

目次

利用までのスケジュール(2026年度)	1p
① 事前資料提出	
② 下見や事前打ち合わせ	
③ ご利用当日	
利用に関する資料	
I 施設・設備	
1.施設利用にあたって／敷地見取り図	2p
施設の利用Ⅰ.屋内宿泊～宿泊室・浴室の利用	3p
施設の利用Ⅱ.屋外宿泊～キャンプ・小屋の利用／ゴミ	4p
施設の利用Ⅲ.各設備～調理台・野外炊事場の利用	5p
2. 利用料金一覧／お支払い方法	6p
施設利用定員	7p
3.避難経路図／屋内見取図	8p
4.屋外施設・屋内設備	9p
①モモンガハウス・てらこや・森トンハウス・かまや・森のおうち・百年小屋	10p
②野外炊事場・配置図	11p
③食堂見取り図・調理室コンセント配置図	12p
5.セルフベッドメーキング(布団とシーツ)	13p
6.貸し出し備品一覧	13p
II 活動時の資料	
1.活動時における緊急体制マニュアル	14p
2.活動時における傷病別対応表一覧	15p
3.服装・持ち物チェック	16-19p

III 提出書類	20p
・ 資料 活動サポート依頼申込書	



利用までのスケジュール

※事前資料提出前に、空き状況と利用条件についてご確認ください

①事前資料提出（日程予約確定～1週間以内）

□ 予約希望エントリーシート(資料3-1, 3-2)



宿泊エントリー



日帰りエントリー

※青少年教育団体様向け

□ 活動サポート依頼書（利用の場合のみ）(資料4)手引きp20へ。データをメールまたはFAX ※

【ご提出にあたって】

【日程予約確定後】

予約希望エントリーシートのご提出をお願い致します(1週間以内)
なお、期限内提出までに確定していない箇所については、
ご相談ください。

【注意事項】

エントリーシート提出だけでは、施設利用の確定とはなりません。
施設利用の調整等おこない、確定となります。



②下見や事前打ち合わせ

- ・使用希望時間等の調整を致します。
必要に応じ、事前打ち合わせ等を実施致します。
来館による下見等もお受けできます。(敷地内及び館内)
予め、お申し込みをお願い致します。



【ご確認後の変更等は、都度ご連絡をお願い致します】



【予約取り消しについて】

ご利用日7日前を過ぎてからの取り消しは、全額使用料が発生いたします。
あらかじめ、ご了承ください。

③ご利用当日

□ 利用申請書（当日受付にて記入）

- ・活動サポートをご利用の場合、担当スタッフとの打ち合わせが
ございます

[手引き及び、※印の提出書類はホームページからダウンロードができます]



利用
までの
段取り

I.施設・設備

1.施設のご利用にあたって/敷地見取り図

指導者（代表者）の方は以下の要領を必ずご一読いただき、利用の皆さまへ周知をお願いいたします。

- 当センターは社会教育施設です。他のお客様の迷惑にならないよう、ご配慮をお願いいたします。
- 火事などの緊急時の場合、指導者（代表者）の方に宿泊者の誘導などのご協力をお願いする場合がございます。非常口、避難経路などを事前にご確認ください。
- 当センターは受動喫煙防止のため、施設内（建物及び敷地）全面禁煙となっております。
- ご利用になられる場所に設置している設備・備品をご使用時に破損、汚れなどが生じた場合に費用を弁償していただくことがあります。
- 当センターの部屋には鍵がございません。貴重品は、自己責任で自己管理を行なってください。また、貴重品ロッカーもございます。受付にてお申し出ください。

施設見取り図



活動の指定地

- 車両乗り入れ グラウンドに車両乗り入れはできません
- たき火 炊事棟および炊事棟前の地面が砂利の部分
- テント設営地 築山～トドマツ林横。
フィールド状況により別の場所をご案内する場合があります。

施設のご利用 I 屋内宿泊

宿泊室（館内）の利用 ※予約制

14:00 以降	チェックイン	<ul style="list-style-type: none"> 各部屋へのチェックイン時間は、宿泊場所により異なります。 和室・指導者室 宿泊当日17:00以降
23:00	全室消灯 /施錠時刻	他の利用者が早く休まっている場合、23:00前でもお静かにお過ごしいただくようご配慮をお願いいたします。
6:00 以降	行動開始時間	朝6時以前は自室でお過ごしください
8:20	セルフベットメイク/たたみ方チェック	<ul style="list-style-type: none"> 所定の場所で1セット（シーツ2枚、枕カバー1枚）を自室にお持ちください。ご利用後は、出発日の朝9:00までに返却をお願いします。 ふとん、シーツのご利用の仕方は、別添資料をご覧ください。 8:20にふとんのたたみ方をチェックします。指導者の方の立ち合いをお願い致します。
9:00	チェックアウト	出発日の朝9:00までに、部屋からのご退出をお願いします
	飲食禁止	<ul style="list-style-type: none"> 宿泊室で飲食することはできません 寝具を汚した場合、クリーニング代として実費をいただきます。
	連泊の場合	<ul style="list-style-type: none"> 希望により、シーツ、枕カバーを交換いたします。受付にお申し出ください。 朝8:20の「たたみ方チェック」はご出発日に行います。
	ベット2段目からの 転落事故防止	ベッドの上で騒ぐのは危険です。過去に転落したケースもありましたので十分ご注意ください。

P12

浴室の利用 バスタオル・アメニティの販売、ドライヤーの貸し出しはございません

18:00~ 21:00	ご利用時間	<ul style="list-style-type: none"> 浴室時間が指定された場合は、所定時間内にご利用ください 施錠はしないでください。施錠した場合には、スタッフにより開錠させていただきます。
	洗濯、着衣入室禁止	<ul style="list-style-type: none"> 浴室および洗面台での洗濯はできません 浴室（洗い場・風呂）に着衣で入室することはできません

