

—令和6年度—



利用の手引き

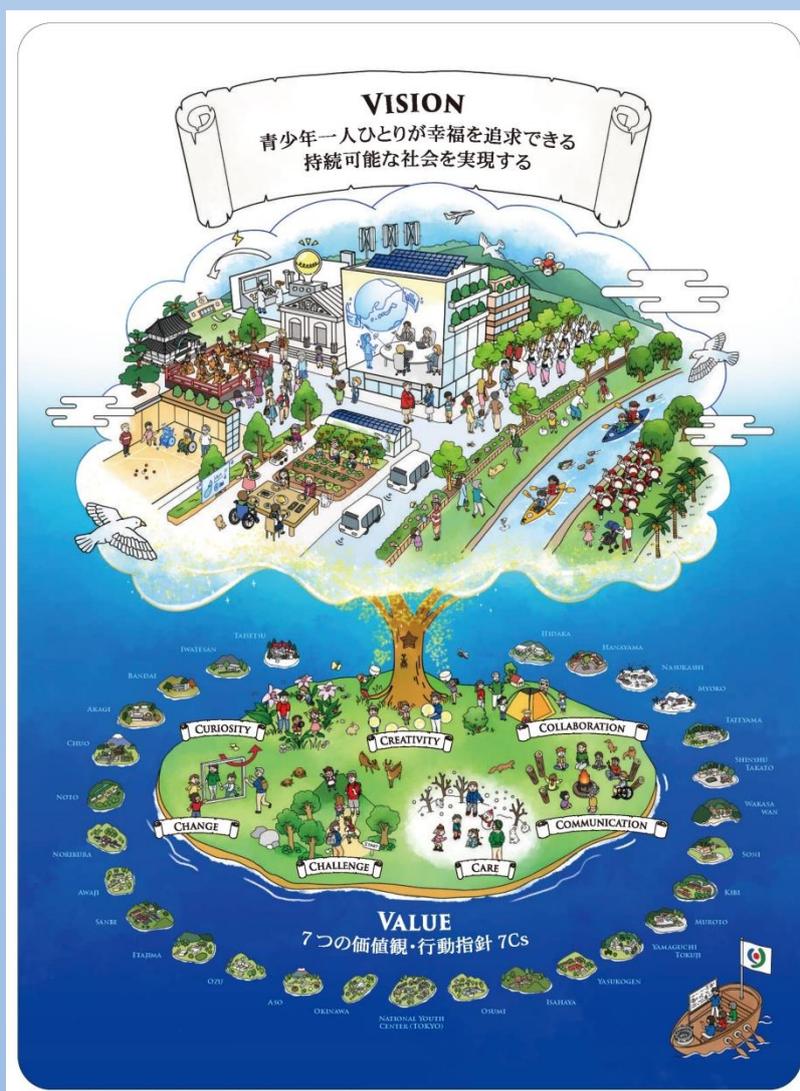


元気いっぱい 友達いっぱい 感動いっぱい



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

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6年度からの変更点について

1 全ての宿泊団体に「施設使用料」をご負担いただきます（※詳細はP7に記載）

令和6年4月より、**学校を含む全ての宿泊団体から各利用者の区分・泊数に応じた施設使用料をご負担いただきます**。照明や暖房、浴槽・シャワー等の運転に伴う光熱費、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ってまいります。

2 「シーツ等洗濯料」を廃止し、連泊時や汚損時のシーツ交換は無料にします

全ての宿泊利用者から施設使用料をご負担いただくことを受け、**シーツ及びシュラフシーツの使用時にご負担いただいていたシーツ等洗濯料を廃止します**。また、長期連泊や出血等による汚損で**シーツ交換をした際のシーツ代も無料**とし、追加のご負担はいただきません。

3 利用者サービスの向上のための新たな取組を実施します

施設使用料をご負担いただく利用者みなさまに、施設の利便性向上や、利用方法の分かりやすさの改善を実感してもらえるよう、**新たに以下の取組を実施します**。

- ① **貸出物品の使用に必要な電池の無償貸出**：あらかじめ充電機等をセットした状態で貸出物品を提供します。原則として電池の持参・購入は必要ありません。
- ② **団体が作成する「しおり」に活用できる素材の提供**：ホームページ上でイラストや写真、資料等の素材を提供します。団体が作成する「しおり」で自由にご使用ください。
- ③ **「チェックインファイル」の導入**：引率者による団体内への指導の一助となるよう、各利用団体の活動計画等に即した施設利用のルールや注意事項等の情報を集めたファイルを入所手続き時にお渡しします。

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
- 3 食事料金
- 4 クラフトに関する教材費
- 5 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 (p24~28)

- 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 (p29~40)

- 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 (p41~47)

- 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 (p48~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

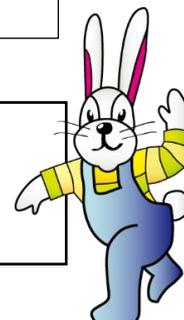
[国立妙高青少年自然の家]

TEL : 0255-82-4321
FAX : 0255-82-4325

[食堂事務室]

TEL : 0255-82-4185
FAX : 0255-82-4186

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ことの心や、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2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。

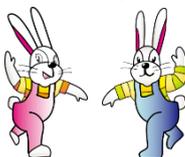
4月中旬に遅い春が訪れ、色鮮やかな草花の芽吹きが始まって、山裾から次第に緑に包まれます。夏季でも朝夕は涼しく、秋には妙高山頂から鮮やかな紅葉で染まり、四季折々の自然に触れることができます。

◆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



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。

(mimiちゃん mimiくん)

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。（p29～40参照）
- 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) 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おります。）

※ 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。

(4) その他

- 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。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：年間 12 日間（予定）
- 施設整備日・安全点検日：各月に 1～3 回程度
- 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、食堂は朝食までの営業となります。

※ 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 をお願いします。

— 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)

3 屋外施設の利用期間

- テントサイト 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 ※宿泊をとまなう利用に関して、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 7 年度 | 令和 6 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 7 年度分は令和 6 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 6 年度 | 利用希望日の 1 か月前まで | Web 申込 |
| | 令和 7 年度 | | |
| 上記以外の団体 | 令和 6 年度 | 利用希望日の 6 か月前から 1 か月前まで | |
| | 令和 7 年度 | | |
| 家族 | 令和 6 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」 | Web 申込 |
| | 令和 7 年度 | | |

(3) 日帰り利用 ※令和7年度分は令和6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6年度 | 利用希望日の6か月前から1か月前まで | Web 申込 |
| | 令和7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し込みが可能**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、盛付またはバイキング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。）

【かんたんプランお申し込み方法】

- 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/Q8wkH0fDX3>

- 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。

【かんたんパックお申し込み方法】

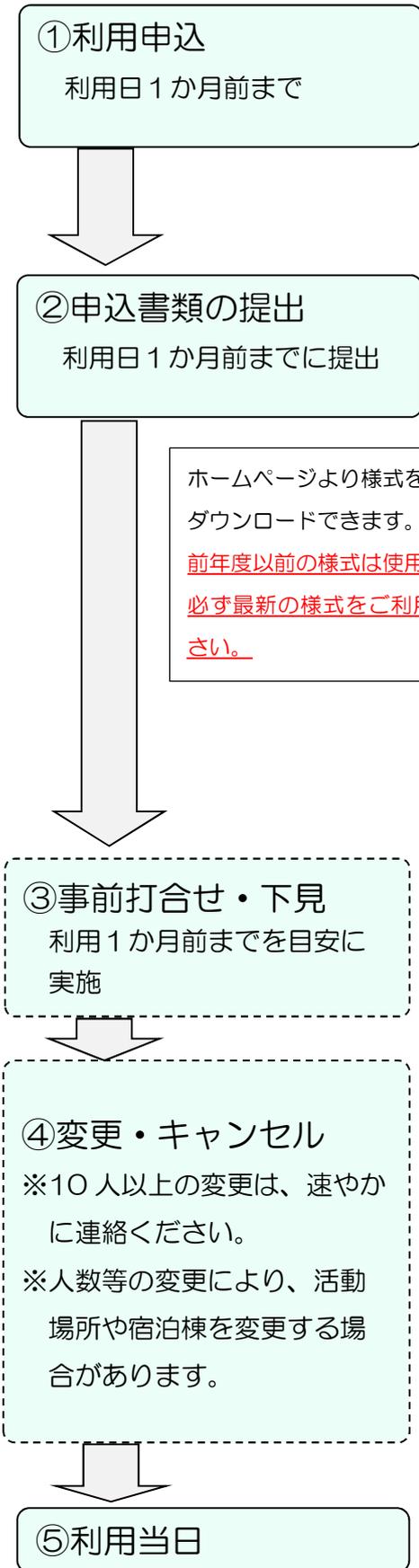
- ①**開催日を確認する**
月1回程度、土日開催します。
HP「イベント情報」でご確認ください。
（予約は利用日1ヶ月前～2週間前まで）
- ②**予約フォームから申込み**
二次元コードの予約フォームからお申込みください。



<https://forms.office.com/r/TUTuPKHiSY>

- 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



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。

[申込方法] ※受付期間は p.3 をご覧ください。

○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)



[申込書類]

- ① 利用申込書
- ② 活動計画表
- ③ 食数・教材・シーツ等申込書
- 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。

[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。

【食堂利用に関する変更・キャンセルについて】

| | 新規申込 (品目の変更) | キャンセル | 数量の変更 |
|-----------------|-----------------|-------------------------------------------|-------|
| 食堂バイキング | 1週間前 | 3日前 | 3日前 |
| 食堂弁当 野外炊事の食材 | 2週間前 | 1週間前 | |
| 飲み物 | 1週間前 | キャンセル料なし | |
| 教材 | | 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 (8時~17時)

