

# 紅葉の日帰りハイキング 風のみち歩道とみかん狩り

講習番号 21235 11/27(土)

## のんびりワンデイハイク🍁

東秩父の、なんだか日本の原風景を感じる、ほのぼのした里山を歩きます。

秩父鉄道・波久礼駅から歩き、「日本名水百選」の川・風布川沿いの「風のみち歩道」へ。イロハモミジの多い、溪流に沿った紅葉の美しい小径です。

しばらく歩くと、水車が回る「日本の里・風布」。

ここから、関東平野を一望できる、眺望の良い中間平緑地公園へと足を伸ばします。

そして帰りがけに、風布のみかん園で、みかん狩り！季節の風物詩を、味わってください。



## ◎集合

午前 8:55 秩父鉄道・波久礼(はぐれ)駅 改札を出た所に集合

さまざまな行き方がありますので、お近くの駅から Yahoo 路線情報などで検索してみてください。

お車の場合は、波久礼駅構内の駐車場(520 円)に停めてください。波久礼駅に戻ります。

※当日の緊急連絡は、携帯 090-3060-0776 までお願いいたします。

## ◎行程

波久礼駅～(5分)～寄居橋～風のみち歩道(1時間)～日本の里風布～(45分)～中間平緑地公園(お弁当)～(40分)～日本の里風布～(15分)～みかん山(みかん狩り)～風のみち歩道(1時間)～波久礼駅

(コースタイム約3時間 45分、登り標高差 360m、下り標高差 360m)

波久礼駅に 16 時過ぎに戻るのが目安となります。

※お手洗いは、駅、日本の里、中間平緑地公園、みかん園、の各所にあります。

※この予定は、あくまでも好天時の予定です。天候によっては行程を短くするなど予定を変更せざるを得ない場合もありますので、あらかじめご了承ください。また、天候など自然条件や交通機関の事情によってスケジュールを変更せざるを得ないときも、参加費の変更はできませんので、どうかあらかじめご了承ください。



## ◎みかん狩りについて

風布は、みかん栽培北限の地の一つとして知られ、北条氏が小田原から苗を持ち込み植栽したのが始まりとされています。今やすっかり、みかん狩りの名所となり、11月に旬を迎えます。食べ放題 600 円(参加費とは別途、みかん園に直接お支払いください)。持ち帰り 250 円/kg～



## ◎ウェア

速乾性素材の長袖シャツにフリース、ウィンドブレイカーになるジャケットなど。パンツは動きやすいポリエステルなどのトレッキングパンツか、タイツ+キュロットなど。

## ◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズを。(靴底がはがれてきていないか、よくお確かめください)
- レインウェア(登山用のセパレートタイプのもので、防水透湿素材のもの)
- 防寒着 フリースやダウンなど、充分にお持ちください
- 昼食や行動食
- 水筒類(ペットボトルでも、保温ポットでもOK)
- ザックカバー(ない人は、とりあえずビニール袋で代用してもOK)
- 地図(昭文社・山と高原地図「徳武蔵・秩父」など。当日簡単な地図をお配りしますので、あえて購入しなくても大丈夫です)
- ヘッドライト(実際には使いませんが、自然の中へ行く時は安全のため、必ず持つ習慣をつけてください)
- 敷物(大きめのビニールなど)
- ビニール袋、ティッシュ
- 手指消毒用アルコール
- マスク類(交通機関用に不織布マスク、屋外用に口や鼻を覆う布など。詳細別紙)
- ご記入いただいた「健康チェックシート」(このご案内の末尾にあります)
- 検査していただいた抗原検査キットの写真を、スマホなどに保存してお持ちください

## ◎講師

**橋谷 晃** 大好きな自然が失われていくのを食い止めるには、とにかく自然の良さを知ってもらうのがいちばん!と、1982年にネイチュアリング・スクール木風舎を創立、以来その代表。テレビ朝日「大人の山歩き」(2012年~13年)、およびNHK・Eテレ「チャレンジホビー・あなたもこれから山ガール」(2011年)にレギュラー出演。現在はNHK・BS「にっぽん百名山」シリーズや、テレビ東京「なないろ日和!」(準レギュラー)などに出演中。その他、新聞の連載コラムや、J-WAVE、Bay FMなどラジオ番組などでもおなじみの方も多いかも。



NPO 法人日本ロングトレイル協会理事。NPO 法人自然体験活動推進協議会評議員。NPO 法人日本エコツーリズムセンター世話人。(公社)日本環境教育フォーラム認定自然学校組織運営者。日本テレマークスキー協会公認指導員。(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド。著書に『ネイチャースキーに行こう』(スキージャーナル)、『トレッキングのABC』『失敗しない山道具選び』(山と溪谷社)、『ネイチャースキー』(山海堂)、監修本に『NHK・チャレンジホビーあなたもこれから山ガール』(NHK出版)、『中央線で行く山歩き&ハイキング』(最新刊・コスミック出版)など。

