

# 令和7年(2025年)度 利用の手引き



ウォークラリー



ヤマガラ



登山



キャンプファイヤー



まき割り



サンドブラスト



ヤマユリ



アサギマダラ

## 群馬県立北毛青少年自然の家

〒377-0702 群馬県吾妻郡高山村大字中山 6853 番地 18

電話：0279-63-2004 FAX：0279-63-2873

E-mail kihokumo@pref.gunma.lg.jp

URL <https://www.pref.gunma.jp/soshiki/242/>

# 目次

|  |    |
|--|----|
| 利用者みなさまへ   | 1  |
| 利用案内   | 2  |
| 1. 団体利用について 2. 利用期間 3. 利用定員 4. 利用形態<br>5. 利用料金 6. 家族利用について   |    |
| 利用の流れ  | 5  |
| 1. 申し込みから当日までの流れ 2. 入所と退所の流れ   |    |
| 自然の家での生活   | 9  |
| 1. 基本生活時間について 2. 部屋での生活について 3. 清掃について<br>4. 浴室の利用(入浴)について 5. 食堂の利用について<br>6. 研修室・体育館・グラウンドの利用について<br>7. キャンプ場・炊飯棟の利用について 8. 留意事項 |    |
| 自然の家での活動   | 18 |
| 1. 入所式と退所式について 2. 入所オリエンテーション 3. つどいについて<br>4. 活動にあたって 5. 活動一覧 6. 貸出用具・備品一覧  |    |
| 健康管理・安全対策  | 21 |
| 1. 健康管理について 2. 安全対策について 3. 医療関係等   |    |
| 服装と持ち物   | 23 |
| 1. 服装 2. 持ち物   |    |
| プログラムの作成にあたって  | 24 |
| プログラムの詳細   | 25 |
| 1. 野外活動 2. 食事づくり 3. スポーツ・レクリエーション活動<br>4. クラフト製作   |    |

## 資料編

|   |  |
|---|--|
| 北毛青少年自然の家概略図(資1)  |  |
| 非常口・火災報知機・消火器の位置(資2)  |  |
| キャンプ場配置図(資3)  |  |
| 食堂の利用(食事)について(資4)   |  |
| 浴室の利用(入浴)について(資5)   |  |
| 寝具類について(資6・7)   |  |
| 清掃・点検について(資8～)  |  |
| 1. 館内清掃方法一覧 2. 清掃分担表 3. 宿泊棟点検表  |  |
| 野外活動について(資12～)  |  |
| 1. キャンプファイヤーについて 2. テント泊について 3. キャンプ場点検表<br>4. ナタの使い方について 5. カレーづくりのてびき 6. ウォークラリー<br>7. ハイキングビンゴ 8. ミニロゲイニング<br>9. ビジュアルオリエンタリング 10. 小野子山登山コース |  |
| 学校関係プログラム例(資24～)  |  |
| 1. 日帰り 2. 1泊2日  |  |
| 利用関係の書類(資25～)   |  |
| ・群馬県立北毛青少年自然の家使用申込書<br>・群馬県立北毛青少年自然の家使用料減免申請書<br>・研修プログラム ・研修参加者名簿<br>・食事申込書 ・キャンセル届  |  |



北毛青少年自然の家キャラクター  
「ホクちゃん」「モウちゃん」

# 利用者みなさまへ

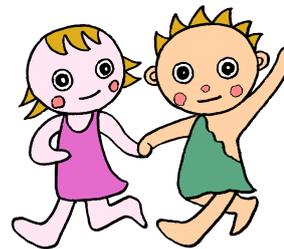
群馬県立北毛青少年自然の家は、昭和43年4月「北毛青年の家」として開設されました。

開設当初は、勤労青年の職業教育や青年団活動などに利用されていましたが、時代の変化とともに小中学校や青少年団体の宿泊体験、自然体験等の利用がメインになりました。

そのため、平成22年4月には「北毛青少年自然の家」に名称を変更し、名実ともに青少年のための施設となり、平成30年4月には開設50周年を迎えることができました。

「恵まれた自然の中で ふれあい・感動・夢体験」をキャッチフレーズに、多くの青少年たちが、登山やハイキング、自然・星空の観察、野外炊事、キャンプなど、当所の特色を生かした様々な活動を行い、創造性や感動する心、自然を愛する心をはぐくみ、大人になるのに必要な社会性を身に付けることができたものと自負しております。

今後も、青少年たちが、さらにたくましく成長する「夢体験」ができるよう、また、利用される皆さまが安全に楽しく活動できるよう職員一同努力して参ります。



当所は、群馬県立の青少年教育施設です。一般のホテルや旅館と利用の仕方が異なりますので、「利用の仕方やきまり」を御理解の上、御予約及び御利用をお願いいたします。

活動の内容や場所、入所から退所までの日程等については、当所の職員と相談しながら決定していきます。

準備や後片付け、清掃などは利用者自身に行っていただきます。

# 利用案内

## 1 団体利用について

- (1) 当所は団体での利用を原則とし、具体的な活動計画(研修目的)を持つ5名以上の団体から利用できます。 宿泊利用及び食堂業者へ食事を注文する場合は10名以上

学校(小・中・高・大学・専門学校等)、幼稚園、保育所、認定子ども園、学童クラブ、子ども会、スポーツ少年団、生涯学習(社会教育)関係の施設や団体、地域等のサークル・グループ、官公庁、企業、家族 等

未成年者の団体は、成人の責任者がいることが原則です。

単に宿泊のみを目的とする利用はできません。

家族のみでの利用については4頁を参照してください。

- (2) 下記の事柄が認められる団体は、申込みあるいは次回からの御利用を承諾できないこともあります。  
政治的活動、宗教的活動、営利を目的とした活動をする団体  
参加者または他の利用者への強要・勧誘・販売・アピール・コマーシャル等  
当所との協議がないまま、当所の利用の仕方やきまり(生活規則や標準時間等)に反する団体、また、他の利用者の迷惑になる活動や行為を行う団体  
上記の活動や行為を確認した場合、当所の職員が利用に関して、指導・助言させていただきます。  
その指導・助言を受け入れていただけない場合、退所していただく場合もあります。

## 2 利用期間

当所は通年で御利用できますが、次のとおり休館日等を定めています。

- (1) 休館日： 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日。祝日が続く場合はその最終日の翌日。)  
年末：12月27日から年始：1月5日まで  
臨時休館日(施設整備や改修、天災等、やむを得ない事情等)
- (2) キャンプ場の利用期間  
テントサイト(A～Dサイト)...6月～11月初旬(Dサイトは5月から利用可)  
野外炊飯棟(A・B・C).....4月中旬～11月初旬
- (3) グラウンドの利用期間  
4月下旬～11月(状態により使用できない場合があります)  
グラウンドの利用は、宿泊団体が優先です。

## 3 利用定員(R7年度)

- (1) 本館 125名  
A棟...59名(8人部屋...7部屋、3人部屋...1部屋)  
B棟...66名(14人部屋...4部屋、5人部屋...2部屋)  
・研修室...第1研修室(A棟/45人)、第2研修室(B棟/99人)  
研修室は机・椅子を使用した場合の人数です。  
・体育館...バスケットボールコート1面(バレーボール1面、バドミントン3面)
- (2) キャンプ場 (常設テントは設置しません)  
Aサイト...テントデッキ大3カ所・小16カ所、水洗トイレ  
Bサイト...テントデッキ大1カ所、小18カ所、水洗トイレ  
Cサイト...テントデッキ大2カ所・小18カ所、水洗トイレ  
Dサイト...フリーサイト(持ち込みテント約10張)  
野外炊飯棟(A・B・C)...かまど各10、流し、調理台、簡易テーブル・長いす  
定員：A・B棟40名、C棟32名
- (3) グラウンド...サッカーコート2面(野球・ソフトボール2面)

## 4 利用形態

- (1) 宿泊利用.....林間学校、キャンプ、宿泊研修、スポーツ合宿、勉強合宿他  
(2) 日帰り利用...各種研修会・趣味講座(自然観察、スポーツ、クラフト、料理等)、デイキャンプ他  
・ともに、原則9:00～16:00の間の入退所です。

## 5 利用料金

### 施設利用料金一覧表(令和7年4月1日現在)

北毛青少年自然の家(円)

| 種別  | 施設                  | 宿泊研修(1泊2食)1人あたり     |                |           |            |                  |                  | 1団体1回あたり |       |       |       |       |          |             |     |    |
|-----|---------------------|---------------------|----------------|-----------|------------|------------------|------------------|----------|-------|-------|-------|-------|----------|-------------|-----|----|
|     |                     | 和室<br>1泊            | 食事代            |           | シーツ<br>洗濯代 | 合計               | 第1研修室            |          | 第2研修室 |       | 体育館   |       | キャンプ場    |             |     |    |
|     |                     |                     | 夕食             | 朝食        |            |                  | 昼                | 夜        | 昼     | 夜     | 昼     | 夜     | 使用料<br>2 | テント<br>1張1泊 |     |    |
| 県内  | 甲類                  | 教育<br>学校<br>活動<br>の | 小学生以下          | 930       | 550        | 170              | 1,650            |          |       |       |       |       |          |             |     |    |
|     |                     | 中学生・高校生             | 減免             | 980       | 600        | 170              | 1,750            | 減免       | 減免    | 減免    | 減免    | 減免    | 減免       | 減免          | 減免  | 減免 |
|     |                     | 指導者・引率者             | 980            | 600       | 170        | 1,750            |                  |          |       |       |       |       |          |             |     |    |
|     | 健全<br>少年<br>育成<br>の | 高校生以下               | 減免             | 略<br>上記参照 |            |                  |                  | 300      | 410   | 510   | 620   | 510   | 620      | 100         | 200 |    |
|     |                     | 指導者・引率者             | 300<br>(500)   | 980       | 600        | 170              | 2,050<br>(2,250) |          |       |       |       |       |          |             |     |    |
|     | 乙類                  | 高校生以下               | 減免             | 略<br>上記参照 |            |                  |                  | 620      | 830   | 1,030 | 1,250 | 1,030 | 1,250    | 200         | 410 |    |
| その他 |                     | 620<br>(820)        | 980            | 600       | 170        | 2,370<br>(2,570) |                  |          |       |       |       |       |          |             |     |    |
| 県外  | 甲類                  | 小学生以下               | 830<br>(1,030) | 930       | 550        | 170              | 2,480<br>(2,680) | 300      | 410   | 510   | 620   | 510   | 620      | 100         | 200 |    |
|     |                     | 中学生以上               |                | 980       | 600        | 170              | 2,580<br>(2,780) |          |       |       |       |       |          |             |     |    |
|     | 乙類                  | 小学生以下               | 830<br>(1,030) | 930       | 550        | 170              | 2,480<br>(2,680) | 620      | 830   | 1,030 | 1,250 | 1,030 | 1,250    | 200         | 410 |    |
|     |                     | 中学生以上               |                | 980       | 600        | 170              | 2,580<br>(2,780) |          |       |       |       |       |          |             |     |    |

注) 1 宿泊料の( )内は、冬期(11月~3月)料金です。(暖房料200円を加算)  
2 キャンプ場使用料は、日帰り、1泊ともに同一料金です。

- 昼食について
  - ・バック弁当600円、登山弁当500円を提供しています。
  - ・長期宿泊の場合は、食堂での昼食提供(小学生以下:650円、中学生以上:700円)の相談にも応じます。
- 「学校等」とは、保育園・幼稚園・認定こども園・学童クラブ・小学校・中学校・義務教育学校・中等教育学校・高等学校・特別支援学校等のことをいいます。
- 団体区分は次のとおりです。
  - 甲類とは、次のいずれかの団体です。
    - ・高校生以下の者及びその引率者・指導者を含む団体
    - ・青少年の健全育成を目的とし、高校生以下の者を指導する者の団体(営利目的でないもの)
  - 乙類とは、甲類以外の団体で、高校生以下の者を指導しない者や営利目的の団体を含みます。
- 「昼」とは、9:00~17:00、「夜」とは、17:30~22:00の時間帯をさします。
- 諸経費について
  - クラブ代、キャンプファイヤーまき代等、活動に応じた実費をご負担いただきます。
- グラウンドは、当施設の利用団体を優先し、無料で利用できます。
- 「減免」とは料金免除であり、対象は次のとおりです。免除を受けるには「減免申請書」の提出が必要です。

