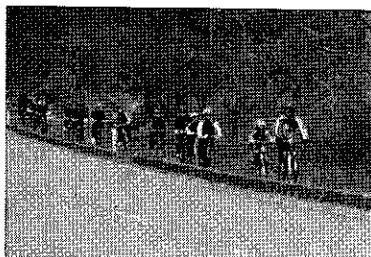
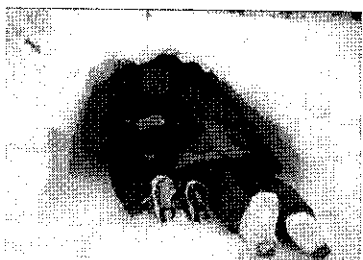
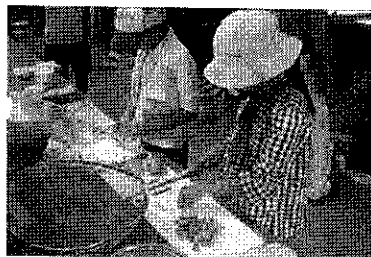
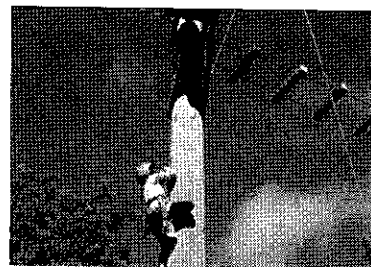
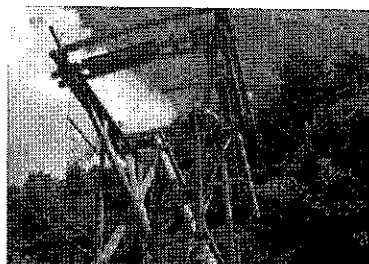


山口県十種ヶ峰青少年自然の家

利用のてびき

(2020年度版)



◆山口県十種ヶ峰青少年自然の家◆

〒759-1602

山口県山口市阿東嘉年下1883-2

◆TEL (083) 958-0033

◆FAX (083) 958-0705

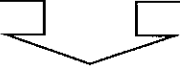
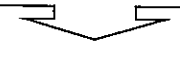
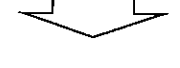
◆E-mail seed-10@c-able.ne.jp

◆HP 外 以 <http://www.c-able.ne.jp/~seed-10/index.html>

== 目 次 ==

I 予約から入所までの流れ	…1	【様式 記入例】	
II 入所までにすること ＝自然の家との事前打合せについて＝	…2	〔様式1〕 記入例 使用許可申請書	…17
III 自然の家での生活・安全等について		〔様式2〕 記入例 研修計画書	…18
III-① 入所時・退所時について	…3	〔様式3〕 記入例 食堂注文表	…19
III-② 朝・夕べのつどいについて		〔様式4〕 記入例 食物アレルギー状況表	…20
III-③ 生活について	…4	〔例〕 【参加者名簿】作成例	…21
1 研修時間について			
2 室内での過ごし方について			
3 食事・食堂利用について			
4 入浴について			
5 宿泊について			
6 ゴミ処理について			
III-④ 安全について			
1 入所前の健康調査			
2 健康と安全			
3 事故発生時の処置			
III-⑤ 基本的な生活時間について	…5		
III-⑥ 緊急体制について			
IV 活動プログラム一覧	…6		
V 研修に要する経費	…9		
VI 食事等に関する経費	…10		
VII 本館宿泊室について	…11		
◆宿泊室の使用及び片付け方について◆			
VIII キャンプ場宿泊テントについて	…12		
◆常設テント使用及び片付け方について◆			
IX 掃除割当及び掃除の方法	…13		
X 本館平面図、避難経路図・設備配置図	…14		
XI 施設・設備の概要	…15		
◆交通アクセス◆	…16		

Ⅰ 予約から入所までの流れ

1 仮予約 電話による入所希望日等の問合せ及び仮予約 	1 仮予約 (1) 電話にて、入所希望日等のお問合せ及び仮予約を行ってください。 ※受付は、県内団体は入所希望日の1年前、県外団体は半年前から、電話でのみ仮予約が可能です。 (電話受付時間 8時30分から17時15分まで) ※12月28日から1月4日までの間及び3月31日、4月1日は利用ができません。	
《自然の家》 2 研修決定通知書の送付 	2 研修決定通知書の送付 自然の家から研修決定通知書をお送りします。 研修に関する資料や利用のてびき、各種様式等はホームページをご覧ください。なお、印刷したものが必要な場合は自然の家にご請求ください。	
3 利用団体研修会 事前打合せ ※入所1ヶ月前まで 	3 利用団体研修会（年4回開催）への参加・事前打合せ (1) 本自然の家の施設やプログラムに関する研修会を開催しています。（当日、事前打ち合わせをすることも可能です。） (2) 原則として入所1ヶ月前までに団体担当者が自然の家に来所し、研修の目的や運営方針、プログラムなどについて、「事前打ち合わせ」（職員との打合せ）を行ってください。 なお、打合せの日程等は、電話でご相談ください。	P2参照
4 申請書等の提出 使用許可申請書（様式1） 研修計画書（様式2） 食堂注文表（様式3） 食物アレルギー状況表（様式4） ※入所3週間前厳守  注） 日程や人数等の変更連絡 ・プログラム関係（随時） ・食事数の変更： 入所3日前まで受付	4 申請書等の提出【入所3週間前までに提出】 目的に応じたプログラムを立案し、諸申請書の提出をお願いします。 (1) 使用許可申請書や研修計画書、食堂注文表等を記入・送付してください。（メール可） なお、送付が遅れる場合は必ず連絡してください。 ※ 「参加者名簿」は、例を参考に参加者数（引率者も含む）が分かるものを事前に提出してください。 (2) 後日、自然の家から調整プログラム等をメールにてお送りします。なお、郵送希望の場合は、「返信用封筒」（宛先を明記し、返信用切手（94円）を貼付したもの）」を同封してお送りください。 (3) 使用許可申請書等提出後、日程や参加者数及び食堂注文表などに変更が生じた場合は、その都度すみやかに自然の家に連絡してください。 なお、食事数の変更は入所3日前までの受付となります。	P17以降の様式参照 【郵送希望の場合】 返信用封筒
《自然の家》 5 使用許可書・調整プログラム等の送付 ※入所約2週間前 	5 自然の家から使用許可書・調整プログラム等の送付 使用許可書、調整プログラム（同一期間内に研修を行う各団体の研修日程などを調整して、一覧表にしたもの）、宿泊割当、掃除割当を入所約2週間前にメール送信します。	

