

# 紅葉と大展望の 清里高原・ハケ岳スーパートレイルを歩く

11/2(土),11/3(日),11/4(月祝) 講習番号24161 ~木風舎のネイチャリング・スクール~

1日ずつ完結しますので、3日間でも、2日間でも、1日だけでも、自由に参加できます。

広い牧草地、その向こうに広がるハケ岳、南アルプス、奥秩父、富士山など、胸のすくような大パノラマ、黄金色に輝くカラマツ、真紅のオオカエデ・・・

ハケ岳山麓・清里高原で、高原の秋と、空の広さを感じる、のびやかなトレイル歩きを楽しみませんか？

宿泊される方は、清里のシンボル、あの清泉寮に泊まって、落ち着いた雰囲気と美味しい食事、温泉を楽しみます。

歩くコースはハケ岳山麓を1周する、「ハケ岳山麓スーパートレイル」の一部で、「大人の山歩き」「なないろ日和！」など、数々の番組で、橋谷晃が紹介させていただきました。



## ハケ岳牧場～美し森山～清泉寮 ～牧場に広がる大パノラマと紅葉～

広い牧場の向こうに広がる、南アルプス、富士山、奥秩父の山々の大パノラマ、そしてパッチワークのようなカラマツ etc. の紅葉は、風景に出会うことの喜びを感じさせてくれます。牧草地脇の、オオカエデやツツジ類の鮮やかな紅葉も見事です。

「The 高原」と表現したくなるような、牧歌的な旅情が漂う、高原の秋を感じられます。(歩程約3時間半)



## 飯盛山 ～ハケ岳の大展望台と黄金色のカラマツ～

ハケ岳の大展望台として有名な飯盛山(めしもりやま)は、山頂から、晴れていれば大きく裾野を広げるハケ岳をはじめ、その裾野に広がる清里・野辺山高原、さらに見渡せば、南アルプス、富士山、奥秩父、浅間山・・・ぐるり 360 度の胸のすくような大パノラマが広がります。周囲はカラマツの黄葉の季節。柔らかな黄金色の落ち葉を踏みしめながら歩きます。(歩程約2時間半)



## 川俣溪谷 ～紅葉が美しい溪谷と牧草地を歩く～

清里高原で紅葉スポットとして有名なのは、清里高原道路の大橋や、ハケ岳高原ラインの「赤い橋」から眺める川俣溪谷。その溪谷の中を歩く自然歩道を楽しみます。カエデ類は湿った土地を好むため、溪谷沿いは美しい紅葉を見られることが多いのです。途中、美しい吐竜の滝なども見ることができます。(歩程約3時間半)



以上のコースを、その日の天候によって、1日ずつ楽しめます。

## ◎集合

### 電車でいらっしゃる方はどの日も 10:32 JR 小海線 清里駅 改札口

そのためには・新宿発 7:30 (千葉発 6:38) JR 中央本線 あずさ3号 → 9:36 小淵沢着

新宿発 8:00 JR 中央本線 あずさ5号 → 9:53 小淵沢着

などで小淵沢まで出て、小淵沢発 10:07 JR 小海線 小諸行き → 10:32 清里着 にお乗換えください。

### お車でいらっしゃる方は 11/2 は 10:40 清泉寮駐車場、11/3,4 は 9:30 清泉寮駐車場

到着されたら、090-3060-0776 までお電話ください。

### 清泉寮に泊まれた方は

11/3,4 とも、清泉寮でガイドと一緒に皆で朝食をとって、9:30 頃出発、散策しながら、その日にいらっしゃる方と合流します。

※到着された日のお荷物は木風舎の車の中にお預かりできます。

※当日の連絡先：090-3060-0776



## ◎お帰りは

毎日、16 時頃に清泉寮にてハイキング終了です。

その日にお帰りの方は、清里発 17:10 の列車に合わせて、清里駅にお送りいたします。列車を待つ間、清泉寮ファームショップのカフェで、名物の清泉寮ソフトクリーム（自家牧場の乳脂肪の濃いシャージー牛から絞った低温殺菌牛乳を原料にした、清泉寮でしか味わえない濃厚な味です）などを楽しんでいただくことができます。

お帰りの列車の目安は、(どの日も)

清里発 17:09 小海線小淵沢行き → 17:32 小淵沢着、

小淵沢発 17:51 あずさ 84 号新宿行き → 19:57 新宿着

小淵沢発 18:08 あずさ 50 号千葉行き → 20:08 新宿着 (20:51 千葉着)



(清里発 16:32 の全席指定快速 High Rail の指定券が取れた方は、それに合わせてお送りすることもできるかと思いますが、50 席限定なので、取るのはかなり難しいかと思いますが)

※上記の予定は、あくまでも好天時の予定です。天候によってはコースの短縮など、予定を変更せざるを得ない場合がありますので、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。

## ◎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 年にネイチャリング・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！」(準レギュラー)、TBS「ラヴィット！」などに出演中。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アドバイザー。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 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

