



フリーキャンプ ～やりたいを楽しむ3日間～



12/25(土)～27(月)

参加の手引き

埼玉県立名栗げんきプラザ主催「フリーキャンプ～やりたいを楽しむ3日間～」にお申し込みいただき、ありがとうございます。自分たちのやりたいことを見つけ、思考力や決断力、発想力を育てます。友達と協力し、色々なことにチャレンジをしながら自然体験や集団生活を楽しみましょう。初めて会ったお友達とプログラムを達成しながら関係性を深めて、絆を作っていきます！！

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

① 参加確認書送付

「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うえ、郵送、FAXまたはE-Mailでご提出ください。

提出期限：12月9日(木)まで（募集締め切り日から1週間以内）

※参加同意書は、捺印して、当日ご持参ください。

※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を確認できない場合、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 県内在住の方 12,000円（1名）

県外在住の方 12,300円（1名）

※活動費、宿泊費、食費（3日間）、保険料を含みます。

振込期限：12月9日(木)まで（募集締め切り日から1週間以内）

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）〇三八（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。

※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「34」と参加者氏名を入力してご入金ください。（例：「34 ナグリ タロウ」）



③ アレルギーについて

アレルギーのある方は、**12月9日(木)**までにアレルギー個別対応申込書に記入をしてご提出ください。（最終ページにメニューを掲載しています。仕入れ状況などによる変更がある可能性もございます。アレルギーに該当するものがメニューにない場合でもご提出ください）

2. 集合・解散

- 集合：12月25日（土）12:30 受付開始 名栗げんきプラザ 玄関前
※13:00 よりはじめのつどいを開始します。
- 解散：12月27日（月）15:00 名栗げんきプラザ 玄関前



※電車をご利用の方は「9. 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）

※天候やその他の状況により、場所など変更になる可能性があります。変更が生じた場合にはお電話にてご連絡いたしますので、名栗げんきプラザの電話番号を登録しておいていただくようお願いします。

3. スケジュール（予定）

フリーキャンプ

12月25日（土）		12月26日（日）		12月27日（月）	
12:30	受付開始	6:00	起床	6:00	起床・荷物整理
13:00	はじめの集い	7:30	食堂で朝食	7:30	食堂で朝食
14:00	グループ分け グループ相談	9:00	前日に決めた プログラム	8:45	退所点検 自分たちで片付け
15:00	グループチャレンジ	12:00	昼食（おにぎり弁当）	9:00	火おこし体験
17:30	食堂で夕食	13:00	前日に決めた プログラム	10:30	お昼作り
18:30	翌日の作戦会議	15:00	お土産作り	14:30	ふりかえり・感想発表
20:00	入浴	17:30	食堂で夕食	15:00	解散
21:00	就寝	19:00	キャンプファイア		
		20:00	入浴		
		21:30	就寝		

4. 生活案内

○宿泊

フリーキャンプでは、宿泊場所は本館泊となります。



○活動班について

- ・キャンプ中は、少人数（6～8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。

○気候

- ・当所は標高約600mの山間部に位置します。特に日没後～朝方は平地に比べ5℃前後気温が低くなるため防寒着（ダウンジャケットやフリースなど）をご用意ください。

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. 名栗げんきプラザの新型コロナウイルスに関する対応について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、主催事業の際には、以下のことを留意しながら実施いたします。参加者の皆さまにもお願いする点がございますので、ご一読ください。

○事業参加の基準

名栗げんきプラザの主催事業に参加するにあたって、下記の事項に該当する場合、原則として参加をお断りいたします。

- ・開催日の2週間以内に、近い人（同居家族、職場、学校内等）に新型コロナウイルスの陽性者がいる。
- ・開催日の2週間以内に海外への渡航歴がある。
- ・開催日の1週間以内に発熱（37.5℃もしくは平熱プラス1℃以上）、咳、のどの痛み、倦怠感などの体調不良がある。

【事前】

- ・開催日の2週間前から体調確認（発熱、咳、倦怠感等）をお願いします（同居するご家族の方の体調にもご留意ください）。また、開催日の1週間前から、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】

- ・当日の朝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と検温を行います。
- ・活動中も内容や活動場所によって、マスク着用をお願いいたします。また、送迎の方もマスク着用をお願いいたします。
- ・主に屋外での活動後・食事や調理の前には手洗い、手消毒を実施いたします。
- ・宿泊を伴う事業の場合には、朝・夕ご飯前に検温と体調確認を行います。
⇒活動中に体調不良になられた場合、継続して参加することを断りする場合もございます。

