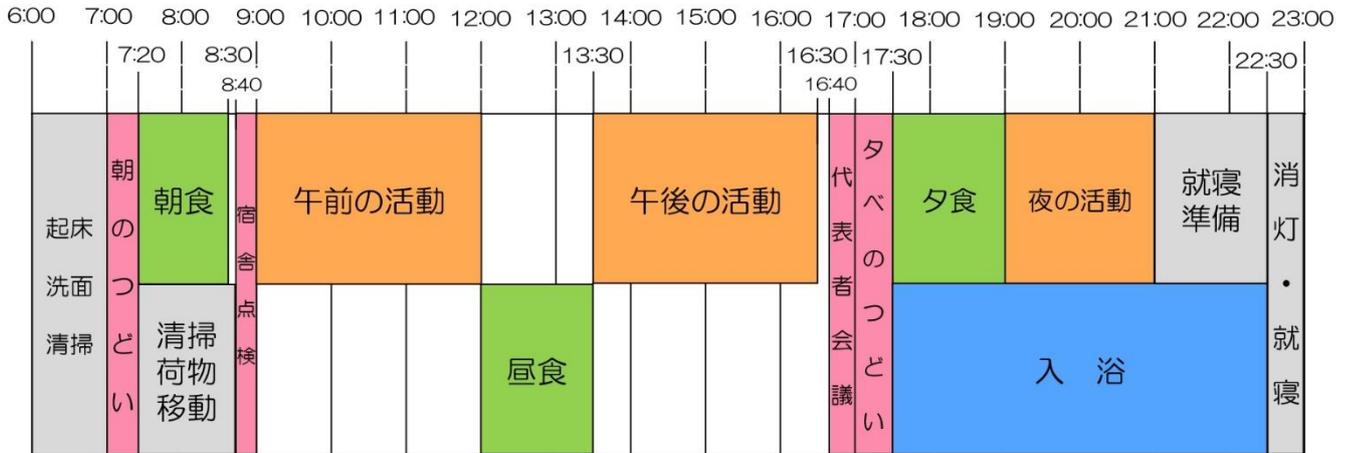


# 5. 生活について

## 1. 1日の流れ

### ● 標準生活時間



### ● 活動時間

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 / 19:00 ~ 21:00

野外炊事 / 昼食は 9:00~13:00、夕食は 15:00~19:00

※退所日の夜の活動は実施できません。

※食事や入浴時間により、この時間の限りではありません。

### ● 宿泊の流れ



【時間】 **16:40** から

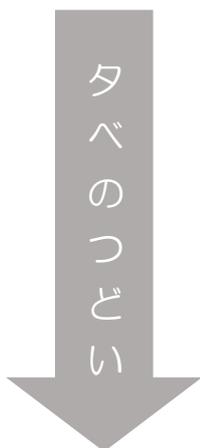
【場所】 事務室

【対象】 宿泊する各団体の代表者

【打合せ内容】 ① プログラムの確認（食事・入浴時間の確認等）

② タベのつどい及び翌日の朝のつどいについて

③ 施設からの連絡・注意事項



【時間】 **17:00** から

【場所】 かんぽラジオ体操広場・講堂・体育館

（16:40 に放送で連絡）

【対象】 **原則、全員参加**（野外炊事を実施している団体は除く）

【目的】 団体間の交流・1日の振り返り

【役割】 〈各団体で分担している役割〉

・旗係・・・国旗・所旗各2名

（体育館 → 各1名、講堂 → 1名）

※旗係は16:50に現地で担当職員と打合せを行います。

〈全団体をお願いしている役割〉

・団体紹介、活動紹介・・・1名以上（1～3分程度）

食事・入浴

団体ごとに決められた時間内にご利用ください。  
※テント泊の場合、入浴は本館浴室ではなくキャンプ場シャワー棟です。

就寝・起床

【就寝時間】 22:30  
【起床時間】 6:00  
【施設施錠】 23:30 ~ 翌6:00  
(23:30以降は外出しないようお願いします。)  
※事務室施錠は22:00~翌6:30  
【夜間連絡先】 0767-22-3124  
事務室 〈内線 128〉  
宿直室2 〈内線 160〉