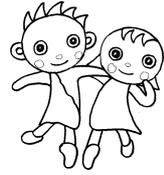
| 使用料・宿泊料が免除される場合                                     | 免除の額・対象      |
|---|--------------|
| 県が主催または共催する事業に使用するとき                                | 全額           |
| 県内に所在する学校等が教育活動として使用するとき                            | 全額           |
| 県内に在住または県内に所在する学校等に通学する高校生以下の者が使用するとき               | 宿泊料          |
| 身体障がい者手帳、精神障がい者保健福祉手帳又は療育手帳の交付を受けた者及びその介助者1名が使用するとき | 宿泊料          |
| その他所長が特別の理由があると認めるとき                                | 県教育長が個別に定める額 |

注) 学童クラブ・保育所等で教育活動以外の引率者は減免に該当しません。  
県内のスポーツ少年団や子ども会等では、引率者(保護者)は減免に該当しません。  
例:子ども会で使用する場合は、子ども達の宿泊は、に該当し減免になるが、引率者(保護者)は減免にならない。  
スポーツ少年団や子ども会等が体育館等を使用する場合は、体育館等の使用料金がかかります。

- 料金のお支払い(振込を希望される場合は要相談)
  - ・施設使用料、シーツ洗濯代、体験活動代金は、退所日に事務室へお越しいただき、現金でお支払いください。
  - ・食事代は、食堂業者へ直接、現金でお支払いください。

## 6 家族利用について

最小利用人数：2名



### (1) キャンプ場利用【8月～11月の間の当所が定めた日】

- 利用方法：デイキャンプ（日帰り利用）または テント泊
- 利用可能期間  
8月～11月の間の当所が定めた日  
「デイキャンプの日」及び「テント泊の日」を設定します。
- 予 約：日程が決定しましたらホームページでお知らせします。
- 入退所...原則9：00～16：00
- 支払い...受付（事務室）にて現金でお支払いください。
- 食 事...原則、各家族で準備をお願いします。
- 入 浴...当所宿泊施設での入浴はできません。近隣の温泉施設を御利用ください。  
（高山温泉ふれあいプラザ 10:00～21:00 ☎0279-63-2000）
- 消 灯...22：00厳守
- 起 床...6：30～（プログラム等の関係で6：00の起床も可）

### (2) 体育館及び研修室等の利用【11月～3月、日帰り利用のみ】

- 利用方法：体育館でスポーツ等、研修室や和室で研修等
  - ◇ 当所のクラフト等の活動プログラムの利用可。
  - ◇ 利用してみたい活動プログラムがある場合は事前に御相談ください。
- 利用可能期間：11月～3月
- 予 約：原則利用希望日2ヶ月前から1ヶ月前まで
- 入退所...原則9：00～16：00
- 支払い...受付（事務室）にて現金でお支払いください。
- 食 事...原則、各家族で準備をお願いします。

### (3) 注意事項

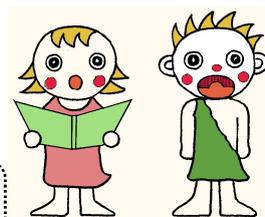
- ゴミは持ち帰りです。ゴミ袋を用意してください。  
当所にゴミ処理を依頼する場合は100円でゴミ袋の購入可（燃えるゴミのみ）。
- 退所までに、使用した場所（利用したテントスペース、研修室等）及び使用した共有スペース（トイレ、炊飯棟等）の清掃をしてください。
- 退所時は必ず事務室にいる職員に声をかけ、清掃場所の点検を受けてください。  
（8：40～可。点検表の提出も忘れずをお願いします。）使用した場所等がきれいになっていない場合はやり直しをお願いしています。
- 施設敷地内は禁煙です。
- ペットの同伴は禁止です。（盲導犬は除く）

上記内容を遵守されない場合、利用をお断りすることがあります。

**御家族ですてきな思い出を！**

# 利用の流れ

## 1 申し込みから当日までの流れ



当所を利用するには、次の手順が必要です。御確認ください。

### 予 約

電話または、来所してお申し込みください。

今年度の御予約は先着順にて随時受付中です。

原則、利用希望日の1ヶ月前までにお申し込みください。

体育館等の施設利用は先着の団体・グループに優先権があります。

令和8年度の御予約については、下記の日程で申し込みください。

県内小・中・義務教育・中等教育・高等・特別支援学校等

..... 10月20日までに

電子申請システム（LoGo フォーム）にて

「利用希望申込」を入力してください。

日程調整後、利用日を決めて連絡いたします。

県内幼稚園・保育所・認定子ども園・学童クラブ

..... 11月18日9時から電話受付

県内大学・青少年団体・一般 ..... 11月26日9時から電話受付

県外学校・団体・一般 ..... 12月 2日9時から電話受付

家族利用 ..... P 4 を御確認ください。

詳しくはホームページに掲載しますので、御確認ください。

### 『利用内諾書』 の受け取り

当所より、利用内諾書をFAX、メールまたは郵送で送付します。

・利用日、利用人数、その後の書類の提出等について御確認ください。

### 提出書類の用意

提出書類は以下のとおりです。（ホームページからダウンロードできます）

自然の家使用申込書 減免申請書（減免を希望する団体）

研修プログラム 研修参加者名簿 食事申込書

ダウンロードできない方は御連絡ください。FAX、メールまたは郵送いたします。

### 提出書類の記入

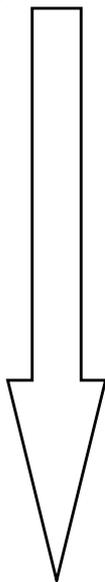
必要事項を御記入ください。

減免の対象については、施設使用料金一覧表（P 3）にて御確認ください。

研修プログラムは団体独自の形式でも結構です。

緊急連絡先として、日中に担当者の方に連絡がとれるものをお書きください。

## 事前打合せ及び 下見



来所して研修プログラム等についての打合せ（相談）と、利用施設や活動場所の下見を行ってください。

来所日は、事前に御相談ください。

### 【研修プログラムの主な打合せ内容】

具体的な活動内容と活動場所（雨天時の活動を含む）の確認

入所・退所時間、入所式・退所式の確認

起床・就寝時間の確認

朝のつどいの確認

食事、入浴時間等の確認

貸し出し道具等の確認

当日の当所職員の指導・支援の確認

当日の持ち物、服装、その他の安全確認 等



### 【活動場所の下見】

宿泊場所（利用時には見ることができない場合もあります）

食堂、浴室

活動場所（研修室、体育館、グラウンド、炊飯棟、登山コース等）

**登山コースやウォークラリーコースの下見は、必ず実施してください。**

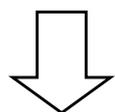
## 利用 1 ヶ月前

### 書類の提出 （利用申込）



利用 1 ヶ月前までに、ぐんま電子申請システム（LoGo フォーム）にて御提出ください。

### 『利用承認書』 の受け取り



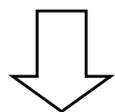
当所から「利用承認書」等をメールで送付します。

利用承認書は、利用日にお持ちください。確認させていただく場合があります。

減免申請をされた方は、減免内容を確認してください。

尚、添付の事務連絡の内容も御確認ください。

### 人数や プログラムの 変更



随時、御連絡、御相談ください。

プログラムの変更については、他団体の活動状況により、承れない場合もあります。

食数の変更やアレルギーの相談は、直接食堂業者へ連絡してください。

〔サンモールひさご（株式会社サンモール）

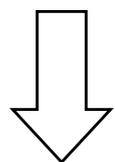
TEL 0278-24-5555 FAX 0278-24-5556〕

原則、キャンセル料が食事の提供日毎に 2 日前より発生します。

食事キャンセル料：2 日前と前日の正午までは予約料金の 50%、

前日の正午以降は料金の 100%

### キャンセルの場合



電話連絡後、「キャンセル用紙」に御記入の上 F A X、メールまたは郵便にて送付してください。

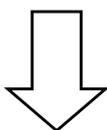
キャンセル用紙は、ホームページよりダウンロードできますが、所定の用紙でなくても結構です。団体名、利用内定日、連絡者氏名、住所、電話番号、キャンセル理由を記入し、提出してください。

## 2 入所と退所の流れ

原則、入・退所時間は、9：00～16：00の間です。

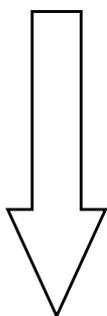
### (1) 入所

入所



自家用車等は、所定の場所に駐車してください。  
御利用する宿泊棟の玄関からお入りください。  
入所式、オリエンテーションを実施する部屋にてお待ちください。  
場合によってはすぐ入室できず、荷物等を別室に置いてもらうこともあります。引率の方が事務室にて御確認ください。

入所受付



研修担当者の方には、A棟ロビーにて入所受付をしていただきます。

【入所受付の内容】

しおりの提出

しおりを作成しない場合は、部屋割りが分かるものを提出

利用人数、利用者名簿、宿泊する部屋の確認

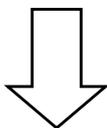
活動の確認（内容・会場・時間・当所職員の支援の有無等）

食事（食事数、食事準備、アレルギー対応、時間等）の確認

退所点検・支払い・利用アンケートの確認

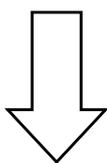
その他必要事項

入所式



研修室や体育館等にて、利用団体の進行・内容で行ってください。  
当所の必須プログラムではありません。依頼があれば放送機器の準備や  
所長・所員の参加もさせていただきます。

入所オリエンテーション



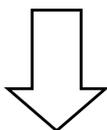
宿泊利用される団体すべてに実施させていただきます。

当所の利用の仕方について、15分程説明をさせていただきます。

引率者、指導者の方も必ず参加し、利用の仕方について御確認ください。

入所オリエンテーション動画を当所ホームページに掲載しています。事前に見ていただくと幸いです。

宿泊室入室



原則、10時以降の入室となります。

万一来に備え、オリエンテーションで説明のあった避難経路の確認を必ず行ってください。

リネンの受け取り

原則、16時までに事務室前に用意しておきます。

1人当たりシート2枚、まくらカバー1枚です。

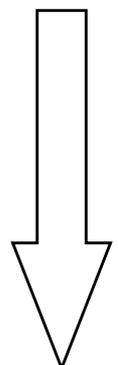
返却は退所日の朝になります。（原則、研修期間中は同じ物を使用）

## (2) 退所

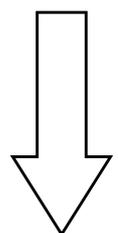
リネン返却・清掃



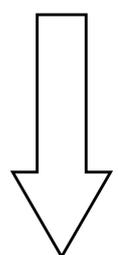
精算(支払)



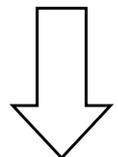
宿泊室退室



退所点検



退所式



退所

朝、リネンを事務室前の所定の場所へ御返却ください。  
使用した部屋や浴室・トイレ等の清掃をしてください。

### 【北毛への支払】

8時40分以降に事務室にて、施設使用料及びシーツ代、クラフト代等の支払いをお願いします。現金払いが原則です。

振込みを希望される場合は事前に御相談ください(学校のみ)。

### 【食堂業者への支払】

最終日の最終食事搬入時に、食事等の代金を業者に直接お支払ください。詳細については入所時の打合せにて御確認ください。食堂の支払いも原則現金です。振込みを希望される場合は事前に御相談ください。

原則、9時までに退室してください。

退所までの荷物は、別室等決められた場所へ移動していただきます。

引率の方は、退所点検前に「宿泊棟点検表」「キャンプサイト点検表」に沿って事前点検を済ませてください。

ゴミ箱のゴミ捨て、玄関や流しの忘れ物に御注意ください。

退室後、当所職員による退所点検を行いますので、引率の方1名以上の立ち会いをお願いします。事前点検が済みましたら、事務室に声をかけてください(原則8時40分以降)。

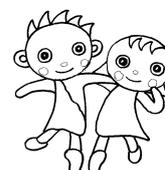
清掃が行き届いていない場合や寝具の整理がきちんできていない場合には、“やり直し”をお願いすることもありますので御注意ください。

