

# 国立曽爾青少年自然の家 利用ガイド



森・星・ススキ  
いきいき自然体験



# もくじ

## I. 国立曽爾青少年自然の家の概要

## II. 利用について

1 利用できる団体	1
2 利用条件	2
3 利用できない日	2
4 禁止事項	2
5 遵守事項	2
6 利用申込について	2
7 利用日当日までのながれ	3

## III. 費用について

1 料金	4
2 食事の申込みと食数の変更	5
3 お支払い方法	5
4 売店販売物品	6

## IV. 事前の準備

1 プログラム立案	8
2 活動プログラム	10
3 入所前の準備	11
4 準備物	11

## V. 利用のながれ (入所から退所まで)

…12

## VI. 施設の利用方法

1 施設の利用のしかた	14
2 宿泊室の利用	14
3 寝具の利用方法	15
4 レストラン曽爾高原の使い方	16
5 浴室の利用	17
6 活動施設の利用	17
7 ゴミの処理	18
8 その他	18

## VII. 健康・安全

1 健康指導	18
2 安全指導	19
3 緊急連絡	19

## VIII. 指導の実際

1 登山・ハイキング	20
2 野外炊事	20

## 提出書類様式

※ ホームページの「資料ダウンロード」をご覧ください。

【利用申込書・活動計画書】

【食事注文書】

【売店注文書】

【食物アレルギー事前確認票】

【利用者名簿・健康調査書】

【ハイキング実施届】

【川遊び実施届】

## I. 国立曽爾青少年自然の家の概要

「国立曽爾青少年自然の家」は、奈良県の東北端、三重県との県境にあり四季折々に姿を蛻えるススキの大草原・曽爾高原に位置し、眼前には鎧岳、兜岳、扉風岩の雄大な山並みが望めます。

この雄大で恵まれた自然環境の中で自然体験や集団宿泊体験などの様々な体験を通して、次代を担う健やかな身体と豊かな心を持つ青少年の育成を目指して設けられた青少年教育施設です。



### 教育目標

国立曽爾青少年自然の家は、青少年が心身ともに健全に発達成長し、社会の一員として意欲と責任を持って役割を果たせるようにするため、体験活動を中心とした教育活動を展開するとともに、多様な青少年教育指導者を養成して、次に掲げる教育目標を達成することを目指しています。

- (1) 集団宿泊生活等を通して、社会生活のルールを守り、社会の構成員として基礎を培うなど、協調・協働の精神をはぐくむとともに、コミュニケーション能力や他人を思いやる心を養うこと。
- (2) 自然との触れ合いの中での野外活動、環境学習等での感動体験を通して、生命・自然を大切にできる態度など、豊かな情操を培うとともに、自ら学ぶ欲を意養うこと。
- (3) 多種多様な活動の研さんを積み、自ら考え、行動する責任ある態度を育てるとともに、ボランティア活動や就労体験等の社会体験を通して、青少年の自立への意欲を養うこと。

### 重点的な取組

- 挨拶 声をあわせて元気にあいさつ！
- 清掃 “そに” も “こころ” もピカピカに!!
- 約束 全員で守らなあかんことがある！



## II. 利用について

### 1 利用できる団体

利用区分	団体	目的
青少年団体	学校等 [小学校、中学校、高等学校、高等専門学校、短大、大学、専修学校、幼稚園、保育所など]	新入生オリエンテーション 生徒会リーダー研修 自然教室・野外教室 部活動・サークルの合宿 学習活動など
	子どものための体験活動を目的とした団体 [ボーイスカウト・ガールスカウト・子ども会・スポーツ少年団・青少年を含む家族など]	キャンプ スポーツ 文化活動など
	青少年教育指導者等の団体	指導者研修 フォーラム・集会など
一般団体	企業	指導者研修 職員研修など
	その他団体 [青少年を含まない家族・グループなど]	団体の親睦会 自然体験活動など

## 2 利用条件

- 2人以上の団体であること。
- 成人の引率責任者が定められていること。高校生は引率責任者にはなれません。
- あらかじめ自然体験活動や青少年教育指導者の研修などの、具体的な活動計画を設定していること。  
(注) 単に宿泊のみを目的とする利用はできません。
- 学校、青少年団体、一般団体の順に利用が優先されます。

## 3 利用できない日

- 年末年始（12月28日～1月4日）
- 施設設備等整備の日（原則毎月2日程度）



## 4 禁止事項

- 専ら営利を目的とする活動
- 政治的活動
- 宗教的活動

## 5 遵守事項

- 宿泊室の清掃と現状復帰
- 館内およびフィールド内全面禁煙
- 食材の持ち込み禁止（食中毒防止のため）
- 標準生活時間の遵守
- 朝のつどい・夕べのつどいへの参加（本年度は実施しません）
- ペット等の持ち込み禁止
- 花火の禁止及び指定箇所以外での火気厳禁（国定公園内のため）
- 新型コロナウイルス感染症対応による施設利用のお願いの確認と各項目の遵守**



## 6 利用申込について

	申込期間	申込方法
① 4月～3月の宿泊利用		
学校教育団体 10名以上の団体	前年9月1日～30日	Web・メール・FAX
上記以外の団体	前年12月1日～	Web・メール・FAX
② 日帰り利用（活動場所は宿泊団体優先となります）		
全ての団体	利用の1ヶ月前～	Web・メール
● 申込締め切り <u>利用予定日の2週間前</u>		

7 利用当日までのながれ

	利用団体	自然の家
利用申込・受付	<p>予約</p> <p>必ず、HP上の「新型コロナウイルス感染症対応による施設利用のお願いについて」を確認の上、利用をお申込みください。</p>	<p>web電話</p> <p>空き状況確認・受付</p>
資料送付		<p>メール郵送</p> <p>[申込内容確認票] [合同打ち合わせ会案内] [駐車許可証]</p>
<p>合同打ち合わせ会の 2週間前まで (利用日 約2ヶ月前)</p> <p>「お願い」の内容を確認いただき、確認したことの証明として、署名していただき、「利用申込書・活動計画書」と一緒にご提出ください。</p>	<p>利用申込</p> <p>「新型コロナウイルス感染症対応による施設利用のお願い」の確認と署名</p> <p>[利用申込書・活動計画書] (利用ガイドP21)</p> <p>メール Fax</p> <p>他団体との調整のために、活動計画書をできる限り早めにご提出ください。</p>	<p>利用承諾</p> <p>利用承諾手続後 正式な申込完了</p>
<p>合同打ち合わせ会 (※中止) (利用日 約1~2ヶ月前)</p> <p>基本的に、電話での打合せとさせていただきます。予定していた合同打ち合わせ会の日程の前後で当施設から連絡いたします。また、来所いただいで打合せも可能ですので、お問い合わせください。</p>	<p>電話や個別での打ち合わせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>施設利用についてのご説明</li> <li>各プログラムの詳細相談</li> <li>活動場所等希望確認</li> <li>「新しい生活様式」に合わせた計画</li> </ul> <p>※ 来所されての打合せ希望の場合は、希望日をご連絡ください。(P9参照)</p>	<p>メール Fax</p> <p>打ち合わせの内容を踏まえて、活動希望場所の調整</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食事・入浴時間の設定</li> </ul> <p>などを行います。</p>
利用日 前月10日		<p>宿泊室の決定</p> <p>※下記については利用日の3週間前</p>
利用日 2週間前まで	<p>活動場所・時間の確認</p> <p>食事数の連絡</p> <p>アレルギー対応の有無</p> <p>売店販売物品の注文</p> <p>[食事注文書] [食事アレルギー事前確認票] [売店注文書] (HPからダウンロードできます)</p> <p>※クラフトや野外炊事などの必要材料を注文書に記入し提出します。</p> <p>Fax メール 郵送</p>	<p>メール Fax</p> <p>当日のプログラム・活動場所、食事・入浴時間の決定</p>
<p>利用日当日</p> <p>入所日の朝、入所者全員の検温と健康チェックを行うようにしてください。</p>	<p>[利用者名簿・健康調査書] [ハイキング実施届] [川遊び実施届] (HPからダウンロードできます)</p> <p>提出</p>	<p>入所手続き</p>

