

# 令和6年度 小川原湖青年の家 要覧

学び、遊び、そして喜び



## はじめに

公立小川原湖青年の家は、上北地方市町村によって構成される「上北地方教育・福祉事務組合」の社会教育施設です。

青少年に対し、共同生活の機会と場を提供することによって、心身ともに健やかな青少年の育成を目的とする広域宿泊施設です。

豊かな緑に囲まれた小高い丘に建つこの場所は、西に雄大な八甲田連峰を、東に母なる湖の小川原湖を眼下にした恵まれた自然環境にあります。



## ロゴマークの由来

先端を発展的に表現した小川原湖。

そのそばに青年の家の『青』を配し、友情の和を意味した円で囲んだ。

自然環境に恵まれた青年の家らしい緑色を全体に用いた。

## もくじ

### 【公立小川原湖青年の家】

1	運営方針と教育目標	1
2	利用案内	2
3	宿泊室の利用	7
4	食堂の利用	9
5	浴室の利用	9
6	館内の清掃	10
7	施設・設備の概要	11
8	活動プログラム	12
9	出前講座の利用	15
10	キャンプでの利用	16
11	安全管理について	17

### 【公立上北視聴覚ライブラリー】

1	設置の趣旨	18
2	利用できる機材及び教材	18
3	出前講座	18

# 【公立小川原湖青年の家】

## 1 運営方針と教育目標

### (1) 運営方針

恵まれた自然環境の中で、研修生に豊かな感性を育み、互いに学び合えるような研修プログラムの展開及び施設運営に努める。

### (2) 教育目標(生活信条)

一、規律・・・みんなで守ろう5分前行動

一、連帯・・・明るいあいさつ君こそ仲間

一、創造・・・明日のため今日を築こう

一、奉仕・・・来たときよりも美しく

努力目標	活動方針
( 規 律 ) 規則正しい生活を通して、自主・自立・健康の大切さを体得する。	①5分前行動により生活日課時間を守って生活する。 ②きまりを守り、節度ある態度・行動をもって生活する。 ③体調を気づかい、健康管理に努める。
( 連 帯 ) 集団生活を通して、連帯性・仲間づくりの大切さを体得する。	①研修生同士あいさつを交わし、進んで交流する。 ②共同生活を通して、他人のよさの発見に努める。 ③話し合いのもとに力を合わせて活動する。
( 創 造 ) 学習活動を通して、創造の大切さを体得する。	①創作活動や野外活動に積極的に取り組む。 ②活動や生活の反省をし、改善や向上に工夫をこらす。 ③何事にも最善をつくし、最後まで取り組む。
( 奉 仕 ) 公共施設の利用を通して、奉仕と勤労の大切さを体得する。	①施設や器物を大事に扱い、使用後の清掃、整理整頓に努める。 ②所内外の清掃、美化活動に積極的に参加する。 ③係活動や他人への手助け、世話等に進んで取り組む。

### (3) 努力事項

#### ①利用定着化と新規利用者の拡大

○学校・社会教育団体・福祉団体などの利用拡大に努める。

○主催事業を通して、地域住民との交流に努める。

#### ②効果的な活用と研修生への対応

○責任者との連携を密にして、研修生の活動目的達成への協力を努める。

○視聴覚ライブラリーの活用と周囲の自然環境を生かした研修活動プログラムの展開に努める。

#### ③野外整備と安全の確保

○周辺の自然を生かした利用環境づくりに努める。

○野外施設・設備の活用と安全の確保に努める。

## 2 利用案内

### (1) 利用できる団体

- ①小学校、中学校、高等学校、特別支援学校等の教育課程に位置付けられた利用  
(宿泊学習、遠足等の学校行事、生徒会活動等)
  - ②小学校、中学校、高等学校、特別支援学校等の教育課程外での利用  
(親子レク等のPTA行事、部活動、勉強合宿等)
  - ③幼稚園、保育所(園)及び少年団体等の利用  
(子ども会、お泊り保育、スポーツ少年団、ボーイスカウト、ガールスカウト等)
  - ④社会教育、学校教育の関係機関及び関係団体の利用 (家庭教育学級、青年学級、研修会等)
  - ⑤その他 (サークル活動、老人クラブ、婦人団体、企業研修等)
- ※責任者を定め、研修目的を持った5人以上の団体から利用できます。(幼児・児童・生徒だけの利用はできません。成人の引率者が必要になります。)
- ※営利を目的とした活動(販売や勧誘等)、政治宗教活動を行うことはできません。

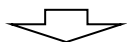
### (2) 休館日

- 年末年始(12月29日～1月3日)
  - 利用団体が無い場合、土・日・祝日は休館となります。
- ※電話での問合せは、平日8:15～17:00にお願いいたします。

### (3) 申込みの流れ

#### 利用希望申込み

- 利用の申込みは、入所日の1か月前までをお願いいたします。急な申込みについては、対応できない場合があります。また、令和7年4月以降の申込みについては、令和6年12月1日から電話で受付いたします。(管内小学校の宿泊学習日程調整を11月に行うため)
  - 申込書類につきましては、ホームページからダウンロードしてご利用ください。
- ※活動場所については、複数団体でご希望が重なることがあるため、事前打合せで調整させていただく場合があります。希望の時間帯で、研修室を確保できない場合もあります。



#### 事前打合せ・申込書類提出

- 入所日1か月前に必ず、責任者(※当日、研修に参加する方に限る)は青年の家で、活動内容・依頼事項等についての事前打合せを行ってください。その際、施設・設備等の見学も行ってください。
  - 〔・上北管内の団体 - 青年の家で打合せを行います。(※状況によっては電話での打合せも可)〕
  - 〔・上北管外の団体 - 電話で打合せを行い、その後青年の家から確認事項をFAXします。〕
- 入所日20日前までに、申込書類(申込書、活動プログラム表、参加者名簿)をFAXまたは郵送で提出してください。(FAXの場合は入所日に原本をお持ちください。)



申込書類の必要事項を確認した後、正式なご利用となります

当日の利用

#### (4) 施設利用の注意

- ①基本的に当施設の生活時間帯に従っていただきますが、活動内容等に応じて時間帯を変更することも可能です。
- ②当施設の教育目標（生活信条）に基づいた生活を願っています。
- ③敷地内は全面禁煙です。
- ④施設の利用について、ご不明な点等ございましたらお問合せください。

#### (5) 体育館の日帰り利用の予約日について

体育館の日帰り利用の受付開始日は下記の表のとおりとなります。利用希望日の7日前までにご予約ください。それ以降は予約できませんのでご注意ください。

利用希望日	予約受付開始日	利用希望日	予約受付開始日
令和6年5月分	令和6年4月17日	令和6年11月分	令和6年10月17日
令和6年6月分	令和6年5月17日	令和6年12月分	令和6年11月15日
令和6年7月分	令和6年6月17日	令和7年1月分	令和6年12月17日
令和6年8月分	令和6年7月17日	令和7年2月分	令和7年1月17日
令和6年9月分	令和6年8月16日	令和7年3月分	令和7年2月17日
令和6年10月分	令和6年9月17日	令和7年4月分	令和7年3月17日

