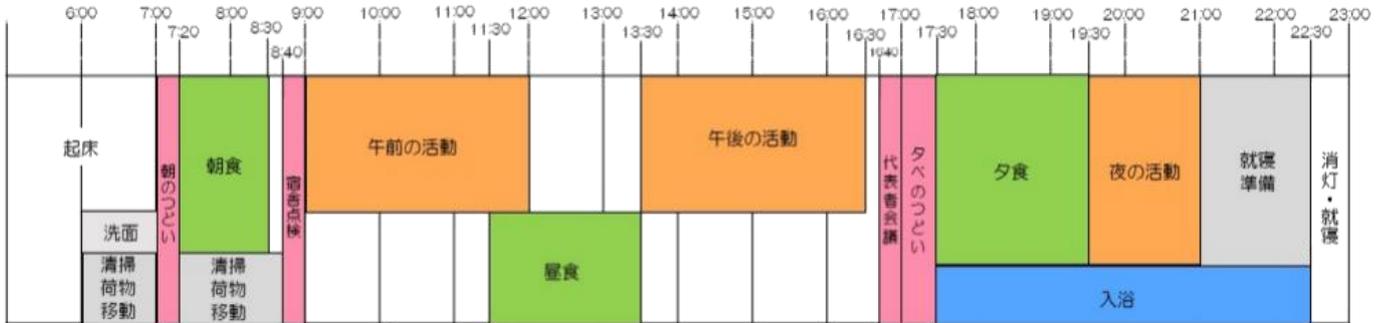


5. 生活について

1. 1日の流れ

(1) 主な時間設定

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。

(2) 宿泊

代表者会議

【時間】16:40から

【場所】小会議室

【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 当所からの連絡
- ④ ランドリー（洗濯機）の使用割り振り

タベのつどい

【時間】17:00から

【場所】かんぽラジオ体操広場・講堂・体育館（16:30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名ずつ
(体育館 → 各1名ずつ、講堂 → 1名)
※旗係は10分前に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（1~2分程度）

食事・入浴

- 各団体で決められた時間にしがってご利用ください。

※ 浴室は23:30に施錠します。

※ テント泊の場合は、本館浴室ではなく入浴は原則シャワー棟になります。

消灯・起床

【就寝時間】 22：30
【起床時間】 6：00
【施設施錠】 24：00 ～ 翌 6：00
(24：00 以降は外出しないようにお願いします。)
※ 事務室のみ 23：00～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
【場所】 宿舍と割り当て区域
「来た時よりも美しく」

朝のつどい

【時間】 7：00から
【場所】 かんぽラジオ体操広場・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・活動への意欲付け
【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10分前に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（1～2分程度）