研修室や体育館等にて、利用団体の進行・内容で行ってください。

当所の必須プログラムではありません。依頼があれば放送機器の準備や所長・所員の参加もさせていただきます。

退所前にアンケートを御提出ください。

退所の準備ができましたら、事務室に一声かけてください。



# 自然の家での生活



## 1 基本生活時間について〔林間学校〕

当所では、以下の基本生活時間での研修生活をお願いしています。  
御利用のみなさんが気持ちよく生活するために時間をお守りください。

| 時 刻                   | 活 動 等    |                                    |
|-----------------------|----------|------------------------------------|
| ( 6 : 0 0 ~ ) 6 : 3 0 | 起 床      | ( 希望団体には起床の音楽をおかけします )             |
| 6 : 3 0 ~ 6 : 4 5     | 寝具整理・洗面等 | ( 最終日はシーツ・まくらカバーの返却を )             |
| 6 : 4 5 ~ 7 : 0 0     | 朝のつどい    | ( 前庭のつどいの広場にて。荒天時は体育館 )            |
| 7 : 0 0 ~             | 清 掃      | ( 使用した箇所の清掃を、手順表に従って行ってください )      |
| 7 : 3 0 ~ 8 : 3 0     | 朝 食      | ( 一日の活力になるよう、しっかり食べましょう )          |
| 9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0   | 午前の活動    | ( 荒天時プログラムの準備も )                   |
| 1 2 : 0 0 ~ 1 3 : 0 0 | 昼 食      | ( 野外炊事は後片付けの時間も設けて )               |
| 1 3 : 3 0 ~ 1 6 : 3 0 | 午後の活動    | ( ゆとりのあるプログラムづくりを )                |
| 1 8 : 0 0 ~ 1 9 : 0 0 | 夕 食      | ( 疲れた身体に栄養補給。しっかり食べましょう。 )         |
| 1 9 : 0 0 ~ 2 1 : 3 0 | 夜の活動     | ( 交流や親密さが増すプログラムを。終わりはしんみりと )      |
|                       | 入 浴      | ( マナーを守って入浴を。ドライヤーの使用には注意 )        |
| 2 1 : 3 0 ~ 2 2 : 0 0 | 就寝準備     | ( 全員の衛生のため、シーツ・まくらカバーは必ず使用してください ) |
| 2 2 : 0 0 < 厳守 >      | 消灯・就寝    | ( 全員の健康のため、就寝時間中は静かにお休みください )      |

9 : 0 0  
↑ 入 所  
↓ 退 所  
1 6 : 0 0

青少年自然の家には、たくさんの方が「集団で宿泊する」ことを通して、心や身体を鍛えたり、貴重な思い出を作ったりするために来ています。すべての人が、研修の目的を達成し、気持ちよく楽しく過ごせるように、次の3つのことを提案します。

- 1 お互いに「あいさつ」をしましょう。
- 2 よいと思ったことは、すすんで実行しましょう。
- 3 感謝の気持ちを、ことばや行動で表しましょう。



## 2 部屋での生活について

### (1) 起床と消灯時間について

起床と消灯時間は、原則、宿泊されるすべての利用者の方にお守りいただく時間です。宿泊されているすべての人の健康管理のために、就寝時間は静かにお休みください。

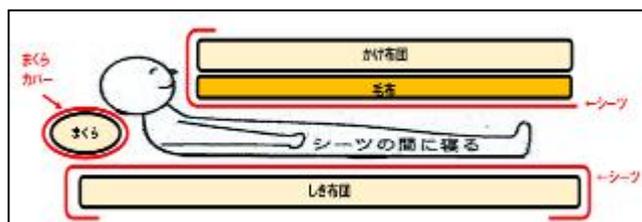
引率・指導の方は、適宜巡回指導を行ってください。

早朝や深夜に特別なプログラム（バードウォッチング、登山・自然散策、星空観察等）を希望される団体は、事前に御相談ください。

### (2) 寝具の使用・整頓について

ふとん・シーツのしき方

- ・事務室前に一人あたり「シーツ2枚、まくらカバー1枚」が用意されています。枚数を確認してお持ちください。
- ・1枚目のシーツはしき布団の上に、2枚目のシーツは毛布とかげ布団の下にしまします。



- ・体（肌）や髪などが直接布団やまくらにふれないよう、シーツ・まくらカバーは必ず使用してください。

シーツ・まくらカバーの返し方

- ・退所日の朝、部屋ごとにまとめて事務室前の所定の袋に返してください。
  - ・シーツは5回たたんで『緑の袋』、まくらカバーは半分にたたんで『青の袋』に入れてください。
- 寝具のたたみ方（詳細は資料編を参照してください）
- ・はしとはしをそろえると折り目がそろい、きれいにたたむことができます。
  - ・かけぶとん・しきぶとんの白いカバーは、はずさないでください。

寝具のしまい方

- ・各部屋に掲示されている写真や入所時の様子を参考に整理・整頓してください。

A棟のしまい方



B棟のしまい方



### ( 3 ) 部屋 ( 宿泊室 ) 等での注意事項

非常口や避難経路を確認してください。(最終避難場所はグラウンドです)

清掃用具の保管場所や清掃の仕方の掲示物も確認してください。

すべての人が気持ちよく過ごせるよう「整理・整頓・清潔」に心がけてください。

無断で他の部屋への出入りはしないでください。

鍵がかけられませんので、貴重品の管理は各自・各団体の責任で行なってください。

部屋では、飲食・喫煙はできません。所定の場所で行ってください。

飲食はロビーもしくは研修室、喫煙は屋外の所定の場所をお願いします。

水分補給について：布団を敷く前であれば宿泊室内でも可能ですが、布団を敷いた後は御遠慮ください(廊下での水分補給は可)。

親睦会等で飲食・飲酒を希望される場合は事前に御相談ください。(終了時間は23時まで)

宿泊室内での電気機器(ドライヤー等)の使用は御遠慮ください。プレーカーが落ちます。

ドライヤー対応のコンセントは浴室と研修室にありますのでお使いください。

ドライヤーは当所には設置しておりません。必要に応じてお持ちください。

部屋を出る時は、照明やエアコンのスイッチを切ってください。

玄関や下足入れは、原則宿泊する棟のものを使用してください。

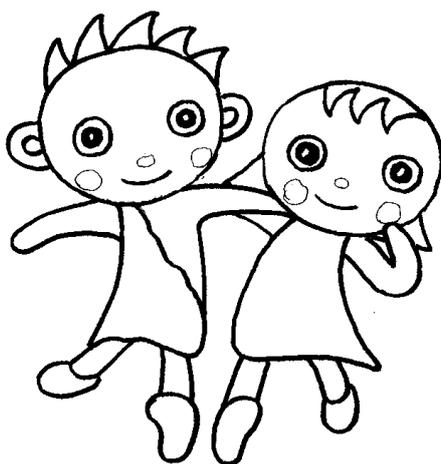
備え付けのスリッパは数に限りがあります。お子様や体育館を使用する団体の方は上履き(運動靴)を持参してください。

感染症予防の観点から、手洗い場にコップは備え付けていませんので、御持参ください。

手洗い・うがい・消毒液による殺菌を励行しています。

エアコンを使用したい場合は、事務室にお声かけください。

エアコンの温度等は事務室で集中管理しています。



### 3 清掃について

清掃は、原則、毎朝、起床後から朝食前までの時間に行ってください。

都合により、朝食後に実施しても結構です。

使用した場所（宿泊室・廊下・浴室・トイレ等）全部が清掃場所になります。

掃除のやり方は、掃除場所や掃除用具ロッカーに掲示してあります。

トイレトーパーや掃除機の紙パック等は、A棟事務室前のテーブル、B棟ロビーに用意してあります。

掃除場所から出たゴミは、事務室前及びB棟ロビーのゴミ箱に捨ててください。

各部屋で出たゴミはゴミ袋ごと口をしばり、ゴミ箱に捨ててください。新しいゴミ袋のセッティングを忘れずをお願いします。

次に利用される方のために“来た時よりも美しく”の精神で、清掃をお願いします。

| 掃除のやり方【例】 |  | 退所点検項目   |   |
|-----------|--|--|---|
| 宿泊室       | ロッカーをふきます。<br>窓をふきます。<br>掃除機をかけます。<br>畳の汚れている場所をふきます。<br>ゴミを捨てます。<br>新しいゴミ袋をセットします。  | <input type="checkbox"/> ゴミやほこり等はないか<br><input type="checkbox"/> 布団等の寝具は、写真のように整頓されているか<br><input type="checkbox"/> ゴミ箱のゴミは捨ててあるか<br><input type="checkbox"/> 照明・エアコンのスイッチは切っているか<br><input type="checkbox"/> 掃除用具は整頓されているか  |   |
| お風呂       | 換気をして、浴そうの栓をぬきます。<br>浴そうを洗剤で洗います。<br>洗い場のタイルをブラシでこすります。<br>「おけ」と「いす」を洗います。<br>脱衣所のマットをほします。<br>脱衣所をゴミ拾いと洗面台の掃除します。<br>カゴをふき、逆さにします。              | <input type="checkbox"/> 湯舟やタイル等は汚れていないか<br><input type="checkbox"/> かご・おけ・椅子等は整理されているか<br><input type="checkbox"/> ゴミ箱のゴミは捨ててあるか<br><input type="checkbox"/> 照明・エアコンのスイッチは切っているか<br><input type="checkbox"/> マットは干してあるか<br><input type="checkbox"/> 掃除用具は整頓されているか |   |
| トイレ       | 床を掃き、ゴミを取ります。<br>A棟は水をまきブラシがけをします。<br>B棟と体育館はモップがけをします。<br>便器の内側はブラシでこすり、外側は雑巾でふきます。<br>サンタリーボックスが使われている場合、袋ごと回収し、袋を補充します。<br>トイレトーパーを確認し、補充します。 | <input type="checkbox"/> 便器や床等は汚れていないか<br><input type="checkbox"/> サンダルは揃えてあるか<br><input type="checkbox"/> ゴミ箱のゴミやサンタリーボックスの中身は捨ててあるか<br><input type="checkbox"/> 照明・暖房のスイッチは切っているか<br><input type="checkbox"/> トイレトーパーの補充は十分か                                     |   |
| 廊下・ロビー    | 掃除機をかけます。<br>洗面所を掃除します。<br>窓・さんなどをふきます。<br>ゴミをまとめて捨てます。<br>棚やテーブル等を雑巾がけします。<br>ソファをそろえます。  | <input type="checkbox"/> ゴミやほこり等はないか<br><input type="checkbox"/> ゴミ箱のゴミは捨ててあるか<br><input type="checkbox"/> 照明・エアコンのスイッチは切っているか<br><input type="checkbox"/> 掃除用具は整頓されているか<br><input type="checkbox"/> 書棚・将棋・囲碁等は整頓されているか  |   |
| 玄関        | げた箱内をふきます。<br>玄関のゴミを拾い、ほうきで掃き出します。<br>戸や窓をふきます。  | 研修室<br><input type="checkbox"/> モップをかけます。<br><input type="checkbox"/> ゴミ・ほこりを集めます。<br><input type="checkbox"/> ゴミを捨てます。<br><input type="checkbox"/> 机の上をふき、机といすを整えます。  | 体育館<br><input type="checkbox"/> モップをかけます。<br><input type="checkbox"/> ゴミ・ほこりを集めます。<br><input type="checkbox"/> ゴミを捨てます。<br><input type="checkbox"/> 廊下・玄関・トイレを掃除します。<br><input type="checkbox"/> 掃除用具を片付け、戸締まりを確認します。 |

掃除の仕方については、資料P 8～を御覧ください。

持ち込んだゴミは、原則持ち帰りをお願いします。

持ち込んだ缶やペットボトルも持ち帰りをお願いします。

尚、弁当の残飯等腐りやすい物を処理したい場合、事務室にてゴミ袋をお買い求めいただければこちらで処分いたします。(1枚100円：燃えるゴミのみ)

## 4 浴室の利用（入浴）について

マナーを守って、気持ちのいい入浴を。

安全面も考慮し、引率の方による入浴指導や支援を行ってください。

男女別の表示を確認してから入室してください。＜男性：青のれん、女性：赤のれん＞

### （１）時間

- ・決められた時間に御入浴ください。追い炊きができないため、団体の利用する時間に合わせ  
てお湯を張るようにしています。入浴時間が遅くなると冷めてしまいます。
- ・入浴時間と浴室は、利用団体の希望や宿泊者数等を加味しながら決めさせていただきます。
- ・複数の団体が利用する場合、それぞれの団体の宿泊者数、夜の活動等を考慮しながら、時間  
の調整を行います。
- ・活動や健康上の関係で、入浴時間をずらして利用したい場合は、事前に御相談ください。
- ・巡回や指導等の関係で、引率の方が指定の時間に入れない場合は、御相談ください。

### （２）浴室

- ・ A棟、B棟にそれぞれ1室ずつ、合計2室  
A棟...シャワー10口、浴槽 8人  
B棟...シャワー10口、浴槽10人  
定員を超える場合は要相談
- ・ ボディソープ・リンスインシャンプーは備え付けが  
あります。
- ・ 浴槽の蛇口から足し湯をするときは、約60度の熱湯  
が出ますので、くれぐれも御注意ください。



