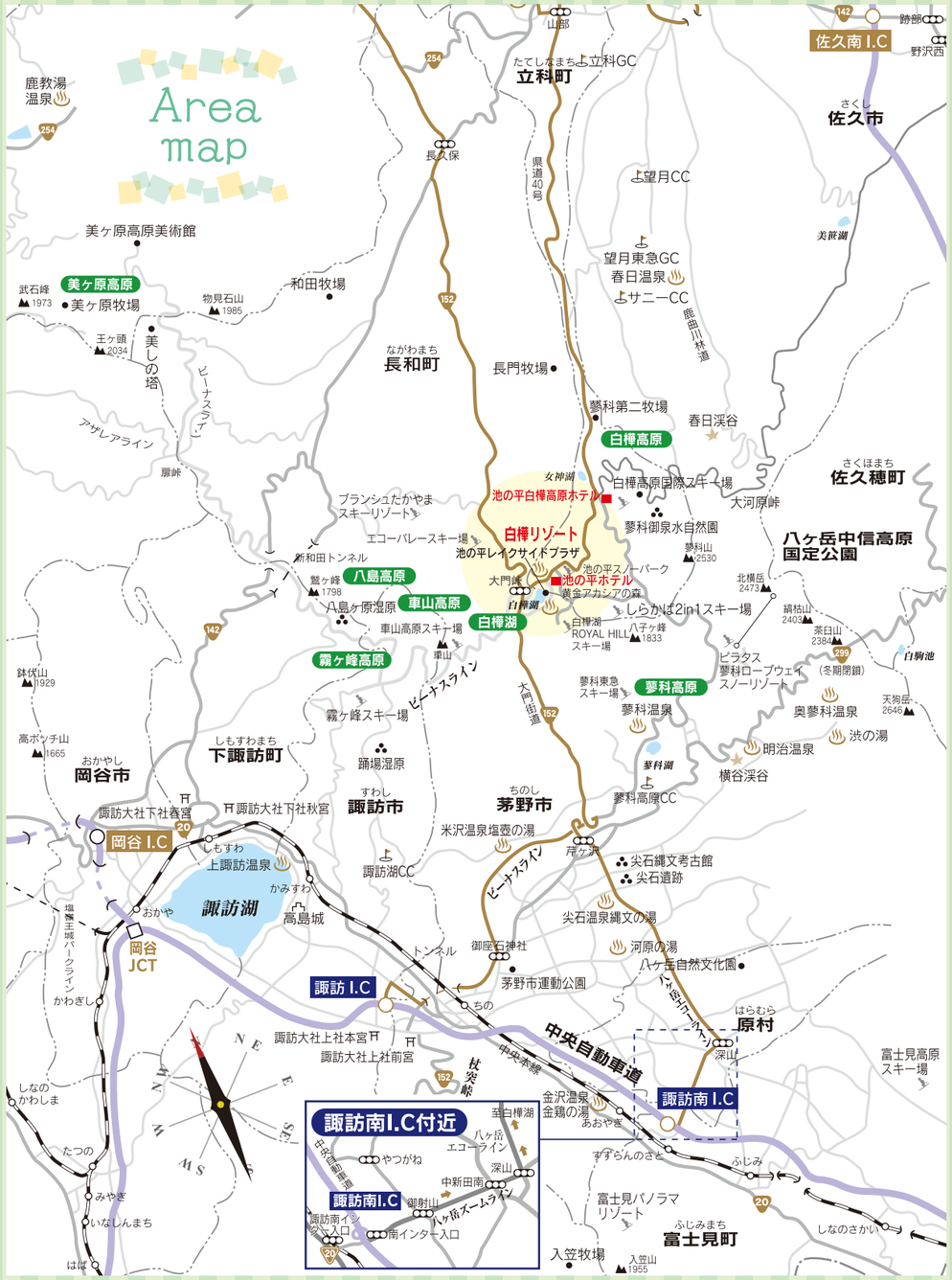


電車をご利用の場合

東京 ― 新宿 ― 中央本線 特急あずさ 約2時間 ― 上諏訪 ― 岡谷

大阪 ― 新大阪 ― 東海道新幹線 約1時間 ― 名古屋 ― 中央本線 特急しなの 約2時間 ― 塩尻 ― 中央本線 約30分 ― 岡谷 ― 上諏訪 ― 茅野

車・バスをご利用の場合

高井戸IC ― 中央道 ― 諏訪南IC

名古屋IC ― 東名高速・中央道 ― 諏訪IC

静岡IC ― 東名高速・中部横断道・中央道 ― 諏訪南IC

→ 白樺湖 諏訪エリア

■本パンフレットは2023年2月1日現在の情報を掲載しております。
■表示内容：施設の都合により内容及び料金等を改定させていただく場合がありますのでご了承願います。
■当エリアでの登山、トレッキング、ハイキングコースのご相談、グランド、体育施設等スポーツ施設などの手配のご相談も承ります。
■掲載プログラムの手配と併せてお申込み下さい。

発行：白樺リゾート観光協会

〒391-0392 長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野1596 TEL.0266-68-3837 FAX.0267-55-6369

さあ体験活動!!
信州白樺湖 大自然プログラム

SHINSHU SHIRAKABAKO INFORMATION

大自然と魅力溢れる多彩なコンテンツがいっぱい!

- リゾート体験
- 産業観光
- 歴史文化体験

白樺リゾート観光協会

パンフレットに掲載されている各種プログラムは当協会で手配ができます。

※ご面倒な手続きなくワンストップ！ **TEL.0266-68-3837**

広大な自然を生かした多彩なアクティビティがいっぱい!!

Contents　白樺湖　白樺高原　蓼科高原　長和町　茅野市　諏訪市　車山高原　諏訪湖　その他

- ドローン体験（ドローンスクール） 2
- チームビルディング 3
- 星空体験プラン 4
- 星空＆宇宙体験プラン 4
- 職業体験 4
- 打ち上げ花火 5
- 白樺湖レインボースカイランタン 5
- キャンプファイヤー 6
- 和食テーブルマナー 6
- いきいき健康講座 6
- ドローン技術で水中観察、空からも観察 7
- 水中ドローンSDGs 7
- 水中ドローンSDGs＋チームビルディング 8
- 木曽馬引き馬体験、ブラッシング体験 8
- 「自然との共生」「動植物との共存」を考える 9
- ほしぞらSDGs 9
- 「豊かな森」と「豊かな生活」のつながりを考える 10
- 健康スキルアップ 10
- ナイトファミリーランド貸切 11
- 森の美術館貸切（ナイトミュージアム貸切プラン） 11
- 池の平スノーパーク貸切 12
- スノードライブ 12
- スポーツ雪合戦 12
- スノーシューイング 12
- 森林バーベキュー 13
- 飯盒炊さん 13
- 池の平ファミリーランド 13
- 白樺リゾートレイクサイドガーデン展望リフト 13
- 世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館 13
- 蓼科テディベア美術館 13
- オルゴール作り体験 14
- オリジナル影絵作り体験 14
- ジェルキャンドル作り体験 14
- キラキラベア作り体験 14
- そば道場（そば打ち体験） 15
- 御諏訪太鼓 15
- 五平餅づくり体験 15
- クラフト・絵付体験 15
- カヌー体験 16
- レンタサイクル 16
- 乗馬体験 16
- 長門牧場（トラクター遊覧） 16
- 日帰り農村体験 17
- 寒天の製造現場見学 17
- 信州みそ造り体験 17
- クラフト体験 18
- バードコール作り体験 18
- 革細工体験 18
- スコアオリエンテーリング 18
- 森林体験（観察・間伐） 18
- 北八ヶ岳野生の鹿ガイドウォーク 18
- 北八ヶ岳火山・縄文文化学習 18
- 野外料理体験 18
- 乗馬体験 19
- 魚のつかみどり体験 19
- 乳しぼり体験 19
- バター作り体験 19
- 農業体験各種 19
- 四輪バギー体験 19
- 寄せ植えワークショップ 19
- わかさぎ釣り体験 20
- SUWAガラスの里 20
- 蓼科牧場ゴンドラリフト 20
- 御泉水自然園 20
- 車山スカイライナー・スカイパノラマ 20
- 蓼科アミューズメント水族館 21
- 北八ヶ岳ロープウェイ 21
- 美ヶ原高原美術館 21
- 諏訪湖体験ダックツアー 21
- 茅野市八ヶ岳総合博物館 21
- 尖石縄文考古館 21
- 北澤美術館 22
- 諏訪湖間欠泉センター 22
- 諏訪湖遊覧船 22
- 高島城 22
- 八ヶ岳アルパカ牧場 22
- 長寿寒天館 22
- 黒耀石のふるさとで石縄文体験 23
- 黒曜石体験ミュージアム 23
- 諏訪鉄山歴史体験 23
- 八ヶ岳自然文化園 23
- 御諏訪太鼓体験・工場見学 24
- オルゴール組立体験 24
- 時計づくり体験 24
- 紙すき体験 24
- 竹細工体験・苔玉づくり体験 24
- 池の平スノーパーク 25
- しらかば2in1スキー場 25
- 白樺高原国際スキー場 25
- 車山SKYPARKスキー場 25
- 白樺湖ロイヤルヒルスキー場 26
- 霧ヶ峰スキー場 26
- ピタラス蓼科スノーリゾート 26
- 蓼科東急スキー場 26
- エコーバレースキー場 26
- ブランシュたかやまスキーリゾート 26
- 富士見高原スキー場 26
- 富士見パノラマリゾート 26

白樺湖・諏訪エリアは体験観光の宝庫!!
友人・家族そろって想い出づくりをしませんか？
皆様のお越しをお待ちしております。

※いずれの体験メニューも現場の指導者の指示を仰ぎ、事故等のないよう細心の注意をはらって下さい。

雨天でもOK

・白樺湖・ ドローン体験（ドローンスクール）

空中、水中ドローンの人材育成と新たなリゾート滞在型スクールをご提案していきます。

JUIDA認定スクール講習、ドローン操縦士認定コース、プロムラミング講師育成コース、水中ドローン安全潜航操縦士認定講習や初心者へのドローン体験やピンポイント講習など広大な敷地を活用したメニューをご用意しています。

- 実施場所／白樺湖又は白樺高原
- 実施主体／池の平白樺高原ホテル
- 1回の最大受入人数／40名
- 所要時間／120分
- 料金／教育旅行向け 5,500円～（詳細お尋ね下さい）
- 実施期間／通年

各種コースあり
（空中ドローン・水中ドローン）

白樺高原 チームビルディング

メンバーが主体的に自分らしさを発揮し、相互に関わりながら一丸となって共通のゴールを達成しよう！

白樺湖をステージに、社内コミュニケーションを活性化させる取り組みです。チームビルディングは組織力を高め、社内コミュニケーションを活性化させる取り組みです。

白樺Go!

