

2025 年 4 月 1 日改定

利用案内

USER'S GUIDE

千葉県立手賀の丘青少年自然の家

TEGANOOKA YOUTH NATURE CENTER

Ⅰ. ご利用までの流れ

STEP1 電話（04-7191-1923）にて予約

※予約の可能期間などにつきましては下記のとおりです。

※この段階では活動場所の予約は出来ません。

	宿泊	日帰り	夏季期間
県内	1年前から	3ヶ月前から	10ヶ月前から
県外	8ヶ月前から	3ヶ月前から	6ヶ月前から

STEP2 申請書類を提出（6週間前）

申請書類チェックリスト

- ☐利用許可申請書（必須）
- ☐食事等申込書（必須）
- ☐活動計画書（必須）
- ☐創作活動申込書
- ☐野外炊飯用具借用申請書
- ☐バス利用申込書
- ☐キャンプファイヤー用具等借用申請書
- ☐食物アレルギー事前確認票

STEP3 活動場所の調整（約1ヶ月前）

※お電話にて活動計画の調整結果をご報告いたします。活動場所はご希望に添えない場合もございます。

※また危険箇所の確認などのため、必ず下見をしてください。（要予約）

STEP4 食数の確定（3日前）

※**3日前の15時**を過ぎると食数の変更ができませんのでご了承ください。

また大幅な変更や、食事のキャンセルは**2週間前**までにご連絡ください。

※食物アレルギー事前確認票は**2週間前**までにご提出ください。

STEP5 当日

受付時提出書類チェックリスト

- ☐利用者名簿（必須）

※当日は到着されましたら事務室にお声かけください。

※お送りする利用許可証は提出の必要はありませんが、確認をする場合もございますので利用期間中の間は携帯するようにしてください。

2. 標準生活時間

- ・ **7:20**までにリネンの返却をしてください。もし汚してしまった場合は事務室にご連絡ください。

- ・ **8:40～9:30**の間に、代表者と一緒に職員が宿泊室の点検を行います。
- ・ 点検終了後、事務室にて精算となります。お支払いは現金のみです。

- ・ リネンは**16:00**以降にリネン室で受け取ることができます。

- ・ お風呂は**16:00～22:00**の間入浴できます。団体ごとによる時間の割り振りは原則おこないませんので予めご了承ください。
- ・ ボディーソープやシャンプー、ドライヤーなどの用意はありませんのでご持参ください。なお、ドライヤーは決められた場所のコンセントをご利用ください。
- ・ 指導者の方もこの時間内でご利用ください。

- ・ 消灯後、指導者の打ち合わせの時間として食堂を使用できますが、**23:00**までには宿泊室にお戻りください。

起床 洗面 着替え	6:30
朝の活動	7:00
清掃 整頓	7:20
朝食	7:45
点検 精算	9:00
午前の活動	12:00
昼食	13:00
午後の活動	16:30
代表者会議	17:00
ベッドメイク	17:30
夕食	19:00
夜の活動	21:00
就寝準備 荷物整理	21:30
消灯	22:00

※開門

- ・ 敷地内では**7:00前**の活動はできません。

- ・ 食事はセルフサービス形式となっております。
- ・ 食事時間の開始から**20分**経過すると一部食事の提供ができなくなる場合がございます。**食事の開始時刻に食堂にお入りください。**

- ・ 入所は**9:00～16:00**までです。
- ・ 入所後、自然の家での生活についてのオリエンテーションを行います。(約20分)
- ・ **オリエンテーション後、代表者は事務室にて人数や活動の打ち合わせをします。**

※代表者会議

- ・ 必ず各団体1名参加してください。
- ・ 代表者会議では退所日の荷物置き場や退所点検の時間などの打ち合わせをします。

※全館施錠

- ・ **21:30～6:30**の間は防犯のため施錠をします。この時間の出入りは原則できません。

3. ご利用の皆さまへ

手賀の丘青少年自然の家は県立の宿泊型社会教育施設です。
各団体の皆さんに気持ちよく、そして安全にご利用いただくために、次の点についてご理解・ご協力をお願いします。

入退所について

1. 入所時間は9：00～16：00です。
2. 入所後、オリエンテーションを約20分を行います。
3. オリエンテーションは入所者全員が受けてください。
4. オリエンテーションが終わるまで宿泊室や活動場所の利用はできません。
5. オリエンテーション後、代表者は事務室にて人数や活動の打ち合わせを行います。
6. 退所時間は9：00～17：00です。8：40～9：30の間に退所点検を行います。

時間について

1. 生活時間が決まっております。決められた時間を守って生活しましょう。
2. 開門時間は**6：30～21：30**です。**この時間外の出入りはできません。**（緊急時を除く）

食事について

1. 食事の時間は以下の通りです。セルフサービス形式のため、**食事時間の開始から20分を過ぎると一部食事の提供ができなくなる場合がございます**ので開始時刻を目安に食堂に入りましょう。
朝食7：45～9：00 昼食12：00～13：00 夕食17：30～19：00
2. 食堂は食事の前後1時間は準備と清掃の時間になりますので使用することはできません。
3. アレルギー対応の必要な方は**2週間前までに食物アレルギー事前確認票**を提出してください。
※令和7年4月1日からアレルギーの対応が変わります。
4. 館内での飲食は衛生上、決められた場所のみでお願いします。食事は食堂と屋外でのみ可、飲み物は宿泊室とプラネタリウムを除く場所で飲むことができます。
5. **敷地内での飲酒（ノンアルコール含む）および酒気を帯びた方の入所は固くお断りいたします。**

入浴について

1. 入浴時間は**16：00～22：00**です。通常は団体ごとに時間の割り振りは行いませんので時間内での入浴をお願いします。また、**指導者の方の入浴も同じ時間内でお願いします。**
2. 特別な事情があり、時間の割り振りが必要な場合は団体代表者会議にてご相談ください。
3. ドライヤーは脱衣所及び洗面所でのみ使用できます。備え付けのドライヤーはございません。

消灯後について

1. 消灯時間は**22：00**となります。
2. 消灯後、指導者の方は食堂での打ち合わせが可能ですが、**23：00**には宿泊室にお戻りください。

起床後について

1. 起床時間は**6：30**です。**起床時間前の活動は他団体の迷惑になりますのでご遠慮ください。**
2. リネンは**7：20**までにリネン室前の袋へご返却ください。

清掃について

1. **7：20～7：40の間、宿泊室と廊下と洗面台の清掃を行ってください。**また場所の指定があった場合は、該当箇所の清掃もお願いします。清掃方法は各清掃用具置き場に記載してあります。

活動について

1. 活動場所は事務室に声をかけていただいてから解錠いたします。
2. **活動場所の使用後は必ず原状復帰**を行い、清掃、窓閉め、消灯後、事務室にお知らせください。

野外炊飯・キャンプファイヤー等について

1. 薪の注文は所定の用紙で注文してください。職員立ち会いのもとでお渡しします。
2. 注文した薪の後始末は燃やしきり、**指定の方法で片付けてください**。
3. 各団体責任者・引率責任者は火の始末の確認を十分に行ってください。
4. **持込の丸太・薪等の灰や残材はお持ち帰りとなります**。
5. 営火場の後始末は、翌朝の清掃時間までに終えて下さい。
6. 野外炊飯場と営火場では、レンガ保護のため直接水をかけないでください。
7. 打ち上げ花火や音の出る花火は、**騒音防止・火災防止**のためご遠慮ください。

野外プログラムを行う場合

1. 必ず事前に下見を行い、**危険箇所の確認**をしてください。

体育館・グラウンドを使用した場合

1. 活動終了後は体育館ではモップがけ、グラウンドではトンボがけを行ってください。

お支払いについて

1. お支払いは原則、退所日の宿泊室の点検後に事務室にて現金でのお支払いとなります。
2. 領収証を分ける必要がある場合は、領収証発行申込書をご提出ください。
3. お振込みにつきましては必ず事前にご相談下さい。

