

令和6年度(2024年度) ネイパル厚岸

# 利用の手引き



## 利用の手引きについて

利用の手引きは、北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸を利用される団体のみなさんに設備や利用方法等を紹介し、施設を上手に活用していただくための冊子です。

みなさんが気持ち良く過ごせるよう、事前に利用の手引きのご確認をお願いいたします。

# 目次

---

①ネイパル厚岸について	2
②料 金	3
③宿泊利用料の免除	4
④利用案内	5
⑤ネイパル厚岸に着いてから	10
⑥ネイパル厚岸を出発する日は	11
⑦団体責任者による事前指導について	12
⑧ネイパル厚岸での生活①～③	13
⑨マシンジムの利用について	16
⑩活動の指導依頼について	17
⑪健康・安全について	18
⑫館内マップ・避難経路図	19
⑬体験活動一覧	20
⑭貸出物品一覧	21
⑮周辺施設(減免対象施設)一覧	22

# ① ネイパル厚岸について

---

## 1 目指す姿

---

心豊かにたくましく生きる子どもを育む

---

自然とのふれあいや集団生活を通して、自ら考え行動できる能力を培い、心豊かにたくましく生きる子どもを育てます。

- 自然に親しむ活動を通して、自然の不思議さや生命の尊さを学びましょう。
- 仲間と協力する活動を通して、思いやりの心を育みましょう。
- 自らチャレンジする活動を通して、たくましく生き抜く力を培いましょう。

## 2 設置

ネイパル厚岸は、豊かな自然環境の中で青少年の健全な育成を図ることを目的に、平成5年に設置されました。

## 3 利用対象者

ルールを守っていただければ、どなたでもご利用できます。なお、ご利用の際は職員の指示に従ってください。

## 4 環境

厚岸霧多布昆布森国定公園内にあり、近くには雄大な海岸線を眺望できる愛冠岬、また施設から望む太平洋には、コシジロウミツバメやオオセグロカモメなどの海鳥繁殖地として国の天然記念物の指定を受ける「大黒島」があり、海岸部にはゼニガタアザラシやラッコが生息しています。

## 5 気候

夏は涼しく、冬は北海道内でも比較的雪が少ないこと、霧の発生が多いことが特徴です。真夏でも最高気温が30℃を超えることはめったになく、真冬は-15℃前後になります。美しい海岸線、また秋から冬にかけては晴天の日が多く満点の星空を楽しむことができます。

## ② 料金

- 下記料金については事務室にて現金でお支払いください。
- 振り込みによる後納については、別途お問い合わせください。
- 下記料金はすべて税込みです。

### 1 利用料(1泊/1人)

	区 分	宿泊利用料	日帰り利用料
1	4歳未満の幼児	無 料	無料
2	4歳以上の幼児	150円	
3	小・中学生	450円	
4	高校生以上の学生	600円	
5	保護者・引率者	1,400円	
6	一般	1,800円	

- ※宿泊は5名様から利用可能です(5名未満の場合はご相談ください)
- ※4名未満の場合はシャワーのみのご案内になる場合があります
- ※高校生以下だけのグループは宿泊できません

### 2 食堂食(1人前)

区 分	料金(1食あたり)
朝 食	600円
昼 食	700円
夕 食	950円

- ※家族利用の場合は学生証の提示が必要になります
- ※4歳未満の食堂食は無料です
- ※5歳未満の場合はお食事を提供できない場合があります
- ※お弁当は調理後3時間以内に召し上がりください

### 3 お弁当、野外炊事(1人前)

お弁当メニュー	料金(1人あたり)
幕の内弁当	700円
おにぎり弁当	500円
野外炊事	料金(1人あたり)
カレー(お米は含まない)	320円
シチュー(お米は含まない)	320円
白米	120円

### 4 野外炊事用資材

野外炊事資材	料金(1つあたり)
木炭(1箱3kg入り)	800円
着火剤(1袋12本入り)	200円
カセットボンベ(1本)	300円

- ※野外炊事資材はご持参も可能です
- ※木炭、着火剤は1つで1グループ分(焼き台2台分)になります。

### 5 体験活動料

創作活動メニュー	料金(1人あたり)	創作活動メニュー	料金(1人あたり)
焼き板クラフト	350円	季節の小窓づくり	150円
バッグタグづくり	150円	紙すき体験	150円
七宝焼き(キーホルダー)	600円	ワックスボール	500円
七宝焼き(カレースプーン)	800円		
貝細工	160円		
キャンドルづくり	500円		
空き缶ランタン	50円		

- ※記載のない体験活動については、無料で物品の貸し出しを行っております。(体験活動一覧→p20)

