

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立三瓶青少年交流の家

National Sanbe Youth Friendship Center

体験の風を
おこそう

体験を通して、子供たちの健やかな成長を!



利用ガイドブック 2021
GUIDE BOOK



マスコットキャラクター
べえこちゃん べえくん
©すだけいすけ

はじめに

このガイドブックは、国立三瓶青少年交流の家を有意義に利用していただくために作成しました。

国立三瓶青少年交流の家というと、初めてご利用される方は堅苦しい場所だと思われるかもしれません。

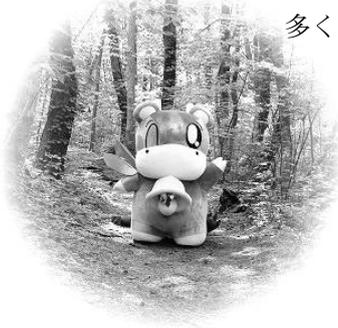
また、何度もご利用いただいている方は、

これまでとは違った新しい利用方法はないのかと考えておられるかもしれません。

このガイドブックは、このような利用者みなさんの不安を取り除いたり、質問に答えたりするためのものです。

多くの方々に国立三瓶青少年交流の家に親しみを感じていただき、

たくさん利用していただければ幸いです。



目次

はじめに

1. 利用について 1
2. 活動プログラムの紹介 2
3. 生活にかかる料金について 8
4. 利用申込みの流れ 10
5. 利用に当たっての事前準備 13
6. 標準生活時間 13
7. 入所日・退所日の手順 14
8. 寝具の取扱いと部屋の管理 16
9. 食堂の利用方法 18
10. 医療体制について 19
11. 設備の案内 20
12. 宿泊棟・研修棟案内図 22
13. 施設案内図 23
14. 周辺の観光地・施設など 24
15. よくある質問 25



交流の家ホームページ

You Tube



YouTube 交流の家チャンネル



交流の家 Facebook

子どもゆめ基金[®]

●子どもゆめ基金は、子どもの体験活動・読書活動などを応援し、子どもの健全育成の手助けをする基金です。

各都道府県の公共施設等にポスターを掲示するほか、子どもゆめ基金ホームページに募集告知をしますので、詳しいことは子どもゆめ基金部助成課までお問い合わせください。

基金へのご寄付など子どもゆめ基金へのご支援をお考えの方へ、ぜひ一度ご相談ください。

【連絡先】子どもゆめ基金フリーダイヤル **0120-579081** (受付：9：00～17：45)
E-mail：yume@niye.go.jp ホームページ URL：<http://yumekikin.niye.go.jp>
独立行政法人 国立青少年教育振興機構 子どもゆめ基金部助成課
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1

1. 利用について

国立三瓶青少年交流の家は、大山隠岐国立公園の三瓶山北の原に位置し、周辺の広葉樹林からはグリーンシャワーを浴びることのできる豊かな自然環境の中にあります。自然体験や集団宿泊体験などの体験活動や研修活動を通して、青少年の健全育成を図ることを目的とした国立の青少年教育施設です。

このため、利用に当たっては、団体ごとに研修目的に応じた具体的な活動計画を作成し、標準生活時間に基づいた活動をしていただきます。

また、社会性・公共性育成のため、食事の配膳・片付け・寝具の準備・返却、宿泊室や活動場所の掃除等は利用者の皆さんで行っていただくなど、一般のホテルや旅館とは異なる青少年教育施設であることをご理解願います。

1. 利用できる人・団体

(1) 成人又は青年の引率責任者を定め、あらかじめ具体的な活動計画を持った下記の団体(2名以上)であれば、どなたでもご利用いただけます。

- 小学校、中学校、高等学校、高等専門学校、短大、大学、専修学校等の学校団体
- 子ども会、スポーツ少年団、ボーイスカウト、ガールスカウト等の青少年団体
- PTA、公民館、青年団、婦人会、敬老会等の地域活動団体
- 官公庁、企業、体育協会、協議会、NPO等の法人団体
- 幼稚園、保育園等の幼児教育団体
- 学習塾、適応指導教室等の教育支援団体
- ファミリー、グループ、各種サークル

※1名で利用できるのは、次の場合です。

- 事前打合わせや下見等の事前準備活動
- 社会教育実習やインターンシップ等の研修活動
- 官公庁・企業等の公益性のある調査研究活動
- 当施設が主催・共催する事業等への参加

単なる宿泊のみの
利用はできません

2. 禁止している事項

- (1) 特定の政党を支持し、又はこれに反対するための政治教育その他の政治的活動
- (2) 特定の宗教を支持し、又はこれに反対するための宗教教育その他の宗教的活動
- (3) 専ら営利を目的とする活動
- (4) その他、他団体に迷惑を及ぼす行為

3. 交流の家での生活

- (1) 標準生活時間(P13参照)に沿った活動をご計画ください。
- (2) 食中毒防止等のため、施設外から飲食物を持ち込むことはご遠慮ください。
※ただし、スポーツ団体等、水分補給のための飲料水は持ち込み可。
- (3) 喫煙や飲食は所定の場所をご利用ください。
- (4) 所定の場所以外への車両の進入や駐車はご遠慮ください。
- (5) 施設中における夜間外出はご遠慮ください。(22:30~6:30は全館施設)
- (6) 貴重品等の管理は利用団体または個人の責任でご対応願います。
- (7) 持ち込むものから生じたゴミは持ち帰るようお願いいたします。

4. 利用できない日

- (1) 年末年始(12月28日~1月4日までの間)
- (2) 施設整備や安全点検等のために、ご利用できない日があります。
具体的にはホームページの「空室状況」欄に掲載します。





2.活動プログラムの紹介

当施設では、様々な活動プログラムを体験することができます。活動計画を作成される際にご活用ください。なお、より効果的に活動プログラムを取り入れていただくために、プログラムの詳細を当施設ホームページに掲載していますので、事前にご確認ください。プログラムの作成や指導等でご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

指導形態の記号について ◎…研修指導員（外部講師）による指導が可能〈有料〉 ○…職員が指導を行うことが可能
 △…職員が活動の説明を行う ●…自主活動（用具の貸出・担当者への説明のみ）

※すべて消費税込み ※料金は令和3年4月のものです。今後変更になることがあります。

自然体験活動の紹介

活動名	指導形態	所要時間	人数	対象	備考
01 登山	◎ △	3~7時間	制限なし	幼児~	研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・女三瓶コース（3~4時間程度）13,200円/1名 ・男三瓶コース（4~5時間程度）17,600円/1名 ・縦走コース（5~6時間程度）22,000円/1名 ・全山コース（6~7時間程度）24,200円/1名 ※利用予定団体向けに事前登山研修会を実施しています。 https://sanbe.niye.go.jp/workshop/
02 オリエンテーリング	△	2~3時間	400名	小学生~	地図を頼りに、森の中のポストを時間内にいくつ探することができるかを競うアクティビティです。
03 ピクチャーオリエンテーリング	△	1~2時間	200名	幼児~	地図を頼りに、森の中にかくれている「さんべの生きもの」を時間内にいくつ探することができるかを競うアクティビティです。
04 自然観察・ハイキング	◎ ●	1~4時間	制限なし	幼児~	研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・自然観察（3時間程度）6,600円/1名 ※1グループ20名程度
05 ネイチャートレイリング	△	1~3時間	制限なし	幼児~	地図を頼りに、森の中の観察ポイントの問題に答えながら、ゴールをめざす三瓶オリジナルプログラムです。※1グループ20名程度
06 自然あそび	●	1~3時間	20名	幼児~	
07 ナイトハイキング	●	30分~2時間	制限なし	幼児~	
08 天体観察	◎ ●	1~3時間	制限なし	幼児~	研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・天体観察（3時間程度）6,600円/1名 ※1グループ50名程度 島根県立三瓶自然館（サヒメル）でも可（有料・要予約）
09 歩くスキー （クロスカンリースキー）	◎ △	3~6時間	400名	幼児~	歩くスキー用具貸出無料（スキーウェアの貸出はありません） 研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・歩くスキー（3時間程度）8,800円/1名 ※1グループ20名程度 ※午前と午後を依頼する場合は、17,600円/1名
10 スノーシュー・かんじきハイキング	◎ △	3~6時間	100名	幼児~	スノーシュー・かんじき貸出無料 研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・自然観察（3時間程度）6,600円/1名 ※1グループ20名程度
11 そりあそび・雪あそび	●	1~3時間	40名	幼児~	そり貸出無料
12 雪灯ろうづくり	●	1~2時間	50名	幼児~	・小ローソク1本5円 ※持参可能（持参の場合は持ち帰り）
13 雪像づくり	●	2~3時間	80名	幼児~	
14 イグルー （バケツかまくら）作り	●	2~3時間	50名	幼児~	



歩くスキー



登山



オリエンテーリング

人間関係づくりプログラムの紹介

	活動名	指導形態	所要時間	人数	対象	内容・活動場所
15	SAP (Sanbe Adventure Program)	○	2~3 時間	クラス 単位 (40名)	小学生 ~	交流の家職員がファシリテーター（活動支援者）となり、グループにふさわしいアクティビティを体験いたします。 ※雨天時プログラムとしては不可 ※40名以上は要相談

