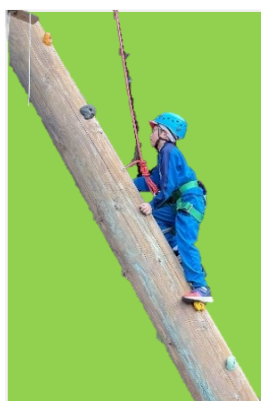


令和7年度版
(令和7年4月改訂)



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 外以 <https://www.tokusagamine.com>



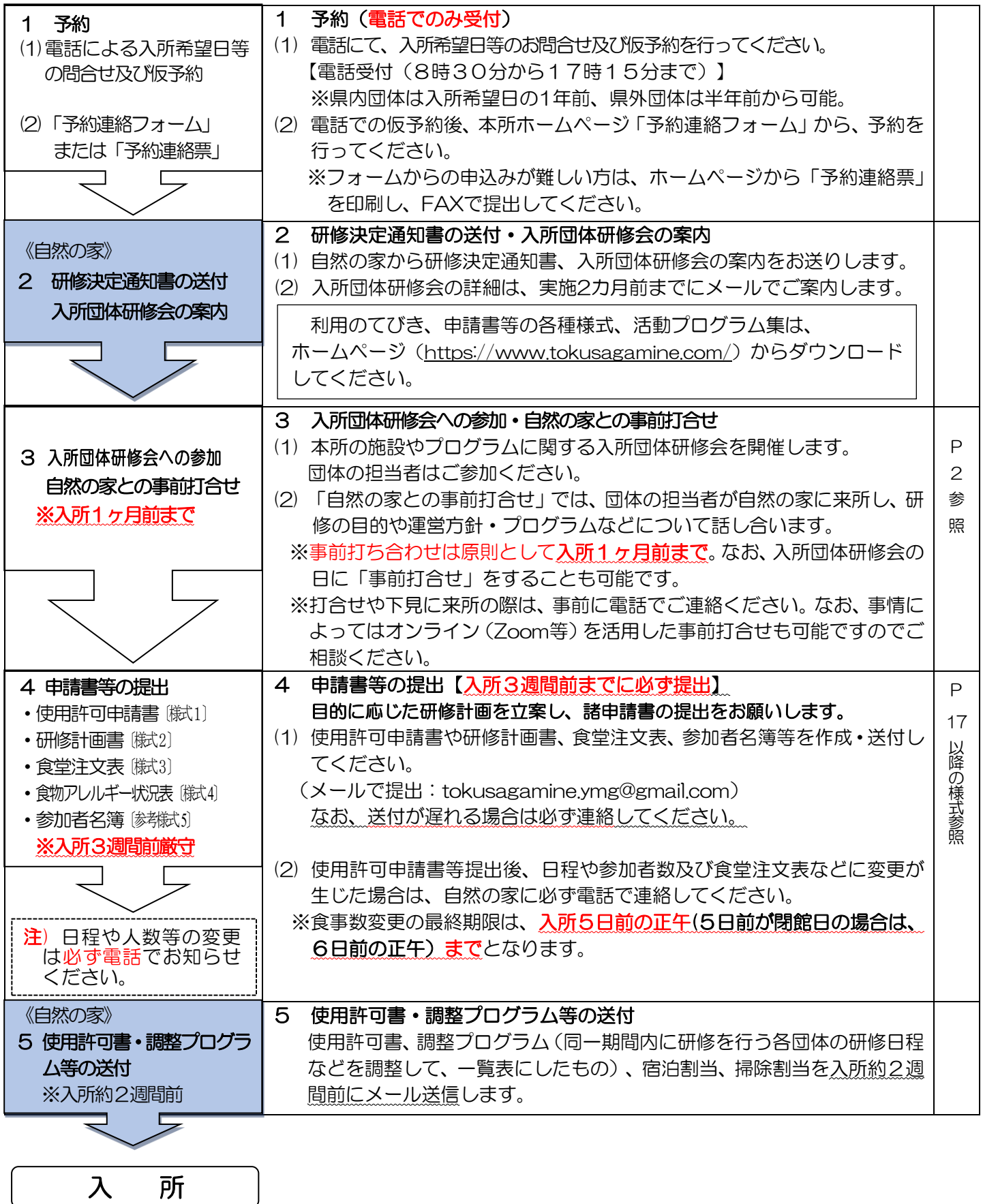
十種ヶ峰山頂九八六m

=== 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
		〔様式2〕 記入例 研修計画書	…18
III 入所日・最終打合せについて	…3	〔様式3〕 記入例 食堂注文表	…19
IV 自然の家での生活・安全等について		〔様式4〕 記入例 食物アレルギー状況表	…20
IV-① 入所時・退所時について	…3	〔参考様式5〕 記入例 参加者名簿	…21
IV-② 朝・夕べのつどいについて			
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		
◆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、活動プログラム集をホームページ (<https://www.tokusagamine.com/>) からダウンロードしてください。

=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)、研修目的

②担当者名、連絡先、参加者数

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・退所式(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、団体からの要望確認、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：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、食物アレルギー状況表を提出(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(できれば上下別のカッパ)、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

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

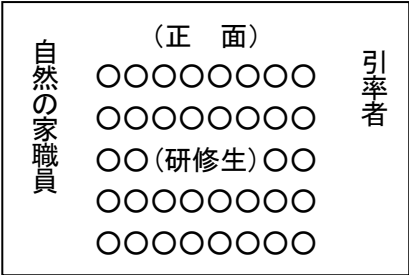
Ⅲ 入所日・最終打合せについて

- ◆ 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・入退所式（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

