

短い秋だからこそ、森は最高の楽しみ方を教えてくれる

五つの秋のラブレター

1 『食欲の秋』 秋の信州は美しい山々、森に囲まれた自然豊かな風土が育む食材が楽しめる絶好のシーズン。冷涼で霧が発生しやすい地域で育てられる信濃町の「霧下そば」、山々に囲まれた信州ならではのバラエティに富んだキノコ料理。豊かな自然環境と生産者の熟練の技が育てる「こだわりの肉」黒姫ポーク。紅色の身が美しく、長野県のみで生産され、低脂肪のさっぱりとした味が病み付きの信州サーモン。栗スイーツの宝庫として知られる小布施でお買い求めいただける、モンブランやパウンドケーキ、大栗入りどらやきなど、食べきれないほどの秋の味覚をお届けします。

■到着日初日は、信州秋の味覚会席！

・黒姫ポークと蕎麦すいとんの寄せ鍋 ・海鮮刺身三種盛 ・きのこの天ぷら ・山菜えのきそば ・レイカキノコと冬野菜の白和え ・松茸ハイル焼き ・長いもと鶏肉の奉書焼 ・五目御飯 ・野沢菜漬 ・きのこ汁 ※仕入れ状況等により変更の可能性あり



2 『秋の癒しの森』 秋色の絨毯が敷き詰められた森へご案内します。オレンジ色の木々から眺める野尻湖畔や、ゴウゴウと音を鳴らす迫力ある苗名滝の紅葉、森ではどんぐりやクルミなどを求め、走り回る動物の姿に出会えるかも。

3 『澄み切った秋夜の森散策と星空ウオッチング』 —秋の夜長を楽しむプログラム— 空気が澄み切った秋だからこそ楽しめる満天の星空を真っ暗な森から眺めます。キラキラ光る星空を眺め、風の音、動物たちの鳴き声に耳を傾けます。すると自然と五感が研ぎ澄まされ、特別な時間に・・・。

4 『信州ワインを片手に・・・森の話』 —秋の夜長を楽しむプログラム— ロウソクを灯しながら過ごす、ロマンチックな秋の夜長。C.W.ニコル 心の森プロジェクトトレーナーであり、森林メディカルトレーナーとしても活躍されている高カー浩氏の森の話講演をお聞きいただけます。

5 『香りに、風味にうっとり・・・自分だけの！オリジナルブレンドティ手作り体験』 漢方の達人をお迎えし、自分の体調にあったオリジナルブレンドティ作りに挑戦します。冬に向う秋にぴったりの温まるブレンドティは自分自身へのご褒美やお土産に。

輝く秋の美しい山・森・林を楽しむ

■癒しの森 象の小径コース 野尻湖を眺め、湖の風を受けながら森林浴を楽しめる約 2.5km のショートコースです。湖畔まで行くことが可能で、休憩スペースがあります。高低差が少なく気軽に行くことができます。古くからのコナラやミズナラが圧倒的に多く、ヤマザクラ、クリ、ヤマボウシなどの広葉樹が目立ち、有名な「♪静かな湖畔の森の陰から～」の歌がうまれた岬も通ります。



■癒しの森 苗名滝コース(Bコース) 針葉樹林、広葉樹林ともに楽しめるロングコースで、純然たる森林浴が楽しめる癒しの径です。コース到着点には日本の滝百選の地震滝(ないのたき・苗名滝/なえなたき)があり、到着時の充実感を倍増させてくれます。また歴史あるコースで昔の面影を残し、カツラやサウグルミの巨木が有名です。自動車道からも遠く、自然の音以外を遮断してくれ、鳥のさえずりや小川のせせらぎも良く聞き取れます。約 7km のロングコースが整備された状態で標高差の少ないコースは地元でも珍しく、古くから親しまれています。

