環境学習旅行／信州白樺湖

いきいき体験教室

各種セミナー・勉強合宿にも最適!

大浴場

客室

大広間

会議室

レストラン

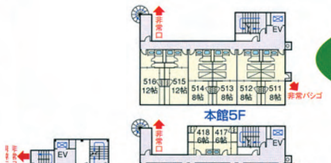
信州・白樺湖

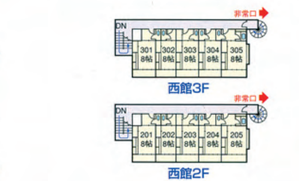
ホテル 晴明荘

〒391-0301 長野県茅野市北山白樺湖畔

TEL.0266-68-2041（代） FAX.0266-2461

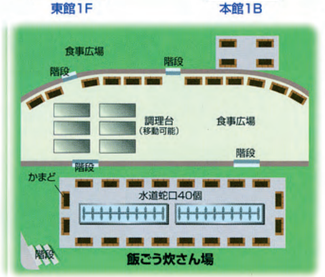
〔URL〕http://www.lcv.ne.jp/~seimeiso〔E-mail〕seimeiso@po19.lcv.ne.jp





■施設利用のご案内

客　　室＝47室（バス・トイレ付35室）・442畳＋24ベッド・全室テレビ・暖房完備
収　　容＝1.2畳…392名様、1.5畳…318名様
食 事 会 場＝レストラン「アルプス」椅子席150席、大広間130畳（80+50畳）×1
　中広間80畳（50+30畳）×1
下足処理方法＝土足にて入込、各部屋毎に下足箱用意　館内はスリッパ使用
部 屋 の 鍵＝各部屋のキー設備は、ねじり式又はプッシュ式（マスターキーは先生にお渡しします。）
浴　　場＝男子大浴場30名様、女子大浴場20名様
館内マイク設備＝フロント
寝具使用方法＝1人1寝具、セルフサービス
外出禁止区域＝特になし
貴重品預り＝各部屋毎に貴重品袋用意
冷　蔵　庫＝一部あり、施設します。
テ　レ　ビ＝各部屋テレビ付、一般放送無料
スキー乾燥室＝本館B1、レンタルスキー1000台
電　　話＝各部屋備え付け電話、フロントにて内外線カット可
自動販売機＝ジュース・ビール・タバコ（電源カット可）
売 店 利 用＝スペースは平常45㎡、臨時84㎡
館 内 案 内＝入込時に室長さんをロビーに集め、非常口、食事会場、浴室等案内いたします。特に訪況につきましては、充分注意しております。
レクリエーション等＝広間130畳（80+50畳）×1　広間80畳（50+30畳）×1
駐　車　場＝当館専用（無料）　乗用車…80台　バス…20台
娯楽設備等＝売店、喫茶、ピアノ、ゲームコーナー、貸しスキー、コインランドリー、卓球室

