

利用の手引き



長崎県立対馬青年の家

・ 目次	1
・ 利用にあたって	2
・ 利用の経費	2
・ 申込みの流れ	3
・ 基本生活時間	3
・ 利用の流れ	4
・ 施設案内図	5
・ プログラム一覧表	6
・ 食事について	7
・ 各施設一覧	8
・ 各場所の清掃方法	10
・ 利用形態	11
・ 安全対策	12
・ 病院一覧	13
・ 利用申込書の記入例	14

利用にあたって

◎対馬青年の家について

よい自然環境の中で、研修活動を通して、規律・友情・友愛・協同の精神をやしない新しい出会い、仲間づくりを育む場所です。

◎利用できる団体

研修目的を持った 5 名以上の団体であればどなたでも利用できます。

家族利用（親子）は 2 名以上からご利用できます。宿泊定員は 80 名です。

◎利用可能な日

年末年始（12 月 28 日～1 月 5 日）以外

※宿泊利用者がいない場合は、日曜日と月曜日、祝日、休日が休業となります。

月曜日が祝日と重なった場合は、翌日が休業となります。

利用の経費

宿泊利用料 （1 人 1 泊につき）	区分	本館	テント
	義務教育就学前の者	無料	無料
	小・中学生	100 円	50 円
	義務教育を終了した 24 歳以下	310 円	210 円
	25 歳以上	730 円	310 円
	外国人	1,360 円	520 円
シーツ等洗濯代		1 枚（3 泊まで使用可）	250 円
施設利用料 （宿泊利用者は無料）	体育館使用料（1 時間につき）		210 円
	研修室冷暖房使用料（1 時間につき）		100 円
食事代	メニュー	幼児	小学生以上
	朝食	400 円	480 円
	昼食	500 円	620 円
	夕食	620 円	800 円
	3 食合計	1,520 円	1,900 円
その他	白黒印刷（1 枚）		10 円
	カラー印刷（1 枚）		50 円
	キャンプ用薪（約 7kg）		300 円
	ガス缶（1 本）		200 円

申込みの流れ

- ①【申込み】日程、人数、部屋数、活動内容を決めて青年の家へご連絡ください。
- ②【事前打ち合わせ】事前に来所予定日を連絡してください。
必要箇所の下見もしておいてください。
- ③【利用申込書提出】利用の10日前までに提出してください。
- ④【最終打ち合わせ】施設職員が利用申込書確認後、最終的な連絡を利用団体へ行います。
- ⑤【来所】到着後は職員が案内します。

基本生活時間

標準生活時間を参考にして生活・活動時間を計画してください。

内容	夏時間：4月～10月	冬時間：11月～3月
起床・洗面・整理	6：30～7：10	7：00～7：40
朝のつどい・清掃	7：10～7：50	7：40～8：20
朝食	7：50～9：00	8：20～9：30
研修	9：00～12：00	9：30～12：00
昼食	12：00～13：00	
研修	13：00～17：00	
夕べのつどい	17：00～17：30	
夕食	17：30～19：30	
入浴・研修	17：30～21：30	
就寝準備	21：30～22：30	
消灯	22：30～	

* 食堂での食事時間は、準備の都合上、上記時間内で計画してください。

利用の流れ

○生活オリエンテーション

到着後すぐに決められた場所で「生活オリエンテーション」を行います。

○受付

生活オリエンテーション終了後、すぐに担当者は事務室においでください。入所にあたり連絡や打ち合わせ等を行います。

○食事

食堂で取っていただきます。配膳は食堂職員が行います。片づけは利用者が行ってください。食物アレルギーがある場合は、「研修計画表」の「その他・アレルギー等」欄に記入してください。

○入浴

決められた時間に行ってください。多くの人が使用しますので、きちんと体を流してから入ってください。ボディソープ、リンスインシャンプーは備え付けがあります。ドライヤーは、2階の本棚横にあります。

