



体験の風を
おこそう

令和8年度

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

1. 送迎車両の利用料金について

令和8年4月1日から、送迎車両のご利用にあたり利用料金をいただきます。詳細はP.21をご参照ください。ただし、以下の場合は当面の間料金を免除します。

- 近隣市町村（伊那市、駒ヶ根市、箕輪町、辰野町、宮田村、南箕輪村、岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村）の幼・保・小・中・高等学校・養護学校の利用
- 自然の家を起点とする、自然の家が推奨するプログラム実施に係る送迎

2. 食事の人数変更・キャンセルについて

令和7年10月からお食事（食堂・野外炊飯・食文化体験等）の人数変更・キャンセル期限・キャンセル料の取扱いが一部変更となりました。

内容	変更期限・キャンセル料
食堂利用	利用初日の2日前15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%
野外炊飯食材	利用初日の3日前15時以降～2日前15時までのキャンセル・数量変更：50%
弁当	利用初日の7日前の15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%

- 食堂利用及び野外炊飯用食材の数量変更については、各食あたり20食以上の数量の減がキャンセル料徴収の対象となります。弁当の数量変更は各食あたり1食の数量の減からキャンセル料徴収の対象となります。
- 上記のキャンセル期限を過ぎてからの利用日程の短縮や、別日程への変更に伴うキャンセルについてもキャンセル料徴収の対象となります。
- 天災等、利用者様に責任のない不可抗力によるキャンセルはキャンセル料徴収の対象外です。

3. 食事価格の改定について

令和8年4月1日から以下の通り弁当の価格改定を行います。

メニュー	価格	
	改定前	改定後
おにぎり弁当	680円	700円
幕の内弁当	780円	790円
アレルギー対応弁当	790円	800円

目次

I はじめに	P.1	2 食費・教材費	P.19
1 国立信州高遠青少年自然の家は	P.1	(1) 食堂	P.19
2 利用できる団体	P.1	(2) 野外炊飯メニュー	P.19
3 利用の制限	P.1	(3) 弁当	P.20
II 利用にあたって		(4) 飲み物・捕食メニュー	P.20
1 利用のお申し込み方法	P.2	(5) 食文化体験メニュー	P.20
2 ご利用までの流れ	P.2	(6) 食事のキャンセル料	P.20
3 ご利用に際しての準備物	P.4	3 送迎車両(バス・乗用車) 利用料金	P.21
4 施設ホームページ	P.4	4 その他料金	P.21
5 お問い合わせ	P.4	VII テント利用について	
III 入所・退所について		1 テントサイトについて	P.22
1 入所について	P.5	2 開設期間について	P.22
2 退所について	P.5	3 施設・設備について	P.22
(1) 退所点検	P.5	4 テントサイト使用時の注意事項	P.23
(2) 請求書発行の流れ	P.6	(1) 常設テントサイトについて	P.23
IV 生活について		(2) 移動テントサイトについて	P.23
1 標準生活時間	P.7	(3) 共通事項	P.23
2 つどいについて	P.7	5 入所について	P.24
3 食事について	P.7	6 退所について	P.24
4 入浴について	P.8	VIII 健康管理・安全管理について	
5 寝具の使い方	P.8	1 健康管理	P.25
6 清掃について	P.9	2 安全管理	P.26
7 ご利用に際しての注意事項	P.11	3 医療機関	P.27
(1) 本館について	P.11	4 緊急避難場所	P.28
(2) 宿泊棟について	P.11	IX 提出書類等の記入について	
(3) 冷・暖房について	P.11	1 利用申込書等の記入について	P.29
(4) 夜間の対応について	P.11	2 退所点検チェック表	P.37
(5) バス・乗用車をご利用の方へ	P.12	X 施設・設備について	
(6) 売店について	P.12	1 屋内施設	P.38
(7) その他	P.12	2 屋外施設	P.38
V 活動について		3 建物案内図	P.39
1 プログラムの作成	P.13	4 宿泊棟平面図	P.40
(1) 活動のねらい・目的	P.13	5 キャンプ・野外炊飯 案内図	P.41
(2) プログラムを作成する際の留意点	P.13	みんなで楽しむ8つの約束	P.42
(3) 事前指導	P.13	高遠の気候	P.43
2 活動プログラム一覧	P.14	自然の家 活動エリア	P.44
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		
(1) 宿泊に係る料金	P.18		
(2) 日帰りに係る料金	P.18		
(3) 野外炊飯施設使用料	P.19		

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・八ヶ岳を望む、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. 利用できる団体

- (1) 青少年のグループ・サークル、青少年指導者の団体、学校等の青少年教育関係者等の団体を優先しますが、青少年教育関係者等の利用に支障がない範囲で一般の団体も利用できます。
- (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。

3. 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) 他の利用団体への妨げになる活動



所 旗

中央、南、北の3アルプスを重ねた3つの三角形で表し、アルプスに囲まれた信州の大自然（緑）の中、澄みきった大空（青）の下で青少年少女達の夢が桜の名所高遠に開花することをイメージしてデザインしたものです。



マスコット

当施設のマスコットは「かもしかのログちゃん」です。開所当時には、活動エリア内でも「ニホンカモシカ」を見ることができました。「ログ」ちゃんという名前は、当施設のログハウスから名付けました。



標 高	1,218m
敷地面積	160万㎡
建物面積	1万2千㎡

Ⅱ 利用にあたって

1. 利用のお申込み方法

(1) 今年度のご利用

●お申込みは施設ホームページからのWeb予約となります。

- ・事前にホームページの「空室情報」または電話で空き状況をご確認ください。
- ・ホームページの「ご予約」からお申込みください。お申込みを確認次第、受付完了のメールを送信します。

<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
- (4) 一時休館期間（11月～2月）

※具体的な日にはホームページの「空室状況」からご確認ください。

※（4）一時休館期間中につきましては、団体の規模（概ね100名以上）によっては協議の上受入れを行う場合があります。

(2) 次年度のご利用

・学校・青少年団体等を対象に先行予約を行います。

- ・先行予約は前年度7月頃から受付を開始します。専用Webフォームからのお申し込みとなりますので、詳細はお問い合わせください。
- ・上記以外の団体の予約（一般予約）は前年度10月初旬頃から受付を開始します。詳細はホームページにてご案内します。

<お申込みに関する注意事項>

- ・電話や郵送、また窓口でのお申し込みは承っておりません。
- ・お申し込みの締め切りは、原則ご利用の**6週間前**までです。
- ・**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。
 - ①4月29日（水）～5月6日（水）
 - ②7月の海の日を含む3連休～8月最終日
- ・**宿泊棟の指定、個別の希望はお受けできません。**宿泊棟については、ご利用人数等に基づいて割り振りを行います。ただし、バリアフリーの宿泊棟を希望される場合は、お申込み時にお知らせください。
- ・お申込み受付時に活動場所や時間の確約は致しかねます。ご提出いただいた活動計画表をもとに、他団体の希望も勘案してプログラムの調整を行います。調整の結果、ご希望に添えない場合もありますので予めご承知おきください。
- ・希望日の団体数及びその規模によっては、各種設備の稼働コスト（光熱水費等）の都合から施設の営業を行わないと判断する場合があります。その際は、日程変更の相談やご利用をお断りすることがあります。
- ・キャンセル料金についてはp20をご参照ください。

2. ご利用までの流れ

(1) 事前打ち合わせ・下見・実地踏査

●当施設のご利用経験のない団体、登山やハイキング等を計画されている団体は、安全管理の観点から、事前打ち合わせ・下見・実地踏査を行うことをお勧めします。

- ・原則、ご利用の**2か月前**までにご計画ください。
- ・日程・時間によっては、職員の対応が難しい場合がありますので、必ず電話等で希望日の状況をご確認のうえ、事前にご予約ください。
- ・施設内の様子等を撮影した「下見動画」が当施設YouTubeチャンネルにございます。実地踏査や打ち合わせにお越しになる前にご視聴ください。

(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。

原則 利用6週間前 までに	<p>① 当施設ホームページのWebフォームからお申し込みください。</p> <ul style="list-style-type: none"> お申し込みの前に、電話かホームページで空き状況をご確認ください。 お申し込み後、施設職員が内容を確認し受付完了のメールを送信しますので、それを持ってご予約の確定となります。（※フォーム送信後に「利用申込ありがとうございます」というメールが自動送信されますが、その時点ではまだ受付は完了しておりませんのでご注意ください。） 																	
利用6週間前 まで【必着】	<p>② 申込書類の提出（FAX・E-mailでご提出ください。）</p> <ul style="list-style-type: none"> 必ず当施設所定の様式をご使用ください。様式は施設ホームページからダウンロードいただけます。（※インターネット環境のない場合はFAX・郵送等で送付しますので、お問い合わせください。） 活動計画表等をもとにプログラムの調整を行います。期限までに提出のない場合、活動内容等についてご希望に沿うことができない場合がありますのでご注意ください。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>提出期限</th> <th>提出先</th> <th>提出期限</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>利用申込書</td> <td rowspan="3">国立信州高遠青少年自然の家 事務室</td> <td rowspan="3">利用日の 6週間前</td> </tr> <tr> <td>活動計画表 【2枚組】</td> </tr> <tr> <td>物品貸出希望票</td> </tr> <tr> <td>食事・シーツ・ 教材等申込書 【2枚組】</td> <td>①初回の提出 国立信州高遠青少年自然の家 事務室 ②2回目以降（変更・キャンセル） 食堂（コンパスグループ・ジャパン(株) 信州高遠店）</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食物アレルギー 事前確認票</td> <td>食堂（コンパスグループ・ジャパン(株)信州高遠店）</td> <td>利用日の 20日前</td> </tr> <tr> <td>宿泊利用者等名簿</td> <td>国立信州高遠青少年自然の家 事務室</td> <td>利用当日まで</td> </tr> </tbody> </table> <p>※各様式の記入例はp.30～36をご参照ください</p>	提出期限	提出先	提出期限	利用申込書	国立信州高遠青少年自然の家 事務室	利用日の 6週間前	活動計画表 【2枚組】	物品貸出希望票	食事・シーツ・ 教材等申込書 【2枚組】	①初回の提出 国立信州高遠青少年自然の家 事務室 ②2回目以降（変更・キャンセル） 食堂（コンパスグループ・ジャパン(株) 信州高遠店）		食物アレルギー 事前確認票	食堂（コンパスグループ・ジャパン(株)信州高遠店）	利用日の 20日前	宿泊利用者等名簿	国立信州高遠青少年自然の家 事務室	利用当日まで
提出期限	提出先	提出期限																
利用申込書	国立信州高遠青少年自然の家 事務室	利用日の 6週間前																
活動計画表 【2枚組】																		
物品貸出希望票																		
食事・シーツ・ 教材等申込書 【2枚組】	①初回の提出 国立信州高遠青少年自然の家 事務室 ②2回目以降（変更・キャンセル） 食堂（コンパスグループ・ジャパン(株) 信州高遠店）																	
食物アレルギー 事前確認票	食堂（コンパスグループ・ジャパン(株)信州高遠店）	利用日の 20日前																
宿泊利用者等名簿	国立信州高遠青少年自然の家 事務室	利用当日まで																
利用おおよそ 2週間前まで	<p>③ プログラム調整完了・通知</p> <ul style="list-style-type: none"> プログラムの調整結果（活動場所や時間、宿泊棟等）をお知らせします。 「調整結果の活動計画表」、「利用承諾書」及び「事前確認動画」をメールで送付しますので、来所前に必ずご確認ください。 																	
	<p>④ 人数変更・食事数の変更</p> <ul style="list-style-type: none"> 食数の変更やキャンセルが生じた場合は、「食事・シーツ・教材等申込書」を修正のうえ食堂宛に再提出してください。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>内 容</th> <th>変更期限・キャンセル料</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食堂利用</td> <td>利用初日の2日前15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%</td> </tr> <tr> <td>野外炊飯食材</td> <td>利用初日の3日前15時以降～2日前15時までのキャンセル・数量変更：50%</td> </tr> <tr> <td>弁当</td> <td>利用初日の7日前の15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%</td> </tr> </tbody> </table>	内 容	変更期限・キャンセル料	食堂利用	利用初日の2日前15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%	野外炊飯食材	利用初日の3日前15時以降～2日前15時までのキャンセル・数量変更：50%	弁当	利用初日の7日前の15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%									
内 容	変更期限・キャンセル料																	
食堂利用	利用初日の2日前15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%																	
野外炊飯食材	利用初日の3日前15時以降～2日前15時までのキャンセル・数量変更：50%																	
弁当	利用初日の7日前の15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%																	
利用当日 (受付時)	<p>⑤ 入所手続き</p> <p>詳細はp.5をご参照ください</p>																	