食事

活動



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動画

(1) 食事

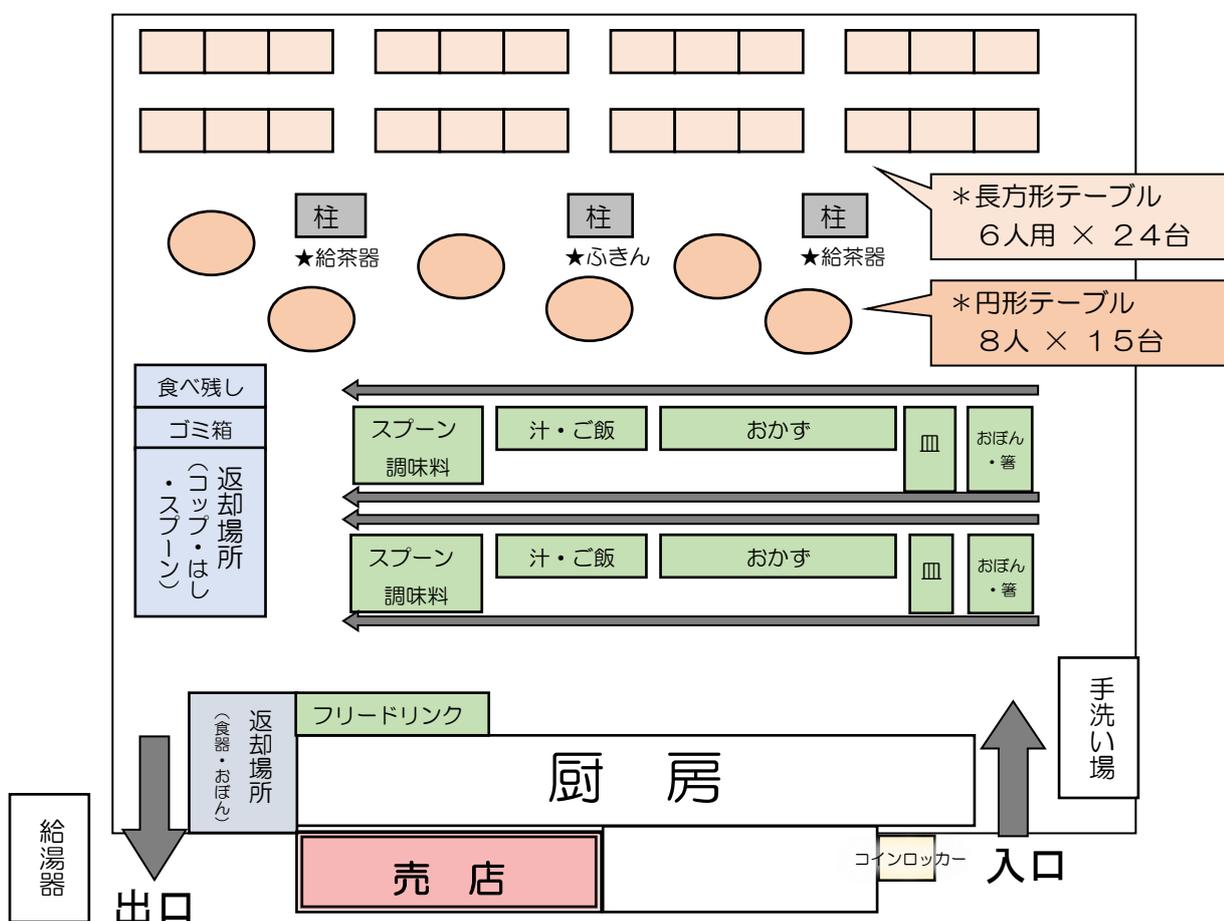
① 営業時間

	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	30分	

※夕食をとられる団体は遅くとも 18:30 までに入店してください。

※利用状況によっては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

- ・ 食堂総利用者数が 30 食に満たない場合、盛付や一部個食での提供になる場合があります。
- ・ 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。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。
- ・ 食物アレルギーについてはメニューの POP にてご確認ください。
- ・ 食後は、テーブルを布巾で拭いてから、食器等を分別して片付けてください。

(2) 入浴

① 概要

場所	人数	水栓数	備考
大浴室	86	27	宿舎利用者優先
中浴室	68	23	
小浴室	7	4	車椅子等の身体の不自由な方優先
シャワー棟（男子）	6	6	テントサイト利用者優先
シャワー棟（女子）	5	5	
あすなる	5	3	要相談
講師室浴室	1	1	講師室利用者のみ

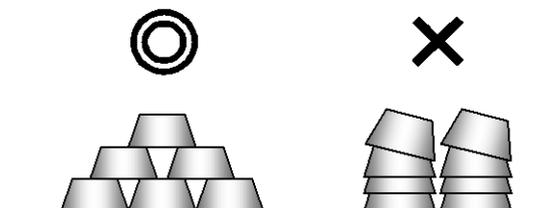
※特別な理由があり、個別入浴が必要な場合は、お問合せください。

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。
- ※ 持込のドライヤー・ヘアアイロン等電圧の高いものは使用できません。
 (宿泊棟での使用は電源が落ちる可能性があるため固くお断りします。)
- ・ 脱衣所、洗面台、風呂おけ等の整理、清掃をお願いします。



- ・ 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」にあります。

3. シーツ等・ベッドメイキング・宿泊

(1) シーツ等について

宿泊場所	受取・返却場所	1人分の使用数	備考
A～D棟	シーツコーナー (地図は P33)	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

