

## 3月掲載予定の企画を先行発表！ 北海道キャンプ

キャンプの達人 武村さんの快適キャンピング♪

細かい行先や宿泊場所は決めず、その日の気候や雰囲気に合わせて旅を楽しむキャンピングツアー。昨年参加の皆様いろいろなご意見を頂き、それを基に改善、パワーアップして今年も募集スタート。  
**6月末(道東)、9月初旬(道北)の出発でいずれも10日間のスケジュールで募集します。詳しくは募集広告をご請求下さい。**



## 定員7名様・60歳以上の女性限定企画 北海道キャンプ2017



準備や片付けはすべてスタッフにお任せ♪

な～んにもしないでOKの快適・楽々キャンピング

- ・持ち物は軽ハイキングの装備と着替が数セットあればOK
  - ・フェリーで北海道へ着いたら、お帰りのフェリー乗船時まで全食付き
  - ・キャンプ場は原則コテージやバンガロー等の建物を利用します
  - ・食材、食器、調理器具、タープ(日除け、風除け)等すべて準備OK
  - ・もちろんキャンプ中の食事はキャンピングテーブルと椅子を設営
  - ・天候不良時、全天候対応のキャンプ施設が無い場合は民宿等を利用
  - ・毎日温泉等に立ち寄り、必要な時にはコインランドリーもご案内
  - ・準備、片付一切不要(もちろんやりたいという方はやってもらってOKです)
  - ・たまにはレストランや人気食堂等でお食事も。土地の味覚を楽しみましょう。
- 焚き火を囲み日常から離れた素敵な雰囲気を皆で一緒に楽しみましょう。

### 現地での行動パターンイメージ(1日の行動一例)

早朝	キャンプ場	ゆっくりお休み頂くもよし、ご来光散策するもよし
7:00	キャンピングテーブル&チェア	朝食
		2、3時間ハイキングコースを楽しむ
12:00	ハイキング中、ロケーションの良い場所	野外ランチ
15:00	現地のスーパー	で食材買物(ガイドはキャンプ場で夕食準備)
	メンバー	は近隣の景勝地を散策し、温泉入湯
17:00	キャンプ場にて	夕食、食後はゆっくりご歓談 星空観察も良いかも
夜		ゆっくりお茶やお酒を楽しみ、お好きな時間に就寝下さい。

①キャンプ場は行動に合わせて移動又は連泊します。②キャンプ場の設備によっては悪天候時、宿泊を民宿等に切り替える場合もあります。③食事は基本キャンプ場での野外料理ですが、ご当地食堂等を利用する場合があります。(いずれの場合でも追加費用は発生しません)



### 昨年ご参加頂いた皆様のご意見を参考に、改善や追加をした内容はこちら…

- 1) 日数を2日間(現地は1日)増やし、現地でもっとゆっくり出来る様にしました。
- 2) 時間を有効活用出来る様に、主な目的地とおおよその行動範囲だけは予め決めておき、長距離・長時間移動を避ける事にしました。
- 3) スタッフの食事やキャンプ準備中は散策や温泉へ(食事の待ち時間を無しにします)
- 4) 上記により、時間にゆとりが出来るので積極的にハイキングも楽しむ事に
- 5) 往路下船後、小樽に夜着なのでビジネスホテル泊(シングル利用)にしました。(昨年は日帰り温泉施設の休憩室で仮眠でした)
- 6) 復路も下船後、舞鶴でビジネスホテル泊に。翌日、ご自宅やご希望の駅までお送りします。(昨年は下船後、深夜から早朝にかけて皆様をお送りしました)
- 7) 希望の方は別途料金が必要ですが、小樽出港日の夕方に新千歳空港へお送りし、飛行機でお帰り頂く事も可能にしました。航空券代-(船代片道+舞鶴ホテル代)となりますので、追加料金は1~2万円程(予想)
- 8) 食材、燃料、飲料、ホテル代、キャンプ場、入湯代、食堂での食事代等、現地にかかる基本的な費用はすべて旅行代金に組み込みました。旅行中に必要なお金としては、フェリーの食事代と観光地の入館・入園料(ハイキングがメインなのであまり無いと予想)、後はお土産等の個人的な費用。(昨年は現地でかかった費用を後請求させて頂いていました)

さらに今年はずちキャンプツアーも同時募集♪

キャンプの達人 武村ガイドの信州キャンプ「春の白馬山麓花探訪」 4月23日(日)~3日間

## 私が毎年恒例にしている年始の行事 霧島神宮でツアーの安全登山祈願

霧島神宮では登山のお守りを授かる事が出来るので山旅の旅行社としてはとてもありがたいお宮さんです。年始恒例ツアーとして、開業当初は毎年実施していた高千穂峰登山と霧島神宮の安全登山祈願でしたが、回数を重ねる毎にご参加の方も少なくなり、最近では私個人の旅として年始恒例になっております。子供がまだ小さいので高千穂峰には登りませんが、霧島神宮をお参りし、温泉や自然の景色を楽しむ家族旅行も悪くありません。でも考えてみるとこの「高千穂峰と霧島神宮」の旅は長い間企画をしておりません。またお声があればツアーをつくりたいと思いますのでご興味のある方は是非とも添乗員までお知らせ下さい。