○朝・夕のつどい

各団体で行ってください。

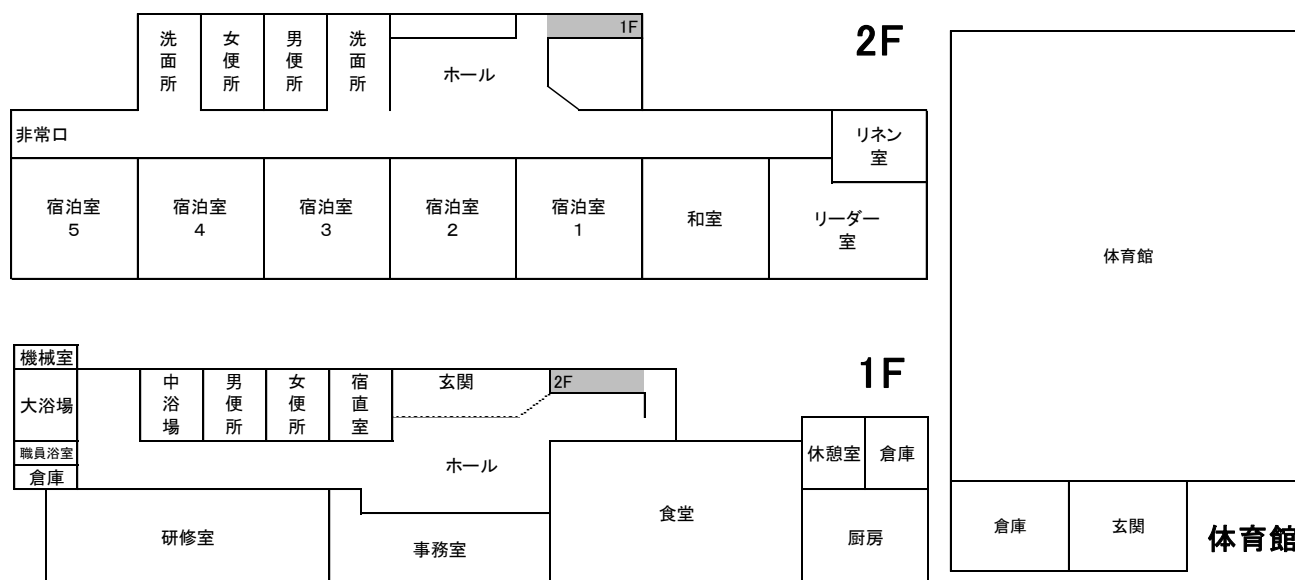
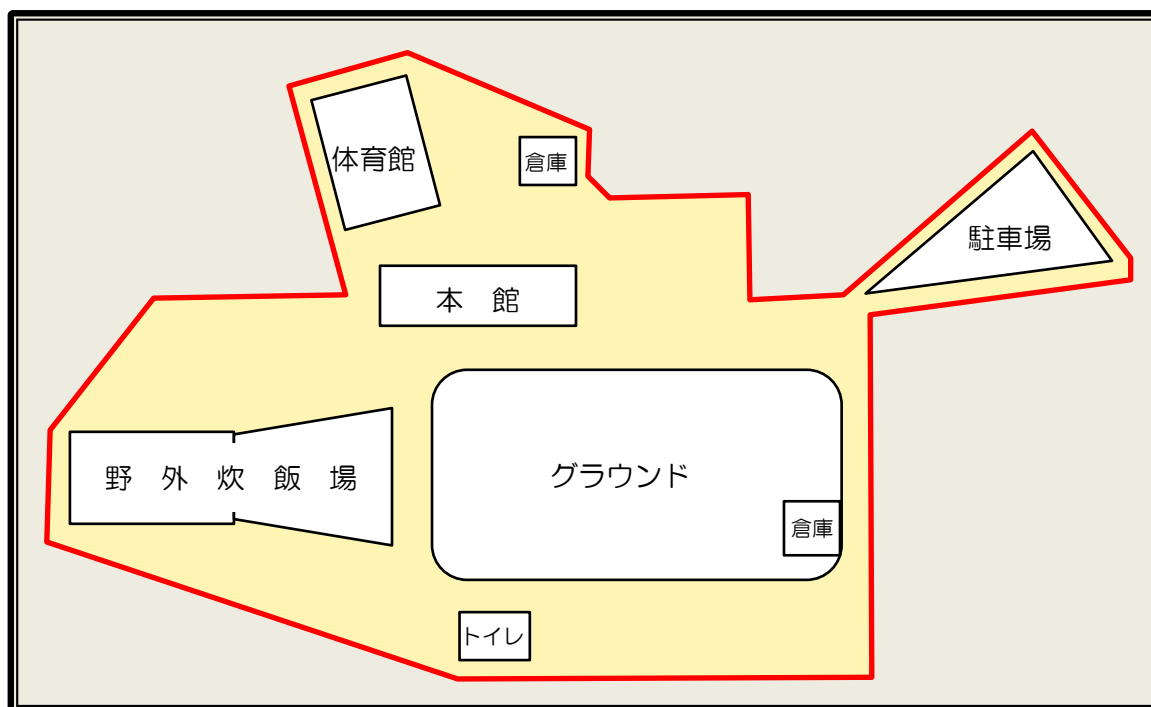
○清掃

