

# ネイチャースキー 八甲田

5月3日(祝)～7日(日)

講習番号 23135

雄大な展望の春スキーツアーリング

～木風舎のネイチュアリング・スクール～

## ※期間中、自由な日程で参加できます

雄大な裾野の広がりをもつ、八甲田の山々。胸のすくような大展望。アオモリトドマツの点在する広大なスロープ、遠く弧を描く海を眺めながらの爽快な滑り、そしてどこまでも広がる、明るく奥深い大きなブナの森。あまり人の入らない、たおやかに広がる南八甲田や、ロープウェイを利用できる北八甲田など、「山旅」という言葉の似合う春山満喫プランです。明るい春の陽光の下、東北らしいゆったりとした、スケールの大きな自然と、ロングな滑りが楽しめるスキーツアーを、心ゆくまで満喫します。



## ◎対象

ネイチャースキーの経験者＝テレマークスキーを履いて、グレンデの中級斜面を、テレマークターンでなくてもよいので、スピードと方向をコントロールしながら連続ターンで楽しく滑れる方～。  
ネイチャースキーが初めての人＝グレンデスキーのアルペンスキーなら中上級者以上の方～。

## ◎集合とアクセス

### 5/3(祝)12:20頃、八甲田リゾートホテルロビーに集合

#### \*新幹線ご利用の方

東京発 7:32 はやぶさ5号→10:52 新青森着

または、東京発 7:08 はやぶさ 203号→10:17 新青森着

東京発 6:56 はやぶさ 51号→10:07 新青森着

新青森駅前発 11:15 JRバスみずうみ6号→ロープウェイ駅前 12:17着

ロープウェイ駅前バス停から、駐車場を横断して2軒目が八甲田リゾートホテルです。

(はやぶさは全車指定席です。お早めにお買い求めください)

#### \*飛行機ご利用の方

羽田発 7:30 JAL141便→8:45 青森着

青森空港発 9:00 青森駅行きバス→9:35 青森駅前着

伊丹発 7:20 JAL2151便→8:55 青森着

青森空港発 9:15 青森駅行きバス→9:50 青森駅前着

名古屋小牧 7:20 FDA361便→8:40 青森着

青森空港発 9:00 青森駅行きバス→9:35 青森駅前着

青森駅前発 11:00 JRバスみずうみ8号→ロープウェイ駅前 12:17着

#### \*お車ご利用の方

東北道・黒石ICより35分。連休中の東北道は、例年、大渋滞いたします。

#### \*夜行バスご利用の方

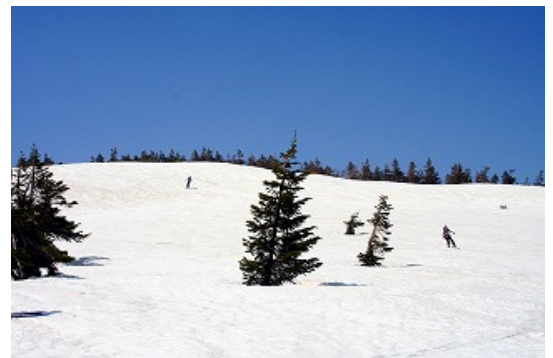
東京駅八重洲南口発 前日の21:30 ノクターン号→バスタ新宿 22:10→8:10 青森着(弘南バス)←直行

上野発 前日の20:30 パンダ号→6:50 青森着(弘南バス)←直行

東京駅八重洲南口発 前日の22:10 ドリーム号→8:42 青森着(JRバス)←3列独立シート

バスタ新宿発 前日の22:20→大宮駅西口 23:10→8:35 青森着(JAMJAMライナー)←弘前経由

東京駅鍛冶橋発 前日の22:20→9:35 青森着(オー・ティ・ピー)←弘前経由



など各種あります。(詳しくは各運行会社のサイトや、「バス比較ナビ」などをご覧ください)

