

生活にあたって

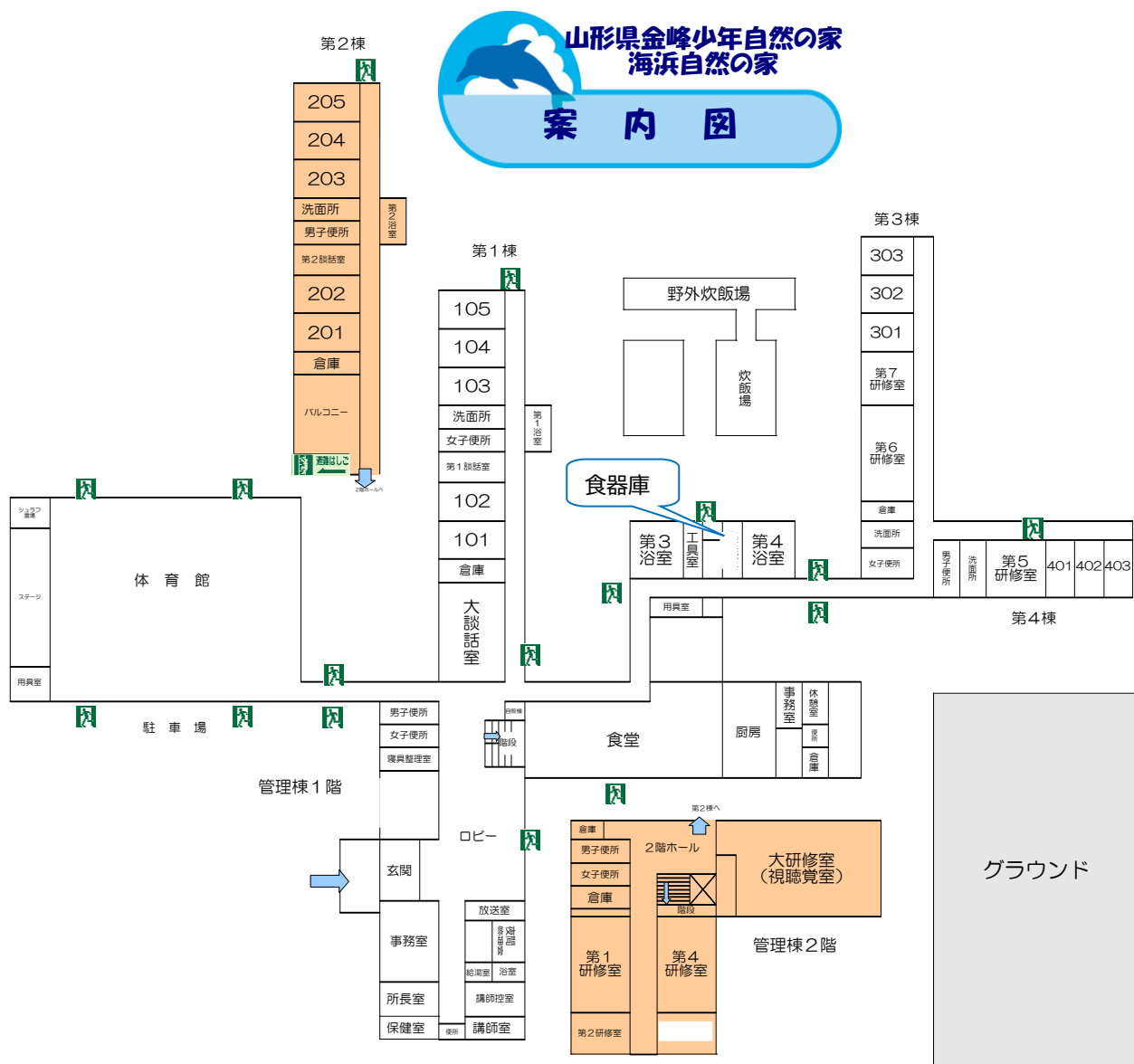
(1) 宿泊について

＜館内泊＞ 最大210名(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。)

	棟の室数・定員(最大数)	部屋番号	形態	各部屋の定員
第1棟	6室	101～105	2段ベッド	10名
	55名	第1談話室	和室	5名
第2棟	6室	201～205	2段ベッド	10名
	55名	第2談話室	和室	5名
第3棟	5室	301～303	2段ベッド	10名
	55名	第6研修室	和室	15名
		第7研修室	和室	10名
第4棟	4室	401～403	2段ベッド	10名
	45名	第5研修室	和室	15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部屋続きです。

※第1棟、第2棟トイレは男子用・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
			
最大108席 フロア 黒板・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・カーテン
第5研修室	第6・7研修室		
			
