

# 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。

※飲料水の保冷や熱中症予防、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。