

さんべの

おすすめ 活動プログラム集

体験の風を
おこそう

体験を通して、子どもたちの豊かな心を育てよう

■ 登山	1
■ オリエンテーリング	2
■ 歩くスキー	3
■ SAP(Sanbe Adventure Program)	4
■ 野外炊飯	5
■ キャンプファイヤー	7
■ キャンドルのつどい	7
■ KAPLA	7
■ ボルダリング	8
■ サイクリング	8
■ カローリング	8
■ 石見銀山学習	9
■ 牧場学習(福間牧場)	10
■ 森林教室(島根森林管理署)	10
■ 神話めぐり(五十猛町)	10
■ 電子部品製造工場の見学(出雲村田製作所イワミ工場)	10
■ 博物館学習(三瓶自然館サヒメル)	11
■ 歴史・環境学習(さんべ縄文の森ミュージアム)	11
■ 木工体験(三瓶こもれびの広場木工館)	12
■ 環境学習・クラフト体験(仁摩サンドミュージアム)	12
■ 日本遺産学習(石見神楽)	12
■ まが玉	13
■ 木工キーホルダー	13
■ 焼き板	13
■ 活動プログラム一覧	14
■ 日帰り施設使用料金	18



活動場所



所要時間



対応人数



対象年齢



おすすめ時期



指導員



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

登山

学校向け

グループ・家族向け

登山は、自然に親しみ、自然への理解を深めるとともに、
 集団で困難な目標に立ち向かうことで所属感や達成感を育成します。
 春・夏・秋と様々に変化する山の景色、様子を楽しむことができます。
 また、国立公園の環境保全の観点から、ゴミ拾いや持ち帰りにもご協力ください。



三瓶山全域



3～7 時間

※コースによって異なります。



制限なし



幼児～



無雪期

(4月～11月)



研修指導員 有

準備するもの

- ・登山に適した服装
(長袖、長ズボン、長めの靴下)
- ・厚底の履きなれた靴
- ・帽子
- ・軍手
- ・リュックサック
- ・水筒
- ・タオル
- ・上下が分かれた雨具
※防寒着(季節に応じて必要)

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・登山地図
- ・無線機(必須)
- ・双眼鏡(必須)
- ・ロープ(必須)
- ・熊鈴
- ・携帯用救急バッグ
- ・記念写真用の幕
- ・テンチョ(トイレ用テント)
- ・登山用ボール
- ・コンパス
- ・雷探知機

購入できるもの

- ・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。
- ・活動の時間によって、昼食用おにぎり弁当、行動食、スポーツドリンク、パックジュースなどをご用意できます。(要予約)
※料金は、ガイドブック、ホームページでご確認ください。



研修指導員(外部講師)による指導料

- ・女三瓶コース
(3～4 時間程度) 13,200 円
- ・男三瓶コース
(4～5 時間程度) 17,600 円
- ・縦走コース
(5～6 時間程度) 22,000 円
- ・全山コース
(6～7 時間程度) 24,200 円

※指導料は、研修指導員 1 名あたりの料金です。

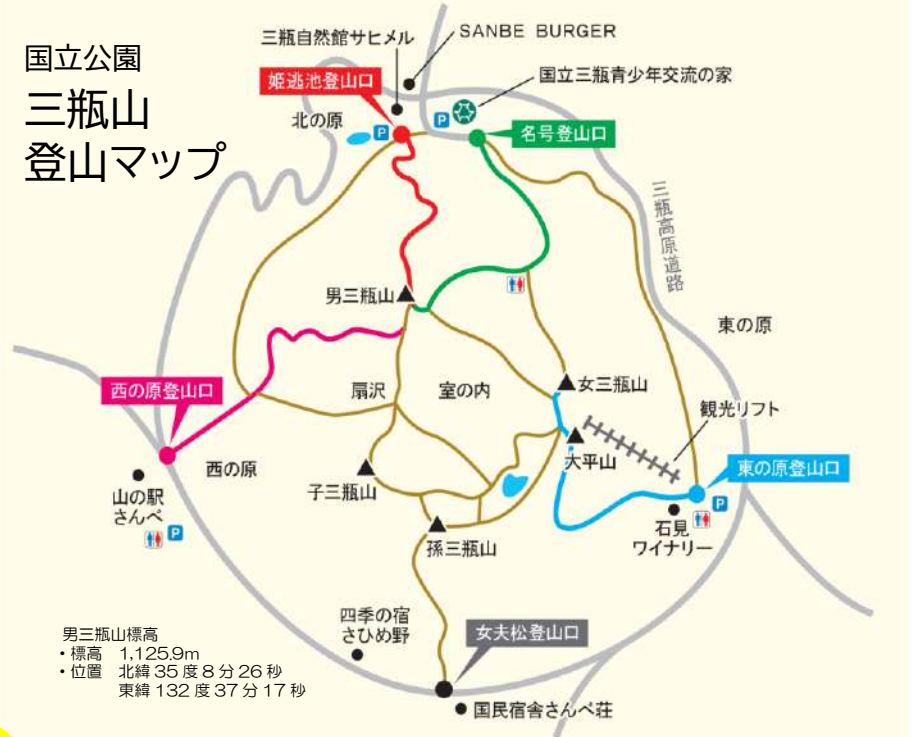
三瓶山登山ハンドブック

三瓶山登山について詳しく知りたい方は、
 右記の二次元コードから、
 「三瓶山登山ハンドブック」を
 ご覧ください。



三瓶山は、海拔 1,126 ㍎の男三瓶を主峰に、
 峰が環状に連なる山で、西の原、東の原、
 北の原、そして三瓶温泉と 4 つのエリアに
 分かれ登山や紅葉狩り、雪あそび、温泉など
 四季を通じて楽しめます。

国立公園 三瓶山 登山マップ



安全上の留意点

- ・夏季は特に熱中症対策をすること
(帽子の着用、タオルや水筒の携帯など)。
- ・けが人や病人など緊急時の体制は、引率者
数や車両の有無を考慮し、相談して決定
します。消防の判断によってはドクター
ヘリ、防災ヘリによる対応となることも考
えられます。(団体から要請があるときは、
交流の家から「119 番」の救急要請し
ます。)