3. ご利用に際しての準備物

(1) 団体で準備するもの

- ・緊急用車両（緊急車両がない場合は、病院への移動にタクシーをご利用いただくことになります。施設～伊那中央病院または諏訪中央病院までのタクシー料金は概ね10,000円強です。）
- ・利用の手引き（本書：印刷する等してご持参ください。）
- ・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

(2) 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（各宿泊棟2台まで） ・着替え（パジャマ含む）
- ・上履き（運動靴含む）※ プレイホール・からまつホール・クラフト室は土足禁止です。
- ・懐中電灯 ・常備薬 ・保険証（または資格確認証）

(3) 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

4. 施設ホームページ

ご予約は施設ホームページのWebフォームからお願いいたします。また、各種料金や活動プログラム、食事メニュー等についてもこちらからご確認いただけます。またYouTubeチャンネルには施設紹介、野外炊飯テクニック等の様々な動画コンテンツあります。実地踏査や事前打合せにお越しになる前にご覧いただいたり、学校での事前学習にご活用ください。



ホームページ



YouTube

5. お問い合わせ

国立信州高遠青少年自然の家

TEL : 0265-96-2525

FAX : 0265-96-2151

Mail : takato@niye.go.jp

食堂・売店
コンパスグループ・ジャパン(株)
信州高遠店

TEL : 0265-96-2171

FAX : 0265-96-2175

Mail : 35511@compass-jpn.com

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、代表者は「入所手続き」を行ってください。

- 入所手続きの受付時間は、原則として9:00~16:30の間でお願いします。
- ※ 上記の時間内に本隊が入所できない場合も、代表者が先発して来所し、手続きを行う等の対応をお願いいたします。
- ※ 到着が遅れそうな場合には、必ず当施設へ電話連絡してください。なお到着が大幅に遅れ、食堂の営業時間に間に合わない場合は、お食事を提供することができないことがあります。

入所手続き (事務室) 【所要時間】約20分程度

- 「利用承諾書」、「活動計画表」の確認
- ※事前に所から送付されたものをお持ちください。
- 「宿泊利用者等名簿」の提出
- ※事前に提出済で変更がない場合は不要です。
- 利用団体票、利用に関するお願い、アンケートの受け渡し
- 支払関係、退所点検、活動計画に関する説明と確認
- ※施設の利用方法等に関する動画をご視聴いただきます。

鍵の受け取り

- 宿泊棟の鍵をお渡しいたします。
- ※清掃の都合上、鍵の引き渡しは15:00以降となります。

食数・支払方法の確認

- 売店(食堂)に行き、食数・支払方法を確認してください。

シーツ等の受け取り

- 浴室横のリネン室からシーツ・枕カバーを必要数お持ちください。
- 1人分はシーツ2枚、枕カバー1枚となります。

※ 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。

2. 退所について

(1) 退所点検

- 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。
- 退所日の朝8:45~9:15頃を目安に、職員が宿泊棟の確認に伺います。所定の時間までに、宿泊棟の整理・整頓を済ませておいてください。清掃の方法、寝具の畳み方等はp.9~10をご参照ください。
- 宿泊棟ごとに1名以上の立ち合いをお願いします。
- 部屋の鍵は点検に来た職員にその場で返却ください。
- 退所点検後は、再入室できませんので、荷物は所定の荷物置き場等に移動してください。

宿泊棟の整理・整頓 退所日の朝

- 「退所点検チェック表」を参照し、宿泊棟の清掃・整頓を行ってください。(P.34参照) 荷物は指定された場所に移動してください。
- ※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。別途クリーニング費用が発生する場合があります。

退所点検 8:45~9:15頃から

- 宿泊棟に職員が点検に参りますので、必ず1名以上のお立ち合いをお願いします。
- ※清掃・整頓が不十分な場合は、やり直しをお願いする場合がございますので、複数の方でのご対応を推奨いたします。
- 宿泊棟の鍵は、点検に来た職員に返却してください。

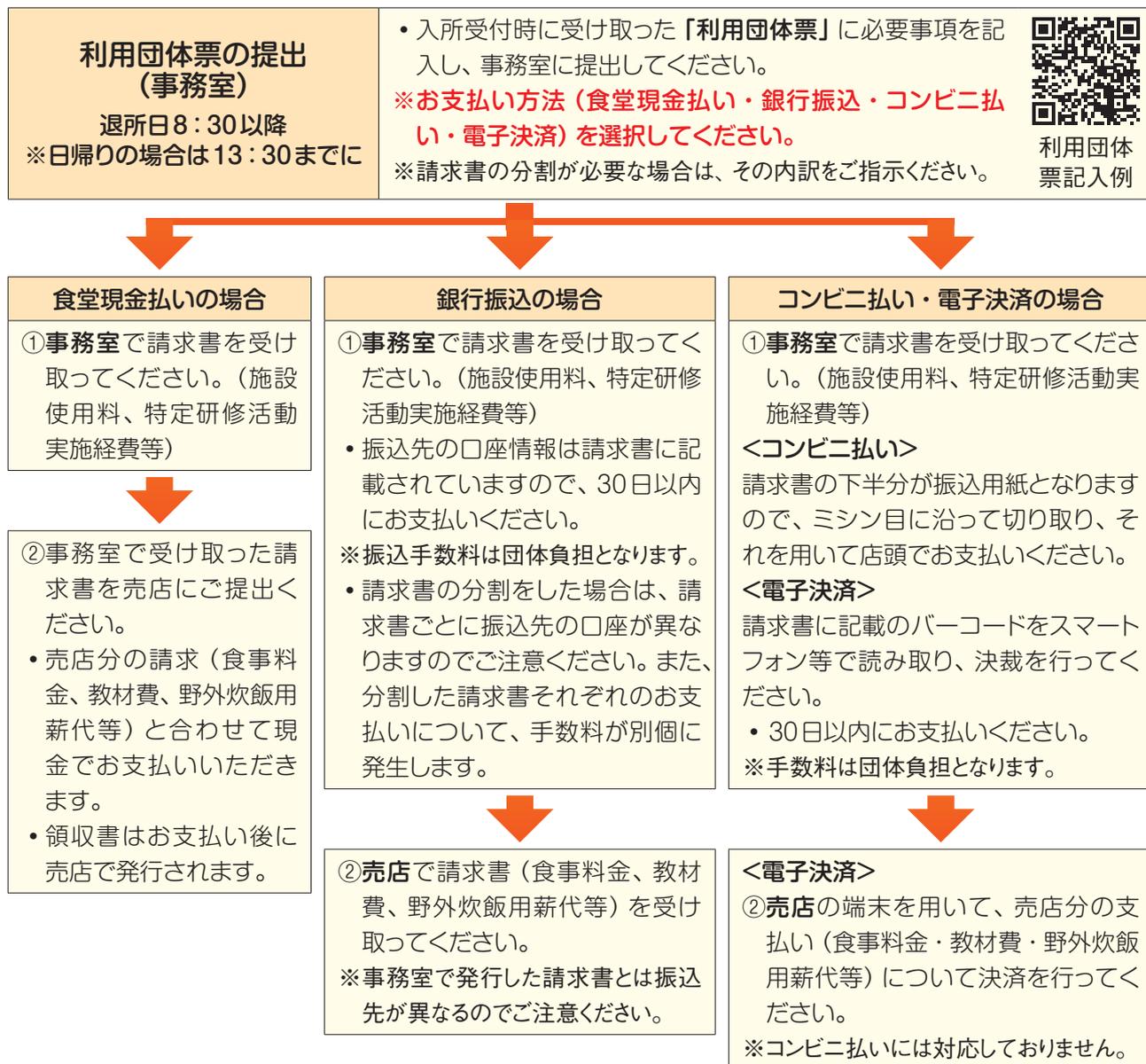
お支払い

詳細は次ページをご参照ください。

退 所

- お帰りの前にアンケートを事務室にご提出ください。

(2) 請求書発行の流れ



※**事務室・売店の2か所で別々に請求書を受け取ったり、決済を行う必要があります。**忘れずに両方の窓口で手続きを行ってください。

※領収書が必要な場合は、お振込み後に事務室・売店それぞれにご連絡ください。

<請求書発行に関する注意事項>

- 請求書の分割を希望される場合は、入所受付終了後すぐに、売店担当者にもその旨を必ずお伝えください。
- 利用団体が多い場合は発行に30分以上かかることもありますので、時間に余裕を持って事務室にお越しください。
- 電子決済でご利用いただけるサービスは次の通りです。
PayB、PayPay、auPAY、FamiPay、楽天銀行コンビニ支払サービス
※売店分の請求は決済可能なサービスが異なります。
- 銀行振込、コンビニ払い、電子決済の場合、領収書の発行にはご依頼いただいてから1~2週間程度お時間をいただきます。

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。
- (7) 冬季(11月～3月)の朝のつどいは館内放送にて行います。

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、6:40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. 食事について

食堂について

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

座席数：最大200名

- 活動計画をもとに、営業時間内で利用時間の割り振りを行います。
- 使用人数が多い場合、団体内でローテーションを組んでいただく場合があります。
- 食堂に入る際は、必ず手洗い・消毒を行ってください。
- 混み合っている際は席を空けないように詰めてお座りください。状況により、団体毎に座席を指定する場合があります。
- バイキング形式です。
- ※少人数(食堂の総利用者数が10人未満)の場合はお食事の提供ができない場合があります。また、利用者数によっては盛り付けでの提供となる場合があります。

弁当について

- 当日朝7:20以降、売店・食堂で受け渡しとなります。

アレルギー対応等について

ご利用の20日前までに「食物アレルギー事前確認票」を食堂宛にご提出ください。その内容を確認後、食堂担当者から団体の担当者に連絡し、食事の提供方法について確認を行います。なお、食事の献立やアレルゲンについては当施設ホームページからご確認いただけます。

- 宗教上の理由等により特別食の提供を希望する場合は、ご注文時にご相談ください。

食品の持ち込みについて

食中毒防止のため、原則、食料品・食事材料のお持ち込みは御遠慮ください。アレルギー対応等での持ち込みを希望する場合は、事前に食堂にご相談ください。

食数の変更・キャンセルについて

P.20をご参照ください。

その他

- 飲料の自動販売機は、館内2か所(売店横・プレイホール前)にあります。
- 施設内の水道は、すべて飲用水としてご利用いただけます。



食堂(内部)

4. 入浴について

- 入浴時間 17:20～21:30

団体毎に利用時間を割り振ります。時間を守ってご利用ください。

※利用団体が多い場合は、他団体と一緒に入っていただく場合もあります。

※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（特別対応浴場・バリアフリー）があります。
- 千代田湖（特別対応浴場）については、各団体に割り当てられた大浴場・中浴場の利用時間と同時間帯でご利用いただけます。

※千代田湖の利用をご希望の場合は、活動計画表にその旨を明記の上事前にご提出ください。

- 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）

※千代田湖は男性・女性に分かれていません。ご利用の際は入口ドアに「使用中」の札を掛け、内側の鍵をかけてご利用ください。

- 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。
- 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。
- 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。
- 入浴マナー（騒がない、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）



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個	3個
白樺湖	30名	11個	2個
千代田湖	5名	5個	

5. 寝具の使い方

- シーツ・まくらカバーは必ず使用してください。1人分はシーツ2枚、枕カバー1枚となります。

- 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。

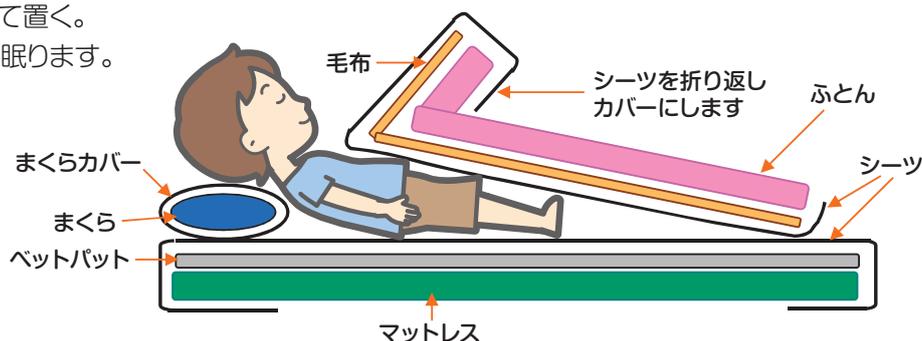
- シーツは、団体ごとに必要数をリネン室からお持ちください。

※団体名を表示したり、団体ごとに配分したりはしていません。各団体の代表者・指導者の指示の下で必要数を取り分けてください。

※衛生上、一度取り分けたシーツ類は未使用であってもリネン室へは戻さず、使用済みのものと一緒に返却してください。

- 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、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。