バス利用について

1. バス利用については6ヶ月前～1ヶ月前までお電話にてご予約できます。
2. 乗員人数は10名～33名です。
3. 未就学児の方は乗車できませんのでご了承ください。

その他

1. 喫煙所は1Fホール（外）のみとなります（6：30～22：00）
2. 急病人・けが人が出た場合などの緊急時は、すぐに事務室または宿直室までご連絡ください。
保健室の使用は事務室に声をかけ、必ず付き添いをお願いします。
3. 宿泊室の二段ベッドからの転落事故・怪我が心配されます。十分にご注意・指導をお願いします。
心配な方や**小学校2年生以下のお子様は下段**を使用してください。
4. シーツなどを汚してしまった場合は別途クリーニング代が必要です。通常の返却はせずに事務室にお知らせください。
5. 貴重品については1F・2Fロビーにコインロッカー（リターン式）がありますのでご利用ください。
6. ご利用の方は上履き・アメニティグッズをご持参ください。

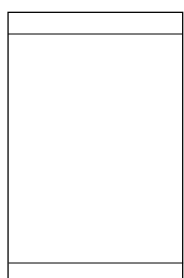
禁止している活動

1. 特定の政党を支持し、又はこれに反対するための政治教育その他の政治的活動
2. 特定の宗教を支持し、又はこれに反対するための宗教教育その他の宗教的活動
3. 専ら営利を目的とする活動

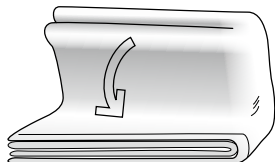
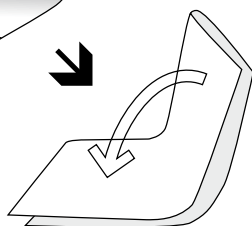
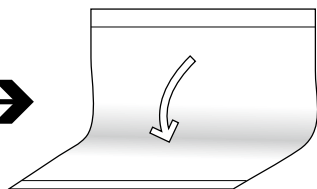
4. 退所点検

ロッカーは開け、ハンガーはロッカーの
上下に3本ずつ、右側に揃えてありますか

毛布のたたみ方



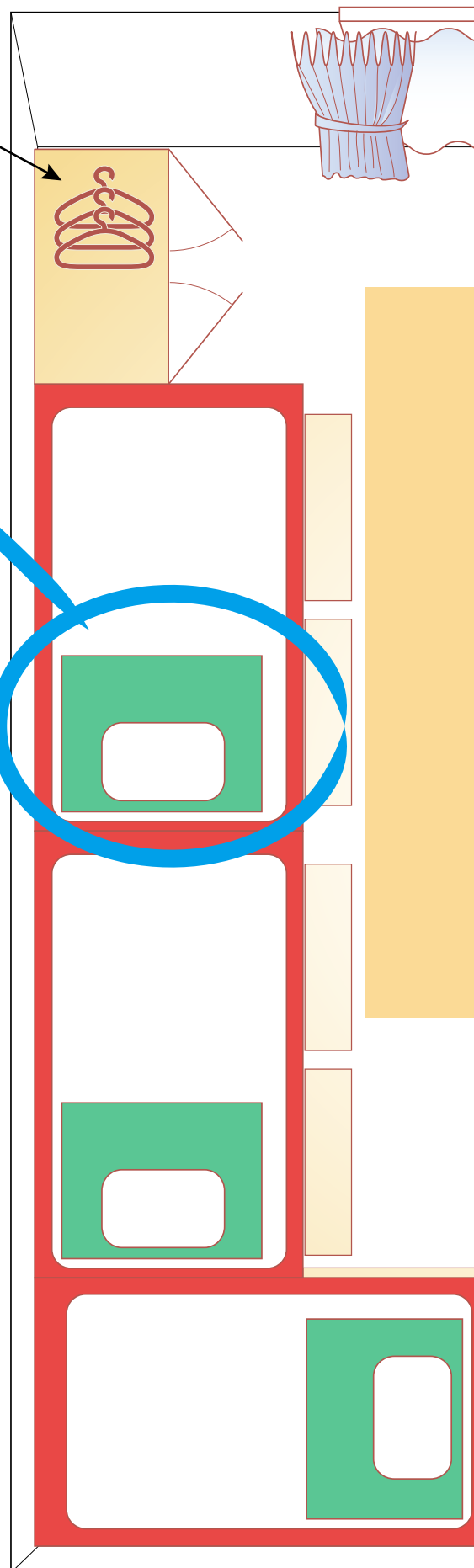
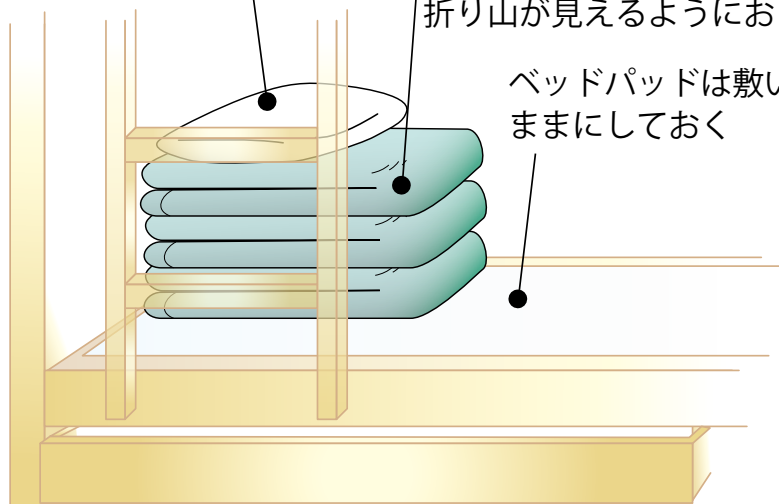
毛布は長い方を
半分に折りたたむ

