

# 令和6年度 指導者ガイドブック



福島県いわき海浜自然の家

# ～ 目 次 ～

指導者ガイドブックについて	・・・・・・・・・・	P1
いわき海浜自然の家でのお願い	・・・・・・・・・・	P2
オリエンテーション内容(要点)	・・・・・・・・・・	P4
活動計画を作成するにあたって	・・・・・・・・・・	P6
こんなふうに活動プログラムを組んでみよう	・・・・・・・・・・	P8
清掃場所一覧(宿泊室以外)	・・・・・・・・・・	P1 1
傷病発生時の応急処置について	・・・・・・・・・・	P1 2
自然体験活動におけるリスク管理規定	・・・・・・・・・・	P1 3
医療機関案内	・・・・・・・・・・	P1 5
避難経路図	・・・・・・・・・・	P1 6
潮見表	・・・・・・・・・・	P1 7



## 「指導者ガイドブック」について

当所の運営につきましては、日ごろからご理解、ご協力をいただきありがとうございます。また、このたびは令和6年度の利用申込みをいただき厚く御礼を申し上げます。

この「指導者ガイドブック」は、安全にそして安心して当所を利用していただくための引率・指導者に向けての資料です。生活全般や自然体験活動の中で、利用される方々へ注意していただきたいこと、無理のない効果的なプログラムの組み方など、以下のような場面で大いに役立てていただきたいと思います。

- ・入所の際にはどのような指導をすればよいか。
- ・生活全般での細かな注意点にはどのようなものがあるか。
- ・効果的な活動プログラムの組み方を知りたい。
- ・自然の体験活動（フィールド、海浜など）での指導のポイント、留意点
- ・自然の家近隣の医療機関はどこなのか。
- ・捻挫、やけど、ハチに刺された場合どうしたらよいか。
- ・海浜活動時の避難経路・避難場所はどこなのか。

当所を利用される方々に、ここでの自然体験活動をとおして、たくさんのことを学んでいただきたいと思います。それには、引率される方や指導者の主体的な役割が大変重要となります。そのためにも「指導者ガイドブック」を熟読されて、有効にご活用ください。

最後に、所員一同、誠心誠意支援にあたらせていただく所存です。不明な点などございましたら気軽に質問くださるようお願いいたします。

# 《福島県いわき海浜自然の家》でのお願い

令和5年11月1日改訂

## 1 生活時間帯

6:30	8:30	9:00	12:00	13:30	17:30	19:00	20:30	22:00
清掃・朝食・荷物移動		活動時間	昼食	活動時間	夕食	活動時間		消灯

(基本的な時間帯です。場合によっては変更があります。)

## 2 生活の流れ (☆：代表者 ◎：利用者全員)

### (1) 自然の家到着

- ① ☆ 玄関内の掲示板で団体ごとに指定された靴入れの番号を確認し、利用者へ指示してください。
- ② ☆ 2階の事務室で集合場所を確認し、利用者へ指示してください。
- ③ ◎ 持参の上履きに履き替え2階へ進み、指定された集合場所でオリエンテーションを行います。  
(☆：オリエンテーションと同時進行で代表の方は受付を行います。)

### (2) 活動 (活動は各団体が自主的にゆとりある活動を行うようにしてください。)

- ① ☆ 活動は各団体が自主的に行うこととなりますので、用具や研修施設等の借用・返却は責任を持ってお願いします。(特に借用した道具の数、会場の机・いす等)
- ② ☆ マニュアルをよく読み、注意事項を必ず確認して安全に活動させてください。

### (3) 食事

- ① 本館食堂 (定員 150名)
  - ☆ 利用者が多い場合は、食事の時間帯を割り振りします。食事の時間は守ってください。(到着時の打合せの際に指示します。)
  - ☆ 食事は準備のできた利用者から食べ始めるよう指導してください。後片付けも食事の終わった順にお願いします。
  - ◎ 食事はすべてバイキングでセルフサービスです。食べ残しのないように食べられる量だけ取ってください。食べ終わったら決められた場所に食器等を返してください。
- ② 野外炊飯
  - ☆ 所員が野営場の野外活動センター前で説明し、食材料・用具等をお渡しします。
  - ☆ 片付けの時に、指導者の方は食器、用具、かまどがきれいになっているか、数がそろっているか必ず確認してください。

※ 食品類の持ち込みは禁止です。

### (4) 入浴

- ① ☆ 入浴時間は、16:30～22:00までです。(ただし、午前にかだ・ボディボード活動がある時は11:30から可能です。また、野営場のシャワーも同様です。)時間を守ってご利用ください。団体ごとに入浴時間を指定します。
- ② ◎ 体をきれいに洗ってから浴槽に入るようにしてください。入浴後は体、足裏をよく拭いてから脱衣場に出てください。

### (5) 健康・安全

- ☆ けが、急病・事故等発生した場合は、すぐに事務室へ連絡してください。午後8時30分以降は警備員室へ連絡し、各団体で病院へ出向くようになります。

### (6) 寝具

- ① ☆ シーツ・枕カバーは指定されたリネン室(野外活動センター)から代表者立ち会いのもと持出してください。
- ② ◎ シーツ・枕カバーの返却は宿泊した階のリネン室(野外活動センター)に置いてください。
- ③ ◎ 布団等各部屋に表示してある図のように押入れに収納します。
- ④ ☆ 出発の朝、布団のたたみ方、整理整頓の点検を必ずお願いします。また、8:40より部屋点検を行いますので、指導者と各部屋の代表者は立ち会いをお願いします。
- ⑤ ☆ 布団やまくらを汚した場合は、事務室にお知らせください。事務室が閉まっている場合は、オリエンテーションホール器具庫前に置き、ホワイトボードに必要事項を記入してください。  
(例 ○○小学校 201号室 掛け布団1枚 鼻血の汚れ)

### (7) 清掃

- ① ◎ 宿泊した部屋やロッジは、部屋の掃除用具を利用して清掃をしてください。  
また、部屋ごとに清掃場所の担当があります。各部屋の表示で確認してください。
- ② ◎ 本館の宿泊部屋にゴミ箱はありませんので、ゴミは各階中央の大きなゴミ箱へ分別して捨ててください。ロッジ・テント泊、野外炊飯のゴミはまとめて野営場入り口のゴミ箱(カニの絵の看板)へ捨ててください。(ゴミ袋の補充は所員が行います)

### (8) 貴重品の管理

- ☆ 貴重品の管理は各団体でお願いします。コインロッカーの利用も可能です。(無料)

### (9) その他

- ① ☆ 精算は退所日の朝の8時40分に事務室窓口で行います。(振込みの場合も同じ)
- ② ☆ 車は緊急用として各団体1台だけ国旗掲揚塔隣の駐車場に駐車してください。その他の車はトリムランド脇の駐車場になります。
- ③ ◎ 喫煙所は本館2階体育館東側の屋外と3階廊下東側つきあたりのバルコニー、野営場機械室の3カ所です。
- ④ ◎ 飲酒はできません。
- ⑤ ◎ 必ず避難経路を確認してください。

