

島根県立青少年の家（サン・レイク）

利用のてびき



令和8年4月

はじめに

青少年の家は、宍道湖及び北山山系の大自然に抱かれ、眼下に宍道湖を見下ろす高台にある施設です。平成3年に松江市白湯町より現在の位置に移築しました。

サン・レイクというのは、公募で決まった青少年の家の愛称です。

青少年の健全育成と、県民の教養文化の向上に資することを目的とした、県立の青少年教育施設で、自然体験や集団宿泊体験、研修活動など、幅広い年齢層の人々に、活動の場と機会を提供しております。

運営方針は、「創造・自主・交流」です。「青少年の家で過ごす時間のすべてが研修」という意識で過ごしましょう。

皆様のご利用をお待ちしております。

しまねのふるまい推進プロジェクトについて

島根県教育委員会では、「しまねのふるまい推進プロジェクト」を、県民運動として展開しており、サン・レイクもこのプロジェクトを推進しています。

サン・レイクでは、以下の3つの重点を大切にすごしてください。

サン・レイクでのふるまい 3つの重点

元気のよいあいさつ

時間を守る

整理・整頓



もくじ

I	利用にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1	利用できる方	
2	利用の条件	
3	禁止している事項	
4	休所日	
II	利用申し込み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
1	申し込み方法	
2	申し込み予約開始日	
3	書類の提出締め切り	
4	利用申し込みの手順	
5	変更やキャンセル	
III	事前の準備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
1	団体で準備するもの	
2	個人で準備するもの	
IV	入所・退所の流れ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
1	入所日の流れ	
2	退所日の流れ	
3	日帰り研修の流れ	
V	標準生活時間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	7
VI	サン・レイクでの過ごし方・・・・・・・・・・・・・・・・	8
1	健康管理	
2	安全管理	
3	非常時の対応	
4	食事	
5	飲酒	
6	喫煙	
7	入浴	
8	宿泊	
9	冷暖房	
10	駐車場	
11	バス利用	
12	支払い	
13	その他	

VII 研修プログラム	15
1 プログラム作成	
2 プログラム相談	
3 プログラム調整	
4 体験活動プログラム	
5 体験活動プログラムの料金 使用料金・研修室等	
資料 体験活動プログラム一覧	17
VIII 研修にあたって	19
1 研修の一般的な流れ	
2 研修にあたっての注意点	
IX 施設案内図	21
1 屋外施設	
2 艇庫施設	
3 館内平面図	
X 施設紹介	24
1 研修室	
2 創作室	
3 調理室等	
4 和室	
5 屋内その他	
6 屋外施設	
7 艇庫	
XI 連絡先一覧	28
1 サン・レイク	
2 連携施設	
3 病院・警察・消防・保健所・タクシー	

I 利用にあたって

1 利用できる方

○研修目的をもって利用される方 ※宿泊のみの利用はできません。

- 例
- ・学校や幼稚園・保育園（所）・こども園
 - ・学級や青少年のグループ
 - ・PTA や自治会、企業などの成人グループ
 - ・家族や個人



2 利用の条件

- (1) 事前に具体的な活動計画を立て、標準生活時間（7ページ）に基づいて活動すること。
- (2) 高校生以下の研修団体は、成人の引率責任者がいること。
- (3) 利用の決まりを守り、活動すること。

3 禁止している事項

- (1) 政治活動や宗教活動、営利目的の利用
- (2) 施設へ飲食物を持ち込むこと
- (3) 所定の場所、所定の時間以外での喫煙や飲酒
- (4) 所定の場所以外への車の乗り入れ
- (5) その他、他の利用者に迷惑を及ぼす行為

※ 上記の項目が守られない場合は、「退所」や「利用の禁止」を命ずる場合があります。

4 休所日

以下の日は、宿泊研修・日帰り研修とも利用できません。

また、休所日の前日は、宿泊することができません。

- (1) 毎週月曜日
- (2) 国民の祝日及び振替休日
- (3) 年末年始（12月28日から1月4日まで）
- (4) その他、施設の改修・整備等必要な時

※ 休所日は変更する場合があります。

詳しくは、お電話、ホームページ等で確認してください。

Ⅱ 利用申し込み

1 申し込み方法

(1) **申し込み予約は、電話でお願いします。**

来所されての予約も可能です。ホームページ・メール等での予約は受けておりません。
ホームページで、宿泊室の予約状況を確認することができます。

(2) **予約後は、書類による申請が必要です。**

書類の提出は、郵送・メール・FAX・来所してのいずれかでお願いします。

2 申し込み予約開始日

(1) 宿泊研修を計画している方

研修初日の1年前の8：30から2週間前まで予約受付可能です。

ただし、島根県内の小・中・義務教育学校・高等学校・特別支援学校の活動で、教育課程に基づいた研修をする場合に限り、1年2か月前より受け付けます。(電話のみ)

(2) 日帰り研修を計画している方

研修日の2か月前の8：30から3日前まで予約受付可能です。

3 書類の提出締め切り

- 提出していただく書類と、提出締め切りは、次の表のとおりです。
メールでも、FAXでも、郵送でも受け付けます。
- 提出書類は、すべてサン・レイクホームページからダウンロードできます。
書類を郵送することも可能ですので、予約の際にお知らせください。
(宿泊研修の場合は、利用日の4か月前に郵送します。)

宿泊研修			日帰り研修		
提出書類		締め切り	提出書類		締め切り
①	宿泊使用許可申請書	2か月半前 まで	①	日帰り使用許可申請書	※研修 日の1か 月前～3 日前に 予約され た場合 は、予約 後すぐに ご提出く ださい。
②	研修プログラム申込書		②	食事等申込書	
③	食事等申込書	1か月前まで	③	教材等申込書	
④	宿泊者名簿		2週間前まで	④	食物アレルギー等調査票
⑤	教材等申込書	1日前まで		⑤	乗艇者名簿
⑥	食物アレルギー等調査票			○バス送迎利用申込書(11～3月) 2か月前まで	
⑦	乗艇者名簿				

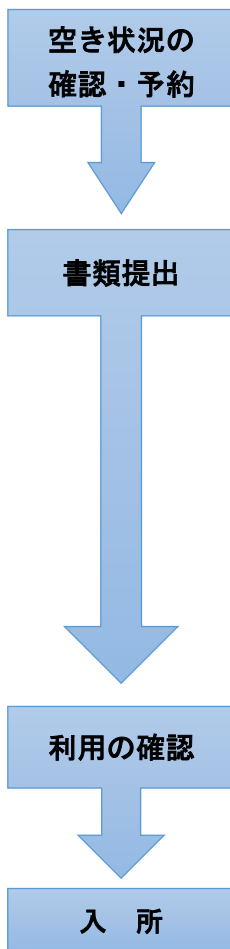
※上記の締め切りまでに提出がないと、希望通りの研修ができなかったり、教材・食材等の発注が間に合わなかったり、食事の対応ができなかったりするなどの不都合が生じる場合があります。早めに提出してください。

○予約申し込み・問い合わせ・書類提出先

島根県立青少年の家(サン・レイク)
〒691-0074 島根県出雲市小境町1991-2
TEL 0853-69-1316
FAX 0853-69-1016
Mail sunlake@pref.shimane.lg.jp

4 利用申し込みの手順

(1) 宿泊研修の場合



まずは、電話をしてください。

- 8：30から予約受付が可能です（休所日を除く）。
- 希望の日、人数の概数、研修内容などを教えてください。
- 連絡先（郵便番号、住所、名前、電話番号、FAX番号）を聞きます。

必要な書類は、次の通りです。

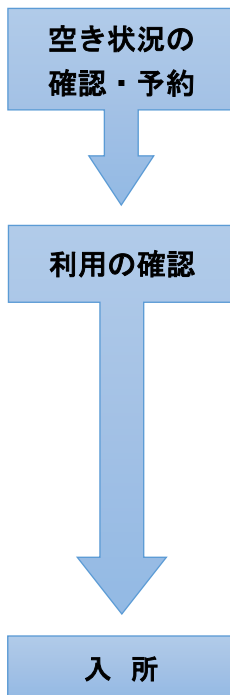
- ① 宿泊使用許可申請書（すべての団体）
- ② 研修プログラム申込書（すべての団体）
- ③ 食事等申込書（すべての団体）
- ④ 教材等申込書
（創作活動、調理活動、ファイヤー・キャンドルのつどいを実施する団体）
- ⑤ 宿泊者名簿（すべての団体）
- ⑥ 食物アレルギー等調査票（アレルギー等による食事制限がある場合）
- ⑦ バス送迎利用申込書（11月～3月の利用で、バス送迎を希望する団体）
- ⑧ 乗艇者名簿（カッターやサバニ、カヌーの研修を実施する団体）

