

# V 施設利用

## 1 標準生活時間

6:30	7:00	7:15	8:30	9:00	11:30	13:30	17:00	17:20	19:00	22:30
起床	朝のつどい	朝食 清掃	部屋点検	活動	昼食	活動	夕べのつどい	夕食	入浴	消灯 就寝
								活動		

※ つどいは、冬期間（11月～4月まで）行いません。

## 2 生活について

(1) 起床時間と就寝時間 起床：6時30分 就寝：22時30分

- 6時30分に館内放送をします。
- 22時30分以降の活動はできません。

(2) 食堂の営業時間 朝食 A：7時15分～ B：7時40分～ C：8時00分～  
 昼食 A：11時30分～ B：12時00分～ C：12時30分～  
 夕食 A：17時20分～ B：17時45分～ C：18時10分～

- 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。

(3) 入浴時間 入浴①17時20分～ 入浴②18時00分～ 入浴③19時00分～  
 入浴④20時00分～ 入浴⑤21時00分～22時00分

- 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。
- 22時30分以降は清掃を行いますので使用できません。

(4) 暖房の運転時期 11月上旬～4月までの6時00分～22時30分

- 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所があります。

(5) 用具の貸出と返却 8時30分～17時00分

- 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。

(6) 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。
- 清掃で出たごみにつきましては、宿泊棟備え付けのごみ箱に捨ててください。

(7) 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。  
 ※ 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、不要のシーツにつきましては、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、写真の通りにまとめて、部屋点検開始前までにリネン室に返却します。



① 1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

(8) 宿泊棟・テント点検 宿泊棟：8時30分～9時00分

テント：8時30分～10時00分

- 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1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。

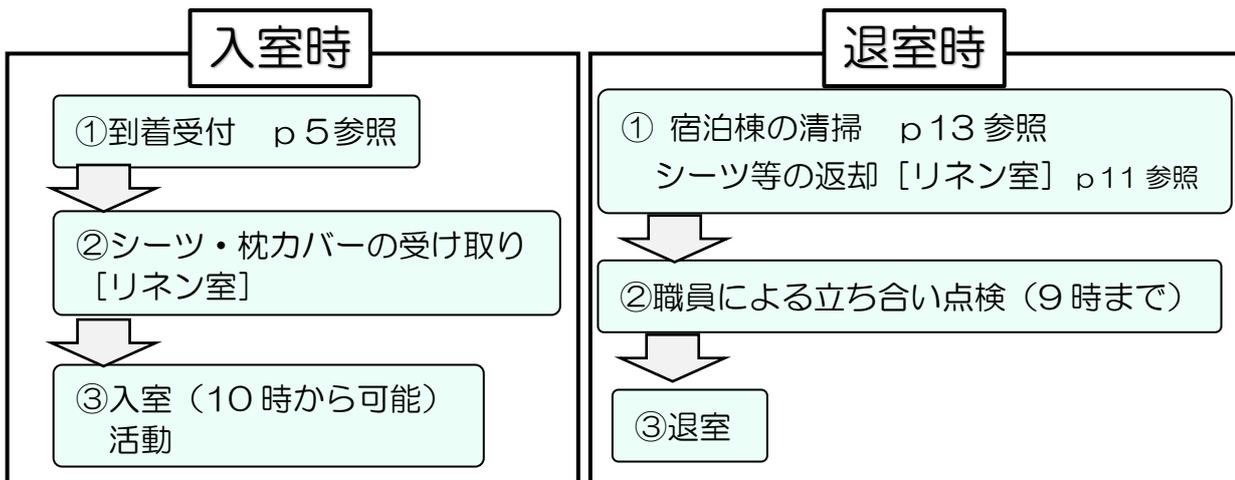
(9) つどい ※活動に支障がない限り、原則参加していただきます。

朝のつどい (7時00分～7時15分)		夕べのつどい (16時45分～17時00分)	
[場所]	玄関前ロータリー	[場所]	玄関前ロータリー
[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 ※実施の有無については、6時30分の館内放送にてお知らせします。	[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

- 荒天時等、安全の確保ができない場合は、中止する場合があります。なお、冬期間(11月～4月)はつどいを行いません。
- 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。

### 3 本館宿泊室の利用

#### (1) 入室時、退室時の流れ



#### (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等)



宿泊棟入口



宿泊室 (8人部屋)



リーダーーム (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。
- 屋外で活動する際は、必ず入口を施錠してください。
- 施設外で活動する場合は、事務室に宿泊棟入口の鍵を預けてください。
- 退所日の部屋点検の際に、職員に返却してください。

#### (4) 配室

- 他団体と宿泊棟が共有の場合があります。
- 保健室、予備室として宿泊室を別途配室はできません。

#### (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、トイレ等の共有スペースは譲り合ってください。
- ドライヤー等の消費電力量の多い物は、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、清掃業者が行います。
- 宿泊棟を出られる際には、お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

### もうふ かた お かた かけぶとんや毛布のたたみ方・置き方

かけぶとん(2回おい)

もうふ(3回おい)

**チェック2**

**チェック1**

### シーツ・まくらカバーの セットの仕方

シーツ  
◎シーツ2枚、まくらカバー1枚を図のようにセットします。  
◎シーツとシーツの間に入って寝ます。

チェック3  
この写真の上と下に置きまじょう!!