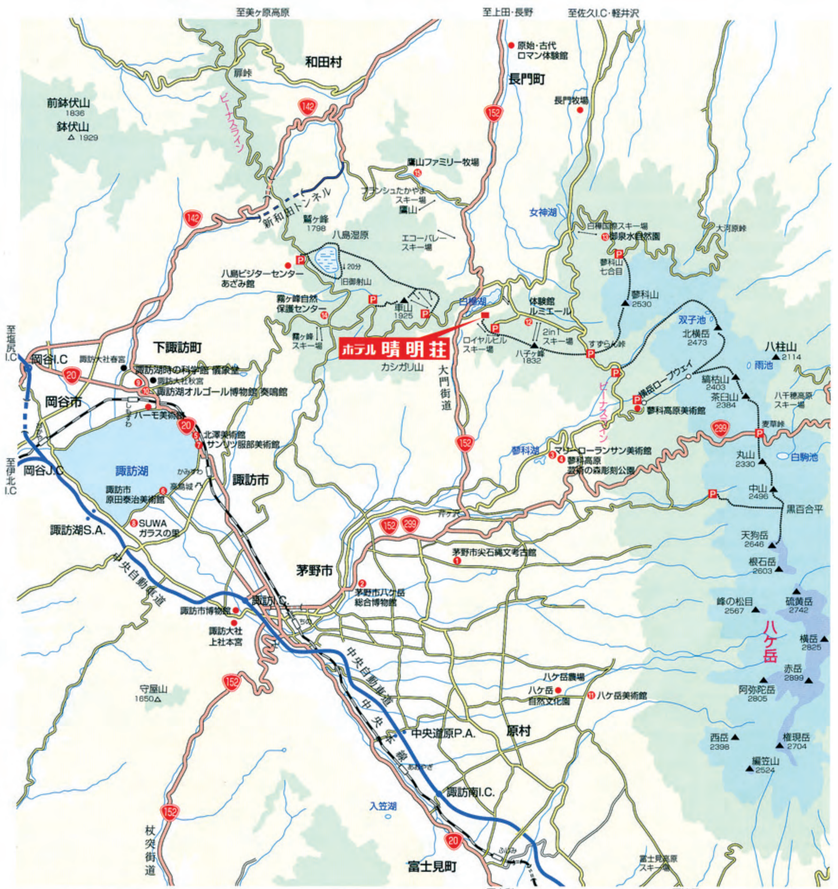


ホテル 晴明荘 施設案内

階	室名	畳数・設備	ブランク	備考
西館2F	201	和8、T		
	202	和8、T		
	203	和8、T		
	204	和8、T		
	205	和8、T、B		
西館3F	301	和8、T		
	302	和8、T		
	303	和8、T		
	304	和8、T		
	305	和8、T、B		
東館1F	121	和10、T、B		
	122	和10、T、B		
	123	和10、T、B		
東館2F	221	和10、T、B		
	222	和10、T、B		
	223	和10、T、B		
東館3F	321	和10、T、B		
	322	和10、T、B		
	323	和10、T、B		
東館4F	421	和10、T、B		
	422	和10、T、B		
	423	和10、T、B		
東館5F	521	和10、T、B		
	522	和10、T、B		
	523	和10、T、B		
本館3F	311	和8+ベット、T、B		
	312	和8+ベット、T、B		
	313	和8+ベット、T、B		
	314	和8+ベット、T、B		
	315	和12、T、B		
	316	和12、T、B		
	317	和6、T		
	318	和6、T		
本館4F	411	和8+ベット、T、B		
	412	和8+ベット、T、B		
	413	和8+ベット、T、B		
	414	和8+ベット、T、B		
	415	和12、T、B		
	416	和12、T、B		
	417	和6、T		
	418	和6、T		
本館5F	511	和8+ベット、T、B		
	512	和8+ベット、T、B		
	513	和8+ベット、T、B		
	514	和8+ベット、T、B		
	515	和12、T、B		
	516	和12、T、B		
ミーティングルーム				
本館【1】		80畳、和洋両用		
本館【2】		50畳、和洋両用		
西館【3】		30畳、洋式		
西館【4】		50畳、洋式		

地元関係機関

官公庁			
■茅野市役所	〒391-8501	茅野市塚原2-6-1	TEL.0266-72-2101
■諏訪保健所	〒392-0021	諏訪市上川1-1644-10	TEL.0266-53-6000
■茅野警察署	〒391-0003	茅野市本町西9-39	TEL.0266-82-0110
■茅野消防署	〒391-0002	茅野市塚原2-12-3	TEL.0266-72-2287
医療機関			
■諏訪中央病院	〒391-8503	茅野市玉川4300	TEL.0266-72-1000
■土橋整形外科歯科医院	〒391-0002	茅野市塚原2-2-22	TEL.0266-72-3226
■前島医院	〒391-0211	茅野市湖東堀4977	TEL.0266-78-2324
輸送機関			
■JR東日本茅野駅	〒391-0001	茅野市ちの3506	TEL.0266-72-2242
■諏訪バス（株）駅前案内所	〒391-0001	茅野市ちの3502-1	TEL.0266-72-2151



