



2025年度 ぽんた山元気楽校一夏合宿プログラム参加要項

ご挨拶

一般社団法人あぶくまエヌエスネット
代表理事 進士 徹

この度は「ぽんた山夏合宿」にお申し込みいただき、ありがとうございます。
本メールにて参加要項をお届けいたしますので、最後のページまでしっかりご確認ください。

ぽんた山の夏合宿は、共同生活を通じた「心の成長」を大切にする生活型プログラムです。
他の自然学校のような派手なアクティビティは少ないかもしれませんが、仲間と過ごす時間の中で、互いを思いやり、気づかい、心地よく生活するためにどうすればよいのかを考え、行動し、声をかけあいながら、みんなで生活を創り上げていきます。

また、自己責任力を高めることもこの合宿の大きな特徴です。
ぽんた山には、お子さんの「心豊かな学び」がたくさんあります。

合宿期間中は、感染予防策として「うがい・手洗い・朝夕の検温チェック」を徹底し、安全に運営してまいります。
スタッフ一同、ぽんた山らしい温かい雰囲気の中で、和気あいあいと楽しい時間を過ごしながら、お子さまの心に響く関わりを大切にしていきます。

怪我・病気・事故ゼロを目指すことをここに宣言します！
どうぞこの夏もよろしくお願いいたします。

ブログ「あぶくま日記」にて、日々の様子を記載していますので、ぜひご覧ください。

お子さまが元気いっぱいの状態で参加できるよう、ご家庭でも体調管理をしっかりとお願いいたします。

1. 開催日:

7月27日(日)～8月3日(日) [8日間] 期間中であれば2泊3日より参加可

2. プログラム内容:

農山村の日本人のふるさと～そのような環境で、お子さんにとって非日常の暮らしが待っています。

共同生活をしながら、農作業、犬の散歩、ヤギニワトリの世話や食事作りなどを行います。不自由な事も多々出てきますが、工夫したり力を合わせたりして克服していきます。

体験の積み重ねが大きな経験に変わって行く、その成長過程には学校教育では得る事の出来ない、心の教育がたくさん凝縮されています。

楽しいこと、辛い事、嫌なことも出て来ます。そこから逃げることなく、私たち大人が寄り添いながら解決していきます。この夏休みに最高の思い出となるような「ぼんた山夏合宿」にお子さんと共に創りあげていきます。

部屋割り・グループ編成について

部屋割りは男子、女子部屋に分かれます。なお安全管理、防犯・防災対策として24時間昼夜スタッフが一緒に寝食を共にする体制でおります。

基本のスケジュール（天候や状況に応じて変更する場合があります）

	7月27日（日）初日	7月28～8月2日	3日（日）最終日
午前	10:00～10:30 集合・受付 10:30 オリエンテーション 11:00 活動タイム	7:00 起床/体操 7:30 朝食 歯磨き 8:30 朝の係り活動 9:00 勉強タイム 9:40 ボランティアタイム 10:30 活動タイム (10:30 途中参加の方、集合)	7:00 起床/体操 7:30 朝食 歯磨き 8:30 朝の仕事 9:00 勉強タイム 9:40 大掃除 10:30 活動タイム
午後	12:00 昼食 歯磨き 13:00 活動タイム 14:30 おやつ休憩 16:30 夕食支度、風呂焚き 動物の世話	12:00 昼食 歯磨き (13:00 A, 途中帰宅のお迎え) 13:00 全体活動 14:30 おやつ休憩 (16:30 B, 途中帰宅のお迎え) 16:30 夕食支度、風呂焚き 動物の世話	12:00 昼食 歯磨き 13:00 荷物の整理整頓・掃除 14:30 解散
夜	18:00 夕食 歯磨き 19:00 入浴、日記記入、 子ども会議 21:00 就寝	18:00 夕食 歯磨き 19:00 入浴、日記記入、 子ども会議 21:00 就寝	

〔活動ラインナップ〕・野山遊び ・小川遊び ・工作 ・ボルタリング ・プール ・山登り ・シャワークライミング ・積み木どん ・虫取り ・サッカー、キャッチボール、バスケットボール、 ・ドッチビー ・薪割り ・モルック ・ドラム缶風呂・たき火 ・プロジェクトアドベンチャー ・屋内ゲーム ・犬の世話 ・ニワトリとヤギの世話 ・農作業 ・火おこし・石窯料理「pizza・パン・ハンバーグなど」 ・食事作り ・餅つき ・星空鑑賞
ぼんた山テント泊 他