利用のおよそ1か月前に、次の書類を郵送します。

- ・ 宿泊使用許可証
 - ・ 調整プログラム
 - ・ 宿泊室割当表
- ※ 書類が未提出の場合は、発送が遅れる場合があります。

事務室にて、「入所の手続き」を行います。（詳細はP.5参照）

(2) 日帰り研修の場合



まずは、電話をしてください。

- 8：30から、予約受付が可能です（休所日を除く）。
- 希望の日、人数の概数、研修内容などを教えてください。
- 連絡先（郵便番号、住所、名前、電話番号、FAX番号）を聞きます。

必要な書類は、次の通りです。

- ① 日帰り使用許可申請書（すべての団体）
- ② 食事等申込書（食堂を利用する団体）
- ③ 教材等申込書
（創作活動、調理活動、ファイヤー・キャンドルのつどいを実施する団体）
- ④ 食物アレルギー等調査票（アレルギー等による食事制限がある場合）
- ⑤ バス送迎利用申込書（11月～3月の利用で、バス送迎を希望する団体）
- ⑥ 乗艇者名簿（カッターやサバニ、カヌーの研修を実施する団体）

事務室にて、入所手続きを行います。

日帰り使用許可証は、入所時に渡します。

5 変更やキャンセル

- 書類提出後に変更（担当者名、参加人数、日程など）があった場合は、必ず連絡してください。
- 食事や、教材等の申込数の変更は、必ず FAX 等の文書で連絡してください。
- 注文の変更やキャンセルは、期限を厳守してください。期限終了後の変更はできません。


食数変更・キャンセル料金について

※食数の変更は、入所日の前日から数えて、**土・日・祝・休所日を除く 3 日前の正午まで**可能です。

それ以降のキャンセルについては、食事代、食材費ともに**全額負担**していただきます。

※大幅な変更がある場合は入所日の**2 週間前まで**に連絡をお願いします。

※ **年末年始やお盆などは若干早く締め切る場合があります。**

木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
【3日前】 午前中	【2日前】			【休所日】	【1日前】	
変更 締め切り	×	×	×	×	×	利用日
						

- 創作活動教材やトーチ、キャンドル、薪、灯油の注文の変更は、随時ご連絡ください。
在庫がない場合もありますので、教材を増やす場合の連絡は、1 週間前までにお願いします。

※ 宿泊や日帰りの研修を、やむを得ずキャンセルされる場合は、できるだけ早くご連絡ください。
(他の利用者の研修機会を確保するため)

Ⅲ 事前の準備

1 団体で準備するもの

- 研修のしおり（団体の必要に応じて）
- 救急用品
- ごみ袋（基本的に、持ち込まれたものから出たごみは、持ち帰りをお願いします。）
- 緊急車両（病院への移動は、団体でお願いします。）
- その他活動に必要なもの

2 個人で準備するもの

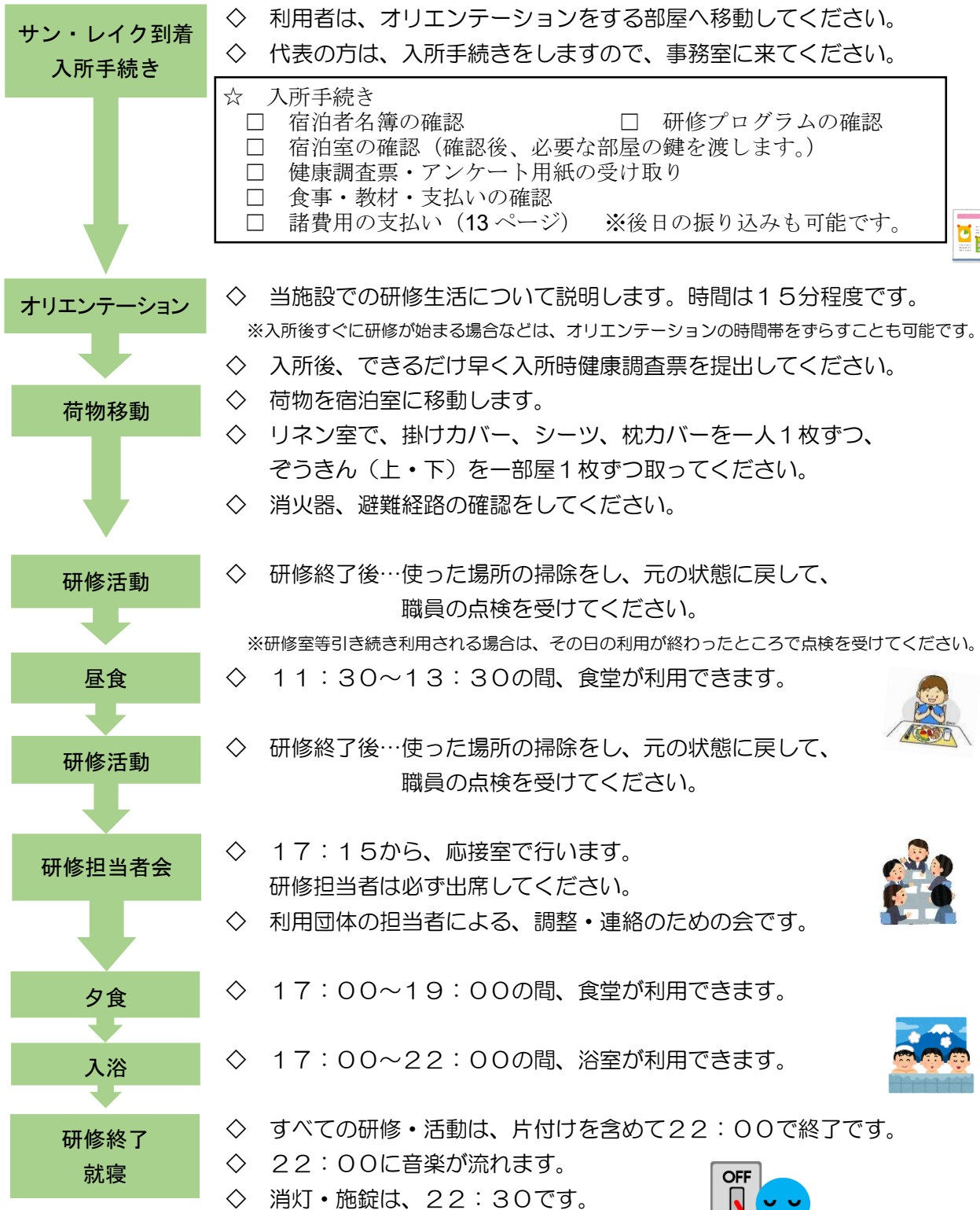
- 活動に適した服装・装備（帽子、軍手、運動靴など）
- 着替え
- ごみ袋
- 雨具
- 水筒
- タオル
- 洗面用具（シャンプー、リンスなど）
- 体育館用シューズ（体育館の使用がある場合）
- 懐中電灯（夜の活動がある場合）
- その他活動に必要なもの

