

生活、その他

-  入所、退所
-  生活時間
-  宿泊、清掃、点検
-  緊急時
-  その他

入所時間、退所時間

- 【宿 泊】入所 15:00 退所 14:00
(15:00以前の入所または14:00以降の退所については、別途、日帰り利用料金が必要です)
- 【日帰り】入所 9:00 退所 17:00

生活時間

- 【活動時間】 6:00～22:00 (消灯 22:30)
- 【門 限】 22:00 (センター出入口ゲートおよび施設館内すべて施錠します)
- 【開 錠】 6:00 (センター出入口ゲートおよび施設館内すべて開錠します)
- 【食事時間】 朝食 7:30～9:00 、 昼食 11:30～13:00 、 夕食 17:30～19:00
- 【入浴時間】 15:00～22:00

宿泊棟の利用について

- 【宿泊棟】(1階)受付事務所、(2階)ゲストルーム、(3～5階)宿泊室
- 【宿泊室の定員】1～6号室(8名)、7号室(4名)、ゲストルーム(3名)
- 宿泊棟3～5階は、上履きでの生活区域です。かならず3階の下足箱でスリッパ(上履き)にはきかえてください。
※下足箱は、宿泊室各ブロックに分かれています。ご利用の宿泊室の下足箱を使用してください。
- 入室時には、3階中央シーツカウンターからシーツをひとり1枚ずつ持って入室してください。シーツは必ずご使用ください。
- 寝間着、洗面用具、せっけん、シャンプー、タオル等の備え付けはありませんのでご持参ください。
- 宿泊室内での飲食は、固くお断りいたします。宿泊棟内での飲食は、3階の各ロビーでのみいただけます。
※【引率者、指導員の皆さまへ】ダニなど害虫発生防止のため、参加者への指導をいただきますようご協力をお願い致します
- 廊下、階段など共用区域では静かに行動しましょう。
- 寝具を破損または汚してしまった時は事務所までお申し出ください。(場合により弁償いただくことがあります)
- 入室時、かならず避難経路の確認をおこなってください。
- 宿泊棟内および施設内は全面禁煙です。

宿泊棟の利用について (退所日の宿泊室清掃と点検)

- 退所日の13:00に、宿泊で使用した部屋の点検をおこないます。(ゲストルームも同じく点検をおこないます)
 - ◆点検時間までに、シーツ返却、荷物整理、寝具の片付け、部屋の掃除、ゴミ捨てを済ませてください。
(シーツ返却⇒3階廊下中央「シーツ返却カート」へ。ゴミ捨て⇒3階廊下中央「分別ゴミ箱コーナー」へ。)
 - ◆13:00に点検が受けられない場合は、受付事務所へご相談ください。
- 寝具の片付け方は、各室内に掲示してある「ふとんの片付け方」を参照ください。
- 部屋点検には、各団体の引率者/指導員、または各室長の立会いをお願いします。
- 部屋点検後、退室の際は窓閉め、消灯の確認をお願いします。部屋の扉は開放して退室ください。

浴室・シャワー室の利用について

- 【利用時間】15:00～22:00
- 【浴室(宿泊棟3階)】男子:20名(蛇口9ヶ所)、女子:15名(蛇口7ヶ所)、洗濯機、ウォータークーラー
【シャワー室(宿泊棟地階)】男子:蛇口7ヶ所、女子:蛇口7ヶ所
- せっけん、シャンプー、タオル等をご持参ください。
- 各団体へ事前にお知らせしている入浴時間内でご利用ください。
- 浴槽へは、体を洗ってから入りましょう。
- 使用後の洗面器、イスは元の場所へ戻しましょう。
- 脱衣場へは、体をよく拭いてからあがりましょう。

