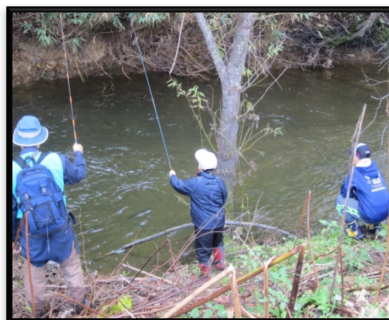


平成27年度

# 稚内市少年自然の家 利用ガイド





## 利用できるのは

- ◇研修を目的とする、5人以上を原則としていますが、グループ、サークル、ご家族、企業等の少人数の団体でも利用することができます。(宿泊定員 本館 200人 別館 33人)
- ◇休館日… (1) 月曜日  
(2) 国民の祝日(月曜日が祝日のときは、翌日も休業)  
(3) 年末・年始(12月31日～1月5日)

## 利用までの手続き

1. まずお電話ください。
  - ◇利用希望日、団体名、利用人数、利用目的をお知らせください。
  - ◇このお電話で仮予約となります。
2. 事前打ち合わせにお越しください(学校の宿泊研修の場合)
  - ◇職員とともに、次の2点を行います。
    1. 施設やフィールドの下見
    2. 研修日程や研修の進め方についての打ち合わせ複数の団体が研修を実施する場合、職員が研修を進められない場合があります。
3. 利用申請書類(様式1～4)を記入し、利用日の2週間前までに提出してください。
  - ◇利用申請書の提出により本予約となります。
  - ◇利用申請書はホームページからダウンロードできます。
  - ◇利用申請書が提出され承認後、使用承認通知書を送付します。
  - ◇稚内市の小・中学校の宿泊学習の場合は減免・後納申請書の提出が必要ですが、押印が必要  
なためFAX・メールの受付はいたしておりません。来所又は郵送での提出をお願いします。

## 自然の家についてから

1. 自然の家到着
  - ◇到着後、引率責任者は事務室に連絡してください。
  - ◇玄関ロビーで靴を履き替え、外靴は靴箱に置いてください。
2. 入所式及びオリエンテーションについて
  - ◇学校の宿泊研修については必ず入所式を行います。少年団及び部活動等については必要に応じて各団体で行ってください。
  - ◇オリエンテーションは必ず行います。自然の家の使用方法について職員が説明します。
3. 事務打ち合わせ
  - ◇確認事項 ・食事数 ・宿泊人数 ・部屋割り ・料金支払い方法
4. 宿泊室への移動
  - ◇入所式及びオリエンテーション終了後、割り当てられた宿泊室に移動してください。

## 生活の仕方

1. 室内での過ごし方について
  - ◇宿泊部屋は上靴を脱いで入室してください。
  - ◇室内での飲食はテーブルのあるところでしてください。ベッドでの飲食は厳禁です。

## 2. 食事について

◇青少年教育施設のため食事はセルフサービスになります。食事係は10分前に食堂に集合してください。

◇食事時間は以下のとおりとなっております。(時間の変更可)

朝食	7時30分～ 8時30分
昼食	12時00分～13時00分
夕食	17時00分～18時00分

◇食事数の変更及びキャンセルについては利用日の2日前までに連絡があった場合は変更できます。前日及び当日の変更はできません。

◇アレルギー・生活習慣により食べられない食品がある場合は、申し込み時に必ずご連絡ください。

## 3. 入浴について

◇入浴時間は18時00分～21時30分までとなっております。

◇宿泊団体の利用状況により入浴時間を調整する場合があります。

◇シャンプー・リンス・ボディーソープは備え付けておりませんのでご持参してください。

## 4. 就寝・ベッドメイキングについて

◇21時50分に就寝準備の館内放送が流れ、22時00分には館内消灯します。

◇就寝時はストーブの電源を切ってください。

◇1人シーツ2枚と枕カバー1枚を使用してください。

◇ベッドメイキング

①ベッドパッドをしく



②シーツを2枚しく



③毛布をかける



## 5. 起床

◇6時30分に館内放送が流れます。

## 6. その他

◇施設・設備を破損した場合は、すみやかに事務室に連絡してください。

(悪質な場合や状況によっては、実費弁償していただくことがあります。)

◇飲酒は青少年教育施設のため禁止としております。喫煙については屋外玄関横の喫煙所をご利用ください。

◇忘れ物については、3ヶ月間事務室で保管します。以降については処分させていただきます。

◇公衆電話は1階ロビーに設置しています。(コイン式)

◇稚内温泉「童夢」の入浴券を扱っていますのでご利用ください(小人240円 大人500円)

◇洗濯機6台・乾燥機3台を2階洗面所に設置しています。使用は無料です。

## 自然の家を出発する日は

### 1. 宿泊室の清掃・整理整頓

◇使用したシーツ・枕カバーは部屋ごとにまとめて2階廊下の洗濯カゴに入れてください。

◇宿泊部屋の清掃は8時30分までに終了してください。(清掃用具は2階のスチールロッカー内)

