

令和7年度（2025年度）

# 利用の手引き



## 兎和野高原「3つの約束」

- 1 自分のことは自分です
- 2 来たときよりも美しく
- 3 ものを大切にする



「レンゲツツジ」



〒667-1336 兵庫県美方郡香美町村岡区宿 791-1  
TEL 0796-94-0211 E-mail info@uwano.jp  
FAX 0796-94-0212 URL www.uwano.jp

ホームページ  
→ 各種資料  
からダウンロード可



木の殿堂（付属自然学習施設）

〒667-1347 美方郡香美町村岡区和池 951  
TEL 0796-96-1388 FAX 0796-96-1390

# 目 次

## 1 施設の利用について

利用の流れ	1
提出書類	2
利用計画を立てるときに	3
施設の利用について	4
災害発生時の対応について	6
施設等利用料金表	8
販売・レンタル物品等料金表	9
給食注文について	10
給食献立・料金表	11
ごみ処理の手順	12
寝具・シーツの取り扱い	13
キャンプ用寝具の取り扱い	14
キャンプ場の食器材・寝具の受渡しについて	15
スキー実習について	16
そうじの仕方	17

## 2 施設紹介

センター周辺地形図	18
センター施設案内図	19
宿泊施設等配置図・その他案内図	20
宿泊棟案内図	21
食堂棟案内図	22
早瀬キャンプ場	23
第2キャンプ場	24
第3キャンプ場	25
活動の紹介	26
共用活動施設	32
香美町・村岡区・兔和野高原の紹介	34

## 3 各種提出書類 記入例

巻末に記載

《別添》各種提出書類（様式1～様式7）

# 利用の流れ

- ・当センターは青少年のための教育施設です。
- ・プログラムの進行、準備および片付けはすべて団体側でお願いします。  
(物品やごみの運搬、食事の配膳・食器の返却、清掃等すべてセルフサービスです)

## 予約～利用まで



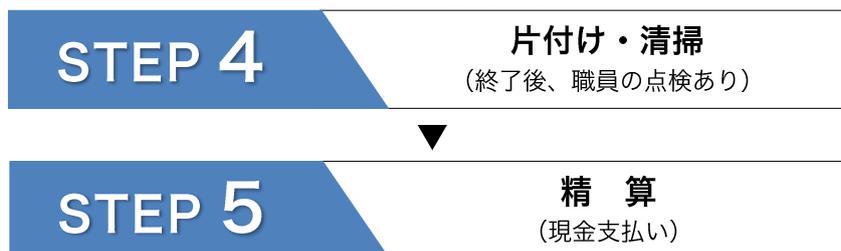
## 利用日

(入所/13:00~17:00 入室/15:00~ 退室/~10:00 退所/8:30~12:00)

### 《センター入所日》



### 《センター退所日》



### 《センター退所》

# 提出書類

## 利用日の1ヶ月前までに提出するもの

- ① 兵庫県立兔和野高原野外教育センター利用許可申請書（様式1）
  - ・ ※印の確定人数は記入しないでください。
  - ・ 郵送、Eメールでご提出ください（FAX不可）。
- ② プログラム（日程表）（様式2）
  - ・ 同じ項目が記載されていれば、団体が作成したものでも可。
  - ・ 活動日、開始時間、場所、内容を明記してください（食事時間、入浴時間）。
  - ・ 指導を希望するプログラムがある場合は、ご相談ください。

## 利用日の2週間前までに提出するもの

- ③ 物品依頼・注文書（様式3）
- ④ 給食・食材注文書（様式4）
  - ・ 食堂業者「食堂てんかむてき」に直接ご提出ください。
- ⑤ 野外炊事器材貸し出し申込書（様式5）【春夏秋季（4～11月）のみ】
- ⑥ レンタルウェア申込書（様式6）【冬季（12～3月）のみ】
  - ・ 申込者の「名前とウェアサイズを記入したエフ（荷札）」をあわせてご提出ください（図参照）。
- ⑦ 利用者名簿《兼スキーレンタル申込書》（様式7）
  - ・ 同じ項目が記載されていれば、団体が作成したものでも可能です。
  - ・ スキーレンタルが無い場合も、利用者名簿として必ずご提出ください。
  - ・ スキー・長ぐつ等のレンタル申込書を兼ねております。スキー・長ぐつ等をレンタル希望の場合は、スキー・長ぐつレンタル申込欄に☑の上、申込者の「名前と身長を記入したエフ」と「名前と靴のサイズを記入したエフ」等をあわせてご提出ください（下図参照）。

（図）エフ（荷札）の記入例（ホームセンター等で売っています）



## 利用日に提出するもの

- ⑧ 利用団体が作成したしおり

### 《注意事項》

- ※ 提出期限厳守。期限を過ぎた場合は、ご希望に添えない場合があります。
- ※ 各様式はコピーするか、ホームページからダウンロードしてご利用ください。
- ※ ④給食・食材注文書（様式4）は食堂業者『食堂てんかむてき』へ、それ以外は当センターへ提出ください。

# 利用計画を立てるときに

## プログラム作成にあたっての注意事項

- 入退所時間 入 所/13:00~17:00 入 室/15:00~  
退 室/~10:00 退 所/8:30~12:00  
※入所日の 9:00~13:00、退所日の 12:00~17:00 も場内で活動可。ただし、前記の  
時間帯の活動場所が他団体と重なる場合は、他団体が優先となります。
- 職員対応時間 8:30~17:00 (打ち合わせ・オリエンテーション・指導・点検・精算等)
- 給食時間 朝 食/7:00~8:30 昼 食/11:00~13:00 夕 食/17:30~20:00
- 入浴時間 17:00~22:00 (他団体と時間帯が重なる場合は、センター側で調整します)

## センター利用にあたっての注意事項

- 施設の下見をおすすめします
  - ・事前に下見の希望日をお知らせください。
  - ・プログラム案があればお持ちください。
- 入所時にオリエンテーションを受けてください (約 15 分)
  - ・センターのきまり、寝具の使い方、たたみ方の説明等を行います。
- 利用場所について
  - ・利用場所が他団体と重なる場合は、基本的に宿泊棟で宿泊する団体が優先され、集会棟については、早瀬・第2キャンプ場で宿泊する団体が優先されます。
- 備品・器材の貸し出し
  - ・備品・器材の貸し出しをご希望の場合は、物品依頼・注文書にてお申し込みください。
- 活動の指導依頼について
  - ・活動の指導は、原則として利用団体の引率者が行ってください。指導が困難な場合に限り、外部講師【有料】またはセンター職員 (指導時間は2時間以内、登山引率時は帰着まで) へご依頼ください。センター職員の指導は、P26「活動の紹介」の対応範囲をご覧ください。
  - ・指導依頼は利用日の1ヶ月前までにお願ひします (日程次第で受諾できない事があります)。
- 清掃について
  - ・入所時に「おそうじチェックシート」をお渡しします。
  - ・退所日は10時までに清掃を済ませ、退室をお願いします。キャンプ場については、午後から入れ替わりの利用団体がない場合に限り、15時まで可。
  - ・清掃後、団体の担当者または清掃の責任者がご確認いただいた上で、センター職員の点検を受けてください。点検時は必ず立ち会いをお願いします。

## 《予約開始日について》～2027 (令和 9) 年度利用の場合～

自 然 学 校	但馬地域 : 令和 7 年 12 月に希望調査を行ない、抽選等にて日程を決定 但馬地域外: 令和 8 年 3 月 2 日 午前 9 時～ 電話にて受付開始
学 校 団 体	令和 8 年 4 月 1 日 午前 9 時～ 電話にて受付開始
学校以外の団体	利用日の6ヶ月前の月の1日 午前 9 時～ 電話にて受付開始 ※

※ (例) 学校以外の団体が令和 9 年 8 月に利用したい場合……令和 9 年 2 月 1 日午前 9 時から受付可。

# 施設の利用について

## 1 入退所・共通事項

---

- ① 入退所時間  
【入所/13:00~17:00 入室/15:00~ 退室/~10:00 退所/8:30~12:00】
- ② センター到着後、諸連絡を行います。担当者は管理棟事務室までお越しく下さい。
- ③ 入所時にセンター職員のオリエンテーション（約15分）を受けてください。
- ④ **場内は車両の乗り入れ禁止です。**車両は駐車場へ停めてください。  
荷物の運搬はリヤカーを使用ください。（保管場所：駐車場車庫裏・集会棟）  
救急車両・荷物運搬車両は「許可証」を渡し、指定場所までの入場を許可します。
- ⑤ 緊急の場合は、内線で事務室【10番】、夜間は宿直室【14番】に連絡してください。
- ⑥ **退所日は10時までに清掃を済ませ、職員の点検を受けてください。**  
荷物は、点検前に指定の場所に移動してください。
- ⑦ 各部屋・洗面所・トイレ等のごみは町指定のごみ袋（有料）に分別し、処理してください（12ページ参照）。
- ⑧ 各施設利用後は必ず清掃・整理整頓、忘れ物の確認および消灯等をお願いします。
- ⑨ **敷地内は全面禁煙です。**

## 2 宿泊 【消灯時間/22:00】

---

- ① 必ず非常口・避難経路等の確認を行ってください。
- ② **部屋の鍵の貸し出しはありません。**貴重品の管理等は利用団体をお願いします。
- ③ **シーツを必ず使用**してください（13ページ参照）。
- ④ シーツの配布・返却、寝具の整頓は規定の方法で利用者が行ってください。
- ⑤ 冷暖房は、原則【冷房/7~9月】【暖房/11~4月】とします。  
サーキュレーター・換気扇・扇風機（5~10月）・加湿器（11~4月）をご利用ください。
- ⑥ 乾燥室の利用は18:00~22:00です。利用時は必ず事務室に連絡してください。

## 3 浴室 【入浴時間/17:00~22:00】

---

- ① 利用団体が複数の場合は、時間を指定し利用します。
- ② 備え付け物品は、石けん・リンスインシャンプーのみです。
- ③ 宿泊棟に宿泊の団体を優先します。キャンプ場に宿泊の団体は時間を調整し利用します。

## 4 食堂 【朝食/7:00~8:30 昼食/11:00~13:00 夕食/17:30~20:00】

---

- ① **食堂はセルフサービス**です。時間を厳守し、配膳・返却を行ってください。
- ② **お茶は利用団体で用意**してください（備え付けの給湯器・やかんあり）。
- ③ 使用後は、テーブルやイス、床等の清掃を行ってください（台ふき・ぞうきんは持参）。
- ④ 宿泊棟に宿泊の団体を優先します。キャンプ場に宿泊の団体は時間を調整し利用します。
- ⑤ **食堂利用は22:00まで**（集会やミーティング・学習等の利用含む）とします。

## 5 体育館・学習棟・集会棟

---

- ① 利用を希望される場合は、事前に申し込みしてください（他団体と重なった場合は調整）。
- ② 各施設の備品等の使用は、職員の指示に従ってください。

## 6 キャンプ場 【荷物運搬は許可車両のみ進入可能 車両の無い場合はリヤカーを使用】

---

- ① テント内で火気は使用禁止です。
- ② 食材・器材・薪等の受け渡しや返却は、職員の指示に従ってください（15ページ参照）。
- ③ 危険ですので炊事場内かまどのグレーチング（金属製の蓋）を上げないでください。

## 7 木の殿堂（入館無料：センター付属自然学習施設）【TEL 0796-96-1388】

- ① 開館時間／10:00～16:30（12～3月は10:00～16:00）  
閉館日／月曜日（休日と重なった場合は次の平日）
- ② 入館希望団体は、事前に木の殿堂または当センターにご連絡ください。
- ③ 詳細については「木の殿堂」にお問い合わせください。

## 8 準備していただきたいもの

- ① 個人／筆記用具・水筒・作業用手袋・雨具・帽子・洗面用具・タオル・着替え・懐中電灯・上履き（宿泊棟用）・ぞうきん・箸やスプーン（野外炊事用）等  
【冬季のみ】防寒着（スキーウェア等）・防寒手袋・冬用の靴（長靴等）
- ② 団体／救急車両・医薬品・お茶パック・食堂机用台ふき・ぞうきん（掃除用）等
- ③ 野外炊事／着火用ライター・なた・食器洗剤・スポンジ・食器ふき・台ふき・虫よけ対策等

## 9 支払いについて

利用料金（施設利用料・材料費・給食料等）の支払いは、原則として利用期間の最終日に現金で精算してください。

## 10 救急・医療について

- ① けがや病気の処置、病院への連絡・搬送は、利用団体で対応してください。
- ② 緊急時の周辺医療機関（保険証必要）

公立村岡病院 TEL 0796-94-0111（所要時間約15分）

【注意】要事前連絡・救急車受入なし・夜間受入なし（17:00～翌7:30の間）

村瀬医院 TEL 0796-94-0003（所要時間約15分）土曜午前診療あり

【注意】要事前連絡・救急車受入なし・夜間受入なし（17:00～翌8:00の間）

公立八鹿病院 TEL 079-662-3135（所要時間約35分）

公立朝来和田山医療センター TEL 079-672-3999（所要時間約45分）

公立豊岡病院 TEL 0796-22-6111（所要時間約1時間）

※救急車の対応病院は「公立八鹿病院」「公立豊岡病院」のみです。

- ③ 救急車を呼ぶ場合は利用団体で119番し、その後事務室（夜間は宿直室）に救急車依頼の旨を連絡してください。
- ④ 病院受診後はセンターに経過や病状等を報告してください。



