



～海もあなたも変わる夏～

目次

1. 集合と解散1
2. 日程と清掃区間2
3. 宿泊・食事場所とお風呂2
4. 一日の流れ3
5. ゴミについて4
6. 健康管理について6
7. 参加者への注意事項及び免責事項9
8. 中止のお知らせなど10
9. 最後に10
10. 連絡先10

*持ち物については、「持ち物&服装ガイドブック」(別冊)をご覧ください。

*当日は、ゴミ分別と健康管理について記載した「持ち歩くしおり」を配布します。

主 催：虹のとびら 表浜 BLUE WALK グループ

特別協賛：田原パシフィックロータリークラブ

協 賛：国際ソロプチミスト豊橋、サーラグループ

協 力：田原パシフィックロータリークラブ、豊橋技術科学大学ボランティア部、Counterpart

後 援：(株)デンソー、日本シュースターミナル(株)、学校法人清光学園、
530 運動環境協議会、豊橋技術科学大学、豊橋市、豊橋市教育委員会、
田原市、田原市教育委員会

本活動の一部は「あいち森と緑づくり税環境活動・学習推進事業交付金」を活用して実施します。

1. 集合と解散

	集合				解散		
①	8/14(木)	9:00	豊橋技科大	～	8/15(金)	9:00	三河田原駅
②	8/15(金)	9:00	三河田原駅	～	8/16(土)	9:00	
③	8/16(土)	9:00		～	8/17(日)	9:00	
④	8/17(日)	9:00		～	8/18(月)	お昼頃	

【集合に関して】

朝の集合時間は早いです。万が一遅刻した場合には当方では迎えに行くことが困難な場合があります。BLUEWALK をみんなで楽しむためにも責任ある行動をお願いします。

豊橋駅から三河田原駅までの豊橋鉄道渥美線は 15 分に 1 本と本数が少ないので注意しましょう。

豊橋鉄道渥美線 新豊橋⇒三河田原：520 円

(→豊鉄渥美線：<http://www.toyotetsu.com/atsumisen/index.shtml>)



【交通手段に関して】

当日は公共交通機関を使ってください。自家用車での集合には対応できませんので、ご了承ください。

☆名古屋組へお得情報☆

JR と名鉄には、名古屋～豊橋間の割引切符があります。

- JR 名古屋⇄豊橋 カルテット切符

4枚セットで 3,480 円 (1枚あたり 870 円) 有効期限 1ヶ月

※JR の豊橋往復切符 (平日 1,860 円 土休日 1,540 円) は当日限り有効です。

(↓JR 東海：http://railway.jr-central.co.jp/tickets/_pdf/nagoya-toyohashi-kippu.pdf)



- 名鉄 なごや得割2平日/なごや得割土休日 (金山・名鉄名古屋駅⇄豊橋駅)

平日：往復 1,740 円 有効期限1ヶ月

休日：往復 1,540 円 有効期限1ヶ月

※特割2平日は土休日でも使用できます。

(→名古屋鉄道：<http://www.meitetsu.co.jp/kenannai/index.html>)



【特殊な日について】

◇ 8月14日(木)《初日》

豊橋技術科学大学(豊橋技科大)に9時までに集合してください。また初日は開会式を行います。豊橋技科大までは豊橋駅から公共バス(豊鉄バス豊橋技科大線)が出ています。

豊橋駅前⇒技科大前：440円

(↓豊鉄バス：<http://www.toyotetsu.jp>)



◇8月17日(日)《最終日》

最終日はそれまで歩んできた4日間の集大成です。夜は最終日参加者全員で、宿にて打ち上げをします。

*9月にもBW2014の参加者全体の打ち上げを行ないます。(9月20日(土)を予定)

メーリングリストにてお知らせしますので、ぜひご参加ください。

2. 日程と清掃区間

日程		スタート	昼休憩地点	ゴール
1日目	14(木)	東細谷	小沢小南東	西七根
2日目	15(金)	川尻付近	かどや	浜藪
3日目	16(土)	浜藪	日研農園西	日出町
4日目	17(日)	日出町	石門	伊良湖岬

