

# 日帰りハイキング 圧巻の紅葉林と海越しの富士山 修善寺自然公園と金冠山

講習番号 23160 11/25(土) ~木風舎のネイチャリング・スクール~

伊豆最大の紅葉の名所、圧倒的な規模と美しさで見ごたえのある、修善寺自然公園。そして駿河湾越しの富士山が美しい金冠山ハイキング。

さらに修善寺温泉の竹林、虹の郷の大規模な紅葉ライトアップを訪ねる、見どころいっぱいプランです！

修善寺駅から、まず修善寺自然公園へ。伊豆半島随一のもみじ群生地で、約 1000 本の紅葉群生林（イロハカエデ、トウカエデ、オオモミジなど）が彩る紅葉の美しさは圧巻です。

もみじ純林に近い箇所は、地面が「紅葉の絨毯」になることでも知られています。

そして「だるま山高原展望台」に移動し、緩やかな尾根を登って、金冠山ハイキング。山頂からは、大きく広がる駿河湾と、その向こうに雪化粧した富士山（海越しの富士山が望める山頂は、とても限られています）、そして愛鷹山や沼津アルプス、伊豆半島の山々などが望めます。

空気が澄んでくるこの時期、眺望に期待したいところです。

さらに修善寺温泉で、ミシュランガイド 2 つ星の「竹林の小径」にご案内。

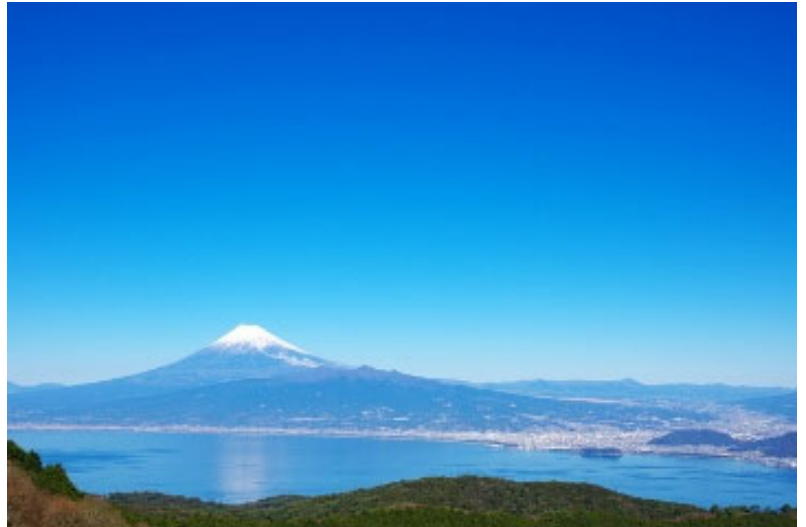
そして圧倒的なクライマックスは、虹の郷の紅葉ライトアップ！

尾根の斜面、池の畔・・・この紅葉ライトアップは、規模といい、美しさといい、並外れています！

本当に見ごたえがあり、来てよかった！と思える紅葉です。

虹の郷の別エリアでは、幻想的な本格派イルミネーションも楽しむことができます。

充実した 1 日を、お楽しみください。



## ◎集合

### A. 午前 9:10 修善寺駅改札口に集合

そのためには例えば

東京発 7:27 東海道新幹線こだま 705 号名古屋行き→8:17 三島着、(伊豆箱根鉄道に乗り換え)

三島発 8:31 伊豆箱根鉄道駿豆線修善寺行き →9:08 修善寺着、が便利です。

集合後、車で修善寺自然公園に移動します。

### B(お車の方)、午前 9:35 修善寺自然公園駐車場に集合

お車の方は、修善寺自然公園の入口で合流しましょう。入口駐車場が満車の場合は、修善寺梅林駐車場に誘導されます。修善寺自然公園以降は、木風舎の車と連なって、一緒に動いてまいりましょう。

伊豆縦貫自動車道・修善寺 IC より 5 分。東名または新東名から伊豆縦貫自動車道が直結していますので、結構便がいいです。

※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

まず修善寺自然公園の紅葉林を散策します。空間も地面もすべて、相当に見ごたえのあるもみじ林です。

ゆっくり散策後、車でだるま山高原レストハウスへ向かいます。ここから見た富士山の風景は、富士山の作品を 2000 点以上描いた横山大観が高く評価していた場所で、日本を代表する風景として、1939 年のニューヨーク万博にも、写真パネルが展示されました。

レストハウスの食堂で、お昼にいたしましょう。ジビエ鹿肉を使ったビビンバ丼や、わさび丼などもあります。

ここから、明るくのびやかな尾根道を歩いて金冠山へ。道は防火帯の切り開きなので明るく、金冠山山頂からは、晴れていれば先ほどとはまた違った角度での富士山が楽しめます。

