



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

II 利用にあたって

- 1 利用できる団体 P.2
- 2 利用の制限 P.2
- 3 利用できない日 P.2
- 4 申込みから利用までの流れ P.2
- 5 申込みの際の注意事項 P.4
- 6 その他 P.4

III 入所・退所について

- 1 入所について P.5
- 2 退所について P.5
- 3 支払い手続きの留意事項について P.6

IV 生活について

- 1 標準生活時間 P.7
- 2 つどいについて P.7
- 3 生活の仕方 P.7
 - (1) 宿泊棟 P.7
 - (2) 清掃確認及び活動場所の清掃 P.8
 - (3) 寝具・シーツ・まくらカバーの使い方 P.8
 - (4) 寝具のあとかたづけ P.8
 - (5) 食事 P.10
 - (6) 入浴 P.10
 - (7) 売店 P.11
- 4 利用に際しての注意事項 P.11
 - (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

VI 活動について

- 1 プログラムの作成 P.16
 - (1) 活動のねらい・目的 P.16
 - (2) プログラムを作成する際の留意点 P.16
 - (3) 事前指導 P.16
- 2 活動プログラム一覧 P.17
- 3 貸出物品一覧 P.20

VII 利用料金について

- 1 施設使用料 P.21
- 2 シーツ等洗濯料 P.21
- 3 食費・教材費 P.21
 - (1) 食堂 P.21
 - (2) 弁当 P.21
 - (3) 野外炊飯メニュー P.22
 - (4) 飲み物・補食メニュー P.22
 - (5) 食文化体験メニュー P.22

VIII テント利用について

- 1 テントサイトについて P.23
- 2 開設期間について P.23
- 3 施設・設備について P.23
- 4 テントサイトの利用について P.24
- 5 共通事項 P.24
- 6 入所について P.25
- 7 退所について P.25
- 8 ドーム型テント設営手順 P.26
- 9 キャンプ・野外炊飯 案内図 P.30

IX 健康管理・安全管理について

- 1 健康管理 P.31
- 2 安全管理 P.32
- 3 医療機関 P.33
- 4 緊急避難場所 P.34

X 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 P.35
- 2 清掃確認カード P.42

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、自然を大切にする心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。



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
- 電話でのお申込みのほか、当施設HPの利用申込みフォームからの申込みも可能です。
申込みを確認次第、事業推進係から利用の可否について連絡をさせていただきます。

次年度申込み

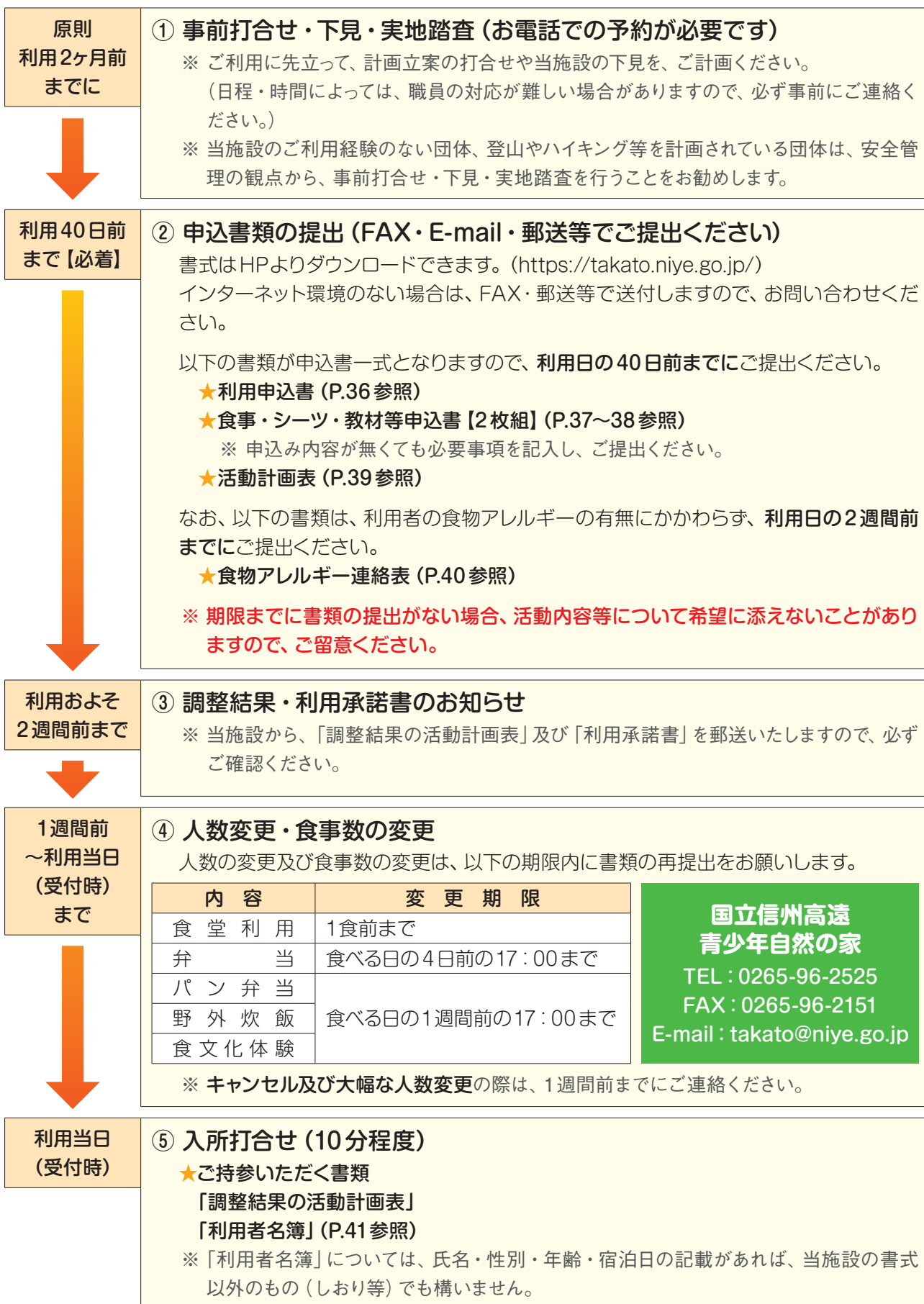
- 先行予約について（学校・青少年団体が対象です）
前年度5月頃から申込受付を開始します。
★申込みの際は所定の様式での申込みが必要になります。
様式についての詳細は、お問い合わせください。
- 上記以外の団体について（一般団体等が対象です）
前年度10月1日から受付を開始します。
★電話、又は利用申込みフォームにてお申込みください。

※ 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25日～5月10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ありますので、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、ボイズンリムーバー、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あります。（P.33 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。

入所手続き（事務室）
【所要時間】約10分程度

提出書類

- ★「利用者名簿」の提出 ※事前に提出でも可。
- ★「活動のしおり」の提出 ※しおりがある場合は提出してください。
- 「利用承諾書」の確認
- 食事数最終確認（食事数確定表を記入）
- 宿泊人員、活動計画、活動場所、宿泊棟の確認等
- 支払い手続き等の説明（次ページ参照）
- 宿泊棟（室）の鍵、シーツ・まくらカバー使用カード、清掃確認カード、アンケート、利用団体票の受け渡し

シーツ等受け渡し（売店）
【所要時間】約2分程度

- 「シーツ・まくらカバー使用カード」提出
- 「食事数確定票」提出 等

※ 数が多い場合には、運搬できる人数でお越しください。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。

宿泊棟の整理・整頓
最終日9:00まで

- 「清掃確認カード」の項目に注意して、宿泊棟の清掃・整頓を行ってください。（P.42 参照）
- ※ 荷物は原則として、9:00までに荷物置場、又は指定された場所へ移動してください。
- ※ 寝具を汚してしまった場合は、必ず事務室までご連絡ください。

