

# 戸隠高原・春の花とバードリスニング&森林浴ウォーク

講習番号 23136 5/13(土)~14(日)

戸隠高原は、日本有数の春の花の宝庫です。

雪深い戸隠高原の春は、**地面を覆い尽くすように咲き乱れる、一面の春の花々**で始まります。

それはもう目の覚めるような光景！ 規模も密度も、雪の少ない地方とは比べものにならないほどのスケールです。

**地面がピンク色に染まるようなカタクリ群落や、湿原いっぱい広がるミスバショウ、リュウキンカ、そして一面に続くニリンソウ、キクザキイチゲ**などなど、**色とりどりの春の花がいっぱい**・・・

地面の雪が解けてから、林の樹々が葉を広げきるまでのわずかな間に、日の当たる林床で群落となって可憐な花を咲かせ、その後は跡形もなく地上から消えてしまうこれらの花々は、スプリング・エフェメラル= **春の妖精**と呼ばれています。

雪国の春の妖精たちは、わずかな期間をねらって一斉に花を咲かせるため、**地面が花で満ちるような群落**となり、背丈に比べて花が大きいのが特徴です。

そしてこの時期のもう一つの楽しみは、**バードコーラス**。

鳥たちが巣作りを始めるこの時期、「バードコーラス」と呼ばれる感動的な現象が起きます。それは夜が白々と明け始めてから、陽が昇るまでの1時間ほどの出来事。気がつくや、**360度サラウンドで鳥たちのコーラスに囲まれている音の空間**。初めて聴く方には、信じられないくらいのコーラスです。その音の厚みは、他の季節や、陽が昇ってから鳴く鳥の声の比ではありません。静かな第一楽章で始まり、**だんだん盛り上がってクライマックスに至るシンフォニー**を聴く思いです。日本三大探鳥地の一つ戸隠高原は、このバードコーラスを楽しむのにも最適です。

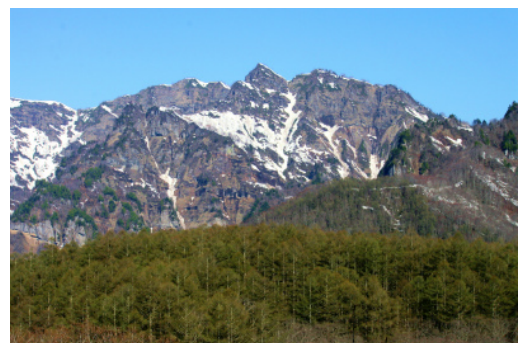
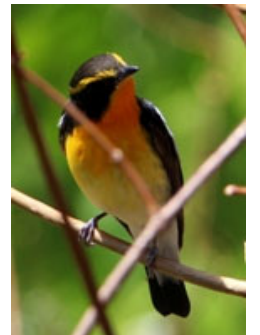
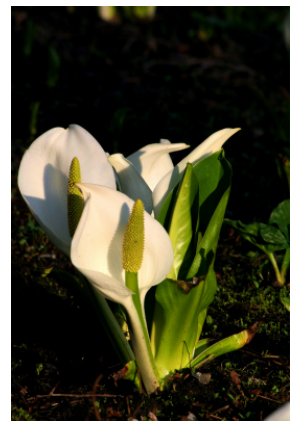
自然「感」察&森林浴ウォーキングで、ゆったりと歩きながら、自然を深く感じたり、リラックスして自然の中に浸ったり・・・

宿に戻ってからは、心のこもったおいしい料理を満喫。お料理だけでも行く価値があるほどです。

そして昼食も、戸隠の美味しい味を満喫(^^)

「スマホで思うような写真を撮る方法」などもお伝えします。

自然に溶け込んでゆくような、ゆっくりとした時間が流れる2日間。心身ともにリフレッシュできます^^



## ◎集合

### A. 5/13 (土)午前 9:31 長野駅新幹線改札口出た所に集合。

そのためには、**東京方面**からは：

東京発 7:52 新幹線「はくたか」553号 9:30 長野着

東京発 7:24 新幹線「あさま」603号 9:12 長野着

※改札口に、タクシーの運転手さんが「木風舎」と書いた紙を持って立っていますので、そこに集まってください。

(何かありましたら 090-3060-0776 までお電話ください)