<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 <ol style="list-style-type: none"> 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、原則として退所日から1週間以内の振り込みをお願いいたします。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。 	<p>P11「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</p>
<p>【入（退）所式（行事）】 自然の家と団体で、実施や内容について話し合ってください。</p> <p>《参考》入（退）所式（行事）の進行例</p> <p>※ 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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ただいまから（ 団体名 ）の入（退）所式（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）所式（行事）を終わります == 一同礼 == <p>※ 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。</p> <p>※ 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。</p>	



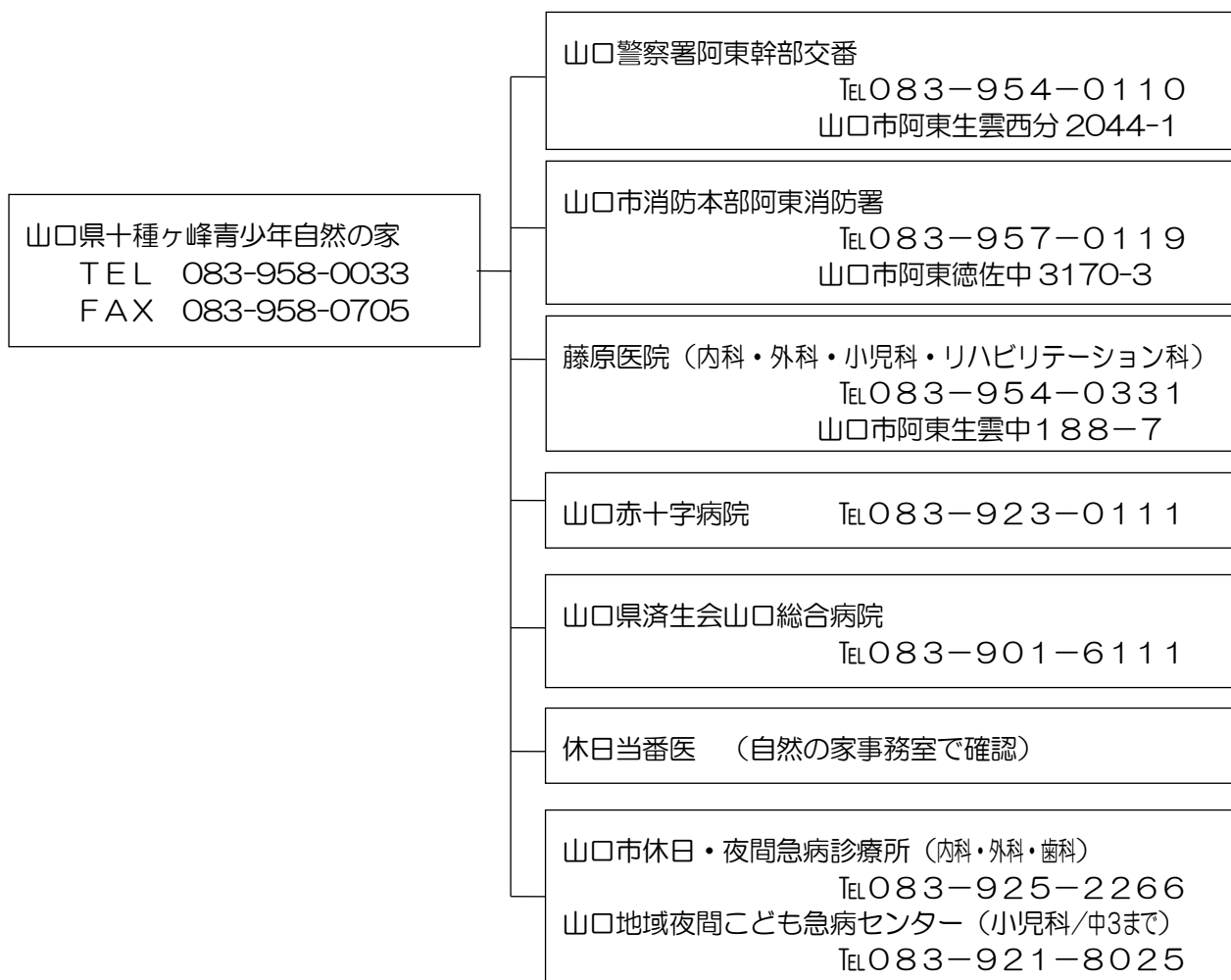
Ⅳ-② 朝・夕べのつどいについて

- ※ 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ください。
- 《実施例》
- 1 時間 朝のつどい（7時00分） 夕べのつどい（17時00分）
 - 2 場所 原則として玄関前広場（荒天時は会議室）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) 言葉係 …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入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-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	朝のしごと	清掃	朝食	◆ 研 修 ◆	昼食	◆ 研 修 ◆	自由	夕飯のしごと	夕食	入浴	◆ 研 修 ◆	自由・就寝準備	就寝 消灯

IV-⑥ 緊急体制について



※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。

V 活動プログラム一覧

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

人間関係づくりプログラム

	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	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、全体指導も可

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(入所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(約3.1km)、車道コース(約3.3km)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～ 15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、15人程度ま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、綱登り、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	幼児～ 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人程度までが適当 ○献立:カレーライス
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 事前に打ち合わせる
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 事前に打ち合わせる
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 アク ッキ ング	ダッチオープン料理 【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 ※ダッチオープン10台(大6、小4) ※「特別食」:食材等は食堂部に相談
	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
	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 ※「特別食」:食材等は食堂部に相談
	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(10)が一人1つ必要 ※「特別食」:食材等は食堂部に相談
	ポンポラ飯 【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ポラで炊く ※「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(6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 (クロスカントリースキー) 【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	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
3	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
4	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
5	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)
6	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台) チュックボール(4台) トディスゲッター(4台) モルック(4台)