清掃確認・鍵の返却（宿泊棟）
最終日9:00頃から

- 使用した宿泊棟に、職員が参りますので、必ずお立会ください。
- 清掃確認時に宿泊棟の鍵を返却してください。

退所・支払いの手続き
（事務室・売店）

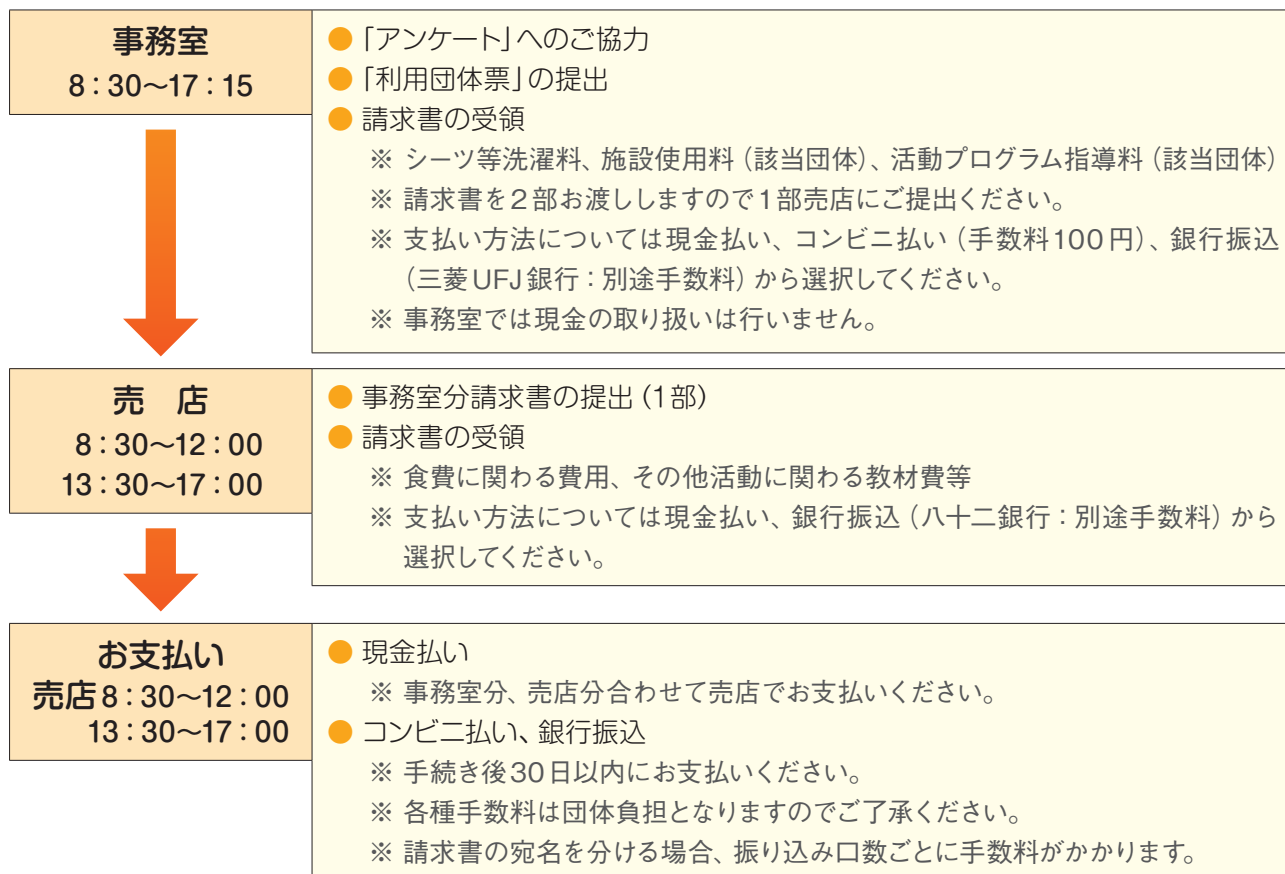
- 「利用団体票」の提出
- 「アンケート」へご協力
- ※ 退所・支払い手続きの詳細については、次ページをご参照ください。

退 所

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。
- 手続きは事務室、売店それぞれ5分程度かかりますので時間に余裕をもってお越しください。
- 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。

支払いまでの流れ



IV 生活について

1. 標準生活時間



2. つどいについて

- (1) 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)
- (2) 開始前に各団体ごとに整列してください。
- (3) 荒天時及び冬期間は、プレイホールで行います。
- (4) 進行は、当施設職員が行います。
- (5) 旗の掲揚・降納をお願いする場合があります。
- (6) 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。 <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。	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 <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を目安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.42 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。

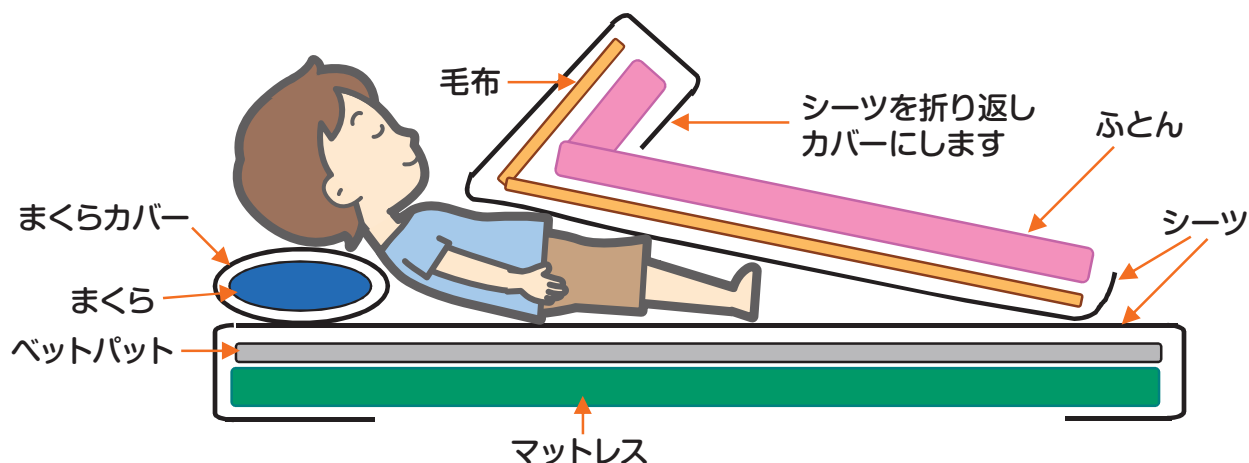
② 活動場所の清掃について

- 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、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



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

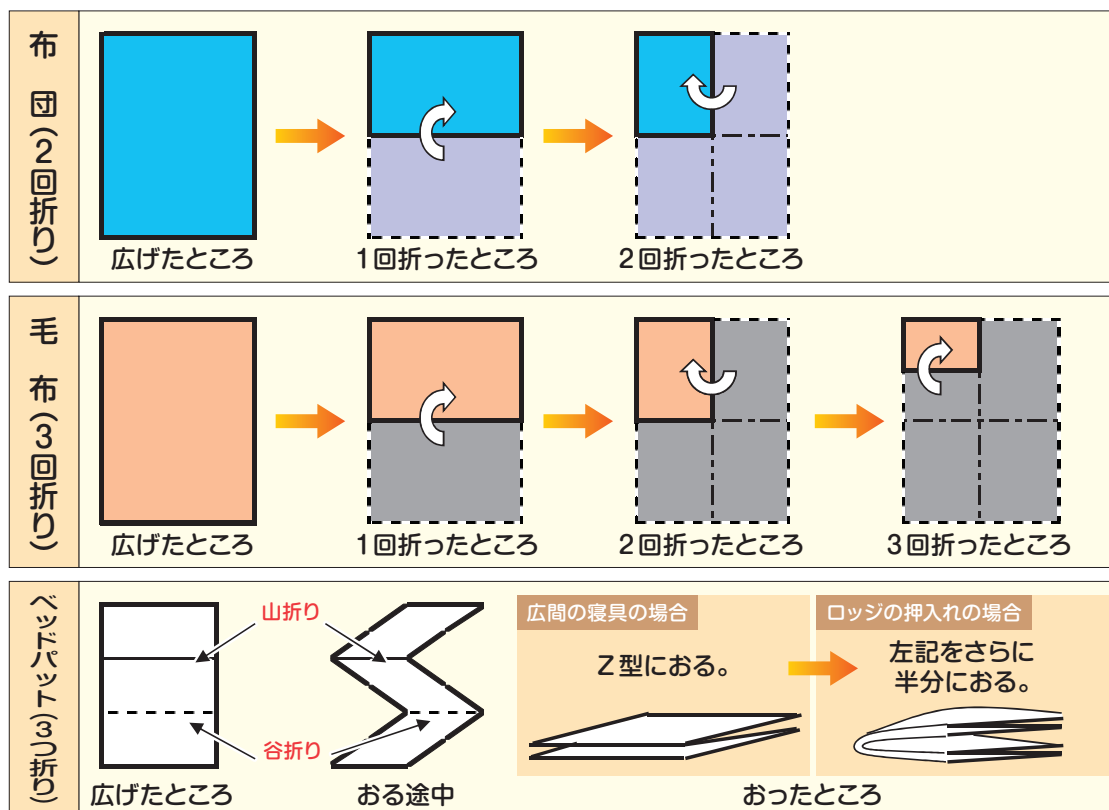


- Ⓑ 広げたシーツを結びます。



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

(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。

食堂・売店

エムエフエス株式会社 信州高遠店

TEL : 0265-96-2171 FAX : 0265-96-2175

(6) 入浴

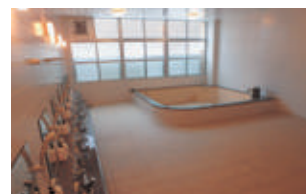
★ 入浴時間 17:20～21:30

※入浴時間終了後、安全管理上施錠します。

- 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、書類提出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。
- 浴室の窓を開けないでください。もし開いていたら閉めてからご利用ください。