TEL : 0255-82-4185 FAX : 0255-82-4186

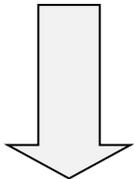
メール : z00677@kbd.biglobe.ne.jp

※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)

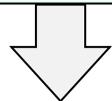
※スキー・ウェアレンタル等がある場合

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、手続きにお越しく下さい。

| | 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。(食堂事務室発行の請求書は合算振込可能です。)
- 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) 宿泊施設使用料 ※令和6年4月1日より施設使用料を改定します。

| 利用区分 | 料金 | | 備考 |
|-------------|--------------|--------------|----------------------------|
| | 本館 | テント | |
| 年少未満 | 無料 | 無料 | ※シュラフとシーツも無料で貸し出します。 |
| 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） | 1,200円/泊（1人） | |

※令和6年4月1日よりシーツ等洗濯料は廃止となりました。

※利用形態により一部免除制度を設けておりますので、早見表をご覧ください。

(2) 宿泊棟以外の宿泊施設利用にかかる追加使用料（有料宿泊施設使用料） ※要事前申込み

| 宿泊施設 | 料金 | 備考 |
|--------|--------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ゲストルーム | 1,220円 | 全6室 定員：1人（2室）、2人（4室） ※一般使用料に加え、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。 |

施設使用料金（令和6年4月適用）早見表

| 対象 | 規定料金 | 一部免除料金 | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------|----------|----------------|------------|-----------------|----------------------------|
| | | 本館・ロッジ泊 | | | | テント泊 | | | | |
| | | 大学・短大等の学生利用 ※4 | 要保護・準要保護世帯利用 ※5 | 特別な配慮が必要な子供向けの活動を行う団体利用 ※6 | 長期利用（7泊以上かつ30人以上の団体） | 右記以外 | 大学・短大等の学生利用 ※4 | 青少年団体利用 ※9 | 要保護・準要保護世帯利用 ※5 | 特別な配慮が必要な子供向けの活動を行う団体利用 ※6 |
| 幼児（年少未満） ※1 | 0円/泊 | | | | | 0円/泊 | | | | |
| 幼児（年少～年長） ※2 | 300円/泊 期間中900円定額 | | | | | 300円/泊 | | | | |
| 子供（小学生～高校生 ※3） | 600円/泊 期間中1,800円定額 | | 300円/泊 （4泊以上の利用） 期間中900円定額 | 300円/泊 （4泊以上の利用） 期間中900円定額 | | 300円/泊 | | | | |
| 大人 | 2,500円/泊 （7泊以上の利用） 期間中7,500円定額 | 1,200円/泊 （7泊以上の利用） 期間中7,500円定額 | 300円/泊 | 300円/泊 ※7 | 1,200円/泊 ※8 | 1,200円/泊 | 600円/泊 | 600円/泊 | 300円/泊 | 300円/泊 |

※1 ①幼稚園・保育園等の在籍を問わず、当年度4/2～翌年度4/1の間に3歳に到達する者までが対象。
②幼稚園・保育園等の在籍を問わず、当年度4/2～翌年度4/1の間に6歳に到達する者までが対象。
※2 ①高校に相当する学校（専修学校高等科等）に在籍する者が対象。
②上記①に該当しない場合、当年度4/2～翌年度4/1の間に18歳に到達する者までが対象。
※3 ①大学に相当する学校（大学校・専修学校専門課程）に在籍する者が対象。
②ただし、当該活動に対して自治体からの実費を受けている場合を除く。
③利用にあたっては、申請書の提出が必要。
④一部免除の可否については、利用を希望される施設に要相談。
※4 ①部活・サークルを含む学校利用が対象。
②同一部を想定しているが、部活の子どもたちにも参加する大人にも適用。
③利用にあたっては、申請書の提出が必要。
※5 ①経済的に困難な子供を支える団体や障害のある子供を支える団体等。
（ただし、当該活動に対して自治体からの実費を受けている場合を除く。）
②利用にあたっては、申請書の提出が必要。
③一部免除の可否については、利用を希望される施設に要相談。
※6 ①子どもたちに寄り添う場合または、子供たちの活動の下見の場合が対象。
※7 大人が主であっても適用。
※8 ①利用区分が「年少」による団体。
②該当の可否については、利用を希望される施設に要相談。

早見表二次元コード



2 活動に関する経費

(1) 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：9,000円 (最大3時間かつ昼食をはさまない。) 1日：18,000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・クロスカントリー) | 8人 | |
| ネイチャーゲーム | 14~16人 | 9,000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。 |
| そば打ち | 24人 | |
| 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 |

※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~)

(2) スキーレンタル料金 ※当日キャンセル可能 使用した実績計算となります。

| 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 |

(3) 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 | 冬季活動の避難所として利用 |
| キャンプセンター | 1日 | 9,900円 | 冬季活動の避難所として利用 |
| プレイホール | 1時間 | 190円 | 青少年団体無料 |

(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

3 食事料金

食堂事務室・売店



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。)

(1) 食堂バイキング ※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) | 430円 | 510円 | 570円 | 1,510円 |
| 小学生 | 550円 | 650円 | 760円 | 1,960円 |
| 中学生以上 | 560円 | 670円 | 780円 | 2,010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 17:00~18:00 |
| 昼食用 | おにぎり単品 | 140円 | 梅 ※袋詰めなし | 当日 9:00~12:00 |
| | | 160円 | 鮭 ※袋詰めなし | |
| | おにぎりセット | 310円 | 梅・鮭・お手拭き ※袋詰めあり | |
| | おにぎり弁当2個 | 440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 | 570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 | 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 | |
| | 折弁当 | 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 |
| | 200mL パック飲料 | 140円 | りんごジュース、緑茶、牛乳 | 7:00~18:00 |
| 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 |

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



(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(p20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。

(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6合、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 | 2,720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 | 2,720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 | 2,720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 | 4,080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 | 4,080円 |
| 焼きそば | 焼きそば麺2kg、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 | 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、わさび 唐辛子各8袋、ビニール袋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 | 2,880円 |
| スパゲッティ・ミートソース | スパゲッティ1kg、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 | 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(ポイル用)、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6合、炊き込みご飯の素2P、シーチキン1缶、キャベツ1玉(ポイル用)、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1kg、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6合、豚肉1kg、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6合、豚肩ロース肉1kg、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 | 6,080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 | 1,880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
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 クラフト等に関する教材費 ※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 |
| | 小枝のモックン | 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 | 400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(スカイスクリュウ) | 1人分 | ※ボンドやペンチ・ハサミ・のりなど別途必要 | 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50cm×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 |

※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。

(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。
- ※ 1人分は「シーツ2枚」、「枕カバー1枚」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。



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 8:30~9:00 頃

テント 8:30~10:00 頃

※8:30 以前の点検の場合は、原則としてお受けできません。

- 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。

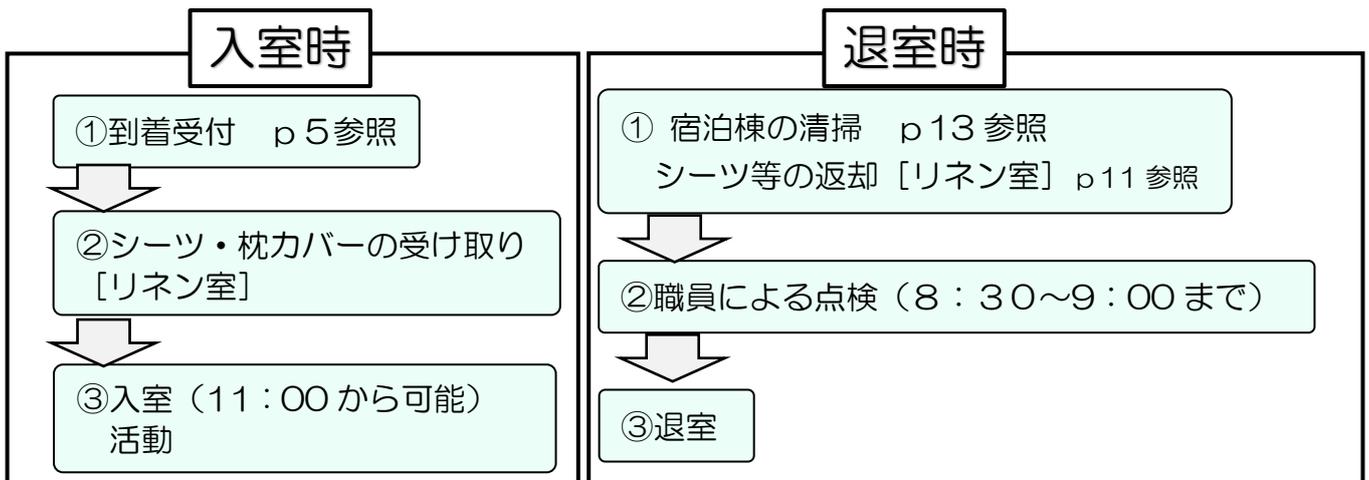
(9) つどい ※活動に支障がない限り、原則参加していただきます。

| 朝のつどい (7:00~7:15) | 夕べのつどい (16:45~17:00) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>[場所] かんぼラジオ体操広場</p> <p>[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</p> <p>※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。</p> | <p>[場所] かんぼラジオ体操広場</p> <p>[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</p> <p>※雨天の場合及び冬季間(11~4月)は行いません。</p> |

- 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、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、清掃業者が行います。
- 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

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) 毛布(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

