

福井県立鯖江青年の家

# 活動のしおり

研修プログラム一覧



かっくん



ぐりちゃん

令和 8 年 4 月～

目次

1	研修プログラム一覧	1
2	研修活動例	3
	a 屋外調理プログラム	3
	b 屋外プログラム	11
	c 屋内プログラム	13
3	主な研修用備品	17

# 福井県立鯖江青年の家 研修プログラム(R8.4～)

ページ1 (かみおかキッチン・屋外編)

研修名	活動場所	指導形態	内容	対象・定員	所要時間	費用	その他
カラライスづくり (カレー&ご飯)	かみ お か キ ッ チ ン (屋外調理施設)	●	ダッチオーブンによるカラライスづくり(カット野菜を使ったカレーと炊飯)	5～50名まで	3時間程度(準備、調理、食事、後始末の時間を含む)	1班(5名程度) 材料費 3,000円 研修費 500円	他のメニューとの併用はできません。 詳しくは担当者と相談してください。 ※実施可能期間:原則として3月～11月
焼きそばづくり		●	ダッチオーブンによる焼きそばづくり(カット野菜を使用した焼きそば)焼きそば5玉	5～80名まで	3時間程度(準備、調理、食事、後始末の時間を含む)	1班(5名程度) 材料費 2,000円 研修費 250円	
パンづくり (パン&野菜スープ)		●	ダッチオーブンによるパンづくり(小麦粉とイーストによる簡単な生地づくりとパン焼き&野菜スープ)	5～50名まで	3時間程度(パン生地の仕込み、準備、調理、食事、後始末の時間を含む)	1班(5名程度) 材料費 2,200円 研修費 500円	
パンづくり (パンのみ)		●	ダッチオーブンによるパンづくり(小麦粉とイーストによる簡単な生地づくりとパン焼き)	5～80名まで	3時間程度(パン生地の仕込み、準備、調理、食事、後始末の時間を含む)	1班(5名程度) 材料費 1,300円 研修費 250円	
ピザづくり		●	ダッチオーブンによるピザづくり(小麦粉とイーストによる簡単な生地作りとピザ焼き)	5～50名まで	3時間程度(パン生地の仕込み、準備、調理、食事、後始末の時間を含む)	1班(5名程度) 材料費 2,500円 研修費 500円	
パエリアづくり		●	ダッチオーブンによるパエリアづくり(シーフードミックス、とりも肉、パエリアカ、米、パエリアの薬、パセリ)	5～80名まで	3時間程度(準備、調理、食事、後始末の時間を含む)	1班(5名程度) 材料費 3,500円 研修費 250円	
バーベキュー		★	ダッチオーブンによるバーベキュー(肉、野菜、焼きそば、ワインナー)	5～40名まで	3時間程度(準備、調理、食事、後始末の時間を含む)	1班(5名程度) 材料費 8,000円 研修費 500円	
ウォークラリー		★	山野に置かれたチェックポイントを地図でさがし歩く。 ※次の2つのコースから選択	40分コース…小学校低、中学年～ 70分コース…小学校高学年～	各コースの時間+40分	100円/団体	
リングゴルフ		★	建物周辺と上岡山に置かれた12のくいに輪を投げ入れる。投げ入れる回数が少ないほどよい。	80名まで	1時間30分～2時間	100円/団体	
グランドゴルフ		★	専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。	1チーム1～6名程度で4チームまで	1回8コース約1時間	100円/団体	
キャンプテント設置	●	テントを組み立てる。テントを片付ける。	50名まで	2時間程度(後始末の時間を含む)	100円/1張	※テント10張分、1張5人使用で想定。 ※テントでの宿泊も可。 ※体育館等屋内での実施も可。	
自然観察	■	上岡山(東山)をじっくり歩いて里山の自然を体験する。	小学校低学年～ 50名まで	1時間～1時間30分	無料	必ず事前に、実施可能かお問い合わせください。	
星空観察	●	当日の見どころ解説、肉眼での星座観察、望遠鏡での天体観望。	80名まで	1時間～1時間30分 (午後7時から9時までの時間帯)	25名まで 2,500円、 25名を超える場合 5,000円	講師を依頼する関係上、1ヶ月前までに申し込んでください。	
ネイチャーゲーム	■ (※●)	広場や森で自然を材料にした様々なゲームを中心に自然体験、自然観察を行う。	小学校低学年～ 40名まで	1時間30分～2時間	講師を依頼する場合は 20名まで 5,000円、 20名を超える場合、10,000円 (※青年の家職員が指導する場合は100円/団体)	講師を依頼する場合は、1ヶ月前までに申し込んでください。	
バードウォッチング (11月～5月)	●	肉眼、双眼鏡、フィールドスコープでの野鳥観察、その季節の見どころ解説。	小学校低学年～ 50名まで	午前6:30～7:30(朝食前)、または午前8:00～10:30	講師代(1名) 3,000円/団体 研修費 150円/人	講師を依頼する関係上、1ヶ月前までに申し込んでください。	
かんじき体験 (積雪期)	●	古くから伝わるかんじきを歩いて雪の上を歩き、冬の森の気持ちよさを感ずる。	小学校低学年～ 40名まで	1時間～2時間	100円/団体	必ず事前に、実施可能かお問い合わせください。	
その他	■	三床山登山や、丹南地域の施設、事業所等に訪問しての体験活動などもご紹介できます。また、利用団体が企画した研修も可能です。事前にご相談ください。					