◇ゴミは1階ゴミ分別場所の決まりに沿って分別をしてください。

◇畳み方 長いほうから3回折ります。

1回目



2回目



3回目



◇ベッドの整頓の仕方



## 2. 荷物の移動

◇部屋の点検が入る前までにすべての荷物を移動し、宿泊室には荷物がない状態にしてください。

◇荷物の移動場所については、事前打ち合わせの時に連絡します。

## 3. 宿泊室の点検

◇清掃や整理整頓の状況について職員が点検します。各部屋担当者と引率者は必ず立ち会ってください

## 4. 退所式

◇学校宿泊研修の場合は必ず行います。少年団及び部活動については必要に応じて各団体で行ってください。

## 精算について

◇使用料・食料料の精算は出発日前日の21時までに現金でお願いします。

区分		単位	使用料		
			市内	市外	暖房料
宿泊	少年の団体及び指導者	1人1泊につき	300	400	100
	幼稚園児等、小学生 中学生及び引率者		300	400	100
	高校生、高等専門学生 大学生及び引率者		400	500	100
	勤労青少年及び指導者		400	500	100
	その他の者		1,000	1,200	200
日帰り	プレイルーム、研修室 和室	午前（9時～12時）	300	300	200
		午後（13時～17時）	400	400	200
	交流室	午前（9時～12時）	600	600	200
		午後（13時～17時）	800	800	300
		夜間（18時～21時）	1,200	1,200	400
区分		1食につき	小学校3年生以下	一般	特別食(限度額)
食料料	朝食		450	500	1,000
	昼食		450	500	1,000
	夕食		600	700	2,000

※暖房料は11月1日～4月30日

活動プログラム一覧

区分	活動名	時期	時間	内容紹介
自然体験	ウォークラリー	5月～11月	1時間～3時間	たまらん坂は最大斜度45度。コースはロングとショートの2種類。
	野外炊事	5月～11月	2時間～3時間	カレー・シチュー・ジンギスカン・飯ごう炊飯など調理器具一式貸し出しします。
	原始火起こし	通年	1時間	着火の瞬間は感動的。大人数に対応可。
	キャンプ体験	6月～8月		星空の下テント泊してみませんか？テント貸出可
	ミステリーナイトハイク	5月～11月	30分	墓場を通過して肝だめし。
	パークゴルフ	5月～11月	1時間	全部で9ホール。どれだけ早くカップインできるか。
	海遊び	5月～9月	2時間	最北端の海を満喫できます。ゴムボートあり
食体験	海釣り体験	5月～10月	2時間	前浜か西稚内漁港で海釣り体験ができます。1人50円
	各種石窯料理	5月～11月	2時間～3時間	パン・ピザ・グラタン・ハンバーグ・鳥足等を石窯で料理します。
	ダッチオープン	5月～11月	2時間～3時間	本格的アウトドア料理を体験できます。
	ホットサンド	5月～11月	1時間	具材をはさんで炭火に置いてくだけ！簡単でおいしい。
	パウムクーヘン	5月～11月	2時間	竹筒をまわしながら生地をつけます。
	野焼きパン	5月～11月	1時間	生地を竹筒に巻き炭火で焼きます。シチューに合います！
	手打ちそば 手打ちうどん	通年 通年	2時間 2時間	作りごたえ、食べごたえ抜群。昼食におススメ。
自然観察	ネイチャーゲーム	5月～11月	1時間	ゲームを通して、自然への気づきを体験しよう。
	サイクリング	4月～11月	1時間～2時間	マウンテンバイク14台、ヘルメットあり
スポーツ	ニュースポーツ	通年	1時間～2時間	ドッチビー、キンボール、ユニホッケー フロアカーリング、クロリティーなど
	球技		1時間～2時間	フットサル、バスケットボール、バレーボール 卓球、バドミントン、ドッチボールなど
冬季自然体験	スノーシューハイク	12月～3月	1時間	冬の動物のあしあとを探そう。職員が案内します。
	スノーチュービング	1月～3月	1時間	子ども達に大人気、チューブすべり。コースは3種類。
	スノーホッケー	1月～3月	1時間	スティック・ボール・ゴールあり、コートは自由に設定
	キックゴルフ	1月～3月	30分	ボールをけて誰よりも早くカップイン
	スレッドリレー	1月～3月	30分	2人1組でソリを引っ張りタイムを競います

