

国立大雪青少年交流の家へ



ようこそ!

<標準生活時間>

起床 6:30~
朝食 7:30~9:00

午前の練習

昼食 12:00~13:30

午後の練習

スケジュール表更新 16:00ごろ
夕食 17:20~19:00

夜の研修 ※22:00まで!

就寝(消灯) 22:30

この時間以降は
宿舎から出ないように
してください!!



館内生活について

- ☑暖気が逃げるので、**宿舎のドアを閉めて**ください。
- ☑宿舎のゴミ箱が**いっぱいになる前**に本館1階にある**ゴミ置き場**に捨てに行ってください。
- ☑建物外に出る時は**部屋の鍵を事務室に預けて**ください。
- ☑**共用部や非常口の周り**にものを置かないでください。

トイレのスリッパは靴のまま使えます



飲食できる場所

本館の共用スペース

ゆーすぴあホール



本館3階ロビー



寝具の使い方





リネン室
Linen room

味から始まる
怖の道。

高生の“SNS 性被害”が増えています。
あなたも周る前に

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。

6泊を目安に
各自で交換して
ください



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

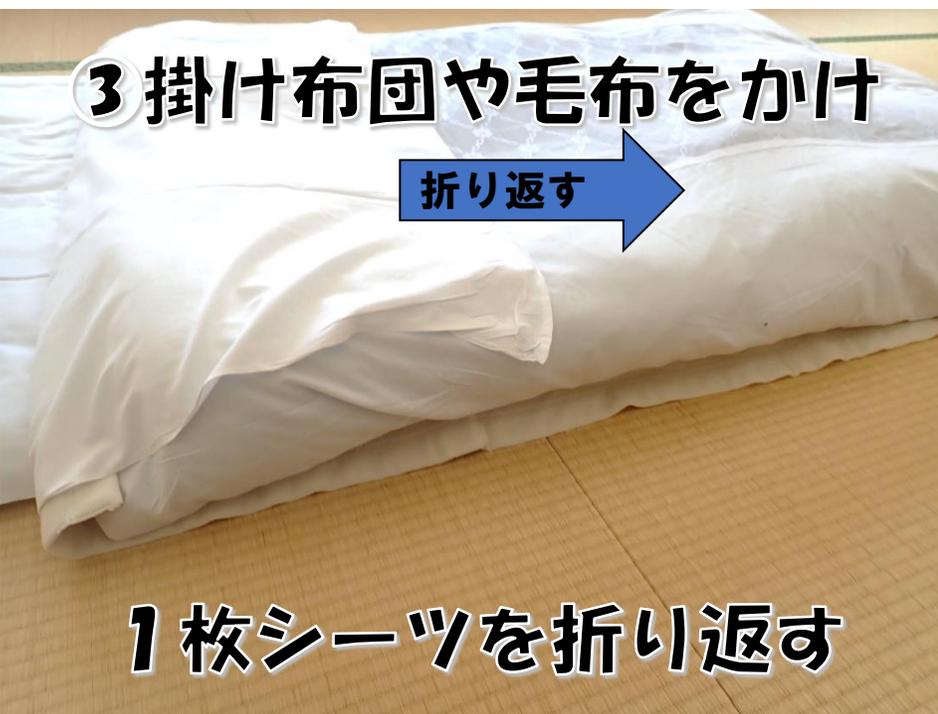
和室の場合は・・・



① **マットレス**の上に
白い**敷きパッド**をのせ



② シーツを**2枚**敷いて



③ 掛け布団や毛布をかけ

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
挟まって寝ます

レストラン 「サーティ」の 使い方

朝食	7:30 ~ 9:00
昼食	12:00 ~ 13:30
夕食	17:20 ~ 19:00

どうして「朝ごはん」
早くちやいけなの?

