新宿区立

区民保養施設ハンドブック

箱根つつじ荘　グリーンヒル八ヶ岳　ヴィレッジ女神湖

新宿区では、区民の皆さまの健康回復・増進や余暇活動の充実等を目的として、「箱根つつじ荘」、「グリーンヒル八ヶ岳」、「ヴィレッジ女神湖」の3つの保養施設を設置しています。

ご利用にあたって
（箱根つつじ荘・グリーンヒル八ヶ岳）

「ヴィレッジ女神湖」の利用方法は P6 でご案内します。

1 利用できる方

抽選への参加及び優先予約ができるのは、区民（区内在住）の方のみです。予約に空きがある場合は、区民以外の方も利用できます。

2 利用期間

通年利用できます。ただし、施設整備等で休館する場合があります。

休館日は、広報新宿（毎月 25 日号）、各施設ホームページ、受付窓口等でご案内します。

3 利用回数・日数

連続宿泊回数	区民：5 泊 6 日まで	区民以外：3 泊 4 日まで
予約回数	区民：一月に 2 回まで	区民以外：一月に1回まで

ただし、空室があるときは、延泊が可能です。宿泊希望日の 2 日前から各施設で受け付けます。

4 注意事項

⑴事前に申し出た身体障害者補助犬を除き、ペット等の持込みはできません。

⑵18 歳未満の方のみの利用は、義務教育終了後の年齢 15 歳以上の方に限り可能としますが、その場合利用者全員の保護者の承諾書（書式は問いません）を必要とします。承諾書は利用当日施設に提出してください。

⑶施設内は、指定された喫煙コーナーを除き、客室も含め全面禁煙です。

利用申込みの流れ（箱根つつじ荘・グリーンヒル八ヶ岳）

❶ 予約手続き

区民

1. 区民抽選予約

受付期間　利用希望日３か月前の月の１～10日（必着）※

※10日が区役所閉庁日の場合は前後しますので、別に配布している「予約受付日程表」をご覧ください。

申込方法　専用往復ハガキのみ

※郵送または受付窓口に持参

※年末年始（12/28～1/5）は２部屋まで

結果通知　利用希望日３か月前の月の18日頃

※当落に関わらず返信ハガキで通知します。当選ハガキをもって予約が確定しますので、当選ハガキの予約内容をご確認ください。

※当選ハガキは、施設ご利用当日にご持参ください。

★抽選終了後の空室情報は、受付窓口及び特別出張所のほか、以下のサイトでも確認できます。
URL：https://shinjuku-hoyoshisetsu-yoyaku.kumin.tokyo/calendar-availability

2. 区民優先予約

予約開始日　利用希望日の３か月前の月の21日

予約方法　インターネット、電話または受付窓口

区民以外

3. 一般予約

予約開始日　利用希望日の前月の１日

予約方法　インターネット、電話または受付窓口

※利用希望日２日前以降は各施設で受付。

★ゴールデンウィーク・年末年始については、抽選受付期間及び予約開始日が利用希望日の４か月前（区民以外は２か月前）になる場合があります。

★施設の予約にあたっては、広報新宿（毎月25日号）や、以下のホームページをご確認ください。
URL：https://www.city.shinjuku.lg.jp/kanko/file02_05_00014.html

❷ 予約案内書の発行

予約が完了したら、受付窓口で予約された場合はその場で、電話で予約された場合は郵送で予約案内書を発行します。なお、区民抽選予約の場合は、当選ハガキ、インターネット予約の場合は、予約完了のメール画面が予約案内書になります。

❸ 予約確認

利用日の 1 週間前を目途に、施設から予約内容確認のご連絡をいたします。

❹ 施設のご利用

チェックインの際、現地フロントに「当選ハガキ」または「予約案内書」を提示してください。区民利用の方は、本人確認書類※も提示してください。提示いただけない場合は区民以外料金となります。