### Ⅲ.費用について

#### 1 料金

##### ①施設使用料

利用区分	料金
青少年団体 [学校団体、青少年（29歳以下）を半数以上含む家族、教員の研修など青少年教育指導者の研修等]	無料
一般団体 [30歳以上の団体、企業研修等]	1人1泊 810円

##### ②シーツ等洗濯費用

宿泊場所	シーツ内容	料金
本館宿泊棟泊	シーツ2枚・枕カバー1枚	300円
キャンプ場泊（自然の家寝袋使用）	寝袋用シーツ1枚	65円

##### ③食事代金

食堂				
区分	朝食	昼食	夕食	3食利用の場合
3歳以下	無料	無料	無料	無料
未就学児（4歳以上）	370円	420円	580円	1,370円
小学生	460円	510円	690円	1,660円
中学生以上	470円	520円	710円	1,700円

お弁当	
メニュー	料金
幕の内弁当（お弁当・お手ふき）	500円
おにぎり2個入（鮭・かつお・お手ふき）	250円
おにぎり単品（梅干し・鮭・かつお）	各130円

※お弁当は朝食時間帯に食堂にてお受け取りいただけます。  
 ※おにぎり単品注文の場合、袋詰めは各団体をお願いいたします。



野外炊事	
メニュー	料金/1人分
ビーフカレー★	480円
焼きそば	480円
ちゃんこ鍋	510円
朝食（洋食）	290円

※（★）荒天時、食堂による調理が可能なメニューはビーフカレーのみとなります。  
 ※食堂に調理を依頼した場合、炊飯費用として1人あたり50円の追加料金が必要です。  
 ※材料のお渡しは、注文数一括または、8人分セット・4人分セット（端数調整用）のいずれかになります。  
 なお、一括注文についてはカレーを除き4人以上の注文となります。  
 ※調理用の薪は別に売店注文書でお申し込みください。1カマドに1.5束が目安です。  
 ※食中毒防止のため食材の持ち込みは禁止しています。  
 ※野外炊事実施の際、利用者が持参すべき物品がありますので、P20かホームページの活動一覧をご確認ください。

※野外炊事の食材セットにはお茶等は含まれません。食堂営業時間内に給茶コーナーを利用する等、団体でご準備ください。

※焼きそば、ちゃんこ鍋には食数分の割り箸がつきます。（追加注文が必要な場合は売店注文書にてお申込み下さい。）



野外炊事		(4人セットで注文となるメニュー)	
メニュー	料金/1セット分	メニュー	料金/1セット分
うどん作り※1		ピザ (20cm×約8枚分)	
小麦粉 500g・つゆ・ねぎ・食塩	400円	小麦粉・砂糖・ドライフルーツ・食塩・トマトソース・チーズ・ピーマン・玉ねぎ・ソーセージ	1,840円
パームクーヘン			
ホットケーキミックス・卵・牛乳・砂糖・マーガリン	560円		

※ 雨天によるキャンセルはできません。

※1 うどん作りはカセットコンロを使用します。

ガスボンベは持参していただくか売店注文書にてお申込み下さい。

※1 うどん作りには食数分の割り箸がつきます。(追加注文が必要な場合は売店注文書にてお申込下さい。)

## 2 食事の申込みと食数の変更、アレルギー対応について

### ① 食事の申込

〔活動計画書〕(P21~22)に必要食数を記入し、自然の家へ送付してください。数が確定していなくても、おおよその人数で提出してください。

また、2週間前までに〔食事注文書〕(P23)を提出し、食数を確定してください。

### ② 食数の変更・キャンセルについて

食数の変更・キャンセルは自然の家事務室(Tel.0745-96-2121)へ連絡してください。

下記の期限を過ぎますと、食数の変更は出来ません。全額料金を徴収させていただきます。

キャンセル期限	
お弁当・野外炊事	一週間前(利用当日を含まない)10:00 まで
食堂食	1日目 昼食・夕食当日 10:00 まで 2日目以降 1食前 開始時まで 朝食 前日 17:00 昼食 当日 7:30(冬期 8:00) 夕食 当日 12:00

### ③ 食事のアレルギーについて

2週間前までに必ずご相談ください。直前の対応はできません。

(食堂 Tel 0745-96-2105)

ご相談の上、食物アレルギー事前確認票(P25参照)を提出願います。



### ③お支払方法

	事前振込	食堂売店支払	事後振込	コンビニ支払
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食堂まで要連絡</li> <li>・手数料利用者負担</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現金払い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手数料利用者負担</li> <li>・退所後のお支払い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手数料 100 円利用者負担</li> <li>・退所後のお支払い</li> </ul>
食事代金	○（7割程度）	○	○	×
売店販売物品費用	×	○	○	×
シーツ等洗濯費用	×	○	○	○
施設使用料	×	○	○	○

#### [事前振込をされる場合]

- ・振込前に必ず食堂へ電話をお願いします。  
(Tel.0745-96-2121)
- ・食事代金全体の7割程度
- ・利用日当日に差額分を売店でお支払いください。
- ・必ず団体名が判るように振り込んでください。

大和信用金庫奥宇陀支店	当座預金	口座番号 1101429 ユーレストジャパン株式会社
-------------	------	-------------------------------

### ④売店販売物品

[売店注文書] (P24) により Fax で注文してください。

申込締め切り：ご利用の2週間前

注文内容の変更は、食堂売店への電話連絡 (Tel 0745-96-2105) をお願いします。

#### ①販売物品価格表

プログラム	品名	料金	備考
キャンプファイアー キャンプファイアー キャンプファイアー	キャンプファイアーセット	3,200円	1～1.5時間用 キャンプファイアー用まき4束 灯油500ml
	灯油	70円	500ml
	トーチ棒	210円	
	ローソク大	50円	10号サイズ
	ローソク小	20円	1号サイズ アルミホイル付き
野外炊事	まき	360円	1カマドで約1.5束目安 焼き板、ピザ作り、 バームクーヘン作り等にも使用
	木っ端 (小さな木片)	180円	3カマドで1束目安、初期の着火用
	ガスボンベ	180円	うどん作り、焼き板等で使用
	割り箸	10円	1膳 (追加で必要な場合)
竹細工	竹 (筒のもの)	210円	一輪挿し1個と竹とんぼ2個分



