

一般参加募集

対象

子どものみ

年齢

年中～中学生

定員

15～20名

日程

2泊3日

2026

12月

冬の

ほしぞら

星空キャンプ

2泊3日

お月様が出て来るのが遅く、空の暗い冬の夜は、星空に会いにキャンプに行こう。冬のお勧めキャンプは「星空キャンプ」1日目は自分で星座盤を手作りしてみよう。2日目は山の上にあるキャンプ場にでかけます。途中でJAXA（宇宙航空研究開発機構）の施設見学をして日本の宇宙開発について学び、夜は山の上に大きな天体望遠鏡を設置して天体観測。なんと早朝、日の出前の天体観測もある宇宙三昧の3日間！

※
日程 ◇ 12月11日(金)～13日(日)

時間 ◇ 集合 19時ごろ（ネコ事務所・中城村）

解散 16時（ネコ事務所・中城村）

宿泊 ◇ 12/11（ネコ事務所・室内泊）

12/12～13（国頭村内・宿泊予定）

対象 ◇ 子どものみ（年中～中学生）

料金 ◇ 一般 36,200 円 クラブ 33,300 円

◎料金には、期間中の食費、宿泊費、プログラム料、機材レンタル料が含まれます。
当自然教室の保険に加入されていない子は、別途保険加入料 1,450 円が掛かります。
◎兄妹で参加の場合は各 10% 割引

最大直径200ミリ。
いろいろな天体望遠鏡で
宇宙をこの手に！！

オリオン大星雲や
月のクレーターもみてみよう！

宇宙や天体のことを
ぐわしく学ぼう！

ポイント

天体観測は天候に左右されるため、天体望遠鏡での観察機会を増やすため、このキャンプでは初日夜、2日目夜、3日目夜明け前と、なんと2泊3日の間に3回の観察に挑戦します！

スケジュール（予定）

- 1日目－星座ボードづくり・天体観察
- 2日目－JAXA（宇宙航空研究開発機構）
沖縄通信所見学
山の上に天体望遠鏡を設置
夜の天体観察をしよう！
- 3日目－夜明け前の天体観察に挑戦
星座キーホルダー
探査機やロケット模型作り

◎持ち物は、別紙「もちもの」案内をご覧下さい。
◎天候が悪い場合は森遊びが中心になります。

【注意】参加に際しては、必ず事前に別紙のネコのわくわく自然教室『参加要項』をお読み下さい。

夕食は「ぎょう座」だ！

沖縄にある
JAXAの施設も見学しよう！
※施設状況によっては見学が出来ない場合もあります。

自分だけの
星座早見表や
ミニ探査機が
作れちゃう

はやぶさ2

ロケットや探査機の
模型を手作りしてみよう！

※初日は夕方集合です

1日目は、夜19時にネコ事務所集合です。夕食をとってからお越し下さい。星座盤作りと宿泊となります。集合が遅れる対応可能です。ご相談下さい。



ネコのわくわく自然教室

一般社団法人ネコのわくわく自然教室

〒901-2406 沖縄県中頭郡中城村当間822-1

申込方法

- ①まずは「お電話」でお申し込み下さい。
- ②受付後プログラムの詳細資料を送付いたします。

Tel : 098-895-6404

このキャンプの
詳しい活動内容

写真いっぱい過去のブログで詳しい様子をご覧下さい。
QRを読み取ると昨年のブログ記事が表示されます！

参加に役立つ動画リンク集

ネコわく
共通

動画 05:00

服装と持ち物選びのポイントまとめ

ネコわくの参加時に必要となるアウトドア用の服装やリュックなど実物をつかって必要な性能を紹介しています。



動画 01:00

レインコートの使い方・洗い方

レインコートの選び方やアウトドア活動での着こなし方使ったあとの洗い方などについて1分で紹介。



動画 05:25

水筒の選び方、リュックの詰め方

ネコわくの活動に必ず必要となる「水筒ホルダー」の選び方「リュック」への荷物の詰め方、防水方法について紹介。



記事

ネコわく流・おすすめ装備（商品）

レインコート、ウォーターシューズ、リュック、寝袋…ネコわくの活動にぴったりのおすすめ商品例を紹介。これは買ってはダメというNG商品も紹介しています。



動画 60:00

ゆうにーが語るネコわく説明 2026

ネコわく代表のゆうにーが紹介するネコわく全体の説明です。ネコクラブ、青空ようちえん、キャンプ、ネコわくの歴史まで幅広く紹介しています。（2026/04 ネコクラブ説明会より）



