ネイチャースキーツアー **妙高高原**　　*2月17日(土)～18日(日)* **講習番号24114**

明るい林と雪原が広がる妙高高原で、ネイチャースキーツアー３コースを開催いたします。

木風舎

【ゆっくり歩くコース】

対象：スキーそのものがまったく初めてという方からＯＫです。

妙高高原の明るい広葉樹の林、いもり池、ゴルフ場の雪原などを、雪景色や動物の足跡などを楽しみながら、ゆっくりゆっくりスキーで歩きます。

春の暖かな陽光の下、スキーを履くのが生まれて初めてでも、散歩気分でネイチャースキーの楽しみを味わってください。

【のんびり滑るコース】

対象：ゲレンデスキーでプルークボーゲン(ハの字で曲がる)がしっかりできれば OK。スキー場だと、初級コースならほぼ転ばない、という方からが目安です。ネイチャースキーは初めてで構いません。

明るいミズナラやブナ、白樺などの林を、ゆっくりのんびり滑ります。出発点は、妙高･池の平スキー場と、杉ノ原スキー場の、それぞれ中間から。**登りがゼロで、林の中を緩くゆっくり滑る楽チンのんびりツアーです。歩くだけじゃなくて、そこそこ滑りたいけど、緩い傾斜で、のんびりできるのがいい、という方におすすめ^^**　自然の中をゆっくり長く滑れるのに、登りがないから、時間も体力も、のんびり楽々。林の中で、スキー場の初級斜面程度(12°未満)の傾斜です。

【いっぱい滑るコース】

対象：テレマークスキーを履いて、(テレマークターンでなくてもいいので)スキー場の中級斜面を連続ターンでスピードをコントロールしながら楽しく滑ることができる方。

またテレマークスキーが初めての人は、アルペンスキーの中上級者の方(目安として、ゲレンデのアルペンスキーで、整地なら上級コースで普通に遊べる方)～。

とにかく長い林間の滑りが、それも登りゼロで楽しめる、ご機嫌ツアーです。２日間とも、標高差 1000m 近くも自然の中を滑れるなんて、そうあることではありません。出発点は、池の平スキー場と、杉ノ原スキー場の、それぞれてっぺんから。**自然の中を長く滑れるのに、登りがないから、時間も体力も、楽々^^** たくさん滑りを楽しめるのに、景色もゆっくり楽しんでのんびりムード(^^) これはおいしいです！（登りがない分をがんがん滑るのではなく、ゆったり自然を味わう時間に使うのが木風舎流。ゆったりしながら、山の中を標高差 1000mも滑れるというのは、なかなかないことです！）

明るいミズナラやブナ、白樺などバラエティーに富んだ林の中を縫ってゆっくり滑ります。自然大好き！も、林間の滑り大好き！も、グルメ＆温泉大好き！も、すべて満足できます。林の中で中級程度(20°未満)の斜度がありますので、ある程度滑れる方のほうが楽しめます。

※ それぞれのコースは、当日ガイドと相談して決めたり、また１日目と２日目の移動などもできます。

※ 両コースとも、宿泊は温泉付きのプチホテル赤倉ユアーズインです。日本海も近いから、料理もとっても美味しいです！

◎集合

A. ２月 17 日(土) 10:10 妙高高原駅 改札口を出たところに集合

そのためには、（東京方面から）

東京発 7:24 あさま 603 号 9:12 長野着。

長野駅から、しなの鉄道 北しなの線 長野発 9:23 妙高高原行きに乗り換えて 10:10 妙高高原着

（しなの鉄道は Suica などの IC カードは使えません。いったん改札を出て、しなの鉄道乗車券をお求めください）

集合後、タクシーで「プチホテル・赤倉ユアーズイン」に向かいます（タクシー代はワリカンです）。

B. ２月 17 日(土) 10:15 までに、お車などで「赤倉ユアーズイン」へ

何もなければ、練馬 IC～妙高高原 IC 約３時間、妙高高原 IC からは 10 分弱ですが、関越道の渋滞を見込んでください。

C. ２月 16 日(金) 夕食後に「赤倉ユアーズイン」へ

前夜からいらして、朝はゆっくりしたい方におすすめ。

電車の方は、（東京方面から）東京発 20:12 はくたか 577 号 21:49 長野着。

長野駅で、しなの鉄道北しなの線　に乗り換えて 長野発 22:03 妙高高原行き 22:47 妙高高原着、が最終となります。

（名古屋方面から）名古屋発 18:40 特急しなの 23 号 21:37 長野着、で上記の妙高高原行に乗り換え。

妙高高原駅からは、タクシーで「赤倉ユアーズイン」まで、1,500 円くらいです。

お車で深夜に到着される方は、フロントにお部屋の番号を書いておきます。

D. ２月 16 日(金)夕食(18 時)までに「赤倉ユアーズイン」へ

お時間に余裕のある方や、ユアーズインのおいしい夕食を１回多く食べたい方は、この方法でどうぞ。妙高高原からはバスも出ています。（赤倉温泉行バスで慶応山荘前バス停下車。タクシーでも妙高高原駅から千数百円です）

