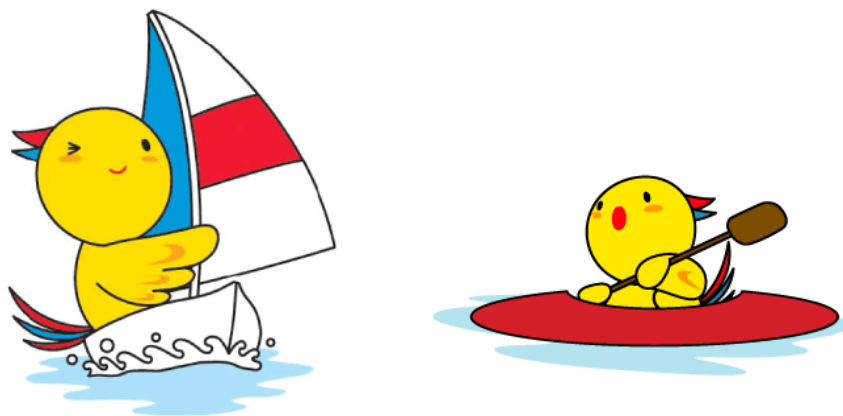


体感塾 ハンドブック



「はばたん」は兵庫県立 いえしま自然体験センターのマスコットキャラクターです。

ひょうごっ子ふるさと体験塾 補助事業

兵庫県青年洋上大学同窓会

いえしま自然体験センター体感塾 実行委員会

平成25年 8月31日 発行 2版

目 次

1. 参加者の心構え
2. 持ち物(装備品)について
3. 集合について
4. 緊急連絡先について
5. 生活について
6. いえしま自然体験センター体感塾 周辺図
7. 体感塾について
8. 体感塾参加者 名簿(ロτζジ割り)
9. 参加者の皆さんへ

いえしま自然体験センター 体感塾2013

テーマ :体感塾 2013

日 時:平成25年 9月 14日 土曜日 ~ 9月 16日 月曜日(祭日)

場 所:兵庫県立 いえしま自然体験センター

姫路市家島町西島 079-327-1508

運 営:体感塾 実行委員会

主 催:兵庫県青年洋上大学同窓会

後 援:兵庫県立 いえしま自然体験センター

協 賛:株式会社 フィッシングマックス芦屋店

1. 参加者の心構え

①活動しやすい服装で参加下さい

②海洋プログラムに運動靴等の履き慣れた靴で参加下さい
ビーチサンダルでの海のプログラムは危険です
注意:クロッグは海のプログラムで使用は危険です
注意:海洋プログラムの靴は別途必要です(ぬれます)



③いえしまでは決められた場所以外での火気・タバコの使用は禁止です

④リサイクルの為にゴミを分別しています

1. アルミかん等
2. スチールかん等
3. 空き瓶
4. 生ゴミ(ピーマン・タマネギ)
5. その他生ゴミ
6. 燃えるゴミ
7. 燃えないゴミ

⑤レストラン(食堂)の利用時間(指定時間の利用となります)

朝食 7時30分 ~ 8時30分
昼食 12時 ~ 13時
夕食 18時 ~ 19時
全てセルフサービスです

⑥入浴について(指定時間の利用となります)
利用時間 16時~21時迄

⑦宿泊について
ロッジを利用します

男女別グループでロッジを使用します

⑧食堂・風呂場へは水着のままに入らないで下さい
屋外シャワールームも完備しています

⑨身の安全は各自でお守り下さい
応急処置のみしかできませんので、くれぐれも事故の無いように

⑩入金はまだの方は、指定の口座へ至急入金をお願いいたします

9月1日以降の参加取消は、一人当たり(4歳~0歳を除く)
参加費の半額が必要となります。
なお、9月13日以降のキャンセルは100%となります。
9月14日 集合地点(姫路港)へ振込用紙の控えを持参して下さい

2. 体感塾 持ち物(装備品)

- ①健康保健証書(写し) — 身の安全は各自で守りましょう
- ②水筒(水・お茶も含む) — 水分補給は熱疲労を助けます
- ③必要な着替え等 2泊3日分
水着(ぬれてもよい服装) 帽子 軍手

懐中電灯(電池含む) 常備薬

海洋プログラムができる服装と装備で参加して下さい

- ④上記装備を移動するための入れ物 リュックサック等
- ⑤持ってくると楽しい物 釣り竿 水中メガネなど
- ⑥参加費 振込の控えを本ハンドブックへのり付けして持参下さい
- ⑦体感塾ハンドブック
- ⑧牛乳パック(1Lサイズ) 参加者分 例4人の場合4個
内部を水洗いして乾燥 底は切らないで持参下さい
新聞紙 各自、朝刊1日分を持参下さい

不必要品 一覧(持って来ないで下さい)

注意事項:合成シャンプーは利用できません
石鹸シャンプーがあります
花火は禁止です
いえしま自然体験センターには売店はありません

素晴らしい自然をよりよい状態で子ども達へ残すために!

