－令和7年度－

利用の手引き

元気いっぱい　友達いっぱい　感動いっぱい

独立行政法人 国立青少年教育振興機構
国立妙高青少年自然の家

令和7年4月発行版

国立青少年教育振興機構のMVV（ミッション・ビジョン・バリュー）

私たちの使命 ― Mission
青少年教育の振興、健全な青少年の育成

私たちが目指すもの ― Vision
青少年一人ひとりが幸福を追求できる持続可能な社会を実現する

私たちの価値観、行動指針 ― Value

1．	Curiosity	私たちは、何事にも好奇心を持ち、
2．	Change	枠にとらわれずに変化し、
3．	Challenge	失敗を恐れずにチャレンジします。
4．	Care	私たちは、すべての人たちを思いやり、
5．	Communication	多様性を重んじ、対話と共感を大切にします。
6．	Collaboration	私たちは、多様な人々や組織と協働し、
7．	Creativity	青少年のさらなる体験の場を創造していきます。

私たちの公約 ― Commitment
私たちはミッション・ビジョンを達成するために、28 施設が一つの船に乗って、
7Cs を羅針盤に七つの海（7Seas）を渡っていきます。

重要 施設利用に関わる令和７年度からの変更点について

1	日帰り利用団体に「日帰り研修施設使用料」をご負担いただきます（※詳細はP7 に記載）

照明や暖房の光熱費、施設・設備の修繕費、施設の充実に係る経費等の一部を利用者のみなさまにご負担いただくことで、全ての子供たちの安全・安心に配慮して、感動体験を提供できる体制の充実を図ることを目指し、令和７年４月より、日帰り利用団体から活動場所に応じた日帰り研修施設使用料をご負担いただきます。

利用団体のみなさまには、何卒ご理解を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

【新設金額】

活動場所	単位
プレイホール（※１）	１室／３時間ごと（※２） （３時間を超える場合は、３時間ごとに500 円の追加料金が発生します。 例：４時間→1,000 円、７時間→1,500 円）
ミーティングルーム	
学習室１	
学習室２	
学習室３	
クラフトルーム	
ふれあい棟実習室	
スバルホール学習室	
スバルホール和室	

※１　日帰り研修施設使用料の新設に伴い、冬季活動場所利用料（１時間 190 円）は廃止になります。

※２　入退所式など合計１時間未満の一時的な使用については対象外とします。

2	食堂の配膳方法についてバイキング方式からビュッフェ方式に変更しています

令和６年１０月からの食堂業者の変更に伴い、食堂の配膳方法がバイキング形式からビュッフェ方式（セルフサービス形式、一部数量制限あり）に変更となっています。

利用団体のみなさまには、何卒ご理解を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

３	特定研修活動指導員経費の改定について

全ての子供たちに良質な体験の機会を提供するとともに、将来にわたって青少年教育を推進し、安全・安心で良質な体験活動の提供が可能な施設運営を実現することを目的として、令和７年４月より、特定研修活動指導員経費を改定させていただきます。

利用団体のみなさまには、何卒ご理解を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

【改定後の価格】

	半日	１日
妙高アドベンチャープログラム	12,500 円	25,000 円
妙高ネイチャープログラム		
スキー（アルペン・トレッキング）		
ネイチャーゲーム		

	１回
そば打ち	12,500 円
民話・昔話	
星座観察	

４	利用者サービス向上のための取り組みとして宿泊棟に冷房を設置します

施設をご利用いただくみなさまが快適にお過ごしいただけるよう、令和７年度より、宿泊棟で夜間利用いただける冷房設備を設置します。

詳細はＰ１２「Ｖ　施設利用」に記載しています。

５	年間を通してご利用いただける新たな活動エリアを整備します

令和６年度にクラウドファンディングを実施させていただいた「つるたぐりプロジェクト」で年間を通してご利用いただける新たな活動エリア（つるたぐり広場（仮称））を整備します。

目　次

Ⅰ　はじめに（ｐ１）

1　国立妙高青少年自然の家について

Ⅱ　利用申込（p2～5）

1　利用条件
2　利用ができない日
3　屋外施設の利用期間
4　配室
5　利用申込と受付期間
6　手続きの流れ

Ⅲ　到着時・出発時の流れ（p6）

1　到着時の流れ
2　出発時の流れ
3　支払い方法

Ⅳ　経費（p7～11）

1　宿泊に関する経費
2　活動に関する経費
4　食事料金
5　クラフトに関する教材費
6　生活用品

Ⅴ　施設利用（p12～23）

1　標準生活時間
2　生活について
3　本館宿泊室の利用
4　キャンプ場の利用
5　食堂の利用
6　お風呂の利用
7　ゲストルームの利用
8　食品の持ち込み
9　ごみの取り扱い
10　館内・敷地内全面禁煙
11　洗濯機・乾燥機の使用
12　乾燥室
13　Free Wi-Fi
14　AED の設置場所
15　おもいやりのリレー運動

Ⅵ　保健・安全（p24～26）

1　食物アレルギー
2　傷病者の対応
3　安全管理

Ⅶ　活動プログラム（p27～38）

1　体験活動プログラム一覧
2　野外炊事
3　キャンプファイヤー
4　そり活動

Ⅷ　貸出物品（p39～45）

1　貸出物品一覧
2　長靴の貸出返却について
3　冬季物品貸出返却の流れ
4　スキー用品等のレンタル

Ⅸ　その他（p46～背表紙）

1　施設の概要
2　キャンプ場の概要
3　夏季活動マップ
4　冬季活動マップ
5　指定避難場所
6　外来診療案内
7　気象等に関する情報

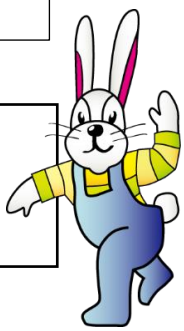
［国立妙高青少年自然の家］

TEL：0255-82-4321
FAX：0255-82-4325

［食堂事務室］

TEL：0255-78-7267
FAX：0255-78-7267

最新の情報については
ホームページをご確認ください。



Ⅰ　はじめに

１　国立妙高青少年自然の家について

（１）目的

国立妙高青少年自然の家（以下「自然の家」）は、青少年に対し、日頃の身近な場所では経験することのできない、心身の発達に必要な体験を、自然豊かな環境の中で提供することを通して、次代を担う、心豊かでたくましい青少年の育成を図ることを目的とした教育施設です。

（２）理念

自然の家では、次のような理念を掲げて、上記の目的の達成に努めています。

① 自然に親しみ自然を大切にする心や、自然や美しいもの、崇高なものに感動する心など、柔らかな感性を培う。

② 健康増進や体力向上の実践力を高める。

③ 自立心や協調性を育み、思いやりの心、命や人権を尊重する心、ボランティア精神など豊かな心を培う。

④ 規範意識や責任感等の社会性を育む。

⑤ 相互理解を深め、望ましい人間関係をつくる能力を養う。

⑥ 基本的生活習慣の形成を図る。

（３）施設の特徴

① 立地条件

自然の家は、妙高戸隠連山国立公園内にある妙高山（2,454m）の麓（約 580m）に広がる大自然の中に位置しています。

妙高山は、施設の西側に堂々たる雄姿を見せており、その美しい景観は日本百名山の一つに数えられています。また、別名「越後富士」とも呼ばれ、多くの人に親しまれるとともに、利用者の心をひきつけています。

② 自然条件

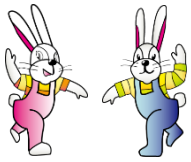
自然の家が所在する新潟県妙高市は、国内有数の豪雪地帯として知られており、例年１月から３月にかけて２m以上の積雪を記録しています。３月下旬にはスキーシーズンが終わり、季節風のおさまりとともに雪どけが進み、川の水量も日ごとに増して、長く厳しい冬の終わりを告げます。

４月中旬に遅い春が訪れ、色鮮やかな草花の芽吹きが始まって、山裾から次第に緑に包まれます。夏季でも朝夕は涼しく、秋には妙高山頂から鮮やかな紅葉で染まり、四季折々の自然に触れることができます。

◆所章

所章（シンボルマーク）は、MYOKO のMの小文字mをベースに、左から妙高山（2,454m）、火打山（2,462m）そして新潟焼山（2,400m）の三山をあらわし、子供たちがのびのびと力強く育つことを願ったものです。

◆マスコット



(mimi ちゃん　mimi くん)

妙高の地を代表する野生動物である「野うさぎ」をマスコットにしました。施設周辺では、四季を通して見かけることができます。

Ⅱ　利用申込

１　利用条件

（１）利用できる団体（原則として個人の利用はできません。）

①　学校、青少年活動関係団体（スカウト団体、部活動、PTA 等）、フリースクール
②　スポーツ少年団、子ども会、放課後児童クラブ、子ども食堂、学習塾等の青少年を含む団体
③　グループ・サークル
④　家族（複数家族でご利用の場合は「③グループ」となります。）
⑤　企業・官公庁等

（２）利用の条件

自然の家は、青少年に豊かな体験の機会を提供することを目的とした青少年教育施設です。利用の際は、以下の条件が必要となります。

①自然の家における標準生活時間等の利用のきまりを守り、良好な施設、設備の維持及び自然環境の保全に努めること。
②当施設の自然体験活動等の教育的な活動プログラムを行うこと。（ｐ27～38 参照）
③18 歳以上の成人の引率者がいること。

上記の条件をお守りいただけない場合、利用をお断りさせていただく場合があります。

（３）利用の形態

〇宿泊
〇日帰り　※入退所は８：３０～１７：００、朝食、夕食の食堂利用及び入浴はできません。

（４）禁止事項

自然の家では、以下の行為は禁止となっております。特に、①～③の禁止事項に該当する行為、その他利用に当たっての留意事項に反する行為を行った場合、または虚偽の申告があった場合は、今後の利用申込みを制限する場合があります。

①　特定の政党を支持し、またはこれに反対するための政治教育その他の政治的活動
②　特定の宗教を支持し、またはこれに反対するための宗教教育その他の宗教的活動
③　専ら営利を目的とする活動
④　花火
⑤　動植物の捕獲と採取（自然の家の敷地内は国立公園となっています。）
※　森の手入れや水生昆虫の観察等、プログラム上必要な場合は、事前にご相談いただくとともに、必要最小限にとどめるようご協力ください。
⑥　他の利用団体等の活動や生活に支障を生じさせる行為。

（５）その他

〇　当施設は青少年教育施設です。活動プログラムを行わない宿泊のみの利用及び食堂などを利用しない素泊まりでの利用はできません。
〇　ペットの同伴はできません。（盲導犬等の介助犬は可）
〇　小型無人機（ドローン等）を使用する際は、必ず事前にご連絡ください。目視で機体を確認でき、他団体の活動に支障を与える恐れのない必要最小限の範囲で、使用を認める場合があります。

２　利用ができない日

※　全館休館日、年末年始は電話対応ができません。変更連絡はメール、FAX でお願いします。

○　全館休館日：年間２４日間（予定）
○　施設整備日・安全点検日：各月に１～３回程度
○　基幹設備改修工事：１１月～１２月中旬
○　年末年始：12 月 29 日～1 月４日

ホームページの「空室状況」で確認できます。（p5「申込方法」）の URL、二次元コード参照）

※　12 月 28 日は午前中までの利用、食堂は朝食までの営業となります。

○　他の宿泊利用がないときの２００人以上（子ども（小～高）換算）の宿泊利用がない場合

３　屋外施設の利用期間

○　キャンプ場　　6月１日～9月 30 日
○　野外炊事棟　　5月中旬～10 月 31 日

※　雪どけの状況により、利用期間を変更する場合があります。

４　配室

○　申込時の人数・男女比をもとに、自然の家が配室します。**申込時から 10 人以上の人数変更が生じた場合、速やかにご連絡ください**。
○　保健室・予備室としての配室はできません。
○　他団体と宿泊棟が共有になる場合があります。
○　学校団体等にカメラマンが同行する場合、ゲストルームに宿泊することができます。（p20 参照）
○　バスの運転手・添乗員の方の宿泊については、近隣の旅館・ホテルをご利用いただいております。団体の構成員に含む場合は、団体に配室された宿泊棟の中で宿泊室の割り振りをしてください。また、利用方法等を団体担当者から必ず事前に説明をしていただくとともに、日中の滞在場所を自然の家にご連絡ください。冬季に団体が日中に施設外で活動する場合で、運転手等が宿泊棟内に滞在することをあらかじめお知らせいただけなかった際は、宿泊棟内の暖房が停止することがあります。

５　利用申込と受付期間

（1）先行受付　※宿泊をともなう利用に関して、一般受付より早く利用日を決めることができます。

対象団体	利用希望日	受付期間	受付方法
学校・ 青少年団体	令和８年度	令和７年 ５月１日 ～８月 31 日	受付期間中にホームページの先行受付申込みフォームより必要事項を入力・送信。 （複数団体が同一日を希望した場合は、自然の家が調整を行います。）

（2）一般受付（宿泊）　※令和８年度分は令和７年 11 月１日より受付を開始します。

対象団体	利用希望日	受付期間	受付方法
学校・青少年団体	令和７年度	利用希望日の１か月前まで	Web 申込
	令和８年度		
上記以外の団体	令和７年度	利用希望日の６か月前から１か月前まで	
	令和８年度		
家族	令和７年度	利用希望日の６か月前から１か月前まで ※妙高かんたん宿泊プランは「２週間前まで」	電話確認後 Web 申込
	令和８年度		

（3）日帰り利用　※令和８年度分は令和７年 11 月１日より受付を開始します。

対象団体	利用希望日	受付期間	受付方法
全団体	令和７年度	利用希望日の６か月前から１か月前まで	電話確認後 Web 申込
	令和８年度		

（4）家族向け宿泊企画「妙高かんたん宿泊プラン／妙高かんたん宿泊パック」

妙高かんたん宿泊プラン・パックの申し込み方法

「かんたんプラン・かんたんパック」は、29歳以下の青少年がいるご家族向けに、宿泊予約の手続きをシンプルにし、気軽に自然の家での自然体験と宿泊を楽しんでいただく企画です。
インターネットの予約フォームからの必要事項の入力により、書類手続きなしでご利用のお申込みが可能です。（ただし、かんたんプランはお電話での宿泊可能日の確認が必要です。）

【留意事項】
- 食事・入浴の時間帯は、他団体の利用状況を考慮して自然の家で調整し、事前のメール及び当日受付時にお伝えします。（施設外でご入浴・お食事いただくことも可能です。）
- 食事の提供方式は、盛付またはセルフ方式のいずれかになります。
- 滞在中は、自然の家の「活動プログラム」を必ず「１つ以上」行なってください。
- 宿泊室は個室をご案内しますが、宿泊棟内では他のご家族、団体とご一緒になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- 滞在中は利用者の方ご自身の責任で、貴重品の管理を行なってください。（返却式コインロッカーが施設内２か所にありますので、ご利用ください。）
- 当施設を利用するにあたっての「見積」は対応いたしかねます。経費については、「利用の手引き」をご確認ください。

【かんたんプランお申込み方法】

①電話をする（TEL 0255-82-4321）
ご利用希望日にご宿泊が可能かどうかお問合せください。お電話の際は「かんたんプランで」とお伝えください。
（予約は利用日6ヶ月前～２週間前まで）

②予約フォームから申込み
宿泊可能な場合、二次元コードの予約フォームからお申込みください。

https://forms.office.com/r/WTDHwUkKq0

③利用当日
自家用車または公共交通機関でお越しください。

【かんたんパックお申込み方法】

①開催日を確認する
年に数回、土日に開催します。
HP「イベント情報」でご確認ください。
（予約は利用日1ヶ月前～２週間前まで）

②予約フォームから申込み
HP「イベント情報」に掲載されたチラシの二次元コードの予約フォームからお申込みください。

③食物アレルギーの情報を登録された場合
確認のため後日食堂からご連絡します。

④利用当日
自家用車または公共交通機関でお越しください。

６　手続きの流れ

①利用申込
利用日１か月前まで

［申込方法］※受付期間は p.3 をご覧ください。

〇Web 申込

（https://shinriyou.niye.go.jp/myoko/Vacancy/Index/）

※利用日の変更・調整が必要な場合、自然の家から後日メールでご連絡させていただきます。

※Web 申込みが難しい場合はお電話にてご相談ください。（TEL：0255-82-4321）

②申込書類の提出
利用日１か月前までに提出

ホームページより様式をダウンロードできます。
前年度以前の様式は使用せず、必ず最新の様式をご利用ください。

［申込書類］

① 利用申込書
② 活動計画表
③ 食数・教材等申込書
④ 物品利用希望書
⑤ 利用者名簿（当日でも可）
⑥ 請求書領収書・宛名依頼票（当日でも可）

※施設使用料の減免、活動内容、アレルギー対応の必要等によって別途書類が必要な場合があります。

［提出方法］メール（myk-u@niye.go.jp）

※メールでの対応が難しい場合は、FAX・郵送でのご提出も可能です。（FAX 0255-82-4325）

※申込書類受領後に利用承諾書をメールで送付いたします。

③事前打合せ・下見
利用１か月前までを目安に実施

［申込方法］電話（0255-82-4321）

※「①利用申込書」「②活動計画表」を事前打合せの１週間前までに提出してください。

※下見の場合、自然の家担当者は同行しません。

④変更・キャンセル
※10 人以上の変更は、速やかに連絡ください。

※人数等の変更により、活動場所や宿泊棟を変更する場合があります。

【食堂利用に関する変更・キャンセルについて（17 時まで）】

	新規申込（品目の変更）	キャンセル	数量の変更
食堂利用	１週間前	３日前	３日前
食堂弁当	２週間前	１週間前	
野外炊事の食材			
飲み物	１週間前	キャンセル料なし	
教材（そば打ち含む）		キャンセル料なし ※切手を購入する教材の場合、申込後はキャンセルができません。	

