



令和8年度

# 利用のガイド

HAPPY! をみなさんへ!!



トミー



Tonami Youth Outdoor Learning Center

## 富山県砺波青少年自然の家

〒939-1432 富山県砺波市徳万字赤坂17-5

Tel : 0763-37-2002 Fax : 0763-37-1118

HP <https://shizentonami.jp> E-mail [ie@shizentonami.jp](mailto:ie@shizentonami.jp)



ナミー



# 令和8年度主催イベント 一覧

	主催イベント名	期 日	対象・人数	ねらい・活動内容等	
1	野外活動 ボランティア養成講座	5/23(土)~24(日)	学生・一般 25名程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボランティアの育成</li> <li>野外活動体験</li> <li>救急処置、AED講習</li> </ul>	
2	☆ 自然の家 秋祭り ☆ 【となみファミリーデー】	9/27(日) ☆前泊プランあり☆	どなたでも 参加できます	<ul style="list-style-type: none"> <li>多様な体験活動 (クラフトや軽スポーツ等)</li> </ul>	
3	トランポリンスクール	前期：4月~9月 後期：10月~3月 どちらも全18回	Aコース：年 長~3年生 Bコース：3年生~中学生 どちらも10名ずつ	トランポリンを通じて体幹を鍛えると共に、バランス感覚を養い、運動能力の向上を目指します。	
4	となみ de Run !	4月~12月、3月	ランニングに興味のある方 ランニング愛好家	自然の家の立地を生かしたランニングコースを走ります。	
5	き ず な プ ロ グ ラ ム	春のおとまり会	4月を予定 (1泊2日)	小学2・3年生 30名程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間づくりゲーム</li> <li>野外活動</li> <li>おやつ作り 等</li> </ul>
		☆ 自然の家 春祭り ☆	5月を予定	どなたでも 参加できます	<ul style="list-style-type: none"> <li>多様な体験活動 (クラフトやおやつ作り等)</li> </ul>
		夏のチャレンジ合宿	8月を予定 (2泊3日)	小学4・5・6年生 40名程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間づくりゲーム</li> <li>野外活動</li> <li>野外料理 等</li> </ul>
		秋のおとまり会	10月を予定 (1泊2日)	小学1・2・3年生 30名程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間づくりゲーム</li> <li>野外活動</li> <li>料理活動 等</li> </ul>
		冬の学びと遊び	12月を予定 (1泊2日)	小学4・5・6年生 40名程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間づくりゲーム</li> <li>クリスマスやお正月にちなんだ体験活動 等</li> </ul>
		☆ 自然の家 カニ祭り ☆	12~3月を予定	どなたでも 参加できます	<ul style="list-style-type: none"> <li>カニの食べ放題</li> <li>海鮮丼ランチ 等</li> </ul>
		冬のおとまり会	1月を予定 (1泊2日)	小学1・2・3年生 30名程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間づくりゲーム</li> <li>野外活動</li> <li>料理活動 等</li> </ul>
		もうすぐ1年生	3月を予定	年長児 30名程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>箸や鉛筆の持ち方</li> <li>ソーシャルスキル</li> <li>クラフト活動 等</li> </ul>
		上記イベントの他 施設HPにて 順次お知らせします	通年	イベントによって、 対象が変わります。 詳しくは、各イベントの 要項をご確認ください。	様々な体験活動を通して、お互いに成長する機会を提供します。

※ プログラムの都合上、日程や活動内容、参加費等が変更になる場合があります。

※ 詳細や最新情報は自然の家ホームページをご確認ください。

こちらから⇒



## 《 利用の流れ 》

### 1. まずは利用日“30日前”までにご予約を！

#### 「電話の場合」

◎ご利用日についてお問合せください。（[TEL:0763-37-2002](tel:0763-37-2002)）

※受付予約完了後、自然の家より、ご希望に応じて **利用受付票(メール)** を送ります。

#### 「予約フォームの場合」

◎ホームページ予約フォームにて必要事項をご記入の上、送信してください。

※折り返しの電話にて、内容の確認が取れた段階で受付予約完了となります。

※受付予約完了後、自然の家より、ご希望に応じて **利用受付票(メール)** を送ります。

※令和9年度の利用申込みは、令和8年4月1日 9:00 より受付を開始します。

※なお、4月1日は電話のみ対応いたします。フォームでの申込みは4月2日以降に順次確認の電話を行います。お急ぎの方は、電話にてお申込みください。

### 2.書類のご提出（利用日の30日前まで）

◎事前に以下の「利用申込書類」のご提出をお願いします。（メールやFAXなど）

- ・利用申込書
- ・活動プログラム
- ・有料注文書（必要な場合のみ）
- ・食物アレルギー調査票（個票）

（当施設が提供する食事及び食材について、食物アレルギーをもつ方の食の安全を確保するためのものです。）

※当日、開始式・終了式で職員のあいさつを希望される場合は、事前にお知らせください。

※施設の下見や事前打合せ（プログラムの相談、使用場所の調整）を希望される場合は、事前の電話にてご予約をお願いいたします。当日は、計画の素案を持ってお越しください。

（事前打合せのみの場合は、オンラインでも対応いたします。）

### 3. “利用承認書”を受け取り、完了！

◎利用申込書類の内容確認後、自然の家より **利用承認書(メール)** が届きます。

※提出していただいた書類をもとに、他団体との調整結果（食事、入浴の利用時間、宿泊室等）を記載してあります。必ず内容の確認をお願いします。

※できるだけ多くの団体にご利用をいただくため、仮予約の受付は行っておりません。何卒、ご了承ください。

## 1. “砺波青少年自然の家”とは

富山県砺波青少年自然の家は、利用する人たちが、集団生活や自然体験活動、体育的な活動などを通して、心身を鍛錬し情操や社会性を豊かにすることを目的とした青少年教育施設です。

### よりよい出会いのために

- 規律正しい共同生活を行い、相手のことを考え互いに迷惑をかけないようにしましょう。
- 互いに協力し、励まし合い、明るく楽しい充実した生活をしましょう。
- 自らを鍛え、たくましい心と体をつくりましょう。

