

# 夏の4days キャンプ

## 参加の手引き

令和6年8月21日(水)-8月24日(土)

埼玉県立名栗げんきプラザ主催「夏の4days キャンプ」にお申し込みいただき、ありがとうございます。名栗げんきプラザで日程が一番長いキャンプです。その分楽しいことがたくさんできるよ！水遊びに流しそうめん、登山や夜には花火も！「自分のことは自分で」を目標にみんなと活動を楽しもう！以下、参加の手引きをお読みいただき、当日までのご準備をお願いします。

### 1. 当日までの参加手続き

手続き期限：7月29日（月）まで

以下の①～③の手続きを上記期限までをお願いいたします。

#### ①参加確認書の提出

「参加確認書」を名栗げんきプラザのホームページ (<http://www.naguri-genki.com>) よりダウンロードし、必要事項をご記入の上、期限までに郵送、FAX または E-Mail ( [naguri@tokyu-com.co.jp](mailto:naguri@tokyu-com.co.jp) ) でご提出ください。

※参加同意書については署名・捺印の上、当日受付にてご提出ください。

※FAX の場合は送付後、確認の電話連絡をしてください。

※提出期限までに参加確認書のご提出と参加費のご入金が確認できない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。

#### ②参加費のお振込み

※参加費の振り込みの際は、振り込み名義人の欄にイベント番号「12」と参加者氏名を入力してご入金ください。(例：「12 ナグリ タロウ」)

参加費 県内小学生1名 20,000円 県内中学生1名 20,300円  
県外小学生1名 20,150円 県外中学生1名 20,450円

※宿泊費、食費9食(夕食3回、朝食3回、昼食3回)、活動費、保険料を含みます。

下記の口座に参加費をお振込ください。

##### ○ 郵便局で口座間送金される場合

郵便局ゆうちょ銀行 (口座番号) 10310-82896501

(口座名義) 埼玉県立名栗げんきプラザ

##### ○ 一般金融機関からゆうちょ銀行口座へお振込みされる場合

(金融機関) ゆうちょ銀行 (店名) O三八(ゼロサンハチ)