■笹ヶ峰高原と苗名滝、信濃町観光コース(Aコース) 笹ヶ峰高原は、標高約 1300 メートルの高地で、湿度が低く、梅雨のない地域といわれています。ブナやミズナラの巨木や美しい紅葉を眺めながら、ゆったりと手つかずの自然の絶景散策をお楽しみいただけます。その後、迫力ある苗名滝(上記写真)とナウマンゾウ博物館、小林一茶ゆかりの地ならではの一茶記念館へ学芸員がご案内します。ご昼食は、信州ならではの味覚「信州そば」のご昼食をご用意致します。



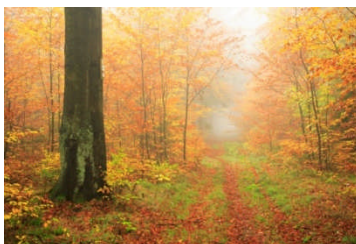
■小布施 江戸時代より続く栗菓子の名店や試飲が出来る酒蔵、北斎館や古い町並み、秋ならではの味覚探しなど・・・しっとりした町並み散策とスイーツ選びをゆっくりお楽しみいただけます。オプションツアーでは、旬の栗おこわのご昼食と、葛飾北斎が、晩年の 80 代に、スポンサーとなった高井鴻山に呼ばれて小布施に滞在して書いた天井絵の肉筆を展示している北斎館へご案内します。【別代金 ¥ 2,500】



		行程	
1	10/18 (木)	■車中特製お弁当のご昼食/車内にてリラックスプログラム♪ 実施 新大阪駅＝＝＝＝＝＝＝＝＝長野県信濃町 08:00 13:30 信濃町＝癒しの森/野尻湖 象の小径コース＝和漢研究所(自分だけのオリジナルブレンドティ作り)＝ホテル 14:00/15:30 16:00/17:00 ■ご夕食は信州ならではの食材と秋の恵み「キノコ」の会席をお楽しみいただきます。 ■ご夕食後、『秋の夜長を楽しむプログラム』秋夜の森散策と星空ウオッチング <黒姫温泉 アスティくろひめ 泊> □お好きなコースに分かれてお楽しみ下さい	漢方の達人(カウンセラー)が皆様の体調にあったブレンドティ作りをご案内します。
2	10/19 (金)	A 高力氏同行(基本) 笹ヶ峰高原と苗名滝、信濃町観光コース 所要 5 時間(軽いウォーキングと観光/追加代金無し) B 森林メディカルトレーナー同行 癒しの森 苗名滝コース ウォーク 所要 5 時間(高低差ありのハイキング/追加代金 ¥ 3,500) ※最少催行人員 5 名以上 ■夕刻、妙高温泉までシャトルバスをご用意します。(入浴代別途) <黒姫温泉 アスティくろひめ 泊> ■ご夕食は信州サーモンなど、信州ならではの料理をお楽しみいただきます。 ご夕食後、『秋の夜長を楽しむプログラム』ワインを片手に森林メディカルトレーナーの森の話	
3	10/20 (土)	信州信濃町＝古い町並みが残る栗の町 小布施(自由散策)＝＝＝＝＝大阪市内 09:00 10:00/12:30 17:30 頃 ■オプションツアー:添乗員と歩く『歴史の街小布施散策と栗ご飯』のご昼食(別代金 ¥ 2,500) 交通渋滞その他の事由により、出発到着時間及び観光地が変更となる場合がございます。 天候等により、紅葉の時期がずれる場合は、ご案内コースの変更がございます。	

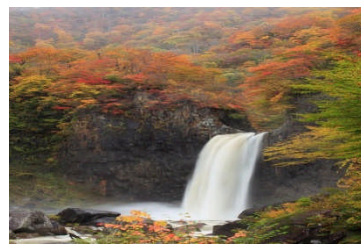
森の癒し効果

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。

眺望抜群の温泉と旬の素材を生かした味覚！

癒しの森の宿

黒姫温泉 ホテルアスティ くろひめ

黒姫山・妙高山を眼前に望む、爽やかな高原の風が吹く黒姫高原の大自然に立地。北信州の大自然の恵みをふんだんに使い、四季折々の旬の食材を厳選した味わい豊かな料理。採れたての素材を彩り鮮やかに調理した、心にも身体にも優しい贅沢メニューをお楽しみ下さい。
また温泉大浴場からは、眼下に黒姫高原、正面には日本百名山の妙高山がご覧いただけます。広大なパノラマを望む天然温泉で、日頃の疲れを癒していただけます。



