

花の火打山と高谷池 8/5(土)～6(日) 講習番号 23146

～木風舎のネイチャリング・スクール～

鳥が羽を広げたような、たおやかな容姿の火打山。そこは中腹の高谷池や天狗の庭を中心に、高山植物の宝庫でもあります。神様が山の中にひっそりと隠していたかのような池塘のほとりに、ピンク色の点がどこまでも続くようなハクサンコザクラの群落や、白いほわほわのワタスゲ、ツガザクラ、アオノツガザクラ、ミヤマキンポウゲ、クルマユリ、コイワカガミ etc.etc. . .



晴れていれば山頂からはずらりと並ぶ北アルプスの山々をはじめ、戸隠山、妙高山、ハヶ岳、富士山、南アルプス、中央アルプス、そして日本海が見える日も！

高谷池ヒュッテに泊まるゆったり行程で、高谷池ヒュッテは個室使用ですので、混雑の心配なく安心です。

◎対象

日帰りでも4時間以上の山登りを、今年になってからされてらっしゃる方。☆☆

1日目：歩程3時間40分。登り標高差800m

2日目：歩程5時間10分。登り標高差285m、下り標高差1085m

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ので、その点をご心配なされないでください。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☆☆を含むため、目安としてBMI指数：体重kg ÷ (身長mの2乗)が29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

A. 8月5日(土)妙高高原駅前に集合

妙高高原タクシーの運転手さんが、「木風舎」と書いた紙を掲げています。

そのためには、東京発6:16北陸新幹線かがやき501号→7:36長野着

長野発7:45しなの鉄道北しなの線・妙高高原行→8:30妙高高原停着 などが便利です。

ジャンボタクシーで、笹ヶ峰に向かいます。

B. 前夜に「赤倉ユアーズイン」にお泊り

前夜に新赤倉の、木風舎でいつもお世話になっている温泉付きのプチホテル「赤倉ユアーズイン」に宿泊。

7時半から美味しい朝食の後、8:40 頃にAのジャンボタクシーが立ち寄ってピックアップします。

ご希望の方は、既に木風舎でお部屋をおさえておりますので、木風舎までご連絡ください。参加者どうしの男女別の
お部屋(ご夫婦は一緒)になります。余分な荷物は下山まで預けておけます。

4日の夕食からでも、夜着朝食付きでも選べます。1泊2食付き 10,000円～。1泊朝食付き 7,500円～。

「赤倉ユアーズイン」までは、妙高高原駅より赤倉線バス約15分「慶応山荘前」下車、目の前(310円)。

https://www.city.myoko.niigata.jp/fs/2/3/7/5/1/0/_/akakurasennR5.4.pdf

またはタクシー10分、1,700円くらい。

C. 8月5日(土)9:20 笹ヶ峰・火打山登山口付近に集合

お車の方は、この方法でもどうぞ。笹ヶ峰に無料の大きな駐車場があります。

※当日の緊急連絡は、携帯電話 090-5413-0004 まで。

◎行程

1日目 笹ヶ峰の火打山登山口から、歩き始めます(入口で環境省の環境保全協力金 500円、任意ですが募っております)。ブナ林を歩き、黒沢を渡り、十二曲がりに登って、三角屋根の高谷池ヒュッテへ。余裕があれば、荷物を置いて天狗の庭に遊びに行ってみましょう。高谷池ヒュッテの個室泊。



2日目 朝食後、余分な荷物を高谷池ヒュッテに預かってもらい、火打山を往復します。天狗の庭、雷鳥平を通り、花々に見守られながら、火打山山頂へ。山頂からは、晴れていれば360度の大展望が期待できます。往路を高谷池ヒュッテに戻って、荷物をピックアップし、1日目の登山口・笹ヶ峰に下ります。笹ヶ峰にて、15時頃解散の予定ですが、電車の方はジャンボタクシーで妙高高原に下りましょう。

「赤倉ユアーズイン」に寄って、温泉に入ってゆくことができます。(お泊まりでなかった方も、温泉に入れます。入浴料450円です)

※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、火打山山頂をあきらめることも考えられます。あくまでも無理をせず楽しもう！
が木風舎のモットーです^^

◎宿泊 高谷池ヒュッテ。高谷池のほとりに建つ、妙高市営の山小屋です。2020年に新館が増設され、新館個室6畳(定員4名)を2部屋予約しております。1部屋4名ずつの予定ですが、大部屋よりはずっと落ち着いて寝られると思います。ただ、男女比が均等ではなく、男女分けはおそらくできませんので、そのあたりはあくまでも山小屋感覚でお願いいたします。



◎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
- 昼食と行動食(1日目は必ずお持ちください。2日目は高谷池ヒュッテにおにぎり弁当(600円)をお願いすることもできます)
- 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)
- ザックカバー
- 地図(昭文社山と高原地図「妙高戸隠」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）
- 充電はできませんので、必要な方はモバイルバッテリー。
- 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、ポ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)。

※トレッキングポール(ストック)をお持ちの方は、あると心強いです。

◎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＝16,000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 16,000円は、事前にお振込みください。

宿泊費＝高谷池ヒュッテ 1泊2食 10,500円＋個室料金 1部屋 6,000円÷使用人数 (個室料金は、1部屋料金6,000円を宿泊人数で割ります。1人 1,500～2,000円くらいかと思います。ので、1泊2食と合わせて 12,000円～)

※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⇄妙高高原往復 18,070円、妙高高原⇄笹ヶ峰ジャンボタクシー 1人あたり片道 1,500～2,000円位

◎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8/2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。

- 集合は？の欄はA、B、Cの記号をお書きください。
- お弁当は？の欄は、2日目のおにぎり弁当(600円)のご希望をお書きください。
- 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](https://www.post.japanpost.jp/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](https://www.mizuho-bank.co.jp/branch/1060452) [モクフウシャ ダイヒョウ ハシヤア キラ](https://www.paypal.com/jp) へ、振込者名を「講習番号23146+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)

※8/3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15日以降のキャンセルは1,000円、22日以降は3,000円、29日以降は6,000円、8月1日以降は8,000円、2日以降は10,000円、3日以降は12,000円、4日以降は16,000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】

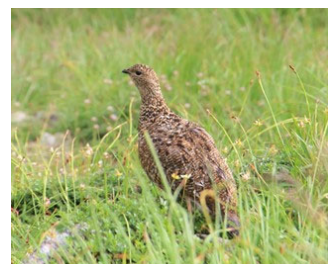
- お申込書にお書きいただきます個人情報は、保険のお手配、お申込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ご記入いただきましたご住所に、今後木風舎よりのお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせご不要の場合は、お申込書のメッセージ欄にご遠慮なくお書きください。
- いただきました個人情報は、当社管理規定に基づき、厳重に管理させていただいております。また上記の目的以外に情報が使用されることは一切ございません。(例外的に、万一お怪我等であった場合、保険会社へ名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 23146 火打山

2023年8月5日～6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 _____

集合は：A・B・C 現地への交通手段は：電車とバス・お車 ※Bの方は、金曜夕食の要・不要と、おおよその到着時刻をご記入ください。

2日目のおにぎり弁当(600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 _____