清掃

【時間】 6:00~8:40  
※上記時間内で、時間を決めて実施してください。  
【場所】 宿泊室と使用したトイレ・廊下・談話コーナー (詳細 p13)

朝のつどい

【時間】 **7:00** から  
【場所】 かんぼラジオ体操広場・講堂・体育館  
(6:30に館内放送で連絡)  
【対象】 **原則、全員参加**  
【目的】 生活リズムを整える・団体間の交流・ラジオ体操  
【役割】 〈各団体で分担している役割〉  
・旗係・・・国旗・所旗各2名ずつ  
(体育館 → 各1名ずつ、講堂 → 1名)  
※旗係は6:50に現地で担当職員と打合せを行います。  
〈全団体をお願いしている役割〉  
・団体紹介、活動紹介・・・1名以上(1~3分程度)

## 大切にしてほしい“あじ”と“かき”

あ 笑顔であいさつ

じ 10分前行動で時間を守る

か ゴミを持ち帰るなど環境について考えよう

き 来た時よりも美しく



## 2. 食事・入浴



食事オリエンテーション

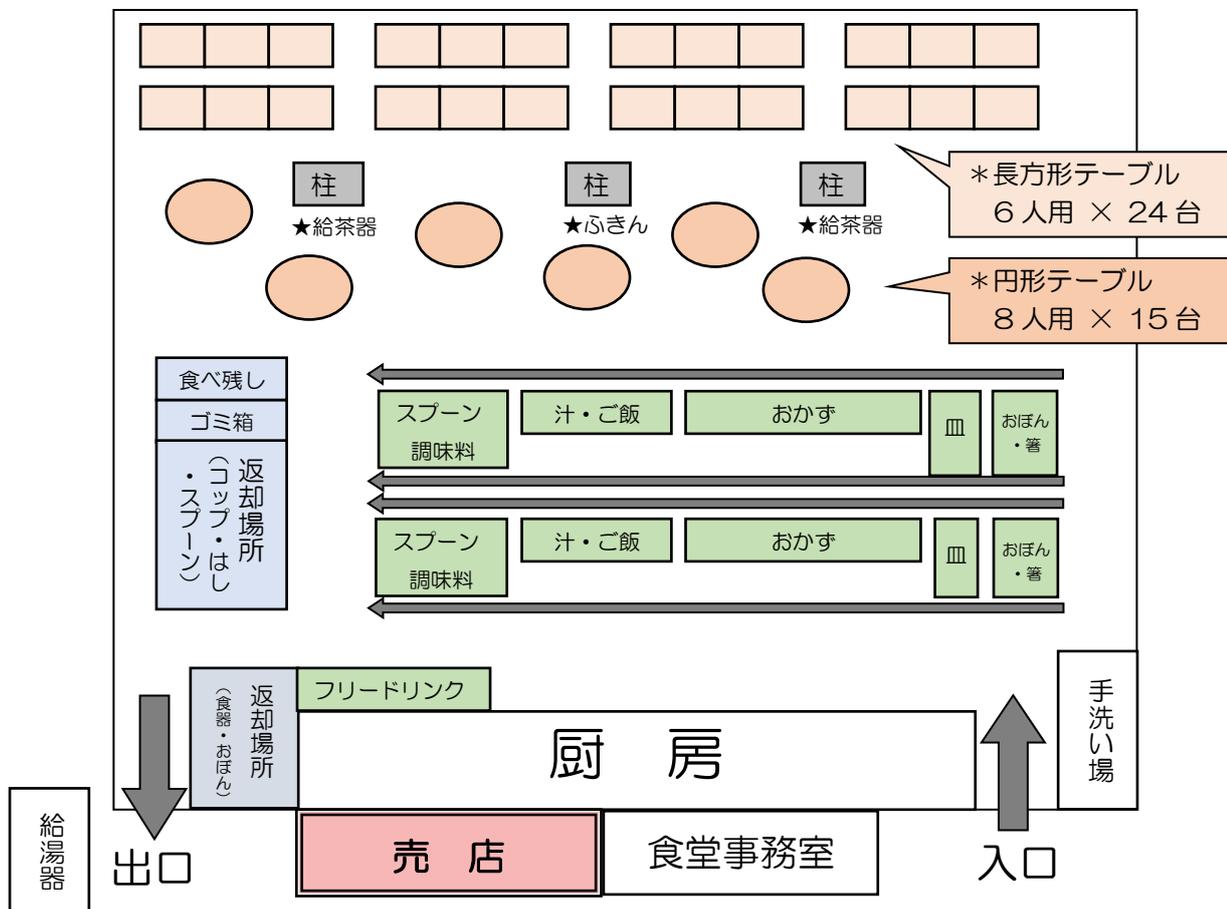
### (1) 食事

#### ① 食堂・売店の営業時間

	食堂	食事時間目安	売店
朝食	7:20 ~ 8:30	20分	8:30 ~ 18:00
昼食	12:00 ~ 13:30	30分	
夕食	17:30 ~ 19:00 (18:30 最終入店)	30分	

※利用状況によっては営業時間の変更がある場合があります。

#### ② 食堂略図 (264 席)



#### ③ 注意事項

- 食堂総利用数が 30 食に満たない場合、提供方法が変更になる場合があります。
- 食堂への飲食物の持ち込み、および食堂からの持ち出しはできません。
- 水筒や手荷物は、衛生管理を徹底するため食堂へは持ち込めません。お部屋や活動場所等に置くか、食堂入り口のコインロッカー（無料）をご利用ください。
- 座席の指定はご遠慮ください。
