



体験の風を
おこそう

利用の手引き



独立行政法人国立青少年教育振興機構



国立信州高遠青少年自然の家

目次

I はじめに	P.1	VI 活動について	
II 利用にあたって		1 プログラムの作成	P.16
1 利用できる団体	P.2	(1) 活動のねらい・目的	P.16
2 利用の制限	P.2	(2) プログラムを作成する際の留意点	P.16
3 利用できない日	P.2	(3) 事前指導	P.16
4 申込みから利用までの流れ	P.2	2 活動プログラム一覧	P.17
5 申込みの際の注意事項	P.4	3 貸出物品一覧	P.20
6 その他	P.4	VII 利用料金について	
III 入所・退所について		1 施設使用料	P.21
1 入所について	P.5	2 シーツ等洗濯料	P.21
2 退所について	P.5	3 食費・教材費	P.21
3 支払い手続きの留意事項について	P.6	(1) 食堂	P.21
IV 生活について		(2) 弁当	P.21
1 標準生活時間	P.7	(3) 野外炊飯メニュー	P.22
2 つどいについて	P.7	(4) 飲み物・補食メニュー	P.22
3 生活の仕方	P.7	(5) 食文化体験メニュー	P.22
(1) 宿泊棟	P.7	VIII 健康管理・安全管理について	
(2) 清掃確認及び活動場所の清掃	P.8	1 健康管理	P.23
(3) 寝具・シーツ・まくらカバーの使い方	P.8	2 安全管理	P.24
(4) 寝具のあとかたづけ	P.8	3 医療機関	P.25
(5) 食事	P.10	4 緊急避難場所	P.26
(6) 入浴	P.10	IX 提出書類等の記入について	
(7) 売店	P.11	1 利用申込書等の記入について	P.27
4 利用に際しての注意事項	P.11	2 清掃確認カード	P.34
(1) ごみの処理について	P.11		
(2) 暖房について	P.11		
(3) バス・乗用車利用の方へ	P.12		
(4) その他	P.12		
V 施設・設備について			
1 屋内施設	P.13		
2 屋外施設	P.13		
3 建物案内図	P.14		
4 宿泊棟平面図	P.15		

I はじめに

1. 国立信州高遠青少年自然の家は

国立信州高遠青少年自然の家は、南アルプス・中央アルプス・ハケ岳を望む、タカトオコヒガンザクラと城下町で知られる伊那市高遠町の晴ヶ峰高原にあります。

広大なからまつ林の中に白樺が点在し、小川のせせらぎ・小鳥のさえずり・可憐な草花、冬は綿帽子のような雪と水晶のように透き通った氷など、四季を通して自然が豊かです。この大自然の中で、青少年に対し、生きる力の育成に必要な自然体験や集団宿泊活動をはじめ、多様な体験活動の機会を提供している青少年教育施設です。

2. 教育目標（教育理念）

「体験活動を通じた青少年の自立」を目指して、次のような理念を掲げ、目標の達成に努めています。

- (1) 集団生活等をとおして、協調性を育むとともに基本的な生活習慣の形成を図る。
- (2) 自然に親しみ、自然を大切にすることや自然や美しいものに感動する心など感性を培う。
- (3) 集団生活等によって規律・協同・友愛及び奉仕の精神を養う。
- (4) 自然の中で心身を鍛練し、自主性や創造力を育てる。



標高	1,218m
敷地面積	160万㎡
建物面積	1万2千㎡
宿泊定員	宿泊棟 300人
	キャンプ場 200人

II 利用にあたって

1. 利用できる団体

- (1) 成人又は青年の引率責任者がいて、具体的な研修計画を持つ2名以上の団体・グループ
- (2) 宿泊の利用団体に支障がない範囲内であれば、日帰り利用も可能です。
主な利用対象者は、学校、青少年及び青少年教育関係者の団体・グループです。ただし、こうした団体の利用に支障がない場合は、それ以外の一般団体もお受けしています。

2. 利用の制限

- ◎ 次の行為は禁止されています。
- (1) 特定の政党を支持し、又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、又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) 他の利用団体へのさまたげになる活動

3. 利用できない日

- (1) 年末年始（12月28日～1月4日）
- (2) 施設等整備の日（所長が定める日、年間約20日）

4. 申込みから利用までの流れ

(1) 申込みについて

今年度申込み

- 随時受け付けます。電話（0265-96-2525）にて、空室状況をお問い合わせください。
受付時間 TEL 8:30～17:15 FAX 24時間受付
- 電話でのお申込みのほか、当施設HPの利用申込フォームからの申込みも可能です。
申込みを確認次第、事業推進係から「申込み完了」の連絡をさせていただきます。

次年度申込み

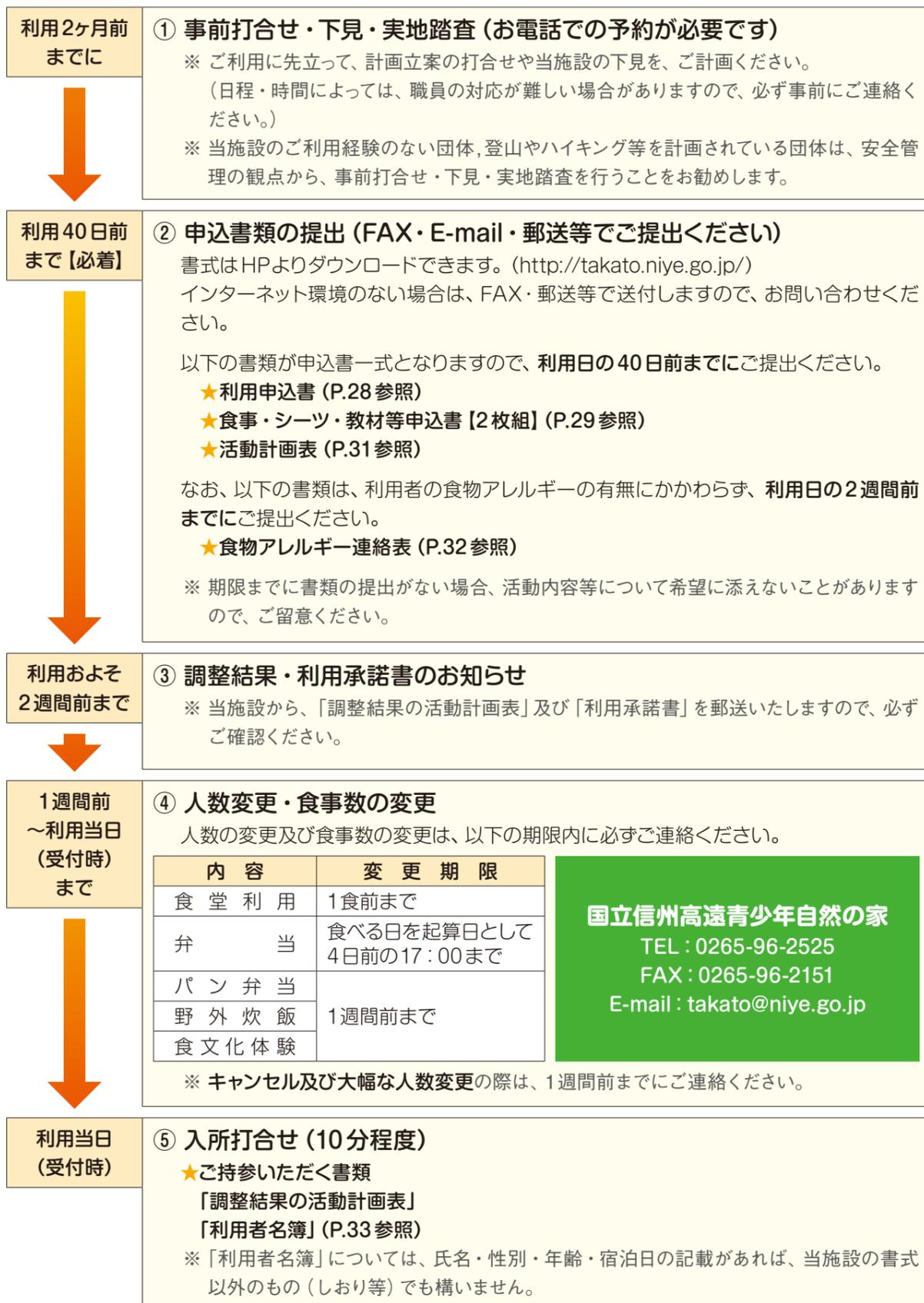
- 先行予約について（学校・青少年団体が対象です）
前年度5月頃から申込受付を開始します。
★申込みの際は所定の様式での申込みが必要になります。
様式についての詳細は、お問い合わせください。
- 上記以外の団体について（一般団体等が対象です）
前年度10月1日から受付を開始します。
★電話、又は利用申込みフォームにてお申込みください。

※ 20名以下の一般団体及び家族 は、以下の期間について、利用日の2ヶ月前からの申込みとなります。

- ① 4月27日～5月6日（ゴールデンウィーク）
- ② 海の日を含む3連休～8月最終日の日曜日（夏季学校休業期間）

(2) 利用当日までの流れについて

※ ご利用に必要な内容になりますので、**団体責任者・連絡責任者は必ずご一読ください。**



※この後の流れは、P.5「入所・退所について」を参照ください。

5. 申込みの際の注意事項

(1) 宿泊棟・プログラム (活動場所含む) の決定について

① 宿泊棟について

- 宿泊棟については、人数等によって決定いたします。**宿泊棟の指定、個別の希望はお受けできません。**ただし、身障者に対応した宿泊棟を希望される場合は、申込み時にお申し出ください。
- 家族・小グループでのご利用の場合、**複数の団体で同じログハウス又はロッジをご利用いただく場合もあります。**なお、部屋は団体ごとで分かれていますが、**トイレ・洗面所等は共用**となっております。

② プログラムの決定について (おおよそ2週間前)

- プログラムについては、40日前にご提出いただいた活動計画表をもとに他団体とのプログラム調整によって決定いたします。調整の結果、活動場所・時間が希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。**申込み受付時は活動場所の確約は致しかねますので、ご承知おきください。**
- 利用予定日の40日前以降に利用申し込みされた団体は、活動場所に制限がある場合もございますので、ご了承ください。
 ※ 宿泊棟・活動場所の決定のご連絡は、利用当日のおおよそ2週間前までに郵送又はFAXにてご連絡いたします。

6. その他

(1) 利用時の準備物

団体で準備するもの

- 緊急用車両
- 救急薬品等
 例：内服薬、外用薬、ガーゼ、消毒薬、虫よけスプレー、抗ヒスタミン軟膏、ポイズンリムーバー、体温計 等
- その他、必要と思われるもの

個人で準備するもの

- 洗面具、タオル、バスタオル
- 着替え (パジャマ含む)
- 上履き (運動靴含む)
 ※ プレイホール (室内運動場)・からまつホール・クラフト室において必要となります。
- 懐中電灯
- 常備薬、マスク
- 健康保険証 (コピー可)
 ※ コピーでの対応ができない医療機関が有ります。(P.25参照)

野外活動に必要なもの

- 水筒 ● 雨具 (カッパ) ● ビニール袋 ● 帽子 ● 軍手等 ● くるぶしの隠れる靴下
- 長袖シャツ、長ズボン ● 防寒着 (靴・手袋・帽子 等) ※ 冬季

