



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

重要な変更点

(令和6年4月1日～)

1. 施設使用料について

利用料金が改定されます。詳細はP.18をご参照ください

【改定前】

シーツ等洗濯料：300円／1組（※シュラフ用シーツの洗濯料は100円／1組）
施設使用料：団体区分 青少年 0円／泊
一般 900円／泊



【改定後】(令和6年4月1日～)

施設使用料

<宿泊棟>

幼児(年少以上)： 300円／泊 ※(4泊以上の利用)期間中定額
子供(小学生～高校生)：600円／泊 ※(4泊以上の利用)期間中定額
大人(18歳以上)： 2,500円／泊 ※学生は1,200円／泊、
(7泊以上の利用)期間中定額

<テント>

幼児(年少以上)： 300円／泊
子供(小学生～高校生)：300円／泊
大人(18歳以上)： 1,200円／泊 ※学生は600円／泊

※シーツ等洗濯料は廃止となります。

※利用形態により、一部減免措置があります。

2. 野外炊飯施設使用料の新設について

野外炊飯施設使用料として、利用者一人当たりの料金をいただきます。

野外炊飯施設使用料：200円／利用者1人

野外炊飯貸出物品の貸し出しを受け、かつ野外炊飯施設のかまどで薪等を使って火を起こす場合は野外炊飯施設使用料をいただきます。

※利用者数は請求書発行時に申告していただきます。

※利用期間中に野外炊飯施設を複数回利用する場合も、野外炊飯施設使用料は1回分(200円／利用者1人)となります。

※食文化体験(おやきづくり等)で野外炊飯施設を使用する場合は、野外炊飯施設使用料はいただきません。

※指導員を依頼する場合は、野外炊飯施設使用料とは別に指導員指導料をいただきます。

3. 指導員指導料について

野外炊飯、食文化体験等の指導員指導料が改定されます。詳細はP.14～16をご参照ください。

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 支払い手続きの注意事項について 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) 退所点検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 活動について

1 プログラムの作成 P.13
 (1) 活動のねらい・目的 P.13
 (2) プログラムを作成する際の留意点 P.13
 (3) 事前指導 P.13
2 活動プログラム一覧 P.14
3 貸出物品一覧 P.17

VI 利用料金について

1 施設使用料 P.18
2 食費・教材費 P.18
 (1) 食堂 P.18
 (2) 弁当 P.18
 (3) 野外炊飯メニュー P.19
 (4) 飲み物・補食メニュー P.19
 (5) 食文化体験メニュー P.19

VII テント利用について

1 テントサイトについて P.20
2 開設期間について P.20
3 施設・設備について P.20
4 テントサイトの利用について P.21
5 共通事項 P.21
6 入所について P.22
7 退所について P.22

VIII 健康管理・安全管理について

1 健康管理 P.23
2 安全管理 P.24
3 医療機関 P.25
4 緊急避難場所 P.26

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 P.27
2 退所点検カード P.34

X 施設・設備について

1 屋内施設 P.35
2 屋外施設 P.35
3 建物案内図 P.36
4 宿泊棟平面図 P.37
5 キャンプ・野外炊飯 案内図 P.38

みんなで楽しむ8つの約束 P.39
高遠の気候 P.40
自然の家 活動エリア P.41

I はじめに

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。



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) 施設整備の日等（所長が定める日）
 - (3) 休館日
- ※ホームページでお知らせします。

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

- ・ 当施設ホームページの利用申込みフォームからお申込みください。申込みを確認次第、利用の可否について連絡をさせていただきます。
- ・ 4週間前までお申込み可能です。ただし、活動場所についてはご希望に添えない可能性がございます。

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6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。

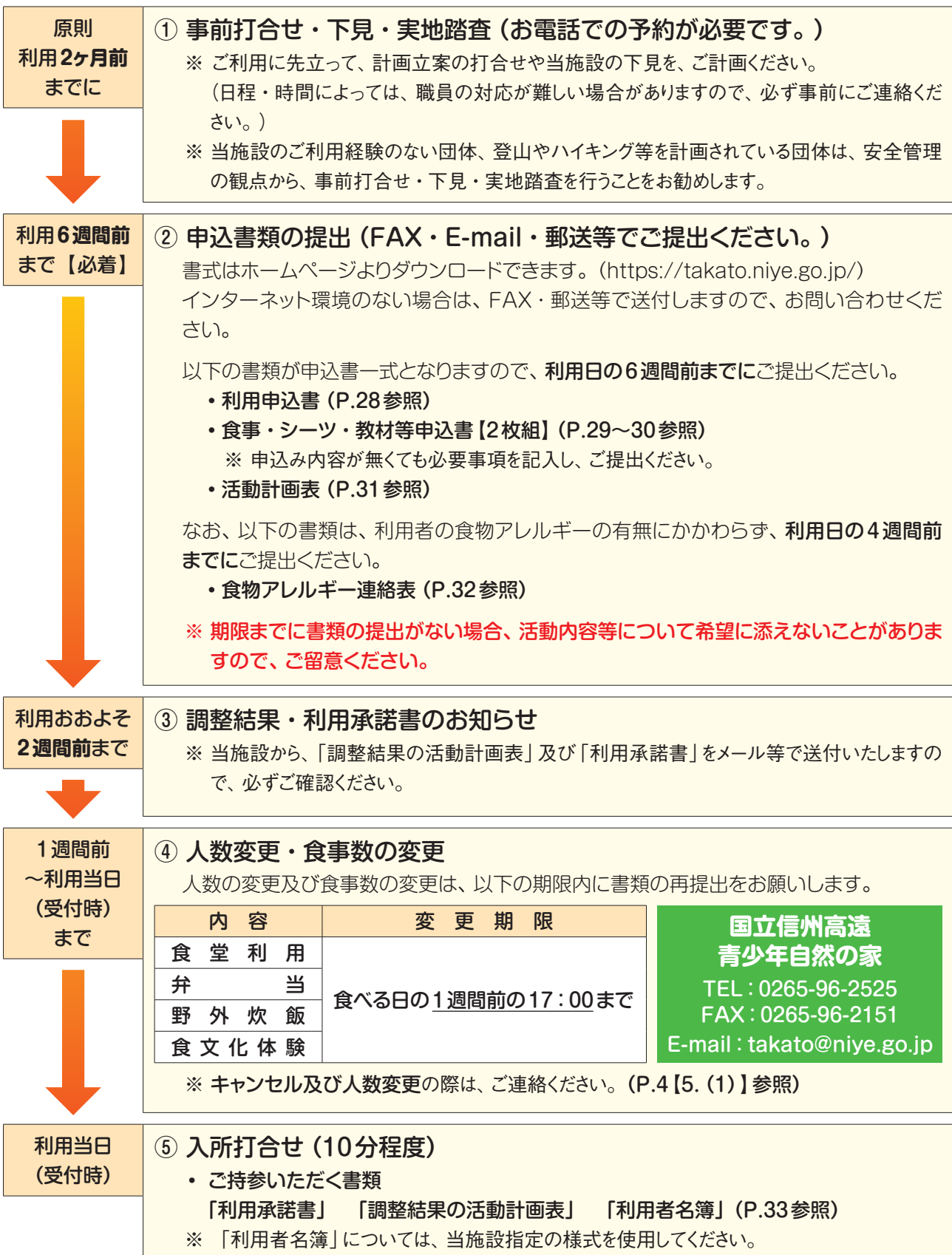
- ・ 利用申込みフォームにてお申込みください。

※ 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2ヶ月前の同日からの申込みとなります。

- ① 4月27日(土)～5月6日(月)
- ② 7月の海の日を含む3連休～8月最終日

(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) キャンセル料金について

- ・ 食べる日の**1週間前の17時**を過ぎて参加者のキャンセル及び人数変更がある場合、食堂利用を含むすべての食事において、キャンセル料（食事料金）をいただきます。

(2) 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、バリアフリーの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、6週間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6週間前より後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週間前までにメール等でご連絡いたします。

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、ドライヤー
- ・ 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

- ・ お問い合わせは、原則**8：30～17：15**までにお願ひします。
※ 17：15～翌日8：30は、緊急の場合のみ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。**