プログラム	品名	料金	備考
木のコースター	木のコースター（杉材）	80円	八角形（対角10cm）
	消耗品使用料（1人分）	50円	アクリル絵の具・ニススプレー等使用料
	サンドペーパー	10円	10cm×10cm 粗目 1枚
	ペーパーパレット <small>（開いた牛乳パックでも代用可）</small>	35円	1枚
	カーボンペーパー	65円	A4サイズ1枚（3～4人分）イラスト転写用
焼板	焼き板素材（杉材）	130円	12.5cm×23.5cm
	ペイント（白・黄・青黄・緑・ピンク） //（朱色）	各155円 175円	各5g 6色セットで 5～8人分
七宝焼	七宝焼素材（ブローチ）	690円	
	七宝焼素材（ペンダント）	555円	
	七宝焼素材（キーホルダー）	545円	
ゴミ袋	燃えるゴミ用（45L）	55円	曾爾村指定のゴミ袋 （この袋を使用しないと自然の家でごみは捨てられません） （野外炊事を注文した場合、燃えるゴミ袋が1枚付いてきます。）
	燃えるゴミ用（30L）	35円	
	缶用・ビン用（45L）	各55円	
菓子パン	あんぱん、ジャムパン、クリームパン	各150円	
	メロンパン、サンドロール（チョコ）	各150円	
	ナイススティック（カスタード）	150円	
	ランチパック	各180円	種類は売店にご確認ください。
焼きマシュマロ	マシュマロ	170円	1袋約30個入り
	ルヴァン	180円	1箱39枚入り （焼いたマシュマロを挟んでお召し上がりください）
行動食	カロリーメイト	110円	1箱2本入り
飲み物	バヤリース 100%（アップル、オレンジ、グレープ）	各120円	紙パック 200ml
	ミネラルウォーター（クリスタルガイザー）	130円	ペットボトル 500ml
	アサヒスーパーH <sub>2</sub> O（ｽｰﾊﾟｰﾘｯｸ）	170円	ペットボトル 600ml
	爽健美茶	160円	ペットボトル 600ml
	おーいお茶（緑茶）	160円	ペットボトル 525ml
	ポカリスエット（ｽｰﾊﾟｰﾘｯｸ）	160円	ペットボトル 500ml
	ウーロン茶	360円	ペットボトル 2L
	水	260円	ペットボトル 2L
アイス（氷）	かき氷（いちご）	140円	
	クリームカップ（バニラ、チョコ、抹茶）	各160円	
	ロックアイス	330円	1kg
	プレートアイス	400円	1.9kg

その他、食材量のみ発注も可能です。詳しくはお問合せ下さい。  
未使用の場合、返品精算することが可能です。ただし、灯油や食材は返品できません。  
「雨天時のみ使用」の発注も可能です。その際は、必ず売店注文書にご記入ください。

②売店営業時間

4月～10月	
朝	7:30～10:00
昼	11:30～14:30
夜	17:00～19:30

11月～3月	
朝	7:30～9:30
昼	11:30～13:30
夜	17:00～19:00

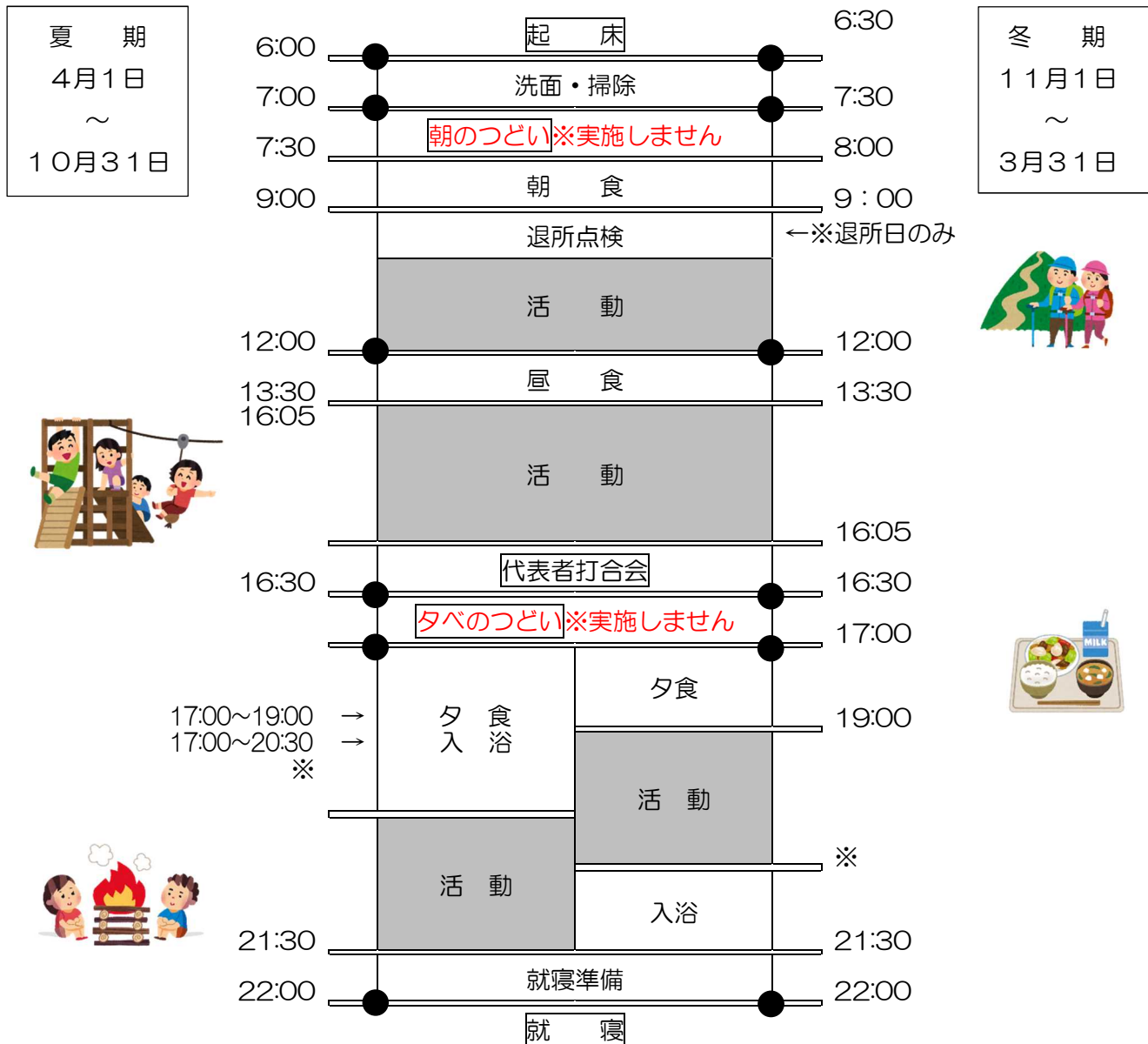
#### IV. 事前の準備

##### 1 プログラム立案

###### ① 標準生活時間

活動に関しては、各団体が工夫してスケジュールを決定してください。

起床・就寝・つどい・食事・入浴の時間は宿泊者全員共通です。



指導者は 21:30～23:00 に浴室のシャワーを利用できます。  
※日曜日は浴室消毒のため、小浴室のシャワーを使用いただきます。

シャワータイムはありません。

※食堂・浴室の使用時間は、利用団体数に応じ自然の家が指定します。  
決められた時間での使用をお願いします。  
食事時間は、小学生 45 分程度、中学生以上は 30～40 分程度です。

□内の活動は全宿泊団体共通の活動です。

●はチャイムのなる時間を示しています。

## ②プログラム立案のポイント

### ゆとりあるプログラムを！

活動の前後にゆとりの時間を持ち、活動のふりかえりや語らいの時間が持てるようにしましょう。

### ねらいを設定した活動を！

利用のねらいを明確にし、ねらいが達成できるような活動内容・展開を考えましょう。

### 参加者の主体的な活動を！

参加者の主体性を大切にして、プログラムの企画や運営にも参加できる、魅力あるプログラムを作成しましょう。

### 自然に親しもう！

自然の家の環境を活かして、自然とのふれあいが図れるような活動を取り入れましょう。

### 荒天でも効果的なプログラムを！

荒天時のプログラムを必ず検討し、雨に対する備えを充分にしてください。また、多少の雨でも屋外での活動が実施できるように装備を整え、自然を満喫できる活動をしましょう。