名　称	所在地	電　話	開館時間	休館日
❶ 茅野市尖石縄文考古館	〒391-0213 茅野市豊平4734-132	0266-76-2270	9:30～17:00	月曜日、祝日の翌日、年末年始
❷ 茅野市八ケ岳総合博物館	〒391-0213 茅野市豊平6983	0266-73-0300	9:00～16:30	月曜日、祝日の翌日、年末年始
❸ マリーローランサン美術館	〒391-0395 茅野市北山4035	0266-67-2626	9:00～19:00	無休
❹ 霧科高原芸術の森彫刻公園	〒391-0395 茅野市北山4035	0266-67-2626	9:00～19:00	無休（但し、冬期休園）
❺ 諏訪北澤美術館	〒392-0027 諏訪市湖岸通り1-13-28	0266-58-6000	9:00～18:00 11～3月は～17:00	無休
❻ 諏訪市原田泰治美術館	〒392-0010 諏訪市渋崎1792-375	0266-54-1881	9:00～17:00	月曜日、年末年始、8月無休
❼ サンリツ服部美術館	〒392-0027 諏訪市湖岸通り2-1-1	0266-57-3311	9:00～17:00	月曜日、年末年始
❽ 諏訪ガラスの里・新北澤美術館	〒392-0016 諏訪市豊田2400-7	0266-57-2000	9:00～18:00 11～3月は～17:00	無休
❾ 諏訪湖時の科学館 儀象堂	〒393-0015 諏訪郡下諏訪町3289	0266-27-0001	9:00～17:30 12～2月は～17:00	毎年2月第3週の火水木の3日間
❿ 諏訪湖オルゴール博物館 奏鳴館	〒393-0052 諏訪郡下諏訪町諏訪大社秋宮大鳥居前	0266-26-7300	9:00～17:30	無休
⓫ 八ケ岳美術館	〒391-0115 諏訪郡原村17217-1611	0266-74-2701	9:00～17:00	月曜日、祝日の翌日、年末年始
⓬ ルミエール体験館	〒384-2309 北佐久郡立科町芦田八ヶ野2030	0267-55-6246	9:00～18:00	無休
⓭ 御泉水自然園	〒384-2309 北佐久郡立科町麓科牧場	0267-55-6201	8:00～17:00	10月下旬～4月下旬
⓮ 霧ヶ峰自然保護センター	〒392-0012 諏訪市四賀霧ヶ峰7718-9	0266-53-6456	9:00～16:00	水曜休館
⓯ 鷹山ファミリー牧場	〒386-0601 小県郡長門町大門鷹山	0268-69-0550	9:00～19:00	11月中旬～4月第3金曜日の間

蓼科高原での体験学習と環境学習プログラム

自然観察をはじめ、登山、ネイチャースキー、木工や農業・林業体験で、自然と接する知識や知恵、技術を伝えると共に、森での過ごし方や遊び方を学んでいただきたいと考えます。

安心して任せられます。 多彩なプログラムを用意しています。経験豊富な有資格者を有しています。

いっぱい楽しめます。 今までになかった体験学習プログラムや、新しいフィールドでの企画や、調整の必要な企画も安心です。

ご希望の体験の詳しい資料はご請求ください。
時間、内容等は変更できます。

学習効果が期待できます。 体験学習プログラムの効果を高めるには、事前学習と事後学習です。事前学習で子どもたちの興味と期待をかきたて、事後学習で体験を自分のものとするほか、大切な思い出として焼き付けます。

A 【高原の自然観察、登山・ハイキング、スポーツ】

春・夏・秋編

学習のポイント

霧ヶ峰・蓼科高原は森林地帯～湿原～高山植物群落と、植物分布がはっきりと分かれています。高原を歩いて湿性植物と高山植物、広葉樹林と針葉樹林の生息する生物違いを観察します。

〈学習ガイダンス〉

霧ヶ峰高原は車山を主峰に蝶々深山（ちょうちょうみやま）、鷲ヶ峰（わしがみね）までの東西約10km、南北約15kmにわたって広がるアスピーテ型火山の高原。約800種類もの植物が自生し、7月にはニッコウキスゲ、8月には マツムシソウなどが一面に咲きます。八島ヶ原湿原は、約8mの泥炭層があり、約8千年の歴史があるとされています。