長テーブル有 畳部屋 黒板・カーテン	※移動スクリーン・プロジェクターの貸し出しができます。		
	長テーブル有 畳部屋・カーテン オーディションカーテンで間仕切り可		

(3)野外施設について

グラウンド	・ビバーク泊(約100名分)ができます。 ・ドーム型テント(5名定員)30張が利用できます。 ※悪天候時の緊急避難場所は体育館。
野外炊飯場	・かまど、蛇口とも30班分(鉄板焼きは20班分)備えております。 ・屋根があり、多少の悪天候でも炊飯活動ができます。 ・強風時はペール缶を利用した炊飯活動ができます。
アスレチック	・令和4年度に5基が新しくなりました。 ・黄色テープが巻かれた古い遊具は利用禁止です。



(4)生活時間について

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 等
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 ※人数で調整
食堂使用時間	朝食	7:30 ～ 8:15	食堂
	昼食	12:00 ～ 13:00	
	夕食	18:00 ～ 19:00	
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 ～	食堂
	昼食	10:30 ～	
	夕食	15:30 ～	
弁当受け渡し	カッパル弁当	11:30～	食堂等
	登山弁当	7:30～	
	おにぎり	9:00～	
天体観測・ジオ学習	要相談		要相談
消灯	23:00		
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～ 17:15	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。
※ 到着後の誘導は、受付を担当する方以外の方が担当してください。

【出会いのつどい、別れのつどい】(入所式・退所式)

- ・ 「分館長あいさつ」を次第の中に入れてください。
※ 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**を原則とします。
- ・ つどいの進行は各団体で行ってください。

『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

【オリエンテーション】

出会いのつどい終了後に必ず入れてください。研修担当の職員が行います。

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

【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。】

※食事、食材の受け取りの際は、必ず団体の担当者が同行し、食数・アレルギー対応等を確認してください。多人数の場合は、複数の担当者が必要です。

食堂（定員 132 名）

食事は以下の時間内をお願いします。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

- ・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。

② 食事後

- ・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。（最後に引率者が確認してください。）

③ その他

- ・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）
- ・利用は上記の時間厳守をお願いします。
- ・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。
- ・宿泊団体の水筒への麦茶のサービスはおこなっておりません。

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「給食申込書」でご注文ください。
- ③ 野外炊飯1班の基本人数は6名です。
- ④ 野外炊飯などで使用する布巾は、各団体で準備してください。
- ⑤ 薪炊飯と卓上ガスコンロを使う炊飯が選択できます。
- ⑥ 食中毒等の事故防止のため、炊飯活動への食材の持ち込み、持ち帰りはご遠慮ください。
- ⑦ 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 食べ残しや余った弁当の持ち帰りはできません。
- ② 弁当の容器・生ごみは分別して所定の場所に片付けてください。

持参弁当

持参弁当のゴミは、すべて持ち帰りとなります。ゴミ袋は団体ごとにご準備ください。

(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。
- ・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、洗面所のみで、1台まで可能です。（ブレーカーが落ちますので宿泊室での使用はできません。）
- ・洗濯機の使用をご希望の場合は、職員までお声がけください。