スポーツ・レクリエーションの紹介

	活動名	指導形態	所要時間	人数	対象	備 考
16	キャンドルのつどい	◎ △	1~2 時間	400 名	幼児~	ろうそくの炎を囲み神秘的な雰囲気の中で親睦を深めます。 研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・キャンドルのつどい（3 時間程度）6,600 円/1 名 ・小ローソク 1 本 5 円 ※持参可能（持参の場合は持ち帰り）
17	ファイヤーストーム	◎ △	1~2 時間	400 名	幼児~	火を囲みゲームや歌など、仲間との交流・交歓を深めます。 ・ファイヤーセット〈1 時間半〉1 組 5,500 円 〈2 時間〉 1 組 7,000 円 ・ボンファイヤー（かがり火）1 組 2,500 円（20 名程度） ・灯油 1 缶 時価 ※持参可能（持参の場合は持ち帰り） ・トーチ 1 本 50 円 ※持参可能（持参の場合は持ち帰り） 令和 3 年 10 月より まき+灯油 まき有料にて追加可能 ※料金設定が変更になります。 研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・ファイヤーストーム（3 時間程度）6,600 円/1 名
18	KAPLA（カプラ）	△	1~3 時間	150 名	幼児~	たった 1 種類の板から、イメージしたものを何でも作れる「魔法の板」を使った活動です。
19	サイクリング	△	3~6 時間	60 名	小学校 3 年生 ~	自転車貸出無料 ※両足が地面に着かない場合は貸出できません。
20	グラウンドゴルフ	△	2~3 時間	50 名	小学生 ~	ボールをスティックで打って、ホールに入れる球技です。
21	スナッグゴルフ	△	2~3 時間	50 名	小学生 ~	子供や、ゴルフ初心者でも誰もが楽しむ事ができる生涯スポーツです。
22	キンボール	△	1~2 時間	36 名	小学生 中学年~	アドバルーンのようなボールを床に落とさないよう、チームで協力し合う競技です。
23	スポーツ雪合戦	△	2~3 時間	30 名	小学生 ~	遊びとして行われる雪合戦を、チーム対抗のニュースポーツとしてアレンジした競技です。※無積時実施可能です。
24	KUBB（クubb）	△	1~2 時間	20 名	小学生 ~	木製のバトンを投げてブロックを倒す芝生ゲームです。 ※屋内でも実施可能です。
25	ドッチビー	△	2~3 時間	100 名	幼児~	ソフトディスクを使用して行うドッジボール形式のゲームです。
26	カローリング	△	2~3 時間	30 名	小学生 ~	氷上で行うカローリングをフロア上で手軽にできるように考えられたスポーツです。
27	バウンスボール	△	2~3 時間	36 名	幼児~	柔らかいボールを素手で打ち、相手のコートの枠内に返すテニスのようなスポーツです。
28	室内オリエンテーリング	△	1 時間~	100 名	幼児~	施設内でできるオリエンテーリングです。
29	タグラグビー	●	1 時間~	40 名	小学生 ~	
30	ボルダリング	◎ ●	1 時間~		経験者 のみ 小学生 ~	用具持参。安全管理のため 1 名での使用は不可。 ※貸靴有 ※初心者の方は研修指導員の依頼が必要。 研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・ボルダリング（3 時間程度）6,600 円/1 名
31	キッズルーム	△ ●	1 時間~	20 名	幼児~	子供用のボルダリングです。 ※体育館シューズ（上ぐつ）が必要。
32	森のわんぱく広場	●	1 時間~	20 名	幼児~	
33	チャレンジ・ザ・ゲーム	△ ●	2~3 時間	50 名	小学生 ~	仲間づくりを意識したいくつかのゲームができます。



SAP



ファイヤーストーム



キンボール

地域連携プログラムの紹介

	活動名	指形式	所要時間	人数	対象	内容・活動場所
34	漁港見学	○	約 1 時間 移動時間：車で約 30 分	50 名	小学校 高学年～	大田市内にある和江漁港に行き、漁港の様子を見学します。 【場所】JF しまね（大田市静間町）
35	牧場見学（乳牛）	○	約 2 時間 移動時間：徒歩約 10 分	50 名	幼児～	交流の家近隣の牧場に見学に行き、牧場の方のお話を聞きます。 【場所】福岡牧場（大田市山口町） ・ブーツカバー 1 人 120 円
36	やまめ・いわなの 養殖場見学	○	約 1 時間 移動時間：車で約 10 分	50 名	幼児～	養殖場の見学に行きます。 釣りやつかみ取り、塩焼きを体験することもできます。〈有料〉 【場所】やましろ屋（大田市三瓶町）
37	神話めぐり	○	約 2～3 時間 移動時間：車で約 40 分	25 名	小学校 高学年～	ガイドの方の説明を聞きながら、神話にまつわる場所をめくります。 【場所】大田市五十猛町 ・ガイド料 1 グループ 1,000 円、資料代 100 円 ※ 1 グループ 20～25 名 複数グループ対応可
38	森林学習	○	約 2～3 時間 移動時間：車で約 20 分	30 名	小学校 高学年～	森林管理署の職員が指導します。 森林についての話を聞くことができます。 【場所】さんべさんさんの森（大田市富山町）
39	石見銀山学習	○	約 3～6 時間 移動時間：車で約 40 分	30 名	小学校 中学年～	《石見銀山プログラム》 熊谷家住宅での田舎暮らし体験。石見銀山町並み散策。 ※ 学校団体のみ石見銀山基金利用可 （詳細は交流の家へお問い合わせください）
40	博物館学習	●	約 2～3 時間 （天体観察 1 時間） 移動時間：徒歩約 5 分	200 名	幼児～	施設見学。学芸員による自然観察・天体観察。※入館料必要 【場所】三瓶自然館（サヒメル）（大田市山口町）
41	カヌー体験	●	約 2～3 時間 移動時間：車で約 20 分	80 名	小学生～	カヌー体験や川遊びができます。小・中学生 2,500 円/艇 ※入場料必要 小・中学生 100 円 【場所】カヌーの里おおち（邑智郡美郷町）
42	電子部品製造 工場の見学	○	約 2 時間 移動時間：車で約 30 分	30 名	小学校 高学年～	出雲村田製作所イワミ工場で生産されている電子部品を活用 した科学実験の体験や、ロボットの実演を見学します。 【場所】出雲村田製作所イワミ工場（大田市大田町）
43	木工体験	●	約 2～3 時間 移動時間：徒歩約 7 分	20 名	幼児～	木工作品の製作ができます。※教材費必要 【場所】三瓶こもれびの広場木工館（大田市山口町）
44	歴史・環境学習	●	約 2～3 時間 移動時間：車で約 10 分	50 名	小学生～	施設見学。※入館料必要 【場所】さんべ縄文の森ミュージアム（大田市三瓶町）
45	環境学習・ クラフト体験	●	約 2～3 時間 移動時間：車で約 40 分	50 名	幼児～	施設見学。クラフト製作。 ※入館料・教材費必要 【場所】仁摩サンドミュージアム（大田市仁摩町）
46	日本遺産学習 （石見神楽）		約 1 時間	15～ 200 名	幼児～	三瓶青少年交流の家講堂での神楽上演。 大田市観光協会への申請が必要。 （詳細は交流の家へお問い合わせください）



工場見学（出雲村田製作所イワミ工場）



石見銀山学習（熊谷家住宅）



博物館学習（島根県立三瓶自然館サヒメル）

野外炊飯・アウトドアクッキングの紹介

野外炊飯・バーベキューのご注文は4人分からとなっています。

	活動名(メニュー)	指導形態	所要時間	人数	対象	料金	備考
47	野外炊飯	△	4~5時間	250名	小学生~	580円(1人分) ※別途薪代50円(1人分)が必要	米(100g)、カレールー、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、油(牛脂)、調味料、福神漬け、デザート
							米(100g)、牛肉、玉ねぎ、白菜、しらたき、えのき、白ネギ、油(牛脂)、調味料、デザート
							米(100g)、麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼きそばソース(粉末)、卵、油(牛脂)、ベーコン、デザート
							米(100g)、豚肉、大根、人参、じゃが芋、こんにゃく、玉ねぎ、白ネギ、味噌、油あげ調味料、デザート

48	バーベキュー	△	4~5時間	250名	小学生~	850円(1人分) ※別途薪代50円(1人分)が必要 ※木炭(中)1班600円が必要	米(100g)、バーベキューセット(牛肉150g・ポークウィンナー・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ)、焼肉のたれ、デザート
						905円(1人分) ※木炭(中)1班600円が必要 ※おにぎり追加1個につき115円	おにぎり1個、バーベキューセット(牛肉150g・ポークウィンナー・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ)、焼肉のたれ、デザート
						870円(1人分) ※木炭(中)1班600円が必要	ご飯(食堂で炊いたご飯1人分220g)、バーベキューセット(牛肉150g・ポークウィンナー・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ)、焼肉のたれ、デザート
バーベキューオプション	肉のみ					255円	100g
	米(炊飯用)					65円	100g
	ご飯					85円	220g
	野菜セット					850円	5人分
	やまめ(塩焼き用)					250円	1匹
	焼きマシュマロ					450円	マシュマロ32個、クラッカー42枚

※オプションのみ(肉・野菜セット・やまめなど)の注文はできません。 ※1班(グループ)4~10名程度 ※最大10名×25班

49	アウトドアクッキング	△	4~5時間	250名	小学生~	1,670円(1セット) ※中サイズ3枚程度 ※木炭(大)800円、カセットボンバ(アルミ・ラップ・キッチンペーパー)200円が必要	ピザ生地(強力粉、ドライイースト、塩、砂糖、オリーブオイル) トマトソース(ホールトマト缶、玉ねぎ、おろしにんにく)
						2,100円(1セット) ※5~6人分 ※木炭(大)800円、(キッチンペーパー)が必要	鶏(1羽)、セロリ、玉ねぎ、じゃが芋、調味料、オリーブオイル
						2,000円(1セット) ※4~5人分 ※木炭(大)800円、(キッチンペーパー)が必要	シチューのルー、牛乳、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、調味料、オリーブオイル
						680円(1セット) ※4~5人分 ※木炭(大)800円、(アルミ・ラップ・キッチンペーパー)が必要	強力粉、砂糖、塩、マーガリン、ドライイースト、卵、牛乳、オリーブオイル(ダッチオープン手入れ用)
50	オプション	△	3時間	250名	小学生~	1,250円(1セット) ※6~8人分 ※木炭(大)800円、竹200円が必要	ホットケーキミックス、卵、マーガリン、砂糖、牛乳 ※1グループ6~8人程度
オプション	焼きマシュマロ					450円	マシュマロ32個、クラッカー42枚

※新聞紙・うちわ等ご持参をお願いいたします。

※木炭、竹、ふきん、軍手、洗剤など 購入可能です。P9参照。(持参の場合は使用後お持ち帰りをお願いいたします)



