

令和5年度版
(令和5年4月1日改訂)

山口県十種ヶ峰青少年自然の家

利用のてびき



◆山口県十種ヶ峰青少年自然の家◆

〒759-1602

山口県山口市阿東嘉年下1883-2

◆TEL (083) 958-0033

◆FAX (083) 958-0705

◆E-mail tokusagamine.ymg@gmail.com

◆HP ｱﾄﾞﾙｽﾞ <http://www.tokusagamine.com>



=== 目 次 ===

I 予約から入所までの流れ	…1	【様式 記入例】	
II 入所までにすること ＝自然の家との事前打合せについて＝	…2	〔様式1〕 記入例 使用許可申請書	…17
III 入所日・最終打ち合わせについて	…3	〔様式2〕 記入例 研修計画書	…18
IV 自然の家での生活・安全等について		〔様式3〕 記入例 食堂注文表	…19
IV－① 入所時・退所時について	…3	〔様式4〕 記入例 食物アレルギー状況表	…20
IV－② 朝・夕のつどいについて		〔参考様式5〕 記入例 参加者名簿	…21
IV－③ 生活について	…4		
1 研修時間について			
2 室内での過ごし方について			
3 食事・食堂利用について			
4 入浴について			
5 宿泊について			
6 ゴミ処理について			
IV－④ 安全について			
1 入所前の健康調査			
2 健康と安全			
3 事故発生時の処置			
IV－⑤ 基本的な生活時間について	…5		
IV－⑥ 緊急体制について			
V 活動プログラム一覧	…6		
VI 研修に要する経費	…9		
VII 食事等に関する経費	…10		
VIII 本館宿泊室について	…11		
◆宿泊室の使用及び片付け方について			
◆本館平面図（避難経路・消防設備配置図）	…12		
IX キャンプ場宿泊テントについて	…13		
◆常設テント使用及び片付け方について			
◆テント泊について			
X 掃除割当及び掃除の方法	…14		
XI 施設・設備について			
◆施設配置図	…15		
◆主な施設・設備の概要	…16		

◆交通アクセス

I 予約から入所までの流れ



※ 「閉館日」並びに12月28日から1月4日までの間、及び3月31日、4月1日は利用ができません。

Ⅱ 入所までにすること

※申請書等の提出に必要となる、各種様式、利用のてびき、活動プログラム集はホームページ (<https://www.tokusagamine.com/>) からダウンロードできます。

＝自然の家との事前打合せについて＝

1 事前打合せの方法

原則として入所1ヶ月前までに団体担当者が自然の家に来所し、研修の目的や運営方針、プログラムなどについて、自然の家との事前打合せを行ってください。日程は、電話でご相談ください。（入所団体研修会の日に事前打合せをすることも可能です。）

入所団体研修会への参加及び来所しての事前打合せが難しい場合は、Zoomを活用したオンライン事前打合せも可能です。日程は、電話でご相談ください。

2 事前打合せの内容

①団体名、研修会名、担当者名、連絡先
②研修目的、研修生人数、引率者人数
③研修計画：利用のてびき P. 18 様式2「研修計画書」参照 ○研修目的の共通理解、ゆとりのある計画作り ○雨天時や荒天時における計画（活動内容、場所）等の協議 ○指導形態・役割分担、経費、準備物等について確認 ○団体による指導のプログラムについては、事前の踏査や研修・準備が必要 ○振り返り（団体主導か自然の家主導かを確認） ○外部講師について～自然の家が斡旋・紹介することもできるが、依頼は団体で行う （謝金の目安として半日 3,000 円・一日 5,000 円、交通費・食事の支給） ○入・退所行事、朝・夕のつどいについて （進行等役割分担、校歌斉唱や校旗持参の有無、場所と時間） ○退所点検（荷物移動と点検時間） ○生活面での留意事項（食事や入浴時間、掃除、荷物置き場、宿泊室等、団体から要望確認、入所団体が複数ある場合は自然の家が調整）
④配慮が必要な研修生の情報収集と対応方法の共通理解
⑤食堂注文：利用のてびき P. 19 様式3「食堂注文表」参照 ○舎食：献立について（朝食のみ米飯又はパンの選択） ○野外炊事：献立の選択、班編成について、アウトドアクッキングの説明と利用について ○弁当について（内容と準備する時間） ○補食について（内容と準備する時間） ○お茶（水筒への給水用、水分補給用）について（数と準備する時間） ○食物アレルギー対応が必要な場合は、食堂注文表にチェックをし、 <u>食物アレルギー状況表</u> を提出 （利用の手引き P. 20 様式4「食物アレルギー状況表」参照）
⑥服装：活動にふさわしい服装を「活動プログラム集」で確認 野外での基本的な服装：長袖、長ズボン、長めの靴下、帽子
⑦携行品：各研修内容に応じて、「活動プログラム集」で確認 生活面での携行品：雨具（カッパ）、寝る時の服、リュックサック、水筒、洗面道具等
⑧諸経費（施設使用料、シーツ代、ゴミ処分代、研修に要する経費、食事等に関する経費） 支払方法（現金・振込）の確認、請求書・領収書の確認（研修生分と引率者分を一括又は別々で作成するかどうか、研修生分を学年と特別支援学級等に分ける必要があるかどうか）
⑨緊急時の対応（緊急体制、救急搬送先病院・搬送方法等） 非常口や火災等緊急避難の動き、避難場所等の確認
⑩広報活動の許可：活動の様子を SNS（フェイスブック、ホームページ）で紹介したり、所内に掲示したりしてよいかの確認

Ⅲ 入所日・最終打合せについて

- ◆ 団体担当者は、研修生到着前に来所し、自然の家担当者と最終の打合せを行ってください。
研修生と一緒に到着する場合は、到着前に電話等で行ってください。
※（人数・食事数・入退所行事の進め方・研修プログラムの確認など）

Ⅳ 自然の家での生活・安全等について

Ⅳ-① 入所時・退所時について

◆ 駐車場は、自然の家下の第4駐車場を利用してください。ただし緊急用として、1団体につき1台は本館下（体育館横）の駐車場を利用することができます。（冬期は別に指示します。） ◆ 退所時 1 点検項目にしたがって、各宿泊室の点検を受けてください。 ※ 荷物は、点検前に指示された場所（2階ホール等）へ移動してください。 2 研修に要した経費（食堂関係含む）を事務室へ納入してください。（銀行振込の場合は、2週間以内に振り込みをお願いします。手数料はご負担ください。） 3 研修に関するアンケートにご協力ください。	P11,13「点検項目」参照 P9「研修に要する経費」P10「食事等に関する経費」参照
【入（退）所行事】 自然の家と団体で、実施や内容について話し合って決めます。 《参考》入（退）所行事の進行例 ※ 進行を団体、自然の家のどちらで行うか、事前打合せで確認します。 1 ただいまから（ 団体名 ）の入（退）所行事を行います == 一同礼 == 2 団体代表あいさつ 3 自然の家所長あいさつ (4 研修生代表あいさつ) 5 以上で（ 団体名 ）の入（退）所行事を終わります == 一同礼 == ※ 校歌（社歌、団体歌）斉唱の希望がある場合は、上記5の前に実施します。 ※ 体育館・玄関前広場で実施の場合は、引率者と自然の家職員の位置が逆になります。	

(正 面)		
自然の家職員	〇〇〇〇〇〇〇〇	引率者
	〇〇〇〇〇〇〇〇	
	〇〇(研修生)〇〇	
	〇〇〇〇〇〇〇〇	
	〇〇〇〇〇〇〇〇	
	〇〇〇〇〇〇〇〇	

Ⅳ-② 朝・夕のつどいについて

- ※ 実施するかどうかや内容については、自然の家と団体で話し合って決めます。
- 《実施例》
 - 1 時間 朝のつどい（7時00分） 夕のつどい（17時00分）
 - 2 場所 原則として玄関前広場（雨天時は会議室）で行います。
 - 3 役割分担
 - (1) 進 行 …原則として自然の家職員が行います。
※ 団体で進行される場合は、自然の家職員に相談してください。
 - (2) 旗 係 …4名（国旗・県旗…各2名）
※ 校旗等を持参される場合は、2名追加してください
※ 複数団体の場合は、自然の家で調整して連絡します。
 - (3) ことば係…研修生1名・引率者1名
※ 複数団体で行う場合は、初めてのつどいの時に団体紹介をいれるとよいでしょう。
 - (4) 体操係 …複数名（朝のつどいのみ）
- ※ 係の人はつどい開始10分前に集合してください！（実施方法等を説明します）

