

研修計画作成  
並びに  
調整会議の進め方




水戸市少年自然の家

# 自然の家での生活の流れ

夏時間 (4月～10月)		冬時間 (11月～3月)
午前 6:00	起床・洗面	午前 6:30
6:30	朝のつどい	7:00
7:00	奉仕活動	7:30
7:30	朝食	8:00
9:00	午前の活動	9:00
12:00	昼食	12:00
午後 1:00	午後の活動	午後 1:00
4:30	夕べのつどい	4:30
5:00 - 6:00	夕食	5:00 - 6:00
(6:30)	入浴 (午後 6:00～午後 9:30)	(6:30)
7:30	夜の活動	7:30
9:30	就寝準備	9:30
10:00	消灯・施錠	10:00

# 研修計画を作成するにあたって

<b>WHEN (いつ)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○季節は (季節ならではの特徴)</li><li>○日程(日帰り・宿泊)</li></ul>	<b>WHO (だれが)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○中心となる人たちは</li><li>○関われるメンバーや人数</li></ul>	<b>WHERE (どこで)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○室内・野外 (雨天時は)</li><li>○活動のフィールド (現地調査・下見)</li></ul>
<b>WHAT (何をするのか)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○活動の概要<ul style="list-style-type: none"><li>・研修・集団生活体験</li><li>・自然体験・人間関係作り</li><li>・集団力の向上</li></ul></li></ul>		<b>HOW (どんな方法で)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○活動の中身は</li><li>○実施方法は</li><li>○安全面は</li></ul>
<b>WHOM (誰を対象に)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○参加者の年齢・集団 (発達段階にあっているか)</li><li>○参加する人数は</li></ul>	<b>WHY (どんなねらいで)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○活動のねらい・コンセプト (具体的・明確化)</li></ul>	<b>HOW MUCH (経費は)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○必要経費の算出</li><li>○参加者負担費用は</li></ul>

## ★ さらに ★

○ゆとりをもった研修計画をしてください。

**自由時間も子どもたちの思考を働かせる良い機会になります。**

○雨が降った場合の予備プログラムも計画に入れてください。

**小雨決行では、自然の厳しさを体験する好機となります。**

○最終日には、「活動を振り返る時間」を設けてください。

**意欲的な生活への動機づけになります。**

第 1 日 目		第 2 日 目		第 3 日 目	
5 月 9 日 (木)		5 月 10 日 (金)		月 日 ( )	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>晴天時</span> <span>雨天時</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>晴天時</span> <span>雨天時</span> </div>	起床・洗面	夏期…6:00 冬期…6:30	起床・洗面	夏期…6:00 冬期…6:30
		朝のつどい	有・・(6:30多目的ホール) 無	朝のつどい	有・・( ) 無
		奉仕活動	夏期…7:00 冬期…7:30	奉仕活動	夏期…7:00 冬期…7:30
		朝食	夏期…7:30 冬期…8:00	朝食… ( : )	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>晴天時</span> <span>雨天時</span> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>晴天時</span> <span>雨天時</span> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>晴天時</span> <span>雨天時</span> </div>	
<p>・9:00～自然の家入所</p> <p>・9:15～入所式 (多目的ホール)</p>		<p>・9:00～森のビンゴ (ナイトハイコース)</p> <p>・10:00～野外調理 ・カレーライス (野外炊さん場)</p>		<p>・館内 ビンゴ (館内施設)</p>	
昼食 ( 食堂・炊飯・弁当 ) 12 : 00 ～ ( 80 名 )		昼食 ( 食堂・炊飯・弁当 ) 10:00 ～ ( 80 名 )		昼食 ( 食堂・炊飯・弁当 ) : ～ ( 名 )	

『研修内容』  
『研修開始時間』  
『活動場所』  
を必ず記入してください。

午後の活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・13:30～フォトラリー (野外)</li> <li>・16:00～係打合せ (小研修室)</li> <li>・16:30～シーツ準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テント張り体験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・14:00～退所式 (玄関先)</li> </ul>				
	夕食 ( 食堂・炊飯 ) 17:00 ～ ( 80 名 )		夕食 ( 食堂・炊飯 ) : ～ ( 名 )		夕食 ( 食堂・炊飯 ) : ～ ( 名 )		
入浴	入浴 20:30 ～ 21:15 ※利用時間18:00～21:30		入浴 : ～ : ※利用時間18:00～21:30		入浴 : ～ : ※利用時間18:00～21:30		
	夜の活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・18:30～キャンプファイヤー (野外キャンプファイヤー場)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャンドルサービス (創作のやかた)</li> </ul>				
就寝							
	22:00 消 灯		22:00 消 灯		22:00 消 灯		

活動プログラム 参加数・材料数	活動プログラム名 ( <b>フォトラリー</b> ) 材料数 ( <b>18セット</b> 個)	活動プログラム名 ( ) 材料数 ( ) 個)	活動プログラム名 ( ) 材料数 ( ) 個)
--------------------	---	----------------------------	----------------------------

使用宿泊部屋

管理棟 2F	
部屋名	定員数
コスモス①	24人
コスモス②	24人
ききょう	6人
りんどう	6人
すみれ	6人
なでしこ	6人
あざみ	6人
たんぽぽ	6人
すいせん	6人
計	90人