- 食後はテーブルをふきんで拭き、食器等を分別して片付けてください。
- 食物アレルギーについては、ホームページにアレルギー表を掲載しています。
- 食堂の電話番号：0767-22-2933

## (2) 入浴

### ① 各浴室について

場所	水栓数	備考
大浴室	27	宿舎利用者優先
中浴室	23	
小浴室	4	車椅子等の身体の不自由な方優先
キャンプ場シャワー棟（男子）	6	テントサイト利用者優先
キャンプ場シャワー棟（女子）	5	
あすなろ浴室	3	要相談
講師室浴室（個室）	1	講師室利用者のみ

※宿泊者数に応じて、一つの浴室を男女入替で使用する場合があります。

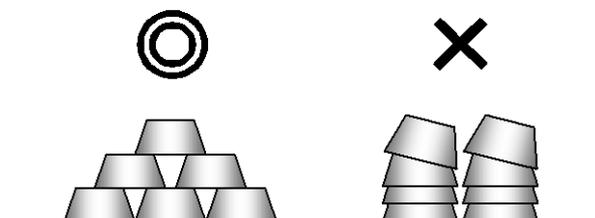
※特別な理由で個別入浴が必要な場合は、ご相談ください。

### ② 利用時間

対象	時間
通常	17:30 ~ 22:30
引率者	全団体入浴後 ~ 23:30

### ③ 注意事項

- のれんの男女表示を確認してください。
- ボディソープ、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。  
※宿泊棟（トイレ・洗面台・談話コーナー含む）では、ブレーカーが落ちるため、持ち込みのドライヤー、ヘアアイロン等の電圧の高いものは使用できません。
- 脱衣所、洗面台、風呂おけ等の整理（下図参照）、清掃をお願いします。



- 脱衣所の床が濡れた場合は、モップでよく拭いてください。
- 引率者は、入浴終了時の忘れ物の確認をお願いします。
- 忘れ物は、玄関の「落とし物コーナー」に移動します。

### 3. ベッドメイキング・宿泊

#### (1) シーツ・枕カバーについて

宿泊場所	受取・返却場所	1人分の使用数	備考
A～D棟 あすなろ	シーツコーナー (地図 p32)	シーツ2枚 枕カバー1枚	添い寝の場合、1人分のみ使用
テントサイト		シーツ1枚	寝袋持参の場合、シーツ等不要