まくらカバー **シーツ**

かけぶとん
毛布
白マット
しきぶとん

チェック1(たたみ方)
角をととのえ、白マットはベッドからはみ出さないようにする。
(手前側と通路側におり目！)

チェック2(かさね方)
下から①かけぶとん→②毛布→③まくらの順でかさねる。(見た目をキレイに！)

チェック3(おき方)
写真のある側に置く。

チェック3 この写真の上と下に置きましょう！

(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。

ヒーター

荷物だな

★ごみ箱について★
 宿泊棟内の清掃で出たごみやトイレ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。

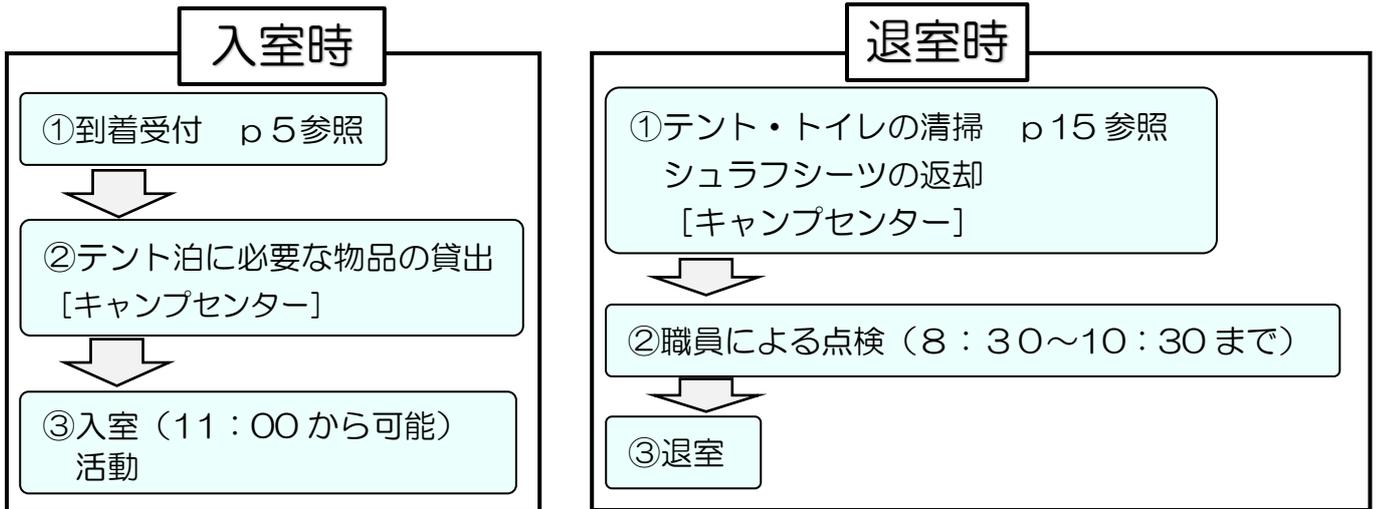
| ごみ箱・談話室・宿泊棟をきれいにするポイント | チェック | |
|-------------------------------|-------|-------|
| | 前泊たちで | 発室や天久 |
| 寝具を整え、表示側に置きましょう。(写真1) | | |
| ハンガーの数を確認して、元の場所に戻しましょう。(写真2) | | |
| 木戸とあみ戸を開けましょう。 | | |
| まどを開め、レバーを右にたおしましょう。(写真3) | | |
| テーブルを水拭きして、元の場所に戻しましょう。 | | |
| 荷物だなを水拭きしましょう。 | | |
| 廊下、階段のゴミをほう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 | |
|------------------------|-------|-------|
| | 前泊たちで | 発室や天久 |
| 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。 | | |

※たな等の場所は、宿泊室によって若干変わります。

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（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、グラウンドマット等、テント泊に必要な物品
- ランタン

(4) キャンプ場管理人

- 6~9月は、7:30~14:30まで管理人がキャンプセンターに常駐します。
- 野外炊事点検、テント点検等の際はお声がけください。

(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。

(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、奥に手を入れ、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 | 4 袋に入れ、キャンプセンター2階に返却します。 |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|





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。

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 | 完全や大人と |
| 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 | 完全や大人と |
| 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>

- 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。



(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。(p 12 「(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 10 人以上：バイキング方式
- 食堂利用人数が 10 人未満：盛付方式
(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。
- やかんでお茶を作り、水筒に補充することができます。 } 6:30~22:00 まで利用可
(食堂営業日のみ)
- 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、休憩場所として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 p24~26 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 (p11 「(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。



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 より清掃業者が浴室及び脱衣所の清掃を行いますので、それ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。

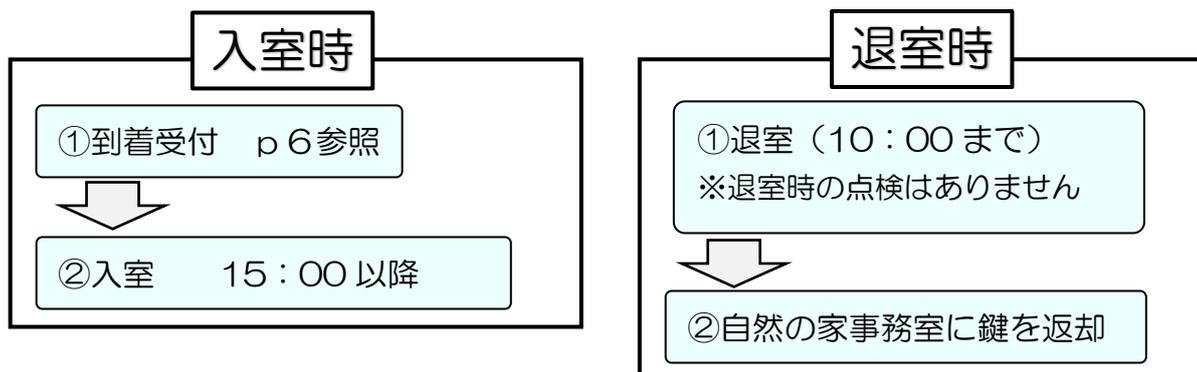
- ① タオルをもって、浴室に入ること。
- ② 体を洗ってから、湯船に入ること。
- ③ 大きい声を出したり、泳いだりしないこと。
- ④ 使い終わった物は、もとの場所に片付けること。
- ⑤ 浴室でよく体を拭いてから、脱衣所に行くこと。

(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。
- 利用予定時間終了後は、業者が夜間に浴室清掃作業を行います。腕章をつけた作業員が作業のためオリオン棟入口から入室しますので、あらかじめご承知おきください。

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、原則として食品の持ち込みはできません。
- 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（0255-82-4185）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、無料でゴミ袋が付き、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 | 食堂事務室 |
| | | 缶・ビン | |
| | 弁当・飲み物 | 紙パック・弁当・おやつ等のごみ | |
| | | ペットボトル | |
| 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。

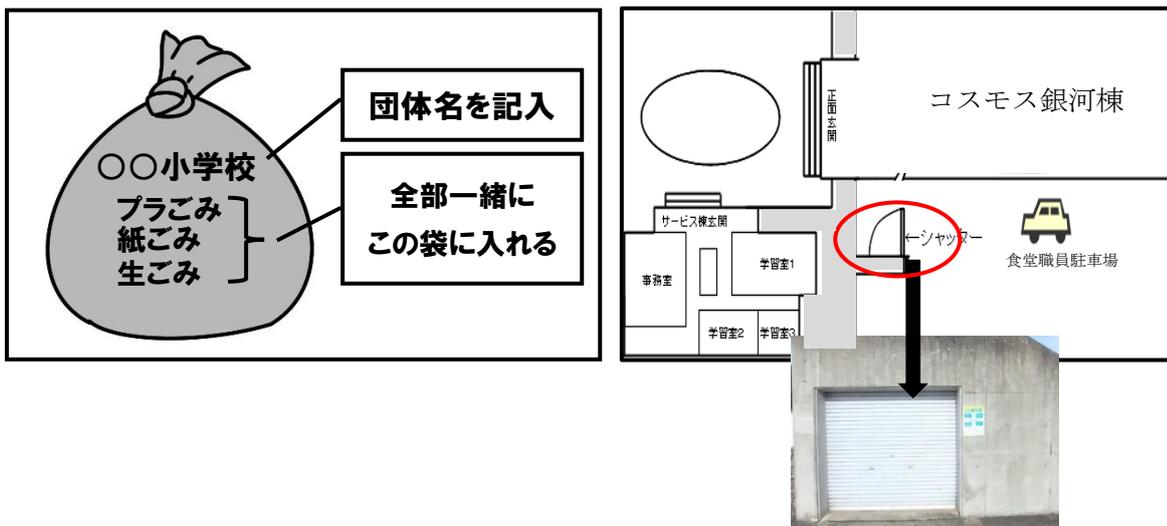
(2) 団体が持ち込んだ物

- 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、ゴミ袋（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。
- 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。
- 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

(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30円）するかご持参ください。



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。
- 冬季間は、暖房が利用できます。（6：00～22：30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

○ 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（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自然の家事務室



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。

(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ため、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ため、バイキング形式で配膳せず、あらかじめフードバックに配膳されたものを引率者が食堂カウンターで受取り、別室で食べます。揚げ物の油の対応も行います。

B 対応、C 対応をご希望の場合はコンタミネーションに関わる食材が召し上げられるかどうか食物アレルギー調査票に記入してください。コンタミネーションの情報がない場合、別メニューを作成できませんので必ずご連絡ください。

