

令和 8 年度版

利用の手引き

～いつかまた三滝で～



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

ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/mitaki-c/>

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	1 2
	(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	1 9
	(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	2 2
	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	2 7
11	施設案内図	2 9
	(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	3 3

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 家族等

※ 少年団体とは、小・中学生の健全な育成を目的として、組織的に活動している団体のことをいいます。

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があります。
テントは5月1日～10月31日の期間以外は利用できません。

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。何卒御理解いただきますようお願いいたします。

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（4月～10月での利用）	申込期間（11月～3月での利用）
宿泊棟	少年団体	9ヶ月前から2週間前まで	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	9ヶ月前から2週間前まで
テント（5月～10月）		9ヶ月前から2週間前まで	

※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です。

●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です。

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 ※提出する書類についてはP.5を、記入例についてはP.12～を御参照ください。

○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。

※食事等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

○退室する際に、部屋等の点検を行いますので立ち会いをお願いいたします。（8:45以降）

○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し込みは、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。
- 炊飯器具の貸し出しを希望される方は炊飯器具借用書を前日までに御提出ください。（ホームページからダウンロードできます。）

（３）翌年度の夏休み期間中の利用

三滝少年自然の家は令和９年３月末をもって一旦閉所することとなるため、令和９年度の夏休み期間中の利用の早期受付は行いません。

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じた少年の自立を目指すことで、未来を生きるこ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。



マスコットキャラクター「みたき」（オリジナル）

「めじろ」をモチーフにしたかわいらしいマスコット。デザインは、宮本昌治先生（広大付属高・学習院大学出身）。

誕生して３５年以上経った今では、「ミタッキー」という愛称とともに、たくさんの派生したデザインやキャラクターも生まれ、多くの人に愛されています。

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方（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方（全額減免）
- ③ 戦傷病者手帳の交付を受けている方（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方（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方（全額減免）
- ⑥ ①～⑤に掲げる方の介添者（全額減免）
- ⑦ 社会福祉施設に入所している方が引率されて使用する場合（引率者を含む、全額減免）
- ⑧ 65歳以上の方（こどもの宿泊費と同額）
- ⑨ ⑧に掲げる方の介添者（こ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方（全額減免）
- ⑪ 広島市が主催する研修会に参加する方（全額減免）

(2) 食 費

食堂での食事	
朝 食	550円
昼 食	680円
夕 食	750円

※事前に申し込みが必要です。

※小人も大人も同一料金になります。

※ごはん・おかずを増量することもできます。（別料金）

※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）		370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）（令和8年4月1日改定）	190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（食堂での食事や野外炊飯食材、弁当、パン、ジュース等の注文がある場合）
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。なお、1ヶ月を切っ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い場合がございます。
注1）食事等の申し込みは、原則として8人以上から提供可能です。
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、申し込みの際に御希望時刻をお選びください。
朝食： 7：00～／ 7：30～
昼食： 11：30～／ 12：00～
夕食： 17：00～／ 17：30～／ 18：00～
- 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。

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、食堂事務室にて食事料金精算の際に御提出ください）
- 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 原則、入所時刻は15：00から、退所時刻は14：00までです。
- イ 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。
- ウ 当日は16：30までに事務室で宿泊費を、厨房事務室で食事料金をお支払いください。
- エ 施設での活動時間は、6：30～21：30までです。
- オ 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。
- カ 防犯のため19：00以降、2階の出入り口以外の扉は施錠します。
- キ 浴場の利用時間は21：30までです。石けん、シャンプー、ドライヤーなどは持参してください。
- ク 館内は屋内ばき（シューズまたはスリッパ）が必要です。
- ケ 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。
- コ 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。
- サ 当施設での活動においてWi-fiの利用を御希望の団体は事務室までお申し出ください。個人では御利用いただけません。
- シ 当施設は条例により、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。
- ス 宿泊室の退室時に職員による部屋点検を行いますので、必ず立ち会いをお願いします。なお、点検時刻は、原則8：45以降としております。

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6：00までは入りロ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。

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。

(イ) 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）及び中型バスの乗り入れはできません。大型バス及び中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) 送迎時の車輛は、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いたします。

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) 定員は200人です。

(イ) 長机、イスを利用した場合は、もとの場所へ片付けてください。

(ウ) スクリーンは常設しています。

(エ) ホワイトボード（移動式）が利用できます。（マグネットは、事務室にあります。）

(オ) 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。

(カ) 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下で行ってください。

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

(ク) 夏季は、扇風機4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)～(エ)については、体育館の項目と同様です。

但し (ウ)はプロジェクター・DVDプレーヤーも常設しています。

(エ)は黒板（固定）も利用できます。（チョークは、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)～(エ)については、体育館の項目と同様です。

エ 創作テラス（２階外）

(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、決められた場所で行っていただき、火は腰より高くあがらないようにしてください。

(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。団体に割り当てられた時間帯で入浴が難しい**指導者**に限り、２１：３０～２３：００の時間帯で入浴可能です（※退室も含め時間厳守）。ただし２１：３０以降はボイラーが止まった状態での提供となり、湯の温度が下がっていきますので、早めに入浴してください。

ウ 石けん・シャンプー、ドライヤ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。また、蛇口やシャワーから水漏れがないか御確認ください。

オ 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。

キ 指定した入浴時間以外は、脱衣所や浴室に入らないでください。

(４)宿泊室（３階）

ア 原則、入室時刻は１５：００以降、退室時刻は１３：００までになります。

イ 事前に非常口、避難経路の確認をしてください。

ウ ベランダには非常時以外出ないようにしてください。

エ ドライヤー（団体で準備してください。）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。

オ 宿泊室では飲食をしないでください。（水分補給を除く）

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

キ 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。

ク 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、東側女子トイレ横にある掃除機用ゴミ箱に入れてください。）

ケ シーツの使い方、布団のたたみ方、置き方は、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。



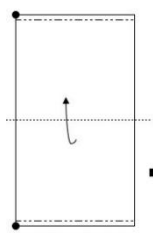
〈シーツ・まくらカバーの使い方〉 7 ページで紹介した動画でも御確認いただけます。

シーツ・まくらカバー

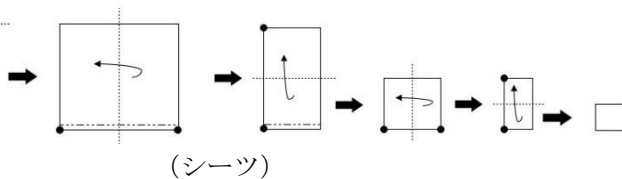


- ・新しいシーツとまくらカバーは3階の「リネン室」前に置いてありますので、一人当たり、シーツ2枚とまくらカバー1枚をお使いください。
- ・退室時に職員による点検がありますので立ち会いをお願いします。（場合によってはやり直しをしていただくことがあります。）

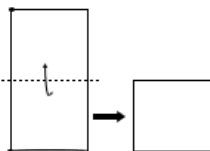
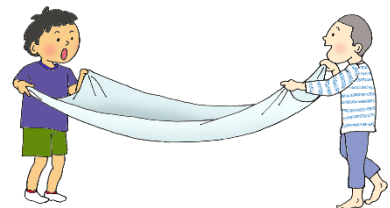
〈シーツ・まくらカバーのたたみ方〉



※ 長い辺のはし（●印）を合わせて、たたみます。シーツはこれを5回くり返します。



(シーツ)

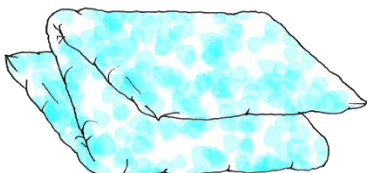


(まくらカバー)

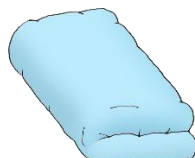
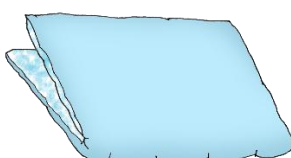


