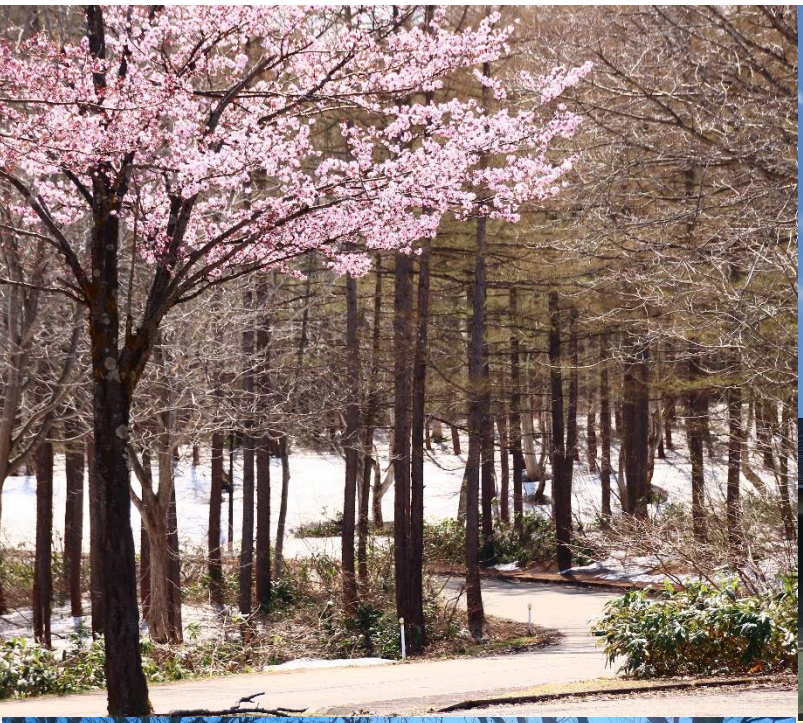
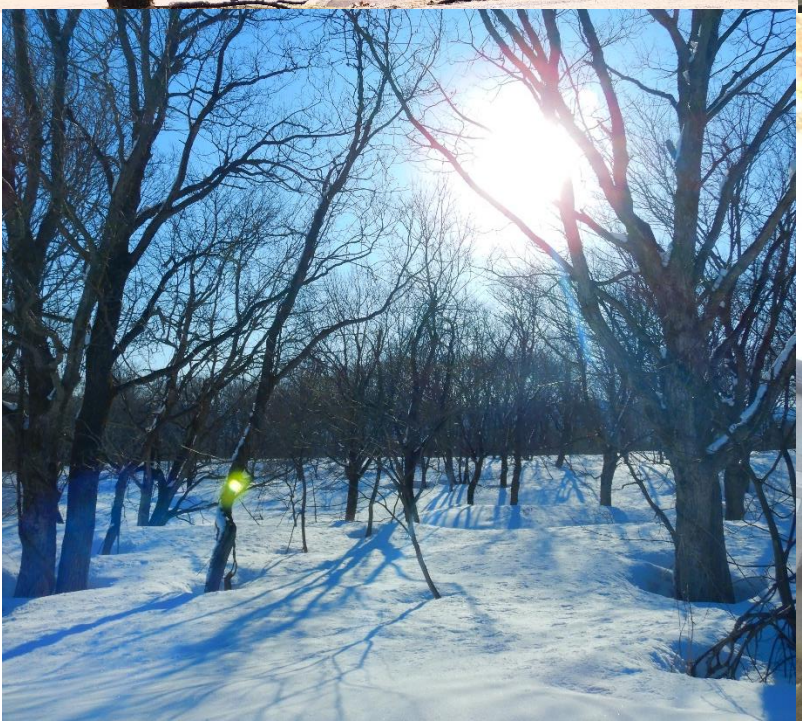
－令和4年度－

利用の手引き

元気いっぱい 感動いっぱい 友達いっぱい





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

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（p2～4）

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（p5）

1　到着時の流れ
2　出発時の流れ
3　支払い方法

Ⅳ　経費（p6～9）

1　宿泊に関する経費
2　食事に関する経費
3　生活に関する経費
4　活動に関する経費

Ⅴ　施設利用（p10～21）

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　喫煙
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（p22～25）

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（p26～37）

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

Ⅷ　貸出物品（p38～43）

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（p44～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　申込書類記入例
6　指定避難場所
7　外来診療案内

［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：0255-82-4185
FAX：0255-82-4186

新型コロナ感染症対策については別紙をご覧ください。また、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）国立妙高青少年自然の家は…

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

国立妙高青少年自然の家（以下自然の家）では、次のような理念を掲げて、下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

当自然の家は、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

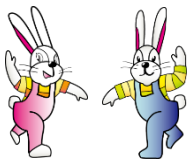
当自然の家が所在する新潟県妙高市は、我が国有数の豪雪地域として知られており、例年２月から３月にかけて積雪が２m以上を記録しています。そのため、４月中旬に遅い春が訪れ、季節風のおさまりとともに、川の水量も雪どけにより日ごとに増し、長く厳しい冬の終わりを告げます。

３月下旬にはスキーシーズンが終わり、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

この所章シンボルは、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

①　学校・青少年団体
②　スポーツ少年団、地域の子ども会等の団体（詳しくは、お電話にてご確認ください）
③　家族（「妙高の自然に親しむ会」に入会していただきます）
④　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自然の家の標準生活時間等、利用のきまりを守る
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（ｐ26～37 参照）
③成人または 18 歳以上の引率者がいる（高校生は引率責任者として不可）

上記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）できない活動

①　営利を目的とした活動（販売や勧誘等）
②　政治・宗教活動
③　花火
④　動植物の捕獲と採取

※　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共に、必要最小限にとどめるようご協力ください。

（４）その他

○　青少年教育団体以外の団体は、１名につき１泊 810 円の施設使用料が発生します。
○　観光目的や宿泊のみの利用はできません。
○　冬季アルペンスキーのみの利用はできません。
○　ペットの同伴はできません。（盲導犬等の介助犬は可）
○　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。

２　利用ができない日

○　施設整備日・安全点検日：各月に１～３回程度。ホームページの空室状況で確認できます。
○　年末年始：12 月 29 日～1 月４日

※　12 月 28 日は午前中までの利用となります。食堂は朝食までの営業です。

３　屋外施設の利用期間

○　テントサイト　６月１日～10 月 31 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。申込時と大幅に人数が変更した場合、早めにご連絡ください。
○　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。
○　バスの運転手・添乗員の宿泊につきましては、近隣の旅館・ホテルを紹介しています。団体の構成員に含む場合は、利用の仕方等を団体担当者から必ず事前に説明をしてください。宿泊室につきましては、団体に配室された中で割り振りをしてください。

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５年度	令和４年 ５月中旬～８月	申込書類を受付期間中にホームページよりダウンロード、必要事項を記入し、郵送。 (複数団体が同一日を希望した場合は、自然の家職員が調整を行います。)

（2）**一般受付**　宿泊をともなう利用

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４年度	利用希望日の１か月前まで受付	電話・Web 申込
	令和５年度	利用希望日の１か月前まで受付 （令和５年度分は令和４年 11 月より受付開始 ※ホームページでお知らせします）	
上記外の団体 （家族団体含む）	令和４年度	利用希望日の６か月前から１か月前まで受付	
	令和５年度	利用希望日の６か月前から１か月前まで受付 （令和５年度分は令和４年 11 月より受付開始 ※ホームページでお知らせします）	

（3）**日帰り利用**

対象団体	利用希望日	受付期間	受付方法
全団体	令和４年度	利用期日の６か月前の月初め～１か月前まで	電話・Web 申込
	令和５年度	利用期日の６か月前の月初め～１か月前まで （令和５年度分は令和４年 11 月より受付開始）	

６　手続きの流れ

①利用申込
利用日１か月前まで

②申込書類の提出
利用日１か月前までに提出

③事前打合せ・下見
利用１か月前までを目安に実施

④変更・キャンセル
※10 人以上の変更は、お早めに連絡ください。
※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。

⑤利用当日

［申込方法］※受付期間は前ページをご覧ください。
〇先行利用希望書の提出（郵送のみ）
〇電話申込　TEL　0255-82-4321
〇Web 申込（https://myoko.niye.go.jp/）
※申込み後、「利用承諾書」等を送付いたします。

［申込書類］
① 利用申込書
② 活動計画表
③ 食数及び寝具利用申込書
④ 物品利用希望書
⑤ 利用者名簿（当日でも可）
※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。

ホームページよりダウンロードできます。最新版をご利用ください。

［提出方法］
メール　myk-u@niye.go.jp（提出専用）
ＦＡＸ　0255-82-4325
郵　送　〒949-2235　新潟県妙高市大字関山 6323-2

［電話申込］
※下見の場合、自然の家担当者は同行しません。
※「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。

利用日の変更について
当初の利用予定日の２週間前までにご連絡ください。

食堂利用に関する変更・キャンセルについて（利用初日が基準）

<table>
<tr><th></th><th>新規申込
(品目の変更)</th><th>キャンセル</th><th>数量の変更</th></tr>
<tr><td>食堂バイキング</td><td>１週間前</td><td>３日前</td><td rowspan="3">３日前</td></tr>
<tr><td>食堂弁当</td><td rowspan="2">２週間前</td><td rowspan="2">１週間前</td></tr>
<tr><td>野外炊事の食材</td></tr>
<tr><td>飲み物</td><td rowspan="2">１週間前</td><td colspan="2">キャンセル料なし</td></tr>
<tr><td>教材</td><td colspan="2">キャンセル料なし
※「森のはがき」「ひのきのはがき」は切手を購入するため、申込後はキャンセルができません</td></tr>
</table>

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時 30 分～17 時 00 分
所要時間　10 分～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時 00 分～18 時 00 分
所要時間　５分～１０分
内　　容　・人数、注文内容の確認
・確認書（食堂利用）発行に関する確認等

2　出発時の流れ

スキールームでの手続き
（スキー用品レンタル業者との手続き）
※スキー・ウェアレンタル等がある場合

受付時間　８時 00 分～17 時 00 分
所要時間　５分～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時 30 分～17 時 00 分
所要時間　５分～１０分
内　　容　・アンケート、利用団体票の提出
・請求書受け取り【シーツ洗濯料など】
・各種振込用紙発行依頼

②食堂事務室で支払い

受付時間　８時 00 分～18時 00 分
所要時間　５分～１０分
内　　容　・請求書受け取り【野外炊事食材など】
・各種振込用紙発行依頼
・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
当日現金支払	○	○
銀行振込	○	○
コンビニ支払	○	×

※　銀行振込、コンビニ支払は、それぞれ手数料がかかります。
※　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、手数料がかかります。

Ⅳ　経　費

1　宿泊に関する経費（消費税込）

（1）シーツ等洗濯料

シーツ・枕カバー	300 円
シュラフ（寝袋）シーツ	150 円

（2）施設使用料（1人1泊あたり）

一般利用者のみ	810 円
※青少年教育団体以外にかかります	

（3）ゲストルーム使用料（1室1回あたり）

洋室1～6号室	1,220 円

2　食事に関する経費（消費税込）

（1）食堂バイキング（確認書が発行されます）　※3歳未満は無料

区分	朝食	昼食	夕食	合計
3歳以上	360 円	430 円	460 円	1,250 円
小学生	470 円	520 円	640 円	1,630 円
中学生以上	480 円	530 円	660 円	1,670 円

←R4 年 9 月 30 日までの料金

食堂事務室・売店

営業時間　8:00～18:00

区分	朝食	昼食	夕食	合計
3歳以上	390 円	460 円	530 円	1,380 円
小学生	500 円	580 円	710 円	1,790 円
中学生以上	510 円	600 円	720 円	1,830 円

←R4 年 10 月 1 日からの料金

（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	540 円	パン3・魚肉ソーセージ1・バナナ1・パックジュース1・チーズ1	前日 17 時～18 時
昼食用	おにぎり単品	140 円	梅　※袋詰めなし	当日 7 時～12 時
		160 円	鮭　※袋詰めなし	
	おにぎりセット	300 円	梅・鮭・お手拭き　※袋詰めあり	
	おにぎり弁当2個	400 円	梅1・鮭1・バナナ1・魚肉ソーセージ1	
	おにぎり弁当3個A	530 円	梅2・鮭1・バナナ1・魚肉ソーセージ1	
	おにぎり弁当3個B	550 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	640 円	梅2・鮭2・バナナ1・魚肉ソーセージ1	
	パン弁当	540 円	パン3・ソーセージ1・バナナ1・パックジュース1・チーズ1	
	折弁当	490 円	ハンバーグ弁当、唐揚げ弁当、和風弁当	当日 9 時～12 時
飲み物	500mL ペットボトル	150 円	水、麦茶、緑茶、スポーツドリンク	当日 7 時～18 時
	180g ゼリー飲料		エネルギー補給ゼリー	
	200mL パック飲料	110 円	りんごジュース、緑茶	
		100 円	牛乳	
その他	菓子パン	120 円	あんこ・いちごジャム・クリーム・チョコ&クリーム	当日 7 時～18 時