※ 湖面活動をする場合は、運動靴を履き、帽子・水筒・タオルが必ず必要となります。

IV 入所・退所の流れ

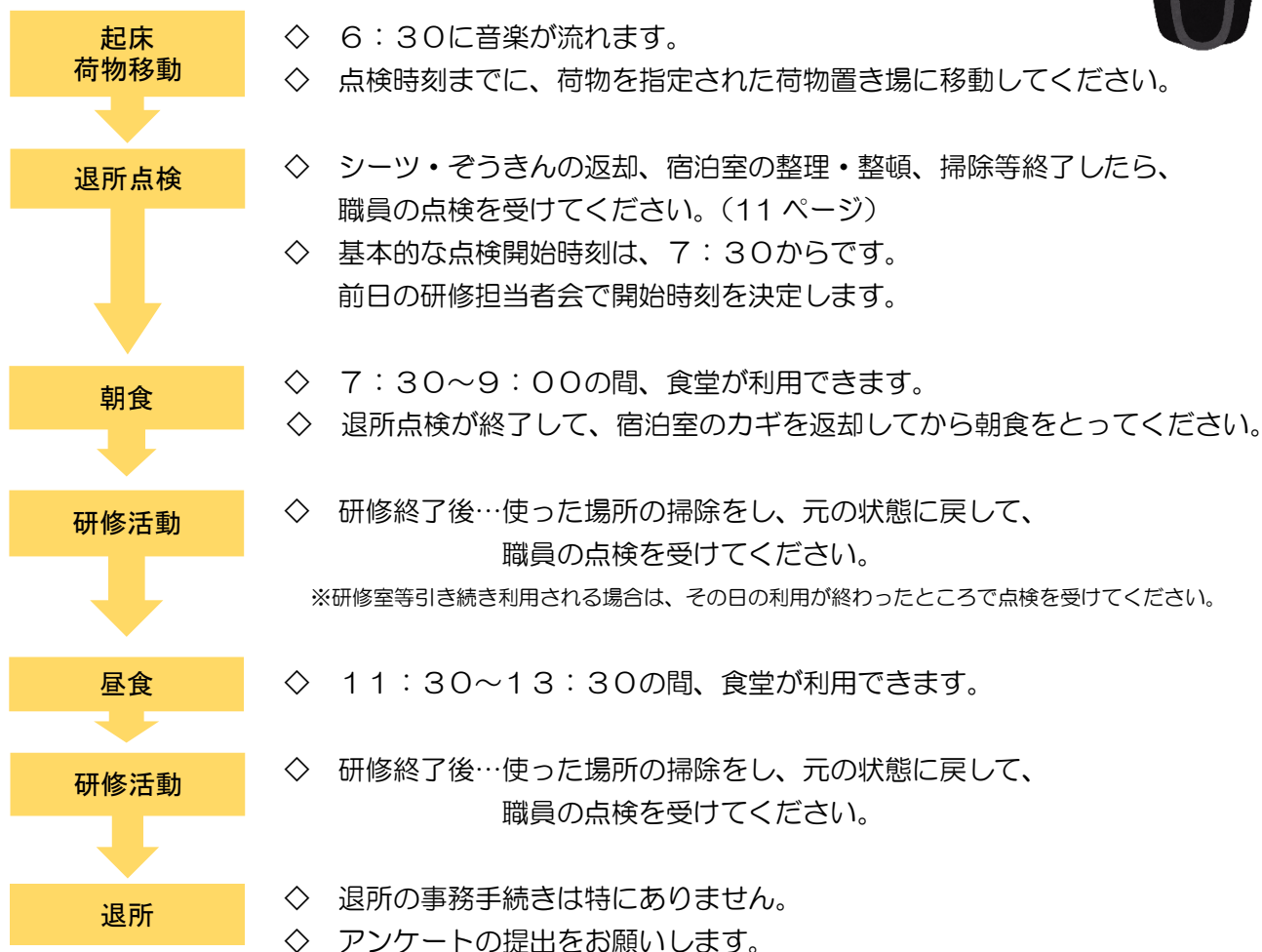
1 入所日の流れ

入所は、原則として8：30～16：30の間をお願いします。



2 退所日の流れ

退所は、原則として8：30～17：15の間をお願いします。



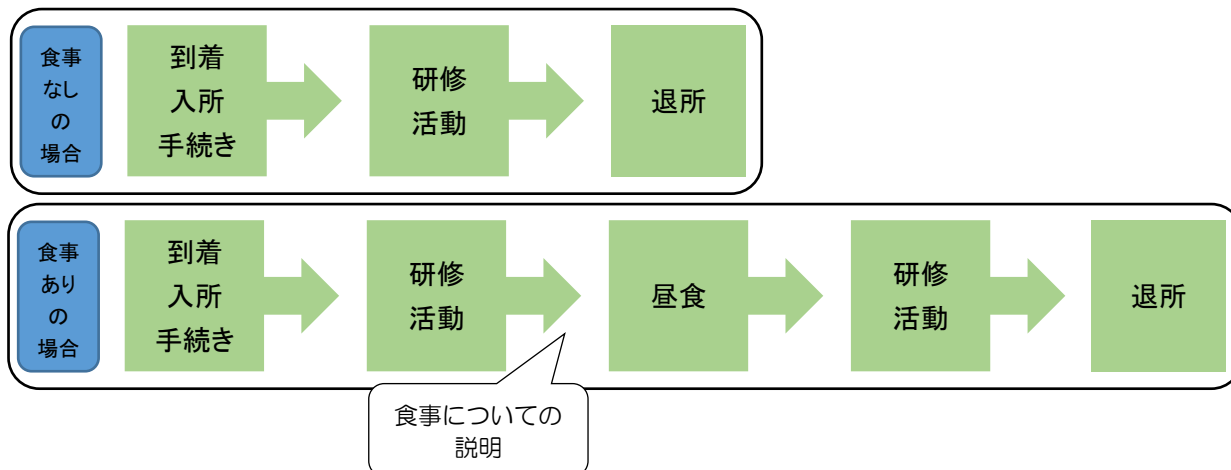
※研修団体が複数ある場合や、研修者数が多い場合は、食事や入浴の時間を調整させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

3 日帰り研修の流れ

基本的な流れは、宿泊研修と同じです。

入所時のオリエンテーションはありません。

食堂を利用される団体には、必要に応じて食堂の使い方の説明をします。



V 標準生活時間

標準生活時間は、複数の団体が円滑に生活や活動ができるように定めた全体利用者の共通時間です。
各団体の活動時間は、これにそって活動を計画してください。
この時間にそえない場合は、あらかじめ相談してください。

6:00 点灯・開錠

6:30 起床（音楽が流れます）

- この時刻以前の活動（午前6時から活動可能です）は、他団体の迷惑にならないよう十分に注意してください。

7:05 ファイヤー点検

- 前日、ファイヤーのつどいを実施した場合は、片付け・掃除をして、職員の点検を受けてください。

7:30 退所点検

- 職員が宿泊室の点検をしますので、立ち会ってください。

朝食（7:30～9:00）

9:00 研修活動

昼食（11:30～13:30）

13:00 研修活動

16:30 打ち合わせ（★）

17:00 研修活動終了

夕食（17:00～19:00）

入浴（17:00～22:00）

17:15 研修担当者会

18:00 研修活動

22:00 研修活動終了（音楽が流れます）

22:30 消灯・施錠

- この時刻以降は、他団体の迷惑にならないよう特に注意してください。
- 22:30～翌朝6:00は、安全管理上、屋外への出入り口を全て施錠します。
特別な事情がある場合は、事前に相談してください。
- 連絡なく開錠し、外出することはできません。

次の研修をする場合は、
打ち合わせ・準備をします。

- ★ファイヤー
- ★キャンドル
- ★バーベキュー
- ★調理活動
- ★花火
- ★肝だめし
- ★キャンプ
- ★飲酒を伴う研修

VI サン・レイクでの過ごし方

1 健康管理

各団体で健康管理に努め、手洗い・うがい等適切な指導をお願いします。

入所時

入所時に、入所時健康調査票をお渡しします。速やかに事務室に提出してください。

保健休養室（ベッド3床）

使用する際には、必ず事務室に連絡してください。使用後は、シーツ等の交換を行い、職員の点検を受けてください。

応急手当の備品

常備しているものは応急処置用のものです。

常備しているもの

- ・脱脂綿
- ・ガーゼ
- ・包帯
- ・絆創膏
- ・嘔吐物処理セット
- ・ポイズンリムーバー
- ・体温計
- ・熱中症対策セット

内服薬など

きず薬、消毒液、内服薬や点眼薬などは置いていません。必要に応じて各自で準備してください。

2 安全管理

避難経路等

入所後に、非常口、避難経路、消火器の位置などを確認してください。

AED

事務室前、体育館前、艇庫に1台ずつ設置しています。

救急用の備え

携帯用の救急セット（事務室にあります。団体でもご準備ください）

傷病者の発生時

事務室へ連絡してください。

- ・体調不良やけがなどが発生した場合
- ・医療機関を受診する場合

※病院等への連絡及び搬送は、緊急の場合を除いて各団体をお願いします。

3 非常時の対応

避難誘導

火災や地震など非常時や災害時には、職員の指示に従ってください。



避難場所

グラウンド南側（藤棚付近）です。

設備・避難経路

予めご確認ください。

- ・館内平面図（22,23 ページ）
- ・避難経路図（各部屋に備え付け）

4 食事

飲食物の持ち込みは一切できません。

ただし、来所時の水筒や熱中症対策として飲むドリンク等にかまいません。

研修用に食材の持ち込みを希望される場合は、ご相談ください。

食堂の利用

配膳から片づけ、台ふきまでセルフサービスとなっています。



バーベキュー

バーベキューハウスか試食・調理室でできます。

職員の指示に従って団体で準備から片づけまでを行います。終了後は職員の点検があります。

館内で購入された飲食物

購入できる物（お茶、ジュース、アイス、お菓子等）

宿泊室や研修室（音楽室、茶室を除く）で飲食可能です。

5 飲酒を伴う研修を行う場合

事前の申請、予約が必要です。

あくまでも研修なので、節度のある行動をお願いします。

詳しくは、「飲酒に関する要綱」（別紙）をお読みください。

飲酒後の入浴はできません。

入浴後に行うように計画してください。

飲酒ができる場所

食堂、試食・調理室、1F 談話室、バーベキューハウスの4か所です。

未成年者を含む研修団体が飲酒をする場合

未成年者は、飲酒の場所に同席できません（ファミリーでの利用の場合は除く）。

別室で未成年者の指導・監督者を必ずおいてください。

6 喫煙

○決められた場所（体育館北側の喫煙場所）でお願いします。

22：30 から 6:00 の間は、出入口は施錠されているため、喫煙はできません。

7 入浴

浴室が利用できる時間帯

浴室（17:00 ～ 22:00）

学校団体等の引率者が時間内に入浴できそうにない場合は、事前に相談してください。

貸し切りではありません。団体でまとまって入浴できるように時間を調整しますが、他団体と時間が重なる場合があることをご了承ください。

大浴室と中浴室

浴室は、日によって男女の浴室が変わります。入口の表示を確認して入ってください。

身障者用浴室（1室）

利用できます。ご利用の場合は、ご予約ください。

シャワー室（男女各4室）

7:00 から 22:00 の間で利用できます。

備品

石鹸類

浴室にはボディソープのみ置いています。シャンプー、リンスは各自でご準備ください。

ドライヤー

備え付けの物を脱衣所で使ってください。

宿泊室では、電力量の関係でドライヤーは使用できません。



使用後の確認

整理整頓と忘れ物の確認をお願いします。

8 宿泊

(1) 寝具について

布団、ベッドの準備

研修者が各自でしてください。

シーツ、掛けカバー、まくらカバー

リネン室前にあります。



連泊の場合

希望があればシーツ類の交換ができます。(高校生以下は170円必要です。)

