

3月25日(水) -28日(土) 『コーザン子ども宿泊合宿』 持ち物・服装等ご案内

1 はじめに

この度は、『コーザン子ども宿泊合宿』へのご参加申し込みを頂き、誠にありがとうございます。本プログラムでは、「自然体験活動を通して、人と自然、人と人とのつながりを意識し、社会性を育むこと」を目標としています。この4日間で、協力活動（チームビルディング）やネイチャーゲーム（自然を知る遊び）、野外炊事などを様々な活動を行うプログラムとなっております。

子どもたちそれぞれに心に残る何かを持ち帰ることができるようスタッフ一同サポートしてまいりますので、よろしくお願ひ致します。

2 日程

3月25日(水) 13:00 活動開始(受付開始12:30～)
3月28日(土) 11:30～ まとめ発表、スライドショー 12:00 解散

3 場所

集合場所：登別市ネイチャーセンターふおれすと鉱山館内ホール
活動場所：ふおれす鉱山敷地内
宿泊場所：ふおれす鉱山館内宿泊棟（部屋は、男女別）

4 参加費

12,000円 / 1人

5 活動内容

【1日目】

PM：オリエンテーション、野外活動、たき火

【2日目】

AM、PM：野外ピクニック

【3日目】

AM：クラフト（草木染に挑戦）

PM：買い出し・野外炊事パーティー

※買い出しは、スタッフと共に行います。

（コープさっぽろ桜木店を予定しております）

【4日目】

AM：片付け、まとめ活動・振り返り・スライドショー

※1 期間中の朝・夕食作りは、みんなで協力して行います。

※2 天候やフィールド状況、参加者状況によっては活動の内容を変更する場合があります。

※3 4日目に行うスライドショーは、保護の方もご参加できます。

6 食事について

4日間の朝・昼・夕食づくりは、全員で協力して行います。アレルギー等がある方は、予めご連絡ください。

メニュー（予定）

	朝	昼	夜
1 日 目			ごはん ハンバーグ 春雨スープ ゼリー サラダ
2 日 目	ごはん みそ汁 納豆 魚料理 ヨーグルト 果物ジュース	ラーメン おにぎり	カレー サラダ ゼリー
3 日 目	パン 卵料理 野菜 ウィンナー ジャム 牛乳	やきそば バナナヨーグルト	みんなで考えて作る
4 日 目	ごはん 味噌汁 ベーコン 卵料理 野菜		

7 持ち物チェックリスト（事前にご確認ください）

<input type="checkbox"/>	活動用の服（4日分）	動きやすい服装をご用意ください（長袖・長ズボン、肌着、靴下、下着など）。 ※残雪があることが想定されます。外遊びをすると濡れますので、靴下やズボンなど予備の着替えもご準備ください。
<input type="checkbox"/>	寝巻	就寝用。
<input type="checkbox"/>	防寒着	寒くなったときに上に羽織れるもの（フリースやダウンなど）。
<input type="checkbox"/>	アウター	残雪がある場合は、ソリ滑りや雪あそびを予定しています。スキーウェア等の屋外でも寒くならないアウターをご用意下さい。 ※事前に防水スプレーをかけてきてください。 ※たき火活動も行うので匂いや火の粉で穴が開く場合もあります。

<input type="checkbox"/>	帽子・ネックウォーマー 防寒用手袋、替えの手袋	防寒用としてご用意ください。 ※必ず替えの手袋をご準備ください（薄手でも可）
△	足カバー	スキーウェア等のアウターに足カバーがついていない方は、雪が靴に入らないようにする足カバーをご準備ください。
<input type="checkbox"/>	防寒靴	濡れることが想定されます。防寒・防水性があるもの。 ※事前に防水スプレーをかけてきてください。
△	長靴	雪解けが進んでいる場合は、長靴が良い場合もあります。
<input type="checkbox"/>	上靴	館内での活動もあります。
<input type="checkbox"/>	散策用リュック	飲み物や行動食、保温着や予備手袋、共同装備などを入れることができる散策用のリュックをご準備ください。 ※肩掛けはNG
<input type="checkbox"/>	軍手または革手	たき火用として使用。革手は、耐火性が非常に高くおすすめです。 軍手は、滑り止めがないもの。燃えにくい綿素材がおすすめ。
<input type="checkbox"/>	うちわ（※あれば）	たき火に使います。
<input type="checkbox"/>	ヘッドライト	懐中電灯でも可。※電池の確認をお願いいたします。予備電池もお持ちください。
<input type="checkbox"/>	水筒	期間中、水分を補充できるように洗って使えるものをご用意ください。 ※水 or お茶の補充が可能です。
<input type="checkbox"/>	米4合	朝食、夕食にお米を炊きます。
<input type="checkbox"/>	エプロン・三角巾	調理時に使用します。
<input type="checkbox"/>	タオル	汗ふき用、入浴用など。
<input type="checkbox"/>	入浴セット	当施設には、シャンプーなどの備え付けがございません。 各自ご用意ください。
<input type="checkbox"/>	洗面道具	歯ブラシなど。
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	2〜3枚あると便利です。ゴミや濡れたもの、着替え入れとして使います。
<input type="checkbox"/>	ハンカチ・ティッシュ	
<input type="checkbox"/>	筆記用具	
<input type="checkbox"/>	常備薬	お持ちの方はご用意ください。 ※服用している方は、受付時に飲む時間、薬名をスタッフに伝えてください
<input type="checkbox"/>	その他必要なもの	

