

# スノーシュートで楽しむ戸隠高原ハイキング 2/21(土)～23(祝)

～木風舎のネイチャーリング・スクール～ プラン番号 26119

ふかふか雪を楽しみながら、スノーシュートとス  
トックで、ぽこぽこのんびりハイキング。  
もちろん、雪の上を歩くのが初めての方大歓迎で  
す！ 何日間でも自由に参加できます。

戸隠高原・森林植物園方面の明るい巨樹の森や、  
風光明媚な鏡池、そしてリフトを利用して楽しむ  
お仙水、高デッキ方面の展望ハイキングなど、変  
化に富んださまざまなロケーションを楽しめます。

3日間のバランスを取って、戸隠の自然を無理  
なくゆっくりペースで味わいます。

宿泊は、落ち着いた山小屋風の雰囲気のロッジ「山の庭 タンネ」。夕食の美味しさはもう芸術の域に達  
しています！ これを食べにくるだけでも大満足の宿です。

なお、ネイチャースキー入門ツアーと同時開催ですので、1日ずつの体験もできます。



## ◎対象

雪の上を歩くのは初めて、という方からが対象です。体力的には軽いハイキング程度です。初心者向き  
のペースで、自然を感じて楽しむことを中心にゆっくり歩きます。また、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. 2/21(土) 9:00 JR長野駅・新幹線改札口を出た所に集合

そのためには（東京方面から）

東京発 7:28 北陸新幹線かがやき 547 号 8:58 長野着

東京発 7:20 北陸新幹線かがやき 503 号 8:37 長野着

東京発 6:52 北陸新幹線あさま 601 号 8:35 長野着

※改札口に、タクシーの運転手さんが「木風舎」と書いた紙を持って立っていますので、そこに集まってください。

集合後、ジャンボタクシーで戸隠の「山の庭タンネ」へ向かいます。（タクシー代はワリカンです。おおよそ 2500 円  
位かと思います）タンネの地下で着替えの後、ツアーに出発します。

### B. 2/21(土)10時頃、お車などで直接「山の庭タンネ」へ

早く着かれても、前のお客様がチェックアウトされる 10 時までは、館内に入ることはできません。  
10 時以降、地下のみ着替えなどにお使いいただくことができます。

スタッドレスイヤまたはチェーンをご用意ください。地図は別紙をご参照ください。上越自動車道  
の長野 IC より約 60 分です。連休の関越道の渋滞を見込んでください。

\* 当日の緊急連絡先：携帯電話 090-3060-0776、090-5413-0004、または「タンネ」  
026-254-2359 (7:00～21:00) へお願いいたします。

## ◎行程

森林植物園コース 1日目、奥社参道入口で美味しい戸隠そばをいただいたから(各自お好きなものを注文して、会計してください)、長い間斧が入ることがなかった巨樹の森、奥社参道の杉並木(隨神門から見られます。そこから先は冬は入ることができません)、屏風のような戸隠山が大迫力で見られるスポットなどへ、ゆっくりスノーシューハイキングに出かけます。「戸隠時間」をゆっくり満喫しましょう。



お仙水コース 2日目か3日目、どちらか天気のいい方に行く展望コース。

リフトを利用して、明るく開けたお仙水の雪原や、「中デッキ」からの展望を楽しめます。戸隠山をはじめ、高妻山、北アルプス、黒姫山、妙高山などをぐるりと見渡す大展望が楽しめます。山は、冬に見るのがいちばんカッコいい!

