

【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青年の家の研修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入所者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) 学習活動を通して最大限の 能力を発揮し、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青年の家の利用定着化と新規利用者の拡大
 - 学校・各種社会教育団体・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効果的な青年の家の活用と研修生への対応
 - 引率指導者との連携を密にして、利用者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体験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
 - 青年の家周辺の自然を生かした利用環境づくりに努める。
 - 野外施設の活用と安全の確保に努める。

【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 沿革

昭40年	4月	1日	上北地方視聴覚教育協議会発足 (十和田市・三沢市他上北郡11町村)
昭41年	3月	1日	同上協議会が地方自治法上の協議会として新発足 (七戸町中央公民館に事務局設置)
昭48年	4月	18日	上北地方精神薄弱児施設事務組合に上北地方視聴覚協議会の事務と 中部上北広域事務組合の事務のうち「青年の家」に関する事務を総括 し、組合の名称を「上北地方教育・福祉事務組合」に改め新発足
平6年	4月	1日	設置条例改正により「小川原湖青年の家」に併設される
平17年	1月	1日	市町村合併により構成2市8町2村となる
平17年	3月	31日	市町村合併により構成2市7町1村となる
平18年	3月	1日	市町村合併により構成2市6町1村となる

3 利用できる機器及び教材

(1) 館外貸し出し用

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	2台	移動用スクリーン	3張
DVDデッキ	2台	シアタースクリーン	1張
ブルーレイデッキ	1台	デジタルビデオカメラ	2台

② 教材

ビデオ教材 1,634本 16ミリフィルム 370本 DVD教材 582本

教材の一覧表は青年の家のホームページから上北視聴覚ライブラリーのページにてご覧になれます。詳しくは、ライブラリーまでお問い合わせください。

(2) 館内開放用

- ① ビデオ編集機 VHSビデオ編集機一式
8ミリビデオ編集機一式
デジタルビデオ編集機一式

- ② 液晶プロジェクター1台

4 随時受入業務

- ① ビデオ編集依頼
② 16ミリ映写機技術講習

1 公立小川原湖青年の家 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）
- ※研修責任者を定め、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。

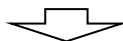
(2) 休館日

- 年末年始
 - 利用団体が無い場合、土・日・祝日は休館となります。
- ※電話でのお問い合わせ等は、平日8:15～17:00までをお願いいたします。

(3) 申し込みの流れ

利用希望申し込み

- 利用の申し込みは、入所日の1ヶ月前までをお願いいたします。急な申し込みについては、対応できない場合があります。また、翌年の申し込みについては、12月1日（土・日・祝日の場合は翌日）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会議を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、事前打ち合わせで調整させていただく場合があります。ご希望の時間帯で、研修室を確保できない場合もあります。



事前打ち合わせ・申込書類提出

- 入所日1ヶ月前までに必ず、研修責任者（※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ち合わ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 — 青年の家で打ち合わせを行います。（※必ずご来所ください。）
 - 〔・上北管外の団体 — 電話で打ち合わせを行い、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。）



申し込み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) キャンセル等について

- ① 食事数の変更可能期間は入所日の3日前（土・日・祝日をのぞく）、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、食事のメニューで個別にアレルギー等への対応はできませんので、ご了承ください。
 - ② 利用申し込みの全てのキャンセル可能期間は、入所日の7日前、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。

(5) 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。

(6) 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。7日前をすぎた場合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2年4月分	令和2年3月18日	令和2年10月分	令和2年9月17日
令和2年5月分	令和2年4月17日	令和2年11月分	令和2年10月19日
令和2年6月分	令和2年5月18日	令和2年12月分	令和2年11月17日
令和2年7月分	令和2年6月17日	令和3年1月分	令和2年12月18日
令和2年8月分	令和2年7月17日	令和3年2月分	令和3年1月18日
令和2年9月分	令和2年8月18日	令和3年3月分	令和3年2月15日

(7) 経 費

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		

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

※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月までです。

食 費 朝食 360円 ・ 昼食 360円 ・ 夕食 460円

シーツ洗濯料 200円

(使用料の例：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) + 200円(シーツ洗濯料) + 1,180円(食費) = 1,680円
管内企業の方の場合	600円(使用料) + 200円(シーツ洗濯料) + 1,180円(食費) = 1,980円
管外一般の方の場合	1,000円(使用料) + 200円(シーツ洗濯料) + 1,180円(食費) = 2,380円
管外企業の方の場合	1,200円(使用料) + 200円(シーツ洗濯料) + 1,180円(食費) = 2,580円

