



作家、環境保護活動家としてお馴染みのC. W. ニコル氏。日本の自然を愛し、黒姫に移り住んで自然環境の大切さや人と森との関わりについて啓蒙活動をしています。また、地元の人が荒れ放題で「幽霊森」と呼んでいた里山や人工林を買い取り、間伐や笹刈り、植林をしながら健康的な森に再生するための作業を続けています。アファンの森と名付け今では、植物が600種以上、鳥が70種以上、そのうち絶滅が危惧されている動植物**26**種が生息するまでになりました。アファンの森は一般の方が自由に入ることではできませんが、今回特別に森の再生事業について知っていただくために、財団スタッフが同行して、森をご覧ください。2011年に起きた東日本大震災では、被災地の子供たちを森に招待し、心のケアを行うとともに、東北の森に「命を育てる」森づくりプロジェクトを行っています。

日時	月日	スケジュール
1	5/24 (木)	11:30 長野県黒姫駅(信越本線)集合予定。…東京から新幹線で長野まで2時間弱、長野から約30分です…当日の昼食のご用意はありません。…ご集合時間についてはご出発前10日前後にお送りする最終案内書にて改めてご案内申し上げます。 ＝ 専用バスにてアファンの森へ アファンセンターにてC. W. ニコル氏による「森の話」…ご参加者だけの特別イベントです。 その後財団スタッフ同行にてアファンの森をご覧ください。(高低差の少ない、歩くのに優しい森です。) (センターではアファンの森グッズのお買い物ができます。) その後メディカルトレーナー同行にて信濃町の「癒しの森®・御鹿池コース」を約1時間散策いたします。ここでは動植物の名前、森が身体に及ぼす効果などをわかりやすく説明いたします。時間によっては山菜取りも可能です。＝＝ 夕刻ホテルチェックイン 夕食は山菜料理を代表とする「デトックス料理」と、地元ならではの郷土料理をご賞味ください。 (ホテルアスティくろひめ泊)
2	5/25 (金)	ホテル発＝＝人気のパワースポット“神々の宿る森・戸隠(奥社参拝) ＝昼食(信濃町特製笹寿司弁当)＝ 妙高いもり池にて春の花探しと散策 午後妙高駅へ… 自由解散です。(解散予定:15時前後)



春の森は動植物が目覚め躍動する季節。
そんな森をトレーナーと共に歩き、春探しの探検へ。
森に咲く花々や木々の香りを吸って思いっきり深呼吸。森での時間は特別なリラックス
タイムになるはず。夕食は、春の御馳走と山菜デトックス料理で冬の身体大掃除。
普段なかなか入る事の出来ないアファンの森の春探しや、貴重な C.W.ニコル氏の森の
話は、自然の大切さ、森の大切さを学べるはず。
最後に訪れる神々が宿るパワースポット戸隠奥社では、おもいっきりパワーをチャージし
て明日への活力に！さあ、癒しの森へ出かけましょう！

7つの癒しへの招待状

癒し体験①：いもり池に写る雄大な妙高山を眺めながらウッドデッキを散策。

春の風、緑の木々、花の香を感じながらの散策は最高のひとときです。

癒し体験②：森林メディカルトレーナー同行にて信濃町の「癒しの森・御鹿池コース」を

約1時間散策します。ここでは動植物の名前、森が身体に及ぼす効果などをわかりやすく説明します。

時間によっては山菜取りも可能です。

癒し体験③：ホテルにて信州・信濃町ならではの食材を使ったデトックス料理で身体をキレイに！

癒し体験④、⑤：普段限られた方しか入るチャンスが無い豊かな「アファンの森」にて、C.W.ニコル氏による森の話をお聞き
いただきます。森の生い立ちや森が私達の生活に欠かせない存在であること、生命力やその力を勉強します。

