

「プラネタリウムと 星空探訪」 参加のしおり

令和7年2月28日(金) - 3月1日(土)

※このしおりは、当日必ずお持ちください。

★ 2月28日（金） 1日目 ★

時間	プログラム	場所
17:00	受付（～18:00）	1階 エントランスホール
	夕食（食堂への入場時間 17:30～18:30）	1階 食堂
19:00	★オープニングプラネタリウム	2階 プラネタリウム室
19:40 22:30	【選択プログラム】 *スタッフがプログラムを提供します。 ①星とたき火のひかり ②プラネタリアンになろう！ ③星座ウッドクラフト ④星空ビバーク ⑤使いこなせ！星見ツールてんこもり ⑥「星のソムリエ®」が贈る ☆今夜の星空☆ ⑦手作りランタンと行く、「夜の森☆星座探検隊」 【フリープログラム】 *各グループで自由にお楽しみください。 ⑧年に一度の星座フェス ーいなくなった星座を探せー ⑨スキマにちょこっと神話なコーナー ⑩星の図書コーナー	プログラムの詳細をご確認ください。
23:30	消灯（共有スペースのみ）	
【 入浴可能時間 】 19:30 - 23:30、翌日5:00 - 8:30		

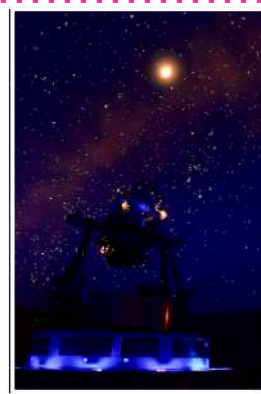
＜全員参加プログラム＞

★オープニングプラネタリウム

『プラネタリウムと星空探訪』【担当：さっぼろ】

場所：2階 プラネタリウム室 時間：19:00 <上映時間30分>

「プラネタリウムと星空探訪」へようこそ！朝霧高原の星空を一緒に楽しみましょう☆イベントの始めに、今夜見える星や星座をお話します。その後は、ぜひ外に出て実際に星や星座を探し、見つけた時の楽しさを味わってください。



★選択プログラム★

選択プログラムは、家族・グループごとに、好きな活動を選んで参加いただけます。

プログラムには参加せず、家族で持ってきた星空グッズを使って星座を観察したり、お風呂に入ったり、お部屋でのんびり過ごすこともできます。

どの活動に参加するか迷った時にはお近くのスタッフにご相談ください。

① 星とたき火のひかり【担当：ピートロ、おかり】

場所：キャンプ場 Bサイト

ゲーム時間：①20:10 - 20:30 ②21:00 - 21:20 ③21:50 - 22:10
 （19:40-22:30まで出入り自由です）

夜空に広がる沢山の星のもとで揺らめくたき火のあかり。そんなたき火を囲みながら、みんなで星に関するゲームで遊びませんか？

どんなゲームをするかは来てからの楽しみ。ゲーム以外の時間は、私たちが用意する星座早見盤を見ながら星や星座を探してみましょう！



② プラネタリアンになろう！【担当：かつお】

場所：2階 プラネタリウム室

時間：整理券配付時にお伝えします。

(1日目20:00～22:40、2日目9:00～10:30 所要時間15分程度)

※できるだけ多くの方に体験して頂くため、1日目夜遅く又は2日目解散時間前後の時間をご案内する場合があります。あしからずご了承ください。

持ち物：懐中電灯



プラネタリウムの生解説をやってみよう！最近のプラネタリウムの主流は、映画館のような上映ですが、センターのプラネタリウムは約30年前の最新型。実際に機械を触って、操作して、マイクを通して星を紹介できます。なかなかできない体験をやってみよう。

プログラム詳細動画→ <https://youtu.be/DdKYdJvP+38>

※参加を希望される方は、受付の際にお申し出ください。整理券を配付します。

③ 星座ウッドクラフト【担当：さっぼろ】

場所：2階 ネイチャールーム

受付時間：1日目19:40 - 22:00 2日目 9:00 - 10:00

制作時間：30-60分 材料費：300円

センターで採れた木材を磨いてオリジナルのキーホルダーを作いませんか？自分の誕生日星座(黄道十二星座)のイラストをレーザーに刻印することができます。お土産にぜひ星座ウッドクラフトキーホルダーを作りましょう！



