

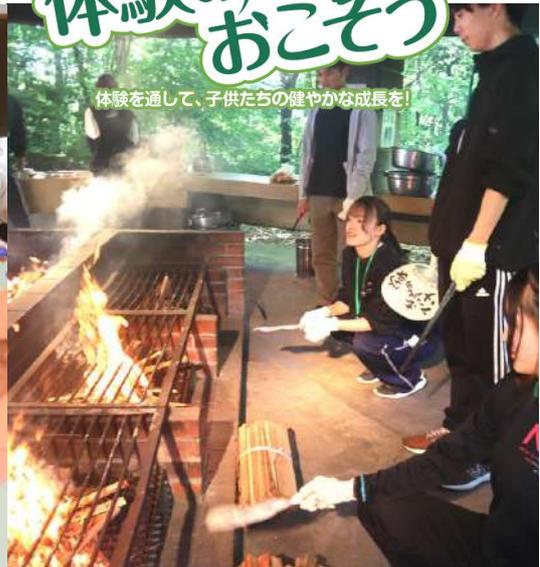
独立行政法人国立青少年教育振興機構

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 2025
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、このような利用者のみ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 | 宿泊棟・研修施設の清掃、ゴミの処理 12 |
| 9 | 生活にかかる料金について 13 |
| 10 | 利用料金のお支払方法について 16 |
| 11 | 活動プログラムの紹介 17 |
| 12 | 設備の案内 21 |
| 13 | 施設案内図 24 |
| 14 | 宿泊棟・研修棟案内図 25 |
| 15 | 医療体制について 27 |
| 16 | 利用に関して準備するもの 28 |
| 17 | よくある質問 29 |



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（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、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対応願います。
- (7) 持参した物品や活動中に持たされたゴミは、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2週間前まで受付ができます。

予 約

- ◇ 利用予定日の空き状況については、電話でご確認ください。
※受入れ状況を確認した後、利用可能かどうかをお知らせいたします。
※仮予約は受け付けておりません。
- ◇ 電話で受付後、3日以内にホームページの「Web 申込み」からお申込みください。
※申込みフォーム入力後、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、利用申込書類の提出に関するご案内のメールをお送りします。

- ◇ 書類は提出締切日（利用日の約2か月前）までに提出ください。
提出いただいた書類をもとに、研修内容や活動場所、宿泊室など担当職員が調整します。
利用人数や活動内容に変更があるときは、早めに連絡ください。

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 ※2か月前までに提出。
- 食物アレルギー連絡票(食物アレルギーの方がいる場合) ※2週間前までに提出。

上記申込書は、ホームページの「様式ダウンロード」からダウンロードをお願いします。
必要事項をご記入の上、メール、FAXや郵送で提出ください。

事前打合せ

- ◇ 初めてご利用の団体は、事前打合せをおすすめします。※事前打合せは予約が必要です。
<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

団体担当者に、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お知らせいたします。

※調整結果は、利用日の約1か月前にホームページで掲載します。(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、浴室の割振り、つどいの係、清掃の担当場所を示した一覧表
- 宿泊室割当表

「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、宿泊室割当表の内容を事前に確認ください。
閲覧の際はパスワードが必要です。

事前にご提出いただくもの

- 活動プログラム確認表 ※活動プログラムを計画した団体のみ提出。



入 所

- ◇ 入所の手続きを行います。

持参いただくもの

- 利用団体票
- 利用者一覧表(利用者名簿)
- 入所時健康調査票

入所手続きの際に必要です。
事前に準備の上、持参ください。



2 か月前までにご提出いただくもの

利用申込書



プログラム教材・指導員申込書



食事申込書



バス利用申込書



活動日程表



2 週間前までにご提出いただくもの

食物アレルギー連絡票



前日までにご提出いただくもの

活動プログラム確認表

KAPLA(カプラ)確認表 (入所時検査を 済)



活動内観紹介



当日 入所手続きの際にご提出いただくもの

利用団体票



利用者一覧表



入所時健康調査票



※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。
※希望利用日、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

- 日帰り利用申込書
- 食事申込書 ※食堂の利用、野外炊飯を計画した団体のみ提出。
- 食物アレルギー連絡票(食物アレルギーの方がいるとき)
- ◇ 「様式ダウンロード」から申込書をダウンロードください。
必要事項を記入の上、メール、FAXや郵送で提出ください。



入 所

- ◇ 入所の手続きを行います。

日帰り利用申込書

※令和7年4月1日から、日帰り利用についても施設利用料が必要です。
施設使用料金はP15を参照ください。

宿泊および日帰り利用の申込みに関して注意すべき事項

- ※ 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日締切り）を行い、6月末までに日程を調整します。
- ※ 事前打合せを行うことを推奨しますので、利用申込み書類を提出いただく前に検討ください。
- ※ ウェブからの申し込みやダウンロードができないときは、利用申込み書類一式を郵送するので連絡ください。
- ※ 予約の内容に関して、代表者や担当者、人数などの変更があるときは連絡ください。
- ※ 期限内に利用申込み書類が提出されないときは、研修内容や活動場所についてご希望に沿えないことがあります。
- ※ 活動内容や活動場所について、他の団体と重複しないようにするため、必要に応じて調整を行うことがあります。
- ※ 食物アレルギーがある方は、「食物アレルギー連絡票」を食堂に提出ください。
- ※ 野外活動は天候の影響を受けるため、雨天や荒天時の代替プログラムも計画してください。
- ※ 活動内容、時間、場所に誤りがないこと、宿泊部屋数が不足していないことなどについて、「調整プログラム」や「宿泊室割当表」の内容を必ず事前に確認ください。
- ※ 交流の家の送迎バスを希望する団体は、事前に電話で連絡を行い、申込み手続きを進めてください。

申込書の提出先・変更等の連絡について

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

【緊急時・夜間専用】

TEL : 0854-86-0310

※夜間は警備員の対応になります。

E-Mail : sambe-suishin@niye.go.jp

HP : <https://sambe.niye.go.jp/>

食事に関するお問合せ・書類提出先

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

〈受付時間 8:30~17:00〉

FAX : 0854-86-0183

E-Mail : 35505@compass-jpn.com

※電話が通じないときは、メールでご連絡ください。

3 生活について

標準生活時間

標準生活時間とは、利用する団体同士がお互いに気持ちよく共同生活や活動ができるように交流の家が設定した生活時間のことです。この時間帯を基にして活動計画を作成ください。

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|------------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--|
| 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 <small>※令和7年度は休止</small> | クリーンアップタイム | 朝食 | | 研修活動 | 昼食 | | 夕飯のつどい | 夕食 | 入浴 | 就寝準備 | |
| | | | 退所点検 | | | | | | 研修活動 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

- 入退所の時間は、原則として9:00~16:00の間をお願いします。
- 物品の貸出・返却、活動内容や場所の確認は、事務室まで8:40~16:30の間をお願いします。
- 起床時間は6:30、就寝時間は22:30です。22:30以降は照明を消すので、お部屋で静かにお過ごしください。
- 館内は、22:00から翌朝6:30までの間、防犯上のために施錠します。この時間帯は、無断での出入りを禁止しています。
- 研修を実施するにあたり、やむを得ない事情があると当施設が認めた場合に限り、他の団体に影響を与えない範囲で研修活動時間外の活動など、特別な対応を行います。朝食、昼食、夕食の利用時間帯を変更することは、原則としてできません。
- 食事や入浴については、研修人数や活動時間を考慮し、混雑を避けるために入室時間を調整します。
- 浴室には、大浴室と中浴室が設けられています。女性と男性の利用については、ホームページに掲載している「調整プログラム」を確認ください。なお、利用者が少ないときは、大浴室と中浴室は男女入れ替え制となります。

つどいについて

| 朝のつどい (7:00~) ※令和7年度は休止します。 | 夕飯のつどい (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職員スピーチやレクリエーション |

- つどいは規則正しい生活の基準となります。宿泊利用者は全員が参加ください。※体調不良者や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
 - ・ 司会進行: 1人。
 - ・ 旗係: 1~4人(国旗・所旗) ※担当団体は、事前にお知らせします。(「調整プログラム」参照)
 - ・ 団体紹介スピーチ: 1人以上。団体が人数や内容を決めてください。 ※1団体あたりスピーチの時間は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。

夜間から翌朝までの対応について

- 職員は、夜間から翌朝まで(17:45~翌8:30)常駐しておりません。警備員が1人常駐していますが、施設内を巡回する際に事務室を離れることがあります。
- 事務室は22:00で施錠します。夜間緊急のときは警備員室(内線233)に連絡ください。
- 夜間に病気、けが、事故などの緊急事態が発生したときは、団体の代表者が医療機関に連絡したり、直接「119番」に通報して救急車を要請したりしてください。その後、速やかに警備員に連絡ください。
- 災害時の避難誘導については、地震や火災などの事態に備え、あらかじめ避難経路や避難方法を確認し、団体の代表者が適切に対応するようお願いします。

4 入所日・退所日の手順

入所日手順

入退所の時間は、原則として **9:00~16:00** の間をお願いします。

利用者到着

- ◇ 車やバスなどの乗り降りは、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協力ください。

入所手続

- ◇ 団体の代表者や担当者は、事務室で入所手続を行ってください。(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人数の確認(変更の有無)
- 料金の支払方法と手続について説明
- 宿泊室の確認と鍵の貸出し
- 利用期間中の日程等を確認
- 施設利用時の注意事項や緊急時の対応について説明



