



National NOTO Youth Friendship Center

国立能登青少年交流の家



利用の手引き

GUIDE BOOK



マスコットキャラクター
「ヒノビィファミリー」

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の魅力

- ★ 様々な体験活動を行うことができる
- ★ 施設・設備が充実している
- ★ 低価格で利用できる
- ★ 栄養満点の食事（バイキング方式）が食べられる
- ★ 豊かな自然に囲まれ、世界農業遺産の能登の里山・里海の中にある
- ★ 『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）

3 理念

青少年を取り巻く社会の急激な変動の中、今日の青少年は自然の中で豊かな体験をしたり、文化芸術を体験して感性を豊かにしたりする機会が限られており、地域・家庭と連携・協働しつつ体験活動の機会を確保していく必要性について指摘がなされています。

国立能登青少年交流の家は、地域の魅力や特色を生かしながら、集団宿泊体験や自然体験、交流体験をはじめとする青少年の様々な体験活動や研修の場を提供しています。これらの活動を通じて、達成感や成功体験等を得るとともに、失敗や挫折を経験した時に、自分を受け入れ、課題に立ち向かう姿勢を身に付けることができます。

4 様々な体験活動

自然体験活動

スポーツ・レクリエーション活動

文化活動

創作活動

集団宿泊体験

学習・研修・奉仕活動

5 所章



能登半島と日本海を形どった所章です。能登半島の8分割は国立第8番目の青年の家（現在：交流の家）であることを意味し、あわせて「向上」と「躍動感」を表しています。

また、オレンジ色は「積極性」と「抱負」を表しています。

6 マスコット



名前は、「ヒノビィ」「ヒメビィ」「パパビィ」「ママビィ」といい、4人家族です。

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」を由来としています。

も く じ

1	施設の利用について……………	1
2	申込から利用当日までの流れについて……………	2
3	入所から退所までの流れ……………	4
4	生活の仕方……………	7
	（1）食事	
	（2）入浴	
	（3）館内泊	
	（4）テント泊	
	（5）宿舎点検・サイト点検	
	（6）健康・安全	
	（7）利用に際しての留意事項	
5	利用に必要な経費について……………	14
6	服装と持ち物……………	18
7	活動プログラムについて……………	19
8	施設・設備一覧……………	49
9	主な貸出物品……………	52
10	施設内・屋外マップ……………	53
11	よくあるお問い合わせ……………	56
12	その他案内……………	57
	（1）外来診療案内	

1.施設の利用について

利用できる団体

2名以上で以下の要件を満たす団体

- ・成人又は青年の引率者が定められているもの
- ・あらかじめ具体的な研修計画を定めているもの

(1) 団体・グループ例

- 幼稚園・保育所（園）・幼保連携型認定こども園等
- 小学校・中学校・高等学校・大学・短期大学・高等専門学校・専修学校・専門学校・特別支援学校等
- 子ども会・スポーツ少年団・青少年団体・クラブ・サークル・家族・グループ等
- PTA・サロン・老人会等
- 官公庁・企業等

(2) 利用目的例

- 集団宿泊学習・自然体験・生活体験・オリエンテーション・社員研修・リーダー研修・修学旅行等
- ゼミやサークルの合宿・部活動・勉強合宿・仲間づくり・親睦活動等

利用できない団体

- ・政治的活動，宗教的活動，営利目的の活動，反社会的な活動をする団体

※当所の決まりに反する行為があった場合，他の利用者に迷惑の及ぶ行為があった場合，指示に従っていただけない場合は，退所をお願いしたり，その後の利用をお断りしたりすることもあります。

利用者の受入れを行わない日

- | | |
|---------------|-------------------------|
| ・本館 | 12月28日～ 1月 4日（年末年始） |
| ・キャンプ場 | 10月 1日～ 5月31日 |
| ・施設・設備の整備を行う日 | 年間で30日程度（詳細はお問い合わせください） |

宿泊定員

- | | |
|--------|------|
| ・本館 | 400名 |
| ・キャンプ場 | 90名 |

2.申込から利用当日までの流れについて

【利用のお問い合わせ・予約】

- ◆利用日・人数・活動内容を決め、ホームページ・電話等でお問い合わせ・ご予約ください。

利用申込フォーム：<https://shinriyou.niye.go.jp/noto/Apply/Agree/>

空室情報：<https://shinriyou.niye.go.jp/noto/Vacancy/Index/>

電話：0767-22-3121

※仮予約はできません。



★4～9月の利用団体

【事前打合せ会書類の受取り・提出】

- ・事前打合せ会とは、利用当日のプログラムが円滑に運営できるように、団体間で活動の内容、場所および時間等の調整を行う会です。また、下見も兼ねております。
- ・事前打合せ会の約1ヶ月前に開催の案内を送付いたします。
- ・関係書類を作成し、締め切り日までに提出してください。

【事前打合せ会】

- ・団体間で活動場所や時間等の調整を行います。
- ・事前打合せ会には、担当者は必ず出席してください。（※施設・設備の使用や体験活動については出席団体が優先して、調整されます。）
- ・フィールガイドプログラム体験を行います。

【利用申込書類等の提出】

- ・「利用申込書」、「プログラム」、「利用者名簿（活動名簿）」、「食事等注文用紙（野外炊飯材料等注文用紙）」を利用日の3週間前までにE-mail又はFAX、郵送にて提出してください（E-mail：note@niye.go.jp FAX：0767-22-3125）。
- ・様式はホームページより最新版をダウンロードしてください。

【利用承諾書の受取り】

当所から「利用承諾書」、「宿舍割（テントサイト割）」、「清掃割」、「靴棚割」が1週間程度で連絡担当者に届きます。ご確認ください。

★10～3月の利用団体

【関係書類の受取り】

- ・予約受付完了後、関係書類をダウンロード・FAX・郵送のいずれかにて受け取ってください。

【下見・打合せ】

- ・事前に活動場所・コースの事前調査や活動計画の打合せを行ってください。

【プログラムの調整】

- ・関係書類を提出後、職員と代表者で電話等によりプログラムの調整を行います。

【利 用 当 日】

利用日までのお願い

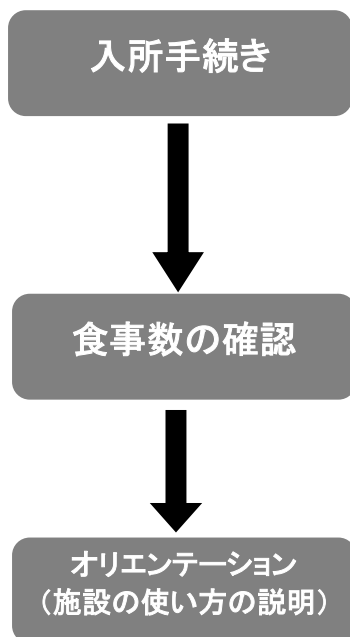
事前準備について	・利用の手引きやホームページをご覧ください。利用者に施設の使い方や決まり等について周知してください。 ※施設の使い方については、ホームページや YouTube などを参考にしてください。 ・事前の下見や打合せも受付しております（特に事前打合せ会欠席団体は、事前打合せや下見の実施を推奨しています）。詳しくは当所まで問い合わせください。 
変更が生じた場合	・利用人数、活動内容に変更が生じた場合は、すでに提出されているプログラムに、変更箇所がわかるように記入し、再度ご提出ください。 ※他団体の宿舎や活動場所に影響がでる場合、ご希望に添えないことがあります。 ・食事数に変更が生じた場合は、当所食事注文用紙を再提出していただき、必ず食堂「グリルのと」に変更の連絡をお願いします。 （食堂電話番号：0767-22-2933） ※食事の変更期限：10食未満→1食前まで、10食以上→1週間前まで ※野外炊飯・弁当・お茶等：1週間前まで
キャンセルについて	・やむを得ず利用を取り消す場合は、当所までご連絡ください。 ・ホームページより「利用取消届」をダウンロードし、E-mail 又は FAX で提出してください。 ※変更期限を過ぎた場合、食事キャンセル料をいただくことがあります。

マイクロバス送迎について

・乗車人数：10名～28名。 ・送迎エリア：羽咋郡市内及び中能登町。 ※ご利用を希望する場合は事前に「申込フォーム」から申し込みください。 → マイクロバスの利用申請後、利用できるかどうか調整を行い、利用日の10日前までに連絡します。 ※ご希望が多数、運転手の都合により、ご利用いただけないこともあります。あらかじめご了承ください。 ※運行時間は、原則として、8時30分から17時15分までの間とさせていただきます。 ※原則、当日のキャンセルはできません。	
--	---

3.入所から退所までの流れ

(1) 入所



□到着後、担当者は事務室にて入所手続きを受けてください。
(30分程度)

※担当者は先に入所し、入所手続きを済ませてください。

※日程や人数、活動場所等を確認してください。

※宿舍割を確認し、鍵をお渡しします。

※入所時間は原則 8 時 45 分から 16 時 30 分までの間で
お願いします。

□次の項目について**食堂売店**で確認してください。

①食事数

②支払方法

③野外炊飯等の受け取り時間・場所等

※入所手続き後なるべく早い段階で行ってください。

□職員によるオリエンテーションを受けてください。

(30分程度)

※事前に YouTube 動画を視聴した場合、当日省略可能です。

※荷物を持ったまま会場に移動してください。

※オリエンテーションと入所手続きは並行して行うことが
できます。

(2) 研修



□「標準生活時間」をもとにして、プログラムを行ってください。

□宿泊団体の活動時間

☆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／ 19:30～21:00

※退所日の夜の活動は実施できません。

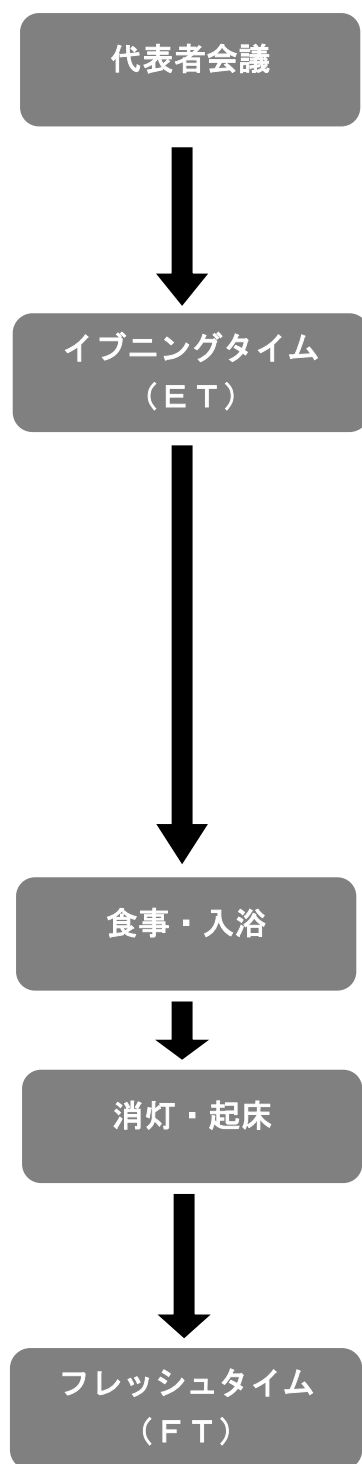
□日帰り団体活動時間

☆午前の活動時間／ 9:00～12:00

☆午後の活動時間／ 13:30～17:00

6:00	7:00	8:00	9:00		12:00	13:00		16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
起床 洗面 清掃	フレッシュ タイム (FT)	食堂 朝食	休憩・活動 準備	午前の活動	食堂 昼食	休憩・活動 準備	午後の活動	休憩・活動 準備	イブニング タイム (ET)	食堂・浴室 夕食・入浴	休憩・活動 準備	夜の活動	就寝準備	消灯・就寝
清掃・荷物移動		6:00～8:40		宿舍点検		8:40～9:00		代表者会議		16:40～16:55		入浴		17:30～22:30

(3) 宿泊



□ 16 : 40 から、小会議室で行います。

各団体の代表者はお集まりください。

次の内容について打合せを行います。

※プログラムの変更確認（食事・入浴時間の確認等）

※イブニングタイム及び翌日のフレッシュタイムについて

※当所からの連絡

※ランドリー（洗濯機）の使用割り振り

□ 17 : 00 から行います。

※原則、全員参加です。

①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。

②司会・旗係は10分前に掲揚台付近で担当職員と打合せを行います。

□各団体をお願いしている役割

〈各団体で分担している役割〉

・司会進行 1～2名程度

・国旗・所旗係 各2名ずつ（体育館の場合各1名ずつ、講堂の場合1名）

・団体紹介または活動紹介1名以上（1～2分程度）

※毎回、団体紹介や活動の感想等を話す機会があります。

□各団体で決められた時間にしたがってご利用ください。

□食事はP.7参照。

□入浴はP.8参照。

※浴室は23:30に施錠します。

□消灯時刻（22:30）・起床時刻（6:00）を守ってお過ごしください。

※安全のため、夜間は施錠します。

24:00以降は外出しないようにお願いします。

※夜間の連絡先は、0767-22-3124、もしくは、事務室〈内線128〉または 宿直室2〈内線160〉

□ 7 : 00 から行います。

※原則、全員参加です。

①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。

②司会・旗係は10分前に掲揚台付近で担当職員と打合せを行います。

□各団体をお願いしている役割

〈各団体で分担している役割〉

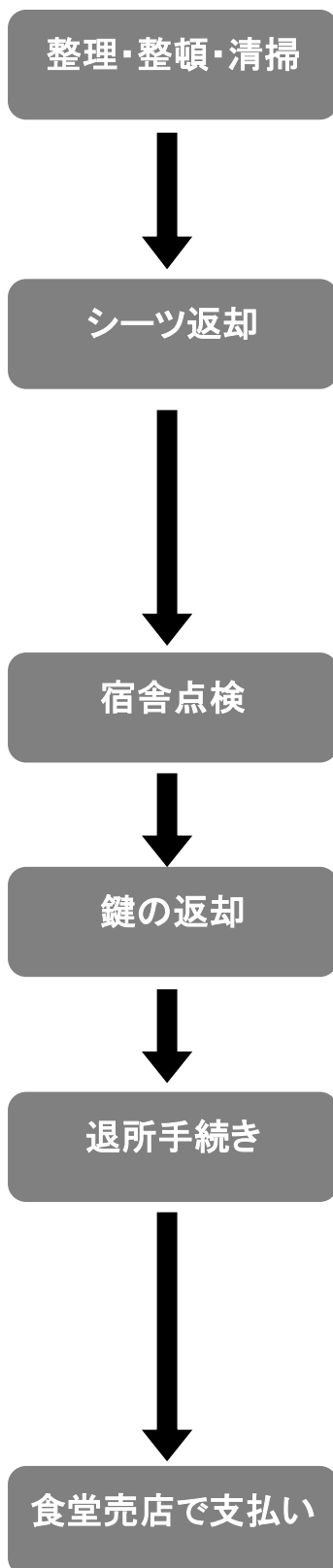
・司会進行 1～2名程度

・国旗・所旗係 各2名ずつ（体育館の場合各1名ずつ、講堂の場合1名）

・団体紹介または活動紹介1名以上（1～2分程度）

※毎回、団体紹介や活動の感想等を簡単に話す機会があります。

(4) 退所



- 寝具の整理整頓をお願いします。
※布団等のたたみ方は P.9 参照。
- 使用した宿舎または「清掃割」に記載している所を清掃してください。
※清掃については P.9 参照。
- 荷物は決められた荷物置き場に移動してください。

- シーツはまとめてください。
※シーツのまとめ方については P.9 参照。
- 使用したシーツを返却コーナーへ返却してください。
※シーツとまくらカバーは、それぞれ別々のコンテナの中へ返却してください。
- 鼻血等で布団やシーツを汚した場合は、事務室まで持ってきてください。
- 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。