体験活動メニュー	料金(1セットあたり)
キャンプファイヤー(30分~1時間/1セット)	1,800円
原始火おこし体験(4~5人/1セット)	1,000円

### 6 マシンジム利用料

マシンジム利用料	料金(1回あたり)
マシンジム	300円
マシンジム(一か月券)	3,000円

- ※利用は高校生以上からです。
- ※学生証の提示をお願いする場合がございます。



### ③ 宿泊利用料の免除

■ 下記のいずれかに該当する利用者は、宿泊利用料が免除となります。

	内容	必要な書類など
1号	就学困難な児童及び生徒に係る就学奨励についての国の援助に関する法律による就学奨励を受けている保護者の保護する児童及び生徒	宿泊利用料免除申請書 (学校長の証明)
2号	特別支援学校の児童及び生徒並びに小学校及び中学校の特別支援学級の児童及び生徒並びにその引率者	宿泊利用料免除申請書 (学校長の証明)
3号	児童福祉法第7条第1項に規定する児童福祉施設に入所し又は通園している少年及びその引率者	宿泊利用料免除申請書 (児童福祉施設の長の証明)
4号	身体障害者福祉法第15条第4項の規定による身体障害者手帳の交付を受けている者及びその引率者	宿泊利用料免除申請書 (障がい者手帳の提示)
5号	生活保護法による保護を受けている児童及び生徒	宿泊利用料免除申請書 (学校長、市町村長、福祉事務所長又は民生委員の証明書)
6号	児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター若しくは障害者職業センターの長又は精神保健指定医により知的障害者と判定された者及びその引率者	宿泊利用料免除申請書 (知的障害者(児)福祉施設長の証明書又は療育手帳の提示)
7号	精神保健福祉センターの長、精神保健指定医又は精神科を標ぼうする医師により精神障害者(知的障害者を除く)と判定された者及びその引率者	宿泊利用料免除申請書 (保健所長、精神保健センターの長等の証明書)
8号	その他北海道教育委員会教育長が必要と認める者	宿泊利用料免除申請書 (教育長の証明書)

- 上記に該当する場合は、『利用料免除申請書』を各団体でご提出ください。
- 『利用料免除申請書』は各号で分けて作成してください。
- 学校の場合は1号か2号に集約し、それぞれご提出ください。
- 各団体の代表者印を押印した原本を事前に送付、または当日持参にてご提出ください。
- 免除は宿泊利用料のみに適用され、食事代や体験活動料は免除されません。

#### キャンセル規定

- キャンセル料は食事料金のみ発生します。金額は以下のとおりです。

	食事利用の前日 17時以降	食事利用日の2日前～ 前日17時まで	食事利用日の 3日以上前
10食以上の取消	食事料金の100% ×減数分相当	食事料金の50% ×減数分相当	キャンセル料なし
10食未満の取消	食事料金の50% ×減数分相当	キャンセル料なし	キャンセル料なし

※当キャンセル規定は予告なく変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

## ④ 利用案内

### I ご利用の前に

#### ■ 施設からのお願い

ネイパル厚岸は、ホテル・旅館とは異なり、ふとんの上げ下げや研修室・宿泊室の原状回復など自分たちのことは自分たちでしていただく施設です。また、「つどい」をはじめとする施設独自の生活・時間等の約束があります。事前に「利用計画書」等を送付いただき、同日利用の他団体と活動プログラムや場所の調整をさせていただきます。

#### ■ 利用できる方

利用については以下のとおりになります。

宿泊利用	○5名様から利用可能(完全予約制) ※5名以下で宿泊希望の方は、お電話にてご相談ください ○高校生以下だけでは宿泊できません ※少人数の場合は食事・大浴場が使用できない場合がございます
日帰り利用	○全ての方が利用可能 ※日帰り入浴は行っておりません
食堂利用	○5名様から利用可能(完全予約制) ※朝食 7:30 昼食 12:00 夕食 17:30 の定時刻での提供となります
マシンジム利用	○高校生から利用可能 12:00~21:00 ※月曜休館

#### ■ 開館日、及び休館日

ネイパル厚岸は、通年(休館日をのぞく)で宿泊及び日帰りのご利用が可能です。

休館日(ご利用ができません)は次のとおりです。※休館日についてはHPにて告知させていただきます。

○年末年始(12月29日~1月3日)

○施設設備の点検整備日等

○予約団体で満室の日

#### ■ 体育館や研修室の利用について

ネイパル厚岸には体育館のほか、学習広場おおぐま・こぐま2つの研修室がございます。

6月~10月頃は、宿泊研修で多くの小中学校に利用いただいております。同日に宿泊団体がいる場合は、時間を区切って活動ができるようにこちらで調整させていただきます。

#### ■ マシンジムの利用について

ネイパル厚岸では、健康増進・体力向上のためマシンジムを開設しています。

日帰り利用、宿泊利用の方も利用できます。利用する場合は、事務室横の受付までお申し出ください。

利用は高校生以上から可能です。危険ですので利用されない方はマシンジムスペースに入らないようお願いいたします。

## 2 利用の流れ

- 宿泊に関しては、完全予約制となっております。  
利用日までの流れをご確認のうえ、お申込みください。  
各項目の詳細は次ページよりご確認ください。

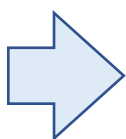


### 3 利用の相談（計画書の作成）

- 利用にあたって、「利用申請書」を利用日 30 日前にご提出いただくことになっております。「利用申請書」内に、どのような活動をするのかを記載する「利用計画書」があり、申し込みの際に合わせてご提出いただきます。

『はじめて利用するから、どんな活動ができるのかな？』

『活動プログラムを考えたけれど、もっといい活動があったら聞きたいな～』



プログラムや利用について、いつでもお気軽にご相談ください。

- 下記に「標準生活時間」を記載しておりますので、ネパールでの過ごし方について参考にしてください。  
太字（食事、部屋点検、打ち合わせ）は提供時刻がございますので、下記の時間での入室にご協力ください。

「標準生活時間」

6:30	起床
6:30~7:30	清掃・引率者による部屋点検
<b>7:30~8:30</b>	<b>朝食</b>
<b>8:45</b>	<b>ネパール厚岸職員による部屋点検</b>
9:00~12:00	午前の活動時間
<b>12:00~13:00</b>	<b>昼食</b>
13:00~17:20	午後の活動時間
<b>17:20</b>	<b>代表者打ち合わせ</b>
<b>17:30~18:30</b>	<b>夕食</b>
18:30~21:30	入浴※人数や団体数によって変動します
21:30	就寝準備・就寝