パン弁当

おにぎり弁当

ハンバーグ弁当

からあげ弁当

和風弁当

（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（p18 をご覧ください）。

メニュー・料金については、食堂（0255-82-4185）に直接お問い合わせください。

３　生活に関する経費（消費税込）

※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	50 円	フェイスタオル	１枚	120 円
洗濯用洗剤	１回分	30 円	生理用ナプキン	値段等は当日ご確認ください	
※各種お土産も販売しています。詳細は、食堂事務室にお問い合わせください。					

４　活動に関する経費（消費税込）

（１）指導員経費　※依頼した指導員数に変更がある場合、利用日２週間前までにご連絡ください。

活動プログラム名	１グループの人数	１グループあたりの費用
妙高アドベンチャープログラム	12～16 人	半日：　8,400 円 １日：16,800 円
源流探険	8～10 人	
森探険		
ハイキング（藤巻山）		
かんじき・スノーシューハイク		
スキー（アルペン・クロスカントリー）	10 人	
ネイチャーゲーム	14～16 人	
そば打ち	24 人	8,400 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	
炭焼き ※活動内容、時間によって費用が変わります。詳細は、自然の家事務室までお問合せください。	10 人	16,800 円～
陶芸 ※土曜日の依頼はできません	7～100 人	8,400 円 別途材料費 1,100 円（１人分）

（２）スキーレンタル料金

各セット内容	半日	１日	２日	３日
歩くスキー（板・靴・ストック）	440 円	660 円	770 円	880 円
アルペンスキー（板・靴・ストック）	―	660 円	1,100 円	1,430 円
ウェアセット（スキー等雪上活動用）	―	660 円	1,100 円	1,430 円
小物セット（ニット帽、手袋、ゴーグル）	―	220 円	330 円	440 円
スキー用ヘルメット	―	330 円	440 円	550 円

○　４日以上レンタルする場合、３日の料金を適用します。

○　事前打合せや下見の際の各種レンタル料金については、スキー用品レンタル業者にお電話にてお問い合わせください。（p42～43 参照）

（3）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6合、卵16個、即席味噌汁8P、味付のり8枚、オレンジ2個	2,480円
朝食セット②	米6合、ウインナー16本、卵8個、即席味噌汁8P、オレンジ2個	2,480円
モーニングセット	バターロール16個、マーガリン8個、卵8個、ハム8枚、カップスープ8袋、オレンジ2個	2,480円
カートンドッグ	コッペパン8本、ウインナー8本、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	2,480円
カレーライス	米6合、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	3,720円
豚汁	米6合、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	3,720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	3,840円
豚鍋（ご飯）	米6合、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	3,920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	4,000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、わさび 唐辛子各8袋、ﾋﾞﾆｰﾙ袋2枚（45L）	1,960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	2,680円
野菜炒め	米6合、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	2,680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	3,000円
ライスピザ	米6合、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、青のり4袋	3,600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	3,600円
炊き込みご飯	米6合、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	3,600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	4,160円
焼肉	米6合、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	4,520円
バーベキュー	米6合、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 カットコーン8個、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	5,560円
そば打ち（4人分）	そば粉350g、小麦粉150g、打ち粉100g、つゆ、キザミネギ1袋・ノリ・わさび・唐辛子各4袋	1,720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140円、1人前120円）
○　野菜、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。
○　油、醤油、塩等の調味料は食材庫に準備してあります。

（4）クラフトに関する教材費　　活動当日の8時～18時に食堂事務室にて受取

①クラフト教材

	品目	単位	内容	金額
教材	森の壁掛け	1人分	木材、ヒートン、ひも、紙やすり	510円
	森のはがき	1人分	森のはがき、紙やすり、切手210円分（返品不可）	660円
	ひのきの壁掛け	1人分	木材、ヒートン、ひも、紙やすり	450円
	ひのきのはがき	1人分	ひのきのはがき、紙やすり、切手210円分（返品不可）	650円
	すかし葉（ひのき）	1人分	木材、ヒートン、ひも、紙やすり	450円
	小枝のモッくん	1人分	目玉、ヒートン、ひも	70円
	マイスプーン	1本	スプーンの先	130円
	マイフォーク	1本	フォークの先	130円
	実物大星座シート	1セット	OHPシート、蓄光シール	350円
	連だこ（10連）	1セット	※マジックペン、のり等が別途必要	1,350円
	ピンブローチ	1人分	安全ピン（大・小）、ビーズ	200円
	紙飛行機（スカイスクリュー）	1人分	※ボンドやペンチ・ハサミ・のりなど別途必要	360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）	860円
	油性マジック	8色セット		1,000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		160円
	のり	1本		110円
	紙やすり	1枚	230mm×280mm #120	55円
	グルーガンの芯	1本		30円

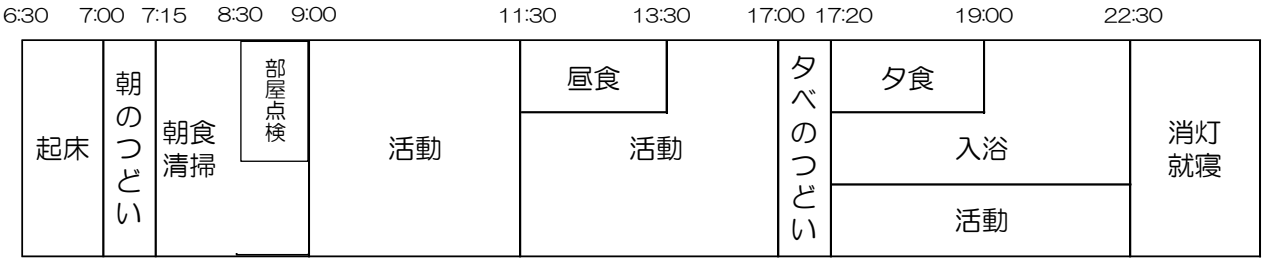
※　森の壁掛け・森のはがきは在庫に限りがあります。

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	85円
	中1本	17.5cm　燃焼時間約2時間20分	45円
	小1本	6cm　燃焼時間40分	20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
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	200円
乾電池（単3）	4本		200円
指定ゴミ袋	1枚	70リットル	100円
食器用洗剤	1本		200円
クレンザー	1本		150円
食器用スポンジ	1個		200円
軍手	1人分		50円

Ⅴ　施設利用

１　標準生活時間



※　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。

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

（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 ［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。	［場所］　玄関前ロータリー ［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

入室時

①到着受付　ｐ５参照

↓

②シーツ・枕カバーの受け取り［リネン室］

↓

③入室（10 時から可能）
活動

退室時

①　宿泊棟の清掃　ｐ13 参照
シーツ等の返却［リネン室］ｐ11 参照

↓

②職員による立ち合い点検（９時まで）

↓

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。
○　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。

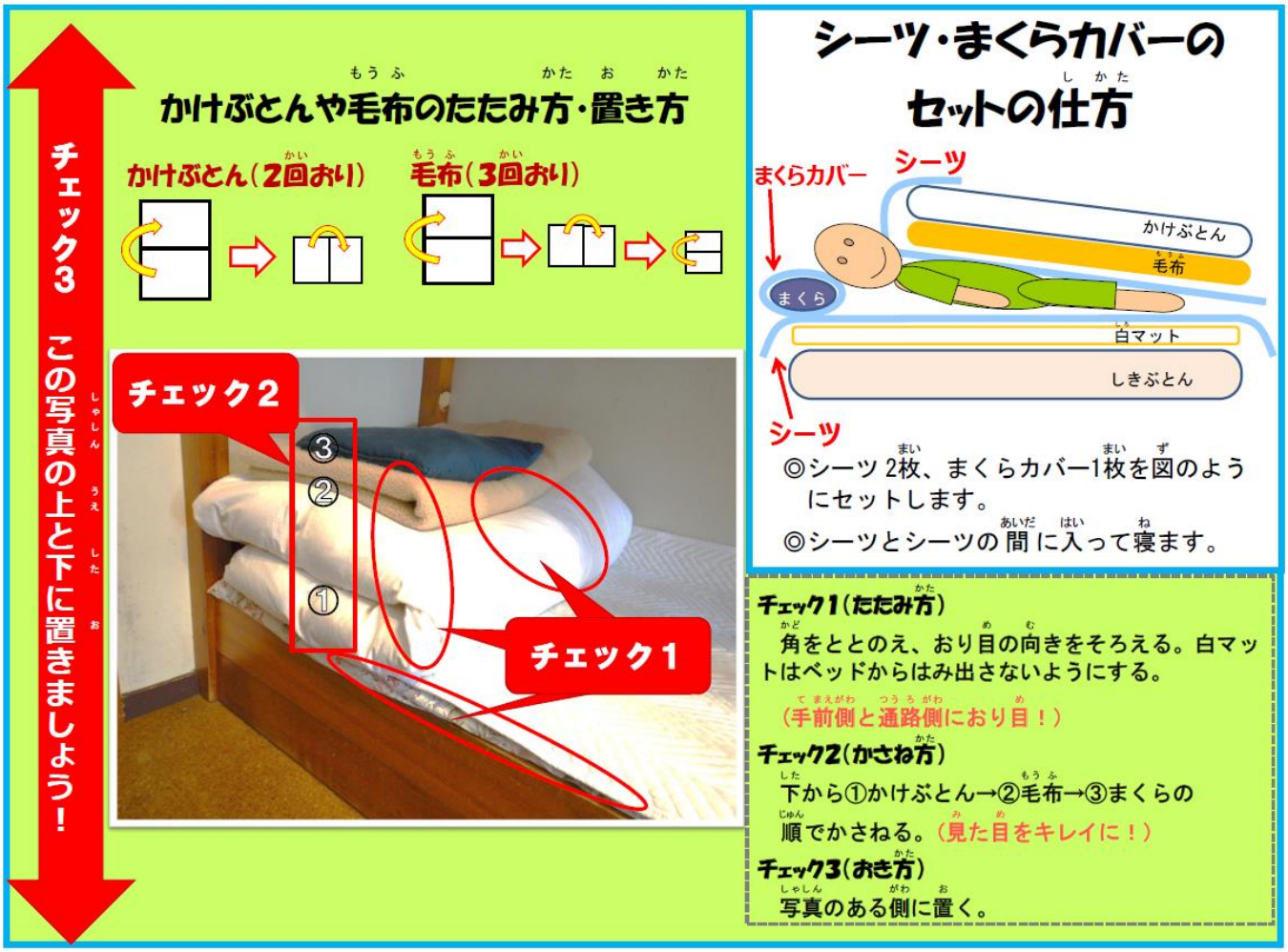
（４）配室

○　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

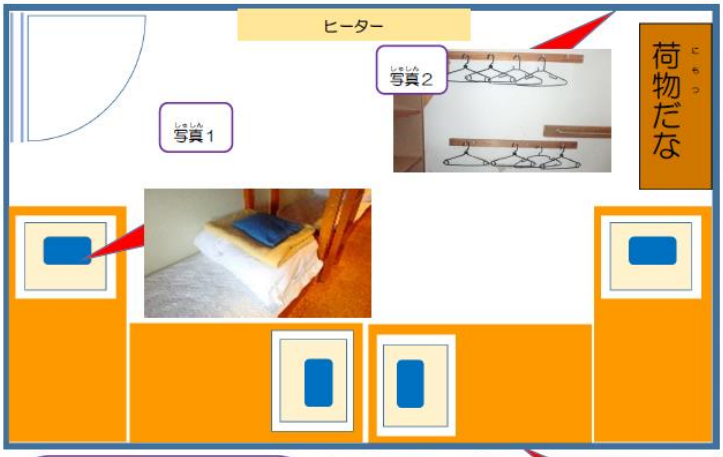
○　飲食は談話室でお願いします。宿泊室では、飲食できません。
○　談話室、トイレ等の共有スペースは譲り合ってご利用ください。
○　ドライヤー等の消費電力量の多い物は、ブレーカーが落ちますので使用できません。
○　鼻血・夜尿等で寝具が汚れた場合は、事務室にご連絡ください。クリーニング代が別途かかる場合があります。
○　トイレの汚物入れの処理は、清掃業者が行います。
○　宿泊棟を出られる際には、お部屋や階段等の電気を消していただき、節電にご協力ください。

（6）寝具



（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。



★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しょう。

各団体が持ち込んだ物については、持ち帰りましょう。

※たな等の場所は、宿泊室によって若干変わります。

談話室・宿泊棟をきれいにするポイント	チェック 自分たちで	チェック 先生や大人と
・寝具を整え、表示側に置きましょう。（写真1）		
・ハンガーの数を確認して、元の場所に戻しましょう。（写真2）		
・木戸とあみ戸を開けましょう。		
・まどを閉め、レバーを右にたおしましょう。（写真3）		
・テーブルを水拭きして、元の場所に戻しましょう。		
・荷物だなを水拭きしましょう。		
・部屋、廊下、階段のゴミをほうきや掃除機などで取りましょう。		
・ポットの中身を空にしましょう。		
・電気はOFF、暖房はLOにしましょう。		

