利用ガイド

福島県郡山自然の家

2018/8/3 夢冒険キャンプ

であい

福　島　県　郡　山　自　然　の　家

〒963-0213 福島県郡山市逢瀬町多田野字中丸山 46
TEL： 024-957-2111　FAX： 024-957-2112
E-mail： koriyama-nc@fcs.ed.jp
URL： https://Koriyama-nc.fcs.ed.jp/

みどり

感　動

目　　次

Ⅰ　郡山自然の家について　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ｐ１～２
１　本所の特徴と教育理念
２　利用できない日
３　利用できる団体
４　主な携行品
５　利用当日までの流れ
６　その他

Ⅱ　提出書類の記入の仕方（例）・・・・・・・・・・・・・・・・・ｐ３～７
○　自然の家使用許可申請書
○　活動計画書
○　食数・クラフト等注文書
○　到着時の人数確認書（日帰り・宿泊用）
○　研修参加者名簿（宿泊団体のみ）

Ⅲ　本館利用の仕方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ｐ８～９
１　本館利用の方へ
２　標準生活時間表
３　その他

Ⅳ　食堂・ベッドメイキング・・・・・・・・・・・・・・・・・・ｐ１０
１　食事について
２　ベッドメイキングについて

Ⅴ　災害時における避難誘導の仕方・・・・・・・・・・・・・・・ｐ１１
１　入所時の確認
２　警備員の指示・通報
３　避難方法
４　避難確認

Ⅵ　野営場利用の仕方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ｐ１２～１４
１　野外活動センターについて
２　野外炊飯について
３　ベッドメイキングと片付けについて
４　清掃について
５　所員との打合せについて
６　その他
７　野営場施設案内図及び使用説明

Ⅶ　自然の家周辺医療機関案内及び交通案内・・・・・・・・・・ｐ１５～１６

Ⅷ　活動プログラム一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ｐ１７～２１
○　めいっぱいの自然を楽しもう

Ⅸ　守っていただきたいこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・ｐ２２
◆　その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ｐ２３～２７
○　平成３０年度諸経費一覧表
○　よくある問い合わせＱ＆Ａ
○　平成３０年度野外炊飯メニュー表
※　野外活動ガイドマップ（裏表紙）

Ⅰ　郡山自然の家について

「風の色」を感じてみませんか
ゆったりとした時の流れと
すばらしい四季の流れの中で

１　本所の特徴と教育理念

恵まれた自然環境の中での様々な体験を通して、青少年の心身の健全な育成及び生涯学習社会を豊かに生きる人々を育てるための「都市近郊型施設」であり、幼児から高齢者まで利用できます。

(1) 集団宿泊生活を通して

他の人への思いやりや励まし、友情に満ちた、和やかな雰囲気の中で、指導者や仲間と共に遊び、食べ、入浴し、眠ることは、教室や家庭では体験できない深い人間理解の場となります。また、寝食を共にする集団生活を通して、自制心、忍耐力、規律を守る心を育て、その根本にある「他人への思いやり」を育みます。

(2) 自然に親しむ活動を通して

自然の厳しさに触れ、どんな困難な場面に遭遇しても、仲間と協力して切り抜けていくことによって、子どもたちを大きく成長させていきます。

○　意欲的な活動での熱中や感動は、創造性や積極性を育みます。
○　挑戦と感動の積み重ねは、自信と自主性を生み出します。
○　体験的な活動は生命の神秘さや偉大さを知り、生きる力の強さを教えてくれます。
○　多様な活動は、飽くなき冒険心と探求心、そして夢を育ててくれます。

２　利用できない日

(1) 月曜日
(2) 国民の祝日に関する法律に規定する休日
（その日が月曜日に当たるときは、その日以降でその日に最も近い休日でない日）
(3) １２月２８日から１月４日まで
(4) その他、自然の家の所長が定める日

３　利用できる団体

(1) 学校団体
○　保育所（園）、認定こども園、幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、
中等教育学校、高等学校、特別支援学校、専門学校、大学など
(2) 社会教育団体
○　中学校・高等学校の部活動、公民館、地域子どもクラブ、スポーツ少年団
家庭教育学級、ＰＴＡ、ボーイ・ガールスカウトなど
(3) その他の団体
○　ファミリー、育児サークル、保育所、ＮＰＯ法人、一般から高齢者までの団体等
※　５名以上のグループでの利用になります。
※　日帰りでの利用も可能です。

４　主な携行品

○　洗面用具、着替え、パジャマ等、健康保険証（コピー可）
○　活動によっては、帽子、軍手、長靴、雨具等
○　その他必要と思われるもの
※　室内用の上履きをご持参ください。また、緊急用車両をご準備ください。
※　忘れ物については、３ケ月間保管しておきますが、それ以後は処分させていただきます。なお、靴下・下着類は、適宜処分させていただきます。

５　利用当日までの流れ

利用申し込み
〈１ケ月以上前までに（電話での予約可）〉
・ 利用日、日数、人数、連絡先などの確認

← 関係書類の送付
〈関係書類の作成〉
①　使用許可申請書（ｐ３）
②　活動計画書（ｐ４）
③　食数・クラフト等注文書（ｐ５）
※　自然の家ホームページよりダウンロードできます。
※　所バスの利用については、ご相談ください。

関係書類の提出
〈２０日前までに提出（ＦＡＸでの送付可）〉
・　関係書類の提出

↓

当日の最終食数報告
〈３日前の正午までに（電話可）〉
・　変更がある場合に連絡

↓

到着時打合せ
〈到着時利用団体代表者との打合せ〉
①　到着時の人数確認書（ｐ６）
②　研修参加者名簿例（宿泊団体のみ提出）（ｐ７）

６　その他

(1)　使用料等について、キャンセルや利用人数などの変更が出た場合は、速やかに自然の家にご連絡ください。
(2)　食数の変更については、利用開始日の３日前の正午までにお願いします。
（その日が休所日の場合は、その直前の開所日までにご連絡ください。）
(3)　所バスの利用について
①　入・退所時の送迎、活動の移動時に利用できます（定員４５名）。
②　運行条件として、乗車人員数が１０名以上・運行範囲は概ね片道５０㎞とします。
③　各団体の出発点から郡山自然の家の２点間のみの運行とします。
(4)　経費の支払いは次のとおりです(23～24ページに「諸経費一覧」を掲載しています。)。
①　使用料・食事代・リネン代は、金融機関での振込となります。
②　クラフト・ｷｬﾝﾌﾟﾌｧｲﾔｰ薪・ｷｬﾝﾄﾞﾙﾌｧｲﾔｰキャンドル代は、現金払いとなります。
(5)　使用料について
次に該当する場合は、使用料がかかりません（食事代、リネン代等はお支払いいただきます。)。
①　学校教育法第１条に規定する学校（大学を除く。）の教育に基づく活動としての利用
②　児童福祉法第７条に規定する保育所等の保育に基づく活動としての利用
③　就学前の子どもに関する教育、保育等の総合的な提供の推進に関する法律第７条第１項に規定する認定子ども園の教育及び保育に基づく活動としての利用
④　県条例に基づく免除対象障がい者に該当する場合

Ⅱ 提出書類の記入の仕方（例）

様式第１号（第2条関係）

自然の家使用許可申請書

平成〇年〇月〇日

福島県郡山自然の家所長　様

住所又は所在地　郡山市逢瀬町45－2
申請者　団体名　こまくさ子ども会
代表者職及び氏名　会長　郡　山　太　郎　㊞

次のとおり福島県　郡　山　自然の家を使用したいので申請します。

連絡先	郵便番号 住所 担当者氏名	〒 963 － 1234 郡山市中丸町1－15 夕 日 花 子　（利用の打合せを担当する方の連絡先）								
	（自宅・携帯）電話番号	012-345-6789		ファクシミリ番号	012-345-6789					
	（勤務先等）電話番号	012-345-9876		ファクシミリ番号	012-345-9876					
使用目的	自然の中での宿泊を通して協力することの大切さを知る。									
使用期間	（入所）平成〇年 8 月 11 日 （火） 〇時〇分 （退所）平成〇年 8 月 13 日 （木） 〇時〇分									
	日帰り・宿泊（ 2 泊 3 日 ）									

使用人数	区分	幼児	小学生	中学生	高校生	大学生	一般	指導者	その他	計
	男性		30	5				3		38
	女性		28	2				2		32
	計		58	7				5		70

宿泊予定 (2)泊 (3)日	区分	1泊目	2泊目	3泊目	4泊目	5泊目
	本館泊	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）	男性(38) 女性(32) 計(70)	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）
	ロッジ泊	男性(38) 女性(32) 計(70)	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）
	テント泊	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）	男性（ ） 女性（ ） 計（ ）

備考
・「活動計画書」及び「食数・クラフト等注文書」を添付してください。 ・連絡先は，代表者と限らず，終日連絡可能なところを記入してください。

活　動　計　画　書

申請時提出

団体名	こまくさ子ども会		連絡者名	夕日花子
交通手段	往路	貸切バス ・ 自家用車 ・ 自然の家バス(所バス) ・ その他(　　)	自然の家バスの送迎時間	時　分(　　)発(　　)へ
	復路	貸切バス ・ 自家用車 ・ 自然の家バス(所バス) ・ その他(　　)		○時○分(自然の家)発(○○○)へ