6. 清掃について

① 宿泊棟の清掃

- ・退所日の朝に**退所点検**を行いますので、所定の時間までに宿泊棟の整理・整頓を済ませておいてください。
- ・各宿泊棟に「退所点検チェック表」(P.37 参照) が置いてありますので、その項目に従って清掃を行い、職員が点検に来る前に団体内でチェックしておいてください。
- ・清掃用具は宿泊棟内のロッカーの中に入っています。

<寝具の整理・整頓>

● シーツの返却方法

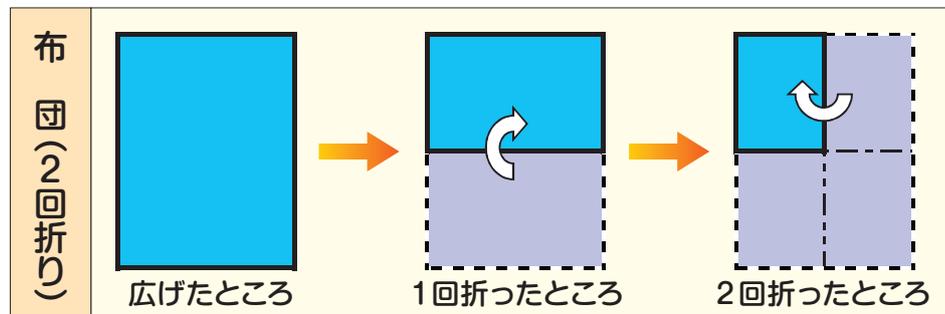


① 1枚のシートの中に、シート・まくらカバーを入れます。たまたなくて結構です。

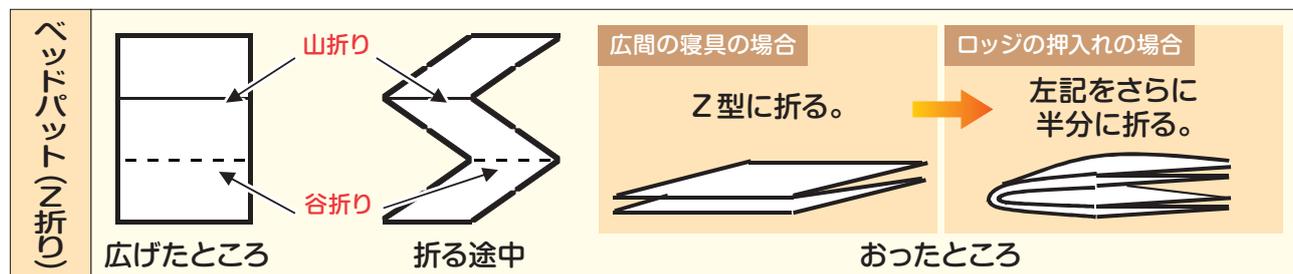
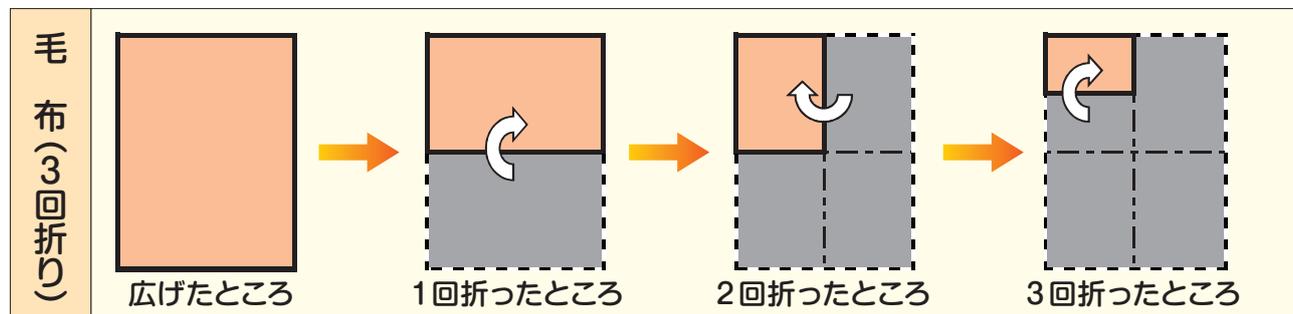
② 広げたシートを結びます。

③ 風呂場横にあるカゴに入れてください。

● 寝具の畳み方



YouTube
寝具のたたみ方



●寝具の整頓方法

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
<ul style="list-style-type: none"> ・マットレス、ベッドパットはそのまま置いておく。 ・上から、枕 → 布団 → 毛布の順におく。 ・寝具はハシゴの反対側におく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・布団、毛布、枕、パット、マットレスごとに5つずつ重ねておく。 ・パットは、Z折りにしたものをさらに半分に折る。(上記「②寝具のたたみ方」参照。) 
広間の寝具を使用した場合	霧ヶ峰・晴ヶ峰の畳の上 空木・赤岳・ロッジのロフト(2階)を使用した場合
<ul style="list-style-type: none"> ・上から、枕 → 布団 → 毛布 → パット → マットレスの順に重ねておく。  <p>※ 2組の寝具を重ねた場合</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・上から、枕 → 布団 → 毛布 → パット → マットレスの順に重ねておく。 

②活動場所の清掃

- ・学習室やプレイホールを利用した後は、必ず清掃を行ってください。特に創作活動を行った後は、木くず等が机の上や床に残っていないか注意してください。
- ・机やイスを移動した場合は、必ず元の状態に戻してください。
- ・清掃用具は各活動場所のロッカーの中に入っています。

③ごみの処理について

- ・宿泊棟にごみ箱はありません。**持ち込まれたごみは、原則お持ち帰りをお願いします。**
- ・ただし、持ち帰りが難しい場合は売店にて有料回収を行っていますので、ごみ袋をご購入ください。
- ・売店で購入したもの(野外炊飯・食文化体験の食材、創作活動の材料、弁当・飲み物・捕食等)及びそれに伴うごみは売店にて回収します。(ごみ袋の購入は不要です。)

70ℓごみ袋…200円(回収料込)

※ごみは①可燃ごみ、②生ごみ、③ペットボトル、④プラスチック、⑤びん、⑥缶の6種類に分別する必要がありますので、必要な枚数を購入してください。

- ・宿泊棟の清掃で出たちりやほこり等は、掃除機で吸い取ってください。
 - ・学習室等の清掃で出たちりやほこりなどは、ほうきで集めて近くのごみ箱に捨ててください。
- ※学習室に置いてあるごみ箱は、清掃で出たちりやほこりを捨てるためのものです。ペットボトルや弁当のごみを捨てないでください。

7.ご利用に際しての注意事項

(1) 本館について

- 本館内は土足のままご利用ください。(プレイホール・クラフト室・からまつホール除く。)
- 喫煙所以外での喫煙は禁止です。(本館・宿泊棟・キャンプ場・駐車場等全活動エリアにおいて。) 喫煙所はプレイホール前の出入り口付近に1カ所あります。
- 共用スペース(談話室等)は譲り合ってお使いください。利用可能時間は22:00までです。
- Free Wi-Fiの使用可能エリアは本館事務室周辺～食堂前となります。パスワードは掲示を確認するか、事務室にお問い合わせください。

(2) 宿泊棟について

- 宿泊棟に入る際に、消火器の位置と避難経路を必ず確認してください。
- 室内の換気・防虫等を心がけてください。(自然の中にある施設ですので、虫などの生き物が建物内に入ることがあります。窓を開ける際は網戸を閉めてください。)
- 就寝時や全員が宿泊棟を離れる際は消灯し、玄関を施錠してください。
- ログハウス入口の戸の開閉はやさしく行ってください。勢いよく閉めたり寄りかかっていると、戸がレールから外れて動かなくなってしまうことがあります。
- 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。なお、**ドライヤーの使用限度は宿泊棟1棟につき2台まで**です。(3台以上同時に使用するとブレーカーが落ちる可能性があります。)
- 洗面台での洗髪及びゴミを流すことはしないでください。

(3) 冷・暖房について

- 当施設(本館・宿泊棟)に冷房設備はありません。
- 原則として、ボイラーの運転は浴場の湯沸かしのために行いますので、冬季期間中であっても日中は稼働しません。また、宿泊利用者がいない場合は終日運転しません。これに伴い、各施設の暖房使用可能時間は以下の通りとなります。

場 所	期 間	時 間
本館 (晴ヶ峰・霧ヶ峰・学習室等)	10月～4月	15:00頃～21:30(外気温13℃以下) ※ 本館ボイラーの稼働状況によっては、上記の時間であっても使用できない場合があります。また21:30以降は使用できませんので、その際はファンヒーターをご使用ください。
ログハウス・ロッジ		終日使用可
からまつホール2階		壁に備え付けのヒーターは使用不可。各部屋のファンヒーターをご使用ください。

- 備え付けの暖房設備は、電源を入れてから動き出すまでに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ので、適切な温度でのご利用をお願いします。
- 安全管理上、活動等で長時間宿泊棟を離れる際や就寝時は暖房をお切りください。
- ファンヒーターの灯油が無くなった際は、燃料タンクを事務室までお持ちください。(19時まで) からまつホール2階については、廊下に灯油のタンクが置いてありますので適宜補給してください。
- ロッジの広間の暖炉を使用したい場合は、事務室にご連絡ください。
- 暖房を使用する際は、**定期的に換気を行い十分に注意してご使用ください。**

(4) 夜間の対応について

- **夜19:00～翌朝6:30までは警備員のみ対応となります。**(自然の家職員の宿直はおりません。)
- プログラム変更のご相談や、貸出物品の受け渡しについては6:30～19:00の間に事務室にお越しください。
- 夜間に宿泊棟(ログハウス・ロッジ)のブレーカーが落ちた際は、団体様ご自身で復旧をお願いします。各棟リーダー室に分電盤がありますので、落ちた区域のレバーをONにしてください。
- 緊急時(火災・自身等)の対応の詳細については、入所受付時にお伝えします。

(5) バス・乗用車をご利用の方へ

- 安全管理上、玄関前ロータリー及び車止めより奥のエリア（野外炊飯場・キャンプ場含む）は、原則**車両進入禁止**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。大きな荷物の搬入等でやむを得ず進入する必要がある場合は許可証をお渡しいたしますので、事務室にご相談ください。その場合も、搬入が済んだら車両を利用者駐車場に移動してください。ただし、玄関前ロータリーは雨天時のみ乗降・荷物の積み下ろしのための進入が可能です。
- 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。
- 施設内での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。
- バス乗務員の方の宿泊につきましては、近隣の旅館やホテルをご利用ください。（食事や入浴の時間を団体毎に割り振りますので、施設にお泊りの場合は乗務員の方もそれに従っていただく必要があります。そのため、状況によってはご不便をお掛けする場合があります。また、個室や少人数部屋の数に限られますので、ご希望に沿うことができない場合があります。）
- 乗務員の方が当施設に宿泊される場合は、団体様を通じてお申し込みください。またその際は各種申込書類の人数に乗務員の方も含めてご提出ください。
- 宿泊棟や食事、入浴の時間等については、**団体の担当者より乗務員の方へご説明ください**。施設職員によるバス・旅行会社との直接のやり取りは行っておりません。

(6) 売店について

- 売店営業時間 8:30～19:00 ※食堂の利用状況により営業しない場合もあります。

◎ 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） 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） | <ul style="list-style-type: none"> FAX送信（50円/枚） ボールペン スポンジ 金たわし ライター（チャッカマンタイプ） 食器用洗剤 クレンザー ふきん（※5枚入り） 台ふき（※3枚入り） 着火剤（18本入り） |
|---|--|

野外炊飯に係る物品の持参を忘れた場合は、売店で購入してください。ただし、それぞれ少量在庫となりますので、現地に来てからすべての物品を売店での購入で揃えることはできません。あくまで持参を忘れた際のためのものとお考え下さい。

(7) その他

- 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、事前にご相談ください。
- 貴重品はお預かりできませんので、団体様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。
- 施設の設備や貸出物品等を汚損、破損、または紛失した場合は、すみやかに事務室にご連絡ください。
- 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。
- 自由にご利用いただける洗濯機、乾燥機が浴場横にあります。
※夜間：22:00～6:00はご利用いただけません。また、洗剤類はご持参ください。
- 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。
- 施設からの宅配便の発送も可能ですが、伝票の用意や配達業者への連絡は団体自身で行ってください。

