



名栗シニア自然塾



③安全な山歩きと星空観察

参加の手引き

この度は名栗げんきプラザ主催事業「名栗シニア自然塾 ③安全な山歩きと星空観察」にお申し込みいただき、誠にありがとうございます。

以下、詳細をお読みになり、当日までにご準備ください。よろしくお願い致します。

1. この後のお手続きについて (年間コースの方は必要ありません)

①参加確認書・参加同意書の送付

「参加確認書・参加同意書」を名栗げんきプラザのホームページ (<http://www.naguri-genki.com>) よりダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、E-Mail、郵送またはFAXでご返送ください。

9月15日(金) 必着。 E-Mail、FAXで送られた場合は、当日、原本をご提出ください。

※期日を過ぎても参加申込書が確認できない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。

②参加費のお振込み

埼玉県内にお住まいの方：7,500円

埼玉県外にお住まいの方：7,910円

※ 初日の昼食は済ませてご集合ください。

※ 宿泊費、食費3食(夕、朝、昼)、活動費、保険料を含みます。

※ **9月15日(金) までに**下記の口座に参加費をお振込みください。

○ ゆうちょ銀行で口座間送金される場合(振込手数料はかかりません)

郵便局ゆうちょ銀行 (口座番号) 10310-82896501

(口座名義) 埼玉県立名栗げんきプラザ

○ 一般金融機関からゆうちょ銀行口座へお振込みされる場合

(金融機関) ゆうちょ銀行 (店名) 〇三八(ゼロサンハチ)

(店番) 038 (口座番号) 普通 8289650

(口座名義) 埼玉県立名栗げんきプラザ

※ 恐れ入りますが、振込手数料が発生する場合は、お申込者においてご負担ください。

2. 集合・解散

○集合：9月30日(土) 13:00 (受付 12:30～)

場所：名栗げんきプラザ

※13:00よりオリエンテーションを開始します。

※遅れる場合は、お電話でご連絡ください。電話番号 042-979-1011 (名栗げんきプラザ)

○解散：10月1日(日) 15:00 (予定) 名栗げんきプラザ

3. キャンセル (年間コースの方はキャンセル料は発生しません)

お申し込み後にキャンセルされる場合、下記のとおりキャンセル料をいただきます

事業2週間前～参加日の4日前 17:00 まで	参加費の10%
参加日の4日前 17:00 以降～参加前日 17:00 まで	参加費の半額
前日 17:00 以降～参加当日 or 途中帰宅	参加費の全額

※参加費の返金の際、キャンセル料を除いた額を返金いたします。なお振込手数料はお客様にご負担いただきます。

※キャンセル連絡の際に、お振込先の銀行口座番号と口座名義をお知らせください。

4. スケジュール（予定）

9/30（土）		10/1（日）	
12:30	受付開始	7:30	朝食
13:00	オリエンテーション	9:00	武川岳（予定）登山
13:30	小高山登山		登山中に昼食をとります
16:00	講義（山歩きの装備、ウエア、計画作り、トレーニング、歩き方、地形図の読み方、マナーなど）	14:00	名栗げんきプラザ到着
17:30	夕食	14:30	ふりかえり・アンケート
19:00	星空観察会（雨天時：プラネタリウム館）	15:00	解散
20:00	懇親会		
21:30	入浴		

- ※ 天候、現地の状況によっては中止またはスケジュールを変更することがあります。
- ※ 2日目の登山の行先については、ご参加の方々の状況によって変更になる場合もあります。
- ※ 雨天時は、げんきプラザ内での実習となる場合もあります。
- ※ 懇親会については当日ご案内します。

5. 当日まで

- ・当日の急な欠席、交通事情等での遅刻の場合は名栗げんきプラザ（042 - 979-1011）までご連絡ください。
- ・当日悪天候が予想され、やむを得ず中止の場合は前日の17時までにお電話にてご連絡いたします。

6. 保険について

- ・活動中のケガや事故については、名栗げんきプラザで加入している保険の範囲内において、対応させていただきます。

7. 注意事項

○野外活動時の服装について

安全に活動するため、以下の点に留意してください。

- できるだけ肌の露出を避けるようにしてください。
- 黒の衣服はさけてください。（ハチの攻撃を避けるため）
- 香水や整髪料など、香りの強いものの使用はさけてください。（ハチなどがよってこないように）
- 気温にあわせて着脱できるような服装をお勧めします。
- 下着は綿製の物は避け、登山用の速乾性の下着をお勧めします。

