

紅葉の戸隠をゆったり深く知るハイキング 森の時間に浸る2日間

～木風舎のネイチャリング・スクール～ 講習番号 23155 10月21日(土)～22日(日)

紅葉の森林植物園&鏡池、地質化石博物館名物解説員の地層見学&館内ツアー、おいしい料理 etc.

天高く、紅葉が輝く高原の秋。ゆったりとした時間の流れる戸隠高原に滞在して、ナチュラルな日々を過ごしませんか？ ハウチワカエデ、ヤマモミジ、ブナ、ミズナラ・・・ 広葉樹林が多い戸隠高原は、色鮮やかな紅葉の季節を迎えます。森が豊かな色彩に包まれる季節を、ゆっくり歩いて味わいます。



1日目・お昼においしい戸隠そばをいただき、紅葉の小鳥ヶ池や、鏡池～森林植物園をハイキング。お宿でゆっくり、お楽しみの夕食。

2日目・昨年の第1弾が、「まるでプラタモリを生で体験してるみたい！！」と大好評だった、戸隠地質化石博物館の名物学芸員・田辺智隆さんによる、とってもおもしろいディープな戸隠探訪第2弾！。



今回は午前中に、裾花川沿いの地層を、田辺先生とともに実地見学。そこはまさに野外博物館！数百万年の地球の歴史を、見て触れて、肌で感じることができます。そして午後は、田辺先生の軽妙な語り口による、戸隠地質化石博物館の館内ツアー。「戸隠伝説のふしぎ」など、体験型展示品とともに、ユーモアたっぷりに楽しく教えてくださいます。

さらに！2日目の地層見学や博物館に行くときに、希望者はオプションで、今話題のEバイク（電動アシスト付きのスポーツ自転車(MTB)）を体験していただくこともできます。

（もちろん、車によるお送りもできます）

ご希望の方は、MTBの機動力に電動アシストが加わった、新鮮なサイクリングを体験してください。

宿泊は暖炉の火を囲む、落ち着いた山小屋風の「もみの木山荘」です。温かな心のこもった食事と、朝食の焼き立てパンをお楽しみに。

穏やかな気が流れる、癒しのスポット戸隠高原で、心と身体をリフレッシュしてください。

◎集合

A. 10月21日(土)午前9:30に長野駅新幹線改札口に集合。

そのためには、東京方面からは：

東京発 7:52 新幹線はくたか 553号 9:30 長野着

東京発 7:24 新幹線あさま 603号 9:12 長野着 などが便利です。

改札口でタクシーの運転手さんが木風舎と書いた紙を掲げて立っています。

集合後、ジャンボタクシーで戸隠に向かいます。料金はワリカンで、おおよそ2,000円前後です。

大阪、名古屋方面からは：名古屋発 7:00 しのの 1号 10:03 長野着。（新大阪発 6:02 のぞみ 202号が名古屋で接続）

長野駅前発 10:40 戸隠キャンプ場行きバス→11:45 鏡池入口着。この時間はちょうど蕎麦屋にありますので、下記の番号へお電話くだされば、バス停までお迎えに上がります。お荷物は車で宿に運んでいただけます。



B. 10月21日(土) 午前 10:15 頃、お車などで「もみの木山荘」に直接集合。

長野ICより約 1 時間。お車の方は、2日目の移動は、お車で宿→地層(森林囃子)→博物館(それぞれ無料駐車場あります)でも OK ですし、宿にお車を置いてEバイク移動で、木風舎の車で宿に戻ることもできます。

*当日の緊急のご連絡は、携帯電話 090-3060-0776、090-5413-0004 へお願いいたします。

◎行程

1日目 「もみの木山荘」に荷物を置いて、ハイキングに出発。旧越後街道を歩き、戸隠の中でも美味しい老舗そば店の一つ「そばの実」で、戸隠そばをいただきます(お好きなものを注文していただき、各自でのご精算になります)。戸隠高原の冷涼な気候と、おいしい水が育んだ、自然と職人技の合作を、味わってください。昼食後、紅葉の美しい小鳥ヶ池～鏡池～森林植物園内をハイキング。夕方、もみの木山荘に戻ります。もし夕日が綺麗そうだったら、夕焼けスポットまで見に行きましょう。木造りの落ち着いたロッジで、温かな料理と、暖炉を囲んでの語らいを。夜は満天の星が綺麗かもしれません。



2日目 朝食後、車でのお送り、またはご希望によりEバイクをレンタルして、裾花川沿いの露出地層を見に行きます。Eバイクの方も、お荷物は車で運びます。露出地層では**数百万年の地球の歴史を、見て触れて、肌で感じる**ことができます。そして午後は、**田辺先生の軽妙な語り口**による、戸隠地質化石博物館の館内ツアー。「戸隠伝説のふしぎ」など、**体験型展示品**とともに、ユーモアたっぷりに楽しく教えてくださいます。



解散は地質化石博物館にて 16 時頃の予定です。電車の方はこの時間に合わせてタクシーを呼んでおきます。Eバイクの方も、乗り捨てで大丈夫です。宿に車を置いてEバイクをレンタルした方は、木風舎の車で戻れます。



