

Ⅲ. 事前の準備

[1] プログラム立案

① 標準生活時間

食事・入浴時間は、各団体の活動等に応じ自然の家が調整します。調整された時間内での利用をお願いします。



夏期 3月1日～ 11月30日			冬期 12月1日～ 2月末日
6:00	起床		6:30
	洗面・掃除		
7:00	朝のつどい ※		7:30
7:30	朝食		8:00
9:00	退所点検(退所日のみ)		9:00
	活動		
12:00～13:30	昼食		12:00～13:30
	活動		
16:05	代表者打合せ会 場所：研修室 かめやま		16:05
16:30	タベのつどい ※		16:30
17:00～19:00	夕食	夕食	17:00～19:00
17:00～20:30	入浴	活動	
	活動		
		入浴	19:00～21:30
21:30	就寝準備		21:30
22:00	就寝		22:00

※「朝のつどい」「タベのつどい」への参加は、各団体でご判断ください。(P.18 参照)

② モデルプログラム

1泊2日のモデルプログラム(小学5年生を想定)

目的: 曾爾高原の自然に親しみ、自然(森林)について理解を深める。

グループの仲間と協力するとともに、役割分担や責任を理解する。

1 日目			午前の活動	昼食	午後の活動	夕食	夜の活動	宿泊
	晴天		入所式 フォトテーリング	持参	森林環境教育プログラム	食堂	キャンプファイアー ふりかえり	本館
			場所[つどいの広場]		場所[クラフトホール]		場所[はつらつ広場]	
	荒天		館内オリエンテーリング		//		キャンドルファイアー	
			場所[びょうぶ]		場所[クラフトホール]		場所[びょうぶ]	
2 日目	朝食		午前の活動	昼食	午後の活動			
	晴天	食堂	野外炊事	野外 炊事	13:00 退所式			
			場所[本館炊飯場]		場所[つどいの広場]			
	荒天		//		//			
			場所[本館炊飯場]		場所[びょうぶ]			

2泊3日のモデルプログラム(中学2年生を想定)

目的: 曾爾高原の自然に親しみ、自然(森林)について学びを深める。子どもたちの自主性・協調性・社会性を育む。

1 日目			午前の活動	昼食	午後の活動	夕食	夜の活動	宿泊	
	晴天		入所式 自然散策	持参	森林環境教育プログラム	食堂	ナイトハイク ふりかえり	本館	
			場所[お亀池周辺]		場所[クラフトホール]		場所[お亀池周辺]		
	荒天		館内オリエンテーリング		//		レクリエーション		
			場所[プレイホール]		場所[クラフトホール]		場所[プレイホール]		
2 日目			朝食	午前の活動	昼食	午後の活動	夕食	夜の活動	宿泊
	晴天	食堂	9:00 ハイキング	注文 弁当	15:00 焼き板	食堂	キャンプファイアー ふりかえり	本館	
			場所[亀山]		場所[本館炊飯場]		場所[はつらつ広場]		
	荒天		カプラ		//		キャンドルファイアー		
			場所[プレイホール]		場所[本館炊飯場]		場所[プレイホール]		
3 日目			朝食	午前の活動	昼食	午後の活動			
	晴天	食堂	野外炊事	野外 炊事	13:00 退所式				
			場所[本館炊飯場]		場所[つどいの広場]				
	荒天		//		//				
			場所[本館炊飯場]		場所[プレイホール]				

③ プログラム立案のポイント ◎いつでもご相談ください◎

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・展開を考えましょう。

ゆとりあるプログラムを！

活動の前後はゆとりをもたせ、
ふりかえりや語らいの時間が
確保できるようにしましょう。

自然に親しもう！

施設的环境を活かして、
自然とのふれあいが図れる
活動を取り入れましょう。

参加者の主体的な活動を！

参加者の主体性を大切に、企画運営
にも参加できる、魅力あるプログラム
を作成しましょう。

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、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。

安心して施設を利用いただくためのご相談を承ります！

ご利用に関して、ご不明な点や不安な点がございましたら、お問い合わせください。十分に話し合っ
て当日を迎えたいと考えています。「どうしたらできるのか」を一緒に考えていきましょう。