配信 インスタグラム

ネコわくの様子を事前や事後に見るならまずはここから！
お子さんが参加している時にはすべてのプログラムで動画をほぼライブ配信しています。



配信 写真アルバム

すべてのプログラムでは、事後に参加中の写真をオンラインアルバムで配信しています。
参加前にブックマークをしておくと翌日にはチェックできます。



ネコのわくわく自然教室

Tel / Fax: 098-895-6404
E-mail: mail@neco-hp.com
〒901-2406 沖縄県中頭郡中城村当間 822-1



ネコのわくわく自然教室

参加要項

ご参加の前に、必ずお読み下さい。

自然教室では、自然体験・野外活動の性質上、体験から得る感動も大きいとともに、日常生活とは異なる様々な状況や危険要素をもち合わせています。そのため道具の準備、心構え、緊急時の対応・補償への理解など、参加されるご本人や保護者のご理解とご協力が重要となります。

参加へ向けた諸注意

●持ち物・服装はとても大切です

参加に際してご案内する持ち物や服装は、どれもアウトドア活動では欠かすことの出来ない重要な装備です。形状や材質も含めて体調維持や安全な活動に関わるものです。不足の無いように十分に確認の上、ご準備下さい。

●内容・行程の変更もあります

安全を基本とした自然の中での活動のため予定のプログラムと、実際の活動内容や会場進行時間が異なることもあります。子ども達の様子、進行状況、天候、フィールド状況等を判断しながら実施していきます。交通状況等により解散時間が多少遅くなる場合もあります。

●活動は異年齢、男女一緒となります

自然体験だけではなく、他者との関わりからも多くの事を学ぶ場とするため、基本的に幼児から中学生、大学生までが一緒に活動し生活することとなります。スタッフの監督の下、班分けや宿泊時の部屋・テント割りについても、年齢や性別をまたいでの構成とする場合があります。

●対象年齢未満の参加（申し込み・保険加入必要）

各プログラムに表記の対象年齢未満のお子さんの対応・安全管理は、すべて保護者の監督責任でご参加下さい。活動内容によっては参加をご遠慮いただく場合もあります。

●写真・ビデオ撮影、使用、公開について

プログラム中に写真及びビデオを撮影することがあり、お子さん、保護者の方等参加された方の顔写真を含む、撮影した映像を以下の目的の範囲内で使用する場合があります。**使用、掲載について不都合がありましたら、ご参加前に必ずお申し出ください。お申し出がない場合は使用を了承されたものとみなします。**

◎当教室の宣伝・報告のためのWEB上の公式サイトでの公開（ホームページ、ブログ、YouTube、Facebook、Twitter、Instagram等）

◎参加者等への写真配布 ◎活動報告のための写真集や報告書等の作成及び配布

◎ポスター・パンフレット・当団体の広報のために発行する印刷物や出版物への使用

参加への手続き・準備

1 送付書類内容の確認

本要項や料金明細のお申し込み確認シート、プログラム詳細など、お手元に送付された書類の内容をご確認下さい。

2 「参加承諾書」等の記入・返信（郵送・LINE・FAX）

参加承諾書（日帰り宿泊用紙が異なります）へご記入の上、必ず事前に事務局までご返信をお願いします。

3 参加料金のお振り込み（宿泊プログラムの場合）

期日までに指定口座へ参加料金をお振り込み下さい。日帰りプログラムの場合は当日の受付時にお支払い頂けます。

4 服装や持ち物の準備・体調管理・公式LINEへの登録

持ち物の案内をご覧頂き、漏れないようにご準備下さい。体調・アレルギー確認やアレルギーの用紙もお忘れ無いように。◎連絡のため公式LINEへの登録を必ずお願いします。

毎回の様子を写真と動画で配信しています！

写真の配信

ブログ「ねこちゃん通信」ではたくさんの写真とともに活動の様子をレポートします。

動画の配信

インスタグラムのストーリー機能を通して、リアルタイムに動画で様子を配信します。

保険について

お支払いは年に1度（子ども）

参加に際しては、万一の事故に備えて、子ども、父母に関わらず「傷害保険」への加入を必要とさせていただきます。お子さん（中学生以下）は1年度間の保険、大人の方は各回ごとの保険加入となります。

子ども（0歳～中学生） 1,450円／年度			
●補償期間は加入日（年度初回参加時）から次の3月末日まで			
死亡	後遺障害	入院	通院
2,100万円	3,150万円	5,000円/日	2,000円/日
●子どもの保険は「スポーツ安全保険」（財団法人スポーツ安全協会）			
●詳細はホームページから http://www.sportsanzen.org			
大人（高校生以上）			
●中学生以下とは別の保険を利用 ●詳細は別途資料をご確認ください	日帰り	50円／回	
	1泊2日	400円／回	

