

スノーシューで雪山入門・戸隠高原と飯縄山 2/23(祝)～25(日)

～木風舎のネイチャリング・スクール～ 講習番号 24121

ふかふか雪を楽しみながら、スノーシューとストックで、ぽこぽここのんびり歩ける雪山入門。

もちろん、雪の上を歩くのが初めての方大歓迎です！ 何日間でも自由に参加できます。

期間中のうち、2日間は、戸隠高原のスノーシューハイキング。奥社方面の明るい社領地の森や、パワースポット奥社杉並木、眺望の鏡池など、平坦地をのんびり楽しんだり、明るい展望の地、高デッキやお仙水湿原周辺を楽しんだり。

そして1日は、リフトで瑠璃山まで上がり、飯



縄山をめざします。飯縄山に登るには、スキー場のリフトを利用できる冬がいちばん容易なのです。飯縄山（いづなやま。飯綱山とも書きます）は北信五岳の一つで、古くからの飯縄信仰の山です。登りはゆっくり1時間半ほど。山頂からは眼下の長野市の盆地をはじめ、屏風のような戸隠山、後立山連峰から穂高連峰までズラリと並ぶ北アルプスの山々、南アルプス、富士山、八ヶ岳、志賀の山々、妙高や火打山、高妻山・・・などがぐるりと見渡せる、文字通り 360 度の清々しい大展望です。2日目、または3日目の天気の良い方に行きます。

3日間のバランスを取って、戸隠の自然を無理なくゆっくりペースで味わえるようにいたします。

宿泊は、落ち着いた山小屋風の雰囲気のあるロッジ「山の庭 タンネ」。夕食の美味しさはもう芸術の域に達しています！ これを食べにくるだけでも大満足の宿です。

なお、ネイチャースキー入門ツアーと同時開催ですので、1日ずつの体験もできます。

◎対象

雪の上を歩くのは初めて、という方からが対象です。飯綱山は夏道コースタイムで3時間半程度、リフトで瑠璃山山頂まで行くので、無雪期に飯縄山に登るよりは楽です。あとの2日間は軽いハイキング程度です。初心者向けのペースで、自然を感じて楽しむことを中心にゆっくり歩きます。また、1人で参加の方も多いため、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お大きな要素だと思っています。

◎集合

A. 2/23(祝) 8:42 JR 長野駅・新幹線改札口を出た所に集合

そのためには（東京方面から）

東京発 7:20 北陸新幹線かがやき 503 号→8:40 長野着

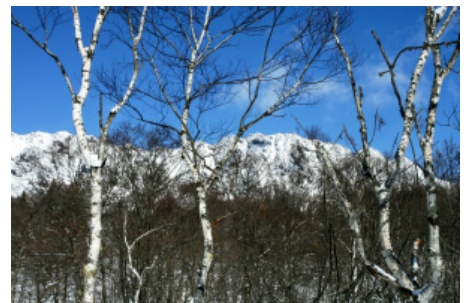
東京発 6:52 北陸新幹線あさま 601 号→8:37 長野着

※改札口に、タクシーの運転手さんが「木風舎」と書いた紙を持って立っていますので、そこに集まってください。

集合後、タクシーに分乗して「山の庭タンネ」へ向かいます。（タクシーで約 40 分。タクシー代はワリカンです）

B. 2/23(祝)9時半頃までに、お車などで直接「山の庭タンネ」へ

スタッドレスタイヤまたはチェーンをご用意ください。地図は別紙をご参照ください。上越自動車道の長野 IC より約 60 分です。連休の関越道の渋滞を見込んでください。



*当日の緊急連絡先：携帯電話:090-3060-0776、090-2758-9586、090-5413-0004 または「タンネ」026-254-2359 (7:00~22:00)へお願いいたします。



◎行程

以下の3つを、天候に応じて振り分けます。

飯縄山コース 2日目か3日目、どちらか天気のいい方に、飯縄山をめざします。戸隠スキー場のリフトを利用して、瑠璃山山頂へ。ここから尾根伝いに飯縄山へ。ゆっくり歩いて1時間半ほどで山頂へ。山頂からは、晴れていれば眼下の長野市の盆地をはじめ、屏風のような戸隠山、後立山連峰から穂高連峰までズラリと並ぶ北アルプスの山々、南アルプス、富士山、八ヶ岳、志賀の山々、妙高や火打山、高妻山・・・などがぐるりと見渡せる、文字通り 360 度の大展望です。

