



体験の風をおこそう

さいたま市から「体験の風をおこそう」運動推進事業

夏休み親子の集い in 南会津 ～しおり～

令和7年7月26日（土）～28日（月）

さいたま市立舘岩少年自然の家

住所：福島県南会津郡南会津町宮里字向山 2847-1

TEL：0241-78-2311 FAX：0241-78-2313

もくじ 目次

○ 持ち物 ^{も もの} ・・・・・・・・・・・・・・・・	2
○ 生活のおねがい ^{せいかつ} ・・・・・・・・・・・・・・・・	3
○ 館内利用の約束 ^{かんないり よう やくそく} ・・・・・・・・・・・・・・・・	4
○ 1日目【7月26日(土)】 ^{にちめ がつ にち ど} ・・・・・・・・	5
○ 2日目【7月27日(日)】 ^{にちめ がつ にち にち} ・・・・・・・・	6
○ 3日目【7月28日(月)】 ^{にちめ がつ にち げつ} ・・・・・・・・	8
○ リネンについて・・・・・・・・	9
○ 退所確認のポイント ^{たいしょかくにん} ・・・・・・・・	11
○ 本館・とくさ館見取図 ^{ほんかん かんみ とり ず} ・・・・・・・・	13
○ 敷地内見取図 ^{しきちないみ とり ず} ・・・・・・・・	14
○ さいたま市立館岩少年自然の家の歌 ^{しりつたていわしょうねんしぜん いえ うた} ・・・・	15



も もの ☆持ち物☆

• 宿泊するための道具 ☐ 上履き（スリッパ等） ☐ 下着 ☐ 室内着 ☐ 就寝に適した服装 ☐ 歯ブラシセット ☐ お風呂道具（シャンプー、タオル等） ☐ ティッシュ ☐ ハンカチ ☐ 体温計 ☐ 普段飲んでいる薬 ☐ 筆記用具 ☐ 健康保険証（マイナンバーカード含む）	
• 館岩ルック ☐ 帽子 ☐ タオル（3） ☐ 軍手（6） ☐ 長袖 ☐ 長ズボン ☐ 靴下（ふくらはぎの下程度までの長さがあるもの） ☐ 履きなれた運動靴 ☐ リュック ☐ 水筒 ☐ 雨具（雨合羽）	
• あったら便利なもの ☐ 虫除けスプレー ☐ カードゲーム類 ☐ 腕時計 ☐ ドライヤー（部屋で1つ） ☐ スーパーの袋 数枚	
• 持ってきてても良いもの ☐ 補食 ☐ 飲み物（食事提供業者に注文することもできます。）	
• 館岩少年自然の家での活動費（支払う場所：館岩少年自然の家） 各家庭に必要な費用は「諸費用計算表」で確認し、事前説明会で配付した封筒にお釣りのないように御準備ください。	

※自然の家の宿泊室には冷房設備はありません。期間中は非常に暑くなることが予想されますので、十分な体調管理に御協力ください。

〈参考：昨年度同時期（7月下旬）の気温〉

午前9時の平均気温：23.5℃

最高気温：28.3℃ 最低気温：18.7℃

※自然の家の宿泊室には、TVやWi-Fiはありません。



せいかつ 生活のおねがい

あんぜん 〇安全のために

- そと で とき はだ たていわ
・外に出る時は肌をかくす「館岩ルック」をしてください。

たていわ 館岩ルック

- ぼうし くび
〇帽子をかぶり、首をタオルで保護する
- てぶくろ
〇手袋をつける
- うえ ながそで した なが
〇上は長袖、下は長ズボン
- すそ くつした おお
〇ズボンの裾を靴下で覆う
- は うんどうづつ は
〇履きなれた運動靴を履く
- リュックやザックを使い、かつどうじにはりょうて じゅう
〇リュックやザックを使い、活動時には両手を自由にする
- すいどう
〇水筒はリュックに入れる
- あまぐ かつば りょうて じゅう
〇雨具は合羽（ポンチョ、レインウェア）を利用し、両手を自由にする



- あぶ かん いじょう むり
・「危ない」と感じたらそれ以上無理をしないでください。

たと
(例えば)

やま かわ ばあい あんぜん ひ かえ ひ あつか ばあい ちゅうし しょいん こえ
山や川の場合は安全なところへ引き返します。火を扱っている場合は中止して所員に声をかけてください。

- やかん がいしゅつ さ
・夜間の外出は避けてください。

どうろ ちか どうぶつ で やかん きけん おお とくべつ じじょう がいしゅつ
道路の近くががけになっていたり、動物が出たり、夜間は危険が多いです。特別な事情があり外出される場合には、必ず所員に声をかけてください。

