

① テント設営

対象

小学

中学

高校

一般

- ◎創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果



ドームテント

ティピーテント



ねらい	安全に正しい手順で、テントを設営する技能を身に付ける。
内容	テントや寝袋など、用具の正しい使い方を学び宿泊する。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 諸注意を聞く。 ② テントを倉庫から運ぶ。 ③ 設営するテント周辺の安全を確認する。 ④ テント設営後、インナーマット、寝袋、シーツを準備する。 ⑤ 使用後はテントを乾燥させてから畳み、テント、寝袋、シーツを返却する。

対応人数

ドーム型5人定員
ティピー型8人定員
※保有数は、ドーム型30張、
ティピー型9張。

支援体制

要望に応じて、所員の説明
及び支援可

所要時間

1時間程度
※テント乾燥、撤収の時間も必要
(乾燥は場合に応じて。撤収は45分程度)

費用

上記写真テント貸出 無料
施設使用料 有料

活動場所

テントサイトA・B

準備物

軍手

留意点

- ・暴風雨など悪天候の際には、活動を中止する場合があります。
- ・テント内や周辺では、火気の使用を禁止いたします。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校5・6年家庭科「B 衣食住の生活 (6)快適な住まい方」
- ・中・高家庭科「B 衣食住の生活 (6)住居の機能と安全な住まい方」

②ボンファイヤー

対象

小学

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

◎自己肯定感

クリテチャレ効果



ねらい	メンバー同士の交流を深め、炎の癒やしの効果により感動と思い出を深める。
内容	火を起こしてたき火を囲み、交流を深める。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 諸注意を聞く。 ② たき火台、火ばさみ、革手袋、バケツを準備する。 ③ たき火台を組んだら、薪を組む。 ④ 紙、木の皮など種火の元となる物に点火する。 ⑤ 終了後15分程置き、熱が下がっていることを確認して片付けをする。

対応人数

適宜

支援体制

団体で実施

所要時間

2時間程度

費用

- ・ 野外炊飯棟使用料 有料
- ・ 薪（野外炊飯用） 有料
→ 薪は持ち込み可

活動場所

野外炊飯棟、
キャンプファイヤー場

準備物

- ・ 軍手 ・ マッチ、ライター
ファイヤースターター等
- ・ 着火剤用品

留意点

- ・ 周囲に燃えやすい物がないか十分注意してください。
- ・ 木材は可能な限り燃焼させると、後処理がしやすくなります。

備考

- ・ 上記写真のたき火台テーブル貸出可能

③ キャンプファイヤー

- 創造的思考力・行動力
- ◎しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



ねらい	火を囲み、活動を振り返ったり、仲間との思い出や交流を深める。
内容	安全に留意し、役割を決めてキャンプファイヤーをする。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 場所（AまたはB）と使用時間の確認をする。 ② 薪を運び、井桁を組む。 ③ リハーサルを行う。 ④ 点火し活動を始める。 ⑤ 消火を確認し後片付けをする。（燃えかす処分は翌朝行う。） <p>貸し出し（放送機器、バケツ、ホース、スコップ等）物の返却</p>

♪ い〜つの
日かあ〜♪



対応人数

80人程度まで

支援体制

団体で実施

所要時間

ロング薪 : 2時間程度
ショート薪 : 1時間程度

費用

キャンプファイヤー用薪・灯油
500mlセット 有料

活動場所

キャンプファイヤー場

準備物

- ・新聞紙 ・軍手
- ・CD、衣装、トーチ等必要な物

留意点

- ・近くに住宅があるため午後9時には終了してください。
- ・悪天候の際はボンファイヤー、キャンドルセレモニーへ変更ができます。
- ・アンプセット（2台）とBluetoothスピーカー（1台）は貸出可能です。事前にお申し出いただき、その後、許可申請書の備考欄に記載してください。

★キャンプファイヤーキャンドルセレモニー進行例 URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/camp.pdf>

④キャンドルセレモニー

- 創造的思考力・行動力
- ◎しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



ねらい	活動を振り返ったり、仲間との親睦を深める。
内容	ろうそくの火を囲み、ゲーム、スタンプ、語り合いを通して仲間と交流する。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 防火シートを敷き、その上に燭台（２種類有り）をのせる。 ② 迎火のつどいを行う。（静かに火を迎える。） ③ 交歓のつどいを行う。（ゲーム、スタンプなど） ④ 送火のつどいを行う。（高揚した気持ちを落ち着かせる活動） ⑤ 消火を確認し、後片付けをする。 <p>※プログラムについて相談に応じます。</p>



対応人数

適宜

支援体制

団体で実施

所要時間

2時間程度

費用

施設使用料 有料

活動場所

体育館、コテージ、
研修室

準備物

- ・燭台用ろうそく（大口ー10号）
- ・アルミホイル
- ・CD、衣装等儀式的物品

留意点

- ・具体的な内容は団体におまかせいたします。
- ・時間にゆとりのある計画をおすすめいたします。
- ・燭台は木製（上記右画像）と鉄製（組み立て式）（上記左画像）があります。
- ・燭台用ろうそくは、若干量の提供が可能です。
- ・個人で持つ手持ち用ろうそく台も、貸出し可能です。事前にお申し出いただき、その後、許可申請書の備考欄に記載してください。

