

2023 グリーンシーズン(5月~10月)

蓼科・ハケ岳

自然体験プログラム

カラマツの妖精「ミエリ」

蓼科・ハケ岳
NPO法人 国際自然学校
Tateshina Yatsugatake International Nature School (TYINS)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

開校時間 9:00~17:00(受付は16時まで) 火・木曜日休校、祝日開校 *全てのプログラム料金に保険料含む
*大人(中学生以上)、小人(5才~小学生)、幼児(3才、4才 *プログラムによっては応相談) *団体(15名以上)は応相談



Forest Escape!
Feel The Fresh Air!

千駄刈りの森でキャンプしよう!



要予約プログラム * 1週間前までに要予約、料金は税込



Camping



キャンプ 野鳥のさえずりで朝を迎えよう

利 用 料 1泊 大人・小人・幼児共 1,500円
チェックIN 14:00 チェックOUT 10:00
レンタル料 テント1張(4~5人用) 3,500円
寝袋 1,000円

バーベキュー さわやかな森でバーベキューや火おこしを楽しもう

利 用 料 大人 1,500円 小人・幼児 500円
レンタル料 バーベキューセット 4,500円
(バーベキュー台、網、鉄板、薪1束、炭、食器セット) *食材は持ち込み
料 金 ダッチオーブン 1,700円

常設プログラム * 予約不要、料金は税込

森遊び

地図とネイチャービンゴカードを使って森の不思議を見つけよう。
木の枝ブランコやロープの橋渡りボルダリングをやってみよう！



料 金	大人 700円 小人・幼児 500円 * 地図付
-----	--------------------------

オリエンテーリング

日本オリエンテーリング協会公認コース
地図とコンパスを使ってチェックポイントを探して
タイムを競います。

コ ー ス	a.初級コース(1.8km)
	b.中級コース(2.5km)
	c.上級コース(4.5km)
	d.冒険コース(5.8km)
料 金	大人・小人共 800円 * レンタルコンパス付



日本
最高所

クロスカントリーランニング ランニングコース(往復8km)

標高1800mの森で、高低差300mの起伏がある林道コースを
走ってみよう！

料 金	大人 700円 小人 500円
-----	-----------------

ウォークラリー

絵地図を頼りに森を探検！森内にクイズがあるヨ。
何問正解できるかな？

コ ー ス	a.初級コース(50分程度)
	b.中級コース(1時間程度)
	c.上級コース(1時間半程度)
料 金	大人 800円 小人 500円 * 絵地図付



季節プログラム きのこ教室

9月中旬～10月中旬に実施
秋の森で野外料理を楽しもう！



時間・・・・・・10:00～14:00
大人・・・・・・6,000円
小人・・・・・・3,000円
* きのこ料理付

* 1週間前までに要予約、料金は税込



指導者養成講座 グリーンシーズンプログラム 体験・講習会



① 6月3日(土)、4日(日)
② 6月5日(月)、7日(水)
* ①②の内容は同じです。
時間・・・・・・10:00～15:00
講師・・当校インタープリター
参加費・・・・・・2,200円

* 詳細はHPに掲載します。

* 1週間前までに要予約、料金は税込

要予約プログラム * 1週間前までに要予約、料金は税込

ガイドウォーク

インタープリター(自然案内人)と
一緒に森を散策

所要時間	約1時間30分
人 数	2名以上
料 金	大人 3,000円 小人 2,000円



ナイトウォーク

夜の森で光と音を感じよう！
野生動物にあえるかも

時 間	19:00～20:00予定(約1時間)
人 数	2名以上
服 装	長袖、長ズボン、運動靴
料 金	大人 3,000円 小人 2,000円 * インタープリター付



木登り体験

ヘルメットとハーネスを付けて
木登りに挑戦

所要時間	約1時間
人 数	2名以上
服 装	長袖、長ズボン、運動靴、軍手
料 金	大人・小人共 3,000円 * 指導者付



ものづくり体験

クラフト
バードコール、壁飾り、昆虫、ペンダント、
コースター、ランブシェードなど

所要時間	1時間半程度
料 金	800円～

木工シカ(30cm～)・鳥の巣箱・エサ台

所要時間	2時間～3時間程度
料 金	6,000円～

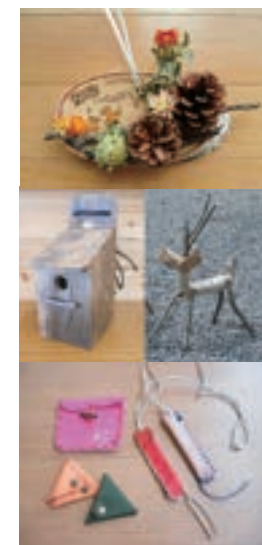
革細工

(ペンケース、ポシェット、コインケースなど)

所要時間	2時間～3時間程度
料 金	1,000円～

草木染め

HPをご覧ください。



農業体験

じゃがいも植え(5月)と
収穫(8月頃～)