施設のご利用Ⅱ 屋外宿泊

キャンプ泊・小屋泊（屋外）の利用 ※予約制

15:00 以降	チェックイン	テント設営および小屋利用開始の時間は15:00以降となります
6:00 以降	行動開始時間	朝6時以前は静かにお過ごしください
9:00	チェックアウト /撤収時間	撤収は9:00までをお願いします 連泊の場合には、別途調整させていただきます。
車両乗り入れ不可		<ul style="list-style-type: none"> グラウンドに車両の乗り入れはできません。 荷物の搬入・搬出は、表玄関に設置してあるリヤカーをご利用ください。
火気を伴う調理について		<ul style="list-style-type: none"> テントサイトでは、ガス調理のご利用ができます 野外炊事棟をご利用いただけます※事前予約制 たき火は、指定された場所のみで行えます※申告制（直火、キャンプファイヤーはできません） 小屋で火気を伴う調理はできません
食べ物・持ち物の管理		<ul style="list-style-type: none"> 食べ物、持ち物の管理は各自で行っていただきます。 食べ物の放置はご遠慮ください。カラスやキツネなど野生動物を誘引する原因となります。
トイレの利用		<ul style="list-style-type: none"> 通用口より館内トイレをご利用ください
シャワーの利用		<ul style="list-style-type: none"> シャワーが有料でご利用いただけます。 ※事前受付・精算が必要（17時半まで）。21時まで利用可能。

P2
地図P2
地図

宿泊共通

生ゴミの回収	<ul style="list-style-type: none"> その他ゴミや段ボールなどはお持ち帰りください。 生ゴミは回収します。受付までお持ちください。
---------------	---

施設のご利用Ⅲ 各設備

調理台の利用 ※予約制

利用時間	日帰り利用時は、14時までに撤収 宿泊利用時は、14時以降、翌日9時までに撤収ください
冷蔵庫の利用	館内宿泊者の方は、チェックイン手続き終了後、冷蔵庫をご利用いただけます。他の利用者との共同使用となりますので、名前などのご記入をお願いします。
ガス台の利用	割り当てのあったガス台をご利用ください
調理道具・食器の利用	<ul style="list-style-type: none"> ご使用になったガス台、調理器具は使用后、丁寧に洗浄・清掃し、元の場所にお戻しください。 屋外へ持ち出しすることはできません
調理時の注意事項	<ul style="list-style-type: none"> 屋内で焼肉調理など、煙の出る調理法はご遠慮ください。 ホットプレートなど電気調理器具のお持ち込みはご遠慮ください 炊飯器を同一コンセントで複数個使用した場合に、ブレーカーが落ちます。コンセント配線図をご確認ください。
生ゴミの回収	<ul style="list-style-type: none"> その他ゴミや段ボールなどはお持ち帰りください。 生ゴミは回収いたします。受付までお持ちください。

P11

野外炊事場の利用 ※予約制

利用時間	日帰り利用時は、14時までに撤収 宿泊利用時は、14時以降21時までに撤収ください
炉・焚火台の利用	<ul style="list-style-type: none"> 割り当てのあった炉、または焚火台（台数限定）をご利用ください ご使用后、灰や燃えカス（木材、炭など）は炭捨て場に捨ててください 据え付け炉は炭のみの利用です。
BBQ用品などの持ち込み	<ul style="list-style-type: none"> 炭、食材などの販売やバーベキュー用品、食器、網などのレンタルがありません。予めご用意ください。 薪ご利用希望者には、受付にてご案内いたします。※有料
生ゴミの回収	<ul style="list-style-type: none"> その他ゴミや段ボールなどはお持ち帰りください。 生ゴミは回収いたします。受付までお持ちください。
食べ物・持ち物の管理	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物、持ち物の管理は各自で行っていただきます。 食べ物の放置はご遠慮ください。カラスやキツネなど野生動物を誘引する原因となります。
ご利用後の片づけと確認	野外炊事棟をご利用後は、火の元を確認し現状復帰をお願いします 利用後は受付にお申し出てください。

P10
見取図P10
見取図

2.施設利用料金など

○お支払い方法 **利用時、現金払い（後日精算はできません）**

項目		料金		暖房料	備考
施設使用料	宿泊料金	大人	1800円/人	+ 100円 / 人	※3歳以下は無料 ※1名1泊につき、 宿泊税100円 がかかります。
		高校生	1200円/人		
		小・中学生	500円/人		
		幼児	200円/人		
	テントサイト代	500円/張			
	研修室（和室）1間 ※占有する場合	9:00～12:00	500円	+ 200円	※2間の場合2倍の料金となります
		13:00～17:30	700円	+ 300円	
		9:00～17:30	1200円	+ 500円	
	ホール ※占有する場合	9:00～12:00	1000円	+ 500円	
		13:00～17:30	1500円	+ 700円	
9:00～17:30		2000円	+ 1200円		
調理台	各100円/1時間				
モモンガハウス てらこや（※学校のみ）	9:00～12:00	1000円	+ 500円	※寝袋持参 ※てらこや学校用寝具10組	
	13:00～17:30	1400円	+ 700円		
	9:00～17:30	2000円	+ 1200円		
	宿泊	4000円	+ 1200円		
森トンハウス （※日帰り利用のみ） 森のおうち	9:00～12:00	500円	+ 200円	※寝袋持参	
	13:00～17:30	700円	+ 300円		
	9:00～17:30	1000円	+ 500円		
	宿泊	2000円	+ 500円		
かまや	9:00～12:00	500円			
	13:00～17:30	700円			
	9:00～17:30	1000円			
シャワー	大人（18歳以上）	200円/人			
	子ども（17歳以下）	100円/人			
その他	卓球台	100円/1時間		※9:00～17:30の利用は台数により施設占有料金がかかる場合があります	
	プロジェクター・スクリーン	1000円/一式		※9:00～17:30の利用は使用する部屋の施設占有料金も併せてかかります	
	薪代	300円/束（1束5本）			