#### (6) バスでの送迎について

★事前の申込みが必要です。

- ①原則、現地発8：30～現地着17：00の時間帯で1団体1往復のみ、5人～44人の定員となります。
- ②他団体との調整が必要な場合は、ご希望に添えない場合があります。事前の打合せ時にご確認ください。
- ③管内の利用団体については、管内の指定場所までの送迎が可能です。
- ④管外の利用団体については、JR七戸十和田駅と青い森鉄道（上北町駅、三沢駅）まで送迎いたします。
- ⑤移動が必要な活動プログラム（いかだづくり等）をご利用の場合、活動場所への送迎が可能です。
- ⑥バス送迎に関する変更は入所日3日前（土・日・祝日をのぞく）の正午まで、送迎のキャンセルについては入所日7日前の正午までとなっております。  
※プログラム活動が早く終了しても、バス出発時刻を変更することはできません。

#### (7) キャンセル等について

- ①食事数の変更は入所日3日前（土・日・祝日をのぞく）の正午まで電話にて受付いたします。但し、5食程度の増減に限ります。それ以降の変更はできません。また、食物アレルギーについては、可能な範囲内での対応となりますので、ご了承ください。
  - ②利用申込みの全てのキャンセルは、入所日7日前の正午まで電話にて受付いたします。それ以降はキャンセル料（食事代のみ）が発生いたします。
- ※参加者を募集して当施設を利用する場合は、利用申込書の提出期限（入所日20日前）までに参加人数を確定できるような募集期間の設定をお願いいたします。

(8) 経 費 (すべて税込み表示)

①宿泊を伴う使用料 (1人1泊につき)

	管 内	管 外
一 般	300円	1,000円
企 業	600円	1,200円
テント泊は一律 50円		

※使用料の一般とは、子ども(※0～2歳児は無料)から大人全てを対象としています。

※管内とは、上北地方9市町村をさします。

※テント泊(キャンプ)は5月～10月です。

②日帰り利用の使用料 (1団体あたり)

	8～12時	13～17時	17～21時
研修室1～3	500円	500円	500円
大研修室	1,000円	1,000円	1,000円
講 堂	2,000円	2,000円	2,000円
和室1～3	500円	500円	500円
体育館	1,000円	1,000円	1,000円

③食 費

	朝 食	昼 食	夕 食
一 般 (未就学児以外)	400円	400円	500円
未就学児	200円	200円	250円

④シーツ洗濯料

	1泊～3泊	以降3泊ごと
一 律	264円	+264円

(経費の例：1人分)

タイプ (全て1泊3食)	料金内訳と合計
管内一般の方の場合	300円(使用料) + 264円(シーツ洗濯料) + 1,300円(食費) = 1,864円
管内企業の方の場合	600円(使用料) + 264円(シーツ洗濯料) + 1,300円(食費) = 2,164円
管外一般の方の場合	1,000円(使用料) + 264円(シーツ洗濯料) + 1,300円(食費) = 2,564円
管外企業の方の場合	1,200円(使用料) + 264円(シーツ洗濯料) + 1,300円(食費) = 2,764円

## (9) 入所から研修開始まで

### ○入所確認

責任者は、使用玄関・下足箱を確認し、指定された研修室へ団体を移動させます。



### ○入所時打合せ

責任者は、利用申込書の原本等を提出し、青年の家職員と事前打合せ内容の確認をします。  
(人数、宿泊棟、研修プログラム、食事、つどいの進め方等)



### ○入所式

研修目的の確認をします。(主催者と青年の家所長があいさつをします。)



### ○オリエンテーション

青年の家での生活の心構えや注意事項等について職員が説明します。



### ○宿泊室への移動

責任者は、宿泊室入口に名簿を張り出すなどし、荷物を移動させます。(研修後の移動も可)



### ○研修開始

研修開始5分前に指定された研修場所へ移動し、準備ができれば始めます。  
活動プログラムは、9:15~11:45、13:00~15:45の時間帯でお願いします。  
また、人数や内容によっては、開始・終了時刻を変更する場合がございますのでご了承ください。

## (10) プログラム編成にあたって

- ①研修目的を明確にし、青年の家のもつ共同宿泊生活のねらいを生かしてください。
- ②研修の目的達成のために、職員と相談の上プログラムの編成を行ってください。
- ③複数の団体が利用している場合は、入所日に昼食の提供ができない場合があります。
- ④入所日に前日から利用している団体がある場合は、そちらの活動が優先となります。

## (11) 持ちものについて

### 生活に必要なもの

- ①室内用運動靴
- ②ハンカチ・ティッシュ
- ③洗面・入浴道具(シャンプー、タオル等の備え付けはありません。)
- ④救急医薬品・常備薬(内服薬等は常備しておりません。)

### 活動に必要なもの

- ①動きやすい服装
  - ②ハンドタオル・水分補給用の飲み物(軽スポーツプログラム等を行う場合。)
  - ③軍手(火おこし・野外炊飯等を行う場合。)
- ※その他利用団体で必要と思われるものは持参してください。  
※生活及びプログラム活動に必要なもの(携帯ゲーム機等)は持たないでください。

(12) 標準生活時間帯（基本的な1日の流れ）

時 間	生 活	内 容 及 び 留 意 事 項
6:00	起 床	○起床後、寝具の整理整頓をしてください。 ○退所日には、シーツ・枕カバーを返し、荷物移動の準備をしてください。
6:40	朝のつどい	○責任者は、5分前に研修生を所定の場所に集合させ、人員の確認をしてください。 ○あいさつ・諸旗掲揚・ラジオ体操・団体紹介(複数団体の場合)・スピーチ・諸連絡等を目的としたつどいをもちます。 ○実施場所は「つどいの広場」です。(11/1~3/31までの冬期間および雨天・悪天候時は原則体育館になります。)
7:00	館内清掃	○終了後、責任者は点検をしてください。
7:40	朝 食	○食事係は5分前に食堂に集合し、職員の指示を聞いて準備します。 ○配膳・片付けはセルフサービスです。 ○食後は、調味料等の返却、テーブルふき、食堂の清掃をしてください。
8:30	宿泊室の最終確認 荷物移動	○責任者は、宿泊室の荷物を所定の場所へ移動させ、寝具整頓、清掃の状況を点検し、事務室へ報告してください。 ※青年の家職員が各宿泊室の寝具・清掃状況等の点検を行います。 点検は、責任者立会いのもと行います。
9:15	研 修	○5分前に所定の研修場所に集合、準備してください。 ○研修場所の清掃は、研修が終わり次第行ってください。 ○ <u>プログラムの研修内容を変更する場合は、事前に職員と打合せ</u> を行ってください。
12:00	昼 食	○朝食と同様に準備・片付けを進めてください。
13:00	研 修	○午前の研修と同様に進めてください。
16:00	引率者打合せ	○事務室で、生活時間帯・プログラム・入浴等、また他団体との調整・連絡確認を行います。 ○ <u>責任者の方は、必ずお集まりください。</u>
16:40	夕べのつどい	○あいさつ・団体紹介(複数団体の場合)・スピーチ・諸連絡・交流レク等を目的としたつどいをもちます。 ○実施場所は「体育館」です。
17:30	夕 食	○朝食と同様に準備・片付けを進めてください。
18:30	自主活動 入 浴	○自主的な研修活動の時間帯として計画してください。 ○所定の浴室・時間帯を確認のうえ、入浴してください。 ○責任者は、浴室内の整理整頓を確認してください。 ○ <u>入浴時間について、調整が必要な場合は、事前打合せ</u> で調整します。
22:00	消灯・就寝	○責任者は、各宿泊室の消灯を確認してください。