入 所

II 入所までにすること

＝自然の家との事前打合せについて＝

1 事前打合せの方法

原則として団体担当者が来所し、研修の目的や運営方針、プログラムなどについて、自然の家職員と打合せを行います。

⇒入所1ヶ月前までに、自然の家と連絡をとり打合せ日時を決めてください。

2 事前打合せの内容

①団体名、研修会名、担当者名、連絡先
②入所日、期間、研修目的、研修生人数、引率者人数
③入・退所行事、朝・夕べのつどいについて (進行等役割分担、校歌斉唱や校旗持参の有無、場所と時間)
④生活面での留意事項(食事や入浴時間、掃除、荷物置き場、宿泊室等、団体から要望確認、入所団体が複数ある場合は自然の家が調整します)
⑤プログラムの確認：利用のてびきの「活動プログラム一覧」、別冊「活動プログラム集」参照 ○研修目的の共通理解、ゆとりのある計画作り ○雨天時や荒天時における計画(活動内容、場所)等の協議 ○指導形態・役割分担、経費、準備物等について確認 ○団体による指導のプログラムについては、事前の踏査や研修・準備が必要 ○振り返り(団体主導か自然の家主導かを確認) ○外部講師について～自然の家が斡旋・紹介することもできるが、依頼は団体で行う (謝金の目安として半日3,000円・一日5,000円、交通費・食事の支給)
⑥配慮が必要な研修生の情報収集と対応方法の共通理解
⑦食事関係 ○舎食～献立について(朝食：米飯またはパンの選択) ○野外炊事～献立の選択、班編成について、アウトドアクッキングの説明と利用について ○弁当について(内容と準備する時間) ○補食について(内容と準備する時間) ○水筒(水分補給用)用のお茶について ○食物アレルギー対応が必要な場合は、食堂注文表にチェックをし、食物アレルギー状況表(様式4)を提出
⑧退所点検(荷物移動と点検時間)
⑨服装：活動にふさわしい服装～別冊「活動プログラム集」で確認 野外での基本的な服装：長袖、長ズボン、長めの靴下、帽子
⑩携行品～各研修内容に応じて、別冊「活動プログラム集」で確認 生活面での携行品：雨具(カッパ)、寝る時の服、リュックサック、水筒、洗面道具等
⑪諸経費(施設使用料、シーツ代、ゴミ処分代、研修に要する経費、食事等に関する経費) 支払方法(現金・振込)
⑫緊急時の対応について確認～緊急体制、救急搬送先病院・搬送方法等 非常口や火災等緊急避難の動き、避難場所等の確認
⑬入所までの流れの確認～「予約から入所までの流れ」で提出物・期限を確認

Ⅲ 自然の家での生活・安全等について

Ⅲ-① 入所時・退所時について

◆ 駐車場は、自然の家下の大駐車場を利用してください。ただし緊急用として、1団体につき1台は体育館横の駐車場に駐車することができます。（冬期は別に指示します。） ◆ 入所時（入所日、研修生到着前か到着後直ぐに） 団体担当者は、自然の家担当者と最終の打合せを行ってください。 （人数・食事数・入退所行事の進め方・研修プログラムの確認など） ◆ 退所時 1 退所点検項目にしたがって、各宿泊室の点検を受けてください。 ※ 荷物は、点検前に指示された場所（2階ホール等）へ移動してください。 2 研修に要した経費（食堂関係含む）を事務室へ納入してください。（銀行振込の場合は、2週間以内に振り込みをお願いします。手数料はご負担ください。） 3 研修に関するアンケートにご協力ください。	P11,12「退所点検項目」参照 P9「研修に要する経費」P10「食事等に関する経費」参照
【入（退）所行事】自然の家と団体で、実施や内容について話し合って決めます。 《参考》入（退）所行事の進行例 ※ 進行を団体、自然の家のどちらで行うか、事前打合せで確認します。 1 ただいまから（団体名）の入（退）所行事を行います == 一同礼 == 2 団体代表あいさつ 3 自然の家所長あいさつ （4 研修生代表あいさつ） 5 以上で（団体名）の入（退）所行事を終わります == 一同礼 == ※ 校歌（社歌、団体歌）斉唱の希望がある場合は、上記4～5の間で実施します。 ※ 体育館・玄関前広場で実施の場合は、引率者と自然の家職員の位置が逆になります。	

（正面）		
自然の家職員	○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○（研修生）○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○	引率者

Ⅲ-② 朝・夕べのつどいについて

※ 実施するかどうかや内容については、自然の家と団体で話し合って決めます。 《実施例》 1 時間 朝のつどい（7時00分） 夕べのつどい（17時00分） 2 場所 原則として玄関前広場（荒天時は会議室）で行います。 3 役割分担 （1）進 行 …原則として自然の家職員が行います。 ※ 団体で進行される場合、自然の家職員に相談してください。 （2）旗 係 …4名（国旗・県旗…各2名） ※ 校旗等を持参される場合は、2名追加で計6名 ※ 複数団体の場合は、自然の家で調整して連絡します。 （3）ことば係…研修生1名・引率者1名 複数団体の場合は、初めてのつどいの時に団体紹介をいれるとよいでしょう。 （4）体操係 …複数名（朝のつどいのみ） ※ 係の人はつどい開始10分前に集合してください！（実施方法等を説明します）
--

Ⅲ-③ 生活について

[illegible]

Ⅲ-④ 安全について

1 入所前の健康調査 体調不良等配慮事項がある場合は、入所打合せ時に自然の家職員に相談してください。 2 健康と安全 ○ 体の調子が悪くなった場合は、すみやかに自然の家職員に連絡し、対応方法について相談してください。 ○ 野外活動では、<u>マダニ・ヘビ・ハチ・クマなどの生物や、ハゼ・ウルシ・ヌルデ・トゲのある植物</u>などに注意してください。 ○ 水滴などで床が滑りやすくなることがあるので注意してください。（冬期に野外で活動した場合は、雪を十分にはらってから館内に入ってください。） ○ 冬期は、<u>屋根から雪やつらが落ちることや、路面が凍結すること</u>があるので注意してください。 3 事故発生時の処置 ○ 火災などの非常の際は、自然の家職員の指示に従ってください。なお、館内の非常口、避難経路、消火器の位置などはあらかじめ確認しておいてください。 ○ 事故などにより負傷者が出た場合は、事故者の状況をよく観察するとともに、すみやかに自然の家職員に連絡してください。	P5参照 P14「避難経路」参照
---	--------------------------------

Ⅲ-⑤ 基本的な生活時間について

6:30	7:00	7:10	7:40	9:00	12:00	13:00	16:30	17:00	17:20	18:00	19:30	21:00	22:00
起床・洗面・宿泊室の整理	朝のしつこ	清掃	朝食	◆研修◆	昼食	◆研修◆	自由	夕べのしつこ	夕食	入浴	◆研修◆	自由・就寝準備 消灯	就寝

Ⅲ-⑥ 緊急体制について

山口県十種ヶ峰青少年自然の家 TEL 083-958-0033 FAX 083-958-0705	山口警察署嘉年警察官駐在所 Tel083-958-0050
	山口警察署阿東幹部交番 Tel083-954-0110
	山口市消防本部阿東消防署 Tel083-957-0119
	藤原医院（内科・外科・小児科・リハビリテーション科） Tel083-954-0331 山口市阿東生雲中188-7
	大草医院（内科） Tel083-956-0005 山口市阿東徳佐中3416-5
	山口赤十字病院 Tel083-923-0111
	山口県済生会山口総合病院 Tel083-901-6111
	休日当番医（自然の家事務室で確認）
	山口市休日・夜間急病診療所（内科・外科・歯科） Tel083-925-2266 山口地域夜間こども急病センター（小児科/中3まで） Tel083-921-8025

Ⅳ 活動プログラム一覧

※ プログラムの活動内容や方法に関する要望、一覧にないプログラムを希望する場合は、職員と相談の上実施する。

人間関係づくりプログラム

指導形態 職員：職員による指導
団体：団体による指導
外部：外部講師による指導

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備 考 ◆：指導方法に関する留意事項
1	とくさがみね 森のチャレンジコース 【1日以上が望ましい】	職員 外部	小学生以上 100人程度まで	◆ファシリテーターは自然の家で認められた者が務める ○1グループ8～15人程度（最大20人）のグループで活動する ※ グループ数が多く、職員で対応できない場合は、外部講師が必要（外部講師の斡旋も可能、別途料金が必要）
2	AFPY（アフピー） 【1時間程度～】	職員	小学生以上 100人程度まで	◆ファシリテーターは自然の家で認められた者が務める ○1グループ8～15程度（最大20人）に1人のファシリテーターが望ましい ○短時間の場合は、一斉に指導することもある