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」をご参照ください。
- ③**8月8日(土)～16日(日)(お盆前後の期間)は指導員を依頼することができません。**
- ④研修指導員への依頼を希望される場合は、その旨を活動計画表に明記してください。また、指導員依頼の申請書を事前にご提出ください。
- ※研修指導員は外部講師となりますので、都合によりご希望に沿うことができない場合もあります。



プログラム紹介

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 (税込み)	指導料 (税込み)	備考
ハイキング	千代田湖 ハイキング (往復：約5.2km)	—	5月～11月	往復 3.5時間	—	—	・湖畔での休憩の際は、千代田湖キャンプ場利用者の迷惑にならないようご注意ください。 ・ゴミは必ず持ち帰り、千代田湖周辺のゴミ箱には絶対に捨てないようにしてください。 ・トイレを利用する際は、きれいに使用してください。 ※キャンプ場の利用状況によっては、トイレを利用できない場合があります。
	東尾根ハイキング (往復：約4km)	—	5月～11月	往復 2時間	—	—	
	西尾根ハイキング (往復：約4km)	—	5月～11月	往復 2時間	—	—	
	早朝御来光ハイキング (往復：約1.6km)	—	5月～11月	往復 1.5時間	—	—	
	ナイトハイキング	—	通年	1.5～2時間	—	—	
登山	守屋山 自然の家コース (往復：約14km)	—	5月～10月	往復 7時間	—	—	施設から登山口まで車で20分程度。
	登山 登山口より (往復：約6km)	—	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)	—	5月～10月	往復 1時間	—	—	施設から登山口まで車で40分程度。
自然観察	グリーン アドベンチャー	—	5月～11月	2～3時間	—	—	
	野生動物を撮影しよう! (ICT活用プログラム)	30人	通年	2日 (各日2時間)	—	—	・当施設HPに導入用のPPTデータやワークシートの用意があります。
	星の観察	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。(300mm反射望遠鏡を使用する場合は指導員の依頼が必要です。)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。
	自然観察	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。
野外活動	野外炊飯	—	5月～10月	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。 ※左記期間外は凍結防止のため野外炊飯施設の水道を閉栓します。
	オリエン テーリング	—	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	100人	4月～10月	3時間	—	—	・1か月前までにご相談ください
	キャンプ ファイヤー	—	5月～10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(焚き火台・薪等の準備も団体様自身で行っていただきます。)

※1…指導員一人あたりの金額となります。

プログラム名	対象	可能人数 (目安)	期間 (目安)	所要時間 (目安)	教材費等 (税込み)	指導料 (税込み)	備考
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	日帰り 料金あり	—	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	日帰り 料金あり	—	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 し出せます。屋内で行うこ とも可能です。
ログちゃんの隠れ里 (冒険の森)	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	日帰り 料金あり	—	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～9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 ※1	・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。 ▼遊漁料(天竜川漁協) 小学生以下:無料 中学生:330円(1日券) 大人:1,650円(1日券) ※餌はご持参ください。
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)
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。
そり遊び ※3	幼児～	—	1月～2月	2～3時間	日帰り 料金あり	—	そり・ヘルメットの貸出が可能です。
歩くスキー ※3	小学校 中学年～	50人	1月～2月	2～3時間	日帰り 料金あり	—	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 ※3	小学校 低学年～	50人	1月～2月	2～3時間	日帰り 料金あり	—	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	日帰り 料金あり	—	団体の自主活動で、物品の貸出 のみになります。
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/本 ローソク小(45分):20円/本
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	—	—	—	施設近くの藤沢トレーニングセ ンター(体育館)、藤沢グラウン ド(運動場)の使用もできます。 (※市営・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、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ブ ログラムです。
ログちゃん ワールドレポート	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	—	—	
はなが スタンプラリー	幼児～	—	通年	30分～ 1時間	—	—	
謎解き(ログちゃん からの挑戦状)	小学校 高学年～	30人	通年	1～1.5時間	—	—	
ログちゃんピンゴ	小学校 低学年～	—	通年	1～1.5時間	—	—	本館内で行う活動です。
ここどこ?! オリエンテーリング	小学校 低学年～	—	通年	1～1.5時間	—	—	本館内で行う活動です。
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。)

※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。

※3…積雪状況によっては実施できない場合があります。

プログラム名	対象	可能人数 (目安)	期間 (目安)	所要時間 (目安)	教材費等 (税込み)	指導料 (税込み)	備考	
食文化体験	もちつき	幼児～ 60人 ※2	通年	2～2.5時間	600円	5,000円 ※1	・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	600円	5,000円 ※1	・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。(※小学校高学年以上の場合。低学年以下の場合の指導員数は要相談。)	
	五平もち	幼児～ 40人		3～3.5時間	550円	5,000円 ※1	・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。 ※別途薪の購入が必要です(冬季除く)。	
	おやき	幼児～ 45人		3～3.5時間	600円	5,000円 ※1	・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。 ※別途薪の購入が必要です(冬季除く)。	
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	200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	220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	300円	—		
	マイはしづくり	小学校 中学年～ —		2～3時間	240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	240円	—		
	マイフォークづくり	小学校 中学年～ —		2～3時間	240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	—	—	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	360円	—		
		(ネジ) 小学校 中学年～ —		2～3時間	180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	—	—	・お申し込みについては高遠町歴史博物館にお問い合わせください。 ・当施設利用の団体は「高遠町歴史博物館」「伊那市民俗資料館」「信州高遠美術館」3施設の入場料が減免されます。(別途申請の手続きが必要です。)	
	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。興味のある方にご相談ください。
	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	・お申し込みやツアー内容の詳細等については南アルプス(中央構造線エリア)ジオパーク協議会事務局にお問い合わせください。
	木の香料スプレー づくり	小学校 低学年～ 2～30名		通年	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。
	奉仕活動	幼児～ 要相談		通年	1～2時間	—	—	館内外の清掃や整備作業を行っていただきます。

※1…指導員一人当たりの金額となります。

※「マイはしづくり」「木の人形づくり」のみ荒天時の代替プログラムとして選択可能です。(他の創作活動は材料等を事前に発注する都合上、荒天時のみ実施ということができません。)

3. 貸出物品一覧

視聴覚機器	
ポータブルアンプ	4台
CDラジカセ	2台
Bluetoothスピーカー	4台
プロジェクター	4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	1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	120本
はさみ	110丁
木工用小刀(右)	300本
木工用小刀(左)	40本
木工用きり	50本
勾玉用ナイフ(右)	240本
勾玉用ナイフ(左)	45本
勾玉用きり	35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	110本
ボンド	30個
作業マット	280枚
穴あけピンバイス	25本
電熱ペン	30台
ペンチ	55丁
ドリル	5本
筆(極細～極太 丸・平)	485本
絵の具(黒・白・赤・青・緑・黄・橙・茶・黄緑)	5セット
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	15個
※1台につき単一電池4本ご持参ください。	
シルバコンパス	40個
熊よけ鈴	130個
トランシーバー	18機
※1台につき単三電池3本ご持参ください。	
雷警報機	6個
星座早見盤	60個
天体望遠鏡	4台
双眼鏡	30個
フィールドスコープ	9個
フライングディスク	60名分
ゴルフ用具	60名分
マレットゴルフ用具	60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	5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	7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)	15枚
ドッチビーディスク(中)	15枚
ドッチビーディスク(大)	5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)	10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	5個

冬期野外活動用具	
歩くスキー用板	210組
※130～180cmが10cmごと	
歩くスキー用くつ	290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)	50足
スノーシュー(子供用S・M・L)	65足
ストック	165組
※100～130cmが5cmごと	
そり(二人用)	25個
そり(一人用)	80個
ヘルメット(S・M・L)	155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45着
バインダー	55枚
空気入れ	1個
ストップウォッチ	6個
メジャー(50m×2, 30m×1)	1個
電子ホイッスル	6個
指示棒	2本
バケツ	6個
手持ち燭台(大)	12個
手持ち燭台(小)	320個
キャンドル衣装(火の神)	4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

(1) 宿泊に係る料金

※料金は税込

利用区分	料 金	
	宿泊棟 (ログハウス・ロッジ・本館)	テント (常設・移動)
幼 児 (年 少 未 満)	0円/泊 (1人)	0円/泊 (1人)
幼 児 (年 少 以 上)	300円/泊 (1人) ※ (4泊以上の利用) 期間中900円定額	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1,800円定額	300円/泊 (1人)
大 人 (18歳 以上)	大学生・短大生 専修・専門学校生 その 他 学 生	1,200円/泊 (1人) ※ (7泊以上の利用) 期間中7,500円定額
	社 会 人	2,500円/泊 (1人)
		1,200円/泊 (1人) ※青少年団体利用の場合600円/泊

※ 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/contents20230913.html>) をご参照ください。

(2) 日帰りに係る料金

日帰り利用の場合、以下の通り施設使用料等をいただきます。

学習室の利用料金 (1 団体)

※料金は税込

施設	単 位	単 価 (青少年/一般)
学 習 室	千曲	1 時間 200円/400円
	三峰	1 時間 100円/200円
	梓	1 時間 100円/200円
	天竜	1 時間 200円/400円
クラフト室	1 時間	100円/200円
からまつホール	1 時間	200円/400円
せせらぎ ホ ー ル	藤沢	1 時間 100円/200円
	山室	1 時間 100円/200円
	銀河 (プラネタリウム)	1プログラム 200円/500円
	スペースホール (望遠鏡)	1 時間 指導員指導料に含む
環境未来 セ ン タ ー	体験学習室	1 時間 100円/200円
	サイエンスホール	1 時間 100円/200円
	ネイチャールーム	1 時間 100円/200円
	情報資料室	1 時間 100円/200円
	プレイホール	1 時間 200円/400円

プログラムに係る物品の利用料金

※料金は税込

貸出物品の利用料金

※料金は税込

プログラム・貸出物品	単 位	単 価
そり遊び	そり	1人 100円
	ヘルメット	
歩くスキー	スキー板	1人 100円
	ブーツ	
スノーシュー ハイク	スノーシュー	1人 100円
	ストック	
カーリング ボウリング	ストーン	1団体 500円
	ヘルメット	
フライング ディスクゴルフ	ディスク	1人 100円
マレットゴルフ	スティック	1人 100円
	ボール	
モルック	スキttl	1セット 500円
	モルック棒	

貸出物品	単 位	単 価
ビブス	1セット (10着)	500円
ポータブルアンプ (マイク付き)	1台	500円
CDラジカセ	1台	200円
Bluetoothスピーカー	1台	200円
ポータブルプロジェクター	1台	500円
移動式スクリーン	1台	200円
ハンドマイク (拡声器)	1台	200円
移動式キーボード	1台	200円
スポットライト	1機	500円
トランシーバー ※	1機	200円
電気ポット (急須・湯呑付き)	1台	200円

※ 無線機も含まれます。登山・オリエンテーリング等の屋外活動に際して使用する場合は無料です。

その他

※料金は税込

貸出物品	単 位	単 価
暖房費 (灯油代)	1台・1時間	200円/1時間

(3) 野外炊飯施設使用料（宿泊・日帰り利用共通）

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。

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	440円	540円	690円	1,670円
小学生	600円	730円	860円	2,190円
中学生以上	680円	830円	980円	2,490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) 野外炊飯メニュー

※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	680円 (1人前)	豚肉(40g)・人参(25g)・玉ねぎ(60g)・じゃがいも(60g) ・精米(130g)・カレールー（特定原材料等28品目不使用）・福神漬け	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	2,300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	2,500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	1,800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)	150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。
- ・上記以外のメニューや個別注文については、事前に食堂にご確認の上お申し込みください。

(3) 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	700円	おにぎり2個(梅・鮭)、おかず5品
幕の内弁当	790円	おかず9品
アレルギー対応弁当	800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****アレルギー対応弁当****(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

※料金は税込

メニュー	料金	種類
ペットボトル飲料 (500ml)	180円	緑茶・麦茶・スポーツドリンク
	150円	ミネラルウォーター
紙パック飲料 (200ml)	150円	アップル・牛乳(要冷蔵)・緑茶
菓子パン	160円	あんパン・クリームパン・ジャムパン・メロンパン

(6) その他

種類	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(1本)	20円
ローソク 大(1本)	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	600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	600円	1人分(そば粉・小麦粉・ネギ・つゆ・七味唐辛子)
五平もち	550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	600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)

(6) 食事のキャンセル料

内容	変更期限・キャンセル料
食堂利用 野外炊飯食材	利用初日の2日前15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%
	利用初日の3日前15時以降～2日前15時までのキャンセル・数量変更：50%
弁当	弁当 利用初日の7日前の15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%