研修棟の利用について

- 研修室のご利用は、事前にお申込みが必要です。当日のご利用は、受付事務所へお申し出ください。
- 研修室内の机、イスを移動したときは、かならず元の形状へもどしてから退室してください。
- 研修室内で飲食された時は、かならず後片付け、掃除をおこなってください。
また、ゴミは分別してからゴミ収集所へ捨ててください。
- 机上、床の汚れやゴミを掃除してから退室してください。
- 研修棟内および施設内は全面禁煙です。

持参いただくもの

- 【各団体で用意するもの】活動に必要な物品、救急箱、ゴミ袋(透明・半透明のもの)、緊急車両(可能であれば)、その他
- 【各自で用意するもの】洗面道具(せっけん、シャンプー、歯磨きセット)、タオル、寝間着、着替え、上靴、水筒、筆記用具、必要な薬、その他(保険証写し等)
- 【海の活動】濡れてもよい服装、濡れてもよいクツ、水着、帽子、雨カッパ

精算について

- 【お支払方法】現金または振込み
- お支払方法に関わらず、退所前に受付事務所にてご利用明細(請求書)をお渡ししています。
 - * 日帰り利用…17:00までに受付事務所にてご精算ください。
 - * 宿泊利用…退所日の12:00までに受付事務所にてご精算ください。

緊急時の対応について

- 病人、けが人が発生したときは、すぐに受付事務所へお知らせください。(6:30~22:00 内線番号「227」へ。それ以外の時間は、夜間緊急時内線番号「200」へ。)
- 【搬送車両について】海洋センターでは、救急車の要請、タクシーの要請をお手伝いすることができます。可能であれば、各団体で乗用車などご用意いただくことをお勧めします。
- 【災害がおこったとき】館内放送またはセンタースタッフによる誘導をおこないます。引率者/指導員の方は各自団体をとりまとめ、誘導指示にしたがって非難をおこなってください。
 - ※【引率者・指導員の方へ】入所の際に必ず避難経路の確認をおこなってください。

ゴミの処理について

- ゴミ収集所は駐車場下にあります。
- 弁当ガラ、自炊活動で出たゴミ、その他団体活動で出たゴミは、「燃えるゴミ」「ペットボトル」「缶」「ビン」「段ボール」に分別し、ゴミ収集所内の所定の場所へ捨ててください。
 - ※段ボール箱はたたんでから捨ててください。
- ゴミ袋は、透明または半透明のものをご使用ください。(ゴミ袋はご持参ください)

食 事



給食、補食



野外炊さん



アレルギー対応

野外炊さん献立表 (1人前)

(平成29年2月版)

ビーフカレー (600円)				ポークカレー (600円)			
牛肉	50g	カレールウ	25g	豚肉	80g	カレールウ	25g
じゃがいも	80g	福神漬		じゃがいも	80g	福神漬	
たまねぎ	80g	プリン	1ヶ	たまねぎ	80g	プリン	1ヶ
にんじん	30g	米	140g	にんじん	30g	米	140g
野菜カレー (600円)				ハヤシライス (600円)			
合びき肉	50g	カレールウ	25g	牛肉	80g	ハヤシルウ	20g
じゃがいも	40g	福神漬		たまねぎ	80g	プリン	1ヶ
たまねぎ	60g	ゼリー	1ヶ	にんじん	30g	米	140g
かぼちゃ	40g	米	140g	グリーンピース	3g		
しめじ	20g						
にんじん	30g						
ディナーカレー (830円)				★米の提供について			
牛肉(角切り)	100g	カレールウ	25g	セットに含まれる米は、生米出しまたはごはん炊出しのどちらかでお選びいただけます。			
じゃがいも	80g	福神漬		【ごはん炊出しの場合】			
たまねぎ	80g	果物	1ヶ	提供時間をお知らせください。グループ分けは出来ません。			
にんじん	30g	ジュース	1本				
		米	140g	パーベキュー B セット (1,150円)			
パーベキュー A セット (830円)				牛肉(カルビ)	150g	キャベツ	60g
豚肉(ロース)	20gX6	キャベツ	50g	フランクフルト	2本	焼肉のたれ	
ウィンナー大	3本	焼肉のたれ		たまねぎ	80g	米	100g
たまねぎ	80g	米	100g	スイートコーン	1/6本		
スイートコーン	1/6本						
豚汁 (140円) ※10食からの注文				焼きそば + 米 (600円) ※10食からの注文			
豚肉(バラ肉)	10g	味噌	10g	焼きそば	1玉	にんじん	10g
白菜	10g	ダシの素	2g	豚肉	50g	紅しょうが	
大根	10g			キャベツ	90g	青のり	
にんじん	10g			むきエビ	30g	刻み沢庵	
こんにゃく	10g			いか	50g	米	100g

