

# 高鈴山&土岳ハイキング&星空、ご来光

講習番号23162

～木風舎のネイチャリング・スクール～ 12月16日(土)～17日(日)

茨城県日立市。「最強パワースポット」とも呼ばれる御岩神社を起点に、1日目は御岩山～一等三角点の高鈴山をハイキング。2日目は花貫溪谷～展望の良い土岳をハイキング。

さらに、大好評のオーシャンビューの宿「うのしまヴィラ」に泊まって、美味しい料理を楽しみながら、海辺ならではの広い星空と、太平洋から昇るご来光を見ようという、魅力がいっぱいの欲張りプランです！



## 【御岩神社】

登山口の御岩神社は、縄文時代よりこの地に祭事の跡があり、神さまと仏さまがじつに仲良く並んだ、神仏習合が色濃く残る、おおらかな多様性が見られる神社で、何だかほっこりした気持ちになります。御岩山には全国の188柱の神さまが祀られているというのですから、「最強パワースポット」と言われるのも一理あるかなと思います^^ 山全体に凜とした空気感が漂います。

1日目の高鈴山は、この御岩神社が出発点になります。

## 【御岩山～高鈴山】

山そのものがご神体とされる御岩山は、山頂に不思議な石柱があります。さらに奥の一等三角点の山、高鈴山からは、晴れていれば東に太平洋、南は筑波山、西は那須連山、北は阿武隈山脈の眺望が楽しめます。

## 【花貫溪谷～土岳】 New !

今年の新コース。花貫溪谷の溪谷美を楽しんでから、展望の土岳へ。広い山頂からは、東に太平洋、西に阿武隈山系が望めます。

## 【うのしまヴィラ】

目の前に静かな砂浜が広がるオーシャンビューの宿です。海に見える展望風呂に入浴、野菜ソムリエの創る、地の食材を生かしたとびきり美味しい夕食・朝食（味の水準に定評のある木風舎厳選の宿の中でも、とりわけ高水準なレベルです）を堪能します。（ディスタンスに配慮した1部屋2名様ずつのお部屋割りです）



## 【星空とご来光】

宿の目の前の砂浜からは、さえぎるものや明かりのない空が広がり、この日は 19:40 には月が沈んでしまいますから、晴れば降るような星空が、広い海辺の空に輝くでしょう！

そして翌朝は、宿の前の砂浜で、太平洋から昇るご来光を待ちます。これは見ごたえがあります。



**今年のハイキングを締めくくり、来年が良い年であることを祈るのに、ふさわしいプランだと思います。**

◎**対象**：体力的にはハイキング程度です。まったく初めての方から、安心してどうぞ。自然をゆっくり感じて楽しむのがメインです。また、お1人で参加の方が多いので、その点をご心配なさらないください。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おります。

## ◎**集合**

### **A. 電車をご利用の方：12月16日(土) 午前9:45 JR日立駅 改札を出た所に集合**

上野発 8:00 ひたち3号→9:41 日立駅着、などが便利です。

集合後、車で御岩神社駐車場まで行きます。

### **B. お車をご利用の方：12月16日(土) 午前10:20頃、御岩神社入口社務所周辺に集合**

常磐道日立中央 IC より 15 分。御岩神社第1～第4の無料駐車場があります。第1はまず空いていません。並ぶより、第2,3でもあまり歩きません。第4は少しだけ離れています。A集合の方が到着されるまでお待ちください。

**※当日の緊急連絡先：携帯電話 090-3060-0776**

## ◎**スケジュール**

12/16(土) A集合の方は、日立駅よりスタッフと一緒に車で御岩神社に向かいます。ここでB集合の方と合流します。宿泊のお荷物は、木風舎の車にお預けください。

御岩神社～表参道～御岩山～高鈴山～裏参道～御岩神社（歩程約3時間、登り標高差 310m、下り標高差 310m）

16 時頃に御岩神社に戻ります。車でスタッフと一緒に日立駅を経由して「うのしまヴィラ」に向かいます。

12/17(日) スタッフと一緒に、車で隣の高萩市の花貫溪谷に向かいます。余分なお荷物は、木風舎の車両にお預けください。

花貫溪谷～小滝沢キャンプ場～土岳～花貫溪谷（歩程約3時間、登り標高差 350m、下り標高差 350m）



電車の方は、十王駅または時間によって、特急が停まる日立駅までお送りします。

(十王 16:34→日立 16:43) 日立 17:02 ひたち 22 号(上野着 18:37、品川着 18:52)を目安になさってください。

※上記の予定は、あくまでも好天時の予定です。天候にかかわらず必ず実施しますが、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。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。

