

★ ★ 自然の中で楽しもう ★ ★



曽爾かんたん 宿泊プラン

in 国立曽爾青少年自然の家





IMPORTANCE

自然の家が大事にしていること

● 挨拶

元気にあいさつ！

館内であった人には積極的に
あいさつをしよう！



● 清掃

来た時よりも美しく！

“そに”も“ころ”もピカピカに！



● 約束

全員で守るなあかんことがある！

みんなが気持ちよく過ごせるように！





PROGRESSION

ご利用にあたって

1. 活動プログラムは、全て団体による自主活動となります
指導員や施設職員職員による指導はありません
(各活動プログラムの手順は、HPの活動プログラム一覧を
事前に確認してください)  HP活動プログラム一覧ページ
2. 食事と入浴時間は、当日受付時にお伝えします
※周辺の入浴施設をご利用の場合は、必ず事前に営業時間をご確認ください
3. 食堂食の提供は、セルフ方式または盛付になります
4. 宿泊室は個室をご案内いたしますが、1棟の宿泊棟を複数のご家族や団体でご利用いただく場合がございます
その際、トイレ・洗面所は共用となりますので、予めご了承ください
5. 滞在中は、ご利用者の方ご自身の責任で貴重品の管理をおこなってください
(返却式コインロッカーが事務室や宿泊棟入口にありますので、ご利用ください)
6. 緊急時や困った時は、遠慮なく職員にお声かけください



PACKING LIST

準備するもの

☐ 上靴

※館内は土足禁止です

☐ 洗面用具

☐ タオル

☐ 着替え

☐ ハンカチ（手を拭くもの）

☐ 水筒

※食堂利用時に冷水・熱いお茶補充可能
本館に自動販売機もございます

☐ 雨具、防寒着

☐ 常備薬や救急用品
（必要に応じて）

～野外炊事をおこなう団体～

☐ 軍手（綿）

☐ 新聞紙

☐ スポンジやたわし

☐ ふきん

☐ マッチやチャッカマン

※その他、各活動プログラムに必要なものは、

HPの活動プログラム一覧を必ず確認してください

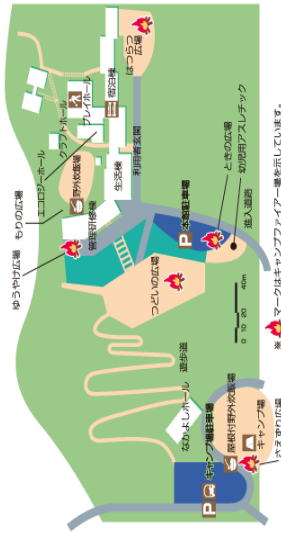


HP活動プログラム一覧ページ

MAP

自然の家 施設案内図

- お手洗い
- お手洗い
- お手洗い
- スロープ
- 研修室
- 事務室
- 保健室
- 食堂(レストラン管理施設)
- 売店
- 浴室
- 宿泊棟
- プレイホール
- シーツ受け取り所
- 洗濯室
- 野外炊飯場



【国立管轄青少年自然の家】
3Dバーチャルツアー



How to LIVING

宿泊棟の使い方



手順・使い方

1. トイレ・洗面所は、共用となる場合がございます
2. 宿泊室内での飲食は、ご遠慮ください
お弁当やおやつ等を食べたい場合は、ご相談ください
ごみは原則持ち帰りとなりますが、当施設で捨てたい場合は必ず、曽爾村指定のごみ袋を売店で購入いただき所定の場所に捨ててください
3. ドライヤーのご利用は、棟内で2台まで（ブレイカーが落ちます）
団体同士で相談しあってご使用ください
4. 消灯時間は、22時です
5. 22:00～翌6:00は、利用者玄関がオートロックになります
外出予定がある場合は、事前に職員へご相談ください。
6. 宿泊室を（外から）施錠したい場合は、事務室で鍵を受け取ってください



How to LIVING

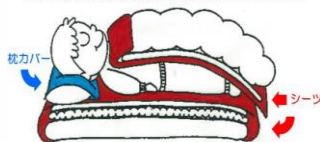
ベッドメイキング



手順・使い方

1. シーツ受け取り所(※館内図参照)にシーツと枕カバーを取りに行こう
2. シーツを敷こう
3. シーツの上にもう 1 枚シーツを敷こう
4. 毛布, 掛布団をのせよう
5. 上側のシーツの首もとを折り返そう
6. 枕を枕カバーに入れよう
7. 就寝時は、シーツとシーツの間に入って寝よう