※公的施設のため、政治的活動、宗教的活動、営利的活動を目的としたご利用はできません。

## 2.利用時間

【宿泊利用】原則として、入所日の **9:00** から、退所は **17:00** までです。

【日帰り利用】原則として、**9:00~17:00** までです。

## 3.研修施設・設備の利用について

- ①館内は、全館上履きシューズまたはスリッパで生活します。（スリッパは事務室で購入もできます。）
  - ②**22:30** 以降の出入りはできません。
  - ③研修室の使用後は清掃して、長机・椅子等をもとの場所に戻し、**職員の点検を受けてください。**（研修室内の配置図を確認してください。）
  - ④夜間の体育館利用は、宿泊団体に限り **21:00** までです。**使用後は事務室に連絡し、職員の点検を受けてください。**
  - ⑤体育館を使用する際は、必ず**室内運動用シューズ**を使用してください。
  - ⑥体育館では、ボール等の体育用品を自由に使えます。使用後には、整頓と清掃を行ってください。
  - ⑦原則、体育館の**フロアでの飲食はできません。**2階ギャラリーでお願いします。
  - ⑧敷地内は禁煙です。ただし、所定の喫煙場所（1階特別研修館屋外）があります。
- ※施設のバリアフリー化の詳細は、その都度お尋ねください。

## 4.宿泊室について

### 【はじめに】

- ①貴重品は、1階コインロッカーを使用してください。（**事務室での貴重品はお預かりできません。**）
- ②シーツ・枕カバーを1階リネン室前に取りに行ってください。
- ③災害時などに備えて、非常口・避難経路の確認をお願いします。

### 【室内】

- ①**飲食はできません。**各階ロビーでお願いします。
- ②ベッドから飛びおりる等の危険な行為はおやめください。

- ③消灯時刻を守り、電気を消し、物音や話し声を立てず、静かに休みましょう。
- ④宿泊室内に時計はありません。起床時刻等の周知は各団体で行ってください。

#### 【退出時・部屋点検のポイント】

- ①寝具の整頓をします。シーツは畳んで、9:00までにリネン室前の回収袋に返却してください。
- ②ロッカー内のハンガーが2本かかっているか確認をしてください。
- ③窓の施錠、カーテンを束ねてください。
- ④電灯、エアコンスイッチをOFFにしてください。
- ⑤忘れ物や落とし物がないか確認をしてください。
- ⑥荷物を全て出し、決められた場所に移動した後、職員の点検を受けてください。

#### ～ 部屋点検の手順 ～

- ・個人の荷物は、全て決められた場所に移動します。
- ・引率者が「宿泊室チェックカード」に従って確認します。
- ・事務室に連絡して、9:00 までに職員の点検を受けます。  
(8:30～8:40の職員ミーティングの時間はさけてください。)  
その際、「各部屋の代表者」と「団体引率者」が立ち会います。
- ・団体引率者は、全ての部屋の「宿泊室チェックカード」を事務室に返却します。

## 5.入浴について

- ①浴場は、大浴場（約30名：シャワー15）と、中浴場（約25名：シャワー12）の2つあります。
  - ・浴場内は、滑りやすいので走らないでください。
  - ・浴槽内にタオルを入れしないでください。
  - ・使用した湯おけや腰掛けは、もとの場所に整頓して戻してください。
  - ・浴室から出る前（脱衣場に行く前）に、タオルで体をよく拭いてください。
  - ・ボディソープとシャンプーがあります。
  - ・共用のヘアドライヤーは、脱衣場に3台ずつ常設してあります。  
(ヘアドライヤーは脱衣場のみのご利用となります。宿泊室等ではご利用できません)
- ②入浴時間は、16:00～22:00です。その間で1時間程度の入浴時間を「事前打合せ」において決定します。ただし、他団体との調整もあるため、後日変更をお願いすることもあります。
- ③団体の引率者は、後始末の様子や忘れ物がないか最後に確認してください。



宿泊室



浴室

## 6.食事について

### 1) 【レストランの利用について】

- ・食事注文は、原則として10名以上から承ります。
- ・食事は、定食形式のセルフサービスとなります。各自でお盆や箸を取った後、カウンターから提供されるおかずや汁物を受け取ってください。
- ・ご飯は、団体ごとに分けたジャーで提供しますので、各自でよそってください。
- ・返却の際は、テーブルごとにまとめて、返却口へお返してください。
- ・食物、飲料の持込み及び持出しはご遠慮ください。ただし、事前に届け出されたアレルギーに対応する持参食は持込み可能です。また、8大アレルギーを除去した「アレルギー対応食」もございます。詳しくは、ホームページから「食事メニューと8大アレルギー表」をご確認ください。

※食物アレルギーの対応が必要な場合は、各団体で取りまとめていただき、ご利用開始日の2週間前までに、必ずご申告ください。（期限を過ぎた場合の対応は、いたしかねます）