※その他、必要なものは各自で判断・ご用意ください

※野外の服装についてYouTube（動画）でもご紹介しています。是非ご覧ください。



動画はこちらから
ご覧になれます。

8 貴重品管理について

貴重品はご自身で管理して頂くようお願いいたします。所持品の水濡れ、破損、その他、高額な物品・大切にしている物の紛失に際して責任は負いかねます。また、期間中に参加費以外でお金を使う機会はありませんので所持金は持ち込まないようお願い致します。

9 ご家庭での準備・持ち物について

自分で使う持ち物の準備を、参加するお子さま自身がおこなうことをお勧めしています。持ち物の紛失防止やもの出し入れをスムーズに行うなど、日常とは違う生活面での気づきを得て経験を積むことができるからです。お子様と一緒に持ち物の準備を進めていただく際に、上記の持ち物を参考にして事前の準備をお願いします。

◇持ち物には必ず名前を記入しましょう

多くの持ち物を持参することで、本人が自分のものかどうかわからなくなることが毎年見受けられます。持ち物すべてに名前の記入をお願いします。

◇次のものは持ち込み禁止です

貴重品（お金・時計など）コンピューターゲーム類・電子機器類、スマートフォン、マンガ・雑誌類、携帯ラジオや小型携帯テレビ、ヘッドホンステレオ類、危険物（マッチ、ライター、ナイフなど）、おやつ

→友だちやはじめて会った人と過ごすことのできる折角の機会ですので、1人だけで楽しむためのものは、持ち込まないでください。（※みんなで遊べるトランプやUNOなどの持ち込みは、可能です！）

※おやつについて：おやつ、麦茶に関してはこちらで準備します。

10 活動中の買い出しについて

3日目のプログラムで『買い出し』を予定しております。買い出しの際は、ふおれすと鉱山スタッフが運転する車で移動します。買い出しの場所は、「コープさっぽろのぼりべつ桜木店」の予定です。

11 期間中のケガや病気について

万が一、活動中に病気やケガが発生した場合、切り傷や擦り傷など比較的軽い症状には予め準備しております救急セットにて対応します。なお、内服処置はいたしません。緊急で医者に診せるべきと判断した場合は、直ちに病院で診察を受けると共に速やかにご自宅へご連絡致します。診察の結果により、期間中でも帰宅して頂く場合もありますので、予めご了承下さい。尚、スタッフは事前に救急・救護法の訓練を受けております。

また、アレルギーや持病、配慮が必要な事項は、必ず申込み時にその旨をお伝え頂き、**持病薬を持参させて下さい。** また、かかりつけの病院から持病について病状・処置法が分かる書類をご提出いただくと、病状や処置法を迅速に把握する大切な資料として活用させていただくことができます（期間終了後は、速やかに返却または破棄いたします）。

※アレルギー、持病などに関するエマージェンシーカードを当日お渡しいたします。

油性ペンでご記入し、受付にお渡しください。

12 年間参加申込の登録

今年度初めてふおれすと鉱山の主催イベントに参加される方、まだご登録されていない方は、参加に当たっての留意事項を確認の上、**必ず年間参加へのご登録**をお願いいたします。



年間参加申込

13 ふりかえり発表、スライドショーのご案内

4日目(3/28)の11:30から今回の活動のふりかえり発表とスライドショー鑑賞会をふおれすと鉾山館内にて行います。保護者の方もご参加可能ですので、是非ご参加ください！

14 お問い合わせ

案内要項だけでは分からない点や気になる点などございましたら、ふおれすと鉾山までお問い合わせください。

登別市ネイチャーセンターふおれすと鉾山 〒059-0021 北海道登別市鉾山町8-3

開館時間：9:00～17:30 月曜休館日（開館時間内であれば対応可能です）

TEL：0143-85-2569 FAX：0143-81-5808 Mail：kouzan@npo-momonga.org

URL：<https://forestkouzan.org/>



HPはこちら