

みかも山・3つのカタクリ群生地を結ぶハイキング

プラン番号 26123、26124 3/28(土)、29(日)

栃木県・みかも山は、東北道など関東平野からよく目立つ、2つのピークを持った可愛らしい山です。

そしてそこには、3つのカタクリ群生地があります。

一つは、みかも山の南のピーク・中岳の中腹にある、有名な栃木県立みかも山公園のカタクリ群生地。

4,000平方メートルの斜面に約80,000株のカタクリが咲きます。

(みかも山公園内に「カタクリの園」「大田和群生地」の2つのカタクリ群生地があります)

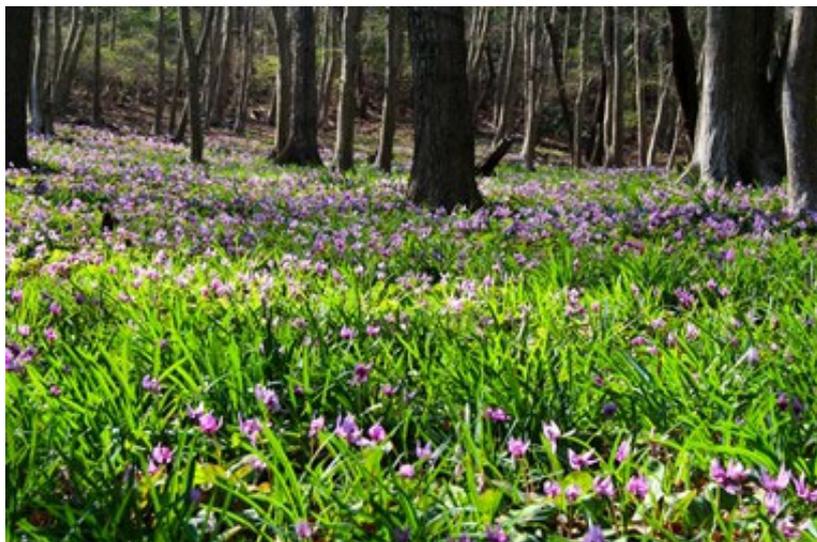
そしてもう一つは、それよりマイナーですが、みかも山の北のピーク・青竜ヶ岳の中腹にある、佐野市立の万葉自然公園かたくりの里。

みかも山公園よりさらに大きなカタクリ群生地が見事です。この2つの群生地を結ぶのが、中岳210mと、青竜ヶ岳229mの、2つの小さなピーク。

3つのカタクリ群生地と、2つの小さなピークを結び、ちょうどいい感じの、1日ハイキングコースになります。

満開のカタクリの他にも、桜や、アズマイチゲ、ニリンソウなど、春の花々を楽しみながら歩けます。

見渡す関東平野や、筑波山、丹沢や奥多摩、そして晴れ渡れば富士山も見える、「関東の富士見百景」に選ばれた展望も楽しみです。



◎集合

A. 午前 9:20 JR 両毛線・岩舟駅 改札を出た所に集合

そのためには、例えば

浅草 7:50 東武特急スペーシア X1 号→(北千住 8:03)→栃木 8:59、栃木 9:10 両毛線高崎行き→9:19 岩舟着 (浅草より 2,880 円)

東京 7:44 新幹線やまびこ 205 号仙台行き→(大宮 8:09)→小山 8:26、小山 8:56 両毛線高崎行き→9:19 岩舟着 (東京より 4,600 円)

新宿 7:28 JR 湘南新宿ライン→赤羽 7:41、赤羽 7:48 JR 宇都宮線小金井行き→小山 8:54、(乗換急いで) 小山 8:56 両毛線高崎行き→9:19 岩舟着 (新宿より 1,408 円)

など、いろいろありますので、お近くの駅から岩舟駅まで、検索エンジンで検索してみてください。

集合後、木風舎の車でみかも山公園・東口まで行きます。(A集合がもし6名様を超えた場合、超えた方は恐れ入りますが、岩舟駅前 9:53 道の駅みかも行きバス→とちぎ花センター前 10:05 をご利用ください)

