

Kita-yatsugatake  
Koumimachi



Starry sky  
Navigation

信州  
こうみまち  
星空ガイド



小海町の絶景スポット  
星空の数えませす！



信州  
Koumimachi  
小海町

# 絶景の 星空を 探そう

「こんなに綺麗に  
夜空の星を！」



「監修・撮影」  
齊藤尚敏

日本の真ん中北八ヶ岳ふもとの麓に位置する小海町は、  
標高が高く、空気が澄み、晴天率が高く、光害が少ないため、  
日本有数の「星空のホットスポット」として注目されています。  
あなたもぜひ一度、この小さな町を訪れて、  
天空に広がる星の世界に心を遊ばせてみてはいかがでしょうか？  
そして、自分だけの星空絶景を見つけてみませんか？

## もくじ

- 1 絶景の星空を探そう
- 3 星空マップ
- 5 星空スポット
- 17 星空撮影にチャレンジしよう！
- 18 小海町の宿泊施設



## 松原湖スケートセンター

1周400mの公認リンクを完備しています。シーズン中は数多くのスケート大会が開催されています。



## 松原湖スケートセンター

WC  
トイレ有

広大な駐車場があるので、自由に好きな場所で撮影観測ができます。スケートセンターから八ヶ岳がよく見えて周囲に遮るものがほとんどなく、全天写真も撮れます。トイレは隣接の町営グラウンド駐車場にあります。(冬期閉鎖)

## 松原湖

標高1100m以上に位置する松原湖は、猪名湖(いなこ)、長湖(ちょうこ)、大月湖などの総称で、一年を通して釣りを楽しむことができます。



## 松原湖(猪名湖)湖畔

冬期・湖上で可

周囲が木々に覆われているため全天は見られませんが、八ヶ岳は遠望できます。湖面が落ち着いている時には星が湖面に見えて美しく、冬期は湖上から星空を観賞できます。

## 白駒の池

北八ヶ岳の広大な原生林の中に佇む湖。樹齢数百年の時を刻んだ木々と一面を覆う519種類の苔が、神秘的な雰囲気醸し出しています。



## 白駒の池駐車場

WC  
トイレ有

車で行ける場所の中で、最も標高が高く暗い空を見ることが出来る極上の星空スポットです。ただし南と北は森林に囲まれているので、撮影できる範囲は狭くなります。国道299号線が閉鎖される冬期は行くことができません。

## 八峰の湯

源泉掛け流しの内湯をはじめ、露天風呂や福祉浴室、サウナ、岩盤浴などを完備しています。お食事処や休憩所も充実しています。



ZEKKEI  
SHOOTING  
SPOT

## 八峰の湯

道路沿い空き地

県道沿いの休憩展望地になっており、ここからの八ヶ岳の眺めはとても素晴らしいものです。星景色の撮影では、うしろを通り過ぎる車のライトが気になるかもしれませんが、夜半を過ぎるとそれも少なくなり、営業が終わる午後9時過ぎには駐車場の電灯が消えます。

## 小海リエックスホテル

ホテルやコテージでの宿泊はもちろん、スポーツや温泉、グルメ、ウェディングなど、リゾートライフを満喫できる複合施設です。



ZEKKEI  
SHOOTING  
SPOT

## 小海リエックスホテル

WC  
トイレ有

ホテル駐車場はナトリウム灯が常時点灯しているので星空観賞に適しません、グレンデのクワッドリフト乗り場付近は電灯が全くないので、ホテル宿泊者にはオススメです。利用される場合は、予めホテルフロントで許可をもらう必要があります。

## 長湖と音楽堂

長湖の湖畔に建つ「小海町音楽堂ヤルヴィホール」は、スタンウェイのピアノが設置され、各種コンサートが開催されています。



## 長湖周辺

冬期・湖上で可

音楽堂付近からは八ヶ岳が綺麗に見えます。周囲に街灯が数本見えますが、八ヶ岳方向にはないので、星景色の撮影に向いています。湖畔から少し離れた農道がオススメです。

カメラの設定：Canon EOS6D 24mm/F1.4-2.8 ISO1600 30秒/SQM=21.18



## レストハウス ふるさと駐車場



天文ファン恰好の星空撮影ホットスポットになっています。新月前後の週末には天体機材を使って撮影をする人が訪れています。佐久平の夜景と星空を撮るには最適な場所です。冬期は除雪をしていないので、雪が多いと入れません。