・**帰りの列車の目安**は、東京方面は

長野発 17:05 新幹線かがやき 510 号 18:28 東京着

長野発 17:10 新幹線あさま 628 号 18:52 東京着

名古屋方面は長野発 17:00 しなの 22 号 20:07 名古屋着

※上記の予定は好天時の予定です。天候にかかわらず実施いたしますが、その日の天候を見ながら、ベストの予定を組んで行きたいと思っておりますので、予定をフレキシブルに組み替えたりいたします。どうかご了承ください。



※天候など自然条件や、交通機関の遅延などによって予定を一部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ますようお願い申し上げます。

◎宿泊

戸隠高原・越水ガ原の「もみの木山荘」(〒381-4101 長野県長野市戸隠越水ヶ原 3625-1 Tel.026-254-2100) どっしりした木の造りと暖炉、そしてあたたかい食事は、とても心安らぐものがあります。窓の外に見る白樺林と戸隠山も、まるで一枚の絵のようです。(お部屋はディスタンスを考慮した、参加者どうしの男女別ゆったりめの相部屋になります。ご夫婦などの場合はご一緒のお部屋になります。なお、テラス以外の館内は禁煙です)



◎持ち物

- 防寒着(東京などと気温が7~8度違います。冬用のフリースや薄手のダウンなど、多めにお持ちください)
- レインウェア&折りたたみ傘(多少の小雨でも、外に出ます。雨具と傘と、両方あった方が重宝します)
- 靴はトレッキングシューズ(またはスニーカーでもOKです)
- 日帰りの荷物が入るバックパック
- 水筒またはポット類(ペットボトルでもOK)
- ヘッドライト(使いませんが^^; 自然の中では安全のため、持つ習慣をつけてください、という意味です)
- 敷物(ビニールシートなど)
- 部屋着
- 洗面用具(宿には、タオル、お寝間着、ハブラシのご用意はございません。ドライヤーはあります)
- 念のためのマスク、アルコール消毒液、記入された体調チェックシート



※昼食は1日目はそば店に入ります。2日目は地質化石博物館の一角をお借りしてお弁当をいただきますので、もみの木山荘に美味しいお弁当を頼むことができますし、ご持参されても構いません。

◎ガイド(ガイドは変更となる場合があります)

橋谷 晃 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おうのがいちばん!と、1982年にネイチュアリング・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「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)に出演している他、連載コラムや、J-WAVEなどラジオ番組などでもおなじみの方も多いかも。NPO 法人日本ロングトレイル協議会理事。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。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 テキスト・チャレンジホビー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。



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年、12年総合チャンピオン。FIS 世界選手権元日本代表。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。



◎Eバイクレンタルにつきまして

ご希望の方は、オプションで2日目の地層見学の往きに、電動アシスト付きのMTB（Eバイク）をレンタルして、体験していただくことができます。爽快な高原のサイクリングと、普段はあまり見ることのない豊岡方面の広い風景をお楽しみください。



レンタル料は 3,000 円です（観光協会にレンタル時に直接お支払いください）。博物館に乗り捨てで大丈夫ですので、電車の方は博物館よりタクシー分乗で長野駅に出られます（お荷物は車で博物館に運びます）。お車を宿に置いてEバイクレンタルの方は、木風舎の車で宿に戻れます。

◎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られますのは、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？ の欄にA（長野駅集合）またはB（宿に集合）をお書きください。
- お弁当は？の欄は、2日目のお弁当をご希望の方はお書きください（おすすめです！）。
- 今回はハイキングですので、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。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 15,000 円をお振込みください。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）
- 銀行の 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 23155+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、手数料無料でスマホやパソコンから簡単にお支払いができますので、とても便利。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いたします。（PayPay ではありません。ご注意ください）

◎お電話の受付コアタイム 月曜～金曜 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もあります。Eメール、FAX、留守番電話が24時間ご用件を承ります)

◎費用

参加費＝15,000円(講習&ガイド料) *現地までの往復交通費、宿泊費、飲み物代、昼食代などは含まれません。

※参加費15,000円を、木風舎へお振り込みください。

宿泊費＝11,000円(1泊2食税込み) 現地でお支払いください。

2日目のお弁当ご希望の方は990円 現地でお支払いください。

Eバイクレンタルご希望の方は3,000円 現地で直接お支払いください。

(参考交通費＝都区内→長野 JR運賃+新幹線片道8,340円。タクシーは1人あたり行き2千数百円、帰り1500円位?)



◎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30日以降のキャンセルは1,000円、10月10日以降は3,000円、14日以降は6,000円、18日以降は9,000円、20日以降は15,000円のキャンセル料が必要です。

・宿泊費のキャンセル料

前日から、宿所定の宿泊費キャンセル料が必要です。詳しくはお問い合わせください。

◎ 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。また持病のある方は、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。

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 まてどうぞ

お申込書 23155 紅葉の戸隠高原をゆったり深く知る2日間 2023年10月21日~22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 _____)

Eメールアドレス(ご連絡は基本的にEメールで差上げます。携帯電話で受信制限をされていらっしゃる方は mokufu@mokufusha.com を受信可能に設定してください)

FAXでお申し込みいただいた際の、返信 FAX お送り先番号(メールアドレスでも OK) _____

集合は？ A ・ B

2日目のお弁当は？ 要 ・ 不要 (美味しいです)

2日目のEバイクのレンタルは？(オプションです) 要 ・ 不要

木風舎の講習は：初めて・最近では(_____)に参加した。

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・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 _____