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 ○はし、スプーン、バターナイフ、知恵の輪等
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

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1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(昼泊)	無料	50円	160円

次の場合は施設使用料が免除されます。

- ① 学校などの使用の場合
- ② 学校の部活動、子ども会、ボーイスカウト・ガールスカウト等の青少年団体、スポーツ少年団等
- ③ 18歳以下の者

シ - ツ 代	1人 275円	コ ピ - 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 (燃烧時間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・ 知恵の輪等	30円
			ポンポラ飯 (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		
	つるクラフト	リース等		100円
その他	紙やフェルトのクラフト		50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
	560円 米飯又はパン	650円	950円	2,160円
	内容			料金
弁当 (お茶なし)	・幕の内			650円
	・むすび(むすび、魚肉ソーセージ)			480円
	※但し、食数によっては受けられない場合がありますのでご相談ください。			
補食 ※準備する時間を指定してください	・菓子パン			200円
	・紙パック飲料(お茶・ジュース・パック牛乳)			150円
	・ペットボトル飲料(スポーツドリンク・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	600円
--------	------------	------

3 アウトドアクッキング(下記、具材以外にも注文したい場合は、ご相談ください。)

ピザ焼き体験	・10人分以上の注文で利用可(生地から作る) 〈具材〉玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、チーズ、 ※燃料代(薪代)、別途必要 ※クッキングシート持参	400円 /1人
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) 〈具材〉ハム、スライスチーズ、キャベツ ※燃料代(カセットコンロ用ガス)、別途必要	400円 /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 ※アルミホイル持参 〈具材〉ソーセージ、スライスチーズ、キャベツ	400円 /1人

4 特別食

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》ダッチオープン料理、ポンポラ飯、バーベキュー、焚火台料理等	※要相談
---	------

- ※ 外部からの補食以外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、必ず電話で自然の家に連絡し、食堂注文表を再提出してください。
- ※ 数量変更の最終期限は入所5日前の正午(5日前が閉館日の場合は、6日前の正午)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

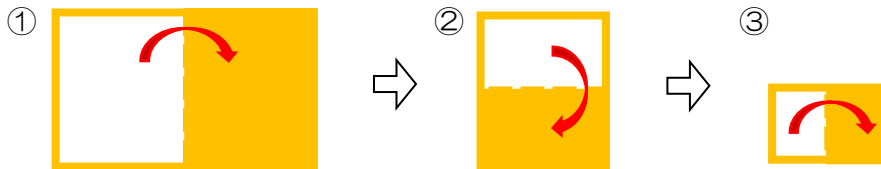
- 宿泊室では飲んだり食べたりすることができません。(飲食したい場合は廊下に出ましょう)
- 使用する用具や暖房器具などはていねいにあつかいましょう。

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3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。