- かんない ひなんけいろ かなら かくにん
・館内の避難経路を必ず確認してください。

ひなん ひつよう とき しょいん ゆうどう お つ し し き こうどう
避難が必要な時は、所員が誘導しますので、落ち着いて指示をよく聞いて行動してください。

- ねっちゅうしょう だっすいしょうじょう よぼう すいぶんほきゅう ねが すこ かんじ
・熱中症や脱水症状の予防のため、こまめに水分補給をお願いします。少しでもおかしいと感じたら遠慮せず、所員にお声がけください。

たの かつどう 〇楽しく活動するために

- しゅうごうじこく かくにん
・集合時刻をよく確認してください。

- へ や まど あ あみど ちい むし はい こ ごちゅうい
・部屋の窓は開けることはできますが、網戸のすきまから小さな虫が入り込むので御注意ください。

また、まど あ やす あ がた ひ こ たいちよう くす ごちゅうい
また、窓を開けてお休みになると、明け方の冷え込みで体調を崩すことがあるので御注意ください。

- ・消灯時刻から起床時刻までは静かに過ごしてください。
- ・健康に留意し、十分な休養を取るように心がけてください。
- ・濡れた靴等を乾かす場合、乾燥室を御利用ください。
- ・館内利用の約束をお守りください。（下段参照）



○その他

- ・初日の下足の置き場所は、エントランスにあるすのこを利用します。日中の活動終了後に、宿泊施設の下駄箱に靴を置きます。

館内利用の約束

《宿泊棟》

- ・食堂以外では、全館飲食禁止です。飲み水は洗面コーナーで可能です。
- ・宿泊室は上履きを脱いで使用します。
- ・ごみは、所定のごみ袋に入れてください。
- ・トイレを使用するときは、必ずサンダルに履き替えてください。使用後は、次の人のためにサンダルをそろえてください。

《浴室》

- ・浴室までの廊下と浴室内の点灯及び消灯は、利用する人が行ってください。
- ・入浴は消灯の22時までの間にできるように工夫してください。5時30分より清掃が入るので、朝入浴する場合、5時30分まで入浴可能です。
- ・シャンプーや石けん等は各自で御用意ください。使用する際は、洗い場で行ってください。
- ・脱衣所は濡れると大変滑りやすいため、浴室内でよく水気を拭き取ってから出るようお願いいたします。
- ・脱衣所及び浴室内では、絶対に走らないでください。

《食堂》

- ・食堂は、「食事」や「家族の時間」以外は入場できません。
- ・配膳の際、トレーは持ち上げないでカウンターを滑らせて運んでください。カウンター上段の盛り付け台にはトレーを載せないでください。
- ・洗浄機の水槽に食器を入れるときは、投げないで静かに入れてください。

- 使ったものは、所定の場所に返却してください。
- 台布巾は家族数分を用意してあるので、家族ごとに使ってください。



プログラムと持ち物・服装・注意点 【持】：持ち物 【服】：服装

1日目【7月26日（土）】※時間や内容は天候や状況で変更になる場合があります。

時間	活動《場所》	内容・動き
13:15 - 13:45	館岩少年自然の家 到着後 受付・会計 《エントランス》	施設使用料、食事代、リネン代、イワナ代をお支払いください。 《夏休み親子の集い 自然の家支払い用封筒》にお釣りのないように御準備ください。 【持】部屋に持ち込む荷物は入所式が終わるまでエントランスホールに置いてください。下足はすのこに置いてください。貴重品は手元で管理してください。 【服】上履き（スリッパ等）を御準備ください。
14:00 - 14:30	①入所式 紹介式 オリエンテーション 《体育館》	さいたま市立館岩少年自然の家の歌を歌います。（自然の家のホームページで確認しておいてください。） 御家族ごとに自己紹介をお願いします。 館内での生活について、館岩ルックの確認と連絡をします。
14:40 頃～	入室 リネン受取 《リネン室》	エントランスホールから荷物や外履きを持って移動します。 リネンは、とくさ館1Fのリネン室で受け取ります。 【持】自分の荷物を持って各部屋へ移動します。
15:00 - 15:45	※希望者のみ 軽食 《森の食堂》	軽食を希望される参加者は開始時間には食堂へ集合してください。（食堂の座席は自由席です。） 食事提供者（ニココトラスト）へ飲み物など注文をされた方は、翌日の朝食後に購入品をお受け取りください。
16:00 - 16:30	移動 《バス》	大型バスでたかつエスキー場まで移動します。 ※人数が多い場合は、二往復に分けて移動します。 【後発便予定時刻】17:00～17:30
16:30 - 21:00	②会津高原たて いわ夏まつり 《たかつエスキー場》	夏まつり会場にて自由に過ごしていただきます。（各自夕食も済ませていただきます。） 午後8時頃より予定されている打ち上げ花火を観覧し終了となります。
21:00 - 21:30	移動 《バス》	大型バスで宿泊施設まで移動します。 ※人数が多い場合は、二往復に分けて移動します。 【後発便予定時刻】22:15～22:45