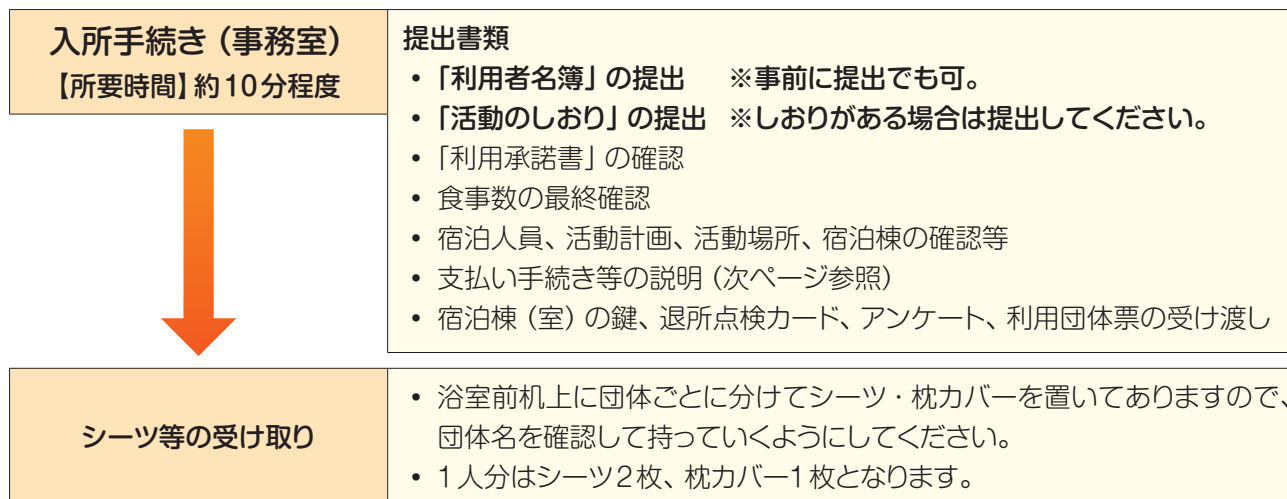
Ⅲ 入所・退所について

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の間でお願いします。

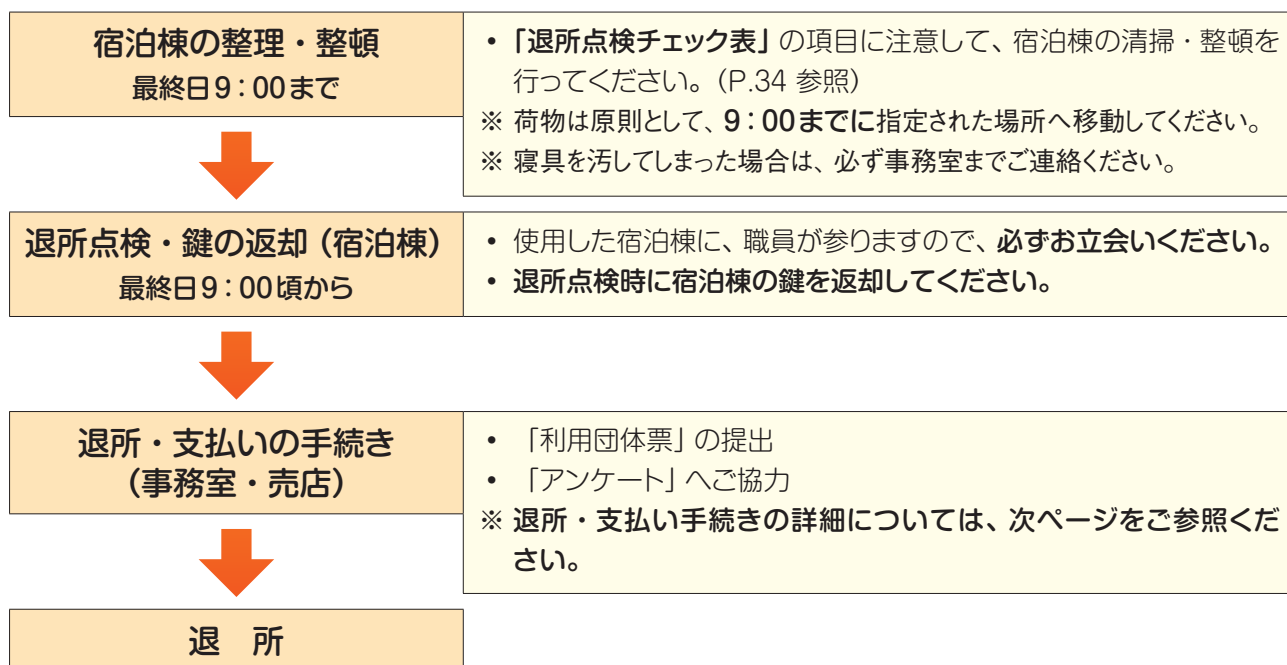
※ 到着が遅れそうな場合には、必ず当施設へ連絡してください。



※ 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。

2. 退所について

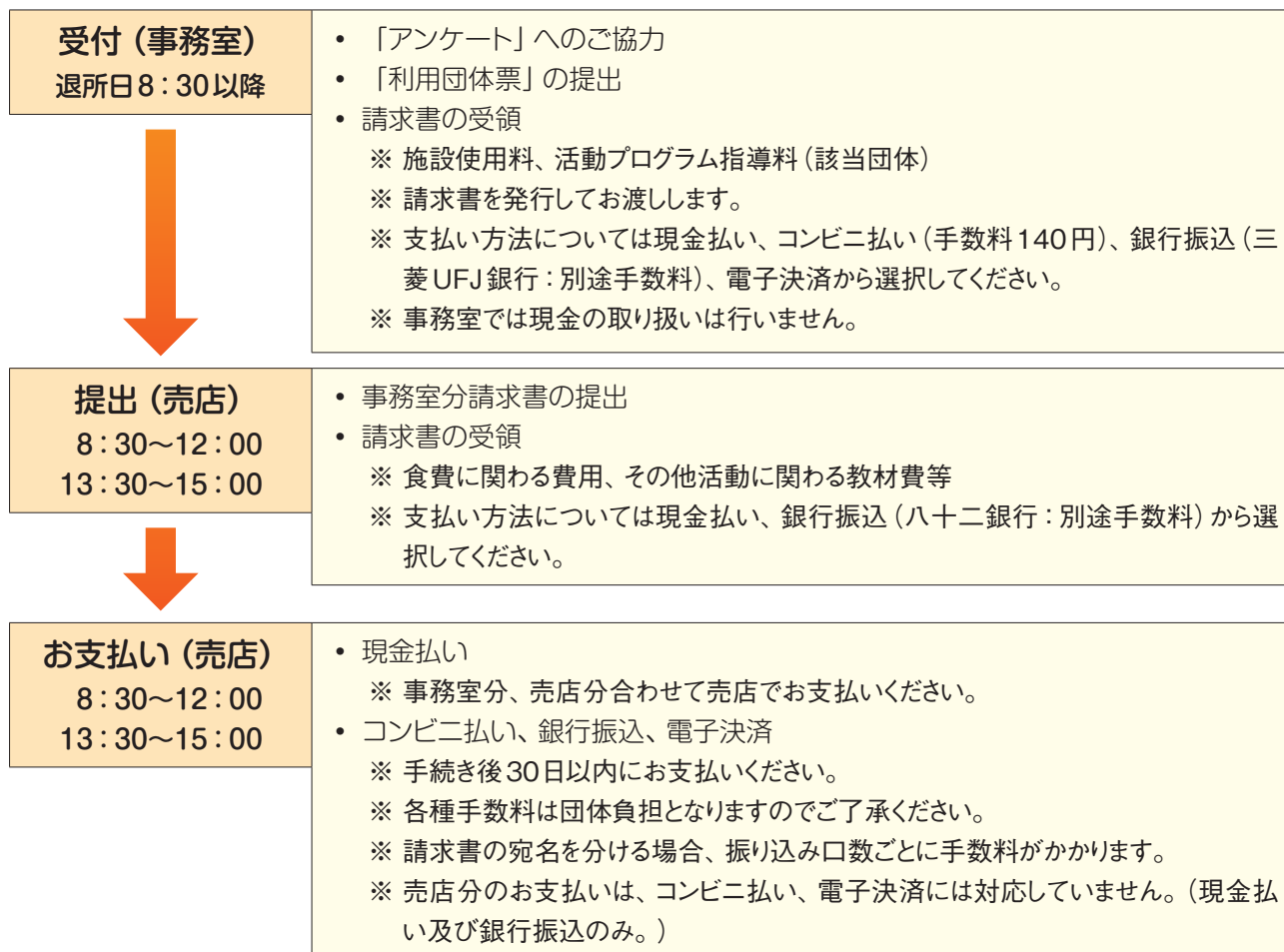
利用最終日は、次のことを行ってください。



3. 支払い手続きの留意事項について

- 退所日の朝8時30分以降に「利用団体票」を事務室に提出してください。
- 手続きは、利用団体が多い場合は30分以上かかる場合もあ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。 <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、6:40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 ※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。)

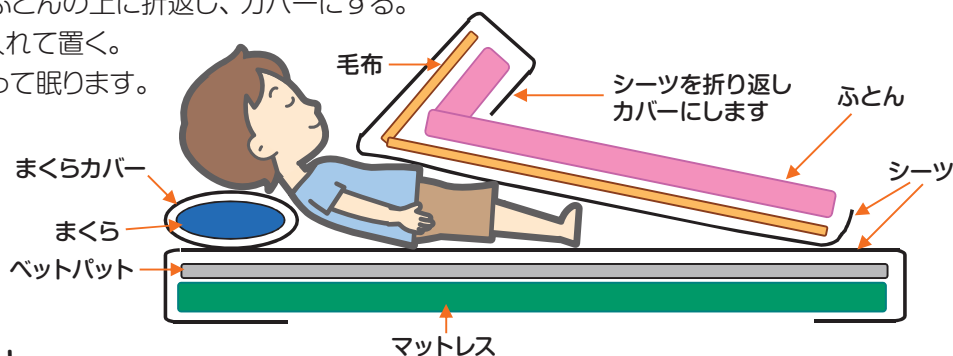
② 1枚目のシーツを敷く。(余った部分をマットレスの下に折り入れる。)

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。

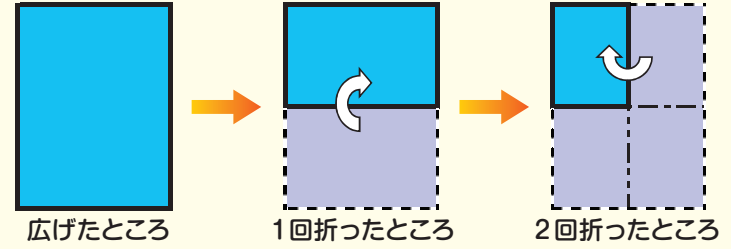

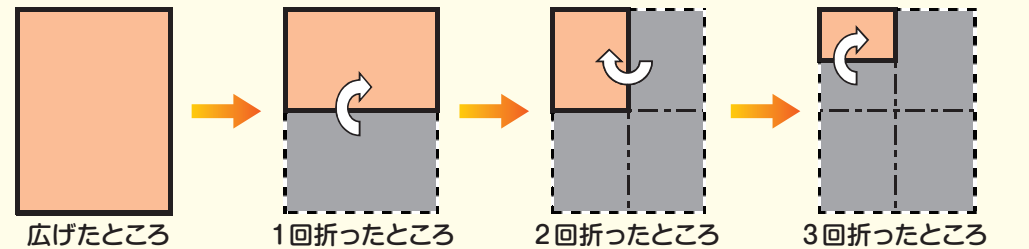
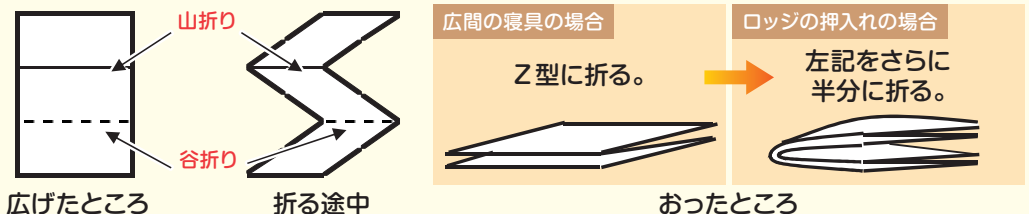


Ⓑ 広げたシーツを結びます。







Ⓒ 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>広げたところ → 1回折ったところ → 2回折ったところ</p>	 <p>YouTube 寝具のたたみ方</p>
毛 布(3回折り)	 <p>広げたところ → 1回折ったところ → 2回折ったところ → 3回折ったところ</p>	
ベッドパット(Z折り)	 <p>広げたところ → 折る途中 → Z型に折る。 → おったところ</p> <p>広間の寝具の場合 → ロッジの押入れの場合</p> <p>左記をさらに半分に折る。</p>	

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>※ 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。

V 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。

(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。
- ・ 使用した活動場所を清掃する時間なども含み計画してください。
なお、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。

