花の尾瀬を歩く ～赤、白、青の尾瀬～　6/17(土)～18(日)　講習番号 23139

～木風舎のネイチュアリング・スクール～

本州最大の高層湿原・尾瀬。一度は歩いてみたい場所の代表格ですね。その尾瀬が**いちばん花の種類が多くなるのが、この時期**です。

レンゲツツジの赤、ワタスゲやコバイケイソウの白、ヒオウギアヤメの青を始めとして、
トキソウ、ツルコケモモ、ミツバオウレン、ヒメシャクナゲ、タテヤマリンドウ、ミツガシワ、ズミ、ハクサンチドリ、サワラン、オゼコウホネ、ヒツジグサ etc.・・次々と花が現れます。

花の多い尾瀬ヶ原をゆっくり歩き、**尾瀬ヶ原の真ん中に１軒だけ建つ竜宮小屋**に泊まります。

小屋から出て、どちらを向いても広大な尾瀬ヶ原なので、朝霧や、もしかしたら尾瀬名物「白い虹」が見られるかもしれません。尾瀬ヶ原の向こうには、至仏山や燧ケ岳。

尾瀬って人が多いイメージがあるかと思いますけど、大半の人は日帰りですので、中に泊まる人は時間がずれて、そんなことはないんですよ。とくに 15 時以降と朝９時頃までは、周囲にはこの小屋に泊まっている人しかいなくて、尾瀬を独り占めにしている気分になるほど、ホントに静かです。小屋も完全予約制の小部屋ですから、安心です。

ゆっくり花の写真を撮ったり、深呼吸したり・・じっくり自然を味わう尾瀬です。

尾瀬ヶ原をぐるりと１周する行程です。

◎対象

体力度＝☆（初めての方からぜひどうぞ）

平坦な尾瀬ヶ原が中心です。ハイキングができる方なら、どなたでもどうぞ。花や景色を楽しむことを目的に、ゆっくり歩きたいと思います。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。

１日目：コースタイム約３時間を、４時間以上かけて花を見ながらゆっくりと。下り標高差約 200m。

２日目：コースタイム約４時間半を、７時間くらいかけて花を見ながらゆっくりと。登り標高差約 200m。

◎集合

A．６月 17 日(土) 8:55 上毛高原駅・改札口出た所に集合

そのためには、東京発 7:48 上越新幹線とき 305 号 新潟行き →8:53 上毛高原着　　などが便利です。

集合後、タクシーで鳩待峠に向かいます。タクシー代はワリカンです（１人あたりおおよそ 4000 円前後くらいです。バスは上毛高原～戸倉乗換え～鳩待峠 3380 円で、普通の路線バスの座席に２時間近く座ることを考えると、お得だと思います）

B．６月 17 日(土) 10:30 頃 鳩待峠に集合

お車の方は、戸倉駐車場に停めて、戸倉～鳩待峠乗合シャトルをご利用ください。戸倉駐車場に９時半頃が目安かと思います。関越道や沼田 IC 周辺の渋滞を充分に見込んで、お早めに戸倉までお越しください。

※当日の緊急連絡は、携帯電話 090-3060-0776 まで。（鳩待峠までは繋がりますが、歩き始めるとほぼ圏外です）

◎行程

１日目　鳩待峠からゆるい下り約 1 時間で山の鼻へ。山小屋の食堂で昼食にしましょう(おいしいカレーなどあります。雨天時対応も考えて、弁当持参ではなく、食堂利用にします)。ここにはビジターセンターや、研究見本園などもありますから、立寄ってみましょう。ここから尾瀬ヶ原の湿原が始まります。花々や風景を楽しみながら、平坦な木道を約１時間半で、湿原の真ん中に１軒だけ建つ龍宮小屋へ。荷物を置いて、付近をさらに探索してみましょう。至仏山に沈む夕陽や、広い空に満天の星空が見えるかも。夜は、ガイドや他の参加者の皆さんと、楽しい語らいのひとときを。

２日目　早朝は、湿原に幻想的な朝霧が立ち込めやすい時間帯。運が良ければ尾瀬名物の珍しい「白い虹」が見えるかも。こんなところにも、尾瀬ヶ原の真ん中に泊まるメリットがあります。朝食後、龍宮小屋～見晴～東電小屋分岐～中田代三叉路～山の鼻と、広い尾瀬ヶ原をぐるりと１周します。昼食はやはり山の鼻の小屋の食堂でいただきます。山の鼻から上り約１時間半で鳩待峠に戻ります。鳩待峠にて 14:15 頃解散の予定です。

帰りの目安は

電車の方：往きと同じく、上毛高原駅へジャンボタクシー相乗りで向かいます。(タクシー代はワリカンです)

新幹線の目安は、上毛高原発 16:16 たにがわ 412 号→17:28 東京着

（かなり時間のの余裕を見ていますが、えきねっとで予約した切符を発券せずに、万一の予定変更のときは、鳩待峠でスマホから変更できるようにしておくと良いでしょう）

お車の方：戸倉連絡シャトルで、戸倉の駐車場に向かってください。

※天候など自然条件や交通機関の事情によっては、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。その日の天候に応じた最善の案を考えたいと思います。