★キャンプファイヤーキャンドルセレモニー進行例 URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/camp.pdf>

自然に親しむ活動

⑤貝殻・流木拾い

対象

未就学児

小学

中学

高校

一般

◎創造的思考力・行動力

○しなやかな力

○コミュニケーション力

◎自己肯定感

クリテチャレ効果



ねらい	海岸を歩き、自分の好きな貝殻や流木を見つけながら自然に親しむ。
主な内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 活動場所を所員に伝えて活動場所に向かう。 ② 団体引率者の目の届く範囲で拾う。 ③ 貝殻で手指を傷つける場合があるので十分注意する。 (活動の流れで「貝と流木のクラフト」等につなげることができる)

対応人数

適宜

支援体制

団体で実施

所要時間

適宜

費用

無料

活動場所

月浜、大浜がオススメ

準備物

- ・軍手
- ・帽子
- ・タオル
- ・貝を入れる袋
- ・飲料

留意点

・長時間下を向くことになるので、熱中症等に十分留意しましょう。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校5年理科「B 生命・地球 (3)流れる水の働きと土地の変化」他
- ・中・高理科「第2分野 (2)大地の成り立ちと変化」他

⑥自然観察・海岸散策

- 創造的思考力・行動力
- ◎しなやかな力
- コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

未就学児

小学

中学

高校

一般

春「ホタルブクロ」



冬「つぐみ」



春「つばき」(稲ヶ崎公園)

ねらい	宮戸島の四季折々の動植物に触れ合う。
内容	島内を散策し、花などの植物や鳥などの動物を観察する。
主な手順	① 諸注意を聞く。(採取等の禁止) ② 観察場所へ移動する。

対応人数

適宜

支援体制

団体で実施

所要時間

適宜

費用

無料

活動場所

宮戸島全域

準備物

- ・軍手
- ・飲料
- ・タオル
- ・肌の露出が少ない服装
- ・履き慣れたすべりにくい靴

留意点

- ・宮戸島マップや野鳥の図鑑を使用の際はお声掛けください。
- ・動植物の採取等は法律で禁じられています。
- ・双眼鏡の貸出し可能です。(無料) 事前にお申し出いただき、その後、許可申請書の備考欄に記載してください。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校3年理科「B 生命・地球 (1)身の回りの生物」他
- ・中・高理科「第2分野 (1)いろいろな生物とその共通点」他

⑦ 星空観察

○創造的思考力・行動力	クリチャレ効果
○しなやかな力	
○コミュニケーション力	
◎自己肯定感	

対象 未就学児 小学 中学 高校 一般



望遠鏡の貸出可（最大5台）
微調整等は団体で実施

ねらい	月や星の特徴や動きに気づき、季節や方位によって違うことを知る。
内容	星空を見上げ、いろいろな星や星座の名称を学ぶ。
主な手順	① 諸注意を聞く。 ② 観察場所へ移動する。 ③ 説明を聞きながら、星空を観察する。

対応人数	50人程度まで	支援体制	団体で実施 ※天体望遠鏡の使い方について、日中に説明いたします。
所要時間	1~1.5時間程度	費用	無料
活動場所	松島自然の家周辺	準備物	学習に必要な用具
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・天体望遠鏡（5台）の使用貸出等については、事前にお申し出いただき、その後、許可申請書の備考欄に記載してください。 ・<u>日中に、望遠鏡準備・操作確認の時間が30分程度必要</u>です。 		



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校4年理科「B 生命・地球（5）月と星」他
- ・中・高理科「第2分野（6）地球と宇宙」他

自然に親しむ活動

⑧ネイチャーゲーム

○創造的思考力・行動力
○しなやかな力
◎コミュニケーション力
◎自己肯定感

クリテシヤレ効果

対象

未就学児

小学



ねらい	五感を使ったゲームを通して、観察力を高めたり、宮戸島の自然について知る。
内容	五感を使って自然にまつわるゲームをする。 (活動例：フィールドビンゴ、カモフラージュ 等)
主な手順	自然に関する特別な知識がなくても、豊かな自然の持つさまざまな表情を楽しめる自然体験活動で、自然の不思議や仕組みを学び、自分が自然の一部であることに気づくことができます。

対応人数

適宜

支援体制

団体で実施

所要時間

1. 5時間程度

費用

無料

活動場所

松島自然の家周辺や
野外フィールド(無料)

準備物

・筆記用具
・タオル ・飲料

留意点

- ・アクティビティの内容はご相談ください。
- ・団体ごと行動範囲を決め活動をしてください。
- ・雨天時プログラムにも活用できるアクティビティがあります。
- ・ビンゴカードは、次ページのもの必要に応じてご活用ください。