シーツとまくらカバーを使い終わったら「シーツ返却場所」に持って行ってね。シーツ返却場所は、お風呂がある廊下のドアの外だよ。

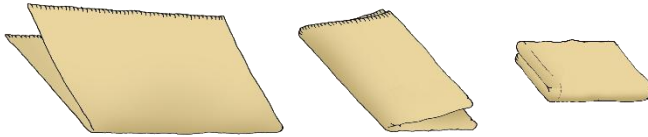
〈ふとんのたたみ方・置き方〉



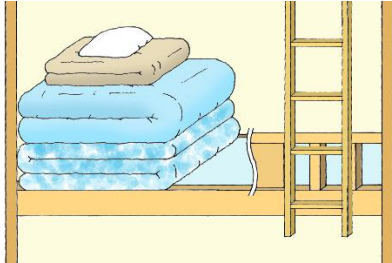
【しきぶとん】三つ折りにします。
はしを持って引っ張ったら敷けるようにたたみます。



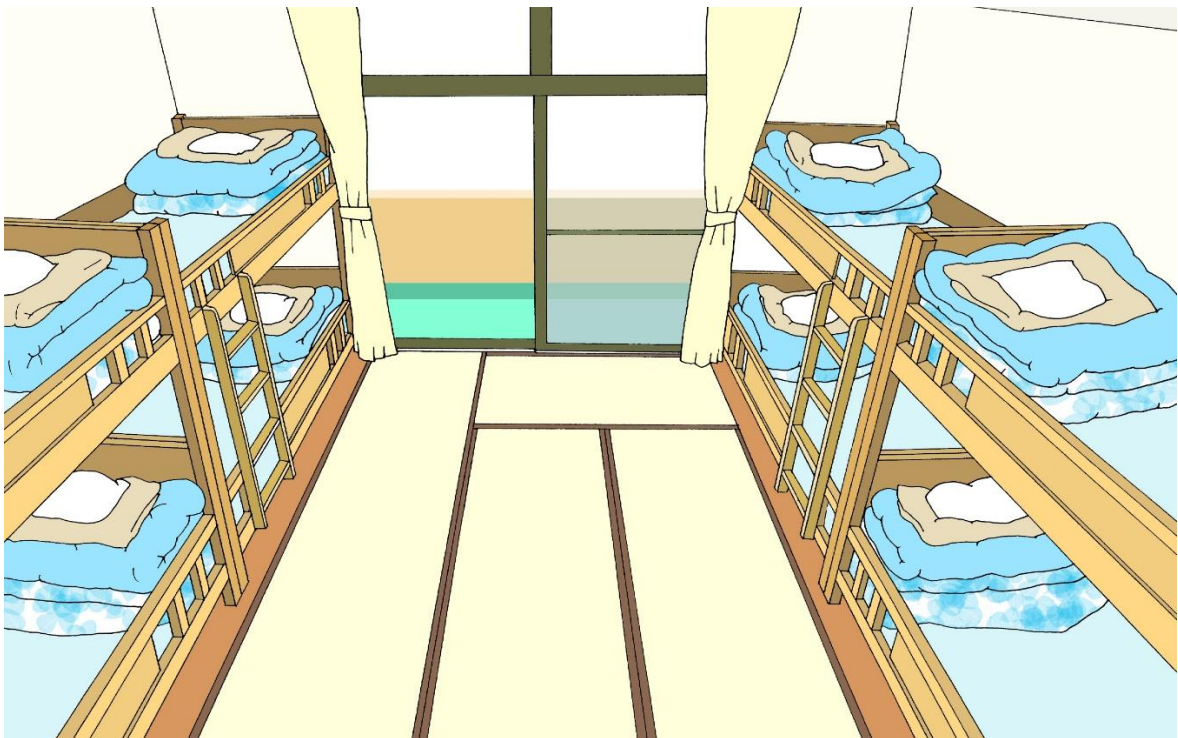
【かけぶとん】四つ折りにします。
がらがある面は内側にします。



【毛布】八つ折りにします。
長い辺のはし（ぬい目があるところ）を
合わせてたたみます。
これを3回くり返します。



【ふとんの置き方】※絵は入り口側から見て右側のふとん
下から「しきふとん」「かけふとん」「毛布」「まくら」の順
番で、はしがない側に置きます。「かけふとん」と「毛布」
はふとんの端が壁側に向くように置きます。ふとんの折
り目は入り口側に向けます。



※次に使う団体のために、ていねいにたたんで置くように心がけましょう

（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 給湯器を利用できます。利用時間は６：３０～２１：３０です。
※お茶を作る際に使用するお茶の葉は、団体の準備してください。
※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するようにしてください。
- イ 団体が配膳係を決め、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。

(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」に利用内容を記入して職員にお渡しください。
- イ ベッド2床、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）

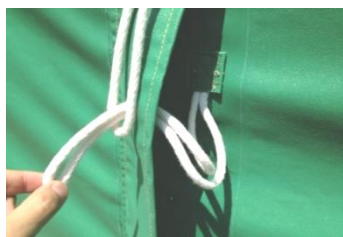
- ア キャンプファイアで木組みを行う場合、井桁が高くなりすぎないようにしてください。
- イ ファイアサークルには、絶対に水をかけないでください。
- ウ 使用後は、燃え残りを中心に集め、ドラム缶をかぶせてください。
- エ 翌朝、燃え残りの炭などはペール缶に入れ灰置き場へ置いてください。またファイアサークルの周りを掃除してください。
- オ キャンプファイア等で使用した針金などのごみは、お持ち帰りください。

(9) テント（利用期間は5月～10月）

- ア 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

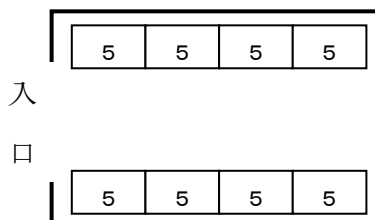


②ロープを丁寧にほどく



③風通しをよくする

- イ テント内は、土足厳禁です。
- ウ 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。
- エ テント内は、ローソク、タバコ、蚊取り線香などの火気は厳禁です。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。
- オ マット・ござを全面に敷き、寝る場所を準備してください。
- 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枚ずつ八つ折りに畳んで、テント左右の棚に5枚ずつ重ねて置いてください。

貸出可能物品

- ☐ランタン（1つにつき単一乾電池3個必要）
- ☐イノシシ除け用鈴など
- 希望される場合は、事前にお申し出ください。

- キ テント泊の場合は、原則、宿泊棟の食堂での食事や入浴はできません。
- ク 退室時に職員による点検がありますので、必ず立ち会いをお願いいたします。

(10) 炊飯場

- ア 器具、刃物の取り扱いは事前指導をしてください。
- 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、炊飯で出た可燃ごみについては、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。また、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。
- 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。）

(11) 自然環境について

- ア 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。
- イ 施設内の動植物や昆虫、土石を採取したり、木竹を伐採したりする等、自然環境を損なう行為はしないようにしましょう。
- ウ 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付けましょう。
- エ 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。

(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。以下の点に御留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ないので、持参してください。



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

広島市三滝少年自然の家 使用許可申請書
広島市グリーンスポーツセンター

(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。

※申請者は、太枠の中を記入してください。					申請年月日 令和〇年 3 月 11 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 238-6301				
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	令和〇年 4 月 11 日 15 時から令和〇年 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 3 レクリエーション 5 指導者養成 2 研修会・講習会 4 クラブ活動 6 その他()						

◎ 以下の欄には記入しないでください。

使用者内訳	小学生	中学生	高校生	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。													
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	1日目	2日目	3日目	1日目	2日目	3日目	人
	人数																
	計																人
宿泊室使用料																	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	人
	人数																
	計																人
キャンプ施設使用料																	円
日帰り																	人
施設使用料 合計														①+②		円	
許可区分	減免承認番号																
	☐ 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																	

(2) 活動計画表 ※様式はホームページからダウンロードできます。

提出書類②

活動計画表

三滝少年自然の家・グリ

担当職員[]

団体名	めじろ会					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。	利用期間	令和 〇年 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	連絡先	屋間の連絡先	Tel 082-238-6301
	男子	12	2			4	18		携帯電話	Tel - -
	女子	13	3			6	22		FAX	Fax 082-238-6302
							6 班			

