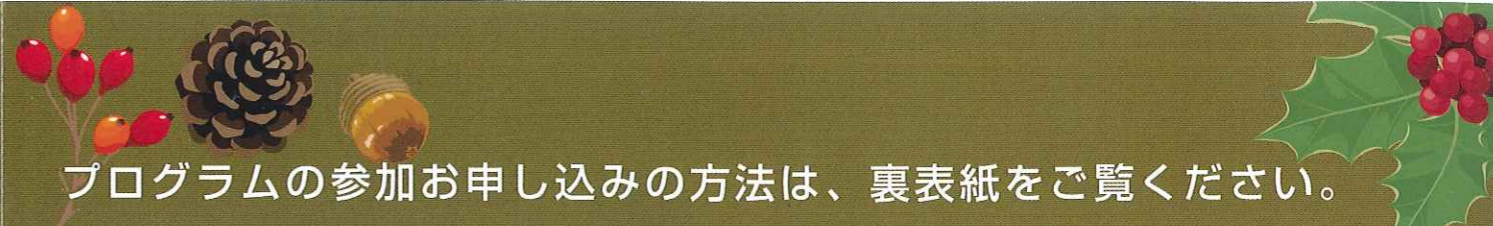


# 2017年度「檜原村ふるさとの森」プログラム

檜原村ふるさとの森は、数年かけて森づくりを行い、明るく生物多様豊かな森になってきました。そこで、日々手入れをしているメンバーが四季折々のプログラムを作り、皆様をご案内させていただきます。



プログラムの参加お申し込みの方法は、裏表紙をご覧ください。

## 4月 プログラム

| 参加日     | 内容                    | 参加費(円)                   |
|---------|-----------------------|--------------------------|
| 16(日) ◆ | 春の雑木林観察とタケノコを掘る、食べる   | 4,000                    |
| 22(土) ◆ | 親子 忍弓術体験              | 親子一組 6,000<br>追加一名 3,000 |
| 29(土) ◆ | ひだまりハンモック & 山上のティータイム | 4,000                    |

## 5月 プログラム

| 参加日     | 内容                             | 参加費(円)                    |
|---------|--------------------------------|---------------------------|
| 13(土) ◆ | 新緑の雑木林トレッキングとゆらーりハンモック         | 4,000                     |
| 20(土) ◆ | ひだまりハンモック & 山上のティータイム (親子参加可能) | 親子一組 6,000<br>1人で参加 4,000 |
| 27(土) ◆ | 大人の本気忍術修行                      | 5,000                     |

## 6月 プログラム

| 参加日     | 内容                              | 参加費(円) |
|---------|---------------------------------|--------|
| 3(土) ◆  | 大人のMTB遊び【ステップアップ編】 山で役立つ技術講習有り  | 5,000  |
| 11(日) ▼ | 檜原村・戦国歴史ツアー ~小田原北条氏 ゆかりの寺と檜原城址~ | 3,000  |
| 17(土) ◆ | 雑木林のきのこプログラム① キノコを知る、見つける       | 4,000  |



## 10月 プログラム

| 参加日     | 内容                        | 参加費(円)                   |
|---------|---------------------------|--------------------------|
| 15(日) ◆ | 雑木林のきのこプログラム② キノコを採る、食べる  | 4,000                    |
| 28(土) ◆ | 親子 忍弓術体験                  | 親子一組 6,000<br>追加一名 3,000 |
| 29(日) ▼ | 檜原村・歴史ツアー ~古い写真で追う 本宿の歴史~ | 3,000                    |

## 11月 プログラム

| 参加日     | 内容                          | 参加費(円) |
|---------|-----------------------------|--------|
| 3(金) ◆  | ひだまりハンモック & 山上のティータイム       | 4,000  |
| 11(土) ▼ | 杉の葉を使ってリース作り 森でオーナメントを探しましょ | 2,500  |
| 23(木) ◆ | 大人の本気忍術修行                   | 5,000  |
| 28(火) ◆ | 紅葉の雑木林トレッキングとゆらーりハンモック      | 4,000  |

## 12月 プログラム

| 参加日     | 内容                             | 参加費(円)                   |
|---------|--------------------------------|--------------------------|
| 2(土) ◆  | 大人のMTB遊び【ステップアップ編】 山で役立つ技術講習有り | 5,000                    |
| 9(土) ◆  | 親子 忍弓術体験                       | 親子一組 6,000<br>追加一名 3,000 |
| 16(土) ◆ | 明るく森づくり ~雑木林の間伐体験!             | 3,000                    |
| 23(土) ▼ | 竹を伐採して 門松を作ります                 | 2,500                    |



## 1月 プログラム

| 参加日     | 内容                             | 参加費(円) |
|---------|--------------------------------|--------|
| 14(日) ◆ | 忍者ロゲイニング                       | 3,000  |
| 20(土) ◆ | プロの登山ガイドから学ぶ トレッキングのロープワーク・基礎  | 4,000  |
| 27(土) ◆ | 大人のMTB遊び【ステップアップ編】 山で役立つ技術講習有り | 5,000  |