ボリュームまんてん焼肉セット

(※野菜はカットしています！)



- ① 焼肉盛合せ600gコース … 4100円 (大人2名程度)
- ② " 900gコース … 6100円 (大人3名程度)

<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉盛り合わせ(ロース、カルビ、バラ) ・ウィンナー ・野菜(玉ねぎ、コーン、キャベツ、かぼちゃ、ピーマン) 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼肉のたれ ・米(生米またはごはん炊き出し) 140g
★追加メニュー★	
<ul style="list-style-type: none"> ・盛り合わせパック(600g) … 3,100円 ・ " (900g) … 4,600円 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜(3人前程度) … 1,050円 (玉ねぎ、コーン、キャベツ、かぼちゃ、ピーマン)

補 食	
◆菓子パン 120円 (メロンパン、あんパン、クリームパン、ジャムパン)	◆パックジュース 200ml 110円 (オレンジ、アップル、グレープ、ミックス、カフェオレ)
◆おにぎり2コパック(塩1、ユカリ1) ※6~9月を除く 160円	◆パック牛乳 250ml 120円
◆ごはん または 生米(1合) 110円	◆ペットボトル 500ml (ミネラルウォーター) 120円
◆プリン 90円	◆ " (お茶) 140円
◆ゼリー(オレンジ、グレープ、ストロベリー) 90円	◆ " (スポーツドリンク) 150円
◆アイスクリーム(バニラ) 110円	◆オードブル、果物、一品などのご相談ください
幼児食(給食) ※10食からの注文	
<ul style="list-style-type: none"> ◆昼食 410円 … 「お子様カレー」または「チキンライス」から1メニューを選択 ◆夕食 520円 … 「鶏のからあげ」または「ハンバーグ」から1メニューを選択 	
※お申込みは食事申込書の補食欄に提供日時・メニュー・食事数をお書きください。	



給食の申込みについて

- 「食事申込書」にて、ご利用開始日の1カ月前までにお申込みください。
- 申込み後の食数の変更について
* 電話にて変更の都度ご連絡ください。(受付時間 9:00~17:00)

	給食	給食キャンセル料
15日前まで	申込み食数より10食を超える食数変更が可能	キャンセル料なし
14~8日前まで	申込み食数より10食以内の食数変更が可能	10食を超えたキャンセルの場合、超過食数分の60%
7日前~前日	5食以内の食数変更が可能(※注)	5食を超えたキャンセルの場合、超過食数分の60%
当日	変更不可	キャンセル食数分の100%

(※注)8日前までの期間にすでに10食のキャンセルをされている場合は変更できません。

炊さん食材・補食の申込みについて

- 「食事申込書」に必要事項(※注)をご記入にうえ、ご利用開始日の1カ月前までにお申込みください。
(※注)メニュー、提供日、時間、グループ数とグループの人数を必ずご記入ください。
- 申込み後の食数の変更について
* 電話にて変更の都度ご連絡ください。(受付時間 9:00~17:00)

	炊さん食材・補食	炊さん食材・補食キャンセル料
8日前まで	申込み食数より10食以内の食数変更が可能	キャンセル料なし
7日前~当日	変更不可	キャンセル食数分の100%