(7) バスでの送迎について

★事前の申し込みが必要です。

- ①原則 8 : 30 ~ 17 : 00 までの時間帯で、1 団体 1 往復のみ、5 名以上 44 名までの定員となります。
- 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。事前の打ち合わ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活動プログラム（野鳥観察、いかだづくり）をご利用の場合に、活動場所への送迎が可能です。
- ⑥バス送迎については、利用当日の急な変更はできない場合があります。変更したい場合には、早めにご連絡ください。

(8) 入所から研修開始まで

○入所確認

研修責任者は、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。



○入所時打ち合わせ

研修責任者は、研修プログラム等を事務室へ持参し、青年の家職員と申し込み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

青年の家の機能や役割、生活の心構え等について職員が説明します。



○宿泊室への移動

研修責任者は、宿泊室入口に名簿を貼りだし、荷物を移動させます。



○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、準備ができたなら始めます。
青年の家に指導を依頼した場合には、事務室へ準備ができたことをお知らせください。
活動プログラムは、午前9時15分から11時45分、午後1時から3時45分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。

(9) 清掃区分

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

○研修室や和室、体育館、工作室の清掃は、研修終了後に行ってください。

○階段の清掃は、1階を利用している団体が行ってください。

○清掃方法についてはP. 13及び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。

(10) 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。 ○朝の挨拶・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持ちます。 ○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	荷物移動 宿泊室の 清掃・点検	○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。
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。 ★プログラムの研修内容を変更する場合は、事前に職員と打ち合わせを行ってください。
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	引率者打ち合わせ	○事務室で、生活時間帯・プログラム・入浴等の連絡・調整、他団体との調整・確認を行います。 ★引率責任者の方は、必ずお集まりください。
16:40	タベのつどい	○朝のつどいと同様に進めてください。 ○タベの挨拶・団体紹介(複数団体の場合)・スピーチ・諸連絡・交流レクを目的としたつどいを持ちます。
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。 ★入浴時間について、調整が必要な場合は、事前打ち合わせで調整します。
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。

①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。

②敷地内は全面禁煙です。

(11) 持ちものについて

①室内用ズック、洗面・入浴用具を持参してください。(シャンプー、タオル等の備え付けはありません。)

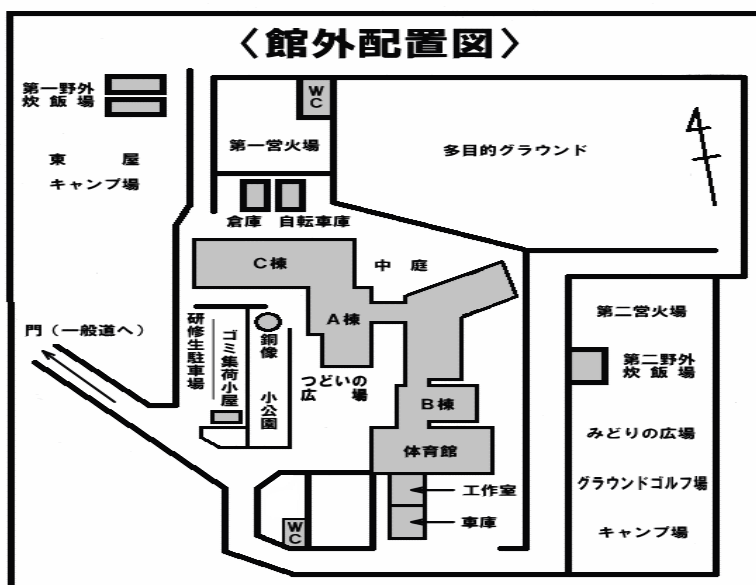
②健康保険証、救急医薬品(内服薬等は常備していません。)等、利用団体で必要と思われるものは持参してください。

2 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)
- 営火場 (大小各1)
- 多目的グラウンド
- 小公園
- みどりの広場
- つどいの広場



※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、必ず研修生駐車場をご利用ください。

- ウォークラリーコース (4 km・8 km)
- サイクリングコース (小回り3.4 km)
- ※大回り、中回りは使用中止。

(2) 設備

	備 品 名
視聴覚機材	○ビデオ (3) ○スライド映写機 (1) ○OHP (1) ○16ミリ映写機 (1) ○ワイヤレスマイクセット (1) ○CDプレイヤー (2)
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) ○望遠鏡 (2)
野外活動用具	○ドーム型テント (9人用7張) ○教育用テント (10人用6張、5人用10張) ○寝袋 (40人分) ○野外炊飯用具 (200人分)
運 動 用 具	○自転車 (30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) ○キンボール (2個) ○卓球台 (5台) ○ドッジビー (30個) ○ユニホック (一式) ○スカイクロス (一式) ○フラッグフットボール (一式) ○ボッチャ (3コート分) ○ディスクゴルフセット (50人分) ○グラウンドゴルフ (60人分) ○歩くスキー (50人分) ○ウォーキングポール (40人分) ○室内用カーリング (3コート分)