〈実体験〉ハイキング・登山

1. **八子ヶ峰ハイキング（約2時間30分）**
   ○ホテル-(バス15分)→すずらん峠-(60分)→八子ヶ峰山頂-(40分)→ホテル
2. **八島湿原ハイキング（約2時間30分）**
   ○ホテル-(バス40分)→八島湿原-(20分)→奥霧の小屋-(20分)→旧御射山-(20分)→八島湿原-(バス40分)→ホテル
3. **車山高原ハイキング（約3時間）**
   ○ホテル-(バス25分)→車山肩-(40分)→車山山頂-(40分)→車山駐車場-(バス15分)→ホテル
   ○ホテル-(バス15分)→車山駐車場-(60分)→車山山頂-(30分)→車山肩-(バス25分)→ホテル
4. **八島湿原・車山高原ハイキング（約4時間）**
   ○ホテル-(バス40分)→八島湿原-(20分)→奥霧の小屋-(40分)→物見岩-(15分)→蝶々深山-(20分)→夫婦岩-(20分)→車山山頂-(30分)→車山肩-(バス25分)→ホテル
   ○ホテル-(リフト15分)→車山駐車場-(バス15分)→ホテル
5. **茶臼山・縞枯山登山（約4時間30分）**
   ○ホテル-(バス30分)→ピラタス横断ロープウェイ山麓駅-(ロープウェイ7分)→山頂駅-(15分)→雨池峠-(60分)→縞枯山-(40分)→茶臼山-(40分)→大石峠-(30分)→麦草峠-(バス50分)→ホテル
6. **蓼科山登山（約6時間）**
   ○ホテル-(バス60分)→蓼科山七合目-(30分)→馬返し-(40分)→将軍平-(40分)→
   蓼科山山頂 ←(120分)→すずらん峠-(バス15分)→ホテル
   -(40分)→将軍平-(50分)→馬返し-(バス20分)
   蓼科山七合目-(バス30分)→ホテル
7. **竜源橋・北横岳登山（約6時間）**
   ○ホテル-(バス20分)→竜源橋-(90分)→天祥寺原-(30分)→亀甲池-(70分)→北横岳-(40分)→坪庭-(ロープウェイ7分)→ピラタス横岳ロープウェイ山麓駅-(バス30分)→ホテル
8. **麦草峠・高見岩・黒百合平登山（約8時間）**
   ○ホテル-(バス50分)→麦草峠-(40分)→丸山-(40分)→高見岩-(60分)→中山-(30分)→黒百合平-(40分)→中山-(40分)→高見岩-(15分)→丸山-(15分)→麦草峠-(バス50分)→ホテル
9. **西天狗岳登山（約9時間）**
   ○ホテル-(バス60分)→渋ノ湯-(120分)→黒百合平-(60分)→東天狗岳-(15分)→西天狗岳-(15分)→東天狗岳-(40分)→黒百合平-(70分)→渋ノ湯-(バス60分)→ホテル

期間／6月～10月

白樺湖アルパインガイドクラブの会員がご案内いたします。

1. 八ヶ峰ハイキング
6. 蓼科山登山
5. 茶臼山・縞枯山登山
7. 竜源橋・北横岳登山
2. 八島湿原ハイキング
3. 車山高原ハイキング
4. 八島湿原・車山高原ハイキング
8. 麦草峠・高見岩・黒百合平登山
9. 西天狗岳登山登山

冬編

学習のポイント

雪の森に出かけましょう。たくさんの動物たちの足跡があったり、小鳥のさえずりが聞こえたり、意外なほど生き物の息づかいを感じます。

〈学習ガイダンス〉

ゲレンデスキー・スノーボードはもとより、オフゲレンデの雪上を歩き冬の体力作りをします。また、冬の動植物たちがどのようにして厳しい冬を過ごすか、観察します。

〈実体験〉雪上スポーツ

1. **スキー・スノーボード**
   レベルに合わせ、安全に配慮したレッスン指導で充実感を体験します。
2. **スノーシューハイキング**
   雪上をスノーシュー（かんじき）をつけて森のツアーに出掛けます。動物たちの足跡や、静まりかえる森を体験します。
3. **ネイチャースキー（テレマークスキー）**
   歩くスキーで、自然豊かな森の中を歩きます。
4. **そり遊び体験**
   全てを隠してしまう雪の中で爽快なそり遊びはいかが？

