

Ⅲ 自然の家での生活について

国立花山青少年自然の家では下記のとおり標準生活時間を設けています。
ご利用の皆様には、この標準生活時間をもとにあらかじめ具体的な活動計画を定め、計画に沿って活動していただきます。

1 標準生活時間

6	30	7	15	30	8	9	10	11	12	13	30	14	15	16	20	17	30	18	30	19	20	21	50	22
		起床	朝のつどい	朝のつどい	朝食			午前 の活動		昼食			午後 の活動			代表者 打合せ	タベの つどい	夕食		夜の活動			就寝	
			7:15 から																	18:30-	21:50	入浴		

活動計画作成にかかる留意点

- ① 原則として食事・入浴はこの時間内をお願いします。
② 夏休み期間中に限り、入浴時間は17時30分から21時50分まで利用可能です。※事前に相談が必要です。
- ② 「朝のつどい」・「タベのつどい」は、参加を原則としています。活動に支障のない限り参加していただきます。
- ③ 22時から翌朝6時30分までは館内を施錠しております。この時間は無断での出入りを禁止しております。
- ④ 起床時間は6時30分となっておりますので、起床時間前の清掃や他団体への迷惑になるような行動は、お控えください。
- ⑤ ご利用いただいたお部屋は、出発日の8時40分から10時までに、部屋の点検を受けるようにしてください。

2 生活の仕方

(1) 代表者打合せ

毎日16時20分から「事務室前ロビー」で各団体の代表者（引率者）による打合せを行います。必ず参加してください。

<打合せ内容> ●活動内容、場所の確認 ●夜間の連絡体制 ●つどいの確認 ●非常時の体制
●食事、入浴時間の調整と確認 ●その他

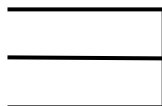
(2) つどい（朝のつどい7:15～、タベのつどい17:00～）

- ① 「つどいの広場」で行います（雨天時、冬期間はプレイホールで行います）。
- ② 職員の指導のもと、利用団体が主体的に行ってください。係の分担については、事前に割り振りをして連絡します。担当団体は、次の係を決めておいてください。
<係>司会者（1～2人）、旗係（国旗2人、所旗2人）
<内容> ●ラジオ体操（朝のつどいのみ） ●国旗、所旗の掲揚（降納）
●団体紹介または活動紹介 ●諸連絡
- ③ つどいの内容、整列の方法については「代表者打合せ」で確認します。
- ④ 活動プログラムの都合でつどいに参加できない場合は、利用調整時にご連絡ください。
- ⑤ つどいの進行表は（P.23、P.24）に記載してあります。
- ⑥ 校旗・団旗等を掲揚（降納）する場合は、つどいが始まる前に職員へお知らせください。なお、プレイホールで行う場合は、掲揚塔がありませんので、ご理解ください。