鏡池コース 明るい林を歩き、広い雪原となった鏡池と、その向こうに見える戸隠山の姿を楽しめます。時間に余裕があれば、素敵なカフェにご案内も。

夜は おいしい料理と、薪ストーブの傍でガイドや参加者との語らいを楽しみましょう。



## ◎解散

解散はタンネにて 2/23(祝)15 時頃の予定です。(以下の列車に合わせてタクシーを呼んでおきます)

帰りの列車の目安は、東京方面は、長野発 17:05 かがやき 510号→東京着 18:28、長野発 17:10 あさま 628号→東京着 18:52、長野発 17:37 はくたか 570号→東京着

19:12(名古屋方面は長野発 17:00 しなの 22号→名古屋着 20:07)あたりが目安です。

※天候にかかわらず実施いたしますが、天候によっては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・越水ガ原の「山の庭・タンネ」(〒381-4101 長野県長野市戸隠 3684-1 Tel.026-254-2359)です。どっしりした木の造りの、暖かい雰囲気の落ち着いたロッジです。地場の食材でアレンジした、本格的な創作フレンチコース、創作和食コース、創作中華コース(日替わり)は、これを食べに来るだけでも価値がある芸術的な絶品で、本当におすすめです。

(お部屋は参加者どうしのゆったりとした男女別相部屋になります。ご夫婦などの場合は、一緒のお部屋です。また館内は全館禁煙です



## ◎講師

下記のインストラクター＆ガイドが交替で担当いたします



**橋谷 晃** 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「にっぽん百名山」シリーズや、テレビ東京「ないろ日和！」(準レギュラー)などに出演中。その他NHK「石丸謙二郎の山カフェ」など、ラジオ番組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議会アドバイザー。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『チャレンジホビー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。

**森本 英明** やさしくておもしろくて力持ち。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、SIA認定スキー教師ステージ4. SIA認定テレマークスキー教師など。



**橋谷水樹** 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。



## ◎持ち物

雪の自然を安全・快適に楽しめるように、下記の服装・持ち物は必ず用意してきてください。

### ◆ブーツとスノーシュー

・ブーツ…防水のしっかりしたトレッキングシューズ



暖かいスノーブーツのレンタルもあります(要予約。3日間 2,500円)。

(防水の不備なシューズや、くるぶし下までのローカットのシューズは、足が冷たくなるので避けてください)

・スノーシュー＆ポール(ストック)…ご持参されても結構ですが、レンタルもありますので、どうぞご利用ください。(要予約。スノーシュー3日間 2,000円、ストック3日間 800円)

※最新のスノーシューレンタルを導入！ダイヤル一つで着脱できるワンタッチ式です。

※ポール(ストック)を持参される場合は、雪用の大きなバスケットリングを付けたものをご用意ください。

### ◆ウェア

・アウターウェア…登山用レインウェア上下、または雪山用アウターウェア上下、またはスキーウェア。

女性用雪山用ウェアや子供用スキーウェアのレンタルもあります。(要予約。3日間 3,000～4,000円)

・アンダーウェア…速乾性素材かウールのものを、シャツ＆タイツ必ず用意してください(登山用品店などで販売されています)。綿のものは冷たくなりやすいので避けてください。

・中間着…薄手フリースシャツと厚手フリースや、中間着用ダウンなど。

服装の一例 上 =速乾性素材またはウールの長袖アンダーシャツ+薄手フリース+厚手フリースまたは薄手のダウン+ゴアテックス雨具のジャケットまたは雪山用ジャケット類またはスキーウェア

下 = 速乾性素材のタイツ+フリースなどのパンツ類+ゴアテックス雨具のパンツまたは雪山用オーバーパンツまたはスキーパンツ

## ◆小物類

- ・**グローブ**…雪が付いても濡れない、手首から雪が入りにくい、保温性の良いもの。(手首が短いグローブ、手首をコードなどで絞れないグローブは手首から雪が入りやすいので避けてください)  
レンタルもあります。(要予約。3日間で1000円)
- ・**帽子**…耳を覆えるニットキャップなど。
- ・**スパッツ(ゲイター)**…靴の中に雪が入らないようにするためのもの。オーバーパンツやスキーパンツにゲイター機能がついている場合は要りません。レンタルもあります。(要予約。3日間800円)
- ・**ソックス**…ウールか速乾性保温素材などの中厚手のもの。
- ・**サングラスおよびゴーグル**(晴れているときはサングラス、吹雪いていればゴーグルが便利なので、両方あればベスト。でも、森の中なので、とりあえずはサングラスだけでもOKです。曇天時でも暗くならないように、レンズの色がオレンジやピンクなど、なるべく明るいものがおすすめ。ゴーグルのみだと、歩いていると内側が曇ってつらいです)  
悪天候の日のために、ゴーグルのレンタルあります。(数に限りがありますのであらかじめご予約いただき、当日悪天候などで実際にお貸しした日数×800円を、現地でお支払いください)