※時間や活動は一例です。

※到着後の流れについてはp10~[ネパール厚岸についてから](#)をご覧ください。

他にもご利用に関してご不明なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

- ・施設の使い方
- ・マシジムの使い方
- ・利用の仕方
- ・プログラム相談（こんなことをしてみたい） など



## 4 ご予約

■ お電話(0153-52-1151)にて空き状況を確認してから、ご予約ください。

- ・ご利用の1年前から予約可能です。(ご予約の電話は9:00~お受けいたします。)
- ・宿泊・日帰りともに利用は30日前までにご予約ください。
- ・日帰り利用は、空きがある場合のみ30日前をきった段階でもお申込みいただけます。
- ・受付の際には、次のことを確認します。

- ①団体名
- ②利用の目的
- ③利用期間
- ④利用予定人数(男女の内訳、引率者と参加者の内訳)
- ⑤担当者名、連絡先住所、電話番号
- ⑥食事の有無
- ⑦主な活動内容
- ⑧希望する活動場所など

## 5 利用申請書の提出

- 「利用申請書」は利用の30日前までにご提出ください。各団体の活動に応じて必要な書類にご記入ください。
- これらの書類はネイパル厚岸 HPよりダウンロードいただけます。

### 利用申請書一覧

No	提出書類	提出が必要な団体・家族 ※太字はすべての団体にご提出いただきます。
1	利用申込書	<b>全ての宿泊・日帰り利用</b>
2	利用計画書	<b>全ての宿泊・日帰り利用</b>
3	利用者名簿	<b>全ての宿泊・日帰り利用</b>
4	食事申込書	食堂を利用する場合
5	野外炊事注文書	野外炊事を行う場合
6	創作活動等の材料注文書	創作活動を行う場合
7	創作活動等の材料注文書(荒天時)	創作活動を行う場合(荒天時)
8	周辺施設減免調書	減免対象の施設を利用する場合 ※減免対象施設一覧→p22
9	宿泊利用料免除申請書	宿泊利用料免除対象者がいる場合 ※宿泊利用料免除の規定について→p4
10	飲酒交流申請書	飲酒を伴う交流を希望する場合
別紙	宿泊室部屋割表	<b>全ての宿泊利用(事前打ち合わせ後に提出)</b> ※団体調整後、使用可能なお部屋をご案内します。 ※最初は未記入のままご提出ください。
別紙	食物アレルギー確認書	食物アレルギーの方がいる場合

- ご提出先は以下のとおりです。(事務効率化のため、できるだけメール添付でのご提出をお願いいたします)  
メール → [napal.akkeshi@gmail.com](mailto:napal.akkeshi@gmail.com)  
FAX → 0153-52-1152  
郵送 → 〒088-1113 北海道厚岸郡厚岸町愛冠6番地  
『ネイパル厚岸 あて』

## 6 事前打ち合わせ、下見

- プログラム内容や活動場所の確認を行い、当日の流れについて細かく打ち合わせをさせていただきます。
- 打ち合わせ方法は直接来所のほかに、お電話、リモートなどご都合に合わせてお選びください。

### ○プログラムの調整

・希望の活動場所や活動内容が他団体と重複している場合や、計画の内容がネパール厚岸の「標準生活時間」に基づかない場合は、修正や変更の相談をさせていただきます。

※利用申請書類を期日までに提出いただいた団体の日程を優先します。

- 体験活動を安全に実施していただくため、事前に周辺施設の下見の実施を推奨しております。事前打ち合わせで来所いただければ、職員が館内の案内を行うことも可能です。下見のみで来所する場合は、あらかじめ日時を担当者にご相談ください。

## 7 変更等の連絡

- 利用の中止や変更が生じた場合は、速やかにご連絡ください。変更の場合は、変更内容を修正した利用申請書を再度提出ください。※キャンセル規定はp4参照

ネパール厚岸 事務室

TEL → 0153-52-1151 (受付時間 9:00~17:00)

メール → [napal.akkeshi@gmail.com](mailto:napal.akkeshi@gmail.com)

FAX → 0153-52-1152

## ⑤ ネイパル厚岸についてから

### ネイパル厚岸到着

#### 1 ネイパル厚岸到着

- 乗用車・バスで来所の方は、必ず駐車場で下車してください。  
(つどいの広場への車両乗り入れはできません)
- 責任者(担当者)は、事務室へご連絡ください。
- 団体名の表示がある靴箱をご使用ください。
- 到着は17時までをお願いします。

### 出会いのつどい

#### 2 出会いのつどい

- 出会いのつどいは利用団体の活動プログラムのひとつです。  
※必ず行う必要はありません。

(実施例) 司会は利用団体が行ってください。

- ① 開会のことば
- ② ネイパル厚岸からのあいさつ
- ③ 利用団体代表者のあいさつ
- ④ 閉会のことば

- つどい後にオリエンテーションを行う場合、「布団の敷き方」を大型モニターで見ることができます

### 到着時打ち合わせ

#### 3 到着時打ち合わせ

- 出会いのつどい後、または活動に入る前に責任者(担当者)は事務室で到着時打ち合わせを行います。

##### 打ち合わせ事項

- ・ 宿泊人数(利用人数)と食事数の確認
- ・ 活動プログラム
- ・ 宿泊室(部屋割り)の確認
- ・ 料金の支払い
- ・ アンケート用紙受け取り                      など

### 宿泊室への移動

#### 4 宿泊室への移動

- 部屋の鍵が必要な場合は事務室にお声がけください。
- 入室時に部屋の備品等で破損箇所がありましたら連絡をお願いします。  
※清掃のため、宿泊棟への入室は 13:00 以降をお願いします。