自然体験活動プログラム

※詳しい内容は別冊「活動プログラム集」を参照

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備 考 ◆：指導方法に関する留意事項
1	十種ヶ峰登山 【3～4時間程度】	団体	幼児～ 人数制限なし	◆団体引率。（利用団体研修会で登山研修を実施） 職員は、安全に関する説明及び緊急時対応 ○コース：登山道コース（2.8km）、車道コース（約2.3km）など、自然の家との標高差408.6m ○往路75～120分、復路60～90分
2	方丈の滝ハイキング 【2時間程度】	団体	小学生～ 30人程度	◆団体引率。職員は、安全確保のための同行 ※滝周辺が狭いため、30人程度での実施が望ましい
3	津和野ハイキング 【1日】	団体	小学高学年～ 人数制限なし	◆団体引率。職員は、安全に関する説明及び緊急時対応 ○自然の家～津和野間片道約12km 自然の家→津和野 約2.5時間 津和野→自然の家 約3.5時間
4	ネイチャー トレイリング 【2時間程度】	団体	小学生～ 人数制限なし	◆実施方法については職員が説明 ○1グループ（5～8人程度）で実施する自然観察ハイキング
5	ハイキング （自然観察） 【2時間程度】	団体	幼児～ 人数制限なし	◆団体指導。職員は、安全に関する説明及び緊急時対応
6	オリエンテーリング （スコアOL） 【3～4時間程度】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ○1グループ（4～6人程度）で実施
7	がみねの森 自然遊び 【2時間程度】	団体	幼児～ 60人程度まで	◆職員が遊び方を説明し、団体で実施 ○丸太渡り、ブランコ、スラッグライン ゲレンデで草滑り等

8	野外炊事 【3～4 時間程度】 ※食事時間含む	団体	小学生以上 120 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 薪割（ナタの使用）は職員が指導 ○1 班 8 人～10 人までが適当 ○献立：カレーライス、親子丼
9	原始の火おこし 【1 時間程度】	職員	小学生以上 ※火おこし道具 約 15 セット有	◆職員が指導 ○2 人組での発火法（ヒモギリ式）で火をおこす。 ○野外炊事やキャンプファイアーの前に行い、火 を点けることも可能
10	キャンプファイアー 焚火ファイアー 【1.5～2 時間】	団体	幼児～ 100 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※薪組、点火方法等については職員が指導
11	キャンドルのつどい 【1.5～2 時間】	団体	幼児～ 100 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※燭台、点火方法等については職員が指導
12	星空観察 【1 時間程度】	団体	幼児～ 人数制限なし	◆団体指導 ※外部講師を紹介することも可能
13	ナイトウォーク 【1 時間程度】	団体	小学生～ 100 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※実施上の留意事項について、団体担当者と職員 が事前に打合せる
14	ナイトソロ 【1 時間程度】	団体	小学生～ 100 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※実施上の留意事項について、団体担当者と職員 が事前に打合せる
15	キャンピング 【1 日以上が望ましい】	団体	幼児～ 60 人程度まで	◆職員が方法を説明し、団体で実施 ※自分たちでテントを設営して泊まったり、野外 料理を作ったりする体験をする
16 アウト ドアク ッキング	ダッチオープン料理 【2～3 時間】	団体	小学生～ 40 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ○献立：ローストチキン、ミネストローネ等 ※ダッチオープン 5 台
	ピザ 【2～3 時間】	団体	小学生～ 60 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※ピザ窯 1（2 口）ドラム缶ピザ窯 2 台
	そうめん流し 【2～3 時間】	団体	小学生～ 60 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※竹の流し台を作るところからの実施も可能
	ホットサンド 【1 時間程度】	団体	小学生～ 60 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※ホットサンドクッカー 10 台
	カートンドック 【1 時間】	団体	小学生～ 100 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※牛乳パックが一人 1 つ必要
	ポンポラ飯 【2～3 時間】	団体	小学生～ 60 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※野外炊事で米飯を竹のポンポラで炊く ※「特別食」：食材等は食堂部に相談
	バーベキュー 【3～4 時間程度】	団体	小学生～ 100 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ○1 班 5 人～8 人までが適当 ※BBQ セット：12 台 ※「特別食」：食材等は食堂部に相談
	焚火台料理 【1～2 時間】	団体	幼児～ 60 人程度まで	◆職員が実施方法を説明し、団体で実施 ※焚火台（4 台）BBQ コンロとしての使用も可 ※「特別食」：食材等は食堂部に相談

冬期間のプログラム				
1	グレンデスキー 【1日以上が望ましい】	団体 外部	小学生～ 60人程度まで	◆用具等の説明・貸出しは職員がする。スキーの実技指導は団体または外部講師による。(外部講師の斡旋も可能。別途料金が必要) ○1グループ10人程度で活動する。(経験別またはレベル別等にグループ編成) ※圧雪15cm程度は必要
2	歩くスキー 【1日以上が望ましい】	職員	小学生～ 60人程度まで	◆用具等の説明・貸出し、実技指導は職員がする。(外部講師の斡旋も可能。別途料金が必要) ○1グループ10～20人程度で活動する ○スキーツアーも可能
3	雪遊び 【1時間～】	団体	幼児～ 100人程度まで	◆団体指導。用具等の説明・貸出しは職員がする ○貸出し用具：ソリ、スノースコップ、雪玉作り機、スノーシュー
4	冬の自然観察 【2～4時間】	団体	幼児～ 100人程度まで	◆団体指導。説明・貸出しは職員がする ○ネイチャートレイル(冬版)アニマルトレッキング、登山、ハイキング等

スポーツ・レクリエーション

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備考
1	マウンテンバイク (MTB) 【2～4時間程度】	職員	小学5年生以上 40人程度まで	◆職員が指導、団体で安全管理 ○MTBツアーも可能
2	アーチェリー 【3時間程度】	職員	小学5年生以上 30人程度まで	◆職員が指導、団体で安全管理 ○的台8台(的までの距離：5m程度) ○1班の人数は3人までがよい
3	ディスクゴルフ 【約2時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員がルールや実施方法等を説明 ○1グループ4～6人 ※屋外に9ホールまで設置可能
4	とくさがみね チャレンジ・ゲーム 【約2時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員がルールや実施方法等を説明 種目：バンブーダンス、ピンポンラリー、ドリブルルー キャッチング・ザ・スティック、長縄跳び、輪投げ 他
5	室内(体育館) スポーツ	団体	小学生～ 人数は種目による	バレーボール(1面) テニス(1面) バスケットボール(1面) バドミントン(3面) 卓球(3台)
6	室内 ニュースポーツ	団体	小学生～ 人数は種目による	インディアカ・ソフトバレーボール(3面) 室内用ペタンク(3セット) チェックボール(1セット) ディスクゲッター(4セット)

創作活動

	研修プログラム 【所要時間】	指導 形態	対象 対象人数	備考
1	竹クラフト 【2～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○箸、スプーン、バターナイフ等
2	ウッドクラフト 【2～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○木や木の実等を使った飾りや置物等
3	つるクラフト 【2～3時間】	団体	小学生～ 40人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○リース等
4	連風作り 【2～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○5～8人グループで作成
5	紙飛行機作り 【2～3時間】	団体	小学生～ 100人程度まで	◆職員が作り方等を説明 ○一人1機スカイレーサー作成