- ・食堂利用及び野外炊飯用食材の数量変更については、各食あたり20食以上の数量の減がキャンセル料徴収の対象となります。弁当の数量変更は各食あたり1食の数量の減からキャンセル料徴収の対象となります。
- ・上記のキャンセル期限を過ぎてからの利用日程の短縮や、別日程への変更に伴うキャンセルについてもキャンセル料徴収の対象となります。
- ・天災等、利用者様に責任のない不可抗力によるキャンセルはキャンセル料徴収の対象外です。

3.送迎車両（バス・乗用車）利用料金

送迎車両のご利用にあたり、利用料金をいただきます。ただし、以下の場合は当面の間料金を免除します。

- ・近隣市町村（伊那市、駒ヶ根市、箕輪町、辰野町、宮田村、南箕輪村、岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村）の幼・保・小・中・高等学校・養護学校の利用
- ・自然の家を起点とする、自然の家が推奨するプログラム実施に係る送迎

<送迎車両利用料金の例>

車種	送迎地点	送迎距離 (km)	軽油およびレギュラーガソリンの1リッター単価							
			110円	120円	130円	140円	150円	160円	170円	
マイクロバス (定員：28人)	高遠町内	73.6	1400	1500	1600	1800	1900			
	伊那市駅・伊那BT	111.6	2100	2300	2500	2700	2900			
	中央道伊那（バス停）	123.2	2300	2600	2700	3000	3200			
	中央道茅野（バス停）	84.8	1600	1800	1900	2000	2200			
ワゴン車 (定員：9人)	高遠町内	73.6				1300	1300	1500	1500	1600
	伊那市駅・伊那BT	111.6				1900	2000	2200	2300	2500
	中央道伊那（バス停）	123.2				2100	2200	2500	2600	2700
	中央道茅野（バス停）	84.8				1400	1500	1700	1800	1900
普通乗用車 (定員：7人)	高遠町内	73.6				1000	1100	1200	1300	1300
	伊那市駅・伊那BT	111.6				1500	1700	1800	1900	2000
	中央道伊那（バス停）	123.2				1700	1800	2000	2100	2200
	中央道茅野（バス停）	84.8				1000	1300	1400	1400	1500

※軽油及びレギュラーガソリンの単価は、その年の4月1日時点での単価を基準に計算します。

※走行距離は迎え・送りの2往復の距離で、回送を含みます。

<送迎車両ご利用にあたって>

- ①送迎をご希望の場合は、「公用車使用運行規約」をご確認の上、事前にお電話等にて空き状況をご確認ください。その後、webフォームからのお申し込み時に「希望」を選択してください。ただし、お申し込み時点で既に先約がありご希望に沿うことができない場合もあります。
- ②利用申込書の提出時に、「自然の家送迎バス」にチェックを入れてください。
- ③送迎車の利用が決定したら、「自然の家送迎車申請書」をすみやかにご提出ください。

※各車両の乗車定員を超える人数となる場合、乗り切れない方の交通手段については団体様ご自身で手配いただく必要がありますのでご承知おきください。また大きな荷物を多数お持ちである等、状況によっては定員通りの人数でご乗車いただけない場合もあります。

4.その他料金

<ロケ撮影料>

映画等の撮影で利用する場合は、使用施設・時間に応じて別途料金を計算します。

<クリーニング等>

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。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く場合があります。

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

VII テント利用について

1. テントサイトについて

テントサイトは本館より約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や、小鳥のさえずりが聞こえる大自然の中にあります。

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月初旬～10月下旬まで**です。

※水道凍結防止のため。気候によって、変更する場合があります。

3. 施設・設備について

(1) 常設テントサイト

10人用テント…10張

(2) 移動テントサイト

貸出用テント（8人用）…最大5張り（設営・撤収は団体様自身で行ってください。）

※お持ち込みのテントもご利用いただけます。

(3) キャンプセンター

・冷蔵庫（冷蔵室のみ）

※他団体と共用となりますので、使用時は物品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室）

※利用可能時間は17:00～21:30です。利用希望はその旨を活動計画表に明記してご提出ください。

※ボディソープ・シャンプーの備え付けはありません。

(4) 倉庫2

・キャンプ用具（貸出用）…貸出用テント、シュラフ（寝袋）、銀マット、ランタン等

・野外炊飯貸出物品

常設テント



10人用（最大貸出可能数：10張）

移動テント



8人用（最大貸出可能数：5張）

※常設・移動テント、キャンプ用品につきまして、予約状況によりご希望数を貸し出すことができない場合があります。その際は、事前に相談の上貸出数を調整いたします。

※テントサイト周辺ではFree-WiFiが利用可能です。パスワードは掲示を確認するか、事務室にお問い合わせください。

4. テントサイト使用時の注意事項

(1) 常設テントサイトについて

- 貸出用シュラフ（寝袋）を使用する場合は、シュラフ用シーツ必ず使用してください。シュラフ用シーツはリネン室から持って行ってください。（シュラフを持参される場合は、シュラフ用シーツを使用しなくても構いません。）
- 貸出用のキャンプ用具（シュラフ・銀マット・ランタン等）は倉庫2にあるものを使ってください。使用後は元の場所に戻してください。
※物品の貸し出しを希望される場合は、活動計画表に必要数等を明記のうえ事前にご提出ください。
※ランタンの電池をご持参ください。（ランタン1個につき単1電池4本）
- キャンプセンターの洗面台、トイレ、シャワー室を使用した際は退所前に清掃を行ってください。
※洗面所、トイレの床には水を撒かず、ほうきで掃いて清掃を行ってください。

(2) 移動テントサイトについて

利用方法は常設テントサイトに準じますが、加えて以下の点にご注意ください。

- 貸出用テントは倉庫2にあります。

・テント本体 ・フライシート ・ポール ・ペグ ・ハンマー

※設営の前に用具がそろっているか確認してください。

※テントの貸し出しを希望される場合は、活動計画表に必要数等を明記のうえ事前にご提出ください。

- テントの設営は指定のテントエリア内で行ってください。その際、サイト内に置いてある「すのこ」を下に敷いていただくこともできます。
- 設営の際は、周囲の自然に配慮してください。（木の枝を折ったり地面を掘ったりすること等は絶対にしないでください。）
- 撤収の際、テントは元の状態に畳み、袋にしまって倉庫2に返却してください。この時、テント本体以外の物品（ポール・ペグ・ハンマー）も忘れずに袋に入れてください。
- 朝露等でテントの表面が濡れている場合は、そのまま仕舞わず、日光に当てる等して乾かしてから袋に入れてください。また、土や砂等で表面が汚れている場合は、雑巾等で拭き取ってください。
- 雨天等でテントを干すことができない場合は、施設職員の相談のうえ指示に従ってください。
- 用具を破損・紛失した場合は速やかに申し出てください。
- 移動テントサイトの撤収は、原則として退所日の10:00までに完了してください。

(3) 共通事項

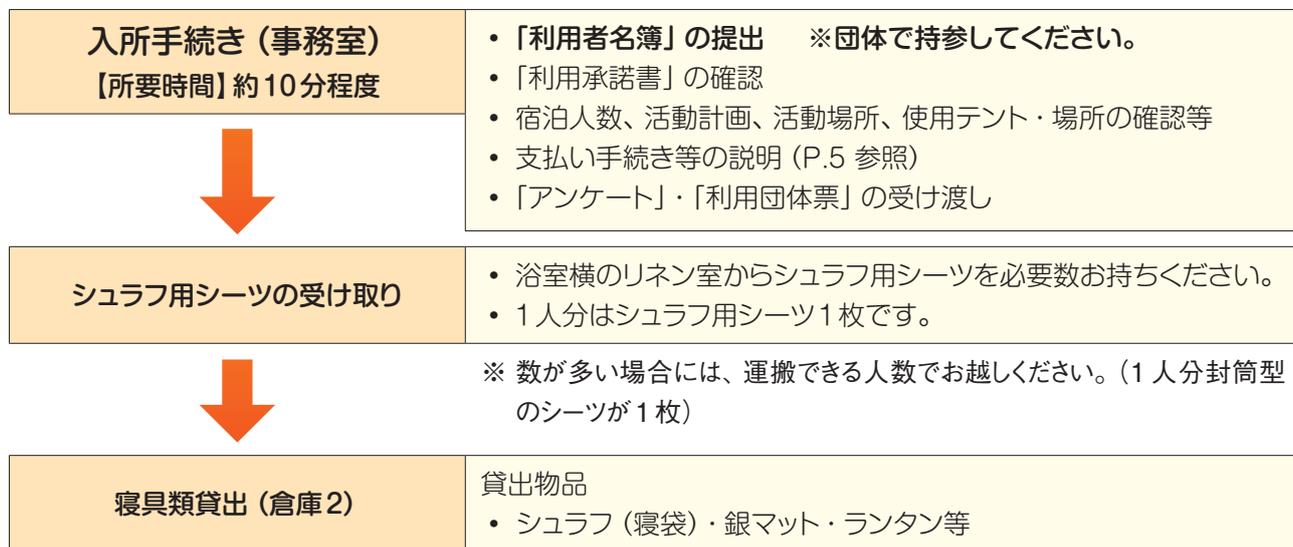
- 活動エリア内及びその周辺は保安林となっておりますので、**営火場（P.39参照）以外でのたき火や花火は厳禁**です。また、**直火（地面に直接薪等を置いて火をつける）も禁止**です。
- 安全管理上、テントサイト内は原則として**車両進入禁止**です。荷物の搬入にはリヤカーをご利用ください。大きな荷物の搬入等、やむを得ず車両で進入する必要がある場合は事務室にご相談ください。その場合も、搬入が済んだら車両を利用者駐車場に移動してください。なお、緊急時及び作業時・火気点検時等に関係車両が入ることがありますのでご了承ください。
- 食事については、野外炊飯、本館食堂食、弁当（当施設にて注文）が選択できます。
- テントサイト利用の場合は原則としてキャンプセンターのシャワー室をご使用いただきます。本館浴場の使用を希望される場合は事前にご相談ください。
- テントサイト内は禁煙です。本館の喫煙所をご使用ください。
- 夜間大変暗くなりますので、団体が懐中電灯・ヘッドライト等の照明器具をご持参ください。
- 悪天候等によりテントサイトの使用が危険と判断される場合は、屋内へ避難していただく場合があります。
- 緊急時は内線304又は、外線0265-96-2528へご連絡下さい。

5. 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。

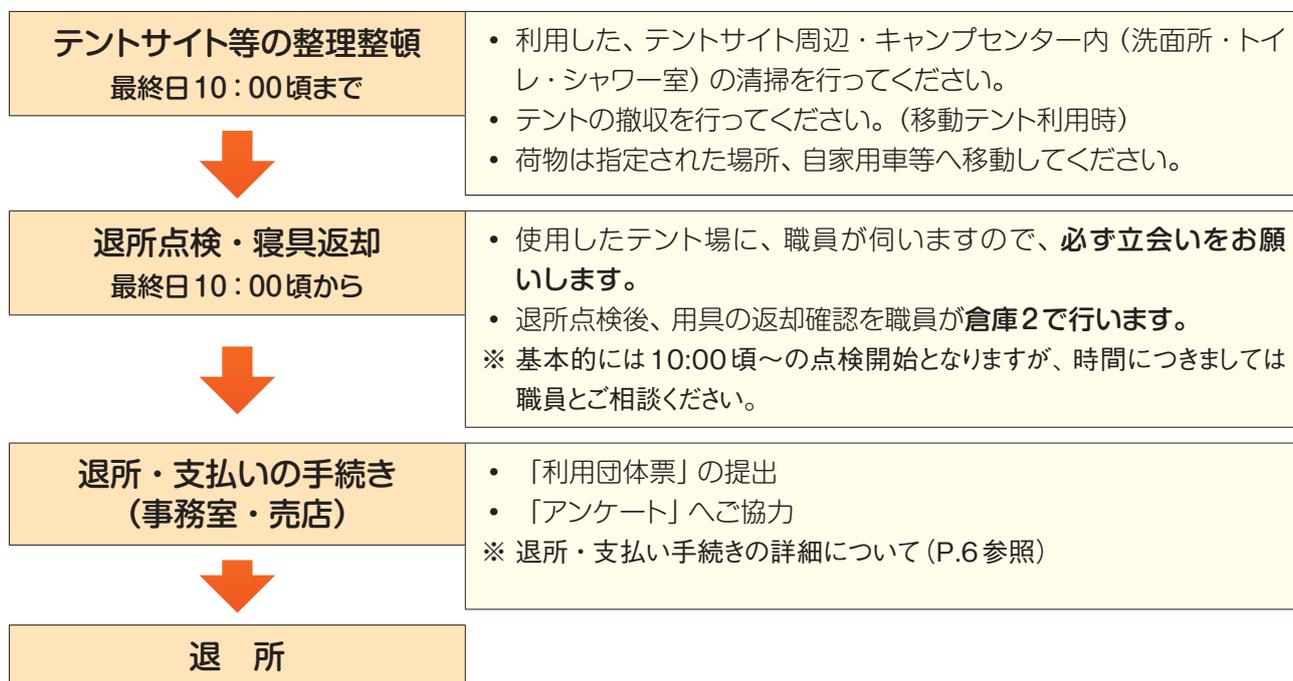
- 受付時間は原則として9:00～16:30の間ですが、移動テントをご利用の場合は設営時間（1張を8人で1時間程度目安）を考慮して到着をお願いします。