駐車場
(駐車台数: 大型バス3台・普通車 85 台)



玄関(車寄せ屋根の高さ=3.9m)

食堂打合せ

- ◇ 事務室で受付後、速やかに食堂の事務所で打合せを行ってください。
食事や食材、食物アレルギーの有無、食事代の支払方法等について確認します。
※食数変更には、期限があるのでご注意ください。(P13・14 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、施設の利用方法、規則、注意点などについて映像を視聴します。
利用者(引率の教員や大人、バスの運転手などを含む宿泊する全ての方)は、オリエンテーションに参加ください。(約 15 分間)
※入所式において職員の挨拶を希望するときは、お知らせください。

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階の階段横にあるシーツ受渡場所から受け取り、
宿泊室へお進みください。
※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

- ◇ 当日や翌日に実施する研修や活動の担当者は、事務室で打合せを行ってください。
(ホームページから「活動プログラム確認表」をダウンロードし、必要事項を記入の上、事前に提出
ください。)
- ◇ 翌日に実施する研修や活動に関する打合せは、**16:30 まで**に事務室にお越しください。
- ◇ 夜間は警備員1人のみの体制となるので、夜間の活動に必要な物品の貸出は、
16:30 までをお願いします。

夕べのつどい 17:10~

- ◇ 宿泊する方は、全員「つどい」に参加ください。※体調不良者や野外活動中の団体を除く。
- ◇ 毎回の「つどい」では、各団体(ファミリー等も含む)から1人の方に団体の紹介スピーチ
をお願いします。
- ◇ 司会進行(1人)と旗係(2人)の担当団体は、「調整プログラム」を確認ください。
※「夕べのつどい」の司会進行と旗係は、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過ごしてください。
施設内は 22:00 から警備員が巡回や施錠を行います。
※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 起床になります。

朝のつどい 7:00~

- ◇ 宿泊する方は、全員「つどい」に参加ください。 ※令和7年度は、「朝のつどい」を休止します。
- ◇ 毎回の「つどい」では、各団体（ファミリー等も含む。）から1人ずつ団体の紹介スピーチをお願いします。
- ◇ 司会進行（1人）、旗係（2人）、ラジオ体操係（1人）の担当団体は、「調整プログラム」を確認ください。
- ※「朝のつどい」の司会進行と旗係は、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

- ◇ 各団体が利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サイズに折りたたみ、研修棟1階の階段横にあるシーツ返納場所にお返しください。
※寝具が汚れたときは、事務室にお越しください。
- ◇ 荷物は、事前にお知らせした荷物置き場（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

- ◇ 当施設の職員が8:40から順次、宿泊室や掃除用具の点検を行うので、各部屋には1人以上（班長など）が残り、点検に立ち会ってください。また、学校や子ども会など複数のブロックに宿泊している団体については、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。
- ※退所点検後は、宿泊室に入室できません。

退所手続き

- ◇ 退所点検後（8:40以降）、速やかに宿泊室の鍵をすべて集めて事務室に返却ください。
※宿泊室は、施錠は行わず、ドアは開けておいてください。
- ◇ 団体の代表者や担当者は、退所手続（請求書の受取）を事務室で行ってください。

【請求書を発行の際に確認する内容】

- 宿泊・日帰りの人数（施設使用料）
- 使用したシーツの組数
- 研修指導員料 ※利用団体のみ。
- プログラム教材費 ※利用団体のみ。
- 講師室使用料 ※利用団体のみ。



食堂事務室（食堂出口）

- ◇ 現金でお支払するときは、食堂の事務所で行ってください。
※後日支払の方法は、コンビニエンスストアでの支払・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）
※ 請求書の発行には時間を要するので、余裕をもってお越しください。
- ◇ 食費や野外炊飯食材費は、食堂の事務所で支払手続を行ってください。（P16 参照）

退所式 利用者退所

- ◇ 研修室の鍵や貸出物品などは、事務所に返却ください。
- ◇ 受付時にお渡しした資料を返却し、アンケートを提出ください。
※退所式において職員の挨拶を希望するときは、お知らせください。
- ◇ 車やバスなどの乗り降りは、駐車場を利用ください。
（荒天時のみ玄関横付け可）

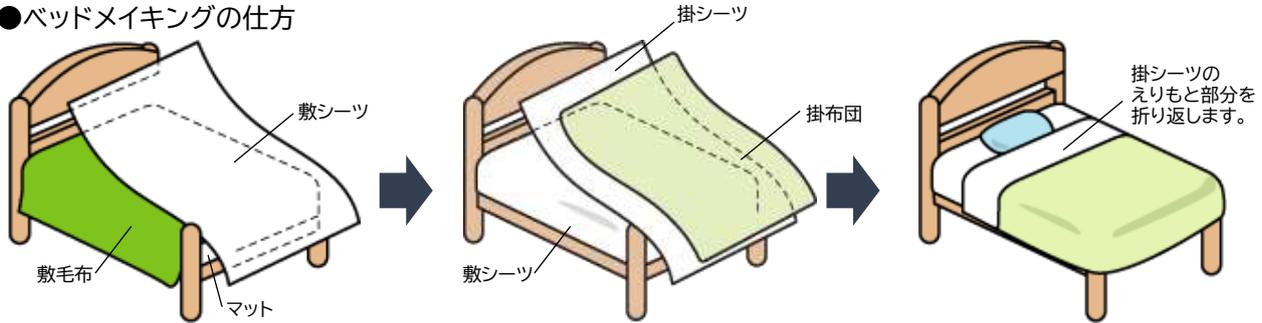
アイドリングストップに協力ください。

5 寝具の取扱いと部屋の管理

寝具の取扱い

◇ 初日（入所日）のベッドメイキングの方法と、最終日（退所日）の布団のたたみ方や整頓の手順は、以下のとおりです。

●ベッドメイキングの仕方

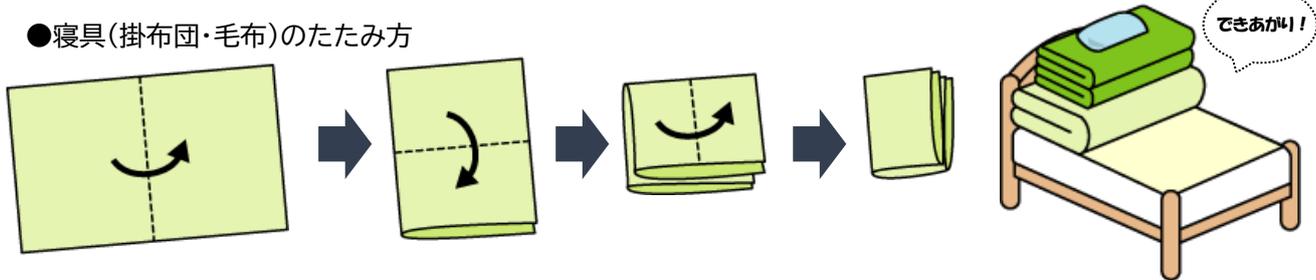


① 敷毛布を敷いて、敷毛布の上にシートを敷きます。（毛布がある季節のとき）

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。寒いときは、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

- ◇ 宿泊室内での飲食はご遠慮ください。
- ◇ 荷物はきれいに整頓しましょう。
- ◇ 退出時は、照明とエアコンの電源の消し忘れにご注意ください。

| エアコンについて | |
|--|-----------------|
| 夏季（6月15日～9月30日） | 冬季（11月1日～4月15日） |
| 設定温度：冷房 26℃ | 設定温度：暖房 22℃ |
| 自動停止時間 6：00、9：00、12：00、17：00、22：00 ※消し忘れ防止のために自動で電源が切れます。 | |

【退所日チェック項目】

- 部屋全体の清掃をしている。
- ベッドの下には忘れ物やゴミ、ほこりがない。
- 荷物置き棚を片付け、折りたたんでいる。
- 寝具の数を確認し、右図のように整頓している。
- ベッドパッドがずれていない。（しわをのばしている。）
- 窓を閉め、カーテンは開けてベルトで束ねている。
- ハンガーの数（ベッド数×2本）がそろっている。
- 照明とエアコンの電源を切っている。