※原則として、起床就寝、食事、朝夕のつどい、入浴の時刻は守っていただきます。



### 3 宿泊室の利用

#### (1) 宿泊室について

- ① 宿泊室での飲食は禁止です。ロビーまたは研修室をご利用ください。
- ② 宿泊室や各洗面所で複数のドライヤーを使用するとブレーカーが落ちるため、1台ずつ使用してくださるようお願いします。
- ③ 暖房機は事務室で集中管理をしておりますので、さわらないようにしてください。
- ④ 布団が不足の場合はリネン室から運び、使用後は元に戻してください。
- ⑤ 長期連泊される場合は、3泊ごとに必ずシーツの交換をお願いします。

#### (2) ベッドメイキングについて

寝るための準備（ベッドメイキング）や布団の整理整頓は利用者が行います。

☆ 1人につき、シーツ2枚と枕カバー1枚が配付されます。



はじめの状態（布団などをたたんだ様子）

上から 枕  
掛 布 団・・・(四つ折り)  
毛 布・・・(四つ折り)  
敷 布 団・・・(三つ折り)  
マットレス・・・(三つ折り)

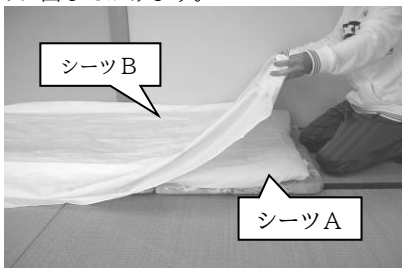
① 初めにマットレスをしいて、その上に敷布団をしきます。



② 敷布団の上に1枚目のシーツAをかぶせるようにしてしきます。シーツのはじは、敷布団の下へ。



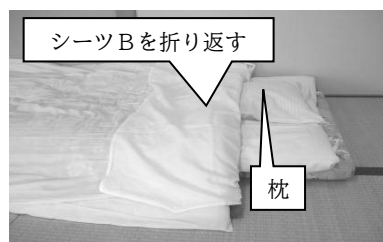
③ ②の状態に2枚目のシーツBを敷布団より長めに出してかけます。



④ シーツBの上に毛布をかけます。  
さらに掛布団を重ねます。



⑤ 長めに出したシーツBを掛布団の上に折り曲げて、枕カバーに入れた枕を置きます。

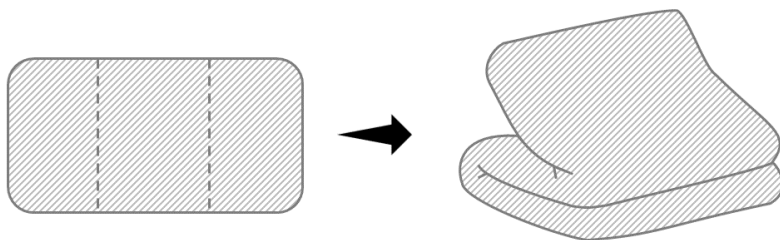


⑥ 汗や汚れなどが、毛布や布団につかないように、シーツAとシーツBの間に入って寝ます。

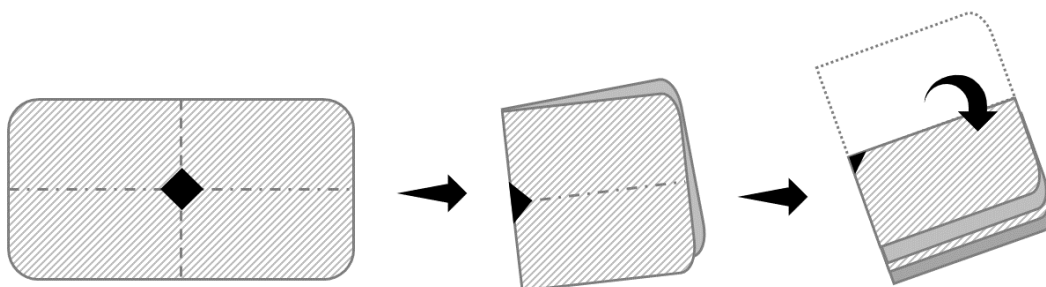


### (3) 布団の整頓の仕方

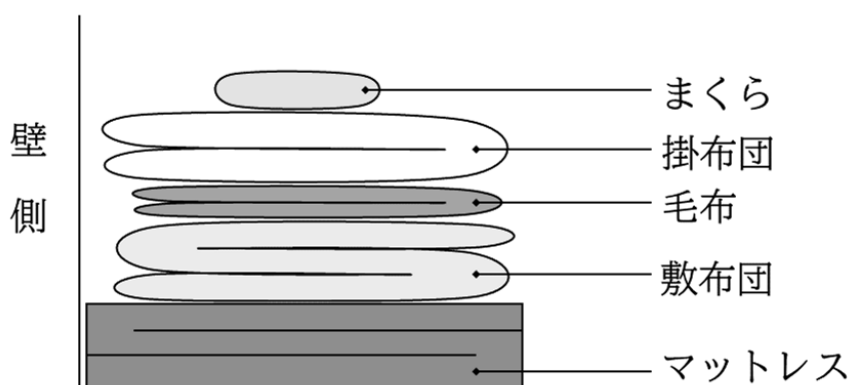
① マットレスと敷布団を三つ折りにたたみます。



② 毛布と掛布団を四つ折りにたたみます。



③ 積重ねます。



※積重ねるときは、マットレスのはじにそろえて重ねてください。

※掛布団と毛布は、横から折り目が2つ見えるように重ねてください。

### (4) シーツ・枕カバーの配付・返却

①配付⇒事前の打合せで決められた時刻に、C棟1階のシーツ室より各部屋に持って行き、使用してください（1人でシーツ2枚、枕カバー1枚使用。）。

※防水シーツもございますので、必要な方ご利用ください。

※配付時には、必ず引率者が立会って枚数の確認をしてください。

②返却⇒退所日の朝7：40までに使用したシーツ・枕カバーをたたみ、一緒にシーツ室の青いかごに入れてください。

## 4 食堂の利用

セルフ方式の食堂です。食事の開始・終了時刻を守ってご利用ください。なお、保健所の指導により、食堂内には団体側で準備した食べ物や飲み物（ペットボトルや水筒など）を持込むことはできません。また、食事を食堂の外に持出すこともできませんので、ご了承ください。

