

令和8年度版

# 利用案内



青森県立種差少年自然の家  
(指) 三八五グリーンネット

〒031-0841

八戸市鮫町字膳並平2-26

TEL 0178-38-2131

FAX 0178-38-2727

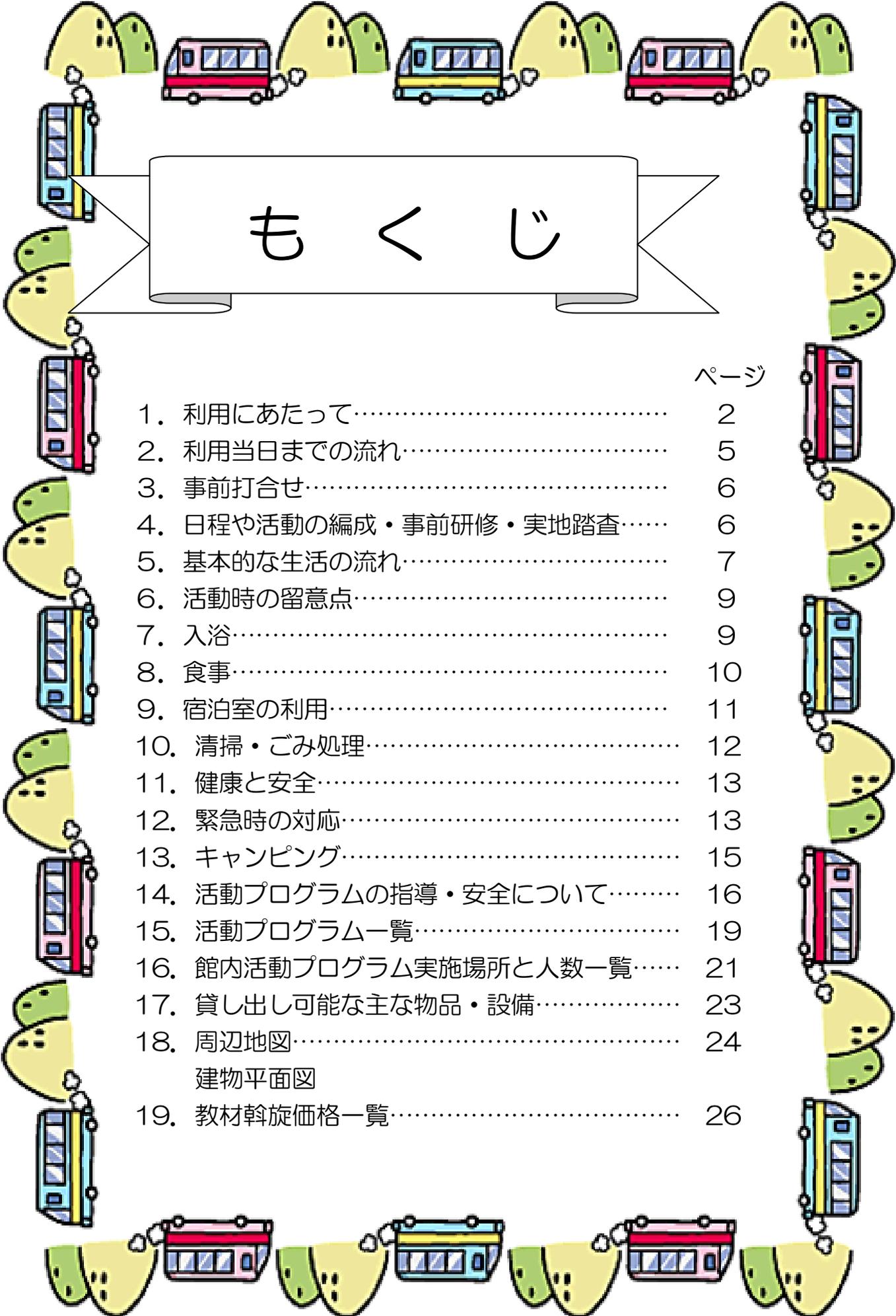
E-mail info@taneshashi.jp

ホームページ

種差少年自然の家

検索





# もくじ

	ページ
1. 利用にあたって……………	2
2. 利用当日までの流れ……………	5
3. 事前打合せ……………	6
4. 日程や活動の編成・事前研修・実地踏査……………	6
5. 基本的な生活の流れ……………	7
6. 活動時の留意点……………	9
7. 入浴……………	9
8. 食事……………	10
9. 宿泊室の利用……………	11
10. 清掃・ごみ処理……………	12
11. 健康と安全……………	13
12. 緊急時の対応……………	13
13. キャンピング……………	15
14. 活動プログラムの指導・安全について……………	16
15. 活動プログラム一覧……………	19
16. 館内活動プログラム実施場所と人数一覧……………	21
17. 貸し出し可能な主な物品・設備……………	23
18. 周辺地図……………	24
建物平面図	
19. 教材斡旋価格一覧……………	26

# 1. 利用にあたって

## ☆種差少年自然の家の目標

少年たちが、豊かな自然の中でのびのびと体験活動をするにより、自然と人間とのかかわりを理解しながら、生きる力を養うことをめざす。

## ☆利用できる団体

引率者の指導のもとに集団宿泊訓練、自然体験活動、生活指導、学習合宿、クラブ活動合宿、研修等で利用する次に掲げる団体。

- (1) 各種学校（幼稚園、保育園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、特別支援学校等）
  - (2) 少年団体（子ども会、児童館、PTA、ボーイスカウトやガールスカウト等）
  - (3) 教育委員会等が行う社会教育に関する事業での利用団体
  - (4) その他統括責任者が認める団体
- 以下の条件を満たすこと
- ①少年自然の家の設置目的に合った活動をする団体
  - ②集団宿泊訓練、自然体験活動、生活指導等に係る指導者の養成や研修をする団体
  - ③生涯学習の観点にたった活動をする団体（成人団体を含む）

※次に掲げる場合は利用できません。

- ・ 宿泊のみの利用
- ・ 営利を目的とした利用
- ・ 特定の宗教活動又は政治活動を目的とした利用

## ☆指導者の立場

自然の家利用中は、原則として活動プログラムや生活指導は引率者が指導することになります。詳しくはP16「14.活動プログラムの指導・安全について」をご覧ください。

## ☆利用上の注意

- ・ 基本時間に沿った生活と、利用した場所の清掃・整頓をお願いします。
- ・ 内履きを準備してください。
- ・ 花火は、打ち上げ花火・ロケット花火等火事につながる恐れのあるものは禁止です。
- ・ コピー機の利用はできません。印刷物などはあらかじめご用意ください。
- ・ 館内での飲食は基本的に禁止となっております。飲食に関する疑問・質問は、日程作成時にご相談ください。なお、自動販売機は置いておりません。
- ・ 飲酒はできません。
- ・ 敷地内は、全面禁煙です。
- ・ 日帰り利用での食事や、宿泊初日の昼食は原則提供できません。ただし、提供できる場合もございますので、ご相談ください。

## ☆利用できる日

◎通年

- ・ ただし、年末・年始（12月29日～1月4日）及び、統括責任者が休所と定めた日を除きます。

## ☆経費

項 目		金 額
宿泊代・施設使用料		無 料
食 費※1	朝食480円、昼食500円、夕食600円	1日3食 1,580円
	ご飯増量(1食) 0.5合:50円 1合:100円	—
洗 濯 代	館内シーツ代セット	280円
	テント泊での袋シーツ	210円
教材費※2 教材斡旋価格表参照		P26~P27 参照

※食事は10人以上から利用可能です。

※1 食事数の変更は、利用開始7日前の正午までに「食事数変更届」をファックスかメールでご提出ください。(この日を過ぎると食材発注をしますので食事数の変更はできません。)

食物アレルギーの調査票の提出について

- ・利用日から14日前の17時までにご提出ください。
- ・当施設にはアレルギー対応の調理室、調理器具はありません。そのため別室での調理を希望される方には対応できません。
- ・アレルギーの程度や学校給食、家庭での対応などによっては、メニューの変更や代替食の用意ができる場合があります。
- ・その他心配や不明な点がございましたら栄養士までご相談ください。

※2 活動内容によっては別途教材費がかかります。

## ☆支払い方法

食 費	郵便局の口座振込(支払用紙をお渡しします)
洗濯代	ゆうちょ口座の通帳・カードからの振り込みまたは窓口での現金払いは手数料が無料になります。 ※ただし、以下の場合は手数料がかかりますのでご了承ください。 窓口:硬貨101枚以上で550円。ATM:硬貨の持ち込みで110円。 ※1万円未満で利用する際の食費は現金払いをお願いします。 ※1団体で2回以上に分けてのお振込みはご遠慮ください。ただし、領収書を分けてお渡しすることは可能です。
	教材費

## ☆宿泊室

宿泊室収容人員			
1階	101~102	3名×2室	6人
	103~107	8名×11室	88人
	109~114		
	108号室	リーダー室	5人
2階	201~207	8名×13室	104人
	209~214		
	208号室	リーダー室	5人