# 災害発生時の対応について

災害時の原則は「自分の命は自分で守る」です。

利用に際しては、必ず避難経路や消火栓の位置等、命を守るための方法を確認してください。

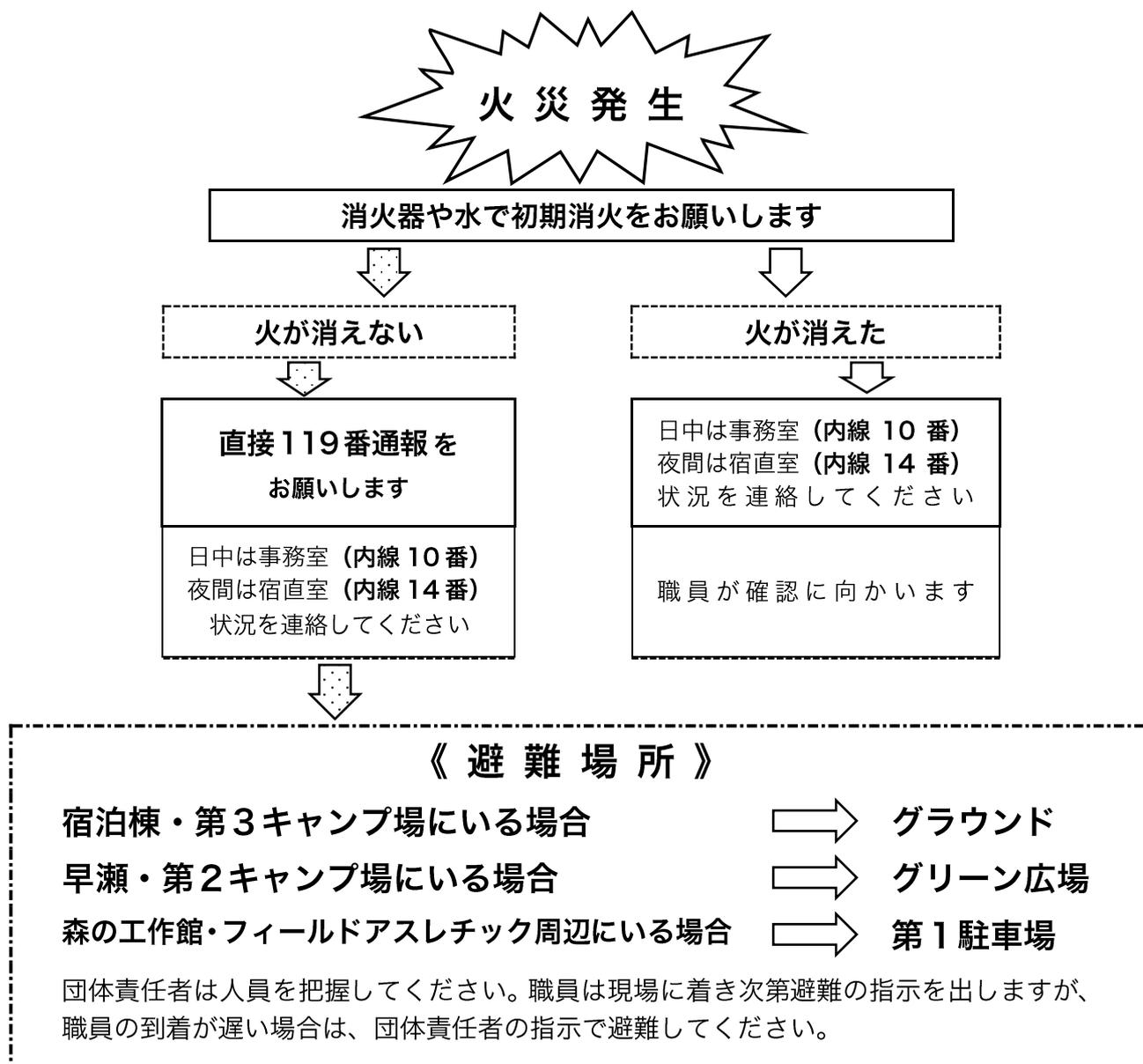
## 《利用前に》

- ・引率者は避難経路・避難場所・団体の把握方法を確認してください。  
また、避難経路や避難場所は、参加者の実態に合わせて事前に指導してください。
- ・避難時の心得（学校や団体でよく使われている合言葉等に準じてご指導してください）

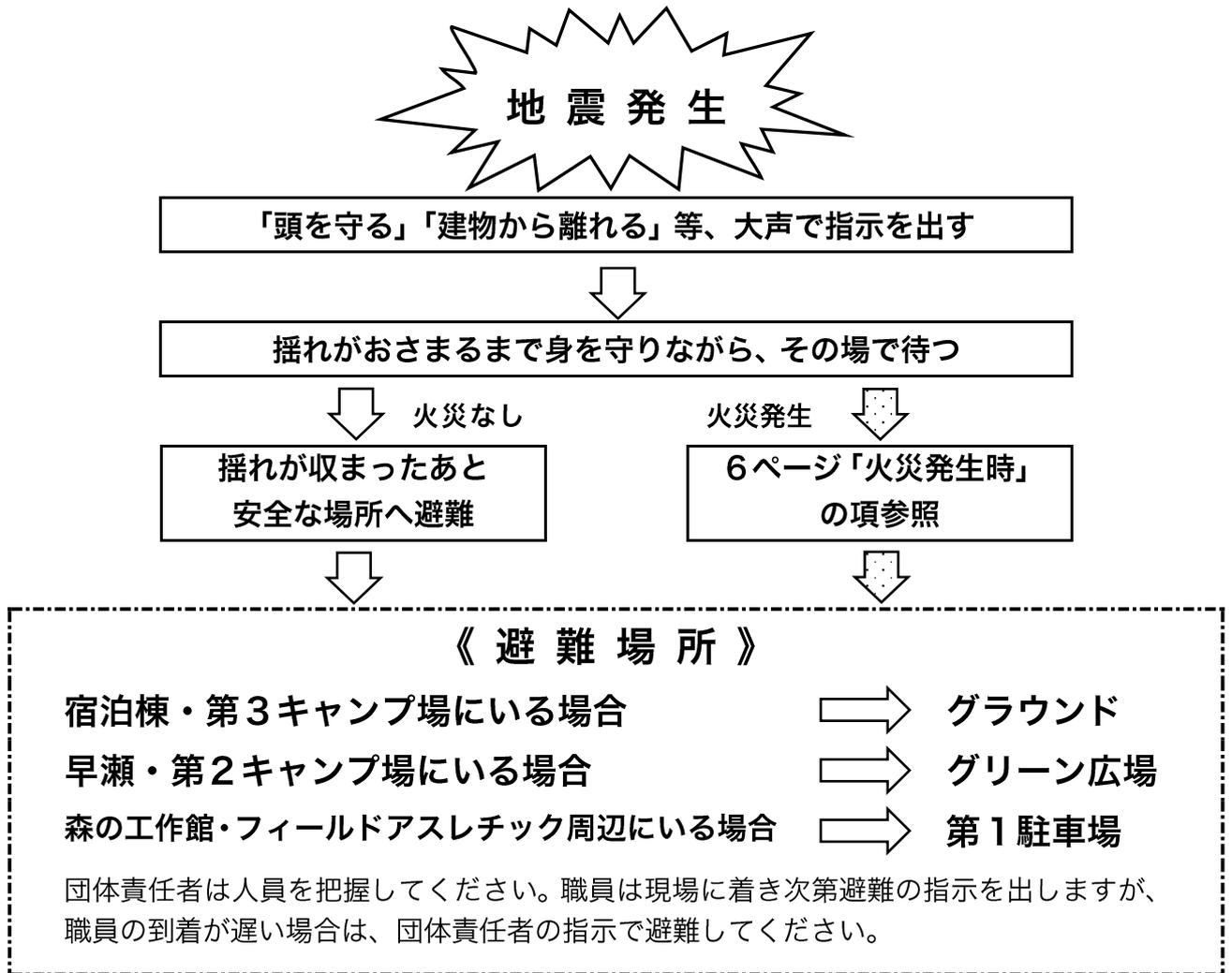
(例) おさない はしらない しゃべらない もどらない

- ・非常口、消火器、消火栓、火災警報機の場所を現地で確認してください。

## 1 火災発生時

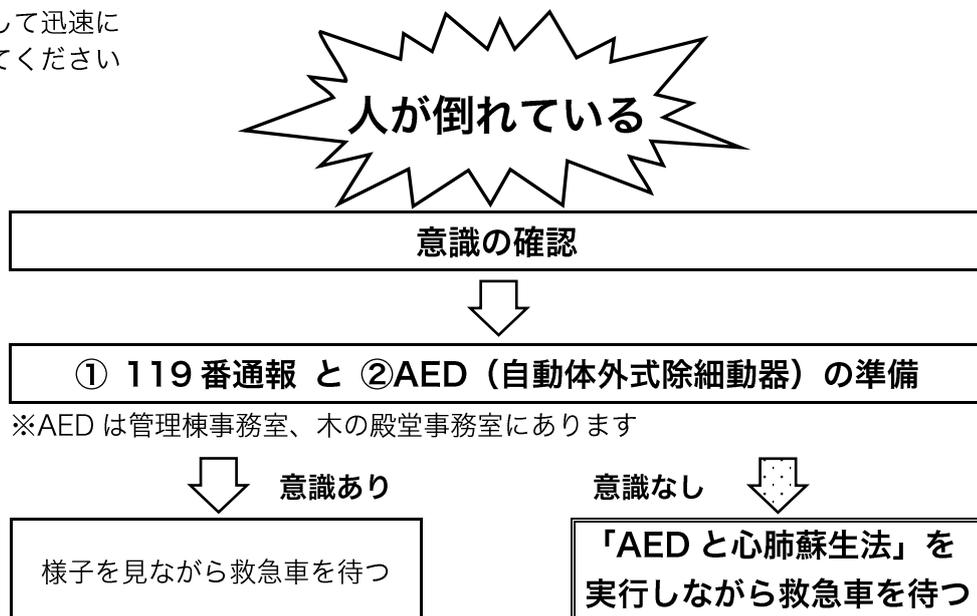


## 2 地震発生時



## 3 傷病者発生時

※手わけして迅速に対応してください



# 施設等利用料金表

(1人あたり・税込)

令和7年4月1日改定料金は

		18歳未満の者若しくは 高等学校の生徒又はその引率者			その他の者		
		合計利用料	(内 訳)		合計利用料	(内 訳)	
			日中利用料	宿泊料		日中利用料	宿泊料
	基本料金	－	150円/1日	300円/1泊	－	300円/1日	600円/1泊
	日 帰 り	<b>150円</b>	150円	－	<b>300円</b>	300円	－
	1泊2日	<b>600円</b>	300円	300円	<b>1,200円</b>	600円	600円
	2泊3日	<b>1,050円</b>	450円	600円	<b>2,100円</b>	900円	1,200円
	3泊4日	<b>1,500円</b>	600円	900円	<b>3,000円</b>	1,200円	1,800円
	4泊5日	<b>1,950円</b>	750円	1,200円	<b>3,900円</b>	1,500円	2,400円
	シーツ使用料	<b>350円</b> (宿泊棟の宿泊時には必ず専用のシーツを1人1枚使用※)					
	基本料金	－	50円/1日	70円/1泊	－	70円/1日	200円/1泊
	日 帰 り	<b>50円</b>	50円	－	<b>70円</b>	70円	－
	1泊2日	<b>170円</b>	100円	70円	<b>340円</b>	140円	200円
	2泊3日	<b>290円</b>	150円	140円	<b>610円</b>	210円	400円
	3泊4日	<b>410円</b>	200円	210円	<b>880円</b>	280円	600円
	4泊5日	<b>530円</b>	250円	280円	<b>1,150円</b>	350円	800円
	アルペンスキー クロスカン トリース スキー共通	18歳未満の者若しくは 高等学校の生徒又はその引率者			その他の者		
3点セット (板・ストック・靴)		板・ストックのみ	スキー靴のみ	3点セット (板・ストック・靴)	板・ストックのみ	スキー靴のみ	
1日		<b>600円</b>	400円	200円	<b>1,000円</b>	600円	400円
2日		<b>1,200円</b>	800円	400円	<b>2,000円</b>	1,200円	800円

## 留 意 点

- ① 引率者の人数については、学校団体を除き「18歳未満および高校生の人数の20% (小数点以下切り上げ) を上限に引率者として扱うことができる」とします。
- ② 予約をキャンセルする場合、キャンセル料は以下のとおりです。
  - ・利用期間の初日から3日前 →50% (例：4/5～4/9 利用の場合は4/2より対象)
  - ・利用当日 (利用期間中) →全額
- ③ 「身体障害者手帳」「精神障害者保健福祉手帳」「療育手帳」のいずれかをお持ちの方は施設利用料の一部が、介助者は全額が免除になります。詳細はお問い合わせください。

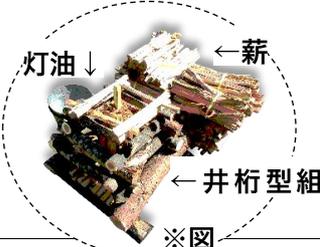
## キャンプ場を利用されるお客さまへ

- ① キャンプ場で宿泊する団体で、キャンプ場以外の施設 (食堂・浴室・体育館・集会棟・学習棟) を利用する日は、宿泊棟の日中利用料が適用されます (例：18歳未満 40円→150円)。
- ② 宿泊棟に荷物を置いたままキャンプ場を利用する場合は、宿泊棟の利用料が適用されます。

【例】18歳未満で4泊5日の場合 《宿泊棟2泊→荷物を全部持って、キャンプ場2泊 (入浴有)》  
 宿泊棟 (300円×2泊+150円×3日+350円) + キャンプ場 (70円×2泊+150円×2日) = 1,840円

# 販売・レンタル物品等料金表

(税込)

