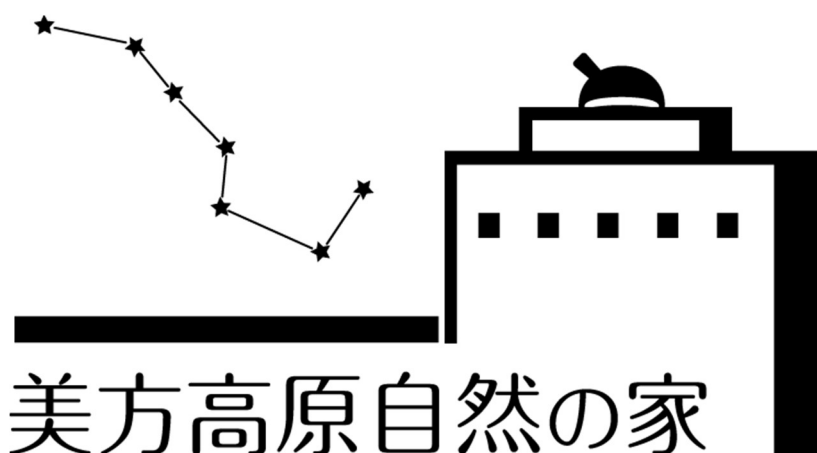


尼崎市立美方高原自然の家

自然学校利用の手引き

2021 年 4 月改定版



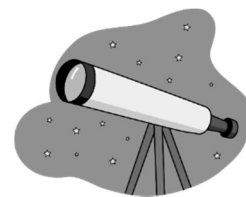
美方高原自然の家

since 1996

公益財団法人 日本アウトワード・バウンド協会

目 次

- 入所までの流れ…………… P2
 提出書類について
- 到着日の流れ…………… P4
- 滞在中の流れ…………… P5
- 退所日の流れ…………… P6
 精算について
- 緊急時の対応について…………… P11
- 施設の使い方…………… P12
- 貸出道具一覧…………… P17
- かまどの使い方…………… P18
 野外炊事について
- 春～秋の服装と持ち物について…………… P20
- 1～3月までの積雪期における服装と持ち物…………… P21



自然学校実施までの流れ

下見申込

- ☐ FAX にて下見申込

現地下見

- ☐ 施設内外の下見と打ち合わせ 所要時間 約3時間

学校間調整

- ① ☐ 学校間で、宿泊室・リーダー室、指導者室・食堂の座席等の調整
- ② ☐ 活動場所及び活動内容の調整
- ③ ☐ 生活時間（食事・入浴）の調整 食事の受け取りは1クラス10分程度必要
※尼崎市外の学校と同時利用の場合、施設側で調整します。



保護者説明会

- ☐ プログラムや持ち物などの説明
- ☐ アレルギーの説明
- ☐ HP への写真掲載の説明
自然学校の様子を日々ホームページに掲載しておりますので、保護者の方に写真掲載の確認をお願いします。
掲載に不都合がある場合は、職員までお伝えください。
掲載は1日の活動終了後21時以降になります。

指導補助員 打合せ

- ☐ 指導補助員との打ち合わせ
自然学校を行う上での「ねらい」や終了後に児童にこう感じてほしいという指導上のポイントを伝えます。

Memo

約 40 日前

- ① ☐ ねらい確認シートを利用し、美方高原職員とねらいやプログラムの調整
(電話やオンラインにて実施)



1 カ月前

- ① ☐ 使用許可申請書 } 利用 1 カ月前に確定している人数を記入
② ☐ 食事申込書 }
③ ☐ 野外炊事器材・副食申込書
申込書に記載がない商品でご希望の物がございましたら、ご相談ください。
④ ☐ 体験プログラム申込書
⑤ ☐ 教材申込書
⑥ ☐ 食物アレルギー調査書 (一覧表・個人用の 2 通り)
事前にアレルギーの有無を確認。除去食をご用意いたします。
1. 食物アレルギー調査書提出 → 栄養士が確認し、代替メニューを作成
2. 施設より学校へ代替メニューの送付 → 保護者確認
3. 不備、訂正の希望がなければ代替メニューの完成
4. 保護者印付き原本を自然学校当日に持参
- ⑦ ☐ 配慮を要する方について ※安全に活動を行うため、提出にご協力をお願いします。
⑧ ☐ 活動プログラム日程表 (なるべく詳細にご記載ください)
⇒担当職員が確認後、詳細の調整を電話にて行います。
※ 全ての提出書類にカメラマンを含める必要はありません。

担当職員との提出書類、活動内容の調整 (適宜)



2 週間前

- ① ☐ 食堂配置図 クラス・班ごとに「座る場所と人数」を配置図に記入
※教員、補助員、看護員もご記入ください。
② ☐ しおりの提出 (2 部)
③ ☐ 引率者宿泊確認表 ※カメラマンは含めません。
④ ☐ 参加児童名簿 ※書式は問いません。

担当職員との自然学校期間中の確認と 1 日目の詳細最終打ち合わせ

しおり、提出書類等必要資料をご準備ください (30 分程度要します)



完了

Memo _____

到着日の流れ

- 国道9号線から482号線へ信号を左折する「小代口」という信号付近で、必ず自然の家へ電話連絡をお願いします。（天候による道路状況や、大型バス・作業用車両などの往来情報をお伝えします）

到着

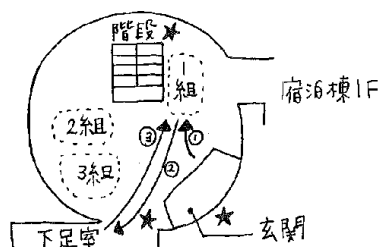
- バスから荷物を運搬（大きな荷物は食堂下のリヤカーをご利用ください）
晴天時・・・玄関前広場 or 食堂下ピロティー
雨天、積雪時・・・ホール棟内 or 食堂下ピロティー
- 今後の動き方説明（教員に代わり、職員が入室方法を説明することもできます）
- 到着がお昼前後の場合はすぐに昼食（天候次第で外や屋根付き広場、食堂など）

入所式

- 晴天時・・・玄関前広場 例）学校長挨拶
- 雨天、積雪時・・・研修室及びミーティングスペース 所長・担当職員挨拶
- ※入所時間が相手校と重なった場合は、児童代表挨拶
現地で担当職員を交えて学校間の時間調整を行います。 校歌斉唱・校旗掲揚

入室

- ① 外靴を脱いだら、大きな荷物をホールの奥に置く。
- ② 外靴を下足室へ持っていき、指定の場所へ入れる。
- ③ 荷物を持ち宿泊室へ移動。
※上履きは宿泊室の棚に荷物を置いてから履くと混雑しません。



- ★印に補助員を配置
- ・玄関外
 - ・下足室入口
 - ・階段付近
 - ・2Fエレベーターホール（2Fを利用の場合）

- ④ 荷物は、部屋入口左右の大きな棚に入れます。
※部屋札を到着後もしくは昼食中に扉横のパネルに貼っておくと、迷わずに入室できます。しおりと共に部屋札を送付いただければ事前に担当職員が貼りつけておきます。

