



能登だからできる**体験**がある



いろいろな**体験**がある



Only Oneな**体験**がある



【平成25年度版】

# 利用の手引き

ご利用前に必ずご一読ください



国立能登青少年交流の家



# も く じ

## I 利用ガイド

1	利用申込みの流れ	1
2	利用について	2
	(1) 入所・退所の流れ	
	(2) 持ち物について	
	(3) 生活の流れ	
	(4) 活動の実施	
	(5) 食事	
	(6) 入浴	
	(7) 宿舎	
	(8) 清掃	
	(9) 健康・安全	
	(10) 留意事項	
3	施設について	10
	(1) キャンプ場	
	(2) 施設案内図	
	(3) ベッド配置図	
	(4) 施設・設備一覧	
4	経費の支払い方法一覧	15
5	その他案内	16
	(1) 交通案内	
	(2) 外来診療案内	
	(3) よくあるお問い合わせ	

## II 活動ガイド

1	活動・研修内容一覧	19
2	活動の概要	20
	◎野外活動	
	◎創作活動	
	◎野外炊飯	
	野外炊飯材料等注文用紙	
	◎そば打ち体験	
	そば打ち体験材料注文用紙	
	◎食事等注文用紙	

# 国立能登青少年交流の家について

## 1 『国立能登青少年交流の家』とは

国立能登青少年交流の家は、石川県の能登の入り口に位置し、海と山に囲まれた豊かな自然の中にある教育施設です。

## 2 国立能登青少年交流の家7つの魅力

- ★ 豊かな自然に囲まれ、世界農業遺産がある
- ★ 様々な体験活動が充実している
- ★ 施設・設備が充実している
- ★ とにかく経費が安い！
- ★ 栄養満点の食事（バイキング方式）が食べられる
- ★ 『早寝早起き朝ごはん』（規則正しい生活を送ることができる）
- ★ 能登はやさしや土までも



## 3 理念

青少年を取り巻く社会の急激な変動の中、今日の青少年にとって「仲間と寝食を共にする体験」や「自然に触れる体験」、地域の「伝統・文化に学ぶ体験」などの体験活動の減少が大きな課題となっています。

国立能登青少年交流の家は、豊かな自然環境と充実した施設環境の中、青少年に自然や人と関わる多様な活動や研修を通して、協力性、思いやり、社会規範等を培い、これらの活動で得られた達成感や自信が、「青少年の自立」への歩みを確実に進めるとの信念のもと、様々な教育活動を展開しています。

利用いただく皆様一人一人が、実りの多い研修となるよう、職員一同精いっぱい支援に努めています。

## 4 様々な体験活動を行うことができる

自然体験活動

交流体験活動

集団生活体験

学習・研修・奉仕活動

地域文化体験

創作活動

スポーツ・文化活動

レクリエーション活動

## 5 所章

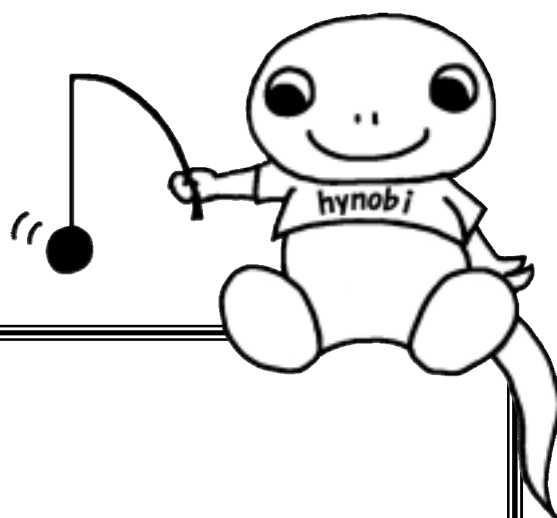


- ・能登半島と日本海を形どり、能登半島の8分割は国立第8番目の青年の家を意味し、あわせて「向上」と「躍動感」を表している。
- ・オレンジ色は「積極性」と「抱負」を表している。

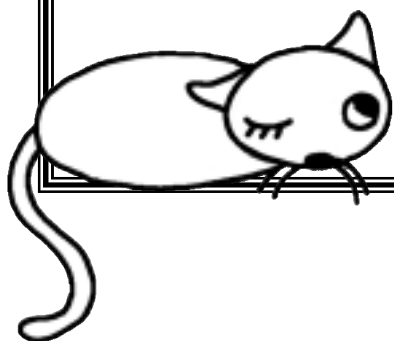
## 6 マスコット



- ・名前は「ヒノビィ」
- ・羽咋市指定の天然記念物である、ホクリクサンショウウオ、学名「ヒノビウスタケダイ」から由来している。

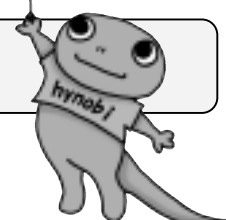
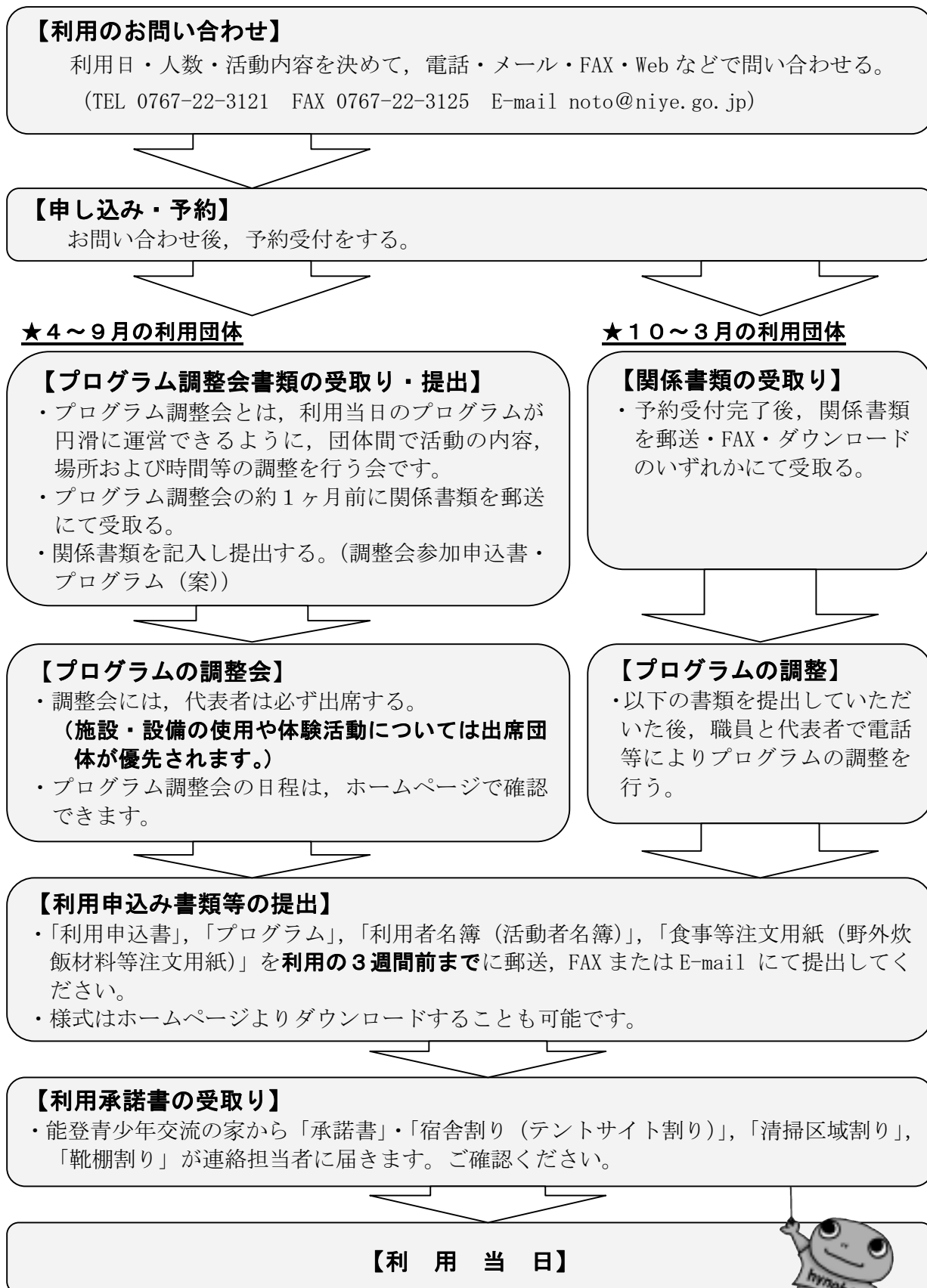


# 1. 利用ガイド





# 1 利用申込みの流れ

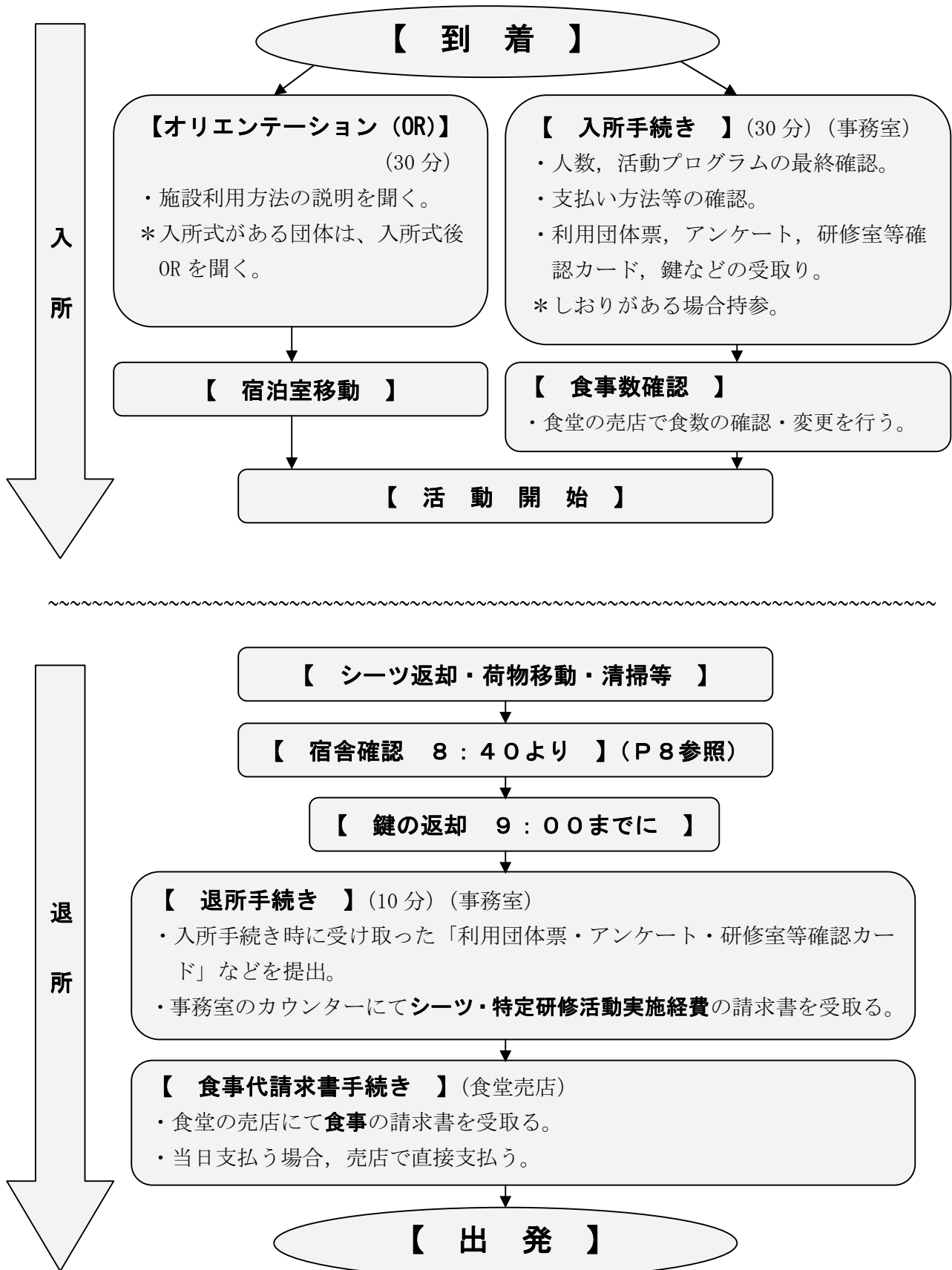


\* 学校団体は、利用1週間前に「しおり」1部を送付してください。



## 2 利用について

### (1) 入所・退所の流れ





## (2) 持ち物について

- ・生活、活動に必要な服装，洗面用具，健康保険証（写しでも可），**個人用ゴミ袋**，雨具，その他必要な物をご持参ください。
- ・**体育館をご利用の方は，体育館専用シューズを準備してください。**
- ・館内は，外履きのままでかまいません。別に活動用シューズを持参する方は，靴棚をご利用ください。
- ・入浴後，スリッパ等があると便利です。

## (3) 生活の流れ

### ① 標準生活時間

- ・「標準生活時間」とは，利用される団体が生活・活動を行うに当たって，よりどころとなる団体共通の生活時間です。
- ・この時間を参考に生活・活動プログラムを計画してください。

♪BGMで案内します

♪♪♪		♪		♪		♪		♪		♪♪				
6:00	7:00	7:20	7:40	9:00	12:00	13:30	16:30	17:00	18:00	19:30	21:00	22:30		
	起床	フレッシュタイム	清掃	朝食	午前の活動	昼食	午後の活動	自由・活動準備等	イブニングタイム	自由・活動準備等	夕食	夜の活動	就寝準備・自由	消灯・就寝
宿舎確認 8:40～9:00				代表者会議 16:40～16:55				入浴 17:30～22:20						

### ② 入所・退所

- ・9:00～16:00の間をお願いします。
- ・代表者は，30分程度早めに到着し，事務室で入所手続きを済ませてください。  
（入所手続きの内容：人数・宿舎・テントサイト割・プログラムの確認等）
- ・代表者は，「利用団体票」・「利用団体代表者アンケート」・「研修室等確認カード」などを事務室に提出し，退所手続きを済ませてください。  
（退所手続きの内容：請求書の発行 シーツ代・活動費・施設使用料・講師室使用料：事務室，食事代等：食堂売店）支払い方法の詳細はP15を参照してください。

### ③ 入所式・オリエンテーション（OR）

- ・荷物を持ったまま会場に移動してください。
- ・施設利用の説明（30分程度）をします。
- ・オリエンテーション資料等は，ホームページより確認できます。

④ 活動時間

・活動時間は**9：00～21：00**の間で設定してください。

☆午前の活動時間／ 9：00～12：00

☆午後の活動時間／ 13：30～16：30

☆夜の活動時間／ 19：30～21：00

⑤ フレッシュタイム（朝のつどい）・イブニングタイム（夕べのつどい）

・フレッシュタイム／7：00～7：20 イブニングタイム／17：00～17：20

・原則，全員参加です。活動への意欲付けと団体間の交流を目的に行っています。

・毎回，団体紹介や活動の感想等を話す場面があります。

⑥ 代表者会議

・各団体の代表者は，16：40に小会議室（正面玄関入って左横）に集まってください。

・プログラムの変更確認，食事・入浴時間の調整確認等の打ち合わせを行います。

⑦ ミーティング・情報交換会

・情報交換会やミーティング等で飲食を希望する場合は，「利用申込書」の要望事項欄に記載し，事前に必ず申し出てください。時間・場所を指定させていただきます。

☆情報交換会や交流会の場合（22：00まで）

☆就寝指導終了後，団体の引率者等によるミーティングの場合（23：30まで）

・飲酒は，指定された場所で行ってください。

・野外炊飯場及びキャンプサイトでの飲酒は，厳禁です。

**（4）活動の実施**

① 野外活動の場合

・玄関前広場に活動種目ごとに集まってください。

・オリエンテーリングやウォークラリー等，職員による全体指導が必要な活動は，事前に指定された研修室等へ集まってください。

・オリエンテーリングやウォークラリー等，青少年交流の家から離れた所で活動を行う場合は，団体で緊急連絡用の携帯電話等を準備してください。

・野外活動等で外履きが汚れた場合は，玄関前の足洗場で泥を洗い流してください。

・盛夏時には水筒を持参してください。また，虫さされ等の薬品をご用意ください。

② 屋内活動の場合

・直接研修会場に集まってください。

・研修室を利用後，机，椅子等を元に戻し，清掃を行ってください。

・研修室の冷暖房について

	期間	運転する時間帯
冷房	7 / 10 ~ 9 / 9	9 : 00 ~ 22 : 00
暖房	11 / 20 ~ 4 / 30	9 : 00 ~ 22 : 00