◎費用 参加費：6,900円(講習&ガイド費)※交通費、飲食代などは含まれておりません。小学生500円引きです。

Covid-19 抗原検査の一部負担金=1,100円(検査単価のうち、半額以上は木風舎で負担)

検査の一部負担金含めて、合計8,000円をお振込みください。

## ◎雨天の場合

当日、小雨がぱらつく程度の予報でしたら実施しますが、明らかに一日中の本降りの雨が予想される場合は、翌 11/28(日)に順延させていただく場合があります。その場合は前日の 13 時に判断し、皆様へメール送信でお知らせいたします。28 日はご都合がつかない方は、参加費は全額ご返金差し上げます(お振込手数料のみ差し引かせていただきます)。または他の日程のハイキングなどに振り替えていただくこともできます。

## ◎お申し込み

・この要項をご覧いただいた後、まず木風舎まで参加のお申し込みをお願いします。

\*木風舎 WEB サイトからのお申し込み (満員になっている可能性もありますので、必ず返信メールをご確認ください)

木風舎 WEB サイトのお申し込みフォームからお申し込みいただけます。

- ・集合は？ の欄には、交通手段が「電車とバス」か「お車」かご記入ください。
- ・今回はお弁当設定がありませんので、お弁当は？の欄は無記入で結構です。
- ・もし順延の場合は 28 日にいらっしゃるかどうかを「講習ごとの必要事項」にお書きください。
- ・今回はハイキングですので、スキー経験欄、レッスン該当クラス欄は無記入で結構です。

確認の返信メールが届いた時点で、お申し込み受付

\*FAX でのお申し込み (一部コンビニからも FAX 送信ができます。満員になっている可能性もありますので、必ず木風舎からの返信をご確認ください) 03-3398-7448 へ、申込書を記入して FAX→確認の返信 FAX が届いた時点で申し込み受付

\*Eメールでのお申し込み (満員になっている可能性もありますので、必ず返信メールをご確認ください)

[mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com) へ、申込書と同じ項目をすべて書いてEメールでお申し込み→確認の返信メールが届いた時点で、お申し込み受付

\*お電話でのお申し込み (その場で空き状況のお返事ができます)

03-3398-2666 へお電話でお申し込み→申込書を 1 週間以内に FAX または郵送で送る

↓ お申し込みが済んだら

お振り込み 参加費 6,900 円+抗原検査一部負担金 1,100 円、計 8,000 円を以下の方法でお振り込みください

- ・郵便振替 [00120-5-15346](https://www.post.japanpost.jp/00120/5-15346) 木風舎 (ゆうちょ銀行に口座をお持ちの方は、口座間振替にすれば、ゆうちょ ATM からの振替は手数料 100 円、ゆうちょダイレクトなら月に 5 回まで手数料無料です)
- ・銀行振込 ATM などから [みずほ銀行 阿佐ヶ谷支店 普通 1060452](#) [モクフウシャ](#) [ダイヒョウ](#) [ハシヤアキラ](#) へ、振込者名を「講習番号 21235+あなたのお名前」にしてお振込み。
- ・PayPal でのお支払い PayPal に登録すれば、スマホやパソコンから簡単にお支払いができます。ご一報くだされば、PayPal 登録ご案内メールをお送りいたします。

また既に PayPal ご登録がお済みの方は、メールや、お申込みフォームのメッセージ欄に「PayPal で支払い希望」とお書きください。ご請求メールをお送り申し上げます。(PayPay ではありません。ご注意ください)

・現地へ現金で 事前にご連絡いただいた上で、現地へ現金でお持ちくださっても構いません。

**◎お電話の受付コアタイム** 平日の 14:00～17:00(この時間内でもスタッフ全員外出している場合がございます。

Eメール、留守番電話、ファックスが 24 時間ご用件を承ります)

**◎定員と最少催行人数** 定員は 7 名です。満員になり次第、締め切りとなります。また、最少催行人数は 4 名です。万一、この人数に達しなかった場合は、11/24 までにお知らせし、お振り込みいただいた全額をご返金いたします。

**◎キャンセル** 参加費のキャンセル料といたしまして、11 月 23 日以降は 1,000 円、25 日以降は 3,500 円、26 日 19 時以降は全額のキャンセル料が必要です。

ただし、同居のご家族を含めて新型コロナウイルス感染症の症状が出た場合のキャンセルにつきましては、キャンセル料はいただきません。

また 28 日に順延の場合にご都合がつかない方のキャンセル料は不要です。(ご返金の振込手数料のみご負担いただいております)

