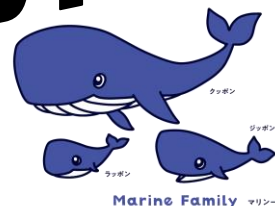


マリンランド陸中2024

# 利用の手引き



## マリンランド陸中 岩手県立陸中海岸青少年の家

〒028-1371 岩手県下閉伊郡山田町船越 2-42

TEL 0193-84-3311 FAX 0193-84-3312

mail : kenriturikuchu@echna.ne.jp

<http://iwate-sposhin.jp/rikuchu/>



# 目 次

ページ

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 基本方針                 | 1     |
| 利用対象                 | 1     |
| 研修形態                 | 1     |
| Ⅰ 利用の申し込み手順          | 1     |
| 《利用形態ごとの手続きの詳細》      | 2～ 3  |
| Ⅱ 利用に必要な経費           | 4～ 5  |
| Ⅲ 到着から出発までの流れ（入所～退所） | 6     |
| Ⅳ 青少年の家での生活と活動       | 7～10  |
| Ⅴ 活動日程表と活動内容         | 11～14 |
| 資料1 生活の心得            | 15    |
| 資料2 寝具のしき方とたたみ方      | 16    |
| 資料3 清掃の仕方            | 17    |
| 資料4 清掃活動分担表          | 18    |
| 資料5 屋内施設             | 19    |
| 資料6 屋外施設             | 20    |
| 資料7 よくあるお問い合わせ①      | 21    |
| よくあるお問い合わせ②          | 22    |

## 基本方針 青少年の家が大事にしていること

次代の担い手である青少年に、自然に恵まれた環境の中で、規律ある共同生活を体験させ、友情・協同・奉仕などの相互扶助の精神を養い、地域社会の発展に寄与しうる自主的で創造性豊かな青少年の育成を図る。

また、県民一人ひとりが自己の充実や生活向上などを目指し、自発的な意志に基づき、自己の適した手段・方法によって、生涯を通じて学び合う場や機会を提供し、生涯学習の推進を図る。

## 利用対象 行事や合宿、ご家族でも利用できます

集団生活をしながら、研修活動を行う団体。※利用人数は、おおむね5人以上からとなります。

### 【団体例】

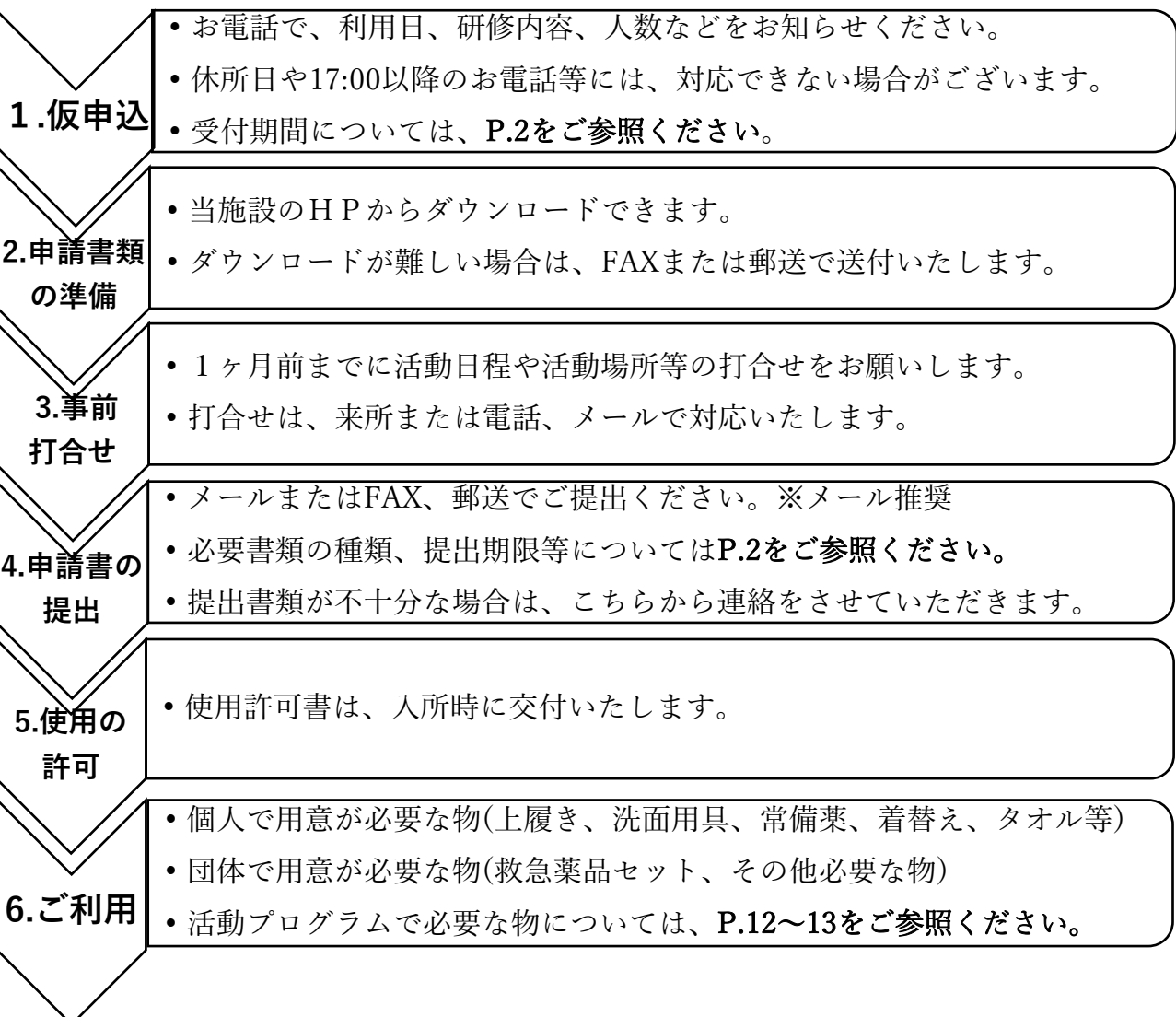
保育園、幼稚園、認定こども園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、特別支援学校、各種学校、大学、子ども会、放課後子ども教室、児童クラブ、PTA、婦人会、老人クラブ、スポーツ少年団、スポーツサークル、官公庁、企業、家族など

## 研修形態 利用の形態は大きく分けて3種類

①宿泊研修(館内泊・テント泊) ②日帰り研修 ③キャラバン(出前講座)

※キャラバンとは…職員が近隣市町村に出向き、活動プログラムを提供いたします。

## I 利用の申し込み手順 まずは、仮申込を忘れずに！



《利用形態ごとの手続きの詳細》



※計画を立てる際、仮申込をする際は、P.3の留意事項を必ずお読みください。

《留意事項》

(1) 休所日は、毎週月曜日、12月28日～1月4日となっています。

※休所日に利用希望の場合は**1ヶ月前まで**にご相談ください。

(2) 食事数の変更やキャンセル等について

※**年末年始、ゴールデンウィーク、お盆は別に通知する日まで**となります。

| 内 容                             | 期限と料金について                                                                                                                       | 備 考         |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 食事数の変更<br>※食堂、野外炊事、もちつき、やきいも    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・入所日を基準に<u>7日前の正午まで</u>可能です。</li> <li>・期限を過ぎての連絡は、食事(または食材等)の料金を全額頂く場合があります。</li> </ul>  | 個別にご相談ください。 |
| 食事の全キャンセル<br>※食堂、野外炊事、もちつき、やきいも | <ul style="list-style-type: none"> <li>・入所日を基準に<u>14日前の正午まで</u>可能です。</li> <li>・期限を過ぎての連絡は、食事(または食材等)の料金を全額頂く場合があります。</li> </ul> |             |
| 利用日や人数の変更<br>利用のキャンセル           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・施設の利用料や宿泊料、創作の材料費等について、料金はいただきません。速やかにご連絡ください。</li> </ul>                               |             |