③ 活動の決定

- ・次の時間までに、事務室に連絡してください。

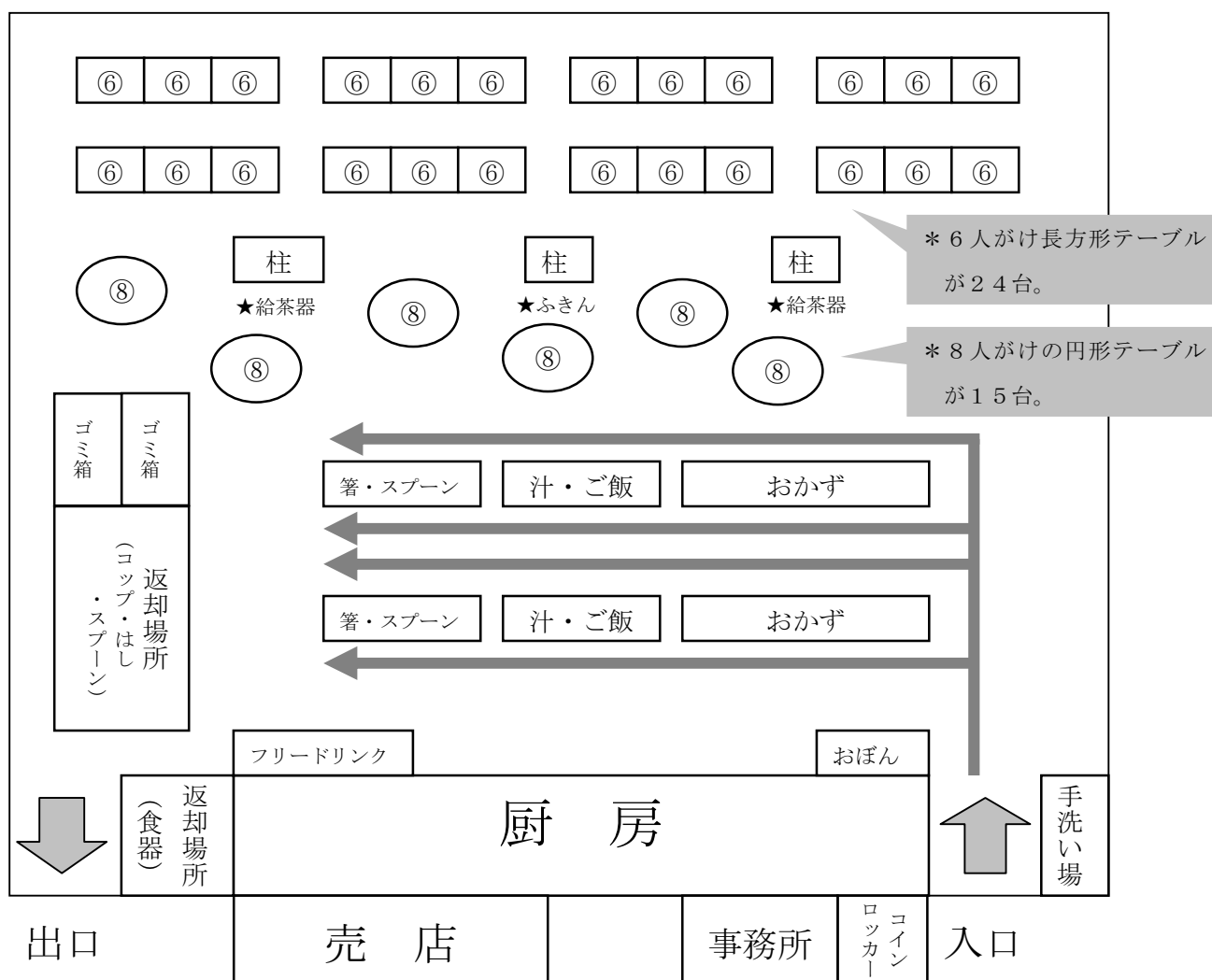
(午前の活動 8:00 / 午後の活動 12:00 / 夜の活動 16:30)

- ・天気予報等決定に必要な情報は、事務室までおたずねください。
- ・天候の状況によっては、野外の活動を中止していただく場合があります。

(5) 食事

- ・団体ごとに指定された時間に食事を取ってください。
- ・バイキング方式ですので、自分の食べられる量だけ盛りつけてください。
- ・各食における総利用者が20名以下の場合は、個別の盛り付け提供となります。
- ・食物アレルギーのある方は、事前に交流の家食堂「グリルのと」(TEL0767-22-2933)へ相談してください。
- ・**食べ物、飲み物の持ち込み、持ち出しはできません。**
- ・水筒やタオル等の手荷物は、衛生管理を徹底するために持ち込まないでください。
- ・座席は、奥から詰め、席に着いた方から食事をしてください。
- ・食事後、テーブルをふきんで拭き、椅子を元に戻し、食器を返却してください。

「グリルのと」配置図 (264席)

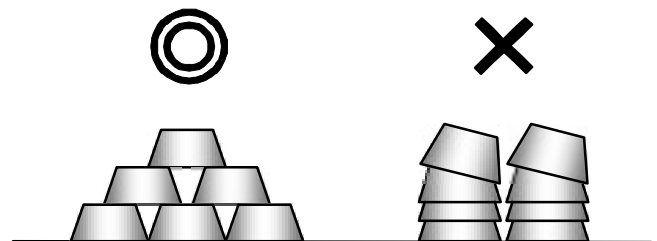


## (6) 入浴

- ・ 宿泊利用者に限ります。
- ・ 団体ごとに指定された時間に入浴してください。
- ・ のれんの男女表示を確認してください。
- ・ 利用者が少ない日は，1つの浴室を男女の時間差で入浴していただく場合があります。
- ・ ボディーソープはありますが，シャンプーやリンスはありません。
- ・ ドライヤーは，脱衣室にあるものを使用してください。



風呂おけの片付け方



## (7) 宿舎

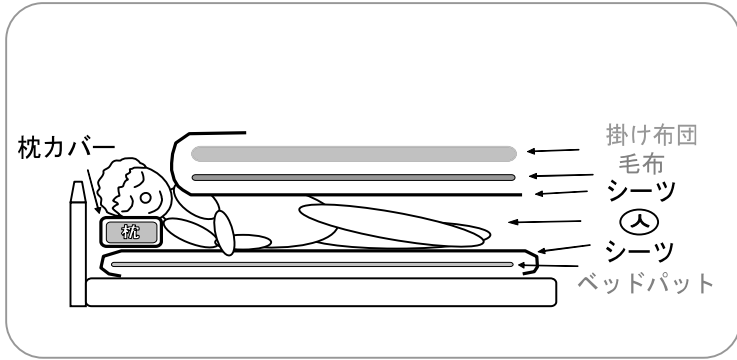
### ① 利用について

- ・ シーツコーナーの指定された場所から，シーツと枕カバーを持って行ってください。  
(1人あたりシーツは2枚，枕カバーは1枚です)
- ・ 「ベッドメイキング」「シーツや寝具等の片付け方」は，次ページの図を参照ください。
- ・ 宿泊室内での飲食は厳禁です。談話コーナーを利用してください。
- ・ 活動で宿舎を出るときは，部屋の電気，冷暖房のスイッチを切り，入り口の鍵を閉めてください。
- ・ C，D宿舎を利用する方は，B宿舎の廊下を通り抜けしないでください。
- ・ トイレ，洗面所の男女別の指定場所は，入所時に確認してください。
- ・ 宿舎の冷暖房について

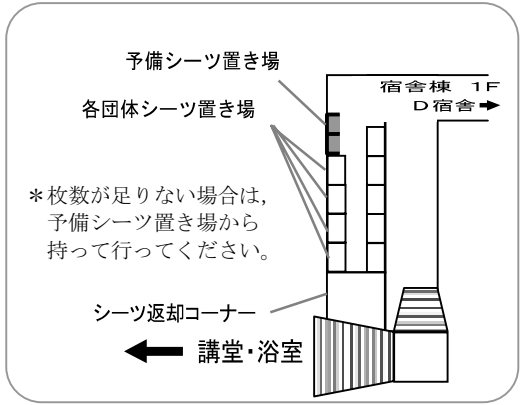
	期間	運転する時間帯	
冷房	7 / 10 ~ 9 / 9	12 : 00 ~ 13 : 00	18 : 00 ~ 23 : 00
暖房	11 / 20 ~ 4 / 30	6 : 00 ~ 8 : 30	16 : 30 ~ 23 : 00

② 寝具の使い方

ベッドメイキング

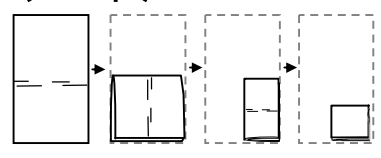


シーツ置き場



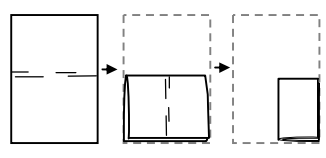
シーツや寝具等の片付け方

〈毛布〉



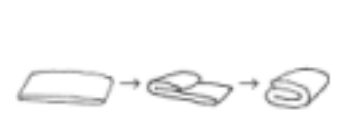
※3回折り

〈掛け布団〉



※2回折り

〈敷き布団〉



※3回折り

・中に丸めこむようにたたむ

〈ベッド〉



- ・掛け布団，毛布，枕，ハンガーをベッド中央に置く。
- ・掛け布団と毛布は，折り目1つの部分が廊下側，2つの部分が手前側にくるようにする。

〈押し入れ〉



〈シーツ〉

結ぶ



- ・シーツを1回折って広げる。
- ・その上に5人分程度を置き，ひとつにまとめて結ぶ。
- ・シーツ返却コーナーのコンテナに乗せる。

〈枕カバー〉



- ・シーツ返却コーナーのポリバケツの中に入れる。

## ③ 宿舎確認

- ・ 8：40より職員が点検を行いますので、各部屋1名以上の立会いをお願いします。
- ・ 次の項目について、事前に団体での確認をお願いします。

## 【 宿舎確認のチェックポイント 】

- 忘れ物はありませんか。
- カーテンは開けて、束ねてありますか。
- 窓を開けて換気をしてありますか。(天気が悪い時はしめてください)
- 冷暖房のスイッチはOFFになっていますか。
- ベッド・毛布・枕・ハンガーは整理されていますか。
- 押入れの布団などは整理されていますか。
- 部屋・廊下・階段はきれいに掃除されていますか。
- 「来たときよりも美しく」なっていますか。

## (8) 清掃

- ・ 朝の清掃は、事前に送付する清掃区域割に従い、行ってください。
- ・ 各活動終了後は、活動場所の後片付けと清掃を行ってください。
- ・ 屋内の清掃は、ゴミをはき集め、掃除機で吸い取ってください。
- ・ 掃除機で吸い取ることができないゴミ等はゴミ箱に捨ててください。
- ・ モップなどのゴミもよく取り除いてください。
- ・ トイレの清掃は、水を流さずはき掃除だけで結構です。また、汚物入れ用ポリ袋がいっぱいのときは、事務室へ持ってきてください。
- ・ 清掃用具設置場所は、P12を参照してください。

## (9) 健康・安全

## ① 事前準備

- ・ 救急薬品等は、できるだけ持参してください。(内服薬は提供できません)
- ・ 生活、活動において配慮を要する方は、青少年交流の家へ相談してください。

## ② 滞在期間中の健康管理

- ・ 健康状態に異常が生じた場合は、速やかに事務室に連絡してください。
- ・ **夜間の緊急連絡は、内線電話で事務室(内線128)または当直室(内線160)に連絡していただくか、直接お越しください。**

## ③ 病院等での受診

- ・ **「健康保険証(写しでも可)」を持参してください。**
- ・ 医療機関への搬送は、各利用団体をお願いします。

## ④ 災害発生時の対応

- ・ 災害が発生した場合は、職員の指示に従い速やかに行動してください。

## (10) 留意事項

### ① インターネットの利用

- ・管理研修棟では無線LANの使用ができます。ただし、パソコンは持参の上、自己責任で使用願います。

### ② ゴミの処理

- ・持参したのから出たゴミは全て持ち帰っていただきます。
- ・持参弁当の残り，生もの等も捨てることができません。
- ・外部業者から購入したのから出たゴミは，当該業者へ出してください。
- ・持ち帰りが困難な場合，食堂売店でゴミ袋（1枚200円。処理代を含む）を購入していただければ，ゴミを処理することができます。

### ③ 貴重品

- ・貴重品は，各自で保管してください。リーダー室の金庫やB・D宿舎談話コーナー，食堂前のコインロッカー（返金式）を利用してください。

### ④ 駐車・乗降車

- ・玄関前広場は，活動で使用します。晴天時は自家用車やバスの乗降は駐車場で行ってください。

### ⑤ 外出

- ・22：00以降外出される場合は，事前に事務室まで連絡してください。
- ・24：00には全館施錠されますので注意してください。

### ⑥ 「グリルのと」売店

#### ・営業時間

**【朝8：40～11：50，昼13：30～17：30，夕19：00～19：30】**

- ・両替，コピー，FAXのサービスは「グリルのと」売店でお願いします。

コピー	(B4以下／1枚) 10円	(A3／1枚) 15円
FAX	(1枚) 50円 (国内送信)	

### ⑦ ランドリーの利用

- ・利用を希望する団体は，代表者会議で申し出てください。
- ・洗濯機の利用は無料です。洗剤をご持参ください。
- ・乾燥機の利用は，10分100円です。



⑧ 車椅子使用の方へ

- ・車椅子使用の方も安心してご利用いただけるよう、エレベーター、昇降機、宿泊室、浴室、トイレ等には対応設備を設けております。
- ・利用を希望する場合は、事前に連絡してください。

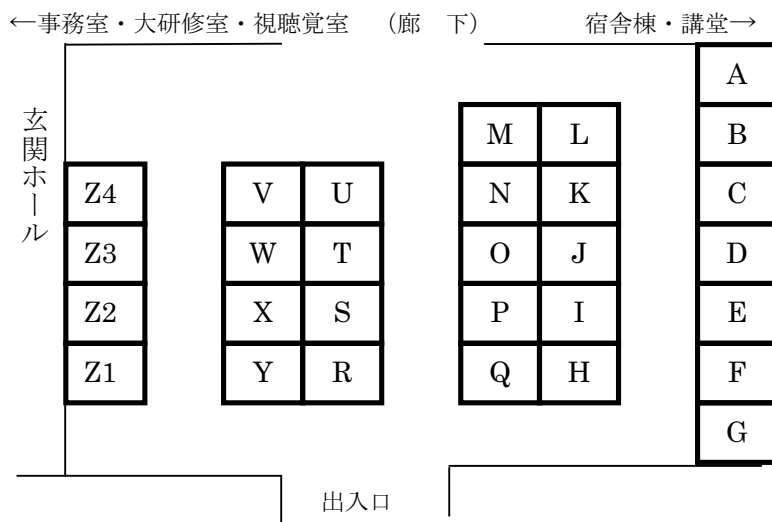
【宿舎】      【専用小浴室】      【トイレ】      【エレベーター】      【階段昇降機】



⑨ 靴棚

- ・靴棚は、A～Zの記号で表示してあります。
- ・A～Y列は、各列9段あり、各段4人分収納できます。（各列36人分）
- ・Z列は、各列5段あり、各段4人分収納できます。（各列20人分）

「靴棚」配置図



3 施設について

(1) キャンプ場

① 利用について

- ・6～9月は、常設テントで100名程度利用できます。

キャンプ場管理棟

1～7サイト

8～12サイト



## ② 利用上の留意点

- ・オリエンテーションは、キャンプ場管理棟前で行います。
- ・キャンプ場は、危険防止のため車両進入禁止です。
- ・シャワー棟は、団体ごとに指定された時間に利用してください。
- ・常設テント設置期間以外で利用する際は、本館浴室をご利用ください。
- ・テントサイト、管理棟、シャワー棟、トイレは、使用後に清掃してください。
- ・ご用の際は、管理棟内線電話で本館事務室（内線 1 2 8）に連絡していただくか、直接お越しください。
- ・本館に入る場合は、履きものの**泥をきれいに落としてから**入ってください。

## ③ 設備・用具

- ・常設テント（5人用24張，うち2張は車椅子でテント入口まで行くことが可能）
- ・貸出テント（25張）
- ・毛布，銀マット
- ・冷蔵庫（管理棟に設置，共同利用）
- ・清掃用具