おねしょシーツ 貸出(無料)

必要な場合は、事務室に連絡してください。

(2) 宿泊室の使い方について

内線電話

事務室との連絡用に使用してください。

ゴミ箱

ありませんので、ごみは各自持ち帰ってください。



節電

宿泊室から離れる際には、電灯、エアコンのスイッチを切ってください。

(3) 宿泊室の片付け・掃除

○退所点検の時刻までにやること

各自の荷物

退所点検までに指定された荷物置き場へ移動してください。

寝具の片付け

たたんで、所定の位置に整頓・収納(返却)して収納してください

布団や毛布、マット	・和室…押し入れに収納 ・洋室…ベッドの上に整頓
シーツ類	・リネン室前の袋に返却
おねしょシーツ	・事務室に返却

掃除


掃除機やほうき、ぞうきんで掃除をしてください。

片付け・退所点検

そうじや片付けが終わったら、職員による点検を受けてください。

- ・点検には各部屋1名以上立ち会ってください。
- ・小学生以下は、大人の方も立ち会ってください。


宿泊室チェック表（洋室）	
次に使う人のために、きれいにせいとんしましょう！ ～荷物を運んでからそうじをはじめましょう！～	
1	ベッドのカーテンをろうかがわによせましたか。
2	洗面台とかがみ、じゃぐちの水気と水あとはのこっていませんか。
3	ふとん・まくら・毛布は写真と同じ向きと順番で重ねていますか。
4	テーブルの上をふきましたか。
5	掃除機をかけましたか。
6	まどのかぎを閉めましたか。
7	まどのレースのカーテンはしめる。 布のカーテンはたばねましたか。
8	金庫・押し入れ・たんずのとひらはあけてありますか。 （ハンガーの向きはそろっていますか。）
9	電気、エアコンのスイッチはきりましたか。 スピーカーの音量は「3」になっていますか。
10	忘れ物はありませんか。 下駄箱、押し入れなど。



自分たちで確認！
→ 点検を受ける

そうじが終わったら、スタッフを呼んでください。

宿泊室チェック表（和室）	
次に使う人のために、きれいにせいとんしましょう！ ～荷物を運んでからそうじをはじめましょう！～	
1	板の間（入口・窓側・押し入れ・納戸）、床の間をすみずみまで、ほこりがないように水ぶきましたか。
2	洗面台とかがみ、じゃぐちの水気と水あとはのこっていませんか。
3	ふとん・まくら・毛布を写真と同じようにしまいましたか。
4	テーブルの上をふきましたか。
5	掃除機をかけましたか。
6	まどのかぎを閉めましたか。
7	まどのレースのカーテンはしめる。 布のカーテンはたばねましたか。
8	金庫・押し入れ・たんずのとひらはあけてありますか。 （ハンガーの向きはそろっていますか。）
9	電気、エアコンのスイッチはきりましたか。 スピーカーの音量は「3」になっていますか。
10	忘れ物はありませんか。 下駄箱、押し入れなど。



自分たちで確認！
→ 点検を受ける

そうじが終わったら、スタッフを呼んでください。

鍵の返却

退所点検後、研修担当で鍵をまとめて、朝食までに事務室へ返却してください。
これ以降、宿泊室には入れません。

9 冷暖房

○本館

全館、廊下を含めて冷暖房完備です。

研修室・宿泊室

エアコンを利用できます。

ただし、使用が集中した際には電力不足になることがあります。

省エネルギーにご協力ください。

多目的ホール

事務室で一括管理しています。

冷暖房が必要な場合は、事務室に連絡してください。

○その他の場所

つぎのとおり、冷暖房器具がありますので、ご自由にお使いください。

体育館

- ・大型扇風機
- ・スポットクーラー

バーベキューハウス

- ・扇風機
- ・ファンヒーター



10 駐車場

○第1駐車場、第2駐車場をご利用ください。

「思いやり駐車場」、「許可車両用駐車場」(本館西側)を利用する場合
駐車許可証を渡しますので、事務室で手続きをしてください。
「許可車両用駐車場」については、原則1団体1台までです。

送迎、荷物運搬

一時的に玄関前に車を停車することができます。終了後は速やかに移動していきましょう。

徐行運転

敷地内は、研修者が活動をしている場合があります。速度を落とし、周囲の状況に十分注意して徐行してください。

駐車場における事故については、当施設として一切責任を負いません。

11 バス・ワゴン利用

研修場所への送迎(通年)

艇庫や連携施設で研修をする場合は送迎します。定員は、バス45人、ワゴン9人です。

当所往復のための送迎(冬季限定・要事前予約)

11月から3月は、バスやワゴンで当施設への送迎ができます。
※ただし、経路途中での乗降車はできません。



予約の手続き

電話で、バス・ワゴンの空き状況を問い合わせてください。
予約ができたなら、「バス送迎利用申込書」に「駐車場付近の地図」を付けて提出してください。
※詳しくは、別紙「バス・ワゴンの送迎について」を確認ください。

12 支払い

研修に必要な諸経費(施設使用料、食事代等)の支払い

請求書を研修当日に事務室でお渡しします。
領収書、請求書、見積書等、特別な要望があれば対応しますので、相談してください。

支払い方法

<現金でお支払いの場合>事務室にてお支払いください。(対応時間帯…8:30 ~ 17:00)
<振り込み>後日振り込みも可能です。ただし、振り込み手数料は団体の負担になります。

キャンセル・払い戻し

支払い後の払い戻しは、原則できません。

食事代、食材代に関しては、当日のキャンセルはできません。

(土日、祝日、休所日を含まない3日前の12時までは変更可能)

他施設の料金(ゴビウス、湖遊館、坐禅等)

連携施設での研修の支払いは、各施設へ直接お支払いください。

詳しくは、各施設へお問い合わせください。

1.3 その他

誰もが気持ちよく研修できるように、他の研修者に対する配慮を心がけてください。

サン・レイクでのふるまい重点

「元気のよいあいさつ」「時間を守る」「整理・整頓」

貴重品の管理

各自で管理をお願いします。コインロッカーや宿泊室にある金庫も利用できます。

研修者の呼び出し

電話等の取り次ぎ、館内放送は、緊急の時以外はしません。

館内履き

館内は、基本的に下履きで移動できます。

体育館…体育館用シューズを準備してください。

<下履きを脱いで利用する場所>

- 体育館
- 試食・調理室
- 茶室、憩いの間
- 談話室、音楽室
- 宿泊室(和室)、浴室



貸出物品

必要な方は、事務室まで申し出てください。

- 車いす(4台)
- ベビーカー(4台)
- パソコン(1台)
- 台車
- 湯茶の道具(湯沸かし室、1階談話室にあります)



物品販売(8:30 ~ 17:00)

- 歯ブラシ、タオル、お菓子等事務室で購入できます。
- コピー(白黒のみ/有料)必要な場合は事務室に申し出てください。

Ⅶ 研修プログラム

1 プログラム作成

○団体としてはっきりしたねらいをもち、見通しをもって計画を立てることが重要です。

○プログラムの作成に当たっては、次の点にご配慮ください。

- ・ 当施設の特徴を生かし、ゆとりのある研修プログラムを立ててください。
- ・ 野外での活動プログラムは、半日単位の時間設定をしてください。

なお、気象条件等により研修が実施できない場合がありますので、荒天時プログラムを必ず計画してください。

- ・ 所外での研修や見学は、往復時間を含めて 9:00 から 16:30 までの間で計画してください。

2 プログラム相談

○初めてご利用いただく場合や、研修担当者が代わられた場合など、下見を兼ねてプログラム相談に来所されることをお勧めします。来所される場合は、研修プログラム申込書を提出される前がおすすめです。