宿泊料金及び附帯施設料金、入湯税、レストランでの飲料代、各種割引等は全て、チェックアウトの際に精算します。

予約の変更・取消

予約の変更等は、受付窓口・インターネット（利用日 2 日前以降は各施設のみ）で受け付けます。
※キャンセル料が発生する場合があります。

利用申込み等の受付窓口		
営業日時	月～金曜日（区役所閉庁日を除く） 9～17 時	土・日・祝日 10～18 時
受付窓口	新宿区保養施設受付 （新宿区役所本庁舎 1 階）	電話予約センター ※電話での受付のみ（㈱日本旅行）
連絡先	電話：03-5273-3881 FAX：03-5285-5362	電話：03-5369-3902 ※12/29～1/3 は休業します

■インターネット予約

URL　https://shinjuku-hoyoshisetsu-yoyaku.kumin.tokyo/
利用には、事前に利用者登録が必要です。

※本人確認書類
対象：18 歳以上の区民料金が適用される宿泊者全員
マイナンバーカード・運転免許証・資格確認書など、氏名及び住所が確認できるもの。

箱根つつじ荘　抽選ハガキ記入例

申込代表者	フリガナ	ハコネ　タロウ	
	氏　名	箱根　太郎	
	住　所	新宿区 歌舞伎町 1-4-1	
	連絡先	電話 03-××××-000	
第2代表者	氏　名		
	住　所	新宿区	
利用日	第1希望	4　月　1　日　から　1　泊	
	第2希望	4　月	
	第3希望	月	
希望客室	和室（全24室）定員5・6名	1　室	洋室（全6室）定員2名　室
	和室・洋室どちらの部屋でもよい	室	
	合　計	室	

