

三ツ沢公園 青少年野外活動センター 利用の手引き

野外活動は
楽しいがいっぱい!



三ツ沢公園青少年野外活動センター キャラクター

作成；横浜デジタルアート専門学校



【お問い合わせ】

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町 3-1

TEL:045-314-7726 FAX:045-311-6444

予約メールアドレス mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp

<https://yokohama-sport.jp/mitsuzawa-yc-ysa/>



指定管理者



公益財団法人
横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION



目次

1	三ツ沢公園青少年野外活動センター概要	P.1
	(1) 設置目的	
	(2) 利用対象者	
	(3) 利用内容	
	(4) 施設のあらまし	
	(5) 休所日・施設点検日	
2	利用の手続き	P.2
	(1) 申込みから利用まで	
	(2) 使用許可申請書の記入例と注意事項	P.4
	(3) 使用計画表の記入例と注意事項	P.6
3	センターの利用方法	P.7
	(1) センターの基本時間	
	(2) 入所から退所まで	P.8
4	活動プログラムについて	P.10
	(1) プログラムの作成にあたって	
	(2) 貸出物品	
	(3) プログラム紹介	
5	センターの利用にあたって	P.14
	(1) 引率責任者（指導者）の役割	
	(2) 持ち物	
	(3) 必要経費と支払方法	P.15
	(4) 駐車場の利用について	
	(5) 生活についてのお願い	
	(6) 健康・衛生・安全面についてのお願い	
	(7) ゴミの処理について	P.16
	(8) 寝具について	
6	清掃活動について	P.17
7	救急対応について	P.19
8	災害が起きたとき ～災害時における引率責任者・指導者の行動～	P.20
	(1) 災害時に備えて	
	(2) 活動時における災害	
9	交通案内	P.21
10	三ツ沢公園青少年野外活動センター 施設平面図	P.22

1 横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター概要

(1) 設置目的

当センターは、自然環境の中で実施される野外活動プログラムや集団生活を通して、心身共に健全な青少年の育成を図り、併せて市民の野外・レクリエーション活動の普及振興を図る目的で設置されたものです。

(2) 利用対象者

当センターを利用できる方は、適正な活動内容を持ち、営利を目的としない指導者又は責任者（成人）の引率する以下の団体（20人以上）です。

ア 学校・団体等による利用

- ◇横浜市の学校等教育機関
 - ◇横浜市内に所在する青少年育成または野外活動を目的とする団体
 - ◇横浜市民を対象とした野外活動事業や研修を展開する団体
 - ◇その他、横浜市子ども青少年局が認めたもの
- ※20人に満たない場合はご相談ください。

イ その他の利用

学校・団体による利用がない場合、次の利用も可能です。

- ◇家族・グループ
 - ◇上記ア以外の市民団体等
 - ◇市外に所在する学校・団体等
- ※必要に応じ団体の活動報告などの実績を提出してもらう場合があります。

(3) 利用内容

横浜市青少年野外活動センター条例に基づき、次の活動のために利用することができます。

- ◇規律ある集団宿泊活動や日帰りの活動
- ◇自然観察等の自然体験活動、創作活動、野外炊事などの野外・レクリエーション活動
- ◇その他、横浜市子ども青少年局が認めた活動

(4) 施設のあらまし

所在地 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

開設年月日 昭和57年3月1日

敷地面積 3,000㎡

建設規模 鉄筋コンクリート造り 2階建 延床面積1,150㎡

宿泊定員 150人

施設内容 宿泊室（25人×6部屋）、プレイホール、食堂（64席）、厨房、浴室（2）、洗面所（2）、トイレ（男女、身障者用）、野外炊事場（16か所）、キャンプファイア場（桜山広場）※宿泊室・食堂に冷暖房空調機設置

(5) 休所日

休所日 ・原則月曜日（祝日、夏期間を除く）

※利用状況により変更になる場合があります。

・年未年始

2 利用の手続き

(1) 申込みから利用まで



ア 予約方法（利用申込み）

(ア) 横浜市为学校、横浜市局・区の主催事業

小学校体験学習等の学校行事は前年度10月、横浜市の局・区主催事業は3か月前まで（抽選会開催日以前）に優先利用の調整を行います。

(イ) 市内に所在する団体、市民を対象とした団体の予約

【公開抽選会】

利用する月の3か月前の第1日曜日14時より、当センターにて抽選会を行います。

（例：6月10日の利用をご希望の場合は、3月第1日曜日の抽選会に参加）

※抽選会日程はホームページでご確認ください。4月分（1月の公開抽選日）は年末年始休業のため、第2日曜日になる場合があります。

【抽選会への参加条件】

◇適切な活動内容を持ち、営利を目的としない指導者または責任者（20歳以上）の引率する20人以上の団体

1)横浜市の学校教育機関

2)横浜市内に在住する青少年育成または野外活動を目的とする団体

3)横浜市民を対象とした野外活動事業や研修を展開する団体

◇横浜市青少年野外活動センター3施設（三ツ沢公園、くろがね、こども自然公園）のいずれか1施設、1回/月

※同じ月内で2回または2施設以上の利用をご希望される場合は、2回目から「抽選会以降」の方法でお申込みください。

【抽選会への参加（申込）方法】

参加する抽選会の20日前から前日までに、次のいずれかの方法でお申込みください。

◇電子メールでの申込方法（mitsuzawayc-yoyaku@yspc.or.jp）

当センターのホームページから「横浜市野外活動施設抽選会申込書」をダウンロードし、必要事項を記入してください。メールアドレスに申込書を添付して送信してください。

◇FAXでの申込方法（045-311-6444）

当センターのホームページから「横浜市野外活動施設抽選会申込書」をダウンロードするか、FAXで取り寄せてください。必要事項を記入し、FAXで送信してください。送信後、着信の確認を電話でしていただくことをお勧めします。

