



# 国立大雪青少年交流の家へ



ようこそ！

# 交流の家では・・・

## ◆安全と健康！

決められた時間や場所・ルールを守って、健康で安全に生活しましょう。

## ◆明るいいあいさつ！

ここで出会った人と、心と心をかよわせよう。

## ◆しっかり清掃！

自分たちの使ったものは片付けましょう。「来た時よりもきれいに」の気持ちを忘れずに。

**この3つを大切にしています。**



# <標準生活時間>

起床	6:30~
さわやかタイム	7:15~
朝食	7:30~9:00

## 午前の研修

昼食	12:00~13:30
----	-------------

## 午後の研修

リーダー会議	16:45~
ゆーすぴあタイム	17:00~
夕食	17:20~19:00

## 夜の研修 ※22:00まで!

就寝(消灯)	22:30
--------	-------

これ以降は  
宿舎から出ないように  
してください!!

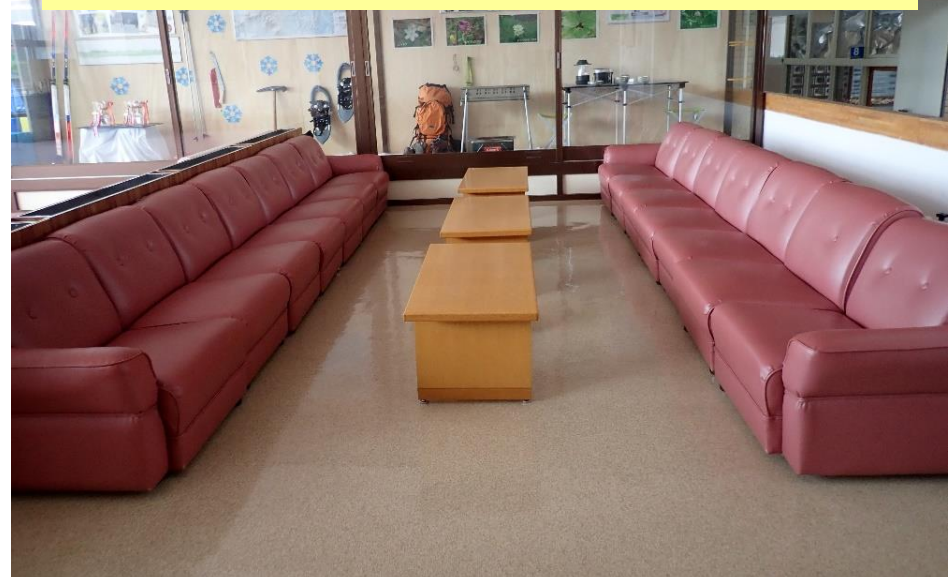
A bright, clean room with bookshelves, a table, and chairs, likely a library or study area. The room is well-lit with large windows in the background. There are several bookshelves filled with books, a long table, and several chairs. The floor is light-colored and polished. The overall atmosphere is bright and airy.

