

花がずっと続く・・・花の宝庫と温泉・秋田駒ヶ岳

7月22日(土)～23日(日) 講習番号 23143 ～木風舎のネイチャリング・スクール～

秋田駒ヶ岳は花の宝庫。歩いて歩いても、高山植物の花畑が続きます。

とくにニッコウキスゲとコマクサの大群落は圧巻です。

2日とも8合目までのバスを利用しますので、そこから上はなだらかな山容。初心者でも安心して、「花の天国」を楽しめます。

宿泊は山麓の水沢温泉にある「露天風呂・水沢温泉」。日帰り温泉に付属した宿泊施設で、新しい綺麗な施設なのに安く泊まれ、温泉は乳白色の温泉らしい温泉で、毎分 1000

リットルの自然湧出。もちろん内湯、露天とも入り放題。夕食は目の前に、評判の良い落ち着いたモダン居酒屋風の店「青荷庵」があります。

◎期間 7月22日(土)～23日(日) (現地集合・解散)

◎対象 体力度の目安：☆+ (初めてのの方はちょっとだけ頑張るつもりで)

1日目コースタイム：約3時間 15分。登り標高差 380m、下り標高差 380m

2日目コースタイム：約4時間 15分。登り標高差 550m、下り標高差 550m

自然をゆっくり感じて楽しむのがメインです。また、お1人で参加の方が多いため、その点はご心配なさらなくてください。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

7月22日(土) 11:05 駒ヶ岳 8合目バス停に集合

そのためには、東京方面からの場合、

東京発 6:32 秋田新幹線こまち1号 秋田行き→田沢湖着 9:21

田沢湖駅前発 10:05 駒ヶ岳 8合目行きバス→駒ヶ岳 8合目着 11:04

※8合目バス停にコインロッカーがありますので、余分な荷物は集合後、共同でロッカーに入れましょう。

※お車の方は、田沢湖高原温泉のアルパこまくさ駐車場に車を停めて、アルパこまくさ発 10:39 の上記のバスにお乗りください。(その前にも、10:02、9:27にもバスがあります)

※当日の緊急連絡先は、090-5413-0004、090-3060-0776 へ

◎行程

1日目：駒ヶ岳 8合目～阿弥陀池(チングルマやコイワカガミ群生地)～男女岳(秋田駒ヶ岳最高峰)～横岳～駒ヶ岳 8合目 (歩程 3時間 15分。登り標高差 380m、下り標高差 380m)

駒ヶ岳 8合目 16:25 のバスに乗り、水沢温泉郷(16:57 着)の「露天風呂・水沢温泉」に向かいます。(お車の方は途中のアルパこまくさで降りて、車を回収して宿に向かってください)



2日目：水沢温泉郷 8:38 のバスに乗り、駒ヶ岳 8 合目 9:14 着。今日も余分な荷物は共同で8合目のコインロッカーに入れましょう。駒ヶ岳 8 合目～阿弥陀池西端～ムーミン谷(駒池)～横岳コマクサ群生地～横岳～駒ヶ岳 8 合目 (歩程 4 時間 15 分。登り標高差 550m、下り標高差 550m)

駒ヶ岳 8 合目 16:25 のバス→田沢湖駅前 17:24 着。

帰りの新幹線の目安は、田沢湖 18:20 こまち 41 号→21:08 東京着。

※雨の場合は行程を短縮する場合があります

(天候など自然条件や交通機関の事情による予定変更は、参加費の変更はできませんので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)



◎宿泊

水沢温泉郷の「[露天風呂・水沢温泉](#)」(住所=〒014-1201 秋田県仙北市田沢湖生保内字下高野 73-15)です。日帰り温泉に付属した宿泊施設で、新しい綺麗な施設なのに1泊素泊まり 4770 円～5650 円という安さ！(じゃらん総合 4.4 という高評価)。温泉は乳白色の温泉らしい温泉で、毎分 1000 リットルの自然湧出。もちろん内湯、露天とも入り放題。水沢温泉郷バス停の真ん前です。

8畳の和室又は洋室に男女別お2人ずつお泊まりいただきます(ご夫婦などの場合は同室です)。

素泊まりのみですが、夕食は目の前に、評判の良い落ち着いたモダン居酒屋風の店「[青荷庵](#)」があり、さまざまな料理が楽しめます。

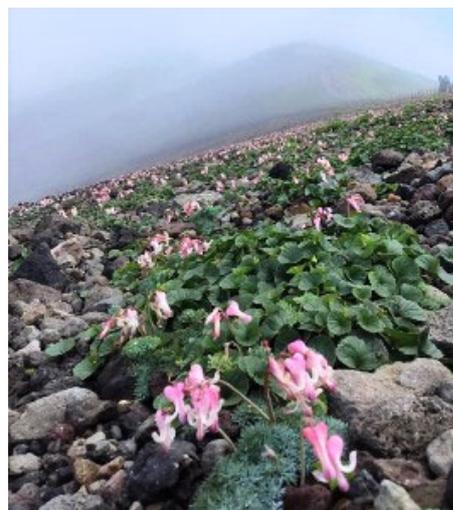
朝食はカップ麺などお好みのものをご持参ください。綺麗な自炊設備もあり、コンロ、電子レンジ、鍋類、食器は揃っています。(お部屋での携帯コンロの使用は禁止されております)