(店番) 038 (口座番号) 普通 8289650

(口座名義) 埼玉県立名栗げんきプラザ

※参加費の入金で発生する振込手数料は、ご負担ください。

#### ③食物アレルギーについて

食物アレルギーや食事制限のある方は、アレルギー対応申込書をご提出ください。詳しくは、本手引き内の『事業中の食事提供について』をご確認ください。

## 2. 集合・解散

○集合：8月21日（水）13:30 名栗げんきプラザ 避難所（受付 13:00～）

※13:30 よりはじめのつどいを開始します。

※お車は第一駐車場にお停めください。

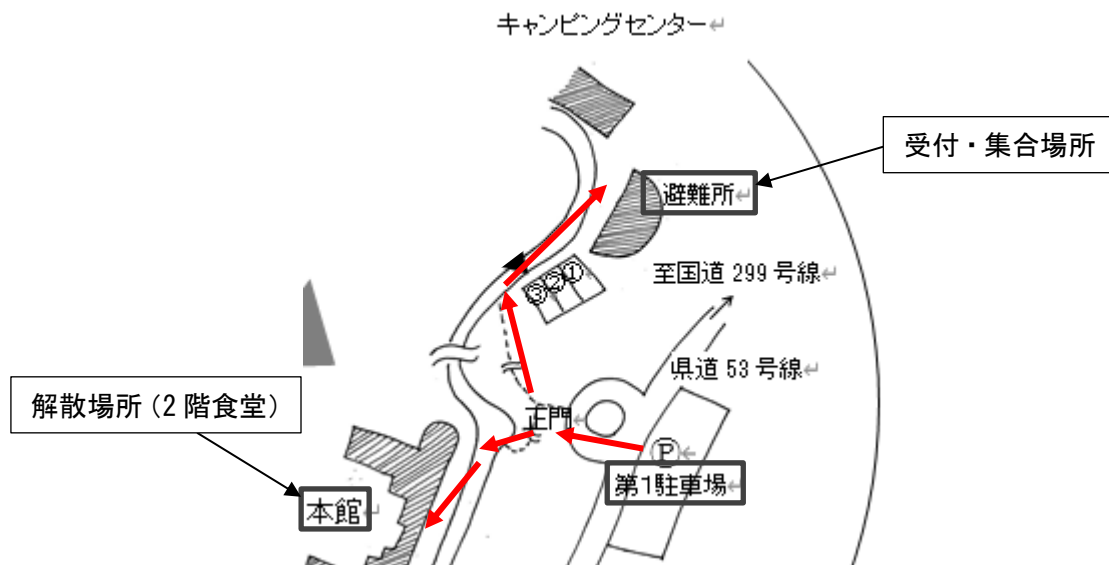
○解散：8月24日（土）14:00 名栗げんきプラザ 本館2階 食堂

※電車をご利用の方は、本手引き内の『交通案内』を参照し、参加確認書の「交通手段」の欄にご記入ください。

※集合・解散の時間に遅れる場合は、あらかじめお電話でご連絡ください。

電話番号 042-979-1011（名栗げんきプラザ）

○受付・集合・解散場所



## 3. スケジュール（予定）

	8/21	8/22	8/23	8/24
午前		朝食(食堂) ポイントラリー	朝食 (パンなど) 登山 (※伊豆ヶ岳)	朝食(食堂) 荷物整理・片付け
午後	はじめのつどい 部屋整理・散策	昼食(流しそうめん) 登山作戦会議 野外炊事	昼食 (お弁当) 水遊び	昼食(食堂) ふりかえり おわりのつどい 解散
夜	夕食(食堂) 班づくり 入浴・就寝	夕食(炊事) 入浴・就寝	夕食(食堂) 花火 入浴・就寝	

※当日の天候等の状況によりプログラムが変更になる場合があります。

※伊豆ヶ岳は標高 851mで、名栗げんきプラザ周辺の山です。

## 4. 生活案内

### ○宿泊に関して

- ・今回の主催事業では、バンガローで男女別に宿泊をします。
- ・寝具は、寝袋を使用します。

### ○浴室

- ・ボディソープ、リンスインシャンプーは常備しています。必要な方はお持ちください。
- ・備え付けのタオル・歯ブラシ等はありません。ご持参ください。
- ・ドライヤーは、施設で用意します。
- ・入浴は男女に分かれ、複数人で入ります。

### ○気候

- ・当所は標高約 600m の山間部に位置します。朝晩は平地に比べ気温が数度低いです。

### ○野外炊事について

- ・料理の分量の関係上、複数人数で調理する場合があります。

### ○活動班について

- ・キャンプ中は常に、少人数（5～8 人程度）の活動班に分かれて活動します。活動班ごとにカウンセラーと呼ばれる担当スタッフが付き、子ども達の生活のサポートを行います。
- ・初めて会った仲間との友情を育てることも、活動班に分ける大きなねらいの一つ。そのため原則として班編成に関しては、事前にこちらで決定させていただきます。