※ 暖房料がかかる場合：11/1-4/30の期間、また左記以外で利用した場合

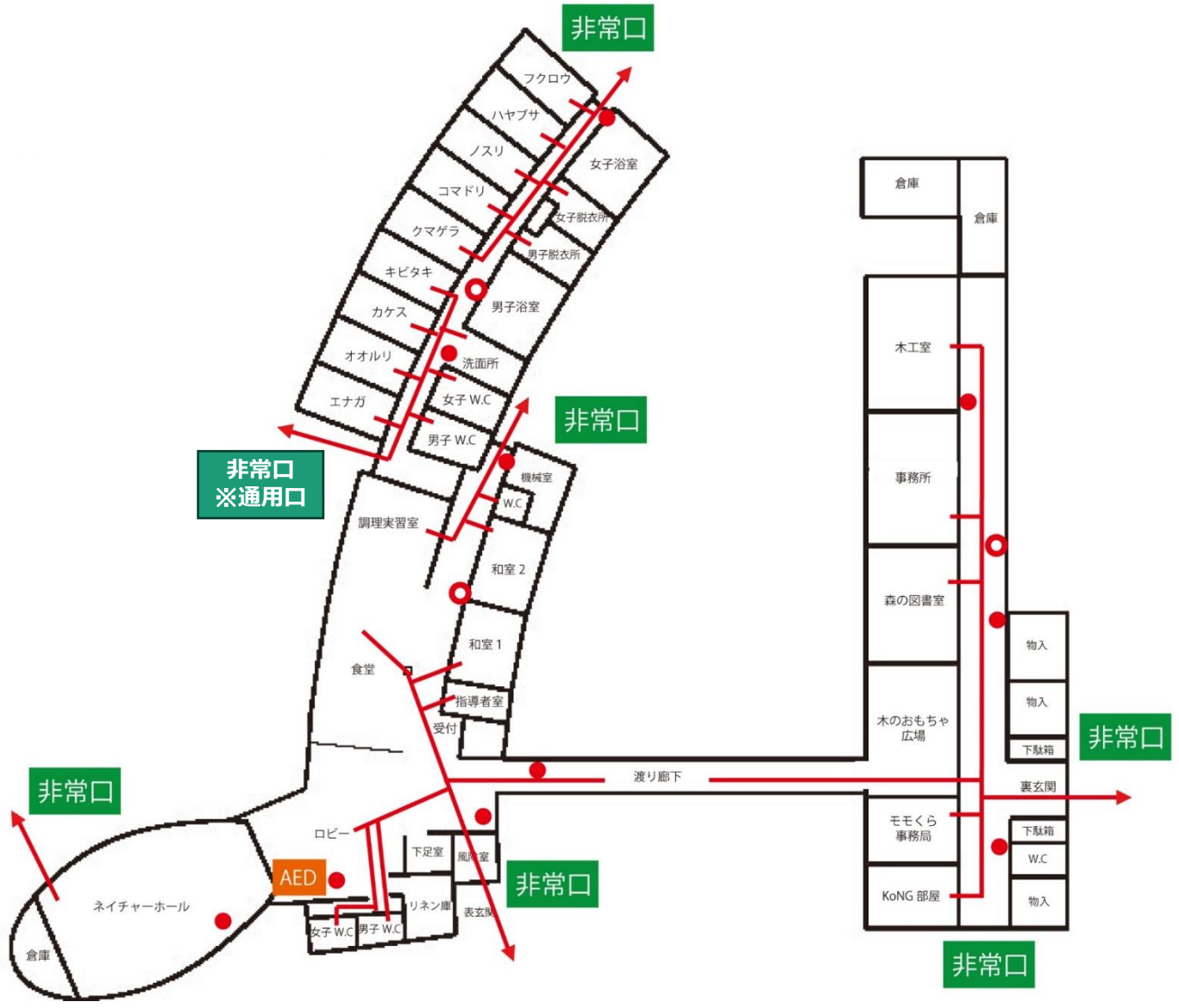
※ 活動に関わる貸出物品（有料を含む）は、[p13ページ](#)へ

施設利用定員

各施設利用定員

施設利用定員		
ただし、センター長が認める主に学校教育機関が利用する場合は別に定める。		
	宿泊	日帰り 施設利用
エナガ	2	/
オオルリ	8	
カケス	8	
キビタキ	8	
クマゲラ	8	
コマドリ	8	
ノスリ	8	
ハヤブサ	8	
フクロウ	8	
指導者室	2	
和室①	6	
和室②	6	
館内宿泊合計	80	
ホール	/	制限なし
図書室		
木のおもちゃひろば		
てらこや ※学校利用のみ	10※学校のみ (予備ふとん4)	※学校のみ 制限なし
モモンガハウス	6	制限なし
森トン	8※学校のみ	
森のおうち	4	
炊事棟 (炉ばた・いろり)	/	
炊事棟		
木工室		
食堂		48
浴室・脱衣 (男)		/
浴室・脱衣 (女)		