宿泊数	月日	団体名・学年		朝食 7:30 8:30	活動内容	昼食 12:00 13:00	活動内容	夕食 17:20 18:30	活動内容 21:00	備考
第1日目	8月11日(火)	団体名:こまくさ子ども会 学年　3～6学年 利用人数:(　70人　) 男(　32　)女(　38　) 部屋:本館・ロッジ (　　～　　)	晴天	食堂	10:00 到着 10:20 出会いのつどい (体育館) 10:45 フィールドワーク(赤) (　　)班編成	食堂 持参弁当	13:00 フィールドビンゴ (　　)班編成 15:00 野外炊飯 (東炊飯場) (　　)班編成	食堂	19:00 キャンプファイヤー (第2営火場)	ファイヤー衣装一式借用
			雨天	炊飯		炊飯	13:00 室内サーキット(活動館)	炊飯	19:00 キャンドルファイヤー (体育館)	
第2日目	8月12日(水)	団体名:こまくさ子ども会 学年　3～6学年 利用人数:(　70人　) 男(　32　)女(　38　) 部屋:本館・ロッジ (　　～　　)	晴天	食堂	6:30 野外炊飯 (　　)班編成 9:00 スタンプラリー (　　)班編成	食堂 持参弁当	13:00 フィールドワーク(青) (　　)班編成	食堂	19:00 ナイトハイク(Eコース)	ナイトハイク用ライト(10個)借用
			雨天	炊飯	9:00 缶バッジ(1研)	炊飯	13:00 室内ゲーム(体育館)	炊飯	19:00 自由活動 (1・2研)	
第3日目	8月13日(木)	団体名:こまくさ子ども会 学年　3～6学年 利用人数:(　70人　) 男(　32　)女(　38　) 部屋:本館・ロッジ (　　～　　)	晴天	食堂	9:00 マウンテンバイク インラインスケート アーチェリー (　　)分間のローテーション	食堂 持参弁当	13:00 別れのつどい (体育館) 13:30 退所	食堂		
			雨天	炊飯	9:00 キンボール(体育館)	炊飯	13:00 室内サーキット(活動館)	炊飯		
第4日目	月日(　)	団体名: 学年 利用人数:(　　人) 男(　　)女(　　) 部屋:本館・ロッジ (　　～　　)	晴天	食堂		食堂 食堂弁当		食堂		
			雨天	炊飯		炊飯		炊飯		

申請時提出

郡山自然の家　食数・クラフト等注文書

団体名　〇〇小学校　　担当者名　郡山次郎　　TEL　024－957－2111

利用期日　9 月　4 日（水）～　9 月　5 日（木）まで

			4日（水）	5日（木）	日（　）	アレルギー対策情報
朝食	食堂	小学生未満	人	1 人		
		小学生	人	24 人		
		中学生以上	人	15 人		
		合計	人	40 人		
	野外炊飯	記号・メニュー	・	・		
		セット数	セット	セット		
昼食	食堂	小学生未満	人	人	人	
		小学生	36 人	人	人	りんご　1名→取らない
		中学生以上	3 人	人	人	大豆　1名→持参弁当
		合計	39 人	人		
		受け取り時間	時	11 時		
				おにぎり弁当		
			個	40 個		
			・	・	・	
			セット	セット	セット	
夕食	食堂		人	人	人	
			人	人	人	
		中学生以上	人			
		合計	人			
	野外炊飯	記号・メニュー	B　・　カレー	・		
		セット数	6＋④ セット			
飲み物	受け取り時間		13 時　30 分	時		
	緑茶（500ml）		15 本	本	本	
	スポーツ飲料（500ml）		25 本	本	本	
	麦茶（500ml）		本	本	本	

・りんごアレルギーの方が1名。そのメニューを食べない。
・大豆アレルギーの方が1名。ほとんどの食材に含まれているので、持参弁当で対応をする。
※40名利用であるが、9/2の昼食は39名分となっています。

・散策をしながら弁当を食べる。
※8時30分頃から受け取り可能。

・1セット6名分
・6セット＝36名分＋〇数字4名分＝40名分（6人分が2セット、7人分が4セット）
※雨天時も実施していただきます。
※班編成の都合上、8人分5セット等のご相談も承ります。

・午後の活動前に配付する。
※食堂の外からも受け取れますが、昼食終了時に食堂内で受け取っていただくこともできます。

その他
1　幼稚園・保育園（所）特別メニューがあります。事前に食堂とご相談ください。食堂「グリーンハウス」℡024-957-2139
（記入例；7月7日（火）昼食「カレー＋サラダ＋飲み物」20人分、一人260円）
2　アレルギー対策情報については、アレルギーに関する物質を記載して下さい。
（記入例；7月4日（土）夕食、えび1名→取らない）

※ 野外炊飯メニューは、6人分1セットとしてお申し込みください。端数人数分は、丸数字でご記入ください。
（いも煮はセット注文のみ）

食数変更しめきりは、3日前正午（休所日にあたる場合は、その直前の開所日）です。

シーツ	宿泊場所	本館	ロッジ	テント
	人数	40 人分	人分	人分

・晴天時に実施する。
※使用しなかった場合、代金はいただきません。

薪	キャンプファイヤー	1 セット	9 月 4 日使用
ローソク	キャンドルファイヤー	第一研修室 ／ 中央ホール ／ 体育館 ／ 総合活動館	月　日使用

クラフト	草木染め	必 ・ 雨	人分	月　日使用	缶バッジ	必 ・ 雨	人分	月	日使用
	焼き板	必 ・ 雨	人分	月　日使用					日使用
	押し花うちわ	必 ・ 雨	人分	月　日使用					日使用
	革細工	必 ・ 雨	40 人分	9 月　2 日使					日使用
	張り子面	必 ・ 雨	人分	月　日使用					日使用
	万年カレンダー	必 ・ 雨	人分	月　日使用	サザッピーシール　小（3cm）		シート	月	日使用

・雨天時のみ実施する。
※使用しなかった場合、代金はいただきません。

平成　31　年　9 月　4 日

到着時の人数確認書（日帰り・宿泊用）

団体名：　〇〇スポーツ少年団　代表者（　逢瀬二郎　）

1. 日帰り利用

利用期間							
9 月 4 日～	小学生未満	1 人	小学生	3 人	大学生		人
9 月 6 日			中学生	人	成人	3	人
			高校生	人	65歳以上		人
9 月 4 日		1 人		2 人		1	人
9 月 5 日		人		1 人		1	人
9 月 6 日		人		人		1	人
月 日		人		人			人
延べ利用人数		1 人		3 人		3	人
使用料金	無　料		無　料		無　料		
			100円× 3人	300 円	200円× 3人	600	円

日帰り料金　900 円

2. 宿泊利用

利用期間							
9 月 4 日～	小学生未満	3 人	小学生	30 人	大学生	1	人
9 月 6 日			中学生	5 人	成人	8	人
			高校生	2 人	65歳以上		人
1泊目		3 人		37 人		9	人
2泊目		3 人		37 人		9	人
3泊目		人		人			人
延べ利用人数		6 人		74 人		18	人
使用料金	無　料		無　料		無　料		
			510円× 74人	37740 円	1020円× 18人	18360	円

宿泊料金　56,100　円

※事務処理チェック欄

金額確認	領収書作成	銀行払込	収入状況一覧
	納通発行	入金確認	
		完・未	

：現金

：振込

使用料金合計　57,000　円

※　太枠内をご記入のうえ、到着時に担当職員へお渡しください。
※　学校などが教育に基づく活動として利用する場合は、使用料は無料です。
※　ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。　（裏面白紙）