おすすめ

主な登山道

姫逃池コース

男三瓶山山頂までの最短コース。よく整備され歩きやすい。
 姫逃池登山口から男三瓶山山頂まで 1 時間 20 分～2 時間。

名号コース

三瓶山自然林(国指定天然記念物)内を進むコース。
 名号登山口から男三瓶山山頂まで 1 時間 30 分～2 時間 20 分。

東の原コース

観光リフトと並行する登山道。東の原登山口から女三瓶山山頂まで 60 分～70 分。
 観光リフトは 4 月～11 月のみ運行。

西の原コース

尾根筋を進む見晴らしがよいコース。
 西の原登山口から男三瓶山山頂まで 1 時間 40 分～2 時間 20 分。

お願い

三瓶山は、国立公園に指定されています。動植物の採取とゴミの放置をつつしみ、自然保護を心がけましょう。



オリエンテーリング

学校向け

グループ・家族向け

オリエンテーリングは、集団づくりのワンステップとしてグループワークには最適です。
ねらいをどのように設定するかによって、体力づくりからヒーリング(心の癒し)まで様々な効果が期待できます。



交流の家周辺



小学生～



2～3 時間



無雪期
(4月～11月)



400 人



指導なし

準備するもの

- ・活動に適した服装
(森の中に入るので長袖、長ズボン、
長めの靴下)
- ・履きなれた靴(運動靴が望ましい)
- ・帽子
- ・水筒
- ・タオル
- ・グループごとに時計
- ・筆記用具
- ・雨具

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・オリエンテーリング用マップ
- ・ゼッケン
- ・腕時計
- ・無線機
- ・トランシーバー
- ・スタートゴール用横断幕
- ・集計用紙
- ・バインダー
- ・携帯用救急バッグ
- ・クリップ鉛筆
- ・解答用紙
- ・コンパス

安全上の留意点

- ・森の中には人間にとって危険な動植物がいます。
(スズメバチ、ツタウルシ、マムシ)、毛虫、
マダニなど)できる限り長袖長ズボンでの活動をお勧めします。
- ・季節によっては熱中症に気をつけて行動しましょう。
- ・監視役の指導者の方は、地図(No2、No14、
No15、No24)と本部(研修室)に配置すると
迷子等のリスクが減ります。

国立三瓶青少年交流の家 0854-86-0319 **オリエンテーリング マップ**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10点 41	20点 32	5点 54	15点 61	10点 37	10点 36	5点 52	10点 33	5点 45	10点 43	10点 51	10点 31	15点 40	10点 54	10点 34
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
5点 39	5点 46	5点 48	20点 42	20点 53	15点 44	15点 55	15点 38	20点 47	20点 60	20点 35	15点 49	15点 58	20点 63	15点 56

名 前 (班 名)	スタート時間	ゴール時間	所要時間	ペナルティ	得 点	順 位
	：	：	：		/380	

図案：2006年6月 作成：鳥取県オリエンテーリング協会 CCAAD 9.2.2版 4月 License No.2564



ハーフコース

No.1～No.14 番 (約 90 分)

フルコース

No.1～No.30 番 (約 150 分)

交流の家周辺の森の中に設置されたポストを、決められた時間内にいくつ探すことができるか、グループごとに競いあうアクティビティです。
もちろん、団体独自のルールを作って活動することも可能です。
引率者による説明の後、グループごとに作戦を考えて競技開始！
活動が終了したらスコアを集計します。

ピクチャーオリエンテーリング

学校向け

グループ・家族向け



交流の家周辺



幼児～



1～2 時間



無雪期
(4月～11月)



200 人



指導なし

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ことができるかを競うアクティビティです

歩くスキー

学校向け

グループ・家族向け

歩くスキー(クロスカン트리スキー)は、北ヨーロッパで冬の交通手段として発達しました。ゲレンデを滑るスキーとは違い、板は軽く、靴もランニングシューズのように履きやすいので、誰でも手軽に始めることができます。

2本のポール(ストック)を使い、上半身も十分使って推進するため、全身運動として体力の向上を図ることができます。



つどいの広場、グラウンド
常設コース、北の原周辺



3~6 時間



200 人



幼児~
※靴のサイズは17cmから対応



積雪期
(1月~3月中旬)



研修指導員 有

準備するもの

- ・防寒着
- ・防水用の服装(上下セパレート式の雨具でもよい)やスキーウェア
- ・防寒、防水用の手袋(綿のものは不可)
- ・防寒用帽子
- ・着替え
- ・タオル
- ・ゴーグル、サングラス
- ・水筒
- ・リュックサック

貸出できるもの

- ・歩くスキーセット(スキー板、ストック、スキー靴(17cm~29.5cm))
- ・スパッツ
- ・無線機
- ・携帯用救急バッグ
- ・ゼッケン
- ・腕時計
- ・ガムテープ

体験料

1日あたり1人500円

研修指導員(外部講師)による指導料

- ・3時間程度 8,800円 ※午前・午後と行う場合は、17,600円
- ※指導料は研修指導員1人あたりの料金です。
- ※指導員は20人(幼児は15人)あたり1人以上の依頼を推奨します。



SANBE SnowLand



ストックの長さ
身長より低い
肩の高さぐらい

板の長さ
身長+10~25cm



つま先をさしこむだけでつけられます



かかとが
上がるのが
歩くスキーの
特徴です



服装

帽子は必ずかぶりましょう。上着・ズボンは薄手のウィンドブレーカーなどがいいでしょう。ズボンや手袋も薄手のものがいいでしょう。サングラスやゴーグルがあると、目の保護になります。



SAP (Sanbe Adventure Program)

学校向け

グループ向け

SAP(サップ)は、アメリカで開発された体験学習法の一つである「プロジェクトアドベンチャー」の考え方や手法を取り入れて三瓶青少年交流の家が開発したプログラムであり、体験を通して人と人とが関わりを強め、生きる力と豊かな心を育むものです。

お互いの信頼を基盤として、「自己肯定感の向上」や「他者理解」と「集団の成長(集団づくり・仲間づくり)」を促し、集団におけるよりよい人間関係づくりをめざします。



講堂、体育館、柔道場、剣道場等及び周辺

2 時間
午前 10:00～12:00
午後 13:30～15:30クラス単位
(40 人)

小学生～



通年

ファシリテーター
(交流の家職員)

準備するもの

- ・活動しやすい服装
- ・水筒
- ・タオル
- ・体育館シューズ（体育館で行う場合）

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・PA グッズ
- ・模造紙
- ・マジック

宿泊団体のみ利用可

※日帰り利用、荒天時のみの利用はできません。

参加者がアクティビティを通して仲間と楽しく学び、自分やグループの在り方を考えていきます。この活動を効果的なものにするために、40 人以下（クラス単位）での実施をお薦めします。1 回の活動は、最大 3 グループまでですが、各団体との調整により決定します。

