

# 紅葉の戸隠高原をゆったりハイキング 森の時間に浸る2日間

～木風舎のネイチャリング・スクール～ プラン番号 25153 10月18日(土)～19日(日)

紅葉の小鳥ヶ池&森林植物園&鏡池、ブナと展望の瑠璃山トレッキング、美味しい料理 etc.

天高く、紅葉が輝く高原の秋。ゆったりとした時間の流れる戸隠高原に滞在して、ナチュラルな日々を過ごしませんか？ ハウチワカエデ、ヤマモミジ、ブナ、ミズナラ・・・広葉樹林が多い戸隠高原は、色鮮やかな紅葉の季節を迎えます。森が豊かな色彩に包まれる季節を、ゆっくり歩いて味わいます。

1日目・お昼に美味しい戸隠そばをいただき、紅葉の小鳥ヶ池や、鏡池～森林植物園をハイキング。お宿は、この料理を食べるためだけでも価値がある、料理が芸術的に美味しい「山の庭タンネ」す。

2日目・紅葉と山頂からの展望が楽しみな、めのう山ハイキング。

山頂からは、屏風のような戸隠山をはじめ、天気良ければ北アルプスの山々などが見渡せます。

ただ歩くだけでなく、触れる、感じるなどの時間を大切にしたり、秋のキノコや苔、地衣類などが、森をつくってきたしくみを知ったり・・・穏やかな気が流れる、癒しのスポット戸隠高原で、心と身体をリフレッシュしてください。



## ◎集合

A. 10月18日(土)午前 11:09 に戸隠奥社入口バス停に集合。

そのためには、東京方面からは：

東京発 8:11 新幹線かがやき 505号 9:38 長野着

長野駅善光寺口7番乗り場 10:10 戸隠キャンプ場行き

予約制特急バス→11:09 戸隠奥社入口 などが便利です。

※長野⇄戸隠は予約制の特急バスです。1ヶ月前に、新幹線とともにご予約ください。

<https://www.highwaybus.com/gp/reservation/rsvPlanList?lineId=256>

大阪、名古屋方面からは：名古屋発 7:00 しなの1号 10:03 長野着（新大阪発 6:02 のぞみ 202号が名古屋で接続）、長野から上記の特急バスで。

奥社入口から、宿の車で「山の庭タンネ」に向かいます。

B. 10月18日(土) 午前 11:15 頃、お車などで「山の庭タンネ」に直接集合。

お車の方は、長野ICより約1時間。

\*当日の緊急のご連絡は、携帯電話 090-5413-0004 へお願いいたします。

## ◎行程

**1日目** 宿に荷物を置いて、ハイキングに出発。まずは美味しい戸隠そばをいただきます（お好きなものを注文していただき、各自でのご精算になります）。戸隠高原の冷涼な気候と、おいしい水が育んだ、自然と職人技の合作を、味わってください。昼食後、紅葉の美しい小鳥ヶ池～鏡池～森林植物園をハイキングして、宿に戻ります。もし夕日が綺麗そうだったら、夕焼けスポットまで見に行きましょう。タンネのとっても美味しい料理と一緒に、温かな語らいを。

**2日目** 朝食後、余分な荷物は宿に置いて、瑠璃山に向かってハイキング。林縁の鮮やかな紅葉を愛でたり、豊かなブナ林を歩いたり。山頂からは、晴れていれば北信五岳や北アルプスなどが見渡せる大展望です。

下山してもし時間があれば、美味しいコーヒーやスイーツなどを味わいに立ち寄りましょうか。お宿に戻って、荷物をピックアップして、16時頃に解散の予定です。

### ・お帰りのバスは

戸隠奥社入口 16:24 長野行き予約制特急バス→17:25 長野駅着をご予約ください。

### ・帰りの列車の目安は、東京方面は

長野発 17:56 新幹線かがやき 512号 19:20 東京着など  
名古屋方面は長野発 18:11 しなの 24号 21:21 名古屋着

※上記の予定は好天時の予定です。天候にかかわらず実施いたしますが、その日の天候を見ながら、ベストの予定を組んで行きたいと思いますので、予定をフレキシブルに組み替えたりいたします。どうかご了承ください。

※天候など自然条件や、交通機関の遅延などによって予定を一部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ますようお願い申し上げます。

## ◎宿泊

戸隠高原・越水ヶ原の「山の庭・タンネ」（〒381-4101 長野県長野市戸隠 3684-1 Tel.026-254-2359）です。温かみのある木造りのロッジで、地場の食材でアレンジした、本格的な創作コース料理は、これを食べるだけでも価値がある、芸術とまで言えるほどの絶品です！！（創作フレンチ、創作和食、創作中華の日替りで、どれにあたるかはお楽しみです）