(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。

写真1: 床の清掃  
写真2: 衣類の整理  
写真3: 窓の清掃  
写真4: トイレの清掃  
写真5: 洗面所の清掃

荷物だな

談話室・宿泊棟をきれいにするポイント

- 寝具を整え、表示側に置きまじょう。(写真1)
- ハンガーの数を確認して、元の場所に戻しまじょう。(写真2)
- 木戸とあみ戸を開けまじょう。
- まどを閉め、レバーを右にたおしまじょう。(写真3)
- テーブルを水拭きして、元の場所に戻しまじょう。
- 荷物だなを水拭きまじょう。
- 廊下、階段のゴミをほうきや掃除機などで取りまじょう。
- ポットの中身を空にしまじょう。
- 電気はOFF、暖房はLOにしまじょう。

**★ごみ箱について★**

宿泊棟内の清掃で出たごみやトイレットペーパーの芯は宿泊棟のごみ箱に捨てまじょう。

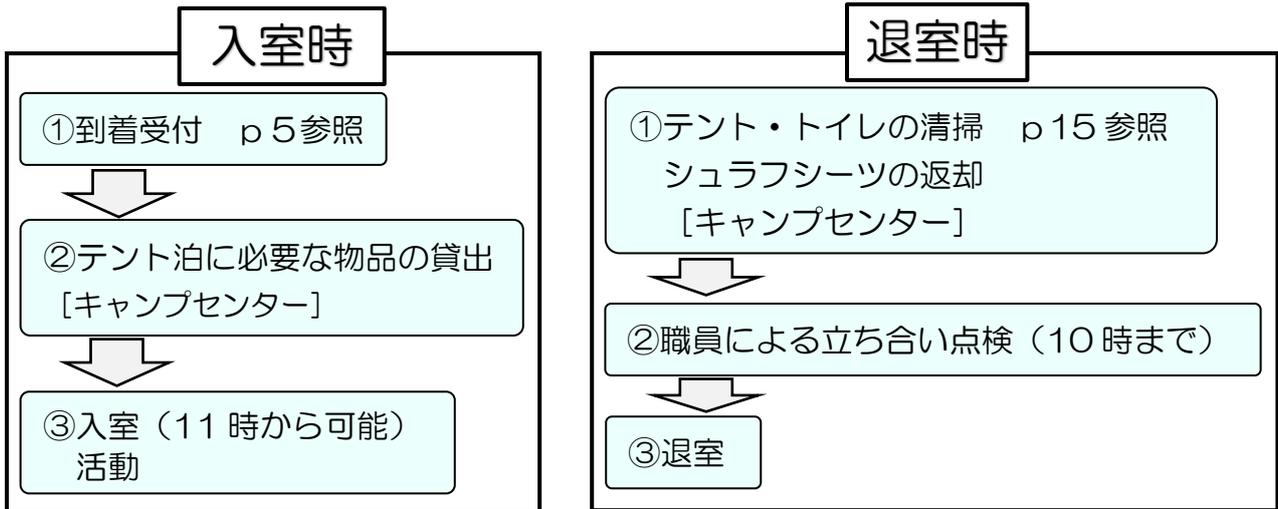
各団体が持ち込んだ物については、持ち帰りまじょう。

※たな等の場所は、宿泊室によって若干変わります。

トイレや洗面所をきれいにするポイント	チェック	
	前泊たちで	残室や天犬と
・トイレのスリッパをそろえまじょう。(写真4)		
・トイレの床をほうきではきまじょう。		
・便器をブラシでみがきまじょう。		
・洗面所のシンクをスポンジでみがきまじょう。		

## 4 キャンプ場の利用

### (1) 入室時、退室時の流れ



### (2) キャンプ場の施設・設備

- テント：8人用常設テント 12張 7人用組立式テント 6張  
4人用組立式テント 8張

※組立説明書は、自然の家事務室で貸出できます。



常設テント



組立式テント

- 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  
※利用時間 17時20分～22時00分  
※お電話での事前予約が必要です。

### (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（単3電池1本必要。団体に準備してください。）

### (4) キャンプ場管理人

- 6～9月は、7時30分から14時30分までキャンプセンターに常駐します。
- 野外炊事点検、テント点検等、お声がけください。

### (5) 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ンプ等をお持ちください。

## (6) 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。  
4つのうち2つが3つ結んでおくといいです

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







### 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、裏返しにします。  
ひもをほどきます

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。  
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