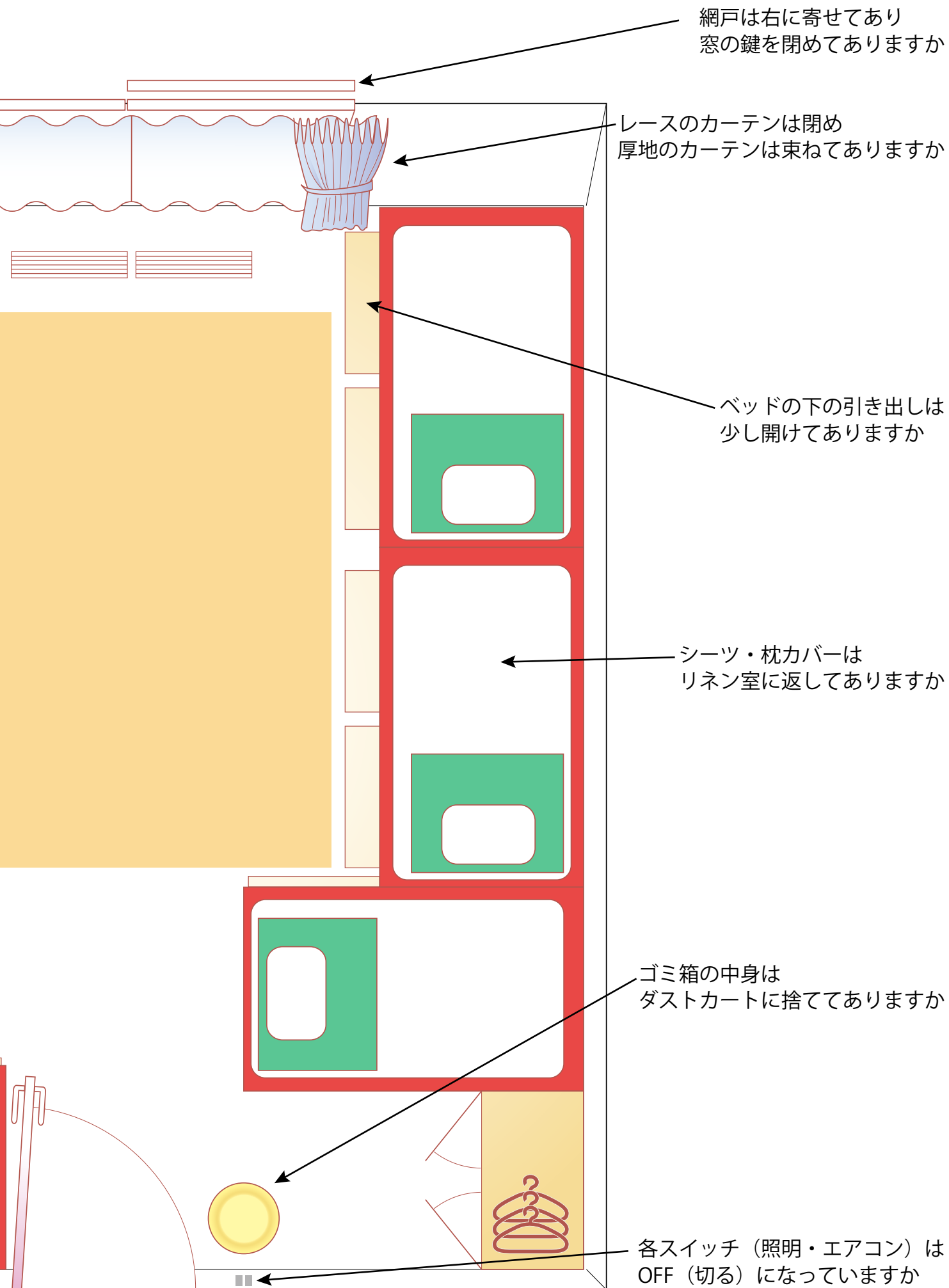


枕・毛布は階段側におく

毛布は八つ折りにして
折り山が見えるようにおく

ベッドパッドは敷いた
ままにしておく





5. 料金

施設利用費

宿泊費

18歳以上	830円
18歳未満	300円
3歳未満	無料

研修室使用料（1時間あたり）

多目的ホール	2,230円
創作室1	550円
創作室2	410円
和室1～4	200円
体育館	680円
プラネタリウム※1	200円

※1 1人1回あたり

ただし、下記に該当する団体は研修室使用料はかかりません。

- ◆県が主催または共催する事業の参加者
- ◆児童生徒が半数以上の団体
- ◆青少年団体（県登録団体）として利用
- ◆子どもを含む家族
- ◆県民の日の利用団体
- ◆高齢者（65歳以上）が半数以上の団体
- ◆障がい者（身体的・知的・精神的）の団体
- ◆指定管理者が主催する事業の参加者
- ◆その他、知事が必要と認めた場合

活動

活動費（1個あたり）

勾玉	400円
焼き杉	400円
木のキーホルダー	400円
けしごむスタンプ	400円
お絵かき風鈴	400円
ピクチャーパズル	400円
万華鏡	400円
スクラッチプレート	400円
よくとぶヒコーク	500円
七宝焼	600円
てんこく	1,000円
釣り ※1人あたり	200円
火起こし体験	300円
ラート ※1回あたり	15,000円

リネン等

レンタル

通常セット	188円
シーツのみ(2枚)	134円
枕カバーのみ(1枚)	54円

クリーニング ※2

シーツ(1枚)	110円
枕カバー	110円
ベッドカバー	110円
ベッドパッド	506円
毛布	506円
枕	495円
掛け布団	3,564円
敷布団	4,290円

※2 汚してしまった場合のみ

活動備品・アメニティ

物品販売

洗濯用洗剤	200円	灯油(500ml)	100円	コピー	10円
薪	500円	リンスインシャンプー	200円	石灰(20kg)	900円
スポンジ	200円	ボディソープ	200円	歯ブラシセット	50円
軍手	50円	フェイスタオル	200円	虫除けスプレー	620円
たわし	100円	スリッパ	100円	ゴミ袋(可燃45L)	33円
食器用洗剤	200円	ろうそく大	100円		
クレンザー	200円	ろうそく小	5円		

食事など

食事

	朝食	昼食	夕食
未就学児	522円	665円	807円
小学生	665円	807円	950円
中学生以上	734円	879円	1,021円

副食等

緑茶(紙)	113円	クリームパン	160円
牛乳(紙)	113円	ジャムパン	160円
アップル(紙)	113円	メロンパン	180円
麦茶(P)	176円	おおきなコロッケパン	200円
烏龍茶(P)	176円	練乳ミルクかき氷	152円
スポーツ飲料(P)	176円	練乳あずきかき氷	152円
ミネラルウォーター(P)	176円	練乳いちごかき氷	152円
冷たい麦茶(やかん6L)	340円	ソフトクリーム	170円
温かい麦茶(やかん6L)	340円	プリン	180円
おにぎり(梅)	147円	ヨーグルト	92円
おにぎり(鮭)	147円	ゼリー	92円
おにぎり(昆布)	147円		

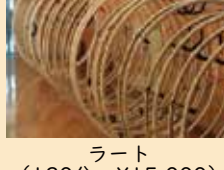
野外炊飯

カレーセット	578円
焼きそばセット	657円
とん汁セット	453円
シチューセット	658円
焼肉セット	794円
ほうとうセット	658円
調理済み野菜コロッケ	56円
炊いたご飯	235円
サラダ油(400ml)	415円
セットの米炊き渡し	+141円
セットの米抜き	-80円

※(紙)は紙パック200ml

(P)はペットボトル500ml

6. 活動一覧

				
木のキーホルダー (60分 ¥400)	勾玉 (120分 ¥400)	焼き杉 (120分 ¥400)	けしごむスタンプ (60分 ¥400)	万華鏡 (60分 ¥400)
				
お絵かき風鈴 (120分 ¥400)	スクラッチプレート (120分 ¥400)	ピクチャーパズル (60分 ¥400)	よくとぶヒコーク (60分 ¥500)	七宝焼 (120分 ¥600)
				
てんこく (120分 ¥1,000)	この木なんの木 (120分)	ウォークラリー (120分)	野外炊飯 (180分)	アスレチック (120分)
				
史跡巡り (120分～)	キャンプファイヤー (90分)	キャンドルファイヤー (90分)	プラネタリウム (60分)	星空観察 (60分)
				
クロマドボタル観察 (60分)	釣り (180分 ¥200)	火起こし体験(1) (30分 ¥300/1セット)	火起こし体験(2) (60分 ¥300/1セット)	キャッチザスティック (30分)
				
グラウンドゴルフ (120分)	リングキャッチ (30分)	インディアカ (60分)	ドッジビー (30分)	サークルジャンプ (30分)
				
ディスクゴルフ (60分)	長縄 (30分)	室内ペタンク (60分)	ヘルスパレーボール (60分)	ラート (120分 ¥15,000) ※講師派遣依頼が必要
				
綱引き (30分)	スラックライン (60分)	モルック (120分)	ラダーゲッター (60分)	カプラ (120分)