- 退所日の **8 : 40** に職員による宿舎点検を受けてください。
※各部屋に 1 名以上残り、立ち会いをお願いします (P.11 参照)。
※やむを得ず退所時間が宿舎点検の時間より早い場合は、事前に問い合わせください。

- 宿舎の鍵を、**9 : 00** までに事務室へ返却してください。
※団体でまとめて返却をお願いします。
※宿舎のドアは開けておいてください。

- 事務室で退所手続きを行ってください (P.14 参照)。
※受付時にお渡しする次の 3 点の書類をご提出ください。

- 利用団体票
- アンケート
- 研修室等確認カード

- シーツ・活動費の請求書を受け取ってください。
※経費等の詳細については P.14～17 参照。

- シーツ・活動費の請求書を持って、食堂売店で支払手続きを行ってください。
※食事代金は食堂売店にて支払手続きをしてください。
※経費等の詳細については P.14～17 参照。

4.生活の仕方

(1) 食事

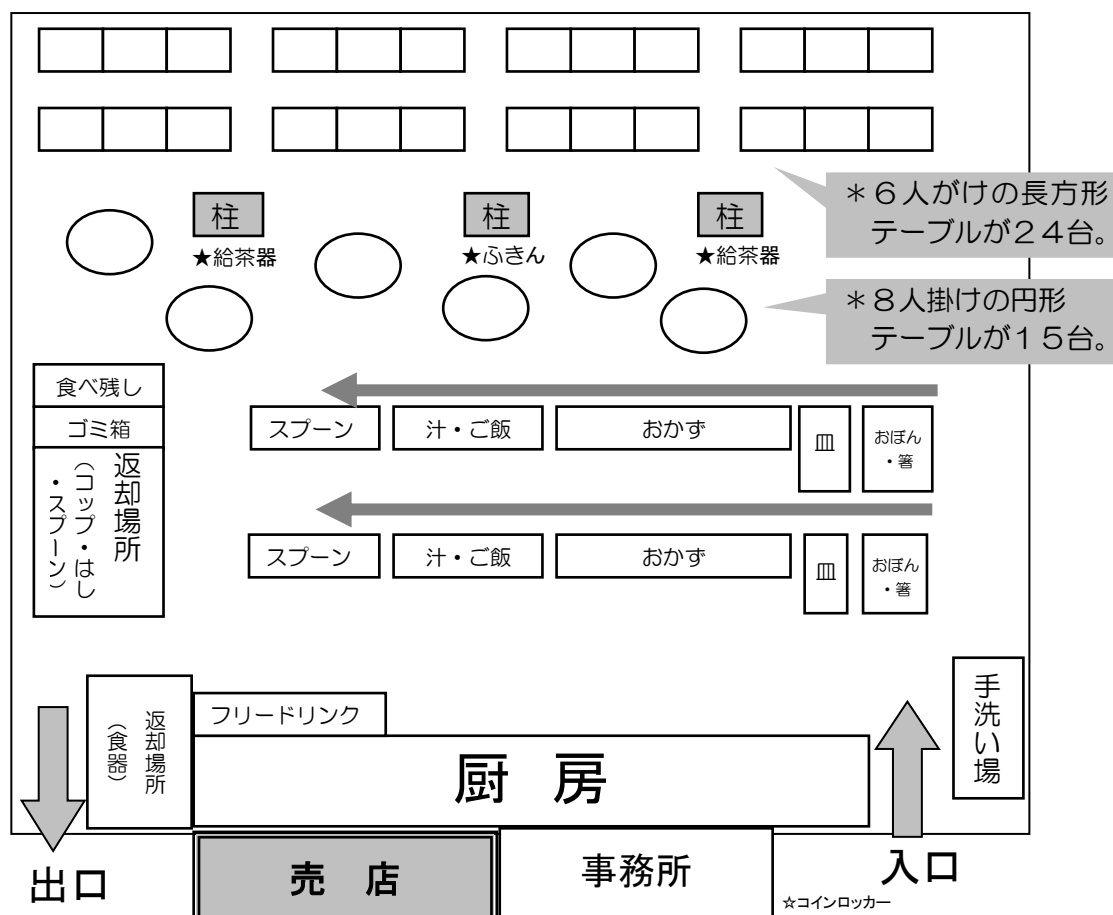
- ・団体ごとに指定された時間に食事をとってください。
- ・バイキング方式ですので、自分で食べられる量だけ盛りつけてください。
- ・食堂総利用者数が30食に満たない場合、盛付や一部個食での提供になる場合があります。
- ・原則、食堂への食べ物・飲み物の持ち込み、食堂からの持ち出しはできません。
- ・アレルギー除去食等の代替食の対応はありません。バイキングの品目から各自で判断しご利用ください。
- ・食物アレルギーで特別な対応が必要な方は、利用日の1～2週間前までに食堂「グリルのと」へご相談ください（TEL：0767-22-2933）。
- ・水筒やタオル等の手荷物は、衛生管理を徹底するため、食堂へは持ち込めませんので、研修室等に置るか、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	

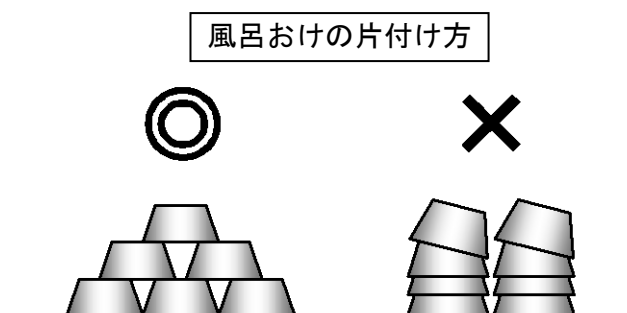
※夕食をとられる団体は遅くても19:00までに入店してください。

配置略図（264席）



(2) 入浴

- ・館内泊の場合に限ります（テント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) 館内泊

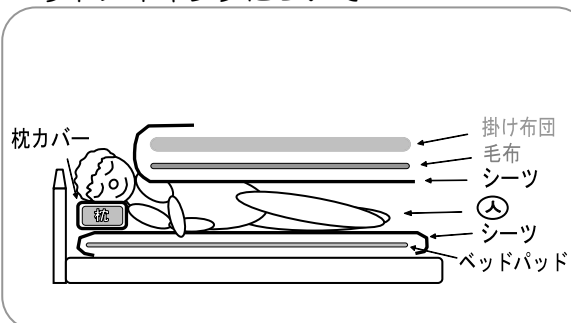
① シーツ等について

- ・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 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、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舎以外の廊下は通り抜けないでください。
- ・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。各宿舎リーダー室の金庫やB・D宿舎談話コーナー、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。

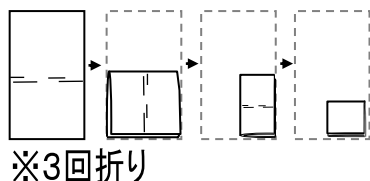
ベッドメイキングについて



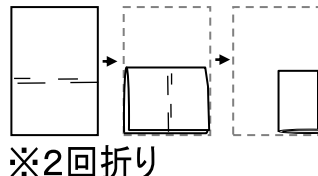
- ① 枕を、枕カバーに入れる。
- ② ベッドパッドの上にシーツ2枚を重ねて敷く。
- ③ 毛布と羽毛布団をかけ、2枚敷いたシーツの1枚は、頭の部分を折り返し、シーツとシーツの間に入って寝る。

③ シーツや寝具等の片付け方について

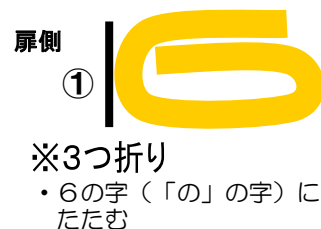
〈毛布〉



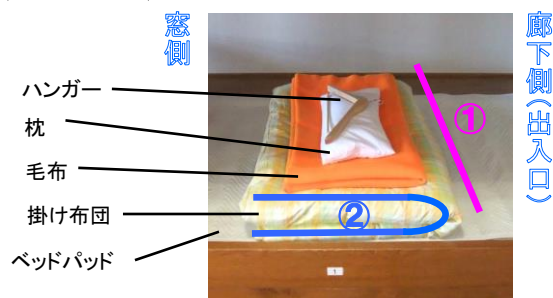
〈掛け布団〉



〈敷き布団〉



〈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、はき掃除と汚物入れ用ポリ袋の交換です。また、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(P.54)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22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。



テント資料

キャンプ場 配置図



本館玄関前へ

(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」になっていますか。

【 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。
- ※部品が濡れている場合、乾いてから片付けてください。
- ☐ 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」になっていますか。

(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。
- ・ 夜間の連絡は、0767-22-3124、もしくは、内線電話で事務室〈内線128〉または宿直室2〈内線160〉に連絡していただくか、直接事務室または宿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ので事務室にお問合せください。

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。
- ・ 非常口や消火器は、宿舎、研修室等に掲示された避難経路マップ(P.55)をご確認ください。

(7) 利用に際しての注意事項

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 ゴミの処理

- ・持参したもののから出たゴミは全てお持ち帰りください。
※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。
- ・外部業者及び食堂で購入したもののから出たゴミは，当該業者または食堂へ出してください。

③ 貴重品

- ・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。
- ・各宿舎リーダー室の金庫やB・D宿舎談話コーナー・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。

④ 車の乗降について

- ・自家用車やバスの乗降は原則駐車場で行ってください。
- ・玄関前広場は，活動で使用するので駐車はできません。

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ご注意ください。

⑥ 両替・コピー等の利用（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

⑦ 喫煙・飲食等

- 【喫煙】指定場所（P.54）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。
- 【飲食】談話コーナー（P.54）にて飲食をお願いします。
宿舎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。
- 【飲酒】決められた時間内で，指定場所での飲酒をお願いします。
※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。

⑧ ランドリーの利用（原則 17：00～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。

⑨ 身体の不自由な方へ

- ・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、階段、昇降機、宿舎（B1～3）、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、予約の際に申し出るか、「利用申込書」に記載してください。

【宿舎】



【車いす対応小浴室】



【トイレ(オストメイト対応有)】



【エレベーター】



【階段昇降機】



⑩ 靴棚

- ・館内は原則として外履きです。館内に泥や土が入らないようにお入りください。別に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。
- ・靴棚は、A～Zの記号で表示してあります。
- ・A～Y棚は、各列9段あり、各段4人分（各棚36人分）収納できます。
- ・Z棚は、各列5段あり、各段4人分（各棚20人分）収納できます。

⑪ 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。
- ・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までに終わってください。
- ・飲食は指定された場所で行ってください。
- ・野外炊飯場及びテントサイトでの飲酒及び喫煙は、厳禁です。

5.利用に必要な経費について

(1) 支払の流れ、支払方法について

交流の家事務室

□退所手続きの際、請求書をお受け取りください。

- ・施設使用料
- ・シーツ等洗濯料
- ・講師室使用料
- ・特定研修活動実施経費

【支払方法】

- ①当日現金払い(手数料なし)
食堂売店窓口でお支払いください。
- ②コンビニ払込(払込手数料あり)
退所後、30日以内に払い込んでください。
手数料が請求書1枚につき、140円かかります。
- ③銀行口座振込(振込手数料あり)
退所後、30日以内に振り込んでください。振込手数料は請求書1枚ごとに発生します。振込手数料は、振込先金融機関によって異なります。

食堂売店

□売店で食費、材料費等に関する精算手続きを行ってください。

- ・本館の食事料金
- ・野外炊飯経費
- ・創作活動費

【支払方法】

- ①当日現金払い(手数料なし)
食堂売店窓口でお支払いください。
- ②銀行口座振込(振込手数料あり)
退所後、30日以内に振り込んでください。振込手数料は振込金額等によって異なります。
【振込先】
コンパスグループ・ジャパン(株)
振込先：三菱UFJ銀行 わかだけ支店 普通 3051564

支払上の留意点

- 支払い方法は、上記からお選びください。
- 支払いは、原則、退所日となります。
- 児童・生徒と教員、添乗員やカメラマン等、請求書を分割することができます。退所手続きの際、ご相談ください。

外部講師への支払

□P.17の『■外部講師へ直接支払う活動』をされる場合は、経費を直接外部講師へお支払いください。

(2) 各種料金について

※消費税率の引上げが実施された場合には、各種料金の改定を行う場合があります。

■施設使用料（1人1泊あたり）

青少年区分の団体	無料
一般区分の団体	900円

【青少年区分の例】
各種学校、保育園・幼稚園、
子ども会、スポーツ少年団 等
【一般区分の例】
企業、女性会、サロン 等

※団体の区分が分からない場合は、お問い合わせください。

※青少年区分の団体の場合、引率等の大人も施設使用料が無料になります。

※日帰りの場合、施設使用料はかかりません。

■シーツ等洗濯料（1人あたり）

シーツ等洗濯料	300円
---------	------

※4泊以上の場合は、3泊ごとにシーツ・枕カバーを交換します。交換ごとにシーツ等洗濯料がかかります。

■講師室使用料（1室1回あたり）

講師室1～3	810円
ボランティア棟和室1・2	
ボランティア棟洋室1・2	
研修棟和室1・2	

※ミーティング等で研修棟和室を使用する場合は、講師室使用料はかかりません。

■本館の食事料金

	朝食	昼食	夕食
未就学児 （3歳以下は無料）	400円	500円	610円
小学生	540円	660円	760円
中学生以上	550円	680円	780円

■食堂「グリルのと」お弁当料金

	金額		金額
俵むすび弁当（お茶付）	570円	幕の内弁当（お茶付）	680円
おにぎり弁当（お茶付）	570円	四季彩弁当（お茶付）	680円

※詳しくはホームページをご確認ください。

※配達は5,000円（税込）以上購入の場合のみ対応となります。
（配達可能エリアはご相談ください）

■野外炊飯経費

献立	食材料（名）※8人分の分量を記載	金額		別途必要品
		8人分	4人分	
カレーライス	米[1,200g] 豚肉[400g] ジャがいも[3個] 玉ネギ[2個] にんじん[1本] カレールウ中辛[大1] 福神漬[1袋]	3,700円	1,980円	薪
焼肉	豚肉ロース[2種類・各800g] 焼肉のたれ[2本] ウインナー[16本] なす[2本] キャベツ[1/2玉] 玉ネギ[2個] ビーマン[4個] しめじ[1パック] (主食は含まれていません)	6,800円	3,500円	ガス
焼きそば	麺(ソース付)[8袋] 豚肉[240g] キャベツ[1玉] ビーマン[2個] しめじ[1パック] 紅生姜[1パック] ク 青のり[1パック]	3,080円	1,600円	ガス
豚汁	豚肉[200g] ごぼう[1本] ジャがいも[2個] 大根[1/2本] にんじん[1本] こんにゃく[1枚] 顆粒和風だし[30g] 味噌[160g] 長ねぎ[2本]	2,900円	1,650円	薪
ジャンバラヤ	米[960g] 鶏挽肉[400g] ウインナー[16本] トマト[2個] 玉ネギ[1個] おろしにんにく[20g] カレー粉[10g] コンソメ[20g] パプリカ粉[10g] 一味唐辛子[10g] オリーブオイル・塩こしょう適量	4,640円	2,320円	ガス
ガパオライス	米[960g] 豚挽肉[560g] パプリカ[2個] ビーマン[2個] 玉ネギ[2個] おろしにんにく[20g] 卵[8個] バジル・オysterソース・塩こしょう適量	4,640円	2,320円	薪・ガス
たき火体験・防災ご飯作り	標準米 100g(耐熱ポリ袋付き) 調理済豚汁 ※容器別	4,000円	2,200円	カセットコンロ 用ボンベ
米	標準米 100g(耐熱ポリ袋付き)	120円		どんぶり
	標準米 150g	150円		—
	標準米 150g 炊きあがり渡し	190円		—
焼きそば麺	1玉 ソース付き	140円		—