創作・文化活動の紹介

	活動名	指導形態	所要時間	人数	対象	料金	備考
51	SK竹とんぼ	●	1~2時間	50名	小学生 ~	100円 (1セット)	S (Sanbe/Sugoku) K (Kantan) 竹とんぼ。 竹とんぼ用竹、紙やすり、アルミ箔、木工ボンド
52	木工キーホルダー	●	1~2時間	100名	小学生 ~	200円 (1セット)	木の輪切り、ひも、木のパーツ、目玉、 木工ボンド
53	ブーメラン	●	1~2時間	50名	幼児~	120円 (1セット)	板目紙、木工ボンド
54	草木染め	●	2~3時間	20名	小学生 ~	400円 (1セット)	玉ねぎの皮を使って染めます。 ※玉ねぎの皮を持ってきてください。 綿ハンカチ、媒染剤、使い捨てナイロン手袋、 カセットガスボンベ、輪ゴム
55	紙すき (はがきづくり)	●	2~3時間	20名	小学生 ~	10円 (1人分)	※紙すき用の古紙(雑誌、広告紙)を持ってきて ください。 ネリ用のり
56	木の葉のスタンプバッグ	●	1~2時間	100名	幼児~	200円 (1セット)	他のプログラムと組み合わせ、周辺散策等で木の 葉を拾い集めることも可能。 巾着袋、アクリル絵具、パレット用アルミホイール
57	木の実の写真立て	●	1~2時間	40名	幼児~	400円 (1セット)	木の台、木の实、グルーガンスティック
58	焼き板	●	2~3時間	20名	小学生 ~	350円 (1セット)	※重手を持ってきてください。(売店購入可) 杉板、アクリル絵具、木の实、ヒートン、麻ひも、 パレット用アルミホイール、グルーガンスティック、 カセットボンベ
59	まが玉づくり	●	1~2時間	100名	小学生 ~	250円 (1セット)	滑石、紙やすり、ひも、色玉
60	丁銀キーホルダー・ プラ板キーホルダー	●	1~2時間	100名	幼児~	200円 (1セット)	ブラバンで丁銀のレプリカを作ります。 (自由創作可) 透明プラバン、キーホルダー用金具、 銀色スプレー、クリアラッカー、紙やすり
61	茶道	◎ ●	2~3時間	20名	小学生 ~	研修指導員 (3時間程度) 6,600円/1名 約300円(1人分)	※白い靴下(足袋の代わり)を履いてください。 ※研修指導員1名あたり1グループ10名程度 抹茶、菓子、懐紙、黒もじ、花
62	着付け(ゆかた)	◎ ●	2~3時間	20名	高校生 ~	研修指導員 (3時間程度) 6,600円/1名	※浴衣(ゆかた)、浴衣用帯、腰ひも(2本)、 伊達締め、帯板(前板)を持ってきてください。 ※研修指導員1名あたり1グループ10名程度
63	映画鑑賞	●	1時間~	400名	幼児~		DVD貸出可



焼き板



木の実の写真立て



まが玉

備品（貸出無料）

視聴覚用具	数量	保管場所
プロジェクター	5	事務室
ワイヤレスアンプ	5	事務室
CD デッキ	8	事務室
スピーカーセット	2	事務室
DVD デッキ	2	事務室
ブルーレイデッキ	1	事務室
コードリール	4	事務室
スクリーン	2	教材室
拡声器	3	事務室
移動式ホワイトボード	4	教材室
天体望遠鏡	10	教材室
書画カメラ（実物投影機）	2	事務室

登山用具	数量	保管場所
登山用ポール	40	事務室
熊鈴（登山用セット）	多数	事務室
双眼鏡	32	事務室
登山用ロープ（登山用セット）	7	事務室
オリエンテーリング用コンパス	260	事務室
テンチョ（トイレ用テント）	4	事務室
登山用ザック	22	講堂下

ウィンタースポーツ用具	数量	保管場所
歩くスキーセット	400	講堂下
スノーシューセット	95	講堂下
かんじきセット	95	講堂下
雪そり	110	講堂下
スコップ	97	講堂下
バケツ	56	講堂下
雪玉製造機	20	講堂下

音楽関係	数量	保管場所
ハンドベルセット	2	音楽室
移動式スピーカー	6	音楽室
譜面台	49	音楽室
ピアノ	1	音楽室
電子ピアノ	2	音楽室
エレクトーン	1	音楽室

スポーツ用具（屋外）	数量	保管場所
クップ（屋外用）セット	2	事務室
テニスラケット	25	グラウンド倉庫
ラインカー	2	グラウンド倉庫
ソフトボール用グローブ	多数	グラウンド倉庫
ブラシ（コート整備用）	5	グラウンド倉庫
金属製トンボ	24	グラウンド倉庫近
自転車（大人用）	70	自転車倉庫
マウンテンバイク（子供用）	17	自転車倉庫
スナッグゴルフセット	8	講堂下
グラウンドゴルフセット	12	講堂下

スポーツ用具（屋内）	数量	保管場所
卓球ラケット	18	体育館・事務室
バレーボール	7	体育館
バスケットボール ミニバスケットボール	19	体育館
その他ボール	9	体育館
綱引き	1	体育館
得点板	4	体育館
電子タイマー	2	体育館
ミニカラーコーン	30	事務室
ビブス（ゼッケン）	100	体育館・事務室
バドミントンラケット	40	体育館・卓球場
クップ（屋内用）セット	2	事務室
×ロープバトルセット	5	事務室
ドッチビー（L:10枚 M10枚）	20	事務室
キンボールセット	2	事務室
カロリングセット	4	卓球場
ハウンスボール	12	事務室
弓道巻藁（台：6台）	10	弓道場
大縄 約25m（6本）約10m（2本）	8	体育館
ボルダリングシューズ	20	卓球場
タグラクビー ベルト70cm 40セット ベルト90cm 40セット	4	事務室

その他用具等	数量	保管場所
カブラ（1箱約1,000ピース入）	30	講堂 他
野外炊飯用具一式（3月～11月まで）	250	野外炊飯場
電子ホイッスル	3	事務室
バインダー	50	事務室
保温ポット	3	事務室
笛	8	事務室
ペタンク	1	講堂下



3.生活にかかる料金について

※すべて消費税込み。
※料金は令和3年4月のものです。今後変更になることがあります。

施設使用料・シーツ等洗濯料

お問合せ：TEL (0854) -86-0319 (交流の家事務室)

利用区分	宿泊室タイプ	シーツ等洗濯料	施設使用料	講師室使用料	合計
青少年団体 ※1 ・幼稚園、保育園等の幼児教育団体 ・小・中・高等学校、専門学校、大学等の学校団体 ・子ども会、スポーツ少年団等の青少年団体 ・ファミリー (29歳以下の利用者と一緒の場合)	宿泊室利用	300円	無料	/	300円
	講師室利用 ※2			810円/期間中	1,110円
一般団体 (上記以外の団体)	宿泊室利用	810円/1人1泊	810円/1人1泊	/	1,110円 ※3
	講師室利用 ※2			1,220円/期間中	2,230円 ※3

令和3年10月1日より講師室使用料が変わります。下記をご参照ください。

利用区分	宿泊室タイプ	シーツ等洗濯料	施設使用料	講師室使用料	合計
青少年団体	講師室利用 ※2	300円	無料	1,220円/1人1泊	1,520円 ※3
一般団体 (上記以外の団体)	講師室利用 ※2		810円/1人1泊	1,630円/1人1泊	2,740円 ※3

※1 グループ・サークルや官公庁、企業、ファミリー等の利用の場合、団体の利用目的・活動内容、利用者の年齢構成などにより

「青少年」か「一般」かの判断をさせていただきます。詳しくはお問合せください。

※2 講師室は、外部講師・団体の代表者が利用できます。原則1団体1部屋(ツイン)です。

※3 宿泊数によって料金は変わります。

寝具等の汚染について

過失(夜尿・生理・飲み物・傷等による血液の付着等)による汚染は、事務室でクリーニング代の請求書を発行しますので、食堂事務室にて支払い手続きを行ってください。(現金支払いのみ)

※鼻血や病気による嘔吐で寝具を汚染された場合は、交流の家が負担します。

※おねしょパット(ビニール袋)は、売店で100円で購入できます。

- ・ ベッドパッド……………930円
- ・ 毛布……………710円
- ・ 掛布団(カバー付) …… 3,000円
- ・ 敷布団(カバー付) …… 3,000円
- ・ 布団カバー(掛・敷) ……各410円

食費

お問合せ：TEL (0854) -86-0153 (食堂：エムエフエス株式会社)

		中学生以上	小学生	幼児 (3歳以上)	幼児 (3歳未満)	数量変更	キャンセル
(バイキング形式) 基本食	朝食	470円	440円	320円	無料 ※1	1食前まで ※4	5日前まで
	昼食	610円	580円	430円			
	夕食	700円	660円	480円			
	3食合計	1,780円	1,680円	1,230円			
行動食 ※5	パン弁当 (パン2つ、フルーツ、ジュース) ※朝食用 ※2	415円			前日 午前9時 まで	3日前まで	
	おにぎり弁当 (2個入) ※昼食用	415円					
	おにぎり弁当 (3個入) ※昼食用	525円					
	幕の内弁当	525円					
野外炊飯・アウトドアクッキング		P5参照					
特別食 ※3 (寄せ鍋・もつ鍋・刺身盛り合わせ・(冬期限定) しし鍋など)		1,600円・2,100円・3,200円コース/お1人さま			5日前まで		
オードブル (1皿4~5人分)		1,100円・2,100円・3,100円コース/1皿					

※1 基本食の場合、3歳未満の幼児は無料になります。保護者の食事を取り分けて食べてください。

※2 朝食用のパン弁当は前日に受け取ることができます。

※3 特別食は6名様より受付いたします。予約は1週間前まで。内容をご相談ください。

※4 入所日の昼食の食数変更は9:00までに食堂事務室へ連絡してください。

※5 スポーツドリンク、パックジュースもご用意できます。(要予約)