(1) 食事の時間（※      は、食堂から誰もいなくなる時刻になります。）

・朝食 7:40～8:20      ・昼食 12:00～12:40      ・夕食 17:30～18:20

(2) 座席

食堂入口右側のホワイトボードをご覧になり、割当てられたテーブルを使用してください。

(3) 食事の準備

①食事の前に、宿泊棟の洗面所で必ず手を洗ってください。

※食堂は洗面台が1つしかなく混雑が予想されますので、各棟洗面所で手洗いをお願いします。

②食事係は食事時間の5分前に食堂に集合し、準備を行ってください。準備に時間を要する場合は10分前の入室も可能ですので、ご相談ください。

③準備が整い次第、食堂の左側の棚からおぼん、はし、おかず等を順に取ってください。

④ご飯や汁物は、食堂を利用する各団体でよそってください。

※ご飯の保温ジャー・汁物の食缶は団体ごとに用意されています。

(4) 食事の後片付け

①はしやスプーンは、シャワーシンクの横のキッチンバットに分けて入れてください。

②シャワーで食器をすすぎ、シャワーシンク奥の水槽に入れてください。

※食べ残しは、シャワーシンクに入れてください。

③おぼんは、シャワーシンク正面に重ねて置いてください。

## 5 浴室の利用

(1) 入浴時間

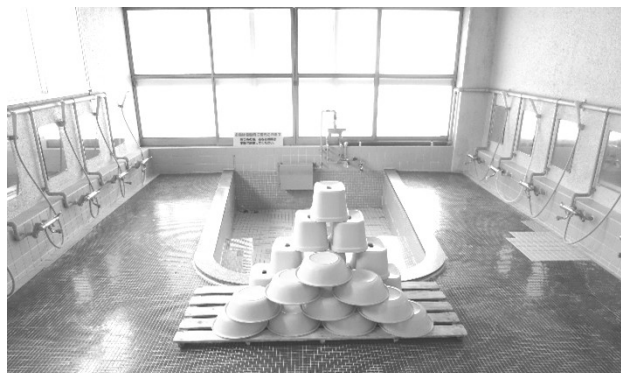
入浴は、18:30～21:50となっています。23:00以降の利用はできません。

同日に複数の入所団体が利用する場合は、事前打合せにて職員が入浴時間の調整をいたしますのでご了承ください。

(2) その他

①シャンプー、タオル等の備え付けはありませんので、入浴用具を各自で持参してください。

②清掃は、朝の館内清掃の時間に行いますが、次の人が気持ちよく使えるよう洗面器と椅子の整理整頓をお願いします。



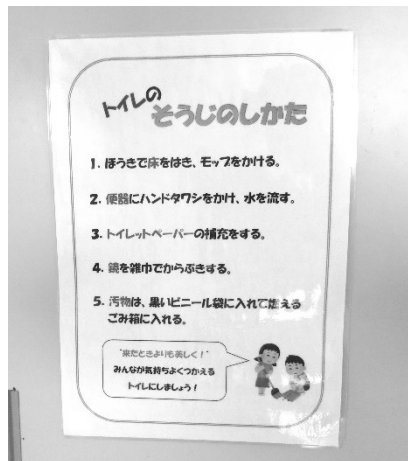
## 6 館内の清掃

○団体ごとに割当てられた場所の清掃を行ってください。

○研修室・体育館は使用後に、それ以外の場所は朝に行ってください。

○清掃方法については各清掃区域付近に掲示している「そうじのしかた(※)」をご覧ください。

※「そうじのしかた」掲示例



トイレ



浴室

### (1) 清掃区分

	A 棟		B 棟		C 棟	
一階	玄関 ロビー1・2 トイレ(男・女)	洗面所 浴室1・2 研修室1・2	玄関 ロビー5 トイレ(男・女)	車椅子用トイレ 洗面所 体育館/和室2	玄関 ロビー7 トイレ(男・女)	講堂 研修室3
二階	階段 ロビー3・4 トイレ(男・女)	洗面所 大研修室 和室1兼救護室	階段 ロビー6		階段 ロビー8 洗面所	浴室3 和室3

### (2) その他

- ①ゴミ箱がいっぱいになった場合、屋外の第三駐車場にあるゴミ集荷小屋（P11屋外配置図を参照）へ運んでください。
- ②ゴミ袋やトイレットペーパー、洗剤等が無い場合は、事務室へ申出て補充を行ってください。
- ③館内には、燃えるごみ、ペットボトル、空き缶、空き瓶、紙類のゴミ箱を設置しています。分別について分からない場合は、事務室前の一覧表でご確認ください。
- ④持参した弁当や飲み物等のゴミは、館内に設置してあるゴミ箱へ捨てるか、事務室より指定のゴミ袋を受取り、分別してゴミ集荷小屋へ運んでください。
- ⑤清掃用具置き場は、巻末の館内配置図をご覧ください。  
※宿泊室、和室、研修室1・2、大研修室、体育館、工作室には備え付けの清掃用具があります。
- ⑥退所日の宿泊室の清掃は、部屋から荷物を移動した状態で行ってください。また、布団の整理整頓もしっかりと行ってくださるようお願いいたします。

## 7 施設・設備の概要

- 地面積 70,444.38㎡
- 建物面積 4,396.79㎡
- 宿泊定員 200名

### (1) 屋外施設

- キャンプ場(200人用)
- 多目的グラウンド
- 営火場(大小各1)
- 炊飯場(第一、第二)
- みどりの広場
- 小公園

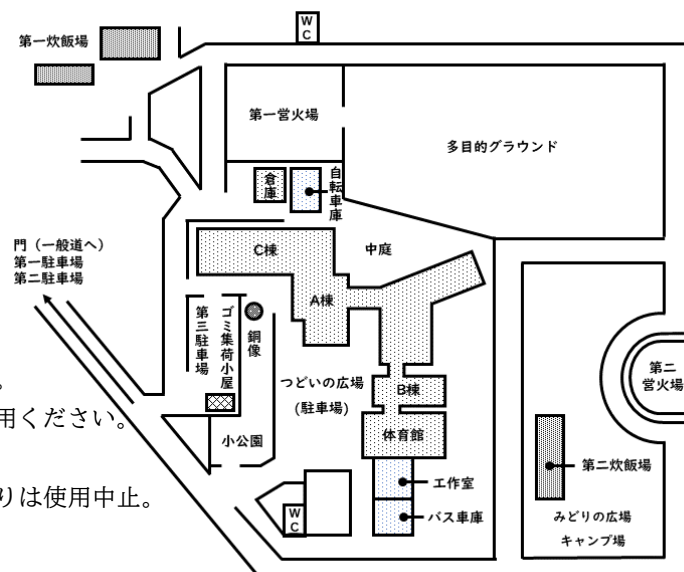
○つどいの広場(駐車場)

