

高尾梅郷と早春の山野草巡り、もちろんグルメも！

プラン番号 26122 3/12(木)

合計 1 万本もの紅白の梅が、8 つの梅林に咲きそろそろ、高尾山麓・裏高尾の高尾梅郷を、歩いて巡ります。

梅だけでなく、ハナネコノメや駒木野庭園など、早春の可愛らしい花たちにも会いにゆきたいと思います。

さらに、評判の良いジビエ・イタリアンの一軒家レストラン「山籟」で、旬の味を満喫する楽しみも！

早春の高尾山麓を満喫しましょう。



◎対象

里道 5km くらいのウォーキングですから、初心者の方からどなたでもどうぞ。

◎集合

午前 8:30 JR 高尾駅 北口 改札を出た所に集合

高尾駅に 8:30 までに到着するように、お近くの駅から検索してみてください。

お車の場合は、JR 高尾駅 北口周辺の駐車場にお停めください。

※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

JR 高尾駅から、まず南浅川沿いの「遊歩道梅林」へ。

川沿いの梅のトンネルのような風情を楽しんでから、「駒木野庭園」に立ち寄りましょう。

「駒木野庭園」は、古民家と池泉回遊式庭園がそっくり市に寄贈された日本庭園で、早春の小さな花たちも期待できます（WC あり）。

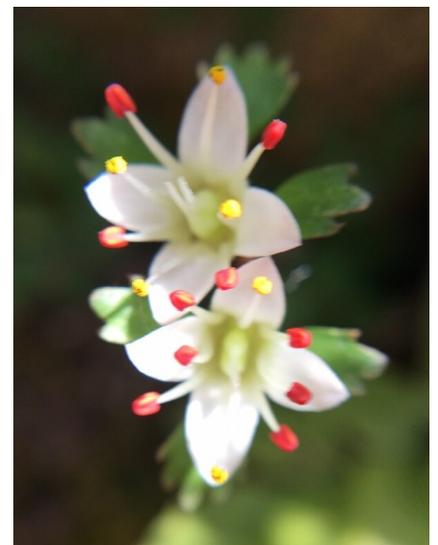
さらに、黄色いサンシュユとのコントラストが綺麗な「関所梅林」、高尾天満宮のある「天神梅林」をめぐり、

ちょっと早めのお昼を、いつも前を歩いて気になってまだ寄れていない、評判の良いジビエ・イタリアンの一軒家レストラン「山籟」

でいただきたいな、と思っています。（各自注文・精算です。前菜プレート+パスタ+飲み物のランチセット 1700 円~2000 円）

お昼の後は、蛇滝のハナネコノメ群生地にも寄ってみましょう。

さらに「湯の花梅林」「するさし梅林」を経て（よろしければ「するさしの豆腐」で有名な峰尾豆腐店で、名物「おからドーナツ」



でも買って)、するさしから一旦バスに乗って、「木下沢梅園」に近い、大下バス停へ。

「木下沢梅林」は、1400本もの白梅・紅梅が咲く、高尾梅郷でいちばん大きな梅林で、見ごたえがありません（WCあり）。よろしければ、木下沢のハナネコノメ群生地にも、寄ってみましょう。

帰りは高尾駅までバスを利用します。

解散は16時過ぎに、JR高尾駅北口が目安です。

※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

現地の標高は200～250mで、都心との気温差は1～2℃程度です。当日の最高気温11℃程度が予想されていますので、フリースなどは必ずご用意ください。

◎持ち物

- 靴は軽いトレッキングシューズでも、運動靴でも構いませんが
- 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が最適です)。
- 折りたたみ傘(里道ですから、レインウェアの他にがあると有効です)
- 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)
- 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)
- おやつ
- ビニール袋、ティッシュ
- 記入された体調チェックシート

◎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「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。その他、新聞の連載コラムや、NHKなどラジオ番組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。NPO法人日本ロングトレイル協会アドバイザー。NPO法人日本エコツーリズムセンター世話人。(公社)日本環境教



育フォーラム認定自然学校組織運営者。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。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・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。

◎費用 参加費：8,000 円 (講習&ガイド費)

※現地までの交通費、山麓の食事代などは含まれておりません。

◎雨天の場合

当日、小雨程度の予報でしたら実施しますが、明らかに一日中の本降りの雨が予想される場合は、中止にさせていただくことがあります。その場合は前日の 13 時に判断し、皆様へメール送信でお知らせいたします。

中止の場合は、お振り込みいただいた参加費は全額ご返金差し上げます(お振込手数料のみ差し引かせていただきます)。また他の日程のハイキングなどに振り替えていただくこともできます。

◎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。

- ・今回は集合設定は 1 つですので、**集合は？** の欄は無記入で結構です。
- ・今回はお弁当設定がありませんので、**お弁当は？** の欄は無記入にしてください。
- ・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。
- ・**最近登った山は？** には、過去 1 年間のハイキングや運動のご様子などをお書きください。

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。留守番電話ではお受付できません)

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

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「プラン講習番号 26122+あなたのお名前」にしてお振込み。
- **現地でのお支払い** お振り込みが間に合わない方は、現地へ現金でお持ちくださっても大丈夫です。なるべくお釣りのないように、お名前を書いた封筒に入れてくださると、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名様です。満員になり次第、締め切りとなります。（おかげ様で満員となっております）

◎キャンセル 参加費のキャンセル料として、3月10日以降のキャンセルは2,000円、11日以降は4,000

円、当日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

※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。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 までどうぞ



お申込書 高尾梅郷と早春の山野草巡り プラン番号 24136

2026年3月12日(木)

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. _____

Eメールアドレス _____

(ご連絡は基本的にEメールでいたします。mokufu@mokufusha.comを受信可能に設定してください。またEメール以外をご希望の方はこちらにお書きください)

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) _____

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(PCでも携帯でも可) _____] ・ いいえ ・ 既に受信中

木風舎のプランは: 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。

今回の講習を何でお知りになりましたか(雑誌名・木風舎で直接・チラシのあったショップ名・WEBサイト・TV番組名・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、記入して当日お持ちいただく健康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℃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？

[_____]

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 _____