トイレや洗面所をきれいにするポイント	チェック 自分たちで	チェック 先生や大人と
・トイレのスリッパをそろえましょう。（写真4）		
・トイレの床をほうきではきましょう。		
・便器をブラシでみがきましょう。		
・洗面所のシンクをスポンジでみがきましょう。		

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　ｐ５参照

↓

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 時から可能）
活動

退室時

①テント・トイレの清掃　ｐ15 参照
シュラフシーツの返却
［キャンプセンター］

↓

②職員による立ち合い点検（10 時まで）

↓

③退室

（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。団体で準備してください。）

（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。 → 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

（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	チェック 先生や大人と
①自分たちの荷物を整理して、外に出します。		
②出入り口を空けて、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、ほうきではきます。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ランタンと懐中電灯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出入り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	チェック 先生や大人と
①トイレの床をほうきではきます。		
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>

○A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。

手洗い場

盛付場

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。（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、使用する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。

ひこぼし

浴場

脱衣場

洗面台

おりひめ

浴場

脱衣場

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）

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

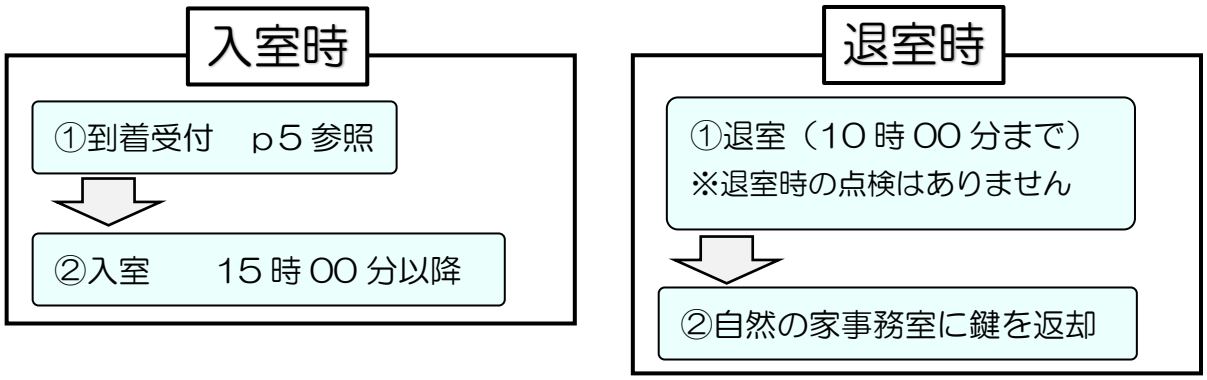
○　バリアフリー対応　シャワー4 基　ドライヤー１台

○　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、無料でごみ袋が付き、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、ごみ袋（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

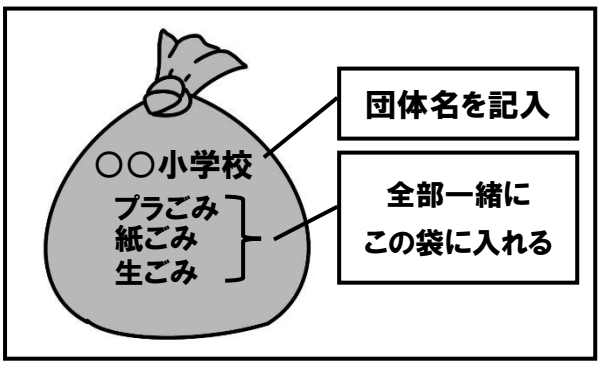
（３）捨て方

○　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。

○　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、ごみ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

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。
○　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

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、暖房がつきます。（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。

Free Wi-Fi 表示

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

なかよしホール AED

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。

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バイキング形式となっています。アレルギーの対応については、以下のような対応をとっています。必要に応じて、食堂栄養士と直接相談をすることもできますので、お問い合わせください。

団体の担当者が、アレルギー該当者の現状に詳しくない場合には、栄養・養護教諭や保護者など、アレルギーの状況を熟知した方が、確認または記載してご提出願います。

アレルゲン 28 品目については、各おかずコーナーに明記してあります。

（１）手続きの流れ

①食物アレルギー調査票の提出

利用日の２週間前までに必要事項を記入し、食堂に FAX か郵送します。また、「３ 希望対応の記載について」を確認します。用紙は自然の家ホームページでダウンロードできます。

②アレルギー食材表の確認（右図参照）

食堂より、利用日のメニューにおける「アレルギー食材表」が郵送か FAX にて送られてきます。保護者・本人と引率者が利用前に食材を確認してください。

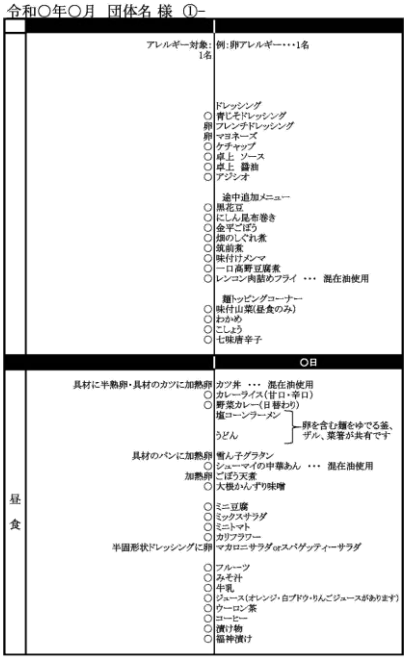
③当日の食堂利用

Ａ対応：アレルギー食材表を引率者と本人で確認しながらバイキングで食事をとる。

Ｂ対応：食堂が配膳したものをカウンターで受け取り、食堂で食事をとる。

Ｃ対応：食堂が配膳したものを引率者がカウンターで受け取り、別室で食事をとる。

アレルギー食材表



令和○年○月　団体名 様　①-

	アレルギー対象：1名	例：卵アレルギー・・・1名
		ドレッシング
	○	青じそドレッシング
	卵	フレンチドレッシング
	卵	マヨネーズ
	○	ケチャップ
	○	卓上 ソース
	○	卓上 醤油
	○	アジシオ
		途中追加メニュー
	○	黒花豆
	○	にしん昆布巻き
	○	金平ごぼう
	○	煩のしぐれ煮
	○	筑前煮
	○	味付けメンマ
	○	一口高野豆腐煮
	○	レンコン肉詰めフライ ・・・ 混在油使用
		麺トッピングコーナー
	○	味付山菜(昼食のみ)
	○	わかめ
	○	こしょう
	○	七味唐辛子
		○日
昼食	具材に半熟卵・具材のカツに加熱卵	カツ丼 ・・・ 混在油使用
	○	カレーライス(甘口・辛口)
	○	野菜カレー(日替わり)
		塩コーンラーメン
		うどん　卵を含む麺を炒でる釜、ザル、菜箸が共有です
	具材のパンに加熱卵	雪ん子グラタン
	○	ジューマイの中華あん ・・・ 混在油使用
	加熱卵	ごぼう天煮
	○	大根かんずり味噌
	○	ミニ豆腐
	○	ミックスサラダ
	○	ミニトマト
	○	カリフラワー
	半固形状ドレッシングに卵	マカロニサラダorスパゲッティーサラダ
	○	フルーツ
	○	みそ汁
	○	牛乳
	○	ジュース(オレンジ・白ブドウ・りんごジュースがあります)
	○	ウーロン茶
	○	コーヒー
	○	漬け物
	○	福神漬け

（２）希望対応について　＊**食物アレルギー調査票**に記載欄あり

Ａ対応：食堂より送られてきた「アレルギー食材表」を見て、保護者・本人と引率者等が事前に食材を確認します。実際の利用に当たっては、本人と引率者が食材を確認しながら、本人が配膳し、食堂で食べます。

Ｂ対応：食材によっては、アレルギー反応を起こす可能性があるので、バイキング形式で配膳せず、あらかじめ配膳されたものを、食堂のカウンターで受け取り、食堂で食べます。揚げ物の油の対応も行います（要申込）。

Ｃ対応：食材によっては、強いアレルギー反応を起こす可能性があるので、バイキング形式で配膳せず、あらかじめ配膳されたものを引率者が食堂カウンターで受け取り、別室で食べます。揚げ物の油の対応も行います（要申込）。

対応できないケース

食堂の調理室は別室で調理をする環境はありません。調理器具は洗浄した後の器具を使っていますが、特定の食材専用の器具はありません。よって、小麦や卵など様々な調理器具に使用される食材や、微量でもアレルギー反応が出てしまう場合には対応できないことがあります。詳細については、食堂にご相談ください。

（３）注意事項

① 調理について

○ 揚げ油は定期的に交換していますが、同じフライヤーを使用しています。

○ ゆで釜、ザル、菜箸は共用です。

② 料理の配置について

［おかずコーナー］

・大皿は隣り合っているので、隣の皿とトングが触れることもあります。

・メニューによってはアレルギー食材が隣り合っている場合もあります。

［アレルゲン 28 品目の表記］

・おかずコーナーに明記されています

※アレルゲン 28 品目

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、
キウイ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、
ゼラチン、アーモンド

『食堂メニュー』・『アレルギー調査票』は、当施設ホームページで確認できます。

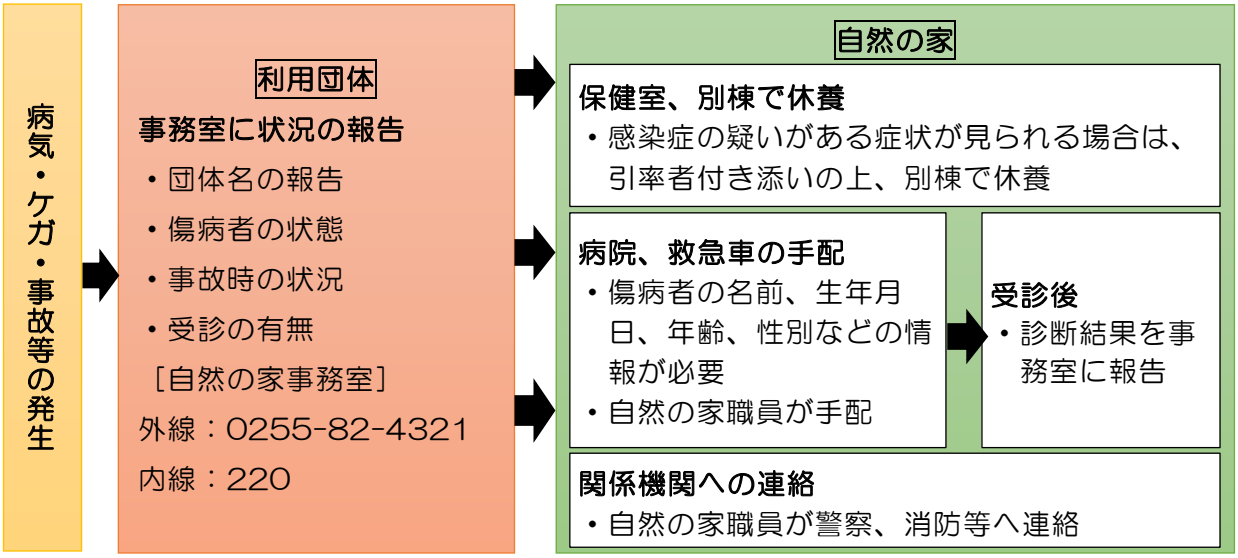
https://myoko.niye.go.jp

【トップページ → ご利用案内 → 食事について → 献立表】

問い合わせ先 【食堂直通】TEL 0255-82-4185 FAX 0255-82-4186

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

（２）感染症（インフルエンザ・ノロウイルス等）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、消毒については自然の家職員が行う。
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、別室で宿泊していただきます。

（３）保健室

○　自然の家事務室に保健室があります。体調不良、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。

○　氷枕や絆創膏等を用意しています。

○　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。

保健室

３　安全管理

（１）施設における安全管理

①　宿泊棟からの避難経路を確認します。

②　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
  ※本館大浴場前、自然の家事務室前

リーダールーム金庫

コインロッカー

③　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。

- 宿泊棟の鍵は、紛失防止のため、敷地外に出られる際は、自然の家事務室にお預けください。

④　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。

（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。
- 熊鈴を身に付けてください。（熊鈴は、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。

- ネットや竹竿が設置されています。

○　出入り口付近の凍結、融雪による転倒に注意してください。

○　屋内に入る際にウェア等に付着した雪を払い落としてください。

- 屋外の活動場所の急な変更はできません。（早朝に圧雪、点検を行うため。）

※　気象条件や積雪状況によって、活動内容や活動場所の変更をお願いすることがあります。

Ⅶ　活動プログラム

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時00分～13時00分　　点検開始時刻　12時00分頃

［夕食］　活動時間 14時00分～18時00分　　点検開始時刻　17時00分頃

※点検等により、お時間がかかることもあるので、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］

②用具の貸出
［野外炊事場用具置き場］

- ○　使用するかまど番号に対応した食器や鍋等を運びます。
- ○　包丁は滅菌庫、ナタは、キャンプ場炊事等は食材庫内、第二野外炊事棟は滅菌庫隣のロッカー内にて保管しています。
  ※第２野外炊事棟は冷蔵庫内にあります。