◇電話での申込方法（045-314-7726）

電話で直接お申込みください。希望日等の必要事項をお伺いします。

【抽選会以降の申込方法】

抽選会以降は、あらかじめ空き状況を電話、またはホームページでご確認のうえ、利用希望日の20日前までにお申込みください。先着順となります。

【夏休み期間の抽選会】

抽選会日時は、ホームページと「広報よこはま 4月号」でお知らせします。申込方法は上記のとおりです。

(ウ) その他の団体、家族・グループ等の予約

抽選会の参加対象でない団体（20人以下、市外団体、市民以外の対象）は利用希望日の2か月前から受付します。

家族、目的外利用は、利用希望日の20日前から利用前日まで受付します。

イ 書類準備

使用許可申請に必要な使用許可申請書、使用計画表、使用者名簿をご準備ください。

この用紙は当センターのホームページからダウンロードできます（FAX等での取り寄せも可）。

1) 使用許可申請書：申込時または利用希望日の20日前までに送付

※学校や幼稚園の行事で利用する場合、校長・園長様等責任職の名前でお申し込みください。

責任職以外の名前でお申し込みの場合、グループ団体の活動とみなす場合があります。

2) 使用計画表：申込時または利用希望日の20日前までに送付

3) 利用物品等申込書：申込時または利用希望日の20日前までに送付

4) 使用者名簿：利用当日に提出

※本国内に住所を持たない外国籍の方は、利用当日に旅券（パスポート）の呈示およびその写しの提出が必要です。

※条例で定められた様式となっていますので、記入漏れが無いようにお願いします。

※人員に大幅な変更が生じた場合は、早めにご連絡ください。

ウ 書類の事前提出（利用希望日の20日前までに）

1) から3) の書類をFAX、メール、郵送していただき、当センターで書類を確認します。

不明な点があれば、電話・メールで問い合わせをさせていただきます。

【確認内容】

◇プログラムの確認と調整、貸出物品等の確認、指導依頼等の確認

◇食堂やプレイホールの利用場所や時間等の確認と調整

上記の内容（活動内容や場所等）を計画表等に明記してください。

エ 使用許可書の発行

提出書類や活動内容等の確認後、利用日当日に使用許可書を発行します。

オ 利用当日

引率責任者は、受付で使用許可書を受け取り、使用者名簿を提出してください。

計画書に明記された内容に変更があればお申出ください。

※利用日当日の活動を円滑に進めるために、施設の事前見学等をお受けしています。

事前見学等においては、必ず日時の連絡をお願いいたします。

(2) 使用許可申請書の記入例と注意事項

記入例

第2号様式（第5条1項）

使用許可申請書

① 申請する日付をご記入ください。

① 令和7年 4月 9日

② 省略せず、正式団体名称をご記入ください。
また、所在地・電話番号は申請者の方のものをご記入ください。
学校行事で利用する場合、法人の長（校長、園長等）名で申請してください。

② 申請者 住所 神奈川県三ツ沢西町 3-1
氏名 三ツ沢太郎
電話 314-7726

センターを使用したいので、次のとおり申請します。

施設の名 称	横浜市 三ツ沢公園 青少年野外活動センター				
使用団体名	② 三ツ沢野外活動クラブ				
使用目的	③ 1： 野外活動体験				
使用期間	④ 令和7年4月26日から令和7年4月27日まで 1泊2日				
引率責任者	氏名	⑤ 三ツ沢 太郎 (34歳)			
	住所	(郵便番号 221-0855) 横浜市 神奈川区 三ツ沢西町 3-1 電話 045-314-7726			
	勤務先	電話 045-314-7726			
使用人数	引率者 (講師等を含みます)	男	5人	⑥ 男 9人 女 39人	合計 48人
		女	9人		
	参加者	男	4人		
		女	30人		
備考	⑦ 野外炊事				

③ 使用目的の記載
次のページ「青少年野外活動センター利用目的区分一覧表」から主たる目的1つを選び番号を記載してください。

④ 利用する期間をご記入ください。

⑤ 当日の引率責任者（成人）をご記入ください。申請者と同じ場合は、「同上」としてください。

⑥ 宿泊利用の場合、部屋数に関わってきます。
おおよその予定人数、募集人数等をご記入ください。

⑦ 箇条書きで結構ですので、予定しているプログラムをご記入ください。

青少年野外活動センター使用目的区分一覧表

※当センターのご利用にあたり、主な目的を一覧表から一つ選び、番号を「使用許可申請書」の使用目的欄にご記入ください。

番号	主な利用目的	説明
1	野外活動体験	【宿泊利用】【日帰利用】【団体利用】【学校利用】 共同生活、自然体験活動、野外炊事などの野外活動体験を通して青少年の育成を図る目的の団体・学校のご利用
2	宿泊体験学習	【宿泊利用】【学校利用】 学校の宿泊体験学習など、宿泊を伴う学校行事としてのご利用
3	研修、勉強会	【宿泊利用】【日帰利用】【団体利用】 青少年関係や野外活動の技術、知識の習得を目的とした団体のご利用
4	親睦、交流	【宿泊利用】【日帰利用】【団体利用】 青少年の活動を対象とした団体の親睦、交流を目的としたご利用
5	野外料理	【日帰利用】【団体利用】 野外料理の体験を目的とした団体のご利用
6	自主事業	青少年野外活動センターの主催事業
7	下見、打合せ	【日帰利用】【団体利用】 青少年団体、学校などの施設利用の下見、打合せ
8	その他	青少年団体、学校などで、上記以外の施設のご利用
9	合宿	【宿泊利用】【学校利用】【団体利用】 部活動などで合宿をしながら練習をすることを目的としたご利用
10	研修、勉強会	【宿泊利用】【日帰利用】【団体利用】 団体独自（青少年の野外活動以外）の技術、知識の習得を目的としたご利用
11	親睦、交流	【宿泊利用】【日帰利用】【団体利用】【家族・グループ】 青少年活動以外の団体の親睦、交流を目的としたご利用
12	野外料理	【日帰利用】【家族・グループ】 野外料理、炊事を目的としたご利用（青少年の野外活動以外）
13	サークル活動	【宿泊利用】【日帰利用】【団体利用】【家族・グループ】 運動、文化系などサークルの活動を目的としたご利用
14	子育て活動	【宿泊利用】【日帰利用】【団体利用】【家族・グループ】 保育等子育て支援を目的としたご利用
15	その他	上記以外の施設の利用

(3) 使用計画表の記入例と注意事項

センターの基本時間をご参照のうえ、
ご計画ください。

記入例

第3号様式 (第5条第1項)

使用計画表

申請者 三ツ沢 太郎
使用団体名 三ツ沢野外活動クラブ
引率責任者名 三ツ沢 太郎

日程	第1日目	第2日目	第3日目	第4日目
時間	4月26日(土)	4月27日(日)	月日()	月日()
6:00		起床	○起床時間 4~10月 6時 11~3月 6時30分(冬時間) *起床時間以前の活動はご遠慮ください。	
7:00		朝の集い		
8:00		朝食準備 朝食		
9:00	○施設の利用方法、注意事項のご案内をいたします。 *部屋への入室は、利用方法を説明後をお願いします。		クラフト	
10:00			荷物整理 清掃	○清掃場所は原則として使用した場所となります。
11:00			退所	
12:00				
13:00	入所	○ゲームやクラフトなどの内容や指導方法など、ご不明な点は遠慮なくご相談ください。		
14:00	荷物整理 野外ゲーム			
15:00	野外炊事	○野外炊事の説明、指導は、ご要望がございましたら施設職員が行います。		
16:00	カレーづくり			
17:00				
18:00	夕食			
19:00	後片付け キャンプファイア *雨天時キャンドルファイア			
20:00	入浴	○入浴時間 19時~22時 *希望時間を調整します。		
21:00	振り返り 自由時間			
22:00	就寝 *指導者ミーティング	○消灯時間 22時 *消灯後は入退館できません。 *22時以前に就寝されても構いません。		

*消灯時間後は、指導者ミーティングに限り、23時まで食堂の使用が可能です。

日程	第1日目
時間	5月12日(土)
9:00	
10:00	入所
11:00	野外炊事 バーベキュー
12:00	昼食 後片付け
13:00	野外ゲーム
14:00	おやつ作り 清掃、精算、退所
15:00	

3 センターの利用方法

(1) センターの基本時間

ア 宿泊利用

◇初日の13:00から最終日の11:00まで

◇連泊は2泊3日まで

※昼食の野外炊事は、別途、日帰り利用のご予約が必要です。

翌朝の野外炊事場は、原則9:00まで

イ 起床時間と就寝時間

◇起床時間 4月～10月 6:00

11月～ 3月 6:30 (冬時間)

◇就寝時間 22:00

※他団体の迷惑にならない範囲で変更が可能です。

例) 幼児のため20:00就寝、星座観察のため23:00就寝 など

ウ 施設使用時間 (活動時間)