(2) 電話等でのお問い合わせ及び通信状況について

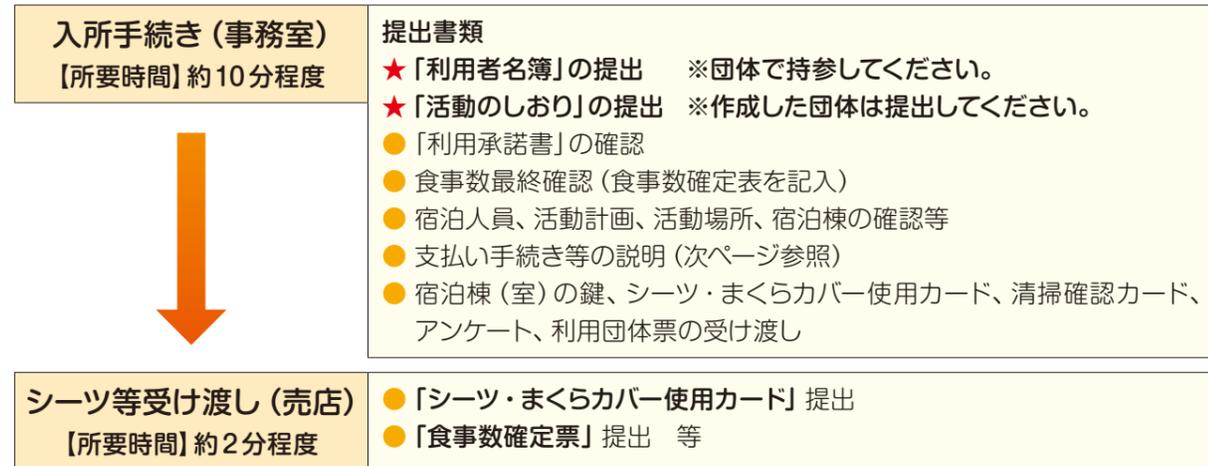
- お問い合わせは、原則 **8:30～19:00** までをお願いします。
 ※ 19:00～翌日 8:30 は、0265-96-2528 へご連絡ください。
- 公衆電話は売店前に設置されています。ただし、**国際通話はできません。**
- 携帯電話について、docomo・au・ソフトバンク は通話可能です。
 ※ ソフトバンクについては、iPhone・スマートフォンのみ通話可能です。

Ⅲ 入所・退所について

1. 入所について

当施設に到着しましたら、引率責任者は事務室にて「入所手続き」を行ってください。

- 受付時間は原則として9:00~16:30の間をお願いします。
- ※ 到着が遅れそうな場合には、必ず当施設へ連絡してください。

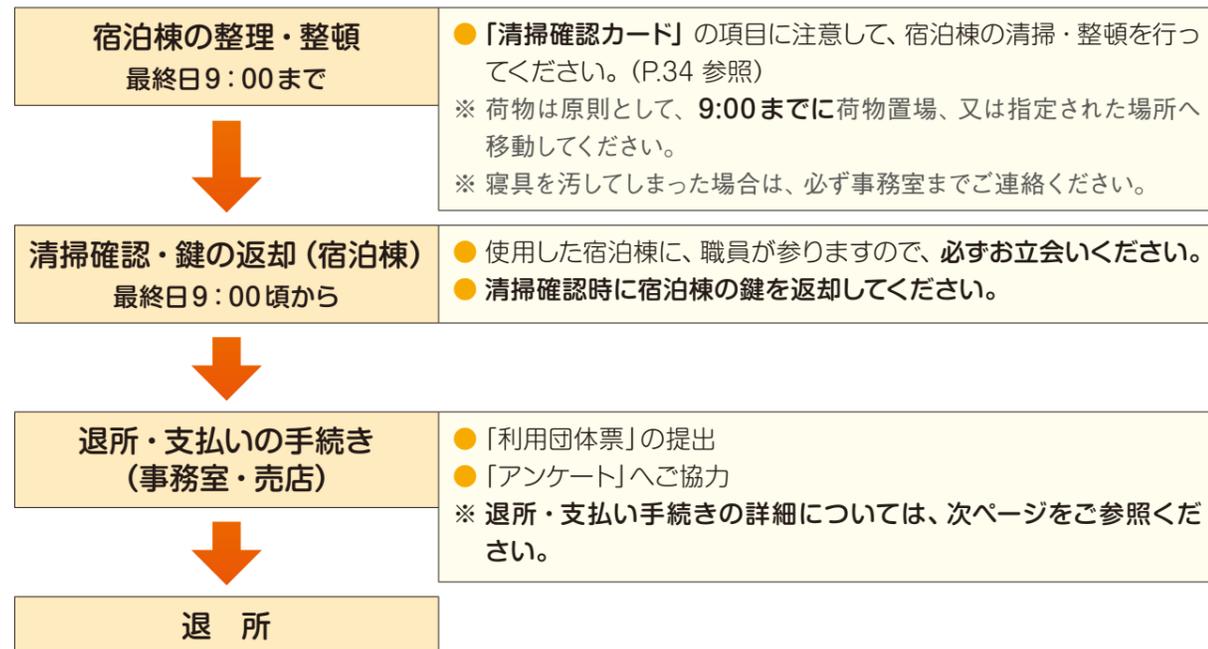


※ 数が多い場合には、運搬できる人数でお越しく下さい。10人分(シーツ:20枚、まくらカバー:10枚)につき一人が目安です。

※ シーツ等受け渡し時間は原則8:30~12:00、13:30~17:00です。時間内にお受け取りください。

2. 退所について

利用最終日は、次のことを行ってください。



3. 支払い手続きの留意事項について

- 利用最終日の前日から手続き可能です。
- 事務室での手続きは、原則8:30~17:15の間をお願いします。
- 領収書が必要な場合は、支払い方法によって対応が異なりますので、事務室までお問い合わせください。
- 日帰り利用の場合でも、同様の手続きをお願いします。

(1) 事務室での手続き・請求内容 【所要時間】約5分程度

- ① 「利用団体票」及び「アンケート」を、受付窓口まで提出してください。
 - ※ ご提出の前に必要事項(利用人数・シーツ組数・支払い方法等)の記入漏れがないか、ご確認ください。
 - ※ 支払い方法は、「現金払い」、「コンビニ払い」、「銀行振込」から選択してください。
 - ※ 「利用団体票」は、入所手続きの際にお渡しします。
- ② 請求書を発行しますので、売店までお持ちください。
 - ※ 支払い方法にかかわらず、売店までお持ちください。
 - ※ 請求書はそれぞれ「利用団体控え分」、「売店控え分」です。

事務室請求内容
● シーツ等洗濯料
● 施設使用料(該当団体のみ)
● 活動プログラム指導料(該当団体のみ)

(2) 売店での手続き・請求内容 【所要時間】約5分程度

- ① (1)の手続きで発行された請求書を1部、提出してください。
 - ※ 支払い方法は、「現金払い」、「銀行振込」から選択してください。
- ② 請求書を発行しますので、支払方法に従ってお支払いください。
 - ※ 現金支払いの場合は、(1)及び(2)の請求書分をあわせて売店でお支払いください。

売店請求内容
● 食事に関わる費用
● その他、活動に関わる教材費等

(3) 支払い時の注意事項

- 売店での支払い手続きは、原則8:30~12:00、13:30~17:00に行ってください。
- 「コンビニ払い」、「銀行振込」については、手続き後30日以内にお支払いください。
- 「コンビニ払い」、「銀行振込」に関わる各種手数料は、団体負担となりますので、ご了承ください。

IV 生活について

1. 標準生活時間



2. つどいについて

- つどいは規則正しい生活の基準となります。原則として全員参加です。
(体調不良者及び野外活動中の団体を除く)
- 開始前に各団体ごとに整列してください。
- 荒天時及び冬期間は、プレイホールで行います。
- 進行は、当施設職員が行います。
- 旗の掲揚・降納をお願いする場合があります。
- タベのつどいでは、団体紹介を行いますので、事前に担当を決めてください。

朝のつどい (7:00~)	タベのつどい (17:00~)
体を動かし気持ちよく1日を始めます。	各団体の相互交流を深め、親睦を図ります。
<場所> 晴天時(夏期間): つどいの広場 冬期間・荒天時: プレイホール	<場所> 晴天時(夏期間): つどいの広場 冬期間・荒天時: プレイホール
<内容> ① 国旗・所旗・団体旗の掲揚 ② ラジオ体操 ③ 諸連絡 ※実施場所のご案内は、6:30に放送します。	<内容> ① 国旗・所旗・団体旗の降納 ② 各団体紹介 ③ (レクリエーション) ④ 諸連絡 ※ 荒天時、プレイホールで実施する場合は、16:30に放送します。

3. 生活の仕方

(1) 宿泊棟

- 室内の換気・防虫等に心がけてください。
(網戸は必ず閉めてください)
- 就寝時や全員が宿泊棟を空ける時は、消灯して玄関に鍵をかけてください。
- ロッジの広間の暖炉を使用する場合は、事務室へご連絡ください。
- 宿泊棟一棟につき、ドライヤーの使用限度は2台までです。
(1台でもブレーカーが落ちる場合がありますのでご注意ください)
- 洗面台で洗髪及びごみを流すことはご遠慮ください。



宿泊棟 (内部)

(2) 清掃確認及び活動場所の清掃

① 清掃確認について

- 退所日及び宿泊場所移動日の9:00に職員が確認に伺います。
- ★ 確認時は必ずお立ち会いください。
- 清掃確認カード(P.34参照)の項目に従って清掃をお願いします。
- トイレを清掃する時は、床に水をまかないでください。

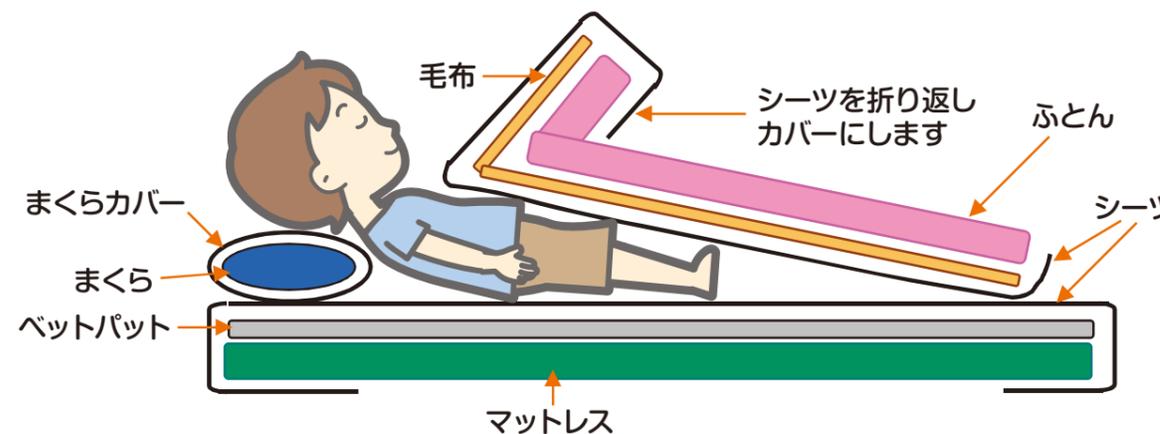
② 活動場所の清掃について

- 活動場所は使用後必ず清掃を行い、元の状態に戻してください。
- 清掃用具は各活動場所に設置してあります。

(3) 寝具・シーツ・まくらカバーの使い方

★ シーツ・まくらカバーは必ず使用してください。

- ① マットレスの上にベッドパットを敷く。(ベッドの場合は②からはじめる)
- ② 1枚目のシーツを敷く。(余った部分をマットレスの下に折り入れる)
- ③ 2枚目のシーツを頭側に長めにかけて、その上に毛布・ふとんを広げる。
- ④ 2枚目のシーツの頭側をふとんの上に折返し、カバーにする。
- ⑤ まくらをまくらカバーに入れて置く。
- ⑥ シーツとシーツの間に入って眠ります。



