



信州 **みなみまきむら**

野辺山高原観光案内

野辺山高原観光案内



message from the universe

南牧の自然が贈る、最高のプレゼント

標高1,000mを越える野辺山高原は宇宙に近く、透み渡る空気の中、星の光を遮るものがなく満天の星を楽しむことができる星空の美しい高原です。

そして、満天の星を観察するために、光あふれる街（首都圏）から、短時間で訪れることのできる高原です。

夜の長い冬においては日本で見ることのできる星座79星座のすべてを楽しむことができます。

この澄んだ空気で行われる天体観測はきっとすばらしい思い出として皆様の心に残るでしょう。

日本三選星名所

南牧村は、平成23年沖縄県石垣市、岡山県井原市美星町とともに天文学者が選ぶ「日本で一番綺麗な星空ベスト3」に選ばれました。

南牧村では、美しい星空を今後も地域の資源として、また、情報発信の一つとして活用していきたいと考えとともに、星空案内人の養成や星空イベント開催など訪れる人々が楽しめる星空の村をめざします。

星空案内人とは？

星空や宇宙の楽しみ方を
教えてくれる案内人の資格です。

豊かな知識と経験からおいしいワインを選んでくれるソムリエのように、
星空や宇宙の楽しみ方を教えてくれる案内人の資格です。

南牧村には、星の案内人がいるお宿があります。

ゆったりくつろぎながら、星のお話を聞いてみてはいかがでしょうか。

※星空案内人は山形大学の登録商標であり、星空案内人資格認定制度における資格の名称です。

message from yatsugatake

静かに、劇的に、四季の表情をみせる八ヶ岳連峰

八ヶ岳は冬の終わりから春・夏・秋にかけてゆっくりと穏やかな姿を見せてくれます。

残雪が残る山肌と若葉の緑が美しいコントラストを映し出し、
雪解けとともに夏の緑が深くなっていきます。

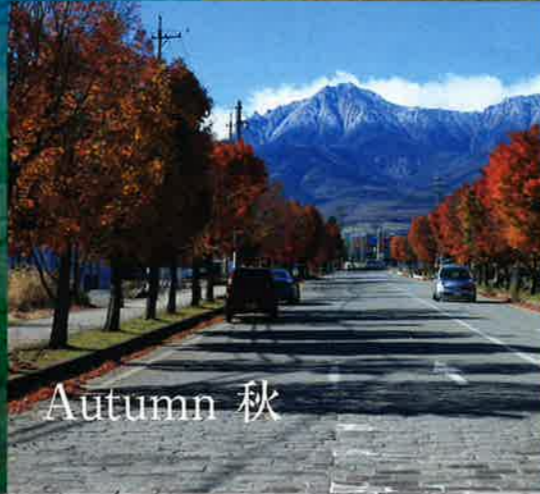
風が冷たく感じられる頃、色鮮やかな紅葉が山を彩り、
まもなく山が白銀で覆われ、八ヶ岳に厳しくも美しい冬がやってくるのです。



Spring 春



Summer 夏



Autumn 秋



Winter 冬

幻想的な宇宙からのメッセージ

野辺山高原の澄んだ大気は宇宙の観測に絶好の環境です。国立天文台の野辺山宇宙電波観測所は、ミリ波帯（波長にして約1cmから1mmの電波）で世界最高レベルの観測能力をもつ45m電波望遠鏡やミリ波干渉計、太陽観測用の電波ヘリオグラフなど最先端の観測装置を備え、電波天文学の国際研究センターとなっています。

国内はもちろん海外からも多数の研究者が訪れ、宇宙の姿を明らかにするため日夜観測・研究を行っています。また、望遠鏡の維持や性能向上、さらに新しい観測技術・観測装置の開発も、年間を通し休むことなく続けられています。