### 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」に合わせた利用を！



HPに掲載している「新型コロナウイルス感染症対応による施設利用のお願いについて」を確認いただき、当施設での活動プログラムをご検討ください。なお、活動プログラムについては、利用者の皆さまと十分に話し合って当日を迎えたいと考えています。ご不明な点や不安な点がございましたら、ぜひ、お問い合わせください。「どうしたらできるのか」を一緒に考えていきたいと思っています。

## ③事前打ち合わせ（全ての団体は、電話もしくは来所しての打ち合わせが必要です。）

活動プログラム（案）を作成して利用1ヶ月前までには当所職員と事前打ち合わせを行ってください。提出いただいた活動計画書の内容を確認しながら、活動の希望や留意事項を確認させていただきます。利用2ヶ月前までに活動計画書を提出いただいた後、利用1ヶ月前までの間に当所職員から電話をさせていただきます。来所しての打ち合わせをご希望の場合は、打ち合わせの希望日をご連絡ください。

活動のねらいが達成できるように、また、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」に合わせた自然の家での生活や活動ができるように、当所職員が活動計画作成等について助言・協力させていただきます。

※10名以下の団体、家族、遠方の団体（来所に2時間半以上かかる）は、電話での打ち合わせで構いません。

※曾爾をはじめてご利用される団体は必ず下見をおこなってください。

## ④ 宿泊場所・食事入浴時間の決定

打ち合わせ後、下記のように宿泊場所、食事・入浴時間が決定します。決定の後、メール・FAX等でお知らせいたします。

宿泊室	利用日の前月10日 (夏期については利用日の3週間前)
活動場所、食事・入浴時間	利用日の2週間前

## ②活動プログラム

### ①活動プログラム内容一覧

各活動の詳細はホームページをご参照ください。

ねらいに沿ったプログラムの立案や利用方法などについては、自然の家職員がご相談に応じます。実施のしかたについては代表の方に説明いたします。

【主な野外活動】	◎印のついている活動は、実施届（P27、28）の提出が必要です。 ★印のついている活動は、指導員の申込ができます。
登山・ハイキング◎	目的、活動時間等に対応したコースを設定しています
オリエンテーリング	地図上のポイントを探し、得点を競います
ウォークラリー	コマ図を頼りに、未知のコースを踏破します
ネイチャーエクスプロアリング	カードに示されたコースをたどり、自然観察をします
フォトテーリング	コース地図の写真の場所を発見し問題に解答していきます
ディスクゴルフ	ディスクを投げ18ホールを回り、得点を競うゲームです
フィールド・アスレチック	自然いっぱいの林の中に設置された冒険的なアスレチックコースです
ナイトハイク	五感を研ぎ澄ませて、夜の自然の姿を体感します
星座観察★	曾爾高原の広大な星空を観察します
川遊び◎	曾爾川の清流で自然に親しみます（車で移動が必要です）
野外炊事	薪をもやして料理をします（3時間かかります）
バームクーヘンづくり	直火で、おいしいバームクーヘンを焼き上げます（3時間かかります）
キャンプファイアー	火を囲み、仲間と一緒に歌ったりゲームをしたり親睦を深めます
たき火	グループで火を囲み、自分や仲間と向き合う時間を過ごしましょう（たき火台の貸出も可能です）
植物観察	お亀池周辺では貴重な植物を見ることができます
野鳥観察	フィールドスコープの貸し出しもできます
森林環境教育プログラム★	森について学び、そのはたらきについて作業を通して学習します
高原ツリーウォーク	樹木を利用したウォーキングです
そのの森しらべ隊	樹木にふれたりして、森を観察します

【おもな屋内活動】	★印のついている活動は、指導員の申込をしてください。
竹細工★	一輪挿しや竹とんぼなどを制作します（2時間かかります）
七宝焼★	各自のアイデアと工夫で美しいキーホルダー等をつくります
焼板	杉板を焼き、磨き、絵を描きます
木のコースターづくり	木にアクリル絵の具でイラストを描き、コースターを制作します
館内オリエンテーリング	館内に設置されたポイントを回りながら問題を解いていきます
チャレンジランキング	様々なゲームを通じて、子ども達の中に新たな遊び心を創造します
キャンドルファイアー	ローソクの灯りを囲み、ゲームや歌のレクリエーションを楽しみます
うどん打ち	小麦粉（中力粉）から手づくりでうどんを作ります
ピザづくり	石窯を使って、本格的なピザづくりに挑戦します
クライム・ウォーク	壁にある石（ホールド）をつかみ、落ちないように横に進みます
カプラ（木製ブロック）	板を積み重ね動物や建物など様々なものが作れ、子どもから大人まで楽しめます
ドミノ倒し	仲間と協力することで、達成感や思いやりの心、忍耐力、集中力を育みます
そにっとビンゴ	自然の家館内を問題カードの写真をさがしながら、クイズに答え楽しみながら回ります
変わり絵	パッ！と変わり絵 画用紙で不思議に変身する絵を描きます
つなひき	つなひき用のロープを使って行えます（プレイホール）
大縄跳び	大縄の貸出が可能です（プレイホール、なかよしホール）
卓球	卓球台が10台あります（プレイホール、なかよしホール、エコロジーホール）

## ②指導員の申込

- 前ページの活動プログラム内容一覧に★印がある活動プログラムは、指導員を要請することができます。（自主対応可）指導員を申し込んだ場合、以下のとおり料金が必要です。当日、指導員との打ちあわせが必要です。

活動プログラム	料 金	単 位	時 間	要請人数の目安
七宝焼 竹細工	3,300 円	1 回 1 名	午前 9:30～ 11:00 午後 13:30～ 15:30	参加者 10 名～：指導員 1～2 名 参加者 20 名～：指導員 2～3 名 参加者 50 名～：指導員 3～4 名 参加者 100 名～150 名：指導員 4～5 名
星の話（星空観察）	6,600 円		19:00～21:00	参加者 50 名程度まで
森林環境教育 プログラム	無料 ※ 2021 年度より 6,600 円となります。		午前 9:00～ 11:00 午後 13:00～ 15:30	参加者 10 名～：指導員 1～2 名 参加者 20 名～：指導員 2～3 名 参加者 50 名～：指導員 3～4 名 （最大 80 名程度まで）

- 指導員要請希望は〔活動計画〕（利用ガイド P21）に記載してください。
- 指導員の都合によっては、ご希望に添えない場合があります。
- 時間の変更については事前にご相談ください。



（※）自然の家オリエンテーション動画QRコード

## ③入所前の準備

- 指導者間の連絡・協力体制を作ってください。
- 参加者への事前指導を十分に行いましょう。  
〔利用の目的・活動内容と役割分担・生活の心得・組織編成・準備物など〕
- 施設の利用方法について、自然の家オリエンテーション動画（※）（<https://goo.gl/6gZJCb>）等を利用して、事前に参加者へ周知してください。（自然の家事務室で当動画の DVD の貸出も可能です。）
- 参加者の健康状態を把握しましょう。特に配慮する事項がある参加者については、当所の〔利用者名簿・健康調査書〕（P26）を用いて入所時に連絡してください。
- 指導者や参加者の代表者による、野外活動コースの実地踏査を必ず行ってください。体験入所による宿泊等も可能です。
- **車（バス）乗車前までに、検温、体調チェックを済ませてください。熱や咳、だるさ（倦怠感）、頭痛、腹痛（下痢）、体調不良等の諸症状がある方の参加はご遠慮ください。**