## 5. 保険について

万一キャンプ中に事故・ケガが発生した場合、当所で加入している保険の範囲内で対応させていただきます。

## 6. 事前の体調確認について

### ○下記の事項に該当する場合は、参加をお控えください。

- ・開催日の1週間以内に参加者が発熱、のどの痛み、下痢、嘔吐などの体調不良がある場合。  
※医療機関受診で医師による参加可能の判断の場合は除く。

### ○事前から当日まで体調確認をお願いします。

#### 【事前】

- ・開催日の5日前から、参加者は体調確認シートのご記入をお願いいたします。

#### 【当日】

- ・当日も起床時に検温をお願いいたします。
- ・受付時に体調確認シートの回収を行います。

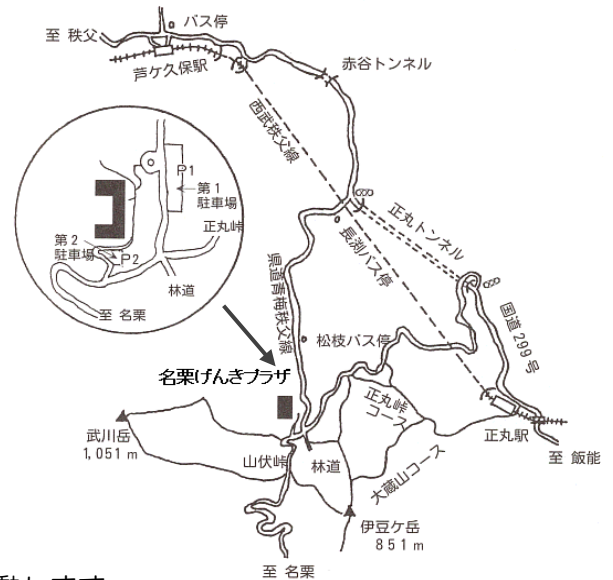
## 7. 交通案内

### ●自家用車

国道 299 号、正丸トンネル秩父側の信号を名栗・青梅方面へ曲がって約 4 km。  
または県道 53 号、飯能市名栗方面から約 30 分。

### ●電車（西武秩父線） 芦ヶ久保駅下車

電車をご利用の場合、駅からはタクシーでの移動となります。手配の関係上、必ず参加確認書にご記入ください。不明点などございましたら、名栗げんきプラザまでお問合わせください。



電車にて芦ヶ久保駅まで来られる方は、タクシーの利用に関して、下記をご確認の上、予めご了承ください。

### ●利用料金：片道タクシー1台（4人乗り）2,940円

（芦ヶ久保駅⇄名栗げんきプラザ）

※乗り合いのため、利用者数によって1人あたりの料金は変動します。

前日までに利用者数から計算した料金をご連絡します。（10円未満は切り上げ）

※お支払い方法は、駅での集合解散時に、タクシー会社へ直接お支払いください。

※当日遅刻する場合は、お電話でご連絡ください。その場合、タクシー料金は全額負担となります。

## 8. キャンセルについて

お申し込み後にキャンセルされる場合、下記のとおりキャンセル料が発生します。

キャンセル表	1週間前 8/14(水) 17時～ 3日前 8/18(日) 17時まで	3日前 8/18(日) 17時～ 前日 8/20(火) 17時まで	前日 8/20(火) 17時～ 当日
%	10%	50%	100%

※参加費の返金で発生する振込手数料は下記の金額をご負担ください。

（ゆうちょ銀行の場合：100円・その他の金融機関の場合：165円。

ただし返金時に、金融機関で振込手数料が変更された場合は、それに準じます。）

※キャンセルされる方は、必ず電話にてご連絡ください。

※キャンセル後、返金のある方は、当所ホームページの「キャンプ・イベントご案内」ページ内下部にあります、『返金手続き』をご確認ください。

## 9. 事業中の食事提供について

	8/21	8/22	8/23	8/24
朝食		本館：食堂食 (Aメニュー)	朝食（パンなど）	本館：食堂食 (Cメニュー)
昼食		流しそうめん	おにぎり弁当 (小学生：2個入 中学生：3個入)	本館：食堂食 (Cメニュー)
夕食	本館：食堂食 (Cメニュー)	野外炊事	本館：食堂食 (Bメニュー)	

※おやつとしてアイスなども提供予定です。

【アレルギー対応の一般的な流れ】

①食事メニューを確認し、アレルギー対応申込書をご提出ください。

※提供の食事メニューにアレルゲンがなくても、アレルギーをお持ちの方はアレルギー対応申込書をご提出ください。

②食堂担当者にて対応を確認し、事業担当者から連絡をいたします。

③内容をご確認後、回答内容の承諾欄にご署名いただき、ご返送ください。

食事メニューの使用特定原材料及び特定原材料に準ずるものについては、下記の通りとなります。ご不明点はお気軽にお問い合わせください。野外炊事のアレルギー情報については、個別にお問い合わせください。