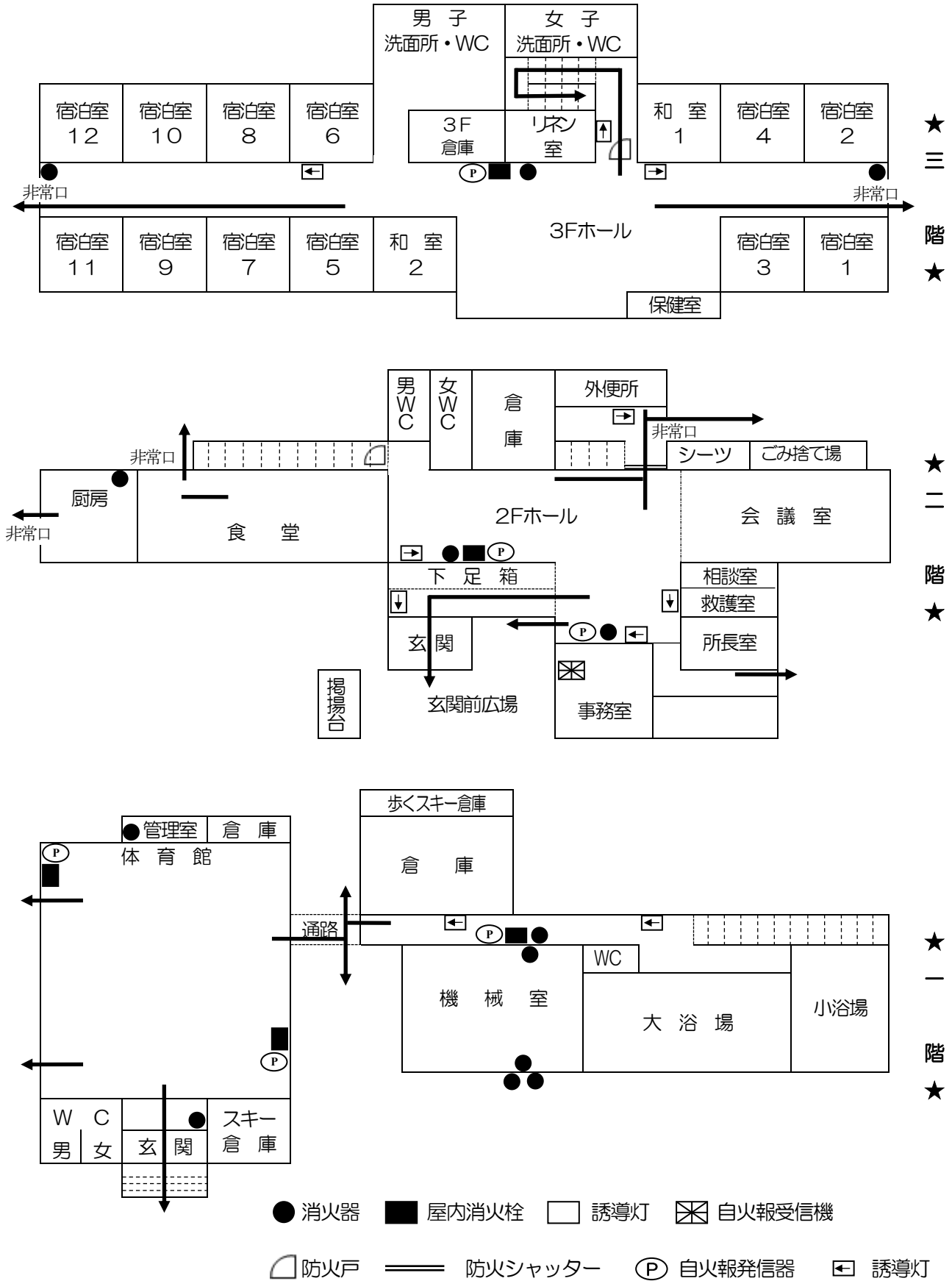
5 退所点検項目について ※忘れ物がないか最終確認をしてください。

<点検項目>

- 掃除機を部屋全体にかけましたか？(ベッドの下・出入口も)
- 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？
- ゴミ箱の中には何も入っていませんか？(ゴミは3Fホールのゴミ箱へ)
- 窓は鍵をかけて閉めていますか？
- 窓側と扉側の上カーテンは開けていますか？
※窓側のカーテンはタッセルで留めましょう。
- 掃除機は、ボックス下段に片づけてありますか？
- ハンガー(10本)は、ボックス中段にまとめて置いてありますか？
- 電気は消してありますか？
- 暖房器具、加湿器などのコンセントは抜いてありますか？

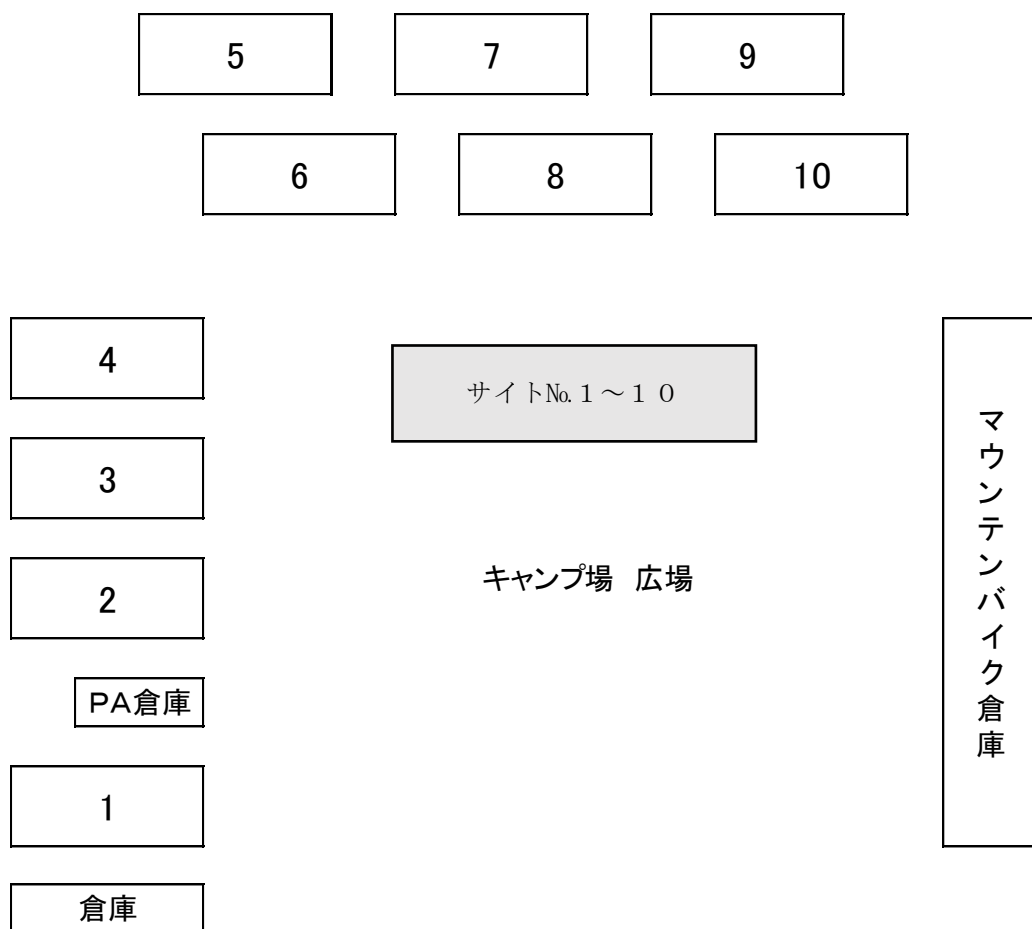


◆ 本館平面図 (避難経路・消防設備配置図)



Ⅸ キャンプ場宿泊テントについて

◆キャンプ場テントサイト



◆テント泊について

- 各サイトにフライシートが張ってあります。
- フライシートの下にドームテント（1～6人用）を張って使用できます。
- テントの中では、マットと寝袋（貸出可）を使用します。
- テント設営・撤去は原則利用者で行います。
- キャンプ場広場にドームテントを張ることもできます。