宿泊される方は、清里のシンボリック存在、あの清泉寮に泊られます。

今年は本館のツインまたは和室です。元々キリスト教の研修所から始まった清泉寮の歴史のぬくもりを感じる、清楚で落ち着いた建物で、目の前には広大な草地在り広がります。新館にあるレストランと温泉(露天風呂あり)とは渡り廊下でつながっています。

地場産や有機野菜にこだわった、レストランでの夕朝食は、木風舎折り紙付きの美味しさです！

「じゃらんアワード 2019 泊まって良かった宿大賞 朝食部門(関東・甲信越ブロック)」でも、第2位に選ばれています。

お風呂は自家源泉の温泉で、露天風呂もあります。



## ◎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)、フリースやダウンジャケットなど防寒着(気温は平地より8～10度低くなります。ランチ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)、ウィンドブレイカーになるもの(雨具で兼用してもOK)。パンツは動きやすいポリエステルなどのもの(ジーンズなど綿のパンツは避けてください)パンツの下にアンダータイツをはくのも効果的です。ハイキング用厚手ソックス。

## ◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズがよいでしょう。(靴底が剥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、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)
  - 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「ハケ岳」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)
  - コンパス(実際には使いませんので、無理に買わなくてもOKです。おすすめはシルバNo.3)
  - 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、持つ習慣をつけてください)
  - 昼食(清泉寮に泊まった方は、敷地内の「ジャージーハット」で、清泉寮パン工房のパンなど購入できます)
  - 敷物(大きめのビニールなど)、ビニール袋、ティッシュ
  - ご記入いただいた「体調チェックシート」(このご案内の末尾にあります)
  - お泊まりの方は、洗面道具や着替えなど
- ※ 清泉寮のアメニティーは、バスタオル/フェイスタオル/シャンプー/トリートメント/ボディソープ/ドライヤー/歯磨きセット/お茶セット/お寝間着/スリッパ、が備えられています。

## ◎費用

**参加費**：3日間 22,000 円、2日間 15,000 円、1日 7,500 円(講習&ガイド費)

※現地までの往復交通費、宿泊費、タクシー代、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込みください。

**宿泊費**：1泊2食 15,000～16,700 円×泊数(和室か洋室かなどで若干変わります。もしご希望がございましたらお知らせください)

お部屋は参加者どうし男女別お2人ずつのお部屋になります。ご夫婦などの方は同室になります。

※宿泊費は現地にて直接お支払いください。

## ◎雨天の場合

小雨程度でしたら、半日ハイキングして、半日は室内で楽しめる場所へご案内します。清泉寮内の自然ふれあいセンター、ヤマネミュージアム、ポールラッシュ記念館などをはじめ、萌木の村(ナチュラルテイストな雑貨やカフェ、オルゴール博物館など、16ものショップや施設が集まった村)、カカオの選別や焙煎までおこなう日本を代表するチョコ専門店アルチザンパレドオール、えほんミュージアム、ひまわり市場など、ご案内するところには事欠きません。

(清泉寮の広い敷地内を雨具を着て歩くだけでも、相当にいろいろ楽しめます。そして美味しいものを食べに行ったりとか・・・)



## ◎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？の欄には、現地までの交通手段**（電車、またはお車）をお書きください。
- 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。
- 「講習ごとの必要事項」欄に、**参加日**をお書きください。
- 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

↓ 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 24161+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）
- **現地へ現金で** 現地へ現金でお持ちくださっても構いません。

**◎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)

**◎お申込み締切日** 10 日前までに清泉寮のお部屋を確定させなければいけないため、**宿泊を伴うお申込みの第一次締め切りを 10/23(水)**（またはそれ以前でも満員となった日）とさせていただきます。ただしこれ以降でも、確保しているお部屋の範囲内でお受けできる場合がありますので、お問い合わせください。  
日帰りの方のお申込みは、満員となるまで大丈夫です。

**◎定員と最少催行人数** 最少催行人数は各日4名様です。万一、この人数に達しなかった場合は、10/22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、定員は各日8名様です。満員になり次第、締め切りとなります。

## ◎キャンセル

【参加費のキャンセル料】参加費のキャンセル料として、10/12より1,000円、10/22より参加費の20%、10/26より参加費の30%、10/29より参加費の50%、10/30の19時以降は参加費全額のキャンセル料が必要です。

【宿泊費のキャンセル料】宿泊費のキャンセル料として、清泉寮規定により、10日～4日前は宿泊費の10%、3日～2日前は宿泊費の30%、1日前は宿泊費の50%、当日は宿泊費の80%のキャンセル料が必要です。

※ 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)

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 24161 紅葉と展望の清里高原・八ヶ岳スーパートレイル 2023/11/2(土),11/3(日),11/4(月祝)

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)

連絡・確認事項などでご連絡差し上げられるEメールアドレス \_\_\_\_\_

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) \_\_\_\_\_

ご参加日は(○印): 11/2 ・ 11/3 ・ 11/4

宿泊日は(○印): 11/2 ・ 11/3 ・ なし

現地までの交通手段は 電車 ・ お車

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・木風舎からのDM・チラシのあったショップ名・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、お会いできますときを楽しみにしております。

※この後に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。

# 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）

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

※心配のある方は、必ず主治医にご相談ください。

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 \_\_\_\_\_