(4) 寝具のあとかたづけ

① シーツの返却



㉞ 1枚のシーツの中に、シーツ・まくらカバーを入れます。たたまなくて結構です。

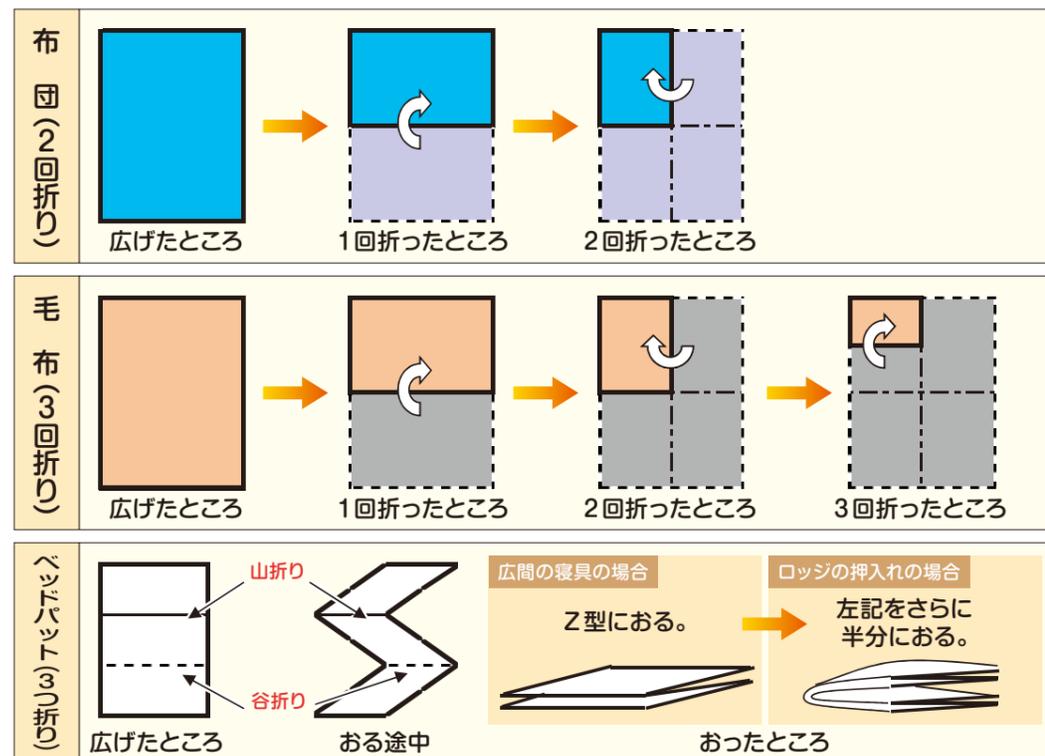


㉟ 広げたシーツを結びます。



㊱ 風呂場横にあるカゴに入れてください。

②寝具のたたみ方



③寝具の整頓

ログハウス用	ロッジ用
<p>★ ベッドを使用した場合</p> <p>① マットレス・ベッドパットはそのまま敷いておく。</p> <p>② 毛布(3回折り)ふとん(2回折り)をたたみ山折側が見える向きで重ねる。</p> <p>③ 上下ともハンゴの反対側に寝具を重ねる。</p>	<p>★ 1階の寝具を使用した場合</p> <p>① マットレス・ベッドパットは、三つ折りにする。</p> <p>② 毛布(3回折り)ふとん(2回折り)をたたみ山折側が見える向きで重ねる。</p> <p>③ 押入れの中に、右記のように5組ずつきれいに入れる。</p>
<p>★ 広間の寝具を使用した場合</p> <p>① マットレス・ベッドパットは、三つ折りにする。</p> <p>② 毛布(3回折り)ふとん(2回折り)をたたみ山折側が見える向きで重ねる。</p> <p>③ 元あった場所へもどす。</p> <p>※ 2組の寝具を重ねた場合</p>	<p>★ 2階の寝具を使用した場合</p> <p>① マットレス・ベッドパットは、三つ折りにする。</p> <p>② 毛布(3回折り)ふとん(2回折り)をたたんで重ねる。</p> <p>③ 元あった場所へもどす。</p>

(5) 食事

★ 食堂営業時間

〔朝食〕7:20~9:00 〔昼食〕12:00~13:30 〔夕食〕17:20~19:30

- 食堂には、最大180名分の座席があります。
- 食堂に入る際は、必ず手洗い・消毒・殺菌を行ってください。荷物の持ち込みはご遠慮ください。
- バイキング方式です。(利用者が10名以下の場合は盛付け)
- 混み合っている時は、席を空けないようにつめてお座りください。利用者が多い場合には座席を指定することがあります。事前にご確認ください。
- 活動等でお湯が必要な場合は、食堂入り口にある給湯器をご利用いただけます。
※ お茶パックは売店にて販売しております。



食堂(内部)

★ 弁当について

- ※ 料金については、P.21を参照してください。
- 弁当の受渡しは売店・食堂で行っております。
- 弁当の受取りは当日7:20以降となります。
- 数の変更はP.3を参照してください。

(6) 入浴

★ 入浴時間17:20~21:30

※入浴時間終了後、安全管理上施設します。

- 浴室は諏訪湖・白樺湖・千代田湖(身障者対応浴場)があります。
- 当日の利用状況によって、男・女の浴室を決定します。浴室入口に男女別の表示及び、のれんの色で区分をしています。(グリーン:男性、エンジ:女性)
- ボディソープ、リンスインシャンプーは備え付けてあります。
- ドライヤーは備え付けてありません。
- 洗い桶、腰掛けの整理、忘れ物の確認をお願いします。
- 他の人と一緒に入浴できない方は、千代田湖(身障者対応浴場)の利用が可能です。利用される団体は、入所時までにご相談ください。
- 団体ごとに利用時間を割り振ります。送付された日程表をご確認の上ご利用ください。
- 入浴マナー(さわがない、浴槽にタオルを入れない、かけ湯をしてから入る等)をお守りください。



浴室(諏訪湖)



浴室(白樺湖)



脱衣所

	最大人数(目安)	シャワー個数	スタンドシャワー
諏訪湖	60名	20	3
白樺湖	30名	11	2
千代田湖	5名	5	

(7) 売店

★ 売店営業時間 8:30～19:00

◎ 売店で取り扱い物品等

- 研修用教材（※P.17～19を参照）
- 野外炊飯用品（スポンジ・洗剤等）
- 切手
- テレホンカード
- 乾電池
- 洗濯用洗剤
- タオル（※バスタオルはありません）
- シャンプー・リンス
- 歯ブラシセット
- ナブキン
- ひげそり
- 携帯カイロ（冬季のみ）
- スリッパ
- 文房具
- お菓子類
- お土産用品
- ポケットティッシュ
- 宅急便（クロネコヤマト）
- コピー（白黒 片面 A4：10円/枚 A3：20円/枚）
- FAX送信（50円/枚）

4. 利用に際しての注意事項

(1) ごみの処理について

- 持ち込まれたごみは、すべてお持ち帰りをお願いします。
ただし、生ごみは、当施設「生ごみサイロ（発酵槽）」にて処理できます。
詳しくは当施設職員にお尋ねください。
- 売店（食堂）で購入したもの、弁当に伴うごみは、売店にて引き取ります。

(2) 暖房について

- 備え付けの暖房設備は、動き出すまでに約15分程度かかる場合があります。
15分を過ぎても動かない場合は、事務室までご連絡ください。
- 設定温度を上げすぎると暖房が止まる場合があります。
- 暖房は、各宿泊棟・各部屋ごと、適切な温度でのご利用をお願いいたします。
- 安全管理上、就寝時・活動等でお部屋を長時間離れる際は、暖房をお切りください。

※ 各暖房の期間、時間は以下の通りです。

場 所	期 間	時 間
本館 (晴ヶ峰・霧ヶ峰・学習室等)	10月～4月	6:30～21:30 (外気温13℃以下)
ログハウス・ロッジ		終日可
からまつホール2階		終日可

※ 「晴ヶ峰・霧ヶ峰」において、21:30以降はファンヒーターをご利用ください。
灯油が無い場合は事務室まで灯油タンクをお持ちください。(22:00まで)
なお換気をし、十分に注意してご利用ください。

(3) バス・乗用車利用の方へ

- 玄関前ロータリーは、原則進入禁止です。
乗降・荷物の積み下ろし等は「利用者駐車場」で行ってください。
ただし、雨天時の場合は進入可能です。
- お身体が不自由な方がいる場合は、ロータリー内の身障者用駐車枠をご利用ください。
- 荷物の運搬にはリヤカー・台車をご使用いただけます。
ご使用後は、元の場所へお戻しください。
- 冬季は冬用タイヤを着用、又はタイヤチェーンを携行してください。
- ディーゼル車でお越しの場合は、燃料凍結防止のため冬用軽油を3分の2以上給油してください。
長野県内の給油所では、冬用軽油を販売しています。

(4) その他

- 当施設に冷房設備はございません。
- ペットの同伴はご遠慮ください。
※ 盲導犬・聴導犬・介助犬を同伴する場合は、事前にご連絡ください。
- 寝具を汚してしまったり、物品等を破損・紛失した場合は、必ず事務室へ連絡してください。
なお、クリーニング代金や修理代金等を別途ご請求させていただきます。

寝具類汚損の際のクリーニング料金（内税）
かけ布団3,456円 毛布448円 ベットパット507円 マットレス1,944円 まくら334円

- 貴重品はお預かりできませんので、団体にて管理してください。
荷物置場、浴室前にコインロッカー（返却式）がございます。
- 利用中外部からの電話については、引率者（責任者）に電話があった旨を伝えます。
- 本館内は下足のままご利用ください。
- 喫煙所は本館出入口付近に3箇所ございます。
喫煙所以外での喫煙は出来ませんのでご了承ください。
- 食中毒予防のため、食料品・食事材料の持込みはご遠慮ください。
- 花火（手持ちのみ可）をする場合は、場所を指定させていただきますので、事前にご相談ください。
- テント泊の期間は5月～10月までです。
※ 詳しくは別冊「楽しい野外炊飯とキャンプ」をご参照ください。
※ 当施設ホームページからダウンロードすることもできます。
- キャンプ場・野外炊飯への荷物・薪等の運搬はリヤカーを利用してください。
原則、車の乗り入れは禁止です。
- 定期的に警備員が施設内管理のため巡回を行っています。
- ご利用中のお問い合わせは、内線：304 に連絡してください。

V 施設・設備について

1. 屋内施設

施設名	収容人数	広さ	プロジェクター	スクリーン	DVD・VHS	ホワイトボード	ピアノ・オルガン	机	イス	その他・備考
天竜(学習室)	約120名	182㎡	○	○	○	○	○ ピアノ	△	△	机・イスは倉庫にあります
千曲(大学習室)	96名	147㎡	○	○	○	○		○	○	
三峰(中学習室)	54名	75㎡	○	○	○	○		○	○	
梓(中学習室)	54名	75㎡	○	○	○	○		○	○	
本館・からまつホール プレイホール(室内運動場)	約300名	540㎡				△		△	△	卓球・バドミントン・ソフトバレー・玉入れ・綱引き等の用具(P.20参照) 机・イスは倉庫にあります
木曾(和室)	約30名	22畳								
クラフト室(実習室)	約60名	144㎡				○	○ 電子ピアノ	△	△	水道 机・イスは倉庫にあります
からまつホール	約100名	120㎡	○	○	○	○	○ 電子ピアノ	△	△	水道 机・イスは倉庫にあります
せせらぎホール 藤沢(実習室)	60名	96㎡		○	○	○ 黒板	○ オルガン	○	○	水道
銀河(プラネタリウム)	約30名									
スタードーム(天体望遠鏡)	約15名									
環境未来センター 体験学習室(実習室)	約80名	126㎡						○	○	水道、実験器具・用具(周辺環境を調査するもの)
サイエンスホール(大学習室)	48名	76㎡	○	○	○	○		○	○	
ネイチャールーム(小学習室)	約20名	28㎡						○	○	
情報資料室	約20名								○	環境に関する資料・図書