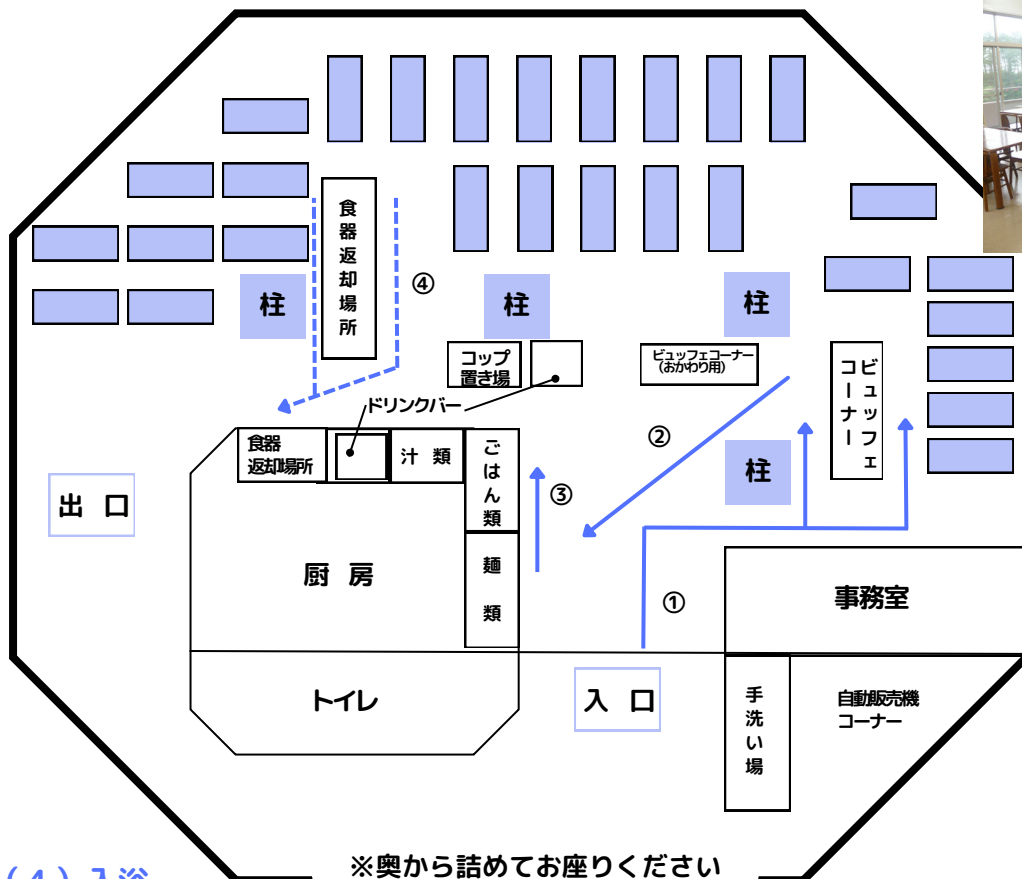
(3) 食事

- ① 複数の団体が一緒に食堂を利用します。楽しい雰囲気の中で食事ができるようご協力ください。食堂は、すべてセルフサービスです。
- ② 朝食、昼食、夕食のおかず類は、ビュッフェ方式を取り入れています（ビュッフェはおかわり自由）。
- ③ 座席は232席ですので、空いている席に奥から順に詰めて座ってください。混雑するときは、食事時間を割り振りすることもあります。
- ④ テーブルは基本8人掛けです。席を空けずにご利用ください。幼児用椅子は12脚あります。

- 朝食（7:30～9:00）
- 昼食（12:00～13:30）
- 夕食（17:30～19:00）



時間外でのお食事、休憩ができませんので、ご了承ください。



(4) 入浴

※奥から詰めてお座りください

- ① 男女別の表示を確認してください（男性:青のれん、女性:赤のれん）。
- ② 入浴の際は、足元に注意し、飛び込みは絶対にしないでください。
- ③ リンスインシャンプー、ボディソープを備え付けております。
- ④ 脱衣所にヘアドライヤーは備え付けておりません。なおヘアドライヤーを持参する場合は、宿泊棟の洗面所で1台のみご使用をお願いします。
- ⑤ 浴室や脱衣所に忘れ物がないようご注意ください。忘れ物があった場合は、浴室前のテーブルに置いておきます。
- ⑥ 浴室は、「山の湯」（約60人）、「花の湯」（約40人）、「星の湯」（バリアフリー：約4人）があります。「星の湯」の利用を希望する場合は、16時20分からの代表者打合せにてお申し出ください。

浴室



脱衣所



星の湯



(5) 飲食について

- 利用期間中の食事については、食中毒予防の観点から、初日の昼食（弁当）を除き、**食材の持ち込みはお断りしております**。利用期間中の食事または食材（野外炊事・お弁当）は自然の家食堂よりご注文ください。
- 親睦や交流を目的とした飲食については、場所および時間を指定させていただきます。事前に懇親会等として利用申込書の活動プログラムに記入ください。
懇親会等の時間は、19時30分から21時30分とさせていただきます。詳しくは、（P.19）を参照ください。
また、**宿泊室での飲食は、衛生上の理由からご遠慮いただいております**。