V 研修に要する経費

○ 研修に要する経費（食堂部関係含む）の納入方法としては、「現金払い」または「銀行振込（手数料は団体負担・原則2週間以内）」を選ぶことができます。

※ 「現金払い」の場合は、退所時に事務室へ納入してください。

施設使用料	利 用 時 間	19才未満	25才以下	26才以上
	1泊	無 料	160円	450円
	日中利用(週泊)	無 料	50円	160円

シ ー ツ 代	1人 110円	コ ピ ー 代	1枚 10円
ゴ ミ 処 分 代	1袋 250円 （※持参弁当処理等の持ち込みゴミ用）		

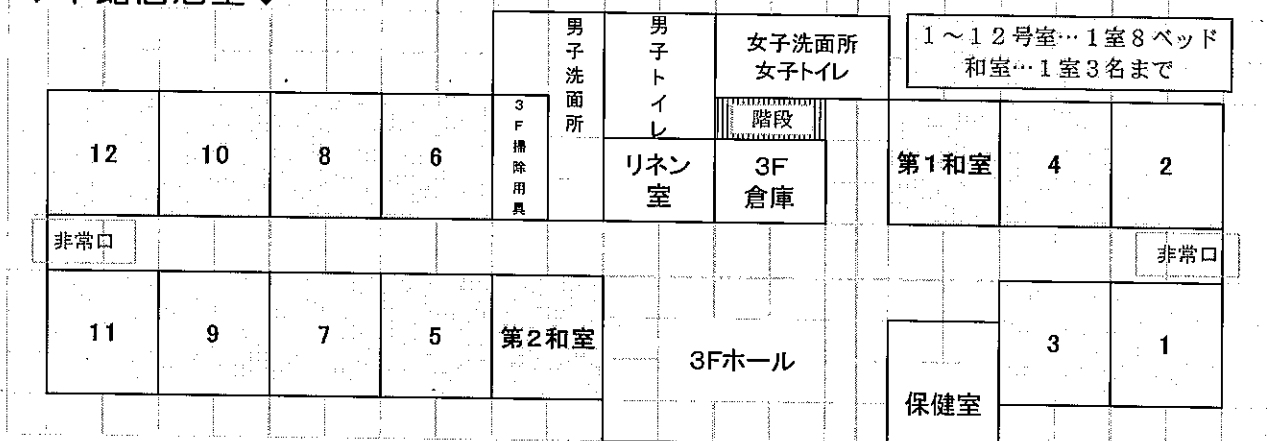
研 修 関 係	火おこし体験	1セット	100円	(用具一式代)
	キャンドルのつどい	1人	30円	(ろうそく代)
	キャンプファイアー	1セット	3,000円	(燃焼時間90分程度) (ファイアーの薪代・点火用トーチ棒代)
	焚火台	薪代が必要	一束	300円
	創 作 活 動 ※竹・木・紙など材料費 は右のとおりです	竹クラフト	はし・スプーン・バターナイフ等	30円
			そうめん流し台(1台 5m)	500円
			ポンポラ飯(1セット、2~3合分)	100円
		ウッドクラフト	木や木の実を使った飾り 置物	50円
			バードコール	200円
		※ ストラップを付けると材料費プラス		50円
		つるクラフト	リース等	100円
		その他	連風(竹ひご、ビニール)	20円
			紙やフェルトのクラフト	50円
			紙飛行機(型紙)	20円

VI 食事等に関する経費

食 堂 関 係	舎 食 (お茶付き)	朝 食	昼 食	夕 食	三食合計	
		460円 米飯またはパン	540円	790円	1,790円	
		内容				料金
	弁 当 (お茶なし)	・幕の内				540円
		・むすび弁当 (山賊むすび、バナナ)				450円
	野 外 炊 事 (燃料代別)	・カレー (お茶・デザート付き)				500円
		・親子丼 (お茶・漬物付き)				450円
	補 食 ※準備する時間を指定 してください	・菓子パン				150円
		・紙パック飲料 (お茶・ジュース・パック牛乳)				120円
		・ペットボトル飲料 (スポーツ系・お茶・ジュース)				160円
お 茶	・食事以外の水筒補充用お茶代 (10リットルタンク入)				300円	
ア ウ ト ド ア ク ッキング	ダッチオーブン料理	・1台：6人分セットでの注文になります ・ローストチキン、むすび付き (お米を炊くことも可能)				4000円 /6人分
	ピザ (ピザ窯で焼く)	・10人セットでの注文になります (生地から作る) ・スープ、デザート付き ※トッピング&焼く体験のコースは5000円/10人分				4000円 /10人分
	そうめん流し	・10人セットでの注文になります ・むすび付き (お米を炊くことも可能)				4000円 /10人分
	ホットサンド	・ホットサンドクッカーで焼く (ガスコンロ使用) ・紙パック飲料またはスープ付き				460円 /1人
	カートンドック	・紙パック飲料またはスープ付き ※一人1つ牛乳パック (1リットル) が必要				460円 /1人
	特 別 食	舎食や野外炊事等で、上記以外のメニューをご希望の場合は、事前にご相談ください。 《例》バーベキュー、ポンポラ飯等				相 談
※ 外部からの食材の持ち込みはご遠慮いただいています。ご了承ください。 アレルギー対応等で必要な場合は、団体の責任の下でお願いします。 ※ 食堂注文表は、入所3週間前までに自然の家に提出。提出後の変更は、その都度すみやかに自然の家に連絡してください。数量変更の最終期限は入所3日前までとなります。 ※ 燃料代は別になります。(薪：300円/1束 カセットコンロ用ガス：100円/1本) ※ ご不明な点については、自然の家にお問い合わせください。						

VII 本館宿泊室について

◆本館宿泊室◆



◆宿泊室の使用及び片付け方について◆

1 宿泊室の過ごし方

- ☆ みんなで集団生活のマナーを守りましょう。
- ☆ 宿泊室では飲食はできません。
- ☆ 使用する用具は、ていねいにあつかいましょう。
- ☆ 暖房器具は、ていねいにあつかいましょう。

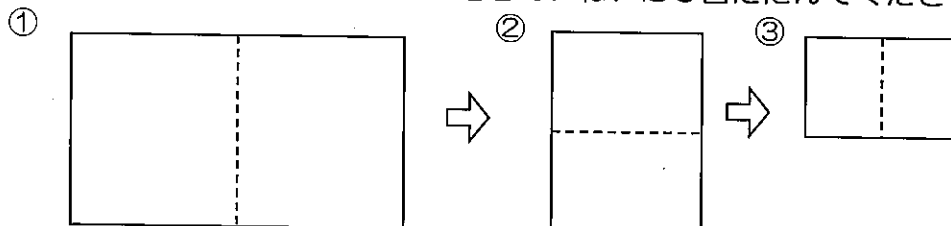
※暖房器具上部の送風口に直接物を置いたりしないでください。

2 毛布・シーツ・まくらの使い方 ※シーツは必ず使用してください。

- (1) マットの上に毛布を敷き、頭の部分にまくらを置きます。
- (2) 敷いた毛布・まくらの上に、頭を置く側の口が開くようにシーツを置きます。
- (3) 残りの毛布を上にかけておやすみください。
- (4) 整理の仕方