NOBEYAMA
国立天文台 野辺山 宇宙電波観測所

お問い合わせ先 〒384-1305 長野県南佐久郡南牧村大字野辺山462-2
TEL.0267-98-4300 FAX.0267-98-3579



©国立天文台

minamimaki sky map



- 1等星
- 2等星
- 3等星
- 4等星以下

experience

八ヶ岳の自然を大いに楽しむ

野辺山高原は自然を満喫できる体験エリアがいっぱい。自然を肌で感じて、心も身体もリフレッシュ。

Trekking [トレッキング] 新鮮な空気を感じながら歩く

野辺山高原の自然を満喫するなら、やっぱり「トレッキング」。大地を踏みしめ、爽やかな風を感じ、きれいな空気を体いっぱい吸い込む。抜群の眺望と、高原の花々、小鳥のさえずりが心を潤してくれます。

COURSE GUIDE

赤岳～横岳～本沢温泉コース

仙臺尾根から稜線に出て、主峰赤岳を往復後、横岳を通過し、貴重な高山植物の群落を堪能して硫黄岳山荘に泊まります。翌日は硫黄岳山頂で日の出を見て、その後夏沢峠を経て、秘湯・本沢温泉に到着。露天風呂で山旅の疲れを癒し、下山する1泊2日のモデルコースです。

清里～飯盛山～野辺山コース

清里駅から平沢集落を経て飯盛山に登り、獅子岩経由で野辺山に下山する約6時間のショートコースです。



Cycling [サイクリング] 標高1,350メートル、 高原の爽やかな風と大自然を楽しむ

八ヶ岳の雄大な姿に見守られながら、平坦からヒルクライムまで、大自然の中で気軽にサイクリングが楽しめます。野辺山観光案内所ではレンタサイクルも用意しています。

NOBEYAMA CYCLING MAP サイクリングマップ



COURSE GUIDE

おすすめ A コース ショートコース (約2時間ショートコース)

野辺山観光案内所 → (2.5km) → JR最高地点 → (3.0km) → しし岩 → (1.7km) → 交流館・天文台 → (1.7km) → 野辺山観光案内所

おすすめ B コース ロングコース (約3時間ロングコース)

野辺山観光案内所 → (1.9km) → 滝沢牧場 → (4.6km) → 千ヶ滝 → (6.0km) → ヤマナシの木 → (2.7km) → 野辺山観光案内所



EVENT 野辺山シクロクロス

日本全国のシクロクロス一憧れの大会。標高1,350mの高地で繰り広げられる「野辺山シクロクロス」、泥やフライオーバー(立体交差)などを有すUCI(国際自転車競技連合)規格のコースは本気でレースに臨めるコースです。フリッツやコーヒーの香り立ち込める会場に響く声援と選手たちの息遣いがあなたをお待ちしています。

High Plain Train [ハヶ岳高原線]



小海線は山梨県の中央本線小淵沢駅から八ヶ岳の東方を通り千曲川に沿って小諸駅まで北上する全長78.9kmの高原鉄道です。JR最高地点から野辺山駅まで八ヶ岳山麓の高原地帯を走ります。車窓からは雄大な八ヶ岳が楽しめます。

Snowshoeing [スノーシュー]



スノーシュー(西洋かんじき)をはいて、広大な野辺山高原の冬を満喫! 雪の野辺山高原をスノーシューで自由に散策すれば、きっと新しい野辺山高原の魅力を発見!



Pasture & Camp [牧場体験・キャンプ]



馬や小動物とのふれあいができる牧場体験。大自然の中でキャンプをしたり乳搾りや、乗馬、野菜の収穫体験もできます。



EVENT 星の郷八ヶ岳野辺山高原 100kmウルトラマラソン

1995年から開催されている100kmウルトラマラソン。日本全国から集まった2,500名以上のランナーが八ヶ岳を駆け抜けます。この大会の名物である未舗装の林道トレイルやアップダウンのあるタフなコースは日本屈指といわれており、「野辺山100kmを制するものはウルトラを制す」ともいわれています。

agriculture

八ヶ岳の恵みに触れる

野辺山高原の自然の恵みを受けて育った高原野菜や乳製品の数々。是非味わってください。

高原野菜

八ヶ岳の麓、標高1,350mに広がる野辺山高原の高原野菜は、8月の平均気温18度という理想的な環境で育ちます。肥沃な大地と降り注ぐ太陽、朝露と澄んだ空気がつくる瑞々しい野菜です。



