

17 利用に関して準備するもの

生活に関して

- 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)
※野外活動を行うときは、熱中症・マダニ・ケガ・やけど防止のため薄手の長袖・長ズボン・長めのくつ下をお勧めしています。
- 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)
- 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)
- 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。
- 着替え
- 健康保険証
- 雨 具
- 救急セット
- 水 筒
- 懐中電灯
- 医療機関に搬送用の車
※車がない場合は、タクシーでの受診になります。

※浴室には、備え付けのせっけん・シャンプーがありません。また、洗面所には、衛生上コップを置いていません。

※ドライヤーは、貸出用が5台あります。希望者は事務室までお越しください。

※内服薬は、常備していないので、各団体でご用意ください。

※飲料水の冷冷や熱中症予防、身体のアイシングやケア用の氷は、食堂で事前に注文するか、持参ください。

※館内は土足です。浴室に移動のときは、スリッパがあると便利です。

※清掃の際、人数の多い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。)

活動に関して

活動プログラム名	準備するもの
登 山 (野外活動)	登山に適した服装(長袖・長ズボン・長めのくつ下)、厚底のはきなれた靴、帽子、リュックサック水筒(500ml以上ペットボトルでも可)、タオル、上下が分かれた雨具、防寒着、ゴミ袋、軍手
歩くスキー	防寒・防水用の服装(上下セパレート式の雨具でもよい)またはスキーウェア、防寒・防水用の手袋(綿のものは不可)、防寒用帽子、着替え(含:靴下)、タオル、ゴーグル・サングラス等、水筒(保温用)、リュック
野外炊飯 (アウトドアクッキング)	ふきん(各班2~3枚程度)、食器洗い用スポンジ(各班2個~3個)、点火用マッチ(多目的ライター)、焚きつけ用新聞紙、うちわ、軍手 ※滑り止めがないもの。※購入することもできます。(P15参照)カセットボンベ、アルミホイル ※ピザづくりのみ必要です。
焼き板	軍手 ※購入することもできます。

※競技用品は、各自ご持参ください。弓道的紙セット、体育館ラインテープ、グラウンドの石灰など。

18 よくある質問

食事について

「野外炊飯用の食材を持ち込んでもいいですか？」 「おやつやジュースは持ち込めますか？」	食品衛生上、食品・食材の持ち込みはお断りしています。 食品・食材は食堂(コンパスグループジャパン三瓶店)でご注文ください。 または、所内の自動販売機をご利用ください。 ※スポーツ団体等、水分補給のための飲料水は持ち込み可能です。
「水筒用のお茶を用意してもらうことはできますか？」	朝食後と夕食後に食堂で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。 ※お茶は常温になります。※水筒への補給は各自でお願いします。
「食物アレルギーの対応はできますか？」	事前に食堂(コンパスグループジャパン三瓶店)へお問い合わせください。 「食物アレルギー連絡表」を基に対応します。
「宿泊者以外でも食堂を利用できますか？」	日帰り利用の申込みをしている団体に限りご利用いただけます(事前予約制)。 単に食事のみのご利用はできません。
「お酒を飲むことはできますか？」	決められた場所・時間での飲酒は可能です(事前申込み)。ただし、持ち込みはできません。 事前に食堂(コンパスグループジャパン三瓶店)でご注文ください。

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。※支払い方法については、P16を参照ください。電子決済は可能です。
「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？」	P13の「生活にかかる料金について」を参照ください。
「物を壊したり、寝具を汚してしまったら？」	<p>物品等を破損・紛失したり、寝具を汚した場合は、必ず事務室へ連絡してください。修理代金やクリーニング代金を請求することがあります。</p> <p>寝具の汚れについて、過失（夜尿・生理・飲み物・傷等による血液の付着等）による汚損は、クリーニング代金を請求します。食堂事務所で支払手続きを行ってください。 ※鼻血や病気による嘔吐で寝具を汚損された場合は、交流の家がクリーニング代金を負担します。</p> <p>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 ベッドパット 930円、毛布 710円、枕(カバー付) 各250円</p>

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？」	ご担当者に、提出期限のご案内メールを送ります。(約3か月前)。期限までに、郵送やFAX、メール添付等でご提出ください。提出期限を過ぎた場合は、活動場所のご希望に添えないときがあるのをご注意ください。
「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？」	人数変更は速やかにご連絡ください。大幅に人数が減る場合は、できる限り早めにご連絡ください。人数が増える場合は、宿泊室が取れないときがあるのあらかじめご了承ください。また、食事数の変更は、直接食堂にご連絡ください。なお、食事のキャンセル料が発生する時期やキャンセル料については、P13を参照ください。
「事前の打合せや、施設見学ができますか？」	できます。休館日や職員の都合によりお受けできない場合がありますので、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7日前まで受け付けています。原則として先着順であり、予約申込みが遅れると希望に添えないときがあります。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します。予約後、web申込みと申込書類の提出をお願いしております。日帰り利用の受入れ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、日帰り利用は、1か月前からの予約申込みとなります。

プログラムについて

「野外炊飯は、最大何人まで活動できますか？」	食器等のコンテナには、1班10人分の食器が入っており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？」	22:00まで可能です。22:00から就寝準備を行い、就寝時刻は22:30です。起床時刻の6:30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。なお、22:00~6:00は正面玄関、野外炊飯入口等を施錠します。やむを得ず夜間・早朝に外出する場合は、事務室へ連絡してください。
「研修室での楽器の練習はできますか？ また、宿泊棟での練習はできますか？」	防音設備のある音楽室があります。吹奏楽部の練習などパートごとの練習は研修室で可能です。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？」	「プログラム教材・指導員申込書」をご提出ください。講師への依頼は、当施設が行います。指導は有料です。P15の「研修指導員による指導料」をご確認ください。なお、研修指導員の依頼人数によって指導料が変わります。

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？」	最新のプラネタリウムがある「島根県立三瓶自然館(サヒメル)」や、糸のこを使った木工体験ができる「三瓶こもれびの広場木工館」、3,500年前の埋没樹(スギやケヤキ等)のある「さんべ縄文の森ミュージアム」等があります。詳しくは、P30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に位置しています。11月下旬から4月上旬まで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の行き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・祝日で違うので、ご利用の際はご確認ください。
「研修室や宿泊室でインターネットは使えますか？」	研修室と講師室は、Wi-Fiの使用が可能です。研修を目的とした使用に限ります。使用を希望する場合は、団体代表者を通じて、事務室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。