(3) 利用備品等は、「使用許可申請書」の備考欄に記入し、入所打ち合わせの際に確認してください。

また、体育館のスポーツ用具等を使用する際は、事務室に申し出てください。使用後は、元の場所に返却してください。

(4) **団体で依頼した民間バス会社の運転手の宿泊は、他施設(ホテル、旅館等)の利用をお勧めします。**

当所に宿泊する場合は、食事代・シーツクリーニング代の他に、施設使用料が1日1人あたり**640円**かかります。**団体と一緒に申し込む場合は、食事等、団体の利用者と同じ行動時間があることや持参する物について、確実に運転手と打ち合わせてください。**

## II 利用に必要な経費 表記の金額は全て税込価格です 令和6年3月現在

### 1. 施設使用に係る料金表 ※事務室でお支払い

#### ①日帰り研修の場合(1時間ごとの使用料)

| 施設名<br>対象          | 各研修室・音楽室・視聴覚室 |         | 体育館    |         | 多目的<br>グラウンド |
|--------------------|---------------|---------|--------|---------|--------------|
|                    | 9時～17時        | 17時～21時 | 9時～17時 | 17時～21時 |              |
| 高校生<br>学生<br>勤労青少年 | 150円          | 200円    | 240円   | 320円    | 240円         |
| 一般                 | 300円          | 390円    | 460円   | 610円    | 470円         |

※幼児・小学生・中学生並びにその引率者は、**無料**です。

※宿泊研修の場合、研修室・体育館等の使用料は、**無料**になります。

※「勤労青少年」とは、**25歳未満**であって、**高校生及び学生以外の方**を言います。

#### ②宿泊研修の場合

| 対 象                        | 館内泊<br>(一人一泊) | テント泊<br>(一張一泊) | シーツ等の<br>クリーニング代 |
|----------------------------|---------------|----------------|------------------|
| 幼児・小学生・中学生並びに<br>引率者または指導者 | 無 料           |                | 250円             |
| 高校生・学生・勤労青少年(25歳未満)        | 330円          | 190円           |                  |
| 一般                         | 640円          | 370円           |                  |

※「勤労青少年」とは、**25歳未満**であって、**高校生及び学生以外の方**を言います。

※**シュラフ持参**でシュラフシーツを使用しない場合は**無料**です。

※布団・毛布(カバー含む)等を汚した場合、**別途料金**をいただくことがあります。

※4泊目からは新しい物と**交換が可能**です。その際は**料金が加算**されます。

#### ③施設使用料の免除 ※詳しくは、陸中海岸青少年の家にお問い合わせください。

以下のいずれかにあてはまる方々は、申請により施設使用料が免除になります。

- ・「身体障害者手帳」、「精神障害者保健福祉手帳」、「療養手帳」の交付を受けている方
- ・上記の方々の介護をする方
- ・「岩手県子育て応援パスポート」を持っていて、子どもと一緒に利用する方

### 2. 経費の支払いについて

| 項 目                 | 時 間            | 方 法         | 支払先 | 備 考                                                                                          |
|---------------------|----------------|-------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施設使用料               | 入所時            | 現金          | 事務室 | ・口座振込は <b>対応していません</b> 。<br>・領収書を2枚以上に分けて発行する場合や、領収書の宛名が申請した団体名と異なる場合は、 <b>事前にお知らせ</b> ください。 |
| シーツ代<br>創作活動費<br>薪代 | 9:00～<br>16:00 | 現金<br>(振込可) |     | ・お支払いが後日になる場合は、請求書を発行します。                                                                    |
| 食費                  | 9:00～<br>16:00 | 現金          | 食堂  | ・補食等の相談も承っています。                                                                              |

#### 4. 食事に係る料金表 ※食堂内事務カウンターでお支払い

(1)食事代 ※入所時または食堂利用1食目の際にお支払い

##### ①食堂の食事料金

| 区 分   | 朝 食  | 昼 食  | 夕 食  |
|-------|------|------|------|
| 小学生以下 | 450円 | 570円 | 740円 |
| 中学生以上 | 460円 | 590円 | 760円 |

※米飯の増量可能です。必ず事前にご相談ください。

##### ②野外炊事の献立と料金

| 献 立    | 料 金  | 内 容                                                              |
|--------|------|------------------------------------------------------------------|
| カレーライス | 480円 | ・米(1合) ・カレー ・肉(45g)<br>・野菜(人参、じゃがいも、玉ねぎ)<br>・福神漬け ・お茶(紙パック200ml) |
| 焼きそば   | 410円 | ・焼きそば(1袋) ・肉(20g)<br>・野菜(人参、もやし、ピーマン、キャベツ)<br>・お茶(紙パック200ml)     |

##### ③団体向け幼児(6歳以下)メニュー

| 献 立    | 料 金  | 内 容                                                      |
|--------|------|----------------------------------------------------------|
| チキンライス | 570円 | ・チキンライス ・オムレツ(1枚)<br>・フライドポテト ・からあげ(1個)<br>・スープ ・デザート    |
| カレーライス | 570円 | ・ご飯 ・カレー ・ミートボール(2個)<br>・スープ ・オムレツ(1枚)<br>・フライドポテト ・デザート |

※幼児メニューを希望する場合は、利用申込の際にご相談ください。

※幼児メニューの引率者等の料金は590円となります。

※団体向けメニューです。個人の対応は出来ませんので、ご了承ください。

##### ④その他の料金

| 商 品 名     | 料 金  | 備 考                                |
|-----------|------|------------------------------------|
| スポーツ飲料    | 180円 | ペットボトル(500ml)                      |
| ミネラルウォーター | 130円 | ペットボトル(500ml)                      |
| お 茶       | 110円 | 紙 パ ッ ク(200ml)                     |
|           | 160円 | ペットボトル(500ml)                      |
| 登山用おにぎり弁当 | 480円 | ※価格が改定されていることがあります。<br>お問い合わせください。 |

※希望する場合は、「食事数申込書」に記入してください。

### III 到着(入所)から出発(退所)までの流れ

|             |                                                                                                                                                                   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 到着          | <ul style="list-style-type: none"> <li>正面玄関に入って左手のホワイトボードで、①下足置場の割当、②オリエンテーションまたは活動する会場を確認し、会場へ移動してください。</li> <li>※入所時刻は、原則9:00～16:00の間でお願いします。</li> </ul>        |
| 入所打合せ       | <ul style="list-style-type: none"> <li>代表者は、入所直後に事務室で打合せを行います。(5～10分程度)</li> <li>内容は、①利用(宿泊)人数、食事数の確認、②活動日程・プログラムの確認、③使用料の支払いや諸連絡等です。</li> </ul>                  |
| 入所式         | <ul style="list-style-type: none"> <li>各利用団体が必要に応じて企画し、実施、進行します。</li> <li>当所職員の参加が必要な場合は、事前にお申し出ください。</li> </ul>                                                  |
| オリエンテーション   | <ul style="list-style-type: none"> <li>当所職員が施設の使い方や生活のしかたについて説明します。</li> <li>施設を利用する方は、原則として必ずご参加ください。</li> <li>入所打合せとの同時進行を希望の場合は、ご相談ください。</li> </ul>            |
| 宿泊室へ移動      | <ul style="list-style-type: none"> <li>移動の際に、2階リネン室前から、1人分の寝具(シーツ2枚、枕カバー1枚)を割当の宿泊室に運び、各自ベッドメイキングをします。</li> <li>夕方までに、宿泊室の出入口横に「宿泊室利用者名簿」を掲示します。</li> </ul>        |
| 活動          | <ul style="list-style-type: none"> <li>事前に計画(提出)した「活動日程表」に沿って活動を行います。</li> <li>詳細は、入所打合せ時に配付する「研修日程表」でご確認ください。</li> <li>活動内容や日程を変更する場合は、必ず事務室にご連絡ください。</li> </ul> |
| 後片付け        | <ul style="list-style-type: none"> <li>シーツ、枕カバーを返却します。(1階食堂脇のかご)</li> <li>荷物を指定された場所に、荷物を移動させます。</li> </ul>                                                       |
| 清掃          | <ul style="list-style-type: none"> <li>宿泊室と割当場所の清掃、整理整頓をします。※P.17資料3参照</li> <li>清掃で出たゴミは、宿泊棟2、3階洗面所のゴミ箱に捨てます。※それ以外のゴミは、お持ち帰りをお願いしています。</li> </ul>                 |
| 退所点検        | <ul style="list-style-type: none"> <li>8:40頃から当所職員が各部屋を巡回し、点検を行います。※点検を受ける準備ができたなら、事務室に声をかけてください。</li> <li>各部屋には代表1～2人が残り、点検を受けます。</li> </ul>                     |
| 退所式         | <ul style="list-style-type: none"> <li>各利用団体が必要に応じて企画し、実施、進行します。</li> <li>当所職員の参加が必要な場合は、事前にお申し出ください。</li> </ul>                                                  |
| 提出・返却<br>出発 | <ul style="list-style-type: none"> <li>「研修団体票」を事務室に提出し、借用物品があれば返却します。</li> <li>忘れ物の最終確認をして、退所になります。※退所時刻は、原則9:00～16:00の間でお願いします。</li> </ul>                       |