白樺湖アルパインガイドクラブの会員がご案内いたします。

期間／12月中旬～4月上旬

バードウォッチング スターウォッチング編

学習のポイント

高原は鳥の宝庫、どんな鳥がいるのか観察します。また、澄みきった高原の夜は満天の星、天の川・北極星を中心に星座を見つけましょう。

〈学習ガイダンス〉

森の中にどんな鳥が隠れているのか生態を観察します。
また、まわりに人工の光のないところで、星空を眺めて星座を見つけます。

〈実体験〉

○ **バードウォッチング**
ネイチャーガイドとともに、森林の中で鳥の名称や行動を調べます。

期間／無雪期

○ **スターウォッチング**
専門のインストラクターとともに、星座や天体の観測をします。

期間／通年

B 【スポーツ体験】

学習のポイント

高く広がる大空からふりそそぐ太陽。湖面を波立たせるさわやかな風。白樺湖とその周辺地域の夏は、まさに高原らしさを満喫できる季節です。

〈学習ガイダンス〉

高原で、仲間と協調しながらひとつのことに挑戦します。達成感と充実感を味わえます。

〈実体験〉

○ **パラグライダー** 〈白樺湖〉
基礎から学び、安全に空を舞う楽しさを味わえるショートフライトまで行います。

期間／4月中旬～11月上旬

○ **カヌー・カヤック** 〈白樺湖〉
安全面に十分配慮したレッスンにより、誰もが自然の楽しさを満喫できます。

期間／5月～10月下旬

○ **グレステンスキー** 〈原村〉
車輪のついたスキーにより特設コースを滑ります。初心者も安心して楽しめます。

期間／4月～11月

○ **オリエンテーリング** 〈女神湖周辺コース〉
地図とコンパスと勘を頼りにチェックポイントをさがします。協調性やコミュニケーションも図れます。

期間／4月～11月

○ **パターゴルフ・ゲートボール** 〈白樺湖・女神湖〉
レジャースポーツを通じて仲間同士のコミュニケーションや協調性を育みます。

期間／4月中旬～10月下旬

○ **ウォークラリー** 〈白樺湖〉
途中に設置されたポイントでクイズを解いたりしながら目的地に向かいます。

期間／7月～9月

○ **キャンプ指導**
キャンプは以前よりも随分様変わりしてきましたが、状況に応じてフレキシブルに指導します。

○ **キャンプファイヤー** 〈白樺湖〉
キャンプの終わりは何といってもキャンプファイヤーで楽しい思い出を作ってください。

期間／4月中旬～10月下旬

C 【森林・環境体験】

学習のポイント

共同で作業して汗をかくことは、気持のいいことです。それが人の役に立つことならなおさらです。森林の大切さと、森林育成の重要性を実感します。

〈学習ガイダンス〉

蓼科山の自然と森林の成り立ちについて学び、植物と動物、自然と開発など人との共生について考えます。

〈実体験〉

○ **枝打ち・下草刈り**
ノコギリや鎌を使い、除伐、間伐、枝打ち、つる切りを行ったり、下草を刈ったりします。

期間／無雪期

○ **遊歩道補修箇所調査・外来植物駆除ボランティア**
材料を運び、机を打ち込んだり土砂を取り除く作業を行います。また、国立公園内で在来の植物や日本本来の風景を保護するため、外国から来た植物を根こそぎ抜きます。

期間／無雪期

○ **森林・樹木に関するレクチャー**
ネイチャーガイドとともに、葉の形、幹の模様、生えている場所など、木々の分布や名称、森林の働きを学びます。

期間／無雪期

○ **ネイチャーゲームの指導**
いつでも、どこでも、だれでも、五感を使って自然を体感します。指導は、(社)日本ネイチャーゲーム協会の指導員が行います。

期間／無雪期

○ **製材所見学** 〈茅野市〉
山で切られた木はどのような過程を経て、丸太が製品になるのでしょうか。その作業工程、技術を学びます。

期間／通年

○ **浄水場・焼却所見学** 〈諏訪市・茅野市〉
諏訪湖浄化への取り組みや、美サイクルでの施設見学で、地域挙げてのリサイクルへの取り組みを学習します。

期間／通年

○ **環境調査プログラム**
※森林調査／森の中で見られる植物の種類調査や、樹木どうしの位置関係の調査、土壌の調査などを行い、森林の成り立ちや機能を調べます。
※水辺の生き物調査／水質と水質に対応した水生生物調査や、水が水源からどのように巡っているかなどの水系調査を行います。

期間／無雪期

D 【高原の農牧業体験】

学習のポイント

高冷地での農牧業を体験し、自然の恵みの大切さ、収穫の喜びを実感します。

〈学習ガイダンス〉

蓼科高原では、高原野菜の大規模な栽培が行われています。厳しい気候条件のなかで、どのように土地を開拓していったのかを学び、野菜の植え付けや収穫を体験します。また、信州特産のそばの講座もあります。
牧場では、乳搾りや牛舎の清掃のほか、乗馬の体験ができます。

〈実体験〉

○ **きのこの植菌体験**
ほだ木に穴を開け、しいたけの菌を打ち込み、きのこ作りを学びます。

期間／無雪期

○ **スウィートコーン播種** 期間／4月下旬～6月下旬
○ **スウィートコーン草取り** 期間／6月～8月
○ **スウィートコーン収穫** 期間／8月下旬～10月上旬