オリエンテーション

- 施設の使い方や生活面、シーツのつけ方、安全上の注意を職員が行います。ご都合の良い場所を設定してください。（20分程度）

当日打ち合わせ

- 担当教員は、午後の活動までに事務所で当日の流れの打ち合わせ、安全上施設職員が知っておくべき児童の健康情報の共有を行います。
- 食堂スタッフと食数・アレルギーについて確認を行います。
アレルギー代替え食の児童がいる場合、保護者の署名が書かれた書類もお持ちください。食事受け取り時に必要となります。

シーツ受取とセット

- 所要時間 1時間程度
シーツ置場は宿泊棟2階のミーティングスペース（敷・かけ・枕の3種類）
※シーツは3泊まで使用できます。自然学校は途中でシーツ交換が必要です。

担当職員
補助員
打ち合わせ

- ・ 自然学校の趣旨や指導補助員としての心得について職員と打ち合わせをします。安全管理やプログラム内容等必要な情報もお伝えする時間となります。教員のみで児童の対応が出来る時間帯を設定してください。（20分程度）

滞在中の流れ

担当職員
教員
打ち合わせ

- ・ 毎日午後のプログラム終了後（入浴の裏等）、事務所にて担当職員及び教員との打ち合わせを行います。

- ☆ 当日の運営、各プログラム評価
- ☆ 児童の様子、体調の確認 ※体調変化に留意し、病院搬送等の判断
- ☆ 翌日の日程、各プログラム内容等確認、スタッフ配置決定
- ☆ 安全管理上外部講師が知っておくべき児童の健康情報の共有

食事／入浴

- ・ 食事についてはP14を参照
- ・ 入浴時間17:00～23:00 ※自然学校中のみ。
- ・ 安全管理上、23時以降は浴室を施錠します。

消灯／施錠

- ・ 22時以降は館内の電気を消灯し、玄関出入口を施錠します。

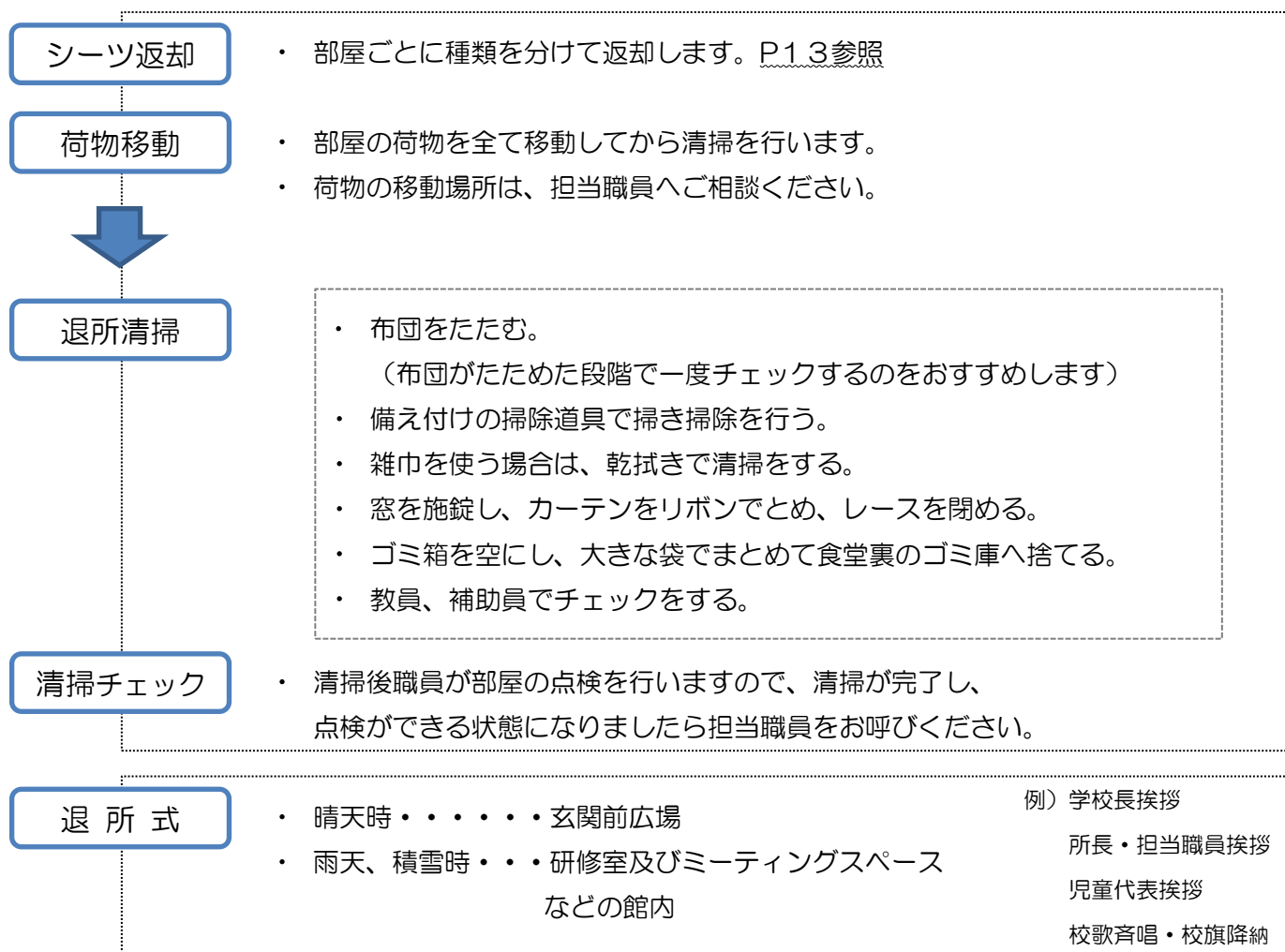
学校教員と
補助員
打ち合わせ

- ☆子どもたちの様子や体調確認（クラス毎で事前に行うとスムーズ）
- ☆「ねらい」を柱とし、当日の日程、各プログラム、生活面等の全体評価
- ☆翌日の日程、各プログラム確認と配置決定、「ねらい」の確認

- ・ 担当職員は消灯後の打合せには参加いたしませんので、夜の打ち合わせで変更が生じた場合は、翌朝担当職員に変更内容をご連絡ください。

Memo

退所日の流れ



精算について

- ① 水曜日までに職員と会計担当教員で会計の打ち合わせを行います。
 - ・ 請求書や領収書の細かな分け方をお申し付けください。
 - ・ 請求書で振込を希望される場合は、振込手数料は学校負担となります。
- ② 精算は木曜日の夜、もしくは金曜日の朝に行います。

※ 事務所には貸金庫があります。

Memo

緊急時の対応について

(もし何か起きた場合は、必ず施設に連絡をして下さい)



尼崎市立美方高原自然の家 0796-97-3600

「美方高原自然の家〇〇です」と言われたら下記の内容を伝える

- ① 「緊急です」と言う
- ② 自分の名前及び団体名を言う
- ③ いつ、どこで、何が起きたかを話す
- ④ 現時点の状況を話す
- ⑤ 職員の指示に従う

いざ、こんな時には・・・！？

- ① 病院搬送が必要な場合は・・・
- ② 感染症の疑いがある場合は・・・
- ③ 火災・地震が発生したら・・・
- ④ 遭難・迷子が発生したら・・・
- ⑤ 悪天候の時は・・・