④ 星空ビバーク<野宿>【担当：まあぼお】

場所：<説明> 2階 体育館 <ビバーク会場> 2階 屋上広場

時間：<説明> オープニングプラネタリウム後

<ビバーク> 21:30以降、準備ができた家族から

今夜は寝袋に入って、夜の空気を感じ、たくさんの星を眺めながら眠ってみませんか？

吸い込まれそうな星空の下、宇宙の中で眠っているような雰囲気が味わえるかもしれません。

流れ星も1つ2つ・・・と、見つけることができます。

ビバークが初めての方も、寝袋、毛布やマットの貸し出しもあるので大丈夫です。

ちょっと体験してみて、寒くなったら途中でお部屋に戻ることもできますし、お風呂で体を温めることもできます☆

一緒に満天の星を楽しみましょう。

ビバークの詳細・持ち物は、13ページ「星空ビバークのススメ」をご覧ください。



⑤ 使いこなせ！星見ツールてんこもり【担当：はんめ】

場所：1階 つどいの広場

時間：19:40 - 22:30 (出入り自由です。)

持ち物：防寒着、スマートフォン

望遠鏡を使うと、普段は遠く離れている星がぐっと近づいたかのように感じ詳しく観察することができ、星座早見盤を使うと、より星座や星が見つかりやすくなります。

また、スマートフォンを使って星や星座を探す方法もあります。

便利で頼もしい道具を使って、星空をもっと楽しみましょう！

☆望遠鏡で見られるもの：木星、プレアデス星団(すばる)、オリオン大星雲など☆



⑥ 「星のソムリエ®」が贈る ☆今夜の星空☆【担当：まあぼお】

場所：2階 視聴覚室（星空観察：2階 屋上広場）

時間：1回目 19:50 2回目 20:30

あさぎりの「星のソムリエ®」星空案内人(正案内人)のまあぼおが、今夜の星空を紹介します。

実際の星空を眺めながら、星座のを見つけ方や星座にまつわるお話を紹介します。星座から少しお話を飛び出して、惑星のお話、宇宙のお話なども聞けるかもしれません。

みんなで冬の星空を満喫しましょう☆



⑦ 手作りランタンと行く、「夜の森☆星座探検隊」【担当：わらびい】

場所：1階 オリエンテーション室（ナイトハイク：キャンプ場内）

時間：ランタン作り ①19:40 ②20:45

ナイトハイク ①20:15 ②21:20

材料費：ランタン作り200円

手作りのかんたんランタンを作って光を灯し、夜の森へ星座を探しに出かけましょう。ランタンの淡い光で照らしながら森の中を歩いていくと、いつもとはちょっと違う夜の森を感じられるかもしれません。

道中では、わらびいが星や星座にまつわるお話をしたり、ひらけた場所では一緒に星座を探したりします。

ランタンだけ作りたい方、夜の森☆星座探検だけ行きたい方も大歓迎です☆



⑧ <謎解きプログラム>「年に一度の星座フェス 一いなくなった星座を探せー」

場所：館内各所

時間：1日目19:40 - 22:30 2日目 9:00 - 10:30

今日は1年に一度、88の星座が集まって、富士山のてっぺんでパーティをする特別な1日。

この日の深夜、いろんな生き物がすっかり眠った時間、富士山の上の星空がとにかくきれいになるんだって。でも、でも、3つの星座がなぜか来ていないよ。そろそろみんなで富士山に向かうのに、どこにいるんだろう……

みんなで一緒に楽しくパーティをしたいから、君も3つの星座を探すのを手伝ってくれるかな？



⑨ 星の図書コーナー

場所：1階 エントランスホール

時間：1日目19:40 - 22:30 2日目 9:00 - 10:30

星や月の優しい物語、宇宙の不思議を解説してくれる図鑑などを集めました。ぜひプログラムの合間や寝る前、朝日とともに星の本を読んで過ごしてください。



⑩ スキマにちょこっと神話なコーナー

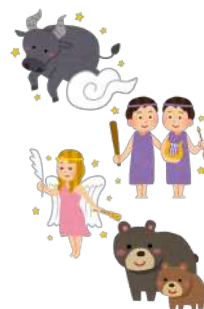
場所：1階 エントランスホール

時間：1日目19:40 - 22:30 2日目 9:00 - 10:30

<各話約5分 ループ再生>

おうし座やふたご座など、なじみのある星座のお話をスライドショーでお送りします。ごはんの待ち時間、プログラムとプログラムの間の時間、“ちょこっと”足を止めて覗いていきませんか？