創作体験

Creative Experiences



お絵かき風鈴



内容

素焼きの風鈴と短冊に色鉛筆やマーカーで色を塗ってオリジナルの風鈴を作ります。素焼き製ですのでガラスや鉄製の風鈴より低く柔らかい音色で響きます。

🌳 場所	創作室 / 和室
👤 人数	～70名
🕒 時間	1～2時間
🌿 準備	風鈴に描くデザイン
👉 指導	なし
💰 費用	400円
💡 貸出	色鉛筆など必要道具全て

ピクチャーパズル



内容

ジグソーパズルにイラストを描き、オリジナルのパズルを作ります。完成したパズルは持ち帰ってもう一度遊んでみたり、壁等に飾ってもいいでしょう。

🌳 場所	創作室 / 和室
👤 人数	～70名
🕒 時間	1 時間
🌿 準備	20cm × 30cm のデザイン
👉 指導	なし
💰 費用	400 円
💡 貸出	マーカーなど必要道具全て

スクラッチプレート



内容

塗装がしてある真鍮製のプレートの塗装部分を削り、金属のキーホルダーを作ります。サイズは2.5cm × 5cmで、表の面と裏の面を削ることができます。

🌳 場所	創作室 / 和室
👤 人数	～70名
🕒 時間	1～2時間
🌿 準備	2.5cm × 5cmのデザイン
👉 指導	なし
💰 費用	400円
💡 貸出	スクラッチペンなど必要道具全て

万華鏡



内容

筒の中に鏡とスパンコールを入れて、簡単に作ることができます。スパンコールを入れる量や、種類によって覗いた時の見た目がかなり変わります。

🌳 場所	創作室 / 和室
👤 人数	制限なし
🕒 時間	1時間
👉 準備	なし
👉 指導	なし
💰 費用	400 円
💡 貸出	のりなど必要道具全て

けしごむスタンプ



内容

消しゴムに描いたデザインを彫刻刀で彫りスタンプを作ります。石を使用するてんこくよりも安全に作ることができます。消しゴムは表の面と裏の面を彫ることができます。

🌳 場所	創作室 / 和室
👤 人数	～70名
🕒 時間	1～2時間
👉 準備	3cm × 3cmのデザイン
👉 指導	あり
💰 費用	400円
💡 貸出	彫刻刀など必要道具全て

勾玉



内容

ろう石を好きな形に削っていき、磨き上げていきます。デザインを考えてくればいろいろな形に削ることができます。完成品は紐を通し、ペンダントとしてお使いいただけます。

🌳 場所	創作室
👤 人数	制限なし
🕒 時間	1～2時間
👉 準備	デザイン / 汚れても良い服装
👉 指導	あり
💰 費用	400 円
💡 貸出	ドリルなど 必要道具全て

焼き杉



内容

木板に下書きをして白く残したい部分にでんぶんのりをのせます。バーナーで炙り、水洗いをする時にたわしでこするとでんぶんのりをのせた部分が白く残ります。文字や簡単な絵を描くことができます。

🌳 場所	創作室 / 野外炊飯場
👤 人数	～70名
🕒 時間	2 時間
👉 準備	軍手
👉 指導	あり
💰 費用	400 円
💡 貸出	鉛筆やバーナーなど必要道具全て

木のキーホルダー



内容

楕円形の木のプレートにボスカなどでイラストを描きます。イラストを描いたらニスなどで仕上げをします。桂材を使用しておりますので時間が経つとあじがでます。

場所 創作室 / 和室

人数 ～70名

時間 1時間

準備 なし

指導 なし

費用 400 円

貸出 カラーペンなど必要道具全て

よくとぶヒコーキ



内容

カット済みのポリスチレン製の材料を組み立てるヒコーキです。接着剤を使わないので分解して持ち帰れます。カラーペンで好きなイラストを描いて広い場所で飛ばして楽しみます。

場所 創作室 / 体育館 / グラウンド

人数 ～70名

時間 1時間

準備 なし

指導 なし

費用 500円

貸出 カラーペンなど必要道具全て

七宝焼



内容

伝統ある七宝焼を手軽に体験。ミルフィオリでデザインしたものを 800 度の釜で焼き上げます。完成したものはその場でキーホルダーにしてお持ち帰りいただけます。

場所 創作室

人数 ～70名

時間 2時間

準備 デザイン

指導 あり

費用 600円

貸出 釉薬など必要道具全て

てんこく



内容

高麗石という石を印刀で彫って、ハンコを作ります。3cm×3cmの大きさの中に、好きな文字やイラストを彫って、世界に一つのハンコが作れます。

場所 創作室

人数 制限なし

時間 2～3時間

準備 3cm×3cm のデザイン

指導 あり

費用 1,000円

貸出 彫刻刀など必要道具全て

自然体験

Nature Experiences



プラネタリウム



内容

その季節に見られる星座の解説と宇宙や星に関連したアニメーションを上映します。普段はなかなか見ることができない様々な星座を見ることで星や宇宙への関心を深めることができます。

🌳 場所	プラネタリウム
👤 人数	10～200名
🕒 時間	1 時間
👤 準備	なし
👉 指導	なし ※ 小学4年生向け「学習プラネタリウム」には解説員が付き、季節の星座を生解説します。(要予約)
💰 費用	1 人 200 円 ※ 条件を満たした団体は無料。詳しくは料金一覧のページをご確認ください。
💡 貸出	なし

星空観察

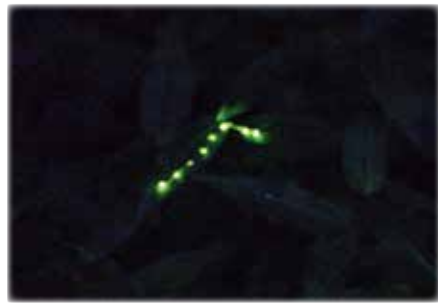


内容

天体望遠鏡を使って夜空の星を観察します。実際に外で観察することで星や宇宙への興味を高めることができます。空が澄んでいる冬の時期がオススメです。

🌳 場所	中庭 / グラウンド
👤 人数	～50名
🕒 時間	1 時間
👤 準備	なし
👉 指導	なし
💰 費用	不要
💡 貸出	天体望遠鏡、双眼鏡

クロマドボタル観察



内容

7月下旬～9月頃に手賀の丘公園のアヤメ池周辺に生息するクロマドボタルを観察します。夜の森を体験したり生きものの大切さを学ぶことができます。

(現在、生体数がかなり減少しており見られない場合があります)

🌳 場所	手賀の丘公園アヤメ池周辺
👤 人数	～20名
🕒 時間	1 時間
👤 準備	懐中電灯 / 虫除けスプレー
👉 指導	なし
💰 費用	不要
💡 貸出	なし

キャンプファイヤー



内容

焚き火を囲ってゲームや歌や踊り、話し合いをすることで一体感が生まれます。野外活動の定番です。

🌳 場所	グラウンドまたは中庭の営火場
👤 人数	制限なし
🕒 時間	1時間
🌿 準備	新聞紙 / チャッカマン / 革手袋
👉 指導	なし
💰 費用	薪代(1束 500円)
💡 貸出	バケツ / 一輪車 / 清掃用具 / アンブ

キャンドルファイヤー



内容

大小のキャンドルを使って歌やゲーム、話し合いをすることで一体感が生まれます。雨の日でも行うことができ、キャンプファイヤーの代わりとしてもオススメです。

🌳 場所	体育館 / 多目的ホール / 創作室2
👤 人数	制限なし
🕒 時間	1時間
🌿 準備	ろうそく / チャッカマン
👉 指導	なし
💰 費用	不要 (ろうそく購入の場合: 大100円、小5円)
💡 貸出	燭台、手持ち燭台