## ◎ウェア

速乾性素材の長袖シャツ、フリースやダウンなどの防寒着(星とご来光を見ますから十分にお持ちください)、パンツは動きやすいポリエステルなどのトレッキングパンツか、タイツ+キュロットなど。

## ◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズ。(靴底がはがれてきていないか、よくお確かめください)
- レインウェア(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)。
- 防寒着(ダウンやフリースなど)
- 水筒類(ペットボトルでも、保温ポットでもOK。お湯は宿でいただけます)
- ザックカバー
- ヘッドライト(実際には使いませんが、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)
- 1日目の昼食(1日目はご持参ください。2日目の昼食は、コンビニに寄ります)
- 敷物(ビニールシートなど)
- ビニール袋、ティッシュ
- 交通機関用マスクと、手指消毒用アルコール
- ご記入いただいた「体調チェックシート」(このご案内の末尾にあります)

もしお持ちの方は、登山用ストック(必ずゴムプロテクターをつけたもの)など持参されると心強いです。

※お泊りの方は、着替えのシャツ、ソックス、下着、洗面道具。

宿にはタオル、バスタオル、歯ブラシ、シャンプー類、ドライヤー、お寝間着のご用意があります。



## ◎宿泊 「うのしまヴィラ」 Tel. 0294-42-4404

住所〒317-0052 茨城県日立市東滑川町 5-10-1

「太平洋が一望できる大海原の中の小さなお宿です。ひさしぶりに帰ってくる家族を心待ちにするような気持ちで、みなさまをお出迎えし、何度でも帰ってきていただける、みなさまのセカンドハウス

になることを目指しています。地元の野菜や鮮魚などの食材を大切に、身体にやさしい創作郷土料理をお楽しみいただけます。添加剤を使わない自然な素材にこだわりながら、無理のない手づくりを心がけ、発酵食品のやさしさを活かした美味しさ…気持ちよい朝日にあたってのような、



晴れやかさのある料理が自慢です。」(WEBサイトより) 大きな窓一面に海が見えるダイニング「海音」も、居心地よい空間です。

\* お部屋は参加者どうし2名様ずつのゆったりしたお部屋割りの、男女別相部屋となります。

ご夫婦などの場合は、お2人で1室となります。

\* 館内は全室禁煙です。ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



## ◎講師 (講師は変更となる場合があります)

**橋谷 晃** 1982年に木風舎を創立、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)などに出演中。その他、新聞の連載コラムや、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。NPO 法人日本ロングトレイル協会アドバイザー。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。

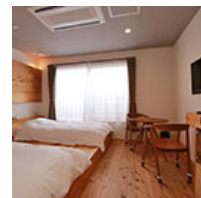


◎費用 参加費：15,000円(2日間の講習&ガイド費) ※集合地までの交通費、宿泊費などは含まれておりません。

※参加費15,000円は、木風舎へお振込みください。

宿泊費=お部屋タイプによって、1泊2食15,400円~15,950円です。

※宿泊費は宿に直接お支払いください。

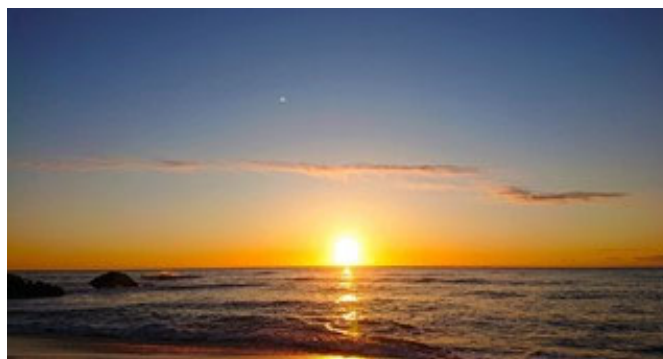
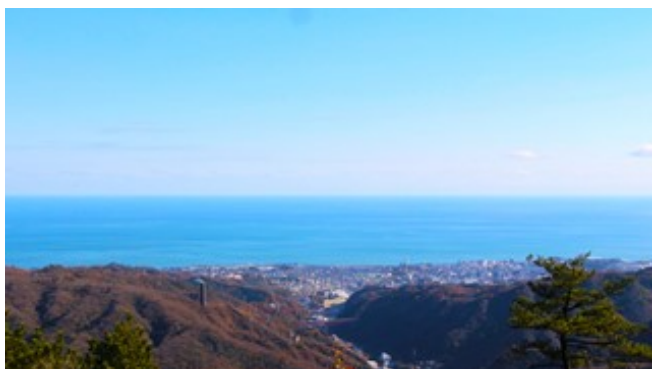