青森駅前からは、青森駅前発 8:10 JR バスみずうみ2号→ロープウェイ駅前 9:04 着

青森駅前発 9:00 JR バスみずうみ4号→ロープウェイ駅前 9:54 着

青森駅前発 11:00 JR バスみずうみ6号→ロープウェイ駅前 12:17 着

※八甲田リゾートホテルに着いたらスタッフがご案内しますので、着替えをして、13 時過ぎに出発します。昼食はロープウェイで上がってからとりますので、簡単に食べられるお弁当をご用意ください。

## 途中の日からご参加の方

5/4以降のツアーは9時頃にホテルを出発します。

お車などでそれまでにいらっしゃるか、または前日までに八甲田リゾートホテルにお入りください。

新幹線、高速バス、飛行機の方は、前日に移動して新青森駅または青森駅までいらしていただき、

青森駅前からは、青森駅前発 8:10 JR バスみずうみ2号→ロープウェイ駅前 9:04 着

青森駅前発 9:00 JR バスみずうみ4号→ロープウェイ駅前 9:54 着

青森駅前発 11:00 JR バスみずうみ6号→ロープウェイ駅前 12:17 着

に乗り継いで、八甲田リゾートホテルまでいらして、前泊してください。(バスは1日3本のみです)

**◎当日の緊急連絡先：携帯 090-3060-0776、090-5413-0004、または八甲田リゾートホテル 017-738-2233 へお願いいたします。**

## ◎帰りのアクセス

5/7のツアー終了は、八甲田リゾートホテルにて13時頃の予定です。解散後、ホテルでゆっくり温泉に入って、着替えができます。

帰りの交通は

### \*新幹線ご利用の方

ロープウェイ駅前 15:18 JR バスみずうみ3号→16:14 新青森、新青森 16:38 はやぶさ 38号→東京 20:04

(人数によっては、もう少し早い時間でジャンボタクシーもありかなと思います)

### \*飛行機ご利用の方

ロープウェイ駅前 15:18 JR バスみずうみ3号→16:29 青森駅前、

青森駅前 17:05 空港行バス→17:40 青森空港、青森空港 18:40 JAL 2158→伊丹 20:20

青森空港 19:35 FDA 368→名古屋小牧 21:00

青森空港 20:40 JAL 150→羽田 22:00



5/7のツアーに参加せずにお帰りになりたい方、または5/7以前にお帰りになりたい方は、

### \*新幹線ご利用の方

ロープウェイ駅前 10:48 JR バスみずうみ1号→11:44 新青森、新青森 12:09 はやぶさ 54号→東京 15:32

### \*飛行機ご利用の方

ロープウェイ駅前 10:48 JR バスみずうみ1号→11:59 青森駅前、

青森駅前 12:30 空港行バス→13:05 青森空港、青森空港 15:20 JAL 146→羽田 16:40

青森空港 14:05 FDA 364→名古屋小牧 15:30

青森空港 14:55 JAL 2156→伊丹 16:35

## ◎行程

バスやロープウェイを使って、スキーツーリングを楽しみます。胸のすくような雄大な展望や、遠く大きく弧を描く海を見ながらの爽快な滑り、大きなブナが続く深く明るい森など、スケールの大きなスキーツーリングをゆったり満喫します。木風舎の八甲田ツアーの特長は、八甲田の中でも静かなエリアを、体力のハードルが少ないように、なるべく登りを少なくして楽しむこと。豪快だけどすぐ終わってしまう、1枚バーンの急な人気斜面ではなく、静かな山旅といった霧田気のスキーツーリングを大切にしています。広い裾野の広がりを持つ緩やかな地形を生かした、広い展望や、どこまでも続く樹林のゆるやかな滑りが多いです。南八甲田は入山者も少なく、とても静か。そして北八甲田ではロープウェイを生かした、登りのないツアーで、しかもコース取りの工夫で北八甲田の中の静かなコースを楽しみます。「斜面を滑るために行く」のではなく、「スキーを使った山旅」のイメージです。

