

# もしもの体験キャンプ

【日程】 10月4日（土）13:00～  
5日（日）11:00

【受付】 13:00～

※チラシに、受付は「横浜市民防災センター」で行います。とありましたが、**受付は「三ツ沢公園青少年野外活動センター」に変更となりました。**

もしも今、大地震などの災害があったら！  
このキャンプを通して、防災意識をさらに高める  
キッカケにしましょう。

プログラム（予定） ・スケジュール（1日目） 10月4日

| 時 程   | 内 容                                                                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------|
| 13:00 | <b>受付 ※三ツ沢公園青少年野外活動センターです。</b><br>横浜市民防災センターではありませんので、お間違いないようにお願いします。 |
| 13:15 | 入所式、オリエンテーション                                                          |
| 13:45 | 横浜市民防災センターへ移動（徒歩）                                                      |
| 14:30 | <b>横浜市民防災センタープログラム</b><br>災害体験（消火訓練・煙体験）                               |
| 15:30 | 地震・火災の講話（16:00終了予定。）                                                   |
| 16:15 | 三ツ沢公園青少年野外活動センターへ移動（徒歩・バス）                                             |
| 17:00 | 夕食（カレー）作り <u>バス代は個人持ちとなります。</u>                                        |
| 18:00 | 食事                                                                     |
| 19:00 | 救急法（AED）                                                               |
| 20:00 | 就寝準備・入浴（男女別）                                                           |
| 22:00 | 消灯                                                                     |



・スケジュール（2日目） 10月5日

| 時 程   | 内 容                                  |
|-------|--------------------------------------|
| 7:00  | 起床                                   |
| 7:30  | 朝食作り（カートンドッグ）<br>※牛乳パックでホットドッグを作ります。 |
| 8:30  | 清掃・身支度                               |
| 9:30  | 防災レクリエーション                           |
| 10:30 | 振り返り                                 |
| 11:00 | 終了・退所式                               |



## 【持ち物】

- ☐ 着替え（一式） ☐ パジャマ（スエット可）
- ☐ うわばき（スリッパ可）
- ☐ タオル（食器拭き・汗拭き）
- ☐ エプロン（必要な方） ☐ 軍手（綿100%）
- ☐ 虫よけスプレー（あると便利）
- ☐ 雨具（雨天時）
- ☐ 牛乳などの空紙パック（1L：人数分）
- ☐ 歯ブラシ ☐ 洗面用具
- ☐ my 水筒（熱中症予防等水分補給のため）
- ☐
- ☐

**※避難生活で必要と思われるモノを  
最小限ご持参ください。**



## 食事メニュー

- ・夕食  
カレー、サラダ、スープ
- ・朝食  
カートンドッグ、スープ、果物

### 【施設で用意するもの】

- ・食材（カレー、サラダ、スープ、カートンドッグ、季節の果物）
- ・寝具一式（シーツ、寝具）
- ・調理器具一式（包丁、まな板、ザル、ボウル、鍋）
- ・食器類一式（コップ、平皿、おわん大・小）
- ・おはし ・スプーン ・ライター
- ・洗剤等のセット ・ふきん ・お盆 など。

### 【Q&A】

Q1. 横浜防災センターから三ツ沢公園青少年野外活動センター（以下「三ツ沢YC」という）までの移動について教えてください。

A1. 基本「徒歩」になります。危険箇所を確認しながら、約30分かけて三ツ沢YCに向かいます。  
※バスをご利用の際は「個人持ち」となります。

Q2. 部屋の割り振りについて知りたいです。

A2. 他のご家族様と一緒にのお部屋の「大部屋」になります。

Q3. 当日の入浴はどのようになりますか。

A3. 浴室は三ツ沢YCの施設内にあります。  
1階が男性、2階が女性です。

### 【お願い】

- ・欠席をされる場合は、必ず、センターまでご連絡ください。
- ・貴重品の管理は各自でお願いいたします。
- ・野外での活動が中心となりますので、虫刺されには注意をしてください。
- ・活動中に写真を撮影いたします。  
この写真はホームページや事業案内等に使用させていただきます。  
不都合がある方は事前にお申し出ください。
- ・雨天決行とし、室内活動など活動内容は変更することがあります。
- ・野外の活動が多いので、汚れても良い服装でおいでください。
- ・スカートやサンダルでのご参加は、けがややけどの原因となりますのでご遠慮ください。
- ・アルコールの持ち込みは出来ません。
- ・体調のすぐれない場合は、遠慮なく職員までお申し出ください。
- ・車でのご来館は、三ツ沢公園公園駐車場をご利用ください。  
イベントにより駐車場が混み合う場合がございます。  
公共交通機関をご利用ください。

### 【熱中症・感染症対策】

- ・こまめな手洗い・手指の消毒をお願いします。  
手洗い石鹸、消毒液は当センターで用意します。
- ・散策などの活動の際は、帽子の着用や水分補給をしてください。
- ・体調の悪いときは参加を遠慮してください。

### 【傷害保険に加入について】

本事業はレクリエーション保険に加入しております。  
活動中にケガをした場合はお知らせください。

補償内容

- （1）死亡・後遺障害 1人につき350万円
- （2）入院日額 1人1日 4,000円
- （3）通院日額 1人1日 2,000円

### 【会場・問合せ】

横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター  
TEL：045-314-7726





# 三ツ沢公園マップ

～ Mitsuzawa Park ～

地下鉄・三ツ沢上町駅からお越しの方は、自由広場の脇から円形の「桜山広場」まで階段をお上りください。左手にセンターがございます。

トリムコース1 → 1周 1,350m  
トリムコース2 → 1周 1,000m  
(ショートコース)  
※陸上競技場の外側の園路は1周約730mです。

第2駐車場（P-2）にお車を止められた方は、赤い矢印の通りに進んでください。

第1駐車場（P-1）にお車を止められた方は、青い矢印の通りに進んでください。

【三ツ沢公園駐車場料金】  
最初の2時間300円、  
以後30分100円  
※センター専用の駐車場はありません。

至 新横浜  
第三京浜入口 三ツ沢上町駅



わんぱく広場

野外活動  
センター  
＜案内図＞

【バス】  
横浜駅西口ジョイナスB1中央通路  
C番階段・D番階段を上った乗り場より

・市営バス（34,35,291系統）  
・相鉄バス（1,5,7,10,11,13,44,83系統）  
乗車所要時間 約15分  
三ツ沢総合グランド入口下車徒歩約10分

横浜方面からバスでお越しの方は  
こちらに止まります。  
黄色い矢印の通りにお進みください。



- トイレ
- 多機能トイレ
- ベビーベッド
- オストメイト
- AED
- 更衣室
- カフェテリア
- こどもの遊び場・遊
- 駐車場
- 自転車・バイク置き
- 公衆電話
- 歩道橋







## アクセスマップ

所在地：神奈川県横浜市神奈川区沢渡4-7

【徒歩】横浜駅西口より徒歩10分

【バス】「市民防災センター前より」徒歩1分  
「鶴屋町3丁目」より徒歩3分