必要物品	単位	金額	備考
薪	1束(約8人分のカレールウとごはん用)	630円	1本でも使用する と1束分の料金がか かる。
ガス器具使用料	1本1回(約8人分)	200円	
カセットコンロ用ボンベ	1本	250円	団体での持参可

※8人分・4人分単位で注文できます。※米1合は150gです。
 ※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」に記入してください。
 ※容器等を注文される場合は、「■容器等料金一覧」を参考にしてください
 (備え付けのものはありません)。
 ※食材の種類・量についてご要望がありましたら、ご相談ください。
 ※焼肉・焼きそば・ガパオライスには、サラダ油が付きます。

■容器等料金一覧(食堂に事前注文してください)

品名	数量	金額	品名	数量	金額
カレールウ	4人用	210円	パール発泡カレー皿	1枚	25円
ガスマッチ	1本	210円	どんぶり	1個	25円
ふきん	1枚	110円	紙皿 18cm	1枚	25円
ぞうきん	1枚	110円	紙コップ	1個	20円
スポンジ	1個	160円	割り箸	1膳	10円
たわし	1個	160円	プラスチックスプーン	1本	20円
クリームクレンザー	400g	160円	軍手	1組	110円
中性洗剤	270ml	160円	ごみ袋(70L,ゴミ処理代含む)	1枚	220円
アルミホイル	1ロール(50m)	800円	キッチンペーパー	1ロール	300円

■材料費一覧

品目		単位	金額	備考
キャンプファイア用	薪	1束	630円	1本でも使用すると1束分の料金がかかる。
	丸太	1本	330円	
	トーチ	1本	570円	
	灯油	1升	130円	
キャンドル用ろうそく（大）		1本	50円	
キャンドル用ろうそく（小）		1本	30円	
マイスプーン・フォーク	本体	1人分	220円	
	ガス器具使用料	1本1回	200円	焼付けを行う場合のみ。
七宝焼		1人分	900円	
貝殻アート	色紙	1人分	330円	
	写真立て	1人分	640円	
	鏡	1人分	830円	
クリアキャンドル		1人分	600円	
てん刻		1人分	400円	
革細工		1人分	460円	

■特定研修活動実施経費（各活動1人1回あたり ※1）

カッター	200円
カヌー	
いかだ体験	
アーチェリー	
サイクリング	
砂像造り	
天体・星座観察 ※2	
茶道・華道 ※3	
そば打ち体験 ※3	
野外炊飯	100円
火起こし体験	
たき火体験・防災ご飯作り	
オリエンテーリング	50円
ウォークラリー	

※1 引率の先生は、人数に含まれません。

※2 天体・星座観察は、講師を依頼したときのみです。自主活動ではかかりません。

※3 茶道・華道、そば打ち体験は、別途材料費がかかります。

■外部講師へ直接支払う活動

品目	単位	金額	備考
手びねり	1個	2,100円	送料別。
上絵付け（マグカップ・小皿）	1個	各1,000円	送料別。
下絵付け（湯呑み茶碗）	1個	1,000円	送料別。
そば打ち体験材料	1人前	800円	別途、特定研修活動実施経費（200円）が必要。
茶道・華道	—	要相談	
レクリエーション	1時間	3,000円	
ヨガ	1時間	1,800円	
和太鼓体験	1回	28,000円	
座禅・正座体験	1回	ようこうじ 永光寺：曹洞宗 高・大人 500円 小・中 300円 ほんじょうじ 本成寺：日蓮宗 300円	会場を交流の家にする場合出張費が必要となる為、寺院と要相談。 永光寺は別途拝観料が必要（大人のみ：300円）。

■食堂売店で購入できる物品

品名	数量	金額	品名	数量	金額
ごみ袋（70L、ゴミ処理代含む）	1袋	220円	箱ティッシュ	1箱	140円
コピー代	A4	20円	ポケットティッシュ	1個	40円
	A3	30円	洗濯用洗剤	1袋	50円
歯ブラシセット	1個	70円	生理用品	1個	270円
かみそり	1個	70円	シャンプー&リンス	1セット	200円
乾電池（単3・単4）	2本	200円	カットアイス（1kg）	1袋	250円

※その他、飲み物＆間食メニューはホームページをご覧ください。

6.服装と持ち物

◆生活上必要な持ち物

☐ 洗面用具
☐ 入浴用具、バスタオル等（浴室にはリンスインシャンプーとボディソープがあります。）
☐ パジャマ、着替え用衣類
☐ 雨具
☐ ハンカチ、タオル
☐ 健康保険証
☐ 常備薬
☐ 個人用ゴミ袋
☐ 救急用品
☐ スリッパ、サンダル（入浴後、スリッパ等があると便利です。）

※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。

◆野外活動時上必要な服装と持ち物

☐ 長そで、長ズボン（けが、虫刺され等防止のため）	☐ 雨具
☐ 帽子	☐ 軍手
☐ 防寒着（荒天時や夜間冷え込むことがあります）	☐ 虫よけ、虫刺され薬
☐ 水筒	☐ 懐中電灯
☐ その他各自然体験活動に必要なもの（各活動ページ参照）	

◆野外炊飯で必要なもの

☐ 長そで、長ズボン（やけど防止のため）	☐ 虫よけ、虫刺され薬
☐ 水筒	☐ 軍手（綿でゴムがついていないもの）
☐ ふきん・そうきん（各班3枚程度）	☐ ガスマッチ
☐ 食器用洗剤	☐ クレンザー
☐ スポンジ	☐ たわし・金だわし・スコッチブライト
☐ キッチンペーパー	☐ 新聞紙（カレー拭き取り用）
☐ 箸・スプーン・皿	☐ ごみ袋

7.活動プログラムについて

■野外での活動

- ・職員、外部講師による指導がある活動は、玄関前広場に活動ごとに集まってください。
(各活動担当指導者は活動10分前に活動の打ち合わせを行います。)
- ・オリエンテーリング、ウォークラリーは、指定された研修室等へ集まってください。
- ・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。

■屋内での活動

- ・直接指定された研修室等に集まってください。
- ・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。

■活動の決定について

- ・次の時間までに、晴天・雨天プログラムについて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。
- ・天候の状況によっては、野外での活動を中止していただく場合があります。

■活動プログラム一覧

活動に関わる資料は
ホームページから
ダウンロードできます。
事前にご確認ください。



- ①職員・外部講師による指導
- ②自主活動(「全」…最初に全体へ指導,
「代」…事前に代表者へのみ説明)
- ③希望に応じて外部講師を依頼

活動名	活動可能 時期	指導 方法	対象	実施人数	所要 時間	雨天 代替	頁 番号
<自然体験活動>							
カッター	4~10月初旬	①	小5以上	24名・48名	3	—	22
カヌー	5~10月初旬	①	小5以上	10~36名	3	—	23
いかだ体験	5~10月初旬	①	小5以上	10~36名	3	—	24
アーチェリー (AR)	3~11月	①	小4以上	20~40名	3	—	25
サイクリング (CY)	3~11月	②全	P26参照	10~50名	3	—	26
ウォークラリー (WR)	通 年	②全	小4以上	10~400名	3	—	27
オリエンテーリング (OL)	通 年	②全	小5以上	10~400名	3	—	28-29
ディスクゴルフ (DG)	3~11月	②代	小学生以上	10~200名	2~3	—	30
ナイトアドベンチャー (NA)	3~11月	②代	小5以上	10~200名	1~2	—	31
グリーンアドベンチャー (GA)	4~10月	②代	小3以上	10名~	1.5~3	—	32
火おこし体験	3~12月	①	小5以上	20~80名	1.5	—	33
砂像造り	5~9月	①	小4以上	20~240名	3	—	34
そば打ち体験	通 年	①	P35参照	10~40名	4	—	35
野外炊飯	3~12月	②全	小5以上	8~160名	4	—	36-37
野外炊飯 世界の料理	3~12月	②全	小5・6年生	8~160名	4	—	38-39
たき火体験・防災ご飯作り	3~12月	①	小4以上	10~40名	4	—	40-41
キャンプファイア	5~10月	②代	小学生以上	20~400名	2	—	42
キャンドルセレモニー	通 年	②代	小学生以上	10~400名	2	○	43
天体・星座観察	通 年	③	—	10~100名	1.5~2	—	—
<スポーツ・レクリエーション活動>							
館内オリエンテーリング	通 年	②代	小学生以上	10~400名	1.5~2	○	44
肝だめし	通 年	②代	小学生以上	10~200名	1~2	—	45
水泳・水遊び	5~9月	②代	P46参照	10~70名	—	○	46
スポーツ活動	通 年	②代	—	—	—	○	47-48
<文化活動・その他>							
和太鼓体験(夜のみ)	通 年	①	要相談	20~100名	1	—	—
座禅・正座体験(会場近隣寺院)	通 年	①	要相談	10~150名	3	—	—
ヨーガ	通 年	③	要相談	10~30名	3	—	—
茶道・華道	通 年	③	要相談	10~30名	3	—	—
レクリエーション	通 年	③	要相談	20~100名	1~2	—	—
講演・講義・講話	通 年	③	要相談	20~300名	1	—	—

■創作活動について

自主活動については、活動10分前に代表者のみに説明をします。夜間の活動は、16:30に説明をします。活動中、職員は説明等行いませんので、ご注意ください。



①職員・講師による指導
②自主活動(事前に代表者へのみ説明)

夜でも行える活動

活動名	活動可能 時期	対象	実施 人数	所要 時間	指導 方法	雨天 代替	夜の 活動	各団体が準備 するもの	費用 (税込)	備考
<創作活動>										
マイスプーン マイフォーク	通 年	小4以上	10～150名	1.5～3	①	○	—	軍手、ガスマッチ	220円/個（焼付 を行う場合、別途 ガス器具使用料 200円必要）	ガスマッチは焼付 けを行うときの み。
	スプーンやフォークに木の枝の持ち手をつけ、彫刻刀で模様をつけます。									
七宝焼	通 年	小学生以上	10～42名	3	①	○	—	ティッシュ、 新聞紙	900円/個	
	ガラス質の絵の具で絵を描き、かまどで焼いて、キーホルダーをつくります。									
貝殻アート ・色紙 ・写真立て ・鏡	通 年	満5歳以上	2～150名	1.5～2	②	○	○	新聞紙、色鉛筆、 マジックなど	色紙:330円/個 写真立て:640円/個 鏡:830円/個	どの作品をいくつ 作るか、プログラ ムに明記。
	貝を貼り付けて、色紙などをかざりつけ、絵をかきます。									
クリアキャンドル	通 年	満5歳以上	2～80名	1～2	②	○	○	新聞紙	600円/個	
	砂や貝がらをいれたガラスにろうをそそぎ、キャンドルをつくります。									
てん刻	通 年	小5以上	2名～	2～3	②	○	○	新聞紙、2B鉛筆、 消しゴム	400円/個	200名以上の場合 は不足分の彫刻刀 の持参が必要。
	高麗石（3cm×3cm）に彫刻刀で模様を彫り、ハンコにします。									
革細工	通 年	小学生以上	2～60名	2～3	①	○	○	新聞紙、鉛筆、 消しゴム	460円/個	
	革を好きな形に切り、模様や文字を刻印します。									
手びねり	通 年	満5歳以上	3～40名	3	①	—	—	エプロン、タオル	2,100円/個 ※送料別	会場は大社焼工房 （交流の家から徒 歩10分）、また は、交流の家（少 人数の場合は要相 談）
	粘土をこねて、湯呑み茶碗などをつくります。									
下絵付け	通 年	満5歳以上	20～150名	3	①	○	—	HB鉛筆、図案 （図案部分： 9×25cm）	1,000円/個 ※送料別	29名までは大社焼 工房、30名以上は 研修室で実施（相 談可）。
	素焼きしたものに絵付けをして、湯呑み茶碗をつくります。									
上絵付け	通 年	満5歳以上	20～150名	3	①	—	—	HB鉛筆、図案 （マグカップ図案 部分：8×20cm）	1,000円/個 ※送料別	
	施釉後、本焼きしたものに絵付けをして、マグカップや小皿（直径17 cm）をつくります。									
まが玉	通 年	小学生以上	20～50名	2	①	—	—	HB鉛筆、消しゴム、 サンドペーパー No.320（1枚で約8 名分）、首にかけるひ も、ビーズなど	無料	外部講師の都合に より実施できない 場合あり。
	石をみがいて、まが玉の首かざりをつくります。									
海草しおり	通 年	満5歳以上	2～40名	1～1.5	②	○	○	ラミネートフィル ム、色紙、新聞 紙、ひも	無料	海草は交流の家で 準備。
	色紙の上に乾燥させた海草をおき、ラミネートをして、しおりに します。									

■少人数（2～10名程度）団体向け活動プログラム

※実施人数 2名以上（安全管理ができる大人を1名以上含む）

※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。

※P.19の実施人数による制限はかかりません。活動内容は通常通り実施します。

活動名	活動可能 時期	所要 時間	雨天代替	頁 番号	その他
＜自然体験活動＞					
サイクリング（CY）	3～11月	3	—	26	・自分で安全に自転車が乗れること ・指定されたコースを使用ください
ウォークラリー（WR）	通 年	3	—	27	
オリエンテーリング（OL）	通 年	3	—	28-29	
ディスクゴルフ（DG）	3～11月	2～3	—	30	・スポーツ活動として屋内外でも実施可能
ナイトアドベンチャー（NA）	3～11月	1～2	—	31	
グリーンアドベンチャー（GA）	4～10月	1.5～3	—	32	
砂像作り	5～9月	3	—	34	・活動は砂像広場
キャンプファイア	5～10月	2	—	42	・焚き火台使用（貸出可能） ・薪の購入可能 ・営火場での活動
天体・星座観察	通 年	1.5～2	—	—	・自主活動 ・星座早見盤貸出可能
＜スポーツ・レクリエーション活動＞					
館内オリエンテーリング	通 年	1.5～2	○	44	
肝だめし	通 年	1～2	—	45	
水泳・水遊び	5～9月	—	○	46	オムツ不可
スポーツ活動	通 年	—	○	47-48	
活動名	活動可能 時期	所要 時間	雨天代替	夜の 活動	各団体が準備するもの
＜創作活動＞					
貝殻アート ・色紙 ・写真立て ・鏡	通 年	1.5～2	○	○	新聞紙、色鉛筆、マジックなど
クリアキャンドル	通 年	1～2	○	○	新聞紙
てん刻	通 年	2～3	○	○	新聞紙、2B鉛筆、消しゴム
手びねり	通 年	3			エプロン、タオル
海草しおり	通 年	1～1.5	○	○	ラミネートフィルム、色紙、新聞紙、ひも

◆のともファミリー

のともファミリーとは、国立能登青少年交流の家を身近に感じてもらうとともに、簡単な手続きで気軽に利用いただくための「家族向け」会員制度です。入会費、年会費は無料です。

○特典

- ・会員番号、利用日時、利用人数、活動内容をお伝えいただくだけで、利用申込ができます。（お申込後、利用申込書類の提出は必要となります。）
- ・イベント情報をいち早くメールで配信します。
- ・ファミリー対象のイベントなどを年5回程度開催しています。
- ・ファミリー会員間での交流が広がります。
- ・会員限定の会員証や交流の家グッズをプレゼントします。



↑ 詳細

カ ャ タ ー

概要・教育的効果

指導者の指示のもと、メンバーが息を合わせて櫂(かい)を操作することで、艇をコース通りに進めることができます。カッターが進む感覚を楽しみながら、規律を守る大切さを学ぶとともに、協調性を養うことができます。