★ネイチャービンゴカード URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/naturebingo.pdf>

自然に親しむ活動

⑨釣 り

対象

小学

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

◎しなやかな力

○コミュニケーション力

◎自己肯定感

クリテシヤレ効果



ねらい	魚釣りを通して、宮戸島周辺の旬の魚について知る。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 諸注意を聞く。 ② 釣り針とおもりのつなぎ方、餌の付け方、リールの使い方を知る。 貸出し可能物品（竿、リール、バケツ、ライフジャケット）を受け取る。 ③ 大浜、室浜漁港等の防波堤に移動をして活動開始（投げ釣り）する。 ④ 片付けをする。

対応人数

40人程度まで

支援体制

所員が活動に同行

※要望に応じて、最初に所員の説明可能。

活動中は、巡視しております。

所要時間

適宜

費用

無料

活動場所

大浜、室浜、月浜

準備物

- ・帽子・タオル・飲料・軍手
- ・餌（アオイソメ）・おもり5～10号
- ・針（5～12号）・クーラーボックス

留意点

- ・団体ごと行動範囲を決めて活動をしてください。
- ・ごみは必ず持ち帰りましょう。

最寄りの釣具店

奥松島つり具店

住所：宮城県東松島市野蒜字北赤崎 16-18

電話番号：0225-88-3314

または 090-8258-6000

⑩いかだ遊び

対象

小学

中学

高校

一般

◎創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテシャル効果



ねらい	いかだ作りの共同作業を通して、創造的な思考力とトライ＆エラーを学ぶ。
内容	グループで協力して一つのいかだを完成させ、出航する。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 大浜倉庫まで移動し、救命着を装着し、諸注意を聞く。 ② いかだセット（長板大・中各3枚、浮子6個、竹棒3本、パドル4本）を運ぶ。 ③ ロープでの固定の仕方を仲間と協力して考え、いかだを組む。 ④ 完成したら目標物を目指してグループで出航する。 沈没したら、砂浜に戻り、再度いかだ作りに挑戦し、試行錯誤してみる。 ⑤ 活動終了後、用具を倉庫へ運ぶ。野外炊飯棟で、体を水洗いする。

対応人数

80人程度まで
いかだ最大12基
(1G…6～7人)

支援体制

所員が活動支援・同行

※所員が諸注意及びいかだの作り方等を説明し、活動全体の監視・安全指導を行う。

所要時間

3時間程度

費用

無料

活動場所

大浜

準備物

- ・水着 ・長袖 ・長ズボン
- ※長袖・長ズボンを水着の上から着用する。
- ・タオル ・飲料 ・濡れてもよいスニーカー
またはウォーターシューズ ・帽子
- ・着替え ・PPロープ（太さ5mm以上）
- ・はさみ ・ごみ袋

留意点

- ・団体引率者は必ず安全に関する指導を事前に受けてください。
- ・引率者も水着を着用し、海の中での安全指導を行ってください。
(いかだ3艇に対して1人目安)

★海活動確認事項・活動の流れ URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/seaactivity.pdf>

⑪シーカヤック体験

◎創造的思考力・行動力	クリテシャル効果
○しなやかな力	
◎コミュニケーション力	
○自己肯定感	



ねらい	シーカヤックで海に出て、自然に親しむ。
内容	正しいカヤックの乗り方を学び、同乗者と協力して取り組む。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 大浜倉庫に集まり、ライフジャケットを着用する。 (移動時間：自然の家から徒歩で20分程度) ② シーカヤックを大浜まで運ぶ。(重量があるので子どもが運搬するのは4人以上) ③ シーカヤックの操作の説明を聞く。 ④ パドリングの練習→目標地を決めて漕ぐ。 ⑤ 片付けは、カヤックをトラックまで運び、倉庫前でパドルとライフジャケットの砂を流す。

対応人数

20人まで
(2人乗り10艇)

支援体制

所員が活動支援・同行
※所員が諸注意及びシーカヤックの操作方法等を説明し、クルージングの先導として同行する。

所要時間

3時間程度

費用

2時間 10,000円(救助艇代)
※当日奥松島体験NWに現金支払い

活動場所

大浜もしくは月浜
(月浜では、活動場所が湾内に限られる場合があります)

準備物

・水着 ・長袖 ・長ズボン
※長袖・長ズボンを水着の上から着用する。
・タオル ・飲料 ・濡れてもよいスニーカー
またはウォーターシューズ ・帽子
・着替え

留意点

- ・ライフジャケット(貸出)は、必ず装着します。
- ・岸壁にカヤックがぶつくと破損の原因となるため注意してください。
- ・団体引率者は必ず、シーカヤック同伴者をつけてください。
- ・救助艇は時期(開口、盆等)により手配できない場合があります。
- ・活動場所については、天候を考慮し、所員が決定します。

★海活動確認事項・活動の流れ URL : <https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/seaactivity.pdf>

