

令和6年度

利用のてびき



〒711-0901 岡山県倉敷市児島由加2708

TEL (086) 477-5010

FAX (086) 477-5020

HP <https://ycns.sakura.ne.jp/web/>

E-mail kurashiki.nc@gmail.com

目 次

I 利用に向けての準備について

1 事前打合せ	1
2 計画と準備	1
3 必要書類	2
4 携行品	2
5 健康と安全	3
6 食事等の注文	4
7 必要経費	5

II 自然の家での生活について

1 入所時	7
2 宿泊室	7
3 シーツ・枕カバー	7
4 食 堂	8
5 入浴・シャワー	8
6 清 掃	9
7 ごみの処理	10
8 宿泊室点検	10
9 会 計	10
10 退所式	10

III 自然の家でできる活動

1 活動メニュー	11
2 クラフトメニュー	13



1976年5月当時
倉敷市立中洲小学校5年生
新谷尚子さんのデザインを採用。

シンボルマーク

このシンボルマークは、全体で自然（樹木）を表現しており、上部の3つの円は、倉敷市少年自然の家から続く生活信条である「規律」「友情」「奉仕」を表しています。

下部は、由加山の由の文字と山の文字を図案化したものです。

I 利用に向けての準備について

1 事前打合せ

- (1) 利用3週間前までに行います。あらかじめ、電話で日時をお知らせください。
- (2) 同宿校がある場合は、一緒に事前打合せを行います。学校間で日時を調整のうえ、ご連絡ください。
- (3) 次の事項について打合せをし、使用計画を決定します。希望の活動などを挙げておくと、スムーズです。
 - ア. 入・退所の時刻と場所
※自然の家主導での入・退所式（自然採火を含む）、朝・夕べのつどいは、現在行っていません。必要に応じて、各学校で行ってください。
 - イ. 活動内容と活動場所、活動に必要な物品
※同日入所の学校がある場合は、学校間で調整します。
 - ウ. 引率者と自然の家職員との役割分担
※夜の活動は、すべて各学校の自主活動です。
 - エ. 食事時刻、入浴時刻
 - オ. 宿泊室の割当て
 - カ. 清掃
 - キ. 宿泊室点検
※点検時刻は活動によって調整します。
 - ク. 生活指導（宿泊室での過ごし方、食事、入浴、ごみの処理等）
 - ケ. 携行品
 - コ. 経費と支払方法、会計時刻
 - サ. 提出書類
 - シ. 配慮が必要な児童生徒（アレルギーや車椅子の利用等）
 - ス. その他の留意事項

2 計画と準備

- (1) 目的やねらいに基づいて、計画を立ててください。
- (2) 自由時間等を計画的に設けて、ゆとりのあるスケジュールをお勧めします。
 - ア. 自然の家の事前調査（下見やホームページ、問合せ等から）
 - イ. 活動プログラムの作成
 - ウ. 役割分担
 - エ. 引率者間での打合せ
 - オ. 利用者の輸送計画
 - カ. 活動、宿泊室の班編成
 - キ. 保護者への説明・連絡
 - ク. 経費算出
 - ケ. 事前の健康調査
 - コ. 研修のしおり作成
 - サ. 事前指導（自然の家ホームページ等を活用）
 - シ. その他

3 必要書類

次の書類を提出してください。書式は、自然の家ホームページからダウンロードできます。

(1) 事前打合せ後に提出する書類

利用の2週間前までにFAX又はメールで自然の家に送ってください。

- ア. 倉敷市自然の家 使用許可申請書
- イ. 倉敷市自然の家 使用計画表（清書）
- ウ. 食事注文表
- エ. 食物アレルギー一覧表
- オ. 軽食注文表