1 活動計画立案にあたって

期 間 等	4月～10月初旬 ※小雨実施可 ※強風（風速 10m 以上）実施不可		
指 導 形 態	外部講師が指導	引率者数	1 艇 1 名以上（必ず乗船）
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） 小学生の場合，1艇の人数は20名以上		
実 施 場 所	しもくぎえもんいけ 下左工門池（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，カッター（全長9m，26名乗り）		
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，眼鏡使用の場合は留めひも		

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	打 合 せ	外部講師 引 率 者	外部講師との打合せ
～9:00	集 合	引 率 者	玄関前整列指導，事務室へ集合の報告，活動者掌握
9:00～9:20	説 明	外部講師 引 率 者	概要説明 ライフジャケット配付
9:20～11:30	実 技	外部講師 引 率 者	指導，講評 活動者掌握，緊急対応
11:30～12:00	振 り 返 り	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。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

概要・教育的効果

プールや池でカヌーに関する基礎的な知識・技術を習得します。自然を体感しながら水に親しむとともに、状況に応じた的確な判断力や行動を身につけさせ、安全意識を養うことができます。



1 活動計画立案にあたって

期 間 等	5月～10月初旬 ※小雨実施可 ※強風（風速 10m 以上）実施不可		
指 導 形 態	外部講師または職員が指導	引率者数	2 名以上（池で実施する際に救助用カヌー1 名、カヌー運搬補助 1 名必要）
対象・人数 班 編 成 等	①小学校5年生以上，10～36名まで ②2名1組で18ペアまで（1艇を2名交代で使用）		
実 施 場 所	室内プールおよび上笠左工門池（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	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，濡れてもよいシューズ，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ひも		

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	打 合 せ	外部講師 引 率 者	外部講師との打合せ
～9:00	集 合	引 率 者	玄関前整列指導（水着）， 事務室へ集合の報告，活動者掌握
9:00～9:15	移 動	外部講師	プールへ移動
9:15～10:30	プールで実技 後，移動	外部講師 引 率 者	概要説明，指導 指導補助，用具配付補助，監視，転覆者の救助
10:30～11:20	池 で 実 技		
11:20～12:00	振 り 返 り 着 替 え	外部講師 引 率 者	用具返却指導 用具返却補助，プール更衣室にて着替え

※水着に着替えた状態で玄関前に整列してください（実技の前にプールの更衣室での更衣も可能ですが，活動時間が短くなります）。

※池で実技の際には，水着の上にTシャツを着る等，肌の露出をなるべく控えてください。

※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) 実技では，水着とライフジャケットを必ず着用します。
- (2) 活動中に転覆の練習を行うため，必ず濡れます。事情があって転覆の練習ができない場合は，事前にご相談ください。
- (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

概要・教育的効果

浮き（発泡スチロール）と板をロープでしばり、いかだを作ります。声をかけ合いながら、協力していかだを作ったり、こいだりすることを通して、コミュニケーション能力や協調性を養うことができます。



1 活動計画立案にあたって

期 間 等	5月～10月初旬 ※小雨実施可 ※強風（風速 10m 以上）実施不可		
指 導 形 態	外部講師または職員が指導	引率者数	2名以上（道具運搬補助及び指示、安全管理）
対象・人数 班 編 成 等	①小学校5年生以上，12～36名程度まで（小学生の場合40名程度まで） ②各班6名（小学生は6名～7名）体重合計350kgまで 6班まで ※原則，5名以下の編成は認めていません。 ※小学校5年生の場合は，1班6～7名編成をおすすめします。		
実 施 場 所	しもくぎえもんいけ 下左工門池（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，浮き，板，竹ざお，ロープ，救助艇		
各団体で持参するもの	Tシャツ，ハーフパンツ，濡れてもよいシューズ（かかとを固定でき脱げないもの），軍手，タオル，着替え，飲料水，救急箱，眼鏡使用の場合は留めひも		

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	打 合 せ	外部講師 引 率 者	外部講師との打合せ
～9:00	集 合	引 率 者	玄関前整列指導（更衣が完了した状態で整列） 事務室へ集合の報告，活動者掌握
9:00～10:00	移動・説明 組 立	外部講師 引 率 者	組み立て説明 安全指導，用具配付
10:00～10:40	実 技	外部講師 引 率 者	指導 監視，安全指導，転覆者の救助
10:40～12:00	後 片 付 け 振返り・着替え	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

※必ず濡れてもよい服装になった状態で玄関前に整列してください（水着不可）。

※着替え等は活動場所へ持っていきます（濡れてしまった場合は，室内プールのシャワーを利用できます）。

※いかだ6艇の場合は，片付けに30分程度かかります。

3 実施上の留意点

- (1) 実技ではライフジャケットを着用しますが，池に飛び込む等の危険行為は厳禁です。
- (2) 水しぶき等により衣服が濡れます。また，膝から下は池に浸かります。
- (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（AR）

概要・教育的効果

洋弓を使用的に射ます。自分の心と体の状態を捉え、的の中心に当たるように工夫します。高い得点を目指し、姿勢や力を調整することで、巧みな動きを高めることができます。また、心静かに射ることで、集中力を養うことができます。



1 活動計画立案にあたって

期 間 等	3月～11月 ※小雨実施可 ※荒天時の代替プログラム不可		
指 導 形 態	外部講師が指導	引率者数	1名以上
対象・人数 班 編 成 等	①小学校4年生以上、20～40名まで ②10班に編成し、均等な人数で編成（3～4人）。 左利きの人は1班に集める。		
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12m）		
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		

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	打 合 せ	外部講師 引 率 者	外部講師との打合せ
～9:00	集 合	引 率 者	玄関前整列指導、事務室へ集合の報告、活動者掌握
9:00～9:30	説 明	外部講師 引 率 者	概要説明、用具配付 用具配付補助
9:30～11:30	実 技	外部講師 引 率 者	指導 監視、安全指導、スコアカードの記録
11:30～12:00	振 り 返 り	引 率 者	用具破損の有無の確認、用具返却、整列挨拶指導

3 実施上の留意点

- (1) 左利きの人を1班に集めます。事前に利き手を把握して班編成をしてください。
- (2) 当日の人数により、班編成の変更をお願いすることがあります。
- (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) 基準以上の得点を出した活動者には認定証を発行しますので、活動後速やかにスコアカードを事務室へ提出してください。

サイクリング（CY）

概要・教育的効果

マウンテンバイクで、サイクリングコース（約11km）を走行します。潮風を受けながら隊列を組んで走行する爽快感や、坂を登りきる達成感を体感することができます。



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 ※職員が活動者・引率者へ説明	引率者数	2名以上（活動者が30名 を変える場合、3名以上）
対象・人数 班 編 成 等	身長135cm以上、10～50名まで ※135cm以下でも乗れる自転車が数台あります。 ※自転車に不慣れな場合は、事前に相談ください。		
実 施 場 所	交流の家周辺の一般道路・サイクリングロード（約11km）		
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	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（引率者分） マウンテンバイクの種類 { 小：20台（適応身長135cm～155cm） 中：40台（適応身長145cm～175cm） 大：5台（適応身長165cm～185cm） 計65台		
各団体で持 参するもの	【活動者】タオル、飲料水、水筒を入れるリュックサック（垂れ下がったひも等はタイヤやチェーンにからむと危険なので短くしておく。） 【引率者】携帯電話、軍手（チェーンが外れた時に直すため）		

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	打 合 せ	職 員 引 率 者	職員との打合せ
～9:00	集 合	引 率 者	玄関前整列指導、事務室に集合の報告、活動者掌握
9:00～9:20	説 明	職 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	職 員 引 率 者	用具（自転車、ヘルメット、ゼッケン）配付、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	振 り 返 り	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) 事前にコースの下見を必ず行い、危険箇所、休憩ポイント等を把握してください。
- (2) 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。
- (3) 事前に走行順を決めておくと、活動がスムーズになります。
- (4) 自転車を砂浜へ乗り入れないでください。
- (5) 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。
- (6) 先頭及び最後尾は引率者とし、無線で情報共有をするようにしてください。
- (7) 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。

ウォークラリー（WR）

概要・教育的効果

コマ地図を基にチェックポイントを探し、課題を解きながら、設定された時間にできるだけ近い時間でグループ全員がゴールすることを競う活動です。ルートを話し合ったり、課題を解決したりすることを通してコミュニケーション能力や問題解決能力を高めることができます。



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 ※職員が活動者・引率者へ説明				引率者数	5名以上, GHコースは6名以上 (本部+監視場所)		
対象・人数 班 編 成 等	①小学校4年生以上, 10～400名 ②各班5名程度が適当 ＜コースについて＞ 舗装道路を歩く							
	コース	距離	問題数	監視場所	コース	距離	問題数	監視場所
	A	約 5.4 km	10	4か所	B	Aコース逆周り	10	4か所
	C	約 4.7 km	10	4か所	D	Cコース逆周り	10	4か所
	E	約 5.5 km	10	4か所	F	Eコース逆周り	10	4か所
	G	約 5.0 km	9	5か所	H	Gコース逆周り	9	5か所
	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	活動費: 1人 50円							
当施設が貸し出すもの	コマ地図, 問題用紙, マスターマップ, 監視場所地図, 模範解答, バインダー, ゼッケン, 計量はかり							
各団体で持参するもの	動きやすい服装(原則, 長袖・長ズボン), 運動靴, 帽子, 時計, 鉛筆, 雨具(傘は不可), 飲料水, 虫よけ							

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	打 合 せ	職 員 引 率 者	職員との打合せ
～9:00	集 合	引 率 者	事務室へ集合の報告、活動者掌握
9:00～9:30	説 明	職 員	研修室等で活動者に説明（活動全般、留意事項等）
	準 備	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、用具の配付、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	本部及び監視場所で活動者掌握、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 事務室に終了の報告

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) 本部及び監視場所には、必ず人を配置してください。
- (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。

オリエンテーリング（OL）

概要・教育的効果

マスターマップ(基になる地図)から写した地図をたよりにポストを探し、時間内にゴールします。自然に親しむとともに、地図を基にルートを話し合うなど、協調性やコミュニケーション能力を養うことができます。



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 ※職員が活動者・引率者へ説明		引率者数	6名以上 (本部＋監視場所)	
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 ＜コースについて＞				
	種 類	ポスト数	コース数	コンパス	備 考
	ラインOL	7	1～8 (8コース)	なし	中・高校生や大人でも十分に楽しめます。
	ポイントOL	7	A～J (10コース)	あり	コンパスの習熟が必要です。(中学生以上)
	【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います。 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います。 活動用地図に写しとった後，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	活動費：1人 50円				
当施設が貸し出すもの	マスターマップ，解答，説明用地図，監視場所地図 コンパス，ゼッケン，机，椅子				
各団体で持参するもの	赤ペン，鉛筆，動きやすい服装（原則，長袖・長ズボン），活動用靴，帽子，雨具（傘は不可），飲料水，時計，救急セット，虫よけ，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）

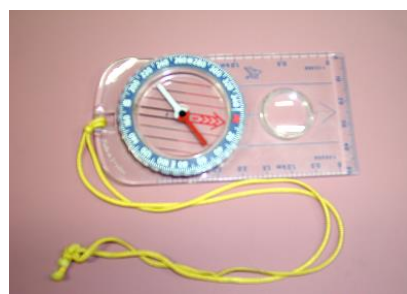
時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～9:00	打 合 せ	職 員 引 率 者	職員との打合せ
～9:00	集 合	引 率 者	事務室へ集合の報告，活動者掌握
9:00～9:40	説 明	引 率 者	練習用コンパス等の借用，配付，回収 ※ポイントOLの場合のみ
		職 員	研修室等で説明（活動全般，留意事項等）
	打ち合わせ	引 率 者	本部設営，監視場所の確認，用具の借用
9:40～11:30	ス タ ー ト	引 率 者	玄関前整列指導，用具の配付，スタート指示 ※複数班ある場合は時間差を設けスタートする
	実 技	引 率 者	監視場所及び本部で活動者掌握，緊急対応
11:30～12:00	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：玄関前
スタート・ゴール
マスターマップ設置



ポスト
コース上に設置



コンパス
ポイントOLのみ使用
（中学生以上）

3 実施上の留意点

- (1) 規定時間（全班が出発してから90分後等）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) 監視場所（6～8地点）にて活動者がコースを外れないように監視するとともに，活動者の通過チェック等の安全管理を行ってください。
- (3) 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。
- (4) ポイントOLでは，コンパスを使用します。そのため，活動前説明の中でコンパスの使い方についても説明及び練習（20分程度）を行います。事前にコンパスの使い方を練習しておくで時間が短縮できます。事前に貸出しも可能ですので希望される方は申し出てください。
- (5) 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（DG）

概要・教育的効果

ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに、何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。自然の中で活動する爽快感を味わうとともに、ディスクを思い通りに投げる操作性を高めることができます。



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 ※職員が引率者へ事前説明		引率者数	各コース1名以上	
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 ＜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（5色），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原則，長袖・長ズボン），帽子，活動用靴，虫よけ，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	打 合 せ	職 員 引 率 者	職員との打合せ，用具借用
～9:00	集 合	引 率 者	玄関前整列指導，活動者掌握
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 事務室に終了の報告

3 実施上の留意点

- (1) 班ごとに各ホールに分かれて同時にスタートすると効率的です。
- (2) 各コース，基準以上の得点を出した活動者には，認定証を発行しますので，活動後速やかにスコアカードを事務室へ提出してください。

ナイトアドベンチャー（NA）

概要・教育的効果

暗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高めることができます。



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 ※職員が引率者へ事前説明	引率者数	4名以上
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30班まで ＜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	懐中電灯：各班2個以上（できれば各自1個），動きやすい服装（原則，長袖・長ズボン），活動用靴，腕時計（各班1つ），引率者用時計，鉛筆，虫よけ		

2 標準的な日程

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
16:30～16:40	打 合 せ	職 員 引 率 者	職員との打合せ，用具借用
16:40～17:30	準 備	引 率 者	コース確認，点数カード等設置
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） 事務室に終了の報告

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）。

グリーンアドベンチャー（GA）

概要・教育的効果

敷地内に点在する指定の樹木を班で協力して探し、課題を解決します。身近な植物を観察することで、植物の名前や特徴、文化とのかかわりについて知ることができます。



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 ※職員が引率者へ事前説明	引率者数	2名以上
対象・人数 班 編 成 等	①小学校3年生以上，10名～実施可能 ②各班4～6名程度が適当 ＜コースについて＞		
	コース名	ナンバー プレート	内 容
	能登の森	NO.1～40	能登の森や林の中を一周しながら樹木を観察
	左左工門池	NO.1～35	上左左工門池の周りの森や林を歩きながら樹木の観察
	交流の家	NO.1～15	交流の家の建物周辺の樹木を観察
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1.5～3時間程度		
経 費	無料		
当施設が貸し出すもの	解答，ハンドブック，地図，問題用紙，バインダー，ゼッケン		
各団体で持参するもの	動きやすい服装（原則，長袖・長ズボン），帽子，活動用靴，虫よけ 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	打 合 せ	職 員 引 率 者	職員との打合せ，用具借用
～9:00	集 合	引 率 者	玄関前整列指導，活動者掌握，
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 事務室に終了の報告

3 実施上の留意点

このグリーンアドベンチャーコースは，公益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。

火おこし体験

概要・教育的効果

まいぎり式の火おこし器を使い、昔の人々の工夫や火の貴重さを体感することができます。また、火がついた時の喜びや現代の生活のありがたさを感じることができます。



1 活動計画立案にあたって

期 間 等	3月～12月 ※雨天時の代替プログラム不可		
指 導 形 態	職員が指導	引率者数	2名以上
対象・人数 班 編 成 等	①小学校5年生以上，20～64名まで ②各班4名まで（3～4名に1セットが適当），16班まで		
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	活動費：1人 100円		
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，事務室に集合の報告
9:00～ 9:15	説 明	職 員 引 率 者	概要説明，実技指導，安全指導， 用具借用
9:15～10:15	実 技	職 員 引 率 者	指導 巡視，活動者掌握，緊急対応
10:15～10:30	振 り 返 り	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くと効果的です。