※101・102 は車椅子利用者対応室です。リーダー室としても使用可能です。

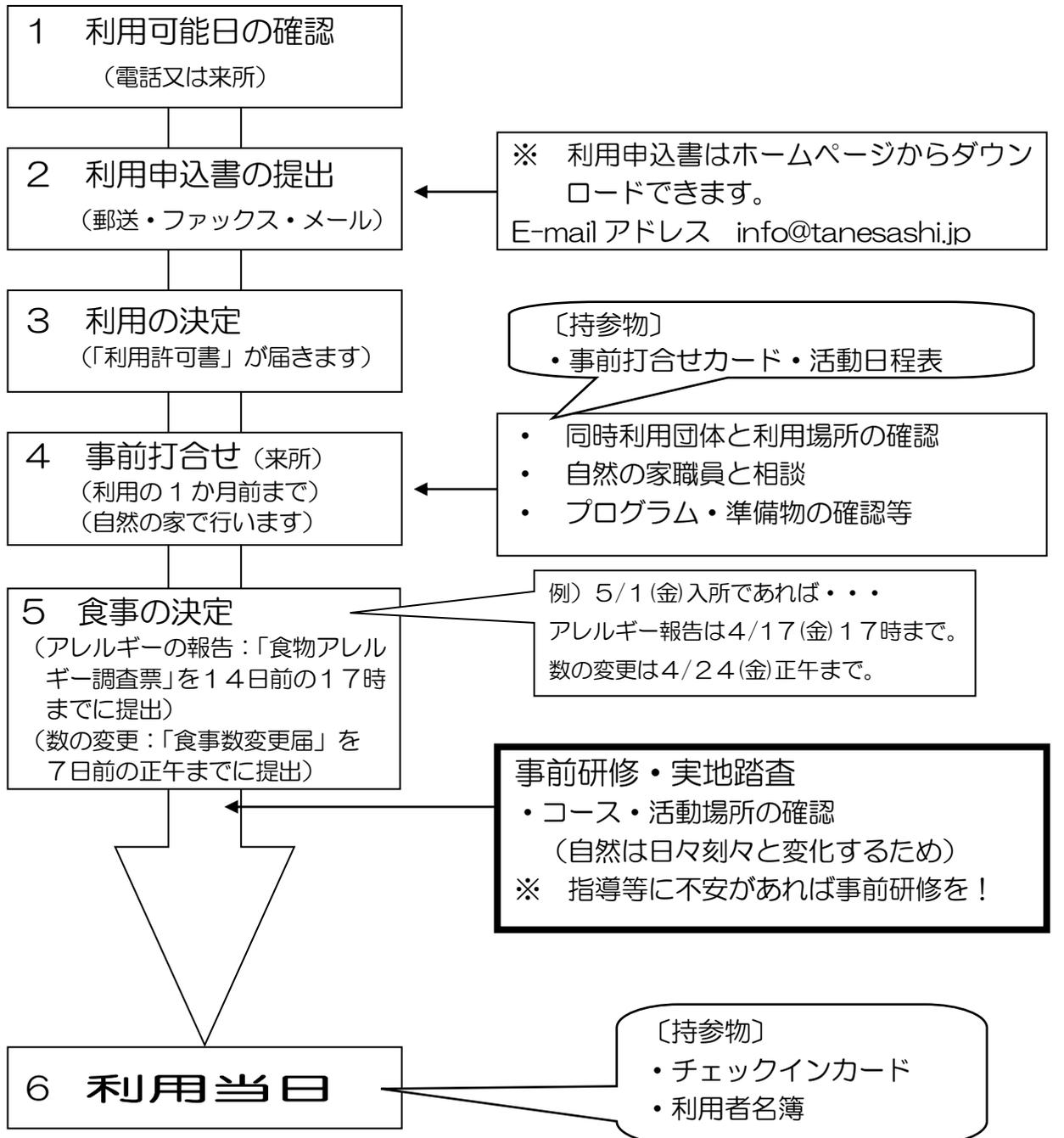
## ☆テント泊

テント別 収容人員		
常設テント (設営・撤収の必要なし)	5名程度×13張	65人
ドームテント (自分たちで設営・撤収)	4名程度×13張	52人
宿泊者数合計		117人

※常設テントの設置期間は5月中旬から10月中旬です。

※テントや寝袋 (シュラフ) の持ち込みも可能です。

## 2. 利用当日までの流れ



### <利用のキャンセル・期日変更の場合>

できるだけ早く電話でご連絡ください。

その後、「利用の取り消しについて」「利用日の変更について」の文書を提出してください。(郵送・FAX・メールのいずれか) ※文書はホームページからダウンロードできます。

### 3. 事前打合せ

利用団体の引率の方々が、利用目的や活動のねらいを効果的に達成するために欠かすことのできないのが「事前打合せ」です。安心して利用できるように必要な事項を確認しておきましょう。

#### <事前打合せの内容>

- ① 利用目的の確認
- ② 利用人数（食事の回数と人数）
- ③ 活動内容（活動プログラム）
- ④ 生活時間にかかわる相談・確認
- ⑤ 使う道具、活動場所、教材等の確認
- ⑥ 使用する宿泊室
- ⑦ 使用するくつ箱
- ⑧ 清掃分担
- ⑨ 食事（セルフ方式・盛付方式、アレルギー対応等）
- ⑩ 同時利用団体との調整
- ⑪ 事前研修・実地踏査
- その他（特に相談しておきたい事項等）

#### <利用団体が複数の場合の調整>

- ① 活動場所、使用する道具等の調整
- ② 活動プログラムの調整  
（荒天時の活動も含めて）
- ③ 入浴時間、食事時間の調整
- ④ 起床、消灯時刻の調整
- ⑤ 清掃分担、くつ箱の割り当て、  
部屋割り等
- ⑥ 各つどいの持ち方  
（次第、担当、場所、歌等）

※ 入所時刻が同じ場合は、原則として入所式を合同で行います。

### 4. 日程や活動の編成・事前研修・実地踏査

#### ☆日程や活動の編成

利用目的を達成するために「適した時間帯」に「ふさわしい活動」を設定することが大切です。P19「15. 活動プログラム一覧表」を参考にしてください。自然の中での活動では、計画通りいかない方がむしろ多いものです。活動内容を欲張らずに時間的な余裕を十分とるようにしましょう。ゆとりのあるプログラムを組むことで、利用目的に近づくための活動後のふりかえりや柔軟なプログラム変更ができます。

#### ☆事前研修

いかだ活動・アドベンチャーゲームなどの活動プログラムによっては、事前研修が必要になります。また、活動プログラムの指導に不安がある場合は自然体験活動研修会に参加するか、来所して事前研修をしておけば安心して指導することができます。早めに職員にご相談ください。

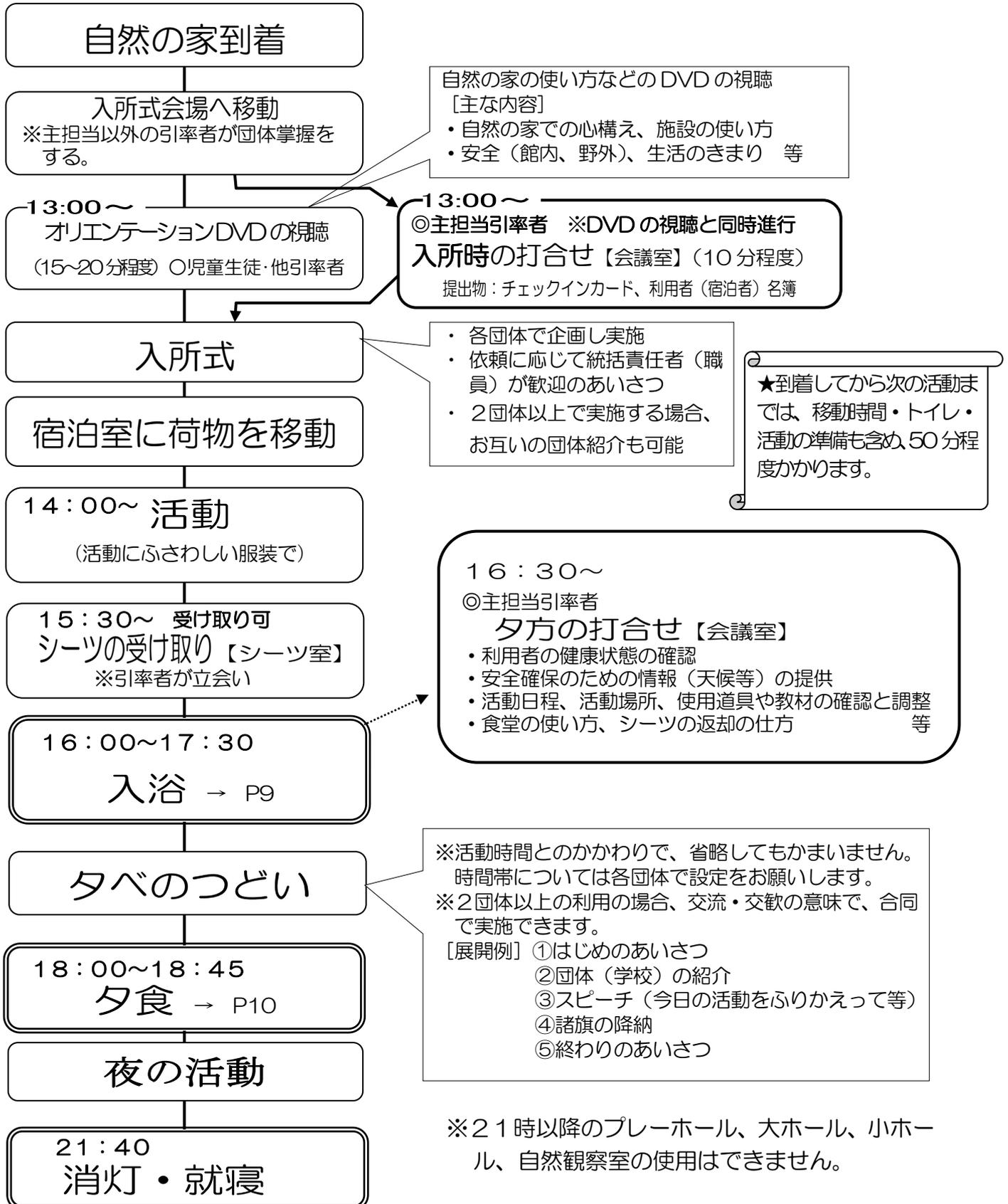
#### ☆実地踏査

引率の方々が活動内容や活動場所（野外コース等）を事前に確認しておくことは、安全を確保するために大変重要なことです。自然環境、社会的環境（道路・交通状況、海岸の整備状況等）は絶えず変化していますので、なるべく利用日に近い日に実地踏査することをおすすめします。既存のコースではなく、団体独自のコースを設定するのであれば、実地踏査は欠かすことができません。野外には絶対に安全な場所というのはありません。基本的な安全確認を事前に実施しておきましょう。

