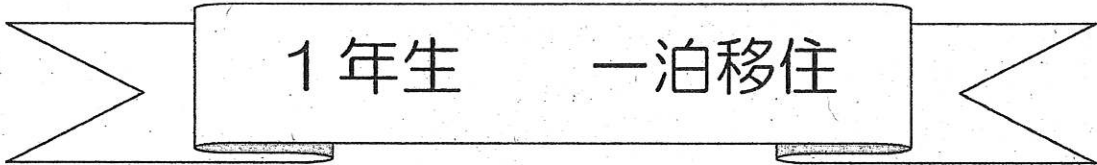


2024（令和6）年度

大阪市立淀川中学校



淡路青少年交流の家

6月15日（土）～6月16日（日）

バ ス	往路（行き）	（ ）号車	復路（帰り）	（ ）号車
宿 舎	（ ）階	（ ）・（ ）号室	係	
1年（ ）組	（ ）番	名前（ ）		

実施要綱

1. 目的

- (1) 集団生活のルールを守り、自分の責任を果たす。
- (2) 共同生活を通して、仲間の良さを見つける。
- (3) 豊かな自然に触れ、自然を大切にする心を養う。

2. 日時

2024 年 6 月 15 日（土）～6 月 16 日（日）1 泊 2 日

① 集合： 8 時 20 分（体育館）、バス出発 8 時 50 分

② 帰校：16 時 30 分（体育館）

※当日、急病などで欠席する場合は、8 時までに学校に必ずご連絡下さい。

大阪市立淀川中学校 06-6928-0001

3. 活動施設

①場所 淡路青少年交流の家

〒657-0543 兵庫県あわじ市阿万塩屋町 757-39

TEL 0799-55-2695 Fax 0799-55-0463

（緊急・夜間 TEL：0799-55-2699）

E-mail：awaji-shinsei@niye.go.jp

②交通手段

貸切観光バス（2 台） 約 2 時間

往路：阪神高速守口線～神戸線～神戸淡路鳴門自動車道～西淡三原 I C 下車

復路：逆進

（途中 淡路 SA で休憩。道路状況により予定変更をする場合もあります）

4. 参加人数

① 生徒 68 人

② 引率者 教頭、1 年学年団、

③ その他 すずき・メモリーズ・フォト

5. 活動内容

カッター 室内オリンピック 野外炊事など

（天候不良の場合：レクリエーション、球技大会など）

6. 服装

往路 : 淀中夏用体操服 (淀中長袖ジャージ上下着用は自己判断)

活動着 : 夏用体操服上下 (又は白色で華美ではないTシャツ・小学校の体操服・長袖ジャージ可)、(雨天: ビニールカッパ〈セパレートがおすすめ〉)

室内オリンピック: 活動着+体育館シューズ

就寝時: 活動着又は華美ではないTシャツ (自由)、就寝用ジャージ (自由) など

復路 : 活動着

7. 持ち物について

自由カバンの中に

- ・就寝Tシャツ・就寝用ジャージ・活動着の予備・軍手 (綿製でゴムがついていないもの)・体育館シューズ・下着・白い靴下・帽子 (キャップ型)・タオル (3枚程度)・ふきん・洗面用具・ぬれた物を入れるビニール袋 (3枚程度)・【保険証のコピー】
- 【着替え用夏用体操服上下・又は華美ではないTシャツ】【石鹸・シャンプー・リンス】

1日目の淀中リュックの中に

- ・弁当 (容器は捨てられるもの)・水筒 (繰り返し使用できるもの・ペットボトル禁止)
- ・レジャーシート・生徒手帳・しおり・筆記用具・ハンカチ・ティッシュ・常備薬
- ・ビニールかっぱ (セパレート)・折りたたみ傘・【酔い止め】

※上記以外の活動に必要なもの (お菓子・ゲーム類・携帯電話・ドライヤーなど) は、禁止です。

※シャンプー・リンス・ボディーソープは施設にあります

8. 医療機関

安全面・健康面においては万全の配慮を心がけますが、万一の怪我や病気になった場合、近くの医療機関で診察を受けることになります。その際には連絡し、保険証を宿泊施設にFAXにて送信していただくことになります。困難な場合は出発時より保険証のコピーを生徒に持参させていただいても結構です。

- | | | |
|--------------|---------------|----------------------------------|
| ① 田中医院 | 0799- 55-0619 | 内科 |
| ② 休日応急診療所 | 0799- 53-1536 | 【日曜・祝祭日・年末年始のみ】 |
| ③ 中林病院 | 0799- 42-6200 | 内科、外科、整形外科、
耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科他 |
| ④ 県立淡路医療センター | 0799- 22-1200 | 内科、外科、小児科、整形外科、
歯科、耳鼻咽喉科、皮膚科他 |

各委員・各係の仕事と担当の先生

—学級委員—

委員長（淵上）：全体集合の点呼・学級の把握・入館式、退館式挨拶
体育委員（山本）：室内オリンピックの準備と運営、バス降車時の忘れ物点検
整美委員（沢辺・稲葉）：全体の健康調査・病気、ケガ発生時の連絡
風紀委員（寺村）：バス降車時の忘れ物点検
文化委員（東）：バスなど全体集合時の清掃

—生活班—

室長（寺村・淵上）：集合・点呼・破損調査・班員の把握・連絡
保健・美化係（沢辺・東）：シーツカバーの受取と返却・部屋の掃除と点検
班員の健康管理
入浴係・食事（稲葉・沢辺）：入浴時の総括と清掃・健康チェック
食事の挨拶・準備・片付け
レクリエーション係（山本・東）：コミュニケーションを取って、みんなを仲良くさせる
みんなを楽しませる

—野外炊事班—

班長：集合・点呼・班員の把握・連絡
副班長：進行（時間の管理）
調理：具材の受取・調理
火起こし：マキの受取・管理、マキ2束で調理を完了

片付け：全員

※3時間で美味しく食べる。使用したものはピカピカに仕上げて返却する

返却チェックは史上最強に厳しい！

注意事項

1. 出発まで

- (1) 持ち物すべてに名前を書く。
- (2) 健康に気をつけ、体調を整えておく。
- (3) 集合時刻に遅れないよう、5分前行動を心がける。
- (4) 健康保険証やコピーを持っている人は各自で大切に保管する。
- (5) 保護者に日程や宿舎の所在地、電話番号をお知らせしておく。
- (6) 当日、欠席する場合は、8時までに学校に連絡する。
- (7) バスに酔いやすい人は、出発前に酔い止めの薬を飲んでおく。
- (8) 服用している薬がある人は忘れないようにする。
- (9) 健康面の注意—保健室より—
 - ①早寝・早起き・朝ごはんの習慣で当日までにしっかりと体調を整えておきましょう。
 - ②活動中にケガや体調の悪くなることがあれば、早めに保健係もしくは近くの先生に伝えましょう。
 - ③常備薬について
 - ・自分に必要な飲み薬・目薬などは必ず各自で用意して管理しましょう。
 - ・薬を誰かにあげる・もらうことは絶対にしてはいけません！
 - ・女子の生理用品については必ず必要な個数を用意しましょう。

