豊中市立青少年自然の家

わっぱる

～2023年度版　利用ガイド～

NPO 法人　豊中市青少年野外活動協会

目　次

施設紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P1

1．利用

施設の利用とお申し込みについて・・・・・・・P2
施設利用料について・・・・・・・・・・・・・P3
プログラム例について・・・・・・・・・・・・P4
貸出物品の料金について・・・・・・・・・・・P5
クラフトについて・・・・・・・・・・・・・・P6

2．生活

（1）生活上のルールについて・・・・・・・・P7
（2）食事について・・・・・・・・・・・・・・P8、P9、P10、P11
（3）就寝・入浴について・・・・・・・・・・P12
（4）清掃について・・・・・・・・・・・・・・P13

3．安全

事故発生時の対策について・・・・・・・・・・P14
火気使用について・・・・・・・・・・・・・・P15
関係諸機関・周辺医療機関一覧・・・・・・・・P16

4．地図

キャンプ場地図・・・・・・・・・・・・・・・P17
宿泊棟・管理棟　平面図・・・・・・・・・・・P18
わっぱる周辺のハイキングコース・・・・・・・P19、P20、P21
アクセス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・背表紙

豊中市青少年健全育成都市宣言　『昭和60年（1985年）10月9日』

青少年がすこやかにたくましく成長することは、市民すべての願いです。

私たちは、次代を担う青少年一人一人が真理と平和を求め、互いの人格を尊重し、自己の役割と責任を自覚し、希望に満ちた明るい未来を築く人間に育つことを期待します。

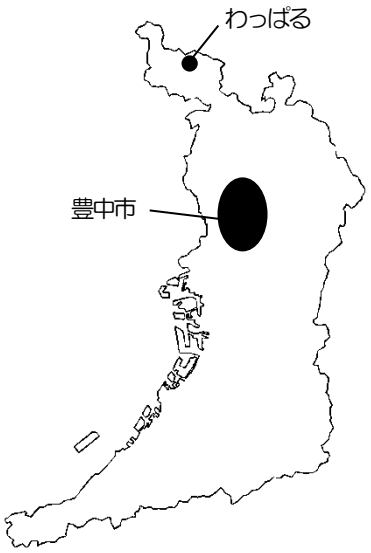
そのためにすべての市民は、多くの困難に打ち勝ち正しく生き抜く力を持った青少年に育てなければなりません。

ここに豊中市は、意義ある国際青年年に当たり、青少年が未来に向かって限りなく伸びていくことを希求して、「青少年健全育成都市」を宣言します。

豊中市立青少年自然の家

わっぱる はこんなところです

豊中から車で１時間、大阪のてっぺん（最北端）能勢町にある、自然豊かで、手軽に自然体験活動や野外活動ができる施設です。



昭和３７年（１９６２年）にオープンした豊中市立青少年野外活動センターと、昭和４８年（１９７３年）7月に設置された少年自然の家が、平成２０年（２００８年）4月から青少年健全育成施設として、また市民の里山として多くの方に利用していただけるよう『青少年自然の家わっぱる』として、リニューアルオープンしました。平成２２年（２０１０年）４月からは、豊中市から指定を受けてＮＰＯ法人豊中市青少年野外活動協会が管理・運営を行っています。

当施設の愛称『わっぱる』の『ぱる』は、友達・仲間を意味し、青少年が『わっ！』と元気に輪になって活動する施設になるようにとの思いが込められています。

こども園～大学までの学校団体や、地域のこども会、ボーイスカウト、ガールスカウト、スポーツ少年団などの青少年団体の他、ご家族・一般の方でもご利用いただけます。

地理

標高約２７０m　豊中に比べて4～5℃くらい気温が低いです。約１時間でわっぱるを１周できるハイキングコースもあります。コース内にある『はげ山』の山頂は３８０m　向かいの山に向かってヤッホーと叫ぶとやまびこが聞こえます。道路を挟んで向かいの大路次川には、夏でも冷たい水が流れていて、川遊びができます。

自然

クリ、コナラや赤松の林に、珍しいギンリョウソウやショウジョウバカマなどの花が咲きます。シカ、イノシシ、リス、キジ…いろんな動物が住んでいます。豊中では聞かれないような鳥の鳴き声も聞こえます。夜空には星がきれいにまたたいているのが見えます。

施設

自然豊かな山の中でテント泊ができます。寝袋も貸し出しますので、キャンプグッズを持っていない人でも大丈夫です。炊事場ではカレー作りやＢＢＱができます。また、山小屋や２段ベットの宿泊室があるので、雨天でも泊まれるほか、食堂や和室、お風呂もあるので、小さいお子さんがいても安心して過ごしていただけます。

体験

キャンプ初心者のグループや団体でも、安心してキャンプを楽しんでもらえるよう、様々なプログラムを用意しています。自然遊び・クッキング・クラフトなどが体験できます。

ＮＰＯ法人　豊中市青少年野外活動協会（とよなかやきょう）

豊中市青少年野外活動協会（とよなかやきょう）は、豊中市内及び、近隣の青少年やその家族を対象として、キャンプやスキー・スノーボード、サイクリングなどの野外活動を行っている団体です。

昭和４０年の設立以降、『自然を愛する心　子どもを愛する心』をモットーに活動しています。

平成１７年にＮＰＯ法人格を取得。豊中市からの委託事業の他、協会独自の事業も積極的に展開しており、現在約５０名の学生・社会人がボランティアスタッフとして活動しています。

また、平成２２年4月からは豊中市から指定を受けて、市立青少年自然の家わっぱるの管理・運営を担っています。

１．利用

★ 利用対象

◆成人以上の方お一人からご利用が可能です。

◆ただし、居住地によって申し込み可能期間や利用料金が異なります。

※　「営利目的の活動」・「宗教・政治活動」の場合はご利用できません。

※　「豊中市暴力団排除条例」に基づき、暴力団の利益になる恐れがあると認められる方の利用はお断りいたします。

★ 利用日数

◆日帰りから最長５泊６日まで

★ 利用可能日

◆下記の休所日以外はご利用いただけます。日帰りの利用もできます。

①	月曜日・火曜日	月・火が祝日の場合は直後の平日が休所日となります。
②	年末年始	２０２３年度は１２月２９日（金）～翌年１月３日（水）となります。
③	冬季（1月～2月）	１月４日（木）～２月２９日（木）は休館させていただきます。 ※　ただし、主催事業は実施いたします。
④	施設整備期間	４月８日（土）９日（日）　・　6月21日（水）～25日（日） ９月２日（土）３日（日）

※　豊中市内の小中学校の春休み期間 及び 夏休み期間は、月曜日も火曜日も開所します。

★ 申し込み可能期間と料金

◆居住地によって申し込み可能期間や施設利用料が異なります。

住所（在住・在学・在勤を含む）	申し込み可能期間	施設利用料
豊中市もしくは、能勢町に居住する人	利用日同一日の１２ヶ月前から受付可能	料金表の通り （P３参照）
上記以外に居住する人	利用日同一日の６ヶ月前から受付可能	

※　宿泊を伴う場合・食事をご注文される場合は、１０日前までの受付です。（P8～P11 参照）

※　日帰りで食事を注文されない場合は、前日の１７：００までの受付です。

※　当日の利用状況により、ご利用をお断りする場合や利用場所の調整を行う場合もあります。

※　施設利用料の他に、オプション料金や食事料金が別途発生する場合があります。（P５～P６参照）

※　お申し込みは電話でのみ受け付けています。

★ 料金・・・利用料金制の導入に伴い、全ての方に利用料金がかかります。

◆居住地・年齢・使用場所によって施設利用料が異なります。
◆豊中市及び能勢町に在住・在学・在勤の方は豊中市内料金、それ以外の方には豊中市外料金がかかります。

【料金表１　施設利用料】

	日帰り		テント泊・山小屋泊		宿舎泊・和室泊	
	豊中市内	豊中市外	豊中市内	豊中市外	豊中市内	豊中市外
小人	１５０円	３００円	３００円	６００円	４５０円	９００円
大人	４５０円	９００円	６００円	１,２００円	７５０円	１,５００円

※　上記の表における小人とは中学生以下、大人とは、それ以外の方を指します。
※　プログラムに直接参加しない方（利用者を送迎するだけの方など）には料金は発生しません。
※　障害者手帳や療育手帳をお持ちの方は、本人と付き添いの方１名が減免（５割）の対象になります。予約時にお伝えください。
※　宿舎泊・和室泊される方は、別途**１人あたり 250 円のシーツ・枕カバー料金が発生**します。