B. 午前 10:00 みかも山公園東口・管理センター緑の相談所前

お車の方はこちらでどうぞ。東北道佐野藤岡 IC より 5 分。東口無料駐車場あり。(道の駅のある南口ではありません)



※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

県立みかも山公園東入口より、湿地のある「野草の園」で雪割草やアズマイチゲを見た後、「大田和群生地」「カタクリの園」の2つのカタクリ群生地を巡ります。二輪草も咲いているかも。

さらに中岳山頂を経て、展望の良い「富士見台」へ。広く見渡す関東平野をはじめ、奥多摩や丹沢の山々、男体山など日光の山々、そして空気が澄んでいれば、雪をかぶった富士山なども望めます。

富士見台からは、「三轟の関跡」を通過して、隣の佐野市立万葉自然公園へ。青竜ヶ岳(みかも山最高峰 229m)を経て、「万葉自然公園カタクリの里」へ。ここには県立みかも山公園をしのぐ、15万株のカタクリが待っています。(お手洗いは、途中にも複数あります)

万葉自然公園の外周を巡って、出発点のみかも山公園東口へ。駐車場の向かいにある「いわふねフルーツパーク」でおみやげを見たりする時間もあるかと思えます。みかも山公園東口にて 16 時半頃に解散を予定しております。電車の方は、JR 両毛線・岩舟駅 17:16 の電車に合わせて駅までお送りいたします。

※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。



◎持ち物

- 靴はトレッキングシューズが最適ですが、運動靴でも大丈夫です。
- レインウェア&折りたたみ傘
- 防寒着
- お弁当 みかも山公園の山頂中継広場付近でお昼の予定です。
- 水筒類(ペットボトルでも、保温ポットでもOK)
- ビニール袋、ティッシュ
- 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)



◎講師&ガイド

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)、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：8,000 円 (講習&ガイド費) ※交通費、飲食代などは含まれておりません。

岩舟駅から木風舎の車をご利用の方：移動実費：500 円

2024 年3月の国土交通省通達により、自然体験などの「ツアー等のサービス提供事業者が、ツアー参加者を対象に行うサービスに付随した運送」は、許可または登録は不要であり、かつ燃料代、有料道路代、車両を現地まで移動させる費用、車両維持費、レンタカーを使った場合はレンタル費用などの、実費相当分(人件費を除く)を受け取ることができることが明文化されたため、今回のように車両を使って、効率的に移動できるようになりました。恐れ入りますが、参加費に移動実費分を加えて、お振込みください。

お振り込みいただく金額は、参加費 8,000 円+移動実費 500 円=8,500 円となります。

◎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、中止と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、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。

◎お申し込み

*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の記号をご記入ください。
- ・今回はお弁当設定がありませんので、お弁当は？の欄は無記入で結構です。
- ・今回はハイキングですので、スキー経験欄、レッスン該当クラス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

*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

*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

↓ お申し込みが済んだら

お振り込み 参加費 8,000 円（必要な方は+移動実費 500 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「プラン番号 26123 or 26124+あなたのお名前」にしてお振り込み。
- **現地へ現金で** 事前にご連絡いただいた上で、現地へ現金でお持ちくださっても構いません。その場合、釣銭のないように封筒に入れて、お名前をお書きいただけますと、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 定員は 8 名様ですが、岩舟駅からの車両ご乗車は 6 名様となります。満員になり次第、締め切りとなります。また、最少催行人数は 4 名様です。万一、この人数に達しなかった場合は、3/23（月）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。

※3/17 現在、どちらも催行予定で、

3/28：車両に乗れる 6 名様は満員となっております。お車の方、また岩舟駅からバスご利用の方のみ可能です。

3/29：車両に乗る方も、あと 2 名様可能です。

◎キャンセル 参加費のキャンセル料といたしまして、9 日前以降は 1,000 円、7 日前以降は 2,000 円、3 日前以降は 4,000 円、前日以降は全額のキャンセル料が必要です。

