渓谷美の紅葉・龍王峡　*11/5(土)*

講習番号 22228　～木風舎のネイチュアリング・スクール～

奇岩が連なる渓谷と、青緑色の流れ、それらを錦に彩る紅葉・・栃木県・龍王峡の渓谷美を楽しむハイキングです。白、青、紫に変化する川床の岩と、そこを流れるエメラルドグリーンの水、両岸の赤、黄、橙、緑の樹々。
そんな渓谷を眺めながら、おおよそ 6km、３時間ほどのコースを歩きます。
比較的なだらかですから、初心者でも楽しんでいただけます。
終了後は川治温泉で日帰り入浴もできます

◎対象：☆（初心者向けですからどなたでも。歩程約３時間。登り標高差 150m、下り標高差 50m）自然をゆっくり感じて楽しむのがメインです。また、お１人で参加の方も多いですから、その点はご心配なさらないでください。人との出会いも、自然の中での楽しみの大きな要素だと思っています。

◎集合

11/5(土)午前 9:50 龍王峡駅（東武鬼怒川線・会津鬼怒川線）**改札口に集合**

そのためには、以下の電車が便利です。

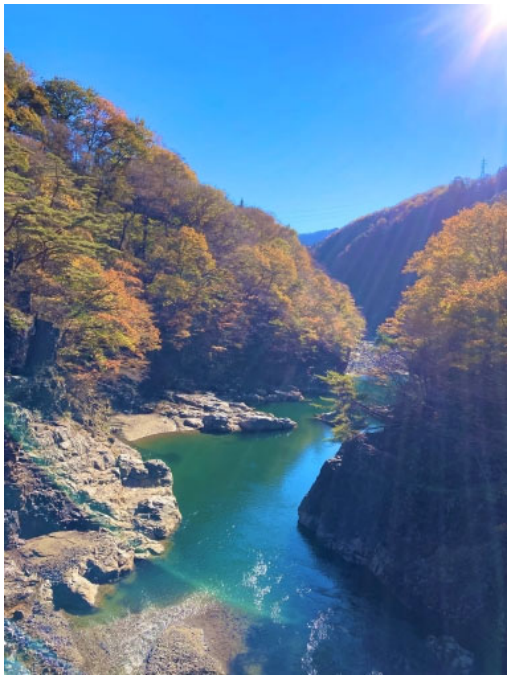
浅草発 7:30 東武特急リバティきぬ 105 号・鬼怒川温泉行→(北千住 7:43)→鬼怒川温泉着 9:35

鬼怒川温泉発 9:37 東武快速 AIZU マウントエクスプレス１号・喜多方行→龍王峡駅着 9:49

お車の方は、龍王峡駅前に無料駐車場があります(100 台駐車可)。東北道の渋滞に気をつけていらしてください。

※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



龍王峡駅～虹見橋～白龍峡～むささび橋～青龍峡～白岩～紫龍峡～白岩半島～あじさい公園～川治湯元駅

龍王峡駅から五龍王神社を経て、鬼怒川に下ります。虹見滝を見て、虹見橋の上からは、龍がくねったような龍王峡を見渡せます。渓谷沿いの小径を、深い渓谷に奇岩や滝が連なる景観を楽しみながら歩いてゆきます。岩質で白龍峡～青龍峡～紫龍峡と岩の色が変わり、エメラルドグリーンの水が流れ、紅葉が彩ります。ゴールの川治湯元駅まで約 6km。３時間ほどのコースを、５時間くらいかけてゆっくり楽しみます。

※お手洗いは、出発点の龍王峡駅前、途中のむささび橋、ゴールの川治湯元駅にあります。

川治湯元駅にて 15 時半頃解散予定です。

川治湯元には、立ち寄り温泉がいくつかありますので、ご希望の方には場所をご案内いたします。

お帰りの電車は、温泉に寄らない方は、川治湯元発 15:43 特急リバティ会津 144 号→浅草着 18:15

その後は、16:26 発→乗換２回→浅草 19:16、18:32 特急リバティ会津 156 号→浅草着 21:05

などがあります。

お車の方は、これらの電車で龍王峡駅にお戻りください（どの電車も龍王峡駅に停車します）。

※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。

◎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

- □ 靴は軽めのトレッキングシューズが良いでしょう。（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　気温は平地より約 10℃低いです。フリースまたはダウンなど、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
- □ 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（ビニールシートなど）
- □ ビニール袋、ティッシュ
- □ マスクとフェイスカバー（巻末資料参照）、アルコール消毒液、記入された健康チェックシート
- □ 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）