「部屋の後始末点検表」と「利用の手引き」のP10「各場所の清掃方法」を参考に清掃してください。午前9時が入所団体・退所団体の入れ替わり時間となりますので、次の団体に迷惑をかけないように9時までに清掃を行ってください。

○その他

- ・活動場所の決定：活動場所の決定は基本的に予約の先着順となります。また、同日に入所団体と退所団体がいる場合は、午後1時までは退所団体を優先し、午後1時以降は入所団体を優先します。
- ・持参するもの：タオル、寝間着、雨具、薬、その他個人で必要なもの。
- ・洗濯機：2台使用可能です。洗剤は各自で持参してください。
- ・ドライヤー：本館2階の本棚横に5台あります。
- ・ゴミの処理：ゴミ袋を利用日数分お渡しします。基本的に持ち込まれた物から出たゴミは、お持ち帰り下さい。ただし、分別されたごみについては、利用日数分受け取り可能です。
- ・喫煙：敷地内は全て禁煙です。
- ・外国人利用者：パスポート番号が必要となりますので、名簿にパスポート番号を記入し、提出してください。

施設案内図



プログラム一覧表

	活動名	時間	費用	備考	出前	交通費 (無料)
工 作	どんぐりトトロ	1～2時間	100円	—	○	○
	ハンブのキーホルダー	1.5～2時間	100円	—	○	○
	ヒノキのキーホルダー	1.5時間	100円	—	◎	○
	プラバンキーホルダー	1～1.5時間	100円	—	○	
	貼り絵	1.5時間	100円	—	○	
	バスボム	1時間	150円	—	◎	○
	バラコード キーホルダー	1～1.5時間	200円	—	◎	
	ジェルキャンドル	1～1.5時間	500円	—	◎	○
野 外 炊 飯	カレー・シチュー 焼きそば	3.5～4時間	食事代 + 50円 (薪・洗剤代)	・持参物：帽子、水筒 ・雨天時は35名まで可		
	バーベキュー	3～4時間	1,000円	・道具は貸出可 ・雨天時は食堂で焼肉		
レ ク リ エ ー シ ョ ン	ラリービンゴ	1時間、2時間 3時間コース	—	・持参物：帽子、水筒		
	インドアビンゴ	1.5時間	—			
	ウォークラリー	2.5時間	—	・持参物：帽子、水筒		
	イニシアチブゲーム	1～2時間	—		○	
	ネイチャーゲーム	1～2時間	—		○	○
	レクリエーション	1時間	—		◎	○
	ドミノ	1～2時間	—	・8000個	○	○
	カブラ	1～2時間	—		◎	○
軽 ス ポ ー ツ	モルック	1～2時間	—	・4セット	○	○
	フロアカーリング	1.5～2時間	—	・2セット	○	
	ペタンク	1～2時間	—	・3セット	○	
	グラウンドゴルフ	2時間程度	—	・持参物：帽子、水筒 ・8ホール		
	キンボール	1～2時間	—	・1セット	◎	
	ドッチビー	1～2時間	—	・大・中・小のディスク有	○	
	アヒルホッケー	1～2時間	—	・4セット	◎	
	ディスクゲッター	1～2時間	—	・2セット	○	
	スポーツチャンバラ	1～2時間	—	・剣50本	○	
夜 間	バグダー	1～2時間	—	・2セット	○	
	ナイトハイク	2時間	—	・道具あり		
そ の 他	キャンドルのつどい	2時間	—	・持参物：蝋燭 ・燭台・衣裳あり		
	ユクミ登山	5～6時間	—	・持参物：帽子、水筒、弁当		
	海神社ウォーキング	4時間コース：10.7k 3時間コース：9.0k	—	・持参物：帽子、水筒、弁当		
	メディア講習会	0.5～3時間	5,000円		○	
	対馬野生生物 保護センター	1～3時間	—	*別紙資料あり		

