

## 里山の自然まるごと体験ツアー



信州小諸には素晴らしい自然や伝統がたくさんあります。今回は小諸市の中でも豊かな自然が残っており人と自然が共生してきた集落、糠地区と葦野区にスポットを当てて様々な自然体験をご用意いたします。いつ来ていつ帰ってもよし、お好きなプログラムを選んであなただけのオリジナルのツアーを組んでいただけます。ハイキング、自然観察、果物狩り、沢登り、釣り、伝統文化体験、森林間伐体験、夏野菜収穫体験、バーベキューなど浅間山麓の自然を十分に満喫いただけるプログラムを用意し、地元の農家の方や自然学校のスタッフが楽しく安全にご案内いたします。ご家族・ご友人同士でも大歓迎です！

### ☆参加要項☆

- 実施日：8月12日（水）～16日（日）
- 宿泊場所：糠地区民宿 蛍雪荘 青雲館 黎明館 天池荘 葦野区 薬師館
- 集合解散：小諸市役所南庭駐車場
- 交通：JR小海線・しなの鉄道 小諸駅から徒歩5分  
信州高原バスにて東京⇄小諸間を毎日運行便あり  
お車では長野自動車道小諸インターより約10分
- 参加費用：蛍雪荘・青雲館・黎明館・天池荘は1泊3食  
大人7,500円 子ども6,000円  
薬師館は1泊3食 大人9,500円 子ども8,000円  
※オフショナル体験の費用についてはそれぞれ別途加算されます。
- 参加費用に含まれるもの  
宿泊費・食費・現地移動の際のバス代・保険代

### モデルプラン

- 8/13 13:00 集合・受付  
13:30 「草木染め」  
18:00 夕食  
19:30 「ナイトハイク」
- 8/14 7:00 朝食  
9:00 「シャワークライミング」  
12:00 昼食  
13:30 「リンゴ狩りとジャム作り」  
16:00 体験終了



上記モデルプラン大人1名様ご料金

|               |                |
|---------------|----------------|
| 宿泊代           | 7,500円         |
| 体験料「草木染め」     | 1,200円         |
| 「ナイトハイク」      | 1,000円         |
| 「シャワークライミング」  | 1,500円         |
| 「リンゴ狩りとジャム作り」 | 900円           |
| <b>計</b>      | <b>12,100円</b> |

### オフショナル体験って？

オフショナル体験とはお客様ご自身でセレクトしていただきオリジナルのツアーにさせていただくために用意した様々な体験プログラムのことです。お申込時にご予約いただきます。また各体験について詳しい内容やお持ち物については申し込まれた方にご案内をお送りいたします。



8月12日(水) 13:30~15:30

- ①リンゴ持りとジャム作り  
食べ放題+ジャムがお土産に  
お一人様 900円
- ②キャベツ持り体験  
この時期旬のうまいキャベツ持り  
お一人様 800円
- ③池の平湿原ハイキング  
高山植物の咲き乱れる湿原ハイク  
お一人様 1,300円
- ④草木染め  
染めたハンカチはお土産に  
お一人様 1,200円



8月13日(木) 9:00~12:00

- ①黒斑山トレッキング  
噴煙あがる浅間山に大感動  
※お弁当を持って14:00まで  
お一人様 2,500円
- ②高峰山トレッキング  
手軽で高山植物も多く人気の山  
お一人様 1,200円
- ③手作りきな粉とお餅つき  
大豆から作ったきな粉とお餅つき  
お一人様 1,500円
- ④幻の白土芋収穫とバーベキュー  
ホクホク感が格別のおいしいお芋  
お一人様 1,500円
- ⑤バードウォッチング  
野鳥の専門家と森を楽しむ  
お一人様 1,200円

8月13日(水) 13:30~16:00

- ①ブルーベリー持りとジャム作り  
食べ放題+ジャムがお土産に  
お一人様 1,200円
- ②キャベツ持り体験  
この時期旬のうまいキャベツ持り  
お一人様 800円
- ③自然体験ゲーム  
自然を好きになれるゲームが沢山  
お一人様 800円
- ④草木染め  
染めたハンカチはお土産に  
お一人様 1,500円



8月14日(金) 9:00~12:00

- ①古民家再生作業・土壁塗り  
江戸時代からの古民家の改修作業  
お一人様 1,500円
- ②シャワークライミング  
暑い夏は冷たい沢が最高の贅沢  
お一人様 1,500円
- ③高峰山トレッキング  
手軽で高山植物も多く人気の山  
お一人様 1,200円
- ④池の平湿原ハイキング  
高山植物の咲き乱れる湿原ハイク  
お一人様 1,300円
- ⑤釣り体験  
コイやフナとのバトルが熱い  
お一人様 1,000円

