

紅葉の尾瀬沼と尾瀬ヶ原&三条ノ滝 10/7(土)~9(祝)

講習番号 23153

~木風舎のネイチャリング・スクール~

本州最大の高層湿原・尾瀬。一度は歩いてみたい場所の代表格ですね。今回は尾瀬の秋を、ゆっくり幅広く楽しめます。

草紅葉&周辺の林が黄紅葉した尾瀬沼と尾瀬ヶ原を、ゆっくりのんびり歩き、さらに名瀑・三条ノ滝も訪れます。

錦秋の尾瀬を、まるごとゆっくり楽しむ3日間です。

尾瀬沼畔の長蔵小屋と、見晴の尾瀬小屋に泊まります。(どちらも小部屋個室、お風呂もあります)



連休の尾瀬は混むとよく言われますが、大半の人が日帰りのため、時間がずれる宿泊組は道も結構空いていて、とくに二つの小屋周辺で過ごす朝夕は、尾瀬を独り占めにしている気分になるほど、ホントに静かです。

1日目：一ノ瀬~三平峠~尾瀬沼畔~長蔵小屋 (歩程約 2 時間、登り標高差 350m、下り標高差 90m) 余裕があれば大江湿原にも行きましょう。

2日目：長蔵小屋~尾瀬沼北岸~沼尻~尾瀬小屋(荷物を置く)~三条ノ滝往復~尾瀬小屋 (歩程約 6 時間 15 分、登り標高差 240m、下り標高差 510m。三条ノ滝往復をカットした楽々コースも選べます。その場合歩程約 3 時間 5 分、登り標高差 30m、下り標高差 300m)

3日目：尾瀬小屋~竜宮~山ノ鼻~(研究見本園)~鳩待峠 (歩程約 3 時間 35 分、登り標高差 190m)

◎対象

体力度=☆+ (三条ノ滝往復をカットする方は☆)

1日目は、三平峠への登りだけ頑張れば、全体で2時間のコースです。2日目は尾瀬沼から、尾瀬ヶ原の西端・尾瀬小屋(泊)まで下ったら、荷物を置いて三条ノ滝を往復しますので、これをカットしたい方は、尾瀬小屋で待っていることもできます。3日目は、平坦な尾瀬ヶ原+鳩待峠までの登り1時間 20 分です。自然を楽しむことを目的に、全体にゆっくりペースです。また、お1人で参加の方も多いですから、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っています。

◎集合

10月7日(土) 8:53 上毛高原駅・改札口出た所に集合

そのためには、東京発 7:48 上越新幹線とき 305 号 新潟行き →8:52 上毛高原着 などが便利です。

集合後、ジャンボタクシーで鳩待峠に向かいます。タクシー代はワリカンです(1人あたりおおよそ 4000 円前後くらいです。路線バスより千数百円高くなるかと思いますが、上毛高原~大清水のバスは本数が大変少ないのと、普通の路線バスの座席に2時間座ることを考えると、1時間半で着いて、シートもいいタクシーの方が良いかと思っています)

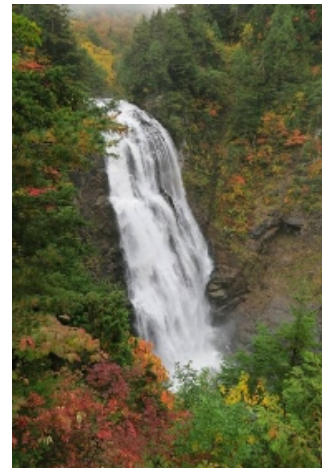
※お車でいらっしゃり、戸倉P1駐車場に停めて、戸倉 9:58 の大清水行バスを利用し、帰りは鳩待峠からシャトルを利用して戸倉に戻る方法も考えられますが、P1 駐車場は朝早くから満車になりやすく、関越道や沼田 IC 周辺の渋滞も考えますと、おすすめはできません。P2、P3 では大清水へ移動できず、P5 では帰りの回収が難しくなります。