④ 事前打合せ

全ての団体は、電話もしくは来所しての打合せが必要です。**当施設をはじめてご利用になる団体は必ず下見を行ってください。**10名以下の団体、家族、遠方の団体(概ね片道2時間以上)は、電話打合せでかまいません。

活動プログラム案を作成し、[活動計画書]をご提出のうえ、利用1か月半から1か月前までに打合せをしてください。

活動のねらいが達成できるように、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。

⑤ 宿泊場所・食事入浴時間の決定

打合せ後、以下の時期を目安に宿泊場所、食事・入浴時間を調整し、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
活動場所、食事・入浴時間	利用日の2週間前まで



◎：実施届の提出が必要な活動

☆：指導の申込みができる活動

★：指導の申込みが必要な活動

〔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〔活動のご案内〕〔活動プログラム〕をご参照ください。実施手順は事前打合せで説明いたします。他の引率者にも共有して事前準備ください。なお、ご利用人数によっては実施していただけないプログラムもありますので、ご了承ください。

【おもな野外活動】	内容	所要時間
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 ※休止中	2～3 時間
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る自然観察です ※休止中	2～3 時間
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	2～3 時間
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	2～3 時間
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	1～2 時間
星座観察 ☆	曽爾高原の広大な星空を観察します	1～2 時間
川遊び ◎★	曽爾川の清流で自然に親しみます(車で移動が必要です)	3～6 時間
野外炊事 ☆	薪をもやして料理をします	3 時間
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
キャンプファイアー	火を囲み、仲間と歌ったりゲームをしたりして親睦を深めます	1～2 時間
たき火	火を囲み、自分や仲間と向き合う時間を過ごしましょう	1～2 時間
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を借りて曽爾高原に来る野鳥を観察しましょう	—
森林環境教育プログラム ★	ESD(持続可能な開発のための教育)の観点から森林の恵みを学びます	3 時間

※野外炊事、バームクーヘンづくりは、12 月から 3 月中旬頃まで実施できません。

【おもな屋内活動】	内容	所要時間
竹細工 ☆	一輪挿しや竹とんぼなどをつくります	3 時間
七宝焼 ★	キーホルダー、アクセサリなどをつくります	2～3 時間
木のスプーン・フォークづくり ☆	木の枝を使って、オリジナルのスプーンやフォークをつくります	2～3 時間
焼き板	杉板を焼き、磨き、ペンで絵を描きます	3 時間
木のコースターづくり	木にペンでイラストを描き、コースターをつくります	2～3 時間
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きます	1～2 時間
チャレンジランキング	いろいろな楽しい遊びの記録に挑戦します	2 時間
キャンドルファイアー	ローソクの灯りを囲み、レクリエーションを楽しみます	1～2 時間
うどんづくり	小麦粉(中力粉)からうどんを手づくりします	3～4 時間
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	3～4 時間
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	2～3 時間
カプラ(木製ブロック)	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	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	問題カードの写真を手掛かりに、クイズに答えながら館内を回ります	1～2 時間
スポーツ	つなひき、大縄跳び、卓球、ミニバスケットボール、バレーボール、フットサルなど	—

※うどんづくり、ピザづくりは、12 月から 3 月中旬頃まで実施できません。

② 指導の申込み 指導要請希望は[活動計画書]に記載してください。【料金については P.30 に掲載】

- ☐ 指導員の都合等によっては、ご希望に添えない場合があります。
また、時間変更については事前にご相談ください。
- ☐ 10 人以下の団体には、原則指導を実施していません。
- ☐ 当日、活動プログラムの開始までに指導員との打合せが必要です。

☆:指導の申込みができる活動

★:指導の申込みが必要な活動

活動プログラム	時 間	要請人数の目安等
七宝焼 ★	午前 9:30～11:00	対象:小学校5年生以上推奨 最大人数:20 名程度まで 指導員人数:参加者 ～10 名 : 指導員 1～2 名 参加者 ～20 名 : 指導員 2～3 名 指導内容:導入から活動中まで研修指導員が対応します。
竹細工 ☆	午後 13:00～15:30	対象:小学校5年生以上推奨 最大人数:100 名程度まで 指導員人数:1 クラス(30 名程度)につき指導員 1 名 指導内容:導入から活動中まで研修指導員が対応します。
星の話(星座観察) ★	19:00～21:00	対象:小学校5年生以上推奨 最大人数: 50 名程度まで 指導員人数:1 名 指導内容:導入から活動中まで研修指導員が対応します。 ※雨天時は室内で星の話をします。
森林環境教育 プログラム ★	午前 9:30～ 午後 13:00～	対象:小学校5年生以上 最大人数:80 名程度まで 指導員人数:最大 2 名 指導内容:職員が指導しますが、団体引率者も活動時のサポートをお願いします。約2～3時間程度。

