

# 紅葉と大展望の 清里高原トレイルハイキング 11/3(祝)

プラン番号 25157 ～木風舎のネイチャリング・スクール～

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・・

「The 高原」と表現したくなるような、牧歌的な旅情が漂う、高原の秋と、空の広さを感じに出かけませんか？

風景に出会うことの喜びを感じさせてくれます。

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。



**◎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 3 時間。登り標高差 230m、下り標高差 370m。

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らないでください。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. 10:32 JR 小海線 清里駅 改札口

そのためには・新宿発 7:15 JR 中央本線 あずさ 75 号 → 9:30 小淵沢着

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

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。

(新宿発 8:00 JR 中央本線 あずさ 5 号 → 9:53 小淵沢着でも間に合いますが、小海線に座れない可能性が高いので、あまりおすすめしません)

清里駅から、まきば公園へ車でお送りします。余分なお荷物は車でお預かりします。

### B. お車で 10:30 までに清泉寮駐車場へ

到着されたら、090-3060-0776 までお電話ください。まきば公園へ車でお送りします。

### C. 11/2 に清泉寮に泊られた方

美味しい朝食の後、少しゆっくりされてから、まきば公園へ車でお送りします。

※当日の連絡先：090-3060-0776



## ◎行程

県営まきば公園～ハケ岳自然歩道～美し森山～清泉寮～清里駅（コースタイム 3 時間。登り標高差 230m、下り標高差 370m）

- 11/3 にお帰りの方は

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→19:58 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（船橋、千葉に帰る方は便利かも）

清泉寮に前夜お泊まりで荷物を置いてきた方は、清里駅までお届けします。

- 11/3 に清泉寮にお泊まりの方は

清泉寮到着時点でハイキングを切り上げることもできます。

清里駅までハイキングされた方は、清泉寮まで車でお送りします。



※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

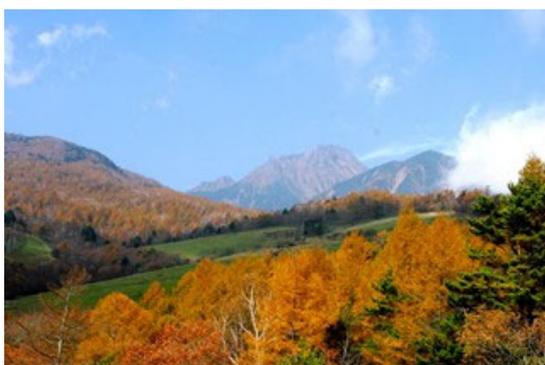
など、予定を変更せざるを得ない場合もありますので、あらかじめご了承ください。また、天候など自然条件や交通機関の事情によってスケジュールを変更せざるを得ないときも、参加費の変更はできませんので、どうかあらかじめご了承ください。

## ◎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)、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。



**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。



## ◎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。

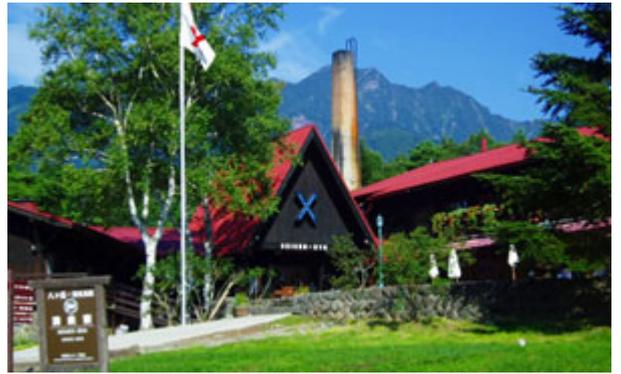
元々キリスト教の研修所から始まった清泉寮の歴史のぬくもりを感じる、清楚で落ち着いた建物の本館に泊まります。目の前には広大な草地在り広がります。

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) 気温によっては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)
- 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**：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。

**移動実費**：300 円 今回は2台の車を効率的に駆使して、出発点とゴールが違うコースへの移動や、お荷物の駅への運搬などに使用します。1台はレンタカーを使っておりますので、恐れ入りますが、移動実費お1人300円のご負担を、お願い申し上げます。参加費と一緒に振込みください。

**清泉寮宿泊費** (すべて1泊2食、1室2名様使用の、お1人あたり価格です)

11/2(日)：本館和室(BTなし) 16,650 円、本館ツイン(BTなし) 17,640 円、本館ツイン(BT付) 23,130 円、本館スイート (BTリビング暖炉付) 25,380 円 (後から予約を足しました、本館ツインBT付と、本館スイートにお入りいただく方は、お申し込み時にご承諾をいただきました通りです)

11/3(月)：本館和室 (BTなし) 12,600 円、本館ツイン (BTなし) 13,590 円

※**宿泊費は現地にてお願いいたします。**

## ◎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、A・B・C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。
- ・「プランごとの必要事項」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 8,000円＋移動実費 300円＝8,300円をお振り込みください。**

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 ハシヤアキウへ、振込者名を「プラン番号25157＋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、お振り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）

## ◎キャンセル

【参加費のキャンセル料（11/3分）】10/11以降は1,000円、9/26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】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、万一お怪我等があった場合、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 プラン番号 25157 紅葉と展望の清里高原トレイルハイキング 2025/11/3 (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) \_\_\_\_\_

集合は A ・ B ・ C

清泉寮の宿泊日は (○印): 11/2 ・ 11/3 ・ なし

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。

今回のプラン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

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 \_\_\_\_\_