

霧ヶ峰 ニッコウキスゲ群落と初夏の花を楽しむ 7月12日(土)~13日(日)

プラン番号 25137 ~木風舎のネイチュアリング・スクール~

日本を代表する広大な高原・霧ヶ峰。

日本に〇〇高原という地名は多いですが、本当の意味での高原は、この霧ヶ峰をはじめ、いくつしかありません。

「The 高原」と呼びたくなるような広い草原の中に、一面のニッコウキスゲ群落や、白いコバイケイソウ、赤紫のハクサンフウロ etc.

「♪丘を越えゆこうよ～」と思わず口ずさみたくなるような風景。



高層湿原である八島湿原には、ノハナショウブ、グンナイフウロ、キバナヤマオダマキ、コオニユリなど、初夏の花々が咲いています。

そして車山山頂からは晴れていればハヶ岳をはじめ、富士山、南アルプス、中央アルプス、北アルプス、浅間山などがぐるりと見渡せる 360 度の大展望。歩くことがとても楽しいルートです。

宿泊も期待してください！橋谷 晃がテレビ東京「なないろ日和！」で2回ご紹介した、車山高原の「リゾートイン・スクアミッシュ」。食事が、とにかく半端ないです！コース料理で、お肉やお魚はもちろんですが、特筆すべきはおもに地元の契約農家から仕入れる野菜料理の美味しさ。

「これを食べるためだけでも、ここに来たい！」と思う見事さです。そして朝食も感動！お部屋も広くて快適です。（全4室のため貸切です）



いろいろな楽しみがいっぱい詰まった2日間です。

◎期間 7月12日(土)~13日(日) (現地集合・解散)

◎対象 体力度の目安：☆ (初心者対象ですからどなたでも)

1日目：歩程約2時間、登り標高差 170m。

2日目：歩程約3時間、登り標高差 90m、下り標高差 470m。

自然をゆっくり感じて楽しむのがメインです。また、お1人で参加の方が多いため、その点をご心配なさらなくてください。人との出会いも、自然の中での楽しみの大きな要素だと思っています。

◎集合

7月12日(土)10:15 上諏訪駅改札口出たところに集合

そのためには、東京方面からの場合、

新宿 7:15 あずさ 75号→上諏訪 9:52、新宿 8:00 あずさ 5号→上諏訪 10:12 などがああります。

名古屋方面からの場合は、事前にご連絡くだされば下記の 10:21 着までお待ちします。

名古屋 8:00 しなの 3号→塩尻 9:54、塩尻 9:58 甲府行き→上諏訪 10:21

※お車の方は、上諏訪駅周辺の駐車場をご利用ください（2日間 1200 円の「三井のリパーク上諏訪駅前」などあります）。中央道の渋滞注意です。

※上諏訪駅からジャンボタクシーで八島湿原に向かいます。タクシー代はワリカンで2千数百円位だと思います。
人数少なくてタクシー代が割高になりそうなときは、上諏訪 10:35→八島湿原 11:20の車山高原行きバスで
お願いするかもしれませんが、その際にご連絡申し上げます。

※当日の緊急連絡先は、携帯 090-3060-0776 へ

◎行程

1日目：上諏訪駅からジャンボタクシーで八島湿原へ。
八島湿原～(南歩道)～ヒュッテ御射山(昼食)～御射山
遺跡～沢渡～車山の肩(歩程2時間、登り標高差170m)。
花の多い八島湿原をスタートして、花を楽しみながら
御射山ヒュッテに着き、昼食。「牛肉と野菜のトマトカ
レー」がおすすめです(各自注文・精算です)。鎌倉時代の円型スタジアム跡・旧御射山遺跡を経て、沢渡
経由で車山の肩へ。宿の車に迎えに来てもらい、車山高原「リゾートイン・スクワミッシュ」に泊まり
ます。美味しい料理を味わい、夜はガイドと一緒に、ゆったりと語り合う時間も過ごせます。