(3) 屋内施設

(1) 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)

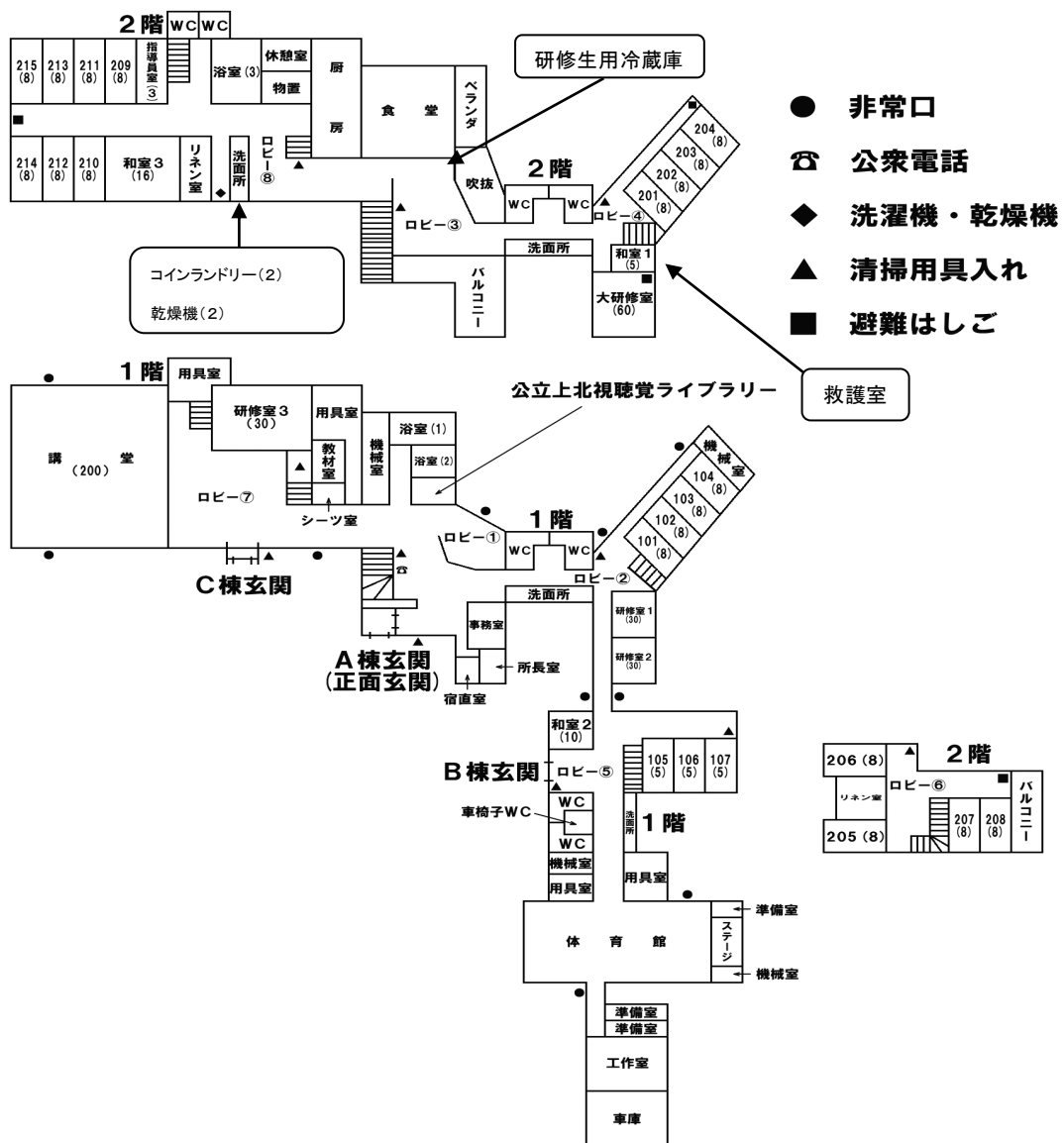
(2) 研修室

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)