<紹介する星座のお話> おうし座とエウロパ・ふたご座の冒険
おとめ座の女神様・森のくまさん（おおぐま座）



★ 3月1日（土）2日目 ★



時間	プログラム	場所
早朝	【選択プログラム】 *スタッフがプログラムを提供します。 ①朝活！プラネタリウム ②“朝”でも“星”を見る ③朝もダイヤモンド	プログラムの詳細をご確認ください。
7:30	朝食（食堂への入場時間 7:30～8:30）	1階 食堂
9:00 10:30	【選択プログラム】 *スタッフがプログラムを提供します。 ②プラネタリアンになろう！ ③星座ウッドクラフト ④リフレッシュ・オリエンテーリング！ ⑤星座かるた大会 【フリープログラム】 *各グループで自由にお楽しみください。 ⑧年に一度の星座フェス ーいなくなった星座を探せー ⑨星の図書コーナー ⑩スキマにちょこっと神話なコーナー	プログラムの詳細をご確認ください。
9:00以降	自由解散	

【 宿泊室退出時のお願い 】

宿泊室にあるファイルをご確認いただきながら、宿泊室を片付けてください。

宿泊室は、9:30までに退室していただきますようご協力ください。

フリープログラムに参加する方は、参加する前に、荷物を1階オリエンテーション室かお車に移動してください。（貴重品の管理にはお気をつけください。）

【 フリープログラム 】

朝食後は自由解散です。ご希望の方は、10:30まで選択プログラムをお楽しみいただけます。

★早朝の選択プログラム★

⑪ 朝活！プラネタリウム【担当：ピートロ】

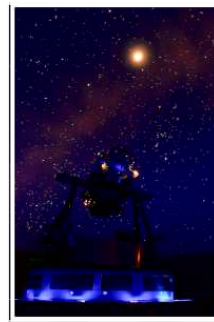
場所：2階 プラネタリウム室

時間：4:30 <上映時間30分>

早起きして、早朝の星空を見てみると夜中とは違う星を見ることができるんです！「朝活！プラネタリウム」では、朝5時頃から日の出までに見えるものを紹介します。

早起きしてこのプログラムに参加すると、夜中に見える星と合わせて、日本から見える一等星のほとんどを見ることができます。

上映後は、ぜひ外に出て実際の空で星を見てみましょう！



⑫ “朝”でも“星”を見る【担当：はんめ】

場所：1階 つどいの広場

時間：4:45から夜明けまで（出入り自由です。）

この時期の早朝の空には、春の星座（おとめ座・しし座・おおぐま座など）や夏の星座（わし座・こと座・はくちょう座・さそり座など）を見ることができます。だんだん明るくなっていく空を感じながら、ギリギリまで“星空”を満喫しましょう！



⑬ 朝もダイヤモンド【担当：かつお】

集合場所：1階 エントランスホール

時間：集合&説明 6:30、出発 6:40、帰着 7:45頃

移動距離：片道1.5キロ（20分くらい）

富士山の山頂から太陽が昇る現象をダイヤモンド富士と呼びます。有名なのは、田貫湖や、竜ヶ岳山頂から見るダイヤモンド富士です。最近は、写真や動画で見ることでもできるけれど、やっぱり実際に生で見たいですね。自分が太陽に合わせて移動しますが、自然はわたしたちに合わせてくれるのでしょうか。当日のお楽しみに。



<服装>

できるだけ暖かい服装（ニット帽、マフラー、手袋、フリース、ダウンなど）

履き慣れて歩きやすい靴（片道20分くらい、舗装路を歩いて行きます。）

<持ち物>

温かい飲み物 など

（ダイヤモンド富士が見られそうな場所で「日の出を待つ」ことになります。保温性のある水筒などに温かい飲み物を入れていくと、待ち時間に楽しめます。お湯は1階エントランスホールにあります。）