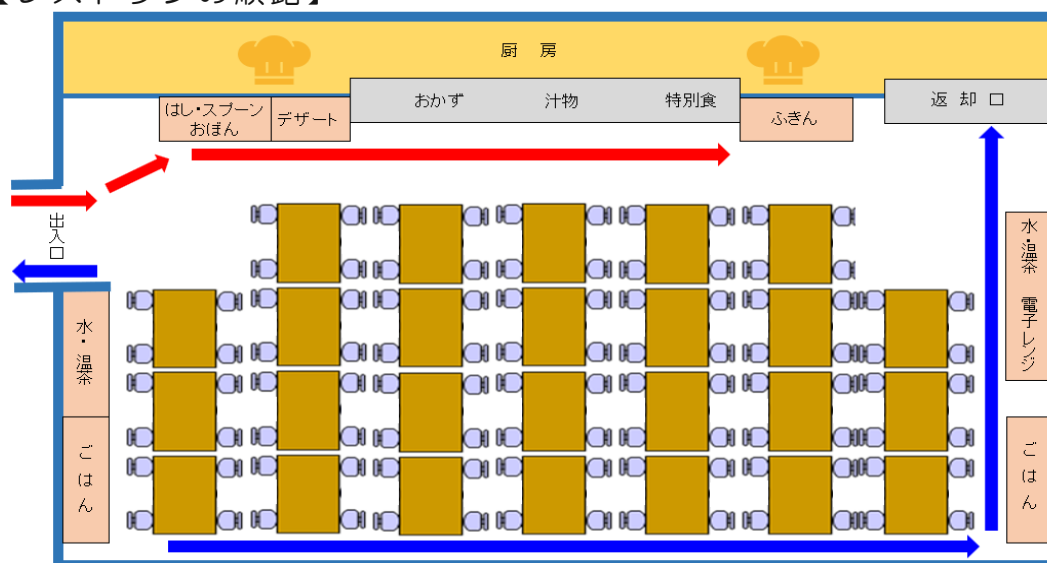
※ポットの貸出やお湯の提供はしていません。

### 2) 【レストラン利用時間】

朝食	7:00~8:30	昼食	11:30~13:00	夕食	17:30~19:00
----	-----------	----	-------------	----	-------------

※複数の利用団体がある場合は、食事時間や使用するテーブルを調整させていただく場合があります。（テーブルの兼用や、スムーズな団体入替え等に、ご協力をお願いいたします）

### 3) 【レストランの順路】



※4人用テーブル×26 104席の利用が可能です。

### 4) 【食事数の変更】

※10食以上の食事数の変更は、15日前までにご連絡ください。

館内食及び弁当		野外料理	
朝食数の変更	前日の 16:00 まで	人数の変更	4 日前の 16:00 まで
昼食数の変更	当日の 9:00 まで	班数・班人数の変更	
夕食数の変更	当日の 12:00 まで	メニューの変更	
弁当数の変更	4 日前の 16:00 まで	野外料理から館内食への変更	

### 5) 【全食ご予約の食事をキャンセルされる場合】

※利用日の4日前の16:00を過ぎた場合、下記のキャンセル料が発生します。

～4日前の16:00まで	～前日16:00まで	～利用日当日
なし	50%	100%

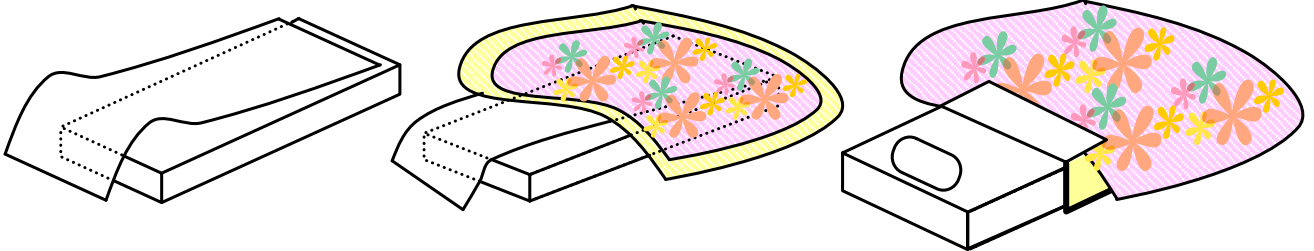
# 7. ベッドメイキング・整頓について

## 1. ベッドの作り方 (ベッドメイキング)

(1) ベッドマットの上にシーツを敷き、その上にもう1枚のシーツを敷きます。

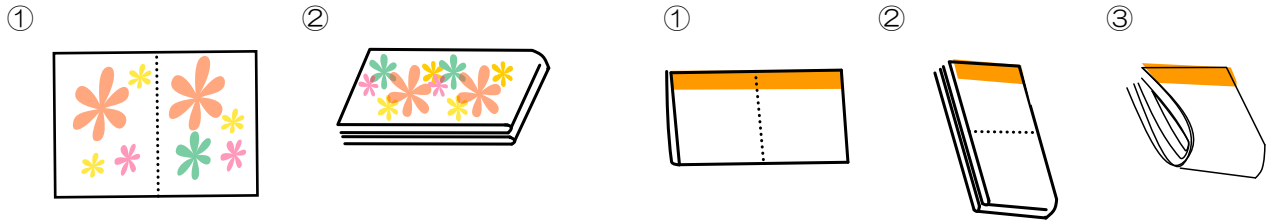
(2) 枕を置くところを残して、毛布・掛け布団を重ねます。

(3) シーツを掛け布団の上へ折り返し、枕カバーをつけた枕を置きます。

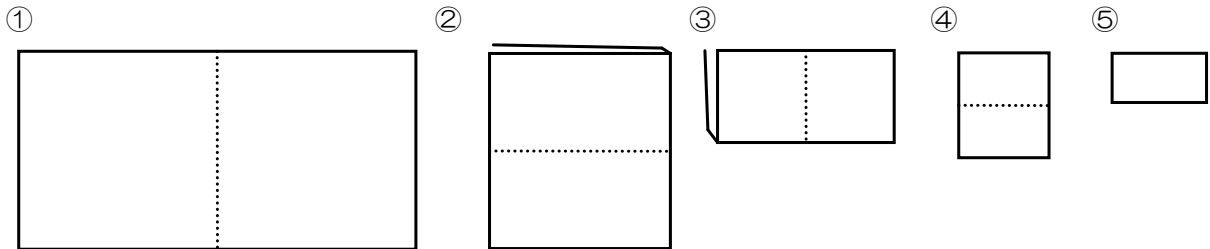


## 2. 掛け布団・毛布・シーツの整頓のしかた

(1) 掛け布団のたたみ方 (柄を外側に長い辺2回折り) (2) 毛布のたたみ方 (長い辺3回折り)