○来所された際には、スタッフが、ねらいに沿った研修プログラムの作成をお手伝いします。

○プログラム相談や施設の下見をご希望の場合は、事前に電話で予約をお願いします。

3 プログラム調整

○他の団体と希望の内容が重なる時は、それぞれのニーズにそって、プログラムの調整をさせていただく場合があります。

○研修の日程・場所・宿泊室などの変更をお願いさせていただきたい時は、連絡をいたします。

4 体験活動プログラム

○サン・レイクでは、いろいろな体験活動プログラムを用意しています。

○プログラムの概要は、17,18 ページの「体験活動プログラム一覧」をご覧ください。

また、詳しい内容は、ホームページにも掲載しております。

5 体験活動プログラムの料金

○基本的に無料です。ただし、以下の場合は料金がかかります。

- ・ 創作活動の教材費、調理活動の食材費
- ・ 日帰り研修で湖面活動をする場合
- ・ 日帰り研修の場合の施設使用料

※詳しくは使用料金（16 ページ）、各種申込書（別紙）をご覧ください。



使用料金・研修室等

※令和8年4月1日より新料金

○宿泊の場合の料金 ※施設使用料金を含んだ金額です

区 分		施 設 使 用 料
下記以外の方	県内者	1,160円（シーツ代170円を含む）／日
	県外者	1,760円（シーツ代170円を含む）／日
高校生以下の方		無 料（シーツ代170円が必要）／回

<使用料の減免について>

障害者手帳、療育手帳等の交付を受けている方は事前の申請をすると使用料が半額となります。また、その介助者（引率教員は介助者とはならない）は無料（ただし、シーツ代170円が必要）となります。

○日帰りの場合の料金

<研修室等>

研修室	定員	利 用 料 金（円）					
		9:00~12:00	13:00~17:00	18:00~22:00	9:00~17:00	13:00~22:00	9:00~22:00
第1~4研修室	40	770	1,020	1,020	1,790	2,040	2,810
第5研修室	60	1,690	2,260	2,260	3,950	4,520	6,210
第6研修室	20	280	390	390	670	780	1,060
1F 談話室	20 畳	670	890	890	1,560	1,780	2,450
大和室	20 畳	770	1,020	1,020	1,790	2,040	2,810
和室研修室 (憩いの間)	15 畳	670	890	890	1,560	1,780	2,450
茶室	4 畳半	360	490	490	850	980	1,340
音楽室	40	910	1,240	1,240	2,150	2,480	3,390
試食室	40	630	840	840	1,470	1,680	2,310
調理室	40	1,350	1,790	1,790	3,140	3,580	4,930
多目的ホール	200	3,220	4,290	4,290	7,510	8,580	11,800
第1創作室	40	1,040	1,410	1,410	2,450	2,820	3,860
貸切でない場合	1人につき	270	360	360	630	720	990
第2創作室	40	770	1,020	1,020	1,790	2,040	2,810
貸切でない場合	1人につき	190	260	260	450	520	710

<その他>1時間につき

体育館	グラウンド	テニスコート		バーベキュー ハウス
全面	全面	貸切の場合	貸切でない場合	1卓につき
2,170	510	240	60	90
カッター	サバニ	カヤック (1人用)	カナディアン (2人用)	ヨット
1艇につき				
2,370	1,770	220	460	220

陶芸窯	
素焼き	本焼き
1回につき	1回につき
2,010	4,050

※体育館半面使用の場合は、全面料金の半額

※テニスコート・第1・第2創作室について、高校生以下は無料（貸切でない場合に限る）

○食事、調理活動・教材等の料金

※「食事等価格一覧表」「教材等申込書」（別紙）をお読みください。

令和8年度 体験活動プログラム一覧

島根県立青少年の家

体験活動のねらいについて

活動そのものの成功を期待するか、活動を通しての成長効果を期待するかにより、支援者の関わり方が異なってきます。

自主研修の体験活動プログラムでも、ご希望に応じて施設職員が説明や指導を行うことが可能ですので、ご相談ください。

効果の見方 → ◎大きな効果が期待できる ○効果が期待できる
 対象者の見方 → 幼:幼稚園 小:小学生 中:中学生 F:freeどなたでも
 指導形体の見方 → A:自主活動 B:事前の説明のみ C:直接指導

No	プログラム	期待できる効果					時数	対象者	人数	指導の形態
		1 を人間関係や集団を育む	2 自主性を育む	3 自然に親しむ	4 創造性を育む	5 挑戦し、やり遂げる力を育む				
1 屋外活動										
100	ファイヤーのつどい	◎	○		○		2時間	小1以上	~150	B
101	オリエンテーリング	◎	○	○		○	2~3時間	小1以上	~100	C
102	スコアオリエンテーリング	◎	○	○		○	2時間	F	~40	C
103	日本一周の旅	◎	○	○		○	2時間	小3以上	~40	C
104	クレヨン探検	◎		○		○	1~1.5時間	幼~小低	~50	C
105	ワイルド探検	◎		○		○	1.5~2時間	幼~小低	~50	C
106	一畑薬師ハイキング	◎		○		○	2~4時間	F	~200	ABC
107	穴道湖岸ウォーク			◎		○	2~3時間	F	~80	AB
108	サイクリング			○		○	2~3時間	身長115cm以上	~60	BC
109	磯観察			◎			3~4時間	F	~40	C
110	モーニングフライト			◎			1~1.5時間	F	~40	C
111	火起こし	○				◎	1~1.5時間	小4以上	~40	C
112	肝だめし	◎	○			○	0.5~1時間	小1以上	~40	AB
113	フライングディスクゴルフ	◎	○			○	2~3時間	小1以上	~40	B
114	天体観察			◎			1~2時間	小4以上	~40	C
115	はじめてのテント体験(半日デイキャンプ)			◎			3時間	F	~50	BC
116	はじめてのキャンプ体験(1泊)			◎			テントたて1~2時間	F	~30	BC
117	自然の遊びゲーム	○	○	◎		○	1~2時間	幼以上	~40	C
118	モルック(屋外・屋内)	◎	○			○	1.5~2時間	F	~70	BC
2 調理活動										
201	野外炊飯	○	◎			○	3~4時間	小5以上	10~60	C
202	ぐるぐるパン	○	◎			○	3~4時間	F	10~80	C
203	ぐるぐるホットケーキ	○	◎			○	2~3時間	F	6~100	C
204	バームクーヘン	○	◎			○	3時間	F	6~30	C
205	ぐるぐるヨーグルトパン	○	◎			○	2~3時間	F	6~80	C
206	ピザづくり	○	◎			○	3~4時間	F	6~24	C
207	ホットサンドづくり	○	◎			○	2~3時間	F	4~40	C
208	カートンドッグづくり	○	◎			○	2~3時間	F	4~60	C

No.	プログラム	期待できる効果					時数	対象者	人数	指導の形態
		1 団人 間関 係や 集 育む	2 自 主 性 を 育 む	3 自 然 に 親 し む	4 創 造 性 を 育 む	5 挑 戦 し 、 や り 遂 げ る 力 を 育 む				
3 湖面活動										
301	カッター研修（1日コース）	◎	◎			◎	7時間	中学生以上	6～60	C
302	カッター研修（半日コース）	◎	◎			◎	3時間	中学生以上	6～60	C
303	サバニ研修（1日コース）	◎	◎	○		◎	7時間	小5以上	7～40	C
304	サバニ研修（半日コース）	◎	◎	○		◎	3時間	年長以上	7～40	C
305	サバニ研修（しじみ観察コース）			◎			3時間	年長以上	7～40	C
306	カヌー研修			◎		○	2～3時間	小5以上	～30	C
4 屋内活動										
401	キャンドルのつどい	◎	○		○		2時間	F	～200	B
402	館内ラリー	◎				○	1～1.5時間	F	～50	C
403	宝さがし	○				○	1～2時間	幼～小2	8～40	C
404	カプラ	◎	◎		◎	◎	1～2時間	F	2～150	BC
405	チャレンジ・ザ・ゲーム	◎	◎		○	◎	2～3時間	小1以上	2～60	C
406	キンボール	◎	◎		○	◎	2～3時間	小5以上	12～40	C
407	ペタンク（屋内・屋外）	◎	◎		◎	◎	1～2時間	F	2～72	BC
408	ラダーゲッター	◎	○		○	◎	1～2時間	F	～40	BC
409	ロープワーク					◎	1～2時間	小5以上	～40	C
410	ポッチャ	◎	○			○	1時間	F	2～24	C
411	車いすラグビー、バスケット	◎	○			○	1～2時間	F	2～24	C
412	クップ	◎	◎		◎	◎	1～2時間	小5以上	2～24	BC
413	モルック（屋内・屋外）	◎	○			○	1.5～2時間	F	～35	BC
414	にんじゃになろう	◎	○			○	1～2時間	幼(年中)～小2	～40	C
5 コミュニケーションスキル										
501	なかまづくりプログラム	◎	◎		○	◎	2～3時間	小1以上	10～40	C
502	GWT（グループワークトレーニング）	◎	◎		○	◎	1.5～3時間	小5以上	4～40	C
6 創作活動										
601	レザークラフト				◎		2～3時間	幼以上	～40	C
602	ガラス工芸				◎	○	3時間	小5以上	～40	C
603	絵付け				◎		2時間	幼以上	～40	C
604	七宝焼				◎		2～3時間	小1以上	～40	C
605	焼き杉				◎	○	3時間	小5以上	～40	C
606	プラ板				◎		2時間	幼以上	～40	ABC
607	ジェルキャンドル				◎		2時間	小3以上	～40	C
608	自然のクラフト			○	◎		2～3時間	幼以上	～40	ABC
7 連携施設での活動										
一畑薬師・鹿苑寺		坐禅								
島根県立宍道湖自然観ゴビウス		見学にあわせて実施できる（水辺の生き物探し、裏方探検ツアー、映像視聴など）								
宍道湖グリーンパーク		見学にあわせて実施できる（バードウォッチング・オリジナル工作など）								
宍道湖公園湖遊館		スケート体験・スケート教室・カヌー体験								
秋鹿なぎさ公園		カヌー・ヨット・ボート体験								
松江フォークルパーク		鳥と花の体験								
島根県立古代出雲歴史博物館		勾玉作り、藍染め体験 など								
一畑電車		ばたでんプロ（洗車体験・車掌体験・軌道自転車 など）								
下記の活動はプログラムとして位置づけていませんが、所内外での研修中に使用することができます										
<屋内活動系> ・フロント ・フリンゴ ・ドッジビー ・ユニホック ・インディアカ ・ファミリーバドミントン ・パターゴルフ ・スナッグゴルフ ・卓球 ・ディスゲッター ・ゴールボール ・サウンドテーブルテニス ・各種ボール ・将棋 ・囲碁 ・百人一首 ・そば打ち道具一式 ・うどん打ち道具一式 <屋外活動系> ・グラウンドゴルフ ・ナゲテール ・各種ボール ・釣り竿 ・タモ ・バケツ ・ライフジャケット ・マリンシューズ ・箱眼鏡										

