

# 紅葉の西沢渓谷

11/2(日) プラン番号 25156

～木風舎のネイチャリング・スクール～

白い花崗岩をエメラルドグリーンの水が流れ、見ごたえのある滝が次々と現れる西沢渓谷。

その渓谷美は、紅葉の時期に一層見事なものになります。

クライマックスの「七ツ釜誤断の滝」まで、周回ルートを一周。

塩山駅から入口まで、ジャンボタクシーまたは車で往復します。



**◎対象：**☆（ハイキングができる方ならどなたでも。若干滑りやすい所があります）

コースタイム3時間40分。登り標高差280m、下り標高差280m。

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ため、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

### A. 午前8:45 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

集合後、ジャンボタクシーで西沢渓谷入口に向かいます。(タクシー代はワリカンです。1500円位かと思えます)

**※当日の緊急連絡は、携帯 090-5413-0004 までお願いいたします。**

### B. 前泊の「スパランドホテル内藤」から、車で直接西沢渓谷入口に向かいます

前日の大菩薩に参加され、石和温泉の「スパランドホテル内藤」に泊られた方は、朝食後、木風舎の車で直接、西沢渓谷入口に向かいます(40分位)。

**※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

宿泊のお荷物がある方は、木風舎の車の中に置いて歩けます。あらかじめ、荷物を分けておいてください。

西沢渓谷入口～西沢山荘～三重の滝～竜神の滝～七ツ釜五段の滝～旧森林軌道～ネトリ橋～西沢渓谷入口の周回コースです。

ハイキング終了後は

- ・この日に帰られる方 ジャンボタクシーで塩山駅へ(タクシー代はワリカンです。1500円位かと思えます)  
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。



## ・翌日の清里へ向かわれる方

- ① 6名様：西沢渓谷入口から、入口駐車場に停めた車で、清里の清泉寮に向かいます（約1時間35分）。
  - ② 4名様：西沢渓谷入口から、ジャンボタクシーで塩山駅へ（タクシー代はワリカンです。1500円位かと思えます）。塩山駅付近の駐車場に停めてあった車で、清里の清泉寮に向かいます（約1時間10分）。
- （どちらの組になるかは、9月頭時点での、本プログラムへのお申込み順とさせていただきます。それぞれ移動実費をお願いしておりますので、詳しくは費用の項をご覧ください）

※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（コースの気温は平地より8℃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）
- 行動食（休憩できるベンチやスペースが大変少ないため、短い休憩にサッと食べられる、行動食的なものが良いと思います。スパランドから直接向かう組は、途中でコンビニに寄ります。）
- 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
- 地図（当日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、必ず持つ習慣をつけてください）
- 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年にネイチャーリング・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。

**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 公認テレマークスキー全日本ポイントシリーズ 09 年および 2012 年総合チャンピオン。テレマークスキー FIS 世界選手権元日本代表。(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド、日本テレマークスキー協会公認指導員など。



## ◎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。

**集合Aの方は、往きのジャンボタクシー代**：塩山駅→西沢溪谷入口（約 21km、30 分）、お 1 人あたりおそらく 1,500 円位かと思ひます。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。

**この日にお帰りになる方、清里に向かう②組の方は、帰りのジャンボタクシー代**：西沢溪谷入口→塩山駅（約 21km、30 分）、お 1 人あたりおそらく 1,500 円位かと思ひます。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。

**清里へ移動の方は、移動実費**：

①の方：西沢溪谷入口→清泉寮 2,500 円（約 1 時間 35 分）

②の方：塩山→清泉寮 2,000 円（約 1 時間 10 分）

※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、車両を現地まで移動させる費用、車両維持費、レンタカーを使った場合はレンタル費用などの、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。

清里へ移動の皆様には、メールで金額をお知らせいたしますので、恐れ入りますが**参加費と一緒にお振込み**ください。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

\*お振込みいただくもの：参加費 8,000 円、清里へ移動の方は移動実費（メールでお知らせします）

\*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 3,000 円位（現金をご用意ください）

**◎定員と最少催行人数** 最少催行人数は 4 名様です。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、お振込みいただいた全額をご返金いたします。また、定員は 7 名様×2 パーティーで、14 名様です。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）



## ◎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](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

\*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

- ・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 25156+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)

## ◎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。

11/2 に清泉寮宿泊予定の方は、予定通りの電車で塩山までいらしていただき、雨でも楽しめる場所の多い清里に移動して、夕方までおすすめの場所を楽しんでいただき、別プログラムをご用意いたします。

## ◎キャンセル

### \*参加費のキャンセル料（11/2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、および清泉寮のキャンセル料は、11/1大菩薩、および11/3清里の資料をご覧ください。

- ※ 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けます個人情報は、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）
- 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 まてどうぞ

お申込書 プラン番号 25156 紅葉の西沢溪谷

2025年11月2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. \_\_\_\_\_

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 A (塩山駅) ・ B (スパランドホテル内藤から直接)

終了後、清里への移動は あり ・ なし

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 \_\_\_\_\_