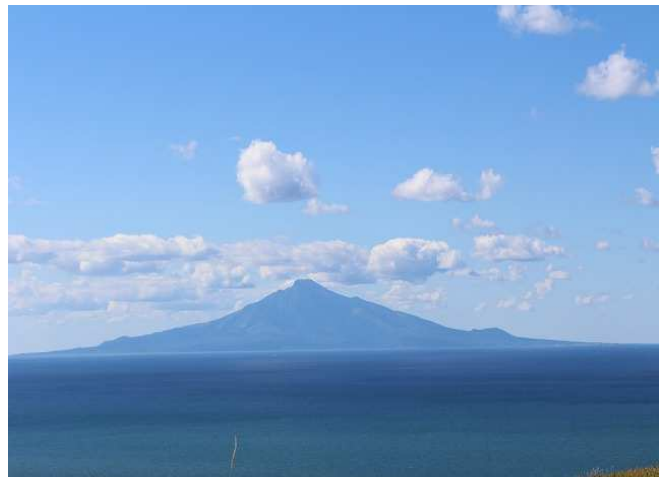
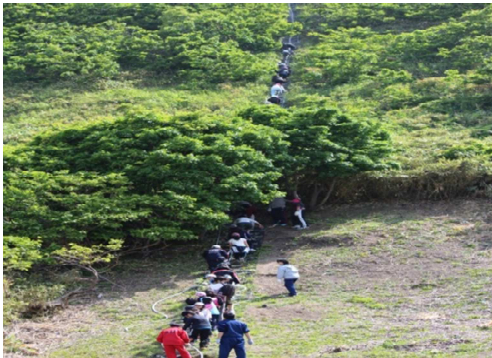
区分	活動名	時期(月)	時間	教材費	内容紹介
文化創作	木の写真立て	通年	1時間	100円	自然感いっぱいオリジナルの写真立てを作れます。
	木工クラフト		1時間	100円	自然の素材を工夫して作品作り。
	クラフトパンチ		1時間	50円	型抜きパンチで作品作り
	貝殻アクセサリ		1時間	50円	貝殻とビーズを使って簡単アクセサリ
	オリジナルうちわ		1時間	150円	色鉛筆や押し花を使ってオリジナルうちわ作り。
	紙ブーメラン		30分～1時間	10円	厚紙でブーメラン作り。戻ってきます。
	紙とんぼ		30分～1時間	20円	竹製よりは簡単に作ることができます。
	竹とんぼ		1時間～2時間	50円	竹細工の殿堂入り。
	竹ばし		2時間	50円	伝統と歴史の竹細工。
	ミニ畳		1時間	50円	可愛らしい手のひらサイズの小さな畳。
	畳コースター		1時間	50円	9cm四方のおしゃれなコースターです。
	水鉄砲		1時間～2時間	200円	竹細工の王道。
	Xジャイロ		1時間	無料	ペットボトルで簡単ジャイロ。
	ほたてキーホルダー		1時間	100円	ホタテの稚貝にお好みのイラストを
	ほたてリゴラック		1時間	300円	ホタテ貝のオリジナルオブジェ作り
プラ板	1時間	150円	トースターでキーホルダーを作れます。		
その他	館内クイズラリー	1時間	無料	自然の家が丸ごとわかる。	
	伝承遊び	1時間		こま、けんだま、お手玉、めんこなど。	

野外炊事及び食体験の材料は自然の家に注文することができます。詳しくは自然の家までご連絡ください。  
 (石窯ピザ350円、カレー400円、石窯パン、ホットサンド500円、ダッチオープン700円)  
 また、野外炊事のカレーの調理、ご飯炊きのみを食堂に依頼することもできます。

## 稚内市少年自然の家でできる活動

自然体験活動  
オススメ!!

### ～稚内育みの里ウォークラリー～



ウォークラリーコースは全長6kmのロングコースと2.5kmのショートコースに分かれています。このコースは最初に最大傾斜45度のたまたらん坂の頂上を目指します。ロングコースは折り返し地点の百年記念塔を目指して、段差がきびしい道を進む体力に自信のある方におススメです。所要時間は3時間～4時間です。ショートコースは龍海寺を目指し、ゆるやかな道を進む初心者にも安心のコースです。所要時間は2時間です。

自然体験活動 その2

海あそび



スノーチュービング



原始火起こし



野外炊事



食体験活動

石窯パン



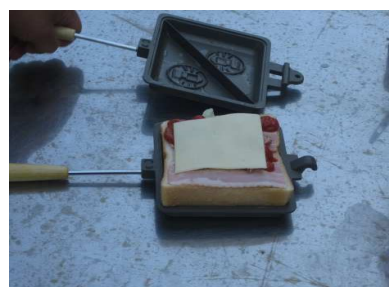
石窯ピザ



ダッチオーブンで蒸し焼き



ホットサンド



カレー



稚内市少年自然の家での活動および作品例  
室内創作活動  
木エクラフト



オリジナルうちわ



貝殻アクセサリ



その他の活動および作品例

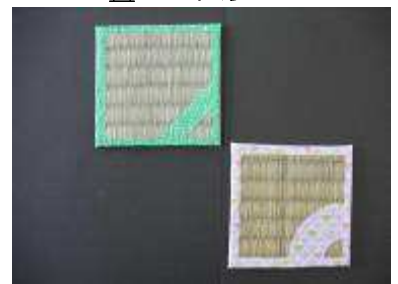
木の写真立て



焼き板



畳コースター



クラフトパンチ



流木クラフト



その他の活動および作品例 その2

パークゴルフ



本格ミニ畳&簡単ミニ畳



紙トンボ&竹とんぼ



紙製Xジャイロ



プラ板&ホタテキーホルダー



スノーシューハイク



ホタテリゴラック



ぐにゃぐにゃ風



アルミ缶製Xジャイロ



手打ちうどん



石窯



竹水鉄砲



砂絵



竹バシ



## 活動日程例

### モデル1

目標：根気強く取り組む

【1日目】	
11:30	入所式
12:00	昼食
13:00	竹ばしづくり
15:00	原始火起こし
16:00	野外炊事
17:30	夕食
19:00	学級レク
20:00	入浴・自由時間
22:00	消灯・就寝
【2日目】	
6:30	起床
7:30	朝食
8:20	清掃
9:00	野外体験活動
11:00	退所式