乳製品

高冷地の野辺山高原は乳牛にとって最適な環境。のびのびと育った牛のミルクとそのミルクで作られたヨーグルト、チーズなどの乳製品は村内生産・村内加工のこだわりの逸品の数々です。

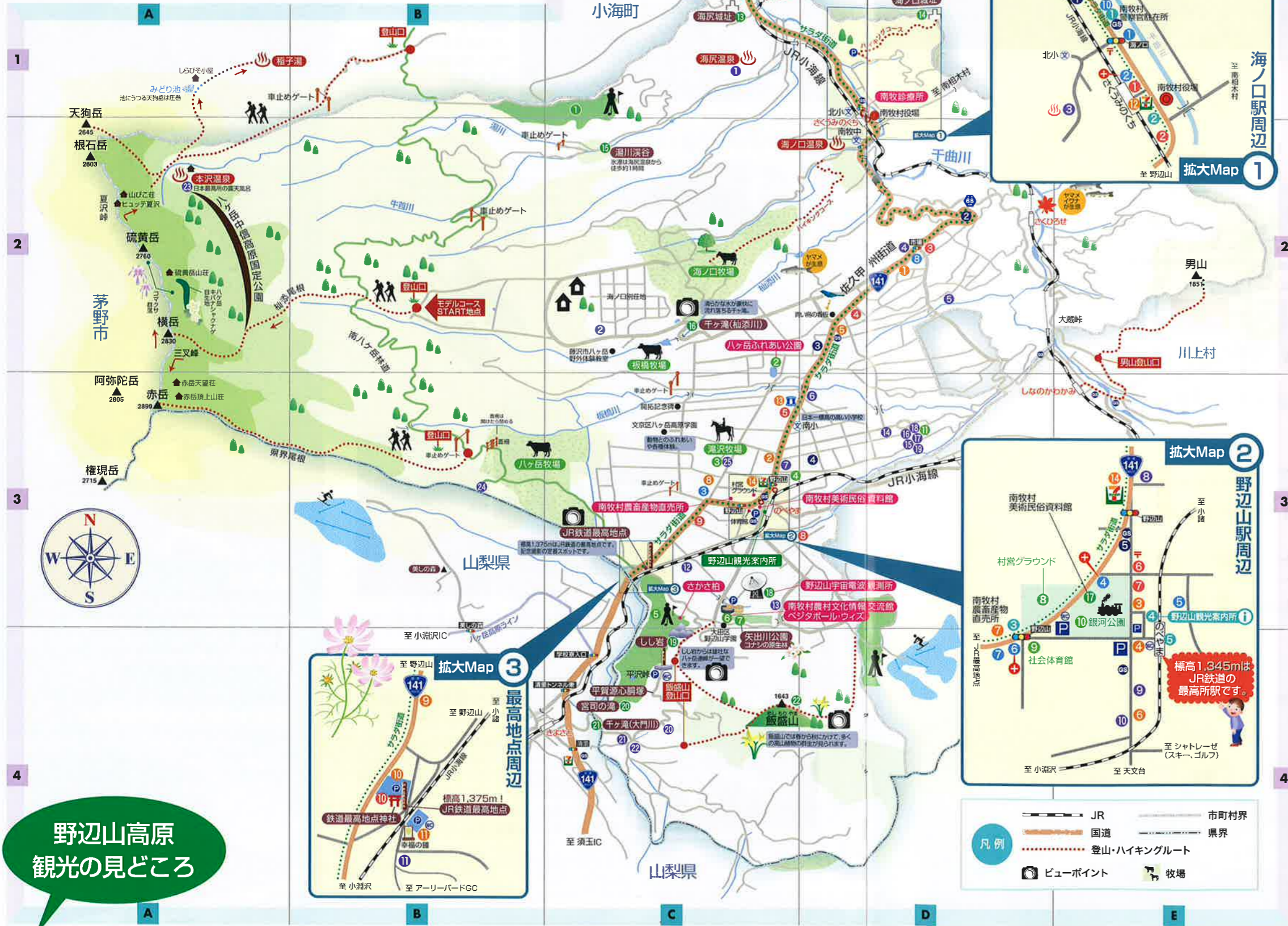
南牧村農畜産物直売所

瑞々しい高原野菜や新鮮な乳製品など、南牧村の特産品を販売しています。



信州みなみまきむら 観光マップ

野辺山高原は雄大なハケ岳山麓の豊かな自然にはぐまれた緑豊かな高原です。ハケ岳はもちろん、富士山、南アルプス、奥秩父などの高峻山岳の展望と豊富な高山植物に彩られた飯盛山登山、深い原生林、岩稜と変化に富んだハケ岳登山、牧場で動物たちとのふれあいやサイクリングを爽やかな高原で体験してみませんか。野辺山高原の自然を満喫できるはず!!



野辺山高原 観光の見どころ

(市外局番 0267)

食べる

- | 施設名 | 電話番号 | マップ |
|----------------|---------|-------|
| 1 喫茶あすなる | 96-2538 | D-1 ① |
| 2 レストラン スローハット | 96-2445 | D-2 ① |
| 3 レストラン 141 | 98-2813 | D-2 |
| 4 そば あららぎ | 98-3181 | D-2 |
| 5 ドライブイン 菊本 | 98-2155 | C-3 |
| 6 八宝園 | 98-2006 | C-3 ② |
| 7 喫茶 ピクニック | 98-2784 | C-3 ② |
| 8 はなふぶき | 98-3238 | D-3 |
| 9 はるき屋 | 98-4575 | C-3 |
| 10 レストラン 最高地点 | 98-3210 | C-3 ③ |

遊ぶ

- | 施設名 | 電話番号 | マップ |