◎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 プレミアム「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。またラジオ番組や、新聞の連載コラムなどでもおなじみの方も多いかも。NPO 法人自然体験活動推進協議会評議員。(公社)日本環境教育フォーラム認定自然学校組織運営者。NPO 法人日本ロングトレイル協会理事。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。NPO 法人日本エコツーリズムセンター世話人。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』(山と渓谷社)、『ネイチャースキー』(山海堂)、監修本に『NHK 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』(コスミック出版)など。

◎事前抗原検査にご協力をお願いいたします

事前に 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**（一定程度を木風舎で負担させていただいております）。どうかよろしくお願い申し上げます。

※**自治体による、無料検査会場も増えてきました**ので、こちらをご利用されて、３日以内の結果(画像 or 紙)のご持参でも OK です。詳しくは「都道府県名　PCR 検査等無料化事業」で検索すると、実施場所など詳しい情報が出てきます。こちらを利用される方は、あらかじめご連絡いただけましたら検査キットをお送りいたしませんので、1,100 円のご負担金は不要です。またキット送付後に無料検査ご利用が決まった場合は、ご一報いただきました上、未使用のキットをご返送いただければ、当日 1,100 円をお返しいたします。どうか自治体による無料検査も積極的にご利用ください。（木風舎のキット確保数に限りが出てまいりましたので、自治体による無料検査を積極的にご利用くださいましたら、大変助かります）　予約が必要な会場と、不要の会場があります。また PCR 検査は翌日以降に結果通知が来ますので、当日に間に合うかどうか、ご確認ください。抗原定性検査はその場で結果が分かります。

◎費用

参加費：7,200 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。

Covid-19 抗原検査の一部負担金＝1,100 円（検査費用の一部は、木風舎で負担）

◎参考交通費

例えば浅草→龍王峡駅特急利用で 3,630 円、川治湯元→浅草駅特急利用で 3,730 円

◎定員と最少催行人数

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、11/1（火）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。また、定員は７名です。満員になり次第、締め切りとなります。

◎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**しますけど、明らかに一日中の本降りの雨が予想される場合は、中止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。

◎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もお申し込みいただけます。

・**集合は？の欄には、現地までの交通手段**（電車、またはお車）をお書きください。

・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**にしてください。

・今回はハイキングですので、**レッスン該当クラスは？とスキー経験欄は、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

＊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 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

＊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。留守番電話の場合は折り返しのご連絡先を録音してください）

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（木風舎からご連絡差し上げてから、参加費 7,200 円＋抗原検査一部負担金 1,100 円、計 8,300 円をお振り込みください）

参加費のお振込は以下の方法で承っております。

・**郵便振替** 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 22228＋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** 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）

◎キャンセル

10 日前以降のキャンセルは 1,000 円、６日以降は 3,000 円、３日前以降は 4,500 円、前日以降は 7,200 円のキャンセル料が必要です。

※　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充分に認識されて、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、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、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いております。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、万一お怪我などあった場合、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　までどうぞ

◎新型コロナウィルス感染症対策につきまして

お申込み書後ろの「新型コロナウィルス感染症拡大防止のために～木風舎の方針と皆様へのお願い～」をよくお読みいただき、どうかさまざまな対策のご協力をいただけますよう、どうかよろしくお願い申し上げます。

お申込書　講習番号 22228　渓谷美の紅葉・龍王峡ハイキング　2022 年 11 月 5 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.＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

連絡事項や確認事項などでご連絡差し上げられるＥメールアドレス＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

携帯アドレスで受信制限をかけていらっしゃる方は、mokufu@mokufusha.com を受信可にしてください。

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）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