小腹を満たすもの

（朝食前のためお腹が空きます。小腹を満たせるものがあるとよいと思います。）

プログラム詳細動画→<https://youtu.be/G0hSmxJGNH4>

※説明後、すぐに出発します。外に出かける準備をしてお集まりください。

※移動中及びダイヤモンド富士を見る場所には**トイレがありません**。トイレを済ませてお集まりください。

★朝の選択プログラム★

⑭ リフレッシュ・オリエンテーリング！【担当：はんめ】

場所：1階 エントランスホール

時間：9:00 - 10:30 （随時受付）

ちょっと気分転換に体を動かしませんか？地図とコンパスを使って、キャンプ場内のポイントを探す、オリエンテーリングに挑戦してみよう！見つけたポイントで、星や星座のことがおさらいできる、一石二鳥なプログラムになっています。いくつかコースを用意してあるので、スキマの時間にぜひどうぞ。



⑮ 星座かるた大会【担当：まあぼお】

場所：2階 和室

時間：1回目 9:00 2回目 10:00

「輝け☆第1回星座かるた大会」参加者大募集！

我こそは、星座かるた取り名人というそこのあなた！ついに腕前を披露する時がやってきました！もちろん、初心者大歓迎☆

難易度別に初心者・経験者・名人クラスに分かれて行います。上位者には、星空かるた名人の称号授与と、副賞もあります。たくさんの方のご参加をお待ちしております☆



◆◆◆◆◆ ご協力いただきたいこと ◆◆◆◆◆

- ☆事業実施中(17:00—翌朝6:30)は、星が見やすいよう宿泊室のカーテンを閉めておいてください。また、外出する時も宿泊室の電気を消灯してください。
- ☆廊下、お風呂、外灯についても必要最低限の明かりにしますので、薄暗く感じることもあるかと思いますが、ご理解いただきますようお願いいたします。
- ☆スタッフが記録及び広報(ホームページ、チラシなど)に使用する為の写真を撮影しております。掲載を希望されない方は、スタッフまでお申し出ください。