|-----------------------------|---------|-------|
| 1 ハケ岳高原カントリークラブ | 93-2330 | C-1 |
| 2 ハケ岳ふれあい公園 | | C-2 |
| 3 滝沢牧場 | 98-2222 | C-3 |
| 4 帝産アイススケートセンター | 98-2861 | C-3 |
| 5 清里アーリーバードゴルフ場 | 98-5115 | C-3 |
| 6 南牧村農村文化情報交流館 「ベジタボール・ウィズ」 | 91-1771 | C-3 |
| 7 矢出川公園 | | C-3 |
| 8 村営グラウンド (要予約) | 98-2029 | C-3 ② |
| 9 社会体育館 (要予約) | 98-2029 | C-3 ② |
| 10 銀河公園 | | C-3 ② |
| 11 陶工房 たわん | 98-2882 | D-3 |

楽しむ

- | 施設名 | 電話番号 | マップ |
|-------------------|---------|-------|
| 1 津金商店 | 98-2018 | D-2 |
| 2 ヤマホ青果 びっくり市 | 98-3844 | C-3 |
| 3 ホワイトラビット (おみやげ) | 98-3114 | C-3 ② |
| 4 菊本 (おみやげ) | 98-2339 | C-3 ② |
| 5 南牧生活「ななちゃんのお店」 | 98-3155 | D-2 |
| 6 塩川 | 98-2263 | C-3 ② |
| 7 南牧村農畜産物直売所 | 98-2780 | C-3 ② |
| 8 ハケ岳バイシクルスタジオ | 98-5965 | C-3 |
| 9 コスモス (おみやげ) | 98-2189 | C-3 ② |
| 10 みやげ渡辺 | 98-2551 | C-3 ② |
| 11 母子会売店 | 98-2596 | C-3 ② |