## 5. 基本的な生活の流れ

### 《利用初日》

※昼食持参、入所は13:00が原則



# 《利用最終日》

6:00~  
起床

- ・荷物を指定の場所（プレーホール等）に移動します。
- ・シーツと枕カバーは、引率者の立会いのもとに、枚数を確認してシーツ室内の回収袋に入れてください。
- ・寝具を、入所した時と同じように整頓します。

清掃 → P12

※寝具のたたみ方や整頓の仕方は各宿泊室に写真で示してあります。

清相後、職員が確認します。

※宿泊室→分担清掃区域の順番で  
〔例〕6:20から宿泊室、6:40から分担区域

朝のつどい

※時間帯については各団体で設定をお願いします。活動時間とのかかわりで、省略してもかまいませんが、利用者の健康状態の確認は必要です。

- 〔展開例〕
- ①はじめのあいさつ
  - ②諸旗の掲揚
  - ③体操（終了後の散歩等）
  - ④スピーチ
  - ⑤おわりのあいさつ

7:30~8:15  
朝食 → P10

### <宿泊室等の点検>

- ・引率者は、忘れ物等がないか確認してください。  
(忘れ物保管期限…2か月)
  - ・引率者は、宿泊室と分担清掃区域の点検をしてください。
  - ・最終日の朝に職員が宿泊室等の点検を行います。  
☆確認のポイント（入所時に渡される「退所時のチェック事項」を参照）  
布団のたたみ方、窓（施錠）、カーテン、清掃状態等
- ※ 清掃、寝具の整頓等が不十分であれば、やり直していただく場合があります。

8:30  
宿泊棟 部屋チェック  
(職員が部屋を確認します)

8:00~  
◎主担当引率者  
朝の打合せ【会議室】

- ・利用者の健康状態の確認
- ・安全確保のための情報（天候等）の提供
- ・活動や活動場所、使用道具や教材の確認と調整等

※ 鼻血等で、寝具やシーツを汚した場合は職員に連絡ください。

活動  
(活動にふさわしい服装で)

12:00~12:45  
昼食 → P10

<続けて利用する場合>  
《利用初日》の **活動** へ  
2日目以降は13:00からの活動が可能です。

退所式

- ・各団体で企画し実施
- ・食事代等の請求書・振込用紙を受け取る
- ・依頼に応じて統括責任者（職員）があいさつ  
⇒再度、忘れ物がないように気をつけて出発

退所

## 6. 活動時の留意点

### ☆活動前

- ・宿泊室の窓を閉め、電灯を消してから活動に移ってください。
- ・自然の家を離れて活動する時は、自然の家職員と連絡を取るために無線機を貸し出します。

### ☆活動中

- ・安全確保のため、活動にふさわしい服装、道具の扱い方等には十分な注意を払ってください（P16～18参照）。

### ☆活動後

- ・次に使う利用者のために、活動場所の後片付けを確認してください。
- ・利用者の人数や体調の確認を必ずしてください。

## 7. 入 浴

☆みんなが気持ちよく使えるように心がけてください。

### ☆入浴時間

- ・16:00～17:30（追い焚きができない浴槽ですので、この時間にご利用ください。）
- ・いかだ活動をする団体は15:30からの利用となります。

### ☆人数

- ・一度に各浴室（男女別）30人ぐらいの利用が可能です。  
※入浴者数の合計が50人未満の場合、浴室は一つだけの利用となります。  
（中学生以上は2か所利用が可能です）

### ☆持ち物

- ・入浴道具（石けん、シャンプー、タオル等）を各自で準備してください。

### ☆洗面器・いすの積み方

- ・洗面器といすは2列に積んでください。



### 清掃

- ・朝の清掃時間に行います。
- ・洗剤は薄めてありますので、1本以上使ってください。
- ・排水溝の髪の毛、浴槽の側面、脱衣所の清掃を特に入念に行ってください。
- ・清掃や整とんが不十分な場合は、次に使う人のためにやり直していただく場合があります。

# 8. 食 事

\*自然の家は基本的に「セルフ方式」の食堂です。食事の開始・終了時刻は守ってください。

## ☆食事の時間（原則）

	食事時間
朝食	7:30～ 8:15
昼食	12:00～12:45
夕食	18:00～18:45

- ・スタート時刻は遅れないようにしてください!
- ・時間外の食事の取り置きはできません。

☆座席数 194席 (8人掛け×23テーブル+10人)

## ☆食事指導について [食事指導は引率者が行います]

- ・食事の前は、宿泊棟の洗面所で必ず石けんをつけて手を洗ってください。
- ・食中毒防止の観点より、食堂への持ち込みや食堂で提供した食べ物を食堂外に持ち出しすることはできません。(事情がある場合は栄養士または研修課へご相談ください。)
- ・最初は決められた数や量を守って盛り付けてください。(団体の方に丼や汁ものの盛り付けをお願いしております。)
- ・テーブルごとにあいさつをして、温かいうちに食べてください。
- ・おかわりは同時利用団体も含め、全員の盛り付けが終わってからになります。
- ・後片付けは、ごみ、残飯、食器を決められた場所に返却してください。

### <食事係の仕事>

食事5分前の準備 : ふきん、ピッチャー(水差し)をテーブルにセットします。

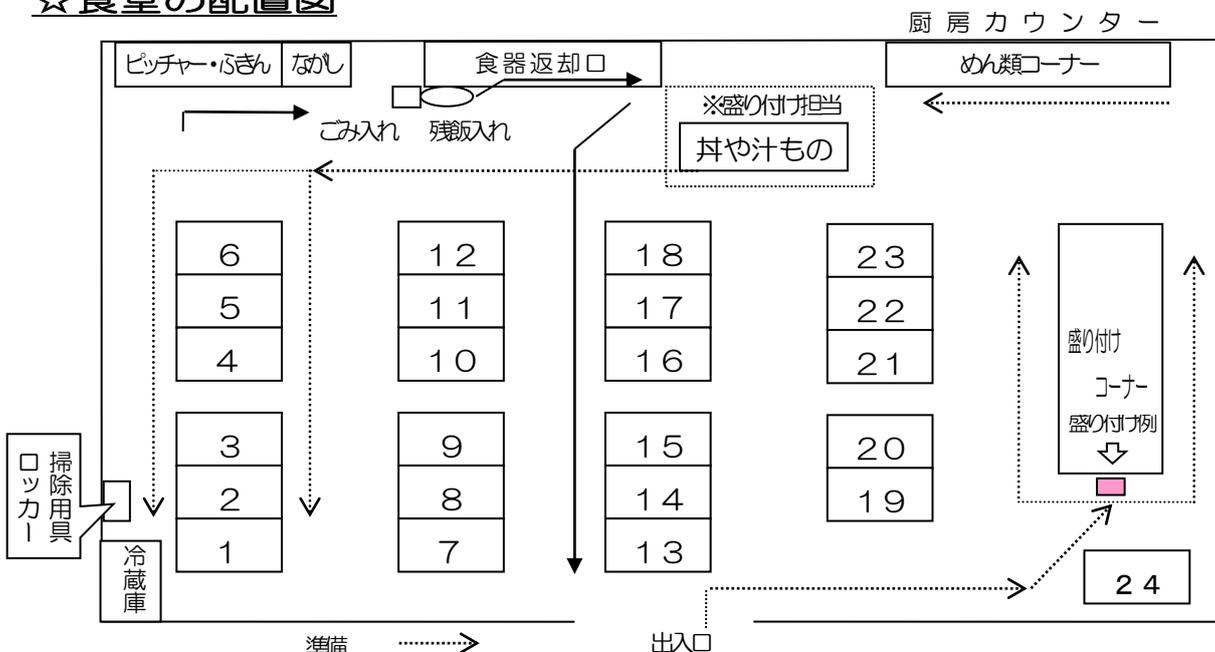
食事後の後片付け : ①テーブルをきれいにふき、ふきんを洗って返します。

②ピッチャーを食器返却口へ返します。

③床のそうじをします。

④テーブル、いすの整とんをします。

## ☆食堂の配置図



## ☆その他

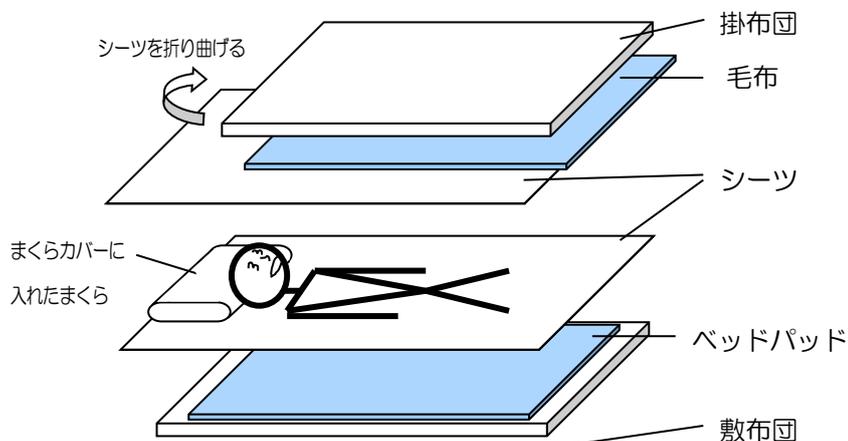
- ・嘔吐物処理は二次感染防止のため引率者に行っていただきます。
- ・嘔吐物処理の道具は清掃用具ロッカーの上にあります。使用の際は必ず職員にご連絡願います。
- ・そうじは出入り口にある手洗い場で洗うようにしてください。
- ・八戸南浜漁港(種差・法師浜地区)での昼食(浜カレー)提供ができますので、ご相談ください。(原則として終日自然の家を離れての日程を計画した場合。)