X 掃除割当及び掃除の方法

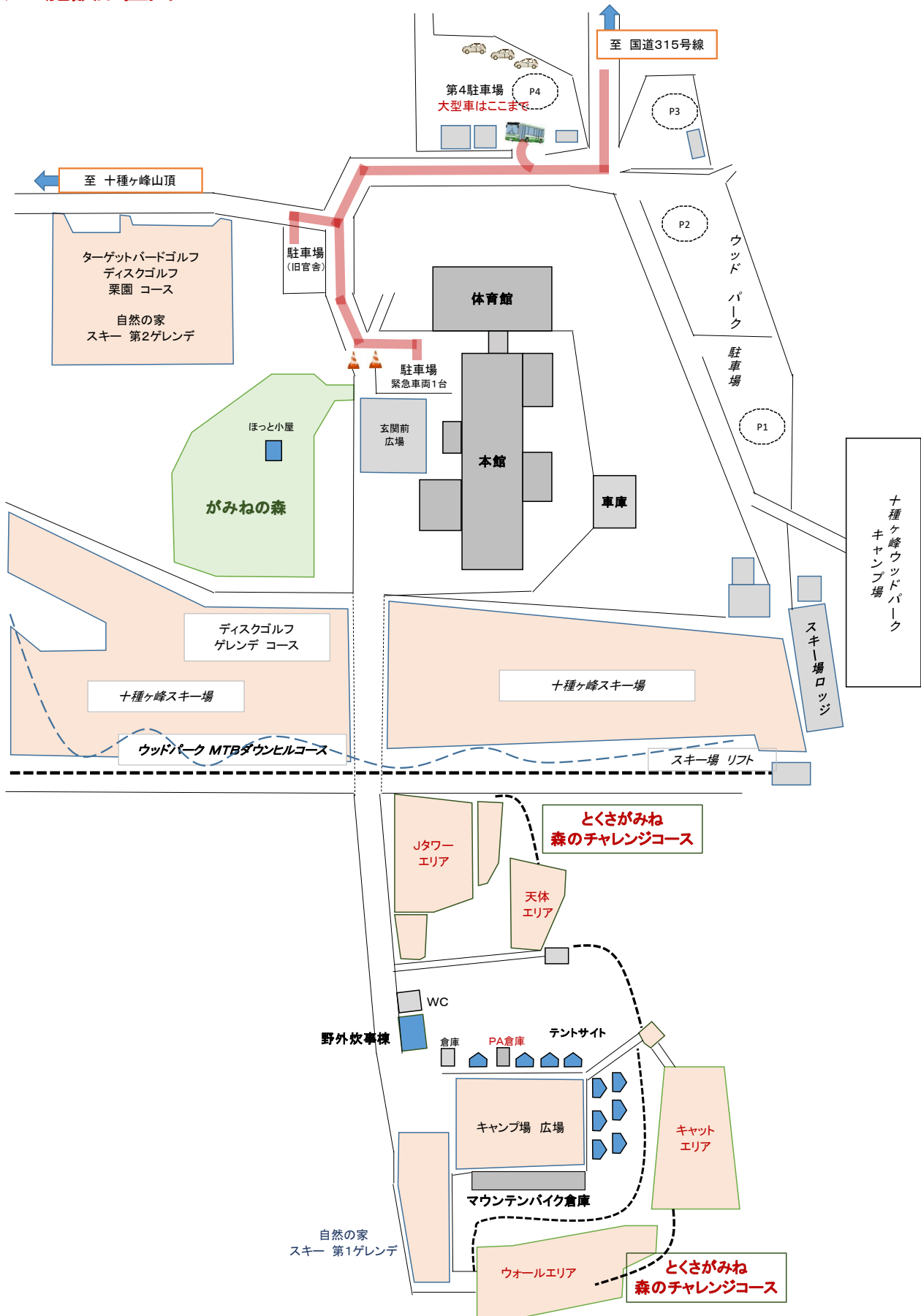
	割当	目安人数	場所	掃除の方法	道具場所	
3階	※退所点検までに 使用者で掃除		宿 泊 室 1号～12号	掃除機をかける。ゴミを3Fホールに設置してあるゴミ箱に捨てる。 毛布の向きをすべてそろえる。加湿器の水を捨てる。	各 宿 泊 室	
			第 1 和 室	掃除機をかける。ゴミを3Fホールに設置してあるゴミ箱に捨てる。使用した 布団などを押し入れ内に収める。※ふすまは中央に2枚そろえる。加湿器の 水を捨てる。	各 和 室	
			第 2 和 室			
	○	4	3 F 廊 下 ホ ー ル	電気掃除機・手押し掃除機で絨毯の上のゴミや汚れをとる。 出たゴミは3Fホールに設置してあるゴミ箱に捨てる。	3 階 男 子 洗 面 所 入 口	
	○	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。 手すりをぞうきんでふく。		
2階	○	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。 (ゴミは2Fホールに設置してあるゴミ箱に捨てる)	3 階 各 洗 面 所 内	
	○	3	3 F 女 子 洗 面 所			
2階	○	4	2 F 会 議 室 ・ ホール	電気掃除機・手押し掃除機で絨毯の上のゴミや汚れをとる。 出たゴミは2Fホールに設置してあるゴミ箱に捨てる。	2 階 ホール (食堂入口:右)	
			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。 (ゴミは2Fホールに設置してあるゴミ箱に捨てる)	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 (自販機右横)	
	○	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	
1階	○	4	外 便 所	2F便所と同じ。	外 便 所 内	
	○	3	2 F ～ 1 F 階 段	ほうきで掃く。	2 階 ホール (食堂入口:右)	
			体 育 館 へ の 通 路	階段をからぶきする。		
	○	4	1 F 便 所	2F便所と同じ。	1 階 便 所 内 大浴場脱衣所	
○	5	小 浴 場	①浴槽の水を汲んで浴槽外に水を流し、棒ずりでみがく。 ②浴槽内の水を抜き、内側を棒ずりでみがく。水をかける。 ③排水溝にたまったゴミを取る。	各 脱 衣 所		
		大 浴 場	④脱衣所は、棚や床を掃き、ぞうきんがけをする。 ⑤ゴミを捨てる。(ゴミは2Fホールに設置してあるゴミ箱に捨てる。)			
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。 (ゴミは本館2Fホールに設置してあるゴミ箱に捨てる)	体 育 館 便 所 内	
			女 子 便 所			
キャンプ場	※退所点検までに 使用者で掃除		テ ント 内 外			
			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		