自然の家以外から、シーカヤックを借りる場合の連絡先
奥松島体験ネットワーク 電話番号：0225-88-2939 艇数や料金等は直接ご相談ください。

自然に親しむ活動

⑫ハイキング・トレッキング

○創造的思考力・行動力

◎しなやかな力

○コミュニケーション力

◎自己肯定感

クリチャレ効果

対象

未就学児

小学

中学

高校

一般



唐船番所跡



稲ヶ崎公園



新浜岬(馬の背)



嵯峨見台(釣鐘)



大高森

ねらい	宮戸島の四季折々の動植物や宮戸八景や宮城オルレ奥松島コースを歩いて自然に触れ合う。
内容	安全に留意し、宮戸八景、奥松島オルレコースを歩く。 ※コースは方面・時間等に合わせて多数あるのでご相談ください。
主な手順	① 諸注意を聞く。(採取等の禁止) ② 宮戸の自然を堪能しながら歩く。(水分補給はまめに取りましょう)

対応人数

適宜

支援体制

要望に応じて、所員の説明及び支援可能（事前にコース紹介可能）

所要時間

適宜

費用

無料

活動場所

宮戸島全域

準備物

・軍手 ・飲料 ・タオル ・帽子
・肌の露出が少ない服装
・履き慣れた靴

留意点

- ・宮戸島マップや野鳥の図鑑を使用の際はお声掛けください。
- ・動植物の採取等は法律で禁じられています。
- ・スズメバチに注意しましょう。



みつちゃん博士

自然に親しむ活動

⑬宮戸島ウォークラリー

対象

小学
(全学年)

中学

高校

一般

◎創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテシャル効果



宮戸島の自然
と歴史・文化に
ふれよう!



ねらい	ウォークラリーを通して、宮戸島の自然景観や歴史・文化に親しむ。
内容	仲間と協力して課題を解決しながら各チェックポイントを回る。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 宮戸島ウォークラリーコース（月浜地区）の確認とルールの説明を聞く。 ② 地図をたよりに各チェックポイントをまわる。 ③ 全グループゴール後に答えを確認し、活動の振り返りをする。 <p>※活動時間に応じてコースアレンジ可能ですので、その際にご相談ください。</p>

対応人数

適宜

(1G=4~5人が適)

支援体制

団体で実施

所要時間

2時間~3時間程度

費用

無料

活動場所

ウォークラリーコース

準備物

地図(自然の家にもあります)、解答用紙
時計、タオル、筆記用具、飲料など

留意点

- ・コースは月浜地区内で、チェックポイントは5カ所設定しています。「宮戸島ウォークラリー地図」を参照してください。
- ・高台やチェックポイント等に**団体引率者の配置**をお願いします。(2~4名)
- ・公道を含むコースになっていますので、走行する車に注意してください。
- ・グループ数に合わせて、バインダーの貸出しは可能です。計画書に記載し、お申し出ください。

★宮戸島ウォークラリーマップ・指導者用マップ URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/wrmap.pdf>

⑭サイクリング

対象

小学

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリテシャル効果



ねらい	サイクリングを通して、体力を高めたり、宮戸島の自然に親しんだりする。
内容	宮戸島を自転車（マウンテンバイク）で走行する。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 所員から諸注意を聞く。 ② ブレーキの効き、サドルの高さなどを確かめ、出発する。（所内エリアでは乗らない） ③ 帰ってきたら自転車、鍵、ヘルメットを返却する。

対応人数

40人まで

支援体制

団体で実施

※所員が出発時の安全確認を行います。

所要時間

2時間程度

費用

有料

活動場所

宮戸島全域

準備物

- ・動きやすい服装
- ・飲料

留意点

- ・利用にあたり、本県では自転車保険加入が義務づけられています。
- ・自転車のギヤを変える際は走行しながら変速してください。（停車中だとチェーンが外れやすくなるため）
- ・汚れた場合はブラシできれいにしてから返却してください。
- ・返却の際は、必ず職員の点検を受けてください。
- ・目安として24インチで身長137cm以上、26インチで140cm以上となります。

★サイクリングマップ URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/cyclingmap.pdf>

⑮ ナイトハイク

対象

小学

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテシャル効果



ねらい	友達と一緒に夜道を歩き、コミュニケーションを図る。
内容	所の近くもしくは野外フィールドをグループに分かれて歩く。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 諸注意を聞く。 ② コースの確認をする。 ③ それぞれのグループに分かれて歩く。

対応人数

適宜

1グループ5人程度

支援体制

団体で実施

所要時間

1時間程度

費用

無料

活動場所

松島自然の家周辺

準備物

・動きやすい服装
・飲料 ・ライト

留意点

- ・ポイントを定め、引率者が常駐するようにしてください。
- ・足下を照らし、転倒などのけががないようご注意ください。
- ・日中（出発前）、ランタン設置箇所（3箇所）にランタンを設置してください。

★ナイトハイクマップ URL :