- 食事は予約制になります。
- 食物アレルギーの方がおられる場合、事前にお知らせください。食材からメニューまで、詳しくご相談させていただきます。
- バイキング、弁当から野外炊飯への変更は、活動場所の都合があるため事前に相談が必要です。
- 期限を過ぎてからのキャンセルは、キャンセル料をお支払いいただく場合があります。
- 冬季限定(11月~3月)のみ、日帰り利用の保育所・幼稚園限定の特別メニューとして「カレーセット」330円もあります。

野外活動教材費

お問合せ：TEL (0854) -86-0475 (売店：さんべの家)

プログラム	主な準備物・材料	数量	料金
登山	携帯トレイ (未使用は売店へ返却し、使用した分のみ使用料をお支払いください。)	1 個	550 円
牧場見学 (乳牛)	ブーツカバー (靴の上に履くビニールです)	1 足	120 円
キャンドルのつどい	小ローソク (小燭台用)	1 本	5 円
ファイヤーストーム	ファイヤーセット 1 時間半	1 組	5,500 円
	ファイヤーセット 2 時間	1 組	7,000 円
	ボンファイヤー (かがり火)	1 組	2,500 円
	灯油 (令和 3 年 4 月 1 日現在 1 缶 1,800 円使用後 4 分の 1 缶単位で精算いたします。)	1 缶	時価 (変動あり)
	トーチ	1 本	50 円
野外炊飯・ アウトドアクッキング	薪 ※令和 3 年 10 月より料金改訂させていただきます。	1 人	50 円
	三瓶木炭 (大) [バウムクーヘン・ローストチキン・ホワイトシチュー・さんべはなまるパン]	1 班	800 円
	三瓶木炭 (中) [バーベキュー・焼きマッシュマロ]	1 班	600 円
	三瓶木炭・カセットボンベ (アルミ・ラップ・キッチンペーパー付) [ピザ] ※ボンベは使用後返却してください。	1 班	1,000 円
	竹 [バウムクーヘン]	1 本	200 円
	洗剤 ※環境にやさしい成分の食器洗い用です。	1 本	60 円
	ふきん	1 枚	140 円
	スポンジ	1 個	30 円
	軍手	1 組	70 円
	着火剤	1 個	150 円
	多目的ライター	1 本	150 円

研修指導員(外部講師)による指導料

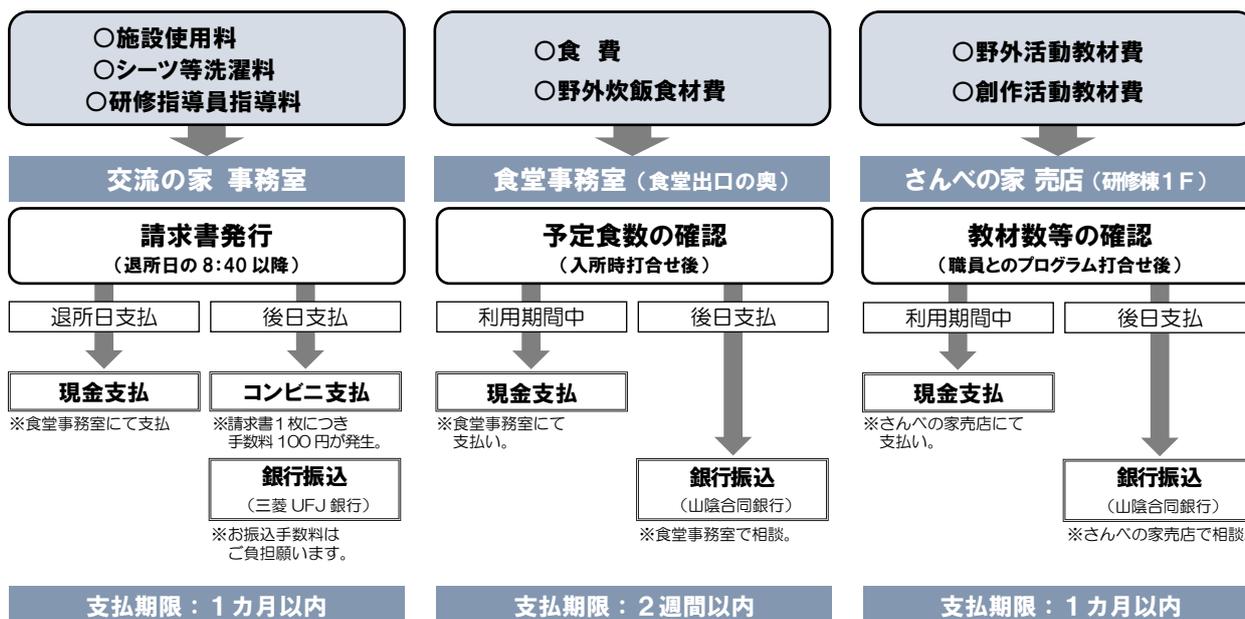
お問合せ：TEL (0854) -86-0319 (交流の家事務室)

活動名	指導料	活動名	指導料
登山 (女三瓶登山)	13,200 円 (1名)	自然観察	6,600 円 (1名3時間程度)
登山 (男三瓶登山)	17,600 円 (1名)	天体観察	
登山 (縦走登山)	22,000 円 (1名)	ファイヤーストーム	
登山 (全山登山)	24,200 円 (1名)	キャンドルのつどい	
歩くスキー (クロスカントリースキー)	8,800 円 (1名3時間程度)	ボルダリング	
		茶道	
		着付け (ゆかた)	

※指導料は研修指導員 1 名あたりの料金です。

※歩くスキー (クロスカントリースキー) を午前と午後行う場合は 17,600 円となります。

施設等利用料金のお支払い方法について



●支払いの取扱場所については、食事及び活動内容等により 3 か所に分かれます。

お手数をおかけしますが、上の図を参考によりしくお願いします。

●請求書については、「生徒用」「引率者用」「カメラマン用」などに、分割して発行することも可能です。

退所日まで申し出をお願いします。



4. 利用申込みの流れ

当施設は予約制です。利用の申込み手続きは以下のような手順になります。

宿泊利用

予約

- ◇ 電話にて予約をお願いします。
※受入状況を確認し、
利用の可否をお知らせいたします。
- ◇ 電話で受付後、ホームページより
利用申込フォーム（Web 申込）を
お願いします。



利用申込書類提出

約3カ月前に、利用申込書類等の提出について（ご案内）依頼のメールをお送りします。

- ◇ 提出締切日までに書類を提出してください。
※提出締切日は、メールにてご案内いたします。
（利用日の約2カ月前）

交流の家へご提出いただくもの

- 利用申込書
- 活動日程表
- バス利用申込書 ※バスを予約済の団体のみ

食堂へご提出いただくもの

- 食事申込書

「様式ダウンロード」から上記申込書をダウンロードしてください。
必要事項を記入し、メール・FAX等で送付してください。



調整結果の確認

担当の方に、利用日の約1カ月前にプログラムの調整結果をダウンロードするためのパスワードをメールにてご案内します。

※調整結果は、利用日の約1カ月前にホームページにて掲載します。（閲覧パスワードを設定）

- 調整プログラム
（期間中に利用する団体の活動状況一覧表）
- 宿泊室割当表
- ぶなのお知らせ板
（浴室割振り、つどの係、清掃の担当場所）

「プログラム等の調整結果のダウンロード」から
調整プログラム、宿泊室割当表、ぶなのお知らせ板の内容を
事前にご確認ください。閲覧の際はパスワードが必要です。



入所

- ◇ 入所の手続きを行います。

持参していただくもの

- 利用団体票
- 利用者一覧表
- 入所時健康調査票

入所手続きの際に必要なになりますので、
事前に準備して当日お持ちください。



5.利用に当たっての事前準備

団体担当者が準備すること

- 利用団体票
 - 入所時健康調査票
 - 利用者一覧表（利用者名簿）
 - 各種ダウンロード資料
（調整プログラム・宿泊室割当表・ふなのお知らせ板・活動プログラム打合表）
- 交流の家HP (<https://sanbe.niye.go.jp/download.html>) からダウンロードしてください。

生活・活動に関して準備すること

- 活動ができる服装・装備
（帽子・長袖・長ズボン・運動靴・軍手など）
 - 救急セット
 - 着替え
 - 懐中電灯
 - 雨 具
 - 履き替え用シューズ
（体育館・キッズルーム・テニスコート使用の場合）
 - 水 筒
 - 医療機関に搬送用の車
（ない場合は、タクシーでの受診になります）
 - 洗面用具セット
（せっけん・シャンプー・タオル・はみがきセットなど）
 - ゴミ袋
※持ってきたものから出たゴミはお持ち帰りください。
 - 保険証（コピー可）
- 弓道の的紙セット
 - 体育館ラインテープ
 - グラウンドの石灰

※せっけん・シャンプーの備え付けはありません。
 ※備え付けのドライヤーはありませんが、貸出用に3台ありますので事務室までお越しください。
 ※内服薬は常備しておりませんので、各団体でご用意ください。
 ※館内は土足です。入浴時にはスリッパがあると便利です。
 ※体育館、キッズルームは上靴が必要です。
 ※清掃の際、特に大きな団体は清掃用具が不足する場合があります。雑巾を持参し、使用してください。
 ※貴重品は各自で管理をお願いします。大浴室前と玄関ホールにコインロッカー（コインバック式）があります。
 ※当施設は標高600メートルの場所に位置しており、寒暖差が激しい場所です。衣服の調整ができるようご準備ください。
 ※冬期（11月～4月）は、宿泊室に暖房が入ります。ただし、研修活動中（9:00～17:00）、就寝時間中（22:30～6:30）は止まります。（暖房時間については気温の状況等により、調整することがあります。）

6.標準生活時間

	6:30	7:00	7:30	9:00	12:00	13:20	17:00	17:30	19:00	22:00	22:30
起 床	検 温 確 認 票 提 出 (朝のつどい※1)	ク リ ン ア ッ プ タ イ ム	朝 食	研 修 活 動			代 表 者 打 合 わ せ (夕べのつどい※1)	夕 食	入 浴		就 寝 準 備
			研 修 活 動					研 修 活 動			

