

豊中市立青少年自然の家

わっばる

～2024年度版 利用ガイド～



指定管理者：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・川遊びについて・・・・・・・・P14
火気使用・消火方法について・・・・・・・・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。

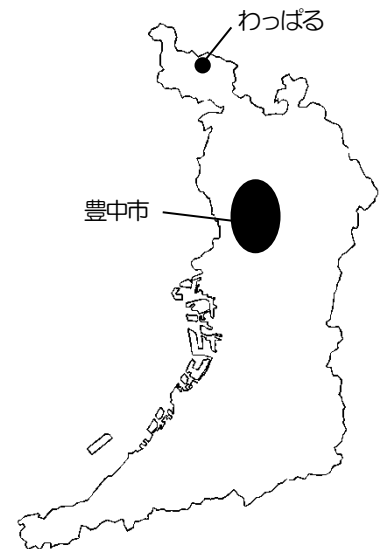
ここに豊中市は、意義ある国際青年年に当たり、青少年が未来に向かって限りなく伸びていくことを希求して、「青少年健全育成都市」を宣言します。

わっばる 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ばる』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『わっばる』の『ばる』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時間でわっばるを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、夏でも冷たい氷が流れていて、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だ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ばるの管理・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、住所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

- ◆下記の休所日以外に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	2024年度は12月29日（日）～翌年1月3日（金）となります。
③	冬季（1月～2月）	1月4日（土）～2月28日（金）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6日（土）7日（日） ・ 6月28日（金）～30日（日） 8月31日（土）9月1日（日） ・ 12月27日（金）28日（土）

- ※ 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

- ◆住所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、能勢町に在する人	利用日同一日の12ヶ月前から受付可能	料金表の通り
上記以外に在する人	利用日同一日の6ヶ月前から受付可能	(P3参照)

- ※ 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。
- ※ 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。
(P5～6・P8～11 参照)
- ※ お申し込みは電話でのみ受け付けています。

★ 料金

- ◆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。
- ※ **豊中市に住所を有する小人は、施設利用料が減免（10割）の対象になります。**
- ※ 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。
- ※ 研修室では泊られません。

★ 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	<ul style="list-style-type: none"> ・利用希望日と予定人数を電話にてご連絡ください。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のキャンセル料がかかります。
当日	<ul style="list-style-type: none"> ・16時までに入所し、入所時にスタッフと最終打ち合わせを行ってください。

★ 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部屋を空けてください。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、十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）※必須
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）
15:00	入所・オリエンテーション 当日打ち合わせ（代表者）※必須 ※16時までにはお願いします プログラム① （ハイキング・クラフト）	6:00	起床・洗面
		7:00	朝のつどい 清掃・退所準備・シーツ返却
16:00	野外炊事	8:00	朝食（給食）
		9:00	プログラム③ （川遊び・動植物の観察など）
18:00	夕食（給食）	12:00	昼食（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）	13:30	アンケート提出
		14:00	退所
20:00	入浴	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 以内をお願いします。	
21:00	就寝準備・ミーティング		
22:00	消灯・就寝		

※ 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。

★ プログラム用貸出物品

◆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（電池やアルミホイールなど）は持参してください。忘れた場合、下記の料金を販売しています。

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 （グラウンドシート付）	2,000円/張
③	4人用ドームテント （グラウンドシート・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	ダッチオープン セット （炭3kg、着火剤付）	1,100円/個
	ダッチオープン 単体	600円/個
⑥	BBQコンロ セット 【64cm×35cm】 （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。（有料）

No.	貸出備品③	料金（1日）
①	プロジェクター	1,000円/台
②	ワイヤレスアンプ	1,500円/台
③	ノートパソコン	1,000円/台
④	トランジスタメガホン	500円/台
⑤	CDラジカセ	300円/台
⑥	ホワイトボード（マーカー付）	200円/台
⑦	電気ポット	100円/台
⑧	電池ランタン	100円/台
⑨	マクロレンズ	100円/個
⑩	救命胴衣（ライフジャケット）	300円/着