① 病院搬送について

- ①体調不良やケガをした場合、事務所へ連絡する。(傷病者の状態、氏名、年齢等)
- ②職員、関係者で病院搬送の方法を協議する。(救急車要請の有無)
- ③事務所は、状況から受入れ病院へ受入れ要請連絡と傷病者の情報提供する。

救急車を呼ぶ場合



職員は無線機、誘導ライトを持ち、救急車を
先導
⇒所長、副所長へ連絡
団体引率者は傷病者を安静にし、体調を記録
(※必ず団体引率者が同乗)



職員が病院搬送する場合



公用車を職員玄関につけ傷病者を乗せる
職員持ち物：救急セット
必要に応じて：酸素ボンベ、AED、毛布
(※必ず団体引率者が同乗)



搬送病院到着時、病院出発時には自然の家に電話連絡を入れる。

② 感染症の疑いが発生した場合

嘔吐物がある場合、処理は施設職員が行いますので、嘔吐した場所を伝える。
職員は事務所からごみ袋・消毒液等を持ち、手袋+マスクをして処理を行う。

- ①患者は保健室で隔離措置をする。
- ②他に休んでいる人が保健室にいる場合は、指導者室へ移動させる。
(保健室は拭きとり可能な床になっているため、感染症疑いの患者を保健室へ)
- ③対応者は感染防止に留意しマスク、手袋等を装着する。
対応後は手指の手洗い消毒をする。

❶ 病院搬送について参照・・・・・・・・搬送者も必ずマスク等装着にて救急搬送する。

受診後、患者が感染症と確定した場合の処理

◎部屋及び患者が触れたと想定されている館内全域のアルコール消毒を行う。

ガーゼやタオルに消毒剤（アルコール）をしみこませ、菌をふき取る。

(スプレータイプのものは、菌が噴射の勢いで部屋に蔓延する恐れがあるため使わない)

◎患者の家族や必要に応じて但馬健康福祉事務所への連絡する。

③ 火災・地震発生時



- ①火災・地震発生時に館内放送が流れます。
- ②外へ出られるよう身支度を整え、次の放送を待ってください。
- ③職員が火災現場へ行き状況把握を行い状況確認後、職員が再度館内放送で利用者へ案内をする。

避難が必要な場合

引率者は活動を中止し児童等を集め職員の案内をもとに避難場所へ移動する

避難場所：第1駐車場

キャンプ場：ファイヤー場



避難場所にて団体ごとに整列

引率者は、人数確認をして職員に報告する。



行方不明者がいる場合は職員及び消防レスキュー隊が捜索にあたる。

※避難場所は火災現場及び天候に応じて変更もあります。館内放送をよく聞いて下さい。

避難が不要な場合

職員が館内放送で避難が不要なことを伝える。



活動中の場合には、活動を継続する。

④ 遭難・迷子の発生

- ①遭難・迷子者の氏名、年齢、性別、衣服や特徴等発生時の状況を聴取、記録する。
- ②事務所に職員と団体引率者が集まり、救助・搜索区域の確認する。（地図複数枚用意）
搜索にあたる職員は無線機を携行し、搜索中は定時連絡（現在位置）を行う。
必要に応じてレスキューセットを所持する。
- ③職員と団体引率者は、可能な限り多くの人員で体制を組んで初期搜索にあたる。
山中や沢への搜索は2名以上で行い二次遭難を防ぐ。

発見時

救急要請の有無と車両合流付近までの搬送について、指示を仰ぐ。

- ★危険地帯での救助等については、応援や救助器材が到着し、救助者の安全確保が整ってから救助を行うことを原則とする。



施設へ戻り、落ち着いてから話を聞く。

搜索難航時

職員の非常呼集を行い、全職員で搜索支援を行う。



初期搜索での発見困難と判断した場合、地元関係機関へ連絡し体制を整える。

- ・美方警察（小代駐在所）
- ・美方広域消防本部
- ・地元消防団
- ・小代地域局

⑤ 悪天候時

- ①職員は悪天候を認知した後、事務所に無線で必要な天候情報の収集を依頼する。
- ②事務所職員は収集した気象情報を無線で現場職員に伝達する。
施設利用者へ館内放送による気象情報の周知を行う。
- ③引率者は、気象情報もとに職員と活動の中断等を協議する。

落雷について 閃光・雷鳴があった場合

退避場所を確認し、移動を開始する。

（炊事棟など屋根がついた建物で安心できる避難場所がある場合は、建物内に避難し待機する）

安心できる避難場所でない場合

人員点呼をする

団体引率者は事務所に電話をして、現在地を知らせ今後どのように動くのか協議する。



必要な役割（誘導、連絡、確認等）を決める



引率者は気象状況と次の行動説明をしてから、参加者を安全な場所に誘導する

引率者は避難後、最後の人員確認を行う

安心できる避難場所の場合

人員点呼をする。

団体引率者は事務所に電話をする。

どの場所で退避をしているのか伝える。



落雷が収まるのを待つ。

収まったら引率者は気象状況と次の行動説明をしてから行動に移る。



引率者は避難後、最後の人員確認を行う。

プログラムと過去の事故例



プログラムと事故例	対 処
フリークラフト ・刃物による切創	流水洗浄と絆創膏処置
登 山 ・浮石にのって転倒頭部打撲 ・浮石で足をねんざ ・天候が悪く、風が強く、寒さによる疲労	背負って下山し、病院への搬送 副木固定と病院への搬送 予備のフリース、雨具を着せ、温かい飲み物を与えての保温
ツリーイング ・エリア内で走り石に躓き転倒、骨折 ・目にゴミが入る	病院搬送 使い切り人工涙液による目の洗浄
沢登り ・浮石でバランスを崩し転倒、腰打撲	病院搬送
オリエンテーリング ・ぬれた木橋で滑って転倒 腰の強打 ・グループから離れて行方不明	病院搬送 職員の搜索
美方ロゲイニング ・地図コンパスの未熟な操作による道迷い	職員の誘導
林業体験 ・のこぎりによる軽い切創 ・枝に足をとられ転倒し、腰を強打	傷を洗浄後、絆創膏による処置 病院搬送
野外炊事 ・大人が薪割で指の切創 ・薪を素手で触ったことでとげが刺さった ・包丁での切創 ・熱い鍋に触れたことによる熱傷	止血と病院搬送 トゲぬきでトゲを抜いて消毒 流水洗浄と絆創膏処置 流水によるアイシング
その他 ・服装の不備による虫刺され ・ブヨによる虫刺されでの腫れ ・水分摂取不足による便秘 ・2 段ベッドから寝ぼけて転落 頭部打撲 ・はだして館内移動 足親指つまはがれ ・部屋の乾燥による咽頭炎 ・人が投げた石が頭部に当たった ・冬季に地面が凍っていたことで転倒し切創と打撲	かゆみどめ処置 アイシングとかゆみ止め 水分摂取と体操 病院搬送 止血等 加湿とうがい アイシングと安静にし、経過を記録と見守り 絆創膏により処置

野生生物への注意について

大型の野生生物

クマやイノシシ、鹿など施設周辺にはたくさんの大型野生生物が暮らしています。森や山道では一人で行動しないこと。また森の中などに入るときは鈴などをもって、自分たちがいることをアピールしながら歩きましょう。