その場合は，野外炊飯と合わせ5時間～5時間半程度の活動時間を見込んでください。

(2) 降雨時や梅雨時等，天候によってなかなか火がおき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。

砂 像 造 り

概要・教育的効果

粒の細かな柴垣海岸の砂を使って造形を楽しみます。準備した下絵等をもとにグループごとに砂像を作り、鑑賞会やコンテストを行うこともできます。創造力を発揮して砂像を造り上げることで、達成感を味わうとともに、協調性も養うことができます。



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、海岸の状況で実施不可になる場合あり		
指 導 形 態	外部講師が指導	引率者数	2名以上
対象・人数 班 編 成 等	①小学校4年生以上、20～240名まで ※小学校3年生以下で実施希望の場合は要相談。 ②各班6名程度が適当、40班まで		
実 施 場 所	柴垣海岸（交流の家より車で片道約15分・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、バケツ、モチーフ例、タープテント（救護用×1）		
各団体で持参するもの	下絵やモチーフとなる模型等、帽子、タオル、ビーチサンダル、飲料水、救急箱、虫よけ等		

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、事務室に出発の報告
9:00～ 9:10	移 動	引 率 者	柴垣海岸への移動引率（バス移動補助）
9:10～ 9:30	説 明	外部講師 引 率 者	活動場所にて概要説明、実技指導、安全指導 用具借用、配付
9:30～11:00	実 技	外部講師 引 率 者	指導 巡視、活動者掌握、緊急対応
11:30～11:50	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
11:50～12:00	移 動	引 率 者	移動引率（バス移動補助）、事務室に到着の報告

3 実施上の留意点

- (1) 海岸での活動時間を十分に取りたい場合は、活動後の食事時間を遅めに設定されることをお勧めします。
- (2) 事前に下絵を作成する等、作品のイメージをもって活動に入るようにしてください。
- (3) 徒歩での移動の場合は、現地まで1時間弱かかります（順路QR→）。
出発時間を早める対応が必要となりますので、事前にご相談ください。



そば打ち体験

概要・教育的効果

水回し・こね・のし・きり・ゆで等を体験します。そば打ちを体験することで、仲間と一緒に食事を作る楽しさ、食べる楽しさや、協調性を養うこともできます。



1 活動計画立案にあたって

期 間 等	通年		
指 導 形 態	外部講師が指導	引率者数	以下のとおり
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） ③各班4名程度が適当，10班まで		
実 施 場 所	生活体験棟「あすなろ」（調理室とさつき）		
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（事務室で手続き後，食堂売店もしくは銀行口座振込） 材料費：1人 800円（片付け後，外部研修指導員に直接支払い）		
献 立	ざるそば（食材：そば粉・打ち粉・そばつゆ・薬味）		
当施設が貸し出すもの	麺打セット（こね鉢等），調理用ガス器具，食器		
各団体で持参するもの	ふきん（各班3枚），手拭きタオル，食器洗剤，ごみ袋，箸，三角巾，エプロン		

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，
9:15～10:00	全 体 指 導	外部講師	概要説明，実技指導，安全指導，用具貸出
10:00～13:00	そ ば 打 ち	外部講師	材料配付，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（白木の道具以外），清掃
	点 検 ・ 返 却	外部講師	点検・確認・返却

3 実施上の留意点

- （1）「そば打ち体験注文用紙」を利用日の3週間前までに当所へ提出してください。
- （2）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。
- （3）変更・キャンセルについて，利用日の1週間前以降はできません。
- （4）外部講師の都合により，実施できない場合があります。
- （5）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。

野 外 炊 飯

概要・教育的効果

薪割り、調理等で役割を分担して食事を作ります。仲間と協力して食事を作る協働体験を通して、コミュニケーション能力や協調性を養うことができます。また、「おいしくできた」という成功体験により、自己有用感を高めることができます。



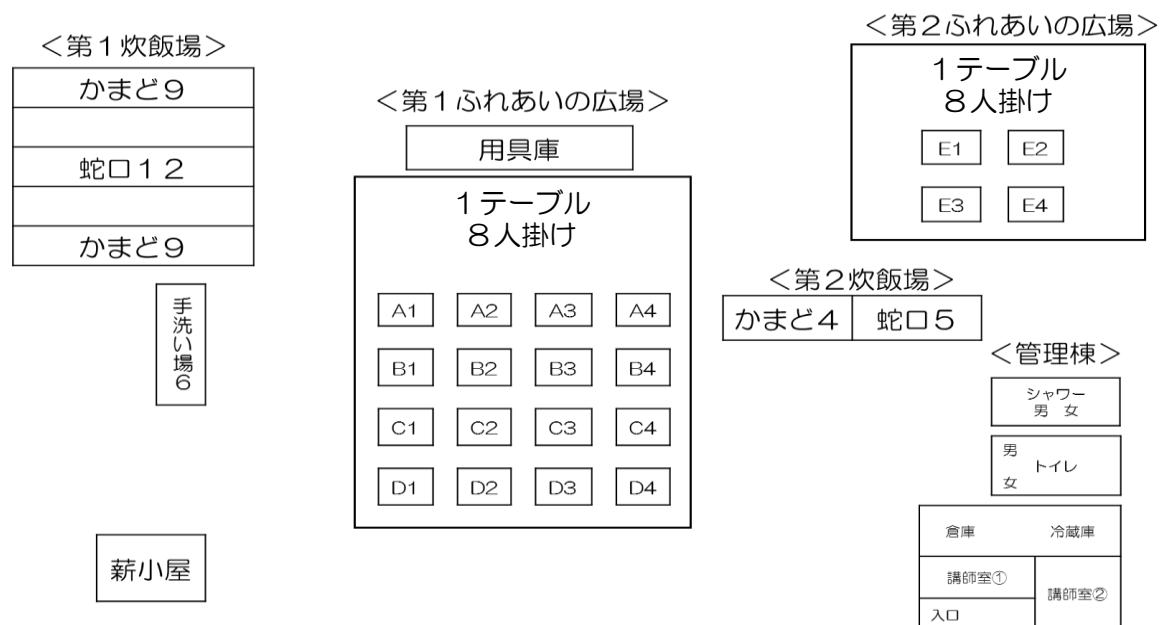
1 活動計画立案にあたって

期 間 等	3月～12月 ※冬季は防寒具が必要					
指 導 形 態	自主活動 ※職員が活動者・引率者へ説明		引率者数	2名以上		
対象・人数	①小学校5年生以上，8～160名まで					
班 編 成 等	②各班8名程度が適当，20班（第1ふれあい広場16班 第2ふれあい広場4班）まで					
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，点検の時間を含めて4時間程度					
経 費	活動費：100円，材料費・薪代・ガス器具代（詳細はP.16参照）					
献 立	カレーライス，豚汁，焼きそば，焼き肉					
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
	菜箸		1	おたま		2
	しゃもじ		一式	フライ返し		4
	ピーラー		2	ガス器具		1
	アルコール消毒液		1	検査用保存食袋		1
各団体で持参するもの	物品名	売店販売	物品名	売店販売	物品名	売店販売
	薪 （入所手続き時，使用数を確認します）	○	ガスマッチ （着火時に使用）	○	クレンザー 食器用洗剤	○
			ふきん・ぞうきん （各班各3枚程度）	○	スポンジ・たわし	○
	はし・スプーン 皿	○	キッチンペーパー （用具の仕上げ拭き）	○	軍手（綿のもの・ゴムがついていないもの）	○
	新聞紙 （カレー拭き取り用）	×	救急薬品 虫よけスプレー	×		
ゴミ袋（ゴミ袋を売店で購入した場合，処理できます。） ※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。						

2 標準的な日程（※夕食にあてる場合は、15：00開始を目安に計画）

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，事務室に集合の報告
	移 動	引 率 者	職員とともにふれあいの広場へ移動
9:00～ 9:30	全 体 指 導	職 員	諸注意，施設用具の使用法・貸出
9:30～11:00	調 理	引 率 者	材料配付，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，ゴミ処理，火の始末
12:30～13:00	点検・返却	職 員	点検，確認，返却

【実施場所】※各炊飯場およびふれあいの広場には，屋根があります。



3 実施上の留意点

- (1) 「野外炊飯材料等注文用紙」を利用日の3週間前までに当所へ提出してください。
- (2) 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。
- (3) 野外炊飯時の飲酒，喫煙はできません。
- (4) 利用日の1週間前以降の材料の変更・キャンセルはできません。
- (5) 食材は8人分・4人分単位の注文となります。食数の調整は，各団体で行ってください。
- (6) 食材の受け取りについては，入所後の食事数確認の際に売店で確認します。
材料の受け取り時刻・・・昼食用は9：00以降，夕食は15：00以降
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。
- (7) 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，速やかに食堂「グリルのと」まで提出してください。
- (8) 食堂「グリルのと」で購入された食材等のゴミは，食堂の指示に従い処理してください。（もえるごみと残飯をまとめて袋に入れてください。）
- (9) 借用物は，よく洗浄してから持参したふきんやキッチンペーパーで水分を拭き取り，職員の点検を受け，元の場所に戻してください。かまど及び使用場所は，使用后，必ず清掃してください。

野外炊飯 世界の料理

概要・教育的効果

食材や調理の仕方の英語を正しく聞き取ったり、簡単な英語を使ったりしながら、外国料理を作ります。異文化への理解を深めるとともに、仲間と協力して食事を作る協働体験を通して、コミュニケーション能力や協調性を養うことができます。



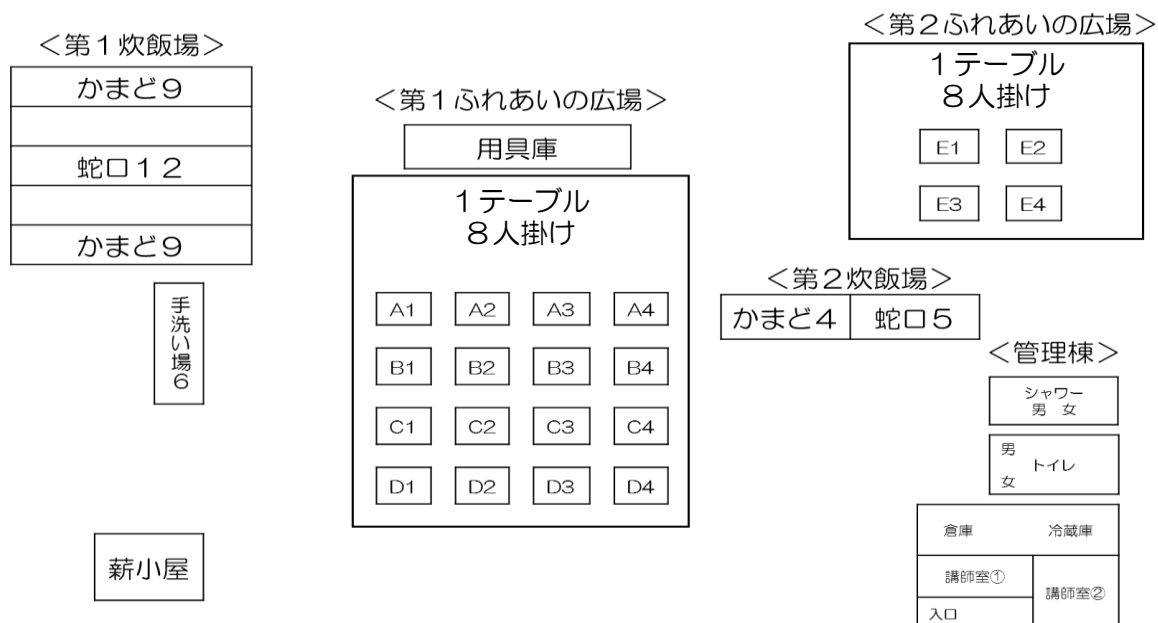
1 活動計画立案にあたって

期 間 等	3月～12月 ※冬季は防寒具が必要					
指 導 形 態	自主活動 ※職員が活動者・引率者へ説明		引率者数	2名以上		
対象・人数	①小学校5・6年生，8～160名まで					
班 編 成 等	②各班8名程度が適当，20班まで					
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，点検の時間を含めて4時間程度					
経 費	活動費：1人 100円，材料費・薪代・ガス器具代（詳細はP.16参照）					
献 立	ジャンバラヤ（アメリカ） お米はかまど、具材は鉄板で調理 ガパオライス（タイ） お米、具材ともに鉄板で調理					
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
	菜箸		1	計量カップ		1
	しゃもじ		一式	フライ返し		4
	ピーラー		2	ガス器具		1
	アルコール消毒液		1	検査用保存食袋		1
各団体で持参するもの	物品名	売店販売	物品名	売店販売	物品名	売店販売
	レシピ （HPからダウンロードし印刷して持参。1人1冊）	×	薪 （ガパオライスのみ）	○	ガスマッチ （着火時に使用）	○
					はし・スプーン 皿	○
	筆記用具	×	クレンザー 食器用洗剤	○	軍手（綿のもの・ゴムがついていないもの）	○
	ふきん・ぞうきん （各班各3枚程度）	○	スポンジ・たわし	○	アルミホイル （ジャンバラヤのみ）	○
	キッチンペーパー （用具の仕上げ拭き）	○	救急薬品 虫よけスプレー	×		
ゴミ袋（ゴミ袋を売店で購入した場合，処理できます。） ※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。						

2 標準的な日程（※夕食にあてる場合は、15：00開始を目安に計画）

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，事務室に集合の報告
	移 動	引 率 者	職員とともにふれあいの広場へ移動
9:00～ 9:20	全体指導①	職 員	諸注意，施設用具の使用法・貸出
9:20～ 9:45	全体指導②	職員・引率者	活動中に使用する英語表現の確認（レシピ使用）
9:45～11:00	調 理	引 率 者	材料配付，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，ゴミ処理，火の始末
12:30～13:00	点検・返却	職 員	点検，確認，返却

【実施場所】※各炊飯場およびふれあいの広場には，屋根があります。



3 実施上の留意点

- (1) 活動時に積極的な英語を使つてのコミュニケーションを図るため、レシピ等を使い、学校での事前指導をお勧めします。
- (2) 「野外炊飯材料等注文用紙」を利用日の3週間前までに当所へ提出してください。
- (3) 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。
- (4) 利用日の1週間前以降の材料の変更・キャンセルはできません。
- (5) 食材は8人分・4人分単位の注文となります。食数の調整は、各団体で行ってください。
- (6) 食材の受け取りについては、入所後の食事数確認の際に売店で確認します。
材料の受け取り時刻・・・昼食用は9：00以降，夕食用は15：00以降
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。
- (7) 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，速やかに食堂「グリルのと」まで提出してください。
- (8) 食堂「グリルのと」で購入された食材等のゴミは，食堂の指示に従い処理してください。（もえるごみと残飯をまとめて袋に入れてください。）
- (9) 借用物は，よく洗浄してから持参したふきんやキッチンペーパーで水分を拭き取り，職員の点検を受け，元の場所に戻してください。かまど及び使用場所は，使用后，必ず清掃してください。

たき火体験・防災ご飯作り

概要・教育的効果

災害時にガスや電気が使えない場合を想定し、たき火とポリ袋炊飯を体験します。安全な火の取り扱い方や火の危険性、保存食の大切さについて考え、防災について学ぶことができます。事前学習や事後学習を行うことで、普段の生活にも生かすことができます。



