群馬県立北毛青少年自然の家

〒377-0702
群馬県吾妻郡高山村大字中山 6853 番地 18

TEL　0279-63-2004

FAX　0279-63-2873

E-mail：kihokumo@pref.gunma.lg.jp

北毛青少年自然の家
ホームページ

北毛青少年自然の家
代表メール

【沿　　革】
昭和43(1968)年4月「北毛青年の家」開所
平成22(2010)年4月「北毛青少年自然の家」改称
平成30(2018)年4月開設50周年
【敷地面積】　15㌶(15万㎡)　　【標高】　690m
【位　　置】　北緯36度58分　東経138度96分

利用・活動の手引き

令和8年度（令和8年9月1日改訂）

北毛青少年自然の家
Youtube
tsulunos

北毛青少年自然の家
X

R8利用アンケート
LoGoフォーム

目　次

引率者全員が確認する内容	第１章 利用にあたって	はじめに	健康・安全・留意事項	P. 1
		Ⅰ　北毛青少年自然の家	施設全景・平面図	P. 2
		Ⅱ　利用における基本事項	団体利用・家族利用・出前講座	P. 4
			施設の利用期間・定員	
			基本的生活時程	
			利用料金	P. 6
			当所プログラム(概要)	P. 7
		Ⅲ　予約から申込・当日までの流れ		P. 8
		Ⅳ　事前打ち合わせ・下見		P. 9
		Ⅴ　次年度の予約		
		Ⅵ　入所から退所までの流れ		P. 10
		Ⅶ　施設の紹介		P. 11
		Ⅷ　貸出用具・備品		P. 13
	第２章 活動の手引き	Ⅰ　部屋での生活	起床・消灯時刻	P. 14
			寝具の使用・整頓	
			注意事項	
			清掃	
		Ⅱ　浴室の利用		P. 15
		Ⅲ　食堂の利用		
		Ⅳ　服装と持ち物		P. 16
各担当が確認する内容	第３章 プログラムの作成	Ⅰ　プログラムの組み立て		P. 17
		Ⅱ　プログラムの詳細	野外活動	P. 17
			野外炊事・調理	P. 21
			クラフト	P. 22
	第４章 資料編	Ⅰ　申請書類		P. 24
		Ⅱ　キャンプ場配置図		P. 27
		Ⅲ　食堂の利用について		P. 28
		食事メニュー		P. 29
		食事成分表		P. 32
		Ⅳ　浴室の利用について		P. 35
		Ⅴ　寝具について		P. 36
		Ⅵ　清掃について	清掃方法　掲示一覧	P. 38
		Ⅶ　点検表	宿泊棟・キャンプ場　事前点検表	P. 40
		Ⅷ　安全資料	キャンプファイヤー･ナタの使い方	P. 42
		Ⅸ　所歌	北毛青少年自然の家の歌	P. 44

別冊「プログラム資料編」もご覧ください。
その他の資料等が必要な場合は、お気軽にお問い合わせください。

北毛青少年自然の家キャラクター

[ホクチャン][モウチャン][セッシー]

はじめに　健康・安全・留意事項

（１）　健康管理

①事前に、利用者の健康状態やアレルギーや既往歴等の確認、保健指導をお願いします。
②入所後は適宜、検温等の健康観察をお願いします。体温計はご持参ください。
③緊急時の受診対応は、各利用者にお願いいたします。救急連絡は事務室のお電話をご利用ください。
④[ＡＥＤ]はＡ棟ロビー(事務室横)にあります。
⑤[嘔吐物処理セット]は、３箇所(事務室前・Ｂ棟ロビー・体育館)にあります。
⑥以下の備品をご利用できます。職員へお申し出ください。
　・車いす(Ａ棟ロビー)　・担架(応接室)　・氷のう、冷却材(事務室)
⑦応急処置が必要な場合は、事務室へお声かけください。※内服薬はありません。

（２）　安全管理

①非常口、消火器の位置や、避難経路をご確認ください。（Ｐ．２）※避難経路は各部屋に掲示しています。
②災害時等は当所職員の指示に従い、駐車場へ避難してください。最終避難場所はグラウンドです。
③利用者の実態に応じたプログラムや生活時間の設定をお願いします。
④プログラム等の最終実施判断は入所団体が行います。野外では安全意識をもって行動してください。
　・天候や気温に合わせた活動を計画してください。
　・動植物への対応に留意してください。（マムシ・ムカデ・蜂・毒キノコ・うるし・イノシシ等）
⑤**熊対策として以下を実施しています。**
　・近隣での情報を随時お知らせします。（「群馬県・ツキノワグマ情報」をご確認ください）

【ツキノワグマ情報】　　【クマとのトラブルを防ぐために】

　・敷地外のコースを使用する前に、警笛等を複数個所で鳴らし、人間の存在を知らせます。
　・敷地外のコースの使用中は、適宜コースを巡回します。
　・敷地外のコースを利用する団体へ「熊すず」「警笛用具(エアホーン)」を貸し出します。
⑥危険個所等を発見した場合は、すぐに事務室へお知らせください。
⑦公用車(軽乗用車・軽トラック)は必要に応じて出動します。貸し出しはできません。
⑧トランシーバー(簡易無線)７台を貸し出せます。予めご相談ください。

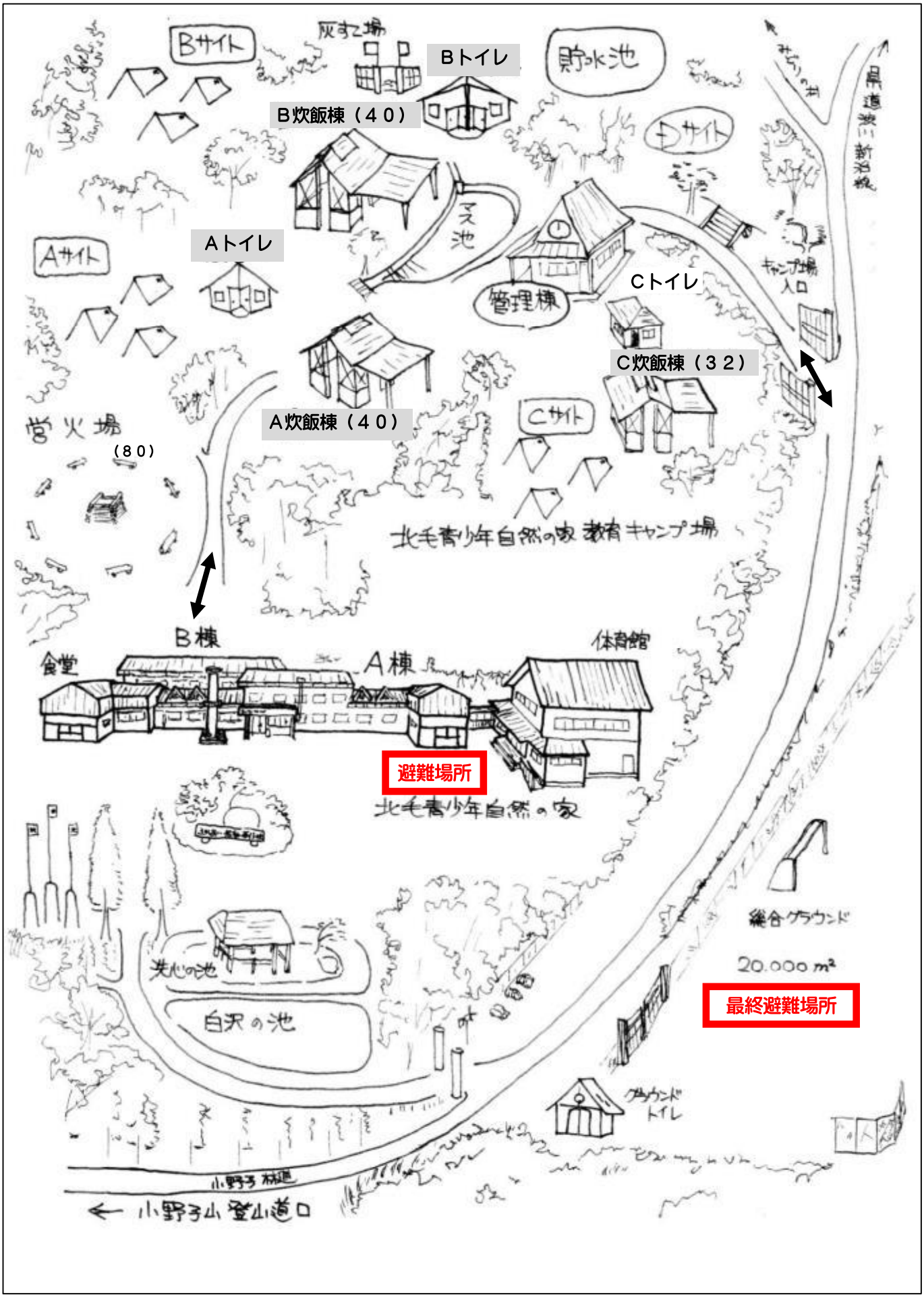
（３）　留意事項

①**休館日**　・**月曜日**　・１２月２７日～１月５日の期間
　　・臨時休館日　※休館日はホームページ「利用状況カレンダー」にて随時更新しています
②**ゴミはすべて持ち帰りです。**※可燃物のみゴミ袋(１００円/袋)購入により当所で処分可能
③使用した箇所はすべて清掃し、原状回復してください。退所時に点検を受けていただきます。
④公衆電話はありません。携帯電話等の電波が弱い地域です。
⑤館内 Free Wi-Fi が利用できます。事務室前および各研修室付近で利用可能です。
⑥設備・物品等の破損、紛失、汚損した場合はすぐにお知らせください。原則、ご弁済いただきます。
⑦コピーは有料です。事務室にお申し出ください。(白黒１０円/枚・カラー４０円/枚)
⑧敷地内禁煙です(喫煙所は本館裏１か所)。
⑨写真撮影にスマートフォン等を用いる際は、団体責任者の了承を得てください。
⑩敷地内へのペットの同伴は禁止します。

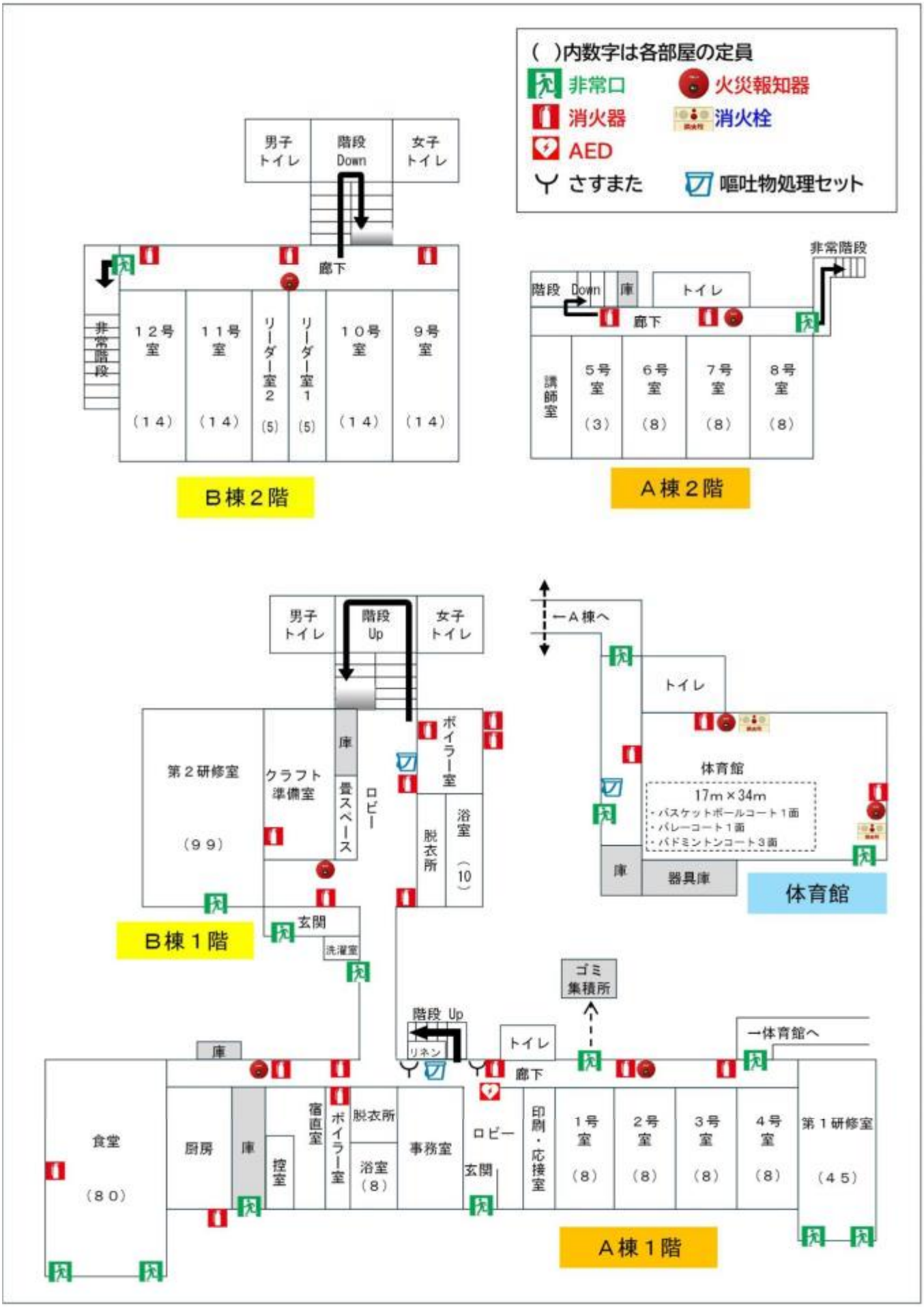
（４）　最寄りの医療機関、警察・消防署について

医療機関	中山診療所	高山村	０２７９－７０－５００７	車で　５分
	吾妻さくら病院	中之条町	０２７９－７５－３０１１	車で２５分
	原町赤十字病院	東吾妻町	０２７９－６８－２７１１	車で３０分
	渋川医療センター	渋川市	０２７９－２３－１０１０	車で３０分
	利根中央病院	沼田市	０２７８－２２－４３２１	車で３０分
	沼田病院	沼田市	０２７８－２３－２１８１	車で３０分　※R8.6.1 廃止予定
警察消防	吾妻警察署	東吾妻町	０２７９－６８－０１１０	
	高山駐在所	高山村	０２７９－６３－２１２１	
	吾妻広域町村消防本部	東吾妻町	０２７９－６８－０１１９	
	東部消防中之条分署	中之条町	０２７９－７５－４１１９	

Ⅰ　北毛青少年自然の家　施設全景図　※（　）内の数字は定員



平面図


( )内数字は各部屋の定員
非常口
火災報知器
消火器
消火栓
AED
さすまた
嘔吐物処理セット
男子トイレ
階段 Down
女子トイレ
廊下
非常階段
１２号室
１１号室
リーダー室２
リーダー室１
１０号室
９号室
（１４）
（１４）
(5)
(5)
（１４）
（１４）
Ｂ棟２階
階段 Down
庫
トイレ
廊下
非常階段
講師室
５号室
６号室
７号室
８号室
（３）
（８）
（８）
（８）
Ａ棟２階
男子トイレ
階段 Up
女子トイレ
第２研修室
（９９）
クラフト準備室
庫
畳スペース
ロビー
ボイラー室
脱衣所
浴室
（10）
玄関
洗濯室
Ｂ棟１階
ーＡ棟へ
トイレ
体育館
17m×34m
・バスケットボールコート１面
・バレーコート１面
・バドミントンコート３面
庫
器具庫
体育館
ゴミ集積所
階段 Up
リネン
トイレ
廊下
一体育館へ
庫
食堂
（８０）
厨房
庫
控室
宿直室
ボイラー室
脱衣所
浴室
（８）
事務室
ロビー
玄関
印刷・応接室
１号室
２号室
３号室
４号室
（８）
（８）
（８）
（８）
第１研修室
（４５）
Ａ棟１階

Ⅱ　利用における基本事項

１　団体利用

・５名以上の団体　　・宿泊利用と食事注文は１０名以上の団体
・具体的な研修を目的とした活動計画を設定していること

＜種　別＞
【甲類】小・中・高等学校、幼稚園、保育所、認定子ども園、学童クラブ、子ども会、スポーツ少年団
【乙類】大学・専門学校等、生涯学習関係施設や団体、地域等のサークル、官公庁、企業、家族　等

〇未成年者だけの団体では、ご利用いただけません。成人の責任者が必要です。
〇宿泊のみを目的とするご利用はできません。

＜利用目的と形態＞　　※入所９：００～退所１５：００を原則とします。

宿泊利用	林間・高原学校、キャンプ、宿泊研修、スポーツ合宿、勉強合宿　等
日帰り利用	各種研修会・趣味講座（自然観察、スポーツ、クラフト、料理）・デイキャンプ　等

次の団体は、ご利用を承諾できないことがありますので、予めご了承ください。
①政治的活動、宗教的活動、営利を目的として活動をする団体、参加者や他の利用者への強要・勧誘・販売・斡旋・ＰＲ・宣伝等を行う団体
②当所との協議をせず、本所の生活規則や標準時間等に従わない団体
③他の利用者へ迷惑になる活動や行為を行う団体
※上記の活動や行為を確認した場合、当職員が指導・助言をいたします。受け入れて改善いただけない場合は、すみやかに退所していただくことがあります。予めご了承ください。

２　家族利用

・２名以上の家族

（１）キャンプ場利用【８月～１１月・当所指定日】

〇利用形態：①デイキャンプ（日帰り利用）　　②テント泊（宿泊利用）
〇利用時期：当所が定める「デイキャンプの日」「テント泊の日」、その他の日
　　・入退所９：００～１５：００
〇予　　約：利用時期はホームページでお知らせします。事前にご予約ください。
〇食 事 等：ご利用者自身でご準備ください。
〇入　　浴：当所での入浴はできません。近隣の温泉施設をご利用ください。
　　（道の駅「中山盆地」高山温泉ふれあいプラザ　10:00-21:00　℡0279-63-2000）
〇生活時間：６：００起床～２２：００消灯

