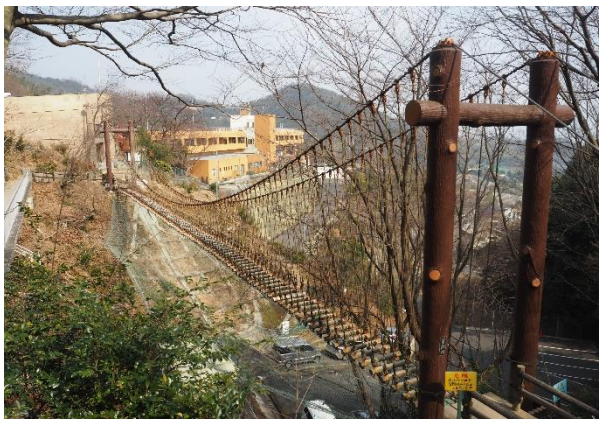
令和4年度版

利用の手引き

～自然はともだち～



広島市三滝少年自然の家
広島市グリーンスポーツセンター

〒733－0802　広島市西区三滝本町一丁目７３番地の２０
電話　（０８２）２３８－６３０１
ＦＡＸ　（０８２）２３８－６３０２
E-mail　mitaki-c@cf.city.hiroshima.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.cf.city.hiroshima.jp/mitaki-c/

令和４年９月改定

目　　次

1　教育目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

2　利用について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

3　利用の手順　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

4　経費・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

（１）宿泊費
（２）食費
（３）雑費

5　施設利用について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

（１）提出書類
（２）利用にあたって

6　施設利用の注意事項・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

（１）全体
（２）研修場所
（３）浴室
（４）宿泊室
（５）ロビー
（６）食堂
（７）保健室
（８）キャンプファイア場(友愛広場)
（９）テント
(10) 炊飯場
(11) 自然環境について
(12) 物品、教材等の貸し出しについて

7　提出書類･記入例　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２

（１）使用許可申請書
（２）活動計画表
（３）宿泊者名簿
（４）食事等申込書・アレルギー対応食提供の主な流れ
（５）炊飯器具借用書・料金計算書
（６）当日持参書類

8　参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９

（１）活動内容の企画・立案に際して
（２）団体の組織
（３）生活の基準（１泊２日の流れ）
（４）携行品
（５）炊飯器具セット

9　活動プログラム内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２

野外炊飯メニュー＆食材
弁当・パン・ジュース見本

10 施設概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２７

11 施設案内図　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２９

（１）館内
（２）グリーンスポーツセンター
（３）アスレチック広場
（４）炊飯場・テント
（５）宗箇山登山案内図

12 教材備品・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３３

1　教育目標

当施設は、自然の中での集団宿泊生活を通じて健全な少年の育成を図る教育施設で、その教育目標は次のとおりです。

教　育　目　標

◇　自然の恩恵にふれ、自然に親しむ心や敬けんの念を育てること
◇　集団生活を通じて、規律・協同・友愛・奉仕の精神を養うこと
◇　野外活動を通じて、心身を鍛錬すること

2　利用について

利用できる人・団体

（１）小・中学校等の児童・生徒と引率者
（２）少年団体の団員と引率者
（３）少年教育・ＰＴＡの指導者
（４）その他
　ア　高等学校等の生徒と引率者
　イ　専門学校・大学等の学生
　ウ　青年団体等の社会教育関係団体
　エ　企業、グループ等の研修
　オ　その他適当と認めた者

※ 少年団体とは、小・中学生を主体にした団体をいいます。その他の団体は一般団体とします。

利用できない日（休所日）

（１）毎週月曜日
（２）祝日の翌日
（３）８月６日
（４）１２月２９日 ～ 翌年１月３日

※（１）～（３）については臨時で開所する場合もあります。
テントは１１月１日 ～ ４月３０日までは利用できません。

注意事項

当施設は、土砂災害特別警戒区域に囲まれ、建物の一部も同区域に指定されています。土砂災害警戒情報の警戒レベル４（避難指示）以上が広島市より発令された場合、臨時閉所となります。何卒ご理解いただきますようお願いします。

３　利用の手順

（１）宿泊利用

①申し込み

○電話または御来所ください。受付時間は９：００～１７：００です。団体名、利用目的、希望日時・活動内容、利用人数（宿泊棟は３人以上から、テントは２人以上から受け付けます）、連絡者の名前・住所・電話番号を確認させていただきます。

○申込期間について

	団体区分	申 込 期 間
宿泊棟	少年団体	９ヶ月前から２週間前まで
	一般団体	６ヶ月前から２週間前まで
テント		９ヶ月前から２週間前まで

※１１月から３月までは、団体区分にかかわらず９ヶ月前から受付ができます。

※１ヶ月前から２週間前までにお申し込みいただいた団体につきましては、活動に制限がかかる場合があります。

※利用団体・目的によっては早期に申し込みが可能な場合があります。詳しくはお問い合わせください。

（例）●広島市立以外の小・中学校等の野外活動・宿泊訓練等（学校行事に限る）は、前年度の６月１日から申し込みが可能

●社会教育団体が主催する研修会、大会、行事等で市内全域以上の規模に及び且つ青少年の健全育成を目的とする事業（ただし、広島市の子ども会の主催する事業は、学区以上の規模）は、前年度の５月１５日から申し込みが可能

②打ち合わせ

○御利用日の１ヶ月前までに、引率責任者と当所の担当職員で行います。

※打ち合わせの日時は、担当職員と連絡相談のうえ、決定いたします。

③書類の提出

○御利用日の１ヶ月前までに郵送か来所、またはＦＡＸ･Ｅメールで提出してください。（期限厳守）使用許可申請書以外は、ホームページから様式をダウンロードできます。

※食事の申し込みは原則として８人以上からの注文となります。食事・パン・ジュース類等の数の変更やご飯・おかずの増量を希望される場合は、

「東洋観光（株）グルメサービス　TEL（０８２）２３４－３４５６」まで御連絡ください。

④入所日

○１６：３０までに事務室へ宿泊費、食堂へ食費をお支払いいただき、入所オリエンテーションを受けてください。

⑤退所日

○ 会計担当者は、退所時に事務室へ、雑費(まき代、クラフト代など)をお支払いください。

（２）日帰り利用（宿泊団体の活動に支障があると判断した場合は、利用をお断りする場合があります。）

①申し込み

○電話または御来所ください。受付時間は９：００～１７：００です。
○利用時間は原則９：００～１６：３０です。
○炊飯場・創作テラス・団体でのアスレチックの申込みは、少年団体・一般団体ともに、１ヶ月前から前日までです。
○研修室・体育館の申し込みは、少年団体・一般団体ともに、２週間前から前日までです。ただし、小学校の夏休み期間を除く平日のみ利用可能です

②書類の提出

○使用許可申請書を当日までに御提出ください。
○炊飯器具借用書を前日までに御提出ください。

（３）夏休み期間中の利用〈翌年度の夏休み期間中〉

利用団体によっては翌年度の夏休み期間の御利用を早期に申し込むことができます。
詳しくはお問い合わせください。

①募集時期

○広島市広報紙「ひろしま市民と市政」９月１５日号やホームページ等に利用案内掲載
（申込条件）小・中学生の団体・少年指導者のグループ
（申込み方法）紙面やホームページ等を御確認ください。

②申込締切

９月下旬

③利用日の決定

１０月上旬
利用希望日が他の団体と重なった場合は、抽選し、結果を通知します。

④利用団体研修会の実施

５月下旬
実施日については、別途御案内いたします。

SDGｓを推進します

広島市三滝少年自然の家・広島市グリーンスポーツセンターは、様々な関係者とパートナーシップを築き、多様な体験活動を通した少年の自立を目指すことで、未来を生きる子どもたちが活躍できる接続可能な社会の実現に取り組むなど、SDGｓの推進と普及啓発に貢献します。

４　経　　費

（１）宿泊費（１泊）

区　分	宿　泊　棟		テ　ン　ト
	少年団体	一般団体	
小人	４１０円	６５０円	２２０円
大人	８５０円	１，３３０円	４７０円

※小人は、小学生から高校生相当年齢の人をいいます。
※小学生未満は無料です。

〈減免要項〉

次の条件を満たす方については、宿泊費が減免になります。宿泊当日、使用料減免申請書に御記入のうえ、手帳･公的証明書類（ミライロ ID を含む）等を御提示ください。

① 原爆障害者章の交付を受けている（全額減免）
② 身体障害者手帳・療育手帳の交付を受けている（全額減免）
③ 戦傷病者手帳の交付を受けている（全額減免）
④ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている（全額減免）
⑤ 特定医療費（指定難病）受給者証・小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている（全額減免）
⑥ 社会福祉施設入所者が引率されて使用する（全額減免）
⑦ ６５歳以上である（子どもの宿泊費と同額）
⑧ ①～⑥に掲げる方の介添者（全額減免）
⑨ ⑦項に掲げる方の介添者（子どもの宿泊費と同額）
⑩ 出入国管理及び難民認定法に規定する留学及び就学の在留資格を有する（全額減免）
⑪ 本財団が主催する研修会に参加する（全額減免）

（２）食　費

	令和４年９月１日から
朝　食	４２０円
昼　食	５８０円
夕　食	６５０円

※小人も大人も同一料金になります。
※ごはん・おかずの増量もあります。（料金増）
※野外炊飯の食材の金額については、２５ページを御覧ください。

（３）雑　費

まき（束）		３６０円
灯油	教材用（１ℓ）	時価
	ストーブ１台用（１時間：３ﾘｯﾄﾙ分）	時価
クラフト	焼き杉板（枚）	１４０円
	ウッドペンダント・ウッドキーホルダー（枚）	３０円
	竹はし、竹のストラップ、竹とんぼ（個）	要相談
	星座クラフト用コルク（５０個入）	５０円
印刷機	原稿［製版］（回）	３０円
	上質紙（枚）　Ｂ４まで/Ａ３	２円／４円
	色上質紙（枚）　Ｂ４まで/Ａ３	３円／６円
	用紙持込・両面裏（枚）	０．５円
コピー（枚）		１５円

※まき、灯油、クラフトは当施設で活動することを前提としており、材料のみの販売は行っていません。

５　施設利用について

（１）提出書類

ア １ヶ月前までに提出していただく書類

①使用許可申請書（３枚つづり複写式－当日記入も可）

②活動計画表

③宿泊者名簿

④食事等申込書（注文がある場合）

注１）食堂での食事は、原則として８人以上から提供可能です。利用開始日の１ヶ月前までに、食事等申込書を当施設に提出してください。

注２）テント利用時には、原則として炊飯場での炊飯もしくはお弁当等により食事をおとりください。食堂の利用を御希望される場合には事前に御相談ください。

注３）食堂での食事開始時刻は、朝食が７：００・７：３０、昼食が１１：３０・１２：００、夕食が１７：００・１７：３０・１８：００となっています。申し込みの際に御希望の時刻をお選びください。

⑤炊飯器具借用書（野外炊飯希望がある場合）

※　②～⑤の書類についてはＦＡＸ、Ｅメール、郵送等での提出も可能です。

※　宿泊人数については当日まで変更可能です。また、食事および弁当、パン、ジュースの申込数は、三滝少年自然の家へ提出していただき、その後の食事数の変更やアレルギー対応等については東洋観光グルメサービスと調整を行ってください。

イ 当日持参していただく書類

①食事料金支払い計算書（入所後食堂事務室にて食費精算の際に提出）

②宿泊料金計算書（提出は不要ですが、必要に応じて御活用ください）

（２）利用にあたって

ア 当日は**１６：００までに**事務室で宿泊費を、厨房事務室で食費をお支払いください。

イ 館内は屋内ばき（シューズまたはスリッパ）が必要です。

ウ 御利用の際に出たごみは、お持ち帰りください。ごみ箱はありません。ただし、野外炊飯で出た可燃ごみについては、広島市事業ごみ指定袋を御持参いただいた場合のみ処分できますので、事務所まで連絡してください。

エ 浴場の利用時間は２１：３０までです。石けん、シャンプーなどは持参してください。

オ 原則、入所時刻は１５：００から、退所時刻は１４：００までです。

カ 施設での活動時間は、６：３０～２１：３０までです。

キ 印刷機、コピー機の利用は料金が必要です。事務室にお問い合わせください。

ク 団体用の冷蔵庫が各階にあります。御利用の際は事前に御連絡いただき団体名を明記のうえ使用してください。

ケ お茶、ジュース等の自動販売機は、１階と２階にあります。

コ 当施設は少年の宿泊研修施設であることからアルコール類の持ち込みや飲酒は一切できません。喫煙は１階の自動販売機の横の扉を出たところに喫煙コーナーがありますので、そちらを御利用ください。