【毛布のたたみ方】

- ・角をよくそろえて、長い方の辺をていねいに3回たたんでください。



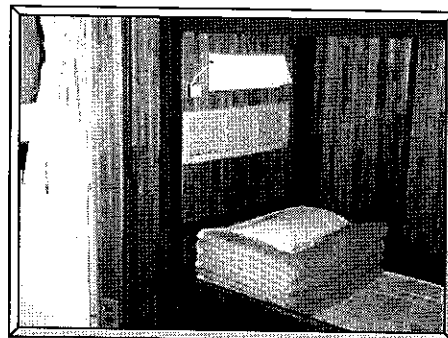
【毛布の置き方】

- ・ベッドの蛍光灯の下に置きます。
- ・宿泊室の中央から、毛布の「折り目」の部分が見えるようにして置きます。
- ・きれいに箱型に重ね、その上の中央にまくらを置きます。

3 退所点検前の確認について

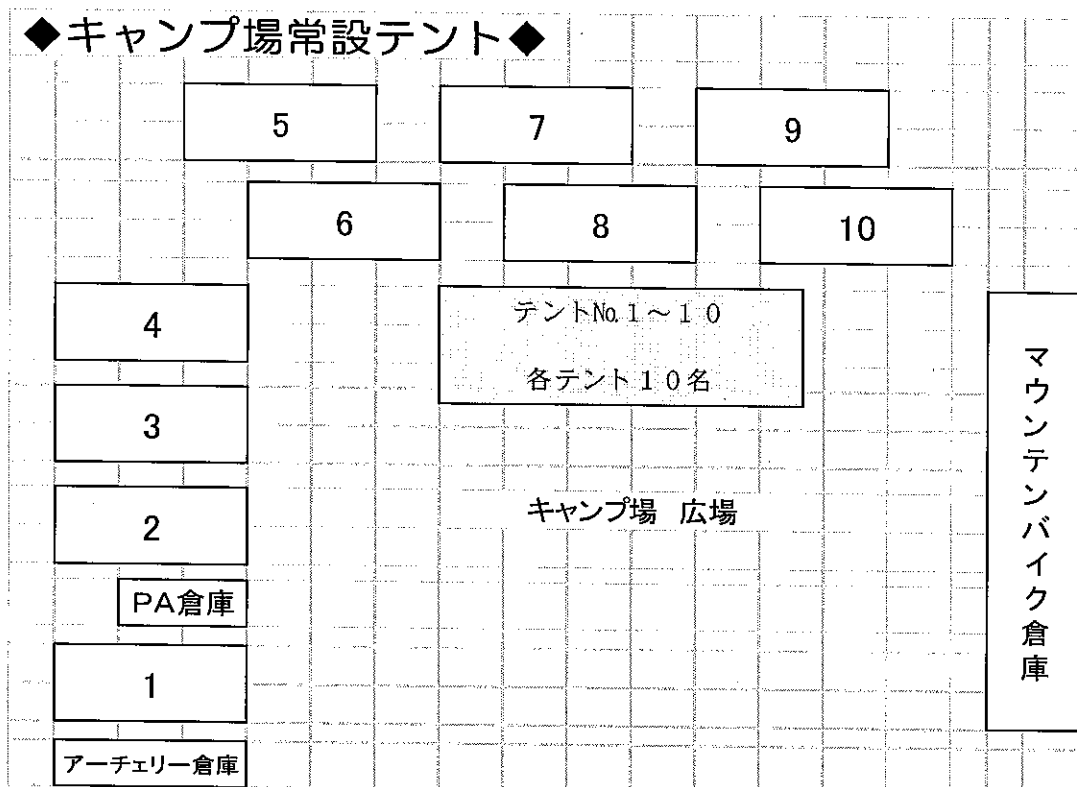
＜点検項目＞

- ① 毛布はきちんとたたんで、所定の場所に重ねてありますか？
- ② 掃除機はボックス下段に、ハンガーはボックス中段にまとめて置いてありますか？
- ③ 忘れ物はないですか？
- ④ ゴミ箱のゴミは捨ててありますか？
- ⑤ 窓は閉めてカギがかけてありますか？
- ⑥ カーテンは開けてひもで結んでありますか？
- ⑦ 電灯は消してありますか？
- ⑧ 暖房器具のコンセントは抜いてありますか？【冬期】

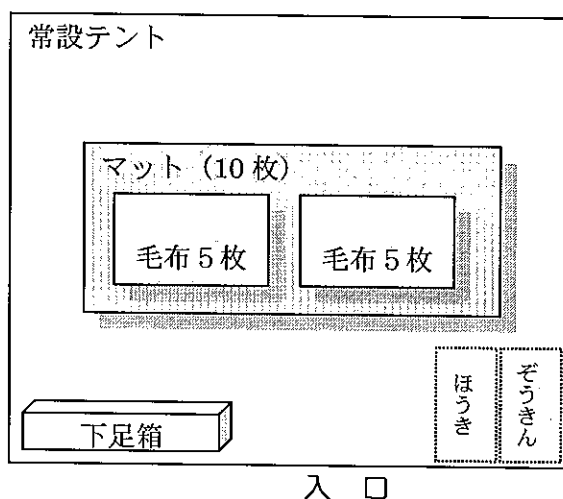


VIII キャンプ場宿泊テントについて

◆キャンプ場常設テント◆



◆常設テントの使用及び片付け方について◆



1 マット・毛布の使い方

- (1) マットの上に寝袋を置きます。
- (2) 寝袋の中にシーツを入れます。
(シーツは必ず使用してください。)
- (3) 寒い場合は毛布を使用します。
(1人1枚使用できます。)

2 マット・毛布の片付け方

- (1) マット10枚を横向きに重ねて、テントの中央に置きます。
- (2) 毛布をていねいにたたんで、5枚ずつ重ねます。
- (3) 折り目を入口の方にして、毛布の2つの山をマットの上に離して置きます。

※マットや寝袋が汚れた場合、事務室に知らせてください。

3 常設テント点検前の確認について

<点検項目>

- ① ゴミはないですか？
- ② 忘れ物はないですか？
- ③ 寝袋は返却しましたか？
- ④ シーツは残っていませんか？
- ⑤ 窓、入口はきちんと閉めてありますか？
- ⑥ マットの位置は正しくテント中央にありますか？
- ⑦ 毛布のたたみ方、置き方、重ね方は正しいですか？
- ⑧ ほうき・ぞうきんは、入り口右側に置いてありますか？
- ⑨ 下足箱の中はきれいになっていますか？



IX 掃除割当及び掃除の方法

山口県十種ヶ峰青少年自然の家

実施期日〔 月 日() ~ 月 日()〕

団体名 ()