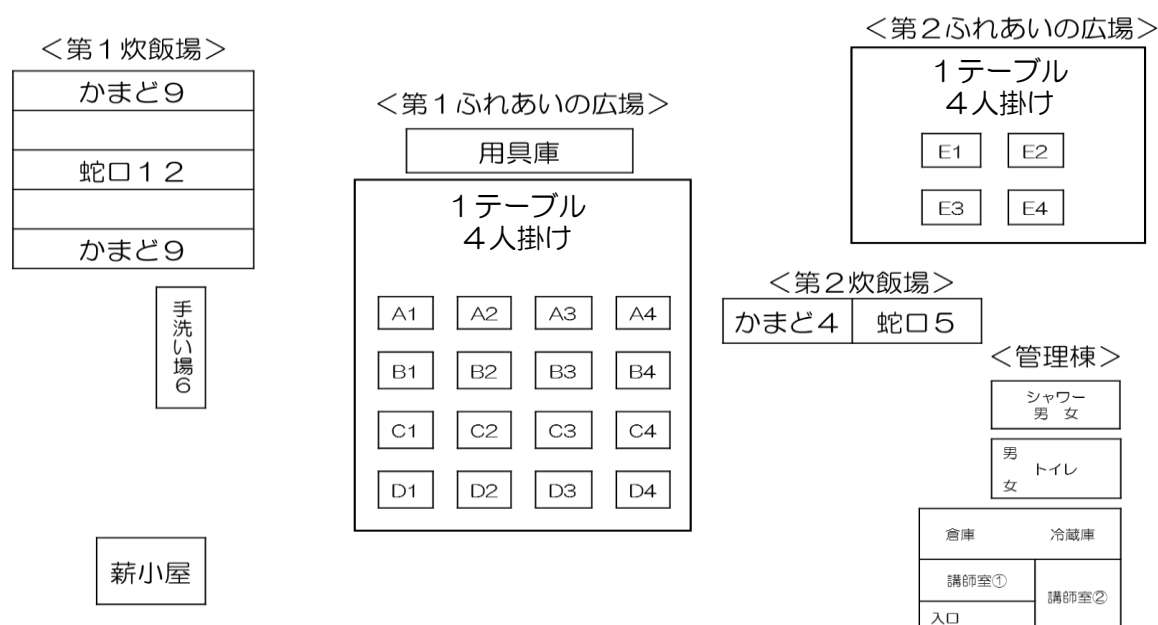
1 活動計画立案にあたって

期 間 等	3月～12月 ※冬季は防寒具が必要					
指 導 形 態	職員が指導		引率者数	2名以上		
対象・人数	① 小学校4年生以上，10～40名まで					
班 編 成 等	② 各班4名程度が適当，10班まで					
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，点検の時間を含めて4時間程度					
経 費	活動費：1人 100円，材料費（詳細はP.16 参照）					
献 立	ポリ袋ご飯（耐熱ポリ袋付き） 豚汁（調理済） ＊おかずとなる缶詰は各自持参					
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)
	かまど		1	ファイヤースターター		1
	計量カップ		1	アルコール消毒液		1
	フライパン（なべ）		1	検査用保存食袋		1
	カセットコンロ		1			
各団体で持参するもの	物品名	売店販売	物品名	売店販売	物品名	売店販売
	カセットコンロ用ボンベ	○	ふきん・そうきん （各班3枚程度）	○	食器用洗剤	○
	はし・スプーン	○	キッチンペーパー （用具の仕上げ拭き）	○	スポンジ・たわし	○
	どんぶり（ごはん，豚汁各1つ）	○	ガスライター	○	救急薬品 虫よけスプレー	×
	缶詰	×	マッチ	×	軍手（綿のもの・ゴムがついていないもの）	○
	缶切り （必要に応じて）	×				
	ゴミ袋（燃えるゴミと残飯をまとめるゴミ袋を1枚，食堂より提供します。処分可） ＊空き缶等のゴミについては，ゴミ袋を売店で購入した場合のみ，こちらで処分可					

2 標準的な日程（※夕食にあてる場合は、15:00開始を目安に計画）

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，事務室に集合の報告
	移 動	引 率 者	職員とともにふれあいの広場へ移動
9:00～ 9:30	全 体 指 導	職 員 引 率 者	諸注意，施設用具の貸出，ポリ袋炊飯準備
9:30～11:00	たき火体験		たき火についての指導，体験
11:00～12:00	調 理		ポリ袋炊飯，保存食についての指導
12:00～12:30	食 事	引 率 者	検査用保存食の準備・提出
12:30～13:00	後 片 付 け	引 率 者	用具等の洗浄，清掃，ゴミ処理，火の始末
	点検・返却	職 員	点検，確認，返却

【実施場所】※各炊飯場およびふれあいの広場には，屋根があります。



3 実施上の留意点

- (1) 「野外炊飯材料等注文用紙」を利用日の3週間前までに当所へ提出してください。
- (2) 衛生管理上，未開封の缶詰を除き，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，食中毒予防に努めてください。
- (3) 活動中の飲酒，喫煙はできません。
- (4) 利用日の5日前以降の材料の変更・キャンセルはできません。
- (5) お米（調理用耐熱ポリ袋付）は1人分単位の注文ができます。豚汁は8人分・4人分単位の注文となります。お米の分配は，各団体で行ってください。
- (6) 食材の受け取りについては，入所後の食事数確認の際に売店で確認します。
材料の受け取り時刻・・・昼食用は9:00以降，夕食用は15:00以降調理済みの豚汁は職員の案内を受け，食堂で受け取ってください。
- (7) 食品衛生法により，調理したごはん（50g程度）を検査用保存食袋に詰め，速やかに食堂「グリルのと」まで提出してください。
- (8) 食堂「グリルのと」で購入された食材等のゴミは，食堂の指示に従い処理してください。（もえるごみと残飯をまとめて袋に入れてください。）
- (9) 借用物は，よく洗浄してから持参したふきんやキッチンペーパーで水分を拭き取り，職員の点検を受け，元の場所に戻してください。かまど及び使用場所は，使用后，必ず清掃してください。

キャンプファイア

概要・教育的効果

仲間と火を囲み、楽しい時間を過ごす中で、友情と親睦を深めることができます。自然の懐の中で火を見ながら心静かに生活を振り返ることで、自分を見つめ、明日への意欲を高めることができます。



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 ※職員が引率者へ事前説明	引率者数	2名以上
対象・人数 班 編 成 等	小学生以上，10～400名		
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（10～30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，P.17（材料費一覧）参照		
当施設が貸し出すもの	放送機器，火ばさみ，非常消火用バケツ，スコップ，一輪車，皮手袋，ガスマッチ		
各団体で持参するもの	ファイア材料（丸太，薪，トーチ，灯油は交流の家で購入可），軍手，新聞紙，懐中電灯，虫よけ，BGM用CD		

2 標準的な日程

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
16:30～17:00	打 合 せ	職 員 引 率 者	職員との打合せ 会場準備，用具借用
19:30～19:40	説 明	引 率 者	活動者掌握，安全指導
19:40～20:30	実 技	引 率 者	実技，巡視，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
翌日 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	参 考 価 格
第1営火場	8本	3束	約1 ^{リットル}	4,660 円
第2営火場	6本	2束		3,370 円
第3営火場		2束		1,390 円

※上記キャンプファイア材料の注文は，入所手続きの際に申し出てください。

3 実施上の留意点

衣装の貸し出しは行っていないので，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

概要・教育的効果

ろうそくの炎がつくる雰囲気の中で仲間とともに過ごす喜びを味わい、友情を深めることができます。心静かに自分を見つめ、明日への意欲を高めることができます。



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も実施可		
指 導 形 態	自主活動 ※職員が引率者へ事前説明	引率者数	2名以上
対象・人数 班 編 成 等	小学生以上，10～400名程度		
実 施 場 所	大研修室（10～100名）【キャンドル台ろうそく最多本数 12本】 講堂（100～200名）【キャンドル台ろうそく最多本数 19本】 体育館（200～400名）【キャンドル台ろうそく最多本数 10本】 ※大研修室は、事前・事後に机・椅子の移動・片付けが必要です。 ※体育館では、個人用ろうそくは使用できません。 ※ろうがたれる可能性のある範囲にはブルーシートを敷いてください。		
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（持参または食堂「グリルのと」売店で購入可。※P.17 参照。）		
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，中央燭台，ブルーシート，個人用ろうそく立て（講堂：100個，大研修室：90個），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CD		

2 標準的な日程

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
16:30～16:50	打 合 せ	職 員 引 率 者	職員との打合せ， 用具借用，放送機器の確認
19:00～19:40	準 備	引 率 者	会場準備，実技指導，安全指導
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) 衣装への引火等，火の取り扱いには十分注意してください。
- (2) 体育館の電灯を使用する際は，節電にご協力ください。

館内オリエンテーリング（館内OL）

概要・教育的効果

20ヶ所のポイントが館内のどこにあるのかを、班で協力して探し出します。時間内に探し出せるよう作戦を話し合ったり、課題を解決したりすることでコミュニケーション能力や協調性を養うことができます。



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 ※職員が引率者へ事前説明	引率者数	2名以上
対象・人数 班編成等	①小学生以上、400名まで ②各班4～6名程度 ＜コースについて＞		
	種 類	所要時間	ポイント数
	スタンダードコース	1時間	20
	チャレンジコース	1時間30分	20
実 施 場 所	青少年交流の家館内		
所 要 時 間	準備、後片付けの時間を含めて1時間30分～2時間程度		
経 費	無料		
当施設が貸し出すもの	活動用地図、ポイント一覧、解答、バインダー		
各団体で持参するもの	動きやすい服装、赤ペン、鉛筆、時計		

2 標準的な日程（午後の活動は、13：20～15：30で下表参照）

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
8:50～9:00	打 合 せ	職 員 引 率 者	職員との打合せ、 用具借用
～9:00	集 合	引 率 者	活動者掌握
9:00～9:20	説 明	引 率 者	概要説明、安全指導、用具配布
9:20～10:50	実 技	引 率 者	巡視、活動掌握、緊急対応
10:50～11:00	後片付け	引 率 者	用具個数、回収、返却、事務室に終了の報告

3 実施上の留意点

- (1) 研修室や宿舎の中にポイントはありません。絶対に入らないでください。
- (2) 他団体の研修の迷惑にならないようお願いします。特に研修棟付近では静かに活動するよう指導してください。

肝 だ め し

概要・教育的効果

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います。夜の自然やスリルを体感しながら、仲間との親睦を深めることができます。



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 ※職員が引率者へ事前説明	引率者数	3名以上
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 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時間３０分程度（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，消臭スプレー）コース図		
各団体で持参するもの	懐中電灯，腕時計，虫よけ		

2 標準的な日程

時 間	活動の流れ	役 割	内 容
16:30～17:00	打 合 せ	職 員 引 率 者	職員との打合せ 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	概要説明，実技指導，安全指導
19:40～20:40	実 技	引 率 者	活動者掌握，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

- （1）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。
- （2）Aコースを利用される際は，車の通行に十分注意して行うようにしてください。

水泳・水遊び

概要・教育的効果

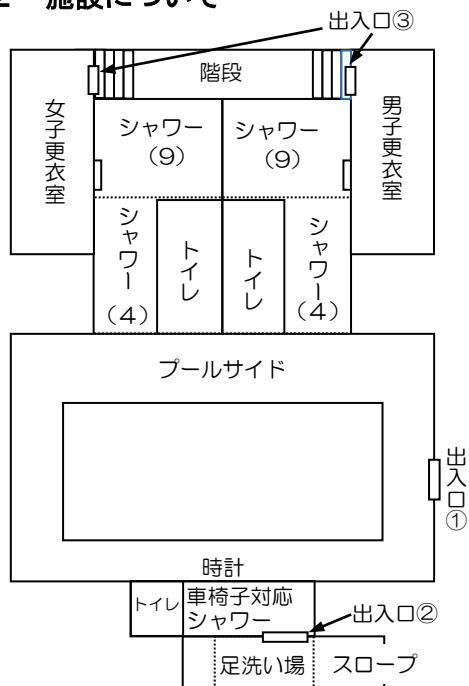
室内プールで、水泳や水遊び等の活動を行うことができます。いろいろな活動を通して、水に親しむとともに活動者間のふれあいを深めることができます。



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も実施可		
指 導 形 態	自主活動 ※職員が引率者へ事前説明	引率者数	プールサイドからの監視は2名以上
対象・人数 班 編 成 等	①安全に活動ができる泳力または身長がある人, もしくは介助者がいる人 (おむつ等の方は不可) ②10～70名		
実 施 場 所	長さ: 16.7m, 幅: 13m, 水深: 最浅1.2m～最深1.4m 水温: 約27℃ (夏季は水温調整なし)		
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(30枚), ボール(大4個, 小5個), ライフジャケット, ハンディマイク		
各団体で持参するもの	水泳キャップ, 水着, 必要に応じてゴーグル, 浮輪, ボール等		

2 施設について



3 使用上の留意点

- (1) 使用前に職員が引率者へプール使用上の注意について説明します。
- (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等安全管理に努めてください。
- (3) 水泳用キャップを必ず着用してください。
- (4) 飛び込み等の危険行為はしないでください。
- (5) カヌー・パドルは使用しないでください。
- (6) 春季は、水面をブルーシートでおおい、保温しています。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。
- (7) 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・手洗い台・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

概要・教育的効果

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、活動者間のふれあいを深めることができます。

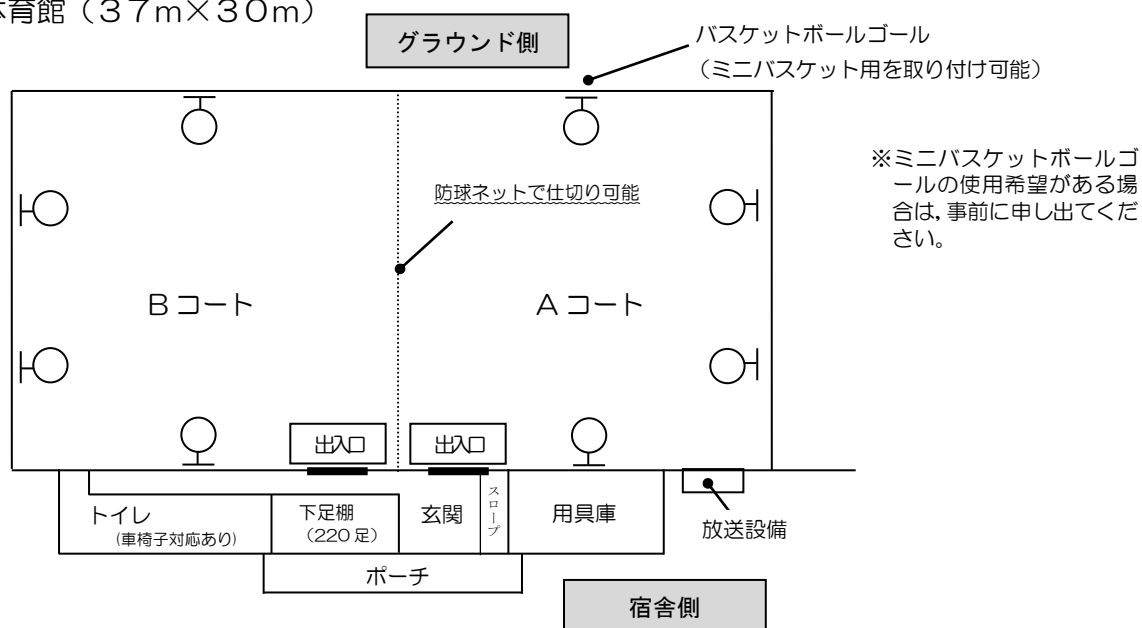


1 活動計画立案にあたって

期 間 等	通年
指 導 形 態	自主活動 ※職員が引率者へ事前説明
実 施 場 所	体育館、グラウンド、テニスコート、講堂
所 要 時 間	—
経 費	無料
当施設が貸し出すもの	P.49, 50, 52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、 体育館用シューズ