8月14日(金) 13:30~16:00

- ①のこぎり工作  
恐竜や動物などオリジナルの作品  
お一人様 800円
- ②紙すき体験  
すいた紙でお手紙を書こう  
お一人様 1,300円
- ③リンゴ持りとジャム作り  
食べ放題+ジャムがお土産に  
お一人様 900円
- ④池の平湿原ハイキング  
高山植物の咲き乱れる湿原ハイク  
お一人様 1,300円



8月15日(土) 9:00~12:00

- ①薪割り体験  
ストレス社会を闘うあなたに  
お一人様 900円
  - ②そば打ち体験  
打ちたて茹でたての最高のソバを  
お一人様 1,500円
  - ③釣り体験  
コイやフナとのバトルが熱い  
お一人様 1,000円
  - ④夏野菜収穫体験  
夏の味覚を思う存分満喫コース  
お一人様 900円
- ※こちらは全て糠地区での開催になり、終了後の昼食には薪や魚、野菜を使って全員でバーベキューとソバの試食会が行われます

8月15日(土) 13:30~16:00

- ①森林間伐体験  
元気な森を作る為に欠かせない事  
お一人様 800円
- ②骨格標本作製  
骨学講座と豚足の骨格標本  
お一人様 1,000円
- ③ブルーベリー持りとジャム作り  
食べ放題+ジャムがお土産に  
お一人様 1,200円
- ④のこぎり工作  
恐竜や動物などオリジナルの作品  
お一人様 800円



8月16日(日) 9:00~12:00

- ①高峰山トレッキング  
手軽で高山植物も多く人気の山  
お一人様 1,200円
- ②池の平湿原ハイキング  
高山植物の咲き乱れる湿原ハイク  
お一人様 1,300円
- ③アニマル探検隊  
里山の動物を探しに行くツアー  
お一人様 800円
- ④リンゴ持りとジャム作り  
食べ放題+ジャムがお土産に  
お一人様 900円
- ⑤夏野菜収穫とバーベキュー  
お腹も心もお土産もこれでOK  
お一人様 800円

毎晩開催!

8月12日(水)~16日(日)

- ①ナイトウォーク  
19:30~20:30  
夜の森をライト片手にご案内  
お一人様 1,000円
- ②スターウォッチング  
20:00~21:00  
夏の星座や天の川を観察  
お一人様 1,000円



上記プログラムよりお好きなものを選んでお楽しみください

## 参加申込書

|          |           |    |         |
|----------|-----------|----|---------|
| ご参加いただく方 |           |    |         |
| 申込代表者    | 氏名        |    | フリガナ    |
|          |           |    | 男・女 才   |
|          | 住所        | 〒  |         |
|          | 電話番号      | 自宅 | FAX     |
|          |           | 携帯 |         |
|          | メールアドレス   |    |         |
| 同行参加者    | 氏名        |    | ① 男・女 才 |
|          |           |    | ② 男・女 才 |
|          |           |    | ③ 男・女 才 |
|          |           |    | ④ 男・女 才 |
| 参加人数     | 大人（中学生以上） | 名  | 合計 名    |
|          | 子供（小学生以下） | 名  |         |

|              |                          |       |      |      |     |
|--------------|--------------------------|-------|------|------|-----|
| ご宿泊日         | 8/12                     | 8/13  | 8/14 | 8/15 | 泊 日 |
| 希望宿泊先        | 蛍雪荘 青雲館 黎明館 天池荘 薬師館 特になし |       |      |      |     |
| 宿泊についてご要望    |                          |       |      |      |     |
| 交通手段         | 電車                       | 高速バス  | 自家用車 |      |     |
| 希望オフショナルフ로그램 | 日付                       | 午前・午後 | 番号   | タイトル |     |
|              |                          |       |      |      |     |
|              |                          |       |      |      |     |
|              |                          |       |      |      |     |
|              |                          |       |      |      |     |
|              |                          |       |      |      |     |
|              |                          |       |      |      |     |
|              |                          |       |      |      |     |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 連絡欄                              |  |
| 主催者が知るべき事項<br>アレルギーや持病などお知らせください |  |
| 備考<br>その他何かありましたらご記入ください         |  |

ご記入ありがとうございました。下記申し込み先までFAXまたは郵送でお申し込みください。その後「申込受付完了書」と、申し込まれたオフショナルフ로그램の行程表・お持ち物などをお送りします。なお申込書送付後1週間たっても「申込受付完了書」が届かない場合は大変お手数ですが下記連絡先までご連絡ください。

### お申し込み・お問合わせ先



NPO法人 浅間山麓国際自然学校  
 〒384-0000 長野県小諸市高峰高原ビジターセンター内  
 電話 0267-23-3124 メール [npo-asama@mopera.net](mailto:npo-asama@mopera.net)  
 担当 杉山・橋詰

**FAX**  
**0267-23-3521**