指導形態について ●:職員が、説明、指導を行います。★:職員は説明のみ、実施運営は各団体で行ってください。■:計画、運営とも各団体で行ってください。

福井県立鯖江青年の家 研修プログラム(R8.4～)

研修名	活動場所	指導形態	内容	対象・定員	所要時間	費用	その他
ネイチャークラフト		●	ドングリや枝など自然物を材料にした工作(置物または壁掛け)	40名まで	森で材料をさがす場合…3時間(後始末含) 森で材料をさがさない場合…2時間(後始末含)	50円/人	雨天時は森に入りません
レザークラフト		●	レザー(牛革)に刻印、彩色してキーホルダーを作る。	小学校中学年～ 40名まで	2時間(後始末の時間を含む)	一人一個250円	
若菜塗り箸(はしの研ぎ出し)		●	若菜塗りのはしを紙やすりできし出し、模様を出す。	60名まで	1時間30分(後始末の時間を含む)	300円/1膳	
越前焼(陶芸)		●	越前の粘土をこねて、食器や置物などオリジナル作品を作る。	100名まで	2時間(後始末の時間を含む)	粘土 1人当たり500円(粘土500g) 講師代 1団体5,000円	作品は、本焼きなど完成まで約2ヶ月かかります。講師を依頼する関係上、最低1か月前までに申し込んでください。
越前和紙クラフト		●	越前和紙を使って、和紙の花を作る。	40名まで	2時間程度(後始末の時間を含む)	和紙クラフトキット 1,000～1,200円/1個 講師代 20名まで5,000円 20名を超える場合10,000円	制作する花の種類は、講師と相談して決めます。団体ごとに1種類の花となります。講師を依頼する関係上、最低1か月前までに申し込んでください。
館内ウォークラリー		★	館内に置かれたチェックポイントを地図を見ながらさがし歩く。	幼児～小学校低学年向き	30分	無料	
紙プーメラングづくり	屋内	★	工作用紙でプーメラングをつくり、飛ばす。	40名まで	1時間前後	50円/人	
葉脈しおりづくり		●	葉脈標本をつくり、それをしおりにする。	40名まで	1時間30分(後始末の時間を含む)	100円/人(一人2枚)	
葉脈ストラップづくり		●	葉脈標本をつくり、それでストラップを製作する。	40名まで	2時間程度(後始末の時間を含む)	200円/人(一人2個)	レジンを液を使ったストラップづくりです。レジン液が硬化するまでの時間は条件によって異なります。
2.5次元のペーパークラフト		●	型紙を切り起こし、恐竜や昆虫を作る。	小学3年生以上 40名まで	2時間程度(後始末の時間を含む)	50円/人	A4の白色の型紙にマジックで着色し、カラーの台紙に貼ります。持ち帰り用の紙袋等をご用意ください。
プラネタリウム型ルームライトづくり		●	発泡わんに穴を開け、星座などの模様が浮かび上がるライトを作る。	40名まで	2時間程度(後始末の時間を含む)	50円/人	LEDライトは、試し用として貸し出します。持ち帰った後は、各自準備してください。
ストローロケット		●	ストローを使って、工夫しながらよからずロケットを作る。	80名まで	2時間程度(後始末の時間を含む)	50円/人	
キャンドルサービス		■	火のついたろうそくの立つ大燭台を取り囲んでセレモニーや催し物を行いながら、日々の自分を見つめ直し、仲間との友情を深めることができる。	60名まで ※体育館では60名以上可	1時間(後始末の時間を含む)	ロウソク(小)10円/本、ロウソク(大)80円/本	場所:多目的ホール、大研修室または体育館