## IV 青少年の家での生活と活動 項目ごとの留意点です

### 1. 生活の方針とめあて ※資料1生活の心得(P15)参照

#### 規律・友情・協同・奉仕

- 互いに、気持ちのよいあいさつをかわしましょう。
- きまりを守り、はじめのある生活を心がけましょう。
- 「5分前行動」を心がけ、時間を守って生活しましょう。
- 次に使う人の身になって利用しましょう。

### 2. 標準生活時間(起床 6:30・消灯 22:30)

| 6:30 | 7:30        | 8:30 | 8:40 | 12:00 | 13:00 | 17:00 | 17:30 | 18:30 | 22:00 | 22:30 |       |
|------|-------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 起床   | 朝のつどい<br>清掃 | 朝食   | 退所点検 |       | 昼食    |       | 代表打合せ | 夕食    |       | 就寝準備  | 消灯・就寝 |

※入所時刻は、原則として 9:00～16:00 です。退所時刻も同様です。

### 3. 活動

- (1)指導依頼は、原則として 9:00～12:00、13:00～17:00 の時間帯で当所職員が当たります。  
※17:00以降の活動についての指導依頼は、お受けできませんのでご了承ください。
- (2)「朝のつどい」を行う場合は、各団体の自主活動とします。
- (3)活動後は、その都度、活動場所の整理、用具等の後始末をしてください。

### 4. 健康及び安全

- (1)けが人、急病人、事故等が発生した場合は、当所職員または事務室に連絡してください。  
※医療機関への連絡は当所職員が行いますが、患者搬送は各利用団体が行ってください。
- (2)当所では投薬はできません。常備薬・救急薬品等を持参してください。
- (3)入所後、必ず非常口・避難経路等を確認し、非常の際は、当所職員の指示に従ってください。

### 5. 所バスの利用について(定員 45名※補助席含む)

- (1)近隣市町村に限り、原則入退所の際に所バスで無料送迎が可能です。  
※原則、発着点は1カ所となっております。  
※バスの運行を希望する場合は、「活動日程表」の所定の欄に記入してください。(必須)
- (2)所バスの運行時間は、原則として 8:30(所発)～16:15(所着)です。
- (3)利用の際は、引率者も必ず乗車してください。また、車内での飲食はご遠慮ください。
- (4)ご希望の乗降場所を、バス運行に支障がない別の場所へ変更していただく場合があります。
- (5)利用希望団体が複数ある場合等、運行時間の調整を行います。

## 6. ゴミの取扱いについて

- (1)持ち込まれた物は、持ち帰りいただいております。
- (2)食堂前の自動販売機より購入したドリンク等の空き缶・ペットボトルに限り、自動販売機脇のゴミ箱に捨ててください。
- (3)紙くずやティッシュなど宿泊室で出た燃えるゴミは、清掃時に宿泊棟2・3階洗面所の大きなゴミ箱に捨ててください。
- (4)持参した空き缶・空きびん・発砲トレーは、お持ち帰りください。
- (5)公共交通機関を利用して遠方より来所され、ゴミの持ち帰りが不可能な場合はご相談ください。

## 7. 食堂の利用について(食堂業務委託業者：ケイエム企画)

【電話 0193-84-3391(原則 9:00～15:30)】

- (1)食事時間(後片付けの時間も含む)は、原則として**朝食 7:30～8:30、昼食 12:00～13:00、夕食 17:30～18:30**です。「活動日程表」にご記入ください。
  - (2)座席数は126席です。団体ごとに座席を割り当てさせていただきます。また、利用人数が多い場合は、食事時間を調整して割り当てさせていただきます。
  - (3)食堂は、**セルフサービス形式**です。おかずは、おかわりできません。
  - (4)食事後は、食器類を流しですすいで返却してください。また、おひつ・お鍋・調味料等をカウンターに片付け、テーブルをふいてください。
  - (5)食物アレルギーがある方は、1ヶ月前までに必ず「食物アレルギー調査書」を提出していただき、代替メニュー等について食堂栄養士と相談してください。「**食物アレルギー有**」の利用者がいる場合は、**当日代替食の有無を食堂に確認してください。代替メニューがある場合は、食堂カウンターに準備いたしますので、団体の代表者立ち会いのもと、確実にお受け取りください。**
  - (6)食堂利用の食事、野外炊事、もちつき、やきいも
- ともに、キャンセル及び食事数変更の連絡の期限は、原則以下の通りです。期限を過ぎてからの連絡の場合、食事(または食材等)の料金を全額頂く場合があります。
- ①**全部をキャンセルする場合は、入所日を基準に14日前の正午までが期限**
  - ②**一部のキャンセル、食事数の変更をする場合は、入所日を基準に7日前の正午までが期限**
- ※詳しくは、個別に相談してください。
- ※**年末年始、ゴールデンウィーク、お盆は別に通知する日までとなりますのでご注意ください。**

## 8. 代表者打合せ

- (1)毎日**17:00**から事務室で当直職員との打合せを行います。**代表者は、必ず出席**してください。
- (2)活動内容、時間、場所及び食事、入浴時間等の確認や各団体との調整等を行います。

## 9. 入 浴

- (1)入浴時間は、宿泊団体数や人数を考慮し割り当てさせていただきます。(1 団体 30 分程度)  
※「活動日程表」に希望時間をご記入ください。ただし、希望に添えない場合もあることをご了承ください。また、宿泊人数等により、浴室 1 か所での対応となる場合があります。
- (2)ドライヤーは各階の洗面所に備え付けてある物(男女各 2 個)を使用してください。  
※持ち込んだものを使用されますと、宿泊棟のブレーカーが落ちてしまいます。
- (3)マナーを守って入浴し、入浴後はイス、洗面器を片付け、忘れ物のないようにしてください。
- (4)シャンプー・リンスは必要に応じて、各自で準備してください。(備付は各浴室に 1 セット有)
- (5)引率者の入浴時間は 22:00～22:30、もしくは児童生徒と同じ時間をお願いします。
- (6)バスの運転手については、引率者の割当の 22:00～22:30、もしくは児童生徒と同じ時間になります。各団体で、確実に運転手と打ち合わせてください。

## 10. 宿泊室

- (1)宿泊室は、**飲食禁止**です。(飲食場所は、食堂と各階のロビー)
- (2)室内の整理整頓に心がけてください。
- (3)消灯時刻は **22:30** です。消灯後は、周囲の迷惑にならないよう心がけてください。
- (4)室内の暖房は、ドアの横にあるつまみで調節してください。

## 11. 清 掃

- (1)宿泊期間中の毎朝、宿泊室と清掃割当場所を清掃してください。清掃割当場所は、入所時にお知らせします。
- (2)清掃の仕方、掃除用具の場所は、「清掃点検表」に示してあります。清掃後は、清掃用具を元の場所に返却してください。「清掃点検表」は提出の必要はありませんが、代表者は必ず清掃が完了されていることを確認してください。