サ 施設利用にあたっての御案内（オリエンテーション）を、入所時に担当職員が行います。所要時間は約１５分です。

シ 職員（宿直者）と団体代表者との打合せを利用日当日（原則１７：００）に行いますので御参加いただきますようお願いいたします。

６　施設利用の注意事項

（１）全体

ア 緊急の場合を除き、次のことはできませんので、御協力をお願いいたします。

(ｱ) ２２：００から翌朝６：３０までは入り口ゲートを施錠するため出入りができませんので御注意ください。

(ｲ) 電話のとりつぎ、呼び出し

(ｳ) ＦＡＸの送受信

(ｴ) パソコンの貸し出し、パソコンからのプリントアウト

イ 次のことは禁止となっております。

(ｱ) 飲酒および酒類の持ち込み

(ｲ) 打ち上げ花火の持ち込み

(ｳ) 宿泊室・テント内での飲食（ただし水分補給は除く）

ウ 駐車について

(ｱ) 自家用車の駐車については、１団体あたり５台まで可能です。マイクロバスは、全長９ｍまでは駐車可能です。

(ｲ) 駐車場に限りがありますので、相乗りまたは公共交通機関を御利用ください。駐車される場合は駐車許可証を渡しますので入所の際に手続きをお願いいたします。

(ｳ) 施設内への大型バス（全長９ｍ以上）及び低床のバスの乗り入れ及び駐車はできません。大型バスで来所される場合は、事前に御相談ください。

(ｴ) アスレチック駐車場は、１８：００から翌朝６：００まで閉鎖しますので御注意ください。

(ｵ) 送迎時の車輌は、利用団体の活動の妨げや危険な場合がありますので、十分御注意ください。送迎車が多くなる場合は、団体で車の誘導をお願いします。

エ 暑い日には熱射病や熱中症の予防のためにも水分補給は必要ですので、水筒と飲み物を準備してください。

オ「来た時よりも美しく」を心がけて利用してください。

（２）研修場所

ア **体育館（３階）**

(ｱ) トランポリンを利用される場合は、事前に活動プログラムの貸し出し物品等の希望の欄に記入しておいてください。また、設営、片付け、補助のため３名程度確保してください。

(ｲ) 屋内トリムを利用される場合は、事前に担当職員まで申し出ていただき、必ず指導者付き添いの元で行ってください。

(ｳ) ワイヤレスマイク、バレーボールのハンドル、ピアノの鍵は、事務室にあります。

(ｴ) 夏季は、扇風機２台、冬季は、ストーブ２台を利用できます。

※ストーブは、別途灯油代が必要です。

イ **第一研修室（１階）**

(ｱ) 定員は１００人です。

(ｲ) 長机、イスを利用した場合は、もとの場所へ片づけてください。

(ｳ) スクリーンは常設してあります。プロジェクターやＤＶＤプレーヤーの貸し出しも

できます。

(ｴ)黒板（固定）、ホワイトボード（移動式）が利用できます。

（チョーク、マーカー、マグネットは、事務室にあります。）

ウ **第二研修室（２階）**

(ｱ)定員は６０人です。

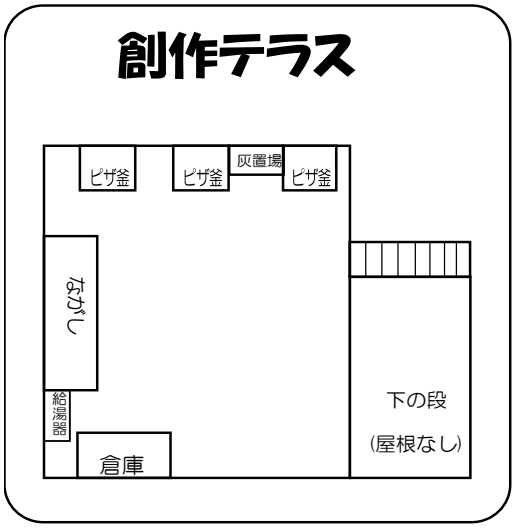
(ｲ)(ｳ)(ｴ)の項目につきましては、第一研修室と同様です。

エ **創作テラス（２階）**

(ｱ)３０人までの炊飯及び創作活動に向いています。

(ｲ)建物内から出入りすることはできません。

(ｳ)火の取り扱いは、決められた場所で行ってください。



（３）浴室（１階）

ア 大浴場は、３０人までの利用ができます。
小浴場は、２０人までの利用ができます。

イ 入浴時間は、２１：３０までとなります。
ただし、指導者の方は、２２：００～２３：００（※退室も含め時間厳守）まで入浴可能ですが、２２：００でボイラーの運転を休止するので足し湯はできません。

ウ 石けん・シャンプー等は置いていませんので御持参ください。

エ 団体利用が終わりましたら、おけ、イス、シャワーをもどしてください。

オ 浴室内でよく体をふき、脱衣所へ出てください。脱衣所の床がぬれた場合は、きれいに拭いてください。

カ 宿泊団体や人数が少ない場合など、宿泊状況により小浴場もしくは大浴場のみの利用になる場合もございますので御了承ください。

（４）宿泊室（３階）

ア 入室時刻は１５：００以降、退室時刻は１３：００まで（原則）になります。

イ 事前に非常口、避難経路の確認をしてください。

ウ ドライヤーは、各洗面所で使用してください。宿泊室での使用はできません。電気容量に限りがありますので、使用台数は２台までにしてください。

エ 宿泊室では飲食をしないでください。（水分補給を除く）

オ ベランダには非常時以外には出ないようにしてください。

カ ベッドの上では飛ばないようにしてください。

キ 消灯時間（２２：００）から翌日の起床時間（６：３０）の間は静かに過ごしてください。

ク 部屋から出る時は、電気・エアコンを消すなど節電に御協力ください。

ケ 退室する前に室内のほうきとちりとりで室内を清掃してください（清掃の際に出たほこりについては事務室で処分します）。

コ 布団のたたみ方、置き方、シーツの使い方は次項以降を御参照ください。

※ 動画（YouTube）でも案内していますので、事前に御確認ください。

三滝少年自然の家　オリエンテーション　検索　または　からどうぞ。

〈布団のたたみ方、おき方〉

ア 敷き布団を三つ折りにし、
部屋の奥側(窓際)に置きます。

イ 掛け布団は柄を内側にしてたたみ、掛け布団と毛布を下の写真のように置いてください。
（２つの折り目がきれいに見えるように置きます。）

※季節によっては、毛布・掛け布団のみの時期もあります。

ウ 最後に枕を置けば、でき上がり。

部屋に入って左側

部屋に入って右側

お 願 い

来たときよりも美しく!!
ベッドのマットレスの上の
ゴミも拾ってね！

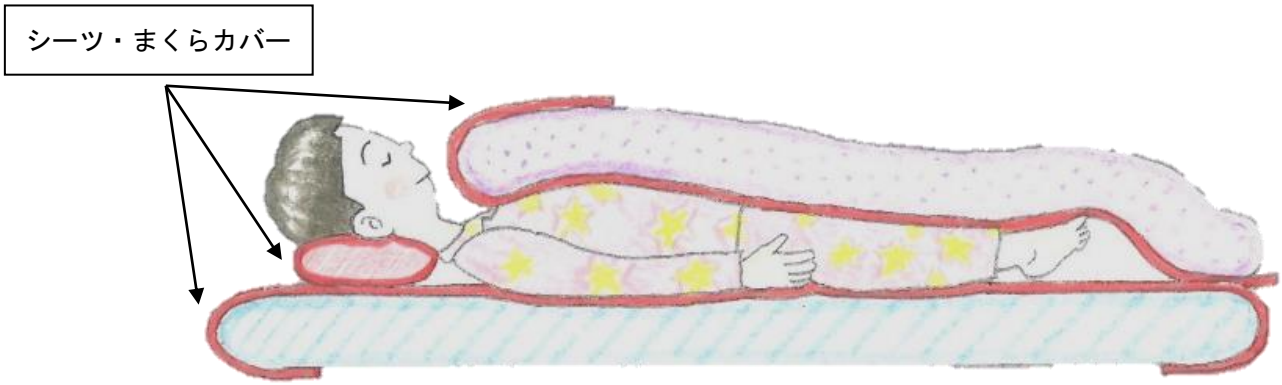
＜参考＞　悪い例

※わかりやすいように
ベッドから出しています。

間違っているところ

ま く ら：斜めに置いてある。
毛　　布：端が見えるように置いている。
掛け布団：柄が見えるようにたたんでいる。
敷き布団：中へ折り込むようにたたんでいる。

〈シーツ・まくらカバーの使い方〉 ７ページで紹介した動画でも御確認いただけます。



・新しいシーツとまくらカバーは３階の「リネン室」前に置いていますので、一人あたり、シーツ２枚とまくらカバー１枚をお使いください。
・寝る時は、シーツとシーツの間に入るようにします。
・シーツとまくらカバーを使い終わったら、シーツは長い側から順に５回畳み、まくらカバーは半分に畳んで１階の「シーツ返却場所」に持って行ってください。シーツ返却場は、リネン室横の階段より１階に下り、お風呂場と反対側へ進んだ館外（扉の外）にあります。
・退室時に職員による点検があります。（場合によってはやり直しをお願いすることがあります。）

（５）ロビー（２階）

ア コインロッカー（コインバック式）があります。
イ 公衆電話は、事務室前にあります。
ウ 給湯器を利用できます。お茶の葉は団体で準備してください。
利用時間は６：３０～２１：３０です。
※お茶を冷蔵庫で冷やす場合は、必ず冷ましてから冷蔵庫で冷やしてください。
熱いうちに入れると冷蔵庫の故障の原因となります。

（６）食堂（１階）

ア 団体ごとに、決められた席で食事をとるようにしてください。
イ 団体で配膳係を決め、事前に配膳をしたうえで食堂に入室してください。
配膳～食後の片付けの手順については、以下のとおりです。
１．配膳係（人数は必要に応じて）を決め、おかずトレイ→ご飯・お茶の順に配膳する。
２．配膳完了後、他の方が着席する。
３．食事後、所定の場所（食堂前方にあるバケツなど）に食器などを返却する。
ウ 食器はきれいに重ねてお片付けください。

（７）保健室（２階）

ア けがや、体調不良で利用される際は、事務室に御連絡いただき、保健室内にある「保健室利用記録簿」に利用内容を記入してください。
イ ベッド２つ、応急処置用の道具があります。
ウ 授乳やおむつ替えでも利用できます。

（８）キャンプファイア場（友愛広場）

ア　ファイアサークルには、絶対に水をかけないでください。

イ　使用後は後片付け、掃除をし、燃え残りがないようにしてください。

ウ　キャンプファイア等で使用した針金などのごみはお持ち帰りください。

（９）テント（利用期間は５月～１０月）

ア　使用前に、虫などが毛布・テントの中にいないか、よく確かめてください。特にムカデなどが毛布の中に入り込んでいる場合がありますので、よく確認してから使用してください。

イ　テント内は土足厳禁です。ローソク、タバコ、蚊取り線香などの火気も厳禁です。

ウ　日中晴天のときは入口を開き、テント内を乾燥させてください。

①テントサイト

②ロープを丁寧にほどく

③風通しをよくする

エ　テント内の照明は、持参された懐中電灯や電池式ランタンなどを使用してください貸し出し用のランタンを希望される場合は、乾電池（ランタン１個につき単一乾電池３個）を御持参ください。

オ　ござを全面に敷き、寝る場所を準備してください。貸し出し用のヨガマットを希望される場合は、事前にお申し出ください。なお、使用後のヨガマットは、風通しの良い所で干し元の袋に収めて事務室に返却してください。また、貸し出し用のイノシシ除けの鈴もございますので、希望される場合は、お申し出ください。

カ　使用後の毛布の置き方は、下図のようにしてください。

＊毛布は１枚ずつ８折りに畳んで、テント左右の棚に５枚ずつ重ねて置いてください。

キ　テント泊の場合は、宿泊棟の食堂での食事や入浴はできません。

（１０）炊飯場

ア 器具、刃物の取り扱いは事前指導をお願いします。

イ 燃え残りのまきは、できるだけ燃やして灰にしてください。
灰は、小さいスコップ（十能）を使って丸い缶に入れ、火がついていても水はかけずに灰置場に入れてください。

ウ レンガが割れるので、かまどには、絶対に水をかけないでください。

エ 炊飯の際に出たゴミは持ち帰りが原則です。ただし、炊飯で出た生ゴミについては広島市事業ごみ指定袋を使用する場合に限り、当施設での処分が可能です。

オ かまど、流し、机の上を清掃し、使った椅子は元の場所に戻してください。

カ 車の乗り入れは原則できません。（荷物の搬入などは事前に御相談ください。）

キ ゴミは出したままにしないでください。害獣に荒らされます。

（１１）自然環境について

ア 施設内には、四季さまざまな姿を見せてくれる動物や植物が多数あり、来所者の心を和ませてくれます。花や木などは採取せず大切にしましょう。

イ 自然環境保全や森林資源の保護のために、野外炊飯やキャンプファイアなどでの、洗剤やまきの使い過ぎに気をつけましょう。

ウ 資源を大切にし、ゴミの分別に努めるとともに、ゴミを出さないように工夫をしましょう。

エ 施設内には、危険な動物（マムシやスズメバチなど）や植物（ヤマハゼ等かぶれやすい木など）がありますので十分注意してください。

（１２）物品、教材等の貸し出しについて

当施設では、活動に必要な物品・教材等の貸し出しを行っております。以下の点に御注意のうえ活動に役立ててください。

ア 活動計画表に「貸し出し物品等希望」欄がありますので、物品、教材名、必要数等を記入し事前に申し込みください。

イ 宿泊室の施錠は通常行っておりませんが、希望があれば鍵を貸し出しますので事務室まで連絡してください。

ウ 物品、教材等は団体代表者の責任で、貸し出し、返却を行ってください。破損、紛失等が発生した場合は、原状復帰、弁償などをしていただくことがあります。

エ トランシーバー、ランタン等の貸し出し物品には電池が入っていませんので持参してください。

記入例

7　提出書類・記入例　※使用許可申請書以外はホームページからダウンロードできます。

（１）使用許可申請書

提出書類①

□広　島　市　三　滝　少　年　自　然　の　家
□広　島　市　グ　リ　ー　ン　ス　ポ　ー　ツ　セ　ン　タ　ー　　使用許可申請書
□広　島　市　似　島　臨　海　少　年　自　然　の　家