★食材持参の団体様へ★

給食と献立が重なる場合があります。宿泊でご利用の団体様は、ご利用10日前に、給食の献立をご確認ください。電話にてお問合せを承っております。

炊さん食材・補食の提供方法について

- 申込時にご指定いただいている日時に、食堂にて提供いたします。
- 提供食材が入っていたカゴや容器などは、きれいに洗ってから食堂へ返却ください。
- ジュース、パンなどのゴミは、ゴミ袋へまとめてゴミ収集所へ捨ててください。

食物アレルギーへの対応について

- 給食のみ食物アレルギーの対応希望をお受けしています。(炊さん食材、補食のアレルギー対応はお受けしていません)
ご利用開始日の2週間前までに「アレルギー対応希望連絡表」をご記入のうえご提出ください。提出期限(ご利用2週間前)を過ぎた場合は対応致しかねますのでご注意ください。用紙は海洋センター受付窓口または電話にてお申し付けください。
(※)食物、症状によっては対応ができない場合がありますのでご了承ください。

食堂の利用について

- 食堂の営業時間 朝食7:30~9:00 昼食11:30~13:00 夕食17:30~19:00
- 各団体へ事前にお知らせしている食事時間に合わせて、各団体でまとめて食堂へお越しください。
- 食堂はセルフサービスです。一列に並び、各自おぼんを取ってから配膳カウンターでおかずなどを受け取ってください。
- 食堂での食事の際に、水筒へのお茶補充をしていただけます。給茶機も自由にご利用いただけます。
- テーブルのご使用は、団体でまとまり、奥から順に席を詰めてご使用ください。
- 同時に複数の団体が利用しますので、準備ができたグループから順次、食事の開始・終了をお願いします。
- ごはん、汁物のおかわりができます。
- 食事が終わったら、食器は返却口へはこんでください。

自炊活動(野外炊さん)について

(※)自炊活動について詳しくは、別紙「たのしい野外クッキング」をご覧ください

- 【各団体でご用意いただくもの】はし(割ばし可)、ゴミ袋(透明または半透明のもの数枚)、食器洗い用スポンジ、食器用ふきん、台ふきん、着火剤(新聞紙)、チャッカマン、軍手
- 海洋センターへの自炊食材のお申込みは、ご利用の1カ月前までをお願いします。(上記参照)
- 実施の前に、各団体へ事前にお知らせしている自炊活動の場所を再度ご確認ください。
- 食材の管理や調理、器材の使用・返却、また自炊活動実施における安全管理は、各団体の指導者が責任を持って管理運営をおこなってください。
- 食中毒予防のため、食材には十分に火を通してください。(特に肉・魚介類は完全に火を通してください)
- 生モノの生食は禁止しています。
- 食材、マキ、炭はご持参いただくこともできます。(マキ、炭は海洋センターで当日購入もいただけます)
- 包丁、まな板は事務所で貸出ししています。使用後は数量を確認し、きれいに洗ってから事務所へ返却してください。
- 自炊場や用具を使った後は、次に使う人が気持ちよく使えるよう、きれいに片付けましょう。

ゴミの処理について

- ゴミ収集所は駐車場下にあります。
- 弁当ガラ、自炊活動で出たゴミ、その他団体活動で出たゴミは、「燃えるゴミ」「ペットボトル」「缶」「ビン」「段ボール」に分別し、ゴミ収集所内の所定の場所へ捨ててください。
※段ボール箱はたたんでから捨ててください。
- ゴミ袋は、透明または半透明のものをご使用ください。