森林植物園コース 森林植物園や、パワースポット奥社参道方面へ、ゆっくりスノーシューハイキングに出かけます。戸隠奥社の領地として斧が入らなかった、大きなハルニシやミズナラの巨樹、奥社参道の荘厳な杉並木、そして間近にそそり立つ、日本離れした姿の戸隠山の岩壁。「戸隠時間」をゆったり満喫しましょう。



お仙水コース リフトを利用して、明るく開けたお仙水の雪原や、「中デッキ」からの展望を楽しみます。また行程の組み合わせによっては、雪原の向こうに戸隠山を望む鏡池コースになる場合もあります。



夜は おいしい料理と、薪ストーブの傍でガイドや参加者との語らいを楽しみましょう。

◎解散

解散はタンネにて 2/25(日) 15:30 頃の予定です。(以下の列車に合わせて 16:45 頃にタクシーを呼んでおきます)

帰りの列車の目安は、東京方面は、長野発 17:56 新幹線かがやき 512 号→19:20 東京着。

名古屋・大阪方面は、長野発 18:11 しなの 24 号 21:21 名古屋着 などが目安です。

※天候にかかわらず実施いたしますが、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せよう、お願い申し上げます。



◎宿泊

戸隠高原・越水ガ原の「山の庭・タンネ」(〒381-4101 長野県長野市戸隠 3684-1 Tel.026-254-2359)です。どっしりした木の造りの、暖かい雰囲気落ち着いたロッジです。地場の食材でアレンジした、本格的な創作フレンチコース、創作和食コース、創作中華コース(日替わり)は、これを食べに来るだけでも価値がある芸術的な絶品で、本当におすすめです。

(お部屋は参加者どうしのゆったりとした男女別相部屋になります。ご夫婦などの場合は、一緒のお部屋です。また館内は全館禁煙です)

◎講師 下記のインストラクター&ガイドが交替で担当いたします

橋谷 晃 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)などに出演中。その他J-WAVE、Bay FM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議会アドバイザー。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『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 やさしくておもしろくて力持ち。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。

◆ブーツとスノーシュー

- ・ブーツ…防水のしっかりしたトレッキングシューズ

暖かいスノーブーツのレンタルもあります(要予約、3日間2,500円)。

(防水の不備なシューズや、くるぶし下までのローカットのシューズは、足が冷たくなるので避けてください)

- ・スノーシュー&ポール(ストック)…ご持参されても結構ですが、レンタルもありますので、どうぞご利用ください。(要予約。スノーシュー3日間2,000円、ストック3日間800円)

※最新のスノーシューレンタルを導入！ダイヤル一つで着脱できるワンタッチ式です。

※ポールをご持参される場合は、雪用の大きなバスケットリングを付けたものをご用意ください。

◆ウェア

- ・アウターウェア…登山用レインウェア上下、または雪山用アウターウェア上下、またはスキーウェア。
女性用雪山用ウェアや子供用スキーウェアのレンタルもあります。(要予約、3日間3,000~4,000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と厚手フリースや、中間着用ダウンなど。

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+厚手フリースまたは薄手のダウン+ゴアテックス両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 = 速乾性素材のタイツ+フリースなどのパンツ類+ゴアテックス両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ので避けてください)

レンタルもあります。(要予約。3日間で1000円)

- ・帽子…耳を覆えるニットキャップなど。
- ・スパッツ(ゲイター)…靴の中に雪が入らないようにするためのもの。オーバーパンツやスキーパンツにゲイター機能がついている場合は要りません。レンタルもあります。(要予約。3日間800円。スノーブーツレンタルの方はスパッツは無料です。)
- ・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。でも、森の中なので、とりあえずはサングラスだけでもOKです。曇天時でも暗くならないように、レンズの色がオレンジやピンクなど、なるべく明るいものがおすすめ。ゴーグルのみだと、歩いていると内側が曇ってつらいです)悪天候の日のために、ゴーグルのレンタルあります。(数に限りがありますので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)