医療・薬局

- | 施設名 | 電話番号 | マップ |
|-----------------------|---------------|-------|
| 1 新海薬局 | 96-2764 | D-1 ① |
| 2 南牧診療所 | 96-2112 | D-1 ① |
| 3 特別養護老人ホームのべやま | 91-1155 | C-3 |
| 4 野辺山へき地診療所 | 98-2875 | C-3 ② |
| 5 ハケ岳歯科 | 98-3380 | C-3 ② |
| 6 どんぐりの森クリニック | 91-0225 | C-3 ② |
| 7 野辺山高原薬局 | 91-1610 | C-3 ② |
| 8 CORO@La Mer (マッサージ) | 080-4876-1301 | D-2 |
| 9 ありさか治療院 | 080-9999-0212 | D-1 ① |
| 10 南牧村はり・きゅう治療院 | 96-0450 | D-1 ① |

泊まる

- | 施設名 | 電話番号 | マップ |
|---------------|---------|-------|
| 1 灯明の湯 | 91-4111 | C-1 |
| 2 ハケ岳高原ロッジ | 98-2131 | C-2 |
| 3 ホテル和泉館 | 96-2106 | D-2 ① |
| 4 民宿 りんどう | 98-2306 | D-2 |
| 5 野辺山レンタルヴィラ | 98-2720 | D-2 |
| 6 ペンション・タイムリー | 98-3002 | D-3 |
| 7 帝産ロッジ | 98-2861 | C-3 |
| 8 ロッジ 最高地点 | 98-2351 | C-3 ② |
| 9 高原旅館 野辺山荘 | 98-2027 | C-3 ② |

- | | | |
|------------------------|---------------|-------|
| 10 リゾートイン 黒岩荘 | 98-2264 | C-3 ② |
| 11 ハケ岳グレイスホテル (日帰り入浴可) | 91-9515 | C-3 ② |
| 12 ペンション・ホルン | 98-3655 | C-3 |
| 13 民宿 こっつあんち | 98-2817 | C-3 |
| 14 ゲストハウス 高原野菜 | 98-3113 | D-3 |
| 15 ペンション・ドライブ気分 | 98-3225 | D-3 |
| 16 ペンション 森のふあみりい | 98-3308 | D-3 |
| 17 ペンション・シーナックキャビン | 98-4179 | D-3 |
| 18 ペンション・さんかくじょうぎ | 98-2795 | D-3 |
| 19 ペンション・かんだんけい | 98-3109 | D-3 |
| 20 民宿 牧詩 | 0551-48-2248 | C-4 |
| 21 民宿 したく山荘 | 0551-48-2155 | C-4 |
| 22 民宿 ロッチ飯盛山 | 0551-48-2975 | C-4 |
| 23 本沢温泉 (山小屋) | 090-3140-7312 | A-2 |
| 24 志木市立ハケ岳自然の家 | 98-2297 | B-3 |
| 25 滝沢牧場 | 98-2222 | C-3 |

温泉

- | 施設名 | 電話番号 | マップ |
|--------------|---------------|-------|
| 1 灯明の湯 | 91-4111 | C-1 |
| 2 海尻温泉 | | |
| 3 ホテル和泉館 | 96-2106 | D-2 ① |
| 4 本沢温泉 (山小屋) | 090-3140-7312 | A-2 |

買う

- | 施設名 | 電話番号 | マップ |
|-------------------|---------|-------|
| 1 津金商店 | 98-2018 | D-2 |
| 2 ヤマホ青果 びっくり市 | 98-3844 | C-3 |
| 3 ホワイトラビット (おみやげ) | 98-3114 | C-3 ② |
| 4 菊本 (おみやげ) | 98-2339 | C-3 ② |
| 5 南牧生活「ななちゃんのお店」 | 98-3155 | D-2 |
| 6 塩川 | 98-2263 | C-3 ② |
| 7 南牧村農畜産物直売所 | 98-2780 | C-3 ② |
| 8 ハケ岳バイシクルスタジオ | 98-5965 | C-3 |
| 9 コスモス (おみやげ) | 98-2189 | C-3 ② |
| 10 みやげ渡辺 | 98-2551 | C-3 ② |
| 11 母子会売店 | 98-2596 | C-3 ② |