**飲食できる場所**

# ゆーすぴあホール



# 本館3階ロビー



# A.C.D.E棟



談話室

# B棟



談話コーナー

# F棟



# レストラン 「サーティ」での 食事の仕方





**食事の前に  
しっかり手を洗おう!**

# 食事はビュッフェ形式です ※食べ放題ではありません。



一部メニューに個数制限があります。  
表示をご確認の上、制限を守って  
お取りください。

個数制限がないメニューは1人1回  
おかわりができます。





# 入浴の仕方

女

しらかげ

男

えんまつ



利用時間は  
13:00~22:00



男女の札を  
確認しましょう

# お風呂は源泉かけ流し天然温泉



水温の調整はできますが、  
出しっぱなしにしないでね！

使ったイス・おけは  
棚に戻してください



# 退所日

① 部屋の荷物等の移動

② 寝具類の整理整頓

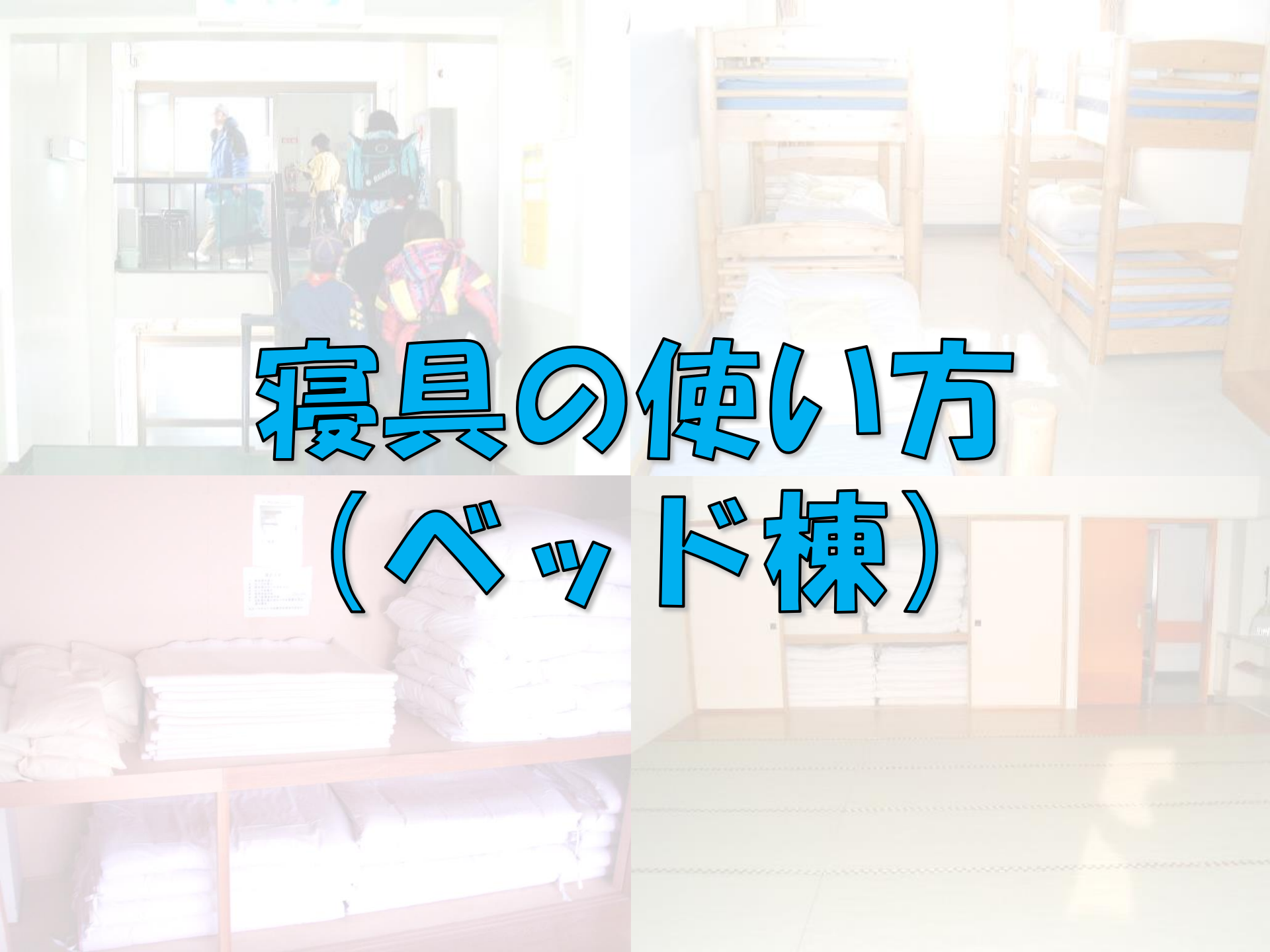
③ 使用した場所の清掃

⇒ 点検を受けます



**団体内で  
宿泊室の点検を  
お願いします**





# 寝具の使い方 (ベッド棟)



リネン室  
Linen room

味から始まる  
怖の道。

1人  
シーツ2枚  
枕カバー1枚  
です。

1人  
シーツ2枚  
枕カバー1枚  
です。

衛生上、  
シーツ、  
枕カバーを  
使用  
ください！

1人あたりシーツ2枚・枕カバー1枚

シーツ・枕カバーはリネン室  
(ゆーすぴあホール内) にあります。





**交換用シーツ・枕カバーは  
リネン室左側の棚にあります。**

# ベッドの場合は・・・

①シーツ（**1枚目**）をしき

②シーツ（**2枚目**）をかけ

③ふとんや毛布をかけて

折り返す

1枚シーツを折り返す