<利点>

- ・自製の箸で食事ができる
- ・自製の火で野外炊飯へ

### モデル2

目標：仲間相互の信頼感を深める

【1日目】	
13:00	入所式
14:00	ウォークラリー
17:00	夕食
18:00	学級レク
19:00	入浴・自由時間
20:00	ナイトハイク
21:30	反省会議
22:00	消灯・就寝
【2日目】	
6:30	起床
7:00	朝の集い
7:30	朝食
8:20	清掃
9:00	文化創作活動
11:00	退所式

<利点>

- ・体を動かしてぐっすり眠れる
- ・手作りのおみやげができる

### モデル3

目標：協力し合う

日帰りパターン	
9:20	入所式
9:30	野外体験活動
11:30	飯ごうでのご飯たき
12:10	昼食
13:00	文化創作活動
15:00	退所式

<利点>

- ・時間がなくても飯ごう炊飯

#### ◇活動日程の作成にあたって

##### 時間に余裕を持たせましょう

気忙しさのなかでは、なかなかじっくりとは取り組めないものです。余った時間は休憩等で調整できます。

##### 子どもにつけたい力、伸ばしたい力を明確にしましょう

活動のねらい・目標を明確にしましょう。その上で、どの程度まで子ども自身にチャレンジさせ、どの程度まで指導者が支援するのかを共通におさえ合いましょう。子どもたちも目標を持って活動に取り組めるので、より大きな成長が期待できます。

#### ◇他施設の利用と組み合わせることもできます。

- (例1) 稚内市青少年科学館・ノシャップ寒流水族館→少年自然の家へ
- (例2) 少年自然の家→水夢館へ
- (例3) 総合体育館→少年自然の家へ
- (例4) 開基百年記念塔・北方記念館→(ウォークラリーコースを歩いて)少年自然の家へ