(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 |

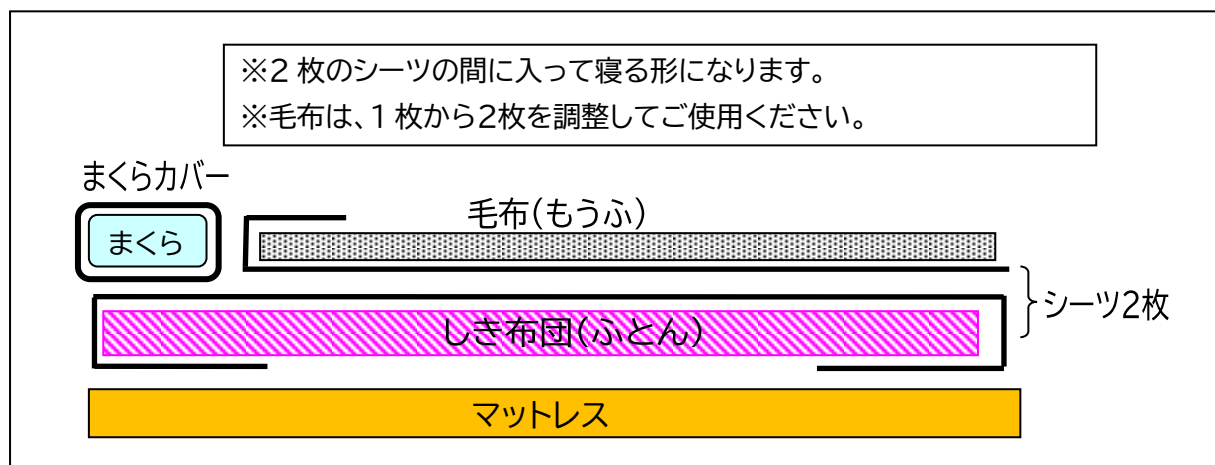
セット図



① シーツ置き場（ロビーのテーブル）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。

②ベッドメイキング



② 片づける

毛布	マットレス・しき布団
①長い辺を半分に折る。 長い辺 ②さらに長い辺を半分に折る。 長い辺 ③さらに長い辺を半分に折る。 ④できあがり 『海浜自然の家』のラベルが見えればカンペキです！	①1/3ずつ「S字」か「Z字」に折りたたむ。 ②できあがり マットレスを折りたたむ時の注意!! マットレスにはたたみやすい『折り目』がついています。下の図のようにはしがまっすぐなるように折りたたみましょう。 ○ ×

・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たたみます。

④ シーツ・枕カバーを返す

- ・ロビーの白い布袋に、シーツと枕カバーを分けて返却してください。
- ・シーツ返却場所は、最後に引率者が確認し、整頓してください。

(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 にロビーで「引率者代表者と夜間管理員の打ち合わせ」を行います。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。プログラム内に打ち合わせの時間を設けてください。

(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 ・廊下 ・洗面所	原則として、起床から朝食まで
その他		・ボン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

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

※ 職員による部屋点検前に、部屋点検チェックカードに従い、引率者で点検をお願いします。

(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。
- ・所員による指導・支援の可否については、活動資料集をご確認ください。
- ・所員に依頼できる時間帯は、【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

自分で持ち物を準備することも大事な学びとなります。

活動をイメージし必要な準備物を指示してください。記名の徹底をお願いします。

個人で準備するもの(例)	団体で準備するもの(例)
☐ 内ばき ☐ 外ばき ☐ 長靴 ☐ 軍手 ☐ タオル ☐ 帽子 ☐ カップ(上下分れたタイプのものが活動的です) ☐ 着替え ☐ 筆記用具 ☐ 洗面用具 ☐ 懐中電灯(両手が使える紐付きやヘッドライトが便利です) ☐ 水筒 ☐ 水着(海水浴、カヌー活動の場合) ☐ マリンシューズ類(かかとが固定できるはきもの) ☐ 小リュック(登山やロングウォークの場合) ☐ 常備薬類	☐ 緊急用車両 ☐ 救急薬品 ☐ 入浴用石けんとシャンプー等 ☐ しおり ☐ 活動用具 (筆記用具、用紙、CD プレイヤー等) ☐ 炊飯用ふきん ☐ 家庭連絡簿 等

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

- ・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）

(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利用ができます。「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、自然の家が定める研修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。
- ・バスの運行については、カヌー活動が優先になります。
- ・バスの乗車定員は45名。それ以上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っておりません。
- ・運行が可能な時間は【8:40～12:00、13:00～17:00】です。

《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。
- ・宿泊室での飲食・飲酒は禁止。
- ・飲酒を伴うミーティングは、19:00～22:00の時間帯で、食堂でのみ可能です。

《その他》

- ・持ち込んだゴミ（お弁当、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。
- ・忘れ物は3ヶ月間保管します。それ以降は処分致します。
- ・23時に全館消灯いたします。それまで宿泊室に入るようにお願いします。

《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。定期的な見回り。 ・団体へのハチジェットの出貸。	・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	・団体へのクマ鈴の出貸。	・クマ鈴の着用。 ・複数での活動。大きな声を出す。
暑さ	※保冷剤、冷却ジェル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

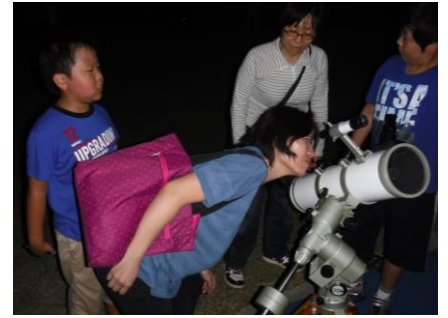
※虫除けスプレー類を持たせる場合は、使用法を事前指導してください。

(15)天体観測学習について

夜の研修活動として実施しております。

自然の家天体講師が、実際の星空や望遠鏡を使って、児童生徒に合わせた内容で指導します。謝金は不要です。

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。天体観測学習の15分前に講師と引率者の打合せを1階ロビーで行います。



(16)ジオパーク出前講座について

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、講義や実験など、児童生徒に合わせた内容で指導します。

講師は、「鳥海山・飛島ジオパークガイドの会」を通して派遣されます。団体ごと依頼をしてください。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。

(17)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。

プログラム作成に不安がある方向けに、プログラム相談会を開催いたします。ぜひご参加ください。

(18)お手紙について

児童生徒の作品を、自然の家に送付する場合は、著作権や肖像権に十分にご留意ください。