中止・キャンセルについて

●悪天候による中止の場合

悪天候により中止・延期となる場合は、前日もしくは集合時刻の2時間前までに電話にて連絡いたします。中止の場合は、参加料はいただきません。

●参加者のご都合によるキャンセルの場合

参加者のご都合により、キャンセルとなった場合は、キャンセル料が発生しますので予めご注意ください。いずれも別途振込手数料がかかります。

- ・20～8日前…参加費の20% ・7～3日前…30%
- ・2日前以降…参加費の50% ・当日…100%

●振り込み先

参加料、キャンセル料は下記へお振り込み下さい。

琉球銀行 坂田支店（普通）146696
「ネコのわくわく自然教室」

安全管理・健康管理について

●安全管理体制について

参加に際しては、傷害保険への加入を行うと共に、リスクマネジメントの資格を有する職員を配置し緊急事態等へ備える各種マニュアルの整備し、必要なトレーニングを行っています。またライフジャケットや救急用具、AED、緊急車両、連絡体制を整えています。

●応急救護トレーニング(MEDIC First Aid®)

職員、ボランティアスタッフは、年間を通して定期的に安全管理、事故対策のトレーニングを行っています。その中ではMEDIC First Aid (MFA) による乳幼児の応急救護に対応した国際基準のトレーニングプログラム「チャイルドケアプラス™」の資格取得も行います。当団体はMFA-Japan公認トレーニングセンターです。

◎MEDIC First Aid の名称は MEDIC First Aid International, Inc. の登録商標です。

「MFA」で検索

●参加前の体調管理について

教室へは、体調を整え、睡眠と朝食をしっかりとお越し下さい。宿泊を伴うプログラムへの参加時は3日前から、睡眠、食欲、排便、体温等の体調をご家庭で確認し、所定用紙へご記入と提出をお願いします。

●アレルギー・持病・発達障害への対応について

アレルギー、ぜんそく、てんかん、発達面での悩み等、活動上心配な症状をお持ちの方は、お申し込み後所定の用紙へのご記入と提出をお願いします。事前に症状と希望する対応をお伝え頂く中で、参加プログラム内容の中で、対応出来る範囲や準備をご相談します。◎食物アレルギーで特定食材の除去が必要になる場合は、内容によっては対応し兼ねるものもあります。心配なことは必ず事前にご相談下さい。

◎動植物と接触する頻度や医療機関までの距離など、アウトドアの活動では日常生活とは異なるリスクが生じます。黄色い別紙「アナフィラキシーについて」を必ずご覧頂き、重篤なアレルギーへの事前の理解と事前準備についてご確認下さい。すべてのスタッフはエビペン使用時の補助についての訓練をしています。

●感染症対策・衛生管理対策

さまざまな感染症や食中毒のリスクを軽減するために、専門医の指導の下に参加条件から感染予防まで取り決めていきます。最新の対策はこちらから→

【最新版はこちら】



●薬の管理について

お子さんの方での参加時は、持参された薬を内容を確認した上で担当スタッフが預かり、管理と服用の確認をします。事前に所定の用紙へご記入頂き、薬と併せて当日の受付時に担当のスタッフへお渡し下さい。

●使用する医薬品

保護者の方了承なしに、風邪などに対して服用する薬剤を用いることはいたしません。ただし、次のものに関しては応急処置として使用する場合もあります。

- ◎虫刺され・かぶれへの「ムヒS」、「ステロイド系軟膏」
- ◎切り傷等軽い開放性の傷への「テラマイシン軟膏」

●体調不良、怪我が発生した場合

参加中に体調不良や怪我が発生した場合は、応急処置等をした上で、速やかに現場責任者から保護者へ活動連絡を行い必要に応じて医療機関を受診します。活動を継続できない体調不良や怪我を負った場合は保護者によるお迎えが必要になる場合があります。

●非常事態の連絡体制（災害時）

地震や異常気象などの非常事態となった場合には、まず安全な場所への避難を行い参加者とスタッフの安全確保を第一優先とします。安全確保後、移動や帰宅後の安全が確保出来る状況になった段階で帰宅の準備や連絡を行います。また、電話等が繋がりにくくなった場合には、以下の方法で情報発信を行います。

- ①公式LINE、公式ブログでの情報発信
- ②災害用伝言板サービスの利用（災害発生時のみ）
携帯・PCより携帯各社の災害用伝言板にアクセス → 「090-8291-3945」を入力 → メッセージの確認

ネコのわくわく自然教室

一般社団法人 ネコのわくわく自然教室



事務局 Tel/Fax: 098-895-6404

携帯電話: 090-8291-3945 (代表: 丸谷由)

