

# ネイチャースキー 八幡平 のびやかな雪原と森のスキーツーリング 講習番号 23134

～木風舎のネイチャリング・スクール～

4月29日(土祝)～5月2日(火)

気持ちの良い雪の雪原や森を、軽快にスノーハイクできるネイチャースキー。いよいよゴールデンウィークの八幡平です。明るい春の陽光の下、アオモリトドマツの点在するのびやかな雪原もいい。胸のすくような広がり、広大な展望もいい。奥深くどこまでも続く、大きなブナの森の雰囲気もいい。そしてなんととっても、七つの湯が楽しめる温泉がいい…八幡平ならではの、のびやかなロングツーリングと温泉を、ゆったりと満喫します。



ちょっとしたライン取りの違いで、**初中級者から、中上級者まで、それぞれ満足できるのも、このコースの魅力。**のんびりしたい人はゆったりと、少々の登り返しもいとわずあちこち滑って楽しみたい人はアクティブに、その日の気分で選んでいただくことができます。アスピーテラインを車で上がるので、登りが少なく、体力的にもゆとりを持てます。



## ◎対象

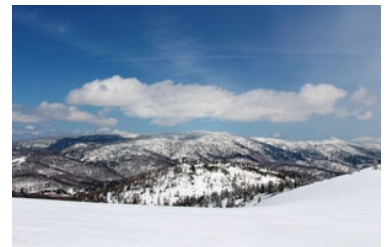
ネイチャースキーが初めての方＝ゲレンデスキーで中級コースを普通に滑って遊べる方。テレマークスキーは初めてでも結構です。

ネイチャースキー経験者＝テレマークスキーでゲレンデの中級斜面を

滑って、テレマークターンでなくてもいいのでスピードと方向をしっかりコントロールできる方～。

もちろん、滑りをいっぱい楽しみたい方も、かなり楽しめる班をつくります。

## ◎集合とアクセス



### A. 4/29(土祝)11:55 玉川温泉バス停に集合

東京発 7:32 秋田新幹線こまち5号 10:25 田沢湖着、田沢湖駅発 10:40 玉川温泉行きバス 11:55 玉川温泉着

東京発 6:56 秋田新幹線こまち51号 9:43 田沢湖着

東京発 6:32 秋田新幹線こまち1号 9:21 田沢湖着、田沢湖駅発 9:30 玉川温泉行きバス 10:45 玉川温泉着  
11:55 玉川温泉に合わせて、木風舎の車でお迎えに上がり、後生掛温泉に向かいます。

(10:45 玉川温泉着の方が何人かいらっしゃるようでしたら、この時間にまず一度お迎えに上がります。少ないようでしたら、11:55まで玉川温泉の外来入浴などでお待ちください)

### B. 4/29(土祝)12時半頃に後生掛温泉旅館部フロント前ロビーに集合

【お車】東北道・松尾八幡平ICより1時間20分(夜間通行止め)、鹿角八幡平ICより40分

都内より、休憩や渋滞を含まずに8時間程かかります。連休は大幅な渋滞が見込まれます。

【飛行機】大館能代空港より相乗りタクシー「愛☆のりくん」があります。2名から予約可 0186-62-1411

羽田発 9:00ANA719便 10:10 大館能代空港、大館能代空港発 10:20「愛☆のりくん」→12:20 後生掛温泉

伊丹、関空、富山、小松など、各地の空港から羽田経由で接続割引便が設定されています。大館能代空港のWEBサイトをご覧ください。

※AとBとも、後生掛温泉に到着後、昼食(食堂あり)、お着替えをされて、13時半頃に1日目のツアーに出発します。

※当日の緊急連絡先：携帯 090-3060-0776、090-5413-0004

## ◎行程

下記の中から、その日の天候などによってベストな行程を選びます。

### 八幡平山頂方面～後生掛温泉1 後生掛温泉から、相乗りタクシー

「八郎太郎号」で八幡平山頂駅へ(700円必要です)。ここから10分ほどの登りで、八幡沼を中心とした八幡平山頂付近の広大な雪原に着きます。アオモリトドマツの点在する雪原からは、晴れていけば岩手山などの広～い展望が見事です。八幡沼周辺を巡った後、八幡平山頂から後生掛温泉まで滑る、雄大なツーリングを楽しみます。背の低いアオモリトドマツやダケカンバから、だんだん樹木が大きくなり、やがてブナの森へ。