入退	日数	日付 (都道府県名)		人数	活 動 プ ロ グ ラ ム																		食 数	合 計	備 考 (宿泊棟名)	
		回 体 名			性 別	計	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				22
入	1 / 3		()	信州高遠小学校	男	90																	90	合 計	空本赤岳 宝駒 木曾駒 持参 野外炊飯	
					女																					
入	2 / 3		()	信州高遠小学校	男	90	起床	朝の準備	朝食【食費】			守屋山登山				休憩【宿泊棟】	夕飯【食費】	キャンプファイヤー【わんぱく広場】	入浴					90	合 計	空本赤岳 宝駒 木曾駒 おにぎり 弁当
					女					マブ谷しづみ【天竜】		庭室【井田注文】	じゃじゃーん【プレイホール】							キャンプの思い出【プレイホール】						
退	3 / 3		()	信州高遠小学校	男	90	起床	朝の準備	朝食【食費】	清掃	荷物整理	退所準備	五平もちづくり(40人)もちつき(40人)											90	合 計	【退所日】 空本赤岳 宝駒 木曾駒 アンパン 90 メロンパン 90
					女												退所									

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。
- ・ 入所式、退所式において自然の家職員のあいさつを行う場合は、事前にご相談いただくか、当日事務室にお声がけください。

(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。
 ③お盆の期間（8月13日～8月16日）は指導員を依頼することができません。
 ④料金は税込みです。

プログラム名	対象	可能人数 (目安)	期間 (目安)	所要時間 (目安)	教材費等	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	—	—	・有料のキャンプサイトのご利用 はできません。活動エリア、使 用について詳しい情報は、当 施設職員までお問い合わせせ ください。
	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	—	3,000円 ※1	・指導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名の指導が 可能です。 ・団体での自主活動も可能です。
	自然観察	小学校 低学年～	30人	5月～10月	1.5～2時間	—	5,800円 ※1	・「野山の昆虫観察」「野山の動 物観察」「樹木・山野草観察」 「野鳥観察」「水生生物の観 察」の内容が行えます。 ・指導を依頼することが可能で す。指導員1名につき、30名 の指導が可能です。 ・団体での自主活動も可能です。 ※季節や天候の状況によって内 容が変更になる可能性があります。 ご了承ください。 ※感染症の状況により、指導員 1名あたりの指導可能人数が 変更になる可能性があります。
野外活動	野外炊飯	幼児～	—	5月～10月	3～4時間	野外炊飯 施設使用 料として 200円/1人	2,000円 ※1	・指導を依頼することが可能で す。学校団体の場合は講師依 頼をしてください。 ・指導員1名につき、30名の指 導が可能です。 ・団体での自主活動も可能です。
	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。
	ダム見学	小学校～	100人	4月～10月	3時間	—	—	・1ヵ月前までにご相談ください
	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：650円 灯油：時価 ・団体の自主活動

	プログラム名	対象	可能人数 (目安)	期間 (目安)	所要時間 (目安)	教材費等	指導員 指導料	備考
野外活動	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 のみになります。
	モルック	小学校 低学年～	30人 ※活動場 所による	通年	1～2時間	—	—	公式では4人1チーム(補欠2 名)での対戦形式ですが、1対1 でも実施可能。全部で5セット貸 し出しできます。屋内で行うこ とも可能です。
	ログちゃんの 隠れ里	幼児～ 小学校 高学年	—	4月～11月	1.5～3時間	—	—	団体の自主活動になります。
	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	—	—	
	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	—	3,800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)：時価 ※一週間前までに注文
スポーツ活動	幼児～	—	通年	—	—	—	トレーニングコース (ウッドチップロード)	
屋内活動	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)：100円 ローソク小(45分)：20円
	プラネタリウム	幼児～	20人	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)
	レクリエーション	幼児～	—	通年	2時間	—	—	
	スポーツ活動	幼児～	—	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)。基 本利用料は無料ですが、照明を使用 した際は照明代が発生します。
	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、モルックの貸出が可能です。
	これどこ? オリエン テーリング	初級：小学 校低学年～ 上級：小学 校高学年～	60人	通年	30分～ 1時間	—	—	環境未来センターで実施するプ ログラムです。
	ログちゃん ワールドリポート	小学校 低学年～	60人		30分～ 1時間	—	—	
ネイチャーラボ ポイントラリー	小学校 高学年～	60人	1～1.5時間		—	—		
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	550円	5,000円	・講師依頼が必要です。 ・指導員1名につき、夏20人・ 冬10名の指導が可能です。
	そば打ち	小学校 中学年～	45人 ※2		3～4時間	550円	5,000円	・講師依頼が必要です。 ・指導員1名につき、10名の指 導が可能です。
	五平もち	幼児～	40人		3～3.5時間	440円	5,000円	・講師依頼が必要です。 ・指導員1名につき、20名の指 導が可能です。
	おやき	幼児～	45人		3～3.5時間	560円	5,000円	・講師依頼が必要です。 ・指導員1名につき、15名の指 導が可能です。

※1…指導員一人あたりの金額となります。

※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。

プログラム名		対象	可能人数 (目安)	期間 (目安)	所要時間 (目安)	教材費等	指導員 指導料	備考	
創作活動	草木染め (ハンカチ)	小学校 低学年～	15人	通年	3～4時間	570円	5,000円	・講師依頼が必要です。	
	藍染 (①ハンカチ) (②バンダナ)	小学校 低学年～	10人		3～4時間	①710円 ②920円	5,000円	・講師依頼が必要です。	
	竹とんぼづくり	小学校 高学年～	30人		約2時間	170円	5,000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	—		
	すべラップ	小学校 低学年～	—		2～3時間	170円	—		
	木のペンダント	小学校 低学年～	—		2～3時間	280円	—		
	マイはしづくり	小学校 中学年～	—		2～3時間	220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	220円	—		
	マイフォークづくり	小学校 中学年～	—		2～3時間	220円	—		
	マイしおり	小学校 低学年～	—		2～3時間	110円	—		
	勾玉づくり	小学校 中学年～	—		2～3時間	450円	—		
	木の人形づくり	小学校 高学年～	—		2～3時間	—	—		
	木の キー ホルダー	(鎖)	小学校 中学年～		—	2～3時間	350円	—	
		(ネジ)	小学校 中学年～		—		150円	—	
ペーパークイリング	小学校 中学年～	—	2～3時間	160円	—				
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。	
	はなが スタンプラリー	幼児～	—	通年	30分～ 1時間	—	—		
	謎解き	小学校 高学年～	30人	通年	1～1.5時間	—	—		
	絵本読み聞かせ	幼児～	—	通年	30分	—	—	団体の自主活動として行う場合 に大型絵本の貸し出しが可能です 。(※自然の家職員による読 み聞かせではありません。)	
	防災プログラム	小学校 高学年～	10～ 35人	5月～11月	要相談	要相談	要相談	・いくつかのプログラムがあります。 興味のある方をご相談ください。 ・必要に応じて伊那市の地域防 災コーディネーターを紹介させ ていただきます。 ・料金等についてはご相談ください。	
南アルプスジオツアー (岩石標本づくり・ 中央構造線露頭観察)	小学校 高学年～	要相談	5月～11月	要相談	要相談	要相談	・必要に応じて南アルプスジオツアー ガイドを紹介させていただきます。 ・露頭観察や岩石標本採取をす るために移動手段が必要になり ます。※28名以下の場合、 当施設のバスが使えます。事 前に予約をお願いいたします。 ・料金等についてはご相談ください。		
木の香料スプレー づくり	小学校 低学年～	35人以上 要相談	5月～11月	3時間	500円 (参加者1人につき)	—	・クロモジ林見学の後、香料づく りを行うプログラムです。		

※「マイはしづくり」は荒天時の代替プログラムとして選択いただけます。(実施しなかった場合は材料費等は不要です。)

※「マイはしづくり」以外の創作活動は荒天時の代替プログラムとして選択いただけません。(材料の注文が必要となるため、荒天時のみ実施するということできません。)

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
Bluetoothスピーカー	5台
プロジェクター	2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
はさみ	50丁
木工用小刀(右)	310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)	20本
勾玉用きり	20本
ペーパークイリング用カッター	45台
クイリングスロット	50本
ボンド	50個
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	4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
筆洗い水入れ	100個
グルーガン	50個

野外活動用具	
ランタン	
※1台につき単一電池4本ご持参ください。	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本ご持参ください。	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	25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
モルック用具	5セット

プレイホール関連用具	
卓球台	7台
玉入れカゴ(赤・白)	2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
カローリング	2組
キンボールスポーツセット	1組
室内ペタンク	1式
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	5個
ドッチビーディスク(小)	5枚
ドッチビーディスク(中)	14枚
ドッチビーディスク(大)	6枚
ドッチビーディスク(特大)	2枚
玉入れ玉(赤・白)	各45個
なわとび(2.7m)	5本
なわとび(15m)	5本
なわとび(25m)	1本
バスケットゴール	2台
フットサルゴール	2台
ミニサッカーゴール	4台
バスケットボール	5個
フットサルボール	4個

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	
絵本(大型)	40冊
ドラムコード	3個
延長コード	10本
ビブス(赤・オレンジ・薄緑・緑・青)	各50着
バインダー	40枚
空気入れ	1個
ストップウォッチ	16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)	14個
手持ち燭台(小)	330個
キャンドル衣装(火の神)	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

Ⅵ 利用料金について

1. 施設使用料

規定料金

※料金は税込

利用区分	料金	備考
幼児（年少以上）	300円/泊（1人）	※（4泊以上の利用）期間中定額 ※テント泊は300円/泊（1人）
子供（小学生～高校生）	600円/泊（1人）	※（4泊以上の利用）期間中定額 ※テント泊は300円/泊（1人）
大人（18歳以上）	2,500円/泊（1人）	※学生は1,200円/泊（1人）、（7泊以上の利用）期間中定額 ※テント泊は1,200円/泊（1人）、学生は600円/泊（1人）

※ 利用形態により一部減免措置の対象となる場合があります。詳細は「地方施設における施設使用料金改定のお知らせ」
(https://www.niye.go.jp/wp-content/uploads/2023/09/01.R6ryoukinkaitei_koushin2.pdf) をご参照ください。

2. 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	420円	520円	670円	1,610円
小学生	580円	710円	840円	2,130円
中学生以上	590円	720円	860円	2,170円

※ 年少未満はご相談ください。
※ 少人数の場合は、お食事を提供できない場合があります。

(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
おにぎり弁当	630円	おにぎり2個（梅・鮭）、おかず5品、ひとロゼリー
幕の内弁当	760円	おかず9品
アレルギー対応弁当	790円	アレルギー除去（特定原材料8品目）

