

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炊飯中の団体を除く。)
- (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~)	夕べのつどい (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	<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
※実施場所のご案内は、6:40に放送します。	※実施場所のご案内は、16:45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。
- ・備え付けのドライヤーはありませんので、ご持参ください。
- ・**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。)
- ・洗面台での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)

コラム：宿泊棟に出没する昆虫も、自然の中で生活する仲間です!

自然豊かな信州高遠では、季節によってさまざまな昆虫に出会うことができます。宿泊棟の中にまで入ってきてしまうこともあり、「怖いな」と感じることもあるかもしれません。

特に多いのは「カメムシ」の仲間です。秋や春には宿泊棟の中でも見かけることが多い昆虫です。一般的には嫌なにおいを出す嫌われ者といった印象かもしれませんが、よく観察すると五角形をしていたり、細長い形をしていたり。体の色も、緑だったり茶色だったり色々です。中には青リンゴのようなにおいを出す種類もいます。

それでもやっぱりカメムシですから、いじめると嫌なにおいを出してしまいます。もしも部屋の中で見つけたときは、刺激しないようにやさしく外に出してあげるか、事務室に連絡してください。



(2) 退所点検及び活動場所の清掃

①退所点検について

- 当施設では教育プログラムの一環として退所点検を行っています。「来た時よりも美しく」という思いやりの心をもって、次に使う団体のことも考えて清掃や整理整頓を行ってください。
- 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。
- 宿泊棟ごとに1名以上の立ち合いをお願いします。
- 退所点検後は、再入室できませんので、予めご了承ください。宿泊棟の鍵は職員へお渡してください。
- 退所点検チェック表(P.34参照)の項目に従って、職員による退所点検が始まる前に、団体内でチェックを済ませてください。
- 不十分な場合は、「やり直し」をお願いしています。やり直しには時間がかかりますので、ご注意ください。

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。
- 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。
- シーツ受け取り時は、シーツ数を確認して受け取ってください。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。
- 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。

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。)

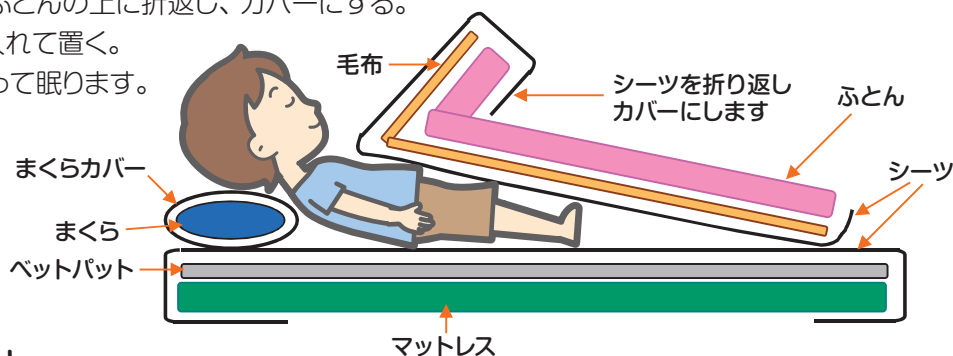
② 1枚目のシーツを敷く。(余った部分をマットレスの下に折り入れる。)

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 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。



② 広げたシーツを結びます。







③ 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(2 折 り)		

③寝具の整頓

ベッドを使用した場合	押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 style="text-align: center;">※ 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

- 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。
- 食堂には、最大200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。



食堂 (内部)

・ 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。
- アレルギー対応について

ご利用の4週間前までに「食物アレルギー連絡票」をご提出ください。その内容を確認後、食堂から対応についてご連絡します。

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
Email: 35511@compass-jpn.com

(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 (大浴場)・白樺湖 (中浴場)・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。



諏訪湖 (大浴場)



白樺湖 (中浴場)

	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個	3個
白樺湖	30名	11個	2個
千代田湖	5名	5個	



脱衣所

(7) 売店

- 売店営業時間 8:30～19:00

◎ 売店での取り扱い物品等

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 研修用教材（※P.17～19を参照） • スリッパ • タオル（※バスタオルはありません） • 歯ブラシセット • ナプキン • マスク • 乾電池（単1・単3） | <ul style="list-style-type: none"> • 洗濯用洗剤 • ポケットティッシュ • コピー（白黒 片面 A4:10円/枚 A3:20円/枚） • FAX送信（50円/枚） • ボールペン |
|---|---|

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（食文化体験、創作活動、野外炊飯の材料や弁当等）及びそれに伴うごみは、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。
- 乗務員の方の宿泊につきましては、近隣の旅館やホテルのご利用をお勧めいたします。
- 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。

<p>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</p>
--

- 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。（プレイホールを除く。）
- 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。
- 飲料の自動販売機は、館内に2箇所（売店横、プレイホール前）ございます。
- 自由にご利用いただける洗濯機、乾燥機が浴場横にございます。
（夜間：22：00～6：00はご利用いただけません。）
- 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。