※ 代表者の方はこのプリントの内容を熟読し、必ず利用者に伝えてください。

## ☆受付時のお願いと注意事項☆

### 1 本館泊

- ①押入の中にはスプリンクラーの装置がついています。事故防止のため、押入には入らないように、利用者を指導してください。
- ②入口のドアが外れやすくなっています。開閉は静かにお願いします。外れた場合は事務室に報告してください。
- ③館内では、衛生面、安全面から必ず上履きを使用してください。
- ④車は緊急用として各団体1台だけ、国旗掲揚塔脇の駐車場に駐車してください。

### 2 ロッジ・テント泊

- ①ロッジ泊では、寝ぼけたり、夜トイレに起きる等の心配がある利用者は下の段へ寝せてください。
- ②利用者の安全確保からロッジ周辺の駐車はできません。多目的広場南側の所定の場所に駐車してください。

### 3 共 通

- ①次の利用団体が気持ちよく使えるよう、清掃、布団等の整理整頓はしっかりとお願いします。
- ②スズメバチ等の侵入防止のため網戸の開閉はしないでください。

### 4 その他

- ①自然の家には危険な動物等がいます。特に、ヘビ（マムシ・ヤマカガシ）、スズメバチ、ムカデ、イノシシ等に気をつけてください。（いたずらせずに、離れて逃げるのが一番です。見つけた場合は所員に連絡してください。）
- ②事故防止のため、利用者（子どもたち）が活動をしている時は大人の方が必ず指導につくようにしてください。
- ③最近、大人の方のマナーがあまりよくありません。自然の家は教育施設ですので、他の団体に迷惑をかけないようにルールを守って生活してください。（飲酒は禁止です。）
- ④ 緊急時のための避難経路は必ず確認してください。

## いわき海浜自然の家の使い方についてのオリエンテーション内容 (要点)

※ 指導者の方は「利用ガイド」参照になっている箇所は必ず熟読して利用者に伝えてください。

1 各部屋に避難経路図があるので、それをもとに実際に館内を歩いて避難経路を確認する。

### 2 寝具の作り方について

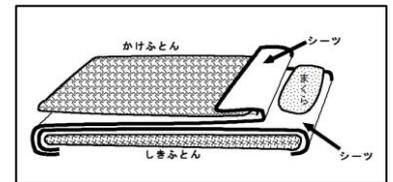
(1) 一人分はシーツが2枚、まくらカバーが1枚。(本館、ロッジとも)

(2) シーツを自分の団体分を持ち出す。※詳細は「利用ガイド」P11参照冊子

- ① 団体名が表示されているので必ず指導者が枚数を確認する。子供には任せない。
- ② 1つの部屋に団体分を運び、そこで部屋ごとに分けると効率的である。

(3) 寝具の作り方(実演を入れて)※「寝具のセットの仕方」の図は「利用ガイド」P8参照

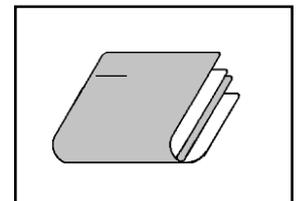
- ① しき布団を敷く。
- ② 1枚目のシーツを①に掛ける。
- ③ 布団より出ているシーツ部分を布団の下に折り込む。
- ④ 2枚目のシーツを③に掛ける。(頭になる方をしき布団とほぼそろえて)
- ⑤ かけ布団(毛布)を頭の方ずらして掛ける。
- ⑥ 2枚目のシーツの出ている部分をかけ布団(毛布)に折り込む。
- ⑦ 枕を枕カバーに入れる。
- ⑧ シーツとシーツの間に寝る。



(4) 本館の寝具の整理について(実演を入れて)※「利用ガイド」

#### P9参照

- ① しき布団はZ型になるように三つ折りにして、かけ布団は四つ折りにして背を手前に、それぞれ2枚ずつ重ねて押し入れに入れる。まくらは一番上に置く。  
※ 11月～3月は毛布もあるので八つ折りにして、かけ布団の上に2枚ずつ重ねる。
- ② シーツと枕カバーは、1枚のシーツを広げ残りのシーツ・枕カバーを入れて、大きな包みを作って(お弁当を包むように)、リネンの左側のコンテナの上ののせる。
- ③ もし、布団やまくらを汚したり、ぬらしてしまったりしたら必ず代表者に伝える。次に使う利用者が困ってしまうので忘れないこと。  
(指導者がオリエンテーションホールへ運ぶ→所員が交換)
- ④ 押し入れに寝具の整理の写真や図が貼ってあるのでそのとおりに整理する。



(5) ロッジの寝具の整理について(実演を入れて)※「利用ガイド」P10参照

- ① しき布団はZ型の三つ折りに、毛布は八つ折りにして、ベットの小窓側に寄せてしき布団、毛布、まくらの順番に重ねて置く。
- ② シーツと枕カバーは、1枚のシーツを広げ残りのシーツ・枕カバーを入れて、大きな包みを作って(お弁当を包むように)、野外活動センター入り口に向かって右側のコンテナの上ののせる。
- ③ もし、布団を汚したり、ぬらしてしまったりしたら必ず代表者に伝える。次に使う利用者が困ってしまうので忘れないこと。(指導者が野外活動センターへ運ぶ→所員が交換)
- ④ ベットの側面に寝具整理の図が貼ってあるので、そのとおりに整理する。

### 3 食堂の利用について ※「利用ガイド」P7参照

- (1) 食堂の場所の確認 2階 西側 188席
- (2) 食事の時間の確認（時間厳守） ※他の団体がいるときは、ゆずりあいの気持ちを！
- (3) バイキング形式を確認
  - ① おかわりしてもいいが、食べ残しはできるだけ無いよう指導する。
  - ② バランスよく食べるよう指導する。

### 4 入浴について ※「利用ガイド」P7参照

- (1) 浴室の場所の確認（本館東側）  
男性…青いのれん 女性…赤いのれん
- (2) 利用時間 16:30～22:00まで  
（午前にかだ・ボディボード活動がある時は11:30～22:00まで）  
22:00になると電気が消えて鍵がかかるので、利用時間を厳守する。  
21:50までにお風呂を出て、22:00には消灯して布団に入れるようにする。
- (3) お風呂の入り方
  - ① 体をきれいに洗ってから浴槽に入る。 ② タオルを浴槽に入れない。 ③ 走らない。
  - ④ 体をしっかり拭いて脱衣所へ出る。
- (4) 忘れ物をしない（指導者が必ず確認する）
  - ① 入浴後、脱衣所等に忘れ物がないか確認する。
  - ② すべての忘れ物は2F中央ホールの机上においてあるので確認する。

### 5 掃除について ※「利用ガイド」P7、8参照

- (1) 帰る日に宿泊した部屋と割り当てられた場所を清掃する。（掃き掃除を基本とする。）
- (2) 部屋や決められた場所に設置された清掃用具を使って行う。
- (3) ゴミは各階中央に設置された大ゴミ箱に分別して捨てる。（宿泊部屋にゴミ箱はありません。）
- (4) ロッジ泊の場合は、ロッジ内ゴミ箱のゴミ袋の口を縛り、袋ごと「カニ」の絵の看板があるゴミ箱へ捨てる。