3.屋内施設見取り図・避難経路



非常口 非常口

● 消火器

○ 火災報知器

AED 緊急用除細動器

→ 避難経路

4.屋外施設・屋内設備①

①モモンガハウス・てらこや・森トンハウス・かまや・森のおうち・百年小屋

モモンガハウス（1階フローリング 2階たたみ）※施設利用予約可



てらこや（1階フローリング）



森トンハウス（1階フローリング）



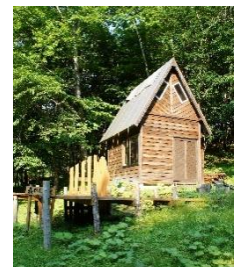
かまや ※施設利用予約可



森のおうち（1階フローリング、ロフト）※施設利用予約可



百年小屋



4.屋外施設・屋内設備② ※利用の場合、要予約

② 野外炊事場・配置図

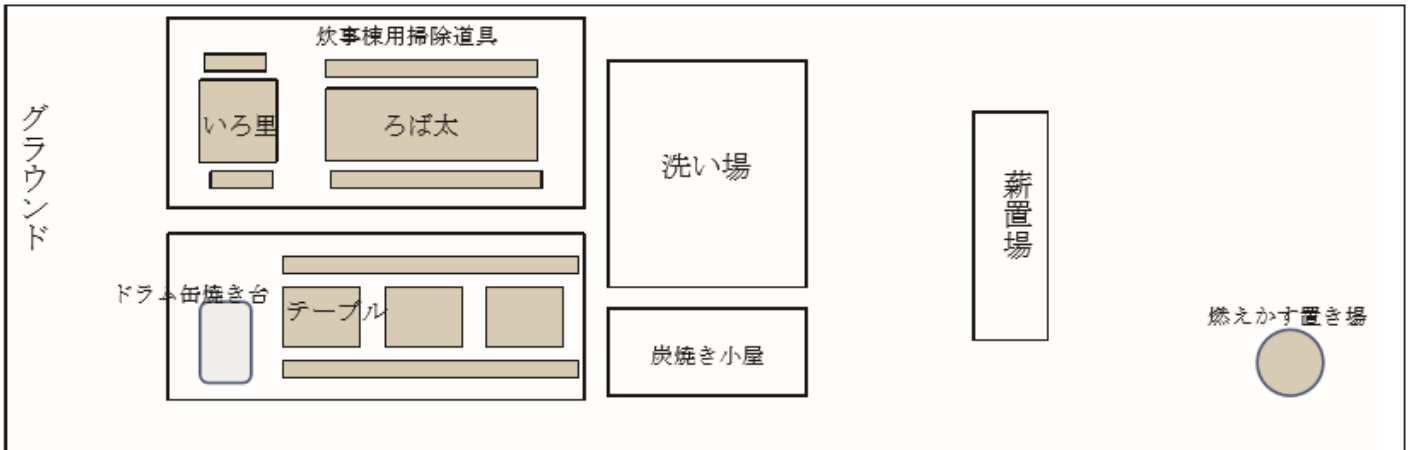
野外炊事場



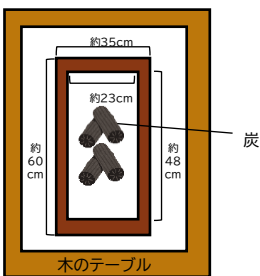
手前から、青おに、赤おに、森トン、モモンガハウス、てらこや



野外炊事場の配置図

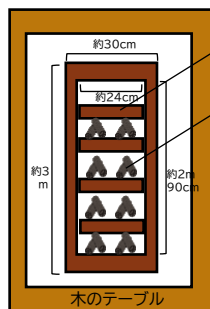


野外炊事場・網サイズ (目安)



【赤鬼:いろり(グラウンド側)】
レンガ外側:約60cm×35cm
レンガ内側:約48cm×23cm

※網は、レンガ内側よりも大きなものをご用意ください



仕切りのレンガ
(移動可)

【赤鬼:ろぼ太(水場側)】
レンガ外側:約3m×30cm
レンガ内側:約2m90cm×24cm
※合間にあるレンガは固定されています。
~(厚み約7cm程度)が4つ程度設置されています~

