

# レンゲツツジ咲く初夏の美ヶ原と王ヶ頭ホテル

講習番号 23141 6/24(土)~25(日)

日本の高原風景を代表する美ヶ原を、初夏のレンゲツツジ咲く頃に訪れます。

最高点の王ヶ頭や、美しの丘、王ヶ鼻など素晴らしい眺望のコースはもちろん、思い出の丘～武石峰～焼山～自然保護センターや、物見石山など、レンゲツツジの群生地をつないで歩きます。

晴れていれば後立山から槍穂高までズラリと並んだ北アルプスや、中央アルプス、南アルプス、八ヶ岳、浅間山、妙高山・・・など、日本百名山100座のうち41座が見える大パノラマ！



標高 2034m、美ヶ原最高地点の「王ヶ頭」に建つ「王ヶ頭ホテル」に宿泊。

ホテルの前から、居ながらにして大パノラマ絶景が望めるため、なかなか予約が取れない大人気の宿です。

とくに、ここに泊まらなければ見ることのできない、広い空をグラデーションに染め上げる、夕陽やご来光は最高！ 展望風呂もついた、しっかりした落ち着いたホテルですから、初心者でも安心です。（写真は王ヶ頭ホテル前よりご来光直前の朝焼けです）しかも料理やホスピタリティーがとても高い水準で、これだけでも体験する価値あり！です。

## ◎対象

美ヶ原は起伏のなだらかな高原。ハイキングができる方なら、どなたでもいらしてください。

自然を感じて楽しむことを中心に、自然の美しさを感じていただけたら、と思います。



## ◎集合

### A. 6/24(土) 10:38 JR 松本駅改札口を出たところに集合

東京方面からの場合、新宿発 8:00 あずさ5号→松本着 10:37

名古屋方面からの場合、名古屋発 8:00 しなの3号→松本着 10:05

運転手さんが、改札前で「木風舎」と書いた紙を持って立っています（すみません、ガイドは立ち会えません）。松本駅からジャンボタクシーで、美ヶ原自然保護センターに向かいます。タクシー代は参加者人数のワリカンで、お1人3千円位かと思います。

ガイドは美ヶ原自然保護センターで、お待ちしております。

### B. 6/24(土) 11:40 時頃に「美ヶ原自然保護センター駐車場」（お車の方）

Aのタクシーが 11:40 頃に山本小屋ふる里館の駐車場に着きますので、お車の方はここで合流しましょう。

※当日の緊急連絡先は、携帯 090-3060-0776 まで。

## ◎行程

**1日目** 自然保護センターの王ヶ頭ホテルマイクロバス内に、余分な荷物をデポします（荷物だけ先に、王ヶ頭ホテルに運んでもらいます）。日帰りハイキングの荷物だけ持って、乗ってきたタクシーに再び乗り込み、思い出の丘駐車場まで行きます（お車でいらした方も一緒にどうぞ）。思い出の丘駐車場～思い出の丘（展望がいいのでお昼にします）～武石峰～焼山ツツジ群生地～自然保護センターの、ツツジが美しいコースを歩きます（歩程約2時間、登り標高差 170m、下り標高差 170m、なだらかです）。自然保護センター発 16 時の王ヶ頭ホテル送迎バスで、ホテルに向かいます。（晴れていたら、途中で降ろしてもらって王ヶ鼻に寄るのもいいですね）

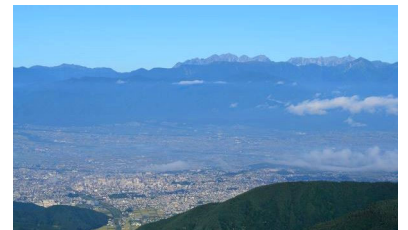
王ヶ頭ホテルに到着しましたら、ウェルカムドリンクや展望風呂など、館内施設を楽しんでください。夕陽が見えたらいいですね。美味しい夕食の後、夜は満天の星や、ガイドとの静かな語らいを楽しみましょう。