自然と楽しくつき合っていこう
人との出会いを楽しく
色々な視点で考えてみよう

3. 集合について

■集合場所 姫路港 9時30分迄に集合下さい
10時の船で出発します

交通経路



姫路駅
バス乗り場

交通アクセス

※クルマでお越しの方
姫路バイパス中飽ICから、約10分で姫路港へ到着！
車は「いえしま自然体験センター」には入れませんので右側の
いずれかの駐車場をご利用ください。
カーナビでお越しの方は「079-235-8624」と入力下さい。

※電車・バスでお越しの方
JR姫路駅・山陽電鉄姫路駅から市営バス「姫路港行き」約20分。
山陽電鉄姫路駅下車、徒歩9分。「姫路工業高校前」から市営バス
「姫路港行き」約10分。

※ポートやヨットでの来島はできません
※「姫路港～いえしま自然体験センター」間の船は予約が必要です。
前日の午前中までに「いえしま自然体験センター」にてに船便を
ご連絡下さい。乗り遅れた場合や、間に合わない場合もその旨
ご連絡下さい。
時刻表はホームページでご案内しています。

〒672-0100 兵庫県姫路市家島町西島 ☆年中無休☆
兵庫県立いえしま自然体験センター
TEL:079-327-1508・1509 FAX:079-327-1461
URL: <http://www.shizen-ieshima.com>
E-mail: s-ieshima@seishonon.or.jp

交通費(大人料金で記載 片道運賃)

J R	三宮駅～姫路駅	950円
市バス	姫路駅～姫路港	260円
坊勢汽船	姫路港～いえしま自然体験センター	1220円

時刻表 9月14日 土曜日

J R 三宮駅発	6時54分	7時14分	8時09分	8時24分
	↓	↓	↓	↓
姫路駅着	7時55分	8時15分	8時48分	9時03分

市バス (JR姫路 東口南側 市バスターミナル 南3番乗り場)
姫路港行き 約20分 終点 姫路港下車
8時00分 8時20分 8時40分 9時00分 9時20分

坊勢汽船 10時(約60分)

4. 緊急連絡先 参加者家族の皆さんへ

宿泊場所

兵庫県立 いえしま自然体験センター
〒672-0100
姫路市家島町西島 079-327-1508/1509

☆集合時点での緊急連絡先(9月14日 姫路港)
携帯電話 090-2428-6866(しんじょう)
9月14日 6時～10時迄 連絡可能



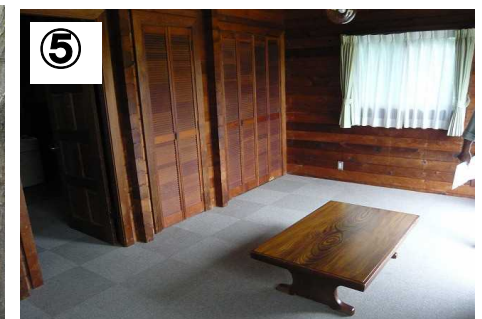
①いえしまの全景

②炊飯場

③入り江



④宿泊キャンプロッジ



⑤キャンプロッジ内部

5. 生活について

日時	9月14日 土曜日	9月15日 日曜日	9月16日 月曜日
7時30分		朝食(食堂)	朝食(自炊)
8時30分			
9時30分	姫路港集合	プログラムⅢ 地引網体感	プログラムⅤ
10時00分	姫路港出発	海洋プログラム体感 ヨット カヌー カヤック	思い出づくり体感
11時00分	いえしま自然体験センター到着	昼食(弁当)	昼食(食堂)
12時00分	昼食(食堂)		
13時00分	プログラムⅠ いえしま探索体感	海洋プログラム体感 ヨット カヌー カヤック	体験センター移動 13時39発→姫路港
15時00分	海洋プログラム体感 カヌー カヤック	お楽しみプログラム	14時42分着 姫路港到着
16時00分			
17時00分		夕食(自炊)	
18時00分	夕食(食堂)		
19時00分		プログラムⅣ 入浴	
20時00分	入浴 プログラムⅡ		
21時00分			
22時00分			



重要なこと
体感塾が中止になる場合
※台風が発生し上陸の可能性が
ある場合(島への船が欠航)



6. いえしま自然体験センター 周辺図



いえしま Map

いえしまを
第二のふるさとへ



手配中 いえしまの仲間たち

7. 体感塾について

私達の会では、兵庫県の「ひょうごっ子ふるさと体験塾」の助成を受け、豊かな兵庫の自然を媒体として、“人と自然”“人と環境”など多くの機会を提供するとともに、新たな出会いの橋渡し活動を目的として、“いえしま自然体験センター体感塾”を実施することとなりました。