（申請先）
公益財団法人広島市文化財団理事長

次のとおり申請します。使用の際は、広島市少年自然の家条例、同条例施行規則（広島市グリーンスポーツセンター条例、同条例施行規則）を守り、これらに基づく職員の指示に従います。

※申請者は、太枠の中を記入してください。　　申請年月日　令和　○年　4月　1日

申請学校・団体名 めじろ会	申請学校・団体の所在地 西区三滝本町一丁目68－6　TEL 238－6302
ふりがな 申請者名　みたき　たろう 三滝　太郎	ふりがな 連絡者名　みたき　はなこ 三滝　花子　TEL 238－6302

使用期間	令和○年4月11日15時から令和○年4月12日14時まで				1泊2日	日帰り
使用者内訳	小学生	中学生	高校生	大人	幼児	計
宿泊室（1泊）	25	5		10		40
キャンプ施設（　泊）						
日帰り						
使用目的	①野外活動　2 研修会・講習会　3 レクリエーション　4 クラブ活動　5 指導者養成　6 その他（　）					

◎　以下の欄には記入しないでください。

太枠内は、もれなく記入してください。下段は、記入しないでください。
人数は、書類提出時点での予定数を記入してください。

使用者内訳		小学生	中学生	高校生				
宿泊室（　泊）	泊	1日目 2日目 3日目	1日目 2日目 3日目	1日目 2日目 3日目				
	人数							人
	計							人
宿泊室使用料								① 円
キャンプ施設（　泊）	泊	1日目 2日目 3日目	1日目 2日目 3日目	1日目 2日目 3日目	1日目 2日目 3日目	1日目 2日目 3日目	1日目 2日目 3日目	
	人数							人
	計							人
キャンプ施設使用料								② 円
日帰り								人

施設使用料　合計	①＋② 円

	減免承認番号	
許可区分	□　少年等が使用する場合（目的内利用）	
	□　少年等以外が使用する場合（目的外利用）	

係	主任	所長	許可番号
			許可年月日 令和　年　月　日

記入例

（2）活動計画表

提出書類②　活動計画表

活 動 計 画 表

三滝少年自然の家・グリー　　担当職員[　　]

食事等申込書を提出される場合は「有」に丸をつけてください。

団体名	めじろ会			利用期間	令和 ○年 4月 11日(土)～ 4月 12日(日)まで　1泊 2日
食事等申込	(有)・無	アレルギー対応食	(有)・無	連絡者	三滝　花子

人数	小学生	中学生	高校生	大学生	大　人	幼　児	合　計
男子	12	2			4		18
女子	13	3			6		22

6 班

連絡先		
昼間の連絡先	Tel	082－238－6301
携帯電話	Tel	ー　ー
ＦＡＸ	Fax	082－238－6302

時刻	4月 11日（土） 活動内容	場所	月　日（　） 活動内容	場所	4月 12日（日） 活動内容	場所
6:00	※駐車台数[4]					
7:00			起床		起床	
					朝のつどい	体育館
8:00					朝食	食堂
9:00					身辺整理	宿泊室
					部屋点検	
10:00					野外炊飯	炊飯場
11:00						
12:00						
13:00					食器点検	炊飯場
14:00					退所	
15:00	入所・オリエンテーション					
16:00	荷物整理	宿泊室				
	クラフト	第2研修室				
17:00	職員との打合せ	事務室前				
18:00	夕食	食堂				
19:00	キャンプファイア（キャンドルファイア）	友愛広場（体育館）				
20:00	入浴					
21:00	就寝準備	各部屋				
22:00	消灯		消灯			

駐車台数を記入してください。

アレルギー対応食の提供を希望される場合は「有」に丸をつけてください。

・14:00までは前泊の退所団体が優先です。
・15:00以降は当日宿泊の入所団体が優先です。

入室は、原則15:00からになります。

宿直職員との打合せを行います。

雨天の場合も記入してください。

活動時間は21:30までです。

退所は、原則14:00までになります。

貸し出し物品等希望

炊飯用具
アンプ・マイク

貸し出し物品等希望

小刀　50本
なた
女神の衣装
まき・灯油

貸し出し物品等希望

貸出物品の希望を記入してください。

～記入上の留意点～

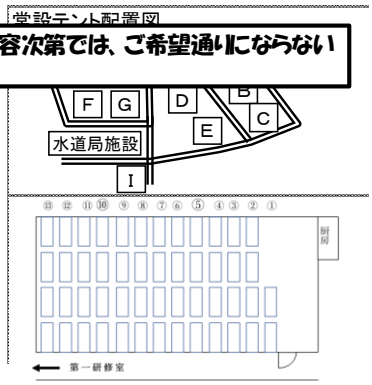
☆雨天時☆
（　）書きで記入してください。

☆入・退所時刻☆
入所：15：00
退所：14：00

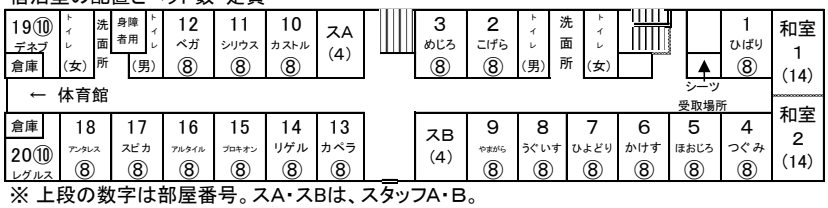
☆入浴時間☆
希望時間をご記入ください。
（引率者の時間も含む）

※他団体の活動内容次第では、ご希望通りにならないこともあります。

常設テント配置図



宿泊室の配置とベッド数・定員



※ 上段の数字は部屋番号。スA・スBは、スタッフA・B。
※ 下段　○内の数字はベッド数。（　）内の数字は定員を示します。
※　3泊以上の宿泊は、2枚に分けてご記入ください。

（3）宿泊者名簿

記入例

提出書類③

広島市三滝少年自然の家・広島市グリーンスポーツセンター　　宿泊者名簿　　No.1

団体名　　利用日　4月11日　～　4月12日

めじろ会

番号	名　前	性別	年齢(学年)	番号	名　前	性別	年齢(学年)
01	三滝　太郎	男	42	26			
02	三滝　花子	女	38	27			
03	三滝　次郎	男	小5	28			
04	・			29			
05	・						
06	・						
07	・						
08	・			33			
09				34			
10				35			
11				36			
12				37			
13				38			
14				39			
15				40			
16				41			
17				42			
18				43			
19				44			
20				45			
21				46			
22				47			
23				48			
24				49			
25				50			

書類提出時点での、宿泊予定者全員の名前・性別・年齢（小学生から高校生は、学年）を記入してください。

※ 年齢または学年を必ずご記入ください。

	小学生	中学生	高校生	大学生	大人	幼児	計
男性	12	2			4		18
女性	13	3			6		22

・食事の申し込みは原則として８人以上からです。

記入例

（４）食事等申込書

提出書類④

申込日： 令和 **O**年 **9**月 **1**日

三滝少年自然の家

食事等申込書

■提出先
広島市三滝少年自然の家　TEL(082)238-6301　FAX(082)238-6302
Email:mitaki-c@cf.city.hiroshima.jp

■食事サービス/問合せ(アレルギー等)/お支払
東洋観光㈱グルメサービス(食堂業者)TEL(082)234-3456　FAX(082)292-0010
〔電話受付〕月～金 9:00-17:00　土 9:00～14:00

１．申込‥‥利用日の**１か月前**までに、**自然の家**へお申し込みください。なお、1か月を過ぎてお申し込みいただいた場合、食事提供やアレルギー対応ができなくなる場合がございます。
２．変更‥‥ご利用日の**３日前、ＡＭ11:00**までに**東洋観光㈱グルメサービス**へ連絡（日・祝日含めず）

申込者	団体名	**めじろ会**	（ふりがな）担当者名	**み たき はな こ　三 滝 花 子**
	連絡先	**〒733 -0802　広島市西区三滝本町一丁目68－6**		
		TEL： **082－238－6301**	FAX： **082－238－6302**	携帯番号：
利用期間		**令和O**年 **10** 月 **1** 日（ 火 ） から **10** 月 **2** 日（ 水 ）		［ **1** 泊 **2** 日 ］

利用者内訳	小学生	中学生	高校生	大 人	幼 児	計	アレルギー対応食の希望	幼児メニューの希望	ごはん・おかず増量の希望
	25	**5**		**10**		**40**	無 ・ (有)	(無) ・ 有	(無) ・ 有(別料金)

※「幼児メニュー」、「アレルギー対応食」・「ごはん・おかず増量」で「有」に○をされた場合は、グル[illegible]ビスへ連絡してください。なお、「アレルギー対応食」の希望をされる場合、別途アレルギー調査書をご提出いただく必要がございます。

アレルギー対応食の希望が「有」場合、次のページの「アレルギー対応食提供の主な流れ」を御参照ください。

●食堂での食事や弁当を注文される場合に記入してください。

食事日程			10月 1日		10月 2日						
			昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼
区分 ※1			食・弁・炊	(食)・弁・炊	(食)・弁・炊	食・弁・(炊)	食・弁・炊	食・弁・炊	食・弁・炊	食・弁・炊	食・弁・炊	食・弁・炊
食事注文	食事開始時刻※2		A・B	A・(B)・C	(A)・B	A・B	A・B・C	A・B	A・B	A・B・C	A・B	A・B
	食数			40	40							
	弁当※3	受取時刻	:	:	:	:				:	:	:
		メニュー記号										

区分、食事開始時刻を○で囲ってください。

書類提出の時点での、予定数量、食事時間を記入し、提出してください。

食事が不要な場合、食数欄に「／」を入[illegible]。

※1 「食」:食堂、「弁」:弁当 「炊」:炊飯として該当するものに○で[illegible]
※2 【朝食】A:7:00 B:7:30 【昼食】A:11:30 B:12:00 【夕食】A[illegible]で囲んでください。
※3 別紙を参考にA、B(和)、B(洋)、Cの記号で記入してください。
※4 食堂利用時間外でも特別メニューによる懇親会をすることができます。(要相談)

●野外炊飯の食材を食堂に注文される場合に記入してください。(メニューは別紙参照)

日程	月 日 (朝・昼・夕)	**10**月 **2**日 (朝・(昼)・夕)	月 日 (朝・昼・夕)
食材受取時刻	:	**9:30**	:
メニュー		**ビーフ野菜カレー**	
人数		**40人**	
班数	人× 班	**8**人× **5**班	人× 班
	人× 班	人× 班	人× 班
	人× 班	人× 班	人× 班