カメラの設定：Canon EOS6D 24mm/F1.4-2.8 ISO3200 30秒/SQM=21.20



## 八ヶ岳カントリークラブ

ゴルフ場にアクセスする道路の上では、八ヶ岳が綺麗に見えて星景色の撮影に適しています。場内でのキャンプや車中泊は禁止です。またコース内への進入も禁止です。

カメラの設定：Canon EOS6D 14mm/F1.4-2.8 ISO1600 30秒/SQM=21.35

千代里牧場付近  
牧場内は立ち入り禁止ですが、周囲の道路などでは漆黒の星空を見ることが出来ます。ただし、道路に電柱が連立しているので、星景色を撮るには工夫がいります。



ZEKKEI  
SHOOTING  
SPOT

カメラの設定：Canon EOS6D 14mm/F1.4-2.8 ISO1600 30秒/SQM=21.21

小海町高原美術館近くの農道  
県道から八峰の湯へ右折して、そのまま直進し、さらに、右折して農道へ入った所の八ヶ岳の眺めがとてもよいです。街灯も施設内以外では目立たないので、星の撮影にも適しています。八峰の湯の営業が終わる午後10時以降がオススメです。



ZEKKEI  
SHOOTING  
SPOT

カメラの設定：Canon EOS6D 14mm/F1.4-2.8 ISO1600 30秒/SQM=21.15

阿登久良山麓  
町道から阿登久良山登山口を入れてすぐ、絶景の撮影ポイントがあります。農道は車一台しか通れないので、注意してください。



ZEKKEI  
SHOOTING  
SPOT

カメラの設定：Canon EOS6D 24mm/F1.4-2.8 ISO1600 30秒/SQM=21.20

五箇集落近くの丘と農道  
広大な農地の中に大木が一本だけ立っています。周囲には街灯が一本もなく、ほぼ全天の星空を撮影できます。遠景として八ヶ岳が綺麗に見えているので星景色撮影にも適しています。



ZEKKEI  
SHOOTING  
SPOT

カメラの設定：Canon EOS6D 14mm/F1.4-2.8 ISO1600 30秒/SQM=21.23





### 親沢ゲートボール施設付近

ミニグラウンドをすぎ、県道から右へ農道を入ってすぐのところに入ヶ岳を全望できる撮影ポイントがあります。冬はスキー場の照明が明るいため撮影には適さないかもしれませんが、東側の林を外せば、あとはほぼ全天見渡せます。

カメラの設定：Canon EOS6D 14mm/F1.4-2.8 ISO1600 30秒/SQM=21.18



### 新開集落近くの農道周辺

稲子湯に向かう道路から右側の農道わきが撮影に適しています。街灯が一本もなく東から南側の眺望がとてもよいです。星空全体の撮影や全天撮影にも適しています。冬期はスケートセンターの照明が午後9時頃まで点灯しています。

カメラの設定：RICOH GR11 ISO800 30分 インターバル合成/SQM=21.40



### 小海原の農道

見渡す限り農地になっています。畑の中を縦横に走る農道で撮影ができますが、農地には入らないよう注意してください。360度ほど遮るものなく全天の撮影が可能です。

カメラの設定：Canon EOS6D 14mm/F1.4-2.8 ISO3200 30秒/SQM=21.20



### 白駒の池湖畔

小海町はもちろん、長野県のベスト星空スポットのひとつです。標高2000mオーバーで極上の星空を見たい人に一度は訪れて欲しい場所です。11月中旬から4月中旬までは国道299号線が閉鎖されているため登山装備でしか入ることができません。

カメラの設定：Canon EOS6D 14mm/F1.4-2.8 ISO3200 30秒/SQM=21.50

ゆっくり泊まって星空を楽しもう！

# 小海町の宿泊施設

[施設名]	[電話番号]
湖畔館	0267-93-2224
釣り宿 佐久屋	0267-88-6521
ファミリーロッジ宮本屋	0267-93-2432
松原湖高原ホテル	0267-93-2723
リゾートイン立花屋	0267-93-2201
稲子湯	0267-93-2262
小海館	0267-92-2101
花屋旅館	0267-92-2008
民宿大すみや	0267-93-2717
民宿たばた館	0267-93-2465
松原湖バイブルキャンプ	0267-93-2347
ペンションアルニコ	0267-93-2122
リゾートインブローニュ	0267-93-2041
リゾートインボンシク	0267-93-2656
小海リゾートシティ・リエックス	0267-93-2211
玄武館弓道場	0267-93-2346
白駒荘	090-1549-0605
しらびそ小屋	090-4739-5255

## 北八ヶ岳松原湖温泉 八峰の湯(ヤッホーのゆ)

内湯(源泉掛け流し、高温浴槽)、遠赤サウナ、露天風呂、岩盤浴を完備。露天風呂からは八ヶ岳の大パノラマが楽しめます。

入浴料/大人 500円  
子ども(4歳~小学生) 200円

その他/お食事処、休憩所

〒384-1103 長野県南佐久郡

小海町大字豊里5918-2

TEL. 0267-93-2288

<http://www.yahho-onsen.jp/>

営業時間/

10:00~21:00 (20:00受付終了)