		大人（13歳以上）	子ども（3〜12歳）	合計人数
人数	区　民	2　名	1　名	4　名
	区民以外	1　名	名	

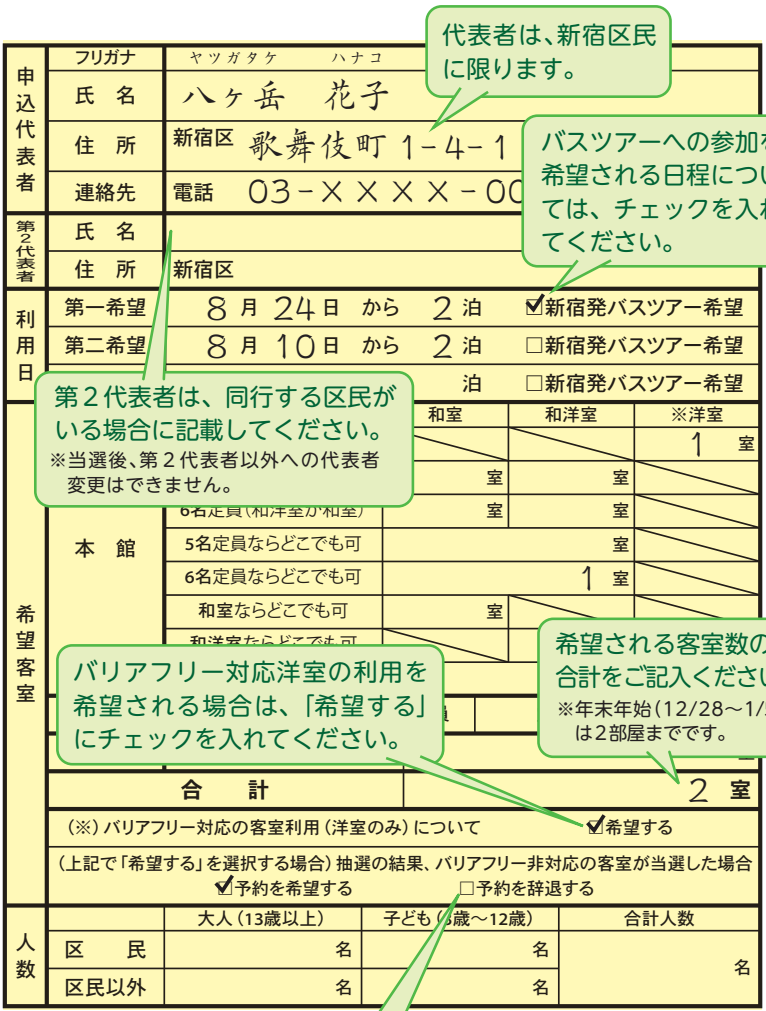
代表者は新宿区民に限ります。

第２代表者は、同行する区民がいる場合に記載してください。
※当選後、第２代表者以外への代表者変更はできません。

希望される客室数をご記入ください。
※年末年始（12/28〜1/5）は2部屋までです。

返信用ハガキの記載欄も必ずご記入ください。

グリーンヒル八ヶ岳　抽選ハガキ記入例



ヴィレッジ女神湖は、区民の皆さまのリフレッシュや生涯学習活動や合宿などの団体利用にご活用いただくための施設です。

ご利用にあたって（ヴィレッジ女神湖）

★ 利用できる方

区内に在住の方、在勤の方、それらの方と同行する方が利用できます。

★ 宿泊利用

【ご利用までの流れ】

○利用希望日の２ヵ月前の同日から２日前まで予約できます。

○インターネット予約のほか、受付窓口または電話で受け付けます。

TEL　平日 03-5273-3881　　土日祝 03-5369-3902

URL：https://shinjuku-hoyoshisetsu-yoyaku.kumin.tokyo/

○電話で予約した場合、予約案内書兼利用承認書が郵送されてきますので利用日当日にフロントにお持ちください。インターネット予約の場合は、予約完了メール画面をご提示ください。

【空室情報】

○受付窓口及び特別出張所のほか、以下のサイトでも確認できます。

URL：https://shinjuku-hoyoshisetsu-yoyaku.kumin.tokyo/calendar-availability

★ 抽選期間のご利用

【抽選について】

○夏休み・年末年始・ゴールデンウィークは利用抽選を行います。

○抽選の申込は３泊以内、１グループ５室までです。

○受付期間内に専用はがきで申し込んでください。

○専用はがきは受付窓口及び特別出張所で配布しています。

○当選した方は、利用申請締切日までに利用申請をしてください。

○抽選終了後の空き室は、通常どおりご利用いただけます。

抽選を行う期間等

利用の抽選を行う期間	夏休み	年末年始	ゴールデンウィーク
	7/15 ～ 8/31	12/20 ～ 1/5	4/25 ～ 5/10
抽選申込み受付期間	4/15 ～ 4/25	9/15 ～ 9/25	1/15 ～ 1/25
抽選結果通知書の発行日	5/1	10/1	2/1
当選者の利用申請締切日	5/14	10/14	2/14

ヴィレッジ女神湖　抽選ハガキ記入例

女神湖高原学園

利用抽選申込書（最大3泊まで）

第1希望	5 月	3 日 から	2 泊	
第2希望	5 月	6 日 から	2 泊	
第3希望	5 月	8 日 から		
申込人員	大人（13歳以上）	4 人	南（区民）棟 4人部屋和室 希望室数	2 室希望（5室まで）
	子ども（3歳～12歳）	4 人		
	計	8 人		

希望される客室数の合計を記入してください。

※南（区民）棟が定員を超えた場合に、北（学校）棟を希望する方は北（学校）棟の希望部屋数も記入してください。

北（学校）棟の利用（該当の番号に「○」をしてください。）	① 希望する	北（学校）棟（6人部屋和室）	2 室希望（5室まで）
	2 希望しない		

A　申請代表者名をご記入ください。

代表者は新宿区民に限ります。

フリガナ 氏　名	メガミコ　ハナコ 女神湖　花子
住　所	新宿区歌舞伎町 1-4-1
方　書	（アパート・マンション名）
〒	1 6 0 ー 0 0 2 1
☎	（市外局番から） 0 3 ー 0 0 0 0 ー × × × ×
利用者区分（該当に○をしてください）	1 区内在住　② 区内在勤