※当日の緊急連絡は、携帯電話 090-5413-0004 まで。



◎行程

1日目 大清水から、低公害乗合シャトルに乗って、一ノ瀬まで進みます(700円)。一ノ瀬から歩き始め、まずは三平峠まで登ります(1時間15分くらい)。三平峠から15分の下りで尾瀬沼畔へ。ベンチがあって休めます。ここから尾瀬沼畔を30分ほど歩けば、長蔵小屋です。途中に尾瀬沼と燧ヶ岳が見事な撮影スポットが、随所にあります。長蔵小屋に荷物を置いて一息入れたら、大江湿原を見に行ってみましょう(平坦な往復30分)。ビジターセンター見学もいいですね。尾瀬沼方向に沈む夕陽が見えるかも。長蔵小屋泊。夜はガイドや他の参加者の皆さんと、静かな語らいのひとときを。



2日目 早朝の尾瀬沼は、朝霧が立ち込めて、いい雰囲気になることも多いです。泊まった人ならではの光景です。朝食後、尾瀬沼北岸を反時計回りに歩き、沼尻へ(ここまで約1時間、平坦)。沼尻から、白砂田代、白砂峠を経て、沼尻川に沿って樹林の中を下ってゆきます。尾瀬ヶ原に出た所が見晴で(沼尻から約2時間、緩い下り)、6軒の山小屋があります。今日泊まる尾瀬小屋に荷物を置き、よろしければ三条ノ滝を往復しましょう。三条ノ滝まで往復3時間10分、標高差210mの下りと上りを避けたい方は、尾瀬小屋のテラスで一足先にのんびりしててください。尾瀬小屋に戻る頃、尾瀬ヶ原にほとんど人はいなくなり、至仏山に沈む夕陽や、広い空に満天の星空が見えるかも。尾瀬小屋泊。

3日目 早朝は、湿原に朝霧が立ち込めやすい時間帯。運が良ければ尾瀬名物の珍しい「白い虹」が見えるかも。今日は広い尾瀬ヶ原を横断します。竜宮、牛首分岐を通り、山の鼻へ(平坦な木道を約2時間)。研究見本園の開放部分も見て、最後は鳩待峠への登りです(登り約1時間20分)。鳩待峠にて14時頃解散の予定です。



帰りは往きと同じく、鳩待峠から上毛高原駅へジャンボタクシー相乗りで向かいます。(タクシー代はワリカンです)

新幹線の目安は、上毛高原発 17:28 とき 334 号→18:40 東京着

(かなりの余裕を見ているので、えきねっとで予約した切符は発券せずに、上毛高原 16:16 など早い新幹線にできるときは、鳩待峠でスマホから変更できるようにしておくといいでしょう)

※天候など自然条件や交通機関の事情によっては、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。2日目に雨の場合は三条ノ滝往復をカットするなど、その日の天候に応じた最善の案を考えたいと思います。

◎宿泊

1泊目：長蔵小屋。尾瀬沼畔に建つ、1934年創業の歴史ある山小屋です。尾瀬沼や湿原など、周囲のロケーションは抜群。夕方や早朝に散歩することができます。別館に落ち着いた雰囲気のお茶会もあります。お部屋は木風舎の参加者どうしの男女別小部屋となります(他のグループの方と混ざることはありませんが、何部屋になるかは全体の状況を見て小屋の方で割り振りしていただきます)。お風呂は備え付けのボディーソープのみ使用できます。充電はお部屋のコンセントからできます(充電器をご持参ください)。



<https://chozogoya.com/numa.html>

2泊目：尾瀬小屋。尾瀬ヶ原の東端、見晴に建つ6件の山小屋の中の1軒です。6軒の中で、なぜ尾瀬小屋を選んだかということ・・・尾瀬ヶ原に面したロケーション抜群のオシャレなテラスと、料理の抜群の美味しさです！「日本の山小屋の食事の概念を変えたい！」という思いから、シャフと組んだメニューの数々。夕食メニューはホロホロ骨付き鳥のコンフィやミートテリーヌなどですが、これとは別にアラカルト・オーダーで、生パスタの牛肉ボロネーゼ、トリュフ香るレアステーキ丼、ズワイガニとアボガドのタルタル、合鴨のパストラミ etc.も充実していて、夕食を普通に頼むか、それともテラスで最初からアラカルトでいくか、迷ってしまいます^^ (ご参加の方にメールで相談いたします) お部屋は木風舎の参加者同士、3,2,2の男女別小部屋です。お風呂はシャンプー等使用できます。充電コーナーがありますが、多客時はなかなか空かないかものので、小さなバッテリー1つあれば安心かと思えます。