### （３）入浴のマナー 事前に御指導ください。

浴室内では、まわりの人の迷惑にならないように  
してください。

湯船に入る前に、身体の汚れを流してください。

湯船にタオル等を入れないでください。

入浴後は、ボディソープ、シャンプー、洗面器、  
イスを元の位置にもどしてください。

身体をよくふいてから脱衣場が上がってください。

足ふきマットがびしゃびしゃにならないように。

忘れ物がないように確認してください。（引率の方は、最終確認をお願いします。）

節水・節電に御協力ください。



### （４）その他

- ・ドライヤーは、浴室と研修室の所定の対応コンセントで御使用ください。部屋等で使用す  
るとブレーカーが落ちます。なお、ドライヤーは当所には置いてありません。必要に応じて  
お持ちください。

## 5 食堂の利用について

食事は弁当形式で提供しています。（おかずのみ箱に入った形で提供され、ご飯と汁物は温かいものが提供されます。）

引率の方も、研修生や児童生徒と一緒に食事を取りながら、指導・支援をお願いします。感染症や食中毒防止のために配膳時のマスクの着用や食事前の手洗い・手指消毒をお願いします。

アレルギー等については、必ず食事申込書に記入するとともに、団体（学校）から別紙「アレルギー連絡票」（ホームページからダウンロード）を直接サンモールひさごへFAX送付していただき、アレルギー対応（代替食、除去等）の相談をお願いします。

ご不明点は直接サンモールひさごに電話（平日 10:00～16:00）ください。

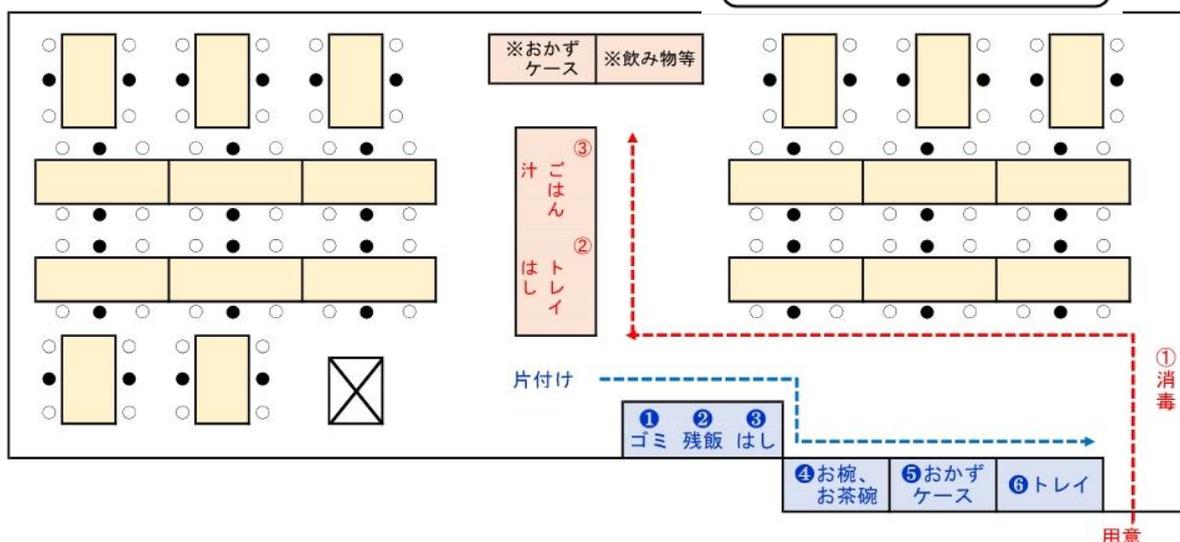
### （1）時間

- ・決められた時間に食事をとってください。
- ・利用者数が多い場合は、食事の時間をずらして利用していただくこともあります。
- ・活動等の関係で、食事時間をずらして利用したい場合は、事前に御相談ください。



### （2）座席数〔80座席：124座席まで可〕

- ：常置設置
- ：80人を超える場合設置可



### （3）用意について 盛りつけはご飯と汁物のみ。おかずは決められた場所に配膳。

食堂に来る前に手を洗い、手指消毒を済ませ、順番にお並びください。

トレイをとり、箸、ご飯、汁物を受け取ってください。

席について、おかずと飲み物をトレイにのせてください。

### （4）後片付けについて<食べ終わった方から各自で片付けてください>

- ① 燃えるゴミは専用の入れ物へ                      お椀、茶わんを所定の場所へ
- 残った残飯、汁はグレーのバケツへ              おかずケースを所定の場所へ
- 箸はオレンジのたらいへ                              トレイを所定の場所へ

### （5）食事当番について

- ・食事当番の人数は、団体の規模により違いもありますが、5人くらいで十分です。エプロン・マスク・三角巾を御用意ください。

食前の準備・・・テーブルふき、おかず・飲み物の配膳

食後の片付け・・・テーブルふき、食べこぼし拾い、床掃除 等

## 6 研修室・体育館・グラウンドの利用について

事前打合せ時に、活動内容と同時に会場（施設）も決定します。  
 使用後は必ず清掃をしてください。原状回復が原則です。

### （１）研修室

| 第1研修室（A棟）   |   | 第2研修室（B棟）  |   |
|---|---|--|---|
|  | {設備・備品}<br>ホワイトボード<br>プロジェクター<br>ピアノ、机・イス |  | {設備・備品}<br>ホワイトボード<br>スクリーン(固定式)<br>プロジェクター<br>放送設備(マイク等)<br>ピアノ、机・イス |
| 収容人数：45人 広さ：8m×10.5m  |   | 収容人数：99人 広さ：10m×18m  |   |
| 研修会、学習活動、創作活動、調理等   |   | 研修会、学習活動、創作活動等   |   |

### （２）体育館

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | {設備・備品}<br>音響設備、電子ピアノ、ホワイトボード<br>卓球台・卓球用具<br>スポーツ雪合戦用具<br>バドミントン、バレーボール用具<br>キャンドルファイヤー用具<br>長机・イス、他 |
| 広さ：17m×34m バスケットボールコート1面（バレーボール1面、バドミントンコート3面）<br>バスケットゴールの高さは一般用です（高さの変更はできません）。  |  |  |

使用後は、トイレと玄関の掃除もお願いします。

### （３）グラウンド

|   |   |
|---|---|
|  | 広さ：約1万平方メートル サッカーコート2面<br>80m×130m（野球・ソフトボール2面）   |
|   | {設備・備品} サッカーゴール、バックネット<br>グラウンドゴルフ用具、ベース、他<br>ラインカーはありますが、石灰は御持参ください。<br>サッカーゴールネットは、御持参ください。 |
|   | ・利用できる期間は、4月中旬から11月末日までです。<br>・当施設を利用している団体やグループを優先とし、無料で利用できます。                              |

使用後は、グラウンドの整備、トイレの清掃をしてください。

## 7 キャンプ場・炊飯棟の利用について

### (1) キャンプ場



利用期間：6月から11月初旬まで  
 (Dサイトは5月から)  
 サイト：Aサイト...テントデッキ大3・小16  
 Bサイト...テントデッキ大1、小18  
 Cサイト...テントデッキ大2・小18  
 Dサイト(フリーサイト)  
 ...最大約10張(テント持込可)  
 施設設備・・・管理棟(食器庫、緊急避難所)  
 炊飯棟(A・B・Cの3カ所)  
 水洗トイレ  
 (A・B・Cの3カ所、温水洗浄便座あり)  
 営火場(1カ所)、マス池(水深30cm)  
 貸出用品・・・ドームテント(貸出数については要相談)  
 野外調理に必要な道具、冷蔵庫、  
 スノコ(テント下敷用)、銀マット、

職員による退所点検の前に、キャンプ場点検表をもとに利用団体で「点検・清掃」をしてください。

### (2) 炊飯棟



利用期間：4月中旬から11月初旬まで  
 サイト：A・B・Cの3カ所  
 施設設備：かまど各10、流し、調理台、簡易テーブル・  
 長イス、十能、火ばさみ、薪割り台、  
 ほうき、電源コンセント  
 利用人数：  
 A・B棟 40人  
 C棟 32人  
 この人数を超える場合は御相談ください。

使用後は炊飯棟のかまどや流しの清掃及び使用したトイレの清掃をしてください。  
 使用した食器・道具はきれいに洗って元の場所に片付けてください。(職員がチェックします)

### (3) 営火場



利用期間：4月中旬から10月下旬頃まで  
 施設設備：丸太イス20個  
 電源コンセントあり  
 利用人数：80人程度まで  
 80人を超える場合は要相談。

常設 (B棟裏手)

## 8 留意事項

病人やけが人ができた時は、すぐに事務室にお知らせください。火災報知機、消火器、ホース格納庫、防火扉などには、非常時以外は手をふれないようにしてください。

公衆電話はありません。携帯電話の使用に当たっては、契約しているキャリアによって電波が大変弱いので、御注意ください。原則、外部からの電話やFAXは、緊急以外は取り次ぎいたしません。

必要に応じ施設の設備や備品を貸し出しいたします。なお、それらはすべて公共のものでありますので、大切に取り扱いください。万一、施設や物品を破損、汚損、紛失した場合は、事務室へ御連絡ください。弁償していただく場合があります。

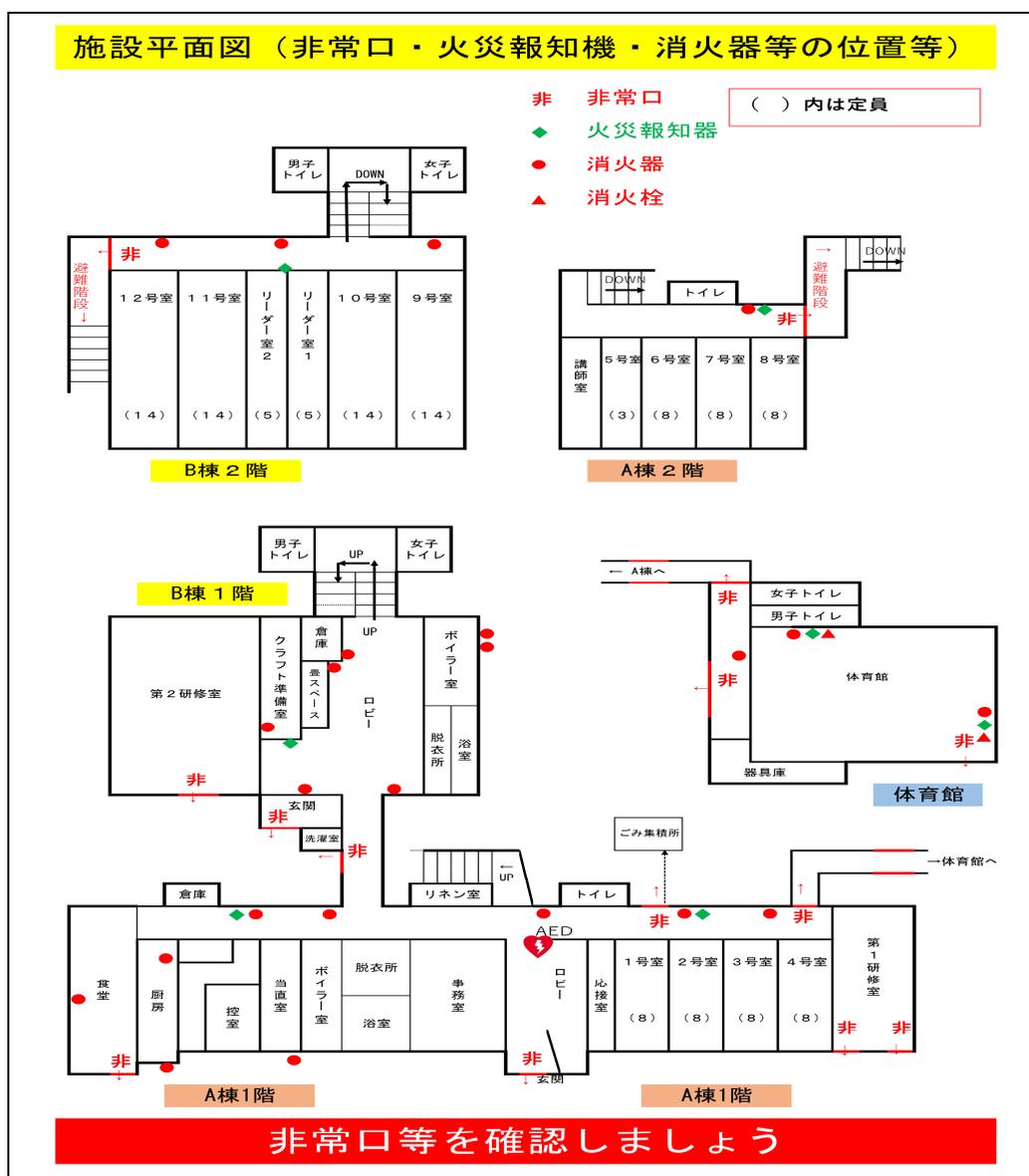
コピーは、事務室にて可能ですが、有料となります。（1枚...白黒10円 カラー40円）