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

◎ 売店での取り扱い物品等

- 研修用教材（※P.17～19を参照）
- 野外炊飯用品〔金たわし、ナイロンタワシ、スポンジ、洗剤（クレンザー他）〕
- 携帯カイロ（冬季のみ）
- スリッパ
- 乾電池（単1～単4）
- 洗濯用洗剤
- タオル（※バスタオルはありません）
- 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）
- ふきん
- 切手
- 文房具
- お菓子類
- お土産用品
- ポケットティッシュ
- 歯ブラシセット
- ナプキン
- ひげそり

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、原則お持ち帰りをお願いします。
生ごみは、当施設「生ごみサイロ（発酵槽）」にて処理できます。
ただし、持ち帰りが難しい場合には、売店にて有料回収を行っています。
70ℓごみ袋…200円 ※要分別・回収料込
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。
- 乗務員が自然の家を利用する場合、申込書の人数に含めてください。
また、利用方法等については、団体の担当者よりご説明ください。

(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（10%内税）

かけ布団3,520円 毛布456円 ベットパット517円 マットレス1,980円 まくら341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。
- 喫煙所はプレイホール近くの出入り口付近に1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P.23～30「Ⅷ テント利用について」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
本館・からまつホール	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㎡	○	○	○	○		○	○	
	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
	木曽（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
キャンプ関係施設	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)

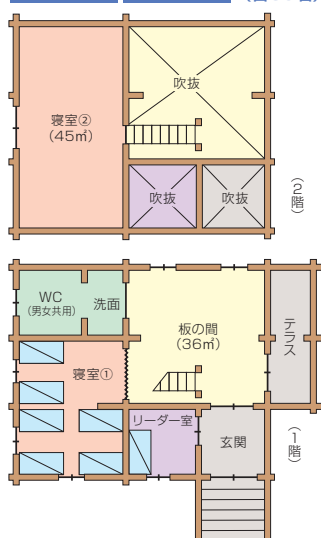
●ログハウス … 空木・赤岳・宝剣・木曽駒
穂高・檜・蓼科・天狗

●ロッジ … 甲斐駒・仙丈・北岳・赤石

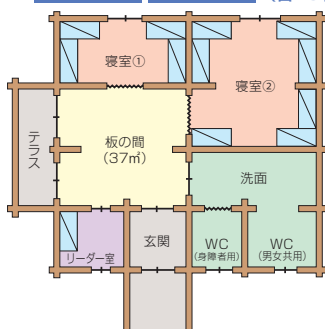
●本館宿泊棟 … 晴ヶ峰・霧ヶ峰

二段ベッド ベッド B

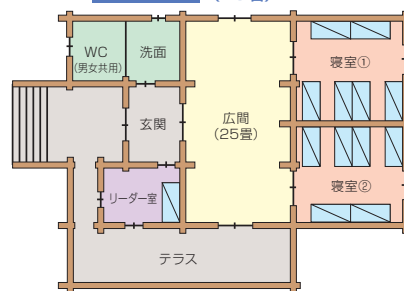
空木 1 (内線500) 赤岳 2 (内線501) (各36名)



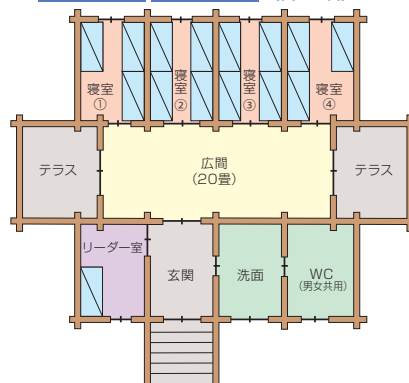
宝剣 3 (内線502) 木曽駒 4 (内線503) (各40名)



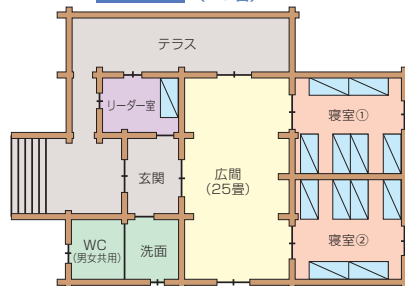
穂高 5 (内線506) (40名)



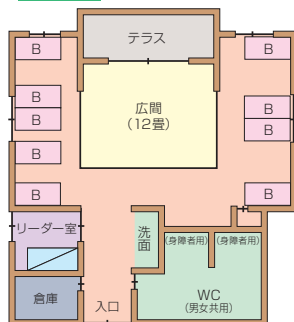
蓼科 7 (内線505) 天狗 8 (内線504) (各40名)



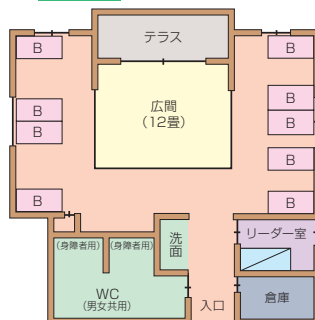
やい
檜 6 (内線507) (40名)



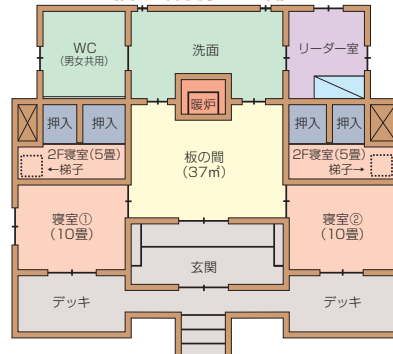
はれがみね
晴ヶ峰 (内線520) (17名)



霧ヶ峰 (内線521) (17名)



甲斐駒 9 (内線510) 仙丈 10 (内線511) 北岳 11 (内線512) 赤石 12 (内線513) (各30名 夏季は36名)



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.35～）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 登山 (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	—	—
自然観察	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	—	2,240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	—	4,490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	—	4,490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	—	4,490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	—	4,490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	—	2,240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。 野外炊飯用 薪：440円(1束)
	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
野外活動	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：480円 灯油：時価 ・団体の自主活動
	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 のみにになります。
	沢遊び	幼児～	—	6月～8月	2時間	—	—	
	溪流釣り	小学校 低学年～	15人	2月16日 ～ 9月30日 (解禁期間)	3時間	—	2,960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。 ▼溪流釣り遊漁券 小学生以下：無料 中学生：300円(1日券) 大 人：1,100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	420円	3,670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～	45人 ※2		3～4時間	430円	3,670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	290円	3,670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～	45人		3～3.5時間	290円	3,670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	540円	3,670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	600円	3,670円	・講師依頼が必要です。指導員 は最少2名つきます。
	草木染め (ハンカチ)	小学校 低学年～	15人		3～4時間	570円	3,670円	・講師依頼が必要です。

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		
創作活動	藍染め	①ハンカチ	小学校 低学年～	10人	3～4時間	①710円	3,670円	・講師依頼が必要です。		
		②バンダナ	小学校 低学年～			②920円	3,670円			
	竹笛づくり		小学校 高学年～	30人	通年	2～3時間	130円	3,670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	140円	3,670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。	
	木のコースター		小学校 低学年～	—		約2時間	200円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。	
	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	190円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。	
	マイスプーンづくり		小学校 中学年～	—		2～3時間	200円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。	
	マイフォークづくり		小学校 中学年～	—		2～3時間	200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	420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	280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	540円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。	
		ペーパークイリング		小学校 中学年～		—	2～3時間	160円	—	荒天時の代替プログラムとして可能。
その他	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	—	—	当施設利用団体は、次の3施設の入館料が無料になります。 「高遠町歴史博物館」「伊那市民俗資料館」「信州高遠美術館」 ※利用の際は、別途申請手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。
	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)	

3. 貸出物品一覧

視聴覚機器	
ポータブルアンプ	5台
CDラジカセ	5台
OHP	2台
プロジェクター	3台
移動式スクリーン	2台
ハンドマイク (拡声器)	3台
移動式キーボード	2台
スポットライト	2台

クラフト関連用具	
※当施設の活動プログラム実施時のみ貸し出し可	
カッターナイフ	50本
デコレーション キャンドル用カッター	50本
はさみ	50丁
木工用小刀 (右)	320本
木工用小刀 (左)	40本
木工用きり	40本
勾玉用ナイフ (右)	220本
勾玉用ナイフ (左)	50本
勾玉用きり	40本
竹笛用きり	20本
作業マット	220枚
穴あけピンバイス	40本
電熱ペン	34台
ペンチ	20丁
ドリル	5本
筆 (極細～極太 丸・平)	500本
絵の具 (黒・白・赤・青・ 緑・黄・橙・茶・黄緑)	
パレット	150個
筆洗い用水入れ	100個
グルーガン	62個