（２）体育館及び研修室等の利用【１１月～３月（日帰り利用のみ）】

〇利用時期：１１～３月の希望日　９：００～１６：００　※団体利用を優先させていただきます。
〇予　　約：事前予約必要　利用希望日の２か月前から１か月前までにご予約ください。
〇食 事 等：ご利用者自身でご準備ください。
　　※当所実施プログラムを希望する場合は予約時にご相談ください。

３　施設の利用期間

休館日を除き、以下のとおりご利用いただけます。
必ず事前予約をしてください。

屋内	研修室・宿泊室・体育館		休館日以外の全日
屋外	キャンプ場	テントサイト　・Ａ・Ｂ・Ｃ ・Ｄ	６月～１１月初旬 ※Ｄサイトのみ５月～１１月初旬
		野外炊飯棟・野外トイレ ・Ａ・Ｂ・Ｃ	４月中旬～１１月初旬
	グラウンド	４月下旬～１１月	宿泊団体に利用優先権があります。 ※グラウンド状態により使用できない場合があります。

４　出前講座について

まずは、お電話ください。以下の内容を確認しながら、できるだけご要望にお応えします。
・希望プログラム　　・希望の日時　　・実施場所　　・予定人数
・団体名　　・担当者名　　・連絡先

※出前講座のお申し込みは、本年度内の実施に限ります。翌年度のお申し込みは、年度明けにお願いします。

５　利用定員　Ｐ．２～３もご参照ください。

（１）**本館**　**最大宿泊　１２５名**

・Ａ棟…５９名（　８人部屋×７室、５号室のみ３人部屋）

・Ｂ棟…６６名（１４人部屋×４室、リーダー室５人部屋×２室）

（２）研修室　※研修室は机・椅子を使用した場合の人数です

・第１研修室（Ａ棟）４５人

・第２研修室（Ｂ棟）９９人

（３）野外炊飯棟

・Ａ炊飯棟　４０人

・Ｂ炊飯棟　４０人

・Ｃ炊飯棟　３２人

（４）営火場　８０名程度

（５）**キャンプ場**　**最大宿泊　３００名**　※常設テントはありません

・Ａサイト　テントデッキ　大３、小１６

・Ｂサイト　テントデッキ　大１、小１８

・Ｃサイト　テントデッキ　大２、小１８

・Ｄサイト　フリーサイト　テント１０張程度

６　入退所時刻　詳しくはＰ．１０をご参照ください。

原則、以下の時間帯でお願いします。

・入所時刻　９：００～１５：００

・退所時刻　９：００～１５：００　**※退所時刻までに「精算」と「退所点検」を済ませてください。**

７　基本的な生活時程

６：００	**起　床　・所歌を流します　※不要時はお伝えください**	
６：３０～　６：４５	寝具整理、洗面等　※最終日はシーツ、まくらカバーの返却	
６：４５～　７：００	朝のつどい　つどいの広場（駐車場）、体育館等	
７：００～	清　掃　使用箇所を手順表に従って清掃します	
７：３０～　８：３０	**朝　食　※８：４０以降　ご精算・退所点検　事務室にて**	
９：００～１２：００	午前の活動　※「退所日」の団体は活動前に退室	**入・退所時間** **９：００** **～** **１５：００**
１２：００～１３：００	**昼　食　※後片付け時間も考慮します**	
１３：３０～１６：００	午後の活動　※「入所日」の団体は活動後に入室	
１６：３０～	**キャンプファイヤー安全指導（ｷｬﾝﾌﾟ ﾌｧｲﾔｰ実施の場合）**	
１８：００～１９：００	**夕　食**	
１９：００～２１：３０	夜の活動	
	入　浴	
２１：３０～２２：００	布団敷き、洗面等	
２２：００	消　灯　・電灯、エアコンをいったん切ります ・翌朝６：００まではふとんの中で静かに過ごします	
２３：００	**完全消灯　※入浴完了を事務室へお伝えください**	

８　利用料金

令和8年9月1日現在

（1）使用料一覧　※減免については（3）をご覧ください。　（単位：円）

区分		利用期間	第1研修室（1回あたり）		第2研修室（1回あたり）		体育館（1回あたり）		和室	キャンプ場	テント	グラウンド
			昼間	夜間	昼間	夜間	昼間	夜間	1人1泊	1人1泊	1張1泊	
甲類	県内	4月1日～10月31日	300	410	510	620	510	620	300	100	200	無料
		11月1日～3月31日							500			
	県外	4月1日～10月31日							830			
		11月1日～3月31日							1,030			
乙類	県内	4月1日～10月31日	620	830	1,030	1,250	1,030	1,250	620	200	410	無料
		11月1日～3月31日							820			
	県外	4月1日～10月31日							830			
		11月1日～3月31日							1,030			

※1　キャンプ場は、日帰り利用の場合でも1泊と同額になります。
　2　「昼間」とは9：00～17：00、「夜間」とは17：30～22：00を指します。
　3　利用期間は、宿泊する日の属する期間で判断します。

（2）甲類及び乙類について

「甲類」は、営利を目的としない団体であり、且つ、次のいずれかを満たすものを指します。

・高校生以下の者（これに準ずると知事が認めた者を含む。以下同じ。）及びその引率者を含む団体
・高校生以下の者及び指導者（高校生以下の者を指導する者をいう。）を含む団体
・指導者（高校生以下の者を指導する者をいう。）の団体

「乙類」とは、甲類以外のものを指します。

（3）減免について

以下に該当する場合は、使用料の全部または一部を免除することができます。
別に定める「青少年自然の家使用料減免申請書」を提出してください。

①	県が主催または共催する事業に使用するとき	全額
②	県内に所在する学校等（注）が教育活動として使用するとき	全額
③	県内に在住または県内に所在する学校等（注）に通学する高校生以下の者（これに準ずると所長が認めた者を含む。）が使用するとき	和室又はキャンプ場の使用料の全額
④	次のいずれかを交付されている者が使用するとき ・身体障害者手帳 ・療育手帳 ・精神障害者保健福祉手帳 ・指定難病医療受給者証または登録者証 ・小児慢性特定疾病医療受給者証または登録者証	和室又はキャンプ場の使用料の全額
⑤	その他所長が特別の理由があると認めたとき	所長が相当と認める額

（注）「学校等」とは、保育所、幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校若しくは特別支援学校又はこれらに準ずると所長が認めた学校等を指します。

（4）食事について

希望される場合は、食事申込書を提出してください。
（夕食、朝食及び弁当）

食事代は、提携業者による最終配達時に直接、原則として現金でお支払いください。

（1食あたり　単位：円）

	夕食	朝食	パック弁当	登山弁当
小学生以下	950	600	650	550
中学生以上	1,000	650		

（5）諸経費について

クラフト材料費、キャンプファイヤー薪代等、活動に応じた実費をご負担いただきます。
和室に宿泊される場合、リネン代として宿泊数にかかわらず1名につき200円をいただきます。

（6）使用料等の支払いについて

施設使用料及びリネン代等の諸経費は、退所日の8時40分以降に事務室にて現金でお支払い ください。
「釣銭なし」、「硬貨は50枚以内」でお願いします。

９　当所プログラム（概要）

当所でご利用できるプログラムは以下のとおりです。プログラムの詳細はＰ．１７をご覧ください。
ご利用にあたっては、事前のご予約が必要です。お気軽にご相談ください。
時期により、すべてのプログラムがご利用いただけるものではありません。予めご了承ください。

分野・内容	項目	所要時間（分）	推奨対象年齢	費用（円）	利用人数（人）	実施場所	当所職員指導	出前対応	備　考
野外活動・レクリエーション	ウォークラリー（ＷＲ）	150-180	小４から	なし	5～100	村林道	必要		要３～４人協力
	ハイキングビンゴ	120-180	幼児から	なし	5～100	村林道	可能		４km 程度歩ける方
	ミニロゲイニング	120-180	中学生以上	なし	5～100	村林道	必要		要３～４人協力
	ビジュアルオリエンテーリング	120-150	小４から	なし	5～100	敷地内	必要		
	登山(小野子山/子持山)	240-420	小学生以上	なし	－	各登山道	可能		４コースあり
	オリエンテーリング	120-180	中学生以上	100～	2～	村林道	なし		要外部講師
	キャンプファイヤー	60-120	幼児から	2000	2～	営火場	事前		外部指導者あり
	キャンドルファイヤー	60-120	幼児から	400	2～	体育館	事前		外部指導者あり
	ボンファイヤー	30-	小３から	300～	2～	営火場	事前		
	星空観察	30-60	幼児から	なし	2～	Ａ棟前	なし		天体望遠鏡貸出あり 外部指導者あり
	野鳥観察	90-120	幼児から	なし	2～	周辺	なし		双眼鏡・野鳥図鑑貸出あり 外部指導者あり
	スノーシュー体験	60-	小学生以上	なし	～20	周辺	事前		降雪時のみ
	テント泊	60-	中学生以上	なし	2～	キャンプ場	可能		
	モルック	60-90	小学生以上	なし	～80	体育館	可能		最大８コート
	ボッチャ	60-90	小学生以上	なし	～40	体育館	可能		最大３コート
	スポーツ雪合戦(室内)	120-	小学生以上	なし	～40	体育館	可能		最大１コート
食事づくり	野外炊飯（カレーライス）	180-210	小４から	550～	5～100	炊飯棟	必要		１人前食材費込 薪代別
	ダッチオーブンピザ	150-210	小学生以上	700～	～20	炊飯棟	必要		食材費・炭費含む
	棒巻きパン	180-210	小学生以上	400～	～40	炊飯棟	必要		ジャム費・炭費含む
	マスのつかみどり	180-	小学生以上	時価 参 300 円	～100	ｷｬﾝﾌﾟ場	可能		[ます]は別途注文 ますやTEL0279-59-2999
クラフト	ブーメラン	120-180	小学生以上	300	～80	営火場	可能		
	紙ブーメラン	30-60	幼児から	100	～80	屋内	可能	出前可	
	木工クラフト	60-90	幼児から	100	～100	研修室	必要	出前可	
	サンドブラスト	120-150	小４以上	250	～20	第２研修室	必要		グラス代込み
	竹とんぼ	60-150	小４以上	100	～60	研修室	可能	出前可	簡易版[スーパー竹とんぼ]あり
	松ぼっくりフクロウ	60-	小学生以上	100	～30	研修室	可能	出前可	
	ミニ門松	60-	小学生以上	300	～40	研修室	可能	出前可	１人１基作成 出前申込は７月～

Ⅲ　予約から申込・当日までの流れ

１　予約する

まずは、ホームページにて空き状況をご確認ください。
https://www.pref.gunma.jp/page/139758.html
ＬｏＧｏフォームより予約してください。
https://logoform.jp/f/LPvLY
・先着順にご予約を受け付けます。
・施設の利用は、先着予約の団体に優先権があります
※次年度の予約については、次ページをご覧ください。

２　予約完了メールを受け取る

予約受付後にメールにて「受付完了」をお知らせします。

３　申請書類を作成する

ホームページから最新の様式をダウンロードしてください。
https://www.pref.gunma.jp/page/22395.html
Excel ﾌｧｲﾙ様式「①基本入力表」から順に作成してください。
＜申請書類＞⑴使用申込書　⑵減免申請書（減免希望の場合）　⑶研修プログラム
⑷参加者名簿（該当する人数版）　⑸食事申込書（食事希望の場合）
詳しくは、Ｐ．２４をご覧ください。

４　申請書類を提出する

作成したエクセルファイルを、フォームよりご提出ください。
種別により、以下のとおり提出先が異なります。
学校等　https://logoform.jp/form/9cfD/799406
一　般　https://logoform.jp/form/9cfD/873538

５　事前打ち合わせ下見

本所のプログラムを希望する場合は、打合せと下見をお願いします。
打合せ内容について詳しくは、次ページをご参照ください。

上記１～５を、ご利用１カ月前までに済ませてください。

６「利用承認書」を受け取る

申請書類受付後「利用承認書」をメールでお送りします。
以降、当日の来所となります。
「利用承認書」が届かない場合はご連絡ください。

●変更が発生したら

利用人数、プログラムの変更等、申請内容に変更が生じた場合は、すぐにご連絡ください。
北毛青少年自然の家　０２７９－６３－２００４
食事については、直接食事業者へご連絡ください。
キャンセル料が発生する場合があります。
㈱ひさご　０２７８－２４－５５５５

●予約のキャンセル

キャンセル決定後、すぐに以下へご連絡ください。
①北毛青少年自然の家　０２７９－６３－２００４
②㈱ひさご　０２７８－２４－５５５５
連絡後に「キャンセル届け」を上記提出フォームよりご提出ください。
「キャンセル届け」は Excel ﾌｧｲﾙ内のシート⑧にあります。

７　当日　来所

当日の来所となります。
到着予定時刻が大きく変わるようでしたら、ご連絡ください。
到着前後に、**入所受付**となります。

Ⅳ　事前打ち合わせ・下見

※団体での利用は必須です

当所にて、打合せや相談、施設や活動場所の実地踏査をお願いします。
実施日時は事前にご相談ください。打合せ内容は以下をご参照ください。

【時程やプログラムについて確認】

①入所・退所の時刻、入所式・退所式の実施確認
②プログラム内容と実施場所の確認（雨天時の活動を含む）
③起床、就寝時刻の確認
④食事、入浴時刻の確認
⑤借用物品の確認
⑥当所職員による指導や支援の確認
⑦持物、服装、その他安全にかかわる確認

【場所の下見】

①宿泊場所、部屋
②食堂、浴室
③活動場所（研修室、体育館、炊飯棟、グラウンド、敷地外のコース等）

Ⅴ　次年度の予約について

次年度の利用予約・申込みは、利用者種別・団体区分により以下のとおりです。
詳しくは９月上旬に県教育委員会事務局生涯学習課より通知されます。

＜予　定＞

令和９年度の利用希望申込み・決定方法

団体区分			決定方法	申込方法
県内	①小学校・中学校・高等学校・特別支援学校等	通知発出後～ 令和８年１０月２０日(火)まで	調　整	ぐんま 電子申請受付 システム
	②幼稚園・保育所・学童クラブ・認定子ども園	令和８年１１月１７日(火)午前９時～	先着順	
	③大学・青少年教育団体・一般団体	令和８年１２月　１日(火)午前９時～	先着順	
県外	④学校・一般団体	令和８年１２月　８日(火)午前９時～	先着順	

Ⅵ　入所から退所までの流れ

１　入　所
入所受付

※以下どちらかお選びください

A：Web 受付
B：対面受付

A. 到着前にＱＲコード(→)より Web 受付できます。
B. ８：４０以降　＜入所受付＞　代表者１名
・Ａ棟玄関へ入り事務室へお声かけください。
以下を確認します。
①利用人数・利用者名簿・宿泊部屋　※部屋割りが分かる名簿提出
②プログラム内容・日程の確認
③食事内容の確認
④退所点検・支払い・アンケート

２　入所式

入退所式の**実施は、任意**です。
実施する場合、進行は利用者が行ってください。
希望により、所員が参加します。

３　入所オリエンテーション

宿泊(舎泊)利用の**団体は、必ず実施**します。
所員が１５分程度説明いたします。全参加者が参加してください。
※Ｗｅｂ動画にて事前にご視聴いただけると効果的です。

４　宿泊室入室

１０時以降、入室可能となります。

５　リネン受け取り

１６時以降、事務室前(またはＢ棟ロビー)で必要分をお取りください。
１人分シーツ２枚・枕カバー１枚です。
宿泊期間中同じリネンを使い、退所日に返却となります。

退所日

６　精算・退所点検

朝の清掃後、事前点検表にしたがって、事前点検をお願いします。

８：４０以降事務室へ　＜会計担当および引率責任者　１名＞
【精算・支払い】
現金払い釣銭なし、硬貨５０枚以下にてお願いします。
※硬貨５１枚以上の場合は手数料が発生します。
※食事代金の精算は、別途、食堂にて最終食事配達時となります。
【退所点検】点検表をもとに職員と使用箇所を点検します。
・利用者が、宿泊室から退去した状態で行います
・午前のプログラムへの引率が不要の方が担当ください。
・再清掃、再整理をお願いする場合があります。

７　退所式

実施は、任意です。
実施する場合、進行は利用者が行ってください。
ご希望により、所員が参加します。

８　退　所

退所の際は、事務室へお声かけください。所歌を流します。
引率者は、最後に下駄箱等にて忘れ物の確認をお願いします。
利用アンケートは、Ｗｅｂよりご回答ください。

Ⅶ　施設の紹介

１　居　室　　全室和室・エアコン完備　※写真は基本的なイメージです。間取りは部屋により多少異なります。

Ａ棟　１～４・６～８号室	Ａ棟　５号室
定員８人　広さ１３畳+板の間 ※寝具は１０人分あります	定員３名　広さ８畳+板の間

Ｂ棟　９～１２号室	Ｂ棟　リーダー室１・２
定員１４人　広さ２４．５畳+板の間	定員５名　広さ８畳+板の間　冷蔵庫

２　研修室

第１研修室（Ａ棟）		第２研修室（Ｂ棟）	
	ﾎﾜｲﾄﾎﾞｰﾄﾞ ﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾀ ピアノ 長机 イス		ﾎﾜｲﾄﾎﾞｰﾄﾞ ｽｸﾘｰﾝ（固定式） ﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾀ 放送設備 ピアノ 長机 イス
収容人数４５人　広さ８ｍ×１０．５ｍ		収容人数９９人　広さ１０ｍ×１８ｍ	