※ 消費期限の都合上、弁当は当日朝のお渡しとなります。（前日夜のお渡しは不可。）パンは前日夜のお渡しが可能です。

※ 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。

おにぎり弁当



幕の内弁当



※詳しくはお問い合わせください。

(3) 野外炊飯メニュー

※5人前セット販売以外のメニューは、4人前からの注文になります。

※原則、1班4～8人分での提供になります。

※料金は税込

メニュー	料金	セット内容(材料)	備考
ポークカレー	650円 (1人前)	豚肉(40g)・人参(25g)・玉ねぎ(60g)・じゃがいも(60g) ・精米(130g)・バーモンドカレー(甘口のみ)・福神漬け	4人前から注文可能です。
ポトフ	350円 (1人前)	ウィンナー(2本)・じゃがいも(30g)・玉ねぎ(30g) ・人参(15g)・コンソメ・塩胡椒	4人前から注文可能です。
焼肉セット	6,000円 (3人前)	牛カルビ(240g)・豚肩ロース(240g)・ウィンナー(6本) ・キャベツ(150g)・玉ねぎ(150g)・ピーマン(45g) ・しめじ(30g)・焼きそば麺(3玉)・焼き肉のタレ・焼きそばソース ・サラダ油	3人前セットまたは5人前セット単位で注文してください。
	10,000円 (5人前)	牛カルビ(400g)・豚肩ロース(400g)・ウィンナー(10本) ・キャベツ(250g)・玉ねぎ(250g)・ピーマン(75g) ・しめじ(50g)・焼きそば麺(5玉)・焼き肉のタレ・焼きそばソース ・サラダ油	
豚汁	1,500円 (3人前)	豚肉(250g)・豚汁用野菜水煮(大根・人参・ごぼう・コンニャク) ・味噌(だし入り)	3人前セット単位で注文してください。
スクランブルエッグ	2,100円 (5人前)	卵(10ケ)・ウィンナー(10本)・キャベツ(150g) ・精米(130g×5)・塩胡椒・ケチャップ ※精米は食パンに変更可能です。	5人前セット単位で注文してください。
手作りピザ	2,300円 (5人前)	中力粉(600g)・玉ねぎ(1個)・ピーマン(1個)・ベーコン(100g) ・チーズ(150g)・ピザソース・オリーブオイル	5人前セット単位で注文してください。
カートンドック	1,500円 (5人前)	・カートンドックパン(5本)・ウィンナー(10本) ・ピザ用チーズ(100g)・ケチャップ(小袋)	5人前セット単位で注文してください。

その他メニュー

メニュー	料金
味噌汁	350円(10人前)
コーンスープ	1,100円(10人前)
精米(130g)	120円(1人前)
精米の炊き上げ対応	1人前の料金+60円

〈注意事項〉

- ・班単位などに分割してお渡しすることはできません。
- ・利用状況により、対応することが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。
- ・上記以外の独自メニューをご希望の場合は、要相談となります。「食事・シート・教材等申込書の「その他、独自注文品等」」に記載ください。

(4) 飲み物・補食メニュー

※原則、同一種類を5個以上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)	170円	緑茶・麦茶・スポーツドリンク
	130円	ミネラルウォーター
紙パック飲料 (200ml)	130円	アップル・牛乳(要冷蔵)・緑茶
菓子パン	150円	あんパン・クリームパン・ジャムパン・メロンパン
アイス	170円	※種類の指定はできません
おにぎり	160円	梅・鮭・昆布

(6) その他

※料金は税込

	料金
野外炊飯用薪	600円
キャンプファイヤー用薪	650円
灯油	時価
ローソク 小	20円
ローソク 大	100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	550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	550円	1人分(そば粉・小麦粉・ネギ・つゆ・七味唐辛子)
五平もち	440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	560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)

VII 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.35参照)

(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 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、浴室前机上に団体ごと分けてシュラフ用シーツを置いてありますので、団体名を確認して持っていくようにしてください。
返却の際もシーツ等置場（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.38参照）で貸し出します。
※ ランタンの電池は団体にてご持参ください。（ランタン1個につき単1電池4本）
- 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。

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • テント本体 • フライシート • 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「活動計画表」の貸出物品の欄にご記入のうえ、6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.38参照）
- ③ テントの撤収について
 - 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

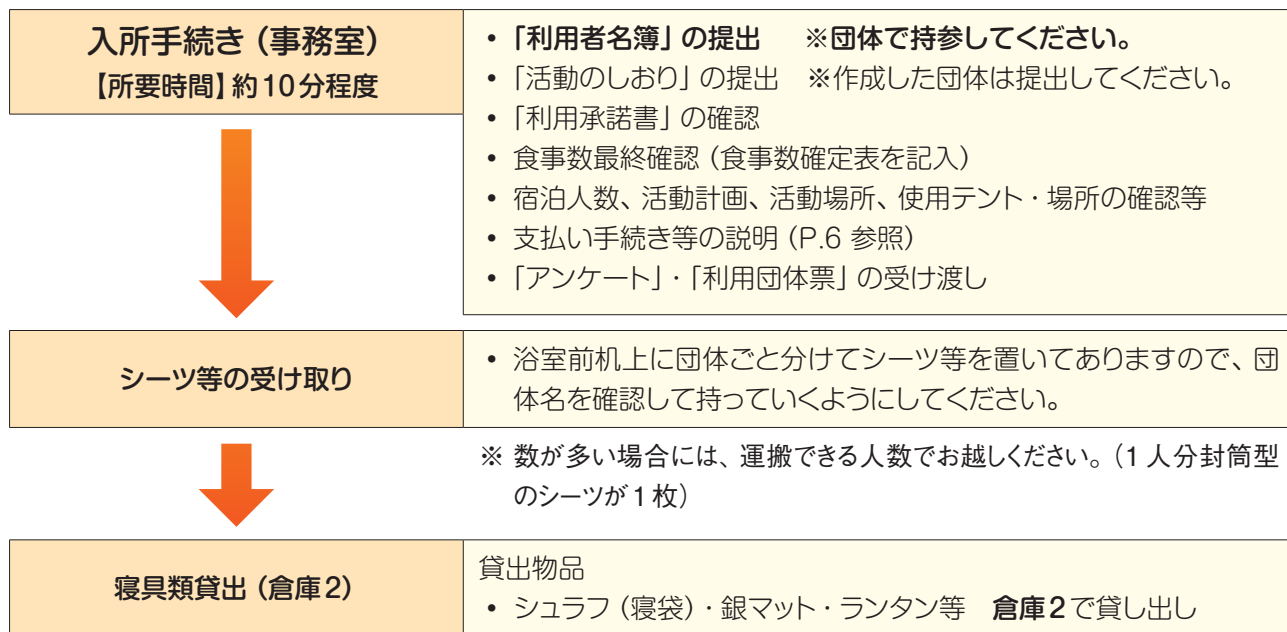
- (1) 活動エリア内及びその周辺は保安林となっておりますので、営火場（P.38参照）以外での**たき火や花火は厳禁**です。
- (2) キャンプ場内への**車両の乗り入れは、安全管理上、原則として禁止**します。
なお、緊急時及び作業時・火気点検時等に関係車両が入ることがありますのでご了承ください。
- (3) 食事については、野外炊飯、本館食堂食、弁当（当施設にて注文）が選択できます。
- (4) 悪天候等の場合、状況により本館へ移動していただく場合があります。
- (5) キャンプ場での喫煙はご遠慮ください。
- (6) キャンプ場周辺は夜間大変暗くなりますので、各団体で懐中電灯・ヘ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、シュラフシーツを使用しなくても構いません。
- (8) 緊急時は内線304又は、外線0265-96-2528へご連絡下さい。

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。

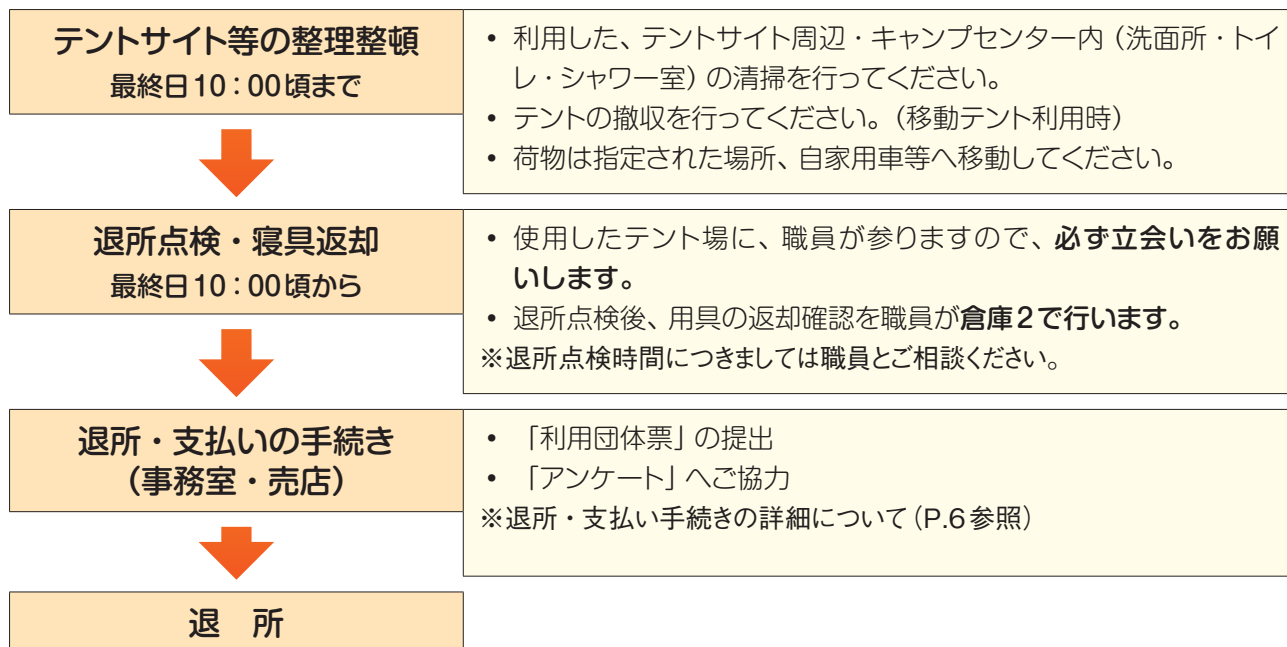
- ・ 受付時間は原則として9:00～16:30の間ですが、移動テントをご利用の場合は設営時間（1張を8人で1時間程度目安）を考慮して到着をお願いします。

※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。



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4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。P.25 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のご用意やタクシーのご利用を検討してください。(夜間、時間帯によってはタクシー会社の営業時間外となりご利用いただけません。)