※集合Ｃ・Ｄの方、およびＢで当日９時までにユアーズインに着かれた方は、もしご希望でしたら、朝、池ノ平スキー場へ宿の車で送っていただき、皆さんが着くまで滑っていることもできます。

※お車の方へ：地図は別紙にあります。妙高高原 IC～R18 を北へ～「田切」信号を左折～左側。雪道の備えをお忘れなく。

※当日の緊急連絡は、携帯 090-3060-0776、090-2758-9586、090-5413-0004 または 赤倉ユアーズイン 0255-87-2427 まで。

◎解散

３コースとも、日曜日は 15 時半頃にユアーズインに戻る予定です。ご希望の方は、+500 円で宿で温泉に入れます。電車の方は、下記の列車に合わせてタクシーを呼んでおきます。

帰りの列車の目安は：

妙高高原発 16:41 しなの鉄道長野行 17:25 長野着。長野発 17:37 はくたか 570 号 19:12 東京着。

または妙高高原発 17:11 しなの鉄道長野行 17:55 長野着。長野発 18:17 かがやき 536 号 19:44 東京着。

（名古屋方面の方）妙高高原発 17:11 長野行 17:55 長野着。長野発 18:11 特急しなの 24 号 21:21 名古屋着）

◎宿泊

新赤倉温泉・プチホテル「赤倉ユアーズイン」（〒949-2102 新潟県妙高市田切219-70
TEL 0255-87-2427）。**食事がとってもおいしい、温泉付き**の、ペンション規模の小さなホテルです。（お部屋は参加者どうし２～３人ずつの男女別相部屋となります。ご夫婦などの場合は、ご一緒のお部屋になれるようにいたします。また館内は所定の喫煙場所以外は全館禁煙となっておりますので、ご協力お願い申し上げます。）

◎ガイド＆講師 （実施クラス数によって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「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)、TBS「ラヴィット！」などに出演中。その他ラジオ番組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』（山と渓谷社)、『ネイチャースキー』（山海堂)、監修本に『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。

森本 英明 レッスン経験豊富で、やさしくて力持ち。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、SIA 認定スキー教師ステージ 4．SIA 認定テレマークスキー教師など。

橋谷水樹 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。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。

◎持ち物

雪の自然を安全・快適に楽しめるように、下記の服装・持ち物は必ず用意してきてください。

◆ウェア

- アウターウェア…または雪山用アウターウェア上下、登山用レインウェア上下、スキーウェアのうちどれか。
  雪山用ウェアのレンタルも、女性用、子ども用などサイズ限定であります。(要予約。2 日間 3,000 円)
- アンダーウェア…速乾性素材かウールのものを、シャツ＆タイツ必ず用意してください(登山用品店やアウトドアショップなどで販売されています)。**綿のものは冷たくなりやすいので避けてください。**
- 中間着…薄手フリースシャツなど＋厚手フリースやダウンジャケットなど。

服装の一例 上 =速乾性素材またはウールの長袖アンダーシャツ＋薄手フリースシャツ＋厚手フリースまたはライトなダウンジャケット＋ゴアテックス雨具のジャケットまたは雪山用ジャケット類またはスキーウェア

下 = 速乾性素材またはウールのタイツ＋フリースパンツ＋ゴアテックス雨具のパンツまたは雪山用オーバーパンツまたはスキーパンツ

◆小物類

・グローブ…雪が付いても濡れない、手首から雪が入りにくい、保温性の良いもの。(手首が短いグローブ、手首をコードなどで絞れないグローブは手首から雪が入りやすいやすいので、避けてください)

レンタルもあります。(要予約。２日間で 800 円)

・帽子…耳を覆えるニットキャップなど。　マフラーやネックウォーマーもあるとより暖かいですね。

・ソックス…ウールか速乾性保温素材などの中厚手のもの。

・サングラスおよびゴーグル（晴れているときはサングラス、吹雪いていればゴーグルが便利なので、両方あればベスト。オレンジなどなるべくレンズの色が薄いものがおすすめ。ゴーグルのみだと、視野が狭いのと、内側が曇ってつらいですので、サングラスは必携です）悪天候時のゴーグルのレンタルあります。(あらかじめご予約いただき、当日悪天候などで実際にお貸しした日数×800 円を、現地でお支払いください。またサングラスは必ずお持ちください)

◆その他

昼食２回分（１日目の昼食は駅弁などで結構ですので、ご持参ください。基本は外に出てから食べますが、悪天候の場合は宿で食べてから出るかもしれません。２日目はツアー出発点に向かう途中で、食料品店に立ち寄りますのでご利用ください)、日帰り用バックパック（防寒着類、ポット、お弁当などが入るもの)、保温ポット、カップ、雪の上に敷く敷物、昼食時に使う薄手の手袋、ヘッドライト（使いませんが、ツアーのときは必ず持つ習慣をつけてください)、洗面道具（タオル、バスタオル、歯ブラシ、ヘアドライヤーは宿にあります)。記入した体調チェックシート

