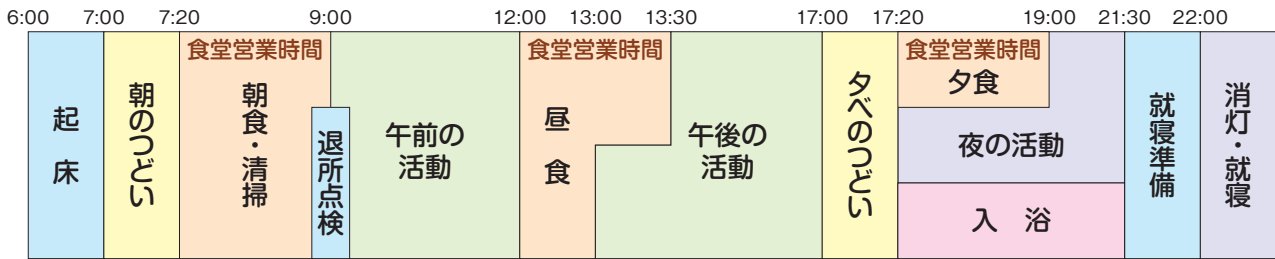


# IV 生活について

## 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。	各団体の相互交流を深め、親睦を図ります。
<b>&lt;場所&gt;</b> 晴天時(夏期間)：つどいの広場 冬期間・荒天時：プレイホール	<b>&lt;場所&gt;</b> 晴天時(夏期間)：つどいの広場 冬期間・荒天時：プレイホール
<b>&lt;内容&gt;</b> 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。	<b>&lt;内容&gt;</b> 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。
- 自然の中なので、虫などの生き物が建物内に入ることがあります。  
ご了承ください。



宿泊棟 (内部)

## (2) 退所点検及び活動場所の清掃

### ① 退所点検について

- ・ 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。
- ・ 退所点検カード (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。

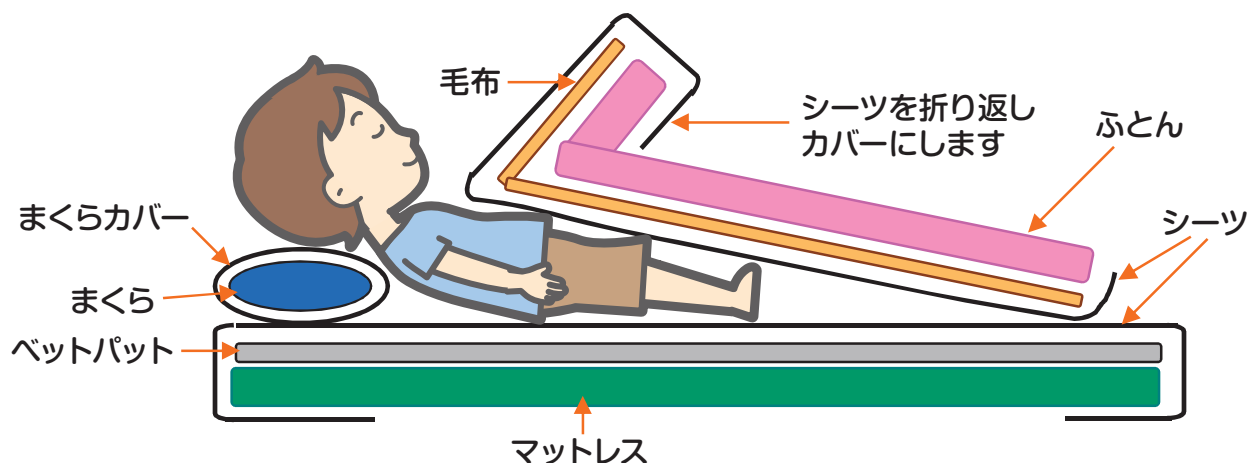
### ② 活動場所の清掃について

- ・ 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



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



- Ⓑ 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

布 団(2回折り)		<p>YouTube 寝具のたたみ方</p>
毛 布(3回折り)		
ベッドパット(Z折り)	<p>山折り 谷折り</p> <p>広間の寝具の場合 Z型におる。</p> <p>ロッジの押し入れの場合 左記をさらに半分におる。</p> <p>おったところ</p>	

③寝具の整頓

ベッドを使用した場合	押し入れにある寝具を使用した場合
<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 上下ともハシゴの反対側に寝具を重ねる。</p>	<p>① マットレス・ベッドパットは、Z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 押し入れの中に、右記のように5組ずつきれいに入れる。</p>
広間の寝具を使用した場合	霧ヶ峰・晴ヶ峰の畳の上 2階の寝具を使用した場合
<p>① マットレス・ベッドパットは、Z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>① マットレス・ベッドパットは、Z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】17:20～19:00

- ・ 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。  
※ 利用者数や感染状況により、盛り付けによる提供になる場合があります。また、少人数の場合は、お食事を提供できない場合があります。
- ・ 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。
- ・ 施設職員が営業時間内で、利用時間を割り振らせていただきます。

### ・ 弁当について

- ※ 料金については、P.18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（内部）

食堂・売店  
コンパスグループ・ジャパン株式会社  
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）



更衣所

	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）〕 |                                |
| • スリッパ                                 | • 洗濯用洗剤                        |
| • タオル（※バスタオルはありません）                    | • ポケットティッシュ                    |
| • 歯ブラシセット                              | • コピー（白黒 片面 A4：10円/枚 A3：20円/枚） |
| • ナプキン                                 | • 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、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（回収料込）  
※ごみは①生ごみ、②紙ごみ・プラごみ（ペットボトルを含む）、③不燃物（缶・ビン等）に分別をしてください。  
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。
- 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3,850円 毛布495円 ベットパット605円 マットレス2,200円 まくら660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.20～22「Ⅶ テント利用について」をご参照ください。
- 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。**
- 宅配便ご利用の方は事務室にご連絡ください。