時刻	4月 11日(土)		月 日()		4月 12日(日)	
	活動内容	場 所	活動内容	場 所	活動内容	場 所
6:00	※駐車台数[4]					
7:00	※駐車台数を記入してください。		起床		朝のつとめ	体育館
8:00					朝食	食堂
9:00					身辺整理	宿泊室
10:00					部屋点検	
11:00					野外炊飯	炊飯場
12:00	・14時までは前泊の退所団体が優先です。 ・15時以降は当日宿泊の入所団体が優先です。					
13:00						
14:00					食器点検	炊飯場
15:00	入所・オリエンテーション				退 所	
16:00	荷物整理	宿泊室				
17:00	クラブ	第2研修室				
18:00	職員との打合せ	事務室前				
19:00	夕食	食堂				
20:00	キャンプファイア (キャンドルファイア)	友愛広場 (体育館)				
21:00	入浴					
22:00	就寝準備	各部屋				
	消 灯				消 灯	

貸し出し物品等希望

小刀 50本
なた
女神の衣装
まき・灯油

貸出物品の希望を記入してください。

貸し出し物品等希望

貸し出し物品等希望

炊飯用具
アンフ・マイク

～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:午後3(15)時

退所:午後2(14)時

★入浴時間★

希望時間をご記入ください。

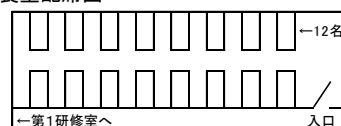
(引率者の時間も含む)

常設テント配置図



※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。

食堂配席図



宿泊室の配置とベッド数・定員

19⑩ デネブ 倉庫	洗面 (女)	身障 用 (男)	12 ベガ ⑧	11 シリウス ⑧	10 カストル ⑧	スA (4)	3 めじろ ⑧	2 こげら ⑧	洗面 (男)	トイレ (女)	1 和室			
※他団体の活動 こともあります。														
← 体育館														
倉庫	18 アンタレス ⑧	17 スピカ ⑧	16 アルタイル ⑧	15 プロキオン ⑧	14 リゲル ⑧	13 カペラ ⑧	スB (4)	9 やまがら ⑧	8 うぐいす ⑧	7 ひよどり ⑧	6 かけす ⑧	5 ほおじろ ⑧	4 つくみ ⑧	和室 2 (14)

※ 上段の数字は部屋番号。スA・スBは、スタッフA・B。

※ 下段 〇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 ※様式はホームページからダウンロードできます。

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		
めじろ会			4月11日 ~4月12日		
前泊地		自宅	行先地		自宅
番号	名前	年齢(学年)	番号	名前	年齢(学年)
01	三滝 太郎	42	26		
02	三滝 花子	38	27		
03	三滝 次郎	小5	28		
04	.		29		
05	.		30		
06	.				
07	.				
08					
09					
10					
11					
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		

・団体名、利用日を記入してください。

・前泊地、行先地を記入してください。
※広島市旅館業法の規定による

・ご利用日時点での、宿泊予定者全員の名前、年齢
(小学生から高校生は、学年でも可)を記入してください。

・右下に宿泊者の内訳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	大人	計
人数	1			2	3

(4) 食事等申込書

※様式はホームページからダウンロードできます。

・食事の申し込みは原則として8人以上からです。

(4) 食事等申込書

提出書類④

申込日：令和 〇年 3月 10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

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(土・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:				
メールアドレス:		mitaki@imamade.arigatou.jp							
利用期間	令和〇年 4月 11日(土) から 4月 12日(日) [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、グルメサービスから連絡があります。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あります。

●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	4月 11日		4月 12日		月 日		月 日	
	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
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
食事開始時刻 ※2	A・B	A(B)・C	(A)・B	A・B	A(B)・C	A・B	A・B	A・B
食事注文	食数	40	40	40				
	受取時刻	11:30	:	:	:	:	:	:
	受取場所	食堂	例えば、「食堂、団体入口、2Fロビー」などです。					
	メニュー記号							

※食事に必要な記入は、食

※1 「食」: 食堂、「弁」: 弁当 「炊」: 炊飯として該当するものに○で囲ってください。

※2 【朝食】A: 7:00 B: 7:30 【昼食】A: 11:30 B: 12:00 【夕食】A: 17:00 B: 17:30 C: 18:00 から該当する記号に○で囲ってください。

※3 別紙を参考にA、B(和)、Cの記号で記入してください。

●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)	4月 12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。

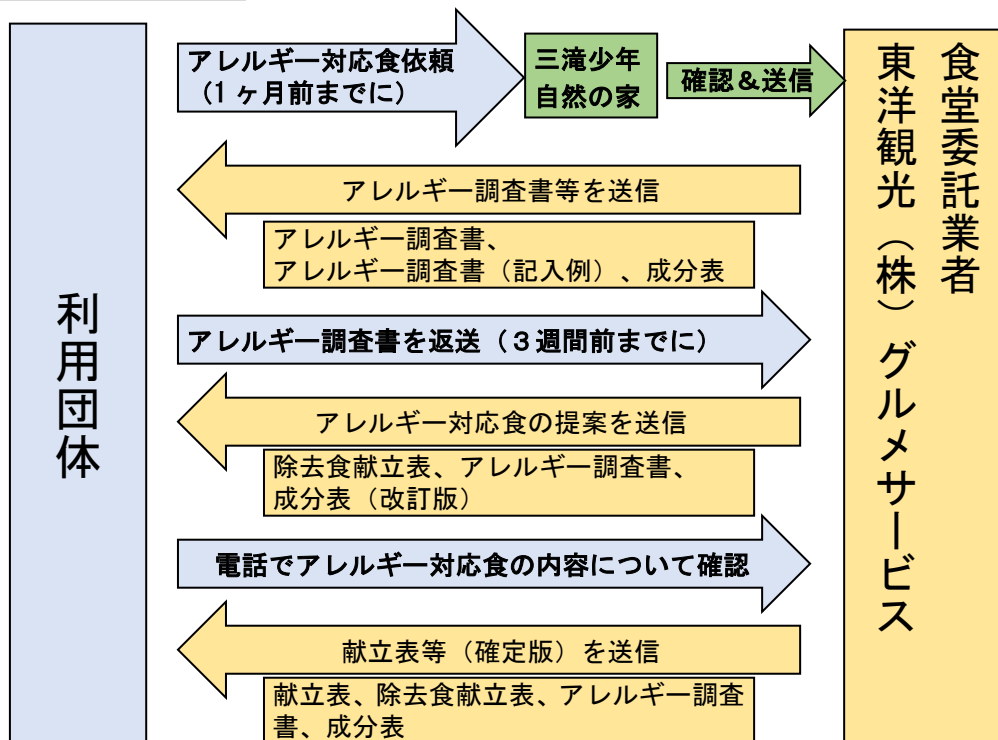
パン	受取日時	/	/
	品名		
	数量		
ジュース	受取日時	4/11 17:30	/
	品名	りんご	
	数量	40	

※別紙メニュー参照。

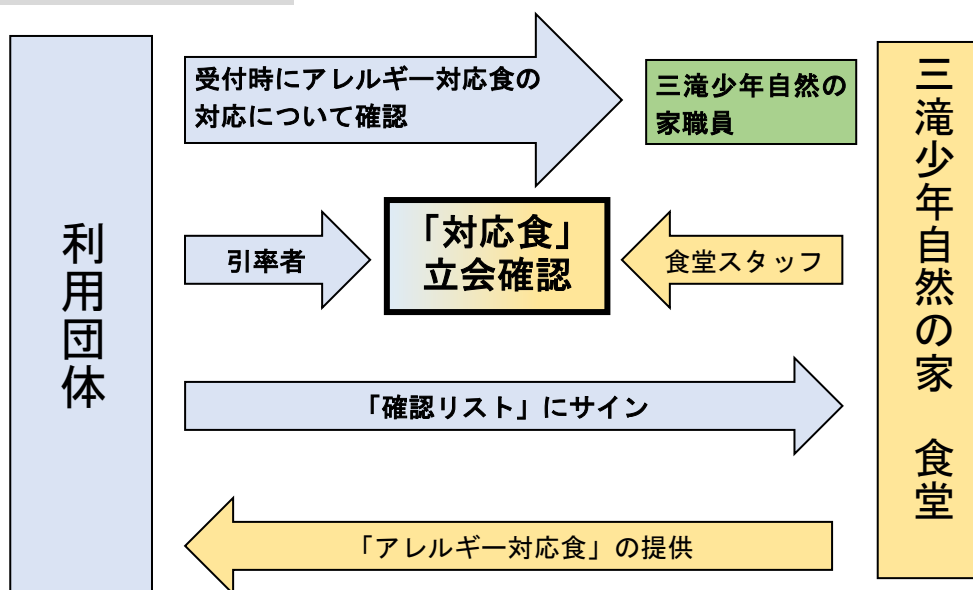
受付確認		
自然の家	グルメサービス	厨房
/	/	/
担当		

アレルギー対応食提供の主な流れ

【当日までの手順】



【利用期間中の手順】



(5)炊飯器具借用書・料金計算書

※様式はホームページからダウンロードできます。

提出書類⑤

令和 〇年 3月11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 4月12日 日曜日 (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) ②⑩	5
大鍋(直径33cm) ②⑩	
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・ブロー×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○内の数字は貸出可能最大数となります。ただし、他団体の御使用がある場合等、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、団体で御準備ください。