場所は大まかな目安です。

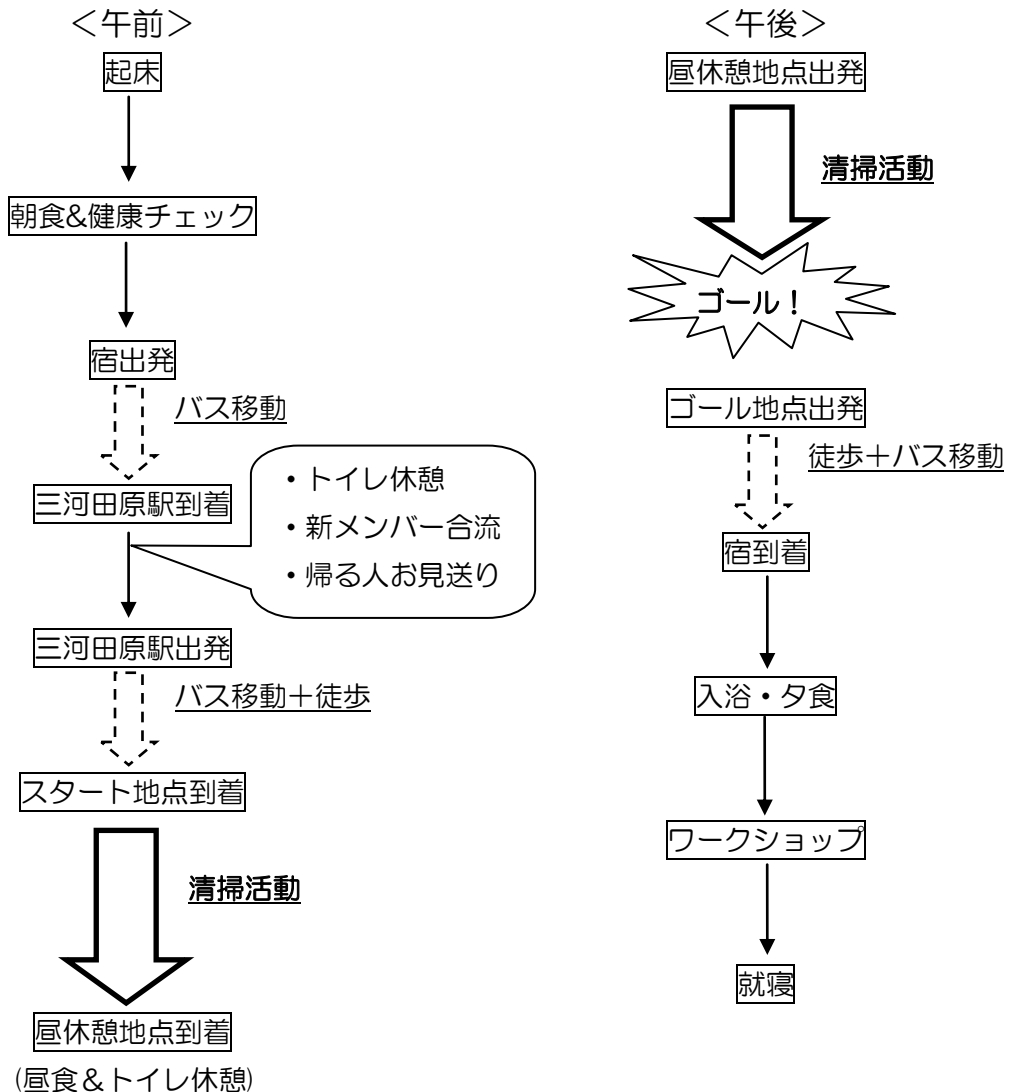
3. 宿泊・食事場所とお風呂

日程		宿泊・食事場所	お風呂
1日目	14(木)	野外教育センター	野外教育センター
2日目	15(金)		
3日目	16(土)		
4日目	17(日)	伊良湖ホテル	伊良湖ビューホテル

【宿泊の注意事項】

- 荷物・貴重品の管理は各自でお願いします。(主催者では責任を負いかねます。)
- 就寝時間を過ぎたら静かにしましょう。(22:00 消灯予定)
- 周辺の民家にご迷惑にならない様に、あまり騒がないようにしましょう。
- 宿泊場所の物にはあまり触れないようにしましょう。万が一破損した場合には実費を請求する可能性があります。
- 朝スムーズに出発できるように、荷物の整理は前日の夜にお願いします。(最終日は、お風呂セットを持ち出せるよう準備しておいてください。)
- 洗濯を当日夜に行います。洗濯物を洗濯ネット(マジックで名前記入)に入れて出してください。
- 食事の準備、片付け、掃除など、気付いたことはお手伝いをお願いします。
- 個々の連絡の為に携帯電話の充電をしましょう。
- 少しでも体調が悪いと感じたら、遠慮せずに近くのスタッフに声をかけてください。

4. 一日の流れ(一例)



