

# いきいき体験活動事業②

## ～春の七草探しとパスタ作り～

### 参加の手引き

令和7年3月1日(土)-3月2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② ～春の七草探しとパスタ作り～」にお申し込みいただき、ありがとうございます。春の七草を知っていますか？「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」七草がゆとして食用にもされている春の七草ですが、今回はパスタの具材としてみたいと思います。名栗の春を感じながら、家族と一緒にパスタづくりを楽しみましょう。

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： 2月7日（金）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「30」と参加者氏名を入力してご入金ください。（例：「30 ナグリ タロウ」）

##### 埼玉県内にお住まいの方

大人 5,200 円 中学生 4,800 円 小学生 4,700 円 未就学 4,200 円 3 歳未満 500 円

##### 埼玉県外にお住まいの方

大人 5,610 円 中学生 4,950 円 小学生 4,850 円 未就学 4,200 円 3 歳未満 500 円

※宿泊費、食費3食（夕、朝、昼炊事）、活動費、保険料を含みます。

※3歳児から参加費が発生します。（3歳児未満 500円 保険料のみ）

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。

##### 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1日（土）14:30 名栗行政センター駐車場（受付 14:00～）

※14:30 よりはじめのつどいを開始します。

○解散：3月2日（日）14:00 名栗げんきプラザ

※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） or 070-4812-8960（主催用携帯電話）

## 3. スケジュール（予定）

3月1日（土）		3月2日（日）	
14:00	受付開始（名栗行政センター駐車場）	6:30	起床・部屋の片づけ
14:30	はじめのつどい	7:30	朝食
14:45	春の七草探し	8:45	部屋の点検
16:00	名栗げんきプラザへ移動	9:00	荷物移動（集会室）
16:30	げんきプラザ着、ガイダンス・入室	9:30	パスタ作り（食堂）
17:30	夕食	12:00	昼食
19:00	星空観望（屋上）	13:00	片付け
20:00	入浴	13:45	振り返り・おわりのつどい
21:30	就寝	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。

## 4. 生活案内

○宿泊に関して

- ・今回の主催事業での宿泊場所は、家族ごとに本館での宿泊となります。
- ・寝具は、部屋に備え付けの布団を使います。おねしょシート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。個人的に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台ずつのご使用となります（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（市街地）に比べ気温が数度低いです。  
また、星空観望に参加を希望の方は屋上での観望となりますので、必ず防寒具をご用意ください。

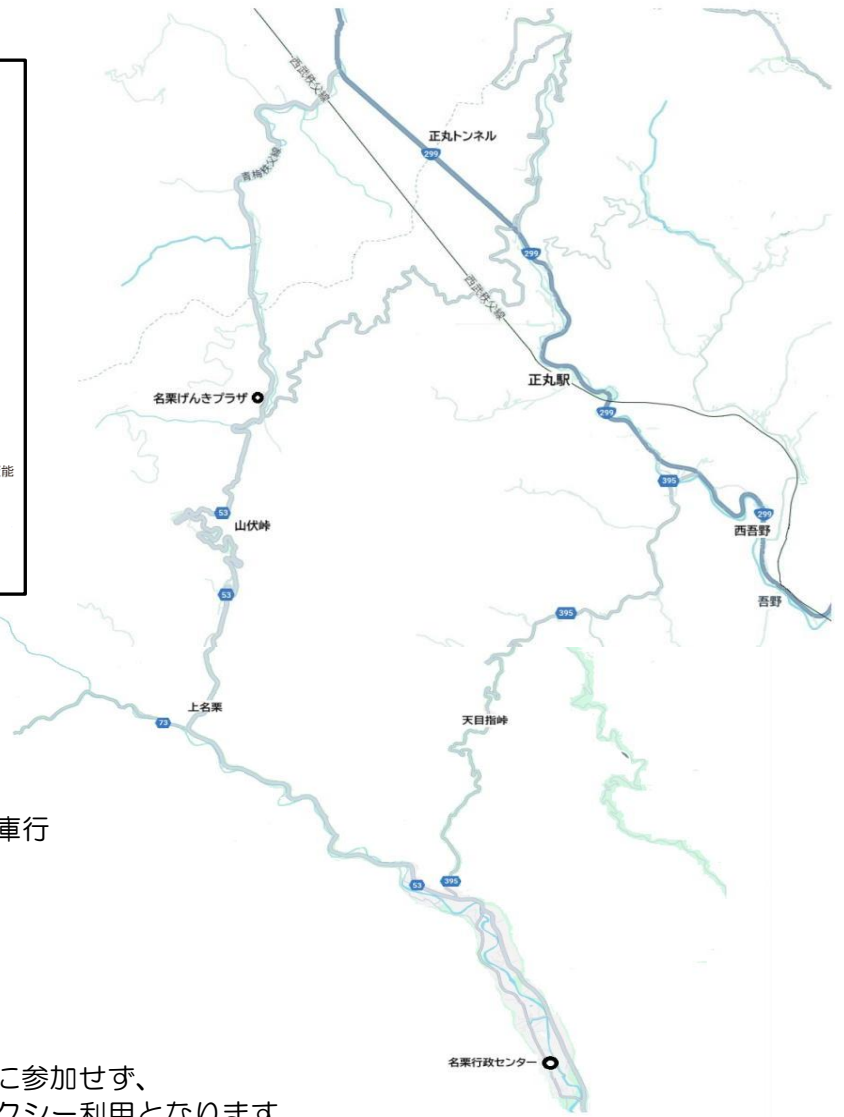
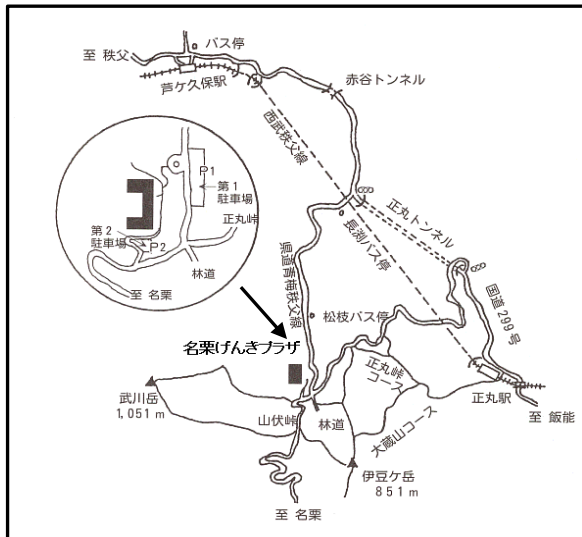
○炊事について