３　食　堂

	座席８０席（最大１２４席） 洗面台２基

４　浴　室　　ボディソープ・リンスインシャンプー設置あり　　たし湯式（６０℃）追い炊きなし

Ａ棟	Ｂ棟
定員８人程度　　蛇口・シャワー１０口	定員１０名程度　　蛇口・シャワー１０口

５　体育館

広さ　１７ｍ×３４ｍ
・ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙｺｰﾄ１面
・ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙｺｰﾄ　１面
・ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝｺｰﾄ　３面
※ﾐﾆﾊﾞｽｺﾞｰﾙ対応なし
音響設備、電子ﾋﾟｱﾉ、ﾎﾜｲﾄﾎﾞｰﾄﾞ、ｷｬﾝﾄﾞﾙﾌｧｲﾔｰ用具、長机、イス、卓球台、ｽﾎﾟｰﾂ雪合戦用具、各種球技用具

６　グラウンド

広さ　８０ｍ×１３０ｍ（約２万㎡）
・サッカーコート２面
・野球、ソフトボールコート２面
サッカーゴール(ネットなし)、バックネット、野球ベース、グラウンドゴルフ用具、ラインカー（石灰持参）

※利用期間　４月中旬～１１月末

７　営火場（キャンプファイヤー場）

丸太イス２０個
電源コンセントあり
キャンプファイヤー用具

最大利用人数　８０人程度

※利用期間４月中旬～１１月頃

８　キャンプ場

Ａサイト　テントデッキ大３、小１６
Ｂサイト　テントデッキ大１、小１８
Ｃサイト　テントデッキ大２、小１８
Ｄサイト　フリーサイト　１０張程度
管理棟　屋外冷蔵庫、食器庫、緊急避難所
水洗トイレ　Ａ･Ｂ･Ｃ　３カ所（温水洗浄便座あり）
マス池　水深３０㎝程度

※利用期間　５月～１１月頃

９　炊飯棟

Ａ･Ｂ･Ｃ　３カ所
施設設備　かまど１０、流し台、調理台、簡易テーブル、長イス、十能、火ばさみ、薪割り台、ほうき、電源コンセント
利用定員　Ａ・Ｂ炊飯棟　各４０人程度
Ｃ炊飯棟　　３２人程度

※利用期間　４月～１１月頃

Ⅷ　貸出用具・備品

用具・備品の使用を希望する場合は、ご使用前にお近くの職員へお申し出ください。

【体育館】
・バレーボール用具一式
・バドミントン用具一式
・ボッチャ用具一式
・モルック用具一式
・スポーツ雪合戦用具一式
・卓球用具一式
・インディアカ用具一式
・ボール各種
・長縄
・審判台
・得点板
・ホワイトボード
・コーン
・机、いす
・放送設備
・キャンドルファイヤー燭台
・スノーシュー
・電子ピアノ
・モップ
・大型扇風機　４台
・ジェットヒーター２台（灯油持参）

【グラウンド】
・サッカーゴール（ゴールネット持参）
・グランドゴルフ用具一式
・野球用ベース一式
・移動式防球ネット
・ラインカー（石灰持参）
・整備用レイキ、ブラシ

【研修室】
・ホワイトボード
・ホワイトボードマーカー
・ホワイトボード消し
・プロジェクター
・ピアノ

【その他】
・生活科探検バック（８０）
・ポータブルアンプＢｌｕｅｔｏｏｔｈ対応１台
・ポータブルアンプ１台
・マイク
・移動式スクリーン
・延長コード
・キャンプファイヤー衣装（火の神・火の使・天狗面）
・ＣＤ（ラジオ体操、キャンプファイヤー用各種）
・拡声器
・懐中電灯
・電気ポット
・湯飲み道具一式
・ジャグ
・双眼鏡（２６台）
・天体望遠鏡（５台）
・餅つき用具一式
・蒸し器
・熊鈴（１８個）
・トランシーバー（７台）
・巻き尺
・国旗、県旗、所旗

【キャンプ場】

※詳細は、申請書類 Excel ﾌｧｲﾙ「ｼｰﾄ『⑦借用・購入申請書』」をご確認のうえ、事前にお申込みください。

・ドラム缶風呂	・まな板	・ボール(大・中･小)	・箸
・ドラム缶ＢＢＱコンロ	・包　丁	・ボール(大・中・小)	・スプーン(大・小)
・鉄　板	・果物ナイフ	・ザル(大･中･小)	・フォーク(大)
・焼　網	・バターナイフ	・ザル(大･中・小)	・洗剤とスポンジ
・な　た	・菜　箸	・計量カップ	・クレンザーとスポンジ
・ダッチオーブン	・トング	・缶切り･栓抜き	・たわし
・寸胴鍋(中・小)	・木べら	・皿(丸・だ円)	・バケツ
・鍋(大)	・おたま	・椀	・ホース
・飯ごう	・しゃもじ	・茶　碗	・ｶｾｯﾄｺﾝﾛ(ガス持参)
・やかん	・泡立て器	・どんぶり	等
・コッヘル（鍋）	・フライ返し	・鉢(中･小)	
・フライパン	・ピーラー	・コップ	

※「ドラム缶ＢＢＱコンロ」１台（最大１０人程度）で炭６ｋｇ程度必要

Ⅰ　部屋での生活

１　起床と消灯時刻について

〇起床・消灯時刻をお守りください。就寝時刻から起床時刻までは静かにお過ごしください。
〇引率・指導者は、適宜巡回指導を行ってください。
〇早朝、深夜のプログラム(ﾊﾞｰﾄﾞｳｫｯﾁﾝｸﾞ・登山・星空観察)を希望する場合は、事前にご相談ください。

２　寝具の使用・整頓について

⑴ふとん・シーツのしき方
・１人「シーツ２枚、まくらカバー１枚」使います。
・シーツは「しき布団の上」と「毛布・かけ布団の下」に必ず使います。
※肌や髪が直接、布団・まくらに触れないようお願いします。

⑵シーツ・まくらカバーの返し方
・退所日の朝、部屋ごとにまとめて事務室前の所定の袋に返します。
・シーツは５回たたんで､まくらカバーは半分にたたんで入れてください。

⑶寝具のたたみ方・しまい方
・**各部屋に掲示されている写真を参考に整理・整頓**してください。（資料編Ｐ．３０～参照）

３　部屋・宿泊室での注意事項

⑴　非常口や避難経路を確認してください。（一時避難場所：駐車場　→　最終避難場所：グラウンド）
清掃用具の「保管場所」「清掃の仕方」の掲示物を確認してください。
⑵　いつも荷物の「整理・整頓・清潔」を心がけてください。
⑶　無断で他の部屋への出入りはしないでください。
各部屋には鍵がありません。貴重品は各自・各団体で管理してください。
⑷　飲食は、各ロビー・研修室でできます。飲酒を希望される場合は事前にお申し出ください。
水分補給は、布団を敷く前であれば室内でも可能です。布団を敷いた後は廊下でお願いします。
⑸　宿泊室内での電気機器の使用は禁止します。特に、ドライヤーは「浴室・研修室」の専用コンセントでお使いください。ドライヤーはご持参ください。
⑹　部屋を出る時は、照明・エアコンの電源を切ってください。
⑺　上履きをご持参ください。備え付けのスリッパは限りがあります。
⑻　手洗い場にコップはありません。
⑼　エアコンを使用する場合は、事務室にお声かけください。事務室で集中管理もしています。

４　清掃について　“来た時よりも美しく”の精神で　（資料編Ｐ．３２～参照）

・清掃は、毎朝、起床後から朝食前後の時間に実施してください。
・使用した場所（宿泊室・廊下・浴室・トイレ等）すべてが清掃場所となります。
・掃除方法は、各場所や掃除用具ロッカーに掲示してあります。
・トイレットペーパーや掃除機の紙パックは、Ａ棟事務室前のテーブル、Ｂ棟ロビーにあります。
・掃除場所から出たゴミは、事務室前またはＢ棟ロビーのゴミ箱に捨ててください。
・各部屋のゴミは、ゴミ袋ごと口をしばってゴミ箱に捨ててください。
新しいゴミ袋を忘れずにセットしてください。

Ⅱ　浴室の利用

１　入浴時間

・決められた時間にご利用ください。入浴時刻に合わせてお湯張りします。
　追い炊きができないため、入浴時間が遅くなると冷めてしまいます。
・入浴時刻と浴室は、利用団体の希望や宿泊者数等を加味しながら決めさせていただきます。
・複数の団体が利用する場合、それぞれの団体の宿泊者数、夜の活動等を考慮して時間調整を行います。
・活動や健康上の関係で、入浴時間をずらして利用したい場合は、ご相談ください。
・巡回や指導等の関係で、引率の方が指定の時間に入れない場合は、ご相談ください。

２　入浴マナー

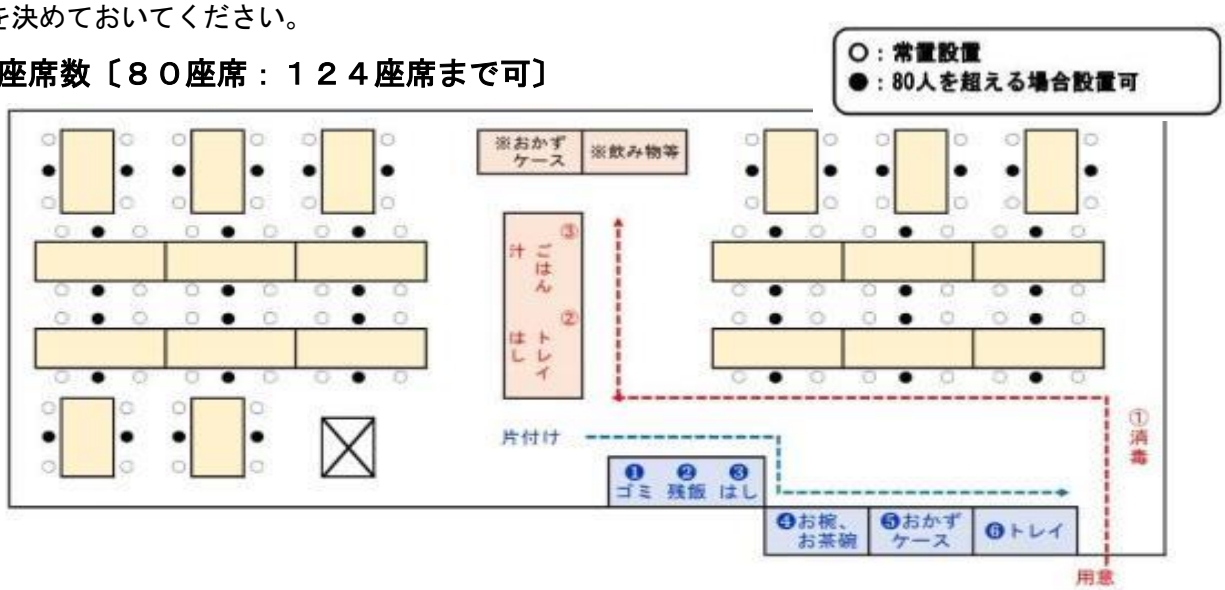
・脱衣所、浴室内では、ほかの人の迷惑にならないようにしてください。
・湯船に入る前に、身体の汚れを流してください。
・湯船にタオル等を入れないでください。
・入浴後は、ボディソープ、シャンプーを元の位置にもどし、洗面器とイスはそれぞれ積み上げてください。
　（**Ａ棟浴室のみ：すべてのシャワーヘッドを上段のフックにかけてください**）
・身体をよくふいてから脱衣所に上がってください。足のうらもよくふいてください。
・かごを裏返して、忘れ物がないように確認してください。引率の方は、最終確認をお願いします。
・節水・節電に御協力ください。

Ⅲ　食堂の利用

１　食事全般　　食事当番：５名くらい

・決められた時間内にご利用ください。食事時間を変更したい場合は、ご相談ください。
・食事は弁当形式で配達されます。冷ましたおかずの弁当箱、ご飯と汁物は温かいものが提供されます。
・引率の方も、研修生や児童生徒と一緒に食事をとりながら、指導・支援をお願いします。
・感染症や食中毒防止のために配膳時のマスクの着用や食事前の手洗い・手指消毒をお願いします。
・食物アレルギー等については、事前に「アレルギー連絡票」を直接【サンモールひさご】へ送付し、対応を決めておいてください。

２　座席数〔８０座席：１２４座席まで可〕



３　食事準備・片付けについて　【台ふき、ごはん・汁物の盛り付け、配膳】

①　食事当番以外は、食堂に来る前に手洗い・手指消毒を済ませて廊下で並んで待っています。
②　図の赤線の順に、トレイ、箸、ご飯、汁物を受け取って席に着きます。
③　席について、おかずと飲み物をトレイにのせます。
❶　食べ終えたら、各自で片付けます。
❷　所定のバケツへゴミ・残飯を入れ、所定のかごへ食器をもどします。

※説明が必要な場合は、職員へお声かけください。

Ⅳ　服装と持ち物

１　服　装

帽　子（キャップ or ハット）	屋外での活動では、頭部保護のため必ず着用してください。
長そで・半そで	気温や活動内容に応じた服装にしてください。
長ズボン	野外活動では、必ず長ズボンを着用してください。
靴下	野外活動時は、ショートソックスではないものを推奨します。
履き慣れた運動靴	登山時は、登山靴が最適です。
雨カッパ	雨天時だけでなく防寒としても役立ちます。 上下セパレートタイプを推奨します。
防寒着	季節に応じてご準備ください。雨カッパでも構いません。
バッグ	両手を使える、背負えるタイプを推奨します。
手袋	軍手で構いません。いつでもサッと取り出して使えると便利です。 滑り止めゴムタイプでも構いませんが食事づくりには不適です。

※昆虫対策として、黒っぽい色は避けた方がよいです。香水や整髪料もご注意ください。

２　持ち物

利用団体として	□救急薬品・応急セット	□参加者の緊急連絡先	□体温計
各個人として	□上履き・室内履き □洗面・入浴道具 □常備薬・常用薬	□着替え・パジャマ等 □マスク	□水筒
野外活動で	□防虫スプレー等 □懐中電灯	□虫刺され薬	□タオル
テント生活で	□寝袋 □ランタン	□懐中電灯（ヘッドライトが便利） □防虫用具等	

※各プログラムで必要なものはＰ．１７～の「プログラムの詳細」でご確認ください。

３　参考資料（気象庁観測データ 2020～2024 より）

●中之条町（標高３５４ｍ）**の気象データより３℃減算した数値**　※本所は中之条町より２～３℃低いため

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均気温	−2.1	−0.6	3.7	8.4	13.1	17.7	21.4	22.9	19.0	11.4	5.8	0.0
最高気温	13.5	18.5	21.8	25.1	30.5	34.8	34.6	35.0	32.2	26.5	21.9	16.1
最低気温	−13.5	−11.6	−9.6	−6.2	−1.5	5.5	12.1	14.1	8.3	−2.2	−6.7	−9.9

Ⅰ　プログラムの組み立て

「自然に親しむ」「参加者の主体的な活動」「無理のない日程」を念頭に計画する

利用者の実態に応じたプログラムを計画してください。

１　活動の目的を明確にする

なんのための活動なのか、どんな活動が適しているか、どのように支援や指導をするかを計画してください。

２　活動場所の安全管理、気象状況を十分に事前確認する

活動予定の場所や、朝昼晩の気温、日没時刻を想定して、危険箇所や危険行動を予測をしながら、安全上の計画をお考え下さい。

３　日程にゆとりもつ

詰めすぎた時程は、利用者と指導者、引率者ともに快適でなくなり、目的の達成を妨げ、安全面での懸念が生じます。ゆとりある日程を計画し、柔軟に対応できるよう心がけましょう。

４　利用者の主体的な学びとなる指導体制で

担当任せにせず、引率者全員で目的達成のための役割分担をし臨機応変に対応しましょう。

・引率者は、指示、声かけをしすぎない。
・引率者は、安全第一の上で、手を出しすぎない。
・引率者は、利用者に考えさせて行動させる指導姿勢。
・引率者同士で適宜、正確な情報を共有する。

Ⅱ　プログラムの詳細

P.7「８当所プログラムについて」参照

１　野外活動

１．ウォークラリー（WR）＜要指導＞

○概　要…コマ図（分岐点のみを示した図）を読み解き、チェックポイントを目指す。各チェックポイントに設定した課題を解きながら、設定時間を意識しながら、ゴールを目指す。時間得点と課題得点の合計で順位を競う。設定時間より早く到着しても減点となる。
○人　数…１グループ５～８人・最大１００人程度
○コース…３．９㎞コース（北毛－小野子山登山口－展望台－牧場坂－みどりの村－北毛）
○所要時間…１５０～１８０分（説明約２０分含む）
○その他…**・チェックポイント担当が３～４名必要**（ポイント設置は各担当が行う）
・WRコースを事前に必ず下見すること。服装、持ち物の事前指導が必要。

２．ハイキングビンゴ　＜指導可＞

○概　要…地図を読み解きコースを１周する。動植物を見つけたり、景色をながめたり、簡単な課題を解決しながら、ビンゴカードを完成させる。競争ではなく仲間と楽しく自然と親しむ活動。体力や年齢、性別などの差なく誰でも楽しめる。
○人　数…１グループ５～８人位
○コース…①３．９ｋｍ（北毛－小野子山登山口－展望台－牧場坂－みどりの村－北毛）
②６．０ｋｍ（北毛－小野子山登山口－展望台－牧場外周－みどりの村－北毛）
○所要時間…１２０～１８０分（説明約１０分含む）
○その他…途中でお弁当を食べ、みどりの村のアスレチック遊具で遊ぶこともできる（要予約）
・ハイキングコースを事前に下見すること　・服装、持ち物の事前指導が必要

３．ミニロゲイニング　＜指導可＞

○概　要…グループで地図を読み取りコース内を回り、地図に示されたポイントや写真の場所を探す。
○人　数…１グループ４～８人位、総人数：何人でも可
○コース…北毛周辺コース
○所要時間…１２０分程度（説明約１５分含む）
○持ち物…筆記用具、時計、探検バック（貸出可能）
○その他…**チェックポイント担当３～４名必要　・服装、持ち物の事前指導が必要**