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。
- ○　キャンプ場を利用した場合は、キャンプ場トイレの清掃を、第二野外炊事場を利用した場合は、ふれあい棟のトイレの清掃をお願いしています。
- ○　職員に点検を依頼する。［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
（p19 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
□さいばし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

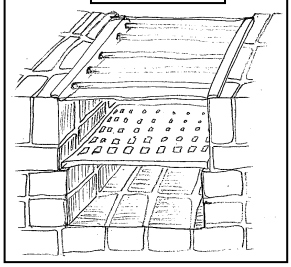
※薪や鍋、食器等を持参していただいてもかまいません。持込の場合、点検時間の短縮にもつながります。

（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。

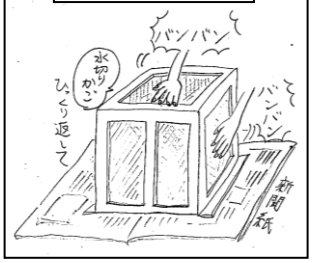
（５）後片付け

かまど



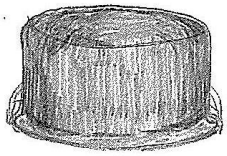
①使用した薪を燃やし切り、灰捨て場に捨てます。
②網を外して、ほうきではきます。
※破損の原因になるため、かまどに水をかけないでください。

水切りかご



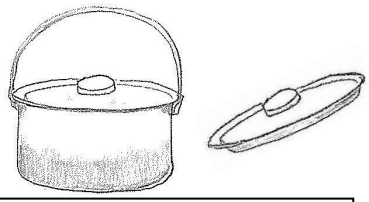
①あみ目につまった食材カスを取ります。
※新聞紙の上でひっくり返し、かごを数回地面に当てると取りやすいです。
※重いので注意しましょう。

なべ



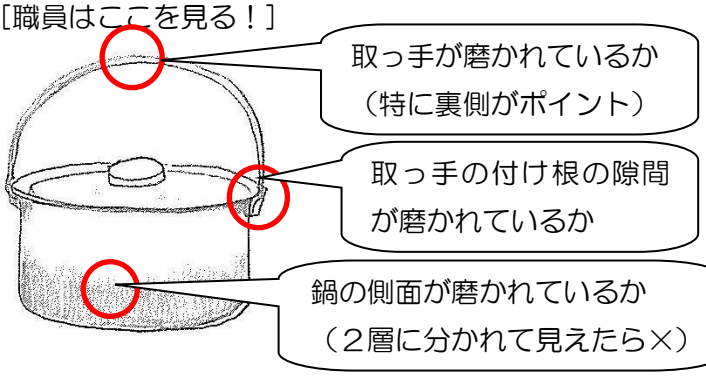
①鍋をひっくり返します

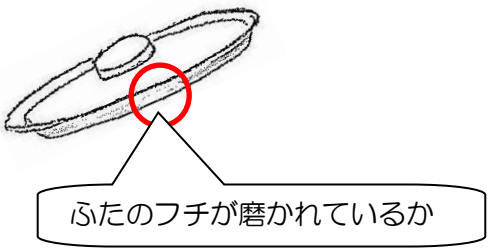
②水とクレンザーをかけ、手でこすり、何度もすすいで洗います。



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く。

［職員はここを見る！］





ここまで磨けばOK

２　キャンプファイヤー

（１）キャンプファイヤーをするにあたって

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、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）　　□火床となる鉄板、鉄かご
□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）指導に当たって

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。
○　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。明るいうちに行うことが安全上、望ましいです。

写真２

写真３

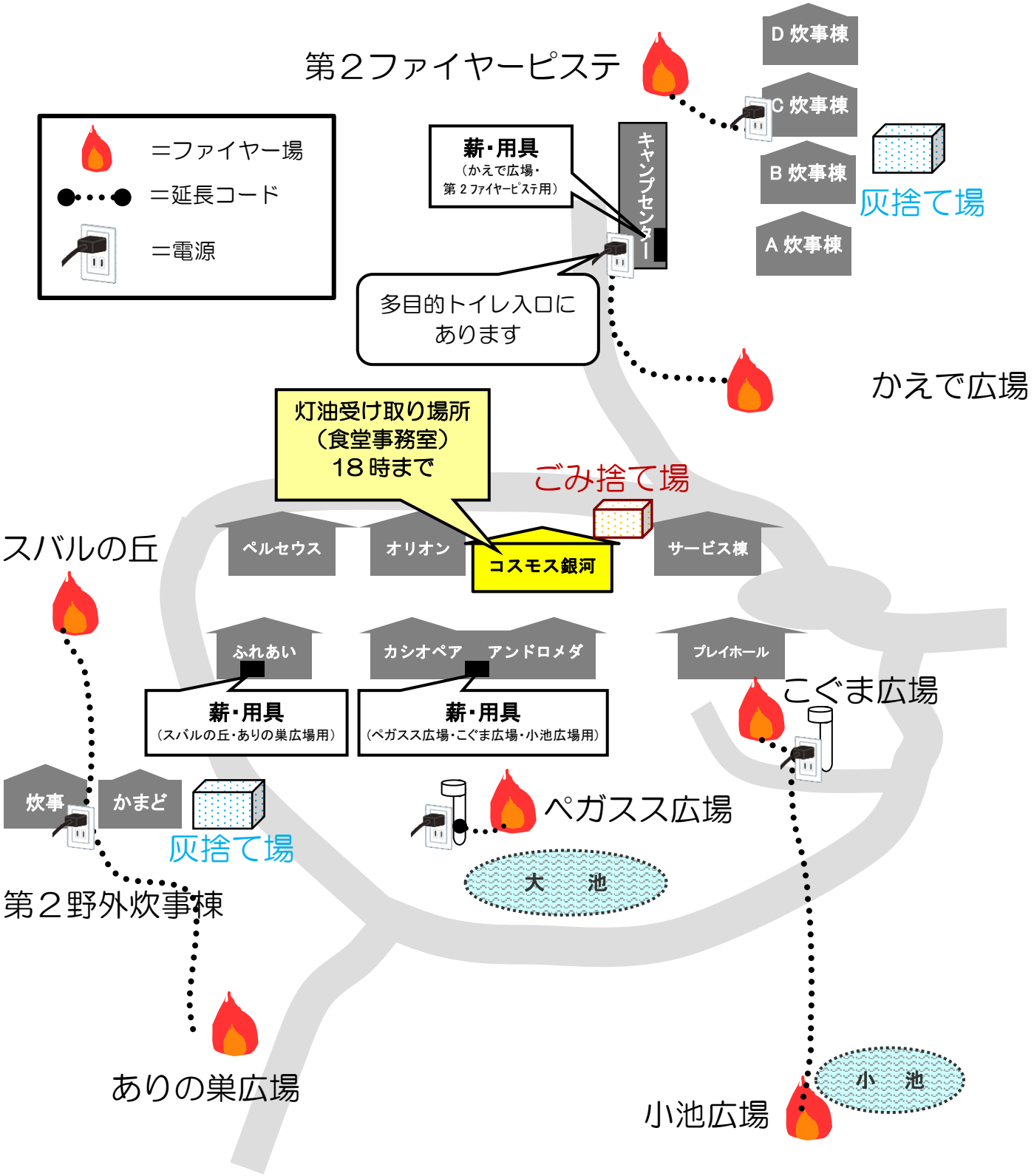
②　後片付け

○　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、必ず誰か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。
○　翌朝に片付けを行っていただいてもかまいません。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。
○　ファイヤーへの灯油や薬品等を直接注入しないでください。
○　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　そり活動ついて

１　活動のねらい

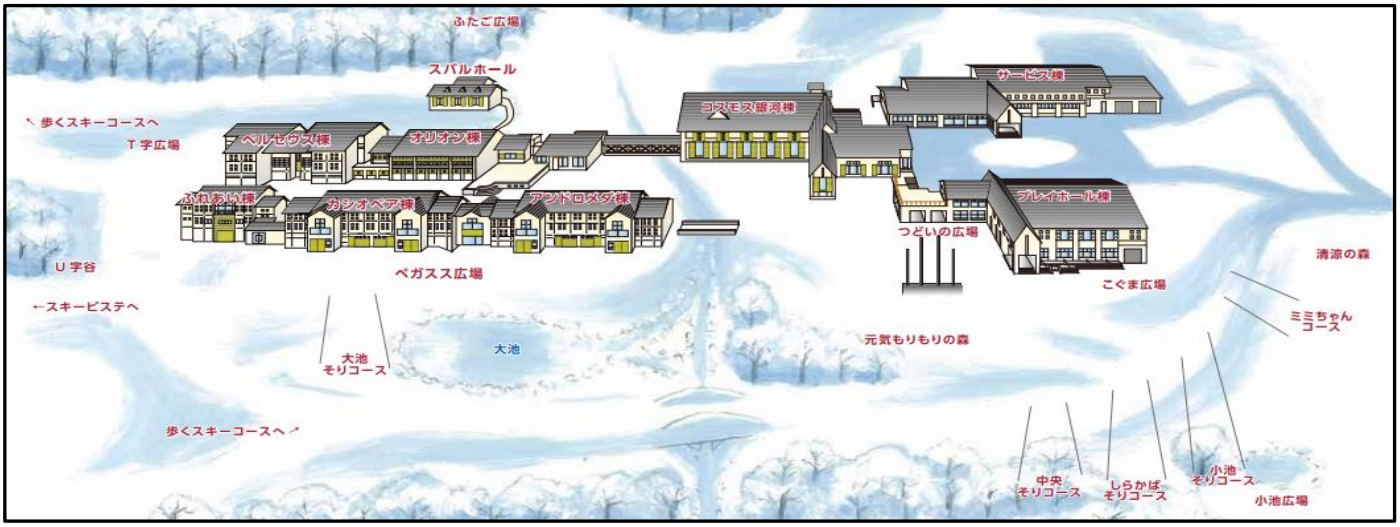
- 雪国の遊びを体験する。
- ルールやマナーを守って、仲間と安全に楽しく遊ぶことを学ぶ。

２　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）



３　準備品　＊物品の貸出・返却方法については、41 ページ目参照

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！

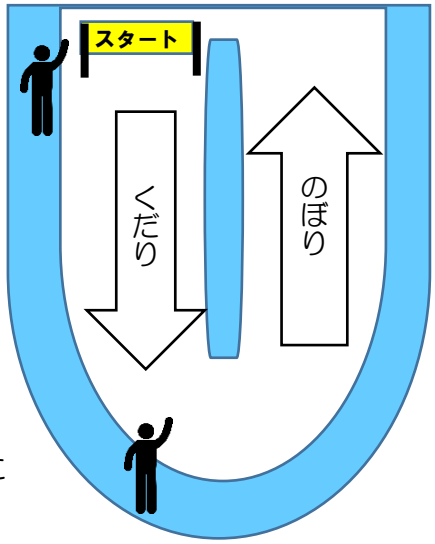
- 破損の多い物品です。丁寧に扱ってください。
- 借りる時には破損していないかを確認してください。
- 破損・紛失があった場合には事務室に連絡をしてください。
  → 状況によっては、弁償の対象になります。

４　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には、職員にご相談下さい。
- 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

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の方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、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。

４　体験活動プログラム一覧

○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）を希望する場合には、利用日１か月前までにご連絡ください。

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	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10~15人 半日8,400円（１グループ） １日16,800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8,400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。 積雪時はスノーシューやかんじきを履いて行うことも可能。	通年	1時間	○		昼間の実地踏査必要
	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
	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
	オリエンテーリング	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			コース地図等の提供可
		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。	5~11月	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

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
	ネイチャーゲーム		ゲーム感覚で自然を直接感じ体験する。	5～10月	2～3時間		○	指導者を依頼する場合 １グループ15人程度 半日8,400円（１グループ） １日16,800円（１グループ）
	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・学習	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
		虫取り	バッタやトンボ、トカゲなどを捕まえる。	5～9月				捕まえた虫は最後逃がす
		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8,400円（１グループ） １日16,800円（１グループ）
		早朝野鳥観察	施設内を散策しながら、森の中の鳥たちを観察する。	5～11月	1～2時間	○		貸出ハンドブック有
		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。	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8,400円（１グループ） １日16,800円（１グループ）
		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
	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。
		ソロ飯	カセットコンロ・シングルバーナーなどを用いて一人で簡単な調理を行う。		2～4時間			食材の持ち込みは原則禁止。 人数制限あり。要問合せ
		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、地球にやさしい炊事を行う。		4～5時間	○		食材の持ち込みは原則禁止。
野外活動	ハイキング	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。（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。（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16,800円（１グループ）
	登山	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。
		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
	冬季の野外活動 -雪原で遊ぶ-	圧雪された広場で様々な遊びができる。	12月下旬～3月	3～4時間			
	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
	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。 作製1～2時間。観賞含め3～4時間。	12月下旬～3月	1～4時間	○		用具貸出あり
	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	3時間程	○		ハンドブックあり
	アルペンスキー	妙高スキーパークから自然の家まで2.2Kmのツアーコースを滑り降りてくることができる。ただし、妙高スキーパークまでの移動は各自。 ※ツアーコースの利用時間は14:30～16:15 ※妙高スキーパークでの活動時、指導員を依頼することができる。 ※令和４年３月現在、妙高スキーパークが休止中のため、ツアーコースの利用はできません。	12月下旬～3月	20分程度		○	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8,400円（１グループ） １日16,800（１グループ）
	歩くスキー （クロスカントリー）	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8,400円（１グループ） １日16,800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8,400円（１グループ） １日16,800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
	冬季の野外活動 -藤巻山・坪岳への雪原探検とけつぞり遊び-	スノーシューを履いて、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8,400円（１グループ） １日16,800円（１グループ）

