生活にあたって

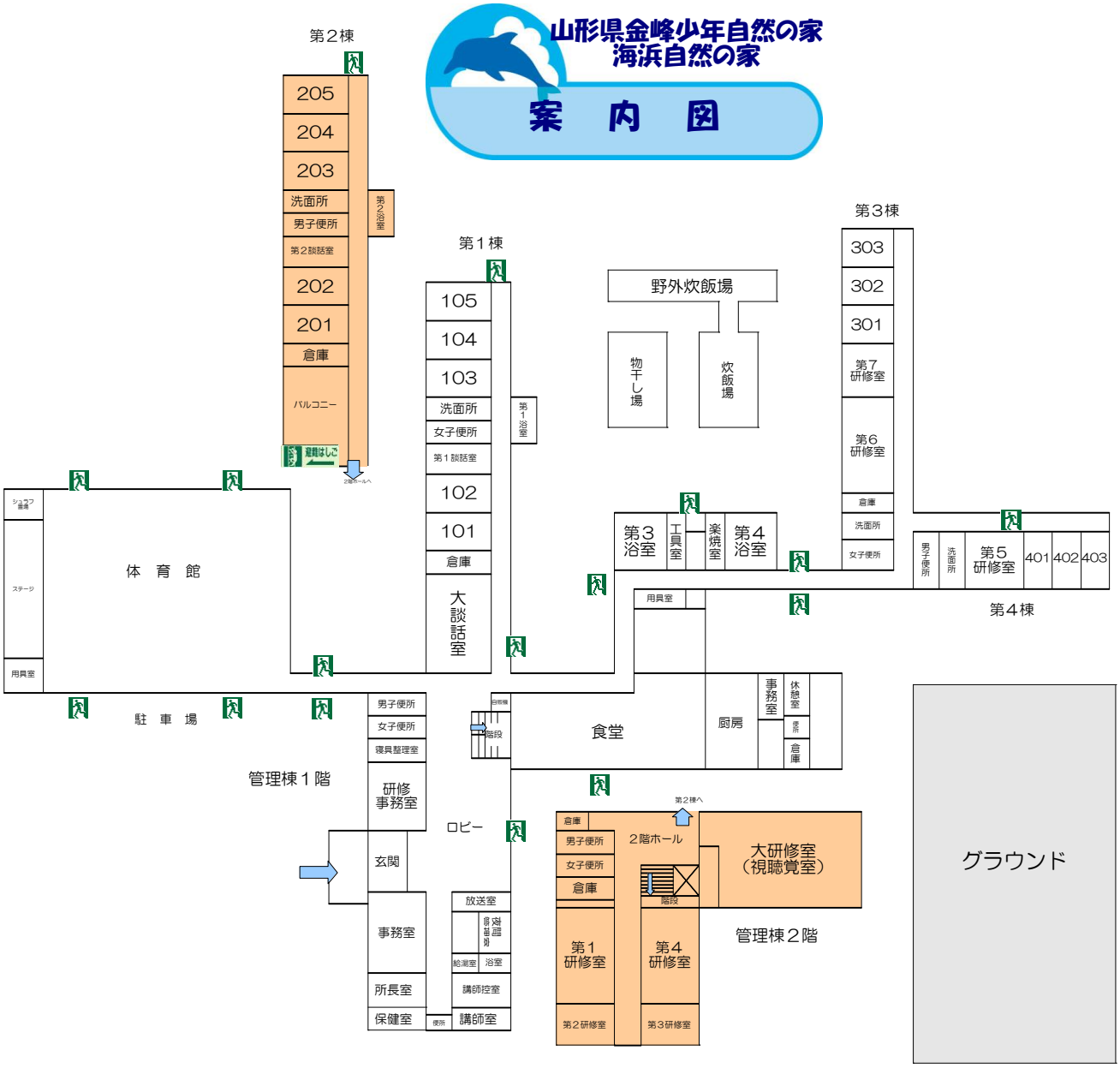
（１）宿泊について

＜館内泊＞　最大２１０名（但し、団体内の構成が大人・子ども・男女等の関係で実際はこの数より少なくなります）

第１棟	１０１～１０５号室（各室２段ベッド　定員１０名）		
	第　１　談　話　室（和　　室　定員　５名）	６室	最大５５名
第２棟	２０１～２０５号室（各室２段ベッド　定員１０名）		
	第　２　談　話　室（和　　室　定員　５名）	６室	最大５５名
第３棟	３０１～３０３号室（各室２段ベッド　定員１０名）		
	第　６　研　修　室（和　　室　定員１５名）		
	第　７　研　修　室（和　　室　定員１０名）	５室	最大５５名
第４棟	４０１～４０３号室（各室２段ベッド　定員１０名）		
	第　５　研　修　室（和　　室　定員１５名）	４室	最大４５名

※第６・７研修室はアコーディオンカーテンで間仕切りする２部屋続きとなっています。

※第１棟便所と第２棟便所は男子用・女子用に切り替えができます。



（２）研修室について

	大研修室	第１研修室	第２研修室	第４研修室
仕様	最大１０８席フロア 黒板・ｽｸﾘｰﾝ・音響	４０席　フロア 黒板・ｶｰﾃﾝ	１２席　フロア 黒板	４０席　フロア 黒板・ｽｸﾘｰﾝ・ｶｰﾃﾝ
	第５研修室	第６・７研修室		
	長ﾃｰﾌﾞﾙ有　畳部屋 黒板・ｶｰﾃﾝ	長ﾃｰﾌﾞﾙ有　畳部屋・ｶｰﾃﾝ ｱｺｰﾃﾞｨｵﾝｶｰﾃﾝで間仕切り可		※移動ｽｸﾘｰﾝあります

（３）野外施設について

テントサイト・・・野外炊飯場の西側の松林とグラウンドをご利用ください。ただし、キャンプファイヤーを行う場合は、グラウンドをテントサイトとしての利用はできません。
・ドーム型テント３０張（１５０名分）用意してあります。

グラウンド　・・・ビバーク泊（約１００名分）ができます。
※悪天候時や緊急避難場所は体育館になります。シュラフシーツを必ず使用してください。