プログラム

-  海のプログラム
-  陸上プログラム
-  室内プログラム

海のプログラム

プログラム	活動時間	対象	内容
OPヨット(3月～11月)	2時間	4年生～	基本的なヨットの操作を学び、自分たち(2人1組)でセーリングします。
クルージング(通年)	1時間	制限なし	モータークルーザーで大阪湾へ繰り出します。
カッターボート(通年)	1～2時間	4年生～	6m、7m、9mとボートの大きさは3種類。自分たちでオールを漕ぎ風と波を体感します。チームワークが大切で、グループ作りに最適です。
カヌー(1人乗)(3～11月)	1～2時間	4年生～	パドルの基本を学び海へ漕ぎ出します。
カヌー(2人乗)(3～11月)	1～2時間	4年生～	パドルの基本を学び、2人で協力して海へ漕ぎ出します。
カヌー(カナディアン)	1～2時間	4年生～	パドルの基本を学び、ゆったりと海を体感します。
いかだ(6～9月)	2時間	4年生～	自分たちで組み立てたいかだに乗って、さあ海へ漕ぎだそう。



陸上プログラム(海洋センター内) ※指導員はつきません

プログラム	所要時間	対象	内容
野外炊さん	2～3時間	制限なし	仲間たちとつくったご飯は格別のおいしさ。海をながめながら食事をいただきます。
キャンプファイヤー	1～2時間	制限なし	屋外のキャンプファイヤー場は5ヶ所あります。 (※夏期シーズン中はセンター指導員の援助が可能です)
キャンドルサービス	1～2時間	制限なし	ろうそくの光を囲みながら仲間との楽しい時間と思い出は一生ものです。体育館、研修室、マリンハウスで行えます。
館内クイズラリー	1時間	4年生～	研修棟の展示コーナーのどこかに答えが。海に関するアレコレを見学しながら問題を解いていきます。(用紙あり)
ミニオリエンテーリング	1時間	4年生～	センター内に設置されているポストを探し、海に関する問題を解いていきます。(用紙あり)
MAP(マップ)(10～3月) (4～9月は要相談)	1～2時間	4年生～	示された課題をグループで相談し解決していく中で、コミュニケーション、人間関係を深く築いていくことを目的としたイニシアティブゲーム。 ¥100/人
ロープワーク	1～2時間	4年生～	いろいろなロープの結び方を学びます。
屋内軽スポーツ	1～3時間	制限なし	体育館で、バレーボール、バドミントン、ニュースポーツなど楽しめます。
屋外軽スポーツ	1～3時間	制限なし	グラウンド等で、ミニサッカー、ドッジボール、ニュースポーツなど楽しめます。

陸上プログラム(海洋センター周辺) ※指導員はつきません

プログラム	所要時間	対象	内容
磯あそび、磯観察	2～3時間	制限なし	海洋センターのとなり、せんなん里海公園内の磯浜で貝がらや生き物探しなど
ビーチコーミング	1～2時間	4年生～	海岸の漂着物を集めてオブジェ作りをしたり、海や環境について考えたりします
ビーチバレー	1～3時間	4年生～	海洋センターのとなり、せんなん里海公園内のビーチで行います。
ビーチドッジ			(※ボールの貸出し可)
サンドアート	1～2時間	制限なし	海洋センターのとなり、ときめきビーチで行います。砂の像や砂浜アートなど作ります。(※スコップ、バケツの貸出し可)
砂浜オリピック	1～2時間	4年生～	ビーチフラッグ、ビーチリレーなど色々なゲームで盛り上がりよう! (※ビーチフラッグの貸出し可)
ウォークラリー	1.5～2時間	4年生～	チーム活動。コマ地図のヒントをたよりに、淡輪周辺のコースを探しながら設問に解答していきます。古墳など歴史のある史跡も見られます。(用紙あり)
飯盛山ハイキング	3～4時間	4年生～	標高380mの飯盛山へのハイキングコースです。 山頂から望む大阪湾は爽快です。
潮干狩り	1～2時間	制限なし	4月下旬～6月上旬 海洋センターとなり、ときめきビーチで楽しめます(有料)
魚釣り	1～3時間	家族など	釣り竿のみ貸出し可。10本