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/nhmap.pdf>

⑩サンドアート

クリチャレ効果

- ◎創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感



ねらい	共同作業を通して作品を仕上げ、コミュニケーション力を図る。
内容	砂浜の砂を固め、作品を作る。
主な手順	① 松島自然の家の貸し出し（底なしポリバケツ、バケツ、スコップ、棒、竹串） ② 写真の工程（ポリバケツに砂を入れる→水をかけて固める→繰り返す→バケツ型を抜く→竹などで削りながら形づくる）で作品を作る。

対応人数

適宜

支援体制

所員が活動に同行
※他海活動と合わせて実施する場合、諸注意や作り方を事前に説明します。

所要時間

2時間程度

費用

無料

活動場所

大浜

準備物

- ・帽子
- ・飲料
- ・水着
- ・濡れてもよい靴

留意点

- ・製作途中で流されないように、波打ち際を避けましょう。
- ・浜を利用している方々へ配慮して制作しましょう。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校 図工科3年 「A 表現」他
- ・中・高 技術分野「A 材料と加工の技術」他

自然の家での野外炊飯全般について

対象

未就学

小学
(全学年)

中学

高校

一般



<p>ねらい</p>	<p>火起こしや食材の特徴をしながら野外で調理することで非常時に役立つスキルを身につける。また、他と協力しながら調理することで協調性を養い、仲間と食事する楽しさから食への関心を高める。</p>		
<p>活動について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食材・薪・炭等は利用者で準備してください。 ・利用団体がカレーや焼きそば等メニュー食材を業者に申し込む食材セット（【別紙4】参照）もあります。生鮮食品を持ち込んで野外炊飯・調理をする場合、食堂の利用はできません。薪や炭は自然の家でも事前に注文できます。（活動費注文書【別紙5】にて申込必要） ・BBQコンロ等道具・食器等を自然の家から借用できます。 ・ゴミは原則全て持ち帰りとなりますが、ゴミ袋を購入した場合、燃えるゴミのみ処分します。（活動費注文書【別紙5】にて申込必要） ・必要に応じて下記の各様式から申請してください。 ・使用した道具や野外炊飯場の後片付けはきれいにしてお返ししましょう。 →終了した際に所員のチェックを受けてください。 ・炭は炭処理用の金バケツに入れて指定された場所に処理をします。 		
<p>各様式</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○使用許可申請書 【様式第1号】 ○食材等申込書 【別紙4】 ○活動費注文書 【別紙5】 	<ul style="list-style-type: none"> ○貸出物品借用申込書 【別紙6】 ○使用許可申請等変更届 【別紙10】
<p>貸出可能物品</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食器・調理器具セット（詳細は次ページに記載）・両手鍋（大・小）・片手深型鍋 ・アルミ極厚保円寸鍋（芋煮用）・木べら・計量器具・やかん・フライパン・BBQコンロ ・網・鉄板・火ばさみ・トング・革手袋・スコップ・カセットコンロ・飯ごう・寸胴鍋 ・流しそうめん専用キット・ダッチオーブン他 		

野外炊飯棟
対応人数

野炊棟A 120人まで
野炊棟B 160人まで

支援体制

所員が活動の最初に、道具や会場使用・安全面等について説明します。活動における支援体制については、各プログラムのページでご確認ください。

費用

野外炊飯棟使用料 有料 「自然の家使用許可申請書」にて申込み

野外炊飯棟調理器具セット

	使用物品	数
調理用器具セット	ボウル（大・中・小）	各1
	ザル（大・中・小）	各1
	おたま	1
	フライ返し	1
	トング	1
	しゃもじ	2
	さいばし	2
	ピーラー	2
	包丁	2
	まな板	2
	トレイ	1

人数や料理メニューによって、物品数を追加したい、または他の調理器具（例、計量カップ、スプーン等）を借用したい場合は所員にお申し出ください。

下記の用具は利用者で準備が必要な物になります。

利用者準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・食材・台ふきん・食器用ふきん・キッチンペーパー ・アルミホイル・手ふき用タオル・洗剤・クレンザー ・スポンジ・たわし・ぞうきん・ゴミ袋（テーブル用・全体用） ・炭（薪）・新聞紙・着火剤・チャッカマン・マッチ・うちわ ・軍手・カセットガスカートリッジ 等 <p>※飯ごうを洗うときは、「ボンスター」がおすすめです。 ※上記の中で、炭（薪）と45L ゴミ袋は自然の家でも購入可能</p>
--------	---

野外炊飯棟の使い方

準備

- ・ 借りた物品の確認
- ・ 備え付けのハンドソープ等で手指消毒の徹底を！

調理

- ・ 準備した材料でアウトドアクッキングに挑戦！
- ・ **人がいない調理場はカラスが狙っています！** (食品やポリ袋、荷物を出しっぱなしでいなくならないでね)