※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した場合、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	長机、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	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 キャンドルのつどい 講義・レクリエーション 人間関係づくりなど	
野外炊事棟	炊事用具（10人セット、12班分） かまど（12口）、ピザ窯 ダッチオーブン、長椅子、集会テント バーベキューセット、焚火台など	野外炊事 アウトドアクッキング	
キャンプ場	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	
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	

様式1 (記入例)

山口県十種ヶ峰青少年自然の家使用許可申請書

原則、入所日の3週間前までに申請してください。

申請書提出日をご記入ください。

令和 7 年 (2025 年) 4 月 25 日

山口県十種ヶ峰青少年自然の家 所長 様

申請者 郵便番号 75△-16××
 住所 山口市阿東嘉年下18△△-×
 団体名 ○○地区小学校連合
 代表者 役職・氏名 ◆◆小学校 校長 □□□□

団体名と代表者の所属する団体名(学校名等)が異なる場合は、代表者役職・氏名の前に所属を記入してください。
 ※なお、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許可を受けたいので、関係書類を添えて申請します。

記

原則として入所時刻は9時から、退所時刻は16時までの間です。

使用日時	令和 7 年 5 月 20 日 10 時から 令和 7 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	小学5年生	
	連絡先	代表者所属先 ◆◆小学校		〒 75△-16××	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。		
	担当者	ふりがな	〒	住所			山口市阿東嘉年下18△△-×
	役職・氏名	しかく まるまる	TEL	(08△)-9××-00□□			
教諭	氏名	FAX	(08△)-9××-00◇◇				
		□□ ●●	E-mail	tokusagamine.△△@××.com			
	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			1	3	44
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

「様式2」及び「参考様式5【参加者名簿】」が該当します。
 各団体で個別に作成された場合は、その書類(ファイル)をご提出ください。

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、日本産業規格A列4とする。

研 修 計 画 書

いずれかをチェックしてください。

地区	山口市		過去入所有無	<input type="radio"/> 新規(初めての利用) <input checked="" type="radio"/> 継続(過去利用有)		
団体名	〇〇地区小学校連合		研修会名	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	◆◆小学校		ふりがな	しかく まるまる		
TEL	(08△)-9××-00□□		氏名	□□ ●●		
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		1	3	44	

8時45分以降、自然の家到着までにお電話ください。

	1日目		2日目		3日目	
	5月20日 火 曜日		5月21日 水 曜日		5月22日 木 曜日	
来所方法	<input checked="" type="checkbox"/> 車 (1台) <input checked="" type="checkbox"/> バス (中型、1台) 備考〔車は緊急車両〕					
入所日最終打合せ	<input checked="" type="checkbox"/> 電話 (電話予定時刻、9:00頃) <input type="checkbox"/> 代表者が早めに来所 (来所予定時刻、頃)					
起床・身辺整理	校旗・団旗 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	6:30 ~起床		6:30 ~起床		
朝のつどい	入退所式進行 <input checked="" type="checkbox"/> 団体 <input type="checkbox"/> 所	7:00 ~朝のつどい <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		7:00 ~朝のつどい <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		
清掃	研修生挨拶 <input checked="" type="checkbox"/> 所長へ <input type="checkbox"/> 研修生へ	7:10 ~別紙割当場所の清掃		7:10 ~別紙割当場所の清掃		
朝食	歌(校歌等) <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	7:40 ~朝食(舎・パン) 44人		7:40 ~朝食(舎・ご飯) 44人		
退所点検	CDプレイヤー貸出希望 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	8:40 ~退所点検		8:40 ~退所点検		
研修 (9:00~12:00)	10:30 入所 10:40~ 入所式 オリエンテーション 11:00~ 全体APPY	9:00~ 森のチャレンジコース 4G (10人班×4グループ) 班編成、班数をご記入ください。参加者名簿への記入をお願いします。 【雨・荒天】室内森チャレ		9:00~ 十種ヶ峰登山(少雨実施) ※昼食9:00までに受取り希望 【雨・荒天】クラフト(竹箸作り)		
昼食	12:00 ~昼食(持参) 43人	12:00 ~昼食(幕の内) 44人		12:00 ~昼食(むすび) 44人		
研修 (13:00~16:30)	13:00~ 野外炊事(カレー)6班 班編成、班数をご記入ください。様式3への記入をお願いします。 16:00頃 野外炊事片付け・点検 【雨・荒天】野外炊事	13:00~ 森のチャレンジコース ※午前中同様 【雨・荒天】室内森チャレ		13:00~ 自主研修 (班別活動、振り返り) 13:50~ 退所式 14:00 退所 【雨・荒天】上記通り 【雨・荒天】雨天や荒天時の予備プログラムを記入してください。		
夕飯	17:00 ~夕飯(野・カレー) 44人	17:00 ~夕飯(舎食) 44人		17:00 ~夕飯()		
入浴	18:00 ~入浴	18:00 ~入浴		18:00 ~入浴		
研修 (19:30~21:00) 団体指導	19:30~ 自主研修 (班別活動、振り返り) 20:30~ 班長会議 【雨・荒天】上記通り	19:30~ 自主研修 (星空観察)※外部講師2名(博物館) 【雨・荒天】外部講師の講話		夜の研修は、団体で指導できる活動を計画してください。 【雨・荒天】		
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		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、夕飯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。
2日目の星空観察が雨天で講話になった場合、スクリーンや延長コード等を借用することは可能でしょうか。