**2日目** 朝焼けとご来光が、楽しみです。朝食後、余分な荷物はゴールの山本小屋まで運んでもらいます。日帰りハイキングの荷物だけ持って、王ヶ頭～(王ヶ鼻)～烏帽子岩～塩くれ場～美しの塔～山本小屋～牛伏山～物見石山(ツツジ群生地)～山本小屋の、美ヶ原一周ハイキング。昼食は山本小屋の食堂でいただきますでしょうか。（歩程約3時間半、登り標高差 120m、下り標高差 120m） 山本小屋ふる里館で荷物をピックアップして、15 時頃に解散予定ですが、電車の方はジャンボタクシーで松本駅に出ましょう。

お帰りは松本発 17:00 あずさ 84 号→新宿着 19:57

松本発 17:20 あずさ 50 号→新宿着 20:08

名古屋方面は松本発 16:54 しなの 20 号→名古屋着 19:07、松本発 17:52 しなの 20 号→名古屋着 19:07 などが目安です。

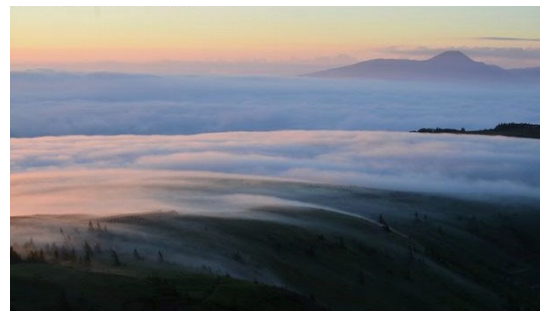


お車の方は、山本小屋から自然保護センター駐車場まで、車でお送りいたします。

※お楽しみの夕景や朝焼けも天候次第ですから、一晩では正直申しまして賭けです。自然のことですから何も見えない日もありますことを、どうかご理解ください。

※天候によっては安全のため、予定を大幅に変更せざるを得ない場合もありますので、どうかあらかじめご了承ください。

（天候など自然条件や交通機関の事情による予定変更は、参加費の変更はできませんので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）



## ◎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)、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「にっぽん百名山」シリーズや、テレビ東京「なないろ日和！」(準レギュラー)などに出演中。その他、新聞の連載コラムでおなじみの方も多いかも。(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。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会理事。NPO 法人日本エコツーリズムセンター世話人。著書に『ネイチャースキーに行こう』(スキージャーナル)、『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』(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。



## ◎宿泊

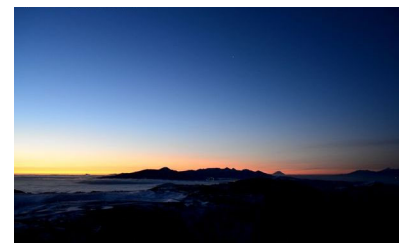
標高 2034m、美ヶ原の最高地点、王ヶ頭山頂に建つ「王ヶ頭ホテル」です。最高のロケーションに建っていますが、24 時間入れる展望風呂もあり、設備の整った快適なホテルです。展望カフェやギャラリー、ウエルカムドリンクなど館内にもいろいろ楽しみがあり、スタッフのホスピタリティーは抜群です！  
大変人気があり、平日も含めてほぼ毎日全館満室となる、なかなか予約が取れないホテルです。

眺めの良い南館和室 14 畳に3名様、東館和モダン室に2名様、のお部屋割りです。（参加者どうしの男女別お部屋割りととなります。ご夫婦の場合は可能でしたら1部屋になれるようにいたしますが、確保できているお部屋が決まっているため、誠に申し訳ございませんがご希望に添えない場合もあります。）館内禁煙となりますので、どうかご協力お願い申し上げます。



## ◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズ。（靴底のソールがはがれてきていないか、必ず事前にご確認ください）
- 雨具（必ず登山用のセパレートタイプのもので、素材はゴアテックスなど防水透湿素材のもの）
- 半袖と長袖の速乾性素材のシャツ類（登山用具店などで売られています。着替えもお持ちください）
- 防寒着類（薄手のフリースなど。山の上は平地より12~14℃程度、気温が低くなります）
- ズボンはポリエステルなどのトレッキング用、またはタイツ+キュロットなどが良いでしょう。
- ソックス（ウールなどのトレッキング用のもの。日数分お持ちください）
- 水筒またはポット（ペットボトルなどでも可）
- 折りたたみ傘（雨具のほか、傘もあると何かと便利です）
- ザックカバー
- 地図は昭文社山と高原地図「ハヶ岳」等に掲載されていますが、当日もお配りしますので必須ではありません。
- ヘッドライト（使いませんが、自然の中では安全のため持つ習慣をつけてください、という意味です）
- 1日目の昼食（2日目はホテルのカフェで注文して、展望テラスでいただきます）
- 洗面道具（タオル・バスタオル・歯ブラシ・作務衣のお寝間着・ドライヤーは宿にあります）
- ビニール袋、ティッシュ、嗜好品
- 念のため室内公共スペース用マスク、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



## ◎定員と最少催行人数

定員は9名、最少催行人数は5名です。定員になり次第、締め切りとなります。また6/16でお部屋確定となりますため、締め切りとなります。また万一催行人数に達しなかった場合は、6/16までにお知らせいたしますとともに、参加費をご返金いたします。

※人気のプランですので、どうかお早めのお申し込みをおすすめいたします。



## ◎費用

参加費＝15,000円(講習&ガイド料) ※交通費、宿泊費、飲食費などは含まれておりません。

※参加費は、事前に木風舎までお振り込みください。

宿泊費：1泊2食 26,800円(1部屋を何人でお使いいただくかで、若干変動します)

※宿泊費は現地でお支払いください。

参考交通費＝新宿⇒松本 JR 運賃＋特急券で6,620円。

ジャンボタクシー往復6千円弱くらい？



## ◎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。

\*木風舎 WEB サイトの「お申し込みフォーム」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)

- ・集合は？ の欄は、A、Bの記号をお書きください。
- ・お弁当は？ の欄は、今回は設定がありませんので無記入でお願いいたします。
- ・今回はハイキングですので、レッスン該当クラスとスキー経験欄は無記入で結構です。

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

※休日、夜間のお申し込みは、Eメールか FAX をご利用ください。

着信順に受付をさせていただきます。

↓ 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6/20までにご入金ください

**◎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

**参加費のキャンセル料:**6/3以降のキャンセルは1,000円、6/10以降は3,000円、6/17以降は5,000円、6/20以降は7,500円、6/22以降は9,000円、6/23以降は全額のキャンセル料が必要となります。

**宿の宿泊キャンセル料:**6/16(金)17時から、全額のキャンセル料が必要となります。(例えば3人部屋が2人になった場合も、6/17以降は規定で3人分の料金が必要なためです。空いたお部屋に他のお申込みの方が入られた場合は無料です。宿のキャンセル料のお振込み先は、別途ご案内を差し上げます)

⇒ 健康とけが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けが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がけていただきますよう、お願いいたします。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。私たちは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 レンゲツツジ咲く初夏の美ヶ原

講習番号 23141

6/24(土)~25(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. \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ (必要なご連絡は、基本的にメールで差上げます)

携帯アドレスで受信制限をかけていらっしゃる方は、mokufu@mokufusha.com を受信可にしてください。

FAX でお申込みの場合、確認の返信 FAX お送り先番号は(上記のEメールアドレスご指定も可) \_\_\_\_\_

集合は：A・B

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のご紹介、番組のお知らせなど、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

木風舎の講習は 初めて・最近では ( \_\_\_\_\_ ) に参加。

山歩きは ほとんど初めて・最近では ( \_\_\_\_\_ ) へ登った。

今回の催しを何でお知りになりましたか？ (雑誌名・木風舎からのDM・チラシが置いてあったお店の名前・木風舎のWEBサイト・TV番組・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、お会いできるのを楽しみにしております。

※この後に検温・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。

# 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 類に変更されたのに伴い、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。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。

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5日前から（5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、普段と違う倦怠感、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5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

5日前以降に申し込まれた方は、5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5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。（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 \_\_\_\_\_