〒901-2406 沖縄県中頭郡中城村中城 822-1

E-mail: info@neco-hp.com

ホームページ: <http://www.neco-hp.com/>

公式LINE登録



必須



基本の服装と持ち物

大切な注意事項です
よく確認して下さい

◎大人の方も準備は同様です

基本の服装

- 通常の集合時はこの服装をお願いします。
- 暑ければハーフパンツでも構いませんが、その場合は必ず長ズボンも持ち下さい。

リュックの中身

- ★…リュックに入りきらなければ別のカバンで持ってきててもよいもの。このマーク以外の物は、必ずリュックの中に入れてきて下さい。

帽子

夏は日差しをささげるため、転倒等から頭を保護するために帽子を常にかぶります。

シャツ

化学繊維のものが適しています。

注意
海・川・森に入るプログラム時は…
「長そで(薄手)」を必ず着用。海・川では、「ラッシュガード」をお勧めします。

運動靴+くつ下

集合時には、くつ下と運動靴を履いてくる。くつ下はすねまでの長いタイプを着用。

リュック

荷物が入りますので15～25Lの容量のあるものが最適です。片方の肩だけに掛ける物、手さげタイプでは活動できません。

ズボン

厚手のデニム生地等は避けて、化繊の生地を使用したものをご用意下さい。

注意
海・川・森に入る時は…
「長ズボン」を必ず着用。
×七分丈のものは不可

持ち物について

くつ

「3種類の靴」を必ずご用意下さい。海や川での活動時にはウォータースhoeズ、運動靴は森を歩くときや通常靴として、ぞうりは靴が濡れた時の履き替えや車内履きとして使います。ウォータースhoeズがない場合「古い運動靴」や「体育館シューズ」でもかまいません。

×ベルトタイプのスポーツサンダル、クロックス等のラバーサンダル→

①運動靴

すべらない靴底のもの！
集合時にはいてくる

②ウォータースhoeズ

海・川で使用くつ下をはくと靴ずれ予防に

③ぞうり

車内履きや替え靴として

カッパ

○セパレートタイプ(上下別) ×ボンチョタイプ不可
×下が透ける半透明のビニール生地のもの(百均等)

上着とズボンに分かれているタイプのものをご用意下さい。ズボンがないと雨の中では下半身が濡れてしまいます。上着の丈が太ももより下に長くなるボンチョタイプは危険なのでおやめ下さい。生地は「透けない厚手のしっかりとしたもの」もしくは「裏地付きのもの」をご用意下さい。

すいとう (500mlの水ペットボトル)

○ペットボトル(500ml) ○肩掛けできるホルダー
×保温タイプの重たいもの、1L以上の大きなもの

重たい保温タイプやストロー付きのもの、中身が見えないボトルは使えません。必ず「ペットボトル(500ml)」を「肩掛けにできるベルトのついたホルダー」に入れてご用意ください。中身は必ず「水」でご準備ください。

◎ペットボトル用のホルダーは100円ショップ等でご購入できます。
◎中身を凍らせておくことはおやめ下さい。 ◎ORSは可。

帽子

○全面ツバのもの ○首まで日よけが付いたもの
×野球帽や体育帽子タイプのもの

季節を問わず帽子を着用します。野球帽ではなく、全面にツバがついたタイプをご用意下さい。

体調・クスリ確認書 (1週間の体調確認書)

宿泊時は、スタッフが子ども達の体調と持参するお薬を把握するため確認書類の提出が必要です。ご記入の上、集合時に受付へお薬と一緒にお渡し下さい。



- すべての持ち物(靴下等)には、必ず名前を書いてください。
- お子さんに携帯電話、ゲーム、マンガ、おもちゃ、おやつのお菓子、おこづかい、デジタルカメラ等の電子機器は持たせないでください。

木綿製は汗がしみこみ体力を消耗

化繊は通気性・速乾性がある

シャツ

注意
化繊生地やメッシュ生地は木綿生地比べて熱中症予防への効果が大きい！

森・海・川の活動では、肌の露出を減らすことが大切になります。

注意
森・海・川の活動では、肌の露出を減らすことが大切になります。

海・川 ラッシュガード

着替え(シャツ・ズボン・下着・くつ下)を種類でわけずに「1回分ごとにビニール袋に入れて」ご用意ください。タオルもビニール袋に入れてからリュックへ。

着替え (1セットごと袋に入れる)

着替え(シャツ・ズボン・下着・くつ下)を種類でわけずに「1回分ごとにビニール袋に入れて」ご用意ください。タオルもビニール袋に入れてからリュックへ。

うわぎ (防寒・防風用)

お弁当 (日帰り・宿泊1日目の昼食用)