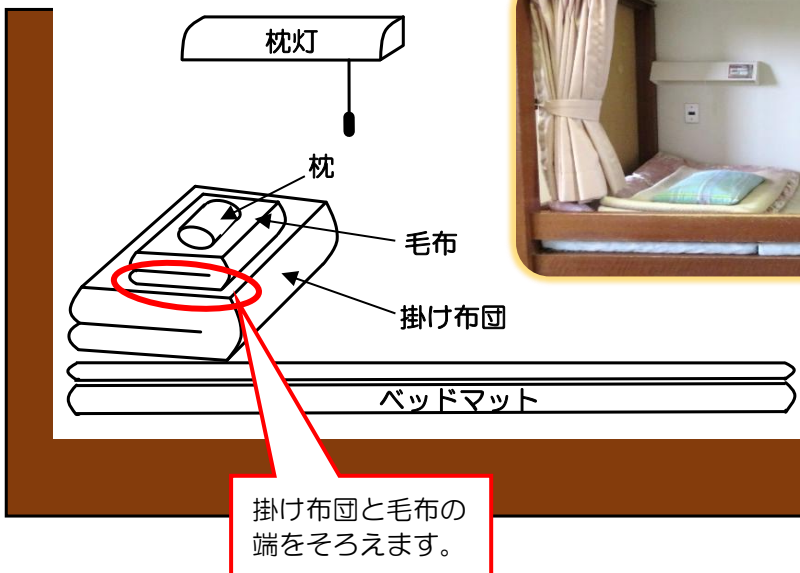


(3) シーツのたたみ方 (シーツと枕カバーは、9:00 までにリネン室前の回収袋にそれぞれ分けて返します。)



※もらったときと同じ大きさにたたんで返します。

(4) ベッドの整理



粘着クリーナー

※ベッドマットはたたみません。  
 ※ベッドマットの上は、粘着クリーナーで掃除します。  
 ※粘着シートを1枚はがし、各階の清掃用具室のゴミ箱に捨てます。

施設のご案内

## 8.清掃・ゴミの処理について

- ①団体で使用した施設の清掃、物品の整理整頓は必ず行ってください。
- ②清掃場所、清掃方法、清掃用具設置場所については、下記の表を参照してください。
- ③浴場・トイレ・レストランは、清掃区域には入っていないので、清掃する必要はありません。
- ④清掃等によって出たゴミは、1階の事務室か、2階、3階清掃用具室内のゴミ箱に入れます。
- ⑤持参した弁当の残りや生もの、外部業者から購入された物より出たゴミなどは、全て持ち帰ってください。
- ⑥当施設が提供した弁当や活動の材料より出たゴミについては、持ち帰りの必要はありません。処理方法について職員が説明します。
- ⑦1階ロビーの自動販売機で購入した物の容器は、販売機横の空容器回収ボックスに入れてください。

	清掃場所	用具置場	清掃のしかた
1	1階ロビー	1階ロビー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・掃除機をかける</li> <li>・本や遊具の整頓</li> </ul>
	1階廊下①（事務室前～レストランの前） 1階～2階（玄関側・体育館側）の階段	1階清掃用具室 （玄関側階段横）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カーペットクリーナーをかける</li> <li>・ゴミを拾う</li> </ul>
2	2階ロビー	2階清掃用具室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・掃除機をかける</li> <li>・本の整頓</li> </ul>
	2階廊下（201～212号室～研修室前） 2階～3階（玄関前・体育館側）の階段	（玄関側階段横）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カーペットクリーナーをかける</li> <li>・ゴミを拾う</li> </ul>
3	3階ロビー	3階清掃用具室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・掃除機をかける</li> <li>・本の整頓</li> </ul>
	3階廊下（301～312号室～研修室前）	（玄関側階段横）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カーペットクリーナーをかける</li> <li>・ゴミを拾う</li> </ul>
4	正面玄関	1階正面玄関 風除室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうきではく</li> </ul>
5	1階廊下② （事務室横～リネン室前～体育館前）	1階清掃用具室 （玄関側階段横）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カーペットクリーナーをかける</li> <li>・ゴミを拾う</li> </ul>

## 9.洗濯について

- ①洗濯機は、体育館の男女更衣室に各2台ずつあります。(ご利用の際は事務室へご相談ください。)
- ②洗剤は、利用団体で用意してください。
- ③乾燥は、体育館入口右側の乾燥室(ユニフォーム等)、宿泊室(下着等)でお願いします。

## 10.非常事態に備えての確認事項

### (1) 安全について

#### ①健康についての指導内容

- ・団体で救急用品の持参等、応急処置への備え
- ・持病の薬の適切な指導
- ・健康面で特に配慮が必要な利用者への支援が必要な場合、事前にご相談ください。
- ・「手洗い」「うがい」を励行
- ・朝夕の健康観察を実施
- ・体調不良者の把握
- ・活動後の汗の後始末、衣類の着替え
- ・就寝時刻の厳守、十分な睡眠時間の確保

#### ②安全についての指導内容

- ・廊下を走らない。
- ・ドアの開閉時にけがをしないよう気をつける。
- ・浴室で走ったりふざけたりしない。
- ・非常口と避難経路を入所時に確認しておく。
- ・窓から物を投げない。
- ・上段ベッドを使う場合は、転落など十分に気をつける。(跳びおりなど絶対にしない)

※ベッドは下段から使うようにお願いします。

### (2) 救急処置について

- ①けが人、急病人、事故が発生した場合は、適切な処置をするとともに、22:00までは事務室、それ以降は宿直室(内線電話50番)に早急に連絡してください。
- ②病院での検査、治療等が必要と判断された場合は、病院への連絡や搬送を行ってください。

#### <近隣の病院>

- ・市立砺波総合病院 0763-32-3320 (車で15分)

### (3) 非常事態と避難方法

- ①到着後、非常口、避難経路、避難用具、消火器等の確認をしてください。
- ②非常事態発生時は、非常ベルが作動し、館内放送で案内をします。
- ③避難が必要な場合は、館内放送で案内をします。引率者は、館内放送の指示に従い団体の参加者を誘導してください。
- ④引率者は、避難場所で人数を確認し、職員に報告してください。