(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。
- 保健室の利用可能時間は8:30~22:00となります。(夜間は利用不可。)
- 異なる団体様が同時に使用する場合もございます。貸し切りにはできませんので、譲り合ってください。
- 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。
- 登山、ハイキング、オリエンテーリング等を実施する際は必ず「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。
- 雷雲の発生や接近、落雷が観測された際は、館内放送または無線でお知らせします。活動の中断や避難等の指示があった場合は、その指示に従ってください。
- 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。
緊急時は内線304もしくは外線0265-96-2528へご連絡下さい。

(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	整形外科	診察	水曜 8:30~11:30 14:00~17:00 金曜 8:30~11:30	(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	月曜・火曜・木曜・土曜・ 日曜・祝日		
		内科	診察	木曜 8:30~11:30		
			休診	月曜・火曜・水曜・金曜・ 土曜・日曜・祝日		
②	春日医院	内科 消化器内科	診察	8:30~11:30 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	ケイ皮フ科 クリニック	皮膚科 アレルギー科	診察	8:50~11:30 13:45~16:30	(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・土曜・日曜・祝日		
④	田中病院	整形外科	診察	休診中 (5月から外来再開予定)	(0265) 78-3555 伊那市下新田3193 ※保険証コピー対応可 ※連絡先が必要となります	約40分
		小児科	診察	月曜・火曜・木曜・金曜 9:00~12:20 15:00~17:30 水曜 15:00~17:30		
			内科・外科	診察		
⑤	伊那中央病院	総合病院	診察	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		
⑥	諏訪中央病院	総合病院	診察	8:00~11:00 (受付時間) 診察 9:00~ 午後 救急のみ	(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		
⑦	諏訪 赤十字病院	総合病院	診察	8:30~11:00 (一部診療科は除く)	(0266) 52-6111 長野県諏訪市湖岸通り 5-11-50 ※保険証コピー対応不可	約50分
			休診	土曜・日曜・祝日 8/15(創立記念振替)		

4. 緊急避難場所

- 避難場所は **①利用者駐車場** **②森の広場** **③すりばち広場** **④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、状況に応じて安全な緊急避難場所に避難し、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. 食事」について

- ・ 食堂にて食事をされる人数を「食堂利用」の欄にご記入ください。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「食堂以外」の欄にお弁当の種類と数量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。
- ※ 年少未満で盛り付けを希望する場合は「年少・年中・年長」の欄に記入をするようにしてください。

「2. シーツ等」について

- ・ 未就学児が、保護者の寝具と一緒に使用する場合は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. 購入物品」について

- ・ 販売品については、P.14～16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.19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. 弁当・飲み物・補食等」について

- ・ メニューについては、P.19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（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

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6週間前までに
郵送又はFAX・メールで送付してください。

青少年 一般
2023年 5月 20日

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		
利用期間	2023年 7月 5日(水) ~ 7月 7日(金) 2泊 3日		
利用形態	<input checked="" type="checkbox"/> 宿泊 <input type="checkbox"/> 日帰り	利用区分	<input checked="" type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> 青少年団体 <input type="checkbox"/> その他 (家族を含む)
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 ※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。		
団体代表者	氏名	住所	
	ふりがな 国少一郎 氏名 国少一郎	〒(396 - 0301) 長野県伊那市高遠町藤沢6877-11	
連絡担当者	氏名	住所	
	ふりがな 白樺太郎 氏名 白樺太郎	〒 (-) 同上	
	TEL (0265 - 96 - 2525)	FAX (0265 - 96 - 2151)	
	携帯 (012 - 3456 - 7890)	E-mail : takato@niye.go.jp	
	自然の家からの連絡希望 <input checked="" type="checkbox"/> 固定電話 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> E-mail		
利用の目的 (具体的に記入をお願いします)	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。		
特記事項 (配慮が必要なこと等)			
交通機関	貸切バス (2) 台	自家用車 () 台	

団体の構成 ※ お体をご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。							
対象	未就学児	小学生	中学生	高校生	中等教育 学校生	大学生・ 短期大学生・ 高等専門学校生	専修学校生・ 専門学校生
性別							
男性	() 人	(40) 人	() 人	() 人	() 人	() 人	() 人
女性	() 人	(40) 人	() 人	() 人	() 人	() 人	() 人
小計	() 人	(80) 人	() 人	() 人	() 人	() 人	() 人
対象	特別支援学校生	その他の学生	社会人 29歳以下 (指導者以外)	社会人 30歳以上 (指導者以外)	指導者	運転手・添乗員 ・カメラマン等	合計
性別							
男性	() 人	() 人	() 人	() 人	(4) 人	(1) 人	(45) 人
女性	() 人	() 人	() 人	() 人	(4) 人	(1) 人	(45) 人
小計	() 人	() 人	() 人	() 人	(8) 人	(2) 人	(90) 人

ご利用にあたっての お願い	当施設は、以下、3点の行為は禁止となっております。	
	禁止事項等に当たる活動を行わない場合は、各チェック欄にチェックを入れてください。	
	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	<input checked="" type="checkbox"/>
	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	<input checked="" type="checkbox"/>
	専ら営利を目的とする活動	<input checked="" type="checkbox"/>

※ 食物アレルギーの有無に関わらず、利用日の4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。

※ 運転手・添乗員が宿泊する場合、その人数も「団体の構成」に加えて記入するようお願いいたします。

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6週間前までをお願いします。
 ※変更が生じた場合は、速やかにメールまたはFAXにて再提出をお願いします。

記入日 5 月 20 日(土)

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

新規 変更 (回)

※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

お支払方法	現金・銀行振込
-------	---------

	7 月 5 日			7 月 6 日			7 月 7 日			月 日		
	区分	食堂利用	食堂以外	区分	食堂利用	食堂以外	区分	食堂利用	食堂以外	区分	食堂利用	食堂以外
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		弁当持参	年少・年中・年長		おにぎり 弁当90 麦茶90	年少・年中・年長		あんパン 90 メロンパン 90 緑茶90	年少・年中・年長		
	小学生			小学生			小学生			小学生		
	中学生以上			中学生以上			中学生以上			中学生以上		
夕食	年少・年中・年長		野外炊飯	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		

※変更期限は食べる日の1週間前の17時までとなります。
 ※食堂で食事をとられる方の人数を「食堂利用」欄に記入してください。
 ※野外炊飯を行う場合や、弁当を注文する場合は「食堂以外」欄に記入してください。
 ※バスのドライバーや添乗員の方もご利用いただく場合は、必ずその人数も含めてご記入ください。

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5日 14:30	90 組		組
寝袋用 (キャンプ場)		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)

※変更期限：受取日の1週間前の17時までとなります。

受取日	受取時間	メニュー	数量	
7月7日	10:00	もちつき	40	人分
〃	〃	五平もち	40	人分
				人分
				人分

4. 購入物品

※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5日	15:00	野外炊飯用薪	14束	<input type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
7月6日	9:00	マイはしづり	90本	<input checked="" 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	
〃	〃	キャンドルのつどい ローソク(大)	5本	<input checked="" type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
〃	〃	キャンドルのつどい ローソク(小)	80本	<input checked="" 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

※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。

団体名	信州高遠小学校	記入日	5 月 20 日 (土)
		担当者	白樺 太郎

 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。

5. 野外炊飯メニュー

野外炊飯の指導が	必要である	必要でない	※野外炊飯指導が必要な場合、指導料がかかります。 (利用の手引きP17参照) ※貸出・返却時は職員が立ち合います。
----------	-------	-------	---

※変更期限：受取日の1週間前の17時までとなります。
※1班6～8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)

受取日	受取時間	メニュー	注文数	班 編 成 ※1班4名以上でお願いします。												
7月5日	15:00	ポークカレー	90	人前	6	×	8	班	7	人	×	6	班	人	×	班
				人前		×		班		人	×		班	人	×	班
				人前		×		班		人	×		班	人	×	班
				人前		×		班		人	×		班	人	×	班
				人前		×		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。

炊飯用具セット	皿	おわん	湯のみ	はし	スプーン	フォーク	やかん	焼肉用鉄板・網
14 セット	90 枚				90 本			

※セット内容：羽釜・鍋・ポウル・網ざる・まな板・菜箸・お玉・包丁・しゃもじ・フライ返し・ピーラー・消毒用アルコール
※炊飯用具セットの貸出しは、1班1セットが目安となります。

【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)	常設テント (10張)	寝袋 (200個)	マット	ランタン
張	張	張	個	枚	個

6. 弁当・飲み物・補食等

※消費期限の都合上、弁当は当日朝のお渡しとなります。(前日夜のお渡しは不可。)パンは前日夜のお渡しが可能です。
※変更期限：受取日の1週間前の17時までとなります。

受取日	受取時間	品 名	数 量	備 考
7月6日	8:30	おにぎり弁当	90個	
〃	〃	麦茶(ペットボトル)	90本	
7月7日	8:30	あんパン・メロンパン	各 90個	
〃	〃	緑茶(ペットボトル)	90本	

7. その他、独自注文品等

※変更期限：受取日の1週間前の17時までとなります。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5日	15:00	バナナ	90本	野外炊飯材料と同時に受け取り

活動計画表 団体名 (信州高遠小学校)

記入日 5月20日(土)
 記入者 白樺太郎

宿泊棟泊 キャンプ場泊

月日	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
入	晴	朝のごとし				10:30 到着	オリエンテering (学習室希望)	昼食 (弁当持参)	施設内 オリエンテering	野外炊飯	同上	夕ごはん	同左	入浴	星の観察 【独自】		消灯・就寝
	曇																
7月5日(水)	曇																
7月6日(木)	晴	朝のごとし	食事 (食堂)				守屋山登山				休憩	夕ごはん (食堂)	キャンプファイヤー	入浴		消灯・就寝	
	天		同上								同上						
	荒																
7月6日(木)	荒																
	晴	朝のごとし	食事 (食堂)	清掃 荷物整理	退所点検	退所点検											
	天		同上														
	荒																
7月7日(金)	荒																
退	晴	朝のごとし	退所点検の時間を 必ず設けてください。														
	天																
	荒																
7月7日(金)	荒																

貸出希望物品

受取日	受取時間	品名	数量	天候
7月6日	9:00	くま鈴	20	<input type="checkbox"/> 荒天時のみ利用
"	"	木工用ナイフ	90	<input checked="" type="checkbox"/> 荒天時のみ利用
"	"	電熱ペン	10	<input checked="" type="checkbox"/> 荒天時のみ利用
"	13:00	ソフトバレーボール	2	<input checked="" type="checkbox"/> 荒天時のみ利用
"	"	電子ホイッスル	2	<input checked="" type="checkbox"/> 荒天時のみ利用
"	18:00	手持ち焼台	80	<input checked="" type="checkbox"/> 荒天時のみ利用
				<input type="checkbox"/> 荒天時のみ利用
				<input type="checkbox"/> 荒天時のみ利用
				<input type="checkbox"/> 荒天時のみ利用