※炊飯器具や薪が必要な場合は、「炊飯器具借用書」を提出してください。

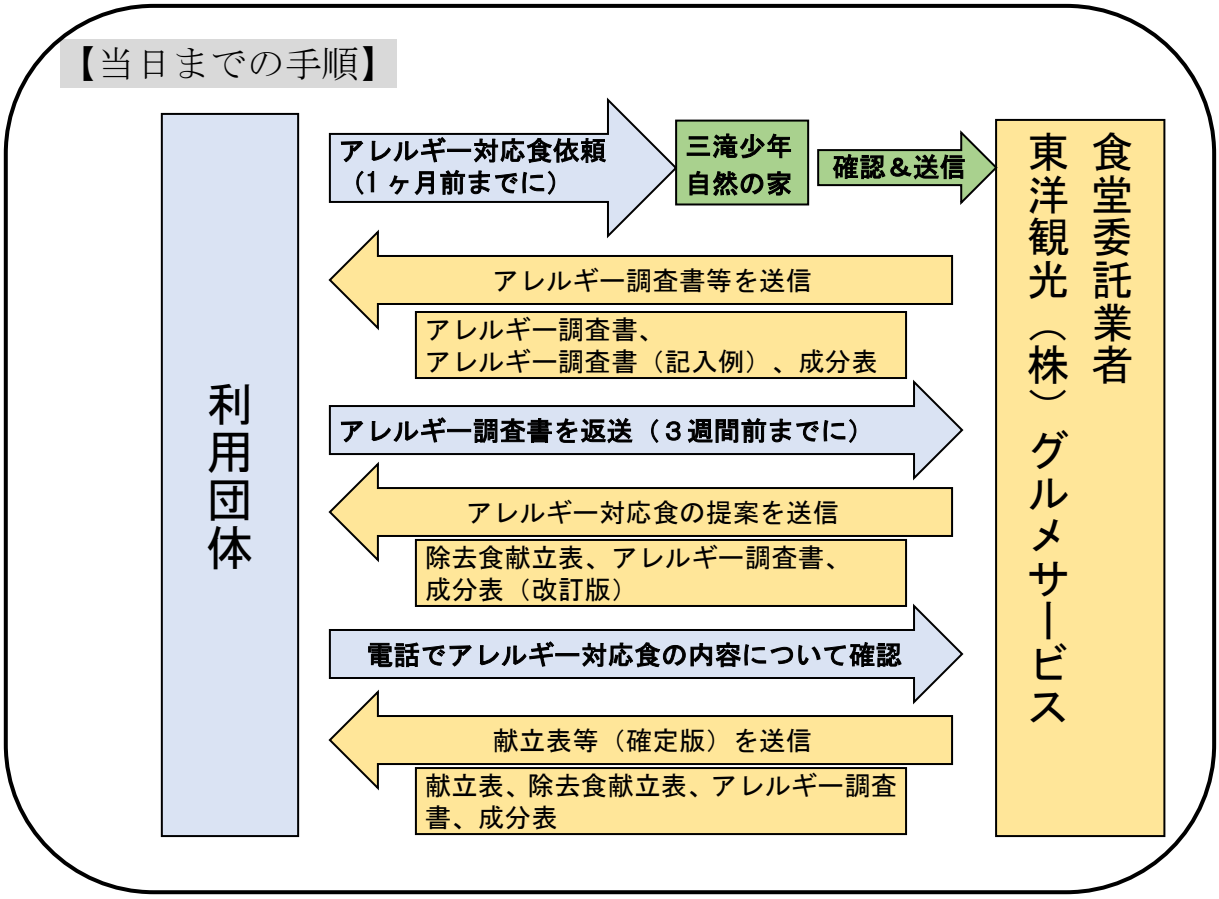
●パン・ジュースを注文の場合、記入してください。

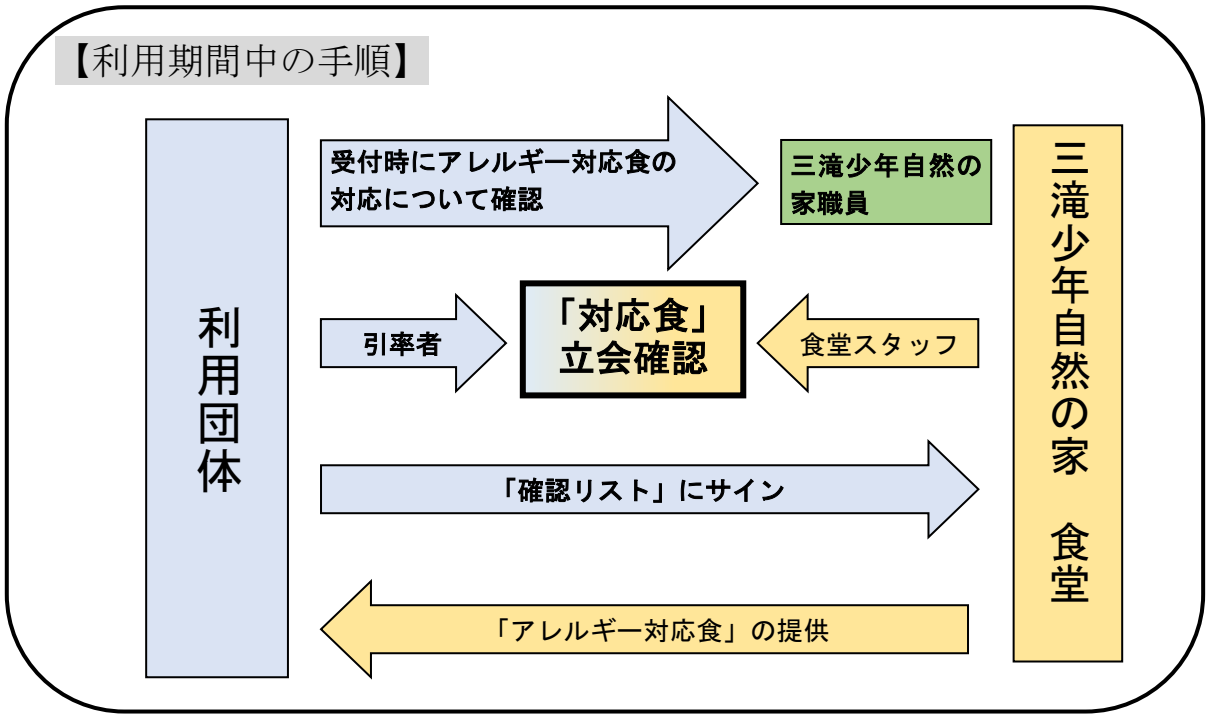
パン	受取日時	／ :	／ :
	品名		
	数量		
ジュース	受取日時	**10／1 17:30**	／ :
	品名	**100%オレンジ**	
	数量	**40**	

※別紙メニュー参照。

受付確認		
自然の家	グルメサービス	厨房
／	／	／
担当		

アレルギー対応食提供の主な流れ





記入例

（5）炊飯器具借用書・料金計算書

提出書類⑤　　令和　〇年　9月　1日

団体名	めじろ会	使用場所	炊飯場・創作テラス
代表者名	三滝　太郎	利用人数	40人
利用日	令和 〇年10月 2日　水曜日　（ 朝食　昼食　夕食） 令和　年　月　日　曜日　（ 朝食　昼食　夕食）		

—炊飯器具借用書—

器具名	数量
炊飯器具セット（1 セット 8 人分） ⑳	5
大鍋（直径 33cm） ⑳	
焼き肉用コンロ（ドラム缶） ④ 利用人数目安：4～10 人（88cm×58cm）	
焼き肉用コンロ（ホイール） ④ 利用人数目安：2～4 人（直径 41cm）	
鉄板（44cm×44cm） ④	
鉄板（44cm×58cm） ⑧	
ピザ窯セット ③	
うどんセット ⑥	

炊飯器具セット内容（1 セット 8 人分）
・食器（3 種類）×各 10・中なべ（直径 24cm）×1
・小なべ（21cm） ×1・まな板×2・包丁×2・やかん×1
・バット×2・玉じゃくし×2・しゃもじ×2

ピザ窯セット内容（1 セット）
・めん棒×2・ボウル×1・計量カップ×1・ブロア×1
・油を含ませた木くず・点火用バーナー
（バーナーに使用するカセットガスボンベは、団体でご準備ください。）
・温度計×1・ピザピール×1・ピザパン×3・革手袋×1

うどんセット内容（1 セット 8 人分）
・めん棒×2・ざる×1・ボウル×1・バケツ×1
・計量カップ×1・こま板×1・どんぶり×8
・ビニールシート×1・網じゃくし×1・ひしゃく×1
・大がま（直径 1m） ×1

※器具名の〇内の数字は貸出可能最大数となります。ただし、他団体のご使用がある場合等、お貸しできない場合もあります。
※箸・スプーンなどはありませんので、団体でご準備ください。
※バーベキュー用の網をご持参される場合は、以下のサイズをご参考にご準備ください。
　網サイズ目安：ドラム缶（60cm×90cm）・ホイールコンロ（45cm×45cm）

かまど使用希望数
6基

—薪（まき）・灯油購入予定数—

まき購入予定数（野外炊飯）	360 円/束	10束	目安：かまど1基につき 1，5 束～2 束
まき購入予定数（キャンプファイア）		13束	目安：80 人1，5時間のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑで 13 束程度
灯油購入予定数（キャンプファイア）	時価	1ﾘｯﾄﾙ	

以下は記入不要

—料金計算書—

令和 3 年 4 月 1 日改定

		1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	延べ数	単価(円)	金額(円)
まき(束)							360	
灯油	教材用(1 ﾘｯﾄﾙ)						時価	
	ストーブ 1 台（1 時間）						時価	
工作	杉板(枚)						140	
	ウッドペンダント(枚)						30	
合　計								

※天候により、活動の変更がありますので、退所日に精算してください。

記入例

（６）当日持参書類

当日持参書類①

食事料金支払い計算書

団体名					会計責任者	
めじろ会					三滝　花子	
利用期間　令和〇年10月１日　～　10月2日（　１　泊　２　日）						
	１日目	２日目	３日目	延べ人数	単　価（円）	金　額（円）
朝　食		40		40	３４０	13,600
昼　食		40		40	５２０	20,800
夕　食	40			40	６２０	24,800
弁　当						
パ　ン						
ジュース	40			40	１１０	4,400
↑ 人数をご記入ください。↑					合　計	63,600

食事される人数及び金額を記入し、食堂の事務室へお支払いください。

※　会計責任者の方は、入所日のできるだけ早い時間に、この計算書を持って食堂（厨房事務所）でお支払いください。
※　できるだけ　おつりのいらないようにご用意ください。

当日持参書類②　※こちらの提出は不要ですが、必要に応じて御活用ください。

宿泊料金計算書

広島市三滝少年自然の家・広島市グリーンスポーツセンター

団体名							会計責任者	
めじろ会							三滝　花子	
利用期間　令和〇年10月１日　～　10月2日（　１　泊　２　日）							担当職員	
			１日目	２日目	３日目	４日目	延べ人数	単　価（円）	金　額（円）
宿泊棟	少年団体	小　人（小学生～高校生）	人 30	人	人	人	人 30	４１０	12,300
		大　人	10				10	８５０	8,500
		減免申請（６・８該当者）						４１０	
	その他	小　人（小学生～高校生）						６５０	
		大　人						1,330	
		減免申請（６・８該当者）						６５０	
								小計（Ⅰ）	20,800
テント		小　人（小学生～高校生）						２２０	
		大　人						４７０	
		減免申請（６・８該当者）						２２０	
								小計（Ⅱ）	
								合計金額 小計（Ⅰ）＋小計（Ⅱ）	20,800

８　参考資料

（1）活動内容の企画・立案に際して

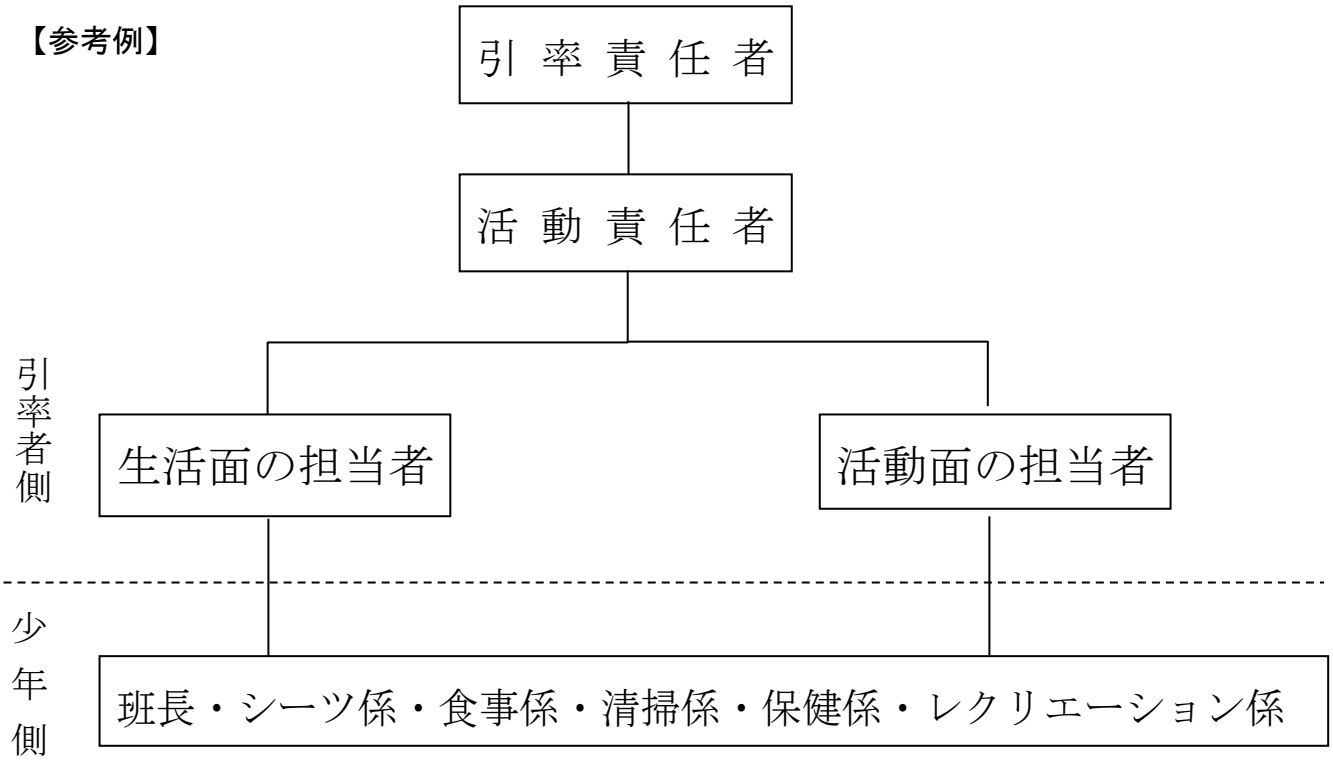
集団宿泊生活の企画・立案に際しましては、少年たちが生き生きと活動し、豊かな感動が体験できるように配慮してください。