※バーベキュー用の網を御持参される場合は、以下のサイズを御参考に御準備ください。

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)		10束
まき購入予定数(焼杉用)	370円/束	3束
まき購入予定数(キャンプファイア)		13束
灯油購入予定数(キャンプファイア)	時価	1ℓ

目安:かまど1基につき1,5束~2束

目安:人数や活動場所などによって異なります。詳細は担当までお問合せください。

目安:80人1,5時間のプログラムで13束程度

以下は記入不要

—料金計算書—

令和8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)						370	
灯油	教材用(1ℓ)					時価	
	ストーブ1台(1時間)					時価	
工作	杉板(枚)					190	
	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。

(6) 当日持参書類

※様式はホームページからダウンロードできます。

当日持参書類①

食事料金支払い計算書

団体名 めじろ会					会 計 責 任 者 三滝 花子	
利用期間 令和 ○年 4月 11日 ～ 4月 12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	550	22,000
昼 食		40		40	680	27,200
夕 食	40			40	750	30,000
弁 当	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。					
パ ン						
ジュース	40			40	120	4,800
↑ 人数をご記入ください。↑					合 計	84,000

※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						担 当 職 員		
令和 年 4月 11日 ~ 4月 12日 (1 泊 2 日)								
		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 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

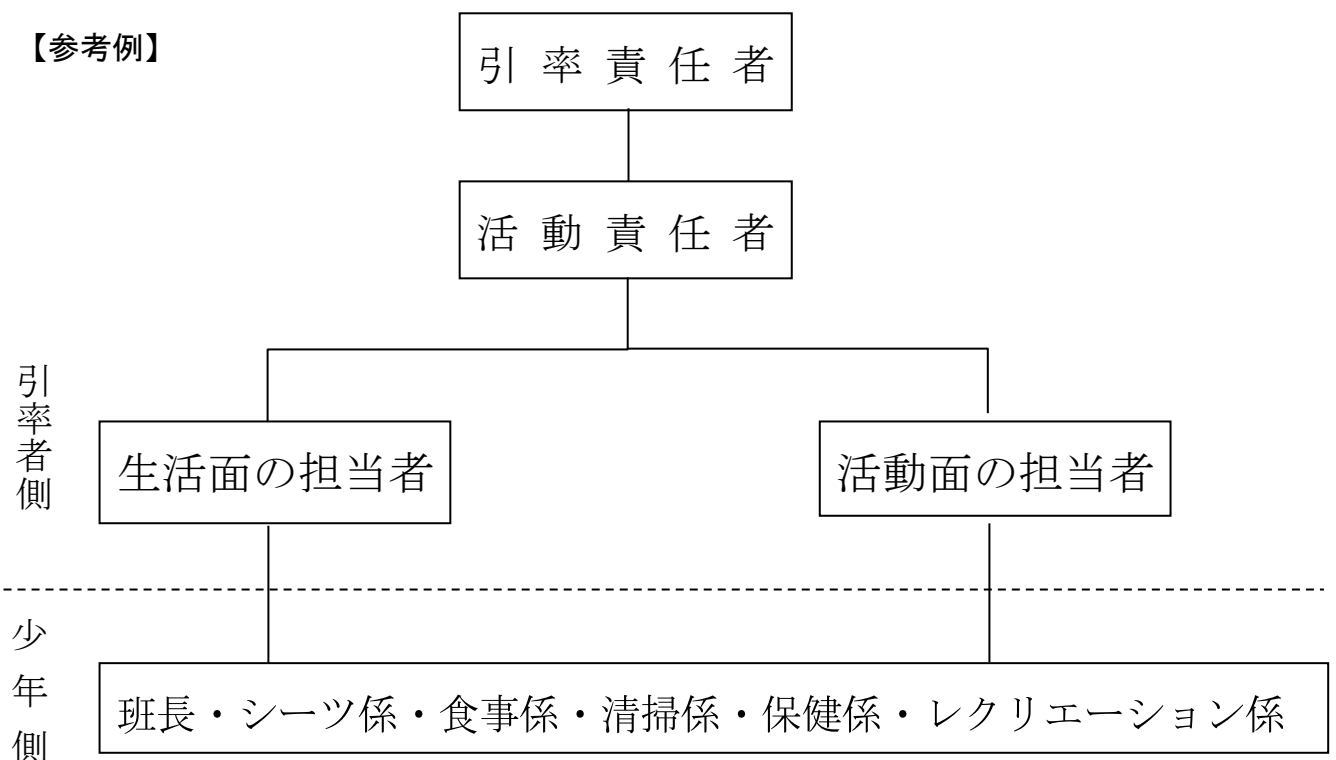
活動内容の企画・立案に際しましては、少年たちが生き生きと活動し、豊かな感動が体験できるように配慮してください。

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 計画にゆとりをもち、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、状況に合わせて変更可能な手段を考えておきましょう。
- エ 集団活動の中にも、個人が意欲をもてる活動にしましょう。
- オ 施設・設備や自然環境の特色をい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		退所日	
時 刻	生活の流れ	時 刻	生活の流れ
15:00	入所式 オリエンテーション	6:30	起床
15:30	活動プログラム1 (例) オリエンテーリング	7:00	朝のつどい
17:00	宿直職員との打合せ	7:30	朝食
17:30	夕食	9:00	身辺整理・清掃・退所点検
18:30	入浴		活動プログラム3 (例) 焼き杉板 野外炊飯
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	12:00	昼食
21:30	就寝準備	13:00	退所式
22:00	消灯・就寝	14:00	退所

イ テントでの生活

【参考例】

入所日		退所日	
時 刻	生活の流れ	時 刻	生活の流れ
15:00	入所 オリエンテーション	6:30	起床
16:00	テントへ移動(炊飯器具の受取り) 野外炊飯	7:00	朝のつどい
17:00	宿直職員との打合せ	7:30	野外炊飯 朝食・片付け
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	9:00	活動プログラム2 (例) アスレチック
21:30	就寝準備	10:00	野外炊飯 昼食・片付け
22:00	就寝	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】