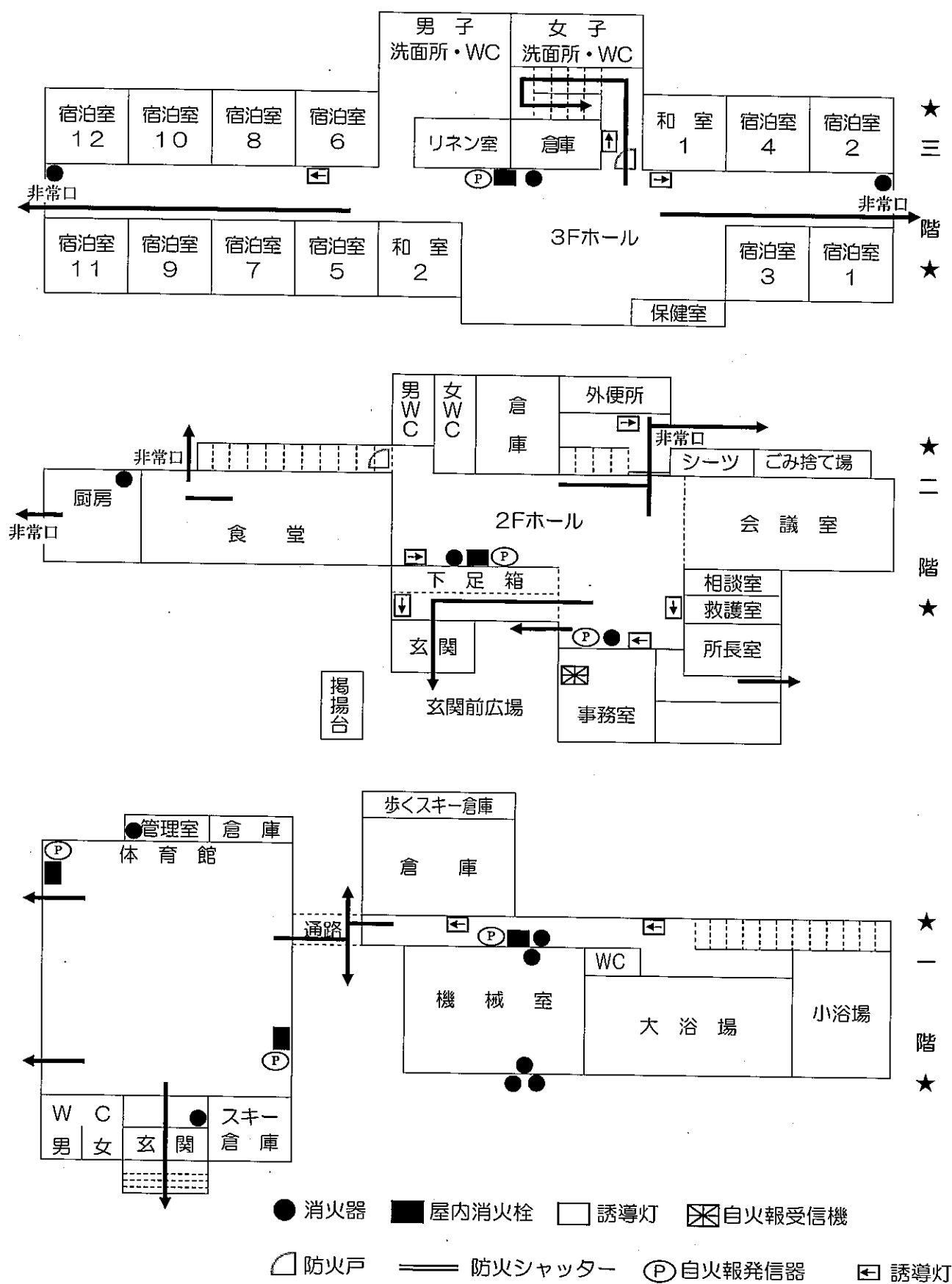
	割当	目安 人数	場所	掃 除 の 方 法	道具場所
3 階	※退所点検まで に使用者で掃除		宿 泊 室 1 号 ~ 1 2 号	掃除機をかける。ゴミを捨てる。 毛布の整理整頓をする。	各 宿 泊 室
		4	3 F 廊 下 ホ ー ル 会 議 室	掃除機をかける。ゴミを捨てる。	3階男子 洗面所入口
	※退所点検まで に使用者で掃除		第 1 和 室 第 2 和 室	掃除機をかける。ゴミを捨てる。	各 和 室
		3	3F 男子 洗面所	①ほうきで掃く。②柄付きたわしで便器をみがき洗う。 ③床に水を流し(冬期は不可)、棒ずりでみがく。 ④洗面台や流しの汚れを取る。⑤戸板をぞうきんでふく。 ⑥三角コーナーは黒ビニール袋ごと取り替える。 ⑦トイレットペーパーを補充する。	各洗面所内
		3	3F 女子 洗面所		
2 階		1	3 F ~ 2 F 階 段	ほうきで掃き、ゴミを捨てる。からぶきをする。 手すりやさんをぞうきんでふく。	2 階 ホール
		4	2F 会議室・ホール	電気掃除機・手押し掃除機で行う。	
		1	相 談 室	机、窓を拭く。	
		2	2 F 男 子 便 所	①ほうきで掃く。②柄付きたわしで便器をみがき、洗う。 ③床に水を流し(冬期は不可)、棒ずりでみがく。 ④洗面台や流しの汚れを取る。⑤戸板をぞうきんでふく。 ⑥三角コーナーは黒ビニール袋ごと取り替える。 ⑦トイレットペーパーを補充する。	2階 各便所内
		2	2 F 女 子 便 所		
		4	玄 関	さん板を起こしてほうきで掃く。下足箱の砂を掃く。 ぞうきんがけをする。ゴミを捨てる。	玄 関
			本 館 周 辺	ゴミを拾い、階段をほうきで掃く。ジャリをならす。	車 庫
1 階		2	2 F ~ 1 F 階 段	ほうきで掃く。 体育館への通路	大 浴 場 前
		1	1 F 便 所	2F便所と同じ。	
		4	小 浴 場	①浴槽の水を汲んで浴槽外に水を流し棒ずりでみがく。 ②浴槽の水を抜き、内側を棒ずりでみがく。 ③脱衣所はたなや床を掃き、ぞうきんがけをする。 ④ゴミを捨てる。	
		5	大 浴 場		
体育館		5	フ ロ ア	モップをかける。ほうき・掃除機でゴミをとる。	体 育 館
			玄 関	ほうきで掃く。窓を拭く。	玄 関
		3	男 子 便 所	①ほうきで掃く。②柄付きたわしで便器をみがき、洗う。 ③床に水を流し(冬期は不可)、棒ずりでみがく。 ④洗面台や流しの汚れを取る。⑤戸板をぞうきんでふく。 ⑥三角コーナーは黒ビニール袋ごと取り替える。 ⑦トイレットペーパーを補充する。	体育館 便所内
		3	女 子 便 所		

	割当		場所	掃 除 の 方 法	道具場所
キャンプ場	※退所点検までに使用者で掃除		テント内外	テント内をきれいに掃く。毛布・マットの整理をする。 ゴミを拾う。	各 テント
		10	炊事棟周辺 キャンプ場広場	ゴミを拾う。 石は所定の場所にまとめて置く。	炊事棟内
		5	男子便所	①ほうきで掃く。 ②柄付きたわしで便器をみがき、洗う。 ③床に水を流し(冬期は不可)、棒ずりでみがく。 ④洗面台や流しの汚れを取る。 ⑤戸板をぞうきんでふく。 ⑥三角コーナーは黒ビニール袋ごと取り替える。 ⑦トイレットペーパーを補充する。	各 便 所 内
	-----	5	女子便所		