＜早期予約特典＞ ■8月中にお申込をいただいたお客様に限定！旬のきのこ1パックをお土産にご用意します。



《 募集要項 》

- ご旅行費用 お一人様 44,000円
- 最少実施人員 30名 （募集人員42名）
- ※満席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。
- 添乗員 1名同行いたします。
- 食事 朝食2回、昼食2回、夕食2回
- 利用ホテル ホテルアスティくろひめ（2名1室～4名1室利用） 一人部屋追加代金 ￥6,000（2泊分）
- オプションツアー 小布施散策と栗ご飯のご昼食 別途¥2,500

＜ご旅行費用に含まれるもの＞

・ 日程に基づく専用バス代 ・ 有料道路 ・ 宿泊費用 ・ 朝食2回 昼食2回 夕食2回 ・ 森の話に係わる費用 ・ 添乗員費用

お申し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ください。)

①お申込書を弊社宛、
FAX・郵送(下記参照)・メールの
いずれかの方法でお送り下さい。
FAX(06)6223-0502
メール
e-nagasaki@nissin-trvl.co.jp



②旅行代金を日新航空サービス宛
お振込み下さい。
振込み口座
＜銀行＞三菱東京 UFJ 銀行
東京為替集中店（普）7567217
「日新航空サービス株式会社」



③参加申込手続き完了

※申込書及び申込金(旅行代
金)の双方を受領した後に正式
な参加申込みとなります。ご注
意下さい。

●募集型企画旅行契約

この旅行は、株式会社日新航空サービス株式会社(大阪府中央区平野町 3
丁目 4 番 14 号大阪 TKビル5階、観光庁長官登録旅行業第463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、別途お渡しする旅行条件書(全文)出発前にお渡しする最終旅
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
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%

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

●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
関わらず、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2012年7月1日を基準としています。また、旅行代金は
2012年7月1日現在有効な運賃・規則を基準に算出しています。

C. W. ニコル アファンの森 心の森プロジェクトトレーナー
高力一浩と歩く

好奇心の、その先へ
NHKカルチャー

癒しの森®
五つの秋のラブレター

秋の森は、赤や黄色、オレンジの絨毯が敷き詰められ、太陽の光に照らされ金色に輝く特別な空間へ。
短い秋にしか味わえない信州ならではの味覚と森の御馳走、澄み切った夜空に輝く星空は天然のプラネタリウム。
秋の夜長にロウソクを灯し、ワイングラスを傾けながらロマンチックな森の話……。
この全てが秋を楽しむ為の、『森からのラブレター』。



C. W. ニコル アファンの森 心の森プロジェクトトレーナー、森林メディカルトレーナー 高力一浩氏 プロフィール

1958(昭和33)年、東京生まれ。保有資格は自然体験教育トレーナーや薬草指導員など多数。

“森林セラピー”先進地といわれる信濃町で指名率ナンバー1の名物トレーナー。C.W.ニコル氏とも親交が
深く、さまざまな事情で自然に親しむ機会の少ない障害のある子供たちや、心に傷を負ってしまった子供たち、
最近では被災地の子供たちを森に招いて案内する「心の森プロジェクト」でトレーナーの最前線を務める。
子供から大人まで、森の癒し効果をお伝えするスペシャリスト！



～『癒しの森®』ツアー 第三弾 秋の森へ～ 2012年10月18日(木)～20日(土) 2泊3日

【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

さあ、森林セラピーの先進地 信濃町「癒しの森」へ。

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、東に斑尾山と北信五岳に囲まれた
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。