指導形態について ●:職員が説明、指導を行います。★:職員が説明のみ、実施運営は各団体で行ってください。■:計画、運営とも各団体で行ってください。

## 2 研修活動例

指導形態について

- ：職員が、説明、指導を行います。
- ★：職員は説明のみ。実施運営は各団体で行ってください。
- ：計画、運営とも各団体で行ってください。

### α 屋外調理プログラム

- カレーライスづくり（カレー＆ご飯）
- 焼きそばづくり
- パンづくり（パン＆野菜スープ）
- パンづくり（パンのみ）
- ピザづくり
- パエリアづくり
- ★バーベキュー

# カレーライスづくり(カレー&ご飯)

場所 研修内容	かみおかキッチン ダッチオーブンで米を炊き、カレーを作ることができる。
活動費用1班5人	材料費 3,000円(豚肉・野菜・米) 研修費 500円
事前活動	5人の班を作る。 かまど係、カレー係、ご飯係などを決めておく。
活動方法	30分 ①移動式かまどを2台設置する。 レンガを敷き、移動式かまどを乗せる。 新聞紙に松ぼっくりを包み、井げたに組んだ薪の中に入れる。その上に竹と炭を組む。 ②テーブルとベンチを置く。 材料は、段ボール容器に入れてテーブルの上におく。 60分 ③1つは米を炊き、1つはカレーを作る。 ④油半分をひき、肉を炒める。 ⑤野菜をいため、水100ml入れ、野菜を蒸し焼きにする。(ジャガイモに火が通っているか確認する。) ⑥水800ml入れ、煮込む。 ⑦かまどから外し、カレールーを入れ、混ぜる。 ①お米を研ぎ、水1Lを入れかまどにかける。 ②はじめは強火で炊き、湯気や米汁が出てきたら様子を見て弱火にする。(15~20分) ③湯気が出てこなくなったら(表面に水分がない)、かまどから降ろし、10分むらす。 60分 ④レンガや移動式かまどを片付ける ⑤ダッチオーブンを片付ける。 洗剤を使わず、たわしやへらを使って水で洗い、油(使わなかった半分の油)でシーズニングをする。 ⑥使った道具を洗う。 厨房で洗い、水を拭きとり、乾かす。
所要時間	2.5~3時間
団体準備物	<input type="checkbox"/> 軍手(かまど係) <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ(手やテーブルを拭く)
当所準備物	材料(豚肉・野菜・米)、皿、スプーン、おたま、木べら、しゃもじ、計量カップ、台拭き
留意点	・職員はかまど等の準備や片付けの説明・指導を行います。 ・やけどをしないように注意してください。 ・移動式かまどやダッチオーブンは重いので、落とさないよう注意してください。 ・缶やビン、ペットボトルなどの持ち込まれたごみ等はお持ち帰りください。



# 焼きそばづくり

場所 研修内容	かみおかキッチン ダッチオーブンで焼きそばを作ることができる。	
活動費用1班5人	材料費 2,000円（焼きそば麺5玉、お肉、野菜） 研修費 250円	
事前活動	5人の班を作る。 かまど係、テーブル係、焼く係などを決めておく。	
活動方法	30分 ①レンガを敷き、移動式かまどを1台設置する。 ②新聞紙に松ぼっくりを包み、井げたに組んだ薪の中に入れる。その上に竹と炭を組む。 ③ダッチオーブンは軽く水洗いし、火にかけ水を蒸発させる。 60分 ④ダッチオーブンに油半分をひき、お肉を強火で炒める。 ⑤お肉に火が通ったら、野菜を入れてお肉とまぜる。 ⑥野菜の上に麺を乗せて、野菜と麺がやわらかくなるまで蒸す。（約10分 好みにより水を入れてもよい。） ⑦ソースの粉をかけて麺をほぐしながらまぜて出来上がり。 60分 ⑧ダッチオーブンを片付ける。 洗剤を使わず、たわしやへらを使って水で洗い、油（使わなかった半分の油）でシーズニングをする。 ⑨使った道具を洗う。 厨房で洗い、水を拭きとり、乾かす。	
所要時間	2.5～3時間	
団体準備物	<input type="checkbox"/> 軍手（かまど係） <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ（手やテーブルを拭く）	
当所準備物	食材（焼きそば麺5玉、お肉、野菜）はし、皿、計量カップ、はさみ、さいばし、トング、木べら	
留意点	<ul style="list-style-type: none"><li>・職員は準備から調理、片付けの説明・指導を行います。</li><li>・やけどをしないように注意してください。</li><li>・移動式かまどやダッチオーブンは重いので、落とさないよう注意してください。</li><li>・缶やビン、ペットボトルなどの持ち込まれたごみ等はお持ち帰りください。</li></ul>	