(次のページに続きます。)

活動プログラム	時 間	要請人数の目安等
川遊び ★	午前 9:30～ 午後 13:00～	対象:小学校 4 年生以上 最大人数:40 名程度まで 指導員人数:1 名 指導内容:職員が用具の貸出と安全に関する注意事項の説明を行います(約 30 分程度)。 <u>現地での指導は行いません</u> 。活動終了時には、物品の返却・片付けまで一緒に行います。
野外炊事 ☆	昼食 9:30～ 夕食 13:00～	対象:小学校4年生以上 最大人数:320 名程度まで(活動場所による) 指導員人数:1～2 名 指導内容:職員が炊飯場で全体説明(用具使用方法、安全面)と、火起こしの指導を行います。約1時間程度。
木のスプーン ・フォークづくり ☆	午前 9:30～ 午後 13:00～	対象:小学校4年生以上 最大人数:50 名程度まで(活動場所による) 指導員人数:1～2 名 指導内容:職員が指導しますが、団体引率者も活動時のサポートをお願いします。約 2 時間程度。

③ 活動上の注意

特に実施団体の多い「ハイキング」および「野外炊事」について、以下にまとめました。
他の活動については、ホームページをご確認ください。

(1)ハイキング

入所前の準備

- ☐ 必ず下見を行ってください。
- ☐ 活動中の隊列を考えましょう。一般的に、責任者が最後尾、副責任者が先頭を担当します。

活動前

- ☐ 事務室に[ハイキング実施届](HP 参照)を提出してください。無線機を貸し出します。
- ☐ コース上にトイレはありません。出発前に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、安全基準に則り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。

活動時

- ☐ 必ず途中で人数確認を行ってください。
- ☐ けが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。

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

入所前の準備

- ☐ 食事・物品注文書で、野外炊事メニューと薪を注文してください(P.32)。薪は持ち込みも可能です。
- ☐ 新聞紙、マッチ・ライター、スポンジ、たわし、ふきんを団体でご準備ください(野外炊事消耗品セットのご注文も可能です)。洗剤は、当所が用意した環境に負荷のかからないものをお使いください。