**紹介** 稚内市内の主な施設（順不同）

稚内市総合体育館

〒097 - 0027 稚内市富士見 4 丁目  
TEL 0162-28-1111  
FAX 0162-28-1112



ノシャップ寒流水族館

〒097 - 0026 稚内市ノシャップ 2 - 2 - 17  
電話&FAX0162-23-6278



稚内市青少年科学館

〒097 - 0026 稚内市ノシャップ 2 - 2 - 16  
電 話 0162-22-5100  
F A X 0162-22-5100



稚内市温水プール水夢館

〒097 - 0023 稚内市開運 1 丁目 2 - 3  
電 話 0162-23-8100  
F A X 0162-28-1180



稚内温泉「童夢」

〒097 - 0027 稚内市富士見 4 丁目  
電 話 0162-28-1160  
F A X 0162-28-1180



開基百年記念塔・北方記念館（稚内公園内）

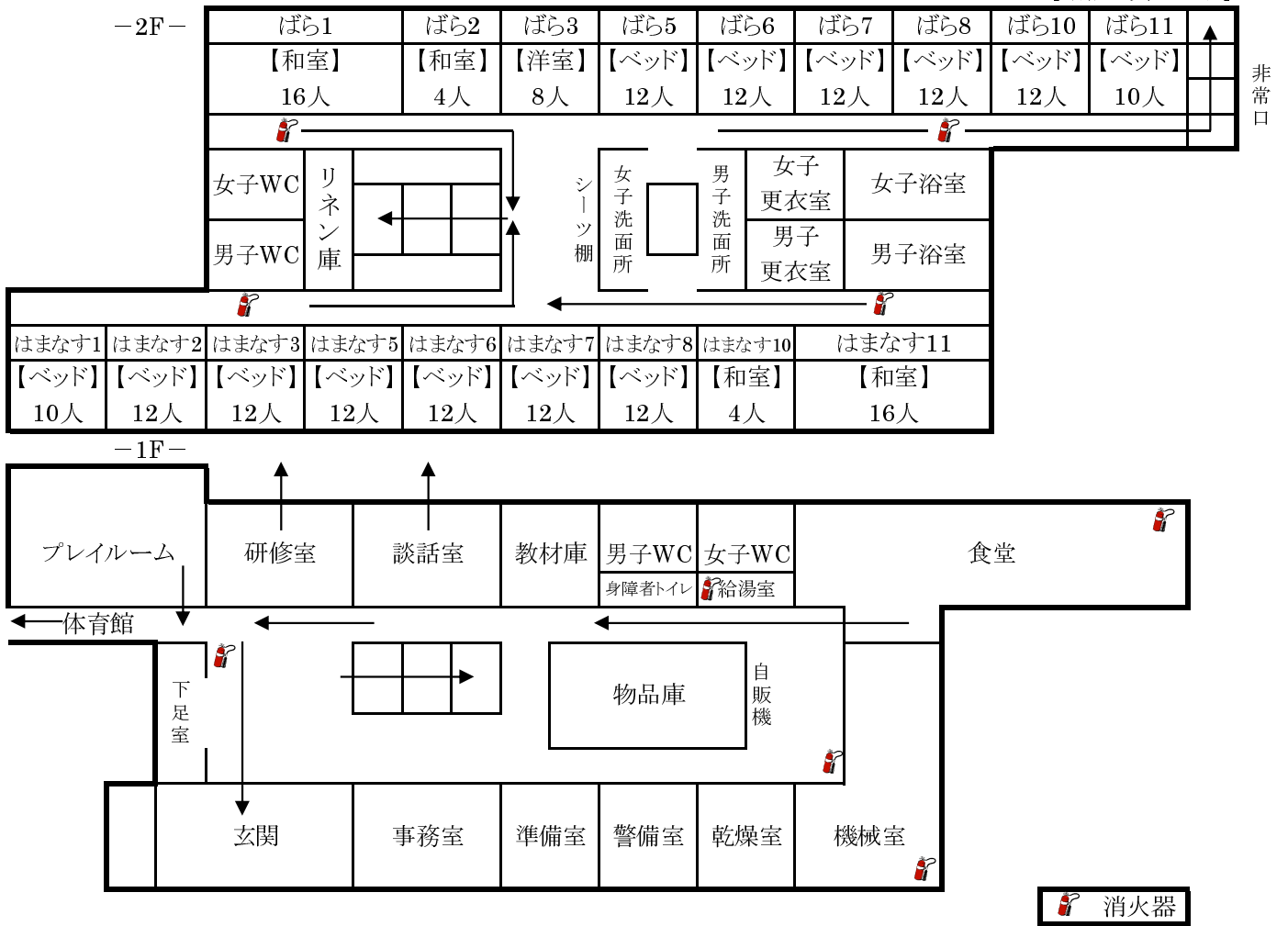
電 話 0162-24-4019  
開館期間 4 月 29 日～10 月 31 日



※開館日時や入場料などの詳細は、直接各施設にお問い合わせください。

【本館館内図及び避難経路図】

【宿泊定員:200名】



▼和室【28畳】(16人部屋)



▼和室【12.5畳】(指導員4人部屋)



▼ベッド(12人部屋)



▼ベッド(10人部屋)



▼洋室(8人部屋)



▼プレイルーム(120人程度収容可能)



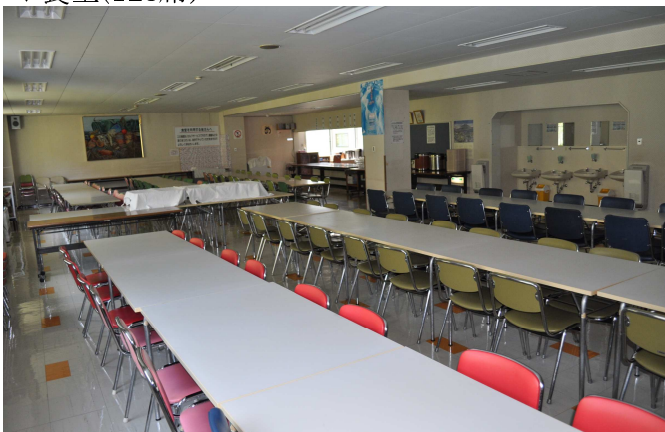
▼交流室(バスケットゴール2個・バレーボール1面)



▼研修室(30人程度収容可能)



▼食堂(128席)



▼談話室



▼自動販売機



▼貴重品ロッカー(1F事務室前)



▼洗面所



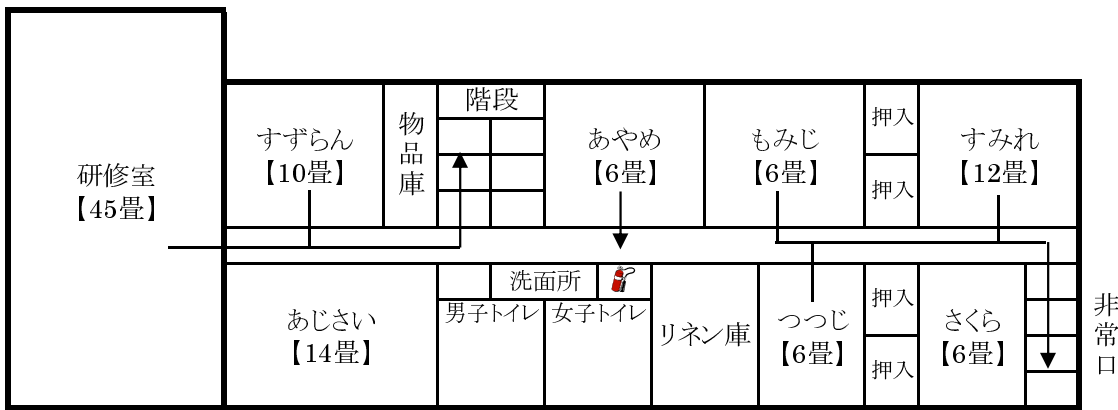
▼洗濯機・乾燥機(洗面所内)



