

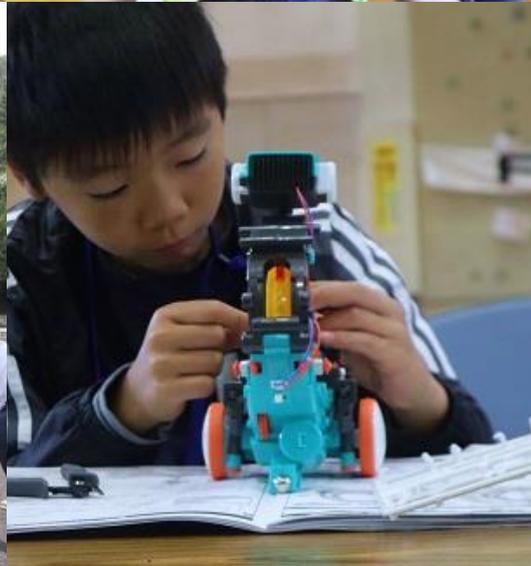
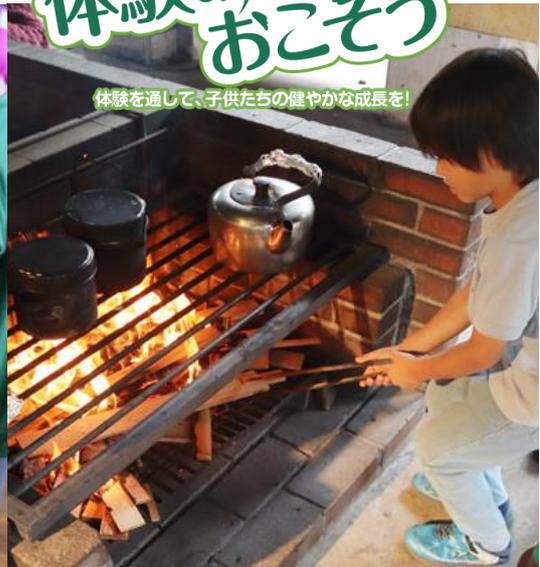
独立行政法人国立青少年教育振興機構

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 2024
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いるかもしれません。
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	2
2. 利用申込みの流れ	3
3. 生活について	6
4. 入所日・退所日の手順	7
5. 寝具の取扱いと部屋の管理	9
6. 食堂の利用方法	11
7. 浴室の利用方法	12
8. 生活にかかる料金について	13
9. 利用料金のお支払い方法について	16
10. 活動プログラムの紹介	17
11. 貸出物品について	22
12. 設備の案内	23
13. 施設案内図	26
14. 宿泊棟・研修棟案内図	27
15. 医療体制について	29
16. 周辺の観光地・施設など	30
17. 利用に関して準備するもの	31
18. よくある質問	31



交流の家ホームページ

YouTube



YouTube 交流の家チャンネル



交流の家 Facebook



交流の家 Instagram

次代を担う青少年のために

国立青少年教育振興機構では、自然体験や交流体験など多様な体験活動を通して青少年のすこやかな成長を支援しています。

● 応援募金にご協力を ●

「青少年教育の振興及び健全な青少年の育成」のために、国立青少年教育振興機構の運営及び事業活動に対する皆様のあたたかいご支援、ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先



税制上の優遇措置の対象となります。

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3番1号
TEL 03-6407-7626
URL <https://www.niye.go.jp/>



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（18歳以上）の引率責任者を定め、あらかじめ具体的な活動計画がある下記の団体（2人以上）であれば、どなたでもご利用いただけます。

- 小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、高等専門学校、大学、専修学校等の学校団体
- 子ども会、部活動、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、スポーツ（体育）協会、協議会、NPO等の法人団体
- 幼稚園、保育所等の幼児教育団体
- 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人で利用できるのは、次の場合です。

- 事前打合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（P6参照）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。（22:00～6:30は全館施設）
- (6) 貴重品等の管理は、利用団体や個人の責任でご対応願います。
- (7) 持ち込んだものから生じたゴミは、持ち帰るようお願いします。

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) 休館日や整備点検日など、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 利用申込みの流れ

宿泊利用

【 宿泊利用の申込み期間 】 利用日の前年度（7月1日）から7日前まで受付ができます。

予 約

- ◇ 利用する日の空き状況については、電話で確認してください。
※受入れ状況を確認の上、利用の可否をお知らせします。
※仮予約は受け付けておりません。

- ◇ 電話で受付後、ホームページの「Web 申込み」から団体情報等を入力し、送信してください。
※申込フォーム入力後、自動返信メールが届きます。



利用申込み書類提出

約3か月前に、利用申込書類等の提出についてご案内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。
提出された書類をもとに、研修場所や職員の配置等を担当が調整させていただきます。
利用人数や活動内容などの変更は、お早めにご連絡ください。
※提出締切日は、メールでご案内します。（利用日の約2か月前）

交流の家にご提出いただくもの

- 利用申込書
- 活動日程表
- プログラム教材・指導員申込書
- バス利用申込書 ※送迎バスを予約した団体のみ提出。

食堂にご提出いただくもの

- 食事申込書
- 食物アレルギー連絡表（食物アレルギーの方がいる場合）

「様式ダウンロード」から上記申込書をダウンロードいただき必要事項をご記入の上、メール・FAX・郵送等でご提出ください。

事前打合せ 事前登山研修

- ◇ 初めてご利用の団体は、事前打合せ・事前登山研修をおすすめします。
※事前打合せ・事前登山研修には予約が必要です。
＜打合せ内容＞ ■活動プログラムの内容 ■生活の仕方、施設の利用の仕方 ■活動コースや活動場所・施設見学



調整結果の確認

担当の方に、利用日の約1か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でご案内します。

※調整結果は、利用日の約1か月前にホームページに掲載します。（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確認してください。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
- 活動プログラム打合せ表
※活動を予定している場合

入所手続きの際に必要です。事前に準備して当日お持ちください。



事前に交流の家・食堂にご提出いただくもの

利用申込書

記入例 国立三瓶青少年交流の家 利用申込書

団体名: 大田市立三瓶山小学校 代表者: 三瓶 一郎

住所: 島根県大田市青山町山崎16-12

TEL: 0854-86-0319 FAX: 0854-86-0488

利用期間: 2024年10月2日(水曜日) ~ 2024年10月4日(金曜日)

利用人数: 小学生 22名, 中学生 23名, 合計 45名

申込者: 三瓶 花子

〒0854-86-0319 FAX 0854-86-0488

〒0854-86-0488 FAX 0854-86-0193

活動日程表

記入例 国立三瓶青少年交流の家 活動日程表

団体名: 大田市立三瓶山小学校 開催日: 令和6年10月2日 ~ 令和6年10月4日

日	時間	内容	講師	人数	費用
10月2日	10:00-12:00	10:00 入場			
	13:00-16:00	13:00 入場			
10月3日	9:30-12:00	9:30 入場			
	13:00-15:00	13:00 入場			
10月4日	9:30-12:00	9:30 入場			
	13:00-15:00	13:00 入場			

食事申込書

記入例 食事申込書

団体名: 大田市立三瓶山小学校

TEL: 0854-86-0319 FAX: 0854-86-0488

利用期間: 2024年10月2日(水曜日) ~ 2024年10月4日(金曜日)

食事人数: 小学生 22名, 中学生 23名, 合計 45名

申込者: 三瓶 一郎

〒0854-86-0319 FAX 0854-86-0488

〒0854-86-0193 FAX 0854-86-0193

プログラム教材・指導員申込書

記入例 国立三瓶青少年交流の家 プログラム教材・指導員申込書

団体名: 大田市立三瓶山小学校

教材名	単価	数量	合計
1001 禁止	400	3	1,200
1002 キャンパスのつくり	800	1	800
1003 アドラーズゲーム (心のつくり)	40	45	1,800
1004 教育書	180	1	180
1005 野外活動	330	6	1,980
1006 パーベキュー	700	1	700
1007 アウトドアキャンプ	4,000	1	4,000
1008 パネルゲーム	200	1	200
1009 野外活動用具	800	1	800
1010 多くそー	100	A	A
1011 サイザリング	80	A	A
1012 登山	13,200	A	A
1013 多くそー	100	A	A
1014 登山	22,000	A	A
1015 多くそー	24,200	A	A
1016 登山	8,400	A	A
1017 登山	6,400	A	A
1018 アドラーズゲーム	6,400	A	A
1019 キャンパスのつくり	6,400	A	A
1020 ボルダリング	6,400	A	A
1021 木工キールダー	250	A	A
1022 水筒のスタンプ作り	250	A	A
1023 多くそー	300	45	13,500
1024 多くそー	300	45	13,500
1025 その他	473		

バス利用申込書

記入例 国立三瓶青少年交流の家 バス利用申込書

団体名: 大田市立三瓶山小学校

利用期間: 令和6年4月1日(土) ~ 4月3日(月)

利用日	出発地	乗車人数	出発時間	到着時間
4月1日(土)	三瓶山小学校	20	9:00	11:00
4月2日(日)	三瓶山小学校	20	13:00	13:30
4月3日(月)	三瓶山小学校	20	16:00	16:30
4月3日(月)	三瓶山小学校	20	14:00	16:00

利用日当日 入所手続きの際にご提出いただくもの

利用団体票

記入例 国立三瓶青少年交流の家 利用団体票 (請求書作成用)

団体名: 大田市立三瓶山小学校

TEL: 0854-86-0319 FAX: 0854-86-0488

利用期間: 令和6年10月2日 ~ 令和6年10月4日

利用人数: 小学生 22名, 中学生 23名, 合計 45名

申込者: 三瓶 一郎

〒0854-86-0319 FAX 0854-86-0488

〒0854-86-0193 FAX 0854-86-0193

利用者一覧表

記入例 国立三瓶青少年交流の家 宿泊利用者一覧表

団体名: 大田市立三瓶山小学校

氏名	性別	年齢	学年	備考
01	00	00	00	
02	00	00	00	
03	00	00	00	
04	00	00	00	
05	00	00	00	
06	00	00	00	
07	00	00	00	
08	00	00	00	
09	00	00	00	
10	00	00	00	
11	00	00	00	
12	00	00	00	
13	00	00	00	
14	00	00	00	
15	00	00	00	
16	00	00	00	
17	00	00	00	
18	00	00	00	
19	00	00	00	
20	00	00	00	
21	00	00	00	
22	00	00	00	
23	00	00	00	
24	00	00	00	
25	00	00	00	
26	00	00	00	
27	00	00	00	
28	00	00	00	
29	00	00	00	
30	00	00	00	
31	00	00	00	
32	00	00	00	
33	00	00	00	
34	00	00	00	
35	00	00	00	
36	00	00	00	
37	00	00	00	
38	00	00	00	
39	00	00	00	
40	00	00	00	
41	00	00	00	
42	00	00	00	
43	00	00	00	
44	00	00	00	
45	00	00	00	
46	00	00	00	
47	00	00	00	
48	00	00	00	
49	00	00	00	
50	00	00	00	