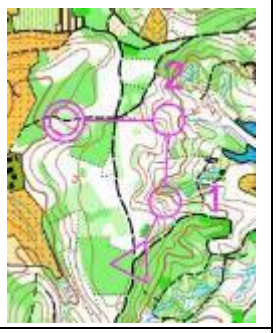
４．ビジュアルオリエンテーリング　＜要指導＞

○概　要…グループの仲間で協力して課題に示された写真の場所を多く探し出し、正解数を競う。
○人　数…１グループ４～５人位　総人数：何人でも可
○コース…当所敷地内　**※特設コースで雨天実施可能**
○所要時間…１２０分程度（説明約１５分含む）
○持ち物…筆記用具、探検バック（貸出可能）
○その他…ウォークラリー、登山等の雨天プログラムとして推奨

５．登　山　＜指導可＞

○所要時間…**①小野子山（高 1208.3m）往復コース【片道約３ｋｍ：往復約４時間】**
北毛－[15～20 分]－登山口－[75～100 分]－頂上(休憩 30 分)
②小野子山周遊コース【約８ｋｍ：１周約６時間】
北毛－[15～20 分]－登山口－[75～100 分]－頂上(休憩 30 分)－[20～40 分]－中ノ岳分岐－[40 分]－林道中ノ岳登山口－[40 分]－林道展望台－[40 分]－北毛
③子持山（高 1296.4m）往復コース【片道約６ｋｍ：往復約６時間】
北毛－[45～50 分]－登山口－[75～100 分]－頂上(休憩 30 分)
④十二ヶ岳（高 1200.9m）往復コース【往復約７時間】
北毛－[90～120 分]－小野子山－中ノ岳－[60～80 分]－頂上(休憩 30 分)
※林道十二ヶ岳登山口から林道を周遊も可能
○その他…**・登山コースは事前に下見必要。**
・服装、持ち物の事前指導が必要
・登山道上、水場、トイレ設置なし(トイレ用簡易テント、簡易トイレ貸出可能)
※貸出費用：トイレパッド１００円＋ゴミ袋１００円

６．オリエンテーリング　＜外部指導員（依頼は各団体）＞



○概　要…地図とコンパスで設定されたポスト(１８箇所)を発見する競技。時間や得点を競う。
○人　数…１グループ３～６人位
○コース…北毛青少年自然の家敷地内及び周辺　ポスト数…１８
○所要時間…１２０～１８０分（説明約３０分含む）
○費　用…講師謝金なし・オリエンテーリングマップ：１００円（グループ数分を購入）
○持ち物…コンパス(貸与)
○その他…**・オリエンテーリング協会に直接依頼する。講師と事前打合せを行う**

７．キャンプファイヤー　＜事前安全指導必須・外部講師依頼可＞

○概　要…闇を照らす炎の神秘的な灯りの中で行うレクリエーション。
○実施可能期間…５月上旬から１１月まで　※落葉状況による
○対　象…幼児以上
○場　所…営火場
○所要時間…６０～１２０分
○費　用…薪代２，０００円（４段・燃焼約９０分）※トーチ・灯油代含む
○服　装…長袖、長ズボン。長髪注意。
○その他…・懐中電灯、衣装・天狗面(８人分)、ﾎﾟｰﾀﾌﾞﾙｱﾝﾌﾟ貸出可能
・薪組、トーチは当所が準備する
・当日１６：３０頃から安全指導を受けること
・雨天時はキャンドルファイヤーに変更可能
・レク指導「北毛友の会」へ依頼可能。謝金３，０００円+講師夕食代が必要
※講師依頼は各団体から直接行い、開始前に事前打合せを行うこと

８．キャンドルファイヤー　＜事前安全指導必須・外部講師依頼可＞

○概　要…闇を照らす神秘的なろうそくの炎の中で行うレクリエーション
○対　象…幼児以上
○場　所…体育館
○所要時間…６０～１２０分
○費　用…燭台・キャンドル使用代　４００円
○その他…・懐中電灯、衣装・天狗面（８人分）、ﾎﾟｰﾀﾌﾞﾙｱﾝﾌﾟ貸出可能
・当日１６：３０頃から安全指導を受け、準備を行う
・レク指導「北毛友の会」へ依頼可能。謝金３，０００円+講師夕食代が必要
※講師依頼は各団体から直接行い、開始前に事前打合せを行うこと

９．ボンファイヤー　＜事前安全指導必須＞

○概　要…焚き火台の炎を囲み、参加者同士で語り合う活動
○対　象…小学生以上
○場　所…営火場等
○所要時間…３０～１２０分　※人数による
○費　用…薪代１束３５０円
○その他…・焚火台、火ばさみ等必要物品は貸出可能
・当日１６：３０頃から安全指導を受け、準備　・実施後、灰や炭を所定の場所へ片付ける

１０．星空観察　＜外部指導員依頼可能＞

○概　要…つどいの広場（駐車場）で、星座を観察や天体望遠鏡で星空観察をする
○費　用…講師謝金なし・**講師依頼はぐんま天文台℡０２７９－７０－５３００へ直接連絡し、担当者と事前打合せを行う**
※ぐんま天文台　施設見学・観察会を推奨
夜間の天体観望、昼間の施設見学等、利用申込は直接ぐんま天文台へ
・休館日…月曜日　・当所より約３ｋｍ：徒歩５０分、車５分＋徒歩１５分
・詳細はぐんま天文台　ホームページ　http://www.astron.pref.gunma.jp/

１１．野鳥観察　＜外部指導員依頼可能＞

○概　要…双眼鏡で鳥を観察したり、鳥の鳴き声を聞いたりする
○場　所…北毛青少年自然の家周辺
○所要時間…９０～１２０分　※４～９月：６時～　１０～３月：９時半～
○貸出用品…双眼鏡（２６台）、野鳥シート
○その他…・**講師は日本野鳥の会吾妻支部に依頼**-雨天時室内プログラムあり
・講師依頼は当所へ。その後、講師と事前打合せを行う
講師謝金５，０００円～（講師へ直接支払う）＋講師朝食代（人数分）

１２．スノーシュー体験　（冬季限定・積雪量による）

○概　要…スノーシュー（洋風かんじき）で雪上を歩く。雪遊びをしたり、動物の足跡を探したりして楽しむ。雪上で食事も可能。
○場　所…北毛青少年自然の家敷地内・周辺
○服　装…スキーウエアー、手袋、帽子、長靴
○持ち物…飲み物等
○その他…スノーシュー（大人用２７足、子ども用２０足）・ストック・足跡カード・双眼鏡　貸出可能

１３．テント泊　＜指導可＞

○概　要…キャンプ技能の基礎、テント泊と自炊で、自然生活体験する。
○場　所…キャンプ場
○その他…・テント持込可
・炊飯棟利用可能　・管理棟（冷蔵庫利用可能）
・食器等備品の貸出可能（別途申請必要）
・キャンプ場トイレ３棟利用可能（水洗、温水洗浄便座）
・ドームテント、ティピーテント（キャノピー付）、スノコ（テント下敷き）、銀マット貸出可能

１４．モルック　＜指導可＞

○概　要…フィンランドカレリア地方の伝統的なゲームを元に、老若男女が楽しめるものとして考えられたアウトドアスポーツ。モルックを投げ、スキットルを倒し、倒れたスキットル数やその数字により得点を得る。合計点が５０点になれば勝ち。５０点を超えると…。
当所では、専用用具で体育館やグラウンドで行う。
○人　数…４０名位まで（８セット）
○場　所…体育館 or グラウンド
○所要時間…６０～９０分（説明・準備～片付け）

１５．ボッチャ　＜指導可＞

○概　要…重度脳性まひ者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたヨーロッパ発祥のスポーツ。パラリンピック正式種目。ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ６球ずつのボールを投げたり転がしたり、他のボールに当てたりしていかに近づけるかを競います。当所では、専用用具を使用し体育館で行います。
○人　数…４０名位まで（３セット）
○場　所…体育館
○所要時間…６０～９０分（説明・準備～片付け）

１６．各種球技

【グラウンド】野球・ソフトボール・サッカー・グラウンドゴルフ・モルック
※備品…ベース・サッカーゴール（ネット持参）・モルックセット（５）・グラウンドゴルフ一式・ライン引き（石灰持参）・防球ネット・三角コーン

【体　育　館】バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・剣道・ドッジボール・モルック・ボッチャ・インディアカ・スポーツ雪合戦
※サッカー・フットサル使用不可
※備品…バレーボール用具一式（１）・審判台・バトミントン用具一式（３）・卓球台（１０）・モルックセット（５）・ボッチャセット（３）・インディアカセット・スポーツ雪合戦用具一式・得点板

２　野外炊事・調理　※プログラムにかかる食器類の貸出物品については申請不要です

〇場　所…キャンプ場　炊飯棟Ａ・Ｂ・Ｃ
〇服装等…長ズボン、（調理内容により）エプロン、三角巾、マスク
〇その他…・薪販売あり　１束：３５０円（退所時に精算）
・調理器具、食器、清掃用品（洗剤・スポンジたわし）あり
・食材持ち込み可能（大型冷蔵庫利用可能　※冷凍庫なし）
・炊飯棟は雨天時利用可能（簡易テーブル・長イスあり）
・貸出品は、所定の場所へ返却
・炊飯棟使用後、当所職員と清掃点検を実施

事前指導可能：YouTube 群馬県公式チャンネル tsulunos　動画多数あり

１．野外炊飯（カレーライス）＜要指導＞

〇概　要…薪割り、焚き付け、飯ごう炊さん、寸胴鍋でカレーづくり
〇人　数…１００名まで　※各棟８班まで（１班４～６名程度）
〇所要時間…１８０～２１０分（研修室で説明→キャンプ場へ移動、片付け）
〇食　材…食堂業者へ注文可　※別途食事申込書で注文
〇持ち物…・食器ふき用タオル等　１人１枚　※使用後不要なら当所へ
・軍手（ゴムなどの滑り止めのないもの）
〇指　導…・はじめに研修室で準備、作り方を職員が説明（約 30 分間）
【当所職員がキャンプ場で、炊飯棟ごとに指導・支援すること】
①薪割り（引率から火係担当１名を選任しておく）
②薪組とマッチ・新聞紙による焚き付け
③火の調整や煮炊き
【引率者が指導・支援すること】
①包丁の使い方、具材の準備、盛り付け
②片付け（使用した調理器具、食器、かまど、流し、調理台、生ゴミ等）
【当所職員が点検すること】（片付け終了後、管理棟へ知らせる）
①調理器具・食器の洗浄点検…点検後、所定の場所に戻す
②炊飯棟（かまど、流し、調理台等）の清掃点検
〇その他…・薪は、かまど１か所（１班）につき１束を使用

２．ダッチオーブンピザ　＜要指導＞

〇概　要…１人１枚ピザ生地を粉から作り、具をのせダッチオーブンで焼き上げる
〇人　数…２０名まで
〇場　所…キャンプ場ほか
〇所要時間…１５０～２４０分（説明・準備・片付け含む）
〇食　材…当所へ注文可　※事前相談
〇その他…・１人分１枚２０cm７００円（具材・炭代含む）

３．棒巻きパン　＜要指導＞

〇概　要…粉から一人ずつ生地作り、棒に巻いて炭火で焼き上げる
〇人　数…４０名まで（１班１０名程度）
〇所要時間…１８０分～（説明・準備・片付け含む）
〇食　材…当所へ注文可　※事前相談
〇その他…・１人分　４００円（ジャム、炭代含む）

４．マスのつかみ取り　＜指導可＞

〇概　要…池のマスを手で捕まえ、自分でさばいて、焼いて食べる。
〇人　数…４０名まで
〇所要時間…１８０分～（つかむ、さばく、焼く・片付け）
〇食　材…マス
※マスの注文は直接依頼すること：**納品日時を当所へ要報告**
『ますや』TEL０２７９－５９－２９９９　時価（１匹 300 円程度）
〇その他…・炭は持参または、当所へ注文可能（１人あたり２５０ｇほど必要）
・塩、竹串（５０cm位の長さで先は鋭角なもの）が必要　当所へ依頼可能
・マス焼き用のコンロ（簡易かまど）貸出可能

４　クラフト

○目　的…各作品を製作する上で必要な技能を習得し、創造力を高める
○場　所…研修室、営火場等　※会場確認の上決定
○貸出し…必要な用具はすべて完備（絵の具、ボンド等の用具代も材料費に含む）
○持ち物…特になし
○準　備…会場および用具等の準備は、当所職員が行う（ご協力いただく場合はお声かけします）
○片付け…会場の原状復帰、用具等の片付けは利用者が行う
○服装等…屋外の場合は長ズボン　（内容により汚れてもよい服を着用し長髪者は注意）
○指導・支援等について
①はじめに作り方を説明します。用具の使い方についても適宜指導・支援します。
②危険な用具を使用する場合は、職員が直接指導・支援を行います。
③引率者も一緒に作って結構ですが、適宜指導・支援の補助をお願いします。
④片付け方について説明をします。
○その他・対象者を各設定　※活動内容と利用者の実態を考慮して決定すること

１．ブーメラン

○概　要…形取られた板（３枚翼）を鉄ヤスリと紙ヤスリで削り、翼を仕上げていく。色を付けたら完成。時間があれば、グラウンドで飛ばす。
○対　象…小学生以上
○人　数…６０名まで
○所要時間…１２０～１８０分
○材料費…１人３００円
※簡易版「紙ブーメラン作り」３０分～もあり（１人１００円）

２．木工クラフト

○概　要…木片の切断面を紙ヤスリでみがく。ネームプレートやペンダント、キーホルダー、マグネットを作る。
○対　象…小学生以上
○人　数…１００名まで
○所要時間…１点製作　６０～９０分
○材料費…１個１００円

３．サンドブラスト

○概　要…グラス表面にデザインしたシートを貼り、砂を吹き付ける。シートをはがすとオリジナルグラスが完成。
○対　象…児童から大人まで
○人　数…２０名まで
○所要時間…１２０～１５０分
○材料費…１個２５０円

４．竹とんぼ（２種）

○概　要…①竹片を小刀で削り、火であたため、ねじって羽根を作成し完成。
②竹片を小刀で削って羽根を作り、軸も小刀で削って完成。
○対　象…小学生以上
○人　数…６０名まで
○所要時間…６０～１５０分
○材料費…１個１００円

５．焼き板

○概　要…杉板をバーナーで焼き、ブラシで磨き、文字を描くと、プレートや鍋敷き等が完成。でんぷんのり使って、板の白地を残す方法もあり。
○対　象…小学生以上
○人　数…２０名まで
○所要時間…９０～１２０分
○材料費…１個１５０円

６．松ぼっくりフクロウ

〇概　要…松ぼっくりにグルーガンで顔や羽をつけ、台座に止まり木や足をつけたら合体させて完成。予め準備された部品を使用する簡易版も可能。
〇対　象…小学生以上
〇人　数…３０名まで
〇所要時間…３０分～
〇材料費…1 人１００円

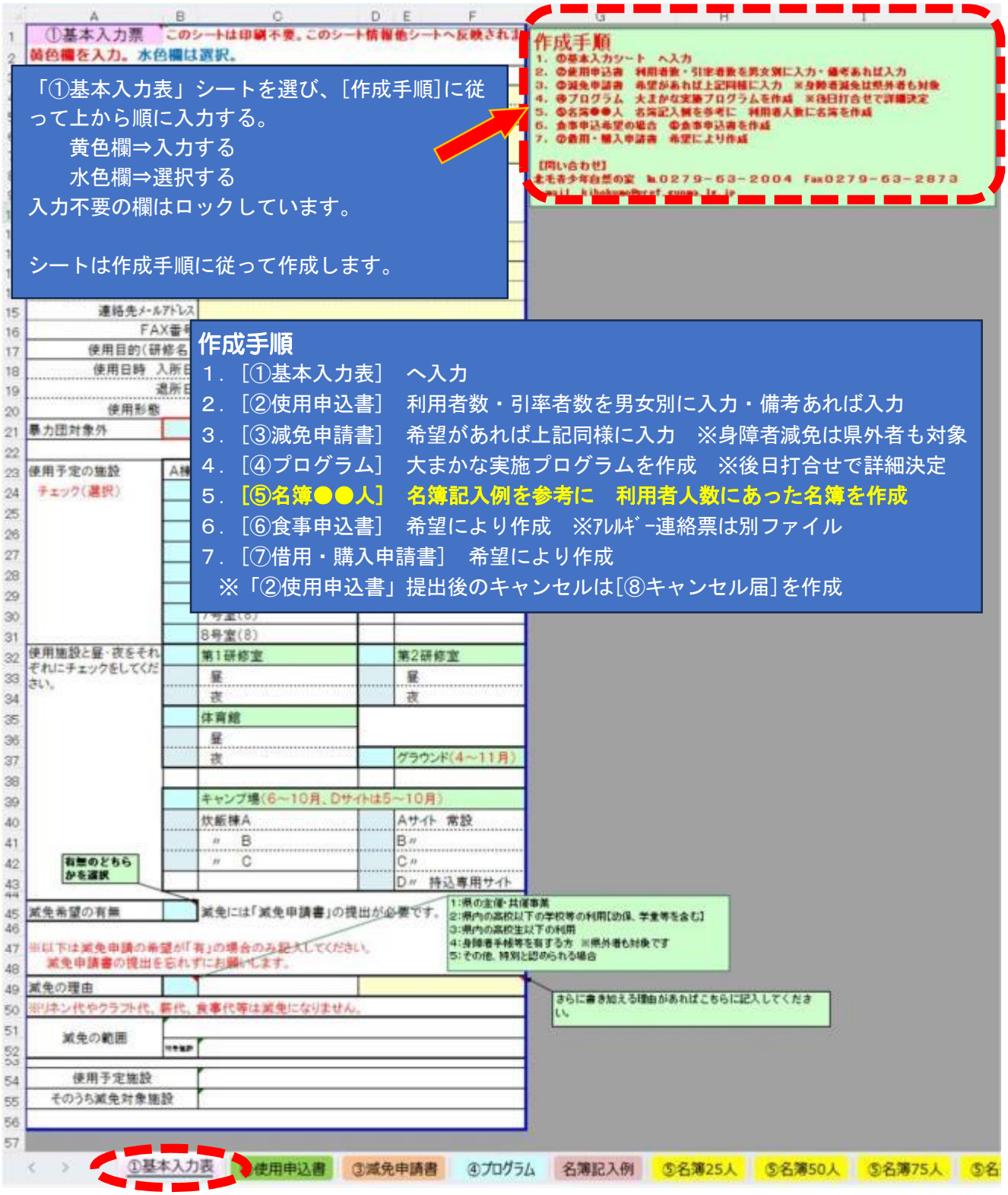
７．その他のクラフト　※要相談

●バランスとんぼ　●バードコール　●木の実のクラフト
●森の写真立て　●くるくるプロペラ　●竹の水鉄砲
●ミニ門松（１２月）　●サイコロカレンダー

Ⅰ　申請書類

１　ホームページより最新のエクセルデータをダウンロードして作成する。

https://www.pref.gunma.jp/page/22395.html【令和８利用申込書・食事申込書】



２　当所ホームページより提出フォームで提出する

https://www.pref.gunma.jp/page/681475.html

②使用申込書

別記様式第1号（規格A4）（第3条関係）

青少年自然の家使用申込書

令和　年　月　日

群馬県立北毛青少年自然の家所長　様

所在地（住所）
団体名・電話番号

フリガナ
使用責任者氏名
生年月日

次のとおり使用させてください。

使用目的							
使用日時		時から				時まで	
使用人員	区分		利用者		引率者・指導者		計
			男	女	男	女	
	県内者	甲類					
		乙類					
		高校生以下又はこれに準ずる者					
	県外者						
	計						
使用施設（使用時間）							
備考							