B　申請代表者が在勤の場合のみご記入ください。

勤務先	名　称	株式会社○○商事
	所在地	新宿区 大久保○-○-○
	所属部・課・係	○○部　○○課　○○係
〒	1 6 0 ー 0 0 7 2	⇩ダイヤルインのない場合は内線を記入
☎	0 3 ー × × × × ー 0 0 0 0	

中強羅区民保養所

箱根つつじ荘

〒 250-0408 神奈川県足柄下郡箱根町強羅 1320
☎ 0460-82-1144　FAX 0460-82-3218
HP アドレス：https://www.hakone-tsutsujiso.jp/

アクセス

電車	自動車
新宿駅	新　宿
小田急線ロマンスカー	首都高速・東名高速道
箱根湯本	厚木 IC
箱根登山鉄道	小田原厚木道路
強　羅	小田原
※ケーブルカー	国道一号線
中強羅	湯　本
※徒歩 7 分	県道
	強　羅

箱根つつじ荘

施設の概要

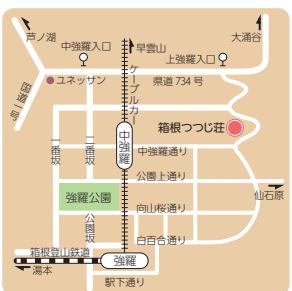
客　室　和室（5, 6 人用）24 室　洋室（2 人用）6 室
全室トイレ付（ウォシュレット完備）、無料 Wi-Fi 完備

利用時間　チェックイン：14 時から　チェックアウト：11 時まで

食　事　夕食：会席料理　朝食：和食・洋食から選択
※アレルギー対応については、事前につつじ荘にご相談ください。

風　呂　大浴場・露天風呂（源泉かけ流し）、
家族風呂（3 カ所）

その他　宴会場、カラオケ、娯楽室、喫茶、ランドリールーム
キッズスペース、駐車場、車椅子・オストメイト対応トイレ、エレベータ有り
〈麻雀・囲碁・将棋・トランプの無料貸出しあり〉
※利用可能なクレジットカードは NICOS・VISA・Master・JCB・Diners Club・American Express です。



特　典　①受付窓口で発行する割引証で、小田急電鉄㈱の運賃が約 15%引になります。
（運賃のみ適用、特急料金は適用外です。）
②往路のみ強羅駅からのタクシーが無料になります（登山ハイヤーまたは伊豆箱根交通のみ）。

利用料金等

1 宿泊料金／1名（1泊2食付、消費税込）

※区民：本人確認書類を提示された方

利用形態		利用料金				
		区民		区民以外		
		平　日	繁忙期 ※1・2	平　日	繁忙期 ※1	繁忙期 ※2
大人	3名以上1室利用	5,700円	6,700円	8,400円	10,400円	11,400円
	2名1室利用	6,700円	7,700円	9,400円	11,400円	12,400円
	1名1室利用	7,700円	8,700円	10,400円	12,700円	14,000円
子ども（3～12歳）		4,300円	5,300円	6,000円	7,000円	7,500円

※ 中学生以上の方は、上記料金のほかに入湯税150円が別途かかります。
※ 12月31日～1月2日の宿泊は、特別料理代として、大人・子どもともに800円増となります。
★3歳以上の未就学児で食事（夕食）を「キッズ・プレート」に変更する場合は子ども料金から600円割引となります。