※ アレルギー物質の <b>特定原材料（8品目）</b> と <b>特定原材料に準ずるもの（20品目）</b> を記載してあります。
◆ <b>特定原材料（省令で定められたもの）</b> <b>えび、かに、小麦、そば、卵、乳成分、落花生、くるみ(くるみは2025年4月から表示が完全義務化となります)</b>
◆ <b>特定原材料に準ずるもの（通知で定められたもの）</b> アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
注) 魚介類：無差別に捕獲したものをそのまま原材料に用いている等、どの種類の魚介類が入っているか把握できていない場合に表示されます。

◆8/21 夕食Cメニュー

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
ご飯		
味噌汁	合わせ味噌	大豆
	かつおだし	
	玉ねぎ	
	えのき	
マーボーナス	なす	大豆
	豚肉	豚肉
	マーボーソース	小麦 乳成分 牛肉 ごま 大豆 鶏肉 豚肉
キャベツの千切り	キャベツ	
	和風ドレッシング	小麦 大豆
春雨サラダ		小麦 大豆 ごま
バター風味の粉吹き芋	じゃがいも	
	パセリ	
	調味液	乳成分 大豆
漬物	たくあん	小麦 大豆
ぶどうゼリー		ゼラチン 大豆

◆8/22 朝食Aメニュー

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
ご飯		
味噌汁	かつおだし	
	合わせ味噌	大豆
	わかめ	
	ねぎ	
ミートボール		小麦 卵 乳成分 ごま 大豆 鶏肉 牛肉 豚肉
マカロニサラダ		小麦 卵 大豆 りんご 乳成分 鶏肉
スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	小麦 卵 乳成分 大豆 鶏肉 豚肉
	ケチャップ	
ブロッコリードレッシング和え	ブロッコリー	
	イタリアンドレッシング	大豆 りんご
納豆		大豆 小麦 豚肉
かつば漬け		小麦 大豆 ごま

◆8/22 昼食 流しそうめん

流しそうめん (※かき揚げはオプションです)	ひやむぎ	小麦
	めんつゆ	小麦 さば 大豆
	ちくわ	卵 小麦 大豆
	みかん缶	
	長ねぎ	
	七味唐辛子	ごま
	※ かき揚げ	小麦 大豆 卵

◆8/22 夕食 野外炊事（オリジナル）

※オリジナルの野外炊事メニューを予定しています。アレルギーをお持ちの方は必ず「参加確認書」と「アレルギー対応申込書」の記入・ご提出をお願いいたします。

◆8/23 朝食

※パン・魚肉ソーセージ・バナナ・チーズ・リンゴジュースを予定しています。アレルギーをお持ちの方は必ず「参加確認書」と「アレルギー対応申込書」の記入・ご提出をお願いいたします。

◆8/23 昼食 おにぎり弁当

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
鮭おにぎり		さけ
昆布おにぎり		小麦 小麦 大豆
おかかおにぎり		小麦 大豆
たくあん		大豆 小麦
鶏唐揚げ		小麦 小麦 大豆 鶏肉 注) 魚介類
ウィンナー		卵 牛肉 鶏肉 豚肉
ブロッコリー		