### シーツ・枕カバー 貸出

#### 5 シーツ・枕カバー貸出

- 各団体で数量(1人につきシーツ2枚、枕カバー1枚)を確認し、寝具室からお持ちください。  
※3泊以上宿泊する場合は、2泊使用するごとにシーツ・枕カバーを取り替えてください。

### 代表者打ち合わせ

#### 6 代表者打ち合わせ

- 毎日17:20より事務室で行います。
- 責任者(担当者)の方が出席してください。

## ⑥ ネイパル厚岸を出発する日は

### 部屋の片づけ

- 1 部屋(宿泊室)の清掃と整理・整頓 **…利用者(団体)実施**  
■ **責任者(担当者)や引率者の方で確認をお願いします。**

- ・シーツ・枕カバーは寝具室の回収ボックスに置まずに入れる
- ・寝具を畳み、元の場所に戻す
- ・テーブル、座布団を元の位置に戻す
- ・カーテンを束ね、窓の施錠を行う
- ・ハンガーをそろえてかける
- ・洗面所のスリッパをそろえる
- ・床のゴミやほこりをほうきで集めて掃除機で吸い取る
- ・入口の赤いカーペットのゴミを掃除機で吸い取る
- ・部屋の荷物を指定の場所へ移動する
- ・忘れ物の確認
- ・ゴミは基本持ち帰る

### 部屋点検

- 2 部屋(宿泊室)の確認 **…ネイパル厚岸職員で実施**  
■ **8時45分**に宿泊室の**確認**を、ネイパル厚岸の職員が行います。  
■ **責任者(担当者)や引率者、または宿泊者が必ず立ち会ってください。**  
※後片付けが不十分な場合は、もう一度清掃をしてから出発または午前のプログラムを開始していただきます

### 別れのつどい

- 3 別れのつどい  
■ 別れのつどいは利用団体の活動プログラムのひとつです。  
※必ず行う必要はありません。

(実施例) 司会は利用団体が行ってください。

- ① 開会のことば
- ② ネイパル厚岸からのあいさつ
- ③ 利用団体代表者のあいさつ
- ④ 閉会のことば

### 退所の準備

- 4 退所の準備  
■ 利用場所の原状回復をお願いします。  
■ 破損等がある場合、速やかに職員へお申し出ください。  
■ 貸出物品(カギやプロジェクターなど)をご返却ください。  
■ 利用者アンケートにご協力ください。

### ネイパル厚岸出発

- 5 ネイパル厚岸出発  
■ 出発の前に忘れ物の最終確認を必ずお願いいたします。  
■ 出発は9時以降でお願いします。

## 7 団体責任者による事前指導について

### 1 オリエンテーション・事前指導

■ 次のような内容を基本として、事前指導を行ってください。

- ネイパル厚岸での生活についての確認（詳しくは次ページ）
- 所内でのあいさつ
- 研修等の目的や活動のねらいの理解
- プログラムの説明や準備、心がまえ
- 集団生活のマナー
- つどいの要領や役割
- 健康・安全の意識
- 所内の非常口、緊急時の対応
- ふとんの敷き方（シーツ、枕カバーの使い方）
- 食堂の使い方、入浴についてのマナー
- 清掃、後片付け、整理整頓

### 2 必要な持ち物等

- 活動に必要な道具は、団体で準備をするか、個人で持参するようにあらかじめ指導してください。
- 創作活動・体験活動に必要な持ち物については p.20 体験活動一覧やネイパル厚岸の HP をご確認ください。

#### 【持ち物の例】

##### 個人

- 上靴
- ハンカチ、タオルなど
- ゴミ袋（持ち帰り用）
- 洗面及び入浴に必要な用具  
※ボディソープ、シャンプー、ドライヤーなどはありません。
- その他必要なもの  
（衣類、常備薬など）

##### 団体

- 救急用品
- 感染症対策のもの
- その他活動に必要なもの



## ⑧ ネイパル厚岸での生活①

### 1 食事(食堂)

#### ■ 食事の時間

- ・食事開始の時刻は定時刻がございます。

**朝食 7:30 昼食 12:00 夕食 17:30**

開始時刻に遅れずに食堂に入ってください。

- ・食事時間は利用団体の状況に応じて調整させていただきます。

#### ■ 5食以上から注文ができます。

#### ■ 利用日の30日前までに予約が必要です。

#### ■ 複数の団体が利用する場合、団体ごとに使用するテーブルを指定させていただきます。

#### ■ 食事は自分で取り分けるビュッフェスタイルになります。(少人数ですと個食盛りになる場合があります)

#### ■ 下膳の際は、食器をカウンターに下げてください。

#### ■ アレルギーのある方は『食物アレルギー確認書』を必ずご提出ください。

#### ■ 食事の変更については、お早めにご連絡ください。変更・キャンセルについては以下のとおりになります。

#### 【食事の変更・キャンセル規定】

	食事利用の前日 17時以降	食事利用日の2日前 ～前日17時まで	食事利用日の 3日以上前
10食 <u>以上</u> の取消	食事料金の100% ×減数分相当	食事料金の50% ×減数分相当	キャンセル料なし
10食 <u>未満</u> の取消	食事料金の50% ×減数分相当	キャンセル料なし	キャンセル料なし