野外炊飯場・・・・かまど、蛇口とも３０班分（バーベキューは20班分）備えております。
屋根つきなので、多少の悪天候でも炊飯活動は実施することができます。

アスレチック・・・様々なアスレチックがあり、中学生以上の利用を想定しているものがあります。
(R３使用禁止)　　小学生以下のお子さんが利用する際は、下見をしたうえで利用するかご判断ください。
※令和４年度使用再開予定（５基）

（４）生活時間について

【守っていただきたい生活時間】

職員の活動支援時間　８：４０～１２：００、１３：００～１７：００

活動等	時　間	場　所
出会い・別れのつどい オリエンテーション	8:40～12:00、１3:00～17:00	ロビー、体育館、 大研修室など
入浴	19:00～22:00 ※カヌー後のシャワーは相談に応じます	第１～４浴室
食堂使用時間	【朝食】　7:３０～　8:１５ 【昼食】　１２:００～１３:００ 【夕食】　１８:００～１９:００	食堂
野外炊飯の食材受け取り ※携帯食等は、前日から受け取り可	【朝食】　6:３０～ 【昼食】　１０:３０～ 【夕食】　１５:３０～	食堂
弁当受け渡し	カッパル弁当　１１:３０～ 登山弁当　7:３０～ おにぎり　9:００～	食堂等
天体観測・ジオ学習	内容、時間および場所については要相談	
夜間施錠 （利用団体が館内泊のみの場合）	２２：３０～翌６：００	

その他

自然の家バス	8:４０～１２:００ 、１３:００～１７:００	
飲酒を伴うミーティング	１９:００～２２:００	食堂のみ

（５）生活時間例

活動プログラムＢ面は、下記の時間帯や活動内容に沿って、作成してください。

時間	6:30	7:00	7:30~8:15	9:00~12:00	12:00~13:00	13:00~18:00	17:00~17:30	18:00~19:00	19:00~21:00	21:30
活動内容	起床・洗面・寝具整理	清掃	朝食	午前の活動	昼食・休憩	午後の活動	夜間管理員との打合せ	夕食・休憩	夜の活動・入浴	消灯・就寝