※つどいの広場は、ドクターヘリの発着場所となっています。

駐車して青年の家を離れる場合は、必ず第三駐車場をご利用ください。

- ウォークラリーコース(4km・8km)
- サイクリングコース(小回り3.8km)※大回り、中回りは使用中止。

〈屋外配置図〉



### (2) 屋内施設

○宿泊室

A棟(69人宿泊可)

和洋室8人用・8室(1F:101~104、2F:201~204)、和室5人用兼救護室・1室(2F:和室1)

B棟(57人宿泊可)

和洋室8人用・4室(2F:205~208)、和室5人用・3室(1F:105~107)、和室10人用・1室(1F:和室2)

C棟(75人宿泊可)

和洋室8人用・7室(2F:209~215)、指導員室3人用・1室(2F:指導員室)、和室16人用・1室(2F:和室3)

○研修室

講堂200人用・1室(C棟1F)、大研修室60人用・1室(A棟2F)、研修室30人用・3室(A棟1F2室、C棟1F1室)

○その他

体育館(18m×30m)1室、工作室36人用・1室、食堂・1室、シーツ室・1室(C棟1F)、トイレ・洗面所(各棟)浴室・3室・浴室1:シャワー数16(A棟1F)、浴室2:シャワー数9(A棟1F)、浴室3:シャワー数6(C棟2F)

### (3) 貸出備品 ~施設内で自主活動を目的とする利用~

	備 品 名
視聴覚機材	○ポータブルスピーカー(1台) ○ワイヤレスマイクセット(1セット)
楽 器	○ピアノ(1)
観 察 用 具	○星座早見盤(45) ○天体望遠鏡(3) ○双眼鏡(30) ○フィールドスコープ(2)
野外活動用具	○ドーム型テント(9人用7張) ○寝袋(40人分) ○教育用テント(10人用6張、5人用9張) ○野外炊飯用具(200人分)
運 動 用 具	○自転車(大人・子各7台) ○バドミントン(3面) ○バスケットボール(1面) ○バレーボール(1面) ○ソフトバレーボール(3面) ○卓球台(5台) ○キンボール(2個) ○ドッジビー(30個) ○ユニホック(一式) ○スカイクロス(一式) ○ラダーゲッター(3セット) ○ポッチャ(6コート分) ○歩くスキー(50人分) ○グラウンドゴルフ(60人分) ○ウォーキングポール(40人分)

※上記備品を施設外利用で借用希望の際はご相談ください。

## 8 活動プログラム

### (1) 野外活動

プログラム名	内容	対象	人数 上限	活動 時間	経費 (税込)	備考
ウォークラリー	コースの中の課題を解きながらゴールを目指す活動です。	4年生 以上	—	2～4	無	班毎スタート 4km・8kmコース
フォト ビンゴラリー	写真のヒントをもとに、青年の家敷地内に設置してあるポストを探す活動です。得点の仕方にビンゴの要素を取入れています。	4年生 以上	100	2～3	無	2時間程度で6km位 は歩きます
ネイチャー ビンゴラリー	写真のヒントをもとに、青年の家敷地内の生き物や植物等を探す活動です。得点の仕方にビンゴの要素を取入れています。	4年生 以上	80	2～3	無	
ポール ウォーキング	両手に専用ポールを持ち、コースを歩きます。距離や時間によって消費するカロリーが変わります。	3年生 以上	40	1～2	無	4kmコース
サイクリング	豊かな自然の中で、サイクリングを楽しむことができます。用具等貸出しによる自主活動になります。	—	14	1～3	無	個人利用は 1台100円 大人・子ども用 各7台
火おこし	昔ながらの方法で火種を作り、先人の知恵と工夫や火の大切さを体験します。	4年生 以上	50	1	1組 200円	1組で約5人
野外炊飯 (昼食)	火の扱い方や自然の中での調理方法を体験するために野外でカレーを作ります。	5年生 以上	80	2～3	薪代 1人1食50円	軍手持参 野外用食器類の貸出し
キャンプ ファイヤー	厳粛な雰囲気の中で火を囲み、儀式やレクなどを行い仲間との友情を深めます。用具等貸出しによる自主活動になります。	—	—	2～3	薪1組 3,000円 (灯油代) 5l 600円 10l 1,200円	トーチ持参 火の管理者必要 (灯油が必要な場合は、 お知らせください。)
ネイチャー ゲーム	諸感覚を使って自然について体験的に学ぶゲームです。	4年生 以上	30	2～3	無	みどりの広場
グループ チャレンジ	グループで課題解決型ゲームを行います。	4年生 以上	30～ 40	1～2	無	最大6班まで
いかだ作り 【小川原湖湖水浴場】	湖水浴場でいかだ作りを行います。	5年生 以上	30	2～3	1艇 500円	タイヤチューブ、スチロ バル、木材で製作(6 艇まで)。ライフジャケ ット50着、軍手持参
カヌー体験 【小川原湖湖水浴場】	湖水浴場でカヌー体験を行います。	5年生 以上	8	2～3	無	1人乗り5艇 2人乗り2艇
歩くスキー	用具等貸出しによる自主活動になります。	—	50	—	無	数量・サイズに制限有

対象、人数欄の — 表記は全年齢対象、人数制限なしとなりますが、詳細については打合せ時にご相談ください。

## (2) 観察・鑑賞

プログラム名	内容	対象	人数 上限	活動 時間	経費 (税込)	備考
野鳥観察	小川原湖付近に生息する様々な野鳥を観察します。	3年生以上	30	2	無	バス移動(小川原湖) 野鳥図鑑30冊、双眼鏡30台 長袖・長ズボン必須
天体観察	夜空を観察しながら天体について学びます。(自主活動になります)	4年生以上	20	2	無	星座早見盤 45枚 天体望遠鏡 3台
映像鑑賞	映画・DVD・ビデオ鑑賞を行うことができます。	—	—	1~3	無	上北視聴覚ライブラリー(併設) の機材及び教材