◇プレイホール 6:30 (冬時間は7:00) から21:00まで

◇浴室 19:00から22:00まで

※引率者が時間内に入浴できない場合は、お申出により22:00から22:30まで延長します。

◇厨房 6:00 (冬時間は6:30) から22:00まで

※洗い物等の片づけも時間内に終わらせてください。

※安全管理上、小学生以下のご利用はご遠慮ください。

※使用する前、使用終了後は、スタッフに声をかけてください。鍵の開け閉めを行います。

◇食堂 6:00 (冬時間は6:30) から22:00まで

※引率者の打合せのみ23:00までご利用いただけます。

◇玄関 宿泊時の施錠22:00、開錠6:00 (冬時間は6:30)

※夜の退所や早朝の来所をされる方はご注意ください。

◇キャンプファイ場 18:30から21:00まで (4月～10月まで)

(桜山広場) キャンプファイアは19:00から20:30まで

※キャンプファイアの後片付けも含まれます。

イ 日帰り利用

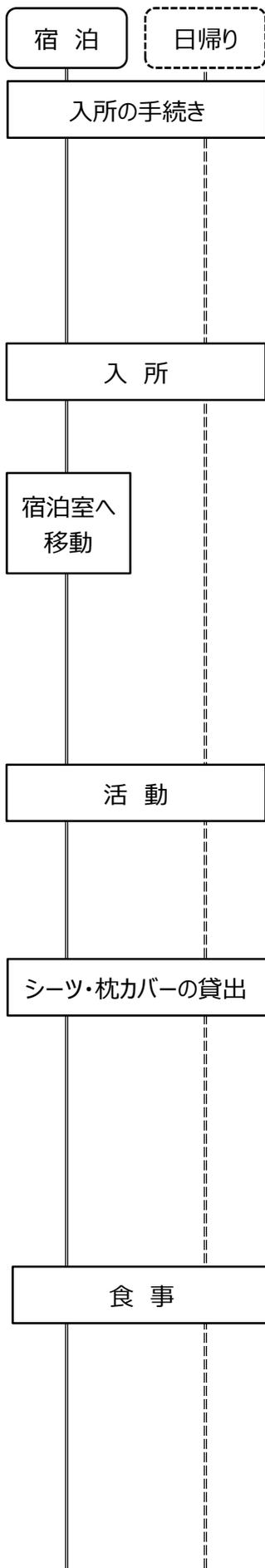
◇10:00から15:00まで

※利用場所は、原則として野外炊事場のみとなります。

※食堂やプレイホール等、付帯設備のご利用をご希望される場合は、宿泊団体が利用しない場所と時間のみとなります。

予約時や利用打合せの際にご相談ください。

(2) 入所から退所まで



○引率責任者は、入所前に受付を行ってください。
 ◇使用者名簿の提出（住所、性別、年齢は必須）
 ◇プログラム・貸出物品の確認
 ◇シーツの枚数、引率責任者の宿泊室（宿泊の場合）
 ◇アンケート・清掃チェックカード、施設の使用法、その他必要事項
 ※入所前に食料や物品を搬入したい場合は事前にご相談ください。

○施設利用方法等について、入所式にて説明いたします。
 ※説明後、宿泊室をご利用ください。
 ※入所式の進行は、団体代表者の方が行ってください。

○宿泊室に入室されましたら、照明・空調機・寝具の敷き方などの使用方法についてご確認ください。
 ○災害等の万一に備え、避難経路をご確認ください。
 ※宿泊室での飲食は出来ません。
 ※喫煙場所はありません。公園内全面禁煙です。
 ○1部屋の定員は25人となります。

○計画表に基づき、引率者の指導・監督のもと安全に活動してください。
 ○公園内の活動は、一般の公園利用者との共用になります。
 ○食堂、プレイホールは宿泊団体が優先となります。
 日帰り団体が雨天時の活動等でご希望の場合は、事前の打合せ時にご相談ください。
 ※館内の活動には、うわばきが必要です。

○シーツは、受付時に伺った枚数を団体ごとのカゴに入れ、事務所前の廊下に置いておきます。
 ※未使用で返却されても精算の対象になりますので、枚数に変更がある場合は就寝前までに必ずご連絡ください。
 ○シーツは引率者が配布・回収し、枚数を確認してください。
 ※おねしょ等で汚損した寝具があった場合、必ず受付までご連絡ください。別途、クリーニング代をいただきます。

【野外炊事場】
 ○別紙「野外炊事の手引き」をご参照のうえ計画を立て、刃物や火の取り扱いに注意して安全に実施してください。
 ○カラスによる食材・物品への被害が発生しておりますのでご注意ください。
 ○カレーライスセット等の食材販売を行っています。
 詳しくは別紙の「料金一覧表」をご覧ください。
 ○ゴミの処分をご希望される場合は、センター指定のゴミ袋を購入し、分別（生ごみ・燃えるゴミ、プラごみ等）して捨ててください。

夜の活動

入浴

就寝

【厨房】

- 厨房の設備は3か所あります。
- 狭いので、調理は少人数（大人のみ）でお願いします。
- 調理をする前に手をよく洗い、使用する調理器具を洗ってからご使用ください。
- 使用した調理器具は、よく洗い、水気をふき取ってから元の場所に戻してください。
- 厨房の利用時間は6時（冬時間 6:30）から22時までです。
 - ※使用する前、使用終了後は、スタッフに声をかけてください。
鍵の開け閉めを行います
 - ※22時から食器と調理器具の滅菌作業を行います。
洗い物等を終了時間までに終わらせてください。
- 調理用具は野外炊事場に持ち出さないようにお願いします。