集合後、ジャンボタクシーで現地へ向かいます。(約 40 分。タクシー代はワリカンで 2000 円くらいです)

**名古屋方面**から：名古屋発 7:00 特急ワイドビューしなの 1 号 10:03 長野着→長野駅善行寺口 7 番バス乗り場発 10:40

戸隠キャンプ場行バス→11:48 戸隠奥社入口で、合流できます。余分な荷物は、宿の車に来ていただきます。

**大阪方面**から：新大阪発 6:02 のぞみ 202 号 6:50 名古屋着、名古屋から上記のしなの 1 号に乗換え。

### B. 5/13 (土)午前 10:15 頃、お車などで戸隠越水ヶ原の「山の庭タンネ」に集合。

長野 IC より約 1 時間。地図をご参照ください。

\*当日の緊急のご連絡は、**携帯電話 090-3060-0776** へお願いいたします。

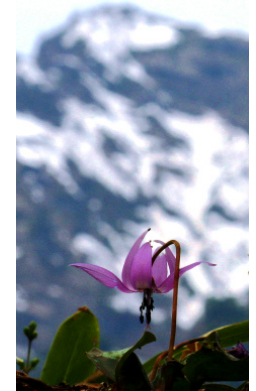
## ◎行程

**1日目** 宿に荷物を置いて、まずは一面のカタクリ大群落と、とても見事な密度の濃いミズバショウ群落を楽しみます。お昼は美味しい戸隠そばの店に入ろうかと思えます(お好きなものを注文していただき、各自でのご精算になります)。戸隠高原の冷涼な気候と、おいしい水が育んだ、自然と職人技の合作を、味わってください。

そして古道を通り、森林植物園へ。見る・聞く・触れる・嗅ぐなど五感を開きながら、戸隠の自然とゆったり深く付き合ってみましょう。森の中で心身ともにリラックスしながら、自然のリズムにチューニングしていきます。

夕食は木造りの落ち着いた宿で、地場の食材と季節を生かした、おいしい創作フレンチコース(または創作和食)。晴れていれば満天の星が綺麗かもしれません。

**2日目** 早起きです。バードコーラスは午前 4:15 頃から始まり、5 時頃まで。日本三大探鳥地の一つ、戸隠森林植物園に出かけて、コーヒーでも淹れながら、ゆったりと聴きましょう。宿に戻って、ちょっとまた寝てから、遅めの朝食。朝食後、春の花を楽しみながら、森林植物園～鏡池～小鳥ヶ池のハイキング。今日も自然をゆっくり感じたり、リラックスして・ミズバショウに始まり、キクザイチゲや、ニリンソウの群落が続きます。戸隠山の姿が美しい鏡池で、昼食は鏡池畔の「どんぐりハウス」で、そば粉のガレットなどはいかがでしょう? (^) (お好きなものを注文していただき、各自でのご精算になります) さらに小鳥ヶ池まで歩き、宿の車で戻って、解散は 16:00 頃の予定です。





\*帰りもこの時間に合わせてタクシーを呼んでおきます。

帰りの列車の目安は、東京方面は長野発 17:05 新幹線「かがやき」510号 18:28 東京着、

または長野発 17:10 新幹線「あさま」628号 18:52 東京着、など

名古屋・大阪方面へは長野発 17:00 特急しなの 22号 20:07 名古屋着 などです。

※傘をさしても歩けるような場所ですから、天候にかかわらず実施いたしますが、天候によっては予定を変更せざるを得ない場合もありますので、あらかじめご了承ください。とくにバードコーラスは雨が降ると聴けません^^; また春の花も、いちばん確率の高い時期に合わせていますが、こればかりは自然ですから、多少ずれることもあります(^\_^)でも、自然は必ず、そのときにしか出会えない表情を見せてくれるはずですから、その日に体験することのできるあるがままの自然を、一緒に楽しみましょう。また、天候など自然条件や交通機関の事情によってスケジュールを一部変更せざるを得ないときも、参加費の変更はできませんので、どうかあらかじめご了承くださいますようお願い申し上げます。