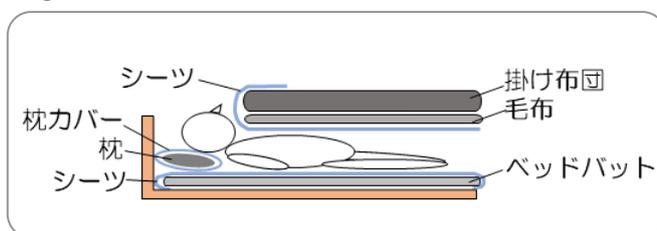
- ・入室前に、団体名が記載されている棚からお取りください。
- ※足りない場合は、予備からお使いください。
- ※衛生管理のため、4泊以上される団体はシーツの交換をしてください。



ヒノビィチャンネル  
「ベッドメイキングの仕方」

#### (2) 館内泊

##### ① ベッドメイキングについて



1. ベッドパッドの上にシーツ2枚を重ねて敷く。
2. 毛布と掛け布団をかける。  
※2枚敷いたシーツのうち上の1枚は、頭の部分を折り返して毛布と掛け布団を包み、シーツとシーツの間に入って寝る。
3. 枕を枕カバーに入れる。

##### ② 宿舎利用上の留意点について

- 宿舎での飲食は原則禁止です。(水またはお茶に限り可、ベッドの上は不可)  
※寝具等を汚した場合はクリーニング代をいただきます。
- 飲食の際は、談話コーナーをご利用ください。
- 宿泊棟(トイレ・洗面台・談話コーナー含む)では、ブレーカーが落ちるため、持ち込みのドライヤー、ヘアアイロン等の**電圧の高いものは使用できません**。
- 自分たちの団体が泊まる宿舎以外の廊下は通らないでください。
- 談話コーナーにある遊び道具は、使用後に元の場所に戻してください。
- 宿舎での**飲酒・喫煙は厳禁**です。指定された場所をご利用ください。

#### (3) テント泊

##### ① 利用について

【利用期間】6月1日～9月30日

【最大人数】貸出テントで90名程度

【テント数】1つのサイトに4～5人用テントが2張、11サイトまであります。

※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。

【設備一覧】

施設名	設備	備考
管理棟	講師室1	宿泊可能
	講師室2	
	冷蔵庫	共同利用
シャワー棟	男性6・女性5	団体ごとに指定された時間に使用
トイレ棟	男性用・女性用	多目的トイレ有り

## ② 貸出物品について

- 貸出テント
- シーツ 1枚
- 毛布、銀マット
- 清掃用具



## ③ テント利用上の留意点について

- 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（20分程度）。
- 貸出テントの設営、撤収は団体で行います。
- 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。
- テント内は飲食禁止です。ただし、水またはお茶に限り可能です。  
飲食の際は、ふれあいの広場を利用してください。
- テントサイトでの飲酒・喫煙は厳禁です。指定された場所をご利用ください。



テント泊資料

## ④ キャンプ場配置図について



玄関前へ

## 4. 清掃・ゴミの処理

### (1) 清掃

- 活動場所の清掃 **活動終了後、毎回行ってください。**
  - ・モップやほうきでゴミを集め、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。
  - ・机の上を拭いてください。
  - ・掃除機で吸い取ることができないゴミ等は、廊下の黒いゴミ箱に捨ててください。
- 宿舍の清掃 **6:00 ~ 8:40 団体で時間を決め、毎日行ってください。**
  - ・モップやほうきでゴミを集め、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、廊下の黒いゴミ箱に捨ててください。
  - ・宿泊室内の清掃は、各部屋に備え付けてある掃除用具をご使用ください。
  - ・トイレの清掃は、はき掃除と汚物入れ用ポリ袋の交換です。  
※汚物入れは、予備のポリ袋と交換し、ゴミは事務室へ持ってきてください。
  - ・清掃用具設置場所は、館内マップ（P32）を参照してください。