A棟ロビー付近のみFREE Wi-Fiが利用できます。

施設にある双眼鏡や各種図鑑は自由にお使いいただけます。大いに自然観察をしてください。ただし、自然保護につとめ、植物など持ち去らないでください。

望遠鏡を利用したい方については、事前に御相談ください。

ペットをともなつての入所は御遠慮ください。ただし介助犬、盲導犬の同伴はできますので、事前に御連絡ください。



# 自然の家での活動

## 1 入所式と退所式について 当所の必須プログラムではありません

- ・ 会場は、研修室（第1・第2）、体育館、つどいの広場等が使用できます。
- ・ 進行や内容は、利用団体で行ってください。
- ・ 依頼していただければ、所長または職員が参加し、あいさつをさせていただきます。

【進行例】 各団体で工夫して行ってください。

| 入所式         | 退所式         |
|-------------|-------------|
| 1. 開式のことば   | 1. 開式のことば   |
| 2. あいさつ     | 2. 代表のことば   |
| ・ 利用団体代表    | ・ 研修生、児童・生徒 |
| ・ 自然の家所長    | 3. あいさつ     |
| 3. 代表のことば   | ・ 利用団体代表    |
| ・ 研修生、児童・生徒 | ・ 自然の家所長    |
| 4. 閉式のことば   | 4. 閉式のことば   |



「所長あいさつ」は、省略してもかまいません。

「北毛青少年自然の家の歌」は、YouTube で北毛青少年自然の家の動画<外部リンク>を配信していますので、必要に応じて御利用ください。

入所式後、当所職員から「施設の利用の仕方」についてのオリエンテーションがあります。

## 2 入所オリエンテーション 宿泊利用される団体すべてに実施させていただきます。

- ・ 当所の利用の仕方について、15分程説明をさせていただきます。
- ・ 引率者、指導者の方も必ず参加し、利用の仕方について御確認ください。
- ・ 入所オリエンテーション動画を YouTube で配信していますので、事前に御覧になっておくと活動がスムーズです。

## 3 つどいについて 当所の必須プログラムではありません

- ・ 会場は、前庭のつどいの広場もしくは体育館で行ってください。
- ・ 進行や内容は、利用団体で行ってください。
- ・ ポータブルアンプと国歌・ラジオ体操のCD、国旗・県旗・所旗の貸し出しができます。事務室に声をかけてください。準備、後片付けは、各団体でお願いします。  
「国旗・県旗・所旗掲揚及び降納」は、必要に応じ取り入れてください。
- ・ 体育館で実施の時は、「国旗・県旗・所旗掲揚及び降納」は省略してください。

【朝のつどいの進行例】 各団体で工夫して行ってください。

1. はじめの言葉
2. ラジオ体操
3. 研修生、児童・生徒代表のスピーチ
4. 代表者、先生のあいさつ
5. 諸連絡
6. おわりのことば

## 4 活動にあたって

入所期間中の集団宿泊活動や自然体験活動などは、団体側が行うことを基本としています。  
依頼があれば、自然の家職員が支援させていただきます。

また、活動プログラムの作成や準備等もお手伝いさせていただきます。お気軽に御相談ください。

## 5 活動一覧

|   | ねらい・目的等 |       |         |       | 指導・準備等 |          |           |     | 備考                        |
|---|---------|-------|---------|-------|--------|----------|-----------|-----|---------------------------|
|   | 自然に親しむ  | 体力の向上 | 豊かな人間関係 | 学習・研修 | 所員の指導可 | 所員の説明準備可 | 外部指導者の依頼可 | 団体で |                           |
| <b>野外活動（一部室内もあり）</b>  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| ウォークラリー   |         |       |         |       |        |          |           |     | 要：団体より指導者3～4名             |
| ハイキングビンゴ  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| ミニロゲイニング  | ○       | ○     | ○       |       |        | ○        |           | ○   | 【新プログラム】<br>要：団体より指導者3～4名 |
| ビジュアルオリエンテーリング  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 登山（小野子山・子持山等）   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| オリエンテーリング   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| キャンプファイヤー   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| キャンドルファイヤー  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| ボンファイヤー   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 星空観察  |         |       |         |       |        |          |           |     | 貸出し：天体望遠鏡                 |
| 野鳥観察  |         |       |         |       |        |          |           |     | 貸出し：双眼鏡、野鳥シート             |
| スノーシュー体験  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| テント泊  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| <b>食事づくり</b>  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 野外炊飯（カレーライス）  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| ダッチオープンピザ   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 棒巻きパン   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| バーベキュー  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| マスのつかみどり  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| <b>スポーツ・レクリエーション活動</b>  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| モルック  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| ポッチャ  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| スポーツ雪合戦（室内）   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 各種球技  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 各種レクリエーション  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| <b>クラフト</b> <span style="float: right;">料金は、P35～P37 参照</span> |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| ブーメラン   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 木工クラフト  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| サンドブラスト   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 竹とんぼ  | ○       |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 焼き板   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 松ぼっくりフクロウ   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| <b>その他</b>  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 研修会・学習会・会議  |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| 合唱・演奏   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |
| その他   |         |       |         |       |        |          |           |     |                           |

- 1 指導・準備等の欄では必ず職員の指導・説明のもと行う活動。
- 2 活動によっては、人数や貸出用具等に制限のあるものもあります。事前に御相談ください。
- 3 外部指導者による指導を依頼する場合は、謝金が必要になります。事前に御確認ください。

## 6 貸出用具・備品一覧

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>【体育館】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バレーボール用具一式</li> <li>・バドミントン用具一式</li> <li>・ポッチャ用具一式</li> <li>・モルック用具一式</li> <li>・スポーツ雪合戦用具一式</li> <li>・卓球用具一式</li> <li>・ボール各種</li> <li>・長縄</li> <li>・審判台</li> <li>・得点板</li> <li>・ホワイトボード</li> <li>・コーン</li> <li>・机、いす</li> <li>・放送設備</li> <li>・キャンドルファイヤー用燭台</li> <li>・スノーシュー</li> <li>・電子ピアノ</li> <li>・モップ</li> <li>・大型扇風機 4台</li> <li>・ジェットヒーター2台<br/>(灯油持参)</li> </ul> <p><b>【グラウンド】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サッカーゴール<br/>(ゴールネット持参)</li> <li>・グラウンドゴルフ用具一式</li> <li>・野球用ベース一式</li> <li>・移動式防球ネット</li> <li>・ラインカー(石灰持参)</li> <li>・整備用レイキ、ブラシ</li> </ul> | <p><b>【キャンプ場管理棟】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・銀マット</li> <li>・ドームテント</li> <li>・毛布(緊急用)</li> <li>・ドラム缶風呂</li> <li>・五徳(ごとく)</li> <li>・野外炊飯用具 <ul style="list-style-type: none"> <li>寸胴鍋(大・中・小)</li> <li>飯ごう(丸型)</li> <li>ダッチオーブン</li> <li>コップ</li> <li>フライパン</li> <li>やかん</li> <li>鉄板・網</li> <li>まな板・包丁</li> <li>ピーラー(皮むき器)</li> <li>菜箸・木べら</li> <li>フライ返し</li> <li>お玉</li> <li>トング</li> <li>泡立て器</li> <li>計量カップ</li> <li>計量スプーン</li> <li>ボール(大・中・小)</li> <li>ザル(大・中・小)</li> <li>お皿(大・小)</li> <li>お椀</li> <li>鉢(中・小)</li> <li>コップ</li> <li>箸・スプーン・フォーク</li> <li>スポンジ・たわし</li> <li>洗剤・クレンザー</li> <li>なた</li> <li>冷蔵庫(共同利用)</li> </ul> </li> </ul> | <p><b>【研修室】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホワイトボード</li> <li>・ホワイトボードマーカー</li> <li>・ホワイトボード消し</li> <li>・プロジェクター</li> <li>・ピアノ</li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活科バック(約80ヶ)</li> <li>・ポータブルアンプ<br/>(Bluetooth対応1台)<br/>(Bluetooth未対応1台)</li> <li>・マイク</li> <li>・移動式スクリーン</li> <li>・延長コード</li> <li>・キャンプファイヤー衣装<br/>(火の神・火の使・天狗面)</li> <li>・CD(ラジオ体操、<br/>キャンプファイヤー用等)</li> <li>・拡声器</li> <li>・懐中電灯</li> <li>・ポット</li> <li>・湯飲み道具一式</li> <li>・ジャグ</li> <li>・カセットコンロ(ガス持参)<br/><small>ガスボンベを購入したい方は1本300円</small></li> <li>・双眼鏡</li> <li>・天体望遠鏡</li> <li>・ブルーシート</li> <li>・餅つき用具一式</li> <li>・蒸し器</li> <li>・熊鈴</li> <li>・トランシーバー</li> <li>・巻き尺</li> <li>・国旗、県旗、所旗</li> </ul> |
|--|--|---|

# 健康管理・安全対策

## 参加者自身に安全対策の意識を

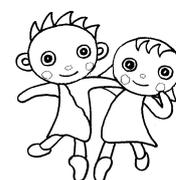
野外での活動は、たくさんの危険を含んでいます。しかし、それは裏を返すと、『危険を予知する能力』『危険をさける技術や態度、行動力』を身に付ける絶好の機会でもあります。

指導者が指導してやめさせても、残念ながら子どもたちの『安全に対する意識』は高まりません。「危ないから、やめなさい」ではなく、『どこに、どんな危険が潜んでいるのか、何が危険なのか、どうすれば防ぐことができるのか』などについて、考える機会をつくり、主体的に身を守る意識を持たせて活動に入ることが大切です。指導者が危険の度合いや対処法を知っておくことも不可欠です。

自然の家の中で、みんなで『危機管理・危険対応の力』を身に付けてみてはいかがでしょうか。

## 1 健康管理について

活動が効果的に展開されるためには、心身ともに健康であることが前提です。そのため、以下の事柄について確認し、実りある活動にしてください。



### (1) 参加者の健康調査や保健指導

- ・事前指導の一環として、参加者の健康チェック、保健指導をお願いします。
- ・アレルギー体質等の方がいましたら、相談してください。
- ・入所後も定期的に健康チェック（体温測定等）を実施し、体調不良者の早期発見、早期対応をお願いします。

### (2) 救急薬品等の持参

- ・内服薬は常備しておりませんので、団体に準備してください。また、参加者個人に薬の持参を周知してください。
- ・体温計は団体または個人で御用意ください。

### (3) 疾病者や負傷者が発生した場合

急な受診に備えて、保険証や金銭、付添い、移動手段等の準備と計画をお願いします。  
最低1台の緊急車両の準備をお願いします。

- ・AED(自動体外式除細動器)をA棟ロビーに設置してあります。緊急の場合は活用してください。
- ・保健関係専門の職員がおりません。また、医務室等もありません。各団体での初期手当てをお願いします。
- ・疾病者、負傷者が発生した場合は、事務室に連絡をお願いします。特に、感染症(新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス等)が疑われる場合は、直ちに連絡をお願いします。
- ・感染症の拡大を防ぐため、発熱や嘔吐、下痢などの症状が出た場合には、直ちに医療機関を受診してください。
- ・病院からの帰所後は、受診結果を事務室に報告してください。

### (4) 医療設備等

- ・AED(自動体外式除細動器) ... A棟ロビー
- ・車いす ... A棟ロビー
- ・ストレッチャー(担架) ... 応接室(A棟ロビー東)
- ・氷のう、水枕 ... 事務室



### (5) その他の設備

- ・公用車(5人乗りバン、軽トラック) ... 必要に応じ出動します。
- ・トランシーバー ... 貸し出し用携帯型7台、事務室に親機1台あります。
- ・簡易トイレ ... 登山やロングハイク用に、防災型簡易トイレ(簡易テント貸出可)があります。  
(トイレを使用した場合: トイレパッド100円+ゴミ袋100円)

