色とりどりのツツジ咲く赤城山（地蔵岳、小沼、 おとぎの森）

5/27(土)　講習番号 23138　　～木風舎のネイチュアリング・スクール～

上毛三山の一つで日本百名山でもある**赤城山**は、カルデラ湖である大沼を中心にぐるりと囲んだ峰々の総称です。

その中でもっとも展望の良い地蔵岳に登り、さらに**ミツバツツジのピンク、シロヤシオの純白、ヤマツツジの赤が、圧巻の競演**を見せる**小沼～おとぎの森**を１周し、覚満淵へと抜けます。

白樺牧場のレンゲツツジはまだ咲き始めかと思いますが、これを展望台から眺めた後、新緑のミズナラやブナの林を登り、１時間ほどで地蔵岳山頂へ。

地蔵岳は一等三角点が置かれた、赤城山の中でも一番展望の良い山頂で、晴れた日には眼下に広がる大沼、その向こうに武尊山、谷川岳、そして遠く中ノ岳や八海山、南側には前橋市街などが見渡せます。

さらに静かなたたずまいで**湖畔の緑が美しい小沼**を一周して、圧巻なのは**あまり人が訪れることのない「おとぎの森」。本当に数多くのミツバツツジ、シロヤシオ、ヤマツツジが競い合うように次々と咲いて、歩を進める度に心躍ります**。フィナーレは**覚満淵の湿原**を歩いて、赤城公園ビジターセンターがゴールです。

手ごろな距離なのに、変化の多い、見どころが次々と現れる好ルートです。

◎対象：☆（初心者向けですからどなたでも。歩程約４時間、登り標高差 430m、下り標高差 440m）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

午前 10:36　新坂平バス停に集合

そのためには例えば

東京発 7:52 はくたか 553 号→高崎着 8:42

　または新宿発 6:58 湘南新宿ライン高崎行き(国府津始発)→高崎着 8:51

高崎発 9:06 両毛線伊勢崎行き→前橋着 9:22

前橋駅北口(６番乗り場)発 9:35 赤城山ビジターセンター行きバス→新坂平バス停 10:36 着

（人数によっては前橋からジャンボタクシー利用も検討しておりますので、その場合はご連絡いたします）

お車の方は新坂平に駐車場がありますのでご利用ください。

新坂平にお手洗いがあります。

※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

新坂平(トイレあり)～白樺牧場見晴山～地蔵岳～小沼～おとぎの森～小沼(トイレあり)～覚満淵～ビジターセンター(トイレあり)　赤城山ビジターセンターバス停にて 16 時半頃解散予定です。

・お帰りの目安は、赤城山ビジターセンター発 16:40 関越バス前橋行き→前橋駅着 17:49

前橋発 18:05 両毛線高崎行き→高崎着 18:21、高崎発 18:39 新幹線とき 338 号→東京着 19:36

または前橋発 18:15 快速アーバン上野行き→上野着 20:06（グリーン車も連結）大宮 19:43、浦和 19:49、赤羽 19:57

（直通で安く、時間もそれほど変わらないので結構おすすめ）

・お車の方は、赤城山ビジターセンター発 16:40 バス前橋行き→新坂平着 16:50 で駐車場に戻れます。

※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長袖＆半袖(綿のシャツは避けてください)、休憩時に着る薄手フリースなど（山頂付近の気温は平地より６～８度ほど低くなります)、ウィンドゥブレイカーになるもの(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トレッキングパンツ、またはタイツ＋キュロットなどお好みで。

◎持ち物

☐ 靴はトレッキングシューズ。(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)。

☐ 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

☐ 地図(昭文社･山と高原地図「赤城・皇海・筑波」など。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、必ず持つ習慣をつけてください)

☐ おやつ

☐ 敷物（ビニールシートなど）

☐ ビニール袋、ティッシュ

☐ 記入された健康チェックシート

※雨具など、サイズによってレンタルできるものがあります。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。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」などに出演中。また J-WAVE、Bay FM などのラジオ番組や、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 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。

◎費用

参加費：7,200 円（講習＆ガイド費。小中学生は 6,500 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。