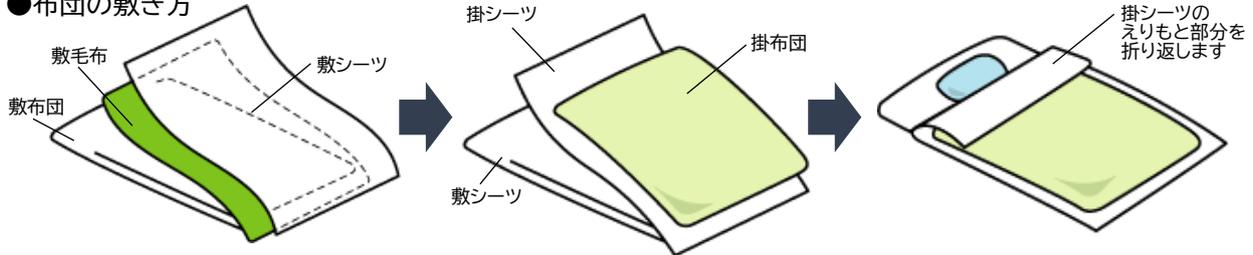
寝具の整頓例（毛布があるとき）



寝具の取扱い

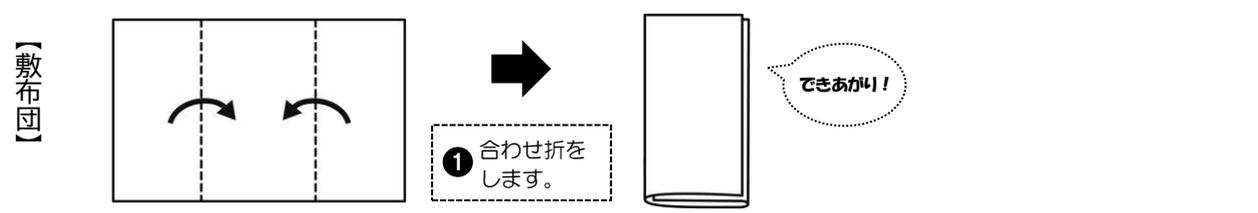
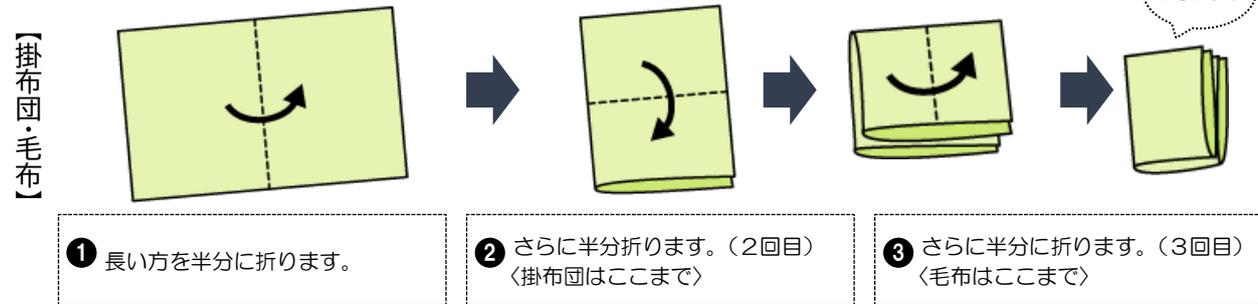
◇ 初日（入所日）の布団の敷き方と、最終日（退所日）の布団のたたみ方や収納の手順は、以下のとおりです。

● 布団の敷き方



- ① 敷毛布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。（毛布がある季節のとき）
- 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。寒いときは、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



部屋の管理

来た時よりも美しく

- ◇ 宿泊室内での飲食はご遠慮ください。
- ◇ 荷物はきれいに整頓しましょう。
- ◇ 退出時は、照明とエアコンの電源の消し忘れにご注意ください。

| エアコンについて | |
|--|-----------------|
| 夏季（6月15日～9月30日） | 冬季（11月1日～4月15日） |
| 設定温度：冷房 26℃ | 設定温度：暖房 22℃ |
| 自動停止時間 6：00、9：00、12：00、17：00、22：00 ※消し忘れ防止のために自動で電源が切れます。 | |

【退所日チェック項目】

- 部屋全体の清掃をしている。
- 部屋の隅や出入口の近く、靴箱にはゴミ、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いる。
- 窓を閉め、カーテンは開けてベルトで束ねている。
- ハンガーの数（布団組数×2本）がそろっている。
- 照明とエアコンの電源を切っている。

寝具の収納例（毛布があるとき）



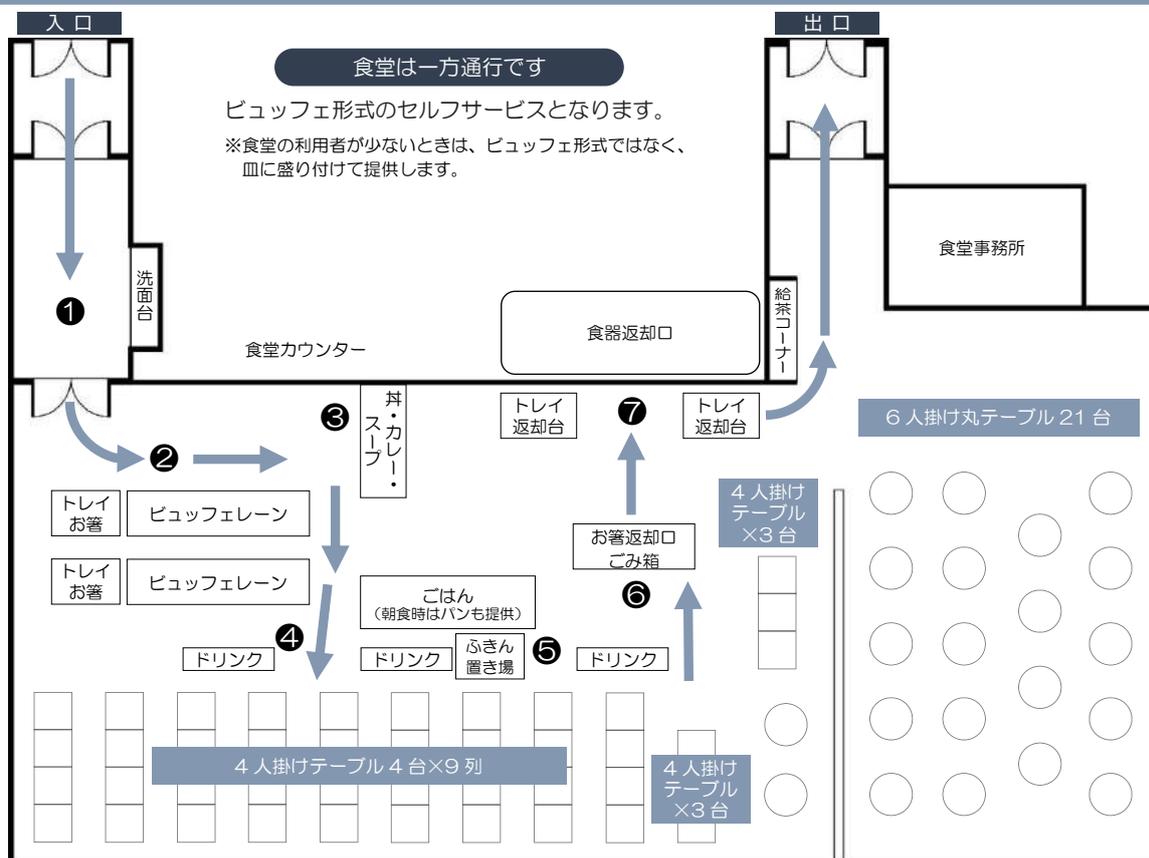
6 食堂の利用方法

交流の家の食堂では、地域の特産物を活用した料理を提供しています。栄養のバランスが取れた健康的で美味しい、独自の特色をもつ料理をお楽しみいただけるよう、宿泊中のお食事に適したメニューを取りそろえております。

【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

※食堂への入室時間は、混雑を避けるため、各団体ごとに異なります。事前にお知らせした時間帯に利用ください。

食堂の使い方



- 1 食堂に入る前に、洗面台で手をきれいに洗いましょう。
- 2 トレイにお箸とお皿を用意し、ビュッフェレーンの料理を順番に取ってください。
食べ残しがでないように、自分に適した量を取りましょう。
- 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 食事が終わりましたら、テーブルをふきんで拭いてください。※使用済みのふきんは、ふきん置き場に置いてください。
- 6 お箸やゴミなどは、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。

食物アレルギーへの対応

- ※ 食物アレルギーがある方は、ホームページで公開しているビュッフェメニュー表や食事成分表を確認ください。
また、「**食物アレルギー連絡票**」を利用日の**2週間前までに必ず提出ください**。
- ※ 当日は、食事の前にアレルギー対応について確認を行うため、本人や代表者が食堂にお越しください。

利用上の注意点

- ※ 営業時間以外に、食事や休憩を取ることはできません。
- ※ 混雑しているときは、席を譲っていただくようお願いいたします。食べ終わりましたら、速やかに退席してください。
- ※ ビュッフェで提供される品物は、食堂から持ち出すことができません（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。
- ※ ホームページでビュッフェメニューをご覧ください。
- ※ 水筒の補充用お茶を希望するときは、事前に「食事申込書」に記入ください（令和7年度から有料です）。
当日は、食堂の出口近くにある給茶コーナーで補充してください。給茶が可能な時間帯は、食堂の営業時間に準じます。



7 浴室の利用方法

大浴室・中浴室・シャワー室等の使い方

- ◇ 浴槽を清潔に保つため、入浴前に体を洗うこと、タオルをお湯に浸さないことなどの基本的な入浴マナーを守るようにお願いします。
- ◇ 浴室の床は滑りやすくなっていますので、十分にご注意ください。
- ◇ **せっけん、シャンプー、タオルは各自で用意ください。**
- ◇ 脱衣場には、ドライヤーを設置していません。ドライヤーを持参されたときは、宿泊棟の洗面所で使用いただけますが、電気の容量が限られているため、同時に使用できる台数は2台までです。
- ◇ 当日の利用状況に応じて、男性用と女性用の浴室を変更することがあります。浴室の入口にある男女別の表示や、「調整プログラム」を確認ください。また、宿泊者数によっては、1つの浴室での対応（男女入れ替え制）となることがあります。
- ◇ 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。
- ◇ 特別な配慮が必要な事情により、他の方と一緒に入浴できないときは、ケアルームの浴室や体育館シャワー室を利用いただけます。利用を希望するときは、事前に相談ください。
- ◇ 小学校1年生から、男子は男湯、女子は女湯を利用ください。利用が難しいときは、ケアルームの浴室や体育館シャワー室を案内しますので、事前に相談ください。