お弁当のご用意をお願いします。おにぎりなど「容器が捨てられる簡単なもの」で必ず保冷剤を付けて下さい。

シャツ

○ポリエステルなど化学繊維のもの
×木綿製のシャツはできるだけ避ける

木綿製のは汗や水を吸収しやすく発散しにくい。野外での活動では「ポリエステル等の化学繊維」の物をご用意下さい。特に、夏場や水に入る場合は体力の保持に関係し、生地の種類が大変重要となります。

長そで・長ズボン (活動用)

○夏場でも必ず長そで、長ズボンを用意する(薄手)
×デニム生地など厚手のもの、木綿製、七分丈は不可

森や海、川に入るプログラムでは、長袖・長ズボンの両方が必要になります。デニム生地のもや厚手の木綿のものなどは保水性が大きく、汗を吸収するため体力を消耗しやすくなります。「薄手の物や化繊を使用したもの」をご用意ください。七分丈のものは不可です。

長そでの水着のこと。長そでのため日焼けやクラゲなどからのケガ、体温の低下を防ぐ水辺の活動時に必須。

着替え (1セットごと袋に入れる)

着替え(シャツ・ズボン・下着・くつ下)を種類でわけずに「1回分ごとにビニール袋に入れて」ご用意ください。タオルもビニール袋に入れてからリュックへ。

うわぎ (防寒・防風用)

日中は暖かくても、夜や水に入った後は冷えることがあります。夏場でも長そでなどの上着をご用意ください。また、冬の野外は大きく冷え込みます。薄手の長そでとは別に「風を通しにくい厚手の上着」をご用意下さい。

お弁当 (日帰り・宿泊1日目の昼食用)

お弁当のご用意をお願いします。おにぎりなど「容器が捨てられる簡単なもの」で必ず保冷剤を付けて下さい。

ホームページではカラーで詳しく案内しています。
こちらのQRコードをスマートフォンのカメラで読み取って下さい。



☑参加前チェックリスト【重要】

☑手続き上のチェック

【宿泊】 WEBフォームから 参加承諾書・健康調査書 を入力し送信 【日帰】 参加承諾書用紙に記入し、事前に公式 LINE で画像送信	初参加の1週間前まで
参加費の振り込み（日帰りの場合は当日現金でのお支払い） 同封の申し込み確認書に明細に記載しています	指定期日まで
ネコわくの Instagram をフォロー 参加中の動画は Instagram を通して配信するためフォローが必要	参加当日まで

☑活動上重要な準備物のチェック

レインコート（カッパ） ☐ ジャケットとズボンに分かれているもの ☐ 裏地がついている防水と透湿性のあるもの ☐ 裾を踏まない長さ、裾上げを縫って行った	最も重要な装備のひとつ コートタイプや丈の長いサイズは危険なので不可
ウォーターシューズ（別紙解説あり） ☐ 生地がある程度分厚く、岩に当たっても痛くないもの ☐ 靴底があるていど分厚いものである	薄い生地だと不可になる場合もあります。 運動靴でも可能です
ラッシュガード（長袖の水着） ☐ そでに親指を通す穴を開けた	よくわからなければ初日にスタッフが開けます
くつした ☐ 海で使う靴下は、泳いでも足首が出ない長さである	スネの真ん中までの長さ
水筒（ペットボトル）、水筒ホルダー（別紙解説あり） ☐ 500ml のペットボトル ☐ 中身は水 ☐ 常温にしてある ☐ ホルダーは水筒を包むタイプでボトルの脱落防止のヒモがある ☐ 肩からかけられるヒモがある	ホルダーを逆さにしてもペットボトルが落ちない様に袋の首を絞める構造になっている？
帽子 ☐ ハットタイプである ☐ 首ヒモがついている	キャップタイプに後ろの日よけ付きも可
リュック・カバンの中身の防水加工 ☐ 中身をすべてビニール袋に入れてある（着がえセット毎に1袋） 入れ忘れやすい物… ☐ レインコート ☐ タオル ☐ 上着 ☐ 寝袋	リュックの中は濡れるという認識で、中身それぞれで防水が基本
お弁当は保冷バッグに ☐ お弁当は小さな保冷バッグに入れる ☐ 小さな保冷剤をつける	リュックは炎天下に置かれることもあります
シャツの材質（5～10月の熱中症予防期間） ☐ 化繊のメッシュ生地をしている ☐ 長袖は下に重ね着をしない	木綿の通気性の悪い生地だと熱中症になります
名前を書いた？（特に書き忘れやすいもの） ☐ くつした ☐ パンツ ☐ カッパの袋 ☐ 帽子 ☐ 靴の中敷き	ビニール袋類にも名前を書いておきましょう
もちものチェックシートを記入した？（日帰り／宿泊で用紙異なる） 同封のチェックシートに記入して、シートは当日の朝提出	集合後にスタッフとの荷物確認があります