1. 朝ごはんを食べると、
一日の活動に必要なエネルギーを
得ることができます。
朝ごはんを食べないと、
活動に必要なエネルギーが不足し、
集中力が低下し、体調不良の原因
になります。

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。

☑ドリンクサーバーを適切に使って
ください。

☑食堂に食品を**持ち込まない**、
持ち出さないでください。





食後の片づけをお願いします



天然温泉

浴室♨の使い方

利用可能時間

13:00~22:00



入口で男女の確認してください



イス・おけは棚に戻してください



水温調整の水は出しっぱなしにしないでください



入浴に使う物は宿舎に持ち帰りましょう

退所日

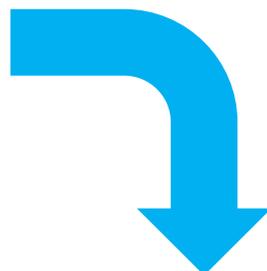
① 部屋の荷物等の移動

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





ベッドの場合は・・・



① 掛け布団を
窓側に折って、

② 枕を布団の上に
置いてください。

和室の場合は・・・



布団をきれいにして

元の場所に戻してください。

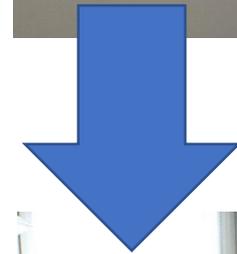
返却ボックスで寝具ごとに分別します



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

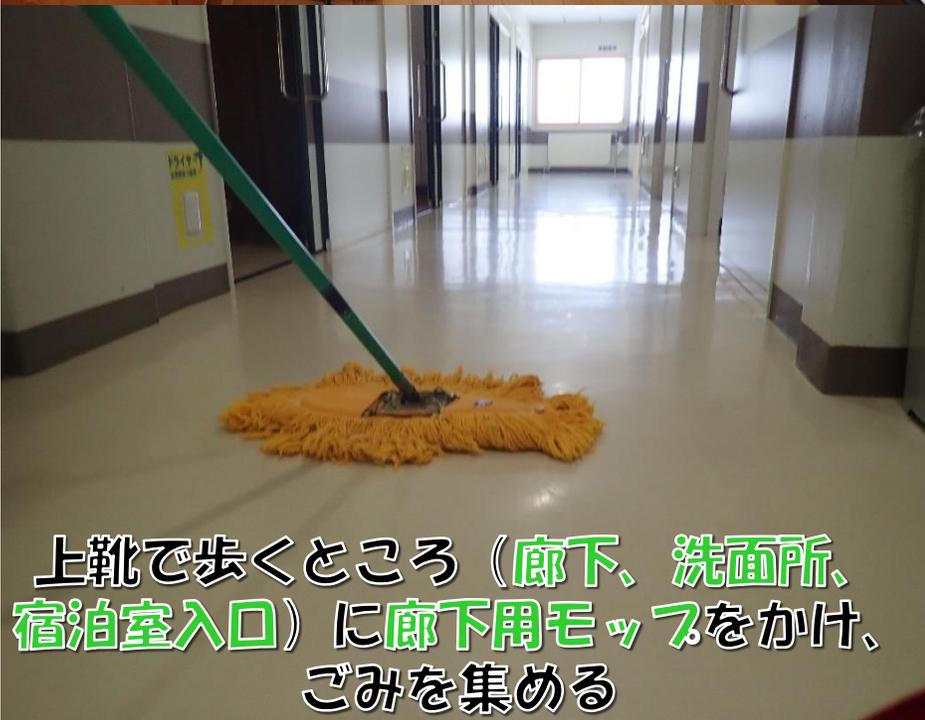
～宿泊室～



ベットの部屋は部屋用モップをかけ
ごみを入口に落とす。



和室は畳をほうきで掃き、
ごみを入口に落とす。



上靴で歩くところ（廊下、洗面所、
宿泊室入口）に廊下用モップをかけ、
ごみを集める



集めたゴミを掃除機で吸い取る

A person wearing a dark blue jacket and glasses is kneeling on a wooden floor in a room with bunk beds. They are using a long-handled blue brush to clean under the bottom bunk of a dark wood bunk bed. The room has light-colored walls and a window in the background. The floor is made of light-colored wood. The person is focused on their task, and the brush is positioned under the bed frame.

ベットの部屋は

ベット下も忘れずに！

(落とし物の確認も兼ねて)



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（切り口を整えて予備を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



ゴミの捨て方

① 空きビン

② 空き缶

③ ペットボトル

④ その他

ゴミ袋から
出して捨てる。

ゴミ袋のまま
捨てる。

本館1階のゴミ置き場



協力して宿舎を
きれいに保とう！！

退所時は
宿泊室の点検を
お願いします



ルールを守りながら、
気持ちよく生活しましょう。