研修参加者名簿（宿泊団体のみ）

（入所時提出）

団体名	○○スポーツ少年団	代表者名又は引率責任者	逢瀬二郎

研修期間　　9月　4日　～　　9月　6日　まで

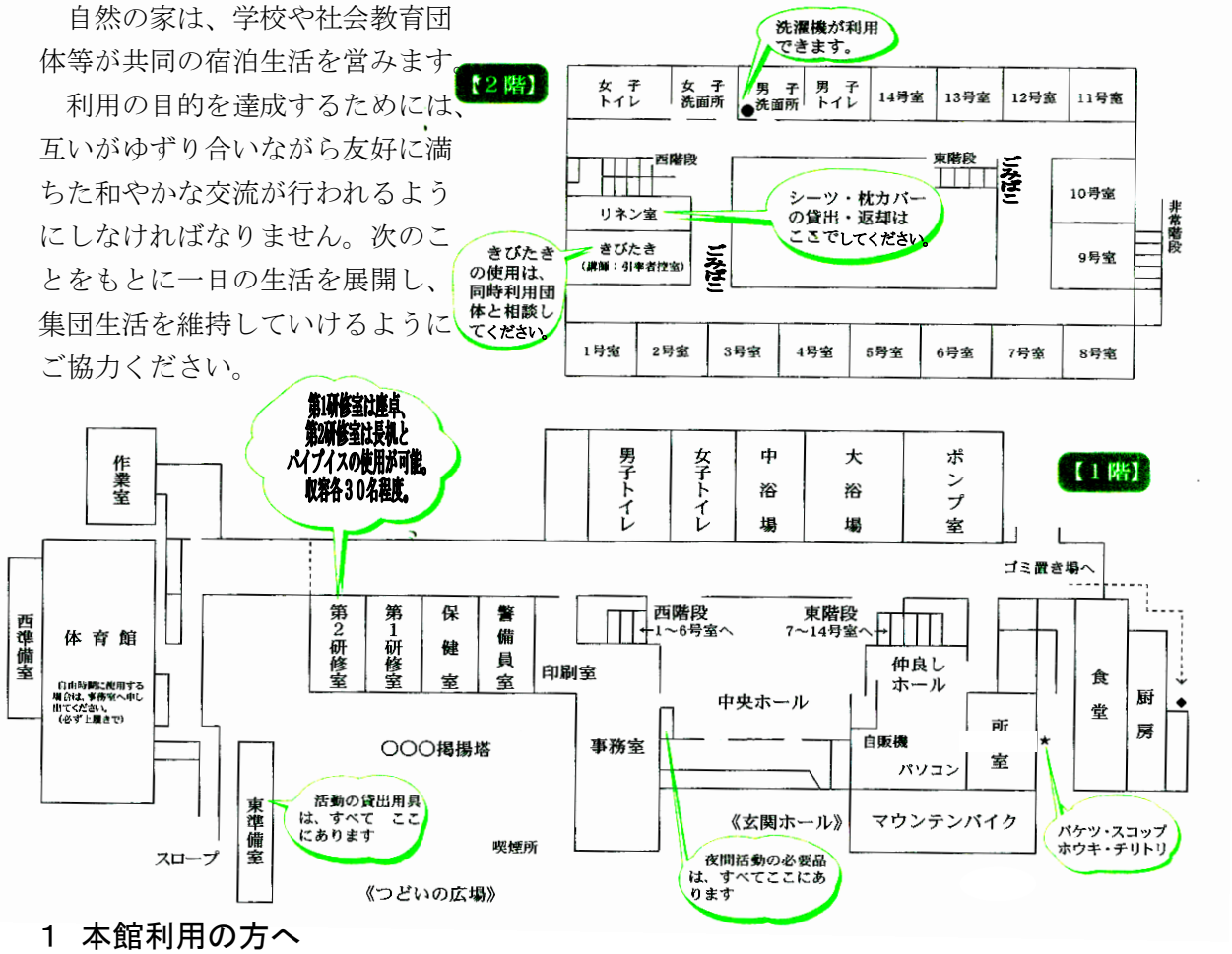
番号	氏名	性別 男	性別 女	備考	番号	氏名	性別 男	性別 女	備考
1	多田野孝一	○			31				
2	逢瀬健太郎	○			32				
3	逢瀬　花子		○		33				
4	郡山　三郎	○		9／2のみ参加	34				
5	田村　五郎	○			35				
6	岩瀬　一子		○	9／4のみ参加	36				
7	石川　健太	○		右足首骨折	37				
8					38				
9					39				
10					40				
11					41				
12					42				
13					43				
14					44				
15					45				
16					46				
17					47				
18					48				
19					49				
20					50				
21					51				
22					52				
23					53				
24					54				
25					55				
26					56				
27					57				
28					58				
29					59				
30					60				

※各団体でしおり等につけた参加者の名簿があれば、それに替えても結構です。
※備考欄には、健康状態等、特に留意しなければならないことについてご記入ください。また、途中で移動がある参加者についてもご記入ください（例：○○日午後から参加・帰宅等）。
※外国籍の方は備考欄に国籍及び旅券番号（日本に住所を有する方は住所）をご記入ください。

Ⅲ　本　館　利　用　の　仕　方

自然の家は、学校や社会教育団体等が共同の宿泊生活を営みます。

利用の目的を達成するためには、互いがゆずり合いながら友好に満ちた和やかな交流が行われるようにしなければなりません。次のことをもとに一日の生活を展開し、集団生活を維持していけるようにご協力ください。



１　本館利用の方へ

(1)　本館宿泊室１４室（２段ベッド）１６６名収容
（９・１０号室はフローリング、１３号室のみ１０人、その他１２人。なお、９・１０号室は最大２４人一部屋としての利用も可能です。）

(2)　次の場合は、至急事務室へ申し出てください。
○　けが、病人が出たとき（特に首から上部のけがについては、至急ご連絡ください。救急車を要請いたします。）。
○　途中の入退所、見学者があるとき。
○　自由時間などに体育館や活動館、遊具等を使用するとき。

(3)　夜間（午後５時１５分以降）の急病・けがの場合
○　当日の警備員に連絡するとともに、適切な処置をしてください。

(4)　お風呂にはボディソープとリンスインシャンプーがあります。

(5)　キャンプファイヤー・キャンドルファイヤーの衣装や夜間活動に必要な物品は事前に本所にご連絡ください。必要物品は、中央ホール事務室側机に準備しておきます。
（トーチ棒は団体でご用意ください。なお、灯油は本所で準備いたします。）

(6)　諸経費の会計、用具の貸出・返却など不明な点がありましたら、事務室まで連絡ください。

(7)　午後５時から事務室にて所員と打合せを行います（健康状態、活動予定等の確認）。ただし、特に必要がなければ行いません。

２ 標準生活時間表

標準生活時間	活　動　内　容	活　　動　　の　　し　　か　　た
6:30～	起床・荷物の整理	・起床・洗面、部屋の整理、荷物の整理
	清掃・シーツ返却	・シーツ使用後は、部屋毎に１枚のシーツを風呂敷代わりにしてまとめ、シーツ入れワゴンの中へ
7:30～ 8:30	朝　　食	・セルフサービス形式
9:00～12:00	午前の活動	・団体の計画に基づいた活動
12:00～13:00	昼　　食	・セルフサービス形式
13:00～16:00	午後の活動	・団体の計画に基づいた活動
16:00～17:20	自由交歓	
	シーツ類の貸し出し	・ベッドメイキング
17:00～	＜代表者打合せ＞	・夜の活動と明日の活動の打合せ （※必要な場合のみ）
17:20～18:30	夕　　食	・セルフサービス形式
19:00～20:30	夜の活動	・団体の計画に基づいた活動（宿泊室は消灯する）
	入　　浴	（※同時利用団体と時間調整をしての活動）
～21:30	〈最終入浴時刻です〉	（大浴室２０名、中浴室１５名が一度に入れる目安）
22:00～	消灯・就寝	

３ その他

(1)　清掃は、はき掃除が主になります。各団体が相談をして分担を決めて実施してください。ゴミ類は、燃えるもの、燃えないものに分類して食堂裏のゴミ置き場に捨ててください。

(2)　活動は各団体の計画に基づいて実施していただきます。また、必要な用具の貸し出しについては、各団体の名前を表示して下記の場所に準備しておきます。

○　野外活動に関するもの・・・つどいの広場（東準備室）

○　夜間活動に関するもの・・・中央ホール事務室側机

※　第２研修室はスクリーンを使用することができます。プロジェクターを使用する場合は所員との打合せまでに申込みください。

(3)　浴室の洗い桶や腰かけ、シャワーなどの整頓をお願いします。また、最後に利用された方は、必ず電気を消してください。

(4)　消灯・中央玄関入口施錠は、午後１０時です。

(5)　起床は、午前６時３０分です。

(6)　シーツ類はリネン室に用意してあります。団体名の表示札の場所から数を確認してお持ちください。使用後は、部屋ごとに１枚のシーツを風呂敷代わりにしてまとめ、リネン室のワゴンに入れてください。

(7)　各『つどい』については、団体の計画で実施してください。

(8)　宿泊室内及び食堂での持ち込みによる飲食はできません。特に、アルコール類の持ち込みや飲酒は固くお断りいたします。

(9)　決まりやルールを守れない場合や他の団体に迷惑をかけた場合はすぐに退所していただくことがあります。また、次回以降のご利用はお断りさせていただくことがあります。

Ⅳ 食堂・ベッドメイキング

1 食事について

慣れない宿泊生活、集団生活により、体調不良や食欲不振等が起きる場合があります。健康状態にあわせて食事の量を調整させたり、楽しい雰囲気で食事をさせる配慮が必要です。

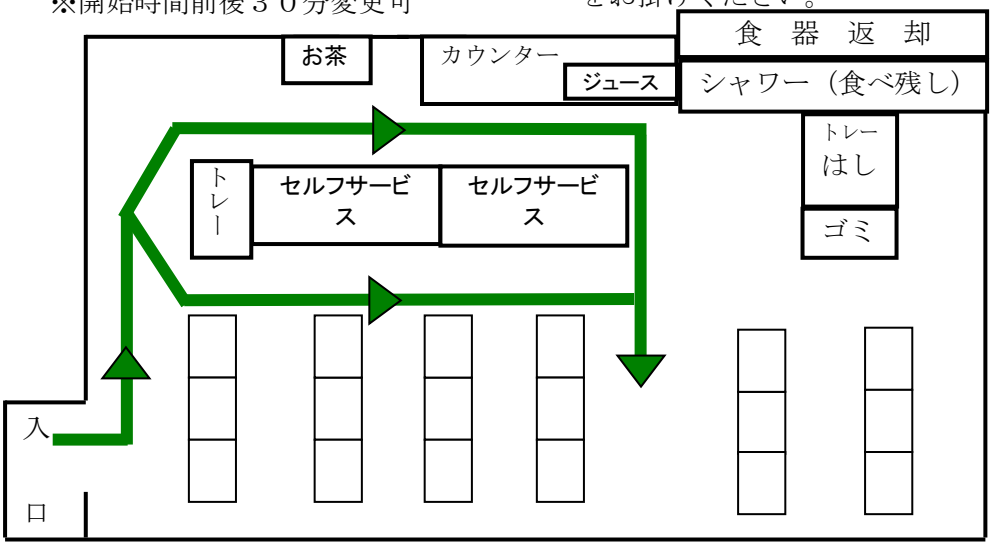
また、多くの人数で食事できるよう席は詰めて利用するようお願いします。

＜食堂利用について＞

※　当所の食事は、３食とも『セルフサービス形式』になっています。
食堂の定員は、最大で１２０名です。人数の多い団体の皆様には、グループごとに配膳したところから食事するようお願いします。

