

野辺山スターウォッチングマップ Nobeyama Star Watching Map

雄大な星空が広がる、
「聖地・野辺山」で星空散歩をしてみよう！



国立天文台野辺山

国立天文台野辺山には、野辺山宇宙電波観測所がおかれています。この設備は、全国はもとより世界中の研究者に開放し、電波天文学の研究や開発・改良などを行っており、電波天文学における国際的な拠点としての役割を担っています。

長野県南佐久郡南牧村野辺山462-2
TEL: 0267-98-4300 FAX: 0267-98-3579

星空をみよときの服装

防寒をしっかり。寒さに震えては、せっかくの美しい星空も十分に楽しめなくなってしまいます。

- ★アンダーウェアをしっかりと着用
- ★足下がとくに冷えるので厚い靴下に防寒靴が理想
- ★最も熱が逃げやすい首(襟周り)はマフラー等でしっかりガード
- ★手袋は必須

★帽子 (できればつばのないものでニット帽など。耳当ても着用)
その他、カイロやポットに入れた暖かい飲み物も用意すると万全です。夏の星見でも夜間は意外に冷え込むので、長袖を着用し、重ね着が出来る上着も用意しましょう。



星空観測するときの5つのマナー

星空はみんなのものです。また自然の中で楽しむものです。
みんなで気持ちよく星空を楽しむために、マナーを守って星空観測を行いましょう。

1 私用地に入らない

田畑は私有地です。育てている野菜を傷つけてしまう場合もあります。道路なども交通の妨げや事故の原因となります。オススメポイントの公園や駐車場で安全に楽しみましょう。

2 ゴミは持ち帰る

自然環境を守ることがきれいな星空を楽しむ第一歩。出たゴミは必ず持ち帰りましょう。またゴミが出ないように意識しましょう。

3 車のアイドリングはしない

便利なアイドリングも星空観測にはNGです。近隣への騒音や、エンジンの熱で気流を乱したりと観測に影響を及ぼします。排気ガスも自然によくありません。周辺環境へ配慮してエコな天体観測を。

4 灯りの使い方に注意

暗い中で楽しむ天体観測では灯りは厳禁。まわりのウォッチャーにも迷惑がかかります。車のヘッドライトだけでなく、懐中電灯の灯りも目立ちます。赤いセロファンを付けたり他のウォッチャーのいる方に向けないなど、気をつけて。

5 火気は使わない

暖を取ろうと火を使うと、熱で気流が乱れたり、煙が出たりと観測ができなくなってしまいます。特に冬の時期はとも乾燥するので火事の原因にも。カイロや防寒着など装備をしっかりと。

※星空が見やすい場所は暗いので足元には十分気をつけましょう。

Nobeyama Star Watching Map



スターウォッチングマップ

野辺山へのアクセス



■お車で	
静岡	約70分 双葉JCT 約10分 中央自動車道
新宿	約2時間 中央自動車道
名古屋	約3時間 中央自動車道
練馬	約1時間 関越自動車道 上信越自動車道
東京	約1時間 長野新幹線
新宿	約2時間 中央東線
名古屋	約2時間 中央西線
新大阪	約1時間 東海道線
佐久平	約1時間30分 小海線
塩尻	約40分 中央東線
小海	約30分 小海線
野辺山	約10分 R141

首都圏から
3時間の
好アクセス!



南牧村観光協会

南牧村役場 産業建設課
TEL.0267-96-2211

www.kanko-nobeyama.jp



しぶんぎ座流星群 (1月上旬)

1月
2月

12月～2月頃の星座のことを「冬の星座」と呼んでいます。
澄みきった夜空には、オリオン座やおおいぬ座、こいぬ座、
ふたご座などを見つけることができます。

3月
4月

3月～5月頃の星座のことを「春の星座」と呼んでいます。
北斗七星で有名なおおぐま座やうしかい座、おとめ座、
しし座などを見つけることができます。

5月
6月

みずがめ座η流星群 (5月上旬)