## ◆その他

2日目と3日日の昼食(宿におにぎり+おかずの弁当を頼むこともできます(←おいしいのでおすすめです^~^) 1日目は蕎麦屋に入るため、不要です) また2、3日目も天候によって宿のお弁当をキャンセルして食堂利用に変更する場合があります)、日帰り用バックパック(保温着類、ポット、お弁当などが入るもの。あまり小さなナップザックでは、暑くてウェアを脱いだ時しまえなくなります)、雪の上に敷く敷物、保温ポットとカップ、昼食時に使う薄手の手袋、ヘッドライト(使いませんが、ツアーのときは安全のため、必ず持つ習慣をつけてください)、洗面道具、部屋着、記入された体調チェックシート



宿のアメニティ: タオル、バスタオル、ヘアドライヤーは宿にご用意がございます。歯ブラシ、お寝間着はございません。

## ◎レンタル

スノーシュー、ストック、スノーブーツ、グローブ、雪山ウェア(サイズ限定)、スパッツ、ゴーグル、子ども用スキーウェアなどのレンタルもご用意しております。



## ◎費用

△**参加費** = 27,500円(講習&ガイド料)

\*交通費、宿泊費、食事代、飲み物代、リフト代などは含まれません。

△**宿泊費** : 山の庭タンネ 2泊4食 31,460円(冬期週末1泊2食 15,730円)

消費税、暖房費、サービス料込み。現金をご用意ください。

△**お弁当** : お弁当ご希望の方は1食 1,000円

※宿泊費とお弁当代は、現地で集めます。宿泊費は現金価格ですので、現金をご用意ください。

▽レンタル料＝スノーシュー：3日間 2,500円、ストック3日間 800円、スノーブーツ：3日間 2,500円、グローブ：3日間 1,000円、(子ども用3日間 800円)。雪山用ウェア、レインウェア、子どもスキーウェア：3日間 3,000～4,000円、スパッツ(ゲーター) 3日間 800円、ゴーグル：1日 800円(ゴーグルのみ使用日数の現地精算です)。

※それぞれ、1日のみ、2日のみのレンタル料はお問い合わせください。

▽リフト代＝お仙水方面に行くときに、1300円程度のリフト代が必要です。(現地精算)

※お振り込みいただく金額：参加費+必要なレンタル代、の合計額です。

## ②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」からもお申し込みいただけます。

- ・レンタルの欄は、この資料の申し込み書の内容に沿ってご記入ください。(サイズも必ずご記入ください)
- ・集合は？の欄は、A・Bの記号をお書きください。
- ・「レッスン該当クラスはたぶん」の欄は、無記入で結構です。
- ・お弁当は？の欄に、2/22、23の中から希望日をお書きください。(2/21は食堂利用です)
- ・「最近登った山」の欄は、過去1年間のハイキングや登山、日常の運動のご様子などを。

→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、メール本文中に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 ダイヒヨウ ハシヤアキラ へ、振込者名を、プラン番号「26119+あなたの名前」にしてお振込み。