## (3) 創作活動

プログラム名	内容	対象	人数 上限	活動 時間	経費 (税込)	備考
オニヤンマくん	身近な材料を使ってオニヤンマの模型を作ります。	5年生以上	50	1.5~2	200円	
竹とんぼ	カッターで竹を削って作ります。	5年生以上	50	2~3	50円	
マイ箸	カッターで竹を削って作ります。	5年生以上	50	2~3	100円	
七宝焼	キーホルダーかブローチのどちらかを選び、七宝絵の具を盛り付け窯で焼きます。	3年生以上	20	2~3	800円	キーホルダー または ブローチ
蔵書印	高麗石を削って、はんこを作ります。	4年生以上	120	2~3	2cm角:250円 3cm角:350円	
ゴム印	ゴム板ではんこを作ります。持ち手も加工します。	4年生以上	80	2~3	300円	
ブロック キャンドル	紙コップの中に、様々な色の四角いろう(ブロック)を積上げてキャンドルをつくります。	4年生以上	40	2~3	400円	
プラスチックキーホルダー	シートに好きな絵を描きトースターで焼きます。	—	50	1~2	200円	1人3個
和紙マスコット(星)	和紙を折り重ねて星形マスコットを作ります。	4年生以上	120	1	200円	1人2個
レザークラフト	刻印棒を使って革に模様をつけます。色をつけることもできます。(複数製作可能)	3年生以上	100	1~3	ネームタグ 150円 キーホルダー 250円 コースター 300円 しおり 370円 プレスレット 470円	
まが玉	滑石を削り古代の装飾具を作ります。	1年生以上	30	2~3	330円	
切り絵	好きな題材を選び切り抜きます。	5年生以上	50	2~3	200円	
万華鏡	筒と紙、反射鏡を使って作ります。万華鏡の仕組みも分かります。	1年生以上	120	1	300円	
焼板クラフト	板をこがし、絵の具等でデザインしてルームプレートを作ります。	3年生以上	30	1~2	350円	軍手持参



(4) 室内活動・スポーツ

プログラム名	内容	対象	人数 上限	活動 時間	経費 (税込)	備考
キャンドル サービス	火を囲んだ厳肅な雰囲気の中で、儀式 やレクなどを通して友情を深めます。	—	—	2～3	ろうそく (小) 20円 (大) 200円	燭台・女神衣装貸出し ろうそく持参は無料
バレーボール	用具等貸出しによる自主活動になり ます。	—	—	—	無	体育館 1面
ソフトバレーボール						体育館 3面
バスケットボール						体育館 1面(一般用)
卓球						体育館 5台
バドミントン						体育館 3面
キャッチバレー	レシーブをキャッチして行うバレー ボールです。	4年生以上	60	2		体育館 1面
アルティメット	フライングディスクを使って行う運 動量の多いプログラムです。	3年生以上	40	2		グラウンドで 行うことも可
ユニホック	スティックとボールを使って行う室 内ホッケーのようなスポーツです。	3年生以上	40	2		体育館 1面
キンボール	3チームに分かれ、大きなボールを落 とさないようにするスポーツです。	3年生以上	40	2		体育館 1面
ドッジビー	ナイロンのディスクを使って、様々な 種類のゲームを行います。	3年生以上	60	2		体育館 1面
室内カーリング	漬け物石でできたストーンを使った 青年の家オリジナルスポーツです。	1年生以上	50	2		体育館 3面
ラダーゲッター	ひもでつながっている2個のボールを 投げて、はしごに引っ掛けるスポーツ です。	1年生以上	30	1～2		体育館、講堂 他
シャフルボード	得点圏に向かって、ディスクを押し出 し、得点を競うニュースポーツです。	1年生以上	48	1～2		体育館 6面
トリコロ キューブ	3色27個のサイコロキューブを、3組 がそれぞれ目標シート上に投げ入れ、 出目とシート上の得点エリアの合計 点数を競うニュースポーツです。	3年生以上	54	1～2		体育館 2面
ボッチャ	ヨーロッパで生まれた障がい者のた めに考案されたスポーツです。	3年生以上	72	2～3		体育館 6面
ディスクゴルフ	ディスクを専用のゴールに何回で投 げ入れたかを競うスポーツです。	1年生以上	50	2	みどりの広場	
グラウンドゴルフ	ゴルフのようにボールをホールポス トに何回で入れたかを競うスポーツ です。	3年生以上	60	2	みどりの広場	
スカイクロス	輪投げとゴルフを合わせたようなニ ュースポーツです。	3年生以上	30	2	みどりの広場	
クッブ	2チームに分かれ、丸太を投げ当てて 楽しむスウェーデン発祥のスポーツ です。	4年生以上	24	2	みどりの広場	

対象、人数欄の — 表記は全年齢対象、人数制限なしとなりますが、詳細については打合せ時にご相談ください。



## 9 出前講座の利用

青年の家に来られない方々へは、当施設の職員を派遣し、活動プログラムの指導や支援を行う出前講座（出張講座）を行っています。

### (1) 利用できる団体

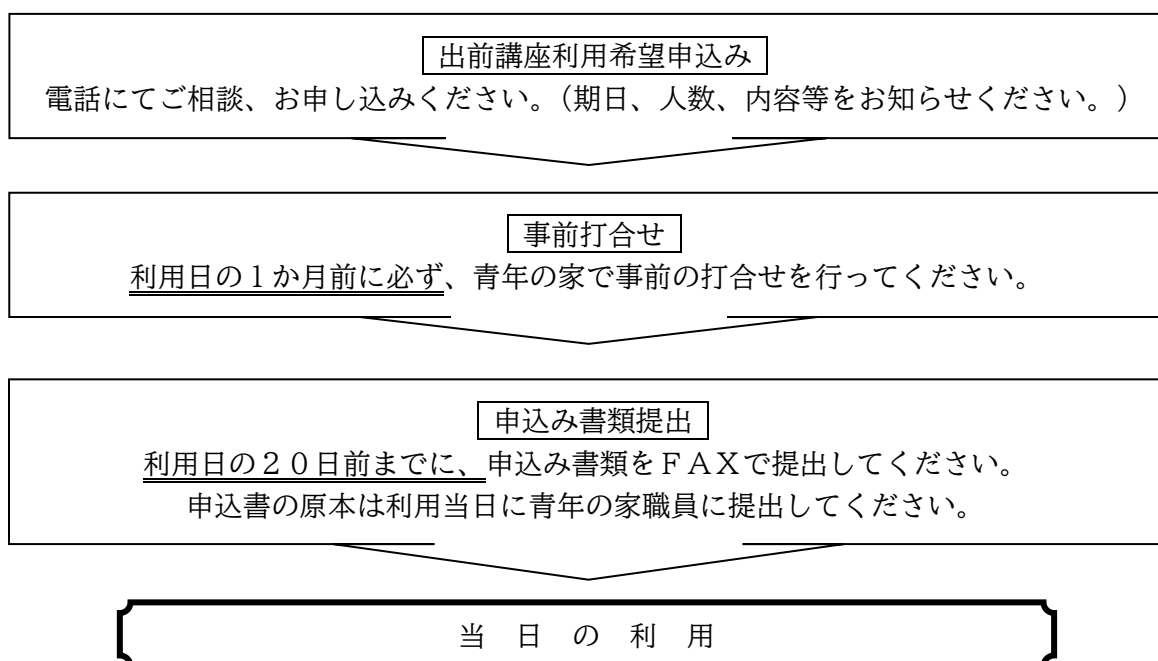
上北管内の小・中・高・特別支援学校、PTA団体、子ども会、放課後こども教室等の責任者を定め、研修目的を持った10人以上の団体から利用可能です。

