

日帰りハイキング入門 山が桜色に染まる 秩父 美の山

講習番号 24137 4/20(土) ~木風舎のネイチャリング・スクール~

山が桜色に染まる風景を、見に行きませんか？

秩父・美の山は、広い山頂付近が 8000 本のサククラで覆われています。この山頂付近は「美の山公園」として整備され、車でアプローチできるのですが、ここをあえて麓から歩いて登ると、嬉しい発見が！ 清楚なニリンソウの群落をはじめ、チゴユリ、ミツバツツジなど、春を告げる可愛い



花々との出会いが待っていて、思わず心が春めいてきます。そして山頂付近では、ヤマザクラを中心とした、麓より一足遅めの花見が待っています。ソメイヨシノとも一味違った、日本古来のヤマザクラの色合いを、楽しんでください。全行程 2 時間ほどの、誰でも歩けるコースを、ゆっくりゆっくり、いろいろなものを感じながら歩いて、最後に温泉に入ることもできます。

◎集合 午前 10:20 秩父鉄道・親鼻駅 改札を出た所に集合

お住まいの最寄り駅から、乗り継ぎ検索サイトで「10:20 親鼻着」で検索してみてください。

東京駅・上野駅方面からは、東京発 7:51 上野東京ライン高崎行き→9:00 熊谷着、

熊谷発 9:21 秩父鉄道影森行き→10:19 親鼻着（東京から 1970 円）

横浜方面からは、横浜発 7:22 東海道線高崎行き→9:00 熊谷着、

熊谷発 9:21 秩父鉄道影森行き→10:19 親鼻着（横浜から 2490 円）

池袋から東武池袋発 8:00 東武東上線急行小川町行き →9:06 小川町着、小川町発 9:09 東武東上線寄居行き→

9:25 寄居着、寄居発 9:55 秩父鉄道影森行き→10:19 親鼻着（池袋から 1430 円）

などいろいろあります。

【お車の場合】

お車の方は、親鼻駅から徒歩 5 分の所にある「道の駅みなこの」に駐車して、駅までいらっしゃるか、または親鼻駅構内にも 500 円/日くらいの駐車場があります。

※親鼻駅構内のお手洗いは、電車が到着すると大変混みます。

いったん改札を出てそのまま集合してください。登山口の萬福寺近くにあるお手洗いが綺麗です。

※駅前にはコンビニ等はありません。

※当日の緊急連絡は、携帯 090-3060-0776 までお願いいたします。



◎行程

親鼻駅から、歩いて10分ほどで萬福寺へ。そこから関東ふれあいの道を春の花を楽しみながら登り、途中から仙元山コースに入って、美の山公園の一角、みはらし園地へ。ここから桜を楽しみながら展望台のある蓑山(美の山)山頂へ。桜をゆっくり楽しんでから、少し下って「いこいの村ヘリテイジ美の山」まで歩き、ここで温泉に。温泉からはタクシーで皆野駅に出ます。(温泉代は各自負担、タクシー代はワリカンです)皆野駅にて16時半頃解散の予定です。

(コースタイム約2時間半、登り標高差約420m、下り標高差約160m、距離約4km)

※この予定は、あくまでも好天時の予定です。天候によっては行程を短くするなど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

速乾性素材のシャツ(綿のシャツは避けてください)、フリースなどの防寒着(気温は都心より数度ほど低くなります。「花冷え」という言葉もありますから、お昼を食べている間など寒くないように、充分にお持ちください)、ウィンドブレイカーになるもの(雨具と兼用もOK)。パンツは動きやすいポリエステルなどのものがベストです。



◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズが最適です。(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、ゴアテックスなど防水透湿素材のものが最適です)。
- 水筒類(ペットボトルでも、保温ポットでもOK)
- ザックカバー(ない人は、とりあえずビニール袋で代用してもOK)
- 地図(昭文社・山と高原地図「奥武蔵・秩父」など。当日簡単なものをお配りしますので、あえて購入しなくても大丈夫です)
- 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)
- 昼食、飲み物、おやつ
- 敷物(ビニールシートなど)
- ビニール袋、ティッシュ
- 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



