

Forest Escape! Feel The Fresh Air!

標高
1800m

千駄刈りの森 ▲▲▲ でキャンプ▲しよう！

2022 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 * 大人 (中学生以上)、小人 (5才～小学生)、幼児 (3才、4才)

* 団体 (15名以上) は応相談

要予約プログラム * 1週間前までに要予約、料金は税込

キャンプ
野鳥のさえずりで朝を迎えよう
Camping

利用料	1人1泊 1,100円	* BBQ場夜利用料含
レンタル料	チェックIN 14:00 チェックOUT 10:00	
	テント1張 (4～5人用) 3,850円	
	寝袋 660円	
料金	ドラム缶風呂1台 2,200円	
	シャワー 330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
BBQ

利用料	1人 大人 1,100円 小人・幼児 550円
レンタル料	バーベキューセット 3,850円
	(バーベキュー台、網、鉄板、薪1束・炭)
料金	ダッチオーブン 1,650円
	食材1人分 2,200円 * 食材持ち込み可
	Excellent 信州産コース 1人分 3,850円

■常設プログラム ＊予約不要、料金は税込

森遊び

ウォーキングコース(1km～10km)

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 660円 小人・幼児440円 ＊地図付
レンタル料金 双眼鏡 550円

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 770円 ＊レンタルコンパス付

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 660円 小人440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 770円 小人 440円 ＊絵地図付

ものづくり体験

木工
バードコール、壁飾り、昆虫、ペンダント、
コースター、ランプシェードなど



料 金 770円～

■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 2,200円 小人1,650円

ナイトウォーク

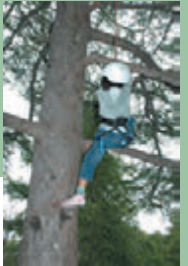
夜の森で光と音を感じよう！ 野生動物にあえるかも



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 2,200円 小人 1,650円 ＊スタッフ付

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

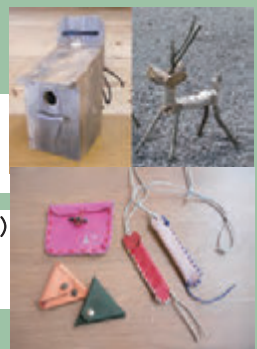


所 要 時 間 約1時間
人 数 2名以上
服 装 長袖、長ズボン、運動靴、軍手
料 金 大人・小人共 1,980円 ＊スタッフ付

ものづくり体験

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 5,500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 770円～



NEW 季節プログラム

白樺樹液を採取してみよう！(森遊び含む)
ゴールデンウィーク 4月29日(金)～5月2日(月)
－ 樹液でドリップコーヒーを体験、どんな味がするのかな？ －



時間・・・10:00～12:00
大人・・・2,200円
小人・・・1,100円
＊クッキー付

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・・・5,500円
小人・・・2,750円
＊きのこ料理付

＊1週間前までに要予約、料金は税込

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



今秋開催予定

ハケ岳子どもキャンプ

①縄文人のSDGs
－ 黒曜石を知る －

時間・・・9:30～15:00
大人・・・2,200円
小人・・・1,650円
(昼食持参)

②災害時にそなえよう
－ 火おこし、
非常食をつくってみよう －

時間・・・9:30～15:00
大人・・・1,000円
小人・・・500円
(昼食持参)

③森を守ろう (昼食持参)
－ 鹿除けネットを張ろう －
時間・・・10:00～15:00
大人・・・2,750円
小人・・・1,650円
(鹿肉カレー付)



＊上記詳細は変更の可能性がありますのでHPにてご確認ください。
最低催行5名

＊1週間前までに要予約、料金は税込



農業体験

じゃがいも植え(5月)と収穫



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

千駄川の森 自然観察
第3月曜日



時間・・・13:00～15:00
参加費・・・・・・・無料



指導者養成講座

夏季TYINSリーダー養成講座
グリーンシーズンプログラム体験・講習会



①6月4日(土)、5日(日)
②6月6日(月)、8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



ハケ岳入門講座

－ 山の専門家とハケ岳を楽しもう －

蓼科山・春の花(6月～7月)

集合・・・・・・蓼科山7合目駐車場
時間・・・・・・9:00～16:00
料金・・・・・・ガイド1名33,000円
＊昼食持参
ガイド・・・・・・当校インタープリター
(ハケ岳山岳ガイド協会または信州山案内人等)

北ハケ岳、紅葉の湖を散策 (9月～10月) － 白駒池～高見石 －

集合・・・・・・蓼科山7合目駐車場
時間・・・・・・10:00～15:00
料金・・・・・・ガイド1名22,000円
＊昼食持参
ガイド・・・・・・当校インタープリター
(ハケ岳山岳ガイド協会または信州山案内人等)

＊1週間前までに要予約、料金は税込

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



親子デイキャンプ&キャンプ

要予約 ＊1週間前までに要予約、料金は税込



デイキャンプ

日帰りで北ハケ岳の森の
自然を楽しもう！

10:00 集合
10:10～ テントをたててみよう！
森を探索して薪拾い、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 6,050円 小人 3,300円 幼児 1,650円
(指導料、テント・寝袋 利用料、食材費込)



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！

(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～ 自然学校の森を探索
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
16:00～ 野菜を切ったり、飯盒でご飯炊きにトライ！
17:30～ 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、ドラム缶風呂はオプション

(2日目)
7:00～ 森で朝食。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 9,460円 小人 6,380円 幼児 4,180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～



キャンプ2泊3日

標高1800mで
さわやかな森の空気を満喫！

(1日目)
14:00 集合
14:10～ テントをたてよう！
15:00～ 自然学校の森を探索 ウォークラリー
16:00～ 野菜を切ったり、火おこし体験
17:30～ 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、ドラム缶風呂はオプション

(2日目)
7:00～ 森で朝食。
9:00～ 森あそび
ロープブリッジやロープブランコ、ボルダリング、
綱わたりをやってみよう
お昼は流しソーメン 何が流れてくるかなー
オリエンテーリング(カラマツの妖精ミエリ探し)
地図とコンパスを使って森にあるポイントを
さがすヨ
野菜を切ったりカレーの準備。飯盒でご飯炊
きにトライ
カレーを食べよう 片付け

11:30
13:00

16:00～
17:30～



(3日目)
7:00～ 森で朝食。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 18,920円 小人 12,760円
幼児 8,360円
(指導料、テント・寝袋 利用料、食材費込)
3日目昼食オプション 880円～

団体向けプログラム

*2週間前までに要予約、料金は税込 *詳細はHPをご覧ください

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ぐみを観察

グループ別テーマ(例)

1. 森のしぐみを知ろう
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(間伐)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	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・ハケ峰、 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	800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～



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。

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 (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