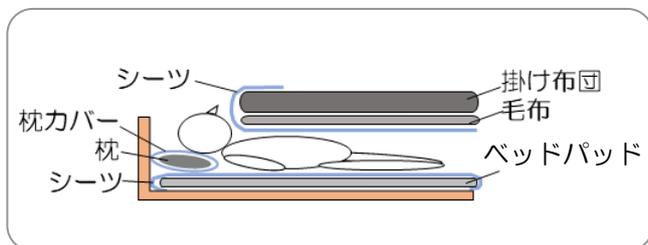
- ・ 受取時間は決まっています。
- ・ 団体名が記載されている棚からお取りください。
- ※ 足りない場合は、予備の棚からお取りください。
- ※ 衛生管理のため、4泊以上される団体はシーツの交換をしてください。



ベッドメイキング OR 動画

(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1枚は、頭の部分を折り返し、シーツとシーツの間に入れて寝る。
- 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)
※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、談話コーナーを利用してください。
- 部屋ではドライヤー、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り抜けしないでください。
- 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。

(3) テント泊

① 概要

【利用期間】 6/1～9/30

【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

※ 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

- 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

- 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。
- 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。

④ キャンプ場 配置図



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。**
 - ・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。
 - ・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ゴミ箱に捨ててください。
- 宿舍の清掃 **6:00~8:40 毎日行ってください。**
 - ・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。
 - ・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(P33)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
クラフトのゴミ	事務室までお持ちください
野外炊事のゴミ	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

※持ち帰りが困難な場合、食堂売店でゴミ袋（1枚220円、処理代を含む）を購入していただければ、ゴミを処理することができます。食堂売店へお持ちください。

5. 服装と持ち物

◆ 生活上必要な持ち物

<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"/> 健康保険証
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 個人用ゴミ袋
<input type="checkbox"/> 救急用品	<input type="checkbox"/> スリッパ、サンダル (入浴後、あると便利です。)

※ 館内は、外履きです。野外活動用シューズを持参する場合は、靴棚をご利用ください。

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

◆ 野外活動時上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(各活動ページに記載)	

◆ 野外炊事で必要なもの

<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)
<input type="checkbox"/> ふきん・ぞうきん(各班3枚程度)	<input type="checkbox"/> ガスマッチ
<input type="checkbox"/> 食器用洗剤	<input type="checkbox"/> クレンザー
<input type="checkbox"/> スポンジ	<input type="checkbox"/> たわし・金だわし・スコッチブライト
<input type="checkbox"/> キッチンペーパー	<input type="checkbox"/> 新聞紙(カレー拭き取り用)
<input type="checkbox"/> 箸・スプーン・皿	<input type="checkbox"/> ごみ袋



6. 活動プログラム

詳細は活動プログラム手引きへ→

	活動名	活動時期	対象	実施人数	所要時間	指導方法
水辺の活動	カッター	4~10月頃	小4以上	24名・48名	3	①
	カヌー	5~10月頃		2~36名		
	いかだ体験		小5以上	36名 (大学生以上30名)		
野外活動	アーチェリー (AR)	3~11月	小4以上	2~40名	3 (少人数なら2)	①
	サイクリング (CY)		身長135cm以上	2~50名		
	ウォークラリー (WR)	通年	小4以上	2~400名	3	②
	オリエンテーリング (OL)					
	ディスクゴルフ (DG)	3~11月	小学生以上	2~200名	2~3	③
	グリーンアドベンチャー (GA)	4~10月		2名~	1.5~3	
	火おこし体験	3~12月	小4以上	2~80名	1.5	①
	砂像造り	5~10月頃		10~240名	3	
	ポット砂像造り		小学生以上	2名~	2~3	
	野外炊事	3~12月	小4以上	8~160名	4	
	野外炊事 世界の料理		小5・6年生			
	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)	3~11月	小5以上	2~200名	1~2	③
	キャンプファイア	5~10月	小学生以上	2~200名	2	
	🕯️キャンドルセレモニー	通年		2~100名	1~2	
	肝だめし		—	2~200名	1.5~2	
	天体・星座観察					
スポーツ・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
	🕯️館内オリエンテーリング			最大400名	1.5~2	③
	🕯️水泳・水遊び	5~9月	活動プログラム手引き参照	2~70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
	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		