## ④準備物

### 【個人】

上靴・洗面用具・石鹸・シャンプー・タオル・着替え・ハンカチやタオルなど手を拭くもの  
保温対応の水筒・うがい用コップ・雨具（かっぱなど）・常用している薬 など

### 【団体】

利用者名簿（各団体の書式可）・健康調査書

※利用日の朝、利用者全員の検温を行い、利用者名簿の余白に「〇月〇日検温済み（責任者のサイン）」の記載をして提出ください。

団体旗（あれば）・校歌 CD（カセットテープ可）

活動用器材・救急セット・体温計・緊急車両・

汚物用ビニール袋、手指消毒液、マスク、うがい用コップ、体温計など

各活動アクティビティに必要な物（ホームページの利用ナビ活動一覧を必ず確認して下さい）



## V. 利用のながれ（入所から退所まで）

### ① 駐車場

バスは第1駐車場、乗用車は第2駐車場をご利用ください。  
事前に送付した駐車許可証を車外から見える位置に提示してください。  
玄関周辺には駐車しないでください。子どもたちの活動に支障をきたします。  
荷物搬入等のため、駐車場以外の場所へ車を入れる場合は、必ず事務室に連絡してください。  
第2駐車場までは道路が狭いので、バスは原則、第1駐車場としています。



### ② 到着を事務室に連絡し、入所手続きを行う。

### ③ 入所手続き（15分程度）（9:30～16:00）【場所：かめやま】

- ・入所時確認票の記入（食事数・利用者数の確定）あらかじめ下書きしてご持参ください。
- ・宿泊室、食事・入浴時間、活動内容と場所、貸出用具などの確認
- ・[利用者名簿・健康調査書]の提出、**検温結果の確認**
- ・**「お願い」の内容確認・有症者対応のフローチャート確認**
- ・[清掃点検カード]・[アンケート]・[宿泊棟〈室〉鍵]等の受取

### ④入所式（実施については団体ごとに決定し、司会・進行等は各団体で運営してください。）

つどいの広場・荒天時は館内で実施

団体旗の掲揚

※要請があれば当所職員があいさつを行います。（ただし、夏期期間を除きます。）

※行わなくてもかまいません。

**※つどいの広場に集合後、事務室までお電話いただきましたら、職員が向かいます。**

### ⑤入館・入室

宿泊室への入室は朝10時から可能です。

館内は土足厳禁

利用者玄関から入館し、上靴に履きかえてお入りください。

（下靴は当日宿泊する棟名の表示のある靴箱のどちらか片方にまとめて入れてください。）

**宿泊棟の窓は、換気のために開いていることもあります。適宜閉めてください。**

### ⑥代表者打合せ会 (15分程度) (16:05~)

各団体代表者と当所職員との打合せを「かめやま」で行います。

- ・夕食・入浴時間の再確認
- ・~~タバのつどい・朝のつどいの役割分担~~
- ・翌日にかけての活動について確認
- ・翌日の荷物置き場の割り振り（退所前日の団体のみ）
- ・退所についての案内（退所前日の団体のみ）
- ・翌日の野外炊事について現地説明などを行います。
- ・就寝前の健康チェックの結果を内線で事務室に連絡してください。（22:00までに）



### ⑦タバのつどい・朝のつどい（本年度は実施しません）

- ・当所からの連絡、団体どうしの交流を目的に行っています。
- ・全員参加をお願いします。（野外炊事をされてる団体は、代表の方が参加してください。）
- ・司会・進行は当所職員が行います。
- ・晴天時は「つどいの広場」、荒天時は「プレイホール」で行います。

タバのつどい	朝のつどい
16:30~	夏季（4月~10月）7:00~ 冬期（11月~3月）7:30~
国旗・所旗・団体旗の降納 団体・活動の紹介 その他連絡事項	国旗・所旗・団体旗の掲揚 ラジオ体操（第1） 団体・活動の紹介 その他連絡事項



### ⑧宿泊室の点検・荷物の移動（退所日のみ）

- ・利用した宿泊室・宿泊棟内廊下・トイレ・洗面所の清掃
- ・9:00までに清掃点検カードに記入の上、内線で点検の連絡・宿泊室の鍵の返却
- ・9:00以降に当所職員による点検への立ち会い。
- ・売店にて料金の精算（売店営業時間：7:30~10:00、11:30~14:30）
- ・貸出物品・鍵等の返却
- ・アンケート用紙の提出
- ・所定の場所への荷物の移動。



### ⑨退所式（実施については団体ごと決定し、司会・進行等は各団体で運営してください。）

つどいの広場・荒天時は館内で実施

団体旗の降納

※要請があれば当所職員があいさつを行います。（ただし、夏期期間を除きます。）

※行わなくてもかまいません。

## VI. 施設の利用方法

### 1 施設利用についてのお願い

節電・節水にご協力ください。自然の家では沢からポンプで水を汲み上げており、水を使いすぎると水が出なくなる可能性があります。水を大切に使うてください。

みんなで使う施設です。

次に使う人のために、清掃・整理整頓を行い、次の人が気持ちよく使える様にしましょう。

### 2 宿泊室の決定

#### ①各棟の宿泊人数

棟名	宿泊室	リーダー室	やすらぎの部屋	最大宿泊人数
さかな	6人部屋 8室	4人部屋 2室	2室	76→38
きのこ	8人部屋 6室	// 3室	1室	70→35
はな	// 6室	// 1室	1室	62→31
むし	// 6室	// 2室	1室	66→33
とり	// 6室	// 1室	1室	62→31
そら	// 6室	6人部屋 1室	2室	90→45
もり	// 6室	4人部屋 1室	1室	62→31
ほし	// 6室	// 1室	1室	62→31

- ・原則として、各宿泊室・リーダー室・やすらぎの部屋の定員を半減して配室するようにします。
- ・やすらぎの部屋には寝具 10 組が用意されていますが、5 人程度の定員として活用ください。
- ・さかな棟は車イスでのご利用が可能です。
- ・宿泊室での飲食は禁止です。(水分補給は可)
- ・各宿泊棟にリターン式コインロッカーを設置しています。
- ・各棟・各部屋の鍵の貸出が可能です。
- ・ブレーカーが落ちますので、ドライヤーは各棟 2 台、掃除機は各階 2 台まででお願いします。

#### ②清掃の方法

##### 宿泊室・廊下・階段

- ・掃除機やほうきで清掃してください。汚れがついている場合はぞうきんで拭いてください。
- ・ベッドの下のほこり、忘れものの確認もお願いします。
- ・掃除機のゴミパックは当所職員が交換しますので、取り出さないでください。
- ・宿泊室内にゴミ箱はございません。各団体でゴミの回収をお願いいたします。
- ・清掃後は、荒天でなければ、換気のために窓を開けておいてください。



##### 便所・洗面所

- ・床はほうきではき、便器や便器周辺が汚れている場合はバケツに水をくみ、専用ブラシで洗ってください。
- ・汚物入れの汚物はビニール袋ごと取り出し、新しいビニール袋（各団体でご準備ください。サイズや色は任意でかまいません。）と交換してください。
- ・洗面所のシンクは備え付けのスポンジで、こすってください。
- ・排水口のゴミや髪の毛は取り除いてください。