【料金表２　以下の部屋を利用する場合の１日あたりの料金】　※　宿泊の場合は２日分の料金が必要です。

	研修室	和室（大）	和室（小）	山小屋
豊中市内	３,０００円	３,７５０円	２,２５０円	３,７５０円
豊中市外	６,０００円	７,５００円	４,５００円	７,５００円

※　使用人数・時間に関係なく、使用した場合は部屋ごとに料金が発生します。
※　その場所を利用する団体の人数の半数以上が豊中市外の方であれば、市外料金になります。
※　研修室では泊まれません。

★ ご利用の流れ

期間	提出書類など
申し込み可能期間 ※　Ｐ２参照	・利用希望日と予定人数を電話でご連絡ください。 ・予約受付後、必要書類をHPからダウンロードしていただき、メールでのご提出をお願いします。（ダウンロードできる環境がない場合は、書類を送らせていただきますので電話予約時にお伝えください。）
１ヶ月前	・下記の必要書類４点をご提出ください。 １．施設使用及び付属施設使用承認申込書兼名簿 ２．利用予定表 ３．食事発注書（食事を発注する場合） ４．アレルギー調査票（アレルギーがある場合）
１０日前	・単品食材発注のキャンセル料がかかります。（P８参照）
４日前 17 時以降	・食事のキャンセル料がかかります。
当日	・入所時にスタッフと最終打ち合わせを行ってください。（最終入所時間：１６時） ・打ち合わせ時に健康チェックシートをご提出ください。

★ 入所・退所の時間（基本）

宿　泊の場合　入室　１５：００～退室　１４：００

日帰りの場合　入室　１０：００～退室　１６：００

※　ただし、入所は９：３０から、退所は１６：００まで利用可能です。

※　宿泊の場合は、１６：００までに入所をお願いします。

※　宿泊利用の場合、退所日の１２：００までに清掃をし、荷物を部屋から出してください。
荷物の置き場所は案内します。

※　入退所前後の利用状況によっては、利用場所の調整を行います。
入所後すぐに、事務所にて当日の打ち合わせをお願いします。

◆プログラムは盛り込み過ぎず、ゆとりを持って計画してください。また、雨天時のプログラムも合わせて計画してください。『自主運営』が原則です。引率者・指導者の方は、充分な準備をお願いします。

◆準備の中でご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい。

【日帰りプログラムの例】

時間	プログラム例
１０：００	入所・オリエンテーション
	当日打ち合わせ（代表者のみ）
１０：２０	野外炊事
１２：００	昼食
	後片付け
１３：３０	プログラム（春…ウォークラリー、夏…川遊び、秋…松ぼっくり拾い、冬…たき火、など）
１５：３０	清掃・アンケートの提出
１６：００	退所

【１泊２日のプログラム例】

時間	プログラム例（１日目）	時間	プログラム例（２日目）
		６：００	起床・洗面
		７：００	朝のつどい
			清掃・退所準備・シーツ返却
		８：００	朝食（給食）
１５：００	入所・オリエンテーション	９：００	プログラム③
	当日打ち合わせ（代表者）		（川遊び・動植物の観察など）
	※１６時までにお願いします	１２：００	昼食（給食）
		１３：３０	アンケート提出
	プログラム①	１４：００	退所
	（ハイキング・クラフト）		
１６：００	野外炊事		
１８：００	夕食（給食）		
１９：００	プログラム②		
	（キャンプファイヤー・肝試し・天体観測・ナイトハイク・ゲーム大会など）		
２０：００	入浴		
２１：００	就寝準備・ミーティング		
２２：００	消灯・就寝		

日帰り・宿泊共に、給食の配布時間は

朝食　７：３０～　８：３０

昼食　１１：３０～１２：３０

夕食　１７：３０～１８：３０

以内でお願いします。

※　プログラムや施設での過ごし方等、分からないことがあれば、スタッフにご相談ください。

※　団体の目的、構成などに応じてご提案いたします。

★ プログラム用提供物品

◆貸し出しをご希望の場合は、事前にお申し込みください。

◆消耗品（電池やアルミホイルなど）は持参してください。忘れた場合、下記の料金で販売しています。

No.	貸出備品①	料金（1 泊）
①	家型テント	500 円/張
②	2 人用ドームテント（グランドシート付）	2,000 円/張
③	4 人用ドームテント（グランドシート・インナーシート付）	2,500 円/張
No.	貸出備品②	料金（1 日）
④	簡易タープ	1,000 円/張
⑤	ダッチオーブン　セット（炭 3kg、着火剤付）	1,100 円/個
	ダッチオーブン　単体	600 円/個
⑥	BBQ コンロ　セット【64 ㎝×35 ㎝】（網、炭 3kg、着火剤付）	1,000 円/台
	BBQ コンロ　単体	500 円/台
⑦	卓上 BBQ コンロ　セット 4 人用（網、炭 2kg、着火剤付）	700 円/台
	卓上 BBQ コンロ　単体	400 円/台
⑧	ピザ窯（専用薪、薪割機、着火剤付）	3,000 円/台
⑨	焚き火台（薪 1 かご、着火剤付）	1,300 円/台
⑩	ホットサンドメーカー	300 円/個
⑪	メスティン（固形燃料、五徳付）	200 円/個

※　テント・タープの設営に、スタッフの指導が必要な場合は、別途相談を受け付けます。

No.	貸出備品③	料金（1 日）
①	プロジェクター	1,000 円
②	ワイヤレスアンプ	1,500 円
③	ノートパソコン	1,000 円
④	トランジスタメガホン	500 円
⑤	CD ラジカセ	300 円
⑥	ホワイトボード（マーカー付）	200 円
⑦	電気ポット	100 円
⑧	電池ランタン	100 円
⑨	マクロレンズ	100 円

No.	消耗品	料金
①	乾電池（各種 4 本）単 1・単 2・単 3・単 4	300 円
②	ろうそく（10 本）	300 円
③	ガスボンベ（1 本）	200 円
④	アルミホイル（1 本）	150 円
⑤	ラップ（1 本）	150 円
⑥	はぶらし（1 本）	150 円
⑦	白黒コピー（5 枚単位）	50 円
⑧	カラーコピー（1 枚につき）	50 円
⑨	チャッカマン（1 本）	150 円

【キャンプ場の荷物搬送】

電動リアカー	トラック
1 日　100 円/台	1 日　500 円

※　場内への乗り入れはご遠慮ください

※　トラックとは、施設のトラックをスタッフが運転し運ぶことです

【燃料料金】

薪	炭	着火剤	スウェーデントーチ
1 かご　800 円	1kg　200 円	1 個　50 円	1 つ　1,500 円

★ 利用可能プログラム

	プログラム	利用可能人数	料金
①	キャンプファイヤー（※1）	１０人～	2,000 円
②	まき組	１０人～	1,000 円
③	わっぱるネイチャーツアー	１０人～２０人程度	5,000 円
④	火おこし（まいぎり・火打石）	１０人～２０人程度	3,000 円
⑤	天体観測（※2）	１人～３０人	5,000 円

※1　キャンプファイヤーを注文されると、薪・トーチ・灯油がセットになった
　　ファイヤーセットを提供いたします。燃焼時間は１時間程となっています。
※2　天体観測を注文される場合は、別途講師の方の食事代（800 円）がかかります。

★ クラフトプログラム

プレートの写真立て

バードコール

焼き板

木の写真立て

◆下記のクラフトキットは受付にて販売しております。
　キットを受け取った後は、自分たちで自由にクラフトを行っていただけます。

【提供クラフトキット】

No.	キット	料金	No.	キット	料金
①	バードコールキット	５００円	⑧	ゆらゆらモビールキット	３００円
②	マイスプーンキット	５００円	⑨	アニマルアクセサリーキット	１００円
③	タイルアートキット	５００円	⑩	ストーンペイントキット	１００円
④	木の写真立てキット	３００円	⑪	ゆらゆらネイチャーライトキット	１００円
⑤	プレートの写真立てキット	３００円	⑫	フリーキット（大）	５００円
⑥	コルクの写真立てキット	３００円	⑬	フリーキット（中）	３００円
⑦	焼き板キット ※　野外炊事で火を使う場合のみ可能	３００円	⑭	フリーキット（小）	１００円

◆必ず保護者の方の付き添いをお願いします。
◆ナイフやグルーガンなど、危険な道具の取り扱いにはご注意ください。
◆フリーキットは、いろいろな材料が入ったセットになっています。
◆場内に落ちているどんぐりや松ぼっくりなどの自然物を使っていただいても構いません。（乾いている物の方が、書いたり、くっつけたりしやすいです。）
◆内容物は、キットによって数量・種類・大きさが異なります。