## 12. 飲酒の取扱いについて

- (1)飲酒を希望する場合は、**入所打合せの際に申し出て**ください。また、17:00 からの代表者打合せで、飲酒時間・場所等について再度確認します。なお、各団体の状況を勘案しながら研修活動に支障を及ぼさないよう弾力的に運用しておりますので、ご協力ください。よろしくお願いします。
- (2)飲酒の時間は、**20:00～22:00(22:00 までに後片付け完了)**です。
- (3)飲酒できる場所は、**食堂 及び 野外食事棟**です。
- (4)他団体に迷惑をかけないようにしてください。飲酒時間、場所、注意事項等が守られない場合は、当直職員及び警備員の見回りの際に注意し、すみやかに解散していただきます。
- (5)後始末は責任をもって行ってください。特に、**ゴミ類は必ずお持ち帰り**ください。

### 13. タバコについて

敷地内は、**全面禁煙**です。喫煙は固くお断りします。

### 14. その他

- (1) 宿泊者が**外出する場合は**、事務室にお申し出ください。
- (2) 必要に応じて宿泊室の鍵を貸し出すことができます。
- (3) 貴重品は各団体の責任で管理していただきます。事務室前にコインロッカー(コインリターン式ロッカー)もごございます。
- (4) 所に忘れ物をした場合は、気づいた時点ですみやかに連絡してください。1週間連絡がない場合は処分します。
- (5) 男・女各脱衣所に家庭用洗濯機2台と乾燥機1台を設置しています。使用する場合は、**事務室に申し出て**使用時間等(**22:30 までに必ず停止**)を確認してください。また、洗剤等は持参してください。

## V 活動日程表と活動内容

### 1. 活動日程の立案

活動日程表の作成に当たっては、当所の運営方針「規律・友情・協同・奉仕」を念頭に置きながら、次の事柄について留意し、各利用団体のねらいに応じた活動日程表を作成してください。

《留意点》

- ①利用のねらいを明確にし、目標が達成できるような活動内容や展開の方法を考える。
- ②当所の「活動プログラム」や地域の特性を生かした活動を取り入れた内容にする。
- ③人と人との触れ合いが深まるようにする。
- ④それぞれの活動に十分時間をとり、全体的にゆとりのある計画を立てる。
- ⑤健康と安全には十分な配慮をする。
- ⑥荒天時のプログラムをあらかじめ準備する。
- ⑦指導者間で十分に共通理解を図る。

### 2. 事前打ち合わせ

利用団体において「活動計画表」を作成した場合は、事前打ち合わせにお越しく下さい。  
なお、電話でも構いませんが、学校利用の場合は、下見を兼ねての来所をお勧めします。

- ①活動計画をもとに、プログラム内容や時間設定、活動場所及びバス運行計画などの相談に応じます。
- ②活動がより自主的、効果的、かつ安全にできるよう、施設や活動場所の下見(実地踏査)に応じます。

### 3. 活動内容【活動プログラム】

令和6年3月現在

(1) 野外体験的活動 ※支払先は青少年の家事務室 ★印はキャラバン(出前指導)可能

| No. | 活動名                             | 所要時間(目安)                        | 用意(持参)いただくもの                                                                  | 料金                                                                      | 備考                                                                                   |
|-----|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | キャンプ                            | テント設営⇒2h<br>テント撤収⇒1.5h          | 軍手、懐中電灯、虫よけ、雨具、救急用具                                                           | シュワアーツのクリーニング代250円                                                      | ドームテント<br>一張 4~5人(目安)                                                                |
| 2   | キャンプファイア<br>キャンドルのつどい<br>(自主活動) | 1.5~2h                          | キャンプファイア<br>軍手、トーチ(松明)、マッチ、<br>新聞紙、懐中電灯、ラジカセ等<br><br>キャンドルのつどい<br>ろうそく※各団体で準備 | 1セット3,000円<br>※点火したら<br>料金発生<br>※追加購入可能<br>薪1本120円<br>端材(焚火用)<br>1束250円 | (丸太20本、セッカ<br>1束、灯油0.9L)<br><br>※衣装等は貸出可<br><br>※雨天時、キャンプ<br>ファイアからキャン<br>ドルのつどいへ変更可 |
| 3   | 野外炊事                            | カレー⇒4~4.5h<br>焼きそば⇒3h<br>※片付け含む | 軍手(ゴムのすべり止めのないもの)、マッチ、新聞紙、ゴミ袋、たわし、スポンジ、洗剤、クレンザー、布巾、ペーパータオル ※長袖・長ズボン着用         | 薪1袋550円<br>※薪持参の場合は無料                                                   | 1グループ 5~8人程度<br>※食器1セットは、8名分まで対応可能<br>※献立は、「野外炊事の献立と料金」P.5参照                         |
| 4   | 火おこし体験                          | 1h                              | 軍手、新聞紙                                                                        | 1セット400円                                                                | 1グループ 2~6人程度                                                                         |
| 5   | アニマル<br>ハンティング                  | 2h                              | 帽子、虫よけ<br>※長袖・長ズボン着用                                                          | 無 料                                                                     | 1グループ 2~6人程度<br>(幼児可)                                                                |
| 6   | ウォークラリー                         | 2.5~3h                          | 帽子、虫よけ<br>※長袖・長ズボン着用                                                          |                                                                         | 1グループ 4~8人程度<br>A・Bの2コースあり                                                           |
| 7   | ナイトハイク<br>(自主活動)                | 1~1.5h                          | 帽子、懐中電灯、救急用具、虫よけ ※長袖・長ズボン着用                                                   | 無 料                                                                     | 事前踏査必要                                                                               |
| 8   | 鯨山登山<br>(自主活動)                  | 6~7h                            | 軍手、帽子、水筒、雨具、虫よけ、救急用具、携帯電話、(昼食)                                                | 無 料                                                                     | 事前踏査必要<br>鯨山(標高610m)                                                                 |
| 9   | 沢登り                             | 2.5~3h                          | 長袖・長ズボン、靴下、ズック(ぬれても良いもの※かかと付きサンダル不可)、軍手、バスタオル、水着、虫よけ、救急用具                     | 無 料                                                                     | ライフジャケット・ヘルメット貸出、着用必須<br>シャワー使用可能<br>脱水機使用(要相談)<br>【6月下旬~9月上旬】                       |
| 10  | いかだ作り<br>いかだ遊び                  | 準備1h<br>遊び1~2h                  | かかとつきサンダルまたはズック(ぬれても良いもの)、軍手、バスタオル、水着、救急用具                                    | 一艇 1000円<br>定員6名<br>総重量約240kg                                           | ライフジャケット貸出着用必須<br>【6月下旬~9月上旬】                                                        |
| 11  | 海水浴<br>(自主活動)                   | 1~2.5h                          | 水泳用具、バスタオル、救急用具                                                               | 無 料                                                                     | ライフジャケット貸出可<br>所バス利用可(要相談)<br>【海開き期間】                                                |
| 12  | ★釣り体験                           | 2~5h                            | クーラーボックス<br>救急用具                                                              | 仕掛け&エサ<br>セット 500円                                                      | ※釣竿、ライフジャケット貸出可                                                                      |