### 3 寝具の利用方法

#### ① シーツ

各団体毎にリネン室からお取りください。団体毎に分けてあります。  
衛生のため、4泊以上の場合シーツ交換が必要になります。

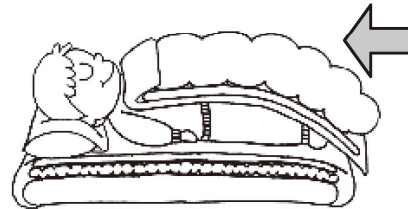
宿泊形体	1人分のシーツ数
本館宿泊	シーツ2枚・枕カバー1枚
キャンプ場宿泊	寝袋用シーツ（筒状のシーツ）1枚

シーツ返却時は、各宿泊室ごとにシーツと枕カバーをそれぞれまとめ、リネン室にあるリネン回収袋に分けて入れてください。シーツをたたむ必要はありません。

リネン回収袋がいっぱいになったら、口を縛り、リネン室向かいのリネン庫に入れて、新しい袋をかけておいてください。

#### ② ベッドメイキング

- 敷き布団の上にベッドパッドを敷く
- シーツを敷く
- シーツの上にもう1枚シーツを敷く
- 毛布・掛け布団をのせる
- 上側のシーツの首もとを折り返す
- 枕を枕カバーに入れる



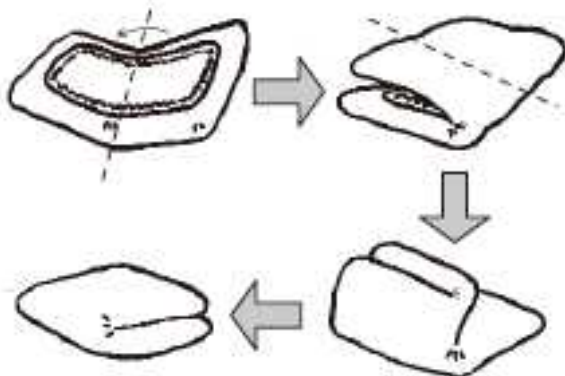
- 上から
- ① 掛け布団
  - ② 毛布
  - ③ シーツ
  - ④ シーツ
  - ⑤ ベッドパッド
  - ⑥ 敷き布団
- ここにります

- ・シーツとシーツのあいだに入って、身体が寝具に触れない状態で休みます。
- ・衛生管理および寝具を清潔に保つために、必ずシーツをお使いください。
- ・当所の枕にはそば殻は使用しておりません。

#### ③ 寝具の片付け

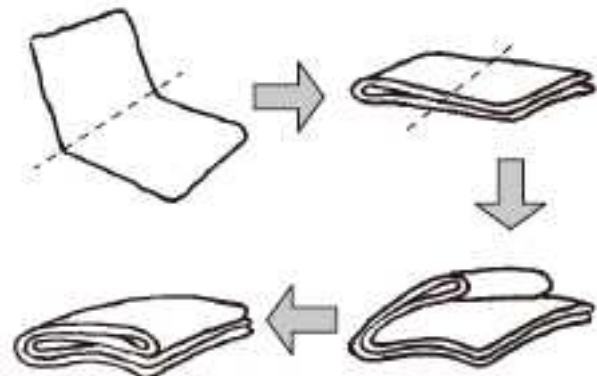
##### 毛布・掛け布団のたたみ方

長い方を2回たたみます。  
毛布は3回たたみます。



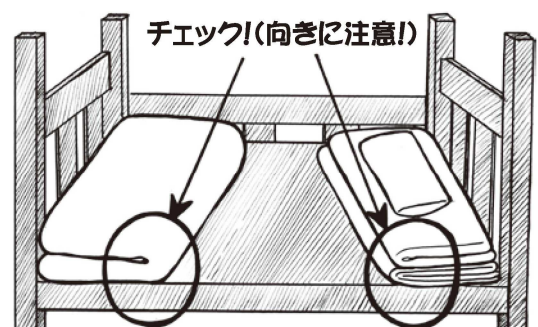
##### ベッドパッドのたたみ方

長い方を1回、つぎに短い方を1回たたみます。



##### 寝具の整理の仕方

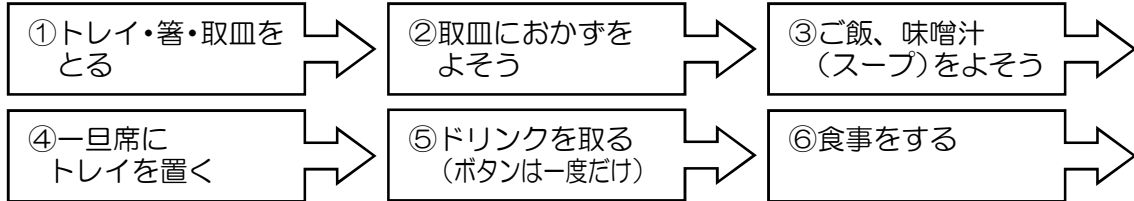
折り目が見えるように置きます。



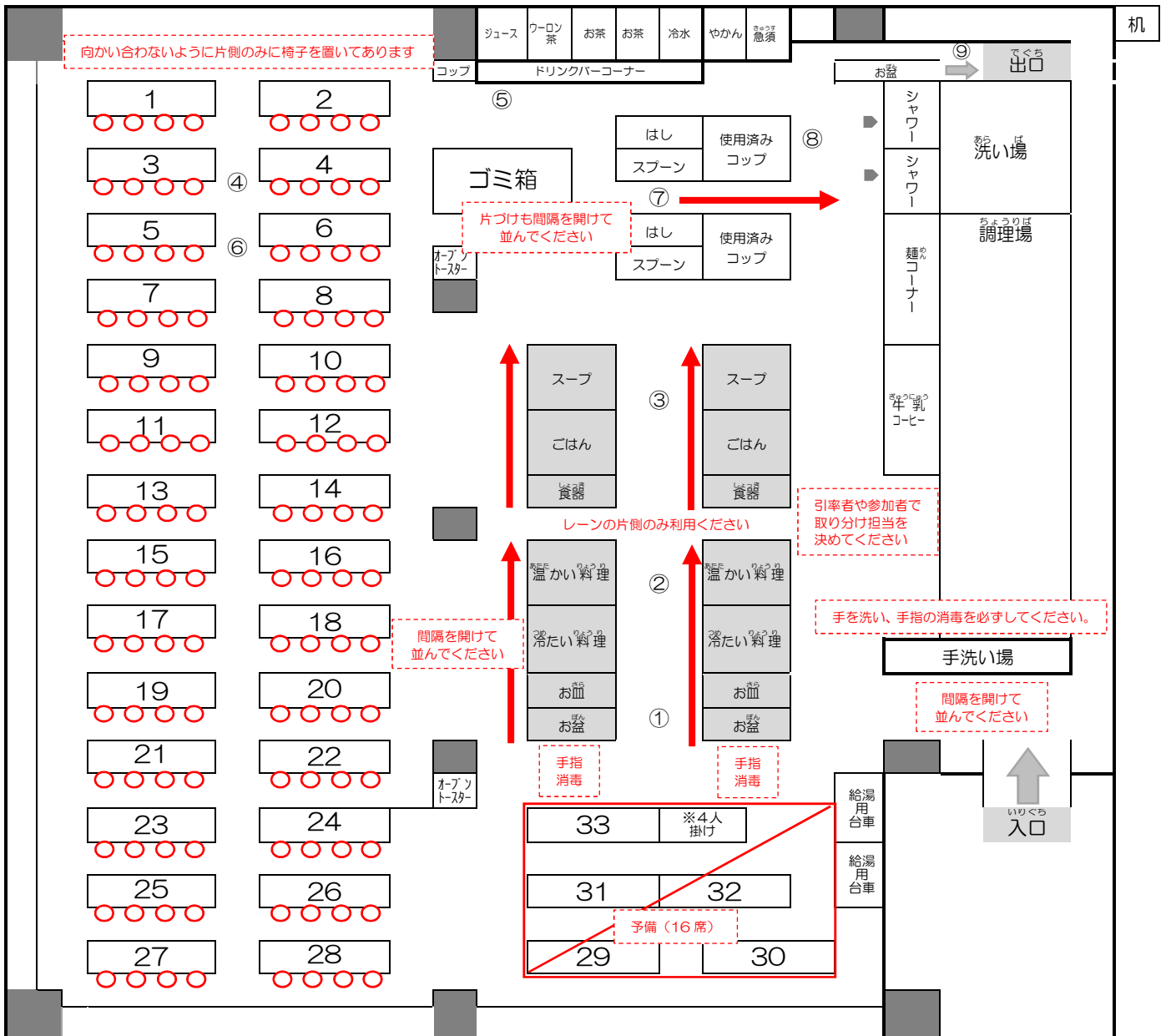
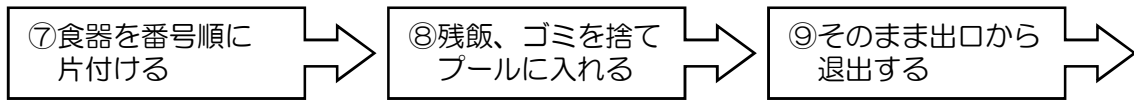
#### 4 レストラン曾爾高原の使いかた