## 2 安全対策について

日常を離れての活動は、さまざまな効果も期待できますが、その分危険も高まります。そのため、以下の事柄について確認し、実りある活動にしてください。

### (1) 施設設備について

- ・施設内は、定期的に点検を行っています。万一危険と思われる箇所、場所を見つけたときは、事務室に連絡をお願いします。
- ・火災、地震等の災害に備え、宿泊棟の非常口や避難経路、消火器の置いてある所を確認してください。
- ・災害（火災、地震、落雷、土砂崩れ等）が発生した場合は、当所職員の指示に従って行動してください。
- ・不用意なけがを防ぐため、室内での過ごし方（整理整頓、上履き・くつはそろえる、廊下は走らない、右側通行、窓から身を乗り出さないなど）について、事前の指導をお願いします。
- ・屋外については、斜面、立ち入り禁止の場所等、危険な場所（整備されていない場所）に行かないよう指導を徹底してください。

### (2) 活動について

#### 参加者の心身の安全確保

- ・参加者の身体や心の実態を十分に把握し、無理のない活動計画を立ててください。また、活動は、休息や水分補給を十分に行うなど、参加者の心身の健康状態を確認しながら進めてください。

#### 活動場所の危険箇所への対応

- ・施設や活動場所の下見を行い、安全確認や危険性を把握した上、充分留意しながら活動してください。天候等による危険への対応～気温、日差し、雨、雪、霧、雷、風、日没等～
- ・野外での活動は、気象の変化により危険度が増します。状況によっては、予定した計画を変更するなど勇気ある決断が必要です。（当所の判断に基づいて活動の中止を依頼することもあります。）

#### 動植物等による危険への対応

- ・野外には、危険な動植物（マムシ、ムカデ、蜂、うるし、毒キノコ等）が存在します。その危険性を把握した上、安全に留意しながら活動を実施してください。

#### 行動等による危険への対応

- ・子どもは、時に思わぬ行動をすることがあります。様々な危険を想定し、活動計画を立てたり、十分な事前指導をしたりしてください。
- ・団体行動では、連絡事項や人数確認などに案外時間を要します。時間に余裕をもった活動計画を立ててください。時間に追われた活動は、指導者、参加者ともに焦りが原因となり、事故につながります。
- ・危険と思われる用具等の使い方（刃物、火気等）については、事前に指導しておいてください。
- ・活動プログラムによっては、一般道路を使用する場合があります。交通ルールを遵守して交通事故防止に心がけるとともに、他人に迷惑をかけないように御指導ください。
- ・活動に適した安全な服装や持ち物などについて御指導ください。

## 3 医療関係等

**病院関係** 別紙『最寄りの医療機関』も用意してあります。お問い合わせください。

|          |      |              |          |
|----------|------|--------------|----------|
| 中山診療所    | 高山村  | 0279-70-5007 | 車で 5 分   |
| 吾妻さくら病院  | 中之条町 | 0279-75-3011 | 車で 2 5 分 |
| 原町赤十字病院  | 東吾妻町 | 0279-68-2711 | 車で 3 0 分 |
| 渋川医療センター | 渋川市  | 0279-23-1010 | 車で 3 0 分 |
| 利根中央病院   | 沼田市  | 0278-22-4321 | 車で 3 0 分 |
| 沼田病院     | 沼田市  | 0278-23-2181 | 車で 3 0 分 |

#### 警察・消防関係

|            |      |              |  |
|------------|------|--------------|--|
| 吾妻警察署      | 東吾妻町 | 0279-68-0110 |  |
| 高山駐在所      | 高山村  | 0279-63-2121 |  |
| 吾妻広域町村消防本部 | 東吾妻町 | 0279-68-0119 |  |
| 東部消防中之条分署  | 中之条町 | 0279-75-4119 |  |

# 服装と持ち物

服装や持ち物の準備は、活動を楽しむためをするのだけではなく、ケガや病気を防ぐためにも重要です。活動内容や天候、季節等様々なことを考慮して準備をしてください。

## 1 服装

帽子（キャップ or ハット）

頭の保護（日差し、物の落下、頭をぶつける等）。

長ズボン・長袖（気温に応じて半袖） 虫除け、日よけ、ケガ等を考慮。

野外炊飯・キャンプファイヤー時はやけど防止のため。

登山、ハイキング、ウォークラリー等の野外活動は必ず長ズボン着用を。

ハチ対策として、黒っぽい色は避けた方がよい。香水や整髪料にも要注意。

靴下（野外活動時はショートソックスでないものがよい）

履き慣れた運動靴...登山などでは登山靴がベスト。

夏場のサンダル履きは要注意

カッパ...雨天時の利用だけでなく、防寒着としても活用できる必須アイテム

上下分かれたセパレートタイプがおすすめです。

防寒着...標高約700mの場所にある当所は、夏でも朝晩は冷え込みます。

季節に関わらず防寒着（1枚羽織れる服）をお持ちください。

バッグ...野外活動では、両肩に背負える物が基本。両手が空くので便利、疲れにくい。

（登山の時はリュック型がよい。ワンショルダー型はつかれやすい。）

手袋...「ケガ」や「やけど」を防ぐために手袋の着用を。

火を使うときは、手のひらにゴムなどの滑り止めのない軍手等。革手袋が最適。



## 2 持ち物

### (1) 団体で用意するもの

救急薬品等 参加者の連絡先 消毒液 体温計

### (2) 生活に必要なもの

上履き・室内履き（シューズタイプのもものがベスト） 着替え・パジャマ等  
洗面・入浴用具（ボディーソープ・リンスインシャンプーの用意はあります） 水筒  
健康保険証 常備薬（当所では薬の処方はできません） マスク

### (3) 野外活動に必要なもの

帽子 長ズボン・長袖（ケガ・やけど・虫刺され防止のため）  
カッパ 防寒着 バッグ 水筒 手袋 防虫スプレー等 虫刺され薬  
タオル 懐中電灯

### (4) テント生活に必要なもの

寝袋 懐中電灯（ヘッドライトが便利） ランタン  
防虫スプレー（無香料のもの）等

### (5) 各活動に必要なもの

プログラムの詳細にて確認をお願いします。

#### 【参考：気温の目安】

近隣の中之条町にあるアメダス（標高354m）による気温

当所は標高約700mありますので、以下の表より気温が2～3程度低いと思われます。

( )

|         | 1月    | 2月   | 3月   | 4月   | 5月   | 6月   | 7月   | 8月   | 9月   | 10月  | 11月  | 12月  |
|---------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 平均気温    | 1.1   | 2.4  | 6.7  | 11.4 | 16.1 | 20.7 | 24.4 | 25.9 | 22.0 | 14.4 | 8.8  | 3.0  |
| 日最高気温平均 | 7.9   | 9.2  | 13.5 | 17.7 | 22.5 | 26.2 | 29.9 | 31.4 | 27.1 | 20.5 | 16.2 | 10.6 |
| 最高気温    | 16.5  | 21.5 | 24.8 | 28.1 | 33.5 | 37.8 | 37.6 | 38.0 | 35.2 | 29.5 | 24.9 | 19.1 |
| 日最低気温平均 | -4.0  | -3.2 | 0.6  | 5.0  | 10.0 | 16.0 | 20.5 | 21.9 | 18.6 | 9.6  | 3.3  | -2.3 |
| 最低気温    | -10.5 | -8.6 | -6.6 | -3.2 | 1.5  | 8.5  | 15.1 | 17.1 | 11.3 | 0.8  | -3.7 | -6.9 |

参考：気象庁観測データ（2020～2024）

晩秋から早春にかけてとても冷え込みます。必ず防寒対策をお願いいたします。

また、夏の暑さ対策もお願いします。

# プログラムの作成にあたって

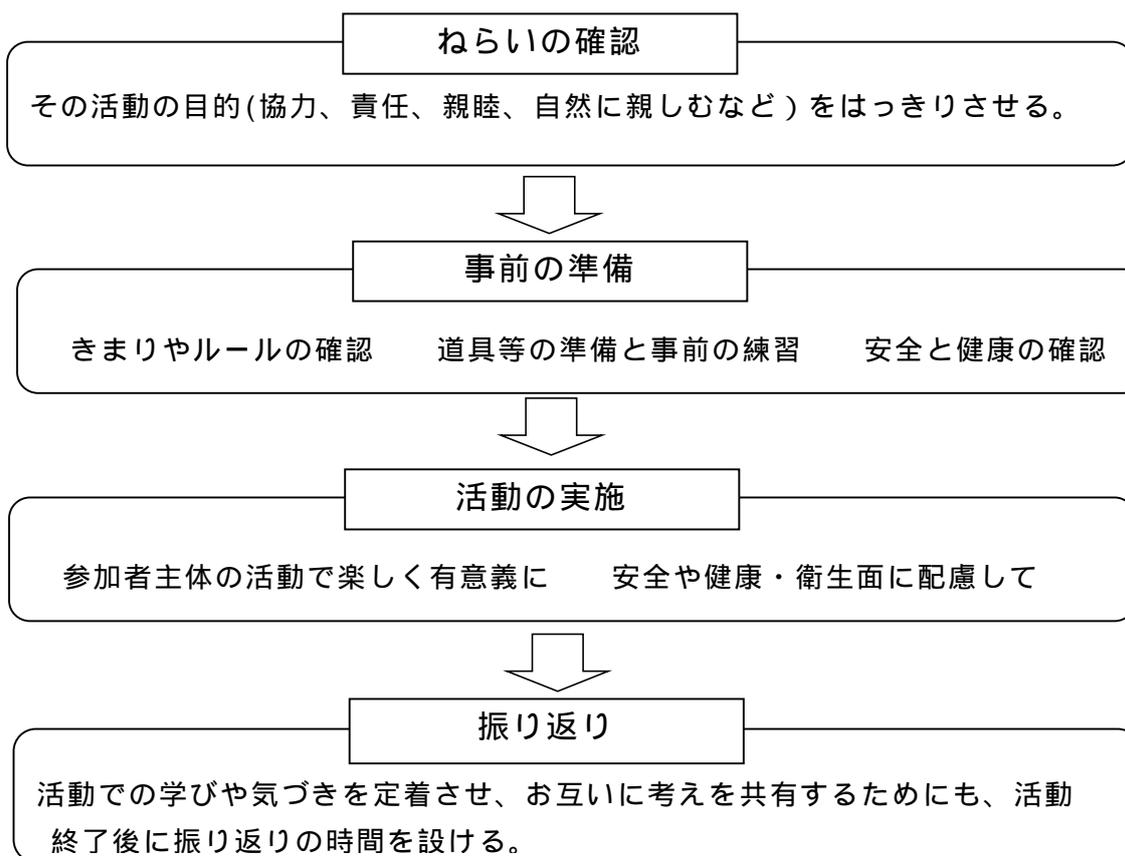


## 1 「自然に親しむ」配慮がされたプログラムを

群馬県立北毛青少年自然の家は『恵まれた自然の中で、ふれあい・感動・夢体験』をキャッチフレーズにしております。自然を生かした体験活動プログラムを立案してください。

## 2 宿泊学習等の「目的」を明確に

宿泊学習等の効果を高めるためには、「目的」を明確にするとともに、目的に適した「活動」と「支援・指導」を組み合わせてください。



## 3 気象条件や活動場所の安全確認を事前の下見で

朝晩の気温の低下や炎天下での熱中症、冬季の日没時刻等の気象条件及び活動場所の危険箇所の確認や危険行動の予測など、安全面への配慮が必要です。

## 4 日程にゆとりを(休憩や移動のための時間などの配慮を)

団体行動をする際には、移動、トイレ、人数の確認、連絡事項などに思いのほか時間をとられます。時間にゆとりをもったプログラムを作成しましょう。

## 5 指導体制を明確に

代表者任せにしないで、引率者全員がプログラムを共通理解した上で、行動することが安全につながります。

役割分担の明確化・実行、連絡体制の確立  
活動時間・場所の確認

# プログラムの詳細

## 1 野外活動

### 1 . ウォークラリー (WR) < 要指導 >

目的...豊かな自然とふれあい、自然に親しむとともに、友達と協力して活動することのよさや大切さを知る。

概要...コマ図(分岐点のみを示した図)を使い、あらかじめ決められたチェックポイントに設けられた課題を解決しながら、設定された時間で歩き、ゴールに戻る活動。時間得点と、課題得点の合計で順位を競う。設定時間より早く着きすぎても減点となるので急いで進む必要はない。体力差や年齢、性別に関係なく誰でも参加できる。