入所時健康調査票

記入例 国立三瓶青少年交流の家 入所時健康調査票

団体名: 大田市立三瓶山小学校

利用期間: 令和6年10月2日 ~ 令和6年10月4日

利用人数: 小学生 22名, 中学生 23名, 合計 45名

申込者: 三瓶 一郎

〒0854-86-0319 FAX 0854-86-0488

〒0854-86-0193 FAX 0854-86-0193

※利用者一覧表については、書式を問いません。



日帰り利用

【日帰り利用の申込み】宿泊団体優先のため、利用日の1か月前から受付ができます。

予約

- ◇ 事前に電話で予約をしてください。
※利用日、氏名と連絡先（住所・電話番号）、活動内容・場所をお伝えください。



利用申込み書類提出

- ◇ 「様式ダウンロード」から日帰り利用申込書をダウンロードしてください。必要事項を記入の上、メール・FAX・郵送等でご提出ください。

日帰り利用申込書

団体名		三瓶アベニュー		団体種別		団体種別	
団体名	三瓶アベニュー	団体種別	三瓶アベニュー	団体種別	三瓶アベニュー	団体種別	三瓶アベニュー
利用日	年月日	利用日	年月日	利用日	年月日	利用日	年月日
人数	名	人数	名	人数	名	人数	名
代表者氏名	三瓶 一郎	FAX番号	0854-86-0458	代表者氏名	三瓶 一郎	FAX番号	0854-86-0458
代表者住所	〒0854-8600 三瓶町三瓶	FAX番号	0854-86-0458	代表者住所	〒0854-8600 三瓶町三瓶	FAX番号	0854-86-0458
代表者電話番号	0854-86-0319	FAX番号	0854-86-0458	代表者電話番号	0854-86-0319	FAX番号	0854-86-0458
申込日	年月日	申込日	年月日	申込日	年月日	申込日	年月日
申込先	〒0854-8600 三瓶町三瓶	申込先	〒0854-8600 三瓶町三瓶	申込先	〒0854-8600 三瓶町三瓶	申込先	〒0854-8600 三瓶町三瓶

入所

- ◇ 食事を利用の方は、食事申込書も食堂にご提出ください。
- ◇ 入所の手続きを行います。

宿泊・日帰り利用申込みについて留意すること

- ※ 翌年度利用希望の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。
- ※ 利用申込み書類をご提出いただく前に、事前打合せをすることをおすすめします。
- ※ Web申込み・ダウンロード等できない方は、利用申込み書類一式を郵送しますのでご連絡ください。
- ※ 代表者・担当者・人数等、ご予約の内容と変更するときはご連絡ください。
- ※ 期限までに利用申込み書類の提出がないときは、研修場所の確保や職員の設定ができない場合があります。
- ※ 活動内容・活動場所については、必要に応じて調整する場合があります。
- ※ 食物アレルギーがある方は、「食物アレルギー連絡表」を食堂にご送付ください。
- ※ 調整プログラム・宿泊室割当表・ぶなのお知らせ板の内容は、事前に確認してください。
- ※ 交流の家の送迎バスを希望する団体は、事前に電話連絡の上、申込み手続きを行ってください。

利用に関するお問合せ・書類提出先

国立三瓶青少年交流の家
事業推進係

TEL : 0854-86-0319
〈受付時間 9:30~17:00〉
FAX : 0854-86-0458
TEL (緊急時・夜間専用) : 0854-86-0310

E-Mail : sanbe-suishin@niye.go.jp
HP : <https://sanbe.niye.go.jp/>

食事に関するお問合せ

食堂
コンパスグループ・ジャパン株式会社
三瓶店

TEL : 0854-86-0153
FAX : 0854-86-0183

E-Mail : 35505@compass-jpn.com

3 生活について

標準生活時間

標準生活時間とは、交流の家で設定している生活時間です。
定められた時間帯を基準に活動計画を作成してください。

6:30	7:00	7:20	7:40	9:00	12:00	13:20	17:10	17:30	19:00	22:00	22:30
起 床	朝 の つ ど い	ク リ ン ア ッ プ タ イ ム	朝 食	研 修 活 動			夕 食	入 浴	就 寝 準 備 寝		
			昼 食	タ べ の つ ど い	研 修 活 動						

- 入退所の時間は、原則として **9:00~16:00** の間にお願いします。
- 起床時間は6:30（6:30に館内放送が流れます。） 就寝時間は22:30です。
就寝時間後、宿泊棟でお過ごしになるときは、周囲の迷惑とならないようにご配慮ください。
- 22:00から翌朝6:30までは、防犯のために館内を施錠しています。この時間は、無断の出入りを禁止しています。
- 研修実施上やむを得ない事情があると当施設で認めた場合に限り、他の団体に影響を及ぼさない範囲で、研修活動時間以外の活動を特別に対応できます。ただし、原則として朝食、昼食、夕食の利用時間帯を変更することはできません。
- 食事及び入浴時間は、研修人数・活動時間等を考慮した上で、混雑を避けるために入室時間の割り振りを行います。
- 浴室は、大浴室と中浴室があります。女性・男性別はホームページ掲載の「ふなのお知らせ板」を確認してください。
※利用人数が少数のときは、大浴室（中浴室）男女入れ替え制になります。

つどいについて

朝のつどい (7:00~)	夕べのつどい (17:10~)
体を動かし気持ちよく1日を始めます。	宿泊利用者同士の出会い・ふれあいの場。
〈場所〉 晴天時（夏期間）：つどいの広場 冬期間・荒天時：講堂（体育館）	〈場所〉 晴天時（夏期間）：つどいの広場 冬期間・荒天時：講堂（体育館）
〈内容〉 ①国旗・所旗の掲揚 ②ラジオ体操（ラジオ体操第1） ③各団体紹介スピーチ （所属団体の紹介、研修活動内容等を発表など） ④諸連絡	〈内容〉 ①国旗・所旗の降納 ②各団体紹介スピーチ （所属団体の紹介、研修活動内容等を発表など） ③諸連絡 ④職員スピーチまたはレクリエーション

- つどいは規則正しい生活の基準となります。原則として**全員参加**です。
※体調不良者および野外活動中の団体を除く。
- 開始前に団体ごとに整列してください。
- 団体をお願いする役割
 - ・ 旗係：1~4名（国旗・所旗） ※担当団体は事前にお知らせします。（「ふなのお知らせ板」参照）
 - ・ ラジオ体操係：1名以上 ※朝のつどいのみ
 - ・ 団体紹介：1名以上。人数や内容は団体が決めてください。 ※1団体あたり1分程度
- 天候により場所を変更するときは、館内放送でお知らせします。

4 入所日・退所日の手順

入所日手順

入退所は、原則として **9:00~16:00** の間にお願いします。
(この時間に入退所が困難なときは、あらかじめご相談ください。)

利用者到着

- ◇ お車・バス等の乗り降りは、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

- ◇ 団体の代表者や担当者は、事務室で入所の受付をしてください。(約15分間)

受付時に提出していただくもの

- **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。

【受付時に確認する内容】

- 利用者名簿の提出と利用者数(変更の有無)
- 宿泊室の確認と鍵の貸出し
- 料金のお支払方法、手続きについて説明
- 活動場所、活動内容の確認



玄関(車寄せ屋根の高さ=3.9m)

食堂打合せ

- ◇ 団体の代表者や担当者は、引き続き食堂事務室で打合せをしてください。
食事・食材の数や、食物アレルギー、食事代のお支払方法の確認を行います。
※食数変更には、期限があるのでご注意ください。(P13参照)

入所式 オリエンテーション

- ◇ オリエンテーションでは、施設の紹介や生活上の留意事項について説明を行います。
利用者(引率の先生や大人の方、バスの乗務員等を含めた宿泊する全ての人)は、オリエンテーションを受けてください。(約20分間)
※入所式として職員挨拶を希望するときは、お申し出ください。

シーツ受取 宿泊室へ移動

- ◇ 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、
宿泊室にご移動ください。
※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。

非常口・避難経路・消火器の位置を確認してください。



研修棟1階 シーツ受渡場所

研修・活動

- ◇ 打合せが必要な当日・翌日実施の研修・活動担当者は、事務室にお越しください。
(事前にHPから打合せ表をダウンロードいただき、必要事項をご記入の上ご提出ください。)
- ◇ 翌日実施の研修・活動の打合せについては、**16:30まで**に事務室にお越しください。

夕べのつどい 17:10~

- ◇ 原則として、**宿泊利用者全員が「つどい」にご参加ください。**
- ◇ 毎回「つどい」において、各団体(ファミリー等も含む)
1人の方に団体紹介のスピーチをお願いします。
- ◇ 旗係(2人)の担当団体名は“ふなのお知らせ板”(食堂出口)に掲示しています。
※「夕べのつどい」の旗係は、つどい開始10分前に事務室にお越しください。

就寝・消灯

- ◇ 消灯時間の22:30以降は宿泊室で静かにお過ごしください。
施設内は22:00から警備員が巡回・施錠を行います。
※22:00から翌朝6:30までは、防犯のために館内を施錠しております。

退所日手順

※宿泊室は、退所点検時まで空けてください。

起床

- ◇ 6:30 起床となります。※館内放送が流れます。

朝のつどい 7:00~

- ◇ 原則として、**宿泊利用者全員が「つどい」にご参加ください。**
- ◇ 各団体（ファミリー等も含む）ラジオ体操係、スピーチをお願いします。
※「朝のつどい」の旗係は、つどい開始10分前に事務室にお越しください。

クリーンアップ タイム

- ◇ 各団体で使用した共有スペースと割り当てられた場所の清掃をお願いします。
- ◇ 宿泊室の清掃と寝具の整理整頓を行います。（P9・10 参照）

退所点検

- ◇ 使用済みのシーツと枕カバーは、受け取ったときと同じ大きさにたたんで、研修棟1階 階段横のシーツ返納場所に返してください。
※寝具を汚されたときは、事務室にお越しください。

- ◇ 荷物はあらかじめお伝えした荷物置き場（調整プログラムに記載）に移動してください。



研修棟1階 シーツ返納場所

- ◇ 当施設職員が8:40から順次、宿泊室・掃除用具などの点検を行うので、**各部屋に1人以上（班長等）残り、点検に立ち会ってください。**
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。**
※点検後、宿泊室への再入室はできません。

退所手続き

- ◇ 退所点検後（8:40以降）**速やかに宿泊室の鍵を全てまとめて事務室にご返却ください。**
※宿泊室は鍵をかけないでください。

- ◇ 団体の代表者や担当者は、退所手続き（請求書の発行）を事務室で行ってください。

【退所手続きで確認する内容】

- 宿泊・日帰りの人数（施設使用料）※該当団体のみ
- 使用したシーツの組数（シーツ等洗濯料）
- 研修指導員料 ※利用団体のみ
- 野外活動教材費 ※利用団体のみ
- 創作活動教材費 ※利用団体のみ