### 八幡平山頂方面～後生掛温泉2 八幡平山頂方面の別パターンです。

「八郎太郎号」で八幡平山頂駅に行き、源太森から岩手側の黒谷地湿原まで、ゆるやかなツーリングを楽しみます。路線バスで八幡平山頂駅に戻り、八幡平山頂から再び後生掛温泉まで、パターン1とは違うルートで滑り降ります。



### 後生掛温泉⇄柵森 後生掛温泉から柵森を往復します。後生掛温泉の

裏には、素晴らしいブナの森が広がっています。その中を登ってゆき、ブナに囲まれた雪原「ベコ谷地」を経て、柵森という山をめざします。登るにつれて、ブナの森はアオモリトドマツに変化し、たどり着いた山頂は、秋田駒ヶ岳など雄大な眺め。山頂付近の広い斜面で遊ぶのも解放感にあふれています。東北らしい伸びやかさを満喫してください。ベコ谷地経由で後生掛温泉まで滑ります。



**スキー場周辺** おもに半日ツアーに使います。八幡平スキー場の周囲には、立派なブナ林が広がっています。リフトを利用してブナの林間を滑ったり、ゆっくり楽しんだりの半日ツアー。

**裏のブナ林と湿原** おもに半日ツアーに使います。後生掛温泉裏手のブナ林や、ミズバショウが咲き始める春ののどかな風景の中を、深呼吸するようにゆっくり楽しめます。



※雨などの場合は半日ツアーや、ゲレンデレッスン、温泉周辺でゆっくり、ふきのとうの採取と調理など、無理しない行程を組みます。

※天候にかかわらず実施いたしますが、天候によっては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一部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ませよう、お願い申し上げます。

## ◎宿泊 後生掛温泉・旅館部(0186-31-2221)。みちのくらしい一軒宿の温泉旅館です。

温泉も大きな楽しみ！毎日、自然の中で思い切り遊んでから帰ると、情緒のある湯治場の雰囲気色が濃く味わえる大浴場では、泥湯、箱蒸し風呂、打たせ湯など、**7種類の風情のある温泉**でゆっくりくつろげ、美味しい夕食も待っています。





お荷物のお送り先住所 〒018-5141 秋田県鹿角市八幡平 後生  
掛温泉・旅館部（送り状に「木風舎で予約」とお書き添えください）  
※館内禁煙ですので、どうかよろしくお願ひ申し上げます。Wi-Fiあります。



## ◎持ち物

※この時期の気候は、動くと暑いぐらいの日から、真冬に逆戻りしたかのような寒い日まで、すべて可能性があります。それぞれに対応できるようにご用意ください。また天候が崩れた場合は、雪ではなく雨のこともありますので、ゴアテックスなどを使用した防水性の高いウェアは必ずお持ちください



### ◆ウェア

- ・アウターウェア…登山用レインウェア上下、または雪山用アウターウェア上下、またはスキーウェア（いずれもゴアテックスなどを使用した防水性の良いもの）のどれか。
- ・アンダーウェア…速乾性素材かウールのを、シャツ&タイツ必ず用意してください（登山用品店などで販売されています）。綿のものは冷たくなりやすいので避けてください。
- ・中間着…長袖シャツ（ウールや速乾性素材のもの）、保温着（フリースなど）。