(2)創作活動 ※支払先は青少年の家事務室 ★印はキャラバン(出前指導)可能

| No. | 活動名                     | 所要時間(対象)         | 概要                               | 料金                        |
|-----|-------------------------|------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1   | ★貝殻和紙工芸                 | 1.5h~2h(小5~)     | 貝殻を使った根付けストラップ                   | 200円                      |
| 2   | 七宝焼き                    | 2h~3h(小5~)       | 釉薬を高温で焼成したキーホルダー<br>※1団体20人まで    | 1000円                     |
| 3   | 焼き板                     | 2h~3h(小5~)       | 杉板を焼き、飾り付けをする<br>※板のサイズ15cm×35cm | 500円<br>※別途薪代(1袋550円)     |
| 4   | ★ぐにゃぐにゃ風                | 1.5h~2h(小1~)     | ビニール製の手作り風                       | 300円                      |
| 5   | ★マリンキャンドル               | 1.5h~2h(小5~)     | ガラス片で組み立てたキャンドルランプ               | 500円                      |
| 6   | ★万華鏡                    | 1h~2h(小5~)       | ガラス玉やマリングラスを使った万華鏡               | 350円                      |
| 7   | ★プラバン工作                 | 1h~2h(小1~)       | プラスチックシートを加熱して作るキーホルダー           | 200円                      |
| 8   | ★森のおくりもの                | 1h~1.5h(小1~)     | 木や木の実の特徴を生かして作るキーホルダーやフォトフレーム    | キーホルダー200円<br>フォトフレーム400円 |
| 9   | ★海のおくりもの                | 1h~1.5h(小1~)     | 貝殻やマリングラスの特徴を生かして作るフォトフレーム       | 400円                      |
| 10  | ★クリアキャンドル               | 1h~1.5h(5,6歳~)   | 耐熱ガラスに飾りを入れて、クリアジェルで作るキャンドル      | 600円                      |
| 11  | ★缶バッジ                   | 0.5h~1.5h(5,6歳~) | 自分で考えたデザイン等をもとにする缶バッジ            | 100円                      |
| 12  | ★クリスマスリース<br>【11・12月限定】 | 2h(小1~)          | つるに木の実やリボン等で飾り付けをしたリース           | 500円                      |
| 13  | ★お正月リース<br>【11・12月限定】   | 2h(小1~)          | つるに木の実やお正月飾り等で飾り付けをしたリース         | 500円                      |

※所要時間や対象等は、目安です。ご不明な点がございましたら、気軽にお問い合わせください。

※作品を持ち帰るための袋や箱等の準備をお願いいたします。

(3)その他の体験活動 ※「もちつき」「やきいも」の支払先は食堂

| 活動名               | 内容                                                   | 料金                            | 時間      |
|-------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|
| もちつき<br>(要相談)     | もち米4kg(約2升40人分)、あんこ1.5kg、きな粉100g×3、砂糖1kg、片栗粉220g、塩少々 | 4,500円<br>※キャンセルは1週間前まで       | 2h~2.5h |
| マリンキッズ            | 遊びながら多様な動きを身につける、幼児期運動プログラム                          | 無料                            | 0.5h~1h |
| タイムスリップ<br>~学校探検~ | 施設を小学校校舎として利用されていた当時を振り返る、震災伝承プログラム                  | 無料                            | 1h      |
| やきいも<br>(要相談)     | さつまいも1kg<br>※軍手、アルコール、キッチンペーパーをご用意ください               | 950円<br>※時期によって料金変動する場合があります。 | 1.5h~2h |

(4)スポーツ(ニュースポーツ)・レクリエーション ※全て無料 ★印はキャラバン(出前指導)可能

| No.      | 活動名                  | 所要時間<br>(対象)                          | 概要                                          | 場所                         | チーム編成<br>(1チーム)     | 定員数            |
|----------|----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|---------------------|----------------|
| 1        | 室内アニマル<br>ハンティング     | 1~1.5h<br>(5,6歳~)                     | 館内に設定した動物の描かれたカードを探す。                       | 館内                         | 4~6人                | 上限なし           |
| 2        | 室内オリエン<br>テーリング      | 1.5~2h<br>(小1~)                       | 館内に設定したポイントをグループで探す。                        | 館内                         | 4~6人                | 上限なし           |
| 3        | ★グラウンド・<br>ゴルフ       | 2~3h<br>(小1~)                         | 木製のスティックとプラスチックのボールで、地形に応じたゴルフ式ラウンドを楽しむ。    | 多目的<br>グラウンド<br>または<br>営火場 | 4~6人                | 60人まで          |
| 4        | ディスクゴルフ              | 1~2h<br>(小1~)                         | コースを設定し、ゴールに何回でディスクを投げ入れることができるか、その回数を競う。   |                            | 4~6人                | 上限なし           |
| NEW<br>5 | ★モルック                | 1~2h                                  | 木の棒を投げて、スキットルを倒し、得点を加算する。相手より先に50点ちょうどを目指す。 | 体育館<br>または<br>屋外           | 1~3人<br>(2~4チームで対戦) | 1セットで<br>12人まで |
| 6        | ★スカイクロス              | 1~2h<br>(5,6歳~)                       | リングをカラーコーンめがけて投げ、何回で入れられるかを競う。              |                            | 3~8人                | 上限なし           |
| 7        | ★スポーツ鬼ごっこ            | 1~2h<br>(小5~)                         | 敵陣の宝を獲りに行きながら、自陣の宝を守る遊びとゲームの要素を共存させた鬼ごっこ。   |                            | 10~20人<br>(2チームで対戦) | 24人まで<br>(要相談) |
| 8        | ★キンボール               | 1.5~2.5h<br>(小5~)                     | 直径122cmのボールを使い、「ヒット」、「レシーブ」を繰り返し、得点を競う。     | 体育館                        | 4~12人<br>(3チームで対戦)  | 12人~<br>36人    |
| 9        | ★シャフルボード             | 1.5~2.5h<br>(小5~)                     | ディスクをキューで押し進め、得点圏域に入れるとともに、相手の得点を防ぐことを競う。   |                            | 2~4人<br>(2チームで対戦)   | 4人~<br>16人     |
| 10       | ★ニチレクボール<br>(室内ペタンク) | 1.5~2.5h<br>(小1~)                     | 2チームが赤と青のボールを投げ合い、標的に近づけ、得点を競う。             |                            | 1~6人<br>(2チームで対戦)   | 6人~<br>60人     |
| 11       | 囲碁ボール                | 0.5~1h<br>(小5~)                       | 49個の穴に白・黒各10個のボールを打込み五目並べのように競う。            |                            | 1人以上<br>(2チームで対戦)   | 2人~<br>10人     |
| 12       | ★ユニホック               | 1.5~2.5h<br>(小5~)                     | ホッケー方式のゲームを簡易化したもの。前・後半で得点を競う。              |                            | 5人<br>(2チームで対戦)     | 10人~<br>20人    |
| 13       | ユニカール                | 1.5~2.5h<br>(小5~)                     | ストーンをポイントゾーンに向けて投げ、得点を競い合う陸上版カール。           |                            | 3~6人<br>(2チームで対戦)   | 6人~<br>10人     |
| 14       | ★ラダーゲッター             | 1~1.5h<br>(5,6歳~)                     | ロープでつながれた2本のゴム鞆をラダー(はしご)に向かって投げ、引っかけて得点を競う。 | 館内<br>または<br>体育館           | 3~6人                | 2人~<br>12人     |
| 15       | ★ドミノ                 | 1h~<br>(5,6歳~)                        | 並べ方を考えて、並べて倒したり、積み上げて造形したりする。               |                            | 5~8人                | 上限なし           |
|          | その他                  | バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、室内テニス、ドッチビー |                                             |                            |                     |                |

※所要時間や対象、1チームの人数等は、目安です。※団体の計画によって柔軟に変更することも可能です。

※道具が複数セット用意がある種目もありますので、お問い合わせください。



# 生活の心得

## 1. 生活の方針

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| 規 律 | 規則正しい生活習慣を身につけ、自ら進んで行動する態度を養おう。            |
| 友 情 | 多くの人との交流の中で、自らの生き方や行動の仕方を学び、友情や連帯感をはぐくもう。  |
| 協 同 | 一人ひとりが役割を分担し、責任を担いつつ自己をみつめ、物事の遂行への意欲を高めよう。 |
| 奉 仕 | 他人への思いやりと感謝の気持ちを育て、進んで奉仕する心を育てよう。          |

## 2. 生活のめあて

- ・互いに、気持ちのよいあいさつをかわしましょう。
- ・きまりを守り、けじめのある生活を心がけましょう。
- ・「5分前行動」を心がけ、時間を守って生活しましょう。
- ・次に使う人の身になって利用しましょう。

