



사진 협조 : 야츠가타케 사진 클럽

N O B E Y A M A



#### 전철로

- 도쿄 - 사쿠 다이라 (나가노 신칸센으로 약 1 시간 15 분)
- 사쿠다이라 - 노베야마 (고우미 선으로 약 1 시간 30 분)
- 고모로 - 노베야마 (고우미 선으로 약 1 시간 40 분)
- 고부치자와 - 고부치자와 (중앙선 특급으로 약 2 시간)
- 고부치자와 - 노베야마 (고우미 선으로 약 30 분)
- 오사카 - 나고야 (신칸센으로 약 1 시간)
- 나고야 - 시오지리 (중앙선 특급으로 약 2 시간)
- 시오지리 - 고부치자와 (중앙선 특급으로 약 50 분)
- 고부치자와 - 노베야마 (고우미 선으로 약 30 분)

#### 자동차로

- 도쿄 - 사쿠 I.C. (조에츠 자동차 도로로 약 2 시간)
- 사쿠 I.C. - 노베야마 (R141로 약 1 시간)
- 신주쿠 - 스다마 I.C. (중앙 자동차 도로로 약 2 시간)
- 스다마 I.C. - 노베야마 (R141로 약 40 분)
- 오사카 - 고부치자와 (메이신 · 중앙 자동차 도로로 약 6 시간)
- 고부치자와 - 노베야마 (야츠가타케 횡단 도로로 약 40 분)

### 미나미 마키무라 동사무소 관광계

384-1302 나가노현 미나미 사쿠군 미나미 마키무라 우미노구치

TEL : 0267-96-2211 (대표)

URL <http://www.minamimakimura.jp/>

### 미나미 마키무라 관광협회

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

### 노베야마 관광 안내소

384-1305 나가노현 미나미 사쿠군 미나미 마키무라 노베야마 에키마에

TEL : 0267-98-2091

URL <http://www.ytg.janis.or.jp/~nobeyama/>

# round and round minamimaki

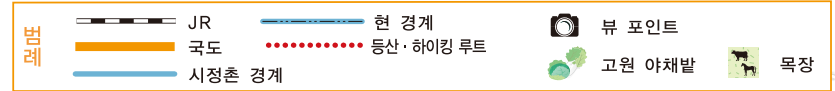
신슈 미나미 마키무라 관광안내

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



# round and round minamimaki

노베야마 고원은 광대한 야츠가타케 산기슭의 풍부한 자연에서 키워진 신록이 풍부한 고원입니다. 야츠가타케는 물론, 후지산, 남알프스, 오쿠치치부 등의 높고 험난한 산악의 전망과 풍부한 고산 식물에 물들여진 이이모리야마 등산, 깊은 원시림, 바위 능선과 변화 무쌍한 야츠가타케 등산, 목장에서의 동물들과의 만남이나 사이클링을 상쾌한 고원에서 체험해 보자. 노베야마 고원의 자연을 만끽할 수 있다!!



## 야츠가타케 고원 음악당

야츠가타케의 기슭에 있는 야츠가타케 고원 음악당에서 훈훈한 여러가지 콘서트가 진행되고 있습니다. 자연과 음악이 어우러지는 환상의 세계에 마음이 힐링됩니다.

## GOLF



모텔 코스 START 지점

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태

아츠가타케 고원 휴태



**[온천]**  
혼자와 온천  
해발 2,150m의 일본 제일 높은 곳에 있는 온천입니다.  
(등산하지 않으면 안됩니다.)



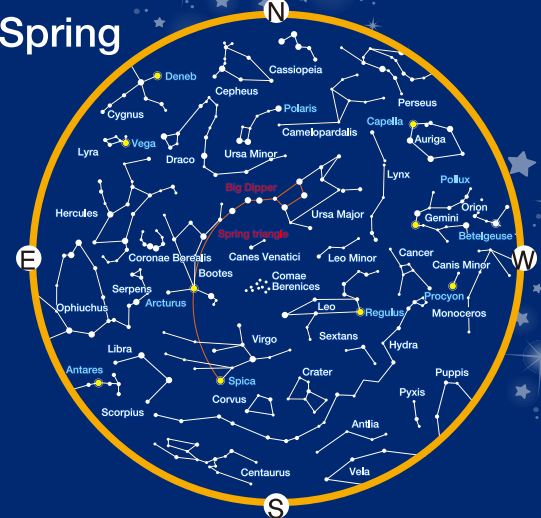
JR 철도 최고 지점에서 촬영한 후에는 근처의 최고 지점 신사에서 참배도