大浴室



脱衣場



身体障害者用の浴室（ケアルーム）

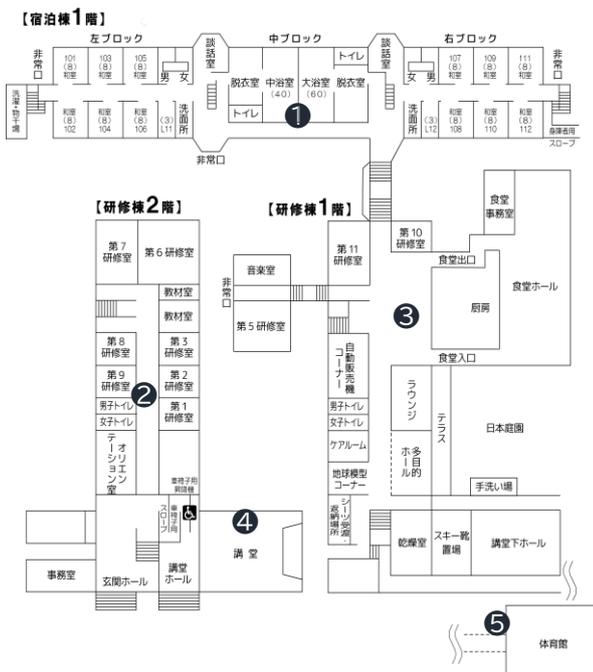
| | 入浴時間 | 人数 | シャワー数 |
|-------------|--|-------|--------|
| 大浴室 | 17:30~22:00 ※入浴時間を事前に調整します。 | 60人 | 25台 |
| 中浴室 | | | |
| セミナーハウス | 標準生活時間内 (6:30~22:00) ※深夜の利用はご遠慮ください。 | 男女各8人 | 中浴室: 2 |
| 体育館 シャワー室 | | | 小浴室: 1 |
| 文武伝承館 シャワー室 | | | 男女各8台 |
| | | | 男女各3人 |

※ 大浴室と中浴室は、22:00から業者が浴室と脱衣場の点検と清掃を行います。作業員が作業のために入室するので、あらかじめご了承ください。
※ 浴室は安全上のため、夜間は施錠します。終了時刻までに退室してください。

8 宿泊棟・研修施設の清掃、ゴミの処理

- ◇ 研修室の使用後は、移動した机や椅子を元の位置に戻し、清掃を行ってください。
- ◇ 持参した物品や活動中に持ったゴミはお持ち帰りください。持ち帰ることが困難なときは、食堂の売店で指定のゴミ袋を購入してください。
- ◇ 食堂で購入したもの（野外炊飯の食材、弁当、補助食）から持ったゴミは、食堂が用意したゴミ袋に入れ、食堂にお返しください。

クリーンアップタイム(清掃)分担について



- ◇ 各団体が使用した宿泊棟（廊下・階段・トイレを含む）の清掃を行ってください。
- ◇ 共有場所の清掃担当の割り当てについては、「調整プログラム」を確認ください。

| 共有場所の清掃担当の割り当て ※「調整プログラム」参照 | |
|-----------------------------|--|
| ① 宿泊棟1階 中ブロック | 大浴室、中浴室、 宿泊棟地下通路・スロープ、物干場 |
| ② 研修棟2階 | 研修棟2階廊下、トイレ（男・女）、 玄関ホール、玄関外階段、 オリエンテーション室 |
| ③ 研修棟1階 | 研修棟2階廊下、トイレ（男・女）、 食堂前ホール、自動販売機コーナー、 地形模型コーナー、ラウンジ、 多目的ホール |
| ④ 講堂 | 講堂、講堂ホール |
| ⑤ 体育館 | 体育館玄関ホール、体育館地下通路 |



9 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7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 | |

※ 要保護及び準要保護世帯や特別な配慮が必要な子供向けの活動を行う団体に関しては、一部の免除が適用されることがあります。詳細については、お問い合わせください。

| 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 |

※ グループやサークル、官公庁、企業、家族などが利用する際には、団体の利用目的や活動内容、利用者の年齢構成に基づいて「青少年団体」と「一般団体」の区分を判断をします。詳細については、お問い合わせください。

※ 講師室の利用は、外部の講師や団体の代表者に限定します。基本的に、1団体につき1部屋(ツイン)を提供します。

食 費 ※食事は予約制です。 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

※ 3歳未満の幼児は、食堂ビュッフェでのお食事のときのみ無料です。保護者の食事を取り分けてください。
※ 当日に急な体調不良や、やむを得ない事情が生じたときは、事前に食堂に相談ください。

| | 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 |
|------|--------|--------|----------|----------|-------------------|---------------------------|
| 朝 食 | 660円 | 540円 | 400円 | 無料 ※ | 2日前までの 17:00まで | 利用初日の 1週間前の 17:00まで |
| 昼 食 | 860円 | 740円 | 520円 | | | |
| 夕 食 | 940円 | 800円 | 620円 | | | |
| 3食合計 | 2,460円 | 2,080円 | 1,540円 | | | |

弁当

| メニュー | 料 金 | 数量変更 | キャンセル |
|------------------|------|------|-----------------------|
| おにぎり弁当(2個入)《昼食用》 | 650円 | | 利用初日の 1週間前の17:00まで |
| 幕の内弁当 | 800円 | | |

特別食・オードブル

※ 特別食・オードブルは、6人前以上からの注文をお願いします。
※ 予約は2週間前まで受付しています。季節によって内容が変わることがあります。

| メニュー | 料 金 | 数量変更 | キャンセル |
|-----------------|----------------------------|------|-----------------------|
| 特別食 | 3,000円コース/1人 ※料金に応じて対応します。 | | 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) | 1,500円と2,500円コース/1皿 | | |

飲み物・軽食

※ 予約販売のみの対応になります。

| 品 名 | 料 金 | 品 名 | 料 金 | 品 名 | 料 金 |
|--------------------------|------|--------------------------|------|-----------------|------|
| 水筒の補充用お茶 1ポット(約9L) 常温 | 500円 | いろはす(500ml) | 150円 | 氷ロック(1kg) | 310円 |
| 水筒の補充用お茶 1ポット(約9L) 冷たいお茶 | 800円 | バックジュース《オレンジ・リンゴ》(200ml) | 120円 | ゼリー飲料 | 200円 |
| 水筒の補充用お茶 1パック(約500ml) | 30円 | 缶ビール(350ml) | 330円 | 魚肉ソーセージ(4本入り) | 350円 |
| アクエリアス氷結ハンディパック(300ml) | 160円 | 缶ビール(500ml) | 440円 | 総菜パン(ソーセージ・カレー) | 200円 |
| アクエリアス(500ml) | 160円 | 缶酎ハイ(350ml) | 250円 | 菓子パン(クリーム・ジャム) | 160円 |
| 爽健美茶(600ml) | 160円 | ノンアルコールビール(350ml) | 250円 | おにぎり(梅・昆布・鮭) | 160円 |

野外活動食材費

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)

- ※ チキンカレー・鶏すき焼き風煮・バーベキューは、4人前以上からの注文をお願いします。
- ※ オプションのみ(肉・野菜セット)の注文はできません。
- ※ 小学生以上の団体は、1人あたり1人分以上の注文をお願いします。

□ 野外炊飯・バーベキュー

| メニュー | 内容 | 数量 | 料金 | 数量変更 | キャンセル |
|--|---|----------------|--------|---------------------------|-------|
| チキンカレー | 米 100g (約0.6合)、カレールー、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、油、デザート | 1人分 | 720円 | 利用初日の 1週間前の 17:00まで | |
| 鶏すき焼き風煮 | 米 100g (約0.6合)、鶏肉、玉ねぎ、白菜、しらたき、えのき、油、調味料、デザート | | 820円 | | |
| 炊飯バーベキュー | 米 100g (約0.6合)、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 | | 1,100円 | | |
| 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 | | 1,150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 | 1,500円 | | |
| アップルパイ | 砂糖、りんご2個、パイ生地、クッキングシート ※1グループ4~5人程度 | 1セット ※4~5人分 | 1,800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 (約0.6合) ……100円 ● おにぎり 1個 ……160円 ● 肉のみ 100g ……350円</p> <p>● 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</p> | | | | | |

- 利用日の1週間前の17:00以降にキャンセルしたときは、予約した食事料金に対して30%のキャンセル料が発生します。また、当日にキャンセルをしたときは、食事料金全額のキャンセル料が発生します。
- 利用日2日前の17:00以降にピュウフェの食数を変更するとき、利用日の1週間前の17:00以降に弁当、特別食・オードブル、野外炊飯・バーベキューの数量を変更するときは、減数した食事料金に対して30%のキャンセル料が発生します。
- キャンセル期日が休館日と重なるときがあるので、早めに連絡ください。休館日については、ホームページで確認ください。
- 当日に急な体調不良が発生したときは、事前に食堂に連絡ください。