また、春の美しいアファンの森へもご案内します。アファンセンターでは、アファンの森グッズも販売します。

癒し体験⑥：美しい鏡池を眺めながらのご昼食。新緑の美しい木々の緑と青い池のコントラストの中でのランチタイムを
お楽しみ下さい。

癒し体験⑦：パワースポットとして知られる戸隠奥社へ。一味違った空気とパワーを感じていただけるはずです。



癒しスポットのご紹介



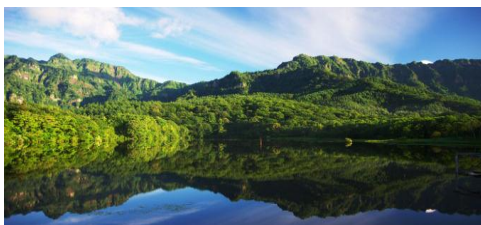
●いもり池 晴れた日、標高 2454mの妙高山を水面にくっきりと映し出すイモリ池。
妙高高原池の平温泉にある周囲 500m ほどの小さな池で、昔いもりが多くすんでいたことから
この名がついたと言われます。周囲は湿生植物と白樺の林、4 月下旬～5 月上旬のミズバシ
ョウが特に有名。車を降りてすぐに野生のミズバショウの群生が見れるのは国内でも珍しい。
池を一周する遊歩道も整備されており、所要時間は 10 分ほど。バリアフリーの整備もされて
います。近いもり池は森林セラピーロードに指定された“妙高高原自然歩道”の中間点にあた
ります。

●癒しの森 御鹿池コース 黒姫高原の森と草原の豊かな自然の中にある、御鹿
池を周回出来るコースです。遊歩道は、多数整備されていて色々な難易度を楽しめ
ます。リュウキンカが群生する湿原や小さな滝も二つあり、川のせせらぎが聞こえます。
車の進入が規制されていますので、小鳥のさえずりなどもよく聞こえ、静けさを存分に
味わうことも出来ます。



春の緑美しい山・森・林で『春探し』

●戸隠山 急峻な戸隠山の山容と裾野に広がる豊かな水が、古くから農耕民に仰がれ、この水を
つかさどる神の住む所とあがめられていた戸隠。修験道が入り込んだのは嘉祥2年(849年)と言われ
ています。信仰と修験者のメッカとして栄えた名残が戸隠神社や宿坊にみられ、古き御神楽、懐かしい祭
の数々が献奏されます。現在でも毎年春から秋にかけて全国から高仲間が大勢この地を訪れます。



●鏡池 戸隠高原の鏡池はその名の通り、水面にまるで鏡のように戸隠連
峰の山々を映し出すところからその名が付いています。面積約 45,000 m²、標高
1200m くらいの戸隠高原にある鏡池では、風のない早朝には鏡のように澄み切っ
た池面にくっきりと鮮明に四季の戸隠連峰の山々が映り、素晴らしい光景が展開
します。

【旅のデスティネーション 信州 信濃町】

どこまでも続く澄みきった空の青、四季折々に変わる山々の色、木の温もり、花の香・・・
耳を澄ませば聞こえてくる鳥たちの声、川のせせらぎ、人々の温かさ。
忘れかけた温もり、忘れかけた時間を取り戻す場所　ここが、信州 信濃町。



信濃町は、長野県の北端に位置し、妙高山を背にして、西に黒姫山、南に飯綱山に戸隠山、東に斑尾山と北信語岳に囲まれた高原盆地帯にあります。古くから一茶のゆかりの地でもあり、うさぎ追いし・・・で有名な童謡「ふるさと」のモデルとも言われている日本の原風景の場所。ナウマンゾウで有名な野尻湖、日本最大級のコスモスが咲き誇る黒姫高原、そして緑薫る深い森に抱かれた風光明媚な町です。

信濃町は、町全体が癒しの森

信濃町の癒しの森は、単に森林を指すばかりではなく、町全体を表しています。例えば、心や身体を癒しに訪れる方の相談に乗ったり、ツアーをコーディネートする「癒しの森コンシェルジュ」。癒しの森を案内し、その効果を最大限に引き出す「森林メディカルトレーナー」、おいしくヘルシーな食事と心地よいホスピタリティでおもてなしする「癒しの森の宿」、そして地域のおじいちゃんやおばあちゃんの温かさ・・・これら人々と森、町全体が「癒しの森」ということなのです。