### 6 その他

- ① 消灯時刻（22:00）は必ず守る。
- ② 部屋の中は飲食禁止（飲酒は絶対ダメ！ 守れない団体は本施設の利用ができません）
- ③ 本館のドアが外れやすいので静かに開閉する。※寄りかからない（食堂にならぶときなど）
- ④ 本館の押入れの中や天井にスプリンクラーがあるので押入れの中、ロッカーに上がらない。
- ⑤ ヘビ、スズメバチなどを見つけたら、いたずらや刺激をせず自分から離れること。
- ⑥ 網戸の開閉はしない。（ハチの進入等を防ぐため）
- ⑦ 危険防止のため、ベランダには出ない。
- ⑧ 安全面・衛生面を考えて、館内では必ず上履きを履く。

# 活動計画を作成するにあたって

福島県いわき海浜自然の家

## 1. 活動計画はまず、ねらいから

子どもたちがよりよく学ぶためには、計画性のある活動計画を立てることが大切です。ねらいをもとにプログラムを選択し、最終的には子どもたちの姿をイメージして全体の流れを大切にしながら、プログラムを組み合わせ、全体の計画を立てましょう。

「前回の宿泊活動でも実施したプログラムだから」、「おもしろそうだから」等の理由だけでプログラムを決めるのではなく、目の前にいる子どもの実態に照らし合わせて、そこから課題が出てくればそれを解決できる力を育てるプログラムを、また、伸ばしたい力があればそれをさらに伸長できるようなプログラムを選択するとよいでしょう。ねらいを設定し、それに応じたプログラムを選択することが肝要です。

例えば、1学期に宿泊学習を計画している学校では、クラス替えがあったばかりなので「友だち作りをうまくして欲しい」「互いを知り、仲良くなって欲しい」というお考えの先生も多いのではないのでしょうか。これがねらいにつながってきます。

「何のために(ねらい)」が決まれば、次に、どのプログラムを取り入れ、どのような体験をさせるかを明確にすることで、最終的に子どもたちへどのような支援を施していけばよいかが決ってくるでしょう。

キャンプファイアを例にすると、「みんなが仲良くなって欲しい」というねらいで行うとすれば、みんなでゲームを楽しむ、みんなでダンスをする、みんなで歌う、のように全員が参加して楽しめる流れ方を考えてもよいと思います。キャンプファイアには、特に決まった形式や進め方があるわけではありません。ねらいが達成できるように、活動の流れの組み立てを考えていくことが大切です。

その他にも、「磯の生き物を観察させたい」、「山間部の学校の子どもたちなので、とにかく海で遊ばせたい」、「学級の子どもたち同士のつながりを深めたい」、「最終日は振り返りを含めて、一人で行う創作活動を取り入れたい」等、子どもの実態に応じたねらいは様々ですが、

- ①何のために(ねらい)
- ②どの活動を取り入れ
- ③どのような体験をさせ
- ④どう支援していくか

を明確にした上で、全体の活動計画書を作成することが繰り返し重要になります。

## 2. 育てたい力

いわき海浜自然の家では、様々な活動プログラムを用意しています。そのプログラムを通して、指導者の持っているねらいに沿うよう、当所では5つの力を育てたいと考えています。

5つの力とは次の通りです。

	アドベンチャー(わくわくしながら課題に挑戦し、最後まで夢中になって取り組む)
	ネイチャー(自然の素晴らしさを知り、動植物や自然環境を大切にする)
	ハート(周りの友だちと力を合わせて、目標を達成しようと努力する)
	ヘルス(ケガや病気に気をつけながら活動し、健康な心と体をつくる)
	イメージ(豊かな発想を生かして、表現する。身近にある道具を上手に使うことができる)

それぞれの力を育てるには、どのような活動プログラムが適しているのかは、例として次の一覧を参考にしてください。



### アドベンチャー

・わくわくしながら課題に挑戦し、最後まで夢中になって取り組む。

<野外活動> ・冒険の森散策 ・スコアオリエンテーリング ・ビンゴオリエンテーリング	<海浜活動> ・魚釣り ・いかだ乗り ・海浜ウォークラリー ・海浜サイクリング	<ナイト活動> ・ナイトハイキング ・ナイトハント
---	---	---------------------------------



### ネイチャー

・自然の素晴らしさを知り、動植物や自然環境を大切にする。

<野外活動> ・ネイチャーラリー ・フィールドビンゴオリエンテーリング	<海浜活動> ・磯遊び ・貝がら拾い ・ボディボード	<ナイト活動> ・スターウォッチング
---	-------------------------------------	-----------------------



### ハート

・周りの友だちと力を合わせて、目標を達成しようと努力する。

<野外活動> ・海浜オリエンテーリング ・フォトオリエンテーリング ・動物オリエンテーリング ・野外炊飯	<海浜活動> ・砂の芸術	<室内活動> ・室内ビンゴオリエンテーリング ・フォトオリエンテーリング(室内編) ・動物フォトオリエンテーリング ・海浜何でもチャンピオン ・海浜フレンドパーク
<ナイト活動> ・キャンプファイア ・ボンファイア ・キャンドルファイア		



### ヘルス

・ケガや病気に気をつけながら活動し、健康な心と体をつくる。

<野外活動> ・フィールドアスレチック ・アスレチック ・ニュースポーツ ・マウンテンバイク ・伝承遊び(屋外編)	<室内活動> ・スポーツ ・ニュースポーツ(屋内編)
--	----------------------------------



### イメージ

- ・豊かな発想を生かして、表現する。
- ・身近にある道具を上手に使うことができる。

#### <室内活動>

- ・テーブルゲーム
- ・伝承遊び(室内編)

#### <創作活動>

- ・海浜下敷き
- ・しおり
- ・飛ぶ輪っか
- ・キーホルダー
- ・万華鏡
- ・ペンダント
- ・木彫るダー
- ・木製コースター
- ・ストーンアート
- ・貝飾り
- ・貝の壁飾り
- ・貝の絵ろうそく
- ・草木染め(あかね染め)
- ・草木染め(藍染め)

### 3. 注意してほしいこと

(1) 目一杯の活動をさせたいために窮屈な計画を立ててしまう場合があります。無理があると子どもたちはゆとりを持って動けません。引率者にも余裕がなくなります。そして、大きな声で「早くしなさい」と言ってしまう、子どもたちは指示に従ってあたふたと動き、忙しく過ごすことになります。

それでは「助け合い」「協力」「思いやり」などに気づくはずがありません。そんなことにならないよう、全体の流れを考えた余裕のある計画を立てましょう。

(2) 活動する人数や時間に気をつけましょう。大人数では十分に活動できなかつたり、時間が予想以上にかかってしまったりすることがあります。海岸ウォークラリーやナイトハイキングは、時間差をつけてのスタートになりますので班数が多ければ多いほど時間がかかります。