- 実施場所／白樺湖又は白樺高原
- 実施主体／池の平白樺高原ホテル
- 1回の最大受入人数／400名
- 所要時間／150～180分
- 料金／7,150円
- 実施期間／通年

謎解きバーベキュー

- 実施場所／白樺高原
- 実施主体／池の平白樺高原ホテル
- 1回の最大受入人数／300名
- 所要時間／180～240分
- 料金／8,800円
- 実施期間／通年

白樺高原 星空体験プラン

星空レンジャーと一緒に星を見て、知って、感じよう！

信州白樺高原のフィールドは空気がとても美しく、夜は満天の星空に囲まれます。手が届きそうな無数の星が輝く光景はまさに別世界。

- 実施場所／白樺高原
- 実施主体／池の平白樺高原ホテル
- 1回の最大受入人数／300名
- 所要時間／30分
- 料金／1,500円
- 実施期間／通年

白樺高原 星空＆宇宙体験プラン

見て、知って、感じる。自然体で過ごせる輝く世界！

スタッフで星空案内の資格を持つ星空レンジャーが、夜空や、3D投影機、3Dメガネを使ってご案内致します。

- 実施場所／白樺高原
- 実施主体／池の平白樺高原ホテル
- 1回の最大受入人数／40名
- 所要時間／30～60分
- 料金／学生 2,500円
  一般 3,000円
- 実施期間／通年

白樺湖 職業体験

白樺リゾートで様々な職業体験をしていただけます。

池の平ホテル客室のベッドメイキング、ホテル内共有スペース（ロビーや大浴場）の清掃業務、施設内の会場設営や片付けなどのバックヤード業務、ホテル内託児所での子供のお世話、ファミリーランド内の各種業務、アウトドアエリア各種業務など、さまざまなお仕事を体験していただきます。

- 実施場所／池の平ホテル
- 実施主体／池の平ホテル
- 1回の最大受入人数／300名程度（複数箇所にて）
- 所要時間／150～420分
- 料金／2,750円＋昼食代
- 実施期間／通年

雨天でもOK

・白樺湖・ 打ち上げ花火

ご予算やご希望に応じて、華やかに夜空を彩る打ち上げ花火や仕掛け花火をセッティングいたします。

サプライズ、社内の福利厚生、各種イベントなど大切なシーンにとびきりのプレゼントを。地元諏訪の一流の花火師たちが貴方だけのプライベート花火大会を開催致します。

- 実施場所／白樺湖又は白樺高原
- 実施主体／池の平ホテル＆リゾーツ
- 1回の最大受入人数／300名
- 所要時間／10～20分
- 料金／打ち上げ数により異なる
  20万円より
- 実施期間／通年

・白樺湖・ 白樺湖レインボースカイランタン

夜空いっぱいにランタンを飛ばそう！夜空に幻想的な空間が広がります。

池の平ホテル＆リゾーツオリジナル企画。レインボースカイランタン、音響、ミュージック花火の3つが融合。お客様との空間一体感は白樺リゾートでしか味わえない夜の時間です。

- 実施場所／白樺湖又は白樺高原
- 実施主体／池の平ホテル＆リゾーツ
- 1回の最大受入人数／250名
- 所要時間／30～40分
- 料金／6,600円
- 実施期間／通年

**※100名以上での開催です。
それ以下の人数は要相談。**

・白樺高原・ キャンプファイヤー

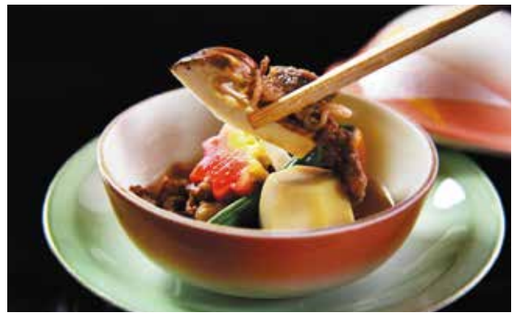
焚き火を囲み、自然の中で参加者同士の親睦を深めよう！！

キャンプファイヤーを行うことで、参加者同士の仲間意識を高められます。定番のゲームなどをみんなで楽しめば、場の雰囲気がより盛り上がります。設置や片付けはスタッフが行いますので、手軽にキャンプファイヤーが楽しめます。

- 実施場所／白樺高原又は
  白樺湖レイクサイドプラザ
  （チロルガーデン）
- 実施主体／池の平白樺高原ホテル
  又は池の平ホテル＆リゾーツ
- 1回の最大受入人数／400名
- 所要時間／60～90分
- 料金／55,000円
- 実施期間／通年

・白樺湖・ 和食テーブルマナー

意外と知らない？和食のマナー基本！



食の知識を学び、マナーに磨きをかけ、箸美人・男子を目指してみませんか。講座では、旬の食材満載の季節料理を味わいながら、おしぼり、お箸の使い方などのテーブルマナーの基本から和室での所作まで楽しく学べます。中学・高校・専門学校・短大の学外授業、主婦・社会人の教養講座などに、おもてなし検定1級の女将が教える和食テーブルマナー初級。

- 実施場所／池の平ホテル
- 実施主体／池の平ホテル
- 1回の最大受入人数／350名
- 所要時間／120分
- 料金／宿泊料金に3,300円プラス
  ※記念に特製お箸をプレゼント
- 実施期間／通年

雨天でもOK

・白樺湖・ いきいき健康講座

生活習慣病予防・ダイエット・健康長寿に役立つ講座

池の平ホテルには、健康運動指導士等の資格を持つ健康づくりのための運動実践指導のエキスパートであるスタッフが常駐しており、健康づくりに役立ついろいろな講座をとりそろえております。

- 実施場所／白樺湖又は
  白樺高原周辺各ホテル
- 実施主体／池の平ホテル
- 1回の最大受入人数／300名
- 所要時間／90分～
- 料金／2,000円より
- 実施期間／通年

雨天でもOK

・白樺湖・ ドローン技術で水中観察、空からも観察

「山・川・海のつながりの大切さ」を考える

プログラム概要

白樺湖の「水」は蓼科山からの伏流水を含み、その後諏訪湖へと流れて行きます。諏訪湖から天竜川を経て、最終的には静岡県遠州灘より太平洋へ注がれます。
そんな山・川・海のつながりをドローンを活用して普段見れない世界から見たり、保全活動を学べるプログラムです。

プログラムの流れ

①白樺湖の「水」学習
②水中ドローンで水の中を観察しよう
③ドローンで空から山を森林も見てみよう
④どんなつながりを感じたか意見交換をしよう

①事前のマナビ
○みなさんの家の水道水はどこから来るのか調べてみよう。
○「水」と聞いたら何を連想しますか？みんなで話してみよう。

②旅先のマナビ
○水中から、空から、ドローン技術で観察。山や森、湖、川、海のつながりを実感しよう。
○「水を守り育てる」ために山で、里で、海の近くで暮らす人のそれぞれの役割を考えてみよう。

③マナビの持続
○「きれいな水を守り育てる」ために、みなさんの住んでいる地域で今できる事、未来に向かってすべき事を考え、実行してみよう。答えはひとつではありませんよ！

- 実施可能期間／通年
- 所要時間／2.5～3時間
- 対象／小・中・高校生
- 対応可能人数／約40名まで
- 料金／5,500円（税込）

・白樺湖・ ダイバーになって水中へ行こう！

水中ドローンSDGs

プログラム概要

水中ドローンの操縦体験をし、農業用水の水質調査・美化などを実施し、SDGsについても考えるプログラムです。
普段中々触れる事無いドローン体験をしていただくと共に知らない世界の中での映像を元に私たちの未来についても考えてみよう。

プログラムの流れ

①導入・プログラム説明等
②操作説明
③プログラムタイム
④質疑応答・ご案内

①事前のマナビ
○出身地やお住まいの近くの水質や濁り等を調べてみよう。
○近くに溜まっている、流れている水の役割を調べよう。
○近くの海や池・川のゴミの状況を調べてみよう。