※19 時以降のご連絡は翌営業日扱いとなりますのでご注意ください。

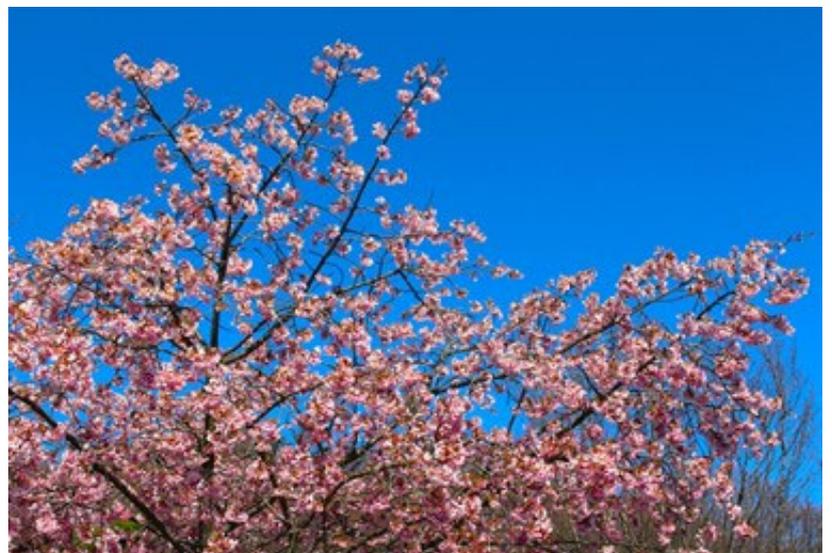
※ 健康とケガの防止については自己管理です。自然の中での活動はどんな場合でもケガ等の可能性が潜在的にあることを十分に認識されて、常に安全で無理のない行動を心掛けていただきますよう、お願い申し上げます。また持病等のある方は、必ず主治医の承諾を得てご参加いただきますよう、お願いいたします。

※ 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きます。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 まてどうぞ



お申込書 みかも山 3つのカタクリ群生地をめぐるハイキング プラン番号 26123 3/28(土)、26124 3/29(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)

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。mokufu@mokufusha.comを受信可能に設定してください。またEメール以外をご希望の方はこちらにお書きください)

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) _____

ご参加日は 3/28(土) ・ 3/29(日)

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・木風舎で直接・チラシのあったショップ名・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、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と医療情報把握のために

木風舎

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）、

また山の中で万一お怪我や、体調不良を起こされた時に、適切な応急手当てをした上で、適格に医療に引き継ぐために、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。

*開催 5 日前以降に発熱等が始まった場合は、山に入った際のお身体への負担（運動や標高のため）による山中での悪化の恐れや、また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感染力を持つエビデンスがあるため、ご参加はお控えください。

*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、万一の体調不良の際に、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。したがって毎回お書きいただくことになってしまいますが、どうかご協力の程、よろしくようお願い申し上げます）

*プリンターがなくて印刷できない方は、ご回答のみ別な紙に書いてご持参くだされば、大丈夫です。

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発症が

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℃以上の発熱が始まった場合や、現在でも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。

（運動や高度による、山に入った際のお身体への負担の増加→悪化や、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？ 心疾患 脳血管疾患

（心疾患(狭心症、心筋梗塞など)、脳血管疾患(脳卒中)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。

とくに高血圧、糖尿病、高脂血症などは、心疾患、脳血管疾患のリスクファクターともなりますので、参考のためご記入ください）

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）

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

※心配のある方は、必ず主治医にご相談ください。

その他、何かガイド（インストラクター）に伝えておきたい事項がございますでしょうか？

[_____]

上記の情報を、万一の救急の際に、医療機関に引き継ぐことに同意します。

お名前 _____