種まき、草取り、収穫を通して農業の体験をします。収穫したコーンは調理して食べます。

○ **じゃがいも播種** 期間／5月上旬～6月下旬
○ **じゃがいも収穫** 期間／8月下旬～10月上旬

収穫したじゃがいもは調理して食べます。

〈以上、茅野市農業と観光推進協議会、霧ヶ峰地区の当ホテル契約農場〉

○ **酪農体験** 〈鷹山ファミリー牧場、長門牧場他〉
牧場では、乳しぼりやバター・ソーセージ作りという貴重な体験を通して、動物とふれあいます。

期間／4月中旬～11月中旬

E 【伝統工芸・クラフト体験】

学習のポイント

森は宝箱。木の枝、木の実、木の皮、つる、鳥の羽根、きれいな花……。 森にある物を利用してオリジナル作品を作ります。

〈学習ガイダンス〉

森の中にある様々なものを使い、創意工夫して自分だけのものを作ります。

〈実体験〉

○ **ウッディペイント**
※キーホルダー ※ピンバッチ ※マグネット ※ドアプレート ※木の立て札等を作ります。

期間／通年（夜間も可能）

○ **コカリナ作りと演奏の指導**
音階もしっかり出るコカリナは木で作ったオカリナ。簡単な演奏まで指導します。

期間／通年（夜間も可能）

○ **つる編みクラフト**
※リース作り ※ジャンボリース作り ※つるかご作り
天然のつるや蔦を使ってかご編みや、つるかご作りをします。

期間／通年

○ **組子細工**
障子などに見られる細い木材を使い、建具職人が作った数種類の形の部材を組み合わせます。壁掛け、鍋敷きとして実際に使えます。

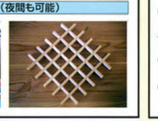
期間／通年

○ **竹のクラフト**
※竹のカップ ※唐辛子入れ ※一輪挿し ※竹とんぼ ※竹鉄砲 ※スーパーリルスプーン ※箸立て・箸置き ※クロッグボイス ※竹のサムピアノ ※うぐいす笛など、火であぶって曲げたり、刃物を使うクラフトの入門としてはうってつけです。

期間／通年（夜間も可能）

○ **枝のクラフト**
※枝の虫作り ※木の枝のマスコット ※ハンガー ※はびろ葉のかぶとま ※フトフレームなど木の枝の曲具合を利用して虫や実用品を作ります。

期間／通年（夜間も可能）



F 【調理味覚体験】

学習のポイント

森林（もり）のレストランは、食材、道具、加工方法が一風変わった森の香りの漂うレストランです。

〈学習ガイダンス〉

信州特産の食材を利用し、たのしく皆で調理して食べます。

〈実体験〉

○ **ジャム作り**
信州の風土が育んだ新鮮な果物をつかってジャムを作ります。小瓶に絵付けもしてオリジナルジャムの完成です。

期間／通年（夜間も可能）

○ **森林の楽しみ、キノコ汁**
日本でトップクラスの生産量を誇るキノコ、マイタケやエノキを鍋に入れ、薪で火をおこしキノコ汁をつくります。

○ **香り高い、青竹パン・青竹ケーキ**
青竹の香りも香ばしいパン。失敗も少なくて美味しい。わいわいやりながら楽しく青竹ケーキへ、上手く焼けるかな。

○ **ダッチオーブンで料理**
魔法の鉄鍋「ダッチオーブン」。薪に火をつけ置くだけでびっくりするくらい美味しい料理の出来あがり。

○ **蒸し焼き卵**
濡らした紙に包んで蒸し焼きにする、卵の新料理。ちょっと自慢したくなる一品です。

○ **その他／森の香り薫製作り、ニラせんべいも可**

期間／通年

○ **そば打ち体験・特産そば講座**
自らそばを打ち、延して、切り、茹で上げます。

期間／4月下旬～10月下旬

G 【精密機械に挑戦】

学習のポイント

諏訪の地は古くから精密工業が発展しました。その歴史に触れながらオリジナル作品を作ります。

〈実体験〉

○ **オルゴール作り**
部品の取り付けから、細かい調整をして、美しい音色を作り出します。

○ **ウォッチ・マイクロック作り**
部品を組み立て文字盤にイニシャルを入れて自分だけのウォッチを作ります。

期間／通年

H 【晴明荘オリジナル】

薪で火を起こし、グループで協力しながら楽しく食事を作ります。

〈実体験〉

○ **飯ごう炊さん（カレー・バーベキューなど）**
当ホテルの敷地で水加減、火加減をしながら食事を作り自然の中で食事をします。 期間／4月中旬～11月上旬