ハチ（蜂）

ハチが近づいてきたら、その場を動かずしゃがんで、ハチがその場を離れるまで待ちましょう。また帽子を着用しないと、人の頭をクマと間違えて刺してしまうかもしれません。



ヘビ（蛇）

草が生い茂った藪の中には、ヘビがいるかもしれません。足元が見えにくいところには気をつけてはいりましょう。またヘビがいたら触ったり、覗き込んだりしないで、その場から静かに離れましょう。



ダニ

山や森で長い時間座ったら、衣服をはたいてダニや虫を落しましょう！かまれると、長い間かゆみが続き、感染症にかかるケースがあります。予防するには、肌を露出しない長袖長ズボンなどの服装の着用や虫よけスプレー、地面に長い時間座った後は、衣服をはたくななどの対策を行います。



カラス

野外炊事場で食材を固形容器にパックせずに放置しておく、レジ袋を破ったり、レジ袋ごと食材をもっていったりします。また、ゴミ袋や洗剤の生ごみも同様です。カラスの餌付けにならないよう食材管理やごみの管理にご配慮ください。



植物への注意について

ウルシ・ツタウルシ・ヌルデ・イラクサ

森の中にある木や、木に巻き付いているツタなどには、肌が弱い人がかぶれてしまう植物もあります。また5月～8月にはトゲのある植物なども見られます。森の中に入るときは長そで・長ズボンなど肌が露出しない服装をしましょう。

カエントケ

赤い色の炎が燃え上がっているような様相をしたキノコです。秋に見られることが多く、猛毒があり素手で直接触れると害があります。



宿泊棟の使い方

(1) 宿泊棟での生活

- 宿泊室は、10人部屋で2段ベッドが5つ設置されています。
- リーダー室は、3人部屋の和室です。
- 館内では上履き（体育館シューズ）、スリッパを履いてください。
- 宿泊室での飲食はできません。食堂か屋外でお願いします。
- 廊下を走ったり、大声で騒いだりするなど、他の方の迷惑となる行為はお控えください。

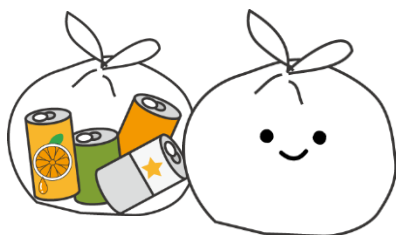
(2) 清掃について

- 利用期間中は、宿泊室内のみならず、ミーティングスペースやトイレ、洗面所、プレイスペースなどの共有場所も整理整頓をお願いします。
- 退所日は、下記の事項に基づき宿泊室内を清掃し、部屋チェックを受けてください。
- ゴミは分別後、団体でまとめて屋外の「ゴミ庫」へお入れください。

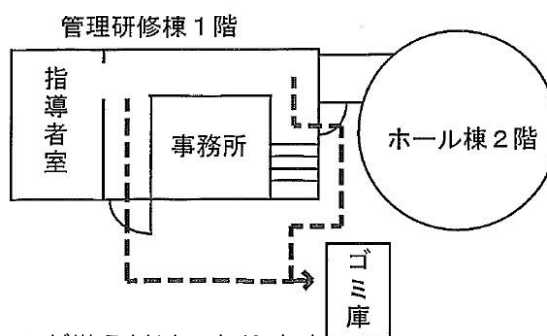
※ 使った場所について、その都度清掃をお願いします。

ゴミの分別	宿泊室	洗面所・トイレ
☐ 燃やすゴミ ☐ 燃やさないゴミ ☐ プラスチック ☐ ペットボトル ☐ 缶・ビン ☐ 段ボール ※ゴミ袋をお持ちください。 (指定ゴミ袋はありません)	☐ シーツ・枕カバーの返却 ☐ 寝具を整頓する ☐ 床を履く ☐ ロッカーを乾拭き ☐ 窓の鍵をかける ☐ レースのカーテンを引く ☐ ピンクのカーテンを束ねる ☐ 忘れ物、落し物の確認	☐ 床を履く※ ☐ 洗面台、鏡を拭く ☐ 便器を清掃する ※トイレの床に水を流さずに清掃をお願いします

ゴミ袋は上部をしっかりと
結んでからゴミ庫へ入れてください。



○ゴミ庫の配置図



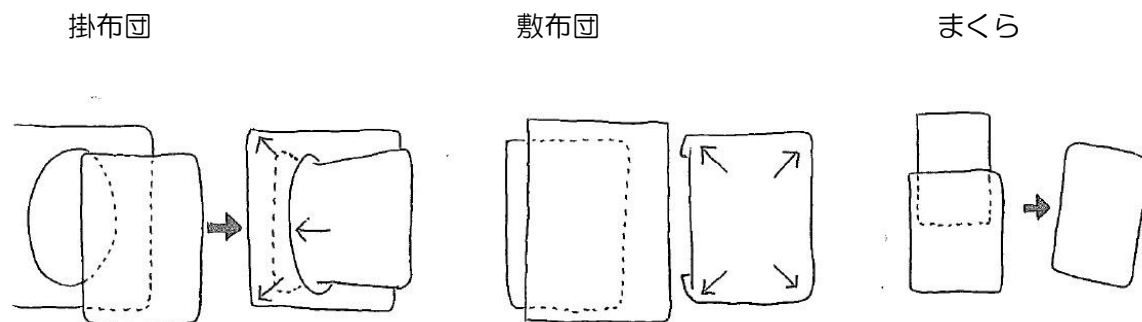
(3) 洗面所、洗濯機について

- 洗面所には手洗い石けんと消毒用アルコールが備え付けてあります。
- 食堂前の洗面所のカランの数が少なく混雑するため、食事に行く前には各洗面所で手洗い、うがいをしてから食事に行ってください。
- 洗面所には洗濯機が備え付けられていますが、洗剤等は備え付けていないため事務所でご購入いただくか、各自ご持参ください。
- 洗濯機は、7:00～21:30の時間内にご利用ください。夜間は、1階乾燥室の洗濯機をご利用ください。

(4) 寝具について

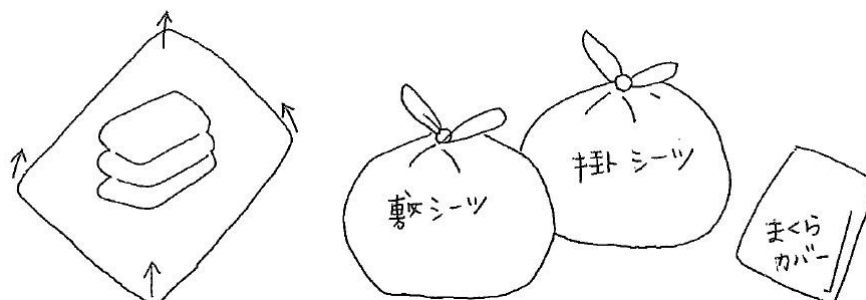
- ・掛布団シート、敷布団シート、枕カバーの3種類あります。
- ・3泊をこえる場合には、途中でシーツ交換が必要になりますので、利用期間中に1回シーツ交換の時間をお取りください。
- ・シーツの返却は種類ごとにまとめ、風呂敷状に包んで、2階の倉庫4へ入れてください。