【事後】

- ・事業後、2週間以内に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、名栗げんきプラザまでご連絡をお願いいたします。

○名栗げんきプラザとしての対策について

- ・職員も出勤前と退勤前の1日2回検温を行い、体調管理を行っております。
- ・職員も参加者の方と同様に、活動中はマスクを着用いたします。
- ・施設内や使用する備品については、消毒を徹底して行っております。

7. 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。

日時	キャンセル料
1週間前（12/18）～4日前（12/21）の12時まで	参加費の10%
4日前（12/21）の12時～前日（12/24）の17時まで	参加費の50%
前日（12/24）の17時以降	参加費の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：220円）

※お振り込み先の情報については、キャンセルを承る際に確認させていただきます。

※当日のキャンセル連絡はE-Mail等ではなく必ずお電話でお願いいたします。

時間に余裕を持ってお出かけ下さい。

8. 持ち物

○持ち物には、必ず名前をお書きください。

○宿泊の場合、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。

○★印の物は、当日受付でお渡しください。



【持ち物一覧】（宿泊）食事は提供します。

	チェック	持ち物	数量	備 考
★		常備薬	日数分	名前、服用方法（使用方法）をお書きいただき、お持ちください。
		参加同意書	1 枚	署名・捺印をして当日ご持参ください。
		体調確認シート	1 枚	事業の2週間前から記入して当日ご持参ください
デイパック（行動用）		マスク	泊数分+予備	毎日取り替えます。また、汚れたり濡れたりした際に交換できるよう予備もご用意ください。（大きな荷物・デイパック両方に分け入れてお持ちください）
		マスクケース	1 枚	食事などマスクを外すシーンで使用します。ジップロックの袋でもかまいませんので、名前をご記入ください。
		ハンカチ・ちり紙	2 組	取り出しやすい所に入れてください。
		タオル	2 枚	汗拭き用
		防寒着	1 着	ダウンジャケットやフリース、手袋などご用意ください。脱ぎ着できる方が便利です。
		帽子	1 つ	頭の保護・防寒にもなります。
		筆記用具	適量	ゲームや振り返りなどで使用します。えんぴつまたはシャーペン 1 本消しゴム 1 つ程度で大丈夫です。
		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	汚れてもいいもの。野外炊事で使用しますので、滑り止めのついていない純綿のものをご用意ください。
		ビニール袋	2 枚	汚れた物、濡れた物、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	肩にかけられるタイプで持ちやすいサイズのもの。	
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。外履きをきれいに拭いたものでもかまいません。
		着替え	泊数分+予備	シャツ、ズボンなど日常使用している物。
		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）。
		懐中電灯	1 つ	夜間の行動で非常時用に必要となります。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。
		パジャマ	1 着	自分で脱ぎ着しやすいもの・暖かいものをご準備ください。
		タオル	2 枚	入浴用
		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、ございます。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と便利です。
		歯磨きセット	1 つ	歯ブラシ、ハミガキ粉、コップ。
	ビニール袋	2 枚	荷物整理や汚れ物入れとして。	

※水筒の中身がなくなった場合、麦茶または水を補充しますので持ちやすい大きさのものをご用意ください。

9. 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。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、下記をご確認ください。

