

北アルプス 花の白馬岳 7/29(土)～30(日) 講習番号 23144

～木風舎のネイチャリング・スクール～

高山植物の宝庫として知られる白馬岳に、白馬大雪渓から登ります。

白馬岳頂上宿舎の個室に泊まるので、混雑を気にせずに泊まれます。

稜線の山小屋ですから、雲海と夕陽やご来光も、おおいに期待できます！

白馬大池周辺に広がるお花畑は、まるでカナダのような風景です。



◎対象

☆☆☆ 北アルプスやハケ岳などの山小屋 1 泊以上のコースを、この 2 年以内に歩いたことがある方。

1 日目：白馬八方～(ジャンボタクシー)～猿倉～白馬大雪渓～白馬岳頂上宿舎(泊) (歩程 5 時間 30 分。登り標高差 1500m)

2 日目：白馬岳頂上宿舎～白馬岳～小蓮華山～白馬大池～柵池～(ロープウェイとゴンドラ)～柵池高原 (歩程 5 時間 45 分。登り標高差 350m、下り標高差 1260m)

お 1 人で参加の方は多いですから、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います。

(今回は☆☆☆のため、目安として BMI 指数：体重 kg ÷ (身長 m の 2 乗) が 28 未満の方を対象とさせていただきます。これを越える方は、まずシェイプアップを！)

◎集合

7月29日(土) 7:00 白馬八方バスターミナルに集合

八方バスターミナルから、ジャンボタクシーで登山口の猿倉に向かいます。(タクシー代はワリカンです)

そのためには、白馬で前泊をおすすめします。7/28(金)に白馬で 1 人でも泊まれる宿を検索すると、6 月半ば現在で、じゃらんで 80 件、楽天トラベルで 100 件くらい出てきて、素泊まり 5000 円くらいから泊まれます。お早めに予約してください。八方バスターミナルまで、なるべく歩いて行ける範囲がいいですね。楽天トラベルですと、

八方バスターミナルを地図の中心にして、半径 1.5km 以内、なんていう検索もできます。みそら野のペンション街の、わりと下の方までが、ターゲットでしょうか。余分な荷物のある方は、八方バスターミナルのコインロッカーに入れておくこともできます。ロッカーはバス停の真ん前ですので、帰りにバスからサッと降りてピックアップすることも可能かと思えます。

※当日の緊急連絡は、携帯 090-5413-0004 まで。



◎行程



1日目 猿倉(トイレ有)から1時間の登りで、白馬尻(トイレ有)へ。白馬尻から白馬大雪渓に入り、4時間半の登りで、村営白馬頂上宿舎へ。白馬頂上宿舎はほぼ稜線に建つ山小屋なので、夕陽(少しだけ上がると見えます)や満天の星、そしてご来光(前ページの写真。小屋前から見えます)も楽しみです。村営白馬頂上宿舎泊。

2日目 朝、グラデーションの朝焼けに染まる空と、雲海のかなたから昇るご来光に期待したいところです。朝食後、まずは白馬岳山頂へ。晴れていれば360度の大展望を楽しんでから、小蓮華岳、白馬大池(トイレ有)、白馬乗鞍岳を経て、柵池に下山します。白馬大池も、高山植物の多いところです。柵池から、ロープウェイとゴンドラで、柵池高原へ。柵池高原にて、16時半頃解散の予定です。



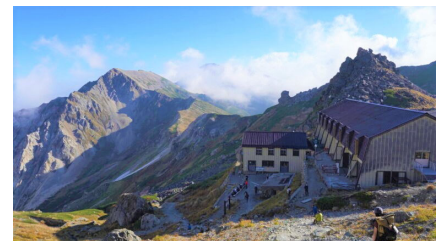
バスまでの間に、サッと温泉に入れるかも？です。

お帰りは、柵池高原 17:21 発 長野駅東口行き 特急バス 19:00 長野駅着 (少し遅れます)

長野発 19:41 北陸新幹線はくたか 574 号→21:16 東京着 などが目安です。

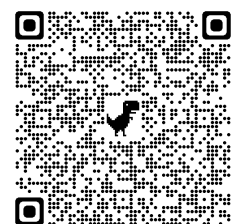
※天候にかかわらず必ず実施しますが、天候など自然条件や交通機関の事情によって、予定を大幅に変更せざるを得ない場合もありますので、あらかじめご了承ください。悪天の場合は、その日の天候に応じた、安全な最善の案を考えたいと思います。あくまでも無理をせずに、その日の自然を楽しもう！が木風舎のモットーです^^