後片付け

- ・ 生ごみは汁を切って、**ごみ袋**へ
- ・ **洗剤とスポンジ**で道具や食器を洗いましょう。
- ・ 道具などは**ふきん**でふいて元に戻しましょう。
- ・ テーブルは**台ふきん**できれいにしましょう。
- ・ **テーブル周りの床**を備え付けの**ホウキ**で掃除しましょう。
- ・ 借りた道具の**数を確認**してから返却しましょう。
- ・ **流しの中**もきれいに掃除しましょう。
- ・ ごみは全て持ち帰りとなります。
- ・ 施設の指定ごみ袋を購入した場合は、指定の場所に捨てましょう。



かまどや BBQ コンロを使うときは…

準備

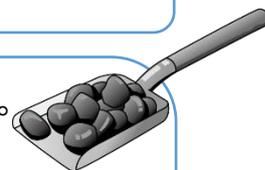
- ・ BBQコンロに**アルミホイル**を敷いておくと後片付けが楽になります。

調理

- ・ かまどで薪を燃焼して加熱する調理は、鍋の外側全体に**水で溶いたクレンザー**を塗ってください。

後片付け

- ・ 網（鉄板）の油汚れは洗剤で取り切りましょう。
- ・ **BBQコンロは倉庫脇の水場**で洗ってください。
- ・ 使った炭や薪は燃やしきり、鎮火した**炭は十能（じゅうのう）**等で拾い、**指定の場所**へ捨てます。
- ・ かまど周りの灰は、施設のホウキで清掃しましょう。
- ・ 使ったテーブルや椅子は元に戻してください。



⑰飯ごう炊飯

- 創造的思考力・行動力
- ◎しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



火のあたり方が均等になるように置き方を工夫してね



※飯ごうの内ふたはすりきりで2合、外ふたは3合となります。

ねらい	薪で火を起こして炊飯の手順と適した火加減を学ぶ。協力とコミュニケーションの大切さに気づく。
内容	かまどと薪、そして飯ごうを使って米を炊く。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 米をとぎ、水を入れ吸水させて、ふたをする。(中ふたは外しましょう) ② 水で溶いたクレンザーを飯ごうの外側全体に塗る。(特に底は念入りに) ③ かまどで火を起こし、米を炊く。(始めは強火で、水分がふきこぼれたら弱火にする。ふきこぼれが終わって3分くらい経ったら、火からおろす。) ④ 火からおろした飯ごうをさかさまにして蒸らす。

対応人数

野炊棟 A 120 人まで
野炊棟 B 160 人まで

支援体制

要望に応じて、所員御説明及び支援可能

※所員が活動の最初に、道具や会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

所要時間

2 時間程度

費用

- ・ 野外炊飯棟使用 有料
- ・ 薪 有料
- 薪は持ち込み可

活動場所

野外炊飯棟

準備物

- ・ 米・クレンザー・たわし・新聞紙
- ・ うちわ・マッチ等の着火物・軍手等

留意点

- ・ 飯ごうを火から下ろす時やふたを開ける時は熱いので、軍手の上に皮手袋を着用して行ってください。
- ・ 薪の燃えかすには、水はかけないで燃やし切りましょう。



マナビの視点・教育課程との関連例

・ 小学校 5・6 年家庭科「ごはんを炊こう」

⑱カレー

対象

小学

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリチャレ効果



作る熱源は、かまどでもガスでもOKよ



ねらい	「煮る」調理方法を学ぶ。協力とコミュニケーションの大切さに気づく。
内容	かまどまたはガスを使用して、カレーを作る。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を洗って、食べやすい大きさに切る。 ② 鍋に油をしき、玉ねぎと肉を中火で炒める。 ③ 肉に火が通ったら他の野菜を入れ、水を入れてふたをして煮込む。 (水は野菜がかくれるくらい。水を入れすぎるとスープになるので注意) ④ 途中アクを取りながら、材料が柔らかくなったらルウを入れ、よく混ぜる。 ⑤ とろみがついたら、出来上がり。

対応人数

野炊棟A 120人まで
野炊棟B 160人まで

支援体制

団体で実施。

※所員が活動の最初に、道具や会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

所要時間

3～4時間程度

費用

- ・野外炊飯棟使用料 有料
- ・食材費

活動場所

野外炊飯棟

準備物

- ・カレー食材（生米付き）※食材業者紹介可能
- ・「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

- ・飯ごうを火から下ろす時やふたを開ける時は熱いので、軍手の上に皮手袋を着用して行ってください。
- ・薪の燃えかすには水はかけないで、燃やし切りましょう。
- ・使用した物品は、別紙の通りスポンジ・洗剤等で洗い、もとの通りにして返却してください。

★カレーづくり詳細 URL : <https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/curry.pdf>



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校5・6年家庭科「調理の基礎」「栄養を考えた食事」

⑱ バーベキュー・焼きそば

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリテシヤレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



ねらい	野菜など適した材料の切り方を体験し、自分で焼き上げる楽しさを味わう。
内容	利用団体で好きな食材（食材業者紹介可能）を準備、各々食材と炭火の準備ができたなら、BQコンロを囲んでワイワイ焼いて食べよう。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料をバーベキューや焼きそばに適した大きさに切る。 ② 炭を起こす。 ③ 炭火の上で焼き上げる。 ④ 網は使い終わったらよく洗って乾かし、サラダ油をぬる。

