

名栗シニア自然塾

③メスティンご飯&オクラのおひたし 参加の手引き

令和7年7月4日（金）

この度は、埼玉県立名栗げんきプラザ主催「名栗シニア自然塾③メスティンご飯&オクラのおひたし」にお申し込みいただきましてありがとうございます。名栗シニア自然塾の3回目は収穫したオクラを持ってきてもらい、皆さんでおひたしにさせていただく予定です。ご飯はメスティンという最近のキャンプで流行している調理器具を使って、炊き込みご飯にします。宿泊ではありませんが、皆さんでデイキャンプ気分を味わいましょう。

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

○各回の書類提出はありません。

○都合が悪くなった場合は早めに連絡ください。電話番号 042-979-1011（名栗げんきプラザ）

2. 集合・解散

○集合：7月4日（金）10:00 名栗げんきプラザ 玄関横クラフトテーブル
（受付 9:30～）

※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。

※10:00 よりはじめのつどいを開始します。

○解散：7月4日（金）14:00 名栗げんきプラザ



3. スケジュール（予定）

時間	内容
09:30	受付開始
10:00	はじめのつどい
10:10	調理開始
12:00	お昼ごはん（皆さんで作った料理）
13:00	片づけ
13:45	ふりかえり
14:00	解散

※小雨決行

※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. 活動案内

○気候

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

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. 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。
第 1 駐車場（P1）もしくは、第 2 駐車場（P2）に
駐車してください。第 2 駐車場の方が本館に近いです。

●電車（西武秩父線） 芦ヶ久保駅下車

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

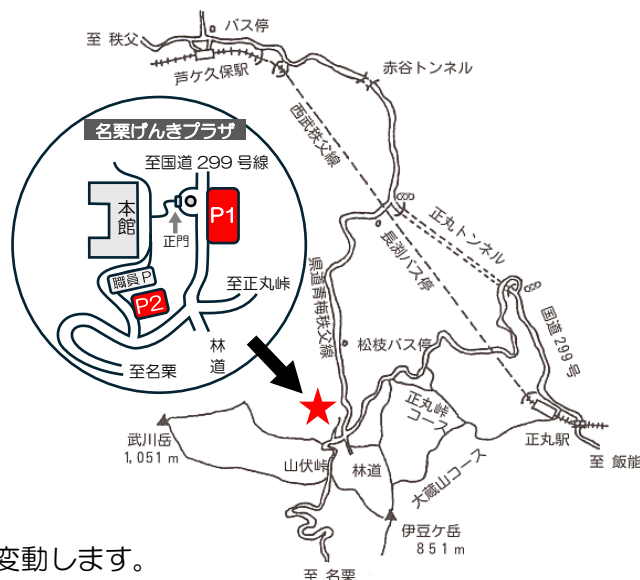
（芦ヶ久保駅⇄名栗げんきプラザ）

※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。



7. 持ち物

チェック	持ち物	備考
	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。
	汚れてもいい服装	動きやすい恰好でお越しください。 化繊の物は熱で溶ける可能性があります。
	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、 ダウンなどの防寒着をご用意ください。
	帽子	つばのあるものをお持ちください。熱中症の予防や頭の保護になります。
	軍手	綿製のものをご用意ください。
	マイコップ	割れにくいコップをご用意ください。
	雨具	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。
	上履き	トイレ等、本館に入るとき使います。

※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。

8. 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。

9. その他

- ・天候等によって持ち物や活動を変更する場合や、大雨や積雪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。

- ・親子・大人向け事業では、オンラインアルバムの公開はありません。各自写真撮影をする際は、他の参加者が写りこまないようご注意ください。

※ご質問やご不安な点がございましたら、042-979-1011【担当：井上・平野】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）