参加者どうし、2～3名様ずつのお部屋割りとなります。



## ◎持ち物

- 防寒着(東京などと気温が7～8度違います。冬用のフリースや薄手のダウンなど、多めにお持ちください)
- レインウェア&折りたたみ傘(多少の小雨でも、外に出ます。雨具と傘と、両方あった方が重宝します)
- 靴はトレッキングシューズ
- 日帰りの荷物が入るバックパック
- 水筒またはポット類(ペットボトルでもOK)
- ヘッドライト(使いませんが^^; 自然の中では安全のため、持つ習慣をつけてください、という意味です)
- 敷物(ビニールシートなど)
- 部屋着
- 洗面用具(宿には、タオル、バスタオル、お寝間着、ハブラシのご用意がございます)
- 記入された体調チェックシート

※昼食は1日目はそば店に入ります。2日目は宿に美味しいおにぎり弁当を頼むことができますし、ご持参されても構いません。



## ◎ガイド(ガイドは変更となる場合があります)

**橋谷水樹** 誠実な人柄と抜群の身体能力で人気の木風舎所属ガイド。TAJ テレマークスキー全日本シリーズ 09 年、12 年総合チャンピオン。FIS 世界選手権元日本代表。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。



## ◎費用

参加費：16,000 円(講習&ガイド料)

\*交通費、宿泊費、飲み物代、昼食代などは含まれません。

※参加費 16,000 円を、木風舎へお振り込みください。

宿泊費：15,400 円(1泊2食税込み、暖房費込み)現地で集めますので、現金をご用意ください。

2日目のお弁当：1,000 円

※宿泊費とお弁当代は、現金のみのお支払いになります。必ず現金をご用意ください。



## ◎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(長野駅集合)またはB(宿に集合)をお書きください。
- ・お弁当は？の欄は、2日目のお弁当をご希望の方はお書きください。
- ・今回はハイキングですので、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

\*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）

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 16,000 円をお振込みください。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 ハシヤアキラ へ、振込者名を「プラン番号 25153+あなたのお名前」にしてお振り込み。

## ◎お電話の受付コアタイム 月曜～金曜 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もあります。Eメール、FAX、留守番電話が 24 時間ご用件を承ります）

## ◎キャンセル

### ・参加費のキャンセル料

参加費につきましては9月20日以降のキャンセルは 1,000 円、10月4日以降は 3,000 円、11日以降は 8,000 円、15日以降は 11,000 円、17日以降は 16,000 円のキャンセル料が必要です。

### ・宿泊費のキャンセル料

7日前～2日前は宿泊料の 30%、前日は 50%、当日は 100%の、宿泊費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。また持病のある方は、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

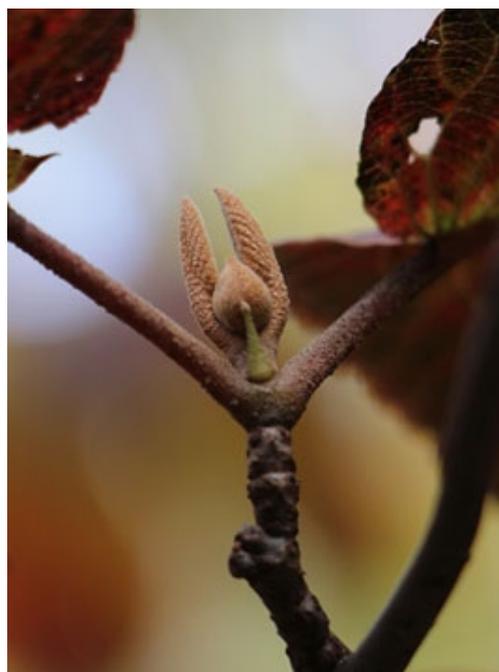
Fax.03(3398)7448

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 プラン番号 25153 紅葉の戸隠高原ゆったりハイキング 2025年10月18日(土)~19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メールで差し上げます。携帯電話で受信制限をされていらっしゃる方は [mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com) を受信可能に設定してください)

\_\_\_\_\_

集合は？ A ・ B

2日目のお弁当は？ 要 ・ 不要

木風舎へのご参加は：初めて・最近では（ \_\_\_\_\_ ）に参加した。

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・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

木風舎

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）、

また山の中で万一お怪我や、体調不良を起こされた時に、適切な応急手当をした上で、適格に医療に引き継ぐために、

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、山に入った際のお身体への負担（運動や標高のため）による山中での悪化の恐れや、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、万一の体調不良の際に、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。したがって毎回お書きいただくことになってしまいますが、どうかご協力の程、よろしくようお願い申し上げます）

## 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、現在でも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？  心疾患  脳血管疾患

（心疾患(狭心症、心筋梗塞など)、脳血管疾患(脳卒中)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。

とくに高血圧、糖尿病、高脂血症などは、心疾患、脳血管疾患のリスクファクターともなりますので、参考のためご記入ください）

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（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 \_\_\_\_\_