## 11.その他

- ・反省会等で飲酒を希望する場合は「飲酒を伴う反省会の許可申請書」を事前に提出してください。(他の利用者等に迷惑のかかるような行為があった場合、中止していただく場合があります。)
- ・施設や機材、寝具などを破損したり、汚したりした場合は必ず事務室へご連絡ください。
- ・施設内での遺失物については、保管期間を3か月とし、所有者がいなかった場合は処分させていただきます。

# 12.活動プログラム一覧

**NEW** は新しい活動、 **+α** は改良した活動です。

活動プログラム		内 容	時 間 (対 象)	定員の 目 安	活動料金	
野 外 活 動	追跡ハイキング(白コース：天狗山方面) ※ショートカットコースもあります。千光寺スタート&ゴールとなり、2時間程度となります。	地図やコンパスを持たず、コースにあらかじめ設置してある追跡サインを頼りに野山をハイキングします。途中には課題があり、グループで協力して解決します。	4時間 (小学4年生以上)	1班4~6人 30班 引率6名以上	1人 100円  活動を支援する引率者は、料金が発生しません。	
	追跡ハイキング(青コース：浅谷・福山方面) ※ミドルコースとなります。施設周辺の森の中を、ハイキングします。		2~2.5時間 (小学4年生以上)	1班4~6人 30班 引率5名以上		
	フォトラリー ※ミドルコースもあります。 1.5時間程度で、小学校低学年でも実施できます。	写真入りのコマ地図を手がかりに、コースをハイキングします。途中には課題を設定することもでき、グループで協力して解決します。	2~2.5時間 (小学4年生以上)	1班4~6人 30班 引率5名以上		
	オリエンテーリング (OL) ※ショートコースもあります。一部のポストを地図から省いているので、活動範囲が狭くなります。	スコアOL	決められた時間内で地図に示されたポストを探し、ポストに書かれたアルファベットをチェックシートに記入します。ポストに割り振られた点数を、どのように獲得するかルートを全員で考えて、高得点を目指します。	1.5~3時間 (小学生以上)		1班4~6人 30班 引率4名以上
		ピンゴOL	決められた時間内で地図に示されたポストを探し、ポストに書かれたアルファベットをピンゴ表に記入します。見つけたポストの数に獲得したピンゴの数をプラスして、高得点を目指します。	1.5~3時間 (小学生以上)		1班4~6人 30班 引率4名以上
	トミーを探せ	決められた時間内で地図に示されたトミーが描かれているポストを探し、ポストに書かれたひらがなを表に記入します。その後、ポストに書いてある文字を並べ替えて言葉を作ります。オリエンテーリングより範囲が狭くなります。	1~1.5時間 (小学生)	1班4~6人 25班 引率5名以上		
	となみの森探検!	地図を見ながら、ポストを頼りに自然の家周辺を探検します。班の仲間と5つのミッションに挑戦します。	1~1.5時間 (幼児以上)	1班4~6人 20班 引率1名以上		
	フィールドピンゴ	班ごとに森の中を探検し、これまでは気付かなかった自然の魅力を知ることができます。	30~60分 (幼児以上)	1班4~6人 10班 引率1名以上		
	イニシアティブゲーム(屋外)	様々な課題(最大6種目)を、メンバー全員で話し合って作戦を立て、それぞれの持ち味や能力を出し、協力し合って解決します。	1.5~3時間 (小学生以上)	1班6~8人 18班 1種目につき 引率1名以上		
	森のアドベンチャー	樹木や山の傾斜を利用して、チューブそり・ターザン・木登りに挑戦します。3つの班で交代して行います。	1~1.5時間 (小学生)	5~30名 引率4名以上		1人 300円
Zip Line	木と木の間に張ったワイヤーを滑り下ります。まるで、森の中を空中散歩しているように感じられます。	2時間 (幼児以上)	5~30名 引率4名以上	活動を支援する引率者は、料金が発生しません。		
野外調理	調理場(第1、第2)にそれぞれ10カ所(計20カ所)のかまどがあります。カレーライスや焼きそばを、薪を燃やして調理します。一斗缶オーブンを使ってピザ作りもできます。また、バーベキューも楽しめます(バーベキューコンロの貸出しも可能です)。なたを使った薪割りの体験も可能ですので、希望の場合は、打合せ時にお伝えください。 <b>洗剤やたわし、ふきん等団体が準備していただく物もありますので、事前にお問合せください。</b>	2~4時間 (小学生以上)	1班6~8人 20班	道具使用料(薪代を含む) 1人 200円  材料費は、P11をご覧ください。		
キャンプ	キャンプ場にテントを設営し、自然の中で宿泊します。テント、マット、シュラフ等は有料にて貸出し可能です。詳細はお問合せください。	設営 60分 撤収 30分 (小学生以上)	1班3~5人 16班	利用料金は、P10、11をご覧ください。		
キャンプファイヤー	火の周りに集まり、ゲームをしたり歌を歌ったりして仲間意識を高めます。マイク、CDプレイヤー、トーチ、簡単な衣装等、貸出し可能です。	1.5~2時間 (小学生以上)	200名	1団体 1回 6,000円		
スターウォッチング	天候が良ければ四季の星座の他、月や恒星が見られます。天候が悪くても星空のDVDや簡易プラネタリウムソフトの映像をご覧ください。星座早見盤は100枚まで貸出し可能です。	1~1.5時間 (小学生以上)	100名	1団体 30分毎に 1,000円		
冬 季 間	スノーチューブ	ドーナツ型のスノーチューブそりを使用して、そり滑りを楽しみます。	要相談 (幼児以上)	30人 1人につき 引率1名以上	1人 300円	
	かんじき体験	かんじきを履き、普段歩けない野山を歩いて自然と触れ合います。	要相談 (小学4年生以上)	100人	活動を支援する引率者は、料金が発生しません。	