○申請に当たっては、次の内容を誓約の上、□にレを記入してください。
□　自己または自己の団体の役員等は、暴力団（暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律（平成3年法律第77号）第2条第2号に規定する暴力団をいう。）、暴力団員（同条第6号に規定する暴力団員をいう。以下同じ。）又は暴力団員と社会的に非難されるべき関係を有している者（以下「暴力団等」という。）には該当しません。

＊　群馬県では、事業から暴力団等を排除するため、申請者に暴力団等でない旨の誓約をお願いしています。また、群馬県警察本部に照会する場合があります。この様式に記載された個人情報は、本事務の目的及び本事務から暴力団等を排除する目的以外には使用しません。

注　「甲類」とは高校生以下の者（これに準ずると指導が認めた者を含む。以下同じ。）及びその引率者を含む団体、高校生以下の者及び指導者（高校生以下の者を指導する者をいう。以下同じ。）を含む団体又は指導者の団体であって、営利を目的としないものをいう。「乙類」とは甲類以外のものをいう。

所長	管理係長	指導係長	所員	担当者
				・　・

③減免申請書　※適用対象者

別記様式第3号（規格A4）（第6条関係）

青少年自然の家使用料減免申請書

令和　年　月　日

群馬県立北毛青少年自然の家所長　様

所在地（住所）
団体名・電話番号

フリガナ
使用責任者氏名
生年月日

次の理由により使用料を減免してください。

使用目的							
使用日時		時から				時まで	
使用人員	区分		利用者		引率者・指導者		計
			男	女	男	女	
	県内者	甲類					
		乙類					
		高校生以下又はこれに準ずる者					
	県外者						
	計						
使用施設（使用時間）							
理由							
減免基準条項	規則第6条1項　　号適用分						
	使用料　　円						

注　太枠線内のみ記入してください。
※規則第6条第1項の減免基準
1　県が主催し、又は共催する事業に使用するとき。
2　県内に所在する保育所、幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校若しくは特別支援学校又はこれらに準ずると所長が認めた学校等（以下「学校等」という。）が教育活動として使用するとき。
3　県内に在住し、又は県内に所在する学校等に通学する高校生以下の者又はこれに準ずると所長が認めた者が和室又はキャンプ場を使用するとき。
4　身体障害者手帳、療育手帳（同種の手帳を含む。）若しくは精神障害者保健福祉手帳の交付、難病の患者に対する医療等に関する法律第7条第4項の規定による医療受給者証の交付若しくは同法第26条第2項の規定による指定難病にかかっている旨の証明又は児童福祉法第19条の3第7項の規定による医療受給者証の交付若しくは同法第19条の22第4項の規定による小児慢性特定疾病にかかっている旨の証明を受けた者及びその介護者一名が和室又はキャンプ場を使用するとき。
5　前各号に掲げるものの外、所長が特別の理由があると認めるとき。

所長	管理係長	指導係長	所員	利用者
				・　・

④プログラム

研修プログラム　※青色のセルのみご入力ください

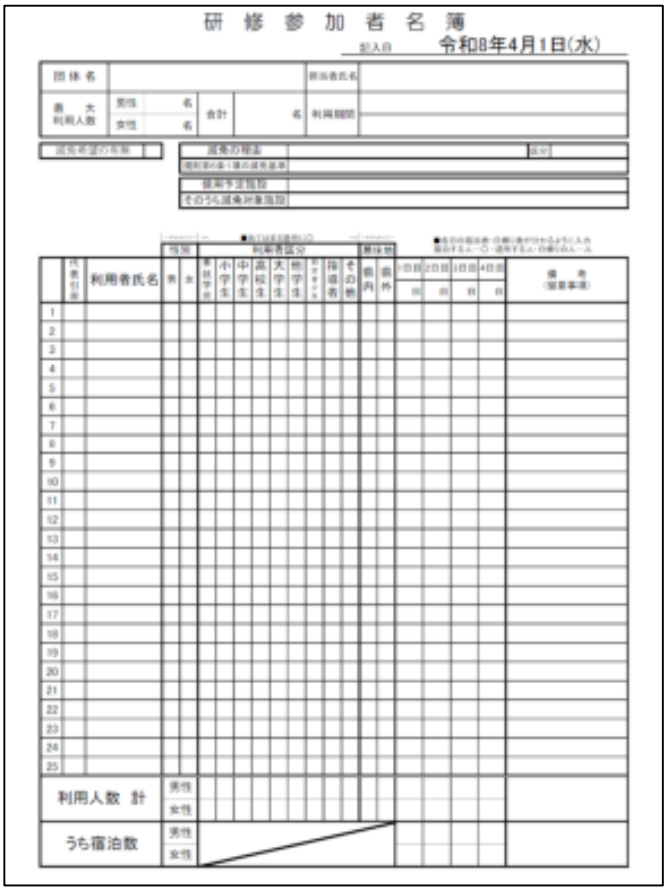
※教育使用欄

団体名		担当者氏名	

※1人利用のオリンピックシーズンは、利用日に、指導員と教職員、あるいは教職員にてご対応願います。

	1日目			2日目			3日目		
時刻	通常プログラム	教育使用欄	当プロ	通常プログラム	教育使用欄	当プロ	通常プログラム	教育使用欄	当プロ
6:00									
6:30									
7:00									
7:30									
8:00									
8:40									
9:00									
9:30									
12:00									
13:00									
13:30									
14:00									
18:30									
19:00									
20:30									
21:30									
22:00									

⑤研修参加者名簿　※参加者数に合わせて



研　修　参　加　者　名　簿

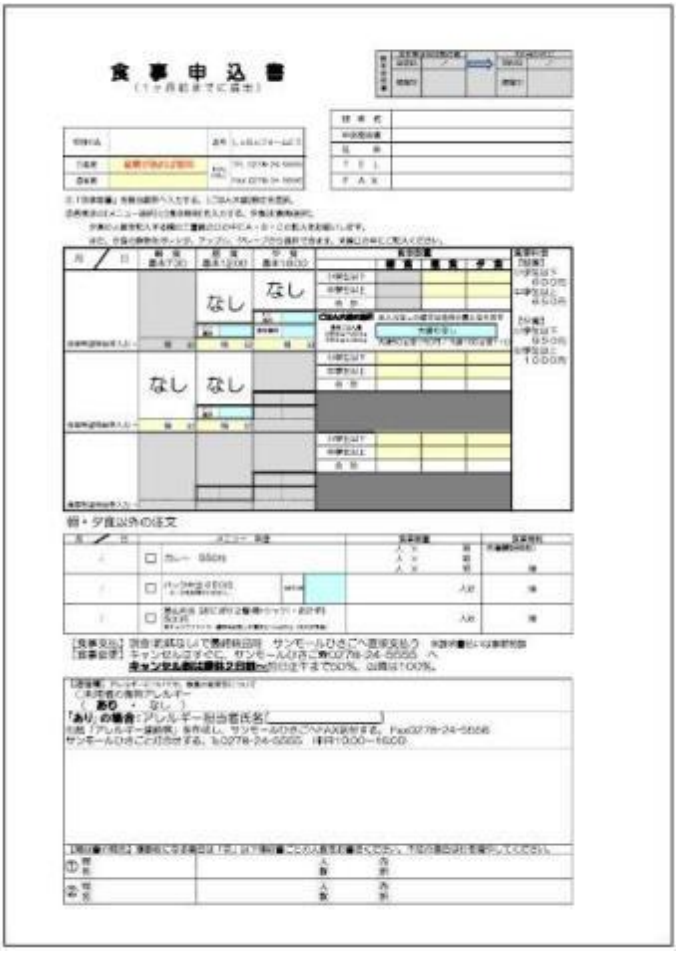
記入日　令和8年4月1日(水)

団体名						担当者氏名	
最大利用人数	男性	名	合計	名	利用期間		
	女性	名					

宿泊希望の年齢		減免の理由	区分
		適用第6条1項の減免基準	
		宿泊予定施設	
		そのうち減免対象施設	

	代表引率	利用者氏名	性別 男	性別 女	利用者区分 幼稚園	利用者区分 小学生	利用者区分 中学生	利用者区分 高校生	利用者区分 大学生	利用者区分 専門学校	利用者区分 指導者	利用者区分 その他	県内	県外	1日目	2日目	3日目	4日目	備考（留意事項）
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
利用人数　計			男性																
			女性																
うち宿泊数			男性																
			女性																

⑥食事申込書



食事申込書

（1ヶ月前までに提出）

担当者	
住所	
TEL	
FAX	

月	日	朝食	昼食	夕食
		なし	なし	
		なし	なし	

朝・夕食以外の注文

月	日	メニュー	注意	注意事項	注意事項
		カレー 550円		人 人 人 人	円
				人	円
				人	円

【食事支払】現金・紙なしで最終時日時　サンモールひさごへ直接支払う　※請求書払い以事前相談
【食事金額】キャンセルはすべて、サンモールひさご寄0278-24-5555　へ
キャンセル者は原料2日前～当日は全て50%、以降は100%。

【注意事項】アレルギー・特別の食事の有無
（未就学者の有無アレルギー
（ **あり** ・ なし ）
「**あり**」の場合：アレルギー担当者氏名（　　）
※紙「アレルギー連絡帳」を作成し、サンモールひさごへFAX送付する。Fax0278-24-5555
サンモールひさごと打合せする。Tel0278-24-5555　時間10:00～16:00

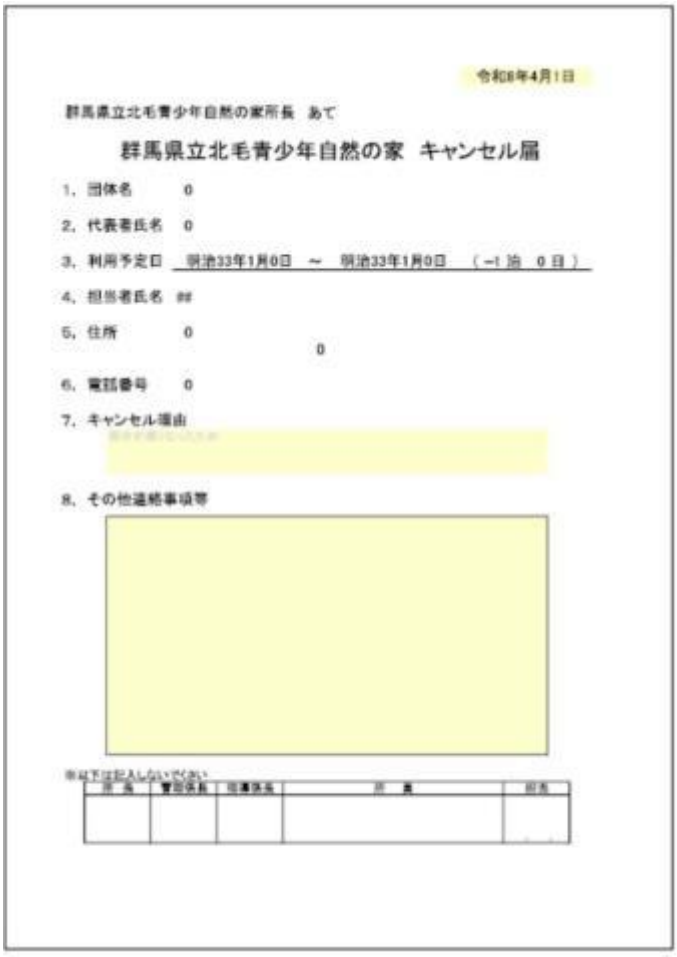
① 理由	人数	内容
② 理由	人数	内容

⑦借用購入申請書 ※プログラム利用時不要

北毛青少年自然の家備品等　借用・購入申請書

1	ドラム缶風呂		／2	OK／NG		35	しゃもじ	／20	OK／NG
2	ドラム缶ＢＢＱコンロ		／7	OK／NG		36	泡立て器	／15	OK／NG
3	鉄　板		／16	OK／NG		37	フライ返し	／18	OK／NG
4	焼　網　（大）		／10	OK／NG		38	ビーラー	／34	OK／NG
5	焼　網　（中）		／11	OK／NG		39	ボール（大）	／9	OK／NG
6	焼　網　（小）		／7	OK／NG		40	ボール（中）	／20	OK／NG
7	ま　き		実		有限200円/束	41	金ザル（大）	／15	OK／NG
8	炭		大		有限200円/束	42	金ザル（中）	／9	OK／NG
9	な　た		／25	OK／NG	要用	43	金ザル（小）	／11	OK／NG
10	ダッチオーブン		／10	OK／NG		44	計量カップ	／23	OK／NG
11	寸胴鍋（中）		／8	OK／NG		45	缶切り	／3	OK／NG
12	寸胴鍋（小）		／25	OK／NG		46	粒焼き	／1	OK／NG
13	アルミ鍋（大）		／3	OK／NG		47	皿（丸）	／130	OK／NG
14	アルミ鍋（中）金色		／3	OK／NG		48	皿（だ円）	／32	OK／NG
15	アルミ鍋（小）金色		／5	OK／NG		49	汁用椀	／84	OK／NG
16	飯ごう		／35	OK／NG		50	ごはん茶碗（大）	／7	OK／NG
17	ステンレスやかん		／4	OK／NG		51	ごはん茶碗（小）	／30	OK／NG
18	アルミやかん		／4	OK／NG		52	どんぶり	／59	OK／NG
19	コッヘル（鍋）中のセット		／16	OK／NG		53	鉢（中）	／82	OK／NG
20	コッヘル（鍋）小のみ		／3	OK／NG		54	鉢（小）	／122	OK／NG
21	フライパン		／16	OK／NG		55	コップ	／204	OK／NG
22	まな板		／40	OK／NG		56	箸	／90	OK／NG
23	包丁		／40	OK／NG		57	スプーン（大）	／167	OK／NG
24	果物ナイフ		／35	OK／NG		58	スプーン（小）	／88	OK／NG
25	バターナイフ		／92	OK／NG		59	フォーク（大）	／148	OK／NG
26	茶　箸		／27	OK／NG		60	金器洗い用スポンジ	／20	OK／NG
27	トング		／32	OK／NG		61	紙洗い用スポンジ	／20	OK／NG
28	ホペら		／28	OK／NG		62	たわし	／27	OK／NG
29	おたま		／35	OK／NG		63	バケツ（大）	／4	OK／NG
30	シリコーンおたま		／9	OK／NG		64	バケツ（中）	／6	OK／NG
31	アルミ角盆		／53	OK／NG		65	カセットコンロ	／7	OK／NG　ガスボンベ除く
32	大盆		／5	OK／NG		66	五徳	／2	OK／NG　ガスボンベ除く
33	バット		／11	OK／NG		67	ドームテント	／9	OK／NG
34	ピザカッター		／5	OK／NG		68	アルミシート	／120	OK／NG
35	クッキングはさみ		／3	OK／NG		69	脚すず	／18	OK／NG