ごみ袋 (燃やすごみ用)	50 円/1 枚	
ごみ袋 (ペットボトル用、カン・ビン用)	15 円/1 枚	
宿泊棟用シーツ使用料	350 円/1 枚	
シュラフ (寝袋)	200 円/1 泊	
シュラフ用シーツ使用料	350 円/1 枚	
キャンプマット	100 円/1 泊	
毛布	レンタル無料	
薪：針葉樹 (野外炊事、キャンプファイヤー燃料用※図参照) ・野外炊事は 5 人分で 1 束程度必要・キャンプファイヤーは 10 束程度必要	450 円/1 束	
鉄板 (フライ返し・トング付)	250 円/1 日	
バーベキューグリルセット (網・トング付) 保有数：12	1,100 円/1 泊	
バーベキュー用炭 (6kg)	1,400 円/1 箱	
薪：広葉樹 (石釜で使用場合：1 基 (約 20 人分) につき最低 6 束必要)	650 円/1 束	
<p>キャンプファイヤーの井桁型 (丸太 8 本 (直径 10cm 長さ約 90cm))</p> <p>☆1 キャンプファイヤーの井桁型は利用団体で組んでいただきます。(センター職員へ井桁型組みを依頼する場合は、別途 2,000 円が必要)</p> <p>☆2 キャンプファイヤーを実施する場合は、井桁用丸太の他に炊事薪 10 束程度、灯油 1L 程度、バケツが必要です。</p>	 <p>3,500 円/1 組</p> <p>(5,500 円/1 組) センター職員が組む場合</p>	
灯油 (キャンプファイヤー用※図参照) (暖房用：冬季) ・トーチ棒 100 本で約 15L 程度 ・薪組みの際、着火用として 1L 程度使用	160 円/1 L	
トーチ棒	200 円/1 本	
グラウンド用石灰 (20kg)	1,100 円/1 袋	
杉板 (焼き板用)	焼いてない杉板	110 円/1 枚
	焼いた杉板	180 円/1 枚
木のペンダント	100 円/1 個	
枝のスプーン	220 円/1 個	
木のはがき (110 円切手が別途必要)	140 円/1 枚	
木の輪切り (3 枚セット)	150 円/1 組	
火起こし器セット (マイギリ式)	500 円/1 日	
ノルディックウォーキングポール	250 円/1 日	
グラウンドゴルフセット (クラブ、ボール)	150 円/1 日	
サッカーゴール (ネット)	2,000 円/1 対	
卓球台 (1 台あたり)	1,000 円/1 日	
バドミントンネットセット (支柱、ネット)	1,000 円/1 日	
ドーム型テント (4~5 人用) 保有数：15	2,000 円/1 泊	
長ぐつ	350 円/1 日	
スノーシュー (冬季)	18 歳未満の者若しくは高等学校の生徒又はその引率者	300 円/1 日
	その他の者	500 円/1 日
そり (冬季)	300 円/1 日	
スキーウェアセット (冬季) 【ウェア、ゴーグル、帽子、手袋】	小学生以下	2,000 円/1 日、2,700 円/2 日、3,600 円/3 日
	中学生以上	2,400 円/1 日、3,000 円/2 日、3,800 円/3 日

※販売物品・レンタル物品については、別紙様式 3 「物品依頼・注文書」でお申し込みください。

※数量の変更は利用当日でも可能ですが、保有数により希望に添えない場合があります。

# 給食・食材料注文について

## 1 給食

- ① 利用時間 【朝食/7:00~8:30 昼食/11:00~13:00 夕食/17:30~20:00】
- ② 別紙様式4「給食・食材料注文書」に必要事項を記入し、利用日の2週間前までに食堂業者へメールまたはFAXをしてください（その後、連絡をとり着信確認や内容等を確認すること）。
- ③ お茶は利用団体でご用意ください（備え付けの給湯器・食堂専用のやかん有り）。
- ④ 食物アレルギーの対応は、文部科学省「アレルギー対応指針」に基づき、安全性を最優先に原因食物を「提供するかしないかの二者択一」を原則とし、食堂業者が提供可能な代替食で対応します。代替食での対応が困難な場合は、提供できない場合があります。給食業者に相談してください。  
「食物アレルギー調査票」を団体で取りまとめ、食堂業者に提出して相談してください。
- ⑤ キャンプ場のみ利用団体は、食堂での飲食はできません（弁当での対応は可能）。
- ⑥ 製氷機はありません。合宿等で氷が必要な場合は事前に食堂業者と相談してください。

## 2 食材料

- ① 別紙様式4「給食・食材料注文書」に必要事項を記入し、利用日の2週間前までに食堂業者へメールかFAXをしてください（その後、必ず連絡をとり内容等を確認すること）。
- ② カレー等で米が必要な場合は、メニュー欄の“米注文”にチェックを入れてください。
- ③ 班の人数と班の数をご記入ください。
- ④ 担当者の方は、指定された受渡時間を守り、受渡場所に必ずお越しください。（カラスに注意）

## 3 留意点

- ① 入所時、給食業者と打ち合わせを行ない、内容や数量の確認をしてください。
- ② メニュー内容の変更、食数の変更等は食堂業者へ連絡してください。
- ③ 予約をキャンセルする場合のキャンセル料は以下のとおりです。
  - ・利用期間の初日から3日前 →50%（4/5~4/9利用の場合は4/2より対象）
  - ・利用当日（利用期間中） →全額※若干の人数変更については、この限りではありません。詳しくは食堂業者と相談してください。
- ④ 請求書、領収書等の料金精算は管理棟事務室でおこないます。

○ 野外炊事メニュー料金（目安） ○調味料が必要な場合は連絡ください。

・カレー材料（米は含まれておりません） （鶏肉、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、カレールー）	400円～※	・米（1合：150g）	120円～
・焼きそば材料 （焼きそば、豚肉、キャベツ、タマネギ、ニンジン、ソース）	400円～	・カートンドッグ材料 （コッペパン、ソーセージ2個、 キャベツまたはレタス、ケチャップ）	400円～
・豚汁材料 （豚肉、もやし、タマネギ、ニンジン、味噌）	400円～		

※カレー材料の金額に米代は含まれておりません。米を希望の場合は申し込みが必要です。

### 申し込み・問い合わせ先

兵庫県立兔和野高原野外教育センター内

メール tenkamuteki0320@yahoo.co.jp

『食堂てんかむてき』 携帯電話 090-8197-0576（11-14時はつながりにくい）

FAX 079-660-2001

※携帯電話・FAXは業務の都合上、応答できない場合があります（特に11~14時はつながりにくい時間帯です）。

申し込み・問い合わせはメールをお願いします。

# 給食献立・料金表

(税込)

## ○給食

【令和7年4月～令和8年3月版】

曜日	朝食 (700円)		昼食 (800円)		夕食 (1,000円) ボリュームアップ (1,200円)	
月	焼きサバ ウインナー たまご焼き きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 つけもの	ミックスフライ (白身魚・エビフライ) 肉団子甘酢餡かけ	ご飯 みそ汁 つけもの	豚のスタミナ炒め スパゲティサラダ デザート(大学芋)	ご飯 みそ汁 つけもの
火	バターロール2個 オムレツ ハッシュドポテト ウインナー	サラダ コーンスープ	天ぷらうどん (野菜かき揚げ、 ちくわの磯部揚げ)	ご飯 つけもの	とんかつ ポテトサラダ フルーツゼリー	ご飯 みそ汁 つけもの
水	焼き鮭 ウインナー たまご焼き きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 つけもの	チキン南蛮 肉シュウマイ 野菜サラダ	ご飯 みそ汁 つけもの	煮込みハンバーグ フライドポテト 付け合わせ野菜 デザート(ワッフル)	ご飯 ウインナー オニオンスープ
木	照り焼きチキン レンコンのきんぴら たまご焼き	ご飯 みそ汁 つけもの	牛丼 ミートコロッケ ポテトサラダ	ご飯 つけもの	てんかむてきからあげ マカロニサラダ デザート(ドーナツ)	ご飯 みそ汁 つけもの
金	バターロール2個 オムレツ ハッシュドポテト ウインナー	サラダ コーンスープ	ミックスフライ (白身魚・エビフライ) 肉団子甘酢餡かけ	ご飯 みそ汁 つけもの	カレーライス ミートコロッケ サラダ フルーツゼリー	
土	焼きサバ ウインナー たまご焼き きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 つけもの	チキン南蛮 肉シュウマイ 野菜サラダ	ご飯 みそ汁 つけもの	豚のスタミナ炒め スパゲティサラダ デザート(大学芋)	ご飯 みそ汁 つけもの
日	照り焼きチキン レンコンのきんぴら たまご焼き	ご飯 みそ汁 つけもの	牛丼 ミートコロッケ ポテトサラダ	みそ汁 つけもの	煮込みハンバーグ フライドポテト 付け合わせ野菜 デザート(ドーナツ)	ご飯 ウインナー オニオンスープ

※米、野菜は地元産を中心に使用 (市場の状況により内容が変更になる場合があります)。

※高校生・大学生やスポーツ団体等は夕食のみボリュームアップ (1人前/200円UP) メニューに変更ができます (ボリュームアップとは⇒おかずの量を多くすること)。

※給食メニューは季節により変更する場合があります。詳しくは給食業者まで問い合わせしてください。

## ○特別(弁当)メニュー 朝食・昼食・夕食を下記に変更できます。

てんかむてき弁当【日替り弁当】 (800円) おしぼり・箸付き	登山弁当【持ち回りに適した弁当】 (700円) おしぼり・箸付き	
てんかむてきからあげ たまご焼き ちくわ磯部揚げ	ご飯 ウインナー つけもの	からあげ たまご焼き ミートコロッケ きんぴらごぼう
		ご飯 焼き魚 つけもの
朝食に【オプション】 (追加 または 変更)	昼食・夕食を【ラーメン定食】に変更 (1,200円)	夕食を【鍋物】に変更 (価格はお問い合わせください)
菓子パン (1個) 200円 オレンジジュース (1本) 100円 リンゴジュース (1本) 100円 バナナ (1個) 50円	ラーメン (中華そば) ミニ炙り焼豚丼 デザート	サラダ つけもの
		かも鍋 すき焼き 水炊き

【スポーツドリンク 500ml/150円 2L/250円】

【お茶 500ml/150円 2L/250円】

【アイスクリーム(かき氷)/150円】

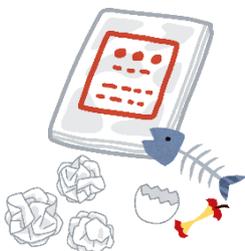
【板氷 1.7kg(かちわり氷 2kg)/300円】

# ごみ処理の手順

## 1 ごみを3種類に分別する

### ① 燃やすごみ

〈燃やすごみ袋〉



生ごみ	お弁当の残り、野外炊事で出たごみ等
紙のごみ	プリント類、包装紙、新聞紙等
プラスチック、ビニールのゴミ	弁当箱、ペットボトルのラベル、菓子袋
その他	輪ゴム、アルミホイル、トイレの汚物（袋のまま）

※段ボールは小さくちぎり「燃やすごみ袋」に入れ、処理するか、お持ち帰りください。

### ② 資源ごみ その1 〈ペットボトルのみ〉

〈資源ごみ袋〉



①キャップを外す ②ラベルを剥がす ③水ですすぐ ④潰さずにごみ袋へ



※キャップ回収ボックスは、宿泊棟1Fロビー・2F談話室前、管理棟にあります。

### ③ 資源ごみ その2 〈カン・ビン〉（一緒の袋に入れてもOK）

〈資源ごみ袋〉



①水ですすぐ ②潰さずにごみ袋へ 〈カセットボンベ缶〉



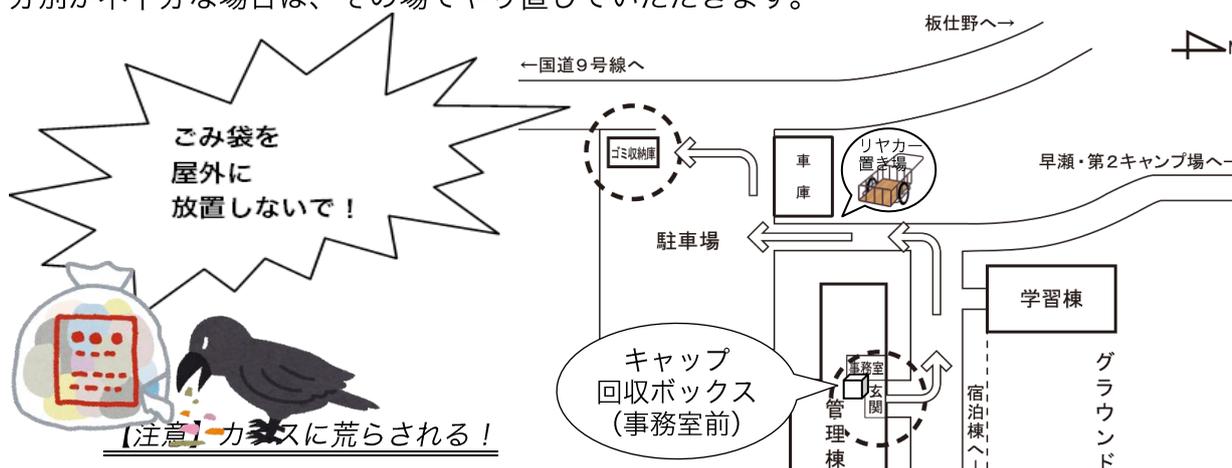
※ボトル缶・ビン・缶詰のふたは、センターでは処理できません。お持ち帰りください。

## 2 管理棟事務室にごみ処理の連絡をする

- ・ごみ処理の点検を求め、センター職員の指示に従ってください。

## 3 駐車場横のごみ収納庫へ運び、センター職員の点検を受ける

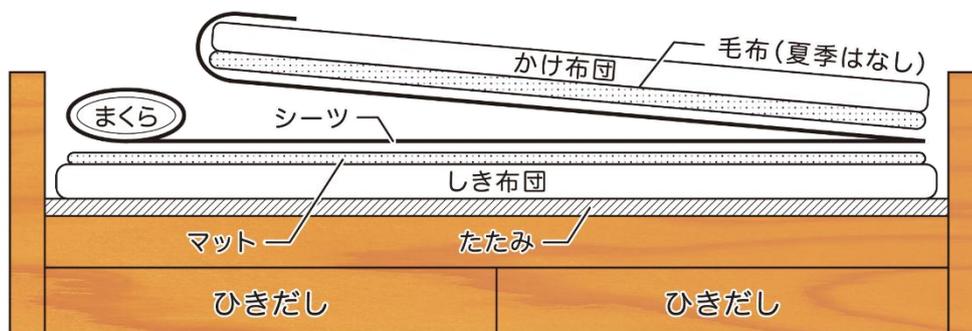
- ・収納庫には鍵がかかっています。センター職員が鍵を開けます。
- ・分別が不十分な場合は、その場でやり直していただきます。



# 寝具・シーツの取り扱い

## 1 寝具の準備 【シーツ配布・返却場所／宿泊棟1階ロビーカウンター】

- ① しき布団とマットをしく。
- ② シーツをしく。シーツの中にまくらを入れる。
- ③ 毛布・かけ布団をかけ、首もとのシーツを折り返す。



## 2 寝具の後片付け（模様が外側になるようにたたみます）

- ① しき布団 & マット
 

しき布団とマットは重ねたまま3つに折る
- ② かけ布団
 

たてに半分に折る 1回 横に半分に折る 完成
- ③ 毛布
 

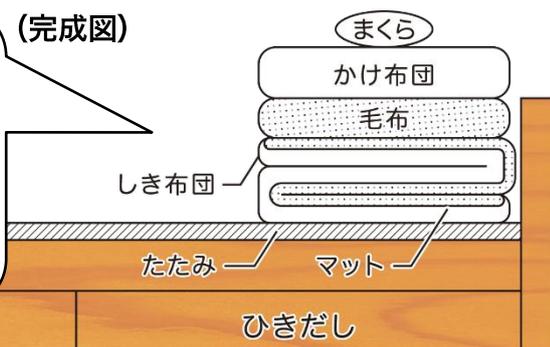
たてに半分に折る 2回 横に半分に折る 完成
- ④ シーツ ※10枚を1セットにして返却
 