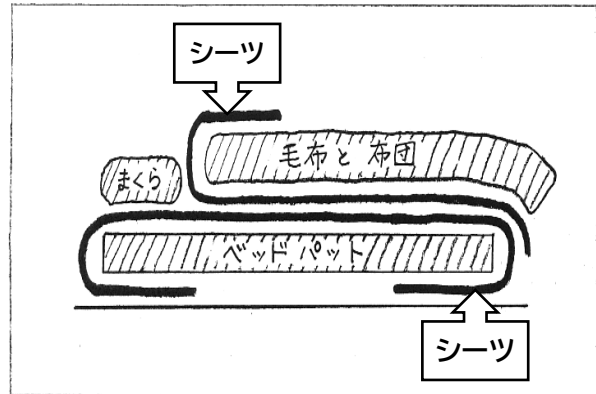
## 3. お互いに気持ちよく生活するために

|     |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 宿泊室 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 持ち物、寝具等はずいぶんいつも整理整頓をしましょう。</li> <li>2 宿泊室内での飲食は禁止です。</li> <li>3 ベッドから落ちないように、のぼりおりに気をつけましょう。</li> <li>4 自分の宿泊室以外への出入りはやめましょう。</li> <li>5 消灯時刻を守り、静かに休みましょう。</li> </ol> |
| 入浴  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 決められた時間に順序よく入浴しましょう。</li> <li>2 よく体を洗ってから浴そうに入りましょう。</li> <li>3 浴そう内にタオルを入れないようにしましょう。</li> <li>4 入浴後のあとしまつをきちんとしましょう。</li> <li>5 忘れ物がないか、確認しましょう。</li> </ol>          |
| 食堂  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 セルフサービス形式です。マナーを守り、楽しい食事にしましょう。</li> <li>2 食卓の片付けや食器などのあとしまつをしましょう。</li> </ol>                                                                                         |
| 退所  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 使用した宿泊室の寝具を整理整頓し、点検を受けましょう。</li> <li>2 退所点検が始まる前に、荷物を指定された場所に移動しましょう。</li> </ol>                                                                                       |
| その他 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 飲食は各階のロビーでしましょう。</li> <li>2 非常口を確認してください。</li> <li>3 節電・節水にご協力ください。</li> </ol>                                                                                         |

# しんぐ 寝具のしき方とたたみ方

## 【寝具のしき方(ベッドメイキング)】

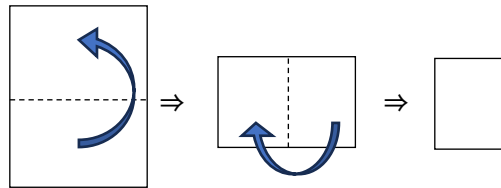
- ①ベッドパットの上にシーツをしき、  
ベッドパットの下におり込む。
- ②<sup>まくら</sup>枕を枕カバーに入れる。
- ③もう一枚のシーツを頭の方を30cm  
くらい長くしてのせる。
- ④<sup>もうふ</sup>毛布とふとんを重ね、シーツのえりもと  
をおり返す。



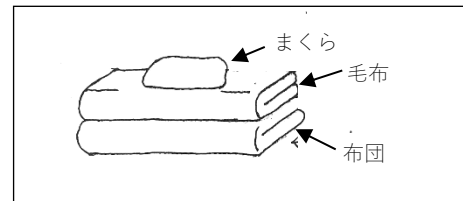
## 【寝具のたたみ方と整とんの仕方】

- ①<sup>ふとん</sup>布団・毛布は長い方から2回たたむ。

### 【たたみ方の手順】



- ②布団→毛布→枕という順番で重ねる。
- ③窓側におく。(折り目が見えるように)
- ④しわが残らないように整えて終わり。



## 退所点検5つのポイント

1. ふとんを正しくたたんでいるか
2. 窓のカギを閉めたか、カーテンを<sup>たば</sup>束ねたか
3. <sup>びひん</sup>備品を元の場所にもどしているか
4. ロッカーに忘れ物がないか
5. <sup>しょうとう</sup>消灯したか

# 清掃の仕方

|                            |                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 宿泊室                        | ①寝具をきちんと整頓する。<br>②ほうきではき、掃除機をかける。<br>③窓のさんや柵を水ぶきする。                                                                                                                                     |
| 洗面所                        | ①床をはく。<br>②床をふく。<br>③手洗い場をスポンジたわしで洗い流す。                                                                                                                                                 |
| トイレ                        | ①床(タイル)をはく。水ぶきはしない。<br>②便器の中を棒 <sup>ぼう</sup> たわしで洗い流し、周囲をふく。<br>③汚物 <sup>おぶつ</sup> の処理をする。ビニール袋が満杯 <sup>まんぱい</sup> の場合は、洗面所のゴミ箱へ捨てて、ビニール袋を交換する。<br>④トイレットペーパーなどの補充 <sup>ほじゅう</sup> をする。 |
| ホール<br>ビ<br>ル              | ①床をはく。<br>②窓のさん・柵・テーブルを水ぶきする。<br>③テーブル・いす・図書・遊具・展示物などの整理整とんをする。                                                                                                                         |
| 階<br>廊<br>段<br>下           | ①すみずみまできれいにはく。<br>②窓のさんや手すりを水ぶきする。                                                                                                                                                      |
| 研<br>修<br>室                | ①床をはく。<br>②窓や黒板のさん・机などを水ぶきする。<br>③机・いすの整とんをする。                                                                                                                                          |
| 体<br>育<br>館<br>フ<br>ロ<br>ア | ①モップで床をふき、ごみを集めて捨てる。<br>②すみをほうきではく。<br>③モップに付いたほこりは掃除機で吸い取る。                                                                                                                            |

次に利用する方々が  
気持ちよく使えるように、  
よろしくお願いします♪



## 【ゴミの後始末について】

- 感染症対策<sup>かんせんしょう</sup>として、部屋のゴミ箱<sup>てっきよ</sup>は撤去しています。
- 清掃で出たゴミは、宿泊棟2・3階洗面所ゴミ箱に捨ててください。
- 汚物<sup>おぶつ</sup>入れのビニール袋・トイレットペーパーがないときは、事務室に取りに来てください。