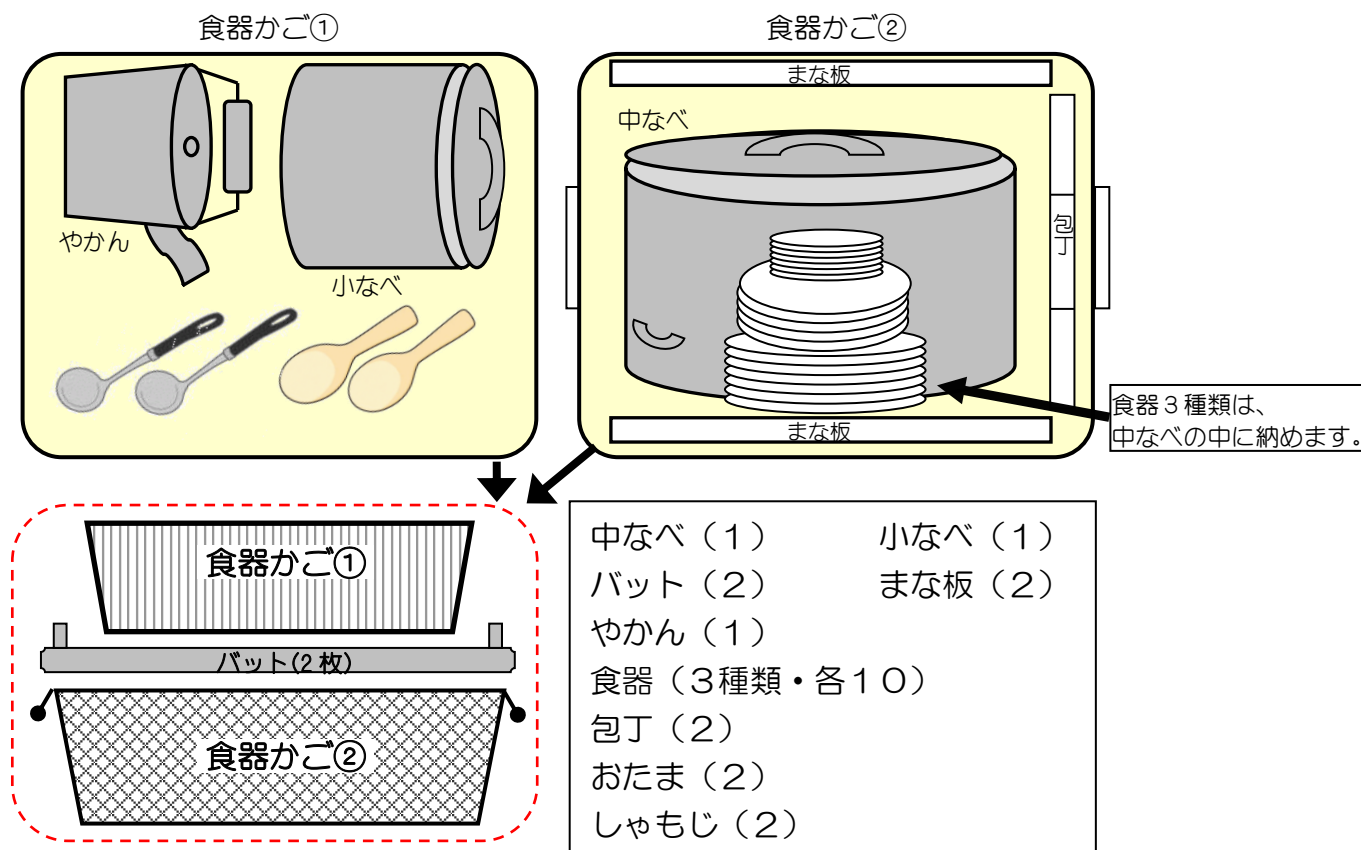
	宿 泊 棟	テ ン ト
個 人	洗面用具、健康保険証(写) 着替え、ねまき類、 上履き(シューズ)、石けん、 シャンプー、常備薬 など	軍手、洗面用具、着替え 健康保険証(写)、雨具 スプーン、箸、懐中電灯(ランタン) コップ、石けん、ねまき類 など
団 体	ゴミ袋(ゴミはお持ち帰りください) ぞうきん、室員名簿 救急薬品 など	ふきん、マケン・食器用洗剤 マッチ、金だわし、スポンジ 新聞紙、虫よけスプレー ゴミ袋(ゴミはお持ち帰りください) 救急薬品、ぞうきん

※ 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、ドライヤ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、団体に御用意ください。

(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
そうこやま 宗箇山 (三滝山) 登山	3 時間 (往復)	山頂(356 ㍎)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)
たかとうげやま 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 ㍎)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。		
おおちやうすやま 大茶臼山 登山	5 時間 (往復)	標高 413 ㍎です。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。		
み たきでら 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 TEL082-237-0811		

(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		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えます。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	
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	
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、ゲームやスタンプをしたりして、参加者全員が心を通わせ、連帯感や友情を深めます。	まき(370 円/束)、灯油(時価/ℓ)、衣装	トーチ、針金
キャンドル ファイア		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いポイントがあり、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
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。		
自然たんけん ビンゴ	1 時間 3 0 分	ビンゴカードにある自然の宝物を探しながら、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、時計、 ポリ袋
宝探しビンゴ	1 時間 3 0 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 3 0 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 3 0 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 3 0 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)	
K A P L A (カプラ®) ブロック	1 時間 3 0 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 ビ -ス×22 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 (190 円/ 枚) まき (370 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	3 0 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 とんぼなど)	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 mm)、キー ホルダー、ひも、木 工用ボンド、ヒー トンなど
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 /50 個)、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、ビデオデッキ、DVDプレーヤーなど	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プン料理も作ることができます。	ブロー、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、カセットボンベ（イワタニ製）等
なべ料理		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（370円/束）	軍手、スポンジ、洗剤、金たわし、ふきん、はし
三滝うどん		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（370円/束）	新聞紙、マッチ、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
鉄板料理		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（370円/束）	
アルミホイル料理		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（370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もたせることができます。	火おこし器セット	軍手



ピザ作り体験



火おこし体験

(令和8年3月1日改定)

広島市三滝少年自然の家 野外炊飯メニュー＆食材

ご注文、変更は食事の注文・変更と同様をお願いいたします。／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(株)グルメサービス TEL(082)234-3456 (月～金曜日 9:00～17:00) FAX(082)292-0010

野外炊飯
夕食

野外炊飯
昼食

ビーフ野菜カレーセット

〔甘口〕 サラダ・デザート付

800 円

《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

800 円

《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

800 円

《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

800 円

《内容の目安》

・小麦粉(中力粉)・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

900 円

《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

900 円

《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

900 円

《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。

野外炊飯
朝食

ホットドッグ

くだもの付

1本セット=400円
2本セット=600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

《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

《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



料金は、A500円、B1(和)・B2(洋)各650円、C700円です。
弁当注文は、「食事申込書」にて、お願いいたします。
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)650円の盛付け例です。)

※ 各弁当ともに、朝・昼・夜の対応が可能です

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)		150円
パック ジュース	りんごジュース	120円
	牛乳	120円
	コーヒーストック	120円
	お茶	120円
ペットボトル飲料(500ml)		要相談
お米(1合/150g)		200円
炊き立てご飯(1kg)		1,000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。

弁当・パン・ジュース見本

お弁当見本

A弁当

500円



B1弁当（和風）

650円



B2弁当（洋風）

650円



C弁当（和風）

700円



パン見本

全て 150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。
- ※ アレルギー対応はできません。
- ※ ペットボトル飲料（お茶、スポーツドリンク）
やパックのお茶も注文できます。（値段：要相談）