対象...児童から大人まで

人数... 1グループ5～8人位、総人数：何人でも可

コース... 3.9kmコース(北毛 - 小野子山登山口 - 展望台 - 牧場坂 - みどりの村 - 北毛)

所要時間... 150～180分(うち説明約20分)

その他...チェックポイント担当として、3～4名のお手伝いをお願いします。また、当日のチェックポイントの設置も、各団体をお願いしています。

(引率者の人数の関係で、難しい場合は御相談ください。)

- ・必ず、WRコースの下見をしてください。
- ・服装、持ち物について、事前指導をしてください。

当所では、WRコースの安全点検及び整備を定期的に、また災害発生の後に行っています。



### 2 . ハイキングビンゴ < 指導可 >

目的...豊かな自然とふれあい、自然に親しむとともに、自然に対する興味関心を高める。

概要...地図を使い、コースを1周する中で、動植物にふれたり、景色をながめたり、簡単な課題を解決しながら、ビンゴカードを完成させる活動。競争ではなく、仲間と楽しく自然と親しむ活動。体力差や年齢、性別に関係なく誰でも参加できる。

対象...幼児から大人まで

人数... 1グループ5～8人位

コース... 3.9km(北毛 - 小野子山登山口 - 展望台 - 牧場坂 - みどりの村 - 北毛)

6.0km(北毛 - 小野子山登山口 - 展望台 - 牧場外周 - みどりの村 - 北毛)

所要時間... 120～180分(うち説明約10分)

その他...途中でお弁当を食べたり、みどりの村のアスレチック遊具で遊んだりすることもできる。

- ・必ず、ハイキングコースの下見をしてください。
- ・服装、持ち物について、事前指導をしてください。

当所では、ハイキングコースの安全点検及び整備を定期的に、また災害発生の後に行っています。当日の安全点検は、各団体でお願いします。

### 3. ミニロゲイニング<指導可>【新プログラム】

目的...豊かな自然とのふれあい、自然に親しむとともに、友達と協力して活動することのよさや大切さを知る。

概要...グループで地図を読み取りコース内を回り、地図に示されたポイントや写真の場所を探し出す。

対象...中学生から大人まで

人数...1グループ4～8人位、総人数：何人でも可

コース...北毛周辺コース

所要時間...120分程度（うち説明約15分）

○持ち物...筆記用具、時計、探検バック（貸出用あり、御相談ください。）

その他...**チェックポイント担当として、3～4名のお手伝いをお願いします。**  
（引率者の人数の関係で、難しい場合は御相談ください。）

### 4. ビジュアルオリエンテーリング<要指導>

目的...豊かな自然とふれあい、自然に親しむとともに、友達と協力して活動することのよさや大切さを知る。

概要...グループで協力しながら問題用紙に示された写真の場所を多く探し出し、その正解数を競う活動。また、自然を感じ5・7・5の作品を個人で作り、ゴール後に発表し合う。

対象...小学生から大人まで

人数...1グループ4～5人位 総人数：何人でも可

活動場所...北毛青少年自然の家敷地内

所要時間...120分程度（うち説明約15分）

持ち物...筆記用具、探検バック（貸出用あり、御相談ください。）

その他...小雨実施可

ウォークラリーや登山等の雨天プログラムとしてもおすすめです。



特設コースで雨天実施可

### 5. 登山<指導可>

目的...登山をとおして仲間意識、チャレンジ精神を高め、確かな達成感を得る。また、自然に触れ合い自然に対する興味・関心を高める。

対象...児童から大人まで

所要時間等

**小野子山（1208.3m）往復コース【片道約3km：往復約4時間】**

北毛 - （15分～20分） - 登山口 - （75分～100分） - 頂上（休憩30分）

**小野子山周遊コース【約8km：一周約6時間】**

北毛 - （15分～20分） - 登山口 - （75分～100分） - 頂上（休憩30分）

- （20～40分） - 中ノ岳分岐 - （40分） - 林道中ノ岳登山口 - （40分）

- 林道展望台 - （40分） - 北毛

**子持山（1296.4m）往復コース【片道約6km：往復約6時間】**

北毛 - （45分～50分） - 登山口 - （75分～100分） - 頂上（休憩30分）

**十二ヶ岳（1200.9m）往復コース【往復約7時間】**

北毛 - （90分～120分） - 小野子山 - 中ノ岳 - （60分～80分）

- 頂上（休憩30分）

林道十二ヶ岳登山口から林道を周遊も可能

・必ず、登山コースの下見をしてください。

・服装、持ち物について、事前指導をしてください。

当所では、小野子山往復コースの安全点検及び整備を定期的に、また災害発生の後に行っています。その他のコースは、各団体で登山前に、安全確認をお願いします。

登山道には水場・トイレはありません。当所ではトイレ用簡易テントや防災型簡易トイレの貸し出しをしていますので、必要な場合はお声かけください。

防災型簡易トイレを使用した場合：トイレパッド100円＋ゴミ袋100円



## 6 . オリエンテーリング < 外部指導員 ( 依頼は各団体で ) >

目的... 自然の中で、グループワークを通し、協力する心を育み、親睦を図る。また、オリエンテーリング公式コースを使い、体力と技能 ( 地図、コンパス ) を養う。

概要... 地図とコンパスを使い、山野に設定してあるポストを発見する競技。所要時間や得点を競います。

ポイント数 : 18箇所

対象... 中学生から大人まで

人数... 1グループ3~6人位

コース... 北毛青少年自然の家敷地内及び周辺 ポスト数... 18

所要時間... 120分~180分 (うち説明約30分)

費用... 講師謝金なし

オリエンテーリングマップ : 100円 (グループ数分を購入)

貸出用品... コンパス



- ・指導は、オリエンテーリング協会に依頼
- ・講師依頼は、各団体が直接行ってください。その後、必要に応じて講師と事前打合せを行ってください。

## 7 . キャンプファイヤー < 指導可 ( 事前の安全指導のみ ) ・外部指導員依頼可 ( レク ) >

目的... 活動をともした仲間と炎を囲み、仲間同士の友情を深めたり、自己を見つめ直したり、協力することの大切さを考える振り返りの機会とする。

概要... 闇を照らす炎の神秘的な灯りの中で、火を迎え、送るセレモニー、炎を囲み行うレクリエーション等をおし、参加者の仲間意識を深め、感動と思い出を刻む活動です。

実施可能期間... 5月上旬から10月中旬まで

対象... 幼児から大人まで

場所... 営火場

所要時間... 60分~120分

費用... 薪代 : 2,000円 (4段・約1.5時間)

用意する物... 懐中電灯 ( 宿舎から営火場までの移動用 : グループで1本あれば十分 )

服装... 必ず、長ズボン、できれば長袖。髪の毛の長い方はしばるかどめる。

貸出用品... 火の神・火の使等の衣装、天狗の面、ポータブルランプ

準備... 当所職員が原則、薪組やトーチ等の用意を行います。

当日16:30頃から当所職員が団体へ安全指導を行います。担当者及び火の神や火の使などの役割のある人は参加。

片付け... 消灯前に炭にふたをしてください。

翌朝、灰・炭を所定の場所に片付けてください。

その他... プログラムの最後に、火を囲んで引率者の方が何かお話しをし、みんなで火を見つめる時間をとってはいかがですか。 <おすすめ>  
天気がよい日は、星を見る時間を少しとってはいかがですか。 <おすすめ>  
雨の場合はキャンドルファイヤーに変更が可 (プログラム相談時にあらかじめ決めておく)

- ・レク指導は、北毛友の会に依頼することができます。  
謝金 3,000円 ~ ( + 講師夕食代 : 最高3人分まで )
- ・北毛友の会への講師依頼は、当所より行います。北毛友の会以外への依頼は、各団体が直接行ってください。
- ・北毛友の会へのプログラムの要望等は、当所にお伝えください。講師に伝えます。
- ・開始前に講師と事前打合せを行ってください。



## 8 . キャンドルファイヤー<指導可(事前の安全指導のみ)・外部指導員依頼可(レク)>>

目的...活動をともした仲間と炎を囲み、仲間同士の友情を深めたり、自己を見つめ直したり、協力することの大切さを考える振り返りの機会とする。

概要...闇を照らすろうそくの炎の神秘的な灯りの中で、火を迎え・送るセレモニー、炎を囲み演じるレクリエーションをとおり、参加者の仲間意識を深め、感動と思い出を刻む活動です。



対象...幼児から大人まで 場所...体育館

所要時間...60分~120分

費用...燭台・キャンドル使用代 400円

用意する物...特になし

準備...当所職員と一緒に燭台等の用意を行います。

当日16:30頃から当所職員が団体へ安全指導を行います。担当者及び火の神や火の使などの役割のある人は参加。(時間は相談)

貸出用品...火の神・火の使等の衣装、天狗の面、ポータブルランプ

燭台、ロウソク、マット等のキャンドルファイヤー用具一式

片付け...燭台等を元の場所に戻してください。“ろう”が床にこぼれないように要注意。

・レク指導は、北毛友の会に依頼することができます。

謝金 3,000円~(+講師夕食代:最高3人分まで)

・北毛友の会への講師依頼は、当所より行います。北毛友の会以外への依頼は、各団体が直接行ってください。

・北毛友の会へのプログラムの要望等は、当所にお伝えください。講師に伝えます。

・開始前に講師と事前打合せを行ってください。

## 9 . ボンファイヤー

目的...活動をともした仲間と炎を囲み、仲間同士の友情を深めたり、自己を見つめ直したりする振り返りの機会とする。

概要...焚き火台の炎を囲み、みんなで話をする。

対象...小学校中学年から大人まで

場所...営火場等

所要時間...30分から120分(人数に応じて)

費用...薪代1束300円

貸出用品...焚き火台、火ばさみ等



## 10. 星空観察<外部指導員(依頼は各団体で)>

目的...望遠鏡や肉眼で星空を観察し、宇宙を身近に感じる。  
概要...つどいの広場等で、星座を観察したり、天体望遠鏡で星空観察をしたりする。

対象...幼児から大人まで

所要時間...30分~60分

費用...講師謝金なし

貸出用品...天体望遠鏡(7台)

- ・指導は、ぐんま天文台(TEL:0279-70-5300)に直接連絡をし、担当者と事前打合せを行ってください。

ぐんま天文台へ出かけて、施設見学、観察会をするのもおすすめです[要申込]。

・昼間の施設見学

・夜間の天体観望

利用申込については、ぐんま天文台に直接お願いします。

・休館日...原則として月曜日

・当所より約3km:徒歩50分、車5分+徒歩15分

詳細は、ぐんま天文台のホームページにて

<http://www.astron.pref.gunma.jp/>



## 11. 野鳥観察<外部指導員に依頼>

目的...野鳥観察を通して身近な自然に対する関心を高める。

概要...双眼鏡で鳥を観察したり、鳥の鳴き声を聞いたりする。

対象...幼児から大人まで

場所...北毛青少年自然の家敷地内及び周辺

所要時間...90分~120分

目安:4月~9月...6時~ 10月~3月...9時半~

費用...講師謝金5,000円~+講師朝食代(人数分)

謝金は、講師に直接お支払いください。

貸出用品...双眼鏡(39台)、野鳥シート

その他...日本野鳥の会吾妻支部に講師依頼した場合、雨天時の室内プログラムあり。

- ・指導は、日本野鳥の会吾妻支部に依頼。
- ・講師依頼は、当所より行います。その後、必要に応じて講師と事前打合せを行ってください。



## 12. スノーシュー体験(冬季限定・積雪量に応じて)

目的... 冬の野山を歩きながら動物の足跡を探したり樹木を観察したり、冬の自然と触れ合い、楽しみながら自然のもつ美しさを味わう。

概要... スノーシュー(洋風かんじき)をはき、雪の中を歩く。歩きながら、雪遊びをしたり、動物の足跡を探したりして楽しむ。天気がよい日は、野外で食事も楽しいのでは!