コンタミネーション：食品を生産する際に原材料として使用していないにも関わらず、アレルギー物質が微量に混在してしまうこと

(3) 食物アレルギー調査票の記入について

- 特定原材料等（28 品目）に該当するアレルギーはアレルギー表を作成し対応していますがそれ以外の食材につきましては成分表では確認できないためアレルギー表を作成することができません。重度のアレルギーの方のみアレルギー表を作り対応いたします。また A 対応希望で特定原材料等（28 品目）以外のアレルギーの方につきましては成分表の送信をすることは対応していません。
- フルーツ・魚など、大まかなくくりでの表示では、こちらでアレルゲンが判断できません。具体的な食材の表示を記入し提出してください。
- B 対応、C 対応をご希望の方はコンタミネーションの情報を食物アレルギー調査票に記入していただいた後、提出をお願いします。

(4) 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。

(5) 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]

- 皿は隣り合っているため、隣の皿とトンゴ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。



[アレルギー 28 品目の表記]

- おかずコーナーに明記されています

アレルギー 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



『献立表』・『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。

HP : <https://myoko.niye.go.jp>

献立表 : トップページ/ご利用案内/食事について ※ご利用の前月 10 日頃までにアップされます

アレルギー調査票 : トップページ/ダウンロード/申込書類

問い合わせ先 (食堂事務室直通)

TEL : 0255-82-4185 FAX : 0255-82-4186

アドレス : z00677@kbd.biglobe.ne.jp

※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

(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、消毒については自然の家職員が行う。
（食堂内での嘔吐は食堂職員が処理、消毒を行う）
- 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く場合があります。

(3) 保健室

- 自然の家事務室に保健室があります。体調不良、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。
- 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
※大浴場前、サービス棟事務室前
- 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。
 - ・ 紛失防止のため、敷地外に出られる際は、宿泊棟の鍵を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。
- ⑤ 事務室は22時で施錠します。夜間に緊急の際は宿直室（内線224）に連絡してください。
- ⑥ 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。
 - ・ くまらずを身に付けてください。（くまらずは、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。
 - ・ 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 | 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9,000円（1グループ） 1日18,000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9,000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 | ○ | | | |
| | 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プを行い、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・みどりの学習（特色事業） | オリエンテーリング | 森の中に立ててある看板（チェックポイント）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。 | 無雷期 | 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。 | 無雷期 | 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。 | 無雷期 | 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 | 自然観察・みどりの学習（特色事業） | 森のピンゴ | 森を歩き、自然の中にあるものを使ってピンゴをする。 | 4～11月 | 2時間 | ○ | ピンゴカードの提供可 |
| | | 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時間 | ○ | 指導者を依頼する場合 1グループ15人程度 半日9,000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 |
| | | 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 |
| | | 源流探検 | 上流に向かって沢を探検する。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9,000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 |
| | | 森探検 | 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9,000円（1グループ） 1日18,000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 | ○ | | 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 |
| 野外活動 | ハイキング・みどりの学習（特色事業） | 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18,000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 |
| | | 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） | | 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。 |

| 活動名 | | 活動内容 | 可能 時期 | 所要 時間 | P ポイント | 指導員 依頼 | 備考 | |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 雪 上 活 動 | ソリ・チューピング | 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 | |
| | 深雪探検 | 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、ピザ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 | |
| | 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9,000円（1グループ） 1日18,000円（1グループ） | |
| | 自然 観 察 ・ み ど り の 学 習 （ 特 色 事 業 ） | 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9,000円（1グループ） 1日18,000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 |
| 冬季の野外活動 -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9,000円（1グループ） 1日18,000円（1グループ） | |
| アルペンスキー | <ul style="list-style-type: none"> ・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9,000円（1グループ）、1日18,000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 | | | | | | | |

| 活動名 | | 活動内容 | 可能 時期 | 所要 時間 | P ポイント | 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9,000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、スタンプを行 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 |
| | 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 |
| | 室内遊び | ユニカール、ベタンク、長縄など | 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 | | 必須 |
| 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 |
| ク ラ フ ト | 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 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 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 楕円・・・500円 ※木材の特性上、「割れ」が入ります。ご了承 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 |
|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------|----------|-----------|-----------------------------------|
| クラフト | バードコール | 枝を切り出し、ボルトをねじ込むことで、鳥がさえ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） |
| | 小枝のモックン | 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） |
| | 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） |
| | 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400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） |
| | 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 |
| | 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 |
| | 自然観察・みどりの学習（特色事業） | 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 | ○ | | |
| オノマトルーパー | | 森の中に隠れている「つるつる」や「ゴツゴツ」、「チクチク」、「ピカピカ」といった「オノマトペ」（擬音語・擬態語）を想像力を働かせながら見つける活動です。人によって感じ方が違う楽しさを味わう。 | 5～11月 | 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。
 ※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きます。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



小枝のモックくん



木の葉のTシャツ



森の壁掛け、はがき



バードコール



1.野 外 炊 事



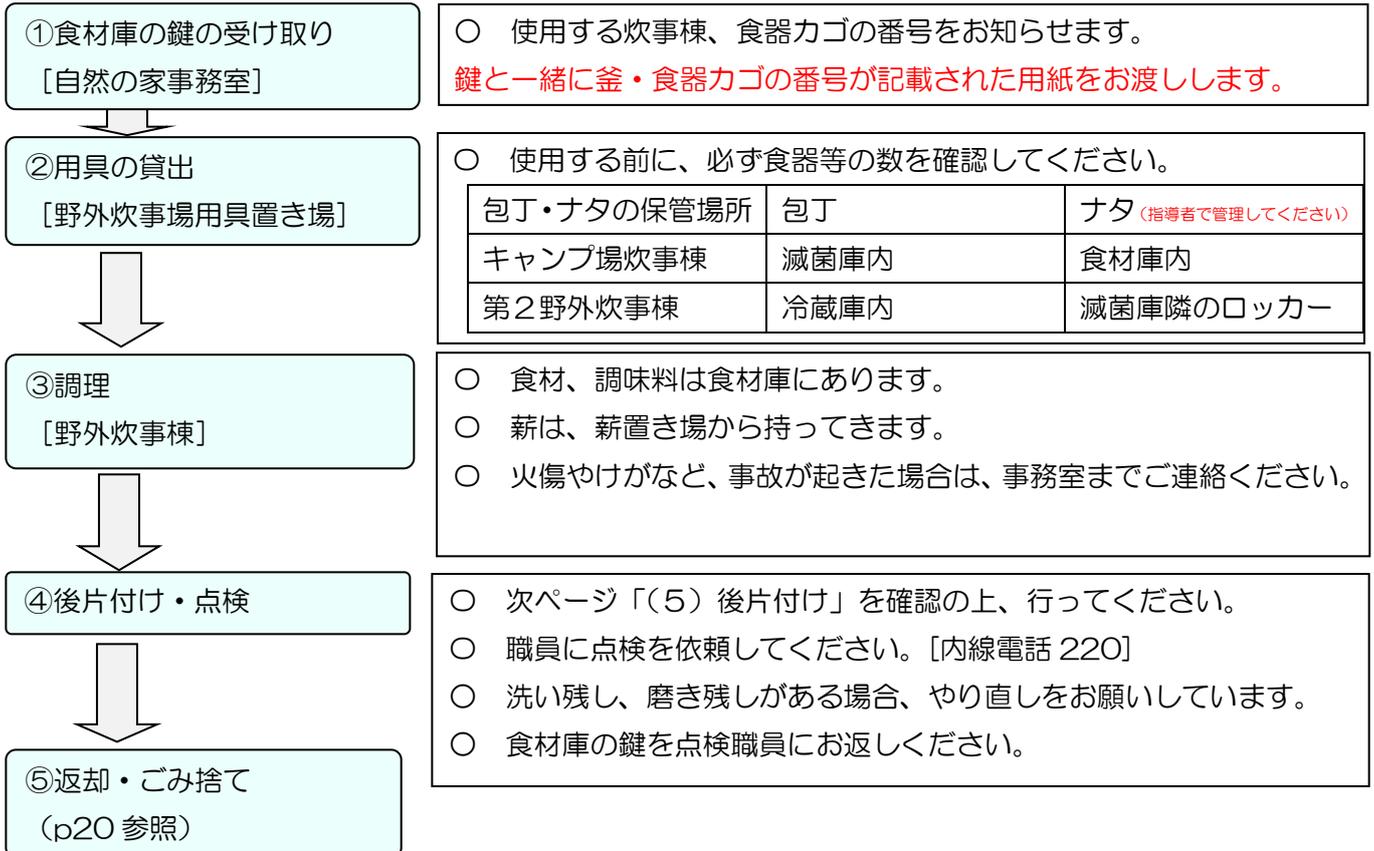
(1) 活動時間の目安（小学校5年生くらいであれば、点検・片付けも含めて4時間程度）

[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



(3) 野外炊事の貸出調理用具（無料）

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食器セット | 鍋セット | その他 |
| | | |
| <input type="checkbox"/> はし8 <input type="checkbox"/> スプーン8 <input type="checkbox"/> フォーク8 <input type="checkbox"/> 皿8 <input type="checkbox"/> おたま1 <input type="checkbox"/> しゃもじ1 <input type="checkbox"/> さいばし1 <input type="checkbox"/> 椀8 <input type="checkbox"/> まな板2 <input type="checkbox"/> 三角コーナー1 <input type="checkbox"/> フライ返し1 | <input type="checkbox"/> なべ（大・中・小 各1） <input type="checkbox"/> ざる（大・小 各1） <input type="checkbox"/> ボウル（大・小 各1） | <input type="checkbox"/> 鉄板 <input type="checkbox"/> フライパン <input type="checkbox"/> 包丁 <input type="checkbox"/> なた |
| <p>※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。</p> | | |