たてに半分に折る 3回 横に半分に折る

9枚重ねたものを、正方形に折った10枚目でふるしき包みにする



- (完成図)
- 配られたシーツだけ外してください ※まくら、かけ布団、しき布団についているシーツは外さない
  - 寝具は窓側に寄せておきます
  - 寝具の折り目は、きれいなほうが入口側・中側を向くようにおきます

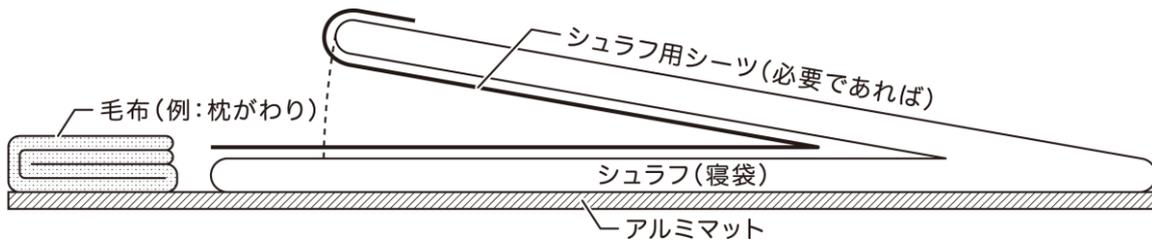


荷物の整理・整とんにひきだしを活用してください。

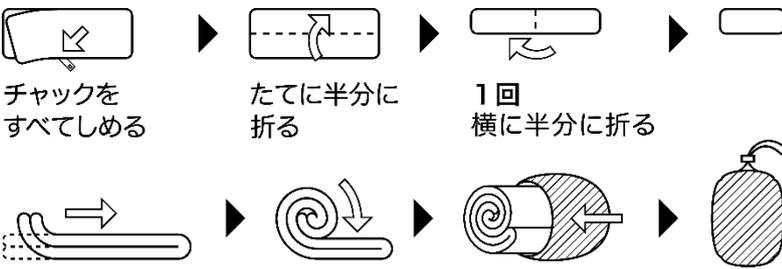
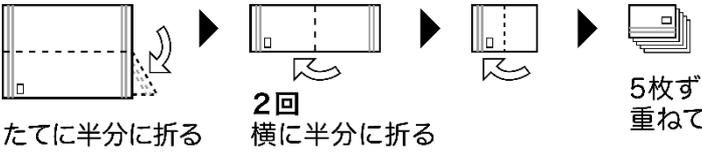
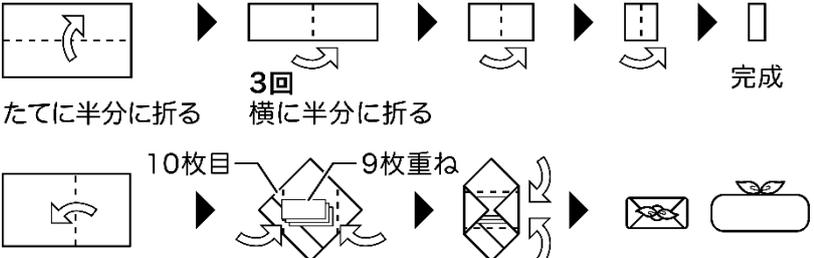
# キャンプ用寝具の取り扱い

## 1 キャンプ用寝具の準備【第1管理棟の寝具庫から貸出】

- ① マットをしく（クセがついているので、一度反対向きに巻いてクセをとる）。
- ② シュラフをしく。  
※必要であれば、シュラフの中に専用のシーツをセットする。
- ③ 毛布をセットする（かけたり、枕にしたり、下にしいたり）。



## 2 キャンプ用寝具の後片付け【第1管理棟の寝具庫に返却】

- ① アルミマット
  - 
  - 銀色の面が表になるように、小さく、きつく巻く
  - ゴムでとめたら完成
- ② シュラフ(寝袋)
  - 
  - チャックをすべてしめる
  - たてに半分に折る
  - 1回横に半分に折る
  - しっかり押さえて、中の空気を抜きながら巻く(袋は近くに置いておく)
  - 押さえながら、袋をかぶせるように入れ、ひもをギュッとしばれば完成
- ③ キャンプ毛布
  - 
  - たてに半分に折る
  - 2回横に半分に折る
  - 5枚ずつ重ねて返却
- ④ シーツ
  - ※10枚を1セットにして返却
  - 
  - たてに半分に折る
  - 3回横に半分に折る
  - 完成
  - 9枚重ねたものを、正方形に折った10枚目でふるしき包みにする

ゴムを無くさないように注意

シュラフの中にくつ下・タオル等忘れ物のないように注意

兵庫県のマークが見えるようにたたむ



# キャンプ場の食器材・寝具の受渡しについて

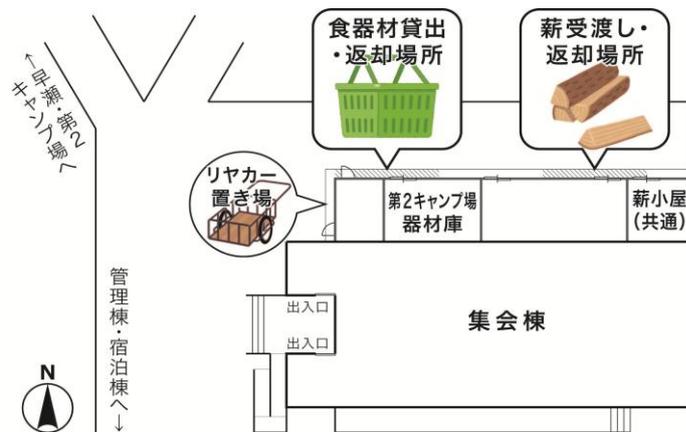
## 1 はじめに

野外炊事器材やキャンプ用寝具の受渡し前に、センター職員から約15分のオリエンテーションを受けてください（団体側の担当者が行う場合は不要）。

## 2 受渡し・返却場所

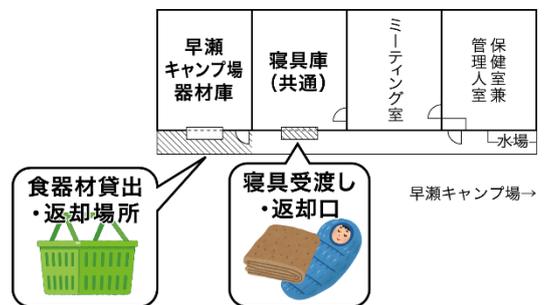
### ○薪・第2キャンプ場食器材

→集会棟



### ○寝具・早瀬キャンプ場食器材

→第1管理棟



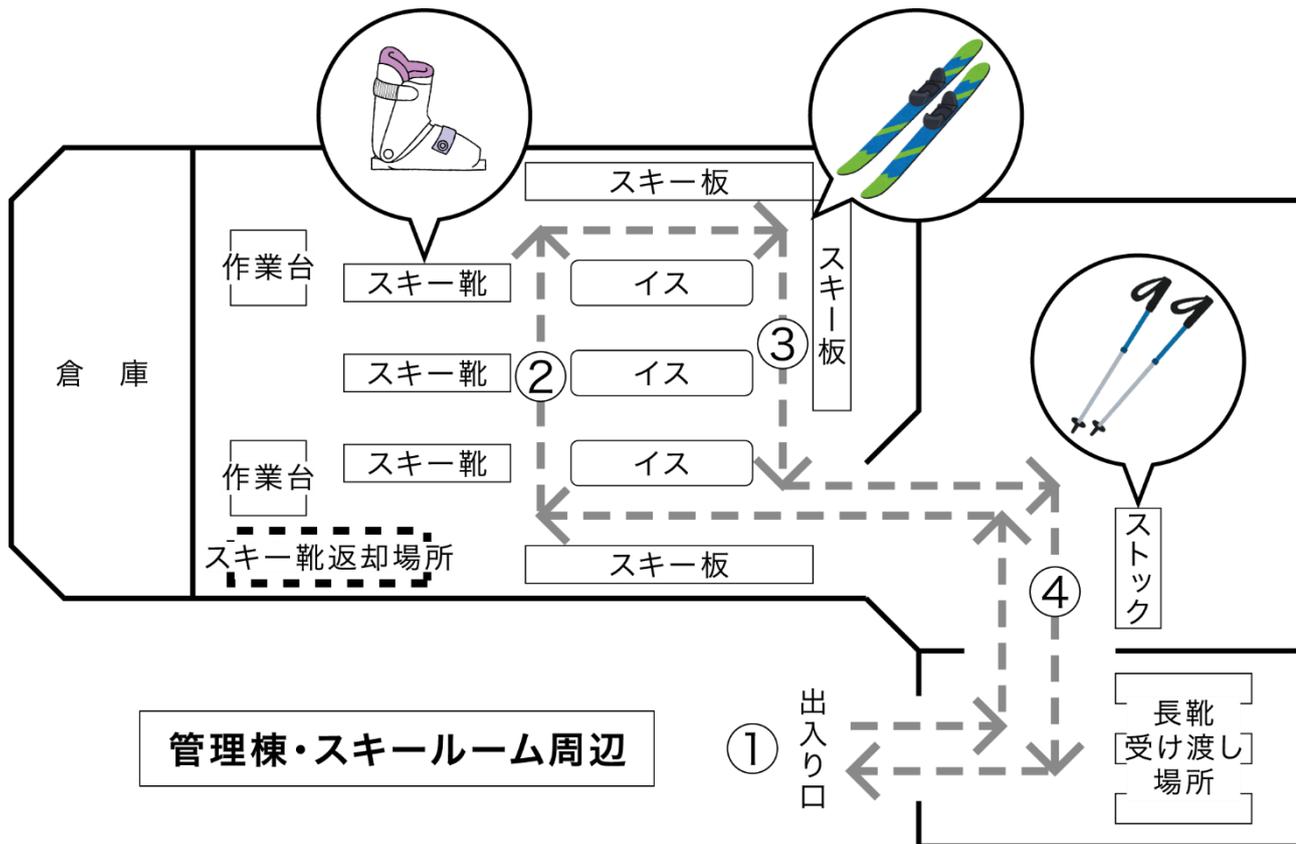
食器材	○早瀬キャンプ場：第1管理棟 ○第2キャンプ場：集会棟 ○第3キャンプ場：管理棟／多目的室側入口
薪	集会棟（各キャンプ場共通）
寝具	第1管理棟（各キャンプ場共通）

## 3 返却時の注意点

返却時間	8:30～17:00
食器材	①食器用洗剤できれいに洗い、水気を拭き取る。 ②団体の担当者がチェックする。 ③センター職員から最終点検を受け、合格であれば第1管理棟または集会棟の器材庫前に返却する。
薪	余りを集会棟の薪小屋前に返却する。
寝具	14ページの方法でたたみ、第1管理棟の寝具庫に返却する。 《センター職員の立ち会いが無い場合の返却場所》 ○早瀬キャンプ場：第1管理棟内／ミーティング室の寝具庫側の壁際 ○その他のキャンプ場：第1管理棟の外／寝具庫前の台

※不備があった場合はやり直しをしていただきます。

# スキー実習について



## 1 スキー用具等受け取りの流れ

- ① 入口手前で、靴・服・帽子などについた雪をよく落とす。外靴のまま中に入る。
- ② スキー靴棚に用意されている自分のエフ（荷札）のついたスキー靴をはく。
- ③ スキー板置き場に用意されている自分のエフ（荷札）のついたスキー板を受け取る。  
（スキー板は立てたまま持ち運ぶ）。
- ④ ストック置き場から自分の身長に合ったストックを取り、外に出る。

## 2 留意点

- 防水性のある防寒着（上下）を着用してください。
- 帽子・手袋は、防寒および危険防止のために必ず着用してください。
- ゴーグル（紫外線防止）スパッツ（雪の進入防止）も着用する方が好ましいです。
- 歩きやすい履物（長靴・スノトレ等）を履いて移動してください。
- 実習終了後は、スキー板およびスキー靴にエフ（荷札）を取り付け、所定の場所へ返却してください。
- 実習期間中、ストックはスキー板にかけておいてください（最終日にストック置場へ返却）。
- 長ぐつ・スノーシュー等、レンタル用具の取り扱いや置き場所はセンター職員の指示に従ってください。
- スキー靴のまま宿泊棟には入らないでください。