※19 時以降のご連絡は翌営業日扱いとなりますのでご注意ください。

**◎抗原検査にご協力をお願いいたします** 実施数日前に、Covid-19 抗原検査キットを郵送いたしますので、お手数で大変恐縮ですが、前夜または当日朝に、説明書に従って検査していただき、結果の写真をスマホなどの携帯電話でご持参いただきますよう、皆様の安心安全のために、どうかよろしくごお願い申し上げます。抗原検査につきましては、巻末資料をぜひご参照ください。

検査費用の一部 1,100 円を、恐れ入りますがご負担いただいております(半額以上を木風舎で負担させていただきます)。どうかよろしくごお願い申し上げます。

※ 健康とケガの防止については自己管理です。自然の中での活動はどんな場合でもケガ等の可能性が潜在的にあることを十分に認識されて、常に安全で無理のない行動を心掛けていただきますよう、ごお願い申し上げます。また持病等のある方は、必ず主治医の承諾を得てご参加いただきますよう、ごお願いいたします。

※ 参加者は全員、傷害保険に加入していただいております。私たちは安全には最大限の配慮をしておりますが、万一ケガなど損害の生じた場合は、主催者の故意または重大な過失によるものを除いて、その全責任は個人に帰着します。参加者はその旨、了承されて参加されたものとし、当講座では応急手当の処置などを除いた一切の責を負いません。

#### 【個人情報のお取り扱いについてのポリシー】

- お申込書にお書きいただきます個人情報は、保険のお手配、お申込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ご記入いただきましたご住所に、今後木風舎よりのお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせご不要の場合は、お申込書のメッセージ欄にご遠慮なくお書きください。
- いただきました個人情報は、当社管理規定に基づき、厳重に管理させていただきます。また上記の目的以外に情報が使用されることは一切ございません。(例外的に、万一お怪我等であった場合、保険会社へ名簿を提出させていただく必要がある場合がございます)
- その他、情報管理につきましてご不明の点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

いろいろわからないことや 〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南 3-45-4

持ち物の相談などお気軽に TEL. 03 (3398) 2666 FAX. 03 (3398) 7448

Email : mokufu@mokufusha.com URL : <http://www.mokufusha.com>

木 風 舎 まてどうぞ

# お申込書 風のみち歩道 紅葉とみかん狩り

講習番号 21235 2021年 11月 27日(土)

本案内の事項を理解した上で、下記の通り申し込みます。

生年月日 19 年 月 日生

フリガナ  
お名前 \_\_\_\_\_ 印 男・女 ご自宅 Tel. \_\_\_\_\_ ご年齢 \_\_\_\_\_ 歳 (保険に必要です。必ずご記入ください)

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

携帯 Tel. \_\_\_\_\_ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel. \_\_\_\_\_ (続柄)

Eメールアドレス \_\_\_\_\_

(ご連絡は基本的にEメールでいたします。[mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com)を受信可能に設定してください。またEメール以外をご希望の方はこちらにお書きください)

FAXでお申込みの場合 確認の返信 FAX お送り先番号は (Eメールにてご返信もできます) \_\_\_\_\_

集合場所までの交通手段は 電車とバス ・ 車

もし28日に延期になった場合は 参加できる ・ 参加できない ・ 未定

木風舎からのお知らせをメールでお送りしてもよろしいですか? (メール情報サービス: 季節のお便りや講習や場所の詳しい説明など、月数回程度、不定期)

はい [アドレス(PCでも携帯でも可) \_\_\_\_\_] ・ いいえ ・ 既に受信中

木風舎の講習は: 初めて ・ 最近では ( \_\_\_\_\_ ) に参加した。

山歩きは: ほとんど初めて ・ 最近では ( \_\_\_\_\_ ) に登った。

今回の講習を何でお知りになりましたか(雑誌名・木風舎で直接・チラシのあったショップ名・WEBサイト・TV番組名・知人から etc.)

[ \_\_\_\_\_ ]

よろしければ、今回に期待することなど、メッセージを一言。

[ \_\_\_\_\_ ]

それでは、お会いできますときを楽しみにしております。

※この後に Covid-19 感染防止のため皆様へのお願いと、検温・記入してお持ちいただく健康チェックシートがあります。必ずお読みください。

# 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

## ～木風舎の感染拡大防止対策と皆様へのお願い～

2021/10 改訂 秋バージョン 木風舎

### ◎新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

木風舎では、以下の方針で感染拡大防止策を実行してゆきます。

- ・開催地の地元の状況に配慮したプラン
- ・「巣ごもり」中の皆様の体力低下に配慮したゆったりプラン
- ・定員を通常より少なく設定
- ・スタッフと皆様の健康チェックをしっかりと実施（検温やチェックシートの活用）
- ・実施前に全員を対象に Covid-19 抗原検査を実施
- ・ソーシャルディスタンスの保持
- ・手洗い、手指消毒の励行
- ・マスク類の活用（詳細は後述）
- ・各種消毒の実施
- ・宿泊施設との協力（部屋定員を抑えたゆったり宿泊や、消毒の実施、換気など）
- ・室内換気の実施