野外活動用具	
ランタン	20個
シルバコンパス	80個
熊よけ鈴	120個
トランシーバー ※1台につき単三電池 3本準備ください。	18機
雷警報機	6個
星座早見盤	50個
天体望遠鏡	4台
双眼鏡	35個
フィールドスコープ	5台
フライングディスク ゴルフ用具	80名分
マレットゴルフ用具	80名分

プレイホール関連用具	
卓球台	7台
バドミントンコート	2面分
ソフトバレーボール コート	2面分
玉入れカゴ (赤・白)	1組
スコアボード	2つ
綱引き用つな	2本
マット (厚)	6枚
マット (薄)	6枚
カラーリング	2組
キンボールスポーツ セット	1組
チャレンジ・ザ・ ゲーム	1式
室内ペタンク	1式
ストラックアウト用具	1組
竹馬	5組
卓球セット	20名分
バドミントンセット	20名分
ソフトバレーボール	10個
ドッジビーディスク (小)	5枚
ドッジビーディスク (特大)	2枚
玉入れ玉 (赤・白)	各45個
長なわとび (15m)	5本

冬期野外活動用具	
歩くスキー用板	250組
※130～180cmが10cmごと	
歩くスキー用くつ	340足
※19～21cmは1cmごと ※21～29cmは0.5cmごと	
スノーシュー (大人用M・L)	60足
スノーシュー (子供用S・M・L)	70足
ストック	160組
※100～130cmが5cmごと	
そり (二人用)	50個
そり (一人用)	150個
ヘルメット (S・M・L)	200個

※スキー用具はサイズによって数が異なります。

その他	
ドラムコード	5個
延長コード	10本
ビブス (赤・ピンク・ オレンジ・薄緑・緑・青)	各50着
バインダー	40枚
空気入れ	1個
PAグッズ	2セット
ストップウォッチ	10個
メジャー (50m×2, 30m×1)	3個
電子ホイッスル	3個
指示棒	2本
バケツ	20個
手持ち燭台 (大)	15個
手持ち燭台 (小)	340個
キャンドル衣装 (女神)	2セット
車いす	2台
急須	5個
湯飲み	100個
電気ポット	10個

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	810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	300円
キ ャ ン プ 場	100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。

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	310円	410円	510円	1,230円
小 学 生	440円	540円	650円	1,630円
中 学 生 以 上	450円	550円	670円	1,670円

※ 年少未満は無料です。
(食事数には含めないでください。)

(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	590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	600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	620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



※ 食物アレルギーに対応した弁当もあります。詳しくはお問い合わせください。

(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	430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	510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	400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	560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	1,120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	280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	320円	卵(2個)・ウインナー(2本)・キャベツ(30g)・即席コーンスープ・ケチャップ・塩コショウ
ハムエッグ	320円	卵(2個)・ロースハム(2枚)・キャベツ(30g)・即席コーンスープ・ケチャップ・塩コショウ
チャンチャン 焼き	620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	570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人分】	1,430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) ※直径20cm×4枚。目安16人。他のメニューとの併用不可。
精米100g	40円	100g…小学生以下の1食分
精米130g	60円	130g…通常の1食分
精米150g	70円	150g…多く食べる1食分

● 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
-----	-----	------	-----	-------	------

※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。

(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	150円	※種類の指定はできません
おにぎり	140円	梅・鮭・昆布

(6) その他

※料金は税込

	料金
野外炊飯用薪	440円
キャンプファイヤー用薪	480円
灯油	時価
ローソク 小	20円
ローソク 大	90円

(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	420円	もち米1合(含 あんこ・きなこ・大根おろし) 1人1合目安・臼は2升つき ※注文は1升(10名程度)以上
そばうち	430円	1人分(そば粉・小麦粉・ネギ・つゆ・七味唐辛子)
五平もち	290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	290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 テント利用について

1. テントサイトについて

本館より約700m（徒歩10分程度）離れた広大なからまつ林の中に位置し、周囲からは、小川のせせらぎ、小鳥のさえずりが聞こえる。大自然のなかでのテント泊には最適な場所にあります。



常設テント

2. 開設期間について

常設テントサイト・移動テントサイトの開設期間は、5月1日～10月31日まで。

（気候によって、変更する場合があります。）

※ 開設期間外（冬季等）での移動テント宿泊体験を希望される場合は申込時にご相談ください。



移動テント

3. 施設・設備について（P.13 参照）

(1) 常設テントサイト

10人用常設テント 10張

(2) 移動テントサイト

8人用ドーム型テント 8張

（団体にて設営・撤収を行います）

5人用ドーム型テント 5張

（団体にて設営・撤収を行います）

(3) キャンプセンター

● 冷蔵庫

※他団体と共用となります。

使用時は品物に団体名を明記しまとめて入れてください

● トイレ

● 洗面台

● AED

● シャワー室（男女各6基） 利用可能時間は、17時20分～21時30分です。

※利用希望の場合は活動計画表に明記してください。

(4) 倉庫2

● キャンプ用具

（テント・シュラフ（寝袋）・銀マット・ランタン等）

4. テントサイトの利用について

(1) 常設テントサイト

- ① 貸出用シュラフ（寝袋）を使用する場合は、『シュラフシート使用カード』を売店へ提出し、記入された枚数のシュラフシートを、本館浴室の隣にあるシート等置場（リネン室）で受け取ります。
受け渡しは、食堂営業時間（P.10 参照）以外で17時までをお願いします。
返却の際もシート等置場（リネン室）へ運んでください。
- ② 寝具類（シュラフ（寝袋）・銀マット）とランタンは、**倉庫2**（P.30 参照）で貸し出します。
※ ランタンの電池は団体にてご用意ください。（ランタン1個につき単1電池4本）
電池は売店でも販売しております。
- ③ 使用したテントサイト・トイレ・シャワー室等を清掃してください。
- ④ キャンプセンターの洗面所の床とトイレの清掃は、床は**水をまかず**に、ほうきで掃いてください。

(2) 移動テントサイト

常設テントサイトの①～④と同じ

- ① 移動テントの設営用具と寝具類は、**倉庫2**で貸し出します。

・テント本体 ・フライシート ・グラウンドシート ・ペグ（必要数）
・ポール ・ハンマー ☆すのこ ☆寝具類（上記②と同じ）

- ※ 設営の前に用具を確認してください。☆以外は、1つの袋に入っています。
- ※ その他、テント関係の貸出用具を希望される場合は、別紙『食事・シート・教材等申込書』No.2の所定の欄にご記入のうえ、2週間前までに提出してください。
- ② テント設営は、指定のテントエリア内で行い、周辺の自然に配慮してください。（P.30 参照）
 - ③ テントの撤収について（P.29 参照）
 - ・雨天の場合、またはテントが濡れている場合の撤収については当施設職員に確認ください。
 - ・原則として、出発日の10時までには完了してください。
 - ・テントに汚れや泥がついた場合は、水場で洗い落とすか、雑巾等で拭き取ってください。
 - ・用具類（ペグ・ハンマー等）は数を確認し、泥を落としてください。
 - ・用具を紛失又は破損した場合は、職員に申し出てください。
 - ④ 用具の返却は、当施設職員が**倉庫2**で確認しますので、連絡してから運んでください。
※ 不明な点、収納時刻、**雨天時**の対応については、当施設職員にご相談ください。