②旅先のマナビ
○水中ドローンを使ってダイバーになり、水の中の世界（水質等）を確認してみよう。
○アームを活用し、水内のゴミ拾いを行い美化活動をしよう。

③マナビの持続
○地域の水内の水質改善活動をしてみよう。
○地元の池や川の可能な範囲における美化活動を使用。
○美化活動や改善活動を広げ持続させよう。

- 実施可能期間／通年
- 所要時間／2～2.5時間
- 対象／小・中・高校生
- 対応可能人数／約40名まで
- 料金／5,500円（税込）

・白樺湖・ 水中ドローンSDGs＋チームビルディング

プログラム概要

水中ドローンを活用し
①撮影ミッション
②目標物キャッチミッションの2つのプログラムでより高得点を獲得せよ!!
※事前の作成会議やミッション中のトラブルシューティング力等チーム内でコミュニケーションを取り、高得点を目指すプログラムです。

プログラムの流れ

①導入・ルール説明等
②操作説明
③チャレンジタイム
④結果発表・振り返り

①事前のマナビ
○出身地やお住まいの近くの水質や濁り等を調べてみよう。
○チーム活動の役割や必要性を考えてみよう。

②旅先のマナビ
○水中ドローンを使ってダイバーになり、水の中の世界（水質等）を確認してみよう。
○アームを活用し、水内のゴミ拾いを行い美化活動をしよう。
○チームビルディングを通してチーム活動の重要性を感じよう。

③マナビの持続
○地元の池や川の可能な範囲における美化活動を使用。
○部活動やクラス活動におけるチーム作りにチャレンジしよう。
○学生から社会人等におけるチーム作りを持続させよう。

- 実施可能期間／通年
- 所要時間／3.5～4時間
- 対象／小・中・高校生
- 対応可能人数／約40名まで
- 料金／8,800円（税込）

・白樺湖・ 木曽馬保存会講師から学ぶ

木曽馬引き馬体験、ブラッシング体験を通して「生物多様性」や「暮らしの豊かさ」を考える

プログラム概要

木曽馬は長野県木曽地域を中心に飼育されている日本在来馬の一つです。
現在飼育されている木曽馬は130頭程度となっており、長野県の天然記念物となっています。
そんな木曽馬との体験を通し、「生物の多様性」や「暮らしの豊かさ」を考えていただくプログラムです。

プログラムの流れ

①木曽馬の歴史を学ぼう
②木曽馬引き馬体験
③木曽馬ブラッシング／厩舎掃除
④意見交換／質問タイム

木曽馬案内人／小川和哉

①事前のマナビ
○木曽馬の歴史学習。木曽馬がどのような経緯で絶滅に瀕してしまったのか、人の生活、日本の歴史と照らし合わせてイメージしてみよう。

②旅先のマナビ
○木曽馬保存会講師から木曽馬に関する話を聞き、実際に木曽馬とふれあおう。
○人が生活の豊かさを求めることで、動物にどんな影響を与えるのか考える時間にしよう。

③マナビの持続
○木曽馬の悲劇を繰り返さないよう、様々な野生動物や絶滅に瀕している動物を守るため、未来に向かってできる事を考えてみよう。

- 実施可能期間／5月中旬～10月下旬
- 所要時間／3時間（人数による）
- 対象／小・中・高校生
- 対応可能人数／40名まで
- 料金／3,300円（税込）

・白樺湖・ 蓼科山登山学習を通して

「自然との共生」「動植物との共存」を考える

プログラム概要

蓼科山は八ヶ岳連峰の北端に位置し、標高2531mの火山です。山頂部はブロック状の溶岩で覆われ、樹木が育たないため、360°の展望を視界に捉える事ができます。
古くから人々との関係性が深い蓼科山において自然との付き合い方をガイドから学ぶ事が出来るプログラムです。

プログラムの流れ

①蓼科山登山口(7合目)ガイドより概要説明
②山頂を目指しながら動物の痕跡を探す
③将軍平で休憩しながらガイドさんを質問攻め!
④山頂からの眺望を見ながら、人と自然の関係性を意見交換
⑤足元に気をつけて元気に下山

池の平ホテル&リゾーツでは蓼科山清掃登山や登山口の清掃活動など周辺環境の保全活動に積極的に取り組んでいます。

①事前のマナビ
○蓼科山の「歴史」「成り立ち」を調べてみよう。
○「自然と共生」「動植物と共生」することが何故大切なのかイメージし、自然を守るために登山中に気を付けること(ルール)を考えてみよう。

②旅先のマナビ
○山の案内人による学習登山を実施し、自然と人、動物と人の付き合い方を学ぼう。
○受け取り方は千差万別。事前学習におけるそれぞれのイメージに対する検証を実感しよう。

③マナビの持続
○自然と共生し、動植物と共存していくことにおいて今の課題を考えよう。
○自然を守ることが人間に与える影響も合わせて考えてみよう。

■実施可能期間／6月中旬～9月下旬
■所要時間／5時間半
■対象／小・中・高校生
■対応可能人数／40名まで
■料金／3,300円(税込)

・白樺高原・ 「星空レンジャー」が満点に輝く白樺高原の夜空をご案内

ほしぞらSDGs

星空レンジャー

プログラム概要

本来地球の夜の姿は暗い中無数の星空の世界が…
そんな星へ光が与える影響はビルなどが少ない地方でも明るい程です。
そんな世界中の人間にとって必要不可欠となった多くの光の影響で見られる星がどんどん少なくなっています。ほしぞらツアープログラムはそれら光を生み出す電気等の影響を白樺高原で見る星の世界を知っていただきつつ考えていただくプログラムです。

プログラムの流れ

①星空ツアーに参加し、星の魅力や光の影響を感じよう
②光の影響や植物の役割等を星空ガイドから学んでみよう
③気づいた事をまとめよう

①事前のマナビ
○事前学習のヒントとして、光が与える影響、自然環境における植物の役割を考えよう。
※オプション素材(別途有料)
マナビ探求シートの作成・提案

②旅先のマナビ
○現地で、本来見える星の世界を体験しよう。星座や神話等から星を知ろう。
○ツアーで集めた情報をアウトプットできるよう細かいことも記録しておこう。

③マナビの持続
○現地体験を振り返り、得た情報を整理してアウトプット。他の人の情報もインプット。
○他の地域や季節でも星を眺めてみよう。
○光や空気による星の違いを知ろう。

■実施可能期間／通年
■所要時間／約1時間
■対象／小・中・高校生
■対応可能人数／200名まで
■料金／2,200円(税込)
［オプション］
リフト　800円～
ゴンドラ 1,500円～

・白樺湖・ 間伐材を有効活用、間伐材から薪を作ることで

「豊かな森」と「豊かな生活」のつながりを考える

プログラム概要

池の平ホテル＆リゾーツは大自然からの恵みを享受しながら成長しております。大自然からの恩恵に恩返しするために敷地内の森林を整備することで水源地である責任を全うしております。森林整備、特に間伐をしていくことは陸の豊かさを守るために大切な作業です。例えば樹木が混み入っている森林は太陽の光が地面まで届きません。太陽の光が届かないと地面に草が生えず、土が流れ出して土砂災害を引き起こしてしまいます。間伐をする理由には様々なものがあります。
陸の豊かさを守り、きれいな水を届けるために森林整備を継続的に実施しております。間伐材を有効利用することは、結果として豊かな生活の創造や豊かな心の育成にもつながります。

プログラムの流れ

①間伐材を丸太にしよう
②丸太を割って薪を作ろう
③薪を使って飯ごう炊さん
(お米を炊いてカレーを作ろう!!)
④意見交換/感想

①事前のマナビ
○なぜ間伐が必要なのか考えてみよう。
○自分の身の回りに間伐材が使われているものは無いかな？探してみましょう。

②旅先のマナビ
○当地における森林整備で伐採された材を自分たちの力で薪にします。
○豊かな森を作ることが豊かな生活を作る、その循環をみんなで考えてみます。

③マナビの持続
○薪を作って火を起こした経験から普段の生活のありがたさを考えてみましょう。
○学習のヒント：ボタンを押せばお米が炊ける。本当にありがたいことですよね。

■実施可能期間／4月中旬～11月中旬
■所要時間／3時間～
■対象／小・中・高校生
■対応可能人数／80名まで
■料金／3,300円(税込)

・白樺湖・ 健康いきいき診断プログラム　自分自身の健康習慣について考える!

健康スキルアップ

プログラム概要

池の平ホテル＆リゾーツでは2011年より「健康いきいき診断プログラム」を開始し、健康寿命(心身ともに自立し、健康的に生活できる期間)延伸や生活習慣病予防、体力増進等をサポートしています。
健康スキルアップでは、自分自身の「栄養」「運動」「休養」などの健康習慣について考える事で自分自身や家族、各地域の健康等を学んでいただきます。

プログラムの流れ

①導入(指導士挨拶・当日の流れ等)
②食事の栄養バランスを知ってみよう!
③健康講座を体験し、栄養や運動について学ぼう
④健康寿命について健康運動指導士と意見交換しよう!

①事前のマナビ
○普段食べている食事を書き出して、栄養バランスについて調べてみよう。
※オプション素材(別途有料)
ナビ探求シートの作成・提案
健康運動指導士の出張講座・講義

②旅先のマナビ
○ICチップ入りの食品サンプルを使って栄養バランスチェックを体験しよう。
○探求の成果をアウトプットできるよう細かいことも記録しておこう。

③マナビの持続
○現地体験を振り返り、マナビを整理してアウトプット、他の人の、マナビもインプットしよう。
○自身の家族へマナビを伝えよう。
○シニアクラブや施設にてマナビを伝えよう。

■実施可能期間／通年
■所要時間／2～3時間
■対象／小・中・高校生
■対応可能人数／要相談
■料金／3,300円(税込)

健康運動指導士　保健師 健康運動指導士

・白樺湖・ ナイトファミリーランド貸切

森の遊園地エリアを貸切!! 8種類のアトラクションに乗り放題!