◎講師



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・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)、TBS「ラヴィット！」などに出演中。その他、新聞の連載コラムや、NHK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。NPO 法人日本ロングトレイル協会アドバイザー。NPO 法人日本エコツーリズムセンター世話人。(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。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・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。

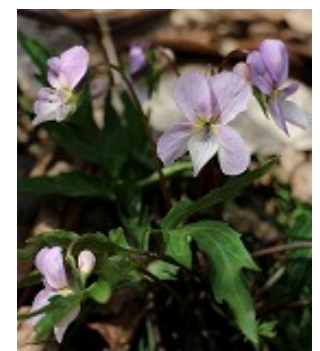
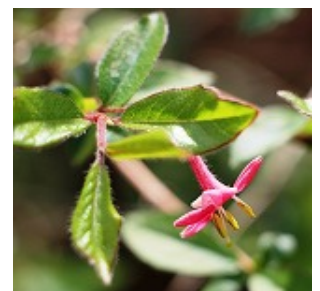


◎費用 参加費：7,500円(講習&ガイド費。小・中学生は6,500円)

※現地までの往復交通費、温泉代、タクシー代などは含まれておりません。

◎雨天の場合

泊まりの場合なら、どちらかの日は天気にも恵まれたりしますし、おいしい宿やゆったりした時間など、旅としての楽しみもありますので(^o^)/ですけど、日帰りのトレッキングの場合は、やっぱり雨じゃない方がいいですね^^; 当日、小雨がぱらつく程度の予報でしたら実施しますが、明らかに一日中の雨が予想される場合は、中止にさせていただくことがあります。その場合は前日の13時に判断し、皆様へメール送信でお知らせいたしますが、メールが受け取りにくい方は、木風舎までお問い合わせください。その場合、お振り込みいただいた参加費は全額ご返金差し上げますが(お振込手数料のみ差し引かせていただきます)、他の日程のトレッキングなどに振り替えていただくこともできます。



◎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）

***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

***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

***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。

- 今回は集合設定は1つですので、**集合は？の欄は無記入**で結構です。
- 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。
- 今回はトレッキングですので、**レッスン該当クラスは？とスキー経験欄は、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

***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

※お電話でお申し込みの場合は、その場で空き状況を確認できますので、確認のメールや FAX はありません。

↓ お申し込みが済んだら

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](https://www.post-japan.go.jp/00120-5-15346)（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](https://www.mizuho.co.jp/branch/1060452) へ、振込者名を「講習番号+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 4 月 17 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 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、ファックスが 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 3 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 8 名です。満員になり次第、締め切りとなります。

◎キャンセル 実施の 1 週間前以降は 1,000 円、2 日前以降は 3,000 円、前日以降は 5,000 円、前日 19 時以降は全額のキャンセル料が必要です。(既にお振り込みを済ませている方は、キャンセル料を差し引いてご返金いたします。まだお振り込みを済ませていなかった場合は、同封の振替用紙にて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。

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

お申込書

講習番号 24137

美の山ワンデイハイク

2024年4月20日(土)

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. _____

Eメールアドレス _____

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

雨天中止の場合など、前日中にご連絡差し上げられるEメールアドレス _____

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。

Eメール以外でご連絡をご希望の方は、お電話や FAX の番号を右にお書きください _____

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・木風舎で直接・木風舎からの DM・チラシのあったショップ名・WEB サイト・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。

※この後に、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。

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、消毒、換気の実施など。

◎皆様へのおすすめとお願い

- ・交通機関や公共空間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

開催前 5 日から現在までに、37.5 度以上の発熱や、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鼻水などの症状が

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や、現在上記の症状がある場合（アレルギーを除く）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

（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）

現在治療中の病気がありますか？

[_____]

（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）

服用中のお薬や、伝えておきたいお薬がありますか？

[_____]

（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、より念入りに対応する必要や、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）

ご自身の体調全般は、今回の参加に心配のない体調ですか？

はい ・ いいえ

その他、何かガイドに伝えておきたい事項がございますでしょうか？

[_____]

お名前 _____