5. 共通事項

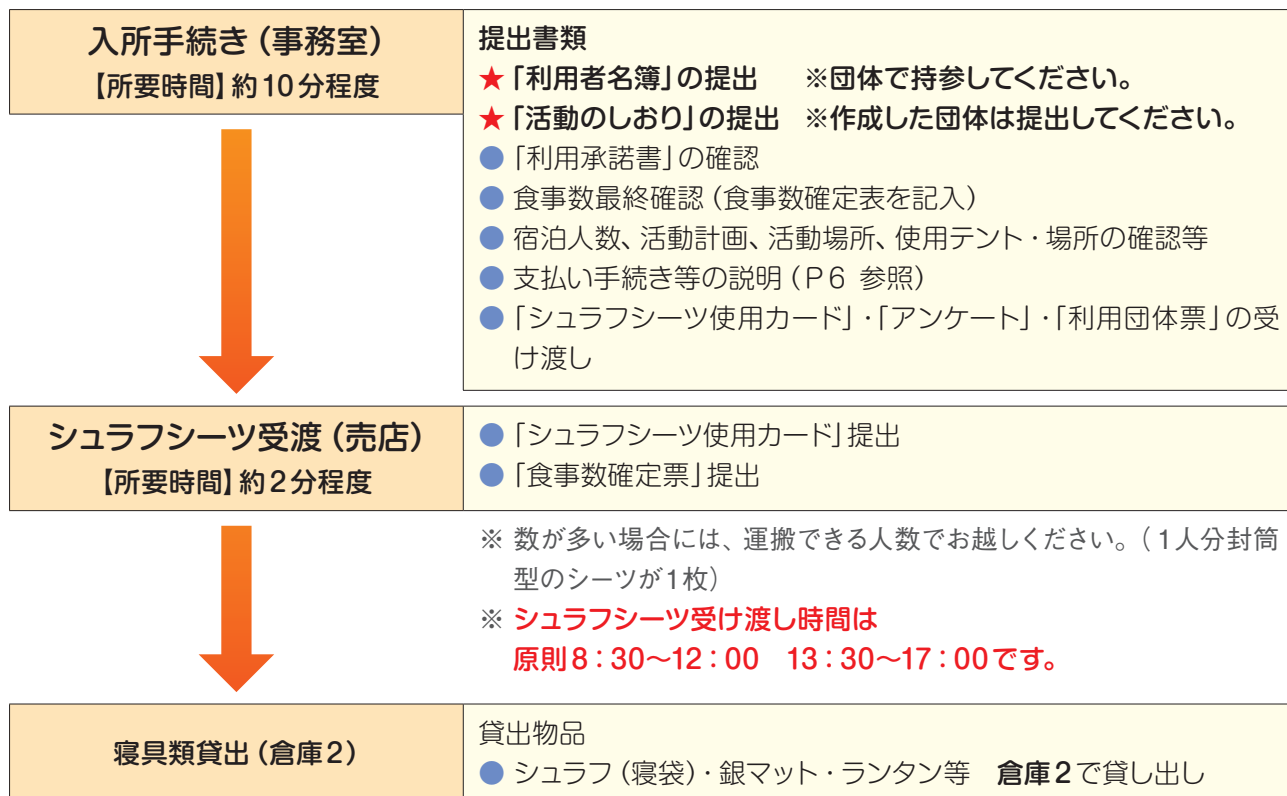
- (1) 活動エリア内及びその周辺は保安林となっておりますので、営火場（P.30 参照）以外での**たき火や花火は厳禁**です。
- (2) キャンプ場内への車両の乗り入れは、安全管理上、原則として禁止します。
なお、緊急時及び作業時・火気点検時等に関係車両が入ることがありますのでご了承ください。
- (3) 食事については、野外炊飯、本館食堂食、弁当（当施設にて注文）が選択できます。
- (4) 悪天候等の場合、状況により本館へ移動していただく場合があります。
- (5) キャンプ場での喫煙はご遠慮ください。
- (6) キャンプ場周辺は夜間大変暗くなりますので、各団体で懐中電灯・ヘッドライト等の照明器具を持参ください。
- (7) シュラフ（寝袋）を持参される場合は、シュラフシートを使用しなくても構いません。

6. 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」をおこなってください。

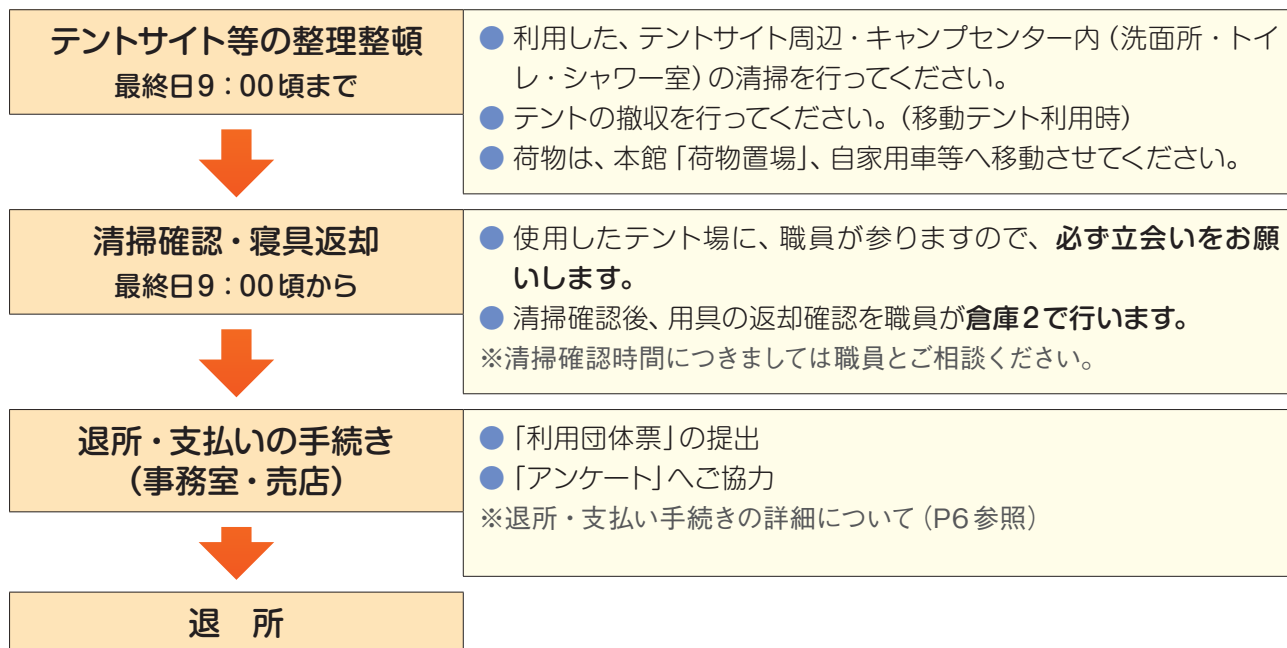
- 受付時間は原則として9:30～16:30の間ですが 移動テントをご利用の場合は設営時間（1張を8人で1時間程度目安）を考慮して到着をお願いします。

※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。



7. 退所について

利用最終日は、次のことをおこなってください。



8.ドーム型テント設営手順

ドーム型テント ～準備編～

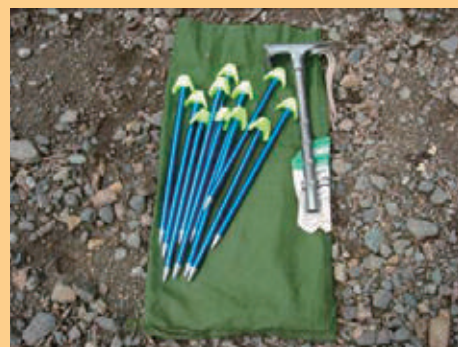


- ①ペグ収納袋
- ②フライシート
- ③テント本体
- ④ポール収納袋

道具・部品を失くさないようきちんと管理してください。



ポール



ペグ10本・ハンマー1本

ドーム型テント ～設営編～



- 1** ポールをつなぎあわせ、組み立てます。
2組できたらポールの梁（はり）を交差させるように置きます。



- 2** テント本体を写真のように広げます。△印が出入り口となりますので確認します。
広げたテント本体の上に、2組のポールを置いて、再度出入り口を確認します。



- 3** テント本体の中央部にあるフックを、ポールの梁（はり）の上側に交差しているポールの梁2本の中心にかけます。



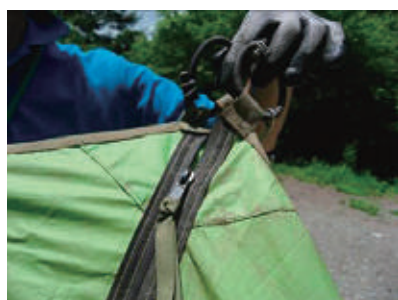
- 4** テント本体のすそにある「ピン」をポールの足にさしこみます。ピンをさしこむと、ポール全体が上に盛り上がります。



- 5** テント本体にある「ハンドループ」を引き、写真のように輪をかけます。ポールのつなぎ部分（太いアルミの部分）の左右に輪をかけるようにします。



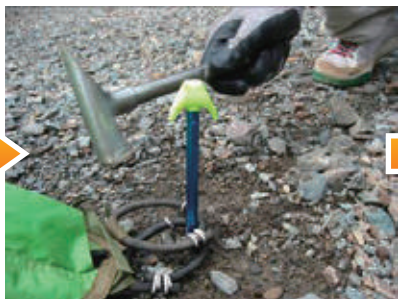
- 6** ポールにテント本体のマジックテープで固定させます。これでテントは、ほぼ完成です。



- 7** フライシートの裏表を確認します。写真のフックがついている側が、裏になります。また、ファスナーがあるところは、出入り口となります。△印と同じ向きになります。