＜キャンセル・食数変更連絡先＞食堂事務室（９時～17 時）

TEL：0255-78-7267

メール：myoko21747@compass-jpn.com

⑤利用当日

※利用初日（到着日）が変更・キャンセル期限の基準となります。期限を過ぎてのキャンセル、数量・品目の変更に関しては、キャンセル料等が発生する可能性があります。

Ⅲ　到着時・出発時の流れ

1　到着時の流れ

①自然の家事務室での手続き

受付時間　8：30～16：30
所要時間　10～20 分
内　　容　・人数、活動場所の確認
　　・宿泊棟の鍵の受け渡し
　　・施設利用時の注意事項　等
※事前打合せを行っていない団体は、詳しく説明するので時間がかかる場合があります。

②食堂事務室での手続き

受付時間　8：00～18：00
（※夕食利用がない日は 17：00 で終了します。）
所要時間　5～10 分
内　　容　・人数、注文内容、支払方法の確認　等

2　出発時の流れ

スキールームでの手続き（冬季のみ）
※スキー・ウェアレンタル等がある場合

受付時間　8：00～17：00
所要時間　5～10 分
内　　容　・確認書（スキーレンタル）の受け取り

①自然の家事務室での手続き

受付時間　8：30～17：00
所要時間　5～10 分
内　　容　・アンケート、利用団体票の提出
　　・請求書受け取り【施設使用料など】

②食堂事務室での支払い
※現金支払の場合

受付時間　8：00～18：00
（※夕食利用がない日は 17:00 で終了します。）
所要時間　5～10 分
内　　容　・請求書受け取り【食堂利用、野外炊事食材など】
　　・現金での支払い

3　支払い方法

あらかじめ支払い方法等をご確認の上、手続きにお越しください。

	自然の家事務室発行の請求書		食堂事務室発行の請求書	
	発行可否	支払期限	発行可否	支払期限
現金支払（当日のみ）	○	退所日	○	退所日
銀行振込	○	1ヶ月以内	○	2 週間以内
コンビニ支払	○	1ヶ月以内	×	

○　銀行振込、コンビニ支払は、それぞれ手数料がかかります。（コンビニ手数料 1 件当たり 140 円）
○　請求書は分割することができます。銀行振込、コンビニ支払の場合、分割した件数分の手数料がかかります。また、自然の家事務室発行の請求書は、分割した請求書の金額を合算して振り込むことはできません。
○　コンビニ支払の請求書は、請求金額が 30 万円を超える場合は分割してお支払いいただきます。
≪コンビニ支払の利用可能電子決済サービス≫　※（　）は上限金額
①LINE Pay　②FamiPay　③PayB（30 万円/日）④auPAY（50 万円/日）
⑤楽天銀行コンビニ支払サービス　⑥PayPay（50 万円/過去 24 時間かつ 200 万円/過去 30 日間）

Ⅳ　経　費（※以下の経費はすべて「税込」の金額です。）

年度途中で価格改定等を行う場合があります。詳細については、ホームページで随時お知らせします。

自然の家事務室で請求書を発行する経費

１　宿泊に関する経費

（１）施設使用料

利用区分	料金		備考
	本館	テント	
年少未満	無料	無料	
幼児（年少以上）	300 円/泊（１人）	300 円/泊（１人）	※（４泊以上の利用） 期間中定額 900 円
子供（小学生～高校生）	600 円/泊（１人）	300 円/泊（１人）	※（４泊以上の利用） 期間中定額 1,800 円
大学・短大等の学生	1,200 円/泊（１人）	600 円/泊（１人）	※（7 泊以上の利用） 期間中定額 7,500 円
大人（18 歳以上）	2,500 円/泊（１人）	600 円/泊（１人） ※青少年を含まない利用は 1200 円（１人）	

※施設使用料は入所した時点で適用対象となります。変更がある場合は 17 時までにお申し出ください。

（２）宿泊棟以外の宿泊施設利用にかかる追加使用料 ※要事前申込み

宿泊施設	料金	備考
ゲストルーム	1,220 円／１回	全６室　定員：１人（２室）、２人（４室） ※施設使用料に加え、追加料金となります。 ※バスの運転手、添乗員の宿泊場所としての ご利用はできません。

２　活動に関する経費

（１）日帰り研修施設使用料　※令和７年４月１日より新設。宿泊団体には発生しません。

活動場所	単位	料金
プレイホール（※１）	１室／３時間ごと（※２） ３時間を超える場合は、３時間ごとに 500 円の追加料金が発生します。 例：３時間超～６時間以内使用→1,000 円、６時間超～９時間以内使用→1,500 円	500 円
ミーティングルーム		
学習室１		
学習室２		
学習室３		
クラフトルーム		
ふれあい棟実習室		
スバルホール学習室		
スバルホール和室		

※１　日帰り研修施設使用料の新設に伴い、冬季活動場所利用料（１時間 190 円）は廃止になります。
※２　入退所式など合計１時間未満の一時的な使用については対象外とします。

（2）指導員経費

活動プログラム名	１グループの人数	１グループ（指導員１名）あたりの費用
妙高アドベンチャープログラム	12～16 人	半日：12,500 円 （最大３時間かつ昼食をはさまない。） １日：25,000 円 （最大６時間かつ昼食時間は含まれない。） ※指導員の人数に限りがあるため、１団体で依頼できる指導員数に制限があります。 ※スキー活動は荒天による、前日のキャンセルを無料とします。
源流探険	８～10 人	
森探険		
ハイキング（藤巻山・坪岳）		
かんじき・スノーシューハイク		
スキー（アルペン・TRK スキー）	８人	
ネイチャーゲーム	２グループまで	
そば打ち	24 人	12,500 円 ※そば打ちは別途見本用の材料費を負担していただく場合があります。
民話・昔話	40～100 人	
星座観察	20～30 人	
陶芸　※支払いは講師直接となります。	４人～	参考：一般団体 3,300 円／１人 ※可能時期５～11 月の平日９時から１６時のみ

※注意　依頼後の指導員数の変更・キャンセルについては、入所日の **1 週間前まで**にご連絡ください。**それ以降はキャンセル料金（100%）**が掛かります。ただし公共交通機関不通などの社会的要因や教育委員会発令による休校、学年・学級閉鎖のキャンセルは無料とします。（R5/5/1～）

（3）スキーレンタル料金

各セット内容	半日	１日	２日	３日以上
歩くスキー（板・靴・ストック）	610 円	970 円	1,090 円	1,210 円
アルペンスキー（板・靴・ストック）	―	1,090 円	1,700 円	2,060 円
ウェアセット（スキー等雪上活動用）	―	1,090 円	1,700 円	2,060 円
小物セット（ニット帽、手袋、ゴーグル）	―	490 円	670 円	850 円
スキー用ヘルメット	―	490 円	670 円	850 円

※注意　**利用期間中、使用した実績計算となります。キャンセルについては利用日初日にレンタル業者に申告してください。**

（4）冬季活動場所利用料（12 月～３月）

活動場所	単位	単価	備考
スバルホール	１日	7,500 円	冬季活動の活動拠点として利用 ※利用できる時間は入所日１１時～、退所日 10 時まで （他の団体利用がなければこの限りではありません。）
キャンプセンター	１日	9,900 円	

（4）貸出物品使用料

物品	単位	単価	備考
スノーシュー	１人／回	710 円	青少年団体無料
ゼッケン（ビブス）（所外） ※敷地内で使用する場合は無料。	１人／回	150 円	

食堂で請求書を発行する経費

食堂事務室

営業時間　8:00～18:00
（夕食利用がない日は
17:00 で閉店します。）

3　食事料金

（1）食堂（一部バイキング）　※３歳未満は無料です。

区分	朝食	昼食	夕食	合計
幼児（３歳以上）	450 円	530 円	590 円	1,570 円
小学生	570 円	670 円	780 円	2,020 円
中学生以上	650 円	770 円	900 円	2,320 円

（2）携行食　※写真の内容と変わる場合があります。

種別		単価	内容	受取時間
朝食用	パン弁当	580 円	パン２･魚肉ソーセージ１･バナナ１･パックジュース１	前日 17:00～18:00
昼食用	~~おにぎり単品~~	~~140 円~~	~~梅　※袋詰めなし~~	~~当日　9:00～12:00~~ ~~（パン弁当のみ　7:00～12:00）~~
		~~160 円~~	~~鮭　※袋詰めなし~~	
	~~おにぎりセット~~	~~310~~		
	~~おにぎり弁当２個~~	~~440~~		
	~~おにぎり弁当３個A~~	~~570~~		
	~~おにぎり弁当３個B~~	~~590 円~~	~~梅１・鮭２・バナナ１・魚肉ソーセージ１~~	
	~~おにぎり弁当４個~~	~~700 円~~	~~梅２・鮭２・バナナ１・魚肉ソーセージ１~~	
	パン弁当	580 円	パン２・魚肉ソーセージ１・バナナ１・パックジュース１	当日　7:00～12:00
	折弁当 ※計 20 個以上からご注文可	570 円	ハンバーグ弁当 唐揚げ弁当 幕の内弁当	当日　9:00～12:00 ※お盆期間中（8/10-17）提供不可 ※冬季間（１２月～３月）における 折弁当受取時間１０：００～の受取
飲み物	500mL ペットボトル	160 円	水、麦茶、緑茶、スポーツドリンク	当日 7:00～18:00
	200mL パック飲料	140 円	りんごジュース、緑茶、牛乳	
その他	菓子パン	130 円	あんこ・いちごジャム・クリーム・チョコ&クリーム	当日 7:00～18:00

令和７年５月現在、米の品薄等の影響により、おにぎり関連メニューの販売を中止しております。

パン弁当

おにぎり弁当

ハンバーグ弁当

からあげ弁当

幕の内弁当

※写真はイメージです。（パックジュースの種類などが変更となる場合があります）

（3）情報交換会
プログラム上必要と認められた場合のみ、許可します。
メニュー・料金については、食堂（0255-78-7267）に直接お問い合わせください。

（4）野外炊事など調理に関する諸経費　※１セット８人分、そば打ちのみ４人分

献立	セット内容	金額
朝食セット①	米１ｋｇ（6.5合程度）、卵 16 個、即席味噌汁 8P、味付のり８枚、オレンジ２個	2,720 円
朝食セット②	米１ｋｇ（6.5合程度）、ウインナー16 本、卵８個、即席味噌汁 8P、オレンジ２個	2,720 円
モーニングセット	バターロール 16 個、マーガリン or バター8 個、卵８個、ハム８枚、カップスープ８袋、オレンジ２個	2,720 円
カートンドッグ	コッペパン８本、ウインナー８本（短ウインナー１６本になる場合あり）、キャベツ 1/4 玉、ケチャップ（マスタード付）８個、アルミホイル１　　※牛乳パック別途必要	2,720 円
カレーライス	米１ｋｇ（6.5合程度）、豚肉 250ｇ、ジャガイモ 600g、玉ネギ 800g、人参１本、カレールウ１箱、福神漬１袋	4,080 円
豚汁	米１ｋｇ（6.5合程度）、豚肉 250ｇ、ジャガイモ 600g、人参１本、　大根 1/2 本、玉ネギ 800g、板こんにゃく１枚、長ネギ２本、豆腐２丁、味噌 300g、和風だし１袋	4,080 円
焼きそば	焼きそば麺２㎏、豚肉 250ｇ、キャベツ１玉、ピーマン１袋、もやし１袋、焼きそばソース 12 袋、青のり８袋、わかめスープ 8P	4,160 円
豚鍋（ご飯）	米１ｋｇ（6.5合程度）、豚バラスライス 500g、キャベツ 1/2 玉、しいたけ１P、長ネギ２本、しめじ１P 人参１本、玉ネギ２個、関西つゆ 300cc、だしパック 1P	4,240 円
豚鍋（うどん）	うどん６玉、豚バラスライス 500g、キャベツ 1/2 玉、しいたけ 1P、長ネギ２本、しめじ１P 人参１本、玉ネギ２個、関西つゆ 300cc、だしパック 1P	4,400 円
うどん打ち	小麦粉中力粉 500g×2 袋、打ち粉 150g、調理用食塩 40g、長ネギ　１本、つゆ 16 袋、唐辛子８袋、ﾋﾞﾆｰﾙ袋２枚（45L）	2,080 円
煮込みうどん	うどん８玉、豚肉 250ｇ、長ネギ２本、油揚げ２枚、うどんつゆ８袋	2,880 円
野菜炒め	米１ｋｇ（6.5合程度）、豚肉 250ｇ、キャベツ１玉、もやし２袋、人参１本、玉ネギ２個、ピーマン１袋	2,880 円
スパゲッティーミートソース	スパゲッティー1 ㎏、ミートソース缶３缶、　玉ネギ１個、わかめスープ８袋、オレンジ２個	3,360 円
ライスピザ	米１ｋｇ（6.5合程度）、トマトソース２袋、ピザ用チーズ 100g、ピラフの素 60g、ピーマン４個、ローリエ葉１枚、ベーコン 120g、カップスープ８袋、ジャガイモ６個	3,960 円
ハンバーグ	米６合、レトルトハンバーグ８個、キャベツ１玉（ボイル用）、シーチキン１缶わかめスープ 8P、ドレッシング 8P、オレンジ２個	3,960 円
炊き込みご飯	米１ｋｇ（6.5合程度）、炊き込みご飯の素 2P、シーチキン１缶、キャベツ１玉（ボイル用）、即席味噌汁 8P、ドレッシング 8P、オレンジ２個	3,960 円
お好みセット	むし麺１㎏、キャベツ１玉、もやし１袋、お好み焼きミックス２箱、豚コマ肉 120g、豚バラ肉 120g 卵４個、人参１本、カップスープ８人分、さざなみちらし 1P 青のり・マヨネーズ・焼きそばソース・お好みソース各８個	4,560 円
焼肉	米１ｋｇ（6.5合程度）、豚肉１㎏、玉ネギ２個、ピーマン１袋、もやし１袋、キャベツ 1/2 玉即席味噌汁 8P、焼肉のタレ１本	4,960 円
バーベキュー	米１ｋｇ（6.5合程度）、豚肩ロース肉１㎏、ウインナー16 本、玉ネギ２個、キャベツ 1/2 玉、なす２本、コーン２本、ピーマン１袋、もやし１袋、即席みそ汁 8P、オレンジ２個、焼肉のタレ１本	6,080 円
そば打ち（4 人分）	そば粉 350ｇ、小麦粉 150ｇ、打ち粉 100ｇ、つゆ、ノリ・唐辛子各４袋	1,880 円

○　端数人数用にハーフセットを注文することができます。金額は、１セットの半額です。
○　お米については、炊いた状態での提供ができます。（1 合 150 円、1 人前 130 円）
○　肉や野菜、果物、お菓子等が追加注文できます。金額や受け取り方法は食堂にお問い合わせください。
○　活動プログラム「雪のひみつ」に記載してあるアイスクリーム作りの材料（冬季限定）については食堂にお問い合わせください。
○　油、醤油、塩等の調味料は食材庫に準備してあります。

4　教材費　※活動当日の8:00～18:00 に食堂事務室にて受け取ります。

①クラフト教材

	品目	単位	内容	金額
教材	バードコール	１人分	金具、ひも	330 円
	森の壁掛け（長方形）	１人分	木材、ヒートン、ひも、紙やすり　**※在庫限り**	450 円
	森のはがき（長方形）	１人分	木材のはがき、紙やすり、切手 210 円分（返品不可）**※在庫限り**	660 円
	森のすかし葉(長方形)	１人分	木材、ヒートン、ひも、紙やすり　**※在庫限り**	450 円
	森の壁掛け（楕円）	１人分	木材、ヒートン、ひも、紙やすり **※木材の特性上、「割れ」が入ります。ご了承ください。**	500 円
	森のはがき（楕円）	１人分	木材のはがき、紙やすり、切手 210 円分（返品不可） **※木材の特性上、「割れ」が入ります。ご了承ください。**	710 円
	森のすかし葉（楕円）	１人分	木材、ヒートン、ひも、紙やすり **※木材の特性上、「割れ」が入ります。ご了承ください。**	500 円
	小枝のモッくん	１人分	目玉、ヒートン、ひも	80 円
	マイスプーン	１本	スプーンの先	150 円
	マイフォーク	１本	フォークの先	150 円
	実物大星座シート	１セット	OHP シート、蓄光シール　**※在庫限り**	400 円
クラフト関連品	スプレーニス	１本	容量 400ml（壁掛け約 16 枚分）	900 円
	油性マジック	８色セット		1,100 円
	水性マーカーペン	８色セット		1,680 円
	木工用ボンド	１本		180 円
	のり	１本		130 円
	紙やすり	１枚	230mm×280mm #120	60 円
	グルーガンの芯	１本		30 円