◎宿泊

広い尾瀬ヶ原の真ん中に１軒だけ建つ山小屋・龍宮小屋です。夕暮れや星空、朝霧など、条件によって夕方～朝に刻々と変化する尾瀬ヶ原の情景に出会えるのが魅力です。尾瀬ヶ原を前景に、西に至仏山、東に燧ケ岳を望むこともできます。そういった理由から、多くの写真家にも愛されている山小屋です。

お部屋は木風舎の参加者同士の和室になります。尾瀬の山小屋は完全予約制で、しかもコロナ禍対策で定員を通常の半分以下に抑えてますので、ゆったりと宿泊できます。大部屋ではなく、木風舎専用の部屋になるのも嬉しいです。お風呂も入ることができます（コロナ対策のため、石鹸が使えます）。水は尾瀬の湧水が蛇口から普通に出ます。ポットのお湯は 100 円でいただけます。小さな売店もあり、飲み物や菓子類などが購入できます。

◎持ち物

□靴はトレッキングシューズ（靴底のソールがはがれてきていないか、必ず事前に確認してください）

□雨具（必ず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。ビニールレインコートやポンチョは不可です）

□シャツ類（必ず速乾性素材のもの。登山用具店などで売られています。長袖も必要です。着替え用もお持ちください）

□防寒着(フリースや薄手のダウンなどお持ちになれば、夕方や早朝など安心して楽しめます。気温は平地より 10 数度低いです)

□パンツ(ズボン)は、ナイロンやポリエステルのトレッキング用を。パンツ(ズボン)の着替えはとくに要りません。（ジーンズなどコットン素材は避けてください）タイツ＋キュロットなども、良いと思います。

□ソックスやシャツの替え

□水筒(ペットボトルでも可)、またはポット(お湯は食事のときに山小屋で入れていただけます)

□ザックカバー

□地図(昭文社山と高原地図「尾瀬」など。地図は当日簡単なものもお配りしますので、購入されなくても大丈夫です)

□コンパス(山へ行く時は必ず持ちましょう！という意味で書いておきましたが、今回は使いませんので、なくても大丈夫^^　もし購入されるのでしたら、おすすめはシルバ社の No.3 など)

□ヘッドライト（自然の中へ行く時は、安全のために必ず持つ習慣をつけてください）

□タオル、ビニール袋(ゴミはその場で購入したもの以外はすべて持ち帰りです)、ティッシュ、洗面用具

□ 布団に直に入らずに、**シュラフカバー、シュラフシーツなどに入ってから布団に入る**ことがルールになっています。ある方はお持ちいただき、**ない方は 1,100 円で不織布のインナーシーツを売店で購入**できます。

□ 室内用念のためのマスク、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

※着替えのアドバイス　山小屋に着いたら、翌日用のシャツとソックスに着替えるとさっぱりします。したがって専用の部屋着は不要です。女性の方はクレンジングシートがあると便利です(石鹸で顔を洗えないため)。

※昼食は　両日とも途中の山小屋の食堂に入ります(普通の食堂のようにその場で注文できます)。

◎講師　（人数が少ないときはどちらか 1 名になります）

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！」(準レギュラー)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』(山と渓谷社)、『ネイチャースキー』(山海堂)、監修本に『中央線で行く山歩き＆ハイキング』(コスミック出版)『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　誠実な人柄と、抜群の身体能力で人気の木風舎所属ガイド。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。テレマークスキー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：14,500 円(講習&ガイド費。小中学生は 13,800 円です)

宿泊費、交通費や昼食、飲み物代、などは含まれておりません。

事前に木風舎へお振込みください。

宿泊費：12,500～13,000 円(1 泊２食付、消費税込)

1 室何名かで変わります。現地にてお願いいたします。

＊**お振り込みいただきます金額は、参加費 14,500 円です。**

◎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？**の欄はＡ・Ｂの記号をお書きください。

・**お弁当は？**の欄は、今回はお弁当設定がありませんので、無記入で結構です

・今回はハイキングですので、**レッスン該当クラス欄、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）

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 23139＋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 6/14 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

※上記時間帯でも、スタッフ全員外出している場合がございます。外出中も、留守番電話、E メール、FAX 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、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８名です。満員になり次第、締め切りとなります。

◎キャンセル

6/7 以降のキャンセルは 1,000 円、6/12 以降は 3,000 円、6/14 以降は 5,000 円、6/15 以降は 7,500 円、6/16 以降は 14,500 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。

〒166-0004　東京都杉並区阿佐谷南３－４５－４

Tel.０３（３３９８）２６６６　　Fax.０３（３３９８）７４４８

E-mail：mokufu@mokufusha.com　　URL：http://www.mokufusha.com

いろいろわからないことや持ち物のご相談などお気軽に　**木風舎**　までどうぞ

お申込書　　花の尾瀬　2023年6月17日～18日　講習番号23139

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.＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（続柄）＿＿＿＿＿＿＿＿

e-mail または昼間のご連絡先(確認事項や万一の予定変更などこちらからご連絡差し上げる必要が生じた際のご連絡先です)＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

FAX でのお申込みの場合、確認の返信 FAX お送り先番号またはＥメールアドレスは＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

集合は　A(上毛高原駅)　・　B(鳩待峠)

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

山歩きは：　最近では（　　）へ登った

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･木風舎の WEB サイト･知人から・TV 番組 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 類に変更されたのに伴い、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＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