

名栗シニア自然塾 2022 年間コース

①飯能低山ハイキング 手引き

令和4年4月22日（金）雨天実施

埼玉県立名栗げんきプラザ主催「名栗シニア自然塾 年間コース（全6回）」にお申し込みいただき、ありがとうございます。

今回は「①飯能低山ハイキング」のお知らせです。天覧山と多峯主山（とおのすやま）に登ります。天覧山とそれに続く多峯主山は、低山で気軽に山歩きが楽しめること、駅から歩いて行けること、冬でも雪に悩まされることなく登れることなどから、人気の山です。特に冬場は県外からも多くの方が訪れ、山歩きを楽しんでいます。皆さんにも山歩きの楽しさを知ってほしく企画しました。今回は、山のプロの方においでいただき、山の歩き方など教えていただきます。また、下山後には、山用品の選び方についてのお話をお伺いすることになっています。

以下、参加の手引きをお読みいただき、ご準備をお願いします。お弁当はこちらで用意します。

1. 当日までの参加手続き

各回の書類提出は必要ありません。

都合が悪くなった場合は早めにご連絡ください。
(連絡先は参加の手引きの一番下にあります。)

2. 集合・解散・交通案内

○開始： 9:30 飯能市民会館駐車場

○解散： 15:00 発酵食品テーマパーク(集合場所の近くです)

※自家用車・電車をご利用の方は「7. 交通案内」をご参照ください。

※集合・解散の時間に遅れる場合は、あらかじめ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)

※当日のみ連絡可能な電話 080-1234-4705 (主催事業専用携帯電話番号)



天覧山

3. スケジュール（予定）

時間	内容
09:00	受付開始
09:30	オリエンテーション
10:00	登山開始
10:30	天覧山山頂（標高197m）
11:30	お弁当（常盤平）
12:00	多峯主山山頂（標高271m）
12:30	下山開始
13:30	発酵食品テーマパーク着
13:40	講話「山用品の選び方」
14:40	ふりかえり アンケート 次回案内
15:00	解散

※プログラムは状況により変更になることがあります。

4. 持ち物

持ち物	備考
飲み物	各自ご持参ください。
服装等	動きやすい服装（防寒着・長袖・長ズボン）・帽子・手袋
雨具	急な雨天のためご準備ください。 上下セパレートタイプがおすすめです。
懐中電灯	暗くなってしまったときに必要です
保険証	緊急時に備えてご持参ください。
マスク	感染症防止のためにご用意ください。
参加同意書	お名前を記入、押印の上、ご持参ください。事前に提出されている方は、それで大丈夫です。ただし、押印されていない場合は、認印をご持参ください。
体調確認シート	事業の2週間前から体調確認を行い、1週間前から記入して当日ご持参ください。（各回にご持参いただきます）

※その他、常備薬など個人で必要な物はご用意ください。

5. 服装について

- ・野外での活動は楽しいことばかりではなく、危険なこと（虫さされ、やけど、擦り傷、切り傷）もあります。できるだけ肌が露出しない服装（帽子、長ズボン、くるぶしが隠れる靴下、くつ）のご準備をお願いしております。ただし活動や天候、気温によっては、熱中症の危険性もありますので、軽装にすることもあります。気温にあわせて着脱できるような服装をおススメいたします。
- ・靴は履きなれたものをご用意ください。
- ・黒い服や、香りの強いもの（制汗スプレーなど）の使用は、ハチに刺されやすくなりますので控えてください。

6. 保険について

万一、主催事業中に事故・ケガが発生した場合、当所で加入している保険の範囲内で対応させていただきます。

7. 交通案内

○自家用車の場合

国道 299 号の交差点「中山（西）」を秩父方面からの場合は右折。（入間方面からの場合は左折）
市民会館脇の駐車場ではなく道路をはさんで反対側の駐車場の方がいつでも止められます。反対側の駐車場入口にスタッフが立っています。駐車料金はかかりません。

○電車の場合 飯能駅または東飯能駅下車

- ・電車を降りて徒歩の場合
地図の点線のとおり歩いて飯能駅から 15 分、東飯能駅から 25 分で着きます。
- ・電車を降りてバスの場合
※飯能駅北口 国際興業バス乗り場より
「湯の沢」「名栗車庫」「名郷」「上赤沢」「中藤」「中沢」「間野黒指」行きいずれかに乗車し、
「市民会館・博物館」で下車、徒歩 2 分



8. 名栗げんきプラザの新型コロナウイルスに関する対応について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、主催事業の際には、以下のことを留意しながら実施いたします。参加者の皆さまにもお願いする点がございますので、ご一読ください。

○事業参加の基準

名栗げんきプラザの主催事業に参加するにあたって、下記の事項に該当する場合、原則として参加をお断りいたします。

- ・開催日の1週間以内に、参加者もしくは同居家族が発熱（37.5℃以上もしくは平熱プラス1℃以上）、咳、のどの痛み、倦怠感などの体調不良がある。
- ・開催日までに参加者もしくは同居家族が通う学校や幼稚園・保育園、職場が休校・休園・休業になっている場合。
- ・開催日までに参加者もしくは同居家族が通う学級（学年）や幼稚園・保育園のクラスが学級（学年）閉鎖になっている場合。

【事前】

- ・開催日の2週間前から体調確認（発熱、咳、倦怠感等）をお願いいたします（同居するご家族の方の体調にもご留意ください）。また、開催日の1週間前から、参加者は体調確認シートのご記入をお願いいたします。

【当日】

- ・当日の朝も起床時に検温をお願いいたします。
- ・受付時に体調確認シートの回収と検温を行います。
- ・活動中も内容や活動場所によって、マスク着用をお願いいたします。また、送迎の方もマスク着用をお願いいたします。
- ・主に屋外での活動後・食事や調理の前には手洗い、手消毒をお願いいたします。
- ・宿泊を伴う事業の場合には、朝・夕ご飯前に検温と体調確認にご協力ください。
⇒活動中に体調不良になられた場合、継続して参加することをお断りする場合がございます。

【事後】

- ・事業後、2週間以内に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、名栗げんきプラザまでご連絡をお願いいたします。

○名栗げんきプラザとしての対策について

- ・職員も出勤前と退勤前の1日2回検温を行い、体調管理を行っております。
- ・職員も参加者の方と同様に、活動中はマスクを着用いたします。
- ・施設内や使用する備品については、消毒を徹底して行っております。

9. その他

- ・天候等によって持ち物や活動を変更する場合や、積雪や大雨による道路状況のお知らせなど、本手引きの内容から変更になる場合は、実施前日の17時までに当所ホームページの『新着情報』にお知らせいたします。荒天予報の場合は、当所ホームページをご確認ください。
- ・事業を実施するにあたって取得した個人情報は事業運営や広報（施設のチラシ・パンフレットや埼玉県広報）・Webサイト・ブログなどに使用させていただき、目的以外の使用はいたしません。また、「個人情報の保護に関する法律」を遵守し、適切な取り扱いをいたします。写真・ビデオ等を広報に使用することにおいて、ご都合が悪い場合には「参加確認書」の【スタッフへの希望】欄に記入してください。

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

スタッフ一同、皆様にお会いできることを楽しみにしています！

【問合せ先】埼玉県立名栗げんきプラザ 〒357-0111 飯能市上名栗 1289-2

TEL：042 (979) 1011 FAX：042 (979) 1013 メール：naguri@tokyu-com.co.jp