- 入退所の時間は、原則として9:30～16:30の間をお願いします。
- 研修時間の確保等、研修実施上やむをえない事情があると当施設が認める場合は、他の団体に影響を及ぼさない範囲で、個別に対応することができますので、ご相談ください。ただし、原則として朝食、昼食、夕食等の利用時間帯を変更することはできません。
- 就寝時間に関わらず、宿泊棟でお過ごしの際は、周囲の迷惑とならないよう、ご配慮いただきますようお願いいたします。
- 入浴については、大浴室と中浴室があります。女性・男性別は「ふなのお知らせ板」（食堂出口に設置）に毎日表示します。（少人数の場合は、人数により大浴室・中浴室どちらかのみに対応になるとことがあります。）

※1 新型コロナウイルス感染症予防対策として、「朝のつどい」「夕べのつどい」は当分の間、中止しています。

7.入所日・退所日の手順

入所日手順

入退所は原則として9:30~16:30の間をお願いします。
(この時間に沿えない場合は、あらかじめご相談ください。)

利用者到着

- ◇ 入所時は原則駐車場をご利用ください。
(荒天時のみ玄関横付け可)

アイドリングストップにご協力ください。



駐車場
(駐車台数：大型バス3台・普通車85台)

入所手続

- ◇ 団体・グループの引率の代表の方は、到着後すみやかに事務室にお越しく下さい。
利用者数、活動日程、宿泊室、生活留意事項等の確認を行います。(約15分)

提出書類： 利用団体票
 利用者一覧表(利用者名簿)
 入所時健康調査票

(入所オリエンテーション終了後を目安にご提出ください。)



玄関(車寄せ屋根の高さ=3.9m)

食堂打合せ

- ◇ 引率の代表の方は、引き続き食堂事務室にて食数の確認や、支払い方法などの打合せとなります。

オリエンテーション

- ◇ 指定の場所で、施設利用に関するオリエンテーションを行います。(約15分)

シーツ受取

- ◇ 1人あたりシーツ2枚・枕カバー1枚を研修棟1階 階段横のシーツ受渡場所から取り、宿泊室へご移動ください。



研修棟1階 シーツ受渡場所

宿舎へ移動

(人数の多い団体の場合は、多目的ホールをシーツ等配布場所として活用できます。)

研修・活動

- ◇ 打合せが必要な当日実施の研修・活動担当者は事務室へお越しく下さい。
(事前にHPより打ち合わせ表をダウンロードし、ご確認ください。)

翌日の研修・活動 担当者打合せ

- ◇ 打合せが必要な翌日実施の研修・活動担当者は16:30までに事務室へお越しく下さい。

17:00~ 代表者打合せ

- ◇ 引率の代表の方は、第1研修室にお越しく下さい。
食事・入浴時間などの確認を行います。(必要に応じて調整を行います。)

入所日に非常口・避難経路・消火器の位置を確認しておいてください。

退所日手順

※宿泊室は退所点検時までには空けてください。

退所準備

- ◇ ベッド、布団の片付けを行います。
- ◇ 宿泊室、廊下、洗面所、便所、談話室などの片付けや清掃、ゴミ処理等を行います。
- ◇ 使用済みのシーツと枕カバーは、元のとおりたたみ、研修棟1階階段横のシーツ返納場所に返してください。
- ◇ 荷物はあらかじめお伝えした場所（調整プログラムに記載）へ移動してください。



研修棟1階 シーツ返納場所

退所点検

- ◇ 当施設職員が8:40から順次、宿泊室などの点検を行います。掃除用具の点検も行います。
- ◇ 退所点検までに引率者が各部屋の確認をお願いします。各部屋1名（班長等）、点検を受ける人が必要となります。学校・子ども会関係等の複数のブロックに宿泊している団体は、宿泊棟ブロックごとに引率者の立ち会いをお願いします。

退所手続

- ◇ 退所点検後（8:40以降）、速やかに宿泊室の鍵をすべてまとめ事務室にご返却ください。
 - ◇ 事務室にて宿泊・日帰り人数の確認をし、シーツ等洗濯料・施設使用料等の「請求書」を作成します。（請求書の発行には10分程度かかります。）
 - ◇ 現金支払いは、食堂事務室にて支払いを行ってください。（後日支払いは、コンビニ払い・銀行振り込みがあります。別途手数料が発生します。）（支払い手続きには、時間がかかります。時間に余裕をもってお越しください。）
 - ◇ 食費等は食堂事務室、活動材料費等は売店にて支払い手続きを行ってください。
- ※ 詳細はP9（施設等利用料金のお支払方法について）を参照ください。



食堂事務室（食堂出口）

利用者退所

- ◇ 駐車場をご利用ください。（荒天時のみ玄関横付け可）
アイドリングストップにご協力ください。
- ※特別な事情がある場合はお申し出ください。



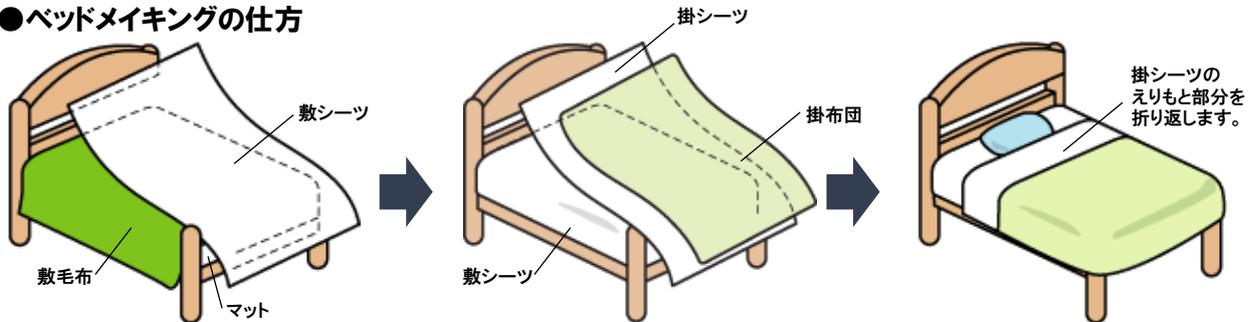
売店（さんべの家）

8. 寝具の取扱いと部屋の管理

寝具の取扱い

- ◇ 普段、寝具はシーツをつけたままにして、ベッドを壁につけておきましょう。
- ◇ 初日（入所日）のベッドメイキングの仕方、最終日（退所日）の布団のたたみ方と整頓の仕方は下のとおりです。
- ◇ ふとんクリーナーが必要な方は、事務室にて貸出します。（4台）

●ベッドメイキングの仕方

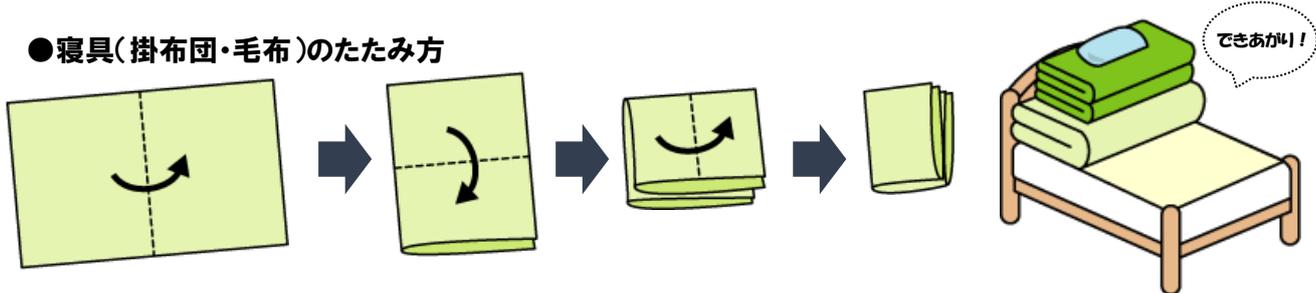


敷毛布を敷いて、
① 敷毛布の上にシーツを敷きます。
 （毛布がある季節の場合）

② 敷シーツの上に掛シーツをかけ
 掛シーツの上に掛布団をかけます。

③ 枕は枕カバーに入れます。
 寒い時は上に毛布をかけます。

●寝具(掛布団・毛布)のたたみ方



① 長い方を半分に折ります。

② さらに半分折ります。（2回）
 〈掛布団はここまで〉

③ さらに半分折ります。（3回）
 〈毛布はここまで〉

④ 折りたたんだ丸い側が手前、
 通路側になるようにおきます。

部屋の管理

来た時よりも美しく

- ◇ 荷物はきれいに整頓しましょう。
- ◇ 退出する時は、窓を閉め、電灯・暖房スイッチを忘れずにお切りください。

●退所日チェック項目

- 部屋全体の清掃がしてある。
- ベッドの下、暖房の後ろや送風口に忘れ物やゴミ、ほこりがない。
- 荷物置き棚を片付け、折りたたんである。
- 寝具の数を確認し、右図のように整頓してある。
- ベッドパッドがずれていない。（しわをのばしてある）
- 窓を閉め、カーテンは開けてベルトで束ねてある。
- ハンガーの数（ベッド数×2本）が揃っている。
- 電灯・暖房スイッチが切ってある。

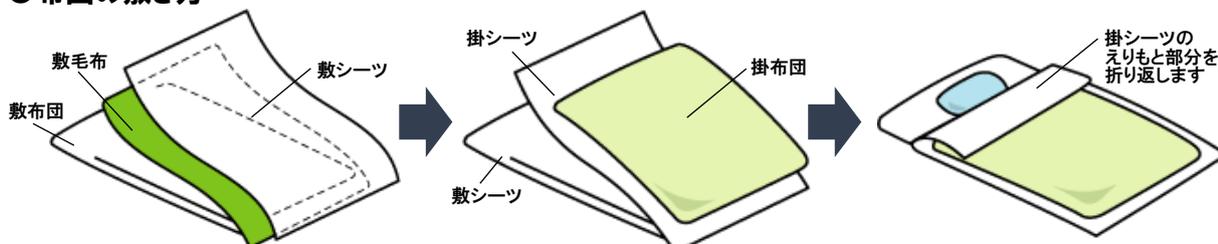
寝具の整頓例（毛布がある場合）



寝具の取扱い

- ◇ 普段、寝具はシーツをつけたままたんで部屋の隅に置いておきましょう。
- ◇ 初日（入所日）の布団の敷き方、最終日（退所日）の布団のたたみ方と収納の仕方は下のとおりです。
- ◇ ふとんクリーナーが必要な方は、事務室にて貸出します。（4台）