②その他

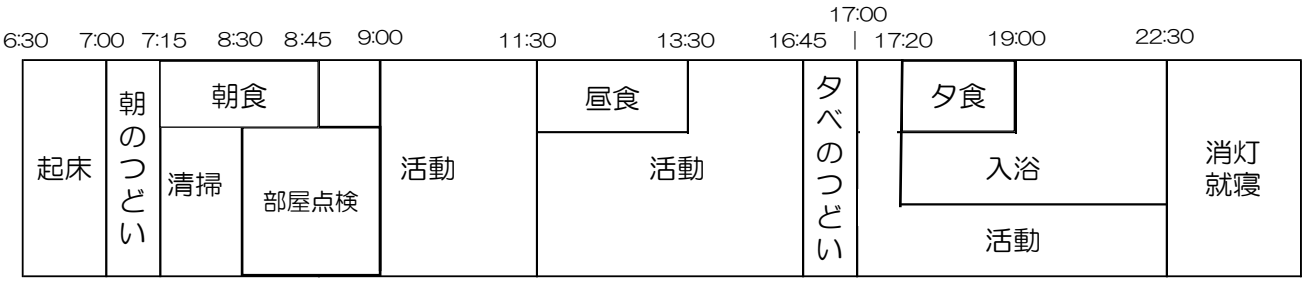
品目	単位	内容	金額
ろうそく	大１本	18cm　　燃焼時間 約４時間	90 円
	中１本	17.5cm　燃焼時間 約２時間 20 分	55 円
	小１本	6cm　　燃焼時間 約 40 分	30 円
キャンプファイヤー用薪	フル	長薪 32 本、短薪２束、灯油４リットル	10,180 円
	ハーフ	長薪 16 本、短薪１束、灯油２リットル	5,090 円
マシュマロ	１袋	１７０ｇ　目安個数６個（重量で管理）	350 円
野外炊事用薪	１束	約 50 ㎝×約 30 本　※１束の中に焚付け用の細い物も含む。	550 円
研磨剤入りナイロンタワシ	１枚	15cm×23ｃｍ	220 円
指定ゴミ袋	１枚	70 リットル	100 円
食器用洗剤	１本		220 円
クレンザー	１本		250 円
食器用スポンジ	１個		220 円
軍手	１人分		60 円

5　生活用品　※食堂事務室で販売しています。

品目	単位	金額	品目	単位	金額
使い捨て歯ブラシセット	１セット	60 円	フェイスタオル	１枚	130 円
洗濯用洗剤	１回分	40 円	生理用ナプキン	値段等は当日ご確認ください	

Ⅴ　施設利用

1　標準生活時間



2　生活について

（1）起床時間と就寝時間　起床　6：30　就寝　22：30 まで（22：30 以降の活動はできません。）

○　6：30 に館内放送を流します。

（2）食堂の営業時間　朝食　A　7：15～　B　7：40～　C　8：00～　（終了時刻　8：45）

昼食　A11：30～　B12：00～　C12：30～　（終了時刻 13：30）

夕食　A17：20～　B17：45～　C18：10～　（終了時刻 19：00）

○　混雑を避けるために、自然の家職員が A～C のいずれかの時間帯に割り振りを行います。

○　食事が終わりましたら、次に利用される団体のために速やかに席をお譲りください。

（3）入浴時間　　入浴①17：20～　入浴②18：00～　入浴③19：00～

入浴④20：00～　入浴⑤21：00～22：00

※引率者は希望があれば 22：00～22：30 までご利用いただけます。

○　混雑を避けるために、自然の家職員が割り振りを行います。

○　貸切ではありません。他団体と同時刻になる場合があります。

○　利用人数によっては男女入替えでの利用となる場合があります。

○　22：30 以降は使用できません。<u>終了時刻は厳守</u>してください。

（4）冷房の運転時期（宿泊棟）6 月下旬頃～9 月中旬までの 17：00～9：00（23：00 に自動停止）

○　熱中症対策に応じて、冷房の運転時期（時間）は変更する場合があります。

（5）暖房の運転時期　　10月下旬頃～5月中旬頃までの6：30～22：00

○　気候に応じて、暖房の運転時期は変更する場合があります。

○　場所によっては、各団体で暖房スイッチを入れていただく場合があります。

（6）用具の貸出と返却　　8：30～17：00　　※詳細は P43 をご確認ください。

○　冬季物品の返却時には職員が立ち会い、点検を行いますので、事務室にご連絡ください。

（7）清掃

○　宿泊棟点検に間に合うように、各団体で使用した宿泊室・談話室・トイレ・洗面所の共有スペースの清掃をお願いします。

○　宿泊棟の部屋の床や荷物棚、階段、廊下は雑巾がけ（水ぶき）をお願いします。

○　清掃で出たごみ（洗面所排水溝のごみ等）やトイレットペーパーの芯は、宿泊棟備え付けのごみ箱に捨ててください。

（8）シーツの貸出・返却

［貸出］

○　到着日にリネン室より使用する分だけお取りください。

※　<u>１人分は「シーツ２枚」、「枕カバー１枚」</u>です。

※　事前に申請が出された枚数をご準備しています。

※　団体名が表示されています。

○　準備されているシーツが必要枚数より多い場合、不要となるシーツは、棚に戻してください。

○　準備されているシーツが足りなかった場合、予備シーツから不足分をお持ちください。

［返却］

○　シーツは、写真のとおりにまとめて、部屋点検開始前までにリネン室に返却します。

①１枚のシーツの中にシーツ、枕カバーを入れます

②広げたシーツを軽く結びます

③リネン室のカートに返却します

（9）宿泊棟・テント点検　　宿泊棟８：30～９：00 頃

テント８：30～10：00 頃

○　寝具のたたみ方、宿泊棟・テント等の清掃状況を確認します。

○　各団体原則１棟につき１名以上（AB 両棟使用であれば２名以上）、点検に立ち会ってください。

○　点検の準備ができましたら、内線電話（220）にて自然の家事務室までご連絡ください。

（10）つどい　※活動に支障がない限り、原則参加していただきます。

朝のつどい （7：00～7：15）	夕べのつどい （16：45～17：00）
［場所］　かんぽラジオ体操広場 ［内容］　①国旗・所旗の掲揚 ②団体名の呼名 ③ラジオ体操 ④諸連絡 ※雨天の場合及び冬季間（11～４月）は、６時30 分から館内放送にてラジオ体操の放送等を行います。	［場所］　かんぽラジオ体操広場 ［内容］　①国旗・所旗の降納 ②団体ごとに自己紹介 ※１分程度の内容で事前にご準備ください。 ③仲間づくりゲーム ④諸連絡 ※雨天の場合及び冬季間（11～４月）は行いません。

○　状況により場所を変更する場合は、到着受付や朝の館内放送等でお知らせします。

○　始まる前に団体ごとに整列をします。

○　国旗・所旗の掲揚及び降納のお手伝いをお願いする場合があります。

○　テント泊団体の朝のつどいの参加は任意とします。（シュラフやテントを干す作業があるため。）到着時の受付で参加の有無を確認させていただきます。

３　本館宿泊室の利用

（１）入室時、退室時の流れ

入室時

①到着受付　ｐ６参照

↓

②シーツ・枕カバーの受け取り［リネン室］

↓

③入室（11：00 から可能）活動

退室時

① 宿泊棟の清掃　ｐ１５参照
シーツ等の返却［リネン室］ｐ１３参照

↓

②職員による点検（８：３０～９：00 まで）

↓

③退室

（２）宿泊棟の設備

○　ハンガー、座布団、机　　○　ホワイトボード（各棟談話室に設置）

○　清掃用具（ほうき、ちりとり、雑巾、掃除機、フローリング用モップ、粘着カーペットクリーナー等）

宿泊棟入口

宿泊室（８人部屋）

リーダールーム（和室）

※　棟により、ベッドの配置、和室・洋室等が異なる場合があります。事前打合せや下見等でご確認ください。

（３）宿泊棟の鍵

○　到着受付時に、宿泊棟入口の鍵をお渡します。宿泊棟以外の場所や屋外で活動する際は、必ず入口を施錠してください。なお、リーダールーム以外の部屋は室外から施錠することはできません。

○　施設敷地外で活動する場合は、必ず自然の家事務室に宿泊棟の鍵を預けてください。

○　退所日の部屋点検の際に、点検担当の職員に鍵を返却してください。

（４）配室

○　団体の人数や男女比等を考慮して、自然の家で宿泊棟の配室・調整を行います。

○　他団体と宿泊棟が共有となる場合があります。

○　保健室、予備室として宿泊室を別途配室することはできません。

（５）利用上の留意点

○　**飲食は談話室でお願いします。宿泊室では、飲食できません。**

○　談話室、洗面所、トイレ等の共有スペースは、各団体で譲り合ってご利用ください。

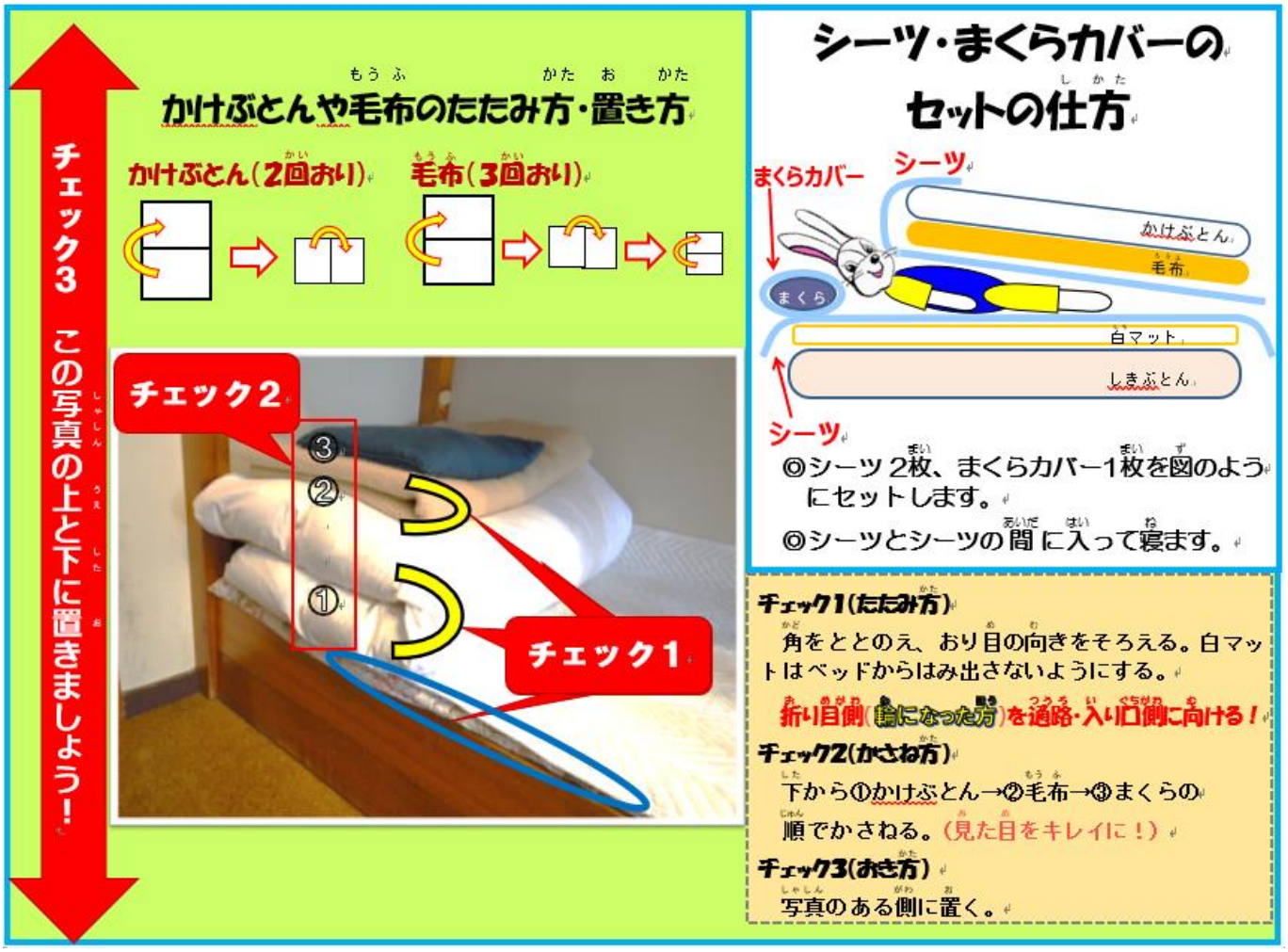
○　ドライヤー等の消費電力の大きい電化製品は、ブレーカーが落ちますので使用できません。

○　鼻血・夜尿等で寝具が汚れた場合は、事務室にご連絡ください。クリーニング代が別途かかる場合があります。

○　トイレの汚物入れの処理は、不要です。

○　滞在中に宿泊棟を出られる際には、部屋や階段等の電気を消していただき、節電にご協力ください。

（6）寝具



（7）宿泊棟清掃の仕方

※こちらは、アンドロメダ棟のチェック用紙例です。

談話室・宿泊棟をきれいにするポイント
・寝具を整え、表示側に置く。（写真1）
・黄色いシールが貼ってあるハンガーの数（8本）を確認して、元の場所にかける。（写真2）
・赤いシールが貼ってあるハンガーは、談話室の箱に戻す
・木戸とあみ戸を開ける
・まどを開め、レバーを右にたおす。（写真3）
・テーブルを水拭きして、元の場所に戻す。
・部屋の床、荷物だなを雑巾で水拭きをする。
・部屋、廊下、階段のゴミをほうきや掃除機などで取る。
・談話室のポットの中身を空にする。
・電気のスイッチはオフ、暖房のスイッチは□にする。
・忘れ物がないか、チェックする。

トイレや洗面所をきれいにするポイント
・トイレのスリッパをそろえる。（写真4）
・トイレの床をほうきではく。
・便器をブラシでみがく。（便座の裏もキレイに！）
・洗面所のシンクをスポンジでみがき、排水溝のゴミをとる。

４　キャンプ場の利用

（１）入室時、退室時の流れ

入室時

①到着受付　ｐ６参照

↓

②テント泊に必要な物品の貸出
［キャンプセンター］

↓

③入室（11：00 から可能）
活動

退室時

①テント・トイレの清掃　ｐ１７参照
シュラフシーツの返却
［キャンプセンター］

↓

②職員による点検（８：３０～９：００まで）

↓

③退室

（２）キャンプ場の施設・設備　※令和７年度より常設テントは廃止しました。

○　貸出テント：７人用組立式テント、４人用組立式テント
※組立説明書は、自然の家事務室で貸出できます。

○　キャンプセンター：洗面台、わんぱくルーム（荒天時避難用、共有スペース）

○　シャワー室：男子５基　女子５基（ボディソープ・リンスインシャンプー設置有）
※利用時間　17：20～22：00
※事前予約が必要となります。事前打合せまたはメール等によりご相談ください。

（３）貸出物品

○　シュラフ、グランドマット等、テント泊に必要な物品

○　ランタン

（４）利用上の留意点

○　食べ物や飲み物をこぼさないようにしてください。

○　夜間は大変暗くなりますので、懐中電灯やヘッドライト等をお持ちください。

○　トイレは、次の方も気持ちよく使えるようにきれいに使ってください。

○　活動中に濡れたシュラフ、テントを退所される前までに完全に乾かして返却できるように、時間にゆとりをもった行程でのテント泊利用をお願いします。

（５）シュラフの使用

①シュラフの使用

1 シュラフを袋から出して、袋をなくさないようにシュラフに結びつけておきます。 → 2 シュラフシーツのひもを結びます。 → 3 シュラフシーツをシュラフの中に入れます。足元まで丸まらないように手を入れて伸ばしながら入れます。 → 4 完成

４つのうち２つか３つ結んでおくといいです

奥にシーツを入れます

中で広げます

②シュラフの片付け

1　シュラフからシュラフシーツを取り出し、シュラフのひもをほどきます。シュラフは、奥に手を入れ、裏返しにします。

2　裏返したシュラフを天日干しします。雨天時は、キャンプセンター２階をご利用ください

3　干した後にたたみ、できるだけ小さく丸めます。

4　袋に入れ、キャンプセンター２階に返却します。

ひもをほどきます

シュラフを裏返します

晴天時は、テントの上を使ったり、ロープを張ったりするなどして、屋外で干してください。

頭の部分を折ります

縦に半分を折ります

小さく丸めます

足の方から空気をぬきながら、丸めると良いです

押入れの前に、数えやすいように並べると、点検がしやすくなります

＜団体「しおり」用２次元コード＞

テントの組み立て方

4人用・7人用テントの組み立て方

1　袋から物品を出して確認しましょう。

①テント本体　②フライシート

③支柱　2本　　④ペグ　8本

2　テント本体を地面に広げ，その上に，組み立てた支柱２本を交差するように置きます。

3　テントの隅についているフック（8か所）を支柱の下に差し込み，テントの天井フックを交差した支柱の天井に引っ掛けます。

天井フック

下フック

4　テント上部の黒いゴム輪を支柱にかけて横のマジックテープ（8か所）を支柱にまわして止めます。

マジックテープ

ゴム輪

5　フライシートをテントにかけます。

このとき，フライシートの長い方をテントの出入口側にかけます。長い方も短い方も上部のフック（4すみ）を支柱の先端の穴に差し込みます。

6　フライシート下部のフック（8か所）をテント下部のリングにかけます。

できあがり！

＜団体「しおり」用２次元コード＞

テント場の清掃の仕方

貸出テント　清掃の仕方

～おもいやりのリレー運動～

□ にチェックしながら進めてみよう！

《自分でしっかり》朝食前にすること

□清掃しやすいように、荷物を整理して移動。　天気が良ければ外に出しましょう。

□シーツをはずし、まとめる。　朝食前にキャンプセンター2階のカゴに返すとスムース。

□シュラフについた、ごみや髪の毛をとる。　シュラフは汚れていませんか？

□シュラフを裏がえして干す。　テント近くの木にロープを張って、干します。

□天気が悪い場合は、キャンプセンター２階に干す。

朝食

□出入り口を開けて、テント内の空気を入れ替える。

みんなのおもいやりを次の人へ！ご協力をお願いします。

《みんなで力を合わせて》朝食後にすること

□シュラフを取り込んで袋に入れ、キャンプセンター２階に返す。
シュラフは完全に乾かしてから袋に入れましょう。

□テントを片づける。　清掃しやすいように荷物を移動します。

【組立式テント】
□テント内のゴミを拾う。汚れがひどい場合は水ぶき。
□テント周辺のゴミ拾い。
□テントを解体し、きれいに整えてバッグに入れる。キャンプセンター2階に返します。
□テントが雨でぬれている場合は、テントを干す。干す場合は、職員に確認してください。