※指導方法について

- ①職員・外部講師による指導
- ②全体指導後、自主活動
- ③事前に代表者にのみ説明した後、自主活動
- ④希望に応じて外部講師を依頼

※🕯️マークのついている活動は雨天代替可能な活動です。

	活動名	持参物	対象	実施人数	所要時間	指導方法
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
	🍵マイスプーン・マイフォーク	軍手、ガスマッチ		10～150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
	🍵七宝焼	ティッシュ、新聞紙		10～42名	3	
	🍵貝殻アート ・色紙 ・写真立て ・鏡	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	
	まが玉	HB 鉛筆、消しゴム、ひも、 サンドペーパー、ビーズ	小学生以上	20～50名	2	①
	手びねり	エプロン、タオル	5歳以上	3～40名	3	①
	下絵付け	HB 鉛筆、図案（9×25cm）		20～150名		会場は 大社焼工房 30名以上は 交流の家
	上絵付け	HB 鉛筆、マグカップ図案 （8×20cm）		20～150名		

【活動決定】

- ・雨天プログラム実施の場合は、次の時間までに、事務室に連絡してください。
（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 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。

【集合場所】

- ・職員、外部講師による全体指導がある活動：玄関前広場
- ・オリエンテーリング、ウォークラリー：指定された研修室等
- ・屋内での活動：指定された研修室等

【注意事項】

- ・活動10分前（夜間の活動については16：30）に打ち合わせを行うため、各活動担当指導者は事務室までお越しください。
- ・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、玄関前の足洗場で泥を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、清掃を行ってください。
- ・実施人数は安全管理ができる大人を1名以上含むことが前提です。
- ・1団体が分かれて同時に複数プログラムを行うことはできません。

7. 生活に関する注意事項

(1) インターネットの利用

管理研修棟、サービス棟、講堂棟では無線LANの使用ができます。

パスワードについては、事務室にお問合せください。

玄関ロビーのみ有線LANも使用できます。パソコンの貸出しはしておりません。

(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、食堂売店でお願いします。

【コピー（白黒）】（A4／1枚）20円：（A3／1枚）30円

(3) ランドリーの利用（原則6：00～就寝まで）

- 利用を希望する団体は、代表者会議で申し出てください。利用団体ごとにランドリー（洗濯機）の割り当てを行います。
- 洗濯機の利用は無料です。洗剤・洗濯ネット等をご持参ください。
- 洗濯機利用の際は、必ず洗濯用ネットを使用してください。
- 洗濯物は、洗濯槽の7～8分目程度までにし、入れすぎないようにしてください。
- 乾燥機の利用は、10分100円です。※干す場合は宿舎でお願いします。
- 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。
※長時間洗濯槽に残っているものは取り出し、事務室で預かります。

(4) 喫煙・情報交換会

【喫煙】

指定場所（D棟談話コーナー屋外）以外は敷地内（駐車場含む）禁煙です。

マナーをお守りください。

【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。
- ・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、団体の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。宿舎に引率者がおらず、参加者だけになることはお控えください。

【テントサイト】

野外炊事場及びテントサイトでの飲酒及び喫煙は、厳禁です。

(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等に加え、お申し込みをお願いします。食事数も同様です。
- アレルギーの有無の確認、利用団体が野外炊事を行う時の食事を確認してください。
- 部屋の鍵に関しては、利用団体代表の方がまとめて管理してください。
- 請求書は分割し、宛名を変えることも可能です。事前にご確認ください。
- 宿舎を使用した場合、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。
- 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、という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、利用団体からのお申込みです。個別に受け付けておりません。
- アメニティは、備え付けのリンスインシャンプー、ボディソープ、ドライヤーのみです。タオルや歯ブラシ等必要なものはご持参ください。
- 利用団体の代表者から、当日の案内と宿泊部屋の鍵をお受け取りください。
- 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の棚から「1人にシーツ2枚と枕カバー1枚」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。
- 駐車場を含む全館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。
- 食事は、利用団体と同じ時間で行ってください。
- 入浴は、講師室等の有料のお部屋を使用した際は、講師室のお風呂をご使用ください。団体と同じ宿舎に泊まる方は、団体と同じ時間で入浴するか、すべての団体の入浴後にお入りください（23:30 施錠）。
- 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 から宿舎の点検**があります。時間までに荷物移動と清掃をお願いします。また、**宿泊者本人、利用団体の代表者または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。