21:30 - 23:45	かぞく じかん 家族の時間 にゅうよく 入浴	・ 部屋で休んだり、入浴をしたりしてください。 ・ 大浴場の利用状況を見ながら、時間を調整してください。 《とくさ館の浴室を利用してください。》
24:00	しょうとう しゅうしん 消灯・就寝	・ 窓の閉め忘れに御注意ください。 ・ 他の御家族にも配慮して静かに過ごしてください。 【服】就寝に適したもの

2日目【7月27日（日）】※時間や内容は天候や状況で変更になる場合があります。

時間	活動《場所》	内容・動き
7:00	きしょう 起床	・ 起床時刻までは静かに過ごしてください。 ・ 検温を行い、体調を確認してください。体調が悪い場合、所員へ報告してください。
7:30 - 8:30	ちょうしょく 朝食 もり しよくどう 《森の食堂》	・ 開始時間には食堂へ集合してください。 【服】すぐ館岩ルックになれる服装
8:45	かつどうじゅんび 活動準備 ほんかん 《本館ピロティ》	・ 出発前にトイレを済ませてください。とくさピロティに集合してください。 ・ 選択した活動の担当所員に参加報告をしてください。（家族全員同じコースです） 【持】飲み物、リュック、合羽、その他必要なもの 【服】館岩ルック
9:00 - 11:45	③選択活動 とざん （登山） /オリエンタリング こうてん や いた （荒天時：焼き板）	・ <u>2日目午前の選択活動</u> ◇登山…山椒山（前山）を存分に味わうことが出来るコースです。 ◇敷地内オリエンタリング…自然の家の敷地内をじっくり散策する活動です。 ・ 活動中はこまめに水分をとり、体調管理に十分努めてください。
11:45 - 12:45	ちゅうしょく 昼食 もり しよくどう 《森の食堂》	・ 食堂で昼食を摂ります。
12:45 - 13:00	④新聞記事を どうこう 投稿しよう もり しよくどう 《森の食堂》	・ 本事業の感想を記事として埼玉新聞社へ提供し、実際に発行される新聞に掲載していただく予定です。この時間では記事の書き方の説明を聞きます。
13:00 - 14:30	⑤ネイチャリング ほんかん 《本館ピロティ》	・ 森林保全や緑化教育の一環として、間伐の見学、丸太を使ったクラフト活動、植樹を行います。（※植樹は3日目に実施予定です。）

15:00 - 18:00	⑥飯盒炊飯(カレー) 《本館ピロティ》	・開始時間にはとくさピロティへ集合してください。 ・家族ごとにカレーを作って食べます。 【持】飲み物（麦茶が付きます。） 【服】館岩ルック
18:15 - 18:30	キャンプファイヤー リハーサル 《多目的広場》	・「火の子」役と「火の神」役の方でリハーサルを行います。 ・出発前にトイレを済ませてください。開始時間にはとくさピロティへ集合してください。 ・雨の場合は、体育館でリハーサルを行います。 【服】館岩ルック
18:30 - 19:30	⑦キャンプファイヤー 《多目的広場》	・出発前にトイレを済ませてください。開始時間にはとくさピロティへ集合してください。 ・雨の場合も、体育館でキャンドルファイヤーを行います。 ・終了時に健康観察を行います。体調がすぐれない場合は所員へお知らせください。 【服】館岩ルック
19:45 - 20:15	⑧星空観察 《多目的広場》	・満点の星空に感動するだけでなく、天体への興味関心を高めることができます。 【服】館岩ルック
20:15 - 家族の時間 入浴	家族の時間 入浴	・部屋で休んだり、入浴をしたりしてください。 ・飲食をする場合は、食堂でお願いします。退出時に片付けをお願いします。 ・大浴場の利用状況をしながら、時間を調整してください。 ・食堂使用は21:30まで 《とくさ館の浴室を利用してください。》
20:30	だいひょうしゃかいぎ 代表者会議 《森の食堂》	・今後の予定、退所に関する清掃と片付けについて説明します。家族の代表（各家族1名）が参加してください。 【持】筆記用具、しおり
22:00	しょうとう 消灯・就寝	・窓の閉め忘れに御注意ください。 ・他の御家族にも配慮して静かに過ごしてください。 【服】就寝に適したもの