※スキーセットを持参される方は、「ゆっくり歩くコース」「のんびり滑るコース」の方は、ステップソールのテレマークスキーをご用意ください。「いっぱい滑るコース」の方は、ステップソールのテレマークスキーでも、ステップカットのないテレマークスキー(念のためシールをご持参ください)でも、どちらでもかまいません(登りはほとんどありません)。

また、オーバーパンツにゲイター機能のない方は、靴の中に雪が入らないようにするためのゲイター(スパッツ)もご用意ください(ブーツレンタルの方はゲイターもレンタルに含まれています)。

◎レンタル

初心者でも安心して自然の傾斜に対応できるように、また慣れた人はおもしろく滑れるように、歩き、登り、滑りのすべてが楽しめるテレマークスキー（ステップカット付き）のセット（板・靴・ストック）のレンタルをご用意しております。(木風舎で販売もしております。)

◎費用

参加費＝16,500 円（講習&ガイド費）

現地までの交通費・宿泊費・飲み物・リフト代などは各自負担です。

レンタル＝スキーセット：木風舎レンタル２日間 6,000 円。

グローブ：２日間 800 円。雪山ウェア：２日間 3,000 円。

ゴーグル：１日 800 円(ゴーグルのみ、使用日数の現地精算です)。

宿泊費＝集合Ａ、Ｂ　の方は、11,150 円～（１泊２食、消費税、入湯税込み）

集合Ｃ　の方は、18,100 円～（２泊３食、消費税、入湯税込み)。

集合Ｄ　の方は、21,300 円～（２泊４食、消費税、入湯税込み)。

リフト代＝ツアーには１回券 2～3 枚が必要です。(「ゆっくり歩くコース」を除く）

※宿泊費とリフト代は、現地でお支払いください。

※お振り込みいただく金額…参加費：16,500 円＋必要なレンタル料の合計額です。

◎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」からもお申し込みいただけます。

・ご希望のコースを「講習ごとの必要事項」にお書きください。

・集合は？の欄は、Ａ～Ｄの記号をお書きください。

・レンタルの欄は、この資料の申込書の内容に沿ってご記入ください。(サイズも必ずご記入ください)

・「講習ごとの必要事項」の欄に、申込書を見ながら、スキー経験をお書きください。

・「最近登った山」「レッスン該当クラスはたぶん」の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、メール本文中に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。留守番電話ではお受付できません）

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、夜間のお申込みは、Ｅメールか 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

参加費の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 24114＋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）

※なるべく 2/14 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 （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 時間ご用件を承っております）

◎キャンセル

参加費のキャンセル料といたしまして、２月１日以降のキャンセルは 1,000 円、10 日以降は 3,000 円、16 日以降は 6,000 円、15 日以降は 8,000 円、16 日以降は 16,500 円のキャンセル料が必要となります。

また**宿泊費**につきましては、３日前以降より、宿規定のキャンセル料が必要な場合があります。（宿のお振込み先は別途ご連絡差し上げます。また宿のキャンセル料は、キャンセル待ちなどの方がうまく入った場合はかかりません）

※19 時以降のご連絡は翌営業日扱いとなります。事務所の定休日は土日祝日です。

※既に参加費をお振り込みいただいている場合は、差額をご返金いたします。まだお振り込みでない場合は、キャンセル料分をお振り込みください。

◎　健康とケガの防止については自己管理です。自然の中での活動であり、とくにスキー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充分に認識されて、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、万一お怪我などあった場合、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　　までどうぞ

◎赤倉ユアーズインの地図です。

申込書　妙高高原ネイチャースキー 2/17(土)～18(日)　講習番号 24114

□ゆっくり歩くコース　□のんびり滑るコース　□いっぱい滑るコース　（ご参加のコースに☑を入れてください）

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

お名前（フリガナ）________________________印　男・女　ご自宅 Tel.______________________　年齢____歳（保険に必要です）

ご住所〒____

携帯電話 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______________________________（必要なご連絡は、基本的にメールで差し上げます）

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(上記のＥメールアドレスご指定も可)______________________

集合は　Ａ・Ｂ・Ｃ・Ｄ

スキーセットのレンタルは　要・不要　　要の場合：身長______ｃｍ、靴サイズ(ふだんの靴で)______ｃｍ

グローブのレンタルは　要・不要　　ウェアのレンタルは　要･不要(要の場合身長_____cm)　　ゴーグルのレンタルは　要･不要

テレマークスキーが初めての方は、ゲレンデのアルペンスキーでは？

- ほぼ初めて
- いつも初級～中級コースで遊んでいる。
- いつも中級コースで遊んでいる。上級コースにも行ける。
- いつも上級コースで遊んでいる。

テレマークスキーを履いたことのある方は

- ほぼ初心者
- スキー場の初級コースをあまり転ばずに滑れる。
- スキー場の中級コースをあまり転ばずに滑れる。
- スキー場の上級コースをあまり転ばずに滑れる。

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

今回の講習を何でお知りになりましたか？(DM･知人から･木風舎の WEB サイト･チラシがあったショップ名･テレビ番組･イベント名 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

新型コロナウィ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。

◎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日前以降のお申し込みの場合は、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＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