○シーツのかけ方



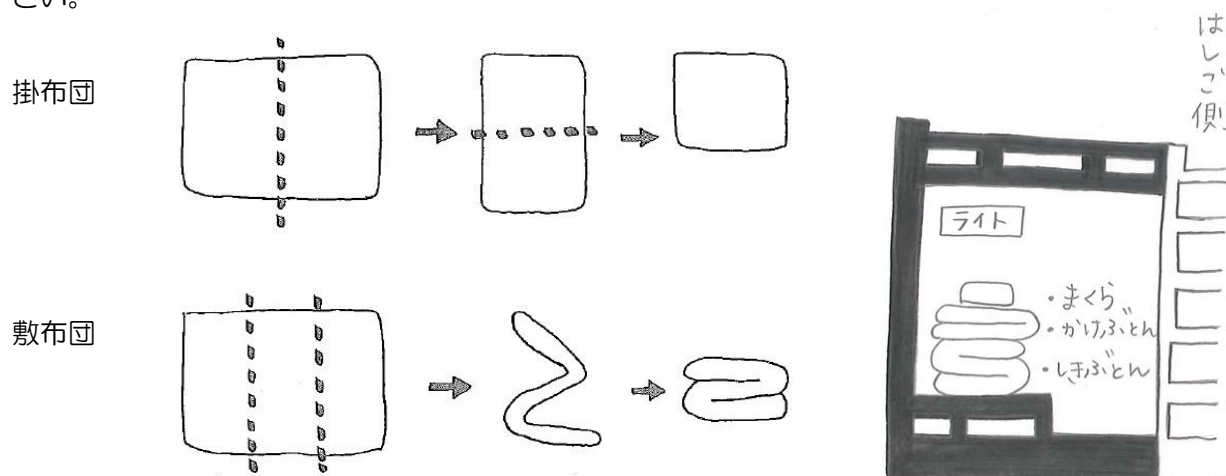
○シーツの返却方法

たたんだシーツを10枚もしくは一部屋ごとに種類別に包んで返却してください。



○ふとんのたたみ方

枕元の電灯の下（はしごのない方側）に敷布団・掛布団・まくらの順に積み、手すりにかけてください。



各施設の使い方

(1) 食堂(2F)

- ・食事係は、食事開始の10分前に食堂へ行き茶碗やごはんのおひつ・汁物などを配膳します。
(※ 初日は食堂スタッフが食事係の児童へ動き方の説明を行います)
- ・食事係以外は、ミーティングスペースへ集合し、食堂へ行きます。
- ・食事はカフェテリア方式です。ごはんと汁物のおかわりができます。
- ・食物アレルギーの方は食事の内容とトレーの色が違いますので、食事を受け取る際に食堂スタッフにお声掛け下さい。※ 受け取りの際、必ず引率者が付き添ってください。
- ・食べ終わった後はテーブルを拭き、床等を点検し食べこぼしがないようにお願いします。
- ・朝、夕のみ、お茶を提供しています。水筒をご持参ください。

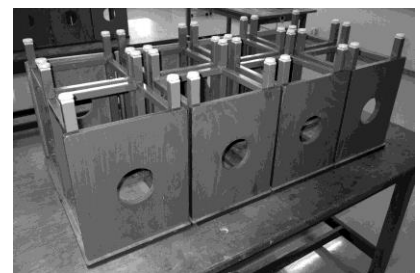
(2) 浴室(2F)

- ・浴室にはボディーソープ、リンスinシャンプー、シャワー13個を備え付けています。
- ・脱衣室にはロッカー48個、ドライヤー2個を備え付けています。
- ・利用時間は17時～22時です。(自然学校の場合のみ、先生方は23時まで)
- ・安全確保のため、夜間は扉を施錠いたしますので終了時間までに退室いただきますようご協力願います。終了時間を過ぎましたら職員が浴室インターホンで声をかけさせていただきます。
- ・使い方のマナーをお話ししてから浴室へ行かせてください。
- ・入浴が終了したら、浴室(イスや桶、シャンプー)
- ・脱衣所が整理整頓されているかの点検をお願いします。



(3) 研修室・創作工芸室(3F)

- ・各研修室にはプロジェクターやマイク、ホワイトボードマーカー等をセッティングしておりません。事務所で貸出をしていますので必要な場合は、事務所へお越しください。
- ・創作工芸室を使用される場合は、事前に事務所へご連絡ください。
- ・使用後は清掃をし、忘れ物がないか、冷暖房を切っているかの点検をお願いします。また、イスの向きをそろえて、机の上に8個右の写真のように並べてください。



(4) 保健室(2F)

- ・医療用消耗品については、学校がご用意ください。施設には痛み止め等の薬は常備しておりません。
- ・自然学校中は複数の学校が利用するため、保健室以外で医療員の宿泊部屋を確保してください。
- ・保健室に「おねしょシート」を置いていきますので、夜尿の恐れがある児童の把握が出来ている場合にはご使用をお願いします。使用前に事務所にお声掛け下さい。
- ・加湿器を5台保健室に置いてありますので必要に応じてご利用ください。

(5) 多目的ホール

- 浴室前の階段を利用して、館内から移動することができます。ただし浴室前の階段は、多目的ホール利用のみに利用ください。その他の出入りはホール棟玄関を利用してください。
- 水銀灯は1つずつ3分ほど時間を空けてから点けてください。
- 使用後、道具は所定の場所に返却し、モップ、掃除機で清掃をお願いします。
- トイレ、ホール内電気の消灯を確認し終了後、事務所へお声掛けください。

(6) 乾燥室（1F）

- 乾燥室の青色すのこの上を外履きや長靴で歩かないでください。
- 職員も穴が開いていないかの点検を行っていますが、万が一穴が開いているなどの不具合のあった長靴は、乾燥室内の回収ボックスの中へ入れてください。
- 雨具などが雨でひどく濡れているものやひどい泥汚れ以外は、各自の部屋で乾かしてください。
- 沢登りなどで長靴の中に水が入ってしまった場合には、乾燥室内の専用長靴かけ（右記写真→）をお願いします。



● 長靴の使用について

自分のサイズの長靴をとり、とった場所に自分の上履きを置き、使い終わったら、自分の上履きと長靴を交換します。使用後は左右揃え、綺麗に元の位置に戻してください。

● 使用後に長靴が汚れていたら（林業体験後や農業体験後など）

下記の手順で長靴を洗って下さい。

- 【1】緑のたるに水を張ったタライを食堂下ピロティーに設置します。
- 【2】長靴を履いたまま片足をタルに入れて、たわしで汚れをこすって落とします。
- 【3】汚れが落ちたかどうか引率者がチェックして、乾燥室の棚に返却します。

○乾燥室



○長靴洗いのタライ



(7) 屋上・天文台室

- ・ホール棟の最上階には天文台室と屋上があります。
- ・天文台室では、天候にもよりますが、毎日20時より星空観望会を開催しており、口径40cmの反射式望遠鏡を使って月のクレーターや木星など季節の星々が見られます。また、屋上でも自由に星空観察をお楽しみいただけます。

