

# 日帰りハイキング入門 夏の花咲く大展望の 入笠山

講習番号 23148 8/20(日) ~木風舎のネイチャリング・スクール~

一面の花、湿原、山頂の大展望、そして涼しさ・・・  
いろいろな山の楽しみが、コンパクトにギュッと詰まった  
「おいしいとこ取り」の山です。

入笠山は春のスズランで有名ですが、夏の花こそ、見  
ごたえのある素敵な山です。

ゴンドラを降りれば、すぐにユウスゲ、レンゲショウ  
マ、シモツケ、コオニユリ・・・色とりどりの花々が咲き  
乱れています。

入笠湿原に入ると、湿原を埋め尽くす、エゾリンドウ  
やサワギキョウ、ワレモコウ、マツムシソウ・・・夏の後半はなぜ、ブルー系の花が多いのでしょうか？ もちろん  
マルバダケブキやアキノキリンソウ、クサレダマ、チダケサシ、ヤナギラン、シシウド、レンゲショウマなど  
黄や白、ピンクの花々も。



夏の日帰り圏で、涼しくて、しかもこんなに花の多い山を、私はまだ他に知りません。

会いたかった花に、ここに来れば出会えます！

標高 1800m の涼やかな高原の風に吹かれながら、湿原や草原を歩き、樹林を抜け、入笠山頂にたどり着け  
ば、晴れていれば抜けるような大展望。

大きく裾野を広げるハヶ岳をはじめ、北アルプス、中央アルプス、南アルプス、奥秩父・・・

日帰りでこんなに手軽に、これだけ豪華な大展望に出会えるの？という不思議な山です。

アプローチはゴンドラを利用しますから、初心者でも大丈夫。ヒュッテ入笠のお弁当も楽しみです。

## ◎集合 午前 10:15 富士見パノラマリゾート ゴンドラチケット売り場横の売店前に集合

そのためには例えば

新宿発 7:30 あずさ3号→ 9:42 富士見着

(または、新宿発 7:00 あずさ1号→8:53 小淵沢着、小淵沢発 9:02 松本行き→9:10 富士見着

富士見駅前発 10:00 富士見パノラマ行き無料シャトルバス→10:10 富士見パノラマ着

お車の方は、中央道 諏訪南 IC から 7分、富士見パノラマリゾート駐車場(無料)へ。

(中央道はこの時期大変渋滞しますので、十分に余裕を持ってください)

**※当日の緊急連絡は、携帯 090-3060-0776 までお願いいたします。**

## ◎行程

集合後、ゴンドラで山頂駅(標高 1780m)へ。まず山頂駅近くの、入笠すずらん山野草公園に立寄ります。こ  
の時期の高原に咲く、ユウスゲやレンゲショウマ、カワラナデ  
シコ、フシグロセンノウなど、さまざまな花が見られます。ま  
た「渡りをするチョウ」アサギマダラも多いです。ハヶ岳展望  
台からは、晴れていれば広い裾野を広げるハヶ岳の景観が見事。  
ここから入笠湿原に向かうと、時期が当たればサワギキョウで  
一面の青に染まることも。ワレモコウが風に揺れ、マツムシソ  
ウやエゾリンドウも期待できます。ピンク色のヤナギランやチ



ダケサシも。湿原を過ぎて、ヒュッテ入笠（旧マナスル山荘本館）でお弁当を受け取ります。そしてさらに御所平の花畑ではハクサンフウロやコオニユリなどを見ながら登って、標高 1955m の入笠山山頂へ。晴れていれば、ハヶ岳を始め、南、中央、北アルプスなど、文字通り 360 度の大自然のパノラマが開けます。こんなゆるやかな行程なのに、こんなに花をたくさん見て、さらにこんな大展望を見ていいの?! という感じの、「お得感」満載の山です^^ 下山は往路を戻って、ゴンドラで下ります。ゴンドラ山麓駅にて 15:45 頃解散の予定です。電車の方は、帰りは富士見駅までタクシー分乗(料金はワリカンです)で出ます。

**帰りの列車の目安は、富士見発 16:30 あずさ 44 号→新宿着 18:45 です。**

(名古屋へは富士見→塩尻、特急しなの 22 号→20:07 名古屋着です)

※この予定は、あくまでも好天時の予定です。天候によっては行程を短くするなど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。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。



## ◎昼食について

昼食は山頂で取ります。もちろん各自お持ちくださってもいいのですが、途中にあるヒュッテ入笠のお弁当がとっても美味しいので、ご希望の方は注文を集めて、通る時に受け取ります(事前予約制です)。ご希望の方はお申込書にお書きください。「あずさ弁当」2,000 円です(当日現地でお支払いください)。