3日目【7月28日（月）】

※時間や内容は天候や状況で変更になる場合があります。

時間	活動《場所》	内容・動き
6:30	起床	- 起床時刻までは静かにお過ごしください。 - 検温を行い、体調を確認してください。体調が悪い場合、所員へ報告してください。 - リネン置き場へリネンを返却してください。 - 荷物をまとめ、部屋の清掃も済ませておくと、この後の退室がスムーズになります。
7:00 - 7:45	朝食 《森の食堂》	- 開始時間には食堂へ集合してください。 【服】すぐ館岩ルックになれる服装
8:00	活動準備 《本館ピロティ》	- 出発前にトイレを済ませてください。とくさピロティに集合してください。 【持】飲み物、リュック、その他必要なもの 【服】館岩ルック
8:15 - 9:45	⑨イワナさばき 《本館ピロティ》	活動中は刃物や串などを扱います。お子さまの発達段階に合わせて、活動の程度を御判断ください。
10:00 - 10:45	⑩植樹 《 》	2日目に行ったネイチャリングの仕上げとして、植樹を行います。 ※植樹場所は当日御案内します。
10:45 - 11:15		宿泊室に戻り、荷物をまとめたり、着替えたりします。
11:15 - 11:45	退所確認	- 所員とともに退所確認（忘れ物の有無等）をしていただきます。確認が終わったら、荷物を持ってエントランスに移動します。 - エントランスに大きな荷物を置いたら、体育館へ移動します。
11:45 - 12:00	⑫退所式 《体育館》	【服】日常の服
12:00 - 13:00	昼食 《屋外/森の食堂》	- 自分がさばいたイワナをいただきます！ - 家族ごとに弁当とお茶を受け取ってください。
13:00	出発 《エントランス》	- 出発前にトイレを済ませてください。 - お忘れ物には十分ご注意ください。