普段から感染拡大防止に気をつけて生活していらっしゃる方は、「あ、普段気をつけていることを、山でも気をつければいいんだ」ということに気づかれると思います。

その通りなのです。山に入ればウィルスの性質が突然変わるわけではないですから、基本的な感染拡大防止策は、街と同じです。

そもそもアウトドア活動は、本来 with コロナ時代のレジャーの優等生ともいえます。

「遊びにいくな屋内より屋外を選ぶ」（5/4 専門家会議発表「新しい生活様式」実践例より）

しかし一定時間を仲間とともに共に過ごす、という面がありますから、「密」を避けるさまざまな工夫も必要です。そこで皆様には以下のようなご協力をお願いしております。

また木風舎の Covid-19 対策スタッフマニュアルについても公開しておりますので、ぜひウェブサイトをご覧ください。

## ◎参加される皆様へのお願い

以上の対策を実行するために、皆様にいろいろとお願いがあります。

ご面倒やご不便をおかけいたしますが、感染拡大防止のために、皆様一人一人のご協力が、ぜひとも必要です。どうかよろしくごお願い申し上げます。

## \*ご参加前のお願い

- ・日常生活の中で、普段にも増して、ご自身の健康管理と、感染防止のための行動を、どうかよろしくご願いいたします。(睡眠と栄養、マスクと手洗い、なるべく人混みは避けて、大勢の大声の飲み会などは絶対に避けて・・・など、言わずもがなのことで恐縮なのですが)
- ・ときどき意識して身体を動かしてください。

自粛期間が続いたため、運動不足になっている方も多いと思います。また普段から汗をかいていないと、熱中症になりやすくなります。

毎日 10 分、効率的に運動できる動画もつくりましたので、よろしければ参考になさってください。

[https://youtu.be/1zAy5xh-l\\_k](https://youtu.be/1zAy5xh-l_k)

- ・ご参加の 14 日前から（それ以降にお申し込みの方は、お申込みの日から）、毎日 1 回検温して、その他の症状チェックとともに、文末の「健康チェックシート」にご記入ください。

※開催前 14 日以内に、ご本人および同居のご家族に、平熱より 1℃以上高い発熱のあった方、およびチェックシートに記載の症状のあった方は、大変恐縮ですがご参加いただくことはできません。(この場合のキャンセル料はいただきません)

※ただし、あきらかに Covid-19 ワクチン接種の副反応による発熱である場合は、これに含めません。詳しくは木風舎 WEB サイトをご覧ください。 <https://www.mokufusha.com/contents/2021/06/covid-19-3.php>

- ・以下の既往歴がある方は、WHO や CDC、厚労省などにより、感染した場合に重症化リスクが高い傾向があるとされております。レジャーでのお出かけは、ワクチンの接種や、主治医にご相談されるなど、より慎重なご判断をされることをおすすめいたします。

糖尿病、心臓病、慢性呼吸器疾患、透析中、抗がん剤使用中、免疫不全、ステロイド長期使用中、肝臓病、重度の肥満(BMI 30 以上)、喫煙習慣のある方

- ・実施前に、全員の方に Covid-19 抗原検査へのご協力をお願いしております (簡単な検査ですので、どうかよろしくごお願い申し上げます)。事前に検査キットをお送りして、前夜または当日朝に検査していただき、結果の写真をスマホなどの携帯電話でご持参いただきます。詳細につきましては、後述いたします。
- ・できればバッグなどのとくによく手が触れそうな部分を、アルコールなどでシュッと一吹きして除菌シートなどで拭いていただくと、ベターです。

## \*必要に応じたマスク類着用のお願い



### 宿や交通機関、食堂など屋内では

- **不織布マスク**または**しっかりした布マスク**（交通機関、室内、人が多い場所）

往復の交通機関、室内、人の多い場所などでは、不織布マスクの効果が高いので、おすすめです。また布製でも、フィルターを入れ、顔との密着性が高いなど結構しっかりしたものもあります。

### 屋外では

- **行動時に口と鼻を覆うもの**（野外行動中に無理のない範囲で）

不織布マスクは効果は高いのですが、運動して呼気で濡れると、とても息苦しくなりますので、とくに暑い時期の行動中はあまり現実的ではありません。

以下にご紹介するものは、微粒子であるエアロゾルや、細かな飛沫に対する効果はあまり期待できませんが、**空気が滞留しない野外**でなら、大きな飛沫が口や鼻から飛散するのを軽減したり、開いた口に直接飛沫が飛び込むのを防いだり、また不用意に手で口や鼻に触れることを防いで接触感染の確率を下げたり、という意味で、**口や鼻が露出しているよりはベター**だと思います。