休業日/要問合せ



## 天体望遠鏡販売店 テレスコ工作工房

天体望遠鏡や星を撮影する機材の販売、レンタルを行っています。星空観察をしたい方には、世界の星空を知る経験豊かな星の伝道師がお手伝いします。星空撮影のレクチャーなども行います。

〒384-1104

長野県南佐久郡小海町大字稲子634

TEL. 090-9665-4430

MAIL [telescope\\_factory@sage.ocn.ne.jp](mailto:telescope_factory@sage.ocn.ne.jp)

<http://telesco-factory.ocnk.net/>

営業時間/10:00~17:00(土日)

平日は要相談



## 星空撮影にチャレンジしよう！

美しい星空を写真に残したいけれど、  
どうやって撮影したらいいのかわからない...。  
そんな方のために星空を撮影するコツを教えます！



星の伝道師  
齊藤さん



ポータブル  
赤道儀

### STEP 1 用意する機材

- ① デジタル一眼レフカメラまたはコンパクトデジタルカメラ(マニュアル操作可能)
- ② カメラ三脚(安定感のあるもの)

基本はバルブ(B)が使える、露出を自由に決められるカメラ。コンパクトデジタルカメラは、30秒以上露出可能なものであればOK！

### STEP 2 カメラの設定

- ① ISO感度 16000 ~ 64000
- ② 露出時間 30秒 ~ 1分程度
- ③ ノイズリダクション ON (Auto)

使用感度が高くノイズが多い場合は、露出を少なくしてみてください。感度と露出の組み合わせはレンズの明るさによって変わります。

### STEP 3 撮影前の確認

- ① 月齢による月の出没時間
- ② 撮影地の日中の風景をあらかじめ調べておく
- ③ 撮りたい方向や日時にどんな星空が見えるかを調べておく

季節や時間により見える星座と位置が変わります。撮りたい星座と風景がどう見えるのかあらかじめイメージしておきましょう。

### STEP 4 撮影しよう

- ① ピントを合わせる(ライブビュー使用)
- ② 構図を決める(明るい星を目印にする)
- ③ シャッターを切る(バルブ(B)にセットする)

明るい星を拡大してピントを合わせます。構図は、星座と天の川、地上風景とのバランスを考えます。



### 星空の撮影で 知っておきたいこと

星空は、1時間に約15度、東から西へ移動しているため、固定撮影は星が流れて写ります。それを防ぐには「500 ÷ 焦点距離」で、星を点像に写すための最大露出時間(秒数)を算出します。また、その時間を超えて星を点像に写した場合、星の動きを正確に追尾するポータブル赤道儀を使います。

※ポータブル赤道儀は「テレスコ工作工房」で販売、貸し出しています。

### 便利な「SQM」 (スカイ・クオリティ・メーター)

夜空の明るさを平方秒当りの等級数で表示するハンディタイプの測定器。星空を比較したり、夜空の明るさの測定、天体撮影の露出時間の見極めなどに使用します。



$$500 \div \text{焦点距離} = \text{最大露出時間}$$

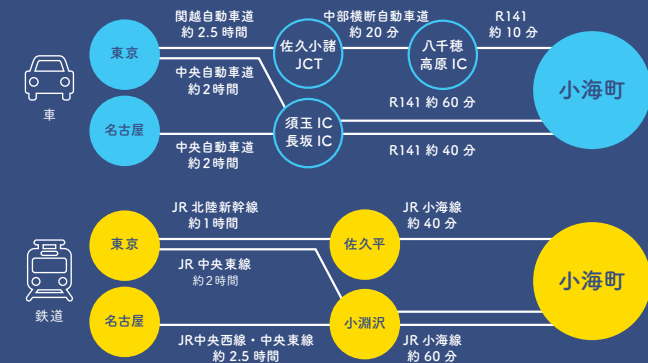
Koumimachi



## 小海町って どんなところ？

長野県の東部、南佐久地域のほぼ中央に位置し、町の中央を南北に流れる千曲川に沿って国道141号とJR小海線が走ります。千曲川の左岸（西部地域）は八ヶ岳連峰の裾野が広がり、右岸（東部地域）は秩父山塊の裾野の段丘帯となっています。

## アクセス



## 小海町役場観光課・小海町観光協会

〒384-1192 長野県南佐久郡小海町大字豊里57番地1  
TEL.0267-92-2525(代表)  
<http://www.koumi-kankou.jp/>