(6) 清掃

- ① 清掃範囲、清掃道具置き場は、各部屋に掲示してありますので、確認してください。
- ② 次に使う人のために、「来た時よりも美しく」を心がけてご利用ください。

(7) ごみ処理

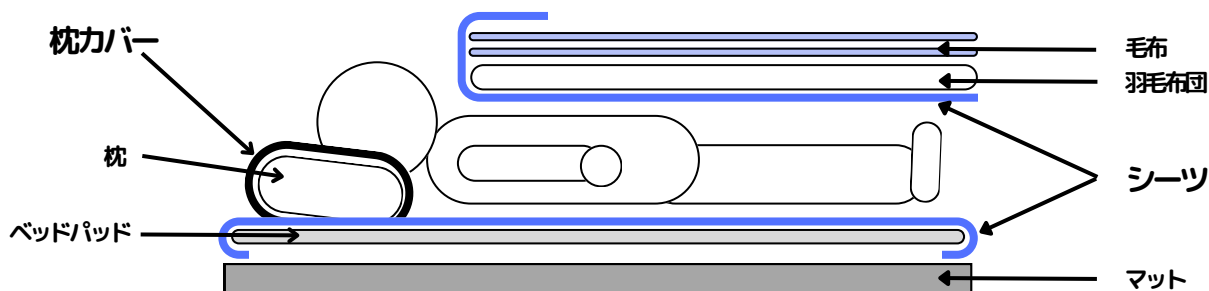
- ① 持ち込んだものから出たゴミは、お持ち帰りください。（持ち帰りが原則です。）
- ② 生活や活動で出たゴミ・野外炊事や弁当のゴミ等は、分別収集にご協力ください。

生活や活動中に 出た燃えるゴミ	→ゴミ置き場（地階プレイホール入り口付近）へ（P.26参照） ・少量の場合：そのまま燃えるゴミ置き場に設置してあるゴミ箱へ ・大量の場合：指定のごみ袋に入れてゴミ置き場へ
野外炊事・弁当	→利用者玄関下の食堂のゴミ置き場へ 食堂から配布されるゴミ袋を使用する。 ・野外炊事の食材のゴミ（生ゴミ置き場へ） ・弁当容器等のゴミ（プレハブゴミ置き場へ） ・生ゴミ・残菜（ゴミ袋をポリバケツに入れたまま生ゴミ置き場へ） ・ペットボトル等（キャップとラベルを外してプレハブゴミ置き場へ）
自動販売機	→自動販売機に備え付けのゴミ箱へ(2種類のゴミ箱へ分別する) ・アルミ缶・スチール缶 ・ペットボトル（キャップは、そのままゴミ箱へ）

- ③ 栗原市指定（燃える）ゴミ袋は、食堂事務室で購入できます（1袋30円）。
※必ず栗原市指定のゴミ袋を使用してください。（各自治体のゴミ袋は不可）
- ④ 食堂でご注文いただいた野外炊事・弁当については、ゴミ袋がついてきます（無料）。

(8) ベッドメイキング

- 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 羽毛布団と残りの毛布をかけ、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。



- ⑤ 気温によって毛布の枚数を調節してください。
ベッドパッドの上に敷いて使うこともできます。羽毛布団の上に毛布をかけると保温性が高くおすすめです。
- ⑥ 夏休み期間中の寝具は、毛布が2枚となります。
(7月中旬～8月下旬)