宿泊棟 2F	
部屋名	定員数
さくら	3人
201	8人
202	8人
203	8人
204	8人
205	8人
206	8人
計	107人

宿泊棟 1F	
部屋名	定員数
あじさい	3人
さつき	3人
つつじ	3人
はぎ	3人
	4人
	4人
	20人

管理棟 1F	
部屋名	定員数
やまゆり	3人
のぎく	3人
※引率者部屋	

使用する部屋に印をしてください。

# 奉仕作業清掃分担について

## 【奉仕作業について】

○奉仕作業の分担箇所については、研修等で使用した施設をお願いします。ただし、人数の少ない団体については、  
使用した『部屋』『トイレ・洗面所』『大浴場』を中心をお願いします。

○奉仕作業の前には、掃除の行い方を**各部屋にあります『掲示資料』**で確認してください。

管 理 棟	
管理棟 1F	
清掃場所	担当団体
玄関(内・外)	
下駄箱・ホール	
階段・廊下	
管理棟 2F	
清掃場所	担当団体
2階ロビー・廊下	
2階男女トイレ	
洗面所	

宿 泊 棟			
宿泊棟 1F		宿泊棟 2F	
清掃場所	担当団体	清掃場所	担当団体
1階男女トイレ		2階男女トイレ	
階段(1F~2F)・廊下		階段(2F~3F)・廊下	
洗面所・ホール		洗面所・ホール	
宿泊棟 3F			
清掃場所	担当団体		
大研修室			
小研修室・ホール			
3階男女トイレ			



# 食事・食堂利用の ご案内について

水戸市少年自然の家給食委託業者  
(株)日本ビルシステム





# お食事メニュー

## 【 当社の 3 つのこだわり 】



### 1. 素材のこだわり

季節や旬に応じた食材、仕入れは「地産地消」にこだわった、山根地区・水戸市近郊、茨城県産を中心に、地域の新鮮な食材を十分に活用します。

素材・品質にこだわった「水戸市産コシヒカリ米」を使用します。

### 2. 手作り調理のこだわり

出来るだけ、「冷凍食品」「加工済み食品」は使用せず、素材本来の味をひきだした調理提供を心がけます。

### 3. 食育の学び

利用者様に、「健全な食生活」・「食に関する知識」・「食を選択する力」等の学習及び体験の機会を提供します。

## 1, 食事申込みの手順

食堂利用のご案内 P1

## 2, 食堂利用について

食堂利用のご案内 P2

## 3, 調理活動について

利用の手引き P12~P13

# 食事数申込書

	当初	変更
受付日		
厨房確認		

団体名	〇〇小学校
住所	〒 水戸市〇〇町123-4
担当者	〇年主任 〇〇 〇〇
電話番号	029-123-456

献立表の記号と  
名前・金額を記入。

下記のとおり少年自然の家利用に伴う食事を申し込みます。

区分	月	日	量 (大盛・小盛)	単価	円
朝食	メニュー	( )			
	提供時間	夏 7:30~ 冬 8:00~	食堂 弁当 米		
	食	材料			
	調理活動は食 材の提供時間に 書き直す。				

(B) ハムソテー	メニュー	( )	量 (大盛・小盛)	単価	480 円
	提供時間	夏 7:30~ 冬 8:00~	食堂	○	
	食	材料			
	調理活動は食 材の提供時間に 書き直す。				

( )	メニュー	( )	量 (大盛・小盛)	単価	円
	提供時間	夏 7:30~ 冬 8:00~	食堂		
	食	材料			
	調理活動は食 材の提供時間に 書き直す。				

量を変更する時に  
○印をつける。

食・・・食堂で食べる  
弁・・・弁当  
米・・・飯ごうで米を炊くとき  
材・・・調理活動を行うとき  
※該当するものに○をする

(野外)カレーライス	メニュー	( )	量 (大盛・小盛)	単価	600 円
	提供時間	10:00 <del>12:00</del> ~13:00	食堂		
	食	材料			
	調理活動は食 材の提供時間に 書き直す。				

飲み物・おやつ等	時間	種類	数量	単価	時間	種類	数量	単価	時間	種類	数量	単価
	20:00	あんパン	100個	140円	:		個	円	:		個	円
	:		個	円	:		個	円	:		個	円
	:		個	円	:		個	円	:		個	円
	:		個	円	:		個	円	:		個	円

提供時間を記入します。

・1班最大8人まで  
・人数が一致しているか確認。

メニュー	活動日	開始時間	内 訳 (人数の班数)	※1班最大人数 8人	合計
野外 炊事 さん 等 内 の 人 数 ・	9 / 2	10:00	(8人×10班) (7人×2班) (人×班)		94人12班
			(人×班) (人×班) (人×班)		
			(人×班) (人×班) (人×班)		
			(人×班) (人×班) (人×班)		
		:	(人×班) (人×班) (人×班)		人: 班
薪	600円		かまど一基につき1束の目安です		12班:12束

\* 食物アレルギーの相談等がありましたら、別紙 調査票にご記入ください。

\* 食品アレルギーの対応については、後日 調理責任者が電話で確認させていただく場合があります。

※ 申込内容に変更がある場合には、利用日の1週間前が最終期限ですので、ご注意ください。

※ 上記期限後のキャンセル・数減があっても料金をお支払いいただきますので、ご了承ください。

※ 支払方法は、日本ビルシステム指定の口座への振込をお願いします。

・食事代に関しては、原則振込となります。