## ♪できることは？

キーワードは、「リラックス」「森のことを知る」「森の自然と一体になる」「いのちのつながり」「心地よさ」…ゆっくりした2日間を、楽しんでください。

### \*春の戸隠を、花を楽しみながらゆっくりハイキング

春の花咲く芽吹き戸隠の森を、自然を感じながらゆっくり歩きます。本当に見事な、春の花群落を楽しめます。

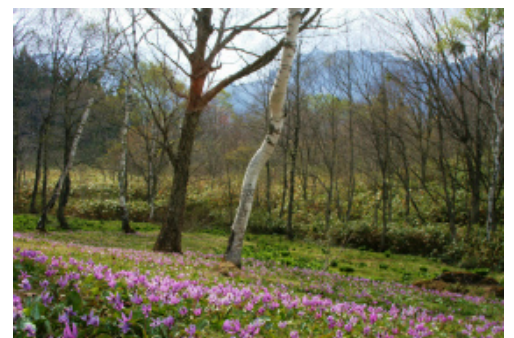


### \*森のバードリスニング

冒頭でご説明したとおり^^ 新鮮な驚きの体験です。鳴いている鳥の名前は、ガイドが紙を掲げて示しますので、鳥の声を覚えることもできます。

### \*思った通りの写真が撮りたい

撮った写真をあとから見ると、「あれ？見たときの感動と違う」とがっかりしたことはありませんか？なるべく見て感じたそのままの写真を撮るために、コンパクトカメラやスマホでも、なるべく印象深い写真が撮れるちょっとしたコツを、現場でご紹介。



### \*呼吸法でリラックス

深い腹式呼吸で、ゆったりスッキリした気持ちになり、森のフィトンチッド(樹木が害虫防除のために出している揮発性物質で、人間の脳にはリラックス作用がある)を思い切り吸い込んで、自然のリズムに、心と身体をチューニングしていきましょう。

### \*ヨガや太極拳をアレンジしたストレッチ

朝食前、簡単なヨガや太極拳の動きを採り入れたストレッチで、心と身体をリラックス。その日の疲れを取り、朝食を美味しくします。



### \*食

戸隠味めぐり！(^^) 食も自然の大きな恵みです。宿のおいしい食事をはじめ、「なおすけ」の戸隠そば、「どんぐりハウス」のそばガレットなど、この土地のおすすめの味を満喫します。

## ◎宿泊

戸隠高原・越水ヶ原の「山の庭・タンネ」（〒381-4101 長野県長野市戸隠 3684-1 Tel.026-254-2359）です。温かみのある木造りのロッジで、地場の食材でアレンジした、本格的な創作コース料理は、これを食べるだけでも価値がある、芸術とまで言えるほどの絶品です！！通常よりゆったりした、2～3名ずつのお部屋割りとなります。



## ◎持ち物

□防寒着(早朝のバードリスニングは、じっとしているとかなり寒く感じます。野外でゆったりとたたずんでいられるように、フリースやダウン、タイツなど、充分にお持ちください)

□レインウェア&折りたたみ傘(多少の雨でも、外に出ます)

□靴はトレッキングシューズが最適ですが、運動靴でも大丈夫です。

□日帰り用バックパック

□水筒またはポット類(ペットボトルでもOK)

□敷物:ビニールシートなど

□部屋着は、ゆったりした動きやすいものを。

□洗面用具(宿には、お寝間着、ハブラシのご用意はございません。タオルとバスタオル、ヘアドライヤーはあります)

□携帯用アルコール消毒液、記入された健康チェックシート、ビニール袋

その他、カメラや双眼鏡など、持っている人はあれば楽しめるでしょう。



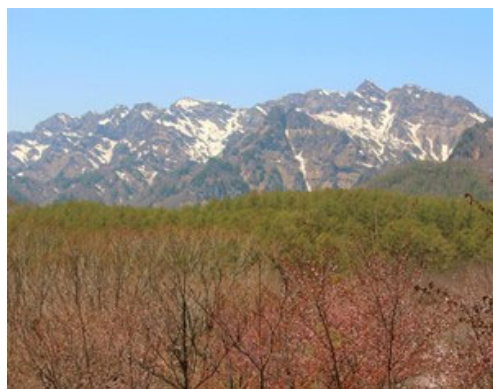
## ◎費用

参加費＝14,800円(講習料。小中学生は13,500円)

\*現地までの往復交通費、宿泊費、飲み物代、昼食代などは含まれません。

宿泊費＝13,750円(1泊2食、税込み)