食堂事務室（食堂出口）

- ◇ **現金支払は、食堂事務室で行ってください。**
※後日支払の方法は、コンビニ払・銀行振込み・電子決済があります。別途手数料が発生します。（P16 参照）
※退所手続き（請求書発行）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で支払手続きを行ってください。**（P16 参照）

退所式 利用者退所

- ◇ 研修室の鍵や貸出物品等は、事務所に返却してください。
- ◇ 受付時にお渡しした資料の返却とアンケートをご提出ください。
※退所式として職員挨拶を希望するときは、お申し出ください。

- ◇ お車・バス等の乗り降りは、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。

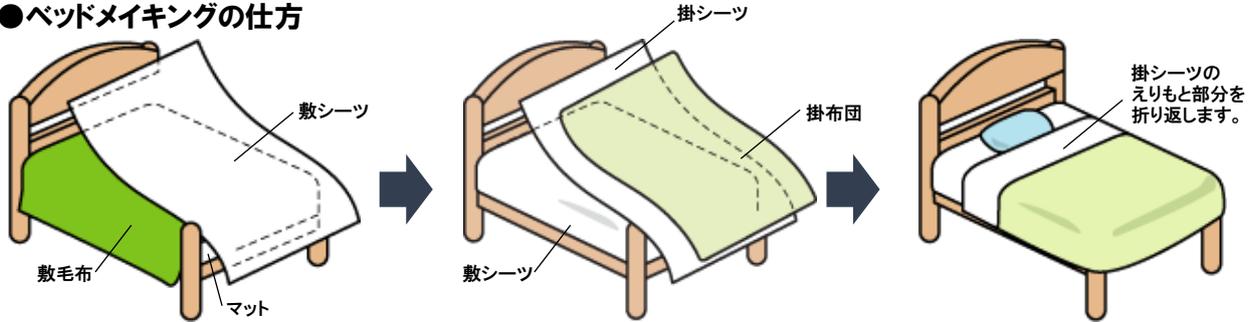
5 寝具の取扱いと部屋の管理

洋室

寝具の取扱い

- ◇ 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、事務室で貸出します。（4台）

●ベッドメイキングの仕方

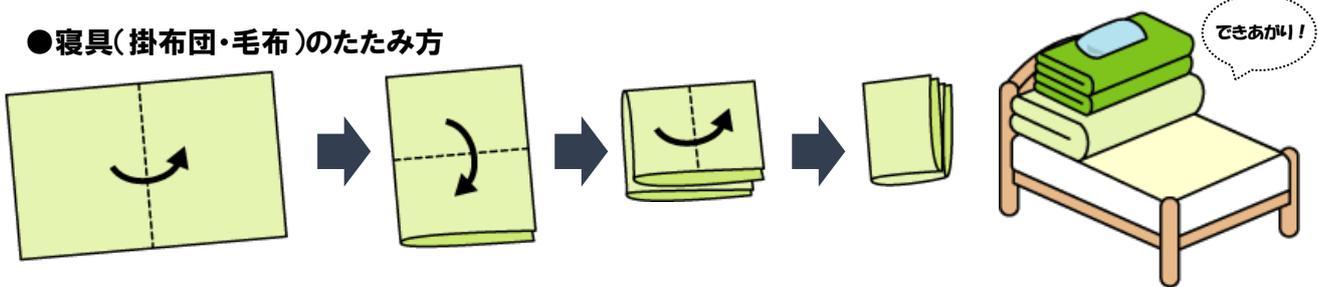


1 敷毛布を敷いて、敷毛布の上にシートを敷きます。（毛布がある季節の場合）

2 敷シートの上に掛シートをかけ、掛シート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、掛布団の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回目）
〈掛布団はここまで〉

3 さらに半分折ります。（3回目）
〈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、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。（しわをのぼしてある）
- 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）がそろっている。
- 電灯・冷暖房のスイッチが切ってある。

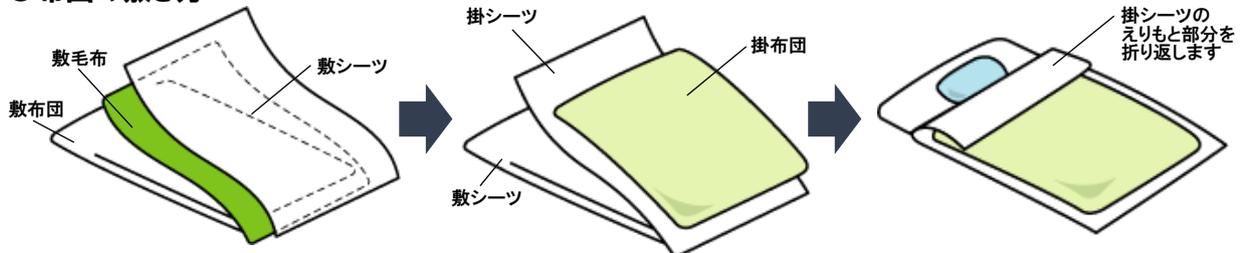
寝具の整頓例（毛布がある場合）



寝具の取扱い

- ◇ 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、事務室で貸出します。（4台）

●布団の敷き方

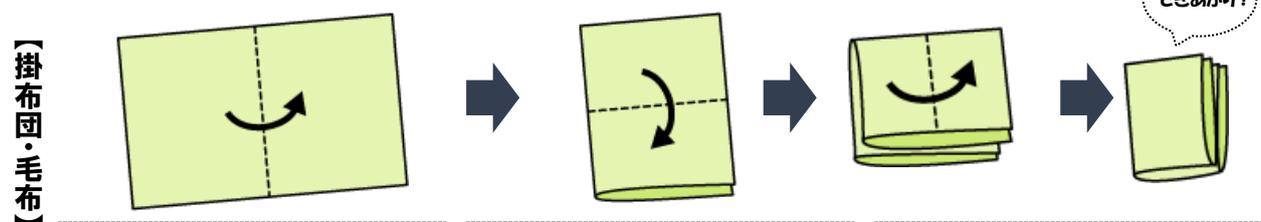


① 敷布団の上に敷毛布を敷いて、敷毛布の上に敷シーツを敷きます。（毛布がある季節の場合）

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、掛布団の上に毛布をかけます。

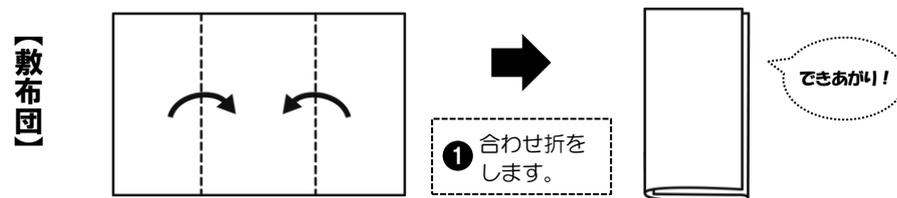
●寝具(掛布団・毛布)のたたみ方



① 長い方を半分に折ります。

② さらに半分折ります。（2回目）
〈掛布団はここまで〉

③ さらに半分に折ります。（3回目）
〈毛布はここまで〉



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、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。
- 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）がそろっている。
- 電灯・冷暖房のスイッチが切ってある。

寝具の収納例（毛布がある場合）



6 食堂の利用方法

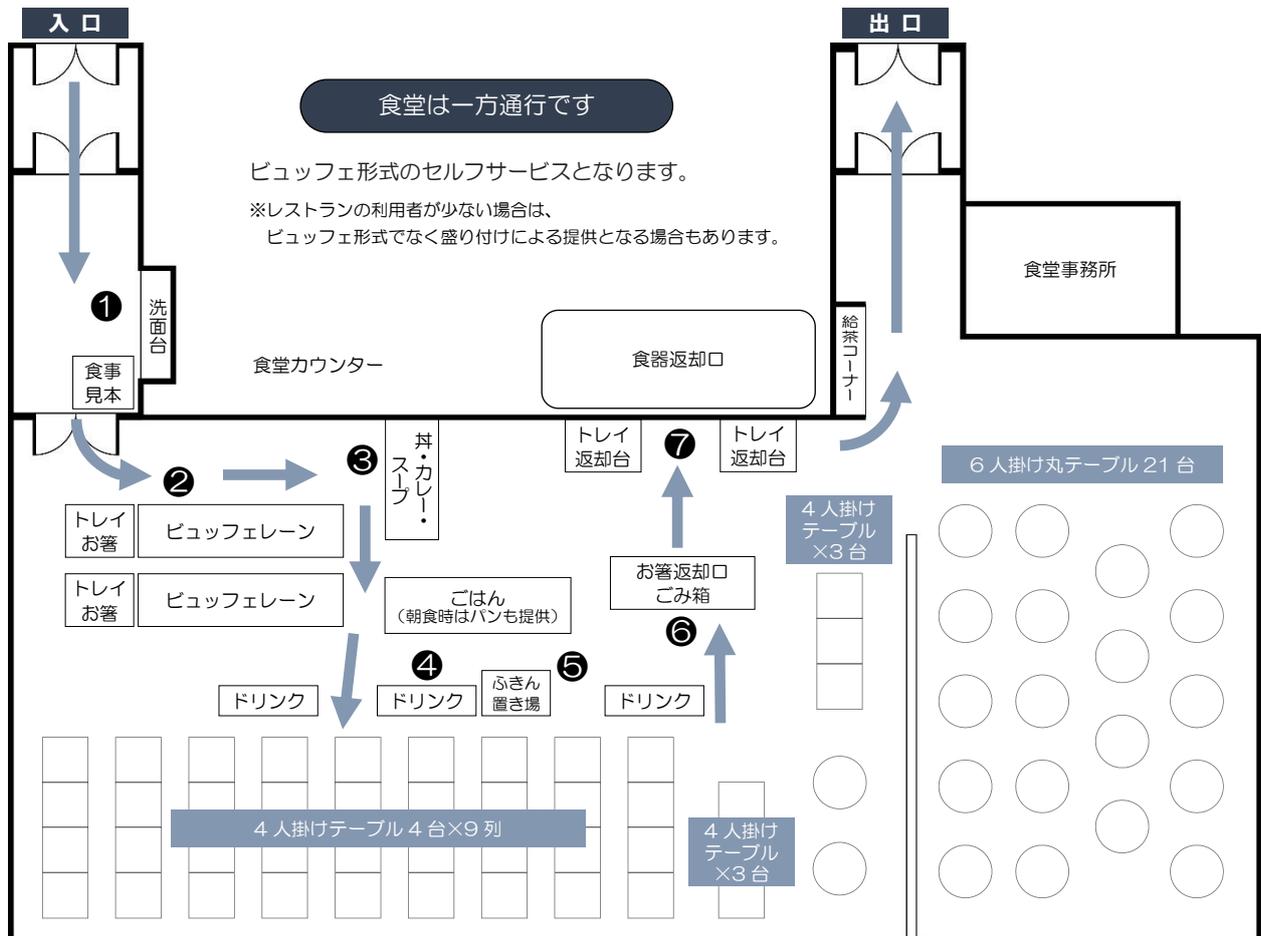
交流の家の食堂では、地元の特産品を使用しております。栄養バランスが良く、健康的でおいしく、特色のある料理を召し上がっていただくことを心がけ、宿泊中のお食事を楽しんでいただけるようなメニューをご用意しています。