※　団体でクラフトを実施する際の、材料や料金等の相談は別途受け付けます。

その他、わっぱる場内をまわる、無料のウォークラリーがあります。

2．生活

（1）生活上のルールについて

★ 生活の決まり

◆入・退所時にスタッフより挨拶やオリエンテーションを行います。
◆活動時間は原則２１：００までです。２２：００には就寝できるようにプログラムを立ててください。
◆宿泊室は施錠できません。鍵付きのロッカーがありますので、事務所に申し出てください。
◆夜間（２２：００～６：００）は施設の出入りができません。
◆夜間・深夜での急病の場合は、事務所前の内線電話でスタッフをお呼びください。
◆清掃は各団体で指定場所をお願いします。
◆宿泊利用の場合、退所日の１２：００までに清掃をし、荷物を部屋から出してください。
荷物の置き場所は案内いたします。

◆当施設では食事はセルフサービスです。
◆宿泊室・和室・研修室での飲食はご遠慮ください。
◆アルコール類を飲まれる場合は、決められた場所・時間でお願いします。
※　野外：食事時間に炊事場のみ　館内：２１時～２２時に食堂のみ

◆当施設の水道は、沢の水をろ過・消毒して利用しています。生水は飲まないでください。
◆節電・節水にご協力ください。
◆施設内は禁煙です。
◆火の取り扱いと後始末は指定の方法でお願いします。（P15 参照）
◆冬季（１２月～3月）は水道の凍結防止のため、炊事場・トイレなどの水を閉栓している場合があります。
そのため野外炊事を行えない場合があります。下見・打ち合わせ時に詳しくお伝えいたします。
◆ゴミは分別して、管理棟裏にあるゴミ捨て場に入れてください。

【ゴミの分別】

区分	内容	食材持ち込みの場合
生ゴミ	食べ残しなど（紙・ビニール・ラップ・アルミホイルは混ぜない）	引き取り
燃えるゴミ	紙・ビニール・ラップ・包装フィルムなど	
燃えないゴミ	ペットボトル・プラスチックトレイ・アルミホイルなど	持ち帰り
カン・ビン	カン・ビン	

★ 持ち物・準備物　快適な生活を過ごすために次のようなものを用意してください。

着替え	洗面用具	帽子
寝間着	雨具	上履き
ティッシュ	ハンカチ	タオル
軍手	健康保険証の写し	懐中電灯
水筒	コップ（自炊の場合）	スプーン（自炊の場合）
はし（自炊の場合）	虫よけの薬（夏季）	その他必要な物

※　豊中市内に比べて4～5℃気温が低いです。特に日中と夜間の気温差は大きく、冷えますので、上着などを余分に持ってくることをお勧めします。
※　シャンプー・リンス・ボディーソープは備え付けております。
※　ドライヤーは事務所にて貸し出しをしております。お持ち込みはご遠慮ください。
（一度に大量のドライヤーを使用すると、ブレーカーが落ちる可能性がある為）

（2）食事について

◆食事ごとに給食か自炊かを選べます。発注方法は下表のとおりです。ただし、各食事の中で、提供食材と持ち込み食材が重ならないようにしてください（万が一の食中毒発生時に原因を特定するためです。）
◆精算は食堂業者に、当日現金または後日振り込みでお願いします。

★ 発注方法

食事方法		発注方法	食器・調理器具の貸出	キャンセル料
給食		1ヶ月前までに発注書提出	ー	下記料金
野外炊事	セットメニュー発注		可能（メニューに応じた食器セットを貸出）	下記料金
	単品食材発注		可能（希望の食器を貸出）	利用10日前から全額発生
	食材持ち込み	ー	不可（全て持込・持ち帰り）	ー

★ キャンセル料

理由	キャンセル時期	キャンセル料
自然災害（台風・地震など）	ー	不要
自己都合	4日前の17：00まで	不要
	4日前の17：00以降～前日の17：00まで	50%
	前日の17：00以降	100%

※ 単品食材発注については自然災害・自己都合問わず利用10日前以降からキャンセル料が100%発生しますのでご了承ください。

給食について

★ 配膳時間（複数団体が同時に利用される場合には、時間の調整を行います。）

朝食・・・ 7：30～ 8：30
昼食・・・11：30～12：30
夕食・・・17：30～18：30

★ 料金表

区分	朝食	昼食	夕食	昼食弁当	昼食おにぎり弁当
通常	500円	600円	800円	600円	450円
未就学児用	400円	500円	700円	500円	400円

※ 通常は小学4年生の食事量を目安にしています。未就学児用は少なめの分量になっています。
※ 600円の弁当は季節によって異なります。

★ その他

◆給食はすべてセルフサービスです。各団体で、盛り付け・配膳・後片付けをお願いします。
◆メニューは季節ごとに変わります。ホームページに掲載します。
◆アレルギーなどに配慮した食事対応が必要な場合はご相談ください。内容によっては対応できない場合もあります。

野外炊事について

◆食事を発注していただいた場合は、人数分の食器・調理器具（おはし・コップ等くちに直接触れるもの以外）の提供をさせていただきます。

※　遅くとも１０日前までに発注してください。当日の発注はできません。

★ 事前準備　火の取り扱いには十分ご注意ください。

◆服装　　１．長袖・長ズボン　２．帽子　３．軍手　それぞれ綿製品の物をお勧めします。

◆持ち物　下記の物は個人で用意してください。

１．焚き付け用新聞紙　２．マッチ・ライター　３．コップ・スプーン・おはし　４．タオル

◆食材　厨房で受け取ってください。

◆燃料　薪は薪庫（第2炊事場前）に団体ごとに名札を付けておいています。
炭と着火剤は事務所で受け取ってください。

◆食器　食器、調理器具、洗剤・スポンジは、食器配布台（第2炊事場前）に団体ごとに名札を付けて置いています。（貸出の場合のみ）

★ 後片付け　片付けの後に、スタッフによる食器と火の始末のチェックを受けてください。
汚れている場合は洗い直しをお願いします。

◆食器　　使った食器・調理器具はきれいに洗い、元通りに食器配布台に戻してください。
（貸し出しの場合のみ）

◆かまど　消火の仕方はP15 をご参照ください。また、当日スタッフが詳しく説明いたします。

◆ゴミ　　下表のとおり分別して、ゴミ捨て場の緑のネット内に入れてください。
ゴミ捨て場は、管理棟と府道の間のスペースにあります。

区分	内容	食事持ち込みの場合
生ゴミ	食べ残しなど（紙・ビニール・ラップ・アルミホイルは混ぜない）	引き取り
燃えるゴミ	紙・ビニール・ラップ・包装フィルムなど	
燃えないゴミ	ペットボトル・プラスチックトレイ・アルミホイルなど	持ち帰り
カン・ビン	カン・ビン	

★ 注意事項

◆炊事は指定の場所で行ってください。

◆衛生管理には十分に気を付けていただき、食中毒にくれぐれも注意してください。食材は十分に加熱するようお願いします。

◆メニューは、セットメニュー表から選択してください。（P10・11 参照）

◆セットメニュー以外のメニューを作る場合には、個別に食材を発注できます。（季節や仕入れの都合上注文できないこともあります。早めにスタッフにお問合せ下さい。）

◆ただし、１度の食事の中で、提供食材と持ち込み食材が重ならないようにしてください。

◆提供食材等は持ち帰らずに、その場で消費するようにお願いします。

◆燃料も併せてご注文下さい。（P5参照）

◆ゴミや食材を野外に置いたままにしないでください。（動物が荒らします）

◆冬季（１２月～３月）は水道の凍結防止のため、炊事場やトイレなどの水を閉栓している場合があります。そのため野外炊事を行えない場合があります。下見・打ち合わせ時に詳しくお伝えします。