## 9. 宿泊室の利用

\*寝るための準備（ベッドメイキング）や清掃、布団の整理整頓等は利用者が行います。

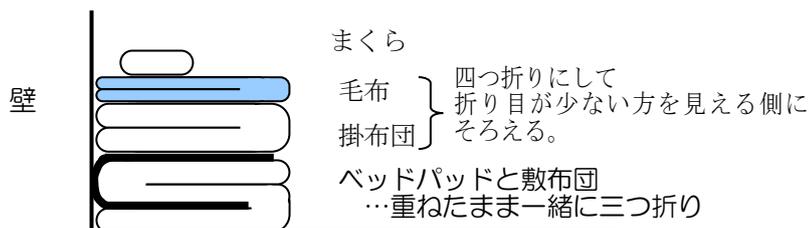
### ☆ベッドメイキング

1人につきシーツ2枚と枕カバーを使用します。

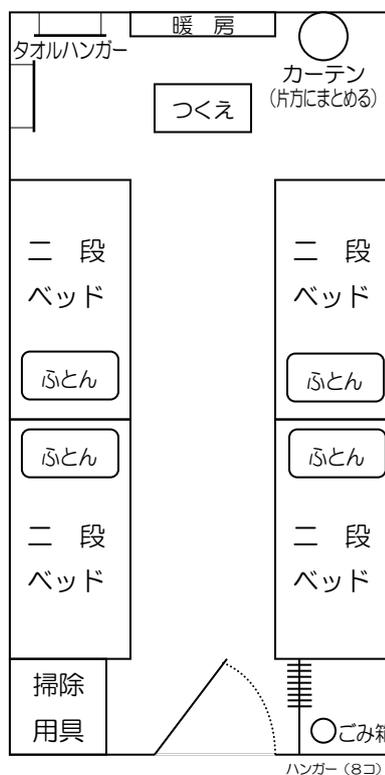


※ シーツとシーツの間に寝ます。

### <ふとんの整頓の仕方>



### <宿泊室略図>



時期によってふとんを置く位置が変わります。オリエンテーションDVDにてご確認ください。

### ☆宿泊室について

- 衛生上から宿泊室での飲食は禁止です。
- 暖房のダイヤルや火災感知器にはさわらないでください。
- 網戸は必ず閉め、虫の侵入をふせいでください。
- ぬれたものは入り口に置き、畳の上には置かないでください。
- 部屋の整理整頓を心がけてください。
- 宿泊室内でドライヤー等の電気器具を使うことはできません。
- エアコンを使用できます。

### ☆就寝時について

- 各宿泊室の照明のメインスイッチは、リーダー室(108・208)にあります。
- 消灯後は静かにし、他の団体の迷惑にならないようご注意ください。

### ☆シーツ、枕カバーの配布・返却について

※ 引率者が必ず立ち会ってください。

- 配布…15時30分以降に、1階シーツ室から各部屋に運びます。
- 返却…最終日の朝、枚数を確認し1階シーツ室内の銀色・緑色の回収袋に入れます。

## 10. 清掃・ごみ処理

\*「来たときよりも美しく」次の利用者が気持ちよく使えるように心がけてください。

### ☆清掃について

使用後に毎回清掃	食堂
使用後または朝の清掃時間(どちらか1回)	プレーホール、大ホール、小ホール、自然観察室 くつ置き場(できれば退所時がよい)
朝の清掃時間 (※必ず掃除する場所)	宿泊室、トイレ、洗面所、浴室、廊下、玄関ホール

- 最終日の宿泊室の清掃は、荷物をプレーホール等へ移動してから行ってください。  
※宿泊室は、8:30に職員が点検します。
- 各場所の清掃方法は、掃除用具入れに掲示してあります。
- 宿泊棟で掃除機を利用する際、コンセントは廊下にありますので延長コードを使用してください。
- 廊下用の大きい掃除機は、各階の廊下用掃除ロッカーの脇及びリーダー室にあります。
- トイレの汚物は、燃えるごみと同様に処理してください。

### ☆ごみ処理について

- 利用団体が持ち込んだごみは、基本的に持ち帰りとなります。利用団体でごみ袋等をご準備ください。
- 館外のごみ置き場に捨ててもよいごみがあります。その場合、引率者がごみ袋に集め、館外のごみ置き場に捨てます。区別は表の通りです。

ごみ置き場に捨ててもよいごみ	• 初日の昼食時に出た手作り弁当のごみ • 活動で出たごみ
ごみ置き場に捨てられないごみ	• 外注の弁当容器・缶類 • 大量に持ち込んだペットボトル 等

- 朝の清掃時間に出たごみは、分別して玄関ホールのごみ箱に入れてください。
- 朝の清掃後には宿泊室のごみ箱を空にしてください。
- 玄関ホールのごみ箱がいっぱいになったら、引率者がごみ袋の取り替えをし、ごみは館外のごみ置き場に捨てます。(替えのごみ袋は玄関ホールの分別ごみ箱の横にあります。)

## 11. 健康と安全

### ☆利用前

- 食物アレルギーのある場合は、事前（14日前まで）にご相談ください。
- 事前に、子どもたちの健康状態を把握しておいてください。
- 持病のある方は常備薬をご持参ください。
- 救急薬品等は利用団体でご用意ください。
- 緊急用として、乗用車を用意することをおすすめします。

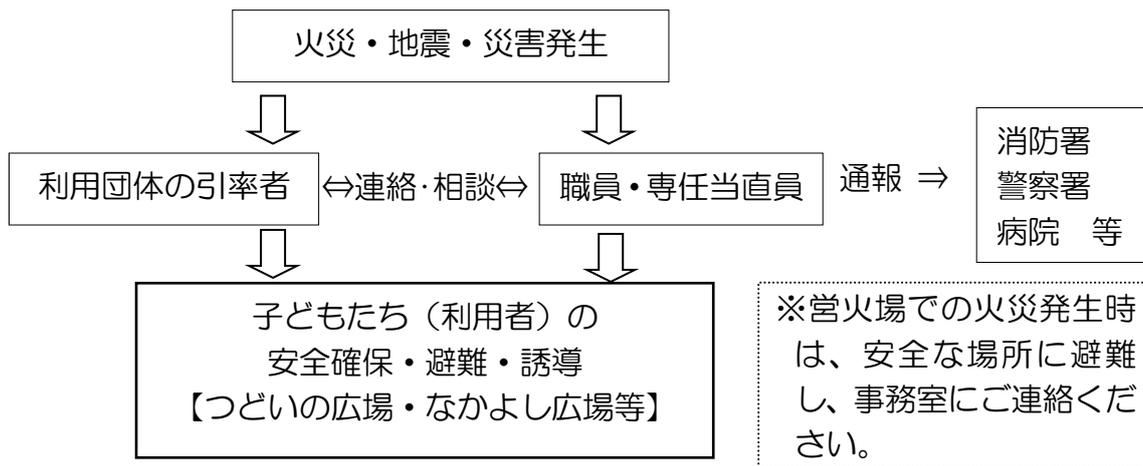
### ☆利用期間中

- 野山では肌を露出しない、磯辺では裸足にならない等、引率者は十分な安全指導を行ってください。
- 火を扱う活動では、長袖・長ズボンを着用するよう指導してください。
- 熱中症予防のため、体温調整や水分補給等の対策をしてください。
- 危険な動植物（スズメバチ、ヘビ、蚊、ウルシ、ダニ等）には十分注意してください。
- AED（自動体外式除細動器）は、玄関ホールの事務室受付窓口の下側に設置しております。※いかだ活動には移動用AEDを携帯してもらいます。
- 健康上の理由で活動に参加せず館内に残る人がいる場合は、引率者が付き添ってください（職員にも連絡をしてください。また、連絡板への記入もしてください）。
- 医務室で休養もできますが、ご利用の際には必ず引率者が付き添ってください。
- 「嘔吐物処理セット」を1階・2階の洗面所、医務室、食堂、スーパーハウスに準備していますので、嘔吐者があった場合には利用してください。また、嘔吐があった場合は、職員に必ず連絡をしてください。
- 嘔吐処理は引率者に行っていただきます（二次感染防止のため）。

## 12. 緊急時の対応

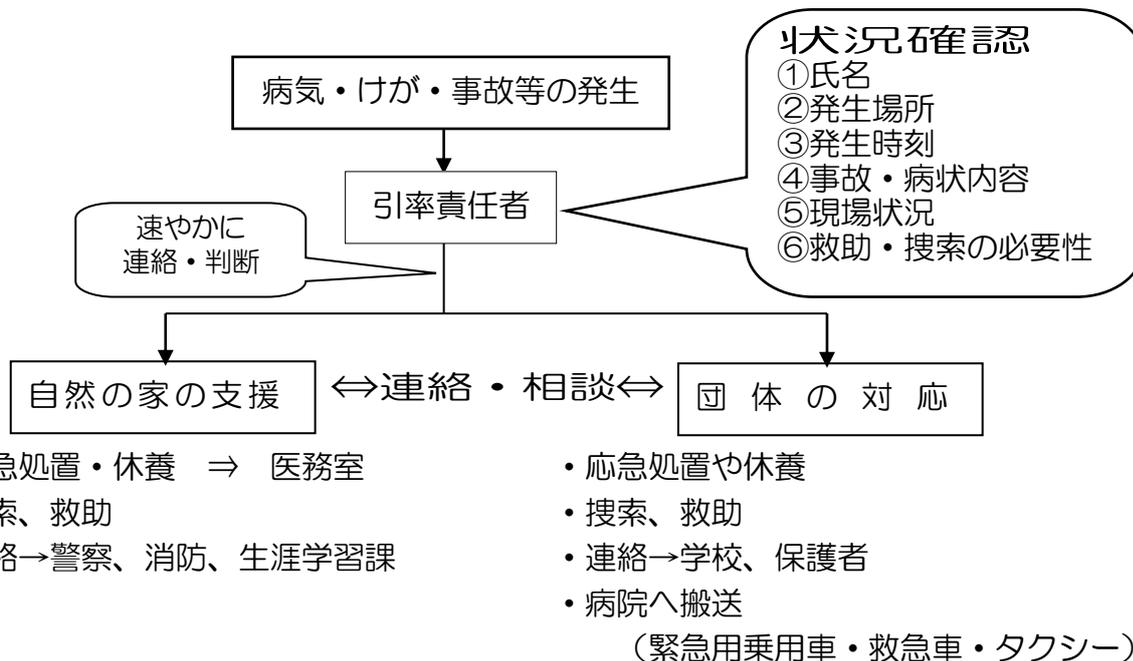
### ☆火災・地震等、避難が必要な場合の対応

- 火災、地震等に備え、非常口や消火器の位置、避難経路・避難場所を事前にご確認ください。（宿泊室には避難経路を掲示しています。）
- 日中に火災や地震などの災害が発生した場合は、当所で指示をします。引率者はその指示に従い、利用者の掌握と安全確保に万全を期してください。
- 夜間に災害が発生した場合は、専任当直員に連絡するとともに、引率責任者の判断で安全確保を図って避難してください。



