



2025年度 ぽんた山春合宿コース 参加要綱

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、ぽんた山春合宿にお申込みいただき、誠にありがとうございます。

本合宿は、2025年度の締めくくりとなる春合宿です。春休みとはいえ、ぽんた山はまだまだ寒さの残る季節です。

健康に十分配慮しながら、参加されるお子さまと共に“暮らしをつくる”時間を大切に、和気あいあいと協力し合いながら、楽しく有意義な合宿にしていきたいと考えています。

スタッフ一同、お子さま一人ひとりの心に響く関わりを大切に、怪我・病気・事故ゼロをここに宣言いたします。

合宿期間中は、コロナウイルス・インフルエンザ等の感染症対策にも十分配慮し、

・ 朝晩の検温・ 頻繁な手洗い・うがい・手指消毒・ 室内の換気など、考えられる予防策を徹底しながらプログラムを進めてまいります。

また、参加準備の段階から、お子さまとぜひ“ぽんた山のこと”をたくさんお話しください。

すでにここからぽんた山のプログラムは始まっています。

洋服のたたみ方など、日常の小さな練習も大切な学びにつながります。

近年、子どもたちの日常は急速にデジタル化が進み、YouTube やゲームが中心になりがちです。ぽんた山では、そうしたデジタルから少し離れ、自然の中で心を整える“デジタルフリー”の時間を過ごします。デジタルと自然の使い分けができることは、これからの時代にとっても大切な力だと考えています。

子どもが子どもらしく、思いきり体を動かし、遊び、挑戦する。その積み重ねが大きな経験となり、学校教育とはまた違う“心の教育”が凝縮されています。ぽんた山は、そんな「心豊かな学び」があふれる場所です。

合宿の様子は、ブログ「あぶくま日記」に連日掲載いたしますので、お時間のあるときにぜひご覧ください。

この参加要項をよくお読みいただき、当日は元気いっぱいのお子さまとお会いできることを楽しみにしております。どうぞよろしく願いいたします。

1. 開催日: 3月24日(火)～31日(火) 8日間 期間中であれば2泊3日から参加頂けます。

2. プログラム内容: お子さんにとって非日常の暮らしが待っています。期間中にいちご狩り・温水プールに行きます。(まだどの日に行くか決定していません。)また最終日には恒例の餅つきもやる予定です。

手作り食事は、主にオーガニック野菜。ぽんた山で子ども達と作った手作り味噌など、健康を維持することへの配慮をしています。

共同生活をしながら、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、工夫して力を合わせて克服していきます。

共同生活をしながら、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、工夫して力を合わせて克服していきます。

1年の締めくくりとして、最高の想いでとなるような「ぽんた山春合宿」になるよう、お子さんと共に創りあげていきます。

部屋割りについて

部屋割りはスタッフにお任せください。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）

	3月24日（火）	25～30（水～月）	31日（火）
午前		6:30 釜土、朝食準備係り 7:00 起床/検温/体操 7:30 朝食 歯磨き 8:30 朝の仕事 9:00 勉強タイム <u>9:45*みんなで力を合わせる時間</u> 10:30 フリー活動タイム <u>(途中参加の方集合 10:30～11:00)</u>	6:30 釜土、朝食準備係り 7:00 起床/検温/体操 7:30 朝食 歯磨き 8:30 朝の仕事 9:00 荷物の整理整頓・掃除 10:30 活動タイム
	<u>10:30-11:00 集合, 順次受付</u> 11:00 フリー活動タイム・リエンション		
午後	12:00 昼食 食後歯磨き 13:00 活動タイム 14:30 おやつ休憩 16:00 夕食支度、風呂焚き 動物の世話	12:00 昼食 食後歯磨き 13:00 全体活動タイム <u>(A, 13:00 途中帰宅お迎え)</u> 14:30 おやつ休憩 16:00 夕食支度、風呂焚き 動物の世話 <u>(B, 16:00 途中帰宅お迎え)</u>	12:00 昼食 食後歯磨き 14:00-14:30 お迎え一解散
夜	18:00 夕食 食後歯磨き 19:00 入浴、日記記入、 子ども会議/検温 21:00 就寝	18:00 夕食 食後歯磨き 19:00 入浴、日記記入、 子ども会議/検温 21:00 就寝	

*みんなで力を合わせる時間；山の手入れ・薪割りなど予定しています。

[活動ラインナップ] ・野山遊び ・工作 ・ウォールクライミング

・積み木どん・ドッチビー・サッカー、キャッチボール、バスケットボール ・モルック・薪割り
・プロジェクトアドベンチャー ・犬の世話 ・ニワトリとヤギの世話 ・農作業 ・火おこし・
食事作り ・星空観察 他

※ 毎日の仕事を役割分担します。仕事内容：日直、食事係、動物の世話、体操係、など

※ 午後の全体活動は、子ども達に何を、どこに…の希望を取ります。大草原で遊ぶ！ 村の体育館でスポーツ 温水プールに行く など…

3. 集合解散：（お時間に余裕を持ってお越しください。）

★ 参加初日、及び途中参加について、ぼんた山集合をお願いします。

★ 帰宅31日解散・「14:00—14:30」ぼんた山お迎えをお願いします。

★ 途中帰宅お迎え時間 A; 13:00 B; 16:00 選択してください。

4. 参加会費・払い込み方法：

※払い込み締切について 3月18日（水）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、暖房費、保険料、など）