(2) 入所当日に提出する書類等

- ア. 倉敷市自然の家 利用料減免申請書
※校長印が必要です。人数は、鉛筆で記入してください。
- イ. 学校作成の研修のしおり（1部）
- ウ. 宿泊者名簿

4 携行品

携行品には必ず学校名、名前を記入しておいてください。

(1) 個人で用意するもの

- ア. 体操服か動きやすい服装（トレーニングパンツ・シャツ）
- イ. 体操帽
- ウ. 着替え用下着
- エ. 筆記用具
- オ. ティッシュ
- カ. 汗拭き用タオル
- キ. 上履き（体育館シューズとの兼用も可能です。）
- ク. 水筒
- ケ. 雨具
- コ. 洗面用具
- サ. 活動に必要な用具（軍手など）
- シ. その他必要と思われるもの（虫よけスプレー、常備薬など）

(2) 班で用意するもの

古新聞1日分（野外炊事など、薪を燃やす活動を実施する場合のみ）

(3) 学校で用意するもの

- ア. 宿泊室室員名簿（A4サイズ）
- イ. 雑巾（数枚いただけると幸いです。）
- ウ. 活動に必要な用具
※キャンプファイヤーを実施する場合、アンプ、マイク、CDプレイヤー、衣装等は学校で用意してください。
- エ. 学校、保護者連絡用の携帯電話

5 健康と安全

(1) 参加者の健康状態の把握

- ア. 事前健康診断等で児童生徒の健康状態を事前に把握してください。
- イ. 重症の場合は、主治医とよく相談のうえ利用を決めてください。
- ウ. 伝染性疾患がある場合は入所をお断りします。

(新型コロナウイルス、インフルエンザ、アタマジラミ等)

(2) 救急薬品などの準備

- ア. 自然の家に応急手当薬品及び用具は準備しています。
- イ. おう吐物、排泄物処理セットがあります。
- ウ. 山の学習・自然教室中は、看護師が常駐しています。(8:30~17:30)

(3) 傷病者の処置

- ア. 自然の家利用中に救急傷病が発生した場合は、事務所にご連絡ください。案内可能な近隣の病院への連絡はしますが、指定の病院がある場合の連絡は引率者でお願いします。
- イ. ウォークラリーやオリエンテーリング等の所外活動で傷病者が発生した場合、各校の引率者での搬送をお願いします。
- ウ. 病院搬送については、引率者でお願いします。(タクシーの手配ができます。)

【案内可能な近隣の病院】

病院名	電話番号	休診日	診療科目
村山クリニック (倉敷市児島下の町 2-12-2)	086-472-3059	木(午後) 日、祝	外科、整形外科、脳神経外科、神経内科 放射線科
児島聖康病院 (倉敷市児島下の町 1-1-16)	086-472-7557		外科、内科、胃腸科、整形外科、泌尿器科 皮膚科、肛門科、放射線科等
倉敷市立市民病院 (倉敷市児島駅前 2-39)	086-472-8111	土、日、祝	小児科、内科、外科、整形外科、形成外科 眼科、耳鼻咽喉科、呼吸器科等