# そうじの仕方



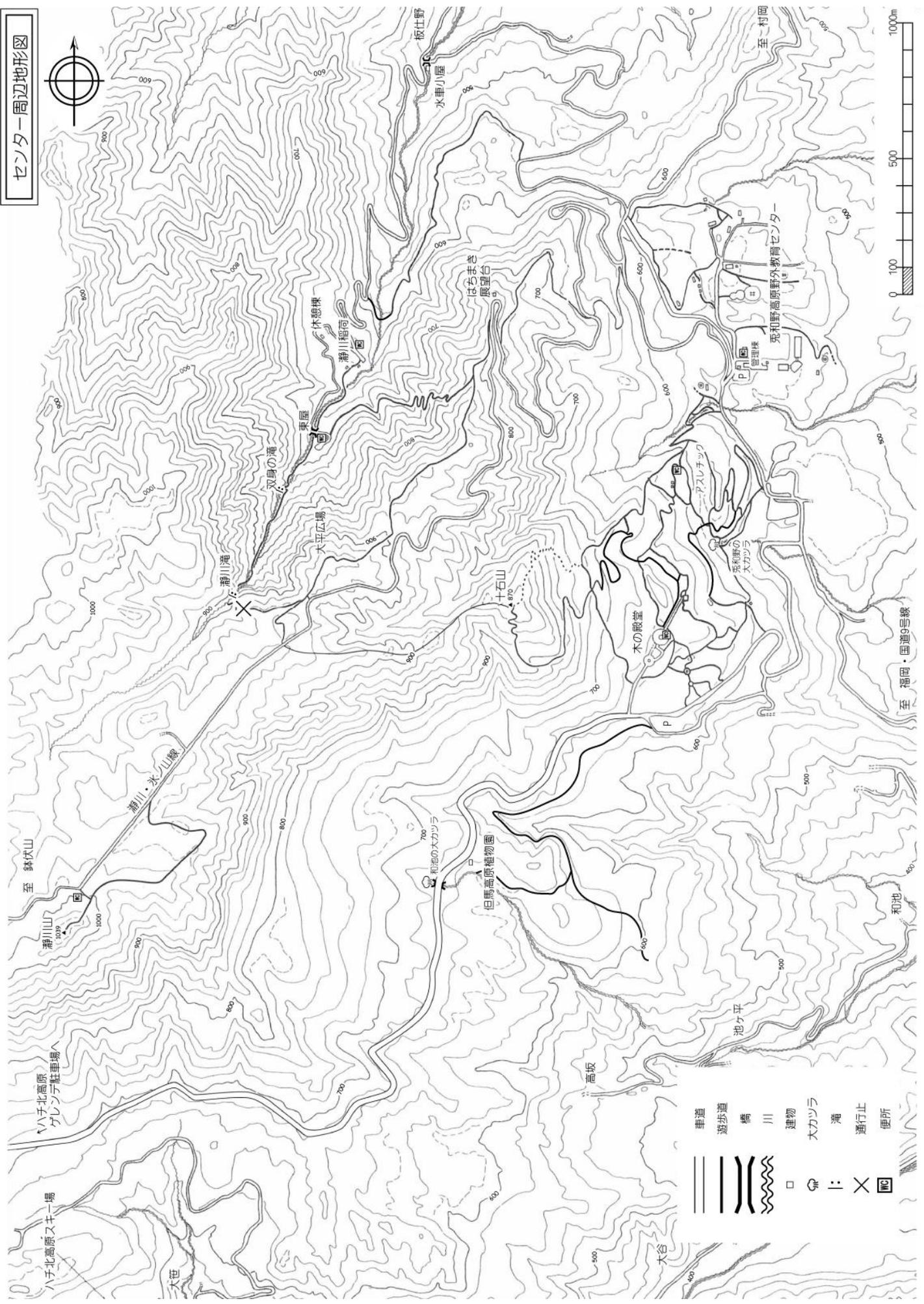
来た時よりも  
美しく！

そうじ場所	そうじの仕方	道具の場所
宿 泊 室	①ふ と ん：決められたたたみ方でたたむ。 ②シ ー ツ：10枚を1セットにし、ロビーのカウンターに出す。 ③ゆ か：ほうきやそうじ機で、ごみやほこりをとる。 ④ご み 箱：ごみ箱を空にする。 ⑤ま ど：カーテンをたばね、戸じまりをする。	ほうき、ちりとり →宿泊室内(1階)  そうじ機、モップ →洗面所
ト イ レ	①ゆ か：ほうきではき、ホースで水をまいてブラシでみがく。 ②べ ん き：汚れている場合はみがく。 ③手 洗 い 場：スポンジでみがき、ゆかに落ちた水をふきとる。 ④ナプキン入れ：使った黒いビニール袋を捨て、新しい袋をセットする。	ブラシ、洗剤、 ホース、ほうき →トイレ内
ろ う 下 階 段 洗 面 所	①ゆ か：ほうきやモップ、そうじ機で、ごみやほこりをとる。 ②洗 面 台：スポンジでみがき、ゆかに落ちた水をふきとる。 ③ご み 箱：ごみ箱を空にする。	そうじ機、モップ、 ぞうきん →洗面所
玄 関	①ゆ か：ほうきで土やほこりをとる。 ②く つ 箱：くつ箱の中の土やほこりをとる。	ほうき、ちりとり →玄関入口横
食 堂	①テ ー ブ ル：台ふきでふく。 ②ゆ か：いすをよけて、モップやそうじ機でごみやほこりをとる。 ③や か ん：水で洗い、もとの場所へもどす。	そうじ機、モップ →食堂階段上
浴 室 脱 衣 所	①いす・おけ：もとのようにつみ上げる。 ②た な：たなをぞうきんでふく。 ③ゆ か：そうじ機をかけ、ごみやほこりをとる。 ④ご み 箱：ごみ箱を空にする。	ほうき、ぞうきん →脱衣所内
食堂1階 ホ ー ル	①手 洗 い 場：スポンジでみがき、ゆかに落ちた水をふきとる。 ②ゆ か：ほうきやモップ、そうじ機でごみやほこりをとる。	そうじ機、モップ ほうき、ぞうきん →ホール冷蔵庫横
渡り廊下 (食堂～体育館)	①ゆ か：ほうき、そうじ機、モップでごみやほこりをとる。 水が落ちていればぞうきんでふきとる。	
体 育 館	①ゆ か：モップをかけ、ごみやほこりをとる ②玄関ホール：ほうきで土やほこりをとる。	モップ→倉庫 ほうき→くつ箱横
テ ン ト	①ゆ か：土やほこりを取り、ぞうきんでふく。 ②あみ・まど：出入り口やあみど等チャックを全部しめる。	ほうき →テント内
ト イ レ	①ゆ か：ほうきではき、ホースで水をまいてブラシでみがく。 ②べ ん き：汚れている場合はみがく。 ③手 洗 い 場：スポンジでみがき、ゆかに落ちた水をふきとる。 ④ナプキン入れ：使った黒いビニール袋を捨て、新しい袋をセットする。	ブラシ、洗剤、 ホース、ほうき →トイレ内
炊 事 棟	①か ま ど：灰や燃え残りを捨て、ほうきではく(水はかけない)。 ②灰・燃えかす：火が消えたのを確認し、キャンプ場はドラム缶に捨てる。 ③流 し 台：スポンジで洗い、生ごみをとりのぞく。 ④ゆ か：ホースで水をながしながら、ブラシでみがく。	ブラシ、火ばさみ ホース、ほうき →炊事棟内

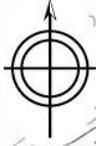
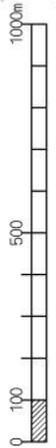
※複数の団体が利用している場合は、指定された場所の掃除をしてください。

※入所時に「おそうじチェックシート」をお渡しします。掃除後は、シートに従い担当者が点検をされた上で、センター職員の最終点検を受けてください。掃除に不備があった場合は手直しをお願いします。

センター周辺地形図



- 車道
- 遊歩道
- 橋
- 川
- 建物
- 大カツラ
- 滝
- 通行止
- 便所





# 宿泊施設等配置図・その他案内図

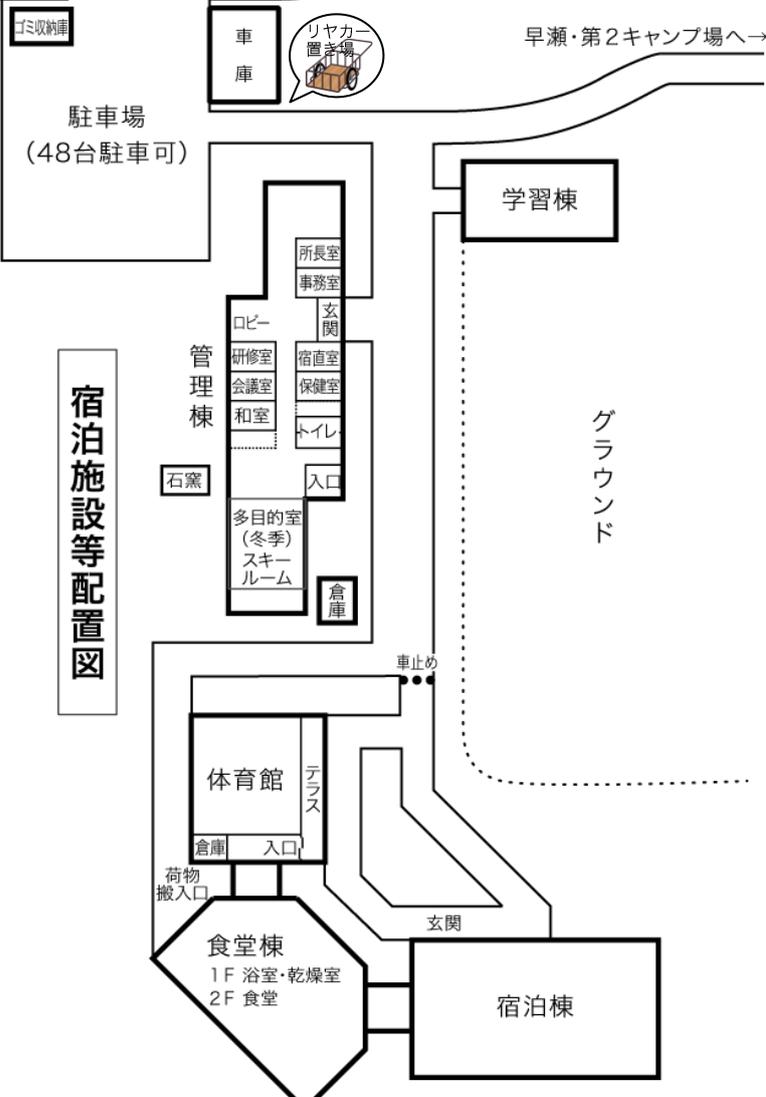
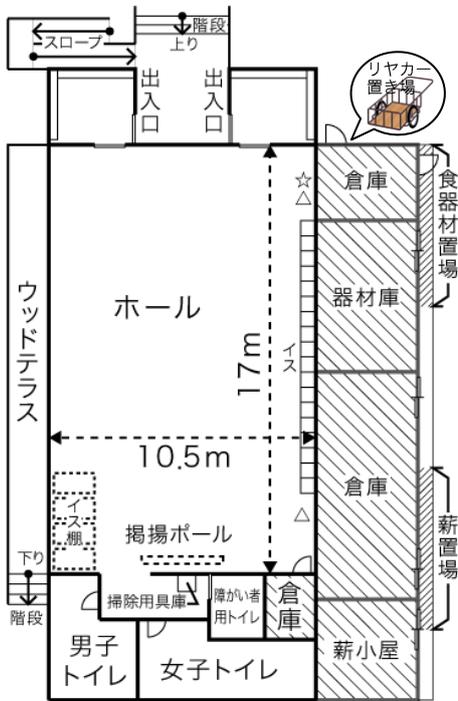
板仕野へ→