(3) その他

体育館(18m×30m)…1室、工作室36人用…1室、食堂144人用…1室(A棟2Fロビーでも食事可能44人用)、浴室…3室(A棟1F①:シャワー数16、A棟1F②:シャワー数9、C棟2F③:シャワー数6)、シーツ室…1室(C棟1F)、トイレ(各棟)、洗面所(各棟)

< 館内配置図 >



※令和2年4月より、敷地内全面禁煙となりました。

3 宿泊室の利用

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台ずつ使用して下さるようお願いいたします。
- (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、4泊目から必ずシーツ交換をお願いします。

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

掛け布団・・・（四つ折り）

毛布・・・・・・・・（四つ折り）

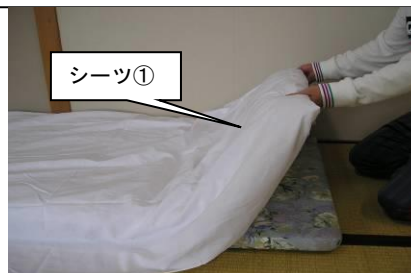
敷布団・・・・・・・・（三つ折り）

マットレス・・・（三つ折り）

(1) 初めにマットレスをしいて、その上に敷き布団をしき
ます。



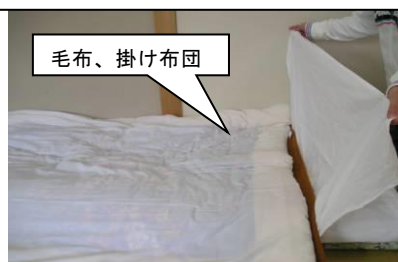
(2) 敷布団の上にシーツ①1枚をかぶせるようにして
しきます。シーツのはじは、敷布団の下へ。



(3) (2)の状態に2枚目のシーツ②を敷布団より長め
に出してかけます。



(4) ②のシーツの上に毛布をかけます。さらに掛け布
団を重ねます。



(5) 長めに出した②のシーツを掛け布団の上に折り曲
げて、枕カバーに入れた枕を置きます。

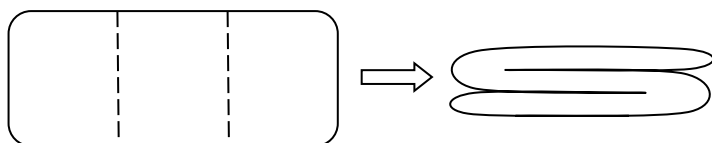


(6) 汗や汚れなどが、毛布や布団につかないように、
シーツとシーツの間に入って寝ます。

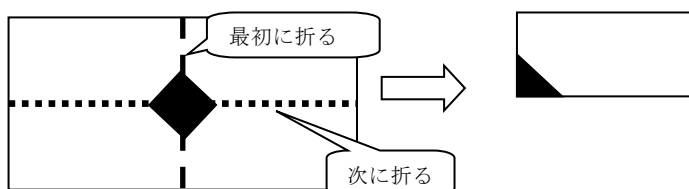


布団の整頓の仕方

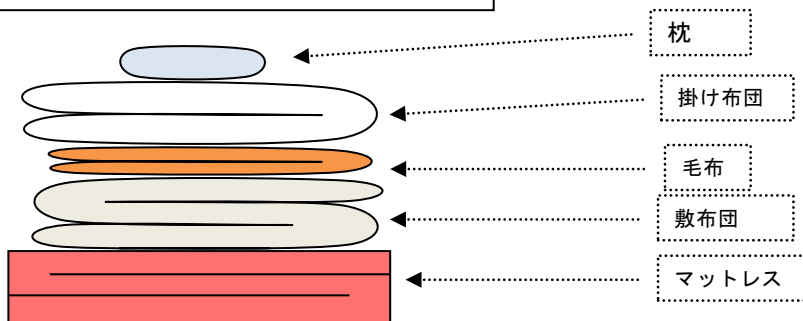
(1) マットレスと敷布団を三つ折りにたたみます。



(2) 毛布と掛け布団を四つ折りにたたみます。



(3) 積み重ねます。



掛け布団と毛布は、横から見たら折り目が2つ見えるようにしてください。

積み重ねる時には、マットレスにはじをそろえて重ねてください。

シーツ・枕カバーの配付・返却

- (1) 配付⇒事前の打ち合わ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、必要な方はご利用ください。
※配付時には、必ず引率者が立ち会って枚数の確認をしてください。
- (2) 返却⇒帰る日の朝7：40分までに使用したシーツ・枕カバーをたたみ、一緒にシーツ室の回収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）を持ち込むことはできません。また、食事を食堂の外に持ち出すこともできませんので、ご了承ください。