IV-③ 生活について

1 研修時間について

- 起床（6時30分）・消灯（22時）を基本の時刻としています。（研修内容や研修生に合わせた時刻変更は可能です。自然の家職員に相談してください。）
- 朝・夕のつどいは、5分前に集合してください。

2 室内での過ごし方について

- 宿泊室・会議室は、室内履きを脱いでお入りください。また、飲食はできません。
- 体育館では体育館シューズを使用してください。
- 施設内は禁煙です。（敷地内の指定された場所以外での喫煙はご遠慮ください。）

3 食事・食堂利用について

- 手洗いを済ませ、食堂に入る前に入り口で手を消毒してください。
- 食堂はセルフサービスです。右側から1列で進み、食事を受け取ってください。
- 食器返却は、食堂左側の返却口をお願いします。
※ 返却後、テーブルを拭き、イスを整理してください。

4 入浴について

- 温度調節をして使用してください。※熱湯に注意 **70度のお湯**が出ます
- 浴槽にタオルをつけないようにしてください。
※ 石鹸はあります。タオル・シャンプー等は必要に応じて各自で用意してください。
- 入浴後、湯おけ・腰かけ・石鹸などを整理し、体をよく拭いて浴室を出てください。

5 宿泊について

- 宿泊は、備え付けの毛布・枕（テント泊の場合は寝袋・マット）を使用してください。
- 1人1枚シーツを必ず使用してください。

6 ゴミ処理について

- 研修等で出たゴミについては自然の家で処分します。
- 持ち込みのゴミを自然の家で処分することもできます。ゴミ袋は有料（1袋250円）です。
- 食堂注文した弁当のゴミは、食堂から提供するゴミ袋に入れて、会議室横（屋外）ごみ捨て場のダストボックスに入れてください。

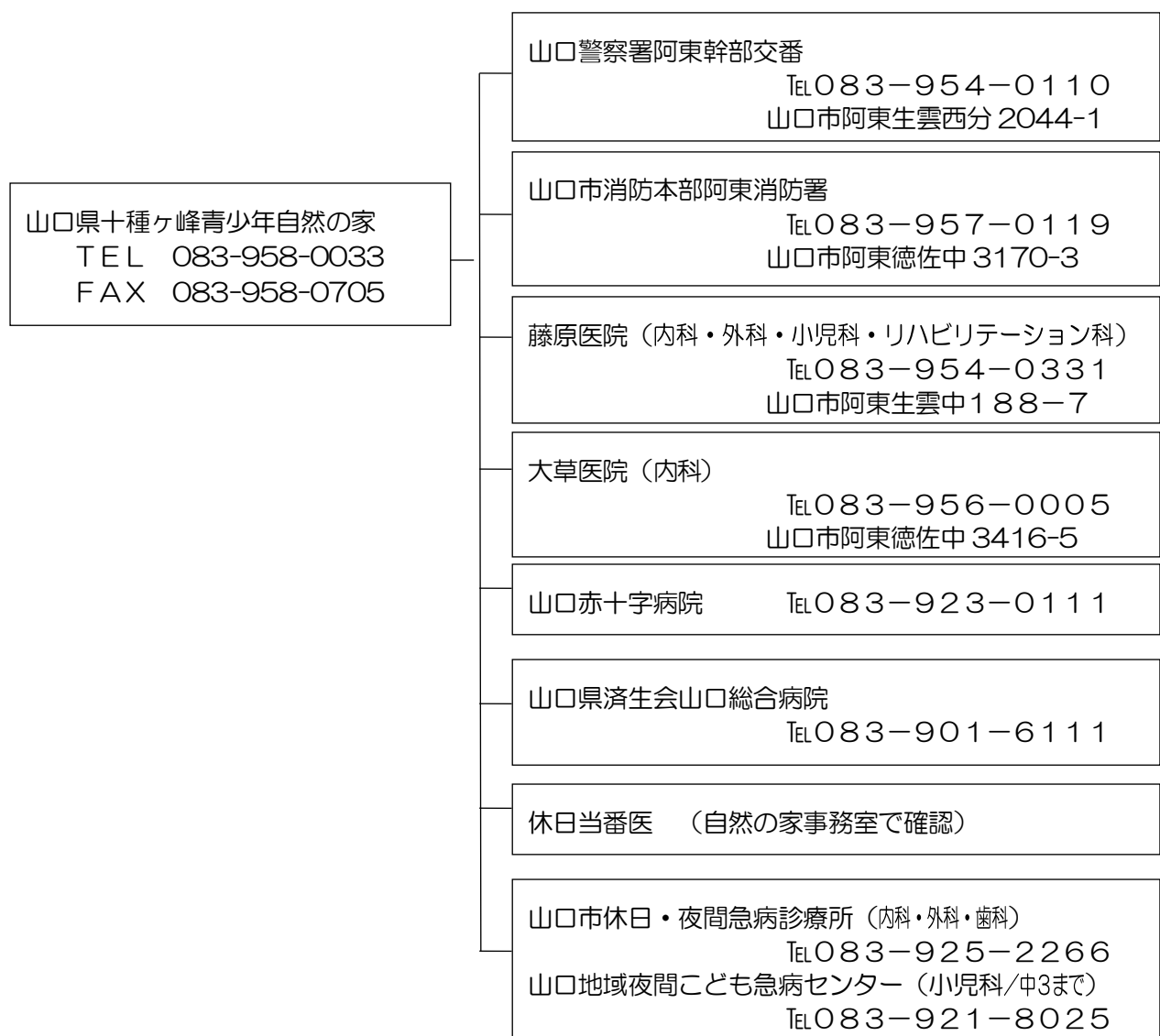
IV-④ 安全について

1 入所前の健康調査 体調不良等配慮事項がある場合は、入所打合せ時に自然の家職員に相談してください。 2 健康と安全 ○ 体の調子が悪くなった場合は、すみやかに自然の家職員に連絡し、対応方法について相談してください。 ○ 野外活動では、<u>マダニ・ヘビ・ハチ・クマ</u>などの生物や、<u>ハゼ・ウルシ・ヌルデ・トゲのある植物</u>などに注意してください。 ○ 水滴などで床が滑りやすくなることがあるので注意してください。（冬期に野外で活動した場合は、雪を十分にはらってから館内に入ってください。） ○ 冬期は、<u>屋根から雪やつらが落ちることや、路面が凍結</u>することがあるので注意してください。 3 事故発生時の処置 ○ 火災などの非常の際は、自然の家職員の指示に従ってください。なお、館内の非常口、避難経路、消火器の位置などはあらかじめ確認しておいてください。 ○ 事故などにより負傷者が出た場合は、事故者の状況をよく観察するとともに、すみやかに自然の家職員に連絡してください。	P5参照 P12参照
---	---

IV-⑤ 基本的な生活時間について

6:30	7:00	7:10	7:40	9:00	12:00	13:00	16:30	17:00	17:20	18:00	19:30	21:00	22:00
起床・洗面・宿泊室の整理	朝のついで	清掃	朝食	◆ 研 修 ◆	昼食	◆ 研 修 ◆	自由	夕べのついで	夕食	入浴	◆ 研 修 ◆	自由・就寝準備 消灯	就寝

IV-⑥ 緊急体制について



V 活動プログラム一覧

※ プログラムの活動内容や方法に関する要望、一覧にないプログラムを希望する場合は、職員と相談の上実施する。

人間関係づくりプログラム

指導形態 職員：職員による指導
団体：団体による指導
外部：外部講師による指導

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備 考 ◆：指導方法に関する留意事項
1	とくさがみね 森のチャレンジコース 【1日以上が望ましい】	職員 外部	小学生以上 100人程度まで	◆自然の家で認められた者が指導できる ○1グループ8～15人程度(最大20人)のグループで活動する ※グループ数が多く、職員で対応できない場合は、外部講師が必要(外部講師の斡旋も可能、別途料金が必要、利用のてびき P2参照)
2	AFPY(アフピー) 【1時間程度～】	職員	小学生以上 100人程度まで	◆自然の家で認められた者が指導できる ○1グループ8～15人程度(最大20人)に1人のファシリテーターが望ましい ○入所直後の「緊張を解きほぐすための活動」等、短時間の場合は、一斉指導も可