※網は、レンガ内側よりも大きなものをご用意ください



【可動式焼き台】大
約85cm×61cm
【可動式焼き台】中
約78cm×37.5cm

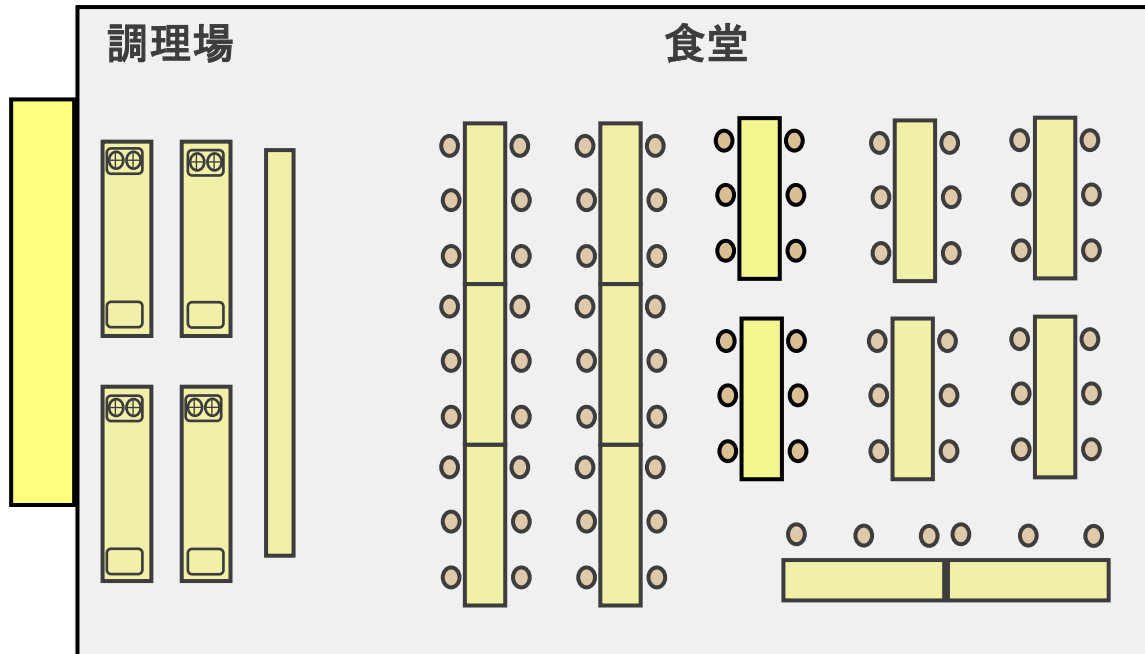
※このサイズより大きな網をご用意ください
※焼き台には限りがあります

4.屋外施設・屋内設備③

① 食堂見取り図・調理室コンセント配置図

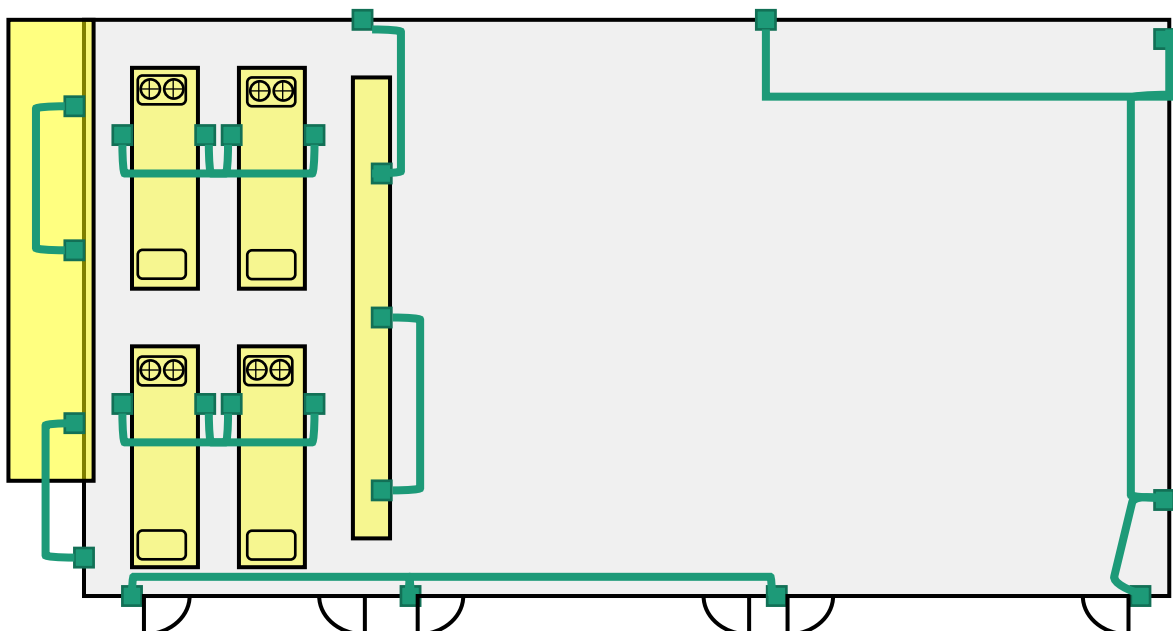
【食堂見取り図】

定員 **78名**



【調理室 コンセント配置図】

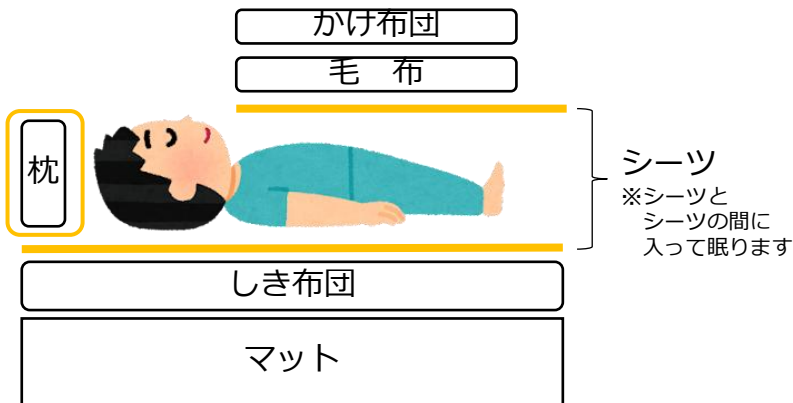
※炊飯器使用時、同じ配線で2か所以上の使用はできません(ブレーカーが落ちます)



5.セルフベッドメイキング（布団とシーツ）

セルフベッドメイキングのお願い

～使い終わったシーツは折りたたんで
指定の場所に出してください～



当施設では、セルフベッドメイキングをお願いしております。
シーツ2枚を上記のようにセットしておやすみください。
枕カバーは袋状になっておりますので枕を入れてお使いください。

ふとんのたたみ方

廊 下 側

居室
内
通
路

矢印方向に
すぐに敷布団が
敷けるように

袋状に
なるように

廊下側より入って**右側**

窓 側

居室
内
通
路

矢印方向に
すぐに敷布団が
敷けるように

袋状に
なるように

廊下側より入って**左側**

■和室は、押し入れに
下から
①敷布団→②掛け布団→
③(毛布)→④まくらと重ねます

毛布(11~4月)

掛け布団
①②の手順

敷布団

- - -

袋になる部分

掛け布団

レンタル物品一覧

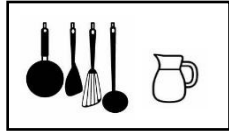
館内用調理器具・食器類



炊飯器
5.5合/2台
1升/2台
2升/4台



まな板
包丁



調理器具・容器
おたま/ピーラー
フライ返し/しゃもじ
/木べら/トング/
計量カップ/ピッ
チャーなど



食器



カトラリー



ふきん
スポンジ
洗剤

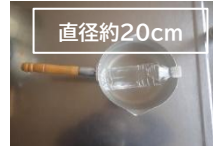
【調理室:設備】

冷蔵庫・冷凍庫・電子レンジ・トースター・やかん(湯沸かしのみ)



ポットのお湯は
ご自由に
お使いください

【片手鍋】直径約18・20cmあり



【フライパン】



【両手鍋】直径約21~38.5cm各種あり



たき火・BBQ



【炊事棟は事前予約制:利用料金無料】
炉のサイズや網の目安のご案内は
P.10を参考にしてください

- ・ 焚き火やBBQをご利用の場合は炊事棟の予約が必要
- ・ 野外炊事は、網や食材などすべて持ち込み
- ・ 直火禁止
- ・ 館内の調理器具や食器は使用不可



薪

1束(5本)
300円

夏のアクティビティ



PFD

無料

※ヘルメットセット貸出



- ・ 事前申し込みが必要
- ・ 体重などにより、着用するサイズが異なります。案内に従い、道具を正しく装備しご利用ください。

環境保全協力金

みなさまのご協力を
お願いします

マウンテンバイク



MTB

1台1時間100円
※ヘルメットセット貸出



- ・ ドリンクホルダーやカゴはついていません
- ・ 飲み物はリュックなどカバンにお持ちいただくと持ち運びに便利です



ファットバイク

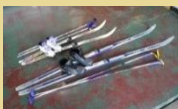
1台1時間500円
※ヘルメットセット貸出



ストライダー

無料
※ヘルメット無料貸出

冬のアクティビティ



歩くスキー

1台1時間100円
※セットで貸出

セット:板、ストック、専用靴



スノーシュー

1台1時間500円
※セットで貸出(靴以外)

セット:板、ストック



ネイチャーハイク

1台1時間500円
※セットで貸出(靴以外)