6 食事等の注文

(1) 注文に当たって

ア. 書類提出

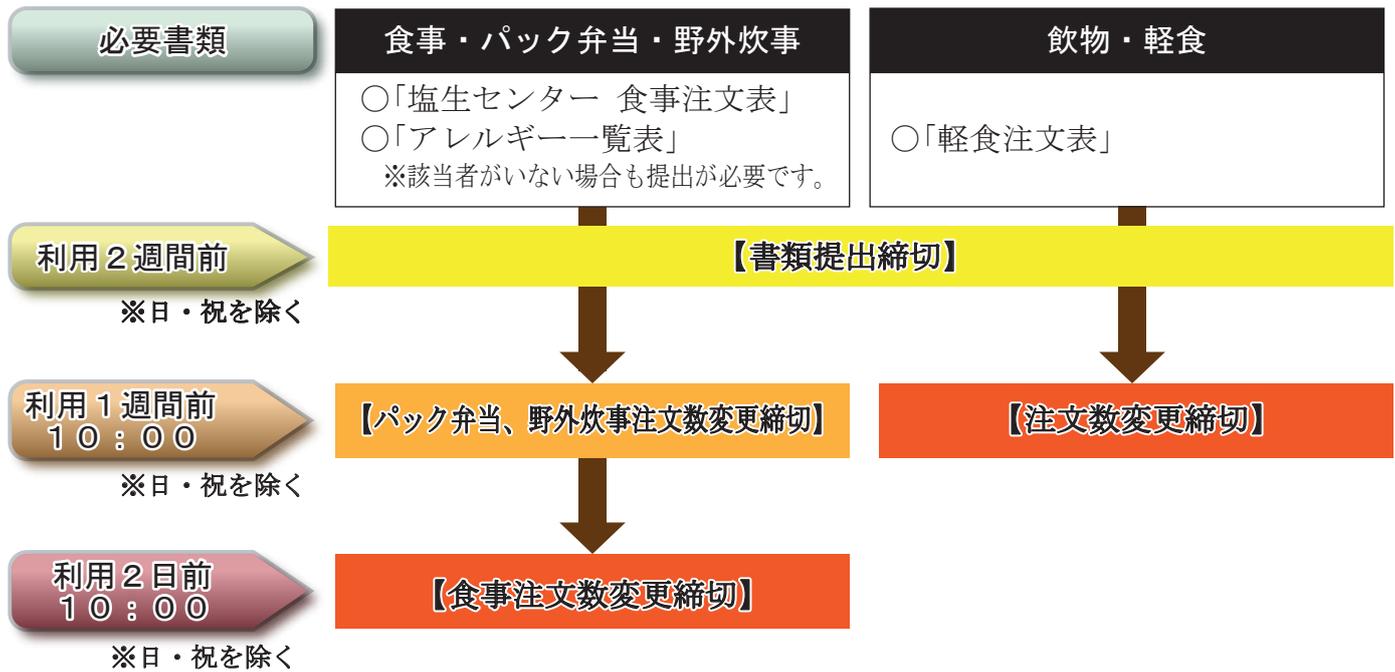
・必要事項を記入し、自然の家にFAXかメールで提出してください。

イ. 注文数変更

・分かり次第、電話で自然の家にご連絡ください。締切を過ぎますと、変更ができず料金が発生します。

・注文数変更の際、食物アレルギー対応食に関するかについても、併せてお伝えください。

(2) 注文の流れ



(3) 食物アレルギーの対応について

ア. 提出いただいた「アレルギー一覧表」を基に、対応を検討します。

イ. 次の事項に当てはまるときは、食事の提供ができません。あらかじめ持参してください。

・アレルギーが多い等で対応が困難である

・過去にアナフィラキシーショックを起こしたことがあり、完治していない。
(アレルギーに関わらず)

ウ. 食物アレルギーの対応が困難な場合に限り、白飯のみ提供（150円）や持参食の温めが可能です。

エ. 自然の家ホームページに、「献立一覧」「食物アレルギー対応の流れ」等の情報を掲載しています。ご活用ください。

7 必要経費

- (1) 料金はすべて税込です。
- (2) 物価等の変更によって、料金を変更することがあります。
- (3) 施設使用料には、次のものが含まれています。
- ア. 体育館、いろりの家等の付帯施設利用料
 - イ. 宿泊利用でのシーツ・枕カバークリーニング料
 - ウ. 冷暖房料

施設利用

利用形態	倉敷市内	倉敷市外
	小・中学生、引率者	小・中学生、引率者
日帰り	400円	600円
1泊2日	800円	1,200円
2泊3日	1,200円	1,800円

食堂関係

食 事 (一人一食当たり)

◎ 食 堂

	小学生以下	中学生以上
朝 食	530円	550円
昼 食	750円	770円
夕 食	790円	810円
パック弁当	(小) 580円 (大) 680円	
お茶 (弁当用)	90円	

◎ 野外炊事

通常メニュー (※1)	680円
カートンドッグ	280円
ホットサンド	

※1…カレーライス、ハヤシライス、豚汁、ポトフ
クリームシチュー、ビーフシチュー

注 文 品 (一個当たり)

◎ 紙パック飲料 (200ml)

牛 乳	100円
コーヒー牛乳	
オレンジジュース	
アップルジュース	

◎ ペットボトル飲料 (500ml)