- 8** ファスナー（出入り口）部分を確認して、フックをポールにかけながらフライシートをテントに覆います。最後にフライシートのすそのフックを、テント本体のピンのリングにかけます。



- 9** ファスナー（出入り口）部分のすそを引き出した所にペグを打ちこみます。すそのゴムリングを留めるためです。

※ペグを深く打った場合・・・テント収納の際、抜きにくくなります。

※ペグの浅く打った場合・・・風で抜けたり、つまづく危険があります。

ペグは5cm～7cm程度、頭が出ている位で良いでしょう。

ドーム型テント ～応用編～



風の強い時は、中に荷物を入れていても飛んでしまう場合があります。そんな時は、テント本体のすそにあるピンのリングに、ペグを通して地面に打ち込みます。リングは8ヶ所ありますが、全部に打ち込む必要はありません。

※ペグ・ハンマーを紛失しないように、収納袋に入れてください。



ファスナーを開ければ、風も通り快適です。しかし、開けっ放しだと、虫や蛇が侵入する場合があります。中のメッシュ（網）はきちんと閉めておきましょう！

ペグ収納袋（ペグ、ハンマー含む）・ポール収納袋はきちんとテントバッグに入れてテント内で保管するか、または引率の方が管理してください。

ドーム型テント ～撤収編～

基本的に、設営の反対の手順となります。



- 1** ペグ・フライシートを外し、ハンドループの輪を外します。マジックテープをはがし、ポールの梁（はり）にかけたフックを外します。

※ファスナーは全部閉めておきます。



- 2** テント本体を写真のように広げ、ハンドループを中央に寄せます。
テントバッグに入る大きさまで半分ずつに折っていきます。しっかりと空気を抜きましょう。



- 3** フライシートのファスナー部分を中に折り込みます。
テントバッグに入る大きさまで半分ずつに折っていきます。しっかりと空気を抜きましょう。

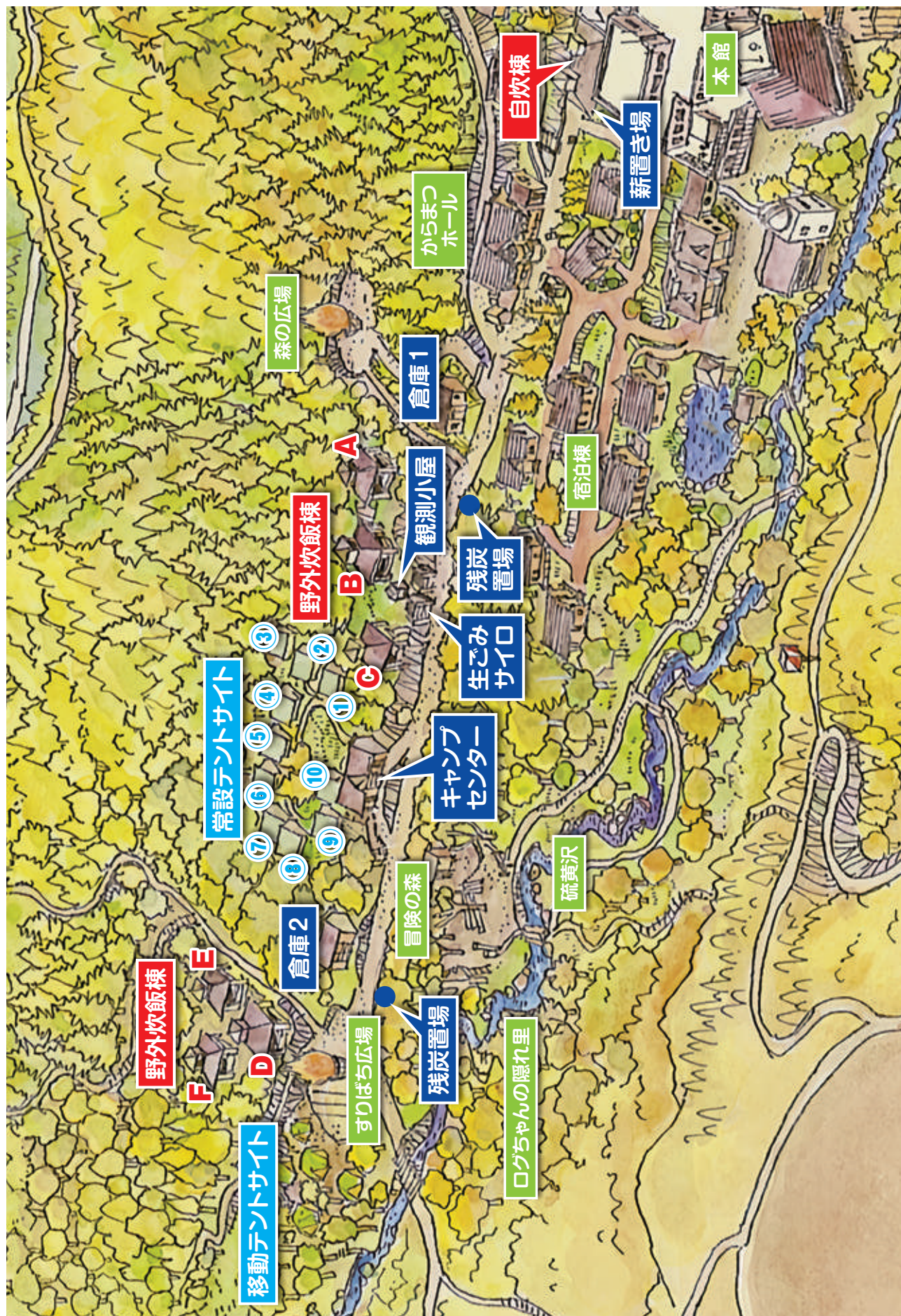


- 4** 全てあるかを確認して、次の順番でテントバッグに収納します。

①テント本体 ②フライシート
③ペグ収納袋（ペグ10本、ハンマー1本） ④ポール収納袋（ポール2組）

キャンプ倉庫2の決められた場所へ返却してください。

9. キャンプ・野外炊飯 案内図



Ⅸ 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。
(コピーが利用できない医療機関があります。P33 参照)
- 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下さい。
- 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・プレイホール前・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、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用。事務室にて貸出）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本が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の連絡手段を使って、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 9:00～12:00 PM 14:30～18:00 (土) 14:30～16:00	(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

- 1 避難場所は **Ⓐ利用者駐車場** **Ⓑ森の広場** **Ⓒすりばち広場** **Ⓓ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。
- 2 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。**



X 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

2020年 5月 15日

利用期間	2020年 7月 6日(月)～ 7月 8日(水) 2泊 3日		
利用形態	☒ 宿泊 ☐ 日帰り	団体区分	☒ 団体 (学校含む) ☐ グループ ☐ 家族
宿泊施設	☒ 宿泊棟 ☐ 常設テント ☐ 移動テント ☐ 持ち込みテント ※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。		
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 国少一郎	〒 (396 - 0301) 長野 都道府県 伊那 区市町村 高遠 町 藤沢6877-11	
	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	〒 (- -) 都道府県 区市町村	
	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 (具体的にご記入願います。) 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。			

団 体 の 構 成								
対象 性別						青 年 ・ 成 人 (引率者含む)		計
	未就学児	小 学 生	中 学 生	高 校 生	そ の 学 生	～29歳	30歳～	
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。

※ 食物アレルギーの有無に関わらず、利用日の2週間前までに食物アレルギー連絡票のご提出をお願いいたします。

※ 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のみに利用します。

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日前までをお願いいたします。
 ※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。

団体名		信州高遠小学校		記入日	5月15日(金)
担当者		白樺太郎		連絡先	0265-96-2525
利用日		7月6日(月)～7月8日(水)【2泊3日】			

☒新規 ☐変更 (回目)

※変更箇所がわかるようにしていただけると助かります。

1. 食事

※変更期限：弁当以外は当日の朝食前（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週間前までをお願いいたします。

	7月6日	7月7日	7月8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	年少・年中・年長	年少・年中・年長	年少・年中・年長	
	小学生	小学生 A 80 A 90	小学生 パン 80 メロン 90	小学生	
	中学生以上	中学生以上 A 10 スポーツドリンク	中学生以上 パン 10 お茶	中学生以上	
夕食	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	小学生	
	中学生以上	中学生以上 10	中学生以上	中学生以上	

※A弁当をご注文の場合には、以下より飲み物1個をご選択いただき、上記食数欄にご記入ください。

【飲み物】スポーツドリンク・オレンジ・アップル・お茶

※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】カフェオレ・オレンジ・アップル・お茶

2. シーツ等

※変更期限：利用当日の入所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6日 14:30	90 組		組
キャンプ場用		組		組