### ☆病気・けが・事故等の対応

- ・病気やけが、事故等が発生した場合は、直ちに事務室、又は付近の職員へご連絡ください。（日中は職員、夜間は専任当直員が対応します。）
- ・傷病者の病院への搬送は、各団体で行っていただきます。（重いけがの場合は、救急車搬送の対応をお願いします）
- ・ノロウイルスやインフルエンザ等の疑いが発生したら、隔離・保護者への迎えの要請等の対応が必要となります。利用を途中で中止しなければならない場合もあります。



### ＜緊急時の連絡先＞

- ◎ 休日夜間急病診療所                    0178-20-7651  
 (19時～23時 日曜・祝祭日は12時～23時)
- ◎ 八戸消防本部救急医療情報            0178-24-3999  
 ※ 最寄りの病院については職員にご相談ください。

## 13. キャンピング

### ☆宿泊

- 1日目館内泊、2日目テント泊という利用もできます。  
※1日目テント泊、2日目館内泊の場合は、シーツを交換すれば可能です。詳しくは、ご相談ください。
- キャンプ用品、炊事用具を貸し出すことができます。(P23 参照)

### ☆食事

- 自炊が原則になります。食材も各団体で用意することになりますが、野外炊事のセットメニューの食材を配達してくれる業者を紹介できますのでご相談ください。
- 館内の食堂で食事をとることもできます。

### ☆風呂・シャワー

- 風呂の利用も館内利用と同じように利用できます。
- シャワーの利用であれば夜の活動後でも可能です。ご相談ください。

### ☆清掃

- 流し台と調理場は毎食後、掃除してください。それ以外の場所は最後に掃除してもかまいません。ただし、整理整頓を心がけてください。
- 詳しい清掃方法はそれぞれの場所に掲示してあります。

### ☆ごみの処理

- 調理で出たごみ以外のものは、持ち帰ってください。調理で出たごみと残飯は、持参したごみ袋をポリ容器にセットし、水気を切って分別して捨ててください。終了後、食堂裏手のごみ置き場に運んでください。
- 残飯等の生ごみは（燃えるごみに分別）、できるだけ少なくするようにご協力ください。

### ☆緊急時

- 雷雨、台風などで野外での活動が危険であると判断した場合は、プレーホールに避難することになります。なお、その場合の炊事はカセットコンロを利用することができます。

### ☆安全

- 食中毒防止のために衛生管理に十分気をつけてください。
- 暗闇での安全な活動のために灯りを確保してください。
- 火や刃物の扱いには十分に気をつけてください。

### ☆その他

- 館内が空いていれば、館内での活動も可能です。ただし、館内泊団体が優先になりますので、荒天時の活動も外での活動を考えておく必要があります。
- 借りた用具の後片付けや撤収に時間がかかります。活動時間に余裕をもちたいのであれば、用具の持参や外注弁当の利用をおすすめします。
- カラス等の動物のいたずらがあります。食材やごみの管理に気をつけてください。
- 各団体で持参しなければならないものもありますので、当施設ホームページの「活動プログラム」を参考にしてください。

## 14. 活動プログラムの指導・安全について

### 【プログラムの指導にあたって】

プログラムの詳細につきましては、当施設のホームページの「活動プログラム」からダウンロードしてご活用ください。

プログラムの指導は、原則として引率者が行います。そのため事前研修や実地踏査が必要になります。

しかし、引率者が指導するには難しいプログラムもありますので、自然の家職員が助言にあたります。

#### ○自然の家職員が必ず支援に入るプログラム（安全の確保のため）

- ・タイヤチューブいかだ
- ・スチロバールいかだ
- ・せんべい焼き
- ・スノーチューブすべり

※ただし、自然の家職員は実技支援のみで、全体掌握や生徒指導は引率者が行います。

#### ○依頼があれば支援に入ることのできるプログラム

- ・火おこし
- ・アドベンチャーゲーム
- ・ネイチャーゲーム
- ・焼きいも
- ・フライパンピザ
- ・ニュースポーツ
- ・森探検
- ・棒パン
- ・焼板クラフト
- ・竹けん玉
- ・竹とんぼ
- ・AWABI クラフト

※ただし、自然の家職員は実技支援のみで、全体掌握や生徒指導は引率者が行います。

☆夜の活動（19：00～21：00）に対する支援は原則できません。

#### ☆参考プログラムとは

活動の時間や材料などに制約があるプログラムです。利用したい場合はご相談ください。

## 【野外活動に適した服装】

### 服装

- 帽子、手袋（軍手）
- 野外に出る時は、長袖、長ズボン（虫刺され、かられ対策のため）
- 上着は簡単に重ね着がしやすいもの（不要な時はリュックに）
- 靴は履きなれた運動靴
- ※ シャツ及び下着は化繊のもの（綿100%は汗が乾かないので不向き）

### 携行品

- リュックは背負いやすく機能的なもの
- 雨具は、上下セパレートのもの
- 水筒、ハンカチ、タオル、ティッシュを携帯

### その他

- 虫よけ対策（冬季間以外は準備しておくことをおすすめします。）
- 着替え、寒さ対策



## 【フィールドマナー】

私たちは、自然の中におじゃましています。自然に対してローインパクトな活動に心がけましょう。

※ローインパクトとは、自然にやさしくすることです。それが、自然に対してやさしい人、ひいては心のやさしい人を育てることにつながります。

- ごみのポイ捨ては厳禁です。全て持ち帰りましょう。
- 動植物の採集は控えましょう。そこにある美しさはそのまましておきましょう。
- 観察・調査のために採集した昆虫や魚などは、生きたまま放しましょう。
- 植物を傷つけたり、岩場等に落書きをしたりしないようにしましょう。
- 動物にえさを与えないようにしましょう。
- 静かに活動しましょう。動物たちが驚きストレスを感じます。
- 田畑などの私有地へ許可なく入ったり、地元の人や周囲の人に誤解やストレスを与えたりするような行為はやめましょう。

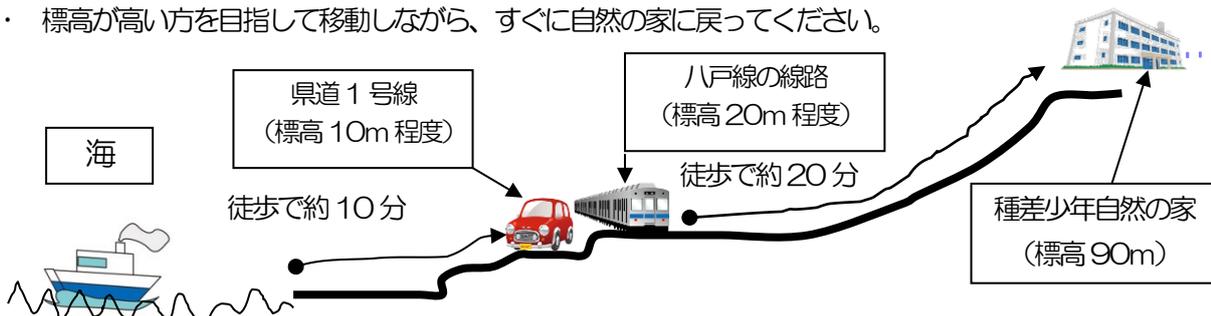
## 【地震の場合】

### 【海にいるとき】

- 近くに崩れるもの（岩やがけ）がない場所に静かに移動し、収まるまで待ちましょう。
- 津波が予想される場合は、地震が収まったら道具などは放置し、速やかに標高が高い方を目指して移動してください。（県道1号線は標高10m程度、八戸線の線路が標高20m程度）
- 標高10m以上の場所で人数を確認後、無線連絡をしてすぐに自然の家に戻ってください。

### 【森の中にいるとき】

- 頭上に落ちてくるもの（枝など）がない場所に静かに移動し、収まるまで待ちましょう。
- 標高が高い方を目指して移動しながら、すぐに自然の家に戻ってください。



## 【危険動植物について】

○当所の周辺には、以下のような危険動植物が存在します。

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| ・スズメバチ                  | ・ヘビ（マムシ、ヤマカガシなどの毒を持つ種類） |
| ・ウルシ（ヤマウルシ、ツタウルシ）       | ・ダニ類（マダニ、ツツガムシなど）       |
| ※今のところ施設内でクマは発見されていません。 |                         |