※メニューごとの詳細につきましては、事前打合せの際にご確認ください。

	活動プログラム	内 容	時 間 (対 象)	定員の 目 安	活動料金
館 内 活 動	イニシアティブゲーム (館内)	様々な課題(最大6種目)を、メンバー全員で話し合っって作戦を立て、それぞれの持ち味や能力を出し、協力し合っって解決します。	1.5~3時間 (小学生以上)	1班6~8人 18班 1種目につき 引率1名以上	1人 100円  活動を支援する 引率者は、料金が 発生しません。
	館内ビンゴ オリエンテーリング	決められた時間内に、地図を見て館内に隠されているポストを探し、ポストに書かれたカタカナをビンゴ表に記入します。見つけたポストの数に獲得したビンゴの数をプラスして、高得点を目指します。	1~1.5時間 (小学生以上)	1班4~6人 15班 引率1名以上	
	<b>+α</b> となみんピック	館内種目に班の全員でチャレンジします。それぞれの持ち味や能力を出し合い、コミュニケーションを取りながら記録に挑戦します。 ※種目を追加し、計9種目の中から選択できます。	1~2時間 (小学生)	1班6~8人 18班 1種目につき 引率1名以上	
	キャンドルのつどい	大きな燭台の周りに集まり、ゲームをしたり歌を歌ったりして仲間意識を高めます。マイク、CDプレイヤー、ろうそく、燭台、トーチ、簡単な衣装等、貸出し可能です。	1.5~2時間 (小学生以上)	80名	1団体 1回 3,000円
	レザークラフト	レザーの素材に型を打ち込み柄を付け、色を塗ります。「コースター」か「しおり」を選択できます。	1~1.5時間 (小学生以上)	1班4~6人 100名	1コ 500円
	<b>NEW</b> ゴム印作り	プラスチック消しゴムを、三角刀で削って、はんこを作ります。名前やイニシャルはもちろん、図形やマスコットなど、自分オリジナルの消しゴムハンコが作れます。	1~1.5時間 (小学4年生以上)	70名	
	木の枝マイスプーン	木の枝に穴を開け、スプーンの先を付けます。柄は各自マジックペンでデザインします。	1~1.5時間 (幼児以上)	80名	1コ 400円
	石けん作り	純植物性石けん粉に、自然素材の色と香りエッセンスを加え、練り込みます。様々な型を使い好みの形を作ることができます。	1~1.5時間 (幼児以上)	40名	
木の実クラフト	ドングリなどの木の実や枝を自由にアレンジして、木のプレートにボンドなどで接着します。	1~1.5時間 (幼児以上)	80名	1コ 500円	
となみの 生き物を知ろう!	リスやザリガニなど、となみの森に棲んでいる生き物たちについてのお話を聞きます。	20分 (幼児以上)	100名	1団体 1,000円	

### 幼児用活動プログラム

	活動プログラム	内 容	時 間	定員の 目 安	活動料金
野 外 活 動	トミーをさがせ (幼児コース)	地図を持つ指導者のヒントを頼りに、トミーの絵のあるポストを見付け出します。ポストにある「ひらがなカード」を持ち帰り、カードを並べ替えて言葉を作ります。	約60分	60名	1人 100円  活動を支援する 引率者は、料金が 発生しません。
	フォトラリー (ショートコース)	写真入りのコマ地図を手がかりに、コースをハイキングします。途中には課題を設定することもでき、グループで協力して解決します。	約60分		
館 内 活 動	となみんピック (幼児用)	グループごとにいろいろなゲームに挑戦します。	約60分		
ナミーをさがせ (館内探検)	決められた時間内にナミーの絵が描かれているポストを見付けます。ポストに掛けてある「ひらがなカード」を持ち帰り、カードを並べ替えて言葉を作ります。	40~60分			

### 近隣の施設と連携してできる活動プログラム

	活動プログラム	内 容	時 間 (対 象)	定員の 目 安	連 絡 先	
野 外 活 動	水上スポーツ体験	和田川ダム湖でカヌー等の体験ができます。 ※参加人数に合わせて指導者を配置します(5,000円/1人)。天候並びに指導者の都合等で、実施できない場合もあります。(要相談)	2~3時間 (小学4年生以上)	50名	B&G海洋センター 0763-37-1580	
	頼成の森探検	県民公園「頼成の森」では、四季折々の花や新緑や紅葉が楽しめます。時には野鳥の鳴き声を耳にしたり、リス等の小動物が現れたりします。6月には花しょうぶが咲き誇ります。	1日 (小学生以上)	200名	県民公園頼成の森 0763-37-1540	
館 内 活 動	増山城跡 城攻め(散策)	上杉謙信が3度攻めた城「増山城跡(国指定史跡)」を散策します。 ※解説ガイド派遣可 (ガイド1名につき2,000円。2週間前までに要予約)	1~2時間 (小学生以上)	200名	砺波市埋蔵文化財センター 0763-37-1303	
館 内 活 動	三助焼き	手びねり体験	越中三助焼き窯元の指導を受け、手びねりの陶芸体験ができます。粘土を使って、およそ直径10cmの皿や、7cm角の大きさの湯飲み茶わん2つなどを手びねりで作ります。	1.5~2時間 (小学生以上)	50名	越中三助焼き窯元 0763-37-0126
		絵付け体験	越中三助焼き窯元の指導を受け、絵付けの陶芸体験ができます。皿にいろいろな色の絵の具を塗ってカラフルな皿を作ります。	1~1.5時間 (小学生以上)	50名	
館 内 活 動	錫100%の鋳物製作体験	鋳型の製作(砂を使用した造型作業)、製品の仕上げ(やすりによる研磨)、刻印打ち(数字、アルファベット)をして、錫100%製の鋳物を製作します。工場見学も可能です。※都合により、実施できない日がありますので、事前にご相談ください。			詳細は、能作ウェブサイトをご確認ください。 株式会社 能作 0766-63-0001	
	昔の道具の見学・使用体験	国の重要民俗文化財6,900点を含む約1万点の生活・生産用具を見学したり、一部は実際に使う体験をしたりすることができます。砺波市立庄東小学校の3階にある全国でも珍しい博物館です。			砺波民具展示室 080-1951-4177 砺波郷土資料館 0763-32-2339	
	組子細工体験 (コースター、鍋敷き)	河島建具の伝統木工職人の指導を受け、組子細工体験ができます。千年以上も受け継がれる伝統技法を用いてコースターや鍋敷きを作ります。詳しくは、河島建具ホームページをご覧ください。	20~100分 (幼児以上)	6~100名	株式会社 河島建具 0763-32-0105	
館 内 活 動	埋蔵文化財体験	砺波市内で発掘された約2万年前~の出土品を展示しています。まが玉やコイン鋳造、組みひも、土偶のペーパークラフト等、様々な体験メニューもあります。			プログラムにより異なります。 詳細は、お問合せください。 砺波市埋蔵文化財センター 0763-37-1303	