*「出前」欄の○と◎は出前可能、◎は**オススメ**の活動です。

*出前は団体ごとに交通費が必要になります。

*上県町、峰町、豊玉町は1,000円、上対馬町、美津島町、厳原町は1,500円（3回目以降は一律1,000円）

《その他使用できる備品》

バレー（1面）、バスケット（1面）、バドミントン（2面）、ドッチボール（1面）、インディアカ（2面）、卓球（3台）、得点板（2個）、黒板（3個）、ソフトボール（数個）、各種ボール

食事について

定食

メニュー	小学生以上	幼児
朝食	480 円	400 円
昼食	620 円	500 円
夕食	800 円	620 円
3 食合計	1,900 円	1,520 円

野外炊飯

メニュー	金額	時間	持参物	備考
カレー	昼食または夕食料金 + 50 円(薪・洗剤代)	3.5～4 時間	帽子 ・ 水筒	雨天時は 35 名まで実施可。 それ以上の場合は食堂が調理。
シチュー		3.5～4 時間		
焼きそば		3～3.5 時間		

その他

メニュー	金額	備考
バーベキュー	1,000 円	炭（ガス缶）、食器、お茶付き。全て道具は揃っています。 お茶以外で、必要な飲料物を持参ください。
おにぎり	80 円	1 個あたりの料金
弁当	定食料金と同じ	お茶は付いていません。 食堂で補給して出発してください。
パン弁当		飲み物（ジュース）付き。 午前 7 時以前に出発する場合、前日に引き渡し可能です。

各施設一覧

場 所	内 容	写 真
宿泊室 1～5	・定員 12 名×5 部屋=60 名 ・最大 18 名×5 部屋=90 名 ・冷、暖房完備	
和 室	・定員 10 名 ・冷、暖房完備	
リーダー室	・定員 5 名 ・冷、暖房完備	
研修室	・定員 50 名 ・冷、暖房完備	
食堂	・定員 80 名 ・冷、暖房完備 ・冷蔵、冷凍庫完備	

場 所	内 容	写 真
体育館	・定員 150 名 ・椅子 30 脚 ・26m×18m	
グラウンド	・55m×65m	
野外炊飯	・定員 80 名 ・かまど 8 台 ・食事台 6 台	
大浴場	・浴槽 1.8m×2.2m ・シャワー7 か所 ・ボディソープあり ・リンスインシャンプーあり	
中浴場	・浴槽 1.2m×1.7m ・シャワー4 か所 ・ボディソープあり ・リンスインシャンプーあり	
小浴場	・シャワー ・バスタブ ・ボディソープあり ・リンスインシャンプーあり	
駐車場	・つどいの広場 13 台 ・グラウンド横 19 台	

各場所の清掃方法

○宿泊室

清掃用具は、各部屋の外窓中央部ロッカーの中にあります

- ①ほうきで外窓の方から入り口に向かってはく。
- ②入り口でゴミ等を集めて、ゴミ袋に捨てる。
- ③ゴミ箱を空にする。

○廊下（1階／2階）

清掃用具は、廊下中央部付近のロッカーの中にあります

- ①両サイドから中央に向かってほうきとモップを使い、ゴミを集める。
- ②集めたゴミをゴミ箱に捨てる。

○トイレ（1階／2階）

清掃用具は、トイレ内にあります

- ①トイレ全体に水を流す。
- ②便器に洗剤をまいて、磨く。
- ③床に洗剤をまいて、デッキブラシでこする。
- ④手洗い場をスポンジでみがく。
- ⑤水で洗剤を流す。
- ⑥スリッパを並べる。

○浴室

清掃用具は、浴室内にあります

- ①浴槽の水を流す。
- ②浴槽に洗剤をまいて、デッキブラシで洗う。
- ③体を洗う場所や床をデッキブラシで洗う。
- ④腰掛・洗面器に洗剤をつけて洗う。
- ⑤最後に水で流して、汚れを落とす。

○玄関・ロビー・階段

清掃用具は、階段上り場付近にあります

- ①階段は上から下にほうきではき、階段の一番下でゴミを集める。
- ②ロビーはほうきではき、ゴミを集める。
- ③玄関は外履きをはき、ほうきを使ってゴミを集める。