池の平ファミリーランドをまるごと貸切れます!営業後の遊園地を貸し切って、普段では楽しめない「夜のゆうえんち」をお楽しみください。

- 実施場所／池の平ファミリーランド
- 実施主体／池の平ホテル＆リゾーツ
- 1回の最大受入人数／200名(応相談)
- 貸切時間／18:30～20:30(応相談)
- 料金／550,000円
- 実施期間／4月中旬～11月中旬

・白樺湖・ 森の美術館貸切(ナイトミュージアム貸切プラン)

各種イベント、コンサート、記念日などに美術館の貸切はいかがですか？

「世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館」「蓼科テディベア美術館」のナイト貸切が可能です。オルゴール美術館ではアンティークオルゴールの特別演奏ができます。

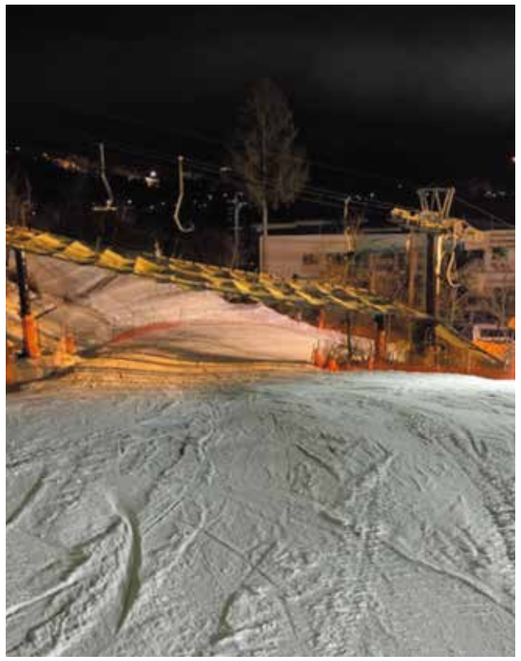
影絵美術館2階のフリースペースもご利用できます。

- 実施場所／森の3つの美術館エリア
- 実施主体／池の平ホテル＆リゾーツ
- 1回の最大受入人数／各300名程度
- 貸切時間／18:00～20:30(応相談)
- 料金／世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館110,000円
  蓼科テディベア美術館165,000円
- 実施期間／通年※メンテナンス休館あり

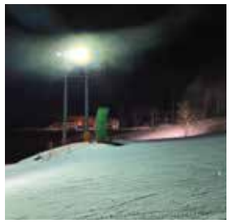
※ファミリーランドと森の美術館をセットで貸切するプランもございます。

・白樺湖・ 池の平スノーパーク貸切(夕刻以降)

通常営業終了後のゲレンデを貸切!! 安心・安全の完全プライベートゲレンデ!!



スキー・スノーボードをがっつり楽しみたい場合「第1リフト貸切プラン」ソリや雪遊びを目一杯楽しみたい場合「第2ゲレンデ＋ボタスノーランド貸切プラン」があります。圧雪車試乗、スノードライブなど各種オプションも充実。



- 実施場所／池の平スノーパーク
- 実施主体／池の平ホテル＆リゾーツ
- 1回の最大受入人数／500名
- 利用時間／16:30以降
  時間単位(最大4時間)
- 料金／1時間120,000円より
- 実施期間／12月下旬～3月下旬

・白樺湖・ スノードライブ

ソリ以上、スキー未満、究極のスノーギア

**雪山をみんなのものに。
スキーでもスノーボードでもない、第3のスノーギア　SNOWDRIVE。雪山をドライブするような感覚で、誰でもたった30分で乗りこなせる新しいスノーギア。**

- 実施場所／池の平スノーパーク
- 実施主体／池の平ホテル＆リゾーツ
- 1回の最大受入人数／40名
- 利用時間／9:00～16:30
- レンタル料金／1日 4,000円(リフト券別)
  4時間 3,500円(リフト券別)
- 実施期間／12月下旬～3月下旬

※第1ペアリフトのみ滑走可

・白樺湖・ スポーツ雪合戦

頭脳や体力、チームワークを駆使

チームは9名(出場は7名)の選手と1名の監督により編成。強い精神力と瞬時の状況判断力、そして巧みな戦術を生み出す知力が求められる。白銀のコートには筋書きのない戦いとドラマが待っている!

- 実施場所／池の平キャンピングビレッジ
- 実施主体／池の平ホテル＆リゾーツ
- 1回の最大受入人数／16チーム160名
- 貸切時間／1試合3分×3セット
  試合形式による
- 料金／3,300円～
- 実施期間／12月下旬～3月下旬

・白樺湖・ スノーシューイング

銀色の雪原を堪能いただけます

雪景色の白樺高原を地元ガイドがスノーシューでご案内。白樺リゾートならではの自然の魅力にふれるプログラムです。陽光きらめく銀世界へいざなう光景は圧巻です。

- 実施場所／各登山口より
- 実施主体／池の平ホテル＆リゾーツ
- 1回の最大受入人数／40名
- 所要時間時間／60分コース～120分コース
  各種あり
- 料金／6,600円
- 実施期間／12月下旬～3月下旬

・白樺高原・白樺湖・ 森林バーベキュー・湖畔バーベキュー

バーベキューインストラクター監修メニューを堪能

信州の高原、レイクリゾートの中で贅沢バーベキューをお楽しみいただけます。

■実施場所／白樺高原ホテル
　　レイクサイドガーデン
　　レイクサイドプラザ
■実施主体／池の平白樺高原ホテル
■1回の最大受入人数／300名
■所要時間／60～90分
■料金／2,500円より
■実施期間／4～11月

・白樺高原・ 飯盒炊さん

仲間とのふれあいを深める楽しいひと時。テント・常設屋根設置あり。

飯ごう、鍋、包丁、まな板などすべての道具がそろい、炊さん場には水道施設完備。メニューはカレー、豚汁、シチュー、鉄板焼など各種あり。

■実施場所／白樺高原ホテル
　　チロルガーデン
■実施主体／池の平白樺高原ホテル
■1回の最大受入人数／500名
■所要時間／180分～
■料金／2,200円より
■実施期間／4～11月

雨天でもOK
※暴風雨不可

・白樺湖・ 池の平ファミリーランド

日本で一番空と近い森の遊園地!!

標高1450mの白樺湖畔に位置する「池の平ファミリーランド」は大自然の中で思いっきり楽しめる森の中の遊園地です。小さなお子さんの遊園地デビューに適したアトラクションがいっぱいです。

■内容／遊園地
■運営会社／(株)池の平ホテル＆リゾーツ
■所要時間／120～240分
■料金／入園 大人1,700円、小人1,400円
■実施期間／4月下旬～11月中旬
　フリーパス券もあり
　9:30～17:00(時季により変動あり)

・白樺湖・ 世界の影絵・きり絵・ガラス・オルゴール美術館

ファンタジックなカラーの影絵ときり絵、アンティークオルゴールを展示。

光と影で色彩豊かな世界を表現する「影絵」の世界的作家、藤城清治の作品をはじめ「光」「影」「音」によって創りだされた幻想的な世界が広がるメルヘンいっぱいの美術館。

■内容／美術館
■運営会社／(株)池の平ホテル＆リゾーツ
■所要時間／60分
■料金／大人 900円、小人(小学生)600円
　幼児(3歳～小学生未満)300円
■営業時間／夏期9:00～17:00 冬期9:30～16:30
(最終入館:閉館30分前)　雨天でもOK

・白樺湖・ レイクサイドガーデン 黄金アカシアと花の丘展望リフト

展望リフトで山頂エリアへ上がれば色鮮やかな草花を鑑賞できます。

白樺湖を彩る四季折々の花々が咲き誇る、まさに高原リゾートの絶景スポット。

■内容／池の平ホテル
■運営会社／(株)池の平ホテル＆リゾーツ
■営業時間／10:00～18:00
　(秋は9:00～17:00)
■料金／大人 1,000～1,300円
　小人 700～1,000円
■実施期間／4月下旬～11月中旬

・白樺湖・ 蓼科テディベア美術館

18の展示ブースに世界のテディベアが大集合!なんとその数約11,000体です。

イギリスのロンドンを旅立ったテディベアたちが世界を巡り日本の蓼科に集結したという場面を再現。館内ではテディベアに触れることはもちろん全館で写真、ビデオ撮影も可能です。

■内容／美術館
■運営会社／(株)池の平ホテル＆リゾーツ
■所要時間／60分
■料金／大人1,400円、小人(小学生)800円
　幼児(3歳～小学生未満)500円
■営業時間／夏期9:00～17:00 冬期9:30～16:30
(最終入館:閉館30分前)　雨天でもOK

・白樺湖・ オルゴール作り体験

世界で1台。自分だけのオルゴールを作ろう!!

好きな曲と、飾り付けする小物を選んで、デコって、ドーム型オルゴールの出来上がり。

■実施場所／オルゴール美術館
■実施主体／オルゴール美術館
■1回の最大受入人数／最大100名
　宿泊施設など300名
■所要時間／30～60分
■料金／2,200円～
　(飾りつけ用小物別途440円～)
■実施期間／通年

雨天でもOK

・白樺湖・ オリジナル影絵作り体験

お好きな絵柄を選んで素敵な影絵を作ってみませんか？

特許(実用新案)を取得した当館オリジナル影絵です。どなたでも、はさみとのりを使って素敵な物が作れます。

■実施場所／影絵美術館
■実施主体／影絵美術館
■1回の最大受入人数／最大100名
　宿泊施設など300名
■所要時間／45～60分
■料金／1,100円～
■実施期間／通年

雨天でもOK

・白樺湖・ ジェルキャンドル作り体験

カラフルな砂とお好みのガラス細工を入れて色鮮やかなキャンドルを作ろう!