※ 21時以降に屋上に出られる場合には、事務所に相談ください。



(8) キャンプファイヤー場（3カ所）

●キャンプ場（80～100人） 徒歩15分

薪・掃除道具はキャンプ場で受渡し、灯油・トーチ棒は屋根つき広場で受渡し
電源有、外灯あり

●多目的グラウンド（100人以上）徒歩5分

薪はキャンプ場で受渡し、灯油・トーチ棒・掃除道具は屋根つき広場で受渡し
電源有、外灯なし（グラウンドのトイレには外灯あり）

●星空広場（60人ぐらいまで） 徒歩5分

薪・灯油・トーチ棒・掃除道具は屋根つき広場で受渡し
電源無、外灯なし

- ・新聞紙、ライター、軍手、トーチ棒用のタオルは各自ご用意ください。
- ・キャンプファイヤー当日、ご希望の時間に職員が薪などの受け渡しをさせていただきます。トーチ棒は使用される方にタオルを巻く準備などをお願いしていますので、準備される日時を職員にお知らせください。雨天で使用できなかったトーチ棒は、返却が可能です。ただし、タオルに灯油をしみ込ませてしまった場合は、返却をお受けすることができません。
- ・キャンプファイヤー終了後は、できるかぎり燃やしつくしてください。その後、水をかけて完全消火をお願いします。

消火後は各ファイヤー場に備えてある灰捨てドラム缶に灰、燃え残りを捨ててください。使用した掃除道具などは、貸出を行った場所にお戻しください。

※ 屋外の活動後に館内に入る際に以下のことをお願いします。

- ・館内にダニを持ち込むことを防ぐため、入る前に衣服やナップサックを手で払ってください。（マダニは全国の野山に普通に生息しています。肌を露出しないなど未然に防ぐ取り組みをしましょう）
- ・冬季には、帽子やウエア・リュックについた雪を屋外で払い落としてからお入りください。

館内貸出道具一覧

分類	貸し出し物品
機器類	演台
	マイク
	常設音響機材
	常設スクリーン
	常設ホワイトボード
	スクリーン付ホワイトボード
	ホワイトボード
	移動式スクリーン
	ホワイトボードマーカー
	室内用ドラムコード
	CD用マイク付アンプ
	カセット用マイク付アンプ
	CD、カセットデッキ
研修室	イス
	長机(コロ付き)
	長机
創作系	切り出しナイフ
	彫刻刀
	ハサミ
	ペンチ
	カッター台
	バインダー
	グルーガン
観察系	聴診器
	虫めがね
	ネイチャーゲームキット

分類	貸し出し物品
プログラム	室内用キャンドル台
	火おこし道具 ※3
	長靴 16～29cm
	手持ちランタン ※2
天体系	双眼鏡
	早見盤
	8cm望遠鏡(手動)
	8cm望遠鏡(電動)
冬の装備	スノーシュー(大人)
	スノーシュー(子供)
	そり
	スコップ(大)
	スコップ(小)
	バケツ(大)
	バケツ(小)
	スノーソー
	スパッツ
	おしりマット
	歩くスキー板 150～165cm
	歩くスキー板 130～145cm
	ブーツ 20～27cm
	ストック 100～130cm
	テント(5人用)
	寝袋(厳冬期用)
	石油ストーブ

キャンプ場貸出道具一覧

分類	貸し出し物品
調理器材	クッカー(飯盒5合炊き)
	鍋(30cm/33cm)
	包丁
	まな板
	ボール
	ザル
	しゃもじ
	トンブ
	皮むき
	お玉
	トレー
	フライ返し
	やかん
	プロパン用コンロ
	大鍋
道具	バーベキューグリル
	バーベキュー鉄板

分類	貸し出し物品
テント	テント(7人用)
	寝袋(子ども用)
	寝袋(3シーズン)
その他	電気ポット
	カセットコンロ
	ナタ
	延長コード
洗剤片付け ※1	バケツ
	スポンジ
	金たわし
	汚れ落とし用スクレーパー
	バーベキュー網・鉄板用金ブラシ
	クレンザー
	手洗い石鹸
	食器用洗剤
	アルコールスプレー

※1 洗剤等、片付け道具はバケツにセットしてお渡しします。

※2 電池は各自ご持参ください。1つのライトに単1電池が4つ必要です。

※3 火おこしで使用するヒキリギネ、ヒキリ板はご持参下さい。

注意事項

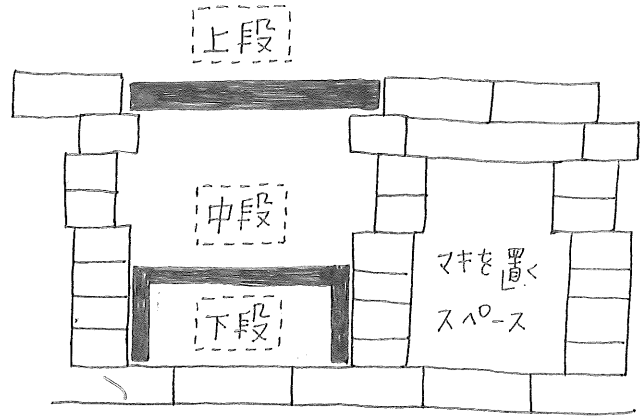
破損、修理等で数が増えることがございます。上記の活動用品をお考えの方は、必要用品と個数を提出していただき、職員とご相談下さい。

かまどの使い方

上段 → 金網類を置く

中段 → マキをのせる

下段 → 灰や火燃えカスが落ちる



かまどでのマキの組み方

(一例) ①

用意していただくもの

- ・新聞1日分
- ・綿軍手
- ・マッチ or ライター



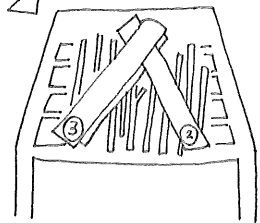
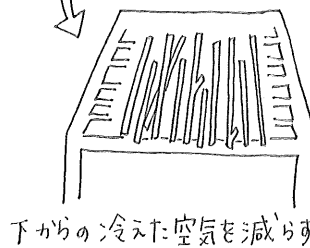
ナタはキャンプ場管理棟で貸出しています。

ナタで割ったマキ
(拾ってきた小枝)

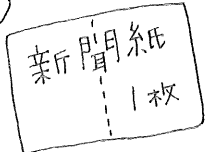
太いマキ3~4本



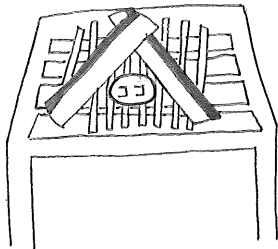
「ハ」の字のように重ねて置く



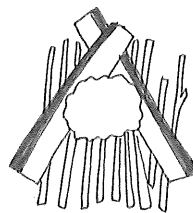
③



真ん中に置く

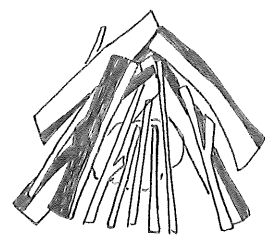


④



新聞紙を置く

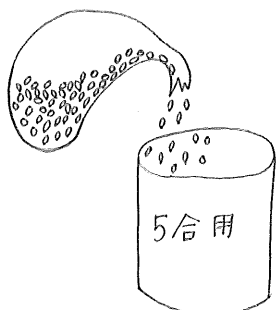
⑤



Point!
火は上にあがるので、新聞紙の上に糸田いマキなど、火燃えモノがあるように。
新聞紙の上にナタで割ったおいたマキを置き、さらに束ねてあるマキの中で、糸田いものを選んで重ねて置く。すき間から新聞紙に火をつける。

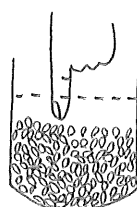
飯ごうでのごはんの炊き方

①



5合より多くの米を炊く場合
2つの飯ごうを使い
米をだいたい半分に
分けて入れる。
量はまちと言する必要は
ありません。

②



お米の表面に指先をつけて

大人... 第一関節

子ども... 第一関節の5mmほど上

まで水を入れる。

! 15分~30分 水につけておくとおいしく炊けます。
野菜を切る前に お米に水を!!