おすすめポイント

- 花の多い八島湿原
- 御射山ヒュッテのランチと、旧御射山遺跡
- 車山の肩付近のニッコウキスゲ群落
- 宿の美味しい夕食と語り。

2日目：朝食後、徒歩10分にある車山高原展望リフト
を使って、日本百名山の一つ、車山山頂へ。晴れてい
ればハケ岳、北アルプス、中央アルプス、南アルプス、
富士山、浅間山、妙高山など、名だたる山々をぐるり
と見渡す大展望です。展望をたっぷり楽しんでから、車山山頂～車山肩(再びニッコウキスゲ群落)～
車山乗越～蝶々深山往復～下りはニッコウキスゲを見ながら歩いて車山高原(歩程約3時間。登り標高差
90m、下り標高差470m。)。どこまでも歩いていきたくなるような広い草原と、ニッコウキスゲをはじめ
とした初夏の花々、高原歩き醍醐味を味わってください。いったん宿に戻って荷物をピックアップし
ます。16時頃にジャンボタクシーで宿を出て茅野駅に向かしましょう。(料金はワリカンで2500円程度です)。
帰りの列車の目安は、茅野 17:36 あずさ 84号→新宿 19:58
名古屋方面は茅野発 17:07→塩尻乗り換え→名古屋 20:07などが目安です。



おすすめポイント

- 宿の美味しい朝食
- 車山山頂からの大展望
- 大草原に広がる、ニッコウキスゲや初夏の花たち

※荷物は全部背負って歩かなくても大丈夫です

- 1日目：宿泊と2日目の荷物は、あらかじめ宿に送っておけます。
- 2日目：再び宿に戻りますので、余分な荷物は置いてゆけます。

※雨の場合は行程を短縮する場合があります

(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せよう、
お願い申し上げます)



◎宿泊

車山高原の「リゾートイン・スクアミッシュ」(住所=〒391-0301 長野県茅野市北山 3413-125 Tel.0266-68-3201)です。車山高原の小さなお宿です。「じゃらん net」クチコミ3冠(関東甲信越・ペンション・民宿・ロジ部門、総合・夕食・部屋で各1位)や、4年連続夕食ランキング1位を獲得したこともある、とっても美味しくて快適なお宿です。



お部屋は広々とした4部屋のみで、貸し切りで使わせていただきます。

オーナーご夫妻の気さくなお人柄もあって、ここに泊まるだけでも嬉しいお宿です。

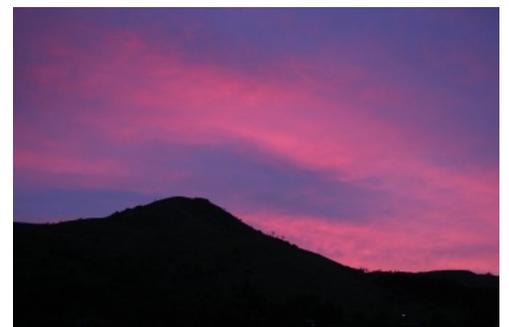


※お部屋はスイートタイプの洋室が3部屋と、和室が1部屋です。

参加者どうし、2名様ずつお部屋割りさせていただきます。洋室、和室のご希望がございましたら、お申し付けください。

※全館禁煙です。おタバコは玄関外のみでお願い申し上げます。

(ある日のベランダからの車山夕景→)



◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズが良いでしょう。(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(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)
- 長袖と半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(フリースなど。霧ヶ峰は平地より12℃程度、気温が低くなります)
- ズボンはナイロンやポリエステル製のトレッキング用、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(雨具のほかに、傘もあると何かと便利です)
- 2日目の軽い昼食(従来はコロポックルヒュッテでランチしていたのですが、今回からコースを変えたことで、時間的に蝶々深山あたりでお昼かと。でも朝食がいつも多くて、残りをバックに詰めて持って行ってもいいとおっしゃっているので、軽い行動食的なものがあればいいと思います)
- ザックカバー
- 地図 昭文社山と高原地図「八ヶ岳」など(当日お配りしますので、購入しなくても大丈夫です)
- ヘッドライト(使いませんが^^; 自然の中では安全のため、必ず持つ習慣をつけてください、という意味です)
- 洗面道具(タオル・バスタオル・ドライヤーなどは宿にあります。お寝間着はございません。)
- ビニール袋、ティッシュ、嗜好品
- 記入された体調チェックシート