3. 食文化体験メニュー (もちつき・そばうち・五平もち・おやき・お茶)

※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7日	9:30	五平もち	40 人分
"	"	もちつき	30 人分
			人分
			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6日	15:00	野外炊飯用薪	14個	☐ 荒天時のみ購入	
7月7日	9:00	すべらップ	10個	☐ 荒天時のみ購入	
"	17:30	キャンプファイヤー用薪	6束	☐ 荒天時のみ購入	
"	"	灯油	2ℓ	☐ 荒天時のみ購入	
"	"	キャンドルファイヤー ローソク (大)	5本	☒ 荒天時のみ購入	
"	"	キャンドルファイヤー ローソク (小)	80本	☒ 荒天時のみ購入	
7月8日	9:30	押し花絵	40人分	☐ 荒天時のみ購入	
"	"	竹とんぼ	30人分	☐ 荒天時のみ購入	
				☐ 荒天時のみ購入	

食事・シーツ・教材等申込書

No.2

※申込み内容が無くても必要事項を記入し、ご提出ください。

記入日		5 月 15 日 (金)	
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。

※1班8人程度の編成が望ましいです。(当施設職員へご相談ください)

野外炊飯の指導が		必要である・(必要でない) ※貸出・返却時は職員が立ち合います。	
受取日	受取時間	メニュー	班 編 成
7月6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	鉋(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7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。ご了承ください。

受取日	受取時間	品 名	数 量	備 考
7月6日	15:00	バナナ	90本	野外炊飯材料と同時受取
7月7日	18:00	スイカ	2玉	スイカ割り実施

活動計画表

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

月日	天候	①	②	③	④	⑤	⑥	備考
7月6日(月)	晴	朝の過ごし	オリエンテーション (学習室希望) 到着	屋食(持参)	施設内 オリエンティング	野外炊飯	夕食 タピオカ	22:00 消灯・就寝
7月7日(火)	晴	朝の過ごし	朝食	守屋山登山	弁当 (同左)	休憩	夕食 キャンプファイヤー (森の広場希望)	22:00 消灯・就寝
7月8日(水)	晴	清掃 荷物整理	朝食	押入花絵【指導員依頼】 竹とんぼ【独自】	ソフトバレーボール (プレイホール希望)	同上	夕食 キャンプファイヤー (天竜希望)	
	天		退所					
	荒		同上					
	天							

～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・夕べのつどいについては、利用の手引き p.7 をご覧ください。原則全員参加となります。(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】、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.16～19 をご覧ください。
 - ⑦ キャンプ場をご利用の場合は「利用の手引き」P.23～30 をご覧ください。
- 【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

国立信州高遠青少年自然の家 (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ギー食材が多い）
- (B) 個別食対応（アレルギー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	2020 年 5 月 15 日		施設 記入欄	食堂連絡済	年 月 日	印
団 体 名	信州高遠小学校				TEL	0265-96-2525
担 当 者	白 樺 太 郎				FAX	0265-96-2151
利用期間	2020 年 7 月 6 日 (月) ~ 2020 年 7 月 8 日 (水)					
該当者	あり (下記に記入) ・ なし					
アレルギー者 氏 名	年齢	性 別	アレルギー食材 該当するすべてのアレルギー食材に○をしてください。 その他のアレルギー食材がある場合は、() 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)	

エムエフエス株式会社 信州高遠店

TEL 0265-96-2171

FAX 0265-96-2175

アレルギー担当者 宮 本 (ミヤモト)

最終確認		決裁日	年 月 日			
所 長	次 長	室 長	推進係長	プロ調担当者		

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6日～7月8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						

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。

清掃時に
チェックを入れて
確認してください

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。	
	● 掃除機又はホウキで、床・たたみのゴミ・ほこりをそうじしましたか。	✓
	● 玄関は、玄関ホウキで掃いてありますか。	✓
寝具	★ 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。	
	★ 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。	
	● ベッドパットの上のゴミは、取り除かれていますか。	
	● 寝具の数はあっていますか。	
	● 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。	
	● ふとん・毛布は、きちんとたたまれていますか。	
	● 写真のとおり重ねられていますか。	
その他の	● 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。	
	● 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。	
	● 座卓の上は拭いて、写真のように片付けられていますか。	
	● 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。	
	● カーテンは開けて、タッセル（ベルト）で留めてありますか。	
	● 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）	
	● トイレのスリッパは、そろえて置いてありますか。	
	● 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。	
その他	● ヒーターのスイッチは切ってありますか。（冬季）	
	● 清掃用具は一式ありましたか？（不足していた用具： ）	
	★ 忘れ物はありませんか。もう一度確認しましょう。	

◎ 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。

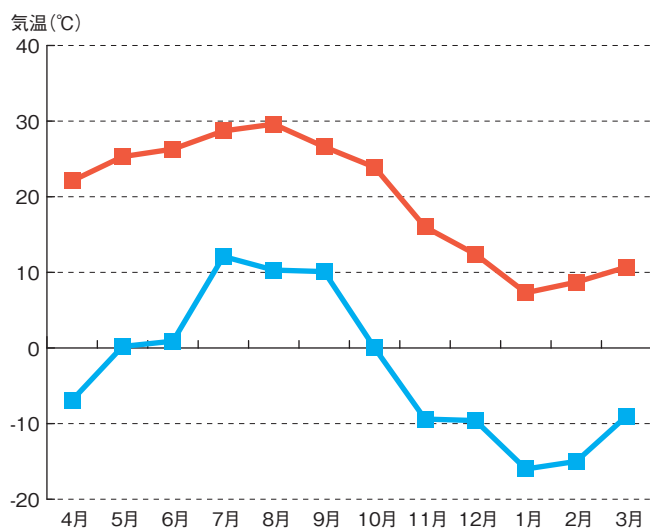
高遠の気候

—■— 最高気温(℃) —■— 最低気温(℃)

■ 平成28年度

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
最高気温(℃)	22.1	25.3	26.3	28.7	29.6	26.6
最低気温(℃)	-6.9	0.2	0.9	12.1	10.3	10.1
平均最高気温(℃)	15.1	20.1	20.9	25.1	25.9	22.0
平均最低気温(℃)	2.6	6.9	11.0	16.0	16.5	14.3
降水量(mm)	152.5	109.0	136.5	95.0	82.5	281.0
積雪量(cm)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

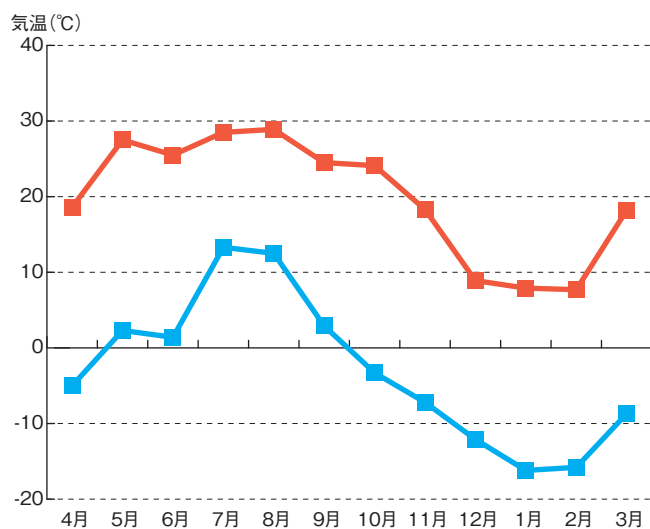
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
最高気温(℃)	23.9	16.0	12.4	7.3	8.7	10.7
最低気温(℃)	0.0	-9.4	-9.6	-16.0	-15.0	-9.0
平均最高気温(℃)	17.0	9.8	5.9	1.7	2.9	5.0
平均最低気温(℃)	6.6	-1.3	-5.1	-9.2	-8.8	-5.6
降水量(mm)	108.5	104.5	115.5	21.0	70.5	39.0
積雪量(cm)	0.0	0.0	0.0	243.0	177.0	18.0



■ 平成29年度

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
最高気温(℃)	18.6	27.5	25.5	28.5	28.9	24.5
最低気温(℃)	-5.0	2.3	1.4	13.3	12.5	2.9
平均最高気温(℃)	12.6	19.5	20.5	25.4	25.3	20.5
平均最低気温(℃)	0.1	7.1	8.7	16.9	17.1	10.3
降水量(mm)	114.0	69.0	73.5	137.0	173.5	87.5
積雪量(cm)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

