

いきいき体験活動事業

～天体クラフトと炊き込みご飯～ 参加の手引き

令和8年3月7日(土)～3月8日(日)

埼玉県立名栗げんきプラザ主催『いきいき体験活動事業～天体クラフトと炊き込みご飯～』にお申し込みいただき、ありがとうございます。名栗の3月はまだまだ寒いですが、その分空気が澄んでいるので夜にはきれいな星空が見えます。また、クラフト作りをしたり飯盒（メスティン）を使って炊き込みご飯を作ったりして、普段は体験できないことに挑戦して楽しく過ごすことができます。自然の中でのいろいろな体験は、きっと多くの思い出となることでしょう。親子でのご参加をお待ちしています。

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

手続き期限： 2月13日（金）まで

以下の①～③の手続きを上記期限までにお願いいたします。

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) 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「46」と参加者氏名を入力してご入金ください。（例：「46 ナグリ タロウ」）

埼玉県内にお住まいの方

大人 5,500 円 中学生 5,100 円 小学生 5,000 円 未就学児 4,500 円

埼玉県外にお住まいの方

大人 5,910 円 中学生 5,350 円 小学生 5,150 円 未就学児 4,500 円

※宿泊費、食費3食（夕、朝、炊事）、活動費（クラフト代、炊事経費他）、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) ○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：3月7日（土）14:30 名栗げんきプラザ 2F 集会室（受付 14:00～・集会室前）

※14:30よりはじめのつどいを開始します。

○解散：3月8日（日）14:00 名栗げんきプラザ 2F 集会室

※集合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）

3. スケジュール（予定）

3月7日（土）		3月8日（日）	
14:00	受付開始	6:30	起床
14:30	はじめのつどい	7:30	朝食
14:45	クラフト作り	8:45	荷物整理、部屋の点検
16:45	終了・片付け・入室	9:30	炊き込みご飯作り
17:30	夕食	12:00	昼食
19:00	星空観望	13:00	片付け
20:00	入浴	13:30	アンケート記入
21:00	就寝	13:45	ふり返り、おわりのつどい
		14:00	連絡後解散

※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。

※曇り空や雨天等で天体観望ができないときは、室内でクラフト作りを行います。

4. 生活案内

○宿泊に関して

- ・今回の主催事業では、宿泊場所は本館泊となります。また、家族ごとに宿泊をします。
- ・寝具は、部屋に備え付けの布団を使います。おねしょシーツも複数枚用意はあります。不安な方は、参加確認書へご記入ください。

○浴室

- ・ボディーソープ、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。
- ・備え付けのドライヤーはありません。必要な方はご持参ください。

ただし、各宿泊室、浴室で1台ずつご使用ください（ブレーカーが落ちるため）。

- ・入浴は男女に分かれ、複数人で入っていただきます。

○気候

- ・当所は標高約 600m の山間部に位置します。平地に比べ気温が数度低いです。
特に、夜間の星空観察は屋上で行いますので、防寒着をご用意ください。

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いたします。

6. 交通案内

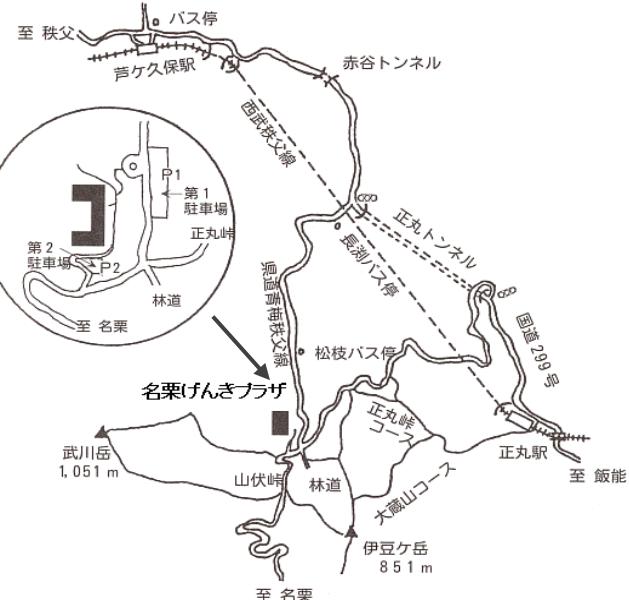
●自家用車

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。参加されるご家族ごとにタクシー予約をお願いいたします。※常駐はありません。

