

# 4.生活の仕方

## (1) 食事

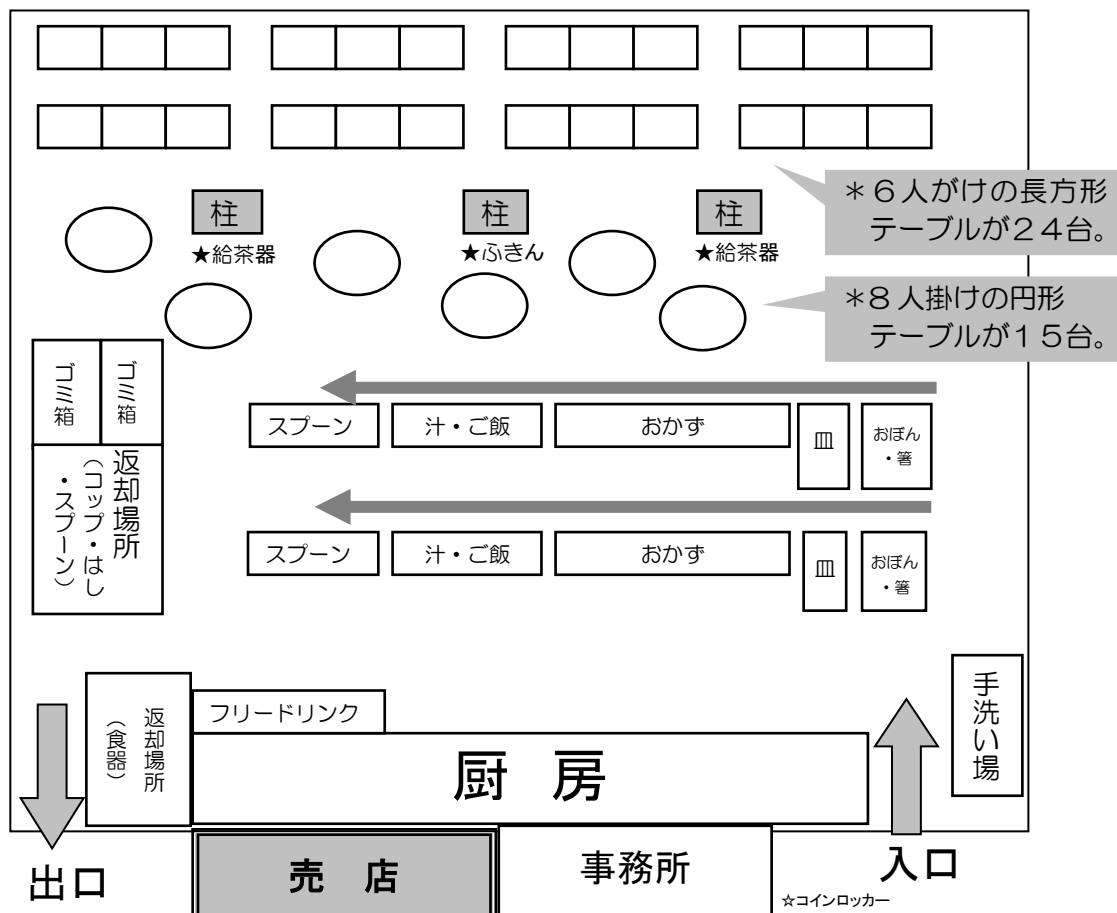
- ・団体ごとに指定された時間に食事をとってください。
- ・バイキング方式ですので、自分で食べられる量だけ盛りつけてください。
- ・利用状況によっては、個別の盛りつけ提供となります。
- ・食物アレルギーのある方は、1～2週間前までに食堂「グリルのと」へ必ずご相談ください  
(TEL : 0767-22-2933)。
- ・食堂への食べ物・飲み物の持ち込み、食堂からの持ち出しはできません。
- ・水筒やタオル等の手荷物は、衛生管理を徹底するため、食堂へは持ち込めませんので、研修室等に置くか、食堂入り口のコインロッカー（返金式）をご利用ください。
- ・座席の指定はご遠慮ください。

### 営業時間

	食堂	売店
朝食	7:20～ 8:30	8:30～18:00
昼食	11:30～13:30	
夕食	17:30～19:30	

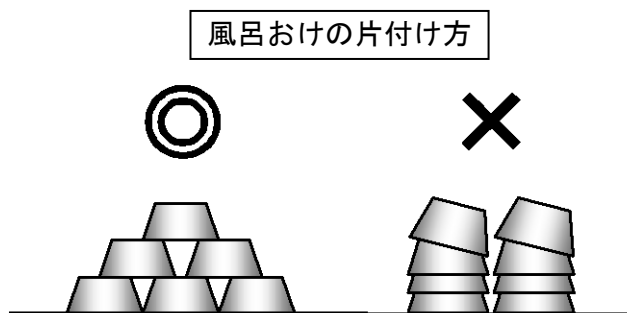
※夕食をとられる団体は遅くても19:00までに入店してください。

### 配置略図（264席）



## (2) 入浴

- ・ 宿舍宿泊の場合に限ります（キャンプ場宿泊の場合はシャワー棟になります）。
- ・ 団体で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。
- ・ ボディーソープ、リンスインシャンプーを設置しています。
- ・ ドライヤーは、脱衣室に設置してあるものを使用してください。持込のドライヤー・ヘアアイロンの使用はできません。