⑧キャンセル届



令和8年4月1日

群馬県立北毛青少年自然の家所長　あて

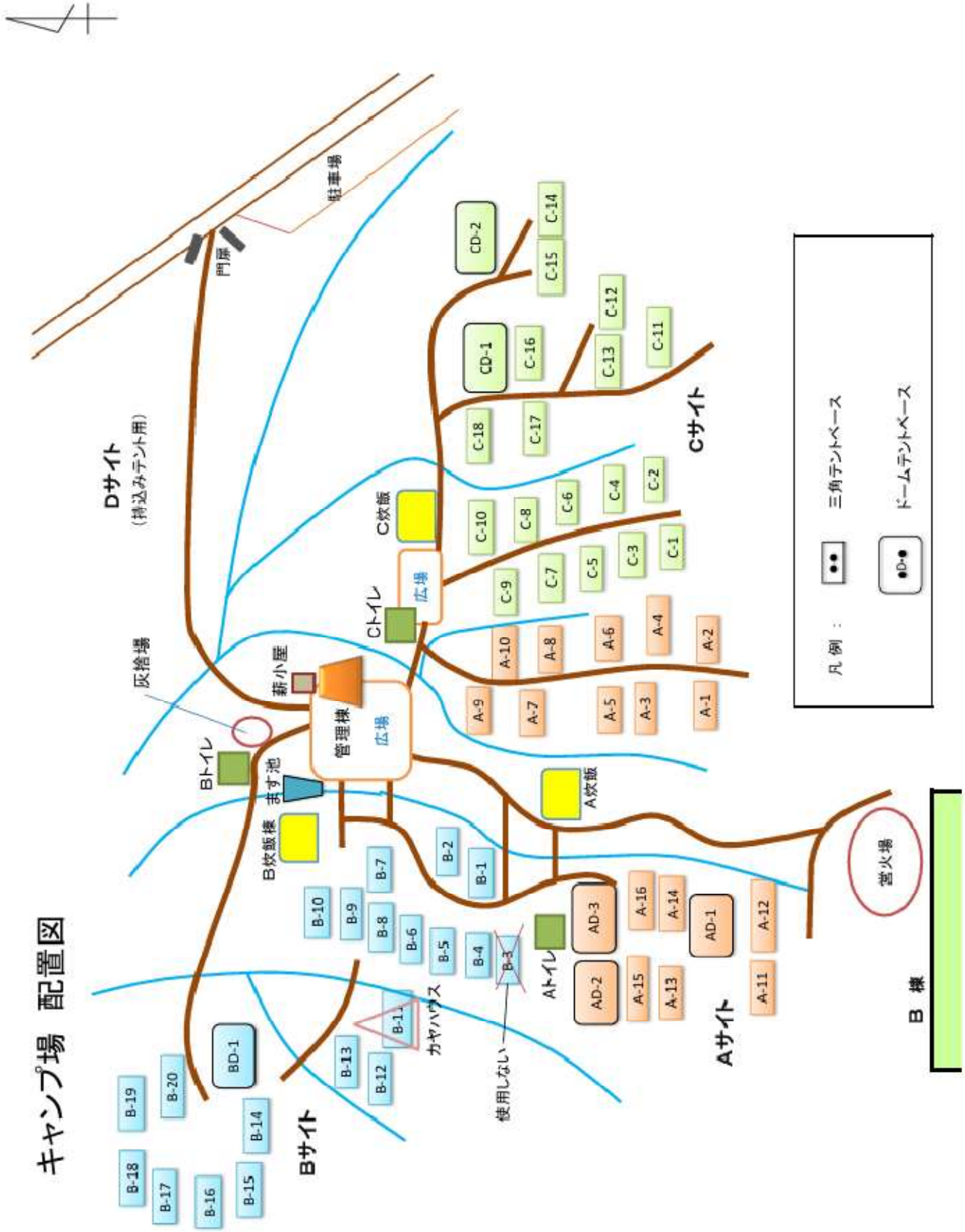
群馬県立北毛青少年自然の家　キャンセル届

1. 団体名　0
2. 代表者氏名　0
3. 利用予定日　明治33年1月0日　～　明治33年1月0日　（－1泊　0日）
4. 担当者氏名　##
5. 住所　0
0
6. 電話番号　0
7. キャンセル理由
8. その他連絡事項等

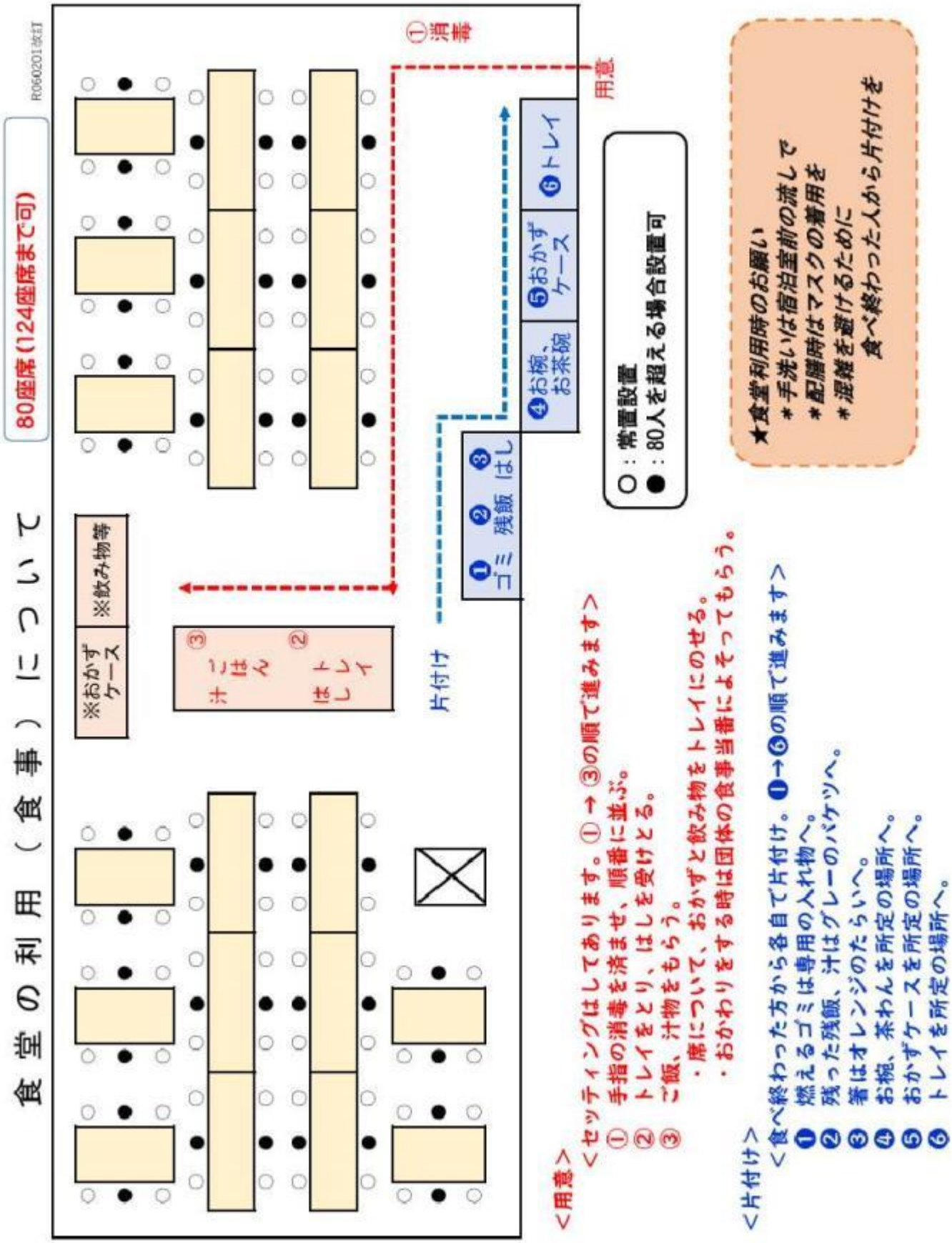
※以下は記入しないでください

所属	管理係長	指導係長	所長	担当

Ⅱキャンプ場配置図


キャンプ場 配置図
Dサイト
（持込みテント用）
Cサイト
Bサイト
Aサイト
管理棟
広場
薪小屋
灰捨場
Bトイレ
ます池
B炊飯棟
C炊飯
Cトイレ
A炊飯
Aトイレ
カヤハウス
使用しない
営火場
B 棟
駐車場
門扉
凡 例 ：
三角テントベース
ドームテントベース

Ⅲ　食堂の利用について


食堂の利用（食事）について
80座席(124座席まで可)
R060201改訂
①消毒
用意
※おかずケース
※飲み物等
③ ごはん
② トレイ
汁
はし
片付け
❶ ゴミ
❷ 残飯
❸ はし
❹お椀、お茶碗
❺おかずケース
❻トレイ
○：常置設置
●：80人を超える場合設置可
★食堂利用時のお願い
＊手洗いは宿泊室前の流しで
＊配膳時はマスクの着用を
＊混雑を避けるために
食べ終わった人から片付けを
＜用意＞
＜セッティングはしてあります。①→③の順で進みます＞
① 手指の消毒を済ませ、順番に並ぶ。
② トレイをとり、はしを受けとる。
③ ご飯、汁物をもらう。
・席について、おかずと飲み物をトレイにのせる。
・おかわりをする時は団体の食事当番によそってもらう。
＜片付け＞
＜食べ終わった方から各自で片付け。❶→❻の順で進みます＞
❶ 燃えるゴミは専用の入れ物へ。
❷ 残った残飯、汁はグレーのバケツへ。
❸ 箸はオレンジのたらいへ。
❹ お椀、茶わんを所定の場所へ。
❺ おかずケースを所定の場所へ。
❻ トレイを所定の場所へ。

食事メニュー

Ｒ８．４～
北毛青少年自然の家
サンモールひさご(株式会社サンモール)

【夕食】

・夕食は（Ａ・Ｂ・Ｃ）からお選びください。
・飲み物は（グレープフルーツ・アップル・グレープ・お茶）からお選びください。

夕食Ａ　照焼きチキン

照焼きチキン（キャベツ）
竹輪
厚焼玉子
中華ポテト
小松菜おひたし
生野菜
しょう油ドレッシング
フルーツ
飲み物
みそ汁
ライス

夕食Ｂ　とんかつ

とんかつ（キャベツ）
ソース
鶏ムネの蒲焼
厚焼玉子
小松菜おひたし
ブロッコリーツナサラダ
生野菜
しょう油ドレッシング
フルーツ
飲み物
みそ汁
ライス

夕食Ｃ　ハンバーグ

煮込ハンバーグ
竹輪天
鶏ムネ竜田揚げ
大根浅漬け
小松菜おひたし
生野菜
しょう油ドレッシング
フルーツ
飲み物
みそ汁
ライス

【朝食】

１回目朝食

ベーコン焼き
パスタ
納豆カップ
ポテトサラダ
骨無し鯖塩焼き
野菜オムレツ
ミートボール
生野菜
しょう油ドレッシング
牛乳
野菜スープ
ライス

２回目朝食

ロースハム
パスタ
スクランブルエッグ
たれ付き肉だんご
骨無し鮭塩焼き
ウインナー
生野菜
しょう油ドレッシング
たまごふりかけ
牛乳
みそ汁
ライス

【弁当】

登山弁当（５５０円）

おにぎり（梅）
おにぎり（鮭）
ウインナー
鶏もも唐揚げ

パック弁当Ａ（６５０円）　※昼食におすすめ

ウインナー
ひじき煮
牛肉コロッケ（ソース）
フルーツ
梅
ごま
桜大根
野菜
ポテトサラダ
揚げ餃子
アジ竜田揚げ
ライス

パック弁当Ｂ（６５０円）　※昼食におすすめ

ピリ辛フランク
野菜ミンチ巻
ハムカツ（ソース）
ジャンボ肉シュウマイ
フルーツ
厚焼玉子
ひじき煮
梅
ごま
桜大根
ポテトサラダ
野菜
ライス

群馬県立北毛青少年自然の家
2026年度　メニュー成分表

夕食

夕食A	照焼きチキン	国産鶏もも肉、砂糖、酒、みりん、アミノ酸、食塩、脱脂加工大豆、小麦、カラメル色素、酸味料、甘味料
（照焼きチキン）	（キャベツ）	キャベツ
（ライス200g）	竹輪	魚肉、しょう油、砂糖、みりん、アミノ酸、かつおエキス、植物性たんぱく（大豆を含む）、しょう油、砂糖、みりん、こめ油、食塩、 ブドウ糖/加工でん粉、調味料（アミノ酸）、貝
	厚焼玉子	鶏卵（国産）、砂糖、かつおぶしエキス、発酵調味料、しょうゆ、食塩、植物油脂（一部に、卵、、小麦、大豆を含む）
	中華ポテト	揚げさつまいも（ベトナム製造）、（さつまいも、植物油脂）、糖類（グラニュー糖、水あめ、麦芽糖、赤糖、加工黒糖） 還元パラチノース、粉末水あめ、デキストリン、揚げ油（大豆油）
	小松菜おひたし	小松菜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、アミノ酸
	生野菜	レタス、きゅうり、ミニトマト
	しょう油ドレッシング	しょう油（小麦、大豆を含む）、食用植物油脂（ごまを含む）、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、たん白加水分解物、レモン果汁、香料、調味料（アミノ酸等）、 酸味料、増粘剤（キサンタンガム）、香料、パプリカ色素
	フルーツ	オレンジ
888kcal	飲み物	グレープフルーツ、アップル、グレープ、お茶（4種類の中から1アイテム選択）
	玉ねぎスープ	玉ねぎ、食塩、砂糖、みりん、アミノ酸
（飲み物を除く）	ライス	国産米

夕食B	とんかつ	豚ロース肉（豚肉）、パン粉（乳、小麦、大豆）、でん粉（大豆）、小麦粉（小麦）、還元水あめ、食塩、砂糖、食物繊維、粉末食用油脂、ポークエキスパウダー 香辛料、加工デンプン（リン酸架橋デンプン、ヒドロキシプロピル化リン酸架橋デンプン）、調味料（有機酸等）（酢酸ナトリウム、クエン酸三ナトリウム、 コハク酸二ナトリウム、L-グルタミン酸ナトリウム、ポリリン酸Na、増粘多糖類（グァーガム、キサンタンガム、タマリンドシードガム） 酵素（トランスグルタミナーゼ）、水
（とんかつ）	（キャベツ）	キャベツ
（ライス200g）	ソース	醸造酢（国内製造）、野菜・果実（トマト・プルーン、玉ねぎ、にんじん）、砂糖類（ぶどう糖、加糖液等、砂糖）、食塩、コーンスターチ、たん白加水分解物、 酵母エキス、香辛料、水あめ（国内製造）アルコール、酸味料、発酵調味料（水、米麹、食塩）、白砂糖
	鶏ムネの蒲焼	鶏肉（国産）、しょうゆ（小麦、大豆を含む）、水飴、砂糖、発酵調味料、カラメル色素、酒精、調味料（アミノ酸等）
	厚焼玉子	鶏卵（国産）、砂糖、かつおぶしエキス、発酵調味料、しょうゆ、食塩、植物油脂（一部に、卵、、小麦、大豆を含む）
	小松菜おひたし	小松菜、醤油、砂糖、みりん、酒、アミノ酸
	ブロッコリーツナサラダ	ブロッコリー、かつお、大豆油、ナチュラルミネラルウオーター、野菜エキス、調味料（アミノ酸）、食塩、こしょう、
	生野菜	レタス、きゅうり、ミニトマト
	しょう油ドレッシング	しょう油（小麦、大豆を含む）、食用植物油脂（ごまを含む）、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、たん白加水分解物、レモン果汁、香料、調味料（アミノ酸等）、 酸味料、増粘剤（キサンタンガム）、香料、パプリカ色素
	フルーツ	オレンジ
921kcal	飲み物	グレープフルーツ、アップル、グレープ、お茶（4種類の中から1アイテム選択）
	みそ汁	キャベツ、小松菜、大豆（遺伝子組み換えではない）、米、食塩、酒精、
（飲み物を除く）	ライス	国産米

夕食C	煮込ハンバーグ	豚肉（日本）、玉ねぎ、トマト、人参、グリンピース、砂糖、食塩、酢、粒状、植物性たんぱく、パン粉、牛脂、しょうゆ、植物油 牛肉エキス、香辛料、酵母エキス、調味料（アミノ酸等）、安定剤（増粘多糖類、）リンサンna、トレハロース、甘味料 粉末状植物性たん白、乾燥卵白（一部に、卵、乳成分、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む）
（ハンバーグ）	竹輪天	魚肉、植物性たんぱく（大豆を含む）、こめ油、食塩、砂糖、ブドウ糖/加工でん粉、調味料（アミノ酸）、貝ca、小麦粉（国内製造）、 澱粉、コーン粉末、植物性たん白、食塩、酵母エキス、加工でん粉、乳化剤、カロチン色素、クチナシ色素（一部に小麦、大豆を含む）
（ライス200g）	鶏ムネ竜田揚げ	鶏ムネ肉（国産）、しょう油、でん粉、生姜、アミノ酸等、小麦粉、卵白、大豆、酒、（一部に、鶏肉、大豆、小麦粉、卵を含む）
	大根浅漬け	国産大根、食塩、調味料（アミノ酸）
	小松菜おひたし	小松菜、醤油、砂糖、みりん、酒、アミノ酸
	生野菜	レタス、きゅうり、ミニトマト
	しょう油ドレッシング	しょう油（小麦、大豆を含む）、食用植物油脂（ごまを含む）、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、たん白加水分解物、レモン果汁、香料、調味料（アミノ酸等）、 酸味料、増粘剤（キサンタンガム）、香料、パプリカ色素
	フルーツ	オレンジ
935kcal	飲み物	グレープフルーツ、アップル、グレープ、お茶（4種類の中から1アイテム選択）
	みそ汁	国産きのこ、しめじ、大豆（遺伝子組み換えではない）、米、食塩、酒精
（飲み物を除く）	ライス	国産米