### (2) 実施時期

4月～5月、10月～3月（年末年始を除く。）

※6月～9月は、宿泊学習等の日程が重ならない場合は対応可能です。

### (3) 利用までの流れ



### (4) 出前講座のプログラム

- 野外体験・・・火おこし
- 鑑賞・・・映像鑑賞
- 創作体験・・・竹とんぼ、マイ箸、蔵書印、ゴム印、プラスチックキーホルダー、和紙マスコット（星）、レザークラフト、まが玉、切り絵、万華鏡
- スポーツ・・・キンボール、ラダーゲッター、シャフルボード、トリコロキューブ、ポッチャ、クッパ

※対象、人数、時間、費用等については、P12～14をご覧ください。

### (5) 経費

経費は、活動における材料費のみです。職員の交通費や指導料金は一切かかりません。

### (6) その他

- 出前講座の利用時間は、原則9：00～16：00です。材料や道具類は、全て青年の家職員が持参いたします。
- 経費がかかるプログラムについては、出前講座利用後に青年の家から請求書・納付書を発行し、金融機関への振込をお願いしております。振込手数料はかかりません。

## 10 キャンプでの利用

### (1) 宿 泊

5月～10月の期間は、キャンプ泊ができます。  
必要な場合は、無料でテントや寝袋等を貸出しております。

### (2) 使用料

一律 1人1泊50円

### (3) 食 事

- ①食材を各団体に準備し、自炊となります。  
※青年の家が用意した薪を使用する場合は、1人1食あたり50円かかります。
- ②飯ごうや鍋などの炊事用具は無料で貸出しすることもできます。  
※炊事用具は洗剤等で洗浄してから返却してください。  
※入所状況により貸出できない場合もあります。

### (4) トイレ・風呂・シャワー

原則として、館内のトイレは使用できません。  
また、館内の風呂やシャワーも同様に使用できません。

### (5) 清 掃

- ①キャンプで出たゴミや残飯は中部上北指定のゴミ袋に分別し、ごみ集荷小屋へ運んでください。
- ②調理場と流し台は、使用後は必ず清掃してください。※洗剤等は各団体に準備してください。

### (6) その他

- ①雷雨、台風などで外での活動が危険であると判断された場合のみ、緊急的に館内に避難することは可能ですが、原則野外での活動になります。
- ②テントや寝袋等の用具を借りた場合は、返却する前に「数があるか」「汚れていないか」「乾いているか」を必ず確認してください。汚れていたり、濡れている場合は拭いて乾かすなどの片付けが必要になります。そのため、プログラムを計画する際には、必ず清掃・片付けの時間を設定していただきます。退所日に清掃・片付けなど時間的なゆとりがない場合は、テント・寝袋をご持参ください。
- ③テント内では、蚊取り線香、ろうそく等の火器類を一切使用しないでください。



# 1 1 安全管理について

## (1) 安全管理のために

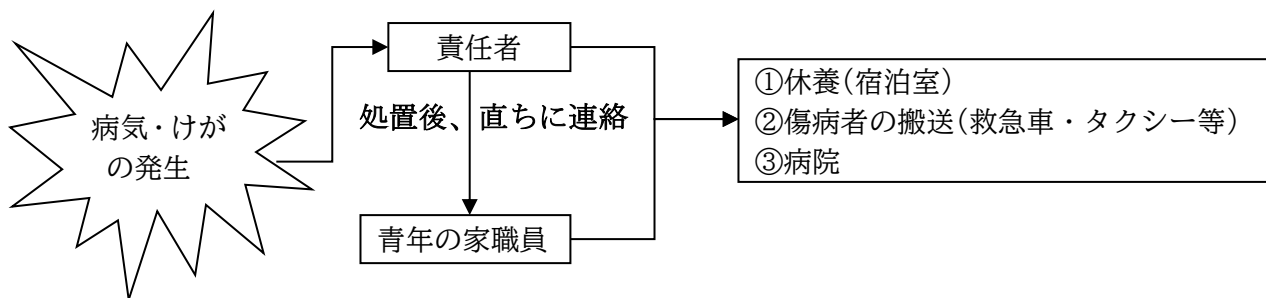
責任者は、青年の家との事前打合せの際に、青年の家における生活全般及び活動プログラムについて災害・事故発生に関する対応の仕方を確認するとともに、役割・責任事項の分担を明確にしてください。

- 非常口（避難口）・避難経路・消火器の設置場所を確認してください。
- 施設内の危険箇所（ボイラー室等）を確認してください。
- 使用する用具の安全な扱い方を確認してください。
- 万が一の事故に備え、事前に傷害保険等に加入してきてください。

## (2) 健康・衛生管理のために

- できるだけ応急処置のできる方（養護教諭等）を同行させてください。
- 責任者は、事前に全員の健康状況を把握してください。
- 病人やけが人が出た場合には、速やかに事務室へ連絡してください。
- ※AED（自動体外式除細動器）は事務室にあります。
- 食中毒防止のために、持込んだ食べ物（初日の弁当等）は早めにお召し上がりください。
- 食堂への食べ物の持込み、食堂からの持出しはできません。

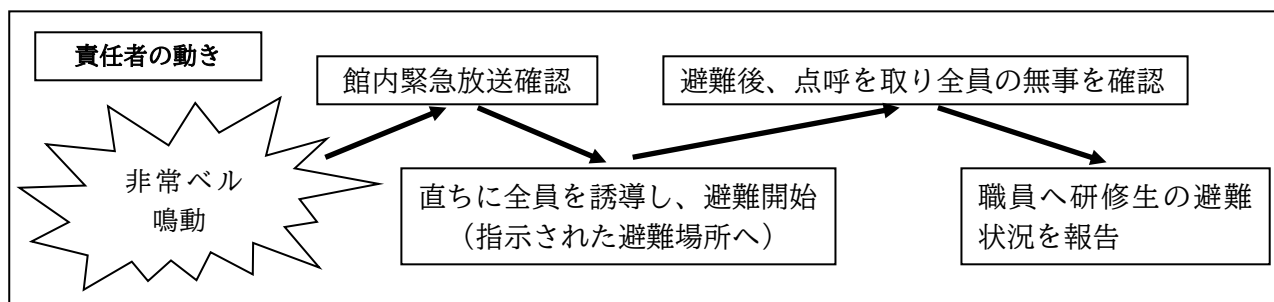
## (3) 病気・けがが発生のときは



※病院の選択、搬送は利用団体の責任で行ってください。

## (4) 火災報知器が作動したときは

- 避難の要・不要は、職員の指示に従ってください。
- 責任者が非常事態の現場確認をした場合は、当人の判断で避難してください。
- 避難時の指揮・誘導體制は、各団体で事前に周知徹底させておいてください。