# パンづくり (パン & 野菜スープ)

場所 研修内容	かみおかキッチン ダッチオーブンでパンを焼き、スープを作ることができる。
活動費用1班5人	材料費 2,200円 (強力粉、塩、ドライイースト、バター、牛乳、砂糖) (ベーコン、玉ねぎ、キャベツ、ニンジン、コンソメ固形) 研修費 500円
事前活動	5人の班を作る。 かまど係、スープ係、パン焼き係などを決めておく。
活動方法	 <p>30分 ①ボウルの中に、強力粉、塩、砂糖、ドライイーストを入れて混ぜる。次に、温めた牛乳を少しずつ入れ、粉っぽくなくなるまで混ぜる。 ②バターを入れ生地が均一になるまでこねる。 ③生地がなめらかになったら、ボウルにラップをかけ、発酵させる。</p> <p>60分 ④移動式かまどを2台設置する。 ⑤レンガを敷き、移動式かまどを乗せる。 ⑥新聞紙に松ぼっくりを包み、井げたに組んだ薪の中に入れる。その上に竹と炭を組む。 ⑦ダッチオーブンの中に石8個くらいと網を入れ、その上にクッキングペーパーをしく。 ⑧ふくらんだパン生地をボウルの中で6等分し、ダッチオーブンの中のクッキングペーパーにならべる。 ⑨弱火で30分～40分ほど焼く。竹串で生地をさしてチェックする(串に何もついてこなければ焼けた合図)。 ⑩焼けたパンをクッキングペーパーごとアルミの大皿にのせて運ぶ。 ⑪スープづくりをする。ベーコン、玉ねぎ、ニンジン、水1Lを入れ煮込む(10分ほど。ニンジンに火が通ればOK) ⑫キャベツ、コンソメ2個を入れ、2分煮込む</p> <p>60分 ⑬ダッチオーブンを片付ける。 洗剤を使わず、たわしやへらを使って水で洗い、油でシーズニングをする。 ⑭使った道具を洗う。 厨房で洗い、水を拭きとり、乾かす。</p>
所要時間	2.5～3時間
団体準備物	<input type="checkbox"/> 軍手 (かまど係) <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ (手やテーブルを拭く)
当所準備物	食材 (強力粉、塩、ドライイースト、バター、牛乳、砂糖) (ベーコン、玉ねぎ、キャベツ、ニンジン、コンソメ固形)、計量カップ、クッキングペーパー、はさみ、ふきん、アルミの大皿、ボウル、ラップ
留意点	・職員は準備から調理、片付けの説明・指導を行います。 ・やけどをしないように注意してください。 ・移動式かまどやダッチオーブンは重いので、落とさないよう注意してください。 ・缶やビン、ペットボトルなどの持ち込まれたごみ等はお持ち帰りください。