10 施設概要

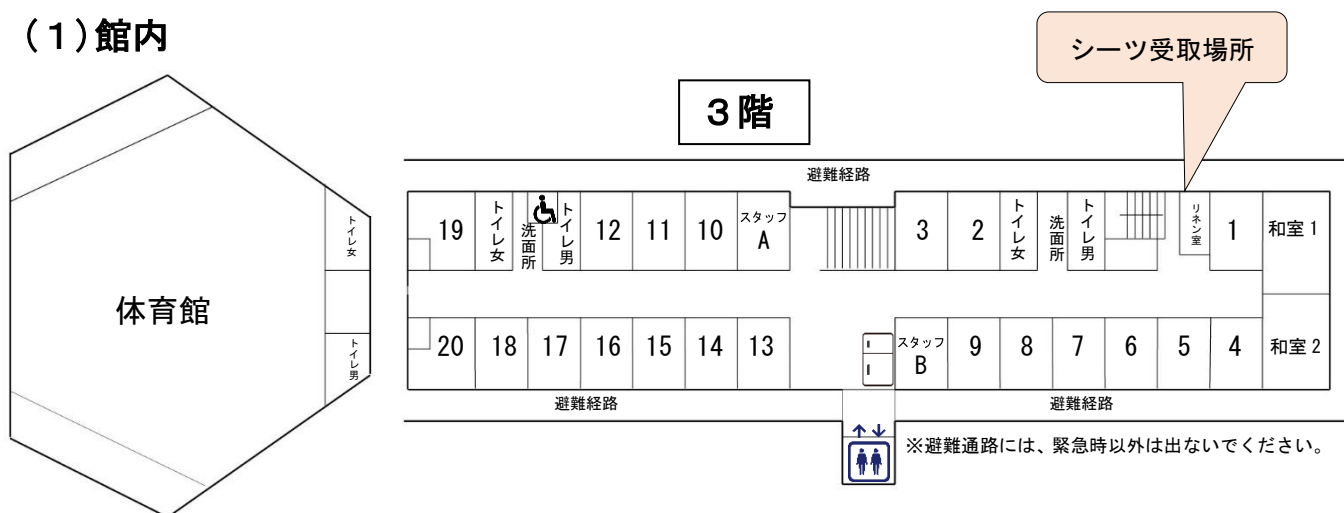
名 称		広島市三滝少年自然の家・広島市グリーンスポーツセンター
所 在 地		〒733-0802 広島市西区三滝本町一丁目73-20
TEL/FAX		TEL 082(238)6301 / FAX 082(238)6302
Eメールアドレス		mitaki-c@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ		http://www.cf.city.hiroshima.jp/mitaki-c/
最寄り駅	J R	J R 西日本 可部線・三滝駅(タクシー常駐なし) 徒歩20分(約1,600m)
	バス	広島バス 22号(横川)線・誓願寺バス停 徒歩15分(約1,200m)
受付条件		少年団体(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
	グリーン	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・歯ブラシ・ドライヤーなし)
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		定員200人、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 堂		定員192人(6人掛けテーブル×32脚) 全員同じ献立(定食)になります(アレルギー対応食や幼児メニュー、おかずを増量した場合などは除く。)
炊 飯 場		かまど20基・貸出用炊飯器具(8人用)20セット・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。 ピザ窯3基・貸出用炊飯器具(8人用)3セット・蛇口数 5(内、湯沸し器1)
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 給湯設備有り
	1階	食堂隣り /蛇口数:10 コンセント無し 給湯設備無し
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		マイクロバスまでなら可(大型・中型バスは不可)。
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)
無線LAN(Wi-Fi)		研修室/2階ロビー/3階センターフロア
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(コインバック式)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 TEL(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 TEL(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 TEL082-504-9990
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 TEL(代表)082-279-0110
		横川交番 〒733-0013 広島市西区横川新町1-4 TEL082-231-1134
管轄消防署		広島市西消防署 〒733-0023 広島市西区都町43-10 TEL082-232-0381
		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 TEL082-238-5094
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 TEL082-241-7434
施設の設置者 (所管課)		広島市こども未来局 こども青少年支援部

令和8年4月 現在

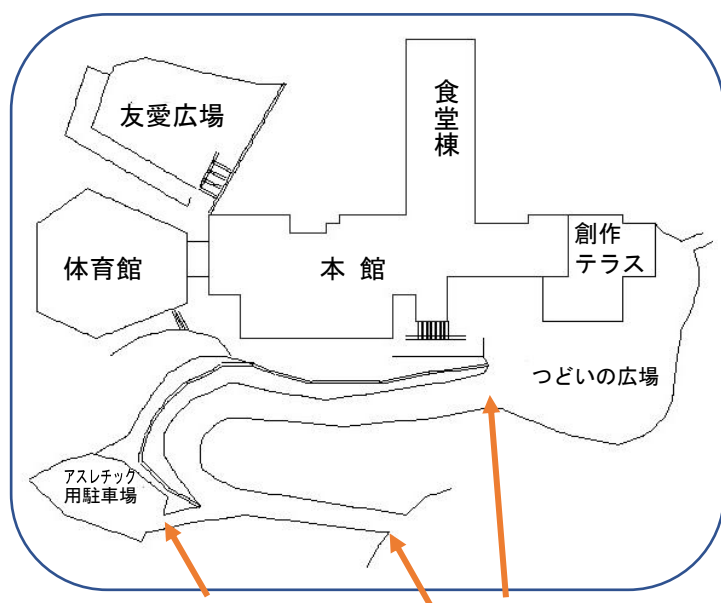
1 1 施設案内図

(1)館内



各部屋利用定員

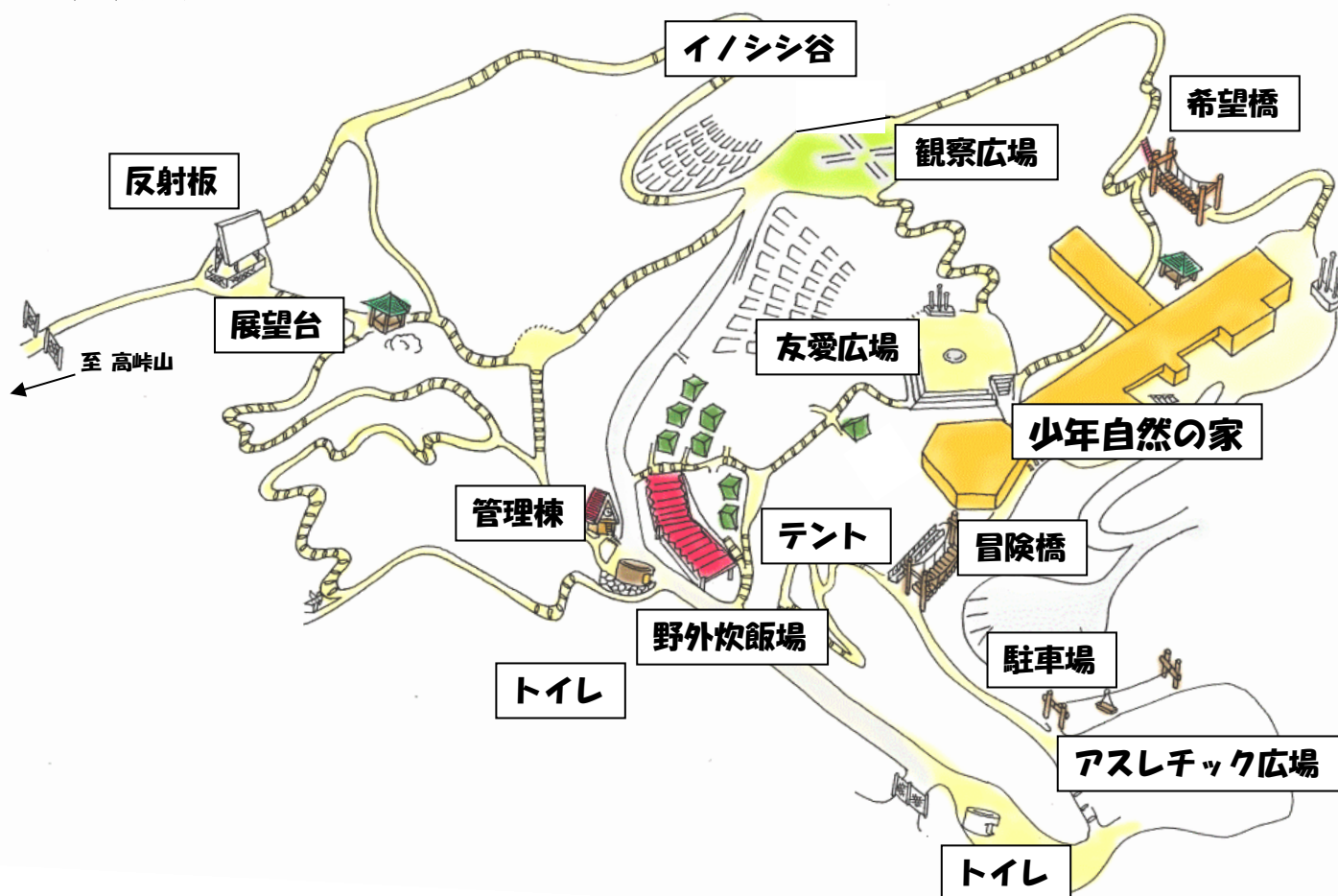
3階	体育館	200人
	宿泊室1～18	8人
	宿泊室19・20	10人
	和室1・2	14人
	スタッフA・B	4人
2階	第2研修室	60人
1階	第1研修室	100人
	食堂	192人
	大浴場	30人
	小浴場	20人