□トイレをそうじする。

【屋外トイレ】　そうじ用具は、女子トイレ内の用具庫にあります。
□便器の汚れをみがく。
□床は、はいた後に水をまいて、デッキブラシでみがく。
□床を水切りする。

《最後の仕上げ》

□ゴミをしまつする。
□忘れ物がないかもう一度確認。
□引率の大人（先生）のチェックを受ける。

※持ち込みゴミは持ち帰りをお願いします！

□自然の家職員の点検を受ける。内線220

OK

＜団体「しおり」用２次元コード＞

５　食堂の利用

（１）座席数　240 席（８人用テーブル 30 卓）

○　子供用の椅子、予備椅子が入口付近にあります。

手洗い場

盛付レーン

食堂内

（２）優先席　［対象：保育園、幼稚園、認定こども園、特別支援学校　等］

○　Ａ時間の 15 分前から入室できます。（ｐ12 「（２）食堂の営業時間」参照）

○　食堂出口より入室します。

○　指定されたテーブルで食事をとります。

※「優先席」の表示があります。

※希望の席がある場合は、事前打合せにてご相談ください。

○　高さ調整可能なテーブルが２台あります。希望する場合は、ご連絡ください。

○　混雑時は、食事の終了時刻を指定させていただく場合があります。

（３）配膳方法

食堂のメニューは、自然の家ホームページ（『ご利用案内』の下ページ）で前月の 10 日頃から確認できます。

○　食堂利用人数が３０人以上：セルフ形式（一部バイキング）

○　食堂利用人数が３０人未満：盛付形式

（お皿に盛り付けた状態で提供します。おかずのおかわりはできません。）

（４）水筒への補充

○　水筒の中身を冷水器で補充できます。（6：30～22：00 まで食堂営業日のみ利用可）

○　食堂が提供している食事用ドリンクバーや牛乳等を持ち帰ることはできません。

○　水筒の衛生管理は団体でお願いします。

（５）利用上の注意点

○　営業時間を過ぎての食事の利用はできません。

○　空席ができないように座ってください。他団体と相席になる場合があります。

○　食事が終わった後は、使用したテーブルを指定のふきんで拭いてきれいにしてください。

○　混雑時は、食べ終わったグループから順次片付けを始めるなど、全ての団体が利用しやすくなるようにご協力をお願いします。

○　食物アレルギーにかかわる対応につきましては当施設 HP「ご利用案内」の「食物アレルギーについて」（https://myoko.niye.go.jp/guide/index.html）をご確認ください。必ず引率者が立ち合い、誤食・誤飲がないようにしてください。

６　お風呂の利用

（１）　大浴場　※入浴時間（p１２「（３）入浴時間」参照）

①　風呂場　男性：ひこぼし　　女性：おりひめ

○　全宿泊利用者数により、使用する風呂場を変更する場合があります。その際、自然の家より団体担当者に事前にご連絡します。

ひこぼし

浴室

脱衣所

洗面台

おりひめ

浴室

脱衣所

洗面台

②　設備・備品

○　シャワー（ひこぼし 25 基、おりひめ 20 基）

○　ボディーソープ、リンスインシャンプー

○　ドライヤー（ひこぼし４台、おりひめ５台）

○　脱衣置場（ひこぼし８４個、おりひめ４８個）

③　利用上の留意点

○　22：30 までに退室してください。

○　風呂場は共有スペースです。他団体と同時刻に入浴することがあります。

○　脱衣所の床が濡れていた場合、モップで拭いてください。

○　引率者も子供たちと一緒に入り、入浴マナーの指導と安全管理をお願いします。

①タオルをもって、浴室に入ること。
②体を洗ってから、湯船に入ること。
③大きい声を出したり、泳いだりしないこと。
④使い終わった物は、もとの場所に片付けること。
⑤浴室でよく体を拭いてから、脱衣所に行くこと。

（２）オリオン棟浴室

○　バリアフリー対応　シャワー４基　ドライヤー１台

○　利用時間　17：20～22：00

○　特別な配慮・支援を要する利用者等がいる場合に利用できます。ご利用には事前予約が必要となりますので、事前打合せまたはメール等にてご相談ください。

7　ゲストルームの利用

（1）入室、退室時の流れ

入室時

①到着受付　ｐ６参照

↓

②入室　　15：00 以降

退室時

①退室（10：00 まで）
※退室時の点検はありません

↓

②自然の家事務室に鍵を返却

（2）利用上の注意事項

○　利用にあたり、事前予約、申込書の提出が必要となります。事前打合せまたはメール等にてご連絡ください。

○　各団体の外部指導員等の宿泊場所としてご利用できます。その他の方の利用につきましては、自然の家で調整いたしますので、必ず事前打合せ、またはお電話にてご連絡ください。

○　バスの運転手、添乗員の宿泊場所としてのご利用はできません。

○　別途費用がかかります。ｐ７をご確認ください。

8　食品の持ち込み

（1）食品の持ち込み

○　食中毒防止のため、原則として調理用の食材の持ち込みはできません。
（携行食やおやつ、到着時の昼食の持込は可能。）

○　食物アレルギーの対応により、食材の持ち込みを認める場合がありますので、事前打合せ、またはお電話にて食堂事務室（0255-78-7267）までご相談ください。

（2）飲酒

○　原則、アルコール類の持ち込みはできません。

○　情報交換会は、プログラム上必要と認められた場合のみ、許可します。認められた場合、以下の手順、ルールを守ってください。守れない場合は、退所をお願いしたり、以後のご利用をお断りしたりする場合があります。

①活動計画表に明記し、事前に自然の家に連絡する。
②メニューは事前に食堂に注文する。（利用中の追加注文は不可）
③時間は 19：30～22：00 までとし、場所は食堂で行う。
④団体内の未成年者が情報交換会とは別会場にいる場合、必ず監督者を付ける。
⑤食堂の利用の方法を確認し、終了後は、速やかに片付け、宿泊室へ戻る。
⑥消灯時刻は厳守する。
⑦飲酒によって、他団体に迷惑をかけないようにする。

９　ごみの取り扱い

（１）自然の家で購入した物

○　食堂で購入した物については、無料でごみ袋が付き、以下のとおり、捨てることができます。

種別		ごみの種類	ごみ置き場	
			夏季	冬季
食堂購入品	野外炊事食材	紙ごみ・プラごみ・生ごみ	ごみ置き場	食堂事務室
		缶・ビン	食堂事務室	
	弁当・飲み物	紙パック・弁当・おやつ等のごみ	ごみ置き場	
		ペットボトル	食堂事務室	
		飲み物・弁当につく段ボール		
	教材	クラフト作成の際に出たごみ	ごみ置き場	

※自動販売機で購入した缶、ペットボトルにつきましては、自販機側のごみ箱へ捨ててください。

（２）団体が持ち込んだ物

○　団体が持ち込んだ物につきましては、以下のとおり、処分できる物とできない物があります。

○　団体が持ち込んだ物を処分する場合は、食堂事務室にて、ごみ袋（70L、１袋 100 円）を購入してください。

処分可○	処分不可×
利用初日の持ち込み弁当ガラ おむつ 紙ごみ プラごみ 生ごみ 	

（３）捨て方

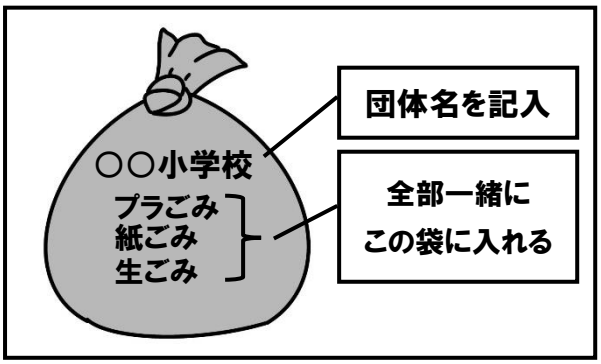
○　紙ごみ、プラごみ、生ごみは、まとめてごみ袋に入れてください。

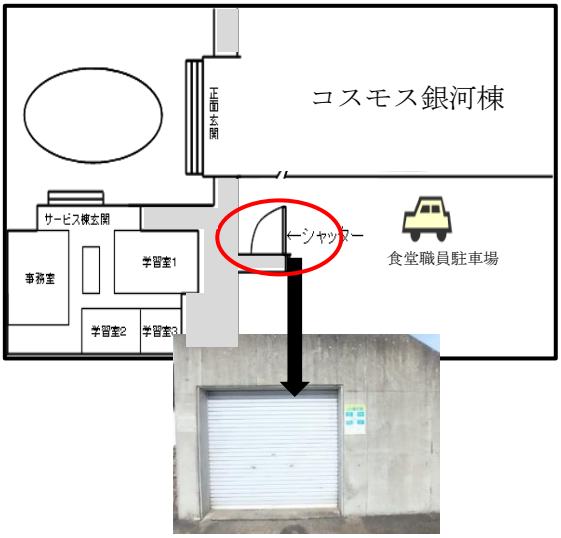
○　ごみ袋に団体名を明記してください。

○　缶・ビン類は、中を水洗いしてから、ごみ袋に入れてください。

○　野生動物を呼び寄せないため、生ごみは速やかに処理し、所定の場所に捨ててください。

（夏季は下記右図のゴミ捨て場へ捨ててください。冬季は食堂事務室に渡してください。）





10　館内・敷地内全面禁煙

○　原則、敷地内は禁煙です。喫煙は、決められた場所でのみ可能です。
○　喫煙場所：サービス棟、キャンプセンター

11　洗濯機・乾燥機の使用

洗濯機・乾燥機

（1）場所　コスモス銀河棟大浴場前

（2）設備　洗濯機３台、乾燥機２台

（3）利用上の留意事項
○　無料で使用できます。
○　団体名を記入するカードがありますので、貼って使用してください。
○　混雑時は１団体１台ずつ使用いただき、複数台の使用、長時間の使用はご遠慮ください。
○　洗剤は、食堂事務室で購入（１回分 40 円）するかご持参ください。

12　乾燥室

乾燥室

○　長靴、スキーウェア等の乾燥に使用できます。
○　共有スペースのため、他団体と共有で使用する場合があります。
○　冬季間は、暖房が利用できます。（８：30～１７：00 まで）
　暖房のスイッチが壁面にありますので、各団体でオン・オフの操作をしてください。

13　Free　Wi-Fi

Free Wi-Fi 表示

○　場所（使用できる場所には、右の写真のような表示があります）
　①サービス棟　　②コスモスホール　　③ミーティングルーム
　④プレイホール　⑤スバルホール
　※　コスモスホール以外は、活動場所として割り振りをしていますので、使用できない場合があります。

14　AED の設置場所

なかよしホール AED

○　AED（自動体外式除細動器）を館内の２か所に設置しています。
　①なかよしホール　　②事務室

１５　思いやりのリレー運動

（１）思いやりのリレー運動とは

自然の家では、社会性・公共心の育成のために「思いやりのリレー運動」を実施しています。「思いやりのリレー運動」とは、「今この瞬間に行っている体験活動」が、実は以前使用した利用者が、次に使う人のために「使った場所をきれいにしよう」「使いやすいように整理しよう」という気持ちをもって取り組んだ先にあるものであると捉え、「思いやりをつないでいこう」という運動です。

今日、子供たちが豊かな体験活動に取り組むことができるのは、これまで自然の家を使用してきたたくさんの方々が、思いやりのバトンをつないできてくれたおかげです。

ぜひ、「思いやりのリレー運動」を通して、子供たちの優しい気持ちや責任感の育成にお役立てください。

（２）思いやりのリレーのポイント

思いやりのルーツを考える

皆さんが使用する宿泊室、浴室、食堂などの施設や、活動で使った道具は、皆さんの前に使用した方々が、皆さんのために丁寧に使い、そして清掃をしてくれたものです。

思いやりをつなぐ先を考える

皆さんの次にこの自然の家を利用する人たちのために、心を込めて、使った部屋の清掃をし、道具の片付けを行うことで「次の使う方のために」の豊かな体験活動につながっていきます。

「決まりだから」というのではなく、「次に使う方のために」という思いやりの気持ちが、次の利用者の皆さんへとつながっていくことを意識してみてはいかがでしょうか。

体験活動の一つとしての「思いやりのリレー」運動

「思いやりのリレー運動」も、野外炊事やハイキングと同じように、自然の家の大切な体験活動の１つです。自然の家では、「思いやりのリレー運動」を通して、子供たちに優しい気持ちや、責任感が育ってほしいと考えています。

＜団体「しおり」用 2 次元コード＞

Ⅵ　保健・安全

１　食物アレルギー

自然の家の食事の提供は、自分で食べる量や栄養のバランスを考えて盛り付けるようにセルフ形式となっています。

食物アレルギーの対応については当施設 HP の「ご利用案内」よりお確かめください。

≪食物アレルギーの対応について≫

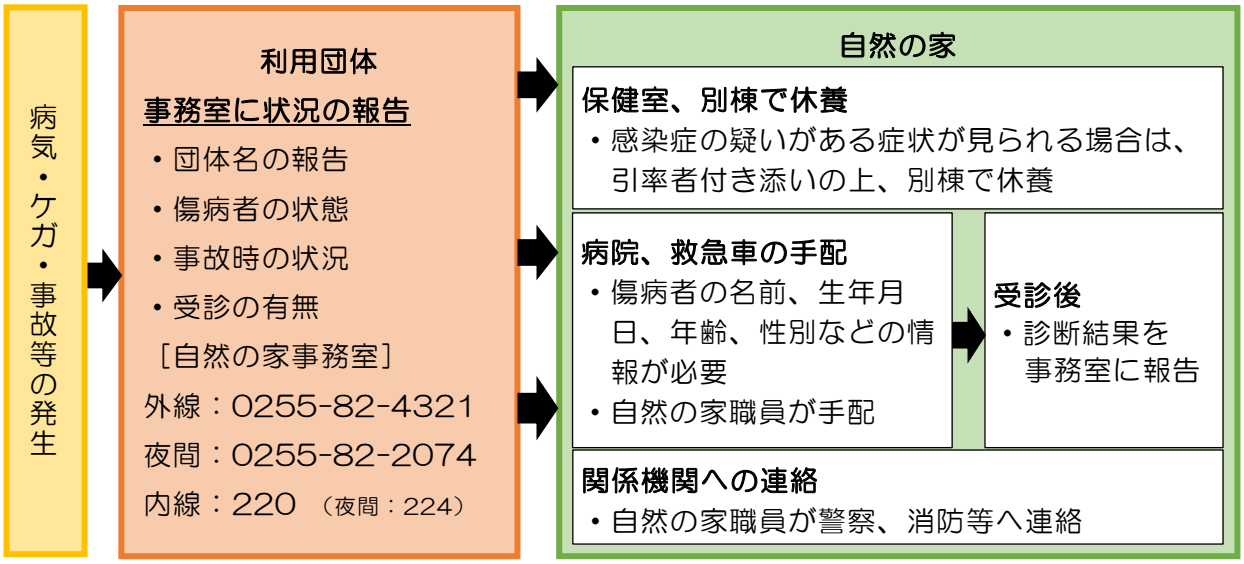
https://myoko.niye.go.jp/download/pdf/r6_allergie.pdf

【アレルギー対応に関する問い合わせ先・持ち込み品送付先】
〒949-2235 新潟県妙高市関山６３２３－２
国立妙高青少年自然の家内食堂 コンパスグループジャパン（株）
TEL：0255-78-7267（受付時間：午前９ 時～午後５ 時） FAX：TEL と同じ
MAIL：myoko21747@compass-jpn.com

※アレルギー対応の可否等の詳細については、自然の家事務室ではお答えできません。
　食堂事務室に直接お問合せください。

２　傷病者の対応

（１）対応の流れ



○　自然の家から病院までの交通手段は、団体緊急車両またはタクシーとなります。
　　タクシーの手配は、自然の家事務室で承ります。料金は団体負担です。

○　病院には、必ず団体引率者が付き添ってください。

○　傷病者が現場から動けない等、事故現場の状況に応じて自然の家の職員の判断で救急搬送する場合があります。
　　例：オリエンテーリングコースや源流探険コース等の足場が悪い場所での事故

○　AED はサービス棟「事務室」、コスモス銀河棟「なかよしホール」に設置しています。

（２）感染症（インフルエンザ・ノロウイルス・コロナウイルス等）の疑いがある場合

○　「（１）対応の流れ」の通りに対応しながら、以下のことを徹底ください。

①その場から他の参加者を遠ざける。
②嘔吐物の処理、消毒については引率又は自然の家職員が行う。
　（夜間の嘔吐対応は団体の引率の方にお願いをしています）
③部屋の換気を行う。