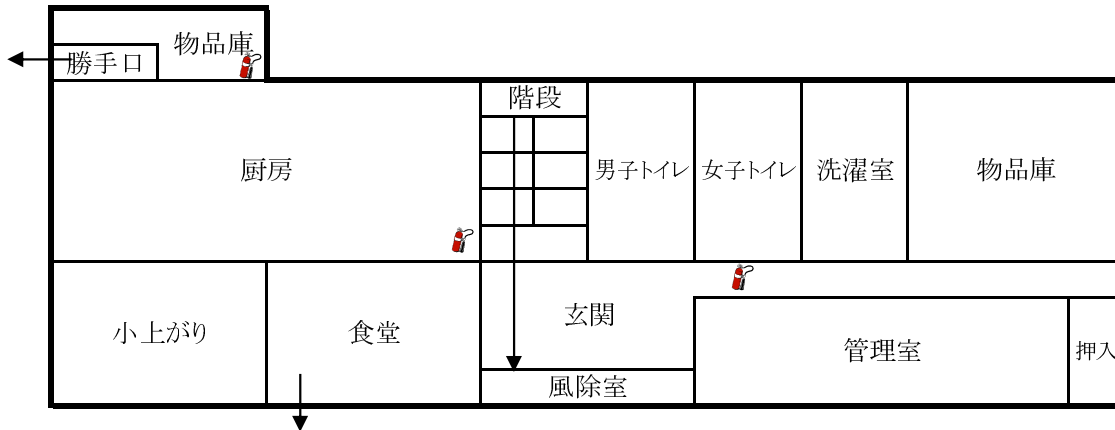
【別館館内図及び避難経路図】

宿泊定員【33名】

-2F-



-1F-



▼研修室【45畳】



▼あじさい【14畳】(6人部屋)



▼すみれ【12畳】(4人部屋)



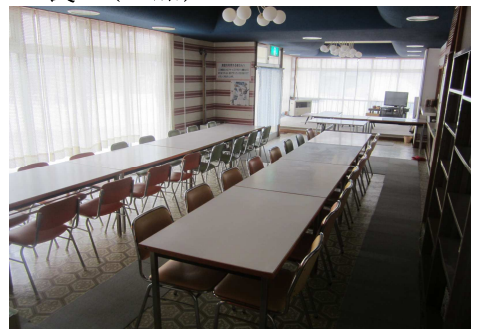
▼あやめ・もみじ【6畳】(4人部屋)



▼つつじ・さくら【6畳】(2人部屋)



▼食堂(32席)



平成27年度 主催事業計画

<わんぱくチャレンジ>

四季の変化を体感しながら大自然への興味を深め、気づきや学びを通して豊かな情感を育成する。  
また集団行動を通して、自主性や協調性を養う。

No.	事業名	期日	対象	定員
※1	わんぱくチャレンジ春 「春の野山を探検しよう」	5月30日(土)	小学校1年生から 小学校6年生まで	40名
※2	わんぱくチャレンジ夏 「夏だ！海だ！チビっ子大集合」	7月18日(土)		
3	わんぱくチャレンジ秋 「秋をまるかじり」	9月12日(土)	小学校1年生から 小学校4年生まで	50名
4	わんぱくチャレンジ冬 「ゆく年くる年」	12月 5日(土) 12月 6日(日)		80名
5	わんぱくチャレンジ厳寒 「雪は友だち」	1月16日(土)		50名
6	わんぱくチャレンジ早春 「わくわく自然塾～学びと体験」	3月26日(土) 3月27日(日)	小学校4年生と 小学校5年生	40名

※1・2は社会教育センターとの共催事業

<自然クラブ>

学年や学校の壁をこえて地域の子どもたちが一堂に会するなかで、自分を表現することや協力し合うことの大切さを実感し、前向きに生きる自信と姿勢を養う。

また、様々な自然体験活動やクラフト制作、軽スポーツや遊びを通して、気づきや学びを重ねることで、好奇心や探究心を広げ、粘り強く最後までやりぬく力を養う。

No.	事業名	期日	対象	定員
1	第1回自然クラブ 「出会いの集い」	5月23日(土)	小学校4年生から 小学校6年生まで	50名 (通年登録制)
		5月24日(日)		
2	第2回自然クラブ 「夏に向かって」	6月27日(土)		
		6月28日(日)		
3	第3回自然クラブ 「夏まるかじり」	7月27日(月)		
		7月28日(火)		
4	第4回自然クラブ 「秋に挑戦～ウォーク&食」	9月26日(土)		
		9月27日(日)		
5	第5回自然クラブ 「日本の伝統文化に触れよう」	12月12日(土)		
		12月13日(日)		
6	第6回自然クラブ 「最北の冬は友だち」	1月23日(土)		
		1月24日(日)		
※7	第7回自然クラブ 「お別れの集い～また、いつか、どこかで」	3月 5日(土) 3月 6日(日)		