(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 ★研磨剤入りナイロンたわし ★軍手

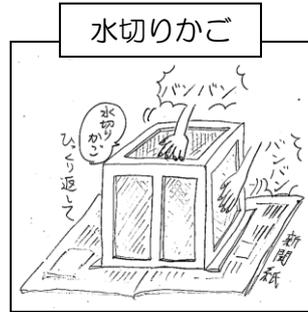
※食堂事務室で購入できる研磨剤入りナイロンたわしがよく汚れが落ちるので、お勧めしています。

※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

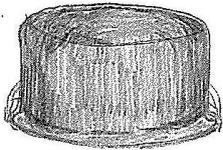


水切りかご

- 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。

- 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。

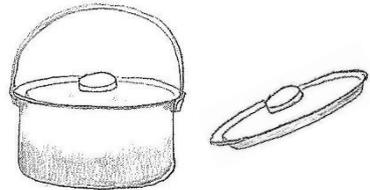
なべ



①鍋をひっくり返します

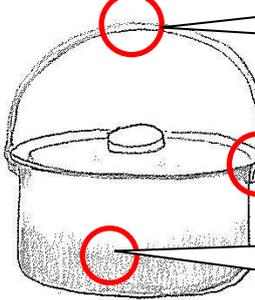


②水とクレンザーをかけ、手でこすり、何度もすすいで洗います。



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。

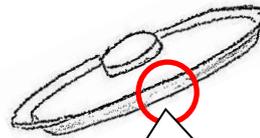
[職員はここを見る!]



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



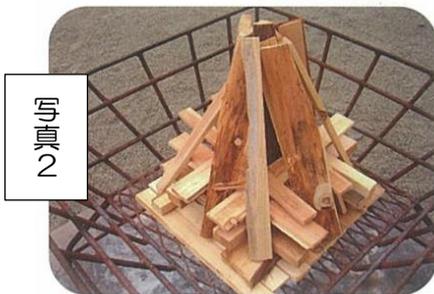
(3) 団体が準備する物（★は食堂事務室で購入可）

- 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。



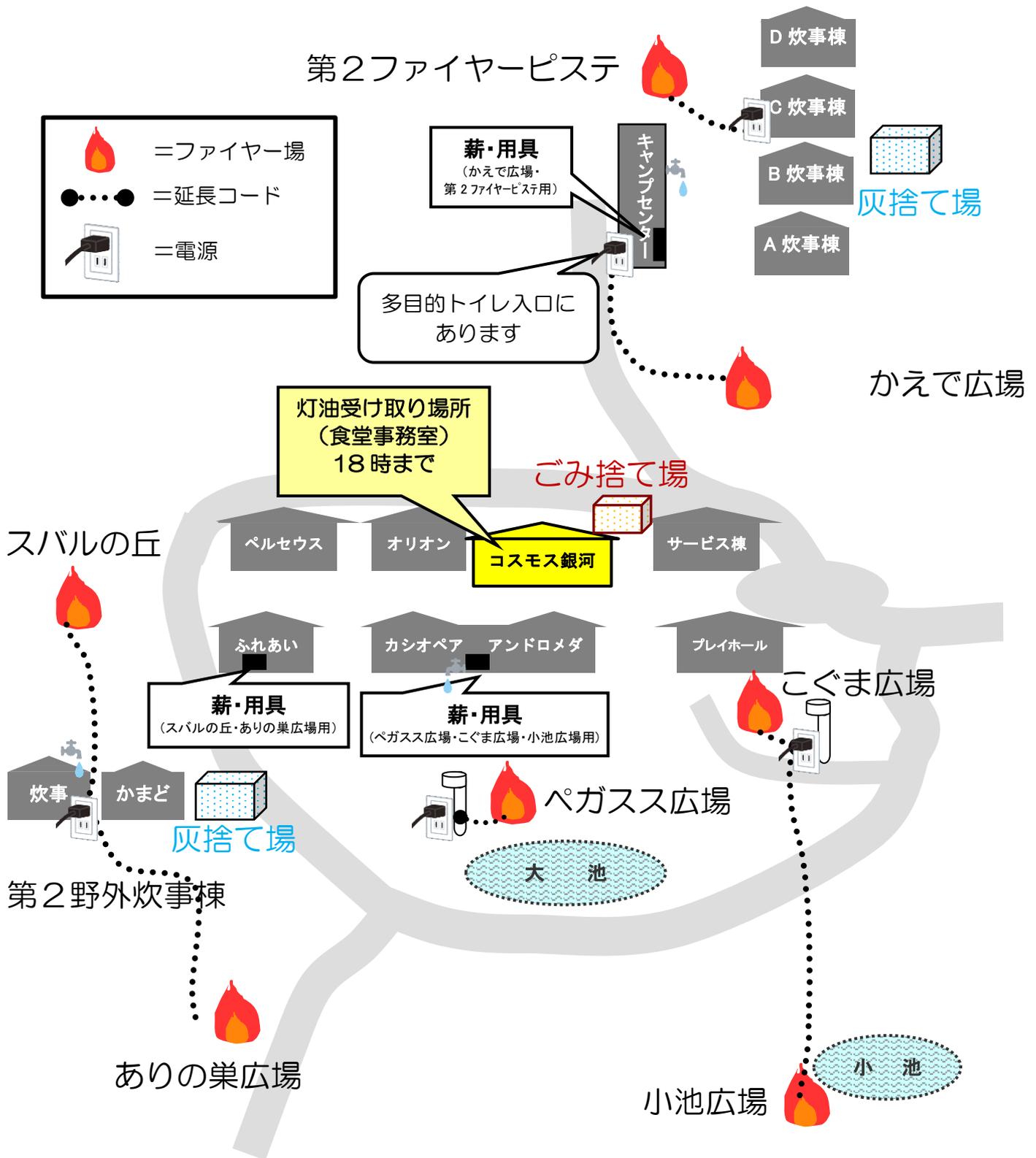
② 後片付け

- 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。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（ペガサス広場での活動とセットで使用が可能）
 - ・ 中央そりコース }（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）
 - ・ しらかばそりコース }
 - ・ 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、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。

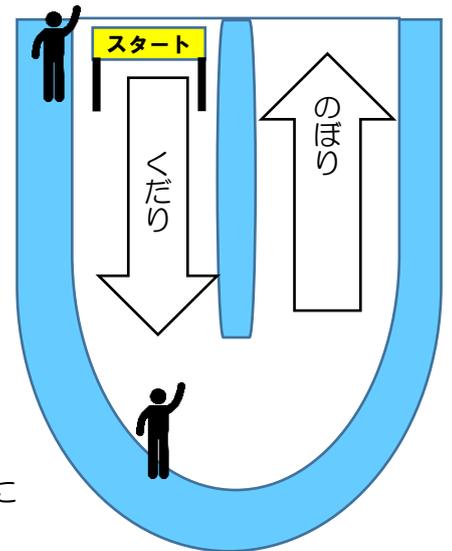
(4) 活動を行うにあたって

「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 | |
| | タープテント | 4 | | |
| | 銀ロールマット | 100 | | |
| | 冬用テント（6人用） | 12 | | |
| | 冬用シュラフ | 70 | | |
| | 冬用シュラフカバー | 70 | | |
| | 冬用グランドマット | 50 | | |
| | 冬用銀じゃばらマット | 10 | | |
| 野外活動 | くまずす | 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） <small>一般団体は所外に持ち出す場合有料</small> | 730 | | 10色 <small>（紫、黄、青、白、黄緑、オレンジ、緑、水色、 ピンク、赤）</small> |
| | ゼッケン（番号あり） <small>一般団体は所外に持ち出す場合有料</small> | 500 | | 6色 <small>（黄、青、白、オレンジ、緑、ピンク）</small> |
| | 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 | | |
| | プラスチックトレイ | 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) | |
| | ユニカール | 2 | | |
| | 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 | 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 | 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15・中15) | 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30・剣35) | 65 | | 各団体20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20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① 1~2個製造用 | 45 | | |
| | 雪合戦用雪玉製造器② 45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貸出数を記入表に書く

- ・記入表は、**記入表 BOX**に入れてください。

③貸出数を報告する

- ・スキールーム前の内線電話で**事務室に総数を連絡**してください。[内線番号 220]

④汚れや雪を落とす

Youtube 長靴の借り方・返し方



⑤数を確認する

- ・貸出の時と数が合っているか確認してください。

⑥返却数を報告する

- ・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。[内線番号 220]
- ・返却後、記入表は記入表 BOX に入れてください。

⑦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]