4 袋に入れ、キャンプセンター2階に返却します。










## (7) テント場の清掃の仕方

テント清掃のポイント	チェック	
	自分たちで	発生や大人と
①自分たちの荷物を整理して、外に出します。		
②出入口を開けて、換気します。		
③シュラフシーツをはずし、まとめて、キャンプセンター2階の使用済みのシュラフシーツ入れに返します。		
④シュラフのごみを取り、裏返して、干します。 晴れ…近くの木 雨…キャンプセンター2階		
⑤テント内を、ほうきでできます。汚れがひどいときは水ぶきします。		
⑥テントの周りのごみを拾います。		
⑦ランタンと熊鈴をキャンプセンターに返します。		
⑧シュラフをたたんで、キャンプセンター2階に持って行きます。		
⑨出入口は開けたままにしておきます。		

トイレ清掃のポイント	チェック	
	自分たちで	発生や大人と
①トイレの床をほうきでできます。		
②床に水をまいて、デッキブラシでみがきます。		
③床を水切りします。		
④便器をみがきます。		

清掃用具の置き場所

<テント用>

- ほうき・・・各テント出入口の横に置いてあります。
- ぞうきん・・・キャンプセンター1、2階にあります。

<トイレ用>

- OA棟横、D棟横トイレはともに、女子トイレに清掃用具置き場があります。
- ※ほうき4本、デッキブラシ2本、水切りワイパー2本、ちりとり1つ
- 便器をみがくブラシは、それぞれ男女のトイレに置いてあります。
- 使ったトイレは、必ず清掃しましょう。

テント、トイレの清掃が終わったら...点検を受けましょう。

自然の家事務室（内線220）に連絡するか、キャンプセンター事務室にいるキャンプ場管理人に点検を依頼してください。

## 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。



(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。(p10 「(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

- 食堂利用人数が 10 人以上：バイキング方式  
※メニューは、自然の家ホームページで 1 か月前頃から確認できます。
- 食堂利用人数が 10 人未満：盛付方式  
※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 時 30 分～22 時 00 分まで可)
- やかんでお茶を作り、水筒に補充することができます。(6 時 30 分～22 時 00 分まで可)
- 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・休憩はできません。
- 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。
- 混雑時は、食べ終わったグループから片付ける等、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 p22～23 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 (p10 「(3) 入浴時間」参照)

① お風呂場 男性：ひこぼし 女性：おりひめ

○ 全宿泊利用者数により、使用のお風呂場が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いたします。



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)

③ 利用上の留意点

- 22 時 30 分より管理人が浴室及び脱衣場の清掃を行います。
- お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。
- 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。
- 脱衣所の床が濡れていた場合、モップで拭いてください。
- 以下の入浴マナーを事前に指導してください。

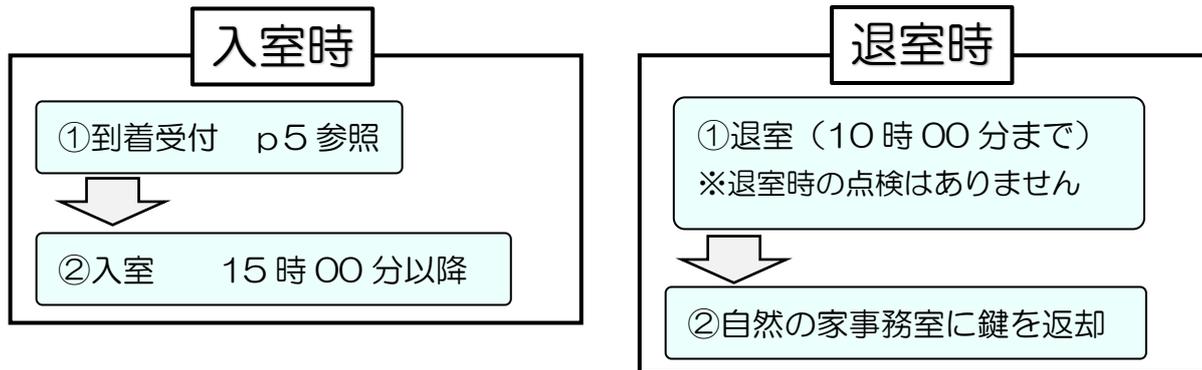
- ① タオルをもって、浴室に入ります。
- ② 体を洗ってから、湯船に入ります。
- ③ 大きい声を出したり、泳いだりしません。
- ④ 使い終わった物は、もとの場所に片付けます。
- ⑤ 浴室でよく体を拭いてから、脱衣所に行きます。

(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 時 20 分～22 時 00 分
- 事前予約が必要となります。利用を希望される場合は、事前打合せまたはお電話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