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 | ※未使用は返却。使用分のみ支払。 | 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回分使用料。 | 1回 | 950円 |
| キャンプファイヤー | キャンプファイヤーセット | 薪束(10束) + 灯油(2ℓ) | 1セット | 5,500円 |
| | トーチ | トーチ1本 ※着火剤付き | 1本 | 60円 |
| 牧場見学 | ブーツカバー | | 1組 | 180円 |
| チキンカレー | 野外炊飯用 薪 | 薪束(1班1束) | 1束 | 400円 |
| 鶏すき焼き風煮 | 野外炊飯用 薪 | 薪束(1班1束) | 1束 | 400円 |
| 炊飯バーベキュー | 野外炊飯用 薪 | 薪束(1班1束) | 1束 | 400円 |
| | バーベキュー 炭 | 木炭 3kg (1班分) | 1班 | 950円 |
| おにぎりバーベキュー | バーベキュー 炭 | 木炭 3kg (1班分) | 1班 | 950円 |
| パウムクーヘン | パウムクーヘン用 竹 | 竹 ※1回分使用料 | 1本 | 200円 |
| | バーベキューコンロ用 炭 | 木炭 3kg (1セット分) | 1セット | 950円 |
| アップルパイ | カセットコンロ | ボンベ付 ※貸出 | 1セット | 100円 |
| | ダッチオープン用 炭 | 木炭 3kg (1セット分) | 1セット | 950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 |

【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 ● 炭用着火剤 1個…300円 ● 軍手 1双…80円

体験料

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 | 料金 |
|----------|--|------|
| 歩くスキー | レンタルセット付(スキー板、ストック、スキー靴、スパッツ) ※1人1日あたり | 500円 |
| サイクリング | レンタルセット付(自転車、ヘルメット、ひじパット、ひざパット) ※1人1日あたり | 500円 |
| ボルダリング | ボルダリングシューズレンタル付 ※1人1日あたり | 500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 | | |
| キャンプファイヤー | 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 | | |

※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、相談ください。

※歩くスキー(クロスカントリースキー)を午前と午後行うときは、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 | ぼうの木輪切り1個、ひも1本(こげ茶40cm)、木のパーツ数個、動眼8mm | 1セット | 350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 | 500円 |
| まが玉づくり | 滑石、紙やすり、ひも | 1セット | 350円 |

その他

お問合せ:TEL(0854)-86-0319(交流の家事務室)

| | 内容 | 料金 | | 内容 | 料金 |
|----|--------------------------|------|-----|-----------------------------------|------|
| 灯油 | 4分の1缶 (冬季限定ジェットボイラー用) | 560円 | ゴミ袋 | 可燃・不燃ゴミ袋(処分費用込み) ※食堂で購入してください。 | 200円 |

研修施設使用料 ※日帰り利用団体のみ

お問合せ:TEL(0854)-86-0319(交流の家事務室)

| 利用場所 | 料金(半日) | 料金(1日) | 利用場所 | 料金(半日) | 料金(1日) |
|------------|--------|--------|------------------|---------|---------|
| 体育館 | 3,600円 | 7,200円 | 第1・2・3・8・9・10研修室 | 各500円 | 各1,000円 |
| 卓球場 | 600円 | 1,200円 | 第5研修室 | 1,400円 | 2,800円 |
| 柔道場 | 1,800円 | 3,600円 | 第6研修室 | 1,200円 | 2,400円 |
| 剣道場 | 1,800円 | 3,600円 | 第7・11研修室 | 各1,000円 | 各2,000円 |
| 茶室 | 500円 | 1,000円 | 音楽室 | 1,000円 | 2,000円 |
| 伝承館学習室 | 500円 | 1,000円 | 講堂 | 3,200円 | 6,400円 |
| 弓道場 | 1,400円 | 2,800円 | 第1 営火場 | 1,000円 | 2,000円 |
| テニスコート(1面) | 800円 | 1,600円 | 第2 営火場 | 800円 | 1,600円 |
| グラウンド | 1,700円 | 3,400円 | 野外炊飯場(1棟) | 700円 | 1,400円 |
| 森の家 | 700円 | 1,400円 | クラフト棟(右・左) | 各500円 | 各1,000円 |

※ 半日料金は、9:00~12:00と13:00~16:00の時間帯です。

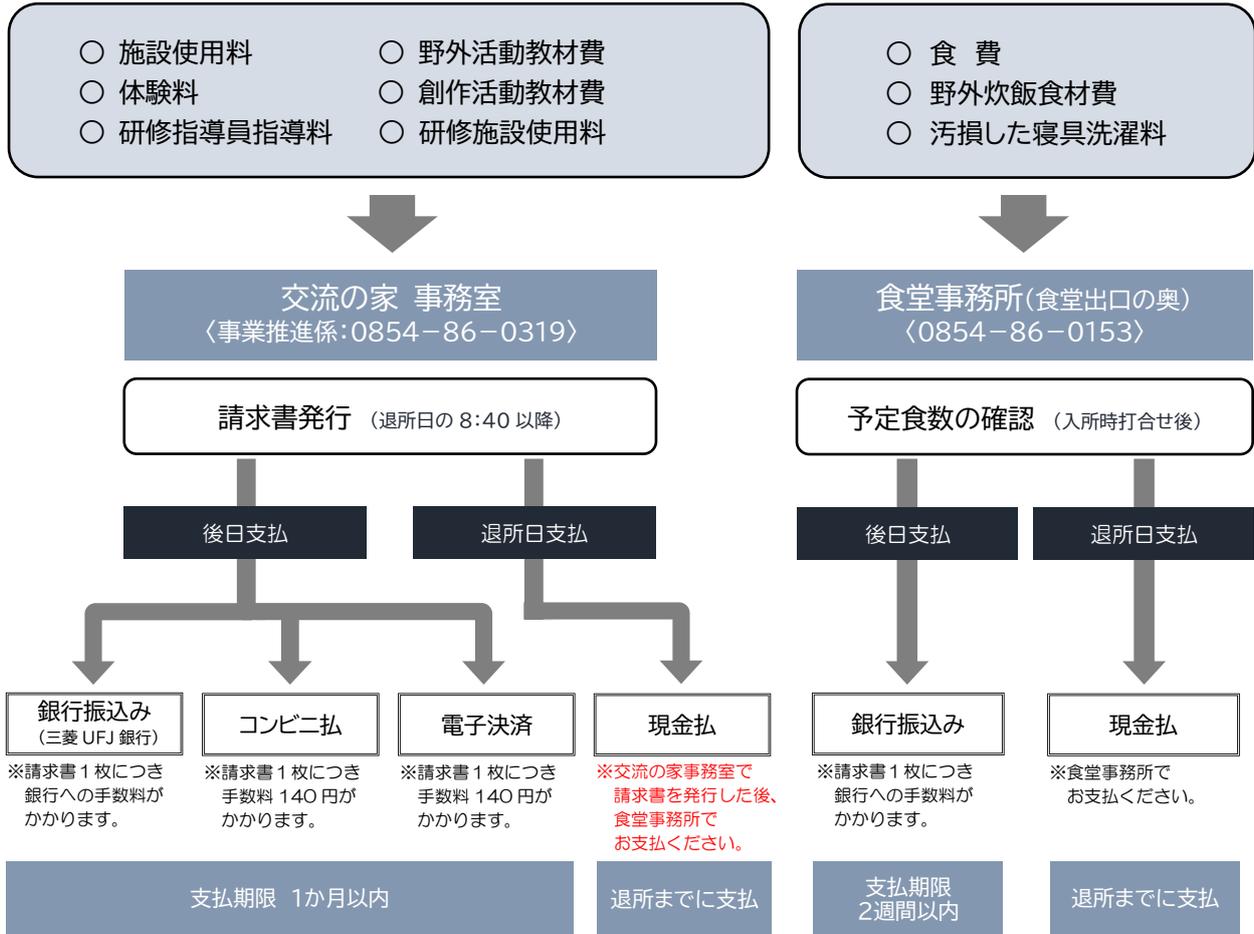
※ 宿泊利用団体からは徴収しません。

| 寝具名 | 料金 | 寝具名 | 料金 | 寝具名 | 料金 |
|------------|---------|------------|---------|-------------|---------|
| 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 |
| ベットパット | 930 円 | 毛 布 | 710 円 | 枕 (カバー付) | 各 250 円 |

※ 寝具を汚したときは、クリーニング代が発生します。

10 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。



- 電子決済サービスは、LINE Pay (2025年4月30日サービス終了)、RayB、PayPay、auPAY、FamiPay、楽天銀行コンビニ支払サービスが利用いただけます。
- 請求書は、「児童生徒用」、「引率者用」、「カメラマン用」などに分けて発行することが可能です。
- 請求書の発行には、支払内容確認に時間がかかることがあるため、余裕を持って事務室にお越しください。
- 銀行振込みや電子決済のときは、領収書を発行しません。金融機関等の振込明細書は、領収書の発行に代わるものとしてご理解ください。
- 利用日によっては、現金払いができない日があります。その際は、銀行振込み、コンビニ払、電子決済サービスの後日支払となり、所定の手数料がかかりますのでご了承ください。



11 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。活動計画を立てる際に活用ください。
また、より効果的に活動プログラムを取り入れるため、当施設のホームページにプログラムの詳細を掲載しています。
プログラムの作成や指導に関してご不明な点があるときは、お気軽に相談ください。

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とき）

※ 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」の提出が必要です。入所日の前日までに提出ください。

自然体験活動の紹介

※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 | | | | | | | ◎ ● |
| 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。(P15参考)</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 (クロスカントリースキー) | 3~6時間 | 200人 | 幼児~ | 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。(P15参考)</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。(P15参考)</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。 | | |



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 | 貸出形態 | 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し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、日帰りの利用はできません。 |