※2個入りおにぎりは（鮭おにぎり・昆布おにぎり）になります。

※3個入りおにぎりは（鮭おにぎり・昆布おにぎり・おかかおにぎり）になります。

※おにぎりの種類変更は出来ません。

※仕入れの都合により内容が一部変更になることがあります。

◆8/23 夕食Bメニュー

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
ご飯		
中華スープ	中華スープ	小麦 乳成分 牛肉 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦
	ねぎ	鶏肉 豚肉
油淋鶏	鶏もも竜田揚げ	小麦 小麦 大豆 鶏肉 注) 魚介類
	油淋鶏ソース	小麦 小麦 大豆 鶏肉 りんご
キャベツの千切り	キャベツ	
	和風ドレッシング	小麦 大豆
糸こんにゃくの味噌だれ和え	糸こんにゃく	
	味噌ソース	大豆
いんげんとコーンのマヨ和え	コーン	
	いんげん	
	かつお節	
	マヨネーズ	卵 小麦 大豆 りんご
	調味液	小麦 さば 大豆
漬物	たくあん	小麦 大豆
カスタードプリン		卵 乳成分 大豆

◆8/24 朝食Cメニュー

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
ご飯		
味噌汁	かつおだし	
	合わせ味噌	大豆
	わかめ	
	麩	
つくね		小麦 卵 乳成分 さば 大豆 鶏肉
昆布と揚げの煮物		小麦 大豆 豚肉
厚焼き玉子		卵 乳成分 小麦 大豆 さば さけ
ブロッコリードレッシング和え	ブロッコリー	
	イタリアンドレッシング	大豆 りんご
納豆		大豆 小麦 豚肉
かっぱ漬け		小麦 大豆 小麦

◆8/25 昼食Cメニュー

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの				
冷やし油そば	中華麺	小麦	そば	卵		
	調味液	小麦	大豆	ごま	鶏肉	
	チャーシュー	豚肉	小麦	大豆	卵	さば
	メンマ	大豆	小麦	ごま		
	刻みのり					
ブロッコリーとコーンのサラダ	キャベツ					
	ブロッコリー					
	コーン					
	サウザンドレッシング	卵	小麦	大豆	りんご	
揚げ餃子		小麦	大豆	豚肉	鶏肉	乳成分

## 10. 持ち物

- ・活動中、「自分のことは自分です」ことも目標の一つです。荷物の準備は、お子様と一緒にお願いします。
- ・持ち物には、必ず名前をお書きください。
- ・荷物は大きな荷物とデイパック（行動用）に分けてください。
- ・漫画、携帯音楽プレーヤー、ゲーム、携帯電話等の持参はご遠慮ください。紛失等の責任は負いかねます。また、発見した場合、解散時までお預かりすることもございます。

【持ち物一覧】★印の物は、当日受付にお渡しください。

	フリック	持ち物	数量	備考
★		参加同意書	1枚	参加同意書をお読みいただき、原本に署名・捺印の上、当日ご持参ください。
		体調確認シート	1枚	事業の5日前から体調確認を行い、記入して当日ご持参ください。
		常備薬	日数分	本手引きの『常備薬について』を確認の上、ご持参ください。
大きな荷物（リュックやスポーツバック）		上履き	1足	所内で使用します。廊下が滑りやすいので、かかとのあるものをおすすめします。学校でお使いの物などをお持ちください。
		着替え	泊数分+予備	宿泊日数分+予備の着替えをお持ちください。
		下着・靴下	泊数分+予備	日常使用している物（パンツ、肌着、靴下など）。
		水遊び用の服	上下1着	水にぬれても良い服。ジャージや化学繊維のものがおすすめです。
		水着	1着	学校で使用しているものでOK。
		水遊び用の靴・靴下	1足	水にぬれても良い靴。かかとのあるもの推奨。
		防寒着	1着	長袖のシャツや薄手のジャージ、ジャンパーなど。
		パジャマ	1着	Tシャツ・長ズボン。学校のジャージなどをお持ちください。
		タオル	数枚	入浴用1枚、汗ふき用3枚、水遊び用1枚程度。
		入浴セット	1つ	ボディソープ・シャンプー/リンスは備え付けのものがありません。個別に必要な方はお持ちください。1つの袋にまとめておく便利です。
		歯磨きセット	1つ	歯ブラシ、ハミガキ粉。
		ビニール袋	2枚	荷物整理や汚れ物入れとして。大きめのもの。
		ハンカチ・ちり紙	1組	取り出しやすい所に入れてください。
		筆記用具	1セット	鉛筆、消しゴム程度。
	マイコップ	1つ	割れないものをご用意ください。	
デイパック		虫よけ	適宜	虫よけシートや、虫よけバンドなどをご持参ください。※スプレータイプのは、吸い込む可能性があるため、ご遠慮ください。
		雨具	1着	上下が分かれているセパレートタイプで、通気性のあるものが最適です。
		軍手	1双	綿製のもの。※滑り止めのないもの。
		レジャーシート	1枚	食事の他、活動にも使用します。
		ビニール袋	2枚	汚れた物、使用済みの衣類等を入れます。レジ袋でも結構です。
		水筒	1つ	保冷性のあるものが最適です。毎朝、麦茶を給茶します。
	懐中電灯	1つ	夜間の行動で非常時に必要となります。ヘッドライト、手持ちのライトどちらでも可。予備電池をお持ちください。	