自然体験活動プログラム

※詳しい内容は別冊「活動プログラム集」を参照

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備 考 ◆：指導方法に関する留意事項
1	十種ヶ峰登山 【3～4時間程度】	団体	幼児～ 人数制限なし	◆団体引率(利用団体研修会で登山研修を実施) 職員は、安全に関する説明及び緊急時対応 ○コース：登山道コース(2.8km)、車道コース(約2.3km)等 自然の家との標高差は、約400m ○往路75～120分、復路60～90分
2	方丈の瀧ハイキング 【2時間程度】	団体	小学生～ 30人程度まで	◆団体引率 職員は、安全確保のための同行 ※滝周辺が狭いため、30人程度での実施が望ましい
3	津和野ハイキング 【1日】	団体	小学高学年～ 人数制限なし	◆団体引率 職員は、安全に関する説明及び緊急時対応 ○自然の家～津和野間片道約12km 自然の家→津和野 約2.5時間 津和野→自然の家 約3.5時間
4	ネイチャー トレイリング 【2時間程度】	団体	小学生～ 人数制限なし	◆実施方法については職員が説明 ○1グループ(5～8人程度)で実施する自然観察 ハイキング ※冬季は、冬芽観察の実施も可
5	ハイキング (自然観察) 【2時間程度】	団体	幼児～ 人数制限なし	◆団体指導 職員は、安全に関する説明及び緊急時対応
6	オリエンテーリング (スコアOL) 【3～4時間程度】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ○1グループ(4～6人程度)で実施
7	がみねの森 自然遊び 【2時間程度】	団体	幼児～ 60人程度まで	◆職員が遊び方を説明し、団体で実施 ○丸太渡り、網登り、ソリ滑り、ブランコ等 ○スラックライン、ハンモックの設置も可

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備考 ◆:指導方法に関する留意事項
8	野外炊事 【3～4時間程度】 ※食事時間含む	団体	小学生以上 120人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 薪割(ナタの使用)は職員が指導 ○1班8人～10人までが適当 ○献立:カレーライス、親子丼
9	原始の火起こし 【1時間程度】	職員	小学生以上 ※火起こし道具 約15セット有	◆職員が指導 ○2人組での発火法(ヒモギリ式)で火をおこす。 ○野外炊事やキャンプファイアーの前に行い、火を 点けることも可能
10	キャンプファイアー 焚火ファイアー 【1.5～2時間】	団体	幼児～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※薪組、点火方法等については職員が指導
11	キャンドルのつどい 【1.5～2時間】	団体	幼児～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※燭台、点火方法等については職員が指導
12	星空観察 【1時間程度】	団体	幼児～ 人数制限なし	◆団体指導 ※外部講師を紹介することも可能
13	ナイトウォーク 【1時間程度】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※実施上の留意事項について、団体担当者と職員が 事前に打合せる
14	ナイトソロ 【1時間程度】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※実施上の留意事項について、団体担当者と職員が 事前に打合せる
15	キャンピング 【1日以上が望ましい】	団体	幼児～ 60人程度まで	◆職員が方法を説明し、団体で実施 ※自分たちでテントを設営して泊まったり、野外料理 を作ったりする体験をする(別途料金が必要)
16 アウト ドアク ッキン グ	ダッチオーブン料理 【2～3時間】	団体	小学生～ 40人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ○献立:ローストチキン、豚肉と野菜の煮込み等 ※ダッチオーブン10台(大6、小4)
	ピザ焼き体験 【3～4時間】	団体	小学生～ 60人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※ピザ窯 1(2口)ドラム缶ピザ窯 6台
	そうめん流し 【2～3時間】	団体	小学生～ 60人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※竹の流し台を作るところからの実施も可能
	ホットサンド 【1時間程度】	団体	小学生～ 60人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※ホットサンドクッカー10台
	カートンドッグ 【1時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※牛乳パックが一人1つ必要
	ポンボラ飯 【2～3時間】	団体	小学生～ 60人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※野外炊事で米飯を竹のポンボラで炊く ※「特別食」:食材等は食堂部に相談
	バーベキュー 【3～4時間程度】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ○1班5人～8人までが適当 ※BBQセット:12台 ※「特別食」:食材等は食堂部に相談
	焚火台料理 【1～2時間】	団体	幼児～ 60人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※焚火台(4台)BBQコンロとしての使用も可 ※「特別食」:食材等は食堂部に相談

※16 アウトドアッキングの献立、食材や料金等の詳細については、ご相談ください。

冬期間のプログラム

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備考 ◆:指導方法に関する留意事項
1	ゲレンデスキー (アルペンスキー) 【1日以上が望ましい】	団体 外部	小学生～ 60人程度まで	◆用具等の説明・貸出しは職員がする。スキーの実 技指導は原則団体または外部講師による (講師が必要な場合は要相談。外部講師は別途料金が必要、利用のてびき P2参照) ○1グループ10人程度で活動する。(経験別または レベル別等にグループ編成) ※圧雪15cm程度は必要
2	歩くスキー (クロスカンリースキー) 【1日以上が望ましい】	職員	小学生～ 60人程度まで	◆用具等の説明・貸出し、実技指導は職員がする。 (外部講師の斡旋も可能 ※別途料金が必要、利用のてびき P2参照) ○1グループ10～20人程度で活動する ○スキーツアーも可能
3	雪遊び 【1時間～】	団体	幼児～ 100人程度まで	◆団体指導 用具等の説明・貸出しは職員がする。 ○貸出し用具:ソリ、スノースコップ、雪玉作り機、スノーシュー
4	冬の自然観察 【2～4時間】	団体	幼児～ 100人程度まで	◆団体指導 説明・貸出しは職員がする。 ○ネイチャートレイル(冬芽観察)、アニマルトラッキン グ、登山、ハイキング等

スポーツ・レクリエーション

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備考 ◆:指導方法に関する留意事項
1	マウンテンバイク 【2～4時間程度】	職員	小学5年生以上 40人程度まで	◆職員が指導、団体で安全管理 ○マウンテンバイクツアーも可能
2	アーチェリー 【3時間程度】	職員	小学5年生以上 30人程度まで	◆職員が指導、団体で安全管理 ○的台8台(的までの距離:5～30m程度) ○1班の人数は3人までがよい
3	ディスクゴルフ 【約2時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員がルールや実施方法等を説明 ○1グループ4～6人 ※屋外に9ホールまで設置可能
4	ターゲット・バードゴルフ 【約2時間】	団体	小学5年生以上 40人程度まで	◆職員がルールや実施方法等を説明 ○1グループ3～4人
5	とくさがみね チャレンジ・ゲーム 【約2時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員がルールや実施方法等を説明 種目:バンブーダンス、ピンポンラリー、ドリブルリレー、 キャッチング・ザ・スティック、長縄跳び、輪投げ 他
6	室内(体育館) スポーツ	団体	小学生～ 人数は種目による	バレーボール(1面) テニス(1面) バスケットボ ール(1面) バドミントン(3面) 卓球(3台)
7	室内 ニュースポーツ	団体	小学生～ 人数は種目による	インディアカ・ソフトバレーボール(3面) 室内用ペタンク・ボッチャ(3セット) チュックボール(4セ ット) ディスゲッター(4セット)

創作活動

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備考 ◆:指導方法に関する留意事項
1	竹クラフト 【2～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○箸、スプーン、バターナイフ等
2	ウッドクラフト 【1.5～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○木や木の実等を使った飾りや置物等
3	つるクラフト 【2～3時間】	団体	小学生～ 40人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○リース等
4	連風作り 【2～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○5～8人グループで作成
5	紙飛行機作り 【2～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○一人1機スカイレーサー作成