指導の留意点

ア 具体的な目標やねらいをもった活動にしましょう。
イ 計画にゆとりを持ち、活動に変化をもたせましょう。
ウ 細部にわたる計画を立て、雨天時の活動などの状況に合わせ変更可能な手だてを考えておきましょう。
エ 集団活動の中にも、個人が意欲を持てる活動にしましょう。
オ 施設・設備や自然環境の特色を活かした活動にしましょう。
カ 十分な下見と事前研修および担当職員との打ち合わせをしましょう。
キ 集団を組織化し、決定・指示・伝達がスムーズに行えるようにしましょう。
ク 参加者の健康面、体力面の実態を把握しましょう。
ケ 緊急時の連絡網や避難体制を作成しましょう。
コ 安全面に配慮した活動計画を立てましょう。

（2）団体の組織

【参考例】



（３）生活の基準（１泊２日の流れ）

ア 宿泊棟での生活

【参考例】

入所日	
時 刻	生活の流れ
１５：００	入所式
	オリエンテーション
１５：３０	**活動プログラム１**
	（例）オリエンテーリング
１７：００	宿直職員との打合せ
１７：３０	夕食
１８：３０	入浴
１９：３０	**活動プログラム２**
	（例）キャンプファイア
	ナイトオリエンテーリング
２１：３０	就寝準備
２２：００	消灯・就寝

退所日	
時 刻	生活の流れ
６：３０	起床
７：００	朝のつどい
７：３０	朝食
９：００	身辺整理・清掃・退所点検
	活動プログラム３
	（例）焼き杉板
	野外炊飯
１２：００	昼食
１３：００	退所式
１４：００	退所

イ テントでの生活

【参考例】

入所日	
時 刻	生活の流れ
１５：００	入所
	オリエンテーション
１６：００	テントへ移動（炊飯器具の受取り）
	野外炊飯
１７：００	宿直職員との打合せ
１７：３０	夕食・片付け
	活動プログラム１
	（例）天体観測
	ナイトオリエンテーリング
	キャンプファイア
２１：３０	就寝準備
２２：００	就寝

退所日	
時 刻	生活の流れ
６：３０	起床
７：００	朝のつどい
７：３０	野外炊飯
	朝食・片付け
９：００	**活動プログラム２**
	（例）アスレチック
１０：００	野外炊飯
	昼食・片付け
１３：００	炊飯器具点検・返却
	身辺整理・退所点検
１４：００	退所

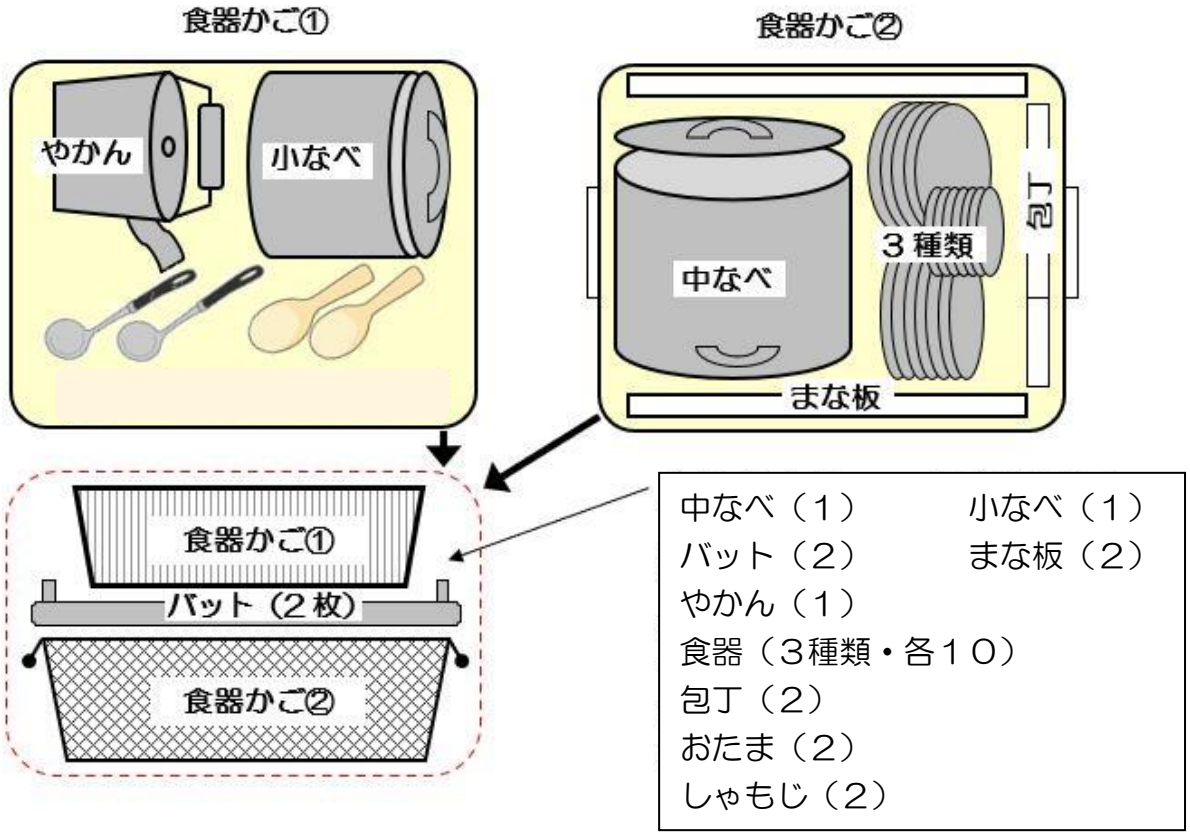
○ 入所式・退所式等の司会は、各団体で行ってください。
○ オリエンテーション（施設の使用方法等の説明）は担当職員が行います。
○ ２１：４５に就寝１５分前放送を、６：３０に起床放送を流します（宿泊棟のみ）。
○ 朝のつどいなどをされる場合は、各団体で計画・実施してください。
○ 退所前に、引率責任者が部屋の点検を行い、担当職員にお知らせください。

（4）携行品【参考例】

	宿　泊　棟	テ　ン　ト
個　人	洗面用具、健康保険証(写) 着替え、ねまき類、 上履き(シューズ)、石けん、 シャンプー、常備薬　など	軍手、洗面用具、着替え 健康保険証(写)、雨具 スプーン、箸、懐中電灯（ランタン） コップ、石けん、ねまき類　など
団　体	ゴミ袋(ゴミはお持ち帰りください) ぞうきん、室員名簿 救急薬品 など	ふきん、マケン・食器用洗剤 マッチ、金だわし、スポンジ 新聞紙、虫よけスプレー ゴミ袋(ゴミはお持ち帰りください) 救急薬品、ぞうきん

※ 携行品には必ず名前を記入してください。
※ 石けん、シャンプーは当施設にはありませんので、各自で御用意ください。
※ キャンプファイアでトーチを使用する場合は団体で御用意ください。
※ 忘れ物は１週間以内に警察署に届け出ますので御了承ください。

（5）炊飯器具セット



９　活動プログラム内容　※所要時間は目安であり、対象者・人数等によって異なります

（１）登山・ハイキング

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
宗箇山（三滝山）登山	３時間 （往復）	山頂(356㍍)には、昔、浅野藩の家老「上田宗箇」という人が植えた松の四代目があります。山頂には少し広いところがあり、街並みや海を見ながら弁当を食べると爽快です。また、早朝登山としても活用できます。	トランシーバー	単三乾電池 (1台につき3個)
高峠山登山	１時間 （往復）	だれでも気軽に楽しめる散策コースです。植物に囲まれた登山道を３０分ほど歩くと、高峠山の山頂(237㍍)に着きます。山頂近くの岩場からの見晴らしはよく、広島市内や瀬戸内海が一望できます。また、平地からの風もとてもさわやかで、登山コースと呼ぶには、短く傾斜も楽で、朝の散歩などにもってこいのコースです。	トランシーバー	単三乾電池 (1台につき3個)
大茶臼山登山	５時間 （往復）	標高 413㍍です。森の中を通ったり、急な石段を登ったりするので、コースとしては少しハードですが、達成感があります。途中、車道を通るので、車に注意しましょう。	トランシーバー	単三乾電池 (1台につき3個)
三瀧寺めぐり	１時間３０分	宗箇山（三滝山）の谷間に位置し、三滝観音として親しまれています。深山幽谷の趣が強く、信仰・憩いの地となっています。３つの滝と広島県の重要文化財は必見です。通年見学ができます。団体で見学される際は事前に連絡してください。三瀧寺開所時間：8:00～17:30（夏期）、8:00～17:00（冬期）　連絡先 ℡082-237-0811		

（２）自然観察

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
グリーンアドベンチャー（４月～10月）	２時間	植物観察に適したプログラムで専門的な知識がなくてもできます。まず、学習コースで樹木の見方(葉のつき方・葉脈・きょ歯・毛等)を学習し、特徴を用紙に記入して自分だけの図鑑を作ります。それをもとに、コースをまわり各ポイントの樹木名をあてます。	ゼッケン バインダー 資料、解答用紙の原本	筆記用具 解答用紙
バードウォッチング	２時間	観察広場を中心に、早朝観察すれば、10 種類以上の野鳥に出会います。三滝観音にもたくさんの野鳥がやってきます。図鑑と双眼鏡を持って出かけてみましょう。	図鑑、地図、解答用紙の原本 双眼鏡	筆記用具 解答用紙
館外ウォーク・観察広場ウォーク	各１時間	館外ウォークと観察広場ウォークは、宿泊棟の外にある樹木や掲示物などのクイズに答えながら、自然について楽しく学んだり体験したりする活動で、少雨でも実施できます。また、自然にかかわるクイズを解きながら館内を巡る、館内ウォークもあります。	バインダー 地図、解答用紙の原本	筆記用具 解答用紙
天体観測	屋上で行う場合 ○設置:30分 ○観測:１時間	屋上に上がり天体を観察することができます。40 人以内の利用が適切です。※天体望遠鏡等を使用する場合は、事前に設置・操作の説明を受ける必要があります。	天体望遠鏡 双眼鏡 星座早見盤	

（３）レクリエーション

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
キャンプファイア	２時間	自然の中で火を囲み、歌を歌ったり、ゲームやスタンツをしたりして、参加者全員が心を通わせ、連帯感や友情を深めます。	まき（360 円/束）、灯油(時価/ℓ)、衣装	トーチ、針金
キャンドルファイア	２時間	ローソクの火を囲み、親睦を深めます。３部形式にとらわれず、事業のねらいにそったプログラムにするのもよいでしょう。	ローソク受け、燭台	アルミホイル、ローソク
なぞときオリエンテーリング	２時間 30 分	三滝墓園を中心としたなだらかなコースです。ポイントの記号と問題を解く内容で、楽しみながら活動できます。途中４ヶ所、引率者に立ってもらうポイントがあり、そこで問題を出してもらいます。グループ全員の知恵を出し合って、協力することが大切です。	ゼッケン、地図、解答用紙の原本、ポイント問題、バインダー	筆記用具 解答用紙

ポスト オリエン テーリング	２時間	地図上にあるポストを見つけ、記号を記入し、設問に答える競技です。当施設の地図を見ながら敷地内を歩きます。自然の中での活動を通して、グループで協力し合い、励まし合う態度を養います。	ゼッケン、地図、解答用紙の原本 バインダー	筆記用具、解答用紙、懐中電灯（単一乾電池 1 台につき 2 個）
グリーン オリエン テーリング	２時間 （4 月～10 月）	グループごとに地図を見ながらポイントを探します。ポイントには樹木の名前が記入してあるので、それを解答用紙に写し、その植物に関する問題を解いていきます。	ゼッケン、地図 解答用紙の原本 バインダー	筆記用具 解答用紙
自然たんけん ビンゴ	１時間３０分	ビンゴカードにある自然の宝物をさがしながら、三滝の山をたんけんします。今日の宝物を決め、それを山から持ち帰ります。小学校低学年から楽しめます。	バインダー ビンゴカード マップ	筆記用具 解答用紙、ポリ袋、時計
宝探しビンゴ	１時間３０分	雨天時、館内で行うオリエンテーリングです。館内で宝探しをしながら、三滝少年自然の家や自然についての知識が深まる内容になっています。	ゼッケン、地図 解答用紙の原本 バインダー	筆記用具 解答用紙
ビューポイント めぐり	１時間	地図上に示したビューポイント（眺めのいい地点）をたどって、ポイントに書かれた文字をつなげたり入れ替えたりして暗号を読み解きます。	地図、解答用紙	筆記用具
アスレチック	１時間３０分	各種の遊具があるアスレチック広場を工夫して使います。安全に配慮し、体力にあった種目に挑戦することが大切です。		
屋内トリム	１時間３０分	体育館に常設してある各種の運動器具を使って身体運動を行います。競技ではなく、自分の体力を調べることが大切です。トランポリンもあります。	記録用紙の原本	記録用紙
長縄とび	１時間	長縄とびの跳び方や縄の回し方を体得させ、リーダーを中心にして行動できるチームワークづくりに適切です。体育館や友愛の広場で活動できます。	長縄	
球技 （スポーツ）	２時間	バレーボール、ソフトバレーボール、バスケットボール、フットベースボール、バドミントン、卓球、ドッジボール、ペタンクができます。	ボール、ネットなど	
ドミノゲーム	１時間３０分	創意工夫しながら、長方形の板をいろいろな図形や模様に並べ立てて、板が倒れる様子を楽しみます。	長方形の板 （約 2,500 枚）	
ＫＡＰＬＡ （カプラ®） ブロック	１時間３０分	ワンサイズの板を積み重ねるだけで、建物や乗り物、動物まで作れる「魔法の板」と呼ばれる積み木です。高く積み上げたり組み立てたり、遊び方は自由です。※片付けに 30 分必要なため、余裕を持って計画してください。	カプラ（990 ﾋﾟｰｽ×10 箱） 資料（作品集）	