～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。(野外炊飯中は、活動が優先となります)
 - ⑤ 退所日9時に退所点検を実施いたします。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.16～20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.29～30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記入願います。

特記事項

--

食物アレルギー連絡表(重要)

国立信州高遠青少年自然の家 (FAX 0265-96-2151)

利用者全員を対象に、利用日の4週間前までに該当者がいない場合も「なし」に○を付して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。

期限内にご提出いただけない場合は、準備等の都合上対応できない場合があります。

(A)及び(B)を希望される方につきまして詳細等を確認し、より安全な対応をする為に

事前に連絡を取らせて頂く場合があります。つきましては、未成年の方については保護者の

方の同意の上、保護者氏名、電話番号の記入願います。

(※成人している方は、ご自身の電話番号をご記入ください。)

提出日		2024年 5月 20日		施設 記入欄	食堂連絡済	提出枚数	/ 枚目
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	2024年 7月 5日(水) ~ 2024年 7月 7日(金)						
該当者	あり(医師により診断され、自宅や学校等で除去されている方のみ下記に記入)・なし						
No.	該当者氏名	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。)	希望対応	食堂記入欄	
1	信州 太郎	10	男	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他 []	(A) (C) (B) (D)	B	
保護者氏名 (※成人している場合は本人)		信州 カ子	Tel	0000-00-0000	その他連絡事項		
2	信州 花子	8	男	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他 []	(A) (C) (B) (D)	B	
保護者氏名 (※成人している場合は本人)		信州 カ子	Tel	0000-00-0000	その他連絡事項		
3			男 / 女	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他 []			
保護者氏名 (※成人している場合は本人)			Tel		その他連絡事項		
4			男 / 女	卵・乳・小麦・落花生・そば・かに・えび その他 []	(A) (C) (B) (D)		
保護者氏名 (※成人している場合は本人)			Tel		その他連絡事項		
備考							

お客様の希望の対応を下記から選んでください。分からない場合は未記入をお願い致します。

アレルギー症状の詳細を確認させていただいた結果、お客様の希望簿対応と変わる場合がございます。

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) 持参品対応(アレルギー症状が重い又はアレルギー食材が多い)
※食堂の冷蔵庫・冷凍庫での保管と加熱対応を希望する。

(B) アレルギー表をご確認の上、食べられるメニューをお知らせください。
お知らせいただいたメニューを盛り付けて提供します。
※エキスやコンタミネーション除去を含めた代替え対応の方は盛り付けた分のみのご提供となりますので予めご了承ください。
※弁当については、アレルギー除去(特定原材料7品目)をご利用いただくか、持参品での対応となります。

注 コンタミネーションとは
食品を製造・加工する際に微生物汚染や異物混入のことをいいます。
アレルギーなどの特定原材料、その他さまざまなものが意図せず混入することで汚染された食品が発生してしまうことを指します。

(C) 利用者が成分表を見ながら自己判断で食べられる(利用団体の管理の下)

(D) 特に対応の必要なし

- 食物アレルギーで症状の重い人は、対応できない場合があります。
- 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。
- この連絡表はアレルギー対応以外に使用しません。
- 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。

【食堂利用欄】

アレルギー問い合わせ先
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

利用者名簿の作成にあたっては、必ずこの様式を使用してください。

国立信州高遠青少年自然の家

利用者名簿

記入日 5 月 20 日

団体名	信州高遠小学校	入所日	7 月 5 日 (水)	～
担当者	白樺 太郎	退所日	7 月 7 日 (金)	まで
TEL	0265-96-2525	FAX	0265-96-2151	

【注意】

- ・利用者名簿の作成にあたっては、必ずこの様式を使用してください。
- ・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。
- ・各日で宿泊者・日帰り者がわかるように記入してください。

NO	利用区分 <small>※必ず選択してください。</small>	氏名	年齢	性別 <small>※必ず選択してください。</small>	・宿泊する日に○印、宿泊しない日に×印						宿泊日数 <small>(別2B3日の場合は「2」)</small>
					1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
					6日	7日	8日	日	日	日	
記入例	小学生	信州 太郎	8	男	○	○	×				2
1	選択▼			選択▼							
2	選択▼			選択▼							
3	選択▼			選択▼							
4	選択▼			選択▼							
5	選択▼			選択▼							
6	選択▼			選択▼							
7	選択▼			選択▼							
8	選択▼			選択▼							
9	選択▼			選択▼							
10	選択▼			選択▼							
11	選択▼			選択▼							
12	選択▼			選択▼							
13	選択▼			選択▼							
14	選択▼			選択▼							
15	選択▼			選択▼							
16	選択▼			選択▼							
17	選択▼			選択▼							
18	選択▼			選択▼							
19	選択▼			選択▼							
20	選択▼			選択▼							
21	選択▼			選択▼							
22	選択▼			選択▼							
23	選択▼			選択▼							
24	選択▼			選択▼							
25	選択▼			選択▼							
26	選択▼			選択▼							
27	選択▼			選択▼							
28	選択▼			選択▼							
29	選択▼			選択▼							
30	選択▼			選択▼							
31	選択▼			選択▼							
32	選択▼			選択▼							
33	選択▼			選択▼							
34	選択▼			選択▼							
35	選択▼			選択▼							
36	選択▼			選択▼							
37	選択▼			選択▼							
38	選択▼			選択▼							
39	選択▼			選択▼							
40	選択▼			選択▼							
41	選択▼			選択▼							
42	選択▼			選択▼							
43	選択▼			選択▼							
44	選択▼			選択▼							
45	選択▼			選択▼							
46	選択▼			選択▼							
47	選択▼			選択▼							
48	選択▼			選択▼							
49	選択▼			選択▼							
50	選択▼			選択▼							

利用区分を必ず
選択してください。

各日で宿泊者・日帰り者が
わかるようにしてください。

2. 退所点検チェック表

各宿泊棟に置いてあります。

国立信州高遠青少年自然の家

～ 退所点検チェック表 ～

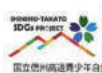
- ・宿泊棟ごとに**1名以上の立ち合い**をお願いします。以下の点検項目を職員が確認します。
- ・職員による退所点検が始まる前に、**団体内でのチェック**を済ませてください。
- ・点検終了後は、**再入室はできません**ので、予めご了承ください。**宿泊棟の鍵は職員へお渡しください。**
- ・次の利用団体が気持ちよく利用できるよう、指導者・引率者の皆様には「**清掃指導**」をお願いします。
- ・不十分な場合は、「**やり直し**」をお願いしています。やり直しには時間がかかります。ご注意ください。

項 目		利用団体 チェック欄	職員 チェック欄
宿泊室・ リーダー室・ 広間	・掃除機はかけましたか。		
	・床、寝具類、ベッドの下などに、ゴミやほこりは残っていませんか。		
	・毛布や布団は、隅を合わせてキレイにたたみ、向きはそろっていますか。		
	・宿泊棟に掲示された写真のとおり重ねられていますか。		
	・寝具の数はあっていますか。移動した寝具は元に戻しましたか。		
	・窓のカギはかかっていますか。		
	・カーテンは開けて、タッセル（バルト）で留めてありますか。		
トイレ	・トイレや洗面所の床に、ゴミや髪の毛は残っていませんか。		
	・トイレのスリッパは、そろえて置いてありますか。		
その他	・玄関はほうきで掃いてありますか。		
	・座卓は片付けられていますか。		
	・電気は消えていますか。（トイレ、洗面台、リーダー室、玄関、外灯など）		
	・忘れ物はありませんか。（ベッドのすき間、洗面台、冷蔵庫など）		
	・掃除用具入れの中は整理整頓されていますか。		
	・暖房のスイッチは切っていますか。（冬季）		

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」 の心で、

思いやりのバトンを渡しましょう～



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



国立信州高遠青少年自然の家は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

この場所は私たちがきれいにしました。

団体名:

(月 日)

次の団体へのメッセージがあればお書きください。

X 施設・設備について

1. 屋内施設 ※使用後は清掃をお願いします。

	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	オルガン・ピアノ	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.17参照) 机・イスは倉庫にあります ソフトバレーボール、バドミントンのコートは2面分ご使用いただけます	
	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	
	山室(実習室)	約30名	62㎡							○	スリッパを脱いでご利用ください	
	銀河(プラネタリウム)	約30名	52㎡									
	スタードーム(天体望遠鏡)	約15名	13㎡									
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 ※使用後は清掃をお願いします。

	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)、水道 冬季:そり遊び
	すりばち広場	約100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)、水道
	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)、水道
	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)、水道、トイレ 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

※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。

4. 宿泊棟平面図

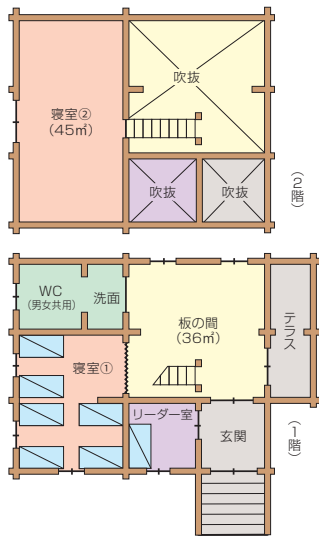
宿泊棟平面図

※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)

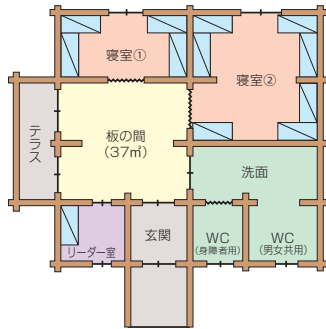
- ログハウス … 空木・赤岳・宝剣・木曾駒
穂高・檜・蓼科・天狗
- ロッジ … 甲斐駒・仙丈・北岳・赤石
- 本館宿泊棟 … 晴ヶ峰・霧ヶ峰

二段ベッド  ベッド  B

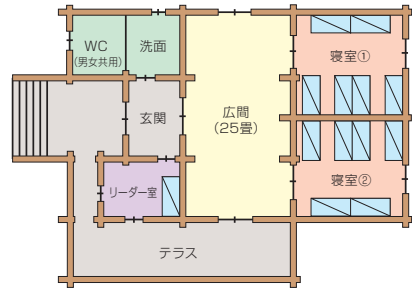
空木 1 (内線500) 赤岳 2 (内線501) (各36名)