※参加費14,800円をお振込みください。宿泊費は現地でお願いたします。(他に昼食代やお茶&スイーツ代などをご用意ください)





**◎講師 橋谷 晃** 大好きな自然が失われていくのを食い止めるには、とにかく自然の良さを知ってもらおうのがいちばん！と、1982年にネイチュアリング・スクール木風舎を創立、以来その代表。テレビ朝日「大人の山歩き」(2012年~13年)、およびNHK・Eテレ「チャレンジホビー・あなたもこれから山ガール」(2011年)にレギュラー出演。現在はNHK・BSプレミアム「にっぽん百名山」シリーズや、テレビ東京「なないろ日和！」などに出演中。その他、J-WAVE、Bay FMなどの番組、また新聞の連載コラムなどでもおなじみの方も多いかも。NPO法人自然体験活動推進協議会評議員。(公社)日本環境教育フォーラム認定自然学校組織運営者。NPO法人日本ロングトレイル協議会理事。日本テレマークスキー協会公認指導員。(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド。NPO法人日本エコツーリズムセンター世話人。著書に『トレッキングのABC』『失敗しない山道具選び』(山と溪谷社)、『ネイチャースキーに行こう』(スキージャーナル)、『ネイチャースキー』(山海堂)、監修本に『NHKテキスト・チャレンジホビーあなたもこれから山ガール』(NHK出版)、『中央線で行く山歩き&ハイキング』(コスミック出版)など。

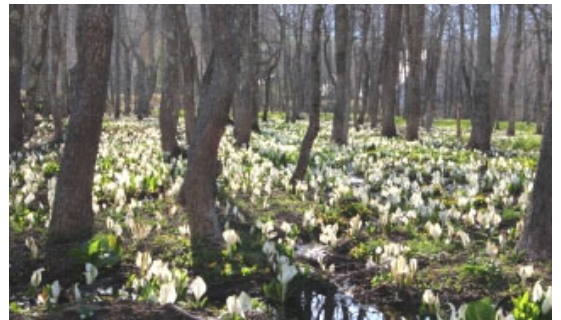


**橋谷水樹** TAJ テレマークスキー全日本シリーズ 09、12年総合チャンピオン。FIS世界選手権元日本代表。(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド、日本テレマークスキー協会公認指導員など。

(人数によって、どちらか1名になる場合があります)

## ◎お申し込み

- この要項をご覧いただいた後、まず木風舎まで参加のお申し込みをお願いします。(今までにいただいておりますのは、要項のご請求です。参加ご希望の方は、お手数ですがこの要項をご覧いただいた上で、あらためてお申し込みいただきますよう、お願い申し上げます)



**\*木風舎 WEB サイトからのお申し込み** (満員になっている可能性もありますので必ず返信メールをご確認ください)

サイト内「お申し込み画面へ」または「この講習に申し込む」をクリック。

- 集合は？ の欄は、A、Bの記号をご記入ください。
- 今回はハイキングですので、レッスン該当クラスは？とスキー経験、最近登った山は？ 欄は、無記入で結構です。
- 今回はお弁当設定がありませんので、お弁当は？の欄は無記入にしてください。

確認の返信メールが届いた時点で、お申し込み受付

**\*Eメールでのお申し込み** (満員になっている可能性もありますので、必ず返信メールをご確認ください)

[mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com)へ、申込書と同じ項目をすべて書いてEメールでお申し込み→確認の返信メールが届いた時点で、お申し込み受付

**\*FAXでのお申し込み** (一部コンビニからもFAX送信ができます。満員になっている可能性もありますので、必ず木風舎からの返信をご確認ください) 03-3398-7448 へ、申込書を記入して FAX→確認の返信 FAXが届いた時点でお申し込み受付