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	うどん作り		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
	そばうち		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8,400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
	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
	室内遊び		ユニカール、ペタンク、長縄、五色つなひきなど	通年				用具貸出あり 遊び方の説明用紙提供あり
	学習活動	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		○	事前の問合せ必要 指導者を依頼する場合 １グループ100人まで １回8,400円（１グループ）
		何でも炭化実験	炭焼きを室内で実験として行う。身近な実や葉などを空き缶の中で炭にする。	通年	2時間	○		事前の問合せ必要
	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
クラフト	森の壁掛け		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（1人分510円） ※在庫に限り有
	森のはがき							材料販売可（1人分660円） ※210円切手付き ※返品不可 ※在庫に限り有
	ひのきの壁掛け		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（1人分450円）
	ひのきのはがき							材料販売可（1人分650円） ※210円切手付き ※返品不可
	すかし葉		幅２０cmくらいの輪切りのひのきに、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（1人分450円）
	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	○		

	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	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70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130円）
	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350円）
	紙飛行機	飛行機を作って、飛ばす。	通年	1時間			材料販売可（1人分360円）
	１０連だこ	和紙を使って、１０連のたこを作る。	5～10月	1～2時間			材料販売可（1セット1350円）
	ピンブローチ	安全ピンとビーズを使って、ブローチを作る。	通年	1～2時間			材料販売可（1人分200円）
	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			
	木の葉のＴシャツ	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（妙高焼き）	粘土板に好きな模様を彫ったり、粘土板を使ってカップを作ったりする。作品は、後日、窯で焼いてから送付される。	4～10月	2時間		○	事前の問合せ必要 指導料8,400円 材料費1人分1,100円 別途、作品の宅配送料負担あり １グループ100人まで 土曜日の依頼は不可
	草木染め	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 アルミ媒染のみ
	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			

※クラフト活動の教材費・クラフト関連品の詳細はｐ９をご覧ください。
※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）

ドングリアート

小枝のモッくん

木の葉のＴシャツ

ひのきの壁掛け、はがき

Ⅷ　貸出物品

1　貸出物品一覧　※　貸し出しは無料ですが、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	31	キャンプセンター	１個あたり単３電池１本必要
	シュラフ	200		
	銀ロールマット	100		
	タープテント	5		
	※冬用テント泊物品の詳細につきましては、自然の家事務室までお問い合わせください。			
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	120		
	バインダー	100		
	ゼッケン（番号なし）	730		１０色（枚数に関してはご相談ください。）
	ゼッケン（番号あり）	570		６色　（枚数に関してはご相談ください。）
	コンパクトヘッドランプ	50		１個あたり単３電池１個必要
	トランシーバー	24		１個あたり単３電池１個必要
	手持ちのこぎり	60		
	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	60		
	天球儀	5		
	地上望遠鏡	4		
	双眼鏡	50		
	ルーペ	50		
	虫取り網	40		
	虫かご	10		
	水生昆虫用捕獲網	20		
	プラスチックトレー	20		
	温度計	40		
	雪の結晶観察用布	15		
	携帯用双眼実体顕微鏡	40	事務室・ふれあい実習室	
	各種図鑑		自然の家事務室（サービス棟）	詳細はお問い合わせください
	各種ハンドブック			詳細はお問い合わせください

	物品名	在庫数	貸出場所	備考
ニュースポーツ	ペタンク	8	自然の家事務室（サービス棟）	屋内用４　屋外用４
	ターゲットバードゴルフ	1		
	フライングディスクゴルフ	1		
	ユニカール	2	プレイホール/ミーティングルーム	
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	8		CD 再生可　充電式(コード不要)
	投光器	2		
	マイクスタンド	2		机上１　床上１
	延長コードドラム	6		
	拡声器	2		
	CD ラジカセ	4		
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。詳細は、自然の家事務室にお電話にてご確認ください。			
冬季活動	そり	60	スキールーム（プレイホール棟）	１団体６台まで
	用具運搬用そり	30		大 15　中 15
	チューブそり	20		１団体４台まで
	スティックそり	8		１団体２台まで
	ヒップそり	15		１団体２台まで
	肥料袋	120		
	スコップ（長）	80		１団体 20 本まで
	スコップ（短）	40		１団体 10 本まで
	ミニスコップ	40		１団体５本まで
	スノーダンプ	20		１団体５台まで
	かんじき	120		
	スノーシュー	170		大人用 120　幼児用 50
	移植コテ	70		
	ポリバケツ	60		
	メッシュポール	36		３色（赤・青・黒各 12 本）
	雪合戦用雪玉製造器①	50		１～２個製造用
	雪合戦用雪玉製造器②	4		45 個製造用　※要相談
	雪合戦用ヘルメット	20		赤 10　青１０
	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ぶ。
- 履き替えた靴は、スキールーム付近の下駄箱に入れる。

②貸出数を記入表に書く
- 記入表は、記入表 BOX に入れるか、担当者が持っている。

③貸出数を報告する
- スキールーム前の内線電話で事務室に連絡する。［**内線番号 220**］

返却

④汚れや雪を落とす

⑤数を確認する
- 貸出の時と数が合っているか確認する。

⑥返却する数を報告する
- 破損、水が浸み込む等があった場合も報告する。［**内線番号 220**］
- 返却後、記入表は団体が持ち帰る。

⑦返却
- 指定の場所に長靴を戻す。

［夏期］（写真１）
プレイホール棟 1 階屋外の棚

［冬期］（写真２）
スキールーム内の長靴棚

- 長靴を寝かせて置く。

写真１

写真２

（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。
- 記名された洗濯ばさみ等、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する。

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。
＊そり大を運搬用に利用すると便利です。

③報告
〔内線２２０〕

・　貸出ボードの〔実数〕欄に実際の数を記入し〇で囲む。
・　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**する。

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。**バケツや運搬用ソリを活用**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、室内に入れる。

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る。**
・点検の場所は、スキールーム付近、クラフトルームで行います。

⑦返却
〔スキールーム〕

・**点検後に、スキールームに返却**する。

注意！　スキールーム内の物品の貸出返却時間は、8:30～17:00 です。
ゼッケンの貸出・返却は、「事務室」です。

「おもいやりのリレー運動」

・物品は丁寧に扱いましょう。
・破損した場合には、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

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、作成し、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

○変更内容を連絡します。
○原則、１週間前に一括で連絡します。

④利用当日

○スキー用品等のレンタルにかかわるお問い合わせは、自然の家にお願いいたします。

（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、ビニール袋に入った個々のウェアと小物が入っています。事前打合せ時等に確認した場所に置いてあります。この袋は、ウェア返却時に必要になるため、団体の方が保管します。

個人名のシールが貼られたビニール袋に入っています。小物セットは、ウェアの間にはさまっています。ビニール袋は返却時にも必要になるため、団体で保管します。

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】

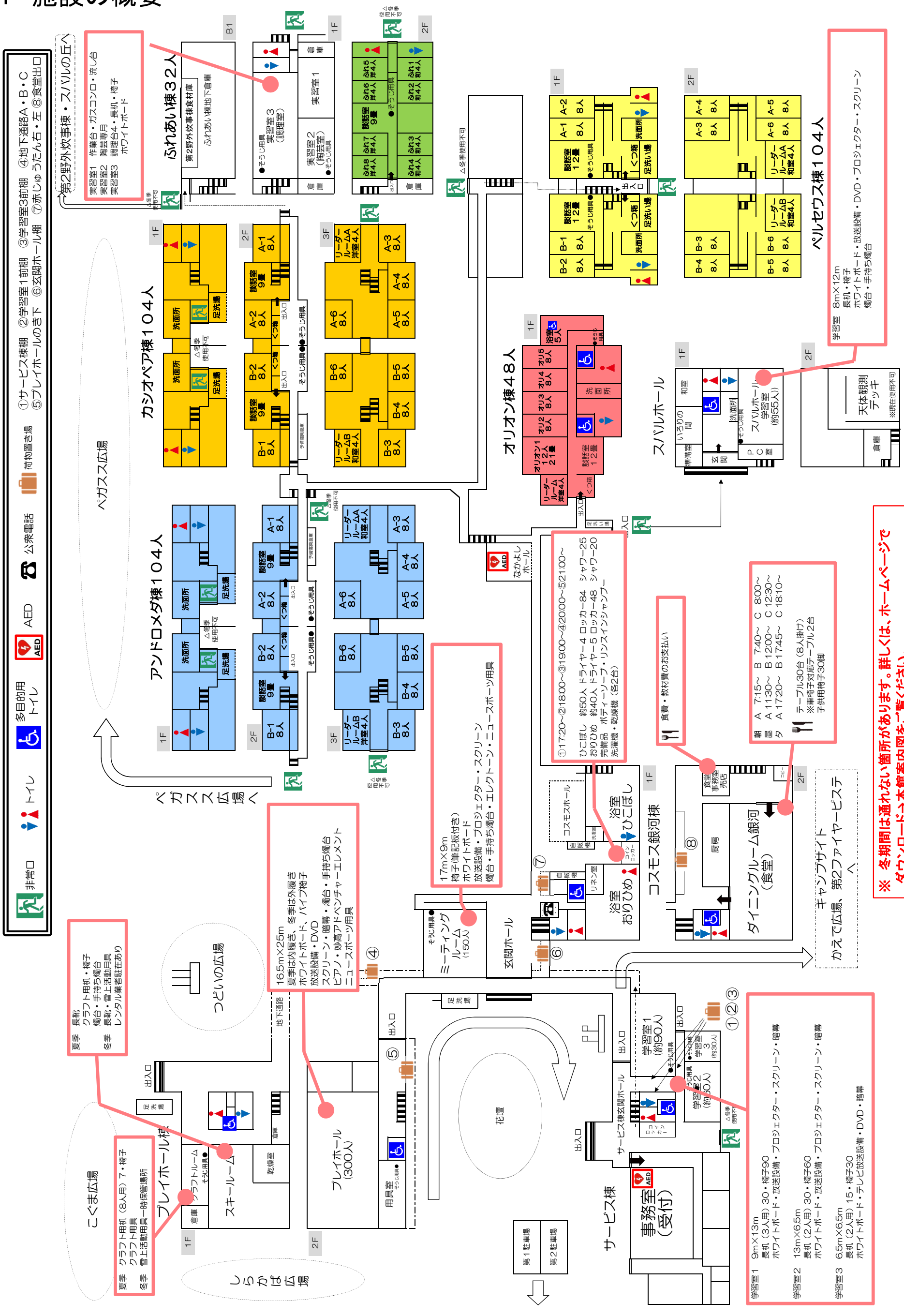
貸出時に入っていたビニール袋に入れて、紺色の袋の中に入れます。事前打合せ時等に確認した返却場所に置きます。ポケットに物が入っていないか、必ず確認してください。

【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


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プレイホールのきわ　⑥玄関ホール棚　⑦赤じゅうたん右・左　⑧食堂出口
多目的用トイレ
AED
公衆電話
荷物置き場
非常口
トイレ
第2野外炊事棟・スバルの丘へ
実習室1　作業台・ガスコンロ・流し台
実習室2　陶芸専用
実習室3　調理台4・長机・椅子
ホワイトボード
ふれあい棟３２人
第2野外炊事棟食材庫
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
ペルセウス棟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
燭台・手持ち燭台
ペガスス広場
カシオペア棟１０４人
リーダールームA洋室4人
リーダールームB和室4人
洗面所
足洗場
談話室9畳
オリオン棟４８人
オリオン1 12人 21畳
リーダールーム洋室4人
浴室5人
談話室12畳
くつ箱
スバルホール
いろりの間
準備室
和室
玄関
スバルホール学習室（約55人）
天体観測デッキ
※現在使用不可
アンドロメダ棟１０４人
ラウンジ
ロビー
なかよしホール
AED
食費・教材費のお支払い
食堂事務室売店
コスモスホール
自販機
浴室ひこぼし
浴室おりひめ
リネン室
コスモス銀河棟
厨房
ダイニングルーム銀河（食堂）
キャンプサイトかえで広場、第2ファイヤーピステへ
①17:20～②18:00～③19:00～④20:00～⑤21:00～
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
完備品　ボディーソープ・リンスインシャンプー
洗濯機・乾燥機（各2台）
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
※ 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。
こぐま広場
夏季　クラフト用机（8人用）7・椅子
クラフト用具
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
クラフトルーム
乾燥室
プレイホール（300人）
用具室
つどいの広場
夏季　長靴
クラフト用机・椅子
燭台・手持ち燭台
冬季　長靴・雪上活動用具
レンタル業者駐在あり
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・暗幕・燭台・手持ち燭台
ピアノ・妙高アドベンチャーエレメント
ニュースポーツ用具
17m×9m
椅子（筆記板付き）
ホワイトボード
放送設備・プロジェクター・スクリーン
燭台・手持ち燭台・エレクトーン・ニュースポーツ用具
ミーティングルーム（150人）
玄関ホール
花壇
サービス棟
事務室（受付）
学習室1（約90人）
学習室2（約60人）
学習室3（約30人）
サービス棟玄関ホール
こべつ
第1駐車場
第2駐車場
しらかば広場
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・暗幕
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・プロジェクター・スクリーン・暗幕
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・暗幕