←国道9号線へ



早瀬・第2キャンプ場へ→

## 集会棟案内図



## 体育館案内図



## 学習棟案内図



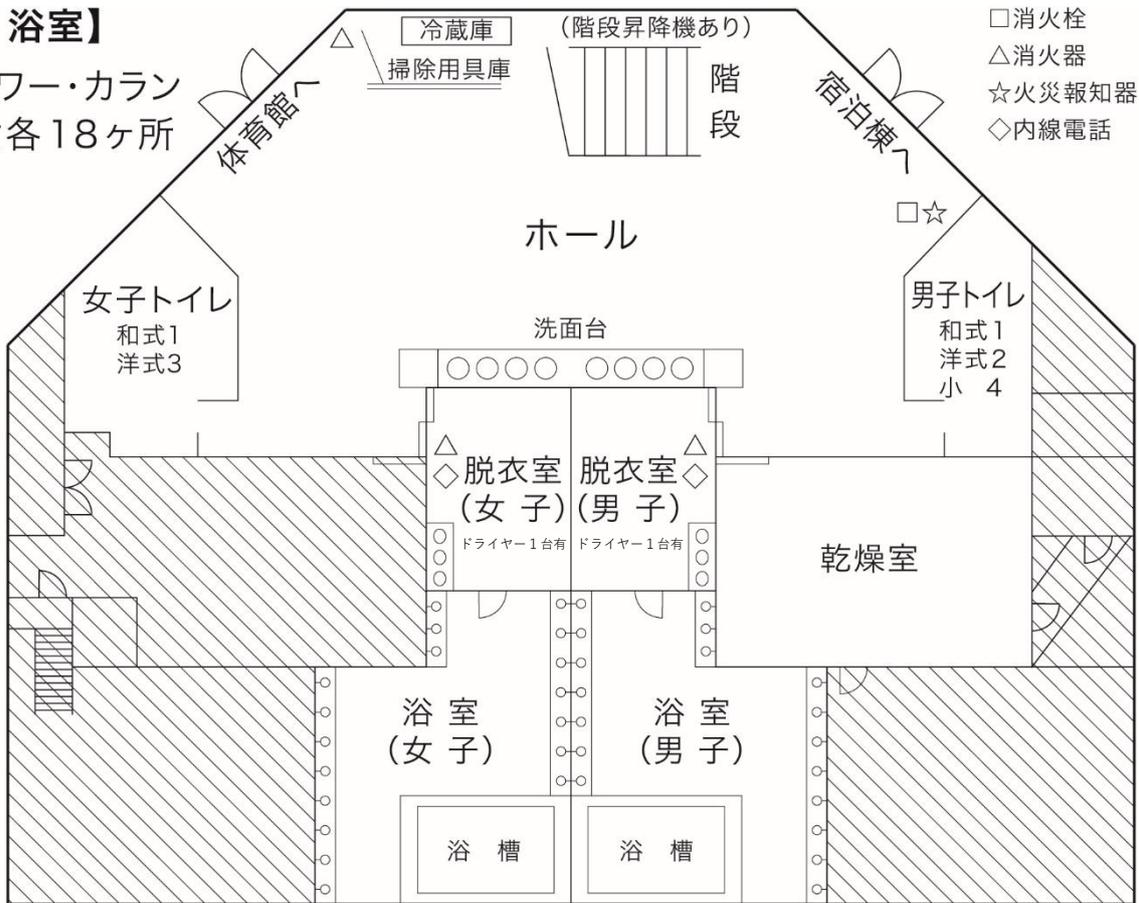
□消火栓 △消火器 ☆火災報知器



# 食堂棟案内図

## 【1階 浴室】

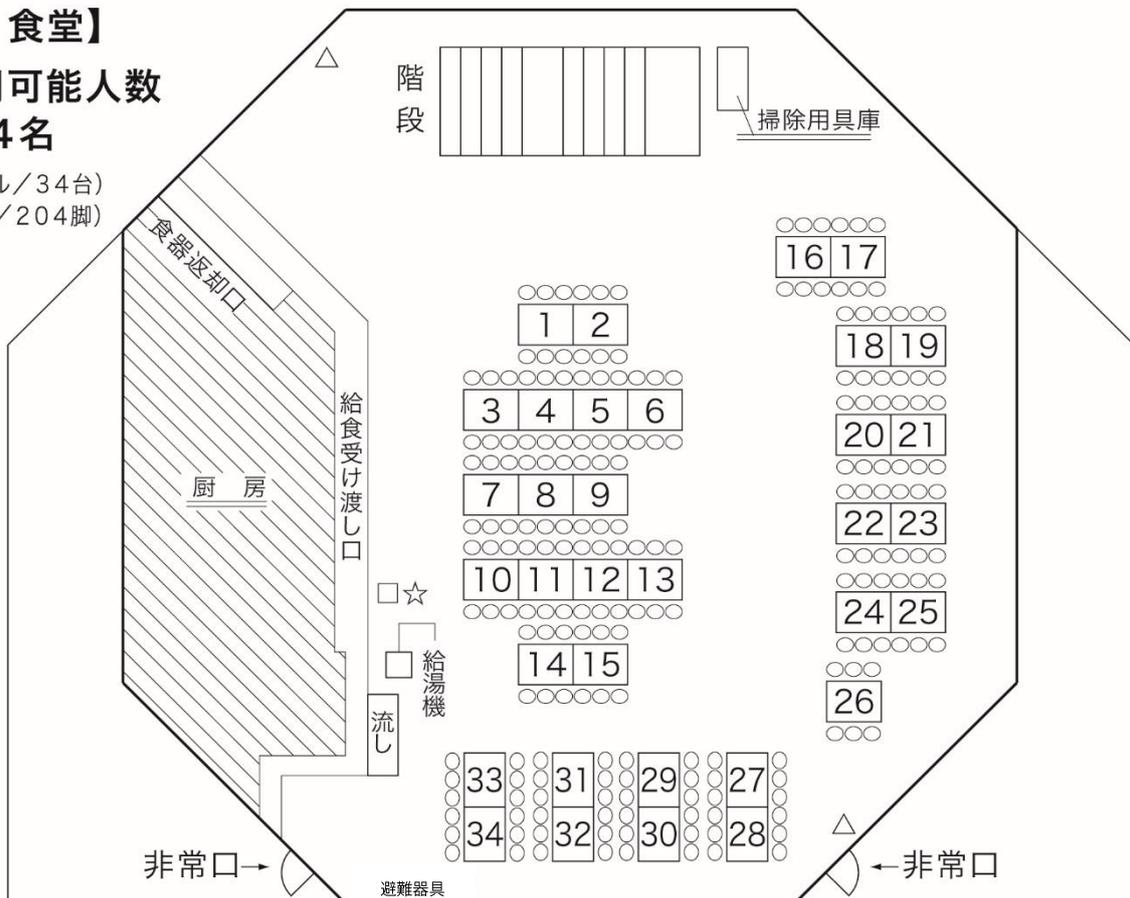
シャワー・カラン  
男女各18ヶ所



## 【2階 食堂】

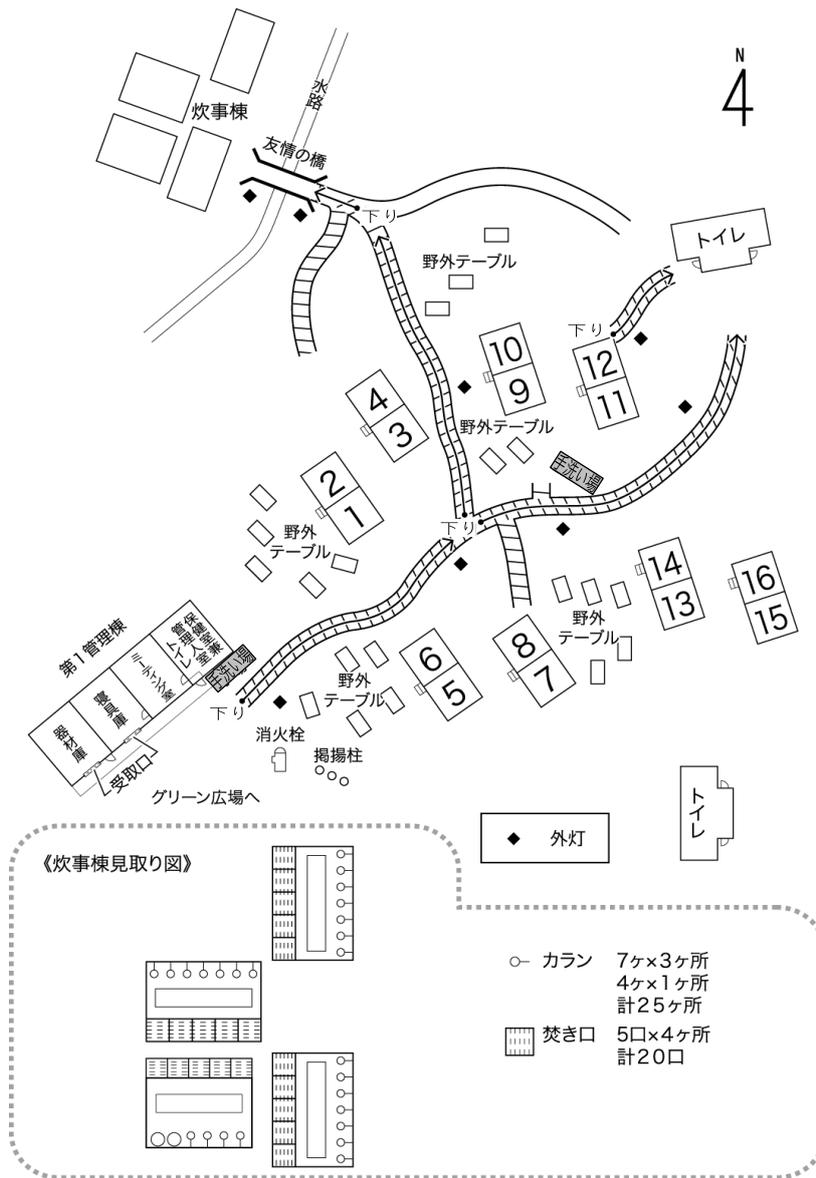
利用可能人数  
204名

(テーブル/34台)  
(イス /204脚)



# 早瀬キャンプ場

利用可能人数 160人



テントサイト



2重幕構造

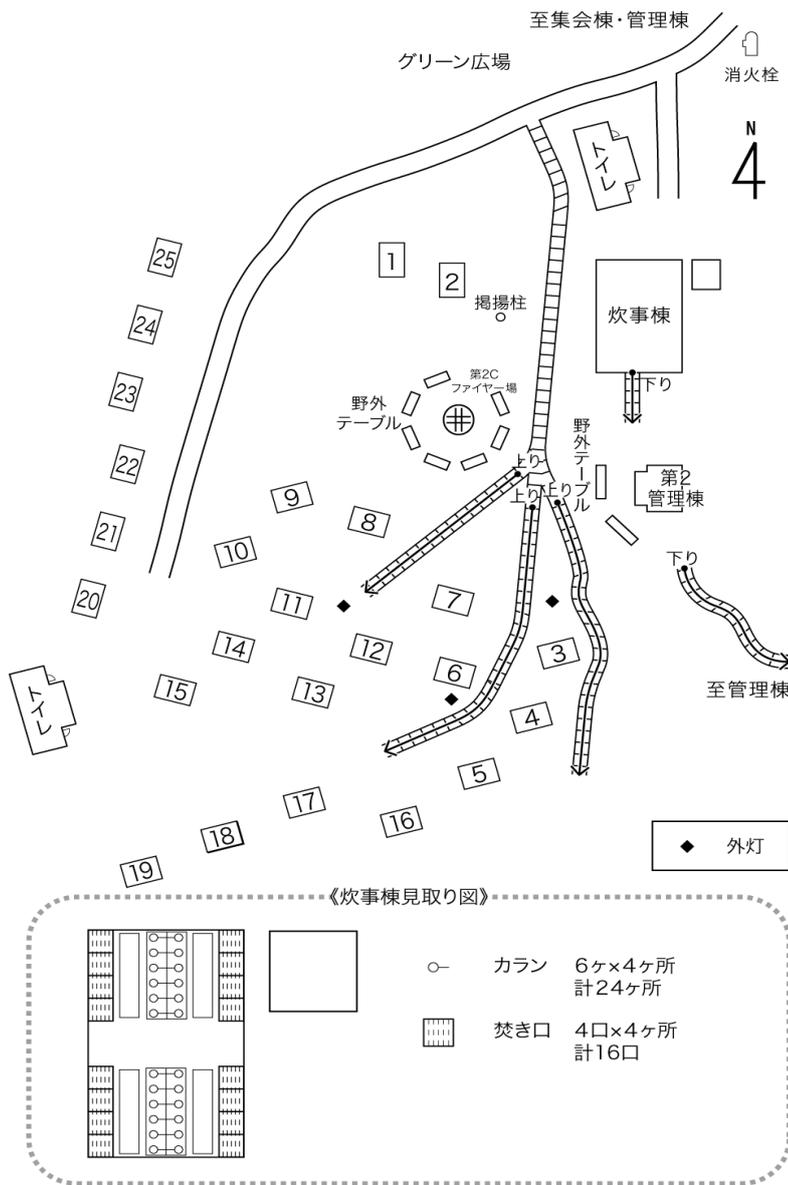


第1管理棟

テントサイト	10人用ロッジ型テント×16張常設
第1管理棟	保健室(ベッド4)、ミーティング室、トイレ、洗面所、流し台、冷蔵庫、キャンプ場内放送設備、内線電話
炊事棟	屋根付炊事棟×4棟(清掃用具有り)
野外テーブル	20台(イス付き)
トイレ	〈男子〉上側トイレ(洋式3・小便器4)、下側トイレ(洋式3・小便器4) 〈女子〉上側トイレ(洋式5)、下側トイレ(洋式5)
手洗い場	2ヶ所(第1管理棟前/カラン6、テントサイト中央/カラン6)
食器材・食材料	受け渡しは、第1管理棟で行います(必ず立ち会ってください)。
薪	受け渡しは、集会棟横の薪小屋で行います(必ず立ち会ってください)。
ごみの処理	指定の手順で処理してください(12ページ「ごみ処理の手順」参照)。 炊事の残り火は燃やしきり、炭・灰等は指定の場所に捨ててください。

# 第2 キャンプ場

利用可能人数 100人



テントサイト  
(写真のテントは参考例：各団体で設営)



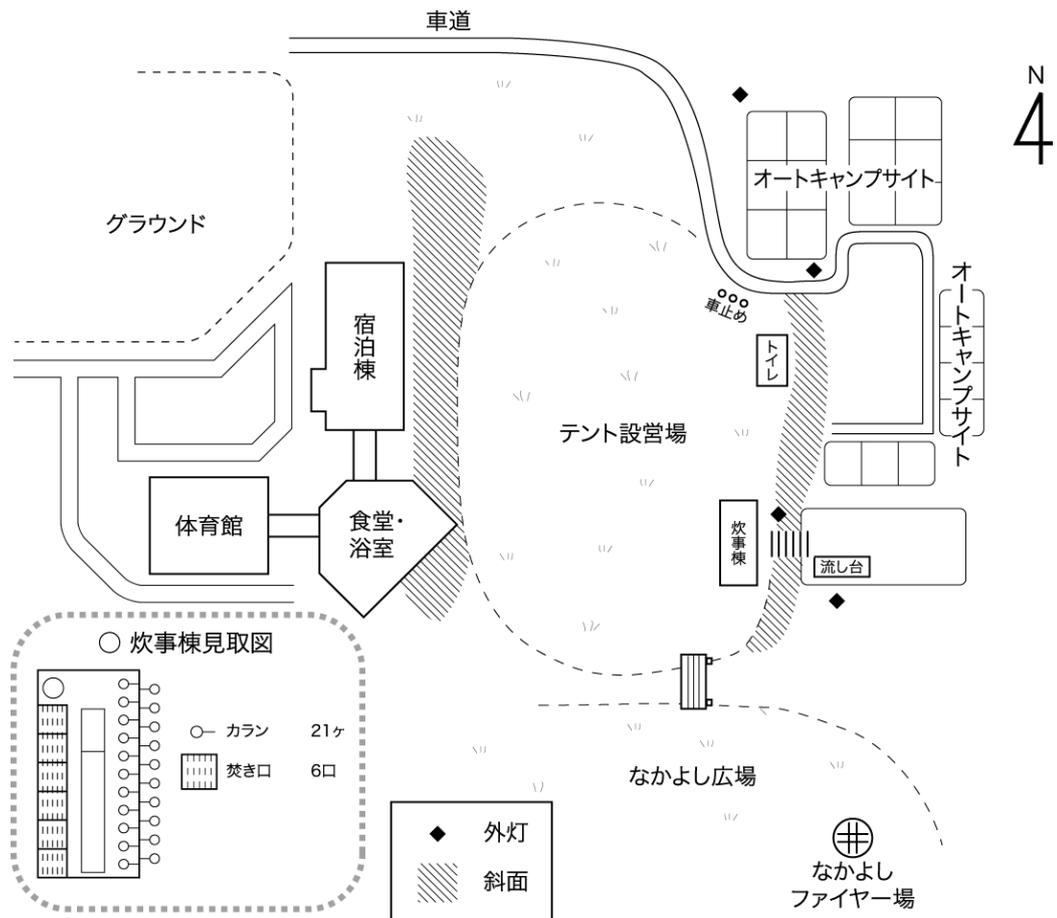
レンタル用テント(有料)



炊事棟

テントサイト	25 張分 (すのこ板有) ※常設テント無し、貸出用テント (4~5人用) 有
第2 管理棟	流し台、冷蔵庫、キャンプ場内放送設備、内線電話
炊事棟	屋根付炊事棟×1棟 (清掃用具有り)
野外テーブル	9台 (イス付き)
トイレ	〈男子〉上側トイレ (洋式3・小便器4)、 下側トイレ (洋式2・小便器5・多目的1) 〈女子〉上側トイレ (洋式5)、 下側トイレ (洋式5・多目的1)
食材料	受け渡しは、炊事棟で行います (必ず立ち会ってください)。
器材・薪	受け渡しは、集会棟の器材庫・薪小屋で行います (必ず立ち会ってください)。
ごみの処理	指定の手順で処理してください (12ページ「ごみ処理の手順」参照)。 炊事の残り火は燃やしきり、炭・灰等は指定の場所に捨ててください。