※1 休前日・夏季
▶土曜日
▶休日にあたる金曜日
▶翌日が休日である日曜日
▶夏季7月21日～8月31日（お盆期間除く）

※2 GW・お盆・年末年始
▶GW（4月29日～5月5日）
▶お盆（8月11日～15日）
▶年末年始（12月28日～1月5日）

2 日帰り入浴料金／1回（休憩含む、消費税込・入湯税別）

600円
※中学生以上の方は、入湯税50円が別途かかります。

3 割引制度

以下の手帳をお持ちの新宿区民の方は、年度内2泊まで利用料金が1/2となります（現地にて手帳の提示が必要です）。

・「身体障害者手帳」（1・2級）
・「愛の手帳」（1・2度）
・「精神障害者保健福祉手帳」（1級）

4 キャンセル料

キャンセルの申出が利用日の2日前以降の場合、以下のとおりキャンセル料がかかります。

大人：2,100円　　子ども：1,800円

※ただし、団体（20名以上）の場合は、6日～3日前までのキャンセル申出についても、1人1泊1,000円のキャンセル料がかかります。
※12月31日、1月1日、1月2日の宿泊キャンセルは、大人・子どもともに800円増となります。

温　泉

箱根つつじ荘の一番の自慢
大涌谷源泉かけ流しの湯をお楽しみください。

お部屋

和室・洋室とも庭園からの日差しで明るく開放的な寛ぎの空間です。

お食事

季節ごとに素材を活かした
旬の味覚をご堪能ください。

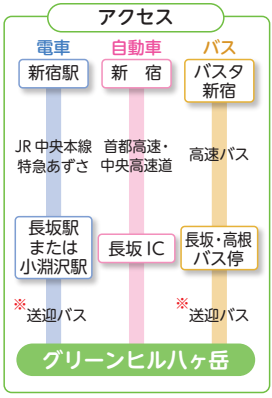
催事

毎月 26 日は「フロ（26）の日」
楽しいイベントが盛りだくさん。

区民健康村

グリーンヒルハヶ岳

〒408-0036 山梨県北杜市長坂町中丸 1622
☎ 0551-32-7011　FAX 0551-32-7010
HP アドレス：http://www.kenkoumura.jp/



施設の概要

客　室
和室（5,6 人用）15 室
和洋室（5,6 人用）6 室
洋室（2,3 人用）5 室
（内、バリアフリー対応　1 室）
コテージ（4,6 人用）5 室
全室トイレ付（ウォシュレット完備）
無料 Wi-Fi 完備

利用時間
チェックイン：14 時から
チェックアウト：11 時まで

食　事
夕食：会席料理　朝食：バイキング形式
※アレルギー対応については、事前にご相談ください。

風　呂
大浴場・露天風呂（天然温泉）、サウナ

その他
レストラン、宴会場、キッズスペース、バーデハウス（室内温水プール）、
トレーニングルーム、アリーナ（体育館）、研修室、茶室、カラオケルーム、
多目的グラウンド、テニスコート、キャンプ場ほか、エレベータ（本館）、
車椅子・オストメイト対応トイレ（本館）〈各種玩具、スポーツ用具等の貸出しあり〉
※宿泊者は長坂駅、小淵沢駅及び長坂・高根バス停から無料送迎バスがあります。
（予約制のため、予約・問い合わせは直接施設にご連絡ください）
※利用可能なクレジットカードは VISA・Master・JCB・Diners Club ・American Express です。

利用料金等

1 宿泊料金／1名（1泊2食付、消費税込）

※区民：本人確認書類を提示された方

	利用する部屋の定員	一室当たり人数（子ども含む）	平日		繁忙期（※） 休前日＆夏季		GW＆お盆		年末年始	
			区民	区民以外	区民	区民以外	区民	区民以外	区民	区民以外
本館	6名	5名以上	6,000円	9,100円	6,500円	10,600円	8,000円	13,100円	9,000円	14,100円
		2～4名	7,500円	10,600円	8,500円	12,600円	9,500円	14,600円	10,500円	15,600円
	5名	4名以上	6,000円	9,100円	6,500円	10,600円	8,000円	13,100円	9,000円	14,100円
		2～3名	7,500円	10,600円	8,500円	12,600円	9,500円	14,600円	10,500円	15,600円
	2～3名	2～3名	7,500円	10,600円	8,500円	12,600円	9,500円	14,600円	10,500円	15,600円
	1部屋を1名で利用する場合		13,000円	16,100円	14,000円	18,700円	15,000円	21,700円	16,000円	21,700円
コテージ	6名	5名以上	6,000円	9,100円	6,500円	10,600円	8,000円	13,100円	9,000円	14,100円
		2～4名			8,500円	12,600円	9,500円	14,600円	10,500円	15,600円
	4名	3名以上			6,500円	10,600円	8,000円	13,100円	9,000円	14,100円
		2名			8,500円	12,600円	9,500円	14,600円	10,500円	15,600円
子ども（3歳～12歳）本館・コテージ共通			3,600円	5,100円	3,600円	5,100円	4,600円	6,600円	6,000円	8,000円