朝食

朝食 1回目 （ライス200g）	ベーコン焼き	豚バラ肉、植物菜種油（国内製造）、食用とうもろこし油、卵たんぱく、食塩、還元水飴、大豆たんぱく、酵母エキス、野菜エキス、 増粘多糖類、アミノ酸、乳化剤、酸化防止剤（ビタミンc）、くん液、発色剤（亜鉛酸na）、コチニ―ル色素、（一部に卵、大豆、豚肉を含む）
	パスタ	デュラム小麦のセモリナ、食塩
	納豆カップ	大豆（アメリカ、またはカナダ）、（遺伝子組み換えではない）、納豆菌、しょう油（小麦、大豆を含む）、糖類（砂糖 ブドウ糖液糖、水あめ）、食物たんぱく加水分解物（大豆を含む）、食塩、かつおエキス、醸造酢、発酵調味料 アミノ酸等、マスタード（りんごを含む）、着色料（ウコン）、酸味料、香辛料、ビタミンC
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、玉ねぎ、にんじん、調味液（還元水飴、水飴、食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス）、砂糖、食塩、 醸造酢、香辛料、調味料（アミノ酸等）、酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤（キサンタンガム）、香辛料抽出物、（一部に卵大豆を含む）
	骨無し鯖塩焼き	骨抜き鯖使用、たんぱく白加水分解物、（大豆を含む）、砂糖、食塩、でん粉、昆布エキス、香辛料、調味料（アミノ酸等）、 カラメル色素、酸味料
	野菜オムレツ	鶏　卵、、人参、グリンピース、でん粉、砂糖、醸造酢、食塩、しょう油、風味調味料（鰹節粉末、鰹エキス）、大豆油 アミノ酸等、着色料（カロチン）、小麦由来原材料を含む
	ミートボール	鶏肉　、豚肉、玉ねぎ、パン粉、粉末状植物性たんぱく、豚脂、食塩、ごま油、アミノ酸、砂糖、 カラメル色素、（原材料の一部に小麦、乳成分、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む）
	生野菜	レタス、きゅうり、ミニトマト
	しょう油ドレッシング	しょう油（小麦、大豆を含む）、食用植物油脂（ごまを含む）、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、たん白加水分解物、レモン果汁、香料、調味料（アミノ酸等）、 酸味料、増粘剤（キサンタンガム）、香料、パプリカ色素
	牛乳	※125mL
825kcal	野菜スープ	玉ねぎ、人参、グリンピース、コーン、食塩、砂糖、香辛料、みりん
	ライス	国産米

朝食 2回目 （ライス200g）	ロースハム	豚ロース肉、卵たんぱく、食塩、乳たんぱく、水あめ、酵母エキス、リン酸、増粘多糖類、調味料（アミノ酸等）、 酸化防止剤（ビタミンc）、くん液、発色剤（亜鉛酸na）、コチニ―ル色素、（一部に卵、乳成分、大豆、豚肉を含む）
	パスタ	デュラム小麦のセモリナ、食塩
	スクランブルエッグ	液卵（国内製造）、牛乳、植物油脂（大豆を含む）、油脂加工品（食物油脂、乳たん白、卵黄油）、バター、食塩、でん粉発酵調味料、 チキンエキスパウダー（豚肉を含む）、加工でん粉、増粘多糖類、」ピロリン酸ナトリウム、調味料（アミノ酸等）、カロチノイド色素、
	たれ付き肉だんご	キャベツ、粒状植物性たん白、鶏肉、豚肉、しょうゆ、おろしにんにく、砂糖、でん粉、ごま油、おろし生姜、魚介エキス、 食塩、香辛料、皮、小麦粉、大豆油、大豆粉、調整水、（一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆を含む）
	骨無し鮭塩焼き	骨抜き鮭使用、たんぱく白加水分解物、（大豆を含む）、砂糖、食塩、でん粉、昆布エキス、香辛料、調味料（アミノ酸等）、 カラメル色素、酸味料
	ウインナー	豚肉、豚油、でん粉、食塩、マルトデキストリン、香辛料、砂糖、ポリリン酸Na、アミノ酸等、発色剤（亜硫酸Na） （一部に豚肉、牛肉を含む）
	生野菜	レタス、きゅうり、ミニトマト
	しょう油ドレッシング	しょう油（小麦、大豆を含む）、食用植物油脂（ごまを含む）、果糖ブドウ糖液糖、醸造酢、たん白加水分解物、レモン果汁、香料、調味料（アミノ酸等）、 酸味料、増粘剤（キサンタンガム）、香料、パプリカ色素
	たまごふりかけ	乳糖、いりごま、小麦粉、砂糖、食塩、卵黄粉末、加工油脂、すりごま、大豆加工品、還元水飴、こしあん、鰹削り節、エキス（チキン、酵母、魚介、鰹節） 、鶏肉粉末、みそ、海草カルシウム、のり、しょう油、鶏脂、乳製品、ぶどう糖果糖液糖、イースト、あおさ、みりん、抹茶、テキストリン、調味料（アミノ酸） 卵殻カルシウム、酸化防止剤（ビタミンE),カロチノイド色素、香料（一部に、卵、乳成分、小麦、ごま、ごま、大豆、鶏肉を含む）
	牛乳	※125mL
764kcal	みそ汁	大豆（遺伝子組み換えではない）、米、食塩、酒精、乾燥わかめ
	ライス	国産米

カレー

カレー	野菜、肉、カレールウ	じゃがいも（国産）、玉ねぎ（国産）、人参（国産）、豚肉、カレールウ　原材料名：食用油脂（国内製造）（パーム油脂、菜種油）、小麦粉、砂糖、食塩 カレー粉、でん粉、ポテトフレーク、乳糖、ポークパウダー、さつま芋パウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、野菜ペースト（大豆油、菜種油、玉ねぎ かぼちゃ、ほうれん草、ニンジン、やまいも、モロヘイヤ、脱脂大豆、）、ミルクパウダー、ミルポワパウダー（デキストリン、砂糖、食塩、玉ねぎエキス、 ソテー・ド・オニオン、ニンジンエキス、セロリ、その他）、ローストキャベツパウダー、酵母エキス、調味料/調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料 乳化剤、（一部に小麦、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉、やまいもを含む）
ライス	米	国産米

登山弁当

おにぎり（鮭）	鮭	鮭、植物油(大豆を含む)、食塩、調味料(アミノ酸等)、着色料(黄5、赤102)
	米	国産米、食塩、アミノ酸
	焼き海苔	国産海苔
おにぎり（梅）	梅	梅、漬け原材料（食塩、還元水飴）、調味料（アミノ酸等）、酸味料、甘味料（ステビア）、V.B1
	米	国産米、食塩、アミノ酸
	焼き海苔	国産海苔
ウインナー	ウインナー	豚肉（輸入又は国産）、豚脂肪、糖類（水あめ、砂糖）、食塩、香辛料／調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na）、保存料（ソルビン酸）、 酸化防止剤（ビタミンC）、pH調整剤、発色剤（亜硝酸Na）
鶏もも唐揚げ	鶏もも唐揚げ	鶏肉(もも)しょうゆ、鶏卵、しょうが汁、砂糖、酒、にんにく、粉末卵白、衣(小麦粉、鶏卵、食塩、でん粉、粉末卵白、粉末状植物性たん白、 脱脂粉乳、粉末しょうゆ、砂糖、香辛料)、揚げ油(パーム油、大豆油)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、クエン酸Na、 増粘剤(カラギーナン)、炭酸Na、塩化N、香辛料抽出物、着色料(カロチノイド)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)

パック弁当

弁当A	ウインナー	豚肉、豚油、でん粉、食塩、マルトデキストリン、香辛料、砂糖、ポリリン酸Na、アミノ酸等、発色剤（亜硫酸Na） （一部に豚肉、牛肉を含む）
	ひじき煮	ひじき、大豆水煮、筍水煮、蓮根水煮、醤油、椎茸、人参、発酵調味料、砂糖、鶏皮、植物油（大豆）、かつおだし、
		こんぶ風味調味料、食塩、ほたてエキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、乳酸Ca、酸化防止剤（V.C）、（一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む）
	牛肉コロッケ	ばれいしょ（北海道産）、乾燥マッシュポテト、果糖ブドウ糖液糖、玉ねぎ、牛肉、食塩、衣（パン粉、小麦粉、ブドウ糖）、 調味料アミノ酸）乳化剤、増粘多糖類、（一部に小麦、乳成分、牛肉、大豆を含む）
	（ソース）	醸造酢（国内製造）、糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、野菜・果実（トマト、玉葱、りんご、その他）、食塩、香辛料／増粘剤（加工澱粉）、カラメル色素、調味料（アミノ酸）
	フルーツ	オレンジ
	梅	国内産梅、漬け原材料（還元水飴、食塩、調醸造酢、酒精、調味料（アミノ酸等）、甘味料（スクラロース）
	ごま	国内製造
	桜大根	大根、しその葉、漬け原材料（食塩、砂糖）／調味料（アミノ酸等）、酸味料、保存料（ソルビン酸K）、香料（紫蘇エキス）、
		甘味料（アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物）、着色料（赤106）
	野菜	キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー
	ポテトサラダ	じゃがいも（国産）、マヨネーズ、玉ねぎ、にんじん、調味液（還元水飴、水飴、食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス）、砂糖、食塩、 醸造酢、香辛料、調味料（アミノ酸等）、酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤（キサンタンガム）、香辛料抽出物、（一部に卵大豆を含む）
	揚げ餃子	小麦、豚肉、鶏肉、卵、粒状大豆たん白、しょうが、ごま、菜種油、オイスターソース、粉末状小麦たん白、大豆、乳成分、ごま、 でん粉、にら、食塩、ブイヨン、粉末状植物性たん白、しょゆ、卵白粉、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、カゼインna、乳化剤、 グリシン、（一部に小麦、卵、豚肉、大豆、乳成分、鶏肉、ごまを含む）
	アジ竜田揚げ	アジ、しょう油、しょうが、砂糖、みりん、衣（でん粉、小麦粉）、（一部に小麦、大豆を含む）
	ライス	国産米

弁当B	ピリ辛フランク	、豚肉、豚油、でん粉、食塩、マルトデキストリン、香辛料、砂糖、ポリリン酸Na、アミノ酸等、発色剤（亜硫酸Na）増粘剤（加工でん粉）、リン酸（Na、K） 保存料（ソルビン酸）、着色料（カラメル、アナト―）、（一部に豚肉、鶏肉を含む）
	野菜ミンチ巻	キャベツ、鶏肉、インゲン、ニンジン、ゴボウ、パン粉、鶏皮、ラード、じゃがいもでで粉、ぶどう糖、玉ねぎ、食塩、大豆たん白、コショウ、水あめ L―グルタミン酸、ポリリン酸Na、水、原材料の一部に（小麦、大豆、鶏肉、豚肉）を含む
	ハムカツ	チョップドハム（鶏肉、豚肉、食塩、香辛料、グルコース、植物油脂）、パン粉（乳、小麦、大豆）、加工デンプン（リン酸架橋デンプン）、 リン酸塩Na、増粘多糖類（グァーガム、キサンタンガム）、調味料（アミノ酸）（L-グルタミン酸Na）、pH調整剤、くん液、トレハロース グリシン、酸化防止剤（V.O）、発色剤（亜硝酸Na）、着色料（コチニール、カロチノイド）、香料（乳成分）、水
	（ソース）	醸造酢（国内製造）、糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、野菜・果実（トマト、玉葱、りんご、その他）、食塩、香辛料／増粘剤（加工澱粉）、カラメル色素、調味料（アミノ酸）
	ジャンボ肉シュウマイ	鶏肉、豚肉（国産）、玉ねぎ、粒状植物たん白、でん粉、豚脂、糖類、ぶどう糖、砂糖、発酵調味料、チキンブイヨン、 しょうゆ、生姜ペイスト、ホタテ貝エキス、小麦粉、粉末大豆、でん粉、（一部に鶏肉、豚肉、大豆、小麦を含む）
	フルーツ	オレンジ
	厚焼玉子	鶏卵（国産）、砂糖、かつおぶしエキス、発酵調味料、しょうゆ、食塩、植物油脂（一部に、卵、、小麦、大豆を含む）
	ひじき煮	ひじき、大豆水煮、筍水煮、蓮根水煮、醤油、椎茸、人参、発酵調味料、砂糖、鶏皮、植物油（大豆）、かつおだし、
		こんぶ風味調味料、食塩、ほたてエキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、乳酸Ca、酸化防止剤（V.C）、（一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む）
	梅	国内産梅、漬け原材料（還元水飴、食塩、調醸造酢、酒精、調味料（アミノ酸等）、甘味料（スクラロース）
	ごま	国内製造
	桜大根	大根、しその葉、漬け原材料（食塩、砂糖）／調味料（アミノ酸等）、酸味料、保存料（ソルビン酸K）、香料（紫蘇エキス）、
		甘味料（アスパルテーム、L-フェニルアラニン化合物）、着色料（赤106）
	ポテトサラダ	じゃがいも（国産）、マヨネーズ、玉ねぎ、にんじん、調味液（還元水飴、水飴、食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス）、砂糖、食塩、 醸造酢、香辛料、調味料（アミノ酸等）、酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤（キサンタンガム）、香辛料抽出物、（一部に卵大豆を含む）
	野菜	キャベツ、ブロッコリー、ミニトマト
	ライス	国産米

浴室の利用（入浴）について

○　マナーを守って、気持ちのいい入浴を。
○　男女別の表示を確認してから入室してください。＜男性：青のれん、女性：赤のれん＞

◇ 浴　室･･･Ａ棟、Ｂ棟にそれぞれ１つずつ、合計２つ

◇ 設　備…シャワー１０口、ボディソープ・シャンプー

◇ 入 浴 の マ ナ ー

① 浴室内では、まわりの人や次の団体の迷惑にならないようにしてください。
② 湯船に入る前に、身体の汚れや汗を流してください。
③ 湯船にタオル等を入れないでください。
④ 入浴後は、ボディソープ、シャンプー、洗面器、イスを元の位置にもどしてください。
⑤ 身体をよくふいてから脱衣所に上がってください。
足ふきマットがびしゃびしゃにならないように。
⑥ 忘れ物がないように確認してください。
⑦ 節水・節電に御協力ください。

※足し湯をする場合は、湯船の蛇口から約６０度の熱湯が出ます。
やけどをしないよう、まわりの人も充分気をつけて！

※翌朝のそうじで「マット干し」があります。御協力を！

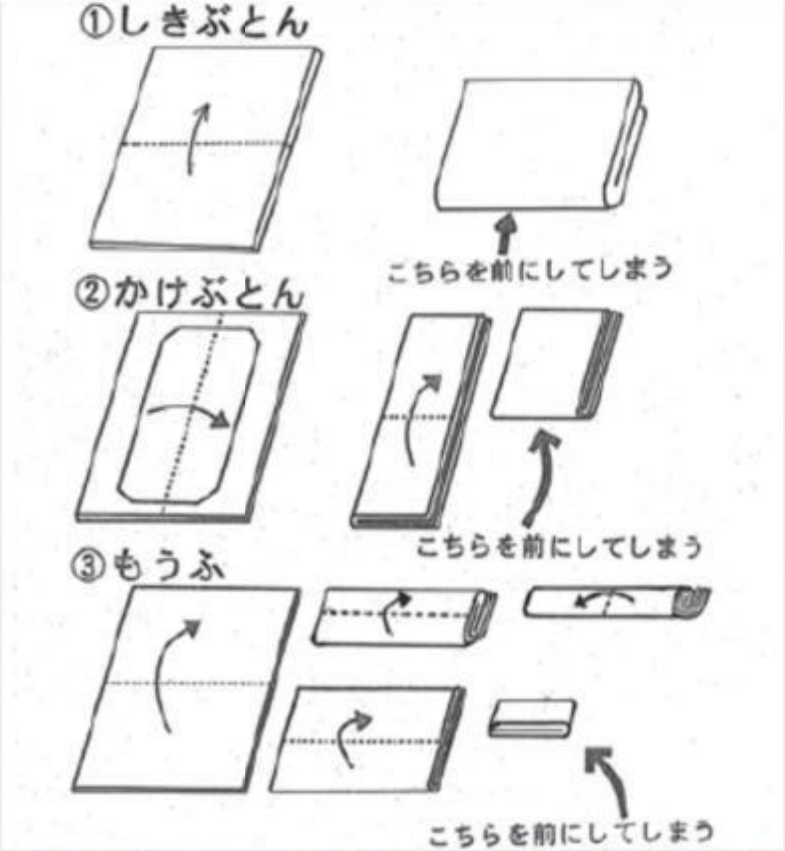
※ドライヤーはありません。必要な方は御持参ください。

※使用するときは脱衣所･研修室の対応コンセントを使ってください。
（部屋で使用するとブレーカーがおちます！）
安全面も考慮し、引率の方による入浴指導や支援を行ってください。

Ⅴ　寝具について

寝具類について
ふとん・シーツのしき方
事務室前から、枚数を確認してもっていきます。
1人分は「シーツ2枚、まくらカバー1枚」です。
①1枚目のシーツは、しき布団の上にかけます。
②2枚目のシーツは、毛布とかけ布団を下からくるみます。
③まくらカバーの中に、まくらを入れます。
シーツ
まくらカバー
かけ布団
毛布
シーツの間にねる
まくら
しき布団
シーツ・まくらカバーの返し方
退所日の朝、部屋ごとにまとめて、事務室前のふくろに返します。
シーツは5回たたみ、まくらカバーは1回たたむ。
事務室前のふくろにまとめて入れてください。
（宿泊中は、同じシーツ・まくらカバーをつかいます）