**\*お電話でのお申し込み** (その場で空き状況のお返事ができます。留守番電話ではお受付できません)

03-3398-2666 へお電話でお申し込み→申込書を1週間以内に FAX または郵送で送る

お申し込みが済んだら↓

## お振り込み

参加費のお振込は以下の方法で承っております。

- **郵便振替** 00120-5-15346 木風舎（ゆうちょ銀行に口座をお持ちの方は、口座間振替にすれば、ゆうちょATMからの振替は手数料100円、ゆうちょダイレクトなら月に5回まで手数料無料です）
- **銀行振込** ATMなどから みずほ銀行 阿佐ヶ谷支店 普通 1060452 モクフウシャ ダイヒョウ ハシヤアキラ へ、振込者名を「講習番号+あなたのお名前」にしてお振込み。
- **PayPal** でのお支払い PayPalに登録すれば、スマホやパソコンから簡単にお支払いができます。ご一報くだされば、PayPal登録ご案内メールをお送りいたします。また既にPayPalご登録がお済みの方は、メールや、お申込みフォームのメッセージ欄に「PayPalで支払い希望」とお書きください。ご請求メールをお送り申し上げます。（PayPayではありません。ご注意ください）  
※なるべく5/10までに(それ以降のお申し込みの場合はできるだけ早く) ご入金ください

**◎お電話でのお問い合わせコアタイム** 平日の14時～17時（この時間内でも、スタッフ全員外出している場合もあります。留守番電話、Eメール、FAXが24時間ご用件を承ります。

## ◎キャンセル

※**参加費**につきましては、4/29以降は1,000円、5/3以降は2,000円、5/6以降は5,000円、5/11以降は8,000円、当日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

※**宿泊費**につきましては、前日以降は宿泊費の50%、当日以降は宿泊費の全額のキャンセル料が必要となります。（宿泊費のキャンセル料は、お振り込み先を別途ご連絡差し上げます）



◎ 健康とケガの防止については自己管理です。自然の中での活動はどんな場合でもケガ等の可能性が潜在的にあることを十分に認識されて、常に安全で無理のない行動を心掛けていただきますよう、お願い申し上げます。また持病等のある方は、必ず主治医の承諾を得てご参加いただきますよう、お願いいたします。

◎ 参加者は全員傷害保険に加入していただいております。安全には最大限の配慮をしておりますが、万一ケガなど損害の生じた場合は、主催者の故意または重大な過失によるものを除いて、その全責任は個人に帰着します。参加者はその旨了承されて参加されたものとし、当講座では応急手当の処置などを除いた一切の責を負いません。

## 【個人情報のお取り扱いについてのポリシー】

- お申込書にお書きいただきます個人情報は、保険のお手配、お申込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ご記入いただきましたご住所に、今後木風舎よりのお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせ不要の場合は、お申込書のメッセージ欄にご遠慮なくお書きください。
- いただきました個人情報は、当社管理規定に基づき、厳重に管理させていただいております。また上記の目的以外に情報が使用されることは一切ございません。（例外的に、万一お怪我等であった場合、保険会社へ名簿を提出させていただく必要がある場合がございます）
- その他、情報管理につきましてご不明の点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