【座席数】300 席

【営業時間】朝食 7:40~9:00 昼食 12:00~13:20 夕食 17:30~19:00

※混雑を避けるため、食堂入室時間は団体ごとに異なります。事前に案内した時間帯でのご利用をお願いします。

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。ビュッフェライ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 メニューは日によって丼ぶり、カレー、スープ、麺類などがあります。
- 4 ごはんやドリンクは、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片付けてください。
- 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。
- ※混雑時には席をお譲りくださいますようご協力お願いいたします。
- ※ビュッフェで提供した物は、食堂から持ち出しできません（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、あらかじめ「食物アレルギー連絡表」を食堂にお送りください。当日は、食堂事務所でお食事の内容を確認してください。
- ※メニューは、当施設ホームページからご確認ください。
- ※水筒へのお茶の補給を希望される場合、あらかじめ「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で補給してください。

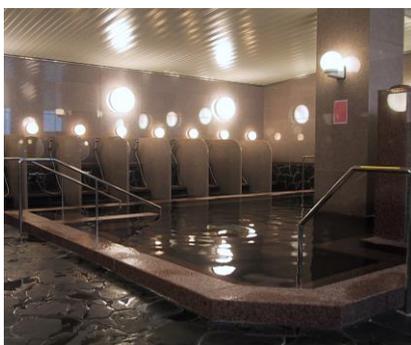
7 浴室の利用方法

大浴室・中浴室・シャワー室等の使い方

- ◇ 清潔な状態を保つために、浴槽には体を洗ってから入ることや、タオルをお湯につけないなど基本的な入浴マナーを守るようお願いします。
- ◇ 浴室の床は滑りやすくなっていますのでご注意ください。浴槽への飛び込みは絶対にしないでください。
- ◇ **せっけん・シャンプー・タオルは、各自でご用意ください。**
- ◇ 脱衣場には、ドライヤーを備え付けていません。なお、ドライヤーを持参して宿泊棟の洗面所で使用するときは、電気の容量が限られているため、**同時に2台まで**とします。
- ◇ 当日の利用状況によって男性・女性の浴室が変わります。浴室入口の男女別表示や、ぶなのお知らせ板を確認してください。
- ◇ 浴室は共有スペースです。繁忙期など混雑時には他団体と同時間帯に入浴することがあります。
- ◇ 利用者が少数の場合、時間帯を分けて大浴室（中浴室）男女入れ替え制になります。
- ◇ 共同浴室を利用できないときは、身体障害者用の浴室（引率者控室）や、体育館シャワー室をご案内いたします。ご利用の際は事務室までご相談ください。
- ◇ 小学校1年生から男子は男湯に、女子は女湯に入ってください。難しい場合は、シャワー室や個別風呂をご案内いたします。事務室までご相談ください。

	入浴時間	人数	シャワー数
大浴室	17：30～22：00 ※入浴時間を事前に調整します。	60人	25台
中浴室		40人	21台
セミナーハウス	標準生活時間内 (6：30～22：00) ※深夜の利用はご遠慮ください。		中浴室：2 小浴室：1
体育館 シャワー室		男女 各8人	男女 各8台
文武伝承館 シャワー室		男女 各3人	男女 各3台

※大浴室・中浴室は、22：00から、浴室及び脱衣場の点検・清掃を行います。
※指導者枠として22：00～22：30の入浴が可能です。ご相談ください。



大浴室



脱衣場



身体障害者用の浴室（引率者控室）



8 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6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

お問合せ：TEL (0854) -86-0319 (交流の家事務室)

利用区分	施設使用料	備考
幼児	年少未満	無料
	年少～年長	300円/1人1泊 4泊以上の利用 期間中900円定額
子供	小学生～高校生 (専修学校高等課程を含む。)	600円/1人1泊 4泊以上の利用 期間中1,800円定額
大人 (18歳以上 ※高校生等を除く)	大学生 (大学校、短期大学、専修学校専門課程を含む。)	1,200円/1人1泊 7泊以上の利用 期間中7,500円定額
	一般	2,500円/1人1泊

※要保護・準要保護世帯利用 また、特別な配慮が必要な子供向けの活動を行う団体利用については、一部免除の可能性があります。ご相談ください。

利用区分	講師室使用料
青少年団体	1,220円/1人1泊
一般団体	1,630円/1人1泊

※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「青少年団体」または「一般」の判断をします。詳しくはお問合せください。
※講師室の利用は、外部講師・団体の代表者に限ります。原則1団体1部屋(ツイン)です。

食費

お問合せ：TEL (0854) -86-0153 (食堂：コンパスグループ・ジャパン株式会社 三瓶店)

□ 食堂ビュッフェ

※1 3歳未満の幼児は、食堂ビュッフェでのお食事の場合のみ無料です。保護者の食事を取り分けてください。
※2 入所日(初日)の昼食の食数変更は、9:00までに食堂事務室に連絡してください。

※令和6年10月1日から食事料金が変わります。

	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
	9/31まで	10/1から	9/31まで	10/1から	9/31まで	10/1から			
朝食	570円	660円	520円	540円	380円	400円	無料※1	1食前まで ※2	ご利用初日の 1週間前の 17:00まで
昼食	750円	860円	720円	740円	500円	520円			
夕食	820円	940円	780円	800円	600円	620円			
3食合計	2,140円	2,460円	2,020円	2,080円	1,480円	1,540円			
日帰り利用の保育所・幼稚園限定メニュー 《冬季(11月～3月)のみ》 カレーセット 420円									

□ 弁当

※3 朝食用のパン弁当は、前日に受け取ることができます。

パン弁当(パン2つ、フルーツ、ジュース) 《朝・昼食用》 ※3	480円	前日 9:00まで	ご利用初日の 1週間前の 17:00まで
おにぎり弁当(2個入)《昼食用》	500円		
おにぎり弁当(3個入)《昼食用》	600円		
幕の内弁当	600円		

□ 特別食・オードブル

※特別食は6人前以上からの注文をお願いします。予約は1週間前まで受付しています。食事の内容はご相談ください。

特別食(寄せ鍋・刺身盛り合わせなど)	1,700円・2,300円・3,400円コース/お1人さま	ご利用初日の 1週間前の 17:00まで
オードブル(1皿 4～5人分)	1,200円・2,300円・3,300円コース/1皿	

□ 飲み物・軽食

<ul style="list-style-type: none"> ・アクエリアス氷結ハンディパック(300ml) 130円 ・アクエリアス(500ml) 160円 ・爽健美茶(500ml) 160円 ・いろはす(500ml) 150円 ・パックジュース《オレンジ・リンゴ》(200ml) 110円 ・パックジュース《お茶》(200ml) 110円 ・おにぎり《梅・昆布・鮭》各1個 130円 ・菓子パン 130円 ・氷ロック(1kg) 310円 	※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いるときは、事前にお知らせください。食材からメニューまで詳細にご相談に応じます。
- ビュッフェ、弁当から野外炊飯に変更するときは、活動場所を確保するため、事前に相談が必要です。
- ご利用初日の1週間前の17:00までにキャンセルの連絡がない場合でキャンセルしたときは、**キャンセル料として『ご予約いただいた食事に係る料金の30%』を徴収します。**

野外活動食材費

お問合せ：TEL (0854) -86-0153 (食堂：コンバスグループ・ジャパン株式会社)

□ 野外炊飯・バーベキュー

※野外炊飯・バーベキューは4人分以上からの注文をお願いします。

メニュー	内容	数量	料金	数量変更・キャンセル
ビーフカレー	米(100g)、カレールー、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、油(牛脂)、福神漬け、デザート	1人分	720円	ご利用初日の1週間前の17:00まで
すき焼き風煮	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			
焼きそば	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、調味料、デザート			
豚汁	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			
炊飯バーベキュー	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	1人分	930円	ご利用初日の1週間前の17:00まで
おにぎりバーベキュー	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 ※おにぎり追加1個130円		990円	
ごはんバーベキュー	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		950円	
<p>【バーベキューオプション】※オプションのみ(肉・野菜セット)の注文はできません。</p> <p>●米(炊飯用)100g……80円 ●おにぎり1個……130円 ●ご飯220g……100円 ●肉のみ100g……290円</p> <p>●野菜セット5人分から……900円 ●焼きマシュマロ マシュマロ32個、クラッカー42枚……500円</p>				

□ アウトドアクッキング

メニュー	内容	数量	料金	数量変更・キャンセル
ダッチオープン	ピザ	1セット ※中サイズ3枚程度	1,850円	ご利用初日の1週間前の17:00まで
	ローストチキン	1セット ※5~6人分	2,400円	
	ホワイトシチュー	1セット ※4~5人分	2,200円	
	さんべはなまるパン	1セット ※4~5人分	750円	
パウムクーヘン	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	1セット ※6~8人分	1,400円	
<p>【アウトドアクッキングオプション】 ●焼きマシュマロ マシュマロ32個、クラッカー42枚……500円</p>				

野外活動教材費

お問合せ：TEL (0854) -86-0319 (交流の家事務室)

活動プログラム名	品名	内容	数量	料金
登山	登山用 携帯トイレ	※未使用は事務室に返却し、使用した分のみお支払い。	1 個	600 円
キャンドルのつどい	キャンドルのつどい(小ローソク)	小燭台用：ローソク小3号 ※1組10本入り	1組	100円
	キャンドルのつどい(大ローソク)	ローソク大100号	1回	800円
ファイヤーストーム (ボンファイヤー)	ファイヤーセット	薪束(10束) + 灯油(2ℓ)	1セット	4,500円
	トーチ	トーチ(着火剤2個)	1本	60円
牧場見学	ブーツカバー		1組	180円
野外炊飯	野外炊飯 薪	薪束(1束)	1束	330円
バーベキュー	バーベキュー 炭	木炭(2kg)	1班	700円
アウトドアクッキング	ダッチオープン用 炭	木炭(1セット:2.7kg)	1班	950円
	バウムクーヘン用 竹	竹 1回分使用料	1本	200円
雪灯ろうづくり	雪灯ろうづくり(小ローソク)	ローソク小3号 ※1組10本入り	1組	100円
歩くスキー	歩くスキーレンタルセット	スキー板、ストック、スキー靴、スパッツ	1セット	100円
サイクリング	サイクリングレンタルセット	自転車、ヘルメット、ひじパット、ひざパット	1セット	50円