1人分のリネン
シーツ 2枚 枕カバー 1枚



【動画】寝具・リネンの使用方法&整頓方法



How to LIVING

レストランの使い方



食事前

手順・使い方

1. 決められた時間に食堂(※館内図参照)へ行こう
2. 手洗い・手指消毒を忘れずにしよう
3. セルフ形式のため、食べられる分を自分で取り分けよう
(盛付での提供になる場合があります)

食事中

4. 席は、できるだけ奥からつめてつかおう
5. おかわりもできますが、食品ロス削減にご協力ください

食事後

6. 残飯や食器は、案内表示に沿って片付けよう
7. イスを整頓し、テーブルをふきんで拭こう



【動画】レストランのご利用方法



How to LIVING

浴室の使い方



手順・使い方

入浴前

1. 決められた時間に浴室(※館内図参照)へ行こう
2. 浴室にはトイレがないので、事前にすませておこう

入浴中

3. 浴槽に入る前に、必ずかけ湯をしよう
(ボディソープとシャンプーは備え付けがあります)
4. 浴室内は滑りやすいのでゆっくり歩こう



入浴後

5. 使った桶やイスは元の場所に戻そう
6. 脱衣場の床をぬらさないように、お風呂場から出るときは必ずタオルでしっかり体を拭こう
7. ドライヤーは、宿泊棟に戻ってからご利用ください

【動画】お風呂のご利用について

「宿泊棟の使い方」で説明



How to LIVING

清掃・退所点検



手順・使い方

9時までにご利用になった部屋を清掃・整頓してください

1. 荷物整理をしてください
2. シーツ、枕カバーをシーツ受け取り所へ返却してください
3. 寝具は、決められた向きにたたんで整頓してください
4. 床やベッドの下は、掃除機をかけてください
5. カーテンは開けて、タッセルで束ねてください
6. 窓は開けて、換気してください
7. 9時頃に職員が点検に伺いますので、立会いをお願いします
8. 鍵を借りられた方は、点検職員または事務室まで返却ください
9. 忘れ物がないように退室してください

※大きな荷物は、午前中の活動の前に、車に積み込んでください



【動画】宿泊棟清掃と退所点検のチェックポイント

INFORMATION

付近の入浴施設について

お亀の湯（おかめのゆ）

TEL. 0745-98-2615

〒633-1202

宇陀郡曽爾村大字太良路830



■通常営業時間 4/1～11/30 11時→21時【最終受付20時】

■定休日 毎週水曜日（祝日は営業、翌日休業）、年末年始

姫石の湯（ひめしのゆ）

TEL. 0745-95-2641

〒633-1301

宇陀郡御杖村神末6330



■通常営業時間 11：00～20：00（最終受付：19：30）

■定休日 火曜日（祝日の場合は営業、振替休業あり。）

Instagram

国立曽爾青少年自然の家

sonitsuto



@SONITSUTO

国立曽爾青少年自然の家

公式LINE



医療機関連絡票

宇陀消防本部			0745-82-3199		
救急要請	病院名	所要時間	電話番号	診療科	住所
	宇陀市立病院	40分	0745-82-0381	内・外・整外・耳・眼・小・皮膚	宇陀市
	曾爾村診療所	10分	0745-94-2212	内・外科	曾爾村
	〃 (歯科)			歯科	
	御杖村診療所	20分	0745-95-6010	内科	御杖村
				整形外科	
	檀原休日夜間 応急診療所	75分	0744-22-9683	小児科 (高校生まで)	檀原市
	桜井休日診療所 *必ず電話予約要	45分	0744-45-3720	内科	桜井市
				小児科	
	名張市応急診療所	40分	0595-63-3913	内科	名張市
	名張市立病院	40分	0595-61-1100	内・外・整外・脳外・小児・眼科	百合ヶ丘
病院紹介	奈良県救急安心センター			救急対応随時連絡確認	0744-20-0119
病院紹介	三重県救急医療情報コールセンター				059-299-1199



MEMO

名前