ディスタンスや、対面の大声を避けるなどの対策との併用を前提として、UV 対策を兼ねて、ご無理のない範囲で、いかがでしょうか？

- **フェイスカバー**

写真のように、顔を覆うフェイスカバーがおすすめです。

とくにセパレートになった写真のようなタイプは、呼吸がとても楽で、しかもゴーグルやサングラスを曇らせないので、とても具合が良いです。もちろんマスクより飛散



防止効果は劣るのですが、苦しかったり曇ったりで着けられなければ元も子もないので、ここは「何も着けないよりはいい」と考えて、ディスタンスなどの配慮と併用して使われるのが、良いかと思います。暑さを感じにくいクール素材も多く、UV 対策もばっちりできます。マスクのように耳に負担にならない（耳の負担感って、苦しいですよ^^;）のもポイントです。いろいろテストした中で、おすすめ品として、例えば以下のようなものがあります。





「ヤケヌフィット迷彩」「ヤケヌ爽 COOL」「ヤケヌプリズム」「ヤケヌギンガム」

丸福繊維というメーカーの製品で、セパレートタイプで鼻筋に形態安定テープが入っているため、生地が口に張り付かないのが特徴で、呼吸のしやすさ、ゴーグルやサングラスの曇りにくさで、他の製品とは一段違う感じ

です。耳のひもでフィット感を調整できますので、サイズは男女兼用、スポーティーな迷彩柄やプリズム柄は、男性にもおすすめです。

1980 円～2750 円。



<https://yake-nu.shop-pro.jp/?mode=grp&gid=2386417>

#### ・(スポーツ用布マスク)

多くの製品をテストしてみましたが、全般的な傾向としては、不織布マ

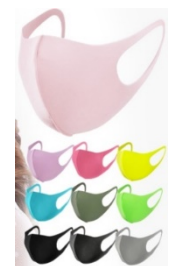
スクよりは息苦しくないものの、ウレタンマスクやフェイスカバーにくらべて、やはり運動すると息苦しいものが多いかなと感じています。(製品によると思いますが)



#### ・(ウレタンマスク)

薄いスポンジのような生地のマスク。呼吸は楽で安価なので、呼吸が楽なものほど飛沫に対する効果は薄い、ということを実感して、屋外専用で使われるのも良いかと思えます。

<https://item.rakuten.co.jp/smahoservice/a301571/>



#### ・(ネックゲイター)

冬の防寒、UV 対策として愛用されている方が多いですが、ゴーグルやサングラスが曇りやすいのが難点です。ピッタリしたタイプは、運動するとやはり息苦しくなります。



以上のように、

#### ・不織布マスク、またはしっかりしたポリエステルなどの布製マスク

交通機関、室内、人の多い場所など

#### ・その他の口と鼻を覆うもの (フェイスカバーなど)

野外で運動中 (無理のない範囲で)

と、両方持参して、使い分けてください。

後者は細かな飛沫に対する効果はあまり高くないので、野外での運動中に「何も着けないよりはベターなもの」と考え、着けているからといって安心して、ソーシャルディスタンスや、なるべく対面の大声で話さないなど、その他の行動を忘れないようにしてください。

(対人距離、声の大きさ、顔の方向、マスク類などを併用して、それぞれ充分でない部分を補い合って、飛沫感染を防いでいけると良いかと思います)

また、これらを着用することは、他の人へ「あなたを気遣っています」というメッセージを伝えているというこも、大切なポイントの一つだと思います。

### \*熱中症にならないことが優先

ただし屋外で熱中症などの危険がある場合は、けっして無理をなさらないください。熱中症で搬送されると、「コロナかもしれない」という前提ですべて動くことになります。「救助や医療体制に負担をかけない」という意味では本末転倒になってしまいますので、くれぐれも、ご無理がないように

厚労省では、屋外で人と2m以上の距離を取れる場合は、マスクの必要はないとしています。

マスクをはずしたら喋らない、を守っていただければ大丈夫です。

野外でこれらをしていない人を見ても、できればその事情を想像してあげてください。

### \* その他の Covid-19 対策用持ちもの

#### • アルコール消毒液

こまめな手指の消毒のために、ポケットサイズのアルコール消毒液をお持ちください。

#### • ファスナー付きビニール袋など (ごみ持ち帰り用)

使用した使い捨てマスクやティッシュなどは、ファスナー付きビニール袋に入れて、また口をつけたペットボトルなどはビニール袋に入れて口をしぼり、ご自宅へお持ち帰りください。