※当キャンセル規定は予告なく変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

### 2 入浴

#### ■ 入浴時間は、18時30分から21時30分までです。

#### ■ 入浴時間は利用団体の状況に応じて調整させていただく場合がございます。

#### ■ 浴場にはボディソープ、シャンプーなどのアメニティ、ドライヤーを備えていません。

#### ■ 利用者が少ない時は、1つの浴場を男女で時間を分けて入浴いただく場合がございます。

#### ■ 風呂から上がるときは、体をよく拭いて、風呂おけ、イスを片付けてください。

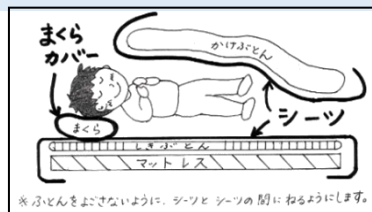
#### ■ 最後の方は、電気を消してください。



## ネイパル厚岸での生活②

### 3 ふとんのしきかた

- 寝具室(しんぐしつ)からシーツ2枚、まくらカバー1枚を持ってきて、ふとんをしきます。寒いときは、かけふとんの上に毛布をかけてください。



### 4 かたづけ方

- しきふとん …3つおりにします

Point:ふとんのはしが上になっている方を正面にします

ふとんのはし



- かけふとん …4つおりにします ※端をそろえてたたみましょう!



おり目のない方が正面



- ふとんの収納



- 1~3号室(オリオン以外)のマットレスは、たなの上に立ててください。
- その他の部屋は、寝具類ごとにまとめて片づけてください。
- 使用したシーツ・まくらカバーは、寝具室の緑のカゴに入れてください。  
※ ふとんなどを汚してしまった場合は、スタッフにお知らせください。
- 枕はストロー材です(そばがらではありません)

みんなが気持ちよく使えるように、よろしくお願いします!



## ネパール厚岸での生活③

### 5 飲酒・喫煙

- 館内は禁煙です。
- 宿泊室での飲酒は厳禁です。
- 飲酒される場合は「飲酒交流申請書」の提出をお願いします。

### 6 夜の過ごし方

- 夜間の外出は 22 時までにお戻りください。22 時に玄関を施錠いたします。
- 17:30 以降、活動の指導は原則できませんので、自主活動となります。

### 7 その他

- 利用期間中の外出及び中途での到着・出発については事務室にご連絡ください。
- 施設・設備を破損または物品等を紛失した場合は、事務室に連絡してください。
- 利用者への電話の取り次ぎは緊急時以外、行っておりません。
- 節電や節水、整理整頓にご協力ください。
- ふとんの上で飲食をしないでください。
- お弁当などを持参する場合は、食中毒に注意し、団場で衛生管理をしてください。
- 活動中に出たゴミは持ち帰りになります。  
※ネパール厚岸内の自販機で購入した飲み物やアイスのゴミについては、専用のゴミ箱に捨ててください。  
※こちらで提供している体験活動中に出たゴミは、指導員の指示に従い、指定のゴミ箱へ捨ててください。
- コピーによる印刷は有料で承りますので、事務室にお申し出ください。  
白黒 10 円 / 1 枚、カラー 50 円 / 1 枚（白黒、カラー共に A4 用紙となります。両面は 2 枚と数えます。）
- 学習広場おおぐま・こぐま、体育館にはフリーWi-Fiがごございます。
- 忘れ物は半年間保管したのち、持ち主が現れない場合は廃棄させていただきます。  
貴重品は 3 日間保管し、持ち主が現れない場合は、警察へ届け出ます。

## ⑨ マシンジムの利用について

■ 皆様が気持ちよくご利用いただけますようルールを守ってご利用ください。

### 1 ご利用の手順

- ① 事務室横の受付にて記名いただき、料金の支払いをお願いします。
- ② ジム利用中は、シリコンバンドを着用してください。
- ③ 利用終了後、シリコンバンドを受付に返却してください。

### 2 マシンジム利用の際の注意事項

- マシンジムエリア開放日  
火曜日～日曜日の12:00～21:00(月曜日はお休みです)
- 運動に適したウェア、シューズでご利用をお願いします。  
※ジーンズやワイシャツ、サンダルやスリッパでのご利用はお断りさせていただきます。
- 酒気帯びでのご利用はお控えください。
- ジム内での通話はお控えください。
- ご利用後は備え付けのペーパータオルでマシンを拭いてください。
- 更衣室がございます。必要な場合はお声がけください。

## ⑩ 活動の指導依頼について

### 1 活動の指導依頼について

- 当施設のスタッフが対応いたします。

申込書類の『**利用計画書**』に指導依頼の有無をご記入ください。

#### ○キャンプファイヤー・野外炊事

- ・導入、活動手順について**事前に指導者**へスタッフが説明します。
- ・**活動時**は団体で活動を進めてください。

#### ○創作活動・火おこし体験

- ・導入、活動手順についてスタッフが説明します。
- ※指導依頼が多い時にご希望に添えない場合があります。
- ※利用者の安全確認は団体で行ってください。

★野外活動・ニュースポーツ体験もございます。詳しい内容についてはHPの内容をご確認ください。

### 2 所外の活動について

- 天候等による実施の判断は各団体で行ってください。

また、荒天時プログラムに変更の際は、事務室までご連絡ください。

- 事前に活動場所を下見し、危険箇所などの把握をお願いします。

# ① 健康・安全について

## 1 健康管理

- 責任者(担当者)や引率者は、利用者の健康状態の把握をお願いします。
- 健康保険証と、必要のある方は常備薬をご持参ください。  
※ネイパル厚岸では、医薬品を提供できません。
- アレルギー対応の必要な場合は事前にご連絡ください。