VIII 研修にあたって

1 研修の一般的な流れ

(1) 研修開始前

- 研修の内容や流れなどについてスタッフと打合せをし、必要な備品があれば事前に事務室で借りてください。屋外での研修や湖面活動の場合は、実施の判断をスタッフに確認したり相談したりしてください。

(2) 研修の開始

- 事前に計画した研修プログラムに従って、研修を行ってください。
- 自主研修以外は、スタッフの指示に従って研修を行ってください。

(3) 研修の終了

- 研修場所の片づけや掃除をして、スタッフの点検を受けてください。

2 研修にあたっての注意点

(1) 屋外活動（オリエンテーリング、登山等）

- 研修担当者は、事前にスタッフと打合せ（実施の判断を含む）をし、不測の事態に対応できる体制を整えてください。（無線や救急バッグの貸し出しもできます）
- 屋外での研修にふさわしい服装で研修を行い、雨天の備え、雨具を準備してください。
- 熱中症予防のために、水筒などを準備し水分をとるようにしてください。

(2) ファイヤーのつどい・キャンドルのつどい

- 天候により、ファイヤーのつどいからキャンドルのつどいへのプログラム変更が可能です。
- 事前に、教材（トーチ、灯油、薪、ロウソク）の申し込みをしてください。ファイヤーのつどいの荒天時にキャンドルのつどいを予定する場合には、どちらの教材も申し込んでください。実施しなかった方の教材はキャンセルできます。
- 当日のスタッフとの打合せ・準備は、原則として16：30から行います。
- つどい終了後は、消火・片付けの点検を受けてください。
- ファイヤー場の片づけは、翌朝行ってください（6：30から可）。7：05にスタッフの点検を受けてください。

(3) 調理活動

- 調理用食材の持ち込みはできません。事前に食材の注文をしてください。
- 調理活動の前には、スタッフとの打合せを行います。
- 野外炊飯場での調理活動を希望する場合、荒天時は調理室での活動に変更となります。
- 使用する道具や食材の準備や移動、道具やゴミの片づけなどはスタッフの指示により各団体で行ってください。
- 片づけが終わったら、スタッフの点検を受けてください。
- やけどやケガ、火災等の事故や衛生面に十分に気をつけて活動をしてください。

(4) 創作活動

- 教材は、事前に注文してください。変更がある場合は、早めに連絡してください。
- 教材は研修開始までに事務室で受け取ってください。
- 刃物や火を扱うプログラムがあります。ケガなどがないように支援をしますが、団体の引率者の方も配慮にご協力をお願いします。

(5) コミュニケーションスキル

- 事前に、活動の意義や目的、グループ編成等について、スタッフと打ち合わせを行います。団体の現状や課題、研修のねらいなどに基づいて研修を組み立てます。
- なかまづくりプログラムは、体を動かします。運動に適した服装、靴で参加してください。

(6) 湖面活動

- 基本的な活動の流れは、次のとおりです。

- ① エントランス指導（研修のねらいや注意事項、整列の仕方、号令、番号などの確認）
- ② バスで艇庫へ移動
- ③ 艇庫での指導、ライフジャケット着用、漕ぐ練習
- ④ 湖面研修（天候などによりコースが違います）
- ⑤ ふり返り（研修のねらいの達成度や、研修の感想などを発表し合います）
- ⑥ バスでサン・レイクへ移動

- 前日までに乗艇者名簿を提出してください。
- 研修は、当施設スタッフと外部指導員で実施します。そのため、急な艇の変更やキャンセルには対応できません。研修人数の把握やスタッフとの打合せをしっかりと行ってください。
- 湖面活動の実施判断は、当施設スタッフが、風や波の高さ等総合的に見て判断します。中止の場合は、事前に決めた荒天時プログラムを実施します。（晴れていても中止、雨でも実施の場合があります。）
- 活動に適した服装（水で濡れることがあります）、運動靴、帽子、水筒、タオルの準備をお願いします。天候によっては、雨具も必要です。（しじみ観察の研修では、濡れるので水着が必要です。）
- 危険を伴う研修です。安全のためスタッフの指示に必ず従うようにお願いします。研修者の混乱を防ぐためにも、引率者が指示を出すことは極力控えてください。また、研修者の生命を守るために、厳しい言葉を使うことがあります。

(7) 連携施設での研修

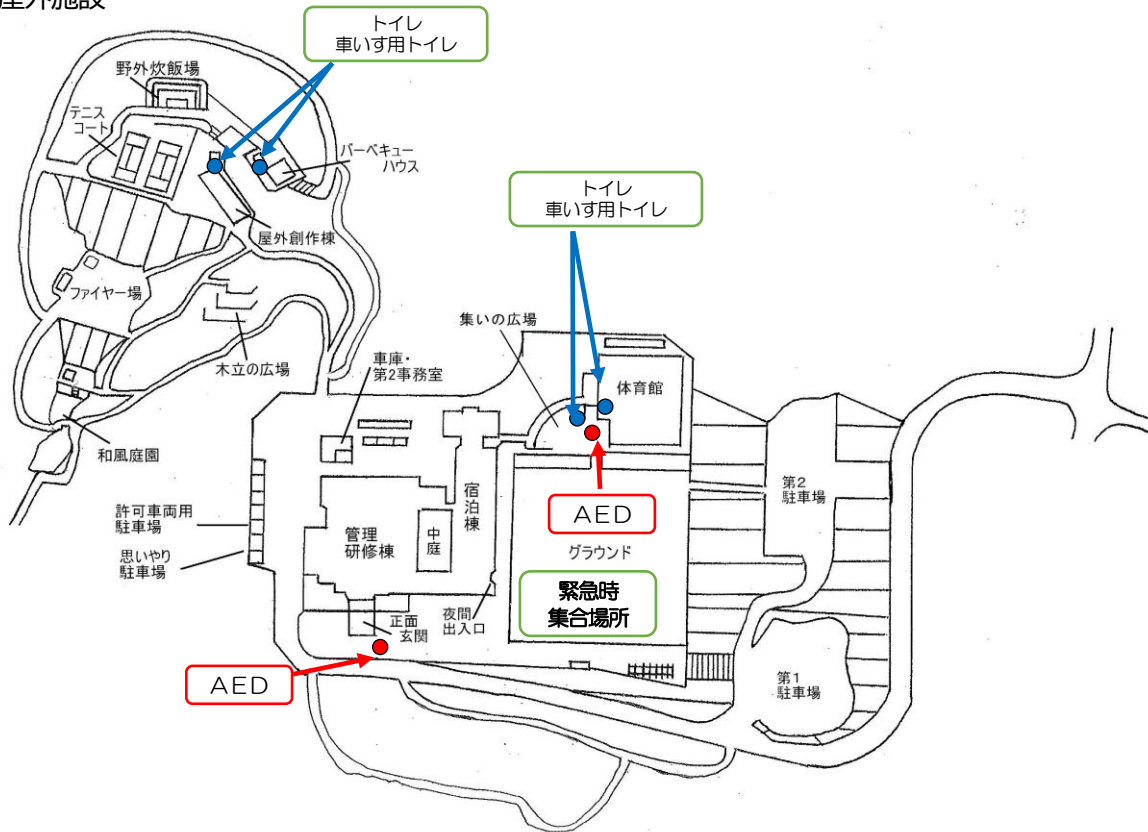
連携施設は以下のとおりです。

宍道湖自然館ゴビウス	湖遊館	宍道湖グリーンパーク	一畑電車
一畑薬師	平田本陣記念館	荒神谷博物館	出雲弥生の森博物館
古代出雲歴史博物館	出雲ゆうプラザ	しまね花の郷	島根ゴルフ倶楽部
秋鹿なぎさ公園	松江フォーゲルパーク		