2. バス

- (1) バスから手や顔を出さない〈車内のマナーを守る〉。
- (2) 乗車したら、委員長が人数を確認し、先生へ報告する。
- (3) 気分が悪くなったら教師に連絡し、各自で対処する。
- (4) ゴミを出さない。最後に整美委員が点検をする。
- (5) 体育委員は忘れ物がないか点検する

3. 活動中

- (1) 班単位で活動する。自分勝手な行動をしない。
- (2) 自然を大切にし、植物、魚介類などを触れる場合は注意〈危険な生物もいる〉。
- (3) 施設内や海岸などは、来たとき以上に美しくして帰る。
- (4) 砂をよく落とし、館内に持ち込まない。
- (5) 海岸では絶対に石を投げない。
- (6) 指導員の指示を聞く 〈命にかかわる大切なお話です〉。
- (7) トイレはできるだけ、機会のあるたびに行く。

4. 宿舎内

- (1) 施設職員の指示を聞く。
- (2) 室内で暴れない。備え付けの器物を破損しない。
- (3) 他の部屋への入室は禁止。
- (4) 窓や手すりから身体を乗り出したり、物を捨てたりしない。
- (5) 大声を出したり、走ったり、ふざけたりしない。
- (6) 荷物は常に整理整頓しておく。
- (7) ドアのカギはかけず、開けておく。
- (8) 就寝時間以後は、話しかけないで静かに寝る。
- (9) 何か、異常があれば、すぐに教師に知らせる。

5. 食事

- (1) 食事係は担当の先生の指示を聞く。
- (2) 洗った水筒を忘れないように食堂に持って行く。食後、各自で水筒に給水する〈温水または水〉。
※水筒は指定された場所でのみ洗う
- (2) 食後は食堂の指示に従って片付ける。
- (3) 食事係を中心に、使ったイスやテーブルの後片付けを行う。

6. その他

- (1) しおりをよく見て時間に遅れないようにする
- (2) みんなに迷惑をかけたり、学級の仲間や友人を傷つけないように考えて行動しましょう。
- (3) 車に注意し、できるだけ列をくずさないようにする
- (4) 気持ちの良いあいさつを心がけよう
- (5) 規則を守って、楽しい思い出をつくろう！

《1日目》 6月15日(土)

時間	行動	場所	内容	生徒	先生	注意事項	情報
8:00	職員集合	職員室	欠席生徒確認			トイレを済ませて、集合	
8:25	集合・点呼 健康観察 持ち物確認	体育館	学年集会の隊形	委員長 保健係	寺村・淵上 担任・沢辺 淵上	持ち込み荷物の確認 教室には入らない トイレに行っておく すべての行動は、各自が責任を持って行う。 先生などの指示を待つことなく、しおりを見て自分から行動しましょう。	
すべての集合時の約束 集合は次の行動の準備です。次の5点を守りましょう。 ①時間を守る(5分前には動く) ②すぐに整列する ③しゃべらない ④点呼をする ⑤指示を聞く 点呼は全て 委員長(〇組〇人全員います)→担任→淵上				服装は、夏用体操服上下(必要な人は、旋中ジャージを着用各自判断)			
8:30	出発式		司会: 北村教頭先生のあいさつ 委員長あいさつ: 先生の話:淵上 諸注意・連絡:淵上 バス乗車の隊形	委員長	淵上	すべての「式」や進行・指示は学代会のメンバーで行います。 みんな協力して、指示を聞きましょう	
8:45	バス乗車 点呼	毛島中央公園 から乗車	2組→1組(2組先頭) 委員長→担任→淵上 1号車:稲葉・山本・淵上・写真 2号車:教頭・沢辺・寺村・東 体育・風紀委員は、大バックを トランク入れるのを手伝う	委員長 体育委員 風紀委員	先導:寺村 担任 淵上	・酔い止めは飲んだ?体調の悪い人には協力を ・車内では乗務員さんの指示に従う	体育館シューズは、サブバックに入れる
8:50	出発		バスレク みんなで楽しく盛り上がりよう!	レク係	稲葉 担任	シートベルトをしめる	
10:10	休憩	淡路SA	トイレ休憩 乗車後点呼 (委員長→担任→淵上)	委員長	トイレ	トイレのみの下車/下車時、他車に注意。 他の人の迷惑にならないよう注意しましょう	
10:20	出発						
11:30	交流の家着	玄関	下車。忘れ物はないですか? かんぽ広場へ移動	体育 風紀	山本	すべての荷物を下ろす	
11:35	点呼 入所式	かんぽ広場	委員長→担任→寺村 司会: 北村教頭先生のあいさつ 委員長あいさつ:	委員長	寺村・山本		
	オリエン テーション		職員あいさつ オリエンテーション後に諸注意	委員長	寺村・山本	しっかり話を聞こう	
	宿舎内の約束 センター内は「来たときよりも美しく」の合言葉の通り施設やその中の備品等を大事に使いましょう。 淀川中以外の利用者がいます。公共の施設であることを考え、マナーを守って責任を持って行動しましょう。 宿泊棟には、給茶の設備がありません。お茶は指定された場所で給茶しましょう。		ドアは開放。閉めない 各部屋の懐中電灯は触らない/非常口は避難の場合しか使わない				
11:50	屋食・休憩		クラスごとにまとまって屋食 「いただきます・ごちそうさま」	整美 委員長	担任 沢辺・稲葉	トイレ:宿舎2階	
		お祭広場 (雨研修室)	ごみの片付け クラスのごみをまとめたら、指定された場所に持っていく 屋食後は集合の指示が聞こえる範囲で行動する	整美 委員長		ゴミ袋は事務室前にあります(分別すること) 海には絶対に行かないこと	弁当ガラはまとめてゴミ捨て場へ
12:40	集合・点呼 入館	玄関 土足 (畳の部屋は靴を脱ぐ)	委員長→担任→淵上 カッターに必要なもの(サブバックに水筒・帽子・タオル)以外を部屋に置き、おまつり広場に戻る B棟1階:男子 B棟2階:女子	委員長 室長 委員長	担任・淵上 祭:寺村 下足:山本 誘導:全員	靴を間違えない! トイレをすませる 畳の上ではキャリーバックをコロコロしない。畳が破損!	
13:00	集合・点呼 移動	お祭り広場	委員長→担任→淵上 カッターの隊形に移動 寒い人は、レインコート着用	委員長	担任 淵上		
13:10	集合・点呼	艇庫	図面が描かれた場所に、艇ごとに着席	委員長	担任 寺村・淵上	強風:グラウンドで球技大会	
13:20	レクチャー 乗船	艇庫→ カッター 係留場	指導員のお話をよく聞く	委員長	淵上	雨天:講堂または特別研修室90人収容 山本・東	
16:15	集合・点呼 宿舎前移動	カッター 係留場	委員長→担任→淵上 宿舎前へ移動 破損調査表・健康観察表を受取	委員長 保健美化	淵上 宿舎:山本 調査表沢辺		
	移動		自分の部屋へ入る 避難経路を確認	室長	山本	他の部屋へは行かない・入らない	
16:30	破損調査 健康観察 水筒洗浄	各部屋	自分の部屋の破損箇所点検。 健康状態確認→表を次の集合場所に持参。水筒を洗う	室長 保健美化	淵上 沢辺 東	破損箇所をしっかりと点検しよう	
16:50	移動		水筒持参。学年集会の隊形体形に集合	委員長	寺村・淵上	他団体と合同	
17:00	夕べの集い	かんぽ広場 雨天体育館	調査票提出 司会: 旗: 活動内容報告:	保健係 室長 委員長	沢辺 寺村		