5. ゴミについて

【分別方法】

豊橋市	田原市	□: 共通 □: 豊橋市 □: 田原市
燃やすゴミ	燃やせるゴミ	ペットボトル、ふた・キャップ、プラスチック容器、小型のプラスチック製品、小型のゴム製品、ビニール、お菓子袋、発泡スチロールの欠片、紙類、段ボール、布類、革製品、くつ・サンダル、花火、吸殻、農薬・肥料袋、釣り糸
燃やすゴミ(追加)		+ ホース、縄、梱包用木箱、建築資材
	燃やせるゴミ(追加)	+ 小型のロープ・ホース・縄、保冷材・乾燥材、DVD等のディスク類
こわすゴミ	燃やせないゴミ	アルミホイル、発泡スチロール、小型の家電製品、中型のプラスチック製品、中型のゴム製品、電球、傘、レジャーシート、体温計(電子)、電気コード、釣竿・魚箱・ルアー・浮き、汚れた缶(中身あり)
こわすゴミ(追加)		+ ロープ、金属製品、ピンのふた、プルタブ、DVD等のディスク類、保冷材・乾燥材、乾電池(水銀なし)、鏡、一斗缶(錆び・中身なし)
	燃やせないゴミ(追加)	+ 中型のロープ・ホース・網、ライター
埋めるゴミ	割れガラス類	ガラス類、陶磁器類、食器類、割れたビン
ビン・缶類		飲料ビン、スチール缶、アルミ缶、缶詰、ちぎれた缶
	ビン類	飲料ビン、汚れたビン
	缶類	スチール缶、アルミ缶、スプレー缶、缶詰、ちぎれた缶、プルタブ、一斗缶(錆び・中身なし)
危険ゴミA	有害ゴミ	蛍光灯、体温計(水銀入り)、乾電池(水銀入り)
	有害ゴミ(追加)	+ 乾電池(水銀なし)、鏡(割れたもの含む)
危険ゴミB	小物金属	金属破片、釘、針金、ハサミ、包丁
危険ゴミB(追加)		+ 割れた鏡、スプレー缶、ライター
	小物金属(追加)	+ 金属製品、ピンのふた
大きなゴミ	処理困難物	大型の家具、中型の家電製品、大型の発泡スチロール、大型のロープ・ホース・網、自転車
処理困難物		大型の家電製品、タイヤ、一斗缶(中身あり)、ドラム缶、オートバイ(原付含む)、パソコン類、携帯電話、バッテリー、ガスボンベ、消火器、自動車部品、医療ゴミ
		処理困難物(追加)

※ゴミの大きさについて

欠片：10cm 程度まで

小型：10～30cm

中型：30～120cm

大型：120cm 以上

変形が可能なものは、小さくまとめた時の大きさを判別します。

※回収方法



：緑色の袋



：青色の袋



：白色の袋(B)



：カンシャの袋



：白色の袋(C)



：スタッフへ



：白色の袋(A)



：移動または記録



：記録(豊橋市) / 移動または記録(田原市)

※処理困難物について

豊橋市：見つけた場合、移動可能なものであってもむやみに動かさないでください。

田原市：見つけた場合、移動可能なものであれば所定のゴミ回収ポイントまで運びます。

どちらの場合も市に連絡し、後日回収してもらいます。

※海岸には、医療廃棄物や農薬、劇物、ボンベ等の危険なゴミがたくさん漂着します。

- 1、容器に入ったものは、中身が何か分からない場合、絶対に開封しないでください。
- 2、医療廃棄物(注射器など)は感染症の恐れがあるので、絶対に素手では触らず、近くのスタッフまでお知らせください。
- 3、ボンベなどの不明な廃棄物は動かさず、スタッフまでお知らせください。

【トラックでの回収について】

海岸で集めたゴミをトラックで回収し、予め決められたゴミ回収ポイントまで運搬します。ゴミ回収場所には表浜 BLUEWALK のゴミである旨を書いた紙を貼ります。

ゴミは種別毎に分けて、ゴミ回収業者が分かりやすいように置きます。

また、ゴミを置いたポイントを記録しておき、翌日の朝に担当者が連絡します。

豊橋市 環境政策課 0532-51-2399

豊橋市 (株)トヨジン 0532-88-0534 (会社)

田原市 松和メンテナンス 0532-47-4422 (会社)