（４）創作活動　※材料の調達や管理の都合上、創作活動内容については必ず１ヶ月前までに御相談ください。

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
焼き杉板の 壁飾り	２時間	焼き杉板の木目の美しさに気付き、形や絵図、彩色など創意工夫して作る楽しさを味わえます。火を扱うため高学年の活動に適したプログラムです。また、人数に左右されません。	杉板（140 円/枚） まき（360 円/束） 火ばさみ たわし	軍手、布、マーカーペンやアクリル絵の具、新聞紙
ウッドペンダント・キーホルダー作り	３０分～ １時間	低学年の活動に適したプログラムです。自然木の形を生かし、創意工夫して、個性あふれた作品に仕上げます。	輪切りにした木（30 円/枚） きり、ペンチ	マーカーペンやアクリル絵の具、ひも、ヒートン、キーホルダー
竹クラフト （竹はし、ストラップ、竹とんぼ等）	２時間～ ３時間程度	竹の特性を生かし、創意工夫し、遊びを通して作る楽しさと完成の喜びを味わいます。また用具の使い方を学習できます。団体準備物については、作品内容によって異なりますので事前に御相談ください。	竹（有料）、小刀、のこぎり、きり、木づち、なた、ペンチ	紙やすり、接着剤 ものさし、筆記用具、ひも、ものさしなど
小枝を使った小物（キーホルダー、ストラップ、えんぴつ、ボールペンなど）	１時間～ ２時間	少人数の団体の活動に適したプログラムです。自然木の形を生かし、創意工夫して、個性あふれた作品に仕上げます。団体準備物については、作品内容によって異なりますので事前に御相談ください。	小枝、グルーガン、のこぎり、小刀、ペンチ、きりなど	軍手、グルーガンの芯(7㎜)、キーホルダー、ひも、木工用ボンド、ヒートン、鉛筆やボールペンの芯など
星座クラフト	１時間程度	暗闇で星座がうかびあがるクラフトで、簡単に作ることができます。天体への興味と関心を高めます。	コルク（50 円） 星座の下絵 カッターナイフ カッター板	木工用ボンド、蓄光シール、のり ダンボール、黒い紙、マーカーペン

（５）研修活動

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
研修活動	随意	学校の生徒会研修、大学のサークル、クラブ、高校、大学のゼミ、企業の社員研修等の資質向上を図ることができます。 第１研修室 100 人　　第２研修室　60 人　無料	アンプ、マイク、スクリーン、ＯＨＰ、ビデオデッキ、ＤＶＤプレィヤー、他	教材、消耗品

（６）野外炊飯

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
ピザ作り	３時間	ピザ窯を使って本格的なピザが楽しめます。窯の内部温度は４００℃以上になるので、焼き芋やマフィンなどさまざまなオーブン料理も作ることができます。	ブロア、着火剤、点火用バーナー、ピザピール、ピザパン、皮手袋、温度計　など	木炭（９ｋｇ）、軍手、エプロン、クッキングシート等
なべ料理	３時間	なべを使った料理としてカレーライス、すき焼きなどいろいろな料理が考えられます。なべを囲んで食べるのもグループ意識を高めるのにいいでしょう。	炊飯器具セット まき（360　円/束）	軍手、スポンジ、洗剤、金たわし、ふきん、はし 新聞紙、マッチかライター、雑巾、布巾石鹸、箸、スプーン、コップ、木炭、お茶の葉、タオル、広島市指定のごみ袋
三滝うどん	３時間	手作りの楽しさを知り、日頃の食生活を見直すことができます。苦労して作ったうどんは、ひと味違います。	うどん器具セット まき（360　円/束）	
鉄板料理	３時間	お好み焼き、バーベキューなど鉄板を使い、作りながら食べることができます。	焼肉用かまど 鉄板、まき（360円/束）	
アルミホイル料理	３時間	野外で、簡単な材料と原始的な調理方法で、料理を工夫しグループで協力して食事を作り、食べる喜びを味わいます。	焼肉用かまど 網、まき（360円/束）	同上 アルミホイル

※メニューによっては、材料を食堂業者に注文することができます。詳しくは２５ページをご覧ください。

（７）その他の活動

活動名	所要時間	活動の概要	用意可能物品	団体準備物
火おこし	１時間程度	まいぎり式で火をおこします。その火を炊事やキャンプファイアに使うと、プログラム全体にテーマを持たせることができます。	火おこし器セット	軍手

広島市三滝少年自然の家　野外炊飯メニュー＆食材（令和4年9月1日から料金改定）

ご注文、変更は食事の注文・変更と同様にお願い致します。／食材内容は季節等により変わることがあります。／ご注文は8人分以上から承ります。
料金は消費税込みです。野外炊飯材料及び、単品類につきましては、アレルギー対応を致しかねますのでご了承ください。
【お問い合わせ】　東洋観光㈱グルメサービス　TEL(082)234－3456 FAX(082)292－0010

夕食・昼食

料金各 600円/人

ビーフ野菜カレーセット
〔甘口〕サラダ・デザート付

《内容の目安》
・米 ・カレールー ・サラダ油
・じゃがいも ・ニンジン
・タマネギ ・牛肉
・レタスなどのサラダ野菜
・ドレッシング ・ゼリー

クリームシチューセット
サラダ・デザート付

《内容の目安》
・米 ・シチュールー ・サラダ油
・じゃがいも ・ニンジン
・タマネギ ・とり肉
・レタスなどのサラダ野菜
・ドレッシング ・ゼリー

ハッシュドビーフセット
サラダ・デザート付

《内容の目安》
・米 ・ハヤシルー ・サラダ油
・タマネギ
・牛肉
・レタスなどのサラダ野菜
・ドレッシング ・ゼリー

三滝うどん

《内容の目安》
・小麦粉(中力粉) ・卵 ・天ぷら
・かまぼこ ・ねぎ ・味付けあげ
・うどんだし ・塩 ・醤油 ・砂糖
・フルーツ

牛皿セット
サラダ・デザート付

《内容の目安》
・米 ・牛肉 ・タレ
・タマネギ ・糸こんにゃく
・ねぎ ・えのき
・レタスなどのサラダ野菜
・ドレッシング ・ゼリー

鶏肉の卵とじセット
サラダ・デザート付

《内容の目安》
・米 ・鶏肉 ・生卵 ・タレ
・タマネギ ・ねぎ ・しいたけ
・レタスなどのサラダ野菜
・ドレッシング ・ゼリー

すき焼きセット
サラダ・デザート付

《内容の目安》
・米 ・牛肉 ・すき焼きのタレ
・白菜 ・ねぎ ・タマネギ
・糸こんにゃく ・豆腐 ・えのき
・うどん ・レタス等のサラダ野菜
・ドレッシング ・ゼリー

その他

ご相談に応じて
対応いたします。

朝食

ホットドッグ
くだもの付

1本セット=270円
2本セット=400円

《内容の目安》
・パン ・ロングウインナー
・キャベツ
・ケチャップ
・バナナ
(ジュース等飲み物は、別途注文となります)

豚汁セット
ふりかけ・のり付

450円/人

《内容の目安》
・米 ・味噌 ・だしの素 ・豚肉 ・ニンジン
・大根 ・こんにゃく ・ごぼう ・里芋 ・ねぎ
・ふりかけ
・味付けのり

みそ汁セット
ふりかけ・のり・くだもの付

400円/人

《内容の目安》
・米 ・味噌 ・だしの素 ・豆腐
・油揚げ ・ネギ ・わかめ ・玉ねぎ
・ふりかけ
・味付けのり
・バナナ

弁当 A/B/C

(見本)

料金は、A400円、B1(和)・B2(洋)各600円、C700円です。
弁当注文は、「食事申込書」にて、お願い致します。
ご予算、ご要望に応じて、各種弁当を、ご用意させていただきます。
(写真は、B1(和)600円の盛付け例です。)
※ 各弁当ともに、朝・昼・夕の対応が可能です。

単　品

品　目		単価
菓子パン (アンパン、メロンパン、クリームパン、ジャムパン)		130円
パックジュース	100%ジュース (オレンジ、りんご)	120円
	牛乳	120円
	コーヒー牛乳	120円
	お茶	120円
ペットボトル飲料（500mℓ）		要相談
お米 （1合／150g）		100円

その他、ご予算、ご要望に応じて用意させていただきます。

バーベキューセット

ご予算、ご要望に応じて
用意させていただきます。

・炊き立てご飯のみの注文については、ご相談ください。
・野外炊飯用具は、「炊飯器具借用書・料金計算書」にて、三滝少年自然の家(FAX:082-238-6302)へお申込みください。
・野外炊飯時のコップ・はし・スプーン・フォーク・お椀等は各団体でご準備ください。その他、必要物品については、自然の家(TEL:082-238-6301)へお問い合わせください。

弁当・パン・ジュース見本（令和4年9月1日から料金改定）

お弁当見本

A弁当　　４００円

Ｂ１弁当（和風）　　６００円

C弁当（和風）　　７００円

Ｂ２弁当（洋風）　　６００円

パン見本

全て　　１３０円

ジュース見本

全て　　１２０円

※ 食事等申込書にてお申し込みください。
※ お弁当の注文は８個からとなります。
※ アレルギー対応はできません。
※ パックのお茶も注文できます。

※ ペットボトル飲料（お茶、スポーツドリンク）もあります。（値段：要相談）

１０　施設概要

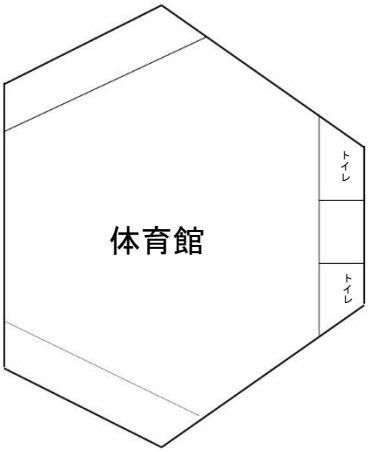
正式名称		公益財団法人 広島市文化財団 広島市三滝少年自然の家・広島市グリーンスポーツセンター
所在地		〒733-0802　広島市西区三滝本町一丁目７３－２０
TEL/FAX		TEL ０８２(２３８)６３０１　／　FAX ０８２(２３８)６３０２
Eﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ		mitaki-c@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ		http://www.cf.city.hiroshima.jp/mitaki-c/
最寄り駅	ＪＲ	ＪＲ西日本 可部線・三滝駅(タクシー常駐なし) 徒歩 20 分(約 1,600m)
	バス	広島バス 22 号(横川)線・誓願寺バス停 徒歩 15 分(約 1,200m)
館内動線		１階玄関(団体入口)－２階ロビー－３階宿泊室(１－２－３階へは階段移動)
受付条件		少年団体(小・中学生中心の団体)　９ヶ月前から 少年団体以外の団体　６ヶ月前から ※１１月から３月までの利用およびキャンプ施設の利用については、団体区分にかかわらず９ヶ月前から受付
総宿泊人数		三滝少年自然の家２００人／グリーンスポーツセンター９６人
宿泊室詳細	三滝	総宿泊室数２４室 ベッド(定員８人)１８室　ベッド(定員１０人)２室 スタッフ室(定員４人)２室　和室(定員１４人)２室
	ｸﾞﾘｰﾝ	総テント数　８基 バンガローテント(定員１２人)
宿泊室内備品		部屋ごとに座卓２脚、棚式ロッカー(ﾀｵﾙ･歯ﾌﾞﾗｼ･ﾄﾞﾗｲﾔｰなし)
ルームキー		団体指導者を通じて貸出有り
研修室		第１研修室　(定員 100 人)、第２研修室　(定員 60 人)
体育館		バレーボールコート、バスケットボールコート、トランポリン、 屋内トリムなど
食事 (１階 食堂利用) ＊令和４年９月改定		朝食　同日利用者　同じ定食メニュー　１種類　４２０円 昼食　同日利用者　同じ定食メニュー　１種類　５８０円 夕食　同日利用者　同じ定食メニュー　１種類　６５０円 ※１９２人収容
炊飯場		かまど２０基・貸出用炊飯器具(８人用)２０セット　まき(３６０円/束) 蛇口数　２０
創作テラス		２０～３０人程度の炊飯や創作活動ができます。かまど４か所設置可能。 ピザがま３基・貸出用炊飯器具(８人用)３セット・蛇口数　４　給湯器
入浴設備		大浴場(定員 30 人　シャワー12 基)　小浴場(定員 20 人　シャワー8 基)
洗面場	３階	東西２カ所　蛇口数　東側１５　西側１１　コンセント有り
	１階	食堂隣り　蛇口数　１０　コンセント無し　給湯設備なし
冷暖房設備		宿泊室　研修室　食堂
エレベーター		１基　定員１１人　最大積載量７５０ｋｇ ※階段での昇降が困難な方は、事前に御相談ください。
駐車場		つどいの広場：１９台　アスレチック用駐車場：１６台
バスの乗り入れ		中型バスまでなら可（低床のバスは不可）。
自動販売機		１階玄関１台、２階ロビー２台（ソフトドリンク、お菓子、アイスクリーム等)
公衆電話		２階ロビー１台有り