【野外炊飯用具】※スポンジ、食器用洗剤、ふきん、新聞紙、うちわ、軍手等の消耗品は各団体でご用意ください。以下の物品は購入も可能です。
 ●スポンジ 1個…70円 ●ふきん 1枚…110円 ●着火剤 1個…300円 ●軍手 1双…80円 ●ピザ用カセットボンベ(貸出)…160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)

活動プログラム名	人数(1グループ)	指導時間	指導料(1人あたり)
登山(女三瓶登山)	30人程度	3~4時間	13,200円
登山(男三瓶登山)		4~5時間	17,600円
登山(縦走登山)		5~6時間	22,000円
登山(全山登山)		6~7時間	24,200円
歩くスキー(クロスカントリースキー)	20人程度(幼児15人)	3時間	8,800円
自然観察	20人程度	3時間	6,600円
天体観察	50人程度		
ファイヤーストーム(ボンファイヤー)	要相談		
キャンドルのつどい	要相談		
ボルダリング	10人程度		
茶道	20人程度	2~3時間	6,600円

※指導料は、研修指導員1人あたりの料金です。

※研修指導員の人数については、ご相談ください。

※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。

創作活動教材費

お問合せ：TEL (0854) -86-0319 (交流の家事務室)

活動プログラム名	内容	数量	料金
木工キーホルダー	ほうの木輪切り 1 個、ひも 1 本 (こげ茶 40cm)、木のパーツ数個、動眼 8mm	1 セット	250 円
木の葉のスタンプバッグ	巾着袋	1 セット	250 円
焼き板	杉斜め輪切り、ヒートン、麻ひも 1 本 (50cm) ※軍手が必要です。1 双 80 円で購入可能です。	1 セット	450 円
まが玉づくり	滑石、紙やすり、ひも	1 セット	300 円

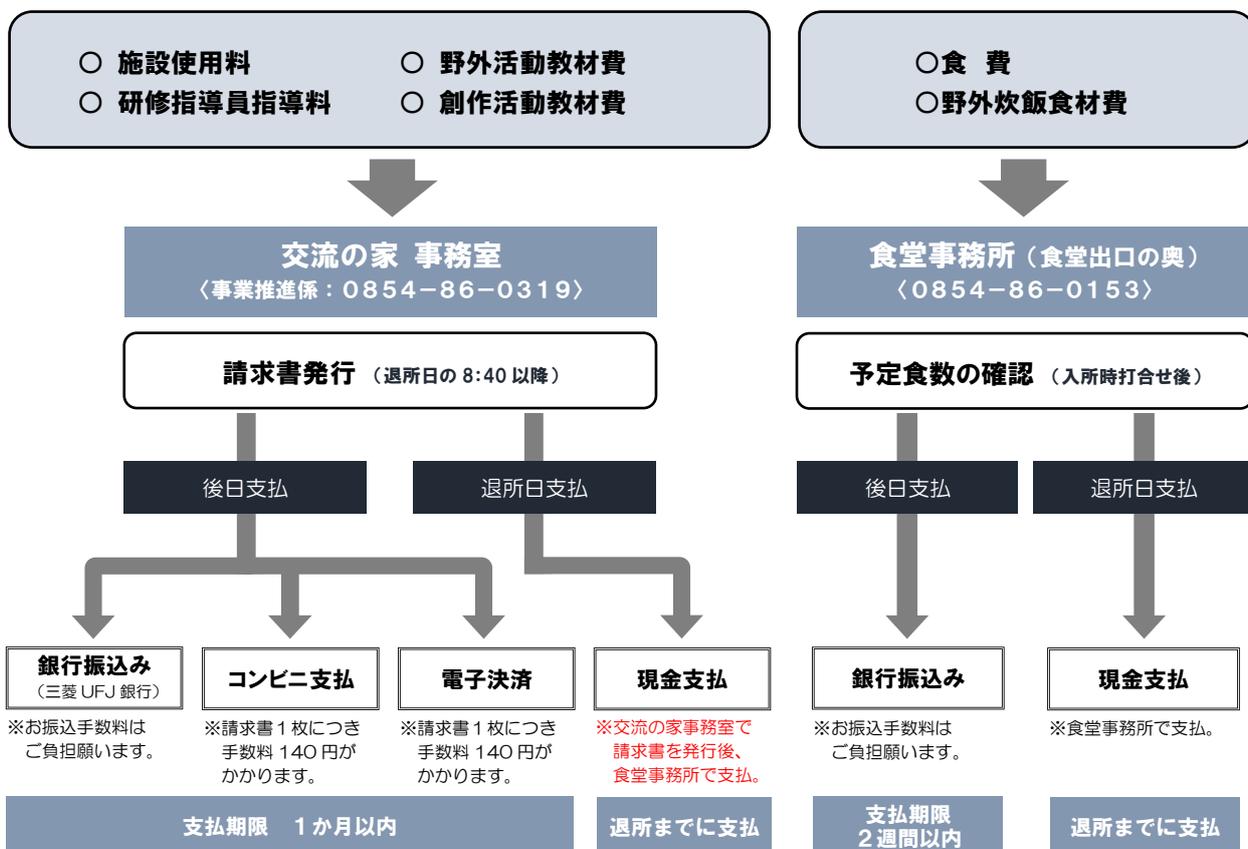
その他

お問合せ：TEL (0854) -86-0319 (交流の家事務室)

	内容	料金
灯油	4 分の 1 缶	473 円

9 料金のお支払方法について

◇ お支払の取扱窓口は、交流の家事務室と食堂事務室の 2 か所に分かります。



- 請求書は、「児童生徒用」「引率者用」「カメラマン用」等に、分割して発行することもできます。
- 請求書の発行は、支払い内容確認に時間を要する場合がありますので、ゆとりを持って事務室にお越しください。
- 銀行振込を行った場合、領収書の発行は行いません。
金融機関等の振込明細書を領収書の発行に代えるのでご注意ください。



10 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。活動計画を作成す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、当施設ホームページにプログラムの詳細を掲載しているため、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あるときは、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6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

活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	活動内容	
01 登山	3~7時間	制限なし	幼児~	無雪期 (4月~11月)	三瓶山 全域	◎△	<ul style="list-style-type: none"> ・姫逃池コース(約80分~120分) ・名号コース(約90分~130分) ・東の原コース(約60分~70分)※リフト有 ・西の原コース(約100分~140分) ・縦走コース(約4時間~6時間) ※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人	小学生~		△	周辺	△	地図を頼りに、森の中のポストを時間内にいくつ探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人			△		△	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			◎●		◎●	自然観察希望の場合、 <u>研修指導員に指導依頼も可能です。(P15参考)</u>
05 ネイチャートレイリング	1~3時間				△		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人程度	
06 自然あそび	1~3時間	20人			●		●	森を歩き、自然の中にあるものを使ってピンゴゲーム(フィールドピンゴ)をすることができます。
07 ナイトハイキング	30分~2時間	制限なし			●		●	夜の森を歩き、屋間は感じなかった地面の柔らかさや動物の気配を感じることができます。積雪時はスノーシューやかんじきを履いて行うことも可能。
08 天体観察	1~3時間	制限なし	幼児~	通年	つどいの広場 三瓶自然館	◎●	研修指導員に指導依頼も可能です。(P15参考) 高根県立三瓶自然館(サビメル)でも可(有料・要予約)	
09 歩くスキー (クロスカントリースキー)	3~6時間	200人		積雪期 (1月~3月中旬)	つどいの広場 常設コース	◎△	歩くスキー用具の貸出は1日あたり1人100円が必要です。 ※スキーウェアの貸出はありません <u>研修指導員に指導依頼も可能です。(P15参考)</u>	
10 スノーシュー・ かんじきハイキング	3~6時間	100人			◎△	◎△	スノーシュー・かんじき貸出無料 自然観察希望の場合、 <u>研修指導員に指導依頼も可能です。(P15参考)</u>	
11 そりあそび・雪あそび	1~3時間	40人			△●	△●	そり・スコップ等、貸出無料	
12 雪灯ろうづくり	1~2時間	50人			△●	△●	バケツで雪の灯ろうを作ります。 ※ろうそく1組10本100円	
13 雪像づくり	2~3時間	80人			△●	△●	雪をかためて、好きな形にけすって雪像を作ります。	
14 イグルー (バケツかまくら)作り	2~3時間	50人			△●	△●	バケツでかためた雪のブロックを積んで、イグルー(かまくら)を作ります。	



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

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	活動内容
15	SAP (Sanbe Adventure Program)	2~3 時間	クラス単位 (40人)	小学生~	通年	講堂 体育館 剣道場 柔道場	○	交流の家職員がファシリテーター（活動支援者）となり、アクティビティを通して、仲間と楽しく学び、グループの在り方を考えていきます。 ※雨天時の代替プログラムには不可 ※日帰り利用は不可 ※40人以上は要相談

スポーツ・レクリエーションの紹介

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	活動内容
16	キャンドルのつどい	1~2 時間	400人	幼児~	通年	講堂 体育館 剣道場	◎△	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。 <u>研修指導員に指導依頼も可能です。(P15 参考)</u>
17	ファイヤーストーム (ボンファイヤー)	1~2 時間	400人		無雪期 (4月~11月)	岩火場	◎△	火を囲みゲームや歌など、仲間との交流・交歓を深めます。 <u>研修指導員に指導依頼も可能です。(P15 参考)</u>
18	KAPLA (カブラ)	1~3 時間	150人		通年	講堂 体育館 剣道場	△●	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人	小学校 3年生~	無雪期 (4月~11月)	周辺 コース	△	サイクリングの貸出は 1 日あたり 1 人 50 円が必要です。 ※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人	小学生~		グラウンド	△●	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人			周辺 グラウンド	△●	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人	小学生 中学年~	通年	講堂 体育館 剣道場 柔道場	△●	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人	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。
24	KUBB (クubb)	1~2 時間	20人			講堂 体育館 剣道場 柔道場	△	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	1~2 時間	100人	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	1~2 時間	30人	小学生~		講堂 卓球場 体育館 剣道場 研修室	△●	氷上で行うカローリングをフロアで手軽にできるように考えられたスポーツです。
27	バウンズボール	1~2 時間	36人	幼児~		講堂 体育館 剣道場 柔道場	△●	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人			施設内	△	施設内の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人	小学生~		講堂 体育館 剣道場 柔道場	●	腰につけた札(タグ)を取り合いながら行うラグビーです。
30	ボルダリング	1 時間~	20人	経験者のみ 小学生~		卓球場	◎●	用具持参。安全管理のため、1 人での使用は不可。 ※貸靴有 ※初心者の方は研修指導員の指導が必要。
31	チャレンジ・ウォールキッズ	1 時間~	20人	幼児~		キッズ ルーム	△●	子供用のボルダリングです。
32	チャレンジ・ザ・ゲーム	2~3 時間	50人	小学生~	通年	講堂 体育館	△●	仲間づくりにつながるいくつかのゲームができます。
33	森のわんぱく広場	1 時間~	20人		無雪期 (4月~11月)		●	つどいの広場横にあるミニアスレチック広場です。