## パンづくり (パンのみ)

場所 研修内容	かみおかキッチン ダッチオーブンでパンを焼くことができる。
活動費用1班5人	材料費 1,300円 (強力粉、塩、ドライイースト、バター、牛乳、砂糖) 研修費 250円
事前活動	5人の班を作る。 かまど係、テーブル係、パン焼き係などを決めておく。
活動方法	 30分 ①ボウルの中に、強力粉、塩、砂糖、ドライイーストを入れて混ぜる。次に、温めた牛乳を少しずつ入れ、粉っぽくなくなるまで混ぜる。 ②バターを入れ生地が均一になるまでこねる。 ③生地がなめらかになったら、ボウルにラップをかけて発酵させる。 60分 ④移動式かまどを1台設置する。 ⑤レンガを敷き、移動式かまどを乗せる。 ⑥新聞紙に松ぼっくりを包み、井げたに組んだ薪の中に入れる。その上に竹と炭を組む。 ⑦ダッチオーブンの中に石8個くらいと網を入れ、その上にクッキングペーパーをしく。 ⑧ふくらんだパン生地をボウルの中で6等分し、ダッチオーブンの中のクッキングペーパーにならべる。 ⑨弱火で30分～40分ほど焼く。竹串で生地をさしてチェックする(串に何もついてこなければ焼けた合図)。 ⑩焼けたパンをクッキングペーパーごとアルミの大皿にのせて運ぶ。 60分 ⑪ダッチオーブンを片付ける。 洗剤を使わず、たわしやへらを使って水で洗い、油でシーズニングをする。 ⑫使った道具を洗う。 厨房で洗い、水を拭きとり、乾かす。
所要時間	2.5～3時間
団体準備物	<input type="checkbox"/> 軍手 (かまど係) <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ (手やテーブルを拭く)
当所準備物	食材 (強力粉、塩、ドライイースト、バター、牛乳、砂糖)、計量カップ、クッキングペーパー、はさみ、ふきん、アルミの大皿、ボウル、ラップ
留意点	・職員は準備から調理、片付けの説明・指導を行います。 ・やけどをしないように注意してください。 ・移動式かまどやダッチオーブンは重いので、落とさないよう注意してください。 ・缶やビン、ペットボトルなどの持ち込まれたごみ等はお持ち帰りください。

# ピザづくり

場所 研修内容	かみおかキッチン ダッチオーブンでピザを作ることができる。	
活動費用1班5人	材料費 2,500円（強力粉・塩・ドライイースト・油・ トマト・ベーコン・チーズ） 研修費 500円	
事前活動	5人の班を作る。 かまど係、テーブル係、焼く係などを決めておく。	
活動方法	30分 ①ボウルに、強力粉、塩、ドライイーストを入れて混ぜる。 ②お湯を入れ、粉っぽくなくなるまで混ぜる。（5～10分） ③油を入れ、生地が均一になるまで混ぜる。（5～10分） ④ボウルにラップをかけて、発酵させる。（15分くらい） ⑤クッキングペーパーを養生テープでテーブルにはる。 60分 ⑥移動式かまどを2台設置する。 レンガを敷き、移動式かまどを乗せる。 新聞紙に松ぼっくりを包み、井げたに組んだ薪の中に入れる。その上に竹と炭を組む。 ⑦ダッチオーブンの中に石8個と網を入れる。 ⑧発酵させたピザ生地を5つに分ける。クッキングペーパーの上で直径20センチくらいに広げる。 ⑨スプーンでピザソースをぬる。 ⑩ベーコン、トマト、チーズをトッピングする。 ⑪クッキングペーパーのままダッチオーブンの網の上に乗せ、ふたをする。（10分ほど焼く。1つのダッチオーブンで1度に焼けるのはピザ1枚。2つのダッチオーブンで何度かに分けて5枚を焼く。） ⑫生地がしっかり焼けたら完成。 ⑬クッキングペーパーとピザをアルミの大皿にのせて運ぶ。 ⑭おぼんにのせて食べる。 60分 ⑮ダッチオーブンを片付ける。 洗剤を使わず、たわしやへらを使って水で洗い、油でシーズニングをする。 ⑯使った道具を洗う。 厨房で洗い、水を拭きとり、乾かす。	
所要時間	2.5～3時間	
団体準備物	<input type="checkbox"/> 軍手（かまど係） <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ（手やテーブルを拭く）	
当所準備物	材料（強力粉・塩・ドライイースト・油・トマト・ベーコン・チーズ）、ボウル、スプーン、計量カップ、はさみ 養生テープ、クッキングペーパー、ラップ、アルミの大皿、おぼん5枚、お湯（まな板、包丁）	
留意点	<ul style="list-style-type: none"><li>・職員は準備から調理、片付けの説明・指導を行います。</li><li>・やけどをしないように注意してください。</li><li>・移動式かまどやダッチオーブンは重いので、落とさないよう注意してください。</li><li>・缶やビン、ペットボトルなどの持ち込まれたごみ等はお持ち帰りください。</li></ul>	