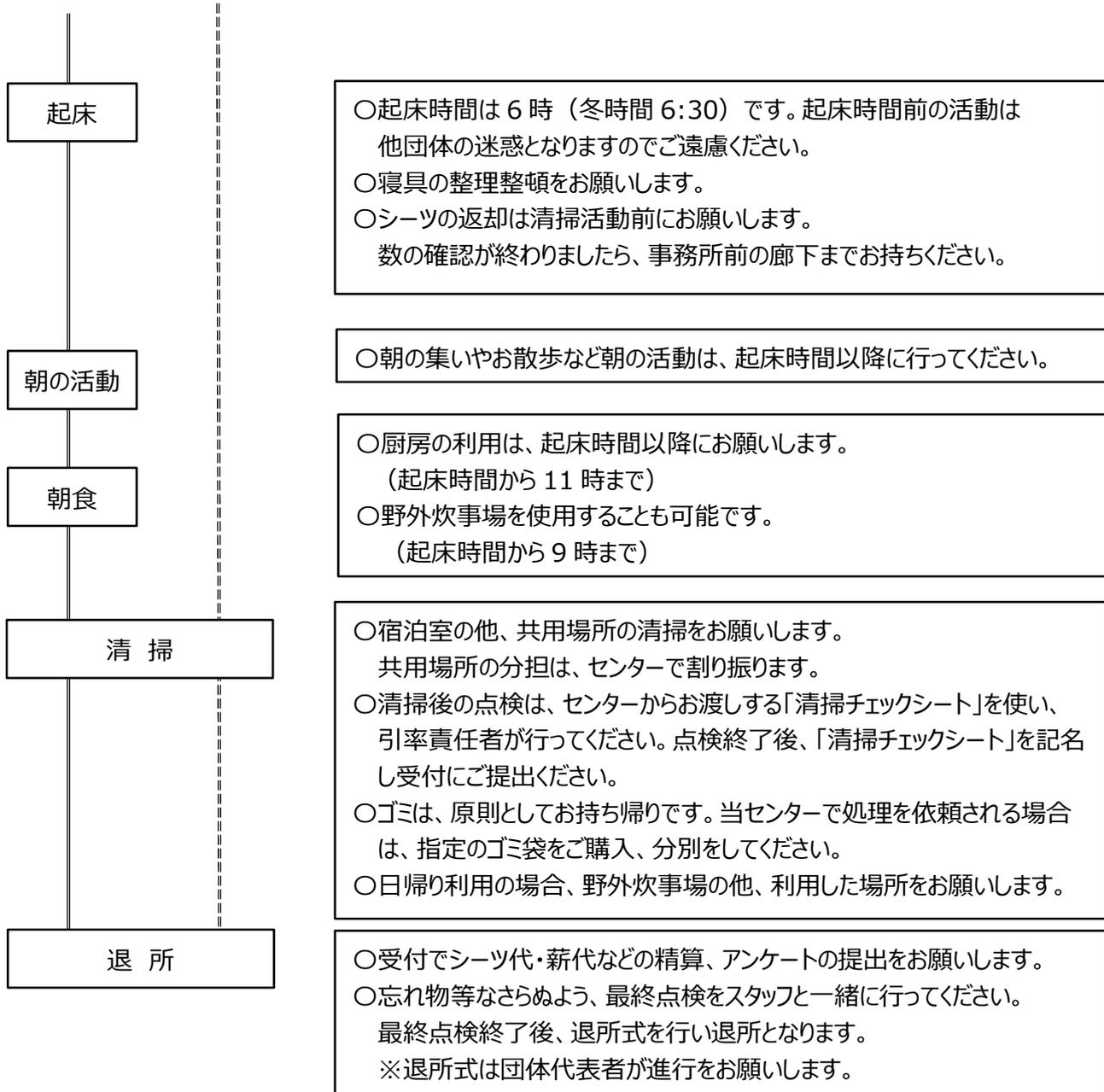
【食堂】

- 食堂は64席あります。譲り合ってご利用ください。
 - ※64人以上が一度に食事をする場合は、プレイホールに机と椅子を設置してご利用ください。
- 食堂の利用時間は6時（冬時間 6:30）から22時までです。

- 夜の活動は後片付けを含めて21時までです。
- キャンプファイアができる期間は4月から10月までです。
- プレイホールの利用時間は6:30（冬時間 7時）から21時までです。

- 1階・2階の浴室内のシャワー4基がご利用いただけます。
- 団体ごとに調整した時間内にご利用ください。
 - ※引率者が一緒に入り、マナーなどの指導をお願いします。
- 入浴時間は19時から22時までです。
 - ※引率者や大人の方も、入浴時間内にお入りください。
事前のお申し出により、引率者のみ～22:30まで可能です。
 - ※19時前にご利用を希望される場合はご相談ください。
- 全員の入浴が終わりましたら、忘れ物がないか確認し、必ず受付までご連絡ください。
- 清掃は翌日をお願いします。
- ボディシャンプー等の備え付けはありませんのでご持参ください。

- 施設の施錠及び消灯時間は22時です。
 - ※22時前の就寝時間の設定は可能です。
- 消灯後、施設への出入りはできません。
 - ※夜に帰る方や遅れて来られる方は、22時までをお願いします。
 - ※星空観察など夜のプログラムで時間外に活動をされる場合は、ご相談ください。
- スタッフミーティングで食堂をご利用される場合は、23時までには終了してください。



4 活動プログラムについて

(1) プログラムの作成にあたって

- ◇ 活動の目的やねらいを引率者のみなさんが共通理解したうえで計画、実施をしましょう。
- ◇ プログラムは時間に追われることのないように、時間に余裕をもった組立てが大切です。
- ◇ 沢山のプログラムを行おうとすると、結果的には時間に追われる計画になってしまいますので、ご注意ください。
- ◇ 雨天や高温などの天候、熱中症対策を考慮したプログラムも準備をしましょう。
- ◇ 公園内での活動は、下見を行うなどの安全対策を行いましょう。
- ◇ 活動によっては、他団体との場所や時間の調整が必要になります。利用打ち合わせ時に調整しますので、ご計画の際には柔軟に対応できるように進めてください。
- ◇ プログラムの作成でご不明な点がありましたら、遠慮なくご相談ください。

(2) 貸出物品 (抜粋)

分類	無料	有料
野外炊事用具	炊事用具セット(16)、食器セット(16) 鉄板セット(16)、 バーベキュー用網セット(16)、 もちつきセット(3)	バーベキューグリル(大 3、中 4、小 3) ダッチオーブン(6)、石窯(1)、火おこし器 流しそうめん台、卓上カセットコンロ、 ホットサンドメーカー(6)、メスティン など
スポーツ用具	卓球台(2) バドミントン支柱・ネット(2) ラケット (卓球・バドミントン ; 各 2)	卓球ボール (レンタル) バドミントンシャトル (レンタル、販売)
音響設備	ピアノ、CD デッキ、 ワイヤレスアンプ (※マイク付き)	
研修設備	スクリーン、ホワイトボード	
厨房設備	鍋、ガス炊飯器、その他厨房用具	
その他	キャンドルファイヤ用燭台、机、椅子	ろうそく

※詳しくは、「料金一覧表」をご覧ください。

(3) プログラム紹介

センターで提供している活動の一部をご紹介します。団体の利用目的や活動のねらい、時間、年齢層、人数、引率者の人数や経験などを考慮してご計画ください。

ア 野外炊事メニュー

メニュー	説明
カレーライス	カレーはキャンプの定番メニュー。 他にシチュー等、煮込み料理はメニューが豊富です。 食材販売あり。 所要時間 3 時間 幼児から
鉄板焼き	鉄板で肉や野菜を焼いたり、焼きそばなども行えます。 薪割りをして、薪を燃やして火の調整をします。 食材販売あり。 所要時間 3 時間 幼児から
バーベキュー	炭をおこしてバーベキューグリルで炭火焼き料理をお楽しみください。 小グループ・家族向けメニューです。 食材、炭の販売あり。 所要時間 3 時間 幼児から
ダッチオーブン	焼く、炊く、蒸す、揚げる、煮る、燻すが可能な万能鉄鍋です。 小グループ・家族におすすめです。 所要時間はメニューにより異なります。
お菓子作り	混ぜるだけの簡単お菓子から、飯ごうでの蒸しケーキやマシュマロ焼きなど、 調理を楽しむお菓子など。 所要時間はメニューにより異なります。 幼児から
カートンドック	牛乳パックにドックパンを入れ、パックを焼くとおいしいホットドックが出来上がります。朝食に最適。 食材販売あり。 所要時間 1 時間 幼児から
流しそうめん	夏におすすめのメニュー。竹製の流しそうめん台を使い、みんなで流れる そうめんや果物などをすくいます。 所要時間 1 時間 幼児から

メニュー	説明
やきいも	秋・冬におすすめのメニュー。落ち葉を集め、落ち葉焚きによるやきいも作りもできます。 食材販売あり。 所要時間 1 時間 幼児から
もちつき	冬の人気メニュー。餅米を蒸籠で蒸して、臼（うす）と杵（きね）を使ってつきます。一緒にとん汁を作ることも可能です。 食材販売あり。 所要時間 3 時間 幼児から
石窯料理	薪の石窯でピザやパン、パイなどを焼くことができます。 ※ 1 日 1 組限定となります。利用希望の際はお電話等でご予約ください。 ピザは食材販売あり。 所要時間 3 時間 幼児から
火おこし	マイギリ式という火おこし器を使って火をおこします。 野外炊事の際に併せて体験できます。
その他	手打ちうどん、豚汁、肉まん、おせんべい焼き、空き缶ごはん焚き など