SAP



キャンドルのつどい



キンボール

防災・減災プログラムの紹介

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	活動内容
34	なますの学校 (防災カードゲーム)	2時間 ～半日 または 1日	60人	小学校 中学年～	通年	講堂 体育館 剣道場 柔道場	△	災害が発生するトラブルを解決するのに最もふさわしいアイテムを考えるゲームです。カードゲーム後は、アイテムを使って避難所での使い方や避難時の使い方を体験する実習を行います。カードゲームのみの体験もできますが、実習を加えることで効果的です。 ※実習に必要な用具・材料の一部を持参していただくと、より充実します。

地域連携プログラムの紹介

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	活動内容・必要経費
35	牧場見学（乳牛）	約2時間 移動時間 徒歩約20分	30人	幼児～	通年	福間牧場 (大田市山口町)	○	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。 ・ブーツカバー1組 180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人	幼児～		やましろ屋 (大田市三瓶町)	○	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〉
37	神話めぐり	約2～3時間 移動時間 車で約40分	25人	小学校 高学年～		大田市五十猛町	○	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ぐります。 ・ガイド料1グループ 1,000円、資料代100円 ※火・木・土・日のみ実施可能
38	森林教室	約2～3時間	30人	小学生～		交流の家周辺	○	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。
39	石見銀山学習	約3～6時間 移動時間 車で約40分	30人	小学校 中学年～		大田市大森町	○	《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・補助金申請可 (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1～2時間 (体験1時間) 移動時間 徒歩約5分	200人	幼児～		三瓶自然館 〈サヒメル〉 (大田市山口町)	●	施設見学。学芸員による自然観察・天体観察。※入館料必要
41	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人	小学校 高学年～		出雲村田製作所 イワミ工場 (大田市波根町)	○	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。
42	木工体験	約1～2時間 移動時間 徒歩約7分	25人	幼児～		三瓶こもれびの広場 木工館 (大田市山口町)	●	木工作品の製作ができます。 ※教材費必要
43	歴史・環境学習	約2～3時間 移動時間 車で約10分	50人	小学生～		さんべ縄文の森 ミュージアム (大田市三瓶町)	●	施設見学。※入館料必要
44	環境学習・ クラフト体験	約1～2時間 移動時間 車で約40分	20人	幼児～		仁摩サンド ミュージアム (大田市仁摩町)	●	施設見学。クラフト製作。 ※入館料・教材費必要
45	日本遺産学習 (石見神楽)	約1時間	15～ 200人	幼児～				交流の家講堂での神楽上演。 大田市観光協会に申込みが必要。 (詳細は交流の家へお問い合わせください)
46	サバイバルゲーム (仲間づくり)	半日～1日	20人 ～	小学生 以上		①交流の家 ②SANBE FIELD (大田市三瓶町)	○	仲間づくりの要素を取り入れたサバイバルゲームです。①は室内で実施。※フィールドを自分たちで作成することも可能。②は近隣の施設(屋外)で実施。雨天実施不可。※体験料必要。



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

● 野外炊飯用具・食器等は貸出しています。

- 【団体で用意するもの】・ スポンジ (各班 2~3 個) ・ ふきん (各班 2~3 枚)
 ・ 点火用マッチ (ライター) ・ 着火剤 ・ 新聞紙 (焚き付け用) ・ うちわ ・ 軍手
 ※購入可能：スポンジ、ふきん、着火剤、軍手、カセットボンベ (貸出) (P15 参照)

※3月・11月の野外炊飯は昼食のみの実施です。

※1班 (グループ) 4~10人程度 最大 10人×25班

活動プログラム名		時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	必要経費 (P13 参考)	
46	野外炊飯	4~5時間	250人	小学生~	3月中旬~11月	野外炊飯場 クラフト棟 森の家	△	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材費 720円 (1人あたり) ・ 教材費 薪 330円 (1班) 	
	ビーフカレー								
	すき焼き風煮								
	焼きそば								
	豚汁								
47	バーベキュー	4~5時間	250人	小学生~	3月中旬~11月	野外炊飯場 クラフト棟 森の家	△	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材費 930円 (1人あたり) ・ 教材費 薪 330円 (1班)、 炭 700円 (1班) 着火剤 300円 (1班) 	
	おにぎりバーベキュー							<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材費 990円 (1人あたり) ・ 教材費 炭 700円 (1班) 着火剤 300円 (1班) ※おにぎり追加 1個につき 130円 	
	ごはんバーベキュー							<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材費 950円 (1人あたり) ・ 教材費 炭 700円 (1班) 着火剤 300円 (1班) 	
48	アウトドアクッキング	4~5時間	250人	小学生~	3月中旬~11月	野外炊飯場 クラフト棟 森の家	△	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材費 1,850円 (1セット) ・ 教材費 炭 950円 (1班) 着火剤 300円 (1班) ※カセットボンベ、アルミホイルが必要。 	
								ピザ	
								ダッチオーブン	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材費 2,400円 (1セット) ・ 教材費 炭 950円 (1班) 着火剤 300円 (1班)
								ローストチキン	
	ホワイトシチュー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材費 2,200円 (1セット) ・ 教材費 炭 950円 (1班) 着火剤 300円 (1班) 							
	さんべはなまるパン	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材費 750円 (1セット) ・ 教材費 炭 950円 (1班) 着火剤 300円 (1班) ※アルミホイルが必要。 							
49		3時間					<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材費 1,400円 (1セット) ・ 教材費 炭 950円 (1班) 竹 200円 (1班) 着火剤 300円 (1班) 		
	バウムクーヘン								



創作・文化活動の紹介

活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	活動内容
50 木工キーホルダー	1時間	70人	幼児～	通年	研修室	△●	輪切りの木材に絵や文字などを描き、オリジナルキーホルダーを作ります。 ※周辺散策など、他のプログラムと組み合わせ、木の実や枝を拾い、飾りつけることもできます。
51 木の葉のスタンプバッグ	1～2時間	40人				△●	交流の家周辺で採取した葉っぱを用いてオリジナルバッグを作成します。
52 焼き板	2～3時間	20人	小学生～		クラフト棟 研修室	△●	杉板を使って、好きな絵や字を描き自分だけのオリジナルプレートを作ります。 ※周辺散策など、他のプログラムと組み合わせ、木の実や枝を拾い、飾りつけることもできます。
53 まが玉づくり	2時間	70人			研修室	△●	滑石（かっせき）というとても軟らかい天然の石を使って製作します。
54 茶道	2～3時間	20人			伝統文化 稽古室（茶室）	○●	日本の伝統文化のひとつ「茶道」を体験できます。白い靴下（足袋の代わり）を履いてください。
55 映画鑑賞	1時間～	400人	幼児～		研修室 講堂	●	DVD 貸出可



木の葉のスタンプ



焼き板



まが玉

活動プログラム例

● 学校の集団宿泊体験活動 「三瓶で自然と仲間とつながろう」

プログラム例1 (おすすめ季節:春～秋 2泊3日)																	
	6:00	6:50	7:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
1日目				オリエント入所式	研修の目標設定 室内オリエンタリング		昼食		SAP ふりかえり				夕飯	天体観察 サヒメル	入浴	ふりかえり	就寝
2日目	起床	朝のうたい	清掃・朝食		カブラ ふりかえり		昼食	地域連携プログラム 牧場見学				夕飯	ファイヤーストーム	入浴	ふりかえり	就寝	
3日目	起床	朝のうたい	清掃・朝食	登山							ふりかえり 退所式						

● 幼稚園・保育所お泊り

プログラム例2 自然の中で感性を育てたい！(おすすめ季節:春～秋)																	
	6:00	6:50	7:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
1日目						オリエント入所	昼食	自然あそび						夕飯	天体観察 サヒメル	入浴	就寝
2日目	起床	朝のうたい	清掃・朝食	木の葉のスタンプバッグ			昼食	退所									

11 貸出物品について

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

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（常設）	1	音楽室・講堂
電子ピアノ	2	音楽室
エレクトーン	1	音楽室

登山用具	数量	保管場所
登山用ポール	50	事務室
熊鈴	多数	事務室
双眼鏡	27	事務室
登山用ロープ	4	事務室
オリエンテーリング用コンパス	多数	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
バードウォッチング用スポッティングスコープ	1	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）	25	野外炊飯場
電子ホイッスル	3	事務室・伝承館
バインダー	70	事務室
保温ポット	4	事務室
笛	9	事務室
カルタ		事務室
将棋		事務室
オセロ		事務室
ジェンガ		事務室
ドライヤー	5	事務室
布団クリーナー	4	事務室

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	19	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	10	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	7	講堂下
グラウンドゴルフセット	12	講堂下
ペタンク（屋外用）	1	講堂下
サッカーゴールネット	8	グラウンド倉庫
フットサルゴールネット	2	グラウンド倉庫
テニスコートネット	8	グラウンド倉庫

スポーツ用具（屋内）	数量	保管場所
卓球ラケット	18	卓球場・事務室
バレーボール	6	体育館
バスケットボール ミニバスケットボール	18	体育館
その他ボール	5	体育館
綱引き(38m)	1	体育館
得点板	4	体育館
電子タイマー	5	体育館・伝承館・講堂
ミニカラーコーン	100	事務室・体育館
ピプス（ゼッケン）	100	体育館・事務室
バドミントンラケット	20	体育館・事務室
クップ（屋内用）セット	2	講堂下
Xロープバトルセット	5	事務室
ドッチビー	20	事務室
キンボールセット	2	事務室
カロリングセット	2	卓球場
バウンスボール	11	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

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	200	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	50	講堂下
雪玉製造機（プラスチック）	20	講堂下



12 設備の案内

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、あらかじめ当施設にお申し込みください。
研修施設を使用した後は、清掃を行ってください。

研修室 〔 教育・研修関係 〕



第1研修室



第5研修室



第6研修室



第9研修室



第10研修室



講堂



クラフト棟



音楽室

食 飲食可能

施設	定員	椅子	机	モーター	スリット	マイク	備考
オリエンテーション室	100人	100脚	△	×	○	ワイヤレスアンプ 事務室貸出	
第1研修室	20人	20脚	8台	○	×		カーペット敷
第2研修室	32人	32脚	12台	○	○		
第3研修室	32人	32脚	12台	○	○		
第5研修室	80人	80脚	30台	×	○		カーペット敷 土足禁止
第6研修室	100人	100脚	40台	×	○		
第7研修室	70人	70脚	30台	×	○		
第8研修室	32人	32脚	12台	○	○		
第9研修室	15人	△	座卓6台	×	×		畳21畳
第10研修室	32人	32脚	12台	○	○	ワイヤレスアンプ 事務室貸出	食
第11研修室	70人	70脚	30台	○	○		広さ：7×13m 食
音楽室	60人	△	△	×	×	ワイヤレスアンプ 事務室貸出	広さ：8×10m ピアノ、エレクトーン常設 カーペット敷 土足禁止
講堂	400人	350脚	△	×	○	2本 事務室貸出	広さ：19.2×16.1m高さ5.6m ステージ付、ピアノ常設、放送設備
クラフト棟	30~60人	27脚	28台	×	×	ワイヤレスアンプ 事務室貸出	広さ：37×26m 食