以下、おおよその目安を書きますが、実際には天候など、その日の条件の中で最良のプランを考えます。

**5/3 銅像方面：**ロープウェイで上がって、山頂駅～前岳の肩～銅像茶屋の半日コース。海の見える広い展望が最高！後半はブナの林を縫う滑りが楽しいルート。いわゆる銅像ルートに近いですが、自由に動けるテレマークスキーの特徴を活かして、より面白くしてあります（下り標高差615mの下りのみ）

### 5/4、5、6

**南八甲田・駒ガ峰方面2コース：**バスで傘松峠へ。ここから南八甲田の稜線に登り、一つは南側に滑りこんで、ヤビツ谷地を経て、猿倉温泉まで滑るルート。もう一つは北側の斜面をアオモリトドマツの間を縫って猿倉温泉まで滑るルート。どちらも海の見える広い展望、爽快な広い斜面の滑り、そして最後はブナの森へ。木風舎の特色とも言えるルートです。（登りは標高差400m約2時間半の登り、下りは標高差570mの滑り）

**北八甲田・田代平方面：**ロープウェイで上がって、山頂駅～田代平の温泉ルートに近い、でも微妙にコースをはずしてあちこちの斜面を巡る、ガイドツアーならではの面白さを増した、滑りと自然を満喫できるルートです。林間のロングな滑りが続く、ご機嫌なコースです（下り標高差730mの下りのみ）。

**5/7 酸ヶ湯方面：**ロープウェイで上がって、山頂駅から樹林の中を爽快な滑り。広い毛無岱の雪原を横断して、さらにブナの中を酸ヶ湯まで滑ります。（下り標高差435mの下りのみ）



## もし雨などの場合は・・・

ホテルがロープウェイやリフトのすぐ目の前という地の利を生かして、例えばこれらを使ってコース内でワンポイントレッスンなど、スキーを少し楽しみ、後は温泉めぐりなど、その日の条件の中で最良の策を考えます^^;

※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。また、解散予定時刻はあくまでも一応の目安で、諸条件により必ずしもそれを保証するものではありませんのでご了承ください。



## ◎宿泊

八甲田リゾートホテルです。温泉はもちろん24時間OK。ロープウェイ駅のすぐ隣、八甲田スキー場のリフト(営業を終えていることもあります)乗り場も目の前という好立地です。青森湾の海の幸を活かした料理が並びます。お部屋は参加者の男女別2～3名様ずつ(ご夫婦は一緒です)となります。

住所＝〒030-0111 青森県青森市大字荒川字寒水沢 1-58 Tel. 017-738-2233

※お部屋および食堂など人が集まる場所でのおタバコは、大変恐縮ですがどうかご遠慮くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

## ◎持ち物

雪の自然を安全・快適に楽しめるように、下記の服装・持ち物は必ず用意してきてください。

※この時期の気候は、動くとき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、雪よりも雨の確率が高いので、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 (いずれも防水透湿素材を使用したもの)  
※登山用レインウェア(防水透湿性素材)のレンタルもあります。(要予約 5日間 3,800円)
- ・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。(この時期は春用の薄手グローブもあるといいですね)
- ・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を日数に応じて。
- ・サングラスまたはゴーグル (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です)
- ・シール(クライミングスキン)は、ステップカットのスキーなら必携ではありませんが、南八甲田に登る日だけ、貼ると楽で安心です。ステップカットのないスキーをご持参の方は必携です。レンタルもあります。(要予約 1日 800円)

## ◆その他

日帰り用バックパック（あまり小さなバックでは、暑くてウェアを脱いだ時、収納できません）、3、4、5、6日の昼食（5/3以外は宿に弁当を頼むことも可能です。カップ麺などを持参されても構いません。7日はロープウェイの食堂が利用できます）、保温ポット、カップ、雪の上に敷く敷物、ヘッドライト（使いませんが、ツアーの時には安全のため持つ習慣をつけてください）、日焼け止め、洗面道具（宿のアメニティーは、タオル、バスタオル、歯ブラシ、浴衣、シャンプーやヘアドライヤーがございます）。

※スキーセットを持参される場合は、ステップソールの付いたテレマークスキーが最適ですが、ステップカットのないテレマークスキー+シールでも何とか行きます。木風舎オリジナル幅広ステップカット板なら、ちょっとした登り返しができて、ルート取りが自由になるので最適です（板のみレンタルもぜひお試しください）。