※野外炊事を始める前に物品の貸出説明をいたします。

※薪の割り方や燃やし方、飯ごうでのご飯の炊き方などについて、お客様のご要望に応じてセンター職員が説明・指導を行います。

イ 公園での自然観察・野外ゲーム

活動名	説明
森のお弁当	公園に落ちている葉や小枝、木の実などを使って素敵なお弁当を作ってみよう。 所要時間 1 時間 幼児から
落ち葉で遊ぼう	落ち葉を拾い集め、班対抗で模様や線を作ったり、じゃんけんをしたりの葉っぱ遊び。 所要時間 1 時間 幼児から
色あわせ	葉や小枝などの自然の中から、色見本と同じ色を探します。 所要時間 4 0 分 幼児から
カモフラージュ	自然の中に隠された人工物を探し当てます。さて、いくつ探し出せるでしょうか？ 所要時間 4 0 分 幼児から
みつざわビンゴ	4 × 4 のマスの中に描かれた自然物を公園の中で探してくるゲーム。 所要時間 1 時間 幼児から
ポイントラリー	公園マップに記されたポイントに行き、時間内にいくつの問題に答えてくるか。 所要時間 1 時間 3 0 分 小学生から
クロスワード	公園内を散策しながらキーワードを探し当て、クロスワードを完成させる。 所要時間 1 時間 3 0 分 小学生から
ハンターゲーム	グループ内のハンターと猟犬が力を合わせ、公園内に隠れた獲物を集めるゲーム。 所要時間 4 0 分 小学生から
ウォークラリー	コマ地図の示す方向に進み、設定時間内にゴールするゲーム。 所要時間 2 0 分コース・4 0 分コース 幼児から
ナイトハイク	夜の公園を散策し、暗闇や静けさを感じる。 所要時間 4 0 分 小学生から

※運営方法や資材などは、職員にご相談ください。

※プログラムによって、【有料】となるものがあります。

ウ クラフト

メニュー	説明
焼き板	ガスバーナーで板を焼いてペイントします 小学生から
紙こま	紙バンドを巻いて手作りコマを作ります 小学生から
木のペンダント	木のペンダント台に豆や木の実を貼り付けます 幼児から
木の実モンスター	松ぼっくりや小枝で自由にモンスターを作ります 小学生から
小枝の写真立て	小枝をカラフルな糸で組み上げてイーゼルを作ります 小学生から
ブーメラン	厚紙を切り出して組み立てます 小学生から
太陽の目	カラフルな毛糸を小枝に編み込んで飾りを作ります 小学生から
松ぼっくりツリー	松ぼっくりにカラフルな飾りつけをします 幼児から
ビニール凧	台紙に合わせてビニールを切り出して作ります 小学生から
どんぐりファミリー	木の台にどんぐりをくっつけた置物 小学生から
和紙染め	マーブリングで和紙を染めてポケットティッシュ入れ・うちわを作ります 幼児から
リース	台紙・ツルにカラフルな飾りつけをします 幼児から

※センターで材料をご用意する場合の費用は、「料金一覧表」をご覧ください。

エ その他

活動名	説明
キャンプファイア ※4月～10月まで	火を囲んでゲーム、ソング、ダンスをみんなで楽しめます。 所要時間 1時間～1時間30分 幼児から
キャンドルファイア	燭台にキャンドルの火を灯してゲーム、ソング、ダンスをみんなで楽しめます。 所要時間 1時間～1時間30分 幼児から

▼MEMO

5 センターのご利用にあたって

(1) 引率責任者（指導者）の役割

安全で楽しい活動とするため、引率者をはじめ指導者のみなさんは次のことに留意してご利用ください。

- ◇ 当センターの設置目的や利用内容をご理解いただいたうえで活動計画を立ててください。
- ◇ 利用の手引きや利用打ち合わせでお知らせした内容は、指導者と参加者に周知するとともに責任を持ってご指導ください。
- ◇ 利用期間中の参加者数は、常に把握しておいてください。
- ◇ 参加者の健康・安全については、引率責任者が責任を持って管理し、体調の悪い参加者がいる場合は早めに対処してください。また、急病や事故などが発生したときは、応急処置をするとともに受付（夜間は宿直室）にご連絡ください。
- ◇ 入所後、参加者と一緒に非常口や避難経路の確認をしてください。また、消火器の設置場所や使用方法を確認してください。

(2) 持ち物

○宿泊利用の持ち物（個人）

品名	備考
うわばき	館内では必ずお履きください。
着替え	帽子や防寒着など季節に合わせてご用意ください。
洗面用具	歯ブラシ、歯磨き粉、タオル等（ハンドソープはあります）
入浴セット	体を洗うタオル、バスタオル、シャンプー、ボディーソープ等
雨具	雨天時の活動は、レインウェアが便利です。

○野外炊事の持ち物（個人）

品名	備考
軍手	薪割り、火おこしで使います。綿100%が良い。
食器セット	箸・スプーン・皿・コップ等
タオル、台ふきん	洗った食器は水気を拭いて返却していただきます。

○団体で用意するもの

品名	備考
洗剤・クレンザー	厨房、野外炊事のいずれも必要です。スポンジ・たわしもお持ちください。
ゴミ袋	当センターにゴミの引き取りをご依頼される場合は、指定のゴミ袋を購入してください。ゴミを持ち帰る際は各団体でご用意ください。
ライター・新聞紙	野外炊事をされる場合はお持ちください。
救急用品	必要に応じてご用意ください。

※その他、活動内容に応じてご用意ください。

※厨房、洗面所、野外炊事場には、ハンドソープ（手洗い石鹸）を用意してあります。

(3) 必要経費と支払方法

ア 施設使用料

施設の基本使用料は無料です。ただし、横浜市民以外の方、目的外利用の団体、20人以下の家族・グループ利用は光熱水費のご負担をいただいています。また、活動内容に応じた実費、一部有料レンタル料があります。詳しくは、「料金一覧表」をご覧ください。

