

生活について

(1) 標準生活時間

時間	活動例	説明
6:15	起床・清掃	最終日は宿泊室を清掃してください。
7:00	朝のつどい	夏季の晴天時は「かんぼラジオ体操広場（旧つどいの広場）」、 荒天時及び冬季は体育館で実施します。
7:15～8:45	朝食	団体ごとに時間帯を割当てします。 ※他団体と同時間帯に割振ることがあります。
8:30～	退所点検	当施設職員立会いのもと、宿泊室の点検を行います。
8:40～	請求書発行	最終日は事務室でシーツ代等の請求書を渡します。
9:00～12:00	午前の活動	—
12:00～13:30	昼食	団体ごとに時間帯を割当てします。 ※他団体と同時間帯に割振ることがあります。
13:00～17:00	午後の活動	—
16:30	代表者会議	当日の宿泊に伴う確認を行います。 団体の代表者は参加してください。
17:00	夕べのつどい	夏季の晴天時は「かんぼラジオ体操広場（旧つどいの広場）」、 荒天時及び冬季は体育館で実施します。
17:30～19:30	夕食	団体ごとに時間帯を割当てします。 ※他団体と同時間帯に割振ることがあります。
17:30～22:00	入浴	団体ごとに時間帯を割当てします。 ※他団体と同時間帯に割振ることがあります。
18:00～22:00	夜の活動	体育館・総合研修館・武道館の活動は 21:00 までです。
22:30	消灯	—

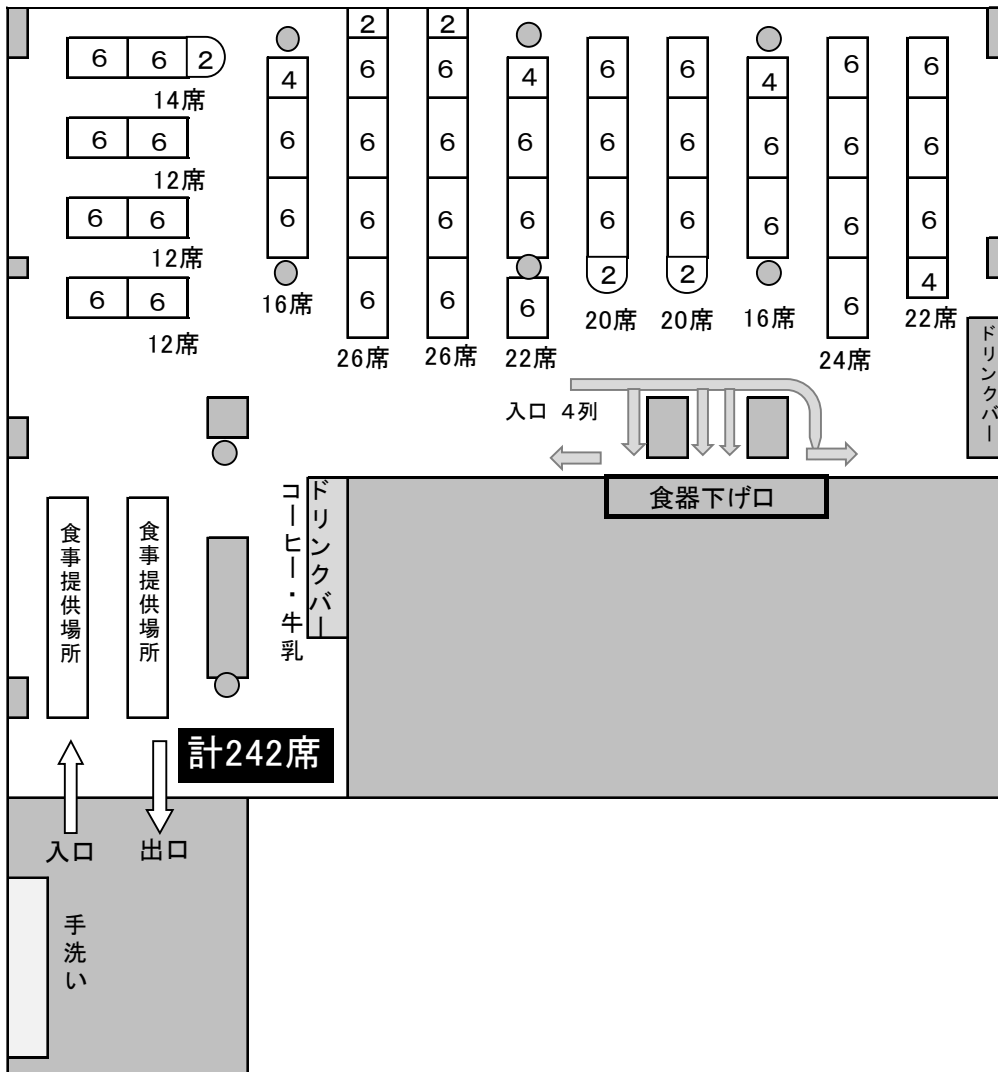
(2) 売店（会計窓口）

場所	本館 2 階
営業時間	8:30～17:00 ※利用受入れ数の状況により営業時間が変動することがありますので、事前に問合せください。
販売物	飲料、菓子類、氷、生活用品、他