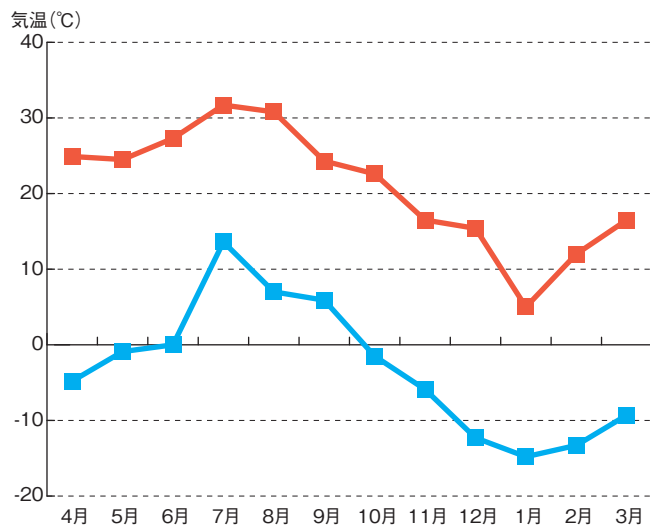
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
最高気温(℃)	24.1	18.3	8.9	7.9	7.7	18.2
最低気温(℃)	-3.3	-7.2	-12.1	-16.2	-15.8	-8.7
平均最高気温(℃)	14.3	9.1	2.5	0.8	1.1	9.9
平均最低気温(℃)	6.0	-2.0	-7.7	-9.2	-10.1	-2.8
降水量(mm)	362.0	40.5	16.0	77.5	3.6	45.3
積雪量(cm)	0.0	0.0	3.9	55.0	26.8	8.8



■ 平成30年度

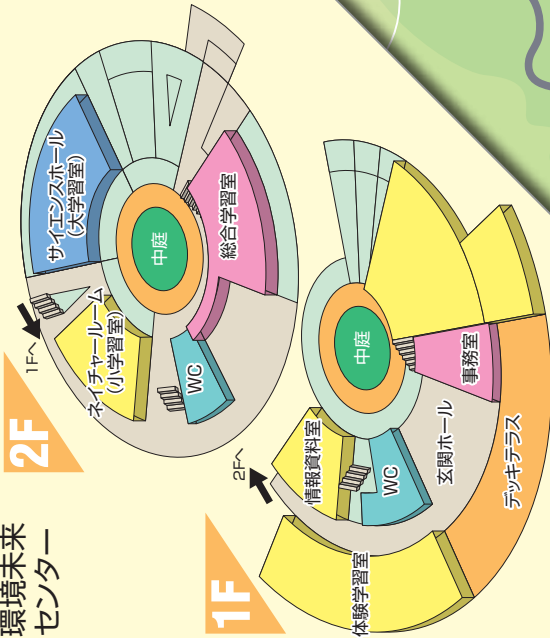
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
最高気温(℃)	24.9	24.5	27.3	31.7	30.8	24.3
最低気温(℃)	-4.8	-0.9	0.0	13.6	7.0	5.9
平均最高気温(℃)	15.9	18.5	20.6	27.0	26.7	20.1
平均最低気温(℃)	2.6	5.9	11.1	17.2	16.7	12.6
降水量(mm)	180.5	204.0	178.2	252.0	89.0	329.0
積雪量(cm)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
最高気温(℃)	22.6	16.5	15.4	5.0	12.0	16.5
最低気温(℃)	-1.5	-5.9	-12.3	-14.8	-13.3	-9.3
平均最高気温(℃)	16.2	11.5	4.7	1.5	4.6	6.8
平均最低気温(℃)	5.6	0.3	-4.9	-9.7	-7.1	-4.2
降水量(mm)	52.5	16.5	68.0	5.0	39.1	97.5
積雪量(cm)	0.0	0.0	8.3	71.0	27.9	21.8



自然の家 活動エリア

環境未来
センター



国立信州高遠
青少年自然の家



- 主要道路
- 車幅のある道
- 登山道 遊歩道
- ハイキングコース

※新しい広い道がありますが、案内板に従って活動してください。

交通のご案内

関東方面から

●自動車利用	中央自動車道	国道152号線
東京	2時間30分	諏訪IC 40分
●電車利用	中央本線	車
東京	特急2時間20分	茅野 40分
●バス利用	新宿駅南口	バス
東京	(バスタ新宿)【要予約】	「中央道茅野」 車
	新宿～諏訪岡谷線乗車	2時間46分 下車 30分

関西・中京方面から

●自動車利用

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

●電車利用

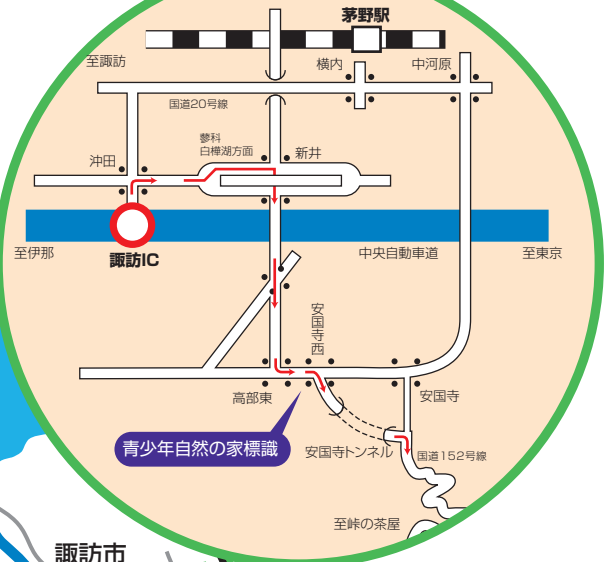
新幹線	中央本線	中央本線	車
新大阪 1時間	名古屋 特急2時間	塩尻 30分	茅野 40分

●バス利用

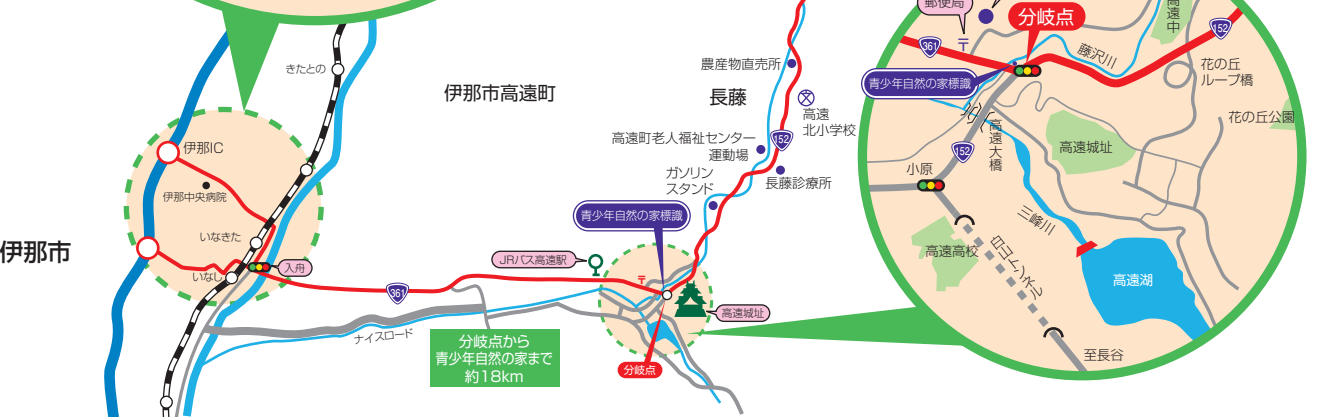
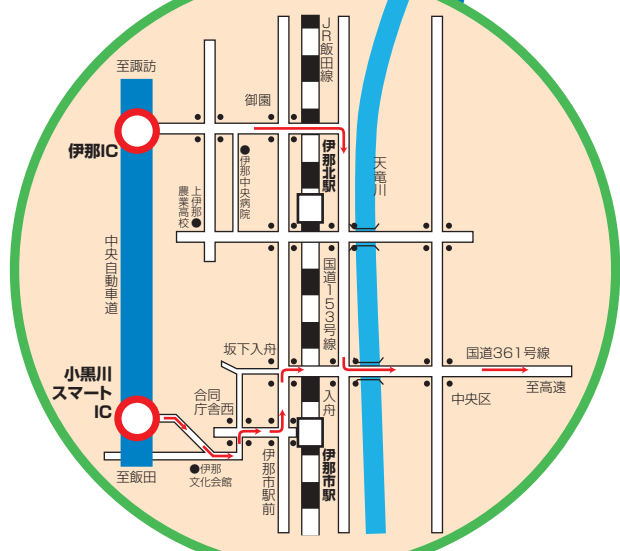
名鉄バスセンター	高速バス	「伊那市」	伊那市駅
名古屋	箕輪・伊那線乗車	3時間 下車	
	JRバス	バス	「伊那藤沢」
	「古屋敷」行乗車	50分 下車	10分

※「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

2020.04 発行