時間	行動	場所	内容	生徒	先生	注意事項	情報
17:00	食事準備	食堂	食事場所確認	食事係	稲葉・沢辺	手を洗ってから来る	⇒ハンカチ持参
17:15 ～	夕食	食堂前ロビー →食堂	水筒本体は食堂入口の指定された 銀机に置く(栓は自己管理) 1組 女子→男子→2組女子→男子 各部屋食事係は班員が揃ったら 「いただきます」	室長 食事係	食堂: 稲葉 ・沢辺 前: 淵上	5分前配膳OK バイキングだがお代わり は淀川生徒が並んでい て、できない⇒食べる分 を盛りつける	
17:45 Aグループ			「ごちそうさま」をししたら同じ種 類の食器をまとめ、残飯などもそ れぞれまとめる 食事係と共に、まとめたものを指 示に従い返却する	室長 食事係	稲葉・沢辺		
	給茶	食堂前ロビー →食堂	自分の水筒を取り、栓をきちんと つける	各自	東→淵上		
	終了		班ごとに各自の部屋へ	食事入浴			
17:40～ 18:15	シーツの 配布	リネン室	食事の終わった班からロビーに シーツをとりに行き、部屋へ ベットメイク後、入浴の準備をし ておく	保健美化	東・山本	キャリーバックは開いた ままにしない 食後の歯みがき	
18:00	室内レク 準備	体育館	1組体育委員・レクリエーション 係を中心に準備 体育館シューズ持参	体育 レク係	山本・東		
18:30	集合		1組は入浴準備を持って集合 水筒が必要な人は持参 点呼	委員長	担任→淵上		
	室内レク1		みんなで楽しく盛り上げよう	体育 レク	山本・東		
19:20	終了		2組体育委員・レク係中心に後片 付け				
19:30	入浴 明日の活動 準備 荷物整理	男子: 中浴場 女子: 大浴場 各部屋	1組は体育館から浴室へ 2組は部屋に戻り、入浴準備 入浴5分前には浴室へ 男子⇒中浴場 1組: 19:30～19:50 2組: 19:50～20:10 女子⇒大浴場 19:30～19:50 個別対応⇒20:10	食事入浴	沢辺・稲葉	入浴後の風呂・脱衣場の 整理を忘れずに/脱衣場 のバルブに触らない! 熱 い! みんなと入浴できない人 は、沢辺・稲葉先生に言 うこと。入浴しなくても 浴室に来る	ドライヤーはありま せん。タオルで乾燥 大浴場シャワー31 中浴場シャワー15
			入浴後の服装は、就寝用の服に着 替える。寒い場合は淀川ジャ ージ・白靴下	ーサブバックに入れておくものー しおり・生徒手帳・軍手・ハンカチ・ティッシュペーパー・ふきん2枚 (キッチンタオル)・酔い止め・水筒・歯みがきなど。明日の野外炊事 に必要なもの			
20:40	集合	体育館	全体集合・点呼	委員長	寺村	持ち物: しおり 筆記用具	
	学年集会		全体の振り返り				
21:00	係会議		各係に分かれて1日の振り返り 連絡事項の確認 健康観察表返却	各係	担当	体調はどうですか 気になる事は報告を	
21:15	部屋会議 健康観察		今日一日の反省をしおりに記入。 連絡事項を班員に伝える 健康観察記入⇒担任確認⇒室長	各係		翌日につながるようしっ かり反省しよう	
21:30	移動 就寝準備	各部屋	翌日移動を早くするために、荷物 はしっかりとまとめておこう	室長			
22:00	消灯・就寝		翌日の活動があります、バスも長 時間乗ります。寝不足にならない ようにしっかり寝ましょう ドア開放⇒先生が閉めます				

《2日目》 6月16日(日)

時間	行動	場所	内容	生徒	先生	注意事項	情報
5:00		館内	時間になるまで外には出ない 早く起きても他の人は起こさない	室長			
6:00	起床	各部屋	朝の準備・布団の片付けをしよう 布団やシーツはきちんと決められ たとおりに片付ける 水筒は洗っておく 健康観察票記入	服装は、夏用体操服上 下または華美でないT シャツ・小学校の体操 服・必要な人は淀川 ジャージ・白靴下	起きたら、布団や自分の 荷物をまとめておく 大バック・ サブ(野外炊事)		
6:30	ゴミの回収	リネン室	指示のとおり丁寧にだんで 持ってくる	保健美化	東・沢辺		
6:50	朝の集い	かんぽ広場 雨天体育館	保健調査票提出 破損調査票をもらう 今日の活動内容報告：田中	保健美化 委員長	沢辺・東 淵上	活動内容を共有 寺村：送り出し	
7:00	大バック 移動	多目的ホール	指定された1～5の棚に荷物を置 く	室長	寺村	サブバックは部屋に置く	※エアコンが一分間 自動停止
	清掃1	各部屋	来た時よりも美しく！	保健美化	沢辺・東		
7:35	朝食準備	食堂	水筒は洗っていますか？ハンカチ 持参。最後の給水です。水筒本体 は食堂入口の指定された場所(栓 は自己管理)	食事係	沢辺・稲葉	5分前配膳OK バイキングだがお代わり は淀川生徒が並んでい て、できない⇒食べる分 を盛りつける	
7:45	朝食	食堂	室長先頭。寺村先生のチェックを受 けて着席。 2組女子→男子→1組女子→男子 夕食と同じくそれぞれで「いただ きます」「ごちそうさま」	食事係	食堂入口 ⇒寺村 沢辺・稲葉	一施設の考えニ 着席して、30分間で食 事は終了。次の団体が食 事に来るので、座席は奥 からつめて使用	
8:15	清掃2	各部屋	各部屋の清掃 掃除は施設の指示に従う	室長		時間がないので、すばやく 行う。 はみがき・トイレをすま せる	
8:30	先生点検・ 移動	各部屋	OKが出た部屋から保健・美化係 を残して炊飯場へ移動	保健・美 化	全員	時間を考えしっかりと動こ う	
8:40	宿舍職員 点検		再清掃の場合、美化・食事係が清 掃。OK⇒野外炊事場へ移動	委員長	炊事場 ⇒寺村		
9:00	材料受取	宿泊室桜の向 かい側1階	材料・マキを取りに行く 食材は食堂職員に声をかけて受 け取る	食事係	沢辺・山本	野外炊事は淀川中だけ マキは台車に積まれていて、淀中の名前が貼ら れている	
	食事準備		野外炊事：焼きそば 指示された場所のかまどを使用 鉄板はアルミホイルで完全におお う ススがつかないようにする 材料を切り、調理開始 洗い物が出たらすぐに洗う	全員	沢辺・稲葉	火起こし：1組山本・2組寺村 マキ割機：東・淵上 1組1班9人+稲葉、2班9人+山本、 3班8人+淵上、4班8人+写真	
		野外炊事場	材料が半分切れたら、先生にも らった火種で小さいものから燃や して、マキに火をつける 新聞や着火剤を利用			1クラス4カマドのグループを作ります。マキ は、1カマド2束までで完成させる	
10:30	昼食 片付け		かまどと同じ番号のテーブルで食 事をし、食べた人から後片付け ススは完璧に落とす すべて完璧に洗い、水滴のないよ うに拭く			2組1班9人+教頭、2班9人+沢辺、 3班8人+寺村、4班8人+東	
						中学生炊事最速記録：3時間30分 施設の点検に合格できるように、完璧をめざそ う！ 高校生炊事最悪記録：4時間50分	
12:30	職員点検		副班長・各班の炊事係は点検を受 ける。それ以外の生徒は、集合場 所で待機。やり直しの班は、炊事 場へ戻る		淵上 広場⇒寺村	トイレは済ませておく 活動が終了した班からか んぽ広場へ移動	退所時間は変わりま せん。時間を考え しっかりと動こう
13:00	退所式	かんぽ広場	司会： 生徒代表のことは：高木 北村教頭先生のあいさつ 施設職員のことは	委員長	寺村	2日間の世話をしてくだ さったセンターの皆さん に心からお礼を言おう。	酔い止めは飲んだ？ 食後の薬を忘れず飲 む