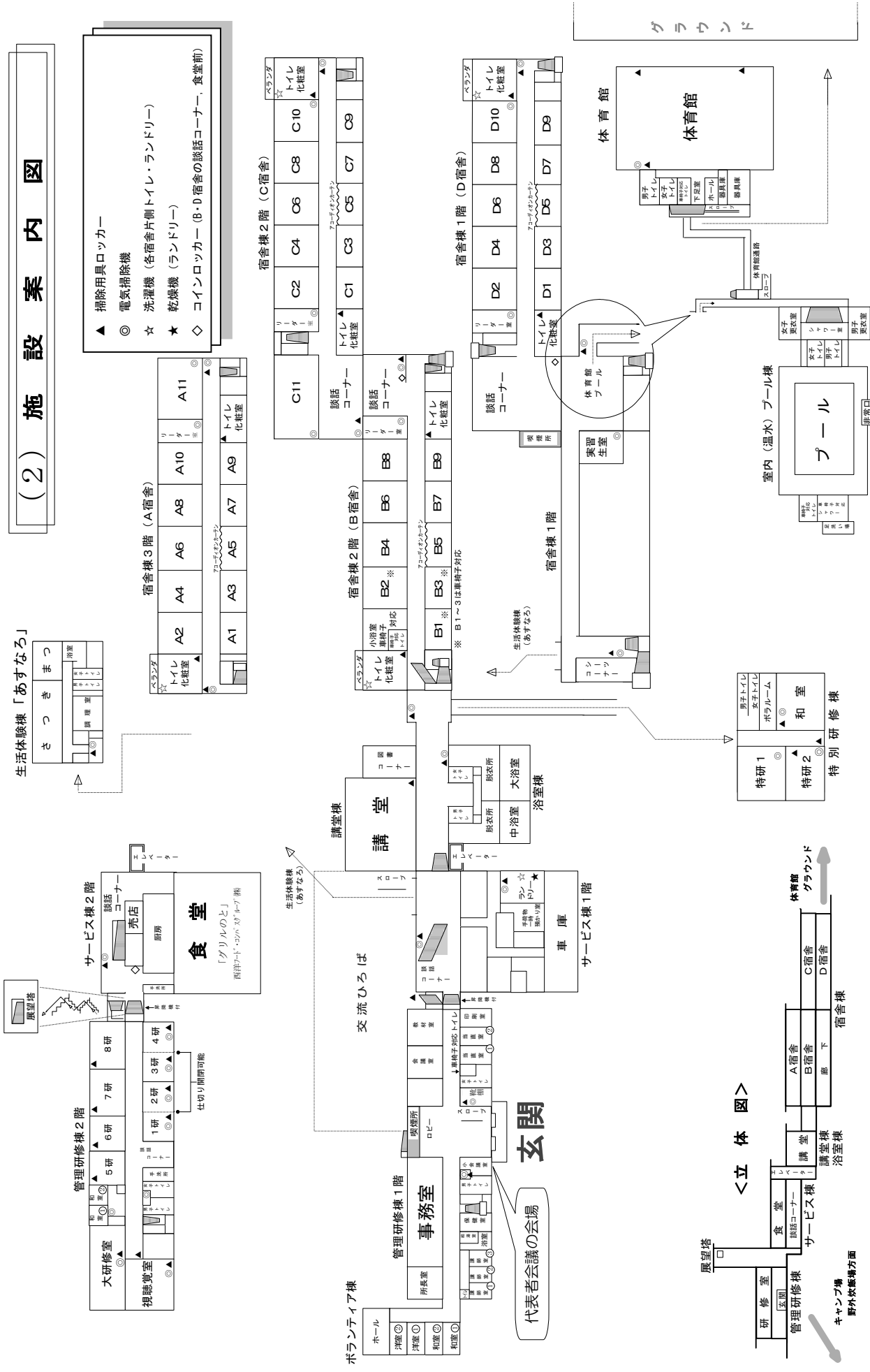
## ④ キャンプ場案内図

- ・1つのサイトに5人用テントが2張あります。



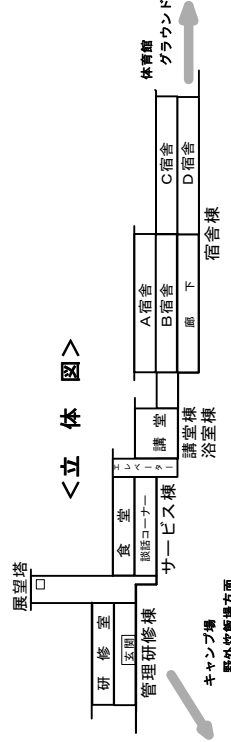
※第12サイトは、車椅子でテント入口まで行くことが可能です。 ↘ 本館玄関前へ

(2) 施設案内図



- ▲ 掃除用具ロッカー
- ◎ 電気掃除機
- ☆ 洗濯機 (各宿舎片側トイレ・ランドリー)
- ★ 乾燥機 (ランドリー)
- ◇ コインロッカー (B・D宿舎の談話コーナー、食堂前)

<立体図>



### (3) ベッド配置図

#### A 宿舎

A2		A4		A6		A8		A10		A11	
14	20 34	40 46	52 66	72 86	92	リーダー室	和室 (34畳)				
13	19 33	39 45	51 65	71 85	91						
12	18 32	38 44	50 64	70 84	90						
11	17 31	37 43	49 63	69 83	89						
10	16 30	36 42	48 62	68 82	88	4名		20名			
9	15 29	35 41	47 61	67 81	87						

A1		A3		A5※①		A7		A9	
1	5 21	25	53	57 73	77				
2	6 22	26	54	58 74	78				
3	7 23	27	55	59 75	79				
4	8 24	28	56	60 76	80				

#### B 宿舎

B2※③		B4		B6		B8			
小浴室・トイレ (車椅子対応)	55	6	12 18	24 38	44	リーダー室	談話コーナー		
	54	5	11 17	23 37	43				
	53	4	10 16	22 36	42				
	52	3	9 15	21 35	41				
5名		1	8 14	20 34	40	4名			
			7 13	19 33	39				

B1※③		B3※③		B5※④		B7		B9		
56	25	29 45	49							
57	26	30 46	50							
6名		27	31 47	51						
		28	32 48	52						

#### C 宿舎

C11		C2		C4		C6		C8		C10	
和室 (21畳)	14	20 34	40 46	52 66	72	リーダー室	和室 (21畳)				
	13	19 33	39 45	51 65	71						
	12	18 32	38 44	50 64	70						
	11	17 31	37 43	49 63	69						
10	16 30	36 42	48 62	68	4名		13名				
9	15 29	35 41	47 61	67							

C1		C3		C5※④		C7		C9	
1	5 21	25	53	57 73	77				
2	6 22	26	54	58 74	78				
3	7 23	27	55	59 75	79				
4	8 24	28	56	60 76	80				

#### D 宿舎

D2		D4		D6		D8		D10	
リーダー室	14	20 34	40 46	52 66	72	リーダー室	和室 (21畳)		
	13	19 33	39 45	51 65	71				
	12	18 32	38 44	50 64	70				
	11	17 31	37 43	49 63	69				
10	16 30	36 42	48 62	68	4名		13名		
9	15 29	35 41	47 61	67					

D1		D3		D5※④		D7		D9	
1	5 21	25	53	57 73	77				
2	6 22	26	54	58 74	78				
3	7 23	27	55	59 75	79				
4	8 24	28	56	60 76	80				

※① ベッド番号の偶数が上段，奇数が下段（B2・B3を除く）

※② 左右のベッドの間の畳敷きおよびフローリング部分に，押し入れの中にある布団を敷いて寝ることも可能

※③ B1・B2・B3は車椅子対応

※④ A5・B5・C5・D5の入口は，アコーディオンカーテンのため，鍵がかかりません。満室の場合を除き，荷物置場等に利用してください。

(4) 施設・設備一覧

屋内施設

棟・施設名	室名	設備
管理研修棟	1～4研修室	30席(移動机)
	5・6研修室	45席(移動机)
	7・8研修室	72席(移動机)
管理研修棟	大研修室	150席(移動机), 放送設備, テレビ(再生専用)(ビデオデッキ付き), スクリーン
	視聴覚室	72席(固定机付), アップライトピアノ, 放送設備, OHP, プロジェクター, DVD, BD, ビデオデッキ, スクリーン
	講師室	洋室5(各1名), 和室2(各2名), 和室2(各4名)
	ロビー	テレビ, ビデオデッキ, DVD, 喫煙所
	教材室	移動用ワイヤレスアンプ2台, CDラジカセ5台, 他活動用具一式
講堂棟	講堂	500席, ステージ, グランドピアノ, 放送設備, ミニコンポ(MD・CD・カセット), DVD, BD, 譜面台22
	図書コーナー	20畳
浴室棟	浴室	大浴室(カラシ27・脱衣場柵86・洗面場4・ドライヤー4), 中浴室(カラシ23・脱衣場柵68・洗面場2・ドライヤー2)
	サービス棟	264席, 売店, 談話コーナー(コインロッカー10)
体育館	体育館	37m×30m, 放送設備(CD・カセット)
	プール	16.7m×13m, 水深120cm～140cm, 車椅子対応更衣兼用シャワー室, トイレ
宿舍棟	A 宿舍	宿泊室10(ベッド92名), リーダー室1(4名), 和室1(20名), トイレ, 洗濯機
	B 宿舍	宿泊室6(ベッド52名), リーダー室1(4名), 談話コーナー(コインロッカー10), トイレ 車椅子対応室3(ベッド5名・畳敷き14名), 車椅子対応小浴室(冬季利用は要相談), トイレ, 洗濯機
	C 宿舍	宿泊室9(ベッド80名), リーダー室1(4名), 和室2(13名・15名), 談話コーナー, トイレ, 洗濯機
	D 宿舍	宿泊室9(ベッド80名), リーダー室1(4名), 和室1(13名), 談話コーナー(コインロッカー10), トイレ, 洗濯機, 喫煙所
	実習生室	15畳
特別研修棟	特研1	45席(折りたたみ机), アップライトピアノ, ホワイトボード
	和室	20畳, 流し台, 冷蔵庫
	特研2	40席(折りたたみ机), ホワイトボード
生活体験棟	あすなろ	さつき(64畳/40畳と24畳に分割可能), まつ(20畳), 座卓35, ホワイトボード 調理室(冷蔵庫2・ガスコンロ4・オーブンレンジ2・炊飯器2), 浴室, トイレ

キャンパス施設

施設名	設備
キャンパス	管理棟 講師室2(各3名), テントサイト12(うち車椅子対応1), シャワー棟(男6・女5), トイレ(車椅子対応有), 貸出テント(25張)
野炊場	3ヶ所(第1営火場400名・第2営火場100名・第3営火場30名), アンプ各1(MD・CD・カセット対応)
ふれあいの広場	第1炊飯場(かまど18, 水道口12), 第2炊飯場(かまど4, 水道口5), 手洗い場6 簡易テーブル16(1テーブル10人)

屋外施設

施設名	設備
グラウンド	サッカーゴール3組(成人用1組・少年用2組) ナイター設備なし
テニスコート	ハードコート2面(うち1面はナイター可)
アーチェリー場	ターゲット10
交流ひろば	スリーオンスリパーバスケットボールコート2面, 放送設備

## 4 経費の支払い方法一覧

	項目	経費 円(税込)	留意事項	支払方法
施設使用料	施設使用料（1人1泊につき） ※学校、教育機関、青少年および青少年教育関係者のご利用は、無料です。	800		退所手続き時に交流の家事務室にて請求書を発行します。 以下の①②③のいずれかの方法でお支払いください。
	講師室使用料（1室1回につき）	800		
寝具	シーツ等クリーニング代	200	※1	①食堂売店で当日現金払い ②後日コンビニで支払い（手数料あり） *退所後、30日以内に払い込んでください。 *手数料は請求書1枚につき、100円です。 ③後日銀行振り込み（手数料あり） *退所後、30日以内に振り込んでください。 *手数料は振り込み金額等によって異なります。
活動関係	特定研修活動実施経費（以下、「活動費」） （カッター・いかだ体験・アーチェリー・砂像造り・天体星座観察・科学おもちゃ・茶道・華道・そば打ち体験）	200	1活動1人あたり	

食事関係	朝食	400	※2	上記退所手続き後、退所までに食堂売店にて手続きをしてください。 以下の①②のいずれかの方法でお支払いください。  ①食堂売店で当日現金払い ②下記指定の銀行口座への振り込み *退所後、14日以内に振り込んでください
	昼食	550		
	夕食	650		
	野外炊飯材料	実費	P48参照	
寝具	その他寝具類を汚した場合のクリーニング代	実費	※3	
活動関係	テーブルマナー	3,000~5,000		
	オリエンテーリング地図（1枚）	40		
	キャンドル用ろうそく（大・小各1本）	大40・小15		
	ガス器具使用料（ボンベ1本1回につき）	150		
	野外炊飯・ファイア用薪（1束）	540		
	ファイア用丸太（1本）	290		
	トーチ（1本）	490		
	ファイア用灯油（1ℓ）	100		
	マイスプーン・マイフォーク用枝（1本）	160	50cm程度の枝で約4人(本)分	
	スプーン・フォーク先端部（金属）（1個）	各75		
	七宝焼（キーホルダー）	550		
	和紙工芸（ペン立て）	810		
	（写真立て）	630		
てん刻（高麗石）	330			
貝殻クラフト（色紙・貝殻）	130			
クリアキャンドル（グラスキャンドル）	390			

西洋フード・コンパスグループ㈱  
振込先……北國銀行 東京支店  
普通 0101642  
TEL番号……0767-22-2933  
FAX番号……0767-22-2973

活動関係	科学おもちゃ（スーパー竹とんぼ）	材料費100	※4	活動終了時に外部研修指導員に、直接お支払いください。
	（室内用ブーメラン）	材料費100		
	（風車）	材料費150		
	（万華鏡）	材料費200		
	そば打ち体験材料	材料費500	※5	
	茶道・華道	材料費実費		
	レクリエーション（1時間当たり）	1,800	外部研修指導員に指導を依頼した場合に経費が必要	
	ヨガ（1時間当たり）	1,800		
	手びねり	2,100		
	上絵付け（マグカップ・小皿）	各1,000		
下絵付け（湯呑み茶碗）	1,000			
和太鼓体験	30,000			
地引き網	35,000			

※1 1組（シーツ2枚、枕カバー1枚）の料金です。また、4泊以上の場合は、3泊ごとにシーツ・枕カバーの交換が必要です。

※2 小学生は朝390円・昼540円・夕630円、未就学児（4歳以上）は朝300円・昼400円・夕500円、3歳以下は無料です。

※3 その他寝具類には、ベッドパッド・掛布団・掛布団カバー・敷布団・敷布団カバー等があります。

※4 上記材料費以外に、活動項目ごとに活動費が1人200円別途必要です。

※5 送料は、着払いより発払いの方が割安となります。外部研修指導員に相談してください。

## 5 その他案内

### (1) 交通案内



① J R七尾線 羽咋駅下車(金沢駅から特急 30 分)  
( " 普通 60 分)

タクシー10分(約2,500円)  
羽咋タクシー  
TEL0767-22-1141  
フリーダイヤル 0120-114177  
邑知観光タクシー  
TEL0767-26-0666  
フリーダイヤル 0120-260666