夜間は施錠します。
出入りができませんので、ご注意ください。

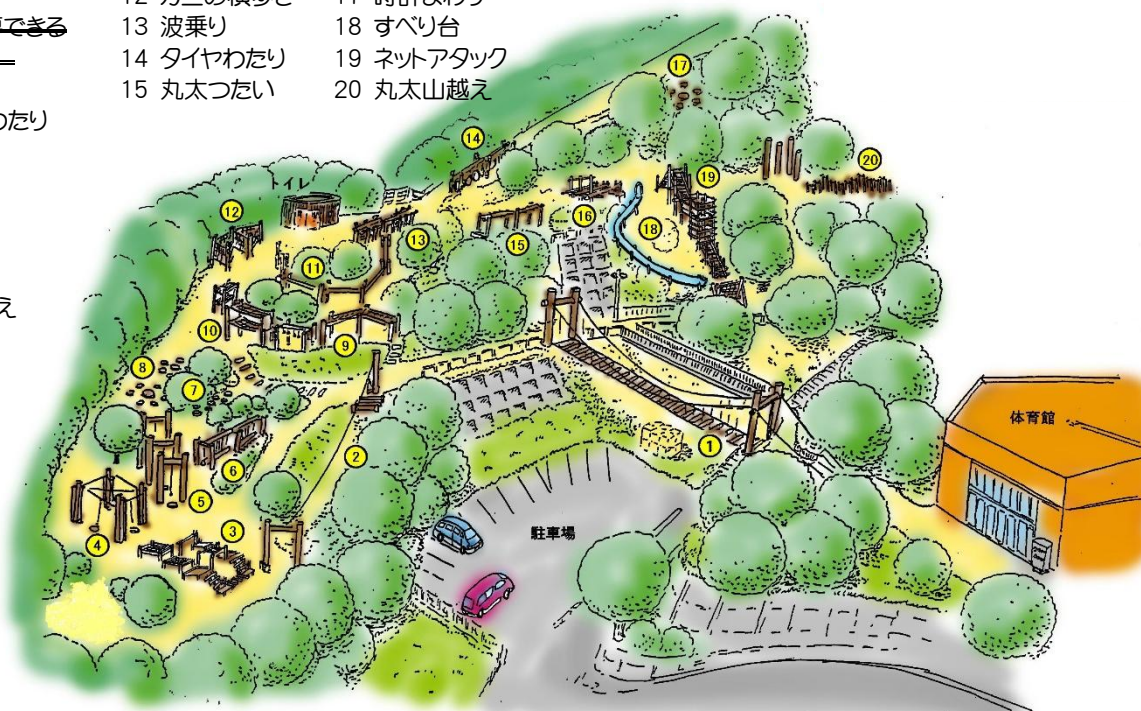


(2) グリーンスポーツセンター

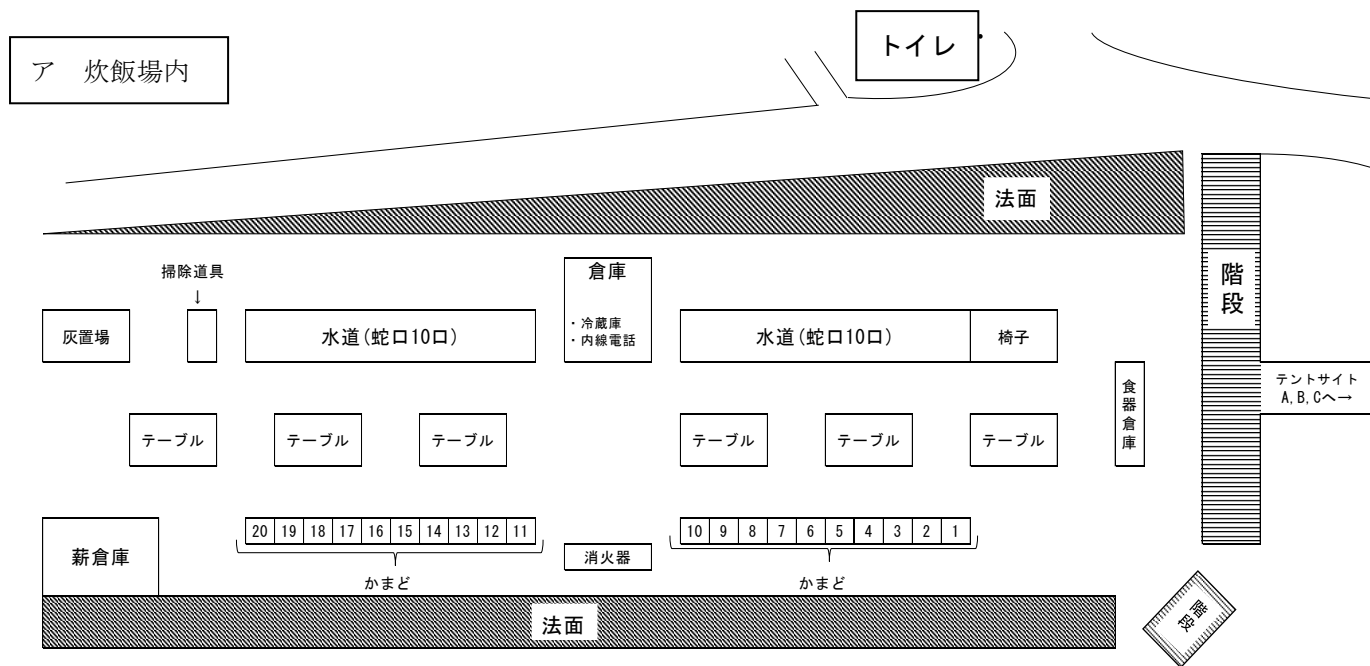


(3) アスレチック広場

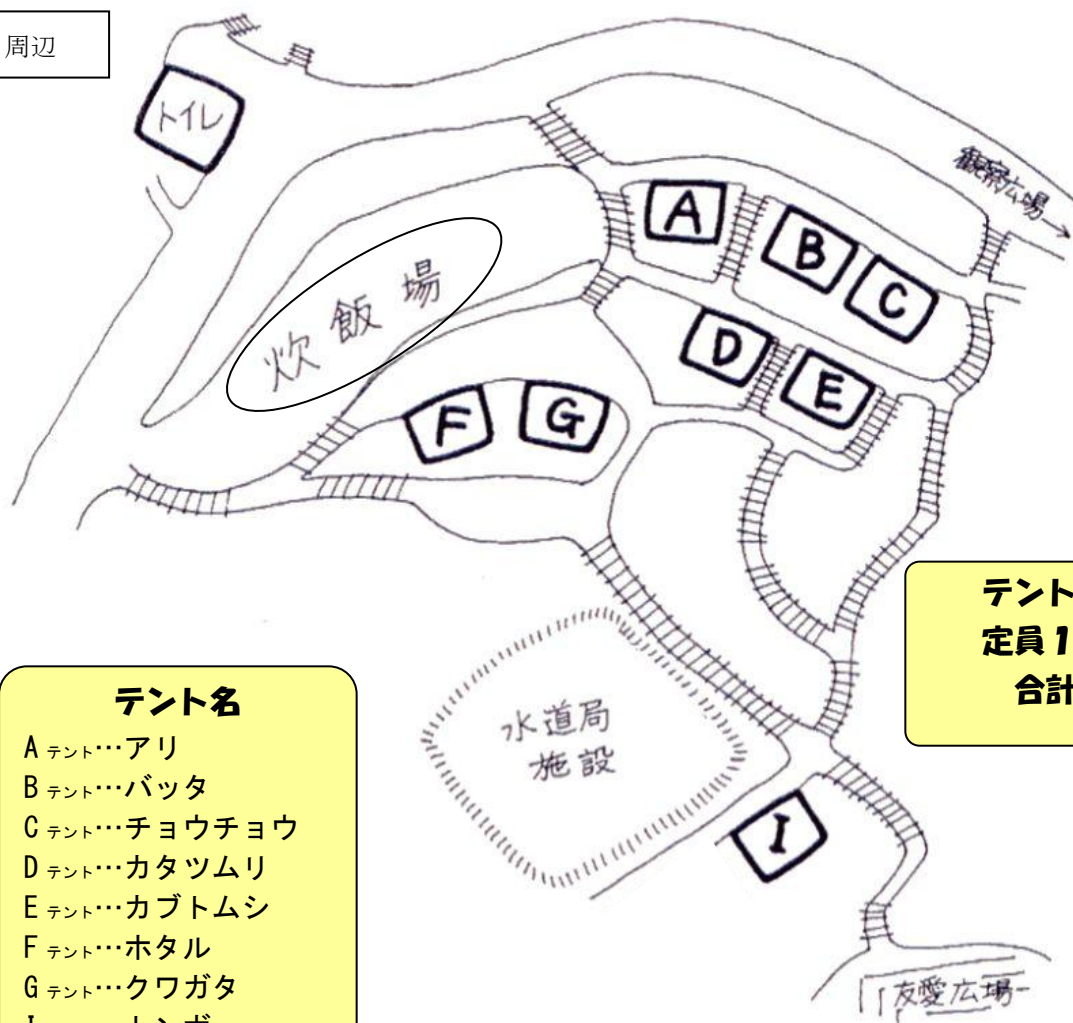
- | | | |
|--------------------------|-----------|------------|
| 1 冒険橋 | 11 一本道わたり | 16 丸太上げ |
| 2 リフト | 12 カニの横歩き | 17 時計まわり |
| (団体引率者が指導できる
場合のみ使用可) | 13 波乗り | 18 すべり台 |
| 3 丸太つたい | 14 タイヤわたり | 19 ネットアタック |
| 4 スパイダーマンわたり | 15 丸太つたい | 20 丸太山越え |
| 5 ターザンロープ | | |
| 6 ロープわたり | | |
| 7 ケンパジャンプ | |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