対応人数

野外炊棟 A 120 人まで
野外炊棟 B 160 人まで

支援体制

団体で実施。 ※所員が活動の最初に、道具や会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わる次第、次の活動になります。

所要時間

3 時間程度

費用

・野外炊飯棟使用料 有料 ・食材費

活動場所

野外炊飯棟

準備物

・焼きそば食材 ※食材業者紹介可能
・「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

- ・物品の借用希望は、事前にお問い合わせください。
- ・後付けは「野外炊飯棟の使い方」を参照してください。
- ・使用した物品は、別紙の通りスポンジ・洗剤等で洗い、もとの通りにして返却してください。



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校 5・6 年家庭科「クッキングはじめの一步」「栄養を考えた食事」「調理の基礎」

②0豚汁

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



かまどでもガスでも調理OKよ



ミッジャー

ねらい	「煮る」調理方法を学ぶ。協力とコミュニケーションの大切さに気づく。
内容	かまどまたはガスを使用して、豚汁を作る。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 材料を洗って、大根と人参は皮をむいて、いちょう切りか半月切りにする。 ② ごぼうは皮をそぎ落として笹がきにし、水につけてアクを抜く。 ③ こんにゃくは手でちぎり、豆腐はさいの目、ねぎは輪切りかななめ切りにする。 ④ 鍋に油を入れ、肉を炒める。火が通ったらねぎ以外の野菜を入れ、材料がかぶるくらいの水を入れ煮る。 ⑤ 途中アクを取りながら、材料が煮えたら味噌を入れ味見をしながら調整する。 ⑥ 豆腐とねぎを加えて、味を整える。

対応人数

野炊棟A 120人まで
野炊棟B 160人まで

支援体制

団体で実施。

※所員が活動の最初に、道具や会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

所要時間

3時間程度

費用

- ・ 野外炊飯棟使用料 有料
- ・ 食材費

活動場所

野外炊飯棟

準備物

- ・ 豚汁定食（生米付き） ※食材業者紹介可能
- ・ 「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

- ・ 熱源でかまどを使用する場合は、「野外炊飯棟の使い方」を参照にし、水溶性クレンザーを塗りましょう。
- ・ 使用した物品は、別紙の通りスポンジ・洗剤等で洗い、もとの通りにして返却してください。



みさもも博士

マナビの視点・教育課程との関連例

- ・ 小学校5・6年家庭科「調理の基礎」「栄養を考えた食事」

②1 流しそうめん

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

未就学

小学

中学

高校

一般



ねらい	夏の風物詩である食文化に触れることができ、野外での食事の楽しさを味わう。
内容	そうめんの他にミニトマトやブドウ等、流すものを変えると楽しさの幅が広がる。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① そうめんをゆでる。 ② 人数分のめんつゆや薬味を準備する。 ③ 流す人と食べる人と交代しながら楽しく活動しよう。 ④ 後片付け

対応人数

50人程度まで

支援体制

団体で実施

※所員が、活動前の専用キットのセッティング支援や道具・会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

所要時間

3時間程度

活動場所

野外炊飯棟

費用

- ・野外炊飯棟使用料 有料
- ・食材費

準備物

- ・食材（そうめん、薬味等）
- ・「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

- ・手指の消毒はしっかりとしましょう。
- ・使用した物品は、別紙の通りスポンジ・洗剤等で洗い、もとの通りにして返却してください。

②発酵なしふわふわピザ

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリチャレ効果

対象

未就学

小学

中学

高校

一般



出前
OK



ねらい	パンが出来る工程を学ぶ。自分でトッピングすることで、焼き上げる楽しさを味わう。
内容	ピザ生地は発酵させないので時短となり、手も汚さず作れる。具の種類を増やすと、各人思い思いのトッピングでオリジナルピザをつくれる。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 火を起こす。(1時間程度) ② 材料を袋に入れシャカシャカとよく混ぜ、生地をつくる。 ③ 具の準備をする。 ④ 生地を下焼きする。 ⑤ 下焼きした生地にピザソースを塗り、トッピング、本焼きする。

対応人数

100人程度まで

支援体制

要望に応じて、所員の説明及び支援可能

※所員が活動の最初に、道具や会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

所要時間

3～4時間程度

費用

・野外炊飯棟使用料 有料

・食材費

・食材(レシピ参照)※「食材のお持ち込み」と「食堂利用」の併用はできませんので、ご注意ください。

・「自然の家での野外炊飯全般について」参照

活動場所

野外炊飯棟

準備物

留意点

- ・火を扱う場合は、火傷をしないよう十分に注意しましょう。
- ・炭は、ダッチオーブン1台につき1箱(3kg)が目安です。

★ピザレシピ URL : <https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/piza.pdf>

★ピザ活動詳細 URL : <https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/pizashousai.pdf>