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	アルミホイール（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

※ 自家用車で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材料セット (※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 薪・トーチ1本・灯油がセットになった材料を提供いたします。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

◆必ず大人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。

※ 団体の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・退所時にスタッフによる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。
- ◆21：00以降と、早朝は、就寝されている他のお客様の迷惑にならないようにご配慮ください。
- ◆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までに宿泊した場所を清掃し、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。
- ◆当施設での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・時間をお願いします。
 野外：食事時間に炊事場のみ可 館内：21時～22時に食堂のみ可
- ◆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をお願いします。（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。（P17参照）

【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	—	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（ご希望の食器を貸出）	利用10日前から 全額発生
	食材持ち込み		—	不可（全て持込・持ち帰り）

★ 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）	—	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。

※P3・8の通り、1ヶ月前までに発注書提出が出来ない場合はご相談ください。

★ 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 P17 参照）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。

汚れが残っ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、ふり×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	・マッシュマロ 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×145cc、 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)

※ ピザを焼くときに、アルミホイルが必要ですのでご持参ください。

※ 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

★ 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

◆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)

◆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(マットレス・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)

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	

マットレス	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。

※ 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。

ストーブ使用料金
1日 2,000円

★ 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。

※ 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)

シーツ・まくらカバー各1枚
1セット 250円

★ 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 ※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。

★ 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	場内の危険箇所の事前確認・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
川遊び	打撲・溺れ	水温や気温、水深など水泳場所の選定、時間的配慮不足、疲れなど	参加者の健康状態の確認・救命胴衣（ライフジャケット）と靴の着用・水泳場所の事前確認 大人の引率（監視）
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・場内危険箇所の事前注意・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。

★ 川遊びについて

川遊びする際は大人の引率が必要です。川遊び後は体をシャワーなどで洗い流すことを推奨します。

- ◆川原の利用可能時間：9時～16時まで（シャワーの時間を含む）
- ◆服装
 - ・水難事故に対する必要最低限のリスク対策として救命胴衣（ライフジャケット）を必ず着用してください。レンタル（P5）もおこなっておりますので、必要な方はご連絡ください。（数に限りがあります）
 - ・裸足での入水はご遠慮ください。流されにくいかかとのあるマリンシューズなどを履いてください。

★ 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あります。(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 設備の関係で、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。

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。

◆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。

★ 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 (ナビダイヤル)	0570-01-8199	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、看護師か医師の支援 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)

●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		利用人数 (目安)
	10人用	16人用	
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
のぼらの里	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