○　朝食　　７：３０～　８：３０
○　昼食　　１２：００～１３：００
○　夕食　　１７：２０～１８：３０
※開始時間前後３０分変更可

・決められた分だけ取ってください。
・食べ残しはシャワーに流してください。
・おかずやご飯がなくなったら食堂職員に声をお掛けください。



2 ベッドメイキングについて

(1)　本館利用

①　本館２階のリネン室にシーツ・枕カバーが収納してあります。
（一人シーツ２枚・枕カバー１枚）

②　ベッドメイキングは、下から「敷布団」「汗取りマット」「シーツ①」「シーツ②」「掛け布団①」「掛け布団②」の順になります（各宿泊室に、写真による解説を掲示しています。）。

③　シーツ等の返納は、リネン室のワゴンに、１枚のシーツを風呂敷代わりにして部屋ごとにまとめて返却してください。

＜本館の場合＞

(2)　ロッジ利用

①　野外活動センターにシーツ・枕カバーが収納してあります。
（一人シーツ２枚・枕カバー１枚）

②　ベッドメイキングは、下から「銀マット」「汗取りマット」「シーツ①」「シーツ②」「掛け布団」の順になります。

③　シーツ等の返納は、野外活動センターの青いワゴンに、１枚のシーツを風呂敷代わりにして部屋ごとにまとめて返却してください。

※　必要に応じて、所員がベッドメイキングの説明を行いますので、お声掛けください。

※　退所日は８：４５までに部屋の整理を済ませてください。その後、所員が部屋点検を行います。なお、点検の際は、代表者または、部屋長の立会いをお願いします。

Ⅴ 災害時における避難誘導の仕方

1　入所時の確認

(1)　引率者は、宿泊室、ロッジの番号を打ち合せの際に担当職員（所員）に連絡してください。

(2)　引率者は、利用者全員が避難の方法を必ず認識するよう伝達してください。

※　避難場所、避難経路、避難方法、避難状況報告など。

(3)　引率者は、全員が誘導する方法を熟知してください。

避難経路

【本館１階】

2　警備員の指示・通報

(1)　火災受信機のベルが作動したら、当所職員または警備員（以下「職員等」という。）が状況を確認し、指示・通報を行いますので、冷静な対応をしてください。

(2)　ロッジ利用者へは本館事務室より職員等が指示・通報を行います。

3　避難方法

(1) 本館

①　火災発生の場所が西側の場合（事務室、警備員室など）は、８号室脇の避難階段より避難する。

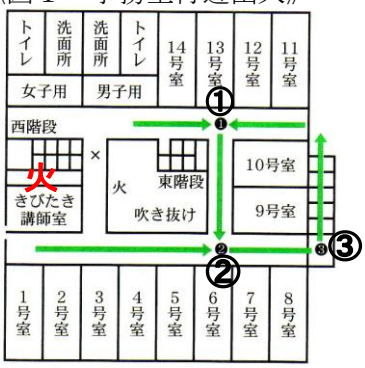
引率者は、＊①～＊③に立ち、誘導する。《図１》

②　火災発生の場所が東側（食堂など）の場合は、西階段より避難する。引率者は、＊①～＊③に立ち、誘導する。《図２》

③　火災発生の場所が北側（ﾎﾞｲﾗｰ室など）の場合は、１号室～４号室及び「きびたき」は西階段より避難し、５号室～１４号室までは、８号室脇の避難階段より避難する（防火扉が閉まっていない場合は、西階段から避難する。・・・②と同じ。）。

引率者は、＊①～＊③に立ち、誘導する。《図３》

【本館２階】



《図２　食堂付近出火》

《図３　ﾎﾞｲﾗｰ付近出火》

(2) ロッジ

①　避難の指示

ロッジ利用者の避難が必要となった場合、本館事務室から緊急放送を行う。

＊　職員等及び引率者が手分けして各ロッジにも個別に指示する。

②　避難及び避難経路

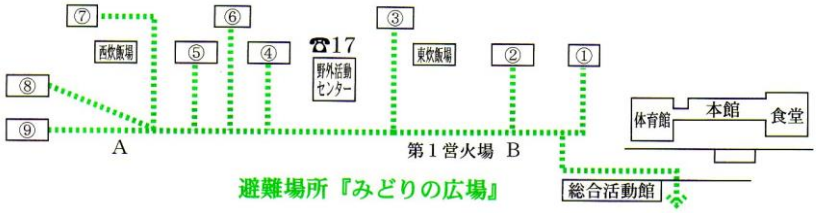
引率者は、Ａ、Ｂ地点に立って、誘導する。

避難場所・・本館南側の「みどりの広場」《図４》

避難経路・・野営場→総合活動館北側→みどりの広場

4　避難確認

各団体の引率者は、けが人等の有無を確認し、けが人がいる場合は、職員等の指示により、必要な措置を行う。



Ⅵ 野営場利用の仕方

1　野外活動センターについて

○　本館事務室への連絡には内線電話をご利用ください。

（受話器を取って１３番を押してください。夜間は１９番です。館外通話はできません。）

○　野外炊飯用具一式、野外炊飯用食材、野営場内放送設備、ロッジ及びテントで使用するシーツがあります。

2　野外炊飯について

○　食材の確認及び薪の分配は、各団体の責任で行ってください。

○　食器及び炊飯用具を使用した後は、

①　食器→スポンジと食器用洗剤を使って洗った後、食器カゴに入れて活動センター内のテーブルの上に返却してください。

※　食器用布巾は、各団体でご準備ください。

②　調理器具（ナベ、コッヘル、鉄板）→スチールたわし、亀の子たわしとナベ・コッヘル用洗剤で洗った後、元の場所に返却してください。

※　食器用スポンジは使用しない。

③　調理器具（ボウル、ザル、まな板）→スポンジと食器用洗剤を使って洗った後、元の場所に返却してください。

○　残菜は炊飯場流し場下に備え付けてあるレジ袋を使用し、中身がこぼれないように口を結び、観察池脇のポリバケツに入れてください。

○　残灰はそのまま一斗缶に取り、観察池脇の水道で消火してから残灰ドラム缶に入れてください。

※　炭や灰と燃え残った薪を分けてください。使用しなかった薪は薪置き場の柵の前に置いてください。

○　雨天等のためにロッジで食事をした場合は、野外活動センター内にある雑巾を使って床を水拭きしてください。

3　ベッドメイキングと片付けについて

○　寝具の敷き方や順序や整理の仕方は、ロッジ内にある表示をご覧ください。

○　ｐ１０の「２ ベッドメイキングについて」を参考にしてください。

4 清掃について

○　ロッジ、炊飯場、トイレ、説明テント、テーブルとベンチ及びその周辺の清掃・整頓をお願いします。

○　ロッジの床掃除は、クイックルワイパーで拭き、ゴミ箱のゴミは野外活動センター内のゴミ箱に捨ててください。

○　説明テント及び営火場ベンチ・テーブルが汚れたときは、野外活動センター内の雑巾で拭いてください。

※　テーブルカバーは拭かなくてもかまいません。

5　所員との打合せについて

○　必要に応じて、午後５時から本館事務室で行います（健康状態、活動予定の確認、緊急時の対応等)。

○　活動等について不明な点があればいつでもお問い合わせください。

6　その他

○　活動で野営場を離れる場合・就寝時は、野外活動センターの戸を閉め、消灯をお願いします。また、ロッジは必ず施錠してください。

○　食材の持込、冷蔵庫・冷凍庫の使用はできません。

※　食材等の持込を所員が確認した場合は、そのまま持ち帰っていただくか退所していただくことがあります。

○　キャンプファイヤーを実施した団体は、午後８時３０分までに完全に消火し、片付けは翌朝行ってください。

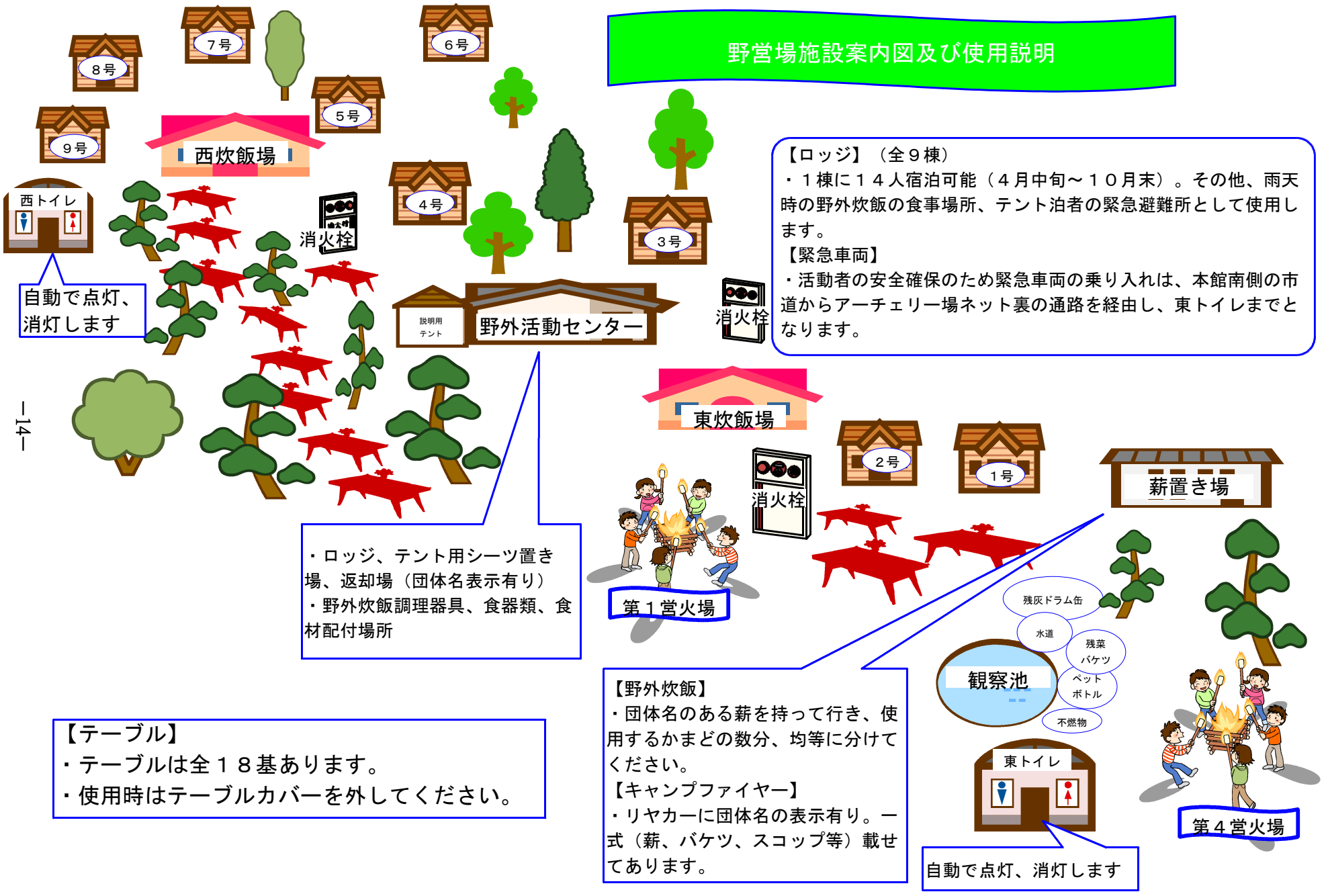
○　利用団体者にロッジ・キーをお渡ししますので、退所日の午前８時４５分までに返却してください。