### (2) ゴミの処理

持参した物から出たゴミ	→	必ずお持ち帰りください。
掃除で出たゴミ	→	各場所付近の黒いゴミ箱に捨ててください。
トイレの汚物ゴミ	→	事務室までお持ちください。
創作活動で出たゴミ	→	事務室までお持ちください。
野外炊事で出たゴミ	→	付属の袋に入れ、野外炊事用のゴミ箱に捨ててください。
お弁当のゴミ	→	付属の袋に入れ、食堂売店までお持ちください。

※食堂売店でゴミ袋（1枚220円、処理代を含む）を購入していただいた場合のみ、食堂売店にてゴミを回収することができます。持参した袋でゴミを捨てることはできません。

## 5. 服装と持ち物

### ◆ 生活に必要な持ち物

<input type="checkbox"/> 洗面用具	<input type="checkbox"/> 入浴用具（バスタオル等）
<input type="checkbox"/> パジャマ、着替え用衣類	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> ハンカチ、タオル	<input type="checkbox"/> 個人用ゴミ袋
<input type="checkbox"/> 上履き（体育館は履き替えが必要です。）	<input type="checkbox"/> スリッパ、サンダル （入浴後、あると便利です。）
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 救急用品

※館内は外履きでご利用できます。運動靴等を持参した場合は、靴棚をご活用ください。

※体育館を利用する場合は、体育館専用の靴を持参してください。（黒ゴム底のものは不可）

### ◆ 野外活動時に必要な服装と持ち物

<input type="checkbox"/> 長そで、長ズボン	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 帽子	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/> 虫よけ、虫刺され薬
<input type="checkbox"/> 水筒	<input type="checkbox"/> 懐中電灯
<input type="checkbox"/> その他各自然体験活動に必要なもの ※詳細は「活動プログラム手引き」（p15にQRコード有）をご確認ください。	

### ◆ 野外炊事に必要なもの

個人で用意するもの	
<input type="checkbox"/> 長そで、長ズボン	<input type="checkbox"/> 虫よけ、虫刺され薬
<input type="checkbox"/> 水筒	<input type="checkbox"/> 軍手（綿でゴムがついていないもの）
団体で用意するもの	
<input type="checkbox"/> ふきん・ぞうきん（各班3枚程度）	<input type="checkbox"/> 箸・スプーン・皿
<input type="checkbox"/> キッチンペーパー	<input type="checkbox"/> ごみ袋

※食堂で購入した食材から出たゴミを捨てるために、食材受け渡し時、70Lのゴミ袋が4セットあたり1枚つきます。

## 6. 活動プログラム

活動プログラム手引き→



	活動名	活動時期	対象	実施人数	所要時間	指導方法	集合場所
水辺の活動	★カッター	4~10月	小4以上	24名・48名	3	①	A
	★カヌー	5~10月		2~36名			
	★いかだ体験		小5以上	30名			
野外活動	★アーチェリー (AR)	4~11月	小4以上	2~40名	3 (少人数2)	①	A
	★サイクリング (CY)		身長 135 cm以上	2~50名			
	★ウォークラリー (WR)	通年	小4以上	2~200名	3	②	B
	オリエンテーリング (OL)						
	ディスクゴルフ (DG)	4~11月			2~3	②	A
	グリーンアドベンチャー (GA)				2名~	1.5~3	③
	火おこし体験	4~12月	小学生以上	2~64名	1.5	①	A
	★砂像造り	5~10月頃		10~240名	3		
	ポット砂像造り			2名~	2~3	③	—
	★野外炊事	4~12月		8~128名	4	①	A
	★野外炊事 世界の料理						
	たき火体験・防災ご飯作り	小4以上	8~40名				
夜の活動	ナイトアドベンチャー (NA)	4~11月	小5以上		1~2	③	—
	キャンプファイア			2~200名	2		
	🎓キャンドルセレモニー	通年	小学生以上		2~100名		
	肝だめし		—	2~70名	1.5~2	④	B
	天体・星座観察			※70名以上は要相談		(10名未満③)	
レクリエーション	★🎓NOTO ジョイフレンド	通年	小学生以上	2~200名	1~2	①	B
	🎓館内オリエンテーリング			最大200名	1.5~2		
	🎓水泳・水遊び	7~8月 (夏季のみ)	活動プログラム 手引き参照	2~40名	—	③	—
	🎓スポーツ活動	通年	—	—	—		
文化活動	そば打ち体験	通年	小5以上	10~40名	4	①	B
	和太鼓体験 (夜のみ)		要相談	20~150名	1		
	座禅・正座体験 (近隣寺院)		10~150名	3			