釣り



内容

手賀沼周辺の水路などで延べ竿をつかって簡単なつりを楽しむことができます。練りエサをつけてフナやクチボソ、タナゴなどを釣って観察してみましょう。

🌳 場所	手賀沼周辺の水路など (※詳しくは職員にお尋ね下さい。)
👤 人数	~20名
🕒 時間	2時間
🌿 準備	なし
👉 指導	なし
💰 費用	1名 200円
💡 貸出	竿、エサ、バケツなど必要道具全て

フィールドアスレチック



内容

手賀の丘公園にあるアスレチック施設を使って体を動かすことができます。子どもから大人まで楽しめますよ。

🌳 場所	手賀の丘公園
👤 人数	~40名
🕒 時間	1~2時間
🌿 準備	なし
👉 指導	なし
💰 費用	不要
💡 貸出	なし

場所	手賀の青丘少年自然の家周辺地域
人数	～ 120 名 (5 ～ 10 名 × 12 グループ)
時間	1 ～ 3 時間
準備	バインダー / 記入用紙 / ストップウォッチ
指導	なし
費用	不要
貸出	指導者用自転車

- 05 泉コース【約4km】
- 06 泉長距離コース【約5km】
- 07 泉コース（逆回り）【約4km】
- 08 泉長距離コース（逆回り）【約5km】

[illegible]

	場所	手賀の丘公園
	人数	～ 60 名（5 ～ 10 名 × 6 グループ）
	時間	1 ～ 3 時間
	準備	バインダー / 記入用紙
	指導	なし
	費用	不要
	貸出	なし

番号	木の名前
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

- ・木についている葉っぱはとらない
- ・道から外れて歩かない
- ・道をふさがない
- ・キャンプサイトに入らない

[illegible]

野外炊飯



内容

薪に火を起こして飯盒でご飯を炊いたり、野外で様々な料理を作ります。外で食べる皆で作った料理は良い思い出になります。

場所	野外炊飯場
人数	～70名
時間	3～4時間
準備	洗剤、スポンジ等の消耗品
指導	可
費用	食材料金 / 薪代(1束 500円)
貸出	炊飯道具 / 火ばさみ / 清掃用具

食材セットメニュー

- カレーセット
米 / 豚肉 / じゃがいも / 玉ねぎ / 人参 / カレールウ / 福神漬け / バナナ
- やきそばセット
中華麺 / 豚肉 / キャベツ / 人参 / 玉ねぎ / もやし / ピーマン / 紅しょうが / フランクフルト / バナナ
- 豚汁セット
米 / 豚肉 / 大根 / 人参 / ごぼう / 里芋 / 長ネギ / こんにゃく / 味噌 / だしの素
- シチューセット
米 / 豚肉 / じゃがいも / 玉ねぎ / 人参 / シチュールウ / バナナ
- 焼き肉セット
米 / 豚肉 / ウィンナー / 玉ねぎ / キャベツ / ナス / ピーマン / もやし / とうもろこし / オレンジ / 焼肉のタレ
- ほうとうセット
ほうとう / 豚肉 / 里芋 / 人参 / かぼちゃ / ごぼう / 長ネギ / 油揚げ / 椎茸 / だしの素 / 味噌

史跡巡り



内容

古墳群や寺院など施設周辺の歴史的文化財を観て周ります。ちょっとした散策の一つとしても活用していただけます。

場所	手賀の丘青少年自然の家周辺地域
人数	～20名
時間	1～3時間
準備	資料 ※ 事務室にてマップをご用意しております。
指導	なし
費用	不要
貸出	なし

全 11ヶ所



手賀の文化財・歴史マップ



千葉県立手賀の丘青少年自然の家

火起こし体験(1)



内容

ファイヤースターター（火打ち石）を使った火起こし体験ができます。起こした火でそのまま野外炊飯をすることも可能です。

🌳 場所 野外炊飯場 / 営火場

👤 人数 ～50名（1～5名×10グループ）

🕒 時間 30分～1時間

🌿 準備 なし

👉 指導 可

💰 費用 1セット300円（3人～5人目安）

💡 貸出 火起こし体験セット

火起こし体験(2)



内容

舞hiri式火おこし器を使った火起こし体験ができます。起こした火でそのまま野外炊飯をすることも可能です。

🌳 場所 野外炊飯場 / 営火場

👤 人数 ～50名（1～5名×10グループ）

🕒 時間 30分～1時間

🌿 準備 なし

👉 指導 可

💰 費用 1セット300円（3人～5人目安）

💡 貸出 火起こし体験セット

スポーツ体験

Sports Experiences



ラート



内容

「ラート」はドイツで生まれた子どもの遊び道具です子どもから大人まで誰でも簡単に宇宙遊泳のような体験を楽しむことができます。

🌳 場所 体育館

👤 人数 ～40名

🕒 時間 1～2時間

🌿 準備 紐靴 / 運動ができる服装（スカート不可）

👉 指導 あり（ラート協会による）

💰 費用 15,000円（ラート協会への講師料）

💡 貸出 ラートなど必要道具全て

サークルジャンプ



内容

ロープにつながったボールを回し、その中に1人ずつ入りながら順番にジャンプします。ボールを跳びかわすので、リズムとタイミングがポイントです。

🌳 場所 体育館

👤 人数 ～32名（8名 × 4グループ）

🕒 時間 30分～1時間

🌿 準備 なし

👉 指導 可

💰 費用 不要

💡 貸出 専用ボール

長縄



内容

2名が長縄を回し、その中で複数名が同時に跳んだり1人1人が交代して何回連続でジャンプできるかを競う団体競技。チームビルディングやクラス対抗におすすめ。

🌳 場所 体育館

👤 人数 ～100名

🕒 時間 30分～1時間

🌿 準備 なし

👉 指導 なし

💰 費用 不要

💡 貸出 長縄

綱引き



内容

1本の長い綱を2つのチームで引き合い、どちらのチームがより引くことができるかを競います。1920年まではオリンピックの種目になっていました。

🌳 場所 体育館

👤 人数 ～40名

🕒 時間 30分～1時間

🌿 準備 なし

👉 指導 なし

💰 費用 不要

💡 貸出 綱引き

室内ペタンク



内容

フランスが発祥の球技です。2チームに分かれて的となる球（ビュット）に相手より自分の球（プール）を近づけ合うゲームです。

🌳 場所 体育館

👤 人数 ～48名

🕒 時間 30分～2時間

🌿 準備 なし

👉 指導 可

💰 費用 不要

💡 貸出 ペタンクセット

キャッチ ザ スティック



内 容

横一列に右端から8人が、ひとり2本のスティックを持ち、"トントン"のリズムに合わせてスティックを突き、"パツ"と離して、素早く右へ横移動します。何回続けてキャッチできるかを楽しみます。

🌳 場所 体育館

👤 人数 ～10名

🕒 時間 30分～1時間

👤 準備 なし

👉 指導 可

💰 費用 不要

💡 貸出 キャッチ ザ スティック

リングキャッチ



内 容

向い合った2人が3つ以上のリングをまとめて投げ合い、トータルでいくつのリングをキャッチできるか、少人数で楽しめる種目です。

🌳 場所 体育館

👤 人数 ～20名

🕒 時間 10分～30分

👤 準備 なし

👉 指導 なし

💰 費用 不要

💡 貸出 リング

インディアカ



内 容

ドイツで生まれたニュースポーツ。大きな羽のついたボールをバレーボールと同じ要領で打ち合います。短時間でも様々な遊び方ができるスポーツです。

🌳 場所 体育館

👤 人数 ～40名

🕒 時間 1～2時間

👤 準備 運動靴

👉 指導 可

💰 費用 不要

💡 貸出 インディアカボールなど必要道具全て

スラックライン



内 容

細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむ遊びです。子どもから大人まで幅広い年齢層の方が楽しめます。練習用の短いラインも用意しています。