旅の思い出を形に残せるものづくり体験にオススメ。自分だけのオリジナルジェルキャンドル作りはスタッフがお手伝いするので、小さなお子様もご参加いただけます。

■実施場所／影絵美術館
■実施主体／影絵美術館
■1回の最大受入人数／最大100名
　宿泊施設など300名
■所要時間／30～60分
■料金／1,800円～
　(飾りつけ用小物別途 440円～)
■実施期間／通年

雨天でもOK

・白樺湖・ キラキラベア作り体験

蓼科テディベア美術館で自分だけのオリジナルベアを作ってみよう!

約11㎝ほどのオリジナルマスコットベアにラインストーンをくっつけて、あなただけのオリジナルベアを作ろう。

■実施場所／蓼科テディベア美術館
■実施主体／蓼科テディベア美術館
■1回の最大受入人数／80名
■所要時間／30分
■料金／1,760円　入館料別途
■実施期間／通年

雨天でもOK

そば道場（そば打ち体験）

・白樺湖・

手打ちの楽しさ、美味しさを体験

信州の代表的味覚「信州そば」を自分でつくってみませんか？麺を打ち、延ばして、切って、ゆで上げて手打ちそば教室をお楽しみください。

- 実施場所／体験学習館ルミエール
- 実施主体／体験学習館ルミエール
- 1回の最大受入人数／320名
- 所要時間／90～120分
- 料金／1,100円
- 実施期間／4～11月

雨天でもOK

御諏訪太鼓

・白樺湖又は岡谷・

複式複打法の組太鼓スタイルの曲を中心に演奏する創作和太鼓。

御諏訪太鼓会館を訪れると「世界の太鼓」が展示された博物館があり、太鼓道場では実際に太鼓を打つ体験もできます。太鼓製造の工場も併設されています。

出張演奏のみ

- 実施場所／各ホテル
- 実施主体／御諏訪太鼓保存会
- 1回の最大受入人数／450名
- 所要時間／30～45分
- 料金／1回121,000円～
- 実施期間／通年

教室付き

- 実施場所／各ホテル又は御諏訪太鼓道場
- 実施主体／御諏訪太鼓保存会
- 1回の最大受入人数／450名
  道場の場合30名 1,500円
- 所要時間／30～45分
- 料金／1回132,000円～
- 実施期間／通年

教室は代表者のみへの指導

雨天でもOK

五平餅づくり体験

・白樺湖・

ご飯と味噌の焦げる香ばしいにおいが食欲を誘います。

昔山で仕事する人たちが、冷たくなったご飯をつぶして板や棒きれにつけて焼き、みそをつけて食べたのが始まりと言われています。

- 実施場所／体験学習館ルミエール
- 実施主体／体験学習館ルミエール
- 1回の最大受入人数／80名まで
- 所要時間／60分
- 料金／1,000円
- 実施期間／通年

雨天でもOK

クラフト・絵付体験

・白樺湖・

自然木を使ってクラフトや絵付けを楽しみます。

自然木のコースター、壁掛けなど用意されています。またバードコールは木部と金属部の摩擦で小鳥の鳴き声を出します。

雨天でもOK

- 実施場所／体験学習館ルミエール
- 実施主体／体験学習館ルミエール
- 1回の最大受入人数／200名まで
- 所要時間／60～90分
- 料金／660円～1,320円
- 実施期間／通年（8月を除く毎週火曜休み）

カヌー体験

・白樺湖・

インストラクターによる楽しいレッスン＆ガイドツアーで初心者も安心

白樺湖の見所をガイドスタッフと巡る2時間ツアー。大人から子どもまで、仲間や家族と水上散歩を楽しめます。使用するカヤックは安定感抜群で、併走するガイドが漕ぎ方などを親切丁寧にアドバイスします。

- 実施場所／白樺湖
- 実施主体／八ヶ岳アドベンチャーツアーズ
- 1回の最大受入人数／80名
- 所要時間／120分
- 料金／大　人 5,000円
  小学生 4,000円
- 実施期間／4～11月

レンタサイクル

・白樺湖・

白樺湖や周辺の高原をさわやかサイクリング♪

白樺湖の自然を愉しむなら、自分の目で見るのが一番！レンタサイクルで高原のさわやかな風をたっぷりと感じてください。大人用、小人用、2人乗り自転車をご用意。

- 実施場所／レイクサイドプラザ
- 実施主体／池の平ホテル＆リゾーツ
- 1回の最大受入人数／約20台
- 所要時間／60分～
- 料金／1時間・1人乗り…1,000円
  1時間・2人乗り…1,500円
  1時間・3人乗り…1,800円
- 実施期間／4～11月

乗馬体験

・白樺湖・

全天候対応の屋根付き馬場あり

アパルーサ・クォーターホース種の穏やかな馬たちと、気さくで楽しいインストラクターにより初心者から上級者まで安心して乗馬を楽しむことができます。

- 実施場所／ホープロッチ乗馬牧場
- 実施主体／ホープロッチ・
  ホープ乗馬牧場
- 1回の最大受入人数／40名
- 所要時間／5～60分
- 料金／1,000～10,000円
- 実施期間／通年

長門牧場（トラクター遊覧）

・長和町・

211ha（東京ドーム45個分）の牧草地を有し、乳牛200頭を飼育しています。

トラクターに乗って長門牧場の大自然を巡る大人気アトラクション！牛たちが生活する牛舎も間近にご覧頂けます。ご利用のお客様には長門牧場自家製乳製品の無料引換券をプレゼント。

- 実施場所／レストハウス～牛舎
- 実施主体／長門牧場
- 1回の最大受入人数／10名
- 所要時間／約20分
- 料金／500円（税込み）
- 実施期間／4月下旬～10月下旬（土日祝、GW）/
  7月下旬～8月末（毎日運行）※天候により運行中止の場合あり
- 運行時間／10:00～16:00

・茅野市・ 日帰り農村体験

ありのままの農村体験で自然相手の農業の苦労と楽しさを体感!! 農家の方との交流も!!

農村の日常の生活を体験（農業体験や自然体験など）「心と心のつながり」を、人と自然、人と食（農）、人と人との関係の大切さを再認識しながら学びます。

- 実施場所／蓼科高原の農村地域
- 実施主体／ホットステイちの
- 1回の最大受入人数／最大200名
  1農家あたり5～6名程度
- 所要時間／6時間程度
- 料金／1日コース 3,300円より
- 実施期間／4～10月

・茅野市・ 寒天の製造現場見学

蓼科山麓のきれいな水と空気でこだわりの寒天を製造!!

冬の生産期には寒天の製造作業を体験できる「寒天狩り」を開催。その他、見学、セミナーなども実施。寒天の伝統と文化を今に伝える活動を行っています。

- 実施場所／茅野市湯川
- 実施主体／イリセン寒天工場
- 1回の最大受入人数／40名
- 所要時間／90分
- 料金／2,200円
- 実施期間／通年

雨天でもOK

・茅野市・ 信州みそ造り体験

味噌造り体験のできる信州味噌見学工場です!!

大人の背丈より大きな味噌樽を眺めながら味噌ができる工程の説明を受けたり、味噌を自分で造ってみることで、近年ますます健康食、美容食として見直されている味噌の魅力を再発見ください。

- 実施場所／丸井伊藤商店
- 実施主体／丸井伊藤商店
- 1回の最大受入人数／160名
- 所要時間／60分
- 料金／1,210円（2kg）
  お持ち帰りポリ樽付　別途350円
- 実施期間／通年
  ※ご自宅への発送も可能（送料別途必要）

・蓼科高原・ クラフト体験

自然素材で自分流にデザインしよう!

森で探した自然素材でオリジナルの壁掛けやルームプレートを作ろう。

- 実施場所／茅野市千駄刈自然学校
- 実施主体／NPO法人蓼科・八ヶ岳国際自然学校
- 1回の最大受入人数／自然学校20名
  宿泊施設など100名
- 所要時間／60～120分
- 料金／1個当たり 880円～
  講師派遣 11,000円～
- 実施期間／通年

雨天でもOK

・蓼科高原・ バードコール作り体験

自然木で鳥のさえずりを体験!

自然木を使ったオリジナルバードコールを作って、自分の名前や日付を入れることができます。

- 実施場所／茅野市千駄刈自然学校
- 実施主体／NPO法人蓼科・八ヶ岳国際自然学校
- 1回の最大受入人数／自然学校20名
  宿泊施設など50名
- 所要時間／60～120分
- 料金／1個当たり 880円～
  講師派遣 11,000円～
- 実施期間／通年

雨天でもOK

・蓼科高原・ 革細工体験

革の感触を大事にオリジナル作品を作ろう!

ペンケースやポシェットなど、いろいろ工夫して作ってみよう。

- 実施場所／茅野市千駄刈自然学校
- 実施主体／NPO法人蓼科・八ヶ岳国際自然学校
- 1回の最大受入人数／自然学校20名
  宿泊施設など50名
- 所要時間／60～120分
- 料金／1個当たり 880円～
  講師派遣 11,000円～
- 実施期間／通年

雨天でもOK

・蓼科高原・ スコアオリエンテーリング

アクティブラーニングに最適な野外学習プログラム。

全員が同時スタート可能。滞在時間に応じてゲーム時間の設定も可能。

- 実施場所／茅野市千駄刈の森
- 実施主体／NPO法人蓼科・八ヶ岳国際自然学校
- 1回の最大受入人数／300名
- 所要時間／120～180分
- 料金／770円
- 実施期間／5～11月

・蓼科高原・ 森林体験（観察・間伐）

八ヶ岳の森の仕組みを知ろう!