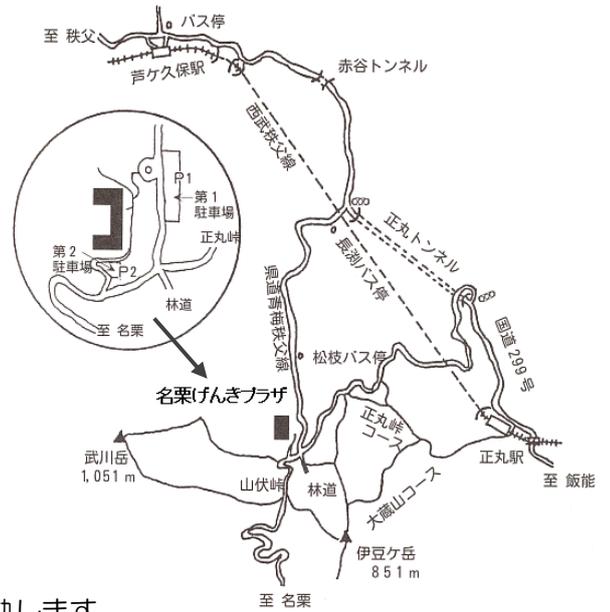
○利用料金：片道タクシー1台（4人乗り）2,630円

※乗り合いの場合、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いただきます。

※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。



10. 事業中の食事提供について（メニュー）

食物アレルギーや食事制限のある方は、**12月9日**までに、アレルギー対応申込書をご提出ください。

期限までにご提出いただけない場合、アレルギーに関する対応ができない場合があります。

名栗げんきプラザホームページの「お食事のご案内」にメニュー写真など掲載しています。ご確認ください。

※12/25の夕食は特別メニューのため写真はございません。状況により変更になる可能性もあるため、食物アレルギーのあるかたは必ずアレルギー個別対応書をご提出ください。

	12月25日（土）	12月26日（日）	12月27日（月）
朝食		食堂食（Aメニュー）	食堂食（Bメニュー）
昼食		おにぎり弁当（3個入り）	野外炊事（ドラム缶ピザ）
夕食	食堂食（クリスマスメニュー）	食堂食（Aメニュー）	

【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。

②食堂担当者より対応確認の連絡をいたします。

③食堂からの回答内容の確認後、回答内容の許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。

●R3 名栗げんきプラザ アレルゲン情報

※ アレルギー物質の**特定原材料（7品目）**と**特定原材料に準ずるもの（21品目）**を記載してあります。

◆**特定原材料（省令で定められたもの）**⇒**えび、かに、小麦、そば、卵、乳製品、落花生**

◆**特定原材料に準ずるもの（通知で定められたもの）**⇒**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、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン**

◆12/25（土）夕食（クリスマス特別メニュー）

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		
コーンスープ		乳成分 大豆 鶏肉
ローストチキン		小麦 卵 乳成分 大豆 鶏肉
フライドポテト		大豆
ブロッコリー		
チョコブラウニー		小麦 卵 乳成分 くるみ 大豆

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。

◆12/26 (日) 朝食 A

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	白米	
味噌汁	合わせ味噌	大豆
	かつおだし	
	かぼちゃ	
	わかめ	
さば味噌煮		小麦 さば 大豆
ミートボール		小麦 卵 乳成分 ごま 大豆 鶏肉 牛肉 豚肉
五目ひじき煮	ひじき	
	にんじん	
	大豆	大豆
	こんにゃく	
	油揚げ	大豆
	しいたけ	
	たれ	小麦 大豆
ブロッコリードレッシング和え		
納豆		大豆 小麦 豚肉
乳酸菌飲料		乳成分

◆12/26 (日) 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 ごま 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 ごま 大豆 鶏肉 注) 魚介類
ウインナー		卵 牛肉 鶏肉 豚肉
ブロッコリー		

◆12/26 (日) 夕食 A

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		
すまし汁	かつおだし	
	舞茸	
	エリンギ	
	ぶなしめじ	
	なめこ	
	えのき	
大根おろしハンバーグ	ハンバーグ	小麦 卵 乳成分 牛肉 大豆 豚肉
		ゼラチン 鶏肉
	大根おろしソース	小麦 大豆 りんご
コールスロー		
サウザンドドレッシング		
スパゲティサラダ		小麦 卵 大豆
がんもいんげん煮		小麦 乳成分 大豆 ごま
漬物	たくあん	小麦 大豆
フルーチェ		乳成分 いちご

◆12/27（月）朝食B

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		
みそ汁	合わせ味噌	大豆
	かつおだし	
	ねぎ	
	わかめ	
鮭塩焼き		さけ 大豆
厚焼き玉子		卵 乳成分 小麦 大豆
ブロッコリードレッシング和え		
かぼちゃの煮物		小麦 さば 大豆
ごった煮	大豆	大豆
	こんにゃく	
	ごぼう	
	にんじん	
	れんこん	
	ひじき	
	たけのこ	
	鶏肉	鶏肉
たれ	大豆 鶏肉	
ふりかけ		小麦 ごま 大豆 えび かに
乳酸菌飲料		乳成分

◆12/27（月）昼食：野外炊事

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
ドラム缶ピザ	小麦粉	小麦
	打ち粉	小麦
	ハム	豚肉 卵 大豆
	チーズ	乳成分
	ピザソース	大豆 りんご
ピザ用トッピング（追加）	アレルギーのある方を確認し、内容を検討いたします。	

11. その他

事業を実施するにあたって取得した個人情報（施設のチラシ・パンフレットや埼玉県の広報）・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。

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

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