いろいろわからないことや

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-45-4

持ち物の相談などお気軽に

Tel.03(3398)2666

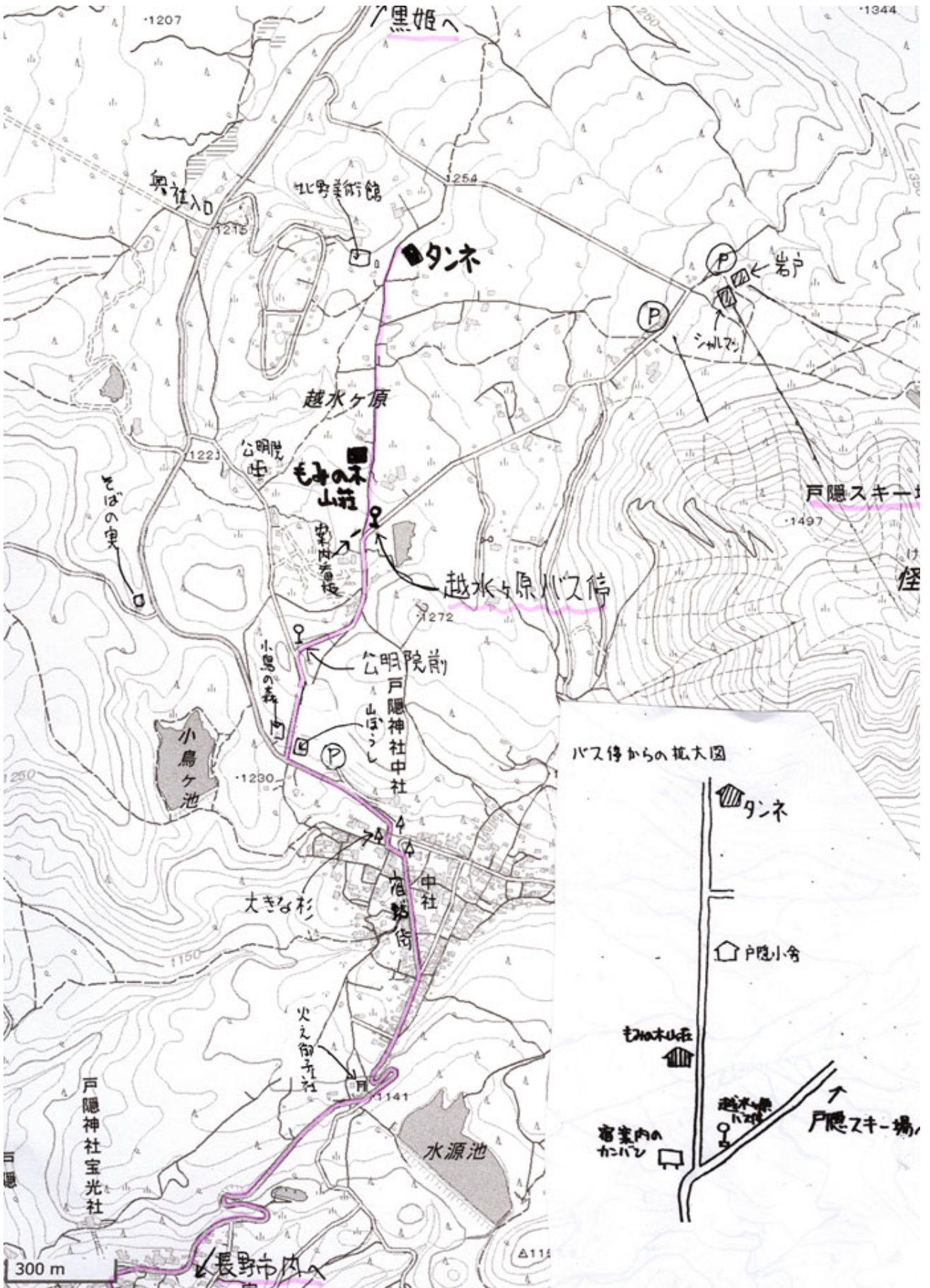
Fax.03(3398)7448

Email : [mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com)

URL : <http://www.mokufusha.com>

木風舎 までどうぞ





お申込書 23136 戸隠高原・春の花ハイキング&バードリスニング 2023年5月13~14日

本案内の事項を理解した上で、下記の通り申し込みます。

生年月日 19\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日生

フリガナ  
お名前 \_\_\_\_\_ 印 男・女 ご自宅 Tel. \_\_\_\_\_ ご年齢 \_\_\_\_\_ 歳(保険に必要です。必ずご記入ください)

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

携帯 Tel. \_\_\_\_\_ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel. \_\_\_\_\_

Eメールアドレス \_\_\_\_\_

(お申し込みの確認事項や万一の予定変更などのご連絡は、基本的にEメールで差し上げます。携帯の方は mokufu@mokufusha.com を受信可に設定してください)

FAX でお申し込みいただいた際の、返信 FAX お送り先番号(メールアドレスでも OK) \_\_\_\_\_

集合は？ A ・ B

木風舎の講習は：初めて・最近では（ \_\_\_\_\_ ）に参加した。

木風舎からのお知らせをメールでお送りしてもよろしいですか？（メール情報サービス：季節のお便りや講習や場所の詳しい説明など、月数回程度、不定期）

はい [アドレス(PCでも携帯でも可) \_\_\_\_\_] ・ いいえ ・ 既に受信中

今回の講習を何でお知りになりましたか（雑誌名・チラシのあったショップ名・木風舎のメルマガ・木風舎のWEBサイト・TV番組名・知人から etc.）

[ \_\_\_\_\_ ]

よろしければ、今回に期待することなど、メッセージを一言。

[ \_\_\_\_\_ ]