時間	行動	場所	内容	生徒	先生	注意事項	情報
13:15	移動 バス配車	多目的ホール	大バック取る	委員長	山本	忘れ物はないですか？ トイレは大丈夫ですか？	
13:20	バス乗車	多目的ホール 前玄関	トランクに大バックを入れる ⇒体育・風紀委員	体育風紀	寺村		
	着席 点呼	バス	自分の席を確認して乗車 委員長→担任→淵上	委員長	担任 淵上		
13:30	出発		2号車 沢辺 1号車 稲葉 CD OK	レク係	担任 淵上 稲葉		
14:20	休憩 淡路SA		トイレ休憩 乗車後点呼			トイレのみの下車。下車 時、他車に注意。 他の人の迷惑にならないよ う注意しましょう	
14:30	出発						
16:00	毛馬中央公 園着	毛馬中央公園	トランクから大バックを出す ⇒体育・風紀委員 バスに忘れ物か点検⇒美化委員 担任引率⇒体育館へ	体育委員 風紀委員 美化委員	山本 先導：寺村 担任		
16:05	学校着 集合点呼	体育館	集合・点呼		担任 淵上	まだ一泊移住は 終わっていません	
	解散式	体育館	司会： 北村教頭先生あいさつ 委員長会あいさつ： 諸注意：寺村・淵上		担任 寺村・淵上	最後まで頑張ろう	
16:20	終学活	体育館	担任の周りに集合！	委員長	担任		
16:30	解散		担任の指示で下校 家に帰ってゆっくり休もう		担任	家に帰るまでが一泊移住 です。家まで事故のない よう気をつけましょう	

6月17日（月）・16日（火）は代休。17日は平常授業です。
6月26日（木）から学期末テストです。

カッター研修

概要

カッターボートと呼ばれる船舶を海上で漕ぐことにより、仲間と力を合わせることの大切さを学びましょう。皆で協力して自力で帰港すると、達成感は格別ですよ！

ねらい

- 自分たちの力で帰港し、達成感を味わう。
- グループの在り方について考える
- グループに対する個人の関わり方について考える
- リーダーシップ、コミュニケーション、協力について考える

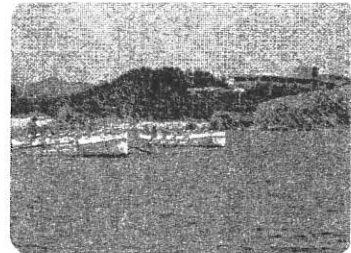
ながれ

	活動	研修生(1年生)の動き
導入	全体レクチャー	レクチャーを聞いて、乗艇から上陸までの動きを理解しましょう。
活動中	出港 洋上研修 入港	海上へ出る カッターボートを漕艇する。 自力で崖岸壁まで漕艇する。 上陸、艇庫へ向かう。
まとめ		振り返りを行う。

◎全体で170分を予定しています。

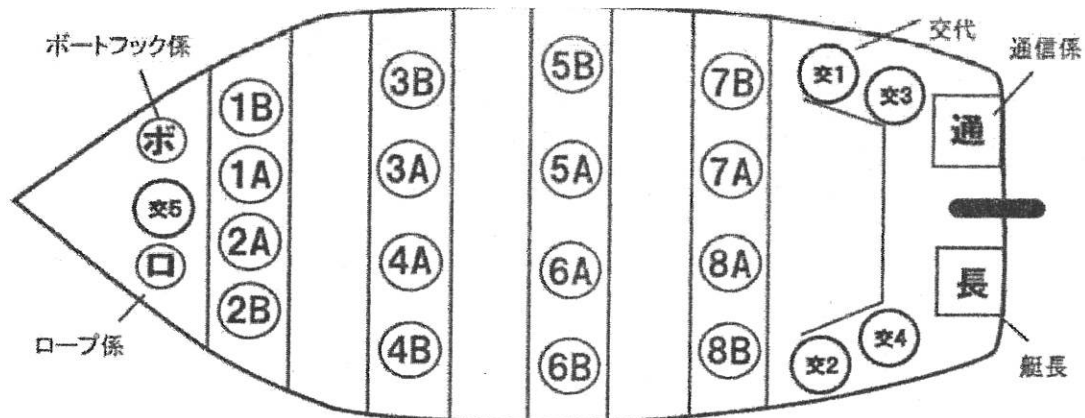
荒天時の対応

- ・原則として雨天時は実施しません。
- ・平均風速が5 m/sを超えたら実施しません。
- ・雷鳴が聞こえるときは実施しません。
- ・海の状況によっては晴天時でも実施しない場合があります。