【動画】野外炊事場利用について
左:炊事場と道具の説明
右:片付けと点検



活動前

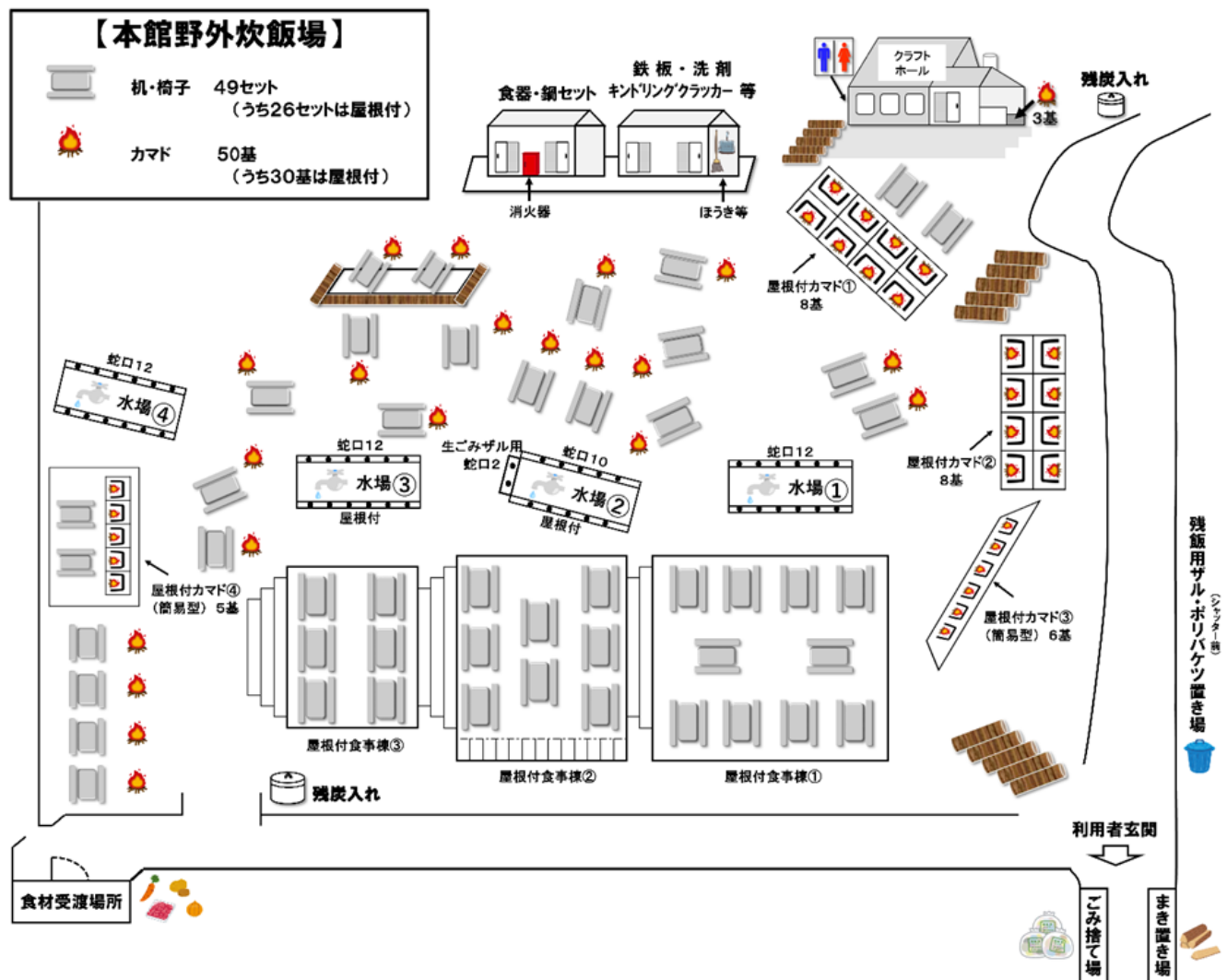
- ☐ 原則、当日は団体の指導者の方に指導していただきます。入所後、職員との打合せを実施してください。
炊飯場の利用については、動画で確認もできます。なお、職員との打合せをする時間を確保するために、入所後すぐの野外炊事実施は、原則お断りしております。
- ☐ 食材の受け取り時刻について、食堂と確認をお願いします。
- ☐ 薪は利用者玄関横の薪置き場にありますが。団体名を確認してお受け取りください。
- ☐ 実施前に事務室へお越しください。無線機と炊事倉庫の鍵をお渡しします。

活動時

- ☐ **貸出物品の数を確認してから**調理を開始してください。
- ☐ 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、刃物による切り傷、やけどです。
- ☐ 食材に触れるとき、調理するとき、配膳するときは、必ず手を洗ってください。

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ください。食器かご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、手にススがつかないか等洗いの仕上がりをご確認ください。また、ご持参のふきんで水気をしっかりふき取ってください。
- 食器セット・鍋セットは、職員の点検を受けてから倉庫に片付けてください。
- 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。
- 薪は燃やしきってください。灰は、炊飯場の残炭用ドラム缶に入れてください。
- 燃えるごみは食材と一緒に入っている指定のごみ袋に入れて、利用者玄関横のごみ捨て場へお持ちください。水気の多いゴミは、ザルに入れてよく水気を切り、指定の燃えるごみ袋に入れてください。



※「屋根付野外炊飯場」の地図については、P.25 に掲載しています。

【3】 食事・物品の注文とアレルギー対応

① 食事・物品の注文

〔活動計画書〕に食事形式を記入し、ご提出ください。利用日の 3 週間前までに、〔食事・物品注文書〕を FAX またはメールでお送りいただき、確定してください。

薪など未使用の場合、返品精算することが可能です。ただし、食材・灯油は返品できません。

「荒天時のみ使用」の物品注文も可能です。その際は、必ず注文書にご記入ください。

② 変更・キャンセル等について

変更・キャンセルをする場合は、再度食事・物品注文書をご提出ください。全員分の食事・物品をキャンセルする場合は、1週間前(入所日の 7 日前)の 10:00 までをお願いいたします。この期限を過ぎた場合は、キャンセル料を徴収させていただきます。日程変更や日程短縮(例:1泊2日→日帰り)に伴う注文のキャンセルについても対象となりますので、ご了承ください。