ポイント

- 1 次に使う人の気持ちを考えながら、清掃しましょう！
- 2 ゴミは分別して、ゴミ箱に捨てましょう！

利用形態

①宿泊利用	
対 象	5 名以上の団体（最大 80 名） 親子利用は 2 名以上から可能
費 用	宿泊利用料、シーツ等洗濯代、各活動の費用、食事代（注文時のみ）
利用可能日	年末年始以外（12 月 28 日～1 月 5 日）

②日帰り利用	
対 象	5 名以上の団体（最大 80 名） 親子利用は 2 名以上から可能
費 用	施設利用料、各活動の費用、食事代（注文時のみ）
利用可能日	火曜日から土曜日（祝・休日を除く）
時 間	9 時から 17 時の間

③出前事業	
対 象	5 名以上の団体（最大 80 名程度）
費 用	各活動の費用と交通費（上県、峰、豊玉 1,000 円、上対馬、美津島、厳原 1,500 円：3 回目以降は一律 1,000 円）
利用可能日	火曜日から土曜日（祝・休日を除く）
時 間	10 時から 16 時の間

④備品貸出	
対 象	どなたでも
費 用	無料
利用可能日	年末年始以外（12 月 28 日～1 月 5 日）
借用期間	原則 5 日間

安全対策

事前打ち合わせや下見は事前に希望日をご連絡下さい。

安全対策は、事故発生時においても、冷静な判断・対応ができるように、事前に準備しておくことが大切です。安全対策で必要なことをいくつかまとめていますので、参考にしてください。

1. 事前打ち合わせ

利用者が、安全かつ有意義な体験活動や研修を行うために必要な内容を説明しています。

事前の説明会は、次の手順で行っています。

① 利用に関すること

- ・利用日までの手続き、準備
- ・料金
- ・青年の家での生活
- ・施設や貸し出し用具など

② プログラムに関すること

- ・当職員がプログラムを作成する段階から相談に応じています
- ・目的に沿ったプログラムの企画、立案
- ・活動（アクティビティ）の指導法など

2. 下見

活動コースやエリア、施設等の下見は、有効な安全対策の1つです。季節の変化や台風・大雨などにより、活動コースやエリアの環境が変わることもありますので、利用前日までに引率者は下見することをお勧めします。