### ◆小物類

- ・グローブ…雪が付いても濡れないもの。レンタルもあります（4日間 1,200円）※薄手グローブもあると便利です。
- ・帽子（ニットキャップが良いのですが、この時期はあご紐とつばのあるハットもあると日よけに便利です）
- ・ソックス…ウールか速乾性保温素材などの中厚手のもの（替えもご用意ください）。
- ・サングラス&ゴーグル（登りのためにサングラスは必携です。ゴーグルだけだと、歩きで内側が曇ってつらいです。サングラス、ゴーグルともレンズの色がオレンジやピンクなど、なるべく明るい色がおすすめ）雪の日のためにゴーグルのレンタルもあります。（ゴーグルについては当日悪天候などで実際にお貸しした日数×800円を、現地でお支払いください）
- ・シール（クライミングスキン） 梅森に行く日のみ、登りがあまり得意でない方はシール（クライミングスキン）があったほうが楽かもです。ご希望の方はレンタル（800円）もありますので、ご利用ください。

◆その他 日帰り用バックパック（保温着類、ポット、お弁当などが入るもの）、保温ポットなど飲物を入れるもの（ペットボトルや缶飲料などは宿に自販機があります）、カップ、雪の上に敷く敷物、ヘッドライト（使いませんが、ツアーのときは安全のため、必ず持つ習慣をつけてください）、部屋着、洗面道具、携帯用アルコール消毒液、体温計、記入された健康チェックシート

※昼食は 4/29、5/2 は宿の食堂を利用できます。4/30、5/1 はご持参いただくか、宿におにぎりを注文することができます（おにぎり 2 個のみのお弁当です）。

※宿のアメニティー：ドライヤー、バスタオル、フェイスタオル、羽織、浴衣、歯ブラシなど

※スキーセットを持参される方は、ステップカットの付いたテレマークスキーが最適です。お持ちでない方はセットレンタルや、板のみレンタルもあります。詳しくはご相談ください。また、オーバーパンツにゲイター機能のない方は、靴の中に雪が入らないようにするためのゲイター（スパッツ）もご用意ください。

## ◎レンタル

テレマークスキーセット（板・靴・ストック）の、レンタルをご用意しております。初心者でも安心して自然の傾斜に対応できるように、また慣れた人はおもしろく滑れるように、安定したテレマークスキー板（ステップカット付き）+プラスチックブーツを使用しています。（木風舎で販売もしております）

またグローブ、ゴーグル、シール（クライミングスキン）のレンタルもご用意しております。

## ◎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「っぽん百名山」シリーズや、テレビ東京「なないろ日和！」などに出演中。その他、新聞の連載コラムや、FMラジオ番組などでもおなじみの方も多いかも。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。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』(山と溪谷社)、『ネイチャースキー』(山海堂)、監修本に『NHK テキスト・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』(コスミック出版)など。



**橋谷水樹** 誠実な人柄と抜群の身体能力で人気の、木風舎ガイド。TAJ 公認テレマークスキー全日本ポイントシリーズ09年および2012年総合チャンピオン。09年テレマークスキーFIS世界選手権日本代表。(公社)日本山岳ガイド協会公認ガイド、日本テレマークスキー協会公認指導員など。



## 5/2(火)のツアーの終了は 11 時半頃です

**【電車とバス】** 後生掛温泉を 13 時過ぎ出発(温泉に入れます)で、木風舎号で玉川温泉までお送りいたします。

玉川温泉発 14:00 田沢湖行きバス 15:15 田沢湖駅着、田沢湖発 16:08 秋田新幹線こまち 34 号 19:04 東京着  
(また予約制タクシー「八郎太郎号」後生掛温泉→鹿角花輪駅(→十和田湖) 13:35→14:31、16:18→17:16  
もあります)