※　貴重品は常に身につけていただくか、本館のコインロッカーをご利用ください。

◎　退所及び活動に入る前にもう一度ご確認ください。

□火気
□照明
□ゴミの処理
□戸締まり
□整理整頓（布団・室内全体）
□忘れもの
□ロッジ・キーの返却

野営場施設案内図及び使用説明



【ロッジ】（全９棟）
・１棟に１４人宿泊可能（４月中旬～１０月末）。その他、雨天時の野外炊飯の食事場所、テント泊者の緊急避難所として使用します。
【緊急車両】
・活動者の安全確保のため緊急車両の乗り入れは、本館南側の市道からアーチェリー場ネット裏の通路を経由し、東トイレまでとなります。

・ロッジ、テント用シーツ置き場、返却場（団体名表示有り）
・野外炊飯調理器具、食器類、食材配付場所

【野外炊飯】
・団体名のある薪を持って行き、使用するかまどの数分、均等に分けてください。
【キャンプファイヤー】
・リヤカーに団体名の表示有り。一式（薪、バケツ、スコップ等）載せてあります。

【テーブル】
・テーブルは全１８基あります。
・使用時はテーブルカバーを外してください。

Ⅶ 自然の家周辺医療機関案内及び交通案内

① 郡山市休日・夜間急病センター
郡山市上亀田　℡９３４－５６５６

② 太田西ノ内病院　郡山市西ノ内
℡９２５－１１８８

③ 寿泉堂綜合病院　郡山市駅前
℡９３２－６３６３

④ 総合南東北病院　郡山市八山田
℡９３４－５３２２

⑤ おおつきまちクリニック
郡山市大槻町
℡９６１－５４６７

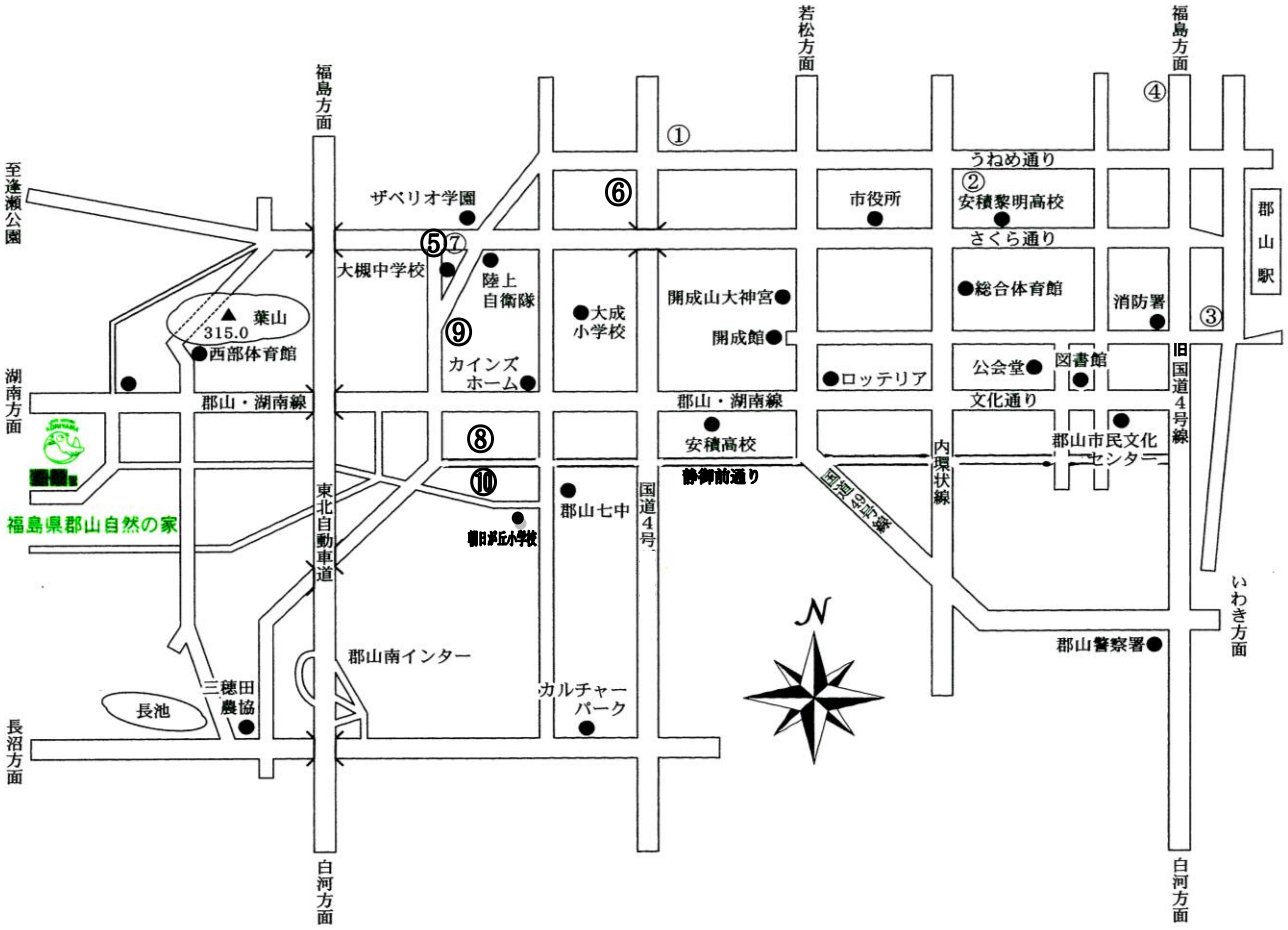
⑥ 武田整形外科クリニック
郡山市大槻町
℡９６１－０８１８

⑦ 相楽眼科　郡山市大槻町
℡９６１－５１１５

⑧ おざわ整形外科クリニック
郡山市大槻町
℡９６６－２８１１

⑨ オーツキ歯科医院　郡山市大槻町
℡９５２－３５８０

⑩ コスモス皮膚科・内科クリニック
郡山市大槻町
℡９６２－０２０１



福島県郡山自然の家周辺医療機関連絡先

H31．4．1現在
福島県郡山自然の家

地図		病院名	住所	ゼンリン	備考
		救急医療情報 案内サービス	郡山地方消防本部 933－2400		
		日曜休日夜間救急案内	郡山地方消防本部 933－2400		
1	内科・小児科・歯科	休日・夜間急病センター （郡山医療介護病院内）	上亀田1－1 934－5656	P122	内科・小児科・歯科　日・祝日9：00～17：00 内科・小児科　日・祝日19：00～22：00 平日19：00～22：00
2	総合病院	太田西ノ内病院	西ノ内2丁目5－20 925－1188	P142	診療科によって時間・日が異なる
3		寿泉堂総合病院	駅前1－1－17 932－6363	P170	診療科によって時間・日が異なる
4		総合南東北病院	934－5322 八山田7－115	P90	診療科によって時間・日が異なる
5		星総合病院	向河原町159 983－5511	P156	診療科によって時間・日が異なる
6		今泉西病院 （内科・眼科・整形外科）	朝日2－18－8 934－1515	P141	AM9：00～12：30　PM1：30～5：30 第2第4水は、内科・外科系の救急指定日（24体制） 木・日・祝日・年末年始休診
7	小児外科・小児科・内科	増戸医院 （内科・呼吸器科）	多田野久保田10－1 957－0213	P135	AM9：00～12：00　PM1：30～5：30 土 午後休診　日・祝日休診
8		おおがクリニック （小児科・アレルギー科・内科）	片平町字出磐東5－5 962－0600	P138	AM9:00～12:00　土9:00～14:00　日・祝日休診 内科月～金1：30～3：00 PM　小児科・アレルギー科　月～金2：00～6：30 木・土　午後休診
9		おおつきまちクリニック （内科・小児科・消化器科）	大槻町蝦夷坦69－1 961－5467	P147	月・火・水　9:00～12:30　14:00～18:00　19:00～22:00 木・金　9:00～12:30　14:00～18:00 土 9:00～12:30 19:00～22:00　日・祝日19:00～22:00
10		チルドレンクリニック （小児科、アレルギー科）	大槻町二本木12－1 952－3721	P175	AM9：00～12：00　PM1：30～4：45、5：30～8：00 木 午後休診　土 PM6：00まで　日・祝日休診
11		わんぱくさいとうこども医院 （内科・小児科・アレルギー科）	大槻町御前南6－122 983－0189	P193	AM8:30～12:00　PM1:30～7:30　水 午後休診 土 AM8：30～PM1：00　日・祝日休診
12	眼科	相楽眼科	大槻町西宮西81－2 961－5115	P148	月・火・水・金9：00～12：00、14：00～18：00 木9：00～12：00　土9：00～12：30　日・祝日休診
13	整形外科	郡山整形外科 （内科・整形外科）	鳴神3－110 961－3338	P176	月・火・水・木・金 8：30～12：00、14：00～18：00 土 8：30～12：00　日・祝日休診
14		おざわ整形外科	大槻町御前南6－141 966－2811	P193	AM8：30～12：30　PM14：30～18：00 水・土 午後休診　日・祝日休診
15		武田整形外科クリニック	大槻町広町26－1 961－0818	P139	月・火・木・金 8：30～12：00、14：30～18：30 水・土　午後休診　日・祝日休診
16	皮膚科	コスモス皮膚科・内科クリニック	大槻町御前南5－150 962－0201	P203	AM9：00～12：30　PM2：00～6：00 木・土　午後休診　日・祝日休診
17		よつば皮フ科クリニック （皮膚科・アレルギー科）	富田町字鍛冶田10－1 973－8601	P95	AM9：00～12：30　PM2：30～6：30 水・土　午後休診　日・祝日休診
18	歯科	オーツキ歯科	大槻町原ノ町38－5 952－3580	P174	AM9：00～PM7：00　土 PM3：30まで 日・祝日休診
19		むなかた歯科クリニック	逢瀬町多田野久保田95 957－3320	P135	月・火・木・金 9：00～12：30、14：00～18：30 水 午後休診　土 9：00～15：00　日・祝日休診
20	口腔外科	奥羽大学歯学部附属病院	富田町三角堂31－1 932－8931	P100	事前問い合わせが必要 月・火・水・木・金 9：00～17：00　土 9：00～12：00

＜参考＞

夜間・休日当番医案内（福島県医師会ホームページ）

http://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/ap/qq/sho/pwqqkansr01.aspx

福島県総合医療情報システム

http://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/ap/qq/sho/pwqqtimesr01.aspx

Ⅷ 活動プログラム一覧

すばらしい四季の変化を体感することができます。
子どもたちの限りない感性を伸ばすことができます。

○ 活動プログラムの基本的な考え

具体的な「活動プログラム」について紹介します。