- ・活動コースやエリアの下見（登山、ラリービンゴ、ウォークラリーなど）
- ・施設見学（非常口、避難経路、宿泊部屋、研修室、体育館、野外炊飯場など）

3. 傷害保険の利用

利用者には、傷害保険等の加入をお勧めしています。既に参加している保険がある場合は、当施設の活動で適応できるかどうかご確認下さい。

4. 連絡体制

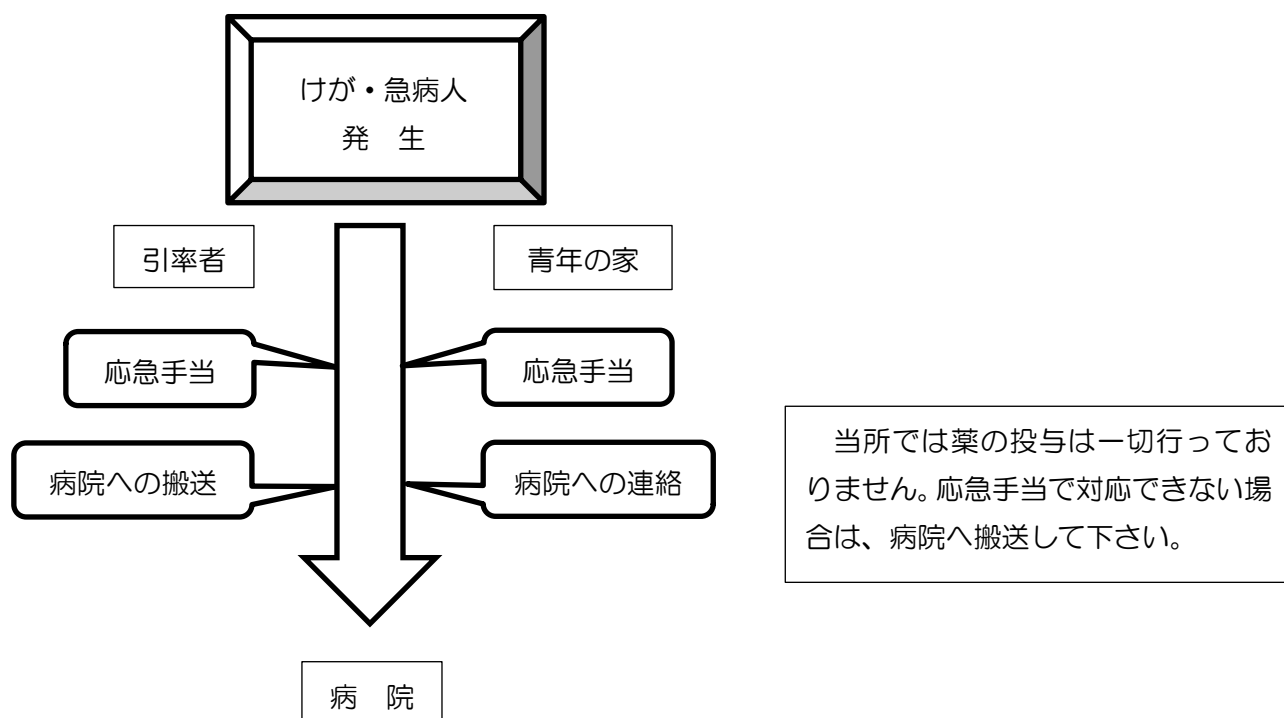
緊急時の対応や連絡体制については、引率者全員が把握しておいて下さい。

- ・当所職員への連絡（対馬青年の家：0920-83-0559）
- ・団体内での体制
- ・家庭への連絡など

5. 健康状態の把握

団体の代表者は利用者の健康状態（アレルギーなど）を充分把握し、健康指導を行って下さい。

けが・急病人が発生した場合は



準備物

団体で用意する物

- ・緊急用車両（けが・急病人の搬送時に必要。また、医療機関への搬送は引率者をお願いします）
- ・応急処置セット（消毒液、絆創膏、薬、虫除けスプレー）
- ・活動に必要なもの
- ・利用者名簿

個人で用意するもの

●野外活動に必要なもの

- ・動きやすい衣服（虫刺され予防のため、夏季も長袖・長ズボンが望ましい）
- ・帽子（熱中症や日焼けの予防と蜂から頭を守るために必要）
- ・雨具
- ・水筒

●生活に必要なもの

- ・タオル
- ・洗面道具

●その他

- ・健康保険証（写）
- ・常備薬

病院一覧

時間帯	診療所・病院名	電話番号	住所	その他
昼間	①三根診療所	0920-83-0032	〒817-1301 峰町三根 3-70	●内科、外科、小児科、産婦人科 ●診察日 ・月～金（9：00～16：00） ●休診日：第2、第4木曜日 ●車で5分
	②佐賀診療所	0920-82-0050	〒817-1412 峰町佐賀 392	●内科 ●診察日 ・火曜日のみ（9：00～16：00） ●休診日：火曜日以外、祝日 ●車で15分
	③豊玉診療所	0920-58-8080	〒817-1201 豊玉町仁位 165-1	●内科、外科、消化器科 ●診察日 ・月～金（9：00～16：00） ●休診日：土、日、祝日 ●車で20分
24時間 対応	④長崎県 対馬病院	0920-54-7111	〒817-0322 美津島町鶏知乙 1168-7	●内科、外科、神経科、小児科、整形外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、産婦人科、放射線科、人工透析他全23科 ●診察日 ・月～金（8：30～11：00） ●休診日：土、日、祝、12/29～1/3 ●車で50分



※記入例(学校利用の場合)

令和 6 年 5 月 1 日

長崎県立対馬青年の家所長 様

【利用許可申請書】と【利用料減免(免除)申請書】へ
☑してください。該当する理由にも☑をしてください。

☒ 【利用許可申請書】下記のとおり、利用を申請します。

☒ 【利用料減免(免除)申請書】下記のとおり、利用の減免(免除)を申請します。

☒ 学校行事として行う宿泊体験学習のため(長崎県内に限る)

☐ その他 ()