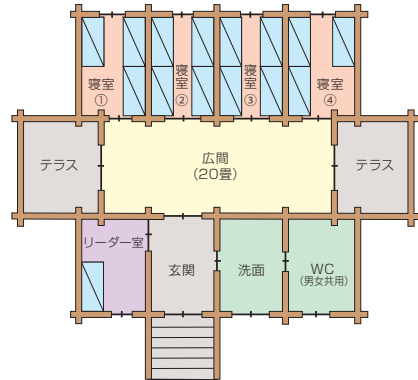
宝剣 3 (内線502) 木曾駒 4 (内線503) (各40名)



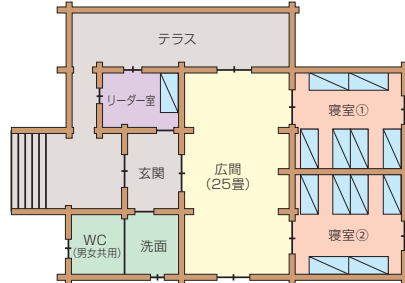
穂高 5 (内線506) (40名)



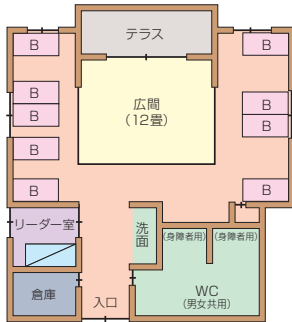
蓼科 7 (内線505) 天狗 8 (内線504) (各40名)



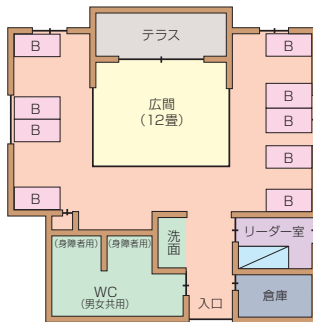
やりの 檜 6 (内線507) (40名)



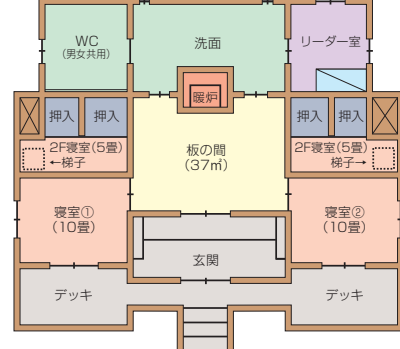
はれがみね 晴ヶ峰 (内線520) (17名)



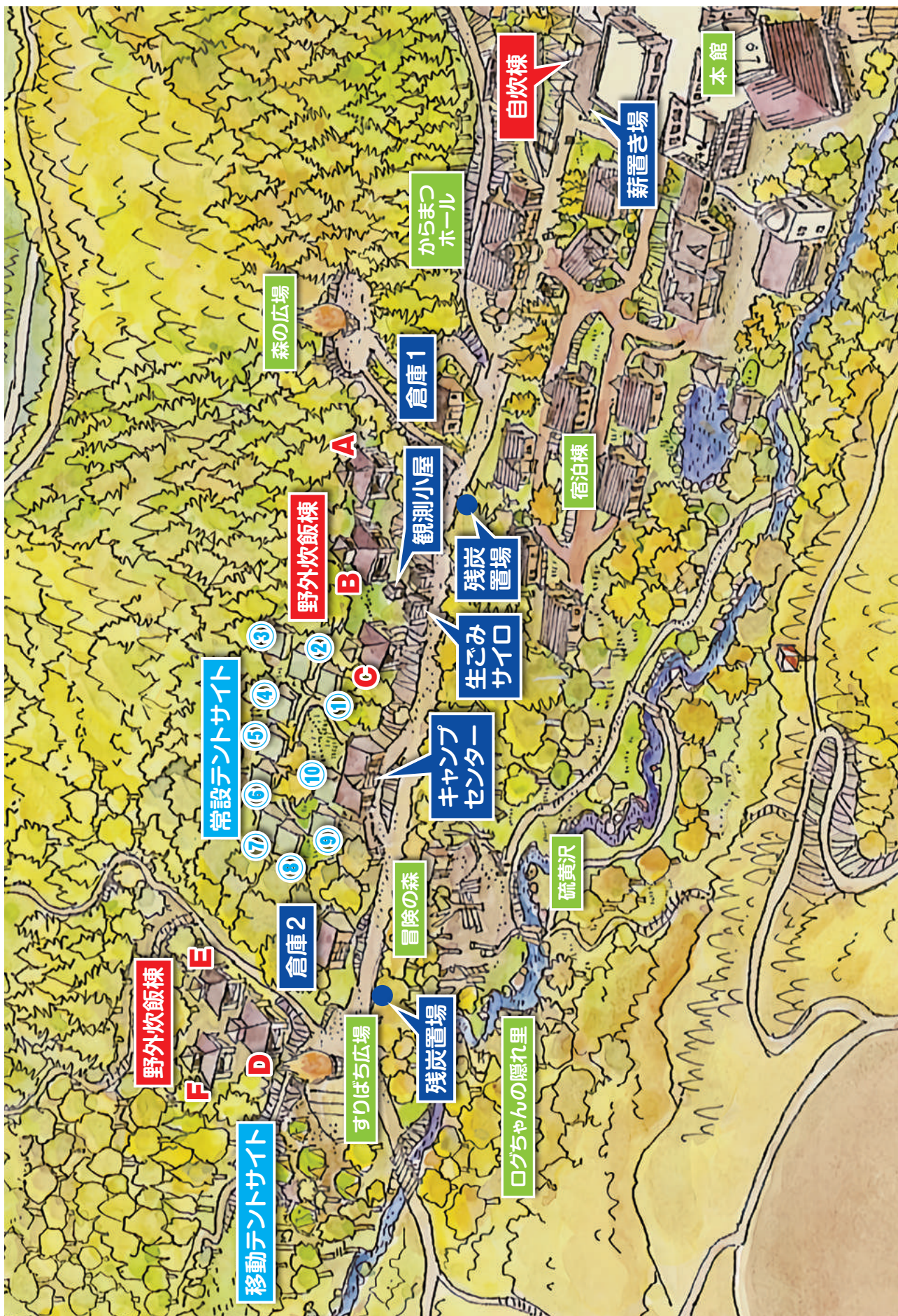
きりがみね 霧ヶ峰 (内線521) (17名)



かいこま 甲斐駒 9 (内線510) せんじょう 仙丈 10 (内線511) きただけ 北岳 11 (内線512) あかいし 赤石 12 (内線513) (各30名 夏季は36名)



5. キャンプ・野外炊飯 案内図



国立信州高遠青少年自然の家 みんなで楽しむ8つの約束

1. 水を大切にしよう



2. 使っていない部屋の
電気を消そう



3. 暖房を節約しよう



4. ゴミは責任を持って
持ち帰ろう



5. 使った場所はみんな
で片付けよう



6. 食品ロス（食べ残し）
を減らそう



7. 森の資源を大切に
しよう



8. 思いやりを持って
行動しよう



身近にできること
からはじめよう！



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

国立信州高遠青少年自然の家は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

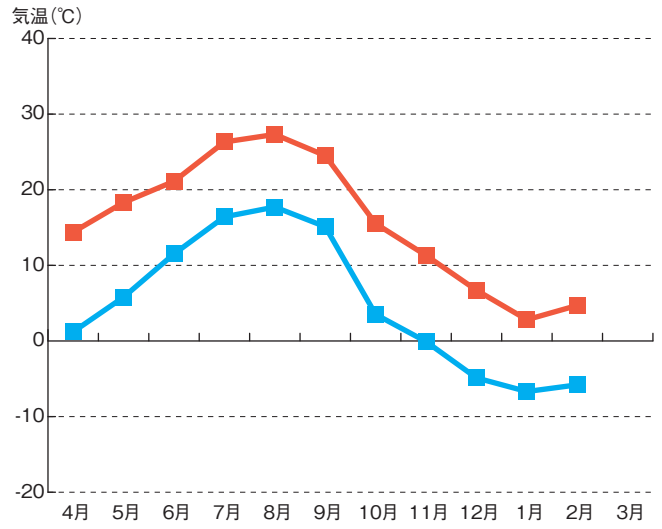
高遠の気候

平均最高気温(°C) 平均最低気温(°C)

令和5年度 ※手引きの発行を令和5年度3月に行ったため、3月の気象データが含まれていません。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
最高気温(°C)	23.8	26.6	27.9	30.6	29.8	28.4
最低気温(°C)	-3.1	-1.2	4.9	11.5	15.5	8.3
平均最高気温(°C)	14.4	18.3	21.1	26.3	27.3	24.5
平均最低気温(°C)	1.2	5.8	11.5	16.4	17.7	15.1
降水量(mm)	153.5	172.5	376.5	196.5	35.5	57.0
積雪量(cm)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

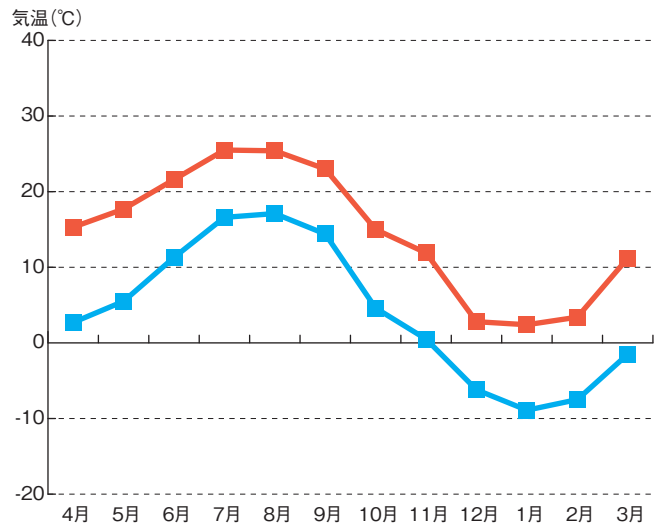
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
最高気温(°C)	18.3	20.8	15.2	7.7	14.0	
最低気温(°C)	-1.8	-5.5	-10.8	-14.0	-11.6	
平均最高気温(°C)	15.5	11.3	6.7	2.8	4.7	
平均最低気温(°C)	3.5	-0.1	-4.9	-6.7	-5.8	
降水量(mm)	115.5	73.5	66.0	36.0	106.0	
積雪量(cm)	0.0	0.0	0.0	0.3	9.3	



令和4年度

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
最高気温(°C)	23.3	25.9	30.2	30.8	30.4	26.6
最低気温(°C)	-8.0	-2.2	4.7	14.6	12.3	9.7
平均最高気温(°C)	15.3	17.7	21.6	25.5	25.4	23.0
平均最低気温(°C)	2.7	5.5	11.3	16.6	17.1	14.4
降水量(mm)	157.0	110.5	143.5	137.5	128.0	282.0
積雪量(cm)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