家島周辺の自然環境(海と漁, ひと)や人との出会いを体験すると共にいえしま自然体験センターを使用し海洋プログラムを体験します。

※つり カヌー カヤック 自炊 磯の観察など
自然がいっぱいの「いえしま自然体験センター」の環境を活用し、シニア世代やファミリー世代間の交流が満喫できるプログラムを実施します。

体感塾 モデル事業

振込用紙 のり付け場所

8月31日迄に事前振込をした振込用紙をのり付けて下さい

8. 体感塾名簿

◆名簿にはキャンプロッジ割りを記載しています

部屋	氏名	フリガナ	備考
C2			
C3			
C4			
A			
C5			
A			
C1			

◆ロッジ(宿泊地)、自炊について

1. A Cのタイプがあります ロッジ番号は、別途お知らせします
2. 自炊チームは、スタッフよりお知らせいたします

9. 体感塾参加のみなさんへ
兵庫県青年洋上大学同窓会 今後の事業予定



兵庫県青年洋上大学同窓会は41周年を迎えました。
地域活性化や社会貢献事業を実施しています。

1. 2013年11月17日 日曜日
神戸マラソンボランティアを募集しています
2. 2014年1月19日 日曜日
兵庫県青年洋上大学同窓会 新春のつどい
会場 神戸 酒心館
3. 2014年2月15日 土曜日から 16日 日曜日
但馬 体感塾『冬を楽しむ』
会場 美方高原自然の家(予定)
4. 2014年2月22日 日曜日
西播磨 体感塾『牡蠣を食す!』



兵庫県青年洋上大学同窓会

いえしま自然体験センター体感塾 実行委員会

ホームページ:URL <http://hyogo-yodai.net/>

9月15日 夕食メニュー

みんなで協力してごちそうをつくろう！できたらパーティー♪

パスタ (スパゲッティとマカロニ) 3種類

- ① なすのミートソース (ミンチ、タマネギ、なす)
・材料をいためて、缶詰ソースを入れて、味を調える。
- ② カルボナーラ風ホワイトソース (ツナ、卵黄身、牛乳、魚の身、玉ねぎ?)
・材料をいためて、缶詰ソースを入れて、黄身と牛乳を入れて、味を調える。
- ③ ペペロンチーノ風 (オリーブオイル、にんにく、ベーコン、トマト、バジル)
・オリーブオイルでニンニク、ベーコンをいためる。
・食べるときに小さく切ったトマトとバジルをのせて、オリーブオイルを少しかける。

じゃがバター

- ・じゃがいもを焼くか蒸すか、ゆでる。
- ・ほかほかのあいだに割ってバターをのせる。

サラダ

- ・きゅうりをうすく切る。
- ・レタスを小さくちぎる。
- ・トマトを食べやすい大きさに切る。

魚のからあげ

- ・うろこ、はらわたを取った魚に塩をふる。
- ・小麦粉をうすくまぶす。
- ・ゆっくりじっくりあげる (と、小さな魚は骨までたべられるよ)。

そのた

- ・エビとかタコとか、魚も、塩焼きにすとか。
- ・ミンチがあまったらハンバーグにすとか。いろいろ考えてやってみよう！
- ・明日の朝ごはんのナンをこねる。

↓
いただきま〜す！

トライ！

魚の塩釜焼 のつくり方

うまいくといいねえ

★ ざいりょう ★

大きな魚
天然塩 適量
卵白 適量
※小麦粉

みんな初体験！ 工夫してやってみよう！

★ つくり方 ★

- ① 魚のうろこを取り、はらわたを出す。
- ② 塩と卵白を混ぜて、しっとりトロっとした状態 (もったり) にする。
- ③ 鉄板にアルミホイルを敷いて、②を引く。
- ④ ③の上に魚をおいて、のこりの②で覆う。
※うまくないときは塩に小麦粉をいれてみてもいいかも・・・
- ⑤ 箸やくしを使って表面に魚の絵を書く (かざり)
- ⑥ 50 分くらい、焦がさないように焼く

↓
楽しく食べる！

出来あがったら、さわってみる？
表面の塩をはずして、中の魚をたべるんだよ。

どんな味がするかな？

9月16日 朝食メニュー

自分で作る朝ごはん、おいしいよ～

カートンドッグ

経験豊富な？ スタッフに教えてもらって作ろう！

ナ

- ・昨夜こねて寝かせておいた生地をうすくのばす。
- ・ダッチオーブンや鉄板で焼く。
- ・チーズやハムをのせたり、ジャムをぬったり、楽しく食べよう！

ポトフ

← 一番に作りはじめてね ゆっくり煮たらおいしいよ

- ・ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、をごろごろと鍋に入れる。
水を入れる前にざっと炒めてもいい。
- ・水(お湯)を入れて火にかける。ぐらぐら煮立ったらコンソメスープを入れる。
- ・味見してね。塩とコショウで調節する。