- ・料理の分量の関係で複数家族の合同で調理していただく場合があります。  
食事は家族ごとにテーブルでとっていただきます。

## 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いたします。

## 6. 交通案内



### 名栗行政センター

飯能市大字上名栗 3125-1

最寄り駅 西武池袋線 飯能駅下車

国際興業バス 乗り場3

ノーラ名栗・さわらびの湯経由 名栗車庫行

バス停・小殿（約45分）

### 名栗げんきプラザ

飯能市 上名栗 1289-2

最寄り駅 西武秩父線 芦ヶ久保駅下車

- ・ご都合により、行政センターでの活動に参加せず、直接げんきプラザへお越しの場合、タクシー利用となります。その場合、タクシーの予約が必要です（常駐車はありません）。詳しくは、げんきプラザへお問い合わせください。

名栗げんきプラザ TEL 042-979-1011 当日の連絡（携帯） TEL 070-4812-8960

### ●名栗げんきプラザへ直接おいでになる場合の車でのルート

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4km。（県道53号）  
または県道53号下名栗経由、飯能市内から約30分。（途中に名栗行政センターがあります）

### ●名栗行政センターからげんきプラザまでの移動 → バス等の交通機関はありません。

行政センターからげんきプラザへの移動は車での移動となります。

## 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。

キャンセル表	1週間前 2/22（土）17時～ 3日前 2/26（水）17時まで	3日前 2/26（水）17時～ 前日 2/28（金）17時まで	前日 2/28（金）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には、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1日(土)	3月2日(日)
朝食		本館：食堂食（Bメニュー）
昼食		炊事（場所：食堂）七草パスタ作り
夕食	本館：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。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。

### ◆3/1 夕食 C メニュー

#### ◆夕食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		
わかめスープ	わかめ	
	中華スープ	小麦 乳成分 牛肉 ごま ゼラチン 大豆 鶏肉 豚肉
鶏竜田揚げ	鶏竜田揚げ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 注) 魚介類
	ハニーマスタード	小麦 卵 乳成分 大豆 鶏肉
キャベツの千切り	キャベツ	
	和風ドレッシング	小麦 乳成分 大豆 ゼラチン
糸こんにゃくの甘煮	秩父こんにゃく	
	調味液	小麦 大豆
	大根	
大根のツナマヨ和え	ツナ	大豆
	調味液	小麦 さば 大豆 りんご
	マヨネーズ	小麦 卵 大豆 りんご
漬物	たくあん	小麦 大豆
ぶどうゼリー		ゼラチン 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。

◆3/2 朝食 A メニュー

◆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		
味噌汁	かつおだし	
	合わせ味噌	大豆
	わかめ	
	ねぎ	
サバの塩焼き		さば 大豆
昆布と揚げの煮物		小麦 大豆 豚肉
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
	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
かっぱ漬け		小麦 大豆 ごま

◆3/2 昼食 炊事（パスタ）

メニュー	使用食材	使用特定原料及び特定原材料に準ずるもの
七草を使ったパスタ	七草（数種類を使用）	
	パスタ（乾麺）	小麦
	ベーコン	豚肉 卵白 大豆 植物油脂
	オリーブ油	
	バター	乳成分
コーンスープ	粉末スープ	小麦 乳成分 大豆 鶏肉エキス
	コーン	コーン
パン	バターロール	小麦 卵 バター

## 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、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。スリッパ形式ではないものが適しています。
	着替え	宿泊日数分（予備の着替えもお持ちください。）
	防寒着	夜間・早朝は冷え込むことがあります。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。（星空観望に参加希望の方は必須）
	三角巾 エプロン	炊事の際に必要となります。各自、持参をお願いします。

雨具	外の活動はありませんが、駐車場から本館への移動は距離があります。
パジャマ	備え付けのものはありません。
タオル	備え付けのものはありません。
歯ブラシ	備え付けのものはありません。
水筒	保温性のあるものが適しています。(館内には飲料の自販機もあります)
筆記用具	メモやスケッチ等をする場合はお持ちください。(必須ではありません)
懐中電灯	星空観望(希望家族)の際に必要となります。(観望中は消灯します)
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。常備薬など個人で必要な物をご用意ください。

※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

- げんきプラザ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。
- 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。

## 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・井上】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](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)