### (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、またはお電話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。p6 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、原則食品の持ち込みはできません。
- プログラムの内容によって、持ち込みを認める場合がありますので、事前打合せ、またはお電話にてご相談ください。

### (2) 飲酒

- 原則、飲酒はできないため、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。
- ③ 時間は 19 時 30 分～22 時 00 分までとし、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 消灯時刻は必ず守る。
- ⑦ 飲酒によって、他団体に迷惑をかけない。

## 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、無料でゴミ袋が付き、以下の通り、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	食堂事務室
		ペットボトル	食堂事務室	
		飲み物・弁当につく段ボール	食堂事務室	
教材	クラフト作成の際に出たごみ	ごみ置き場	食堂事務室	

### (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、以下の通り、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、ゴミ袋（70L、1袋100円）を購入してください。

[処分できる物]

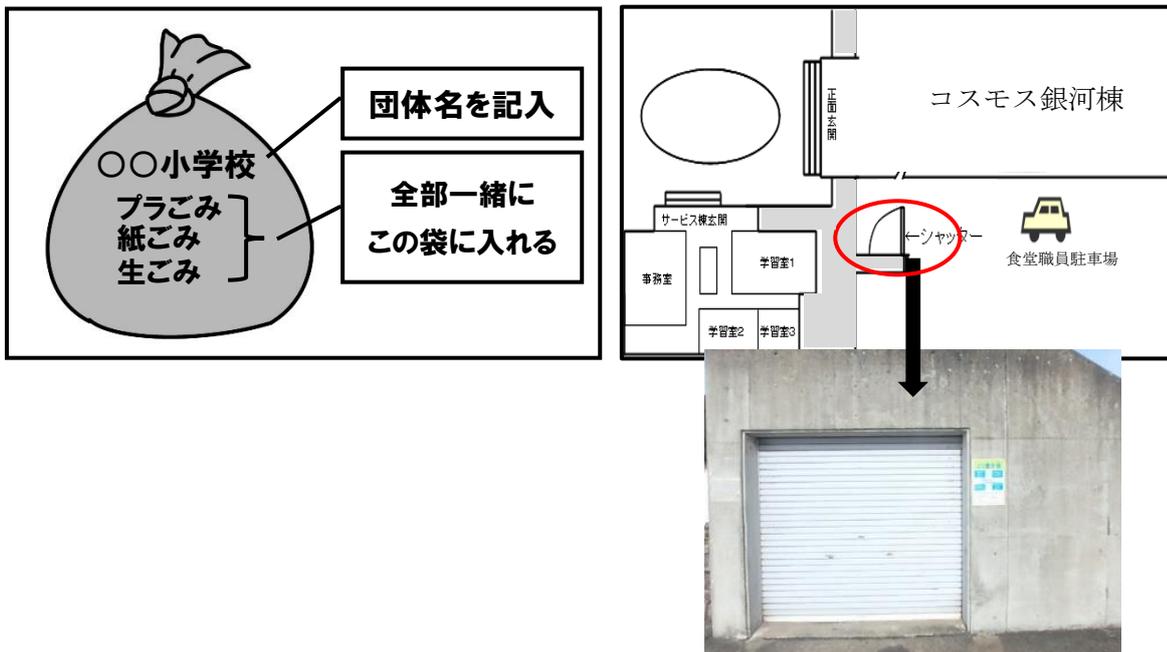
※利用初日の持ち込み弁当、おむつ、紙ごみ、プラごみ

[処分できない物]

※ビン、缶、ペットボトル、段ボール、金属類、生ごみ

### (3) 捨て方

- 紙ごみ、プラごみ、生ごみは、まとめてゴミ袋に入れてください。
- ゴミ袋に団体名を明記してください。
- 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。
- 缶・ビン類は、中を水洗いしてから、ゴミ袋に入れてください。



## 10 喫煙

- 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
  - ※ 夏季と冬季で場所が変わりますので、自然の家事務室にてご確認ください。

## 11 洗濯機・乾燥機の使用

(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。
- 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、食堂事務室で購入することができます。(1回分30円)



## 12 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。
- 使用時は、内線電話にて自然の家事務室にご連絡ください。
- 冬期間は、暖房がつかます。(6時00分~22時30分)



## 13 Free Wi-Fi

○ 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

○ AEDは、以下の2か所に設置されています。

- ①なかよしホール ②自然の家事務室



## 15 おもいやりのリレー運動

### (1) おも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「おもいやりのリレー運動」を実施しています。「おも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、「おも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バトンをつないできてくれたおかげです。

ぜひ、「おも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) おもいやりのリレーのポイント

#### おも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。

#### おも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」というおもいやりの気持ちが、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。

#### 一つの体験活動としての「おもいやりのリレー」運動

「おも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、「おも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。