※なるべく2月17日までに(それ以降のお申し込みの場合はできるだけ早く)ご入金ください

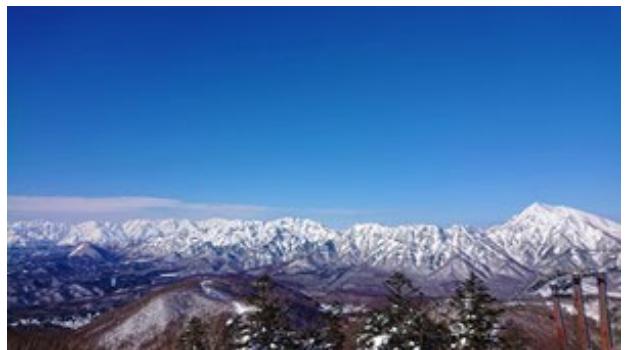
**◎お電話の受付コアタイム** 月～金 14:00～17:00 (この時間内でも、スタッフ全員外出している場合もあります。留守番電話、Eメール、FAXが24時間ご用件を承ります)

**◎部分参加につきまして** 3日間のんびりできれば、「戸隠時間」にどっぷり浸れて最高ですが、どうしてもお休みが取れない方のために、1/30以降に空きがありましたら、2日間、または日帰りの部分参加も承っております。参加費は、2日間19,800円、日帰り9,800円となります



### **◎ネイチャースキーとの1日ずつ体験**

ご希望により、ネイチャースキーと1日ずつ体験してみることもできます。レンタル料は日割になりますので、お問い合わせください。



### **◎お電話でのお問い合わせコアタイム**

月～金 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。留守番電話、Eメール、FAX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**：2月5日以降のキャンセルは参加費の10%、12日以降は30%、17日以降は半額、20日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

**宿の宿泊キャンセル料**：宿泊の7～2日前は宿泊料の30%、前日は宿泊料の50%、当日は宿泊料の全額のキャンセル料が必要となります。(宿のキャンセル料のお振込み先は、別途ご案内を差し上げます)。

※19時以降のご連絡は翌営業日扱いとなります。事務所の定休日は土日祝日です。

※既に参加費をお振り込みいただいている場合は、差額をご返金いたします。まだお振り込みでない場合は、キャンセル料分をお振り込みください。



◎ 健康とケガの防止については自己管理です。スキーは自然の中での活動であり、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ありません。(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



タンネの地図です。



# お申込書 スノーシューデ楽しむ戸隠高原ハイキング プラン番号 26119 2/21(土)~2/23(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

お名前 \_\_\_\_\_ フリガナ \_\_\_\_\_ 印 男・女 ご自宅 Tel.\_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳 (保険に必要です)

ご住所 \_\_\_\_\_

携帯電話 Tel.\_\_\_\_\_ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel.\_\_\_\_\_

E-mail (ご連絡は基本的にEメールで差し上げます。 [mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com)を受信可能に設定してください) \_\_\_\_\_

FAXでお申し込みいただいた際の、返信FAXお送り先番号 (Eメールでも返信できます) \_\_\_\_\_

集合は A・B お弁当は (必要な日に○印) 2/22・2/23

部分参加のお申し出は、こちらにお書きください \_\_\_\_\_

スノーシューレンタルは:要・不要 ストックレンタルは:要・不要 スノーブーツレンタルは:要(靴サイズ \_\_\_\_\_cm)・不要

グローブレンタルは:要・不要 スパッツレンタルは:要・不要 ウェアのレンタルは:要・不要(身長 \_\_\_\_\_cm) ゴーグルレンタルは:要・不要

その他のレンタルのご希望は [ ]

ネイチャースキーと交換に希望される方は、下記に○印を

1日だけネイチャースキーを希望 レンタルが必要な方は身長 \_\_\_\_\_cm、靴サイズ \_\_\_\_\_cm

木風舎へのご参加は? 初めて・最近では ( ) に参加

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

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・知人から・木風舎のWEBサイト・番組名・チラシがあったショップ名 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、お会いできるの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と医療情報把握のために

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）

\*プリンターがなくて印刷できない方は、ご回答のみ別な紙に書いてご持参くだされば、大丈夫です。

## 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°C 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の増加→悪化や、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？

[ ]

（例えは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？

[ ]

上記の情報を、万一の救急の際に、医療機関に引き継ぐことに同意します。

お名前 \_\_\_\_\_