食器洗いの貸出道具

洗剤



スポンジ



なべみかき
ハロハロ
ナイロンタワシ



スクレパー



・カレーなどの
汚れおとし用

クレンザー



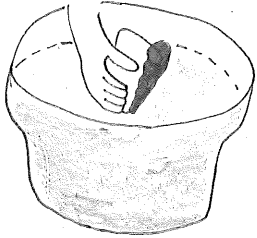
金タワシ



BBQ網用
ブラシ



鍋洗い（内側）



貸出するスクレパーで
カレーのルーなどを
きれいに落としてから
洗うことでスポンジや
タワシの自由汚れなし!!

食器洗い



① 手で水洗いしてカレーのルーを
落とす。

② スポンジに液体洗剤を
つけて、食器を洗う
やわらかい面で洗って下さい。

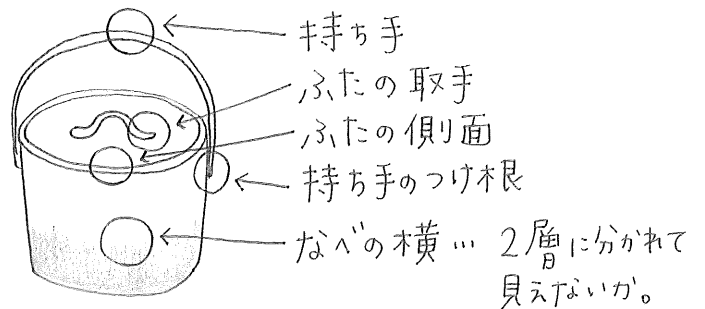
鍋洗い（外側）



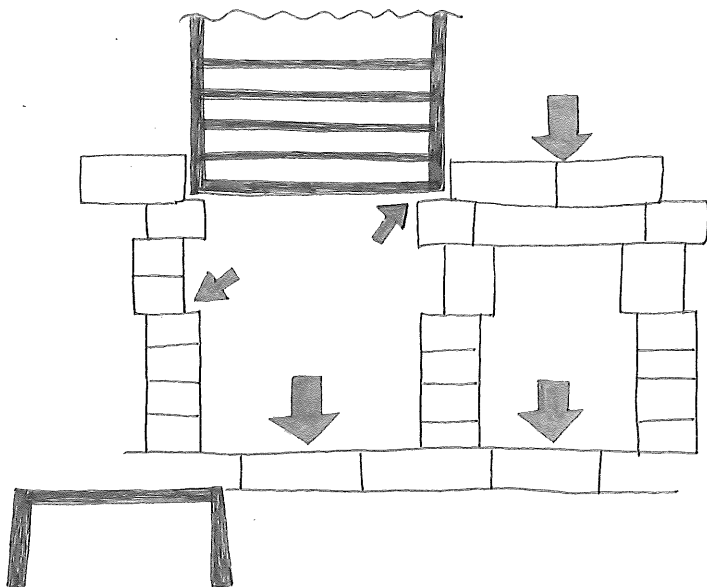
- ① ひっくり返して水をかける
- ② クレンザーをふりかけて
手でこすります。
2～3回繰り返す。

※手荒れが気になる時は
ハロハロのうすい
ナイロンタワシで洗う

③ ハロハロナイロンタワシでしっかりみがく



かまどのそうじ方法



! かまどに水をかけないで下さい。
レンガが腐りれて飛び散ったり、大事故になる
恐れがあります。

- ① 軍手をはめて、上段の糸罔を上にあげる。
かまどの中糸罔は外に出す。
- ② 燃え残った炭を十能・ほうき・ちりとりを
使い、かまどから出し灰捨て用一輪車へ
捨てる。
- ③ 矢印の部分を履きそうじ
- ④ 外に出した糸罔をかまどの中に戻し、立てかけて
いる上段の糸罔を下ろす。

春～秋の服装と持ち物について

4月～5月中、9月下旬～10月中旬には夜の活動（天体観測、ナイトハイク、キャンプファイヤー）で屋外に出る際に、肌寒い日があります。フリース+ウインドブレーカーを用意することをおすすめします。10月下旬からは、都市部での真冬の気温に近くなります。ダウンや中綿の入った上着が必要です。

◆月の平均気温

6月最高18℃、最低10度 10月最高17℃、最低8℃、11月最高11℃、最低6℃

ポイント1 脱ぎ着する

標高720mある当施設では日中の暖かさと朝夕の涼しさ、館内・館外での気温差が大きいです。（4～6月、10～11月）こまめに服装で体温を整えるようにしましょう。また、活動中に服や靴下が濡れた場合には、前日に着ていたものや翌日に着る服を着て、濡れたものを身につけたままにしないようにしましょう。

ポイント2 虫刺されに注意

肌を露出した服装をしていると「カ」「ブヨ・ブユ」「スズメバチ」「ダニ」などの虫に刺されたり、トゲのある植物や肌がかぶれる植物に触れたりする恐れがあります。長そで、長ずぼん、くるぶしが隠れる長めの靴下を履いて予防をしましょう。

ポイント3 水分補給

活動中は汗をたくさんかきます。こまめに水分補給をするように、子どもたちにも声掛けをしましょう。食堂からのお茶の補充は朝・夕のみ（学校利用の際は昼食時也可）となります。

特に登山やスポーツ、野外炊事などの活動に出かける場合には、ペットボトルのお茶やスポーツドリンクを用意されるなどして、飲み物が足りなくなることがないように注意してください。



ポイント4 活動時の持ち物

屋外の活動に出かける時には、リュックサックに雨具・水筒・タオル・ティッシュを入れて、持ち歩きましょう。特に夏場は、晴れていても突然雨が降り出すことがあります。活動の内容や雨の量によっては、継続できないことがありますので、しっかりと準備を整えておきましょう。

屋外活動の服装



上着

薄手のボタンシャツを
羽織るのもOK

ずぼん

長ズボンでくるぶしが
隠れる長さのもの

靴下

くるぶしが
かくれるもの

雨天時の服装



雨具

上下分かれたセパレ
ートタイプのもの
（安全上、傘は活動中
は使用しません）

長靴

施設で貸出あり

1～3月までの積雪期における服装と持ち物

ポイント1 重ね着

雪あそびやスノーシューハイクなどの活動は、「動く」「休む」を交互に行います。動く活動の時には汗をかくほど体が熱くなり、休んでいる時には、動いた時にかけた汗が冷えて体が冷えてきます。常にリュックサックを持ち歩き、暑い時にはフリースを脱ぐ、マフラーをはすすなど、こまめな体温調整が必要です。綿製品の下着は汗をかくと湯気が悪いため汗冷えします。汗を発散させる科学繊維素材のものを選ぶようにしましょう。