Ⅵ 研修に要する経費

○ 研修に要する経費（食堂部関係含む）の納入方法としては、「現金払い」または「銀行振込（手数料は団体負担・原則2週間以内）」を選ぶことができます。

※ 「現金払い」の場合は、退所時に事務室へ納入してください。

施設使用料	利 用 時 間	19才未満	25才以下	26才以上
	1泊	無 料	160円	450円
	日中利用(宿泊)	無 料	50円	160円

シ ー ツ 代	1人 165円	コ ピ ー 代	1枚 10円
ゴ ミ 処 分 代	1袋 250円 （※持参弁当処理等の持ち込みゴミ用）		

研 修 関 係	火 お こ し 体 験	1 セット 100円 （用具一式代）		
	キャンドルのつどい	1 人 30円 （ろうそく代）		
	キャンプファイアー	1セット 3,000円 （燃焼時間90分程度） （ファイアーの薪代・点火用トーチ棒代）		
	焚火台	薪代が必要 一束 350円		
	創 作 活 動 ※竹・木・紙など材料費 は右のとおりです	竹クラフト	はし・スプーン・バターナイフ等	30円
			そうめん流し台（1台 5m）	500円
			ポンポン飯（1セット、2〜3合分）	100円
		ウッドクラフト	木や木の実を使った飾り 置物	50円
			バードコール	200円
		※ ストラップを付けると材料費プラス 50円		
		つるクラフト	リース等	100円
		その他	連風（竹ひご、ビニール）	20円
			紙やフェルトのクラフト	50円
			紙飛行機（型紙）	20円

VII 食事等に関する経費

1 食堂関係

舎 食 (お茶付き)	朝 食	昼 食	夕 食	三食合計
	490円 米飯又はパン	570円	840円	1,900円
	内 容			料 金
弁 当 (お茶なし)	・幕の内			570円
	・むすび (むすび、バナナ)			480円
補 食 ※準備する時間を指定してください	・菓子パン			150円
	・紙パック飲料 (お茶・ジュース・パック牛乳)			120円
	・ペットボトル飲料 (スポーツ系・お茶・ジュース)			160円
給水用お茶	・食事以外の水筒補充用お茶代 (10リットルタンク入) ※冬期は希望により温かいお茶も可 (8リットルジャグ入)			300円

2 野外炊事

カレーライス	・お茶・デザート付き	550円
親 子 丼	・お茶・漬物付き	500円

3 アウトドアクッキング (献立や料金等の詳細については、ご相談ください。)

ダッチオーブン料理	・1台：6人分セットでの注文が基本 ・献立例：ローストチキン、豚肉と野菜の煮込み	4,000円より /6人分
ピザ焼き体験	・10人分以上の注文で利用可 (生地から作る) ・トッピング例：ベーコン、ツナ、トマト、玉ねぎ、ピーマン	400円より /1人分
そうめん流し	・10人セットでの注文が基本 ・そうめん以外を流すこともできます。 例：ミニトマト、一口ゼリー、ぶどう、キュウリ	4,000円より /10人分
ホットサンド	・ホットサンドクッカーで焼く (ガスコンロ使用) ・飲み物付き ・具材例：ハム、スライスチーズ、玉ねぎ等の野菜	490円より /1人
カートンドッグ	・一人1つ牛乳パック (1リットル) が必要 ・飲み物付き ・具材例：ソーセージ、チーズ、キャベツ等の野菜	490円より /1人

4 特別食

舎食や野外炊事等で上記以外のメニューをご希望の場合は、事前にご相談ください。 《例》 ポンポウ飯、バーベキュー、焚火台料理等	※要相談
---	------

- ※ 外部からの食材の持ち込みは、原則ご遠慮いただいています。
アレルギー対応等で必要な場合は、団体の責任の下でお願いします。
- ※ 食堂注文表は、入所3週間前までに自然の家に提出。提出後の変更は、その都度すみやかに自然の家に連絡してください。数量変更の最終期限は入所5日前までとなります。
- ※ 燃料代は別になります。(薪：350円/1束 カセットコンロ用ガス：100円/1本 ホワイトガソリン：100円/1台)
- ※ ご不明な点については、自然の家にお問い合わせください。

VIII 本館宿泊室について

◆本館宿泊室◆



◆宿泊室の使用及び片付け方について◆

1 宿泊室の利用について

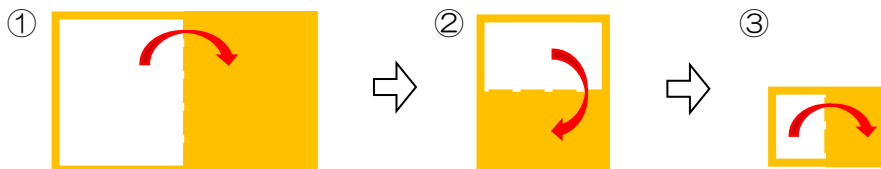
- 宿泊室では飲んだり食べたりすることができません。（飲食したい場合は廊下に出ましょう）
- 使用する用具や暖房器具などはていねいにあつかいましょう。

2 毛布・シーツ・まくらの使い方について ※シーツは必ず使用してください。

- (1) マットの上に毛布を敷き、頭の部分(読書灯側)にまくらを置きましょう。
- (2) まくらに持参した大タオルを置き、頭を置く側の口が開くようにシーツを置きましょう。
- (3) シーツの上に残りの毛布をかけ、シーツの中に入っておやすみください。

3 毛布のたたみ方について

- ・ 角をよくそろえて、長い方の辺をていねいに3回たたみましょう。



4 毛布の置き方について ※毛布は読書灯の下に置いてください。

- ・ 毛布の「折り目」の部分が4枚すべて見えるようにして置きましょう。
- ・ すべての折り目をそろえた一番上の中央にまくらを置きましょう。
- ・ 房器具などはていねいにあつかいましょう。