もちもの | 冬の星空キャンプ 1泊2日 (冬)

注意★集合時に着てくる服装はカバン内の枚数に含みません

こどものなまえ

お家で確認した人



朝確認したスタッフ



※各荷物の詳細 (どんな種類? どんな生地? など) は別紙の「基本の持ち物と服装」を必ずご覧ください。

1 リュック 20~40L



- ☐ 名前を大きく書く
- ☐ 背中に背負えるもの
- ☐ 中身は個別にビニール袋に入れて防水



×1

- ☐ きがえセット半/長
1つのジップロックにまとめる



はんそで
(1枚)

ながそでシャツでもよい



ながズボン
(1枚)



くつした
(1足)



パンツ・下着
(1枚)



- ☐ タオル
体をふける小さいサイズ
ビニール袋にいれて防水



- ☐ おべんとう
今回はお弁当は不要です



- ☐ レインコート
上下セットになっているもの
ビニール袋にいれて防水



- ☐ ウォーターシューズ
別紙の規定に沿った種類
ビニール袋にいれて防水



- ☐ ぞうり
サンダルのこと
ビニール袋にいれて防水



- ☐ ビニールぶくろ
よこれもの入れとして
たたんで横のポケットに



- ☐ せんめんどうぐ
ハブラシなどのこと
ビニール袋にいれて防水



- ☐ スタンプカード
ビニール袋にいれて防水
持っていない子は帰りにもらえる

2 大きなカバン



- ☐ 名前を大きく書く
- ☐ チャックでしまるもの
- ☐ 中身は個別にビニール袋に入れて防水
- ☐ 寝袋も含めて1つのカバンに入れる



×1

- ☐ きがえセット長/長
1つのジップロックにまとめる



ながそで
(1枚)



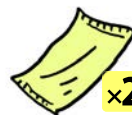
ながズボン
(1枚)



くつした
(1足)



パンツ・下着
(1枚)



- ☐ タオル
体をふける小さいサイズ
1枚ずつビニール袋にいれる



- ☐ ビニールぶくろ
よこれもの入れとして
たたんで横のポケットに



×1

- ☐ きがえセット長/長
1つのジップロックにまとめる



ながそで
(1枚)

あたたかいもの



はんそで
(1枚)



ながズボン
(1枚)



くつした
(1足)



パンツ・下着
(1枚)



- ☐ ねぶくろ
寝袋本体を大きなゴミ袋で防水し
その上で寝袋の袋の中に入れる



- ☐ うわぎ
フリースやダウンなどの
あたたかい上着

他に持ってきた物/チェック時のメモ



心配なら
上着を2つ
夜の野外で観察
がある!

3 集合時に身に着けてくるもの

※リュックとカバンの着がえとは別で準備して下さい



- ☐ ぼうし
首ヒモがついているハット



- ☐ ながそで
寒ければ「ながそで+はんそで」



- ☐ ながズボン
化繊の軽い生地のものがよい



- ☐ くつした
足首が露出しない長さのもの



- ☐ うんどうぐつ
はきなれて動きやすいもの



- ☐ みずペットボトル
水の500ミリリットルのペットボトル
必ず常温で準備してください。
肩からかけられるヒモ付きのホルダー



リュック



おおきなカバン

4 集合時に提出



書類

- ☐ 体調・クスリ確認書
お薬の持参がない子も全員提出です
- ☐ このプリント
家庭で持ち物のチェックをつけて
- ☐ 参加承諾書
事前に原本を提出されていない方

薬 (くすり)

持参する薬は所定のパッキング方法で
使う回数ごとに袋に入れ、クスリ確認
書にご記入下さい。詳しいパッキング
方法は「体調クスリ確認書」に記載しています。



ひやけどめ、むしよけも
他の薬と同様に書類への記入と受付での
提出が必要になります。

おねがい



すべてに名前を
書いて!

書き忘れやすい代表例
・くつした ・ビニール袋 ・タオル
・レインコートの袋 ・朝着てくる服



すべてビニール
袋に入れて!