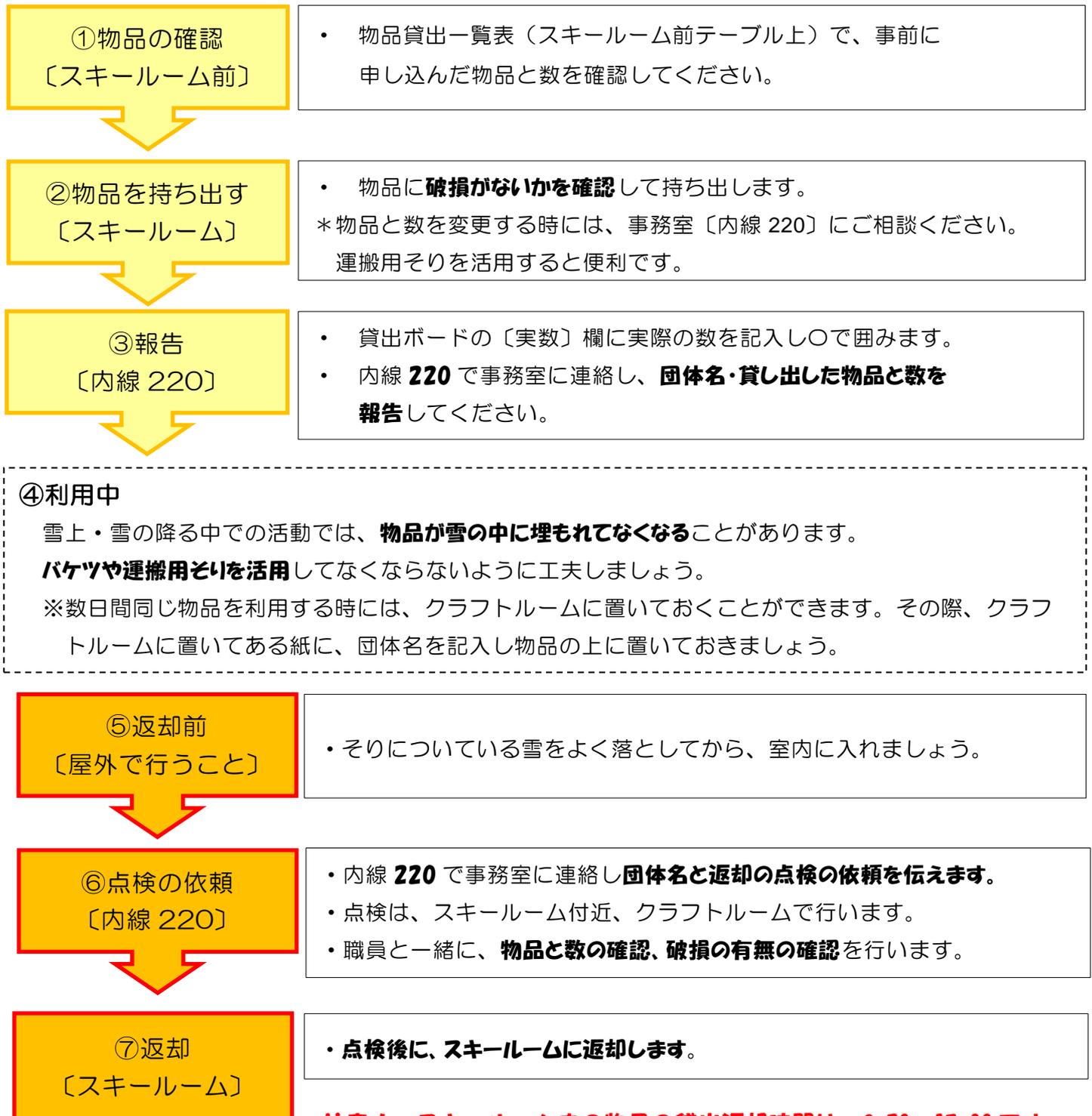
スキールーム内の長靴棚



(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



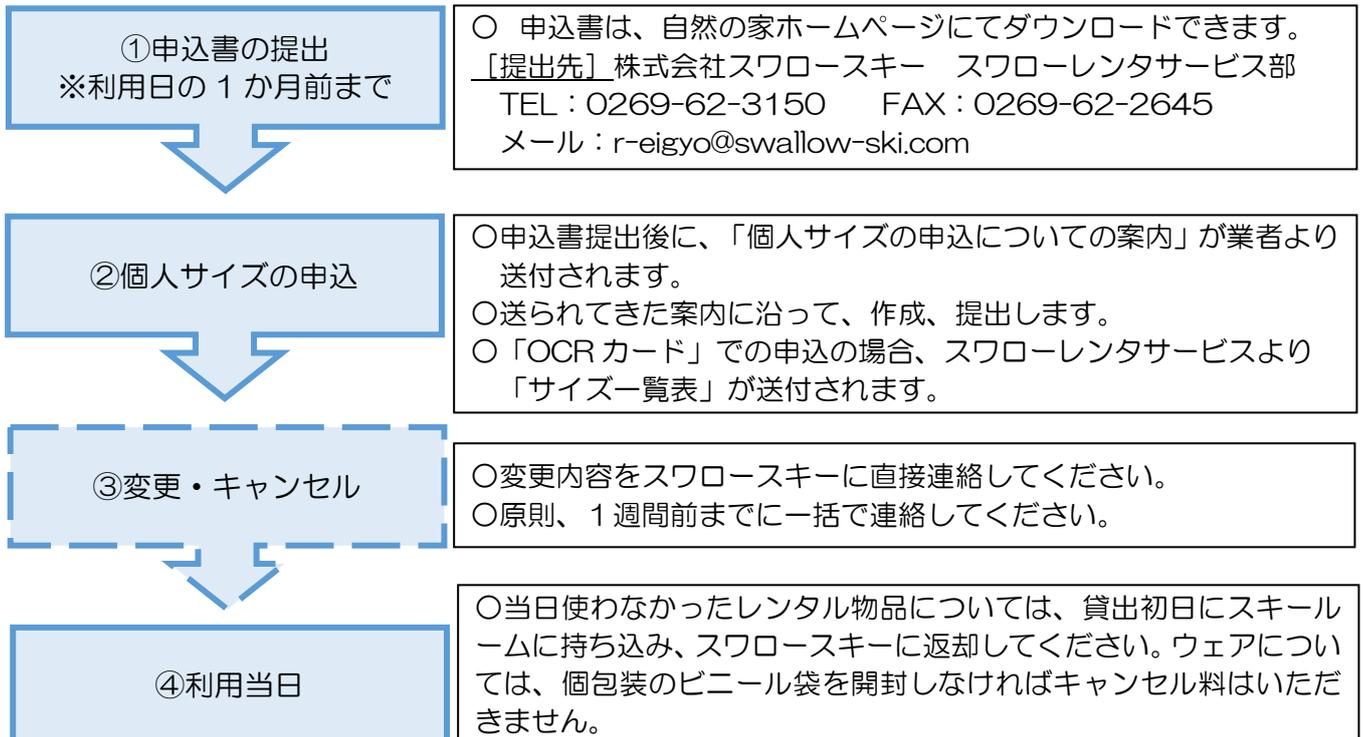
**注意！ スキールーム内の物品の貸出返却時間は、8:30～17:00 です。
ゼッケンの貸出・返却は、「事務室」です。**

「思いやりのリレー運動」

- 物品は丁寧に扱きましょう。
- 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



(2) アルpens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る場合はセット完了です。



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



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。

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。

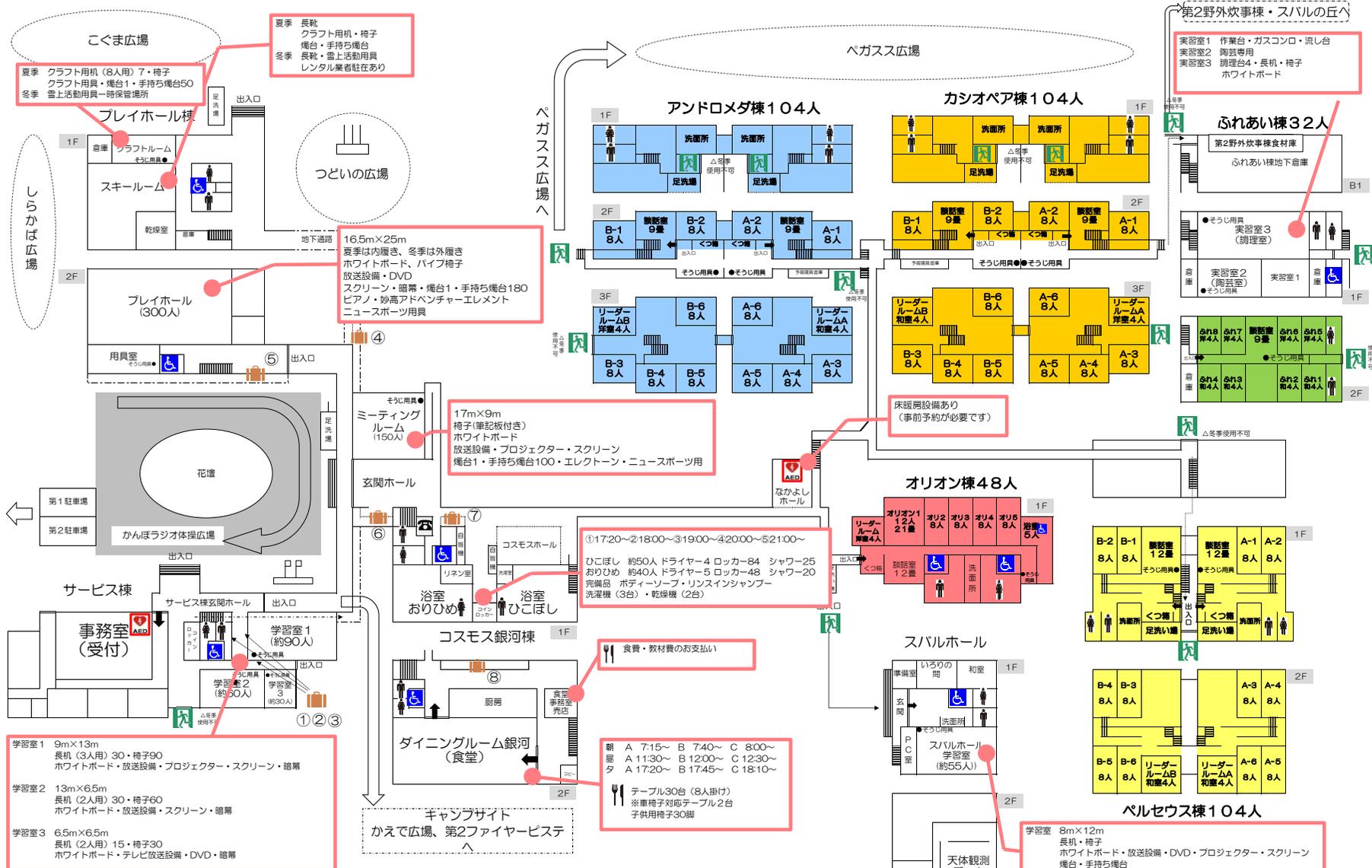
【小物の返却】



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。

①サービス棟 ②学習室1前棚 ③学習室3前棚 ④地下通路A・B・C
 ⑤プレイホールのき下 ⑥玄関ホール棚 ⑦赤じゅつたん右・左 ⑧食堂出口

1 施設の概要



こくま広場

夏季 長靴
クラフト用机・椅子
燗台・手持ち燗台
冬季 長靴・雪上活動用具
レンタル業者駐在あり

プレイホール棟

クラフトルーム
スクールーム
乾燥室
地下通路
つどいの広場

プレイホール (300人)