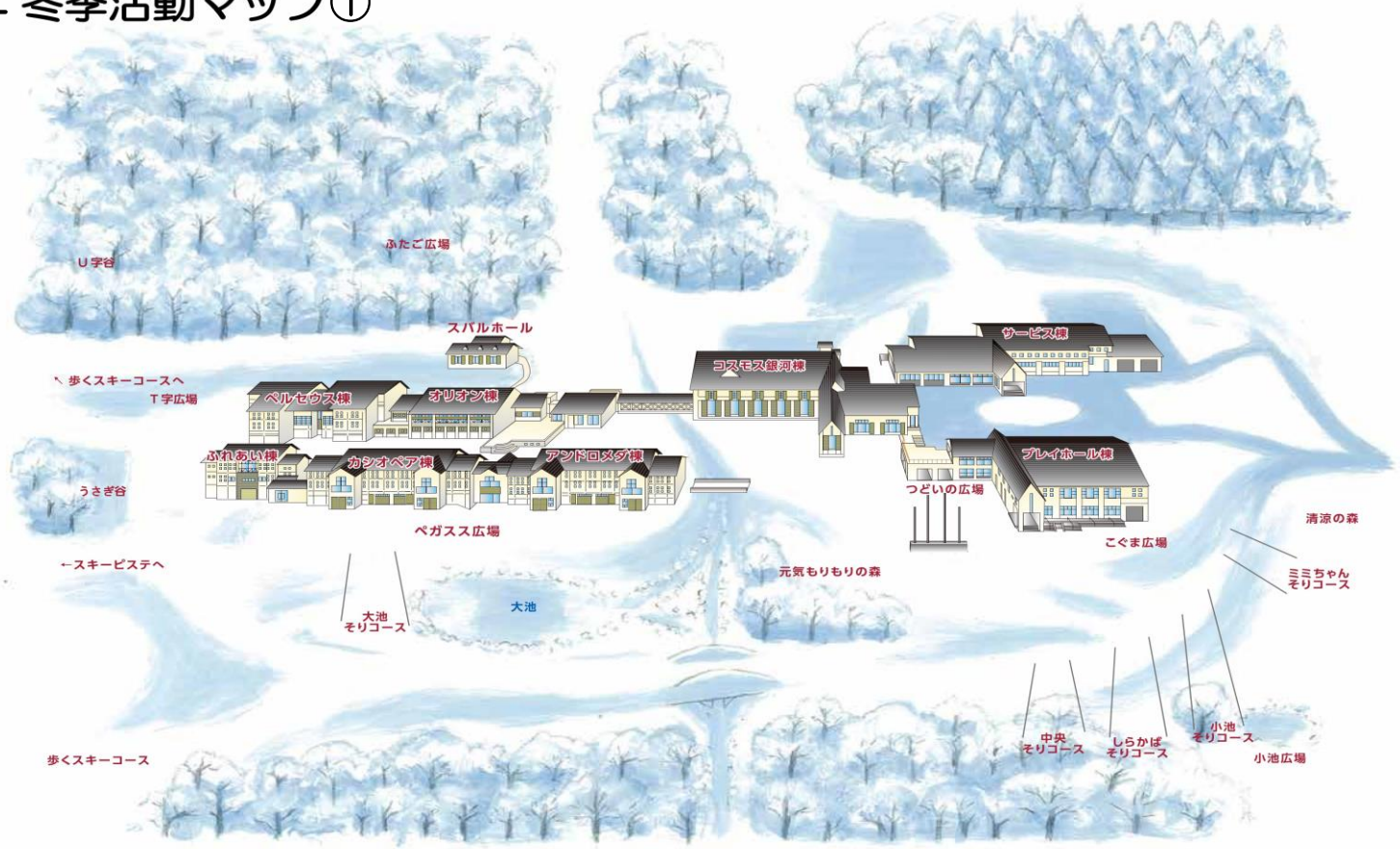
２　キャンプ場の概要

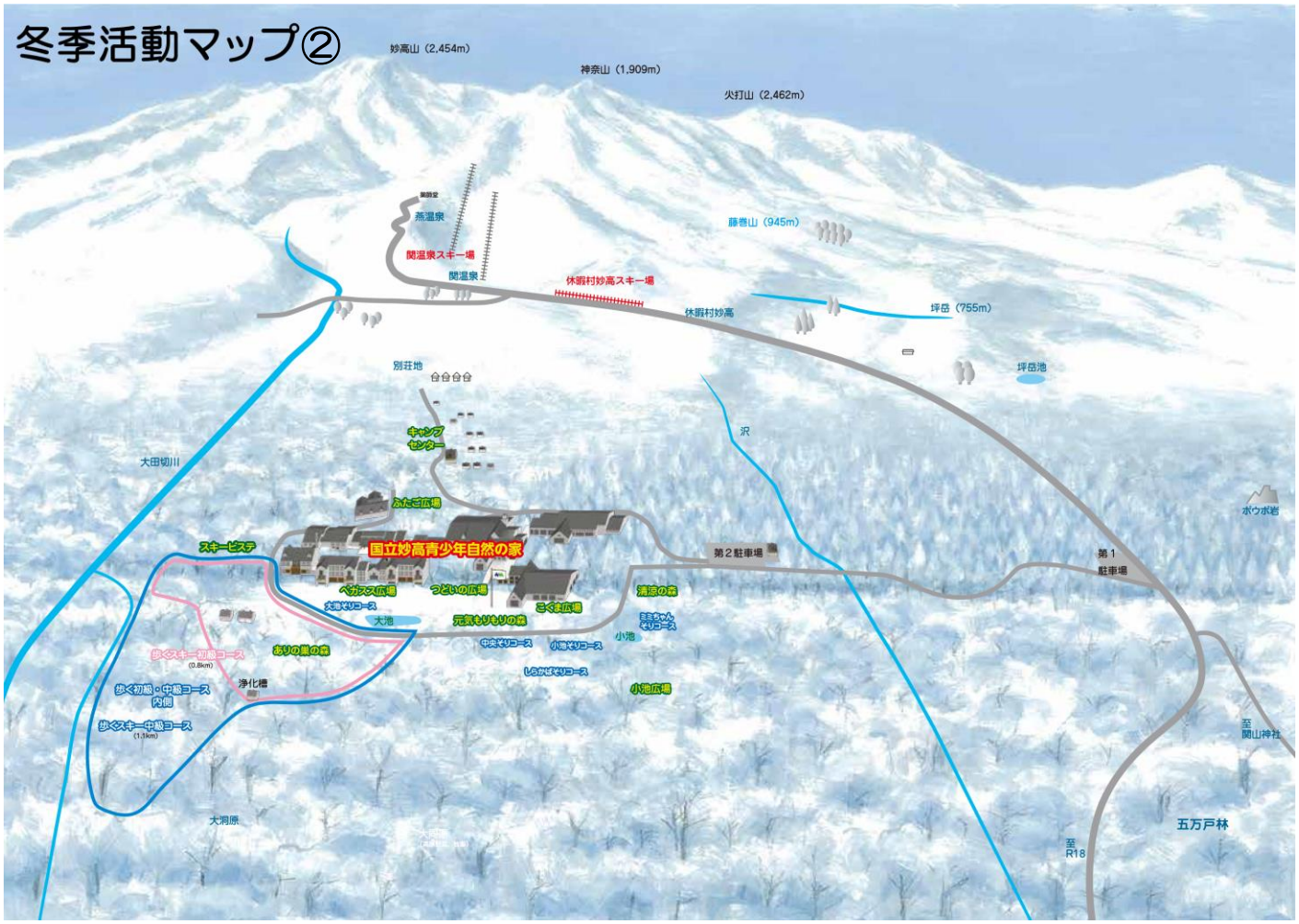
第２野外炊事場の概要

3 夏季活動マップ①

夏季活動マップと冬季活動マップはホームページでダウンロードできます。

４冬季活動マップ①


U字谷
ふたご広場
スバルホール
サービス棟
歩くスキーコースへ
T字広場
ペルセウス棟
オリオン棟
コスモス銀河棟
ふれあい棟
カシオペア棟
アンドロメダ棟
プレイホール棟
うさぎ谷
つどいの広場
清涼の森
ペガスス広場
こぐま広場
←スキーピステへ
元気もりもりの森
ミミちゃん
そりコース
大池
そりコース
大池
中央
そりコース
しらかば
そりコース
小池
そりコース
歩くスキーコース
小池広場


冬季活動マップ②
妙高山（2,454m）
神奈山（1,909m）
火打山（2,462m）
燕温泉
藤巻山（945m）
関温泉スキー場
関温泉
休暇村妙高スキー場
休暇村妙高
坪岳（755m）
別荘地
坪岳池
キャンプ
センター
沢
大田切川
ボウボ岩
ふたご広場
スキーピステ
国立妙高青少年自然の家
第２駐車場
第１
駐車場
ペガスス広場
つどいの広場
清涼の森
こぐま広場
大池そりコース
大池
元気もりもりの森
ミミちゃん
そりコース
小池
中央そりコース
小池そりコース
歩くスキー初級コース
(0.8km)
ありの巣の森
しらかばそりコース
浄化槽
歩く初級・中級コース
内側
小池広場
歩くスキー中級コース
(1.1km)
至
関山神社
大洞原
五万戸林
至
R18

利 用 申 込 書

令和4年4月～ 国立妙高青少年自然の家

団体・グループ用

※申込書類は、利用日の1か月前までに、メール、FAX、郵送にてご提出下さい。　提出日　令和 4 年 5 月 1 日（ 水 ）

ふりがな / 団体名		〇〇市立△△幼稚園			学年 5 歳児
代表者	ふりがな	みょうこう　はなこ	所在地	〒943-2235	
	氏名	妙高　花子		新潟県妙高市大字関山6323-2	
	連絡先	TEL 0255-82-4321		FAX 0255-92-4325	
担当者	ふりがな	みょうこう　たろう	住所	〒 ※団体所在地に同じ場合は省略	
	氏名	妙高　太郎			
	連絡先	TEL		FAX	
	メールアドレス	aaa.bbb@mail.co.jp		※メールでの連絡が可能な方は、アドレスを記載してください。	
緊急連絡先	氏名	妙高　太郎 ※利用中の担当者の連絡先をお書きください。	携帯電話番号	000-0000-0000 ＜ au / docomo / softbank / その他 ＞ ※通信キャリアによってはつながりにくい場合があります。	
利用目的（行事名）		宿泊体験			
〇を付けて下さい 利用期間	〇	本館	令和 4 年 6 月 3 日（ 月 ）～ 6 月 5 日（ 水 ）		
		キャンプ場	令和　年　月　日（　）～　月　日（　）		
		日帰り	令和　年　月　日（　）		

通信キャリアによっては、電波が不安定です。詳細は、自然の家事務室にお問い合わせください。

利 用 人 数 ※利用期間中の最大人数を記入して下さい

		未就学児	小学生	中学生	高校生	大学生 専門学校生等	成人青年 ～29歳	成人青年 30歳～	引率者 その他	合計
宿泊 利用人数	男	10					1		2	13
	女	11							3	14
	計	21					1		5	27
日帰り 利用人数	男									
	女									
	計									

名簿添付	添付済み ・ 当日持参	交通手段	バス	（ 1 台 ）	乗用車	（ 1 台 ）	

上記の団体にかかわる個人情報については，今回の利用手続き，次年度以降の案内及び当施設からの情報提供のみに使用させていただきます。
情報は関係法令等により厳重に管理し，法令等に定めがある場合を除き，団体代表者の同意を得ることなく第三者に開示することはありません。

職員記入欄 ※以下は記入しないでください

連絡事項		宿泊予定場所	

次長	主任	企画指導専門職	調プロ	推進係長	推進専門職	推進係	起案
				利用承諾印			

利用区分	青少年　一般　教育	団体番号		利用番号	

利 用 申 込 書

令和4年4月～ 国立妙高青少年自然の家

家族会員用

※申込書類は、利用日の1か月前までに、メール、FAX、郵送にてご提出下さい。　提出日　令和 4 年 7 月 6 日（ 土 ）

代表者	ふりがな	みょうこう　たろう	住所	〒943-0123	
	氏名	妙高　太郎		新潟県妙高市大字関山6323-2	
	連絡先	TEL 0255-82-4321		FAX なし	
日中の連絡先	氏名	妙高　花子		携帯電話番号 111-1111-1111	
				メールアドレス ababa@oooo.co.jp ※メールでの連絡が可能な方はアドレスを記載してください。	
会員番号					
〇を付けて下さい 利用期間		本館	令和　年　月　日（　）～　月　日（　）		
	〇	キャンプ場	令和 4 年 8 月 10 日（ 土 ）～ 8 月 12 日（ 月 ）		
		日帰り	令和　年　月　日（　）		