○　手洗い・うがいをしたり、マスクを着用したりして、感染拡大を防ぐよう、ご協力ください。

○　感染症が疑われる場合は、別棟で宿泊していただく場合があります。

（３）保健室

○　体調不良、病院受診までの休養等でご利用いただけます。

○　冷蔵保存が必要な常備薬をお預かりできます。

○　氷枕や絆創膏などを用意しています。
　　※法律に則り医薬品の提供は行っておりません。

○　車いす（２台）、松葉杖の貸出ができます。

○　利用時は必ず引率の方が付き添うようにしてください。

○　夜間に保健室で休養することはできません。必要に応じて別棟をご案内させていただきます。

保健室

３　安全管理

（１）施設における安全管理

○　宿泊棟からの避難経路を確認してください。

○　貴重品の管理は、各団体でお願いします。コインロッカー等をご利用ください。

・各宿泊棟リーダールームの金庫
　※リーダールーム使用団体のみ
・100 円リターン式コインロッカー
　※大浴場前、サービス棟事務室前

リーダールーム金庫

コインロッカー

○　屋外での活動の際は、必ず宿泊棟入口の施錠をお願いします。
　・紛失防止のため、自然の家の敷地外に出られる際は、宿泊棟の鍵を事務室にお預けください。

○　不審者・不審物を発見した場合、事務室に連絡をお願いします。
　・館内に、防犯カメラを設置しています。

○　事務室は 22 時で施錠します。22 時以降は宿直室（内線 224）に連絡してください。

○　設備点検や修繕のため、職員または委託業者が宿泊棟内の「共用部分」に立ち入ることがあります。ただし、宿泊室内には団体の許可なく立ち入ることはありません。

（２）野外活動における安全管理

［通年］

○　引率者は、必ず活動前に活動場所の下見をしてください。

○　屋外での活動場所の急な変更はできません。
　・気象、積雪状況等に応じ、活動内容・場所の変更をお願いする場合があります。

○　各活動の安全管理については、プログラムシートで確認してください。

［夏季］

○　熊、蜂、マダニ、ウルシ等の危険生物に対する注意喚起をしてください。
　・オリエンテーリングコース等、森の中で活動する際は、単独で行動しないでください。
　・くますずを身に付けてください。（くますずは、自然の家にて貸出しています。）
　・森の中で活動する場合、長そで、長ズボンを着用してください。

［冬季］

○　屋根からの落雪、転落等危険箇所の確認をお願いします。
　・立ち入り禁止箇所にはネットや竹竿が設置されています。

○　出入り口付近の凍結による転倒に注意してください。

○　屋内に入る際にウェアやくつ等に付着した雪を払い落としてください。
　・早朝に圧雪、点検を行うため屋外の活動場所の急な変更はできません。

Ⅶ　活動プログラム

○印のプログラムはホームページにて、
プログラムシート（Pｼｰﾄ）の
閲覧、ダウンロードができます。

指導者依頼（有料）を希望する場合は、
利用日１か月前までにご連絡ください。
１団体で依頼できる指導員人数に
制限があります

活動名		活動内容	可能時期	所要時間	Pｼｰﾄ	指導員依頼	備考
野外活動	みどりの学習	目的に合わせてプログラムを組み合わせ、妙高の豊かな自然を活かした森林環境学習に取り組む。	通年	0.5～3時間	○	○	事前の実地踏査必要 指導者を依頼する場合 １グループ目安8～10人 半日12,500円（１グループ） １日25,000円（１グループ）
	ストレートハイク	森の中をコンパスを頼りに道なき道をまっすぐ歩く。	通年	2～3時間	○		地図の提供可 事前の打合せ、実地踏査必要
	妙高アドベンチャープログラム（MA）	仲間と一緒に挑戦する冒険教育活動。 屋外のエレメント使用は６～１０月のみ。 雨天の場合には屋内活動のみになる。	通年	3時間	○	○	エレメント利用には有資格指導者が必要です。 指導者を依頼する場合 １グループ目安12～16人 半日12,500円（１グループ） １日25,000円（１グループ）
	星座観察	星の見えない時は、屋内でのDVD視聴も可能。	通年	1～2時間	○	○	指導者を依頼する場合 １グループ目安20～30人 １回12,500円（１グループ）
	ナイトハイク	夜の森を歩き、昼間は感じなかった地面の柔らかさや動物の気配を感じたりする。	通年	1時間	○		昼間の実地踏査必要
	森遊び	森や広場で、木登りなどの自由遊びを行う。	4～11月	2時間	○		
	草そり遊び	草の斜面を滑り降りる楽しいアウトドアアクティビティ	5～11月	30分～1時間	○		※最大人数20名程度 ※プラスチックダンボール貸出可能数（大：5枚　小：10枚）
	キャンプファイヤー	ファイヤーのまわりで歌や踊りやスタンツを行い、親睦を深める。	5～10月	1～2時間	○		指定された場所でのみ可
	妙高火山学習	理科の「火山学習」を妙高火山を題材として行う。地層や火山の噴出物、岩石を観察し妙高山の形成過程を知る。	6～11月	2～6時間	○		双眼実体顕微鏡（貸出し可） 鉱物観察用の火山灰、観察シート提供あり 指導については要相談
	オリエンテーリング	森の中に立ててある看板（ﾁｪｯｸﾎﾟｲﾝﾄ）を地図を見ながら探す。	5～10月	3時間程度	○		コースマップ等の提供可 上段コース：１時間程度 下段コース：２時間程度 （マップ参照）
	アドベンチャーオリエンテーリング	通常のオリエンテーリングに加え、設定した地点で出される課題をグループで解決しながら進む。 地点や課題は団体が独自で設定する。	5～10月	3～6時間	○		事前の打合せ必要 コース地図等の提供可
	樹木オリエンテーリング	樹木の特徴を示したチェックカードを使い、該当する樹木を探しながら森を歩く。	無雪期	1～1.5時間			カード等提供可

	フォト推理 オリエンテーリング	写真の場所がどこかを探して、 ポイントを競う。	無雪期	1時間			カード等提供可
	トレイルランニング	施設エリア内の林道やオリエンテーリングコースを駆け抜ける。	無雪期	1時間			事前の打合せ必要 コース地図等の提供可

活動名			活動内容	可能時期	所要時間	Pシート	指導員依頼	備考
野外活動	森のビンゴ		森を歩き、自然の中にあるものを使ってビンゴをする。	4～11月	2時間	○		ビンゴカードの提供可
	ネイチャービンゴ		ゲーム感覚で自然を直接感じ体験する。	5～10月	2時間		○	指導者を依頼する場合 1グループ15人程度 半日12,500円（1グループ）
	草花遊び		自然の草花を使って様々な遊びを行い、自然に親しむ。	5～9月	2～3時間	○		貸出ハンドブック有
	森のレストラン		花や木の葉、木の実などを食材に見立て、一枚のお皿に思い思いの料理を盛りつける。	5～11月	1～2時間	○		
	秘密基地づくり		森の手入れ活動によって出た材木を縄を使って組み、屋根や床に刈りだしたつる植物を敷いて小さな小屋を作る。	6～9月	4～8時間	○		事前の打合せ必要 手のこぎり等の用具貸出有
	自然観察		施設内を散策しながら、植物・昆虫・野鳥の観察をする。	4～12月	1時間～			貸出ハンドブック有
	源流探険		上流に向かって沢を探険する。周辺を流れる小川の源流を探ったり、水辺を好む植物や水生生物の観察もできる。水に関わる環境学習にもなる。	5月下旬～10月	1～3時間	○	○	事前の実地踏査必要 指導者を依頼する場合 1グループ目安8～10人 半日12,500円（1グループ）
	森探険		施設の森の中を散策しながら、出会った植物や動物を観察する。時期を変えて複数回行うと、季節ごとの森の違いを学習できる。 葉っぱじゃんけん、葉っぱカルタなど	5～11月	1～3時間	○	○	事前の実地踏査必要 指導者を依頼する場合 1グループ目安8～10人 半日12,500円（1グループ） 1日25,000円（1グループ）
	葉っぱ観察		施設の森の中を散策しながら、植物の葉っぱを観察する。「葉っぱじゃんけん」や「葉っぱカルタ」等の活動を通して手でじっくり触ったり、目でじっくり観察したりして、全身の感覚で葉っぱの違いを楽しむ。	5～11月	1～3時間	○		
	野外炊事	野外炊事	薪を使って、料理を作る。	5月中旬～10月	2～4時間			食材の持ち込みは原則禁止
		びっくり！ 野外炊事	提示された食材からメニューを考えて調理する。		4～5時間	○		
		エコ野外炊事	使える水の量を制限するなど、仲間と話し合いながら、環境負荷を抑えた炊事を行う。		4～5時間	○		
ハイキング・登山	大洞原ハイキング		自然の森を散策する。 ハートランド妙高で各種体験活動を行うこともできる。（往復約3.8km）	4～11月	3時間～1日			簡易マップ提供あり 積雪時活動不可 ハートランド妙高利用手続きは団体で行う
	坪岳ハイキング		坪岳の山頂を目指す。（往復約5.5km）	6～10月	3～4時間		○	簡易マップ提供あり 事前の実地踏査必要
	藤巻山ハイキング		藤巻山（標高945m）の山頂を目指す。	6～10月	3～6時間		○	簡易マップ提供あり 事前の実地踏査必要 指導者を依頼する場合 1グループ目安8～10人 1日25,000円（1グループ）
	火打山登山		火打山（標高2,462m）の山頂を目指す。登山口までは、バス等で移動が必要となる。	7～9月	10時間（休憩含む）			登山届の提出必要 事前踏査必要 実施の可否の判断は安全管理の観点から自然の家が行う。その他、自然の家のガイドラインに従うことが活動の条件となる。 ★危険度の伴うプログラム
	妙高山登山		妙高山（標高2,454m）の山頂を目指す。登山口までは、バス等で移動が必要となる。	7～9月	10時間（休憩含む）			

活動名		活動内容	可能時期	所要時間	Pシート	指導員依頼	備考
雪上活動	ソリ・チュービング	ソリコースを楽しく滑る。	12月下旬～3月	1～2時間	○		用具貸出あり
	深雪探険	整備されていない新雪や深雪の中を、体ひとつで歩く。	12月下旬～3月	1～2時間			事前踏査必要
	かまくら雪像づくり	かまくらや雪像を作る。	12月下旬～3月	4～5時間	○		用具貸出あり 作ったかまくら等は最後に壊し、穴は必ず埋める
	雪合戦	公式ルールもあるが、自由にルールを決めて活動してもよい。	12月下旬～3月	2～3時間			用具貸出あり
	雪上運動会	バンバレース（そりに友達を乗せて引っ張る）、雪上渦巻きリレー、雪玉入れ競争、雪上綱引き、ピサの斜塔等の競技を行う。	12月下旬～3月	2～3時間	○		用具貸出あり
	雪灯ろう	雪で灯ろうを作り、ロウソクをともす。夜間、幻想的な世界が体験できる。	12月下旬～3月	0.5～1時間	○		用具貸出あり 作った雪灯ろうは最後に壊す
	雪のひみつ	雪を黒い布で受け取って、ルーペで観察する。	12月下旬～3月	0.5時間程	○		ハンドブックあり 用具貸出あり
	トレッキングスキー（TRK）	所内のコースをクロスカントリースキーを履いて歩く。	12月下旬～3月	2時間～		○	スキーレンタル（有料）あり 指導者を依頼する場合 １グループ約10人 半日12,500円（１グループ） １日25,000円（１グループ）
	かんじきスノーシューハイク	施設内の整備されていない新雪や深雪の中をかんじきやスノーシューを履いてハイキングに出かける。ウィンタービンゴやアニマルトラッキングをすることも可能。	12月下旬～3月	1時間～3時間程度	○	○	スノーシューの貸出あり 指導者を依頼する場合 １グループ８～１０人 半日12,500円（１グループ） １日25,000円（１グループ）
	ウィンタービンゴ	森を歩き、自然の中にあるものを使ってビンゴをする。 かんじきハイク・スノーシューハイクと合せての活動が可能。	12月下旬～3月	2時間	○		ビンゴカードの提供可
	雪原ハイキング -藤巻山・坪岳への雪原探険とけつぞり遊び-	スノーシューやクロスカントリースキーを履いて、冬の自然を満喫することができる。 木々の冬芽や雪原に残されている動物の足跡を観察できる。 A藤巻山コース B坪岳コース Cボウボ岩コース	2～3月	4～5時間	○	○	スノーシューの貸出あり 事前の実地踏査必要 行動計画書の提出が必要 指導者を依頼する場合 １グループ８～１０人 半日12,500円（１グループ） １日25,000円（１グループ）
	アルペンスキー（AP）	・近隣のスキー場でアルペンスキーを行うことができます。 ・自然の家の広場でアルペンスキーの足慣らしを行うことができます。 ・ウェア、スキー用具レンタルあり（有料）。 ・指導員を依頼する場合 ＊１グループあたりの人数…約10人 （参加者の年齢やスキー経験歴によって変わります。） ＊経費…半日12,500円（１グループ）、１日25,000円（１グループ） （指導員のリフト代は団体負担となります。） ・詳細は、活動プログラム「アルペンスキー活動について」を参照 ・スキー場によっては、駐車料金がかかります。指導員の駐車料金も団体負担となります。					

活動名		活動内容	可能時期	所要時間	Pシート	指導員依頼	備考
屋内活動	手打ちうどん	手打ちうどん作りを行う。	通年	3～4時間			食材の持ち込みは不可
	手打ちそば	手打ちそば作りを行う。	通年	3～4時間	○	○	食材の持ち込みは不可 指導者を依頼する場合 １グループ２４人まで １回12,500円 別途、見本用の材料費負担あり
	キャンドル セレモニー	キャンドルを囲んで歌や踊り、スタンツを行い、親睦を深める。	通年	1～2時間	○		ろうそく販売有（持込可） 燭台・手持ち燭台の貸出あり
	館内 オリエンテーリング	施設内にあるチェックポイントを、クイズを解きながら探していく。	通年	1.5時間			カード等提供あり
	SDGｓ オリエンテーリング	施設内にあるチェックポイントを、SDGｓに関連したクイズを解きながら探していく。	通年	1.5時間			カード等提供あり
	わくわく オリエンテーリング	施設内にある「ゆるキャラ」イラストを探していく。	通年	1.5時間			カード等提供あり
	館内フォトビンゴ	写真の場所がどこかを探して、ビンゴを目指す。	通年	1.5時間			カード等提供あり
	奉仕活動	施設内のゴミ拾い、清掃、窓拭き等	通年	30分～			活動場所は受付にて相談
	ニュースポーツ	ユニカール、ペタンクなど	通年				用具貸出あり 遊び方の説明用紙提供あり
	室内遊び	卓球、バドミントン、長縄など	通年				用具貸出あり 遊び方の説明用紙提供あり
	妙高の民話・昔話	妙高地方の民話や、雪国の昔話を聞く。	通年	1～2時間		必須	事前の問合せ必要 １グループ100人まで １回12,500円（１グループ）
	昔遊び	けん玉、めんこ、お手玉、コマ	通年	1～2時間			
クラフト活動	森の壁掛け（杉等）	幅２０cmくらいの輪切りの木材に絵や文字などを書いて壁掛けを作ったり、はがきを作る。切手を貼って送ることもできる。	通年	1～2時間	○		材料販売可 長方形・・・450円※在庫限り 楕円・・・500円 ※木材の特性上、「割れ」が入ります。ご了承ください。
	森のはがき（杉等）						材料販売可 長方形・・・660円※在庫限り 楕円・・・710円 ※210円切手付き ※返品不可 ※木材の特性上、「割れ」が入ります。ご了承ください。
	すかし葉	幅２０cmくらいの輪切りの木材に、拾ってきた落ち葉を木工用ボンドで貼り付けて、壁掛けを作る。	9～11月	1.5～2時間	○		材料販売可 長方形・・・450円※在庫限り 楕円・・・500円 ※木材の特性上、「割れ」が入ります。ご了承ください。

※クラフト活動の教材費・クラフト関連品の詳細はｐ１１をご覧ください。
※クラフト活動で使用するボンドやペンなどの消耗品は団体で用意してください。
※家族向けに、卓球やバドミントンなどの当日貸出も行っています。事務室受付でお申し出ください。
　ただし、活動場所は団体優先となるため、空いている時間、スペースでの利用となります。
　こちらのレクについては、自然体験活動等の教育的な活動プログラムには含みません。

活動名		活動内容	可能時期	所要時間	Pシート	指導員依頼	備考
クラフト活動	バードコール	拾ってきた枝にボルトをねじ込むことで、鳥がさえずるような音が鳴る細工を作る。	通年	1時間	○		材料販売可（1人分330円）
	小枝のモッくん	拾ってきた枝でキーホルダーを作る。	5～11月	1～2時間			材料販売可（1人分80円）
	マイスプーン（フォーク）	拾ってきた枝を柄にして、スプーンやフォークを作る。	6～11月	1～2時間	○		材料販売可（1本150円）
	葉っぱスタンプ	とってきた木の葉にアクリル絵の具を塗り、ハンカチ、トートバック、Ｔシャツなど布製品に模様をつける。	4～10月	2～3時間	○		
	陶芸体験	「手びねり」で、カップやプレートを作る。作品は、後日焼成してから送付される。	5～11月	約2時間		必須	事前の打合せ必要
	実物大星座シート	透明シートに、代表的な星座を８個描いて作る。 実物大のため、実際の星座を探す時に役立つ。	通年	1～2時間			材料販売可（１セット400円） ※在庫限り
	エコ染め	森の中から採取してきた葉を使い、ハンカチ等の布を草木染めする。	5～11月	４時間	○		事前の打合せ必要 ふれあい実習室３使用 ハートランド妙高との提携可
	ドングリクラフト	森の中でドングリや木の枝を拾い、自由に創作する。	10～11月	3～4時間	○		
	ネイチャーリース	森の中でつるや様々な物を拾い、自由に創作する。	10～11月	3時間程度			
	カラマツくん	森の中にあるカラマツの枝を集め、紙やすりで磨きキーホルダーやストラップ作る。	5～11月	1.5～3時間			
	ネームタック	直径５cmくらいの輪切りを切り出し、絵や文字を書いて、名札を作る。	通年	1～2時間	○		
	葉っぱアート	森の中から落ち葉や木の実、小枝等を収集する。収集したものを画用紙や色紙に貼り付けて、作品をつくる。	5～11月	2～3時間	○		
	牛乳パック輪ゴム鉄砲	使用済みの「牛乳パック（紙パック）」を材料にして、「輪ゴム鉄砲（ゴム銃）」を作る。輪ゴム鉄砲は、「単発型（1発）」と「連発型（最大5発）」の2タイプから選べる。	通年	1～2時間	○		
	めだまっち	いろんな場所に「目」をつけて、命を吹き込む活動。方を変えると、見えなかったものが見えてきたり、人によって見え方が違ったりする楽しさを味わう。	5～11月	2～3時間	○		
	森の芸術写真家	身近にある様々な風景や、気になる植物や自然物を切り取って楽しむ活動。何気なく見ていた風景や自然物も、どこをどう切り取ったかで違った見方や楽しみ方を味わう。	5～12月	2～4時間	○		