セット:板、ストック



そり

無料

- ・ 木工室のご利用希望は、申込制です。
- ・ 下記以外のクラフトの自然素材は、各自ご用意ください。

クラフトキット/木工室



木のメダルセット

1セット200円
木の輪切り、紙やすり、ひも



木のマグネット

1セット200円
木の輪切り、紙やすり、マグネット

II.活動時の資料

1.活動時における緊急体制マニュアル

緊急連絡先一覧

本部（ふおれすと鉱山）0143-85-2569

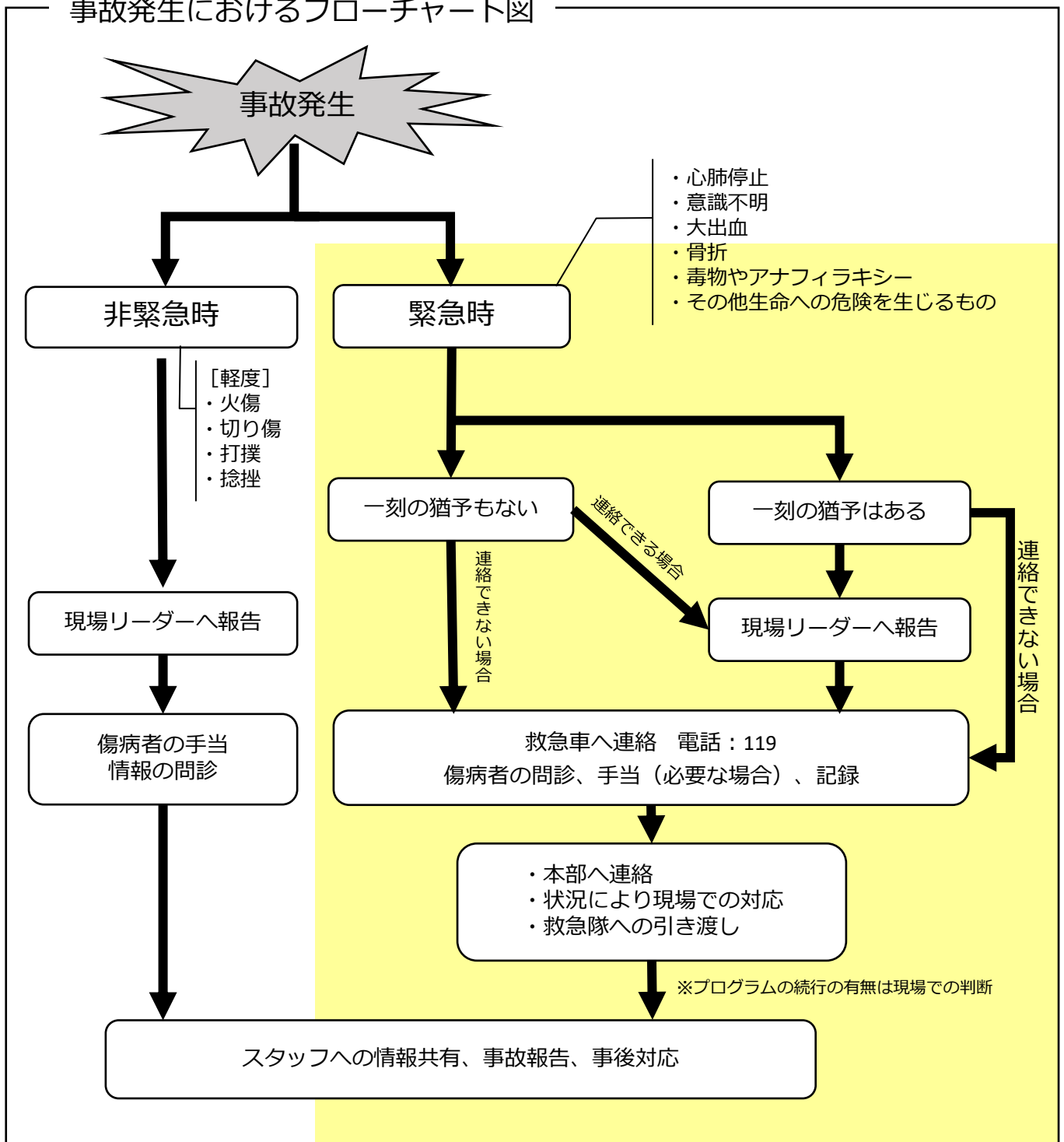
※活動前に記入してください

問診表

※傷病者の状態を確認するのに必要ですので必ずご記入ください

- 発生日時・時刻 _____
- 場所・環境 _____
- 名前 _____
- 年齢・性別 _____
- ケガの部位 _____
- 傷病者の状態変化 _____
- その他気になる点 _____

事故発生におけるフローチャート図



2.傷病別対応表一覧

事故発生においてまず自身の安全（セルフレスキュー）、参加者の安全を確保することが第一です。最善を尽くせるように常に最悪の事態を想定しておくことが求められます。まずは冷静になり、状況判断を行い、事故対応の方向性を決定しましょう。

注意… 医師免許を持たない者の医療行為は**違法**です。※内服薬の使用

非緊急時

- 火傷 …5分から20分程度流水で冷やす。近くに水道がない場合はFAに入っている水を利用する。
- 切り傷…傷口を水で洗い流しガーゼで止血。その後、絆創膏などで覆うようにする。
- 打撲 …患部を水や氷などで冷やし、できるだけ安静に努める。
- 捻挫 …患部を冷やし、できるだけ安静に努める。またテーピングによる固定を行う。

緊急時

- 心肺停止 … 心肺蘇生法を行う。胸骨圧迫と人工呼吸を交互に行う。人工呼吸がためらわれる場合は、胸骨圧迫のみでいい。救急隊が来るまで絶対にやめてはいけない。

胸骨圧迫（30回）

- 強く、速く、絶え間なく
- ・ 胸の真ん中
- ・ 少なくとも5cmは沈むように
- ・ 1分間に100回のテンポ
- ・ 中断は最小限に



人工呼吸（2回）

- ・ 気道の確保
- 片手で傷病者の額を押えながら、もう一方の手の指先であごの先端を持ち上げます
- ・ 1回1秒かけて吹き込む
- ・ 胸を見て膨らむのを確認する

- 大出血 … 直接圧迫止血法を行う。傷口を確認したらガーゼやハンカチなど傷口よりも大きなものを、傷口の上に直接重ね当ててその上から手で圧迫。動脈など大きな血管からの場合は両手で体重を乗せて圧迫する。直接血液に触れないようにゴム手袋やビニール袋を利用する。またショック状態の確認を行う。

ショック症状の見分け方

- ・ 目がうつろになる。
- ・ 表情がぼんやりする
- ・ 唇が白、紫になる
- ・ 呼吸が浅く、早くなる
- ・ 冷や汗がでる
- ・ 体が小刻みに震える



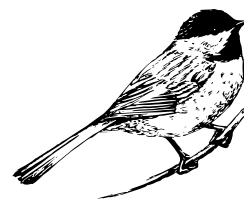
ショック症状の対応

- ・ 水平に寝かせる
- ・ 両足を30cmほど高くする
- ・ ベルトや服を緩める
- ・ 体を保温する
- ・ 励まして、元気づける

（アナフィラキシーを含む）

- 毒物 … 体を不用意に動かさず、できるだけ安静に努める。ハチによるものならば患部を流水で洗い流し、できるだけ冷やす。
- 骨折 … 副木（添木）を当ててガーゼや包帯などで固定を行う。また、骨折かどうかの判断がつかない場合も骨折と同様に対応を行う。開放骨折の場合、傷口にガーゼを当て、その上から包帯を巻いていく。首、背骨の場合はむやみに動かさず、救急隊の到着を待つ。

5.ふおれすと鉱山 野外活動(春夏秋) 『服装・持ち物』check!