活動前 ファシリテーター（交流の家職員）と引率者が活動前に会場において、事前確認表をもとに簡単な打合せを行います。

活動中 引率者は、体験者の様子をしっかりと見てください。ここで見られる様子や変容の中に、次の集団づくりに生かせるヒントがあるかもしれません。さらに、振り返りや話し合い時には、体験者の振り返りや話し合いが趣旨から大きく逸脱した場合のみ話し合いをコーディネートしてください。体験者が悩み、困り、気付いたとき、初めて学びは進みます。

活動後 SAP で得た気付き、学びを他の活動や今後の生活の中でも体験者に意識させるなど、指導、支援に生かしてください。



個を高めよりよい人間関係をつくる

どんなことをするの？

交流の家職員がファシリテーター（活動支援者）となり、その集団にふさわしい様々なアクティビティ（活動）を体験します。体験の途中で適宜振り返りを行うことにより、気付きや学びを分かち合い、日常化へと方向づけます。



様々な集団で！

☆小学生（5・6 年）～ の学級集団づくり
☆部活動・サークル・グループの人間関係づくり
☆企業のチームビルディング
※10 人～40 人程度（学級単位）が一番効果的な人数です。

等 様々な場面で活用できます。

SAP で使う様々な身近な道具の一例



現場で活かせる！

☆活動（アクティビティ）を行うに当たって、大がかりな施設、設備は基本的に使いません。
☆日常生活の中にあるものを工夫してアクティビティに利用するので、学校現場や職場等でも応用して取り組むことができます。
☆活動の中から今の集団の状態を知り、それを今後の指導や活動に役立てることができます。

これまでに SAP を実施した方々の感想

小学校教員

SAP は学校教育活動でも参考にしたものであった。また、子どもたちの課題を浮き彫りにしてもらえた。

小学校 5 年生

帰ってきたとき、クラス全体が変わっていました。男女で分かれていたけれど、今は男女仲良く楽しくできています。

中学校教員

SAP は人として大切な生き方・考え方を気付かせることをねらいとしたもので、大変良かった。今後の学校生活に生かせるよう指導していきます。

中学校 1 年生

SAP で話したことのない人とも話せて意外な一面がわかりました。少し難しいものもあったけど、みんなであま〜くできる方法を考えて、協力することができてよかったです。

社会人

初めは、みんなと楽しく遊んでいるという感覚でしたが、一つ一つのプログラムに意味があり、活動を通して相手を思いやる気持ちや、自分だけでなくチームとしての在り方を学ぶことができました。活動の中で、ふたん知ることのできないみんなの姿が見られてよかったです。助けてもらえる喜びや、助け合える関係でいられると感じたことは心強く、その人の姿は印象に残りました。



野外炊飯

学校向け

グループ・家族向け

班で個人の役割等を話し合いながら取り組むことにより、協調性や計画性を養うとともに対人関係能力を育てることに繋がります。



野外炊飯場
クラフト棟・森の家



4～5 時間
※片付けも含めた時間。



250 人



小学生～



3月中旬～11月
(3月と11月は昼食のみ)



交流の家職員による
事前指導のみ



準備するもの

※食中毒予防のため、食材の持ち込みは
ご遠慮ください。

- ・スポンジ（各班 2～3 個程度）
- ・ふきん（各班 2～3 枚程度）
※スポンジ・ふきんは、多めに持参ください。
- ・点火用ライター
- ・古新聞（焚きつけ用）
- ・うちわ
- ・軍手
- ・着火剤

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・野外炊飯用具一式
(鍋・包丁・まな板・ボウル・ざる・鍋つかみ・バーベキューコンロ・網・ダッチオーブン 等)
- ・食器一式
(皿・どんぶり・湯のみ・スプーン・フォーク 等)
- ・食器用洗剤

購入できるもの

- ・食材一式
(食事申込書にメニュー・班数・各班人数を記入してください。)
- ・スポンジ（1 個 70 円）
- ・ふきん（1 枚 110 円）
- ・薪（1 束 400 円）
- ・炭（3 キロ 950 円）
- ・着火剤（1 個 300 円）
- ・軍手（1 双 80 円）
- ・アップルパイ用カセットボンベ（1 本 100 円）

安全上の留意点

- ・手洗いや食材の洗浄等衛生面に留意し、食中毒防止に努める。
- ・引率者は事前に参加者の健康をチェックし、健康状態がすぐれない人（下痢・皮膚炎・手指に傷のある人）には役割を考慮する。



活動プログラム名	食材費	教材費（1 班あたり）	備 考
チキンカレー	720 円（1 人あたり）	薪 400 円	ご飯、チキンカレー、デザート
鶏肉すき焼き風煮	820 円（1 人あたり）		ご飯、鶏肉すき焼き風煮、デザート
炊飯バーベキュー	1,100 円（1 人あたり）	薪 400 円 炭 950 円 着火剤 300 円	バーベキューセット、米 1 人分、デザート
おにぎりバーベキュー	1,150 円（1 人あたり）	炭 950 円 着火剤 300 円	バーベキューセット、おにぎり 1 個、デザート ※おにぎり追加 1 個につき 160 円
バウムクーヘン	1,500 円（1 セット）	炭 950 円 着火剤 300 円 竹 200 円	1 セット 6～8 人分
アップルパイ	1,800 円（1 セット）	炭 950 円 着火剤 300 円 カセットボンベ 100 円	1 セット 4～5 人分
【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。 ・米（炊飯用）（100g 150 円） ・おにぎり（1 個 160 円） ・肉のみ（100g 350 円） ・野菜セット（5 人分から 1,050 円） ・焼きマシュマロ（マシュマロ 32 個、クラッカー 42 枚 500 円）			



バウムクーヘン

【食材】(1 班分)

たまご 10 個、ホットケーキミックス 600g、マーガリン 300g、砂糖 200g、牛乳 適量



① バーベキューコンロに炭を入れ火をおこす。竹はキリで節ごとに穴があけてあるので、火であぶり竹から出る油をふき取る。



② たまごを白身と黄身に分け、白身は泡立て器でかき混ぜる。黄身は砂糖・ホットケーキミックス・マーガリンを入れ、手でよくこねる。



③ 生地に牛乳を入れ滑らかさを調節し、白身を入れ、さっくり混ぜる



④ 竹を回しながら中央部におたまで生地をつける。



⑤ 炭火の上で竹を回しながら、少し焦げ目がつくまで焼く。生地がなくなるまで繰り返す。



アップルパイ

【食材】(1 班分)

りんご 2 個、砂糖、冷凍パイ生地 (2 枚)



① (アップルフィリング)
芯をとり、厚さ 5mm~1cm 程度のいちよう切りにしたりんごに砂糖を入れ、透き通って水気がなくなるくらいまで中火で煮る (約 10~15 分間)。