(3) 海の活動する際に本所より活動場所までの移動手段と移動時間も考えましょう。

#### ○舟戸海岸(磯遊び・魚釣り)

徒歩での移動: 25分程度 バスでの移動: 10分程度

※ 所員の支援があるため、道具類は所員が持って行きます。

※ 舟戸海岸へは所バスは利用できません。

#### ○第四船泊(いかだ乗り、ボディボード)

バスでの移動: 15分程度 徒歩での移動: 45分

※ 所員の支援があるため、道具類は所員が持って行きます。

#### ○四倉海岸(砂の芸術)

バスでの移動: 15分程度 徒歩での移動: 45分

※ 所員の支援がないため、道具類は団体側が運搬します。

# こんなふうに活動プログラムを組んでみよう

## 1 メインの活動を決めましょう

わたしは、今回の宿泊で  
キャンプファイアと野外  
炊飯と磯遊びをさせたい

	午 前	午 後	夜
一 日 目	10:00 出合いのつどい		19:00 キャンプファイア
二 日 目	9:30 磯遊び		
三 日 目	9:30 野外炊飯	14:00 別れのつどい	

2日目の夜はゆっくりと寝させたいのでキャンプファイアは1日目にしました。

午後の野外炊飯は、混み合いそうなので午前中にします。メニューも焼きそばにすれば所要時間が短くて済みます。

磯遊びは、干潮になる2日目の午前にしました。

一日中海で過ごすのもいいけど、活動エリアに変化を持たせた方が楽しいかもしれない

## 2 変化のある活動にしよう

	午 前	午 後	夜
一 日 目	10:00 出合いのつどい	13:00 スコアオリエンテーリング	19:00 キャンプファイア
二 日 目	9:30 磯遊び	13:30 いかだ乗り ボディーボード	19:00 ナイトハイキング
三 日 目	9:30 野外炊飯	14:00 別れのつどい	

今年度より活動再開のプログラムです。期待に胸をふくらませている子どもたちの集団生活のスタートとして班活動、自然の中で活動できるオリエンテーリングを入れてみました。

ブイと角材、板、ロープでできたいかだで、協力して海へ漕ぎ出します。人数が多いので、ボディーボードも併用しました。

2日目の夜は、ゆっくり寝かせてあげたいのでナイトハイキングにします。コースは自然の家を時計回りに1周する40分コースにします。

### 3 雨天時案を考えよう

雨天時案は、晴天時案と同じねらいの活動を考えてみました

	午 前	午 後	夜
一 日 目	10:00 出合いのつどい	13:00 スコアオリエンテーリング 室内ビンゴ <sup>※</sup> オリエンテーリング	19:00 キャンプファイア キャンドルファイア
二 日 目	9:30 磯遊び 貝の壁飾り	13:30 いかだ乗り ボディボード ニュースポーツ	19:00 ナイトハイキング 伝承遊び
三 日 目	9:30 野外炊飯 野外炊飯	14:00 別れのつどい	



貝殻を使って、少しでも海を感じられるものにしました。

けん玉、おはじき、お手玉などで静かに夜を過ごしてみます。「昔はこんなふうだったのかな」なんて考えさせるのもおもしろいかもしれません。

### 4 休み時間をつくろう

	午 前	午 後	夜
一 日 目	10:00 出合いのつどい	13:00 スコアオリエンテーリング 室内ビンゴ <sup>※</sup> オリエンテーリング	19:00 キャンプファイア キャンドルファイア
二 日 目	9:30 磯遊び 貝の壁飾り	13:30 いかだ乗り ボディボード ニュースポーツ	19:00 ナイトハイキング 伝承遊び
三 日 目	9:30 野外炊飯 野外炊飯	14:00 別れのつどい	



「空きすぎだな」と思っても、無理して活動を入れない方がよいと思います。活動の間には、自由に使える時間があってもよいでしょう。そういった時間を設けておいた方が楽しく過ごせると思います。

☆友達との語らいに時間を使ったり、身体を休めたりと、各団体が有効に使える時間です。

## 清掃場所一覧（宿泊室以外）

### 1 本館泊

宿泊場所	清掃場所	清掃用具場所	清掃内容
201	玄関外側	ピロティ東ロッカー	掃き掃除
202	玄関内側	ピロティ東ロッカー	掃き掃除
203	1階下足箱周辺フロア	1階フロアロッカー	掃き掃除、床掃き
204	1階玄関トイレ	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除
205	2階西側トイレ	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除とスリッパ等の整理整頓
206	2階西側洗面所	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除
207	食堂前・201～8号前廊下	207号入口	掃き掃除
208	談話室	208号入口	掃き掃除と本・机・椅子の整理
209	1階～2階中央階段	1階フロアロッカー	掃き掃除
210	209号～213号前廊下	210号入口	掃き掃除
211	2階東側トイレ	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除とスリッパ等の整理整頓
212	2階東側洗面所	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除
213	オリエンテーションホール	オリホール内ロッカー	掃き掃除、モップで拭く
301	2階中央ホール	オリホール内ロッカー	掃き掃除
302	2階～3階西側階段	301号廊下端ロッカー	掃き掃除
303	3階西側トイレ	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除とスリッパ等の整理整頓
304	3階西側洗面所	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除
305	体育館前トイレ	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除とスリッパ等の整理整頓
306	2階～3階中央階段	3階フロアロッカー	掃き掃除
307	スロープ	1階フロアロッカー	掃き掃除
308	301号～308号前廊下	308号入口	掃き掃除
309	3階中央フロア	3階フロアロッカー	掃き掃除
310	309号～315号前廊下	310号入口	掃き掃除
311	東側トイレ前廊下	3階東側トイレ前ロッカー	掃き掃除
312	2階～3階東側階段	3階東側トイレ前ロッカー	掃き掃除
313	3階東側トイレ	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除とスリッパ等の整理整頓
314	3階東側洗面所	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除
315	体育館	体育館山側角	掃き掃除、モップで拭く

### 2 ロッジ・テント泊

宿泊場所	清掃場所	清掃用具場所	清掃内容
1号	南炊飯場	炊飯場脇コンクリート	掃き掃除
2号	第1営火場	活動センター前	営火場の掃き掃除、ゴミ拾い
3号	第2営火場	炊飯場脇コンクリート	営火場の掃き掃除、ゴミ拾い
4号	第3営火場脇トイレ	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除
5号	活動センター 周辺	活動センター前	掃き掃除、ゴミ拾い
8号	北炊飯場	炊飯場脇コンクリート	掃き掃除
9号	野営場トイレ	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除
10号	野営場洗面所	トイレ内清掃用具入れ	掃き掃除
テント	テント周辺	なし	ゴミ拾い

- ※ 清掃は掃き掃除、ゴミ拾い、整理整頓を基本とします。
- ※ 各部屋に清掃場所、清掃用具場所の地図が掲示してありますのでご覧ください。
- ※ 清掃用具はもとどおりにきちんと返してください。
- ※ トイレの清掃の際は、水を使用しないでください。
- ※ 宿泊する部屋は、宿泊者が各自清掃してください。
- ※ キャンプファイアの片付けは、活動センター正面の左脇においてあるスコップ等を使ってください。