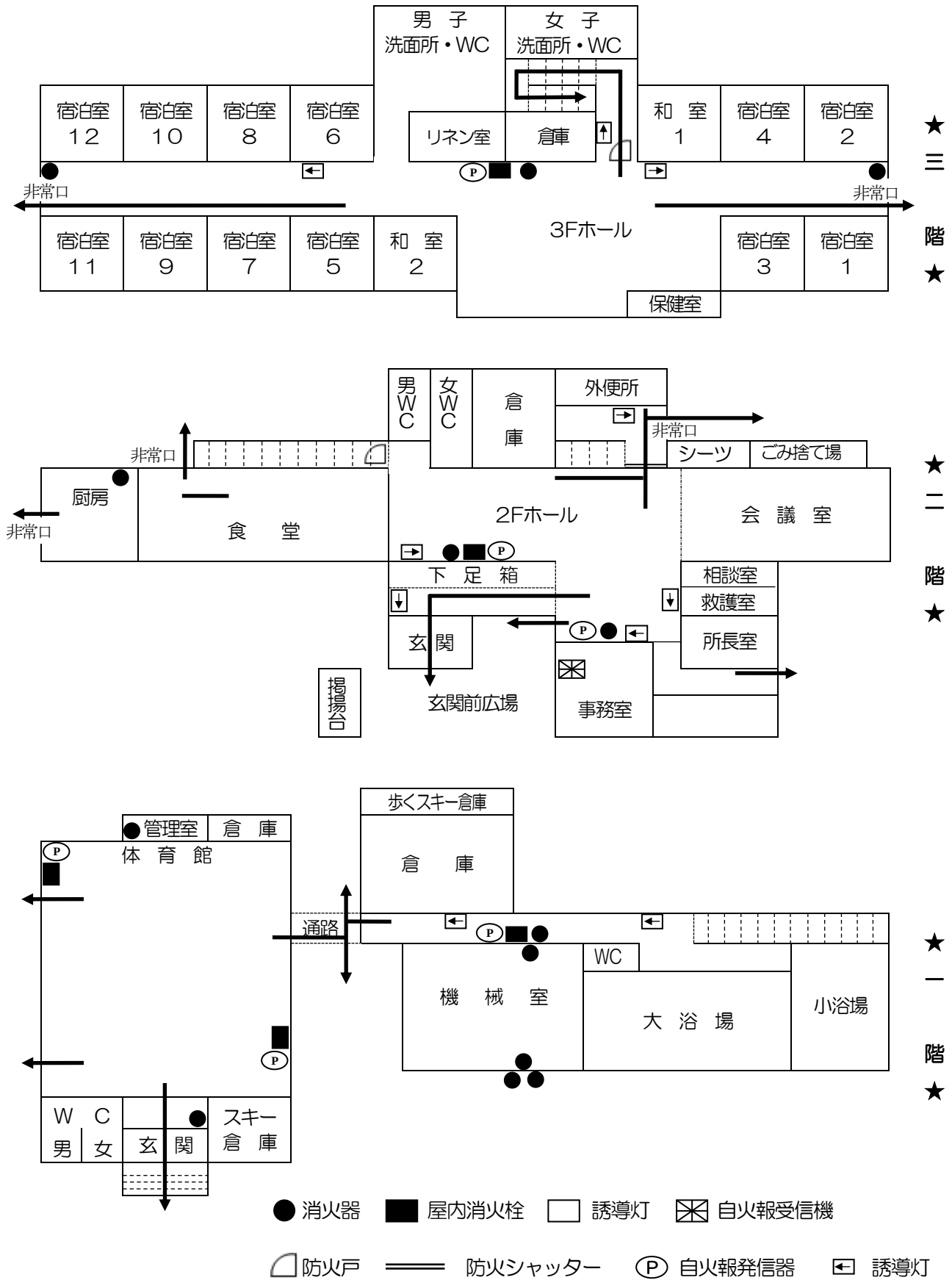
5 退所点検項目について ※忘れ物がないか最終確認をしてください。

<点検項目>

- ☐ 毛布は長い方を3回たたみ、折り目がすべてそろった状態で重ねてありますか？
- ☐ ベッドの下やマットの上・間などに落し物はありませんか？
- ☐ ゴミ箱の中は何も入っていませんか？（ゴミは3Fホールのゴミ箱へ）
- ☐ 窓(まど)は鍵(かぎ)をかけて閉(し)めていますか？
- ☐ 窓側(まどがわ)と扉側(とびらがわ)の上カーテンは開(あ)けていますか？
※窓側のカーテンはタッセルで留(と)めましょう。
- ☐ 掃除機(そうじき)は、ボックス下段(げだん)に片づけてありますか？
- ☐ ハンガー(10本)は、ボックス中段(ちゅうだん)にまとめて置いてありますか？
- ☐ 電気は消してありますか？

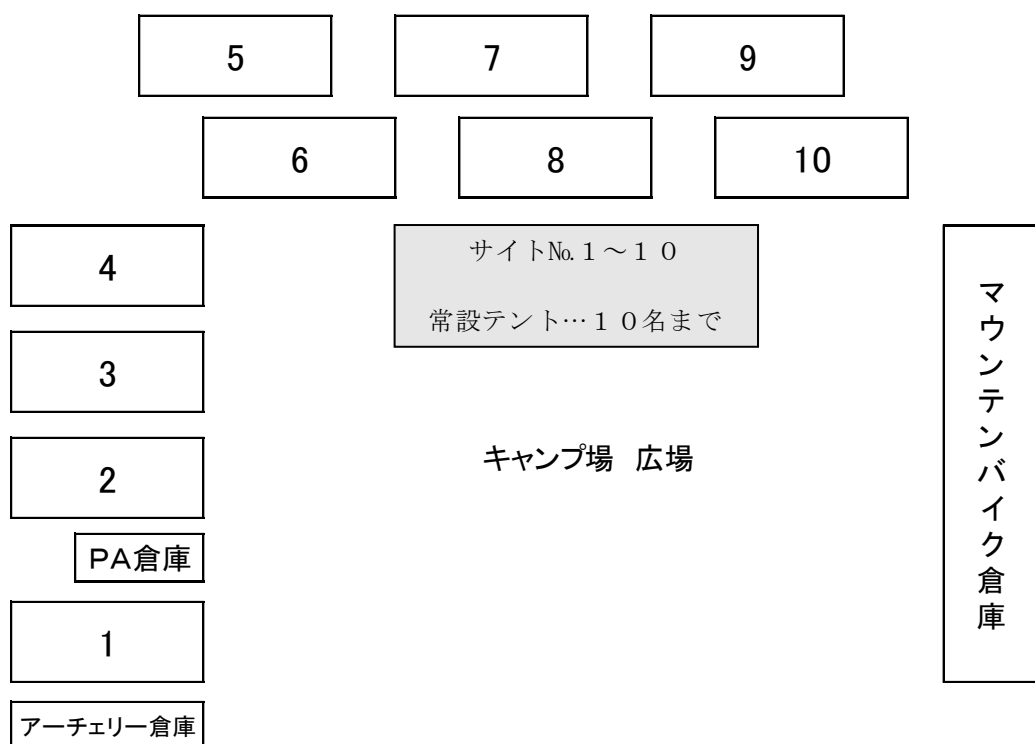


◆ 本館平面図（避難経路・消防設備配置図）

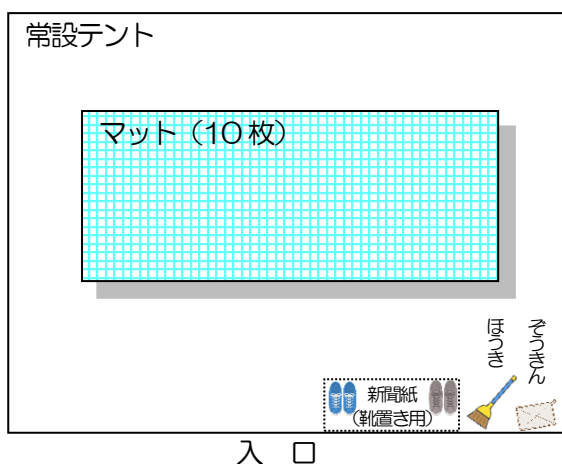


Ⅸ キャンプ場宿泊tentについて

◆キャンプ場常設tent



◆常設tentの使用及び片付け方について



1 マットの使い方

- (1) マットの上に寝袋を置きます。
- (2) 寝袋の中にシーツを入れます。
(シーツは必ず使用してください。)

2 マットの片付け方

- ・ マット10枚を横向きに重ねてtentの中央に置きます。
- ※マットや寝袋が汚れた場合、職員に知らせてください。

3 常設tent点検前の確認について

<点検項目>

- ① ゴミはないですか？
 - ② 忘れ物はないですか？
 - ③ 寝袋は返却しましたか？
 - ④ シーツは残っていませんか？
 - ⑤ 窓、入口はきちんと閉めてありますか？
 - ⑥ マットの位置は正しくtent中央にありますか？
 - ⑦ ほうき・ぞうきんは、入り口右側に置いてありますか？
- ※新聞紙は1つにまとめて処分してください。

◆tent泊について

※必要に応じてドームtentの設置が可能。(ご相談ください。)

X 掃除割当及び掃除の方法

	割当	目安 人数	場所	掃 除 の 方 法	道具場所
3 階	※退所点検までに 使用者で掃除		宿 泊 室 1 号 ～ 1 2 号	掃除機をかける。ゴミを捨てる。 毛布の整理整頓をする。	各 宿 泊 室
	○	4	3 F 廊 下 ホ ー ル 会 議 室	掃除機をかける。ゴミを捨てる。	3階男子 洗面所入口
	※退所点検までに 使用者で掃除		第 1 和 室 第 2 和 室	掃除機をかける。ゴミを捨てる。	各 和 室
	○	3	3 F 男 子 洗 面 所	①ほうきで掃く。 ②柄付きたわしで便器をみがき洗う。 ③床に水を流し(冬期は不可)、棒ずりでみがく。 ④洗面台や流しの汚れを取る。 ⑤戸板をぞうきんでふく。 ⑥三角コーナーは黒ビニール袋ごと取り替える。 ⑦トイレトーパーを補充する。	各洗面所内
	○	3	3 F 女 子 洗 面 所		
2 階	○	1	3 F ～ 2 F 階 段	ほうきで掃き、ゴミを捨てる。からぶきをする。 手すりやさんをぞうきんでふく。	2 階 ホ ー ル
	○	4	2 F 会 議 室・ホ ー ル	電気掃除機・手押し掃除機で行う。	
	○	1	相 談 室	机、窓を拭く。	
	○	2	2 F 男 子 便 所	①ほうきで掃く。 ②柄付きたわしで便器をみがき洗う。 ③床に水を流し(冬期は不可)、棒ずりでみがく。 ④洗面台や流しの汚れを取る。 ⑤戸板をぞうきんでふく。 ⑥三角コーナーは黒ビニール袋ごと取り替える。 ⑦トイレトーパーを補充する。	2階 各便所内
	○	2	2 F 女 子 便 所		
	○	5	玄 関	さん板を起こしてほうきで掃く。下足箱の砂を掃く。 下足箱、玄関の窓をぞうきんで拭く。ゴミを捨てる。	玄 関
	○	5	本 館 周 辺	草を抜く。階段をほうきで掃く。ジャリをならす。	玄 関
	○	2	外 便 所	2F便所と同じ。	外 便 所 内
1 階	○	2	2 F ～ 1 F 階 段 体 育 館 へ の 通 路	ほうきで掃く。 階段をからぶきする。	1 階 通 路
	○	1	1 F 便 所	2F便所と同じ。	1 階 便 所 内
	○	4	小 浴 場	①浴槽の水を抜き、水を汲んで浴槽外に水を流し、棒ずりでみがく。 ②浴槽内を棒ずりでみがき、水をかける。 ③排水溝にたまったゴミを取る。 ④脱衣所はたなや床を掃き、ぞうきがけをする。⑤ゴミを捨てる。	各脱衣所
	○	5	大 浴 場		
体 育 館	使用後		フ ロ ア	モップをかける。ほうき・掃除機でゴミをとる。	体 育 館
			玄 関	ほうきで掃く。窓を拭く。	玄 関
	使用後		男 子 便 所	①ほうきで掃く。 ②柄付きたわしで便器をみがき洗う。 ③床に水を流し(冬期は不可)、棒ずりでみがく。 ④洗面台や流しの汚れを取る。 ⑤戸板をぞうきんでふく。 ⑥三角コーナーは黒ビニール袋ごと取り替える。 ⑦トイレトーパーを補充する。	体育館 便所内
	使用後		女 子 便 所		