夏の野外活動中の写真

楽しく安全に野外活動を行うには、服装と持ち物が大事です。野外で気をつけることは、「虫・天候・気温」です。これらに対応できるようにしっかりと事前準備をしましょう。



動画はこちら!

ふおれすと鉱山のYouTubeチャンネルでも、
野外活動の服装と持ち物について紹介しています！
ぜひ、ご覧ください。

https://www.youtube.com/watch?v=c_vJ2y-axl4&t=9s

～野外活動の場合～

チェック	項目	説明
<input type="checkbox"/>	長そで・長ズボン	肌が出ることをおさえることで、ケガや虫刺され対策になります。かわきやすい服(化学繊維のもの)がおすすめ。ジャージなどでも大丈夫です。暑い時期は、長そでインナーと半そでの組み合わせでもOK！ ※綿(めん)素材の服は、おすすめしません。
<input type="checkbox"/>	帽子	熱中症やケガの予防、寒さ対策にもなります。
<input type="checkbox"/>	運動靴または長靴	活動内容や天候に合わせて用意してください。サンダルは、虫刺されやケガを防げないので野外活動中はNG！
<input type="checkbox"/>	軍手	手のケガ、虫刺され対策。

～たき火活動の場合～

<input type="checkbox"/>	長そで・長ズボン	肌が出ることを抑えることで、火傷対策になります。たき火の場合、綿素材がおすすめ。
<input type="checkbox"/>	軍手	綿素材のものが望ましい。 ※すべり止めがついている軍手は、その部分が熱にとけ、あぶないのでおすすめしません。
※	革手袋(あれば)	綿軍手より熱に強いです。
<input type="checkbox"/>	帽子・靴	野外活動の場合と同じです

!!! 活動に合わせた服装を選ぼう!

川活動や汗をかく活動を行う場合は、かわきやすい『化学繊維(かがくせんい)』の服がおすすめです。

たき火の場合は、燃えにくい『綿素材』の服がおすすめです。活動内容に合わせた服選びをすることでより安全に!

持ち物チェックリスト	<input type="checkbox"/>	リュック	リュックだと両手が使えるので、動きやすいです。
	<input type="checkbox"/>	雨具(レインウェア)	雨だけでなく寒い場合にも着ます。上下別のもの(セパレートタイプ)がおすすめ。ポンチョは不向き。
	<input type="checkbox"/>	防寒着	フリース、ダウンなど。寒さから身を守るもの。季節に合わせて用意してください。
	<input type="checkbox"/>	飲み物	気温や活動時間に合わせた飲み物を用意してください。
	<input type="checkbox"/>	タオル	首元に巻いたり、体を拭くなどに使用します。
	<input type="checkbox"/>	行動食(おやつなど)	活動時間が長い場合、食べやすいものを用意しましょう。
	<input type="checkbox"/>	その他必要なもの	常備薬、ごみ袋など。

5.ふおれすと鉱山 川活動『服装・持ち物』 check !



川活動の写真

楽しく安全に川遊びを行うには、服装と持ち物が大事です。川の水は、夏でもとても冷たく感じます。ケガや低体温症になることを防ぐためにも、しっかりと事前準備をしましょう。



動画はこちら！

ふおれすと鉱山のYouTubeチャンネルでも、川活動の服装と持ち物について紹介しています！ぜひ、ご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=T3k6BjLXBIY>

服装チェックリスト	<input type="checkbox"/>	インナー(内側)	かわきやすい下着や肌着(水着でも代用可能)
	<input type="checkbox"/>	長そで・長ズボン	肌が出ることを抑えることで、ケガや寒さ対策になります。かわきやすい服(化学繊維)がおすすめ。綿素材はおすすめしません。
	<input type="checkbox"/>	長めの靴下	くるぶしが隠れるのもの。足のケガを防ぎます。
	<input type="checkbox"/>	ぬれても良い運動靴	靴底が固い運動靴がおすすめ！(サンダルNG、ウォーターシューズ不向き)
	<input type="checkbox"/>	軍手	手のケガ予防。かわきやすいのものがおすすめ。(リバートレッキングには必須)

**肌は
出さないで！**

!!! 綿(めん)素材の服を、おすすめしない理由！！

綿素材の服だと、水を多く吸い込んで重くなってしまいます。また、かわきにくいのでぬれっぱなしになり、寒さから体を守ることができません！

『化学繊維』の服だと、かわきやすく、冷えから体を守ってくれます。ジャージでもOK！



持ち物チェックリスト	<input type="checkbox"/>	リュック	リュックだと両手がかえるので、活動しやすいです。 →リバートレッキングの際は、リュックを背負ったまま川を歩くので、必ず中の荷物がぬれないように、大きいビニール袋(30ℓなど)にまとめてください。
	<input type="checkbox"/>	雨具(レインウェア)	雨が降ってきた場合や寒い時に着ます。上下別のもの(セパレートタイプ)がおすすめ。ポンチョは不向き。
	<input type="checkbox"/>	防寒着	フリース、ダウンなど。寒さから身を守るもの。
	<input type="checkbox"/>	タオル	体などを拭くのに使用します。
	<input type="checkbox"/>	冷たいのと温かい飲み物	川活動は体が冷えるので、必ず温かい飲み物も用意してください。
	<input type="checkbox"/>	ぬれたものをまとめる袋	脱いだものをまとめる袋があると便利です。
	<input type="checkbox"/>	行動食(おやつなど)	活動時間が長い場合、食べやすいものを用意しましょう。
	<input type="checkbox"/>	着替え・替えの靴	川活動後の着替えなどです。館内に置いていけます。
	<input type="checkbox"/>	その他必要なもの	常備薬、ごみ袋など。
	※	PFD(ライフジャケット)	ふおれすと鉱山にて貸出を行っています
※	ヘルメット	ふおれすと鉱山にて貸出を行っています	