## (5) 避難するときは

- 直ちに火災現場から離れ、近くの非常口から指示された避難場所へ避難を開始してください。
- 火災発生時には、防火扉が閉じることがあります。
- 通常の避難場所は小公園です。避難経路、場所の確認をお願いします。
- 避難後は必ず点呼を取り、全員の無事を確認した後、職員へ避難状況を報告してください。
- 火災報知機・避難誘導灯・防火扉には、絶対いたづらをしないように注意を促してください。

# 【公立上北視聴覚ライブラリー】

## 1 設置の趣旨

上北地方の市町村が、当該地域における特性に応じた有機的な連携と合理的な経営によって視聴覚教材等を充実し、当該地域の教育・文化水準を高めることを目的とする。

## 2 利用できる機材及び教材

### (1) 機 材

液晶プロジェクター	2台	ビデオプロジェクター	1台
OHP・OHC	各1台	スライド映写機	2台
16ミリ映写機	1台	移動用スクリーン(※1)	3張
DVDデッキ	2台	シアタースクリーン(※2)	1張
ブルーレイデッキ	1台	デジタルビデオカメラ	2台

#### ※1 移動用スクリーンサイズ

- ① 80インチ (たて1220mm×よこ1630mm)
- ② 100インチ (たて1525mm×よこ2032mm)
- ③ 100インチ ( // )

#### ※2 シアタースクリーンサイズ

- ① 200インチ (たて2670mm×よこ3500mm)

### (2) 教 材 (一覧表は青年の家のホームページからご覧になれます。)

ビデオ教材 1,634本 16ミリフィルム 370本 DVD教材 591本

※当施設の教材はすべて「著作権処理済作品」ですので、安心してご利用いただけます。

(レンタルDVDや個人所有のDVD等を施設等で利用すると、著作権法に触れる場合があります。)

※機材・教材の貸出しについて、ご不明な点がございましたらお問合せください。

### (3) 出張ライブラリー

①対 象 上十三管内の教育施設(保育園、幼稚園、小・中・高等学校、児童館等)

②利用方法 電話で申し込みし、訪問日程の調整後に伺います。(貸出、返却)

※定期的な利用の申し込みをすると、毎月1回各施設にDVDを持参し選んでいただきます。

翌月の訪問日に前月貸出分を返却し、新たに貸し出すDVDを選んでいただきます。

## 3 出前講座

出前講座として「映像鑑賞」もあります。(P15参照)



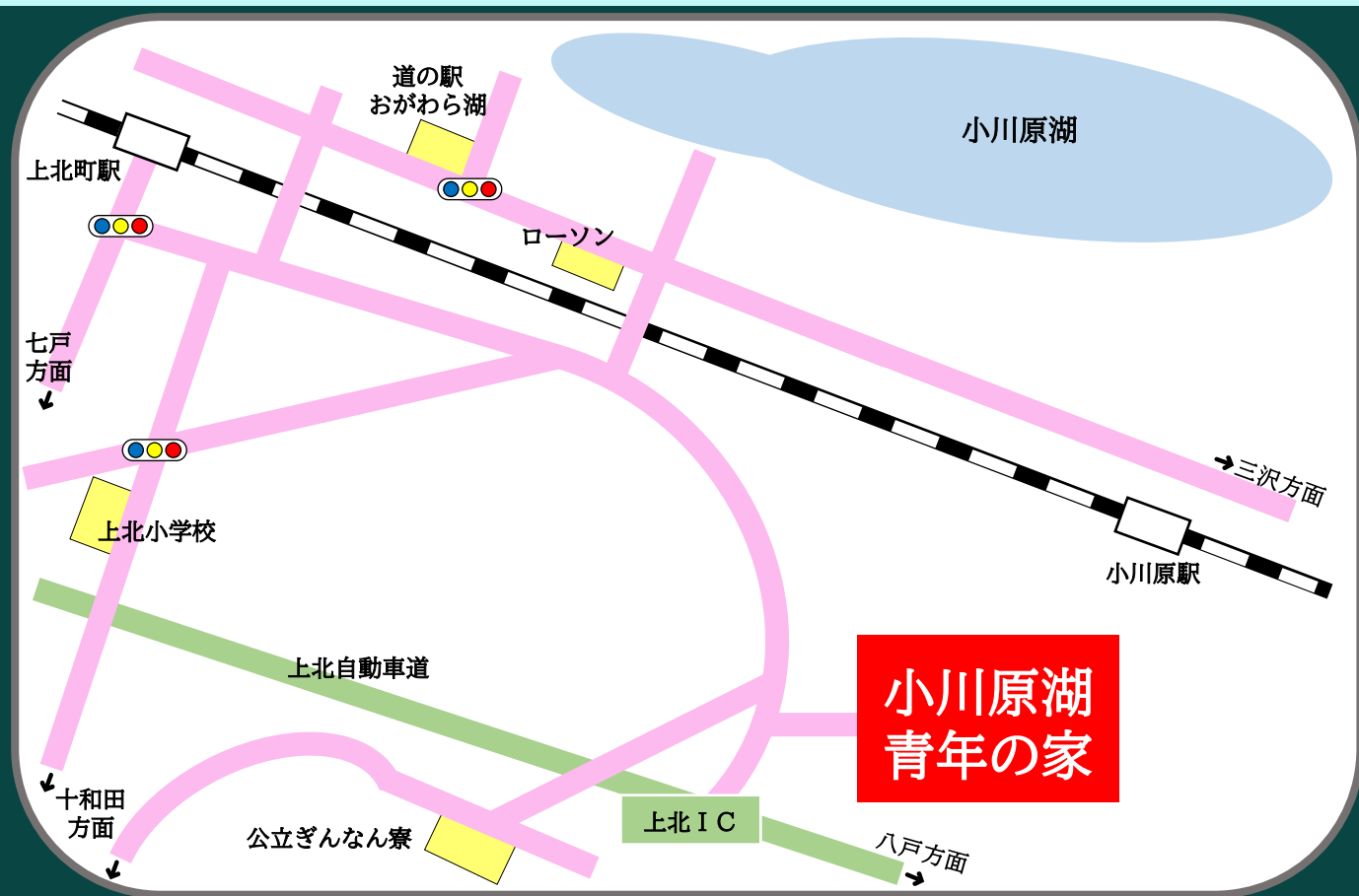
## ～主催事業のお知らせ～

名 称	概 要	時 期
友情のつどい	1泊2日の活動を通し、思いやり、協力することの大切さを学びながら、仲間との絆を深めます。 (小学4年～6年生対象)	5月 11月 2月
ふれあい トレッキング	県内各地の名所を散策し、体力の保持増進を進めるとともに、参加者同士の親睦と友情を深めます。 (全年齢対象)	5月 10月



友情のつどい

ふれあいトレッキング



## 公立小川原湖青年の家／公立上北視聴覚ライブラリー

〒039-2402 青森県上北郡東北町大字大浦字道ノ下104番地6

TEL:0176-56-2393 FAX:0176-56-5042

E-mail: o-seinen@smile.ocn.ne.jp