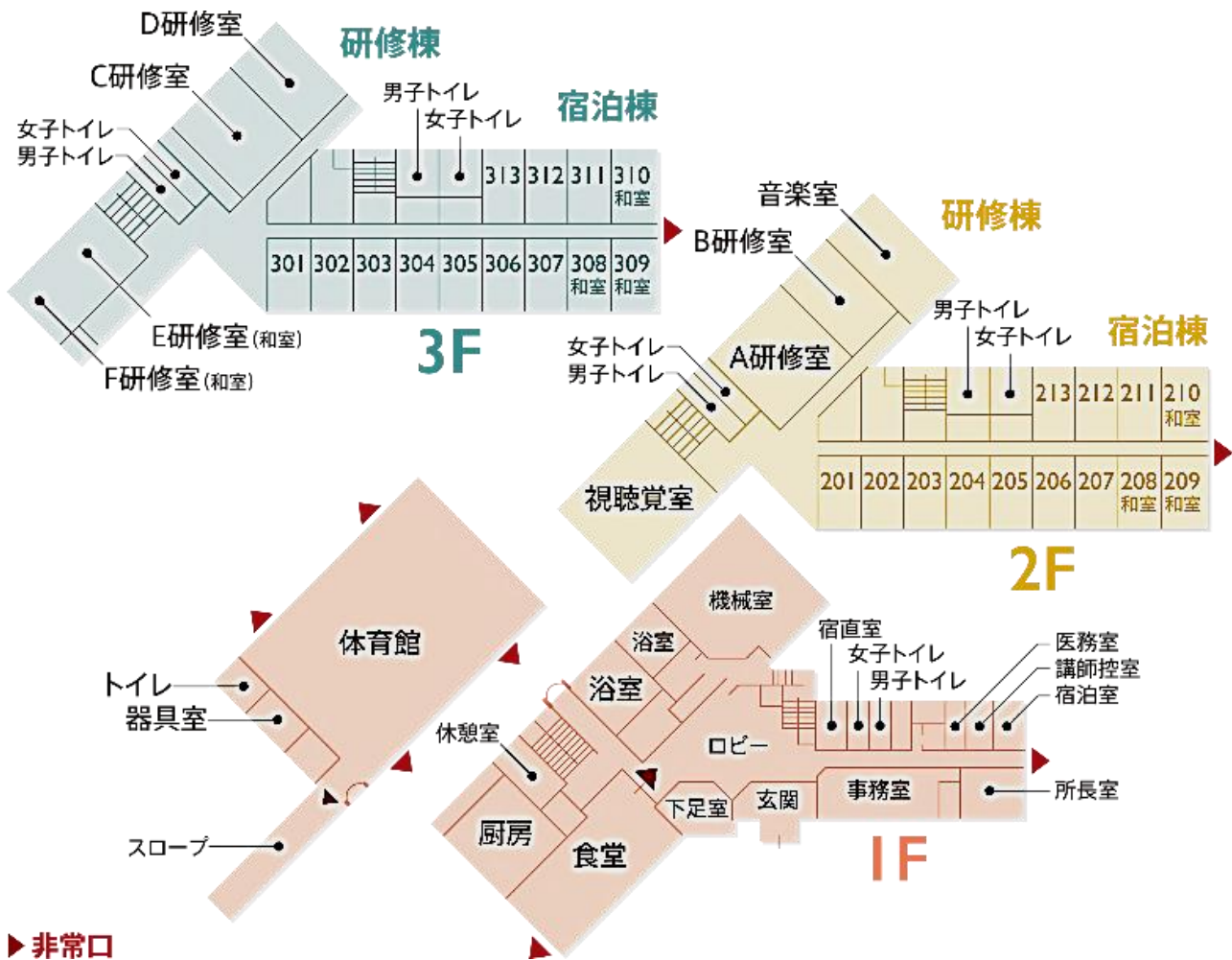
## 【清掃用具の後始末について】

- 雑巾<sup>ぞうきん</sup>は、洗ってしぼり、広げてバケツのふちにかけてください。
- 自在ほうきは、ゴミをとり除き、ちりとちりと一緒に用具箱の中にかけてください。
- 清掃用具は、元の場所に戻してください。

## 清掃活動分担表

| 宿泊室 | 記号 | 清掃場所                   | 清掃用具置場        |     |
|-----|----|------------------------|---------------|-----|
|     | A① | 宿泊棟 2 F 男子洗面所          | 洗面所           | 2 階 |
|     | A② | 宿泊棟 2 F 男子トイレ          | トイレ           |     |
|     | B① | 宿泊棟 2 F 女子洗面所          | 洗面所           |     |
|     | B② | 宿泊棟 2 F 女子トイレ          | トイレ           |     |
|     | C  | 研修棟 2 F 男子トイレ          | トイレ           |     |
|     | D  | 研修棟 2 F 女子トイレ          | トイレ           |     |
|     | E  | 研修棟 2 F ロビーと A B 研修室廊下 | A B 研修室前      |     |
|     | F  | 宿泊棟 2 F 廊下とエレベーターホール   | A B 研修室前      |     |
|     | G  | 視聴覚室                   | 視聴覚室          |     |
|     | H  | A B 研修室                | A B 研修室       |     |
|     | I  | 音楽室                    | 音楽室           | 3 階 |
|     | J① | 宿泊棟 3 F 男子洗面所          | 洗面所           |     |
|     | J② | 宿泊棟 3 F 男子トイレ          | トイレ           |     |
|     | K① | 宿泊棟 3 F 女子洗面所          | 洗面所           |     |
|     | K② | 宿泊棟 3 F 女子トイレ          | トイレ           |     |
|     | L  | 研修棟 3 F 男子トイレ          | トイレ           |     |
|     | M  | 研修棟 3 F 女子トイレ          | トイレ           |     |
|     | N  | 研修棟 3 F ロビーと C D 研修室廊下 | C D 研修室前      |     |
|     | O  | 宿泊棟 3 F 廊下とエレベーターホール   | C D 研修室前      |     |
|     | P  | C D 研修室                | C D 研修室       |     |
|     | Q  | E F 研修室・廊下             | F 研修室前        | 体育館 |
|     | R  | 体育館フロア                 | 器具室           |     |
|     | S  | 体育館トイレ(男・女)            | 体育館トイレ        | 宿泊棟 |
|     | T  | 正面 1～3 F 階段・浴室前通路      | 正面階段 3 階      |     |
|     | U  | 食堂側 1～3 F 階段           | 食堂側 3 F 階段ロビー | 研修棟 |
|     | V① | 1 F ロビー・下足室周辺          | 下足室           | 宿泊棟 |
|     | V② | 玄関                     | 下足室           | 玄関  |
|     | W  | 体育館への通路と階段・器具室         | 器具室           | 体育館 |
|     | X① | 野営場男子トイレ・炊事棟付近         | 野営場トイレ        | 野営場 |
|     | X② | 野営場女子トイレ・炊事棟付近         |               |     |
|     | X③ | 野営場身障者用トイレ             |               |     |