◆その他

2日目と3日目の昼食(宿におにぎり+おかずの弁当を頼むこともできます(←おいしいのでおすすめです^^)1日目は蕎麦屋に入るため、不要です)また2、3日目も天候によって宿のお弁当をキャンセルして食堂利用に変更する場合があります)、日帰り用バックパック(保温着類、ポット、お弁当などが入るもの。あまり小さなナップザックでは、暑くてウェアを



脱いだ時しまえなくなります)、雪の上に敷く敷物、保温ポットとカップ、昼食時に使う薄手の手袋、ヘッドライト(使いませんが、ツアーのときは安全のため、必ず持つ習慣をつけてください)、洗面道具、部屋着、携帯用アルコール消毒液、記入された健康チェックシート

宿のアメニティ: タオル、バスタオル、ヘアドライヤーは宿にご用意がございます。歯ブラシ、お寝間着はございません。

◎レンタル

スノーシュー、ストック、スノーブーツ、グローブ、雪山ウェア、スパッツ、ゴーグル、子ども用スキーウェアなどのレンタルもご用意しております。



◎費用

▽参加費=24,000円(3日間の場合。2日間では16,500円、1日のみ8,500円)

(講習&ガイド料) *交通費、宿泊費、食事代、飲み物代、リフト代などは含まれません。

▽宿泊費=山の庭タンネ 2泊4食 27,500円(1泊2食 13,750円) 税込み、暖房費込み

▽お弁当=お弁当ご希望の方は1食 1,100円

※宿泊費とお弁当代は、現地で集めます。

▽レンタル料=スノーシュー: 3日間 2,000円、ストック 3日間 800円、スノーブーツ: 3日間 2,500円

円、グローブ：3日間 1,000 円、(子ども用3日間 800 円)。雪山用ウェア、レインウェア、子どもスキーウェア：3日間 3,000~4,000 円、スパッツ(ゲーター) 3日間 800 円(スノーブーツレンタルの方は料金不要です)、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)。

※それぞれ、1日のみ、2日のためのレンタル料はお問い合わせください。

ワリフト券=飯縄山やお仙水方面に行くときに、800 円/日のリフト券が必要です。(現地精算)

※お振り込みいただく金額：参加費+必要なレンタル代、の合計額です。

◎部分参加

3日間でのんびりできれば、「戸隠時間」にどっぷり浸れて最高ですが、お休みが取れない方のために、2日間、または1日だけの部分参加も承っております。2/24、25 に合流される方は以下の方法でいらしてください



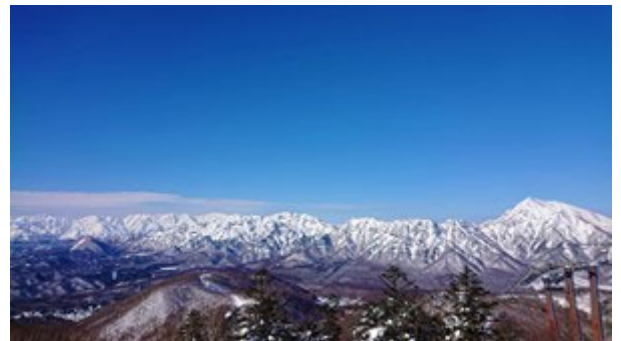
電車の方：東京発 6:28 北陸新幹線はくたか 551 号→8:03 長野着、長野駅善光寺口 7 番乗り場発 8:30 戸隠スキー場行きバス→9:47 戸隠スキー場着、車でお迎えに上がります。

お車の方：9時半ごろまでに、タンネに直接いらしてください。

2/23、24 にお帰りの方は、戸隠スキー場 17:10 長野行きバス→18:28 長野駅着、長野発 19:05 新幹線かがやき 514 号→20:23 東京着などが目安です。

◎ネイチャースキーとの1日ずつ体験

ご希望により、ネイチャースキーと1日ずつ体験してみることできます。レンタル料は日割になりますので、お問い合わせください。



◎お電話でのお問い合わせコアタイム

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。留守番電話、Eメール、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、2月 10 日以降のキャンセルは参加費の 10%、17 日以降は 30%、21 日以降は半額、22 日以降は全額のキャンセル料が必要となります。

また宿の宿泊キャンセル料として、前日は宿泊費の半額、当日は宿泊費の全額のキャンセル料が必要となります。(宿のキャンセル料のお振り込み先は、別途ご案内を差し上げます)。

