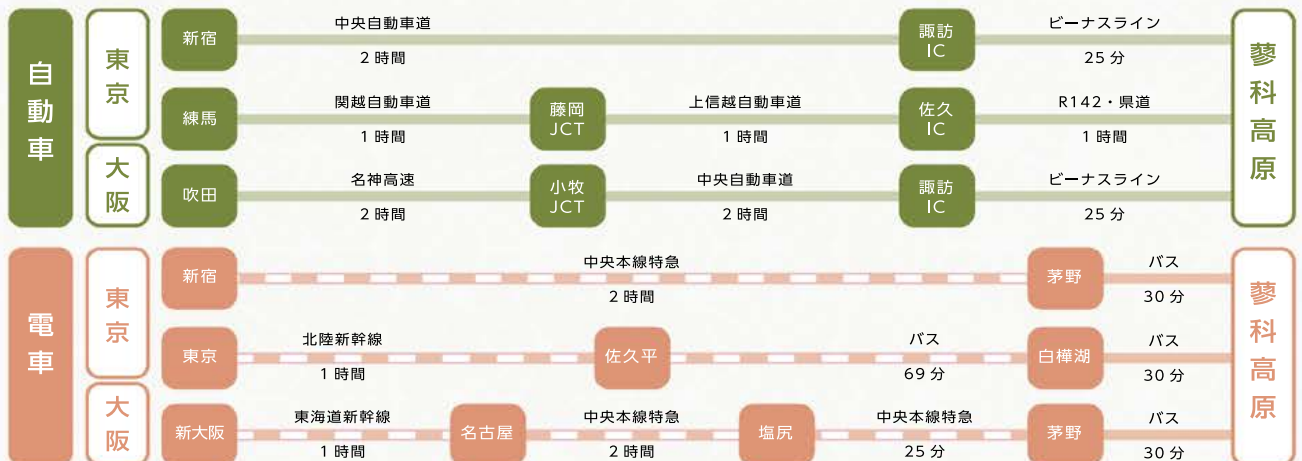
① 装備をしっかり、準備もおこたりにく

蓼科にはお手軽なトレッキングコースから本格的な登山まで、様々なコースがあります。しかし、いずれも自然の中での行動となるため、事前の準備とコースに合わせての装備が必要となります。比較的短くて平坦なコースでも、油断することなく、天気急変や熱中症などへの備えは必ず行いましょう。

② 自然保護やペット同伴に関するお願い

蓼科高原は八ヶ岳中信高原国定公園内にあり、自然保護地域に指定されています。ゴミは必ず持ち帰り、歩道以外の草原や湿地にむやみに立ち入らないようにしましょう。もちろん、植物の採取は厳禁です。また、ペットを同伴する際はマナーを守り、禁止されているエリアには入らせないようにしましょう。

蓼科高原へのアクセス



交通のご案内

- 茅野駅-蓼科湖 定期バス…30分/800円 タクシー…5,000円弱
- 蓼科湖-白樺湖 定期バス…1,050円 タクシー…5,500円位
- 茅野駅-北八ヶ岳ロープウェイ 定期バス…50分/1,200円 タクシー…7,300円位