# 屋内施設

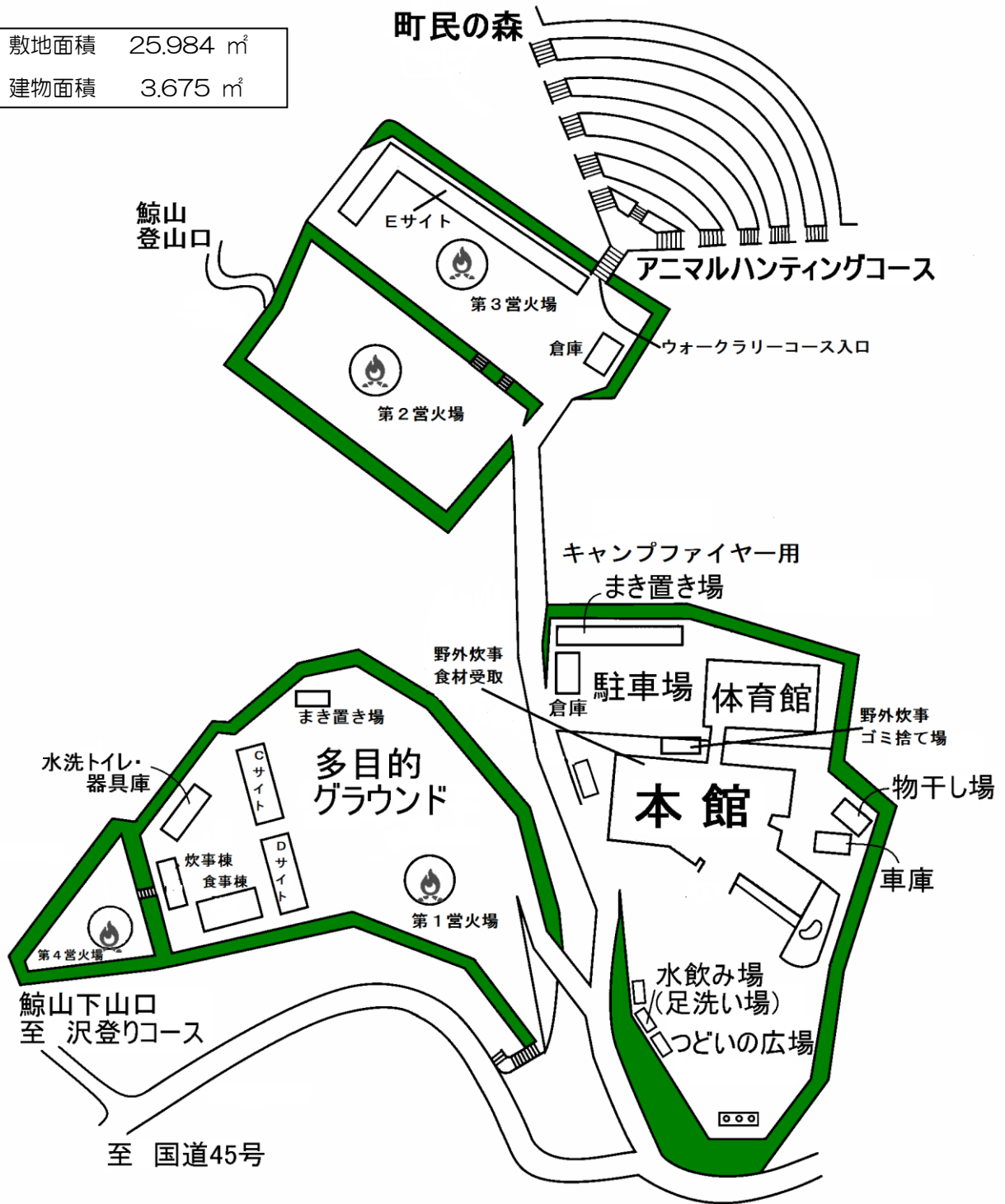


|         |     |                        |                                                                            |
|---------|-----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 管理棟・研修棟 | 1 F | 1043.61 m <sup>2</sup> | 事務室、医務室、食堂(126席)、浴室(2室)                                                    |
|         | 2 F | 463.60 m <sup>2</sup>  | A研修室(60人定員)、B研修室(48人定員)<br>音楽室(48人定員)、視聴覚室(96人定員)                          |
|         | 3 F | 397.50 m <sup>2</sup>  | C研修室(48人定員)、D研修室(48人定員)<br>E研修室(和室24畳)、F研修室(和室24畳)<br>※E F研修室は、20人程度の宿泊も可能 |
| 体 育 館   |     | 700.00 m <sup>2</sup>  | ミニバスケットボール・バスケットボールコート・バレーボールコート・テニスコート各1面、バドミントンコート2面                     |
| 宿 泊 棟   | 2 F | 535.45 m <sup>2</sup>  | 洋室10室(8人定員)、和室2室(4人定員)<br>和室1室(5人定員)、リネン室                                  |
|         | 3 F | 535.45 m <sup>2</sup>  | 洋室10室(8人定員)、和室2室(4人定員)<br>和室1室(5人定員)                                       |

館内宿泊 合計人数 約 200 名

# 屋外施設

敷地面積 25.984 m<sup>2</sup>  
 建物面積 3.675 m<sup>2</sup>



|       |                                             |                |                |
|-------|---------------------------------------------|----------------|----------------|
| 食事棟   | 約 70 人(固定テーブル 12 台)<br>約 60 人(移動式テーブル 10 台) | 第 1 営火場        | 約 80 人         |
| 炊事棟   | 蛇口 20 個・かまど 20 個                            | 第 2 営火場        | 約 150 人        |
| C サイト | 7 人用ドームテント 8 張                              | 第 3 営火場        | 約 100 人        |
| D サイト | 7 人用ドームテント 6 張                              | 第 4 営火場        | 約 20 人         |
| E サイト | 7 人用ドームテント 14 張                             | ※テントサイトとしても利用可 | 7 人用ドームテント 4 張 |

テント宿泊 合計人数 約 160 名

## ～よくあるお問い合わせ①～

### Q1. 利用日の申し込み締め切りを過ぎているのですが、まだ間に合いますか。

宿泊か日帰りか等利用方法によって、申し込み期限が変わってきます。P.1～2をご参照ください。期限を過ぎてからですと、ご希望に添えない場合もあります。提出書類もありますので、お早めのお申し込みをお願いします。詳細は、お問い合わせください。

### Q2. 部屋割りや清掃分担は、いつ頃届きますか。

団体が利用する約2週間前までに、こちらから送付いたします。各団体の申請書(人数)をもとに、部屋割り担当が作成します。部屋割りについてご要望がありましたら、2週間前までにお問い合わせください。

### Q3. どんな物品を借りることができますか。

CFに関する用具、視聴覚機器(プロジェクター等)、団体の研修に必要な物品の貸し出しも行っています。気軽にご相談ください。また、男女の各浴室にある洗濯機や乾燥機もご利用できます。

### Q4. 食堂を利用したいのですが、食事数やアレルギー対応について、いつまでに変更できますか。

P.3、P.8 ご参照ください。全部をキャンセルする場合、原則として、入所日を基準に14日前の正午を期限とします。一部のキャンセル、食事数の変更をする場合、原則として、入所日を基準に7日前の正午を期限とします。アレルギー対応については、1ヶ月前までに必ず食物アレルギー調査書の提出をお願いします。期限を過ぎてからの連絡の場合、食事(または食材等)の料金を全額頂くことや代替食の対応ができないこともあります。※詳しくは、個別に相談してください。

**【連絡先：ケイエム企画 電話0193-84-3391 (原則9:00～15:30)】**

### Q5. 活動中に出たゴミは、どのようにしたらよいですか。

団体が持参した荷物により生じたゴミは、持ち帰っていただきます。各団体の引率者は、ゴミの分別指導を徹底してください。野外炊事が出たゴミについては、「①生ごみ」「②お茶パック」「③その他のゴミ」の3つに分別して、指定された場所へ捨ててください。

公共交通機関を利用して遠方より来所され、ゴミの持ち帰りが不可能な場合はご相談ください。

### Q6. シャンプー、リンス、ドライヤーはありますか。

シャンプーやリンスは備え付けの物もありますが、各利用者へ持参をお願いしています。※肌アレルギー等の対応のため

ドライヤーは各階の洗面所に備え付けてある物(男女各2個)を使用してください。※洗面所でのみ使用可。

## ～よくあるお問い合わせ②～

### Q7. 野外炊事で食材の持ち込みはできますか。

可能です。各団体に食材を持参して、野外炊事やバーベキュー等の活動を行うことができます。しかし、当施設で注文した食材と一緒に混ぜて使用することはしないでください。

### Q8. 沢登りに必要な物を教えてください。また、活動前の準備や活動後のシャワーまでの流れを教えてください。

非常に多い問い合わせです。

#### 【沢登りに必要な物】

| 個人の持ち物                                                                                                                            | 団体の持ち物 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>【沢登りの服装】</b><br>・長袖 ・長ズボン ・靴下 ・軍手 ・水着<br>・ズック(ぬれても良いもの)※かかと付きサンダルは不可<br><b>【その他】</b><br>・バスタオル ・着替え ・濡れた服を入れる袋<br>・虫よけ(必要に応じて) | ・救急セット |

※特に、長袖、長ズボン、靴下の着用は徹底させていただきます。

【活動の流れ】 ご不明な点は、お問い合わせください。

#### (1)身支度をする

・ 宿泊室や脱衣所等で着替えをして、活動後の着替えは脱衣所に置く。

※原則として、手に荷物は持たない。

#### (2)集合し、安全のための装備を着用する

・ 玄関前に集合整列し、指導員の指示に従い、ライフジャケットとヘルメットを身につける。

#### (3)活動についての説明を聞く

・ 活動の流れ、注意事項等について、指導員の説明を聞く。

#### (4)活動場所へ移動する

・ 指導員が先導し、活動場所(沢登りコース入口)へ移動する。

#### (5)沢登り

・ 指導員の指示に従って活動を進める。

#### (6)青少年の家へ移動する

・ 指導員が先導し、青少年の家へ移動する。

#### (7)ライフジャケット、ヘルメットを返却する

・ 水飲み場(足洗い場)でライフジャケットとヘルメットを軽く水洗いしてから返却する。

・ ライフジャケットは、チャックを閉め、ベルトをしっかり留めてハンガーにかける。

#### (8)着替えをする

・ 玄関に入る前に、水着になる。

・ 脱衣所に移動し、着替えをする。※玄関内の足拭きマットで足を拭く。

・ 着替え後、脱衣所内の整理整頓をして、忘れ物がないか確認する。