※クラフト活動の教材費・クラフト関連品の詳細はｐ１１をご覧ください。
※クラフト活動で使用するボンドやペンなどの消耗品は団体で用意してください。
※家族向けに、卓球やバドミントンなどの当日貸出も行っています。事務室受付でお申し出ください。
　ただし、活動場所は団体優先となるため、空いている時間、スペースでの利用となります。
　こちらのレクについては、自然体験活動等の教育的な活動プログラムには含みません。

すかし葉

葉っぱアート

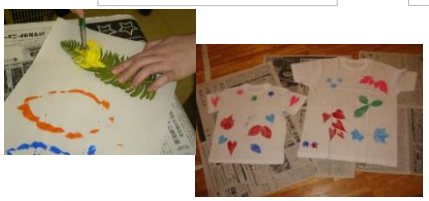
カラマツくん

マイスプーン（フォーク）

ドングリクラフト

小枝のモッくん

葉っぱスタンプ



森の壁掛け、はがき

牛乳パック輪ゴム鉄砲

バードコール

1.野　外　炊　事

（１）活動時間の目安（小学校５年生くらいであれば、点検・片付けも含めて４時間程度）

［昼食］　活動時間　９：00～13：00　　点検開始時刻　12：00 頃

［夕食］　活動時間 14：00～18：00　　点検開始時刻　17：00 頃

※点検等により、予定より時間がかかることもあるため、余裕のある計画を立ててください。

（２）野外炊事の手順

①食材庫の鍵の受け取り
［自然の家事務室］

○　使用する炊事棟、食器カゴの番号をお知らせます。
鍵と一緒に釜・食器カゴの番号が記載された用紙をお渡しします。

②用具の貸出
［野外炊事場用具置き場］

○　使用する前に、必ず食器等の数を確認してください。

包丁・ナタの保管場所	包丁	ナタ（指導者で管理してください）
キャンプ場炊事棟	食材庫内	食材庫内
第２野外炊事棟	冷蔵庫内	滅菌庫隣のロッカー

③調理
［野外炊事棟］

○　食材、調味料は食材庫にあります。
○　薪は、薪置き場から持ってきます。
○　火傷やけがなど、事故が起きた場合は、事務室までご連絡ください。

④後片付け・点検

○　次ページ「（５）後片付け」を確認の上、行ってください。
○　職員に点検を依頼してください。［内線電話 220］
○　洗い残し、磨き残しがある場合、やり直しをお願いしています。
○　食材庫の鍵を点検職員にお返しください。

⑤返却・ごみ捨て
（p20 参照）

（３）野外炊事の貸出調理用具（無料）

食器セット

□はし８　□スプーン８
□フォーク８　□皿８
□おたま１　□しゃもじ１
□トング１　□椀８
□まな板２
□三角コーナー１
□フライ返し１

鍋セット

□なべ（大・中・小　各１）
□ざる（大・小　各１）
□ボウル（大・小　各１）

その他

□鉄板　□フライパン
□包丁　□なた

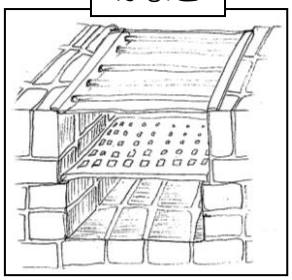
※薪や鍋、食器等を持参していただいてもかまいません。持込の場合、点検時間の短縮にもつながります。

（４）利用団体が用意する物　（★印は食堂売店で購入できます）

□ふきん・タオル　□新聞紙　□マッチやライター等　★食器用洗剤
★クレンザー　★スポンジ　★薪　★研磨剤入ナイロンたわし　★軍手
※食堂事務室で購入できる研磨剤入ナイロンたわしがよく汚れが落ちるので、お勧めしています。
※熱でゴムが溶けるため、ゴム等の素材が使われていない「綿１００％の軍手」をお勧めしています。

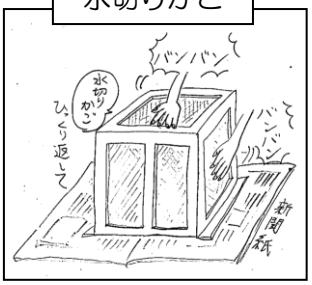
（５）後片付け

かまど



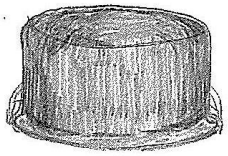
①使用した薪を燃やし切り、灰捨て場に捨てます。
②網を外して、ほうきではきます。
※破損の原因になるため、かまどに水をかけないでください。

水切りかご

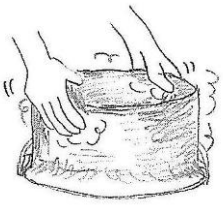


①あみ目につまった食材カスを取ります。
※新聞紙の上でひっくり返し、かごを数回地面に当てると取りやすいです。
※重いので注意しましょう。
※専用の水切りネットがあると便利です。

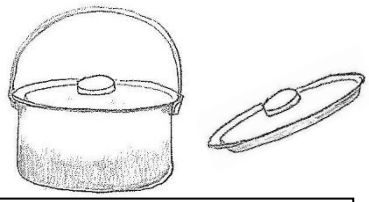
なべ



①鍋をひっくり返します

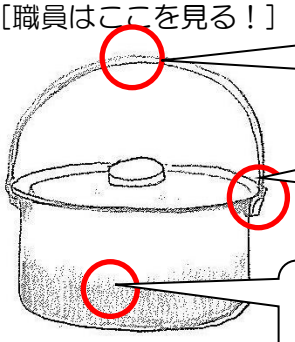


②水とクレンザーをかけ、スポンジでこすり、何度もすすいで洗います。



③取り切れなかったこげを、水をつけずに研磨剤入りナイロンたわしで磨きます。

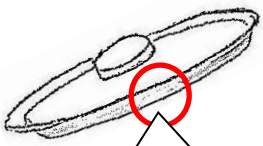
［職員はここを見る！］



取っ手が磨かれているか（特に裏側がポイント）

取っ手の付け根の隙間が磨かれているか

鍋の側面が磨かれているか（２層に分かれて見えたら×）



ふたのフチが磨かれているか

ここまで磨けばOK！

2.キャンプファイヤー

（１）火床の準備

自然の家は国立公園内にあるため、直火は禁止されています。鉄板を敷き、その上に鉄かごを設置して、火床を作ってください。活動の際は、バケツに水を準備して行ってください。

（２）貸出物品（写真１参照）

□トーチ（各団体５本以内）　　□火床となる鉄板、鉄かご
□充電式ワイヤレスアンプ（CD プレイヤー付）
□延長コード（投光器使用時）
□一輪車　□バケツ　□スコップ　□ほうき

写真１

（３）団体が準備する物（★は食堂事務室で購入可）

□トーチ先端につける布　□マッチ等　□焚き付けに使う新聞紙等
□衣装や小物　★薪（灯油がついた薪は返品不可）　★灯油

（４）指導上の留意点

①　事前準備

○　事前打合せで現地の下見、用具等の確認をします。
○　食堂事務室で購入した薪は薪置き場から、灯油は食堂事務室前の棚から持って行きます。
○　活動前に、火床の設置、薪組み（写真２、３参照）の準備をします。安全上、外が明るいうちに行うことが望ましいです。　※薪は最初半分～３分の２で組み、途中で足していくと長く燃えます。

写真２

写真３

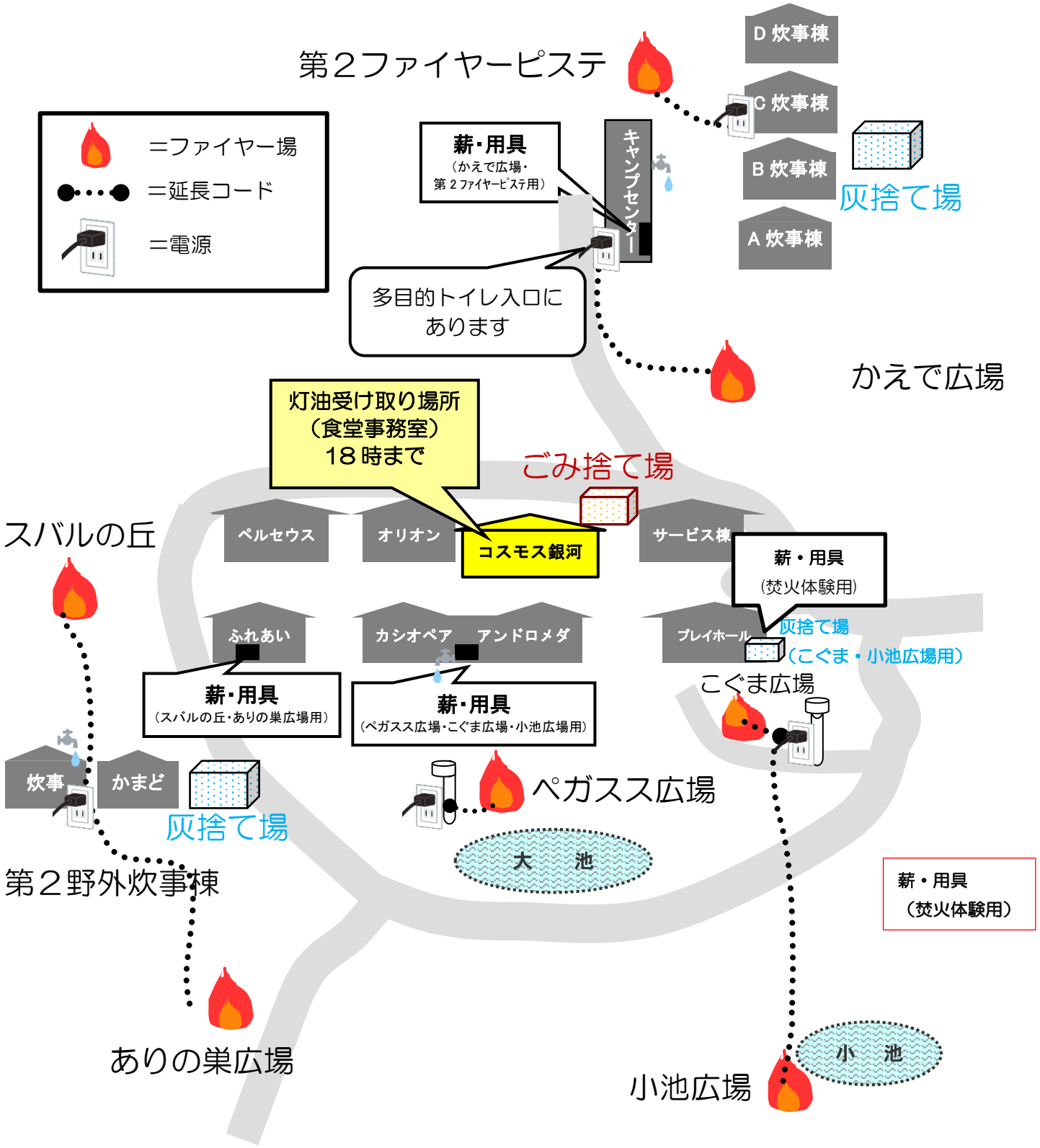
②　後片付け

○　一度火が付いた薪は、燃やし切り、しっかり消火してから、灰捨て場に捨てます。燃え尽きるまでは、必ず大人または責任者が見ているようにします。
○　使わなかった薪は、用具庫の未使用薪入れに戻します。
○　薪を束ねてあった針金は、用具庫の針金入れに捨てます。
○　貸出物品は、元の場所に戻します。
○　灯油が入っていたポリ容器は、食堂事務室に返却します。灯油を使い切る必要はありません。
○　消火後の片付けは翌朝に行うこともできます。その場合、自然の家事務室にご連絡ください。

（５）安全管理

○　消火用の水が入ったバケツを設置してください。
○　風向きを考慮して、ファイヤーと子供の位置を決めてください。
○　トーチの使い方や持ち方について、事前に指導してください。
○　炎の中に灯油や薬品等を直接注入しないでください。
○　万一の場合に備えて、事故発生時の連絡体制を整えてください。

（6）キャンプファイヤー場配置図



延長コードにつきましては、投光器等を使用する場合にお使いください。
ワイヤレスアンプはバッテリー式のため、延長コードは必要ありません。

３.そ り 活 動

（１）**活動のフィールド**（人数が多い団体は、広場を使った雪遊びと併せて活動することがお勧めです）

- 大池そりコース（ペガスス広場での活動とセットで使用が可能）
- 中央そりコース
- しらかばそりコース

（つどいの広場・元気もりもりの森・こぐま広場での活動とセットで使用が可能）

- 小池そりコース（小池広場での活動とセットで使用が可能）
- ミミちゃんそりコース（幼児・ファミリー優先のソリコース）

（2）**準備品**　＊物品の貸出・返却方法については、ｐ45 参照

コース名	そり	スノーチューブ	ヒップそり	スティックそり	肥料袋
ミミちゃん	○	○	○	○	○
小池	○	○	○	○	○
しらかば	○	○	○	○	○
中央	○	○	○	○	○
大池	○	○	○	○	○
うさぎ谷	×	×	×	×	○

お願いと注意！

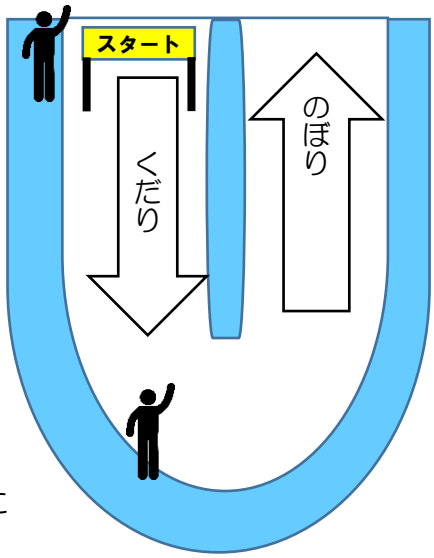
- 破損の多い物品です。丁寧に扱ってください。
- 借りる時には破損していないかを確認してください。
- 破損・紛失があった場合には事務室に連絡をしてください。
  → 状況によっては、弁償の対象になります。

（3）活動を行うにあたって

「そり・チュービング」はとても楽しい冬季活動です。また、雪国の遊びとして、ぜひ子供たちに体験してほしいプログラムです。しかし、事故・ケガがとても多い活動でもあります。道具の使い方やコースの使用方法、予測される危険な場面を指導者のみなさんがよく理解し、子供たちにルールをきちんと伝えた上で活動をしていただきたいと思います。

①は、子供たちに伝えてください。②～③は、引率されている指導者の皆さんで共通理解してください。

① そり・チュービングのルール



- １人乗り。２人（以上）乗りは禁止。
  ※小さいお子さんや特別な配慮が必要な場合は、職員にご相談ください。
- 立ち乗りは禁止。
  ※ケガ、コースの荒れ、用具の破損につながるため。
- 勢いをつけたり、押したりしてスタートしない。
- 子供だけで活動しない。
- コース内にジャンプ台を作らない。
- くだりのコースを歩かない。
- コース中央の壁やコース脇（図の水色の部分）を踏み荒らさない。
  ※雪の壁は、コース周辺の池に落ちたり、木にぶつかったりしないために作っています。安全のために必要なものです。

② 活動の手順（指導者の方へ）

1） 引率者がまず試走をする。
- 滑りすぎる場合（スピードが速い、コースアウトしてしまう）は、スタート位置を下げる。

2） スタート位置とくだりのコースの下に引率がついて安全管理をする。
- そりコース下：滑り終わった人がくだりのコース上に残っていないことを確認して、スタート位置にいる人に伝える。
- スタート位置：安全を確認してスタートの合図を出す。

3） スタート位置から一人ずつ滑る。

4） そりから降りて戻る。

③ 注意事項

- 活動前にそりコースの情報を事務室で確認してください。
- 自然の家では、毎朝そりコースを点検し安全を確認しています。しかし、当日の天候や使用上によってそりコースの（雪の）状況は変化しますので、直前の状況を各団体で必ず確認してください。
- そりコースは、穴が開いたり、デコボコし始めたりすると、急激に溶け始めますので、上記「そり・チュービングのルール」を守って活動してください。

Ⅷ　貸出物品

1　貸出物品一覧

※　貸し出しは一部を除いて無料ですが、紛失・破損は弁償となる場合があります。

	物品名	在庫数	貸出場所	備考
テント泊	ランタン	30	キャンプセンター スバルホール	
	タープテント	4		
	銀ロールマット	100		
	冬用テント（6 人用）	11		
	冬用シュラフ	100		
	冬用シュラフカバー	70		
	冬用グランドマット	50		
野外活動	くますず	150	自然の家事務室 （サービス棟）	
	方位磁石	100		
	バインダー	100		
	ゼッケン（番号なし） 一般団体は所外に持ち出す場合有料	730		10 色 （紫、黄、青、白、黄緑、オレンジ、緑、水色、ピンク、赤）
	ゼッケン（番号あり） 一般団体は所外に持ち出す場合有料	500		6 色 （黄、青、白、オレンジ、緑、ピンク）
	コンパクトヘッドランプ	50		
	トランシーバー	18		
	手持ちのこぎり	50		
	剪定ばさみ・荒縄用かま	各 30		
	バケツ	10		
	ブルーシート	10		
	脚立	2		
自然観察	天体望遠鏡（経緯台）	4	自然の家事務室 （サービス棟）	使用方法を熟知した方にのみ貸出
	天体望遠鏡（赤道儀）	1		使用方法を熟知した方にのみ貸出
	星座早見盤	70		
	天球儀	5		
	地上望遠鏡	4		
	双眼鏡	50		
	ルーペ	80		
	虫取り網	50		
	虫かご	15		
	水生昆虫用捕獲網	30		
	プラスチックトレー	25		
	温度計	40		