**【お車】** 適宜発ってください。

**【飛行機】** 後生掛温泉 14:30「愛☆のりくん」16:20 大館能代空港着、大館能代 18:30 ANA724 便 19:45 羽田着

**【八甲田へ継続参加の方】** 14 時半頃出発で、木風舎号に 2 名様まで同乗していただくことができます。

## ◎部分参加

4日間ゆっくりできればベストですが、やむを得ずお休みが取れない方のために、部分参加も人数限定で承っております。その場合のアクセスですが、

### **【往】 4/30(日)、5/1(月)にいらっしゃる方、ツアーの出発は、毎日 9 時頃です**

**【お車】** 当日 9 時頃に出発できるようにいらしていただければ大丈夫です。もちろん前泊もできます(前泊推奨です)。

**【電車とバス】** 以下の方法で、前日までに後生掛温泉にいらしてください。

東京発 10:20 秋田新幹線こまち 17 号 13:10 田沢湖着、田沢湖駅前発 13:20 花輪行きバス 15:02 アスピーテ入口着、アスピーテ入口バス停に、後生掛温泉の車がお迎えに上がります(1日1本のみ)。

(また予約制タクシー「八郎太郎号」、花輪線・鹿角花輪駅→後生掛温泉 8:00→8:58、10:43→11:41、14:16→15:14 もあります)

**【飛行機】** 4/29の集合Bと同じ方法で、前日までに後生掛温泉へ。

## 【復】4/30(日)、5/1(月)までの方、ツアーの終了は、毎日 16 時頃です

【電車とバス】後泊して、以下の方法で翌日、後生掛温泉を発ってください。

後生掛温泉発 9:45 の送迎車（1 日 1 本のみ）→アスピーテ入口発 10:04 田沢湖行きバス 11:46 田沢湖駅前着、  
田沢湖発 12:12 秋田新幹線こまち 22 号 15:04 東京着

【お車】当日発つこともできますし、後泊もできます。

【飛行機】後泊して、以下の方法で、翌日、後生掛温泉を発ってください。（「愛☆のりくん」は 2 名より予約可）

後生掛温泉 14:30「愛☆のりくん」16:20 大館能代空港着、大館能代空港 18:30 ANA724 便 19:45 羽田着

## ◎費用

参加費＝4日間通して 28,000 円(講習費・ガイド料) ※交通費、宿泊費、リフト代、移動バス代などは含まれません。

部分参加の方は、4/30、5/1 は、9,500 円/日、4/29、5/2 は、5,000 円/日、です。

抗原検査一部負担金＝1,300 円（事前に検査キットをお送りし、当日朝または前日夜に検査していただき、検査結果をお持ち  
ちいただいております。検査単価のうち約半額は木風舎で負担させていただきます）

宿泊費＝1泊2食 17,000 円(1室3名)～17,500 円(1室2名)税別×泊数

3泊で 51,000 円～52,500 円(税別)となります。

お部屋は参加者どうし男女別 2～3 名(ご夫婦は 2 名 1 室)となりますが、お部屋割りは恐れ入りますがお任せください(リクエストがございましたら承ります)。

レンタル＝スキーセット(ステップカット付きテレマーク) 4日間 9,500 円(板のみは各半額)

部分参加の方は、4/30、5/1 は 3,000 円/日、4/29、5/2 は 1,800 円/日

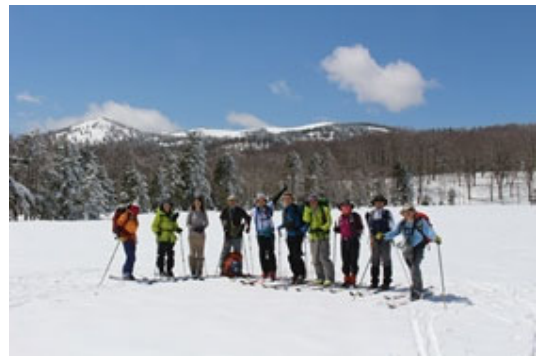
シール(クライミングスキン)：1 日 800 円。梅森に登る日のみ、登りに自信のない方はシールをレンタルされると楽かもしれません(ステップカットでも登れる斜度ですので、必須ではありません)。

ゴーグル：1 日 800 円。(複数日利用の方はご相談ください)