44

	割当		場所	掃 除 の 方 法	道具場所
キャン プ 場	※退所点検までに 使用者で掃除		テ ン ト 内 外	テント内をきれいに掃く。マットの整理をする。 ゴミを拾う。	各 テ ン ト
	使用後		炊 事 棟 周 辺 キャン プ 場 広 場	ゴミを拾う。 石は所定の場所にまとめて置く。	炊 事 棟 内
	使用後		男 子 便 所	①ほうきで掃く。 ②柄付きたわしで便器をみがき洗う。 ③床に水を流し(冬期は不可)、棒ずりでみがく。 ④洗面台や流しの汚れを取る。 ⑤戸板をぞうきんでふく。 ⑥三角コーナーは黒ビニール袋ごと取り替える。 ⑦トイレトーパーを補充する。	各 便 所 内
	使用後		女 子 便 所		

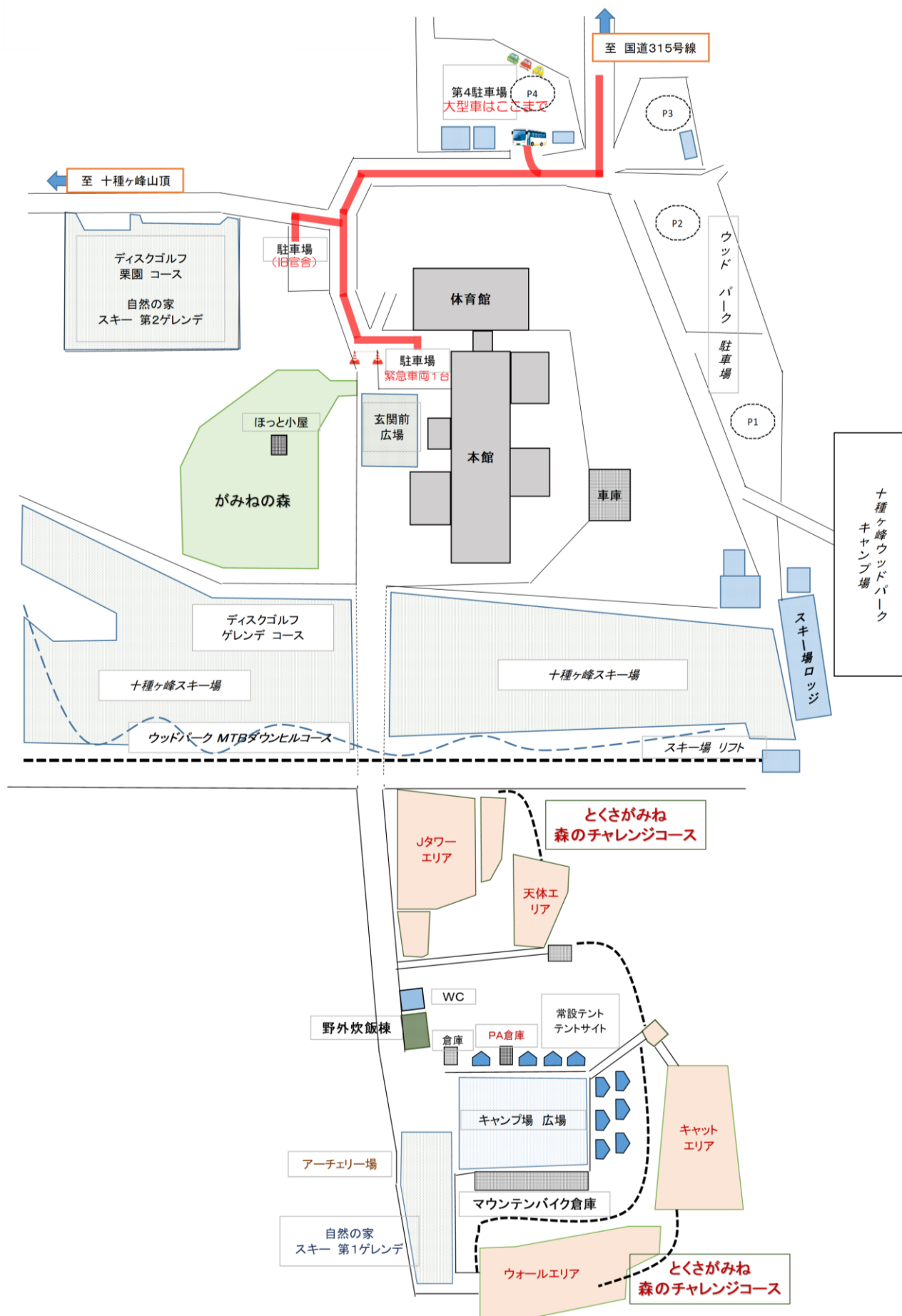
0

※割り当て人数についてはめやすです。団体の人数状況に応じて調整をお願いします。

※研修で体育館を使用された場合、研修後、体育館の掃除をお願いします。

XI 施設・設備について

◆ 施設配置図



◆ 主な施設・設備の概要

施 設 等		設 備 等	研 修 内 容
本 館 棟	2F会議室	暗幕、黒板、スクリーン プロジェクターなど	講義、討議、レクリエーション など
	2Fホール	長椅子、ホワイトボードなど	討議、クラフト、自由交歓 レクリエーションなど
	3Fホール	図書、かるた、トランプ 囲碁、将棋、黒板など	討議、読書、自由交歓など
	3F保健室	ベッド、机、椅子など	
	和 室	2人×2部屋（4人）	引率者宿泊用
	宿 泊 室	8ベッド×12部屋（96人）	研修者宿泊用
	食 堂	約60人程度	朝・昼・夜の食事
	浴 場	大浴場（シャワー8） 小浴場（シャワー4）	入浴、更衣など
体 育 館		バレーボールコート（1面） 卓球台（3台） バドミントン・インディアカ・ ソフトバレーボールコート（3面） バスケットボールコート（1面） テニスコート（1面） 審判台、得点板、黒板 長机（10台）、パイプ椅子（50脚） 室内エレメントなど	各種スポーツ ニュースポーツ チャレンジ・ゲーム キャンドルの集い 講義・レクリエーション 人間関係づくりなど
野 外 炊 飯 棟		炊事用具（10人セット、12班分） かまど（12口）、ピザ窯 長椅子、集会テント バーベキューセットなど	野外炊事 アウトドアクッキング
キ ャ ン プ 場		常設テントサイト（10サイト） ※広場にドームテントを張ることもできます 野外テーブル（固定）、トイレ マウンテンバイク倉庫など	テント泊、レクリエーション マウンテンバイク、スキー キャンプファイアーなど
アーチェリー場		アーチェリー用具、的など	アーチェリー
ディスクゴルフ場		フライングディスク、ゴール スキー場グレンデに設置 栗園（第2グレンデ）に設置	ディスクゴルフ
ターゲット・バードゴルフ場		ゴルフクラブ、ボール（羽根付）、マット 栗園（第2グレンデ）に設置	ターゲット・バードゴルフ
森のチャレンジコース		ローエレメント ハイエレメント	人間関係づくり
が み ね の 森		小屋、丸太渡り、ソリ滑り スラックライン、ハンモック ブランコ、綱登りなど	自然遊び