## 11. 常備薬について

- ・薬は服用（使用）日時ごと必要数を袋に入れ、名前・服用（使用）日時を明記し、ご持参ください。
  - ・「体調確認シート」に必要な事項を服用日時ごと記入し、当日ご持参ください。
- ※お子様が自分で薬を管理する場合も、同じようにご用意ください。



## 12. 服装について

- ・野外での活動は楽しいことばかりではなく、危険なこと（虫さされ、やけど、擦り傷、切り傷）もあります。できるだけ肌が露出しない服装（帽子、長ズボン、くるぶしが隠れる靴下、くつ）のご準備をお願いしております。
- ・靴は履きなれたものをご用意ください。
- ・活動や天候、気温によっては、熱中症の危険性もありますので、軽装にすることもあります。気温にあわせて着脱できるような服装をおすすめいたします。
- ・黒い服や、香りの強いもの（制汗スプレーなど）の使用は、ハチに刺されやすくなりますので控えてください。

## 13. その他

- ・天候等によって持ち物や活動を変更する場合や、積雪や大雨による道路状況のお知らせなど、本手引きの内容から変更になる場合は、実施前日の17時までに当所ホームページの『新着情報』にお知らせいたします。荒天予報の場合は、当所ホームページをご確認ください。
- ・事業を実施するにあたって取得した個人情報（事業運営や広報（施設のチラシ・パンフレットや埼玉県での広報）・Webサイト・ブログなどに使用させていただき、目的以外の使用はいたしません。また、「個人情報の保護に関する法律」を遵守し、適切な取り扱いをいたします。写真・ビデオ等を広報に使用することにおいて、ご都合が悪い場合には「参加確認書」の【スタッフへの希望】欄に記入してください。

### 保護者アンケートを実施します

今年度より、名栗げんきプラザの提供する自然体験活動プログラムが子どもたちへの成長にどのような影響があるのかを調査するため、保護者の方へ匿名のアンケートを事業後に実施することといたしました。内容としては、事業の感想やお子様の様子の変化などをご記入いただくものです。

本アンケートから収集したデータについては、今後の事業運営に生かすとともに、埼玉県への報告資料として活用いたします。

ぜひご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。

※回答方法等、詳細につきましては、イベント初日にお知らせいたします。

※ご質問やご不安な点がございましたら、042-979-1011【担当：藤井・上原子】までご連絡ください。



名栗げんきプラザのFacebookページでは、イベント情報やイベントの様子などを発信中！  
こちらからご覧ください♪

スタッフ一同、皆様に会えることを楽しみにしています！

【問合せ先】 埼玉県立名栗げんきプラザ 〒357-0111 飯能市上名栗 1289-2  
TEL: 042 (979) 1011 FAX: 042 (979) 1013 メール: [naguri@tokyu-com.co.jp](mailto:naguri@tokyu-com.co.jp)  
指定管理者: 名栗フィールズパートナーズ (構成法人: 株式会社東急コミュニティー、NPO 法人国際自然大学校)