#### • 洗面用カップ (宿泊の場合) 宿によっては紙コップ備え付けのお宿もあります。

#### • 体温計 (任意)

スタッフは非接触型体温計1台と、普通の体温計1個を持っています。通常は非接触型体温計で計測し、もし平熱と違う値が出れば普通の体温計で脇下計測をいたします。普通の体温計を使用した場合はそのつどアルコール消毒いたしますが、もしお持ちになれる方は、ご自身のものをお持ちください。

#### • アイウェア (任意)

眼は「唯一の露出した臓器」ともいわれる部位で、口や鼻と同様、感染経路となり得ます。飛沫がかかる、無意識のうちに目をこすってしまう、などを防ぐために、密になりやすい場所では、眼を保護するアイウェア(メガネなど)の着用も一つの方法です。

透明な保護メガネは、なかなか有用です。もとは旋盤作業や草刈り作業、実験作業などの時に、眼に異物が飛び込まないためにかけるもので、価格はほとんどが千円台。曇りにくいし、デザイン的にも違和感が少ないものがあるので、これなら、UV対策を兼ねて、とりあえず買って試してみてもいいですね！

### 3M「保護めがねクリア 11471-00000」

各種防護具で有名なメーカーですね。1,000 円台で買えます。

つるの長さ、角度とも 3 段階に調節でき、当りもソフト。ノーズパッドのシリコンも形を調整できます。なので少なくとも私は、快適に使用できました。紫外線カット率 99.9%以上。



<https://search.rakuten.co.jp/search/mall/3m+%E3%83%A1%E3%82%AC%E3%83%8D+11471/>

### bolle Safety ラッシュプラス 曇り止め クリアレンズ(JIS) 1662301JP

こちらは、スポーツ用サングラスで有名な bolle の保護メガネです。通販で千円台です。普通のスポーツサングラスに見えますので、カジュアルウェアなら街でかけていても違和感の少ないデザインだと思います。つるの調整はできませんが、ノーズパッドは可変です。紫外線カット率 99.9%以上。私はもっぱらこれを愛用しています。



[https://www.amazon.co.jp/gp/product/B00QPM54QC/ref=pe\\_5765152\\_398164032\\_em\\_1p\\_2\\_ti](https://www.amazon.co.jp/gp/product/B00QPM54QC/ref=pe_5765152_398164032_em_1p_2_ti)

他にも山本光学(SWANS のメーカーです)LF-201 や、TRUSCO 製など、多くのメーカーから出ています。

## \*ご参加当日のお願い

### • 交通機関に乗車中

- 必ずマスクをつけてください。
- こまめな手洗い、とくに乗車前、降車後は、手指消毒をお願いいたします。
- 列に並んでいる間なども常にソーシャルディスタンスを意識してください。
- 売店など建物に入るときは、常にマスクを着用してください。

(JR 東日本によると、新幹線や在来線特急の車両は、常時換気装置がついていて、6~8 分で車内の空気が全部入れ替わるそうです <https://www.jreast.co.jp/ass/pdf/20200407.pdf>)

### • 集合時

- 記入された「健康チェックシート」をお渡してください。
- あらためて検温と健康状態の確認をさせてください。
- 過去 14 日以内または集合時に、平熱より 1 度以上高い発熱や、チェックシートに記載の症状があった方は、大変恐縮ですがご参加いただくことはできません。(この場合のキャンセル料はいただきません。また、あきらかに Covid-19 ワクチン接種の副反応による発熱である場合は、これに含めません。詳しくは木風舎 WEB サイトをご覧ください。

<https://www.mokufusha.com/contents/2021/06/covid-19-3.php>)

- 集合時にあらためて手指の消毒をしていただきます。

## • 行動中

- 実施中は、行動中、休憩中を含めて、人と人の距離を、できるだけ 1.5～2m 以上に保ってください。
- 実施中は、食事時間を除いて、室内ではマスク、屋外ではご無理のない範囲で、できるだけフェイスカバーなど（使い分けは持ち物の項を参照）を着用してください。
- 休憩時には、こまめな手指の消毒をしてください。（とくにトイレの後、飲食の前、人がよく触れる場所に触った後、日焼け止めの塗り直しなど顔に触れる前）
- 皆様の間での物の受け渡し、食べ物の配布などは、恐れ入りますが当面はご遠慮ください。
- ご自身のスマホやカメラを、スタッフへ手渡しての記念撮影のご依頼の際は、スタッフは手指消毒してから承ります。
- 万一体調に異変を感じた時は、すぐにスタッフにお申し出ください。