食事の時間（※後ろの時刻は、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

座席

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

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。

※食堂は手洗い場が1カ所しかなく、混雑が予想されますので、各棟手洗い場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。

<食事係の仕事> ・きゅうすにお湯または水を入れる。 ・ご飯、汁物をよそう。

(3) 準備が整い次第、食堂の左側の棚から、トレイや食器、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。

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。

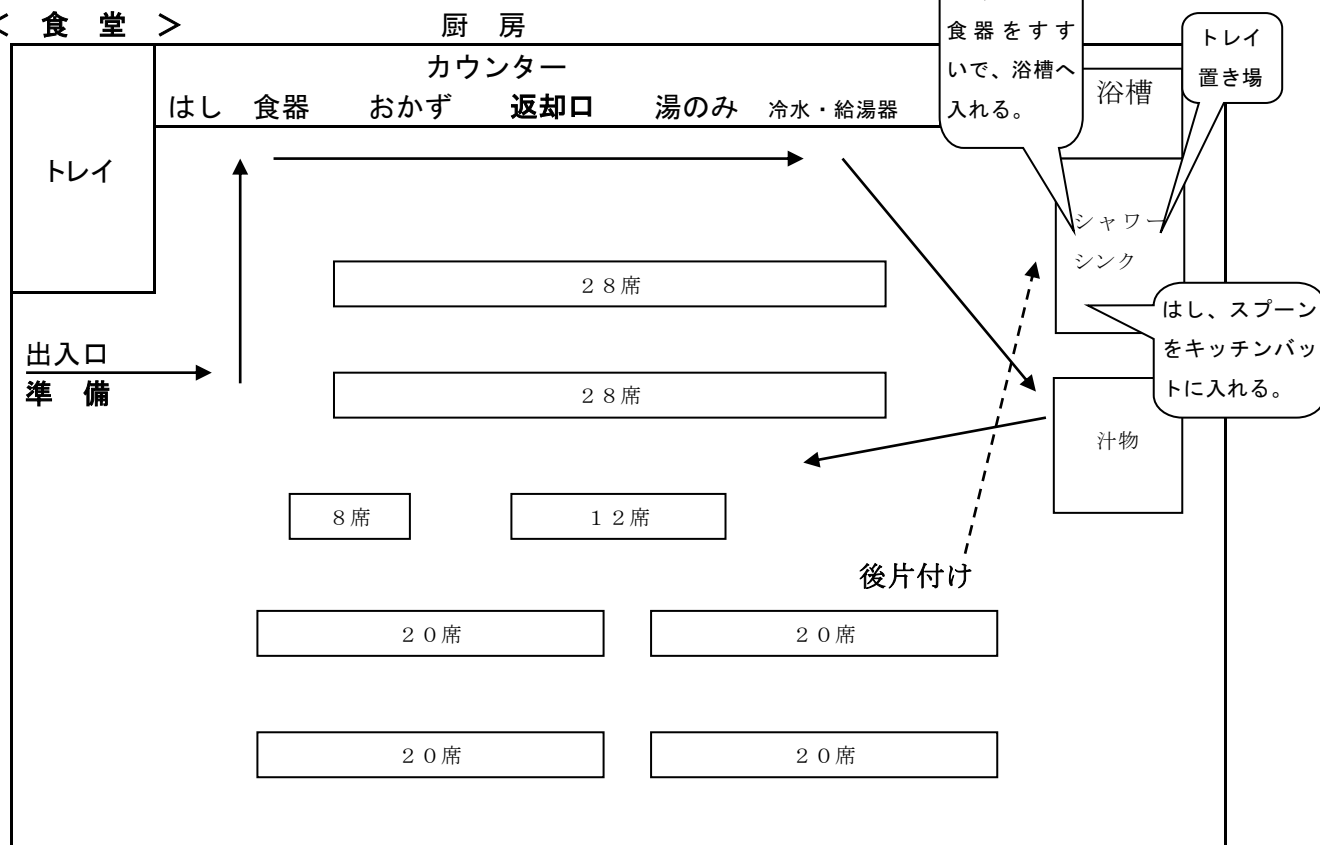
※食べ残しは、シャワーシンクに入れてください。

(3) トレイは、シャワーシンク正面に重ねて置いてください。

<食事係の仕事>

- ・きゅうす、調味料をカウンターの返却口に返す。
- ・テーブルをきれいにふき、布巾を洗ってかけておく。
- ・使用したテーブル周辺のごみを拾い、いすの整頓をする。

