

日光中禅寺湖畔高山 ミツバツツジとシロヤシオ 5/18(土)

講習番号 24139 ～木風舎のネイチャリング・スクール～

日光中禅寺湖を囲む山々の一つ、高山。この時期は、鮮やかな赤紫のミツバツツジと、純白のシロヤシオの競演が見られます。あまり人が行かない、穴場の名勝地です。

竜頭の滝が出发点。滝見歩道を経て、高山への登りに。途中、シャクナゲの群生地もあります。

高山山頂からの下りは、ミツバツツジとシロヤシオのトンネル。苔の美しい道

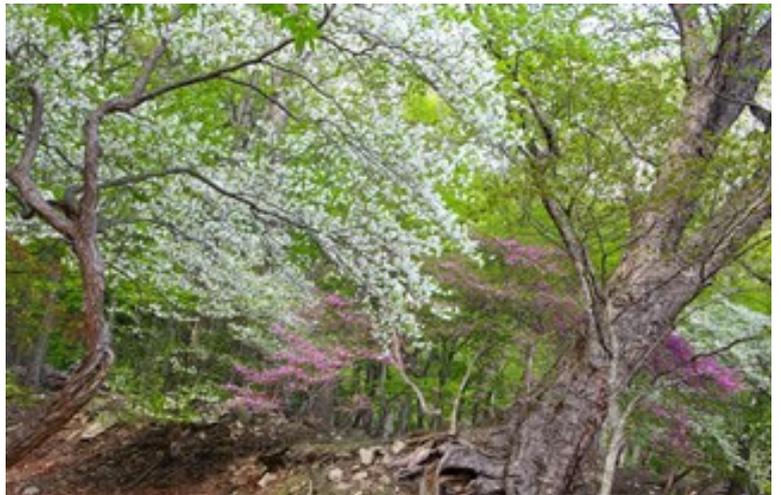
を下り、風光明媚な中禅寺湖畔の熊窪を経て、中禅寺湖畔遊歩道では、さらにヤマツツジを加えた3色のツツジの競演が見られるかもしれません！

竜頭の滝バス停に戻る、周回コースです。



◎対象：☆（初心者向けですからどなたでも。歩程約3時間半、登り標高差 400m、下り標高差 400m）

自然をゆっくり感じて楽しむのがメインです。また、お1人で参加の方も多いですから、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大きな要素だと思っています。



◎集合

A.午前 9:40 東武日光駅 改札を出たあたりに集合

東武日光駅までは

浅草発 7:50 東武特急スペーシア X1 号・東武日光行→(北千住 8:03)→東武日光着 9:39

または新宿発 7:31 特急日光 21 号→(池袋 7:37、浦和 7:54、大宮 8:02)→東武日光着 9:27 などがあります。

東武日光駅より、ガイドの車で竜頭の滝に向かいます。

B.午前 10:30 竜頭の滝に集合

お車の方は、この方法でどうぞ。竜頭の滝分岐を左に入る臨時駐車場の方が、停めやすいです。

または東武日光 9:05 湯元温泉行バス→10:06 竜頭の滝着でも大丈夫です。

※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

竜頭の滝(トイレ有。時期が合えば、ミツハツツジと竜頭の滝のコラボが見られます)～滝上～高山(ツツジのトンネルが始まります)～熊窪(湖畔の静かな景勝地です)～中禅寺湖畔歩道～竜頭の滝(トイレ有)

竜頭の滝バス停にて 16 時頃解散予定です。

電車であいらした方は、東武日光駅までお送りいたします。東武日光駅 17 時半以降の電車をお取りください。

※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

速乾性素材の長袖シャツにフリース、ウィンドブレーカーになるジャケットなど。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

- 靴は軽めのトレッキングシューズが良いでしょう。(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 気温は平地より約 10℃低いです。薄手のフリースなどをお持ちください。
- 昼食や行動食
- 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
- 地図(昭文社・山と高原地図「日光」など。当日も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)
- 敷物(ビニールシートなど)
- ビニール袋、ティッシュ
- ご記入いただいた「健康チェックシート」(このご案内の末尾にあります)

◎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 年にネイチャリング・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 プレミアム「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!」、テレビ朝日「日曜マイチヨイス」などに出演中。またラジオ番組や、新聞の連載コラム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 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) ※交通費は含まれておりません。

◎参考交通費

例えば浅草→東武日光特急利用で 2,853 円、新宿→東武日光は特急日光利用で 4,080 円、

◎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、現地までの交通手段 (電車+バス、またはお車) 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

***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。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

↓ お申し込みが済んだら

お振り込み（木風舎からご連絡差し上げてから、参加費 7,200 円をお振り込みください）

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 へ、振込者名を「講習番号 24139+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）
- **現地へ現金で** 現地へ現金でお持ちくださっても構いません。なるべくお釣りのないように、封筒に入れてお持ちくださると大変助かります。

◎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、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、5/16 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。

◎雨天の場合

当日、小雨がぱらつく程度の予報でしたら実施しますが、明らかに一日中の本降りの雨が予想される場合は、中止させていただく場合があります。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。中止の場合は 5/19(日)に順延いたしますので、よろしければ予定を空けておいてください。5/19 にご都合がつかない方は、参加費は全額ご返金差し上げます(お振込手数料のみ差し引かせていただきます)。または他の日程のハイキングなどに振り替えていただくこともできます。

◎キャンセル 3 日前以降のキャンセルは 3,000 円、前日は 5,000 円、当日は 7,500 円のキャンセル料が必要です。

※ 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、開催中に万が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、万が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 24139 日光中禅寺湖高山 ミツバツツジとシロヤシオ 2024年5月18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. _____

連絡事項や確認事項などで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 _____

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) _____

集合は A・B

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。

今回の企画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・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。

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 _____