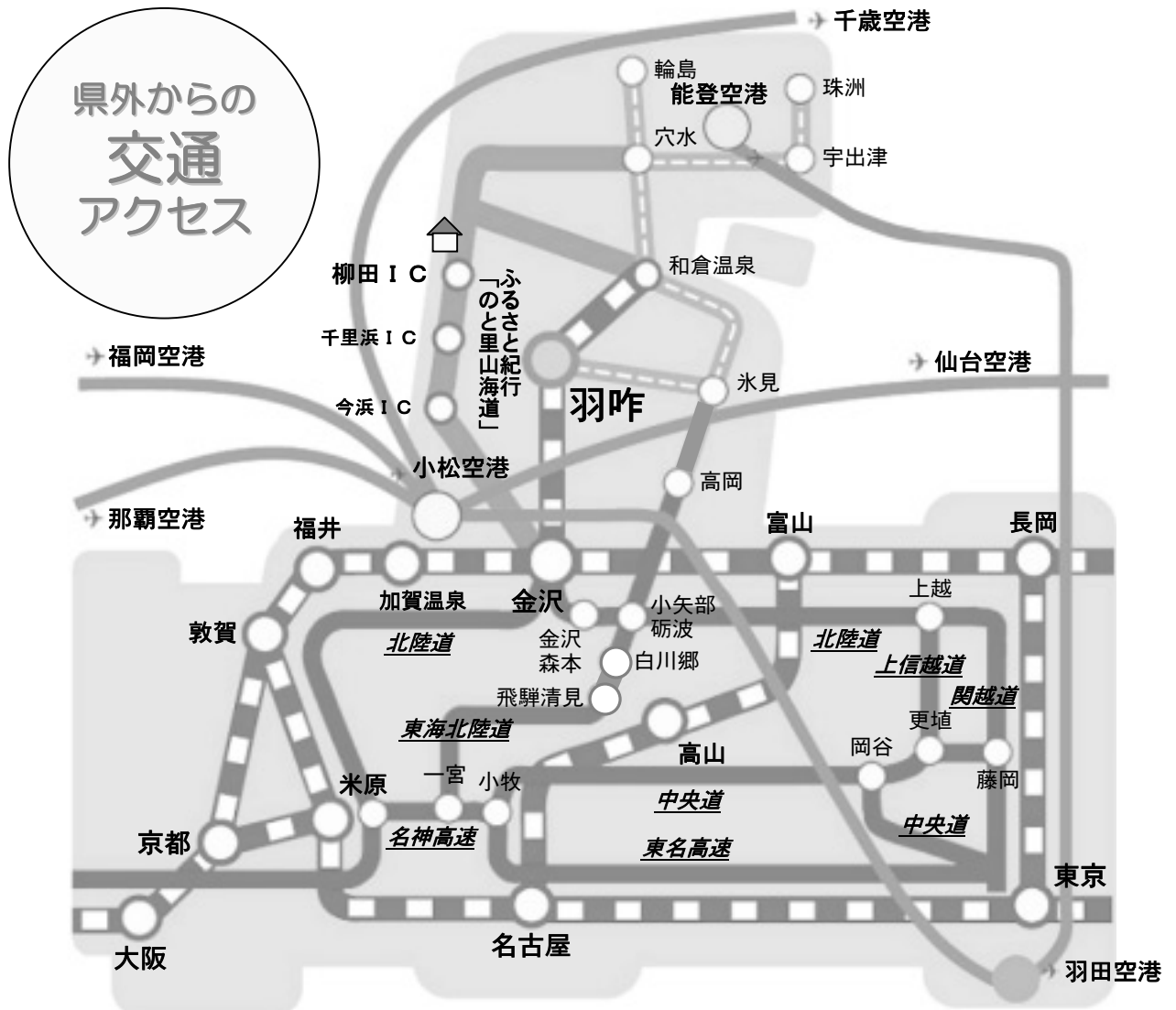
路線バス15分(片道240円)  
富来,高浜方面行 一の宮下車  
北鉄能登バス  
TEL0767-22-0385

徒歩15分

国立能登青少年交流の家

② 「のと里山海道」柳田 I C から車で5分

③ 能登空港から車で1時間



県外からの  
交通  
アクセス



## (2) 外来診療案内

☆注意☆

- ①病院の手配は交流の家が行いますので、受診を希望される場合は、必ず交流の家事務室にご連絡ください。  
 ②受診する場合は必ず引率者が病院に付き添ってください。

### ○病院一覧

	病院名	電話	住所	診療時間	夕方以降	休診日	備考
総合	公立羽咋病院	0767-22-1220	羽咋市の場町松崎24	8:15～11:30 14:00～15:30	急患対応あり	第1.3.5土.日.祝	・救急あり。ただし、担当医が専門外の場合がある。 ・第2.4土曜日は午前のみ
	志雄病院	0767-29-3121	羽咋郡宝達志水町荻市ほ1-1	8:15～11:30 13:00～16:30	急患対応あり	日.祝	・土曜日は午前のみ
	公立能登総合病院	0767-52-6611	七尾市藤橋町ア6-4	8:30～11:30	急患対応あり	土.日.祝	・時間外診療は平日の17:15～翌朝8:30
	金沢医科大学病院	076-286-3511	河北郡内灘町大学1-1	8:30～13:00	急患対応あり	日.祝	・土曜日は12:00まで
内科	平場内科クリニック	0767-22-0238	羽咋市中央町ア165-1	8:30～12:00 14:00～15:30	17:00～18:00	日.祝	・土曜日は8:30～13:00まで
	いがわ内科クリニック	0767-22-7800	羽咋市鶴多町4-1	9:00～13:00 14:30～18:30	なし	日.祝	・木曜日は午前のみ
小児科	とどろき医院	0767-22-7855	羽咋市鶴多町切道8-4	9:00～12:00 15:00～18:00	なし	木.日.祝	・土曜日は午前のみ
整形外科	おおの整形外科クリニック	0767-22-8858	羽咋市鶴多町切道15-1	9:00～11:30 14:00～17:30	随時間合せ	日.祝	・木曜日・土曜日は午前のみ
	羽咋池野整形外科医院	0767-22-0254	羽咋市南中央町ユ3	8:30～11:30 13:30～17:30	随時間合せ	日.祝	・土曜日の午後は13:30～14:30まで ・木曜日は午前のみ
耳鼻咽喉科	いわき医院	0767-22-0131	羽咋市の場町場2	9:00～12:00 14:00～18:00	なし	木.日.祝	・土曜日は9:00～11:30 / 14:00～16:00まで
眼科	田村眼科クリニック	0767-22-0026	羽咋市鶴多町亀田10-1	9:00～12:15 14:30～17:45	なし	日.祝	・木曜日は午前のみ ・土曜日は9:00～12:45まで
歯科	高井歯科医院	0767-22-1019	羽咋市の場町場58-2	9:00～12:00 14:00～18:30	随時間合せ	日.祝	・木曜日は午前のみ
	たかさわ歯科医院	0767-22-6480	羽咋市川原町チ117-1	9:00～12:00 14:00～18:00	随時間合せ	日.祝	・木曜日は午前のみ ・土曜日は9:00～12:00 / 14:00～17:00まで

\* 受付時間は変更になる場合がありますので、必ず電話で確認してください。

### ○国立能登青少年交流の家所轄官庁一覧

消防署	羽咋郡市広域圏事務組合 羽咋消防署	0767-22-0089	羽咋市中央町ア185
警察	羽咋警察署	0767-22-1122	羽咋市旭町ユ20
保健所	能登中部保健福祉センター 羽咋地域センター	0767-22-1170	羽咋市旭町ユ20

### ○タクシー

タクシー	羽咋タクシー	0767-22-1141	羽咋市兵庫タ28-1
	邑知観光タクシー	0767-26-0666	羽咋市宇土野ハ46-1

### (3) よくあるお問い合わせ

ご利用の皆様から、特に多く寄せられる質問についてまとめてみました。ご覧いただき、参考にしてください。

#### 物品利用について

**Q1：物品や施設の備品などを紛失、破損した場合はどうなりますか。**

A：全て弁償の対象となります。故意でない場合も含まれます。取り扱いには十分注意してください。（弁償方法については、交流の家事務室にご相談ください）

#### 宿舎について

**Q2：宿舎は、他の団体と同室になる事がありますか。**

A：他の団体の方との同室になることはありません。

#### 生活時間について

**Q3：FT（フレッシュタイム）や ET（イブニングタイム）には必ず参加しなければなりませんか。**

A：原則参加ですが、地引き網や野外炊飯などの活動が入っている場合や、特別な配慮が必要な場合等には参加しなくてもよいことがあります。詳しくはご相談下さい。

**Q4：標準生活時間に従ってプログラムを作成しなくてはいけないのですか。**

A：基本的に団体共通の時間として標準生活時間を守っていただいておりますが、利用団体の事情により、ご希望に添える場合もありますのでご相談下さい。

**Q5：時間調整のため、団体ごとに食事時間や入浴時間の割振りをしていますか。**

A：はい、しています。4月～9月の利用団体についてはプログラム調整会にて、10月～3月の利用団体については団体から「プログラム（案）」が提出された段階で、担当職員が調整させていただきます。なお、ご希望の時間に添えない場合がありますので、ご了承ください。

#### 掃除について

**Q6：掃除は、宿泊棟内だけですか。**

A：いいえ、違います。事前に交流の家から各団体に清掃場所を割り当てさせていただきます。なお、研修室や講堂、体育館などの活動場所は、使用後に掃除していただきます。

**Q7：創作活動（「貝殻クラフト」や「てん刻」など）で出たゴミはどうすればよいですか。**

A：持ち込みゴミではありませんので、捨てることができます。交流の家事務室までお持ちください。

#### その他

**Q8：館内は上履きですか。下履きですか。**

A：原則として下履きです。館内に泥や土が入らないようにお入り下さい。上履きに履きかえられる場合は、靴棚をご利用下さい。ただし、体育館は体育館専用シューズまたは、館内履きとして利用していない上履きに履きかえて下さい。





## II. 活動ガイド





# 1 活動・研修内容一覧

野外活動	カッター
	カヌー
	いかだ体験
	アーチェリー
	サイクリング
	オリエンテーリング
	ウォークラリー
	ディスクゴルフ
	ナイトアドベンチャー
	砂像造り
	地引き網
	キャンプ
	野外炊飯
	*海水浴
	*ハイキング
	*ナイトハイク
*自然散策	

スポーツ活動	*ディスクドッジ
	*水泳
	*ウォーターバスケットボール
	*ソフトボール
	*サッカー
	*フットサル
	*ハンドボール
	*テニス
	*バスケットボール
	*スリーオンスリーバスケットボール
	*バレーボール
	*バドミントン
	*卓球
	*ソフトバレーボール
	*インディアカ
	*ペタンク
*キンボール	

自然・環境学習	グリーンアドベンチャー
	火おこし体験
	天体・星座観察
	*草花遊び
	*海藻ウォッチング
	*野鳥観察・自然観察
	*ホクリクサンショウウオウォッチング

レクリエーション	キャンプファイア
	キャンドルセレモニー
	肝だめし
	*キャッチ・ザ・スティック
	*ストラックアウト
	*ゲーム
	*ダンス
*綱引き	
*大縄跳び	

創作活動	手びねり
	下絵付け
	上絵付け
	七宝焼
	貝殻クラフト
	まが玉作り
	押し花
	クリアキャンドル
	科学おもちゃ
	和紙工芸
	てん刻
	マイスプーン・マイフォーク作り
海藻おしば作り(海藻ウォッチング)	

文化活動	和太鼓体験
	座禅・正座体験
	ヨーガ
	茶道・華道・邦楽
	*合唱・楽器演奏練習
	*講演・講義・講話
	*ビデオ・映画鑑賞
	*史跡探訪

奉仕・生活体験	*海岸清掃
	*施設内外の清掃
	そば打ち体験
	テーブルマナー
	*調理実習



★「\*」は自主活動です。ご不明な点は、専門職がお答えしますので、お電話ください。

★活動内容は、これら以外でも要望があれば、相談に応じます。

## 2 活動の概要

頁	活 動 項 目	留意事項	活動期間	引率数	実 施 人 数	場 所
10	キ ャ ン プ		6～9月	2名	3～120名	キャンプ場
22	カ ッ タ ー	◎	4～10月	1艇に1名	24名・48名	下柵左エ門池
23	カ ヌ ー	◎	5～9月	1名	10～30名	室内プール・上柵左エ門池
24	い か だ 体 験	◎	5～9月	2名	10～36名	下柵左エ門池
25	ア ー チェリー	◎	3～11月	1名	20～50名	アーチェリー場
26	サイクリング		3～11月	2～3名	10～50名	青少年交流の家周辺サイクリング道路
28	オリエンテーリング		通 年	4名	10～400名	青少年交流の家周辺
30	ウォークラリー		通 年	4名	10～160名	青少年交流の家周辺
31	ディスクゴルフ		3～11月	1名	10～200名	敷地内コース
32	ナイトアドベンチャー	●	3～11月	4名	10～200名	敷地内コース
33	砂 像 造 り	◎	5～9月	2名	20～240名	柴 垣 海 岸
34	海 水 浴		7～8月	2名		柴 垣 海 岸
35	地 引 き 網		4～10月	2名	10名～	柴垣海岸または高浜海岸（大島海岸）
36	グリーンアドベンチャー		4～10月	2名	2名～	青少年交流の家周辺
37	火おこし体験	◎	4～10月	2名	20～60名	ふれあいの広場
38	プ ー ル 活 動		5～9月	2名	10～70名	室内プール
39	ス ポ ー ツ (室内)	☆	通 年	1名	10名～	体 育 館
40	ス ポ ー ツ (室外)		通 年	1名	10名～	グラウンド・テニスコート
41	キャンプファイア	●	5～10月	2名	20～400名	営 火 場
42	キャンドルセレモニー	● ☆	通 年	2名	30～400名	講堂・大研修室・体育館
43	肝 だ め し	●	通 年	3名	10～200名	青少年交流の家周辺・墓地
44・45	手 び ね り	◎	通 年	1名	3～40名	大 社 焼 (要移動)
	下 絵 付 け	◎ ☆	通 年	1名	20～150名	研 修 室 (40名未満の場合は 大社焼へ要移動)
	上 絵 付 け	◎	通 年	1名	20～150名	研 修 室
	七 宝 焼	◎ ☆	通 年	1名	10～35名	研 修 室
	貝 殻 ク ラ フ ト	○ ☆	通 年	1名	3～150名	研 修 室
	ま が 玉 作 り	◎	通 年	1名	20～50名	ふれあいの広場等
	押 し 花	☆	4～10月	1名	10～30名	青少年交流の家周辺・あすなる
	ク リ ア キ ャ ン ド ル	☆	通 年	1名	10～50名	研 修 室
	海 藻 お し ば 作 り	○ ☆	通 年	1名	3～40名	研 修 室
	科 学 お も ち ゃ	◎	通 年	1名	20～70名	研 修 室
和 紙 工 芸	☆	通 年	1名	10～70名	研 修 室	
て ん 刻	○ ☆	通 年	1名	3名～	研 修 室	
マ イ ス プ ー ン ・ マ イ フ ォ ー ク 作 り	◎ ☆	4～10月	2名	10～150名	ふれあいの広場	
講演・講義・講話	◇	通 年	1名	20～300名	講堂・視聴覚室・研修室	
ビデオ・映画鑑賞	☆	通 年	1名	10～300名	講堂・視聴覚室・研修室	
和 太 鼓 体 験	◇ ●	通 年	1名	20～100名	講堂・体育館	
合唱・楽器演奏練習		通 年	1名	10～150名	講堂・特別研修棟・あすなる	
座禅・正座体験		通 年	1名	10～150名	近 隣 寺 院	
茶 道 ・ 華 道	◎	通 年	1名	10～30名	あすなる	
ヨ ー ガ	◎ ☆	通 年	1名	10～30名	あすなる・特別研修棟和室	
史 跡 探 訪		通 年	1名		青少年交流の家周辺の史跡	
天 体 星 座 観 察	◇ ●	通 年	1名	20～100名	青少年交流の家周辺	
レクリエーション	◇	通 年	1名	20～100名	講堂・体育館	
46	野 外 炊 飯		3～12月	2名	10～160名	キャンプ場
50	そば打ち体験	◎	通 年	1班1名	10～40名	あすなる
	テーブルマナー		要相談	1名	20～50名	グリルのと

(注1) 天候・年齢・体力等により実施できない場合があります。

また、実施最低人数に満たない場合には、相談してください。

留意事項の区分は次のとおりです。 ◎印の活動項目は、職員または外部研修指導員が活動時間中指導します。

◇印の活動項目は、団体の希望に応じ、外部研修指導員を紹介できます。

☆印の活動項目は、雨天時の代替えプログラムとして計画できます。

(注2) 青少年交流の家以外の場所で活動する場合は、各自で移動してください。

(注3) 活動経費については、各外部研修指導員等または食堂売店「グリルのと」へお支払いください。(P17参照)