< 食堂 >



5 キャンプの利用

宿 泊

5月から10月までの期間は、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し出しております。

使用料

一律 1泊50円

食 事

(1) 食材を各団体に準備し、自炊となります。

※青年の家で用意した薪を使用した場合は、1人1食あたり50円かかります。

※要望があれば、仕出し店を紹介することもできます。

(2) 飯ごうや鍋などの炊事用具を無料で貸し出しすることもできます。

風呂・シャワー

館内の風呂やシャワーは使用できません。

清 掃

(1) キャンプで出たゴミや残飯は持ち帰りが原則ですが、できない場合は分別して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。

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、清掃の他にも、ぬれた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。最終日に時間的なゆとりがない場合は、テント類の持参をお勧めします。

(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。

6 風呂の利用

入浴時間

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

入浴について、時間帯の要望等がある場合はご相談ください。複数の団体が利用する場合、時間帯の調整を行い、場合によっては、同時に利用していただく場合があります。

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。



7 館内の清掃

団体ごとに割り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。

○玄 関

- ①ほうきで床を掃き、モップをかける。(冬期間は、モップの代わりに玄関の除雪をお願いします。)
- ②玄関のマットに掃除機をかける。 ③くつの整頓をする。

○ロビー、廊下

- ①床にモップをかける。 ②掃除機でモップのゴミを吸い取る。
- ③本棚、長椅子の整理整頓をする。

○階 段

- ①ほうきで床を掃く。 ②ちりとりでゴミをとり、ゴミ箱に捨てる。

○トイレ

- ①ほうきで床を掃き、モップをかける。 ②便器にハンドタワシをかけ、水を流す。
- ③トイレットペーパーの補充をする。 ④鏡を雑巾でから拭きする。
- ⑤汚物は、黒いビニール袋に入れて燃えるゴミ箱に入れる。

○洗面所

- ①手洗い場にスポンジタワシをかける。 ②鏡を雑巾でから拭きする。

○浴 室

- ①浴槽やタイルをタワシやブラシでこする。 ②椅子や桶を整理整頓する。
- ③脱衣所をほうきで掃く。ちりとりでゴミをとり、ゴミ箱に捨てる。から拭きする。
- ④衣類かごを整理整頓する。

○研修室

- ①いすを机の上に上げて、ほうき・モップをかける。 ②掃除機でモップのゴミを吸い取る。
- ③いす・机を水拭きし、整理整頓する。

○体育館

- ①床にモップをかける。 ②掃除機でモップのゴミを吸い取る。

○宿泊室、指導員室、和室

- ①畳をほうきで掃く。 ②ちりとりでゴミをとり、ゴミ箱に捨てる。

その他

- (1) ゴミ箱がいっぱいになった場合、ゴミは館外のゴミ集荷小屋へ運んでください。
- (2) ゴミ袋やトイレットペーパー、洗剤等が無い場合は、事務室へ申し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け取り、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、P. 8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) 最終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。

8 活動プログラム

	アクティビティ	内容	対象	人数	活動時間	経費	備考
野外活動	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る活動です。得点の仕方にビンゴの要素を取り入れています。	4年生以上	/	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。(自主的な活動になります。)	/	50	1~3	無	個人利用は1台100円
	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	/	1	1組200円	1組で約5人
	野外炊飯	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。	/	/	2~3	薪代1人1食 50円	軍手持参 野外用食器類の貸し出し
	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。	/	/	2~3	薪1組 3,000円 (灯油代) 50 500円 100 1000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	五感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	無	最大8グループまで
	ク ッ プ	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	無	
	しじみ貝採り 【小川原湖湖水浴場】	湖水浴場でしじみ貝を採ります。採ったしじみ貝を持ち帰ることができます。	1年生以上	/	2~3	無	事前湖湖のみ
	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、スチロロール、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	12	2~3	無	1人乗り8艇 2人乗り2艇	
観察・鑑賞・講座	歩くスキー	用具等貸し出しによる自主活動になります。	/	/	/	無	数量・サイズご制限有
	野鳥観察	小川原湖市丘で生息する様々な野鳥を観察します。	/	40	2	無	バス移動(小川原湖)野鳥図鑑40冊、長袖・長ズボン、双眼鏡50台
	天体観察	夜空を観察しながら天体について学びます。雨天時は、パソコンを使った星の学習を行うこともできます。	/	20	2	無	※講師との調整が必要 雨天時のプログラムも有 天体早見盤作製は50円
	フィルム(ビデオ)フォーラム	映画・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)より借用可
	歴史民俗資料館見学 【歴史民俗資料館】	資料館の見学を通して、地元の歴史や当時の生活文化、小川原湖の自然について学びます。	/	/	1~2	青年の家利用者 小・中学生無料	休：火・祝日 事前連絡