2. 屋外施設

施設名	収容人数	設備
キャンプセンター		冷蔵庫、洗面台、シャワー(男女各6基)、トイレ、AED
野外炊飯棟(6棟)	各約50名	水道、かまど、調理台等
自炊棟(1棟)	約50名	水道、かまど、ピザ窯、調理台等
倉庫1		野外炊飯用具・トイレ
倉庫2		野外炊飯用具・キャンプ用具
野外活動施設 つどいの広場	約400名	掲揚塔、コンセント(100V)
わんぱく広場	約150名	キャンプファイヤー用聖火台、コンセント(100V) 冬季：そり遊び
すりばち広場	約150名	キャンプファイヤー用聖火台、ベンチ、掲揚塔、コンセント(100V)
森の広場	約100名	キャンプファイヤー用聖火台、ベンチ、コンセント(100V)
三角塔広場	約80名	キャンプファイヤー用聖火台、コンセント(100V) 冬季：カーリング場
三日月広場	約50名	キャンプファイヤー用聖火台
中山湖広場	約200名	キャンプファイヤー用聖火台

※野外炊飯・キャンプ関係施設の利用期間は、原則5月～10月となります。

3. 建物案内図



4. 宿泊棟平面図

宿泊棟平面図

※緊急時には内線303か304までお願いいたします。
(22:00~6:00は当直室304まで)

- ログハウス … 空木・赤岳・宝剣・木曾駒
穂高・槍・蓼科・天狗
 - ロッジ …… 甲斐駒・仙丈・北岳・赤石
 - 本館宿泊棟 … 晴ヶ峰・霧ヶ峰
- 二段ベッド ベッド B



VI 活動について

1. プログラムの作成

(1) 活動のねらい・目的

プログラムを作成するにあたって、参加者に何を学ばせたいのか活動のねらい、目的を明確にすることが大切です。活動のねらいや目的に応じて、当施設の活動プログラムや団体独自の活動などを組み合わせて、全体のプログラムを作成していきます。

●グループ活動を中心に協調性やコミュニケーション力をつけることをねらいとした活動例

- ・ オリエンテーリング、野外炊飯、グリーンアドベンチャーなどを中心としてプログラムを作成する。

(2) プログラムを作成する際の留意点

①事前打ち合わせ・下見・実地踏査

施設の利用に際して、施設での生活のしかたや活動を安全かつ効果的に進めるために事前の打ち合わせや施設の下見、実地踏査を行ってください。打ち合わせ等の日程が決まりましたら、事前にご予約ください。職員が対応します。

②プログラム作成

「活動計画表」を作成していきます。提出書類記入例 (P.27~) や以下の点に留意しながら作成していきます。

- ・ 過密なプログラムを避けゆとりあるプログラムを展開してください。
参加人数が多いほど時間がかかります。
- ・ 野外活動は、自然条件に左右されます。荒天時の代替プログラムも必ず計画してください。
- ・ 参加者の体力に応じたプログラム作成も大切です。
体力的にハードな活動プログラムとクラフト体験などを組み合わせるのも良いでしょう。

③プログラムの相談

- ・ プログラムの作成過程で活動面や生活面等に疑問・不明な点等が生じましたら、お気軽にご相談ください。
- ・ 活動の指導法についても相談できます。
- ・ 活動内容によって講師も依頼できます。

(3) 事前指導

- ・ 利用される前に活動のねらいや目的、活動プログラム内容を参加者に周知することで参加意欲を高めることができます。
- ・ 入所時に自然の家職員から全体オリエンテーション等は実施していません。
事前に当施設の利用にあたってのルールや生活について参加者に指導してください。

2. 活動プログラム一覧

- ①「可能人数」、「期間」、「所要時間」はすべて目安になります。詳しくはお問い合わせください。
 ②各プログラムの詳細についてはホームページの「プログラム紹介」をご覧ください。お問い合わせください。
 ③8月13日～8月16日の期間は指導員を依頼することができません。

プログラム名	対象	可能人数 (目安)	期間 (目安)	所要時間 (目安)	教材費	指導員 指導料	備考	
ハイキング	千代田湖 ハイキング (往復：約5.2km)	小学校 高学年～	—	5月～11月	往復 3.5時間	—	—	
	東尾根 ハイキング (往復：約4km)	幼児～	—	5月～11月	往復 2時間	—	—	
	西尾根 ハイキング (往復：約4km)	小学校 低学年～	—	5月～11月	往復 2時間	—	—	
	早朝御来光 ハイキング (往復：約1.6km)	小学校 高学年～	—	5月～11月	往復 1.5時間	—	—	
	ナイトハイキング	幼児～	—	通年	1.5～2時間	—	—	
登山	守屋山 自然の家コース (往復：約14km)	中学生～	—	5月～10月	往復 7時間	—	—	
	登山口より (往復約6km)	小学校 高学年～	—	5月～10月	往復 3時間	—	—	
	入笠山登山 (往復：約1km) (御所平峠登山口より)	幼児～	—	5月～10月	往復 1時間	—	—	
グリーン アドベンチャー	小学校 低学年～	—	5月～11月	2～3時間	—	—		
星の観察	幼児～	60人	通年	2時間	—	2,200円 ※1	・講師を依頼することが可能です。スタードームの300mm反射望遠鏡で学習できます。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。	
樹木・山野草観察	小学校 低学年～	30人	5月～11月	1.5～2時間	—	4,400円 ※1	・講師を依頼することが可能です。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。	
水生生物の観察	小学校 低学年～	30人	5月～11月	1.5～2時間	—	4,400円 ※1	・講師を依頼することが可能です。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。	
野山の昆虫観察	小学校 低学年～	30人	5月～11月	1.5～2時間	—	4,400円 ※1	・講師を依頼することが可能です。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。	
野山の動物観察	小学校 低学年～	30人	通年	1.5～2時間	—	4,400円 ※1	・講師を依頼することが可能です。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。	
野鳥観察	小学校 低学年～	30人	通年	1.5～2時間	—	2,200円 ※1	・講師を依頼することが可能です。指導員1名につき、30名が指導可能です。 ・団体での自主活動も可能です。	
※1…指導員一人あたりの金額となります。								
野外活動	野外炊飯	幼児～	—	5月～10月	3～4時間	—	—	・原則、職員が立ち会います。 ※メニュー、料金(P.22)をご参照ください。
	オリエン テーリング	小学校 高学年～	—	5月～11月	2～6時間	—	—	・「スコアオリエンテーリング」と「ポイントオリエンテーリング」があります。

プログラム名	対象	可能人数 (目安)	期間 (目安)	所要時間 (目安)	教材費	指導員 指導料	備考	
キャンプ ファイヤー	小学校 低学年～	—	5月～11月	1.5～2時間	—	—	キャンプファイヤー用 薪：450円(1束) 灯油：時価	
フライング ディスクゴルフ	小学校 中学年～	40人	5月～11月	1.5～2時間	—	—	団体の自主活動で、物品の貸出 のみになります。	
マレットゴルフ	小学校 中学年～	40人	5月～11月	約2時間	—	—	団体の自主活動で、物品の貸出 のみになります。	
沢遊び	幼児～	—	6月～8月	2時間	—	—		
渓流釣り	小学校 低学年～	15人	2月16日 ～ 9月30日 (解禁期間)	3時間	—	2,900円	・遊漁券が必要になります。 ・団体の自主活動で行う場合は、釣竿のみの貸出となります。仕掛けは御持参ください。 ▼渓流釣り遊漁券 小学生以下：無料 中学生：300円(1日券) 大人：1,000円(1日券) ▼餌(イクラ) ※一週間前までに注文 1パック(5人分)：400円	
屋内活動・スポーツ	キャンドルの つどい	小学校 低学年～	—	通年	1.5～2時間	—	—	ローソク大(5時間)：90円 ローソク小(45分)：20円
	レクリエーション	幼児～	—	通年	2時間	—	—	
	スポーツ活動	小学校 低学年～	—	通年	—	—	—	地区の体育館である藤沢トレー ニングセンターを利用した活動 もできます(無料)。藤沢グラウ ンド(運動場)の使用もできます (有料)。
ニュースポーツ	小学校 低学年～	30人	通年	2～3時間	—	—	キンボールスポーツ、カローリン グの貸出が可能です。	
雪上活動	そり遊び	幼児～	—	1月～2月	2～3時間	—	—	そり・ヘルメットの貸出が可能 です。
	歩くスキー	小学校 中学年～	50人	1月～2月	2～3時間	—	—	歩くスキーの用具(板・ブーツ・ ストック)の貸出が可能です。
	スノーシュー ハイク	小学校 低学年～	50人	1月～2月	2～3時間	—	—	スノーシューの貸出が可能で す。
	カーリング ボウリング	幼児～	20人	1月～2月	1.5～2時間	—	—	団体の自主活動で、物品の貸出 のみになります。
食文化体験	もちつき	幼児～	60人 ※2	通年	2～2.5時間	410円	3,600円	・講師依頼が必要です。指導員 1名につき、夏20人・冬10人 が指導可能です。
	そば打ち	小学校 中学年～	40人 ※2		3～4時間	420円	3,600円	・講師依頼が必要です。指導員 1名につき、15人が指導可能 です。
	五平もち	幼児～	40人		3～3.5時間	280円	3,600円	・講師依頼が必要です。指導員 1名につき、20人が指導可能 です。
	おやき	幼児～	40人		3～3.5時間	280円	3,600円	・講師依頼が必要です。指導員 1名につき、15人が指導可能 です。
※2…記載人数を超える人数での体験希望はお問い合わせください。								
創作活動	モザイク キャンドル	小学校 高学年～	80人	通年	2～3時間	535円	3,600円	・講師依頼が必要です。指導員 は最少3名つきます。
	押し花絵	小学校 低学年～	40人		1.5～2時間	585～ 680円	3,600円	・講師依頼が必要です。指導員 は最少2名つきます。
	土笛	小学校 中学年～	30人		2～3時間	300円 (8人分)	3,600円	・講師依頼が必要です。
	籐細工	小学校 低学年～	60人		2～3時間	535円	3,600円	・講師依頼が必要です。
草木染め (ハンカチ)	小学校 低学年～	15人	—	3～4時間	560円	3,600円	・講師依頼が必要です。	