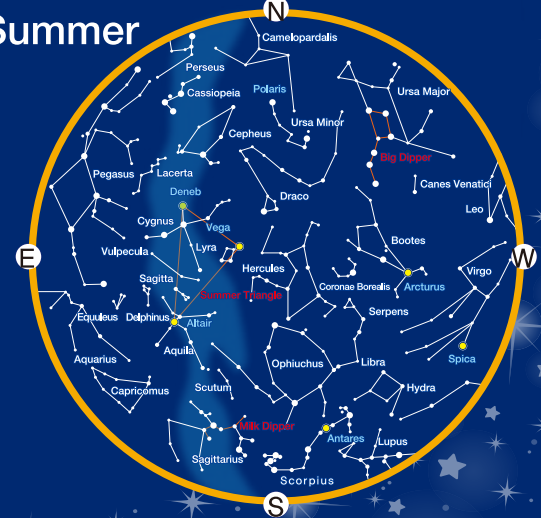
**Vegetaball With**  
지금 노베야마에서 보이는 별자리의 모습을 박력있는 커다란 디지털 영상으로 보실 수 있습니다. 옥상 전망대에서 보는 야츠가타케도 절경!

# minamimaki sky map

## Spring



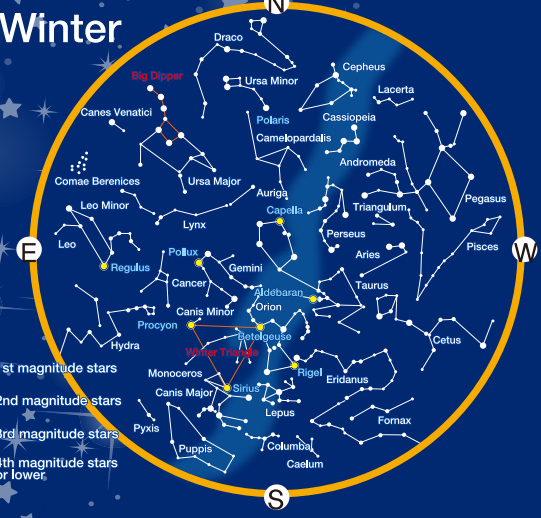
## Summer



## Autumn



## Winter



- 1st magnitude stars
- 2nd magnitude stars
- 3rd magnitude stars
- 4th magnitude stars or lower



# experience

## 야츠가타케의 자연을 한껏 즐기기

노베야마 고원은 자연을 만끽할 수있는 체험 공간이 가득.  
자연을 피부로 느끼고, 몸도 마음도 상쾌하게.

### TREKKING [트레킹]

#### 신선한 공기를 느끼면서 산책하기

노베야마 고원의 자연을 만끽하려면, 역시 "트레킹".  
대지를 밟고, 상쾌한 바람을 느끼며 맑은 공기를 몸 가득히 들며 마신다. 훌륭한 전망과 고원의 꽃들, 작은 새의 속삭임이 마음을 적셔줍니다.

#### COURSE GUIDE

##### 아카다케~요코다케~혼자와 온천 코

스마조에 능선에서 산등성이로 나와, 주봉의 아카다케를 왕복한 후, 요코다케를 통과하여 귀중한 고산 식물의 군락을 만끽하고 이오다케 산장에 묵습니다. 다음날은 이오다케 산 정상에서 일출을 본 후, 나츠사와 고개를 거쳐 비랑 · 혼자와 온천에 도착.  
노천탕에서 산 여정의 피로를 풀고 하산하는, 1박 2일 모델 코스입니다.

##### 키요사토~이이모리야마~노베야마 코스

키요사토 역에서 히라사와 마을을 거쳐 이이모리야마에 올라, 시시이와 경유로 노베야마에 하산한다. 약 6시간의 쇼트 코스입니다.



### CYCLING [사이클링]

#### 해발 1,350m, 고원의 상쾌한 바람과 자연을 즐긴다

야츠가타케의 장엄한 모습에 둘러싸여, 평탄한 곳에서 힐클라임까지 대자연 속에서 부담없이 사이클링을 즐길 수 있습니다.

노베야마 관광 안내소에서는 자전거 대여도 준비되어 있습니다.

