



子どものための
情報誌

フレンドリー



大池自然の家
キャラクター
まつぼー

2017年度 第1

発行日 29. 7. 25

熱中症に気をつけて！

毎日暑い日が続いていますね。テレビのニュースや天気予報では「今日も暑くなります」とか「熱中症で〇人が救急車で病院へ・・・」と毎日のように報道されています。みんなも遊んだり、スポーツなどをしているときに具合が悪くなったことはありませんか？

暑いと汗をたくさんかくよね？汗をたくさんかくと体の中の水分や塩分が失われます。汗は体温を調節する大切な役目をしていますが、汗が出なくなると調整ができなくなってしまい熱中症にかかってしまいます。熱中症にならないためにも暑い場所で長い時間過ごさないようにしたり、こまめに水分をとったりしながら、元気で楽しい毎日を過ごしてください。

子ども会の行事が楽しみだね！

みなさんはリーダー研修会を知っていますか？毎年6月に育成会の皆さんと一緒に支部子ども会の代表の6年生が、「大池自然の家」で子ども会行事でできるニュースポーツやレクリエーション、野外でのご飯の作り方や子ども会を安全に楽しく行うための勉強をしています。今年では中学生と高校生のお兄さん、お姉さんからレクリエーションを教してもらいました。

初めて会うほかの学校の6年生たちと過ごす2日間に不安そうな子もいましたが、帰る頃にはたくさんの友達を作ることができたようです。6年生になったら参加してみてくださいね。



大池自然の家で体験学習！！



標高 860m の高原の冷たく澄んだ空気、きれいな水、木々に囲まれた大自然の中で、五感（見る・聴く・味わう・かぐ・触れる）を刺激する様々な原体験をしましょう。昼間はバードウォッチング・昆虫観察・自然散策・マレットゴルフ(無料)・アスレチック(無料)バーベキュー(有料・宿泊者無料)、夜間は読書・星空観察(無料)等も楽しめます。

★使用料金は、宿 泊 大 人：810 円（1 泊 500 円＋シーツクリーニング代 310 円）暖房費別
子ども：510 円（1 泊 200 円＋シーツクリーニング代 310 円）暖房費別
日帰り 研修室・ホール・炊事場使用(有料)、炊事用具貸出し(有料)

★親子で楽しめる日帰り事業

・千曲高原大池の秋を歩こう！ 9月24日（日）※参加費は保険代として 1人 100 円

★親子で楽しめる 1 泊の事業

- ・夏の 星空観察会 8月26日（土）～ 27日（日）1 泊
 - ・昆虫 観察会 9月23日（土）～ 24日（日）1 泊
 - ・秋の 星空観察会 9月30日（土）～10月 1日（日）1 泊
- ※参加費は保険代、夕・朝食付きで 1人 1,810 円 程度

★予約・詳細については 大池自然の家 026-273-4155 へ（4月～11月の間）
毎週月曜日と祝祭日の翌日は、休館日です。（7・8月は休館日なし）

宿泊の場合は、概ね2週間前までの予約をお願いします。

原体験の森宿泊研修施設「大池自然の家」の住所：千曲市大字八幡 2-620

正面玄関



宿 泊 室



多目的ホール



浴 室



野外炊事場



天体観測室



発行：千曲市教育委員会 生涯学習課 生涯学習係

〒389 - 0892 千曲市大字戸倉 2388 番地 TEL273-1111 内線 6352 FAX275-0591

E-Mail : shogaku@city.chikuma.nagano.jp