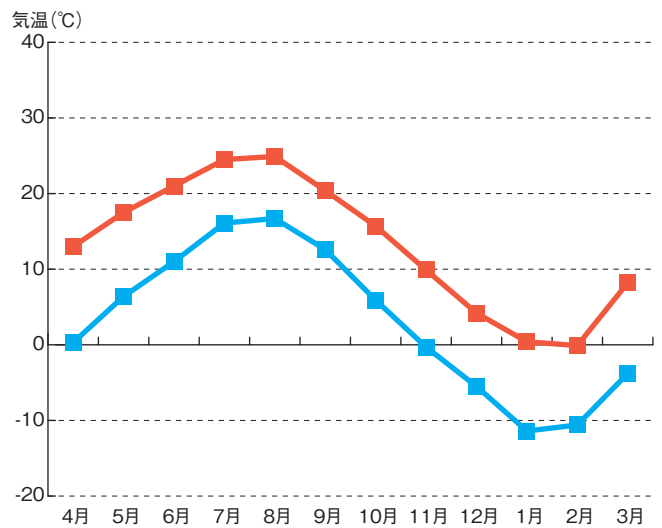
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
最高気温(°C)	22.5	15.8	10.4	9.3	9.4	19.1
最低気温(°C)	-3.2	-2.4	-10.9	-16.1	-13.1	-9.2
平均最高気温(°C)	15.0	11.9	2.8	2.4	3.4	11.2
平均最低気温(°C)	4.6	0.5	-6.2	-8.9	-7.5	-1.5
降水量(mm)	71.5	91.0	13.0	14.5	48.0	122.0
積雪量(cm)	0.0	0.0	4.6	3.3	5.5	0



令和3年度

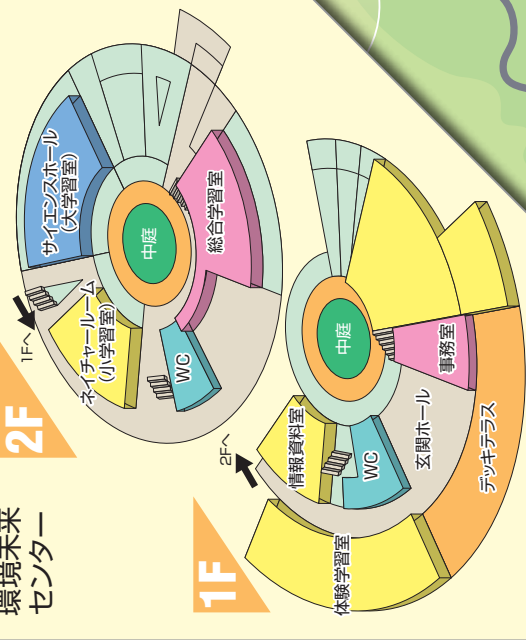
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
最高気温(°C)	18.7	23.5	24.8	29.1	30.1	24.2
最低気温(°C)	-6.9	-2.2	5.2	13.4	14.7	8.9
平均最高気温(°C)	13.0	17.5	21.0	24.5	24.9	20.4
平均最低気温(°C)	0.3	6.4	11.0	16.1	16.7	12.6
降水量(mm)	112.0	185.0	73.5	177.0	339.0	192.4
積雪量(cm)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
最高気温(°C)	22.6	14.8	13.1	5.3	4.1	16.7
最低気温(°C)	-2.1	-7.1	-10.8	-16.0	-15.1	-11.2
平均最高気温(°C)	15.7	9.9	4.2	0.4	-0.1	8.2
平均最低気温(°C)	5.9	-0.3	-5.5	-11.4	-10.6	-3.8
降水量(mm)	68.5	57.0	82.5	13.5	1.5	63.0
積雪量(cm)	0.0	0.0	0.4	16.1	37.9	14.1



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

This is a detailed site map of the National Shinshu Tendo Youth Nature House. The map shows the main building complex, including the Environmental Future Center, library, and various activity areas. Key features include:

- Buildings and Facilities:** 本館 (Main Building), 環境未来センター (Environmental Future Center), 図書室 (Library), 環境センター (Environmental Center), 野外炊飯場 (Outdoor Dining Hall), and 観察小屋 (Observation Hut).
- Activity Areas:** マレットゴルフ場 (Mallet Golf Course), 三日月広場 (Crescent Moon Plaza), 森の広場 (Forest Plaza), and 倉庫 (Warehouses).
- Trails and Routes:** 林道太郎線 (Rindou Taro Line), 観察コース (Observation Course), and トレイル (Trail).
- Water Features:** 中山湖 (Nakanaka Lake), 松倉川 (Matsukura River), and 湯の谷 (Yunoya).
- Other Features:** 環境未来センター (Environmental Future Center), 環境未来センター (Environmental Future Center), 環境未来センター (Environmental Future Center), 環境未来センター (Environmental Future Center), 環境未来センター (Environmental Future Center).

主要道路	主要道路
車幅のある道	車幅のある道
登山道・遊歩道	登山道・遊歩道
ハイキングコース	ハイキングコース
ウッドチップロード	ウッドチップロード

交通のご案内

関東方面から

- 自動車利用**

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

中央本線	茅野	車
東京	特急2時間20分	40分
- バス利用**

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

関西・中京方面から

- 自動車利用**

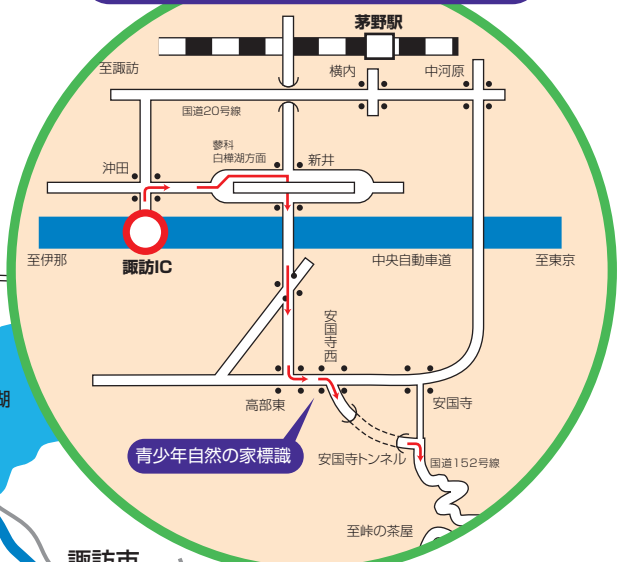
名神高速道	小牧JCT	中央自動車道	小黒川IC	伊那IC	国道153・361・152号線
大阪	2時間30分	2時間20分			50分
名古屋	中央自動車道	小黒川IC	伊那IC	国道153・361・152号線	50分
名古屋	2時間20分				
- 電車利用**

新幹線	名古屋	中央本線	塩尻	中央本線	茅野	車
新大阪	1時間	特急2時間	30分			40分
- バス利用**

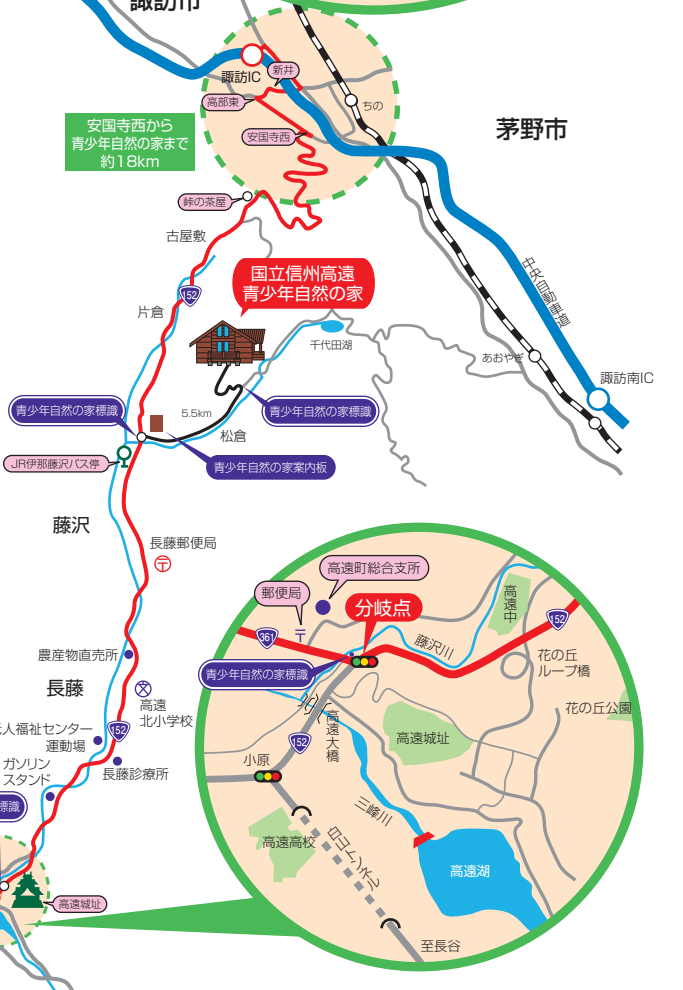
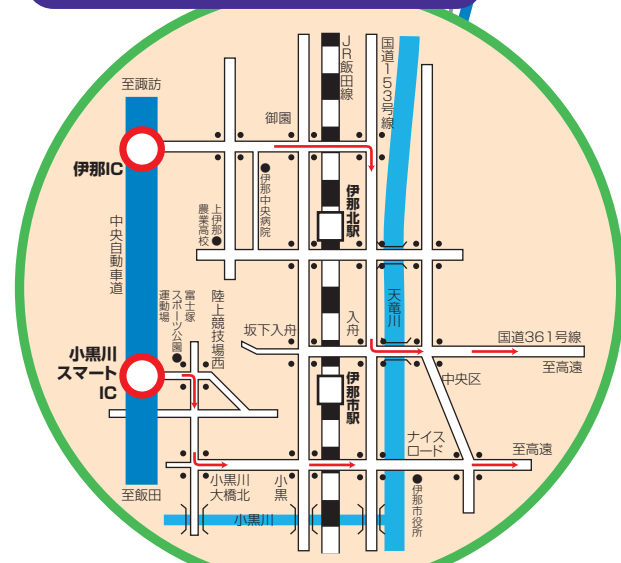
名鉄バスセンター	高速バス	「伊那市」	伊那市駅	
名古屋	箕輪	伊那線乗車	3時間	下車
	JRバス	バス	「伊那諏訪」	車
	「古屋敷」行乗車	50分	下車	10分

※「伊那諏訪」「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



YouTubeチャンネル

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

2024.04 発行