◎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、必ず事前にご確認ください)
- 雨具 (必ず登山用のセパレートタイプのもので、素材はゴアテックスなど防水透湿素材のもの)
- 長袖と半袖の速乾性素材のシャツ類 (登山用具店などで売られています。着替えもお持ちください)
- 防寒着類 (薄手のフリースなど。秋田駒ヶ岳は平地より 10℃程度、気温が低くなります)
- スポンはナイロンやポリエステル製のトレッキング用、またはタイツ+キュロットなどが良いでしょう。

- ソックス（ウールなどのトレッキング用のもの。日数分お持ちください）
- 水筒またはポット（ペットボトルなどでも可）
- 折りたたみ傘（雨具のほか、傘があると便利です）
- ザックカバー
- 地図 昭文社山と高原地図「岩手山・八幡平」（地図は当日お配りしますので、とくに入手されなくても大丈夫です）
- コンパス（山へ行く時は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。もし購入するのでしたら、おすすめはシルバ社のNo.3）
- ヘッドライト（使いませんが^^; 自然の中では安全のため、必ず持つ習慣をつけてください、という意味です）
- 昼食 2 回分、朝食（1 日目の昼は駅弁が良いと思います。2 日目の朝、昼はパンやカップ麺など、好きなものを）
- 洗面道具（タオル・バスタオル・ドライヤー・歯ブラシなどをご持参ください。浴衣はあります）
- ビニール袋、ティッシュ、嗜好品
- 記入された体調チェックシート、携帯用アルコール消毒液、念のため屋内用マスク



◎講師

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 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。



橋谷 晃（人数が多い場合）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いたいと、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＝16,000 円（講習&ガイド料）

※宿泊費、交通費、食費などは含まれておりません。

（参加費 16,000 円は木風舎へお振り込みください）

宿泊費＝4,770 円～（素泊まり）宿泊費は現地にてお願いいたします（現金をご用意ください）。

※お振り込みいただく金額…参加費 16,000 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

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、交通手段（電車 or 車）をお書きください。
- **お弁当は？** の欄は、今回お弁当設定がありませんので、無記入にしてください。
- **スキー経験欄、レッスン該当クラス欄**は、今回は登山ですので無記入で結構です。

* **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→**確認の返信メール** または FAX 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

* **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

- **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 23143+あなたのお名前」にしてお振り込み。
- **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）

※7/19 までに（それ以降のお申し込みの方はできるだけ早く）お振り込みください。

◎**お電話の受付コアタイム** 土日祝を除く 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。留守番電話、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

ガイド 1 名で定員 7 名、またはガイド 2 名で 6 名×2 パーティーです。定員になり次第、締切となります。また最少催行人数は 4 名です。万一、最少催行人数に達しなかった場合は 7/18 までにお知らせするとともに、参加費全額をご返金させていただきます。

◎キャンセル

※参加費につきましては、開催日の21日前以降は1,000円、14日前以降は3,000円、7日前以降は5,000円、3日前以降は7,000円、2日前以降は9,000円、前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、3日前より宿所定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)

⇒ 健康とけが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けが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がけていただきますよう、お願いいたします。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、万が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。

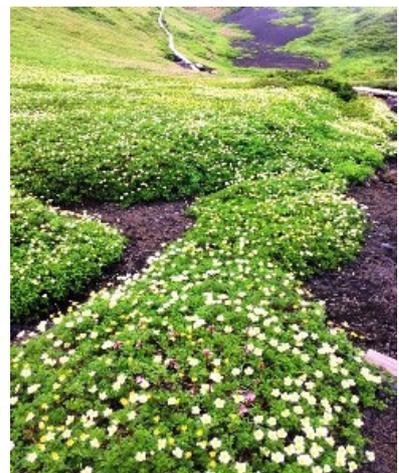
いろいろわからないことや 〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-45-4

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 までどうぞ



お申込書 講習番号 23143 秋田駒ヶ岳 花の宝庫と温泉 2023年7月22日～23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

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 〒 _____

携帯電話 Tel. _____ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel. _____ (続柄)

Eメールアドレス (木風舎からのご連絡は基本的にEメールでいたします。携帯等の場合は mokufu@mokufusha.com を受信可能にしてください)

交通手段は 電車とバス・お車

木風舎の講習は 初めて・最近では (_____) に参加。

山歩きは ほとんど初めて・最近では (_____) へ登った。

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、月数回程度、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

今回の催しを何でお知りになりましたか？ (雑誌名・木風舎からのDM・チラシが置いてあったお店の名前・木風舎の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体調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、もし距離が取りにくい局面では、口と鼻を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

- ・交通機関や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

6回目接種済み

お名前 _____