(3) 食堂

場所	本館 1 階西側
座席数	242 席
営業時間	朝食…7:15～8:45 昼食…12:00～13:30 夕食…17:30～19:30 ※団体ごとの食事時間は、利用日の 20 日前に団体担当者へ連絡します。
提供形式	レーンに並んでいるおかずを各自で取ってください。 ※品目によっては個数制限があります。
その他	<ul style="list-style-type: none"> アレルギー等の対応については、当施設ホームページ内の 7 大アレルギー表を参照のうえ、名簿に情報を記入し、提出してください。提出後は必ず食堂に相談してください。 (食堂電話番号：0242-62-3534) 食堂に入る際は必ず手洗いと消毒をしてください。 食事後は備え付けの布巾でテーブルを拭き、椅子の整理をしてください。 利用人数が少ない場合は、盛付け食対応や食事の提供ができないことがあります。

○食堂配置図



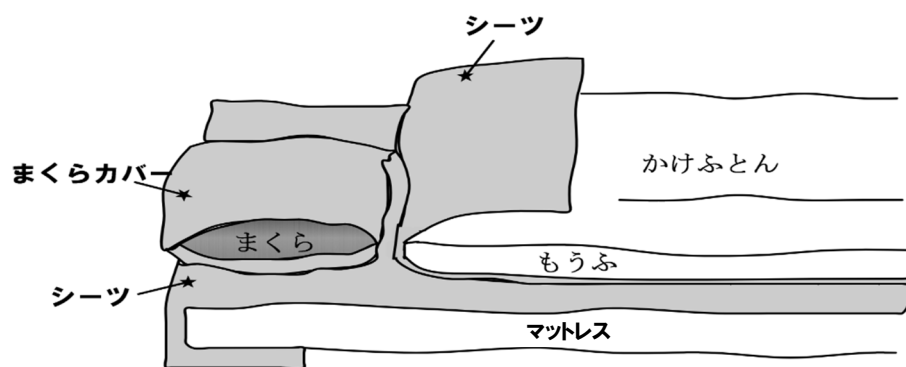
(4) 入浴

種類	利用時間	人数(目安)	設備
ばんだいの湯(男)	17:30～ 22:00	50名	シャワー×21 貴重品ロッカー ドライヤー×3
いなわしろの湯(女)		50名	シャワー×21 貴重品ロッカー ドライヤー×3
ひばらの湯		5名	シャワー×3
五色の湯 (バリアフリー浴室)		6名	シャワー×3 入浴者用車いす×2

- ・17時30分から22時の間で、団体ごとに割当てられた時間内に入浴してください。
- ・当日の宿泊者数により、1つの浴室で対応する場合があります。
- ・すべての浴場にボディソープとリンスインシャンプーを備え付けてあります。
- ・ドライヤーは持込みができます。電気容量の関係上、宿泊室内では使用できません。宿泊棟の各洗面所で2台まで使用可能です。
- ・「五色の湯」の利用を希望する場合は、電子メールにて事前に相談してください。

(5) 寝具の使い方

- ①マットレスの上にシーツを1枚敷きます。
- ②その上からもう一枚のシーツを重ねます。
- ③その上に掛け布団、毛布(冬季のみ)を掛けます。
- ④枕を枕カバーに入れます。
- ⑤2枚敷いたシーツの上の1枚はえりの部分を折り返します。
- ⑥シーツとシーツの間に入って寝ます。



(6) ごみの処理

- ・ごみは原則持ち帰りとなりますが、当施設のごみ捨て場を利用することも可能です。利用の際には種類別に分別のうえ、大きな袋を利用するなど、ごみをまとめてください。
- ・ごみ置き場は本館裏手にあります。詳細は館内配置図を確認してください。

(7) 持ち物

活動	団体で用意するもの	個人で用意するもの
共通	<ul style="list-style-type: none"> ・救急セット ・ゴミ袋（施設のごみ置き場を利用する場合） 	<ul style="list-style-type: none"> ・上履き ・洗面用具（タオル・歯ブラシ）
野外炊飯	<ul style="list-style-type: none"> ・点火用具 ・新聞紙 ・クレンザー ・スポンジ ・金たわし ・布巾 ・食器洗い用洗剤 	<ul style="list-style-type: none"> ・軍手 （綿100%、滑り止めのゴム素材が付いていないもの） ・長袖、長ズボン
テント泊		<ul style="list-style-type: none"> ・懐中電灯 ・虫よけスプレー
キャンプリフアイヤ キャンドルフアイヤ	<ul style="list-style-type: none"> ・点火用具 ・衣装 	
屋外での スポーツ活動	<ul style="list-style-type: none"> ・石灰（ラインカーは貸出し可能です） 	

(8) その他

①施設について

- ・宿泊室内での飲食はできません。
- ・事務室での貴重品預かりはできません。宿泊棟に設置されているロッカー（無料）を利用してください。
- ・談話棟2階に有料の洗濯機と乾燥機があります。洗剤等は持参するか売店で購入してください。

②飲酒・喫煙について

- ・施設内での飲酒については、割振られた場所及び時間内で行ってください。
- ・喫煙は喫煙所（利用者玄関裏手）のみ可能です。

③冷暖房について

- ・宿泊室の冷房については、気候や館内温度の状況により稼働します。
- ・暖房通気期間は気候等により変動しますが、原則12月～4月です。
稼働時間は以下のとおりです。

宿泊室	研修室
6:00～6:30/15:30～16:00/18:00～18:30/21:00～21:30	活動に応じて適宜

※研修室の暖房は、経費削減のため一定時間おきに稼働します。

※第1～第6研修室、多目的室、ミーティングルーム、ラウンジ、ビューラウンジにファンヒーターが、体育館、総合研修館、武道館にはジェットヒーターがあります。有料で使用できます。