## (3) 宿舍泊

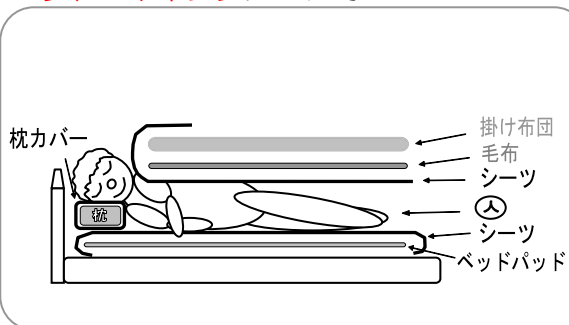
### ① シーツ等について

- ・ 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。

### ② 利用上の留意点

- ・ 宿舍での飲食は原則禁止です。水またはお茶に限り、寝具の上以外で可能です。飲食の際は談話コーナーを利用してください。
- ・ 自分たちの団体が泊まる宿舍以外の廊下は通り抜けしないでください。
- ・ 貴重品は、各自で保管してください。事務室では預かることはできません。各宿舍リーダー室の金庫やB・D宿舍談話コーナー、食堂入口横のコインロッカー（返金式）を利用してください。

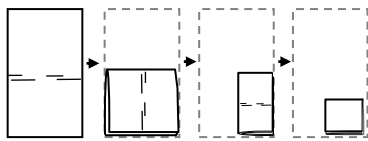
### ベッドメイキングについて



- ① 枕を、枕カバーに入れる。
- ② ベッドパッドの上にシーツ2枚を重ねて敷く。
- ③ 毛布と羽毛布団をかけ、2枚敷いたシーツの1枚は、頭の部分を折り返し、シーツとシーツの間に入って寝る。

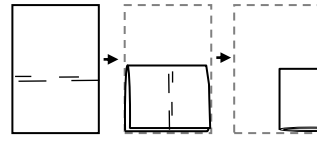
### ③ シーツや寝具等の片付け方

#### 〈毛布〉



※3回折り

#### 〈掛け布団〉



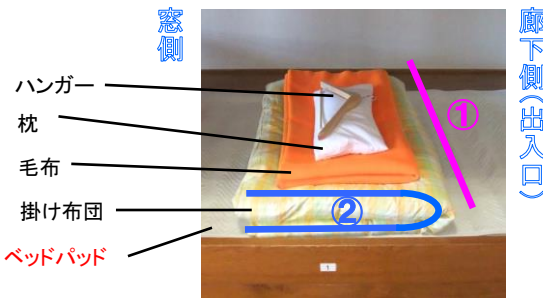
※2回折り

#### 〈敷き布団〉



※3つ折り  
・6の字（「の」の字）にたたむ

#### 〈ベッド〉



- ・①の折り目が廊下側、②の折り目が手前にくるように置く。
- ・ハンガーは、枕の上に置く。
- ・向きをそろえてベッドの中央に置く。

#### 〈押し入れ〉



- ・①の折り目が手前にくるように置く。

#### 〈シーツ〉



結ぶ



#### シーツ返却コーナー



- ・シーツを広げて、1回折る。
- ・その上に5人分程度を置き、1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。  
※シーツの中に枕カバーが混ざらないようにしてください。

#### 〈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。

### ④ 宿舎の清掃

- ・朝の清掃は、事前に送付する「清掃割」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。
- ・モップに付いているゴミも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。
- ・各部屋に備え付けてあるガムテープで、布団のほこりや髪の毛等を取ってください。
- ・トイレの清掃は、はき掃除のみです。また、汚物入れ用ポリ袋がいっぱいときは、予備と交換し、事務室へ持ってきてください。
- ・清掃用具設置場所は、施設案内図（裏表紙内側）を参照してください。

#### (4) テント泊（利用期間：6/1～9/30）

- ・貸出テントで最大90名程度利用できます。
- ・1つのサイトに4～5人用テントが2張設置できます。
- ・4～5人用2張，うち2張（11サイト）は車椅子でテント入口まで行くことが可能です。

##### ① 設備・用具

- ・貸出テント
- ・シーツ2枚，枕カバー1枚
- ・毛布，銀マット
- ・冷蔵庫（管理棟に設置，共同利用）
- ・清掃用具



##### ② 利用上の留意点

- ・テントの使い方等のオリエンテーションは，キャンプ場管理棟前で行います（30分程度）。
- ・寝袋持参の場合，シーツ・枕カバーの貸し出しは行いません。
- ・テント泊の場合は，入浴は原則シャワー棟をご利用いただきます。  
※プログラムに明記してください。
- ・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。
- ・貸出テントの設営，撤収は団体で行っていただきます。  
※資料はホームページからダウンロードできます。
- ・テントサイトは夜間大変暗くなります。各団体でランタンやヘッドライト等の照明器具をご持参ください。

#### キャンプ場 配置図





## (5) 宿舎点検・サイト点検

- ・ 8：40より職員が点検を行いますので、各部屋及びテントサイトにつき、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。

### 【 宿舎点検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（天気が悪い時は閉めてください）。
- 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。
- 押入れの布団等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。

### 【 サイト点検のチェックポイント 】

- 忘れ物やゴミはありませんか。
- テントの部品はそろっていますか。
- テントの部品は袋に入っていますか。
- キャンプサイトの設備は掃除しましたか（管理棟・管理棟倉庫・トイレ・シャワー）。
- 「来たときよりも美しく」なっていますか。

## (6) 健康・安全

### ① 事前準備

- ・ 救急薬品等は、原則各団体で持参してください。

※内服薬や貼り薬等は提供できません。

### 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2〈内線160〉に連絡していただくか、直接事務室または当直室にお越しください。

### ③ 病院等での受診

- ・ 「健康保険証」を持参してください。
- ・ 医療機関への搬送は、各利用団体の緊急車両をお願いします。  
※タクシーを手配することもできます。

### 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。
- ・ 非常口や消火器、避難経路（宿舎、研修室等に掲示）を確認してください。