所要時間	経費(円)税込	備	考
3	活動費1人200円	1艇で24名(引率含まず)まで(中学生以下のとき, 1艇20名以上)	小雨実施可(雨具が必要)
3		カヌー・ボロ艇 プール15艇, 池15艇,	小雨実施可(濡れてもよい服装)
3	活動費1人200円	小雨実施可(濡れてもよい服装)	
3	活動費1人200円	小雨実施可(雨具が必要)	
3		雨天実施不可, 妙成寺は拝観料(大人300円/高200円/小中150円)	が必要
3	地図1枚 40円	小雨実施可(雨具が必要)	
3		小雨実施可(雨具が必要)	
2~3		小雨実施可(雨具が必要)	
1~2			
3	活動費1人200円	徒歩約40分(片道), 海上荒天時中止	
		徒歩約40分(片道), 海上荒天時中止	
2~3	35,000円	高浜・大島海岸バス約10分(片道), 柴垣海岸バス約3分・徒歩約40分(片道),	バスは利用団体で手配
3		小雨実施可(雨具が必要)	
1.5		おこした火を野外炊飯時等に使用可	
2	材料等は実費	営火場は3ヶ所	
2	ろうそく 1本15~40円	ろうそく持込み可(「グリルのと」でも販売)	
1~2		お化けマスク, 衣装貸出可	
3	2,100円	湯呑茶碗等の陶芸, 土こねから	作品は送ることができる(別料金)
3	1,000円	湯呑茶碗	
3	1,000円	マグカップまたは小皿	
3	550円	キーホルダー	
1.5~2	130円	できあがった作品を持ち帰る際は, 貝殻が割れないよう注意してください	
2		サンドペーパーNo.320(1枚約8名分)・首にかけるひもを各自持参	
2~3		花は, 事前に準備が必要です	
1.5~2	390円	グラスキャンドル	
1.5		海藻は, 事前に準備が必要です	
2~3	活動費1人200円+材料費	材料費内訳: スーパー竹とんぼ・室内ブーメラン(各100円)・風車(150円)・万華鏡50名まで(200円)	
3	630~810円	写真立て(630円)・ペン立て(810円)	
3	330円	200名を超える場合は彫刻刀が必要	
1.5~3	材料費	作る本数や長さにより経費が異なる 仕上げ方法により時間調整可	
1		能登の歴史, 自然, 職場の人間関係, 青年活動等	
1.5~3		ソフトは持参(著作権に違反しないよう注意してください)	
1	30,000円	青少年交流の家から予約, 活動時間要相談	
1~3		テープ・CDは持参	
3	有 料	青少年交流の家から予約(永光寺:禅宗大人500円/小中高300円, 本成寺:日蓮宗300円)	
3	活動費1人200円+材料費	茶道・華道は材料持参可	
3	1時間1,800円	バスタオル持参, 夏期は講堂・体育館でも実施可能(50~100名), 外部研修指導員に指導を依頼した場合, 左記経費が必要となります	
半日~1日	実 費	妙成寺拝観料(大人300円/高200円/小中150円), 気多大社	
1.5~2	活動費1人200円	※外部研修指導員に指導を依頼した場合には, 活動費が必要となります	
1~2	1時間1,800円	※外部研修指導員に指導を依頼した場合には, 左記経費が必要となります	
4	実 費		
4	活動費1人200円+材料費	材料費: 1人500円	
1.5	3,000~5,000円	要相談 13:30頃から開始可能	

その他の活動は, 原則として職員が事前説明の後, 自主活動でお願いします。

●印の活動項目は, 夜のみのプログラムとして計画できます。

○印の活動項目は, 夜のプログラムとしても計画できます。



# カッター

全長9mの大型カッターを協力して漕ぐことで、団体活動における規律や協力の大切さを体験するとともに、あきらめずに最後までがんばろうとする心を育てます。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	4月～10月 ※小雨実施可
指 導 形 態	外部研修指導員が指導
対象・人数 班編成等	①小学校5年生以上，48名まで ②定員は1艇24名（引率含まず）まで （2艇あり， <u>引率者は1艇1名以上が必ず乗艇</u> ） 中学生以下のとき，1艇の人数は20名以上 ③男女がいる場合は体力を考慮し，できるだけ男女混合で定員になるよう配慮
実施場所	<small>しももくざえもんいけ</small> 下左エ門池（敷地内かんがい用水池）
所要時間	準備，後片付けの時間を含めて3時間程度
経 費	活動費：1人 200円
当施設が貸し出すもの	ライフジャケット
各団体で持参するもの	帽子，動きやすい服装，雨具（傘は不可），飲料水

## 2 標準的な日程（午後の活動は，13:20～16:30 で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～9:00	準備・集合	引率者	玄関前整列指導，活動者掌握，事務室へ集合の報告
9:00～9:20	説 明	指 導 員 引率者	概要説明 ライフジャケット配付
9:20～11:30	実 技	指 導 員 引率者	指導，講評 活動者掌握，緊急対応
11:30～12:00	後片付け	引率者	ライフジャケット返却，整列挨拶指導

## 3 実施上の留意点

- (1) 玄関前での集合の仕方は，艇ごとに2列縦隊（背の高い者順）で整列してください。
- (2) カッター係留場にはトイレがありませんので，集合前に済ませておいてください。
- (3) 熱中症予防のため，飲料水（水筒・ペットボトル等）を携帯させてください。
- (4) 事前に活動者名簿を提出し，活動前に名簿により活動者を確認してください。

# カヌー

室内プールで練習した後、敷地内にある池で活動を行います。自然の中でカヌーの基本的な操作法を学ぶとともに、協力してカヌー体験を楽しみながら協調性を育成します。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	5月～9月 ※小雨実施可
指 導 形 態	職員が指導
対象・人数 班編成等	①小学校5年生以上，10～30名まで ②2名1組で15ペアまで（1艇を2名交代で使用） 引率者は1名以上
実 施 場 所	室内プールおよび上柵左エ門池 <small>かみもくざえもんいけ</small> （敷地内かんがい用水池）
所 要 時 間	準備，後片付けの時間を含めて3時間程度
経 費	無料
当施設が貸し出すもの	カヌー（1人乗り用），パドル，ライフジャケット，救助用カヌー
各団体で持参するもの	水着，Tシャツ，タオル，着替え，サンダル，飲料水，コンタクトレンズ使用の場合は水泳用ゴーグル，眼鏡使用の場合は留め紐

## 2 標準的な日程（午後の活動は，13:20～16:30 で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～9:00	準備・集合	引率者	玄関前整列指導（更衣が完了した状態で整列） 活動者掌握，事務室へ集合の報告
9:00～10:00	プールで実技	指導員	概要説明，指導
10:00～11:30	池で実技	引率者	指導補助，用具配布補助，監視，転覆者の救助
11:30～12:00	後片付け 更 衣	引率者	用具返却補助，整列挨拶指導 プール更衣室にて着替え

※更衣が完了した状態での整列が困難な場合は，実技の前にプールの更衣室での更衣が可能です。

※実技後，プールのシャワーを使用できます。

## 3 実施上の留意点

- (1) 池での実技では転覆時に備え，ライフジャケットを必ず着用します。
- (2) 活動中，水しぶきや転覆により衣服が濡れます。
- (3) 事前に活動者名簿を提出し，活動前に名簿により活動者を確認してください。

# いかだ体験

発泡スチロール（浮き）と板を使っていかだを作り、乗艇体験をします。協力性・冒険心・安全に対する認識を高めます。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	5月～9月 ※小雨実施可
指 導 形 態	外部研修指導員または職員が指導
対象・人数 班編成等	①小学校5年生以上，10～36名まで ②各班6名（350kg）までで6班まで 引率者は2名以上
実 施 場 所	<small>しももくざえもんいけ</small> 下左エ門池（敷地内かんがい用水池）
所 要 時 間	準備，後片付けの時間を含めて3時間程度
経 費	活動費：1人 200円
当施設が貸し出すもの	ライフジャケット，パドル，発泡スチロール（浮き），板，ロープ，救助艇
各団体で持参するもの	水着，Tシャツ，タオル，着替え，サンダル，軍手，飲料水，救急箱

## 2 標準的な日程（午後の活動は，13:20～16:30 で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～ 9:00	準備・集合	引 率 者	玄関前整列指導（更衣が完了した状態で整列） 活動者掌握，事務室へ集合の報告
9:00～ 9:40	説明・組立	指 導 員 引 率 者	組み立て説明 安全指導，用具配布
9:40～11:30	実 技	指 導 員 引 率 者	指導 監視，安全指導，転覆者の救助
11:30～12:00	後片付け	引 率 者	用具破損の有無の確認，用具返却，整列挨拶指導 プール更衣室にて着替え

※必ず更衣が完了した状態で玄関前に整列してください。

※実技後，室内プールのシャワーを使用できます。

## 3 実施上の留意点

- (1) 池での実技では転覆時に備え，ライフジャケットを必ず着用します。
- (2) 活動中，水しぶきや転覆により衣服が濡れます。
- (3) 事前に活動者名簿を提出し，活動前に名簿により活動者を確認してください。

# アーチェリー

洋弓を射るシンプルなスポーツですが、身体だけではなく集中力も要するメンタルなスポーツです。的に当てることを通して集中力をはぐくみ、「心・技・体」の調和の大切さを理解します。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	3月～11月 ※小雨実施可
指 導 形 態	外部研修指導員が指導
対象・人数 班編成等	①小学校5年生以上，20～50名まで ②用具の関係上，男女別で10班に編成し，左利きの人は第1班に集める 引率者は1名以上
実 施 場 所	アーチェリー場（30m×30mの芝生地，矢を射る場所からの的までは10m）
所 要 時 間	準備，後片付けの時間を含めて3時間程度
経 費	活動費：1人 200円
当施設が貸し出すもの	アーチェリー用具一式，スコアカード，鉛筆
各団体で持参するもの	弦がひっかからないような上着，運動靴，雨具，飲料水，虫よけスプレー

## 2 標準的な日程（午後の活動は，13:20～16:30で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～9:00	準備・集合	引率者	玄関前整列指導，活動者掌握，事務室へ集合の報告
9:00～9:30	説 明	指導員 引率者	概要説明，用具配布 用具配付補助
9:30～11:30	実 技	指導員 引率者	指導 監視，安全指導，スコアカードの記録
11:30～12:00	後片付け	引率者	用具破損の有無の確認，用具返却，整列挨拶指導

## 3 その他

基準以上の得点を出した活動者には，認定証を授与し，さらに当年度ランキング3位以内の場合には，団体名・氏名・得点を館内に掲示します。

# サイクリング

マウンテンバイクを使用し、海岸沿いのサイクリングロードを約11km走行します。潮風を受け走行することでの爽快感や登坂での達成感を体感するとともに、サイクリングスポーツにおける安全について理解します。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	3月～11月 ※雨天実施不可
指 導 形 態	自主活動（活動のはじめ30分程度，職員が説明します。）
対象・人数 班編成等	①身長 <b>135cm</b> 以上，10～50名まで ②引率者は2名以上 活動者が30名を超える場合，引率者は3名以上
実 施 場 所	次頁地図参照 ※コースを変更される場合は，事前に相談してください。
所 要 時 間	準備，後片付けの時間を含めて3時間程度
経 費	無料
当施設が貸し出すもの	マウンテンバイク，ヘルメット，ゼッケン，携行薬品，コース図，無線機2台 マウンテンバイクの種類 { 小：20台（適応身長135cm～167cm） 中：35台（適応身長141cm～179cm） 大：5台（適応身長151cm～190cm） 計60台
各団体で持参するもの	タオル，飲料水，水筒を入れるリュックサック，携帯電話等

## 2 標準的な日程（午後の活動は，13:20～16:30で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～9:00	準備・集合	引 率 者	玄関前整列指導，活動者掌握，事務室へ集合の報告
9:00～9:20	説 明	指 導 員	概要説明，自転車の操作法と調整，安全指導
9:20～9:40	用具点検 試 走	指 導 員 引 率 者	用具配布，ブレーキ，タイヤの空気圧，サドル調整等
9:40～11:30	実 技	引 率 者	安全指導，活動者掌握
11:30～12:00	後片付け	引 率 者	用具破損の有無の確認，用具返却，終了報告

## 3 実施上の留意点

- (1) 並進は不可とし，登坂時を除き追越しはしないでください。
- (2) 自転車を砂浜へ乗り入れないでください。
- (3) 国道を横断する場合は必ず自転車から降り，押ボタン信号を利用してください。
- (4) 事前に活動者名簿を提出し，活動前に名簿により活動者を確認してください。

# サイクリング案内地図



野外活動スポーツ

# オリエンテーリング

基礎となる地図（マスターマップ）から活動用地図に探索（目標）ポストを正確に写しとり，地図をたよりにポストを探し，早くゴールする活動です。自然に親しむとともに判断力や協調性を育成します。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	通年 ※小雨実施可					
指 導 形 態	自主活動（活動のはじめ30分程度，職員が説明します。）					
対象・人数 班編成等	①小学校5年生以上，10～400名まで					
	②各班4～6名程度が適当 引率者は4名以上 <コースについて>					
	コース名	レベル	種 類	ポスト数	コース数	シルバコンパス
	チャレンジ	初級	ラインOL	7	1～8 (8コース)	使用しない
チャンピオン	中級	ポイントOL	7	A～J (10コース)	使用する	
	【ラインOL】は，マスターマップにポストの位置とルートが記載されており，活動用地図に写しとった後，ルートに沿ってポストを見つけながらコースを回ります。					
	【ポイントOL】は，マスターマップにポストの位置だけが記載されており，活動用地図に写しとった後，シルバコンパスを使ってポストがある方向と進むルートを見つけながらコースを回ります。					
実 施 場 所	青少年交流の家周辺					
所 要 時 間	準備，後片付けの時間を含めて3時間程度					
経 費	活動用地図：1枚 40円 (班に1枚必要「グリルのと」売店で販売)					
当施設が貸し出すもの	マスターマップ，解答，説明用地図，シルバコンパス，ゼッケン，机，椅子					
各団体で持参するもの	活動用地図（班に1枚※売店で事前に購入），赤ペン，鉛筆，運動着（長袖，長ズボンがよい），活動用靴，帽子，雨具（傘は不可），飲料水，計時時計，救急セット，携帯電話等					



## 2 標準的な日程（午後の活動は、13:20～16:30 で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～ 9:00	準備・集合	引 率 者	活動者掌握，説明場所へ誘導，事務室へ集合の報告
9:00～ 9:40	説 明	引 率 者 指 導 員	用具の借用，配布，回収 ※チャンピオンコースの場合のみ 活動全般，留意事項の説明
	打ち合わせ	引 率 者	本部設営，監視場所の確認，用具の借用
9:40～11:30	ス タ ー ト	引 率 者	玄関前整列指導，用具の配布，スタート指示 ※複数班ある場合は時間差を設けスタートする
	実 技	引 率 者	巡視，活動者掌握，緊急対応
11:30～12:00	後 片 付 け	引 率 者	用具個数，破損の有無の確認，回収，返却 事務室へ終了の報告

※本部設営（マスターマップ設置）例，ポストおよびシルバコンパス



本部：玄関前  
スタート・ゴール  
マスターマップ設置



ポスト



シルバコンパス

## 3 実施上の留意点

- (1) 規定時間を設けて，その時間を過ぎたら途中でも活動をやめて戻るよう指導してください。
- (2) 順位の決定は，ラインOL・ポイントOLとも規定時間内に，より多い正解数でゴールした班を上位とします。ただし，同点の場合は所要時間が短い班を上位とします。
- (3) 事前に活動者名簿を提出し，活動前に名簿により活動者を確認してください。

## 4 その他

短時間での活動を希望する場合はスコアオリエンテーリング，荒天時は館内オリエンテーリングという活動が可能です。希望する場合は職員に相談してください。

# ウォークラリー

コマ地図に従い、途中に設定された課題を解きながら、決められた時間で戻ってくるゲームです。チームワーク、コミュニケーション能力や問題解決能力を高めめます。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	通年 ※小雨実施可		
指 導 形 態	自主活動（活動のはじめ20分程度、職員が説明します。）		
対象・人数 班編成等	①A・C・E・Fコース 小学校4年生以上 10～160(各コース40)名まで B・Dコース 小学校6年生以上 10～80(各コース40)名まで		
	②各班5名程度が適当、各コース8班まで 引率者は4名以上		
	<コースについて>		
	コース名	距離・道路	問題数
	A	約5.4km 舗装道路使用	10
	B	約5.5km 一部未舗装山道使用	10
	C	Aコース 逆周り	10
	D	Bコース 逆周り	10
E	約3.3km 一部未舗装山道使用	7	
F	Eコース 逆周り	7	
実 施 場 所	青少年交流の家周辺		
所 要 時 間	準備、後片付けの時間を含めて3時間程度		
経 費	無料		
当施設が貸し出すもの	マスターマップ、模範解答、計量はかり、バインダー、問題用紙、解答用紙、ゼッケン		
各団体で持参するもの	動きやすい服装、運動靴、帽子、時計、鉛筆、雨具（傘は不可）、飲料水		

## 2 標準的な日程（午後の活動は、13:20～16:30で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～9:00	準備・集合	引率者	活動者掌握、説明場所へ誘導、事務室へ集合の報告
9:00～9:30	説 明	指 導 員	活動全般、留意事項の説明
	打ち合わせ	引率者	本部設営、監視場所の確認、用具の借用
9:30～11:30	スタート	引率者	玄関前整列指導、用具の配布、スタート指示 ※複数班ある場合は時間差を設けスタートする
	実 技	引率者	巡視、活動者掌握、緊急対応
11:30～12:00	後片付け	引率者	用具個数、破損の有無の確認、回収、返却 事務室へ終了の報告