- 机・椅子を動かしたときは、元の位置に戻してください。
- エアコンは、事務室で集中制御をしているため研修室では操作ができません。
使用を希望するときは、団体の代表者から事務室にお申し出ください。
- ホワイトボード・マーカー等は、事務室で貸し出しています。パソコンの貸出は行っていません。
- コピーやFAXは、食堂事務室で利用できます。(有料)

体育館

〔 教育・研修関係 〕



体育館



卓球場



キッズルーム

- 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）

文武伝承館

〔 教育・研修関係 〕



剣道場



柔道場



文武伝承館 学習室



伝統文化稽古室



弓道場

施設	定員	椅子	机	モニター	スライド	マイク	備考
体育館	400人	17脚	9台	×	○	2本 事務室貸出	広さ：37.3×25.7m 放送設備 土足禁止
卓球場（ボルダリング）				×	×	ワイヤレスアンプ 事務室貸出	広さ：13×10m 130㎡ 卓球台（4台常設）
キッズルーム				×	×		土足禁止
剣道場	160人	65脚		×	○	2本 事務室貸出	広さ：26.3×16.3m 高さ9m 513㎡ 土足禁止
柔道場	160人			×	○	2本 事務室貸出	広さ：26.3×16.3m 高さ9m 261畳 土足禁止
弓道場	6人立			×	×	ワイヤレスアンプ 事務室貸出	射場 110㎡ 的場 61㎡ 弓道室 36㎡ 土足禁止
文武伝承館 学習室	38人	62脚	25台	×	○	ワイヤレスアンプ 事務室貸出	カーペット敷 土足禁止
伝統文化稽古室	20人			×	×		105㎡ 書院式茶室・草庵式茶室

宿泊室・食堂・浴室

〔 生活関係 〕



宿泊室（洋室）



宿泊室（和室）



浴室



洗濯・物干場



食堂

施設	室数	定員	備考
宿泊室（洋室）	64	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）	19	152人	12畳8人用
M（ミーティング室）	6	24人	6畳4人用
宿泊棟談話室	6		12畳カーペット敷
ラウンジ	1	30~40人	テレビ
食堂	1	300人	ビュッフェ形式 食
浴室	2	大・中	大浴室60人・中浴室40人
洗濯・物干場	2	男・女	洗濯機・乾燥機

つどいの広場・グラウンド・野外炊飯場・セミナーハウス

〔 屋外施設 〕



つどいの広場



グラウンド



テニスコート



野外炊飯場



営火場



セミナーハウス



森のわんぱく広場

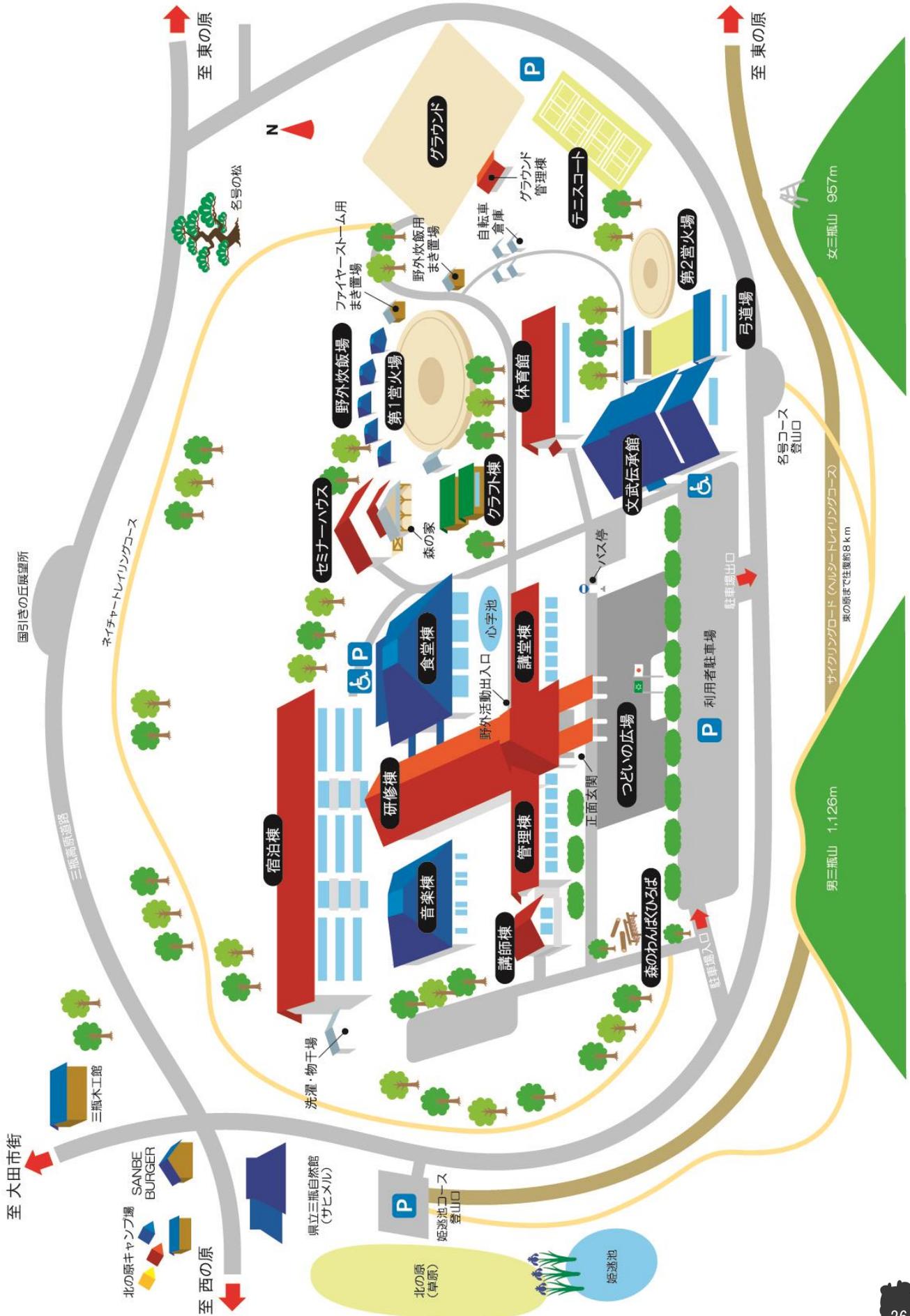
施設	室数	定員	備考
つどいの広場	1面		周辺の林間を含め、多目的に使用可能 食
グラウンド	1面		10,000㎡ サッカー（ゴールポスト2対・1面）・ラグビー（1面）・ソフトボール（1面）・ゲートボール（10面）・グラウンドゴルフ 食
テニスコート	4面		オムニコート ※コート用シューズが必要
野外炊飯場	5棟	250人	食
営火場	2か所	600人	第1営火場400人、第2営火場200人
セミナーハウス	1棟	23~40人	和室8室、ふれあいホール1室（9×7m）小浴室（2室）、土間スペース（森の家） 食
森のわんぱく広場	1か所		食

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 **食**
- ラウンジ 定員30~40人 テレビ、展示物、「えほんのもり」
- 引率者控室 和室10畳、身障者用浴室 **食**

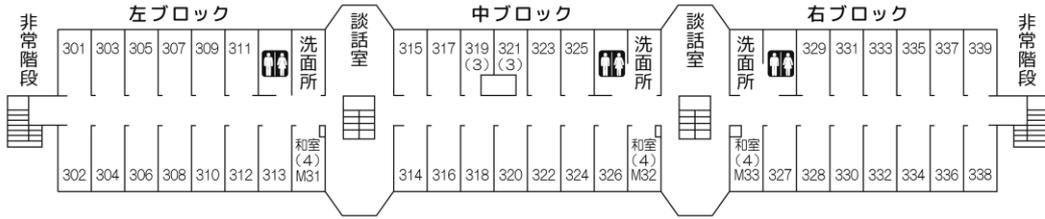
- 駐車場（大型バス3台・普通車85台）
- 郵便ポスト
- コインロッカー（無料）
- 三瓶周辺地形模型
- 自動販売機コーナー