5.ふおれすと鉱山 冬の野外活動 『服装・持ち物』check！



冬の野外活動中の写真

冬活動の服装は、重ね着をしましょう。暑ければ脱ぎ、寒ければ着るといったように体温調節を行うことが大切です。楽しく安全に行うために、しっかりと準備をしましょう。



動画はこちら！

ふおれすと鉱山のYouTubeチャンネルでも、
冬の野外活動の服装と持ち物について紹介しています！
ぜひ、ご覧ください。

https://www.youtube.com/watch?v=c_vJ2y-axl4&t=9s

服装 チェックリスト	<input type="checkbox"/>	インナー(内側)	かわきやすい下着、肌着がおすすめ。
	<input type="checkbox"/>	長そで・長ズボン	ジャージなど乾きやすい服(化学繊維)がおすすめ。 ぬれると体が冷えるので、綿は適してません。
	<input type="checkbox"/>	中間着	フリースやダウンなど。寒さから身を守るもの。
	<input type="checkbox"/>	アウター(ジャケット)	スキーウェアなど。
	<input type="checkbox"/>	手袋×2	あたたかいものを用意してください。スキー用手袋でも大丈夫です。 また、替えも用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	ニット帽	耳まで暖められるもの。 耳当ても良いが、頭が冷え、無くす可能性があるので注意。
	<input type="checkbox"/>	ネックウォーマー	首元をあたためるだけでなく、雪が入るのも防ぎます。
	<input type="checkbox"/>	長靴またはスノーブーツ	雪が入るのを防ぐのにおすすめ。スパッツ(脚絆)があればより良い。



体温調節の仕方

寒さを考えて着込むことはとても大切ですが、暑くなれば着ているものを脱ぐことも大切！チャックがあるものだと脱ぎ着しやすくおすすめ。また、中間着(フリースなど)のチャックを開けるだけでもすずしくなります。

子どもは大人より多く汗をかきます。汗が冷えると風邪を引いてしまうかもしれないので、体温調節には十分気をつけましょう。

持ち物 チェックリスト	<input type="checkbox"/>	リュック	リュックだと両手がふさがらず、移動の邪魔になりません。
	<input type="checkbox"/>	防寒着	フリース、ダウンなど。寒さから身を守るもの。
	<input type="checkbox"/>	冷たいのと温かい飲み物	どちらも用意しておく便利です。
	<input type="checkbox"/>	タオル	体などを拭くのに使用します。
	<input type="checkbox"/>	着替え	ぬれたままだと冷えるので、着替えを用意しましょう。
	<input type="checkbox"/>	行動食(おやつなど)	活動時間が長い場合、食べやすいものを用意しましょう。
	<input type="checkbox"/>	その他必要なもの	常備薬、カイロなど

服装・持ち物チェックリスト一覧表

野外活動 (春夏秋) 服装・持ち物	<input type="checkbox"/>	長そで・長ズボン (化学繊維)
	<input type="checkbox"/>	帽子
	<input type="checkbox"/>	運動靴または長靴
	<input type="checkbox"/>	軍手
	<input type="checkbox"/>	リュック
	<input type="checkbox"/>	雨具 (レインウェア)
	<input type="checkbox"/>	防寒着 (フリース、ダウンなど)
	<input type="checkbox"/>	飲み物
	<input type="checkbox"/>	タオル
	<input type="checkbox"/>	行動食 (おやつなど)
<input type="checkbox"/>	その他必要なもの (常備薬など)	

たき火 服装・持ち物	<input type="checkbox"/>	長そで・長ズボン (綿)
	<input type="checkbox"/>	軍手 (綿)
	<input type="checkbox"/>	※革手袋 (あれば)
	<input type="checkbox"/>	帽子
	<input type="checkbox"/>	運動靴か長靴
	<input type="checkbox"/>	行動食 (おやつなど)
	<input type="checkbox"/>	その他必要なもの (常備薬など)
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

川活動 服装・持ち物	<input type="checkbox"/>	インナー (内側・化学繊維)
	<input type="checkbox"/>	長そで・長ズボン (化学繊維)
	<input type="checkbox"/>	長めの靴下
	<input type="checkbox"/>	ぬれても良い運動靴
	<input type="checkbox"/>	軍手
	<input type="checkbox"/>	リュック
	<input type="checkbox"/>	雨具 (レインウェア)
	<input type="checkbox"/>	防寒着 (フリース、ダウンなど)
	<input type="checkbox"/>	タオル
	<input type="checkbox"/>	冷たいのと温かい飲み物
	<input type="checkbox"/>	ぬれたものをまとめる袋
	<input type="checkbox"/>	行動食 (おやつなど)
	<input type="checkbox"/>	着替え・替えの靴
	<input type="checkbox"/>	その他必要なもの (常備薬など)
	※	中の荷物がぬれないように必ず大きいビニール袋にまとめてください。

野外活動 (冬) 服装・持ち物	<input type="checkbox"/>	インナー (内側・化学繊維)
	<input type="checkbox"/>	長そで・長ズボン
	<input type="checkbox"/>	中間着 (フリース、ダウンなど)
	<input type="checkbox"/>	アウター (ジャケット)
	<input type="checkbox"/>	手袋×2
	<input type="checkbox"/>	ニット帽
	<input type="checkbox"/>	ネックウォーマー
	<input type="checkbox"/>	長靴またはスノーブーツ
	<input type="checkbox"/>	リュック
	<input type="checkbox"/>	防寒着 (フリース、ダウンなど)
	<input type="checkbox"/>	冷たいのと温かい飲み物
	<input type="checkbox"/>	タオル
	<input type="checkbox"/>	着替え
	<input type="checkbox"/>	行動食 (おやつなど)
	<input type="checkbox"/>	その他必要なもの (常備薬など)

(資料4) 活動サポート依頼申込書

- 活動日3か月前から受付いたします。

実施希望日時	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
--------	------------------------

団体名	打合せご担当の連絡先
	電話番号
ご担当者名	メールアドレス

参加者	団体の活動目的		
大人			うち、引率者 名
高校生			
中学生			
小学生			
幼児			
未就園児			
合計			
	活動サポートを依頼する目的		

[配慮を必要とする参加者 有 ・ 無]

[詳細行程表の提出 有 ・ 無]

希望活動サポート内容 活動時間 (分)

活動内容	サポート内容 (依頼事項)	活動場所	引率者人数

(荒天時対応) 依頼内容が異なる場合

活動内容	サポート内容 (依頼事項)	活動場所	引率者人数

備考：

活動サポートは、ふおれすと鉱山を利用する学校や青少年教育団体の利用希望に対して、ふおれすと鉱山スタッフが自然体験活動指導のサポートをする場合を指します。