林業や森と人との関わりなど、班分けしてローテーションで見学・体験をしていただきます。

- 実施場所／茅野市千駄刈の森
- 実施主体／NPO法人蓼科・八ヶ岳国際自然学校
- 1回の最大受入人数／100名
- 所要時間／60分
- 料金／1,650円～
- 実施期間／5～10月

・蓼科高原・ 北八ヶ岳野生の鹿ガイドウォーク

野生動物との共生などを考える環境学習

鹿の食痕やフィールドサインを見学し学習します。

- 実施場所／茅野市千駄刈の森
- 実施主体／NPO法人蓼科・八ヶ岳国際自然学校
- 1回の最大受入人数／10～100名
- 所要時間／60分
- 料金／1,650円～
- 実施期間／無雪期間

・蓼科高原・ 北八ヶ岳火山・縄文文化学習

火山や黒曜石、縄文文化などを学ぶ環境学習

蓼科周辺に残る遺跡群、縄文時代の貴重な道具として使用されていた黒曜石の学習をします。詳細はご相談に応じます。

- 実施場所／茅野市千駄刈の森付近
- 実施主体／NPO法人蓼科・八ヶ岳国際自然学校
- 1回の最大受入人数／120名（1班～30名）
- 所要時間／60分
- 料金／1,650円～
- 実施期間／通年

・蓼科高原・ 野外料理体験

北八ヶ岳に広がる緑豊かな森で野外料理を体験

薪や炭の火を使って自分達で料理します。みんなで分担してBBQやカレーなど野外料理をしよう。

- 実施場所／茅野市千駄刈の森
- 実施主体／NPO法人蓼科・八ヶ岳国際自然学校
- 1回の最大受入人数／10～130名程度
- 所要時間／120分
- 料金／1,650円～
  材料により応相談
- 実施期間／5月～11月上旬

・長和町・ 乗馬体験

大きな馬に乗って見る景色は最高！

スタッフによる引き馬乗馬体験。大きな馬に乗れば、爽快な気分になれます。

■実施場所／鷹山ファミリー牧場
■実施主体／鷹山ファミリー牧場
■1回の最大受入人数／40名
■所要時間／30分
■料金／695円
■実施期間／4月中旬～11月上旬
小学生以上

・長和町・ 魚のつかみどり体験

施設内の専用河川にニジマスを放流！！

つかんだニジマスは美味しく焼き上げます。自分でとった魚の味は格別です。

■実施場所／鷹山ファミリー牧場
■実施主体／鷹山ファミリー牧場
■1回の最大受入人数／80名
■所要時間／30～60分
■料金／620円
■実施期間／4月中旬～11月上旬

・長和町・ 乳しぼり体験

牛とのふれあいを体験

機械ではなく、実際に手で乳しぼりを行います。乳しぼりを通して乳牛の性質を知ることができます。

■実施場所／鷹山ファミリー牧場
■実施主体／鷹山ファミリー牧場
■1回の最大受入人数／80名
■所要時間／40～120分
■料金／500円
■実施期間／4月中旬～11月上旬

雨天でもOK

・長和町・ バター作り体験

牛のこと、乳製品のことがわかります！

普段食べているバターを作る体験です。牧場産の牛乳を使用して、1人ずつ手作業によるバター作りを体験します。

■実施場所／鷹山ファミリー牧場
■実施主体／鷹山ファミリー牧場
■1回の最大受入人数／300名
■所要時間／30～45分
■料金／762円
■実施期間／4月中旬～11月上旬

雨天でもOK

・長和町・ 農業体験各種

農業を通じて「食」そして「命」について実感！！

牧場内で各種作業を体験していただきます。農作業を通じて労働感、勤労感を感じながら協力して一つのものをつくりあげます。

■実施場所／鷹山ファミリー牧場
■実施主体／鷹山ファミリー牧場
■1回の最大受入人数／40～360名
■所要時間／半日
■料金／1,750円
■実施期間／4月中旬～11月上旬

・長和町・ 四輪バギー体験

四輪バギーでコース内を駆け抜けろ！

施設内の草原に専用のコースを設置。スロットルを調整してありますので、安全に楽しく運転ができます。小学校高学年以上が対象。

■実施場所／鷹山ファミリー牧場
■実施主体／鷹山ファミリー牧場
■1回の最大受入人数／80名
■所要時間／30～60分
■料金／650円
■実施期間／4月中旬～11月上旬

・蓼科高原・ 寄せ植えワークショップ

癒しの庭で本格的な寄せ植え体験を！

植物や土に触れる体験と、自ら作った寄せ植えには愛着が出て、自宅に帰ってからも草花を身近に感じていただけます。

■実施場所／蓼科高原バラクライングリッシュガーデン
■実施主体／蓼科高原バラクライングリッシュガーデン
■1回の最大受入人数／30名
■所要時間／20分
■料金／2,200円
■実施期間／通年（冬季に休業日あり）

雨天でもOK

・諏訪市・ わかさぎ釣り体験

諏訪湖の秋冬の風物詩として親しまれているわかさぎ釣りをぜひ体験してください。

暖かいドーム船
乗船料、竿、仕掛け（1枚）、餌、遊魚券含む
2時間コースは、開始時間が朝9時、11時、13時の時間指定

雨天でもOK

■実施場所／諏訪湖
■実施主体／諏訪湖観光汽船
■1回の最大受入人数／100名程度
■所要時間／120分
■料金／ドーム船わかさぎ釣りパック
大人 3,900円
小人（中学生以下）2,000円
■実施期間／10～3月中旬

・諏訪市・ SUWAガラスの里

国内最大級のガラス体験会場

美術館では世界最大級の2億円のクリスタルボールを展示！ 1階ショップでは、かわいい小物からお土産品まで幅広く取り揃えております。

フォトフレーム作り体験
■1回の最大受入人数／100名
■所要時間／60分

フローティングペン作り体験
■1回の最大受入人数／100名
■所要時間／30分

ペーパーウエイト製作体験
■1回の最大受入人数／100名
■所要時間／30～40分

キャンドル製作体験
■1回の最大受入人数／40名
■所要時間／80分
製作時間には冷却時間40分を含みます

【4体験共通】
■実施場所／SUWAガラスの里
■実施主体／SUWAガラスの里
■料金／1,650円
■実施期間／通年

雨天でもOK

・白樺高原・ 蓼科牧場ゴンドラリフト

ゴンドラリフトに乗り込めば、近くに女神湖、遠くは北アルプスまで一望できます。

空中散歩で到着する山頂には女神湖から北アルプスまでも一望できる「女神のテラス1830」があり、繊細に移り変わる四季の彩りを感じることができます。

■内容／ロープウェイ等
■運営会社／しらかば高原（株）
■1回の最大受入人数／団体は100名以上
■所要時間／60分
■料金／大人片道 900円
往復 1,600円
■実施期間／9:00～16:30

・白樺高原・ 御泉水自然園

蓼科山の中腹、標高1830mに広がる自然園。

総面積169haの広大な敷地には300種類もの高山植物が自生し、たくさんの野鳥が生息しています。森林浴やバードウォッチングで心と体をリフレッシュするのに最適です。

■内容／植物園
■運営会社／しらかば高原（株）
■所要時間／40～60分
■料金／大人 600円、小学生400円
■実施期間／4月下旬～10月下旬
9:00～16:30

・車山高原・ 車山スカイライナー・スカイパノラマ

日本百名山霧ヶ峰の主峰車山山頂（1925m）まで2本のリフトを乗り継いで約15分。

上りは高原の風景を楽しみながら、下りは眼下の白樺湖、蓼科山などを見渡す雄大なパノラマを満喫できます。山頂には360°のパノラマビューが楽しめる景観スポット「SKY TERRACE」があります。

■内容／リフト等
■運営会社／信州綜合開発観光（株）
■所要時間／60分
■料金／車山高原山麓～車山山頂：
大人 往復2,400円・片道1,600円
■実施期間／4月下旬～11月上旬
スカイライナー 山頂乗車9:00～最終16:00
中腹乗車9:00～最終16:30
（夏季時期は8:30から運行予定）
スカイパノラマ 山頂乗車下り最終16:30

・蓼科高原・ 蓼科アミューズメント水族館

日本一標高の高い「天空水族館」

標高1750mの地にある信州唯一の水族館です。南米アマゾンなどの世界各地の淡水の生き物たちを約200種2000匹飼育しています。世界最大級の淡水魚ピラルクもいます。

雨天でもOK

- 内容／水族館
- 運営会社／(株)蓼科水族館
- 所要時間／60分
- 料金／大人 1,500円・小学生 860円
  幼児(3歳以上)430円・2歳以下 無料
- 実施期間／定休：毎週木曜(祝日を除く)
  平日 10:00～17:00(入館受付16:00まで)
  土日祝 10:00～17:30(入館受付16:30まで)

・蓼科高原・ 北八ヶ岳ロープウェイ

100人乗り大型ロープウェイで約7分間の空中散歩。四季の自然をお楽しみいただけます。

八ヶ岳の北端に位置する北横岳と縞枯山の間に架かり、山麓駅(標高1771m)から山頂駅(2237m)までの高低差466mを約7分で駆け上がります。山頂駅には「坪庭」が広がり30分ほどで回れる散策路があります。

- 内容／ロープウェイ等
- 運営会社／(株)八ヶ岳リゾート
- 1回の最大受入人数／団体は20名以上
- 所要時間／90分
- 料金／大人片道1,200円往復2,100円
- 実施期間／8:40～16:40
  期間により異なる