◎日帰りでのご参加 12/1以降で空きがあれば、各日の日帰り参加もお受付いたします。日帰りの参加費は7,800円です(講習&ガイド費)

17日のお帰りは日立発17:02 ひたち22号→上野着18:37、品川着18:52

18日の合流は上野発8:00 ひたち3号→日立着9:41、日立発9:48 常磐線広野行き→十王着9:57をご利用ください。

◎定員と最少催行人数 定員は6名、最少催行人数は4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、12/12までにご連絡を差し上げるとともに、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、まず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A・Bの記号をお書きください。
- ・今回はお弁当設定がありませんので、お弁当は？ の欄は無記入にしてください。
- ・今回はハイキングですので、レッスン該当クラス、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（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。留守番電話の場合は折り返しのご連絡先を録音してください）

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

※土日祝日、夜間のお申し込みは、サイトのフォーマット、Eメール、FAX をご利用ください。

着信順に受付をさせていただきます。

↓ お申し込みが済んだら

**お振り込み** 参加費 15,000 円を、以下の方法でお振り込みください。

- ・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 へ、振込者名を「講習番号 23162+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。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）
- ・当日現金で あらかじめご連絡いただければ、当日現金でお持ちいただくこともできます。お釣りのないように、お名前を書いた封筒に入れていただけますと、ありがたいです。

◎お電話の受付コアタイム 平日の 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。

Eメール、留守番電話、FAX が 24 時間ご用件を承ります)

## ◎キャンセル

- ・参加費のキャンセル料として、11/25 以降は 1,000 円、12/6 以降は 3,500 円、12/13 以降は 7,500 円、12/15 以降は全額のキャンセル料が必要です。
- ・宿泊費のキャンセル料として、7-5 日前=宿泊料の 50%、4-3 日前=宿泊料の 60%、2-1 日前=宿泊料の 70%、当日=宿泊料の 100%のキャンセル料が必要です。こちらは別途宿へお振り込みください。（宿のサイトをご参照ください）※ただし替わりにキャンセル待ちの方が入れられた場合は、宿泊キャンセル料は不要です。

※ 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、万一お怪我等があった場合、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](mailto:mokufu@mokufusha.com) URL : <http://www.mokufusha.com>

木 風 舎 までどうぞ



お申込書 講習番号 23162 高鈴山&土岳ハイキング、星空、ご来光 2023/12/16(土)~17(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)

ご連絡差し上げられるEメールアドレス \_\_\_\_\_

ご連絡は基本的にEメールでいたします。携帯アドレスで受信制限をかけていらっしゃる方は、mokufu@mokufusha.com を受信可にしてください。

FAXでお申込みの場合 確認の返信 FAX お送り先番号は(上記Eメールにて返信もできます) \_\_\_\_\_

集合は A・B

12/1以降に空きがありましたら日帰り参加を受付させていただきます。

日帰りの場合：参加は 16日(9:45 日立駅・10:20 御岩神社)・17日(9:57 十王駅・10:30 花貫駐車場)

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

木風舎の講習は：初めて・最近では( \_\_\_\_\_ )に参加した。

山歩きは：ほとんど初めて・最近では( \_\_\_\_\_ )に登った。

今回の講習を何でお知りになりましたか(雑誌名・チラシのあったショップ名・木風舎のWEBサイト・他のWEBサイト・TV番組名・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予防のために

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、2023/5/8 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、胸の痛み、アレルギー以外の咳やくしゃみ・鼻水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？

[ \_\_\_\_\_ ]

お名前 \_\_\_\_\_