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 | 貸出形態 | 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。 研修指導員に指導を依頼することができます。(P15 参考)。 |
| 14 | キャンプファイヤー | 1～2 時間 | 400 人 | | 無雪期 (4月～11月) | 営火場 グラウンド | ◎ △ | ☎ ☎ | 仲間との交流や親睦を深めるため、火を囲みゲームや歌を楽しみます。 研修指導員に指導を依頼することができます。(P15 参考)。 |
| 15 | KAPLA (カブラ) | 1～3 時間 | 150 人 | 通年 | 講堂 体育館 剣道場 | ● | △ | 1 種類の板を用いて、イメージしたものを自由に何でも作れる「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 (子ども) | 小学校 3年生～ | 無雪期 (4月～11月) | 周辺 コース | △ | ☎ | 自転車に乗って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ち、ホールに入れるスポーツです。 |
| 18 | スナッグゴルフ | 2～3 時間 | 50 人 | | 周辺 グラウンド | ● | ● | 誰もが楽しむことができる生涯スポーツであり、子供やゴルフ初心者も楽しめます。 | |
| 19 | キンボール | 1～2 時間 | 36 人 | 小学生 中学年～ | 通年 | 講堂 体育館 柔道場 | △ ● | ● | チームが協力して、アドバルーンのようなボールを床に落とさないようにする競技です。 |
| 20 | スポーツ雪合戦 | 2～3 時間 | 30 人 | 小学生 ～ | | 講堂 体育館 剣道場 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。 ※雪があるときは、営火場での実施も可能。 |
| 21 | ドッチビー | 2～3 時間 | 100 人 | 幼児～ | 通年 | 講堂 体育館 剣道場 柔道場 つどいの広場 | ● | ● | ソフトディスクを用いた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。 |
| 23 | 室内オリエンテーリング | 1 時間 ～ | 100 人 | 幼児～ | 通年 | 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 人で使用できません。 ※貸靴有 ※体験料は、1 回あたり 1 人 500 円必要です。 |
| 25 | チャレンジ・ウォールキッズ | 1 時間 ～ | 20 人 | 幼児～ | 通年 | キッズ ルーム | ● | ● | 子供用のボルダリングです。 ※引率者は、必ず安全管理を確保ください。 |
| 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～ | 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

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 | 予約形態 | 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 (3月～11月) | 福間牧場 (大田市山口町) | ○ | ☑ | 近隣の牧場に見学に行き、牧場の方のお話を聞くことができます。 ※ブーツカバー 1 組 180 円が必要です。 |
| 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、神話にまつわる場所をめぐります。 ※ガイド料 1,000 円、資料代 100 円必要です。26 人以上の場合は要相談。 ※火・木・土・日のみ実施可能です。 |
| 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を行います。 森林についてのお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》 熊谷家住宅での田舎暮らし体験や、石見銀山町並み見学ができます。 ※学校団体のみ石見銀山基金・補助金申請可（詳細は交流の家にお問い合わせください。） |
| 32 | 博物館学習 | 約 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) | ● | | 自然学習、環境学習を特徴とする自然系博物館。自然観察や天体観察を行うことができ、学芸員による解説も受けられます。(要予約) ※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 (大田市波根町) | ● | | 出雲村田製作所イワミ工場が製造している電子部品を用い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) | ● | | キーホルダーや写真立てなど、オリジナルの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) | ● | | 三瓶火山の活動によって地中に埋もれた縄文時代の森を保存した博物館。スタッフによる解説が受けられます(要予約)。 ※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) | ● | | 「砂」「時」「環境」をテーマとした砂博物館。ガラス工芸の体験ができます。 ※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で石見神楽を上演します。大田市観光協会に申込みが必要です。 (詳細は交流の家にお問い合わせください。) |



牧場見学（福間牧場）



歴史・環境学習（さんべ縄文の森ミュージアム）



博物館学習（島根県立三瓶自然館サヒメル）



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）



木工体験（三瓶こもれびの広場 木工館）

野外炊飯の紹介

野外炊飯用の器具や食器類を貸し出しております。

- 【団体が用意するもの】・スポンジ（各班 2～3 個） ・食器用洗剤 ・ふきん（各班 2～3 枚）
 ・点火用マッチ（ライター） ・炭用着火剤 ・新聞紙（焚き付け用） ・うちわ ・軍手
 ※ 購入できるもの スポンジ、ふきん、炭用着火剤、軍手、カセットボンベ（貸出）（P14 参照）

| | 活動プログラム名 | 時間 | 人数 | 対象 | 時期 | 場所 | 指導形態 | 貸出機 | 活動内容 |
|----|----------------|--------|-------|------|------------|-----------------------|------|-----|---|
| 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 |
| 39 | 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 |
| 40 | 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 |
| 41 | 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 |
| 42 | 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 |
| 43 | 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 |

※ 11 月と 3 月の野外炊飯は、屋食のみ行います。 ※1 班（グループ）4～10 人程度 最大 10 人×25 班



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 | 貸出機 | 活動内容 |
|----|----------|--------|------|------|----|---------------------|------|-----|---|
| 44 | 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。 ※自然観察やハイキングのプログラムと併せて、木の実や枝を拾い、それらを飾り付けることもできます。 ・教材費 350 円（1 セット） |
| 45 | 焼き板 | 2～3 時間 | 20 人 | 小学生～ | | クラフト棟 研修室 | △ | | 杉板に好きな絵や文字を描き、オリジナルプレートを作ります。 ※自然観察やハイキングのプログラムと併せて、木の実や枝を拾い、それらを飾り付けることもできます。 ・教材費 500 円（1 セット） |
| 46 | まが玉づくり | 2 時間 | 70 人 | | | 研修室 | ● | | とても軟らかい滑石（かっせき）という天然石をやすりで削って作ります。 ・教材費 350 円（1 セット） |
| 47 | 茶道 | 2～3 時間 | 20 人 | | | 伝統文化 稽古室 （茶室） | ◎ | | ● |



木工キーホルダー



焼き板



まが玉



12 設備の案内

当施設は、以下の研修室や設備、用具を整備しています。皆さまの研修目的に応じて活動計画を作成ください。利用を希望する施設や設備、用具については、事前にお申し込みください。研修施設利用後は、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



音楽室



講堂



クラフト棟

食 飲食可能

| 施設 | 定員 | 椅子 | 机 | モニター | スクリーン | 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 | × | × | | 和室 畳21畳 食 |
| 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 |

- 机や椅子を移動したときは、元の位置に戻してください。
- 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おりません。
- コピーやFAXは、食堂事務室で利用できます。(有料)

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室(ミーティング室) | 6 | 24人 | 6畳4人用 |
| 宿泊棟談話室 | 6 | | 12畳カーベット敷 |
| ラウンジ | 1 | 30~40人 | テレビ |
| 食堂 | 1 | 300人 | ピュッフェ形式 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

〔野外施設〕



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人 最大31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、エアコン付
- ラウンジ 定員30~40人 テレビ、展示物、「えほんのもり」
- ケアルーム(旧 引率者控室) 和室10畳、身障者用浴槽

- 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(コインバック式)
- 三瓶周辺地形模型
- 自動販売機コーナー

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

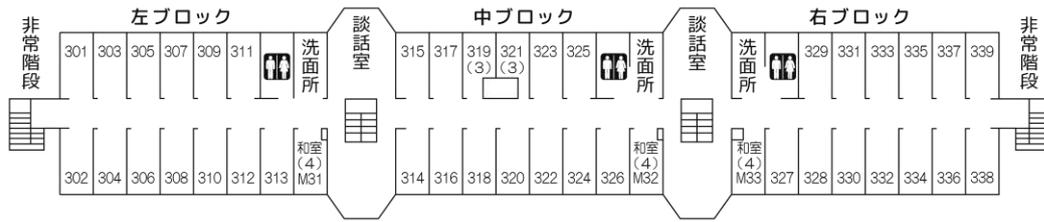
| 施設 | 定員 | 椅子 | 机 | モーター | スプリン | マイク | 備考 |
|--------------|------|-----|-----|------|------|-------------------|----------------------------------|
| 体育館 | 400人 | 17脚 | 9台 | × | ○ | 2本 事務室貸出 | 広さ: 37.3×25.7m 放送設備 土足禁止 |
| 卓球場 (ボルダリング) | | | | × | × | ワイヤレスアンプ 事務室貸出 | 広さ: 13×10m 130㎡ 卓球台 (4台常設) |
| 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 |