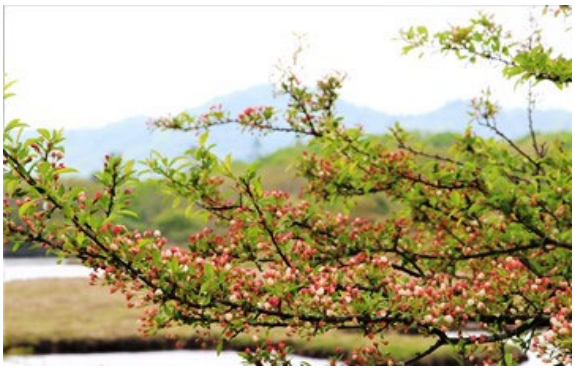
◎参考交通費

例えば新宿→前橋・新幹線利用で片道 4,380 円、快速や湘南新宿ラインは乗車券のみで 1980 円。

前橋→赤城山バス往き 1,400 円、帰り 1,500 円

◎雨天の場合

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 **5/28(日)に順延**させていただきます。よろしければ予定を空けておいてください。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。もし 28 日はいらっしゃれない場合は、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(お振込手数料のみ差し引かせていただきます)。または他の日程のトレッ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。（今までにいただいておりますのは、要項のご請求です。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、現地までの交通手段**（電車＋バス、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。

・今回はトレッキングですので、**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**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** FAX または郵送で送る

↓ お申し込みが済んだら

お振り込み（Covid-19 をめぐる状況が流動的ですので、木風舎からご連絡してから参加費＋抗原検査一部負担金をお振込みください）

・**現地へ直接** 今回は日程が迫っていますので、基本的に現地へ直接お持ちになってくださって構いません。なるべくお釣りのないようにお持ちくださいますと、大変有難いです。

・**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。

◎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４名です。万一、この人数に達しなかった場合は、前日までにお知らせし、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８名です。満員になり次第、締め切りとなります。

◎<u>キャンセル</u>　前日のキャンセルは参加費の半額、当日は全額のキャンセル料が必要です。

※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

お申込書　講習番号 23138　赤城山（白樺牧場、地蔵岳、小沼、おときの森、覚満淵）　2023 年 5 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

お名前（フリガナ）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿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　電車とバス・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。

新型コロナウィルス感染症拡大防止のために

2023/5/8 以降用　木風舎

◎木風舎でおこなう対策

Covid-19 の感染症法上の扱いが 2 類→5 類に変更されるのに伴い、木風舎では感染拡大防止対策マニュアルの改訂を行い、5/8 以降は以下の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

・スタッフと皆様の体調チェックを実施

・宿泊施設との協力による、部屋定員を抑えたゆったり宿泊や、消毒、換気の実施など。

・ガイドは皆様に対面で声を出して解説することが多いので、距離が取りにくい場合は屋外でも口と鼻を軽く覆うものを着用させていただくことがありますが、皆様はそれに倣う必要はありません。

◎皆様へのおすすめとお願い

・屋内の密集場所などでの、場の状況に応じたマスク類活用のおすすめ

・必要に応じた手洗いや手指消毒のおすすめ

・宿泊施設でルールを定めている場合は、そのルールに従ってください。

・その他、屋内での 3 密を避けるために、場の状況に応じた適度な行動のお願いをさせていただく場合があります。

悩んだのは、皆様に提出していただいていた、健康チェックシートの扱いです。検討の結果、コロナでなくても、山に入る前は体調管理が必要との観点から（例えば風邪気味で山に入って、歩き始めてから悪化・・などは避けたいところですので）、項目を変えて、コロナに特化しない一般的な体調管理のツールとして、当面は継続させていただくことになりました。（当面はこの形で、状況を見ながらさらに簡易なものへと変更させていただく予定です）

お手数ですが下記の体調チェックシートにご記入の上、当日お持ちくださいますよう、お願い申し上げます。

＊既往歴をお伺いするのは、例えば心疾患、脳血管疾患は、再発による発生率が既往歴のない方よりは高いため、体調不良の際に、ただの疲労ではなく、疾患の可能性も考慮に入れながらより注意深く観察し、適切な医療に迅速につなげる、などためです。

＊服用中のお薬をお伺いするのは、例えばワーファリンなど血液をサラサラにするお薬を服用中の場合は、万一お怪我をされた時の止血を、より念入りに手当する必要や、狭心症の方がニトログリセリンの携帯場所をあらかじめお知らせいただくことにより、万一発作の際のお手伝いがしやすくなる、また万一の事故やご病気などの際に、患者情報として医療に迅速に引継ぎしやすくなる、などのためです。

体調チェックシート

ご参加の 5 日前から（5 日前以降のお申込みの場合は、お申込みの日から）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。

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	のどの痛み、頭痛、悪寒、倦怠感、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		

開催前 5 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

5 日前以降に申し込まれた方は、5 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　あった・なかった

※誠に恐れ入りますが、開催 5 日前以降にご本人または同居のご家族に、37.5℃以上の発熱があった場合は、ご参加いただけません。（季節性インフルエンザや一般の風邪でも、発症後 5 日間は他者へ感染させてしまうことがあるためです）

次の病気の既往歴がありますか？　□心臓病　□脳血管疾患

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＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