ポカリスエット	170円
アクエリアス	160円
カルピスウォーター	
午後の紅茶	
日本茶	

◎ 軽 食

バナナクリームロール	140円
チョコフランス	
丹念熟成つぶあんパン	160円
丹念熟成クリームパン	
メロンパン	
おにぎり (2個入)	
	200円

活動関係

クラフト料金 (一個当たり)

竹ばし	110円
竹のペン立て	
竹の器	
竹のコップ	
葉っぱのしおり	
写真フレーム	220円
焼き杉プレート	

その他

ごみ袋 (45ℓ)	一枚	50円	
洗濯用洗剤	一個	30円	
歯ブラシ	一枚	30円	
コピー	白黒	一枚	10円
	カラー	一枚	20円

活動消耗品

薪	野外炊事用	一束	550円
	キャンプファイヤー用	一束	700円
木炭	3kg	一袋	800円
	6kg	一袋	1,300円
灯油 (キャンプファイヤー用)		1ℓ	120円
ろうそく	15号 (23cm)	一本	130円
	10号 (20cm)	一本	70円
	1号 (9cm)	一本	30円

Ⅱ 自然の家での生活について

1 入所時

(1) 自然の家到着後の動き

自然の家に着後は、次のように活動の準備を進めてください。(同時進行)

【係の引率者】

- 入所手続 (事務室受付)
 - ・書類、しおりの提出
 - ・利用人数の最終確認
 - ・会計に関する書類等の記入
 - ・利用日程の確認

【児童生徒と係以外の引率者】

- 活動準備
 - ・入所場所への移動
 - ・荷物
 - ・活動用具の準備やトイレ

(2) 入所式

自然の家職員主導、児童生徒主導いずれの方式でも実施可能です。ただし、自然の家職員主導の入所式は、同宿校が揃って行う場合のみとします。

(3) オリエンテーション

自然の家職員が施設の使い方等を説明します。引率者も児童生徒と一緒にお願いします。 ※日帰り利用の場合は、行わないことがあります。

(4) 持参弁当 (入所日の昼食)

ア. 持参した弁当は、事前打合せで決定した時間、場所で食べてください。

イ. 宿泊する学校に限り、食べ残し等の生ごみを自然の家で処理できます。

※弁当の容器は処理できません。

2 宿泊室

(1) 室員名簿は宿泊室入口に提示できます。

(2) 就寝時、シーツ・枕カバー (各1枚) を必ず使ってください。

(3) 寝具が汚れた場合は、事務室に連絡してください。

(4) 飲食は厳禁です。ホールや研修室等をお願いします。

(5) 宿泊室点検に向けて、ふとんのたたみ方・置き方を確認しておいてください。

(6) 宿泊室を出るときは、戸締まりや消灯、エアコンのスイッチを切ってください。

3 シーツ・枕カバー

(1) 3階のリネン室から持って行ってください。おねしょ用の防水シーツもリネン室に備えています。

(2) 宿泊室利用最終日の起床後に、使用したシーツ・枕カバーを2階エントランスホールの回収袋やカートに、たたまずに入れてください。



シーツ回収袋



枕カバー回収カート

4 食 堂

(1) 食事について

- ア. 食事の開始時刻に遅れないでください。
- イ. 最大収容人数は160人です。
- ウ. 準備から片付けまでセルフサービス方式です。
- エ. 限られた時間での食事になるため、学校又はクラス一斉での食事開始・終了はできません。
- オ. 食事後は、各学校で机拭きや床の清掃及び椅子の整頓をしてください。

(2) 注文品について

右図の場所に準備しています。学校名や品名、数量を確認して持って行ってください。

(3) 野外炊事の材料について

右図の の場所に、材料とお茶入りやかんを準備します。提供時刻に取りに来てください。掃き出し窓からの受け渡しもできます。



5 入浴・シャワー

- (1) 各学校で指定された時間に入浴してください。
- (2) 必ず引率者が指導してください。
- (3) 引率者は、22:00～23:00に入浴を済ませてください。また、23:00以降はシャワー室を使用してください。なお、翌朝の入浴・シャワーはできません。
- (4) 浴室にはシャンプーとボディソープ、脱衣所にはドライヤーを備えています。
- (5) 節水にご協力ください。
- (6) 使用後は、各学校で整頓や点検をしてください。