※宿泊と2日目に必要な荷物は、あらかじめ「リゾートインスクアミッシュ」に送っておいてください。

(〒391-0301 長野県茅野市北山 3413-125 Tel.0266-68-3201) 2日目は余分な荷物は宿に置いておけます。

◎ガイド&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)に出演している他、各種自然案内番組やワイドショーなどでも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。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議会アドバイザー。日本テレマークスキー協会公認指導員。NPO 法人日本エコツーリズムセンター世話人。(公社)日本環境教育フォーラム会員。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＝15,000円(講習&ガイド料)※宿泊費、交通費、タクシー代、昼食代などは含まれておりません。

上記は、木風舎へお振り込みください。

宿泊費＝18,000円(1泊2食付、税込み)※お部屋人数によって、若干の変動があるかもしれません。

宿泊費は現地にてお願いいたします(現金をご用意ください)。

※お振り込みいただく金額…参加費 15,000円です。

現地で必要なのは：宿泊代 18,000円程度。タクシー代 5千円程度。昼食代、飲み物代など。

◎定員と最少催行人数

定員8名、最少催行人数4名です。
定員になり次第、締切となります。
また万一、最少催行人数に達しなかった場合は7/9までにお知らせするとともに、参加費全額をご返金させていただきます。

(6/17現在、残り1名様です)



◎お申し込み

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

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、上諏訪駅までの交通手段（電車 or 車）をお書きください。
- **お弁当は？** の欄は、今回お弁当設定がありませんので、無記入にしてください。
- **スキー経験欄、レッスン該当クラス欄**は、今回はトレッキングですので無記入で結構です。

*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→確認の返信メールまたは 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 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

- **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「プラン番号+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）

※7/9 までに（それ以降のお申し込みの方はできるだけ早く）お振り込みください。

◎**お電話の受付コアタイム** 土日祝を除く 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。留守番電話、メール、FAX が 24 時間ご用件を承ります）

◎キャンセル

※**参加費**につきましては、開催日の3週間前以降は 1,000 円、2週間前以降は 2,000 円、7日前以降は 6,000 円、4日前以降は 8,000 円、2日前以降は 10,000 円、前日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

※**宿泊費**につきましては、14～8日前 宿泊料金の20%、7～2日前 宿泊料金の50%、1日前 宿泊料金の80%、当日 宿泊料金の100%のキャンセル料が必要となります。

<https://www.ri-squamish.com/plans> (宿泊費のキャンセル料は、お振り込み先を別途ご連絡差し上げます)

⇒ 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、万が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、開催中に万が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、万が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

URL : <http://www.mokufusha.com>

木風舎 までどうぞ



(宿の朝食→)



お申込書 プラン番号 25137 霧ヶ峰 ニッコウキスゲと初夏の花を楽しむ 2025年7月12日(土)～13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 〒 _____

携帯電話 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 (木風舎からのご連絡は基本的にEメールでいたします。携帯等の場合は mokufu@mokufusha.com を受信可能にしてください)

上諏訪駅までの交通手段は 電車・お車

木風舎へのご参加は 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。

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

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、お会いできますときを楽しみにしております。

※この後に当日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

木風舎

コロナをきっかけに、内容を増やして皆様に提出していただいていた健康チェックシートですが、2023/5以降はどうか検討の結果、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。

*開催 5 日前以降に発熱等が始まった場合は、**運動や高度による、山に入った際のお身体への負担や、また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感染力を持つエビデンスがあるため、ご参加はお控えください。**

***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、例えばワル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）

◎その他の一般的なおすすめ

- 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
- 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。

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発症が

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℃以上の発熱が始まった場合や、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。

（運動や高度による、山に入った際のお身体への負担や、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？

[_____]

（例えばワル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（インストラクター）に伝えておきたい事項がございますでしょうか？

[_____]

お名前 _____