高千穂峰 その先に霧島神宮があります。



山旅人代表 堀 祐希

ちなみに恵比寿神社の総本山、地元西宮えびす神社での商売繁盛祈願も年始の恒例行事です。

平成 29 年 1 月 10 日  
西宮神社にて



代表して山旅人スタッフ全員分の「登山お守り」を授かります。今年の山旅人のツアーも、皆様安全に楽しんで頂けますように…

## 発酵食品と『徳山鮓』の天然ウナギ



秘密の製法による、一味違う鮓ずし



余呉湖を見下ろす高台にある徳山鮓

最近特に注目を集める“発酵食品”。現代は欧米型の食事が主流となって食物繊維の摂取量が減少し、代わりに動物性たんぱく質や脂質が増加して善玉菌が増えにくくなり、腸内環境に良いとは言えません。そんなときに食べたいのが発酵食品。文字通り食材を微生物の働きで発酵させることによって作られる食品のことです。

発酵させることでグルタミン酸といううまみ成分が増え、このうまみ成分のおかげで、醤油や味噌がおいしく仕上がるのです。また食品が発酵することで、栄養素やその機能がそれぞれの微生物の働きで変化し、体内への吸収率がよくなります。

よく知られるヨーグルト、甘酒、チーズ、納豆の他、ビール、日本酒、ワイン、紅茶もそうですし、最近流行の熟成肉も発酵食品の一部です。野菜と発酵食を同時に食べると効果的らしく、日本の漬物、韓国のキムチ、ドイツのザワークラウト、欧州のピクルスなどは理にかなったものですね。

余談ですが、小笠原諸島など「くさや」の生産地ではお腹の具合が悪くなったときに、くさや汁をぬるま湯で薄めて整腸剤の代わりに飲んでいたこともあるようです。乳酸菌の一種のくさや菌を体内に取り入れ、腸内の雑菌などを排除し、乳酸菌が腸内で作るビタミンも体調回復に役立つそうです。

まあ、難しいことはさておき、この発酵を活用した美味しいものを頂きに余呉湖へ参りましょう。特に天然鰻の美味しい8月以降に「徳山鮓」へご案内予定なのでぜひ先行予約をくださるようお願いしております。詳細が決まり次第ご連絡を差し上げます。

# どうしても食べたい志摩観光ホテルの鮑のステーキ＼(^o^)/

ゆらり企画担当の三木です。皆さん、昨年行われた主要国首脳会議サミットの会場といえば、志摩観光ホテルですね。その志摩観光ホテルの伝統料理といえば鮑のステーキ！その鮑のステーキに初めて出会ったのは、小学6年生の時に家族旅行で志摩観光ホテルに泊った時でした。もちろん子供の料理には鮑のステーキなどつくはずもないのですが、両親が食べているのを一口もらった時の衝撃！すごくやわらかく、鮑にかかるソースのあまりの美味しさに、つい父の分を全部食べてしまいました(^\_^;)

あれから37年、あの時の味は今も忘れられず、ゆらりのツアーを企画したいと思っていたら、サミット会場に選ばれて改装工事に入って結局企画は実現せず。サミット終了後ホテルのグレードも(料金)ぐんと上がってこれまた企画できずにいたのですが、今年の1月に四季旅人でやっと実現しました！ただ宿泊はせず、ランチでこの鮑のステーキをいただく企画にしました。お客様もお集まりいただいたのですが、四季旅人なので添乗はもちろん徳永。美味しかった～と報告を受けました…。違う！やっぱり自分でどうしても食べた～い！あの思い出の味をもう一度味わってみたい！皆様とあの感動を分かち合いたい！ということで山旅人のゆらりでも企画したいと思っておりますので、行きたい！という方はぜひお声がけください！風光明媚な志摩を歩いて、鮑のステーキをいただく。ぜひ行きましょう！

ゆらり担当 三木 浩嗣



## アジアのマチュピチュ「天空の遺跡」プレアヴィヒア寺院

### 世界遺産のプレアヴィヒア寺院(カンボジア)

現地のオペレーターの方が「岡本さん、山旅人さんには絶対お勧めの企画がありますよ！」と教えてくれた「天空の遺跡」プレアヴィヒア寺院。標高約500mにある寺院からはタイとカンボジアの国境をパノラマで見渡す絶景！さらにこちらの寺院、アンコールワットが建てられるより以前にできたとても古く歴史のある寺院だそうです。一番最近でカンボジアを訪れたのは2006年に山旅人で企画した「アンコールワットとハロン湾」ツアー。小林ガイド案内の下、カンボジアでは優雅なリゾートホテルに滞在し、朝日の時、夕日の時ともに陽に照らされた風情あるアンコールワット遺跡をご覧頂きました。そして一行は海の桂林と呼ばれるベトナムの世界遺産、ハロン湾へ。水彩画のような風景はまさに風光明媚。こちらではホテル並の設備を備えた船をチャーターし、のんびり船中1泊の湾内クルーズを堪能して頂きました。過去に企画した素敵なツアーに、今回教えてもらったプレアヴィヒア寺院をつけて近年募集したいと思います。行きたいって方！今すぐ先行予約をお願いします。※運動靴で気軽にご参加頂けます。