親子キャンプの
オプションプログラムです。
* 詳細はお問い合わせください。



月例ウォーク

千駄刈の森自然観察
第3月曜日



時間・・・・・・13:00～15:00
参加費・・・・・・無料

* 1週間前までに要予約

ハケ岳子ども ネイチャースクール

* 1週間前までに要予約、料金は税込 最低催行5名

***日程は決まり次第HPに掲載します。**

①縄文文化を知ろう

昔のSDGsを考えよう
黒曜石を知ろう

黒曜石で肉を切って
鹿肉を食べてみよう！
どんぐりでクッキーを
作ってみよう



②火おこし塾

マッチを使わずに非常食を作ってみよう

森で材料を集めよう！
メタルマッチを使って
火おこしに挑戦！
なべを汚さず調理しよう！



③ふしぎの森探検

千駄刈の森を歩こう！
見つけよう！木を守ろう！

コンパスウォーク体験
木のレスキュー大作戦 ネットで守ってあげよう
シカ角でキーホルダー作り



①②③共通

時 間.....10:00~15:00

大 人.....2,500円

小 人.....1,500円

(昼食持参)



親子デイキャンプ

日帰りで北ハケ岳の森の自然を楽しもう！



要予約 * 1週間前までに要予約、料金は税込

- 10:00 集合
- 10:10~ テントをたててみよう！
森を探検して薪拾い、火おこし体験、BBQの準備をしよう
- 12:00~ 昼食：森での楽しいBBQ、マシュマロも焼いてみよう
片付け&テントでお昼寝タイム
- 13:30~ ウォークラリー
またはオリエンテーリングに挑戦
- 15:00 終了

*料 金： 大人 8,000円 小人 4,000円 幼児 1,500円
(指導料、テント・寝袋 利用料、食材費込)



親子キャンプ(1泊2日)

テントで寝る山の夜、さわやかな森の朝を体験！



要予約 * 1週間前までに要予約、料金は税込

(1日目)

- 14:00 集合
- 14:10~ 1泊を過ごすテントを
たてよう！
- 15:00~ 自然学校の森を探検
①ウォークラリー
②オリエンテーリング (初級)
*①②から選んでください
野菜を切ったり、
飯盒でご飯炊きにトライ！
- 16:00~ 火おこし体験、森での楽しいBBQ、
マシュマロを焼いてみよう
片付け
*ナイトウォークオプション
- 17:30~



(2日目)

- 7:00~ 朝食
テントや寝袋を片付けよう
- 9:00~ バードコールを作ろう
- 10:00 終了



*料 金： 大人 12,000円 小人 7,000円 幼児 4,000円
(指導料、テント・寝袋 利用料、食材費込)
2日目昼食オプション 880円~

自分で **ぐるぐる** 巻いてみよう！
ソフトクリーム体験(¥330)

軽食もあり！
スパゲティ・カレー・ワッフル等



ミ エ リ
Mieli

カラマツの妖精
フィンランド語で「こころ 気持ち」の意味。
ミエリは当校のある国道299号線メルヘン街道
を上った麦草峠 (2120m) で誕生しました。

スコアオリエンテーリング

自然学校の森に設置されたポイントをコンパスと地図を使ってグループで回り、点数を競います。

全員同時にスタートします。

- ①地図とコンパスを使いこなす情報処理能力
- ②自然の中で迷わずに目的地に向かう情報処理能力
- ③グループ活動で協力するコミュニケーション能力を養います。



体験時間	2時間～3時間（解説採点時間含）
受入可能人数	15名程度～300名程度（1グループ4名～6名程度）
コース	小学生向コース約2km 中学生～大人向コース約4km

森林体験

ハケ岳の森を体感しながら自分の目で森や樹木のしくみを観察

グループ別テーマ(例)

1. 森のしくみを知ろう
2. ハケ岳の鹿の状況
(自然保護、鹿除けネット張り体験)
3. 林業作業見学
4. 丸太切り体験(間伐材利用)



体験時間	1時間～4時間程度 * テーマのローテーション可能
受入可能人数	160名程度（1テーマ～40名程度）

野外料理

さわやかな風がふく森で
みんなで料理をして食べよう！

メニュー例 * 応相談

1. カレー
2. BBQ (ヤキソバも可)



体験時間	2時間程度
受入可能人数	～100名



ガイド派遣

* 交通費別途

* 10名につきガイド1名が目安です

4時間程度～

コース	車山・ハケ岳、 北ハケ岳トレッキング等
料金	ガイド1名 33,000円～



講師派遣

* 交通費別途

1) ものづくり体験・クラフト講師派遣

所要時間	2時間程度
内容	バードコール、壁飾り、オブジェ
料金	880円(材料費別途) 講師1名 11,000円



2) 自然解説、SDGsを考えよう
— プロジェクター使用 —

所要時間	1時間程度
料金	講師1名 16,500円～



プログラムのお申込み・お問い合わせ
(* 常設プログラム以外は全て要予約です。)

TEL 0266-67-1115
(受付時間: 開校日 AM9:00～17:00)

FAX 0266-67-1116

E-mail office@tyins.or.jp

ホームページURL https://www.tyins.or.jp



アクセス

◎車・バイクをご利用の方

- ・中央道諏訪ICまたは諏訪南ICより約50分
蓼科中央高原方面→
国道299号を麦草峠方面
標高1800m表示板の先左。
- ・八千穂高原ICより約40分
カーナビをご利用の場合は「麦草峠」で
検索してください。

◎JRをご利用の方

- 中央本線茅野駅下車 茅野駅より
アルピコ交通バス麦草峠線(駅西口2番線)
メルヘン広場下車(季節運行)
またはタクシー利用



蓼科・ハケ岳国際自然学校

〒391-0301 長野県茅野市北山5513-341 茅野市千駄刈自然学校内

https://www.tyins.or.jp