● 布団の敷き方



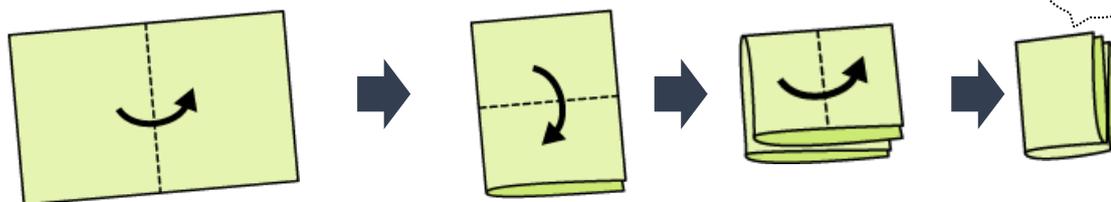
1 敷布団の上に敷毛布を敷いて、敷毛布の上に敷シーツを敷きます。（毛布がある季節の場合）

2 敷シーツの上に掛シーツをかけ、掛シーツの上に掛布団をかけます。

3 枕は枕カバーに入れます。寒い時は上に毛布をかけます。

● 寝具（掛布団・毛布）のたたみ方

【掛布団・毛布】

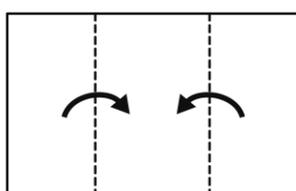


1 長い方を半分に折ります。

2 さらに半分折ります。（2回）
〈掛布団はここまで〉

3 さらに半分に折ります。（3回）
〈毛布はここまで〉

【敷布団】



1 合わせ折をします。



部屋の管理

来た時よりも美しく

- ◇ 荷物はきれいに整頓しましょう。
- ◇ 退出する時は、窓を閉め、電灯・暖房スイッチを忘れずにお切りください。

● 退所日チェック項目

- 部屋全体の清掃がしてある。
- 部屋の隅、出入口付近、靴箱にゴミ・ほこりが残っていない。
- 暖房の後ろや送風口に忘れ物やゴミ・ほこりが無い。
- 寝具の数を確認し、右図のように押入れに収納してある。
- 窓を閉め、カーテンは開けてベルトで束ねてある。
- ハンガーの数（布団組数×2本）が揃っている。
- 電灯・暖房スイッチが切ってある。

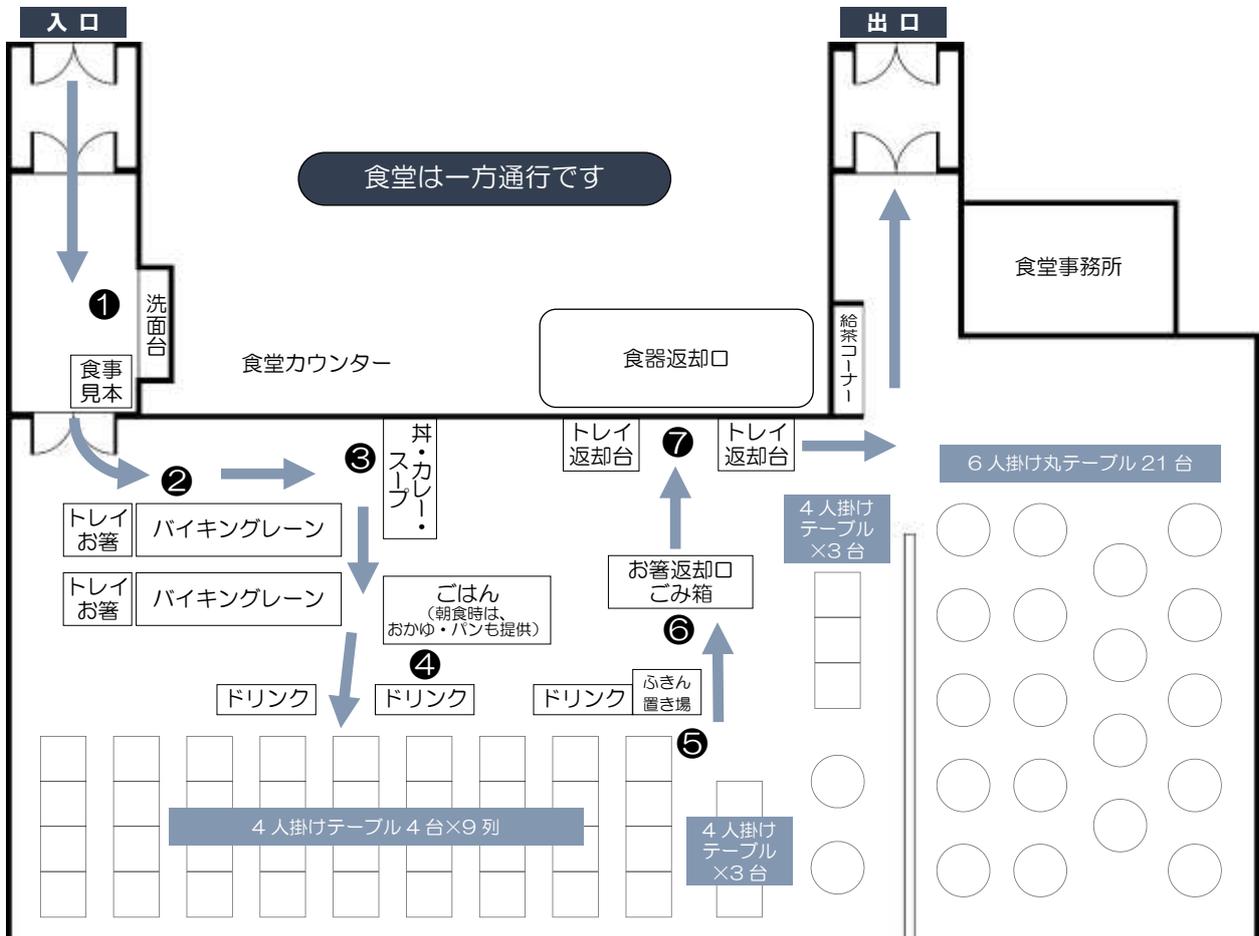
寝具の収納例（毛布がある場合）



9. 食堂の利用方法

交流の家の食堂では、地元の特産品を数多く使用しております。栄養バランスが良く、健康的でおいしく、特色のある料理を召し上がっていただくことを心がけ、宿泊中のお食事を楽しんでいただけるようなメニューをご用意しています。（食堂での食事はバイキング形式です。）

食堂の使い方



- ① 食堂に入る前に、洗面台できれいに手を洗いましょう。
- ② トレイ、お箸、お皿を取ります。バイキングレーンのおかずを順番に取ってください。残飯がでないように自分にあった量をとりましょう。
- ③ メニューによって丼ぶり、カレー、スープ、麺類などもできますので、必要であればお取りください。
- ④ ごはん、ドリンクはセルフサービスです。
- ⑤ 食事が済んだら、テーブルをふきんで拭いてください。※拭いた後は使用済みふきん置き場へ
- ⑥ お箸、ゴミなどそれぞれ分別してしてください。
- ⑦ 食器は、返却口の水槽に入れてください。

利用上の注意点

- ※営業時間以外の食事・休憩はできません。
- ※バイキングで提供した物は、食堂から持ち出せません。（ドリンク、ふりかけ、デザートなど）また、持ち込みも禁止です。
- ※食物アレルギーなどがある方は、予め「食物アレルギー連絡表」を食堂へお送りください。当日は、食堂事務所にて食事の内容を確認してください。
- ※水筒へのお茶の補給を希望される場合、予め「食事申込書」にご記入ください。当日は、食堂出口付近の給茶コーナーにて補給してください。

10.医療体制について

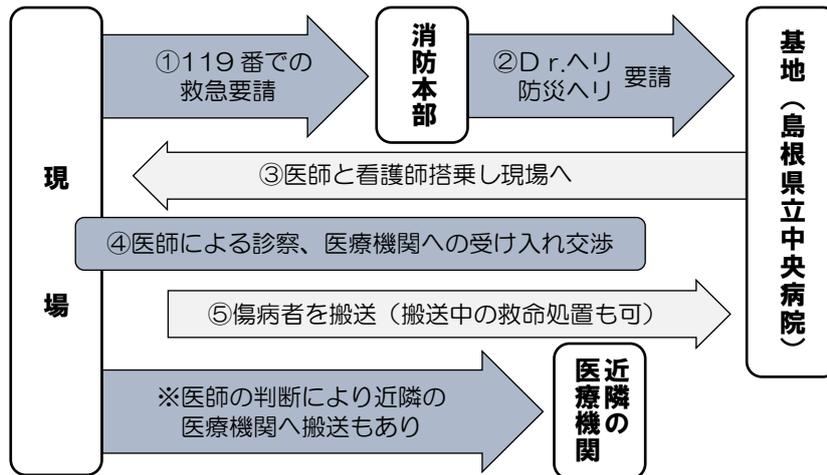
※医療機関の受診が必要となった場合は、当施設より該当医療機関に連絡をします。

- ・医療機関への搬送及び付き添いは団体でお願いします。
- ・健康保険証（コピー可）をご持参ください。

※救急車の要請について

けが・病気等の状態により、緊急の場合は、直接「119番」へ通報していただき併せて職員にお知らせください。
 〈団体から要請があれば、当施設から通報いたします。〉 場合によってはドクターヘリ・防災ヘリによる迅速な対応も可能です。