団体名	対馬市立対馬小学校										代表者名		対馬 太郎									
利用目的	☒ 体験学習・活動 ☐ 団体の交流 ☐ その他()																					
利用期間	令和 6 年 6 月 6 日(木)～ 6 年 6 月 7 日(金)										1泊2日											
地区区分 *1つに○	対馬	壱岐	五島	新上五島	長崎	島原	諫早	大村	西海	雲仙	南島原	西彼杵	佐世保	平戸	松浦	東彼杵	北松	県外				
日帰り 利用者	幼児		小学生		中学生		高校生		大学生		24歳以下		25歳以上				合計					
													引率者		その他							
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	
月 日																			0	0	0	
月 日																			0	0	0	
月 日																			0	0	0	
月 日																			0	0	0	
月 日																			0	0	0	
合計	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
宿 泊 利用者	幼児		小学生		中学生		高校生		大学生		24歳以下		25歳以上				合計					
													引率者		その他							
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	
6月 6日			15	15									2	2					17	17	34	
6月 7日			15	15									2	2					17	17	34	
月 日																			0	0	0	
月 日																			0	0	0	
月 日																			0	0	0	
合計	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	0	0			34	34	68	
支払対象人数 (実人数×泊数)			30										4						34			
住 所	〒 817-1301 対馬市峰町三根1234																					
担当者名	三根 花子										電話番号		0920-83-0000									

* 下記の欄は施設で確認しますので、記入しないでください。

受付

(例)小学生の実人数30名×1泊=30
引率者の実人数 4名×1泊= 4
支払対象人数分の利用料が減免となります。

利用団体責任者 様

☐ 【利用許可証】上記のとおり、利用を許可します。

☐ 【利用料減免(免除)承認書】上記のとおり、減免(免除)します。

長崎県立対馬青年の家 所長

研 修 計 画 表

※記入例

● 郵送、FAX、E-mailのいずれかで提出してください。

対馬市立対馬小学校

担当者名

三根 花子

電話番号

0920-83-0000

6 月 7 日 (金)

月 日 ()

	時間	プログラム(雨天)	場所	時間	プログラム(雨天)	場所	時間	プログラム(雨天)	場所
起床	5			6:30	起床				
朝食	7			7:00	つどい・清掃	広場			
	8	9:00 学校発		7:50	朝食	食堂			
活動	9	9:30 入所式	研修室	9:00	ハンキーホルダー 30個	研修室			
	10	10:00 イニシアチブゲーム	体育館	10:00	野外炊飯	炊飯場			
昼食	11								
	12	12:00 昼食	食堂						
	13	13:00 ネイチャーゲーム	玄関前	14:00	退所準備				
活動	14			14:30	退所式	研修室			
	15	15:00 ラービンゴ 班:6班	研修室	14:45	青年の家出発				
	16	雨天時:イントアビンゴ							
夕食	17	17:30 つどい	広場						
	18	18:00 夕食	食堂						
活動・入浴	19	19:00 アヒルホッケー	体育館						
	20	20:30 入浴							
	21	21:30 就寝準備							
就寝	22	22:00 就寝							
	23								

使用場所は、分かる範囲での記入で結構です。

工作関係は必要数を記入して下さい。

ラービンゴ、イントアビンゴ、ウォークラリーは班数を記入して下さい。

宿泊部屋	リーダー	和室	1号室	2号室	3号室	4号室	5号室	利用人数	男子	女子	総合計	大浴場	女	性別を記入
宿泊人数	2	2	7	8		7	8		17	17	34	中浴場	男	

		6 月 6 日	6 月 7 日	月 日	その他・アレルギー等
朝食	時間	~	7 : 50 ~	~	【アレルギー】 ・対馬一郎(卵、キウイ、落花生) ・対馬花子(エビ、カニ、そば)
	食事数	人分	34 人分	人分	
昼食	時間	~	9 : 50 ~	~	
	食事数	人分	カレー 6人×4班=24 5人×2班=10 34 人分	人分	
夕食	時間	18 : 00 ~	~	~	
	食事数	34 人分	人分	人分	

＜野外炊飯の場合＞
①【カレー・シチュー・焼きそば・バーベキュー】の中から、メニュー名を記載して下さい。
②食材を人数分に分けて配布しますので、班編成の詳細を記入して下さい。

* 本用紙提出後の食事数の変更は、事前に直接食堂へお願いします。 食堂(阿比留静江):090-9797-5031



長崎県立
対馬青年の家





長崎県立対馬青年の家

〒817-1301

長崎県対馬市峰町三根 1186 番地

TEL/FAX : 0920-83-0559

E-mail : tsushima1186@sea.tcctv.ne.jp

※宿泊利用者がいない場合は、日、月、祝日が休業