## 3 実施上の留意点

- (1) 公道を使用するため、交通安全に留意し、活動を行ってください。
- (2) 事前に活動者名簿を提出し、活動前に名簿により活動者を確認してください。

# ディスクゴルフ

ルールはゴルフと似ており、ボールの代わりにフライングディスクを使用し、専用ゴールに入れるまでの投数を競うスポーツです。自然の中で活動することの爽快感を感じるとともに、スポーツレクリエーションへの興味・関心を喚起します。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	3月～11月 ※小雨実施可				
指 導 形 態	自主活動（入所手続き後、職員が引率者へ15分程度説明します。）				
対象・人数 班編成等	①小学生以上，10～200名まで				
	②各班4～7名程度が適当，3コース合計27班まで 引率者は1名以上				
	<コースについて>				
	コース名	コースの特徴	ホール数 (ホール番号)	距離	所要時間
	緑の広場	芝生・松林	9 (No. 1～No. 9)	410m	約50分
桜の森	桜の木・低木	9 (No.10～No.18)	370m	約40分	
チャンピオン	松林	9 (No.21～No.29)	335m	約40分	
実施場所	青少年交流の家敷地内				
所要時間	準備，後片付けの時間を含めて3時間程度				
経 費	無料				
当施設が貸し出すもの	フライングディスク，コース図，スコアカード，バインダー				
各団体で持参するもの	動きやすい服装（チャンピオンコースは長袖，長ズボンが望ましい），帽子，活動用靴，雨具（傘は不可），鉛筆，飲料水				

## 2 標準的な日程（午後の活動は，13:20～16:30で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～9:00	準備・集合	引率者	玄関前整列指導，活動者掌握，用具配布
9:00～9:20	説 明	引率者	概要説明，実技指導，安全指導
9:20～11:30	実 技	引率者	巡視，活動者掌握，緊急対応
11:30～12:00	後片付け	引率者	用具個数，破損の有無の確認，回収，返却 事務室へ終了の報告

## 3 実施上の留意点

- (1) 班ごとに各ホールに分かれて動じにスタートすると効率的です。
- (2) 各コース，規定スコア以下でまわった活動者には，認定書を授与し，さらに当年度ランキング3位以内の場合には，団体名，氏名，得点を館内に掲示します。

# ナイトアドベンチャー

闇の中を仲間と協力して指定のポイントを探し、各ポイントに設置されている点数カードを集め、その合計点数を競います。夜の自然環境を体感するとともに、仲間との信頼関係を育成します。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	3月～11月 ※雨天実施不可		
指 導 形 態	自主活動		
対象・人数 班編成等	①小学校5年生以上，10～200名まで		
	②各班4～7名程度が適当，1コースにつき15班まで 引率者は4名以上		
	<コースについて>		
	コース名	コースの特徴	ポイント数
G	ディスクゴルフのポストがポイント	12	
T	敷地内の樹木がポイント	12	
実 施 場 所	青少年交流の家敷地内		
所 要 時 間	活動は1～2時間程度，別途引率者は準備，後片付けのため各30分程度必要		
経 費	無料		
当施設が貸し出すもの	点数カードセット，点数記入一覧表，ポイント配置図，点数カード入れ，ゼッケン		
各団体で持参するもの	<b>懐中電灯：各班2個以上</b> （できれば各自1個），動きやすい服装，活動用靴，腕時計，引率者用時計，筆記用具		

## 2 標準的な日程

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
16:30～17:30	事前準備	引率者	職員との打ち合わせ，用具借用，設置
19:20～19:30	集 合	引率者	玄関前整列指導，活動者掌握，実技指導，安全指導
19:30～21:00	実 技	引率者	巡視，活動者掌握，緊急対応
21:00～21:30	後片付け	引率者	用具個数の確認，回収，返却（翌朝でも可） 事務室へ終了の報告

## 3 実施上の留意点

- (1) 照明のない場所での活動ですので，安全指導・管理を徹底してください。
- (2) 他の利用者の迷惑にならないよう，注意してください。（テントサイト・営火場等）

# 砂像造り

粒の細かな柴垣海岸の砂を使って造形を楽しみます。準備した下絵やモチーフをもとにグループごとに砂像を造り、鑑賞会やコンテストを行います。仲間と協力して造り上げることで達成感を味わうとともに、協調性を育成します。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	5月～9月 ※雨天実施不可 晴天でも風や波の影響で実施不可になる場合あり
指 導 形 態	外部研修指導員または職員が指導
対象・人数 班編成等	①小学校5年生以上，20～240名まで ②各班6名程度が適当，40班まで 引率者は2名以上
実施場所	柴垣海岸（青少年交流の家より徒歩で片道約40分）
所要時間	準備，後片付けの時間を含めて3時間程度
経 費	活動費：1人 200円
当施設が貸し出すもの	クラフト道具類，スコップ，トンボ，バケツ，モチーフ例
各団体で持参するもの	下絵やモチーフとなる模型など，帽子，タオル，ビーチサンダル，飲料水，救急箱，虫よけスプレー

## 2 標準的な日程（午後の活動は，13:20～16:30で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～9:00	準備・集合	引率者	玄関前整列指導，活動者掌握，事務室へ出発の報告
9:00～9:40	移 動	引率者	移動引率
9:40～9:50	説 明	指導員 引率者	概要説明 用具借用，配布
9:50～11:00	実 技	指導員 引率者	指導 巡視，活動者掌握，緊急対応
11:00～11:20	後片付け	引率者	用具破損の有無の確認，用具返却，整列挨拶指導
11:20～12:00	移 動	引率者	移動引率，事務室へ到着の報告

## 3 実施上の留意点

海岸での活動時間を十分に取りたい場合は，昼食時間を遅めに設定されることをお勧めします。

# 海水浴

交流の家から徒歩で約40分の柴垣海岸で、海水浴や砂浜での水遊びを体験します。海に親しむとともに、遊びを工夫することで、仲間とのふれあいを深めます。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	7月～8月 ※雨天実施不可 晴天でも風や波の影響で実施不可になる場合あり
指 導 形 態	自主活動
対象・人数 班編成等	①安全に活動できる人 ②引率者は2名以上
実 施 場 所	柴垣海岸（青少年交流の家より徒歩で片道約40分）
所 要 時 間	移動の時間を含めて3時間程度、ただし、夜間の遊泳は不可
経 費	無料
当施設が貸し出すもの	ハンドマイク、ハンドベル、救急箱、ブルーシート、救命救急マニュアル、毛布
各団体で持参するもの	水着、ビーチサンダル、帽子、バスタオル、Tシャツ、飲料水

## 2 標準的な日程（午後の活動は、13:20～16:30で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～9:00	集 合	引 率 者	玄関前整列指導、活動者掌握、事務室へ出発の報告
9:00～9:40	移 動	引 率 者	移動引率
9:40～9:55	全 体 指 導	引 率 者	安全指導、準備運動
9:55～11:00	実 技	引 率 者	巡視、活動者掌握、緊急対応
11:00～11:20	後片付け	引 率 者	用具等後片付け
11:20～12:00	移 動	引 率 者	移動引率、事務室へ到着の連絡、シャワー指導

## 3 実施上の留意点

- (1) 晴天の場合でも、波の状況により遊泳が困難になることがあります。
- (2) 8月下旬になると、くらげが発生しますので、海に入るときは素肌をできるだけ出さないようにしてください。
- (3) 途中で海水浴を中止する場合は、青少年交流の家（0767-22-3121）に連絡してください。
- (4) ゴミは必ず持ち帰る等、海岸の環境整備に協力をお願いします。
- (5) 熱中症予防のため、飲料水（水筒・ペットボトル等）をご準備ください。

# 地引き網

交流の家近くの海岸で、地元漁師の指導のもと、みんなで網を引き魚を収穫します。心を一つにあわせて網を引くことにより、自然の恵みに感謝しながら協調性を養います。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	4月～10月 ※小雨実施可 晴天でも風や波の影響で実施不可になる場合あり
指 導 形 態	高浜・大島海岸 網元：浜田 岩治氏 (0767-32-1193) 柴垣海岸 網元：栗木 信義氏 (0767-27-1222) による体験説明
対象・人数 班編成等	①安全に活動できる人、10名以上 ②引率者は2名以上
実施場所	高浜・大島海岸（青少年交流の家より車で片道約10分） 柴垣海岸（青少年交流の家より車で片道約3分・徒歩で片道約40分）
所要時間	移動、準備、後片付けの時間を含めて、車の場合：2時間程度 徒歩の場合：3時間程度 開始時刻は、日の出から日没（日中可）の間にしてください。
経 費	1回 35,000円 ※当日現金で網元に支払ってください。
当施設が貸し出すもの	なし
各団体で持参するもの	氷、容器（とれた魚を持ち帰る用）、ビーチサンダル、帽子、タオル、軍手、飲料水

## 2 標準的な日程（日程は、早朝、柴垣海岸・徒歩で実施の場合の例です）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
6:00～ 6:10	集 合	引 率 者	玄関前整列指導、活動者掌握
6:10～ 6:50	移 動	引 率 者	移動引率
6:50～ 7:00	全 体 指 導	網 元 引 率 者	概要説明 安全指導
7:00～ 8:00	実 技 (引き始め)	網 元 引 率 者	指導 巡視、活動者掌握、緊急対応
8:00～ 8:20	後片付け	引 率 者	持ち帰りの準備、後片付け
8:20～ 9:00	移 動	引 率 者	移動引率、事務室へ到着の連絡

## 3 実施上の留意点

- (1) 引率者は、開始（引き始め）時刻の1時間30分前に、網元へ電話で実施の可否および実施場所の確認をしてください。
- (2) 各団体からプログラムが提出された後、網元への依頼をしますが、網元の都合により、実施できない場合があります。
- (3) 早朝実施の場合、朝食は外注弁当となります。
- (4) とれた魚は、20名程度なら「あすなる調理室」、100名程度なら「野外炊飯場」で調理可能ですが、他団体とのプログラム調整の必要がありますので、事前に連絡してください。（魚を調理するための包丁・まな板等は持参してください。なお、調理後のゴミについては各団体で処分してください。）

# グリーンアドベンチャー

班全員で協力して指定の樹木を探し、その名前を当てたり、問題に答えたりする活動です。身近な植物を観察し、名前や特徴等の知識を身に付けるとともに、文化と植物の関わりについて理解し、森や自然環境についても考えます。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	4月～10月 ※小雨実施可	
指 導 形 態	自主活動	
対象・人数 班編成等	①小学校3年生以上，2名～実施可能	
	②各班4～6名程度が適当 必要に応じて，引率者は2名以上	
	<コースについて>	
	コース名	内 容
	能登の森	能登の森や林の中をぐるり一周しながら樹木を観察
左左エ門池	上左左エ門池の周りの森や林を歩きながら樹木の観察	
交流の家	交流の家の建物周辺の樹木を観察	
	※その他，能登の森の中で自由に問題を組み合わせてコースを設定できます。	
実 施 場 所	青少年交流の家周辺	
所 要 時 間	準備，後片付けの時間を含めて3時間程度	
経 費	無料	
当施設が貸し出すもの	模範解答，ハンドブック，コース図，解答用紙，ゼッケン	
各団体で持参するもの	動きやすい服装，帽子，活動用靴，雨具（傘は不可），鉛筆，飲料水	

## 2 標準的な日程（午後の活動は，13:20～16:30 で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～ 9:00	準備・集合	引 率 者	職員との打ち合わせ，用具借用 玄関前整列指導，活動者掌握，用具配布
9:00～ 9:20	説 明	引 率 者	概要説明，実技指導，安全指導
9:20～11:30	実 技	引 率 者	巡視，活動者掌握，緊急対応
11:30～12:00	後片付け	引 率 者	用具個数，破損の有無の確認，回収，返却 事務室へ終了の報告

## 3 実施上の留意点

- (1) このグリーンアドベンチャーコースは，社団法人青少年交友協会の協力と名称使用承認のもとに設置したものです。
- (2) 自由に問題を組み合わせることで，短時間での活動として実施することも可能です。



# 火おこし体験

火おこしの道具を使い、古代の火おこしを体験する中で、古代の人々の知恵や苦労を体験します。また、友達と協力することの大切さや様々な人々の苦労・工夫の積み重ねで現在の生活が成り立っていることを理解します。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	4月～10月
指 導 形 態	外部研修指導員または職員が指導
対象・人数 班編成等	①小学校5年生以上，20～60名まで ②各班5～6名程度が適当，10班まで 引率者は2名以上
実施場所	ふれあいの広場
所要時間	準備・後片付けの時間を含めて1時間30分程度
経 費	無料
当施設が貸し出すもの	火おこし道具一式
各団体で持参するもの	特になし

## 2 標準的な日程（午後の活動は、13:20～15:00で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～9:00	準備・集合	引率者	玄関前整列指導，活動者掌握，事務室へ集合の報告
9:00～9:15	説 明	指 導 員 引率者	概要説明，諸注意，施設，用具の使用法 用具貸し出し
9:15～10:15	実 技	指 導 員 引率者	指導 巡視，活動者掌握，緊急対応
10:15～10:30	後片付け	引率者	用具返却，清掃，火の始末

## 3 実施上の留意点

- (1) 野外炊飯と組み合わせて行うと効果的です。
- (2) 降雨時や梅雨時など，天候によってなかなか火がおこらないことがあります。
- (3) 道具に限りがありますので，交代で体験することになります。
- (4) 指導員の都合により実施できない場合があります。

# プール活動

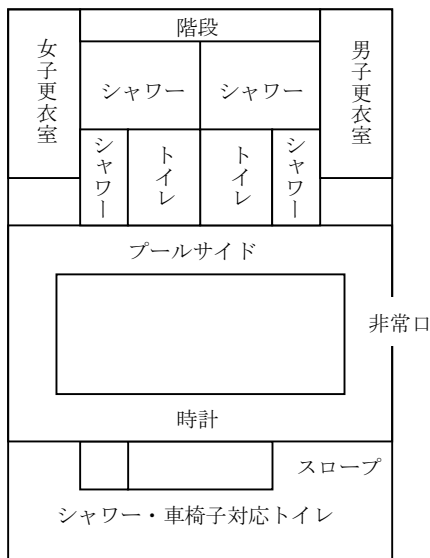
室内プールで、水泳や水遊び、ウォーターバスケットなどの活動を楽しめます。様々なゲーム等を通して、活動者間のふれあいを深めます。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	5月～9月 ※7, 8月は雨天時の代替プログラムとして計画できます。
指 導 形 態	自主活動 ※活動としてプログラムに位置づけられていること
対象・人数 班編成等	①安全に活動ができる泳力がある人か身長がある人, または介助者がいる人 ②10～70名 引率者は2名以上
実施場所	長さ: 16.7m, 幅: 13m, 水深: 最浅1.2m～最深1.4m 水温: 約27℃
所要時間	準備, 後片付けの時間を含めて3時間程度
経 費	無料
当施設が貸し出すもの	ビート板, ウォーターバスケット, 子供用ライフジャケット
各団体で持参するもの	水泳キャップ, 水着

## 2 施設について



## 3 使用上の留意点

- (1) 使用前に利用者全員を対象にプールのオリエンテーションを職員が行います。
- (2) 引率者の指導のもとで活動し、プールサイドからの監視を行うなど安全管理に努めてください。
- (3) 水泳用キャップを着用してください。
- (4) 飛び込み等の危険行為はしないでください。
- (5) 使用後は必ずブルーシートを元の状態に戻してください。その際、水がシートの上に入り込んで残らないよう注意してください。
- (6) プールサイドにあるホースやバケツ, デッキブラシ等を使って、プールサイド・洗眼用流し台・足洗い場・シャワー室・トイレ・更衣室を清掃してください。