**来たときよりも美しく！！**

# 傷病発生時の応急処置について

## 主な応急処置について

疾病症状	主な処置内容	予想される発生原因
骨折	<ul style="list-style-type: none"> <li>患部を高くし冷却・身体保温等を行いショックの防止をする。</li> <li>早めに医療機関へ搬送する。</li> </ul>	野外活動・海浜活動中の転倒、衝突、つまずき等
脱臼	<ul style="list-style-type: none"> <li>脱臼したままで包帯や三角巾で固定</li> <li>患部を冷却、安静し早めに医療機関へ搬送する。</li> </ul>	転倒・衝突・つまずき等
火傷	<ul style="list-style-type: none"> <li>速やかに水道水で30分以上冷却</li> <li>滅菌ガーゼを当て保護する。</li> <li>水疱ができていない場合は、これだけでよいが、それ以上の場合は医療機関へ搬送する。</li> </ul>	野外炊飯 キャンプファイア キャンドルファイア 等
頭部打撲	<p>○意識有り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>こぶや外傷がある場合にはそれを処置し、しばらく安静にしておく。</li> </ul> <p>○意識なし</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>救急車要請（AED準備）</li> <li>動かさず、気道確保・保温を行い必要があれば人工呼吸等を行う。</li> </ul> <p>※ <u>AEDは本館2階事務室前、野営場の野外活動センター内にあります。</u></p>	転倒・衝突・打撲・転落等
ハチ刺傷	<ul style="list-style-type: none"> <li>針を皮膚内から絞り出したり、ポイズンリムーバーを用いて吸引したりして、早く除去する。</li> <li>患部の洗浄・消毒を行う。</li> <li>抗ヒスタミン薬（レスタミン）、ステロイドクリーム（アスゲンPVA）等を塗布し病院へ搬送する。</li> </ul>	野外活動等
ムカデ咬傷	<ul style="list-style-type: none"> <li>すぐに43℃前後の温水シャワーで10分～15分洗い流す。</li> <li>指導員室の風呂場は温度設定可能で、すぐに適温のお湯を用意できる。</li> <li>ステロイドクリームを塗布し医療機関へ搬送する。</li> </ul>	野外活動等
海洋生物刺傷 (ウニ・クラゲイソギンチャク)	<ul style="list-style-type: none"> <li>患部に海水を緩やかに注ぐ。</li> <li>ピンセットでトゲ・触手を取り除き、抗ヒスタミン剤やステロイドクリームを塗布し医療機関へ搬送する。</li> </ul> <p>※ トゲ・触手を取り除く時は手袋をする。</p> <p>※ 酢の溶液は、クラゲの種類によって効果的なものと逆効果のものがあるため、医療機関で処置してもらうこと。</p>	磯遊び・いかだ乗り等
蝮（マムシ）	<ul style="list-style-type: none"> <li>安静にする。（毒の回りが遅いので、走らずゆっくり歩いて移動する）</li> <li>止血帯を巻く。（噛まれた箇所より10～20cm心臓寄りの部分に止血帯を巻く）</li> <li>安静を保ちながら、医療機関へ搬送する。</li> </ul> <p>※ 止血帯は、あまりきつく巻かない。</p> <p>※ 救急箱に備え付けの吸引器を活用する。</p>	野外活動等

## 自然体験活動におけるリスク管理規定

### 1 自然体験活動における安全管理の基本的な考え方

自然体験活動の教育的効果は大きいですが、自然条件によっては危険性が高まる活動も多いことから、各利用団体指導者は、活動中に危険が高いと判断される場合は、勇気を持ってプログラムの中止や変更を決定するようしなければならない。

いわき海浜自然の家所員は、判断材料となる気象情報等の収集および周知に努めると共に、当活動エリアの熟知者として常に状況把握に努め、利用者の安全を第一に考え、各利用団体指導者に対し適切な指導・助言を行うものとする。

#### 【安全管理の基本的な考え方】

- ・ 想定しうる限りの危険を予知し、そのための安全対策を徹底する。
- ・ 利用団体指導者に対する安全指導・助言および情報提供を積極的に行う。
- ・ 利用者には、自分の身は自分で守る意識を持たせる。

### 2 天候状況による野外活動プログラムの実施判断基準

#### (1) 判断の区分

区 分	内 容
注意勧告	利用者の安全確保のため、必要に応じて、利用団体指導者に活動プログラムについての注意を勧告するものとする。注意勧告に際しては、活動内容の制限や注意事項の補足等、必要な措置を講じた上で活動プログラムを実施することとする。 なお、利用者が注意勧告に従わない場合、中止勧告を行うことができるものとする。
中止勧告	利用者の安全確保のため、必要に応じて、利用団体指導者に活動プログラムの中止を勧告するものとする。 なお、利用者が中止勧告に従わない場合、中止命令を行うことができるものとする。
中止命令	利用者の安全確保のため、所長の判断により、利用団体指導者に活動プログラムの中止を命令することができる。

#### (2) 各警報・注意報発令時の対応

各警報・注意報の発令時は、原則として次のとおり対応する。

##### ① 各警報発令時

	大雨	洪水	大雪	暴風	海上風警報	暴風雪	波浪	高潮	津波
野 外 活 動	×	×	×	×	△	×	△×	△×	×
海 浜 活 動	×	×	×	×	×	×	×	×	×
ナイト活動	×	×	×	×	△	×	○	○	×

× = 中止勧告、 △ = 注意勧告、 ○ = 実施可能

② 各注意報発令時

	大 雨	洪 水	大 雪	強 風	風 雪	波 浪	高 潮	津 波	遠地地震に 伴う津波	濃 霧	雷	乾 燥	な だ れ	着 氷	着 雪	融 雪	霜	低 温
野 外 活 動	△	△	△	△	△	○	○	×	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
海 浜 活 動	△	△	△	△	△	△	△	×	×	△	△	○	△	△	△	△	△	△
ナ イ ト 活 動	△	△	△	△	△	○	○	×	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

× = 中止勧告、 △ = 注意勧告、 ○ = 実施可能

【活動の内容】

○野外活動

冒険の森散策、ネイチャーラリー、フィールドアスレチック、各種オリエンテーリング、伝承遊び、マウンテンバイク、アスレチック、ニュースポーツ（通年可）  
※野外炊飯、テント宿泊（4月～10月限定の活動）

○海浜活動

磯遊び、魚釣り、砂の芸術、海岸ウォークラリー、サイクリング（通年可）  
※ボディボード、いかだ乗り（6月上旬～9月下旬の活動）

○ナイト活動

ナイトハイキング、ナイトハント、スターウォッチング（通年可）  
※キャンプファイア、ボンファイア（4月～10月限定の活動）

(3) その他気象状況の急変等への対応

各警報・注意報発令の有無にかかわらず、天候の急変など活動環境の変化に対しては、次のとおり対応する。

- ① 支援担当所員が現地を目視した結果、要注意または危険と判断した場合は、直ちに指導員（不在の場合は次長・所長）に報告の上、利用団体指導者に注意勧告または中止勧告を行う。
- ② 支援担当所員が現地を目視した結果、その場で対応できないと判断した場合は、直ちに指導員（不在の場合は次長・所長）に現地の状況を報告する。  
指導員は、現地の状況および各種気象情報を次長・所長に報告する。  
次長・所長は、この報告を踏まえて当該活動プログラム実施の可否を判断し、利用団体指導者に注意勧告または中止勧告を行う。