配慮事項	特別支援学級3名(知的1・情緒2)、足骨折中の児童1名(当日見学の可能性有)	
広報活動の許可	○当施設のホームページ及びSNSへの掲載 <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可 ○当施設内掲示、利用のてびきまたはリーフレット等への掲載 <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	
支払い方法 (原則団体一括清算)	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 ※銀行振込の場合、退所日から原則1週間以内に振り込みをお願いします。 <input type="checkbox"/> 銀行振込 ※振込手数料は、団体負担となります。ご了承ください。	
備考(要望等)	SNSは、個人が特定されないものであればOK 個別清算等をご要望の場合は、内容により、自然の家よりご連絡する場合がございますので、あらかじめご了承ください。	

食 堂 注 文 表

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
〇〇地区小学校連合	小学5年生	5月20日(火) ~ 5月22日(木) 2泊3日	□□●● 団体担当者連絡先 (08△)-9××-00□□

1 参加人員

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

2 食事関係

※食事等に関する経費は、【利用のてびき(P10)】をご覧ください。

※給水用お茶・紙パックまたはペットボトル飲料・補食菓子パンは、食堂に準備しておりますので
記入時刻にお取りください。

○給水用お茶・・・食堂入口左白色の2段冷蔵庫【お茶タンクの出し入れ(保管)は団体でお願いします。】

○常温食材(飲み物、補食パンなど)・・・食堂内長机

日付記入 例(〇/〇〇)	朝食 舎食料金 (560円)	昼食 舎食料金 (650円)	夕食 舎食料金 (950円)	給水用お茶(麦茶)	飲み物		補食	
	【原則として、銘柄や種類等は食堂に一任(ただし、アレルギー対応については要相談)】							
	上段: 食事内容 中段: 食数 下段: 配給希望時刻				1タンク冷: 10L 1ジャグ温: 8L ※ジャグは冬期のみ (各300円)	紙パック (150円)	ペットボトル (160円)	菓子パン (200円)
5月20日		持参 43	野・カレー 44 13時	頃 タンク ジャグ	(ジュース) 40本 21:00頃	() 本 頃	— 40個 21:00頃	
5月21日	舎・パン 44 7:40	幕の内 44 12:00	舎食 44 17:20	7:40頃 冷3タンク ジャグ	() 本 頃	() 本 頃	— 個 頃	
5月22日	舎・ご飯 44 7:40	むすび 44 9時頃		7:40頃 冷3タンク ジャグ	() 本 頃	() 本 頃	— 個	

4日目以降ご利用がある場合は、複数枚作成されて構いません。

3 野外炊事の班ごとの人数 (野外炊事、実施団体のみ記入)

※食器セットは、1セット10名分です。1班8名程度が適当です。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
7	7	7	7	8	8						

※燃料代が別途必要です。

(燃料代) 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 備考 (食事について何かご要望があればご記入ください)

【お願い】
 1名に対して複数のアレルギーがある場合、「エキス可否(○×△)」が同じ場合は、1段に複数記入。異なる場合は、アレルギー食材段階へ記入。複数段に記載した場合は、同一人物のアレルギーであることを示してください。

食物アレルギー状況表

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

番号	アレルギー	アレルギー食材	エキス可否	症状や除去の程度	一般的なアレルギー	対応【食堂が記入】	備考
1	A.W	A.W	○	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	
2	S.Y	①乳成分 ②エビ ③カニ	○	①「乳」の表示がある食品不可。 ②、③ともに生は食べられない。加熱したものやエキスなどは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	
3	M.O	ごま(白・黒どちらとも)	×	ごまそのものに加えて、ペーストやすりごま、ごま油等も摂取不可。 業務カレー・甘口であれば問題ない。	△	持参・各自除去・代替・全員に提供なし	
4	K.F	①牛乳 ②りんご	×	①牛乳は、そのまま飲むことはできないが、ヨーグルト等の乳製品は可。 ②エキスも不可。	○	持参・各自除去・代替・全員に提供なし	
5			△		○	持参・各自除去・代替・全員に提供なし	
6			×		×	持参・各自除去・代替・全員に提供なし	

※記載いただいたアレルギー食材において、成分(エキス)は摂取可能な場合は「○」、成分(エキス)も摂取不可の場合は「×」をご記入ください。

※食堂から提供される献立に(野外炊事も含む)カレーが入る場合が多いため、全入所団体において、カレーを提供する際に一般的なアレルギーを食べられる場合は「○」、アレルギー対応カレーなど特別な対応が必要な場合は「×」をご記入ください。