利 用 人 数 ※利用期間中の最大人数を記入して下さい

		未就学児	小学生	中学生	高校生	大学生 専門学校生等	その他の成人青年 ～29歳	その他の成人青年 30歳～	その他	合計
宿泊 利用人数	男		1					1		2
	女	1						1		2
	計	1	1					2		4

交通手段	乗用車（ 1 台 ）	列車	その他	（ ）

参加者名簿

番号	氏名	性別	学年または年齢	番号	氏名	性別	学年または年齢
1	妙高　太郎	男	32	6			
2	妙高　花子	女	31	7			
3	妙高　次郎	男	8	8			
4	妙高　花美	女	3	9			
5				10			

上記の団体にかかわる個人情報については，今回の利用手続き，次年度以降の案内及び当施設からの情報提供のみに使用させていただきます。
情報は関係法令等により厳重に管理し，法令等に定めがある場合を除き，団体代表者の同意を得ることなく第三者に開示することはありません。

～「妙高の自然に親しむ会」会員登録は自動更新となります。退会の場合のみご連絡をください。～

職員記入欄 ※以下は記入しないでください

連絡事項		宿泊予定場所	

次長	主任	企画指導専門職	チェック	調プロ	推進係長	推進専門職	推進係	起案

利用区分	青少年	団体番号	34791	利用番号	

活　動　計　画　表

団体名　冬季以外の活動時

〇〇市立□□小学校

☆記入に当たっては、「利用の手引き」を参照してください。
☆利用日１か月前、または事前打合せ１週間前のいずれか早い方に提出してください。
☆**朝夕のつどいは、荒天時など参加者の安全を確保できない場合は中止となります。**
☆宿泊室の清掃点検は，原則として退室日の８：30～９：00の間で，職員による立ち会いで行います。
☆ご宿泊又はアルペンスキー活動のみでは利用できません。当青少年自然の家の活動プログラムを入れてください。
☆物品の貸し出し、返却時間は８：30～17：00となります。
☆**スキー及びウェア等のレンタルを申し込まれている場合は，表右の「レンタル開始日」欄に必ず〇をしてください。**
★指導員希望の有無について〇をつけてください。有の場合は、MA、源流、NG、スキー、そばなどプログラム名も書いてください。

ねらい（必ずご記入ください）

生活時間		つどい 7:00-7:15	朝食 7:15-8:45	昼食 11:30-13:30	つどい 16:45-17:00	夕食 17:20-19:00 入浴 17:20-22:30	スキー・ウェアレンタル開始日に〇印
時間帯		7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22					
☆月	晴		到着 式	昼食		源流探険 入浴・昼食 星座観察 振り返り 就寝	スキーレンタル開始
★日	荒		バイキングを利用するときは、希望の時間帯に利用人数を入れてください。			館内オリエンテーリング	ウェアレンタル開始
月曜	食堂		7:15 朝食A 7:40 朝食B 100 8:00 朝食C 8:45	11:30 昼食A 12:00 昼食B 100 12:30 昼食C 13:30		17:20 夕食A 17:45 夕食B 100 18:10 夕食C 19:00	
	入浴					17:20 入浴① 50 入浴② 50 入浴③ 入浴④ 入浴⑤ 自由	
時間帯		7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22					
〇月	晴	つどい 朝食	藤巻山ハイキング			夕食 キャンプファイヤー 振り返り 就寝	スキーレンタル開始
□日	荒		クラフト（マイスプーン）	クラフト（森の壁掛け）		キャンドルセレモニー	ウェアレンタル開始
火曜	食堂		7:15 朝食A 100 7:40 朝食B 8:00 朝食C 8:45	11:30 昼食A 12:00 昼食B 12:30 昼食C 13:30		17:20 夕食A 17:45 夕食B 100 18:10 夕食C 19:00	
	入浴					17:20 入浴① 入浴② 入浴③ 入浴④ 入浴⑤ 100 自由	
時間帯		7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22					
△月	晴	つどい 朝食	野外炊事	点検 式 出発			スキーレンタル開始
◆日	荒						ウェアレンタル開始
水曜	食堂		7:15 朝食A 7:40 朝食B 100 8:00 朝食C 8:45	11:30 昼食A 12:00 昼食B 12:30 昼食C 13:30		17:20 夕食A 17:45 夕食B 18:10 夕食C 19:00	
	入浴					17:20 入浴① 入浴② 入浴③ 入浴④ 入浴⑤ 自由	

利用における特記事項		外部指導員希望	無 ・ 有（活動名　源流探険　）

4日以上の場合はコピーしてお使いください。

令和4年4月～　国立妙高青少年自然の家

活　動　計　画　表

団体名　冬季活動時

〇〇グループ

☆記入に当たっては、「利用の手引き」を参照してください。
☆利用日１か月前、または事前打合せ１週間前のいずれか早い方に提出してください。
☆**朝夕のつどいは、荒天時など参加者の安全を確保できない場合は中止となります。**
☆宿泊室の清掃点検は，原則として退室日の８：30～９：00の間で，職員による立ち会いで行います。
☆ご宿泊又はアルペンスキー活動のみでは利用できません。当青少年自然の家の活動プログラムを入れてください。
☆物品の貸し出し、返却時間は８：30～17：00となります。
☆**スキー及びウェア等のレンタルを申し込まれている場合は，表右の「レンタル開始日」欄に必ず〇をしてください。**
★**指導員希望の有無について〇をつけてください。有の場合は、MA、源流、NG、スキー、そばなどプログラム名も書いてください。**

ねらい（必ずご記入ください）

生活時間		つどい 7:00-7:15	朝食 7:15-8:45	昼食 11:30-13:30	つどい 16:45-17:00	夕食 17:20-19:00 入浴 17:20-22:30	スキー・ウェアレンタル開始日に〇印
時間帯		7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22					
☆月	晴		到着 式 ウェア合わせ	昼食		雪像づくり 雪灯ろうづくり 物品返却 入浴・昼食 雪灯ろう こわし 振り返り 就寝	スキーレンタル開始
★日	荒		冬季活動の荒天案は、特別な場合を除いて必要ありません。 バイキングを利用するときは、希望の時間帯に利用人数を入れてください。			物品の貸出・返却は、17時までにお願いします。	ウェアレンタル開始
月曜	食堂		7:15 朝食A 7:40 朝食B 8:00 朝食C 8:45	11:30 昼食A 12:00 昼食B 100 12:30 昼食C 13:30		17:20 夕食A 17:45 夕食B 100 18:10 夕食C 19:00	
	入浴					17:20 入浴① 50 入浴② 50 入浴③ 入浴④ 入浴⑤ 自由	
時間帯		7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22					
〇月	晴	朝食	アルペンスキー（赤倉温泉スキー場）			夕食 キャンドルセレモニー 振り返り 就寝	スキーレンタル開始
□日	荒		必ず利用するスキー場を記入してください。				ウェアレンタル開始
火曜	食堂		7:15 朝食A 100 7:40 朝食B 8:00 朝食C 8:45	11:30 昼食A 12:00 昼食B 12:30 昼食C 13:30		17:20 夕食A 17:45 夕食B 100 18:10 夕食C 19:00	
	入浴					17:20 入浴① 入浴② 入浴③ 入浴④ 入浴⑤ 100 自由	
時間帯		7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22					
△月	晴	朝食 物品貸出	そり・チュービング	物品返却 式 出発			スキーレンタル開始
◆日	荒						ウェアレンタル開始
水曜	食堂		7:15 朝食A 7:40 朝食B 100 8:00 朝食C 8:45	11:30 昼食A 12:00 昼食B 12:30 昼食C 13:30		17:20 夕食A 17:45 夕食B 18:10 夕食C 19:00	
	入浴					17:20 入浴① 入浴② 入浴③ 入浴④ 入浴⑤ 自由	

雪灯ろうなどは、圧雪の関係上、その日のうちに壊してください。
希望する入浴時間に人数を入れてください。
スキー等のレンタルがある場合は、丸をつけてください。

利用における特記事項		外部指導員希望	無 ・ 有（活動名　アルペンスキー　）

4日以上の場合はコピーしてお使いください。

令和4年4月～　国立妙高青少年自然の家

利用日1ヶ月前までにご提出ください

食数・教材・シーツ等申込書

令和4年4月～ 国立妙高青少年自然の家

フリガナ	○○コドモカイ	連絡担当者	妙高　太郎
団体名	○○子ども会		
電話番号	0255-82-4321	提出日	９月１日（日）

① バイキング

□希望無し（施設入所日　月　日）　←食堂のバイキング利用が無い場合はご記入下さい

※人数変更・キャンセルは入所3日前まで

月/日	曜日	朝食 3歳未満	朝食 3歳以上の幼児	朝食 小学生	朝食 中学生以上	朝食 引率	昼食 3歳未満	昼食 3歳以上の幼児	昼食 小学生	昼食 中学生以上	昼食 引率	夕食 3歳未満	夕食 3歳以上の幼児	夕食 小学生	夕食 中学生以上	夕食 引率
		無料	360円	470円	480円		無料	430円	520円	530円		無料	460円	610円	660円	
10/10	火							3	12	5	10					
10/11	水		3	12	5	10							3	12	5	10
10/12	木		3	12	5	10										
/																
/																

6才の未就学児は含まれます。

食物アレルギーに関する対応の有無　□ 有　■ 無　※有の場合アレルギー調査票を提出してください

② 飲み物・野外炊事（調理に関する食材）・情報交換会等

月/日	食事時間 ○を付けてください	受取時間	品名・数量 ※受取時間は手引きP6参照
10/10	朝・昼・夕	17:00	カレーライスセット×４
	朝・昼・夕		
/	朝・昼・夕	:	
/	朝・昼・夕	:	
/	朝・昼・夕	:	
/	朝・昼・夕	:	
野外炊事用薪（550円）			4 束
ゴミ袋（70ℓ100円）			食堂のご注文品には付属のゴミ袋が付きます　枚

おにぎり・パン・折弁当等

種類	利用日	受取時間	個数
おにぎり弁当２個入	10/11	7:30	30

自然の家に食材、飲み物、教材を注文している場合は、食堂にて無料で配付します。。それ以外の必要枚数をお書きください。

～各種お問い合わせ・食堂～

☎ 025

✉ 200077@kdd.biglobe.ne.jp

※食材の数量変更は入所3日前まで　キャンセルは1週間前まで（規定の飲料除く）

③ クラフト教材等

月/日	受取時間	品名・数量	○を付けて下さい		キャンプファイヤー			キャンドル用ロウソク		
10/11	9:00	マイスプーン×30	荒天のみ	晴雨問わず	ハーフセット（5,090円）	1	セット	大（85円/本）	5	本
/	:				フルセット（10,180円）		セット	中（45円/本）	10	本
/	:		のみ	問わず	実施日	10/11		小（20円/本）	20	本
								実施日	10/11	
								雨天のみ	晴雨問わず	

利用当日の天候等により、活動プログラムが変更になった場合、キャンセル料はいただきません。

④ シーツ利用申込

○を付けて下さい→

□宿泊なし←宿泊利用がない場合はチェックを入れてください

利用区分		
利用区分	本館用シーツ	30 名分
	利用期間	令和 4 年 10 月 10 日 ～ 10 月 12 日
	シュラフ用シーツ	名分
	利用期間	令和 年 月 日 ～ 月 日
	持ち込みシュラフ	名分
	利用期間	令和 年 月 日 ～ 月 日

夏季キャンプなどでシュラフを持参する場合は、その人数を記入してください。

食物アレルギー調査票　（FAX送信状）

問い合わせ先　国立妙高青少年自然の家食堂　電話 0255-82-4185　FAX 0255-82-4186

学校名（団体名）	○○幼稚園　担当者名 妙高　太郎
利用日	１１月　９日　（月）　～　１１月　１０日　（火）
利用形態	１ 食堂のみ　２ 食堂と野外炊事　３ 野外炊事のみ　４ 食堂弁当
担当者連絡先	TEL 333（444）5555　FAX 666（777）8888

メニューは、当施設ホームページ（http://myoko.niye.go.jp）で確認できます。
【食堂メニュー】：トップページ → 施設紹介 → 食堂メニュー
【野外炊事食材】：トップページ → ご利用について → 野外炊事用食材

個人の情報	アレルギー物質	備考	希望対応
妙高　一子（男・女）	そば	そばがメニューにあるときには、別室で食事をしている。ゆで汁や湯気にも触れないように対応している。	A B C
妙高　太郎（男・女）	卵（卵黄）	卵黄については、加熱すれば可能。自分で選択して、飲食することができる。	A B C
（男・女）			A B C
（男・女）			A B C
（男・女）			A B C
（男・女）			A B C
（男・女）			A B C
要望欄			