・美ヶ原高原・ 美ヶ原高原美術館

牛伏山の北東斜面に広がる約350点の現代彫刻が点在する野外型の美術館

360度大パノラマが広がる4万坪の草原に国内外のアーチストが手がけた現代彫刻を屋外に常設展示しています。夏になると自生している高山植物が展示場一帯に咲き競い、ハイキング気分でアート散策が楽しめます。

- 内容／美ヶ原高原美術館
- 運営会社／(公財)彫刻の森芸術文化財団
- 所要時間／60分
- 料金／大人 1,000円、
  大学高校生 800円、小中学生 700円
- 実施期間／4月下旬～11月上旬
  ※開館期間中無休9:00～17:00
  (入場は16:30まで)

・諏訪市・ 諏訪湖体験ダックツアー

水陸両用バスで、諏訪湖の陸上と水上をひと巡り

雨天でもOK

諏訪湖面からアルプス～八ヶ岳連峰の様々な景観や迫力ある間欠泉も時間が合えば湖上からご覧いただけます。お天気次第では富士山を望む絶景ポイントに巡りあうことも。市内観光では車窓から高島城もご覧いただけます。

- 実施場所／SUWAガラスの里
- 実施主体／日本水陸観光
- 1回の最大受入人数／40名
  (諏訪湖の水位によって人数制限あり)
- 所要時間／50分
- 料金／大人 3,000円
  小学生以下 2,000円
  幼児2歳以下 500円
- 実施期間／4～12月上旬10:00～17:00

・茅野市・ 茅野市八ヶ岳総合博物館

八ヶ岳がまなびのフィールド、自然と歴史とくらしを語る博物館

八ヶ岳の自然、動物、考古、歴史、民俗などに関する資料を収集、展示。茅野市の自然とそこに生きてきた人々の生き方に焦点をあて、子どもから大人まで楽しく学習や調査研究ができる博物館です。

雨天でもOK

- 内容／博物館
- 運営／茅野市教育委員会
- 所要時間／60分
- 料金／一般 310円、高校生 210円、
  中学生 150円、小学生 150円
- 開館時間／9:00～16:30
  (毎週月曜、祝日の翌日、年末年始休み)

・茅野市・ 尖石縄文考古館

縄文遺跡の宝庫と言われる八ヶ岳の麓、茅野市にある縄文遺跡と博物館。

昭和初期から発掘が始まった尖石遺跡は多くの竪穴住居跡が残り国の特別史跡に指定。博物館では5体しかない国宝の土偶のうち2体「縄文のビーナス」「仮面の女神」を見ることができます。

雨天でもOK

- 内容／博物館
- 運営／茅野市教育委員会
- 所要時間／30分
- 料金／大人 500円、高校生 300円、
  小中学生 200円
- 開館時間／9:00～17:00
  最終入館16:30
  (毎週月曜休み)

・諏訪湖・ 北澤美術館

19世紀末、フランスで花開いたアール・ヌーヴォーのガラス工芸品と現代日本画を常設展示しています。

フランス装飾芸術の巨匠エミール・ガレやアール・デコの代表作家ルネ・ラリックなどのガラス作品は世界屈指のガラスコレクションとして高く評価されています。また、東山魁夷、杉山寧、山口華楊、上村松篁、小倉遊亀など現代日本画の巨匠らの作品を展示。

雨天でもOK

- 内容／美術館
- 運営会社／公益財団法人北澤美術館
- 団体は8名以上(詳しくはお問い合わせください)
- 所要時間／60分
- 料金／大人：1,000円、中学生：500円、
  小学生以下：無料
- 休館日等／年中無休※臨時休館あり
  4月～9月…9:00～18:00
  10月～3月…9:00～17:00

・諏訪湖・ 諏訪湖間欠泉センター

間欠泉と七つの温泉の湧出口を模した「七ッ釜」から漂う湯けむりを楽しめます。

諏訪湖欠泉センターでは約5mまで吹き上がる迫力の間欠泉や温泉たまご作りを楽しめます。2階エリアでは諏訪エリアで撮影された映画、ドラマ、ミュージックビデオのポスターや出演者のサインなど展示しています。※2022年9月現在、間欠泉の噴出と温泉たまご作り体験は休止しています。

雨天でもOK

- 内容／資料館
- 運営会社／諏訪市観光課
- 所要時間／30分
- 料金／入場無料
- 実施期間／年中無休(※ただし、毎年8月15日、9月第1土曜日は休館)
  4月～9月：9時00分～18時00分
  10月～3月：9時00分～17時00分

・諏訪湖・ 諏訪湖遊覧船

長野県の中心に位置する諏訪湖を周遊する観光遊覧船です。

白鳥の形をした「すわん」が展望デッキのある「スワコスターマイン号」の遊覧船に乗り約25分で諏訪湖を一周します。少人数での利用はもちろん団体でのクルージングも人気です。

- 内容／遊覧船
- 運営会社／諏訪湖観光汽船
- 所要時間／25分
- 料金／大人 920円、
  子供(3才～小学生) 460円
  ※団体は10名様以上
- 実施期間／9:30／11:30／
  14:30／16:30

・諏訪湖・ 高島城

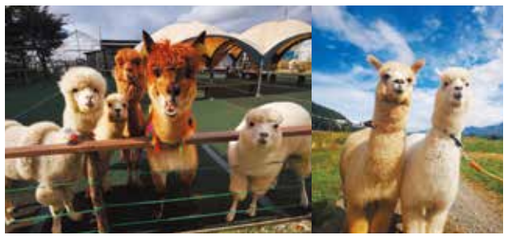
約420年前に豊臣秀吉の臣下、日根野織部正高吉に築城される。

完成当時は、城のまわりには湖水と湿地に囲まれ、あたかも諏訪湖中に浮かぶようであったので別名「諏訪の浮城」と呼ばれました。

- 内容／城郭
- 運営会社／諏訪市観光課
- 所要時間／30分
- 料金／大人310円、小人150円
- 実施期間／12/26～12/31及び
  11月第2木曜日 休館、
  その他臨時休館あり
  9:00～17:30(10/1～3/31は16:30まで)

・富士見・ 八ヶ岳アルパカ牧場

八ヶ岳でアルパカを心ゆくまでもふもふしてみよう!!



森林に囲まれたエリアで26頭のアルパカやうさぎやモルモットなどの小動物に触れたり、餌をあげることができる人気の牧場です。毎日行なっている"アルパカダービー"が人気急上昇中です。

- 実施場所／牧場
- 実施主体／八ヶ岳アルパカ牧場
- 1回の最大受入人数／団体は15名以上
- 所要時間／30分
- 料金／大人 900円、小学生まで500円、
  3歳以下無料
- 実施期間／3月中旬～11月 10:00～16:00(火曜休み)
  12月～1月 10:00～15:00(火曜休み)
  2月～3月中旬は休業

・茅野市・ 長寿寒天館

約200年の歴史を持つ天然角寒天を理解できる施設です。

日本一の産地、茅野市の伝統産業である「天然角寒天づくり」を製造風景画像等による説明や、試食を通じてこの地域に根差した食文化を理解、体験してもらいます。

雨天でもOK

- 内容／寒天製造
- 運営会社／松木寒天産業(株)
- 所要時間／20～30分
- 料金／無料
- 実施期間／年中無休
  9:00～16:00 完全予約制

長和町 黒耀石のふるさとで縄文体験

黒耀石の原産地である長和町の遺跡から発掘された土器や石器などを展示

縄文時代の家や遺跡の展示コーナーなどがあり、本物を見ながら縄文土器作りの体験ができます。

縄文土器作り

- 実施場所／原始・古代ロマン体験館
- 実施主体／原始・古代ロマン体験館
- 1回の最大受入人数／40名
- 所要時間／60～120分
- 料金／1,000円～
- 実施期間／通年（予約制、月曜日休館）

黒耀石の石器や勾玉づくりは、姉妹館の黒耀石体験ミュージアムをご利用ください。

雨天でもOK

長和町 黒曜石体験ミュージアム

黒曜石原産地星糞峠の麓にある体験型の博物館

原産地周辺の豊富な出土石器をもとに、旧石器時代から縄文時代へと続く3万年に及ぶ黒曜石の歴史を紹介。体験室があり黒曜石の石器づくりをはじめ、20種類の体験メニューから縄文時代の知恵を楽しく体感できる。

- 内容／博物館
- 運営会社／長和町
- 所要時間／30分
- 料金／大人 300円、子ども 100円
- 実施期間／毎週月曜
  （祝休日の場合は開館し翌平日休館）、
  12月29日～1月3日休み
  9:00～16:30（入館は閉館30分前まで）

雨天でもOK

茅野市 諏訪鉄山歴史体験

昭和12年から37年まで褐鉄鉱を産出していた日本有数の鉱山を見学。

諏訪鉄山は蓼科高原一帯に褐鉄鉱を産出した鉱山の総称です。日本の近代化と戦争遂行に深く関わった鉱山跡です。

- 実施場所／蓼科高原（旧諏訪鉄山跡地）
- 実施主体／諏訪鉄山の歴史保存をすすめる会
- 1回の最大受入人数／40名
- 所要時間／120～180分
- 料金／1回 5,000～15,000円
- 実施期間／通年