6 清 掃

(1) 清掃に当たって

- ア. 清掃は、朝食の前後や宿泊室点検前に行ってください。
- イ. 宿泊室及び宿泊室前トイレは清掃した後、宿泊室点検で自然の家職員が点検をします。
- ウ. メイン棟研修室、いろりの家、クラフト棟、体育館とその建物周辺・トイレ等、清掃範囲や配置、人数については各学校で決めてください。点検はありません。
- エ. 食堂、浴室は、使った学校ごとに清掃及び点検をしてください。

(2) 清掃の仕方

場 所		清掃の仕方・留意点
宿 泊 室	洋 室	<ul style="list-style-type: none"> ・床をほうきやフローリングワイパーで掃く。(出入口付近の廊下も) ・ベッドパッドは粘着クリーナーで毛玉を取る。
	和 室	<ul style="list-style-type: none"> ・床をほうきで掃く。(出入口付近の廊下も) ・畳部分が汚れている場合は、雑巾で拭き取る。 ・座ぶとんの整頓をする。
宿泊棟トイレ		<ul style="list-style-type: none"> ・床をほうきで掃く。※汚れている場合は雑巾で拭く。水は流さない。 ・便器を柄付たわしで磨く。 ・トイレットペーパーを清掃道具入から補充する。 ・流し台を雑巾で拭く。 ※鏡は拭かない。
メ イ ン 棟	食 堂	<ul style="list-style-type: none"> ・床をほうきで掃く。 ・食卓の上を台拭きで水拭きをする。 ・椅子を整頓する。
	エントランスホール	<ul style="list-style-type: none"> ・床をほうきで掃く。 ※汚れがついているときは、雑巾で拭く。 ・マットのごみを取る。 ・手洗い場の流しの周りを雑巾で拭く。 ・靴箱を掃除する。
	研 修 室	<ul style="list-style-type: none"> ・床をほうきで掃く。 ※汚れがついているときは、雑巾で拭く。 ・机や椅子を整頓する。
いろりの家		<ul style="list-style-type: none"> ・板の間の床をほうきで掃き、モップ・雑巾で乾拭きをする。 ・土間はほうきで掃く。
クラフト棟		<ul style="list-style-type: none"> ・床をほうきで掃き、モップ・雑巾で乾拭きをする。
体 育 館		<ul style="list-style-type: none"> ・アリーナの床をほうきで掃き、モップがけをする。 ・集めたほこりやごみは掃除機で吸い取る。 ・階段や入口をほうきで掃く。
屋 外 (建物周辺・各広場・通路)		<ul style="list-style-type: none"> ・くまでやほうきで落ち葉やごみを掃く。 ・草ぬきをする。

(3) 清掃後のごみの処理

次頁の「7 ごみの処理」を参照してください。

(4) 清掃用具の片付け

- ア. ほうきのわたぼこりを取る。
- イ. 数量を確認して、所定の場所にしまう。
※水拭きした雑巾は洗って、よくしぼってから整理して干してください。

7 ごみの処理

(1) いろいろの家、クラフト棟、体育館については、各場所のごみ箱に処理してください。

(2) 持ち込んだごみは、持ち帰っていただきます。

※燃えるごみ・生ごみについては、ごみ袋（一枚50円、処理費用を含む）を購入された場合に限り、自然の家で処理をすることができます。

種 別	内 容 例	処理場所・方法
燃えるごみ	・宿泊室で出たちりやほこり、ティッシュ ・トイレットペーパーの芯、包装紙など	部屋やトイレのごみ箱に入れておく。点検終了後、宿泊した階の集合ごみ箱に入れる。
生ごみ	・弁当、注文品の食べ残しなど	袋にまとめて、食堂裏（クラフト棟南側）のストッカー内のポリバケツに入れる。
注文品	・ペットボトル、パックジュースの容器、 パック弁当の容器、段ボールなど	
落ち葉	・落ち葉、雑草、枯れ枝など	隅の1か所にまとめておく。