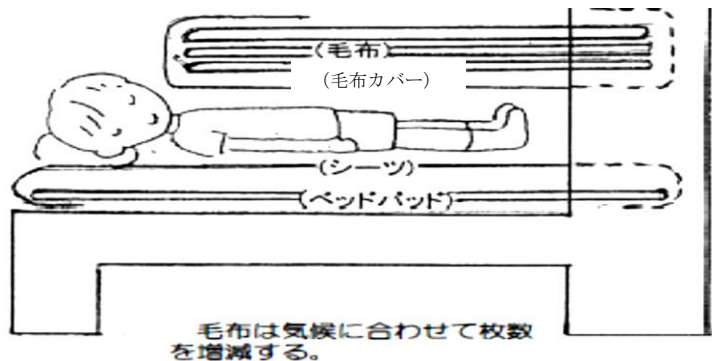


《リネンについて》

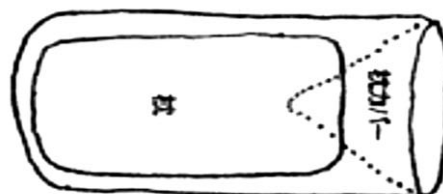
1 リネンの使い方について

リネンは、一人シーツ 1 枚、毛布カバー 1 枚、枕カバー 1 枚がセットです。3 日間同じものを使用します。シーツと毛布カバーの間に寝ます。

(1) シーツ・毛布カバーの使い方



(2) 枕カバーの使い方



枕カバーの中に枕を入れ、枕カバーの余りを中に折り込む。

2 リネン関係・毛布の準備について

(1) ベッドメイキング（毛布カバーには色がついています。）



①マットをずらす。



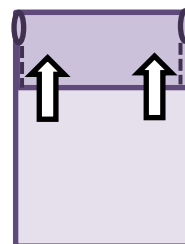
④毛布カバーの上に毛布を掛ける。



②シーツを敷く。マットに折り込む。



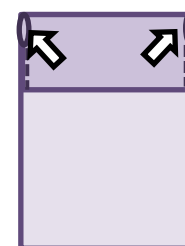
⑤毛布カバーの折り込みの中に毛布を入れる。



③シーツの上に毛布カバーを掛ける。マットに毛布カバーを折り込む。マットをもとの位置に戻す。



⑥折り込みの端の穴から毛布の角を引き、毛布カバーの角に合わせる。



3 毛布のたたみ方について



4 リネンの返却について

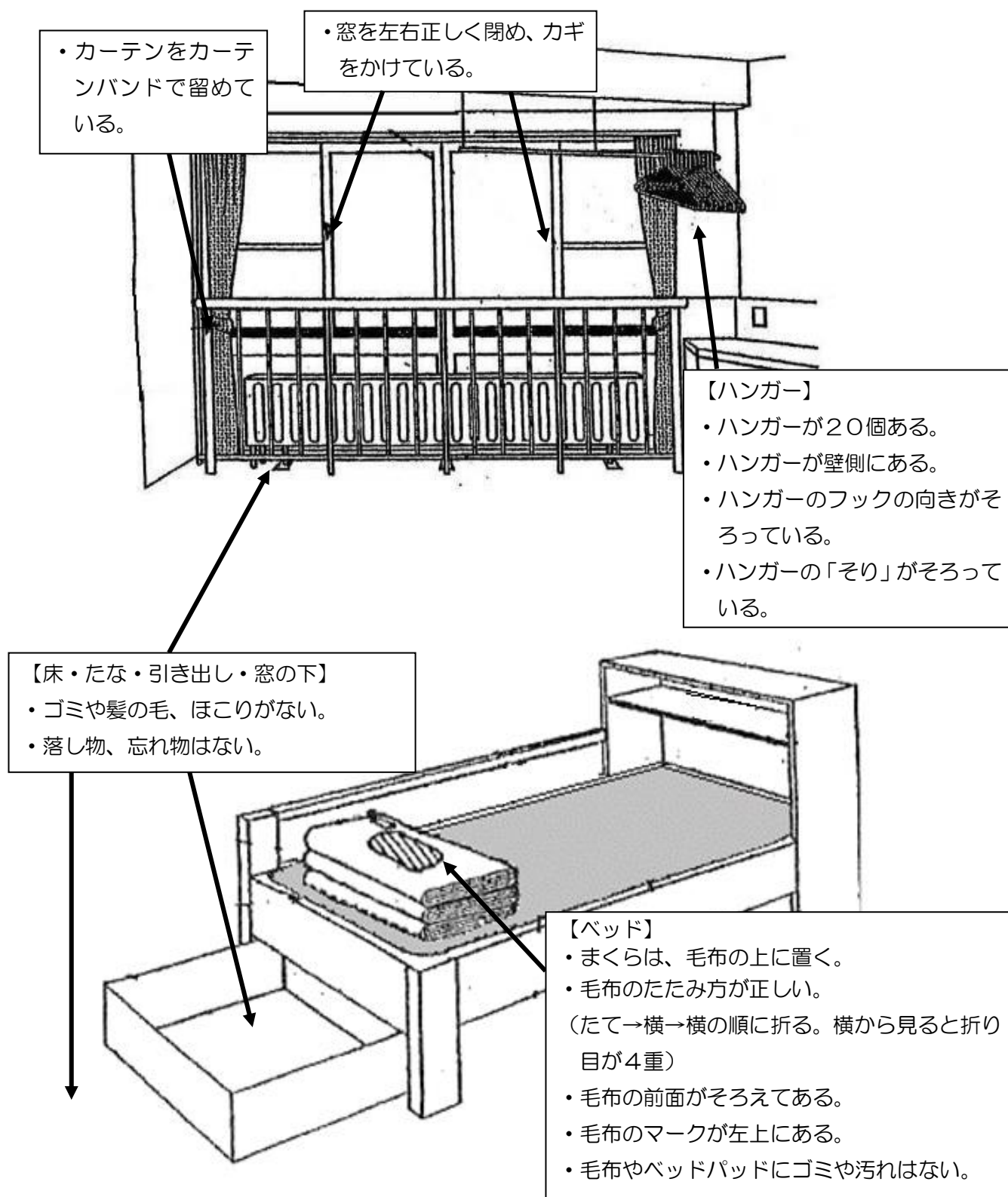
シーツ・枕カバーと毛布カバーに分けて指定の場所にある、所定の色のランドリーバッグに入れて返却します。畳まずに入れてください。