<https://www.ozegoya.co.jp/gourmet/> <https://www.ozegoya.co.jp/kannai/>

※どちらの小屋も、シーツなどリネンはありません。もし気になる方はトラベルシーツなどご持参ください。

(尾瀬小屋はインナーシーツレンタル500円があります)

※どちらの小屋も、館内ではWi-Fiが通じます。

◎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、必ず事前に確認してください)
- 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。長袖も必要です。直接肌に身につけるシャツは、着替え用もお持ちください)
- 防寒着(フリースやダウンなど、充分にお持ちください。夕方や早朝など安心して楽しめます。気温は平地より10数度低いです)
- パンツ(ズボン)は、ナイロンやポリエステル製のトレッキング用を。パンツ(ズボン)の着替えはとくに要りませ

ん。(ジーンズなどコットン素材は避けてください) タイツ+キュロットなども、良いと思います。

- ソックスやシャツの替え(日数分)
- 水筒(ペットボトルでも可)、またはポット(お湯は食事のときに山小屋で有料で入れていただけます)
- 1日目の昼食(下記をご参照ください)
- ザックカバー
- 地図(昭文社山と高原地図「尾瀬」。地図は当日もお配りしますので、購入されなくても大丈夫です)
- ヘッドライト(自然の中へ行く時は、安全のために必ず持つ習慣をつけてください)
- タオル、ビニール袋(ゴミはその場で購入したもの以外はすべて持ち帰りです)、ティッシュ、洗面用具
- 山小屋公共空間用マスク、携帯用アルコール消毒液、記入された体調チェックシート

※着替えのアドバイス 山小屋に着いたら、入浴と共に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。登山ウエアはゆったりしていますから、専用の部屋着や寝間着は不要です。メイクや日焼け止めを落とすのにクレンジングシートがあると便利です。

※昼食は 1日目のお弁当のみ、ご持参ください(尾瀬沼に出たベンチあたりで取りたいと思います)。

2日目は、尾瀬小屋のテラスで名物の美味しいランチを注文するのが、いいと思います。お昼前には着きますので、ランチして、荷物を置いて三条ノ滝を往復してくる感じで。

3日目は、休憩がてら山ノ鼻の食堂が良いと思います。尾瀬ロッジのカレーが美味しいですが、やっていないときは至仏山荘の食堂で。時間によっては鳩待峠の食堂もありかなと思います。



◎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 公認テレマークスキー全日本ポイントシリーズ 09 年および 2012 年総合チャンピオン。テレマークスキー 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：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 円を、木風舎までお振込みください。

宿泊費：長蔵小屋 1泊2食 12,300 円～13,300 円、尾瀬小屋 1泊2食 14,500 円

※山小屋の宿泊費は、現地にて現金でお願いいたします。



◎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、今回は設定が1つですので、無記入で結構です。
- ・お弁当は?の欄は、今回は設定がありませんので(2日目、3日目は食堂利用)、無記入で結構です。
- ・今回はハイキングですので、**レッスン該当クラス欄、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

参加費 24,000 円をお振り込みください。

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 キラ へ、振込者名を「講習番号 23153+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)

※お振り込みは、なるべく10/4までに(それ以降のお申し込みの場合はできるだけ早く)ご入金ください

◎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。

◎**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、開催の4日前までにお知らせし、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7名です。満員になり次第、締め切りとなります。

◎**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16日以降のキャンセルは1,000円、23日以降は3,000円、30日以降は8,000円、10月4日以降は12,000円、5日以降は18,000円、6日以降は24,000円のキャンセル料が必要です。

・**宿泊費**のキャンセル料

長蔵小屋につきましては、9/27以降2,600円、10/4以降は5,200円の、宿泊キャンセル料が必要です。<https://chozogoya.com/price-reservation.html>

尾瀬小屋につきましては、10/5以降4,350円、10/6以降8,700円、10/7以降11,600円、10/8以降14,500円の、宿泊キャンセル料が必要です。<https://www.ozegoya.co.jp/reserve/>

※ 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 紅葉の尾瀬沼と尾瀬ヶ原&三条ノ滝

2023年10月7日～9日 講習番号 23153

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 または昼間のご連絡先(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 _____

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 _____