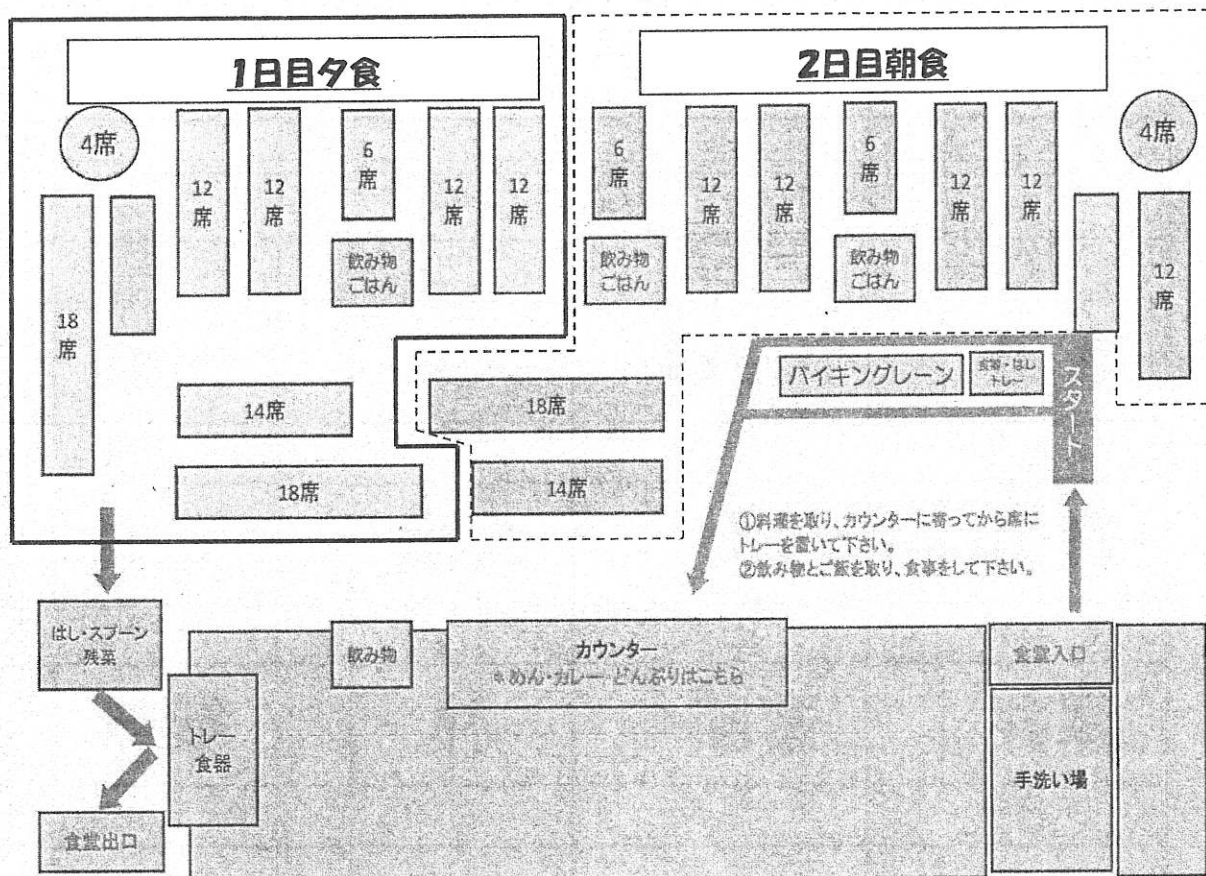


座席について

次のページに詳細ありなので、よく確認をしましょう。



1日目夕食、2日目朝食について

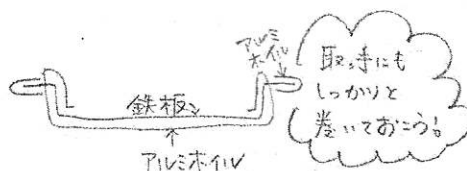


～食事のルール～

- 食事の時間は準備の時間も含めて30分です。他の団体もいるので、時間厳守。
- 部屋ごとに並び、バイキング形式なので自分の食べられる量を調節して取りましょう。
- おかわりを取るのは時間的、人数的に難しいので、それも考えて取ること。
- 1日目夕食は太線の範囲、2日目朝食は点線の範囲に座います。
- 座席は部屋ごとに奥から詰めて座います。
- 部屋ごとで座席に座ったら「いただきます」。
- 食べ終わったら班で「ごちそうさま」。各食器と残飯を班で一つにまとめて片付ける。
- 時間もなく、邪魔になるので他の部屋の人を待たずに片付けをしていく。
- もしも時間が来ても食事が終わらなかった場合、その時間で片付け始める。

焼きそばの作り方

1. 鉄板にアルミホイルを巻く！

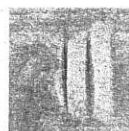


2. 材料を切る！

☆ キャベツ、にんじん、玉ねぎが切れたら、ボールに入れよう

② キャベツ

洗う → 1/4 玉に切る → しんを切り落とす → 3 cmに切る → 向きを変え 3 cmに切る



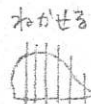
③ にんじん

皮をむく → 洗う → ヘタを切る → 4つに切る → 3つに切る → うすく切る
ピーラー
あるよ



④ タマネギ

皮をむく → 洗う → 半分に切る → 1 cmくらいに切る



⑤ 豚肉

洗わない！ → 3 cmくらいに切る



⑥ めん

ざるに入れる → さっと水をかけ、めんをほぐす！ → しっかり水をきる

重ねたままセカう！

3. 鉄板に油をひく。

4. 豚肉を焼く。色が変わったら OK！

5. キャベツ、にんじん、たまねぎを入れ、炒める。

このとき、鉄板のはしで
フランクフルトも焼こう😊

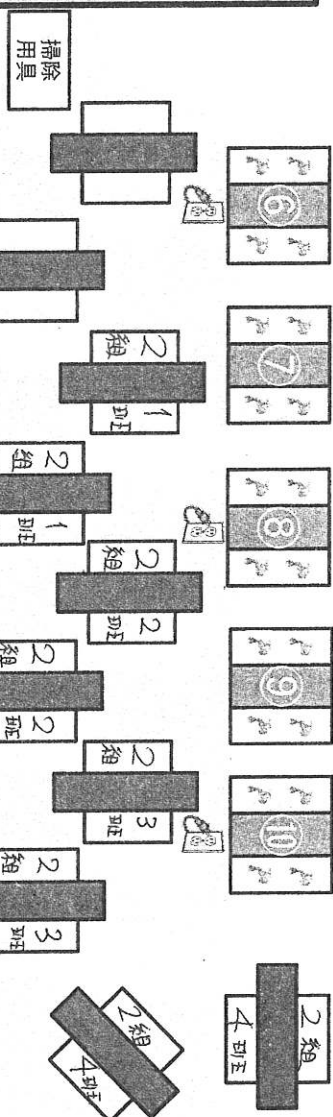
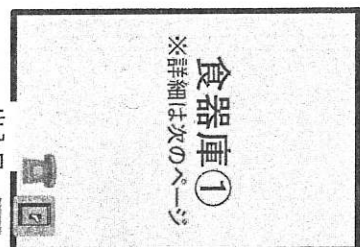
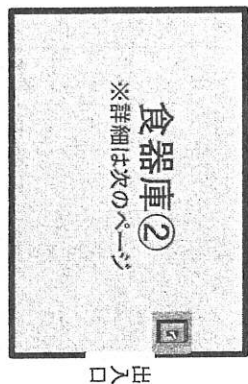
6. めんを入れ、野菜とまぜる。