② ダッチオーブンの中の網の大きさに合わせて冷凍パイ生地 1 枚を広げる。



③ ②のパイ生地の上に①を乗せる。もう一枚の冷凍パイ生地を広げ、幅約 1~2cm の間隔で 10~12 本に切り分け、②のパイ生地の上に格子状なるようにせる。



④ ③のパイ生地をダッチオーブンの中の網の上に置き、炭火にかける。時々ふたを開け、様子を確認し、生地の下が固くなるまで焼く (目安 15 分程度)。



⑤ 炭をダッチオーブンの上にも置き、生地の上側を焼く (目安 10 分程度)。お好みで全体に焦げ目をつけて完成。



キャンプファイヤー

学校向け

闇夜ともなる炎は、炎自体のもつ暖かさとともに、人にとって安心感・安堵感を与えてくれます。まさに、「心に暖かさを与えてくれる」といっても過言ではないでしょう。しかし、激しく燃え上がる炎は、動物たちにとって恐怖です。三瓶の自然の中での活動については、人間と他の動物とのお互いを考える機会ととらえ、薪の入れ方を工夫すること、小さな炎で実施することなどに留意の上、たき火台を使って、可能な限りローインパクトなキャンプファイヤーを実施してみたいかがでしょうか。



営火場・第2営火場
グラウンド



AGEA 幼児～



1～2 時間



無雪期
(4月～11月)



400 人
※トーチ棒の数は約 130 本



研修指導員 有

貸出できるもの ※貸出無料です。

※衣装の貸出はありません。

- ・まことの火のランプ
- ・CD テッキ
- ・ワイヤレスマイク
- ・ワイヤレスアンプ
- ・懐中電灯
- ・ポータブルライト
- ・無線機
- ・新聞紙
- ・皮手袋
- ・ライター
- ・トーチ棒 (約 130 本)

購入できるもの

- ・ファイヤーセット (薪束 10 束、灯油 2ℓ 5,500 円)
- ・トーチ用の着火剤 (2 個 60 円)

安全上の留意点

- ・研修団体の代表者及び担当者は全員をよく掌握し、安全と事故防止に十分留意してください。
- ・天候不良や急変等の場合、実施の中止を依頼する場合があります。

研修指導員(外部講師)による指導料

- ・3 時間程度 6,600 円

事前準備(薪組等)を当日の 16:00 頃から職員と行います。(2～5 人程度必要)
営火場の片付けは翌朝に行ってください。



キャンドルのつどい

学校向け

キャンドルのつどいは、灯のもつ明るさとあたたかさを神秘的な雰囲気の中で見つめながら、自己の過去を省み、現在を知り、未来を考え、これからの人生の活力を生み出す機会にするとともに、参加者の友情を深めることができます。



講堂・体育館・
剣道場



AGEA 幼児～



1～2 時間



通年



400 人



研修指導員 有

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・中央燭台
- ・大小燭台
- ・まことの火のランプ
- ・ライター
- ・ポータブルライト
- ・CD テッキ
- ・ワイヤレスマイク
- ・ワイヤレスアンプ
- ・無線機

購入できるもの

- ・小ローソク 10 本セット (100 円)
- ・大ローソク 1 回分使用料 (950 円)



KAPLA (カプラ)

学校向け

グループ・家族向け

カプラは、白木でできた造型遊具です。

一見すると単純な板切れですが、形、寸法、仕上げ、素材、全てが計算されつくした「究極の板」なのです。イメージしたものを自由にカタチにできる「魔法の板」です。創作活動から仲間づくりまで、一枚の板から無限の可能性が広がります。



講堂・体育館・
剣道場 など



AGEA 幼児～



1～3 時間



通年



150 人



指導なし
(用具貸出・担当者への説明のみ)

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・カプラ (1 箱 約 1000 枚 最大 30 箱)
- ・チャレンジカプラ 10 (10 パターンの組み立て例) 用紙
- ・ストップウォッチ
- ・説明用大型パネル
- ・メジャー





ボルダリング

学校向け

グループ・家族向け

ボルダリングとは岩を登る「ロッククライミング」の一つで、中でも、道具を使わず体ひとつで高さ数mの岩(ボルダー)を登るスポーツです。プレーの楽しさ、達成感を味わいながら、健康とたくましさを養うことができ、お互いに励まし合いながら挑戦することで、グループの協調性・協力を高めることができます。



卓球場



小学生～



1 時間～



通年



2～20 人



指導研修員 有

準備するもの

- ・体育館シューズ（上履き）

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・ボルダリングセット（クライミングシューズ、チョーク〈滑り止めの粉〉）
- ・救急用具セット

研修指導員(外部講師)による指導料

- ・3 時間程度 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 1 人につき 15 人程度の指導が可能です。

体験料

1 日あたり 1 人 500 円

安全上の留意点

- ・ボードの下にセーフティマット、セーフティマット間の上にさらにマットを敷いてください。
- ・ボードから降りるときは、できるだけクライムダウンし、両足で着地するようにしてください。
- ・ボードを使用中、他者はセーフティマットに乗らないでください。
- ・爪が割れないように爪切りをしてください。

チャレンジウォールキッズ

子ども用のボルダリングルームです。「チャレンジウォールキッズ」は、幼児向けにつくられたボルダリングボードです。遊びながら、身体のバランス感覚や全身の筋力を鍛え、思考力や想像力を育むことができます。

グループ・家族向け



キッズルーム



1 時間～



10 人

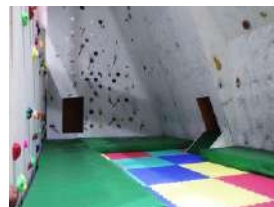


幼児～



通年

※引率の方の安全管理を必須とします。



サイクリング

グループ・家族向け

三瓶のさわやかな風をうけながら、マウンテンバイクをこいでみませんか？ファミリーで手軽に自然を味わいたいとき、グループ活動を重視した団体活動として、とても人気があるアクティビティの一つです。



サイクリングコース



小学校3年生～



3～6 時間



4 月～11 月



50 人（大人）
20 人（子ども）



交流の家職員による
事前指導のみ

準備するもの

- ・活動に適した服装（長袖、長ズボン）
- ・履きなれた靴（運動靴が望ましい）
- ・雨具
- ・リュックサック
- ・軍手
- ・タオル
- ・水筒

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・自転車（26インチ）
- ・子ども用マウンテンバイク（24インチ・20インチ）
- ・ひじ、ひざパット
- ・サイクリング地図（三瓶登山マップ）
- ・携帯用救急バック
- ・双眼鏡
- ・無線機