救急要請からドクターヘリ・防災ヘリによる医療機関への搬送までの流れ



近隣の医療機関について

大田市国民健康保険		
●池田診療所	車で約10分(8km)	TEL (0854) 83-3084
●大田市立病院	車で約30分(21km)	TEL (0854) 82-0330
●昭和医院	車で約30分(20km)	TEL (0854) 82-3492
●生越整形外科クリニック	車で約30分(21km)	TEL (0854) 82-6161
●上垣外科医院	車で約25分(20km)	TEL (0854) 82-0270
●川上医院	車で約25分(18km)	TEL (0854) 82-0296
●ニコライ歯科医院	車で約30分(21km)	TEL (0854) 82-3322
●井上眼科医院	車で約30分(21km)	TEL (0854) 82-1008
●飯南病院	車で約40分(32km)	TEL (0854) 72-0221
●島根大学医学部附属病院	車で約50分(45km)	TEL (0853) 23-2111
●島根県立中央病院	車で約60分(50km)	TEL (0853) 22-5111

交通機関

●JR大田市駅	(JR、JRバス)	TEL (0854) 82-0891
●石見交通(株)大田営業所	大田市内(バス)	TEL (0854) 82-0662
●三瓶観光タクシー	志学(タクシー)	TEL (0854) 83-2238
●日本交通(株)大田営業所	大田市内(タクシー)	TEL (0854) 82-0456
●富士第一交通(株)	大田市内(タクシー)	TEL (0854) 82-0660
●出雲縁結び空港		TEL (0570) 025-071

緊急機関

●大田警察署	大田市長久町長久ハ7-1	TEL (0854) 82-0110
●大田消防署	大田市大田町大田イ1-1	TEL (0854) 82-0650
●大田消防署三瓶出張所	大田市三瓶町志学2075	TEL (0854) 83-2253
●県央保健所	大田市長久町長久ハ7-1	TEL (0854) 84-9800



11.設備の案内



研修を目的とした使用に限り Wi-Fi 使用可能



飲食可能

当施設には次のような研修室・設備・用具があります。皆さんの研修目的に応じて活動をご計画ください。
利用を希望する施設・設備・用具は、あらかじめ当施設へお申し込みください。
研修施設を使用した後は、清掃をお願いします。

研修室



- ・オリエンテーション室 (定員 100人)
- ・第1研修室 (定員 20人)
- ・第2研修室 (定員 32人)
- ・第3研修室 (定員 32人)
- ・第5研修室 (定員 80人)
- ・第6研修室 (定員 100人)
- ・第7研修室 (定員 70人)
- ・第8研修室 (定員 32人)
- ・第9研修室 (和室) 21畳
- ・第10研修室 (定員 32人)
- ・第11研修室 (定員 70人)



【多目的ホール】
マット敷 (10×7m)

音楽室



定員 60 人
カーペット敷・ピアノ常設

講堂



定員 400 人 (19×16m)
ステージ付・ピアノ常設・放送設備

クラフト棟



2 棟、定員 30~60 人
創作活動や荒天時での野外炊飯
喫食に活用可能

教育・
研修関係

体育館



- 【1F】(37×26m)
放送設備
バレーボール (2面)
バスケットボール (1面)
ミニバスケットボール (2面)
バドミントン (4面)
室内テニス (1面)
ドッチボール (2面)
卓球台 (23台)
クライミングウォール
室内ゲートボール (2面)
シャワー室 (男女各8か所)
※体育館シューズが必要



- 【2F卓球場】(13×10m)
卓球台 (4台) ボルダリングボード
【2Fキッズルーム】
※体育館シューズが必要

文武伝承館



【剣道場】(26×16m)
(2面)・柔道場としても可能



【柔道場】261畳
(2面)・剣道場としても可能



【弓道場】
6人立
射場 110㎡
的場 61㎡
弓道室 36㎡



【伝統文化
稽古室】
書院式茶室
草庵式茶室

【学習室】
(定員 38人)

宿泊室



【宿泊室（洋室）】

定員 252人
 ・4人用……60室
 ・3人用……2室
 ・3人用（リーダー室）……2室



【宿泊室（和室）】

12畳8人用 19室

【M（ミーティング）室】

6畳・和室、4人用6室

【宿泊棟談話室】

12畳カーペット敷、6室

食堂



定員 300人・バイキング方式



浴室



大浴場：定員60人（シャワー25か所）
 中浴場：定員40人（シャワー21か所）

洗濯・物干場



男・女2か所 全自動洗濯機、乾燥機

つどいの広場



周辺の林間を含め、多目的に使用可能

グラウンド



10,000㎡
 サッカー（ゴールポスト2対・1面）
 ラグビー（1面）、ソフトボール（1面）
 ゲートボール（10面）、グラウンドゴルフ

テニスコート



4面・オムニコート
 ※コート用シューズが必要

【ミーティング棟】

放送設備、倉庫、トイレ

野外炊飯場



5棟 定員 250人



営火場



2か所 定員 600人
 第1 営火場（400人）、第2 営火場（200人）

森のわんぱくひろば



セミナーハウス



1棟 定員 30~40人
 和室 8室、ふれあいホール 1室（9×7m）
 小浴室（2室）、トイレ、洗面所
 ※10名以上からご利用できます。



その他の施設

【保健室】 1室 2床

【講師棟】 ツイン4室
 バス、トイレ、テレビ、エアコン付

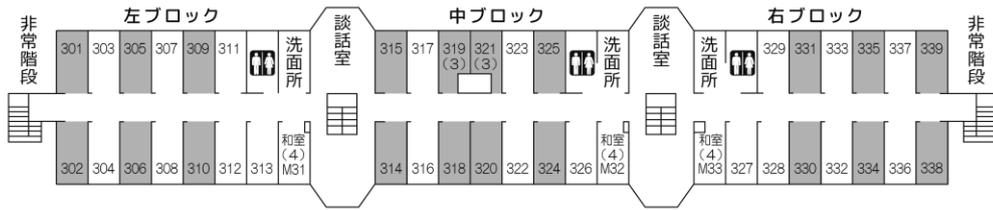
【ラウンジ】 定員30~40人
 テレビ、新聞、雑誌、情報誌、
 展示物、「えほんのもり」

【引率者控室】
 和室 10畳、身障者用浴室

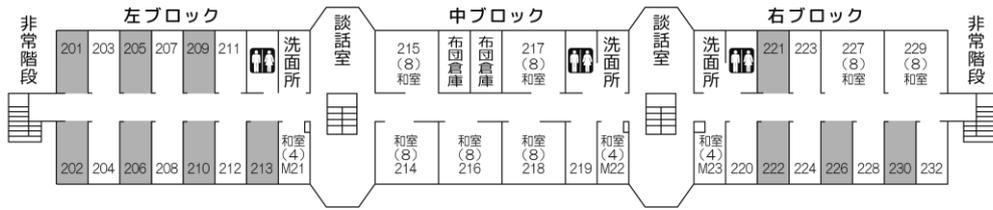
- ・森の家（土間スペース）
- ・駐車場（大型バス3台・普通車 85台）
- ・公衆電話
- ・郵便ポスト
- ・コインロッカー（無料）
- ・三瓶周辺地形模型
- ・自動販売機コーナー
- ・売店（おみやげ等）

12. 宿泊棟・研修棟(体育館・セミナーハウス・野外炊飯場) 案内図

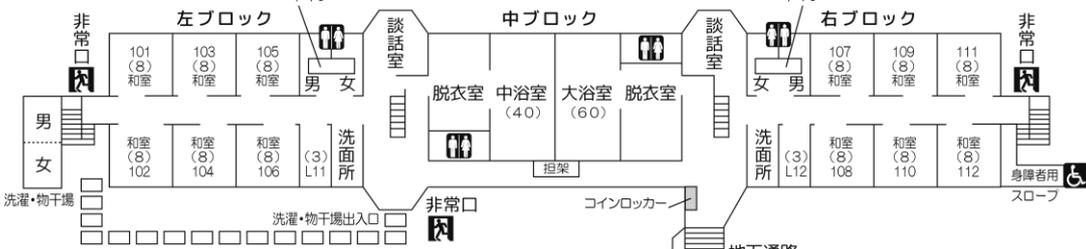
【宿泊棟3階】



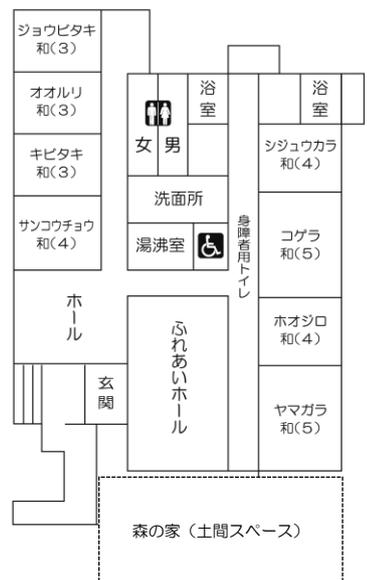
【宿泊棟2階】



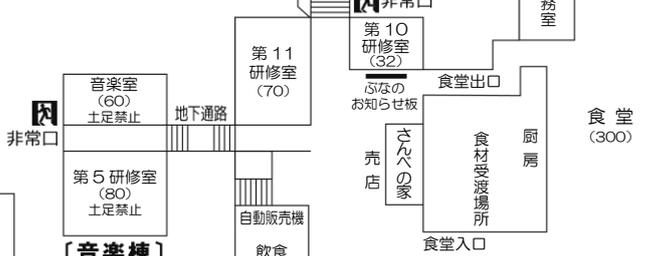
【宿泊棟1階】



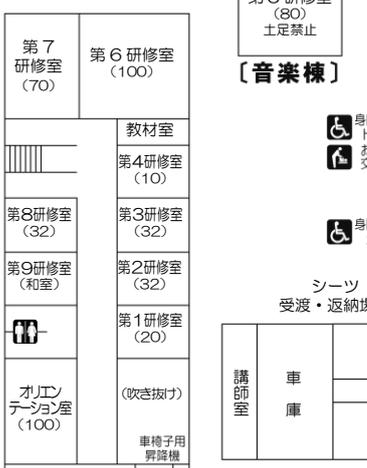
別館 【セミナーハウス】



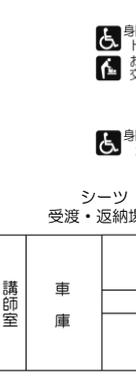
【研修棟1階】



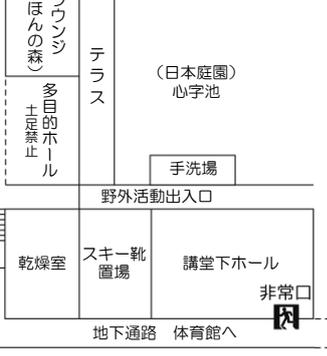
【研修棟2階】



【音楽棟】



【食堂棟】



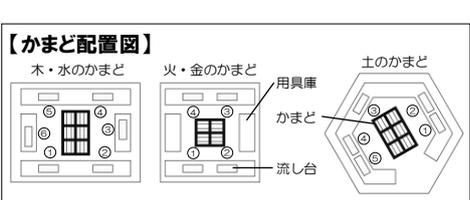
和室……19部屋 京間12畳
(定員5~8名)
洋室……62部屋 (定員4名)
※319・321は定員3名
()内 宿泊・利用定員数
■……補助ベッド付
L室……リーダー室
(洋室、事務机、内線電話)
M室……ミーティング室
(和室、内線電話)
談話室…12畳相当カーペット敷
(座卓、将棋等、内線電話、TV)
談話室は共用スペースですが、宿泊室として
利用していただく事があります。その場合、
他の団体の入室はご遠慮願います。