※ 活動形態について　A＝学校・社会教育団体の主体的活動　B＝所員の事前指導による活動
C＝所員（ボランティア指導者を含む）の指導による活動

項目		No	活動名	活動内容	所要時間	対象	活動形態
野外活動	キャンプ活動 A	1	キャンピング （テント設営・撤収）	・ みどりの中で自分たちの泊まるテントを張り，自然の変化に適応した生活ができる技術や能力を養い，友情や協力の大切さを体得する活動。また，キャンプの原点である「来たときと同じ自然の姿に戻して立ち去る」ことを通して，撤収作業を分担し協力し合い，友情を育む活動	1．0 ～ 2．0	小4 以上	A・B
		2	野外炊飯	・ 炊飯場で野外炊飯を行い，不便な生活の中で工夫し協力し合って食事を作っていく楽しさを体験する活動 （4月中旬～10月末）	調理・片付け 3．0	小4 以上	B
		3	キャンプファイヤー 第1（70人），第2（100人） 第4（50人）	・ 大自然に囲まれた厳粛な雰囲気の中で，聖なる火を迎え燃え上がる火のもとに，ゲームやスタンツなどで友達同士協力し合い，友情を育む活動　（4月中旬～10月末）	1．5	幼児 以上	A
		4	キャンドルファイヤー 体育館（80人） 総合活動館（70人） 中央ホール（30人） 第1研修室（20人）	・ ろうそくの炎を見つめながら歌やゲーム，スタンツ等を通して，友情・親睦を深める活動 （ろうそく等の準備は必要ありません。）	1．2	幼児 以上	A
	自然ふれあい活動 B	1	自然散策	・ エリア内を自由に歩き，森林浴をし，体全体で自然を感じる活動	1．0	幼児 以上	A
		2	フィールドビンゴゲーム	・ ビンゴゲームの自然版。楽しい雰囲気で五感を働かせて自然界からの発見や感動を得る活動	1．0 ～ 1．5	幼児 以上	B
		3	フィールドワーク ＊赤コース ＊青コース（ショート・ロング）	・ 木の枝などに取り付けられた案内表示を頼りに，定められたコースを班で協力し合って木に取り付けられたカードを探しながら，周りの自然に親しむ活動	1．5 ～ 2．0	小4 以上	B
		4	フィールドアドベンチャー	・ エリア内に設置された様々なアスレチックに挑戦し，体を動かすことの楽しさや充実感を味わう活動	1．0	小3 以上	B
		5	スコアオリエンテーリング	・ 絵地図を頼りに，山中に設けられた20個のポストを制限時間内に数多くチェックしてくる活動	1・5 ～ 2．0	小4 以上	B
		6	スタンプラリー	・ エリア内にある名所を，地図を頼りに探し，制限時間までにそれぞれの場所でスタンプを押して戻ってくる活動	1．5 ～ 2．0	小3 以上	B
		7	ウオークラリー A 名勝コース　4km B 田園コース　4km	・ グループで，見知らぬ土地へ向かってスタートし，進行方向を示すコマ地図を頼りに進み，途中でいろいろな課題を解決しながら，広大な自然の中のコースを一周する活動	2．0 ～ 2．5	小4 以上	B
		8	ハイキング	・ 逢瀬公園を訪ねて，自然に親しみながら観察活動をかねたハイキング（花木園，薬用植物園の観察学習が可能）	3．5	小3 以上	A
		9	登山 ＊安積山 ＊高旗山 ＊御霊櫃峠	・ 山を舞台に，自己の体力に挑戦し，互いに助け合い，励まし合い山頂を征服する喜びを体験し，登山への興味関心を高める活動〈送迎要相談〉	3．0 ～ 7．0	小5 以上	A・B

		10	・雪遊び・そりすべり ・スキー（猪苗代方面）	・ 雪に親しみながら雪遊びや体力づくりをする活動 ＜送迎要相談＞	1．5 ～ 7．0	幼児以上	A
		11	ナイトハイキング C 尾根めぐり・D 馬の鞍 E 本館裏コース	・ 暗くなった山道を小さな明かりを持って歩き，きらめく星，静まりかえった自然をながめ，夜の闇の体験をすることができる活動	0．5 ～ 1．5	小 3 以上	A
		12	星空ウォッチング	・ 四季の代表的な星座や明るい星や月を，肉眼や双眼鏡により観察し，天体への関心を高める活動	1．0	小4 以上	A

項目		No	活 動 名	活 動 内 容	所要時間	対象	活動形態
スポーツ・レクリエーション活動	スポーツ・レクリエーションC	1	伝承遊び （室内ｹﾞｰﾑ）	・ こま回し，けん玉，だるま落としなどの伝承遊びやトランプ・オセロ・輪投げなどの室内ゲームを楽しく遊ぶ活動 ・ 天候によっては「みどりの広場」で竹馬も実施できます。	1．0 ～ 2．0	幼児 以上	A
		2	旗取りゲーム	・ 広い山野を舞台に，互いの陣地の旗をとり合う楽しさを味わう活動	1．0 ～ 1．5	小4 以上	B
		3	室内スポーツ	・ 各種の屋内スポーツ（ミニバスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・剣道・T ボール・Xロープなどのスポーツ）を体育館で行う活動	自由 （～21:30）	幼児 以上	A
		4	室内サーキット	・ 子どもの興味・関心や運動機能を考えたトランポリン，ループコースター，マルチトレーナー等18種類のアスレチックで汗を流す活動	自由 （～21:30）	幼児 以上	A
		5	アーチェリー	・ 18メートル離れた標的を射抜き，得点を競う楽しさを味わうとともに精神の集中を養う活動（4月～10月）	1．0 ～ 1．5	小3 以上	C
		6	マウンテンバイク	・ マウンテンバイクで田んぼ道やきのこ岩といった自然あふれるコースを駆け巡る活動	0．5 ～ 1．0	小3 以上	A
		7	インラインスケート	・ インラインスケートシューズを履いて，加速感やスピード感を味わうとともに，バランス感覚を養う活動	1．0 ～ 1．5	小3 以上	C
		8	フリスビーゴルフ	・ フリスビーを使って，ディスクキャッチャーに少ない回数で入れることを楽しみながら，集中力を高めていく活動	1．0	幼児 以上	A・B
		9	グランドゴルフ	・ ゴルフをアレンジしたもので，人数制限や時間制限がなく，だれでも気軽に楽しめる活動	1．0	小4 以上	A・B
		10	フロッカー （室内カーリング）	・ 室内で行うカーリング。目標のストーンをグループで協力し合いながら，自分たちのストーンを目標に限りなく近づけて勝敗を決める活動	1．0 ～ 2．0	小3 以上	A・B
		11	室内アーチェリー	・ 吸盤が取り付けられた矢を使って壁に取り付けられた的をねらう活動	1・0	小3 以上	C
		12	サザッピー チャレンジランキング	・ 班で協力し合って，13種類の簡単なゲームを行う活動（全種目をやらずにいくつかのゲームを選択することも可能）	1．0	幼児 以上	A
		13	室内ペタンク	・ 標的のボールにむかって，2チームでボールを投げ，どちらがより標的に近づけるかを競う活動 ※本所にあるのは1セットのみです。	1．0	小3 以上	A
		14	ビンゴボードゲーム	・ 木のクラブを使って，ボードをねらってボールを打ち得点を競う活動	1・0	小3 以上	A
		15	キンボールスポーツ	・ 直径1メートルのボールを落とさないようにチームで協力し合って行う活動（ボールを使っての玉ころがしなどのレクリエーションを行うことも可能）	2．0	小3 以上	A
		16	スナッグゴルフ	・ スナッグゴルフ専用のボールをクラブで打って、ホールに入れるまでの打数を競い合う活動	1．0 ～ 1．5	小5 以上	A・B

