

日帰りハイキング 高尾山の穴場～城山 春の花三昧！三つ星の本当の魅力を知る

薬王院で精進料理もいただけます

講習番号 24136

4/14(日)

日本でいちばん人気のある山、それはおそらく高尾山でしょう。この高尾山、じつは一つの山として植物の種類が日本一多い山なんです。その数おおよそ1600種類。これはイギリス全土の植物の生息種類数に匹敵するそうです。だてにミシュラン観光ガイド三つ星に選ばれたのではないわけです。

でも高尾山を訪れる人の何割が、この高尾山の本当の魅力を感じて歩いているか・・・

そこで今回は、高尾山がいちばんいい季節に、高尾山の本当の魅力を知る、春の花三昧のハイキングです。

メインルートを避けて、穴場の裏高尾と呼ばれる日影から歩きます。「スミレの山」と呼ばれる高尾山の数々のスミレや、ニリンソウ、ヨゴレネコノメ、シャガ、ヤマドリソウなど地面の花、それからオオシマザクラ、モクレン、コブシ、アブラチャン、ミツバツツジなど樹の花々・・・

「高尾スミレ」にも、たぶん会えます。そして混雑しない「いろはの森」コースを登り、4号路～浄心門～薬王院へ。薬王院・大本坊で精進料理をいただきます。薬王院さんを通ることはあっても、なかなかいただく機会がない本格的精進料理です（お料理代 3300 円は参加費とは別で、直接薬王院さんにお支払いください）。

薬王院からは、人の少ない静かな裏道で、高尾山頂方面へ。山頂に人が多そうなときは、あえて山頂を通らずに回り込むかもしれません。（眺望は一丁平や城山の方が良好です）

高尾山頂のさらに奥に進むと、「千本桜」と呼ばれるヤマザクラ、ソメイヨシノの桜のトンネル。山を歩きながら静かなお花見も良いものです。

さらに城山山頂からは、東京を一望する大展望と、山頂直下には大切に守られてきた色とりどりの花園も。城山から日影沢林道を歩き、再びニリンソウを愛でながら、日影バス停へと下ります。

西日本を中心とした常緑広葉樹林と、東日本を中心とした落葉広葉樹林の、ちょうど境目にあり、地形的にも変化に富んでいるため、植物の種類が多い自然環境。さらに1200年の歴史を持つ信仰の山として、「一木一草たりとも伐るべからず」という長年の教えの結果、その多様な自然が保たれ、また日本の山岳信仰を感じる史跡が多いという、人とのかかわりの歴史。それらが都心から1時間という近さに息づいている奇跡の山、それが高尾山です。

西日本を中心とした常緑広葉樹林と、東日本を中心とした落葉広葉樹林の、ちょうど境目にあり、地形的にも変化に富んでいるため、植物の種類が多い自然環境。さらに1200年の歴史を持つ信仰の山として、「一木一草たりとも伐るべからず」という長年の教えの結果、その多様な自然が保たれ、また日本の山岳信仰を感じる史跡が多いという、人とのかかわりの歴史。それらが都心から1時間という近さに息づいている奇跡の山、それが高尾山です。

NHK・BSプレミアム「にっぽん百名山・高尾山」をはじめ、同「にっぽん百名山スペシャル・高尾山大百科」、テレビ東京「なないろ日和！高尾山特集」、BS ジャパン「知りすぎガイドと行くにっぽんハテナ？旅【高尾山】」などをご案内した、高尾山のスペシャリスト・橋谷 晃が、高尾山の自然や歴史など、あんなこと、こんなこととお話ししながら、とっておきの、いちばんいい季節の高尾山をご案内いたします。



◎集合

午前 8:30 JR 高尾駅 北口 改札を出た所に集合

小仏行きバスに長蛇の列ができるので、高尾駅から日影までタクシーを使います。料金は実費のワリカンにいたしますが、500 円程度だと思います。

高尾駅に 8:30 までに到着するように、お近くの駅から検索してみてください。

お車の場合は、JR 高尾駅 北口周辺の駐車場にお停めください。

※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

日影～ニリンソウ群落～いろはの森～薬王院。薬王院で精進料理をいただきます。薬王院～裏道～（高尾山頂）。さらに奥高尾と呼ばれる城山への縦走路（この間は「千本桜」と呼ばれる桜のトンネル）を歩き、八丁平を経て城山山頂へ（展望良好、茶店のなめこ汁も美味しいです）。城山から日影林道～再び日影へ。バスが混みそうな場合はタクシーを呼びます。高尾駅にて 17:00 頃解散予定です。