【体育館】

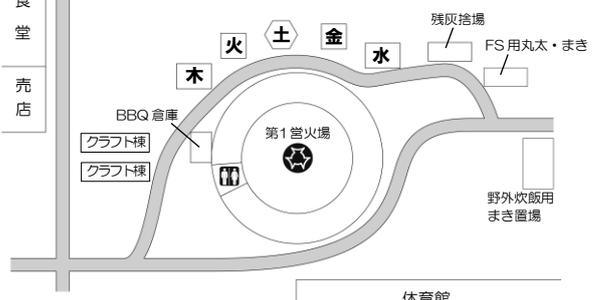
1F フロア
シャワー室(男女各8か所)
身障者用トイレ AED
2F 卓球場
ボウリングボード
キッズスペース

【講師棟】

【講堂棟】



【野外炊飯場】



13.施設案内図



14. 周辺の観光地・施設など



周辺施設



島根県立三瓶自然館サヘメル
TEL (0854) 86-0500

歩いて
5分



三瓶こもれびの広場 木工館
TEL (0854) 86-0182

歩いて
7分



さんべ縄文の森ミュージアム
TEL (0854) 86-9500

車で
10分



国民宿舎さんべ荘
TEL (0854) 83-2011

車で
12分

- 石見銀山世界遺産センター TEL (0854) 89-0183
- 石見銀山資料館 TEL (0854) 89-0846
- 仁摩サンドミュージアム TEL (0854) 88-3776
- カヌーの里おおち TEL (0855) 75-1860
- やましろ屋 TEL (0854) 83-2155
- やまめの溪 (うぐいす茶屋) TEL (0854) 73-0002
- 琴引フォレストパークスキー場 TEL (0854) 72-1021
- 大田市観光協会 TEL (0854) 89-9090
- 三瓶観光リフト TEL (0854) 83-2020
- 石見ワイナリー TEL (0854) 83-9103

15.よくある質問

食事について

「お酒を飲むことはできますか？」	あらかじめ申し出があった場合に、決められた場所・時間での飲酒は可能です。ただし、持ち込みはできませんので、食堂で購入（事前注文）してください。
「水筒用のお茶を用意してもらうことはできますか？」	朝食後と夕食後に準備することができます。「食事申込書」に記入してください。
「アレルギーなどで食べられない食材があったら対応してもらえますか？」	事前にご相談いただければ、対応可能です。ホームページに「食物アレルギー連絡表」を掲載しておりますので、ご利用ください。
「宿泊者以外でも食堂を利用できますか？」	宿泊者以外は、日帰り利用の申込みをされている団体に限り可能です。単に食事のみのご利用はできません。

施設について(宿泊・研修)

「コピーやFAXの利用ができますか？」	食堂で行っております。(有料)
「研修室や宿泊室でインターネットは使えますか？」	研修室では、Wi-Fiの使用が可能です。研修を目的とした使用に限りです。使用を希望する場合は、団体代表者を通じて、事務局へお申し出ください。また、パソコンの貸出は行っていません。

料金について

「クレジットカードは利用ができますか？」	ご利用いただけません。
「宿泊するのにいくらかかりますか？またキャンセル料などは発生しますか？」	利用ガイドブックP8の「生活にかかる料金について」をご覧ください。

予約について

「利用申込書類は、いつまでに提出すればいいですか？」	文書でお知らせした期限までに提出してください。(約2カ月前)郵送やFAX、メール添付にてお願いします。提出期限を過ぎますと、研修室等ご希望に添えない場合がありますのでご注意ください。
「参加人数が直前に変更になった場合はどうしたらよいですか？」	人数に変更が生じた場合は、速やかに事業推進係にご連絡ください。人数が大幅に減る場合は、早めにご連絡ください。人数が増える場合は、宿泊室が取れない場合がありますのであらかじめご了承ください。また、食事数の変更については、直接食堂にご連絡ください。なお、食事関係の変更につきましては、変更を承る期限を設けておりますのでご注意ください。バイキング食の食数変更は、1食前までに、弁当の数の変更は前日午前9時までにお願いします。
「事前の打合せや施設見学ができますか？」	可能です。必ず予約をお願いします。
「予約は必要ですか？予約したいのですが、どのように予約をすればいいですか？」	事前に予約が必要です。宿泊予約申込みは、利用開始日の前年度(7月1日)から3日前まで受け付けています。原則として先着順ですので予約申込みが遅れると希望に添えない場合があります。また、30人を超える団体は、1週間前までに予約申込みしてください。ただし、学校団体等については、先行受付(4月30日締切)を行い、6月末までに日程を調整させていただいております。予約後、web申込と申込書類の提出をお願いしております。日帰り利用の受付も行ってはいますが、原則として宿泊利用団体の活動が優先となります。このため、1カ月前からの予約申込となりますのでご了承ください。

プログラムについて

「飲み物や食べ物を持ち込むことはできますか？」	食中毒防止等衛生面を考慮し、食品類の持ち込みはご遠慮いただいております。必要な物は、食堂、売店、自動販売機でご購入ください。ジュース、菓子類、お土産物の販売も行っています。
「野外炊飯は、最大何名で活動可能ですか？」	食器等のコンテナには、1班10人分まで25班(250人分まで)用意できます。活動可能期間は、3月中旬から11月までですが、気温の状況から3月と11月は昼食のみ実施可能です。
「夜の活動は何時まで可能ですか？」	22時00分まで可能です。22時00分から就寝準備に入り、22時30分が就寝となっております。以降6時30分の起床時刻まで、大きな物音をたてたりしないようご協力をお願いします。
「研修室での楽器の練習は可能ですか？また、宿泊棟での練習は可能ですか？」	防音設備のある音楽室があります。吹奏楽部の練習などは、各パート毎に研修室で可能です。宿泊棟での楽器練習はご遠慮いただいております。
「講師(研修指導員)はどのように依頼すればいいですか？また指導料は必要ですか？」	「利用申込書類」を提出される際に、指導の必要の有無について明記してください。講師への依頼は、当施設で行います。指導は有料です。「研修指導員による指導料」をご確認ください。なお、指導員の方の人数によって指導料が変わりますので、ご確認ください。

その他

「〈朝のつどい〉や〈夕べのつどい〉には必ず参加しないといけませんか？」	利用団体が一堂に会し、団体紹介、活動内容の発表等を通して相互に交流を図り、理解を深めるために全団体・全員参加を原則としています。ファミリーでのご利用の場合も参加していただいております。
「近隣に利用できる施設はありますか？」	最新プラネタリウムのある「島根県立三瓶自然館(サヒメル)」、系のこによる木工細工のできる「三瓶こもれびの広場木工館」、3,500年前埋没樹(スギやケヤキ等)のある「さんへ縄文の森ミュージアム」等があります。詳しくは、P24をご覧ください。
「冬場に雪は降りますか？路面は凍結しますか？」	国立三瓶青少年交流の家は、標高600mに位置しておりますので、11月下旬から4月上旬の間は積雪することがあります。自家用車等でお越しの際はタイヤチェーンやスタッドレスタイヤなどの雪道対策をお願いします。
「三瓶青少年交流の家行きの路線バスはありますか？」	JR大田市駅から国立三瓶青少年交流の家まで、石見交通が路線バスを運行しています。(平日は3便、土日・祝日は2便)運行時間については、冬期及び土曜・日曜・祝日で違いがありますので、ご利用の際はご確認ください。
「事前に荷物を送ることはできますか？また交流の家で荷物を発送できますか？」	荷物の大きさ・数量にもよりますが、国立三瓶青少年交流の家宛に送っていただくことは可能です。その際は、あらかじめ電話でご連絡ください。団体名、お名前、荷物の内容及び数量、ご利用日等をお伺いいたします。荷物の発送は、売店で取り扱っております。



目標となる看板が主な所に設置してあります。

三瓶への交通アクセス

【 お車での目安時間 】

- 山陰自動車道
出雲ICより約50分(国道184線経由)
- 中国自動車道
三次ICより約80分(国道54線経由)
- 松江自動車道
吉田掛合ICより約40分(国道54線経由)
- 浜田自動車道
大朝ICより約80分
- JR大田市駅より約30分

※JR大田市駅から路線バス(石見交通)が1日2~3便あります。

無料送迎
バス有

※走行距離や時間に規則上の制限があります。
必ず電話でご相談ください。

施設周辺案内



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立三瓶青少年交流の家
〒694-0002 島根県大田市山口町山口 1638-12

お申し込み・お問い合わせ (受付時間 9:30~17:00)

TEL **(0854) 86-0319**
FAX (0854) 86-0458 Mail: sanbe-suishin@niye.go.jp



Facebook
国立三瓶青少年交流の家
お待ちしております!

<https://sanbe.niye.go.jp/>

国立三瓶青少年交流の家 検索