※P1(2) 利用対象者 に該当する場合、光熱水費を負担していただく場合があります。

イ 支払方法

退所までに現金でご精算ください。手書きの領収書が必要な場合はあらかじめお知らせください。

(4) 駐車場の利用について

◇当センターの専用駐車場はありません。お車でお越しの際は、公園第1・2・3駐車場（有料）をご利用ください。（駐車場管理事務所 電話045-312-2152）

◇宿泊利用時に20時間以上連続で駐車した場合は、10時間分のサービス券を発行します。精算前に受付まで駐車券をご提示ください。

※途中退場した場合、サービス券を発行いたしませんので、ご注意ください。

◇原則、バスなどの大型車両が駐車できる駐車場はありません。予約時にご相談ください。

(5) 生活についてのお願い

◇貴重品は、利用団体の責任で管理をお願いします。

◇公園内は全面禁煙です。（R7.4.1～）

◇**施設内での飲酒、または飲酒されての来所はご遠慮ください。**

◇宿泊室での飲食はご遠慮ください。（授乳等は除く）

◇宿泊室の2段ベッド・はしごでは遊ばないようにご指導ください。

◇建物、設備、備品等を損傷、滅失した場合は、速やかに受付までご連絡ください。原則として実費弁償していただきます。

◇食料・物品の搬入は、駐車場から台車（センターの貸出あり）等で運搬してください。

公園内への車の乗り入れることはできません。手で運べないものなど必要な場合はご相談ください。

◇節電・節水等の省エネルギーへの取組にご協力ください。

◇音響や楽器演奏をされる場合は、音量が他の利用者の迷惑にならないようにご注意ください。

(6) 健康・衛生・安全面についてのお願い

◇冷蔵・冷凍が必要な食材は、食堂の冷蔵冷凍庫で適切に保管をしてください。

◇業者へ発注した食材やお弁当などの受取りは各団体で行ってください。

◇食材・お弁当等を野外に放置しないでください。カラスや猫の被害にあうことがあります。

◇調理前やトイレの後の手洗い指導を徹底し、食中毒の予防に努めてください。

◇うがい、手洗い指導を徹底し、新型コロナ、インフルエンザやノロウイルス等の感染予防に努めてください。

◇調理器具は、必ず洗ってから使用してください。また、返却する際はよく洗い、水気を拭き取ってから元の場所のお戻しください。

◇活動を始める前には、安全についての注意事項を参加者に伝え、ケガや事故の予防に努めてください。

(7) ゴミの処理について

横浜市では、限りある資源を大切に、より良い未来のために市内全域でゴミの減量・リサイクルを目指しています。当センターでは、一人ひとりがゴミの減量・リサイクルと環境に対する関心を高めていただくために、ゴミの出ない購入計画をお願いしています。

ア 持ち帰る場合

- ◇ゴミ袋をご用意ください。持ち帰って処分する地域の処理方法に従って分別してください。
- ◇ゴミを持ち帰る場合は、公園や駅等に捨てていけないようにしてください。

イ センターに引取りを依頼される場合

- ◇センター指定のゴミ袋を購入してください。(処理費用は袋代に含まれています)
- ◇段ボールや再生できる紙類は無料で引き取ります。
- ◇分別方法の徹底をお願いします。
- ※きちんと分別処理されていないゴミはお預かりできません。

分 別	詳 細
生ゴミ・燃えるゴミ	生ゴミ、紙くず、汚れが落ちないプラスチック類、粘着テープ、ぼろ布、ラップ等
プラスチック類	 のマークが付いているもの、食品トレイ類、ビニール袋等 汚れをキレイに洗ってください。
缶	中をよく洗い、潰さないでください。(ラベルがついているものは剥がす)
ペットボトル	中をよく洗い、外側のラベルを剥がしてください。 ※キャップ・ラベルはプラスチックごみとなります。
ビン	中をよく洗い、ラベルがついているものは剥がしてください。 ※剥がしたラベルは、燃える・プラスチック類のゴミ袋へ。
ダンボール	ビニールテープ等は燃えるゴミとし、箱を潰してください。 多い場合は紐でしっかりまとめてください。
再生できる紙類	袋にまとめてください。

(8) 寝具について

- ◇シーツは1人1枚です。枚数は入所の受付時に名簿にて確認いたします。
- ◇枚数に変更がある場合は、就寝前までにお申し出ください。
- ◇複数人での使用はご遠慮ください。
- ◇寝具の敷き方、たたみ方は宿泊室に掲示してあります。就寝時や起床時に参照してください。
- ◇シーツを使用せずに寝具を使用し、汚損した場合は、クリーニング料をいただきます。
※シーツや寝具(寝袋)の持ち込みはできません。
※4歳未満のお子様は保護者と一緒にシーツを使用する場合は、お申し出ください。
4歳以上のお子様は1人1枚ご利用ください。

【寝具の使い方について】

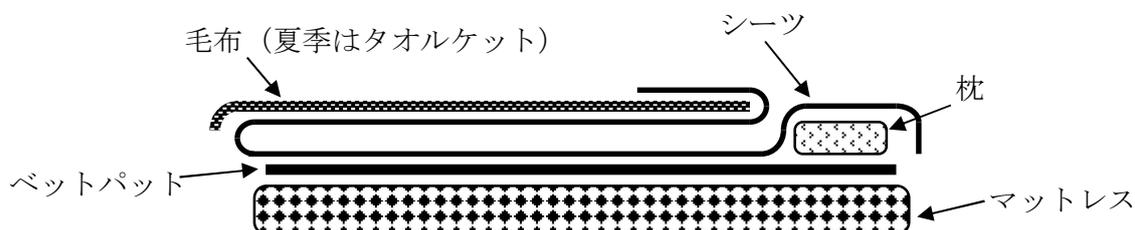
次に利用される方々のために、きれいに、清潔にご利用ください。

最後は、元のレイアウトにきれいに戻してください。（各部屋の壁面にレイアウト図、敷き方・たたみ方があります）

◇寝具の敷き方・たたみ方は下記をご確認ください。

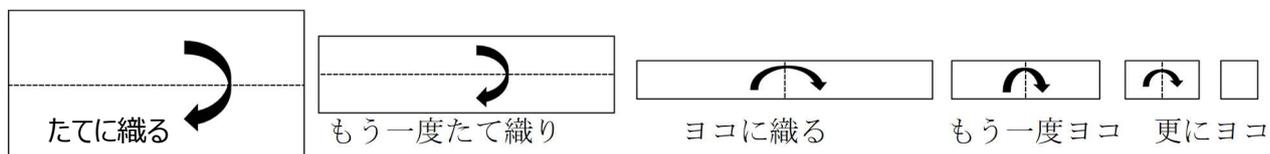
☆寝具の敷き方

- ・最初にマットレスを敷き、その上にベットパットを敷きます。
- ・ベットパットの上に、枕を置きます。
- ・枕の上に、シーツを敷きます。
- ・シーツは袋状で、布団カバー、枕カバー、毛布カバーの機能をします。
- ・シーツの上に、毛布（夏季はタオルケット）を敷きます。エリ元のシーツは毛布に折り返します。
- ・寝るときは、シーツの中に体を入れてください。