リュックやカバンの中は濡れる想定で。
防水をし忘れる代表例
・レインコート ・ねぶくろ
・タオル ・スタンプカード



もってこないもの

・スマホ (こども携帯) ・本 ・カメラ
・おかし ・おかね ※ぬいぐるみはOK

③体調・クスリ確認書

キャンプ・ネコクラブ共通

●参加前の体調を把握するためのシートです。持参する薬の有無に関わらずお子さん1名につき1枚ずつ、キャンプ毎にご記入の上、必ず当日の受付時にご提出ください。 ●クスリがある場合は裏面も記入

よ み		性 別		年 齢		記入日	年 月 日
氏 名						記入者	

▼参加前の体調チェック！

3日前からの体調を保護者の方がご記入下さい。

	睡眠	食欲	排便 ※下痢等の状況も記入	体温 ※朝食前に検温	体調不良の有無 (咳、喉の痛み、鼻水等)
3日前 (/)	十分・不足	ある・ない	有・無 ()	℃	
2日前 (/)	十分・不足	ある・ない	有・無 ()	℃	
1日前 (/)	十分・不足	ある・ない	有・無 ()	℃	
当日の朝 (/)	十分・不足	ある・ない	有・無 ()	℃	

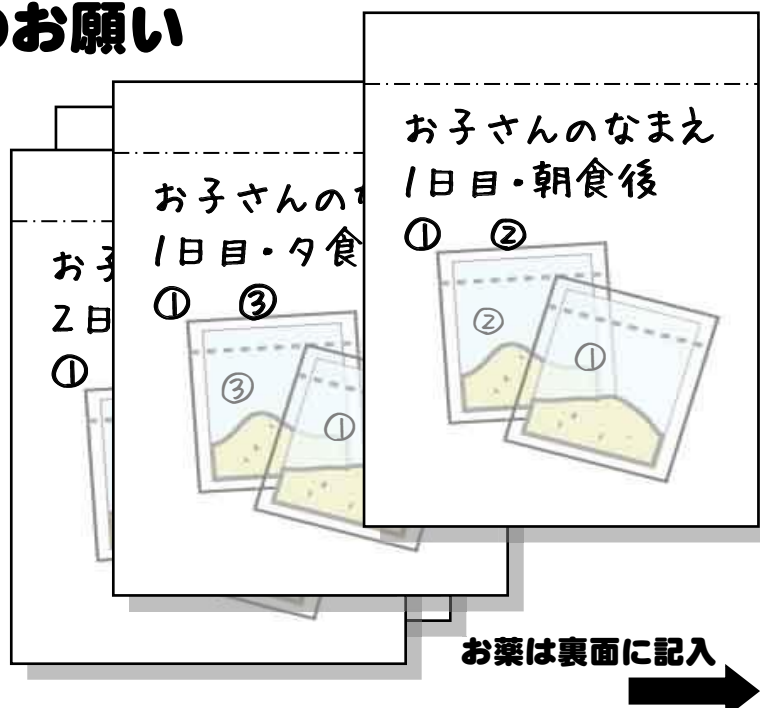
◆スタッフへ伝えたいことがあればご記入下さい（いつも参加の子でも「このところ〇〇〇なんです…」など）

●アレルギーについての詳細は本紙ではなく別紙 ②アレルギー詳細確認書 へ記入し、事前の提出をお願いします。

🐾お薬の持参方法のお願い

対応するスタッフが把握しやすい様に下記のご協力をお願いします。

- ◆薬は1回分の服用ごとに密閉できる袋にわけて下さい。
- ◆薬には本書の裏明面にご記入頂いた持参薬リストにある薬の番号記入
- ◆服用ごとの袋には下記の項目を記入
 - ・お子さんの名前
 - ・〇日目、服用タイミング
 - ・薬の番号（①、②、③…）
- ◆チューブ、ボトルなどの薬へは、本体に直接書くか、シール等で上記と同じ内容をご記入下さい。



※当日の受付時に受付担当のスタッフへ本紙と併せてお渡し下さい。

▼持参する薬リスト ※クスリを持参される場合のみご記入下さい。

裏面

よみ	
氏名	

G	
GS	

↳スタッフ記入欄

持参する薬名	形状	薬の目的・服用方法・注意点	1回の 服用数量	服用するタイミング				
				記号で記入→ ○…毎回 △…症状がでたら				
				朝食	昼食	夕食	就寝前	その他
⑤例 デナクナール	白い錠剤	目的：ホコリのアレルギー症状を抑える 用法：朝と夕の食後、入浴後に服用	2錠	○		○		○ 入浴後
薬番号 ①		目的： 用法：	1回の服用量					
薬番号 ②		目的： 用法：	1回の服用量					
薬番号 ③		目的： 用法：	1回の服用量					
薬番号 ④		目的： 用法：	1回の服用量					
薬番号 ⑤		目的： 用法：	1回の服用量					