# 資 料

## 料金一覧（税込み）

### 1. 施設利用料

区分(1人)	本館宿泊(1泊)	キャンプ場宿泊(1泊)	日帰り(1日)
26歳以上	2,360円	160円	90円
25歳以下	700円		
小・中学生	360円	90円	
幼 児 【小学生を除く6歳以下】	280円 (添い寝は無料)	無料	無料

※宿泊利用者には、日帰り料金を加算いたしません。

### 2. 食料

#### (1) レストランでの食事【定食形式となります】

区 分	朝 食	昼 食	夕 食
普通食 (小学生以上)	700円	800円	900円
まんぷく定食	950円	1,050円	1,150円
幼児食 (小学生未満)	500円	600円	700円
アレルギー対応食	900円	1,000円	1,100円

※ご飯の追加は、1升あたり1,500円から承ります。

まんぷく定食、幼児食のアレルギー対応は、いたしかねます。

メニュー及び8大アレルギーについては、ホームページよりご確認ください。

#### (2) 弁当など

品 目	金 額
おにぎり弁当 からあげ弁当 ハンバーグ弁当	720円
幕の内弁当	1,100円

※受取時間は、10:00～19:00となります。

弁当のご注文は、4個以上から承ります。

砺波市内の配達が可能(10:00～17:00)です。


(繁忙期はお断りする場合があります)

年末年始は、ご注文を承れない場合があります。

弁当のアレルギー対応は、いたしかねます。

※オードブルなどをご希望の場合は、ご相談ください。

(3) 野外調理材料費（カレーライスなどの料金には、使い捨て容器が含まれます。）

品 目	金 額	品 目	金 額
カレーライス（1人分） ご飯炊き上げの場合	650円 +200円	バーベキュー （1セット 3人分） ※セット単位のご注文となります	5,500円
焼きそば（1人分）	600円	バーベキュー用コンロセット （目安 5～6人） ・焼き網 ・焼きそばプレート ・お掃除らくちんカバー	1セット 3,000円 
ピザ （1セット 4人分） ※セット単位のご注文となります	3,200円		

※道具使用料（薪代を含む 1人 200円）が、別途かかります。（薪代のみは、1束 750円です。）

バーベキュー用の炭は、団体でご用意ください。

詳しい内容については、事前打合せや電話にてお問合せください。

野外調理の食材のアレルギー対応は、いたしかねます。

#### 4. 活動プログラム

各プログラムによって、活動料金が変わります。詳しくは、P8～9をご確認ください。

#### 5. 飲料

品 目	金 額
ペットボトル飲料(約 500 ml) 綾鷹・爽健美茶・アクエリアス Qoo オレンジ・Qoo アップル	170円

#### 6. 備品レンタル・その他

品 目	金 額	品 目	金 額
オリジナルタオル	250円	スリッパ	100円
ロックアイス(1kg)	250円	FAX 送受信(1枚)	10円
白黒コピー(1枚) カラーコピー(1枚)	10円 50円	液晶プロジェクター ※午前・午後・夜間 各々の区分につき	1,000円
4人用テント(1張) ※1泊につき	2,000円	シュラフ&マット(1組) ※1泊につき	200円