13 施設案内図

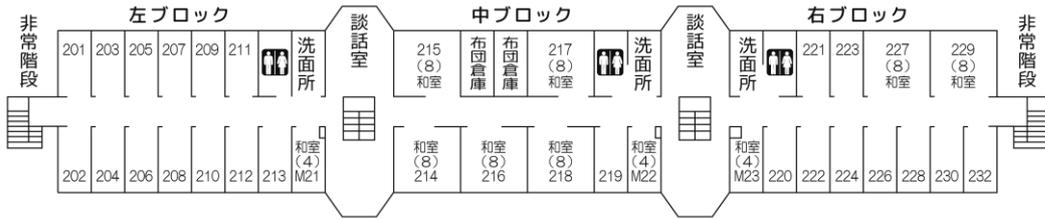


14 宿泊棟・研修棟 案内図

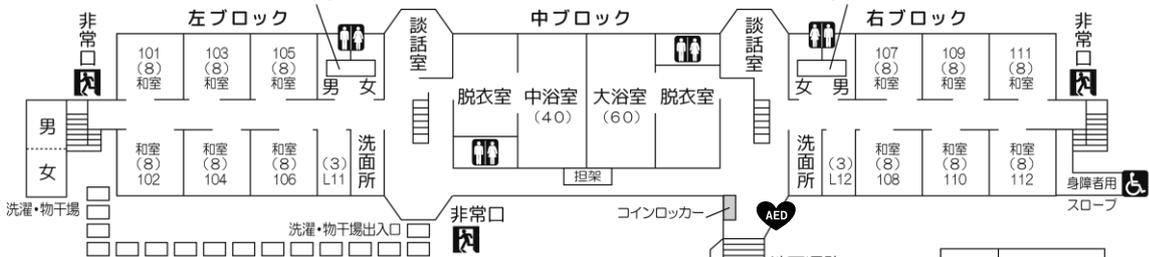
【宿泊棟3階】



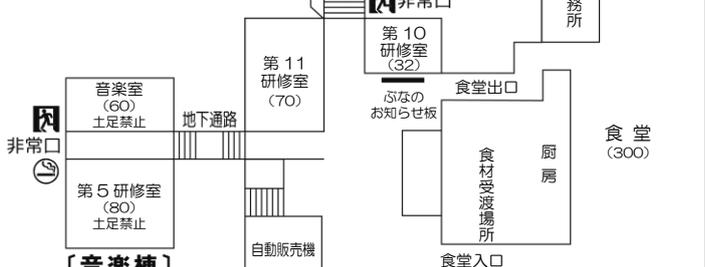
【宿泊棟2階】



【宿泊棟1階】



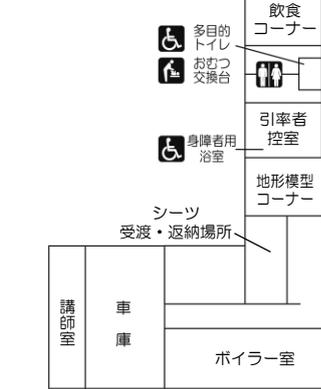
【研修棟1階】



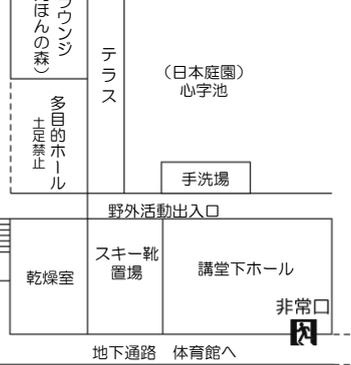
【研修棟2階】



【音楽棟】



【食堂棟】



【体育館】

1F フロア
シャワー室 (男女各8カ所)
多目的トイレ

2F 卓球場
ボルダリングボード
キッズスペース

【講師棟】



【講堂棟】

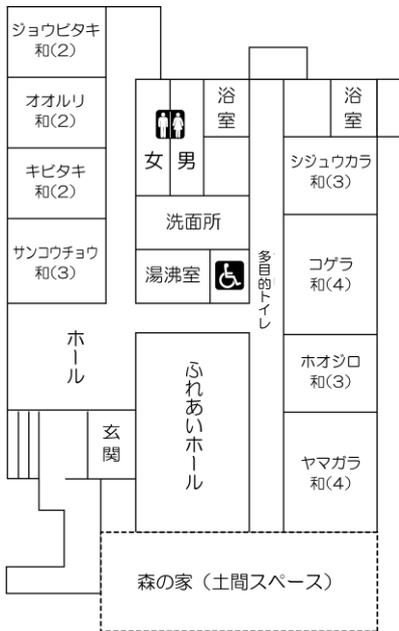


- 和室……19部屋 京間12畳 (定員5~8人)
- 洋室……62部屋 (定員4人) ※319・321は定員3人
() 内 宿泊・利用定員数
- L 室……リーダー室 (洋室、事務机、内線電話)
- M 室……ミーティング室 (和室、内線電話)
- 談話室……12畳相当カーペット敷 (座卓、内線電話、TV)

談話室は共用スペースですが、宿泊室として利用することがあります。そのときは、他の団体の入室はご遠慮願います。

セミナーハウス・野外炊飯場・文武伝承館・体育館

別館 【セミナーハウス】



定員：23人（最大31人）

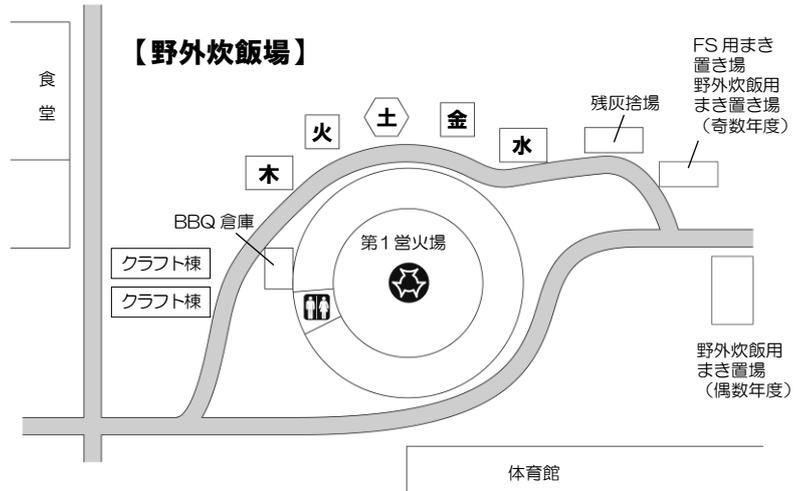
和室……………8部屋（ ）内は定員数

ふれあいホール……………1室（板間、囲炉裏付）

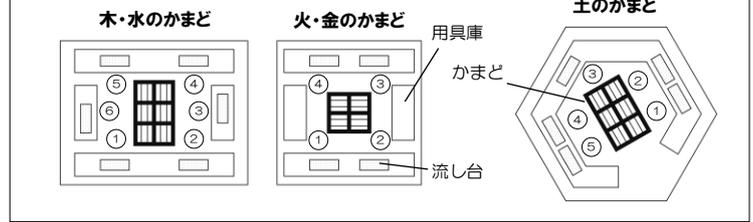
浴室……………2室

湯沸室、トイレ、洗面所を完備

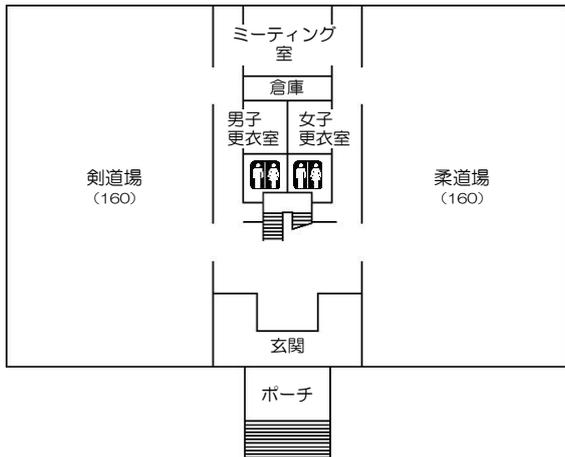
【野外炊飯場】



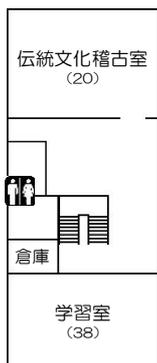
【かまど配置図】



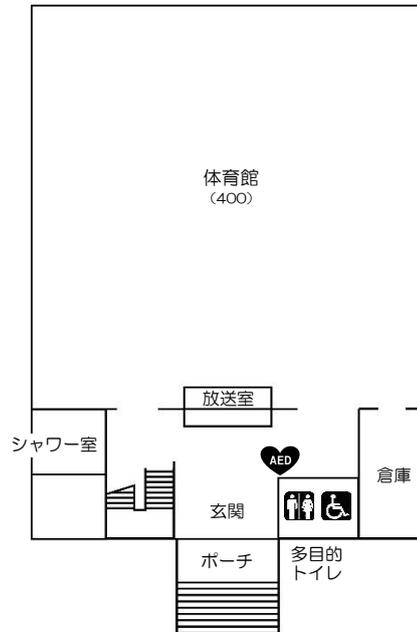
【文武伝承館 1F】



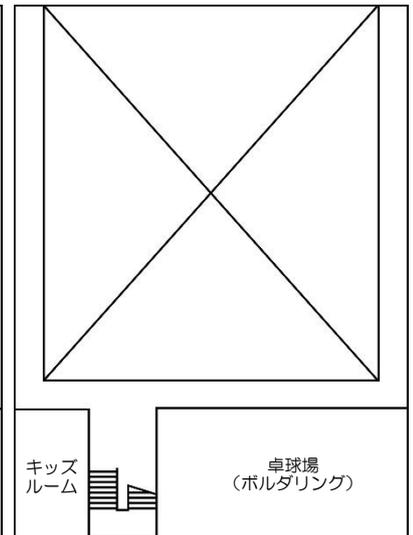
【文武伝承館 2F】



【体育館 1F】



【体育館 2F】



15 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、当施設から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をお願いします。
- ・健康保険証をご持参ください。

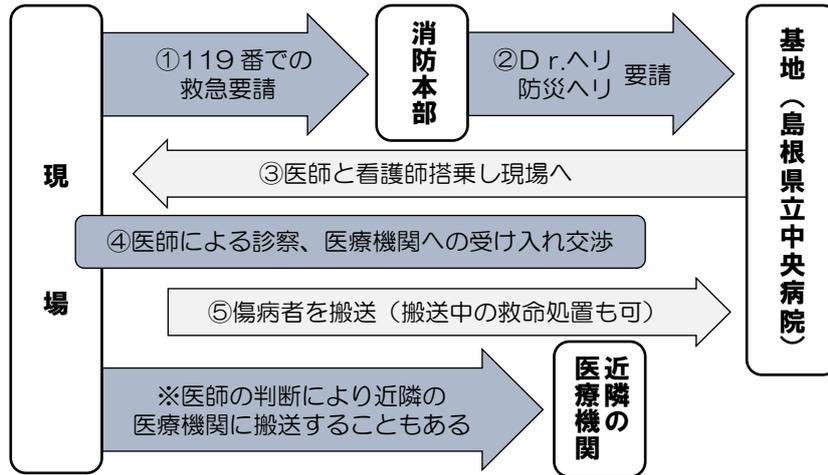
※救急車の要請について

けが・病気等の状態により、緊急の場合は、直接「119番」に通報の上、職員にお知らせください。

〈団体から要請があるときは、当施設から通報します。〉

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	車で約 10分 (8km)	TEL (0854) 83-3084
●池田診療所	車で約 30分 (21km)	TEL (0854) 82-0330
●大田市立病院	車で約 30分 (20km)	TEL (0854) 82-3492
●昭和医院	車で約 30分 (21km)	TEL (0854) 82-6161
●生越整形外科クリニック	車で約 25分 (20km)	TEL (0854) 82-0270
●上垣外科医院	車で約 25分 (18km)	TEL (0854) 82-0296
●川上医院	車で約 30分 (21km)	TEL (0854) 82-3322
●ニコライ歯科医院	車で約 30分 (21km)	TEL (0854) 86-8830
●しみず眼科	車で約 40分 (32km)	TEL (0854) 72-0221
●飯南病院	車で約 50分 (45km)	TEL (0853) 23-2111
●島根大学医学部附属病院	車で約 60分 (50km)	TEL (0853) 22-5111
●島根県立中央病院		

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	出雲市 (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

16 周辺の観光地・施設など

三瓶の魅力を体験する さんべまるごと 体験マップ



周辺施設



島根県立三瓶自然館サヒメル
TEL (0854) 86-0500



さんべ縄文の森ミュージアム
TEL (0854) 86-9500



三瓶こもれびの広場 木工館
TEL (0854) 86-0182



国民宿舎さんべ荘
TEL (0854) 83-2011

- 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
- カヌーアンドキャンプ美郷 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

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？」	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。 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。 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

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「さんへ 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。



三瓶への交通アクセス

【お車で目の目安時間】

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



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

国立三瓶青少年交流の家 検索

2024年版