※割り当て人数については目安です。団体の人数状況に応じて調整をお願いします。

※研修で体育館を使用される場合、使用後、体育館の掃除をお願いします。

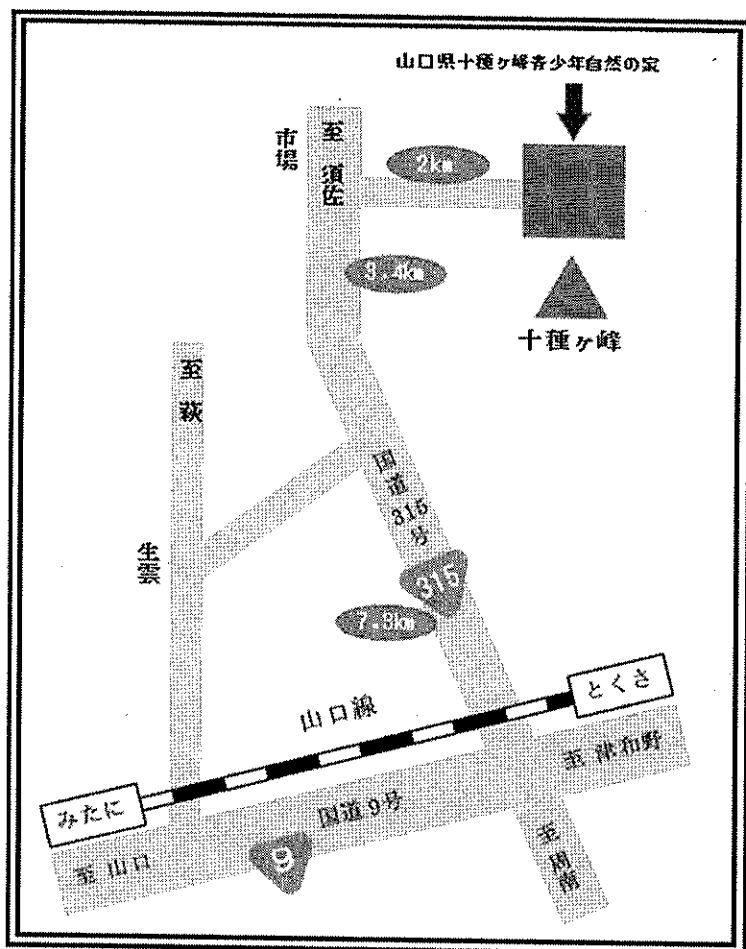
X 本館平面図、避難経路・設備配置図



XI 施設・設備の概要

施 設 等		設 備 等	研 修 内 容
本 館 棟	2F会議室	暗幕、黒板、スクリーン、 プロジェクターなど	講義、討議、レクリエーション など
	2Fホール	輪投げ、長椅子、 ホワイトボードなど	討議、クラフト、自由交歓 レクリエーションなど
	3Fホール	図書、かるた、トランプ、 囲碁、将棋、黒板など	討議、読書、自由交歓など
	3F保健室	ベット、机、椅子など	
	和 室	3人×2部屋（6人）	引率者宿泊用
	宿 泊 室	8ベッド×12部屋（96人）	研修者宿泊用
	食 堂	約60人程度	朝・昼・夜の食事
	浴 場	大浴場（シャワー8） 小浴場（シャワー4）	入浴、更衣など
体 育 館		バレーボールコート（1面） 卓球台（3台） バドミントン・インディアカ・ソフト バレーボールコート（3面） バスケットボールコート（1面） テニスコート（1面） 審判台、得点板、黒板 長机（20台）、パイプ椅子（100脚） 室内エレメントなど	各種スポーツ ニュースポーツ チャレンジ・ゲーム キャンドルの集い 講義・レクリエーション 人間関係づくりなど
炊 事 棟		炊事用具（10人セット、12班分） かまど（12口）、ピザ窯 長椅子、集会テント バーベキューセットなど	野外炊事 アウトドアクッキング
キ ャ ン プ 場		常設テント（10人×10張） 野外テーブル（固定）、トイレ マウンテンバイク倉庫など	テント泊、レクリエーション マウンテンバイク、スキー キャンプファイアーなど
アーチェリー場		アーチェリー用具、的など	アーチェリー
ディスクゴルフ場		フライングディスク、ゴール	スキー場グレンデに5ホール、 第2グレンデに4ホールのコース
森のチャレンジコース		ローエレメント ハイエレメント	人間関係づくり
が み ね の 森		小屋、丸太渡り	自然遊び

◆交通アクセス◆



山口県十種ヶ峰青少年自然の家

● 山口県十種ヶ峰青少年自然の家までの交通アクセス

交通手段	項目	自然の家までの距離	所要時間
飛行機	宇部空港（山口県宇部市）	約77km	約2時間
	萩・石見空港（島根県益田市）	約48km	約1時間
高速道路	中国自動車道 鹿野IC	約40km	約45分
	中国自動車道 小郡IC	約60km	約70分
公共機関	JR山口線 徳佐駅	約13km	約20分
	阿東生活バス 徳佐嘉年線	徳佐駅～市場下バス停 約11km	約15分
		市場下バス停～自然の家 約2km	徒歩 約30分

様式1 【記入例】

山口県十種ヶ峰青少年自然の家使用許可申請書

令和2年(2020年)4月27日

山口県十種ヶ峰青少年自然の家所長 様

郵便番号 759-1602
 申請者 住 所 山口市阿東嘉年下1883-2
 山口市立十種ヶ峰小学校
 氏 名 校長 十 種 峰 夫
 電 話 083-958-0033

押印の必要は
ありません。

下記のとおり山口県十種ヶ峰青少年自然の家の使用の許可を受けたいので、関係書類を添えて申請します。

記

入退所時間は原則として9時から16時までです。

使用日時	令和2年 5月20日10時から 令和2年5月22日15時まで			2泊 3日	
使用目的	豊かな自然の中での活動をととして、協調性と自立心を養う。				
使用者内訳	団体の名称	山口市立十種ヶ峰小学校		学年又は 年齢構成	小学5年生 または 10才～11才
	担当者 役職・氏名 及び連絡先	5年担任 自然 愛子	〒 - TEL () - FAX () - E-mail:		
	区 分	男	女	計	
	研 修 生	30 人	26 人	56 人	
	引 率	2 人	2 人	4 人	
	計	32 人	28 人	60 人	
研修計画に特に 依頼したい事項					

【添付書類】

1 研修計画書

2 氏名、性別及び学年又は年齢を記載した参加者名簿

(郵送での返信を希望される場合) あて先を明記し、返信に要する額面の郵便切手をはった返信用封筒

注) 申請者の住所及び氏名は、法人にあっては、その主たる事務所の所在地並びに名称及び代表者の氏名を記入すること

備考) 用紙の大きさは、日本工業規格A列4とする。

様式2 【記入例】

研 修 計 画 書

人数	研修生	男	30	女	26	引率者	男	2	女	2	合計	60
宿泊割当希望	☒ 1 ☒ 2 ☒ 3 ☒ 4 ☒ 和1 ☒ 和2 ☒ 5 ☒ 6 ☒ 7 ☒ 8 ☒ 9 ☒ 10 ☐ 11 ☐ 12											
入・退所行事	進 行					☒ 団体 ☐ 自然の家						
	校歌(社歌、団体歌)斉唱					☒ 有 ☐ 無						
	校 旗					☒ 有 ☐ 無						
	CDデッキ貸出					☒ 有 ☐ 無						
朝・夕のつどい	☒ 有 ☐ 無					備考[旗係は各旗3名ずつ付きます。]						

	第1日	第2日	第3日
	5月 20日 水曜	5月 21日 木曜	5月 22日 金曜
	研修内容	研修内容	研修内容
朝食	人	パン 60 人	60 人
9:00 ~ 12:00	10:00 入所 10:40 ~ 入所行事・OR 11:00 ~ AFPY 朝食のメニューがパンの場合は、人数の横に「パン」とご記入ください。	9:00 ~ 森のチャレンジコース (4G) ※外部講師1名派遣 「舎食」以外のメニューの場合は、人数の横に注文内容をご記入ください。	8:40 退所点検 9:00 ~ 十種ヶ峰登山 ※雨天時:クラフト (竹はし作り)
昼食	持参弁当 60 人	弁当 60 人	むすび 60 人
13:00 ~ 16:30	13:00 ~ 野外炊事(カレー) 班編成を下枠内に記入。	13:00 ~ 森のチャレンジコース (4G) 4Gは4グループという意味です。 16:30 ~ アウトアクッキング「ピザ」	13:00 ~ 自主研修 「3日間のふりかえり」 14:00 ~ 退所行事 14:30 退所
夕食	野外炊事(カレー) 60 人	アウト(ピザ)6セット 人	人
19:30 ~ 21:00	18:30 ~ 入浴 19:30 ~ 自主研修 「目標の共有とふりかえり」	19:00 ~ 入浴 20:00 ~ 自主研修 「キャンプファイアー」 21:00 ~ 夜食 (パン・パックジュース)	舎食・野外炊事にお茶はつきますが、水筒追加用として必要ならば記入してください。夜食が必要な場合もご記入ください。