★ 野外炊事のセットメニューと料金表（※　別途薪・炭などの燃料代が必要なメニューがあります。）

メニュー		材料費	提供食材（１人分）
朝食	パンとスクランブルエッグ（※1）	４００円	バターロール×２個、卵×１個、ウインナー×２本、【マーガリン・ジャム】×１個、ヨーグルト、フルーツ、【牛乳・コーヒー牛乳・ジュース】×１パック
	パンとツナスパサラダ(※1）	５００円	バターロール×２個、ツナ×30g、パスタ（乾麺）、キュウリ×１/３本、マヨネーズ×適量、カップスープ【コーン・ポタージュ・コンソメ(インスタント)】、【牛乳・コーヒー牛乳・ジュース】×１パック
	カートンドッグ（※１・２）	３００円	ホットドッグ用パン×１本、ウインナー×１本、キャベツ×10ｇ、ケチャップ×適量、マスタード×適量【牛乳・コーヒー牛乳・ジュース】×１パック
	ハムエッグ	４５０円	お米(100g)、卵×２個、ハム×２枚、プチトマト×２個、味付け海苔×１包、インスタント味噌汁、漬物（浅漬け）
	野菜炒め	５００円	お米(100g)、キャベツ×30g、ニンジン×10g、タマネギ×20g、もやし×30g、豚肉×20g、インスタント味噌汁、漬物（浅漬け）、塩、胡椒、しょう油
昼食（※3）	カレーライスセット（※4）	５５０円	お米(100g)、牛肉×30g、タマネギ×50g、ニンジン×30g、ジャガイモ×50g、市販のカレールー、ヨーグルト×１個
	ハヤシライスセット	６００円	お米(100g)、牛肉×80g、タマネギ×40g、ニンジン×20g、ジャガイモ×40g、ホールトマト缶×30g、市販のハヤシルー、ヨーグルト×１個
	焼きそばセット	６００円	中華麺×１パック、豚肉×30g、キャベツ×30g、タマネギ×20g、ニンジン×20g、もやし×20g、チクワ×20g、ソース×適量、塩、胡椒、油、インスタント味噌汁
	豚汁セット	６００円	お米(100g)、豚肉×30g、タマネギ×20g、ニンジン×15g もやし×15g、サトイモ×3 個、ジャガイモ×20g、ゴボウ×15g、コンニャク×20g、ダイコン×20g、青ネギ×15g、味噌×20g
夕食	すき焼き風煮セット	７５０円	お米(100g)、牛肉×80g、白菜×50g、タマネギ×20g、糸こんにゃく×20g、木綿豆腐×1/4、ふ×5g、卵×1 個、砂糖×適量、しょう油×適量
	カツカレーセット（※5）	７５０円	お米(100g)、牛肉×30g、タマネギ×30g、ニンジン×20g、ジャガイモ×30g、、市販のカレールー、ヨーグルト×１個 豚カツ×１枚またはエビフライ×２匹（いずれも出来上がり品）

（※1）提供食材の【　】内はそれぞれ指定ができます。
（※2）カートンドッグ用の牛乳パック、アルミホイルは持参をお願いします。
（※3）昼食メニューを夕食として作ることができます。
（※4）カレーの辛さは甘口に設定されていますが、中辛・辛口に変更できます。
　　カレーの牛肉は豚肉や、鶏肉、シーフードミックスに変更できます。
（※5）また、カツカレーの豚カツは、エビフライに変更できます。

【ＢＢＱメニュー】※　当日の発注はできません。

ＢＢＱセット	2,500 円/人	能勢牛バラ肉×80ｇ、能勢牛ロース×80ｇ、ウインナー×２本 シイタケ×１本、コーン×１/３、キャベツ×30ｇ、ピーマン×１個 おにぎり×２個、焼き肉のたれ×適量
ポーク・チキンセット	1,500 円/人	鶏もも（100ｇ）、豚ロース（100ｇ）、ウインナー×２本 シイタケ×１本、コーン×１/３、キャベツ×30ｇ、ピーマン×１個 おにぎり×２個、焼き肉のたれ×適量

・牛バラ肉	100ｇ	800 円	・丹波地鶏（モモ）	300ｇ	600 円	・野菜盛り　300 円 ピーマン、シイタケ コーン、キャベツ
・牛ロース	100ｇ	1,000 円	・京丹波豚（ロース）	100ｇ	500 円	
・塩むすび	２個	100 円	・マシュマロ	１袋	200 円	

◆ＢＢＱセットには、コンロや燃料は含まれません。
必要に応じて、ＢＢＱコンロセットをお求めください。（Ｐ５参照）

【メスティンメニュー】※メスティンレンタル料、１日200 円/個込の価格です。

～初心者向け～

インスタントラーメン	550 円	市販のインスタントラーメン×１袋【醤油・塩・みそ】、もやし×30g、コーン×大さじ1、厚切りベーコン×３枚、水、紙パックのお茶 250ml×１本
スープパスタ	550 円	パスタ麺×75g、ベーコン×30g、玉ねぎ×40g、にんじん×30g、コーン×大さじ1、粒状コンソメ×適量、水、カップスープ×1 袋【トマト・コーン・ポタージュ】、紙パックのお茶 250ml×１本

※提供食材の【 】内は、それぞれ指定ができます。

～経験者向け～

とりめし	550 円	米×１合、しめじ×40g、焼き鳥缶タレ×１、味の素×適量、水、紙パックのお茶 250ml×１本、インスタント味噌汁×１
クリームシチュー	600 円	市販のシチューのルウ×１かけら、切り餅×２個、ブロッコリー×40g、にんじん×30g、ジャガイモ×40g、焼き鳥缶塩×１、水×145 cc、スライスチーズ１枚、紙パックのお茶 250ml×１本

【ピザメニュー】※　仕入れの都合により、計 10 枚以上のご注文から承ります。

ミックスピザ	1,000 円/枚	ウインナー×50g、ベーコン×50g、玉ねぎ×20g、ピーマン×10g、チーズ×40g、ピザソース
ツナじゃがコーンピザ	1,000 円/枚	ツナ×1/2 缶、じゃがいも×60g、コーン×30g、玉ねぎ 20g、チーズ×40g、マヨネーズ、ピザソース
ベーコンポテトピザ	1,000 円/枚	ベーコン×50g、じゃがいも×60g、コーン×30g、玉ねぎ×20g、チーズ×40g、マヨネーズ、ピザソース
シーフードピザ	1,000 円/枚	シーフードミックス×70g、カットトマト×50g、コーン×20g、玉ねぎ×30g、チーズ×40g、マヨネーズ、ピザソース
てりやきチキンピザ	1,000 円/枚	てりやきチキン×50g、玉ねぎ×20g、コーン×20g、チーズ×40g、きざみのり×適量、てりやきソース
チョコバナナ&ナッツピザ	1,000 円/枚	バナナ×１本、くるみ×10g、スライスアーモンド×5g、バター×１個、チーズ×40g、チョコシロップ、シナモンシュガー×適量
ハチミツとブルーチーズピザ	1,000 円/枚	ブルーチーズ×30g、チーズ×40g、ハチミツ、シナモンシュガー×適量

※　上記メニューに温泉たまご・バニラアイスを追加トッピングできます（1 個 100 円）
※　ピザ窯をレンタルされる場合は別途 3,000 円/台が発生します。

（3）就寝・入浴について

◆新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各部屋の定員を従来の半数にしております。

★ 宿泊室　宿泊棟・管理棟の場所や定員は、宿泊棟・管理棟平面図をご確認ください。（P18 参照）

※　宿泊棟は2段ベッドの部屋です。（　）内は定員数です。

宿泊棟		管理棟		
宿泊室		和室（大） （15 名ほど）	和室（小） （10 名ほど）	リーダー室 （1 部屋8名）
1 階男性用 （1 部屋 10 名）	2階女性用 （1 部屋 10 名）			
8部屋	8部屋	1部屋	1部屋	2部屋

◆コロナ禍前まで利用可能だったリーダー室のうち1部屋は、新型コロナウイルス感染症の疑いがある方の療養場所として使用する為、利用できません。

◆各部屋にコインタイマー式のエアコンがあります。（右表参照）

場所	料金
宿泊室	1時間 100 円
和室（小）	
和室（大）	1時間 200 円
研修室	

◆おねしょマット（無料）がありますので、貸し出しが必要な場合はお申し付けください。

※　寝具（ベッドマット・ふとん・寝袋）が汚れた場合はクリーニング代をいただきます。（下表参照）

ベッドマット	ふとん	寝袋
1 枚 2,500 円	1 枚 1,600 円	1 枚 800 円

★ テント泊　テントサイトの場所や定員はキャンプ場地図をご確認ください。（P17 参照）

◆テントの貸し出しを行っておりますので、必要があればお申し込みください。（P5参照）

◆テントの持ち込みも可能です。テントベースのサイズは2.5m×3.9mが基本です。これ以上大きいサイズ、設営場所は事前にご相談ください。

◆悪天候時は、山小屋や宿泊棟への避難をお願いする場合があります。スタッフの指示に従ってください。

★ 山小屋泊　山小屋の場所や定員はキャンプ場地図をご確認ください。（P17 参照）

◆キャンプ場内には山小屋が3棟あります。

◆毛布・ウレタンマットの貸し出しもおこなっております。

◆11月、12月、3月に山小屋を利用する場合はストーブの使用が可能です。

ストーブ使用料金
1 日　2,000 円

※　夜間、灯油の追加を希望される場合は21 時までにご連絡ください。

★シーツ・まくらカバーの使用について

◆宿泊棟では、シーツとまくらカバーを必ず使用してください。

◆テント・山小屋で泊まる際、貸し出しの寝袋を使う場合はシーツを必ず使用してください。

◆シーツ置き場にて配布します。返却もシーツ置き場へお願いします。

シーツ・まくらカバー各 1 枚
1 セット　250 円

※　3泊以上される場合は、利用日3日目以降に必ずシーツを新しい物に取り替えてください。（大阪府旅館衛生等管理要項による）

★ 浴室

◆入浴時間は17時～22時までです。

◆宿泊棟にあります。1階・男性用、2階・女性用です。

◆1度に10名程度の入浴ができます。（カラン・シャワー各8個）

◆シャンプー、リンス、ボディーソープは備え付けています。それ以外に必要な物はご持参ください。

◆水遊びプログラム後のシャワー利用もできます。事前にお問合せ下さい。利用は16：00までです。

（4）清掃について

◆宿泊場所は退所日の１２時まで、共用部分は、退所までに清掃してください。
◆清掃場所は入所時に指定いたします。清掃後職員がチェックしますのでご連絡ください。
◆持ち込んだものから出たゴミは、持ち帰りが基本です。ゴミの分別は、下記をご参照ください。