※ブーツ持参の方で、オーバーパンツにゲイター機能のない方（雨具など）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（スキーブーツ用ゲイターのレンタルもあります。スキーレンタルの方はゲイターレンタル料は要りません）。



## ◎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、レインウェア、ゴーグル、シール（クライミングスキン）、ゲイターのレンタルもご用意しております。

## ◎費用

**参加費**=5/4、5/5、5/6は、9,500円/日、5/3、5/7は、5,500円/日、です。（講習費・ガイド料）

（例えば5/3、4、5、6、7の5日間参加される方は、 $9500 \times 3 + 5500 \times 2 = 39500$ 円です）

※宿泊費、交通費、昼食、飲み物、ロープウェイ代、移動バス代などは含まれません。

**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 15,400円（消費税込み）×宿泊日数

**レンタル**：スキーセット（テレマークスキー&ブーツセット）=5日間 10,500円（4日間9,500円、3日間8,000円、板のみ半額）

ゲイター=5日間 1,200円、ゴーグル 1日 800円（使用した日のみ、現地精算です）

シール=1日 800円（南八甲田に登る日のみ、希望者は使用。現地精算です）。

※その他のレンタル料はお問い合わせください。

**お弁当**=1食 880円、2食 1,760円、3食 2,640円

※**参加費、抗原検査一部負担金、必要な方はレンタル料のみお振込みください。**宿泊費・弁当代は現地にお願いいたしますので、恐れ入りますが現金をご用意ください。

**お振り込みいただく金額=参加費 + 抗原検査一部負担金+レンタルで必要なものの料金、の合計額になります。**

**◎全員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 1,300 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いております）。どうかよろしくお願い申し上げます。（5/7 まで実施の予定で、状況が落ち着いてゆけば、おそらく今回が最後になるかと思います）

## ◎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「にっぽん百名山」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。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。



**◎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？」の欄は、到着日と到着予定時刻(決まってからご連絡でも結構です)をお書きください。
- ・「レッスン該当クラスはたぶん」の欄は、今回はツアーですので、無記入で結構です。
- ・「お弁当は？」欄に、お弁当のご希望日をお書きください。
- ・「講習ごとの必要事項」欄に、参加ご希望日と、宿泊ご希望日をお書きください。

→確認の返信メールが届いた時点で、お申し込み受付

**\*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

**\*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、サイト、Eメール、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。ご一報くださいれば、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もありますが、Eメール、FAX、留守番電話が 24 時間ご用件を承ります)

### ◎キャンセル

※参加費につきましては、4 月 23 日以降のキャンセルは参加費の 10%、25 日以降のキャンセルは 30%、4/28 以降は半額、5/2 以降は 70%、当日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

※宿泊費につきましては、4/30 以降は宿泊費の 30%、5/2 以降は 50%、当日以降は宿泊費の全額のキャンセル料が必要となります。(宿泊費のキャンセル料は、お振り込み先を別途ご連絡差し上げます)

⇒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 講習番号 23135 ネイチャースキー 八甲田

2023年5月3日～7日

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差し上げます。 [mokufu@mokufusha.com](mailto:mokufu@mokufusha.com) を受信可能に設定してください) \_\_\_\_\_

宿までの交通手段は？： [ ]月[ ]日の\_\_\_\_時\_\_\_\_分頃に、バスで・お車で、宿に到着

参加希望日： 5/3・5/4・5/5・5/6・5/7 宿泊希望日： 5/3・5/4・5/5・5/6

お弁当は(必要な日に○印を) 5/4・5/5・5/6

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

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？

・ゲレンデの中級コースならパラレルターンで楽しく滑れる ・整地ならとりあえずどこでも滑れる ・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

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・チラシがあったショップ名・TV番組名 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。

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

それでは、お会いできるの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。



# 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）
- 必要に応じた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 \_\_\_\_\_

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

(いよいよ検査ご協力のお願いも、これで最後になりそうです)

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。(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