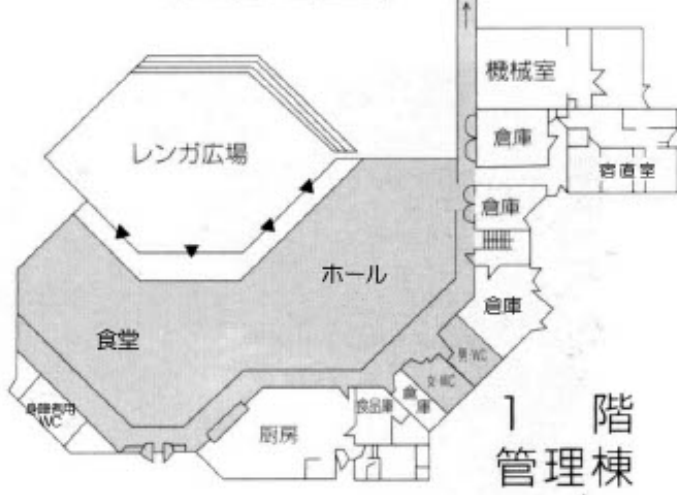
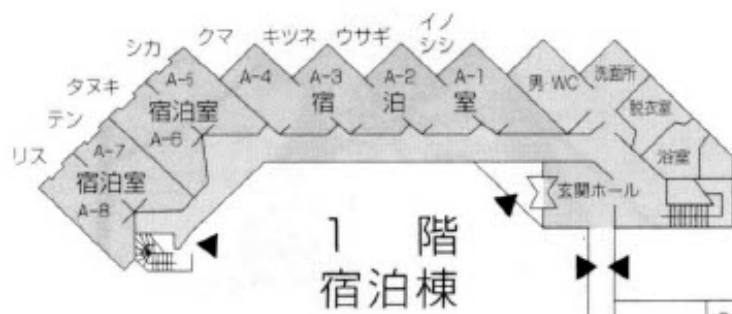
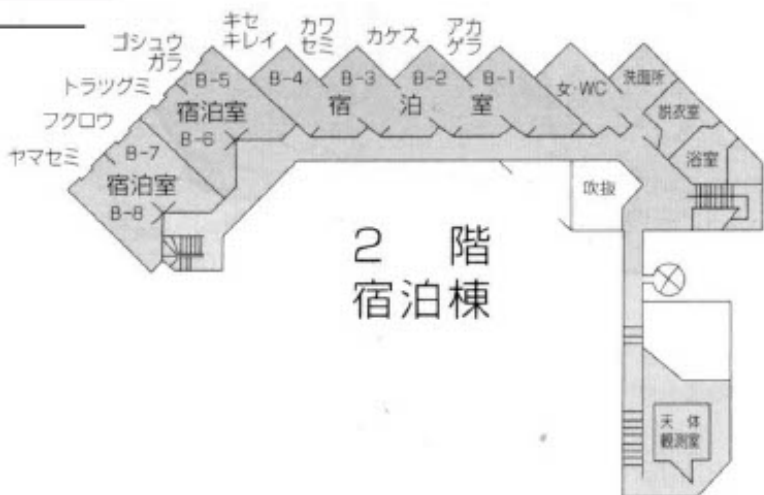
宿泊棟・管理棟 平面図

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
宿泊棟
屋上

- 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。
 - 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。
-
- 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)



わっば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 わっばる～土ヶ畑口～笠山コースを経て剣尾山～行者山～能勢の郷

概要 わっばるを起点に、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、月峯寺跡や六地藏、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 わっば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。) わっばるを出ると、ゴール地点までトイレがありません。



わっば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 わっばる～千ヶ畑口～半国山～別荘地を経て溪流歩道～るり溪温泉

概要 わっばるを起点に、千ヶ畑地区の西山神社や法常寺を通過して、半国山に登り、るり溪に沿って溪流歩道を歩き、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溪は、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。「るり溪十二勝」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溪温泉は、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 わっばるから千ヶ畑口の登山口までの最初の約30分と、別荘地から溪流歩道までの約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。溪流歩道は水辺を歩くので夏でも気持ちよいです。

わっばるを出ると、溪流歩道の途中までトイレがありません。



わっばる周辺のハイキングコース

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

コース わっばる～るり溪～深山山頂～るり溪～わっばる（往復コース）
 ※わっばる⇔るり溪間は、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 わっばるから車で20分ほどの場所にあるるり溪を基点に、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「るり溪」には、日帰り入浴も可能なるり溪温泉があります。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 わっばる⇔るり溪は、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、るり溪を出ると途中でトイレはありません。
 今回は、るり溪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。





豊中市立青少年自然の家
わっぱる ● 19

アクセスマップ

173号線上の交差点拡大図
(どのルートからでも来れます。)



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1.0」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。

