

紅葉の涸沢カールへ！

9月29日(金)～10月1日(日)

～木風舎のネイチャリング・スクール～

講習番号 23152

山岳雑誌やポスターなどで、誰もが目にしたことがあり、そして誰もが憧れる涸沢カールの紅葉。

圧倒的な迫力のパノラミックな風景が赤・黄に染まるその姿は、日本の高山の紅葉を代表する景観の一つと言えるでしょう。

しかし問題はこれも有名な、紅葉期の涸沢の山小屋の混雑。そこで快適な横尾山荘に2泊（1人1ベッドが確保されています）することによって、これを解決！

しかも日帰りの荷物で涸沢を往復できるので、体力的にも楽です。憧れの涸沢の紅葉を見に、この機会にぜひ一緒に。



◎対象 ☆+（初めての方はちょっと頑張るつもりで）

日帰りで近郊の5時間程度の歩程の山を、この1年以内に歩いていると望ましいです（体力ある、あまりご高齢でない方でしたら、登山がまったく初めてでも何とかできます）。初めての山小屋泊でもOKです。ご年齢の目安はおおよそ12歳以上75歳未満の方（リピーターの方やこの1年以内の山行経験によってはこの限りではありませんので、どうかご相談ください）。お1人で参加の方が多いため、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っています。

体力度の目安は以下の通りです。

1日目：上高地～横尾山荘☆（歩程3時間10分、登り標高差115m）

2日目：横尾山荘～涸沢～横尾山荘☆+（歩程5時間、登り標高差680m、下り標高差680m）

3日目：横尾山荘～上高地☆（歩程3時間10分、下り標高差115m）

◎集合

9月29日(金)正午 上高地バスターミナル脇のベンチ付近に集合

東京方面からなら、

新宿発 7:00 あずさ1号→松本着 9:38

松本から直通バス：松本バスターミナル発 10:15 ナショナルパークライナー→上高地バスターミナル着 11:55

要予約：<https://www.alpico.co.jp/traffic/local/kamikochi/national/>

1か月前の8/29～予約開始です。

（名古屋からは名古屋発 7:00 しなの1号→松本着 9:08）

または、松本発 10:10 松本電鉄→新島々着 10:40、新島々発 10:50 上高地行バス→上高地着 11:55 もあります。

お車の方は、沢渡駐車場または平湯温泉（あかんだな）駐車場からシャトルバスで。

※上高地ターミナルで、軽く昼食の時間を取ります。

※当日の緊急連絡先は、携帯 090-5413-0004 までお願いいたします。



◎行程

1日目 上高地から梓川に沿って、明神、徳沢、横尾と進みます。ほぼ平坦です。横尾山荘泊。

2日目 横尾～涸沢～横尾。(余分な荷物は、横尾山荘に置いてゆけます) 横尾山荘から、横尾谷に沿って緩く登り、本谷橋を渡るといよいよ本格的な登りが始まります。横尾から約3時間、涸沢に到着すると、晴れていれば穂高連峰の大パノラマと、その斜面を彩る錦の紅葉が迎えてくれるはず。ゆっくり堪能した後、来た道を横尾に下ります。横尾山荘泊。

3日目 この日はのんびりです。横尾から上高地まで。途中、明神池に寄ったり、希望者は嘉門次小屋の名物イワナ塩焼きを食べたり、明神からは景色の良い右岸の道を辿ったりして、「山頂だけではない山旅」を満喫します。上高地バスターミナルにて13時半頃に解散の予定です。

【松本方面】上高地発 14:05 新島々行きバス→新島々着 15:10

(便指定予約制。1か月前から予約できます。<https://www.alpico.co.jp/traffic/local/kamikochi/shinshimashima/>)

新島々発 15:25 松本電鉄 →松本着 15:55

東京方面の場合は、松本発 16:30 あずさ 46号→新宿着 19:06 などがあります。

名古屋方面は、松本発 16:54 しなの 20号→名古屋着 19:07 などです。

※上記の予定は、あくまでも好天時の予定です。天候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。あくまでも無理をせずに楽しもう！ が木風舎のモットーです。登頂優先ではなく、安全を最優先して行動を判断してまいります。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。

◎宿泊

横尾山荘

上高地から約3時間、梓川沿いの快適な山小屋です。お部屋は1部屋に2段ベッドが8つあり、それぞれカーテンで仕切られて独立しています。予約定員制で、1人1つの独立ベッドが確保されていますので安心して休めますし、ソーシャルディスタンスも確保できます。お風呂があり、洗い場もついています。石鹸・シャンプーは使えません。水は豊富です。ポットの湯は給湯機から汲めます。2日目の出発時に、余分な荷物は置いてゆけます。充電器を持参すれば充電できます。