入所当日の変更については、事務室まで電話(0745-96-2121)でご連絡ください。

食数の変更期限	
お弁当・野外炊事・その他食品	1 週間前(入所日の 7 日前)の 10:00 まで 食数に関わらず変更可能
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 朝食の場合 前日 17:00 まで 昼食の場合 当日 7:30(冬期 8:00)まで 夕食の場合 当日 12:00 まで 各食事5食まで変更可能
※入所日の7日前10:00の食数を基準とします。 ※これ以上の追加は、相談となります。 これ以上の削減は、超過分のキャンセル料を請求いたします。	

キャンセル期限	
お弁当・野外炊事・その他食品	1 週間前(入所日の 7 日前)の 10:00 まで
食堂食	

キャンセル料	
お弁当・野外炊事・その他食品	料金の全額の 100%
食堂食	料金の全額の 30%

食事の種類の変更	
食堂食⇔野外炊事、食堂食⇔弁当、野外炊事⇔弁当など	3 週間前まで

③ 食物アレルギーについて



3週間前までに必ず食堂(☎0745-96-2105)へご相談ください。直前の対応はできません。ご相談の前に、〔食物アレルギー事前確認票〕のご提出をお願いいたします。食堂メニューとアレルギー表は HP に掲載しております。

④ 売店営業時間

3 月～11 月(夏期)	12 月～2 月(冬期)
朝 7:30～10:00	朝 7:30～9:30
昼 11:30～14:30	昼 11:30～13:30
夜 17:00～19:30	夜 17:00～19:00

⑤ 野外炊事について

- 準備物について、P.11～12 または HP の活動一覧をご確認ください。
- 材料は8人分セットの組み合わせ、または、食数一括でご注文ください。
※ただし端数調整用として、4 人分セット×1 の注文は可能です。
- 一括注文は、カレーを除き4人以上からとなります。
- 薪は食事・物品注文書にて別途注文してください。1カマドに 1.5 束が目安です。
- 食材セットにお茶は含まれておりません。食堂の給茶コーナーを利用するなど、団体でご準備ください。食堂からお茶を持ち出す場合は、事務室でやかんを貸し出します。

野外炊事メニュー

基本セット8人分

令和7年2月1日 改訂

*** ビーフカレー ***			*** 焼きそば ***			*** ちゃんこ鍋 ***		
食 材	※1人前 550円	8人前 4,400円	食 材	※1人前 530円	8人前 4,240円	食 材	※1人前 560円	8人前 4,480円
米	120g	960g	そば玉	1玉	8玉	うどん玉	1/2玉	4玉
牛肉	60g	480g	豚肉	80g	640g	豚肉	100g	800g
じゃが芋	60g	480g	キャベツ	30g	240g	大根	50g	400g
玉ねぎ	60g	480g	人参	10g	80g	人参	1/8本	1本
人参	30g	240g	玉ねぎ	30g	240g	青ねぎ	1/2本	4本
カレーフレーク	40g	320g	ピーマン	1/4個	2個	しめじ	1/8個	1個
※サラダ油は付きません			ソース	10g	80g	もやし	1/8個	1個
荒天時食堂調理可能			塩・こしょう	少々	少々	豆腐	1/8丁	1丁
			サラダ油	少々	少々	鶏肉団子	2個	16個
						だしの素	3g	24g
						味噌	40g	320g
						塩	少々	少々

調理プログラムメニュー

うどん作り【4人前】		バームクーヘンセット【4人用】		ピザセット【8枚分】		ピザセット【4枚分】	
食 材	580円	食 材	660円	食 材	3,400円	食 材	2,400円
小麦粉	500g	ホットケーキミックス	400g	ピザ生地	4玉	ピザ生地	2玉
長ねぎ	50g	卵	2個	トマトソース	200cc	トマトソース	100cc
塩	20g	牛乳200ml	1本	ピザソース (170g前後の品)	1袋	ピザソース (170g前後の品)	1袋
うどんつゆ(7倍希釈)	50cc	砂糖	30g	小麦粉 (100gの品)	1袋	小麦粉 (100gの品)	1/2袋
		マーガリン	2個	たまねぎ	1個	たまねぎ	1/2個
				ピーマン	2個	ピーマン	1個
				ソーセージ	8本	ソーセージ	4本
				オリーブオイル	48g	オリーブオイル	24g