室内プログラム ※指導員はつきません ※事前申込み要

プログラム	所要時間	対象	内容
石ころアート	1時間	制限なし	好きな形の石を選んで絵を描きます。 ¥80/個
シェルメモリー	1時間	制限なし	海岸で拾った貝がらを色紙に貼って作る小さな貝がらアート。 ¥80/個
ロープクラフト(10～3月) (4～9月は要相談)	1～1.5時間	4年生～	便利なロープワークを学び、ロープワークを使ったクラフトづくりをします。 ¥100/人
塩づくり	1～2時間	制限なし	海水から塩を作ります。出来た塩は小ビンに入れておみやげに。 ¥150/個
豆腐づくり	2時間	制限なし	「にがり」の代わりに海水を使って豆腐を作ります。 ¥800/セット
ちりめん発見隊	1時間	小学生～	ちりめんじゃこの中にかくれている「モンスター」を探し出します。 ¥500/セット

海のプログラムについて

- 【活動時間】①9:30～10:30 ②10:30～11:30 ③9:30～11:30 ④13:30～14:30 ⑤14:30～15:30 ⑥13:30～15:30
- 日常では体験できない創造性と魅力にあふれ、仲間との様々な活動を通して豊かな心と生きる力を育みます
- 海で安全に活動するために、海洋センター職員またはセンター専属指導員が指導にあたっています。
- 実施にあたっては、安全基準や遵守事項に基づく安全確保と、プログラム中はスタッフキャビンや海上からも安全監視をしています。
- 実施当日の天候または海況により、安全確保のため活動時間や艇数の変更または出艇の中止等をおこなう場合があります。
- 海上での活動のため、参加者は安全に十分注意し、故意に危険な行動をとることのないようにしてください。
- 活動実施に関するお願い
 - ①参加者の生活指導、健康および安全の管理は各団体引率者が責任をもち行ってください。
 - ②活動開始10分前に「海のプログラム集合場所」へ集合してください。
 - ③開始時刻より集合が遅れた場合、内容を変更する場合があります。
 - ④故意に設備や用具等を破損、紛失した場合、実費請求をさせていただきます。
 - ⑤天災等の緊急事態が発生した場合、センター職員の指示に従って速やかに行動し、安全確保に努めてください。
- 活動の中止について
 - ①気象(風、雨、雷)、海象(風、波)等の状況により、センター職員が判断した場合。
 - ②開始時刻に遅れた場合、または指導員の指示に従わず安全な活動ができないと判断した場合。
 - ③その他の理由によりセンター職員が中止と判断した場合。
- 予想される事故、病気等に注意してください。
 - ①熱中症、日焼け、すり傷、切り傷、危険生物による被害(クラゲ、ウニ、オコゼ、蜂など)
- 服装について
 - ①活動しやすく、濡れても良い服装。はだか、裸足、水着での活動はできません。
 - ②裸足、ビーチサンダル、クロックス、おしゃれサンダル等は危険ですので禁止しています。
 - ③帽子、つま先とかかとが隠れる脱げ落ちないクツをかならず着用ください。

陸上プログラムについて

- 陸上プログラムには、センター職員の指導はつきません。(※一部プログラムを除く)
- プログラム実施用紙(ミニOL、ラリー等)は、各団体でご準備ください。
海洋センターホームページ <http://www.osaka-kaiyo.com> 「各種ダウンロード」よりダウンロードしてご利用いただけます

室内プログラムについて

- 室内プログラムには、センター職員の指導はつきません。(※一部プログラムを除く)
- 研修室の調整をおこないますので事前申込みが必要です。

雨天・荒天時の代替えプログラムについて(海のプログラムや屋外活動ができない時)

- 室内プログラムまたは屋内で実施する陸上プログラムをご利用ください。
(研修室の調整をおこないますので事前申込みが必要です)
- 海のプログラムや屋外プログラムを予定している場合、プログラム希望用紙を提出の際に、荒天時の希望も併せてご記入の上ご提出ください。



カッターボート



OPヨット



いかだ



カヌー



クルージング



MAP