	物品名	在庫数	貸出場所	備考
自然観察	携帯用双眼実体顕微鏡	15		
	雪の結晶観察用布	15		
	各種図鑑			貸出を希望する場合は「物品利用希望書」をご確認ください
	各種ハンドブック			貸出を希望する場合は「物品利用希望書」をご確認ください
ニュースポーツ	ペタンク（屋内用４・屋外用４）	8	自然の家事務室（サービス棟）	
	ターゲットバードゴルフ	1		
	ユニカール	2	プレイホール/ミーティングルーム 各1	
	フライングディスクゴルフ	1	プレイホール（外）	
学習活動	プロジェクター	3	自然の家事務室（サービス棟）	
	モバイルプロジェクター	1		
	移動型スクリーン	2		
	移動式ホワイトボード	2		
	ワイヤレスアンプ	6		CD 再生可　充電式(コード不要)
	投光器	1		
	マイクスタンド（机上２・床上２）	4		
	延長コードドラム	6		
	拡声器	1		
	CD・MD プレイヤー	6		
クラフト	グルーガン	30	クラフトルーム（プレイホール棟）	芯は団体で準備（p9）
	ウッドバーニングペン	20		
	万力	10		
	電動ドリル	10		
	のこぎり・キリ・小刀・彫刻刀等の貸出もできます。貸出を希望する場合は「物品利用希望書」にお書きください			

	物品名	在庫数	貸出場所	備考
冬季活動	そり	60	スキールーム（プレイホール棟）	各団体６台まで貸出可
	用具運搬用そり（大 14・中 18）	32		各団体５台まで貸出可
	チューブそり	20		１ コースにつき最大３台まで貸出可
	スティックそり	8		各団体２台まで貸出可
	ヒップそり	25		各団体２台まで貸出可
	肥料袋	150		
	スコップ（長）（角 35・剣 35）	70		各団体 10 本まで貸出可
	スコップ（短）（角 35・剣 35）	70		各団体 10 本まで貸出可
	ミニスコップ（角 25・剣 25）	50		各団体 10 本まで貸出可
	スノーダンプ	25		各団体５台まで貸出可
	かんじき	150		
	スノーシュー　一般団体は有料（大人用 150・幼児用 50）	200		
	移植コテ	80		
	ポリバケツ	90		
	メッシュポール（赤 10・青２０・黒１０）	40		３色（赤・青・黒）
	雪合戦用雪玉製造器①１～２個製造用	45		
	雪合戦用雪玉製造器②45 個製造用	4		※要相談
	雪合戦用ヘルメット（赤 10・青１０）	20		
	雪合戦用シェルターセット	1		

２　長靴の貸出・返却について

（１）貸出から返却までの流れ

貸出

①長靴を借りる

・自分に合ったサイズの長靴を選びます。
・履き替えた靴は、スキールーム付近の下駄箱に入れてください。

②貸出を報告する

・スキールーム前の内線電話で**事務室に長靴を貸出することを連絡**してください。［内線番号 220］

返却

③汚れや雪を落とす

④返却を報告する

・スキールーム前の内線電話で**事務室に長靴を返却することを連絡**してください。［内線番号 220］
・破損、水が浸み込む等があった場合は報告をお願いします。

⑤返却

・**指定の場所**に長靴を寝かせた状態で戻してください。
［夏期］
プレイホール棟 1 階屋外の棚
［冬期］
スキールーム内の長靴棚

（２）その他

- 複数日使用する際、プレイホール１階の下駄箱で保管し、最終日に返却してください。
- 下駄箱に長靴を保管する際は目印として、記名された洗濯ばさみを長靴に付けておくと、間違いが少なくなります。

３　冬季活動物品の貸出・返却の流れ

①物品の確認
〔スキールーム前〕

・　物品貸出一覧表（スキールーム前テーブル上）で、事前に申し込んだ物品と数を確認してください。

②物品を持ち出す
〔スキールーム〕

・　物品に**破損がないかを確認**して持ち出します。
＊物品と数を変更する時には、事務室〔内線 220〕にご相談ください。
運搬用そりを活用すると便利です。

③報告
〔内線 220〕

・　貸出ボードの〔実数〕欄に実際の数を記入し○で囲みます。
・　内線 **220** で事務室に連絡し、**団体名・貸し出した物品と数を報告**してください。

④利用中

雪上・雪の降る中での活動では、**物品が雪の中に埋もれてなくなる**ことがあります。
バケツや運搬用そりを活用してなくならないように工夫しましょう。
※数日間同じ物品を利用する時には、クラフトルームに置いておくことができます。その際、クラフトルームに置いてある紙に、団体名を記入し物品の上に置いておきましょう。

⑤返却前
〔屋外で行うこと〕

・そりについている雪をよく落としてから、室内に入れましょう。

⑥点検の依頼
〔内線 220〕

・内線 **220** で事務室に連絡し**団体名と返却の点検の依頼を伝えます。**
・点検は、スキールーム付近、クラフトルームで行います。
・職員と一緒に、**物品と数の確認、破損の有無の確認**を行います。

⑦返却
〔スキールーム〕

・**点検後に、スキールームに返却します。**

注意！　スキールーム内の物品の貸出返却時間は、8:30～16：30 です。
ゼッケンの貸出・返却は、「事務室」（8：30～16：30）です。

「思いやりのリレー運動」

・物品は丁寧に扱いましょう。
・破損・紛失した場合には、点検時に申し出てください。破損の状況によっては、弁償していただく場合もあります。

４　スキー用品等のレンタル

（１）申込手続き

①申込書の提出
※利用日の１か月前まで

○　申込書は、自然の家ホームページにてダウンロードできます。
［提出先］株式会社スワロースキー　スワローレンタサービス部
TEL：0269-62-3150　　FAX：0269-62-2645
メール：r-eigyo@swallow-ski.com
受付時間：８：００～１７：００

②個人サイズの申込

○申込書提出後に、「個人サイズの申込についての案内」が業者より送付されます。
○送られてきた案内に沿って、作成、提出します。
○「OCR カード」での申込の場合、スワローレンタサービスより「サイズ一覧表」が送付されます。

③変更・キャンセル

○変更内容をスワロースキーに直接連絡してください。
○原則、１週間前までに一括で連絡してください。

④利用当日

○当日使わなかったレンタル物品については、貸出初日にスキールームに持ち込み、スワロースキーに返却してください。ウェアについては、個包装のビニール袋を開封しなければキャンセル料はいただきません。

（２）アルペンスキー・歩くスキーセットの貸出・返却

①貸出（セットしてある物は貸出準備ができています。特に立ち会いの必要はありません。）
※ブーツ、スキー板に氏名・身長・サイズが書かれたシールが貼っています。

スキーブーツは地下通路の棚に団体ごとに並んでいます。

スキーセットは地下通路の棚に団体ごとに並んでいます。ストックが掛かっていればセット完了です。

歩くスキーの板は、ゴムでまとめられています。返却時にも必要になりますので、返却日まで保管してください。

複数日利用する場合は、スキーは、貸出時と同様に用意してあった地下通路の棚に戻します。ストックはスキーに掛けます。

② 返却

スキーブーツの返却は、貸出時に用意してあった、地下通路の棚に戻します。

スキーは、貸出時に用意してあった地下通路の棚に戻します。ストックは、クラフトルーム前にある棚にサイズごとに掛けて返します。
※スキーとストックが別々の状態が返却のサインとなります。
※歩くスキーの板は、貸出時についていたゴムで板をまとめて、返却してください。

（3）ウェアセット及び小物セットの貸出・返却

① 貸出

紺色の袋の中に、ビニール袋（透明）に入った個々のウェアと小物が入っています。紺色の袋は事前打合せ時等に確認した場所に置いてあります。紺色の袋は貸出後、業者が回収します。ビニール袋（透明）はウェア返却時に必要になるため、団体の方が保管します。

② 返却 ※貸出時の個数と合っているか、必ず確認してください。

【ウェアの返却】

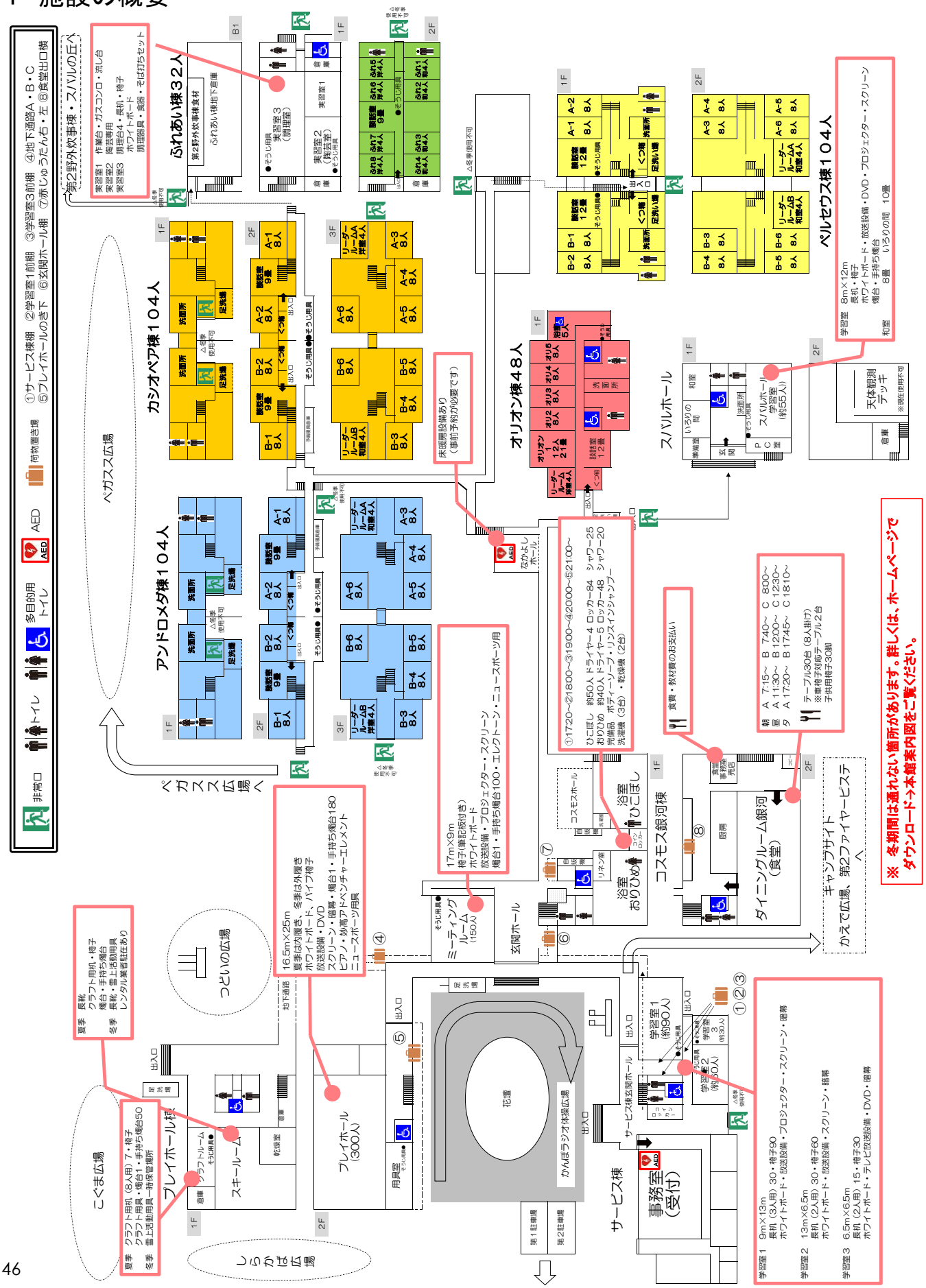
貸出時に入っていたビニール袋に入れて、紺色の袋の中に入れます。事前打合せ時等に確認した返却場所に置きます。ポケットに物が入っていないか、必ず確認してください。

