

# ボランティア研修③～野外炊事編～

## 参加の手引き

令和8年8月29日(土)～8月30日(日)

埼玉県立名栗げんきプラザ主催「ボランティア研修③～野外炊事編～」にお申し込みいただき、ありがとうございます。今回の主役は、子どもたちではなく、普段スタッフをしているみなさん！自分ができるからこそ、子どもに伝えられる！ということで、今回は、「火」「炊事」をテーマに暑いけれど、火と向き合います！

参加する職員、スタッフの新しい一面を知れるように、課題解決のアクティビティも実施します。

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： 8月14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](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。

#### 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、参加確認書に記載ください。

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。

#### ③参加費

**500 円／1 人**

※宿泊費、食費3食（夕、朝、昼）、活動費、保険料を含みます。

当日現金にて集金させていただきます。おつりが無いようにご準備ください。

### 2. 集合・解散

○集合：8月29日（土）13:30 名栗げんきプラザ 避難所（受付 13:15～）

※13:30 よりはじめのつどいを開始します。

○解散：8月30日（日）13:30 名栗げんきプラザ

※昼食後、解散

※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）

| 8月29日（土） |                   | 8月30日（日） |               |
|----------|-------------------|----------|---------------|
| 13:15    | 受付開始              | 6:30     | 起床            |
| 13:30    | はじめのつどい           | 7:30     | 朝食（野外炊事）      |
|          | アイスブレイク・イニシアチブゲーム | 8:45     | 退所点検          |
| 15:30    | 火起こしチャレンジ         | 9:30     | 焼き板ネームプレートづくり |
| 16:30    | 夕食（野外炊事）          | 10:30    | 昼食（野外炊事）      |
| 20:00    | 懇親会               | 13:00    | ふりかえり・おわりのつどい |
|          | 入浴                | 13:30    | 解散            |
| 22:00    | 就寝                |          |               |

※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. 生活案内

○宿泊に関して

- ・今回の主催事業では、**バンガロー**で男女別 に宿泊をします。
- ・寝具は、寝袋、テントマットを使用します。※寝袋は持参していただいても構いません。

○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。お持ちください。
  - ・備え付けのドライヤーはありません。必要な方はお持ちください。
- 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。特に平地に比べ気温が数度低いです。

○野外炊事について

- ・料理の分量の関係上、複数人合同で調理する場合があります。食事はグループごとでとっていただきます。

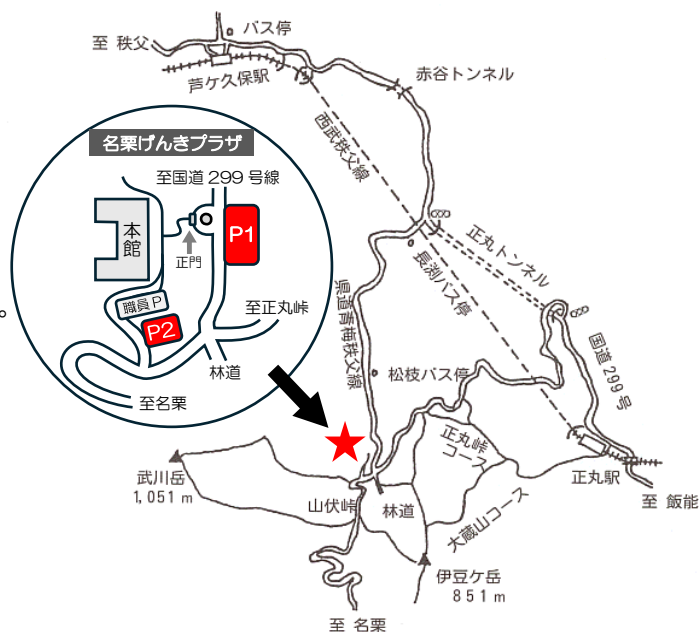
### 5. 保険について

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

●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。



公共交通機関でお越しの方は、  
正丸駅より送迎をします。  
参加確認書にて、交通手段を教えてください。

## 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8/22(土)17時～<br>3日前 8/26(水)17時まで | 3日前 8/26(水)17時～<br>前日 8/28(金)17時まで | 前日8/28(金)17時～<br>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

|    | 8月29日(土)                     | 8月30日(日)                    |
|----|------------------------------|-----------------------------|
| 朝食 |                              | 【野外炊事】<br>ホットサンド<br>コンソメスープ |
| 昼食 |                              | 【野外炊事】<br>おにぎり<br>とん汁       |
| 夕食 | 【野外炊事】<br>シーフードパエリア<br>ラタトゥユ |                             |

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。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。

### ◆29日夕食

＜シーフードパエリア＞

シーフードミックス（えび、あさり、いか）、ベーコン（卵、乳、大豆、豚肉）、白ワイン、たまねぎ、  
顆粒だし、ターメリック、オリーブオイル、にんにく

＜ラタトゥユ＞

ズッキーニ、なす、たまねぎ、パプリカ、トマト缶、にんにく、ローリエ、オリーブオイル、コンソメ（乳、  
小麦、牛肉、大豆、鶏肉）

### ◆30日朝食

＜ホットサンド＞

食パン、チーズ、レタス、ハム、トマト、マヨネーズ

＜コンソメスープ＞

コンソメ（乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉）、たまねぎ、コーン

◆30 日昼食

くどん汁、おにぎり>

お米、豚肉、にんじん、ゴボウ、たまねぎ、みそ、顆粒だし

## 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、当日お持ちください。             |
|      | 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。               |
|      | 着替え             | 宿泊日数分+予備の着替えをお持ちください。                           |
|      | 軍手              | 綿製のものをご用意ください。                                  |
|      | 雨具（レインコート）      | 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。               |
|      | 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。              |
|      | マイコップ           | マイコップがある方は、ご注意ください。※貸出も可能です。                    |
|      | 筆記用具            | 野外で見つけたもののメモやスケッチなどをする場合はお持ちください。（必須ではありません）    |
|      | ヘッドライトや<br>懐中電灯 | 夜間の行動や非常時に必要となります。                              |
|      | ビニール袋           | 数枚あると生活面において便利です。                               |
|      | お米              | 夕食と昼食に使用します。1.5 合分ご持参ください。0.5 合と 1 合でわけて持参ください。 |

※個人装備のご案内になります。

※その他、常備薬など個人に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。必要な方はお持ちください。

## 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、気温によっては、熱中症の危険性もありますので、軽装にすることもあります。気温にあわせて着脱できるような服装をおすすめいたします。
- ・黒い服や、香りの強いもの（制汗スプレーなど）の使用は、ハチに刺されやすくなりますので控えてください。

## 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、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。
- ・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：鷺山】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！



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）