🌳 場所 体育館

👤 人数 ～30名

🕒 時間 30分～1時間

👤 準備 なし

👉 指導 可

💰 費用 不要

💡 貸出 スラックラインなど必要道具全て

ドッジビー



内容

ドッジボールのルールをフリスビーで楽しめるドッジビー。パスだけでゴールまでボールを運ぶポートボールの代わりや飛距離を競い合うなど遊び方は様々です。

🌳 場所 中庭 / グラウンド / 体育館

👤 人数 ～ 40名

🕒 時間 30分～1時間

👣 準備 なし

👉 指導 なし

💰 費用 不要

💡 貸出 ドッジビー

ヘルスパレーボール



内容

ヘルスパレーボールは千葉県流山市が発祥のスポーツで、元々はストレッチ体操用のボールを開発したことから始まりました。子どもから大人まで誰でも簡単に楽しめます。

🌳 場所 体育館

👤 人数 ～ 80 名

🕒 時間 1～2時間

👣 準備 運動靴

👉 指導 可

💰 費用 不要

💡 貸出 ヘルスパレーボールなど必要道具全て

グラウンドゴルフ



内容

鳥取県で生まれたニュースポーツ。場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、どこでも、だれでも手軽に楽しむことができます。

🌳 場所 中庭 / グラウンド

👤 人数 ～36名

🕒 時間 30 分～ 2 時間

👣 準備 なし

👉 指導 可

💰 費用 不要

💡 貸出 クラブなど必要道具全て

ディスクゴルフ



内容

ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。

🌳 場所 中庭 / グラウンド

👤 人数 ～ 32名

🕒 時間 30 分～ 1 時間

👣 準備 なし

👉 指導 可

💰 費用 不要

💡 貸出 フライングディスクなど必要道具全て

モルック



内容

フィンランドが発祥のスポーツでボウリングのようなスポーツです。「明日、日本代表になれる。それがモルック」というキャッチコピーで有名になりました。

🌳 場所 中庭 / グラウンド / 体育館

👤 人数 ～ 40名

🕒 時間 1～2時間

🌿 準備 なし

👉 指導 可

💰 費用 不要

💡 貸出 モルックなど必要道具全て

ラダーゲッター



内容

親子3世代で楽しめるレクリエーションとして日本レクリエーション協会が開発したニュースポーツです。紐付きのボールを投げてラダー（はしご）にひっかけて点数を競います。

🌳 場所 中庭 / グラウンド / 体育館

👤 人数 ～ 40名

🕒 時間 1～2時間

🌿 準備 なし

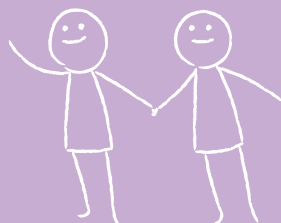
👉 指導 可

💰 費用 不要

💡 貸出 ラダーゲッターなど必要道具全て

その他の体験

Others Experiences



カブラ



内容

「カブラ」は、フランス文部科学省推薦教材として学校教育プログラムに組み入れられている教育教材です。ワンサイズの板で建物や乗り物、動物などいろいろ作ることができます。

🌳 場所 創作室 / 多目的ホール 等

👤 人数 ～100名

🕒 時間 1～3時間

🌿 準備 なし

👉 指導 可

💰 費用 不要

💡 貸出 カブラ（3000ピース）

7. 活動プログラムの構成

過去にご利用いただいた団体のプログラムを参考にして、いくつかの例をあげてみました。
これらをもとにしてプログラムを構成してみてください。利用日当日の他団体との利用調整で希望通りに組めない場合もあります。

保育園・幼稚園（参加者21名・指導者8名）

午前の活動（9:00～12:00）		午後の活動（13:00～17:00）		夜の活動（19:00～21:00）	
1日目	10:00 オリエンテーション	昼食	13:00～15:00 アスレチック（公園） 【☂: 室内レク（体育館）】	夕食	19:00～20:00 入浴
2日目	9:30～11:00 万華鏡作り（創作室1） 11:00 退所	昼食		夕食	

小学校（参加者120名・指導者12名）

午前の活動（9:00～12:00）		午後の活動（13:00～17:00）		夜の活動（19:00～21:00）	
1日目	9:30 オリエンテーション 10:00 アスレチック（公園） 【☂: 勾玉作り（多目的ホール）】	昼食	13:00～15:00 この木なんの木（公園） 【☂: ヘルスバレー・ペタンク（体育館）】 15:30～16:30 プラネタリウム	夕食	19:00～20:30 キャンプファイヤー（グラウンド） 【☂: キャンドルファイヤー（体育館）】
2日目	9:00 ウォークラリー（片山コース） 【☂: スクラッチプレート（多目的ホール）】	昼食	13:00 退所式	夕食	

中学校（参加者70名・指導者7名）

午前の活動（9:00～12:00）		午後の活動（13:00～17:00）		夜の活動（19:00～21:00）	
1日目	9:00 オリエンテーション 10:00 選択創作活動 ・勾玉 ・焼き杉	昼食	13:00～15:00 ニュースポーツ（体育館） 15:30～18:30 野外炊飯（カレー作り）	夕食	19:00～20:30 レクリエーション（体育館）
2日目	9:00～12:00 2クラスでローテーション ・プラネタリウム ・グラウンドゴルフ（中庭） 【☂: ペタンク（体育館）】	昼食	13:00～17:00 2クラスでローテーション ・ラート体験 ・この木なんの木 【☂: 映画鑑賞（多目的ホール）】	夕食	19:00～20:30 キャンプファイヤー（営火場） 【☂: キャンドルファイヤー（体育館）】
3日目	9:00 退所式 10:00 所外活動、終了後学校へ	昼食		夕食	

特別支援学校（参加者36名・指導者20名）

午前の活動（9:00～12:00）			午後の活動（13:00～17:00）		夜の活動（19:00～21:00）
1日目	11:00 オリエンテーション	昼食	13:00～15:00 学年活動（公園） 【♣:レクリエーション（体育館）】 15:30～16:30 プラネタリウム	夕食	19:00～20:00 入浴
2日目	9:30 持ち込み創作活動（創作室1）	昼食	13:00～14:00 ディスクゴルフ（中庭） 【♣:モルック（体育館）】 14:00 退所	夕食	

ファミリー（参加者10名・指導者4名）

午前の活動（9:00～12:00）			午後の活動（13:00～17:00）		夜の活動（19:00～21:00）
1日目	10:00 オリエンテーション 10:30 アスレチック（公園） 【♣:けしごむスタンプ（和室1）】	昼食	13:00～15:30 釣り体験（所外の水路） 15:30～17:00 ボール遊び（体育館）	夕食	19:00～20:00 プラネタリウム 20:00～21:00 星空観察（中庭）
2日目	9:00～11:00 アスレチック（公園） 【♣:ヘルスパレーボール（体育館）】 11:00～14:00 野外炊飯（カレー作り）	昼食	14:00 退所	夕食	