# パエリアづくり

場所 研修内容	かみおかキッチン ダッチオーブンでパエリアを作ることができる。
活動費用1班5人	材料費 3,500円（鶏肉・野菜・シーフード・米・パエリアの素・パプリカ・パセリ） 研修費 250円
事前活動	5人の班を作る。 かまど係、テーブル係、焼く係などを決めておく。
活動方法	30分 ①移動式かまどを1台設置する。 レンガを敷き、移動式かまどを乗せる。 新聞紙に松ぼっくりを包み、井げたに組んだ薪の中に入れる。その上に竹と炭を組む。 ②テーブルとベンチを置く。 材料は、段ボール容器に入れてテーブルの上におく。 60分 ③ダッチオーブンに油半分をひき、鶏肉を炒める。 ④シーフードミックスを入れ、水50ml入れふたを閉め蒸し焼きにする。（約3分）鶏肉に火が通っているか確認する。 ⑤米、水650ml、パエリアの素を入れ、混ぜる。 ⑥中火でこげないようにたく。（15分）軽くおこげがついていればOK。ついてなければ、さらに3分たく。 ⑦パプリカを入れておらす。（5～10分） ⑧おらし終わったら、パセリをかけ完成。 60分 ⑨ダッチオーブンを片付ける。 洗剤を使わず、たわしやへらを使って水で洗い、油（使わなかった半分の油）でシーズニングをする。 ⑩使った道具を洗う。 厨房で洗い、水を拭きとり、乾かす。
所要時間	2.5～3時間
団体準備物	<input type="checkbox"/> 軍手（かまど係） <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ（手やテーブルを拭く）
当所準備物	材料（鶏肉・シーフード・米・パエリアの素・パプリカ・パセリ） 皿、スプーン、しゃもじ、計量カップ、木べら、はさみ、台拭き
留意点	・職員は準備から調理、片付けの説明・指導を行います。 ・やけどをしないように注意してください。 ・移動式かまどやダッチオーブンは重いので、落とさないよう注意してください。 ・缶やビン、ペットボトルなどの持ち込まれたごみ等はお持ち帰りください。



# バーベキュー

場所 研修内容	かみおかキッチン ダッチオーブンで肉や野菜、焼きそばを焼くことができる。
活動費用1班5人	材料費 8,000円（肉・野菜・焼きそば・ウインナー・焼き肉のたれ） 研修費 500円
事前活動	5人の班を作る。 かまど係、テーブル係、 焼く係などを決めておく。
活動方法	30分 ①移動式かまどを2台設置する。 レンガを敷き、移動式かまどを乗せる。 新聞紙に松ぼっくりを包み、井げたに組んだ薪の中に入れる。その上に竹と炭を組む。 ②テーブルとベンチを置く。 材料は、発泡スチロール容器に入れてテーブルの上におく。 60分 ③ダッチオーブンは1台を使用。ふたを裏返してかまどに置き、そこで肉を焼く。なべで野菜や焼きそばを焼く。（利用団体で行う） 焼けたものから取り分ける。 協力して、楽しく食事をする。 60分 ④レンガや移動式かまどを片付ける ⑤ダッチオーブンを片付ける。 洗剤を使わず、たわしやへらを使って水で洗い、油でシーズニングをする。 ⑥使った道具を洗う。 厨房で洗い、水を拭きとり、乾かす。
所要時間	2.5～3時間
団体準備物	<input type="checkbox"/> 軍手（かまど係） <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ（手やテーブルを拭く）
当所準備物	材料（肉・野菜・焼きそば・ウインナー・焼き肉のたれ）、皿、はし、トング、さいばし、各種皿、台拭き、キッチンペーパー
留意点	・職員はかまど等の準備や片付けの説明・指導を行います。 ・やけどをしないように注意してください。 ・移動式かまどやダッチオーブンは重いので、落とさないよう注意してください。 ・食中毒防止のため、なまもの等食材の持ち込みはご遠慮ください。また、生肉は専用のトングで扱うようにしてください。 ・缶やビン、ペットボトルなどの持ち込まれたごみ等はお持ち帰りください。 ・研修活動ですので、飲酒は禁止します。



## b 屋外プログラム

### ★ウォークラリー

定員 1班3～6人で12班まで(約80名まで)  
所要時間 40分コース:周回目標40分+説明・解説40分  
70分コース:周回目標70分+説明・解説40分  
★研修費:100円/団体