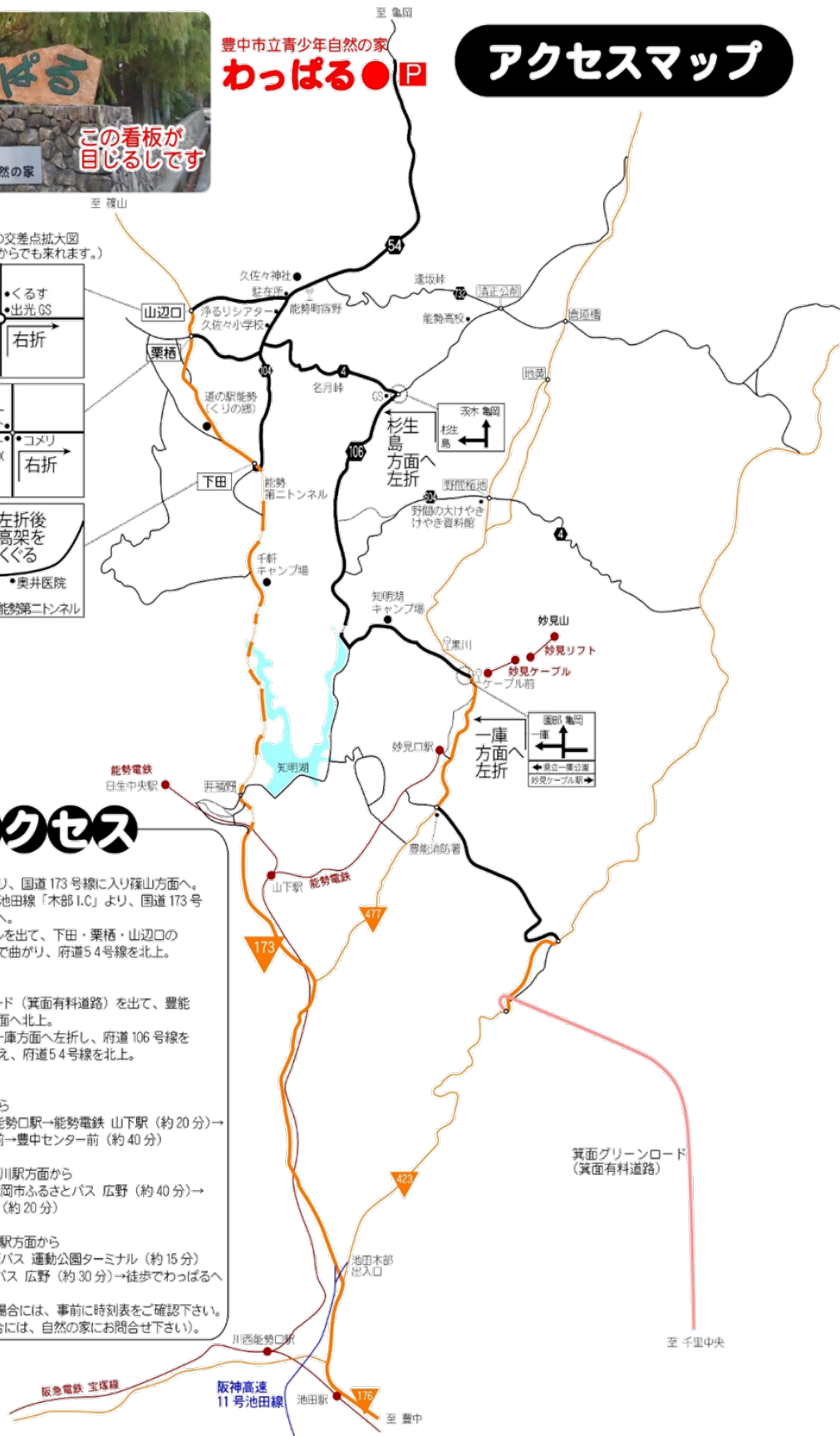
経路②
 箕面グリーンロード（箕面有料道路）を出て、豊能町を通り、亀岡方面へ北上。
 妙見ケーブルで一庫方面へ左折し、府道106号線を北上、名月峠を越え、府道54号線を北上。

《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 : jim@toyonaka-camp.com

HP : http://www.toyonaka-camp.com