## ◎ウェア

速乾性素材のシャツ半袖+長袖(綿のシャツは避けてください)、薄手フリースなどちょっとした防寒着(山頂付近の気温は都心より 10 度ほど低くなります)、ウィンドブレイカーになるもの(雨具と兼用も OK)。パンツは動きやすいポリエステルなどや、機能性タイツ+キュロットなど。

## ◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズが最適です。(靴底がはがれてきていないか、出発前によくお確かめください)
- レインウェア(登山用のセパレートタイプのもので、ゴアテックスなど防水透湿素材のものが最適です)。
- 水筒類(ペットボトルでも、保温ポットでも OK)
- お弁当(ヒュッテ入笠のお弁当ご希望の方は、お申込書にお書きください。美味しいです!)
- ザックカバー
- 地図(昭文社・山と高原地図「北岳・甲斐駒」など。当日簡単な地図もお配りしますので、あえて購入しなくても大丈夫です)
- ヘッドライト(実際には使いませんが、自然の中へ行く時は安全のため、必ず持つ習慣をつけてください)
- 敷物(大きめのビニールなど)    ビニール袋、ティッシュ    おやつ
- この資料一番後ろの体調チェックシート(記入されたもの)

## ◎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)、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)に全回レギュラー出演。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。その他新聞連載やラジオ番組などでもおなじみの方も多いかも。NPO法人日本ロングトレイル協会理事。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。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『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)、『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。

◎費用 参加費：7,200円(講習&ガイド費。小・中学生は6,500円)

※現地までの往復交通費や昼食代などは含まれておりません。



## ◎雨天の場合

当日、小雨がぱらつく程度の予報でしたら実施いたしますが、明らかに1日中の雨が予想される場合は、中止にさせていただく場合があります。その場合は前日の13時に判断し、皆様へメールでお知らせいたします。中止の場合は、他のプランに振り替えていただくこともできます。もし当面はいらっしゃる場合は、お振り込みいただいた参加費の全額をご返金差し上げます(お振込手数料のみ差し引かせていただきます)。

## ◎後泊のおすすめ

ご参加の後、避暑を兼ねて標高1800mの「ヒュッテ入笠(マナスル山荘本館が改称)」に泊まるのも、おすすめです。食事が美味しいです。橋谷も8/20に宿泊いたしますから、いろいろお話して過ごせます。「ヒュッテ入笠」のホームページをチェックしてみてください。(早めに満室になりますので、ご注意ください)



◎定員と最少催行人数 最少催行人数は各4名です。万一、この人数に達しなかった場合は、8/16までにお知らせし、お振り込みいただいた全額をご返金いたします。また、定員は8名です。満員になり次第、締め切りとなります。

## ◎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）

木風舎 WEB サイトのお申し込みフォームからお申し込みいただけます。

- 今回は集合設定は1つですので、**集合は？**の欄は無記入で結構です。
- **お弁当は？**の欄に、**要・不要**をご記入ください。
- 今回はトレッキングですので、**スキー経験欄、レッスン該当クラス欄**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

### \*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

### \*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

### \*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）

03-3398-2666 へお電話でお申し込み→**申込書を3日以内に上記の方法または郵送で送る**

↓ お申し込みが済んだら

### お振り込み

- **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）
- **銀行の 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 へ、振込者名を「講習番号 23148+あなたのお名前」にしてお振り込み。
- **PayPal でのお支払い** PayPal に登録すれば、手数料無料でスマホやパソコンから簡単にお支払いができますので、とても便利。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8月17日までに**（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**

**◎お電話の受付コアタイム** 平日の 14:00～17:00(この時間内でもスタッフ全員外出している場合がございます。

Eメール、留守番電話、ファックスが 24 時間ご用件を承ります)

**◎キャンセル** 実施日の 14 日前以降のキャンセルは 1,000 円、5 日前以降は 2,000 円、3 日前以降は 3,500 円、前日の 19 時以降は全額のキャンセル料が必要となります。



※ 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。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。お知らせご不要の場合は、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、万一お怪我等などあった場合、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 講習番号 23148 入笠山ワンデイハイク 2023年8月20日(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. \_\_\_\_\_ (続柄)

Eメールアドレス \_\_\_\_\_

ご連絡は基本的にE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 (Eメールでご返信もできます) \_\_\_\_\_

あずさ弁当のご注文は 要・不要

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2~3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 ( \_\_\_\_\_ ) に参加した。

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

今回の講習を何でお知りになりましたか(雑誌名・木風舎で直接・TV番組名・チラシのあったショップ名・WEBサイト・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。

※この後に検温・記入してお持ちいただく体調チェックシートがあります。

# 新型コロナウイルスなどの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、距離が取りにくい局面では、口と鼻を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

- 交通機関や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、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。

\* いただきました体調チェックシートは、個人情報として厳重に管理の上、終了後 1 週間で破棄させていただきます。  
(データベースは残しません)

# 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

6回目接種済み

お名前 \_\_\_\_\_