16.5m×25m
夏季は内履き、冬季は外履き
ホワイトボード、ハイブ椅子
放送設備・DVD
スクリーン・暗幕・燗台1・手持ち燗台180
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

ミーティングルーム (150人)

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
燗台1・手持ち燗台100・エレクトーン・ニュースポーツ用

サービス棟

事務室 (受付)
学習室1 (約90人)
学習室2 (約50人)
学習室3 (約30人)

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・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

※ 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。

Ⅸ その他

第2野外炊事棟・スバルの丘

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2 (陶芸室)
実習室1
実習室3 (調理室)

実習室1
実習室2
実習室3

オリオン棟 48人

オリオン1 21畳
オリオン2 8畳
オリオン3 8畳
オリオン4 8畳
オリオン5 8畳
浴室 5人

スバルホール

いろいろの間
和室
洗面所
更衣室
P.C.室
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

コスモス銀河棟

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 (3台) ・乾燥機 (2台)

ダイニングルーム銀河 (食堂)

朝食 A 7:15~ B 7:40~ C 8:00~
昼食 A 11:30~ B 12:00~ C 12:30~
夕食 A 17:20~ B 17:45~ C 18:10~

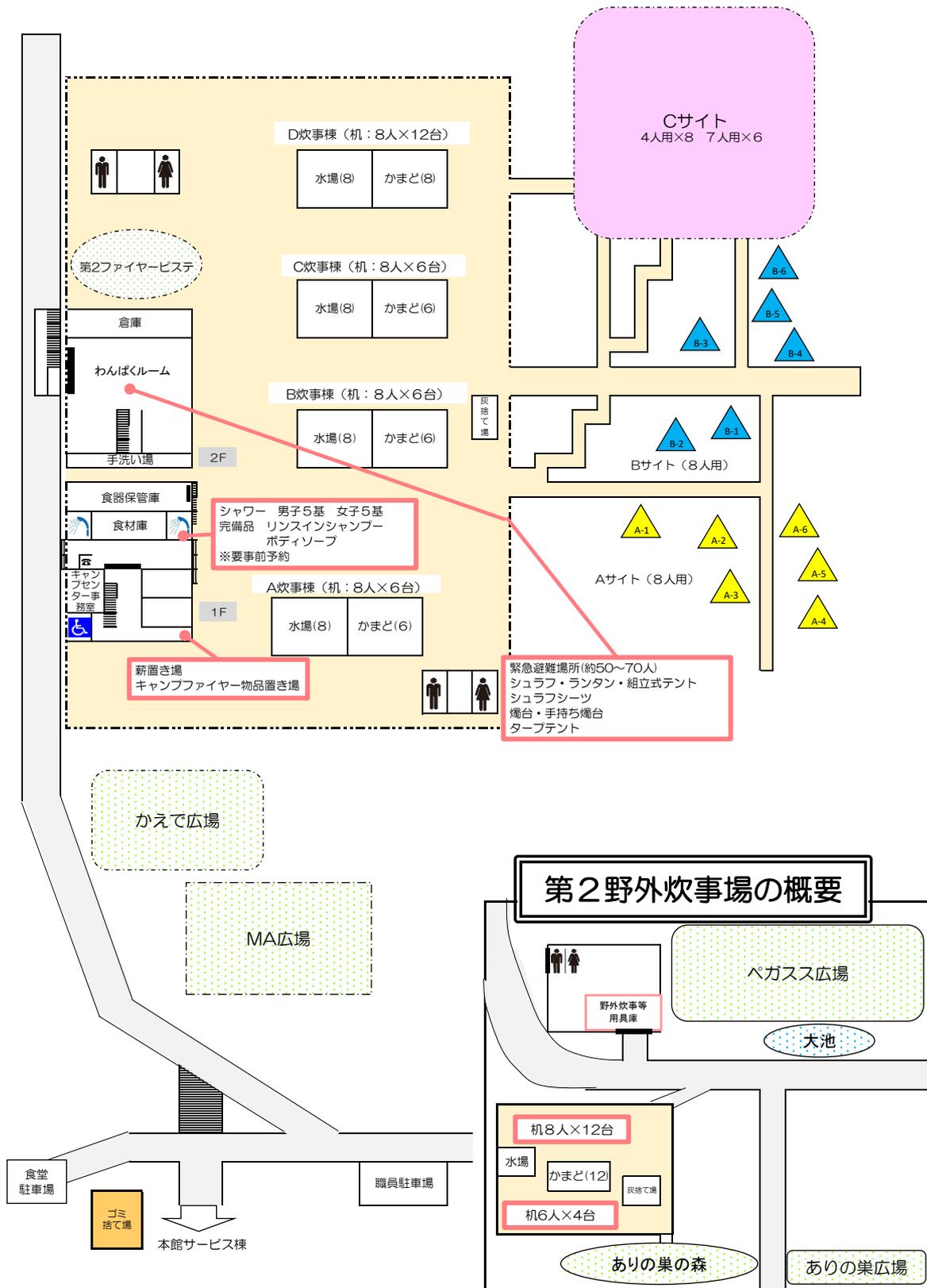
テーブル30台 (8人掛け)
※車椅子対応テーブル2台
子供用椅子30脚

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
燗台・手持ち燗台
和室 8畳 いろいろの間 10畳

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



3 夏季活動マップ①

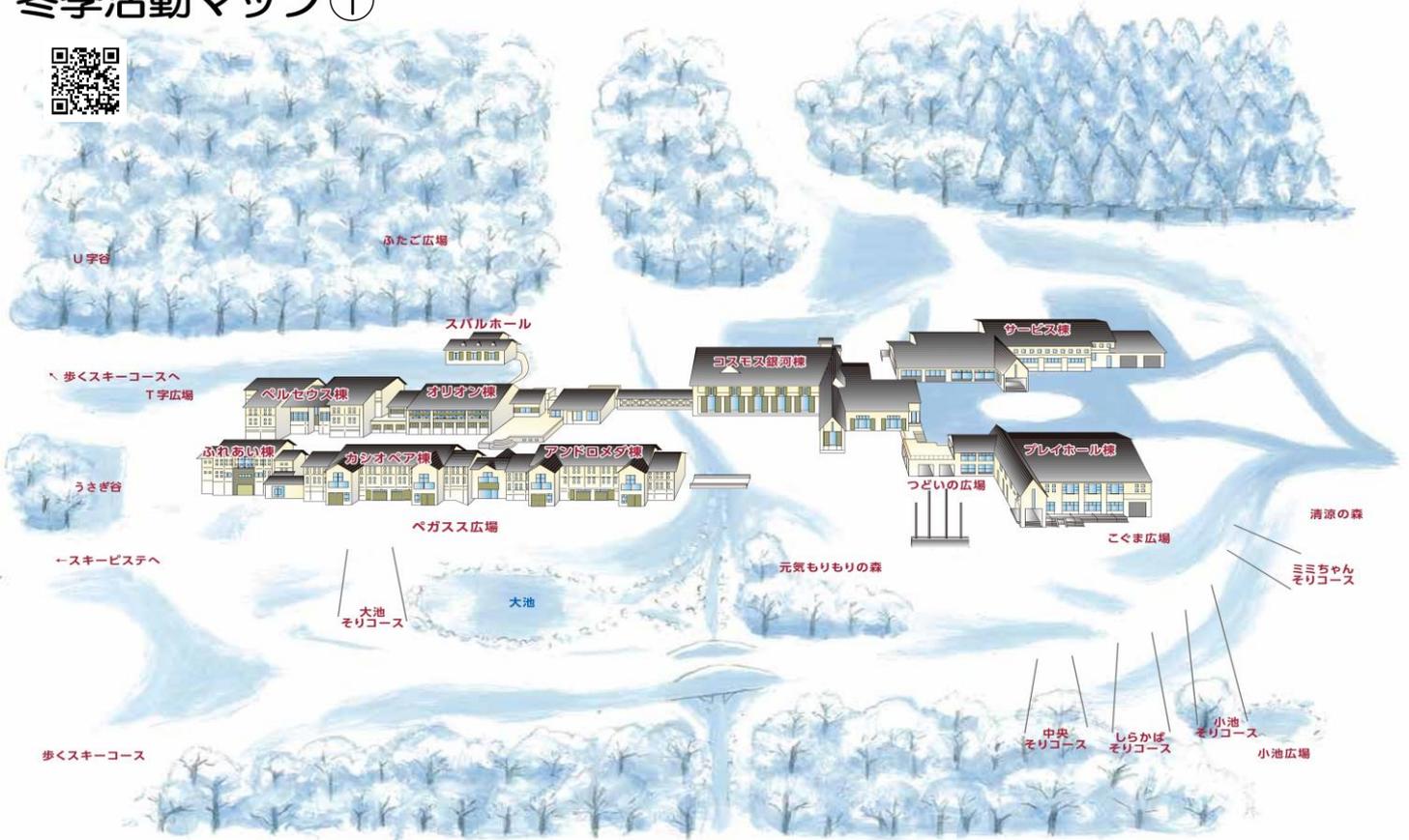
夏季活動マップと冬季活動マップはホームページでダウンロードできます。



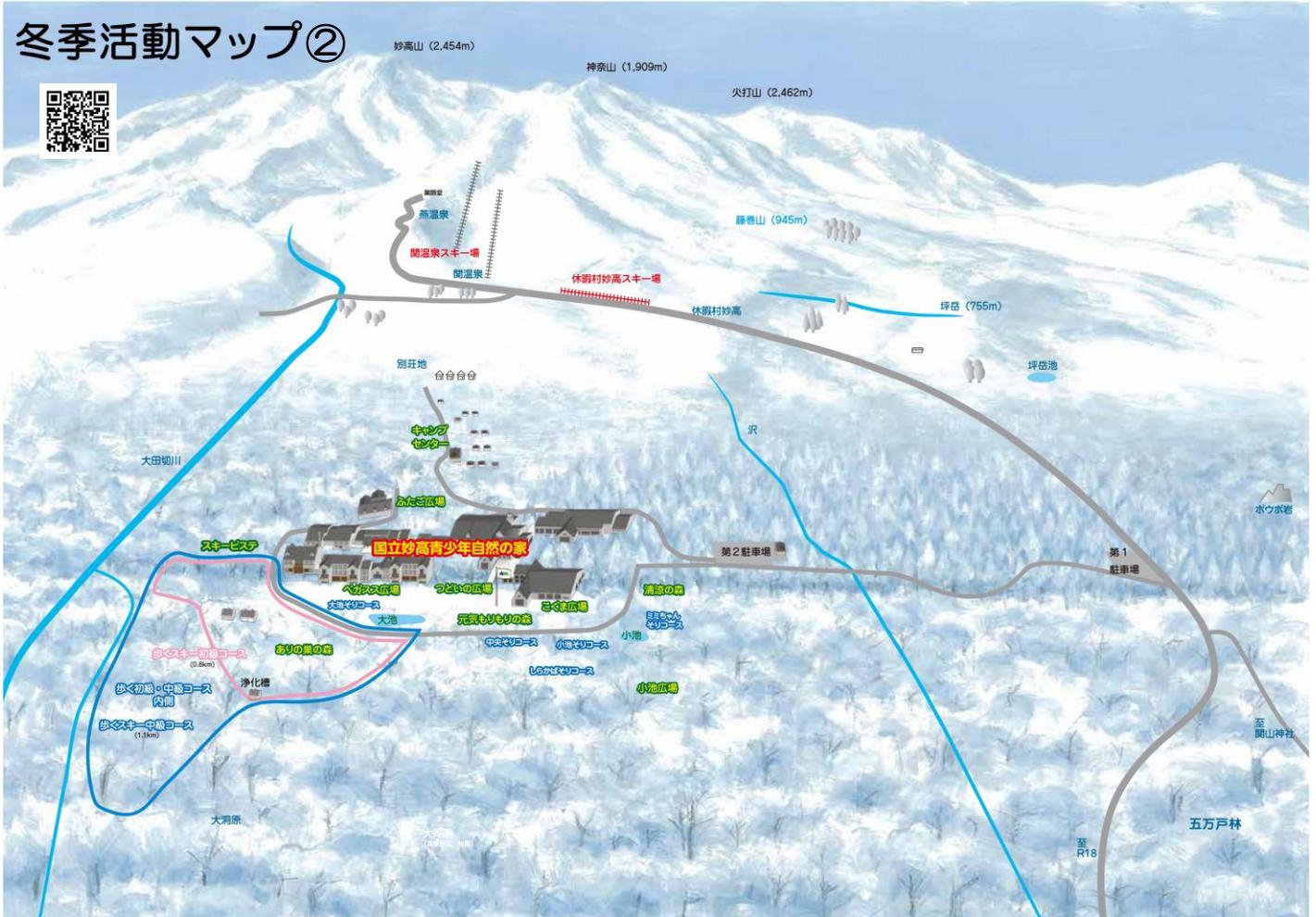
夏季活動マップ②



4 冬季活動マップ①



冬季活動マップ②



5 指定避難場所