原村 八ヶ岳自然文化園

標高1300m、原村の八ヶ岳中央高原に位置し「八ヶ岳と自然ふれあい」をテーマにしたレジャー施設

園内面積16万7200㎡、春夏秋冬、八ヶ岳の自然が魅せるさまざまな表情に触れ、体感し、知ることができる施設です。

- 内容／公園、展示施設、レストラン
- 運営会社／原村振興公社
- 所要時間／60分～120分
- 料金／入園無料・施設ごと料金あり
- 実施期間／9:00～17:00
  （7月下旬～8月末は18:00まで）
  毎週火曜／祝祭日／
  12月29日～1月3日休み

岡谷市 諏訪太鼓体験・工場見学

約7000点の展示されている太鼓を見るだけでなく太鼓を打つ体験や太鼓製造過程の見学も！

日本をはじめ、中国、タイ、シンガポールなどのアジア各国、アメリカ、カナダ、イタリア、フランスなどの欧米等世界80カ国以上から太鼓が集められています。太鼓を打つ体験や工場見学も可。

- 実施場所／御諏訪太鼓道場・諏訪響太鼓店・世界の太鼓博物館
- 実施主体／御諏訪太鼓道場
- 1回の最大受入人数／25名
  （25名以上は2班に分かれて）
- 所要時間／60分
- 料金／大人 1,500円、小学生以下1,000円
- 実施期間／通年（土日祝及び年末年始・お盆は休み）

下諏訪町 オルゴール組立体験

700曲の中からお好きな曲を選んでオルゴールを制作できます！

シリンダーオルゴールを部品から組み立てる本格的なオルゴール作り体験です。スタッフがサポートしますので小さなお子さんでも楽しく参加できます。また、アンティークオルゴールの演奏をお聴きいただきながら、オルゴールの歴史を辿るガイドツアーも実施しています。

- 実施場所／オルゴール記念館すわのね
- 実施主体／オルゴール記念館すわのね
- 1回の最大受入人数／40名
  ※10名以上は事前予約が必要です。
- 所要時間／40分
- 料金／2,970円～
- 実施期間／通年10～16時の毎正時スタート
- 休館日／9～翌4月の毎月曜日（祝日の場合は翌火曜日）

下諏訪町 時計づくり体験

時計のふるさと諏訪で"時と時計のミュージアム"「しもすわ今昔館おいでや」で時計づくり体験を！

世界で初めて完全復元された水力で動く大型天文観測時計塔「水運儀象台（すいうんぎしょうだい）」の毎正時のデモンストレーションは必見。1階の時計工房では技師の指導で時計づくりが楽しめます。

- 実施場所／しもすわ今昔館おいでや
- 実施主体／しもすわ今昔館おいでや
- 1回の最大受入人数／40名
  40名以上応相談
- 所要時間／20～180分
- 料金／2,500円～（プラス入館料）
  入館料大人 600円、小人300円
- 実施期間／通年

雨天でもOK

長和町 紙すき体験

300年の歴史を持つ立石和紙の紙すき実演と和紙製品の販売！

300年の伝統を持つ立石和紙。あなただけの和紙づくり、はがきづくり、うちわ作りを体験することができます。

- 実施場所／信州立石和紙の里
- 実施主体／信州立石和紙の里
- 1回の最大受入人数／250名
- 所要時間／60～120分
- 料金／うちわ・はがき 1,350円
  手作り卒業証書1,250円（団体100円引）
- 実施期間／通年（毎週月曜休み）
  ※月曜日が祝日の場合は営業翌日が休業

雨天でもOK

茅野市 竹細工体験・苔玉づくり体験

八ヶ岳の麓で自分だけのオリジナル「竹細工」「苔玉」を作ってみよう！！

笹離宮は国内及び海外の笹類を中心に100種を超えるクマ笹の仲間を集めた笹類専門の植物園です。

- 実施場所／笹離宮
- 実施主体／笹離宮
- 1回の最大受入人数／15名
- 所要時間／60～90分
- 料金／「竹細工」 3,500円
  「苔玉」 1,200円＋材料
  （500～1200円程度）
- 実施期間／5月上旬～10月上旬

雨天でもOK

・白樺湖・ 池の平スノーパーク

「白樺リゾート池の平ホテル」に隣接するゲレンデです。

動く歩道やスノーアスレチック等ビギナーにおすすめなスノーリゾート。動物もおり、スキー以外も楽しめる。

■運営会社／池の平ホテル＆リゾーツ
■可能種目／スキー・スノボ
■営業時間／9:00～16:30

・白樺湖・ しらかば2in1スキー場

ゲレンデ山頂から眺める360度の大パノラマは絶景！

標高差269mと小さめながら横に広がるゲレンデは意外なほどに変化に富んでいる。初級者から上級者までツボを押さえたコースレイアウトも良くトップからの眺望も素晴らしい。

■運営会社／しらかば高原株式会社
■可能種目／スキー・スノボ
■営業時間／9:00～15:30

・白樺高原・ 白樺高原国際スキー場

晴天率80%！ 極上の雪質とパノラマビューのスノーパラダイス！

標高1500m以上に広がるゲレンデは、天然雪と人工降雪機の雪がブレンドされた最高の雪質をいつでもキープ。晴天率も高く、景色も最高。

■運営会社／しらかば高原株式会社
■可能種目／スキー・スノボ
■営業時間／9:00～16:30

・車山高原・ 車山SKYPARKスキー場

ファミリーから上級者までのニーズに応えるオープンゲレンデ

日本百名山霧ヶ峰の主峰「車山」（標高1925m）の北東斜面に約100万平方メートルに及ぶ広大なゲレンデ。富士山をはじめ南アルプス、中央アルプス、北アルプス、浅間山、八ヶ岳連峰が一望できます。

■運営会社／信州綜合開発観光株式会社
■可能種目／スキー・スノボ
■リフト料金／往復 2,400円・片道 1,600円
■営業時間／スカイライナー 山頂乗車最終 9:00～16:00
スカイライナー 中腹乗車最終 9:00～16:30
（夏季時期は8:30から運行予定）
スカイパノラマ 山頂乗車下り最終 16:30

・白樺湖・ 白樺湖ロイヤルヒルスキー場

人工降雪機によりいつでも最高のコンディション！！

初心者から上級者まで、あらゆるレベルを楽しませてくれる多彩なコース設計が魅力。ナイター営業も行なっています。

■運営会社／株式会社鈴木商会
■可能種目／スキー・スノボ
■営業時間／8:30～16:30
ナイター 17:30～21:30

・霧ヶ峰・ 霧ヶ峰スキー場

雪質が良く、なだらかに広がる高原のゲレンデは、初級、中級者、ファミリーに人気です。

晴天率が高く、頂上からの展望は富士山をはじめとする山並みが360度のパノラマで広がります。キッズパーク「スノーキッズ霧ヶ峰」にはスノーチューブとスノーレーサーの遊具があります。

■運営会社／諏訪市観光課
■可能種目／スキー・スノボ
■営業時間／平日8:30～16:30、
土休日8:30～16:30
※2月3月平日に休みあり

・蓼科高原・ ピタラス蓼科スノーリゾート

国内で屈指の標高と滑走距離4kmを誇る総合スノーリゾートです。

100人乗りのロープウェイで一気に標高2240mへ登ると山頂に広がる樹氷と雄大なロケーション、日本3大アルプスと八ヶ岳の絶景雪景色を満喫しながら滑走できます。

■運営会社／株式会社北八ヶ岳リゾート
■可能種目／スキー・スノボ
■営業時間／9:00～16:00

・蓼科高原・ 蓼科東急スキー場

南アルプスの山々を眺望に、ファミリーでゆったりとスキーが楽しめるスキー場。

カラマツやシラカバが生い茂る森の中にあり、蓼科らしいリゾート気分が味わえるスキー場。
スキー以外にもチュービング、スノーレーサーとアトラクションが満載です。

■運営会社／東急リゾーツ＆ステイ株式会社
■可能種目／スキー・スノボ
■営業時間／9:00～16:00
定休日あり（年末年始を除く月曜日～木曜日）

・姫木平・ エコーバレースキー場

正面に蓼科山や八ヶ岳などを望むアイテム豊富なゲレンデです。

標高1500～1800mのバレーに広がるエコーバレーは、スイスのアンデルマットスキー場と姉妹提携しており晴天率は80%以上を誇っています。またゲレンデが山の2つの異なる斜面にまたがっているため、風の影響が少ないゲレンデです。

■運営会社／株式会社Blue Resort
エコーバレー
■可能種目／スキー・スノボ
■営業時間／8:00～16:00
※2021及び2022シーズンは休業

・鷹山・ ブランシュたかやまスキーリゾート

開場以来、安心安全なスキーヤー専用ゲレンデとして人気のスキー場です。

晴天率が高く、山頂から富士山をはじめとする2000m級の山々が見渡せる日本最大級の広さを誇る雪遊び場「ちびっこわんぱーく」をはじめ、スノーシューなども充実。

■運営会社／長和町振興公社
■可能種目／スキー
■営業時間／8:30～16:30

・富士見高原・ 富士見高原スキー場

東京から一番近い長野のスキー場。

八ヶ岳南斜面のファミリースキー場。幅の広いゲレンデはビギナーには最適です。ソリ専用ゲレンデも完備。

■運営会社／富士見高原リゾート株式会社
■可能種目／スキー
■営業時間／【平日】9:00～16:00
【土日祝】9:00～16:30

・富士見高原・ 富士見パノラマリゾート

恋人の聖地に認定されているパワースポットゲレンデ。

晴天率が85%と高く、八ヶ岳連邦を望みながら3000mを滑る絶景ゲレンデに、初級者も安心して滑れるファミリーゲレンデ、キッズパークもパワーアップ。

■運営会社／富士見パノラマリゾート
■可能種目／スキー・スノボ
■営業時間／8:30～16:30
土日祝8:00～