【特定の調味料や商品であれば摂取可能な場合は、商品名称を記載いただいた上で「△」をご記入ください。】

《食堂の対応について》
 ○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。

自然の家	食堂部
------	-----

※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。

【参加者名簿】

各名簿は、2ページ以上になっても結構です。

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	24				2	26
女	16			1	1	18
計	40			1	3	44

当該名簿は、各団体、学校等で作成しているもので代用できます。その際は、

1. 参加者人数の集計部分をつけてください。
2. 年齢区分をつけてください。
3. 森チャレ希望の場合は活動グループ(班)をご記入ください。

【研修生・引率者名簿】について
1. 年齢は、入所日時時点の満年齢で計算してください。

研修生 名簿

該当欄に「〇」印をつけてください。

No.	氏名	性別	年齢区分			【備考】 森のチャレンジコース希望の場合は、グループ(班)を表記してください。
			19歳未満	25歳以下	26歳以上	
1	◇◇ ■■	男	○			1班
2	◇◇ ■■	女	○			1班 左足骨折、ギブスをしています。
3	◇◇ ■■	男	○			1班
4	◇◇ ■■	女	○			1班
5	◇◇ ■■	男	○			1班
6	◇◇ ■■	男	○			1班
7	◇◇ ■■	男	○			1班
8	◇◇ ■■	女	○			1班
9	◇◇ ■■	女	○			1班
10	◇◇ ■■	男	○			1班
11	◇◇ ■■	男	○			2班
12	◇◇ ■■	女	○			2班
13	◇◇ ■■	女	○			2班
14	◇◇ ■■	女	○			2班
15	◇◇ ■■	男	○			2班
16	◇◇ ■■	男	○			2班なかよし(特別支援学級/自・情緒)
17	◇◇ ■■	男	○			2班
18	◇◇ ■■	男	○			2班
19	◇◇ ■■	男	○			2班

【研修生名簿】

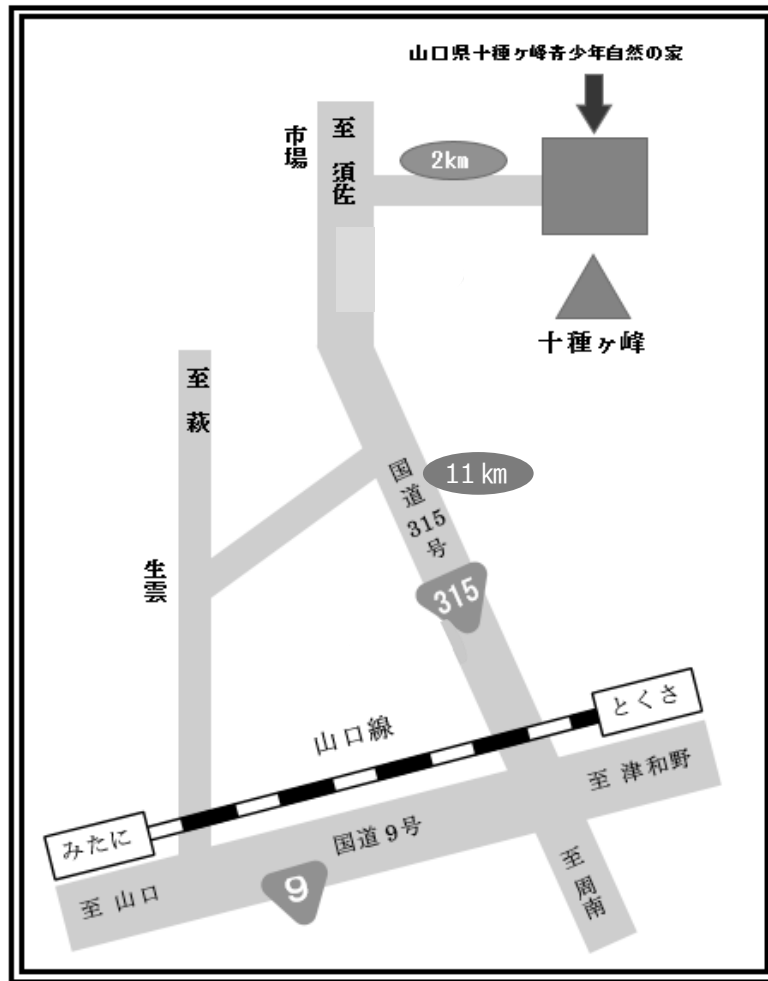
備考欄には、次のようなことをお書きください。
① 森のチャレンジコース（AFPY含む）を希望された場合は、活動グループ(班)
② 指導上配慮してほしいこと
③ 指導上知っておいてほしいこと
④ 入所期間中の出入りについて
※書きづらいことは、入所日に直接言っていたいても結構です。

引率者 名簿

No.	氏名	性別	年齢区分		【備考】 役割などが決まっている場合や入所途中に出入りがある場合はご記入ください。
			25歳以下	26歳以上	
1	□□ ●●	女		○	◆◆小学校 教頭（1日目13時から参加）
2	□□ ●●	男		○	団体担当 ◆◆小学校
3	□□ ●●	男		○	□□小学校 担任
4	□□ ●●	女	○		□□小学校特別支援学級担任



◆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77 km	約2時間
	萩・石見空港（島根県益田市）	約48 km	約1時間
高速道路	中国自動車道 鹿野IC	約40 km	約45分
	中国自動車道 小郡IC	約60 km	約70分
公共機関	JR山口線 徳佐駅	約13 km	約20分
	阿東生活バス 徳佐嘉年線	徳佐駅～市場下バス停 約11 km	約15分
		市場下バス停～自然の家 約2 km	徒歩 約30分