【小物の返却】

小物は種類ごとに、箱に入れて返却します。手袋は組にして入れます。事前打合せ時等に確認したウェア返却場所に用意されています。

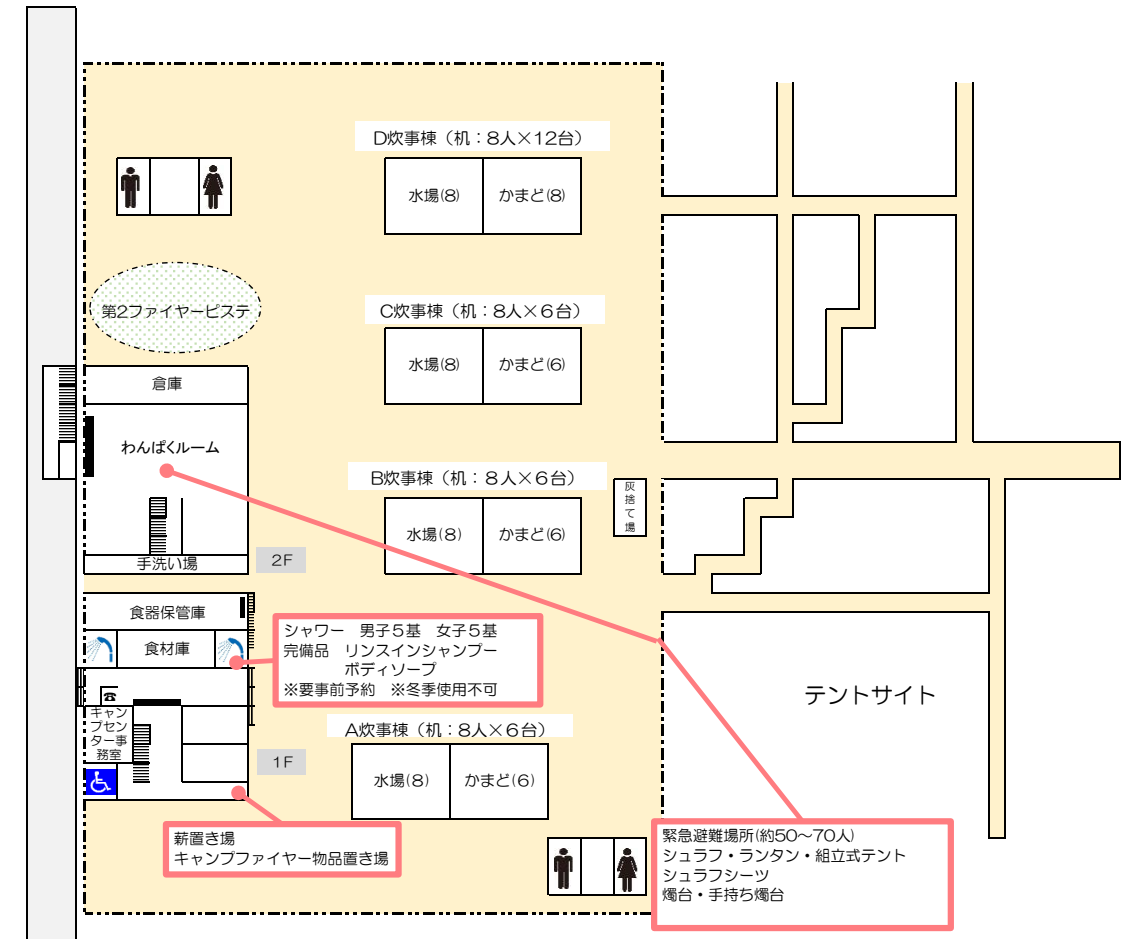
Ⅸ　その他

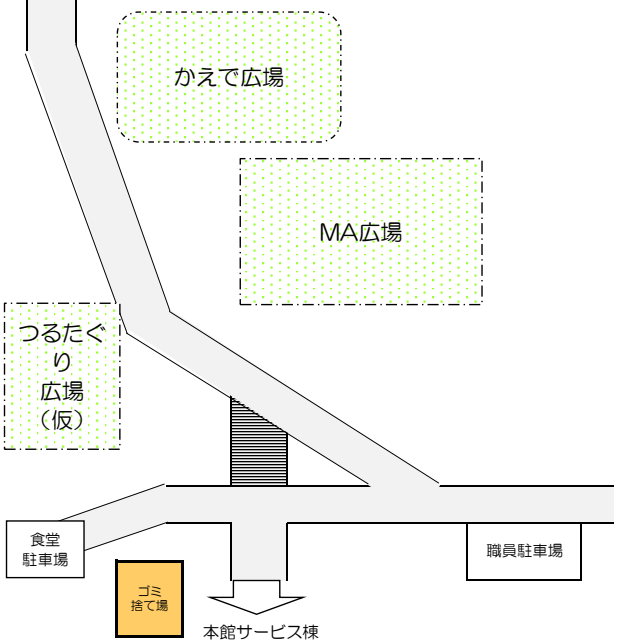
1　施設の概要


非常口
トイレ
多目的用トイレ
AED
荷物置き場
①サービス棟棚 ②学習室1前棚 ③学習室3前棚 ④地下通路A・B・C
⑤プレイホールの巻下 ⑥玄関ホール棚 ⑦赤じゅうたん右・左 ⑧食堂出口横
第2野外炊事棟・スパルの丘へ
第2野外炊事棟 作業台・ガスコンロ・流し台
実習室1 調理用具
実習室2 調理台4・長机・椅子
実習室3 ホワイトボード
調理器具・食器・そば打ちセット
ふれあい棟３２人
第2野外炊事棟食材
ふれあい棟地下倉庫
実習室3（調理室）
実習室1
実習室2（陶芸室）
倉庫
カシオペア棟１０４人
アンドロメダ棟１０４人
ペガスス広場
ペガスス広場へ
オリオン棟４８人
スパルホール
ベルセウス棟１０４人
学習室 8m×12m 長机・椅子 ホワイトボード・放送設備・DVD・プロジェクター・スクリーン
和室 いろりの間 10畳
天体観測デッキ
床暖房設備あり（事前予約が必要です）
17m×9m 椅子（壁記板付き） ホワイトボード 放送設備・プロジェクター・スクリーン 畳台1・手持ち畳台100・エレクトーン・ニュースポーツ用
16.5m×25m 夏季は内履き、冬季は外履き ホワイトボード、パイプ椅子 放送設備・DVD スクリーン・緞幕・畳台1・手持ち畳台180 ピアノ・砂高アドベンチャーエレメント ニュースポーツ用具
①17:20～②21:00～③21:00～④21:00～⑤21:00～
ひこぼし 約50人 ドライヤー 4 ロッカー 84 シャワー 25
おりひめ 約40人 ドライヤー 5 ロッカー 48 シャワー 20
元湯処 ボディーソープ・リンスインシャンプー
洗濯機（3台）・乾燥機（2台）
食費・教材費のお支払い
朝 A 7:15～ B 7:40～ C 8:00～
昼 A 11:30～ B 12:00～ C 12:30～
夕 A 17:20～ B 17:45～ C 18:10～
テーブル30台（8人掛け）
※車椅子対応テーブル2台
子供用椅子30脚
浴室 ひこぼし
浴室 おりひめ
コスモス銀河棟
ダイニングルーム銀河（食堂）
チャンプサイド かえで広場、第2ファイヤーピステへ
ミーティングルーム（150人）
玄関ホール
つどいの広場
こぐま広場
夏季 長靴 クラフト用机・椅子 畳台・手持ち畳台 冬季 長靴・雪上活動用具 レンタル業者仕在あり
夏季 クラフト用机（8人用）7・椅子 クラフト用具・畳台1・手持ち畳台50 冬季 雪上活動用具一時保管場所
プレイホール棟
スキールーム
プレイホール（300人）
用具室
花壇
かんぼラジオ体操広場
しらかば広場
サービス棟
事務室（受付）
サービス棟玄関ホール
学習室1（約90人）
学習室2（約30人）
学習室3（約30人）
第1駐車場
第2駐車場
学習室1 9m×13m 長机（3人用）30・椅子90 ホワイトボード・放送設備・プロジェクター・スクリーン・緞幕
学習室2 13m×6.5m 長机（2人用）30・椅子60 ホワイトボード・放送設備・スクリーン・緞幕
学習室3 6.5m×6.5m 長机（2人用）15・椅子30 ホワイトボード・テレビ放送設備・DVD・緞幕
※ 冬期間は通れない箇所があります。詳しくは、ホームページでダウンロード→本館案内図をご覧ください。

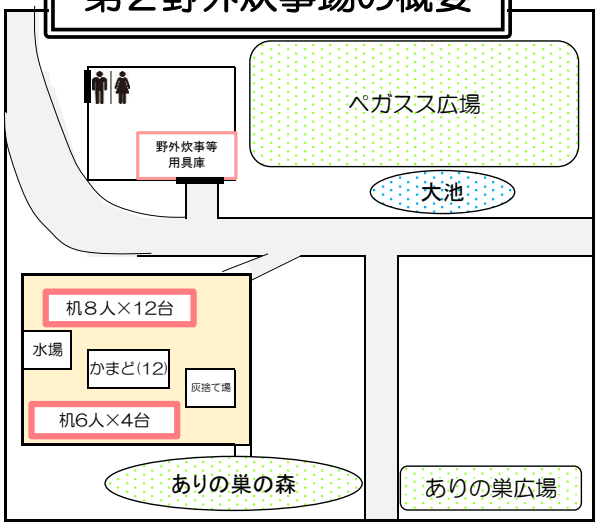
２　キャンプ場の概要

・・・トイレ　・・・シャワー
・・・多目的用トイレ　・・・内線電話





第２野外炊事場の概要

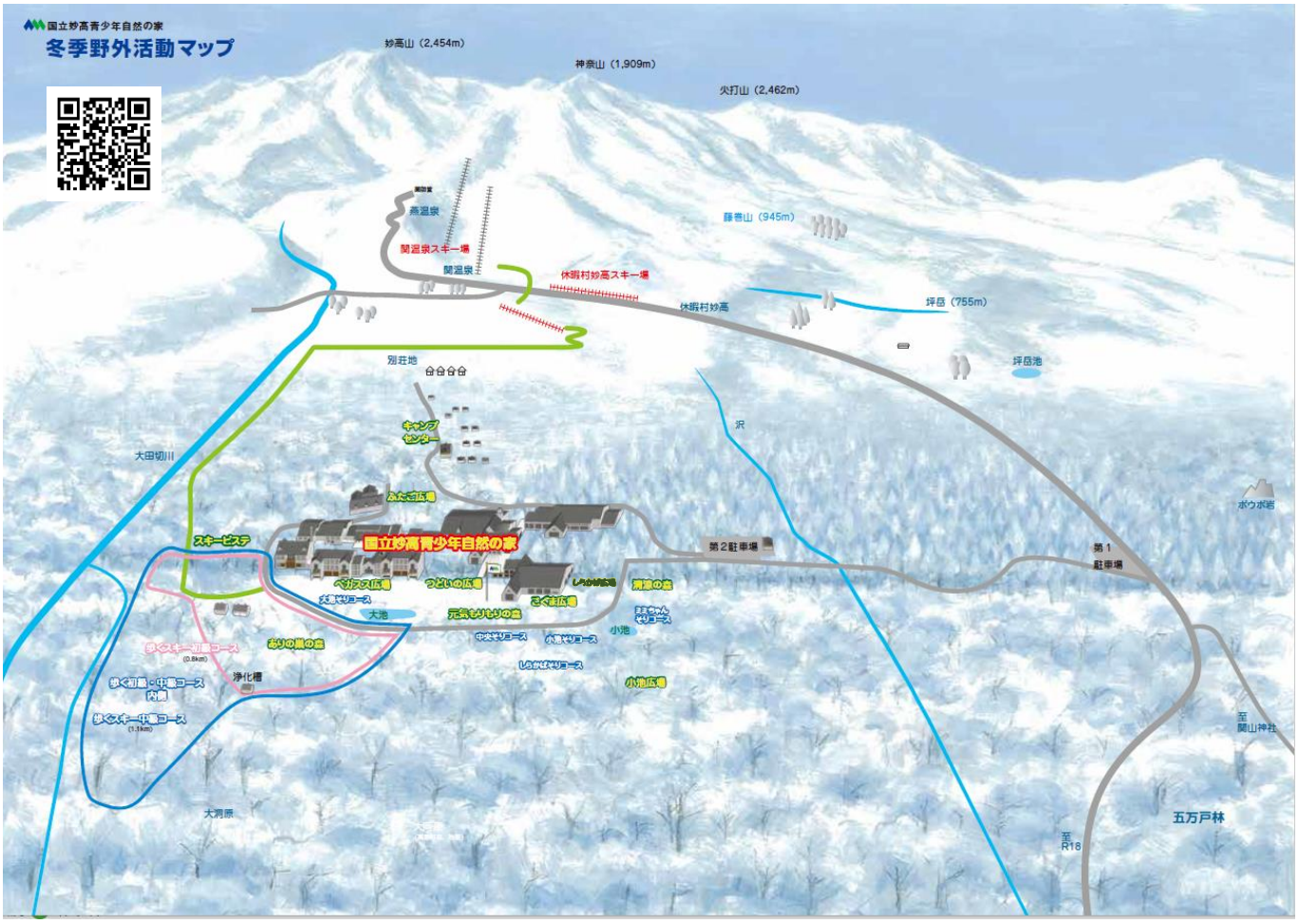


3　夏季活動マップ　①

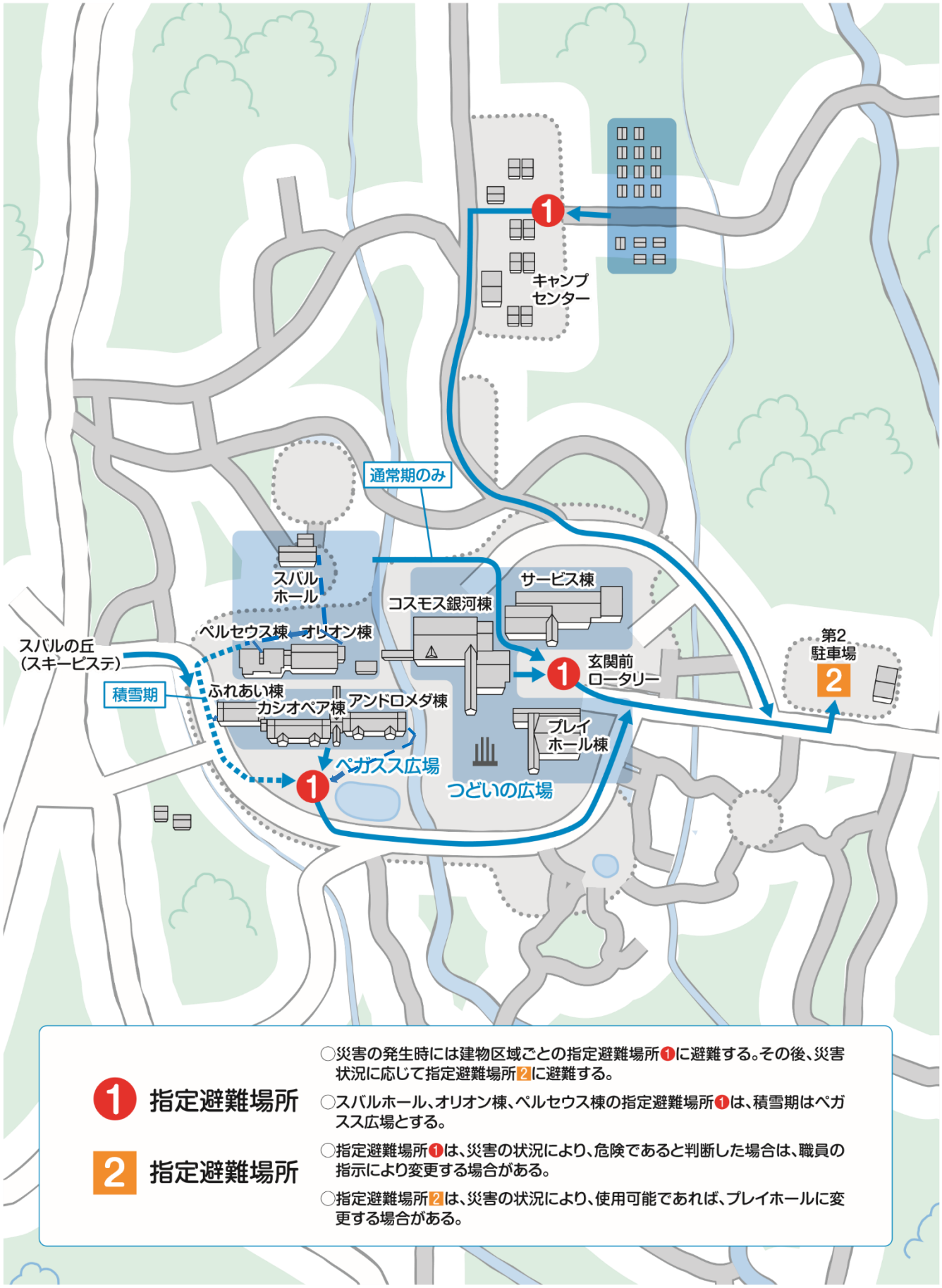
夏季活動マップ　②

４　冬季活動マップ　①

冬季活動マップ　②



5　指定避難場所



1 指定避難場所

2 指定避難場所

○災害の発生時には建物区域ごとの指定避難場所1に避難する。その後、災害状況に応じて指定避難場所2に避難する。

○スバルホール、オリオン棟、ペルセウス棟の指定避難場所1は、積雪期はペガスス広場とする。

○指定避難場所1は、災害の状況により、危険であると判断した場合は、職員の指示により変更する場合がある。

○指定避難場所2は、災害の状況により、使用可能であれば、プレイホールに変更する場合がある。

６　外来診療案内

医院名	診療時間・休診日・診療科目			電話・住所	所要時間	備　考
妙高診療所	診療	内科 小児科	8:30～11:30 15:30～17:30	0255-82-2045 妙高市大字葎生524-1	約９分 （約4km）	※マイナポータルの被保険者資格情報の印刷でも可 ※期間によって受付時間が変わる場合がありますので事務室にお問い合わせください。
	休診	水曜PM・土曜PM 日・祝祭日				
新潟県立妙高病院	診療	内科	9:00～12:00 13:30～17:00	0255-86-2003 妙高市大字田口147-1	約20分 （約10km）	※マイナポータルの被保険者資格情報の印刷でも可 ※夜間診療あり
		小児科	9:00～12:00			
		整形外科	9:30～12:00 （月・火・木・金） 10:00～12:00（水）			
	休診	土・日・祝祭日				
けいなん総合病院	診療	内科	8:30～11:00	0255-72-3161 妙高市大字田町2-4-7	約35分 （約16km）	※マイナポータルの被保険者資格情報の印刷でも可 〈整形外科〉 曜日（月～金）によって受付時間が異なりますので事務室にお問い合わせください。 ※夜間診療あり
		外科	8:30～11:30 （月のみ11:00）			
		小児科	9:00～11:30 14:00～16:00（月・木） 14:30～16:30（火・金）			
	休診	土・日・祝祭日				
新潟県立中央病院	受付	総合病院	8:30～11:00	025-522-7711 上越市新南町205	約45分 （約30km）	※マイナポータルの被保険者資格情報の印刷でも可 ※夜間診療あり
	休診	土・日・祝祭日				
さくらい整形外科医院	診療	整形外科	9:00～12:00	0255-73-8899 妙高市栗原2-3-5	約40分 （約18km）	※マイナポータルの被保険者資格情報の印刷でも可
			15:00～18:00			
	休診	木・土PM 日・祝祭日				
信濃町立信越病院	受付	診療	8:15～11:30 （午後　要予約）	026-255-3100 長野県上水内郡信濃町大字柏原380	約30分 （約18km）	※マイナンバーカード 原本のみ可
	休診	土・日・祝祭日				
上越休日・夜間診療所	診療	内科 小児科	平日 19:30～21:30	025-522-3777 新潟県上越市新光町 １-８-１１	約45分 （約32km）	
			土曜日 16:30～17:30 19:00～20:30			
			日曜日 9:00～11:30 13:00～15:30 16:00～17:30 19:00～20:30			
		外科	日曜日 9:00～11:30 13:00～15:30			

○受診される際は、必ず自然の家事務室にご連絡ください。
○病院には、必ず引率者が付き添ってください。
○自然の家から病院までの交通手段は、団体緊急車両またはタクシーとなります。タクシーの手配は、自然の家事務室で承ります。料金は団体負担です。
○有効期限内の健康保険証は従来どおりのご利用が可能です。
○マイナ保険証を取得していない場合は、勤務先や各自治体から交付される「資格確認書」をお持ちください。

7　気象等に関する情報

気象等に関する情報

○　妙高市ライブカメラ

・妙高市のライブカメラが 10 分おきに更新されます。

https://www.city.myoko.niigata.jp/live-camera/

○　妙高市の天気

https://weather.yahoo.co.jp/weather/15/5430/15217.html

ライブカメラ　妙高市の気温

～妙高青少年自然の家公式 YouTube チャンネル～

妙高ミミチャンネルでは利用や活動プログラム等の動画を配信しています。

YouTube はこちらから

国立妙高青少年自然の家への「交通アクセス」

【自然の家まで】

妙高高原 I.C.から ……9km

中郷 I.C.から ……8.5km

えちごトキめき鉄道
関山駅から ……4km

お車でお越しの場合

東京から	関越道(練馬I.C.)～ 上信越道(妙高高原I.C.)～R18	約3時間
名古屋から	名神道(小牧I.C.)～中央道～長野道～ 上信越道(妙高高原I.C.)～R18	約4時間
大阪から	名神道(吹田I.C.)～中央道～長野道～ 上信越道(妙高高原I.C.)～R18	約5.5時間
新潟から	北越道(新潟西I.C.)～ 上信越道(中郷I.C.)～R18	約2時間

電車でお越しの場合

東京から	北陸新幹線 長野駅 乗り換え	約2.5時間
	北陸新幹線 上越妙高駅 乗り換え	約2.5時間
名古屋から	中央本線 長野駅 乗り換え	約4時間
大阪から（金沢経由）	北陸新幹線 上越妙高駅 乗り換え	約5時間
金沢から	北陸新幹線 上越妙高駅 乗り換え	約1.5時間
新潟から（直江津経由）	上越妙高駅 乗り換え	約2.5時間

関山駅から自然の家まで

バスで …… 約17分　　タクシーで …… 約10分

独立行政法人 国立青少年教育振興機構
国立妙高青少年自然の家
〒949-2235 新潟県妙高市大字関山 6323-2
TEL 0255-82-4321　FAX 0255-82-4325
https://myoko.niye.go.jp/

Facebook　Instagram　ホームページ