★活動の設定は、午前１つ、午後１つ、夜１つとして、ゆとりを持たせることをお勧めします。

（６）到着～オリエンテーション

【到　着】

・　引率の代表者は受付で場所、人数、料金、プログラム等の確認をします。
（到着後の誘導係は、引率の代表者以外の方にご担当していただきますようお願いします。）

【出会いのつどい、別れのつどい】

・　「分館長あいさつ」を必ず「つどい」の次第に入れてください。

※　分館長不在の場合は、研修担当の職員があいさつをします。

・　つどいの時間帯は、８：４０～１２：００、１３：００～１７：００。

『出会いのつどい』の例

① はじめの言葉
② 引率者代表あいさつ
③ 海浜自然の家分館長のあいさつ
④ 誓いの言葉
⑤ おわりの言葉

終了後、オリエンテーション

『別れのつどい』の例

① はじめの言葉
② 感想発表
③ 引率者代表あいさつ
④ 海浜自然の家分館長のあいさつ
⑤ おわりの言葉

※つどいの進行は、各団体で行っていただきます。

【オリエンテーション】

出会いのつどい終了後に必ず予定に入れてください。研修担当の職員が行います。

オリエンテーションの内容（団体のねらいや活動によって変わります）
・ 避難経路の確認と、ごみの始末について
・ 公共の場としての自然の家の使い方について
・ 自然の中で活動する上での注意点
・ 館内泊の場合には、ベッドメイクの仕方

（７）食事について

【Ｒ３年度は、コロナ禍によって対応が表記と異なる部分がありますので、最終頁にある「自然の家をご利用される皆様へ」を必ずご確認ください】

食　堂　（定員 132 名）

食事は以下の時間内でお願いします。都合がつかない場合はご相談ください。

朝食 7:30～8:15	昼食 12:00～13:00	夕食 18:00～19:00

① 食事前は、必ず手洗いをします。
- 昼と夕食は、盛りつけられたご飯とおかずを受け取ります。
  朝食のおかずはセルフ形式です。大皿から各自で決まった量を盛り付けます。
- ご飯の量は調節ができますので、盛りつけ時に給食職員へ声をかけてください。（おかわりできます）

② 食事後は、
- 同じ種類の食器をまとめ、返却口に戻します。食べ残しは、生ゴミの青いザルに入れます。
- テーブルを布巾できれいにふきます。布巾は洗ってから元の場所に戻します。
- テーブルの下（足元）もきれいにします。（最後に引率者は確認）

③ その他
- 食堂利用定員を超える場合は、時間交替制をとることがあります。（事前・受付時に確認）
- 食堂利用は上記の通り、時間厳守でお願いします。（委託業務のため）
- 朝食時の盛り付けは時間がかかりますので、引率者が行ってください。（配膳係を設ける場合は支援）
- **食物アレルギー対応の代替食がある場合、引率者が必ず立ち会い、最初に受け取るようお願いします。**

野外炊飯

① **野外炊飯の１回目は、職員が説明します。説明後の活動からは原則として自主活動となります。**
② メニューは選択制のため、「給食申込書」に必要事項を記入してください。
③ 野外炊飯１班の基本人数は６名です。
④ 食材の受け渡しは、必ず団体の担当者の同行をお願いします。注文したメニューの**食数・アレルギー対応等を確認して受け取ってください**。（多人数の場合は、複数の担当者が必要）
⑤ 食器洗いの洗剤・スポンジ・たわしは、自然の家のものを使用してください。
（金だわしやワイヤーブラシなどの使用はご遠慮ください。釜が削られて穴が開く事例があり）
⑥ 食器拭きなどで使用する布巾は、各団体で準備してください。
⑦ 薪炊飯以外に携帯ガスコンロ・卓上ガスコンロを使う炊飯もできます。活動に合わせ選択してご利用ください。
⑧ 食中毒等の事故防止のため、炊飯活動に**食材の持ち込み、持ち帰りはご遠慮ください。**
⑨ 野外炊飯場チェックカードに従い、後始末のチェックをお願いします。