【寝具のたたみ方】



○かけぶとん、しきぶとんの「白いカバー」は、はずさないでください。

【寝具のしまい方】

各部屋に掲示されている写真のとおりにしまってください。

○退所日の朝に点検します。枚数、たたみ方、しまい方を確認します。

すべての人が気持ちよく過ごせるよう「整理・整頓・清潔」に心がけてください。

Ⅵ　清掃　　※Ｒ８更新

清掃方法　掲示一覧

宿泊室　清掃

① ロッカーをふく

② 窓をふく
かわいた雑巾でふく

③ 掃除機をかける
かみの毛・ゴミをのこさない！
掃除機の紙パックのゴミが満杯なら交換する
新しい紙パックは事務室前かB棟ロビーのカゴにある

④ 畳の汚れている所をふく

⑤ ゴミを捨てる
ゴミは事務室前かB棟ロビーのゴミ箱へ捨てる

⑥ 新しいゴミ袋をセットする
新しい袋は事務室前とB棟ロビーにある

B棟浴室　清掃

① 窓を開ける

② 浴槽をスポンジで洗う

③ 洗い場の床をブラシでこする

④ 「おけ」と「いす」を洗う
さいごに「おけ」「いす」はつんでおく

⑤ 脱衣所のマットをほす
晴れのときは、第2研修室前の物干し
雨のときは、A棟浴室前通路の手すり

⑥ 脱衣所のゴミ拾いと洗面台掃除

⑦ カゴをふき、逆さにする

⑧ 浴そうの栓をする
ゴミはB棟ロビーのゴミ箱へ捨てる

A棟1階ろうか・洗面所　清掃

●掃除用具、延長コードは、ろうかバリアフリートイレ入口左側のとびらの中に入っている
●掃除機が不足したら宿泊室の掃除機をつかう

① 掃除機をかける
掃除機の紙パックのゴミが満杯なら交換する
新しい紙パックは事務室前のカゴにある

② 洗面所を掃除する

③ 窓・さんなどをふく
からぶきする

④ ゴミをまとめて捨てる
ゴミは、事務室前のゴミ箱へ

研修室　清掃

① モップをかける

② ゴミ・ほこりを集める
モップについたゴミも一緒に集める

③ ゴミを捨てる
ゴミは事務室前かB棟ロビーのゴミ箱へ捨てます。

④ 机の上をふき、机とイスを整える

A棟トイレ　清掃

① 床を掃き、ゴミを取る

② 床に水をまきブラシをかける

③ 水を掃き、モップでふきとる

④ 便器をきれいにする
(内側)ブラシ・(外側)雑巾・ゴム手袋をつかう

⑤ サニタリーボックスを確認し、袋ごと交換する
回収した袋は、事務室前のゴミ箱へ

⑥ トイレットペーパーを確認し補充する
黒い袋とトイレットペーパーは事務室前のカゴにある

⑦ ゴミを捨てる
事務室前かB棟ロビーのゴミ箱へ捨てる

A棟2階ろうか・洗面所　清掃

●掃除用具は、2階宿泊室のものをつかう

① 掃除機をかける
掃除機の紙パックのゴミが満杯なら交換する
新しい紙パックは事務室前カゴにある

② 洗面所を掃除する

③ 窓・さんなどをふく
からぶきする

④ ゴミをまとめて捨てる
ゴミは、事務室前のゴミ箱へ

A棟浴室　清掃

① 窓を開ける

② 浴槽をスポンジで洗う

③ 洗い場の床をブラシでこする

④ 「おけ」と「いす」を洗う
さいごに「おけ」「いす」はつんでおく
シャワーヘッドは上方のフックにかける

⑤ 脱衣所のマットをほす
晴れのときは、第2研修室前の物干し
雨のときは、A棟浴室前通路の手すり

⑥ 脱衣所のゴミ拾いと洗面台掃除

⑦ カゴをふき、逆さにする

⑧ 浴そうの栓をする
ゴミは事務室前のゴミ箱へ捨てる

B棟トイレ　清掃

男子トイレの掃除用具をつかう

① 床を掃き、ゴミを取る

② モップをしぼり床をふく

③ 便器をきれいにする
(内側)ブラシ・(外側)雑巾・ゴム手袋をつかう

④ サニタリーボックスを確認し、袋ごと交換する
回収した袋は、事務室前のゴミ箱へ

⑤ トイレットペーパーを確認し補充する
黒い袋とトイレットペーパーはB棟ロビーのカゴにある

⑥ ゴミを捨てる
事務室前かB棟ロビーのゴミ箱へ捨てる

A棟階段・ロビー　清掃

●掃除用具は1・2階宿泊室のものを使う

① 掃除機をかける
掃除機の紙パックのゴミが満杯なら交換する
新しい紙パックは事務室前のカゴにある

② 窓・さんをふく
からぶきする

③ ロビーの棚とテーブルをふく

④ ロビーのソファをそろえる

⑤ ゴミをまとめて捨てる
ゴミは、事務室前のゴミ箱へ

玄関　清掃

① げた箱の中をふく
くつが入っている所はやらなくてよい

② ゴミを拾い、ほうきで掃く
ゴミは事務室前かB棟ロビーのゴミ箱へ
砂は外へ掃き出す

③ 戸やガラスをふく
からぶきする

④ 玄関の外をほうきで掃く

体育館　清掃

●事務室からカギを借りる
●掃除用具は器具庫と玄関ロッカー

① モップをかける

② ゴミ・ほこりを集める
モップに付いたゴミ・ほこりも集める

③ ゴミをまとめて捨てる
ゴミは、事務室前のゴミ箱へ

④ 廊下・玄関・トイレを掃除する
掃除の仕方は、各場所に掲示してある

⑤ 戸締まりを確認する
すべてのカギをしめて、カギは事務室へ

体育館連絡通路　清掃

●掃除用具は体育館玄関のものを使う

① ほうきで掃き、ゴミを取る
落ち葉は、裏庭側へ掃き出す

② ゴミを捨てる
事務室前のゴミ箱へ捨てる

③ すのこ・マットを整える
手をはさまないように注意する

B棟2階ろうか・洗面所　清掃

●掃除用具が不足したら音楽室などから借りる

① 掃除機をかける
かみの毛・ゴミをのこさない！
掃除機の紙パックのゴミが満杯なら交換する
新しい紙パックはB棟ロビーのカゴにある

② 汚れている所を水ぶきする
固くしぼった雑巾でふく

③ 洗面台を掃除する

④ 窓・さんなどをふく
からぶきする

⑤ ゴミをまとめて捨てる
ゴミは、事務室前のゴミ箱へ

体育館トイレ　清掃

① 床を掃き、ゴミをとる

② モップをしぼり床をふく

③ 便器をきれいにする
(内側)ブラシ・(外側)雑巾・ゴム手袋をつかう

④ サニタリーボックスを確認し、袋ごと交換する
回収した袋は、事務室前のゴミ箱へ

⑤ トイレットペーパーを確認し補充する
黒い袋とトイレットペーパーは事務室前のカゴにある

⑥ ゴミを捨てる
事務室前のゴミ箱へ捨てる

食堂　清掃

●食堂利用後は必ず清掃する

① 食べこぼしを取りのぞく
落ちているものがないように

② フローリングワイパーで床をふく
新しいシートをつける
シートは表裏両面を使ってからゴミ箱へ
ワイパーは使用後はそのままにしまう

③ テーブルの上をふく
新しい布巾で水ぶきする
アルコール消毒はしなくてよい
布巾は使い終えたら事務室前のカゴへ

④ ゴミを捨てる
事務室前のゴミ箱へ捨てる

B棟階段・ロビー・A・B棟連絡通路　清掃

●掃除用具が不足したら近くの部屋から借りる

① 掃除機をかける
かみの毛・ゴミをのこさずに！
掃除機の紙パックのゴミが満杯なら交換する
新しい紙パックはB棟ロビーのカゴにある

② 汚れている所を水ぶきする

③ 窓・さん・手すりをふく
窓はからぶき

④ ロビーの棚、テーブルをふく

⑤ ゴミをまとめて捨てる
ゴミは、事務室前のゴミ箱へ

体育館廊下・玄関　清掃

① 汚れている、げた箱の中をふく
くつが入っている所はやらなくてよい

② 廊下を掃き、ゴミをとる

③ 汚れている所を水ぶきする

④ ごみを拾い、ほうきで掃き出す
ゴミはゴミ箱へ、砂は外へ掃き出す

⑤ 手洗場をきれいにする

⑥ 窓・さん・手すりをふく
窓はからぶき

⑦ ゴミを捨てる
事務室前のゴミ箱へ捨てる

⑧ 戸締まりを確認する
すべてのカギをしめる

Ⅶ　点検表

A・B　宿泊棟事前点検表　　点検日　　月　　日

利用者名：　　点検責任者：

清掃時などに事前点検をお願いします。本紙をお持ちの上、退所点検となります。

	No	点　検　項　目	点検☑
宿泊室	1	ゴミ・ほこり・かみの毛が落ちていない	□
	2	寝具は、写真どおりに整頓されている	□
	3	ゴミ箱のゴミは捨ててある	□
	4	照明・エアコンのスイッチが切ってある	□
	5	掃除用具は整頓されている	□
	6	窓を施錠し、レースカーテンを閉めている	□
お風呂	1	浴槽や床、壁が汚れていない　（浴槽の栓がしてある）	□
	2	カゴ逆向き、おけ・イス積み上げ、掃除用具が整頓されている	□
	3	ゴミ箱のゴミは捨ててある	□
	4	照明・エアコンのスイッチは切ってある	□
	5	マットは干してある	□
	6	Ａ棟浴室シャワーヘッドは上側にセットされている	□
トイレ	1	便器や床、壁が汚れていない	□
	2	サンダルが揃えてある	□
	3	ゴミ箱、サニタリーボックスの中が空である	□
	4	照明・暖房のスイッチは切ってある	□
	5	トイレットペーパーの補充は十分ある	□
廊下・ロビー	1	ゴミ・ほこり・かみの毛が落ちていない	□
	2	ゴミ箱のゴミは捨ててある	□
	3	照明・エアコンのスイッチが切ってある	□
	4	掃除用具は整頓されている	□
	5	本棚や、将棋・囲碁等が整頓されている	□

※使用した部屋に〇をつけてください

Ａ棟 ：	1	2	3	4	5	6	7	8	1研
Ｂ棟 ：	9	10	11	12	ﾘｰﾀﾞｰ室１		ﾘｰﾀﾞｰ室２		２研

【利用前】

①施設の利用方法等についてご不明な場合はお申し出ください。

②清掃用具の保管場所をご確認ください。

③「来た時よりも美しく」を心がけてご利用、ご指導ください。

【利用後】

①研修室、体育館、食堂を使用した場合は、その都度清掃してください。

②ゴミは持ち帰りです。

③忘れ物がないようお願いします。

キャンプ場事前点検表

点検日　　月　　日

利用者名：　　点検責任者：

清掃時などに事前点検をお願いします。本紙をお持ちの上、退所点検となります。

	No	点　検　項　目	点検☑
テントサイト	1	ゴミが落ちていない	□
	2	テントで使用したペグは残っていない	□
	3	余分な穴、溝はない	□
炊飯棟	1	炭、灰を片付け、流しは拭いてある	□
	2	生ゴミやゴミは残っていない	□
	3	冷蔵庫内はきれいになっている（電源を切る）	□
	4	忘れ物はない	□
トイレ	1	便器や床、壁は汚れていない	□
	2	トイレットペーパーの補充は十分ある	□
	3	清掃用具が整頓されている	□
使用物品	1	借用テントに破損はない	□
	2	職員に指示された方法でテント、すのこを返却した	□
	1	鍋や飯ごうの煤（すす）はきれいにおとしてある	□
	2	職員に指示された方法で食器類を返却した	□
	3	使用したもの借用物品は、数量どおり返却した	□

【利用前】

①施設の利用方法等についてご不明な場合はお申し出ください。
②清掃用具や借用品の保管場所をご確認ください。
③「来た時よりも美しく」を心がけてご利用、ご指導ください。

【利用後】

①食器、用具などは、きれいにしてお返しください。
②炊飯棟テーブル、流し、かまど、を清掃してください。
　炭、灰は灰捨て場へ捨ててください。
③トイレの掃除をしてください。ﾄｲﾚｯﾄﾍﾟｰﾊﾟｰ、袋は管理棟にあります。
④ゴミは持ち帰りです。
⑤忘れ物がないようお願いします。

Ⅷ　安全資料

【キャンプファイヤー安全指導資料】

営火場キャンプファイヤーについて

●薪組とトーチの準備は事前に当所職員が行います。
●当日１６：３０頃から、当所職員が団体へ安全指導を行います。
担当者及び火の神や火の使などの役割のある人は参加してください。（時間は相談）

Ⅰ．会場の確認

◎コンセント、シート（雨天時使用）
キャンプファイヤー用ふた

Ⅱ．用具の確認

①一輪車、革手袋、ひばさみ、角スコップ　⇒マキ小屋
②トーチ、灯油、消火器　⇒ボイラー室入口
③お面、衣装、祝詞　⇒A 棟応接室
④ポータブルアンプ、懐中電灯　⇒A 棟ロビー

Ⅲ．儀式

1. 火がついていないトーチの持ち方

・灯油が手元に垂れないよう、
トーチの先を下に向けて持つ。

2. 火がついたトーチの持ち方

・火が手元に上がってこないように、トーチの先を上に向けて持つ。
・移動するときは、ゆっくり動く。炎が伸びるため。

3. トーチの片付け方
点火セレモニー終了後、薪組より引き出し、ペール缶へ入れて消火する。
翌朝トーチ立て（図⑤）へ返却する。

4. 火の調整と薪の燃焼の仕方
火が弱くなる前に積んである上から順に井形に入れる。

Ⅳ．後片付け

1. 終了後、火を集めて、ふたをかぶせる。
2. 次の日の朝、一輪車の荷台に灰を集めて灰捨て場へ捨てる。

Ⅴ．「北毛友の会」キャンプファイヤーボランティアを希望する場合

●一ヶ月前までに当所へお申し込みください。都合により確保できない場合もあります。予めご了承ください。
●講師謝金はキャンプファイヤー終了後、ボランティアスタッフにお支払いください。また、夕食の手配（食事申込書へ記入）も必要です。

ナタの使い方

ナタは便利で危険な道具です

①地面が平らな場所に、マキ割り台（丸太）を置く。
　刃は石など硬いものにあたるとかけてしまうので、
　必ずマキ割り台の上で割る。

マキ割り台(丸太)

②ナタを持つ手は素手。
　マキを持つ手は軍手を二重にする。
　軍手でナタを握ると、すべって危険です。

　薄くて節のないマキを選んで割ります。

左ききの人は左右逆にします

③マキの中央に、ななめに刃をあてる。ナタは振り上げません。

④マキを持ち上げるようにして、ナタの刃をマキにあてたまま、少しあげる。
　マキ割り台にトンと落とすと同時に、マキの手をふりはなす。

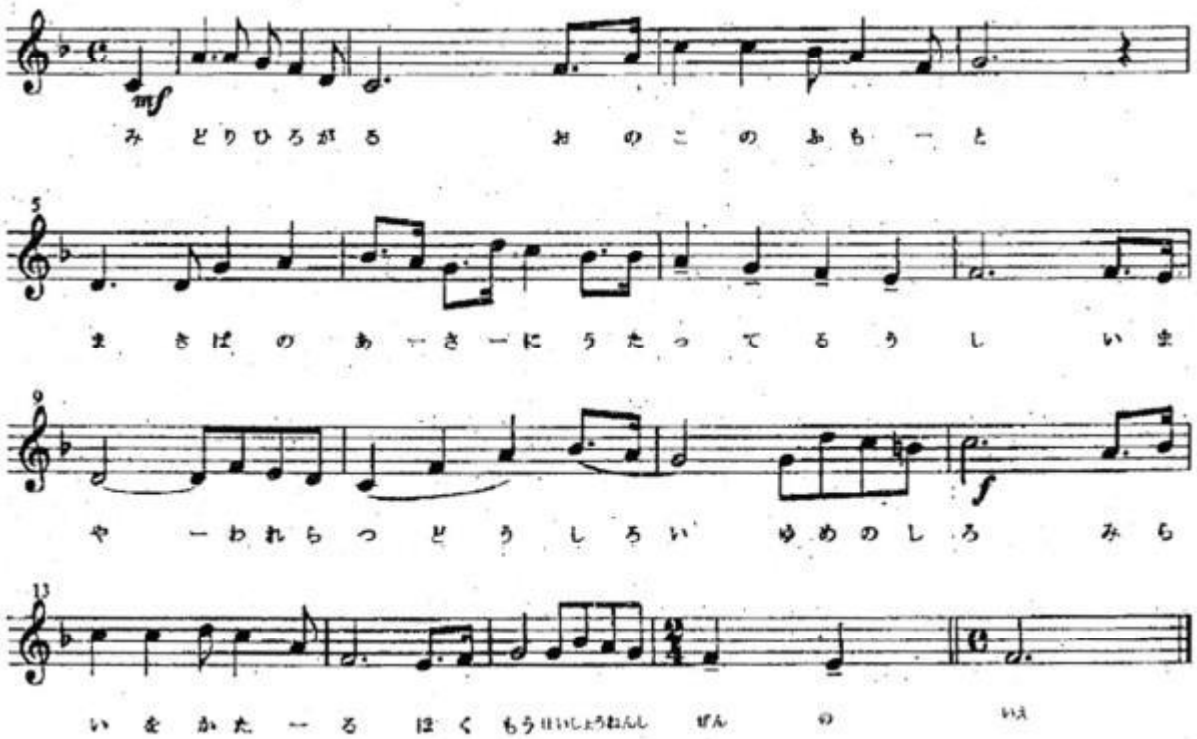
ナタを持ち上げると
ナタとマキが離れて危険！
手を切ることがあります！！

⑤ナタがマキの上はじより下へ入ったら、マキの手を上からしっかり押さえる。
　マキが半分以上割れたら、ナタを外側にひねると、割れやすい。

Ⅸ　所歌

北毛青少年自然の家の歌

井上きよし　作詞
しまむらとしお　補作
北爪幸作　作曲



一．緑ひろがる小野子のふもと
　　牧場の朝にうたってる牛
　　今や我等つどう白い夢の城
　　未来を語る北毛青少年自然の家

二．ゆかりは古し三国の街道の
　　子持の山に抱かれている高原
　　今や我等つどう白い夢の城
　　未来をきずく北毛青少年自然の家

三．希望はふくらみ小鳥もまねく
　　若者の意気　　その歌声に
　　今や我等つどう白い夢の城
　　未来にのびる北毛青少年自然の家

別冊「プログラム資料編」もご覧ください。

その他の資料等が必要な場合は、お気軽にお問い合わせください。

群馬県立北毛青少年自然の家

TEL　0279-63-2004

FAX　0279-63-2873

E-mail：kihokumo@pref.gunma.lg.jp