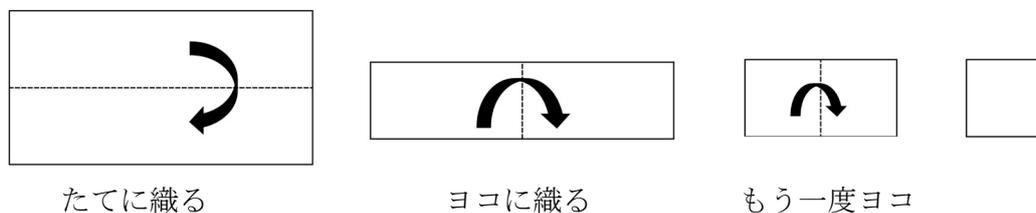


☆寝具のたたみ方

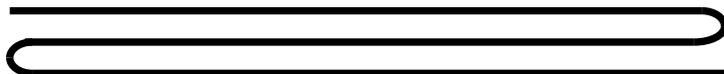
・シーツのたたみ方



・毛布（タオルケット）のたたみ方



・ベットパットのたたみ方 三つ折りにたたんでください。



6 清掃活動について

◇次に利用する人が気持ちよく使えるよう、清掃にご協力ください。

◇引率責任者は、掃除が終了したら「清掃チェックシート」を記入し、受付までご提出ください。

団体名、担当者名を忘れないようにお願いします。

清掃チェックシート		年 月 日																																															
清掃は、このチェックシートに従い実施し、チェックを必ず入れてください。																																																	
団体名		担当者																																															
分担場所	宿泊室(101 ・ 102 ・ 103 ・ 201 ・ 202 ・ 203) 1階 (風呂 ・ トイレ ・ 洗面所 ・ 廊下) 2階 (風呂 ・ トイレ ・ 洗面所 ・ 廊下) 階段 ・ 玄関(内/外) ・ プレイホール ・ 食堂 ・ 厨房																																																
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3>清掃用具箇所</h3> <p>各宿泊室清掃用具 (掃除機)</p> <p>ホール清掃用具</p> <p>洗面所・廊下・階段清掃用具 (Tぼうき、モップ、掃除機、雑巾)</p> <p>ふろ清掃用具</p> <p>ふろ</p> <p>トイレ</p> <p>トイレ清掃用具</p> <p>厨房清掃用具</p> <p>食堂清掃用具</p> <p>玄関清掃用具</p> <p>2階は1階と同じ</p> </div> <div style="width: 50%;"> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">場 所</th> <th rowspan="2">チェック項目</th> <th colspan="2">チェック欄</th> </tr> <tr> <th>団体</th> <th>職員</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="7">宿泊室</td> <td>1. 床とカーペットに掃除機をかけましたか？ (紙パック式ではない掃除機は、ごみを捨ててください)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. 寝具は入室前と同じように、整理整頓されていますか？</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. カーテンを開け、カーテンベルトをかけましたか？</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. シーツを外し、枚数を確認し、職員に渡しましたか？</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. 窓を閉め、カギをかけましたか？</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. 忘れ物はありませんか？ (特に寝具の間)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7. 照明・エアコン・扇風機は消してありますか？</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="6">浴室 (栓は抜かない)</td> <td>1. 浴槽と洗い場を、デッキブラシやスポンジで洗いましたか？</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. 桶とイスを、ピラミッド状に重ねましたか？</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. 脱衣所の床を、雑巾で拭きましたか？</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. デッキブラシを窓枠に立てかけ、干しましたか？</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. 浴室内に、髪の毛など落ちていませんか？</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. 忘れ物はありませんか？ (特にロッカーの中)</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div> </div>			場 所	チェック項目	チェック欄		団体	職員	宿泊室	1. 床とカーペットに掃除機をかけましたか？ (紙パック式ではない掃除機は、ごみを捨ててください)			2. 寝具は入室前と同じように、整理整頓されていますか？			3. カーテンを開け、カーテンベルトをかけましたか？			4. シーツを外し、枚数を確認し、職員に渡しましたか？			5. 窓を閉め、カギをかけましたか？			6. 忘れ物はありませんか？ (特に寝具の間)			7. 照明・エアコン・扇風機は消してありますか？			浴室 (栓は抜かない)	1. 浴槽と洗い場を、デッキブラシやスポンジで洗いましたか？			2. 桶とイスを、ピラミッド状に重ねましたか？			3. 脱衣所の床を、雑巾で拭きましたか？			4. デッキブラシを窓枠に立てかけ、干しましたか？			5. 浴室内に、髪の毛など落ちていませんか？			6. 忘れ物はありませんか？ (特にロッカーの中)		
場 所	チェック項目	チェック欄																																															
		団体	職員																																														
宿泊室	1. 床とカーペットに掃除機をかけましたか？ (紙パック式ではない掃除機は、ごみを捨ててください)																																																
	2. 寝具は入室前と同じように、整理整頓されていますか？																																																
	3. カーテンを開け、カーテンベルトをかけましたか？																																																
	4. シーツを外し、枚数を確認し、職員に渡しましたか？																																																
	5. 窓を閉め、カギをかけましたか？																																																
	6. 忘れ物はありませんか？ (特に寝具の間)																																																
	7. 照明・エアコン・扇風機は消してありますか？																																																
浴室 (栓は抜かない)	1. 浴槽と洗い場を、デッキブラシやスポンジで洗いましたか？																																																
	2. 桶とイスを、ピラミッド状に重ねましたか？																																																
	3. 脱衣所の床を、雑巾で拭きましたか？																																																
	4. デッキブラシを窓枠に立てかけ、干しましたか？																																																
	5. 浴室内に、髪の毛など落ちていませんか？																																																
	6. 忘れ物はありませんか？ (特にロッカーの中)																																																

トイレ	1. 便器の中を、棒たわしで磨きましたか？		
	2. 便器の周りや水洗タンクを、雑巾で拭きましたか？		
	3. 床は水で流しましたか？（汚れている場合）		
	4. 女子トイレの汚物入れをまとめ、事務所に持っていきましたか？		
	5. 水洗タンクの上に、補充分のトイレットペーパーが1つありますか？		
	6. サンドルは整理されていますか？		
洗面所	1. 床はTボウキで掃き、掃除機でごみを吸い取りましたか？		
	2. 流しや鏡は、雑巾で拭いてありますか？		
廊下	1. 床はTボウキで掃き、モップをかけましたか？（ごみは掃除機で吸う）		
	2. 清掃用具は、所定の場所に戻しましたか？		
階段	1. 床はTボウキで掃き、モップをかけましたか？（ごみは掃除機で吸う）		
	2. 清掃用具は、所定の場所に戻しましたか？		
玄関 (内／外)	1. 玄関の中や外を、ホウキ等で掃きましたか？		
	2. げた箱は、ホウキとチリトリで砂を取りましたか？		
	3. 清掃用具は、所定の場所に戻しましたか？		
	4. エントランスホールやマットに、掃除機をかけましたか？		
プレイ ホール	1. 床はモップをかけ、掃除機でごみを吸い取りましたか？		
	2. カーテンは開けてありますか？		
	3. 清掃用具は、所定の場所に戻しましたか？		
	4. 忘れ物はありませんか？		
食堂	1. イスを机の上に乗せ、床をTボウキで掃き、モップをかけましたか？		
	2. ごみやモップを、掃除機で吸い取りましたか？		
	3. イスを下ろし、机とイスは整理整頓されていますか？		
	4. 清掃用具は、所定の場所に戻しましたか？		
	5. 忘れ物はありませんか？（特に冷蔵庫内）		
厨房	1. 床に水をまき、デッキブラシで洗いましたか？		
	2. 排水溝の蓋を外し、デッキブラシで洗いましたか？		
	3. 排水溝のごみストラップに溜まった生ごみを取り、捨てましたか？		
	4. 調理器具は、所定の場所に戻してありますか？		
	5. 食器・包丁・まな板は滅菌保管庫に戻してありますか？		
	6. 分別されたゴミは各団体でまとめてありますか？ (ゴミは①持ち帰り、②センターに処分を依頼 のいずれかの方法で処理をお願いします)		

**清掃終了後、事務所に声をかけてください。
職員と団体担当者で、最終確認を行います。**



キャプテンわん
©1998年・(公社)横浜市スポーツ協会

7 救急対応について

① 応急手当てと同時に通報・連絡をしてください。(119番、医療機関、保護者)

※当センターは、AED(自動体外式除細動機)を1F利用者玄関に設置しています。
心肺停止状態の傷病者(8歳以上)に使用します。

② センター職員までご連絡ください。

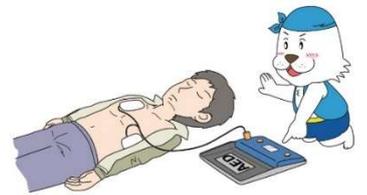
③ 発生状況、経過の観察を記録してください。

④ 高熱や強いだるさ、息苦しさなど、感染症が疑われる症状の場合は、すみやかにセンター職員までご連絡ください。

AED(自動体外式除細動器)について

人が倒れて意識や呼吸がない場合、心停止を起こしている可能性があります。AEDは、こうした傷病者に対して電気ショックを与えることで、正常な心臓のリズムを取り戻すために使用します。