★ 宿泊棟　　●清掃道具は、通路のロッカー内にあります。

清掃場所	清掃手順
宿泊室	◆寝具類は元通りにたたむ。床はほうきで掃き、ゴミ箱のゴミと合わせてゴミ置き場に持って行く。

★ 管理棟　　●清掃道具は、通路のロッカー内にあります。

清掃場所	清掃手順
食堂	◆床とテーブルの下はほうきで掃く。ゴミはまとめてゴミ置き場に持って行く。 ◆テーブルを拭く。床が濡れていたり汚れているときは雑巾で拭く。 （イスはテーブルに上げないでください）
ホール	◆大モップで拭く。モップについたゴミはまとめてゴミ置き場に持って行く。
研修室	◆床はほうきで掃く。ゴミはまとめてゴミ置き場に持って行く。 ◆カーテンを開けて窓を閉め、電気を消す。
和室	◆寝具類は元通りにたたみ、部屋の端に固めておく。 ◆畳用のほうきで掃き、ゴミはまとめてゴミ置き場に持って行く。 ◆テーブルを拭いて、端にたたんでおく。 ◆カーテンを開けて窓を閉め、電気を消す。

★ キャンプ場　●清掃道具は、各炊事場・各山小屋に配置しています。

清掃場所	清掃手順
テントサイト	◆テント内・外のゴミを拾う。
山小屋	◆大モップまたはほうきで掃く。モップについたゴミをはたく。 ◆ゴミはまとめてゴミ置き場に持って行く。 ◆冷蔵庫はコンセントを抜いて、扉を開ける。
炊事場	◆炊事場・流し周辺の残飯・ゴミの処理をする。 ◆ゴミは分別に従い、ゴミ置き場に持って行くか、持ち帰る。 ◆かまどはほうきで掃く。燃え残った炭はかまどの横にある蓋つき焼却炉に入れる。

【ゴミの分別】

区分	内容	食材持ち込みの場合
生ゴミ	食べ残しなど（紙・ビニール・ラップ・アルミホイルは混ぜない）	引き取り
燃えるゴミ	紙・ビニール・ラップ・包装フィルムなど	
燃えないゴミ	ペットボトル・プラスチックトレイ・アルミホイルなど	持ち帰り
カン・ビン	カン・ビン	

※　燃えるゴミと生ゴミが一緒にならないように注意してください。
※　燃えないゴミや、カン・ビンを燃えるゴミや生ゴミの袋に入れて捨てないでください。

3．安全

★ 野外活動中の事故の発生と安全対策

プログラム	傷病の種類	主な原因	対策
入所時	乗り物酔い・腹痛	環境の変化による緊張・情緒不安定など	安静、健康観察
入所 オリエンテーション	熱中症・貧血	車中・前日の疲れ、日照や気温など	木陰・風通しの良い場所を選ぶ・帽子の着用・水分補給・安静
移動中	打撲・捻挫・虫刺され・擦傷	行動中の行為	場内の危険個所の事前確認・ルールの周知徹底
野外炊事	火傷・切り傷・食中毒	用具の使い方 火の管理・食材の保管状況	自炊時の注意徹底・食材の管理・手洗いの推奨
キャンプファイヤー	火傷・打撲・捻挫・虫刺され	度を過ぎた趣向・営火従事者の服装など	移動時の照明確保・火の取り扱い事前指導・軍手・長ズボン・上着の着用
就寝時	打撲・捻挫・擦傷・虫刺され・腹痛・発熱	環境の変化による緊張・情緒不安定など	健康状態の観察・排便の状況・就寝場所周囲の安全管理
夜間	腹痛・発熱・体調の不良	環境の変化による緊張・情緒不安定・太陽熱の浴びすぎによる生理機能不順・疲労・寝不足・風邪気味	事前の健康チェックによる保護・発症の恐れのある時は医師へ連絡・快眠への環境づくり
起床時	腹痛・発熱・体調の不良	疲労・寝不足・風邪気味・便秘・下痢	規則的な排便・適時の休息・寝具乾燥
フィールド プログラム	かぶれ・有害生物による被害・捻挫・骨折・切傷・擦傷・熱中症	マムシやハチ、ウルシ等による被害	有害生物避難場所の確認・場内危険個所の事前注意・プログラムの危険度や用具説明、健康観察・装備点検

★ 事故

◆万が一事故が発生した場合、応急処置の後に事務所に怪我の程度、症状、発生の状況などを連絡してください。

◆症状の程度により、付近の病院または、救急（１１９）に連絡します。

◆緊急対応用の車両は各利用団体においてご準備ください。

◆自動体外式除細動器（ＡＥＤ）を１台、事務所前に備えています。

★ 熱中症について

◆事務所前に暑さ指数（WBGT）測定器を設置します。活動の参考としてください。

◆また、３１℃を越えた場合、事務所より注意アナウンスを行います。

★ 施設の閉鎖について

◆自然災害により、安全な利用が難しいと判断した場合、施設を閉鎖することがあります。

★ 施設内での火気使用について

◆下記の使用可能場所と、内容は以下の通りです。火の取り扱いには十分にご注意ください。

火器	テント サイト	炊事場	山小屋	PG・FB	レンガ 広場	日帰り BBQ エリア
カセットコンロ バーナー	○	○	×	○	○	○
灯油ランタン	×	○	×	○	×	×
蚊取り線香（※1）	×（容器を用いる場合○）					
灯油ストーブ （貸出のみ）	×	×	○	×	×	×
キャンドルファイヤー	×	○	○（※2）	○	○	○
花火（※3）	×	○	×	○	○	×
キャンプファイヤー	×	×	×	○	○	×
スウェーデントーチ	×	○	×	○	○	○
BBQコンロ ピザ窯	×	○	×	○	×	○
焚き火台	△（※4）	○	×	○	○	○
ガストーチ	×	○	×	○	○	○
トースター（※5）	×	○	×	○	○	×

※1　蚊取り線香の火が地面に落ちないようにしてください。容器の貸出も行っております。（数に限り有）
※2　利用される場合はご相談ください。
※3　打ち上げ花火は出来ません。
※4　運用テスト中です。しばらくお待ちください。
※5　施設の都合上、１０A以上使用されますと、ブレーカーが落ちる可能性があります。ＩＨは使えません。

★消火方法について

◆下記のとおりに消火しましたら必ずスタッフにご連絡ください。消火点検を行います。
◆消火点検の連絡は２１時までにお願い致します。また、水をかける消火方法はご遠慮ください。
◆花火やＢＢＱ、焚き火台などの消火方法は、当日スタッフが説明します。

炊事場

◆薪や炭は燃えている状態で、備え付けのスコップなどを使い、蓋つき焼却炉に入れて、スタッフにご連絡ください。

ファイヤーベース・プレイグラウンド・レンガ広場

◆薪は燃えている状態で、ファイヤーベースに備えてある、半分に切ったドラム缶を被せて、スタッフにご連絡ください。
◆翌朝、灰の状態になったら、備え付けのスコップなどを使い、最寄りの炊事場にある蓋つき焼却炉に入れて、スタッフにご連絡ください。

★ 主な連絡場所

施設名	電話	住所
豊中市立青少年自然の家わっぱる	０７２－７３４－０３０１	能勢町宿野 151-68
豊中市教育委員会　社会教育課	０６－６８５８－２５８２	豊中市中桜塚3丁目1番1号 豊中市役所第一庁舎6階
能勢町役場	０７２－７３４－０００１	能勢町宿野 28
豊能警察署	０７２－７３７－１２３４	能勢町地黄 650-4
豊能警察署宿野駐在所	０７２－７３４－０４０６	能勢町宿野 870
豊中市消防局北消防署 能勢町分署	０７２－７３４－０１１９	能勢町宿野 28
池田保健所	０７２－７５１－２９９０	池田市満寿美町 3-19