それでは、お会いできますときを楽しみにしております。

※この後に Covid-19 感染拡大防止のためのお願いと、検温・記入してお持ちいただく健康チェックシートがあります。どうか必ずお読みください。



# 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

2023/5/8 以降用 木風舎

## ◎木風舎でおこなう対策

Covid-19 の感染症法上の扱いが 2 類→5 類に変更されるのに伴い、木風舎では感染拡大防止対策マニュアルの改訂を行い、5/8 以降は以下の感染拡大防止策を実行してゆきます。

- 開催地の地元の状況に配慮したプラン
- 「巣ごもり」中の皆様の体力低下に配慮したゆったりプラン
- 定員を通常より少なく設定
- スタッフと皆様の体調チェックを実施
- 宿泊施設との協力による、部屋定員を抑えたゆったり宿泊や、消毒、換気の実施など。
- ガイドは皆様に対面で声を出して解説することが多いので、距離が取りにくい場合は屋外でも口と鼻を軽く覆うものを着用させていただくことがありますが、皆様はそれに倣う必要はありません。

## ◎皆様へのおすすめとお願い

- 屋内の密集場所などでの、場の状況に応じたマスク類活用のおすすめ
- 必要に応じた手洗いや手指消毒のおすすめ
- 宿泊施設でルールを定めている場合は、そのルールに従ってください。
- その他、屋内での 3 密を避けるために、場の状況に応じた適度な行動のお願いをさせていただく場合があります。

悩んだのは、皆様に提出していただいていた、健康チェックシートの扱いです。検討の結果、コロナでなくても、山に入る前は体調管理が必要との観点から（例えば風邪気味で山に入って、歩き始めてから悪化・・・などは避けたいところですので）、項目を変えて、コロナに特化しない一般的な体調管理のツールとして、当面は継続させていただくことになりました。（当面はこの形で、状況を見ながらさらに簡易なものへと変更させていただく予定です）

お手数ですが下記の体調チェックシートにご記入の上、当日お持ちくださいますよう、お願い申し上げます。

\* 既往歴をお伺いするのは、例えば心疾患、脳血管疾患は、再発による発生率が既往歴のない方よりは高いため、体調不良の際に、ただの疲労ではなく、疾患の可能性も考慮に入れながらより注意深く観察し、適切な医療に迅速につなげる、などためです。

\* 服用中のお薬をお伺いするのは、例えばワーファリンなど血液をサラサラにするお薬を服用中の場合は、万一お怪我をされた時の止血を、より念入りに手当する必要や、狭心症の方がニトログリセリンの携帯場所をあらかじめお知らせいただくことにより、万一発作の際のお手伝いがしやすくなる、また万一の事故やご病気などの際に、患者情報として医療に迅速に引継ぎしやすくなる、などのためです。

## 体調チェックシート

ご参加の10日前から（10日前以降のお申込みの場合は、お申込みの日から）毎日検温をして、このシートにご記入ください。また表に記載の症状が一つでもありましたら、ご記入ください。

もし検温を忘れてしまった日は、とくに熱っぽくなかった場合は体温欄に「異常なし」とお書きください。

とくに当日朝は、忘れずに検温してください。このシートは当日必ずお持ちください。

日付	体温	のどの痛み、頭痛、悪寒、倦怠感、などの症状があった場合は、こちらにお書きください。
前日		
当日朝		

開催前10日間以内に、同居のご家族に37.5度以上の発熱や、表に記した症状が あった・なかった

10日前以降に申し込まれた方は、10日前から測定開始日までの間に

熱っぽい日が あった・なかった 表に記した症状が あった・なかった

※誠に恐れ入りますが、開催10日前以降にご本人または同居のご家族に、37.5℃以上の発熱があった場合は、ご参加いただけません。ただしその発熱により医療機関を受診して、検査によって新型コロナウイルス感染症でないことが確認されている場合は、開催5日前以降の発熱のみご参加いただけません。（季節性インフルエンザや一般の風邪でも、発症後5日間は他者へ感染させてしまうことがあるためです）

次の病気の既往歴がありますか？  心臓病  脳血管疾患

現在治療中の病気がありますか？

[ \_\_\_\_\_ ]

服用中のお薬や、伝えておきたいお薬がありますか？

[ \_\_\_\_\_ ]

Covid-19 ワクチン接種済みの方は✓してください

1回目接種済み  2回目接種済み  3回目接種済み  4回目接種済み  5回目接種済み

お名前 \_\_\_\_\_