もしお時間のよろしい方は、駅近くのカフェで、コーヒーでも飲みながらのおしゃべりで、余韻に浸りましょう。

※お手洗いは、薬王院、高尾山頂付近、八丁平、城山山頂の各所にあります。

※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。



◎薬王院の精進料理

お昼は薬王院さんの精進料理を予約してあります。食材やダシ、ごま油の風味などの工夫で、植物性の素材 100%とは思えないコクと旨味があります。「修験道山伏は、山も自然現象も、私たちが含めて、生きるもの全てが仏様だと考えています。山で採れた山野草をいただくのは仏様の恵みをいただくということです。ここには精進料理を食べる時に厳しい作法はありませんが、私たちは命に対する敬意を表し、関わっている全てのもの、全ての人に感謝の気持ちを込めて食べるという作法はあります。みなさんには、高尾山で精進料理を食べて『おいしいな』『よかったな』と感じ、それで『生まれてきてよかったな』と命への感謝の気持ちをもっていただければと思います。」（薬王院 WEB サイトより）



今回は「天狗膳」(写真)を予約してあります。料理代 3300 円は、薬王院さんにお支払いください。日曜日の高尾山とは思えない、静けさが漂う個室を予約しております。

今回は「天狗膳」(写真)を予約してあります。料理代 3300 円は、薬王院さんにお支払いください。

日曜日の高尾山とは思えない、静けさが漂う個室を予約しております。

◎ウェア

速乾性素材のシャツ（綿のシャツは避けてください）。通常歩いている間は、速乾性素材の半袖＋長袖シャツの2枚くらいが普通です。そして休憩時などにフリースと、ウィンドウブレイカーになるジャケット（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、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「高尾・陣馬」など。当日コピー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（大きめのビニールなど）
- ビニール袋、ティッシュ
- 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

◎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)、TBS「ラヴィット！」などに出演中。その他、新聞の連載コラムや、NHK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。NPO法人日本ロングトレイル協会アドバイザー。NPO法人日本エコツアーリズムセンター世話人。(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。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・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：7,500円（講習&ガイド費）

※現地までの交通費、薬王院の精進料理などは含まれておりません。

参加費7,500円は、お振り込みいただくか、または当日、お釣りのないようにお名前を書いた封筒に入れてお持ちください。

◎雨天の場合

当日、小雨程度の予報でしたら実施しますが、明らかに一日中の本降り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。

中止の場合は、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(お振込手数料のみ差し引かせていただきます)。また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

• 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。
- 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。
- 今回はトレッキングですので、**レッスン該当クラスは？** と**スキー経験欄は、無記入**で結構です。
- **最近登った山は？** には、過去1年間のハイキングや運動のご様子などをお書きください。

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 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

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 24136+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)

※お振り込みは、なるべく4月11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)

◎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8名です。満員になり次第、締め切りとなります。(なるべくお早目のお申し込みをおすすめいたします)

◎キャンセル 参加費のキャンセル料として、4月10日以降のキャンセルは1,000円、12日以降は3,500円、13日以降は5,000円、当日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

※19時以降のご連絡は翌営業日扱いとなります。事務所の定休日は土日祝日です。

※既に参加費をお振り込みいただいている場合は、差額をご返金いたします。まだお振り込みでない場合は、キャンセル料分をお振り込みください。

また参加費とは別に、薬王院の精進料理代キャンセル料として、4/9以降は1,650円、4/13午前11時以降は3,300円のキャンセル料が、別途必要です。

※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、万一お怪我等があった場合、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 URL : <http://www.mokufusha.com>

木 風 舎 まてどうぞ



お申込書 高尾山～城山ワンデイハイク

24136

2024年4月14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. _____

Eメールアドレス _____

(ご連絡は基本的にEメールでいたします。mokufu@mokufusha.comを受信可能に設定してください。またEメール以外をご希望の方はこちらにお書きください)

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) _____

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

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・チラシのあったショップ名・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、検温・記入して当日お持ちいただく健康チェックシートがあります。必ずお読みください。

期間中の皆様の体調維持のために

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。

- ・「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、消毒、換気の実施など。

◎皆様へのおすすめとお願い

- ・交通機関や公共空間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、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

開催前 5 日から現在までに、37.5 度以上の発熱や、のどの痛み、頭痛、悪寒、普段と違う倦怠感、胸の痛み、アレルギー以外の咳や鼻水などの症状が

あった ・ なかった

※誠に恐れ入りますが、開催 5 日前以降に 37.5℃以上の発熱があった場合や、現在上記の症状がある場合（アレルギーを除く）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

（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）

現在治療中の病気がありますか？

[_____]

（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）

服用中のお薬や、伝えておきたいお薬がありますか？

[_____]

（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、より念入りに対応する必要や、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）

ご自身の体調全般は、今回の参加に心配のない体調ですか？

はい ・ いいえ

その他、何かガイドに伝えておきたい事項がございますでしょうか？

[_____]

お名前 _____