※ 毎日の仕事を役割分担します。係り活動内容：日直、食事係、農作業、動物の世話、体操係、ドラム缶風呂など

※ 午後の全体活動トレセンプール／体育館／鹿角平高原／江竜田の滝／温泉／図書館／その他 子供達と相談しながら決めます。

3. 集合解散：現地集合・現地解散です。

◆集合時間：活動参加初日＝「10:00～10:30」にお願いします。

◆解散時間：8月6日以外帰宅する日＝「13：00」もしくは「16：30」

最終日6日（火）＝「14：30」

★**首都圏のお子様；往復常磐線「スーパーひたち」のご利用をお願いします。**事前に乗車券チケットのご予約をお願い致します。スタッフが責任もって勿来駅一往復送迎いたします。

*往路スーパーひたち5号「東京駅発8：53～勿来駅11：04」

*復路スーパーひたち18号「勿来駅発14：37～東京駅16：44」

＜場所＞（「12, 集合解散場所」をご覧ください。）

- 活動場所の様子・雰囲気、お子様の現地での活動の様子など、実際に保護者様に見ていただく、ということをお願いしておりますので、大変お手数おかけしますが**現地集合・現地解散**をお願いしております。ご了承ください。
- 公共の交通機関はありません。自家用車でお越しください。
- 当日キャンセルや遅刻の場合はあぶくまエヌエスネット電話番号（後述）に必ずご連絡ください。
- 途中帰宅の場合、解散時間・場所はプログラムの流れに応じて変わることがあります。その際は電話でご相談させてください。
-

4. 参加会費・払い込み方法

※払い込み締切について 7月18日（金）までにお振込をお願いいたします。

金額／（宿泊費、食費、指導費、保険料、など）

【全泊7泊8日】7,800円×8日間＝62,400円

【6泊7日】7,900円×7日間＝55,300円

【5泊6日】8,000円×6日間＝48,000円

【4泊5日】8,000円×5日間＝40,000円

【3泊4日】8,000円×4日間＝32,000円

【2泊3日】8,000円×3日間＝24,000円

上記の金額を下記宛にお振込みください。なお手数料はご負担ください。

ゲストハウスご宿泊

【全泊7泊8日】9,000円×8日間＝72,000円

【6泊7日】9,000円×7日間＝63,000円

【5泊6日】9,000円×6日間＝54,000円

【4泊5日】9,000円×5日間＝45,000円

【3泊4日】9,000円×4日間＝36,000円

【2泊3日】9,000円×3日間＝27,000円

上記の金額を下記宛にお振込みください。なお手数料はご負担ください。

■ゆうちょ銀行

記号18270 番号37247061

一般社団法人あぶくまエヌエスネット

シャ)アブクマエヌエスネット

■ 東邦銀行 棚倉支店 普通預金

口座番号 626361

5. キャンセルについて：

わかり次第ご連絡ください。下記のキャンセル料を申し受けます。

入金後から当日の15日前まで：事務手数料 2,000 円

当日の14日前から8日前まで：参加会費 30%+事務手数料 2,000 円

当日の7日前から3日前まで：参加会費 50%+事務手数料 2,000 円

2日～当日以降・不連絡：参加会費 100%

6. 健康調査についてと事前提出のお願い：■健康調査 Google フォーム：QR コードから記載し右



角にある「送信」をクリックして下さい。

※健康調査提出締切について 7月21日（月）までお願いします。リピーターのお子さんも今回はお願い致します。

兄弟参加でもお一人ずつ記載し送信をお願いします。御手数をおかけします。

7. 持ち物：

保護者がすべて準備するのではなく、子ども自身が必ず準備に関わるようにしましょう。

荷物にはすべて（靴下一足、タオル1枚にも）お名前を記入 するよう徹底願います。

＜持ちもののリスト＞

	かばん	ボストンバックやスーツケース等、大きく開くものが便利です。
	サブザック	お出かけ用。プールセットなどが入る大きさで、両手が空くもの。
	日よけ帽子	
	Tシャツ	泊数分+予備 綿よりも化繊が良いです。
	長袖シャツ	泊数分
	長袖フリース	1枚 防寒のため（※高原のため夏でも朝晩や曇天時は冷えます。必ずご用意ください。）
	長ズボン	2～3着程度（※ブヨ刺されが非常に多いので、16時過ぎには、必ず履き替えます。）
	短パン	2～3着
	就寝時の洋服	パジャマやジャージ上下など
	靴下、下着	泊数分+予備 靴下は長めをご用意ください。短いくるぶしまでの靴下=NG 虫さされ予防になります。
	タオル	3～4枚
	バスタオル	シャンプーやリンス等は不要
	歯磨きセット	