カッパル弁当・登山弁当等について

① カッパル弁当と登山弁当の受け渡しは、必ず団体の引率者の同行をお願いします。
食べ終えたら、弁当の容器・空き缶・生ごみに分別して所定の場所に片付けてください。
② 食べ残しや余った弁当の**持ち帰りはご遠慮ください。**

持参弁当

持参弁当のゴミは、すべて持ち帰りとなります。団体ごとにゴミ袋の準備をお願いします。
ただし、食べ残しや生ゴミが出た場合の処分については、職員にご相談ください。

（８）入浴について

	第１浴室・第２浴室	第３浴室	第４浴室
1回の利用人数	５～１０人	１５～２０人	１０～１５人
蛇口とｼｬﾜｰ数	３口	５口	５口
洗濯機	なし	あり	あり

①使用時間

19:00～22:00 を基本とします。

②浴室の割り振り

職員が利用団体の人数や状況に応じて割り振ります。

③その他

- シャンプーや石けん、タオルは、団体または各自で用意してください。
- 入浴時間は、１５～２０分程度を目安に計画してください。
- 風呂からあがる際は髪や体をタオルでよく拭き、脱衣所や廊下を水で濡らさないようにしてください。
- 浴室使用時は、団体引率者で必ず見届けをお願いします。
- ドライヤーの使用は、洗面所のみとし１台までとします。（ブレーカーが落ちますので宿泊室での使用はご遠慮ください）