項目		No	活 動 名	活 動 内 容	所要時間	対象	活動形態
文化・創造活動	文化・奉仕活動D	1	施設を訪ねて ＜各種コース＞	・ 明治以来，百年余の歩みの中で文化財として残されている安積開拓の歴史を尋ねたり，堀口浄水場，河内ごみ焼却場などの社会科見学と自然観察活動等と組合せたりすることも可能　※(必)自然の家出発～自然の家到着	団体計画	小3以上	A
		2	室内研修	・ 研修室などを利用して自然の風を感じながら，自己研修をする活動・小会議(研修室 2 部屋・30～40 名程度)	団 体計画	どなたでも	A
		3	ボランティア	・ 本館周辺やエリア内などの樹木の手入れや枯れ草の処理，ゴミ拾いなど安全・環境美化をする活動(短時間でも実施可能)	団 体計画	どなたでも	A
	クラフト活動E	1	張り子面	・ 三春駒で知られる高柴デコ屋敷に継承されている「三春張子の面作り」をとりあげたクラフト活動(乾燥に 1 週間ほどかかります。郵送または実際に取りに来ていただきます。)	1．0～2．0	小4以上	C
		2	森の標本箱	・ いろいろな形の自然物(木片パーツやどんぐり，まつぼっくりなど)を加工し，自分だけのマスコットを作るクラフト活動	1．0	幼児以上	
		3	押し花うちわ	・ 花や落ち葉を利用して，うちわを作るクラフト活動	1．0～2．0	幼児以上	
		4	焼き板	・ 杉板を焼き，特殊ペイントでオリジナルのデザインをし，案内板，表札等をつくるクラフト活動(絵の具が乾くまでに時間がかかります。)	1．0～2．0	小4以上	
		5	草木染め	・ 草木の汁でハンカチや布等を染め，色の変化や模様を楽しむクラフト活動	1．0	幼児以上	
		6	革細工	・ 牛革をいろいろな形にし，刻印をたたいて自分の好きな模様をつけキーホルダーを作るクラフト活動	1．0	小3以上	
		7	プラ板キーホルダー	・ プラスチック板に自由に絵を描き，トースターを使って加工し，オリジナルのキーホルダーを作るクラフト活動	0．5～	どなたでも	
		8	絵手紙	・ 文章を添え，絵手紙風に仕上げるクラフト活動	1．0～2．0	どなたでも	
		9	缶バッジ	・ 写真や自分で描いた絵を缶バッジに仕上げるクラフト活動	0．5	どなたでも	
		10	万年カレンダー	・ 木材のパーツを組み合わせたりデザインを考えたりしながら制作するクラフト活動	1．0	小4以上	

めいっぱいの自然を楽しもう

２泊３日：夏バージョン
（活動例　Ⅰ）

体験テーマ：新緑の季節、どっぷりと自然に溶け込み、キャンプと登山及び自然体験を中心に！

場の設定／時刻	第１日目	第２日目	第３日目
	活動の期待感をこわさず、また緊張感をほぐすための仲間作りに役立つ活動と、仲間同士の協力場面の設定	１日目に芽生えた「新しい仲間」という意識から、「チームワークを目指した仲間」に高まる活動の設定	助け合い、協力し合いながら、山野を存分に駆け巡らせ、自然を満喫できる活動の設定
6		起床・洗顔・荷物等の整理	起床・洗顔・荷物等の整理
7		○朝食（野外炊飯）	○朝の散歩・朝食（食堂）
8		◎テント撤収	○荷物の整理・移動 ※室内清掃
9	○入所のつどい （利用者の計画にて）	◎登山（例：安積山） ※登山口まで所バスで送り ・御霊櫃峠でトイレ休憩 ・黒岩休憩 ・大将旗山休憩	◎フィールドワーク （青コース）
１０	◎テント設営（20 張）		
１１	◎ハイキング		自由交歓
１２	○昼食（持参弁当） ※きのこ岩を見学し、広場にて弁当昼食	○安積山休憩・昼食 （食堂弁当） ・弘法清水下山	○昼食（食堂）
１３	荷物の整理 ◎フィールドアドベンチャー	※河内小夏出分校跡地へ所バスで迎え ○自然の家着 ※登山は団体様主導で行っていただきますので、必ず下見を実施してください。	○別れのつどい （利用者の計画にて）
１４			【気軽にできるスポーツ】 〔屋外〕 ・アーチェリー ・インラインスケート ・マウンテンバイク ・フリスビーゴルフ ・グランドゴルフ 〔屋内〕 ・フロッカー ・室内サーキット ・室内アーチェリー ・ビンゴボードゲーム ・室内ペタンク ・キンボールスポーツ
１５			
１６	自由交歓 ◎野外炊飯	自由交歓	
１７		○夕食（食堂）	
１８		○ベッドメイキング	
１９	◎キャンプファイヤー	◎ナイトハイク	
２０	○入浴 ○活動のふりかえり	○入浴 ○活動のふりかえり	
２１	自由交歓	自由交歓	
２２	○消灯・就寝 （テント・ロッジ）	○消灯・就寝 （本館泊）	

めいっぱいの自然を楽しもう

２泊３日：冬バージョン
（活動例　Ⅱ）

体験テーマ：白銀の季節、寒さに負けずめいっぱいの自然体験活動及びスキー（スケート）活動を中心に！

時刻＼場の設定	第１日目 活動の期待感をこわさず、また緊張感をほぐすための仲間作りに役立つ活動と、仲間同士の協力場面の設定	第２日目 １日目に芽生えた新しい仲間とともに、困難を克服したり、喜びを分かち合ったりして、互いを高め合う場の設定	第３日目 ２日目の体験を生かし、助け合い、協力し合いながら友と語らい、思い出を形に残す活動の設定
6		起床・洗顔・荷物等の整理	起床・洗顔・荷物等の整理
7		○朝食（野外炊飯）	○朝の散歩・朝食（食堂）
8		身支度	○荷物の整理・移動 ※室内清掃・部屋点検
9	○入所のつどい （利用者の計画にて）	◎スキー（バスによる送迎） ◎スケート（バスによる送迎） ※レンタル品、リフト券、昼食については団体で対応する。 ○昼食 （スキー場、スケート場） ○自然の家到着 ※入浴要相談 ※活動は団体様主導で行っていただきますので、下見を実施してください。	◎クラフト活動 ・万年カレンダー ・革細工
１０	◎サザッピーチャレンジランキング		
１１	◎室内アーチェリー		自由交歓
１２	○昼食（食堂）		○昼食（食堂）
１３	◎そり遊び・雪遊び ※アーチェリー場斜面 ※みどりの広場		○別れのつどい （利用者の計画にて）
１４			【気軽にできるクラフト】 ・万年カレンダー ・革細工 ・森の標本箱 ・プラ板キーホルダー ・押し花うちわ ・缶バッジ ・絵手紙 ・草木染め ・焼き板 ※塗料乾燥に２日程度 ・張り子面 ※乾燥に１週間程度 ※クラフト活動は職員が指導いたします。
１５			
１６	自由交歓	自由交歓	
１７	○夕食（食堂）	○夕食（食堂）	
１８	○ベッドメイキング	自由交歓	
１９	◎キャンドルファイヤー	◎室内サーキット	
２０	○入浴 ○活動のふりかえり	○入浴 ○活動のふりかえり	
２１	自由交歓	自由交歓	
２２	○消灯・就寝 （本館泊）	○消灯・就寝 （本館泊）	

IX守っていただきたいこと！

生 活 時 間

温かい食事を提供させていただきたいと考えております。

〇食　事（食堂利用の際は時間を守って行動してください）
〇お風呂（決められた時間内に入浴を済ませてください）
〇消灯・就寝（他団体の迷惑にならないようにしてください）
※お互いに、快適に過ごせるように配慮しましょう！

22:00 に玄関を施錠します。
緊急の場合を除き、本館への出入りはできません。

宿泊部屋で食べものを食べない

〇宿泊部屋での飲食は禁止です。
（中央ホールやなかよしホールをお使いください）

館 内 禁 煙

〇喫煙は指定された場所でお願いします（正面玄関階段下）。
〇子どもの利用が中心の教育施設です。できるだけ子どもの前ではお控えください。

緊急の場合を除き、車の乗り入れはできません

〇車は第 1 駐車場、第 2 駐車場へお願いします。
〇本館前や野営場への乗り入れは、荷物の積み下ろしのみです。
※必ず事務室へ声をお掛けください。終わり次第速やかに駐車場へ移動願います。