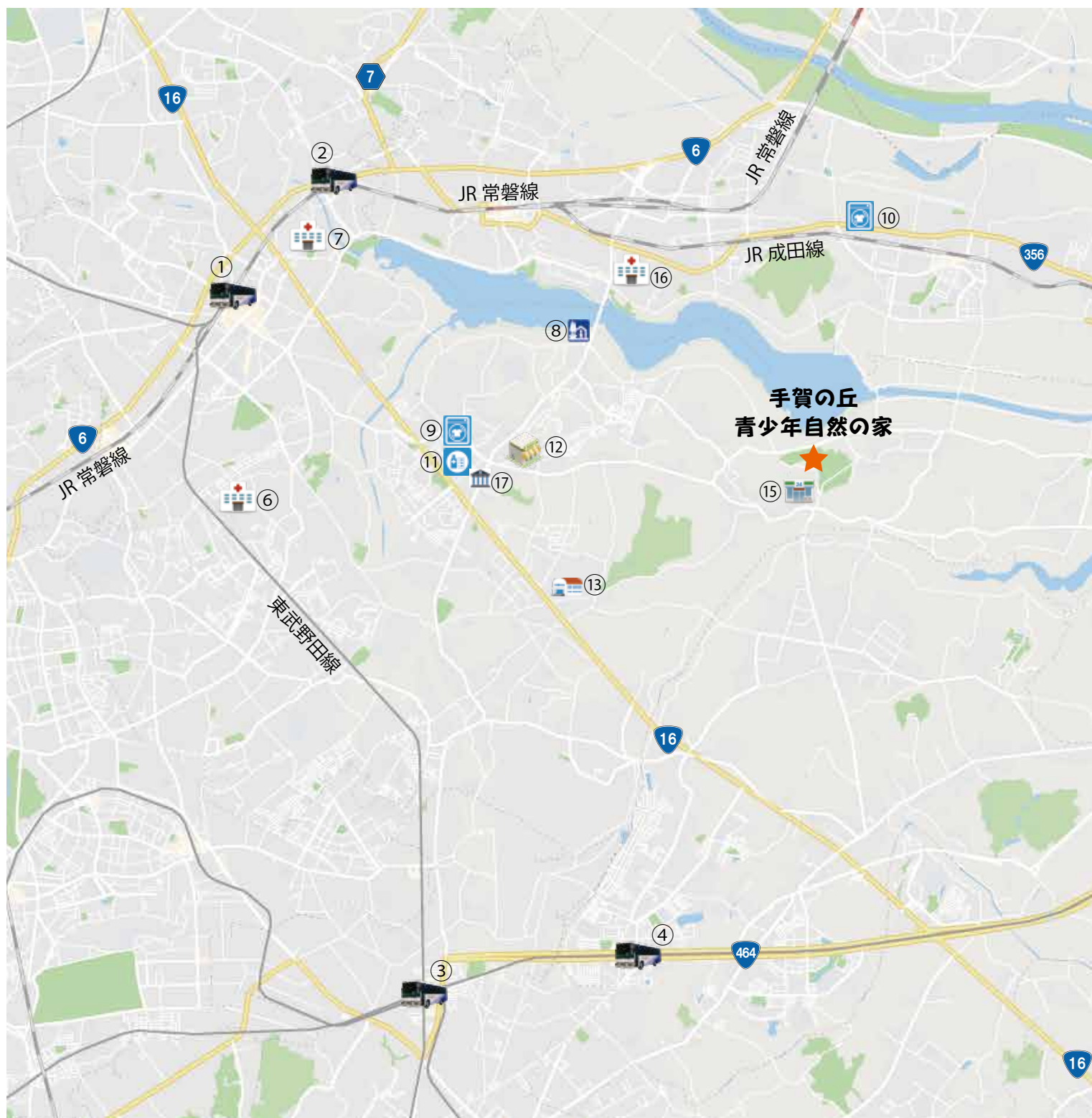
スポーツ団体（参加者38名・指導者4名）

午前の活動（9:00～12:00）			午後の活動（13:00～17:00）		夜の活動（19:00～21:00）
1日目	9:00 オリエンテーション 9:30 練習（体育館・グラウンド等）	昼食	13:00～17:00 練習（体育館・グラウンド等）	夕食	19:00～20:00 プラネタリウム 20:00～21:00 ミーティング（創作室1）
2日目	9:00～12:00 練習（体育館・グラウンド等）	昼食	13:00～17:00 練習（体育館・グラウンド等） 17:00 退所	夕食	

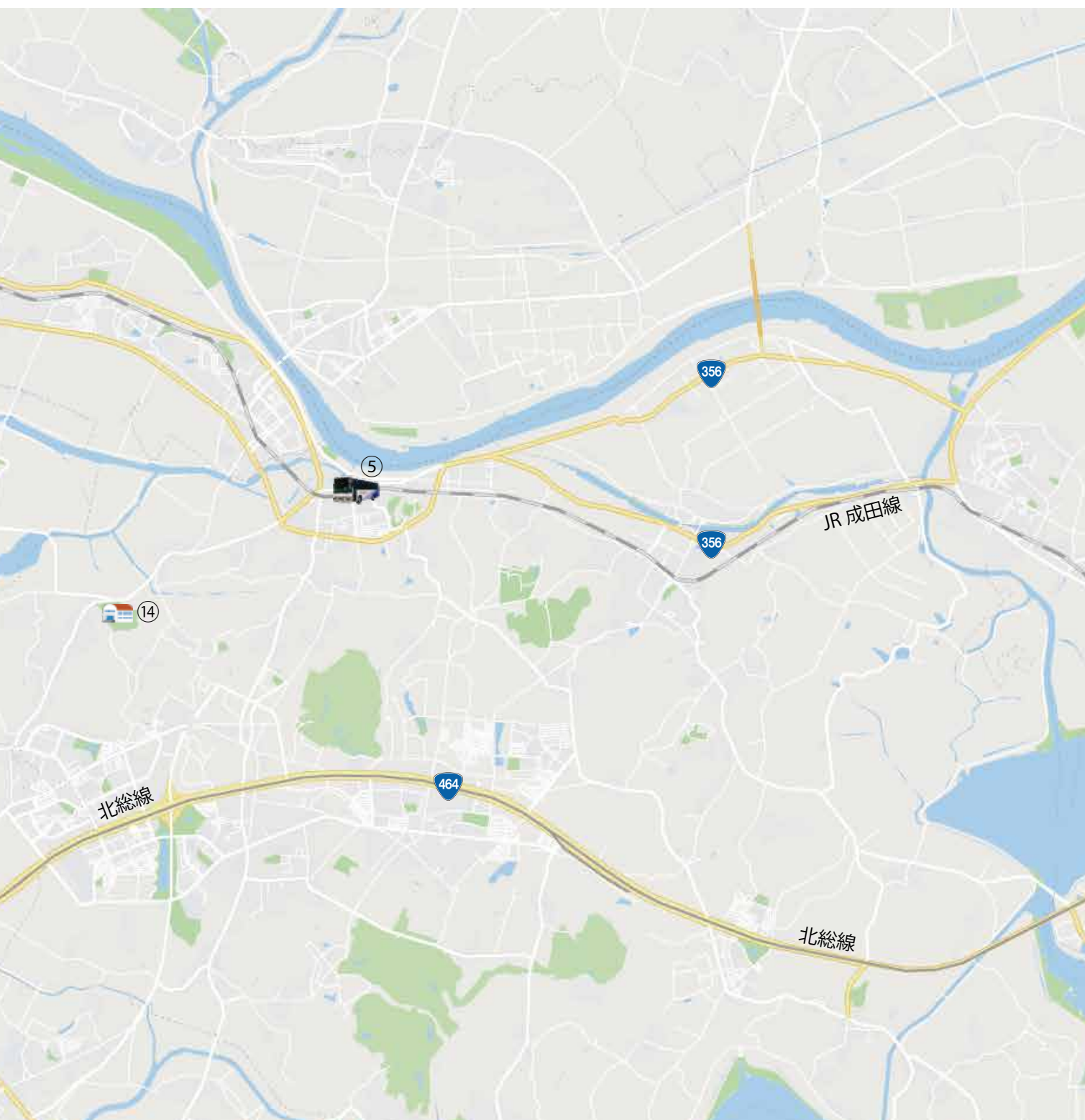
青少年団体（参加者20名・指導者6名）

午前の活動（9:00～12:00）			午後の活動（13:00～17:00）		夜の活動（19:00～21:00）
1日目	10:00 オリエンテーション 11:00 アイスブレイク（創作室2）	昼食	13:00～15:00 レクリエーション（体育館） 15:00～17:00 ロープワーク（創作室2）	夕食	19:00～20:00 キャンプファイヤー（営火場） 20:00～20:30 マシュマロ焼き
2日目	9:30～14:00 火起こし体験 野外炊飯（焼きそば作り）	昼食	14:00 振り返り（創作室2） 15:00 退所	夕食	