## 2 傷病者・体調不良者が出た場合

- 傷病者が出た場合は、直ちに事務室へ連絡してください。
- 傷病者が病院にかかる場合の搬送は、各団体の責任において行ってください。
- 夜間に傷病者が出た場合は、当所の警備員に状況を報告し、直接「町立厚岸病院」に連絡をとってください。(24時間、救急病院として「町立厚岸病院」と連携しています)
- 所外での活動の際に、傷病者を館内に残す場合は、事務室へ連絡の上、必ず引率者をつけてください。

厚岸町市外局番(0153)

- ・ 町立厚岸病院 Tel 52-3145  
(厚岸町住の江1丁目1番地)
- ・ 厚岸消防署 Tel 52-5111  
(厚岸町宮園2丁目414番地2)
- ・ 厚岸警察署 Tel 52-0110  
(厚岸町真栄1丁目7番地)
- ・ 桜ハイヤー Tel 52-2138  
(営業は午前8時から午後8時までです)

## 3 災害時の対応について

- 万が一に備え、利用初日に非常口・避難経路を必ず確認してください。
- 火災や地震などが発生した場合は、館内放送の指示に従い、責任者は団体(利用者)の安全確保の上、避難してください。  
その後、団体の人数等を当施設スタッフまで報告してください。

## 4 食物アレルギー等の対応について

- 食物アレルギーのある方は事前にお申し出ください。
  - アレルギーの内容など詳細な情報は「食物アレルギー確認書」をお使いください。
  - 食堂では、代替食や除去食などで対応いたします。
  - その他、重篤なアレルギーについては、別途ご相談ください。
- ※ 対応できない場合もございます。その場合はお弁当をご持参ください。



# ⑫ 館内マップ・避難経路図



エントランスホール

マシンジムエリア



工作室 (50名収容 陶芸・木工・七宝焼等)

学習広場 (こくま) (80㎡・TV・ビデオデッキ等)



宿泊棟オリオン (8名収容 × 5室 40名 バリアフリー)



体育館 (713㎡・バレーボール2面・バスケット1面)

室内キャンプファイヤー



学習広場おくま (265㎡・3分割可・プロジェクター等)

食堂 (200㎡・160名収容)

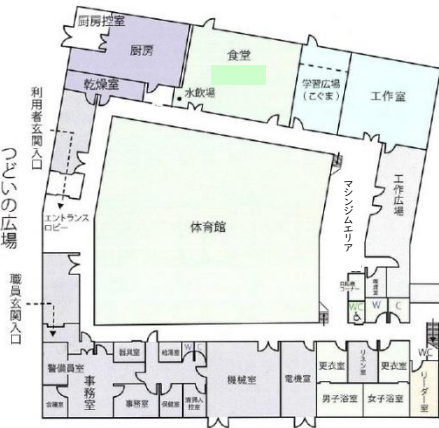


宿泊棟ベガサ他 (8名収容 × 5室 40名 フローリング)

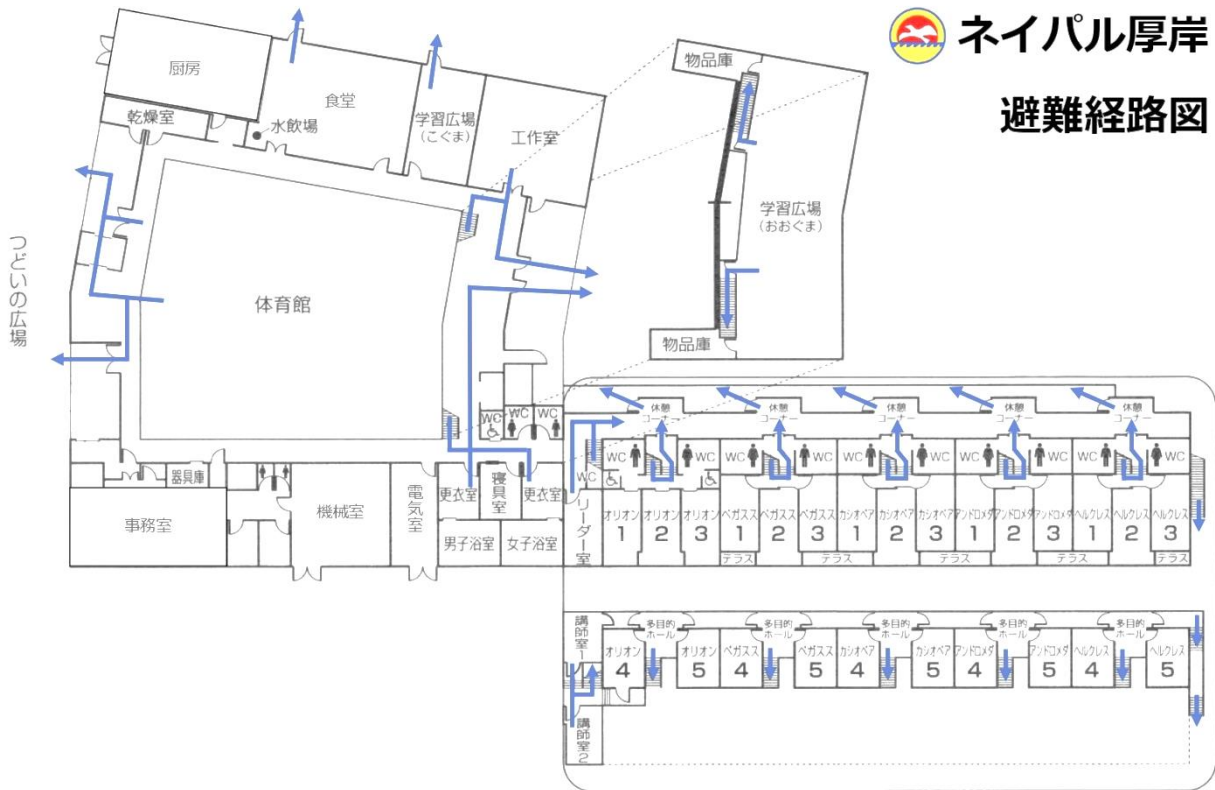
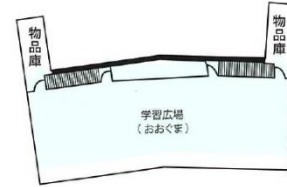
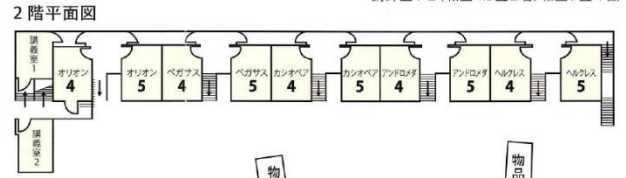


