

3月7日（土）-8日（日）
ながぐつレンジャー「お疲れ様合宿」
持ち物・服装のご案内

はじめに

この度は、ながぐつレンジャーへのご参加申し込みを頂き、誠にありがとうございます。ながぐつレンジャーは、1年生から6年生までの様々な学年とお仕事体験を通じて交流し、社会性や自己肯定感を育むことを目的としたプログラムを提供しています。

今月の活動は、「お疲れ様合宿」です。1泊2日の合宿では、ながぐつレンジャーに関する展示会の準備を行うほか、1年間元気に活動してくれた参加者へ感謝を込めたレクリエーションも予定しています。楽しい思い出だけでなく、さまざまな学びや経験を持ち帰ってもらえるよう、スタッフ一同全力でサポートいたします。

どうぞよろしくお願いいたします。

- 開催日時 2026年3月7日（土）10時より（受付9時30分～）
8日（日）12時00分（解散予定）
- 集合・解散場所 登別市ネイチャーセンター「ふおれすと鉱山」
- 活動場所 ふおれすと鉱山とその周辺
- 参加費 3,000円/人（当日受付でお支払いください）

活動スケジュール

【1日目】

時間	内容	
10:00～	導入	自己紹介とアイスブレイクをします。
10:30～	お仕事	巣箱調査&設置作業を行います。
12:00～	昼食	食堂で食べます。
13:00～	展示会準備	いままでの活動で作成したものを展示します。
15:00～	調理・夕食	海苔巻きを作ります。
18:30～	レク・振り返り	仲間づくりゲームを楽しみ、たき火を囲んで振り返りをします。
20:00～	入浴と就寝準備	お風呂に入って就寝準備をします。
21:00～	就寝	

【2日目】

時間	内容	
6:00～	起床	朝の支度と部屋の片づけを行います。
7:00～	朝食	食堂で食べます。
8:00～	身支度&レク	

9:15~	展示会準備	展示会の設営
10:00~	お仕事ラリー	お仕事やクイズをラリー形式で行います。
11:30~	ながレンムービー上映・終了	今年度を振り返る動画を見ます。

※天候やフィールド状況等によっては活動の内容を変更する場合があります。

11:30より、【ながぐつレンジャー振り返りムービー】を上映します。

保護者の皆様も参加可能です。ご覧になられる方はお早めにふおれすと鉱山にお越しください。

1 食事について

1日目の昼食はご用意ください。小さなごみとしてまとまるものをお勧めします。

1日目の夕食と、2日目の朝食は屋内調理となります。

2 宿泊について

今回のキャンプは、ネイチャーセンター館内での宿泊になります。

※夜尿症等により寝具を汚してしまった場合はクリーニング代が発生します。(自己負担)

ご心配のある方は、事前にスタッフにご相談下さい。

3 持ち物チェックリスト (事前にご確認ください)

※どこに何がしまつてあるかわかるように参加者本人が準備するようにしましょう。

<input type="checkbox"/>	飲み物 (水筒)	館内で水道水を汲むことができます。
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	2~3枚あると便利です。ゴミ袋や雨天時の防水袋にもなります。
<input type="checkbox"/>	1日目昼食	1日目の昼食をご持参ください。 プラスチック容器などゴミとしてまとめられるものがおすすめです。
<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)。 手袋やネックウォーマーなどもあれば。
<input type="checkbox"/>	バッグ (大)	すべての荷物が入るバッグ。
<input type="checkbox"/>	リュック	活動時に使用します。
<input type="checkbox"/>	タオル	活動用とお風呂用が必要になります。
<input type="checkbox"/>	運動靴	濡れても良い履きなれた靴をご用意ください。
<input type="checkbox"/>	長靴 or 冬靴	運動靴に加え悪天候時があると濡れや冷えから足を守れます。
<input type="checkbox"/>	上履き	館内での足のけが防止。館内での活動もございます。
<input type="checkbox"/>	動きやすい服装 (活動にあわせた)	長袖長ズボン。たき火も行います。 ※おすすめ…活動中や雨天時は、汗などが乾きやすい化学繊維の服、 たき火の際は、燃えにくい綿素材の服がおすすめです。
<input type="checkbox"/>	着替え (全身)	着替えをご用意ください。上下上着、下着、靴下、手袋など。 手袋や靴下などは活動で濡れてしまうことが多いです。
<input type="checkbox"/>	帽子	寒さ対策のため必要になります。毛糸の帽子も可。

<input type="checkbox"/>	米2合	夕飯と次の日の朝食にお米を炊きます。
<input type="checkbox"/>	雨具（レインウェア）	必ずご持参下さい。突然の雨や寒い時に着用します。
<input type="checkbox"/>	軍手	たき火や防寒用にご用意ください。滑り止めがなく、燃えにくい綿素材がたき火におすすめ。（あれば予備も）
<input type="checkbox"/>	筆記用具	振り返りの時に使用します。
<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。
<input type="checkbox"/>	洗面道具	歯ブラシ、コップ、シャンプーなど。 ※お風呂場には備え付けのシャンプー等はございません。
<input type="checkbox"/>	常備薬	お持ちの方はご用意ください。
<input type="checkbox"/>	その他必要なもの	常備薬など。

4 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。

5 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

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）、カードゲーム

→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、この期間は持ち込まないでください。

6 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。

7 年間参加申込の登録

今年度初めてふおれすと鉾山の主催イベントに参加される方は、参加に当たっての留意事項を確認の上、年間参加へのご登録をお願いいたします。



8 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はこちらから

※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）でもご紹介を行ってます。是非ご覧ください。



動画はこちらから