※金額、その他内容を改定する場合があります。ご了承ください。

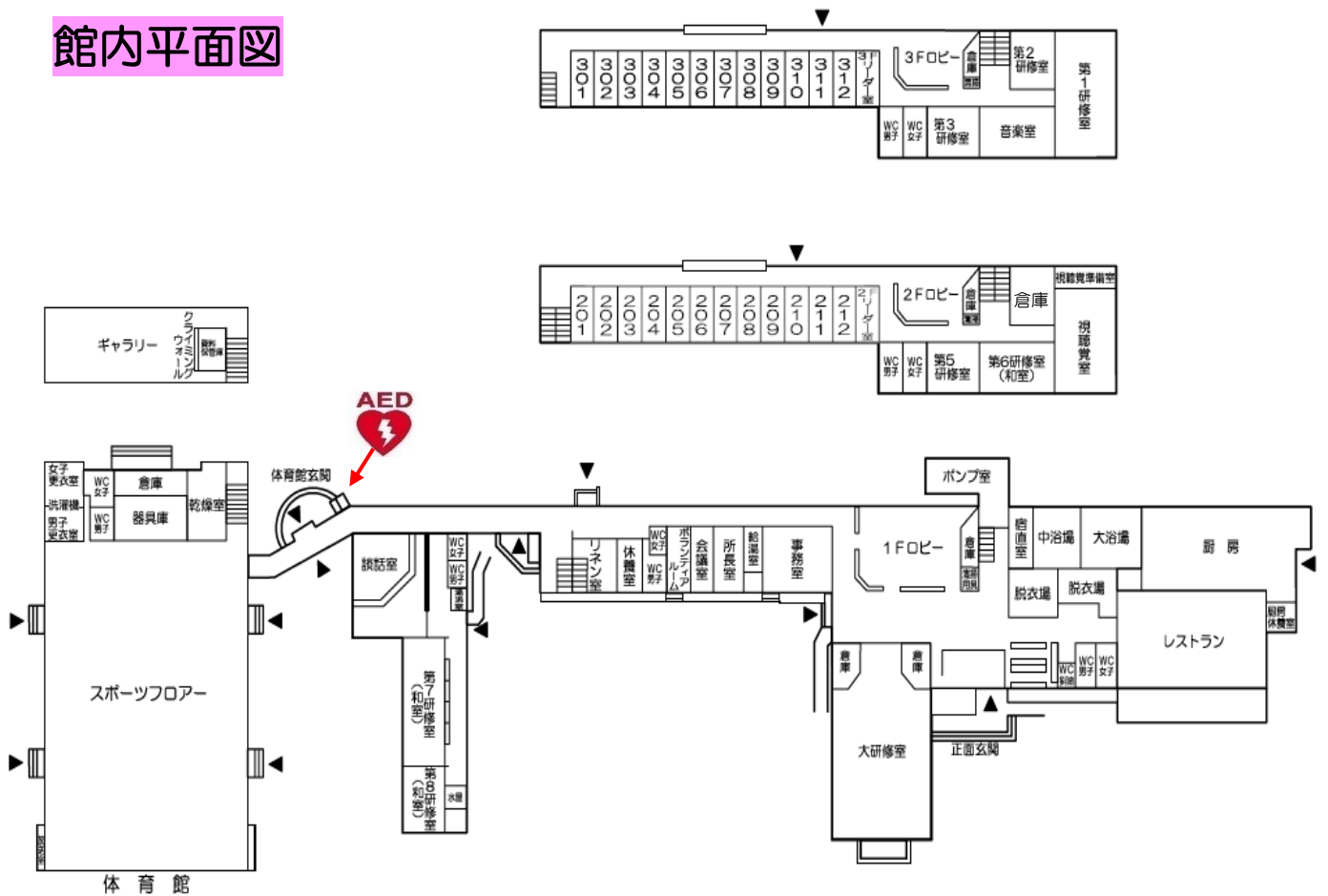
# 施設一覧

階	名称		収容人員等	主な設備・備品	階	名称		収容人員等	主な設備・備品		
三階	宿泊室		8人×12室 (96名)	各室 ベッド8、たたみ3畳 ロッカー10、エアコン	三階	第1研修室		90名	机31、椅子91 電動スクリーン		
	リーダー室		2名	ベッド2、 会議用テーブル、椅子 流し台、冷蔵庫、エアコン		第2研修室		18名	丸テーブル2、椅子16		
	ロビー		51 m <sup>2</sup>	本、ホワイトボード		第3研修室		24名	机9、椅子27		
	洗面所			カラン15		音楽室		42名	机15、椅子43 ピアノ、楽器		
二階	宿泊室		8人×12室 (96名)	各室 ベッド8、たたみ3畳 ロッカー10、エアコン	二階	第5研修室		24名	机9、椅子25		
	リーダー室		2名	ベッド2、 会議用テーブル、椅子 流し台、冷蔵庫、エアコン		第6研修室 (和室)		42名	座敷用長机20、冷蔵庫		
	ロビー		51 m <sup>2</sup>	本、ホワイトボード		視聴覚室		63名	机21、椅子64 電動スクリーン、マイク		
	洗面所			カラン15							
一階	ロビー		112 m <sup>2</sup>	碁、将棋、オセロ、本など テレビ、自動販売機	一階	大研修室		180名	机50、椅子170 電動スクリーン、暗幕 マイク、ホワイトボード3 液晶プロジェクター3 DVDプレイヤー BDプレイヤー キーボード		
	浴場	大浴場 脱衣場	30名	シャワー15 ドライヤー3、脱衣棚52		特別 研修館	第7研修室 (和室)		36名 (宿泊18名)	エアコン	
		中浴場 脱衣場	25名	シャワー12 ドライヤー3、脱衣棚52			第8研修室 (和室)		18名 (宿泊9名)	茶道研修用具一式、炉 水屋2畳、エアコン、冷蔵庫	
	レストラン		104名	4人用テーブル×26			談話室		50名	炉、スクリーン 座敷用長机18	
	洗面所			カラン6			スポーツ フロア (LED照明)		945m <sup>2</sup> (27m×35m)	放送設備 スポーツ・ダンス用鏡 バスケットボール2面 バレーボール2面 バドミントン6面 テニス1面 ハンドボール1面 スクリーン	
	下足室		594足	正面384、体育館210			体 育 館	ギャラリー (LED照明)		185m <sup>2</sup>	卓球台16、マット セーフティマット 跳び箱幼児用マット クライミングウォール (4m×1.8m)
	事務室			全館放送マイク				器具室		51m <sup>2</sup>	各種スポーツ用具
	会議室			机4、椅子12				更衣室		男 16m <sup>2</sup> 女 25m <sup>2</sup>	脱衣棚、洗濯機
	リネン室			シーツ、枕カバー				乾燥室		48m <sup>2</sup>	物干し、ハンガー
野外	グラウンド		10,600m <sup>2</sup>	少年用サッカーゴール1組 フラッグボール、簡易バック ネット、アルミレーキ20本							
	キャンプ場		12,840m <sup>2</sup>	16サイト テント(4人用)10張 シュラフ100、マット100							
	野外 調理場	第1調理場	12~3月 閉鎖	水場(カラン10) かまど10、テーブル10							
		第2調理場		水場(カラン10) かまど10、テーブル8							
	キャンプファイヤー場		約200人 400m <sup>2</sup>	キャプファイヤーでは、ポータブルアンプの貸出しも可能です。							
	つどいの広場 (臨時駐車場)		1,200m <sup>2</sup> (55台)	クライミングウォール							
駐車場		45台 1,200m <sup>2</sup>	※車いす使用者用優先区画1 ※障害者用等用区画1								

# 施設全体図



# 館内平面図



# 砺波青少年自然の家で 思い出をいっぱい作ろう！！



トミーとトミーが  
みんなをお出迎え☆



施設PR動画も  
Check!! ✓



## 所 章

砺波(Tonami)とユース(Youth)の頭文字T・Yの文字と、チューリップの花弁を型取っており、大空に両手を大きく高く広げ伸び上がる、青少年の姿を表しています。