現地までの交通手段は　電車・お車

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２～３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･木風舎からの DM･チラシのあったショップ名･WEB サイト･TV 番組・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。

新型コロナウィ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～

2022/6 改訂　夏バージョン　木風舎

◎新型コロナウィ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
- マスク類の状況に応じた活用（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。

「遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ」（2020/5/4 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、どうかよろしくお願いいたします。（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-I_k
- ご参加の 10 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 10 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、検査で陽性反応が出た方は、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
- 以下の既往歴などがある方は、WHO や厚労省などにより、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 Covid-19 **抗原検査キット**をお送りいたします。説明書をよく読まれて、**当日朝**または**前夜に検査**して、結果の**写真をスマホなどの携帯電話でご持参**ください。（抗原検査につきましては、この文書の後半「抗原検査のご協力のお願い」、およびキットに同封いたします説明書を、ぜひご覧ください）

  万一、陽性反応が出た場合は、大変恐縮ですがご参加いただけませんので、すぐにご連絡ください。この検査は確定診断ではありませんので、その場合は直ちに医師の診察を受けてください。

＊ご参加当日のお願い

- **交通機関に乗車中**
  - 交通機関の中では、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。

（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 10 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。（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）
  - 検査していただいた**抗原検査**キットの、検体滴下 15～30 分後の写真をスマホなどに保存して持参され、タップして撮影日時が分かる状態でお見せください。
  - 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**
  - 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、**屋内ではマスクを着用してください。**

屋外では、距離があり、大声を出さない状況では、厚労省指針ではマスクの必要はないとしていますので、マスクなしでも OK ですが、常に距離が取れるとは限らないので、**ご無理のない範囲で**、呼吸が楽なフェイスカバーなど（使い分けとおすすめグッズは、**持ち物の項を参照**）を着用されるのも、安心かと思います。（**熱中症やバテ防止のため、行動中はくれぐれもご無理をなさらないで**ください。暑い時はとくに、行動中の不織布マスクは、着用なさらないでください）

  - 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**または**手指消毒**、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。

・食事中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**」でお願いいたします。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**」でお願いいたします。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 時までにいたしましょう（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 **CO2 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）

＊必要に応じたマスク類着用のお願い

宿、交通機関、食堂など屋内では

・不織布マスク

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

・大声を出さずに距離をとれれば、マスク無しでもOKですが、並行して無理のない範囲で、軽く口と鼻を覆うものがあると、より安心でしょう

屋外では、人との距離が1.5～2mとれ、大声を出さなければ、マスクは不要とされています。

しかし何かを見る時や、山道でのすれ違いなど、必ずしもその距離を保てないこともあります。

そこでここで紹介するように、あまり呼吸が苦しくない、軽く口と鼻を覆うグッズが市販されていますので、そういったものを併用されますと、より安心かと思います。

この場合、**不織布マスクは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無理があります。暑い時期の屋外での不織布マスクは、着用なさらないでください。**

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期待できませんが、**空気が滞留しない野外限定**でなら、大きな飛沫が口や鼻から他者に直接かかるのを軽減したり、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着用するのも良いと思います。

ただし後述のように、あくまでも熱中症予防やバテないことを優先してください。苦しければはずしても、その間は近距離でしゃべらなければよいのですから。

・**おすすめのフェイスカバー**

いちばんのおすすめはズバリ、「**ヤケーヌ爽クール・スマート**」。

木風舎では従来から丸福繊維というメーカーの「ヤケーヌ」シリーズを、呼吸が楽なのでおすすめしてきましたが、この新製品は従来品よりさらに呼吸が楽で、何もつけていないのとほとんど変わらないくらいです。（生地の通気性の向上と、カットを短くしたため）

「ヤケーヌ」シリーズは、右図のようなセパレート構造で、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、呼吸がとても楽です。　そのなかでとくにこの「ヤケーヌ爽クール・スマート」は、生地の通気性を従来品より向上させ、カットも短くしたため、さらに呼吸が楽になりました。