※年齢12歳以上の方は、上記料金のほかに入湯税150円が別途かかります。
※コテージの1名利用はできません。

※繁忙期について
- ▶休前日 ① 土曜日 ② 休日にあたる金曜日 ③ 翌日が休日である日曜日
- ▶G W 4月29日～5月5日
- ▶夏 季 7月21日～8月24日（お盆を除く）
- ▶お 盆 8月11日～8月15日
- ▶年末年始 12月31日～1月3日

2 キャンセル料

時期	種別	1週間前まで	6～3日前	2日前～前日	当日
平日及び休前日・夏季	一般	なし	なし	50%	100%
	団体（20名以上）		20%		
GW・お盆及び年末年始	一般				
	団体（20名以上）				

3 割引制度

障害者割引	「身体障害者手帳」(1・2 級)、「愛の手帳」(1・2 度)、「精神障害者保健福祉手帳」(1 級) をお持ちの新宿区民の方は、年度内 2 泊まで利用料金が 1/2 となります (現地にて手帳の提示が必要です)。
平日連泊割引	平日料金で 2 日以上宿泊の場合、2 泊目の利用料金が 1 名につき 500 円割引、3 泊目以降割引額が 1 日 200 円ずつ加算されます。 (例：3 泊目 700 円、4 泊目 900 円割引)
ファミリー割引	1 部屋に 2 名以上の子どもがいる場合、2 人目以降の子ども全員の利用料金が半額となります。
団体割引	団体 (20 名以上) で宿泊利用する場合、全員の利用料金の 10%が割引となります。

4 附帯施設利用料金

施設名	区　分	区　民		区民以外	
		大　人	子ども	大　人	子ども
日帰り入浴	1 人 1 回	400 円	200 円	600 円	300 円
バーデハウス (温水プール)	1 人 1 回	400 円	200 円	500 円	250 円
	1 人 1 日	600 円	300 円	750 円	380 円
研修室	午前・午後・夜間	1,500 円		1,800 円	
茶室	午前・午後・夜間	500 円		600 円	
カラオケルーム	1 室 1 時間	1,200 円		1,500 円	
アリーナ	1 人 1 時間	100 円		200 円	
アリーナ (貸切)	2 時間	1,500 円		1,800 円	
トレーニングルーム	1 人 1 日	200 円		300 円	
ゲートボール場	1 人 2 時間	100 円		200 円	
テニスコート	1 面 2 時間	1,500 円		1,800 円	
多目的グラウンド(貸切)	早朝・午前・午後	1,000 円		1,500 円	
パターゴルフ場	―	無　料		無　料	
キャンプ場(4月~9月)	チェックイン~アウト	200 円		300 円	

★ 日帰り入浴で年齢 12 歳以上の方は、入湯税 150 円が別途かかります。
★ 日帰り入浴の利用時間は、13 ～ 19 時 (最終入場 18 時 30 分) です。
★ 多目的グラウンドは、貸切利用以外原則無料開放となります。
★ トレーニングルームは 15 歳未満の方は利用できません (保護者同伴でも利用不可)。
★ テニスコートの夜間照明料金は 2 時間 1,000 円です。
★ 区分のうち、早朝とは 6~9 時、午前は 9~12 時、午後は 13~16 時、夜間は 17~21 時です。
※早朝利用の申し込みは、前日の 21 時までにお願いします。
★ 水着や自転車・テント等の貸出もあります (有料)。
★ 詳細・予約は直接現地へご連絡ください。