8 宿泊室点検

使用した宿泊室全室と宿泊した階のトイレを、自然の家職員が点検します。

(1) 児童生徒、引率者ともに、荷物を宿泊室から出しておいてください。児童生徒は、事前打合せでお伝えした場所に運んでください。

※上履きのみ、昼食時に使用します。

(2) 点検には、その宿泊室の代表者1人以上（室長、副室長等）が立ち会ってください。

(3) 引率者の宿泊室も点検させていただきますので、引率者の立会をお願いします。

9 会 計

(1) 会計日の朝食までに清算書を提出してください。

(2) 会計時刻に、担当の先生は事務室受付にお越しくください。

(3) お支払は、振込（退所後7日以内）をお願いします。ただし、やむを得ず振込ができない場合は、現金でのお支払いにも対応します。

(4) 請求書を確認のうえ、署名をしていただきます。署名後の金額変更はできません。ご了承ください。

(5) 振込手数料は自然の家が負担します。請求書を複数に分けた場合でも、必ず一括で振り込んでください。

10 退 所 式

自然の家職員主導、児童生徒主導いずれの方式でも実施可能です。ただし、自然の家職員主導の退所式は、同宿校が揃って行う場合のみとします。

Ⅲ 自然の家でできる活動

1 活動メニュー

No.	活 動	人数・班編成	所要時間	活 動 内 容
1	テント設営・撤収	最大30班 150人程度まで 1班4～5人	設営：1時間 撤収：1時間	テントを仲間と協力して立て、自然の中で共同生活を行う。
2	丸太小屋設営・撤収	最大20張 160人程度まで 1班8人程度	設営： 3.5～4時間 撤収： 1～1.5時間	4種類のロープワークを知り、仲間と協力しながら丸太ですみかを組み上げて、共同生活を行う。
3	避難所体験 ※自主活動	体育館：200人程度 いろりの家：100人程度 クラフト棟：50人程度	準備・片付け 0.5時間	宿泊室以外の屋内施設で、毛布や寝袋、座布団だけで一晩を過ごす。段ボールでパーティションを作ることもできる。
4	オリエンテーリング (由加 山村三十三札所観音めぐり)	200人程度まで 1班4人編成	4時間～1日	地図やコンパスをたよりに山野を回り、制限時間内にできるだけ多くのポイントを探して帰所する。
5	ウォークラリー	200人程度まで 1班4人編成	2～3時間	こま図をたよりに決められたコースを進み、途中の課題も解きながら設定時間にゴールすることを目指す。
6	ハイキング ※自主活動	200人程度まで	2時間～1日	四季折々の美しい由加の自然の中を歩いて、野鳥や植物などに親しむ。
7	自然観察 ※自主活動	200人程度まで	1～3時間	植物、鳥類、昆虫、星座等、さまざまな観察ができる。図鑑貸出可能。5月末から6月初旬にかけては、近くの小川でホタル観察ができる。
8	所内 オリエンテーリング	200人程度まで 1班4人編成	1～2時間	所内地図に記された番号をたよりに、設置された問題を探し、制限時間内にできるだけ多く答えてくる。
9	グリーン アドベンチャー	200人程度まで 1班4人編成	1～2時間	地図に記された番号をたよりに、所内を巡る。そして植物と対面し、五感を働かせたり、資料で調べたりしながら自然に親しむ。
10	野外炊事	180人程度まで 1班10人程度	3～4時間 (食事時間を含む)	班単位で役割を分担し、協力しながら準備、調理、食事、片付けまでを行う。調理には、薪を燃やした火を使用する。
11	暗夜行路	200人程度まで 1班8人程度	2～2.5時間	起伏の多い森の中のコースを、目かくしをして一本のロープをたどりながら、仲間の声をたよりにゴールまで進む。