省エネ対策をしています

〇部屋を利用しない時は、電気・エアコンのスイッチを必ず消してください。
〇ホールなどの照明の使用は必要最小限とし、日中や利用者がいない時はスイッチを切っています。
〇利用団体の責任者の方は使用した部屋の確認をお願いします。
※地球温暖化防止に取り組みましょう。

そ の 他

本所は教育施設ですので、**アルコール類**の持ち込みをご遠慮させていただいております。
ご理解とご協力お願いします。

〇お酒類、食品、花火の持ち込みは固く禁じています。
※お弁当の持ち込みは構いません。
〇「来たときよりも美しく」にご協力をお願いします。
〇忘れ物の確認をお願いします。

よくある問い合わせ　Q&A

プログラムについて

Q　自然の家のプログラムで一番人気のプログラムってなに？

A　フィールドワークとアーチェリーが人気のプログラムとなっています。
　フィールドワークは、赤コース・青コースショート・ロングの３つのコースがあり、敷地内のコースの目印を頼りに約２時間かけて歩くことになります。チームワークづくりに最適です。小学校３年生以上が適しています。

Q　フィールドワークを計画したいけど、指導者は何をすればいいの？

A　安全確保のため、コース途中の分岐点に１人、きのこ岩に１人、八畳座敷に１人、本部に１人、巡回１人、人数に余裕があるときは只白神社のあたりに１人いるとよいかと思います。

Q　マウンテンバイクを体験するときはどこに行けばいいの？

A　コースなどを団体様ごとに決めていただいてもかまいません。本所では、きのこ岩や浄土松公園までのコースなどをお勧めしています。ご要望があれば所員が引率いたします。

Q　たくさんプログラム(インラインスケート・アーチェリーなど)を体験させたいけど、何種類までできるの？

A　たくさんのプログラムを体験してもらえるのはとても嬉しく思います。しかし、プログラムの中でもインラインスケートは準備・片付けにたいへん時間がかかります。半日で最大３種類までをお勧めしています。人数の多い場合(50 名以上)団体様は、30 名程度のグループに分かれてローテーションするか、選択制にしてみてはいかがでしょうか。すべてを体験させるのもよいと思いますが、私たち１つ１つのプログラムの楽しさを十分に味わっていただけることも重要と考えており、その支援にも力を入れております。

Q　雨でもできる外の活動ってあるの？

A　基本的に雨でも活動プログラムは行えます。ただし、雨になると、特に山の中は足場がとても悪くなるのでご注意ください。雨具を着用しての散策やウォークラリーなどをお勧めしています。外でのアーチェリーはできませんが、室内アーチェリーはできます。なお、雷が発生している場合(見込まれる場合)は、屋外での活動はできません。

Q　幼児・園児でも活動できるプログラムはあるの？

A　きのこ岩までのハイキングをされる団体が多いです。そのほかにフィールドビンゴ・体育館・活動館、みどりの広場のアスレチックが人気です。

Q　幼児・園児でもクラフト活動はできるの？

A　クラフト活動には必ず所員がつきますので、小さいお子様でも安心して活動ができます。（対象要確認）
※　プラ板・森の標本箱・缶バッジ・万年カレンダー・押し花うちわなどがお勧めです。

Q　キャンプファイヤーの準備は何を持っていけばいいの？

A　衣装・薪・灯油は本所で用意します。トーチ棒は各団体様でお持ちください。キャンドルファイヤーも衣装・キャンドル・燭台は本所で用意します。
※　薪代 3,700 円、キャンドル代(400 円・500 円・800 円・1,000 円)は現金でお支払い願います。振込希望の場合はご相談ください。

Q CD プレイヤーなどはあるの？

A　アンプ、ワイヤレスアンプ(CD、カセット、マイク２本付)、がありますので、使用したい場合は所員へ事前にお申し出ください。

Q 星空ウォッチングはなにか貸してもらえるの？

A　夜間プログラムは各団体様での活動でお願いします。所員はつきません。双眼鏡はお貸しできます。

Q 日帰り利用は、何時まで活動できるの？

A　午前９時から午後５時までの利用となります。午後５時には施設を退所できる計画でお願いします。時々、夜間の体育館利用の問い合わせがありますが、夜間のみの施設の開放はしておりません。

Q 宿泊利用で、夜は何時まで活動できるの？

A　午後１０時消灯・就寝に備えて、夜は遅くても午後９時までには活動を終えてください。

食事について

Q 食物アレルギーのある子どもがいます。食事はどうすればいいの？

A　本所ホームページにアレルギー物質一覧を掲載しています。アレルギー物質を避けてお召し上がりください。また、食事の持参(お弁当)も可能です。その際は、食堂で温めることも可能です。なお、詳細につきましては、本所までお問い合わせください。

Q 食事以外の飲食はどこでできるの？

A　飲食は、食堂と宿泊室以外でお願いします。

Q 野外炊飯で準備しなくてはならないものってあるの？

A　各団体ごとに食器用ふきん、台ふきん、軍手(滑り止めなし)をご用意ください。

Q バーベキューしながら飲酒はできるの？

A　飲酒は敷地内全面禁止です。本所は教育施設ですのでご理解とご協力お願いします。また、食中毒予防の関係上、食材などの持ち込みはできません。十分に満足していただける野外炊飯メニューをご用意していますので、ご利用ください。

所バス利用について

Q 自然の家の所バスを利用して、送迎してもらえるの？

A　無料で所バス送迎を行っておりますが、次のような制約があります。

☆　所バスの運行範囲は、概ね片道 50km としています。

☆　乗車人数が 10 名以上の場合利用可としています(最大 45 名/補助席 8 席含む)。

☆　利用予約の際にバス利用希望とお伝えください(他団体の利用によっては利用できないこともあります)。各団体の出発地点から郡山自然の家の２点間のみの運行とさせていただきます。よって途中の施設見学やスポーツ実習等はできません。

※　所バスにはチャイルドシートやジュニアシートは装着していませんので予めご承知おきください。ご利用の際には、２点式シートベルトを必ず装着ください。

Q 本所の活動プログラム「施設を訪ねる」のみでの所バス利用はできるの？

A　必ず本所を出発・到着することが前提であればご利用できます(食堂や活動館のみの利用でも結構です)。ただしＡ地点（学校・保育所等）からＢ施設への見学後、自然の家に到着といった２点通過のバス利用はできませんのでご注意ください（詳しくは本所までご連絡ください)。

お風呂について

Q お風呂の時間は変更できるの？

A　調整会(※1)において同日利用団体同士で話し合いをし、お風呂の時間などを決めていただきます。その際決定した時間を原則変えることはできません。なお、急な変更が出てしまった場合は、利用当日の午後５時に各団体の代表の方に事務室に集まっていただき、調整をしていただくようになります。

Q お風呂は何人入れるの？シャンプーはあるの？

A　お風呂は、大浴場 20 人・中浴場 15 人の２つがあります。原則として、入所団体の男女比の多い方を大浴場とします。また、リンスインシャンプーとボディソープを準備しています。入所団体が多い場合は、入浴時間が限られている場合があります(最大午後９時 30 分まで)。

Q ドライヤーってあるの？

A　備え付けのドライヤーはありません。貸し出しできます。必要な場合は入所時にお問い合わせください（２台)。その他洗面用具やバスタオル、宿泊に必要と思われるものは記名し、ご持参ください。

その他

Q 誰でも利用できるの？

A　５名様以上の団体様でしたらどなたでもご利用できます(ご家族やお友達でも可能です。)。ご利用される場合は、前もってお電話で空き状況を確認していただき、ご利用の 20 日前までに「利用申請書・活動計画書・食数クラフト注文書」の３点を FAX でお送りください。

※　必要書類は本所ホームページにありますのでダウンロードしてお使いください。なお、ご不明な点がありましたらお気軽にお電話ください。

Q 高齢者でも利用できるの？

A　高齢者の方も多く来所されています。自然の家で１日ゆっくりとご利用いただき、囲碁、将棋、伝承遊びなどもご用意しています。また、ニュースポーツなどでは大人気のフロッカー(※2)をはじめ、様々なニュースポーツもご用意しています。

Q どの時期が空いているの？

A　11 月から３月までは比較的空いており、お電話ですぐに申込みができる場合があります。お問い合わせください。学校利用団体は 10 月１日より翌年度の利用申し込みが始まりますので郵送にて提出をお願いします。

なお、社会教育団体の翌年度の利用申し込みは 12 月１日よりお受けいたしますが、小学校夏休み開始直後の２週間は例年、すぐに空きが無くなりますのでご注意ください。

Q 体育館に暖房はないの？

A　当所は恵まれた自然環境のなか、様々な体験を通して青少年の心身の健全な育成を目的とする施設です。冬期間の利用については本館居室など必要な場所には暖房を設置していますが、運動スペースには暖房を施していません。暖かい服装を用意する等、利用者側で調整をお願いします。

※1 調整会とは…

学校利用団体に限り年２回（４月・７月）開催する「学校利用指導者研修会」で行います。利用日前に同日利用団体に集まっていただき、活動場所や生活時間などを話し合い調整します。

※2 フロッカーとは…

屋内でできるカーリングのようなものです。２チーム対抗で活動してもらいます。

野外活動ガイドマップ

フィールドワーク(赤)	(約 2 時間)
フィールドワーク(青ショート)	(約 2 時間)
フィールドワーク(青ロング)	(約 2.5 時間)
フィールドアドベンチャー	(約 1.5 時間)
ナイトハイク C	(約 1.5 時間)
ナイトハイク D	(約 1 時間)
ナイトハイク E	(約 45 分)
スコア・オリエンテーリング　ポスト	
スタンプラリーのポスト	

LOVE NATURE KŌRIYAMA