	活動名	持参物	対象	実施人数	所要時間	指導方法	集合場所
創作活動	🎨てん刻	新聞紙、2B 鉛筆 消しゴム	小4 以上	2名～ ※200名以上は 彫刻刀持参	2～3	②	B
	🎨マイスプーン・マイフォーク	軍手		8～80名	1.5～3		
	🎨革細工	新聞紙、鉛筆 消しゴム	小学生 以上	2～60名	2～3	①	
	🎨貝殻アート ・色紙 ・写真立て ・小物入れ	新聞紙、色鉛筆 マジックなど	5歳以上	2～150名	1.5～2	②	
	🎨クリアキャンドル	新聞紙		2～80名	1～2		
	🎨海草しおり	ラミネートフィルム、 色紙、新聞紙、ひも		2～40名	1～1.5		
	手びねり	エプロン、タオル		3～40名	3	① ※会場は 大社焼工房	
	下絵付け	HB 鉛筆、図案 (9×25cm)	20～30名 ※30名以上は要相談				
	上絵付け	HB 鉛筆、マグカップ図案 (8×20cm)					

#### 【指導方法について】

- ①外部講師・職員による指導
- ②職員による全体指導後、自主活動
- ③事前に代表者へ説明後、自主活動
- ④希望に応じて外部講師の依頼が可能

#### 【集合場所について】

- ・玄関前広場 [A]
- ・指定された研修室等 [B]

#### 【活動前の打合わせについて】

- ・★マークのついている活動は、活動前に講師又は職員と打合せを実施するため、各活動の担当指導者は決められた時間に事務室までお越しください。(午前の活動 8:50 午後の活動 13:20)
- ・上記③に該当する活動の担当指導者は、活動開始 10 分前に、事務室までお越しください。
- ・夜の活動については、担当者は打ち合わせのため 16:30 に事務室へお越しください。

※🌧️マークのついている活動は、雨天代替可能な活動です。

#### 【活動決定】

- ・雨天プログラム実施の場合は、下記の時間までに、事務室まで連絡してください。  
( 午前の活動 7:50 / 午後の活動 12:00 / 夜の活動 16:30 )  
※砂像造りは、午前の活動 6:50 / 午後の活動 11:00 までに事務室に連絡してください。
- ・天気予報等決定に必要な情報は、事務室にお尋ねください。
- ・天候や気温の状況によっては、活動時間の変更または短縮、活動内容の一部変更や、活動の中止をお願いする場合があります。

#### 【注意事項】

- ・「活動プログラム手引き」で各活動の持参物を確認し、忘れずにお持ちください。
- ・野外活動等で外履きが汚れた場合は、泥を玄関前の足洗場で洗い流してください。
- ・研修室等を利用後、机や椅子等を元に戻し、必ず清掃を行ってください。
- ・実施人数には、引率者等の安全管理ができる大人を、所定の人数以上含むことが前提です。

## 7. 生活に関する注意事項

### (1) インターネットの利用

- 本館内（管理研修棟、サービス棟、講堂棟、宿舎棟）では無線LANの使用ができます。
  - パスワードについては、事務室前、宿舎廊下等の掲示をご覧ください。
  - 玄関ロビーのみ有線LANが使用できます。パソコンの貸出しはしていません。
- 

### (2) 両替・コピーの利用（利用時間帯 8：30～18：00）

- 両替・コピーのサービスは、食堂売店でご利用ください。  
【コピー（白黒）】（A4／1枚）10円 （A3／1枚）20円  
※食堂不在時や小銭切れ等により、対応できないことがあります。
- 