13 施設案内図

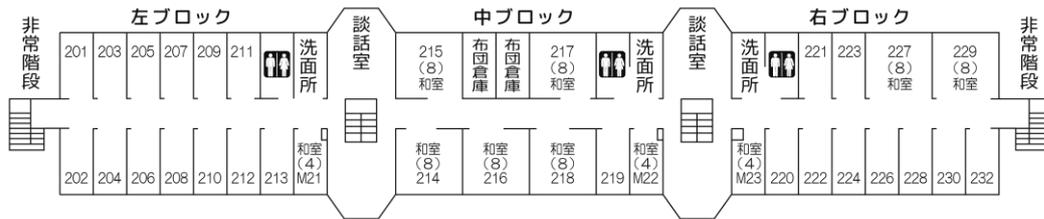


14 宿泊棟・研修棟 案内図

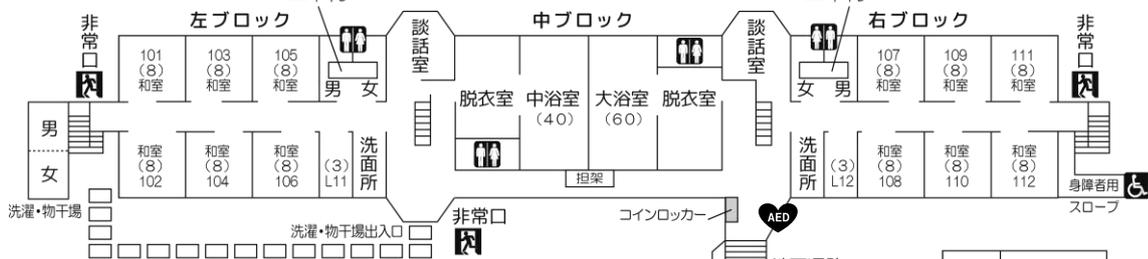
【宿泊棟3階】



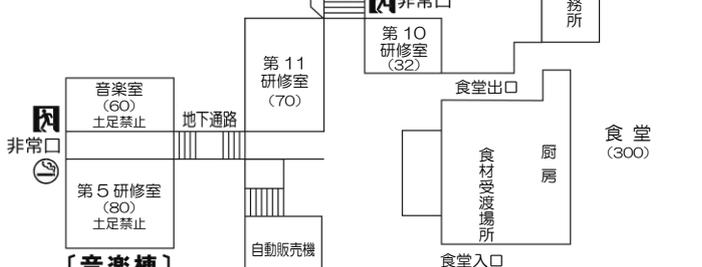
【宿泊棟2階】



【宿泊棟1階】



【研修棟1階】



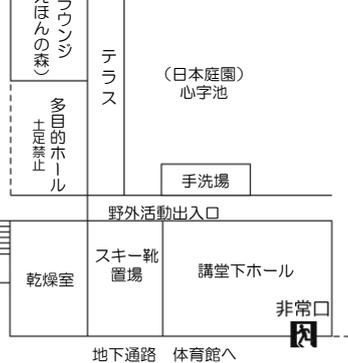
【研修棟2階】



【音楽棟】



【食堂棟】



【体育館】



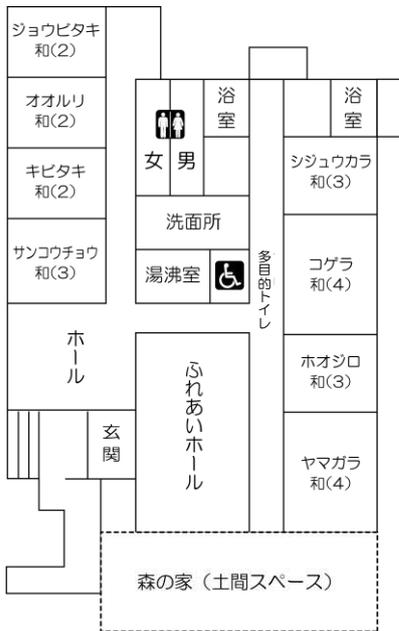
【講堂棟】



- 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)

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）

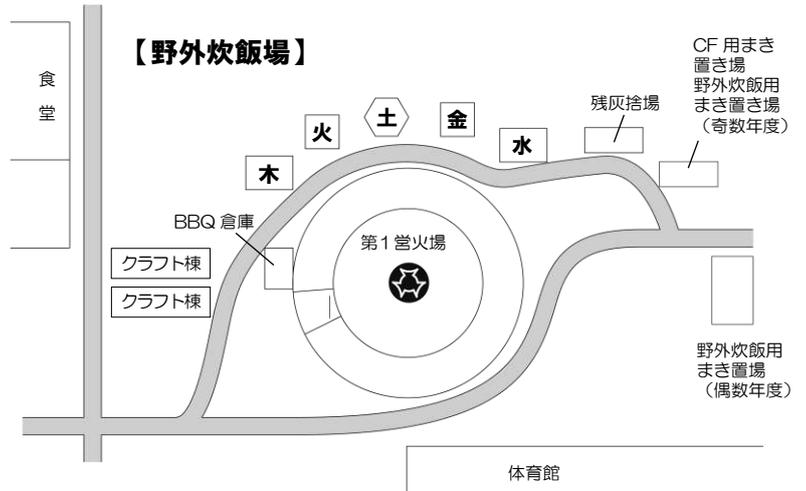
和室……………8部屋（ ）内は定員数

ふれあいホール……………1室（板間、囲炉裏付）

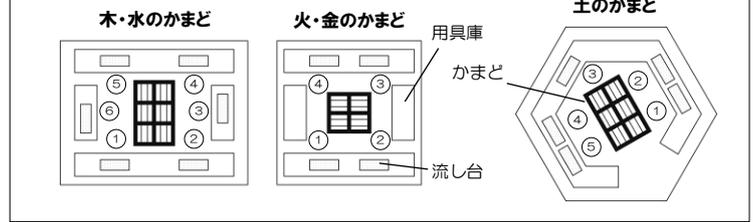
浴室……………2室

湯沸室、トイレ、洗面所を完備

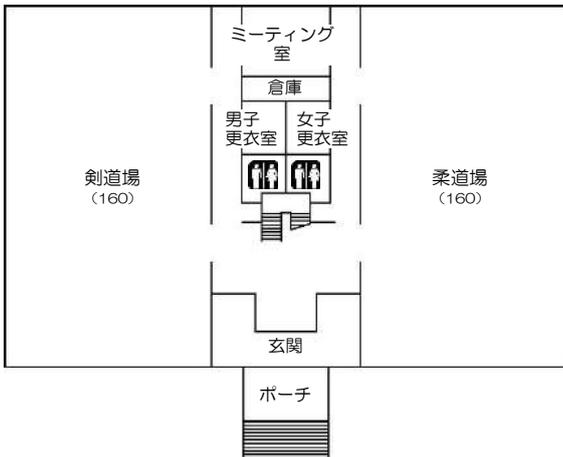
【野外炊飯場】



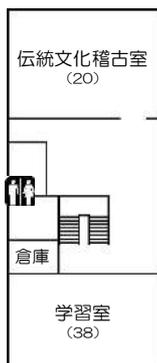
【かまど配置図】



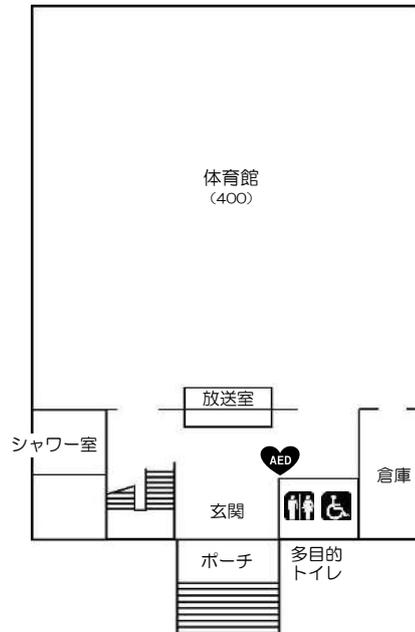
【文武伝承館 1F】



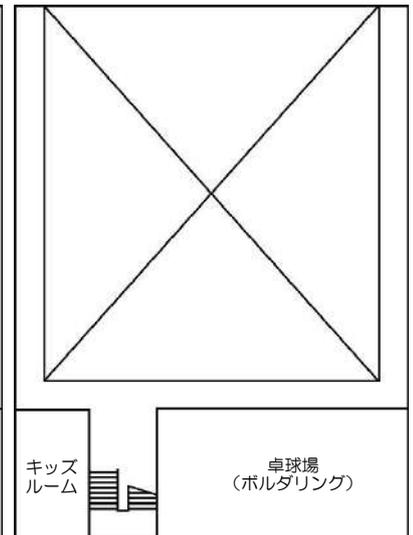
【文武伝承館 2F】



【体育館 1F】



【体育館 2F】



15 医療体制について

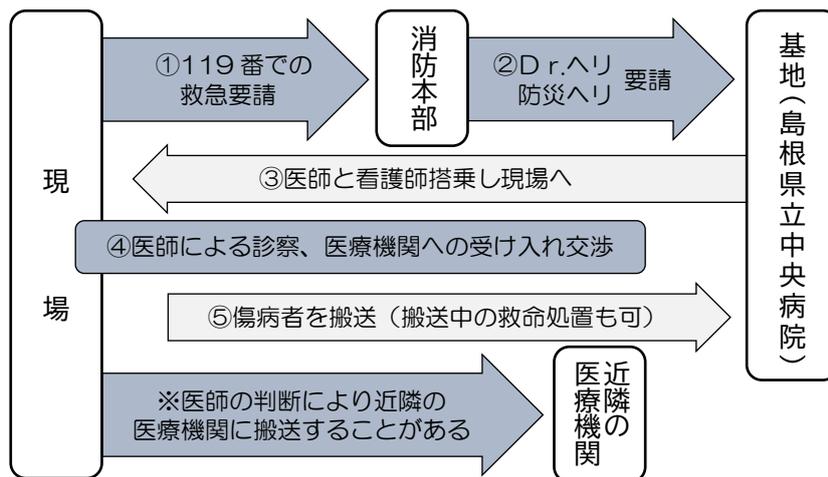
※ 病気、けが、事故などの理由で医療機関を受診する必要があるときは、団体の代表者が医療機関に連絡してください。医療機関を受診したときは、事務室に連絡ください。また、受診後は所定の用紙（傷病記録票）を提出ください。