朝食調理

プログラムメニュー

お弁当メニュー

朝食【カートドッグ】 1人前		鶏の内弁当		おにぎり2個セット		おにぎり3個セット	
食 材	360円	1人前	600円	2個(漬物入)	360円	3個(漬物入)	540円
ドッグ用パン	1個	週替り		週替り		週替り	
ウィンナー	1本						
キャベツ	20g						
個食用ケチャップ	1個						
バナナ	1本						
※牛乳パックとアルミホイルを持参すればカートドッグができます							

[4] お支払い

請求書の分割や支払い方法については、必ず入所前に(学校団体の場合は事務職員等に)ご確認ください。

① 請求書発行、受け取りの流れ

入所受付時に請求情報を確認します。食数・宿泊人数を確定し、請求書分割が必要な場合はお知らせください。

【事務室で発行する請求書】

請求内容:施設使用料、講師室使用料、指導費用

退所日当日の午前 10 時以降に事務室でお渡しします。

【売店で発行する請求書】

請求内容:食事代金、売店注文品代金

滞在中に、売店スタッフへお声がけください。内容に間違いがないか、ご確認をお願いします。

【動画】料金支払いについて



② お支払い方法

当日現金でお支払いの場合、支払い場所は食堂入口横の売店です。事前・事後振込の場合は、振込前に必ず食堂へ電話をお願いします。団体名が分かるように振り込んでください。

銀行振込の場合、振込時の受領書が領収書となります。

		事前振込	当日売店支払	事後振込		
支払い方法		銀行振込	現金	銀行振込	コンビニ支払	バーコード決済
手数料		利用者負担	—	利用者負担	利用者負担 (140円)	利用者負担 (140円)
売店で発行する請求書※1	食事代金	○(7割程度) 差額は利用当日に現金 で お支払いください。	○	○	×	×
	売店販売物品代 金	×	○	○	×	×
	施設使用料 講師室使用料 指導費用	×	○	○ ※2	○	○ ※3

※1 銀行振込の手数料は、売店(コンパスグループジャパン株式会社)と自然の家で振込先が異なるため、別々に必要です。

※2 請求書を分割すると請求書ごとに手数料が必要になります。

※3 ①FamiPay ②PayB(30 万円/日) ③auPAY(50 万円/日) ④楽天銀行コンビニ支払サービス
⑤PayPay(50 万円/過去 24 時間 かつ 200 万円/過去 30 日間)

【事前振込先】振込前に、必ず食堂(0745-96-2105)までお電話ください。

銀行名	支店名	種別	口座番号	口座名義
三菱 UFJ 銀行 (0005)	わかたけ支店 (809)	普通口座	3063110	コンパスグループジャパン(カ

[5] 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・準備物などを確認してください。
- 施設の利用方法について、
動画(※)(https://www.youtube.com/playlist?list=PLaf4w1gFN9TV5EknTGWJSH_PPyqsz8mL7) 等
を利用し、事前に参加者へ周知してください。
- 指導者や参加者の代表者による、野外活動の活動場所やコースの下見を必ず行ってください。体験宿泊も可能です。
- 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、入所時に連絡してください。
- 車(バス)乗車前までに、体調チェックを済ませてください。体調不良の諸症状の有る方の参加はご遠慮ください。

(※)施設利用方法に関する動画



[6] 準備物

【個人】

上靴、洗面用具、タオル、着替え、ハンカチなど手を拭くもの、
軍手、水筒(耐熱のもの)、雨具(上下に分かれるもの)、常備薬

なまえを忘れずに！



【団体】

利用者名簿(各団体の書式可)、
団体旗(あれば)、校歌 CD(カセットテープ可)、
救急セット、**体温計**、**おう吐処理セット**、清掃用のぞうきん複数枚、
各活動プログラムに必要な物(HP の活動プログラム一覧を必ず確認してください。)

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。