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）

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（4機、タンク容量40L）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。灯油・ポリタンクは各団体で持参してください。
- (3) 体育館の電灯を使用する際は、節電にご協力ください。

●実施できる主なスポーツ

	種 目	面	内容・備考
体育館	バスケットボール	2面	ミニバスケットボールに対応可
	バレーボール	2面（6人制コート）	—
	バドミントン	6面	—
	ハンドボール	1面（35m×20m）	—
	卓球 *1		—
	フットサル	2面	—
	ソフトバレーボール	2面または6面	—
グラウンド	野球	1面	—
	サッカー	少年用2面・一般用1面	—
	ストラックアウト		—
テニスコート	テニス ソフトテニス	2面	—

●実施できる主なニュースポーツ等

	種 目	面	内容・備考
体育館	インディアカ	6面	羽根の付いたボール（インディアカボール）を手で打ち合う「ドイツ」発祥のスポーツ
	キンボール *1		直径122cm、重さ1kgの巨大バルーンボールを使った「カナダ」発祥のスポーツ
	ペタンク *1		目標球にボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競う「フランス」発祥のスポーツ
	ラダゲッター		ヒモでつながったボールをラダー目掛けて投げ、引っかける「日本」発祥発祥のスポーツ
	タグラグビー		タックルの代わりにタグを取るという接触を避けた形でできる「日本」発祥のラグビー
	キャッチ・ザ・スティック *1		横一列に並び、位置を変えながらスティックを倒さずに何回受け渡してきたかを競う「日本」発祥のレクリエーション
	ディスクドッジ *1	2面または6面	—
	カブラ		ワンサイズの板を積み重ねて様々なものを作ったり、高さを競ったりする「フランス」発祥のレクリエーション
	パイプライン		筒を半分に割ったパイプをみんなでつないで、ボールを落とさずに運ぶ「日本」発祥のレクリエーション
	Xロープバトル		専用のロープを相撲のように押したり引いたりして、勝ち負けを競う「日本」発祥のレクリエーションスポーツ
	綱引き		—
	大(長)縄跳び *1		—
	ストラックアウト *1		—
屋内外	ダンス	全身鏡4台	—
	モルック		モルック（木の棒）を投げてスキttl（的）を倒し、先に得点が50点ピッタリになるか競う「フィンランド」発祥のスポーツ
	クッブ		カストピンナ（木の棒）を投げ合い、反対コートにある相手の的を倒し、中央のキングを先に倒せるか競う「スウェーデン」発祥のスポーツ

※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。

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

※「種目」に *1 がついている活動は、講堂でも実施できます。

8.施設・設備一覧

(1) 屋内研修施設

	部屋名	用途	設備
管理 研修棟 1階	ロビー	-	テレビ
	保健室	休養	ベッド2台
	小会議室	代表者会議	机, イス
	教材室	用具貸出	他活動用具一式
	講師室	宿泊	講師室1～3(1人部屋), ボランティア棟和室1・2(2人部屋), ボランティア棟洋室1・2(1人部屋)
	ボランティア ホール	ミーティング等	机5台, イス30脚, 冷蔵庫, ガスコンロ2台
管理 研修棟 2階	第1～4研修室	学習・研修等	3人用机10台, イス30脚, ホワイトボード (1～2, 3～4研修室は移動用の仕切版をはすと60名収容可能。) ※第1研修室にはスクリーンあり
	第5～6研修室	学習・研修等	3人用机15台, イス45脚, ホワイトボード, スクリーン
	第7～8研修室	学習・研修等	3人用机24台, イス72脚, ホワイトボード, スクリーン
	大研修室	学習・研修等	3人用机45台, イス150脚, 放送設備, スクリーン, ホワイトボード ※机, イス予備あり
	視聴覚室	オリエンテーション 映画鑑賞等	72席(固定机付), アップライトピアノ, 放送設備, プロジェクター, DVD・BD・ビデオデッキ, スクリーン, テレビ(VHS用)
	談話コーナー	休憩・談話	ホワイトボード3台, テーブル, イス
	研修棟和室	ミーティング・宿泊等	9畳, 4人部屋2室(和室), 移動用モニター1台(BDプレイヤー付) 冷蔵庫(和室1)
サ ー ビ ス 棟	食堂「グリルのと」	食事	264席(8人用丸テーブル15台, 6人用長方形テーブル24台)
	売店	物品購入・支払い	日用品・菓子類の販売, コピー機
	談話コーナー	休憩・談話	自動販売機, コインロッカー10台, テーブル, イス, オセロ2個, 囲碁2個, ウボ ンゴ1個, トランプ2個, ウノ2個, ジェンガ風つみきゲーム2個
	ランドリー室	洗濯	洗濯機7台, 乾燥機4台, 製氷機(飲食不可), 大型冷蔵庫
講 堂 ・ 浴 室 棟	講堂	オリエンテーション・ キャンドルセレモニー等	フロア18m×18m, ステージ(4m×6m), 最大450席, グランドピアノ, 放送設備, ミニコンボ(MD・CD・カセット), DVD, BD, 譜面台22, 卓 球台2, キャンドルセレモニー用具, ホワイトボード, 全身鏡4台, 指揮者用いす 1, 指揮者台1
	図書コーナー	読書等	20畳
	大浴室	入浴	カラン27, 脱衣場棚86, 洗面場4, ドライヤー4
	中浴室	入浴	カラン23, 脱衣場棚68, 洗面場2, ドライヤー4
体育館		各種スポーツ・ キャンドルセレモニー等	広さ37m×30m, 卓球台5, 放送設備(CD・カセット), キャンドルセレモニー 用具, ミニバスケットボール用の付け替えゴール2, バレーボールネット・ボー ル, バドミントンネット, ハンドボールゴール・マット, フットサルゴール4, フットサルボール5, ソフトバレーボール11
プール		プール カヌー活動	16, 7m×13m, 水深120cm～140cm, トイレ, 車椅子対応更衣兼用シャワー室
特 別 研 修 棟	特研1	学習・研修等	45席(折りたたみ机), アップライトピアノ, ホワイトボード
	特研2	学習・研修等	40席(折りたたみ机), ホワイトボード
	和室	ミーティング・宿泊等	20畳, 流し台, 冷蔵庫, ふとん10組, 座卓8
生 活 体 験 棟	あすなろ	レクリエーション・ そばうち活動等	さつき(64畳/40畳と24畳に分割可能), まつ(20畳), 調理室(冷蔵庫2・ガスコンロ4・オープンレンジ2・炊飯器2), 座卓35, ホワイトボード, 浴室, トイレ

(2) 宿泊関係施設

宿舎名	内訳
A宿舎	11人部屋（ベッド8名、ふとん3名）×4室 17人部屋（ベッド12名、ふとん5名）×5室 20人部屋和室×1室 6人部屋和室×1室（アコーディオンカーテンのため、鍵はかかりません） 4人部屋リーダー室×1室
B宿舎	車椅子対応部屋3室（6人部屋・8人部屋・5人部屋） 11人部屋（ベッド8名、ふとん3名）×2室 17人部屋（ベッド12名、ふとん5名）×3室 6人部屋和室×1室（アコーディオンカーテンのため、鍵はかかりません） 4人部屋リーダー室×1室
B宿舎談話室	将棋5個、オセロ6個、囲碁3個、ウボンゴ1個、トランプ2個、ウノ2個、ジェンガ風つみきゲー
C宿舎	11人部屋（ベッド8名、ふとん3名）×4室 17人部屋（ベッド12名、ふとん5名）×4室 13人部屋和室×1室 15人部屋和室×1室 6人部屋フローリング×1室（アコーディオンカーテンのため、鍵はかかりません） 4人部屋リーダー室×1室
C宿舎談話室	—
D宿舎	11人部屋（ベッド8名・ふとん3名）×4室 17人部屋（ベッド12名、ふとん5名）×4室 13人部屋和室×1室 6人部屋フローリング×1室（アコーディオンカーテンのため、鍵はかかりません） 4人部屋リーダー室×1室
実習生室	6人部屋×1室

(3) キャンプ施設

部屋名	用途	設備
キャンプ場	テント泊	管理棟：講師室2室、冷蔵庫 テントサイト：11箇所（1サイトに4～5人用テント2張り） シャワー棟：男性6、女性5 トイレ：車椅子対応有り
営火場	キャンプファイア	第1営火場約400名、第2営火場約100名、 第3営火場約30名、アンプ各1（CD・カセット対応）
野外炊飯場	炊飯活動	第1炊飯場（かまど18、蛇口12）、 第2炊飯場（かまど4、蛇口5）、手洗い場6
第1ふれあいの広場	野外炊飯、 ミスブーン、 マイフォークづくり	テーブル16台（1テーブル8人用）
第2ふれあいの広場	野外炊飯	テーブル4台（1テーブル8人用）

(4) 屋外施設

部屋名	用途	設備
グラウンド	スポーツ	ライン引き5（ラインパウダーは各団体持参）、グラウンドならし9、 サッカーゴール3組（大人用1組、子供用2組）、サッカーボール5、 コーナフラッグ8、野球ベース（1面分）
テニスコート	テニス	ハードコート2面、審判台2、ドライワイパー1、ネット2
アーチェリー場	アーチェリー	ターゲット10個（12メートル）
交流の広場	ET・FT等	スリーオンスリーバスケットボールコート2面、放送設備

(5) 冷暖房設備

	場所	期間	運転する時間帯
冷房	研修室	7/10～ 9/9	9:00～22:00
	宿舎		12:00～13:00 18:00～23:00
暖房	研修室	11/20～ 4/30	9:00～22:00
	宿舎		6:00～ 8:30 16:30～23:00

(4)ベッド配置図

A宿舎（最大159名）																										
14	A2			20	34	A4			40	46	A6			52	66	A8			72	86	A10			92	リーダー室	A11
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	ベッド 12名 ふとん 5名	16	30	ベッド 12名 ふとん 5名	36	42	ベッド 12名 ふとん 5名	48	62	ベッド 12名 ふとん 5名	68	82	ベッド 12名 ふとん 5名	88	ふとん 4名	和室（34畳） ふとん 20名										
9		15	29		35	41		47	61		67	81		87												
1	A1			5	21	A3			25	A5			56	A7			60	76	A9			80				
2				6	22				26				55				59	75				79				
3	ベッド 8名 ふとん 3名	7	23	ベッド 8名 ふとん 3名	27	ふとん 6名			54	ベッド 8名 ふとん 3名	58	74	ベッド 8名 ふとん 3名	78												
4	8	24	28	53	ふとん 3名				57	73	ふとん 3名	77														

B宿舎（最大102名）														
小浴室・トイレ (車椅子対応)		55	B2 (車椅子対応) ベッド 3名	6	B4	12	18	B6	24	38	B8	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		
		3		9		15	21		35	41				
		2		ベッド 12名		8	14		ベッド 12名	20		34		
		1	ふとん 5名	7	13	ふとん 5名	19	33	ふとん 5名	39	4名			
B1 (車椅子対応)		56	B3 (車椅子対応) ベッド 2名	B5		25	B7	29	45	B9	49			
		26				30		46	50					
		27				ベッド 8名		31	47		ベッド 8名	51		
		28				ふとん 3名		32	48		ふとん 3名	52		
		ふとん 6名				ふとん 3名		ふとん 6名						

C宿舎（最大150名）																								
C11 和室（21畳） ふとん 15名	リーダー室 ふとん 4名	14	C2			20	34	C4			40	46	C6			52	66	C8			72	C10		
		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	ベッド 12名 ふとん 5名	16	30	ベッド 12名 ふとん 5名	36	42	ベッド 12名 ふとん 5名	48	62	ベッド 12名 ふとん 5名	68	和室（21畳） ふとん 13名										
		9				15	29				35	41				47	61				67			

談話コーナー		1	C1			5	21	C3			25	C5			53	C7			57	73	C9			77
		2				6	22				26				54				58	74				78
		3	ベッド 8名 ふとん 3名	7	23	ベッド 8名 ふとん 3名	27				55	ベッド 8名 ふとん 3名	59	75	ベッド 8名 ふとん 3名	79								
		4				8	24	ふとん 6名	28				56	ふとん 6名	60	76	ふとん 6名	80						

D宿舎（最大135名）																								
談話コーナー	リーダー室 ふとん 4名	14	D2			20	34	D4			40	46	D6			52	66	D8			72	D10		
		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	ベッド 12名	16	30	ベッド 12名	36	42	ベッド 12名	48	62	ベッド 12名	68	和室（21畳）										
		9	ふとん 5名	15	29	ふとん 5名	35	41	ふとん 5名	47	61	ふとん 5名	67	ふとん 13名										
実習生室 ふとん 6名	1	D1			5	21	D3			25	D5			53	D7			57	73	D9			77	
	2				6	22				26				54				58	74				78	
	3	ベッド 8名	7	23	ベッド 8名	27				55	ベッド 8名	59	75	ベッド 8名	79									
	4	ふとん 3名	8	24	ふとん 3名	28				56	ふとん 3名	60	76	ふとん 3名	80									

- ①ベッドは二段ベッドです。（B2・B3を除く）番号の偶数が上段，奇数が下段です。
- ②左右のベッドの間に，押入れの中にある布団を敷いて寝ることも可能です。
- ③A・B宿舎は畳敷き，C・D宿舎はフローリングです。
- ④A5・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。
- ⑤リーダー室は必ずしも割り振られる訳ではありません。

9.主な貸出物品

○以下の物品を利用希望の場合は事務室にお申し出ください。
○貸出用具を破損・紛失した場合は、事務室へ必ず連絡ください。

各種遊具（屋内）

品 目	数 量
バトミントンラケット	18個
シャトル	100個
モルック	2 セット
クップ	2 セット
フライングディスク	36 個
フラフープ	16 個
ソフトバレーボール	3 個
インディアカ	19個
キンボール	3セット
ペタンク	5セット
ラダグッター	2セット
タグラグビーボール	8個
大人用タグ（4色）	4本
子ども用タグ（4色）	4本
キャッチ・ザ・スティック（16本）	3セット
ディスクドッジ	10枚
カブラ	1セット
パイプライン	1セット
Xロープバトル	6セット
大(長)縄跳び（25m/10m）	2本/6本
縄跳び	4本
ストラックアウト	4台
輪投げセット	2 組
リレーバトン	8 本
フライングディスク	36 個
フラフープ	16 個
ソフトバレーボール	3 個
ラケット（軟式テニス用）	7 個
ボール（軟式テニス用）	10個

各種遊具（屋外）

品 目	数 量
テニスラケット	4個
ソフトテニスラケット	3個
テニスボール	40個
ソフトテニスボール	24個

視聴覚機器

品 目	数 量
プロジェクター	5 台
HDMIケーブル	3 本
VGAケーブル	2 本
ヘッドフォンアダプター	2本
コードリール（9.5m）	9 台
コードリール（29m）	3 台
CDプレイヤー	4 台