返却場所	とくさ館リネン置き場
シーツ・枕カバー（白）	赤色
毛布カバー（ベージュ）	茶色

《退所確認について》※ 3 日目に行います

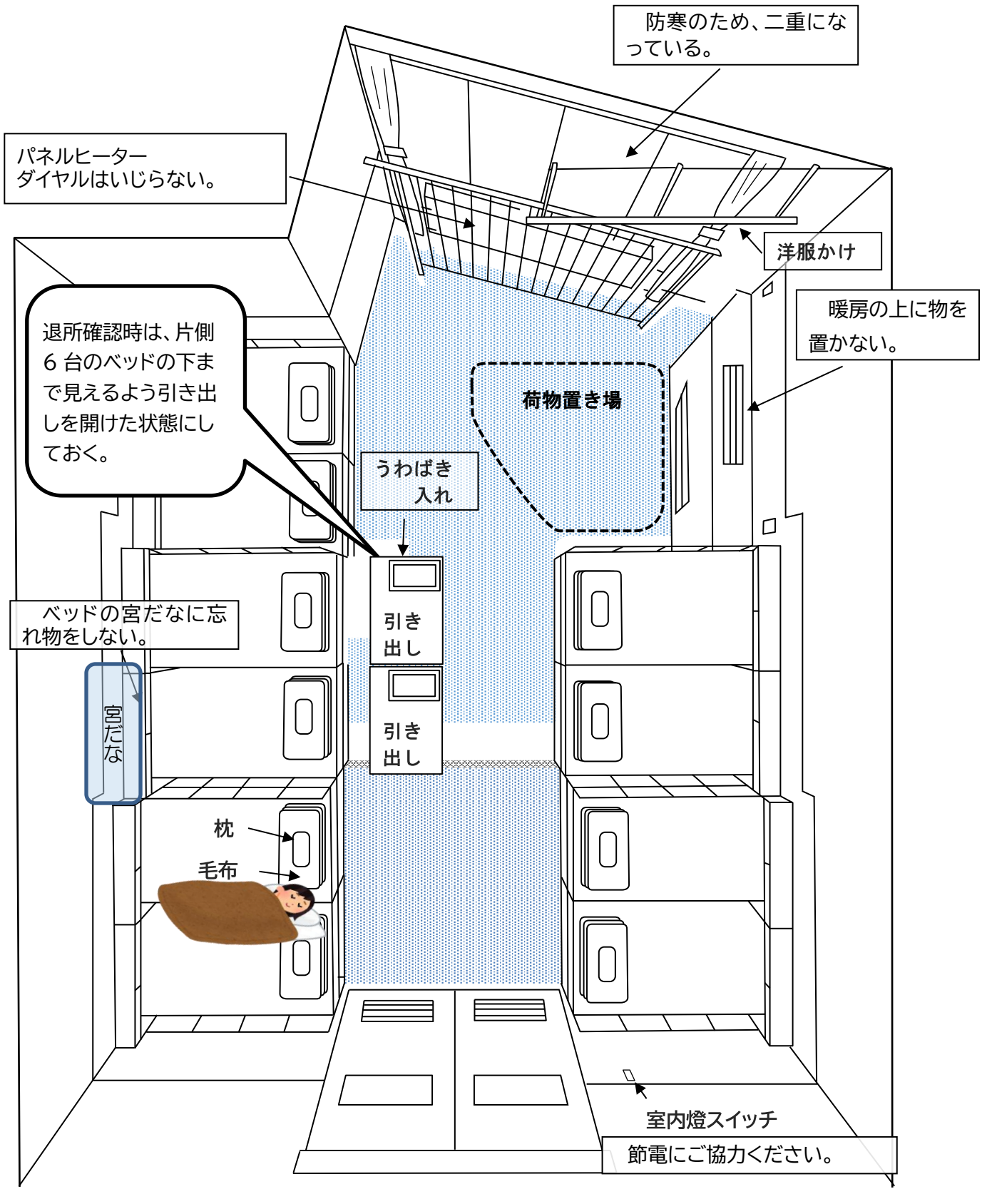
退 所 確 認 の 流 れ	整理・清掃	(1) リネンを朝のうちに1階リネン置き場に返却します。 (2) 毛布を所定の形にたたみ、室内の清掃をします。
	↓	
	退所確認の準備	(1) 片側の引出しを出しておきます。 (2) 所員とともに確認するため、家族は宿泊室に残ります。
	↓	
	退所点検 (参加者が行う)	(1) P.11 の項目にしたがって退所点検を行います。
	↓	
	退所確認 (所員が行う)	(1) 家族の立会いのもと、所員が退所確認をします。 ※午前11：15頃からを予定しています。 (2) 必要に応じ整理・整頓を行います。