※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。



6. 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、事前に食堂にご相談ください。また、利用日の**20日前**までに食物アレルギー事前確認票をご提出ください。
(提出先FAX：0265-96-2175)
- 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。
- 保険証又は資格確認証を持参してください。
- 参加者の人数が多い場合は、出来る限り看護師・養護教諭を引率スタッフに加えてお越しくください。
- 病人や負傷者の発生等、万一の場合を想定して緊急用車両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ない場合がございます。)

(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) 医務室について

- 当施設に医師・看護師等の専門スタッフはおりません。
- 応急処置に必要な物品が備えてあります。
- 利用する場合は、必ず事務室へお声がけいただき、傷病記録の記入・提出をお願いします。
- 医務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。
- 医務室の利用可能時間は8：30～22：00となります。22：00以降は宿泊棟に戻り、団体の責任者の管理の下で静養してください。
- 異なる団体様が同時に使用する場合がございます。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、その旨を事務室にご連絡ください。
- 病院等医療機関への搬送は、団体で行ってください。
(緊急車両がない場合は、タクシーをご利用いただくこととなります。)
- 夜間(19：00以降)の対応については、事務室前に救急病院の連絡先を掲示いたします。また、救急車を呼ぶ必要がある場合は団体で要請し、その旨を警備員にも共有してください。
- 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。
- 怪我(事故)で病院を受診された場合は、施設加入の保険からお見舞金が支払われる場合があります(要申請)。申請を希望される場合は医師の診断書が必要となりますので、受診した病院で発行を受けてください。

(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

(1) 野外活動における安全管理

自然体験は、常に危険と隣り合わせで展開されます。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無理のないプログラム立案

- 参加者の年齢や体力、人員構成等を踏まえ、無理のない活動プログラムを選択してください。
- 季節や時間等によっては実施が難しい活動もあります。自然環境や気象条件をしっかりと把握した上で計画を立ててください。

②実地踏査での危険予知

- 実地踏査を必ず行ってください。特にハイキングやオリエンテーリングのコースについては、実際のコースを歩いて危険箇所や休憩場所の確認を行うことを推奨いたします。また万が一の場合に備え、非常口や消火器の位置や避難経路の確認も行ってください。
- 実地踏査の結果を踏まえ、誘導や救急体制等、指導者や引率者の役割分担を明確にしてください。

③事前学習

- 施設ホームページに掲載の資料（プログラム紹介やマップ等）を活用し、活動の内容やそれに伴うリスクについて理解を深めてください。
- 特に、危険な野生生物（クマ・ハチ・ヘビ・マダニ等）については事前に指導を行ってください。
- また、活動を実施する時期の天候や気温、熱中症対策、荒天時の行動についても指導を行ってください。
- 上記を踏まえ、活動を行うのに適した服装（長袖・長ズボン・帽子・軍手等）や持ち物について確認してください。

④参加者の点呼・健康観察

- 活動を始める前、および終了後には参加者の点呼と健康観察を必ず行ってください。また、出発前には服装等の装備が万全か、忘れ物がないか確認してください。
- 活動中も参加者の健康状態や活動の状況に目を配り、必要に応じて適切な指導を行ってください。また、用具の使用法に誤りがないか十分注意してください。

⑤天候の確認

- 山の気候は変わりやすいので、最新の気象情報をこまめに確認してください。
- 雷雲の発生や接近、落雷が観測された際、また各種の警報が発令された場合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れに従ってください。

⑥自然の家事務室との情報共有

- 登山やハイキング、オリエンテーリング等を実施する際は、必ず「野外活動実施票」を事務室に提出し、歩くコースや責任者の連絡先、所在等の情報を共有してください。
- 万が一事故が発生した場合は、直ちに事務室に連絡してください。
- 活動が終了したら事務室にその旨を報告してください。

(2) 緊急連絡

- 緊急時は内線304もしくは外線0265-96-2528へご連絡下さい。
※夜間（19時以降）は警備員のみ対応となります。

(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

※2026年3月現在の情報です。

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・木曜・金曜 8:30~12:00 14:00~17:00 月曜 8:30~12:00 ※午後は予約のみ	(0265) 94-2001 伊那市高遠町長藤 1849-1	約20分
		休診 月曜・火曜・土曜・日曜・ 祝日		
	内科	診察 木曜(第1・第3のみ) 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	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	約40分
		休診 木曜・土曜・日曜・祝日		
④ 田中病院	整形外科	診察 月曜・水曜・木曜 9:00~12:00 15:00~17:30 金曜 9:00~12:00	(0265) 78-3555 伊那市下新田3193	約40分
	小児科	診察 月曜・火曜・木曜・金曜 9:00~12:00 15:00~17:30 水曜 15:00~17:30		
	内科・外科	診察 月曜~金曜 9:00~12:00 16:00~17:30 土曜 9:00~12:00		
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	約50分
		休診 土曜・日曜・祝日		
⑥ 諏訪中央病院	総合病院	診察 8:30~11:00 (受付時間) 診察 9:00~ 午後 救急のみ	(0266) 72-1000 茅野市玉川4300	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	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**に連絡してください。



コラム 自然の家周辺の野生動物について

自然豊かな信州高遠には様々な野生動物が生息しており、屋外での活動中に遭遇する可能性があります。事前にそういった生き物に関する知識を身に着け、対策をした上で野外活動に臨むことが大切です。

①山に入る際は、動物に人間の存在を知らせるようにしましょう

近年は全国的にクマの出没が増加しているようです。自然の家の活動エリア内での目撃情報はありませんが、近隣の山林では年に数回ツキノワグマの目撃が報告されています。

クマ対策のひとつとして、鈴やラジオといった音の出るものを携帯して人間の存在を知らせることが有効であると言われており、自然の家では、ハイキングやオリエンテーリングの際にクマ鈴の貸し出しを行っております。

また所内3カ所に「クマ除けの鐘」を設置しています。ハンマーで叩くと澄んだ音色が遠くまで響きますので、山に入る前に2~3回鳴らしてみてください。

②車の運転は「シカ」にご注意!

自然の家の周りに多く生息しているのがニホンジカです。夜になると、数頭の群を作って草などを食べている姿をよく見かけます。

時には道路を占拠したり、道端から急に飛び出してくることもあります。特に日没後~朝の時間帯にかけて出没することが多いので、そういった時間帯に車の運転をされる際は十分に注意してください。



もしもクマに会ったら!!



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

- ホームページから最新版の様式をダウンロードしてご使用ください。所定の様式以外でのご提出の場合、受理できない場合がございます。

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。

様式ダウンロード▶



「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

- ・ 食文化体験をご計画の場合は、**忘れずに食材をご注文ください。**
- ・ 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

- ・ 創作活動をご計画の場合は、**忘れずに材料をご注文ください。**
- ・ 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。

「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。

国立信州高遠青少年自然の家 利用申込書

ver.20260401

※提出期限：利用日の**6週間前**までにメールまたはFAXで提出してください。
 ※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。

記入日 2026 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	2026 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 <small>※重複利用や日によって宿泊施設が異なる場合は、複数選択願います</small>		
団体代表者	氏名	ふりがな	住所
	氏名	住所	〒 396 - 301 長野県伊那市高遠町藤沢6877-11
連絡担当者	TEL	0265 - 96 - 2525	FAX
	携帯	012 - 3456 - 7890	MAIL
	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"/> MAIL
利用目的 (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)			
交通手段	<input checked="" type="checkbox"/> バス (2) 台 <small>※団体で手配したもの</small>	<input type="checkbox"/> 自家用車 () 台	
	<input type="checkbox"/> 自然の家送迎バス <small>※事前予約必要</small>	<input checked="" type="checkbox"/> その他	緊急車両 1 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
男性	人	40 人	人	人	人	人	人
女性	人	40 人	人	人	人	人	人
小計	0 人	80 人	0 人	0 人	0 人	0 人	0 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
男性	人	人	人	人	4 人	人	44 人
女性	人	人	人	人	4 人	人	44 人
小計	0 人	0 人	0 人	0 人	8 人	0 人	88 人

※ 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。

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"/>

食事・シーツ・教材等申込書 No.1

ver.20260401

※提出期限：ご利用日の**6週間前まで**に提出してください。
 ※変更が生じた場合は、速やかに食堂宛に再提出してください。

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（ 回目 ）

1. 食事

お支払方法 **現金・銀行振込** 電子決済

※「変更」の場合は**変更点を明示**してください。

	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		

野外炊飯・弁当注文の場合は「食堂以外」に記入してください。

※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」欄に人数を記入してください。
 ※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

※長期利用の団体様は、目安として3泊ごとのシーツ交換をお勧めします。

	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		
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・おやしき)
 ※食文化体験を行う場合は、忘れずに食材を注文してください。

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

食文化体験を行う場合は忘れずに食材を注文してください。

4. 購入物品

※創作活動を行う場合は、忘れずに材料を注文してください。

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	マイはしづくり	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	1L	<input type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
〃	〃	キャンドルのついで ローソク (大)	5本	<input checked="" type="checkbox"/> 荒天時のみ購入	
〃	〃	キャンドルのついで 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	

創作活動を行う場合は忘れずに材料を注文してください。

食事・シーツ・教材等申込書 No.2

ver.20260401

※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)

5. 野外炊飯メニュー

※「変更」の場合は変更点を明示してください。

※1班6～8人程度の編成が望ましいです。
 ※野外炊飯棟1棟あたりの班数は最大6班です。

受取日	受取時間	メニュー	注文数	班 編 成											
7月5日	15:00	ポークカレー	90人前	6	×	8	班	7	×	6	班	人	×	班	
			人前	人	×	班	人	×	班	人	×	班	人	×	班
			人前	人	×	班	人	×	班	人	×	班	人	×	班
			人前	人	×	班	人	×	班	人	×	班	人	×	班
			人前	人	×	班	人	×	班	人	×	班	人	×	班
			人前	人	×	班	人	×	班	人	×	班	人	×	班
			人前	人	×	班	人	×	班	人	×	班	人	×	班

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。
 ※原則、同一種類を5個からの注文となります。

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	90個	
〃	〃	メロンパン	90個	
〃	〃	緑茶(ペットボトル)	90本	

<食堂に注文した食事の利用をキャンセルされる際のキャンセル料>

- ① 食堂食及び野外炊事用食材
 利用の初日の2日前15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%
 利用の初日の3日前15時以降～2日前15時までのキャンセル・数量変更：50%
- ② 弁当
 利用の初日の7日前の15時以降～当日のキャンセル・数量変更：100%
- ※上記①の数量変更については、各食あたり20食以上の数量の減がキャンセル料徴収の対象となります。上記②の数量変更は各食あたり1食の数量の減からキャンセル料徴収の対象となります。
 ※上記のキャンセル期限を過ぎてからの利用日程の短縮や、別日程への変更に伴うキャンセルについてもキャンセル料徴収の対象となります。
 ※天災等、利用者様に責任のない不可抗力によるキャンセルはキャンセル料徴収の対象外です。
 ※食文化体験メニュー・創作活動材料等のキャンセル期限については売店にお問い合わせください。

<提出・お問い合わせ先>

① 初回のご提出先

国立信州高遠青少年自然の家 事務室
 TEL：0265-96-2525
 FAX：0265-96-2151
 MAIL：takato@niye.go.jp

② 2回目以降(変更・修正)のご提出先

食堂・売店(コンパスグループ・ジャパン(株))
 TEL：0265-96-2171
 FAX：0265-96-2175
 MAIL：35511@compass-jpn.com

注文数の変更・キャンセルについては食堂に直接ご連絡ください。

活動計画表 (No.2)

団体名

信州高遠小学校

記入日

5月20日 (火)
記入者 白樺 太郎

【留意事項】

ご記入の際は以下の事項にご注意ください。

- 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。原則、**入所は16:30まで**です。活動開始の時刻によっては、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。
- 3 活動開始の希望がある場合には、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 宿泊棟の割り振りは当日の予約状況を勘案のうえ当該職員が行います。予約時に棟の指定はできません。
- 5 朝・夕のついでについては、利用の手引きを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。)
- 6 野外炊飯の終了時刻は**18:30**、夏の活動の終了時刻は**21:30**です。この時間までに片付けも含めて終了するようご計画ください。