グローブ：2日間 800 円、3日間 1,000 円、4日間 1,200 円

**※お振り込みいただく金額：参加費＋ 抗原検査一部負担金 ＋  
食材費＋ 必要なレンタル料、 の合計額です。**

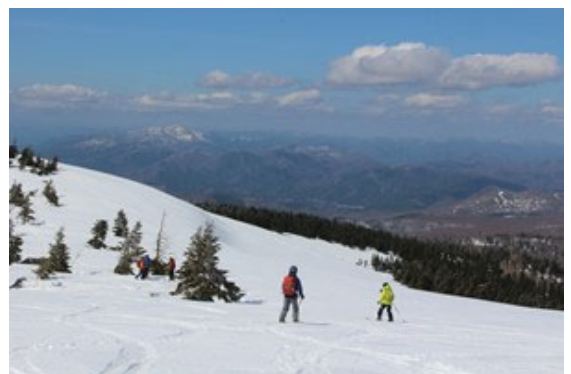
**\*宿泊費は、現地で宿に直接お願いいたします。**



## ◎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ひ申し上げます。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。(5/7 までの措置です)

検査費用の一部 1,300 円を、恐れ入りますがご負担いただいております(半額程度を木風舎で負担させていただきます)。





**◎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。(今までにいただいておりますのは、資料のご請求です。参加ご希望の方は、お手数ですがこの要項をご覧いただいた上で、あらためてお申し込みいただきますよう、お願い申し上げます)



**\*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「この講習に申し込む」をクリック

- レンタルの欄は、この資料の申し込み書の内容に沿ってご記入ください。(サイズも必ずご記入ください)
- 「集合は？」欄に、A・Bの記号をお書きください。
- 今回はツアーですので、「レッスン該当クラス」の欄は無記入で結構です。
- 「お弁当は？」欄に、4/30、5/1 におにぎりをご希望の方は、ご希望日の日付をご記入ください。
- 部分参加ご希望の方は、「講習ごとの必要事項」欄に、ツアー参加日と、宿泊希望日をお書きください。
- 今回はスキーですので、「最近登った山」の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、メール本文中に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。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。留守番電話への録音ではお受付できません)

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

**※土日祝、夜間のお申込みは、Eメールか FAX をご利用ください。着信順に受付をさせていただきます。**

↓ お申し込みが済んだら

### お振り込み

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 キウ へ、振込者名を「講習番号+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)

※なるべく 4 月 26 日までに(それ以降のお申し込みの場合はできるだけ早く)ご入金ください

**◎お電話の受付コアタイム** 月～金 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あります。留守番電話、FAX、Eメールが 24 時間ご用件を承ります)

**◎キャンセル** 参加費のキャンセル料として、4月14日以降のキャンセルは1,000円、19日以降は参加費の30%、26日以降は半額、28日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

また宿の宿泊キャンセル料として、1週間前より宿所定のキャンセル料が必要となります。(後生掛温泉のサイト「よくあるご質問」をご覧ください。宿のキャンセル料のお振込み先は、別途ご案内を差し上げます)。

※19時以降のご連絡は翌営業日扱いとなります。事務所の定休日は土日祝日です。

※既に参加費をお振り込みいただいている場合は、差額をご返金いたします。まだお振り込みでない場合は、キャンセル料分をお振り込みください。

⇒ 健康とケガの防止については自己管理です。自然の中での活動であり、とくにスキー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、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](mailto:mokufu@mokufusha.com) URL: <http://www.mokufusha.com> **木風舎**までどうぞ

※お申込書の後に、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。



# お申込書 講習番号 23134 ネイチャースキー 八幡平 4/29~5/2

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

お名前 フリガナ \_\_\_\_\_ 印 男・女 ご自宅 Tel. \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳 (保険に必要です)

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

携帯電話 Tel. \_\_\_\_\_ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel. \_\_\_\_\_