7. ソースを入れ、混ぜる

8. お皿に盛りつける

野外炊飯場 全体見取図

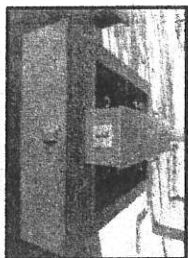
海側



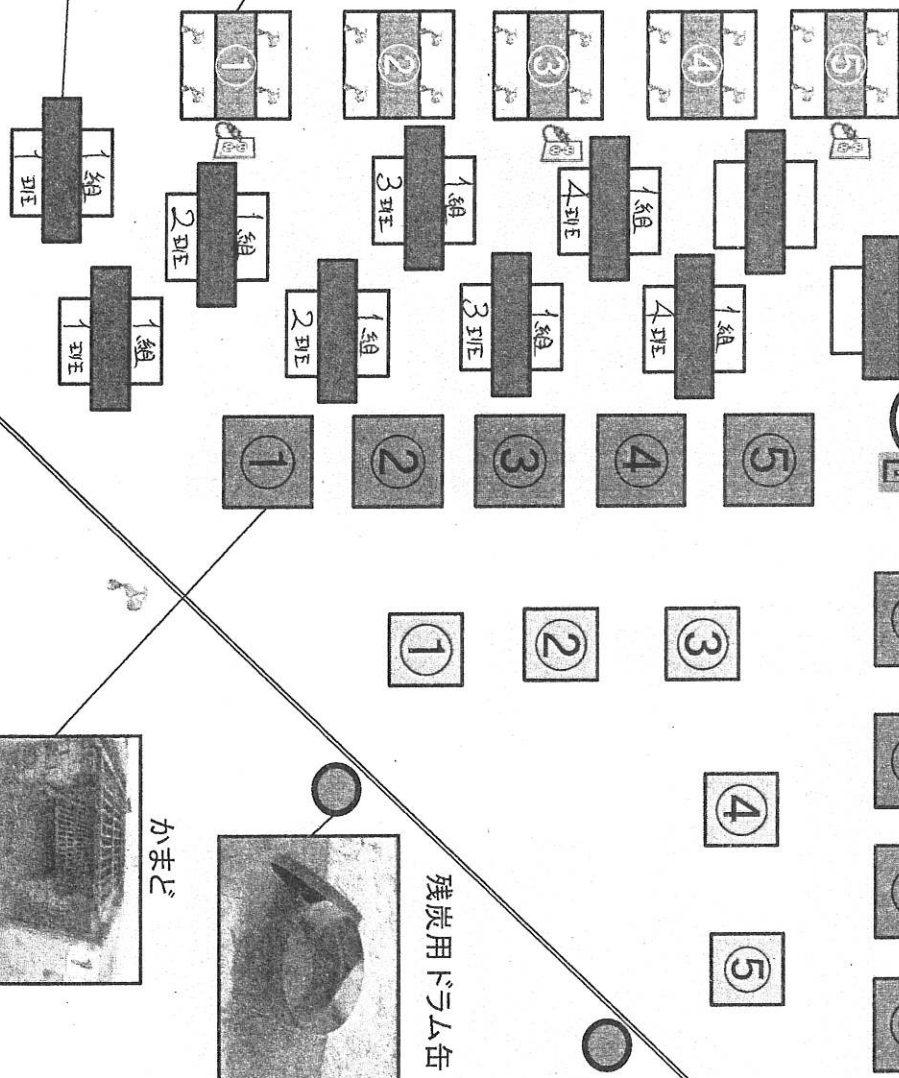
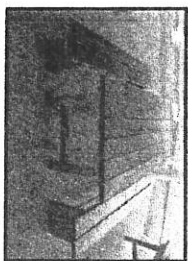
ゴミ受けトラップ



流し台



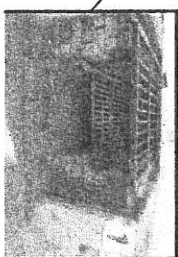
調理・喫食用机とイス(3人掛け×2脚)



残炭用ドラム缶



かまど



利用可能人数
120名程度
(1かまど10名が目安)

見取図 表示記号

蛇口

コンセント(6箇所)

電灯スイッチ

内線電話

調理・喫食用机とイス(20セット)

流し台(10箇所)

※数字は、流し台番号

かまど(10箇所)

※数字は、かまど番号

簡易かまど(5箇所)

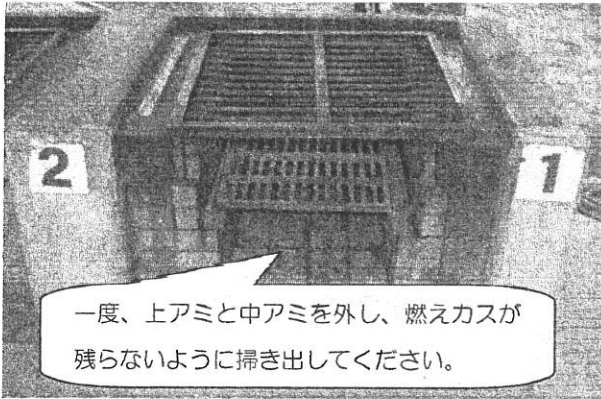
※数字は、かまど番号

ゴミ受けトラップ(10箇所)

残炭用ドラム缶(2箇所)

野外炊飯のかたづけ

①かまどの掃除



一度、上アミと中アミを外し、燃えカスが残らないように掃き出してください。

②灰の処理



2つあるドラム缶のうち、空のほうに灰を入れ、もう一方の冷めた灰を捨ててください。

③食器、鍋類の片づけ



使用後の食器、鍋類は、数を確認し、食器庫1横のイスの上に置いてください。



焦げ付きが残っている飯盒

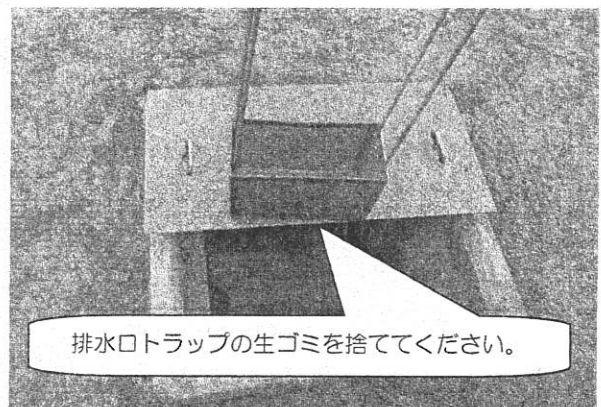
職員が食器カゴ、飯盒、鍋をチェックします。焦げ付きやスス、汚れが残っていないかを確認します。