# スポーツ活動

各種競技スポーツで技術や体力の向上を目指したり，レクリエーションの一つとして軽運動を楽しんだりすることにより，参加者間のふれあいを深めます。

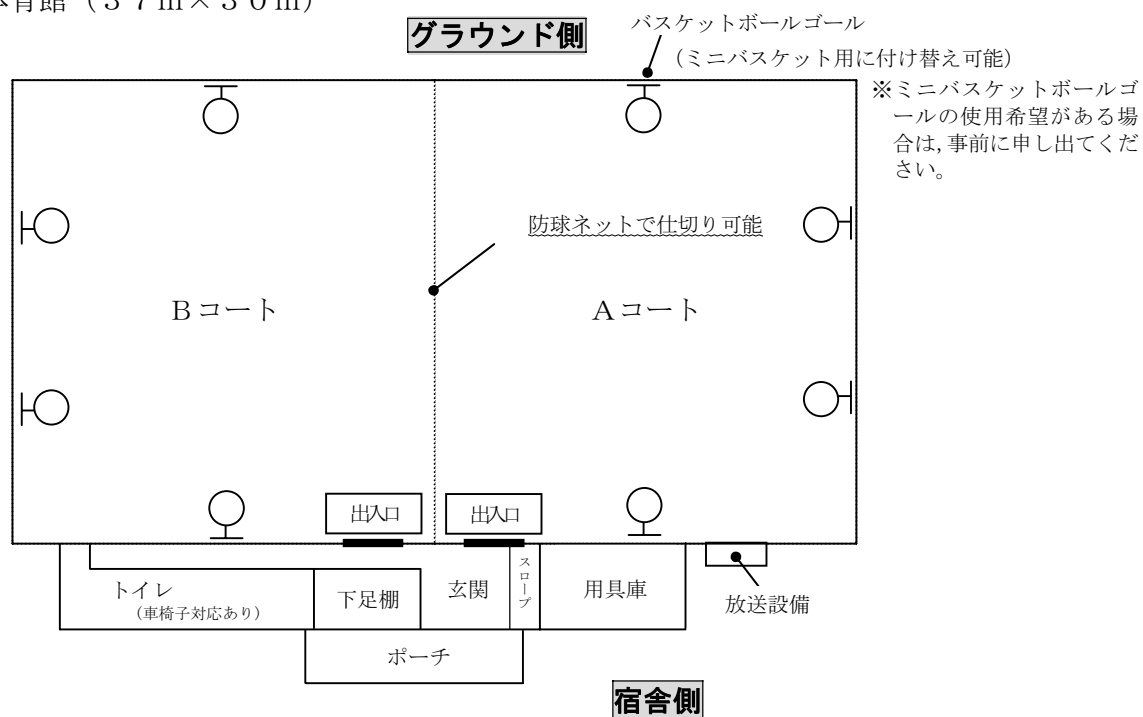


## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	通年
指 導 形 態	自主活動
対象・人数 班 編 成 等	① 10名以上 引率者は1名以上
実施場所	体育館，グラウンド，テニスコート
所要時間	—
経 費	無料
当施設が貸し出すもの	次ページ参照
各団体で持参するもの	体育館を使用する場合は， <b>体育館用シューズ</b>

## 2 設備について

### (1) 体育館（37m×30m）



### (2) グラウンド（120m×95m）

### (3) テニスコート（ハードコート2面 1面はナイター使用可）

### 3 実施上の留意点

- (1) 体育館で活動する際には、必ず体育館用のシューズ（黒ゴム底不可）に体育館入口で履き替えてください。内履きシューズを本館で履いた場合には、体育館用として使用できません。
- (2) 暖房設備としてジェットヒーター（2機）がありますので、借用希望の方は事前に申し出てください。なお、灯油は各団体で持参してください。
- (3) 大会等で運営に支障がある場合を除き、照明の間引き点灯をお願いします。

#### ●実施できる主な活動および貸出物品

	種 目	面	物 品 名
体育館	バスケットボール	2面	ミニバスケットボール用の付け替えゴール
	バレーボール	2面（6人制コート）	ネット，ボール
	バドミントン	6面	ラケット20，ネット，ボール
	ハンドボール	1面（35m×20m）	ゴール，マット
	卓球		卓球台10台
	フットサル	2面	ゴール
	インディアカ	6面	バドミントンネット，ボール，インディアカボール20個
	ソフトバレーボール	2面または6面	ソフトバレーボール5個
	ディスクドッジ	2面または6面	ディスク6枚
	綱引き		綱2本（36m，30m）
	大(長)縄跳び		大(長)縄4本（25m：1本，10m：3本）
	キャッチ・ザ・スティック		スティック16本×3セット
	ストラックアウト		2台，フライングディスク42
	テニス（要相談） ソフトテニス	1面または練習用2面	ネット，ラケット（テニス用2，ソフトテニス用18），ボール（テニス用60，ソフトテニス用30）ラケット18，ボール30
	ペタンク		3セット
キンボール		2セット	
グラウンド	野球	1面	ベース（1面分），ライン引き2（ラインパウダーは各団体で持参），グラウンドならし7
	ソフトボール	1面	ベース（1面分），ライン引き2（ラインパウダーは各団体で持参），グラウンドならし7
	サッカー	少年用2面・一般用1面	ゴール3組（少年用2・一般用1）・ボール5・コーナーフラッグ8
	ストラックアウト		2台（軟式野球ボール使用），ボール20個
コート ニ ト ス	テニス ソフトテニス	2面	審判台2，ドライワイパー1，ネット2，ラケット（テニス用2，ソフトテニス用18），ボール（テニス用60，ソフトテニス用30）

※体育館には、多機能デジタルタイマー・得点板・審判台等もあります。

※ラケットやボールなどは、数に限りがありますので、原則、団体で準備してください。

# キャンプファイア

火を囲み仲間との楽しい時間を過ごす中で、互いの友情と親睦を深める活動です。自然の懐の中で火を囲み一日の生活をふり返る中で、心静かに自分自身を見つめたり、高めたりしようとする意欲や態度をはぐくみます。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	5月～10月
指 導 形 態	自主活動
対象・人数 班編成等	① 小学生以上，20～400名 引率者は2名以上
実施場所	第1営火場（100～400名） 第2営火場（30～100名） 第3営火場（20～30名）
所要時間	準備，後片付けの時間を含めて2時間程度
経 費	薪等の材料代については，P15（経費の支払い方法一覧）参照
当施設が貸し出すもの	放送機器，火の調整棒，非常消火用バケツ，スコップ，一輪車
各団体で持参するもの	ファイア材料（丸太，薪，トーチ，灯油）は購入可，軍手，新聞紙，懐中電灯 虫よけスプレー，BGM用カセットテープ・CD・MD

## 2 標準的な日程

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
16:30～17:00	事前準備	引率者	職員との打合せ，会場準備，リハーサル
19:30～19:40	説 明	引率者	実技，安全指導
19:40～20:30	実 技	引率者	活動者掌握，監視，緊急対応
20:30～20:40	後片付け	引率者	所定の場所へ用具返却，残材の処理
7:20～7:40	後片付け	引率者	残材の片付け，営火場清掃，終了報告

◇ 火災防止上，井桁を組む場合の材料は下記の分量を参考にしてください。

実施場所	丸太の本数	薪の束数	灯 油
第1営火場	10本	3～5束	約1 <sup>リットル</sup>
第2営火場	8本	2，3束	
第3営火場	使用不可	2，3束	

※上記ファイア材料の注文につきましては，ご利用当日入所時にお申しつけください。

## 3 実施上の留意点

衣装の貸し出しは行っていませんので，団体で準備してください。（不燃性の物）

# キャンドルセレモニー

炎がかもしだす神秘的な雰囲気の中で厳粛に行われる儀式です。仲間と共に過ごす喜びを味わい、友情を深めます。また、心静かに自分をみつめ、自らの人格を高めようとする意欲をはぐくみます。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	通年 ※雨天代替プログラムとして実施可能
指 導 形 態	自主活動
対象・人数 班 編 成 等	① 小学生以上，30～400名程度 引率者は2名以上
実 施 場 所	大研修室（30～100名） 講堂（100～200名） 体育館（200～400名） ※ 大研修室，講堂は，事前・事後に机・椅子の移動・片付けが必要です。 ※ 体育館では，個人ろうそくは使用できません。
所 要 時 間	準備，後片付けの時間を含めて2時間程度
経 費	ろうそく代（持参または「グリルのと」売店で購入，大【7号】は1本40円，小【2号】は1本15円）
当施設が貸し出すもの	女神の衣装，女神及び誓詞者用ろうそく立て，個人用ろうそく立て，中央燭台 放送設備，ピアノ（講堂），CDラジカセ
各団体で持参するもの	ろうそく大（中央燭台・女神・誓詞者用），ろうそく小（個人用） ガスマッチ，懐中電灯，BGM用テープまたはCD

## 2 標準的な日程

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
16:30～16:50	事 前 説 明	引 率 者	職員との打ち合わせ，用具借用，放送機器の確認
19:00～19:40	事前準備・指導	引 率 者	会場準備，リハーサル，開始前の指導
19:40～20:30	実 技	引 率 者	活動者掌握，巡視
20:30～21:00	後 片 付 け	引 率 者	会場後片付け（ろう取りを含む） 用具回収，所定の場所へ返却

## 3 実施上の留意点

- (1) 事前準備が必要な場合は，あらかじめ職員に申し出てください。
- (2) 衣装への引火など，火の取り扱いには十分注意してください。
- (3) 体育館の水銀灯は，一度消すと再び明るくなるまで10分ほどかかります。

# 肝だめし

青少年交流の家周辺の道路や墓地公苑をコースにして行うレクリエーションです。夜の自然やスリルを体感しながら、共に歩く仲間との親睦を図ります。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	通年
指 導 形 態	自主活動
対象・人数 班 編 成 等	①小学生以上，1コース10～100名程度まで，引率者は3名以上 ②各コース20班まで，各班5名程度が適当
実 施 場 所	Aコース 外灯のない外周道路（舗装路・一周約20分） Bコース 墓地公苑までの往復（舗装路・往復約20分）
所 要 時 間	後片付けの時間を含めて1.5時間程度（準備は日中にする）
経 費	無料
当施設が貸 し出すもの	お化けセット（衣装，マスク，シーツ，マスク消毒用アルコール綿） 班ごとにコース地図
各団体で持 参するもの	懐中電灯，腕時計，虫よけスプレーなど

## 2 標準的な日程

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
16:30～17:00	打ち合わせ	引 率 者	職員との打ち合わせ，用具借用，下見
19:20～19:30	集 合	引 率 者	玄関前整列，活動者掌握
19:30～19:40	説 明	引 率 者	コース・ルールの説明，活動者確認
19:40～20:40	実 技	引 率 者	実技指導，巡視
20:40～21:00	後片付け	引 率 者	回収，破損等の確認，所定の場所へ返却

## 3 実施上の留意点

活動場所には照明がないところが多くあります。必ず日中にコースの状況を把握し，活動中は安全指導，管理，巡視を徹底してください。

# 創作活動

※対象 ① (小学校1・2年生), ② (小学校3・4年生), ③ (小学校5年生以上)

対象		①～③					
活動項目	手びねり	下絵付け (素焼きのものに 絵付け)	上絵付け (施釉後、本焼きした ものに絵付け)	七宝焼	貝殻クラフト	まが玉作り	押し花
作品名	湯呑み茶碗等	湯呑み茶碗 図案部分 (9×25 cm)	マグカップ 図案部分 (8×20 cm) 小皿 (φ17 cm)	キーホルダー	色紙	まが玉	はがき等
実施人数	3～40名	20～150名	10～150名	10～35名	3～150名	20～50名	10～30名
実施時期	通年						
所要時間	3時間						
実施場所	大社焼工房 (※1)	39名まで, 大社焼工房(※1) 40名より, 研修室 ただし, 40名未満の場合でも要相談		研修室	研修室	ふれあいの広場等	あすなろ
指導形態	外部研修指導員が指導						
経費 (内税)	2,100円 (送料別)	各1,000円 (送料別)		550円	130円	無料	無料
支払先	外部研修指導員 (研修終了時) 食堂売店						
各団地で 準備するもの	エプロン タオル	HB鉛筆 図案	HB鉛筆 図案	ティッシュ	色鉛筆, マジック等 (色紙に絵を描い たり色をつけたり する場合は)	HB鉛筆, 消しゴム カットバー No.320 (1枚で約8名分) 首にかけるひも	台紙 (はがき等) 新聞紙, 花 ティッシュ
雨天代替えプログ ラムとしての計画	不可	可	不可	可	可	不可	可
備考	(※1) 青少年交流の家より徒歩約10分			振込による支払い可		外部研修指導員の都合により 実施できない場合があります	



上絵付け



七宝焼



貝殻クラフト



※対象 ① (小学校1・2年生), ② (小学校3・4年生), ③ (小学校5年生以上)

対象	①～③		②, ③		③	
	活動項目	クリアキャンドル	科学おもちゃ	和紙工芸	てん刻	スプーン・フォーク作り
作品名	海藻おしぼり 海藻絵はがき	グラスキャンドル	スパー竹とんぼ 室内ゲーム 風車, 万華鏡	写真立て ペン立て	高麗石の印 (3×3cm)	木彫りスプーン 木彫りフォーク
実施人数	3～40名	10～50名	20～70名 (万華鏡は50名まで)	10～70名	3名～	10～150名
実施時期	通年					
所要時間	1. 5時間	1. 5～2時間	2～3時間 万華鏡2時間・その他1時間	3時間	3時間	1. 5～3時間
実施場所	研修室					
指導形態	(代表者への事前説明後) 自主活動 ※全体指導はありません	(職員の説明後) 自主活動	外部研修指導員 が指導	(職員の説明後) 自主活動	(代表者への事前説明後) 自主活動 ※全体指導はありません	職員が指導
経費 (内税)	無料	390円	活動費1人200円 及び以下の各材料費 スパー竹とんぼ100円 室内ゲーム100円 風車150円 万華鏡200円	写真立て 630円 ペン立て 810円	330円	スプーン先端部75円/個 フォーク先端部75円/個 柄の部分用枝160円(50cm) ※焼き付けを入れる場合, ガスボンベ1本1回150円
支払先	—	食堂売店	外部研修指導員 (研修終了時)	食堂売店		
各団体に 準備するもの	はがき, 海藻, 新聞紙1日分, カーゼ (はがき大), 段ボール (20×30cm)	新聞紙1枚	なし	新聞紙1日分 筆記用具	新聞紙1枚, 2B鉛筆, 消しゴム, 彫刻刀 (200 名以上の時)	軍手 ガスマッチ (団体で1個: 焼付けを行う場合)
雨天代替えプログラ ムとしての計画	可	可	不可	可		
備考	1人2枚まで可	振込による 支払い可	1回につき2作品まで可 活動者全員同じ作品を作り ます	振込による支払い可		振込による支払い可 スプーン・フォークの 先端部は金属性です



# 野 外 炊 飯

野外炊飯の基本となる薪割り，火の起こし方や扱い方，包丁の使い方等の技術を習得するとともに，仲間と一緒に食事を作ること，食べることの楽しさを知り，協調性を育成します。



## 1 活動計画立案にあたって

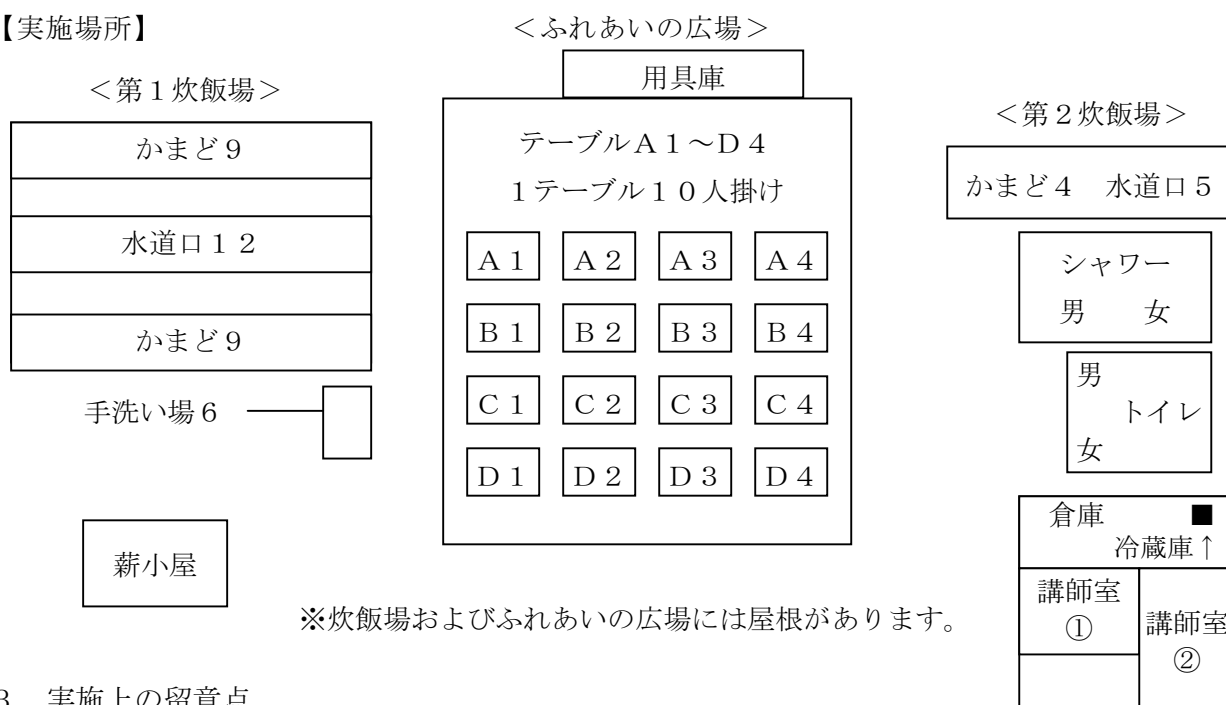
期 間 等	3月～12月 ※冬季は防寒具が必要					
指 導 形 態	自主活動（活動のはじめに，職員がふれあいの広場で道具等の使用について説明します。）					
対象・人数 班編成等	①小学校5年生以上，10～160名まで，引率者は2名以上 ②16班まで，各班10名程度が適当					
実 施 場 所	野外炊飯場（キャンプ場の中にあり，配置・設備は次ページ参照）					
所 要 時 間	準備，後片付けの時間を含めて4時間程度					
経 費	施設使用料は無料，材料費・薪代・ガスボンベ代は別途必要 「 <b>野外炊飯材料等注文用紙</b> 」＜P49をコピー使用＞を利用の3週間前までに 青少年交流の家へ郵送，FAX，E-mailにて提出してください。 <b>経費の支払い</b> ：西洋フード・コンパスグループ(株) 振込み先 北國銀行 東京支店 普通 0101642					
当施設が貸し出すもの	物品名	数 (1セット分)		物品名	数 (1セット分)	
	なべ (大・中)	各1		まな板・包丁	各2	
	ざる・ボール	各1		鉄板	2	
	おたま	2		ガス器具	一式	
	しゃもじ	1		アルコール消毒液	1	
	フライ返し	4		検食用保存食袋	1	
各団体で持参するもの	物品名	売店販売	備考	物品名	売店販売	備考
	薪	○	入所時，使用数を確認します。	クレンザー 食器用洗剤	○	
	ガスマッチ	○		軍手	○	
	ふきん ぞうきん	○	各班各3枚程度 (仕上げ用含む)	はし・スプーン 皿など	○	
	スポンジ たわし	○		ごみ袋 ※食材等受け渡しの際，数枚専用ゴミ袋がつかます。	○	容器持込の場合 ゴミ袋を購入すると持帰り不要
	救急薬品 虫よけスプレー	×		新聞紙 うちわ	×	焚きつけやカレー拭き取り用