※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。

◎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」からもお申し込みいただけます。

- ・ レンタルの欄は、この資料の申し込み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）
- ・ 集合は？の欄は、A・Bの記号をお書きください。
- ・ 「レッスン該当クラスはたぶん」の欄は、無記入で結構です。
- ・ お弁当は？の欄に、2/24、25の中から希望日をお書きください。（2/23は食堂利用です）
- ・ 講習ごとの必要事項の欄に、参加日をお書きください。
- ・ 「最近登った山」の欄は、過去1年間のハイキングや登山、日常の運動のご様子などを。

→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

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

※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

お振り込み

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](https://www.post.japanpost.jp/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](https://www.mizuho.co.jp/branch/0333987448/) 普通 1060452 [モクフウシャ](https://www.mokufusha.com/) [ダイヒョウ](https://www.daihyo.com/) [ハシヤアキラ](https://www.hashiya-aki.com/) へ、振込者名を「講習番号 24121+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月20日までに（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。留守番電話、Eメール、FAXが24時間ご用件を承ります）

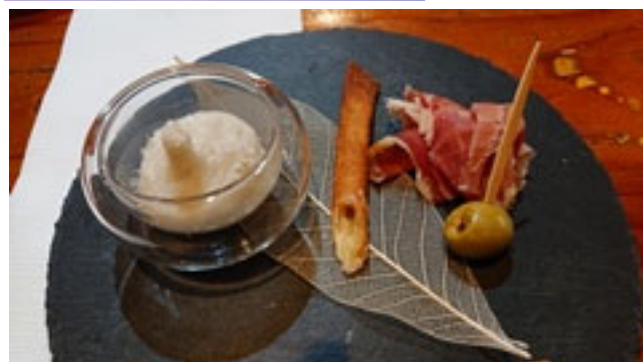
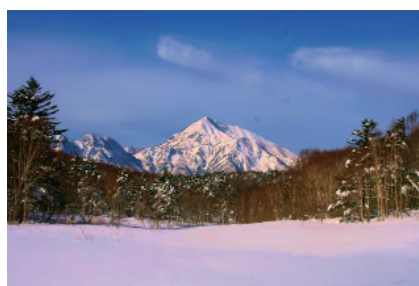
- ◎ 健康とケガの防止については自己管理です。スキーは自然の中での活動であり、どんな場合でもケガ等の可能性が潜在的にあることを十分に認識されて、常に安全で無理のない行動を心掛けていただきますよう、お願い申し上げます。また持病等のある方は、必ず主治医の承諾を得てご参加いただきますよう、お願いいたします。
- ◎ 参加者は全員傷害保険に加入していただいております。私たちは安全には最大限の配慮をしておりますが、万一ケガなど損害の生じた場合は、主催者の故意または重大な過失によるものを除いて、その全責任は個人に帰着します。参加者はその旨了承されて参加されたものとし、当講座では応急手当の処置などを除いた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】