<本気で自然体験>

共同作業を通じた共通体験を得ることで親子のふれあいと理解を深め、絆と愛情を強める機会とする

No.	事業名	期日	対象	定員
1	親子でサマーキャンプ  レッツ厳寒フィッシング	7月11日(土)	小学生と その保護者	10組
		7月12日(日)		各回30名
2		2月 6日(土)		
3		2月 7日(日)		
4		2月13日(土)		
5	2月14日(日)			

<わくわく土曜日>

共同作業を通じた共通体験を得ることで親子のふれあいと理解を深め、絆と愛情を強める機会とする

No.	事業名	期日	対象	定員
1	親子でEnjoyクッキング	5月 9日(土)	小学生と その保護者	15組
2	親子でEnjoyクッキング	10月31日(土)		

# 主催事業カレンダー

この色は「自然クラブ」

この色は「わんぱく」

この色は「わくわく土曜日」

この色は「本気で自然体験」

この色は「休館日」

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### ★小1～小4は わんぱくチャレンジ

- 5月30日(土)  
「春の野山を探検しよう」
- 7月18日(土)  
「夏だ！海だ！チビッ子大集合」
- 9月12日(土)  
「秋をまるかじり」
- 12月5日(土)～6日(日)  
「ゆく年くる年」
- 1月16日(土)  
「雪は友だち」
- 3月26日(土)～27日(日)  
「自然塾～学びと体験」

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

★小4～小6は

### 自然クラブ

- 5月23日(土)～24日(日)  
「出会いの集い」
- 6月27日(土)～28日(日)  
「夏に向かって」
- 7月27日(月)～7月28日(火)  
「夏まるかじり」
- 9月26日(土)～27日(日)  
「秋に挑戦～ウォーク&食」
- 12月12(土)～13日(日)  
「日本の伝統文化に触れよう」
- 1月23日(土)～24日(日)  
「最北の冬は友だち」
- 3月5日(土)～6日(日)  
「お別れの集い」

### わくわく土曜日

- ・親子を対象に各回募集
- 5月9日(土)  
「親子でEnjoyクッキング」
- 10月31日(土)  
「親子でEnjoyクッキング」

### 本気で自然体験

- ・親子を対象に各回募集
- 7月11日(土)～12日(日)  
「親子でサマーキャンプ」
- 2月6日(土)・7日(日)  
13日(土)14日(日)  
「レッツ厳寒フィッシング」



**平成27年度  
利用申請に関する書類**

別記第1号様式（第4条関係）

稚内市少年自然の家使用承認申請書

平成 年 月 日

稚内市教育委員会 様

少年自然の家を使用したいので、次のとおり申請します。

団 体 名 (学 校 名)			申 請 代表者氏名								
住所又は所在地			引率・指導 責任者氏名								
使 用 日 時	入所予定		平成 年 月 日 (午前・ <u>午後</u> )	時 分		こ ろ					
	退所予定		平成 年 月 日 (午前・ <u>午後</u> )	時 分		こ ろ					
使 用 目 的											
指導依頼の有無	有 (その内容 ) ・ 無										
使 用 予 定 人 数	区 分		引率者	小学生	中学生	高校生	大学生	一 般	幼 児		合 計
	宿 泊 者	男	市内								
			市外								
	女	市内									
		市外									
	合 計										
	日 帰 り	男									
女											
合 計											

このことについて、使用を承認してよろしいか伺います。										
決 裁	所 長	副 所 長	担 当		年 月 日 起 案					
					年 月 日 決 定					
審 査 結 果	承 認 ・ 不 承 認		承 認 番 号	第 号	受 付 年 月 日 及 び 番 号					
承認の条件（不承認の理由）										

※ 太線の中は、記入しないでください。

稚内市少年自然の家

# 使用計画書

申請者

		日目		日目	
		月	日( 曜)	月	日( 曜)
<参考> 標準生活日程  起床  朝食 整理整頓 清掃 *部屋点検 研修活動  昼食  研修活動  夕食  研修活動 /入浴  消灯・就寝	6:00				
	6:30				
	7:00				
	7:				
	7:				
	8:00				
	8:				
	8:				
	9:00				
	10:00				
	11:00				
	12:00				
	13:00				
	14:00				
	15:00				
	16:00				
	17:00				
	18:00				
	19:00				
	20:00				
	21:00				
	22:00				
23:00					