通常の研修活動では、これらによる被害はこれまでほとんど見られませんが、念のため、以下のポイントについて留意してください。

### （1）スズメバチについて

- ・被害の予防…巣に近づかない、ハチを攻撃しない、頭部の保護（帽子、首にタオル等）
- ・応急処置 …①刺された部分に触らないようにします。  
②針が残っている場合は、毛抜きで抜き取ります。  
③すぐに病院に行きましょう。

※スズメバチは黒色にもっとも激しく反応するので、黒っぽい服や帽子はさげましょう。

※秋ごろ活動が活発になり、危険になります。

※ヘアスプレー、ヘアトニック、香水などの化粧品に敏感に反応します。

※スズメバチは下が見えにくいので、スズメバチが飛んできたらすぐにしゃがみ、ハチを刺激しないようにします。何かあってもじっとしてハチが去るのを待つか、しゃがんだままゆっくりとその場を離れるしかありません。また、動くものを襲うので、手を振ったりハチを払ったりするのはとても危険です。



### （2）ヘビ（毒のあるもの）について

- ・被害の予防…ヘビをつつかない、むやみに草むらに入らない。足の保護。（長靴、長ズボン等）
- ・応急処置 …①まず安静にし、かまれた部分（足・手）の曲げ伸ばしを行わないようにします。  
②すぐに病院に行きましょう。

### （3）ウルシについて

- ・被害の予防…植物を素手で触らない。腕の保護。（長袖等）
- ・応急処置 …①患部をアルコールでふき、すぐに冷やします。  
②ひどい場合は病院へ行きましょう。



#### ツタウルシ

3枚に分かれたつやのある葉を持ち、地面や木をはっています。

秋には赤や黄色に色づき、とてもきれいです。触るとかぶれます。

### （4）ダニ類について

- ・被害の予防…長袖長ズボン等で肌を露出しない、虫よけスプレーを活用する、森や草むらから帰ったら体をチェックするなど。
- ・応急処置 …無理に引き抜かずすぐに皮膚科の病院へ行きましょう（無理矢理引き抜くとかえって危険）。



実物大です。  
3~5mm程度

# 15. 活動プログラム一覧

※時期・定員はあくまでも目安です。これに該当しなくても、実施可能な場合もありますのでご相談ください。

## 《自然観察活動》

	プログラム名	定員	活動内容	ねらい			
				自然愛護	創造力	協調性	知識・技能
1	磯の生物観察 (磯ビンゴ)	200人	磯にすむ生物を探して観察します。見つけた生物でビンゴもできます。	○			◎
2	星空のつどい	200人	屋上で天体望遠鏡などを用いて星や星座の観察をします。	○			◎
3	森探検	40人	周辺の自然林を散策しながら、野生動物の足跡やこん跡を探します。	○			◎

## 《野外活動》

	プログラム名	定員	活動内容	ねらい			
				自然愛護	創造力	協調性	知識・技能
4	磯遊び(かに釣り)	200人	いろいろな磯の生物を探したり、かに釣りをしたりすることを楽しみます。	◎			
5	タイヤチューブいかだ	120人	午前中にいかだをつくり、午後につくったいかだに乗って遊びます。	○		◎	
6	スチロバールいかだ	120人		○		◎	
7	サンドクラフト	120人	砂を水で固め、それを削って「砂の造形」を作ります。		◎	○	
8	追跡ハイク	200人	森や海辺の自然の中で、青色の矢印を追いかけながらコースを歩きます。	○		◎	
9	「種差海岸」トレイルウォーク	100人	種差海岸の自然の景観を楽しみながら長い距離を歩き、植物の観察をします。	◎			
10	わくわくウォークラリー	200人	連続指示図(コマ図)と道路を照らし合わせながら、コースを歩きます。	○		◎	
11	ビンゴ オリエンテーリング	200人	自然の家周辺にある関門を、地図にしたがって見つけながら歩きます。	○		◎	
12	ハイクコース散策	200人	自然保護の大切さを学び、自然を尊ぶ心を育みます。	◎		○	
13	ナイトハイク	200人	野外に設置された矢印を見つけていししながら、夜の森の暗闇を歩きます。	◎		○	
14	ボンファイヤー	200人	たき火を囲みながら語り合ったり、レクリエーションを楽しんだりします。	○		◎	
15	火おこし	60人	マイギリ式の道具やファイヤースターター等を使って火をおこします。			○	◎
16	アドベンチャーゲーム	100人	仲間で知恵を出し合い、協力しながら課題を解決します。			◎	○
17	ネイチャーゲーム	60人	五感をつかい、様々なゲームを行いながら自然を感じます。	◎		○	
18	キャンピング	120人	仲間と協力し、野外でテント泊を体験します。	○		◎	○
19	野外炊事(屋内炊事)	150人	仲間と協力して野外や館内で食事づくりを行います。		○	◎	○
20	焼きいも	100人	仲間と協力し、さつまいもを焼いて食べます。			◎	○
21	フライパンピザ	60人	ピザ生地をつくり、火をおこしてフライパンで焼いて食べます。			◎	○
22	スノーチューブ すべり	50人	雪上のコースを、タイヤチューブに乗ってすべり降ります。	◎		○	

## 《館内活動》

23	キャンドルファイヤー	160人	ろうそくの火を囲んで、語り合ったり、レクを楽しんだりします。		○	◎	
24	館内オリエンテーリング	100人	館内に設置された課題や写真問題を仲間と解決していく活動です。			◎	○
25	館内デジカメ探偵団	70人	問題用紙の写真を見ながら館内にあるものを探し、カメラで撮影します。			◎	○
26	たねさしチャレンジ	80人	輪投げ、丸太切り、どんぐり運びなどの記録づくりの活動に挑戦します。			◎	○
27	ロープワーク	40人	緊急時や災害時に役立つロープワークを学びます。		○	◎	○

## 《創作活動》

28	植物のしおり	150人	ラミパックまたはロウ引きの手法を用いて、葉っぱや花のしおりを作ります。	○	◎		
29	焼き板クラフト	120人	杉板を焼き、たわしや布で磨いてきれいな木目の板を作ります。	○		○	○

30	竹けん玉	150人	のこぎりや小刀などの道具を使って竹けん玉を作ります。	○		○	◎
32	ぐにゃぐにゃ凧	150人	ポリシートと竹ひごを使って、簡単にあがるたこを作ります。	○			◎
33	シュリンクシートのストラップ	150人	シートに絵を描き、加熱して縮めてオリジナルストラップを作ります。		◎		○
34	ネイチャーストラップ	150人	どんぐりなどの自然物を使って、ストラップを作ります。	○	◎		○
35	AWABIクラフト	150人	アワビの貝がらを加工して貝がらの美しさを生かしたアクセサリーを作ります。	○	◎		○
36	割りばし鉄砲	150人	割りばしと輪ゴムを使って鉄砲を作ります。		○		◎
37	どんぐりアート	150人	どんぐりや木の枝をグルーガンで接着して作品を作ります。	○	◎		○
38	たねさしアロマアート	100人	砂・貝殻を小瓶に入れ芳香&脱臭効果のある作品を作ります。	○	◎		○
39	貝がらアート	150人	貝殻をグルーガンで接着し、色をぬって動物や魚などの作品をつくります。	○	◎		○
40	動物マグネット	150人	木の枝を切って作った部品を使い、動物や昆虫などの作品を作ります。	○	◎		○
41	フォトフレーム	150人	版画板に自然物を張り付け、オリジナルのフォトフレームを作ります。	○	◎		
42	たねさし万華鏡	150人	花びらや木の実を使って、オリジナルの万華鏡を作ります。	○	◎		
43	たねさしスタンプ	150人	消しゴムに彫刻刀で名前を彫って土台に貼り、持ち手を付けてはんこを作ります。		◎		○
44	木の実の遊び道具	150人	どんぐりや松かさを使っていろいろな道具を作り遊びます。	○	◎		
45	たねさし芝っこぞう	150人	ストッキングや土などを使って芝を育てる作品を作ります。	○	◎		
46	砂鉄ストラップ	150人	砂浜で砂鉄を採集した後、精選作業をして小瓶に詰めてストラップにします。	○			◎
47	木の実のキャンドルスタンド	150人	木の実の美の装飾やピンに色付けしてキャンドルスタンドを作ります。	○	◎		

### 《伝承文化活動》

	プログラム名	定員	活動内容	自然愛護	創造力	協調性	知識・技能
48	せんべい焼き (屋外・屋内)	100人	せんべい生地をこね、焼き型を使ってせんべいを焼きます。			○	◎
49	こまの絵付け	150人	ペンでこまに絵付けをします。作った後は遊ぶこともできます。		◎		○
50	昔遊び	100人	めんこやこま、竹馬など、日本に古くから伝わる遊びを体験します。			○	◎

### 《ニュースポーツ》

51	グラウンドゴルフ	50人	ボールをクラブで打ち、各ゴールへ何打でボールを入れられるかを競います。	◎			○
52	ディスクゴルフ	30人	ディスクを投げ、各ゴールへ何投でディスクを入れられるかを競います。	◎			○
53	キンボールスポーツ	72人	キンボールを使って、3チームで競い合います。			◎	○
54	室内パタンク	36人	目標の玉に対して、自チームのボールを近づけられるかを競うゲームです。			◎	○
55	ラダーゲッター	32人	ひもでつながっている2個のボールをラダーに投げて楽しむスポーツです。			◎	○
56	フロアカーリング	12人	ターゲットに、自チームのフロッカーを近づけられるかを競うゲームです。			◎	○
57	ヒットだ！ターゲット	18人	9分割の的を狙ってディスクを投げてボードを抜いた数を競うゲームです。			◎	○
58	バグー	8人	プラスチックボードをめがけてビーンバッグを投げる的入れゲームです。			◎	○
59	モルック	60人	モルックを投げてスキトルを倒し点数を競います。年齢に関係なく楽しめるゲームです。			◎	○
60	卓球バレー	24人	バレーボールに似たルールで、卓球台を使用し、6人対6人でいすに座ったまま行うゲームです。			◎	○
61	ピンゴだ！ボード	20人	10個のボールで総得点を競います。ピンゴになると得点が加算されます。			◎	○