### (3) ランドリーの利用（原則6：00～22：30まで）

- 空いている洗濯機・乾燥機をご自由にお使いください。（コインタイマー式で有料です）
  - 洗剤・洗濯ネット等をご持参ください。
  - 洗濯物は、洗濯槽の7～8分目程度までにし、入れすぎにご注意ください。
  - 終了後は、他の利用者のために速やかに片付けをお願いします。
  - 盗難防止のため、宿舎の中で干すようお願いいたします。
  - 洗濯物の紛失については一切責任を負いませんので、ご了承ください。  
※長時間残っているものは事務室で預かります。
- 

### (4) 喫煙・情報交換会

#### 【喫煙】

- D宿舎談話コーナー横が喫煙所です。その他、屋外を含む全て禁煙です。  
マナーの遵守をお願いします。

#### 【情報交換会等の飲食】

- 情報交換会等で飲食を希望する場合は、「利用申込書」の該当箇所に記載し、事前に必ず申し出てください。時間・場所を指定します。
- 飲酒は、決められた時間内、指定場所で行います。  
※他団体の迷惑となる行為がみられた場合、今後の利用をお断りすることがあります。
- 就寝指導終了後、引率者等による情報交換会やミーティングは、23：30までに終えてください。宿舎に参加者だけにならないようにしてください。
- 野外炊事場およびテントサイトでの飲酒・喫煙は、禁止です。

## (5) 運転手やカメラマン等の宿泊

### 【利用団体代表者の方へ】

- 運転手やカメラマン等の人数も団体の利用人数に加え、お申し込みをお願いします。食事数も同様です。
- アレルギーの有無、利用団体が野外炊事を実施している時の食事の有無を確認してください。
- 部屋の鍵は、利用団体代表の方がまとめて管理してください。
- 請求書の分割や宛名変更も可能です。事前にご相談ください。
- 宿舎を使用した場合は宿舎点検を行います。本人または利用団体の代表者が必ず立ち会ってください。有料の個室に宿泊した場合、点検はありませんが、原状復帰へのご協力をお願いします。
- 緊急避難時は運転手やカメラマン等も一緒に行動し、避難場所で人数確認を受けてください。

### 【運転手・カメラマン等同伴者の方へ】

国立能登青少年交流の家は、青少年を主対象とした研修施設です。規則正しい生活、食事や清掃等も自分のことは自分で行う等、生活すべてが体験と考えている「教育施設」であることをご理解ください。

- 請求書や領収書は、利用団体とは別に分割することが可能です。利用団体の代表者へ申し出てください。
- 食事や宿泊については、利用団体と一緒に申し込みください。個別では受け付けておりません。
- 備え付けのリンスイシャンプー、ボディソープ、ドライヤーがあります。タオルや歯ブラシ、洗面用具等、必要なものはご持参ください。
- 当日の動きや宿泊室の鍵等は、利用団体の代表者にご確認ください。
- ベッドメイキングは各自でお願いします。シーツ置き場の利用団体名が掲示されている棚から「シーツ2枚と枕カバー1枚（1人あたり）」をお持ちください。返却の際は、シーツ置き場の返却コーナーにシーツと枕カバーを別々にご返却ください。
- 駐車場を含む敷地内禁煙となっております。喫煙は指定された場所で行ってください。
- 食事について、利用団体と同じ時間のご利用をお願いします。
- 入浴について、講師室等の有料のお部屋を使用する場合は「講師浴室」をご使用ください。団体と同じ宿舎に泊まる場合は、団体と同じ時間に入浴するか、すべての団体の入浴後にお入りください。
- 団体と同じ宿舎に泊まれた場合、室内では水・お茶のみ飲食可能です。また、**退所日の朝 8:40 から宿舎点検**があります。時間までに荷物移動と清掃をお願いします。点検には、**宿泊者本人または利用団体の担当者が必ず立ち会ってください。**
- 宿泊した部屋の鍵は、退所日の 9:00 までに利用団体の代表者にお渡しください。