(4)炊飯場・テント



イ テント周辺

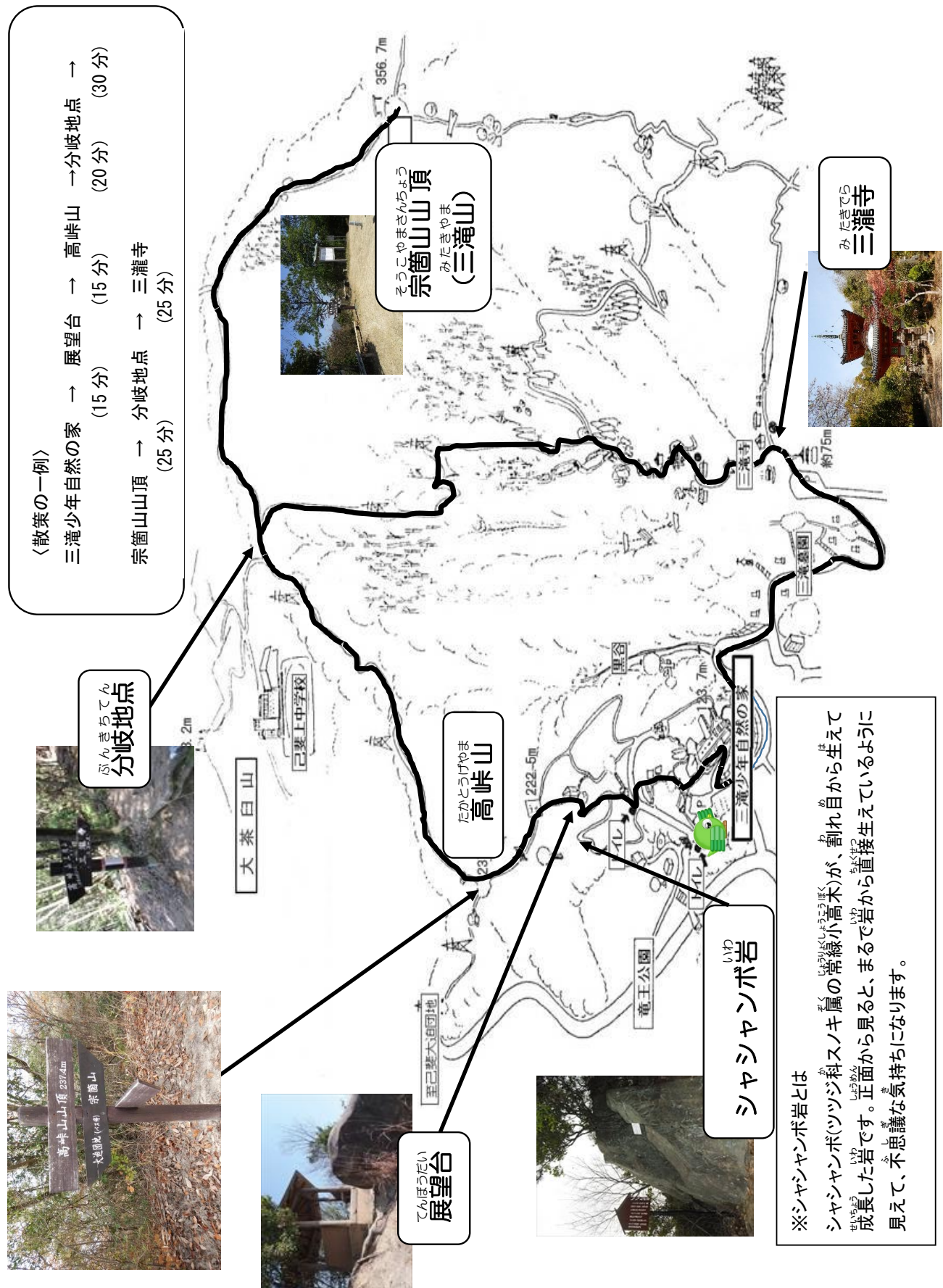


テント名

- A テント…アリ
- B テント…バツタ
- 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

テント収容人数
定員12×8基
合計96人

(5) 宗箇山登山案内図



12 教材備品

○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御記入ください。

○その他必要なものがございましたら御相談ください。

区分	品 名		数量	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）		4 0	視 聴 覚 機 器	C D ・ カセット付ワイヤレスアンプ(マイク1本付)		2
	ポストオリエンテーリング用具セット		3 0		C D ラジカセ(C D , M D , カセット)		1
	なぞときオリエンテーリング用具セット		2 0		電気メ ガ ホ ン (1台につき単2電池6個必要)		1
	バードウォッチングO L 用具セット		2 0		ハンズフリーメガホン(1台につき単3電池6個必要)		2
	グリーンオリエンテーリング用具セット		2 0		マイク(体育館備え付け ワイヤレス)		2
	グリーンアドベンチャーセット		2 0		スタンドスクリーン		1
	巻尺(5 0 m)		2		スライド映写機		1
	バレーボール用具一式		1		ビデオデッキ (D V D 付き)		1
	バドミントン用具一式(ラケット6)		1		ビデオプロジェクター		2
	バスケットボール用具一式		1		D V D プレーヤー		2
	ソフトバレーボール・ドッチビー		各数個		ブルーレイプレーヤー		1
	ドッジボール・バスケットボール				テレビモニター		1
	バレーボール・サッカーボール				トランシーバー(1台につき単三電池3個必要)		7
	縄跳び用長縄		6		延長コード(10m 巻)		2
	卓球用具一式(ラケット両面1 0 片面1 0)		3	創 作 活 動 用	切り出し小刀	右手用	130
	トランポリン		大 1			左手用	20
			小 1		のこぎり	竹びき用	2 5
	キャンプファイア用	女神の衣装	木工用			2 5	
	キャンドルファイア用	ファイア台	2		木づち		2 5
		営火長用燭台	4		きり		2 5
		手燭台	150		金づち		2 5
	ペタンク		2		竹わり用なた		2 5
	ドミノの駒(木製)		2300		工作用いす		2 5
	ピアノ(体育館)		1		ものさし		1 8
	フラフープ		1 5		ペンチ		1 0
	得点板		3		くぎぬき		1 5
	カラーコーン		1 2		くりこぎり		2 0
	自然観察用	K A P L A (カプラ®) ブロック (約1 0 0 0 ピース)			22 箱	研 修 用	ホワイトボード
			イレーザー				
天体望遠鏡(7 5 mm屈折)		8	黒板用セット	チョーク	2		
天体望遠鏡(8 0 mm屈折)		6		黒板消し			
天体望遠鏡(1 1 5 mm反射)		1	マグネット	6 個セット	4		
双眼鏡		1 7	照 明 ・ 暖 房	サーチライト (投光機)		1	
フィールドスコープ(三脚付)		4		ランタン (1 台につき単一電池3 個使用)		1 2	
	図鑑類(植物・野鳥等)		多数		ストーブ		2

[illegible]

- 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てください。

令和8年4月 発行