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校5・6年家庭科「1食の献立・栄養バランスの工夫」
- ・中・高家庭「小麦粉(グルテン)の性質」

②③バウムクーヘン

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



出前
OK



ねらい	スローフードの大切さ、仲間と協力して焼き上げる楽しさを味わう。
内容	手作りの生地を竹に一巻きずつかけ回しながら焼き付ける。竹の両端を回す人と生地をかける人を3人1組で交代しながら焼き上げる。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 火を起こす。 ② バウムクーヘンの種生地をつくる。 ③ 竹（自然の家準備）をBQコンロで温めておく。 ④ 竹を種生地が入っているボウルの上に移動し、竹を回しながら種をかける。 ⑤ 炭火の上で回し焼きをし、生地が垂れなくなったら③と④を繰り返す、焼き上げる。

対応人数

50人程度まで

支援体制

要望に応じて、所員の説明及び支援可能

※所員が活動の最初に、道具や会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

所要時間

3時間程度

費用

・野外炊飯棟使用料 有料 ・食材費

活動場所

野外炊飯棟、屋外施設

準備物

・食材（P34 レシピ参照）※食材業者紹介可能
・「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

- ・竹を持つ時は熱いので軍手をしよう。
- ・炭は、バーベキューコンロ1台につき1箱（3kg）が目安です。

★バウムクーヘンレシピ URL : <https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/baum.pdf>



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校5・6年家庭科「1食の献立・栄養バランスの工夫」
- ・中・高家庭「小麦粉（グルテン）の性質」

②4 ひねりパン

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

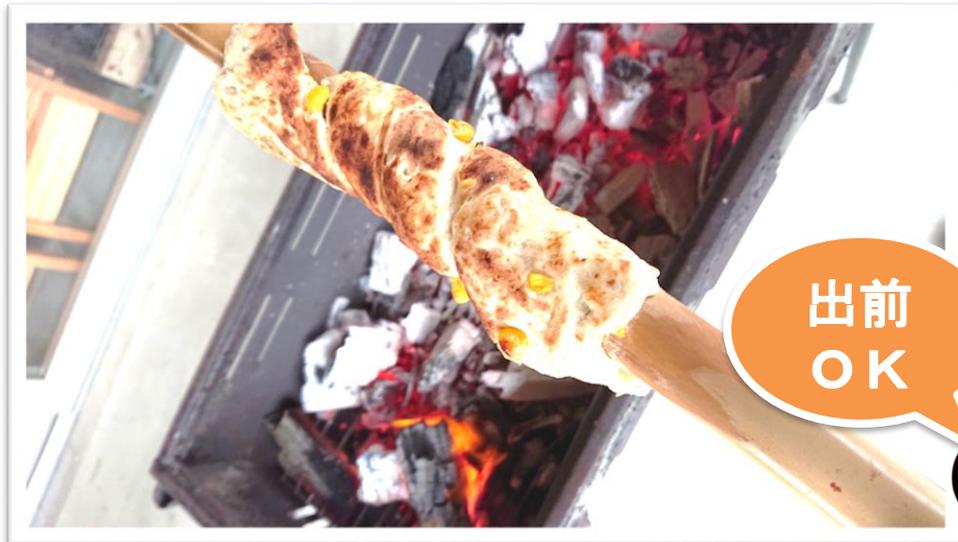
未就学

小学

中学

高校

一般



ねらい	パンが出来る工程を学びながら、自分で焼き上げる楽しさを味わう。
内容	作ったパン生地を竹棒に巻き付け、各人で焼き上げる。アレンジとして生地にチョコチップやチーズ等の具を混ぜると楽しさが広がる。
主な手順	<ol style="list-style-type: none"> ① 火を起こす。 ② 材料を袋に入れシャカシャカとよく混ぜ、よくこねて生地をつくる。 ③ 生地を15～20分寝かせる。 ④ 生地を細長く棒状に伸ばし、竹の棒にひねるように巻き付ける。 ⑤ 炭火の上でクルクルまわしながら焼き上げる。

対応人数

100人程度まで

支援体制

要望に応じて、所員の説明及び支援可能

※所員が活動の最初に、道具や会場使用・安全面等について説明、片付け時の確認を行います。片付け時の確認が終わり次第、次の活動になります。

所要時間

3～4時間程度

費用

・野外炊飯棟使用料 有料 ・食材費

活動場所

野外炊飯棟

準備物

・食材（P35 レシピ参照）※食材業者紹介可能
・「自然の家での野外炊飯全般について」参照

留意点

- ・火傷をしないよう、軍手をして活動しましょう。
- ・炭は、バーベキューコンロ1台につき1箱（3kg）が目安です。

★ひねりパンレシピ URL : <https://www.pref.miyagi.jp/documents/50310/hineri.pdf>



マナビの視点・教育課程との関連例

- ・小学校5・6年家庭科「1食の献立・栄養バランスの工夫」
- ・中・高家庭「小麦粉（グルテン）の性質」