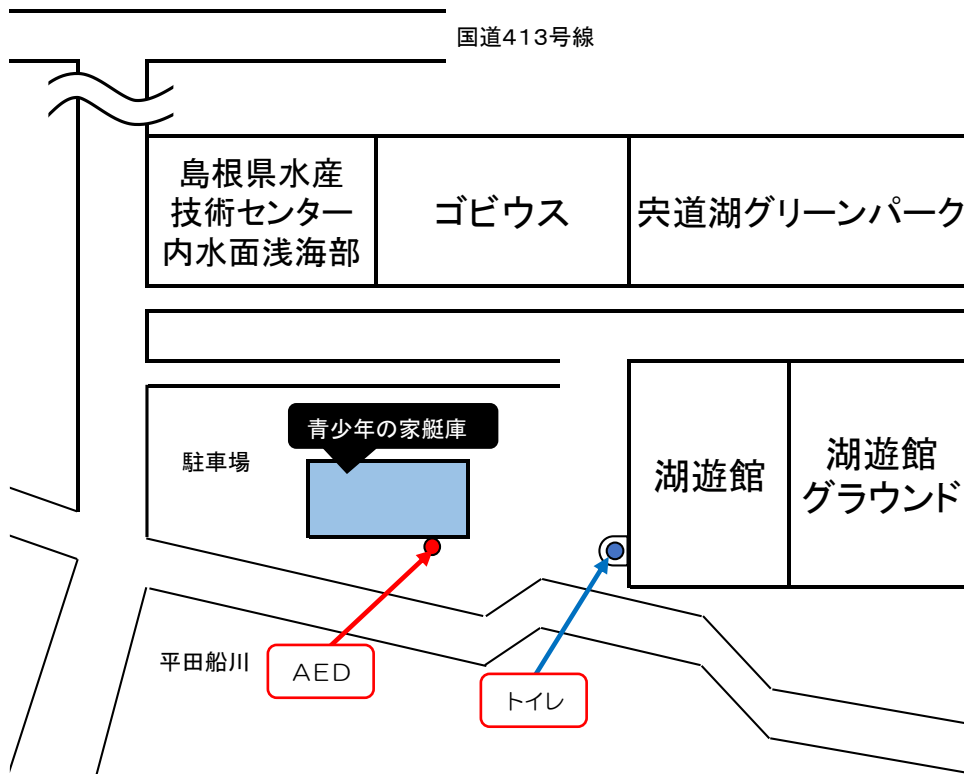
- 連携施設での研修を実施する場合は、利用施設への手続きが必要です。当施設スタッフとの打ち合わせの後、スケジュールに組み込んでください。
- 連携施設の中には、有料であったり、入場料の割引を受けられたりするものがあります。また、休館日がある施設もありますので、事前に確認してください。

Ⅸ 施設案内図

1 屋外施設



2 艇庫施設



3 館内平面図

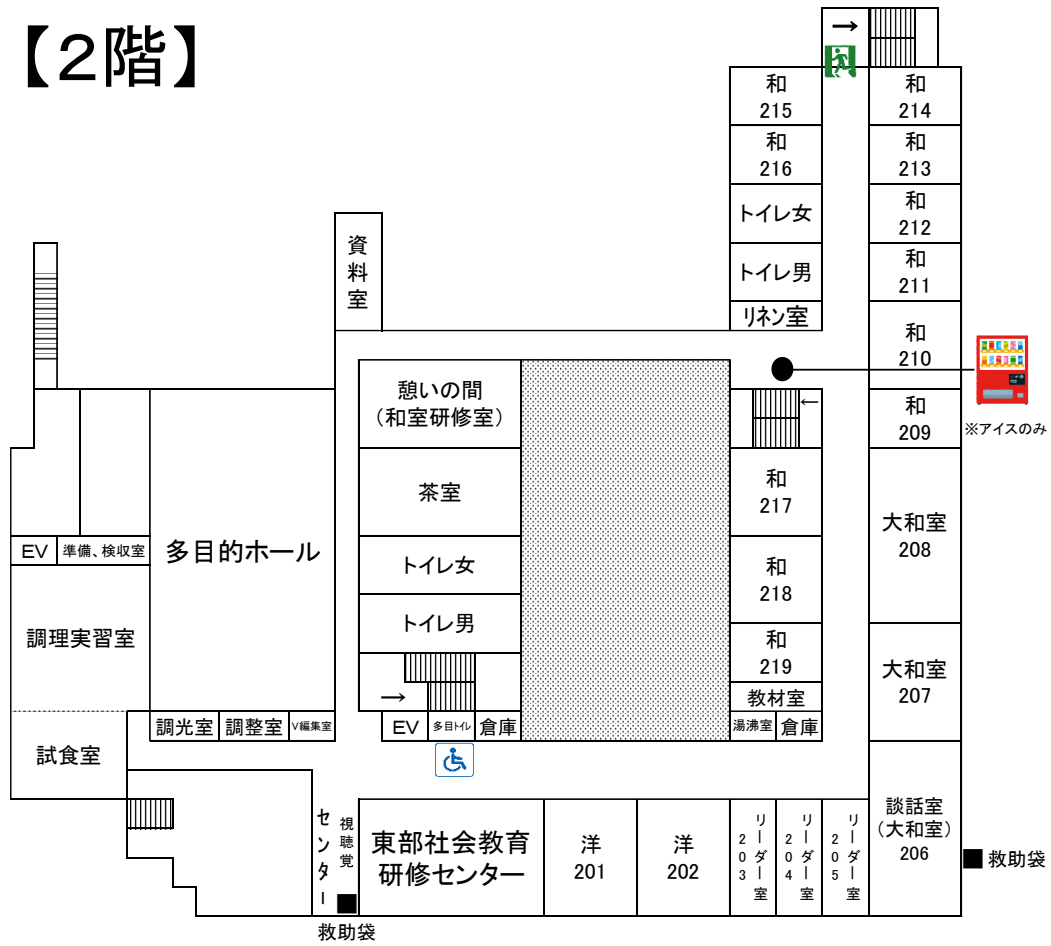
【1階】



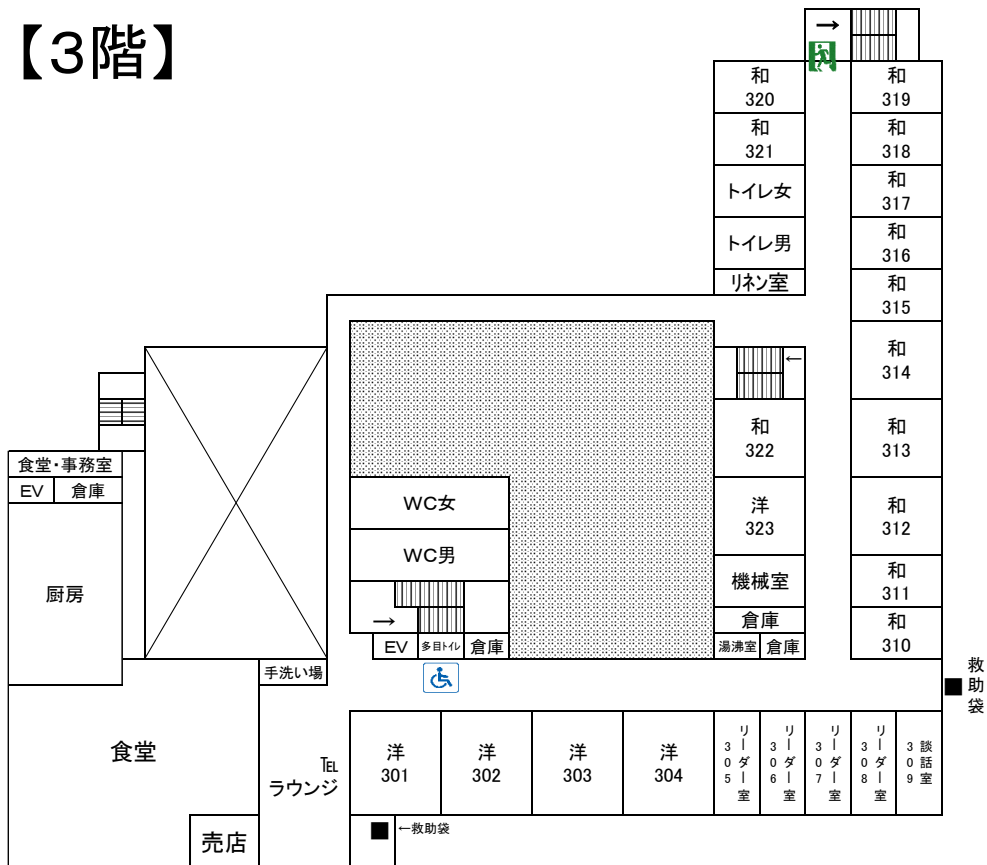
マークの意味

 AED	…AED		…非常口
	…コインロッカー		…自販機
	…コピー機		…車イス用トイレ

【2階】



【3階】





X 施設紹介

当施設には、様々な施設・設備があります。研修の目的に応じて利用してください。

1 研修室

第1～第3研修室	第4研修室
	
定員40名	定員40名
ホワイトボードやスクリーン、プロジェクターなどが設置されています。	ホワイトボードや大型のTVモニターが設置してあります。
第5研修室	第6研修室
	