体験料

1 日あたり 1 人 500 円

カローリング

グループ・家族向け

氷上のスポーツ、カーリングをモデルに室内で気楽に楽しめるスポーツとして 1993 年に名古屋で誕生しました。体育館や屋内フロアで、「ジェットローラー」を11m離れたポイントゾーンを目標に走行させます。相手チームと交互に投球し、ぶつけ合いをしながら得点を競い合う、とてもスリリングなスポーツです。



講堂など



小学生～



1～2 時間



通年



30 人



交流の家職員による
事前指導のみ

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・カローリングセット2セット（1セット：ジェットローラー12個・ポイントゾーン1枚）
- ・電子ホイッスル
- ・ストップウォッチ
- ・養生テープ（ポイントゾーン固定用）
- ・ホワイトボード（得点板用）
- ・得点の数え方カード
- ・簡易ルール（三瓶版）解説用紙

石見銀山学習

学校向け

世界遺産「石見銀山」での活動プログラム。
むかしくらし体験で昔の生活を体験することにより、日本の伝統文化を学び、その価値や面白さに気付くことができます。世界遺産である石見銀山の史跡や町並みを見学することにより、継承されてきた銀の採掘技術を学び、地域で守ってこられた美しい景観や自然を肌で感じられます。



世界遺産
石見銀山



6~7 時間
※移動時間: 車で約 40 分。



30 人



AGE 小学校中学年~



通年



研修指導員 有

準備するもの

- ・野外活動にふさわしい服装 (長袖、長ズボン、帽子)
- ・雨具
- ・ハンカチ (またはタオル)
- ・水筒
- ・エプロン
- ・軍手 (片手で可)
- ・はきかえ用の靴下 (熊谷家住宅見学時に必要)

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・無線機
- ・携帯用救急バッグ



学習にかかる費用の補助が受けられます(学校団体のみ)



※石見銀山基金事業石見銀山学習補助金において、交流の家から石見銀山までの往復のバス借り上げ料、体験活動費 (熊谷家住宅の羽釜体験の体験料など)、入館料、事務費等、学習に要する費用が補助対象となります。事前にお問い合わせください。
(手続き締切りや料金上限があります。)

むかしくらし体験(かまど体験)

むかしくらし体験とは、国の重要文化財に指定されている熊谷家住宅 (約200年前に建築された建物) において、台所のかまどを使ってご飯を炊いたり、七輪を用いて魚を焼いたりといった昔の暮らしの生活体験ができるプログラムです。体験を通して今の生活にはない日本の伝統的な住宅の持つ価値や面白さ、奥深さを知ることができます。



熊谷家住宅 TEL:0854-89-9003

【入館料】大人:600円(500円) 小人:200円(100円)

【かまど体験】食料費 500円 体験料(1人)2,500円

※食料費の500円は、石見銀山基金事業石見銀山学習補助金の補助対象外となり、大人も小人も実施負担が必要です。

※()内は20人以上の団体料金 ※小人は小学生以上中学生まで

※学校の教育活動のときは、入場料の減免を申請できます。

※引率者は、入館料の減免対象外となり、入館料が必要です。

石見銀山町並み見学

江戸時代の武家屋敷や代官所跡、石見銀山で栄えた豪商・熊谷家住宅など、歴史的な建造物や文化財が並び、当時の面影を残す大森の町並みを散策。「龍源寺間歩」は1715年に開発された坑道で、大久保間歩に次いで長く600mもあります。「間歩」とは銀を採掘した坑道のことをいいます。



龍源寺間歩 TEL:0854-89-0347

大人:500円(400円) 小人:250円(200円)

※()内は20人以上の団体料金 ※小人は小学生以上中学生まで 幼児は無料

※学校教育の一環のときは、大田市に全額免除の申請ができます。

銀山ガイドの会 TEL:0854-89-0120

ガイド料が必要です。料金は、事前に銀山ガイドの会にお問い合わせください。

世界遺産センター見学

石見銀山の歴史や鉱山と暮らしの学習施設。
ガイダンスコーナー、遺跡立体模型や遺跡クイズ等様々なプログラムにより深く石見銀山を体感できます。



石見銀山世界遺産センター TEL:0854-89-0183

大人:400円(300円) 小人:200円(150円)

※()内は20人以上の団体料金 ※学校が編成した教育課程に基づく活動のときは、観覧料全額免除の申請ができます。

石見銀山資料館

石見銀山領の行政を司った国の史跡にも指定されている代官所跡。門番の詰め所や仮牢などを見ることができ、現在資料館となっている建物は、明治35年に建てられた旧廻摩郡役所をそのまま利用しています。絵巻物や古文書、銀鉱石や精錬関係の道具などが展示されており、石見銀山の歴史を追体験できます。



石見銀山資料館 TEL:0854-89-0846

大人:600円(500円) 小人:300円(250円)

※()内は20人以上の団体料金 ※小人は小学生以上中学生まで



牧場見学(乳牛)

学校向け

グループ・家族向け

自然三瓶山のふもとで飼育されている乳牛に、えさやり体験など、直接触れ合うことができます。また、生産者から牛乳を出荷するために様々な工夫と努力していることを聞くことができます。



福岡牧場
(大田市山口町)



約 2 時間 30 分
※牧場まで徒歩往復約30分。



30 人
※30人を超える場合は、1クラスの場合は受入可。



AGE 幼児～



無雪期
(4月～11月)



交流の家職員による
直接指導

準備するもの

- ・野外活動にふさわしい服装 (長袖、長ズボン、帽子、長靴)
- ・雨具
- ・水筒

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・無線機
- ・バインダー
- ・携帯用救急バッグ

購入できるもの

- ・ブーツカバー (180 円)
※長靴以外の見学者は必ず着用してください。



教科との関わり

○第5学年・社会科

「我が国の農業における食料生産」



森林教室

学校向け

活動の中で森の仕組み・現状等について学習を行い、環境についての学びを深めます。また、体験で間伐材などを使ってコースターや椅子の製作をすることができます。



交流の家周辺



2～3 時間



30 人



AGE 小学校高学年～



通年



森林管理署の職員指導者

準備するもの

- ・野外活動にふさわしい服装 (長袖、長ズボン、帽子、長靴)
- ・雨具
- ・水筒

教科との関わり

○第5学年・社会科

「我が国の国土の自然環境と国民生活」



神話めぐり(五十猛町)

学校向け

スサノオノミコとその息子イソタケルノミコト上陸の地と伝えられる町。五十猛を地元の歴史研究会の方にガイドしていただきながらめぐります。五十猛町内の神話にまつわる絶景ポイントを見学することができます。