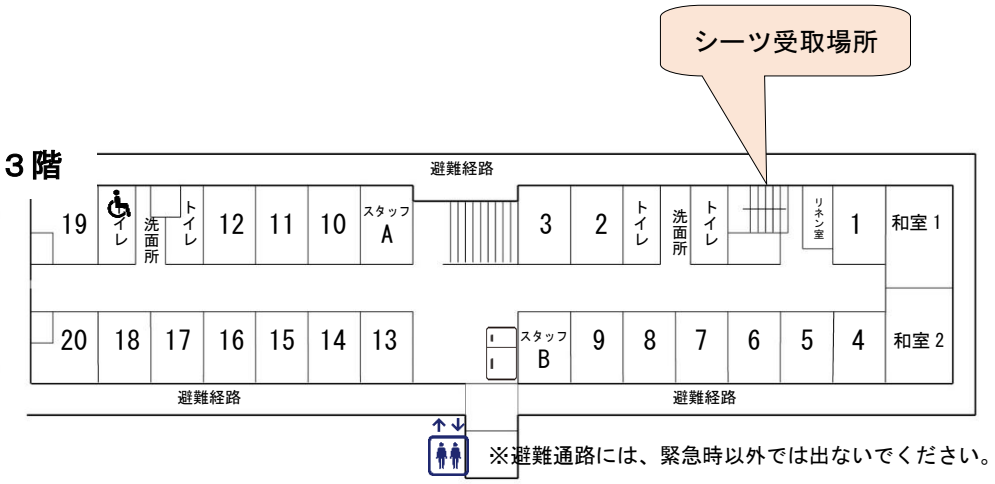
所内電話 **(外線は事務室からのみ)**		事務室　第１研修室　第２研修室　体育館　図書コーナー　宿泊室スタッフルーム　和室　食堂　炊飯場
所内冷蔵庫		１階 食堂入口手前 １台／２階ロビー１台／３階センターフロアー１台 宿泊室スタッフルーム・Ｂ １台／ 炊飯場 １台
貴重品預かり		各団体で保管してください。事務室でのお預かりはできません。 ２階ロビーに貴重品ロッカー(ｺｲﾝﾊﾞｯｸ式)もありますので、御利用ください。
宅　配　便		事務室での受付はしていません。必要に応じて御紹介いたします。
お荷物預かり場所		事前に御相談ください(貴重品は除く)。
ランドリー		３階 洗面所２ヵ所 洗濯機各１台。 ※洗剤・物干しロープ等は御用意ください。
保　健　室		２階 事務室隣り１室有り(ベッド２床) ※にこにこベビールーム(赤ちゃんのオムツ交換や授乳できる場所)としても、お使いいただけます。
非　常　口		１階 ４ヵ所 ／ ２階 ４ヵ所 ／ ３階 ３ヵ所
避 難 場 所		友愛広場・つどいの広場 ※当施設は、広島市の生活避難場所に指定されています。
防 災 設 備		消防設備：消火栓　消火器
		警報設備：非常放送設備　自動火災報知器設備
		避難設備：誘導灯
その他	**たばこ**	指定場所　※その他の場所では、喫煙できません。
	酒	少年教育施設のため、酒類の持込および飲酒はできません。
	活動時間	６：３０～２１：３０　厳守
救 急 病 院		舟入病院(小児科の夜間外来)・・・所要時間 車で約２０分 〒730-0844　広島市中区舟入幸町 14-11　℡(昼・夜)082-232-6195
		広島市民病院(内科の夜間外来)・・所要時間 車で約２０分 〒730-8518　広島市中区基町 7-33　℡(昼・夜)082-221-2291
		千田町夜間急病センター(内科、眼科 19:30～22:30)・所要時間 車で約３０分 〒730-0052　広島市中区千田町３丁目 8-6 ℡082-504-9990
管轄警察署		広島県警察広島西警察署 〒733-0833 広島市西区商工センター4-1-3 ℡(代表)082-279-0110
		横川交番 〒733-0013　広島市西区横川新町 1-4　℡082-231-1134
管轄消防署		広島市西消防署 〒733-0023　広島市西区都町 43-10　℡082-232-0381
		広島市西消防署三篠出張所 〒733-0003　広島市西区三篠町 3-16-23　℡082-238-5094
管轄保健所		広島市保健部食品保健課 〒730-0043　広島市中区富士見町 11-27　℡082-241-7434
		広島市保健所西区分室 〒733-0024　広島市西区福島町 2-2-1　℡082-532-1017

令和４年４月 現在

１１　施設案内図

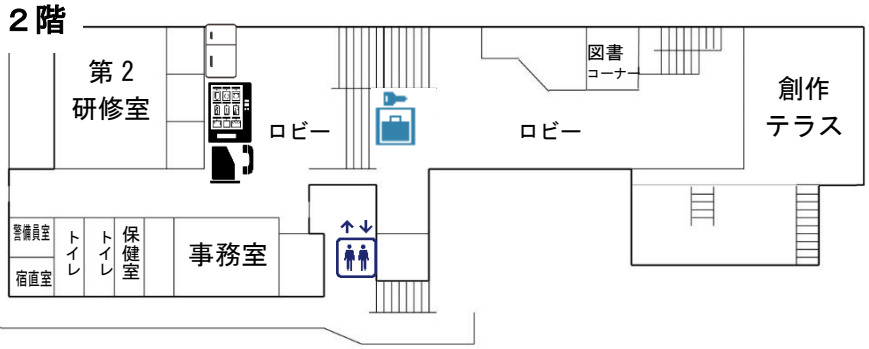
（１）館内

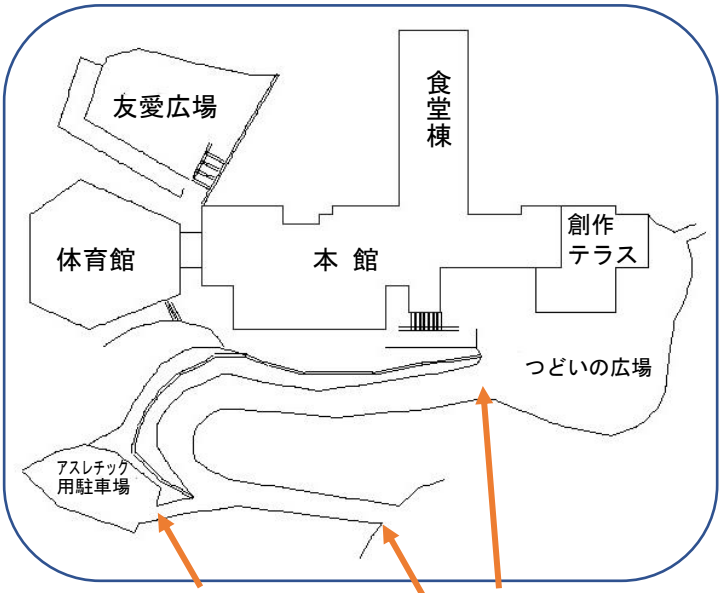




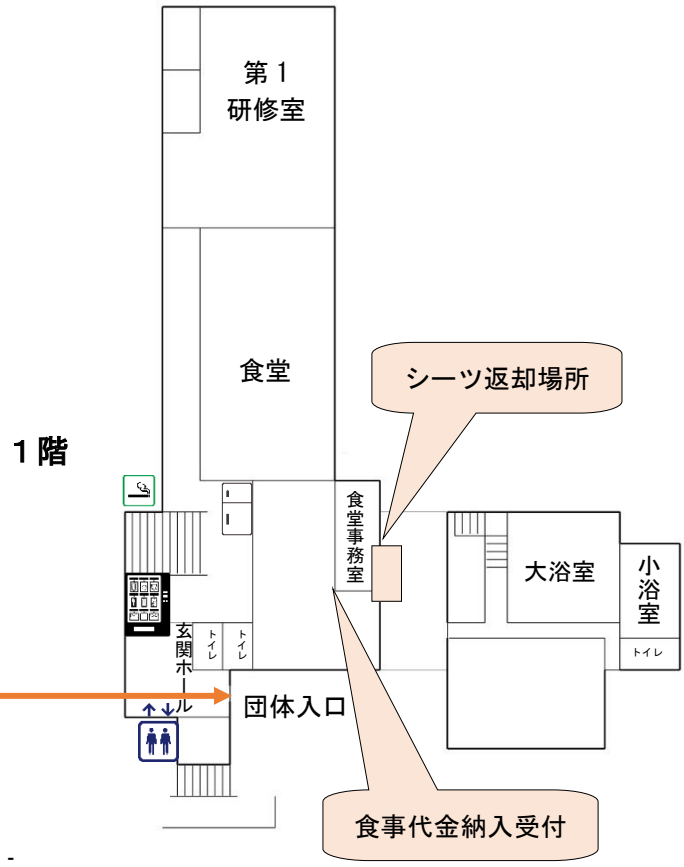
各部屋利用定員

３階	・宿泊室１～１８	：８人
	・宿泊室１９～２０	：１０人
	・和室１・２	：１４人
	・スタッフＡ・Ｂ	：４人
２階	・第２研修室	：６０人
１階	・第１研修室	：１００人
	・食堂	：１９２人
	・大浴場	：３０人
	・小浴場	：２０人