④流しの掃除



生ゴミが残らないように掃除してください。

⑤排水口トラップの掃除



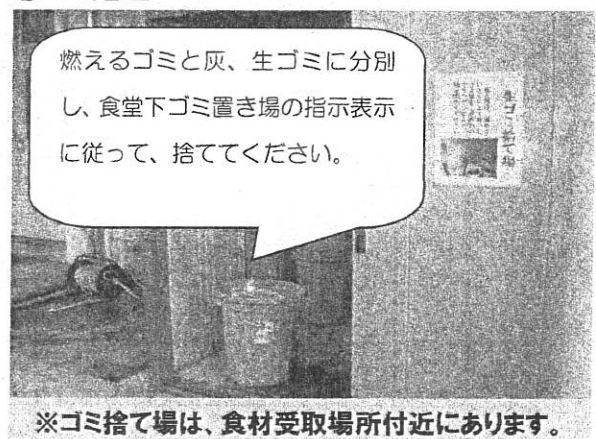
排水口トラップの生ゴミを捨ててください。

⑥整理整頓



イスを上げ、床を掃いてください。

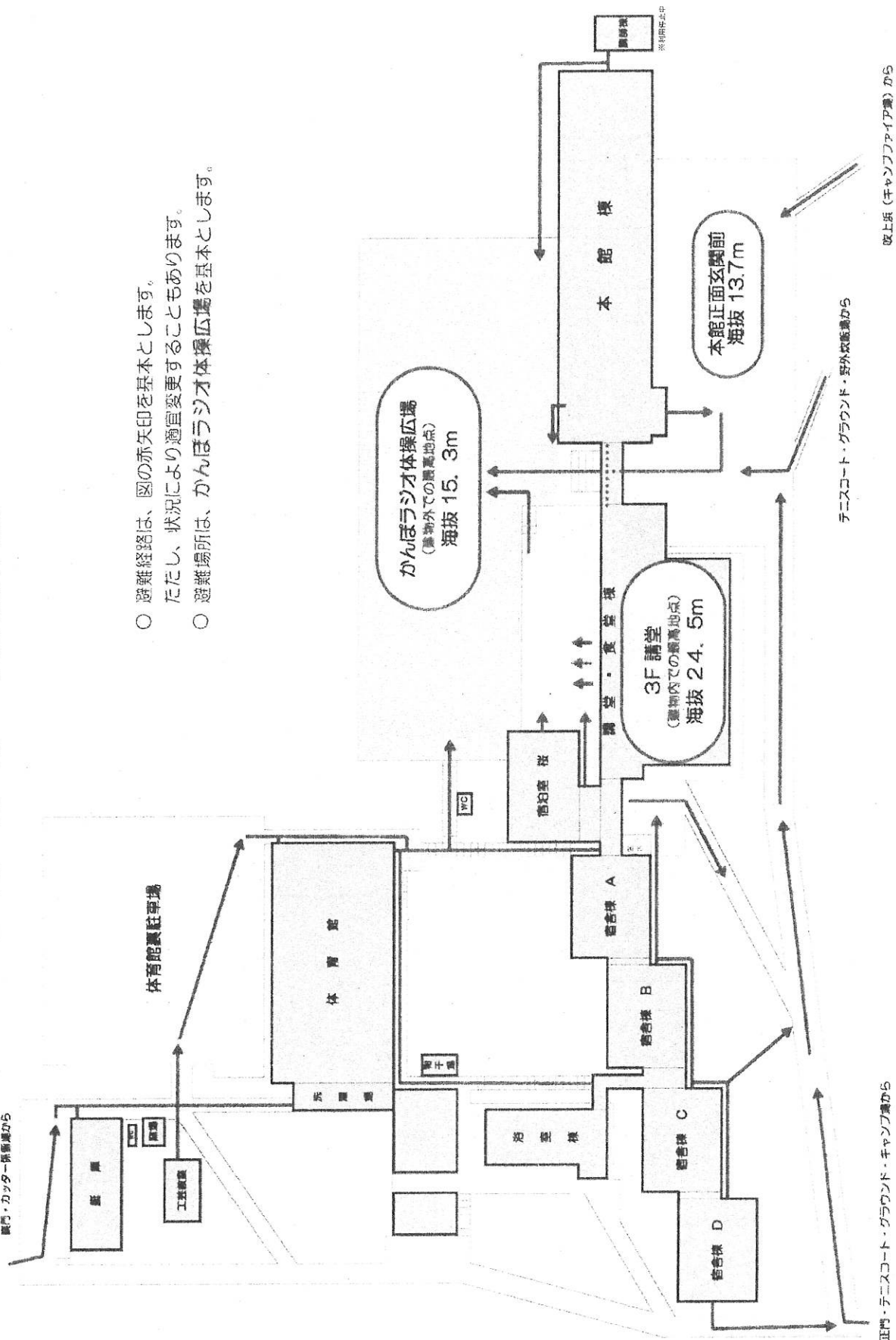
⑦ゴミ処理



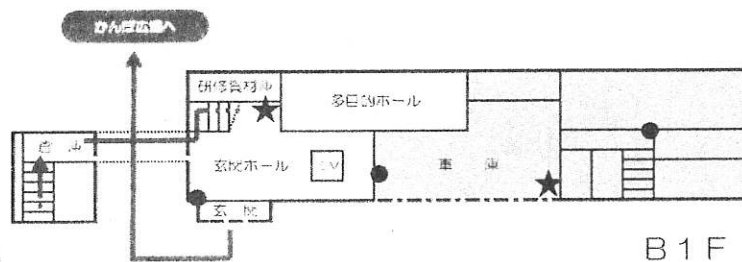
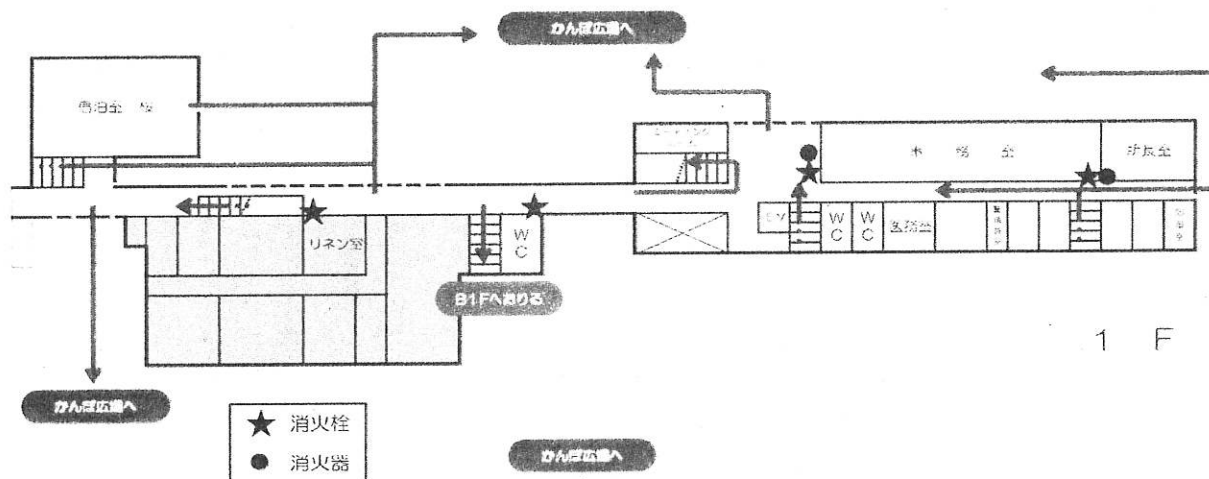
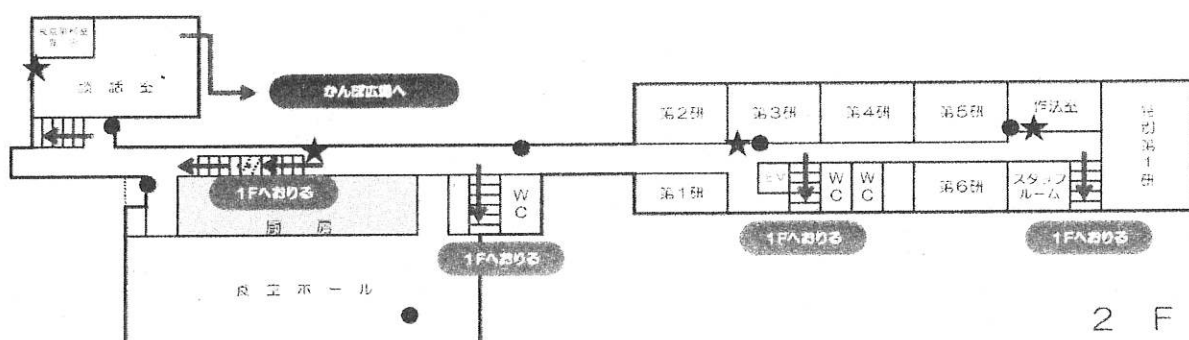
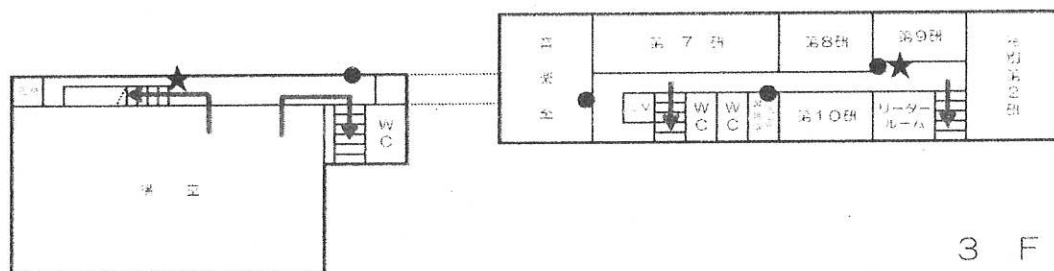
燃えるゴミと灰、生ゴミに分別し、食堂下ゴミ置き場の指示表示に従って、捨ててください。