【特別対応浴室(千代田湖)利用】

*ご事情により他の人と一様に大浴場に入れない方は、特別対応浴室(千代田湖)をご利用いただけます。
※千代田湖はバリアフリーの浴室となっております。

【特記事項】

※特別な対応の希望等がありましたらご記入ください。

バリアフリーの宿泊棟を1棟希望

浴槽・シャワーとも利用

シャワーのみ利用

利用しない

月	日	天	朝	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	食事	
7月	5日	晴	朝のついで	10:30 到着	オリエンテーション(学習室希望)	昼食(弁当持参)	施設内オリエンテーション(外回り)	野外炊飯【指導員依頼】	同左	同左	同左	同左	同左	同左	同左	同左	同左	同左	同左	同左	同左
7月	6日	晴	朝のついで	朝のついで	食事(食堂)	同上	マイはしづくり(学習室希望)	弁当(原内食事場所希望)	レクリエーション(プレイホール希望)	休息											
7月	7日	晴	朝のついで	朝のついで	食事(食堂)	退所点検	退所点検	退所(40人)	退所(40人)	退所											

3泊以上の場合は、タイムテーブル部分をコピーしてご利用ください。

最終日に「退所点検」を入れてください。

「食事」は該当するものを選択してください。

物品貸出希望票

団体名	信州高遠小学校			
記入日	5	月	20	日 (※)

★炊飯用具・テント関係物品以外で物品の貸し出し希望がある場合は、この様式をご記入の上ご提出ください。

※貸出数については、当日の利用状況に応じて調整させていただくことがあります。

※クラフト関係用具は当施設の活動プログラムを実施する時のみ貸し出しを行います。(活動内容に合わせて用具をご用意します。)

※荒天時のみの貸出希望の場合は、「荒天時のみ」に✓を入れてください。

視聴覚機器					野外活動用具				
物品項目	貸出可能数	貸出希望数	貸出日時	荒天時のみ	物品項目	貸出可能数	貸出希望数	貸出日時	荒天時のみ
ポータブルアンプ	4		/	:	ランタン	18		/	:
CDラジカセ	2		/	:	※1台につき単一電池 4本ご準備ください。				
Bluetoothスピーカー	5		/	:	シルバコンパス	80		/	:
プロジェクター	4		/	:	熊よけ鈴	120	20	7月6日 9:00	
ハンドマイク(拡声器)	3		/	:	トランシーバー	18		/	:
移動式キーボード	2		/	:	※1台につき単三電池 3本ご準備ください。				
スポットライト	2		/	:	雷警報機	6		/	:
プレイホール関連用具					聖座早見盤	50		/	:
物品項目	貸出可能数	貸出希望数	貸出日時	荒天時のみ	天体望遠鏡	4		/	:
卓球台	7		/	:	双眼鏡	25		/	:
玉入れカゴ(赤・白)	各2		/	:	フィールドスコープ	5		/	:
スコアボード	2		/	:	フライングディスク ゴルフ用具	80		/	:
網引き用つな	2		/	:	マレットゴルフ用具	80		/	:
マット(厚)	6		/	:	モルック用具	5		/	:
マット(薄)	6		/	:	その他				
カラーリング	2		/	:	物品項目	貸出可能数	貸出希望数	貸出日時	荒天時のみ
キンボールスポーツセット	1		/	:	絵本(大型)	40		/	:
室内ベタンク	1		/	:	ドラムコード	3		/	:
竹馬	5		/	:	延長コード	10		/	:
卓球セット	20		/	:	ピプス(赤)	50		/	:
バドミントンセット	20		/	:	ピプス(オレンジ)	50		/	:
ソフトバレーボール	5	2	7月6日 13:00	✓	ピプス(薄緑)	50		/	:
ドッチビーディスク(小)	5		/	:	ピプス(緑)	50		/	:
ドッチビーディスク(中)	14		/	:	ピプス(青)	50		/	:
ドッチビーディスク(大)	6		/	:	バインダー	40		/	:
ドッチビーディスク(特大)	2		/	:	空気入れ	1		/	:
玉入れ玉(赤・白)	各45		/	:	ストップウォッチ	16		/	:
なわとび(2.7m)	5		/	:	メジャー(50m×2, 30m×1)	3		/	:
長なわとび(15m)	5		/	:	電子ホイッスル	3	2	7月6日 13:00	✓
なわとび(25m)	1		/	:	指示棒	2		/	:
バスケットゴール	2		/	:	バケツ	20		/	:
フットサルゴール	2		/	:	手持ち燭台(大)	14		/	:
ミニサッカーゴール	4		/	:	手持ち燭台(小)	330	80	7月6日 18:00	✓
バスケットボール	5		/	:	キャンドル衣装(火の神)	4		/	:
フットサルボール	4		/	:	車いす	2		/	:
冬期野外活動用具					急須	5		/	:
物品項目	貸出可能数	貸出希望数	貸出日時	荒天時のみ	湯飲み	100		/	:
歩くスキー用板 ※130~180cmが10cmごと	250		/	:	電気ポット	10		/	:
歩くスキー用くつ	340		/	:					
スノーシュー(大人用M・L)	60		/	:					
スノーシュー(子供用S・M・L)	70		/	:					
ストック	160		/	:					
ぞり(2人用)	50		/	:					
ぞり(1人用)	150		/	:					
ヘルメット(S・M・L)	200		/	:					

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。

ver.20250401

国立信州高遠青少年自然の家

宿泊利用者等名簿

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。（※可能な限り事前にご提出ください）
- ・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>(例)2泊3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	
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。

年齢は正確に記入してください。

各日で宿泊者・日帰り者がわかるようにしてください。

利用にあたって

入所・退所について

生活について

活動について

利用料金について

テント利用について

健康管理・安全管理について

提出書類等の記入について

施設・設備について

2. 退所点検チェック表

国立信州高遠青少年自然の家

～ 退所点検チェック表 ～

★退所点検が始まる前に、このチェック表を使って**団体内でチェック**しておいてください。

- ・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。
- ・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
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。
	・毛布や布団はきれいに畳んでありますか。
	・宿泊棟に掲示された写真のとおり重ねられていますか。
	・寝具の数はありますか。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（ベルト）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。（ベッドの下、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ありますか。（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 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



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100名	182㎡	○	○	○	○	△	△	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㎡				○	△	△	水道・トイレ 机・イスは倉庫にあります	
からまつホール	約100名	120㎡	○	○	○	○	△	△	水道・トイレ 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㎡	○	○	○	○	○	○	水道・トイレ(冬季使用不可)	
	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 野外炊飯・	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(A~E)	水道、かまど、調理台等
	自炊棟	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50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40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

※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。

※凍結防止のため、屋外水道(洗面台・シャワー・トイレ含む)は冬季間(11月～4月)閉栓します。

3. 建物案内図



施設・設備について
 提示書類等の記入について
 健康管理・安全管理について
 ネット利用について
 利用料金について
 活動について
 生活について
 入所・退所について
 利用にあたって

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



利用にあたって
入所・退所について
生活について
活動について
利用料金について
テント利用について
健康管理・安全管理について
提出書類等の記入について
施設・設備について

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

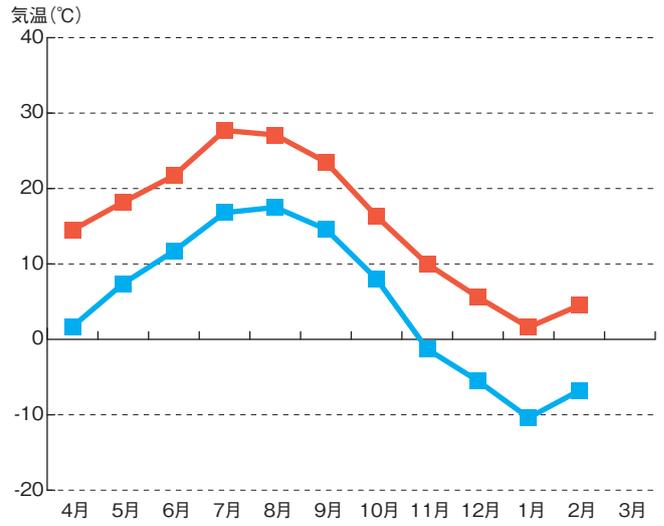
高遠の気候

— 平均最高気温(°C) — 平均最低気温(°C) —

令和7年度 ※手引きの発行を令和7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)	24.1	27.6	28.9	30.5	30.9	29.3
最低気温(°C)	-4.7	1.3	4.0	13.9	13.8	7.9
平均最高気温(°C)	14.5	18.2	21.7	27.7	27.1	23.5
平均最低気温(°C)	1.7	7.4	11.7	16.8	17.5	14.6
降水量(mm)	68.5	170.0	197.5	149.0	126.5	132.0
積雪量(cm)	0	0	0	0	0	0

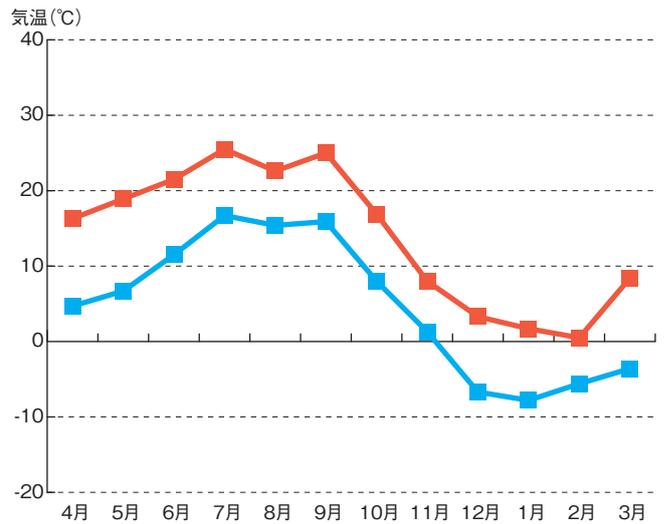
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
最高気温(°C)	23.7	13.8	12.3	8.6	14.6	
最低気温(°C)	-2.9	-5.8	-11.6	-14.8	-17.9	
平均最高気温(°C)	16.3	10.0	5.6	1.6	4.5	
平均最低気温(°C)	8.0	-1.3	-5.5	-10.4	-6.8	
降水量(mm)	79.0	31.5	57.5	30.0	35.0	
積雪量(cm)	0	0	0	3.5	9.3	



令和6年度

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
最高気温(°C)	24.9	24.8	27.2	30.6	30.8	28.9
最低気温(°C)	-4.8	-1.6	5.4	14.2	15.4	10.1
平均最高気温(°C)	16.3	18.9	21.5	25.5	22.6	25.0
平均最低気温(°C)	4.7	6.7	11.5	16.7	15.4	15.9
降水量(mm)	128.0	232.0	247.0	230.0	341.0	33.5
積雪量(cm)	0	0	0	0	0	0

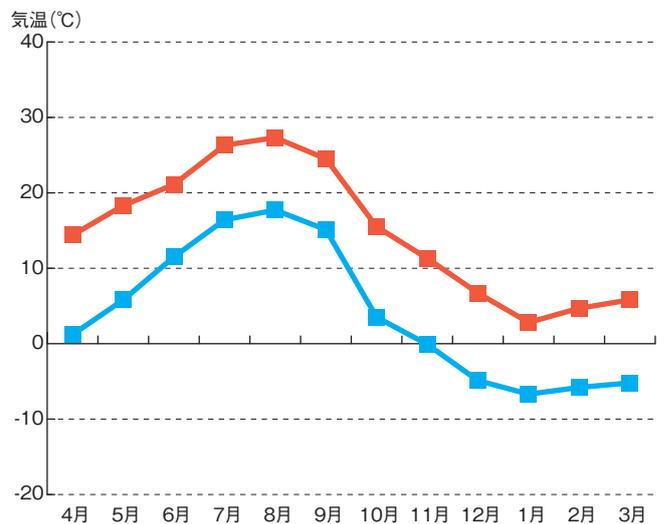
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
最高気温(°C)	23.6	18.5	11.1	6.9	9.7	19.6
最低気温(°C)	0.6	-4.7	-11.3	-12.8	-14.1	-9.5
平均最高気温(°C)	16.9	8.0	3.3	1.7	0.5	8.4
平均最低気温(°C)	8.0	1.3	-6.7	-7.8	-5.6	-3.6
降水量(mm)	164.0	88.0	2.5	15.0	17.0	109.5
積雪量(cm)	0	0	0	0.5	1.4	0.4