#### COURSE GUIDE

##### A 코스

쇼트 코스  
노베야마 관광 안내소 - (2.5km) - JR 최고 지점 - (3.0km) - 시시이와 - (1.7km) - 천문대 · 교류관 - (1.7km) - 노베야마 관광 안내소

##### B 코스

롱 코스  
노베야마 관광 안내소 - (1.9km) - 타키자와 목장 - (4.6km) - 센가타키 - (6.0km) - 노베야마 관광 안내소



#### EVENT 노베야마 사이클로 크로스

일본 전국의 사이클로 크로스 선수들이 동경하는 대회. 해발 1,350m의 고원에서 펼쳐지는 "노베야마 사이클로 크로스", 진흙과 플라이 오버 (입체 교차) 등을 갖춘 UCI (국제 사이클 연맹) 규격의 코스는 진지하게 레이스에 임할 수있는 코스입니다. 프리츠와 커피의 향기 그윽한 경기장에 울려 퍼지는 성원과 선수들의 숨소리가 당신을 기다리고 있습니다.

### High plain train [야츠가타케 고원선]



고우미 선은 야마나시 현 중앙 본선 고부치자와 역에서 야츠가타케 동쪽을 지나 치쿠마가와를 따라 고모로 역까지 복상하는 총 길이 78.9km의 고원 철도입니다. JR 최고 지점에서 노베야마 역까지 야츠가타케 산록의 고원 지대를 달립니다. 차창으로 장엄한 야츠가타케를 즐길 수 있습니다.

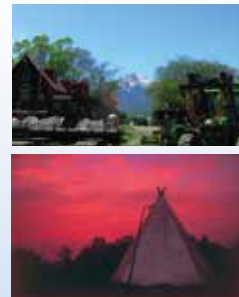
### Snowshoeing [스노우 슈]



스노우 슈 (서양 눈신)를 신고 광활한 노베야마 고원의 겨울을 만끽!  
눈 덮인 노베야마 고원을 스노우 슈로 자유롭게 산책하면, 새로운 노베야마 고원의 매력 발견!



### PASTURE & CAMP [목장 체험·캠핑]



말이나 작은 동물과의 만남이 있는 목장 체험. 대자연 속에서 캠핑을 하거나 젓짜기와 승마, 야채의 수확 체험도 할 수 있습니다.



#### EVENT 별의 고향 야츠가타케 노베야마 고원 100km 울트라 마라톤

1995년부터 개최되고 있는 100km 울트라 마라톤. 일본 전국에서 모인 2,500 명 이상의 러너가 야츠가타케를 달려갑니다. 이 대회의 명물인 비포장 산길 트레일과 업다운이 있는 터프한 코스는 일본 굴지의 것으로 알려져 있으며, "노베야마" 100km를 제압하는 것은 울트라를 제압하는 것 이라고도 합니다.

round and round  
minamimaki

# agriculture

## 야츠가타케의 은혜에 접하기

노베야마 고원의 자연의 은혜를 받고  
자란 고원 야채와 유제품들.  
꼭 맛보세요.

### 고원 야채

야츠가타케의 산기슭, 해발 1,350m에 펼쳐지는 노베야마 고원의 고원 야채는 8 월 평균 기온 18도의 이상적인 환경에서 자랍니다. 비옥한 대지와 풍부한 태양, 아침 이슬과 맑은 공기가 만드는 싱싱한 야채 입니다.



### 유제품

고냉지의 노베야마 고원은 젖소에게 최적의 환경. 무럭 무럭 자란 젖소의 우유와 그 우유로 만들어진 요구르트, 치즈 등의 유제품은 마을 생산 · 마을 가공의 엄선된 일품들입니다.

### 직판장

싱싱한 고원 야채와 신선한 유제품 등, 미나미 마키무라의 특산품을 판매하고 있습니다.





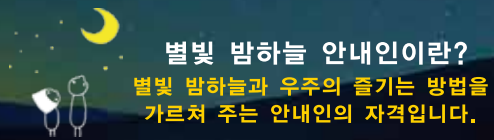
# message from the universe

## 미나미마키의 자연이 선사하는 최고의 선물

해발 1,000m를 넘는 하늘에 가까운 노베야마 고원은 맑고 투명한 공기속에서 별이 가득한 밤하늘을 즐길 수있는 아름다운 고원입니다.  
그리고 별이 가득한 밤하늘을 관찰하기 위해, 불빛 가득한 도심(수도권)에서도 부담없이 방문 할 수있는 고원입니다.  
밤이 긴 겨울철에는 일본에서 볼 수있는 79개의 별자리를 모두 즐기실 수 있습니다.  
이 맑고 투명한 공기에서 경험한 천체 관측은 분명 훌륭한 추억으로 여러분의 마음에 남을 것입니다.