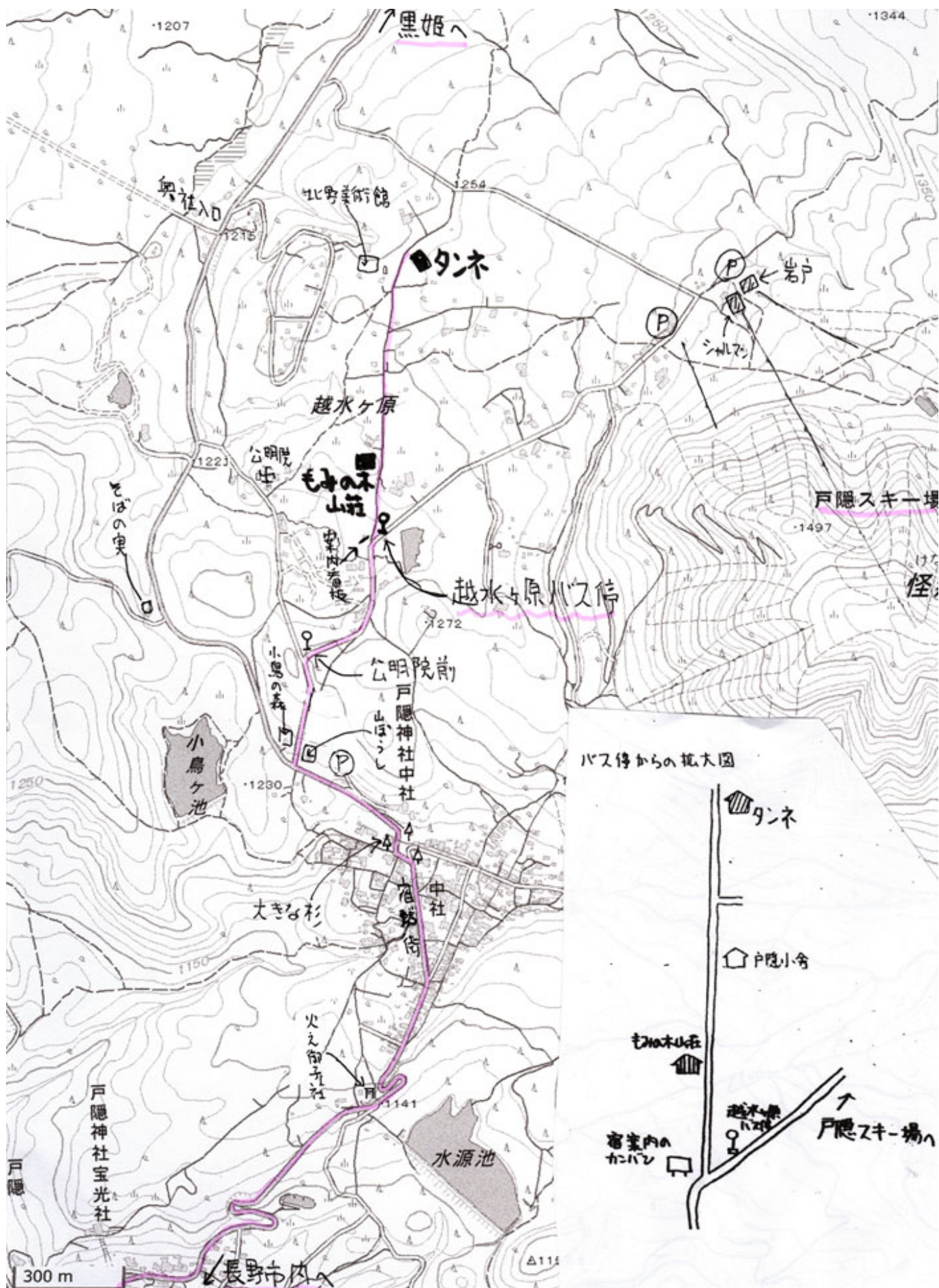
- ・お申込書にお書きいただきます個人情報は、保険のお手配、お申込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ・ご記入いただきましたご住所に、今後木風舎よりのお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせ不要の場合は、お申込書のメッセージ欄にご遠慮なくお書きください。
- ・いただきました個人情報は、当社管理規定に基づき、厳重に管理させていただいております。また上記の目的以外に情報が使用されることは一切ございません。（例外的に、万一お怪我等であった場合、保険会社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 までどうぞ



タンネの地図です。



お申込書 スノーシューで雪山入門・戸隠高原と飯縄山 講習番号 24121 2/23(祝)~25(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. _____ 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. _____

E-mail (ご連絡は基本的にEメールで差し上げます。 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 (Eメールでも返信できます) _____

集合は A・B お弁当は (必要な日に○印) 2/24・2/25

部分参加のお申し出は、こちらにお書きください _____

スノーシューレンタルは:要・不要 ストックレンタルは:要・不要 スノーブーツレンタルは:要(靴サイズ _____cm)・不要

グローブレンタルは:要・不要 スパッツレンタルは:要・不要 ウェアのレンタルは:要・不要(身長 _____cm) ゴーグルレンタルは:要・不要

その他のレンタルのご希望は [_____]

ネイチャースキーと交互に希望される方は、下記に○印を

1日だけネイチャースキーを希望 レンタルが必要な方は身長 _____cm、靴サイズ _____cm

木風舎へのご参加は? 初めて ・ 最近では (_____) に参加

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? (雑誌名・木風舎からのDM・知人から・木風舎のWEBサイト・番組名・チラシがあったショップ名 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

※この後に記入してお持ちいただく健康チェックシートがあります。

期間中の皆様の体調維持のために

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。

- ・「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、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、お申し込みの日から）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_____