令和5年度

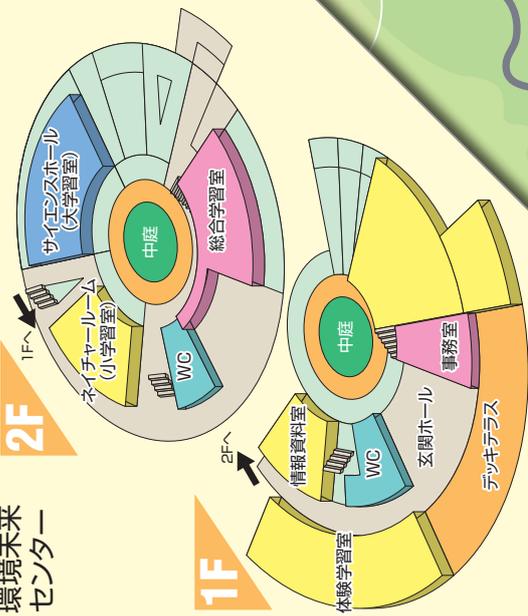
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
最高気温(°C)	23.8	26.6	27.9	30.6	29.8	28.4
最低気温(°C)	-3.1	-1.2	4.9	11.5	15.5	8.3
平均最高気温(°C)	14.4	18.3	21.1	26.3	27.3	24.5
平均最低気温(°C)	1.2	5.8	11.5	16.4	17.7	15.1
降水量(mm)	153.5	172.5	376.5	196.5	35.5	57.0
積雪量(cm)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

	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	15.4
最低気温(°C)	-1.8	-5.5	-10.8	-14.0	-11.6	-12.0
平均最高気温(°C)	15.5	11.3	6.7	2.8	4.7	5.8
平均最低気温(°C)	3.5	-0.1	-4.9	-6.7	-5.8	-5.2
降水量(mm)	115.5	73.5	66.0	36.0	106.0	152.5
積雪量(cm)	0.0	0.0	0.0	0.3	9.3	2.3



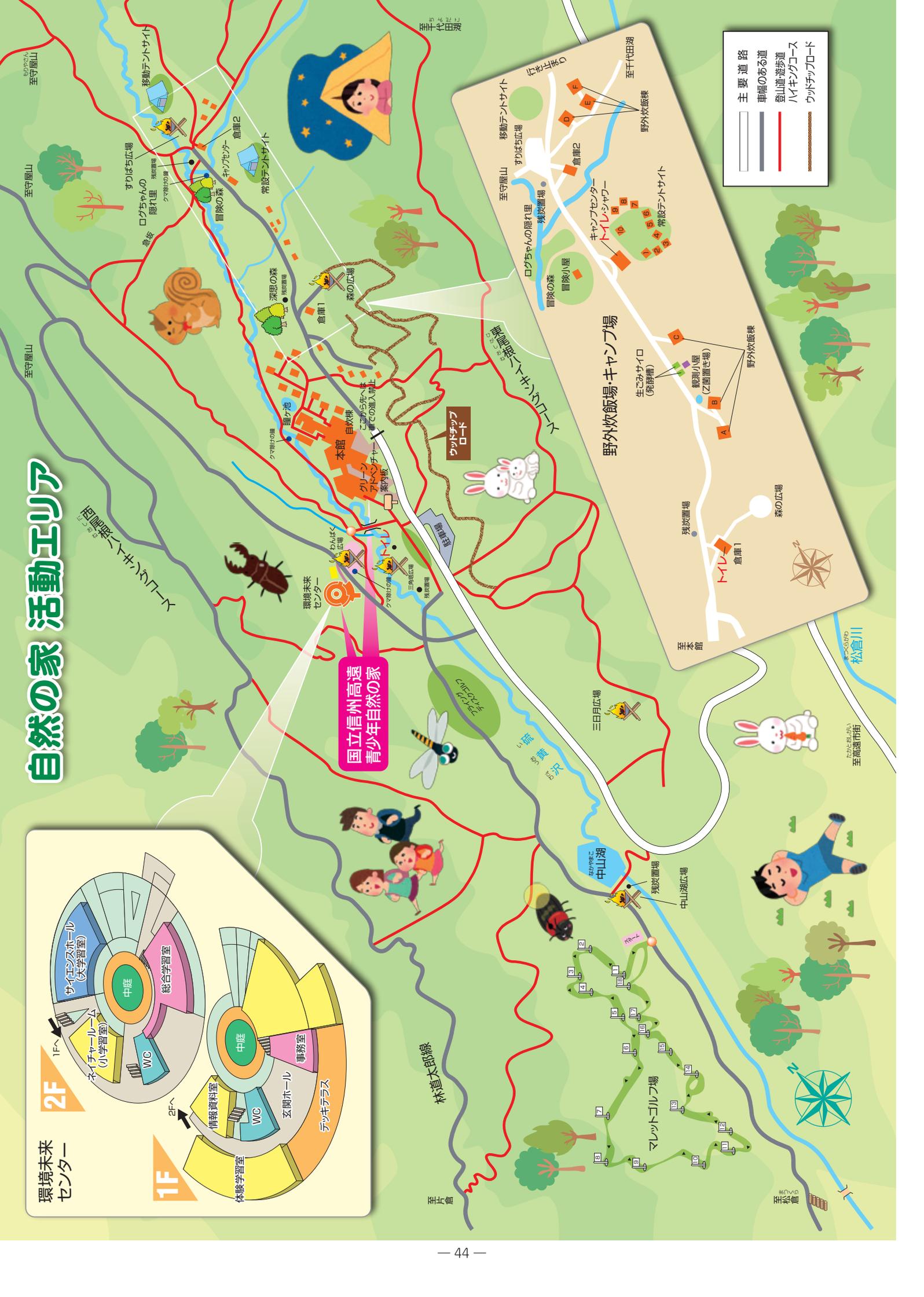
自然の家 活動エリア

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
	ウツドチップロード



交通のご案内

関東方面から

- 自動車利用

東京	中央自動車道	諏訪I.C.	国道152号線
	2時間30分		40分
- 電車利用

東京	中央本線	茅野	車
	特急2時間20分		40分
- バス利用

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

関西・中京方面から

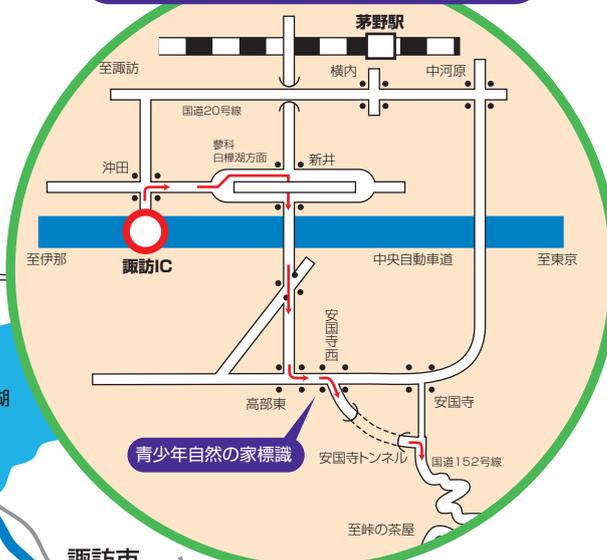
- 自動車利用

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

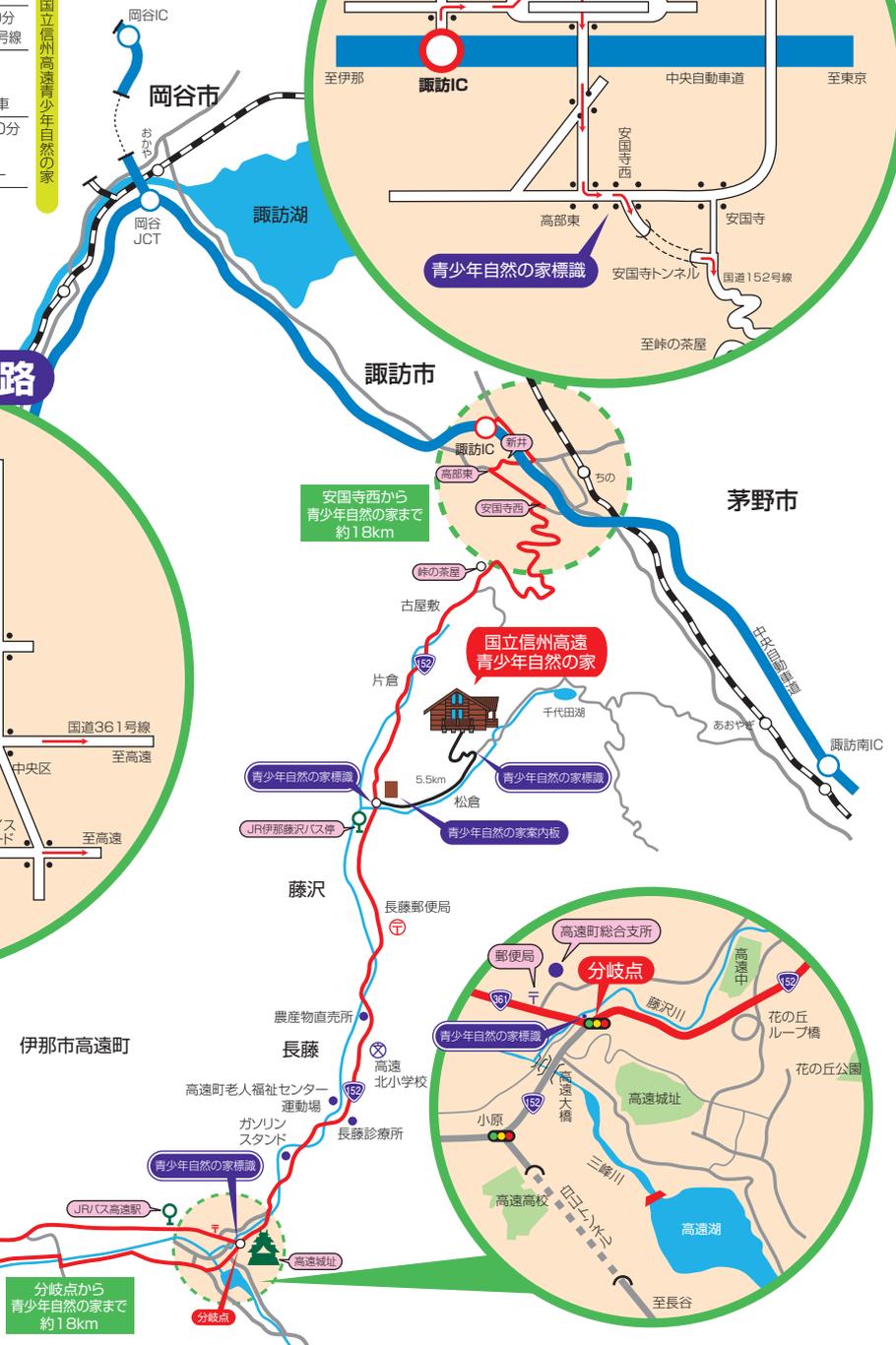
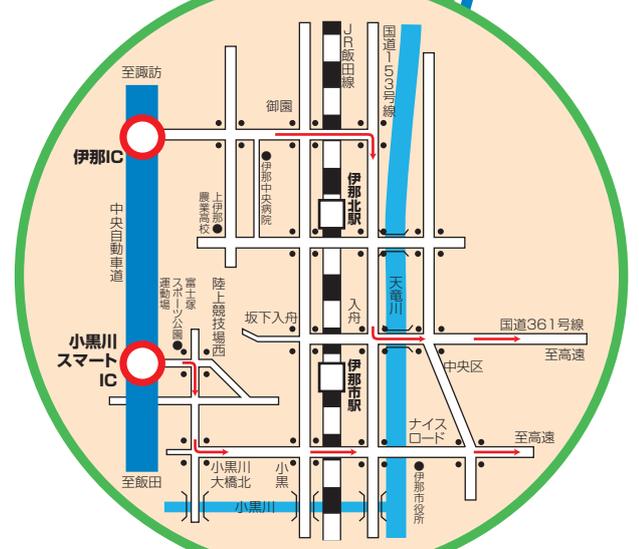
新大阪	新幹線	名古屋	中央本線	塩尻	中央本線	茅野	車
	1時間		特急2時間		30分		40分
- バス利用

名古屋	名鉄バスセンター	名古屋～	高速バス	「伊那市」	タクシー	
					3時間	40分
					箕輪-伊那線乗車	

中央道諏訪I.C.からの経路



中央道伊那I.C.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

ホームページ Instagram YouTube