## 2 標準的な日程

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～ 9:00	玄関前集合	引 率 者	玄関前整列指導, 活動者掌握, 事務室へ集合の報告移動 (指導員と一緒にふれあいの広場へ移動)
9:00～ 9:30	全体指導	指 導 員	諸注意, 施設用具の使用法, 用具の貸出
9:30～11:00	調 理	引 率 者	材料運搬配付, 用具洗浄, 薪・ガスの準備, 調理
11:00～12:00	食 事	引 率 者	会場準備, 食事, 検査用保存食の準備・提出
12:00～12:30	後片付け	引 率 者	用具等の洗浄, 清掃, ゴミの処理, 火の始末
12:30～13:00	点検・返却	指 導 員	点検, 確認, 返却

※地引網等で獲った魚等を調理する場合は, 魚調理用のまな板・包丁を持参してください。

### 【実施場所】



## 3 実施上の留意点

- (1) **衛生管理上, 食材の持込みはできません。**また, 手や調理器具等の洗浄を充分に行い, 生食材の取り扱いに注意する等, 食中毒予防に努めてください。
- (2) **利用5日前以降の材料の変更・キャンセルはできません。**
- (3) 食材の受け取りについては, 入所後の食事数確認の際に確認します。(売店)  
**(材料の受け取り時刻・・・昼食用は9時30分以降, 夕食用は14時30分以降  
 朝食用は別途ご確認下さい)**

受け取った食材は, 使用直前までキャンプ場管理棟倉庫の冷蔵庫に保管してください。

- (4) 食品衛生法により, 調理したもの50g程度を検査用保存食袋に詰め, 速やかに「グリルのと」まで提出してください。
- (5) 鍋に残ったご飯やカレー等は, 新聞紙等でふきとってから洗ってください。
- (6) 「グリルのと」で購入された食材等に関わるゴミは, 職員の指示に従って処理してください。
- (7) 借用物は, よく洗浄してから**持参したふきんで水分を拭き取り**, かまど及び使用場所の清掃を行い, 職員の点検を受けてから, 元の場所に戻してください。

## 4 献立と経費一覧

(消費税込みの価格です)

NO	献立(名)	食材料(名) ※10人分の分量を記載	10人分 価格	5人分 価格	別途必要品
1	軽食セットA	米[1.5kg] 豆腐[1丁] 本しめじ[1パック] カットワカメ[10g] 長ネギ[1/4本] 卵[10個] ウインナー[25本] キャベツ[1/4玉] キュウリ[2本] トマト[2個] ドレッシング15g[10個] 顆粒和風だし[40g] 味噌[200g] 塩こしょう[1本]	3,000円	1,600円	まき, ガス
2	軽食セットB	ロールパン[20個] ジャム15g[10個] スープ[10袋] 牛乳 1000ml[2本] 卵[10個] ハム[10枚] キャベツ[1/4玉] 玉ネ ギ[1個] ピーマン[2個] もやし[1パック] 塩こしょう[1本]	4,400円	2,300円	まき, ガス
3	カレーライス	米[1.5kg] 豚肉[500g] じゃがいも[4個] 玉ネギ[3個] にん じん[1本] カレールウ[大1・小1] 福神漬[1袋]	3,300円	1,800円	まき
4	焼肉	豚肉[2kg] 焼肉のたれ[2本] ウインナー[20本] なす[2本] キャベツ[1/2玉] 玉ネギ[2個] もやし[1パック] ピーマン[4 個] とうもろこし[10切] (主食は含まれていません)	6,600円	3,300円	ガス
5	海鮮セット	イカ35g[20個] エビ[20尾] ホタテ[20個] 牛肉[1kg] キャ ベツ[1/2玉] 玉ネギ[1個] ししとう[20本] なす[2本] 塩こ しょう[1本] (主食は含まれていません)	6,700円	3,400円	ガス
6	焼きそば	麺(ソース付)[10袋] 豚肉[300g] キャベツ[1玉] ピーマン[4 個] もやし[2パック] 紅生姜[1パック] 青のり[1パック]	3,100円	1,600円	ガス
7	豚汁	豚肉[200g] ごぼう[2本] じゃがいも[3個] 大根[1/2本] に んじん[2本] こんにゃく[1枚] 顆粒和風だし[40g] 味噌 [200g]	2,500円	1,400円	まき
8	サラダ	キュウリ[2本] トマト[2個] レタス[1玉] ツナの缶詰[2缶] コーンの缶詰[1缶] ドレッシング15g[10個]	2,200円	1,300円	
9	米	標準米 1合		120円	
10	焼きそば麺	1玉 ソース付き		120円	

※10人分・5人分単位で注文できます。

※ガス使用料はボンベ1本1回につき150円(1テーブル(約10人が目安)に1本必要です)

※薪1束540円(約10人分のカレールウとごはんが調理できます)

※その他調味料が別途必要な場合は「野外炊飯材料等注文用紙」&lt;P49&gt;に記入してください。

## 5 容器等料金一覧

(消費税込みの価格です)

品名	数量	金額	品名	数量	金額
カレールウ	5人用	190円	パール発泡カレー皿	1枚	20円
ガスマッチ	1本	350円	パール発泡どんぶり	1個	20円
ふきん	1枚	150円	紙皿 18cm	1枚	20円
ぞうきん	1枚	100円	紙コップ	1個	15円
スポンジ	1個	150円	割り箸	1膳	5円
たわし	1個	150円	プラスチックスプーン	1本	15円
クリームクレンザー	400g	150円	ごみ袋(ごみ処理代含む)	1枚	200円
中性洗剤	270ml	150円	軍手	1組	100円

# 野外炊飯材料等注文用紙

平成 年 月 日

ご利用の3週間前までに、青少年交流の家へ郵送、FAX (0767-22-3125)  
またはE-mail (noto@niye.go.jp) にて提出してください。

※野外炊飯材料等の変更連絡はご利用の5日前までに下記あて直接連絡してください。

**ご利用の5日前以降の変更・キャンセルはできません。**

国立能登青少年交流の家食堂「グリルのと」

連絡先/西洋フード・コンパスグループ(株)

FAX番号/0767-22-2973 TEL番号/0767-22-2933

利用団体名	利用者数
-------	------

食材等注文欄									
※ 朝昼夕の別に○をつけてください。									
月	日	朝 昼 夕	献 立 名	10人分数量			5人分数量		
				セット	単価	合計	セット	単価	合計
		朝 昼 夕	軽食セットA		3,000			1,600	
		朝 昼 夕	軽食セットB		4,400			2,300	
		朝 昼 夕	カレーライス		3,300			1,800	
		朝 昼 夕	焼肉		6,600			3,300	
		朝 昼 夕	海鮮セット		6,700			3,400	
		朝 昼 夕	焼きそば		3,100			1,600	
		朝 昼 夕	豚汁		2,500			1,400	
		朝 昼 夕	サラダ		2,200			1,300	
				合計金額			合計金額		

月	日	朝 昼 夕	調味料・容器等名	数量	単価	合計
		朝 昼 夕				
		朝 昼 夕				
		朝 昼 夕				
		朝 昼 夕				
		朝 昼 夕				
		朝 昼 夕				
		朝 昼 夕				
		朝 昼 夕				
					合計金額	

野外炊飯・そば打ち

# そば打ち体験

そば打ちの基本となる水回し・こね・のし・きり・ゆでの技術を習得するとともに、仲間と一緒に食事を作ること、食べることの楽しさを知り、協調性を育成します。



## 1 活動計画立案にあたって

期 間 等	通年
指 導 形 態	外部研修指導員が指導
対象・人数 班編成等	①小学校5年生以上，10～40名まで (引率者は10名につき1名以上) ②子ども会等で低学年が参加の場合 (引率者は5名につき1名以上) ③10班まで，各班4名程度が適当
実施場所	生活体験棟「あすなろ」(調理室と大広間)
所要時間	準備，後片付けの時間を含めて4時間程度
経 費	活動費：1人 200円 材料費：1人 500円 「そば打ち体験注文用紙」＜P51をコピー使用＞を利用の3週間前までに青少年交流の家へ郵送，FAXまたはE-mailにて提出してください。
当施設が貸し出すもの	麺打セット(こね鉢など)，調理用ガス器具，食器
各団体で持参するもの	ふきん，手ふきタオル，ぞうきん(各班2枚)，食器洗剤，ごみ袋，箸

## 2 標準的な日程

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
9:00～9:15	あすなろ集合	引 率 者	活動者掌握・整列，事務室へ集合の報告(電話)
9:15～10:00	全 体 指 導	指 導 者	諸注意，用具の使用法，用具の貸出
10:00～13:00	そ ば 打 ち	指 導 者	材料配布，用具準備，こね・延ばし調理
	食 事	引 率 者	会場準備，食事
	後 片 付 け	引 率 者	用具等の洗浄(木は水で洗わない)，清掃
	点 検 ・ 返 却	指 導 者	点検・確認・返却

### 3 実施上の留意点

- (1) 参加者にそばアレルギーの方がいないか、必ず確認してください。
- (2) 変更・キャンセルについて、利用7日前以降はできません。
- (3) 外部研修指導員の都合により、実施できない場合があります。
- (4) 手や調理器具等の洗浄を充分に行い、食中毒予防に努めてください。  
ただし、麺台・こま板・麺棒は絶対に水洗いしないでください。
- (5) 借用物は、よく洗浄してから水分を拭き取り、元の場所に戻してください。  
白木の道具は水洗いせず、乾いたふきんで拭いてください。

### 4 献立と経費

献立名	食材料	金額（1人分）	備考
ざるそば	そば粉 打ち粉 そばつゆ 薬味	活動費 200円 材料費 500円	消費税込みの価格です

※経費・・・（活動費）事務室で手続きをした後、食堂売店もしくはコンビニでお支払ください。  
（材料費）後片付け後に、[人数×500円]を直接、外部研修指導員にお支払ください。

## そば打ち体験材料注文用紙

平成 年 月 日

ご利用の3週間前までに、青少年交流の家へ郵送、FAX (0767-22-3125)  
またはE-mail (noto@nive.go.jp) にて提出してください。

※変更がある場合はご利用の7日前までに下記あてに直接連絡してください。

**ご利用の7日前以降の変更・キャンセルはできません。**

連絡先/青少年交流の家 0767-22-3121

利用団体名		利用者数	大人	名
			中学生以上	名
担当者名 (連絡者)			小学生	名
			合計	名
電話番号（自宅・携帯・勤務先く		）で連絡の取りやすい番号)		
	—			

食材注文欄					
月	日	材 料	単価 (1人分)	人数	金 額
		そば粉 打ち粉 そばつゆ 薬味	500円		円

※そば打ち体験を実施する団体はチェックをしてください。

利用者の中で、そばアレルギーのある方 有口 無口

# 食 事 等 注 文 用 紙

平成 年 月 日

新規 → **ご利用の3週間前までに**、青少年交流の家へ郵送、FAX(0767-22-3125) または E-mail(noto@niye.go.jp)にて提出してください。

変更 → **ご利用の最終変更は1食前（例：昼食前に変更連絡→夕食から変更可能）**  
 までに 直接 「 Grillのと」へ FAXまたは E-mail にてご連絡ください。  
 ただし、弁当や間食、懇親会用食事は、ご利用の5日前、テーブルマナーについては、  
 ご利用の2週間前までにご連絡ください。  
 連絡先/西洋フード・コンパスグループ（株）  
 (FAX: 0767-22-2973/E-mail: sf22043@compass-group.jp)  
 お問い合わせ・ご相談は、TEL: 0767-22-2933「Grillのと」まで

利用団体名	利用者数	合計
		名

・ **食堂でのお食事**（人数を記入してください。引率者分を別精算される場合は、引率欄に外数で記入してください。なお、3歳以下は無料。）

項目 利用日	朝 食				昼 食				夕 食			
	未就学児 (4歳以上)	小学生	中学生 以上	引率	未就学児 (4歳以上)	小学生	中学生 以上	引率	未就学児 (4歳以上)	小学生	中学生 以上	引率
	300	390	400		400	540	550		500	630	650	
月 日 ( )												
月 日 ( )												
月 日 ( )												
月 日 ( )												
月 日 ( )												
合 計												

・ **弁当、間食（ジュース・パン等）、懇親会用食事、オードブル等（要相談）**

利用日	品名（内容等）	単価	数量	合計金額
月 日 ( ) 時刻 :		円		円
月 日 ( ) 時刻 :		円		円
月 日 ( ) 時刻 :		円		円
月 日 ( ) 時刻 :		円		円

・ **活動用の水筒への熱いお茶の提供（無料）（午前7：40～9：00）**

（希望する場合○を付け、日にちをご記入ください。）

希望する →

※ただし、お茶を汲む作業等は各団体でお願いします。作業場所は売店横です。

野外炊飯そば打ち







「ニヘビ」です



ホクリクサンショウウオが  
モチーフ。  
名前は「ニヘビウス・タケダイ」  
からつけました。

- |                      |   |                  |   |                                     |
|----------------------|---|------------------|---|-------------------------------------|
| <b>1</b> 宿泊棟 (A~D宿舎) | <b>5</b> 管理研修棟<br>(1~8, 大研修室, 視聴覚室, 和室) | <b>9</b> 室内プール   | <b>13</b> アーチエリー場                             | <b>16</b> 桜の森<br>(一部デイクゴルフコース)      |
| <b>2</b> 食堂 (ザリルのと)  | <b>6</b> 特別研修棟<br>(特研1~2, 和室)           | <b>10</b> 体育館    | <b>14</b> キャンプ場<br>(テントサイト・野外炊飯場・<br>ふれあいの広場) | <b>17</b> 上奎左工門池 (カヌー場)             |
| <b>3</b> 浴室 (大・中浴室)  | <b>7</b> ボランティア棟                        | <b>11</b> グラウンド  | <b>15</b> 駐車場                                 | <b>18</b> 下奎左工門池 (カッター場)            |
| <b>4</b> 講堂          | <b>8</b> 生活体験棟「あすなろ」                    | <b>12</b> テニスコート |   | <b>19</b> 第1営火場<br>(キャンプ場に第2・3営火場有) |

# 国立のび青少年交流の家

〒925-8530 石川県羽咋市柴垣町14-5-6  
TEL: 0767-22-3121 (利用案内時間8:30~17:15)  
FAX: 0767-22-3125  
URL: <http://noto.niye.go.jp/>  
E-mail: [noto@niye.go.jp](mailto:noto@niye.go.jp)