



ガイド：佐藤直

info@fujinomori.net (NPO法人フジの森)



### スギやヒノキの間伐をしよう

間伐は、混みあった林内に日光が射し、草や低木が育ち、雨水が地下にしみこみやすく、土壌が流れ出さないようにする作業です。間伐によって、周りの木が大きく成長します。樹高 25mほどの大木をノコギリで伐り倒します。長い時間をかけて育った木を伐って、無駄なく使うことを考えてみましょう。

¥ 2,000円(昼食、保険料込み)  
1/28(土) 10:00-15:00



### 斧で丸太を割ってみよう

丸太を割るのは、斧ですが、斧にも和斧と洋斧があり、重さ、柄の長さや形が違います。割って積んで乾燥させて、ようやく薪になるので、この一連の作業を体験しましょう。

¥ 2,000円(昼食、保険料込み)  
11/26(土) 10:00-15:00



### 森でお正月飾りを作ろう

用意した竹を3本選んで、長さを調整してしぼり、高さ 25センチくらいの門松を作ります。大きな竹の器に入れて、松葉で飾れば、完成。たき火をしながら薪割りもしましょう。

¥ 2,000円(昼食、保険料込み)  
12/17(土) 10:00-15:00



ガイド：細貝和寛

tomo4bi.hinohara8@gmail.com



### 秋川源流のわさび田再生 焚き火と栽培体験

東京の水源地・秋川源流を遡って山奥にあるわさび田へ向かい、わさび栽培と焚火を囲んだ体験。

¥ 7,000円(ご飯代込み)  
11/12, 26, 12/3, 10, 1/7, 14, 28,  
2/11, 18, 25, 3/11, 18, 25(土) 9:30-16:00



### クリスマスリースと 正月飾りの手仕事体験

年末年始が近づくこの時期に、山から採ってきた材料で作ったリースを飾って年明けを気持ちよく迎えます。

¥ 7,000円(ご飯代込み)  
12/4(日) 9:30-14:00



### 村のゆず収穫と 冬の日向ぼっこ体験

檜原村は、寒暖差があるため果樹も野菜も美味しいものができ、無農薬でも栽培できるのが特徴。そんな村でゆずの収穫を行います！

¥ 3,000円(ご飯代込み)  
12/11(日) 9:30-14:00



### 村のおばあさんと小さなつるかご ワークショップ(正月飾り作り)

年末年始が近づくこの時期に、手仕事体験で作ったリースで年明けを気持ちよく迎えます。

¥ 7,000円(ご飯代込み)  
12/18(日) 9:30-16:00



### 一から手づくりの マイほうき作り体験

檜原村は山深く、自然の資源に溢れた場所。そこで栽培される雑穀や竹などを使い、自分だけのほうきづくりを行います！

¥ 4,000円(ご飯代込み)  
1/15(日) 9:30-14:00



### つるかご作りワークショップ かご編み編

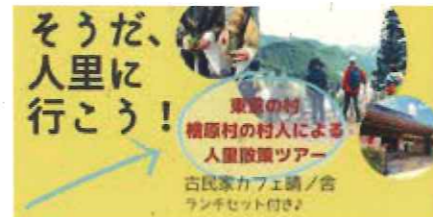
かご編みの材料が自生する山の見学からかご編みまで、つるかご作りで農閑期を楽しみます。

¥ 7,000円(ご飯代込み)  
1/22, 2/12, 26, 3/12, 26(土) 9:30-16:00



ガイド：土井智子

https://harenoya.com(晴ノ舎)



### 地元ガイドと歩く。 人里散策ツアー

檜原村の南秋川沿い、標高 500mにある人里と書いてへんぼりと読む集落を、地元で生まれ育った村人のガイドによりゆっくり散策。人里(へんぼり)の自然に触れるプチハイキングツアー。

¥ 4,000円(晴ノ舎ランチ&保険代込)  
1 定期開催



### 山ヨガ体験と、 古民家カフェ晴ノ舎ランチの会

見晴らしの良い小高い山の上でリラックスしながらヨガをしませんか？森の中で深呼吸しながら、自分と向き合う時間。普段は立ち入ることができない、人里を一望できる絶景の場所での開催です。ヨガが終わったら講師を囲みランチタイム♪

¥ 6,600円(晴ノ舎のランチセット付き)  
1 11月開催



### 英語を離せない大人女性のための森林ツアー 英語でハイキング

自然の中で普段は使わない言語でリフレッシュしませんか？ガイドが英語で案内します。難しいと感じる言葉の壁も、フィーリングと自然体験で身近に感じられるもの。英語が全く話せない人歓迎。

¥ 6,600円(晴ノ舎のランチセット付き)  
1 11月開催



ガイド：わたなべゆか

https://www.tq-school.com



### MOKKI NO YOGA 東京都檜原村の森林で ヨガ&ウォーキング★託児付き★

檜原村弘沢の滝駐車場集合！紅葉美しい里山の風景を歩きながら MOKKI NO MORI までハイキング&見晴らしの良いウッドデッキで、講師のもとヨガで心も身体をほぐしていきます。

¥ 5,000円  
1 11/13(日) 10:40-13:30



### ちきゅうのがっこう ベンチづくりプロジェクト【親子】

東京の森で創造体験を楽しもう！親子で森の中にオリジナルのベンチ「未知なるベンチ」をつくってみよう！あるく→あつめる→プロタイピング→実装する。プログラム全5回をとおして、仲間と共に新たなベンチをつくりまわす。都度参加も可能。

¥ 14,850円~  
1 11/20, 12/25, 1/22, 2/26, 3/18-19



ガイド：幡野知則

042-598-0069  
(一般社団法人檜原村観光協会)



### 毎週水曜日に開催 檜原村の大自然にふれあえるツアー

村内の山々を中心に、季節の草花や滝など大自然とふれあえるガイドウォークを実施しています。事前登録した方に、ご案内していますので、お問い合わせください。檜原村の魅力を檜原村で生まれ育った私が案内します。

¥ 5,000円(保険料込)  
1 毎週水曜日に開催



ガイド：甚川浩志

info@fujinomori.net (NPO法人フジの森)



### 『和』の動きで、心と身体を整える プライベート修行！

自然と共存することから始まる「忍術」は、日本人が本来持つ「和」の心を育み、心身を整える技術でもあります。呼吸や意識の使い方、身体の使い方といった、基礎的な技術を使いながら、自然と共存する感覚を味わい、激動の時代を生き抜く術を学びましょう。グループ 10名迄のプライベート修行。リクエスト予約制です。

¥ 55,000円(10名まで1日1グループ)  
1 リクエスト予約制

### ！ 新型コロナウイルス感染予防対策~参加者の皆様をお願いしたいこと

- ・以下いずれかに当てはまる場合は、参加を見合わせください。  
ア：体調がよくない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)  
イ：同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合  
ウ：過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

- ・マスクを持参し、激しい運動時以外の全時間帯においてマスクを着用してください。
- ・他の参加者、主催者スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)を確保してください。
- ・受付時や食事前、トイレ休憩後など、こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をしてください。
- ・ツアー中の大きな声で会話は控えてください。
- ・感染防止のために主催者が決めたその他の措置について、主催者の指示に従ってください。
- ・ツアー終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに報告してください。  
\*詳しくはこちらをご覧ください http://www.vill.hinohara.tokyo.jp/cmsfiles/contents/0000000/672/06ecotour.pdf