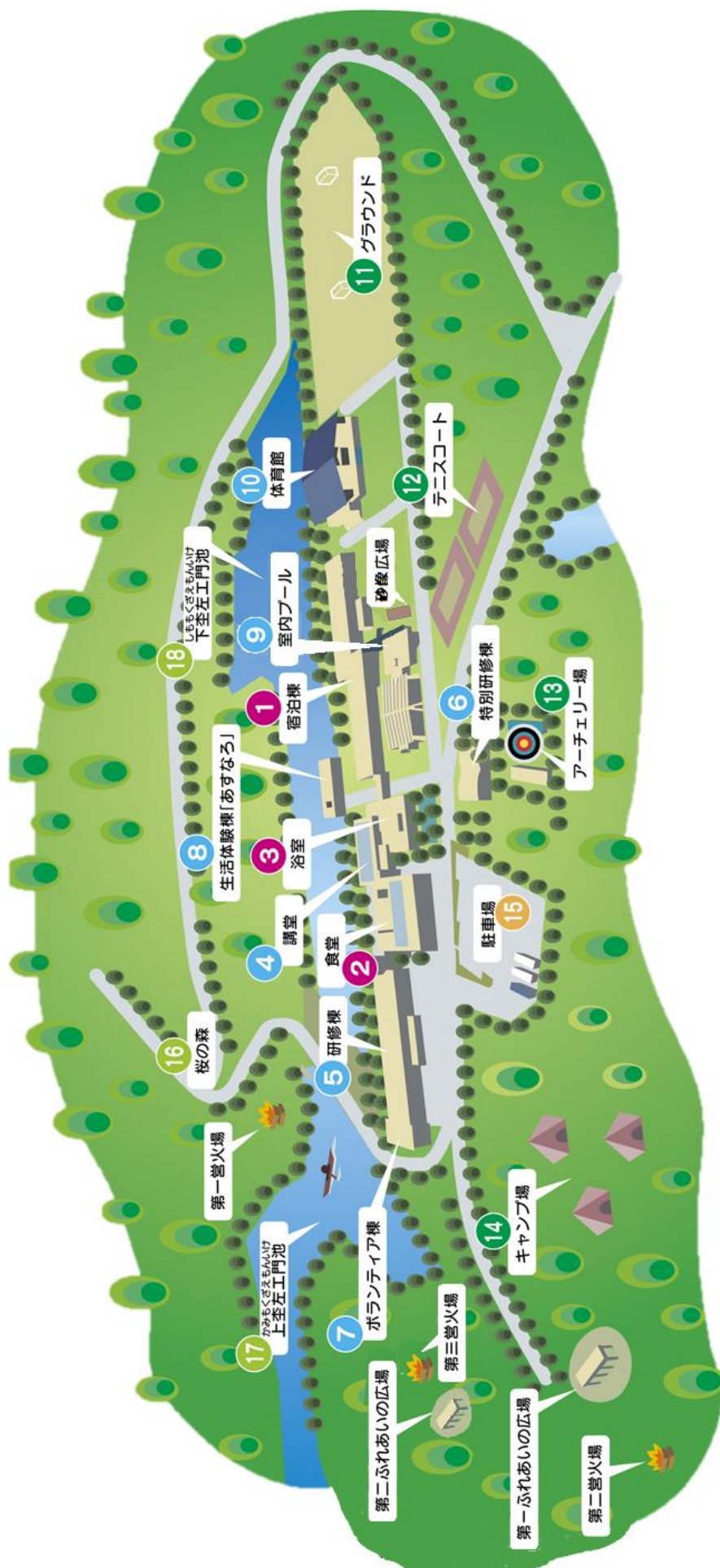
その他

品 目	数 量
ホワイトボード	6 台
ホワイトボードマーカー （黒・赤・青・緑）	各色事務室
ワイヤレスアンプ・マイク （アンプ1・マイク1）	3組
双眼鏡	3 台
星座早見盤	40 個
懐中電灯（夜間の移動等用）	10 個
くま鈴	39 個
ストップウォッチ	5 個
巻き尺（50m）	2 個
電子ホイッスル	6 個

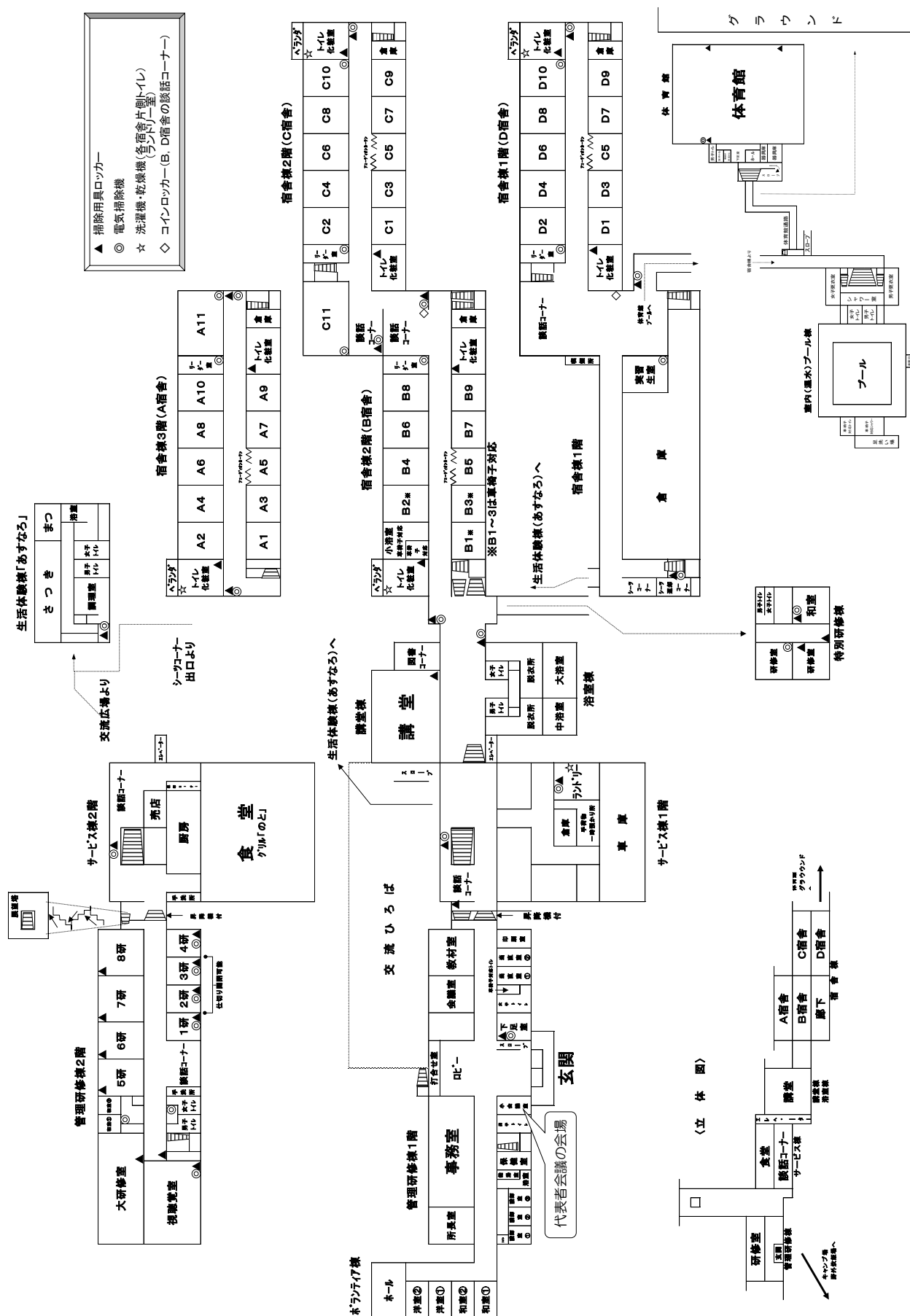
※懐中電灯の電池は団体持参

10.施設内・屋外マップ

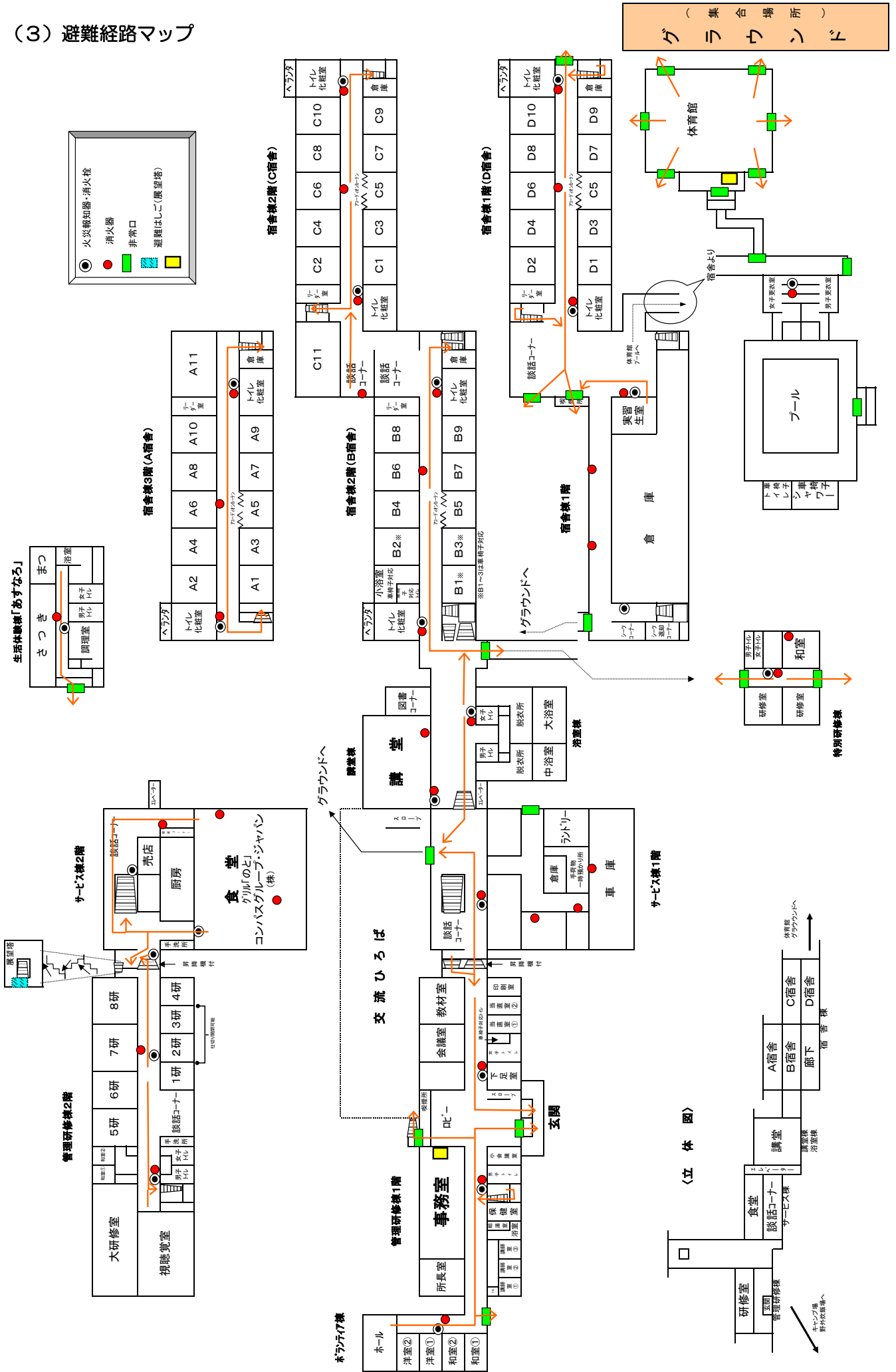
(1) 施設全体マップ



(2) 館内マップ



(3) 避難経路マップ



1 1.よくある問い合わせ

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ました。ご覧いただき、参考にしてください。

Q フレッシュタイム(FT)やイブニングタイム(ET)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、野外炊飯等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。詳しくは事務室にご相談ください。

Q フレッシュタイム(FT)やイブニングタイム(ET)での団体紹介では、どのようなことを伝えたらよいですか。

A 団体によって違いはありますが、団体の特徴や自分たちの活動等について話されています。学校団体については、ETでは、学校の特色等が話されていることが多いです。FTでは、時間の都合上、簡単に紹介していただいています。

Q 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 4月～9月の利用団体については事前打合せ会にて、10月～3月の利用団体については団体から利用申込書類が提出された段階で、担当職員が調整しております。なお、ご希望の時間に添えない場合がございますので、ご了承ください。

Q 忘れ物をした場合どうすればいいですか。

A 事務室にご連絡ください。着払いでの郵送または取りに来ていただくことも可能です。

Q ベッドや布団等の寝具を汚した場合はどうなりますか。

A 交流の家事務室にご相談ください。クリーニング代、染み抜き代をいただく場合がございますので、ご了承ください。

Q 宿舍割は、いつ教えてもらえますか。

A 利用申込書類等を提出後、交流の家から「宿舍割・清掃割・靴棚割」等の書類を送付しますので、そちらをご確認ください。

Q 館内は内履きですか。外履きですか。

A 原則として外履きです。館内に泥や土が入らないように入ってください。別に野外活動用シューズ等を持参する場合は、靴棚をご利用ください。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ください。

Q 洗濯はできますか。

A できます。ランドリー室等に無料で利用できる洗濯機があります。使用を希望される場合は、割り振りを行いますので、代表者会議でお申し出ください。洗剤・洗濯ネットはご持参ください。なお、希望される団体が多い場合は、ご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。

Q 予約をキャンセルする場合、どうしたらよいですか。

A 利用日の1週間前までに、事務室にご連絡ください。それ以降のキャンセルについては、食事キャンセル料をいただく場合がございます。



12.その他案内

(1) 外来診療案内

- ・病院の手配は交流の家が行います。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。
- ・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。
- ・来診前に必ず病院に電話をして受付時間等を確認してください。

■病院一覧

病院名	住所	電話番号
総合病院		
公立羽咋病院	羽咋市の場町松崎24	0767-22-1220
公立能登総合病院	七尾市藤橋町ア6-4	0767-52-6611
金沢医科大学病院	河北郡内灘町大学1-1	076-286-3511
内科		
平場内科クリニック	羽咋市中央町ア165-1	0767-22-0238
いがわ内科クリニック	羽咋市中央町ア165-1	0767-22-7800
小児科		
とどろき医院	羽咋市鶴多町切道8-4	0767-22-7855
整形外科		
おおの整形外科 クリニック	羽咋市鶴多町切道15-1	0767-22-8858
羽咋池野整形外科医院	羽咋市南中央町23	0767-22-0254
皮膚科		
森田クリニック形成外科皮膚科	羽咋市鶴多町亀田2-1	0767-23-4775
耳鼻咽喉科		
岩脇医院	羽咋市の場町2	0767-22-0131
眼科		
田村眼科クリニック	羽咋市鶴多町亀田10-1	0767-22-0026
歯科		
高井歯科医院	羽咋市の場町58-2	0767-22-1019
高澤歯科医院	羽咋市川原町チ117-1	0767-22-6480

■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	0767-22-0110
		羽咋市旭町20番地4
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
		羽咋市石野町ハ31番地

■タクシー

羽咋タクシー	0767-22-1141 0120-114-177
	羽咋市兵庫町タ28-1
邑知観光タクシー	0767-26-0666 0120-260-666
	羽咋市宇土野町ハ46-1

砂像造り（柴垣海岸へ）



○空港 その他 JR 所要時間

羽田空港 → のと里山空港
（のと里山空港から自動車で 1 時間程度）
成田・札幌・福岡・那覇空港 → 小松空港
（小松空港から自動車で 1 時間 30 分程度）
（金沢駅行リムジンバス 40 分）

○最寄り駅 所要時間

I R いしかわ鉄道線（金沢-津幡）
JR 七尾線（津幡-羽咋）
（金沢駅から特急約 30 分・普通約 60 分）

○最寄りバス 所要時間

路線バス 15 分程度（片道 250 円）
富来、高浜方面行き 一の宮下車
北鉄能登バス羽咋営業所
TEL 0767-22-0268

※バス停から施設までは、徒歩 30 分程度

○自動車 所要時間

「のと里山海道」棚田 IC から
車で 5 分程度

○タクシー（羽咋駅発）

10 分程度
（片道 2,600 円程度）
・羽咋タクシー
TEL 0767-22-1141
フリーダイヤル 0120-114-177
・邑知観光タクシー
TEL 0767-26-0666
フリーダイヤル 0120-26-0666

独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立能登青少年交流の家

〒925-8530
石川県羽咋市柴垣町 14-5-6
TEL 0767-22-3121
FAX 0767-22-3125
HP <https://noto.niye.go.jp/>