

日帰りハイキング入門 カタクリ大群落と花の宝庫 南魚沼 坂戸山

講習番号 23133 4/22(土) ~木風舎のネイチャリング・スクール~

米どころ、南魚沼の坂戸山は、コンパクトな山に春の花が途切れることなくあられる、文字通りの「花の山」です。

麓には息をのむほど見事なカタクリ群落がり、登るにつれてキクザキイチゲ、モモ、コブシ、アブラチャン、タムシバ、アカヤシオ、イワカガミ、イワウチワ、そしてサクラなど、雪国の春を彩る春の花たちが次々と飽きることなく現れます。



山頂からは、晴れていればまだ真白い八海山を始め、上越国境の山々、そして眼下に広がる魚沼盆地など、大展望が楽しめます。

標高 634m、スカイツリーと同じ高さの小さな山ですが、一つの山にここまで！と思わせる豊富な春の花々と、雪国の山々の大展望という、たくさんの魅力をギュッと凝縮したような、おすすめの山です。

日帰りで六日町は遠いと感じるかもしれませんが、それだけの価値はある山です！

山全体が、NHK 大河ドラマ「天地人」「真田丸」にも登場した上杉景勝や直江兼続が、若き日に居城としていた山城ですから、歴史的な楽しみもあります。

テレビ朝日「大人の山歩き」、テレビ東京「なないろ日和！」で、橋谷晃がご紹介いたしました。

六日町駅から往復 3 時間ほどの、誰でも楽しめるハイキングです。

地場の新鮮な野菜や、「八海山」蔵元直売所などに立ち寄る楽しみも。



◎集合

A: 午前 9:32 JR 六日町駅 改札前に集合

そのためには例えば

東京発 7:48 上越新幹線とき 305 号新潟行き→9:05 越後湯沢着、

または東京発 7:36 上越新幹線たにがわ 471 号越後湯沢湯沢行き→8:58 越後湯沢着、
越後湯沢発 9:14 北越急行ほくほく線直江津行きに乗り換えて→9:31 六日町着 などがあります。

B: 午前 10:00 坂戸山登山口の駐車場に集合

お車の方はこちらへご集合ください。六日町 IC から 10 分ほどです。(入山と下山は同じ場所です)。

※登山口駐車場が満車で駐車困難な場合は、下記の携帯へお電話ください。

※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

六日町駅から、商店街を通り、魚野川を渡って登山口へ。坂戸城の屋敷跡近くには、見事なカタクリ大群落が広がり、これを見るために遠くから訪れる人も多いです。登りは城坂コースから。登るにつれて、キクザキイチゲ、エンゴサク、ショウジョウバカマ、イカリソウ、タムシバ、アカヤシオ、イワカガミなど、さまざまな春の花が、飽きることなく次々



と現れます。途中の桃の木平は、ホッとできるところ。

広い山頂にたどり着けば、残雪豊富な八海山を始め、谷川岳、苗場山、守門岳など、まさに 360 度の大展望です。山頂からさらに大城に向かうと、稜線上には「幻の花」とも呼ばれるイワウチワの群落が見られ、大城では人知れず隠れたカタクリの大群落が。

下山は薬師尾根コースを下ります。ここでもカタクリやイワウチワの群落を見ることができます。登山口で解散としますが、お時間のよろしい方は、六日町温泉や、酒蔵八海山直売所、直江兼続伝世館、野菜直売所など、立ち寄り処も豊富です。



帰りの列車の目安は、お急ぎの方は

六日町発 16:29→16:50 越後湯沢着、越後湯沢発 17:08 たにがわ 86 号→18:20 東京着
いろいろ立ち寄りたい方は、

六日町発 17:12→17:30 越後湯沢着、越後湯沢発 17:41 たにがわ 336 号→19:00 東京着

六日町発 17:28→17:50 越後湯沢着、越後湯沢発 18:05 たにがわ 92 号→19:24 東京着
などがあります。

※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。



◎ウェア

速乾性素材のシャツ(綿のシャツは避けてください)、フリースやダウンなど防寒着(気温は都心より数度ほど低くなります。「花冷え」という言葉もありますから、お昼を食べている間など寒くないように、充分にお持ちください)、ウィンドウブレーカーになるもの(雨具と兼用も OK)。パンツは動きやすいポリエステルなどのものや、タイツ&キュロットなどがよいでしょう。

◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズが最適です。(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が最適です)。
- 昼食 (駅弁などで構いませんので、各自でご用意ください)。
- 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「越後三山 平ヶ岳・巻機山」などですが当日も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
- 携帯用アルコール消毒液、記入された健康チェックシート
(用具が揃わない方は、何なりとお気軽にご相談ください)



◎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。その他、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」、J-WAVE、Bay FMなどの番組、また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理事。(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)など。



橋谷水樹(人数が多い場合) 誠実さと抜群の身体能力で人気のガイド。TAJ テレマークスキー全日本シリーズ09、12年総合チャンピオン。FIS世界選手権元日本代表。(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。

◎費用 参加費：7,200円(講習&ガイド費。小・中学生は6,800円)

※現地までの往復交通費、飲食代などは含まれておりません。



◎雨天の場合

4/22に小雨がぱらつく程度の予報でしたら、予定通り催行いたしますが、4/22(土)に1日中の本降りの雨天が予想される場合は、翌4/23(日)に順延いたします。

その場合は4/21(金)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。順延となった場合で4/23はご都合が悪い方は、キャンセル料は不要です。4/23も雨天の場合は、中止とさせていただくことがあります。その場合、お振り込みいただいた参加費は全額ご返金



差し上げますが(お振込手数料のみ差し引かせていただきます)、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。

また「4/23になったら行ける」という方の予約もお受けしております。

◎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、A、B どちらかをご記入ください。
- ・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。
- ・最近登った山は? には、過去 1 年間のハイキングや運動のご様子などをお書きください。

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

↓ お申し込みが済んだら

お振り込み

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+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)

※お振り込みは、なるべく 4 月 19 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 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 最少催行人数は5名です。万一、この人数に達しなかった場合は、開催の3日前までにお知らせし、お振り込みいただいた全額をご返金いたします。また、定員はガイド1名の場合は8名、ガイド2名の場合は14名を2パーティーに分けます。満員になり次第、締め切りとなります。

◎キャンセル 参加費のキャンセル料として、4月8日以降のキャンセルは1,000円、18日以降は2,000円、20日以降は3,500円、当日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

※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】

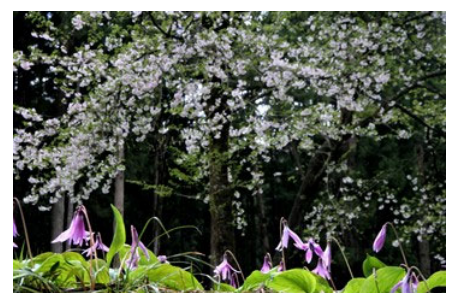
- お申込書にお書きいただきます個人情報は、保険のお手配、お申込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ご記入いただきましたご住所に、今後木風舎よりのお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせご不要の場合は、お申込書のメッセージ欄にご遠慮なくお書きください。
- いただきました個人情報は、当社管理規定に基づき、厳重に管理させていただいております。また上記の目的以外に情報が使用されることは一切ございません。(例外的に、万一お怪我等であった場合、保険会社へ名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

木 風 舎 ままでどうぞ



お申込書 講習番号 23133 坂戸山ワンデイハイク 2023年4月22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. _____

Eメールアドレス _____

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) _____

雨天の場合など、前日に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。

4/22 雨天順延の場合は : 4/23 でも参加できる・4/23 は参加できない

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。ぜひお読みください。

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～

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
- 不特定多数が出入りする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 _____