E-mail(ご連絡は基本的に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) \_\_\_\_\_

FAXでお申し込みいただいた際の、返信 FAX お送り先番号(メールアドレスでも OK) \_\_\_\_\_

後生掛温泉までの交通手段は 秋田新幹線田沢湖からバス ・ お車 ・ 大館能代空港から「愛☆のりくん」 ・ 花輪線鹿角花輪駅から「八郎太郎号」

おにぎりのご希望は：4/30・5/1

部分参加の方は：\_\_\_\_月\_\_\_\_日のツアー開始から、\_\_\_\_月\_\_\_\_日のツアー終了まで 宿泊は 4/29、4/30、5/1

スキーセットのレンタルは 要・不要・板のみ 要の場合：身長 \_\_\_\_\_ cm、靴サイズ(ふだんの靴で) \_\_\_\_\_ cm

グローブのレンタルは 要・不要 ゴーグルのレンタルは 要・不要 シール(クライミングスキン)のレンタルは 要・不要

テレマークスキーは？

- ・まったく初めて
- ・ゲレンデの中級コースならテレマークスキーを履いてプルークボーゲンであまり転ばずに滑れる
- ・ゲレンデの中級コースならテレマークスキーを掃いてアルペンのパラレルターンで滑れる
- ・ゲレンデの中級コースならテレマークターンで滑れる

(テレマークスキーが初めての場合)ゲレンデのアルペンスキーは？

- ・パラレルターンもどきがなんとかできる
- ・パラレルターンができる
- ・ゲレンデならとりあえずどこでも滑れる

木風舎へのご参加は

- ・まったく初めて
- ・最近では [ \_\_\_\_\_ ] に参加

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 ・ 既に受信済

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・知人から・木風舎のホームページ・TV番組・チラシがあったショップ名 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。

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



# 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～

2023/3/15 改訂 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実施（検温やチェックシートの活用）
- 宿泊を伴うプログラムは、実施前に全員を対象に Covid-19 抗原検査、または自治体検査による陰性確認を実施（5/7 まで）
- ソーシャルディスタンスの保持
- 手洗い、手指消毒の励行
- 室内の密集場所などでの、状況に応じたマスク類活用の推奨
- 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

そこで皆様にご協力をお願いします。

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、以下の「健康チェックシート」にご記入し、当日お持ちください。

※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。

※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>

また場の状況に応じて、3密を避けた節度のある行動が求められておりますので、ガイドの指示に従った大人の行動を、どうかよろしくお願い申し上げます。

# 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  脳血管疾患  肝臓病  免疫不全  透析中  抗がん剤使用中  ステロイド長期使用中  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  5回目接種済み

お名前 \_\_\_\_\_

## \*抗原検査ご協力のお願い (2021/5 追記、2023/2 改訂)

宿泊プログラムは、皆様どうしが同室になったり、一緒に食事を楽しんだりするため、皆様の皆様の安心安全のために、宿泊を伴う場合は全員の方に、厚労省認可医療用抗原検査キットを使用した、Covid-19 抗原検査へのご協力をお願いしております。(5/7 まで)

(事前にキットをお送りする場合と、集合時をお願いする場合とがあります)

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、検査キット費用の一部 1,300 円(税込み)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、状況に応じた基本的な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 とさせていただきます。

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。(5/7 まで)

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、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、この場合は一部負担金 1,300 円は不要です。自治体無料検査を、ぜひ積極的にご利用ください。

(日帰りプログラムの場合は、屋外での活動のため、木風舎からご用意する抗原検査はいたしません。

もちろん、自主的に自治体の無料検査を受けていらっしゃるの、歓迎いたします)

### 【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、さまざまな場で活用されています。

抗原検査は、ウィルスの排出量が少ないと検出しにくいのですが、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、厚労省により医療用として承認された製品です。

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いませんが、実際には参加される方の接種率は、3 回目は 100%に近く、4 回目も 9 割以上です）、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、引き続き状況に応じた感染症対策を、あと少しの間は続けていただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

状況に応じた感染症対策+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