★ 周辺医療機関一覧　※　時間外・土日祝の診察の有無と診療時間、保険証コピーでの保険診察の可否は各団体でご確認ください。

医療機関名		電話	住所	診療科
能勢町	① 奥井医院	072-734-2219	能勢町平通 80-5	内科・整形外科
	② にしうら内科外科クリニック	072-734-3294	能勢町平通 131-2	内科・外科・小児科・皮膚科
	③ いわさき歯科	072-734-3112	能勢町大里 777-2	小児歯科・一般歯科
川西市	④ 川西市立総合医療センター	0570-01-8199 （ナビダイヤル）	川西市火打 1-4-1	内科・外科・小児科・皮膚科 整形外科・救急科　計 28 科目
	⑤ 第二協立病院	072-758-1123	川西市栄町 5-28	内科・外科・整形外科・小児科
	⑥ ベリタス病院	072-793-7890	川西市新田 1-2-23	内科・外科 整形外科・小児科
池田市	⑦ 市立池田病院	072-751-2881	池田市城南 3-1-18	内科・外科・整形外科 歯科・眼科・耳鼻咽喉科 小児科・皮膚科
	⑧ 巽病院 緊急診療は 24 時間受付	072-763-5100	池田市天神 1-5-22	内科・外科・整形外科
箕面市	⑨ 豊能広域こども急病センター 平日　午後7時～翌朝7時 土曜　午後3時～翌朝7時 日祝　午後9時～翌朝7時	072-729-1981	箕面市萱野５－１－14	小児科 （ケガ、やけど、眼、耳、歯、異物誤飲は診療できません）
豊中市	⑩ 市立豊中病院	06-6843-0101	豊中市柴原町 4-14-1	内科・外科・整形外科・眼科 ・耳鼻咽喉科・小児科・皮膚科
	⑪ 豊中市医療保健センター	06-6848-1661	豊中市上野坂 2-6-1	休日急病診療 内科・小児科・歯科 （ケガ、やけど、眼、耳、異物誤飲は診療できません）
	⑫ 市立庄内保健センター	06-6332-8555	豊中市島江 1-3-14 -101	休日急病診療 内科・小児科・歯科 （ケガ、骨折、やけど、異物誤飲は診療できません）
吹田市	⑬ 大阪大学歯学部附属病院	06-6879-5111 夜間休日緊急 06-6879-2848	吹田市山田丘 1-8	外傷、骨折、顔や歯肉・歯・唇・舌の重篤
他	⑭ 救急安心センター　おおさか	携帯電話・ＰＨＳ・プッシュ回線：#7119 ダイヤル回線・ＩＰ電話　06-6582-7119		救急医療相談を相談員、看護師が医師の支援体制のもと 24 時間、３６５日対応
	⑮ 大阪府救急医療　情報センター	06-6693-1199		救急車を呼ぶほどではないが、適切な医療機関が分からない時、案内してくれます。

キャンプ場 地図

開所年月日　昭和37年（1962年）7月20日
- 面　　積　94,074m²
- 収容人員　300人（日帰りの場合）

※　新型コロナウイルス感染症拡大防止の為
各場所の利用人数の定員を従来の
半数程度にしております。（２０２２年度）

●テントサイト　12か所

各サイトに2～3のテントベースとテーブルがあります。

サイト名	テントベース 10人用	テントベース 16人用	利用人数（目安）
ねずの里	3基		10
くりの里	2基	1基	15
はぎの里	3基		10
かるかやの里	2基	1基	15
ひいらぎの里	2基	1基	15
ささゆりの里	3基		10
のぎくの里	3基		10
ねむの里	2基		7～8
つつじの里	ドームテント		5
のばらの里	ドームテント		7～8
はこべの里	ドームテント		5
さくらの里	2基		7～8

●炊事場　5か所

各炊事場に、かまど・水道・調理台があります。炊事場ごとにかまど数や広さが異なります。

炊事場名	水道栓	かまど	利用人数（目安）
第1炊事場	12	7	50
第2炊事場	16	7	50
第3炊事場	5	5	30
第4炊事場	8	8+石がま2	50
第5炊事場	8	4	30

●山小屋　3棟（利用人数：15～25人）

レクリエーションやクラフトの場所としてご利用いただけます。（宿泊にもお使いいただけます。）

●キャンプファイヤー場　4か所

（利用人数：30～120人）
キャンプファイヤーの他、ゲーム・レクリエーションの場所としてもご利用いただけます。
（3か所には、旗掲揚用のポールがあります。）

●水遊び場（利用人数：50～60人）

7～8月には、水遊び場として利用いただけます。
広さ：約30m×15m
水深：大人の膝あたりまで

●その他

野外トイレ　3か所
炭焼小屋
ログハウス　など

●駐車場（無料）

駐車台数
大型バスだけなら・・　8台
乗用車だけなら・・・24台

宿泊棟・管理棟 平面図

開所年月日　昭和48年（1973年）7月26日
- 建築面積　2,176.102m²
- 収容人員　200人

管理棟

●プレイホール（利用人数：100人）
100人規模で収容できるホールです。キャンドルファイヤー、ゲーム大会などのレクリエーションに利用できます。

●食堂（利用人数：100人）
食事は、給食・弁当・自炊メニューから注文できます。食事アレルギーについてはご相談ください。
食事の時間以外は、研修室としてご利用いただけます。

●医務室
医務室用のベッドや、消毒液・バンドエイド・塗り薬・湿布などがあります。
※風邪薬、胃薬などの経口薬は置いていません。

●リーダー宿泊室（定員：8人×2室）引率者の方向けの宿泊室です。2段ベッドの部屋です。1室は新型コロナウイルス感染症として疑わしい方が発生した場合の待機所となっており、使用できません。