8. 周辺施設



- | | |
|---------|------------------------|
| ① 柏駅 | ⑥ 名戸ヶ谷病院 |
| ② 北柏駅 | ⑦ 東京慈恵会医科大学附属柏病院 |
| ③ 新鎌ヶ谷駅 | ⑧ 道の駅しょうなん |
| ④ 西白井駅 | ⑨ コインランドリーエコ大井 |
| ⑤ 木下駅 | ⑩ ジャンボランドリーふわふわ我孫子いちぶ店 |

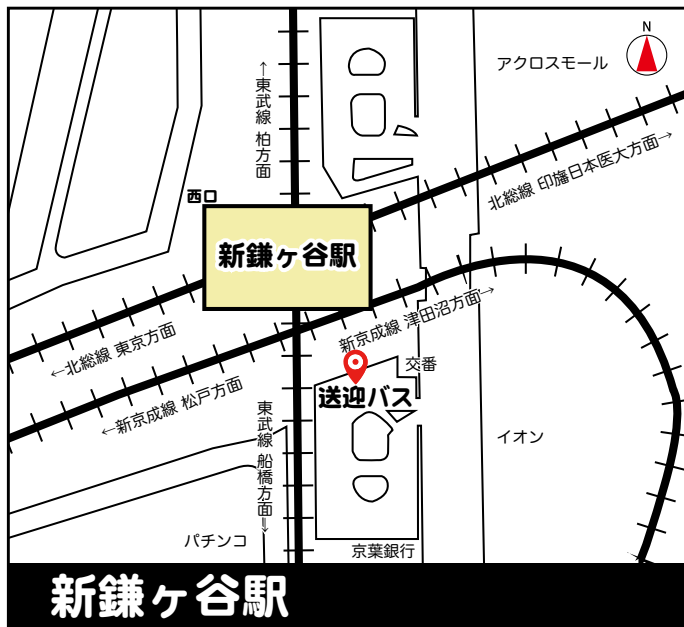


- | | |
|----------------|-------------|
| ⑪ ウェルシア沼南店 | ⑯ 名戸ヶ谷あびこ病院 |
| ⑫ ランドローム沼南店 | ⑰ 柏市郷土資料展示室 |
| ⑬ 柏市沼南体育館 | |
| ⑭ 松山下公園 | |
| ⑮ ファミリーマート柏柳戸店 | |

9. 送迎バス発着所



※日曜、祝日は柏駅の送迎は致しません。

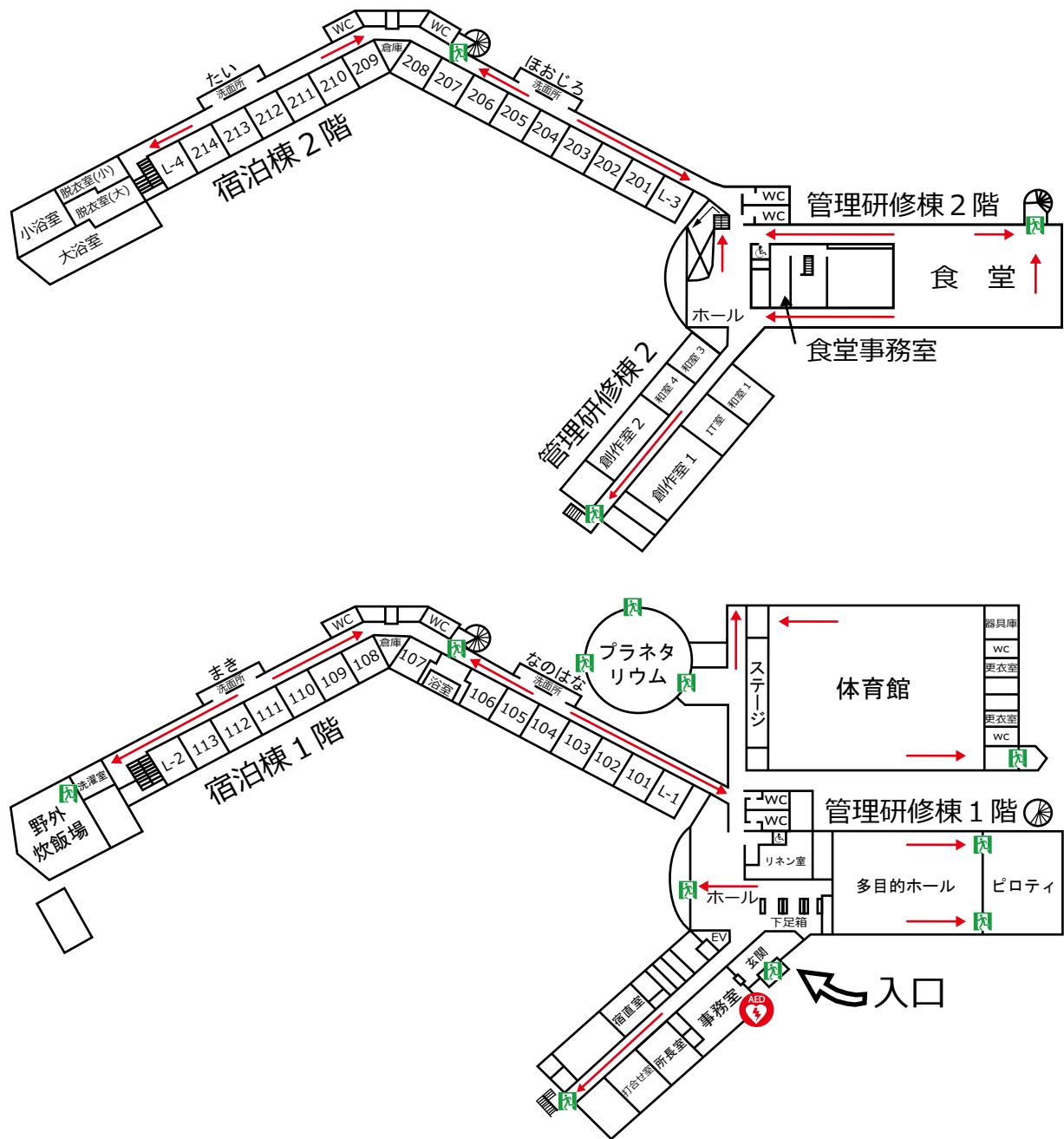


… 送迎バス発着場所

- ☐ ご利用には事前の予約が必要となります。
- ☐ 各駅から施設まで約 30 分です。
(※交通状況により変わることがあります。)
- ☐ 駅前の混雑状況により多少発着場所が変わることがあります。



10. 避難経路図



■避難方法について

1. 活動場所や宿泊場所からの避難経路は予め確認をしてください。
2. 大きな地震や火災などが発生した場合は職員が館内放送にて避難指示を出しますので指示に従い避難行動をしてください。
3. 避難集合場所はグラウンドです。駐車場は消防隊がかけつけますので集まらないようにしてください。

- ・国道16号線柏方面から…………… 柏トンネルを抜け、最初の信号大井交差点を左折、約5km(案内看板あり) 柏から約30分です。
- ・国道16号線千葉方面から…………… 白井交差点を右折、2つ目の信号を左折、約5km(案内看板あり) 千葉から約1時間です。