- 人数が100名以下は1レーン、30人以下はカウンター、10人以下の場合は盛付で提供します。
- 食育の観点でセルフサービス方式を導入しています。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、**引率者や参加者で取り分けの担当を決めてください。**
- 自分自身の身体を作るための食事と、バランスよく考えてとるよう指導をお願いします。
- お代わりできますが、「食べ放題」ではありません。食べきれぬ量を盛ってください。
- 使用時間は自然の家が利用者に応じて指定します。
- 食事時間は、30分から45分程度です。多くの団体が利用いたします。ご協力願います。
- 各テーブルで「いただきます」「ごちそうさま」をして、順次退出してください。

##### <食材レーンの使用方法>



##### <片付け方法>



### <注意>

- 荷物は持ち込まないようお願いします。(水筒は入口でまとめ、食堂出口奥の机で受け渡し)
- すべりやすいので、食堂内は走らないようにしましょう。またレーンは一方通行です。
- 混雑防止のため食事後は、そのまま退出してください。食後の打合せ、連絡等は行わないでください。
- 原則、座席は食堂スタッフが案内します。
- 食べる時以外はマスクを着用し、私語も控えるようにしてください。

### <給湯場の使用方法>

- 食堂の営業時間内に利用してください。
- 衛生管理のため、設置のやかんは食堂外へ持ち出さないでください。  
(事務室に貸し出しできるやかんが別にあります)
- 子どもたちの飲食中に、引率者の方が水筒等に補充するようにしてください。  
スムーズな食堂の利用にご協力をお願いいたします。

## 5 浴室の利用

浴室は一度に男・女各 60 名が利用できます。(シャワー数 10、カラン数 7)

- 使用時間は利用団体によって自然の家で指定します。必ず割り当ての時間に入浴してください。
- マナーをまもって入浴しましょう。(かかり湯をして体を洗ってから浴槽に入る。浴槽にはタオルなどをつけない。足・身体を良くふいてから脱衣室へ出る。)
- 使った洗い桶・椅子は整理整頓しましょう。
- 濡れてすべりやすいので、転倒に十分注意してください。
- 石鹸・シャンプー・洗面用具・タオル・ドライヤー等は置いていませんので、各自で用意してください。
- 特別な事情により、浴室が利用できない場合は小浴室を利用できます。(事前予約制)
- 利用当日の宿泊人数が 50 人以下の場合、男女どちらか片方の浴室を交代で使用いただけます。宿泊人数が 10 人以下の場合、浴室でなく小浴室での入浴となります。

## 6 活動施設の利用 ※朝と夕方に職員でドアノブやスイッチ等は消毒をしています。

活動施設を使用する時は事務室に確認の上、ご利用ください。

【びょうぶ・かぶと・よろい・かめやま・プレイホール・エコロジーホール・こごう】

- ・退室時は清掃・消灯してください。

【くろそ】

- ・入室時は上履きを脱いでください。退室時は清掃・消灯をお願いします。

【クラフトホール・なかよしホール】

- ・移動は外履きで行い、ホール内は 上履き(持参してください)に履き替えて活動してください。
- ・ホールは施錠してありますので、事前に事務室で鍵を受け取り、解錠してください。
- ・退室時は清掃・消灯の上、鍵を事務室に返却してください。

※屋内活動施設については、定期的な換気(1 時間に 5~10 分程度)を行ってください。

【野外炊飯場・屋根付野外炊飯場】

- ・指導者は、事前に自然の家職員から使い方の説明を受けてください。
- ・貸出する食器等を現地で自然の家職員とともに確認してください。
- ・野外炊事の進め方について動画の閲覧(P1 1 参照)もできます。

【キャンプファイアー場】

- ・各広場に設置されているファイアー台の上、または耐火レンガの上で燃やしてください。
- ・薪はすべて燃やしきってください。
- ・残炭が出た場合、各ファイアー場の残炭入れに集めて入れてください。
- ・清掃用具は利用者玄関横の清掃用具ロッカーの物をお使いください。消火用バケツ、ほうき、ちりと等も同じ場所にあります。
- ・清掃は翌朝でもかまいません。午前の活動前にはすませてください。

## 7 ゴミの処理

ゴミは原則持ち帰りです。

事情により自然の家でゴミを捨てたい場合は、必ず普爾村指定のゴミ袋を売店で購入してください。

(利用ガイドP7 参照)

※ごみを捨てる場合は、ペットボトルをつぶす等出来るだけ小さくしてください。

ゴミの種類	ゴミ袋種類等	ゴミ置き場
燃えるゴミ (紙くず・プラスチック・トイレの汚物・弁当の空き箱・ペットボトルなど)	燃えるゴミ用の袋	燃えるゴミ用ゴミ倉庫
ビン	ビン用ゴミ袋	ビン・缶用ゴミ倉庫
缶	缶用ゴミ袋	
残飯	ザル	残飯置き場
段ボール		持込：お持ち帰り下さい 食堂からのもの： 食堂に返却してください。

## 8 その他

- 貴重品の管理は各団体に責任を持ってお願いします。  
(事務室及び各宿泊棟入口に、リターン式コインロッカーを設置しています。)
- 建物や備品を汚損・破損・紛失した場合には、速やかに事務室までご連絡ください。  
故意または不注意による場合には、実費弁償していただく場合があります。
- 環境保護のため、節水・節電にご協力ください。
- 忘れ物は2週間程度保管しますが、特に連絡がない場合は期間終了後、処分させていただきます。

## VII. 健康・安全

### 1 健康指導

#### 入所前

- ・ 事前に参加者の健康調査を行ってください。
- ・ 入所日からさかのぼって2週間以内に、発熱や咳、だるさ(倦怠感)、頭痛、腹痛(下痢)、体調不良等の諸症状が無い方のみ受入れ可能です。
- ・ 持病・車酔い等がある方には、薬を持参するよう指導しましょう。
- ・ 特別な事情がある場合は、まえもってご相談ください。  
直前の相談では対応できない場合があります。
- ・ 体調不良者が出た場合の帰宅方法について、団体が保護者等と確認しておいてください。