研修上依頼したい内容などを具体的に記入してください。

(例1) 初日は野外炊事なので、夕のつどいは省略します。

(例2) 男女が手をつなぐことができない状態です。男女の距離が少しでも近づけばと思っています。 など

野外炊事の班編成(引率者を含む)		お茶、缶・パックジュース、ペットボトルジュース、パン等の希望があれば、提供日時と必要数をご記入ください。
5月 20日 60人	5月 21日 60人	
(10)人班×(6)班	(10)人班×(6)班	
()人班×()班	()人班×()班	
()人班×()班	()人班×()班	
()人班×()班	()人班×()班	5月 21日 8時(お茶 6タンク)
()人班×()班	()人班×()班	5月 21日 21時(パン・パックジュース 60)
()人班×()班	()人班×()班	5月 22日 8時(お茶 6タンク)
()人班×()班	()人班×()班	月 日 時()

様式3 【記入例】

食 堂 注 文 表

研修団体名	研修期間	利用団体の担当者名 自 然 愛 子
山口市立十種ヶ峰小学校	5月20日(水)～5月22日(金) 《 2泊 3日 》	団体担当者連絡先 083-958-0033

1 参加人員

	男	女	計 (A)		男	女	計 (B)	総 数	
研修生数	30	26	56	引率者数	2	2	4	(A+B)	60

2 食事関係

- (1) 朝食は、数とパン朝食の場合のみ「パン」と記入。
 (2) 弁当依頼は「弁当」「むすび」とし、数、時間も記入。初日弁当持参の場合は「弁当持参」と記入。
 (3) 舎食以外の場合は、「野」「アウト」と数の前に記入し、メニュー（カレー・ピザ）等を記入。
 (4) 飲み物は、種類を（ ）内に記入。牛乳は紙パックです。物品はすべて食堂で受け渡しとなります。
 (5) 野外炊事・アウトドアクッキングの料金は「食事等に関する経費」を参照ください。

	朝食数 (460円)	昼食数 (540円)	夕食数 (790円)	補食パン (150円)	飲み物		給水用お茶 1タンク：10L 300円
					紙パック・缶 (120円)	ペットボトル (160円)	
					ジュース・スポーツ系・牛乳	スポーツ系 お茶 ジュース	
5月20日		弁当持参	野(カレー) 60	時 頃 個	() 時頃 本	() 時頃 本	時頃 () タンク
5月21日	パン 60	弁当 60 11時までに準備	アウト (ピザ) 6セット	21時頃 60個	(パックジュース) 21時頃 60本	() 時頃 本	8時頃 (6) タンク
5月22日	60	むすび 60 9時までに準備		時 頃 個	() 時頃 本	() 時頃 本	8時頃 (6) タンク

3 野外炊事の班ごとの人数 (野外炊事を実施の団体のみ記入)

食器セットは10名分です。1班 8～10名が適当です。指導者の数も入れてください。

1班	2班	3班	4班	5班	6班	7班	8班	9班	10班	11班	12班
10	10	10	10	10	10						

※野外炊事では1班につき、まき1束(300円)が必要です。なお、食事代とは別に請求します。

4 食物アレルギー対応 (有) ・ 無 (「有」の場合は、別紙「食物アレルギー状況表」を添付してください。)

5 支払いについて (1) 支払い方法 【現金】 ・ 銀行振込

(2) 研修生・引率者請求【一括】 ・ 別々

備 考

(例1) お茶代1,800円は、研修生の請求額に加えてください。

(例2) お茶代1,800円は、研修生1,647円、引率者153円に分けて、請求額に加えてください。

食物アレルギー状況表【記入例】

研修団体名 (山口市立十種ヶ峰小学校) 研修期間 (2020, 5, 20 ~ 2020, 5, 22)

性 別	食物アレルギー	症状・程度	対応	備 考
1 男	玉子	のどの痒み	各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
2 女	海老	じん麻疹	各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	エビフライを代替、他は各自で除去
3 女	小麦、玉子、魚	アナフィラキシーショック、呼吸困難	各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
4			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
5			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
6			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
7			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	
8			各自 除去 ・ 代替 ・ 持参	

この欄は、食堂部と対応を検討した後に自然の家職員が記入します。

※対応について・・・食堂部と対応を検討した後に自然の家職員が記入し、団体に返信します。

○各自除去・・・アレルギーのあるものを自分で除去していただきます。

○代替 替・・・メインとなるおかずについては、相談のうえ、代替することができます。

○持 参・・・アレルギーの症状や程度等で不安がある場合は、食事をご持参ください。

※アレルギー状況表の提出後に変更がありましたら、再提出のうえ、自然の家へ確認の電話をお願いします。

※不明な点がありましたら、自然の家へご連絡ください。

自然の家 印	食堂部 印
-----------	----------

(例)

【参加者名簿】

名簿の様式は、特に決まったものではありません。

(例)を参考に作成して提出してください。

年齢は、施設使用料の計算のために必要です。該当欄に「○」印を入れてください。

なお、年齢は、研修日当日現在で計算してください。

また、「集計表」をつけてください。

団体名 山口市立十種ヶ峰小学校

参加者人数 集計表

	研修生			引率者		計
	19歳未満	25歳以下	26歳以上	25歳以下	26歳以上	
男	30	0	0	1	1	32
女	26	0	0	0	2	28
計	56	0	0	1	3	60

研修生名簿は、2ページ以上になっても結構です。

研修生 名簿

No.	氏名	性別	19歳未満	25歳以下	26歳以上	備考
1	山口 太郎	男	○			
2	山口 花子	女	○			
3	△△ ◆◆	女	○			
4	△△ ◆◆	男	○			
5	△△ ◆◆	男	○			
6	△△ ◆◆	男	○			
7	△△ ◆◆	女	○			
8	△△ ◆◆	男	○			左手を骨折、ギブスをしている
9	△△ ◆◆	女	○			
10	△△ ◆◆	女	○			
11	△△ ◆◆	女	○			特別支援学級(自・情緒)
12	△△ ◆◆	男	○			
13	△△ ◆◆	女	○			
14	△△ ◆◆	男	○			特別支援学級(知)
15	△△ ◆◆	女	○			
16	△△ ◆◆	女	○			
17	△△ ◆◆	男	○			
18	△△ ◆◆	男	○			
19	△△ ◆◆	男	○			
20	△△ ◆◆	女	○			

備考欄には、次のようなことをお書きください。
①指導上配慮してほしいこと。
②指導上知っておいてほしいこと。
③途中で、出入りすることについて。
※書きづらいことは、入所日に直接言っても結構です。

備考欄には次のようなことをお書きください。
①引率者の役割等が決まっている場合
②入所途中に出入りがある場合

引率者 名簿

No.	氏名	性別	25歳以下	26歳以上	備考
1	徳佐 峰子	女		○	校長、1日目の入所式後下山
2	嘉年 真雄	男		○	団体 担当者
3	△△ ◆◆	女		○	養護教諭
4	△△ ◆◆	男	○		5年1組 担任
5	△△ ◆◆	女		○	特別支援学級 担任