（９）ベッドメイキング

ベッドにセットされているもの

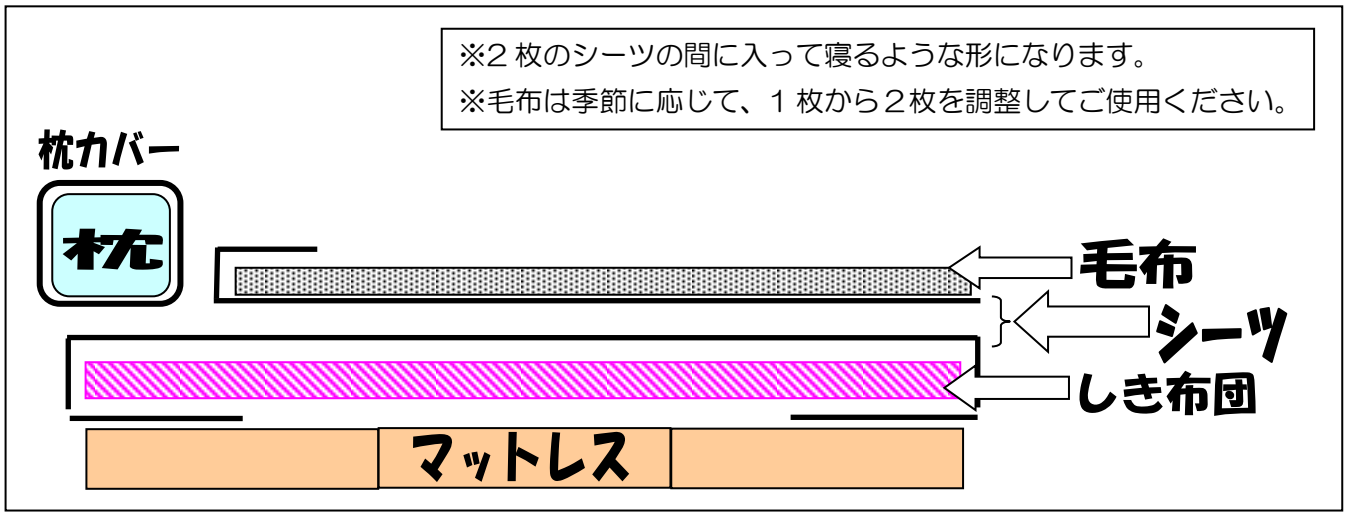
- まくら　１つ
- 毛布　２枚
- 敷布団　１枚
- マットレス　１枚

セット図

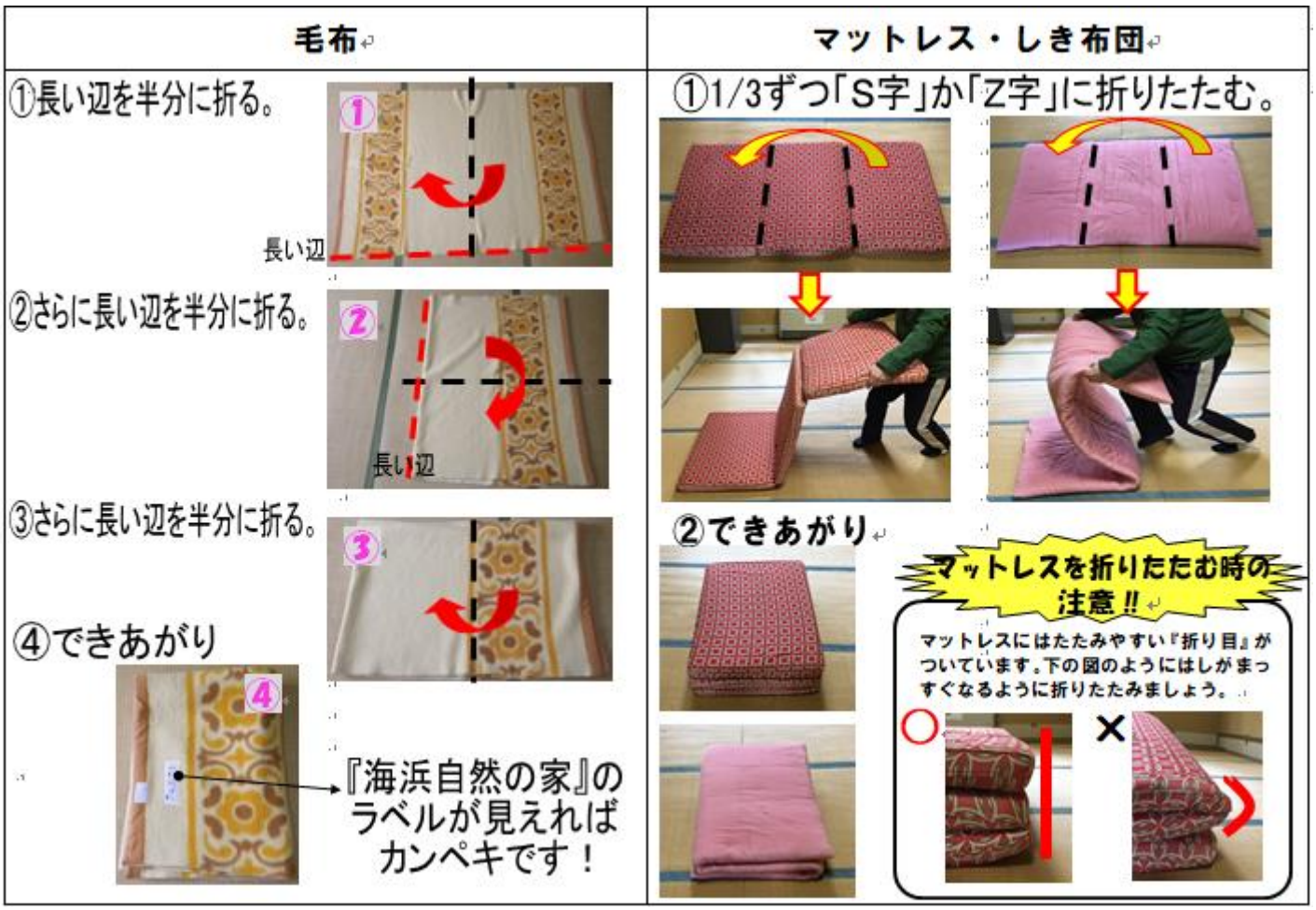
①体育館通路廊下のテーブルからシーツ・枕カバーを運ぶ

- シーツ２枚、枕カバー１枚が１人分です。
- 各部屋の代表の人（係）が、班の人数分のシーツや枕カバーを運びます。

②ベッドメイキング



③　片づける



・布団や毛布は、次に使う人が気持ちよく使えるようにきれいに、しっかりたたみます。

④　シーツ・枕カバーを返す

・シーツ・枕カバーは部屋毎 1 枚のシーツで風呂敷包みにし、所定の場所に返却してください。

（10）夜間管理について

・当所では早朝・夜間（17:15～翌朝 8:30）の活動と施設管理を外部業者に委託しています。
・宿泊の場合は、17:00 以降に「夜間管理員の打ち合わせ」行います。
内容は、緊急時の連絡先、夜間の活動、宿泊者名簿、翌朝の清掃場所の確認等です。