### ★リングゴルフ

定員 1班3～6人で12班まで(約80名まで)  
所要時間 1時間半～2時間  
★研修費:100円/団体



### ★グラウンドゴルフ

定員 1班1～6人で4班まで(約24名まで)  
所要時間 1時間半～2時間  
★研修費:100円/団体



### ●キャンプテント設置 (屋内可)

テントを組み立てる、寝袋の使い方を学ぶ、  
テントを片付ける  
※体育館等屋内での実施も可、テントでの宿泊も可  
定員 50名まで  
所要時間 2時間程度(後始末の時間も含む)  
★研修費:100円/1張



### ■自然観察

かみおか山(裏山)をじっくり歩いて里山の自然を体験  
定員 50名まで  
所要時間 1時間～1時間半  
★研修費:無料  
※計画、運営とも各団体で行ってください。

## ● 星空観察

定員 80名まで  
所要時間 1時間～1時間半  
★費用：講師謝礼金必要  
参加者 25名まで2,500円、25名以上5,000円  
※悪天でも実施します。(スライドショー等を行います。)  
講師依頼のため、1ヶ月前までに申込必要。



## ■ (●) ネイチャーゲーム

定員 40名まで  
所要時間 1時間半～2時間  
★費用：講師謝礼金必要(講師を依頼する場合)  
参加者 20名まで5,000円、20名以上10,000円  
※青年の家職員が指導する場合は100円/団体  
講師を依頼する場合は、1ヶ月前までに申込必要。



## ● バードウォッチング (11月～5月)

定員 50名まで  
時間 午前6:30～7:30(宿泊での朝食前) または  
午前8:00～10:30  
★費用：講師謝礼金(1名)3,000円/団体  
★研修費：1人150円  
実施期間 11月～5月  
※講師依頼のため、1ヶ月前までに申込必要。



## ● かんじき体験 (積雪時)

定員 40名まで  
所要時間 1～2時間  
積雪時のみ  
★研修費：100円/団体



## ■ その他

三床山登山や、丹南地域の施設・事業所等に訪問しての体験活動などご紹介できます。  
また、利用団体が企画した研修も可能です。事前にご相談ください。

## c 屋内プログラム

### ● ネイチャークラフト

定員 40名まで  
所要時間 2時間  
★研修費：1人50円



### ● レザークラフト

定員 40名まで  
所要時間 2時間  
★研修費：1人250円



### ● 若狭塗り箸（はしの研ぎ出し）

定員 60名まで  
所要時間 1時間30分  
★研修費：1膳300円



### ● 越前焼（陶芸）

定員 100名まで  
所要時間 2時間  
★費用：講師謝礼金1団体5,000円  
★研修費：1人500円(粘土500g)  
※作品完成まで約2ヶ月かかります。  
作品が出来上がったらご連絡しますので、  
青年の家まで取りに来てください。  
講師依頼のため、1ヶ月前までに申込必要。



## ●越前和紙クラフト

定員 40名まで  
所要時間 2時間程度  
★費用：講師謝礼金  
参加者20名まで5,000円、20名以上10,000円  
★研修費：1人1,000～(製作する花の種類による)  
※講師依頼のため、1ヶ月前までに申込必要。



## ★館内ウォークラリー

定員 1班3～6人で12班程度  
所要時間 30分  
★研修費：無料



## ★紙ブーメランづくり

定員 40名まで  
所要時間 1時間前後  
活動場所 体育館  
★研修費：1人50円



## ●葉脈しおりづくり

定員 40名まで  
所要時間 1時間30分  
★研修費：1人100円(2枚)



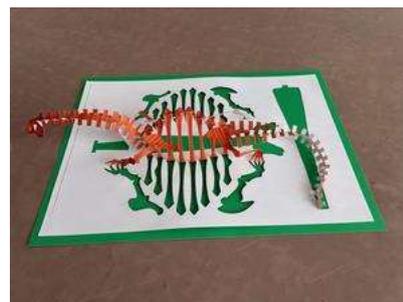
## ●葉脈ストラップづくり

定員 40名まで  
所要時間 2時間程度  
★研修費：1人200円(2個)



## ●2.5次元のペーパークラフト

定員 40名まで (小学3年生以上)  
所要時間 2時間程度  
★研修費：1人50円



## ●プラネタリウム型ルームライトづくり

定員 40名まで  
所要時間 2時間程度  
★研修費：1人50円



## ●ストローロケット

定員 80名まで  
所要時間 2時間程度  
活動場所 体育館  
★研修費：1人50円



## ■キャンドルサービス

定員 60名まで  
(体育館の場合は60名以上可)  
所要時間 1時間  
活動場所 体育館 (多目的ホール、大研修室)  
★研修費：ロウソク小1本10円 大1本80円  
団体持ち込み可  
※計画、運営とも各団体で行ってください。