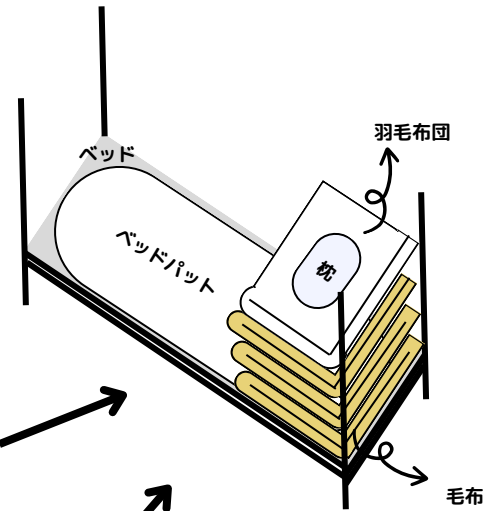
(9) 宿泊部屋の清掃・点検

自然の家利用の最終日は、次のことを行ってください。

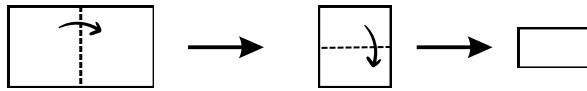
① 寝具をたたむ

毛布と羽毛布団のたたみ方と置き方は、下記のとおりです。

- ア. ベッドパッドはたたまず敷いたまま置く。
- イ. 毛布をたたむ（3回折る）。
- ウ. 羽毛布団をたたむ（2回折る）。
- エ. 折り目を手前に出し、枕を上のにせる。
- オ. ハシゴの反対の場所に置く。

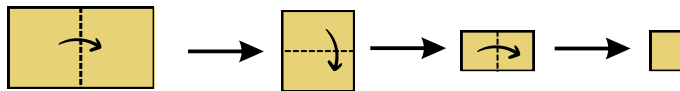


羽毛布団のたたみ方



長い方からたたんでいく

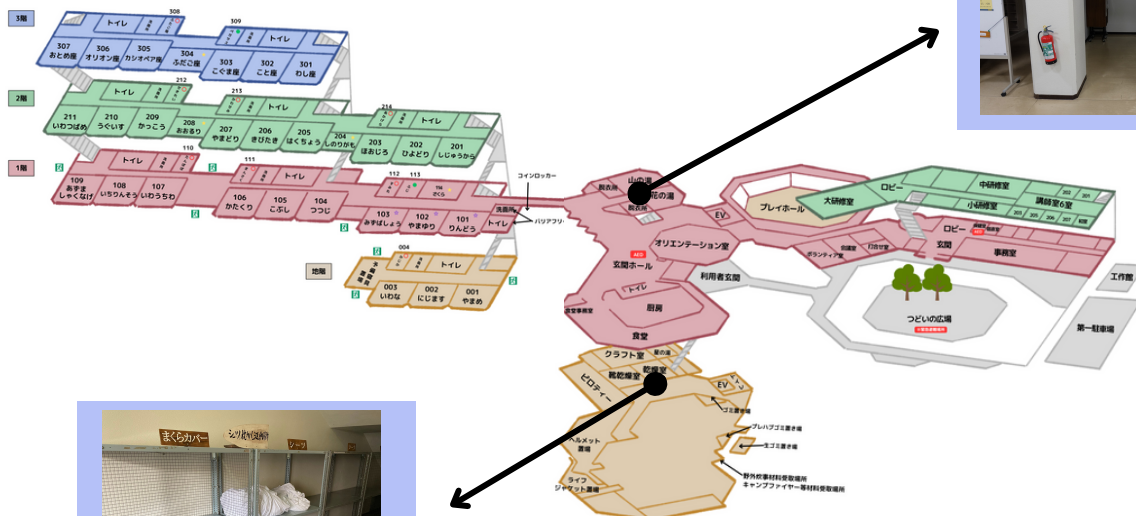
毛布のたたみ方



長い方からたたんでいく

② シーツ・枕カバーの返却

「シーツ・枕カバー返納場所」（地階）にお返しく下さい。



●シーツ・枕カバー返却場所

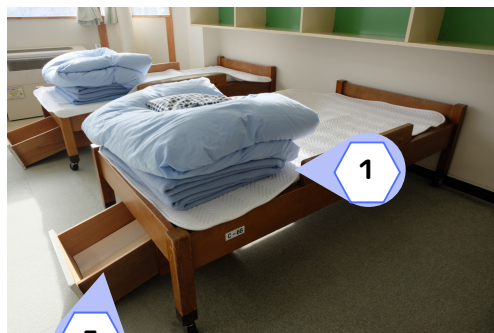
③ 寝具の汚損

備え付けの寝具（布団、毛布等含む）を汚損した場合は、必ず事務室に連絡の上、対応についての指示を受けてください。（嘔吐、出血等の場合は、ウイルス感染のおそれがありますので、汚損寝具を入れるための袋をお渡しします）。また事務室にて汚損届の記入をお願いします。