	洗濯ネット	4泊以上の方は期間中、下着、シャツなどの乾きやすい衣類は洗濯します。
	ビニール袋	3～4枚程度（汚れた服を入れるなどして使います）
	料理セット	エプロン、マスク、バンダナ
	長ぐつ	農作業、小川で使します
	ウォーターシューズ	川遊びで使します。サンダル＝だめ
	体育館シューズ	（上履き）体育館でスポーツをする際に使します。
	予備の靴	
	筆記用具	
	宿題	夏休みの宿題など
	好きな本など	（※ゲーム本、漫画本はご遠慮ください）
	軍手	
	プールセット	水着、ゴーグル、水泳帽、バスタオル
	マスク	滞在日数分（布マスク＝NG）
	寝袋	寝袋が無いお子さんは、レンタルもあります。（洗濯代 300円受付時精算）

＜初日の受付時にお預かりするもの＞

	お箸	ケースは不要
	コップ	プラスチックやステンレスのもの（※割れるものはご遠慮ください。）
	水筒	中身は空で大丈夫です。
	おやつ	参加日数×150円分程度（※飴やガムはご遠慮ください。）
	お小遣い	外出時に飲み物やアイスクリームなどを買うことがあります。 金額の目安は、泊数×200円程度 ※売店や自販機を利用するため小銭をご用意ください。
	常備薬	自己管理できる場合も必ず服用の方法を書いたものを用意してスタッフにお渡しください
	その他	「あしあと記録日記」お持ちのお子さんのみ

＜必要があれば持ってきてほしいもの＞

	酔い止め薬	乗り物酔いする方。飲みなれているもの
	虫よけ	肌に塗るタイプのみ可。電池式・リング・缶スプレー式は不可。
	かゆみ止め軟膏	虫に刺された際に、塗薬
	日焼け止め	
	クールネック	熱中症予防のため 冷却ネックバンドなど呼び名がいろいろあるようです。
	生理用品	活動中に初潮になる可能性がある場合もお持ちください
	雨かっぱ	傘は不要です。

<不要なもの>

- ・ゲーム機など一人遊び用品
- ・保険証の写し
- ・スマホ
- ・貴重品類（カメラや腕時計など）

8. 差し入れについて

頂けるとプログラム進行上大変助かります。

* Amazon の欲しいもののリストです。こちらからお願いできれば幸いです。<https://amzn.asia/4Dk6vSb>



9. その他の注意点：

- ・ ご自宅でも身の回りの、身辺自立するためのレッスンや習慣づけをお願いします。
- ・ 貴重品の紛失や破損の責任は負いません。
- ・ 忘れものについて、活動終了後に連絡のあったものは着払いで郵送します。連絡のないものはひと月後に処分します。
- ・ 活動時期の気温／朝晩 13～18℃、日中 22～30℃前後
- ・ 放射線の空間線量／0.03～0.068 μ S 程度
- ・ 活動中の写真は活動紹介等でチラシやウェブで使用する場合があります。不都合がある場合には事前にお申し出ください。
- ・ 1日の活動報告を、当団体ブログ「あぶくま日記」（下記 URL 参照）にて、その日の夜 7 時以降に更新しております。ぜひご覧ください。 Instagram でストーリーなどでも発信しています。@abukumansnet

10. 病気、怪我について

- ・ 病院にかかる必要な事態が発生したときは、事前に電話で状況をお伝えします。その上で受診するようにします。受診後にも連絡をいたします。受診料が発生したときは一時立て替えをいたします。お迎えの時に清算をお願いいたします。

11. 主催、連絡先：

団体名：一般社団法人 あぶくまエヌエスネット

所在地：〒963-8403 福島県東白川郡鮫川村赤坂東野字葉貫 5 7

連絡先：〔電話〕 0247-48-2508 〔FAX〕 050-3730-7788 〔Eメール〕 abukum@basil.ocn.ne.jp

〔ホームページ〕 <http://abukumansnet.org/>

〔ブログ【あぶくま日記】〕 <http://abukma.seesaa.net/>

あぶくまエヌエスネット



宿泊場所は、あぶくまエヌエスネットの敷地内にある「体験民宿 WARERA 元氣倶楽部 田舎体験の家」（住所や連絡先はあぶくまエヌエスネットと同じ）。古民家を改装した建物です。

- ・ ご不明な点や不安なことなどあれば、いつでもお気軽にお問い合わせください！

1 2, 集合解散場所：

ホームページからも確認出来ます。<http://abukumansnet.org/abukumansnet/access.html>

一般社団法人 あぶくまエヌエスネット

住所／〒963-8403 東白川郡鮫川村赤坂東野字葉貫 57

電話／0247-48-2508 進士携帯／080-1819-9597

◎グーグルナビ入力＝「一般社団法人あぶくまエヌエスネット」 で正確にナビが出ます。

※ただし、ほっとはうす・さめがわは当団体とは別施設であり駐車は不可です。

- 国道 349 号から曲がるところに、「ぽんた山元気楽校」と書かれた看板があります。目印にしてください。