●和室（大：26畳15人／小：13.5畳12人）
布団があり、小さなお子さんの宿泊にも使っていただけます。

●研修室（利用人数：60人）
黒板・ビデオプロジェクターなどがあります。研修や打合せなどに利用できます。

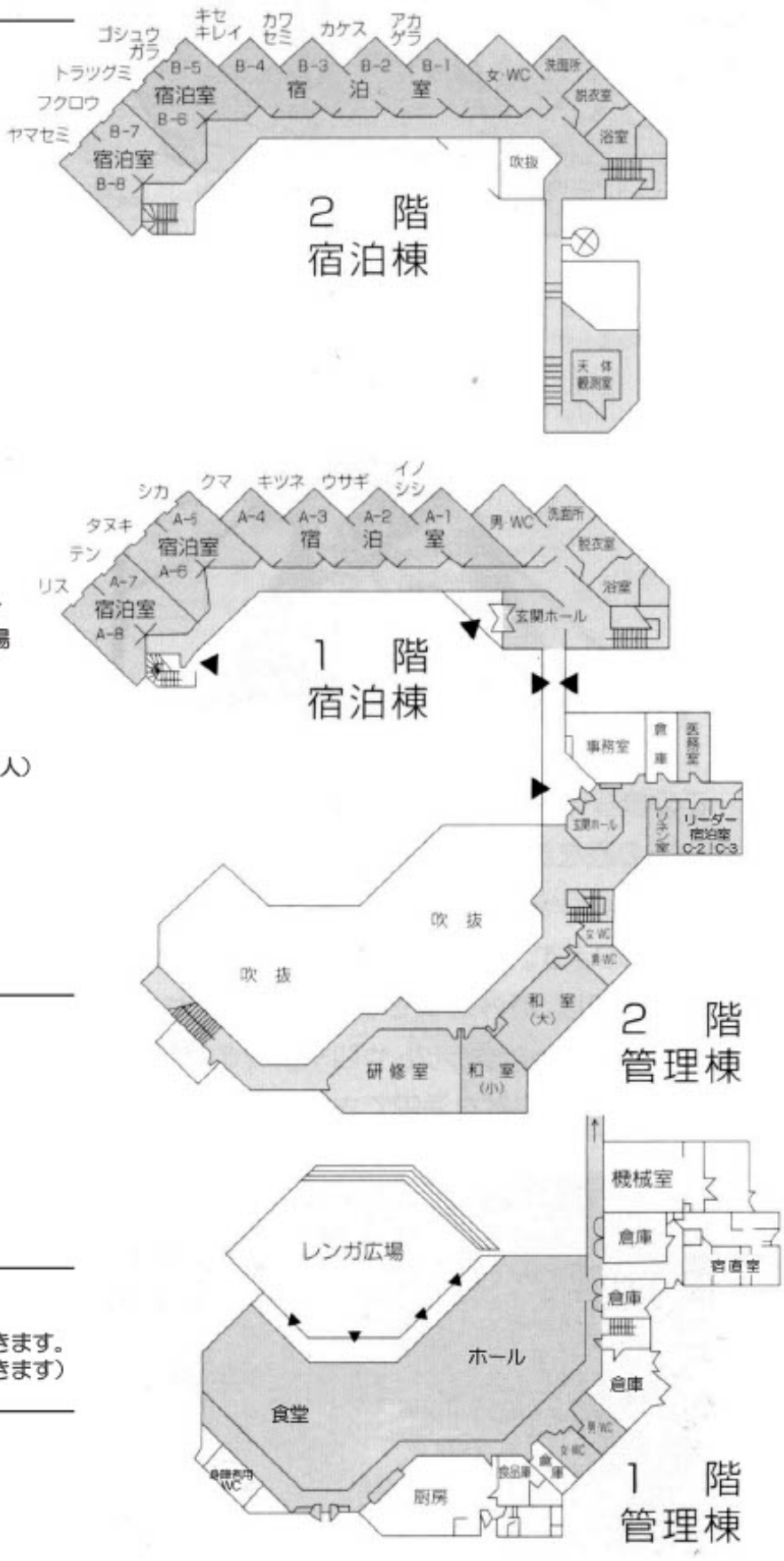
宿泊棟

●宿泊室（定員：10人×16室）
2段ベッドの部屋です。1階が男性、2階が女性の宿泊室となっています。

●浴室（利用人数：10～15人）
湯船とシャワーがあります。1階が男性、2階が女性の浴室となっています。

屋上

●天体観測室
天体望遠鏡、天体双眼鏡で星の観察ができます。
（天体観測を依頼された場合のみ使用できます）



わっぱる周辺のハイキングコース

剣尾山

歩行時間 約３時間 30 分　　対象年齢 小学３～４年生以上

コース　わっぱる～～土ヶ畑口～～笠山コースを経て剣尾山～～行者山～～能勢の郷

概　要　　わっぱるを起点に、近畿 100 名山や関西 100 名山に上げられる剣尾山、修験者の修行場が残る行者山を歩き、能勢の郷へと下るルートです。

標高 784mの山頂からは景観が良く、ポンポン山、愛宕山など、北摂の山々の他、遠くは比叡山から美山、六甲山まで見渡せます。剣尾山から行者山へのルート上には、月峯寺跡や六地蔵、炭焼窯跡や井戸跡などもあり、飽きません。行者山（標高 469m）には、胎内くぐり・蟻の戸渡り・とび岩等、数々の行場が残っている他、大日如来坐像が彫られた大きな岩もあります。

ゴール地点に隣接する能勢温泉では日帰り入浴も可能で、温泉施設を利用すると無料送迎バスに乗ることもできます。（要予約。乗車人数や時刻表は要確認 http://noseonsen.jp/）

注意点　　わっぱるから土ヶ畑口の住宅あたりまで、最初の約１時間は舗装道路を歩くため、夏の照り返しが厳しい時期には不向きです。

笠山コース入口までは看板の少ないケモノ道です。（目印のテープはあります。）わっぱるを出ると、ゴール地点までトイレがありません。

土ヶ畑口のバス停を左折し、住宅地の中を直進します。

貯水タンク横を直進しフェンスの手前で沢を渡り、斜面を登った辺りのケモノ道を南（左）へ。ところどころにテープで印があります。

小さな広場のような少し開けた場所に出ます。「土ヶ畑」の小さな看板のある方へ行きます。（右上写真）

府有林ゲートを抜けると、剣尾山登山口笠山コースの看板が出ています。急な登りです。

のんびりモデルプラン

9:00	わっぱるを出発 昼食用のお弁当を注文できます。（事前予約要）	12:30	剣尾山山頂出発
↓		↓	
10:00	土ヶ畑口バス停	13:00	行者山到着 修行場で修行に挑戦！
↓		↓	
11:30	剣尾山山頂到着 昼食	14:00	能勢の郷に到着

わっぱる周辺のハイキングコース

半国山

歩行時間 約５時間　　対象年齢 小学５～６年生以上

コース　わっぱる～～千ヶ畑口～～半国山～～別荘地を経て渓流歩道～～るり渓温泉

概　要　わっぱるを起点に、千ヶ畑地区の西山神社や法常寺を通って、半国山に登り、るり渓に沿って渓流歩道を歩き、温泉をゴールとするルートです。

半国山は、山頂から丹波の国が半分見えることからその名がつけられたとされています。別名「丹波富士」とも呼ばれるそうです。愛宕山、嵐山、小塩山、ポンポン山、妙見山、六甲山と眺めることができ、条件が良ければ大阪湾まで望めます。

京都の自然 200 選にも選ばれているるり渓は、園部川が高原の斜面を侵食してできた長さ 4km の渓谷です。「るり渓十二勝」など個性豊かな岩や滝、深淵が見どころです。川には天然記念物のオオサンショウウオも生息しています。

ゴール地点となるるり渓温泉は、日帰り入浴も可能です。温泉施設を利用すると能勢電鉄 日生中央駅かＪＲ園部駅までの無料送迎バスに乗ることもできます。（乗車人数や時刻表は要確認 http://www.rurikei.jp）

注意点　わっぱるから千ヶ畑口の登山口までの最初の約 30 分と、別荘地から渓流歩道までの約 1 時間は舗装道路を歩きます。夏の照り返しが厳しい時期は注意が必要です。渓流歩道は水辺を歩くので夏でも気持ちよいです。

わっぱるを出ると、渓流歩道の途中までトイレがありません。

のんびりモデルプラン

9:00	わっぱるを出発 昼食用のお弁当を注文できます。（事前予約要）	12:15	別荘地を経て渓流歩道入口
↓		↓	
9:30	千ヶ畑口	13:00	るり渓にて昼食
↓		↓	
10:45	半国山山頂到着	14:30	るり渓温泉到着
↓			

千ヶ畑口のバス停を少し進むと
左手にコースマップがあり、
そこが登山道入口です。

わっぱる周辺のハイキングコース

深山（みやま）	歩行時間　約4時間（るり渓→深山→るり渓 ）　対象年齢　小学3年生以上

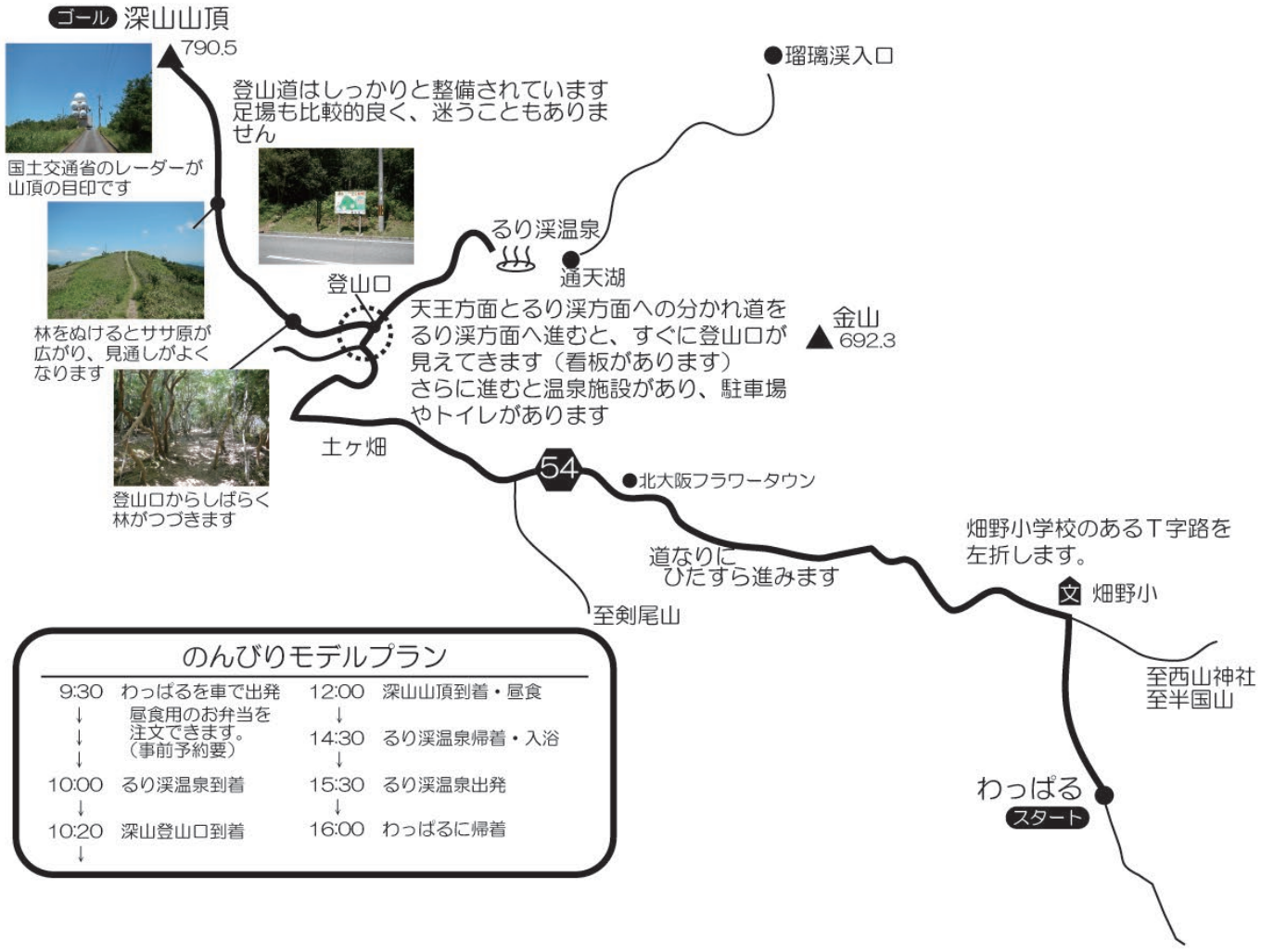
コース　わっぱる ～ るり渓 ～ 深山山頂 ～ るり渓 ～ わっぱる（往復コース）
※ わっぱる ⇔ るり渓 間は、徒歩だとかなりの距離があります。車や自転車の使用をお勧めします 。