AEDは、コンピューターにより自動化されています。そのため専門的な知識がない方が使用する場合でも、AEDからの音声と文字による指示で対処することができます。



キャプテンわん
© ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

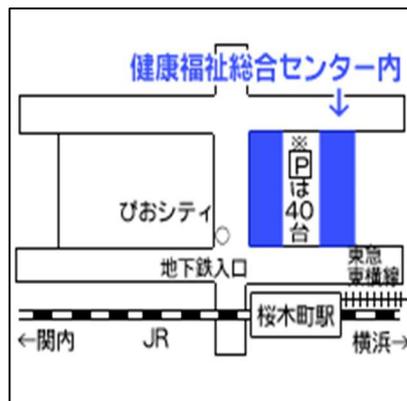
近隣医療機関一覧

形態	病院名	診療科	診療時間	電話番号
救急指定	横浜市立市民病院	総合	事前に要連絡	316-4580
夜間	横浜市夜間急病センター	内科・小児科 眼科・耳鼻科	20:00~24:00 (受付 19:30~)	212-3535
日曜・祝日	保土ヶ谷区休日急患診療所	内科・小児科	10:00~16:00	335-5975
	西区休日急患診療所			322-5715
	神奈川区休日急患診療所			317-5474
休日・夜間の 歯痛	横浜市歯科保健医療センター	歯科	毎夜間 19:00~23:00 日曜・祝日 10:00~16:00	201-7737
その他	横浜市救急医療センター	医師・病院を 紹介してくれます	24時間	#7119 232-7119

横浜市民病院



夜間急病センター 中区桜木町 1-1



横浜市歯科保健医療センター 中区相生町 6-107



8 災害が起きたとき ～災害時における引率責任者・指導者の行動～

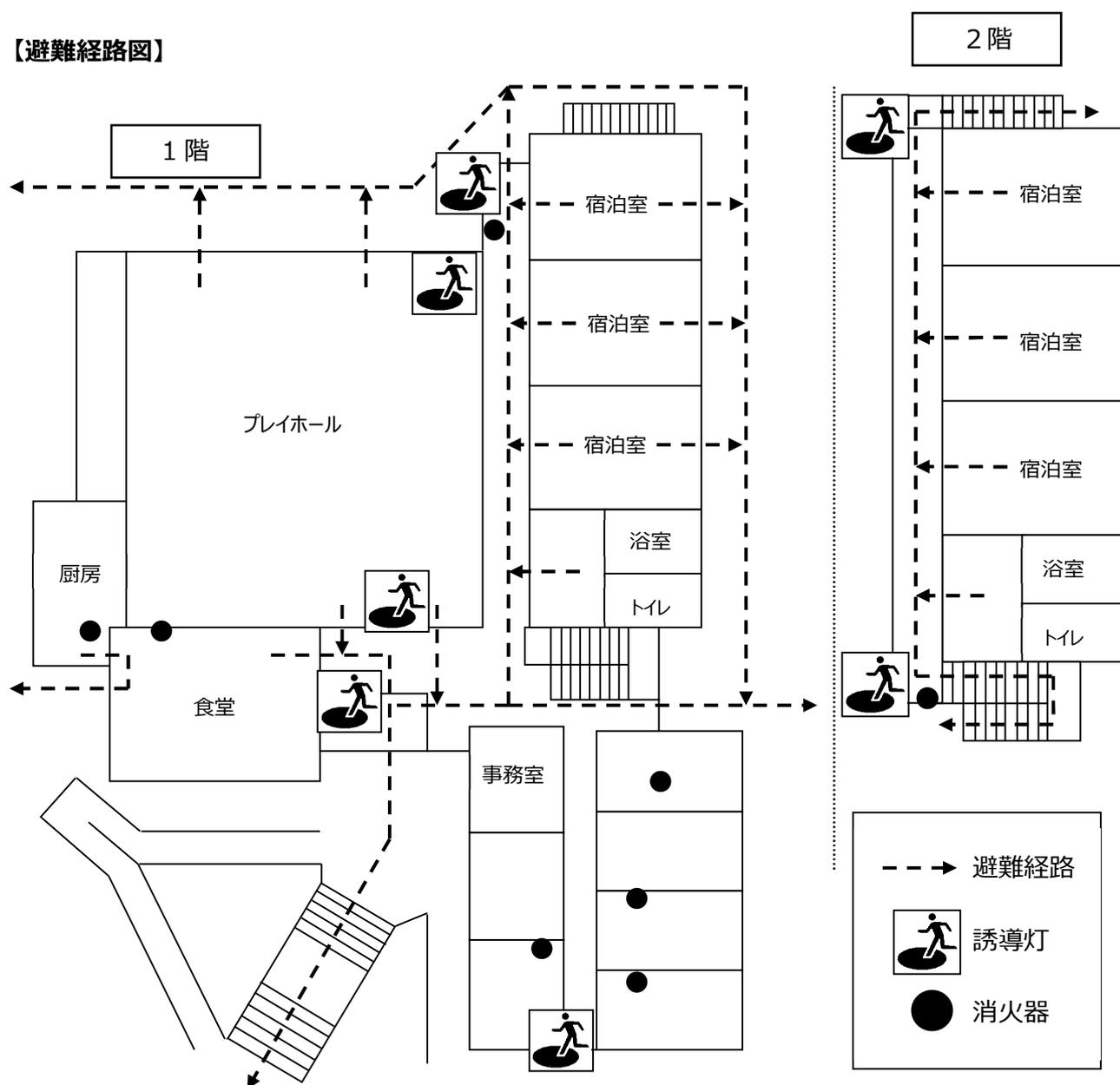
(1) 災害時に備えて

- ◇参加者の人数は常に把握してください。
- ◇避難経路、消火器の設置場所等をご確認ください。
- ◇異常を認めた場合には速やかにセンター職員までご連絡ください。

(2) 活動時における災害

- ◇直ちに活動を中止すると同時にセンター職員に通報してください。
 - ◇館内放送等の指示による避難経路を確認し、参加者を避難場所へ誘導してください。
 - ◇宿泊室、トイレ等を確認し、全員の避難を見届けた後に避難場所に集合してください。
 - ◇避難場所（自由広場）で人員確認を行い、センター職員に連絡してください。
- ※持ち物等を取りにセンターには戻らせないでください。

【避難経路図】



9 交通案内

【バスでお越しの場合】

横浜駅西口ジョイナス地下中央通路
 市営バス (34,35,291 系統)
 相鉄バス (1,5,7,10,11,13,44、83 系統)
 所要時間 約 15 分
 『三ツ沢総合グランド入口』下車徒歩約 5 分

【市営地下鉄でお越しの場合】

三ツ沢上町駅下車 徒歩約 15 分
 三ツ沢上町→三ツ沢上町交差点→
 第三京浜入口交差点→当センター

【車でお越しの場合】

専用駐車場がありませんので、公園の有料駐車場をご利用ください。電話 045-312-2152
 駐車料金：最初の 2 時間 / 300 円、以後、30 分 / 100 円



大型バスの駐車場はありません。

マイクロバスは高さが 2.5 m 以内であれば第 1・2・3 駐車場に停められます。

バス・大型車は、三ツ沢公園管理事務所 (548-5147) へ連絡してください。

10 ミツ沢公園青少年野外活動センター 施設平面図