### 일본 3대 별자리 명소

미나미 마키무라는 2011년 오키나와 현 이시가키시, 오카야마 현 이하라시 비세이초와 함께 천문학자가 선택한 "일본에서 가장 아름다운 별빛 밤하늘 베스트 3"에 선정되었습니다.  
미나미 마키무라에서는 아름다운 별빛 밤하늘을 앞으로 지역 자원으로서, 또한 정보 발신의 하나로서 활용에 나아가려고 생각하는 동시에 별빛 밤하늘 안내인의 육성과 이벤트 개최등 방문한 사람들이 즐길 수 있는 별빛 밤하늘의 마을을 추구하고 있습니다.



풍부한 지식과 경험에서 맛있는 와인을 선택해주는 소믈리에처럼,  
별빛 밤하늘과 우주의 즐기는 방법을 가르쳐 주는 안내인의 자격입니다.  
미나미 마키무라에는 별의 안내인이 있는 숙소가 있습니다.  
편하게 쉬면서 별 이야기를 들어보는것은 어떨까요?

※별빛 밤하늘 안내인은 야마가타 대학의 등록상표이며, 별빛 밤하늘 안내인 자격 인정 제도의 자격 명칭입니다.

## 별을 즐기는 EVENT

"별의 성지 노베야마" 에서 즐기기

## 별빛 밤하늘 정기 관망회

장소 : 야츠가타케 만남 공원  
(일본 3대 별자리 명소에 선정된 장소)  
자격 : 미나미 마키무라 숙박시설의 숙박자대상 참가 무료

- 망원경으로 보는 별빛 밤하늘의 관망회
- 전문 스탬에 의한 별빛 밤하늘의 해설 있음
- 기념품 증정

초보자 여성을 위한 천체 관측 이벤트  
빈손으로 가는 별빛 밤하늘 감상회  
[www.kanko-nobeyama.jp/sora\\_girl](http://www.kanko-nobeyama.jp/sora_girl)



여성  
초보자  
개최

별의 성지에서 별 가득한 밤하늘을 부담없이 즐기기  
노베야마의 아름다운 별빛 밤하늘을 많은 분들이 즐겨주셨으면 합니다. 특히 별빛 밤하늘의 초보자와 소라걸(우주에 흥미있는 여자를 가르키는 신조어) 같은 별빛 밤하늘에 흥미를 갖기 시작한 분들에게, 밤하늘을 올라다보면 펼쳐지는 별 가득한 밤하늘을 느껴주셨으면 합니다.  
그런 마음을 담아 아무 준비없이도 부담없이 즐길 수있는 관망 이벤트 "빈손으로 가는 별빛 밤하늘 감상회" 를 개최하고 있습니다.

## 환상적인 우주의 메시지

노베야마 고원의 맑은 대기는 우주 관측에 더없이 좋은 환경입니다. 국립 천문대의 노베야마 우주 전파 관측소는 밀리미터 파 대역 (파장으로 약 1cm에서 1mm의 전파)으로 세계 최고 수준의 관측 능력을 가진 45m 전파 망원경이나 밀리미터 파 간섭계, 태양 관측용의 전파헤리로그래프 등 최첨단 관측 장비를 구비한 전파 천문학의 국제 연구 센터입니다.  
일본내는 물론 해외에서도 많은 연구자가 방문하여 우주의 모습을 밝히기 위해 밤낮으로 관측·연구를 하고 있습니다.  
또한 망원경의 유지 및 성능 향상, 더욱 새로운 관측 기술·관측 장비의 개발도 연중 쉬지 않고 계속되고 있습니다.

NOBEYAMA  
국립 천문대 노베야마 우주 전파 관측소

문의처 384-1305 나가노현 미나미 사쿠군 미나미 마키무라대학 노베야마  
TEL: 0267-98-4300 FAX: 0267-98-2884



# message from Yatsugatake

## 조용히, 드라마틱한, 사계절의 표정을 보여주는 야츠가타케 연봉

야츠가타케는 늦겨울에서 봄·여름·가을에 걸쳐 천천히 그 온화한 모습을 보여줍니다.  
잔설이 남아있는 산맥과 새잎의 녹색이 아름다운 대비를 보여주며,  
해빙과 함께 여름의 녹음이 깊어갑니다.  
바람이 차갑게 느껴질 무렵, 다채로운 단풍이 산을 장식합니다.  
머지 않아 산이 은빛으로 덮여, 엄격하지만 아름다운 겨울이 야츠가타케에 찾아옵니다.

In Spring 봄

In Winter 겨울

In the Summer 여름

In Autumn 가을