

紅葉の大菩薩

11/1(土) プラン番号 25155

～木風舎のネイチャリング・スクール～

紅葉と富士山のコラボで知られる、山梨県・大菩薩を楽しむ日帰りハイキングです。見下ろす山肌を彩る、カラマツなどの黄葉と、正面に見える富士山の、絵のような風景はあまりに有名です。3時間ほどの行程で、初心者でも安心です。アプローチのバスの混雑などの問題を、塩山駅からジャンボタクシー利用で解決しました。



◎対象：☆（ハイキングができる方ならどなたでも）

コースタイム約3時間。登り標高差 370m、下り標高差 480m。

自然をゆっくり感じて楽しむのがメインです。また、お1人で参加の方も多いので、その点をご心配なされないでください。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

午前 8:55 塩山駅 改札を出た所に集合

東京方面からの場合

新宿 7:15 あずさ 75 号 → (立川 7:38、八王子 7:47) → 塩山 8:44 (推奨)

または、千葉 6:38 あずさ 3 号 (船橋 6:53、錦糸町 7:07、新宿 7:30) → 塩山着 8:53

集合後、ジャンボタクシーで福ちゃん荘に向かいます。(タクシー代はワリカンです。1300 円位かと思います)

宿泊のお荷物がある方は、共同で駅構内のコインロッカーに入れましょう。あらかじめ、荷物を分けておいてください。

お車の方は 9 時半頃に福ちゃん荘前または上日川峠でもよいのですが、駐車場が早くから満車になりやすいため、むしろ塩山駅近くの駐車場に停めて、一緒にジャンボタクシー利用が安心できるかと思っています。

※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

福ちゃん荘～唐松尾根(右手に紅葉越しの富士山が見えてきます)～雷岩(絶景です)～大菩薩嶺往復～(正面に富士山を見ながら歩きます)～大菩薩峠(絶景です)～上日川峠

上日川峠から、ジャンボタクシーで塩山駅に戻りましょう。(タクシー代はワリカンで、1200 円位かと思います)。

帰りの電車の目安は

塩山 16:54 あずさ 78 号 → 新宿 18:27 などです。

※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

速乾性素材のシャツ長袖&半袖(綿のシャツは避けてください)、フリースなどの防寒着(山頂付近の気温は平地より 12 度ほど低くなります)、ウィンドウブレイカーになるもの(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トレッキングパンツ、またはタイツ+キュロットなどお好みで。



◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズ。(靴底がはがれてきていないか、よく確かめください)
- 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)
- 昼食 (駅弁などで構いませんので、各自でご用意ください)
- 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
- 地図(昭文社・山と高原地図「大菩薩嶺」など。当日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
- 記入された体調チェックシート

◎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 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) など、さまざまな自然番組に出演中。またラジオ番組や、連載コラム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。



◎石和温泉に泊まり、翌日の西沢溪谷につなぐ方

塩山駅から、木風舎の車で、石和温泉の「スパランド ホテル内藤」に向かいます。塩山から 25 分位です。(塩山→スパランド ホテル内藤、翌日のスパランド ホテル内藤→西沢溪谷入口の移動実費として、お1人様 1,000 円をお願いしております。詳しくは、費用の項をご覧ください)

◎石和温泉「スパランド ホテル内藤」

大規模な日帰り入浴施設に付随したホテルです。滞在中、9種類のお風呂と、4種類のサウナが楽しめます（岩盤浴は別料金です）。禁煙シングルルームを予約しております。夕食は、よろしければ館内の飲食店で、ご一緒しましょう。（アメニティー：タオル、バスタオル、館内着、歯ブラシがあります）



◎費用

参加費：8,000 円（ガイド&講習費）※交通費、宿泊費などは含まれておりません。



ジャンボタクシー代：塩山駅→福ちゃん荘、上日川峠→塩山駅のジャンボタクシー代、往復で 2,300 円位かと思えます。当日、実費を頭割りにして集めます。現金をご用意ください。