# 第3キャンプ場



オートキャンプサイト



炊事棟

テントサイト	要テント持ち込み
オートキャンプサイト	19 サイト (各サイト流し台有)
炊 事 棟	屋根付炊事棟×1棟 (清掃用具有り)
ト イ レ	〈男子〉(洋式2・小便器2)、 〈女子〉(洋式2)
食 材 料	受け渡しは、炊事棟で行います (必ず立ち会ってください)。
器 材 ・ 薪	受け渡しは、管理棟で行います (必ず立ち会ってください)。
ご み の 処 理	指定の手順で処理してください (12ページ「ごみ処理の手順」参照)。 炊事の残り火は燃やしきり、炭・灰等は指定の場所に捨ててください。

# 活動の紹介

## 1 プログラムの立案にあたって

① 活動の効果をもとめるためには、次の点を参考にしてください。

- ・ねらいを明確に
- ・ゆとりあるプログラムを
- ・参加者の主体性を重視して
- ・荒天時のプログラムをしっかりと
- ・食事／入浴等宿舎内での生活を大切に

### プログラムの3要素

1. 具体的なゴール ⇒ 例：ねらい…スキーがうまくなる。  
ゴール…パラレルターンができる
2. 正しい活動の順序 ⇒ ・やさしいものから難しいもの  
・近くから遠くへ
3. 活動の連続性 ⇒ ・慣れる→働きかける→活かす  
・アイスブレイク→スキンスリップ→コミュニケーション→協力

② 活動の指導は、原則として団体の引率指導者が行ってください。

※指導が困難な場合は、外部講師【有料】またはセンター職員へ依頼となります。  
指導できる活動は、活動の紹介にある(指)(説)(道)(外)のマークを参照してください。  
指導できない日程もありますので、必ず事前に問い合わせてください。

※引率指導者は、常に活動に主体的に関わってください。

※外部講師はセンターが紹介することもできます。事前に問い合わせてください。

## 2 活動の紹介

(指) センター職員指導可      (説) センター職員活動前の事前説明可      (道) センター職員道案内可  
(外) 外部講師指導可      太字 センターあり      \_\_\_\_\_ 有料

活 動	内 容・留 意 点	準備するもの	場 所
昆 虫 観 察	森林・草地に出かけ昆虫を観察してみよう。 どんな昆虫に出会えるかな？ ※観察したら捕まえた場所に逃がしてね。	虫めがね スケッチノート ナイロン袋	自然との ふれあいの森
自 然 観 察	兎和野の自然を観察しよう。気に入った花でし おりを作ってもおもしろいよ。 ※自然保護のため根から抜かないでね。	筆記用具 作業用手袋 図鑑 等	センター周辺
野 鳥 観 察	鳴き声をたよりに野鳥を観察しよう。	筆記用具 図鑑 等	自然との ふれあいの森
野 ね ず み ウォッチング	罠をしかけ、野ねずみを捕まえて観察しよう。 うまく捕まえられるかな？ 【ワナの設置と回収、説明等は利用団体でお願いします】	トラップ 観察用水そう えさ 図鑑 等	兎和野の森
星 空 観 察	地面に寝そべって、満天の星空を観察しよう。 兎和野の空はとってもきれいで、流れ星が見え ることもあるよ。	星座早見表 望遠鏡 星座本 等	グリーン広場 グラウンド 第2駐車場
日 の 出 観 察	早起きをして日の出を見よう。 東の空に昇る太陽を見ると、力がわいてくるぞ。	懐中電灯	はちまき展望台 木の殿堂展望棟
ネ イ チ ャ ー ゲ ー ム	五感を使って自然を感じるゲーム。 今まで気づかなかった自然の姿に気づくかも。	筆記用具	センター内

指 センター職員指導可     
 説 センター職員活動前の事前説明可     
 道 センター職員道案内可  
外 外部講師指導可     
 太字 センターあり     
 \_\_\_\_\_ 有料

活 動	内 容・留 意 点	準備するもの	場 所
自然との ふれあいの森 ハイキング	散歩気分でセンター周辺を散策してみよう。 木の殿堂、アスレチック、兎和野の大カツラ、 コースはいろいろ。 例 木の殿堂コース（アスレチック・大カツラ含） 【溪流路→アスレチック→木の殿堂→ 兎和野の大カツラ→センター着：約2時間】	<b>周辺地図</b> 水筒 タオル 帽子 等	自然との ふれあいの森
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">道外</span> 登 山	○澗 川 山 山 頂：往復約12km（約5.5時間） ○はちまき展望台：往復約4km（約2時間） ○十 石 山：往復約5km（約2時間） ○鉢 伏 山：往復約20km（約7時間）	<b>周辺地図</b> 弁当 水筒 タオル 帽子 等	澗川山 はちまき展望台 十石山 鉢伏山
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">道</span> 高原植物園 ハイキング	往復約6km（約3時間） 木の殿堂に立ち寄りながら但馬高原植物園へ！ ・「兎和野の大カツラ」と「和池の大カツラ」を くらべてみよう！	<b>周辺地図</b> 弁当 水筒 タオル 帽子 等	自然との ふれあいの森 木の殿堂 高原植物園
ナイトハイク	昼間とは違う夜の森を感じてみよう！ ・大カツラコース ・野外劇場コース 等	懐中電灯 等	センター内
ス タ ンプ ラ リ ー	地図を見ながら、制限時間内にできるだけ多くの ポイントを集めてゴールしよう！	<b>バインダー</b> <b>スタンプ台</b> <b>解答用紙</b> ※ <b>専用の地図</b> ※ 筆記用具 等 ※下見の際に用紙を 1枚お渡しします。 必要数をコピーして ください。	自然との ふれあいの森
施 設 内 オリエンテーリング	センターの施設がどこにあるのか確認しよう！ その場所に関する問題もあって、初日に活動場 所を覚えるのに最適です。 各ポイントでゲームを取り入れてもいいかも。		センター内



兎和野の大カツラ



指 センター職員指導可     
 説 センター職員活動前の事前説明可     
 道 センター職員道案内可  
外 外部講師指導可     
 太字 センターあり     
 \_\_\_\_\_ 有料

活 動	内 容・留 意 点	準備するもの	場 所
グラウンドで ス ポ ー ツ	○グラウンド : Jrサッカーコート2面分 ○第2グラウンド: Jrサッカーコート1面分 (利用例) サッカー・ラグビー・陸上・ソフトボール 等	<b>サッカーゴール (ネット)</b> <b>グラウンドならし ラインカー</b> <b>石灰</b> 等	グラウンド 第2グラウンド
グラウンド ゴ ル フ	グラウンドに3コース設置可。 当センターでも大会を開催しています。	<b>グラウンドゴルフ セット</b> 筆記用具 等	グラウンド グリーン広場
スカイクロス	グラウンドや芝生の広場等で、思いっきり飛ば してみよう。	<b>リング</b> 筆記用具 等	交流の森 なかよし広場
室 内 で ス ポ ー ツ	体育館はバレーボールコート1面程度の大きさ です。学習会や研修会にも利用できます。 卓球台: 体育館6台、学習棟2台 バドミントン支柱・ネット: 体育館2セット、集会棟1セット	<b>机・イス</b> 必要な道具	体育館 学習棟 集会棟
グループで チャレンジ	大縄跳び 等 5~10名のグループになって、記録に挑戦	<b>大縄</b> 必要な道具	グラウンド 体育館 等
ノルディック ウォーキング	ポール(ストック)を使ったウォーキング。 センターにもコースを設定しており、上級公認 指導員も常駐しています。	<b>ポール</b> 運動靴 水筒 タオル 等	センター内 自然との ふれあいの森
フィールド アスレチック	1周500m、全20種目のサーキットコース。 自然を活かした種目で、地元の自然等を学びな がらコースをまわろう。	水筒・タオル 等	自然との ふれあいの森

活 動	内 容・留 意 点	準備するもの	場 所
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">説</span> ※  火を焚いて 料 理	薪で火を焚いて野外で調理しよう。 ○鍋を使った料理 カレーライス・豚汁・シチュー 等 ○鉄板を使った料理 焼きそば・野菜炒め・バーベキュー 等 ○その他 ホイル焼き・カートンドッグ・棒焼きパン 等	<b>食器材一式</b> <b>薪</b> <b>鉄板・網</b> <b>バーベキュー用炭</b> 食器用洗剤 食材 等	キャンプ場
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">指</span> 石釜で料理	ピザ・ナンを調理し、石釜を使って焼きます。 石窯の作業はセンター職員が行います。	お問い合わせく ださい	石釜・ 多目的ホール

※野外炊事の説は、食器材の取り扱い、野外炊事の注意点の説明のみ。

指 センター職員指導可     
 説 センター職員活動前の事前説明可     
 道 センター職員道案内可  
外 外部講師指導可     
 太字 センターあり     
 \_\_\_\_\_ 有料

活 動	内 容・留 意 点	準備するもの	場 所
ヒノキの ペンダント	所要時間：約2時間 木片をサンドペーパーで削り、磨くと木目が美しい「世界にひとつのペンダントやお守り」に。	<b>ヒノキの木片</b> サンドペーパー ひも 等	宿泊棟周辺 体育館周辺 学習棟周辺 キャンプ場 他
石の ペンダント	所要時間：約2時間 滑石を磨いて、ペンダントを作成。 【当センターで滑石は準備できません。インターネット等でまが玉キットとして販売しています。】	滑石 耐水ペーパー ひも 等	コンクリートと 水のある場所 等
<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">説</span> 枝のスプーン	所要時間：約1.5時間 自然の中から調達した木の枝を使って、世界に一つだけのスプーンを作成（50名程度）。	<b>スプーン</b> やすり 接着剤 ニス 油性ペン のこぎり 等	キャンプ場 他
輪ッペン	所要時間：約1時間 木の輪切りを見てイメージをふくらまそう。 自然物を使って貼り付けるのもOK。 木の輪切りペンダントや名札ができます。	<b>木の輪切り</b> 木工用具 接着剤（木工用） 塗料	キャンプ場 他
も 木ククン	所要時間：約2時間 材料は自然の中から調達！木の枝を使って人や生き物を作ってみよう。	のこぎり 剪定ばさみ きり	
どんぐり・ 松ぼっくり・ 木の枝で創作	所要時間：約1時間 どんぐり・松ぼっくり・木の枝等を使って作品を作ろう	サンドペーパー 等	
焼 き 板	所要時間：約3時間 火を焚き、杉板を焦がして、新聞紙や布で磨き上げよう。色をつけたり、ヒートンをつけたりして記念プレートの出来上がり。	<b>杉板</b> 古タオル ひも ヒートン パーナーまたは <b>薪</b> 塗料 たわし等	キャンプ場
草 木 染 め	所要時間：約1.5時間 センター内の植物を染料にして、ハンカチや小物を染めてみよう。	ハンカチ なべ バケツ 媒染剤 薪等	
紙 す き	紙をすいて、オリジナルはがきを作ろう。 森で見つけた花びらや葉っぱをすき込んでみよう（30名程度）。	<b>紙すき用の枠</b> ミキサー アイロン 色紙 等	学習棟 多目的ホール



木ククン



焼き板



ヒノキのペンダント



枝のスプーン

① センター職員指導可      ② センター職員活動前の事前説明可      ③ センター職員道案内可  
 ④ 外部講師指導可      太字 センターあり      \_\_\_\_\_ 有料

活 動	内 容・留 意 点	準備するもの	場 所
焚き火	森の中にある木々で焚き火をしよう。 【直火は×。必ず、焚き火台を使用してください。】	焚き火台 <b>薪</b> 鉈 のこぎり <b>火箸</b> 消火用バケツ 等	センター職員に 相談
キャンプ ファイヤー	火を囲んで、歌・ゲーム・ダンス・お話、 みんなで楽しもう。 焚き火台を利用して雪上ファイヤーも可能。	<b>ファイヤー薪組</b> <b>薪 灯油</b> 等	メインファイヤー場 なかよしファイヤー場 第2C ファイヤー場
グループ ファイヤー	グループで火を囲んで語り合おう。 振り返りに最適。	<b>薪</b>	センター職員に 相談
キャンドル サービス	悪天候でキャンプファイヤーができないとき、 屋内で火を囲みたいときにどうぞ。	燭台 ろうそく ブルーシート 等	体育館 学習棟 集会棟
雪上 ファイヤー	雪上で火を囲んで楽しもう。 【当センターで用具等の準備はできません。利用団体で準備 してください。】	焚き火台 <b>薪 灯油</b> 等	センター職員に 相談
② 一人炊飯	一人かまどを利用して火起こしから料理、片付 けまで全部自分だけでやろう (50名まで)。	一人かまど 飯ごう <b>薪</b>	キャンプ場
① テント設営	仲間と協力しあってテントを設営しよう。 立てたテントでワクワク宿泊体験。 4～5人用のレンタルドームテント15張有。	<b>テント マット</b> <b>シュラフ</b> 等	グリーン広場 なかよし広場 キャンプ場 他
イニシアチブ ゲ ー ム	仲間づくりのためのゲームです。 自然の中、グループ全員で課題に挑戦しよう。	ゲームに必要な 物品	センター内
火おこし体験	マッチもライターも必要なし。 自分の力で火をおこそう。 その火を使って野外炊事もいいかも。 火起こし器15セット有。	<b>火おこし器</b>	キャンプ場 他
木の殿堂	安藤忠雄氏設計の自然学習施設。 ※詳細は33ページ「木の殿堂」の項参照。	お問い合わせせ ください	木の殿堂



火おこし体験



一人炊飯



テント設営



イニシアチブゲーム

指 センター職員指導可     
 説 センター職員活動前の事前説明可     
 道 センター職員道案内可  
外 外部講師指導可     
 太字 センターあり     
 \_\_\_\_\_ 有料