往復 1 時間半ほどのハイキングを楽しんだ後、だるま山高原レストハウスから、車で修善寺温泉へ向かいます。

修善寺温泉には、ミシュランガイド 2 つ星として紹介された「竹林の小径」があり、この時期は竹林の緑と紅葉のコントラストが楽しめます。有名な饅頭専門店や、レトロな雰囲気の中産店などもあります。

さらに車で虹の郷に移動し、本格的で大規模な紅葉ライトアップを楽しみます。これはじつに見事です！ 斜面や尾根道、池の端など、1 時間くらい歩ける範囲に、ずっとライトアップが続いています。私の体験した限りでは、最大規模の紅葉ライトアップではないかと思えます。

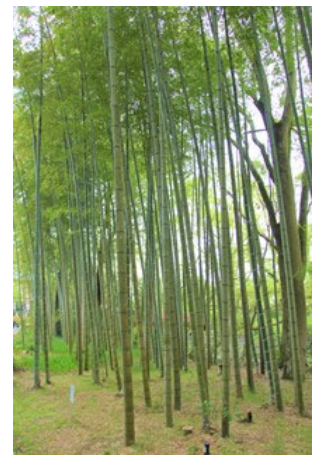
敷地内の別なエリアでは本格派イルミネーションもあり、本物の蒸気機関車(ロムニー規格)がけん引する列車が運行していますので、もし時間があったら立ち寄ってみましょうか。

お帰りは、車で修善寺駅までお送りいたします。列車の目安は、

修善寺発 18:58→三島着 19:33、三島発  
19:58 東海道新幹線ひかり 518 号→東京着 20:42 などがあります。

※車での移動時間は、それぞれすべて 10~15 分くらいです。お手洗いは、立ち寄り先すべてにあります。

※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。



## ◎ウェア

速乾性素材の長袖シャツ(綿のシャツは避けてください)、フリースやダウンなど防寒着(気温は都心より数度ほど低くなります。お昼を食べている間など寒くないように、充分にお持ちください)、ウィンドブレーカーになるもの(雨具と兼用もOK)。パンツは動きやすいポリエステルなどのものがベストです。

## ◎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、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、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)
- ザックカバー(ない人は、とりあえずビニール袋で代用してもOK)
- 地図(昭文社・山と高原地図「伊豆」など。当日簡単なもの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)
- おやつ
- 敷物(ビニールシートなど)
- ビニール袋、ティッシュ
- 室内用マスク、アルコール消毒液
- ご記入いただいた「健康チェックシート」(このご案内の末尾にあります)

## ◎講師 (講師は変更となる場合があります)

**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「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、『毎日新聞』や『日経新聞』の連載コラムや、J-WAVEなどラジオ番組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『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。



## ◎費用 参加費：7,900円 (講習&ガイド費)

## ◎雨天の場合

泊まりの場合なら、どちらかの日は天気恵まれたりしますし、おいしい宿やゆったりした時間など、旅としての楽しみもありますので(^o^)/ですけど、日帰りのハイキングの場合は、やっぱり雨じゃない方がいいですね^^; 当日、小雨がばらつく程度の予報でしたら実施しますが、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ことがあります。その場合は前日の13時に判断し、皆様へメール送信でお知らせいたします。その場合、お振り込みいただいた参加費は全額ご返金差し上げますが(お振込手数料のみ差し引かせていただきます)、他の日程のハイキングなどに振り替えていただくこともできます。

## ◎お申し込み

\*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。

- ・集合は？ の欄に、A・Bの記号をご記入ください。
- ・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。
- ・今回はハイキングですので、レッスン該当クラス、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（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。留守番電話の場合は折り返しのご連絡先を録音してください）

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

※土日祝日、夜間のお申し込みは、サイトのフォーマット、Eメール、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 7,900 円をお振り込みください）

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 23160+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、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）
- ・現地に直接 あらかじめご連絡いただいた上で、現地に直接お持ちいただくこともできます。

◎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)

◎定員と最少催行人数 最少催行人数は4名です。万一、この人数に達しなかった場合は、開催の3日前までにお知らせし、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6名です。満員になり次第、締め切りとなります。



◎キャンセル 10日前以降のキャンセルは1,000円、7日前以降は3,000円、3日前以降は4,500円、前日以降は7,900円のキャンセル料が必要です。

※19:00以降のご連絡は、翌営業日扱いとなりますのでご了承ください。木風舎受付の定休日は土曜・日曜・祝日です。

※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: <https://www.mokufusha.com>

木 風 舎 ままでどうぞ



お申込書 講習番号 23160 修善寺自然公園と金冠山、修善寺温泉、虹の郷 2023年11月25日(土)

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 \_\_\_\_\_

ご連絡は基本的にEメールでさせていただきます。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メールにてご返信もできます) \_\_\_\_\_

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・TV番組名・木風舎で直接・チラシのあったショップ名・WEBサイトでの検索・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健康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、2023/5/8 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、とくに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  7回目接種済み

お名前 \_\_\_\_\_