その他

- | 施設名 | 電話番号 | マップ |
|---------------------------------|---------|-------|
| 1 ガソリンスタンド | | |
| 2 ENEOS (海ノ口) | 96-2638 | D-1 ① |
| 3 ENEOS (ハケ岳) | 98-2526 | D-2 |
| 4 ENEOS (西武野辺山) | 98-2440 | C-3 ② |
| 5 ENEOS (ミルキーウェイのべやま) | 98-3362 | C-3 ② |
| 6 修理工場 | | |
| 7 有坂モーターズ | 96-2900 | D-1 ① |
| 8 南牧チーゼル | 98-2095 | D-2 |
| 9 北野屋自動車 | 98-2558 | D-2 |
| 10 新生自動車 | 98-2681 | D-3 |
| 11 野辺山自動車 | 98-2440 | C-3 ② |
| 12 南牧村警察官駐在所 | 96-2140 | D-1 ① |
| 13 南牧村商工会 | 96-2134 | D-2 ① |
| 14 ヤッペン | 98-2028 | C-3 ② |
| 15 野辺山観光案内所 (グラウンド・社会体育館 (要予約)) | 98-2091 | C-3 ② |
| 16 JR野辺山駅 | | C-3 ② |



南牧村農村文化情報交流館 「ベジタボール・ウィズ」 C-3 ③
今、野辺山から見えている星座のすべてがマルチメディアの大迫力でご覧いただけます。屋上展望台からのハケ岳も絶景!

開拓記念碑 C-3
開拓記念碑周辺は絶好の天体観測スポット。また、高原の畑のど真ん中からハケ岳が見渡せる絶好の撮影スポットとしても人気です。

野辺山宇宙電波観測所 C-3 ④
直径45mの電波望遠鏡1基と直径10mのミリ波干渉計6基が遠く宇宙を結ぶ不思議な空間。その光景は圧巻です。「長野県は宇宙県」を合言葉に年1回特別公開イベントを行っています。

JR鉄道最高地点 C-3 ③
JR鉄道の最高地点(標高1,375m)は記念撮影の定番スポット。撮影のあとは近くの最高地点神社でお参りも。周辺には、食事所やみやげ店、高原野菜などを販売する直売所もあります。

ハケ岳ふれあい公園 C-2 ②
星空観測の名所としてTV番組で紹介されるほどの有名な場所です。池の周りは高地トレッキングに最適なランニングコースになっています。

しし岩 C-4 ④ ~ 飯盛山登山口 C-4 ~ 飯盛山 C-4 ②
飯盛山への登山口、しし岩がある平沢峠からは、ハケ岳・南アルプス・富士山が一望できる絶景スポットです。サンセットポイントとしても人気があります。

千ヶ滝(仙瀬川) C-2 ⑥
森の中の「秘境」とも言えるこの滝はトップシーズンでも訪れる人の少ない穴場です。癒しスポットとして涼しさを味わってください。また、冬の氷瀑も見どころです。



写真協力：ハヶ岳写真クラブ

N O B E Y A M A



🚗 お車でのアクセス



🚆 電車でのアクセス



■お問い合わせ

野辺山観光案内所

〒384-1305 長野県南佐久郡南牧村野辺山駅前
Tel.0267-98-2091
URL <http://www.nobeyama-annaijyo.jp/>

南牧村観光協会

URL <http://www.kanko-nobeyama.jp/>

南牧村役場産業建設課

〒384-1302 長野県南佐久郡南牧村海ノ口1051
Tel.0267-96-2211 Fax.0267-96-2227
URL <http://www.mnamimaklmura.jp/>