### 《参考プログラム》

・八幡馬の絵付け	・ミニえぼし	・棒パン	・ツリークライミング (木登り遊び)
・まつぼっツリー	・創作リース	・ミニ門松/ミニしめ飾り	・ラワンロケット
			・スノークラフト

## 16. 館内活動プログラム実施場所と人数一覧

※数字が書いてあるところが活動可能場所です。数字は活動可能人数のおおよその上限となります。  
 ※定員はあくまでも目安です。これに該当しなくても実施可能な場合もありますのでご相談ください。  
 ※人数の前の印  
 ○…活動をするのに最適な場所 ▲…活動はできるが、準備に時間がかかったり制限があったりする

### 《自然観察活動》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備考
2	星空のつどい（雨天）	—	180	40	40	—	

### 《野外活動の荒天時プログラム》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備考
15	火おこし	○60	60	—	—	▲20	▲他団体の出入りが少ない場合。
16	アドベンチャーゲーム	○100	▲60	—	—	—	▲できるプログラムは限られる。
17	ネイチャーゲーム	○60	▲60	—	—	—	▲できるプログラムは限られる。
19	屋内炊事	▲120	▲120	○40	▲40	—	▲水道設備がないため。
20	焼きいも	▲100	▲100	○40	▲40	—	▲水道設備がないため。
21	フライパンピザ	▲60	▲60	○40	▲40	—	▲水道設備がないため。

### 《館内活動》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備考
23	キャンドルファイヤー	○160	100	—	▲20	—	▲狭いため。
24	館内オリエンテーリング	100	100	100	100	100	各部屋はスタート・ゴールのみに使用。
25	館内デジカメ探偵団	70	70	70	70	70	各部屋はスタート・ゴールのみに使用。
26	たねさしチャレンジ	○80	80	▲40	40	▲20	▲自観・玄関でできる活動は限られる。
27	ロープワーク	40	40	40	40		

### 《創作活動》

28	植物のしおり	150	○150	○40	○40	—	
30	竹けん玉	○150	150	40	40	—	
31	竹とんぼ	○150	150	40	40	—	プレーホール以外は飛ばすのは不可。
32	くにやぐにゃ風	150	○150	○40	○40	—	プレーホール以外は飛ばすのは不可。
33	シュリンクシートのストラップ	150	○150	○40	○40	—	
34	ネイチャーストラップ	150	○150	○40	○40	—	
35	AWAB Iクラフト	150	○150	○40	○40	—	
36	割りばし鉄砲	150	○150	○40	○40	—	
37	どんぐりアート	150	○150	○40	○40	—	できるだけプレーホールはさける。
38	たねさしアロマアート	100	○100	○40	○40	—	できるだけプレーホールはさける。
39	貝がらアート	150	○150	○40	○40	—	できるだけプレーホールはさける。
40	動物マグネット	150	○150	○40	○40	—	できるだけプレーホールはさける。
41	フォトフレーム	150	○150	○40	○40	—	
42	たねさし万華鏡	150	○150	○40	○40	—	
43	たねさしスタンプ	150	○150	40	▲40	—	
44	木の実の遊び道具	150	○150	40	▲40	—	
45	たねさし芝っこぞう	150	○150	40	▲40	—	
46	砂鉄ストラップ	150	○150	40	▲40	—	
47	木の実のキャンドルスタンド	150	150	40	40	—	

### 《伝承文化活動》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備考
48	せんべい焼き(屋内)	90	90	○40	○40	—	
49	こまの絵付け	○150	150	▲40	40	—	▲自然観察室は絵付けのみ。
50	昔遊び	○100	100	—	40	▲20	▲玄関ホールでできる活動は限られる。

### 《館内活動》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備 考
52	ディスクゴルフ	○30	—	—	—	—	
53	キンボールスポーツ	○72	—	—	—	—	
54	室内ベタンク	○36	—	—	—	—	ディスコンを併用する場合は48人まで。
55	ラダーゲッター	○30	—	—	—	—	
56	フロアカーリング	○12	—	—	—	—	
57	ヒットだ！ターゲット	○30	—	—	—	—	
58	バグー	○8	8	—	8	—	
59	モルック	○60	○20	—	—	—	○屋外（芝生）60人
60	卓球バレー	○24	○24	—	—	—	
61	ピンゴだ！ボード	30	30	30	30	—	

### 《その他の活動》

	プログラム名	プレーホール	大ホール	自然観察室	小ホール	玄関ホール	備 考
	会議・講演等	—	○180	40	40	—	長テーブル3人がけで180人、2人がけだと120人が使用可能。
	学習会	—	○180	40	40	—	
	運動・レク	○100	100	—	—	—	

### ○活動場所について

<b>プレーホール</b>	学校の体育館にあたる施設。窓は補強されていないため、ボールの取り扱いには十分に注意すること。ドッジボール・バレーボール・バスケットボール・卓球・バドミントン・キンボールスポーツ等は可能。
<b>大ホール</b>	長テーブルとパイプ椅子が常時設置されている。最大200人までの会議・講義等が可能。テーブル・椅子を寄せて各種活動も可（終了後は復元が必要）。
<b>小ホール</b>	長テーブルとパイプ椅子が常時設置されている。創作活動や調理、学習会等に活用できる。展示棚があるので運動をともなう活動は不可。
<b>自然観察室</b>	学校の理科室にあたる部屋。実験用テーブルが7つあり、水道もある。創作活動や調理等に向いている。黒板もあるので、学習会などでも活用可能。
<b>玄関ホール</b>	施設の出入り口になるため、団体数が多い場合や、出入りする時間帯での活動はできない。館内オリエンテーリングや館内デジカメ探偵団のスタート・ゴールに活用できる。
<b>※宿泊室</b>	2段ベッドが4台（ベッド計8台）と畳敷きのスペースがある（一部の部屋を除く）。工作などの制作活動や飲食は禁止となっている。

### ○館内での飲食について

食堂での食事と館内炊事やフライパンピザなどの活動プログラム、来所初日の昼食以外、**館内での飲食は基本的に禁止**となっております（宿泊室でのおやつやペットボトル等での水分補給も禁止です）。飲食に関する疑問・質問は、日程作成時にご相談ください。

※自動販売機は設置しておりません。

## 17. 貸し出し可能な主な物品・設備

項目	利用できる物品・設備	項目	利用できる物品・設備
自然観察	○磯の生物観察用具（23） ○天体望遠鏡（4） ○フィールドスコープ（10） ○星座早見盤（100） ○双眼鏡（20） ○虫メガネ（41） ○ルーペ（181） ○捕虫網（10） ○箱めがね（10） 等	館内活動	○キャンドルファイヤー用具 ○デジタルカメラ（12） ○デジカメ探偵団問題用紙 ○館内オリエンテーリング問題用紙（低学年用あり） ○たねさしチャレンジ用具 ○ビブス（子供用4色各50枚） （大人用4色各20枚） 等
	野外活動		○常設テント（13） ○ドーム型テント（15） ○毛布（90） ○シュラフ（180） ○ランタン（※電池は持参してください） ○炊事用具各種…ライスクッカー、鍋、フライパン、包丁、食器 等
創作活動		○救命胴衣（180） ○魚釣り用竿（100） ○ボンファイヤー用具 ○アドベンチャーゲーム用具 ○ネイチャーゲーム用具 ○サンドクラフト用具（25） ○火おこし用具（10） ○グラウンドゴルフ用具 ○フリスビーゴルフ用具 ○ペットボトルちょうちん（30） 等	視聴覚機器
	伝承文化	○工作用具 小刀、はさみ、のこぎり、きり、 カッター、なた、ラジオペンチ、 かなづち、ニッパー ○押し花セット（22） ○ラミネーター（2） ○電子レンジ（6） ○オーブントースター（6） ○グルーガン（75） 等	
○ドラム缶コンロ（15） ○屋内せんべい焼き用卓上カセットコンロ（50） ○せんべい焼き型（30） ○昔遊び用具 たが、お手玉、竹馬、めんこ、 おはじき、こま、福笑い 等		その他	○バインダー（36） ○懐中電灯（40） ○ハンドマイク（2） ○生活科バッグ（10） 等