星野タクシー 0120-454-022
【1台4人乗り 2,940円（片道）】



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。

キャンセル表	1週間前 2/28(土)17時～ 3日前 3/4(水)17時まで	3日前 3/4(水)17時～ 前日 3/6(金)17時まで	前日 3/6(金)17時～ 当日 3/7(土)
%	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、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。

8. 事業中の食事提供について

	3月7日（土）	3月8日（日）
朝食		本館：食堂食 (Cメニュー)
昼食		炊事（炊き込みご飯）
夕食	本館：食堂食 (B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。

◆3/7 夕食 B メニュー

◆夕食 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		
秩父味噌の味噌汁	秩父味噌	大豆
	かつおだし	
	豆腐	大豆
	ねぎ	
豚肉の生姜焼き	豚肉	豚肉
	玉ねぎ	
	もやし	大豆
	調味液	小麦 オレンジ 大豆 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
わかめのしらす和え	わかめ	
	しらす	
	ごま	ごま
	調味液	ごま 小麦 さば 大豆 鶏肉
里芋の煮物	里芋	
	調味液	小麦 大豆 さば
漬物	たくあん	小麦 大豆
プリン		卵 乳成分 大豆 小麦

◆3/8 朝食 C メニュー

◆朝食 C

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	
	麸	小麦
	わかめ	
あんかけしんじょ	しんじょ	小麦 卵 乳成分 大豆 鶏肉 豚肉
		やまいも
	あん	小麦 大豆 さば
金平ごぼう		小麦 ごま 大豆
厚焼き玉子		卵 乳成分 小麦 大豆 ゼラチン
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
味付け海苔		小麦 えび 大豆

◆3/8 昼食 炊事（炊き込みご飯）

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準するもの		
炊き込みご飯	米			
	だし醤油	小麦	大豆	鰹節
炊き込みご飯の具	鶏肉	鶏肉		
	野菜			
けんちん汁	野菜、豆腐	大豆		
	だし醤油	小麦	大豆	鰹節
漬物	しゃくし菜			

※けんちん汁は参加者数により、インスタント味噌汁に変更する場合があります。

9. 持ち物

- ★印の物は、当日受付にお渡しください。

チェック	持ち物	備考
	★参加同意書	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。
	上履き	本館内で使用します。スリッパでないものをご用意ください。
	着替え	宿泊日数分+予備の着替えをお持ちください。
	防寒着・防寒具	当所は海拔 600m の山間地にあります。夜間・早朝は冷え込むことがありますので、ジャンパーやウィンドブレーカー、マフラーや手袋等の防寒着や防寒具をご用意ください。
	雨具	野外活動はありませんが、上下セパレートのものは防寒具にもなります。
	パジャマ、タオル、歯ブラシ	備え付けのものはありません。
	エプロン、三角巾	炊事活動で着用していただきます。
	水筒	保温性保冷性のあるものが最適です。水やお茶などを入れてきてください。
	筆記用具	天体観測等の活動中のメモやスケッチなどをする場合は、各自でご用意をお願します。（必須ではありません）
	懐中電灯	夜間、屋上への移動の際に必要となります。天体観測中は消します。
	ビニール袋	レジ袋等が数枚あると生活面において便利です。

※個人装備のご案内になります。

※その他、常備薬など個人で必要な物はご用意ください。

※備え付けのドライヤーはありません。必要な方はご持参ください。

10. 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、気温に合わせて着脱できるような服装をおすすめいたします。
- 夜間や早朝は冷えることがあります。ジャンパーやウィンドブレーカーなどの防寒着をご用意ください。今回の事業は夜間の天体観察を予定しています。各自寒さ対策をお願いします。

11. 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等、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は事業運営や広報（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：栗原・町田】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！



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♪

【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

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）