## 2月 プログラム

| 参加日     | 内容                             | 参加費(円)                   |
|---------|--------------------------------|--------------------------|
| 3(土) ◆  | プロの登山ガイドから学ぶ トレッキングのロープワーク・実践  | 4,000                    |
| 10(土) ◆ | 親子 忍弓術体験                       | 親子一組 6,000<br>追加一名 3,000 |
| 17(土) ◆ | 大人のMTB遊び【ステップアップ編】 山で役立つ技術講習有り | 5,000                    |
| 24(土) ◆ | 早春の雑木林観察とフキノトウを採る、食べる!         | 4,000                    |

## 3月 プログラム

| 参加日     | 内容                             | 参加費(円) |
|---------|--------------------------------|--------|
| 4(日) ▼  | 竹を使って竹ぼうりや竹馬を作って遊ぼう            | 2,500  |
| 10(土) ◆ | 大人のMTB遊び【ステップアップ編】 山で役立つ技術講習有り | 5,000  |
| 25(日) ◆ | 忍び頂上対戦                         | 3,000  |

※必ずお確かめください：対象年齢はプログラムの内容ごとに異なります。

### スケジュール(行程)※プログラムにより昼食時間が変わることがあります。

09:00 「武蔵五日市駅」発「数馬」行きバス乗車  
09:20 「本宿役場前」下車 (平日は09:22「払沢の滝入口」下車)  
※下車バス停でスタッフがお待ちしております。  
09:30ふるさとの森管理棟で受け付け、ガイダンス  
10:00-12:00 プログラムAM  
12:00-13:00 四季の里で昼食  
13:00-15:00 プログラムPM  
15:00-15:30 まとめ・アンケート、解散  
~15:49「払沢の滝入口」発「武蔵五日市駅」行きバス乗車  
(平日は15:59発)

- 各プログラムの開催時間は、10時~15時を基本としています。
- 基本的に昼食はNPOのお店「四季の里」にて地産地消の「ひるげ(数量限定メニュー)」をご用意しております。  
※お弁当をご持参いただくプログラムもございます。
- 参加費には、ガイド料(講師料)、保険料、昼食代(四季の里にて)、その他等を含みます。森づくりなどの作業ではグリーンボランティア保険(特定非営利活動法人森づくりフォーラム)ハイキングなどでは行事保険(社会福祉法人東京都社会福祉協議会)に加入いたします。保険は傷害補償です。(疾病や疾病を原因として発生した傷害は補償の対象とはなりません。)

## 地産地消

四季の里の「ひるげ」は...

都心より少し遅れてやってくる、檜原の旬の野菜や地元産の豆腐やこんにやくなどの食材を使った、家庭の食卓で食べるやさしい味に仕上げます。檜原村の畑は、小さく、傾斜が急でけわしい畑がほとんどです。私たちはそこで育った野菜や山で採れた貴重な山菜を大切にしています。特に「ひるげ」は、そんな食材にこだわった定食です。檜原のうを感じていただけたら幸いです。

NPOのお店「四季の里」

「ひるげ」をはじめとした地元産品によるおちびなしすトランプです。檜原村にお越しの際はぜひ四季の里まで季節を感じ、お昼を過ごしていただきたいと思います。

お昼はご自身の「おちびな」さんのお豆腐を無料提供しに行ってください。お昼は毎日09:00の場内にある「ひるげのキッチン」で社員の、休日の10月以外の休日はボランティアで運営しています。天然ものに限りなく近い味をお楽しみください。

どれもお手作りのためお値段が安くありませんが、お電話いただければお食事もおもてんがいたします。

営業時間 11:30~14:00(ラストオーダー)  
定休日 月曜日、金曜日(例日の場合はお休み)  
042-598-1080(ご予約)  
042-598-8820(ご予約以外)  
〒180-0014 西多摩郡檜原村492

ある日の「ひるげ」  
(季節の産物・分量・季節のメイン料理・季節のデザート・漬物など) ※写真は一例です。季節でとれる食材により内容が変わります。

## 講師兼ガイドのプロフィール

**神野賢二** じんのけんじ  
登山ガイド・トレッキングガイド  
「登山ガイド」主筆  
「トレッキング」主筆  
「登山」主筆  
「登山」主筆

**渋谷政道** しぶやまさとみち  
登山ガイド・トレッキングガイド  
「登山ガイド」主筆  
「トレッキング」主筆  
「登山」主筆  
「登山」主筆

**甚川浩志** じんがわひろし  
登山ガイド・トレッキングガイド  
「登山ガイド」主筆  
「トレッキング」主筆  
「登山」主筆  
「登山」主筆

各講師の担当プログラムは日付のあとのマークでご確認ください。

- 神野賢二 ◆
- 渋谷政道 ◆
- 甚川浩志 ◆
- フジの森 ◆