森の癒し効果

森の中にいると、爽やかな気持ちになったり、心が落ち着いたりするものですね。
森には、人の心と身体を癒す効果があり、医学的にも証明されはじめています。



フィトンチッド

森の香には、樹木から発散されるフィトンチッドと総称して呼ばれる成分が含まれます。菌や微生物の活動を抑制し、人間の健康だけでなく癒しや安らぎを与える効果もある物質です。



天然のマイナスイオン

自律神経の副交感神経に作用して、身体をリラックスさせ、疲れをとります。また、皮膚機能も活性化し、寒さや暑さへの適応力が向上します。



1/f ゆらぎ

自然の奏でる「せせらぎの音」や「木の葉を揺らす風の音」「木漏れ日」には 1/f ゆらぎと呼ばれる不規則な変動をする波長があり、人にヒーリング効果をもたらすと言われています。



緑のカーテン

森の中では、緑のフィルターが 80%もの太陽光線を遮り、有害な紫外線をカットしてくれます。また、人間の目に優しい緑の色が、心までも穏やかにしてくれます。

森林メディカルトレーナー

上記、森の動植物や癒しの森の説明を行います。医師と随時連携しながら、森の中へお客様をご案内し、森林療法や森での免疫療法・信濃町独自の療法を行うことで、森の中で五感を開放したり、ヒトが自然や森の中でずっと生きていた太古からのDNAが早く共鳴するようにお手伝いをします。



《 募集要項 》

●ご旅行費用 会員価格： 33,000円

● 最少催行人数：80名（募集人員80名）

（非会員同額）

※催行人数は大阪、名古屋、東京の合計人数です。

●募集締切 平成24年4月20日（金曜日）

●「森の話」最少催行人員：80名

※満員の場合はお断りする場合がございます。お早めにお申込をお願い致します。 定員（1回）40名

●添乗員 1名同行いたします。

（2回合計 80名）

●利用ホテル ホテルアスティくろひめ（2名1室利用）

●食 事： 朝食1回、昼食1回、夕食1回

※御一人部屋ご希望の場合はお問い合わせ下さい。

<ご旅行費用に含まれるもの>

○ 日程に基づく専用バス代・○朝食1回昼食1回夕食1回 ○「森の話」に係わる費用 ○森林メディカルトレーナー同行費用

○ 添乗員同行費用・・・黒姫駅発着となります。

◆◆◆◆◆《 お申込方法 》◆◆◆◆◆

○お申込方法 NHK文化センター青山、町田教室のお客様

パンフレット裏面の申込書に必要事項を明記の上、各教室宛 ご持参、FAXもしくは郵送にてお送り下さい。旅行代金は所定のお支払い方法にてお願い致します。ご不明な点につきましては、お申込みいただくNHK文化センター支社へお問合せください。

上記以外のNHK文化センター各教室のお客様及び会員以外の方

パンフレット裏面の申込書に必要事項を明記の上、株式会社日放ツーリスト宛FAXもしくは郵送にてお送り下さい。旅行代金は下記口座にお申込の翌日までにお振込みをお願い致します。

■ みずほ銀行本店 普通預金 2717288 宛先 (株)日放ツーリスト

以上で申込手続きは完了です。※申込書及び旅行代金の双方を受領した時点で正式な参加申込となります。

御申込みの方へのご案内(お申し込み前にこの頁と旅行条件書<全文>を事前にご確認のうえお申し込み下さい。)

●募集型企画旅行契約

この旅行は、株式会社日放ツーリスト(東京都渋谷区神山町 4-14 第三共同ビル、観光庁長官登録旅行業第 665 号、以下当社という)が企画・実施する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。また、旅行条件は下記によるほか、別途お渡する旅行条件書(全文)出発前にお渡する最終旅行日程表及び、当社募集型企画旅行契約の部によります。