（11）清掃について

☆次の団体が気持ちよく使えるように、きれいに清掃しましょう。

	清　掃　場　所	清　掃　時　間
館　内	・宿泊室　・研修室　・体育館 ・浴　室　・廊　下　・洗面所	原則として、起床から朝食まで。
その他	・ｷｬﾝﾌﾟﾌｧｲﾔｰやﾎﾞﾝﾌｧｲﾔｰ、ｷｬﾝﾄﾞﾙﾌｧｲﾔｰの後始末 ・テントサイトや野外炊飯場の後始末	団体の都合のよい時間に プログラムへ組み入れてください。

※利用団体が重なっている場合は、清掃場所を調整させて頂きます。夜間管理員との打ち合わせ時にご確認ください。

※部屋点検チェックカードに従い、部屋点検前チェックをお願いします。

（12）各活動の支援について

・野外炊飯特別メニューの一部とカヌー活動等を除き、原則利用団体による自主活動となります。

・職員による指導・支援の可否については、活動資料集をご確認ください。

※活動の際に職員に依頼できる時間帯は、原則【8:40～12:00　13:00～17:00】です。

子ども会やPTCA等では事前研修および下見をして、活動に臨むことをお勧めします。

（13）持ち物と係活動

①　持ち物について（参考）

個人で準備するもの	団体で準備するもの
★活動状況をよくイメージして必要な準備物を指示。 ★子ども自身がリュックにつめる準備段階が大事な学びの場 【例】 ｽﾞｯｸ靴（内ばき・外ばき）／長靴／軍手／ｶｯﾊﾟ（ﾎﾟﾝﾁｮﾀｲﾌﾟより上下ｾﾊﾟﾚｰﾄのものが活動的です）／帽子／着替え／ﾀｵﾙ／筆記用具／洗面用具／懐中電灯（両手が使えるようにひもを付けるか、ﾍｯﾄﾞﾗｲﾄﾀｲﾌﾟが便利です）／水筒／海浜活動の場合は水着やﾏﾘﾝｼｭｰｽﾞ類（ﾊﾞｯｸﾊﾟｯﾄﾞで固定できるもの）登山やﾛﾝｸﾞｳｵｰｸの場合、小ﾘｭｯｸやﾃﾞｲﾊﾞｯｸﾞ類／必要に応じて常備薬類等 ◇◇◇持ち物への記名の徹底を！◇◇◇	緊急用車両／救急薬品／入浴用石けんとｼｬﾝﾌﾟｰ／しおり／宿泊者名簿（しおりに記載されている場合は不要）／活動用具（ﾏｼﾞｯｸﾍﾟﾝ、用紙等）／炊飯用ふきん各班分／参加者の保険証の写しや家庭連絡簿等 ※登山やﾛﾝｸﾞｳｵｰｸ時の補助食として「行動食（ｷｬﾝﾃﾞｨやﾁｮｺﾚｰﾄ等）を用意すると効果的。 登山おやつ（２１０円）が注文可 ※ＣＤラジカセ等が必要な場合は団体で準備 ※指導者の方も上履きをご用意ください。

なお、以下のものは利用団体への貸出しが可能ですので、ご希望の際は事前にお申し出ください。

- 野外活動用ＬＥＤランタン7台（電池は各団体でご準備ください）
- プロジェクター（ＡＣ電源）１台
- ワイヤレスマイク（ＡＣ電源・電池式）１台
- ブルーレイプレーヤー（通常大談話室に備え付けてあります）