リーダー室 (和室9畳・5名)

講師室1・2 (和室4.5畳2名/和室9畳4名)



浴室 (74㎡・男女別 定員各25名)



ネパール厚岸

避難経路図



## 13 体験活動一覧

■ 各体験活動の詳細についてはアクティビティシートを参照ください。

	活動名	所要時間	もちもの
野外活動	キャンプファイヤー	30分～1時間	軍手(準備される方)
	キツネの手紙	2時間～3時間	
	トレジャーハントラリー	1時間～2時間	記録シート、時計、筆記用具等
	街並みフォトラリー	2時間～半日	カメラ、チェック用紙、筆記用具等
	的あてゴルフ	1時間～	スコアカード、筆記用具
	森のフォトラリー	1時間～2時間	カメラ、チェック用紙、筆記用具
	モルック	1時間程度	
	フィールドビンゴ	1時間～2時間	ビンゴ用紙、筆記用具等
	ぶらぶら自然探索	1時間～2時間	自然探索マップ用紙、筆記用具等

	活動名	所要時間	もちもの
室内活動	館内ウォークラリー	1時間程度	ワークシート、筆記用具
	キンボール	1時間程度	
	原始火おこし体験	1時間～2時間	軍手
	ドッジビー	45分(3セット)	
	ドミノ2000	1時間程度	
	室内雪合戦	35分(3セット)	
	フロアカーリング	1時間程度	
	フロアボール(ユニホック)	45分(前・後半)	
	ポッチャ	1時間程度	
	モルック	1時間程度	

	活動名	所要時間	もちもの
創作活動	空き缶ランタン	1時間～1時間30分	空き缶(アルミ缶)、筆記用具、軍手
	貝細工	1時間～	
	キャンドルづくり	1時間～2時間	
	七宝焼き	2時間～3時間	
	バッグタグ	30分～	
	焼き板クラフト	2時間程度	軍手
	季節の小窓づくり	1時間～1時間30分	押し葉、花(直前に採取も可能)
	紙すき体験	1時間～2時間	
	ワックスボール	1時間～1時間30分	

	活動名	所要時間	もちもの
防災教育	ハザードマップラリー	1時間～3時間	筆記用具、腕時計、歩きやすい靴
	防災小説	1時間～2時間	原稿用紙、筆記用具
	防災バックゲーム	1時間～	筆記用具、はさみ、スティックのり

	活動名	所要時間	もちもの
食育体験	野外炊事	3時間～	軍手、洗剤、ゴミ袋 ※HPに資料がありますので、ご確認ください。

## 14 貸出物品一覧

- 使用後は必ず破損がないかチェックし、元の場所にお戻しください。(使用料はかかりません)
- 館外で使用したい場合は、電話にて空き状況の確認後、借用書の記載をお願いします。

区分	用具名	数量
野外活動	ポンチョ	170
	スパッツ	50
	野外炊飯用具一式	20
	飯ごう(4合)	25
	炊飯かまど(3合)	20
	テント(ドーム型:8)	15
	三角テント	若干
	寝袋	100
	ロールマット	100
	ヘッドライト	10
	電池式ランタン	5
	ナタ	10
	パドル	30
	ライフジャケット	97
	アイズドリル	6
	まいぎり式火おこしセット	15
	ひもぎり式火おこしセット	15
	釣り用具	若干
	自転車(ヘルメット付き)	15
スポーツ	バドミントンセット(支柱、ネット、ラケット等)	2
	テニスセット(支柱、ネット、ラケット等)	1
	バレーボール(支柱、ネット)	1
	バレーボール(ボール)	11
	卓球セット(台、ネット、ラケット等)	4
	ミニバレーボール	6
	バスケットボール	9
	サッカーボール	7
	ドッジボール	2
	フロアカーリングセット	2
	ドッチビー	3
	ユニホック一式	1
	キンボール	1
	スカイクロス	1
	ゲートボールセット	2
	ロディ	4
	スノーシュー	44
	ポッチャ	1
	モルック	3
	クップ	2
	フラフープ	大10 小10
	バランスボール	2
	カラーコーン	16
	ストップウォッチ	2
	得点板	2