給食時や家庭での普段からの対応について記入してください。また、特に注意してほしいことについても記入してください。

希望対応は、「食物アレルギーに関する対応について(p26)」という欄を参照の上、ご記入ください。

備考欄で網羅できないことがありましたら、こちらに記入してください。

国立妙高青少年自然の家　食堂対応内容			
対　応　□アレルギー表返信（　月　日）			食堂
対　応　□その他対応（具体的な内容を記入）（　月　日）			
食堂対応以外に必要な事柄があれば記入	所長	次長	推進係長

物　品　利　用　希　望　書　　※裏面もあります

★貸出数については，当日の利用状況に応じて調整させていただくことがあります。

団体名　〇〇中学校　　□ 希望なし
※利用希望が無い場合は、チェックを入れて提出ください。

希望がない場合は、☑します。

裏面にもあります。借用希望の物品がある場合は、記入します。

テント泊等活動用具

品名	在庫数	希望数	利用日
ランタン ☆1個当たり**単3電池1本**必要	31		/ ～ /
※常設テント（A～Cサイト）及び組立式テント（Dサイト）は、利用申込に併せて配当済みです。			
タープテント	5		/ ～ /
銀ロールマット ※Dサイトテント泊で必要な場合	100		/ ～ /
冬用テント（6人用）	13		/ ～ /
冬用シュラフ	70		/ ～ /
冬用シュラフカバー	75		/ ～ /
冬用グランドマット	57		/ ～ /
冬用銀じゃばらマット	16		/ ～ /

冬季活動用具（12月～3月）

品名		在庫数	希望数	利用日
そり（小）	各団体最高6台貸出可	60	3	2月18日 ～ /
用具運搬用そり	各団体最高5台貸出可	31		/ ～ /
チューブそり	各団体最高4台貸出可	20		/ ～ /
スティックそり		8		/ ～ /
ヒップそり		18		/ ～ /
肥料袋		5		/ ～ /
スコップ（長）	各団体最高20本貸出可	80		/ ～ /
スコップ（短）	各団体最高10本貸出可	40		/ ～ /
ミニスコップ	各団体最高5本貸出可	40		/ ～ /
スノーダンプ	各団体最高5台貸出可	30		/ ～ /
かんじき		160		/ ～ /
スノーシュー	（大人用）	120		/ ～ /
スノーシュー	（幼児用18~20cm）	50		/ ～ /
移植コテ	各団体最高10本貸出可	90		/ ～ /
ポリバケツ		70	18	2/18 ～ 2/20
メッシュポール（赤）		10		/ ～ /
メッシュポール（青）		10		/ ～ /
雪合戦用雪玉製造器（45個作り用）		4		
雪合戦用雪玉製造器（1～2個作り用）		50		/ ～ /
雪合戦用ヘルメット（赤）		50		/ ～ /
雪合戦用ヘルメット（青）		50		
雪合戦用シェルターセット(大2・小4)		1		/ ～ /

〇最高貸出数を越えての貸出は、当日利用状況に応じて調整可能です。
希望がありましたら、自然の家までお問合せください。

貸出の希望数、利用日を記入します。

団体最高貸出数に気を付けてください。

角スコップ・剣スコップの割り振りは自然の家が行います。

期間中借りる場合は、返却日も記入します。

野外活動用具

品名	在庫数	希望数	利用日
くますず			/ ～ /
方位磁石			/ ～ /
バインダー	100		/ ～ /
長ぐつ（サイズ16～30cm）	800		/ ～ /
ゼッケン番号無し(10色) 色の指定がある場合は、〇をつけてください、後日、担当より連絡します。（　）	730		/ ～ /
ゼッケン番号あり（6色） 色の指定がある場合は、〇をつけてください、後日、担当より連絡します。（　）	500		/ ～ /
コンパクトヘッドランプ ☆1個当たり**単3電池1本**必要	50		/ ～ /
トランシーバー ☆1個当たり**単3電池1本**必要	25		/ ～ /

事前打合せ実施団体のみ貸出し可能な野外活動用具

品名	在庫数	希望数	利用日
手持ちノコギリ	30		/ ～ /
剪定ばさみ	10		/ ～ /
荒縄用かま	10		/ ～ /
バケツ	10		/ ～ /
ブルーシート	10		/ ～ /
脚立	2		/ ～ /

学習活動用具

品名	在庫数	希望数	利用日
プロジェクター	3		/ ～ /
モバイルプロジェクター	1		/ ～ /
移動型スクリーン ※学習室1～2、プレイホール、ミーティングルームには備え付けられています。	2		/ ～ /
移動式ホワイトボード（大）	2		/ ～ /
ワイヤレスアンプ(マイク・CD付き)	8		/ ～ /
投光器	2		/ ～ /
マイクスタンド（床上）	2		/ ～ /
マイクスタンド（机上）	2		/ ～ /
長コードドラム	6		/ ～ /
声器	2		/ ～ /
CDラジカセ(MDラジカセ2台含む)	6		/ ～ /
グルーガン(スティックは団体で用意)	30		/ ～ /
ウッドバーニングペン	20		/ ～ /
万力	10		/ ～ /
電動ドリル	10		/ ～ /

自然観察活動用具

品名	在庫数	希望数	利用日
※天体望遠鏡（経緯台）	10		/ ～ /
※天体望遠鏡（赤道儀）	10		/ ～ /
※上記2点は、操作方法を習熟された方のみ貸出可能です。			
星座早見盤	70		/ ～ /
天球儀	5		/ ～ /
地上望遠鏡	4		/ ～ /
双眼鏡	45		/ ～ /
ルーペ	20		/ ～ /
虫取り網	30		/ ～ /
虫かご	13		/ ～ /
水生昆虫用捕獲網	30		/ ～ /
プラスチックトレー	30		/ ～ /
温度計	20		/ ～ /
携帯用双眼実体顕微鏡	30		/ ～ /
雪の結晶観察用布	15		/ ～ /

自然観察用具（図鑑＆ﾊﾝﾄﾞﾌﾞｯｸ）

品名	在庫数	希望数	利用日
新潟県野草図鑑	6		/ ～ /
新潟県樹木図鑑	6		/ ～ /
昆虫の観察図鑑	10		/ ～ /
山野の鳥	10		/ ～ /
アニマル＆バードトラック	8		/ ～ /
樹皮ハンドブック	8		/ ～ /
藤巻山自然散策コース	150		/ ～ /
妙高のこん虫観察	150		/ ～ /
坪岳自然散策コース	150		/ ～ /
妙高の星空観察コース	150		/ ～ /
妙高の野鳥観察コース	150		/ ～ /
冬の活動	150		/ ～ /
野山で野草あそび	100		/ ～ /

スポーツ用具

品名	在庫数	希望数	利用日
ｾｯﾄ（屋外）	2		/ ～ /
ｾｯﾄ（屋内）	2		/ ～ /
ユニカール（屋内）	2		/ ～ /
ターゲットバードゴルフ（屋外）	1		/ ～ /
フライングディスクゴルフ（屋外）	1		/ ～ /

〇ルールが分からない場合は、当日受付にてご説明いたします。
〇5色綱引き、長縄、フラフープ等の運動用具もあります。
〇家族向けに、卓球、バドミントン等の物品もあります。

ビデオ・DVDソフト

●ビデオ・DVDソフトは利用当日に選べます。

星座観察関係各種	星空のロマン・宇宙デジタル図鑑　他
スキー・雪上活動関係各種	
アニメーション各種	
自然観察関係各種	バードウォッチング　他
教育関係各種	
環境学習関係各種	

その他の貸出物品

〇「草木染め」セット　〇「なんでも炭化実験」セット
〇「雪の密度調べ」セット　〇デジタル温度計
〇デジタル精密秤
※貸出を希望する物品がありましたら、自然の家事務室にお電話にてご連絡ください。

貸出数については、当日の利用状況に応じて、調整させていただく場合があります。

各物品の貸出し場所につきましては、自然の家事務室にお問い合わせいただくか、利用の手引きをご確認ください。

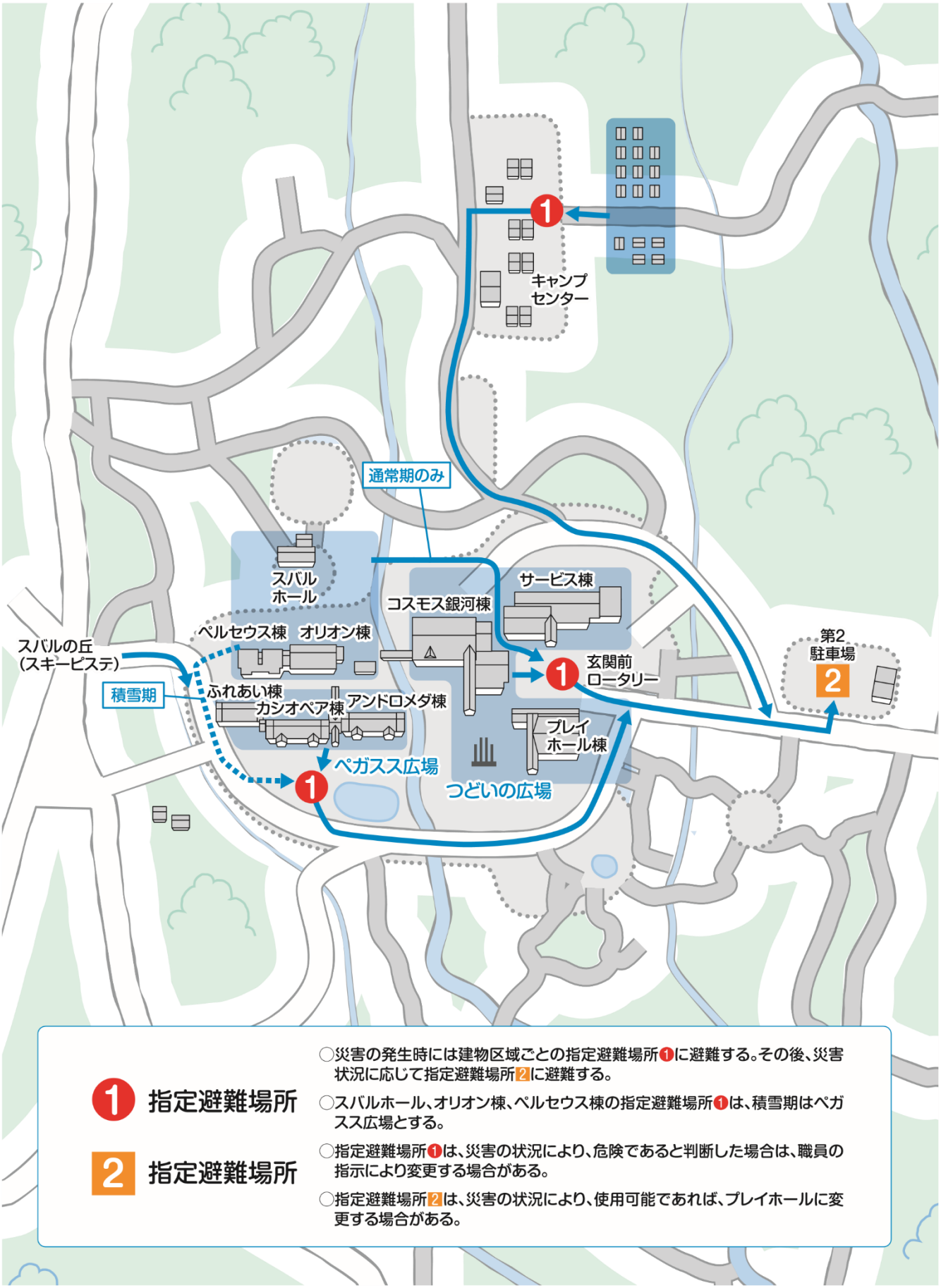
ランタン・ヘッドランプ・トランシーバーを利用される場合は、電池の準備をしてください。売店で購入することもできます。

貸出物品の紛失・破損等があった場合、弁償の対象となることがあります。

特記事項

物品の貸出し場所は自然の家事務室、
または利用の手引き「貸出物品一覧」にてご確認ください。

6　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。

7　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 15:30～18:00	0255-82-2045 妙高市大字葎生524-1	約９分 （約4km）	※保険証コピー可 ※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・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）	※保険証コピー可 ※夜間診療あり ※自然の家発行の証明書必要
		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）	※保険証コピー可 〈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）	※保険証コピー可 ※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）	※保険証コピー可
			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）	026-295-1199 長野県上水内郡信濃町大字柏原380	約30分 （約18km）	※保険証コピー可
	休診	土・日・祝祭日				

〇受診される際は、必ず自然の家事務室にご連絡ください。
〇病院には、必ず引率者が付き添ってください。
〇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。

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

いじめ見逃しゼロ県民運動

早ね 早おき 朝ごはん

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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/

国立妙高青少年自然の家の WEB サイトは右 QR コードから確認できます。