※プログラムの内容、料金は、令和2年4月1日現在のもので、お知らせなく変更することもありますのでご了承ください。

	アクティビティー	内容	対象	人数	活動時間	経費	備考
創作体験	竹とんぼ	カッターで竹を削って作ります。	5年生以上	150	2~3	50円	事前連絡、買い取りが必要
	切り絵	好きな題材を選び切り抜きます。	5年生以上	150	2~3	200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	40	2~3	800円	キーホルダーまたはブローチからお選びください
	蔵書印	高麗石を削って、はんこを作ります。	4年生以上	200	1~2	2cm角：200円 3cm角：300円	
	ゴム印づくり	ゴム印ではんこを作ります。取っ手も加工します。	4年生以上	40	2~3	300円	
	アートキャンドル	ろうを溶かしてさまざまな形のキャンドルを制作します。	4年生以上	40	2~3	メニューにより値段が違います。打合わせ時にご確認ください(1個400円~)	
	プラスチックキーホルダー	シート好きな絵を描きトスターで焼きます。		200	1~2	200円	1人3個
	ペットボトルロケット	空気入れと水で、ロケットを飛ばします。	5年生以上	30	3	550円	ペットボトル500ml 2材特参
	レザークラフト	刻印棒を使って皮の模様をつけます。葉やコースターに色をつけることもできます。	3年生以上	100	1~3	メニューにより値段が違います。打合わせ時にご確認ください(1個150円~) ※縫製作できません。	
	まがたま	滑石を削り古代の装飾品を作ります。	1年生以上	30	2~3	300円	
	マイ箸	カッターで竹を削って作ります。	5年生以上	100	2~3	100円	買い取りが必要
	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	200	1	230円	
	焼板クラフト	板をこがし、ステンシル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	
室内活動・スポーツ	キャンドルサービス	火を囲んだ温かな雰囲気の中で、儀式やレクなどを通して友情を深めます。			2~3	ろく(小)20円 ろく(大)200円	燭台・女神衣装貸し出し ろうそく持参は無料
	バレーボール	用具等は貸し出ししますが、自主的な活動になります。				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 4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
	ドッチビー	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
	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		体育館 1面
	室内カーリング	漬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、はしこ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、ディスクを推し進め、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
	フラッグフットボール (タッチフットボール)	タックルの代わりに腰に付けたフラッグをとる(相手にタッチする)安全なスポーツです。アメフトを簡略化したルールで行います。	4年生以上	40 (50)	2~3		体育館 1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か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かかを競うスポーツです。	3年生以上	60	2		みどりの広場	

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

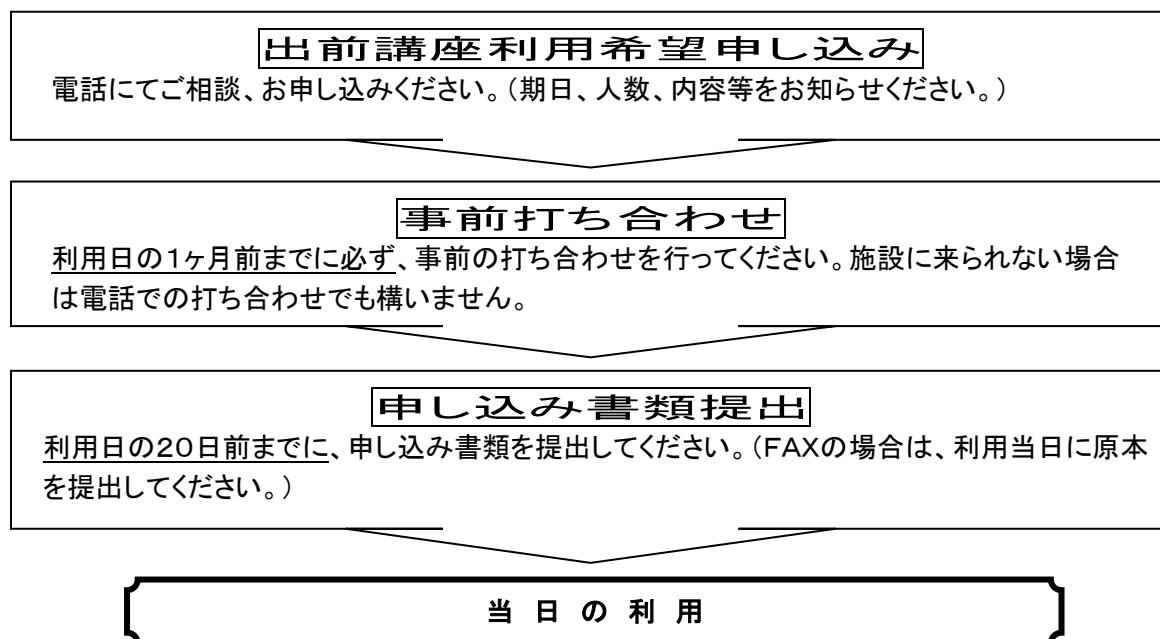
上北管内の小・中・特別支援学校、PTA団体、子ども会、公民館、放課後こども教室等5名以上から利用可能です。