あなたと夢見る添乗員 岡本哲也



### イェントゥー山(ベトナム)

ハノイとハロン湾の道中にある仏教の聖地“イェントゥー山”(標高1,068m)

11の寺院や数百の小神殿を巡る登山ルートもあるようですが、ツアーではロープウェイを利用して山頂(雲の山頂ともいわれているようです)まで一気に移動します。



イェントゥー山の山頂まではロープウェイ利用でらくらく



2006年アンコールワットでの記念撮影

## 山旅人メール会員にご登録頂ければ 最新の山旅人かわら版をインターネットで ご覧頂けるようになりました。

2015年1月からメール会員にご登録頂ければ、山旅人かわら版をWEBで御覧頂けるようになりました。会員様には毎月新しいかわら版をアップした閲覧専用ページアドレスをお送りします。山旅人メール会員に是非ご登録下さい。詳しくは下記に記載しております。



## 山旅人のツアーへ初めてご参加のお客様へ

### ●ご希望の方へ「日本百名山登頂カード」と「九州百名山登頂カード」を差し上げます。

まずは百名山登頂アンケートで（添乗員にご請求下さい）これまで登った百名山についてお答え下さい。登頂された山にハンコを押したカードを後日、当社からご自宅へお送りします。日本百名山を含むツアーへご参加の際お持ち下さい。添乗員が登頂した山にハンコを押します。個人山行、他社ツアーでの登頂も自己申告をして頂ければハンコを押します。

※ハンコを押すのは当社ツアー参加中に限ります。（当社事務所を含むツアー以外の場所では押せませんのでご了承下さい）

※百座すべてを登頂された方には当社より素敵なプレゼントを進呈させていただきます。

※すでに百名山をすべて登頂されたという方も希望であればカードをお渡しします。（もちろんプレゼントも差し上げます！）

※その他、ご不明な点はお気軽に添乗員まで・・・

### ●山旅人ポイントカードはお名前をご記入の上、ツアーにご参加頂いた際、添乗員へお渡し下さい。

本日お渡ししたポイントカードはご参加頂いた際、添乗員がそのツアー日数分（例：日帰り1個、1泊2日2個）のハンコを押させて頂きます。6個貯まると次回以降のツアーで1000円をキャッシュバックします。

※利用はご本人のみ、キャッシュバックは1ツアー1枚限りとなります。

※夜行フェリーは往復で1個となります。（片夜行の場合はポイント加算無し）

※個人プラン、買取企画等のパンフレット未掲載ツアーはポイント、キャッシュバックの対象となりません。

### ●山旅人メール会員登録で本日ポイント2つ追加 登録専用アドレス [touroku@yamatabito.com](mailto:touroku@yamatabito.com)

携帯電話・パソコン どちらでもOK！メール会員に登録するだけでポイントカードのハンコを2つサービス！登録は下記の登録専用アドレスへメールを送るだけ。もし面倒なら登録は添乗員が代行します。（携帯電話持参の方）情報送信は月に数回、催行状況や新規募集ツアーの情報をお知らせします。こんな時にメールが届きます・・・「パンフレット未掲載の新企画募集を開始した時」「山旅人のツアー催行状況を更新した時」「満席のツアーに空席が出た時」…等々

※必ず件名に「メール会員登録」本文に登録者の氏名を入力してから送信してください。

※年会費や入会金不要 解約はEメール・FAX・お電話でいつでも受け賜ります。

※お預かりしたアドレスは厳重に管理し、山旅人の旅行情報関係以外のメールは送信致しません。



### ●当社では添乗員スタッフの撮影したビデオの販売や写真の無料ダウンロードサービスがあります。

山旅人のツアーでは、スタッフがビデオ・写真の撮影をします。撮影したビデオ・写真をご希望の方は120分DVD1本1000円（写真はCD500円・プリント7枚500円）各送料込で販売致します。120分に収まれば何コースでも1000円です。いくつかのコースをためてから注文して頂いても結構ですし、気に入ったビデオ1コースだけを注文して頂いても結構です。ご注文・お支払いは添乗員まで。後日ご自宅へお送り致します。

さらにパソコンやスマートフォンで当社ブログページから添乗員の撮影した画像データを無料でダウンロードする事も出来ます。詳しくは添乗員までお問合せ下さい。

※例え5分のみビデオを1本で注文されても1000円となります。※すべてのコースでビデオ撮影サービスをご提供するとは限りません。悪天候時やトラブル発生時、危険箇所が多い行程等、当社スタッフの判断でことわりなくビデオ撮影を中断・又は中止する場合があります。その他、ビデオカメラの故障や機材不足の場合でも撮影は行いません。

面白く無い話ですが聞いてほしい事があります。



この度は山旅人をご利用頂きまして誠にありがとうございます。こちらは当社サービスのご案内です。