②　係活動について

活動のねらいや指導者の思い、団体の実態に合わせて、係を編成すると活動がスムーズに進みます。

【係の例】班長・副班長・保健・活動・レク・清掃・食事・生活（シーツ）など

（14）その他（配慮事項）

≪バス利用について≫

・下記のような場合にバス利用ができます。その際に「バス利用申込書」を事前に提出してください。

✧　当所利用期間中に研修の活動場所へ移動する場合

✧　吹浦・遊佐駅までの送迎

※複数団体が利用希望の場合は、事前調整が必要になります。

・バスの乗車定員は４５名。それ以上の人数は往復運行となります。

・各学校や居住地への送り迎えは行なっておりません。

・バスの運行が可能な時間【8:40～12:00　13:00～17:00】

≪飲食・喫煙について≫

・敷地内（野外活動フィールド含）全面禁煙。

・引率者の飲酒を伴うミーティングは、19:00～22:00 の時間帯で、食堂でのみ可。

※宿泊室での飲食・飲酒は禁止

≪その他≫

・持ち込んだゴミ（おやつの空袋・カンやビン、ペットボトル類）は、必ずお持ち帰りください。

・施設の器具や用具を使用し、破損や紛失があった際は、実費弁償していただく場合があります。

・忘れ物・落し物は３ヶ月間保管します。それ以降は処分致します。

≪野外活動における安全対策≫　虫の対策は、季節によって変わってきます。

	所としての対策	団体での対策
雷	・事務室、ラジオ等での情報収集	・発生時は外での活動を中止する。 ・いち早く建物の中に入る。
スズメバチ （ハチ）	・ハチトラップの複数設置。定期的見回り ・団体へのハチジェットの貸出	・大声を出したり、攻撃したりしない。 ・黒っぽい服装を避ける。
マダニ	・ささやぶの整備草刈り ・団体へ服をはらうためのほうきの貸出	・長そで、長ズボンでの活動 ・活動後の確認。発見時は至急通院。 ・就寝時は着替える。
ドクガ 他害虫	・早期の防虫散布。定期的な見回り ・専門家からの情報収集	・長そで、長ズボンでの活動 ・活動後の確認。被害時は通院。
クマ	・団体へのクマ鈴の貸出。	・クマ鈴の着用。 ・複数での活動。大きな声を出す。
暑さ	※アイスノン等を冷やす冷凍庫は十分にありません。	・のどが渇く前の水分補給 ・クーラーボックス等で冷物準備

※虫除けスプレー類を持たせる場合は、使用法を事前指導してください。

(15) 出前講座　→自然の家職員が活動地に出向き、直接支援

１【教育課程にかかわる】出前講座
教育課程の一環として授業や事業を実施する庄内地域の幼稚園・保育園及び各種学校団体は、通年受け入れております。 ※職員体制や用具の面で、企画事業・主催事業・受入事業と重なった時は実施できない場合があります。
２【社会教育団体向け】出前講座
「仲間づくりゲーム」「クラフト」「うどん打ち」などの活動をする庄内全域の子ども会・PTA・公民館・学童保育・児童館・放課後子ども教室等は、１１月～４月の間に受け入れております。 ※職員体制や用具の面で、企画事業・主催事業・受入事業と重なった時は実施できない場合があります。
３　申し込み
食事ありの場合は実施の２１日前、食事なしの場合は実施の１４日前まで出前講座申込書をご提出ください。（HP からダウンロードできます）

(16) 天体観測学習

①夜の研修活動として実施しております。自然の家天体指導員が、実際の星空、望遠鏡やパソコン映像などを使って、児童生徒に合わせた内容で指導します。雨天曇天のときはパソコン映像の学習で対応しますので、当日のキャンセルはできません。
②天体指導員を依頼する際、指導員謝金は不要です。
③代表者は、天体観測学習の 15 分前に天体指導員との打合せを１Ｆロビーで行います。

(17) ジオパーク出前講座

①夜の研修活動として実施しております。鳥海山・飛島ジオパークの豊かな自然や地球の営みなどについて、わかりやすい講義や「ジオキッチン」の火山実験などを通して、楽しくおいしく学ぶ講座です。
②出前講座の講師は、鳥海山・飛島ジオパークガイドの会に依頼をして、派遣されます。講師謝金は不要です。
③代表者は、講座実施前に講師との打合せを行ってください。

(18) 下見について

◎職員が対応できる時間帯は、8:40～12:00,13:00～17:00 です。担当者が不在の場合もありますので、事前に相談をお願いします。