◆◆◆◆◆ 施設使用上の注意 ◆◆◆◆◆

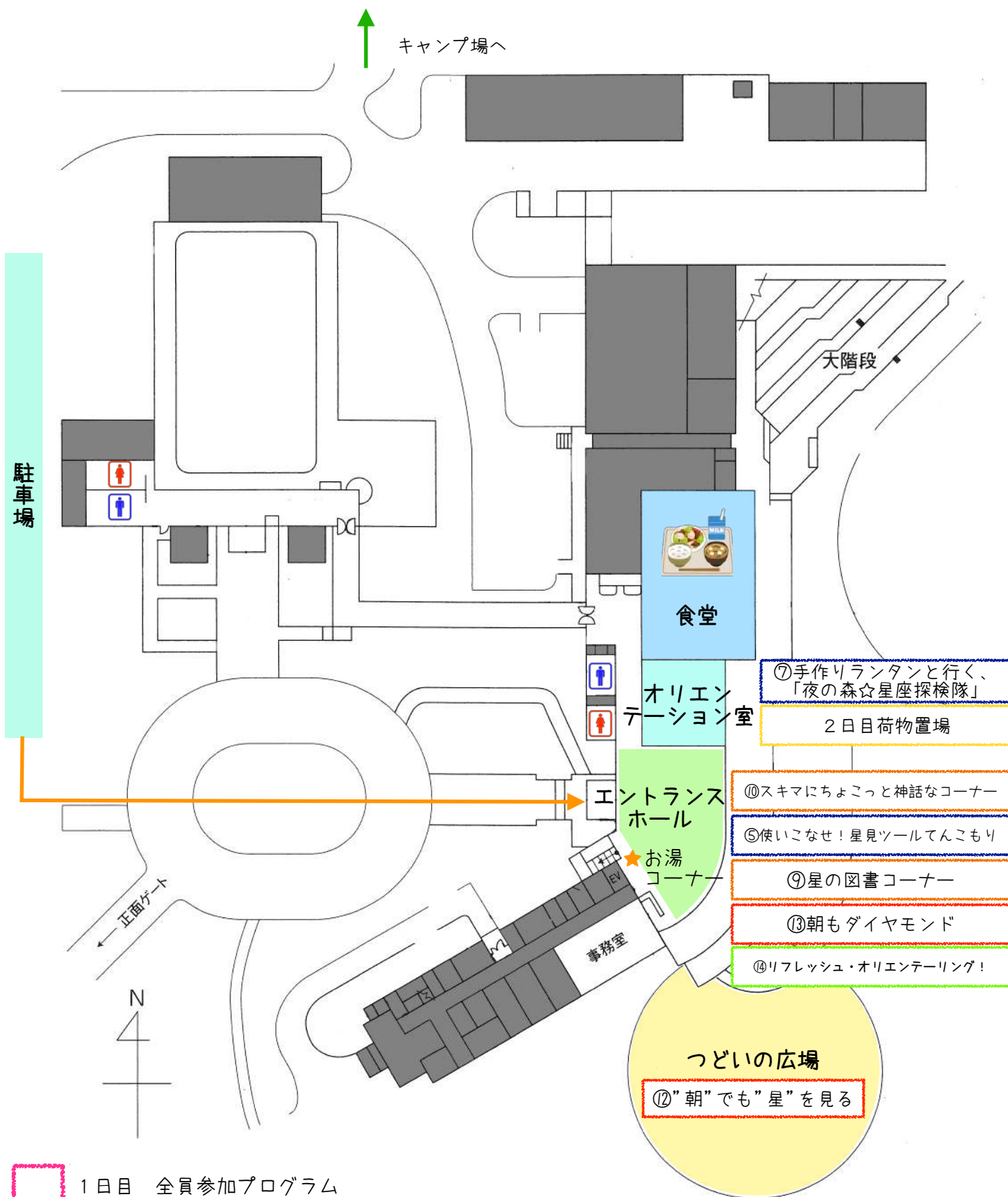
- ☆緊急時の避難経路について、各自で確認してください。
- ☆宿泊室での飲食・喫煙はできません。
 - 敷地内及び館内は禁煙です。喫煙は本館棟の指定場所1ヶ所のみで可能です。
 - 宿泊室での喫煙が確認された場合、布団類のクリーニング代実費を徴収します。
- ☆宿泊室は外から鍵をかけることができません。
- ☆持ち込んだもののゴミは、すべてお持ち帰りください。
 - 貴重品の保管は3、4階ホールにある100円返却式コインロッカーを利用してください。
- ☆入浴時間は、19:30 - 23:30、翌日5:00 - 8:30です。本館棟2階浴室をご利用ください。
- ☆浴室は、男女別の大浴場となります。7歳以上の方は性別ごとの浴室で入浴していただきます。7歳以上のお子様で男女別で入浴が難しい場合は、スタッフにご相談ください。
- ☆消灯時刻は23:30です。階段、廊下、各階ホールは消灯します。
- ☆2日目の朝は各部屋にあるファイルと「メッセージカード」に従って布団の整理・整頓・部屋の片付けと清掃を行ってください。なお、ゴミはすべてお持ち帰りください。
- ☆使用後のシーツは、2階浴室前にあるカゴにシーツの種類ごとに返却をしてください。
- ☆歯ブラシ・タオルなどは事務室で販売しています。必要な方は事務室にいるスタッフに声をおかけください。

◆◆◆◆◆ 食事について ◆◆◆◆◆

- ▽食堂は本館棟1階北側にあります。
- ▽食堂への入場時間は、夕食17:30～18:30、朝食7:30～8:30です。
- ▽食事はセルフサービスです。食堂内のカウンターで各自食事を受け取り、家族又はグループごとにお召し上がりください。