# キャンドルサービス

## 研修内容

火のついたろうそくの立つ大燭台を取り囲んでセレモニーや催し物を行いながら、日々の自分を見つめ直し、仲間との友情を深めることができる。

## 活動場所

多目的ホール、大研修室または体育館  
60名まで ※体育館では60名以上可

## 活動費用

材料費 ろうそく(小)10円/本、ろうそく(大)80円/本

## 事前準備

- ・歌う歌や出し物を決めておく。
- ・司会、女神、火の神、誓詞者（献詩者）などの役割を決めておく。
- ・動きやセリフ、進行原稿、衣装などの準備をし、リハーサルしておく。



## 活動方法

### 第1部 迎え火の式

班ごとに並んで位置につく。電気を消す。

- ①女神が火を持ち、火の神はそのあとに続いて入場する。参加者の周りを1周して位置につく。
- ②女神が火の神に分火し、火の神は迎え火のことばを言う。
- ③火の神が大燭台に大ろうそくに点火する。女神も続く。
- ④誓詞者（献詩者）〈各班1名〉は火の神から分火してもらい、誓いの言葉を言う。
- ⑤誓詞者（献詩者）は大燭台の小ろうそくに、一斉に点火する。補助も点火する。
- ⑥点火後、女神、火の神は退場する。電気を付ける。  
誓詞者（献詩者）はろうそくを消し、大燭台に置く。大燭台は、大ろうそくだけにする。

### 第2部 交歓の集い

歌やゲーム、ダンスなどをして楽しみます。

### 第3部 送り火の式

班ごとに並んで位置につく。全員燭台を持つ。電気を消す。

- ①女神、火の神が登場する。
- ②誓詞者（献詩者）は火の神から分火をしてもらい、自分の班に分火する。女神、火の神、補助で大燭台に点火する。
- ③火の神は送り火のことばを言う。
- ④誓詞者（献詩者）は、感謝（自分の振り返りも可）の言葉を言う。
- ⑤女神、火の神が、参加者の周りを1周して退場する。
- ①誓詞者（献詩者）を中心に班で集まり、振り返りや感想を伝え合う。
- ②誓詞者（献詩者）は班のろうそくを回収する。電気を付ける。
- ③全員退場

## 所要時間

1時間半程度（後始末の時間を含む）

## 団体準備物

□ろうそくは、団体で準備してもらってもかまいません。

## 当所準備物

音響 マイク 音源 女神ドレス 火の神衣装・木の杖 ろうそく 燭台（中央燭台 手持ち燭台）手持ちライト

## 留意点

- ・事前に青年の家の職員と進行や準備物の打ち合わせをしてください。
- ・プログラム実施にあたっては、団体で自主的に行ってください。準備や片付けも責任をもって行ってください。
- ・火を使うので、ろうそくの取り扱いや後始末など、団体で責任をもって行ってください。やけどをしないように注意してください。また、ろうそくを床に落とさないようシートを敷いてください。

### 3 主な研修用備品

スポーツ用具	(外) グラウンドゴルフ リングゴルフ (内) バレーボール (1面) バドミントン (3面) バスケットボール (1面) 卓球台 (8台) テニス (1面) ユニホック インディアカ	室内活動用具	キャンドルサービス用燭台 (2台) ピアノ (2台) 電子ピアノ (1台) しっぽとり ドッジビー 大なわ 将棋 オセロ けん玉 トランプなど
	クラフト・文具	ネイチャークラフト用品 レザークラフト用品 その他研修プログラム用品 文房具一式	
野外活動用品	双眼鏡 (40個) 野鳥観察用望遠鏡 (3台) 天体望遠鏡 (3台) 星座早見盤 ネイチャーゲーム用品	視聴覚機器	大型モニター (テレビ) (4台) プロジェクター (2台) DVD・ビデオデッキ (3台) ラジカセ (1台) ワイヤレスアンプ (2台) Bluetooth スピーカー (1台) 音響設備 (1台)
キャンプ用具	テント (5人用 10張) ランタン (10個) シュラフ (60個) 女神の衣装、営火長の衣装 あり	屋外調理用具	屋外調理用具一式 移動式かまど (20個) ダッチオーブン (20個) 折りたたみテーブル(椅子付) (10台)