概　要　わっぱるから車で20分ほどの場所にあるるり渓を基点に、北摂山系最高峰の深山（790.5m）まで往復するルートです。登山口の標高が約580mですので、実際に登るのは200mあまり。距離も約3kmで道もしっかりと整備されており、比較的小さい子どもでも無理なく挑戦できるコースです。

北摂山系最高峰だけあり、山頂からの展望は360度開けており非常にきれい。剣尾山、三草山、半国山、歌垣山、愛宕山、ポンポン山など、北摂地域周辺の山々が一望でき、遠くは六甲山まで見渡せます。「大阪50山」の一つにもなっています。

スタート・ゴール地点となる「るり渓」には、日帰り入浴も可能なるり渓温泉があります。温泉施設を利用すると能勢電鉄 日生中央駅かＪＲ園部駅までの無料送迎バスに乗ることもできます。（乗車人数や時刻表は要確認http://www.rurikei.jp）

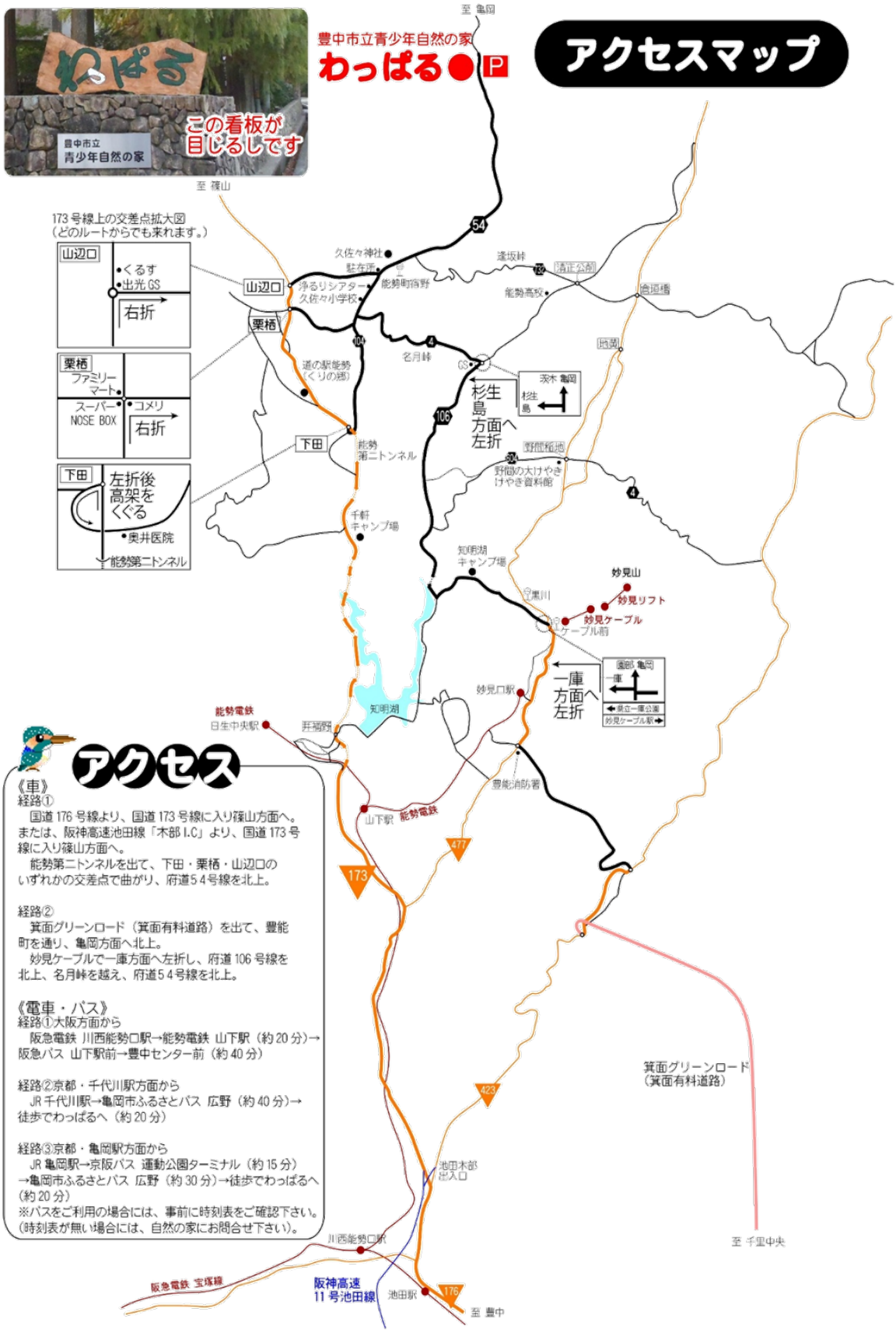
注意点　わっぱる⇔るり渓は、徒歩だとかなりの距離があります。車や自転車の使用をお勧めします。また、るり渓を出ると途中にトイレはありません。
今回は、るり渓側からの代表的なハイキングコースをご案内しましたが、深山にはほかにも複数のハイキングコースがあります。



この看板が目じるしです

豊中市立青少年自然の家
わっぱる P

アクセスマップ



アクセス

《車》
経路①
国道 176 号線より、国道 173 号線に入り篠山方面へ。
または、阪神高速池田線「木部 I.C」より、国道 173 号線に入り篠山方面へ。
能勢第二トンネルを出て、下田・栗栖・山辺口のいずれかの交差点で曲がり、府道 54 号線を北上。

経路②
箕面グリーンロード（箕面有料道路）を出て、豊能町を通り、亀岡方面へ北上。
妙見ケーブルで一庫方面へ左折し、府道 106 号線を北上、名月峠を越え、府道 54 号線を北上。

《電車・バス》
経路①大阪方面から
阪急電鉄 川西能勢口駅→能勢電鉄 山下駅（約 20 分）→阪急バス 山下駅前→豊中センター前（約 40 分）

経路②京都・千代川駅方面から
JR 千代川駅→亀岡市ふるさとバス 広野（約 40 分）→徒歩でわっぱるへ（約 20 分）

経路③京都・亀岡駅方面から
JR 亀岡駅→京阪バス 運動公園ターミナル（約 15 分）→亀岡市ふるさとバス 広野（約 30 分）→徒歩でわっぱるへ（約 20 分）
※バスをご利用の場合には、事前に時刻表をご確認下さい。（時刻表が無い場合には、自然の家にお問合せ下さい）。

豊中市立青少年自然の家　わっぱる

指定管理者：NPO 法人 豊中市青少年野外活動協会

〒563-0341　大阪府豊能郡能勢町宿野 151-68
TEL ：　０７２－７３４－０３０１　　FAX：０７２－７３４－１７１９
Mail：　jimu@toyonaka-camp.com
HP　：　http://www.toyonaka-camp.com