注1 活動希望場所（交流室・プレイルーム・研修室・野外炊飯場）などを記入してください。  
 また、雨天時の活動内容も記入してください。

注2 3日以上の研修を予定している団体は、この用紙を複写して記入してください。

# 食事申込及び料金計算書

申請者 \_\_\_\_\_

## A. 食事料の設定について

食 事 料	一 般 食		特 別 食	
	一般	小3以下	上限額	申請額
朝 食	500 円	450 円	1,000 円	円
昼 食	500 円	450 円	1,000 円	円
夕 食	700 円	600 円	2,000 円	円

## B. 食事申込表 (利用期日・希望食・食数・を記入、 食事時間に変更がある場合に記入してください。)

利用期日	希望食 ①一般食 ②特別食		
	朝 食	昼 食	夕 食
月 日	①・②	①・②	①・②
食事時間	食 時 分	食 時 分	食 時 分
月 日	①・②	①・②	①・②
食事時間	食 時 分	食 時 分	食 時 分
月 日	①・②	①・②	①・②
食事時間	食 時 分	食 時 分	食 時 分
月 日	①・②	①・②	①・②
食事時間	食 時 分	食 時 分	食 時 分
月 日	①・②	①・②	①・②
食事時間	食 時 分	食 時 分	食 時 分

## C. 宿泊人数の記載欄

該当する各欄に宿泊人数を記入してください。

宿泊人数 (名)					
中学生以下と その引率者		高校生、大学生 とその引率者		その他 (一般大人)	
市内	市外	市内	市外	市内	市外

※記入しないでください (少年自然の家記入欄)

区 分	単 位	食 事 料
朝 食	一般食	食 円
	特別食	食 円
昼 食	一般食	食 円
	特別食	食 円
夕 食	一般食	食 円
	特別食	食 円
合計	食	円

@300	@400	@400	@500	@1,000	@1,200

(裏)

## 稚内市少年自然の家の使用にあたって

### 1 オリエンテーションの実施について

当所に入所の際には、少年自然の家職員によるオリエンテーション（使用に係わる説明）を必ず行いますので、15分程度の時間を利用計画の中に入れておいてください。

### 2 施設の使用について（各項目の希望をマークしてください。）

#### (1) 入浴について

少年自然の家で入浴する 稚内温泉童夢を使用する 両方使用する 入浴はしない

#### (2) 入所式（有り・無し）、

有りの場合 少年自然の家所長から挨拶を入れる 所長挨拶は入れない

#### (3) 部屋割りにについて

少年自然の家に一任する 利用団体から希望する（同日、他の利用団体が少ない場合のみ）

### 3 活動希望場所及び使用したい設備・備品等の申込みについて

(1) 屋内 ・ 交流室(体育室) ・ プレイルーム ・ 研修室 ・ その他 ( )

(2) 屋内 ・ 裏庭(パークゴルフ場) ・ 炊飯施設 ・ かまど 基 ・ 石窯 基 ・ 炭焼き窯  
・ ウォークラリーコース (ロング・ショート) ・ その他 ( )  
・ ナイトハイクコース

### 4 宿泊・食事について

#### (1) 宿泊人数及び引率者の定義及び宿泊料金について

ア 使用申請書提出・承認後に宿泊人数に変動があった場合は、入所時までには連絡してください。

イ 当所で定める「引率者」とは、次の人のことを言います。

(ア) 学校行事（宿泊研修等）のとき……当該学校の教職員のみ。（生徒と同額料金とみなす。）

(イ) 社会教育（少年団合宿等）のとき……当該団体の監督及びコーチのみ。（生徒と同額料金とみなす。）したがって、宿泊を承認された場合の臨時指導者や保護者などは「その他（一般大人料金）」となります。

ウ アレルギー（ぜん息原因:畳み・そばがら枕等）がある場合は、申請時に必ず連絡して下さい。

#### (2) 食事数について

ア 注文数の変更は、利用日の2日前までにお願いします（食材発注の都合で）。

(ア) 原則として、利用前日・当日は変更できません。

(イ) 利用日の2日前が休館日の場合は、その休館日の前日までをお願いします。

イ 食材アレルギーがある場合は、申請時に必ず連絡してください。

#### (3) 食事内容及び時間変更について

ア 食料について、特別食を申込み場合には上限額の範囲内で、食料を設定してください。

イ 各食事は、「お弁当」、「おにぎり弁当」に変更できます。申込時に連絡してください。

ウ 食事提供時間（朝食 7:30～8:30、昼食 12:00～13:00、夕食 17:00～18:00）

エ 上記の食事時間を変更したい場合、申込時にこの様式の食事申込表に変更時間を記入してください。

オ 都合で、食事時間に間に合わない場合は、速やかに連絡してください。





～豊かな出会い・ふれあい・感動をめざして～

(一財)稚内市体育協会指定管理施設

# 稚内市少年自然の家

〒097-0027 北海道稚内市富士見4丁目 TEL:0162-28-1632 FAX:0162-28-1636

URL:<http://www.wakkanai-shizen.jp> mail:[taikyo@wakkanai-shizen.jp](mailto:taikyo@wakkanai-shizen.jp)