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 妙高市大字律生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 にお問い合わせしてくだ 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) | ※保険証原本のみ ※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) | ※保険証原本のみ 〈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 にお問い合わせしてくだ 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 15:00~18:00 | 0255-73-8899 妙高市栗原2-3-5 | 約40分 (約18km) | ※保険証コピー可 |
| | 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) | ※保険証コピー可 |
| | 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) | ※保険証原本のみ |
| | | | 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。

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>



～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。

チャンネル
登録もしてね！



YouTube はこちらから



みんな
見てね！



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

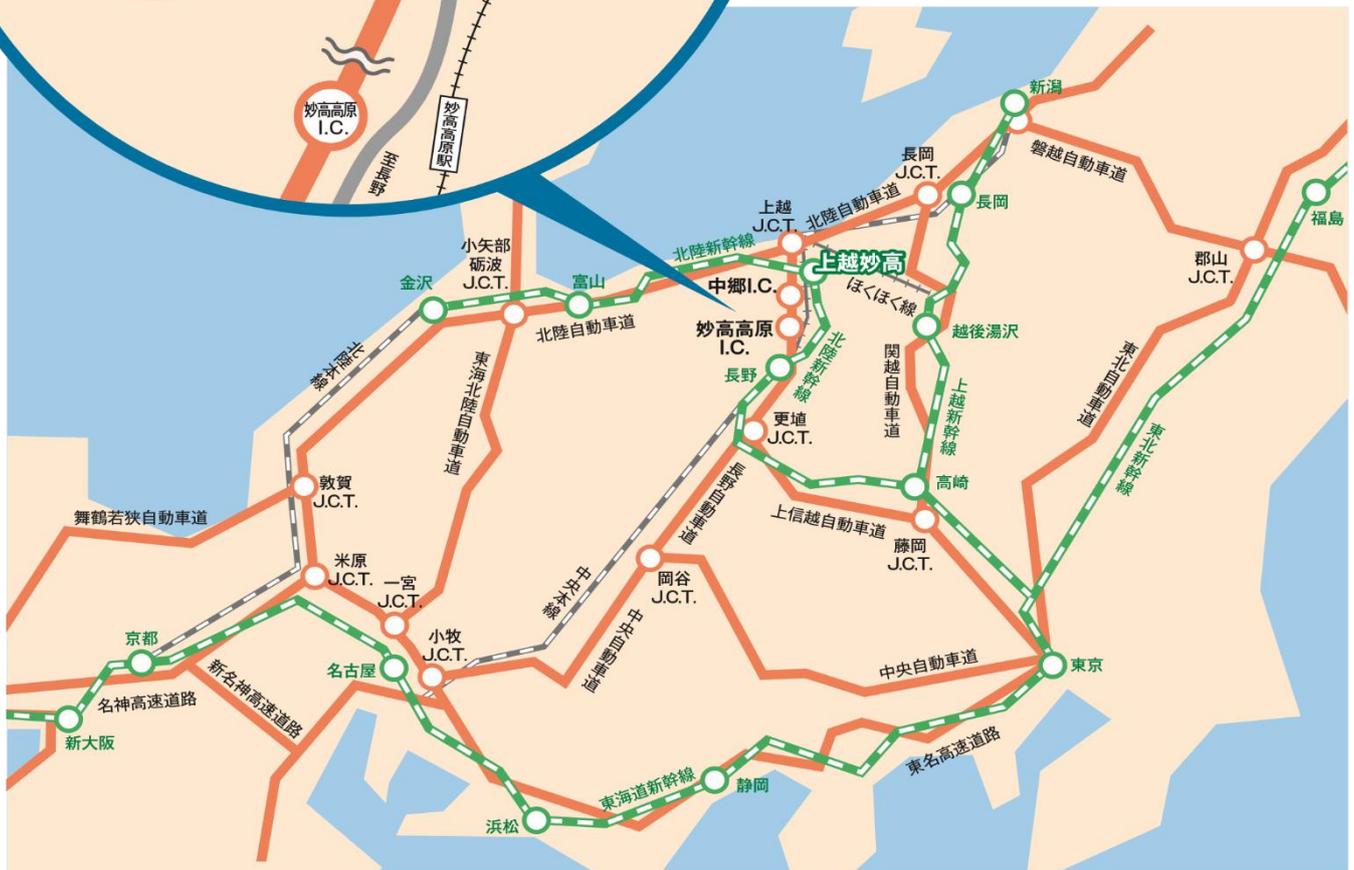
- 東京から 関越道(練馬I.C.)～ 上信越道(妙高原I.C.)～R18 …… 約3時間
- 名古屋から 名神道(小牧I.C.)～中央道～長野道～ 上信越道(妙高原I.C.)～R18 …… 約4時間
- 大阪から 名神道(吹田I.C.)～中央道～長野道～ 上信越道(妙高原I.C.)～R18 …… 約5.5時間
- 新潟から 北越道(新潟西I.C.)～ 上信越道(中郷I.C.)～R18 …… 約2時間

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 北陸新幹線 上越妙高駅 乗り換え …… 約5時間
(金沢経由)
- 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 上越妙高駅 乗り換え …… 約2.5時間
(直江津経由)

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