【全泊7泊8日】6,900円×8日間＝55,200円

【6泊7日】7,000円×7日間＝49,000円

【5泊6日】7,100円×6日間＝42,600円

【4泊5日】7,200円×5日間＝36,000円

【3泊4日】7,300円×4日間＝29,200円

【2泊3日】7,500円×3日間＝22,500円

上記の金額を下記宛にお振込みください。なお、恐れ入りますが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

（イッヤ）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

一般社団法人あぶくまエヌエスネット

代表理事 進士 徹

（イッヤ）アブクマエヌエスネット

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

■夏、冬のぼんた山に参加のお子さんは、詳細情報があるので特に提出はございませんが、追加事項で私たちスタッフが認識すべき内容があればメールでお知らせください。

初参加のお子様は、QRコードを読み込んでいただき、健康調査票に記載いただき送信をお願いいたします。



7. 病気、怪我、加入保険について

- 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。
- AIG 損害保険—年間包括保険「傷害保険・賠償保険共に保証はランク A クラスに加入しています。」
- 例えば、1 回の通院費額＝6, 000 円
- 活動中に、医療機関に受診するケガなどは、保険範囲内の保障になります。ご承知ください。

8. 持ち物について：お子さん自身が必ず準備するようにしましょう。お子様の自立

心の育成や、忘れ物防止にもなります。保護者の方は、漏れがないかご確認をお願いします。

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。

<持ちものリスト>

かばん	ボストンバックやトランク等、大きく開くものが便利です。
寝袋—冬用厳守	無ければ、ぽんた山の冬用寝袋をレンタル（500円）可能です。
長袖シャツ	トレーナー類
長ズボン	2～3着程度（※裏地のあるズボンが最適です。）
長袖フリース	1枚 防寒のため（※この時期；朝晩は2℃～マイナス5℃程度に冷え込みます。必ずご用意ください。）
手袋2種	普通の手袋・防寒防水手袋（スキー用手袋）
防寒具	ジャンパー・耳が隠れる温かい帽子 <u>* 下記、服装について！必ずご確認ください。</u>
就寝時の洋服	冬用パジャマやジャージ上下など
下着・靴下	「ヒートテック」保温効果があります。＋予備
タオル	2～3枚
バスタオル	1枚 シャンプーやリンス等は不要
歯磨きセット	
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、バンダナ、マスク
長ぐつ	中敷きを必ず敷きましょう。
ルームソックス	靴下の上にはく物です。足元が冷えるので保温のためです。部屋の中で使用します。

洗濯ネット	4泊以上するお子さんは、下着・タオルなど洗濯します。
勉強道具	宿題、テキストなど タブレット=NG
体育館シューズ 水着、水泳キャップ、ゴーグル 小物入れバック	温水プールに行く際に使います。

<初日の受付時にお預かりするもの>

検温記録	ご自宅での検温記録表 3/17-23 まで、様式はお任せします。
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。）
おやつ	参加日数×150円分程度のお菓子（※飴やガムはNG）
お小遣い	外出時に飲み物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。 ※「温水プール代300円」 ※「いちご狩り」に期間中行きます。日程はまだです。500円を別にご用意ください。 ※30日は温泉に行く予定です+200円をご用意ください。
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>

マスク（任意）	使い捨てマスクをお願いします。（布マスク禁止） 滞在日数分。就寝前に回収し処理します。
酔い止め薬	乗り物酔いする方。飲みなれているもの
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
使い切りカイロ	
長靴足カバー	防水製のもの
安心グッズ	例えば、寝る際に「ぬいぐるみ」が有ると安心するとか

#すべての物に名前を書いているか、チェックをお願いいたします。

<不要なもの>

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

※服装について：外で活動するとき；日中の外気温=5～15℃前後です。

- 防寒用ジャンパー ・ 防寒用（防水）ズボン ・ 防寒用帽子 ・ 手袋
 - 防寒用の靴。もしくは長靴（中敷きがあれば冷えません）
- （スキーウエアは、動きが制限されるので好ましくありません。雪が降っても上記の服装であれば万全に活動出来ます。）

9. <ご協力ください>助かります。

- リスト・トイレトペーパー ・ 洗濯液体洗剤（室内干し用）・ 皿洗い液体洗剤
・ 箱ティッシュ ・ ペーパータオル ・ 食用菜種あぶら ・ ドッグフード
・ キッチン用アルコール ・ 果物 ・ 手洗い液体石鹸（泡タイプ） ・ カイロなど

Amazon QR



10. その他の注意点：

- 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。
- 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／朝晩マイナス0～5℃程度、日中0～12℃前後
- 放射線の空間線量／0.04～0.07μSv程度
- 活動中の写真は活動紹介等でブログ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。また、インスタグラムストーリーズでも随時 UP いたします。
- 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。就寝時は冬用寝袋（貸出有料500円）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！

11. 集合解散場所：

- 直接集合解散になります。
- ※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。**



ホームページ QR コードからも確認出来ます。

- 国道 349 号から曲がるところに、「ぽんた山元気楽校」と書かれた看板がございます。

1 2. 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

進士携帯／080-1819-9597

〔ブログ【あぶくま日記】〕 <http://abukma.seesaa.net/> インスタグラム@abukumansnet



インスタグラムの QR コードです。フォローお願いします。