もちろんマスクより飛散防止効果は劣るのですが、野外ではエアロゾル滞留の心配はないので、直接飛沫を軽減するものとして、ディスタンスなどの配慮と併用して、無理のない範囲で野外専用として使われると、より安心かと思います。紫外線カット率約 90%で、**UV 対策もばっちりできる**のも魅力です。マスクのように耳に負担にならないのもポイントです。いろいろテストした中で、イチオシです。下記のサイトで入手でき、2640 円です。https://yake-nu.shop-pro.jp/?pid=168704274#z

もしコロナ後の世の中になっても、紫外線対策として、これは大いにありかなと、感じています。

「ヤケーヌ」シリーズの他の製品は、こちらをご参照ください。

https://yake-nu.shop-pro.jp/?mode=f3#navi　（形態安定テープ(鼻芯)がついたものがおすすめです）

・**（参考：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、上記のような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）

・（参考：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、ということを自覚して、**屋外専用**で使われるのも良いかと思います。

・（参考：ネックゲイター）

右の写真のように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ので、あまりおすすめできません。

以上のように、

・室内や交通機関：不織布マスク

・屋外：距離や声の大きさに配慮しつつ、マスク無しでも OK ですが、**無理のない範囲で、**呼吸が楽な、軽く口と鼻を覆うフェイスカバーなどを併用するのもおすすめです。（ただし**熱中症やバテ予防が優先ですので、けっして無理をしないでください**）

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、フェイスカバーなどを併用して、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とも、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、バテないことが優先

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で**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や大声を出さない場合は、マスクの必要はないとしています。

マスクをはずしたら、近い距離や大声でしゃべらない、を守っていただければ屋外では大丈夫です。

屋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。

（ちなみにガイドは皆様に聞こえるように話すことが仕事ですから、常にこれらを着用させていただいておりますが、ガイドが着用しているからといって、それにならう必要はありません）

＊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ばり、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、とりあえず買ってみてもいいですよね！

3M「保護めがねクリア 11471-00000」

各種防護具で有名なメーカですね。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

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。

＊抗原検査ご協力のお願い（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。

検査キット単価の**半額程度を木風舎で負担**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いますので、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。

※自治体による事業で、薬局などで無料で検査を受けられる機会も増えてきたため、これらの検査を利用した実施日３日以内の結果のご持参（画像 or 紙）**でも OK** とさせていただいております。

詳しくは「都道府県名　PCR 検査等無料化事業」で検索すると、実施場所など詳しい情報が出てきます。

会場によって、**予約が必要な所と、そうでない所**があります。

また会場によって、抗原検査と、PCR 検査の 2 種類があります。PCR 検査は結果が通知されるのが翌日以降になりますので、開始日に間に合うかどうかも、ご確認ください。

抗原定性検査は、その場で結果が分かります。

無料ですので、一部負担金 1,100 円は不要です。ぜひご利用ください。

【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やや劣るとされています。しかし

- PCR 検査は検査時点（状況により、数日前のことも）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、人に感染させるほどウィルスを排出している場合は検出しやすいため、参加される方の中に意図せずして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(当時)）

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。
木風舎で今使用しているキットは、基本的に厚労省により医療用として承認されたもので、PCR 検査との一致率 98%という、大変精度の高いデータが示されています。ただ検査機器のひっ迫状況によっては、医療に使用されることを優先するため、ＥＵ諸国で医療用として承認されている製品を使用する場合もあります。

東京都、神奈川県などでは、**「対象者全員検査」で陰性となった場合は、**まん延等防止措置などの際の**「不要不急の都道府県間の移動自粛要請」の対象外**と定めています。
ワクチン接種とも合わせて（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おりませんが、実際には参加される方の接種率は、3 回目も 100%に近い状態です）、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完全ではありませんので、検査結果が**陰性判定でも、引き続き**こ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。
（そこで緩んでしまっては、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）
基本的な感染症対策＋ワクチン＋検査の三重のガードで、リスクを最小限にしてゆきましょう。

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。

※このお願いを作成するにあたり、**今まさに新型コロナウィ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。**

健康チェックシート

ご参加の 10 日前から（10 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、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 10 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

10 日前以降に申し込まれた方は、10 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　□３回目接種済み　□４回目接種済み　お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