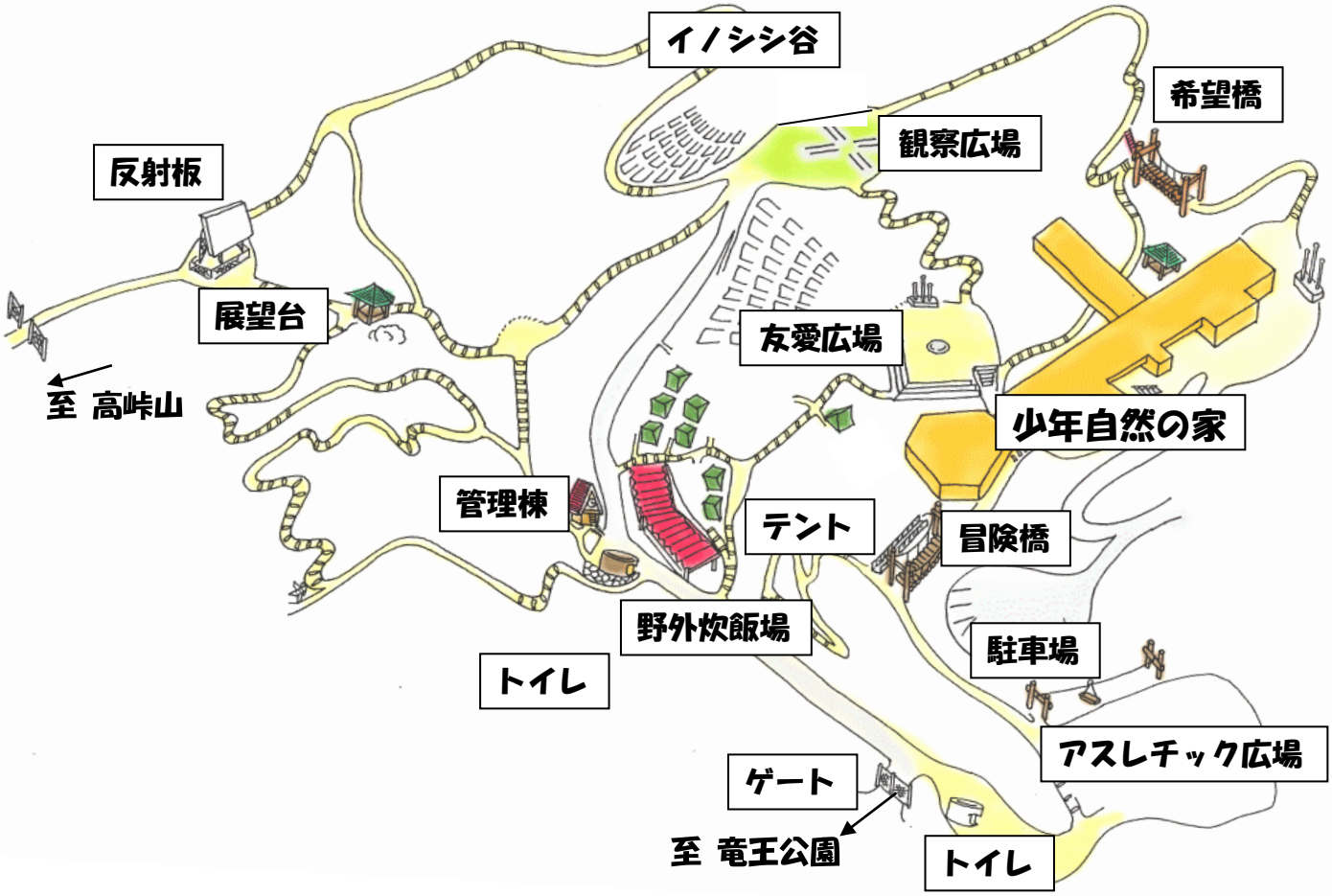




午後１０時～翌朝６時までは施錠します。
出入りができませんので、ご注意ください。

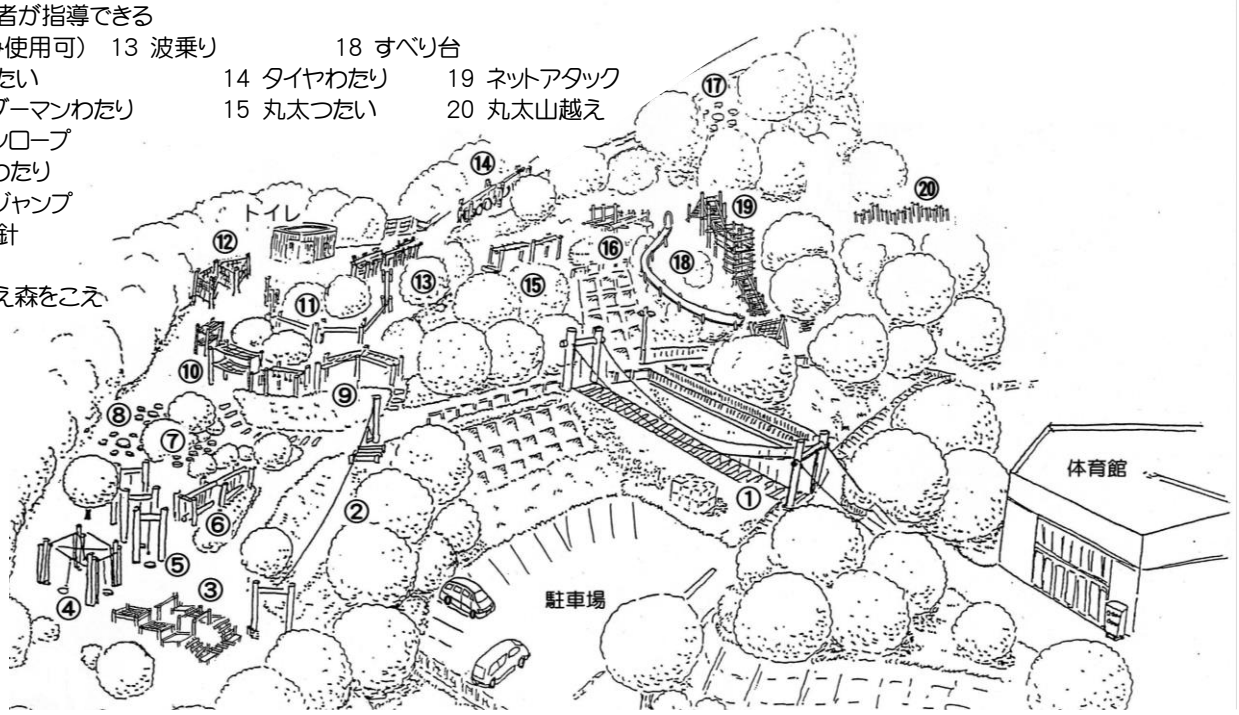


（2）グリーンスポーツセンター



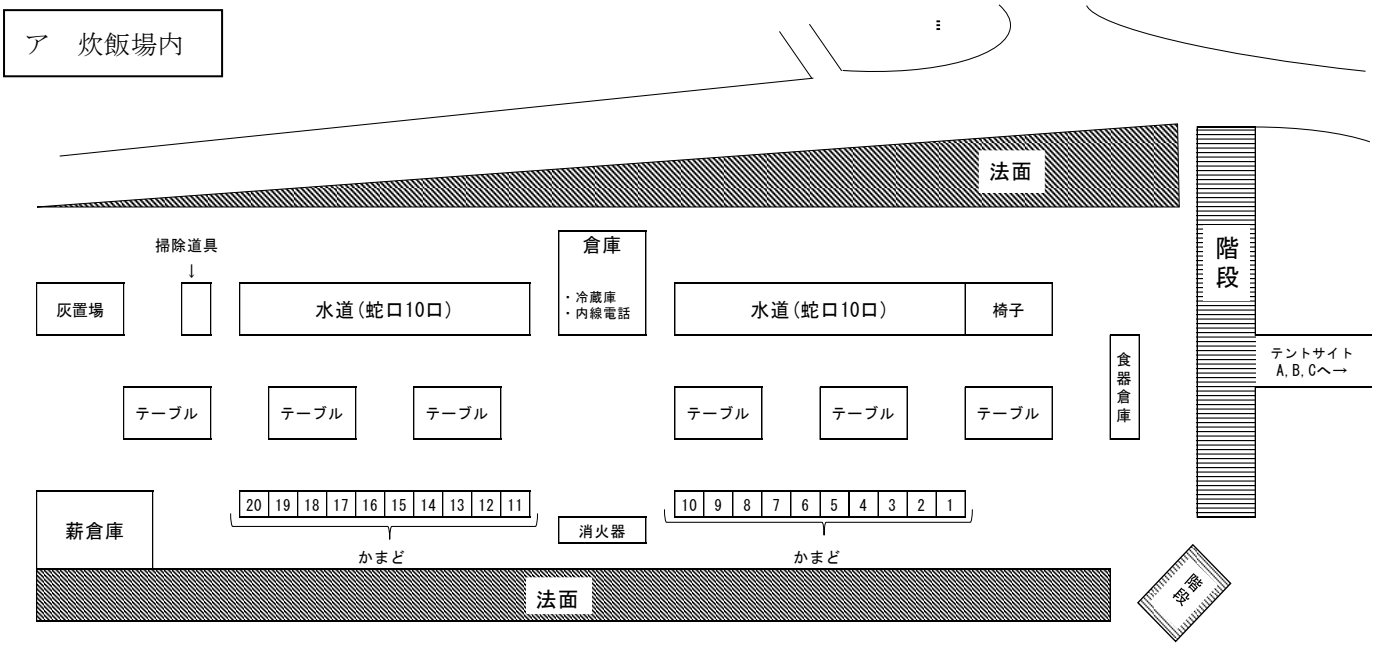
（3）アスレチック広場

1 冒険橋
2 リフト
（団体引率者が指導できる
場合のみ使用可）
3 丸太つたい
4 スパイダーマンわたり
5 ターザンロープ
6 ロープわたり
7 ケンパジャンプ
8 時計の針
9 ラダー
10 丘をこえ森をこえ
11 一本道わたり
12 カニの横歩き
13 波乗り
14 タイヤわたり
15 丸太つたい
16 丸太上げ
17 時計まわり
18 すべり台
19 ネットアタック
20 丸太山越え



（4）炊飯場・テント

ア　炊飯場内



イ　テント周辺

テント収容人数
定員１２×８基
合計９６人

わくわくテント村

A テント…アリ
B テント…バッタ
C テント…チョウチョウ
D テント…カタツムリ
E テント…カブトムシ
F テント…ホタル
G テント…クワガタ
I テント…トンボ

（5）宗箇山登山案内図

〈散策の一例〉

三滝少年自然の家　→　展望台　→　高峠山　→分岐地点　→
（15 分）　（15 分）　（20 分）　（30 分）

宗箇山山頂　→　分岐地点　→　三瀧寺
（25 分）　（25 分）

分岐地点（ぶんきちてん）

展望台（てんぼうだい）

シャシャンボ岩（いわ）

宗箇山山頂（そうこやまさんちょう）（三滝山（みたきやま））

三瀧寺（みたきでら）

※シャシャンボ岩とは

シャシャンボ(ツツジ科スノキ属の常緑小高木)が、割れ目から生えて成長した岩です。正面から見ると、まるで岩から直接生えているように見えて。不思議な気持ちになります。

１２　教材備品

〇貸出しを希望される場合は、打ち合わせのときに申し出るか、活動プログラム表にご記入ください。
〇その他必要なものがございましたらご相談ください。

区分	品　　名		数量
スポーツ・レクリエーション	シルバコンパス（方位磁針）		４０
	ポストオリエンテーリング用具セット		３０
	なぞときオリエンテーリング用具セット		２０
	バードウオッチングＯＬ用具セット		２０
	グリーンオリエンテーリング用具セット		２０
	グリーンアドベンチャーセット		２０
	巻尺（５０m）		２
	バレーボール用具一式		１
	バドミントン用具一式（ラケット６）		１
	バスケットボール用具一式		１
	ソフトバレーボール・ドッチビー ドッジボール・バスケットボール バレーボール・サッカーボール		各 数個
	縄跳び用長縄		６
	卓球用具一式（ラケット両面１２片面１０）		３
	トランポリン	大	１
		小	１
	キャンプ ファイア用	女神の衣装	２
	キャンドル ファイア用	ファイア台	２
		営火長用燭台	４
		手燭台	150
	ペタンク		２
	ドミノの駒（木製）		2300
	ピアノ（体育館）		１
	電子ピアノ（第１研修室）		１
	フラフープ		１８
	得点板		３
	ＫＡＰＬＡ（カプラ®）ブロック （約１０００ピース）		１０箱
	カラーコーン		１２
自然観察用	天体望遠鏡（　７５㎜屈折）		８
	天体望遠鏡（　８０㎜屈折）		６
	天体望遠鏡（１１５㎜反射）		１
	双眼鏡		１７
	フィールドスコープ（三脚付）		４
	図鑑類（植物・野鳥等）		多数

区分	品　　名		数量
視聴覚機器	ＣＤ・カセット付ワイヤレスアンプ（マイク１本付）		２
	ＣＤラジカセ（ＣＤ，ＭＤ，カセット）		１
	電気メガホン（１台につき単２電池６個必要）		１
	ハンズフリーメガホン（１台につき単３電池６個必要）		５
	マイク（体育館備え付け ワイヤレス）		２
	スタンドスクリーン		１
	スライド映写機		１
	ビデオデッキ（ＤＶＤ付き）		１
	ビデオプロジェクター		２
	ＤＶＤプレーヤー		２
	ブルーレイプレーヤー		１
	テレビモニター		１
	トランシーバー（１台につき単三電池３個必要）		７
	延長コード（10m 巻）		２
創作活動用	切り出し小刀	右手用	７０
		左手用	２０
	のこぎり	竹びき用	２５
		木工用	２５
	木づち		２５
	きり		２５
	金づち		２５
	竹わり用なた		２５
	工作用いす		２５
	ものさし		１８
	ペンチ		１０
	くぎぬき		１５
	くりこぎり		２０
研修用	ホワイトボード セット	マーカー	２
		白板消し	
	黒板用セット	チョーク	２
		黒板消し	
	マグネット	６個セット	４
照明暖房	サーチライト（投光機）		１
	ランタン（１台につき単一電池３個使用）		１２
	ストーブ		２

付 近 案 内 図

＜来所方法＞

平和記念公園から

1 平和大通りをＪＲ「西広島駅」方面へ
2 新己斐橋西詰め交差点を右折
3 竜王橋西交差点を左折

広島ＩＣから

1 国道５４号線を「広島市内」方面へ
2 アストラムライン「白島駅北」の
　交差点を右折（目印：上野学園ホール）
3 三滝橋を渡った所を左折
4 竜王橋西交差点を右折

廿日市ＩＣから

1 国道２号線（西広島バイパス）を
「広島市内」方面へ
2 旭橋西詰め交差点を左折
3 竜王橋西交差点を左折
※いずれの方法も竜王橋西交差点からは、
竜王公園を目指してお越しください。

至 アストラムライン
「白島駅」
JR「広島駅」

ー交　通　機　関ー

広島バス：県庁横川線　三滝観音行き　誓願寺下車　徒歩約１５分
Ｊ　　Ｒ　：可部線　三滝駅下車　徒歩約２０分
タクシー：ＪＲ山陽本線・可部線　横川駅より　約１０分

広島市三滝少年自然の家・広島市グリーンスポーツセンター

〒733-0802　広島市西区三滝本町一丁目７３番地の２０
電話（０８２）２３８－６３０１　ＦＡＸ（０８２）２３８－６３０２
E-mail　mitaki-c@cf.city.hiroshima.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.cf.city.hiroshima.jp/mitaki-c/

利用の手引き　令和４年４月 発行