## • 宿泊施設に滞在中

- 宿泊施設が実施しております感染防止策は、別紙の通りですので、どうかご覧ください。
- 滞在中もこまめな手洗い、とくにトイレの後、飲食の前、人がよく触れる場所に触った後、化粧などで顔に触れる前は入念な衛生的手洗い（またはアルコール消毒液による消毒）を、お願いいたします。
- 滞在中、スタッフが皆様のお部屋を巡回して、要所の再消毒をさせていただきます。
- ダイニングや食堂などは換気のため窓を開けますので、防寒着を充分にお持ちください。また皆様の居室もときどき窓を開けての換気をしてください。
- 滞在中も常にソーシャルディスタンスを意識してください。
- 滞在中の建物内では、常にマスクを着用してください。（アイウェアの着用もおすすめいたします）
- 食事にマスクを外している間は会話をせず、会話をするときはそのつどマスクをつける、いわゆる「マスク会食」をお願いいたします。マスクをしていても大声は避けてください。コース料理で皿と皿の間隔が空くときも、こまめなマスクの着用をお願いいたします。
- 食事後に飲食を伴う交流をする場合も、基本的にマスクを着用し、飲食物を口に運ぶ際だけマスクをずらす、いわゆる「マスク会食」をお願いいたします。常に換気をしながら、近距離を避け、大声は慎んでください。マスクをつけ、静かな声で、ゆったりした「大人の会話」を楽しみましょう。なお交流をされる場合は当分の間、原則として 21 時までに行いましょう（山小屋の場合は、その施設の指示に従ってください）。
- 食事や交流の場には CO<sub>2</sub> 測定機を置き、常に換気状態を確認します。（顔の高さで厚労省基準の 1000ppm

以下になるように、常に換気状態をチェックします)

- 交流用に食物をご持参くださいます場合は、恐れ入りますが個包装のものに限らせていただきます。
- 携帯用アルコールスプレーを持ち歩き、人がよく触れるものに触れる前に手指消毒、触れた後にも手指消毒を、こまめに徹底しましょう。
- 朝晩2回、スタッフが検温と健康状態の聞き取りをいたしますので、どうかご協力ください。
- 使用済みのマスクや、鼻をかんだティッシュはゴミ箱に入れずに、ビニール袋に入れて持ち帰りましょう。

#### • 解散後

- 終了後1週間以内に万一発熱などの症状が出た場合は、すぐに木風舎までお知らせください。

#### • 宿泊施設サイドからの対策

木風舎でお世話になる宿泊施設では、以下の対策を実施しております。

- 通常にも増した入念な清掃。
- ドアノブ、スイッチ、水栓、テーブル、イスなど、手に触れやすい場所の消毒の徹底。
- アルコール消毒液の設置。
- シーツや枕カバーなど清潔なリネンの交換（山小屋では不織布シーツなど別の対策になることがあります）
- 通常より少ない定員設定とゆったりしたお部屋割り
- 食堂など共用スペースの換気
- ペーパータオルの設置または個人専用タオルの配布（山小屋はタオル持参）
- 洗面用紙コップまたはお部屋に人数分の湯のみやコップの備え付け（山小屋はカップ持参）

※以上、皆様にはいろいろとご面倒とご不便をおかけいたしますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のためには、皆様一人一人のご協力が不可欠ですので、どうか何とぞよろしくお願い申し上げます。

※以上の対策は、山を楽しんでいるときのリスクを、街で気をつけながら仕事や通勤、買い物など日常生活を送るときの感染リスクと同様、できるだけ減らしてゆくための努力と工夫であり、新型コロナウイルスが存在する限り、けっしてゼロリスクになるわけではありません。日常生活のリスクと比較し、リスクと行動を天秤にかけ、皆様一人一人の、納得したご自身のご判断でご参加くださいますよう、お願い申し上げます。

※ここに定める対策は、2021/10 時点での状況をもとに改訂されたものです。今後、状況の変化により、適時改訂されてゆきますことを、どうかご理解ください。

※この行動指針とマニュアルを作成するにあたり、今まさに新型コロナウイルス感染症の現場で闘ってらっしゃる医療の専門家の皆様に、多くの貴重なアドバイスをいただきました。お忙しい中、親身に監修してくださいました皆様に、この場をお借りして心からお礼申し上げます。そしてまた、今も奮闘してらっしゃる全国の医療関係者の皆様に、心から感謝の意を表したいと思います。ありがとうございます。

### \*抗原検査へのご協力のお願い (2021/5 追記)

木風舎では[従来の対策](#)に加えて、実施前に全員の方に、Covid-19 抗原検査へのご協力をお願いすることにいたしました。

事前に検査キットをお送りして、前夜または当日朝に検査していただき、結果の写真をスマホなどの携帯電話でご持参いただきます。

検査単価の半額以上を木風舎で負担いたしますので、誠に恐れ入りますが皆様にも、検査費用の一部の 1,100 円 (税・送料込み) のご負担をお願いできますでしょうか？