3. 貸出物品一覧

視聴覚機器		野外活動用具		冬期野外活動用具	
ポータブルアンプ	5台	シルバコンパス	80個	歩くスキー用板	250組
CDラジカセ	5台	熊よけ鈴	120個	※130~180cmが10cmごと	
OHP	2台	トランシーバー	18機	歩くスキー用くつ	340足
プロジェクター	3台	※1台につき単三電池 3本準備ください。		※19~21cmは1cmごと ※21~29cmは0.5cmごと	
移動式スクリーン	2台	雷警報機	4個	スノーシュー (大人用M・L)	60足
ハンドマイク(拡声器)	3台	星座早見盤	50個	スノーシュー (子供用S・M・L)	70足
移動式キーボード	2台	天体望遠鏡	4台	ストック	160組
スポットライト	2台	双眼鏡	35個	※100~130cmが5cmごと	
クラフト関連用具		フィールドスコープ	5台	そり(二人用)	50個
※当施設の活動プログラム実施時のみ貸し出し可		フライングディスク	80名分	そり(一人用)	150個
カッターナイフ	50本	マレットゴルフ用具	80名分	ヘルメット(S・M・L)	200個
デコレーション	50本	※スキー用具はサイズによって数が異なります。			
キャンドル用カッター		その他			
はさみ	50丁	卓球台	7台	ドラムコード	5個
木工用小刀(右)	320本	バドミントンコート	2面分	延長コード	10本
木工用小刀(左)	40本	ソフトバレーボールコート	2面分	ビブス(赤・ピンク・オレンジ・薄緑・緑・青)	各50着
木工用きり	40本	玉入れカゴ(赤・白)	1組	バインダー	40枚
勾玉用ナイフ(右)	220本	スコアボード	2つ	空気入れ	1個
勾玉用ナイフ(左)	50本	綱引き用つな	2本	PAグッズ	2セット
勾玉用きり	40本	マット(厚)	6枚	ストップウォッチ	10個
竹笛用きり	20本	マット(薄)	6枚	メジャー (50m×2, 30m×1)	3個
作業マット	220枚	カローリング	2組	電子ホイッスル	3個
穴あけピンバイス	40本	キンボールスポーツセット	1組	指示棒	2本
電熱ペン	34台	チャレンジ・ザ・ゲーム	1式	バケツ	20個
ペンチ	20丁	室内ペタンク	1式	手持ち燭台(大)	15個
ドリル	5本	ストラックアウト用具	1組	手持ち燭台(小)	340個
筆 (極細~極太 丸・平)	500本	竹馬	5組	キャンドル衣装(女神)	2セット
絵の具(黒・白・赤・青・緑・黄・橙・茶・黄緑)		卓球セット	20名分	車いす	2台
パレット	150個	バドミントンセット	20名分	急須	5個
筆洗い用水入れ	100個	ソフトバレーボール	10個	湯飲み	100個
		ドッチビーディスク(小)	5枚	電気ポット	10個
		ドッチビーディスク(特大)	2枚		
		玉入れ玉(赤・白)	各45個		
		長なわとび(15m)	5本		

プログラム名	対象	可能人数(目安)	期間(目安)	所要時間(目安)	教材費	指導員指導料	備考
藍染め	①うちわ	小学校低学年~	10人	3~4時間	①500円	3,600円	講師依頼が必要です。
	②ハンカチ	小学校低学年~			②700円	3,600円	
	③バンダナ	小学校低学年~			③900円	3,600円	
竹笛づくり	小学校高学年~	30人	通年	2~3時間	125円	3,600円	講師を依頼することが可能です。 団体での自主活動も可能です。
竹とんぼづくり	小学校高学年~	30人		約2時間	135円	3,600円	講師を依頼することが可能です。 団体での自主活動も可能です。
こけしの絵付け	小学校低学年~	—		約2時間	350円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。
白樺の壁飾り	小学校低学年~	—		約2時間	170円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。
白樺のコースター	小学校低学年~	—			110円	—	
すべラップ	小学校低学年~	—		2~3時間	110円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。
木のペンダント	小学校低学年~	—		2~3時間	180円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。
マイはしづくり	小学校中学年~	—		2~3時間	185円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。
マイしおり	小学校低学年~	—		2~3時間	110円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。
勾玉づくり	小学校中学年~	—		2~3時間	410円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。
木の人形づくり	小学校高学年~	—		2~3時間	—	—	荒天時の代替プログラムとして可能。
木のキーホルダー	(鎖)	小学校中学年~		2~3時間	270円	—	荒天時の代替プログラムとしては不可。
	(ネジ)	小学校中学年~			110円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。
デコレーションキャンドル	小学校中学年~	—		約2時間	535円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。
高遠町史跡めぐり(5.5km)(ウォークラリー)	小学校中学年~	—		通年	2.5時間~3時間	—	—
施設内オリエンテーリング	幼児~	—	通年	1~2時間	—	—	内回り(屋内)、外回り、大外回りの3コースがあります。
プラネタリウム	幼児~	—	通年	30分~1.5時間	—	—	デジタル投影式のプラネタリウムです。四季の星座、小学校低学年向け等の番組が7つ(15分~20分、30分程度)があり、自由に選べます。星の観察の講師による解説もできます。(指導の場合19:30~21:00の間)

VII 利用料金について

1. 施設使用料

★ 一人1泊にかかる料金

※料金は税込

利用区分	該当団体等	料金
青少年団体	学校や青少年団体、青少年教育指導者の研修や、その他の青少年関係団体	無料
一般団体	上記以外の一般団体	800円

※ 団体の利用目的、利用者の年齢構成などにより「青少年団体」か「一般団体」かを判断させていただきます。

2. シーツ等洗濯料

※料金は税込

宿泊区分	料金
本館	200円
キャンプ場	50円

※ 長期利用の団体は、目安として3泊ごとのシーツ交換をお勧めします。

なお、追加で洗濯料が必要となります。

※ 未就学児は、保護者の寝具と一緒に使用することもできます。

※ シーツ受取り時は、シーツ数を確認して受取ってください。衛生上、一度お渡ししたシーツ類は、未使用であっても返却することができません。

※ 平成30年10月1日より、本館宿泊のシーツ等洗濯料を300円、キャンプ場宿泊のシーツ等洗濯料を100円に改定。

3. 食費・教材費

(1) 食堂

※料金は税込

区分	朝食	昼食	夕食	合計
年少・年中・年長	300円	400円	500円	1,200円
小学生	430円	530円	640円	1,600円
中学生以上	440円	540円	660円	1,640円

※ 平成30年4月1日より、「年少・年中・年長」の料金を改定しました。

※ 年少未満は無料です。(食事数には含まないでください。)

(2) 弁当

※原則、5個からの注文となります。

※料金は税込

種類	料金	内容
活動弁当A	570円	おにぎり2個(梅・鮭)、おかず5品、ひと口ゼリー、飲み物 ※ お茶・オレンジジュース・アップルジュース(200ml)・アクエリアス(300g)から選択出来ます。
活動弁当B	580円	おにぎり3個(梅・鮭・昆布)、おかず4品、ひと口ゼリー
幕の内弁当	600円	おかず8品
パン弁当(前日受取可)	440円	パン2個、飲み物(200mlパック)1本、バナナ ※ (あんパン・クリームパン・ジャムパン・メロンパン)から2個選択できます。 ※ (アップル・カフェオレ・オレンジ・お茶)から1本選択できます。

※弁当の内容については、変更することもありますので、ご承知おきください。

活動弁当A



活動弁当B



幕の内弁当



(3) 野外炊飯メニュー

※1班4~8人分で提供可能です。※米は別注文です。

※料金は税込

メニュー	料金(一人分)	セット内容(材料)
ポークカレー	420円	豚肉(40g)・じゃが芋(60g)・玉葱(60g)・人参(25g)・福神漬・カレールー(甘口)
ビーフカレー	500円	牛肉(40g)・じゃが芋(60g)・玉葱(60g)・人参(25g)・福神漬・カレールー(甘口)
焼きそば	390円	中華麺(ソース付き)・豚肉(50g)・もやし(25g)・人参(10g)・キャベツ(100g)・紅生姜・青のり
豚肉野菜炒め	550円	豚肉(80g)・キャベツ(100g)・玉葱(60g)・人参(10g)・もやし(25g)・ピーマン(15g)・フランクフルト(1本)・焼き肉のたれ
焼肉セット	1,100円	牛カルビ(80g)・豚肩ロース(80g)・フランクフルト(1本)・玉葱(50g)・キャベツ(50g)・ピーマン(15g)・しめじ(10g)・焼き肉のたれ
豚汁	270円	豚肉(25g)・大根(50g)・人参(25g)・ごぼう(25g)・じゃが芋(35g)・長葱(0.1本)・油揚げ(0.2枚)・こんにゃく(0.1枚)・味噌(30g)・だし(2.5g)
スクランブルエッグ	310円	卵(2個)・ウインナー(2本)・キャベツ(30g)・即席コンスープ・ケチャップ・塩コショウ
ハムエッグ	310円	卵(2個)・ロースハム(2枚)・キャベツ(30g)・即席コンスープ・ケチャップ・塩コショウ
チャンチャン焼き	580円	鮭切身(125g)・キャベツ(100g)・玉葱(60g)・もやし(25g)・人参(10g)・ピーマン(15g)・味噌(25g)・みりん(25ml)・砂糖(25g)
お好み焼き	560円	粉(70g)・豚肉(40g)・キャベツ(100g)・卵(0.5個)・干しエビ・天かす・紅生姜・削り節・青のり・ソース・マヨネーズ
スパゲティ	260円	スパゲティ乾麺(100g)・塩・レトルト具材(ミートソース・カルボナーラ・たらこ・明太子・ペペロンチーノから1つを選択)
石窯焼きピザ【4枚分】	350円 [1,400円]	中力粉(450g)・玉葱(1/2個)・ピーマン(1個)・ベーコン(100g)・チーズ(1袋)・ピザソース(1本)・油(1本)
精米100g	40円	100g…小学生以下の1食分
精米130g	55円	130g…通常の1食分
精米150g	65円	150g…多く食べる1食分

※1：精米の炊き上げ対応について
・精米1人分の価格に+20円で対応します。
・班単位等に分けることはできません。
・利用状況により、対応できないことがありますので、必ず事前にご相談ください。

※2：標準グラム数よりも多めにセットしてあります。

● 野外炊飯トッピングメニュー

ゆで卵	50円
コロッケ	60円
メンチカツ	110円

(4) 飲み物・補食メニュー

※原則、5個からの注文となります。

※料金は税込

メニュー	料金	種類
ペットボトル飲料(500ml)	150円	緑茶・ウーロン茶・スポーツドリンク
	120円	ミネラルウォーター
紙パック飲料(200ml)	110円	アップル・カフェオレ・オレンジ・緑茶(250ml)
菓子パン	130円	あんパン・クリームパン・ジャムパン・メロンパン
アイス	130円	※種類の指定はできません
おにぎり	130円	梅・鮭・昆布

(5) 食文化体験メニュー

※料金は税込

メニュー	料金	備考
もちつき	410円	もち米1合(含 あんこ・きなこ・大根おろし) 1人1合目安・白は2升つき ※注文は1升(10名程度)以上
そばうち	420円	1人分(そば粉・小麦粉・ネギ・つゆ・七味唐辛子)
五平もち	280円	1人分2串(米・くるみ・味噌等) ※薪は別料金(40人分で1束程度)
おやき	280円	1人分2個(米粉・あんこ・くるみ味噌等) ※薪は別料金(10人分で1束程度)

VIII 健康管理・安全管理について

1. 健康管理

集団宿泊活動が効果的に展開されるためには、体調が良好であることが前提となります。以下のことをご留意ください。

(1) 利用前の事前指導

- 参加者全員の健康状態を事前に把握するようにしてください。
- 参加者の中に食物アレルギー等特別の配慮が必要な場合は、事前に当施設にご相談ください。
また、利用日の2週間前までに食物アレルギー連絡表をご提出ください。
- 持病等がある場合は、常備薬を持参する指導をしてください。
- 健康保険証又は、そのコピーを参加者全員持参してください。
- 参加者の人数が多い場合は、出来る限り看護師・養護教諭を引率スタッフに加えてお越しくください。
- 病人や負傷者の発生等、万一の場合を想定して緊急用車両を1台ご用意ください。

(2) 滞在中の保健指導

- 十分な睡眠をとるように心がけてください。
- 野外活動等で衣類が濡れた場合は、速やかに着替えるように指導してください。
- 食事前のうがいと十分な手洗いを指導してください。
- 引率者は、参加者の健康状態を常時把握し、病人や負傷者が発生した場合は、速やかに事務室にご連絡ください。
- 感染症の拡大を防ぐため、嘔吐や下痢などの症状がでた場合は、自分たちで処理せず、直ちに事務室へ連絡ください。**嘔吐物は、職員が処理します。**

(3) 保健室について

- 看護師等の専門スタッフは、当施設にいません。
- 応急措置に必要な物品が備えてあります。
- 利用する場合は、必ず事務室へお声かけください。
- 保健室のベッドで休養を取る場合は、必ず大人が付き添ってください。
- 内服薬は、常備しておりません。必要に応じ各団体で準備してください。