お部屋

ゆったりとしたお部屋でおくつろぎください。和室、洋室、和洋室、バリアフリー対応のお部屋をご用意しています。

お食事

夕食は地元甲州の素材を活かした会席料理をご用意しています。朝食はバイキング形式の健康朝食をお楽しみください。

バーデハウス（プール）

全長 20 mの温水プール、気泡湯、寝湯、打たせ湯など、水着で様々な温浴をお楽しみください。

大浴場

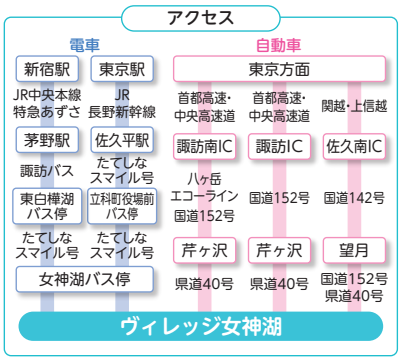
スポーツの後は良質な天然温泉の大浴場で疲労回復。サウナ、水風呂、打たせ湯を完備しています。

グリーンヒル八ヶ岳では、体育館、トレーニングルームなど充実した屋内設備と、広大な多目的グラウンドやテニスコートなどがあり、様々なスポーツを楽しめます。また、季節ごとにイベントを開催しています。ご家族やお友達同士で参加してみてはいかがでしょうか。

新宿区立女神湖高原学園

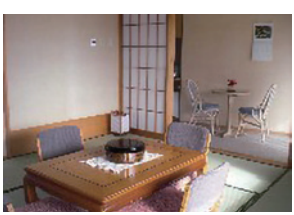
ヴィレッジ女神湖

〒384-2309 長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野字赤沼平 994 番
☎ 0267-55-6100　FAX 0267-55-6833
HP アドレス：http://www.megamiko.net



施設の概要

客　室　南（区民）棟　和室（4 名）10 室
北（学校）棟　和室（6 名）26 室
【共通】テレビ・トイレ・洗面所・金庫
【南棟のみ】ウォシュレット・冷蔵庫、無料 Wi-Fi



利用時間　チェックイン：14 時から　チェックアウト：10 時まで

食　事　夕食：蓼科牛など地元食材を使用した四季料理　朝食：和食

風　呂　南（区民）棟：中浴室（2 室）
北（学校）棟：大浴室（4 室）・小浴室（4 室）

その他　レストラン、学校用食堂、オリエンテーションホール、体育館、レクリエーションホール、カラオケルーム、キャンプファイヤー場、飯ごう炊さん場、屋外広場、車椅子・オストメイト対応トイレ、駐車場ほか
※各種スポーツ用具等の貸し出しあり（詳しくは施設におたずね下さい。）
※宿泊者には佐久平駅及び東白樺湖バス停から無料送迎を行っています。
※利用可能なクレジットカードは VISA・Master です。
　また、QR コード決裁として、PayPay をご利用いただけます。

利用料金等（標準）

1 宿泊料金／1名（1泊2食付、消費税込）

利用形態		南（区民）棟	北（学校）棟
6名1室利用	大　人	—	3,700円
	子ども	—	2,800円
5名1室利用	大　人	—	3,780円
	子ども	—	2,880円
4名1室利用	大　人	4,050円	3,900円
	子ども	3,100円	3,000円
3名1室利用	大　人	4,260円	4,100円
	子ども	3,310円	3,200円
2名1室利用	大　人	4,700円	4,500円
	子ども	3,750円	3,600円
1名1室利用	大　人	6,000円	5,700円
休憩（10時～13時）	1人あたり	400円	