【ゴミ調査について】

今回表浜海岸に存在するゴミの調査を行いたいと考えています。

<重量調査>

- 1、回収ポイントで無作為にゴミの重量を量る。
- 2、量ったゴミの重さをその回収ポイントでの標準の重さとし、全数を掛けて全重量とする。

<ゴミ調査>

全日ゴミ調査を行いたいと思います。ゴミ調査班が先頭で海岸を歩き、海岸に落ちているゴミを種類ごとにシートへ記入します。詳しくは当日、担当者が説明します。

6. 健康管理について

【熱中症】

夏の海岸では熱中症にかかる危険性が高いです。

熱中症は命に関わることなので十分な注意が必要！！

熱中症対策としては①予防②症状と処置があります。

① 予防

健康チェック	朝のバス、昼休憩、帰りのバス内で健康チェックをし、全員の健康状態を確認します。
強制飲水	熱中症の予防に一番大切なのは水分の補給です。休憩は30分おきに行いますが、その際に一口でもいいので必ず水分を取りましょう。糖分、塩分、ミネラルを補給するためにスポーツドリンクがよいです。
服装	帽子は必ず着用。黒っぽい服装は避ける。吸水性や風通しのよい服を着る。

② 症状と処置

(1) 症状

熱失神	皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもの。	めまい、失神などがみられる。顔面そう白となって、脈は速くて弱くなる。
熱疲労	脱水による症状。	脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。
熱けいれん	大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下。	足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこる。
熱射病	体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。	意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、死亡率が高い。

(2) 対応

熱失神 or 熱疲労	涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。 足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。 吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には、病院に運び、点滴を受ける必要があります。
熱けいれん	生理食塩水（0.9%）を補給すれば、通常は回復します。
熱射病	死の危険のある緊急事態です。 体を冷やしながらか、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。 いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。 体温を下げるには、水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、くび、腋の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。 循環が悪い場合は、足を高くし、マッサージをします。 症状としては、意識の状態と体温が重要です。意識障害は軽いこともありますが、応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも異常がみられる時には重症と考慮して処置しましょう。

【過呼吸の対応】

①症状

- 意識があつて、はあはあと浅く細かく激しい呼吸をしている
- 手足のしびれ、硬直、冷感などがある
- 意識が遠のくことがあるが、命に別状はない

②対応

- 今までに同じようなことがあつたか本人に聞く
- 紙袋を用意、なければビニール袋に数カ所穴をあける
- 口と鼻を覆い、その中で呼吸をする(10～15分)
- 治まったら静かに休ませる
- なかなか治まらなかったり、本人の不安が強い場合は病院に行く

【カツオノエボシ】



海岸に「カツオノエボシ」というクラゲがまれにいます。大きさは、ペットボトルのキャップぐらいでとても小さく、一見クラゲには見えませんが、強力な毒を持ち、刺されると死に至る場合もある恐ろしいクラゲです。ゴミと間違えて素手で拾ったりしないように、海岸清掃時は必ず軍手を着用してください。万が一刺された場合は、慌てず近くスタッフに言ってください。

体調が悪いと感じたら、スタッフに報告してください。

その後診察が必要な場合、まずは必ず下記に連絡してください。ここで最寄りの病院を紹介してくれます。

◎豊橋市救急医療情報センター（0532）63 - 1133

◎田原市救急医療情報センター（0531）23 - 1133

今回の海岸清掃の企画は常に場所が移動するため、病人が出た場所から一番近くて対応してくれる病院を紹介してくれます。

※その際自分たちがいる場所を正確に伝えるようにしてください。

※行く前に受け入れ可能か必ず電話で確認してください。

<豊橋市>

○豊橋市休日夜間急病診療所

診療日・時間：休日（日曜日、国民の祝日及び12月31日から1月3日）

…午前9時～午後5時 ※午後5時～午後8時は休診となります。

夜間(毎日)

…午後8時～翌朝午前7時

住所：〒441-8539

豊橋市中野町字中原 100 番地(ほいっぴ内)

TEL：(0532) 48-1110



○豊橋市民病院

診療日・時間：急患の受付は休日・夜間問わず 24 時間体制

住所：〒441-8570

愛知県豊橋市青竹町字八間西 50 番地

TEL: (0532) 33-6111

<田原市>

○渥美病院

診療日・時間：平日、第1・3土曜日 午前8時30分から

休診日：第2・4・5土曜日、日曜日、祝日、8月15日、年末年始(12月30日～1月3日)。

ただし、急患の方は時間外救急で対応します。

住所：〒441-3415

愛知県田原市神戸町赤石1番地1

TEL：0531(22)2131



7. 参加者への注意事項及び免責事項

- ① 表浜は全面遊泳禁止です。※ 表浜は波が強く毎年水難事故が発生しています。
- ② 貴重品の管理は各自でお願いします。
- ③ 車での事故に注意してください。
- ④ 海岸清掃、ワークショップでの怪我にご注意下さい。
- ⑤ 地域の方にご迷惑にならないように注意してください。※事故、事件については主催者では責任を負いかねます。保険の範囲外では各自の責任にて行動してください。
- ⑥ 新型インフルエンザに感染している方、感染者と接触した可能性のある方の参加はご遠慮下さい。
- ⑦ 地震の対策はしていますが、責任は負えません。