対象... 児童から大人まで

所要時間... 60分~

場所... 北毛青少年自然の家敷地内及び周辺

服装... スキーウエアー、手袋、帽子、長靴  
寒さ対策を十分に

用意する物... 時間に応じて飲み物等

貸出用品... スノーシュー(大人用27足、子ども用20足)  
ストック、足跡カード、双眼鏡



## 13. テント泊<指導可>

目的... キャンプ技能の基本であるテント泊では、自然に抱かれて生活することを実感し、同宿の友と語りうことで友好をより深める。

概要... テントに泊まり、自炊をする。

対象... 幼児から大人まで(最大300人)

場所... キャンプ場

Aサイト... テントデッキ大3・小16

Bサイト... テントデッキ大1、小18

Cサイト... テントデッキ大2・小18

Dサイト... フリーサイト: 最大約10張(テント持込可)

炊飯棟 ... A・B・Cの3箇所(かまど各10、流し、調理台/雨天使用可)

管理棟(冷蔵庫あり)... 食器庫、緊急避難所

トイレ ... A・B・Cの3箇所(水洗、温水洗浄便座あり)

貸出用品... ドームテント(貸出数については要相談)

ティピーテント(キャノピー付き)

スノコ(テント下敷き用)、銀マット(約100枚)、毛布(緊急用)

野外調理に必要な道具、バーベキュー道具



## 2 食事づくり

目的...仲間と協力して炊事することで、よりよい人間関係をつくり、参加者間の親交を深める。また、考える力と炊事技能を身に付ける。

対象...児童から大人まで

場所...キャンプ場 炊飯棟 A・B・C

費用...薪代1束：300円（事務所精算時に一緒に精算）

服装等...長ズボン。髪の毛の長い人はしばるかどめる。

調理内容に応じてエプロン、三角巾、マスクの用意を。

貸出用品...調理用具、食器（ほぼ揃っています）

清掃用品（洗剤・クレンザー・スポンジたわし）

その他

- ・食材の持ち込みも可（保管用冷蔵庫あり、冷凍庫なし）
- ・大きなひさしがあるので、荒天時でも使用できます。（簡易テーブル・長イスあり）
- ・貸出用品は、点検後、所定の場所に戻してください。
- ・炊飯棟（かまどや流し、調理台等）の片付けが済んだら、連絡をお願いします。



### 1. 野外炊飯（カレーライス）＜要指導＞

概要...薪割りから始め、マッチ・新聞紙で火をたきつけ、飯ごうでご飯を炊き、寸胴鍋でカレーをつくる。

対象人数...およそ100名まで＜1班（4～6名）×5～6班×3棟＞  
100名を超える場合は御相談ください。

所要時間...180分～210分（説明・準備～片付け）

食材...食堂業者に注文可 1人分：500円

用意する物...食器ふき用タオル＜1人1枚（人数分）＞

タオルは、使用后、不要な場合は寄付してください。

軍手（手のひらにゴムなどの滑り止めのないもの）

指導等について

- ・最初に準備や作り方について職員が説明します。（約30分）
- ・炊飯棟ごとに職員を配置し、以下の事項を中心に指導・支援をします。  
薪割り（団体より1棟1名の方のお手伝いをお願いします）  
薪組とマッチ・新聞紙によるたきつけ  
火の調整や煮炊き
- ・以下の事柄は各団体で指導・支援をお願いします。  
包丁の使い方（材料を切る）  
片付け（利用した調理用具、食器、かまど、流し、調理台、ゴミ等）
- ・以下の事柄について最終点検をさせていただきます。  
調理用具・食器...点検後、所定の場所に戻してください。  
炊飯棟（かまどや流し、調理台等）...片付けが済んだら、連絡をお願いします。

その他...薪は、通常1班（1かまど）で1束（300円）使用

- ・YouTube群馬県公式チャンネル tsulunos にカレー動画をあげています。  
事前指導にお役立てください。



## 2. ダッチオーブンピザ<要指導>

概要...粉からピザを作り、野外でダッチオーブンをを使って焼き上げます。  
ビニール袋を使い、一人で生地を作り、具材をトッピングします。

対象人数... 20名まで 会場... 研修室・駐車場・キャンプ場

所要時間... 150分～210分(説明・準備～片付け)

食材... 当所に注文可

1人分(20cm1枚分、炭代込): 700円(相談)

その他... レシピあり。必要な方はお問い合わせください。

YouTube 群馬県公式チャンネル tsulunost に動画あり。



## 3. 棒巻きパン<要指導>

概要...粉から作った生地を棒に巻き、炭で焼く。

ビニール袋を使い、一人で生地を作り、棒に巻き付けます。

対象人数... およそ40名まで(1班... 10名位)

所要時間... 180分～(説明・準備～片付け)

食材... 当所に注文可

1人分: 400円(ジャム付き、炭代込)

その他... レシピあり。必要な方はお問い合わせください。 出前講座可

YouTube 群馬県公式チャンネル tsulunost に動画あり。



## 4. バーベキュー

概要... 食材を自分たちで焼きながら食べる。

対象人数... およそ60名まで

所要時間... 180分～(説明・準備～片付け)

食材... 食堂業者に注文可「肉・野菜・焼きそばの盛り合わせ」

1人分: 1,000円

利用団体が用意する物... 炭(10人で6kg)。当所に注文可。

その他... 簡易かまど、簡易テーブル・長イス、鉄板と焼きあみは両方あります。

焼きあみを持参すると片付けの負担が軽減されます。



## 5. マスのつかみ取り<指導可>

概要... マス池に放したマスを手づかみで捕まえ、自分でさばいて、焼いて食べる。

所要時間... 180分～(つかむ、さばく、焼く)

利用団体が用意する物

・マスの注文は利用団体で。『ますや: TEL0279-59-2999』マス代は時価(1匹約300円)  
搬入時間の確認も忘れずに

・炭(100人で20kgは必要)。当所に注文可。

・塩 ・竹串(50cm位の長さで先は鋭角なもの)

貸出用品... マスを焼くための簡易かまど等。

6. その他... 道具があります。利用の際は御相談ください。

餅つき(臼・杵・かまど×2セット)、ダッチオーブン(10個)

### 3 スポーツ・レクリエーション活動

#### 1. モルック<指導可>

目的...「友達とチームを組んで遊ぶ」楽しさや、みんなで「作戦を考える」ことで協調性を学ぶ。

概要...フィンランドカレリア地方の伝統的なゲームを元に、老若男女が楽しめるものとして考えられたアウトドアスポーツ。モルックを投げ、スキttlを倒し倒れたスキttlの本数とそこに書かれた数字により得点を得ます。早く合計点が50点になれば勝ちです。50点を超えてしまうと...。当所では、専用用具を使用し、体育館やグラウンドで行います。

対象...児童から大人まで

人数...40名位まで

場所...体育館 or グラウンド

所要時間...60分～90分(説明・準備～片付け)

出前講座可



#### 2. ボッチャ<指導可>

目的...「友達とチームを組んで遊ぶ」楽しさや、みんなで「作戦を考える」ことで協調性を学ぶ。

概要...重度脳性まひ者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたヨーロッパ発祥のスポーツでパラリンピックの正式種目。ジャックボールと呼ばれる白いボールに赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたり、他のボールに当てたりしていかに近づけるかを競います。当所では、専用用具を使用し、体育館で行います。

対象...児童から大人まで

人数...40名位まで

場所...体育館

所要時間...60分～90分(説明・準備～片付け)

出前講座可



#### 3. スポーツ雪合戦<要指導>

目的...「友達とチームを組んで遊ぶ」楽しさや、みんなで「攻撃や守りを考える」ことで協調性を学ぶ。

概要...日本で誕生したニュースポーツ。数多くの雪玉を投げ合いながら、フラッグを奪取するスリリングでゲーム性の高いスポーツ。当所では、専用用具を使用し、体育館で行います。

対象...児童から大人まで

人数...40名位まで

場所...体育館

所要時間...120分～(説明・準備～片付け)

ルール...日本雪合戦連盟の競技規則・審判規則をアレンジして行う。

準備...当所職員が一緒に準備を行います。

片付け...当所職員が一緒に後片付けを行います。

貸出用品...室内版スポーツ雪合戦用具一式



#### 4 . 各種球技（スポーツ）

グラウンド...野球、ソフトボール、サッカー  
グラウンドゴルフ、モルック 等

貸出用品...野球・ソフトボール用ベース  
サッカーゴール、  
モルックセット（5セット）  
グラウンドゴルフセット  
ライン引き（石灰は持参）  
防球ネット、三角コーン

体育館...バスケットボール、バレーボール、  
バドミントン、卓球、剣道、  
ドッジボール、モルック、ポッチャ等  
サッカー(フットサル)不可

貸出用品...バレーボール用具一式（1セット）  
バドミントン用具一式（3セット）  
モルックセット（5セット）  
ポッチャセット（3セット）  
卓球台・ネット（セット）、  
得点版、審判台



#### 5 . 各種レクリエーション

内容...利用団体の工夫で

場所...グラウンド、体育館、営火場、つどいの広場、研修室、キャンプ場 等

## 4. クラフト製作

目的...それぞれの作品を製作する上で必要な技能を習得し、創造力を高める。

場所...研修室、営火場等 <職員と、会場確認を行ってください。>

貸出し...作製に必要な用具は、すべてそろっています。

絵の具やボンド等の用具使用料も材料費に含まれています。

持ち物...特になし

準備...会場のセッティング、用具等の準備は、当所職員が行います。

お手伝いをお願いする場合には、事前に声をかけさせていただきます。

片付け...会場の原状復帰、用具等の片付けの手伝いをお願いします。

後片付けが終わり、すべてが終了となります。

服装等...屋外の場合はできれば長ズボン。実施クラフトによっては、汚れてもよい服を着用してください。また、髪の毛の長い方は、しばるかとめるかしてください。

指導・支援等について

- ・最初に、作り方について職員が説明します。
- ・用具の使い方についても指導・支援します。
- ・危険な用具を使用する場合は、職員が直接指導・支援を行います。
- ・引率者の方も一緒にお作りいただいて結構ですが、必要に応じて職員の指導・支援の補助をお願いいたします。
- ・片付け方について説明をします。

その他

- ・事前にデザイン等を考えておくと、製作がスムーズに進みます。
- ・それぞれの活動で対象が決まっていますが、個々の発達段階によっては、用具の使用等について難しいものもあります。研修生の発達段階に応じて、活動を決定してください。
- ・所要時間は、人数に応じて変わってきます。

### 1. ブーメラン

概要...あらかじめ形取られた板(3枚翼)を鉄ヤスリ、紙ヤスリで削り、翼を仕上げていく。色を付けたら完成。

時間があれば、グラウンドで飛ばす。

技能...造形力、ヤスリ技能

対象...児童から大人まで

人数...およそ60名(要相談)

所要時間...120分~180分

材料費...300円

簡易に作成できる紙ブーメラン作りもあります。

(100円)



出前講座可

### 2. 木工クラフト

概要...木片の表面を紙ヤスリでみがく。絵や文字を描くと、ネームプレートやペンダント、ストラップ等が完成。

技能...創造力、紙ヤスリ技能

対象...児童から大人

人数...およそ60名(要相談)

所要時間...基本コース(作品1点製作)

60分~90分

チャレンジコース(2~3点製作)

100分~180分

材料費...基本コース 100円

チャレンジコース 200円/300円



出前講座可

### 3. サンドブラスト

概要...コップにカッティングシートを貼り付け、砂を吹き付ける。シートをはがすと模様の付いたオリジナルコップが完成します。

技能...創造力、造形力

対象...児童から大人まで

人数...最大20名

所要時間...120分～150分

材料費...250円



### 4. 竹とんぼ

概要...竹を小刀で削り、火であたため、ねじって羽根を作成し、竹とんぼをつくります。

竹を小刀で削り羽根を作り、軸も小刀で削る方法もあります。

技能...小刀

対象...児童から大人

人数...およそ60名

所要時間...60分～150分

材料費...各100円



### 5. 焼き板

概要...杉板をバーナーで焼き、ブラシで磨きます。文字を描いてプレートや鍋敷き等が完成。でんぷんのりを使用して、板の白地を残す方法もあります。

技能...創造力、バーナー等

対象...児童から大人

人数...およそ20名(要相談)

所要時間...90分～120分

材料費...150円



## 6. 松ぼっくりフクロウ

概要...松ぼっくりに顔、羽をつけ、台座に止まり木、足をつけたら合体させて仕上げます。顔、羽、足などの材料が準備されたものは30分程度で完成します。

技能...はさみ、グルーガン

対象...児童から大人

人数...およそ60名

所要時間...30分

材料費...1000円



## 7. その他

- ・バランスとんぼ
- ・バードコール
- ・木の実のクラフト...要相談
- ・ミニ門松(12月中旬)...要相談



このページは白紙です



北毛青少年自然の家キャラクター  
「ホクちゃん」 「モウちゃん」