④枕カバーに枕を入れて  
ください



シーツとシーツの間に  
挟まって寝る

①掛け布団は窓側に折ってください



②布団の上に枕を置いてください。

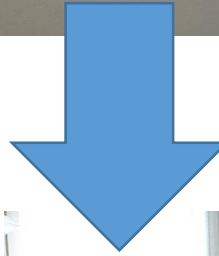
# 返却ボックスで寝具ごとに分別します



シーツは  
大きな白いボックス



枕カバーは  
横の小さな袋



たたまずに  
返却ボックスへ



# 清掃の方法

～ベット棟宿泊室～



宿泊室の床は  
フロアモップで



和室の畳をほうきで掃く



廊下、洗面所、宿泊室入口  
はモップをかけて



ゴミは掃除機で吸い取る

チェック!

宿泊室は、**ベッドの下も**  
忘れずに!



# 清掃の方法

～洗面所・トイレ～



洗面所掃除

鏡を乾拭き



流しの内側  
と

蛇口の水気

を拭き取る



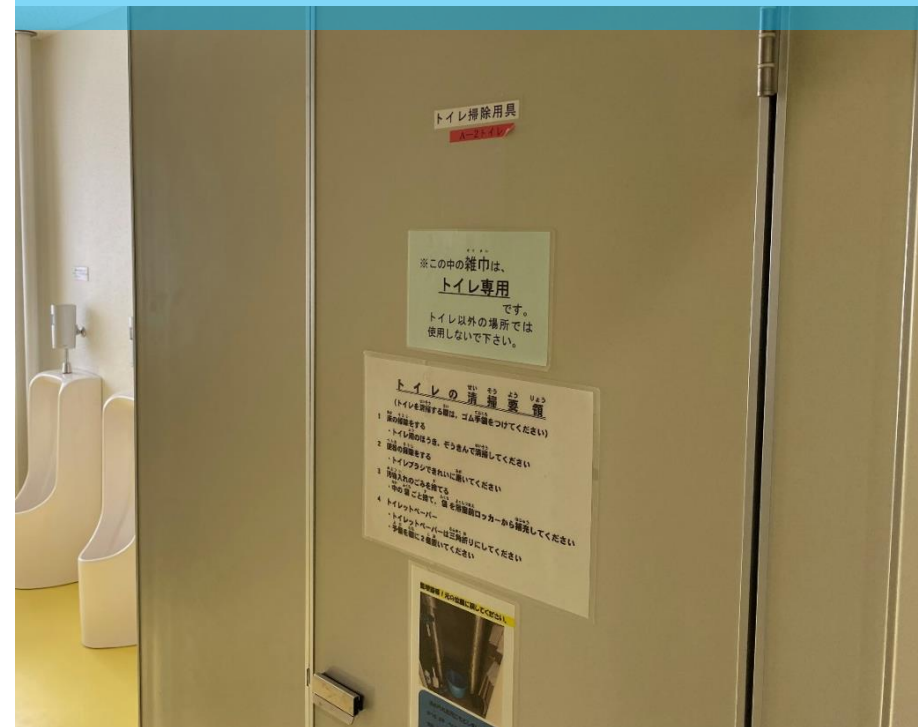
# トイレ掃除

- ・ 便器の清掃
- ・ 床の清掃
- ・ サニタリーボックスのごみ捨て
- ・ トイレットペーパー（三角折りと予備を2個設置）

トイレの備品は  
元あった状態に戻す



清掃用具は用具入れに  
入っているものを使う



# 清掃の方法

～ゴミの分別・捨て方～

# ゴミは4種類に分別

## ① 空きビン

中をすすいで捨てる  
(フタは空き缶へ)

## ② 空き缶

中をすすいで捨てる  
(フタもこちら)

## ③ ペットボトル

中をすすいで捨てる  
(フタとラベルは  
その他へ)

## ④ その他

①～③に  
当てはまらないもの



ご協力を  
お願いします。

12 つくる責任  
つかう責任



**本館 1 階**ゴミ置き場に持って行き、  
壁の表示を見て捨てましょう。



ルールを守りながら、  
充実した活動にしましょう。