大田市
五十猛町



1～2 時間
※移動時間車で約40分。



1 グループ 20～25 人
※複数グループも対応可。(要相談)



AGE 小学校
高学年～



通年
※火・木・土・日曜のみ実施。



五十猛の歴史研究会の方による
ガイド有

準備するもの

- ・動きやすい服装
- ・靴 (はきなれたもの)
- ・雨具
- ・水筒

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・バインダー

参加料金

- ・ガイド料 1 グループ (1,000 円)
- ・資料代 1 人 (100 円)

教科との関わり

○第6学年・社会科

「神話・伝承と国の形成」



電子部品製造工場の見学

学校向け

出雲村田製作所イワミ工場では、電子部品製造の現場を見学することができます。また、電子部品を活用した科学実験が体験できます。



出雲村田製作所イワミ工場(波根)
(大田市波根町)



2 時間
※移動時間車で約30分。



30 人



AGE 小学校高学年～



通年



工場スタッフによる
指導 有

準備するもの

- ・上履き
- ・筆記用具

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・バインダー

教科との関わり

○第5学年・社会科

「我が国の工業生産」

博物館学習

学校向け

グループ・家族向け

島根県立三瓶自然館サヒメルは、三瓶山をはじめ、島根の自然の魅力を紹介する博物館です。大地の歴史を物語る化石、動物のはく製など盛りだくさんの展示と、館内からバードウォッチングができるしかけなどで、お子さまから大人まで、楽しみながら自然を学ぶことができます。

また、大型望遠鏡を備えた天文台を併設し、毎週土曜日に天体観測会を開催しているほか、直径 20m のドームスクリーンを備えたプラネタリウムもあり、宇宙へのロマンも満喫できます。



島根県立三瓶自然館
※移動時間徒歩約5分。



1～2 時間
(天体観察 1 時間)



200人
(天体観察 60 人程度)



幼児～



通年



学芸員解説 有
(要予約)



島根県立三瓶自然館 サヒメル TEL:0854-86-0500 【入館料(企画展非開催時)】大人 400 円(320 円)・小中高生 200 円(160 円)

※()内は 20 人以上の団体料金

天体観察会(雨天曇天時 プラネタリウムを投影します。)

● 個人向け天体観察会…毎週土曜日

【開催日】 毎週土曜日

【時 間】 開始時間は季節によって変わります。

4 月～8 月 1 回目 20:00 2 回目 21:00

9 月～11 月、3 月 1 回目 19:00 2 回目 20:00

12 月～2 月 1 回のみ 19:00

開始 30 分前から受け付けし、各回 45 分間です。

【予 約】 ホームページ上での予約が必要です。

(<https://www.nature-sanbe.jp/sahimel/>)

参加を希望する日の前月 1 日の午前 9:30 から予約を受け付けます。

【定 員】 各回 60 人

【料 金】 大人 300 円／小中高校生 100 円

● 団体向け天体観察会

【開催日】 基本的に水、木、金及び日曜日

(祝日やメンテナンス等でこれに限らない場合があります)。

【時 間】 個人向け天体観察会開始時刻と同じです。

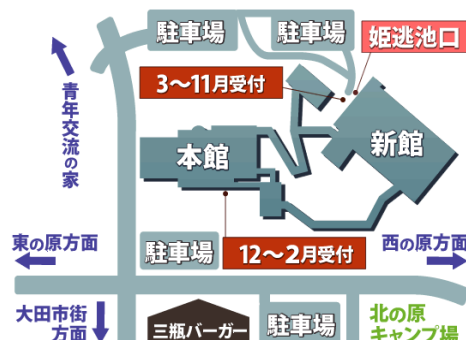
【予 約】 1 か月前までに 10 人以上の団体でお申し込みください。

(学校の教育活動は、10 人未満でも実施可能です。)

【定 員】 上限人数は 60 人

【料 金】 大人 300 円(240 円)／小中高校生 100 円(80 円)

※()内は 20 人以上の団体及び学校活動料金。



三瓶自然館サヒメルの
マスコットキャラクター
「テンビー」

三瓶自然館サヒメルで予約天体観察会を希望する場合は、各団体でご予約をお願いします。

教科との関わり ○第3学年・理科「身の回りの生物」 ○第4学年・理科「月と星」 ○第6学年・理科「土地のつくりと変化」等

歴史・環境学習

学校向け

グループ・家族向け

さんべ縄文の森ミュージアムでは、約4000年前の縄文時代の三瓶火山の噴火により埋もれた森がそのままの状態で見られ、保存展示されています。そびえたつ木々の大きさは圧巻!!太古の森の姿をそのまま残す埋没林として世界的にも貴重で、国の天然記念物に指定されています。



さんべ縄文の森ミュージアム
(大田市三瓶町)



1～1.5 時間
※移動時間車で約10分。



50 人



小学生～



通年



学芸員解説 有
(要予約、学校活動以外は有料)



さんべ縄文の森ミュージアム TEL:0854-86-9500 【入館料】大人:300 円 小中高生:100 円

※当日の入館券で三瓶自然館の入館料が割引になります。割引額は、埋没林公園入園料の半額相当分(大人 150 円、小中高生 50 円) ※20人以上の団体は 2 割引となります。





木工体験

学校向け

グループ・家族向け

三瓶こもれびの広場木工館では、電動系のご盤やボール盤を使ってキーホルダーや鍋敷きなどの作品を作ることができます。スタッフが見本を見せながらレクチャーするので、道具や機械の使い方を学びながら木工体験ができます。



三瓶こもれびの広場木工館
(大田市山口町)



1～2 時間
※移動時間徒歩約7分。



25 人



AGEA 幼児～



通年



GUIDE スタッフ指導 有

三瓶こもれびの広場木工館 TEL:0854-86-0182 【入館料】無料 ※教材費必要 ※団体でのご利用の場合はあらかじめ予約が必要です。



環境学習・クラフト体験

学校向け

グループ・家族向け

仁摩サンドミュージアムは、「鳴り砂」で知られる琴ヶ浜の地域資源を守り活用するために建設されたものであり、国内でも珍しい砂博物館です。砂に関する学習・研究の場として、見るだけでなく実体験できる施設となっています。



仁摩サンドミュージアム
(大田市仁摩町)



1～2 時間
※移動時間車で約40分。



20 人



AGEA 幼児～



通年



GUIDE スタッフ解説 有
(要予約)

仁摩サンドミュージアム TEL:0854-88-3776 【入館料】高校生以上 800 円(700 円)・小中学生 400 円(350 円) ※()内は 20 人以上の団体料金。



日本遺産学習(石見神楽)