ポイント2 手袋は濡れます

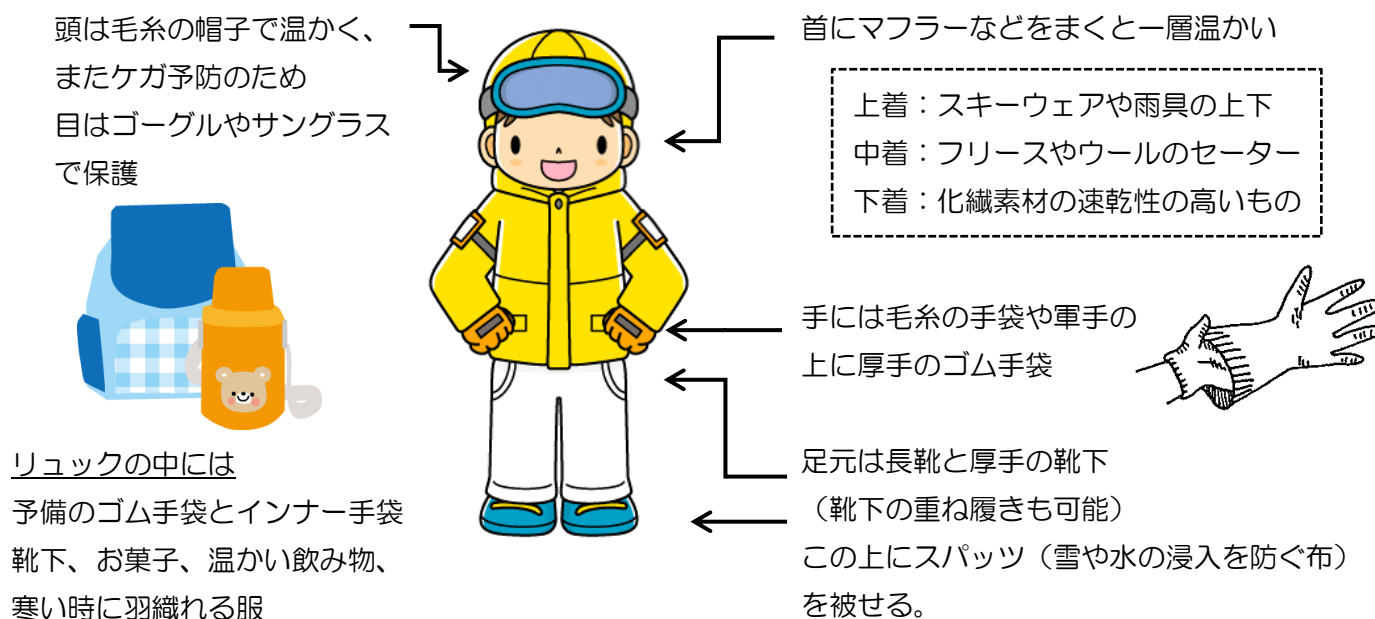
スキー手袋などは雪遊びをするように作られていないため、長時間使用すると縫い目から水がしみ込んできます。スキー手袋は、雪に触り続けることのないスノーシューハイクや歩くスキー、休憩などで手を温める時に使用します。雪あそびでは、炊事用ゴム手袋の下に化学繊維製の手袋を入れて使用をお勧めします。

ポイント3 体のケアについて

冬は紫外線が強く、裸眼のまま活動が続けると「雪目（ゆきめ）」という角膜の火傷などを引き起こすことがあります。サングラスやゴーグルを持参し、目を保護するようにしましょう。肌が見えているところも夏以上に日焼けします、また唇も乾燥しやすくなるのでリップクリームや日焼け止めも準備しましょう。

ポイント4 靴は防水性と保温力を考えて

足が冷えると、動く気力がなくなります。防水性のあるウインターブーツや長靴をご用意ください。施設では、長靴を貸出しています。夏冬兼用のものなので、厚手の靴下や靴下を重ね履きしてご利用ください。



持ち物リスト（数量は泊数で調整しましょう）※施設貸出し用品

スキーウェアまたは雨具	マフラー	保温水筒
フリースやセーター	防寒下着(化繊のもの)	懐中電灯（予備電池）
防寒用手袋（スキー手袋）	厚手の靴下（or 靴下を重ね履き）	長靴※
炊事用ゴム手袋	サングラス・ゴーグル	スパッツ ※
のびのび手袋（ゴム手袋の下に）	カイロ	飴やチョコレート
帽子	目薬・リップクリーム	

雪上で遊ぶ

・プログラムにはゆとりをもって

雪上活動では、夏の活動や普段の生活と異なり、子どもたちにとって初めてのことが多くあるため準備物が多くなります。室内で準備をする時間、スパッツなどをつけて活動に出るまでの時間なども考え、ゆとりをもったプログラム配分が必要です。

・現状復帰が原則

かまくらや穴などをそのまま残しておく、次に誰かがやってきて、崩壊し生き埋めなどの大事故につながる場合があります。雪だるまやかまくら、イグルーなど作ったものは必ず崩してから退所しましょう。

・道具の取り扱いについて

スコップやシャベルなどを雪の上に横倒しに置くと、場所が分からなくなることがあります。使用する道具は、必ず雪に刺して場所が分かるようにしておきましょう。

・気温の急激な変化

施設の標高は750メートルあり1月、2月の平均気温は3℃～4℃程度で朝晩は氷点下7℃まで下がることもあります。

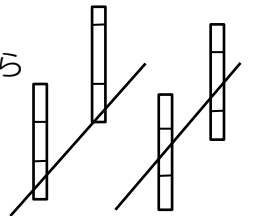
・持ち物

雪上での活動は体力を激しく消耗します。そのまま活動をしていると集中力や判断力の低下につながります。飴やチョコレートなどのお菓子と温かい飲み物を用意して、体を元気に保ちましょう。

施設周辺の危険箇所

・道路脇

キャンプ場入口付近の道路脇の赤白ポールから外に出ると道路から落ちる可能性があります



・建物の屋根

子どもたちは屋根の下に積もっている雪山で遊びたくて、屋根の下に近づくことが多々あります。指導者は屋根に雪があるか常に目視で確認をしましょう。屋根に雪がのっている場合、いつ落下してくるか分かりません。雪は見た目以上に重たいので、屋根の下には近づかないようにしましょう。

・足もとを確認

立ち木や人工物の周りは雪解けが早く、周りが大きな穴になっていることがあります。突然、雪を踏み抜いて腰まで雪にはまってしまうこともあるので注意しながら歩きましょう。



・転倒に注意

たくさんの人が雪の上を歩くと雪が固まりアイスバーンになることがあります。また、夜間や早朝に玄関前～駐車場などの道路が凍結して滑りやすくなります。気をつけてゆっくりと行動しましょう。転倒した時の衝撃を和らげるため、帽子や手袋を着けておきましょう。

・グラウンドの斜面

多目的グラウンドの斜面はそり遊びをしますが、地面に側溝が入っています。そり遊びの最中に側溝に足がはまると大けがにつながりますので、その場所でのそり遊びは禁止しています。安全に遊べる場所をご案内しますので職員にご相談ください。