※分からないことがありましたら、お気軽にスタッフにご相談ください。

1F 案内図



1日目 全員参加プログラム

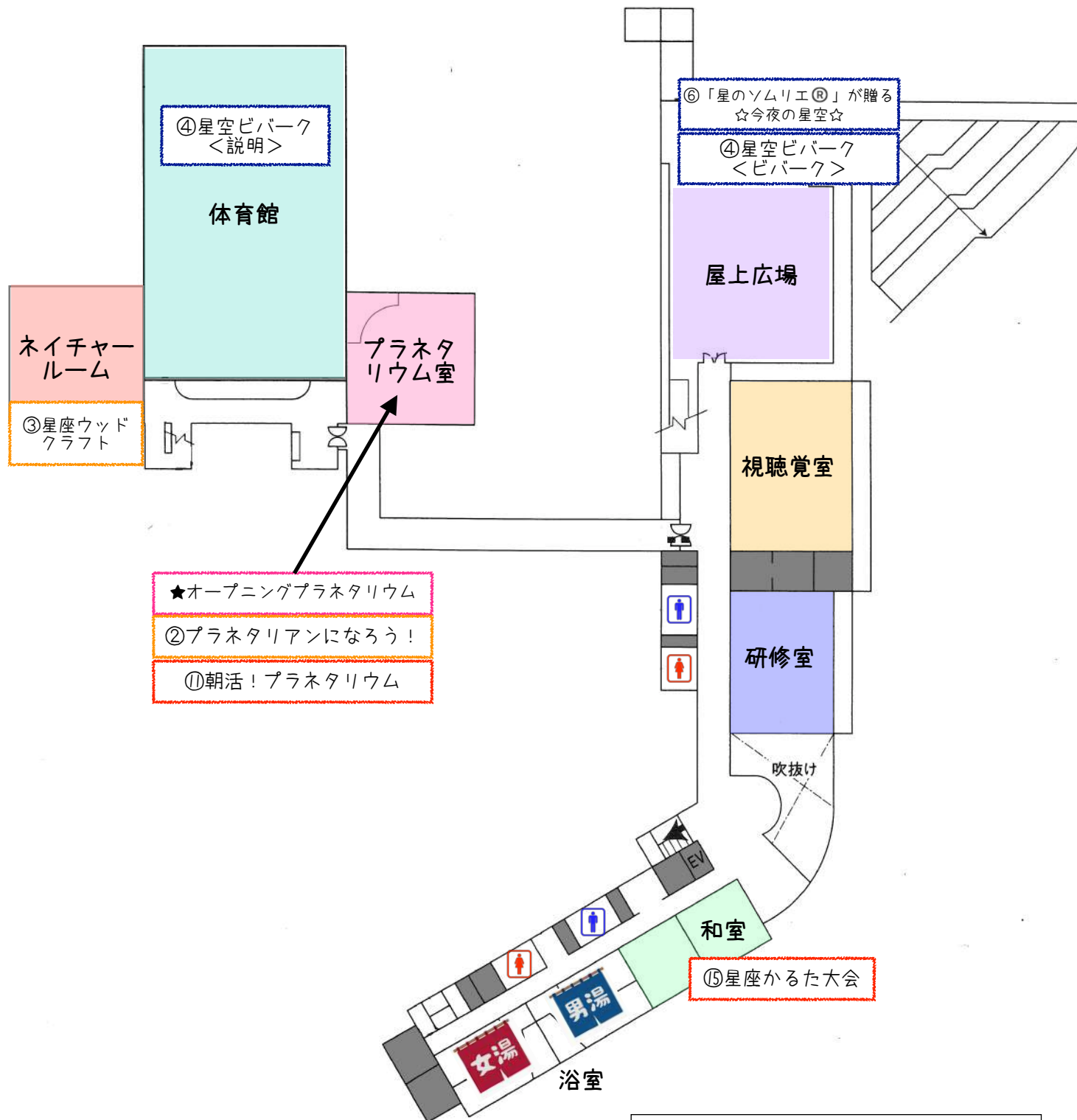
1・2日目 選択プログラム

1日目 選択プログラム

2日目 選択プログラム（朝）

2日目 選択プログラム

2F 案内図

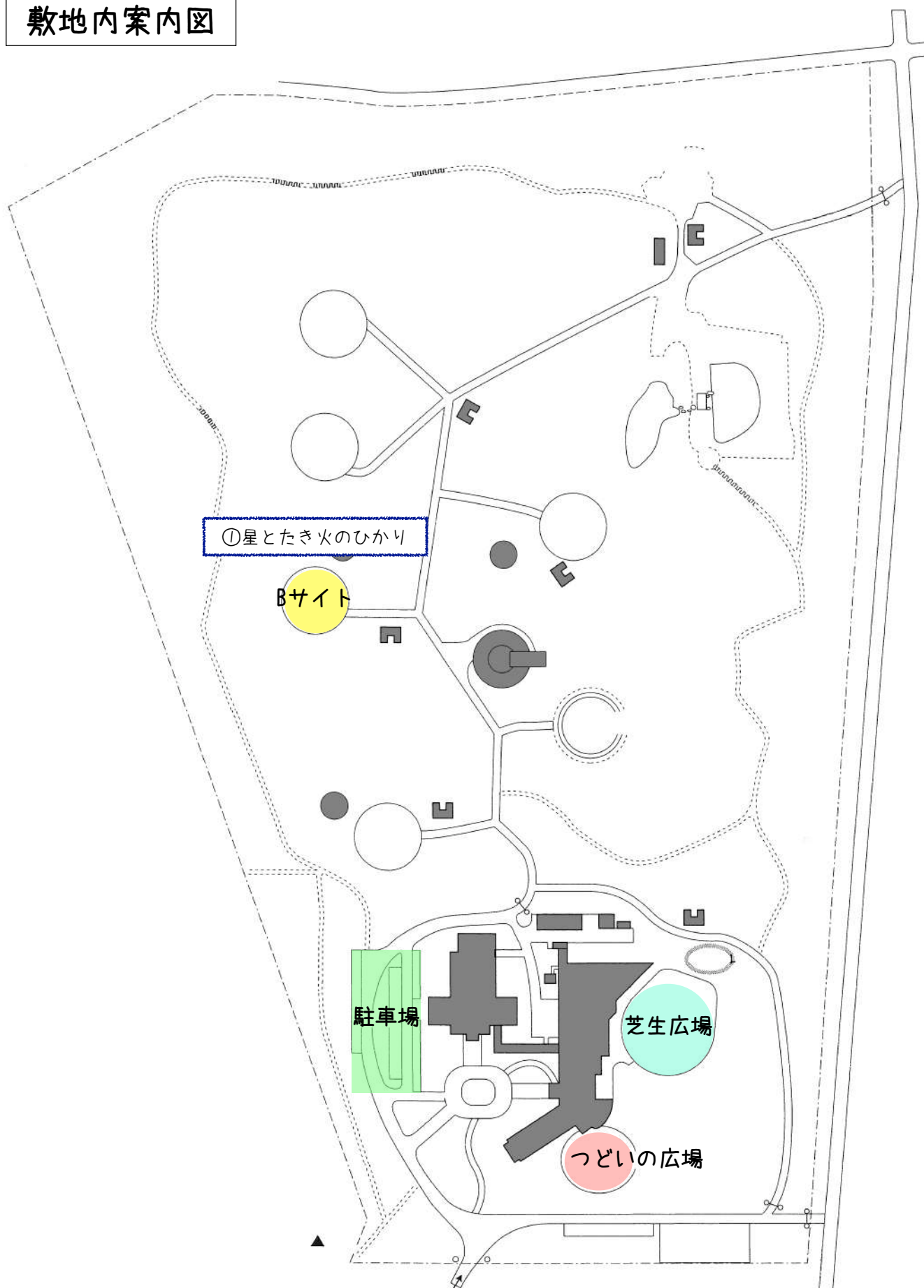


※ 3・4Fは宿泊室です。

- 1日目 全員参加プログラム
- 1・2日目 選択プログラム
- 1日目 選択プログラム

- 2日目 選択プログラム（朝）
- 2日目 選択プログラム

敷地内案内図



1日目 選択プログラム

★時間は2-7ページのプログラム詳細で確認してください★

★持ち物★

	NO.	持ちもの	備考
	1	着替え一式	長袖、長ズボン、下着、靴下等。
	2	タオル	バスタオル、フェイスタオルなど必要に応じてご用意ください。
	3	洗面用具	歯ブラシ、洗顔等。
	4	保険証	
	5	星空探訪のしおり	後日、「プラネタリウムと星空探訪 参加者専用ページ」にて公開します。当日は、データ保存もしくは用紙等に出力してお持ちください。
	6	常備薬	普段から服用しているものがあればお持ちください。 (施設内では内服薬はお渡しできません)
プログラム参加時の服装や持ち物			
	7	防寒着①	ダウン、ジャケットなど、いちばん外側に着る、厚手のもの。
	8	防寒着②	インナーダウン、フリースなど、中厚手で、着脱しやすいものがオススメです。
	9	雨具 (カッパ)	カッパ (上下分かれたもの) がオススメです。風が強い時に一番外側に着ることで保温性を高めます。
	10	手袋	
	11	帽子	ニット帽等。耳が隠れるものがより暖かくオススメです。
	12	マフラー	首元を暖められるネックウォーマー等。
	13	懐中電灯、ヘッドランプ	新品の電池を入れてお持ちください。
	14	軍手	選択プログラム「①星とたき火のひかり」で使用します。