◎持ち物

- 靴：トレッキングシューズ (運動靴は不可です。ソールがはがれてきていないか、必ずご確認ください)。
- 雨具 (必ず登山用のセパレートタイプで、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。長袖も必要です。肌に直接着るシャツは、日数分の着替えもお持ちください)
- 防寒着類 (フリースか薄手のダウンなど)

□ パンツ(ズボン)はポリエステルやナイロンのトレッキング用などを(ゆったりしたトレッキング用であれば、山小屋での替えはとくに要りません。綿素材は不可です)。キュロット&タイツなどもいいですね。

□ ソックス、下着の替え(日数分)

□ 水筒(ペットボトルでも可)またはポット

□ ザックカバー

□ ヘッドライト(使いませんが、安全のため、必ず持つ習慣をつけてください)

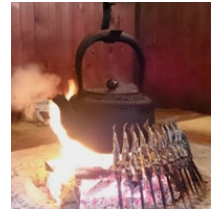
□ コンパス(持つ習慣をつけましょうという意味で書いております。おすすめはシ

ルバ社 No.3 です。無理に買わなくても大丈夫です)



□ 地図(昭文社山と高原地図「槍・穂高」が便利です。現地でもお配りしますので、無理に買わなくても大丈夫です)

□ 1日目の昼食と、行動食(1日目の昼食は、上高地で少し時間を取ります。持参されるか、売店で「おやき」なども売っています。2日目は瀧沢ヒュッテで温かいラーメンやカレー、おでんなどを注文できます。3日目は明神でイワナ定食などを各自注文していただくと思います←美味しいです！)



□ タオル、ビニール袋、ティッシュ、日焼け止め、洗面用具、洗面用マイカップ

□ アルコール消毒液、山小屋内用マスク、体温計

□ 記入された体調チェックシート(いちばん末尾にあります)

※リネンにはクリーニングされた布シートと不織布の枕カバーが配られます。

※お持ちの方は、登山用ストック(必ずゴムプロテクターをつけたもの)を持参されると良いでしょう。

※風呂は石鹸、シャンプーは使えませんが、シャワーの湯で頭を流すことはできます。(メイクをされる方は、拭き取り用のクレンジングシートもあると便利です)

◎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 公認テレマークスキー全日本シリーズ 09 年および 12 年総合チャンピオン。09 年テレマークスキー FIS 世界選手権日本代表。(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=24,000 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 24,000 円は、木風舎まで事前にお振込みください。

宿泊費 横尾山荘 1 泊 2 食 14,000 円×2 泊=28,000 円

宿泊費は現地をお願いいたします。(現金をご持参ください)

◎定員と最少催行人数 定員 7 名、最少催行人数 4 名

です。(万一最少催行人数に達しなかった場合は、9 月 22 日までにご連絡の上、お振り込みいただきまし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、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、上高地までの交通手段をお書きください。
- ・お弁当は？ の欄は、今回はお弁当設定がありませんので、無記入でお願いいたします。
- ・今回はトレッキングですので、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。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 キラ へ、振込者名を「講習番号+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）
9/25 までに（それ以降のお申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（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。ご容赦ください。Eメール、ファックス、留守番電話が 24 時間ご用件を承ります）

◎キャンセル

- ・参加費(講習&ガイド料)のキャンセル料

参加費につきましては、9月8日以降のキャンセルは 1,000 円、15 日以降は 3,000 円、22 日以降は 8,000 円、25 日以降は 10,000 円、26 日以降は 12,000 円、27 日以降は 16,000 円、29 日 19 時以降は 24,000 円のキャンセル料が必要です。

・宿泊費(横尾山荘)のキャンセル料

前日 19 時以降のキャンセルは、1 泊あたり 10,000 円の宿泊キャンセル料が必要です。その場合はお振込み先等、またご連絡差し上げます。

- ※ 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 23152 紅葉の涸沢へ

2023/9/29~10/1

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） _____

e-mail アドレス（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 _____

集合地までの交通手段は [_____]

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：季節のお便りや企画内容の詳しい説明など、月に数回程度、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

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・TV番組・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 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。

※この後ろに、記入してご持参いただく「体調チェックシート」があります。

新型コロナウイルスなどの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、とくに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 _____