●旅行のお申し込み及び契約成立時期

- (1)当社所定のお申込書に所定の事項を記入し、お申込金または旅行代金を添えてお申込みいただきます。お申込金は旅行代金残金ご請求の際差し引かせていただきます。
- (2)電話、郵便、FAXによる申込みの場合、電話による予約申込みの翌日から起算して3日以内に申込書と申込金を提出しない場合は当社は申込みがなかったものとして取り扱います。
- (3)旅行締結は当社が契約の締結を承諾し、申込金を受領したときに成立します。
- (4)申込金
このたびのご旅行では、一括払いにてお願い致します。
後日ご都合にて旅行の取り消しをされた場合は、所定の取消料を除く金額をご返金させていただきます。

●取消料

お客様のご都合でお取消になる場合は、下記の取消料をお支払い頂きます。

旅行開始日の前日より起算して21日目にあたる日以前の解除(日帰りに当たっては11日目)	無料
20日目にあたる日から8日目までの解除(日帰りに当たっては10日目)	旅行代金の20%
7日目から2日目までの解除	旅行代金の30%
前日の解除	旅行代金の40%
出発日当日の解除	旅行代金の50%
旅行開始後の解除または無連絡不参加の場合	旅行代金の100%

●旅行代金に含まれるもの

旅行日程に明示した運送機関の運賃・料金(注釈のない限りエコノミークラス)、宿泊費、食事代、見学科及び消費税諸税※上記費用はお客様の都合で一部ご利用にならない場合も払戻する事は出来ません。

●特別保障

当社は、当社または当社が手配を代行させた者の故意または過失の有無に関らず、募集型企画旅行約款別紙特別補償規定に基づき、お客様が募集型企画旅行参加中に急激且つ偶然な外来の事故により、その身体、生命または手荷物上に被った一定の損害について、以下の金額の範囲において、保証金または見舞金を支払います。死亡保証金:1,500万円・入院見舞金2〜20万円・通院見舞金1〜5万円・携行品損害補償金:お客様1名につき〜15万円(但し、補償対象品1個あたり10万円を限度とします。)

●国内旅行保険の加入について

ご旅行中、病気や怪我により多額の治療費がかかる場合があります。また、事故の場合加害者への損害請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらを担保するためお客様個人で充分な額の国内旅行保険に加入されることをお勧めします。

●事故等のお申し出について

旅行中に事故などが生じた場合には直ちに添乗員、現地係員等旅行サービス提供機関、弊社へ通知ください。

●個人情報の取り扱いについて

当社は旅行申込の際に提出された申込書等に記載された個人情報について、お客様との間の連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申し込みいただいた旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続きに必要な範囲内で利用させていただきます。このほか当社では①商品やキャンペーンのご案内②旅行参加後のアンケート③統計資料の作成にお客様の個人情報を利用させていただくことがあります。

●旅行条件・旅行代金の基準

この旅行条件は2011年12月27日を基準としています。また、旅行代金は2011年12月27日現在有効な運賃・規則を基準に算出しています。

企画協力：信州・長野県信濃町 産業観光課
癒しの森・企業誘致係

その他教室及び会員以外の方からのお申込及び

旅行に関するお問い合わせ

〒150-0047 東京都渋谷区神山町4-14第3共同ビル
TEL (03) 3481-7666 FAX (03) 3481-7664

旅行企画・実施 株式会社 日放ツーリスト

担当：三ヶ尻 稲山

観光庁長官登録旅行業 665 号 (社) 日本旅行業協会正会員

総合旅行業務取扱管理者 麻生 謙次

青山・町田・教室へのお申込み

■NHK文化センター青山教室 〒107-8601 東京都港区南青山1-1-1 新青山ビル西館4階 電話 03-3475-1151
受付時間：月～金/9:30～20:00 土/9:30～17:30

■NHK文化センター町田教室 〒194-0013 東京都町田市原町田4-1-17 ミーナ町田8階 電話 042-726-0112
受付時間：10:00～19:00 祝日・振替休日は休業

受付時間：月～金/9:30～20:00 土・日/9:30～16:00

[東京都知事登録旅行業3-4317(社)日本旅行業協会正会員]