(4) 医療機関への連絡

- 病院を受診する場合は、事務室へお申し出ください。病院への連絡は職員が行います。
- 病院等医療機関への搬送は、団体で行ってください。
- 病院から戻られたら必ず診断結果等の状況を職員に報告してください。

(5) その他

- 食中毒予防のため食料品・食事材料の持ち込みはご遠慮ください。
- AED（自動体外式除細動器）は、事務室前・プレーホール前・キャンプセンター（キャンプセンターへの設置は5月～10月）の3箇所に設置しています。

2. 安全管理

自然体験は、常に危険と隣り合わせの状況で展開されます。万全の安全対策のもと、意欲的・積極的に活動できるように、以下の点に留意しながら活動プログラムを展開してください。

(1) 野外活動における安全対策

① 活動計画作成時の留意点

- 無理のない活動プログラムを選択してください。
子どもたちの経験や発達段階を踏まえ、ゆとりを持たせてください。
- 自然環境や気象条件をしっかりと把握してください。
季節や時間等によって実施が難しい活動もあります。自然環境や気象条件を考慮した計画を立ててください。
- 実地踏査を必ず行ってください。
危険箇所の確認や休憩箇所、活動プログラムによっては、指導者の配置場所をしっかりと把握しておくことが大切です。また、万が一の場合の非常口、避難経路や消火器の位置を確認してください。
- 指導者や引率者の役割分担を明確にしてください。
実地踏査の結果を踏まえて、指導者等の役割分担と救急体制を確認してください。

② 活動を始める前の留意点

- 参加者の健康観察を必ず行ってください。
健康状態が活動に耐えうるかどうか、確認してください。
- 装備や活動用具などを活動開始前に点検してください。
活動に適した服装や装備が万全か、確認してください。
- 野外活動の際は必ず「野外体験活動実施票」の提出と無線機（緊急時の事務室との連絡）を携帯してください。
団体内の連絡手段として、トランシーバーを貸し出せます。ただし、1台につき単三電池3本必要ですので団体で準備してください。
- 気象情報を確認してください。
山の天候は、変化しやすいので、気象に関する情報を確認してください。事務室入り口にその日の気象情報を掲示しています。
- 危険な生物（熊、スズメバチ、ヘビ、マダニ）などの知識を事前に把握し指導を行ってください。

③ 活動中の留意点

- 参加者の活動の様子をしっかりと把握してください。
参加者の健康状態、活動の状況などに目を配り、必要に応じ適切な指導を行ってください。また、活動用具の使用方法等に誤りがないか十分注意してください。
- 万が一、事故が発生した場合は、直ちに事務室へ連絡ください。
携帯している無線機や携帯電話等連絡手段を使って、事務室に連絡を入れてください。状況に応じた適切な対応をさせていただきます。

④ 活動終了後の留意

- 参加者全員の安全確認をしてください。
全員の人員点呼を必ず行い、全員が無事に活動を終了したことを確認してください。
- 事務室に活動が終了したことを報告してください。

(2) 緊急連絡

- 22:00以降は宿直室（内線304）に連絡してください。
- 緊急の状況により、事務室より救急車を要請します。

(3) 災害発生時

- 火災・地震等の災害が発生した場合、又は発生する恐れがある場合は、直ちに全館放送にて皆様にお知らせします。全館放送に従って行動してください。

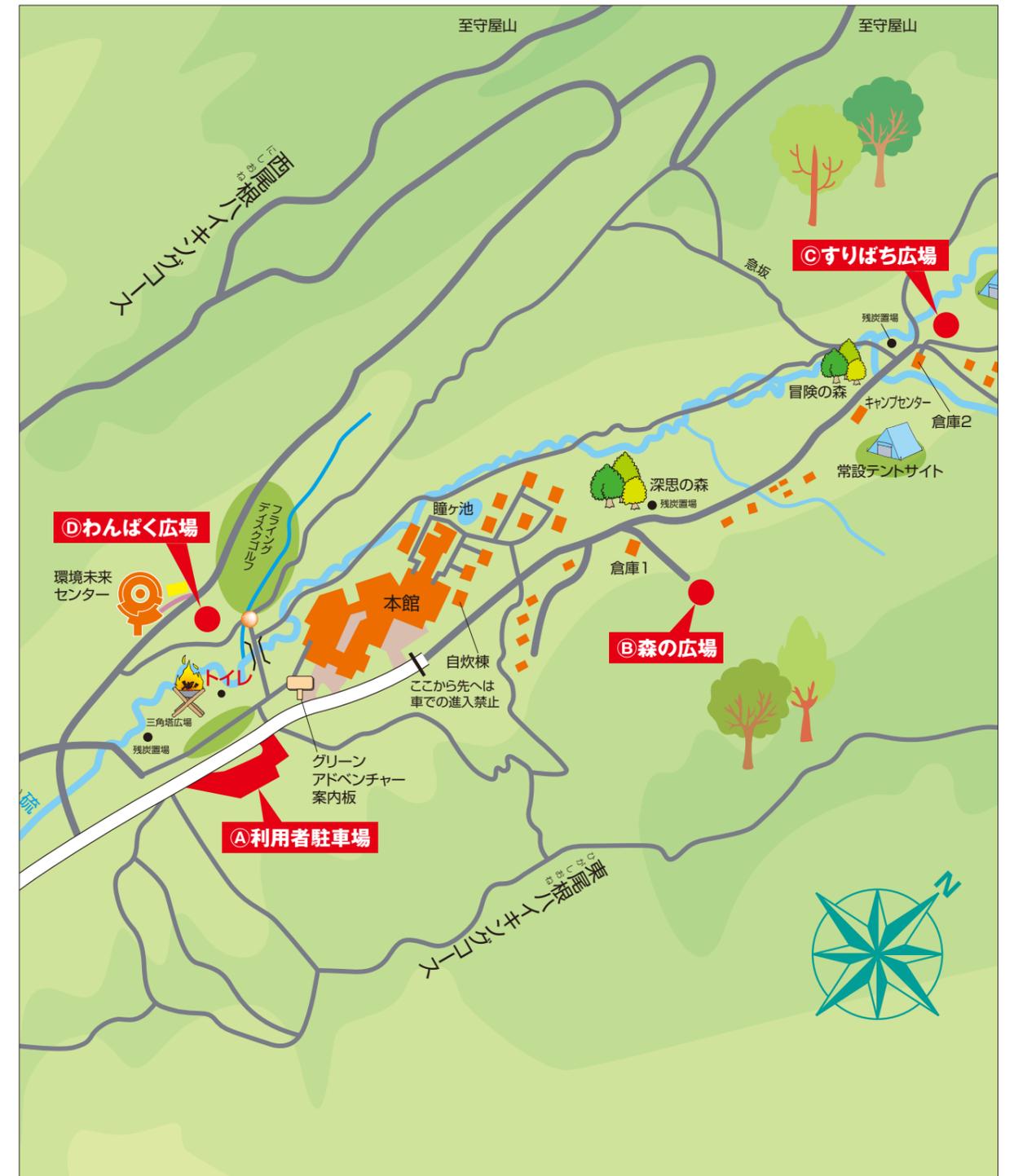
3. 医療機関

病院・医院等	診療科目	診療(受付)時間・休診日	TEL番号・住所・備考	所要時間
① 長藤診療所	内科	診察 AM 8:30~12:00 PM 14:00~17:00	(0265) 94-2001 伊那市高遠町長藤 1849-1 ※保険証コピー対応可	約20分
		休診 火曜・水曜PM・木曜・ 土曜・日曜・祝日		
② 春日医院	内科 消化器内科	診察 AM 8:30~11:30 PM 15:00~17:00	(0265) 94-2054 伊那市高遠町西高遠 1784-1 ※保険証コピー対応可	約30分
		休診 木曜PM・土曜PM・ 日曜・祝日		
③ 北原内科医院	内科 小児科 消化器内科	診察 AM 8:30~11:30 PM 14:00~17:30	(0265) 94-2255 伊那市高遠町西高遠301 ※保険証コピー対応可	約30分
		休診 水曜・土曜PM・日曜・ 祝日		
④ ケイ皮フ科 クリニック	皮膚科 アレルギー科	診察 AM 9:00~11:30 PM 14:00~16:30 (土) 13:00~14:00	(0265) 71-7881 伊那市上新田2596-2 ※保険証コピー対応不可	約40分
		休診 木曜・日曜・祝日		
⑤ 兼子 整形外科医院	整形外科	診察 AM 7:00~12:00 PM 12:00~18:00 (土) 12:00~16:00	(0265) 72-3737 伊那市山寺243 ※保険証コピー対応可	約40分
		休診 木曜・日曜・祝日		
⑥ 諏訪地区 小児夜間 急病センター	小児科	受付 PM 18:30~21:00	(0266) 54-4699 諏訪市四賀2299-1 ※保険証コピー対応可	約40分
		診察 PM 19:00~21:00		
		休診 年中無休		
⑦ 伊那中央病院	総合病院	診察 AM 8:30~11:30 17:15より救急受付	(0265) 72-3121 伊那市小四郎久保1313-1 ※保険証コピー対応不可	約50分
		休診 土曜・日曜・祝日		
⑧ 諏訪中央病院	総合病院	診察 AM 8:00~11:00 PM 急患	(0266) 72-1000 茅野市玉川4300 ※保険証コピー対応可	約50分
		休診 土曜・日曜・祝日		
⑨ 諏訪 赤十字病院	総合病院	診察 AM 8:30~11:00 PM 急患	(0266) 52-6111 長野県諏訪市湖岸通り 5-11-50 ※保険証コピー対応可	約50分
		休診 土曜・日曜・祝日		

4. 緊急避難場所

- 避難場所は **A**利用者駐車場 **B**森の広場 **C**すりばち広場 **D**わんぱく広場の4か所です。
各避難場所は看板で案内表示してあります。
緊急時には、当施設職員の指示に従ってください。
- 緊急連絡先

お近くの内線電話から
内線304(宿直室)に連絡してください。



Ⅸ 提出書類等の記入について

1. 利用申込書等の記入について

① 「利用申込書」記入についての留意事項

連絡担当者の欄は、申込から利用まで書類の提出、プログラム調整の相談等をご担当される方をご記入ください。

② 「食事・シーツ・教材等申込書」記入についての留意事項

「提出方法」について

- ★最初の提出時は、新規欄にチェックを入れて提出してください。
- ★変更の場合は、変更欄にチェックを入れ、変更回数を記入し、変更箇所がわかるようにして提出してください。

「1. 食堂」について

- ・食堂にて食事をされる人数をご記入ください。年少未満は無料となりますので、減らした数をご記入ください。
- ・お弁当のご注文の場合には人数を□で囲み、余白にお弁当の種類（「A・B・パン・幕」のいずれか）を記入してください。
- ・お弁当を持参する場合（初日昼食のみ可）、野外炊飯を実施する場合も記入例の通り記載願います。

「2. シーツ等」について

- ・未就学児は、保護者の寝具と一緒に使用すれば無料となりますので減らした数をご記入ください。

「3. 食文化体験メニュー」について

- ・実施人数によって指導にあたる指導員の数が変わる場合がございます。人数変更の場合には、速やかにご連絡ください。

「4. 各種教材等」について

- ・販売品については、P.17～19をご覧ください。荒天時のみ購入する場合には、チェックボックスの欄にチェックをお願いします。
- ・指導員が指導にあたる活動については、実施人数によって指導にあたる指導員の数が変わる場合がございます。参加人数変更の場合には、速やかにご連絡ください。