検査は確定診断ではありませんので、陰性でも引き続きマスクや手指消毒、ディスタンスなどの感染症対策が必要です。

しかしリスクを少しでも減らすことができるのなら、できることはすべてやってゆきたいと思しますので、皆様のご協力を、どうか何とぞよろしくお願い申し上げます。

#### 【抗原検査につきまして】

ウィルスを検出する手段として、PCR 検査と、抗原検査があります。

PCR 検査は、検体中のウィルスを特徴づける遺伝子を検出するものです。

抗原検査は、検体中のウィルスを特徴づけるタンパク質を検出するものです。

抗原検査は、検出にある程度の量のウィルスを必要とするため、PCR 検査に比べて検査の精度が劣るとされています。

しかし

- PCR 検査は検査時点 (民間の送付型検査の場合、多くは数日前) の状態がわかるのに対し、その場で結果が出る抗原検査は「今」の状態がわかる。
- 費用が安く、方法が簡便。

・その場で結果が出るので、検査体制への負荷がない。

というメリットもあり、最近のキットは精度も上がってきたため、さまざまな場での活用が始まっています。

抗原検査は、ウィルスの排出量が少ないと検出しにくいいため、潜伏期の感染者の特定や、陰性確認には向きません。

（PCR 検査でさえ、感染初期にはすり抜けて陰性と出て、数日後に症状が出てから再検査すると陽性となる例が多々あります）

しかし、参加される方の中に意図せずして、人に感染させる量のウィルスを排出している方がいらっしゃる可能性を、検査をしないよりはずっと低くすることはできます。

「抗原検査は感染性のある時期においては十分な感度を有するという知見が集まりつつあります。」（国立国際医療研究センター・忽那賢志 国際感染症対策室医長、Yahoo! ニュースの署名記事より）

市販されている抗原検査キットの精度は、製品によってかなりピンキリです。

今使用しているキットは、陽性判定の感度が PCR 検査の 97% という、大変精度の高いデータが示されています。EU 諸国、およびイギリスでは、医療用として承認・使用されている製品です。

ワクチン接種とも合わせて（まだ打ちたくても打てない方や、体質的に打てない方もいらっしゃるため、ワクチン接種を参加要件にはしていませんが、実際には 2021 秋以降参加される方の接種率は、年代的にも 100% に近い状況です）、ワクチン+検査の二重のガードで、安全性は相当に高くなると思います。

ただ、安全性が相当に高くなっても 100% ではありませんので、検査結果が陰性判定でも、引き続きのご案内にあります**基本的な感染症対策**を、まだしばらくの間は、どうか続けていただきますよう、よろしくお願い申し上げます。（そこで緩んでしまえば、検査が逆効果になってしまいます。ここが大切なところです）

ガイドの仕事の第一は、皆様の安全を守ること。

ここまでやれば安心だと思える、現状で最善と思われる環境をつくることを、皆様の安全のために、目指したいと思います。

どうかご協力をお願い申し上げます。



# 健康チェックシート

ご参加の14日前から（14日前以降のお申込みの場合は、このチェックシートが到着した翌日から）毎日検温をして、このシートにご記入ください。

また表に記載の症状が一つでもありましたら、ご記入ください。

期間中に平熱より高い発熱のあった方、表に記載した症状が一つでもあった方は、木風舎まですぐにご連絡ください。

検温は毎朝がベストですが、難しい場合は毎晩でも構いません。もし検温を忘れてしまった日は、とくに熱っぽくなかった場合は体温欄に「異常なし」とお書きください。

とくに当日朝は、忘れずに検温してください。このシートは当日必ずお持ちください。

日付	体温	咳、息苦しさ、のどの痛み、頭痛、悪寒、通常とは違うだるさ、味覚嗅覚異常などの症状があった場合は、こちらにお書きください。
前日		
当日朝		

開催14日間以内に、同居のご家族に37.5度以上の発熱や、表に記した症状が  あった・なかった

14日前以降に申し込まれた方は、14日前から測定開始日までの間に

熱っぽい日が  あった・なかった  表に記した症状が一つでも  あった・なかった

次の病気の既往歴がありますか？ 心臓病 糖尿病 慢性呼吸器疾患 透析中 免疫不全抗がん剤使用中 ステロイド長期使用中 脳血管疾患、肝臓病 重度の肥満(BMI 30以上)

現在治療中の病気がありますか？ [ ]

服用中のお薬や、伝えておきたいお薬がありますか？ [ ]

Covid-19 ワクチン接種済みの方は✓してください

1回目接種済み 2回目接種済み（接種後約  日経過）   お名前 \_\_\_\_\_