区分	用具名	数量
創作	クラフトナイフ(小刀)	90
	粘土ねり板	60
	手廻しろくろ	35
	電動ろくろ	3
	陶芸焼窯陶芸	1
	七宝電気炉	3
	ガスバーナー	28
	ホットボンド	58
	電動ドリル盤	1
	電動系のご盤	5
視聴覚	CDラジカセ	2
	デジタルカメラ	10
	視聴覚用テレビ	1
	DVDプレーヤー	1
	プロジェクター	2
	自立式スクリーン	2
	ビッグパッド(大型モニター)	1
音楽	ピアノ	1
	電子オルガン	1
観察	天体望遠鏡	2
	星座早見盤	30
	双眼鏡(7×50)	21
	図鑑(野鳥、樹木、花、きのこ)	若干
	双眼実体顕微鏡	3
	ルーペ	80
レクリエーション	将棋盤セット	2
	碁盤セット	若干
	オセロゲーム	1
	ドミノ(2000枚)	1
	わなげ	2
	綱引きロープ	3
	長縄とび	3
食育	餅つき用具一式(臼:1升)	3
	餅つき用具一式(臼:5合)	9
	麺打ちセット	5
		2023年3月現在

## ⑮ 周辺施設（減免対象施設）一覧

- ネイパル厚岸利用者は町内各施設で使用料等の減免が受けられます。
- 減免対象施設を利用される方は、各施設で予約したのち、「周辺施設減免調書」に必要事項を記入してネイパルへ提出してください。(学校団体、教育団体にのみ減免申請いたします)

施設名	概要	利用期間・時間	減免
厚岸町 B&G 海洋センター Tel 0153-52-7785	海洋センターは体育館、野球場をはじめパークゴルフ場、屋外スケートリンク場があります。	開館日：火曜日～日曜日 開館時間：9:00～21:00 休館日：月曜日、祝日の翌日、年始年末	減免対象
厚岸町海事記念館 Tel 0153-52-4040	厚岸町の漁法・漁具など、海と漁業の歴史と変遷が保存展示されています。また、天体学習のためのプラネタリウムも設置されています。	開館日：火曜日～日曜日 開館時間：9:00～17:00 休館日：月曜日、祝日の翌日、年始年末	減免対象
厚岸町郷土館 Tel 0153-52-3794	国定指定遺跡の国泰寺跡前に所在し、館内には国泰寺関係をはじめ、多数の古文書、埋蔵文化財などが展示されています。	開館期間：4月16日～11月15日 開館時間：9:00～16:00 休館日：月曜日、祝日の翌日	
厚岸町 太田屯田開拓記念館 Tel 0153-52-3599	平成3年5月、太田屯田開基100年記念に建設され、屯田兵が切り拓いた太田の歴史がわかりやすく展示されています。	開館期間：4月16日～11月15日 開館時間：9:00～16:00 休館日：月曜日、祝日の翌日	
厚岸町森林センター Tel 0153-52-6823	国内外100種類余りの樹木を観察することができる厚岸樹木園です。高さ28mの樹海観察塔や森林センターがありバードウォッチングなども楽しめます。	開館期間：5月1日～10月31日 開館時間：9:30～15:45 休館日：月、火曜日	減免対象 (材料費は別途発生します)
緑のふるさと公園 (Tel 0153-52-6823)		開園期間：5月1日～10月31日 開園期間中は休園日なし	
尾幌酪農ふれあい広場 Tel 0153-56-2400	酪農ふれあい館、テニスコート、多目的広場、休憩所などがあり、チーズやアイスクリームさらには、ハム、ソーセージなどの加工実習が可能です。	開館時間：火・水・金・日(9:00～22:00) 木・土(9:00～17:00) 休館日：月曜日、祝日の翌日、年始年末	減免対象 (材料費は別途発生します)
厚岸水鳥観察館 Tel 0153-52-5988	厚岸湖・別寒辺牛湿原に生息する貴重な動植物や四季折々の自然を映像と写真で紹介し、自然とのふれあいを大切に湿地の賢明な利用についての最新情報も展示されています。	開館日：火曜日～日曜日 開館時間：8:45～17:00 休館日：月曜日、祝日の翌日、年始年末(12/31～1/5)	
本の森厚岸情報館 Tel 0153-52-2246	図書館を主とした総合情報施設。インターネット情報端末などの電子情報、視聴覚資料が整備されています。 本は何冊でも2週間借りられます。CD、ビデオ、カセットはあわせて10タイトルまで可能です。	開館時間：10:00～18:00 木・金のみ21時まで (ただし祝日は18時まで) 休館日：月曜日、年末年始(12/31～1/5) 月曜日が祝日の時は、火曜日が休館	
厚岸町温水プール Tel 0153-52-6631	日本水泳連盟公認コースです。 一般用25メートル(13コース)の他、低学年用、幼児用プール、トレーニングルームがあります。	開館期間：4月1日～11月30日 開館日：火曜日～日曜日 開館時間：平日 13:00～21:00 土、日、祝日 10:00～18:00 休館日：月曜日、祝日の翌日	減免対象
筑紫恋キャンプ場 (町営キャンプ場) Tel 0153-52-6627	収容人員200名。テントサイト、バンガローの他休憩舎にはシャワー、洗濯機、乾燥機(有料)などがあります。	開園期間：7月～9月 カキまつり期間(10月)の土日	
子野日公園 Tel 0153-52-7093	町民憩いの公園、また桜の名所として親しまれています。バーベキューハウスが設置されています。	開園期間：5月1日～10月31日 開園時間：9:00～16:00 休園日：開園期間中の休園日はなし	
北海道大学北方生物園フィールド科学センター厚岸臨海実験所附属アイカップ自然史博物館 Tel 0153-52-2056	愛冠岬に北大附属博物館として昭和26年に開設されました。道東地域の哺乳類、鳥類、魚類、昆虫類、岩石、化石、樹木などを中心に約2,000点が展示されています。 (トイレのみの利用は不可)	開館期間：5月1日～10月31日 開館日：水曜日～日曜日 開館時間：9:00～16:30 休館日：月、火曜日、祝日の翌日	※要予約