山口県十種ヶ峰青少年自然の家使用許可申請書

令和〇年（20△△年）4月15日

山口県十種ヶ峰青少年自然の家所長 様

郵便番号

75〇-111×

申請者

住所

山口市〇〇 △△-◆◆

団体名

〇〇地区小学校連合

代表者

△△小学校 校長 □ □ □ □

役職・氏名

団体名と代表者の所属が異なる場合は、代表者名の前に学校名等を記入してください。

押印の必要はありません。

下記のとおり山口県十種ヶ峰青少年自然の家の使用の許可を受けたいので、関係書類を添えて申請します。

記

入退所時間は原則として9時から16時までです。

使用日時	令和〇年 5月20日 10時から 令和〇年 5月22日 15時まで	2泊3日		
使用目的	豊かな自然の中での活動を通して、協調性と主体性を育む			
使用者内訳	研修会名	宿泊学習	学年又は年齢構成	第5学年
	担当者 役職・氏名 及び連絡先	教諭 自然 愛子	〒75〇-111× 山口市〇〇 △△-◆◆ 調整プログラム等の送付先メールアドレスを記入してください。 TEL(083)××-×××× FAX() - E-mail:tokusagamine××@×.com	
	区分	男	女	計
	研修生	25人	15人	40人
	引率	2人	2人	4人
	計	27人	17人	44人
研修計画上特に依頼したい事項	森のチャレンジコースを利用し、人間関係の育成を図りたい			

【添付書類】

- 1 研修計画書
- 2 氏名、性別及び学年又は年齢を記載した参加者名簿

注) 申請者の住所及び氏名は、法人にあっては、その主たる事務所の所在地並びに名称及び代表者氏名を記入すること

備考) 用紙の大きさは、日本工業規格A列4とする。

様式2（記入例）

研 修 計 画 書

団体名、研修会名	〇〇地区小学校連合			宿泊学習		
研修目的	豊かな自然の中での活動を通して、協調性と主体性を育む。					
連絡先、担当者名	083-××-××××			自然 愛子		
参加者数	研修生			引率者		計
	19歳未満	25歳以下	26歳以上	25歳以下	26歳以上	
男	25				2	27
女	15			1	1	17
計	40	0	0	1	3	44

	1日目	2日目	3日目
	5月 20日 水曜	5月 21日 木曜	5月 22日 金曜
来所方法	☑車 ☑バス 備考(台数やバスの大きさなど)[大型バス1台、緊急車両1台]		
入所日最終打合せ	☑電話 □代表者が早めに来所 備考(電話番号、時間等)[8:40頃 学校からかけます(083×-××-×××)]		
起床・身辺整理		6:30～ 起床	6:30～ 起床
朝のつどい	※旗・入退所行事の確認 校旗・団旗 ☑有 □無	7:00～ 朝のつどい ☑有 □無	7:00～ 朝のつどい ☑有 □無
清掃	入退所行事の進行 ☑団体 □所	7:10～ 別紙割当場所の清掃	7:10～ 別紙割当場所の清掃
朝食	入退所行事の歌 ☑有 □無	7:40～ 朝食(舎食パン) 44 人	7:40～ 朝食(舎食) 44 人
退所点検	朝食のメニューがパンの場合は、(舎食パン)とご記入ください。		8:40～ 退所点検
研修 (9:00～12:00)	10:30 入所 10:40～ 入所行事 オリエンテーション 11:00～ 全体AFPY	9:00～ 森のチャレンジコース 4G 注文内容、人数をご記入ください。	9:00～ 十種ヶ峰登山 ※昼食9:00までに準備希望 ※荒天時:クラフト(竹はし作り) 必要に応じて荒天時の予備プログラムを 記入してください。
昼食	12:00～ 昼食(持参弁当)	12:00～ 昼食(幕の内弁当) 44 人	11:30頃 昼食(むすび) 44 人
研修 (13:00～16:30)	13:00～ 野外炊事(カレー) 5班 グループ数、班編成をご記入ください。 16:00頃 野外炊事片付け・点検	13:00～ 森のチャレンジコース 4G	13:00～ 自主研修 (班別活動、振り返り) 13:50～ 退所行事 14:00 退所
タベのつどい	17:00 タベのつどい □有 ☑無	17:00 タベのつどい ☑有 □無	
夕食	15:30頃 夕食(カレー) 44 人	17:20～ 夕食(舎食) 44 人	
入浴	18:00～ 入浴	18:00～ 入浴	
研修 (19:30～21:00)	19:30～ 自主研修 (班別活動、振り返り)	19:30～ 自主研修 (星空観察) ※外部講師2名(博物館)	夜の研修は、団体が指導できる活 動を計画してください。
自由・就寝準備	21:00頃 補食(パックジュース、パン)		
就寝	22:00 就寝	22:00 就寝	
研修上依頼したい内容などを具体的に記入してください。 1日目は野外炊事なので、タベのつどいは行いません。 森のチャレンジコースでは、男女の距離が少しでも近づけばと思っています。			
配慮事項	特別支援学級1名(集団活動が苦手)、足骨折中の児童1名		
広報活動の許可	☑可 □不可 備考(SNS、所内掲示)[SNSは個人が特定されないものであればOK、所内掲示はOK]		

研修団体名	学年又は 年齢構成	研修期間	利用団体の担当者名 自然 愛子
〇〇地区小学校連合	5年	5月20日(水)～5月22日(金) ≪ 2泊 3日 ≫	団体担当者連絡先 083-9××-00××

1 参加人員

	男	女	計 (A)		男	女	計 (B)	総 数 (A+B)	
研修生数	25	15	40	引率者数	2	2	4		44

2 食事関係

- (1) 朝食は、パン朝食の場合のみ「パン」と書き、数を記入。
 (2) 弁当注文は、「幕の内」または「むすび」と書き、数、配給時間を記入。
 (料金は、幕の内 570 円、むすび 480 円)
 初日弁当持参の場合は「持参弁当」と書く。
 (3) 舍食以外の場合は、「野」・「アウト」とメニュー名(カレー・ピザ等)を書き、数、配給時間を記入。
 (料金は、野外炊事(カレー) 550 円、野外炊事(親子丼) 500 円)
 アウトドアクッキングの献立や料金については、利用のてびき「食事等に関する経費」(P10)を参照。
 (4) 飲み物は、種類を()内に書き、数、配給時間を記入。物品はすべて食堂で受け渡しとなります。
 (5) 給水用お茶で、冬期に温かいお茶を希望する場合は、「冬()ジャグ」の欄に必要な数を記入。

	朝食数 舍食料金 (490 円)	昼食数 舍食料金 (570 円)	夕食数 舍食料金 (840 円)	給水用お茶 1タンク: 10L (300 円) ※冬期は希望により温かい お茶も可 1ジャグ: 8L	飲み物		補食 菓子パン (150 円)
					紙パック (120 円) お茶・ジュース パック牛乳	ペットボトル (160 円) スポーツ系 お茶・ジュース	
5月20日		持参弁当	野(カレー) 44 13時	時頃 ()タンク 冬()ジャグ	(ジュース) 21時頃 44本	() 時頃 本	21時頃 44個
5月21日	パン 44	幕の内 44 12時	44	7時頃 (3)タンク 冬()ジャグ	() 時頃 本	() 時頃 本	時頃 個
5月22日	44	むすび 44 9時		7時頃 (3)タンク 冬()ジャグ	() 時頃 本	() 時頃 本	時頃 個

3 野外炊事の班ごとの人数 (野外炊事を実施の団体のみ記入)

食器セットは10名分です。1班8～10名が適当です。引率者の人数も入れてください。

1班	2班	3班	4班	5班	6班	7班	8班	9班	10班	11班	12班
9	9	9	9	8							

※燃料代が別途必要です。

(薪: 350 円/1束 カセットコンロ用ガス: 100 円/1本 ホワイトガソリン: 100 円/1台)