6月～8月の星座のことを「夏の星座」と呼んでいます。
天の川にそって、はちよう座やこ座、わし座、さそり座
などを見つけることができます。

7月
8月

みずがめ座δ流星群 (7月下旬)

やぎ座α流星群 (7月下旬)

9月
10月

ペルセウス座流星群 (8月中旬)

9月～11月の星座のことを「秋の星座」と呼んでいます。
ペガサス座やアンドロメダ座、ペルセウス座など、神話で
おなじみの星座たちを見つけることができます。

11月
12月

10月りゅう座流星群 (10月上旬)

オリオン座流星群 (10月中旬)

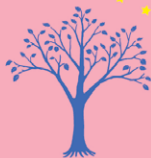
しし座流星群 (11月中旬)

ふたご座流星群 (12月中旬)

こぐま座流星群 (12月下旬)

流星群観望のススメ

毎年ほぼ同じ時期に、夜空のある1点(放射点)から放射
状に出現する流星の一群のことを流星群といい、その放
射点の近くにある星座の名前を使って「○○座流星群」
と呼ばれています。中でも1月の「しぶんぎ座流星群」、
8月の「ペルセウス座流星群」、12月の「ふたご座流星
群」は3大流星群と呼ばれ、毎年ほぼ安定して多くの流星
が出現することで知られており、条件が揃えば1時間に数
十個の流星を見ることができます。



手ぶらde星空観賞会

手ぶらで気軽に美しい星空を楽しめるイベント



沖縄県石垣市、岡山県原市美里町と並ぶ、天文学
者が選ぶ日本で一番きれいな星空ベスト3のうちの
ひとつ、野辺山高原。
野辺山高原は標高が高いため、市街地などの光の
影響を受けず、さらに空気が澄んでいるため、星
がきれいに見えます。
夜空一面に輝く星をせ楽しんでください。

日本三選・星名所に選ばれた、
星の聖地・野辺山高原

“星の聖地 野辺山”で満天の星を楽しもう

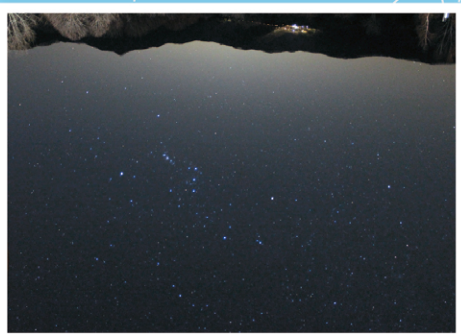
★は星空案内人による星空鑑賞が可能な施設

南牧村宿泊施設

和泉館	TEL:0267-96-2106
★星と山の宿・りんどう	TEL:0267-98-2306
★ハチ岳高原ロッジ	TEL:0267-98-2131
ゲストハウス高原野菜	TEL:0267-98-3113
★Pトライア気分	TEL:0267-98-3225
★P森のふあみりい	TEL:0267-98-3308
Pシーナツキヤビシ	TEL:0267-98-4179
Pさんかくじょうき	TEL:0267-98-2795
★Pかんたんけい	TEL:0267-98-3109
帝産ロッジ	TEL:0267-98-2861
ロッジ最高地点	TEL:0267-98-2351
滝沢牧場	TEL:0267-98-2222
高原旅館野辺山荘	TEL:0267-98-2027
リゾートイン黒岩荘	TEL:0267-98-2264
旅人の宿こつあんち	TEL:0267-98-2817
★Pホルン	TEL:0267-98-3655
★ハチ岳ゲストハウスホテル	TEL:0267-91-9515
ロジ牧詩	TEL:0551-48-2248
★民宿ロッジ飯盛山	TEL:0551-48-2975
高原のスパ・リゾート山荘	TEL:0551-48-2155

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正しい楽しみ方を選んで
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、星のお話でも聞いて
みてはいかがでしょうか。

星空案内人®とは？



Certificate of The Astronomy Guide

星空案内人