

# 日光・戦場ヶ原のスミと千手ヶ浜のクリンソウ 6/10(土)

講習番号 23140 ～木風舎のネイチャリング・スクール～

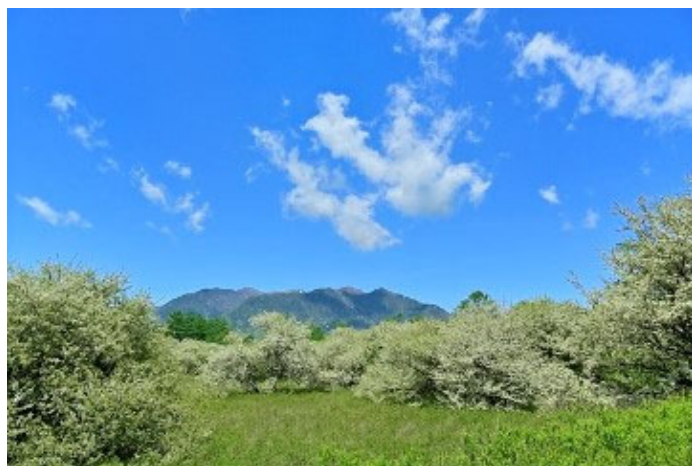
日光戦場ヶ原は、木道沿いにスミ（小梨とも呼ばれるリンゴの仲間）の花がずっと続き、明るいスミのトンネルとなる頃です。

また中禅寺湖西岸の千手ヶ浜では、クリンソウの見事な群落が見られる頃。

他にも、ワタスゲ(種)や、オオカメノキ、ウマノアシガタ、ちょっと早めのレンゲツツジなど、さまざまな花が咲いています。

小田代ヶ原や、中禅寺湖畔遊歩道も歩きます。

日光国立公園の特別保護区を、を気持ちよくハイキングします。



**◎対象**：☆（初心者向けですからどなたでも。歩程約3時間40分、登り標高差80m、下り標高差30m、ほぼ平坦）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ので、その点を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 10:50 赤沼バス停に集合

東武日光駅までは

浅草発 7:30 東武特急きぬ 105号・鬼怒川温泉行→(北千住

7:41)→下今市着 9:13→下今市発 9:15 東武日光行き普通列車→東武日光着 9:23

または新宿発 7:31 特急日光 21号→(池袋 7:37、浦和 7:54、大宮 8:02)→東武日光着 9:27 などがあります。

東武日光駅に着いたら、**JR 日光駅前始発 9:42 湯元温泉行き東武バス**（東武日光駅前 9:45）→**10:49 赤沼着**に乗ってください。このバスは JR 日光駅前始発ですので、東武日光駅から、徒歩3分(距離 260m)の JR 日光駅まで歩くと、始発なので座りやすいです。

(また浅草発 7:50 東武特急けごん7号・東武日光行→(北千住 8:03)→東武日光 9:39でもギリギリ間に合いますが、その場合は電車はなるべく前の方に乗車し、急いで東武日光駅前から上記のバスに乗り継いでください)

**お車の方は**、赤沼に駐車場があります。また竜頭の滝(滝分岐の先を左に下る臨時駐車場が停めやすいです)または竜頭の滝上駐車場に車を停めて、そこから上記のバスに乗る(竜頭の滝 10:46、滝上 10:48)こともできます。

**※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

赤沼(トイレ有)～戦場ヶ原(展望台往復)～石楠花橋～小田代ヶ原(トイレ有)～(シャトルバス乗車)～千手ヶ浜(トイレ有)～クリンソウ遊歩道一周～中禅寺湖畔歩道～竜頭の滝(トイレ有)

竜頭の滝バス停にて16時半頃解散予定です。

帰りのバスの目安は

竜頭の滝 17:01 バス→17:56 東武日光駅着 (18:00JR 日光駅着)

電車の目安は

東武日光発 18:10 けごん 48 号浅草行き→20:05 浅草着

東武日光発 18:41 けごん 50 号浅草行き→20:35 浅草着(こちらの方が確実か) などがあります。

赤沼に車を停めた方は、竜頭の滝 16:39→赤沼 16:42、または 17:29→17:32。竜頭の滝臨時駐車場、竜頭の滝上駐車場までは、竜頭の滝から徒歩 10 分です。

※お手洗いは、集合地の赤沼、途中の小田代ヶ原、千手ヶ浜、ゴールの竜頭の滝の4箇所にあります。

※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

速乾性素材の長袖シャツにフリース、ウィンドブレイカーになるジャケットなど。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か、タイツ+キュロットなど。

## ◎持ち物

- 靴は軽めのトレッキングシューズが良いでしょう。(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)。
- 防寒着 気温は平地より約 10℃低いです。薄手のフリースなどをお持ちください。
- 昼食や行動食
- 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「日光」など。当日も簡単なものをお配りしますので、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)
- 敷物(ビニールシートなど)
- ビニール袋、ティッシュ
- アルコール消毒液
- ご記入いただいた「健康チェックシート」(のご案内の末尾にあります)

## ◎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年にネイチャリング・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！」(準レギュラー)などに出演中。またラジオ番組や、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』(山と溪谷社)、『ネイチャースキー』(山海堂)、監修本に『NHK 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。

## ◎費用

参加費：7,200円(講習&ガイド費) ※交通費は含まれておりません。



## ◎参考交通費

例えば浅草→東武日光特急利用で2,853円、新宿→東武日光は特急日光利用で4,080円、JR日光→竜頭の滝バス1,700円(ICカード可)

## ◎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、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。

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](mailto: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**（木風舎からご連絡差し上げてから、参加費 7,200 円をお振り込みください）

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 ヲ へ、振込者名を「講習番号 23140+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）
- **現地へ現金で** 現地へ現金でお持ちくださっても構いません。なるべくお釣りのないように、封筒に入れてお持ちくださると大変助かります。

**◎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、6/7 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。

### ◎雨天の場合

当日、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、中止させていただく場合があります。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。中止の場合は 6/11(日)に順延いたしますので、よろしければ予定を空けておいてください。6/11 にご都合がつかない方は、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。

**◎キャンセル** 10 日前以降のキャンセルは 1,000 円、6 日以降は 3,000 円、3 日前以降は 4,500 円、前日以降は 7,200 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、開催中に万が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、万が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 23140 日光・戦場ヶ原のズミと千手ヶ浜のクリンソウ 2023年6月10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. \_\_\_\_\_

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。

Eメール以外でご連絡をご希望の方は、お電話やFAXの番号を右にお書きください \_\_\_\_\_

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。

# 新型コロナウイ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。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、継続させていただくことになりました。

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、普段と違う倦怠感、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 \_\_\_\_\_