※ゴミ捨て場は、食材受取場所付近にあります。

避難経路 (建物全体図)



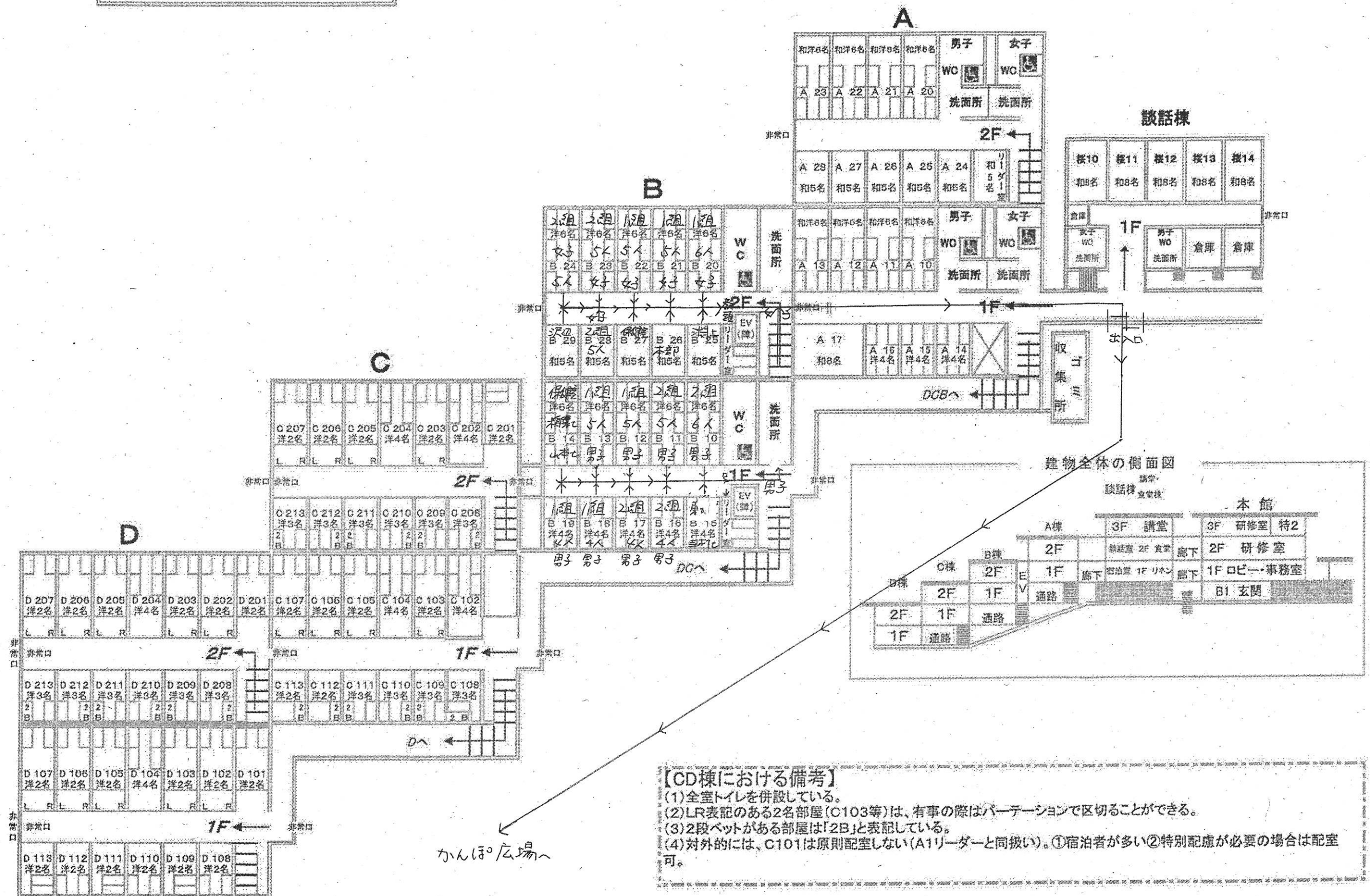
避難経路（本館棟、講堂・食堂棟、談話棟）



○ 避難経路は、図を基本とします。
ただし、状況により適宜変更することもあります。

○ 避難場所は、かんぽラジオ体操広場を基本とします。

宿 泊 室



【持ち物チェックリスト】

忘れ物のないように下記のチェックリストに印をつけて点検しよう。

※持ち物には必ず名前を書く

	持ち物	往路（行き）	復路（帰り）
自由 力 バ ン	就寝Ｔシャツ		
	就寝用ジャージ		
	体育館シューズ		
	ふきん２枚		
	軍手（綿製品）		
	下着		
	白い靴下		
	帽子（キャップ型）		
	ぬれた物を入れるビニール袋（３枚程度）		
	タオル（３枚程度）		
	洗面用具		
	【活動着の予備】		
	【常備薬】		
	【保険証のコピー】		
	【着替え用夏用体操服上下】		
一 日 目 の サ ブ バ ッ ク	弁当（容器は捨てられるもの）		
	水筒（繰り返し使用できるもの・ペットボトル禁止）		
	レジャーシート		
	生徒手帳		
	しおり		
	ハンカチ・ティッシュ		
	ウェットティッシュ		
	筆記用具		
	【ビニールかっぱ（セパレート）・折りたたみ傘】		
	【常備薬】		

健康チェック表

☆ 当てはまる()に○をつけ、記入しましょう。

⇒ 保健係に伝え、班の健康カードに記入してもらいましょう。

6/15 (土)	家を出る前	【 】 元気	
		【 】 体調不良・・・(症状	)
	カッター後	【 】 元気	
		【 】 体調不良・・・(症状	)
	夜レク後	【 】 元気	
		【 】 体調不良・・・(症状	)

6月16日 (日)	起きた時	【 】 元気 【 】 体調不良・・・(症状) (いつから)
	解散式後	【 】 元気 【 】 体調不良・・・(症状) (いつから)

6月17日 (月)	終日	【 】 元気	
		【 】 体調不良・・・(症状	)
		(いつから	)