8. 中止のお知らせなど

表浜 BLUEWALK は基本的には雨天決行ですが、台風等の悪天候時は中止とさせていただきます。よほどの大雨でない限り集合していただいて、宿泊場所で待機し晴れたらゴミ拾いを行います。中止する際には当日の朝6時半までにブログにアップしますので、参加者の方はご確認ください。中止をお伝えする旨のブログは当日の全体リーダーが担当します。メーリングリストや、当日参加される方へは電話でもお伝えします。早朝に連絡させていただくこととなりますが、ご了承ください。また6時半に中止の決定をした際も送迎は行う予定です。心配な方は各日の全体リーダーへ連絡してください。

また、中止となり、食事・風呂・宿泊などの費用のかからなかった分のみ、後日返金いたします。(送迎は行う予定です)

9. 最後に

表浜 BLUEWALK は参加者一人一人が作り上げていくイベントです。スタッフでなくても、長期間参加の方にはいろいろな事をお願いすると思います。面倒なこともあります。ご協力よろしくお願いいたします。

★去年も参加してくれたブルーウォーカーへ

毎年BWは進化を続けます。去年とは全然違う趣向ですし、宿や食事・お風呂のシステムも大幅に違います。去年を想像して挑むと思わぬ忘れ物や服の分配を間違える危険性があるので、しおりをしっかり読んで準備をお願いします。

10. 連絡先

表浜 BLUEWALK2014 プロジェクトリーダー:ぽん(本名:平松有香) 080-6966-0429

保健係:ぽん(本名:平松有香) 080-6966-0429

あーみん(本名:福田亜純) 090-3835-2819

日程		リーダー	電話番号	副リーダー	電話番号
1日目	8/14(木)	はなか	080-5297-8422	やまかな	090-5868-0209
				けいちゃん	090-5401-5353
2日目	8/15(金)	ジョン	080-1867-1832	あーみん	090-3835-2819
				むらむら	090-9919-7785
3日目	8/16(土)	やまかな	090-5868-0209	こっちゃん	080-3075-3511
				いとたく	090-8334-3306
				いっそ	080-6905-7010
4日目	8/17(日)	ぽん	080-6966-0429	いとたく	090-8334-3306
				はなか	080-5297-8422

【キャンセルする場合】

万が一キャンセルをされる方は、8 / 7 木の 17 時まで下記メールアドレスまで連絡してください。やむを得ずそれ以降にキャンセルされる場合も、連絡をお願いします。

キャンセル連絡先 ⇒ omotehamaayumi@gmail.com

【当日の不都合について】（体調不良や集合に遅れる、欠席など）

当日に不都合や問題が発生した場合、その日のリーダー（繋がらなければ副リーダー）に連絡してください。特に、集合に遅れる場合や欠席する場合は、必ず連絡してください。

【前日までのお問い合わせ】

質問などのお問い合わせはコチラ ⇒ omotehamaayumi@gmail.com

表浜 BLUE WALK のブログ（随時更新）⇒ <http://ameblo.jp/omotehamabluewalk/>
（↓表浜 BLUE WALK ブログ QR コード）



協力：アイレクス、伊良湖ホテル、株式会社トヨジン、サークルK 渥美小塩津店、
シーサイドファーム伊良湖、松和メンテナンス株式会社、成和环境株式会社、
食事処 味路、豊鉄バス株式会社、東三河廃棄物処理事業協同組合、三河田原駅、
野外教育センター、谷ノ口里山里海育成会（広中秋孝）

♪BWピクス

1. BWで^{×3}拾っちゃお

BWで^{×3}歌っちゃお

表浜でゴミ拾い

なかよく楽しくおもしろく

年齢なんて関係ない

一生青春するんだー！

1、2、3、4！

ふくろー（ふくろー）！ トンゲー（トンゲー）！^{×2}

ふくろートンゲー^{×2} ふくろトンゲふくろトンゲ フー！

BWで^{×3}拾っちゃお

BWで^{×3}歌っちゃお

2. ビンもカンもリサイクル

中身がちょこっと残ってる

ウミガメさんも困ってる

さあみんなと一緒にBW！

1、2、3、4！

ふくろー（ふくろー）！ トンゲー（トンゲー）！^{×2}

ふくろートンゲー^{×2} ふくろトンゲふくろトンゲ フー！

BWで^{×3}拾っちゃお

BWで^{×3}歌っちゃお

ちゃちゃっちゃちゃ。