④ 宿泊室等の清掃、整理整頓

宿泊室や通路にある掃除機、モップ等を使い、宿泊室と清掃分担場所の清掃をお願いします。

お部屋の清掃チェックポイント



- 1.寝具は、正しくたたみましたか？
- 2.ベッドの下の綿ほこりをモップで集めて、掃除機で吸いましたか？
- 3.お部屋以外の清掃分担場所になっている洗面所や廊下、階段の掃除はしましたか？
- 4.カーテンは開けて、ストラップで縛りましたか？
- 5.お部屋の棚や引き出しに忘れ物はないですか？

⑨ 詳しくはお部屋に掲示してある清掃の方法をご覧ください。

⑤ 荷物の移動

荷物をプレイホール2階ギャラリーにある荷物置き場に移動してください。

⑥ 部屋の点検

清掃と荷物の移動が終了しましたら、事務室にご連絡ください。職員が宿泊室および清掃分担場所の清掃状況を点検させていただきます（8:40以降）。その際、1名以上の立ち会いをお願いします。

(10) 健康および安全

- ① 利用前、利用中、利用後も健康状態の観察を行い、適切な指導をしてください。
- ② 健康等に心配な点がある場合は、事前にご相談ください。また、アレルギー等で食事についても心配がある方は、ご利用の2週間前までに食物アレルギー対応連絡票にて自然の家食堂へご相談ください。
- ③ 専用の医薬品があれば、必ず持参してください。
- ④ けが人や急病人・事故等が発生した場合や途中で帰る場合は、事前に事務室にご連絡ください。
- ⑤ 深夜における急病等の場合は、宿直者（内線23）に連絡、または直接事務室前の宿直室へお越しください。
- ⑥ 各団体にて緊急車両をご準備ください。
- ⑦ 非常時の避難等
 - ア. 自然の家到着後、必ず非常口・緊急避難場所（P.25～P.27）の確認をしてください。
 - イ. 火災等により、避難の必要があると判断した場合は、緊急非常全館放送によりその旨を連絡します。放送の指示に従って、緊急避難場所へ安全に避難してください。

(11) その他

- ① 火の取扱いには十分注意してください。
- ② 館内は、すべて禁煙です。喫煙は館外に設置された指定の喫煙所をご利用ください。
- ③ 宿泊室は施錠できませんので、貴重品は盗難防止のため宿泊棟入口にある無料のコインロッカー（リターン式）をご利用ください。
- ④ 忘れ物については遺失物法に基づき処理させていただきます。
そのため、当施設ご利用の際には、お忘れ物がありませんようご注意くださいとともに、持ち物には必ずお名前の記入をお願いいたします。
- ⑤ 節水、節電等、省エネにご協力ください。
- ⑥ 館内の水道水は全て飲むことが可能です。
- ⑦ 館内の暖房期間は、11月1日から4月30日です。
宿泊室の通気時間は下記のとおりです。
 - ・朝 6時から9時
 - ・夕方 17時から22時なお、施設の利用状況により、通気時間や暖房の方法などが変更となる場合があります。
また、熱効率を上げるために17時以降はカーテンを閉めてください。
- ⑧ 設備や用具等を紛失・破損した場合は、原則として弁償となります。
- ⑨ 館内は上履きで活動してください。
- ⑩ ペットの同伴はご遠慮ください。
- ⑪ 飲酒を伴う懇親会を希望する団体は、活動日程表に記載し申込みをしてください。申込みのない飲酒は認めません。

(12) 保険について

●賠償責任保険（レジャーサービス費用特約）

自然の家が施設で加入している保険があります。施設利用中でのけが等による入院・通院に対してお見舞金が支払われます。

施設利用中（野外活動コース含む）のみが保険の対象ですので、自然の家までの往復時の事故には適用されません。

また、あくまでも見舞金程度のもので、団体での任意保険については別にご検討ください（重複しての加入でも問題ありません）。

(13) 近隣病院について

P.29 をご確認ください。