◎宿泊 村営白馬頂上宿舎。標高 2730m の稜線近くに建つ山小屋です。小屋前からはご来光を望む東側が、また小屋裏の稜線からは夕日の沈む方向が望めます。稜線上のためお風呂はありません。洗面の水は普通に蛇口から出ます。大部屋ではなく、**個室を確保しております**。6畳×3部屋を確保しておりますので、3、3、2人くらいの振り分けになるかな？と想定しております。実際にはお申込みされた男女別のお部屋割になりますので、部屋割りは恐れ入りますがお任せください。大部屋よりずっと快適な状態になると思います。



◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズ (ソールがはがれてきていないか、事前に必ず確認を)
- 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)
- シューズチェーン、シューズスパイク、軽アイゼン(6本爪以上)などの滑り止め
- トレッキングポール(ストック) ※雪渓以外では必ずゴムのプロテクターを装着してください。
※大雪渓通過のため、上記の2点(滑り止めとポール)は必携とさせていただきます。
滑り止めを購入されるのでしたら、例えばこんなものがあります。→
- ザックカバー
- 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。着替えもお持ちください)



- 防寒着類（薄手のフリースやウィンドブレイカーなど）
- パンツ(ズボン)は、ポリエステルなどのトレッキング用が良いでしょう。レギンス+キュロットなどもいいと思います。（ジーンズなどのコットン素材は避けてください）
- ソックスと下着の替え
- 1日目と2日目の昼食と行動食(1日目は必ずお持ちください。2日目は山小屋にお弁当を頼むことができます(1,500円)。ご希望の方は、お申込用紙にお書きください)
- 水筒(ペットボトルでも可)、またはポット(お湯、お茶は小屋で購入できます)
- 地図(昭文社山と高原地図「白馬岳」など。地図は当日も簡単なものをお配りしますので、とくに購入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、シルバ社のNo.3がおすすめ)
- ヘッドライト（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）
- 携帯の充電は有料ですが、空いているとは限らないので、必要な方はモバイルバッテリーを。
- ビニール袋、ティッシュ、身体を拭けるウェットペーパー、洗面用具、必要な方はクレンジングシート
- 山荘内用のマスク、携帯用アルコール消毒液、体温計、マイカップ
- 記入された体調チェックシート（この資料のいちばん末尾にあります）

※着替えのアドバイス 山小屋に着いたら、ボディーペーパーなどで身体を拭いた後、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。必要な方はクレンジングシートもあると便利です(石鹸で顔を洗えないため)。

◎講師

橋谷水樹 やさしくて力持ち、誠実な人柄で人気の、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。



◎費用

参加費＝16,500円(講習&ガイド費) ※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。

※参加費 16,500円は、事前にお振込みください。

宿泊費＝白馬岳頂上宿舎1泊2食 15,000円＋個室料金1部屋 10,000円÷使用人数(3人部屋なら3,330円、2人部屋なら5,000円ですので1泊2食宿泊料と合計で、18,330円～20,000円となります)

※宿泊費＋個室料金は現地にてお願いいたします。

*参考交通費：東京⇄長野(新幹線)往復 17,080円。長野⇄白馬往復 4,400円。白馬八方→猿倉タクシー人数によりですがおそらく1,000円くらいかと。梅池ロープウェイ＋ゴンドラ 2,000円など。

◎定員と最少催行人数

定員7名、最少催行人数5名です。定員になり次第、締め切りとなります。また万一、最少催行人数に達しなかった場合は7/25までに中止のご連絡を差し上げるとともに、お振り込みいただいた全額をご返金いたします。

◎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。

- お弁当は？の欄は、2 日目のお弁当の要・不要をお書きください。
- 今回は登山ですので、スキー経験欄、レッスン該当クラス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

- **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 キウ へ、振込者名を「講習番号 23144+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）

※7/26 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 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。

◎キャンセル

7月8日以降のキャンセルは1,000円、15日以降は3,000円、19日以降は6,000円、22日以降は8,000円、25日以降は10,000円、27日以降は12,000円、28日以降は16,500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、万一ケガなど損害が生じた場合は、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。

〒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 23144 白馬岳

2023年7月29日～30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 Tel. _____ 緊急時のご親族等のご連絡先 Tel. _____ (続柄)

メールアドレス (確認事項や万一の予定変更などは基本的にEメールでご連絡いたします) _____

mokufu@mokufusha.comを受信可能にしてください。

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 _____

2日目のお弁当(1,500円)は 要・不要

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、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。

*いただきました体調チェックシートは、個人情報として厳重に管理の上、終了後 1 週間で破棄させていただきます。
(データベースは残しません)

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 _____