※浴室に、タオル及びドライヤー等はありません。ドライヤーが必要な方はお持ちください。

※館内は土足で移動できます。宿泊室にスリッパ等はありません。

※朝晩は気温が下がり、館内でも冷え込みます。着替えがしやすい (体温を調整しやすい) 暖かい服装をご用意ください。

★より楽しく、より暖かく過ごすための持ち物★ (必須ではありません。必要なものをお持ちください。)

	NO.	持ちもの	備考
	1	マイカップ 温かい飲み物用の粉末 お菓子 など	1階エントランスホールにお湯の準備があります。 ホッと温まれるものをご準備ください。
	2	カイロ	手先、足先が冷えやすい人は特にオススメです。
	3	暖かいインナー	暖かさを保てるシャツやタイツなど。
	4	ブランケット、ひざ掛け	
星空を楽しむアイテム			
	5	カメラ、三脚	星空の写真を撮ってみたい方は必須です。
	6	天体望遠鏡	星空を楽しむためのアイテムをお持ちの方は、使ってみたいものを是非ご持参ください。
	7	星座早見盤	
	8	星空アプリ	

※プログラムに参加するために必要な服装・持ち物などを準備してください。

特に「ナイトプログラム: 星空ビバーク」は服装・持ち物などの準備が必須です。星空ビバークの詳細は13ページの「星空ビバークのススメ」をご確認ください。

★ 星空ビバークのススメ ★

せっかく朝霧高原で泊まるなら、星空の下で寝袋と毛布にくるまって寝てみませんか？ビバーク(野宿)に必要な物や服装はこれをチェック！センターで貸し出しできるものもあります！挑戦してみたい人は、当日のプログラムでビバークに参加してみよう！

★ 星空ビバークオススメポイント ★

- 1 朝霧高原ならではの満天の星が楽しめる！
- 2 必要なものの貸し出しもあるので手軽にチャレンジできる！
- 3 途中でお部屋に戻ってもOK！お風呂も入れます！



【必要なもの】

持ち物	備 考
寝袋	冬用でなくても構いません。お持ちの寝袋を是非ご持参ください。持っていない方は貸出をご利用ください。(1個500円)
マット	持っていない方にはセンターでお貸しします。(無料)
ヘッドランプ・懐中電灯	
暖かい服装	長袖、長ズボン、フリースやセーター、暖かい上着、ニット帽、マフラーやネックウォーマー、手袋、靴下(厚手)などをお持ちください。

【センターから無料でお貸しするもの】

追加の寝袋	貸出寝袋(有料)またはご持参の寝袋に重ねて、暖かくします。
マット	重ねて敷いて、底冷えを軽減します。

【あると便利なもの】

シュラフカバー	寝袋の防風、防水になります。
カイロ	手足や体を暖めます。



【参加するにあたって】

- * 子どものみ、大人のみでの参加も可能ですが、グループ内で、誰が参加しているかを把握してください。
- * 途中でビバークをやめて、部屋に戻ることもできます。
- * 参加する場合は、お風呂に入らず参加して、ビバーク後に入浴することをおすすめします。5:00から8:30まで入浴可能です🔥。
ビバーク前に入浴する方は、髪の毛をよく乾かし、暖かい服をしっかりと着て参加してください。

走れば山が美しくなる！

Facebook コミュニティへのお誘い



「走れば山が美しくなる！」は、静岡県立朝霧野外活動センターが推進する、自然体験活動をしながら自然をきれいにする活動の総称です。

富士山が世界文化遺産に登録され、富士山周辺地域では環境保全への取り組みへの注目度が今まで以上に高まっています。

そこで、この先も富士山周辺はもちろん、日本中の豊かな自然とトレイルをずっと楽しむことができるよう、ハイキングや登山、オリエンテーリングやロゲイニングなど様々な自然体験活動を楽しむみなさんが、活動中にみつけたゴミを拾い集める「ナマの姿」を紹介できたらと思い、このコミュニティをたちあげました。

このサイトへは、誰でも好きに投稿することができます。ゴミを拾った際には、その写真と拾った場所をアップしてください。

全国の皆さんの活動の様子を、ぜひご覧ください。

↓ ↓ ↓ Facebookサイトはこちらから ↓ ↓ ↓

<https://www.facebook.com/pages/走れば山が美しくなる/1504177479797250>

トップページの「いいね」のクリックもあわせてお願いします。



「走れば山が美しくなる！」は、次の企業から協賛を頂いています（敬称略）