スクランブルエッグ

- ・卵の黄身がたくさんあまっているはず・・・。
- ・スクランブルエッグにしよう。ナンにのせてよし。そのまま食べてよし。

その他

- ・体感塾お得意の「やってみよう！」。
- ・地引網漁の魚がたくさんあったら、漁師風味噌汁とか潮汁とか。
- ・ほかになにかできるかな？



いただきます～す！

おいしい！ ナンの作り方

しっかりよくこねて、うすくのばして、焼くんだよ

★ ざいりょう ★ 20～40枚分 ←大きさによる

強力粉 1200グラム
薄力粉 600グラム
ドライイースト 30グラム
塩 小さじ3
さとう 大さじ6
牛乳&ぬるま湯 1140cc
サラダ油 適量

※すべて3等分して作業したらいいかもしれませんね

★ つくり方 ★

1日目

- ① ボウルに強力粉・薄力粉・ドライイースト・塩・砂糖を入れる。
(イーストと塩はくっけない)
- ② あとから牛乳&ぬるま湯を少しずつ入れて、手でよくこねる。
- ③ 生地がまとまってきたら(耳たぶみみたいなやわらかさ)、丸く玉にしてボウルに入れて、ラップをして1時間くらい寝かせる。
- ④ 寝かせて2倍くらい大きになったら、ガス抜きをして、1枚ずつの分量に分けてバットにならべて、ラップをして冷蔵庫へ入れる

2日目

- ① 打ち粉をした台の上で、一つずつちょうどいい大きさ・厚さにのばす。
- ② サラダ油をうすくひいたダッチオーブンや鉄板で両面焼く



楽しく食べる！

ジャムをぬったり

ソーセージ・ハム・チーズ・やさいなど、いろいろのせたり、まいたり

自分だけの オリジナル・ナン をたのしんでね！

体感塾の記念に 布バッグに魚拓をとろう

★ ざいりょう・どうぐ ★

魚
天然塩 適量
墨汁 適量
ふで・はけ 数本
新聞紙・ブルーシート
練習用半紙

★ 魚拓のとり方 ★

準備: テーブルにブルーシートと新聞紙を敷く

- ① 魚の表面(片側だけでいい)をあら塩でやさしくこすり、ぬめりを取る。
- ② 塩を洗い流して、ペーパータオルや新聞紙などでよく水気をふきとる。
顔のまわり、ヒレやエラのまわりはとくに念入り
- ③ ヒレやエラの形をととのえる。
- ④ 背側に墨をうすく、腹側にさらにうすく墨をぬる。目はぬらない。
腹側は背側の墨をのばすようにするとよい。
- ⑤ 練習をするなら半紙、本番は布バッグを魚の上にかぶせてやさしく押さえる。
ヒレ・顔の部分はていねいに
- ⑥ 目を書きこむ。←作品をカッコよく決めよう!

★ 注意 ★

- ・ 魚だけの形をきれいにとるためには、魚の下に魚より一回り小さく折りたたんだ新聞紙をおいて、ヒレが浮くようにしておいて、下から持ち上げるようにバッグに押し付ける。
- ・ よけいな墨の汚れを作品につけないように、周りの人に四角を持ち上げてもらうなど、協力するといい。
- ・ 施設のテーブルや床に墨がこぼれないように注意してね。

いえしま自然体験センター 体感塾2013 アンケート			2013年9月16日
これからの体感塾をより良くするために アンケートの回答をお願いいたします。			
1. 体感塾の実施時期について			
①4月から6月	②7月から9月	③10月から12月	
④1月から3月	⑤その他()		
2. 実施期間について			
①日帰り	②1泊2日	③2泊3日	
④3泊4日	⑤その他()		
3. 参加費について(1日あたりの費用で)			
①5,000円	②6,000円	③7,000円	
④その他(円)			
4. 興味のあるプログラムは(複数の回答は可)			
①カヌー	②カヤック	③ヨット	④つり
⑤磯遊び	⑥地引網	⑦自炊	⑧おやつ
⑨燻製	⑩カートンドック	⑪食堂の食事	⑫舟盛り
⑬朗読	⑭人間影絵	⑮記念品づくり	⑯その他()
5. プログラムで楽しめたもの よかったもの(具体的に)			
[]			
6. プログラムでもう少し工夫をするとよくなると思うこと			
[]			
7. 今後、取り組むとおもしろいと思うこと			
[]			
8. 開催場所について			
①海の施設	②山の施設	その他()	
9. 交流することができましたか(初めて会う人と話げできた……)			
[]			
10. 期待したことが達成できましたか			
期待していたこと()			
①達成した	②少してきた	③できなかった	
11. その他 感想をお書き下さい			
[]			