定員60名	定員20名
スクリーン、プロジェクターなどが設置されています。机などを並べて使うことも可能です。	人数の少ない研修会や打ち合わせ、講師控え室などに利用できます。

2 創作室

第1創作室	第2創作室
	
定員54名	定員36名
各種創作活動をすることができます。パーティションをすることで、他団体と別に活動することができます。	

3 調理室等

試食室	調理室
	
定員40名	定員40名
<p>調理活動を行うことができます。調理活動で作ったものを食べる場所として、試食室が使用できます。飲酒を伴う研修やバーベキューもできます。パーティションを用いることで部屋を分けることができます。</p>	

4 和室

茶室	憩いの間	1階談話室
		
4畳半	15畳	20畳
<p>本格的な茶室です。電気炉や茶道用具一式がそろっています。</p>	<p>茶室と隣り合わせになっています。茶道以外の研修にも利用できます。</p>	<p>和室での研修や打ち合わせなどの他、飲酒を伴う研修も行うことができます。</p>

5 屋内その他




音楽室	多目的ホール	体育館
		
定員 40名	定員 200名	広さ25m×31m
<p>アップライトピアノ ドラムセット キーボード ギターアンプ マイク</p>	<p>グランドピアノ スクリーン プロジェクター 照明設備 音響設備</p>	<p>バスケットコート2面 バレーコート2面 バドミントンコート6面 卓球台5台</p>
<p>防音設備が整っているので、音楽やダンスの練習に最適です。</p>	<p>18m×13mの広いホールです。講演会等もできます。</p>	<p>軽スポーツやパラスポーツの用具も置いてあります。</p>

<p style="text-align: center;">食堂</p> 		<p style="text-align: center;">応接室</p> 	
定員200名		定員10名	
給水機 給茶機		テーブル いす	
穴道湖が展望できる眺めの良い食堂です。飲酒を伴う研修もできます。		研修担当者会を行う部屋です。講師控室や打ち合わせ等で利用できます。	
<p style="text-align: center;">大浴室</p> 	<p style="text-align: center;">中浴室</p> 	<p style="text-align: center;">身障者用浴室</p> 	<p style="text-align: center;">シャワー室</p> 
定員50名	定員25名	定員1名	定員8名（男女各4名）
シャワー17台 洗面器 いす ボディーソープ ドライヤー 6台	シャワー11台 洗面器 いす ボディーソープ ドライヤー 3台	シャワー 洗面器 いす ボディーソープ ※団体でお湯をためて使います。	シャワー8台 ボディーソープ 7：00から22：00の間利用できます。
17：00から22：00の間利用できます。			
<p style="text-align: center;">宿泊室和室（24室）</p> 	<p style="text-align: center;">宿泊室大和室（3室）</p> 	<p style="text-align: center;">宿泊室洋室（10室）</p> 	<p style="text-align: center;">リーダー室（7室）</p> 
定員4～5名	定員8～10名	定員8名	定員1～2名
洗面台 座卓 座布団 掃除道具 金庫 寝具 内線電話 靴乾燥機		洗面台 机 いす 掃除道具 金庫 内線電話 靴乾燥機	洗面台 机 いす 金庫 ユニットバス テレビ
<p style="text-align: center;">車いす用トイレ</p> 	<p style="text-align: center;">保健休養室</p> 	<p style="text-align: center;">洗濯室</p> 	<p style="text-align: center;">湯沸かし室</p> 
施設内に7か所あります。シャワー付き洋式便器と洗面台が設置してあります。	ベッドが3床あります。体調不良で休養が必要な場合に利用できます。	洗濯機、乾燥機が設置してあり、洗剤もあります。7：00～22：00の間利用できます。	各階にあり、やかんや電気ポット、茶器、ジャグなどが置いてあります。

6 屋外施設

ファイヤー場	つどいの広場	グラウンド
		
定員200名	定員200名	広さ53m×60m
ファイヤー用炉 ファイヤー台	ファイヤー台 観客席	サッカーゴール グラウンド用品一式
ファイヤーのつどいなどができます。	ファイヤーのつどいなどができます。	芝生のグラウンドで、様々なスポーツが楽しめます。
野外炊飯場	バーベキューハウス	屋外創作棟
		
最大80名	定員40名	火起こし体験を行う場所です。
炊飯活動を行う場所です。かまどを8か所設置できます。	バーベキューができます。野外炊飯の調理場として使います。飲酒を伴う研修もできます。	野外活動の道具を置いています。陶芸用の窯も設置してあります。

7 艇庫

サバニ（4艇）	9mカッター（2艇）	6mカッター（2艇）
		
定員1艇10名	定員1艇20名	定員1艇6～10名
10人乗りの大型カヌーです。小学生以上に適しています。しじみ観察に出かけることもできます。	中学生以上に適しています。大人の場合は、最小10名で漕ぐことができます。	中学生以上に適しています。

カナディアン (カヌー・15艇)	カヤック (カヌー・17艇)
	
定員1艇2名	定員1艇1名
2人乗りのカヌーです。小学生高学年以上に適しています。	1人乗りのカヌーです。小学生高学年以上に適しています。

XI 連絡先一覧

1 サン・レイク

	電 話	FAX
サン・レイク 事務室	(0853) 69-1316	(0853) 69-1016
サン・レイク 食堂	(0853) 69-1018	

2 連携施設

	電 話	FAX
宍道湖自然館ゴビウス	(0853) 63-7100	(0853) 63-7101
湖遊館	(0853) 62-5600	(0853) 62-5600
宍道湖グリーンパーク	(0853) 63-0787	(0853) 63-0797
一畑電車	(0853) 62-3383	(0853) 62-3384
一畑薬師	(0853) 67-0111	(0853) 67-0115
平田本陣記念館	(0853) 62-5090	(0853) 62-5101
荒神谷博物館	(0853) 72-9044	(0853) 72-9695
出雲弥生の森博物館	(0853) 25-1841	(0853) 21-6617
古代出雲歴史博物館	(0853) 21-1212	(0853) 21-7085
出雲ゆうプラザ	(0853) 30-0707	(0853) 30-0706
しまね花の郷	(0853) 20-1187	(0853) 20-1158
秋鹿なぎさ公園	(0852) 88-3700	
松江フォーゲルパーク	(0852) 88-9800	(0852) 88-9803
島根ゴルフ倶楽部	(0853) 67-0016	(0853) 69-1871

3 病院・警察・消防・保健所・タクシー

		電話	所在地・(所要時間)・FAX
病院	出雲市立総合医療センター	(0853) 63-5111	出雲市立灘分町 613 (15分)
	島根県立中央病院	(0853) 22-5111	出雲市塩冶町 89-1
	島根大学医学部附属病院	(0853) 23-2111	出雲市姫原町 4-1-1
警察	小境駐在所	(0853) 67-0021	出雲市小境町 387-21
	出雲警察署 平田広域交番	(0853) 63-0110	出雲市平田町 2438-3
消防	平田消防署	(0853) 63-5519	出雲市平田町 3639 F0853(63)4689
保健所	出雲保健所	(0853) 21-1190	出雲市塩冶町 223-1 F0853(21)7428
タクシー	一畑交通(株)平田営業所	(0853) 63-0909	出雲市平田町 2260-8 (16分)
	アタゴタクシー	(0853) 62-3400	出雲市西平田町 188 (17分)
	あいかタクシー	<u>(0852)</u> 88-3988	松江市秋鹿町 3983-8 (15分)



サン・レイク
(島根県立青少年の家)

〒691-0074 島根県出雲市小境町 1991-2
TEL:0853-69-1316 FAX:0853-69-1016
Mail:sunlake@pref.shimane.lg.jp
URL:https://www.pref.shimane.lg.jp/seishonennoie/



サン・レイク
ホームページ



サン・レイク
ブログ



サン・レイク
Facebook



サン・レイク
LINE