学校向け

グループ・家族向け

石見神楽とは島根県西部(石見地方)に古くから伝わる伝統芸能。交流の家講堂での神楽上演を行います。



交流の家 講堂



1 時間



15～200 人



AGEA 幼児～



通年



無

神楽鑑賞については、石見神楽出張上演制度を利用することにより、特別価格で鑑賞できます。

まが玉

学校向け

グループ・家族向け

「古事記」には、スサノオノミコトがヤマタノオロチを退治した後、出雲の「まが玉」を天照大神に献上されたと記されています。この「まが玉」は後に、「三種の神器」の一つとなり、以下のような神具が含まれています。

「八咫鏡(やたのかがみ)」、「草薙剣(くさなぎのつるぎ)」、「八咫瓊勾玉(やさかにのまがたま)」

古代の人々とほぼ同じ方法で石を削り、オリジナルの「まが玉」を作ってみませんか？ 思いを込めた手作りのまが玉は、きっと幸運のお守りとなることでしょう。



研修室



2 時間



70 人



小学生～



通年



指導なし

準備するもの

- ・ごみ袋
(工作で出たごみの持ち帰りにご協力ください。)

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・えんぴつ
- ・磨き用タオル
- ・棒やすり
- ・水入れ
- ・新聞紙
- ・ぞうきん

購入できるもの

- ・まが玉づくりセット 350 円
(滑石、ひも、紙やすり 3 枚)



木エキーホルダー

学校向け

グループ・家族向け

今日、森林の減少は世界的な問題となっており、日本においても廃材の有効利用が課題となっています。かつては、木材の持つ性質や特徴を活かして住居や道具として利用する文化がありましたが、今ではその伝統が薄れつつあります。木材の有効利用を考える機会とし、木の持つ魅力を引き出して、素敵な作品を作ってみませんか。



研修室



1 時間



70 人



幼児～



通年



指導なし

準備するもの

- ・かざり
- ・ごみ袋
(工作で出たごみの持ち帰りにご協力ください。)

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・キリ
- ・木の板
- ・木工バンド
- ・竹串
- ・ボスカ

購入できるもの

- ・木エキーホルダーセット 350 円
(ほうの木輪切り、ひも 40 cm、動眼 8 mm、木のパーツ)



焼き板

学校向け

グループ・家族向け

焼杉は、杉板の表面を焼いて炭化させることで、耐久性を高めた素材です。古くから住宅の外壁などにも利用されてきました。表面を炭でコーティングすることで、内部の生木が腐りにくくなります。

焼き加減や磨きによって、木目の表れ方も変わります。自分だけのオリジナルプレートを作ってみませんか？ きっと素敵な三瓶での活動の記念となることでしょう。



クラフト棟・研修室



2～3 時間



20 人



小学生～



通年



交流の家職員による事前説明のみ

準備するもの

- ・軍手 (1 人 1 双)
※事務室で購入可能 (1 双 80 円)
- ・かざり
- ・ごみ袋
(工作で出たごみの持ち帰りにご協力ください。)

貸出できるもの ※貸出無料です。

- ・カセットボンベ
- ・ガストーチ
- ・焼き台
- ・真鍮ブラシ
- ・布切れ
- ・キリ
- ・はさみ
- ・ボスカ
- ・焚き火シート
- ・新聞紙
- ・ぞうきん

購入できるもの

- ・焼き板セット 500 円
(杉板、ヒートン、麻ひも)





活動プログラム一覧

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るので、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)

打合せ形態の記号について ㊟ 入所後の当日打合せ 有 ☎ 研修指導員との事前電話連絡(※研修指導員を依頼する場合)
※ 実施予定のすべての活動プログラムには、「プログラム確認表」が必要です。入所日の前日までに提出をお願いします。

自然体験活動

※すべて消費税込み ※料金は令和7年4月のものです。今後変更になることがあります。

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	打合せ	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	◎ △		・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)	
02	オリエンテーリング	2～3 時間	400 人	小学生 ～		周辺		●		地図を使って森の中にあるポストを時間内にいくつ見つけられ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					●		地図を手がかりにして、森の中に隠れている「さんべの生きもの」を、制限時間内にいくつ見つけられ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					◎ ●		自然観察を希望するときは、 <u>研修指導員に指導を依頼することができます。</u>
05	ナイトハイキング	30分 ～ 2時間	制限 なし					●		夜の森を歩き、屋間には感じなかった地面の柔らかさや動物の気配を感じ取ることができます。雪が積もっている時期は、スノーシューやかんじきを履いて楽しむことができます。
06	天体観察	1～3 時間	制限 なし	幼児～	通年	つどの広場 三瓶自然館	◎ ●	 	<u>研修指導員に指導を依頼することができます。</u> 島根県立三瓶自然館(サヒメル)で天体観察会ができます (有料・要予約)。	
07	歩くスキー (クロスカンリースキー)	3～6 時間	200 人		積雪期 (1月～3月中旬)	つどの広場 常設コース	◎ △		歩くスキー用具の貸出は、1日あたり1人500円 必要です。※スキーウェアの貸出はありません <u>研修指導員に指導を依頼することができます。</u>	
08	スノーシュー かんじきハイキング	3～6 時間	100 人			周辺	◎ △		スノーシューとかんじきの貸出は無料です。 自然観察を希望するときは、 <u>研修指導員に指導を依頼することができます。</u>	
09	そりあそび 雪あそび	1～3 時間	40人			コース 周辺	△ ●		そり、スコップなどの貸出は無料です。	
10	雪灯ろうづくり	1～2 時間	50人			周辺	●		バケツを使って雪灯ろうを作ります。 ※ろうそく1組10本100円	
11	イグルー (バケツかまくら)	2～3 時間	50人			周辺	△ ●		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。	

人間関係づくりプログラム

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	打合せ	活動内容
12	SAP Sanbe Adventure Program	2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	○		交流の家の職員がファシリテーター(活動支援者)として活動し、アクティビティを通じて仲間と共に楽しく学びながら、グループのあり方について考察していきます。 ※指導時間は、午前10:00~12:00と、午後13:30~15:30です。 ※雨天時の代替プログラムや、日帰り利用はできません。