「5. 野外炊飯メニュー」について

- ・メニューについては、P.22をご覧ください。
- ・活動場所によっては、班数を再度ご検討いただく場合もございます。予めご了承ください。
- ・野外炊飯貸出物品についても、当日必要なものを必ずご記入願います。貸出用具セットについては、基本的に1班（4～8人）につき1セット使用となります。

「6. 飲み物・補食等」について

- ・メニューについては、P.22をご覧ください。こちらに記載が無いもののご注文については、「7. その他、独自注文品等」の欄にご記入ください。

「7. その他、独自注文品等」について

- ・ご希望の注文品について、対応が難しい場合がございます。また、品目、数量、金額等ご希望に沿えない場合がございます。予めご了承ください。
- ・ご質問等は直接お電話ください。食堂（エムエフエス株式会社信州高遠店）TEL：0265-96-2171

国立信州高遠青少年自然の家 利用申込書

※申込書、活動計画表、食事・シーツ・教材等申込書は、利用日の40日前までに
 郵送又はFAX・メールで送付してください。 青少年 一般 平成 30年 5月 15日

利用期間	平成 30年 7月 3日（月）～ 7月 5日（水） 2泊 3日		
利用形態	<input checked="" type="checkbox"/> 宿泊 <input type="checkbox"/> 日帰り	団体区分	<input checked="" type="checkbox"/> 団体 <small>（学校含む）</small> <input type="checkbox"/> グループ <input type="checkbox"/> 家族
宿泊施設	<input checked="" type="checkbox"/> 宿泊棟 <input type="checkbox"/> 常設テント <input type="checkbox"/> 移動テント <input type="checkbox"/> 持ち込みテント <small>※重複利用や日によって宿泊施設が異なる場合は、複数選択願います。</small>		

ふりがな しんしゅうたかとおしょうがっこう

団体名 信州高遠小学校

団体代表者	氏名	住所
	ふりがな こくしょう いちろう	〒 (396 - 0301) 長野 都道 伊那 区 高遠 町 藤沢6877-11
	国少一郎	TEL (- -) FAX (- -)

連絡担当者	氏名	住所 同上
	ふりがな しらかば たろう	〒 (-) 白樺太郎
	TEL (0265 - 96 - 2525)	FAX (0265 - 96 - 2151)
	携帯 (012 - 3456 - 7890)	E-mail :

自然の家からの連絡希望 固定電話 携帯電話 FAX E-mail

利用の目的（具体的に記入願います。）
多様な活動を通して、仲間と交流を深め、豊かな情緒を育む。

性別	団体の構成						計
	対象	未就学児	小学生	中学生	高校生	その他の学生	
男		人	40人	人	人	人	2人 3人 45人
女		人	40人	人	人	人	3人 2人 45人
計		人	80人	人	人	人	5人 5人 90人

交通機関 貸切バス (2) 台 自家用車 () 台
 食物アレルギーの参加者の有無 有 無

※ お体が不自由な参加者がいる場合は、 [] 内に内数で記入してください。
 ※ 食物アレルギーを持つ参加者がいる場合には、アレルギー連絡表に対象の方全員を記入のうえご利用の2週間前までにご提出願います。
 ※ 本申込書に記入された情報は、利用に関する連絡及び事務処理のためだけに利用します。

食事・シーツ・教材等申込書 No.1

※初回提出は、利用申込書等と同様、ご利用日の40日前までお願いいたします。
 ※変更が生じた場合は、速やかにFAXまたはメールにてご連絡願います。

		記入日	5月15日(月)	
団体名	信州高遠小学校	担当者	白樺太郎	
利用日	7月3日(月)～7月5日(水)【2泊3日】	連絡先	0265-96-2525	

新規 変更 (回目)
 ※変更箇所がわかるようにしていただくと助かります。

1. 食事

※変更期限：当日の朝食(朝食は前日の夕食時)までとなります。なお、大幅な数の変更は1週間前までお願いいたします。

		7月3日		7月4日		7月5日		月 日		
朝食	年少・年中・年長	/		年少・年中・年長		年少・年中・年長		年少・年中・年長		
	小学生	/		小学生	80 90	小学生	80 90	小学生		
	中学生以上	/		中学生以上	10	中学生以上	10	中学生以上		
昼食	年少・年中・年長	持参 弁当		年少・年中・年長		年少・年中・年長	あん	年少・年中・年長		
	小学生			A80	A90	小学生	パン80	メロン90	小学生	
	中学生以上			A70		中学生以上	パン70	お茶	中学生以上	
夕食	年少・年中・年長	野炊		年少・年中・年長		年少・年中・年長		年少・年中・年長		
	小学生			80 90	小学生		小学生		小学生	
	中学生以上			10	中学生以上		中学生以上		中学生以上	

※パン弁当をご注文の場合には、以下よりパン2個、飲み物1個をご選択いただき、上記食数欄にご記入ください。
 【パン】あんぱん・クリームパン・ジャムパン・メロンパン 【飲み物(200ml)】カフェオレ・オレンジ・アップル・お茶

2. シーツ等

※変更期限：利用当日の到着打合せ時までとなります。

	初 日		交換日(4泊以上の場合)	
	受取日時	組 数	受取日時	組 数
本館用	7月3日 14:30	90 組		
キャンプ場用				

3. 食文化体験メニュー

※変更期限：実施日の1週間前までとなります。

受取日	受取時間	メニュー	数 量
7月4日	9:30	五平もち	40 人分
"	"	もちつき	30 人分

4. 各種教材等

※変更期限：原則実施前日まで変更可能。指導員が指導にあたる活動については、指導員数に変更の可能性がございますので、分かり次第ご連絡願います。

受取日	受取時間	品 名	数 量	天 候	備 考
7月3日	15:00	野外炊飯用薪	14個	<input type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
7月4日	9:00	オベラップ	10個	<input type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
"	17:30	キャンプファイヤー用薪	6束	<input type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
"	"	灯油	2ℓ	<input type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
"	"	キャンドルファイヤー ローソク(大)	5本	<input checked="" type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
"	"	キャンドルファイヤー ローソク(小)	80本	<input checked="" type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
7月5日	9:30	押し花絵	30人分	<input type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
"	"	籐細工	30人分	<input type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
"	"	竹とんぼ	20人分	<input type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
				<input type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	

食事・シーツ・教材等申込書 No.2

		記入日	5月15日(月)	
団体名	信州高遠小学校	担当者	白樺太郎	

5. 野外炊飯メニュー

※変更期限：実施日の1週間前までとなります。

受取日	受取時間	メニュー	班 編 成					
7月3日	15:00	ポークカレー	6人×	8班	7人×	6班	人×	班
"	"	精米 130g	6人×	8班	7人×	6班	人×	班
			人×	班	人×	班	人×	班
			人×	班	人×	班	人×	班
			人×	班	人×	班	人×	班

【野外炊飯貸出物品】※必要な数量を以下に記載願います。

貸出用具セット	皿	おわん	湯のみ	はし	スプーン	フォーク	やかん	鉈(なた)	焼肉用鉄板・網
14 セット	90 枚	個	個	膳	90 本	本	個	本	枚

【テント関係貸出物品】※カッコ内は当所にて貸出できる最大の数です。【受取り日時 月 日 時 分】

8人用ドームテント(8張)	5人用ドームテント(5張)	8人用三角テント(8張)	5人用三角テント(4張)	常設テント(10張)	寝袋(200個)	マット	ランタン
張	張	張	張	張	個	枚	個

6. 飲み物・補食等

※変更期限：受取日の1週間前までとなります。

受取日	受取時間	品 名	数 量	備 考
7月4日	8:30	ペットボトル飲料 緑茶	90個	
"	16:00	アイス	90個	

7. その他、独自注文品等

※変更期限：原則受取日の1週間前までとなります。注文品によっては、1週間前でも対応できない場合がございます。独自注文の場合は班分けすることはできません。また、見積書を出すこともできません。ご了承願います。

受取日	受取時間	品 名	数 量	備 考
7月3日	15:00	バナナ	90本	野外炊飯材料と同時受取 スイカ割り実施
7月4日	18:00	スイカ	2玉	

活動計画表

宿泊棟泊 キャンプ場泊 記入日 5月15日(月)
 団体名 信州高速小学校 4年生 記入者 白樺太郎

月日	天候	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
7月3日(月)	晴天	朝のこころ					オリエンテーション(学習室希望)	朝食(持参)	屋敷(持参)	施設内オリエンティング	野外炊飯	夕ごはん	夕ごはん	夕ごはん	夕ごはん	入浴	星の観察【独自】	消灯・就寝	
7月4日(火)	晴天	朝のこころ		朝食	朝食		サベラップ(学習室希望)	守屋山登山	弁当(同左)	施設内	休憩	キャンプファイヤー(木の広場希望)	夕ごはん	夕ごはん	夕ごはん	キャンプファイヤー(天電希望)	入浴	消灯・就寝	
7月5日(水)	晴天	朝のこころ	清掃荷物整理	朝食	朝食	清掃確認	押し花絵【指導員依頼】 欄細工【指導員依頼】 竹とんぼ【独自】	退所	夕ごはん	施設内	夕ごはん	夕ごはん	夕ごはん	夕ごはん	夕ごはん	夕ごはん	夕ごはん	夕ごはん	夕ごはん

～留意事項～

- ① 荒天時の計画も必ずご記入ください。晴天時と同様の内容を実施する場合には、荒天時の欄に「同上」とご記入ください。
 - ② 到着・退所時刻を必ずご記入願います。
 - ③ 活動場所の希望が有る場合には、その旨記載ください。なお、活動場所の調整によっては、ご希望に沿えない場合もございますので予めご了承ください。
 - ④ 朝・夕へのつどいについては、利用の手引き p.7 をご覧ください。(野外活動中は、活動が優先となります)
 - ⑤ 退所日9時、清掃確認を実施いたします。必ず活動計画に加えてください。
 - ⑥ 当所研修指導員を依頼する場合には【指導員依頼】と記載ください。依頼しない場合は【独自】と記載ください。なお、指導員を依頼しなければ実施できないプログラムもございます。詳しくは、利用の手引き p.17～19 をご覧ください。
 - ⑦ キャンプ場をご利用の場合は「楽しい野外炊飯・キャンプング」を参照ください。
- 【注意】各活動の開始、終了時間が確実に分かるよう、はっきりとした線をご記入願います。

食物アレルギー連絡表

国立信州高速青少年自然の家 (FAX 0265-96-2151)

※食物アレルギー等の有無に関わらず、利用日の2週間前までに、本表を必ず提出してください。

メニューや使用食材にかかわらず、食物アレルギーに関するすべての情報をご提供願います。本表を基に、担当者が詳細を確認するために連絡させていただきます。

※希望の対応を下記の中から選んで「希望対応」欄に○を付してください。

- (A) 食品等持ち込み (アレルギー症状が重い又はアレルゲン食材が多い)
- (B) 個別食対応 (アレルゲン食材を除いた食事を提供します。)
- (C) 利用者が成分表を見ながら選んで食べられる (利用団体の管理の下)
- (D) 特に対応の必要なし

※当店では特定原材料7品目及び特定原材料に準ずる20品目の食材を使用しています。

※本表はアレルギー対応以外に使用しません。

(太枠内にご記入願います。)

FAX送信日	平成 30年 5月 15日	施設記入欄	食堂連絡済	年 月 日	印
団体名	信州高速小学校			TEL	0265-96-2525
担当者	白樺太郎			FAX	0265-96-2151
利用期間	30年 7月 3日(月) ~ 29年 7月 5日(水)				