3 その他の災害に対する対応

山火事・地震・津波等、突発的な災害への対応については、別規定「消防計画書」を含む本危機管理マニュアル（全て「職員必携」に収録）によることとする。

# 医療機関案内

## 〈四倉地区〉

令和6年4月1日現在

病院名	専門	電話番号	休診日	住所
木村医院	内科、外科	0246-32-2995	日・祝日(全日) 水・土(午後)	四倉町字西3丁目14-9
西山眼科医院	眼科	0246-32-3722	日・祝日(全日) 火・木・土(午後)	四倉町字西3丁目6-1
菅波医院	内科、外科	0246-32-7001	日・祝日(全日) 水・土(午後)	四倉町字東1丁目54
額賀胃腸科内科医院	内科、消化器科、 整形外科、小児科	0246-32-2839	日・祝日(全日) 土(午後)	四倉町字6丁目105
<small>だいた</small> 大田皮フ科医院	皮膚科	0246-32-2787	日・月・祝日・ 第3土(全日)、土(午後)	四倉町字西1丁目2-12
長瀬内科胃腸科	内科、胃腸科、 循環内科、呼吸器内科	0246-32-3125	日・祝日(全日) 木・土(午後)	四倉町上仁井田字北姥田6-1
佐藤歯科医院	歯科	0246-32-5826	日・祝日(全日) 木・土(午後)	四倉町上仁井田字北姥田5-4

## 〈平地区〉

病院名	専門	電話番号	休診日	住所
松村総合病院	総合病院	0246-23-2161	第3土・日・祝日	平字小太郎町1-1
いわき市医療センター	総合病院	0246-26-3151	土・日・祝日	内郷御厩町字久世原16
いわき市休日夜間急病診療所	夜間のみ	0246-27-1208	※診療時間 平日:20~23時 土:19~23時 日:14~18時 19~23時	内郷高坂町四方木田191 いわき市総合保健福祉センター 駐車場内
福島労災病院	総合病院	0246-26-1111	土・日・祝日	内郷綴町字沼尻3



## 潮見表(四倉)

令和6年 5月 ※波の高さによって当日判断により実施できない場合があります。 ○ 実施可 △ 注意 × 実施困難

日	曜	潮	満潮				干潮				磯遊び・魚釣り							
			午前		午後		午前		午後		午前		午後		午後			
			時	cm	時	cm	時	cm	時	cm	9:30~	10:30~	~11:30	13:30~	14:30~	15:30~	~16:30	
22	水	大	2:25	157	16:07	135	9:27	21	21:05	89	○	○	○	△	×	×	×	
23	木	大	2:53	160	16:51	141	9:59	10	21:41	97	○	○	○	△	×	×	×	
24	金	大	3:21	162	17:37	143	10:33	1	22:14	104	○	○	○	○	△	×	×	
25	土	中	3:49	163	18:24	143	11:09	-4	22:46	112	○	○	○	○	○	△	×	
26	日	中	4:19	163	19:14	140	11:48	-4	23:18	117	○	○	○	○	○	△	×	
27	月	中	4:52	161	20:06	136	12:31	0	23:54	119	○	○	○	○	○	○	○	
28	火	中	5:31	156	20:59	132	13:18	9	--:--	--	△	○	○	○	○	○	○	
29	水	小	6:19	148	21:51	129	0:46	119	14:11	21	×	△	○	○	○	○	○	
30	木	小	7:27	137	22:37	129	2:16	114	15:12	31	×	×	×	○	○	○	○	
31	金	小	9:01	126	23:17	131	4:10	102	16:18	51	×	×	×	△	○	○	○	

令和6年 6月 ※波の高さによって当日判断により実施できない場合があります。 ○ 実施可 △ 注意 × 実施困難

日	曜	潮	満潮				干潮				磯遊び・魚釣り							
			午前		午後		午前		午後		午前		午後		午後			
			時	cm	時	cm	時	cm	時	cm	9:30~	10:30~	~11:30	13:30~	14:30~	15:30~	~16:30	
1	土	長	10:20	120	23:53	136	5:34	83	17:25	64	×	×	×	×	×	×	×	
2	日	若	12:44	123	--:--	--	6:37	61	18:25	77	×	×	×	×	×	×	×	
3	月	中	0:30	144	14:08	129	7:31	38	19:17	87	○	○	△	×	×	×	×	
4	火	中	1:07	153	15:13	135	8:19	18	20:03	96	○	○	○	×	×	×	×	
5	水	大	1:45	162	16:09	139	9:06	2	20:44	103	○	○	○	△	×	×	×	
6	木	大	2:23	169	16:59	140	9:51	-8	21:23	108	○	○	○	○	△	×	×	
7	金	大	3:02	173	17:46	139	10:35	-11	22:00	111	○	○	○	○	△	×	×	
8	土	中	3:41	173	18:30	136	11:17	-8	22:38	112	○	○	○	○	○	○	△	
9	日	中	4:20	168	19:12	134	11:56	-1	23:19	113	○	○	○	○	○	○	○	
10	月	中	4:58	160	19:51	132	12:34	10	--:--	--	○	○	○	○	○	○	○	
11	火	中	5:35	148	20:29	131	0:07	112	13:09	23	△	○	○	○	○	○	○	
12	水	小	6:14	135	21:06	132	1:10	111	13:41	35	△	○	○	○	○	○	○	
13	木	小	6:58	122	21:42	134	2:38	107	14:12	47	×	△	○	○	○	○	○	
14	金	小	7:58	109	22:20	137	4:18	100	14:46	58	×	×	×	○	○	○	○	
15	土	長	9:29	99	22:58	141	5:37	88	15:30	69	×	×	×	○	○	○	○	
16	日	若	11:27	96	23:37	145	6:30	74	16:28	78	×	×	×	×	△	○	○	
17	月	中	13:15	102	--:--	--	7:11	59	17:35	87	○	○	△	×	×	×	×	
18	火	中	0:16	149	14:28	112	7:49	43	18:41	95	○	○	○	×	×	×	×	
19	水	大	0:55	153	15:24	124	8:25	27	19:41	101	○	○	○	×	×	×	×	
20	木	大	1:33	157	16:12	133	9:03	13	20:34	107	○	○	○	△	×	×	×	
21	金	大	2:12	160	16:58	141	9:42	0	21:22	111	○	○	○	△	×	×	×	
22	土	大	2:51	164	17:42	145	10:22	-8	22:06	114	○	○	○	○	△	×	×	
23	日	中	3:31	166	18:24	146	11:02	-12	22:48	115	○	○	○	○	○	△	×	
24	月	中	4:12	166	19:04	144	11:44	-10	23:30	114	○	○	○	○	○	○	△	
25	火	中	4:57	163	19:41	141	12:26	-2	--:--	--	○	○	○	○	○	○	○	
26	水	中	5:45	157	20:16	137	0:16	109	13:09	10	△	○	○	○	○	○	○	
27	木	小	6:40	148	20:49	135	1:10	102	13:52	27	△	○	○	○	○	○	○	
28	金	小	7:44	136	21:21	135	2:16	93	14:36	46	×	×	△	○	○	○	○	
29	土	小	9:04	123	21:56	138	3:33	80	15:22	65	×	×	×	△	○	○	○	
30	日	長	10:47	113	22:35	143	4:53	64	16:12	83	×	×	×	×	×	×	△	

