八ヶ岳の大展望台 清里・飯盛山ハイキング　11/4(火)

プラン番号 25158　～木風舎のネイチュアリング・スクール～

広々とした清里高原を見渡す飯盛山は、八ヶ岳の大展望台として知られています。

ご飯を盛ったような形の山頂からは、晴れていれば大きく裾野を広げる八ケ岳をはじめ、南アルプス、富士山、奥秩父、浅間山など、胸のすくような 360 度の大展望を満喫できます。

もし曇りなど八ヶ岳が望めそうにない場合は、渓流沿いで紅葉の美しい、川俣渓谷ハイキングロードを歩きましょう。

◎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２時間。登り標高差 290m、下り標高差 290m。

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ですから、その点は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 7:30 (千葉発 6:38)JR 中央本線 あずさ３号→ 9:36 小淵沢着

新宿発 8:00 JR 中央本線 あずさ５号→ 9:53 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。

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．11/3 に清泉寮に泊まられた方

美味しい朝食の後、少しゆっくりされてから、登山口へ車でお送りします。

（実際には、既に満員ですので、今のところ全員Ｃです）

※当日の連絡先：090-3060-0776

◎行程

お泊まりのお荷物は、木風舎の車の中にお預かりできます。

木風舎の車とタクシー１台を併用して、登山口の平沢牧場方面に向かいます。（この日から車両が１台になるので、タクシーを併用します。タクシー代は全員の人数の頭割りで、当日集めます。200 円位だと思います）

平沢牧場から、飯盛山を往復（コースタイム２時間。登り標高差 290m、下り標高差 290m）

比較的早い時間に降りてくると思うので、山中では行動食程度にして、降りたら「萌木の村 Rock」か、「清泉寮ファームショップ」など、良きところで**美味しい遅めのランチ**を楽しみましょう！
また、遅めのランチの後は、皆様のご希望もお伺いしながら、「吐竜の滝」「赤い橋」「サンメドウズ清里テラス」「八ヶ岳倶楽部の森」など、いくつかの木風舎おすすめの絶景紅葉スポットを、車で回りながら（2往復ピストンになりますが）ご案内いたします。
前日夕方に到着されて、この日だけ楽しむ方もいらっしゃいますので、せっかくここまで来たのですから、どうかゆっくりと清里の自然を楽しんでください。
またハヶ岳が見えない曇りなどの天候の場合は、展望目的の飯盛山ではなく、渓流沿いで紅葉の美しい、**川俣渓谷ハイキングロード**をハイキングいたします。
その日の天候に応じて、最良のプランを考えてゆきます。
お帰りの列車の目安は

清里発 17:09 小海線小淵沢行き→17:32 小淵沢着、

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）

（ランチの後にどこにも行かずに、1 本前の清里 15:45 で早めに帰りたい方は、おそらく可能だと思います。当日ご相談ください）

※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。

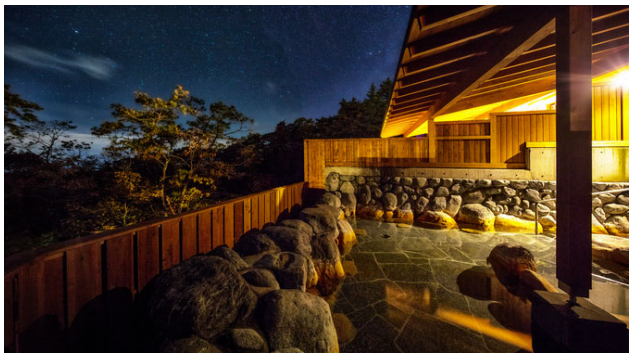
◎ガイド＆講師

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』(山と渓谷社)、『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。

◎宿泊

宿泊される方は、**清里のシンボル的存在、あの清泉寮**に泊まれます。
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が広がります。
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「八ヶ岳」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)

□ 行動食（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。

移動費：清泉寮→平沢登山口のタクシー１台÷８人で、たぶん 200 円くらい。あと、ハイキング後のあちこち回る移動実費で、もしかしたら 200 円位お願いするかもしれません。当日で結構です。

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、半日は雨具を着て軽く歩いて、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、ヤマネミュージアム、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 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 円をお振込みください。

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 ハシヤアキラ へ、振込者名を「プラン番号 25158＋あなたのお名前」にしてお振込み。

※**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８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（11/4 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充分に認識されて、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）

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

お申込書　プラン番号 25158　八ヶ岳の大展望台 清里飯盛山ハイキング　2025/11/4(火)

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

お名前(フリガナ)＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿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＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