スポーツ・レクリエーション

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	貸出種	活動内容
13	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。 研修指導員に指導依頼も可能です。
14	キャンプファイヤー	1～2時間	400人		(4月～11月) 無雪期	営火場 第2営火場 グラウンド	◎ △	☎	火を囲みゲームや歌など、仲間との交流・交歓を深めます。 研修指導員に指導依頼も可能です。
15	KAPLA（カプラ）	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。
16	サイクリング	3～6時間	50人 (大人) 20人 (子供)	小学校 3年生～	無雪期 (4月～11月)	周辺 コース	△	☎	自転車で三瓶の自然の中を走ります。 自転車の貸出は、1日あたり1人500円が必要です。 ※両足が地面に着かないときは貸出できません。
17	グラウンドゴルフ	2～3時間	50人	小学生～		周辺 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。
18	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ことができる生涯スポーツです。
19	キンボール	1～2時間	36人	小学校 中学年～	通年	講堂 体育館 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。
20	スポーツ雪合戦	2～3時間	30人	小学生～		講堂 体育館 柔道場 営火場※	△ ●		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。 ※雪がある場合は、営火場での実施も可能。
21	ドッチビー	2～3時間	100人	幼児～		講堂 体育館 剣道場 柔道場 つどいの広場	●		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。
22	カローリング	2～3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。
23	室内 オリエンテーリング	1時間～	100人	幼児～		施設内	●		施設内でできるオリエンテーリングです。
24	ボルダリング	1時間～	20人	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 ※体験料 1人／回500円が必要です。
25	チャレンジ・ ウォールキッズ	1時間～	10人	幼児～		キッズ ルーム	●		子供用のボルダリングです。 ※引率者の安全管理を必須とします。
26	チャレンジ・ザ・ ゲーム	2～3時間	50人	小学生～		講堂 体育館	△ ●		仲間づくりを意識したいいくつかのゲームができます。
27	森のわんぱく広場	1時間～	20人	幼児～	(4月～11月) 無雪期		●		つどいの広場横にあるミニアスレチック広場です。



キンボール



森のわんぱく広場



スポーツ雪合戦

地域連携プログラム

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	参加形態	活動内容
28	牧場見学 (乳牛)	約 2 時間 移動時間 徒歩約 10 分	30 人	幼児～	無雪期 (4 月～11 月)	福岡牧場 (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
29	神話めぐり	約 1～2 時間 移動時間 車で約 40 分	25 人	小学校 高学年～	通年	大田市五十猛町	●		・ガイドの方の説明を聞きながら、雑沓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・日曜日のみ実施可能。
30	森林教室	約 2～3 時間	30 人	小学校 高学年～		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。
31	石見銀山学習	約 6～7 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》 ・熊谷家住宅でのむかしくらし体験。 ・石見銀山町並み見学。 ※学校団体のみ石見銀山基金申請可 (詳細は交流の家にお問い合わせください)
32	博物館学習	1～2 時間 (天体観察 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
33	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(波 根) (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。
34	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
35	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
36	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
37	日本遺産学習 (石見神楽)	約 1 時間	15 ～ 200 人	幼児～		講堂	●		・三瓶青少年交流の家講堂での神楽上演。 ・大田市観光協会に申請が必要。 (詳細は交流の家に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

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	打合せ形態	必要経費
38	チキンカレー	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	△	☎	食材費（1 人あたり） 720 円 教材費（1 班あたり） 薪 400 円
	鶏肉すき焼き風煮								食材費（1 人あたり） 820 円 教材費（1 班あたり） 薪 400 円
	炊飯バーベキュー								食材費（1 人あたり） 1,100 円 教材費（1 班あたり） 薪 400 円、炭 950 円、着火剤 300 円
	おにぎりバーベキュー								食材費（1 人あたり） 1,150 円 教材費（1 班あたり） 炭 950 円、着火剤 300 円
	パウムクーヘン								食材費（1 セットあたり） 1,500 円 教材費（1 班あたり） 炭 950 円、着火剤 300 円、竹 200 円
	アップルパイ								食材費（1 セットあたり） 1,800 円 教材費（1 班あたり） 炭 950 円、着火剤 300 円、カセットボンベ 100 円

※1 班（グループ）4～10 名程度 ※最大 10 名×25 班 ※3 月・11 月は昼食のみの実施です。



創作・文化活動

	活動プログラム名	時間	人数	対象	時期	場所	指導形態	打合せ形態	活動内容
39	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。 • 教材費 350 円（1 セット）
40	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。 • 教材費 500 円（1 セット）
41	まが玉づくり	2 時間	70 人	小学生～		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。 • 教材費 350 円（1 セット）
42	茶道	2～3 時間	20 人	小学生～		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。

施設使用料金

※日帰り利用団体のみ

令和 7 年度から日帰り施設使用料金を徴収します。料金表は以下の表をご参照ください。

例) 体育館を利用する場合 ①午前又は午後のみ利用する。 600 円

②午前に入所し、午後をまたいで利用する。 午前と午後の利用料金の合計額 1200 円。

※すべて消費税込み ※料金は令和 7 年 4 月のものです。今後変更になることがあります。

利用場所	利用料金(円)	
	① 半日 (午前又は午後)	② 1 日
体育館	3,600	7,200
卓球場	600	1,200
柔道場	1,800	3,600
剣道場	1,800	3,600
茶室	500	1,000
伝承館学習室	500	1,000
弓道場	1,400	2,800
テニスコート(1 面)	800	1,600
第 1 研修室	500	1,000
第 2 研修室	500	1,000
第 3 研修室	500	1,000
第 5 研修室	1,400	2,800
第 6 研修室	1,200	2,400
第 7 研修室	1,000	2,000
第 8 研修室	500	1,000
第 9 研修室	500	1,000
第 10 研修室	500	1,000
第 11 研修室	1,000	2,000

利用場所	利用料金(円)	
	① 半日 (午前又は午後)	② 1 日
音楽室	1,000	2,000
グラウンド	1,700	3,400
講堂	3,200	6,400
第 1 営火場	1,000	2,000
第 2 営火場	800	1,600
森の家	700	1,400
クラフト棟(右)	500	1,000
クラフト棟(左)	500	1,000
野外炊飯場(1 棟あたり)	700	1,400

※ 半日料金は、9:00~12:00 と 13:00~16:00 の時間帯です。

※ 宿泊利用団体からは徴収しません。



三瓶青少年交流の家で楽しく素敵な体験を！



施設案内マップ



利用申込み（活動プログラム）に関するお問い合わせ〈受付時間 9:30～17:00〉

国立三瓶青少年交流の家
事業推進係

TEL : 0854-86-0319
FAX : 0854-86-0458

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

食事（弁当）に関するお問い合わせ〈受付時間 9:00～17:00〉

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 : 0854-86-0083

E-Mail : 35505@compass-jpn.com



交流の家ホームページ



YouTube 交流の家チャンネル



交流の家 Facebook



交流の家 Instagram

※料金は令和7年4月のものです。今後変更になることがあります。

〔2025年版〕