- 大潮・・・干満の差がもっとも大きい潮廻りです。(干潮時は磯遊びに最適です。)
  - 中潮・・・大潮と小潮の中間の潮廻りです。
  - 小潮・・・干満の差が小さい潮廻りです。
  - 長潮・・・干満の差が一番小さい潮廻りです。
  - 若潮・・・長潮の翌日のこと。干満の差が大きくなる潮廻りです。
  - 満潮・・・海水面が最も高くなることです。(磯遊びはできません)
  - 干潮・・・海水面が最も低くなることです。(磯遊びに適しています)
- 以上のことを参考にしてみてください。

<情報元：しおみエール <http://sio.mieyll.jp/>>

令和6年 7月 ※波の高さによって当日判断により実施できない場合があります。 ○ 実施可 △ 注意 × 実施困難

日	曜	潮	満潮				干潮				磯遊び・魚釣り							
			午前		午後		午前		午後		午前		午後		午後			
			時	cm	時	cm	時	cm	時	cm	9:30~	10:30~	~11:30	13:30~	14:30~	15:30~	~16:30	
1	月	若	12:52	112	23:20	149	6:06	47	17:08	98	○	△	×	×	×	×	×	
2	火	中	14:37	119	--:--	---	7:11	29	18:11	108	○	○	△	×	×	×	×	
3	水	中	0:10	156	15:45	126	8:08	14	19:14	114	○	○	○	×	×	×	×	
4	木	大	1:03	163	16:33	131	8:59	2	20:13	116	○	○	○	△	×	×	×	
5	金	大	1:55	167	17:11	134	9:45	-5	21:07	115	○	○	○	△	×	×	×	
6	土	大	2:45	169	17:44	136	10:28	-6	21:57	112	○	○	○	○	△	×	×	
7	日	大	3:32	167	18:14	137	11:06	-2	22:45	107	○	○	○	○	○	△	×	
8	月	中	4:16	162	18:43	138	11:41	5	23:32	103	○	○	○	○	○	△	×	
9	火	中	4:58	154	19:09	139	12:12	15	--:--	---	○	○	○	○	○	○	△	
10	水	中	5:37	144	19:35	140	0:18	99	12:38	26	△	○	○	○	○	○	○	
11	木	中	6:16	133	20:01	141	1:05	95	13:01	38	△	○	○	○	○	○	○	
12	金	小	6:56	122	20:28	142	1:56	91	13:22	48	×	△	○	○	○	○	△	
13	土	小	7:44	111	20:57	143	2:53	86	13:44	59	×	×	△	○	○	△	×	
14	日	小	8:49	102	21:31	144	3:58	79	14:09	71	×	×	×	△	○	×	×	
15	月	長	10:27	96	22:10	145	5:06	69	14:41	83	×	×	×	×	×	×	×	
16	火	若	12:57	99	22:58	147	6:10	56	15:35	96	○	○	△	×	×	×	×	
17	水	中	14:49	111	23:52	149	7:06	40	17:25	108	○	○	○	×	×	×	×	
18	木	中	15:39	124	--:--	---	7:56	24	19:09	115	○	○	○	×	×	×	×	
19	金	大	0:50	153	16:17	135	8:43	9	20:23	116	○	○	○	×	×	×	×	
20	土	大	1:46	158	16:53	143	9:28	-3	21:19	114	○	○	○	△	×	×	×	

令和6年 8月 ※波の高さによって当日判断により実施できない場合があります。 ○ 実施可 △ 注意 × 実施困難

日	曜	潮	満潮				干潮				磯遊び・魚釣り							
			午前		午後		午前		午後		午前		午後		午後			
			時	cm	時	cm	時	cm	時	cm	9:30~	10:30~	~11:30	13:30~	14:30~	15:30~	~16:30	
27	火	小	11:04	104	20:20	151	3:36	39	12:23	103	×	×	×	×	×	×	×	
28	水	長	21:13	147	--:--	---	5:07	38	--:--	---	○	△	×	×	×	×	×	
29	木	若	22:45	142	--:--	---	6:38	34	--:--	---	○	○	○	×	×	×	×	
30	金	中	16:11	127	--:--	---	7:46	28	19:38	119	○	○	○	×	×	×	×	
31	土	中	0:34	141	16:05	130	8:37	24	20:40	106	○	○	○	×	×	×	×	

令和6年 9月 ※波の高さによって当日判断により実施できない場合があります。 ○ 実施可 △ 注意 × 実施困難

日	曜	潮	満潮				干潮				磯遊び・魚釣り							
			午前		午後		午前		午後		午前		午後		午後			
			時	cm	時	cm	時	cm	時	cm	9:30~	10:30~	~11:30	13:30~	14:30~	15:30~	~16:30	
1	日	大	1:53	144	16:13	135	9:17	23	21:23	92	○	○	○	×	×	×	×	
2	月	大	2:50	148	16:28	141	9:50	25	21:59	79	○	○	○	×	×	×	×	
3	火	大	3:37	150	16:46	146	10:19	29	22:33	69	○	○	○	×	×	×	×	
4	水	大	4:17	149	17:06	150	10:44	35	23:04	61	○	○	○	×	×	×	×	
5	木	中	4:54	146	17:26	152	11:07	42	23:33	55	○	○	○	△	×	×	×	
6	金	中	5:28	142	17:46	153	11:27	50	--:--	---	○	○	○	△	×	×	×	
7	土	中	6:03	136	18:05	153	0:01	51	11:45	60	△	○	○	×	×	×	×	
8	日	中	6:40	129	18:24	152	0:30	48	12:01	70	×	×	○	×	×	×	×	
9	月	小	7:24	121	18:44	151	1:03	45	12:16	80	×	×	×	×	×	×	×	
10	火	小	8:21	113	19:08	149	1:44	44	12:30	91	×	×	×	×	×	×	×	
11	水	小	9:54	106	19:39	146	2:41	43	12:32	102	×	×	×	×	×	×	×	
12	木	長	20:31	141	--:--	---	4:03	42	--:--	---	○	△	×	×	×	×	×	
13	金	若	15:47	125	22:15	136	5:40	37	17:04	124	○	△	×	×	×	×	×	
14	土	中	14:59	132	--:--	---	6:58	28	19:25	115	○	○	○	×	×	×	×	
15	日	中	0:14	140	15:14	138	7:59	21	20:17	99	○	○	○	×	×	×	×	
16	月	大	1:39	150	15:35	143	8:48	16	20:58	81	○	○	○	×	×	×	×	
17	火	大	2:42	160	15:59	147	9:32	17	21:36	62	○	○	○	×	×	×	×	
18	水	大	3:37	168	16:23	150	10:12	24	22:15	44	○	○	○	×	×	×	×	
19	木	大	4:28	171	16:48	154	10:48	36	22:54	30	○	○	○	×	×	×	×	
20	金	中	5:16	167	17:12	157	11:20	51	23:35	21	○	○	○	×	×	×	×	
21	土	中	6:04	158	17:37	159	11:47	68	--:--	---	×	△	○	△	×	×	×	
22	日	中	6:54	144	18:02	160	0:17	17	12:09	84	×	×	×	×	×	×	×	
23	月	中	7:50	129	18:27	159	1:04	18	12:21	97	×	×	×	×	×	×	×	
24	火	小	9:02	114	18:56	155	1:57	24	12:14	105	×	×	×	×	×	×	×	
25	水	小	19:28	148	--:--	---	3:05	33	--:--	---	×	×	×	×	×	×	×	
26	木	小	20:23	137	--:--	---	4:33	40	--:--	---	×	×	×	×	×	×	×	
27	金	長	15:30	125	22:32	126	6:05	43	18:54	120	○	○	△	×	×	×	×	
28	土	若	15:02	128	--:--	---	7:14	43	19:59	104	○	○	△	×	×	×	×	
29	日	中	0:43	126	15:03	133	8:03	43	20:38	88	○	○	△	×	×	×	×	
30	月	中	1:58	131	15:15	139	8:40	44	21:10	72	○	○	△	×	×	×	×	