該担当者		あり(下記に記入) ・ なし				
アレルギー者名	年齢	性別	アレルゲン食材 該当するすべてのアレルゲン食材に○をしてください。 その他のアレルゲン食材がある場合は、()内にすべてご記入ください	処方薬 持参される場合は○をつけてください	希望対応	食堂記入欄
高遠太郎	10	男/女	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他(ごま・大豆)	エビベン 飲み薬	(A) (C) (B) (D)	
高遠花子	8	男/女	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他(りんご)	エビベン 飲み薬	(A) (C) (B) (D)	
		男/女	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他()	エビベン 飲み薬	(A) (C) (B) (D)	
		男/女	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他()	エビベン 飲み薬	(A) (C) (B) (D)	
		男/女	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他()	エビベン 飲み薬	(A) (C) (B) (D)	
		男/女	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他()	エビベン 飲み薬	(A) (C) (B) (D)	
		男/女	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他()	エビベン 飲み薬	(A) (C) (B) (D)	
		男/女	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他()	エビベン 飲み薬	(A) (C) (B) (D)	
		男/女	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他()	エビベン 飲み薬	(A) (C) (B) (D)	

国立信州高速青少年自然の家食堂

TEL 0265-96-2171
 FAX 0265-96-2175
 アレルギー担当者 宮本(ミヤマト)

最終確認	決裁日	年	月	日	
印	所長	次長	室長	推進係長	加調担当者

2. 清掃確認カード

受付時に宿泊棟数分をお渡しします。

清掃確認カード

団体名 _____
 宿泊棟名 _____
 確認日 _____ 月 _____ 日

- ★ 各団体・グループの引率者（責任者）の方は、各部屋ごとに下記の項目を確認して、確認欄にサイン又はチェックをしてください。
- ★ 9:00には宿泊棟を空け、確認に立ち会ってください。
- ★ このカードは清掃確認時に、確認にきた当施設職員に手渡してください。



項 目		確認
玄関・広間	★ 清掃用具は、玄関・洗面所・広間の掃除用具入れに入っています。	<input checked="" type="checkbox"/>
	● 床・たたみの上に、目につくゴミはありませんか。	<input checked="" type="checkbox"/>
寝具	● 玄関は、玄関ホウキで掃いてありますか。	<input checked="" type="checkbox"/>
	★ たたみ方・置き場所は、宿泊棟内の写真やこのカードの裏などを参考にしてください。	<input type="checkbox"/>
その他の	★ きちんとたたんだ後に、その寝具によりかかたりしますと寝具が乱れ、もう一度たたみ直しをお願いすることもあります。	<input type="checkbox"/>
	● ベッドパットの上のゴミは、取り除かれていますか。	<input type="checkbox"/>
	● 寝具の数はあっていますか。	<input type="checkbox"/>
	● 移動した寝具は、もとあった場所（宿泊棟）に戻っていますか。	<input type="checkbox"/>
	● ふとん・毛布は、きちんとたたまれていますか。	<input type="checkbox"/>
	● 写真のとおり重ねられていますか。	<input type="checkbox"/>
	● ベッドの下のゴミも、モップや掃除機を使って取り除いてありますか。	<input type="checkbox"/>
	● シーツを束ねてあったひもは、ひとまとめにして職員にお渡しください。	<input type="checkbox"/>
	● 座卓の上は拭いて、写真のように片付けられていますか。	<input type="checkbox"/>
	● 窓・サッシなどの鍵はかかっていますか。（冬季） 夏季など室内が暑い時は、窓を開け網戸にしておいてください。	<input type="checkbox"/>
● カーテンは開けて、タッセル（ベルト）で留めてありますか。	<input type="checkbox"/>	
● 電気は消えていますか。（広間・テラス・トイレ・洗面台・リーダー室・玄関等）	<input type="checkbox"/>	
● トイレのスリッパは、そろえて置いてありますか。	<input type="checkbox"/>	
● 冷蔵庫内には、何も残っていませんか。 冷蔵庫のコンセントは、絶対に抜かないでください。	<input type="checkbox"/>	
● ヒーターのスイッチは切ってありますか。（冬季）	<input type="checkbox"/>	
● 清掃用具は一式ありましたか？（不足していた用具： _____）	<input type="checkbox"/>	
★ 忘れ物はありませんか。もう一度確認しましょう。		<input type="checkbox"/>

◎ 宿泊棟内に破損箇所や不都合な点があれば記入してください。

国立信州高遠青少年自然の家

利用者名簿

入所時提出

No. _____

団体名	信州高遠小学校	利用期間	7月3日～7月5日
利用者の構成	男 45人	女 45人	合計 90人

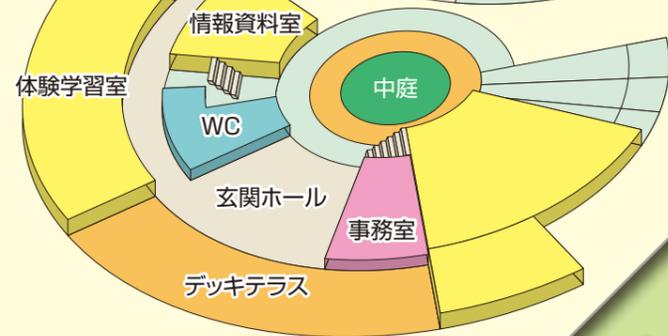
注意

- この利用者名簿は、利用申込書類に添付するか、**利用初日の受付時にご提出ください。**
- 団体作成の名簿がある場合は、この様式にある内容を確認できるようにしてください。
- 性別欄は、該当する欄に○印を記してください。
- 2泊以上のご利用の時、宿泊しない日がある場合は、宿泊しない○泊目に×印を記してください。

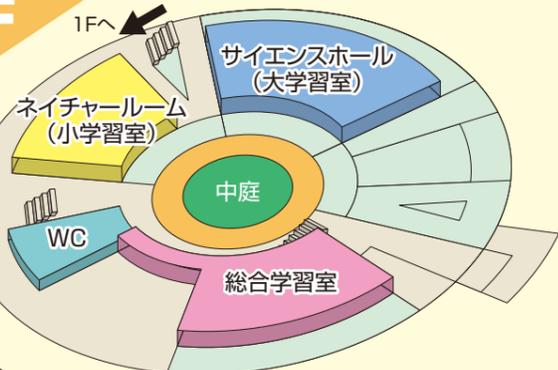
番号	氏名	性別(○印)		年齢 学年	宿泊しない日に×印			番号	氏名	性別(○印)		年齢 学年	宿泊しない日に×印		
		男	女		1泊目	2泊目	3泊目			男	女		1泊目	2泊目	3泊目
例	信州太郎	○		6 年長		×		例	高遠花子	○		12 中1		×	×
1	別紙参照							21							
2	学校の名簿使用							22							
3								23							
4								24							
5								25							
6								26							
7								27							
8								28							
9								29							
10								30							
11								31							
12								32							
13								33							
14								34							
15								35							
16								36							
17								37							
18								38							
19								39							
20								40							
								計							

環境未来センター

1F



2F



自然の家

国立信州高遠
青少年自然の家

活動エリア



- 主要道路
- 車幅のある道
- 登山道・遊歩道
ハイキングコース

林道太郎線



たかとおしがい 至高遠市街
まつくらがわ 松倉川

交通のご案内

関東方面から

- 自動車利用**

東京	中央自動車道	諏訪IC	国道152号線	40分
				2時間30分
- 電車利用**

東京	中央本線	茅野	車	40分
				特急2時間20分
- バス利用**

東京	新宿駅南口	バス	「中央道茅野」	車	30分
	(バスタ新宿)【要予約】				2時間46分
	新宿～諏訪岡谷線乗車				下車

関西・中京方面から

- 自動車利用**

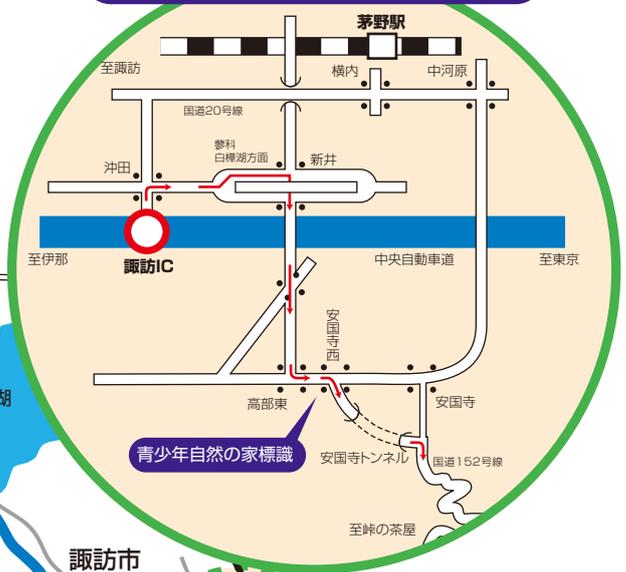
大阪	名神高速道	小牧JCT	中央自動車道	伊那IC	50分
					2時間30分
名古屋	中央自動車道	伊那IC	国道153・361・152号線	50分	
				2時間20分	
- 電車利用**

新大阪	新幹線	名古屋	中央本線	塩尻	茅野	車	40分
							1時間
							特急2時間
- バス利用**

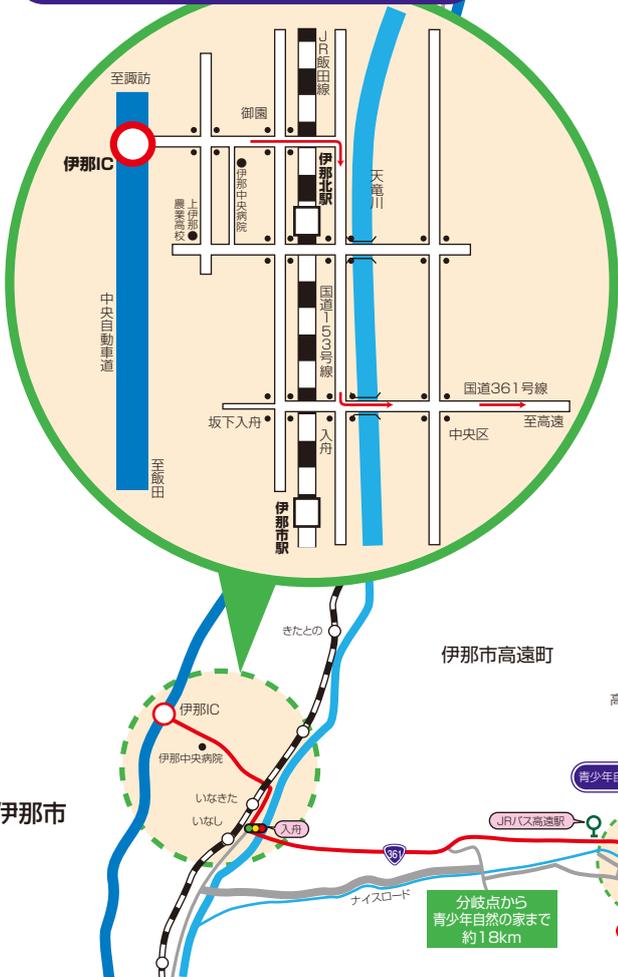
名古屋	名鉄バスセンター	名古屋～	高速バス「伊那市」	伊那市駅	車	10分
						3時間
						下車
	JRバス	バス	「伊那藤沢」	車	10分	
						50分
						下車

※「伊那藤沢」「中央道茅野」「茅野駅」と当青少年自然の家の間は、ご希望があれば送迎いたします。(要予約)

中央道諏訪ICからの経路



中央道伊那ICからの経路



独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立信州高遠青少年自然の家

〒396-0301 長野県伊那市高遠町藤沢6877-11
TEL 0265-96-2525 FAX 0265-96-2151

信州高遠

検索

NATIONAL SHINSHU TAKATO YOUTH OUTDOOR LEARNING CENTER
6877-11 FUJISAWA, TAKATO, INA-CITY, NAGANO 396-0301

2018.04 発行