No.	活 動	人数・班編成	所要時間	活 動 内 容
12	プロジェクト アドベンチャー (PA)	60人程度まで 1班15人以内	1.5～4時間	班ごとでPA専用の器具を用い、体を使った活動を通して、さまざまな課題に挑戦する。詳細は、自然の家HPの特設ページをご覧ください。
13	ユガリンピック	100人程度まで 1班4～5人	1～1.5時間	屋外や体育館で、チーム対抗のさまざまなゲームに挑戦する。
14	ネイチャーゲーム	200人程度まで	1～3時間	人間の持つ5つの感覚を研ぎ澄まし、自然と一体になる体験をする。全身で自然を感じる環境教育活動。
15	クラフト	p.13「2 クラフトメニュー」を参照。		
16	自然採火 (友情の火)	相談のうえ決定 ランプは一校1台	0.5時間	人力による舞hiri式火おこしを行う。おこした火を「友情の火」としてランプに採り、活動に生かすこともできる。
17	キャンプファイヤー ※自主活動	制限なし	2～2.5時間	暗闇の中で厳かに燃える火を囲み、歌やゲーム、スタンプなどを通して仲間と楽しい時間を過ごす。
18	キャンドルサービス ※自主活動	いろりの家： 100人程度まで クラフト棟： 50人程度まで	2～2.5時間	ろうそくに炎の独特の雰囲気の中で、歌やゲーム、スタンプなどを通して仲間と楽しい時間を過ごす。
19	各種スポーツ ※自主活動	種目に応じて	1時間～	ドッジボールやソフトバレー、バスケットボールなどのボール類や長縄などのスポーツを楽しむ。
20	ニュースポーツ ※自主活動	種目に応じて	1時間～	次のニュースポーツが楽しめる。 屋外：ディスクゴルフ、グラウンドゴルフ等 屋内：インディアカ、ユニホック等
21	すべり場遊び ※自主活動	60人程度まで	0.5時間～	所内の斜面を利用した「すべり場」で、坂滑りを楽しむ。
22	ドミノ ※自主活動	100人程度まで	1時間～	約2500個の亚克力製のドミノがある。ドミノ倒しだけでなく、積み上げたり、形を作ったりして積み木のように遊ぶこともできる。
23	カプラ ※自主活動	100人程度まで	1時間～	約2000個あるカプラで、建物や動物などイメージしたものを作り上げる。カプラを積み上げ高さに挑戦することもできる。

2 クラフトメニュー

No.	クラフト（費用）	人数・班編成	所要時間	活動内容・事前準備
1	竹ばし （一人当たり110円）	200人程度まで	1時間	小刀ややすりを使って、削ったり磨いたりして、オリジナルの竹作品を制作する。
2	竹のペン立て （一人当たり110円）	100人程度まで	1時間	
3	竹の器 （一人当たり110円）	100人程度まで	1時間	
4	竹のコップ （一人当たり110円）	100人程度まで	1時間	
5	葉っぱのしおり （一人当たり110円）	50人程度まで	1時間	葉っぱを台紙にレイアウトし、ラミネート加工をして仕上げる。 事前準備：葉っぱ等を拾っておく。
6	フォトフレーム （一人当たり220円）	120人程度まで	1.5時間	段ボールの板で写真フレームのベースを作り、木の実や小枝等で飾り付ける。 事前準備：木の実や小枝、葉っぱ等を拾っておく。
7	焼杉プレート （一人当たり220円） ※薪代が別途必要	200人程度まで 1班8～10人	3時間	杉板の表面を焼き、磨き上げてプレートを制作する。