8. 持ち物

No	持ち物	詳細
1	トレッキングシューズ/軽登山靴	はき慣れたもの。ゴアテックスなどの撥水、防水加工のしてあるものをおすすめします。※運動靴は不可
2	靴下	綿製品は避けてください
3	着替え	あれば登山専用アンダーウエア 速乾性半袖シャツか長袖シャツ（襟有り無しどちらでも可） 長ズボン（ジーンズは避けてください）

4	水筒	
5	雨具	上下分かれているタイプで、ゴアテックス等、防水・透湿素材のものをご準備ください。
6	行動食	あめ、チョコレートなど、歩きながら食べられるものにしてください。
7	登山用手袋	軍手は避けて、速乾素材のものをご準備ください。
8	帽子	
9	防寒着	ウインドブレーカー、フリースなど準備ください。
10	F A (救急セット)	バンドエイド、常備薬、虫除け、日焼け止めなど
11	地図	「正丸」1/25,000 地形図 (国土地理院) ※お持ちの方のみで結構です。
12	コンパス (方位磁針)	※お持ちの方のみで結構です。
13	マイカップ	野外でも使えるものをお持ちください。 2 日間の飲み物はマイカップをお使いください。
14	ザック	登山時に使用。15~20ℓ の物。
15	ヘッドランプ	ない場合は懐中電灯
16	レジャーシート	
17	宿泊に必要なもの	タオル、バスタオル、洗面用具、着替え等
18	筆記用具	メモ帳のようなものが便利です。
19	保険証	各自ご持参ください。
20	参加確認書 原本	9/15 までにお送り下さい。(メール、F A X、郵送) メール、F A X の場合は、当日原本をお持ちください。

他、各自必要だと思うものをお持ちください。

※名栗げんきプラザ内、周辺には売店等がありません。お忘れ物がないようご注意ください。

9. 交通手段

○自家用車をご利用の場合

国道 299 号、正丸トンネル秩父側の信号を名栗・青梅方面へ曲がって約 4 km。または県道 53 号、飯能市名栗から山伏峠を越えてから約 5 分。

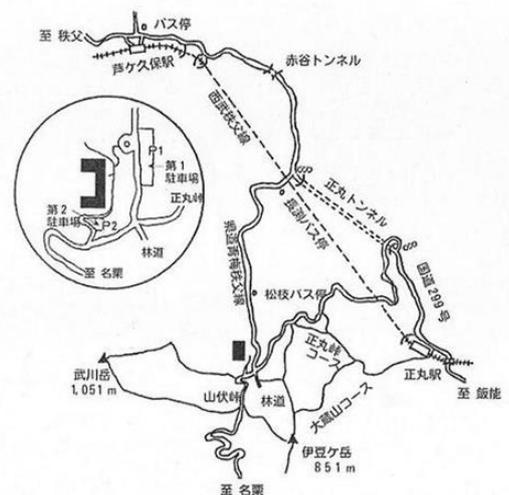
○電車/タクシーをご利用の場合

電車をご利用の方は、西武秩父線の芦ヶ久保駅までお越しください。

駅からは、タクシーをご利用いただく形となります。参加確認書の交通手段の欄にご記入ください。

電車にて芦ヶ久保駅まで来られる方は、タクシーの利用に関して、下記をご確認の上、予めご了承ください。

●利用料金：片道 2,580 円 (4 人乗タクシー1 台)



10.その他

○食事

- ・アレルギー等、食物制限のある方は、参加確認書にご記入ください。

○気候

- ・当所は標高約 600m の山間部に位置します。また武川岳の標高は 1052m です。平地に比べ気温が低いので、十分な防寒着をご用意ください。

○活動写真を当所のホームページやチラシなどの広報で使用する場合があります。写真の使用に関して、ご都合が悪い場合は、参加申込書【その他】欄にて事前にご連絡ください。

※ご質問やご不安な点がございましたら、042-979-1011（担当：関谷・井上）までご連絡ください。

お問合せ先

埼玉県立名栗げんきプラザ

〒357-0111 埼玉県飯能市上名栗 1289-2

電話 042-979-1011 FAX 042-979-1013

メール naguri@tokyu-com.co.jp

担当：関谷・井上

おぎはら やすひろ

講師： **荻原 安廣 氏**（ひだまり山荘店主）

16歳で社会人山岳会に入り、10代20代はアルパイン・クライミングに夢中。

登山用品の業界で企画・開発に携わり、その後飯能市に登山用具専門店「ひだまり山荘」を開店。

現在は登山グループ「ひだまり山の会」の会長として月1~2回の国内登山や海外トレッキングを率いている。 日本山岳会会員。

「奥武蔵で登山の基礎を楽しくじっくり体得しましょう！」