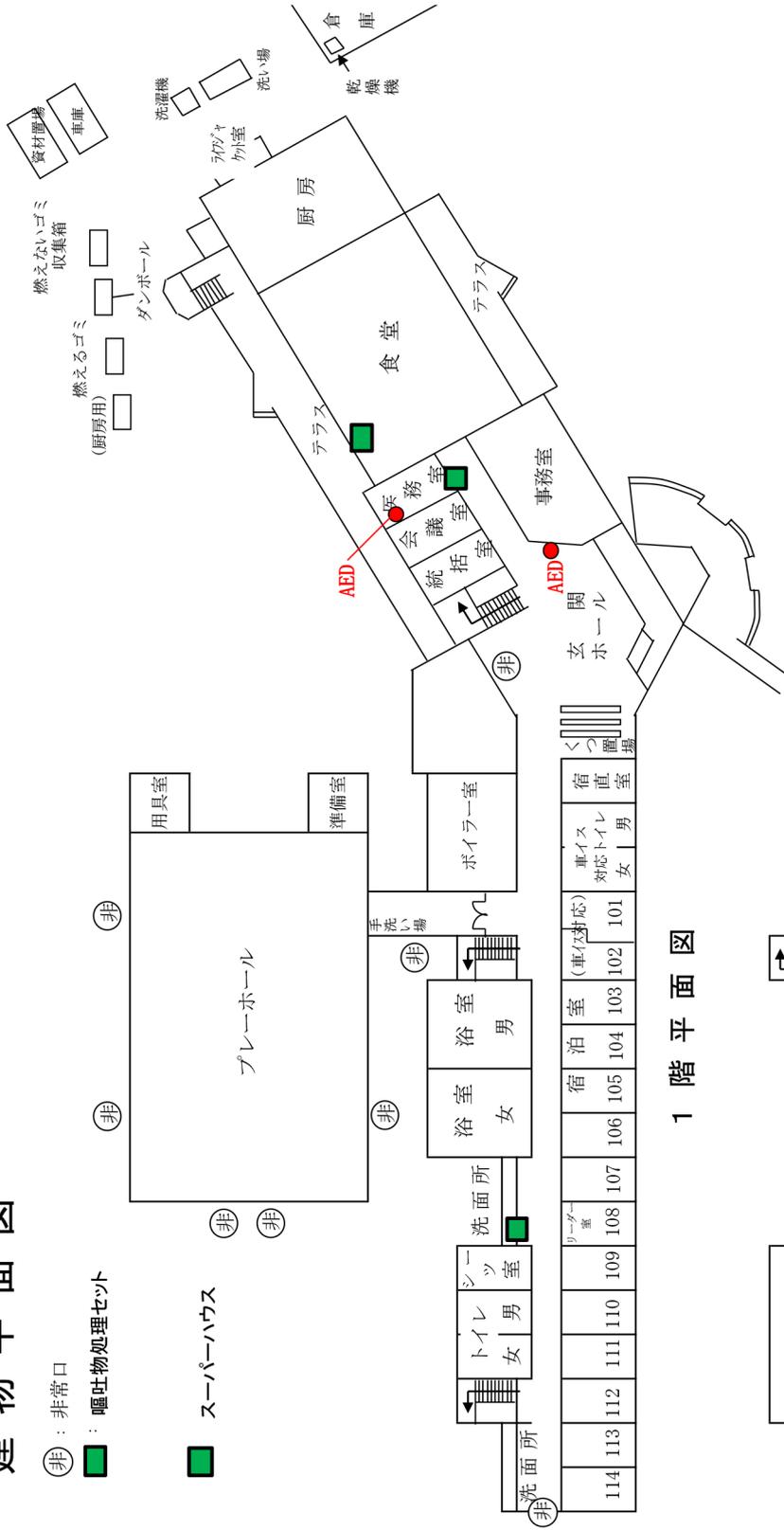
# 18. 周辺地図

## 自然の家周辺地図

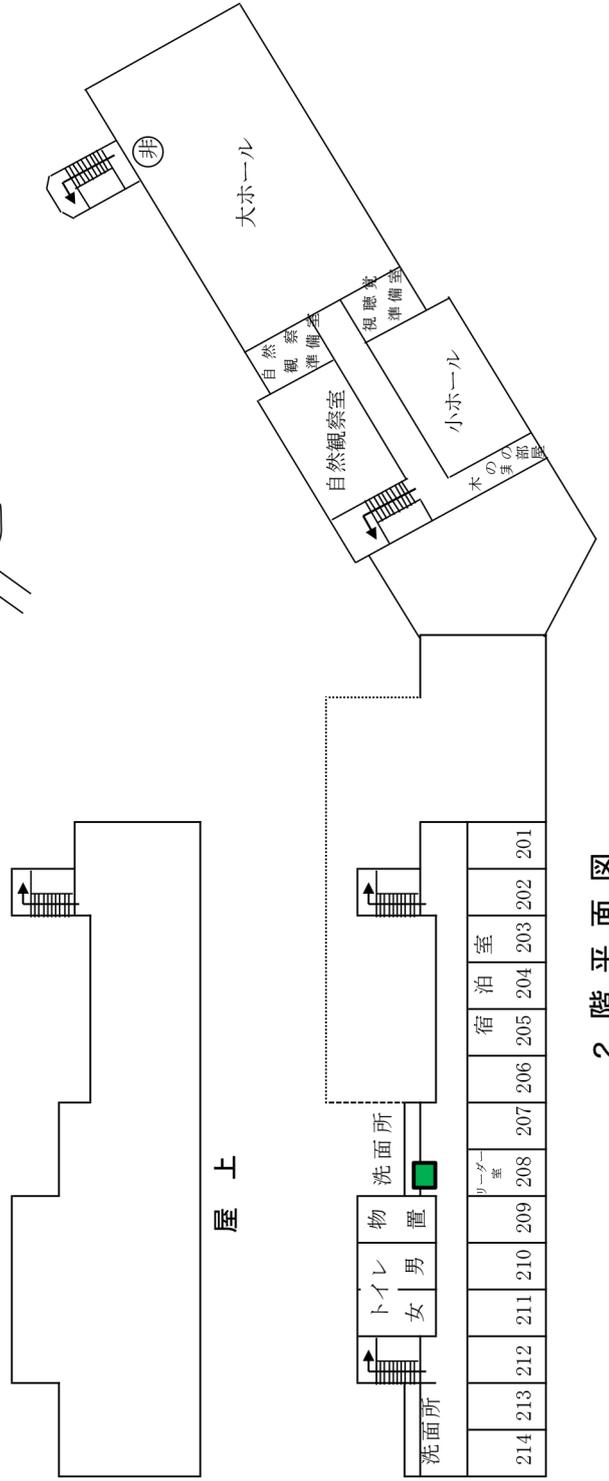


# 建物平面図

- (非) : 非常口
- : 嘔吐物処理セット
- : スーパーハウス



1 階平面図



2 階平面図

# 教材 斡 旋 価 格 一 覧

## (活動プログラム)

令和 8 年 4 月 1 日現在

NO	プログラム名	経 費 [消費税込み]
2	星空のつどい	講師料 (1 名) 5,000 円 利用者 80 名以上は 2 名依頼
5	タイヤチューブいかだ	監視船借上料 単独校利用で 1~2 艇 10,000 円 3~12 艇 20,000 円
6	スチロバールいかだ	
14	ボンファイヤー	まき 1 束 200 円
15	火おこし	60 円 (2~6 人グループ)
20	焼きいも	まき 1 束 200 円 屋外用ドラム缶コンロセット 1,900 円 屋内用卓上カセットコンロボンベ 使用料 1 本 65 円
21	フライパンピザ	粉セット (250g) 80 円 (4 枚分) 屋外用ドラム缶コンロセット (フライパン 1~4 個分) 1,900 円 屋内用卓上カセットコンロボンベ 使用料 1 本 45 円
23	キャンドルファイヤー	ろうそく 小 1 本 35 円 大 1 本 255 円
27	ロープワーク	飾り結びホルダー 65 円 (カラビナ 1 個、ひも 1 本)
28	植物のしおり	ラミパック 45 円 ロウ引き 35 円
29	焼板クラフト	杉板 1 枚 70 円 まき 1 束 200 円
30	竹けん玉	130 円
31	竹とんぼ	75 円
32	ぐにゃぐにゃ凧	165 円
33	シュリンクシートのストラップ	135 円 (ストラップ 2 個)
	キーホルダー	145 円 (キーホルダー 1 個)
	マグネット	145 円 (マグネットシール 2 枚)
シュリンクシート 1 枚 105 円 ストラップ 2 個 20 円 キーホルダー 1 個 30 円 マグネットシール 2 枚 30 円 色付け 10 円		
34	ネイチャーストラップ	どんぐり・貝がら・年輪 各 35 円
35	AWABI クラフト	60 円 (キーホルダーとストラップ各 1 個)
36	割りばし鉄砲	25 円
37	どんぐりアート	50 円
38	たねさしアロマアート	120 円
39	貝がらアート	50 円
40	動物マグネット	50 円
41	フォトフレーム	90 円
42	たねさし万華鏡	320 円
43	たねさしスタンプ	40 円

44	木の実の遊び道具	松かさけん玉 35円 松かさの落下傘 40円 どんぐりカタパルト 25円 年輪ブンブン 30円 くるくるやじろべえ 35円
45	たねさし芝っこぞう	120円
46	砂鉄ストラップ	ストラップタイプ 50円 キーホルダータイプ 70円
47	木の実のキャンドルスタンド	ピン ミニろうそく 人工物 85円
48	せんべい焼き	せんべい粉セット (250g) 80円 (約 13枚) 屋外用ドラム缶コンロセット 1,900円 屋内用卓上カセットコンロボンベ 使用料 1本 45円
49	こまの絵付け	木ごま 245円 (白木のこまとひものみ 241円)

※屋外用ドラム缶コンロセットには、木炭 3.75kg (1/4箱) と束まきを含みます。

## 教材 斡旋 価格 一 覧

### (参考プログラム・炊事)

参	八幡馬の絵付け (赤・黒)	1,900円 ペイントマーカー30円 アクリルガッシュ 50円
	ミニえぼし	450円
	棒パン	屋外用ドラム缶コンロセット 1,900円 屋内用卓上カセットコンロボンベ 使用料 1本 65円
	ツリークライミング	講師料 (1名) 3,000円 ロープ使用料 (1本) 3,000円
考	まつぼっツリー	35円
	創作リース	160円
	ミニ門松/ミニしめ飾り	220円/120円
	ラワンロケット	35円

(業者からの斡旋価格になりますので、年度途中で価格が変更になる場合があります。)

野外炊事セットメニュー ※6人分の米を含む (詳しくはご相談ください)	ポークカレー	1,980円	(米持参 1,470円)
	さば缶カレー	1,980円	(米持参 1,470円)
	浜カレー	2,220円	(米持参 1,710円)
	豚汁	1,980円	(米持参 1,470円)
	せんべい汁	1,980円	(米持参 1,470円)
	焼そば	2,160円	
キャンプ・野外炊事 屋内炊事等	まき 1束 200円 木炭 1箱 6,930円 携帯用ガスカートリッジ使用料 1本 65円 屋内用卓上カセットコンロボンベ使用料 1本 65円 かまど燃料セット 950円		