宿泊の方は宿泊費：スパランド ホテル内藤 禁煙シングルルーム1泊朝食付き 10,800 円

まとめて支払う必要があり、当日現金で集めます。現金をご用意ください。

宿泊→翌日参加の方は移動実費：1,000 円（塩山駅→スパランド、スパランド→西沢渓谷の移動実費です）



※2024年3月の国土交通省通達により、自然体験などの「ツアー等のサービス提供事業者が、ツアー参加者を対象に行う

サービスに付随した運送」は、許可または登録は不要であり、かつ燃料代、有料道路代、車両をそこまで移動させる費用、車両維持費などの、実費相当分（人件費を除く）を受け取ることができることが明文化されたため、今回のように車両を使って、効率的に移動できるようになりました。

塩山→スパランド、スパランド→西沢渓谷入口移動の皆様は、恐れ入りますが実費ご負担分として、お1人様 1,000 円を、参加費と一緒に振込みください。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

*お振り込みいただくもの：参加費 8,000 円、翌日へ継続の方は移動実費 1,000 円

*現地で集めさせていただくもの：ジャンボタクシー代往復 2,500 円位？、宿泊の方はスパランドホテル内藤 1泊朝食付き 10,800 円（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。

- ・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**で結構です。
- ・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

*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

*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

参加費 8,000 円（2日間以上お申し込みの方は×日数）＋連続参加の方は移動実費 1,000 円

- ・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 25155+あなたのお名前」にしてお振り込み。

※2日間以上ご参加の方は、そのうち1つのプラン番号で、まとめてお振り込みください。

※なるべく 10/28 までにお振り込みください。

※なかなかお振り込みができない方は、今回はあらかじめご連絡をいただいた上で、当日現金でお持ちになっていただくことも可能です。お名前を書いた封筒に、なるべく釣り銭のないように入れて来ていただけますと、大変助かります。

◎**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 8 名です。満員になり次第、締め切りとなります。(今回は、おかげ様で既に定員に達しております)

◎雨天の場合

小雨の場合は予定通り（短縮あり）ですが、強い雨が予想される場合は、中止の判断をさせていただく場合があります。中止の場合は、前日の 13 時にメールにてご連絡を差し上げ、参加費の全額をお振り込み差

し上げるか（恐れ入りますが悪天候中止の場合は、振込手数料のみ差し引かせていただきます）、または次のハイキングなどにプールしていただくこともできます。

宿泊の方は、15時半頃に石和温泉駅に集合し、スパランドを楽しんで、翌日の西沢渓谷につなげましょう。

◎キャンセル

*参加費のキャンセル料（11/1分）

10/11以降は1,000円、10/15以降は2,000円、10/18以降は3,000円、10/25以降は5,000円、10/29以降は6,000円、10/31以降は全額のキャンセル料が必要です。（19時以降のご連絡は、翌営業日のお受付となりますので、ご注意ください。既にお振り込みを済ませている方は、キャンセル料を差し引いてご返金いたします。まだお振り込みを済ませていなかった場合は、キャンセル料分をお振り込みください）

*宿泊費のキャンセル料

スパランドホテル内藤は、前日50%、当日100%の100%のキャンセル料が必要です。（19時以降のご連絡は、翌日のお受付となりますので、ご注意ください。宿泊費キャンセル料のお振り込みにつきましては、別途ご連絡を差し上げます。キャンセル待ちの方がそのお部屋に入られた場合は、キャンセル料はありません）

※ 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きます。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 URL: <http://www.mokufusha.com>

木 風 舎 まてどうぞ

お申込書 プラン番号 25155 紅葉の大菩薩

2025年11月1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. _____

連絡事項や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 (Eメールにてご返信もできます) _____

集合は 塩山駅・ それ以外の方は以下へどうぞ (_____)

スパランド ホテル内藤は 宿泊する ・ 宿泊しない

木風舎のプログラムは 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 _____] ・ 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、適切な応急手当てをした上で、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、よろしくお願い申し上げます）

※2日間以上ご参加の方は、1枚で結構です。

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 _____