#### 滞在中

- ・ 1日2回(起床時、就寝前)の検温、健康チェックを実施し、参加者の健康状態を確認してください。
- ・ 衣類がぬれた場合は、早めに着替えるようにしましょう。
- ・ 必要に応じてマスクをつけ飛沫対策をし、こまめに手洗い・うがいを励行してください。
- ・ 手洗い後のタオルやハンカチはシェアしないでください。
- ・ 十分な睡眠をとるようにしてください。
- ・ 冬場でも水分摂取を心がけてください。
- ・ 所内でおう吐した場合は、団体に処理せず、直ちに事務室に連絡してください。



## 2 安全指導

### 施設内での活動時

- 各宿泊棟にある案内板により、非常口・避難経路を確認してください。
- 館内では走らないようにしましょう（特に湿気の多い時はすべります）
- 緊急時は内線で事務室（番号 37 番）に連絡をお願いします。
- **近距離での会話や発声、高唱は、避けるようにしてください。**

### 屋外での活動時

- 自然をあなどらず、行動してください。山では天候の急変がよくあります。
- 人数確認を必ず行ってください。
- 各プログラム開始時には事務室で諸注意を聞き、立て看板や標識に注意して、危険な場所には立ち入らないようにしてください。
- 斜面は走らないよう、また落石を起こさないように注意してください。大きな事故につながります。
- 単独行動は大変危険ですので、班編成・連絡体制等十分に検討し、活動してください。
- 夜間の野外活動は特に慎重に行動してください。
- **屋外での活動時には、事務室で無線機の貸し出しを受けてください。ケガ人や急病人発生など、緊急時は無線機で自然の家へ連絡をお願いします。（フィールド内は携帯電話の電波が届きにくい場所があります。）**
- **屋外での活動時には、マスク着用の必要はありませんが、咳エチケット等のマナーは守ってください。**

## 3 緊急連絡

### ① 緊急事態発生時

急病・事故・火災などの発生時には、適切な処置をすると同時に、直ちに当所事務室へ連絡し、応急処置等を行ってください。消防署へは当所職員が連絡します。

#### 事務室への連絡

活動時間中	夜間（23時以降翌朝6時まで）
内線 37番	宿直室 内線 36番または34番

### ② 医療機関への連絡

※病院への連絡は当所職員が行います。

医療機関等	連絡先
曾爾村診療所	0745 (94) 2212
御杖村診療所	0745 (95) 6010
名張市立病院	0595 (61) 1100
宇陀市立病院	0745 (82) 0381

### ③ 患者の搬入

患者の医療機関への搬送については、団体で行っていただきます。

緊急車両の準備をお願いします。**事前に患者の搬送方法について団体で検討ください。**緊急車両を用意できない場合、タクシーの利用になります。状況によっては、救急車搬送を依頼します。

## VIII. 指導の実際

### 1 登山・ハイキング

#### 事前の準備

- 必ず下見をしましょう。
- どのような隊列で行うのか、考えておきましょう。一般的に、責任者が最後尾、副責任者が先頭を担当します。

#### 指導当日

- 事務室にハイキング実施届（P27 参照）を提出してください。無線機を貸し出します。
- トイレはありません。出発前には必ずトイレに行くように指導をお願いします。
- 荒天が予想される場合には、実施の可否基準に則って自然の家側で中止を提案させていただくことがあります。
- 人数確認は途中で必ず行ってください。
- ケガや病気など急な対応があった場合は、すぐに事務室へご連絡をお願いします。
- **活動中は、マスクの着用の必要はありませんが、近距離での会話や発声、高唱は控えてください。**

#### 終了後

- 到着し、全員の無事を確認したら、事務室へ報告をお願いします。

### 2 野外炊事

#### 事前の準備

- 食事注文書で野外炊事メニューの発注をお願いします。
- 売店注文書で必要な数の薪を発注してください。  
（カレー作りの場合、1 つのかまどで 1.5 束の薪が目安です）
- 新聞紙、マッチ（ライター）、スポンジ、たわし、ふきんは団体でご準備ください。  
（洗剤は、自然環境に負荷のかからない当所が用意したものをお使いください）
- 当日は団体の責任者（指導者）に指導していただきます。指導に不安がある場合は、打ち合わせ等で実施方法を説明いたします。動画で確認もできます。（P11QR コード参照）

#### 指導当日

- 入所後、事務室にて利用するかまどを確認し、職員との打ち合わせを実施してください。
- 食材の受け取り時刻について、食堂と確認をお願いします。
- 食材を受け取り後、野外炊事を行ってください。
- 薪は利用者玄関わきの炊事薪置き場にあり。団体名を確認してお受け取りください。
- ケガに気を付けて、安全管理を十分に行って実施してください。  
野外炊事で多いけがは、刃物によるきりきず、やけどです。
- **食材に触れる時、調理する時、配膳する時は、必ず手を洗い、マスクを着用してください。**
- **配膳の際は、引率者や参加者で担当を決めて行うようにしてください。**

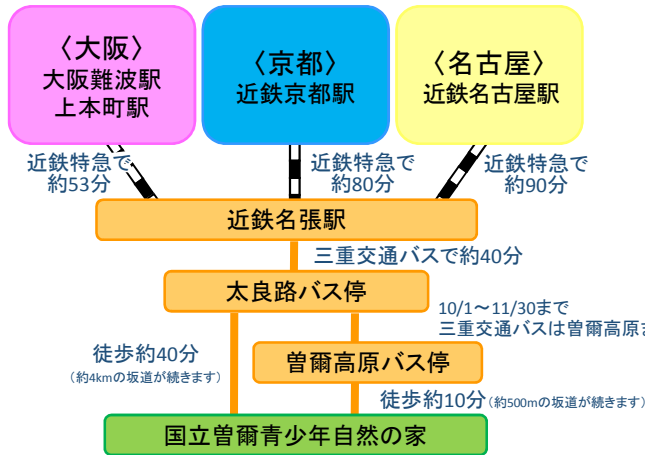
#### 終了後

- 職員の点検を受ける前に、団体側での最終点検を行っておくとスムーズです。食器かごのなかに入っているシートで数を確認し、ぬるぬるしていないか、手に黒いものがつかないか等洗いの仕上がりをご確認ください。  
次の団体がそのまま使いますので、気持ちよく利用できるようご協力をお願いします。
- かまどが割れてしまいますので、かまどには水をかけないでください。
- 薪はできるだけ燃やしきってください。残炭が出た場合は、野外炊事場にある残炭用のドラム缶に入れてください。
- 燃えるごみは食材と一緒にいる指定のごみ袋に入れて、利用者玄関わきのゴミ捨て倉庫へ。水気の多いごみは、ザルに入れてよく水気を切って生ごみステーションへお願いします。（打ち合わせ時に場所をご案内します）
- スポンジ・たわし等を持ち込み、使用された際は、各団体で責任をもってお持ち帰りください。





### ● 交通機関での所要時間



### ● 自動車での距離・所要時間

- 上野インターから(42km) ..... 1時間10分
  - 針インターから(40km) ..... 1時間
  - 天理インターから(57km) ..... 1時間30分
  - 名張夏見交差点から(21km) ..... 40分
  - 榛原萩原交差点から(28km) ..... 50分
  - 太良路バス停から(4.5km) ..... 15分
- ※冬期はタイヤチェーンの準備が必要です。

所章

曾爾の「そ」を図案化し、風と雲と道を表現し、地に緑を取り入れて、大自然を象徴しています。

独立行政法人国立青少年教育振興機構

## 国立曾爾青少年自然の家

〒633-1202

奈良県宇陀郡曾爾村太良路1170

TEL0745-96-2121 FAX0745-96-2126

<https://soni.niye.go.jp/>