- 医療機関への搬送と付き添いは、団体が行ってください。
- 健康保険証を用意ください。

※ 救急車の要請について

病気、けが、事故などの緊急事態が発生したときは、団体の代表者が直接「119番」に通報して救急車を要請してください。その後、速やかに事務室に連絡ください。

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

| 医療機関 | 車 | TEL | 備考 |
|---------------------|--------------|--------------------|---------|
| 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 | ※救急指定病院 |
| ●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 | |
| ●しみず眼科 | 車で約30分(21km) | TEL (0854) 86-8830 | |
| ●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 | 出雲市(空港) | TEL (0853) 72-7500 |

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 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、マダニの吸血、けが、やけどを防ぐため、薄手の長袖シャツ、長ズボン、長めの靴下を着用することを勧めしています。
- 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)
- 着替え
- 雨 具
- 水 筒
- 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
※持参した物品や活動中に出たゴミはお持ち帰りください。持ち帰ることが困難なときは、食堂の売店で指定のゴミ袋を購入してください。
- 健康保険証
- 救急セット
- 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やシャンプーがありません。
- ※ 貸出用のドライヤーは5台あります。
- ※ 内服薬は常備していないので、各団体が用意ください。
- ※ 飲料水の保冷、熱中症予防、身体のアイシングやケアに使用する氷は、食堂で事前に注文いただくか、持参ください。
- ※ 館内は土足です。浴室に移動するときは、スリッパを持参し、利用することをお勧めしています。
- ※ 清掃を行う場合において、大人数の団体のときは、清掃用具が不足することがあるため、雑巾を持参して使用いただくようお願いします。
- ※ 貴重品は、各自が管理するようお願いいたします。大浴室前と玄関ホールにはコインロッカー（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、寒暖差が激しい地域です。適切な服装を準備ください。

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) 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 (含: 靴下)、タオル、ゴーグル・サングラス等、水筒 (保温用)、リュックサック |
| 野外炊飯 | 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)、食器用洗剤、点火用マッチ (多目的ライター)、炭用着火剤、焚きつけ用新聞紙、うちわ、軍手 ※滑り止めがないもの。 カセットボンベ ※アップルパイづくりのみ必要です。 ※購入できる物品は、P14 を参照ください。 |
| 焼き板 | 軍手 ※購入することができます (P15 参照)。 |

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

17 よくある質問

食事について

| | |
|--|--|
| <p>「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？」</p> | <p>食品衛生の観点から、食品や食材の持ち込みと持ち出しはご遠慮願います。 食品や食材は、食堂（コンパスグループジャパン三瓶店）で注文ください。 また、施設内の自動販売機が利用できます。 ※水分補給用の飲料水を持参することができます。</p> |
| <p>「水筒用のお茶を用意してもらえますか？」</p> | <p>水筒の補充用お茶を希望するときは、事前に「食事申込書」に記入ください。 （令和7年度から有料です。）給茶が可能な時間帯は、食堂の営業時間に準じます。 食堂の出口近くにある給茶コーナーで補充してください。 ※水筒の補充は各自が行ってください。</p> |
| <p>「食物アレルギーの対応はできますか？」</p> | <p>ホームページで公開しているピュッフェメニュー表や食事成分表を事前に確認の上、 食堂（コンパスグループジャパン三瓶店）にお問い合わせください。 また、「食物アレルギー連絡票」については、利用日の2週間前までに提出ください。</p> |
| <p>「宿泊者以外でも食堂を利用できますか？」</p> | <p>日帰り利用の申込みを行っている団体に限り、利用いただけます（事前に予約が必要です）。 食事のみの利用はできません。</p> |
| <p>「お酒を飲むことはできますか？」</p> | <p>指定した場所や時間において飲酒が可能です（事前の申し込みが必要です）。 ただし、持ち込みはできません。 酒類やおつまみなどは、事前に食堂（コンパスグループジャパン三瓶店）で注文ください。</p> |

料金について

| | |
|---|--|
| <p>「クレジットカードは利用ができますか？」</p> | <p>利用いただけません。電子決済は利用できます。 ※支払方法については、P16を参照ください。</p> |
| <p>「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？」</p> | <p>食事や野外活動食材費などについては、キャンセル料が発生することがあります。 詳細は、P13の「生活にかかる料金について」を参照ください。</p> |
| <p>「物を壊したり、寝具を汚してしまったら？」</p> | <p>設備や用具を紛失したり破損したりしたときは、原則として弁償を求めます。 また、寝具に汚れが生じたときは、クリーニング費用を請求するので、必ず事務室に連絡ください。</p> |

予約について

| | |
|--|--|
| <p>「利用申込書類は、 いつまでに提出すればいいですか？」</p> | <p>担当者宛てに提出期限に関する案内のメールをお送りします。（約3か月前）。 2か月前までに、郵送、FAXやメール添付で提出ください。 提出期限を過ぎると、活動場所のご希望にお応えできないときがあるのでご注意ください。</p> |
| <p>「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？」</p> | <p>人数の変更については、速やかに連絡ください。大幅な人数減少があるときは、 できる限り早めに連絡ください。人数が増加する場合には、宿泊室の確保が難しいときが あるので、あらかじめご了承ください。 また、食事の数に関する変更は、直接食堂まで連絡ください。食事のキャンセル料が発生す る時期やその金額については、P13・14を参照ください。</p> |
| <p>「事前に打合せや、施設見学ができますか？」</p> | <p>できます。 休館日や職員の出勤状況によっては、受付できないときがあるので、あらかじめ ご了承ください。また、当日の利用団体の活動により見学ができないときがあるので、 事前にご連絡ください。</p> |
| <p>「予約は必要ですか？ 予約をしたいのですが、どのように予約を すればいいですか？」</p> | <p>事前に予約が必要です。 宿泊の予約申込みは、利用日の前年の7月1日から2週間前まで受け付けております。 基本的には先着順であり、予約申込みが遅れるとご希望にお応えできないときがあります。 ただし、学校団体などについては、先行受付を行い（4月30日締切り）、6月末までに 日程を調整します。予約後は、web申込みと申込書類の提出をお願いしております。 日帰り利用も受け付けておりますが、原則として宿泊利用団体の活動が優先されます。 そのため、日帰り利用の予約は、1か月前からの受付となります。</p> |

プログラムについて

| | |
|---|---|
| <p>「野外炊飯は、最大何人まで活動できますか？」</p> | <p>コンテナには、1班あたり10人分の食器を収納しており、25班(250人)分を用意することができます。活動は、3月中旬から11月までできますが、気温の影響により3月と11月は昼食のみの実施となります。</p> |
| <p>「夜の活動は何時まで可能ですか？」</p> | <p>夜の活動は、22:00までできます。 22:00から就寝準備を始め、就寝時刻は22:30です。 起床時刻の6:30まで、大きな物音を立てないようご協力をお願いします。 また、22:00から6:00までの間は正面玄関や野外炊飯入口などを施錠します。 やむを得ず夜間や早朝に外出するときは、事前に事務室まで連絡ください。</p> |
| <p>「研修室で楽器の練習はできますか？ また、宿泊室で練習をしてもいいですか？」</p> | <p>音楽室は、防音設備が整っています。 吹奏楽部のパート練習は、研修室で行うことができます。 宿泊室で楽器練習することはご遠慮ください。</p> |
| <p>「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？」</p> | <p>「プログラム教材・指導員申込書」を提出ください。 講師の手配は当施設が行います。指導には料金が発生するので、P15の「研修指導員による指導料」を確認ください。なお、研修指導員の依頼人数に応じて指導料が変わります。</p> |
| <p>「プロジェクターを研修で使いたいです。 借りることはできますか？」</p> | <p>活動に必要な物品を貸出することができます。数に限りがあるので、事前に相談ください。 (例：プロジェクター、スクリーン、ワイヤレスアンプ、CDデッキ、ホワイトボード、各種スポーツ用具など)</p> |

その他

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>「つどいには必ず参加しないとダメですか？」</p> | <p>利用団体が一堂に会することにより、各団体の紹介や活動内容の発表を通じて相互の交流を促進し、理解を深めることを目的としています。そのため、全ての団体において全員の参加を原則としています。ファミリーで利用するときも、参加をお願いしています。ただし、令和7年度の朝のつどいは休止します。</p> |
| <p>「近隣におすすめの施設はありますか？」</p> | <p>最新のプラネタリウムを備えた「島根県立三瓶自然館（サヒメル）」や、糸のこを使用した木工体験が楽しめる「三瓶こもれびの広場木工館」がおすすめです。 また、3,500年前の埋没樹（スギやケヤキなど）が展示されている「さんべ縄文の森ミュージアム」もおすすめです。 ホームページでご紹介しています。(https://sanbe.niye.go.jp/link/)</p> |
| <p>「冬季に雪は降りますか？ 路面は凍結しますか？」</p> | <p>国立三瓶青少年交流の家は、標高600mの地点に位置しています。 11月下旬から4月上旬までにかけては、積雪することがあるので、自家用車でお越しのときは、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行ってください。</p> |
| <p>「三瓶青少年交流の家行きの 路線バスはありますか？」</p> | <p>最寄りのJR大田市駅から国立三瓶青少年交流の家までは、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便の運行があります。運行時間は、冬期や土曜・日曜・祝日によって異なるので、利用の際は事前に確認ください。</p> |
| <p>「研修室や宿泊室でインターネットは 使えますか？」</p> | <p>研修室と講師室は、Wi-Fiの利用が可能です。 入所手続きの際、団体の代表者や担当者にWi-Fi接続に必要なパスワードをお渡しするので、利用を希望するときは団体の代表者に確認ください。 また、パソコンの貸出は行っていません。</p> |



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
大田朝山ICから約25分(県道286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50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。

施設周辺案内



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。



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