(2) 実施時期

4月～5月、10月～3月（年末年始を除く。）

6月～9月は繁忙期のため、対応できません。

(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、ネイチャーゲーム、クッブ
 - 創作体験・・・竹とんぼ、切り絵、プラスチックキーホルダー、レザークラフト、まがたま、マイ箸、万華鏡
 - スポーツ・・・キンボール、ドッジビー、フラッグフットボール、タッチフットボール、ラダーゲッター、ポッチャ
- ※対象、人数、時間、費用等については、P. 14・15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

- ・出前講座の指導時間は、午前9時から午後4時までです。材料や道具類は、全て青年の家職員が持参いたします。また、出前講座を利用される人数により、活動時間は多少変わりますのでご了承ください。
- ・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、金融機関への振り込みをお願いしております。当施設指定の金融機関（青森銀行）であれば、振り込み手数料はかかりません。

10 安全管理

(1) 安全管理のために

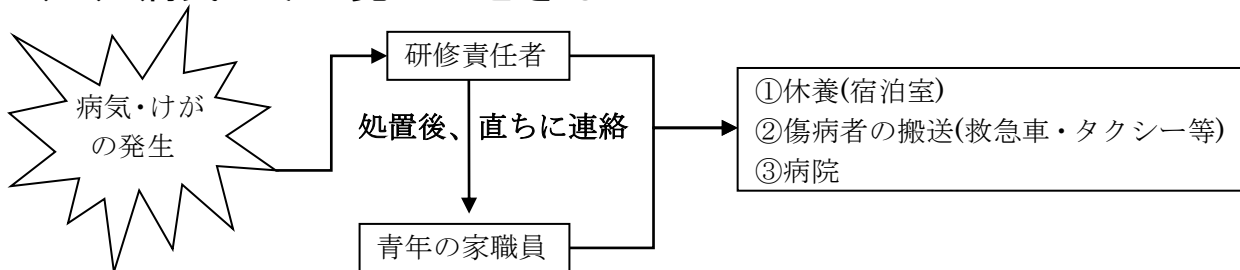
研修責任者は、青年の家との事前打ち合わせの際に、青年の家における生活全般及び活動プログラムについて災害・事故発生に関する対応の仕方を確認するとともに、役割・責任事項の分担を明確にしてください。

- 施設内の（特に研修場所）危険箇所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。
- 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。
- 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。
- 研修責任者は、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、持ち込んだ食べ物（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ち込み、食堂からの持ち出しはご遠慮ください。

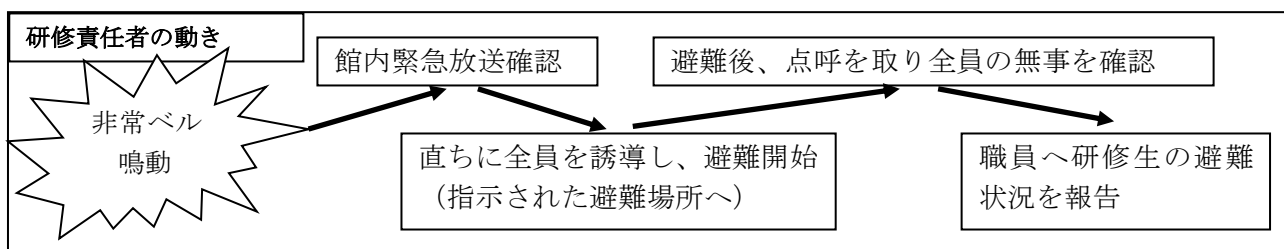
(3) 病気・けが発生ときは



※病院の選択、搬送は利用団体の責任で行ってください。

(4) 火災報知機が作動したときは

- 研修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。
- 避難の要・不要は、職員の指示に従ってください。
- 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

- ①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。
- ②火災発生時には、防火扉が閉じることがあります。
- ③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。
- ④避難後は必ず点呼をとり、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。
- ⑤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。