倉敷市自然の家

どうあんないず メイン棟案内図



かんない ぜんめん きんえん
館内は全面禁煙です
No Smoking on the Premises



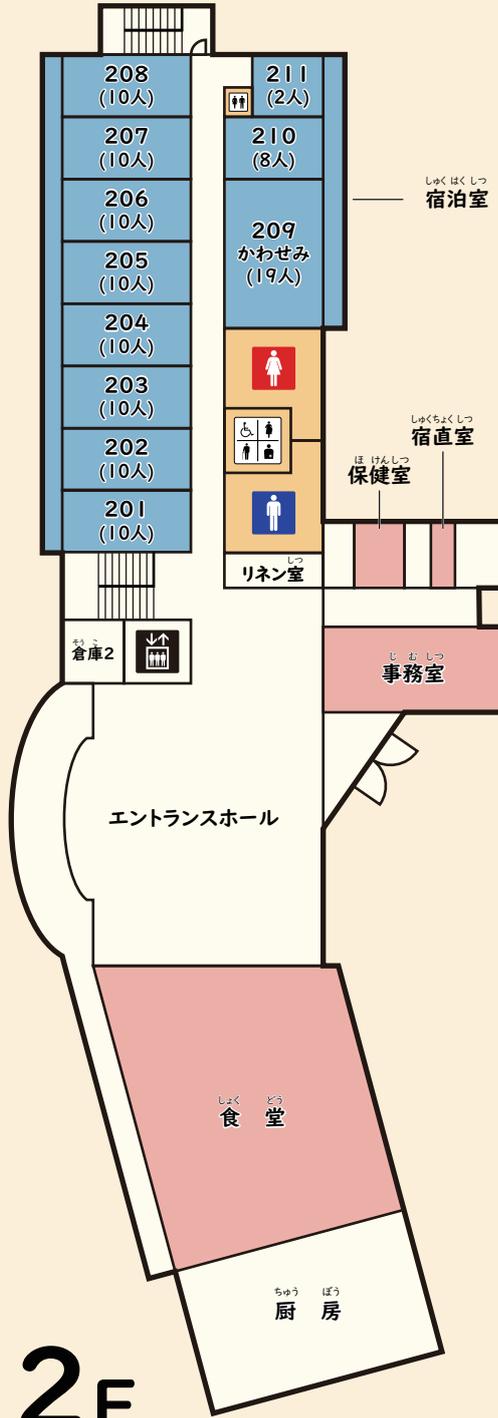
1F

よくしつ
浴室
Bath Room

シャワー室
Shower Room

せんたくしつ
洗濯室
Laundry Room

じどうはんばいき
自動販売機
Vending Machine



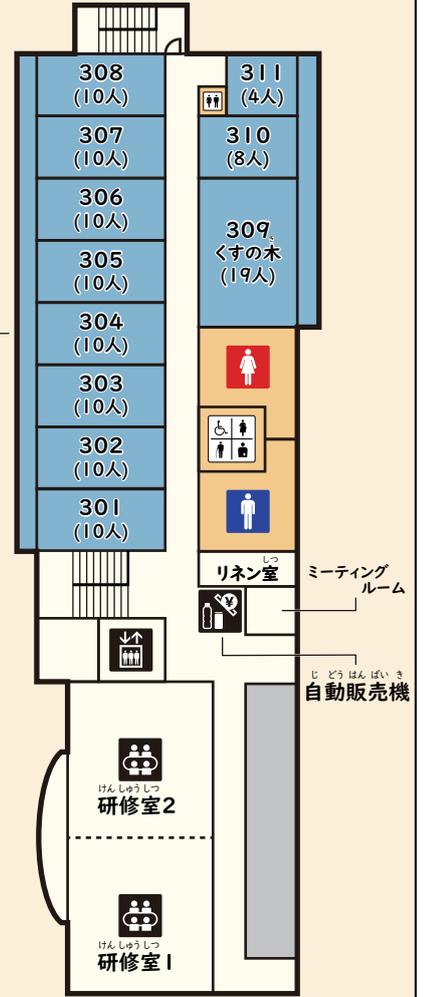
2F

しゆくはくしつ
宿泊室
Accommodation Room

しゆくどう
食堂
Dining Hall

ほけんしつ
保健室
Infirmary

しむしつ
事務室
Administration Office



3F

しゆくはくしつ
宿泊室
Accommodation Room

けんしゅうしつ
研修室1・2
Training Room

じどうはんばいき
自動販売機
Vending Machine