4 食物アレルギー対応 ☒ 有 ・ 無 (「有」の場合は、別紙「食物アレルギー状況表」を添付してください。)5 支払いについて (1) 支払い方法 【 ☒ 現金 ・ 銀行振込 】

(2) 研修生・引率者請求 【 一括 ・ ☒ 別々 】

※請求が「別々」の場合には、お茶・薪代等、共同で使用するものについての分け方を備考欄に明記してください。

備考

- ・ 食事の支払いは、①5年、②なかよし、③引率者に分けてください。
- ・ お茶代1,800円は、①5年1,550円、②なかよし(特別支援学級)50円、③引率者200円に分けてください。
- ・ 薪代1,500円は、①5年1,470円、②なかよし(特別支援学級)30円に分けてください。

食物アレルギー状況表

研修団体名 (〇〇地区小学校連合) 研修期間 (5月20日 ～ 5月22日)

性 別	食物アレルギー	除去の程度	一般的なアレルギー	対 応 【食堂が記入】	備 考
1 男	玉子	少量でも食べられない。完全除去。	○	持参 ・ 各自除去 ・ 代替 ・ 全員に提供なし	
2 男	生卵	充分に加熱してあれば食べられる。	○	持参 ・ 各自除去 ・ 代替 ・ 全員に提供なし	
3 女	①小麦、②魚(全般)	①少量でも食べられない。製造ラベルも不可。 ②だし・調味料等も不可。	×	持参 ・ 各自除去 ・ 代替 ・ 全員に提供なし	
4 男	魚(鯖、鰹などの青魚)	青魚そのものが食べられない。 だし等、少量ならば食べられる。 白身魚は食べられる。	○	持参 ・ 各自除去 ・ 代替 ・ 全員に提供なし	
5 女	エビ・カニ	エビ・カニそのものは食べられない。 エキスなど、少量ならば食べられる。	○	持参 ・ 各自除去 ・ 代替 ・ 全員に提供なし	
6 男	乳製品	「乳」の表示のある食品は不可。	×	持参 ・ 各自除去 ・ 代替 ・ 全員に提供なし	

※アレルギーについて、一般的なアレルギーを食べられる場合は「○」、アレルギー対応アレルギーなど特別な対応が必要な場合は「×」をご記入ください。

※対応について

○持 参・・・対応が難しいため、食事をお持ちください。

○各自除去・・・アレルギーのある食材を自分で除去していただきます。

○代 替・・・代替食を提供します。

○全員に提供なし・・・アレルギーのある食材は提供しません。

※アレルギー状況表の提出後に変更がありましたら、**再提出**のうえ、自然の家へ確認の電話をお願いします。

※食品の原材料の分かる資料が必要な場合は、**原則3週間前までに**自然の家へご連絡ください。

※不明な点がありましたら、自然の家へご連絡ください。

自然の家	食堂部

様式4 (記入例)

参考様式5 (記入例)

【参加者名簿】

名簿は、各団体、学校等で作成しているものでも可。
年齢は、施設使用料の計算のために必要です。該当欄に「○」印を入れてください。
なお、年齢は、研修日当日現在で計算してください。
また、「集計表」をつけてください。

団体名	〇〇地区小学校連合
-----	-----------

参加者人数 集計表

	研修生			引率者		計
	19歳未満	25歳以下	26歳以上	25歳以下	26歳以上	
男	25	0	0	0	2	27
女	15	0	0	1	1	17
計	40	0	0	1	3	44

研修生名簿は、2ページ以上になっても結構です。

研修生 名簿

No.	氏名	性別	19歳未満	25歳以下	26歳以上	備考
1	山口 太郎	男	○			
2	山口 花子	女	○			
3	△△ ◆◆	女	○			
4	△△ ◆◆	男	○			
5	△△ ◆◆	男	○			
6	△△ ◆◆	男	○			
7	△△ ◆◆	女	○			
8	△△ ◆◆	女	○			左足を骨折、ギブスをしている
9	△△ ◆◆	女	○			
10	△△ ◆◆	女	○			
11	△△ ◆◆	男	○			なかよし(特別支援学級 自・情)
12	△△ ◆◆	男	○			
13	△△ ◆◆	女	○			
14	△△ ◆◆	男	○			
15	△△ ◆◆	女	○			
16	△△ ◆◆	女	○			
17	△△ ◆◆	男	○			
18	△△ ◆◆	男	○			
19	△△ ◆◆	男	○			
20	△△ ◆◆	女	○			

備考欄には、次のようなことをお書きください。
①指導上配慮してほしいこと
②指導上知っておいてほしいこと
③途中で、出入りすることについて
※書きづらいことは、入所日に直接言っていただいても結構です。

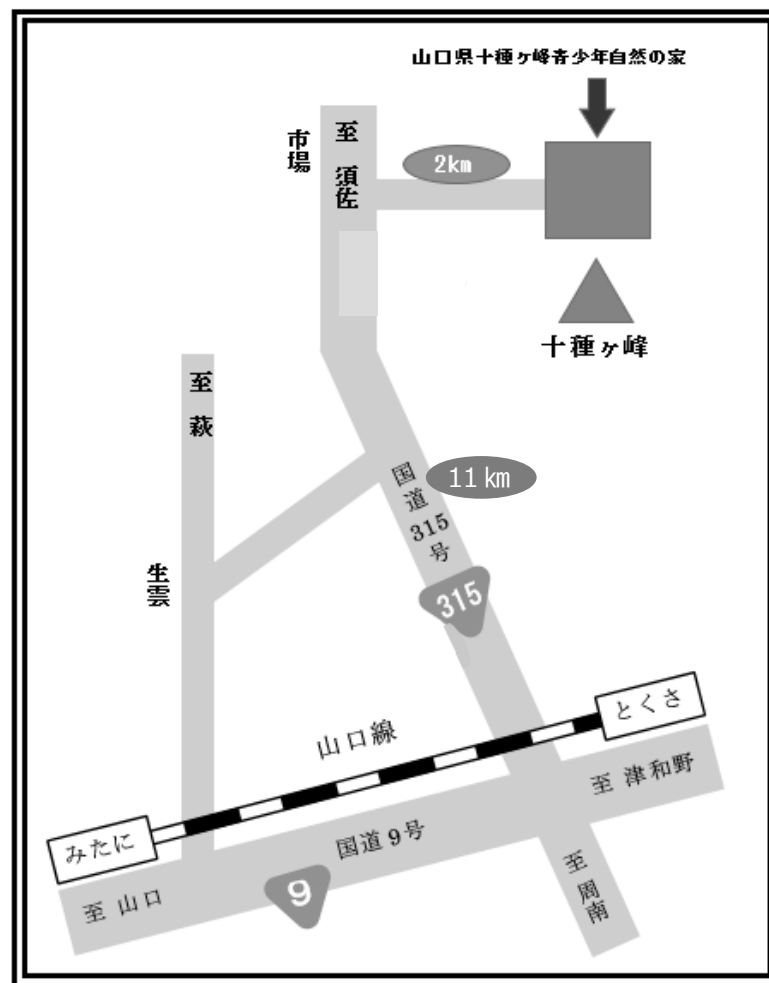
備考欄には次のようなことをお書きください。
①引率者の役割等が決まっている場合
②入所途中に出入りがある場合

引率者 名簿

No.	氏名	性別	25歳以下	26歳以上	備考
1	徳佐 峰子	女		○	△△小学校 教頭
2	嘉年 雄二	男		○	□□小学校5年 担任
3	自然 愛子	女	○		団体 担当者 △△小学校5年 担任
4	△△ ◆◆	男		○	△△小学校特別支援学級 担任 1日目夕方から参加
5					



◆交通アクセス



● 山口県十種ヶ峰青少年自然の家までの交通アクセス

交通手段	項目	自然の家までの距離	所要時間
飛行機	山口宇部空港（山口県宇部市）	約77km	約2時間
	萩・石見空港（島根県益田市）	約48km	約1時間
高速道路	中国自動車道 鹿野IC	約40km	約45分
	中国自動車道 小郡IC	約60km	約70分
公共機関	JR山口線 徳佐駅	約13km	約20分
	阿東生活バス 徳佐嘉年線	徳佐駅～市場下バス停 約11km	約15分
		市場下バス停～自然の家 約2km	徒歩 約30分