活 動	内 容・留 意 点	準備するもの	場 所
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">外/説</span> ス キ ー	センター内の起伏を利用して練習。 ※用具等レンタルは事前申し込みが必要。	<u>アルペン</u> <u>・クロスカントリー</u> <u>ースキー用具</u> (板・ストック・靴)	グラウンド センター周辺
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">説</span> 歩くスキー	歩くスキー（クロスカントリースキー）を履いて森を散策しよう。 ※用具等レンタルは事前申し込みが必要。	<u>スキーウェア</u> (帽子・ゴーグル・手袋付) 等	グラウンド グリーン広場 なかよし広場 キャンプ場 交流の森 センター周辺
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">指/説</span> スノーシュー (雪上ハイク)	スノーシュー（西洋式かんじき）を履いて森を散策しよう。 ※用具等レンタルは事前申し込みが必要。	<u>スノーシュー</u> <u>長靴</u> 防寒着 帽子 手袋 等	センター周辺
雪 上 ナイトハイク	昼間とは違った雰囲気がある。 雪の高原は懐中電灯がなくても月明かりがあれば大丈夫です。スノーシューも利用可	<u>スノーシュー</u> <u>長靴</u> 防寒着 帽子 手袋 等	センター周辺
雪 遊 び	そり遊び、雪合戦、雪上運動会 等 かまくら作り、雪像作りは時間をかけて。雪でテーブルやイスを作ってランチタイム。	<u>そり</u> <u>スコップ</u> <u>長ぐつ</u> 防寒着 手袋 等	グラウンド なかよし広場 キャンプ場

活 動	内 容・留 意 点	準備するもの	場 所
自 分 を 見つめよう	広場の芝や、冬なら雪の上で寝転んで、自分を振り返ろう。 星空の下や雪の中でやってもいいかも。	筆記用具	グリーン広場 交流の森
家 族 へ の た よ り	兎和野での活動を家族に知らせよう。 【紙すき】自分で書いた紙で葉書を作って送ろう 【木の葉書】木の板に手紙を書いて送ろう	紙すき： 29ページ参照 <u>木の葉書</u>	宿泊棟 キャンプ場 他
魚 つ か み (夏休み期間のみ)	魚つかみ体験。 つかまえた魚はおいしくいただきます。	魚網 バケツ 着替え タオル	親水池
森 遊 び	フィールドアスレチック 兎和野の大カツラ ふれあいの森探検 等	着替え タオル	自然との ふれあいの森



雪遊び  
(そり遊び)



スキー



歩くスキー  
(クロスカントリースキー)



スノーシュー  
(雪上ハイク)

# 共用活動施設

## 1 体育館 (378 m<sup>2</sup> 【21m×18m】)

集会活動や体験活動、ゲーム等の軽スポーツに適しています。  
掲揚ポール有、入退所時に利用可。キャンドルサービス不可。  
卓球台6台、バドミントン支柱・ネット2セット有。  
長机、パイプ椅子有。トイレは食堂棟を利用。

## 2 学習棟 (165 m<sup>2</sup> 【16.5m×10m】)

クラフト・学習・集会活動・キャンドルサービスに利用可。  
卓球台2台有。長机、パイプ椅子有。トイレ有。

## 3 集会棟 (178 m<sup>2</sup> 【17m×10.5m】)

学習・集会活動・キャンドルサービスに利用可。  
掲揚ポール・トイレ有（障がい者用トイレ有）・器材庫・薪小屋等有。主に早瀬・第2キャンプ場での活動時に利用（早瀬・第2キャンプ場の宿泊団体は、優先利用可）。  
バドミントン支柱・ネット1セット有。長机、パイプ椅子有。トイレ有。

## 4 多目的ホール（管理棟内にあり）

夏期は研修（学習・集会等）や体験活動（ピザ作り・クラフト等）など、多目的ルームとして利用。冬期はスキルーム（スキーやスノーシュー等準備の部屋）として利用。  
机、パイプ椅子有。トイレ有。

## 5 キャンプファイヤー場

- ① メインファイヤー場（ギター池横） : 100～200人程度
- ② なかよしファイヤー場（なかよし広場内） : 50～100人程度
- ③ 第2Cファイヤー場（第2キャンプ場内） : 50人程度（第2キャンプ場利用時は使用不可）

## 6 グリーン広場 (15,000 m<sup>2</sup>)

芝生広場。掲揚柱有。5月中旬にはレンゲツツジが盛大に開花します。日本百景の一つ。

## 7 グラウンド

- ① グラウンド (9,600 m<sup>2</sup> 【約120m×約80m】) サッカーゴール(大)1セット,(小)2セット有。
- ② 第2グラウンド (6,650 m<sup>2</sup>)

## 8 駐車場

- ① 第1駐車場（管理棟に一番近い、48台駐車可）
- ② 第2駐車場（気象庁アメダス有、夜は人工の光が無いので星の観察に最適）
- ③ 第3駐車場



《グリーン広場》

## 9 なかよし広場・桜の園

自由遊び、創作活動、植物観察等、多目的に使える広場です。

## 10 自然とのふれあいの森

自然観察学習歩道、フィールドアスレチック、森の工作館等の施設があり、広さが約 68ha の森です。平成6年に開催した「第45回全国植樹祭」の会場です。多くの方々が広く自然にふれ、親しめる場となっています。

### ① フィールドアスレック

1周約 500mのサーキットコース。地形や自然の木を活かしたコースは、子どもから大人までとても人気があります（利用についてはお問い合わせください）。

### ② 森の工作館（60 m<sup>2</sup>）

兎和野の森芝生広場にある施設。トイレ有。

### ③ 兎和野の大カツラ

1年を通して根元から清水の湧き出る推定樹齢500年の巨木。兵庫県指定史跡名勝天然記念物。



《兎和野の大カツラ》

## 11 木の殿堂（TEL 0796-96-1388）

日本の自然と文化の象徴ともいえる「森と海と太陽」をテーマとして平成6年に建設されました（設計は安藤忠雄氏）。内部は日本の木造建築を代表する柱・梁で構成され、柱が高く垂直方向に伸びる空間は、太陽の光を受けて成長する森の生命力を表現しています。建物の中心には生命の源である水をたたえた大きな池が配置され、その上方には青い空を背景に輝く太陽を仰ぎ見ることができるように設計されています。

日本文化の原点である森や木のすばらしさを、さまざまな視点でとらえ紹介する自然学習施設であり、森や木とふれあう体験プログラムなども実施しています。

### ① 展示室

スロープ式の展示室には、ロシア・ドイツ・中国・インドネシア等の特徴的な木造家屋の模型やグラフィック、木の民具等を展示しています。

### ② ハイビジョンシアター

木と人とのかわりや自然の営みを、美しい映像と音響でご紹介します。100人収容可。

### ③ 工作室

「切る」「削る」「組み立てる」が体験できる工作室です。電動糸のこ盤、電動ドリル等の工具を常備しており、組み木細工が楽しめます。14人程利用可。

### ④ 図書室

木や自然についての本が備えられた図書室です。40人程度利用可。

### ⑤ 展望棟（別館）

本館と直線約200mの通路で結ばれており、屋上からは妙見山や蘇武岳等が見え、1000m級の山並みの眺望は最高です。

# 香美町・村岡区・兔和野高原の紹介

## 1 香美町の概要

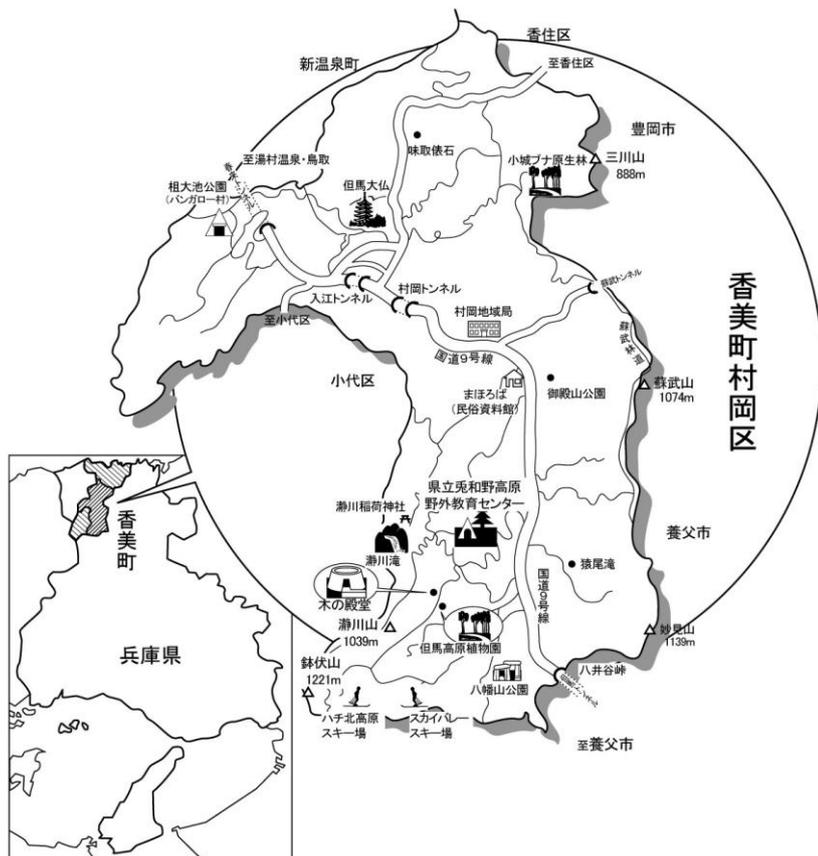
平成 17 年 4 月、日本海に流れ込む清流「矢田川」沿いの旧 3 町（香住町・村岡町・美方町）が合併して「香美町」が誕生しました。人口約 16,000 人、面積は 370 km<sup>2</sup>。町内は旧町の流れをくみ 3 つの区（香住区・村岡区・小代区）に分かれています。北は日本海に面し、周囲は中国山地の一部をなすこの地は、山陰海岸国立公園、氷ノ山後山那岐山国定公園、但馬山岳県立公園に指定されている自然豊かな町です。

また、この香美町を含む山陰海岸ジオパークは、平成 22 年 10 月に世界ジオパークネットワークへの加盟が認定されました（山陰海岸ジオパークとは……鳥取県、兵庫県、京都府にまたがる山陰海岸国立公園を中心とした日本のジオパークである。山陰海岸に存在する地質遺産を保護・研究・ジオツーリズムに活用し、教育や地域社会に貢献することを目的としています）。

さらに、松葉ガニをはじめとする水産物、但馬牛等の特産物、但馬杜氏等の地場産業、夏はキャンプや海水浴に、冬はスキーやスノーボードにカニや牛肉の料理、年間を通しての温泉利用等で、約 150 万人もの人が観光に訪れる町でもあります。

## 2 村岡区

村岡区は面積 165 km<sup>2</sup>の自然豊かな地域です。兵庫県北西部に位置し、養父市から国道 9 号線に沿ってループ橋を渡り、但馬トンネルを抜けると、兵庫県観光 100 選に選ばれた瀬川平（とろかわだいら）が広がってきます。



### 香美町の〇〇百選

- 平成の名水百選
- かつらの千年水
- ヘリテージング百選
- 余部鉄橋
- 日本百景
- 兔和野高原
- 日本百名橋
- 餘部橋梁
- 日本の夕陽百選
- 今子浦
- 日本の棚田百選
- うへ山の棚田
- 西ヶ岡の棚田
- 日本の滝百選
- 猿尾滝
- 日本の秘境百選
- 瀬川渓谷
- 兵庫県観光百選
- 瀬川平

## 《自然》

鉢伏山(1,221m)、妙見山(1,139m)、瀨川山(1,039m)、蘇武岳(1,074m)等の1,000m級の山々(氷ノ山・後山・那岐山国定公園・但馬山岳県立公園指定)に囲まれている山の町です。春は新緑、夏は清涼、秋は紅葉、冬は白銀の世界、四季折々に美しい姿を見せてくれます。

区内の中央を北へ流れる湯舟川は、矢田川に合流して日本海へ注いでいます。

## 《歴史》

三の谷古墳・文堂古墳・八幡山古墳群等、縄文・弥生時代の出土や住居跡が残っていて、古代遺跡に富んでいます。中世になると、山城が次々と築かれました。江戸時代には、山名豊国が福岡に陣屋を構え、三代の矩豊が今の村岡に城を移し、明治4年までのおよそ270年間1万1千石の村岡藩城下町として栄えました。

## 《産業》

農林業が中心で、高冷地野菜の生産団地化、新しい農産物加工の研究が進められています。米・食味分析鑑定コンクールにて「村岡米」が日本一となる金賞を連続受賞しています。

畜産では、令和5年に神戸牛や松坂牛の元となる「但馬牛」の「人と共生する美方地域の伝統的但馬牛飼育システム」が、「世界農業遺産」に認定されました。

また、恵まれた自然を利用したレクリエーション基地として、春夏秋はキャンプ・登山・ハイキング・ウォーキング・トレイルラン等、冬はスキー・スノーボード・スノーシュー等、年間を通して多くの人々が訪れます。

## 3 兎和野高原

瀨川山のふもとに広がるなだらかな兎和野高原は、日本百景にも選ばれており、四季折々に鮮やかな自然美を見せてくれます。春は朱色のレンゲツツジが咲き、夏は緑一色の中、冷涼な澄んだ空気が吹き抜け、秋は紅葉とともに雑木林に木々の実がなり、やがて白銀の世界におおわれる冬を迎えます。地元の人々に、昔から心のふるさととして親しまれてきた兎和野は、自然と人の心がとけ合ってつくられた高原です。標高540m~650mのこの高原に、県立兎和野高原野外教育センターがオープンしたのは、昭和43年です。

広大な土地と豊かな自然を生かした青少年の野外教育施設として、毎年4~5万人に利用されています。スポーツ・登山・ハイキング・自然観察・キャンプ・野外炊事・クラフト・雪の中での体験等、多様な活動が展開できます。

昭和63年度から「自然学校」実施に伴い、施設をより近代的で使いやすいものにするため、平成3年に、高原の雄大な風景に合わせてデザインされた、ヨーロッパ・チロル風の宿泊棟や食堂棟・体育館が建設されました。

平成5年に第45回全国植樹祭の開催に伴い、第1管理棟と集会棟が新設され、平成14年に神戸市在住の早瀬佐千子様からの寄付により、第1キャンプ場は早瀬キャンプ場として改修されました。令和元年にトイレを改修、令和2年12月に建物を大改修しました。

兎和野高原と八チ北高原他で「ワールドマスタースゲームズ2027関西」のオリエンテーリング競技会場として開催を予定しています。

## 《十石高原》

平成6年5月22日、十石高原と兎和野高原で第45回全国植樹祭が開催され、それにあわせて十石高原一帯は、「自然とのふれあいの森」として整備され、新たに当センターの活動エリアとして加わりました。

安藤忠雄氏設計の木造建築「木の殿堂」は、森や木のすばらしさを、さまざまな視点でとらえ紹介する自然学習施設です。33ページ参照。