日	曜	潮	満潮				干潮				磯遊び・魚釣り							
			満潮		干潮		午前				午後							
			時	cm	時	cm	時	cm	時	cm	9:30~	10:30~	~11:30	13:30~	14:30~	15:30~	~16:30	
1	火	大	2:50	136	15:32	146	9:12	46	21:41	59	○	○	○	×	×	×	×	
2	水	大	3:33	140	15:52	152	9:39	50	22:10	48	○	○	○	×	×	×	×	
3	木	大	4:11	142	16:13	155	10:05	55	22:37	40	○	○	○	×	×	×	×	
4	金	大	4:47	142	16:33	155	10:28	62	23:04	33	△	○	○	×	×	×	×	
5	土	中	5:23	140	16:53	157	10:50	70	23:31	29	×	△	○	×	×	×	×	
6	日	中	6:00	137	17:12	156	11:10	79	--:--	--	×	×	×	×	×	×	×	
7	月	中	6:41	132	17:31	155	0:00	26	11:28	89	×	×	×	×	×	×	×	
8	火	中	7:29	125	17:52	154	0:33	25	11:44	98	×	×	×	×	×	×	×	
9	水	小	8:33	119	18:16	151	1:15	26	11:58	107	×	×	×	×	×	×	×	
10	木	小	10:16	115	18:50	145	2:09	30	12:00	114	×	×	×	×	×	×	×	
11	金	小	19:55	136	--:--	--	3:25	34	--:--	--	×	×	×	×	×	×	×	
12	土	長	13:42	127	22:08	129	4:59	37	18:01	118	×	×	×	×	×	×	×	
13	日	若	13:52	132	--:--	--	6:21	36	19:09	100	○	△	×	×	×	×	×	
14	月	中	0:14	133	14:13	137	7:24	36	19:54	78	○	△	×	×	×	×	×	
15	火	中	1:38	144	14:37	143	8:15	38	20:35	55	○	○	△	×	×	×	×	
16	水	大	2:42	155	15:02	150	8:59	44	21:15	34	○	○	○	×	×	×	×	
17	木	大	3:37	161	15:29	156	9:38	54	21:55	16	○	○	○	×	×	×	×	
18	金	大	4:28	163	15:56	162	10:13	66	22:36	4	△	○	○	×	×	×	×	
19	土	大	5:17	159	16:24	167	10:44	79	23:18	-2	×	△	×	×	×	×	×	
20	日	中	6:07	150	16:53	168	11:10	92	--:--	--	×	×	×	×	×	×	×	
21	月	中	6:59	139	17:21	167	0:02	-1	11:31	102	×	×	×	×	×	×	×	
22	火	中	7:57	127	17:51	161	0:48	6	11:46	109	×	×	×	×	×	×	×	
23	水	中	9:11	118	18:22	152	1:38	17	11:47	114	×	×	×	×	×	×	×	
24	木	小	18:59	139	--:--	--	2:36	30	--:--	--	×	×	×	×	×	×	×	
25	金	小	14:25	122	20:01	124	3:47	43	16:49	121	×	×	×	×	×	×	×	
26	土	小	13:30	125	22:26	112	5:06	52	18:59	106	×	×	×	×	×	×	×	
27	日	長	13:35	130	--:--	--	6:13	58	19:43	88	×	×	×	×	×	×	×	
28	月	若	0:37	112	13:50	137	7:04	62	20:16	71	×	×	×	×	×	×	×	
29	火	中	1:51	118	14:10	144	7:45	65	20:46	56	×	×	×	×	×	×	×	
30	水	中	2:42	124	14:32	151	8:20	68	21:15	43	×	×	×	×	×	×	×	
31	木	大	3:25	130	14:56	156	8:52	71	21:43	32	×	×	×	×	×	×	×	

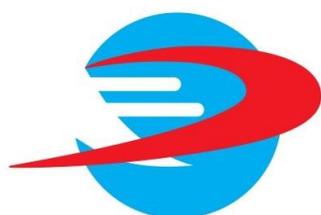
- 大潮・・・干満の差がもっとも大きい潮廻りです。（干潮時は磯遊びに最適です。）
  - 中潮・・・大潮と小潮の中間の潮廻りです。
  - 小潮・・・干満の差が小さい潮廻りです。
  - 長潮・・・干満の差が一番小さい潮廻りです。
  - 若潮・・・長潮の翌日のこと。干満の差が大きくなる潮廻りです。
  - 満潮・・・海水面が最も高くなることです。（磯遊びはできません）
  - 干潮・・・海水面が最も低くなることです。（磯遊びに適しています）
- 以上のことを参考にしてみてください。

<情報元：しおみエール <http://sio.mieyell.jp/>>

## 困ったときは

困 り ご と (例)	本書	利用 ガイド	HP	別紙 送付資料	所員に 相談
・どんな活動ができるかを知りたい。	○	○	◎	◎	◎
・活動の進め方や指導のポイントを知りたい。	◎	○	◎		◎
・施設の概要を知りたい。		◎	◎		◎
・活動に関わる案内地図を見たい。 緊急病院搬送地図、連絡先を知りたい。	◎	◎	◎		◎
・必要書類の提出や記入の仕方について知りたい。		○	◎	◎	◎
・生活のきまりの具体的な内容を知りたい。		◎	○		◎
・疾病、ハチやへびなどの刺し傷等の 応急処置の仕方を知りたい。	◎				◎
・活動計画の組み立て方を詳しく知り たい。目的を持った活動計画の立て 方を知りたい。	◎		○		◎
・どんな用具があるのか知りたい。 活動に必要な用具を借りたい。			◎	◎	◎
・自然の家の活動プログラムを知りた い。	○	◎	◎	◎	◎
・キャンドルファイア・ボンファイア の進め方が分からない。			◎		◎
・野外炊飯のメニューについて詳しく 知りたい。			◎	◎	◎
・食品アレルギーの成分について詳し く知りたい。			◎		◎

(◎：詳しくわかります ○：わかります)



### 【お問い合わせ】

福島県いわき海浜自然の家

〒979-0335

福島県いわき市久之浜町田之網字向山53

TEL：0246-32-7700

FAX：0246-32-7730

自然の家 HP