※大人は13歳以上、子どもは3歳から12歳までです。2歳以下は無料です。
※閑散期（4月、6月、9月、10月、11月）の宿泊は、大人500円、子ども300円を割引します。
※身体障害者手帳（1・2級）・愛の手帳（1・2度）・精神障害者保健福祉手帳（1級）をお持ちの方が利用される場合は、割引料金が適用されます。施設利用される際、手帳を提示してください。詳しくは施設にお問い合わせください。

2 附帯施設利用（貸切）

附帯施設	1時間あたり
体育館	750円
レクリエーションホール	750円
オリエンテーションホール	750円
カラオケルーム	1,000円

区民棟客室

学校棟客室

3 キャンセル料

取消（全部・一部）を行う場合は、申出日に応じてキャンセル料がかかります（右表）。

申出日	キャンセル料
利用日の2日前	25%
利用日の前日	75%
利用日の当日 （無断キャンセルを含む）	100%

自然豊かなふるさと体験プログラムのご紹介

緑あふれる立科で、四季折々の風景を満喫しながら様々な地元体験をお楽しみいただけるプログラムをご紹介いたします。

【農業体験】…団体用プラン　20名から
田植え（5月中旬～6月上旬）…手植えによる作付け体験
リンゴ作業（摘果5～6月）・葉つみ（9～10月）・収穫（11月）
トウモロコシ狩り（7月上旬～8月上旬）…収穫、試食

【郷土料理体験】…ご家族・グループプラン　4名から
そば打ち……そばの麺打ちから食べるまで
ほうとう作り…手作り味噌を使って
おやき作り……手軽にできる田舎のおやき

※一週間前にご予約が必要となります。詳しくは立科町役場産業振興課へお問い合わせください。

田植え体験

蕎麦打ち体験

地域の自然の特色を生かした体験プログラムのご紹介

山菜採り（5～6月）
蓼科山登山（5～10月）
八島湿原トレッキング（6～9月）
星空観察会（7～10月）
きのこ狩り（9～10月）
スノーシュー・歩くスキー・そり遊び（12～3月）

蓼科山登山

立科町まるごと体験フィールドワーク

立科町は南北に長い形状をしており、北部の農村エリアには山間に広がる田園風景、中山道や芦田宿などの歴史を感じるスポットが、南部の高原エリアには蓼科山、女神湖、白樺湖などの自然豊かなスポットがあり、オールシーズンで楽しめる、魅力がたくさん詰まった町です。お越しの際には「立科うわさマップ」や「立科音声ガイドナビ」を活用し、街歩きをお楽しみください。（問い合わせは蓼科白樺高原観光協会・立科町商工会・立科町役場へ）

立科音声ガイドナビ

立科うわさマップ

各種団体様向けプラン（バス会社の手配から行程プランのご提案までお手伝いします）

近隣の観光名所巡り・地元での体験学習・施設内でのレクレーション（アウトドアクッキングやキャンプファイヤーなど）など、様々なメニューのアレンジが可能です。

その他、スポーツサークル・ゼミ・趣味の会など、様々な団体の合宿や親睦旅行に最適です。詳しくはお問い合わせください。

受付窓口

新宿区役所　本庁舎１階

新宿区保養施設受付

●月～金曜日（区役所閉庁日を除く）…９時～17時

TEL：03-5273-3881

FAX：03-5285-5362

●土・日・祝日… 10時～18時

※電話での受付のみ（㈱日本旅行）

TEL：03-5369-3902

（12/29～1/3 は休業します）

●インターネット予約

URL：https://shinjuku-hoyoshisetsu-yoyaku.kumin.tokyo/

〈編集・発行〉新宿区地域振興部生涯学習スポーツ課　東京都新宿区歌舞伎町1-5-1　電話 03-5273-4358

新宿区立区民保養施設ハンドブック　令和７年４月改定版発行

刊行物作成番号 2025-7-2605

この刊行物は業者委託により3,700部印刷製本しています。その経費として、1部あたり94.0円（税込み）がかかっています。ただし、編集時の職員人件費や配送経費などは含んでいません。