薬の形状例…粉、錠剤、カプセル、吸入、シロップ、シール、ぬり、点眼、点鼻など担当スタッフがわかる様をお願いします。

- キャンプ中の薬管理・服用確認はスタッフが行います。必要時の薬もお預かり致します。
- 当日の受付時に本書と併せてお薬も受付担当のスタッフへ必ずお渡し下さい。

以下はスタッフが使用する欄です

▼服用チェック欄 薬番号と対応スタッフ名を記入

	朝食	昼食	夕食	就寝前	その他
1日目					
2日目					
3日目					
4日目					

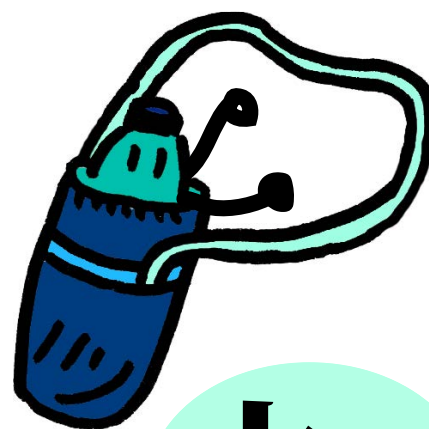
水筒についての大切なお願い

2019

大切

◆必ずペットボトルをお願いします。

持参する水筒は必ず 500ml のペットボトルをお願いします。活動中はグループのスタッフが子ども達の水筒の残量を目視で確認します。そのために透明で中身がわかる容器が必要です。また水筒は海や川でも常に携帯します。保温できる容器は重たく活動を阻害し、ストロー付きの容器（又はペットボトルをストロー付きの蓋に替えるもの）は、水筒を洗いにくくし不衛生にしまいます。（毎日洗います）



◆中身は「水」だけにしてください！

中身は「水」に限ります。夏場は集合後に熱中症対策のため持参した水を元に ORS という経口補水液（体内への吸収をしやすい水）を作ります。そのため、ご家庭で準備するペットボトルの中身はお茶やスポーツ飲料ではなく水をご準備下さい。

水 だけ

◆ペットボトルは「エコタイプ」ではダメ！

最近は様々なペットボトルがでていますが、その中にはエコタイプとして、軽量ですぐにつぶせる素材のがあります。（例…いろはす）キャンプでは、ペットボトルを水筒として使い続けますので、しっかりとしたペットボトル（従来からある普通のもので大丈夫です）をご用意下さい。

◆ペットボトルホルダーの口がしっかりと閉まるもので！

水筒ホルダーは 100 円均一のもので構いません。ただし、逆さにしてもペットボトルがホルダーから抜け落ちてしまわないことが大切です。海や川でもそのまま肩からかけて泳ぎます。その際にホルダーの口（ヒモ等で絞める部分）が無かったり、弱いタイプだと、ホルダーからペットボトルが抜け落ちて紛失することがあります。

◆凍らせてこないで！常温でOK！

熱中症、脱水症状を予防するために、活動中はこまめに水筒を飲むように促します。暑いからといって、集合前にペットボトルを凍らせてくる子がありますが、昼過ぎまで余り溶けずに、水がほとんど飲めない状態となっていることもあります。飲む水の冷たさよりも、しっかりと給水できるように凍らせずをお願いします。水筒の中身は、こちらで準備している水タンクから補給するようにしています。

◆ホルダー、ペットボトル、キャップに名前を書いて

ホルダーだけではなく、ペットボトル本体、キャップにも名前を書いて下さい。ペットボトルの商品名ラベルは事前にはがし（途中で破れ、不衛生にもなるので剥がしてきて下さい）、ペットボトルに直接油性ペンで書いて下さい。キャップも紛失することが少なくないため必ず名前を。

名前を書くときは…

キャンプには幼稚園生から参加しています。水筒に限らず、衣類やカバン等すべてのものに名前を書くときは、名前は「ひらがな」で、スタッフや他の子がみてもわかりやすい場所と大きさで！



ネッわく流

雨の日のスタイル

by ゆうにー

こわい雨でも
快適に過ごせるはあー!

カッパ
レインコートは

① ジャケット

②ズボン

これが別になっ2個もの!

* コートタイプはスリを
ふんどあがない!

* 透明のビニール
生地はダメ!

おすめは、
モペル というメーカー
* 90などの幼児用もある!
* ライカムにショウワあり!

くつは、
水・雪・泥
がすすめる!

* びじよぬれになっ2もOK
* くつ下はちゃんとはい2ね

スリ上げは
しっかり!

* こまめにスリを
たかたスリはしっかり
上げ2! 長いは危険!

カッパのフードは
帽子の上にかぶる!

視野がより広くなるよ

リュックの中は
個別にしっかり防水!

* 必ず中はぬれまある
* 各バケツのもの、別に
ビニール袋に入れて
ぬれないうた!!

* 袋のくちはしっかりぬる

雨の日は
朝の車からこのスタイル!

* 車の中でカッパをき2き2ね!

* リュックはカッパの上
* カッパの袋はリュックへ