《とくさ館 退所確認のポイント》

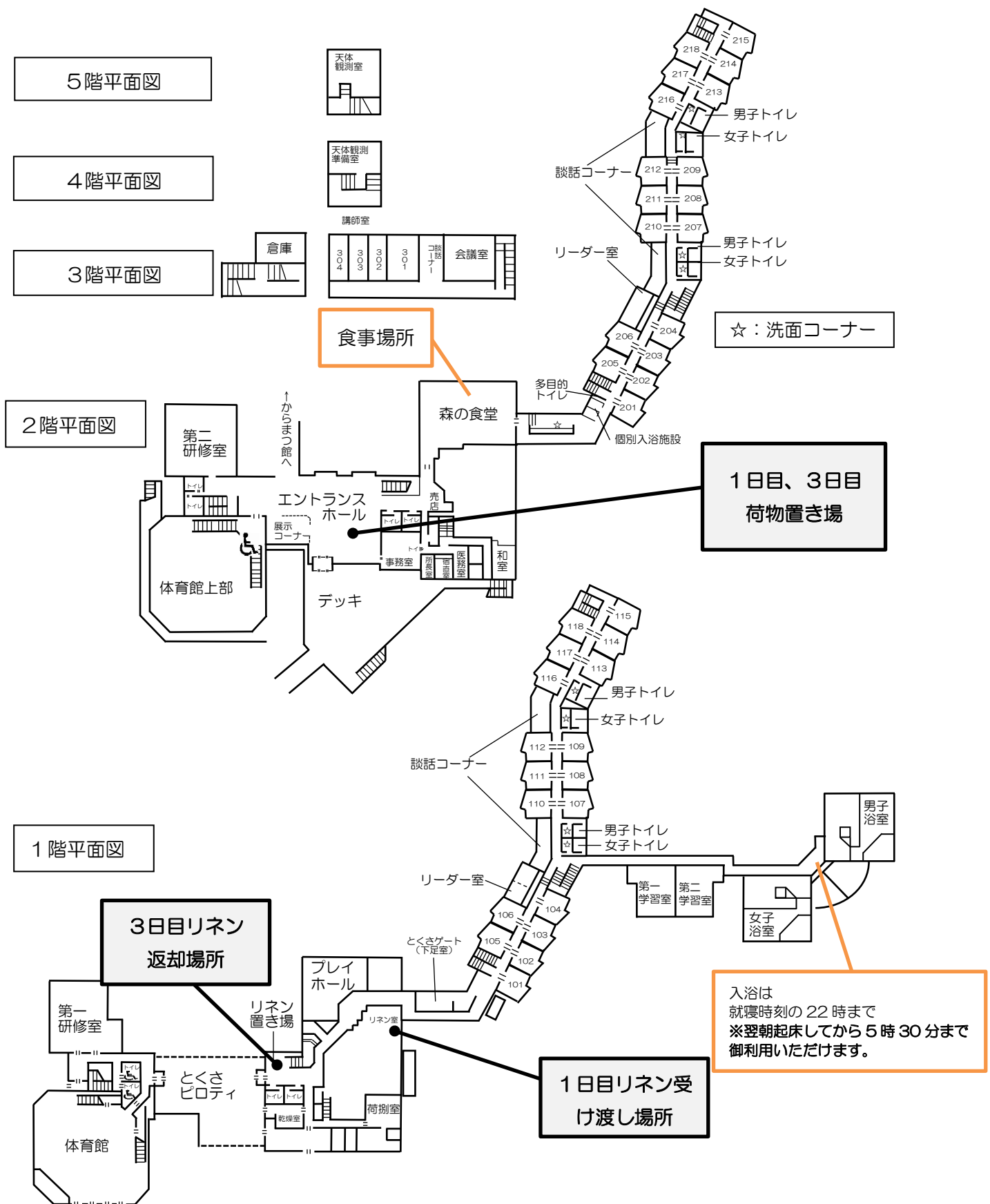


※所員による退所確認を受ける前に、片側の6台のベッドの引き出しを開けておく。

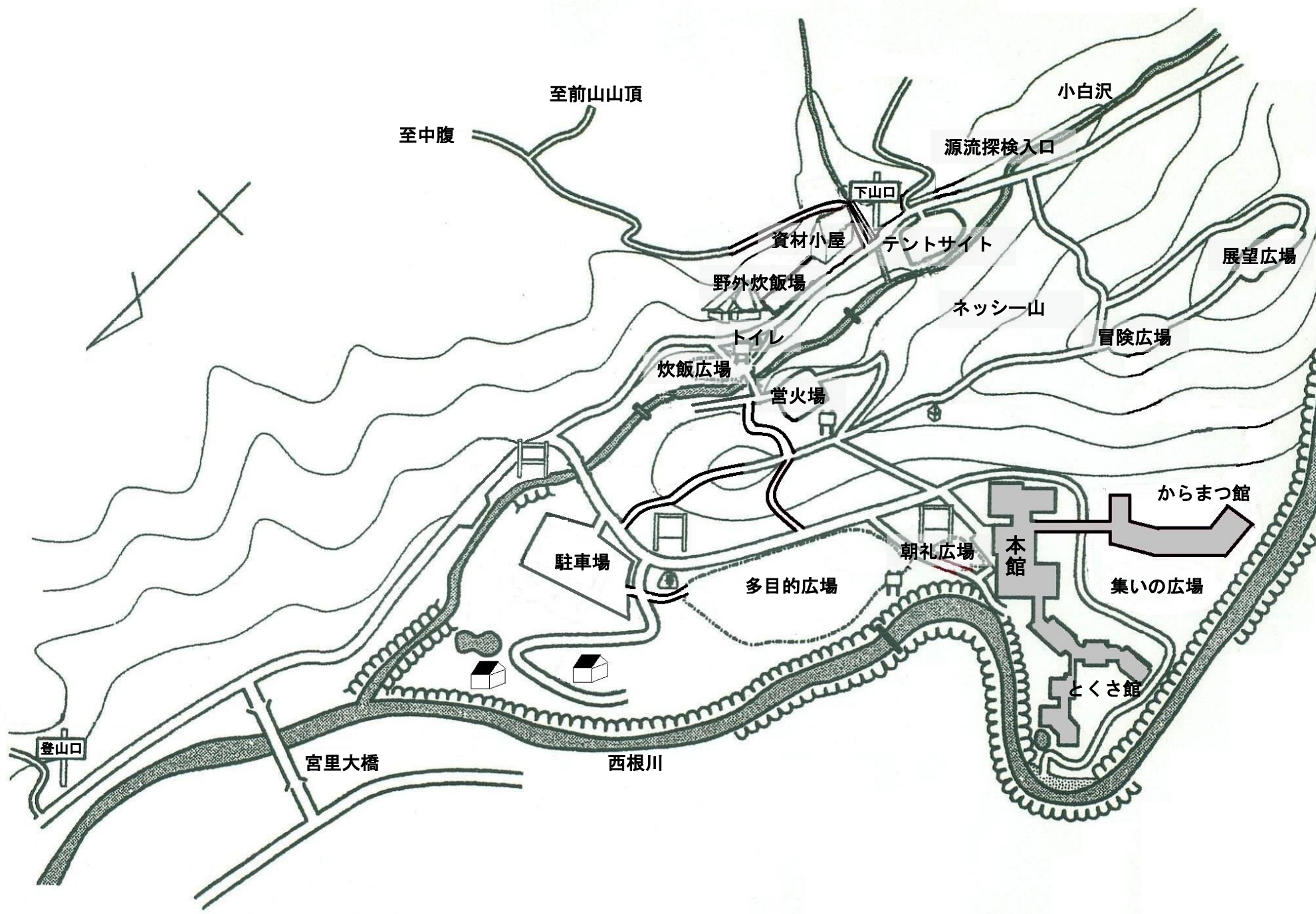
《とくさ館 宿泊室 見取図》



《本館・とくさ館見取図》



《敷地内見取図》



さいたま市立館岩少年自然の家の歌

作詞 馬橋 隆二
作曲 佐藤 猛

mf

1 から ま つば やしの わ か き は よ き み は ち い さ く か よ わ い が
4 と く さ - の さ と の わ が そ の は や ま あ く ま で も た か く し て

き み た ち み ん な で か た を く み た に を も う ず め や ま を お う
か わ は - は げ し く な が れ ゆ く お ん せ ん ゆ た か に わ き い で て

f

われ ら - さ い た ま こ ど も ら も
われ ら - さ い た ま こ ど も ら は

ち か ら - を あ わ せ わ に な ろ う
こ こ に - ま な ぼ う す こ や か

に - し げ ん の - さ だ め の き び し さ -

を - し げ ん の - め ぐ み の ゆ - た - か さ を

四、 木賊の里の わが園は 山あくまでも 高くして 川は激しく 流れ行く 温泉豊かに 湧き出でて われら さいたま 子供らは ここに学ぼう 健やかに 自然の定めの きびしさを 自然の恵みの 豊かさを	三、 清く冷たき 谷川よ 岩をもくだき ある時は 静かに深い ふちをなし やがてどうの 大洋に われら さいたま 子供らも 世界につらなる 大洋に	二、 山の茂みの 草影に 小さくのぞく 岩はだよ 岩根は深く 大きくて マグマと燃えて 原始から われら さいたま 子供らも 心は大きく たくましく	一、 から松林の 若き葉よ 君は小さく か弱い 君たちみんな 肩を組み 谷をもうずめ 山をおう われら さいたま 子供らも 力を合わせ 輪になろう
--	--	---	--