



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~
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(任意) 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, suitable for dining. The room features light-colored walls, a polished floor, and a large window. Bookshelves are filled with books, and a table with chairs is set up in the center. The overall atmosphere is bright and welcoming.

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





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。

中高生の“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。**

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

レストラン 「サーティ」での 食事の仕方

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」
早くちやいけないの？

朝食は一日の始まりを告げる大切な食事です。朝食を食べると、脳の働きがよくなり、集中力がアップします。また、血糖値が安定し、空腹感を抑えられます。朝食を食べない人は、健康リスクが高くなるので、毎日朝食を食べましょう。



**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。**



食後の片づけをお願いします



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



水温の調節はできますが、
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

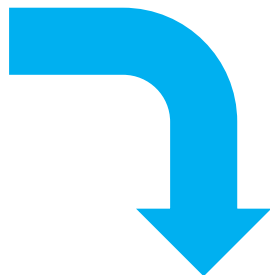
③ 使用した場所の清掃

⇒ 点検を受けます





片付けるときは…



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。

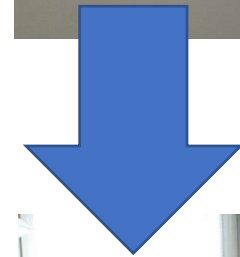
返却ボックスで寝具ごとに分別します



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



A hallway with people cleaning the floor using floor buffers. The scene is brightly lit, and the floor is a light-colored carpet. Two people in the foreground are using blue-handled floor buffers. In the background, two more people are visible near a doorway.

清掃の方法

～ベット棟宿泊室～



宿泊室の床は
部屋用モップで




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

A person wearing a dark blue jacket and glasses is kneeling on a wooden floor in a dormitory room. They are using a long-handled blue brush to clean under a dark wooden bunk bed. The room contains several other bunk beds with white bedding. A large red starburst graphic with the Japanese text 'チェック!' (Check!) is overlaid on the upper right portion of the image.

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

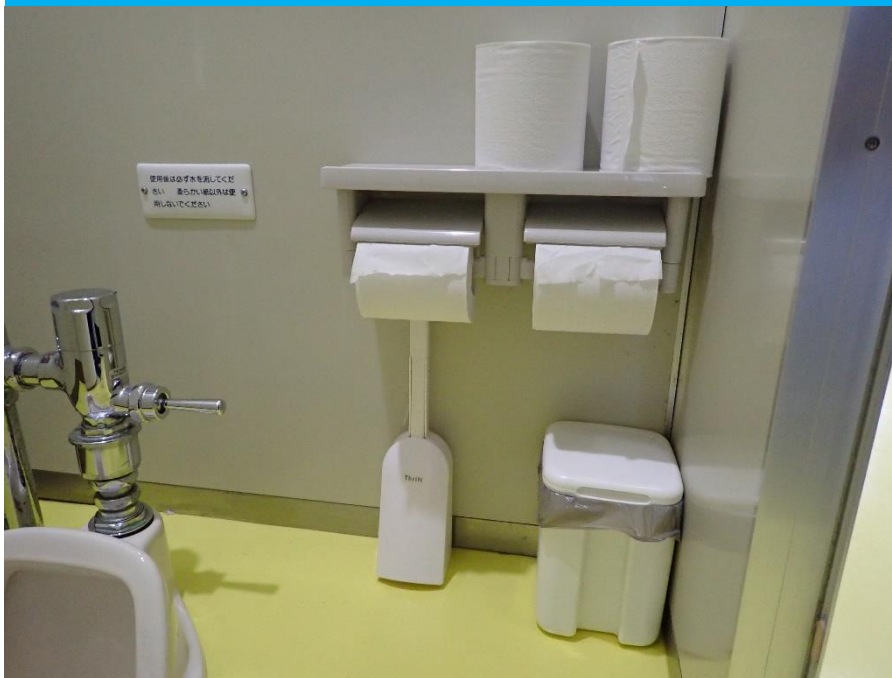


を拭き取る

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（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



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。



団体内で
宿泊室の点検を
お願いします



清掃は？



寝具の整頓は？



忘れ物は？

ルールを守りながら、
充実した活動にしましょう。

