

2023年4月1日更新



# 国立諫早青少年自然の家



森と溪流のイサハヤ

人づくり・仲間づくりのイサハヤ

<https://isahaya.niye.go.jp>

諫早自然の家

検索



# 交通案内

〒859-0307

長崎県諫早市白木峰町1109-1

TEL(0957)25-9111

FAX(0957)25-9115

## 【交通アクセス】

### 《車で》

- 諫早ICから 16km(約30分)
- 有明フェリー多比良港(雲仙市国見町)より 35km(約50分)

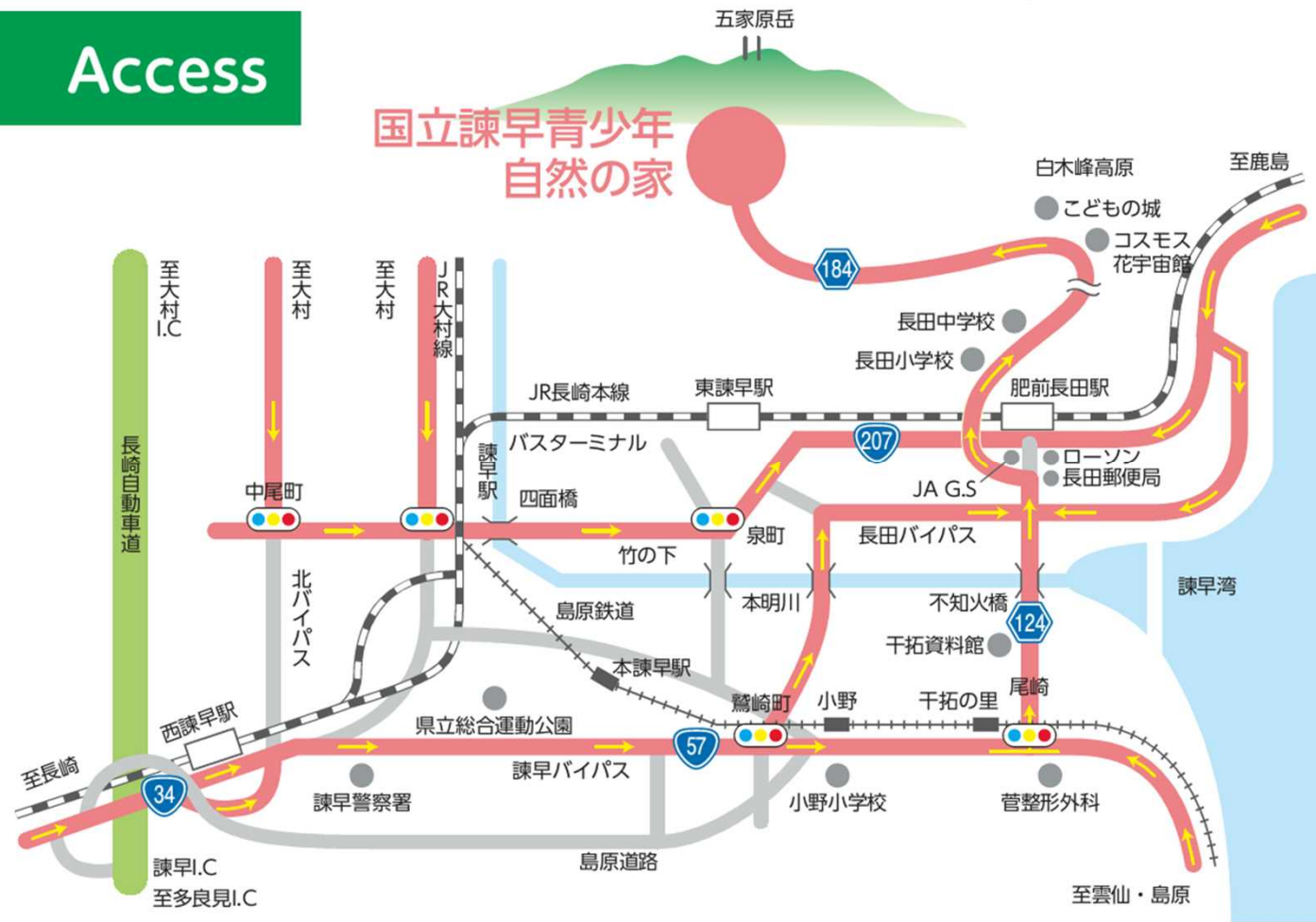
### 《バスで》

- 諫早駅から(県営バス) 13.2km(約30分)  
1日2便(午後)(土日祝は運休)

## 【諫早自然の家から】

- 平和公園(長崎市) 車で約50分
- 大浦天主堂 車で約50分
- 原城跡(南島原市) 車で約1時間10分
- ハウステンボス(佐世保市) 車で約1時間20分

## Access



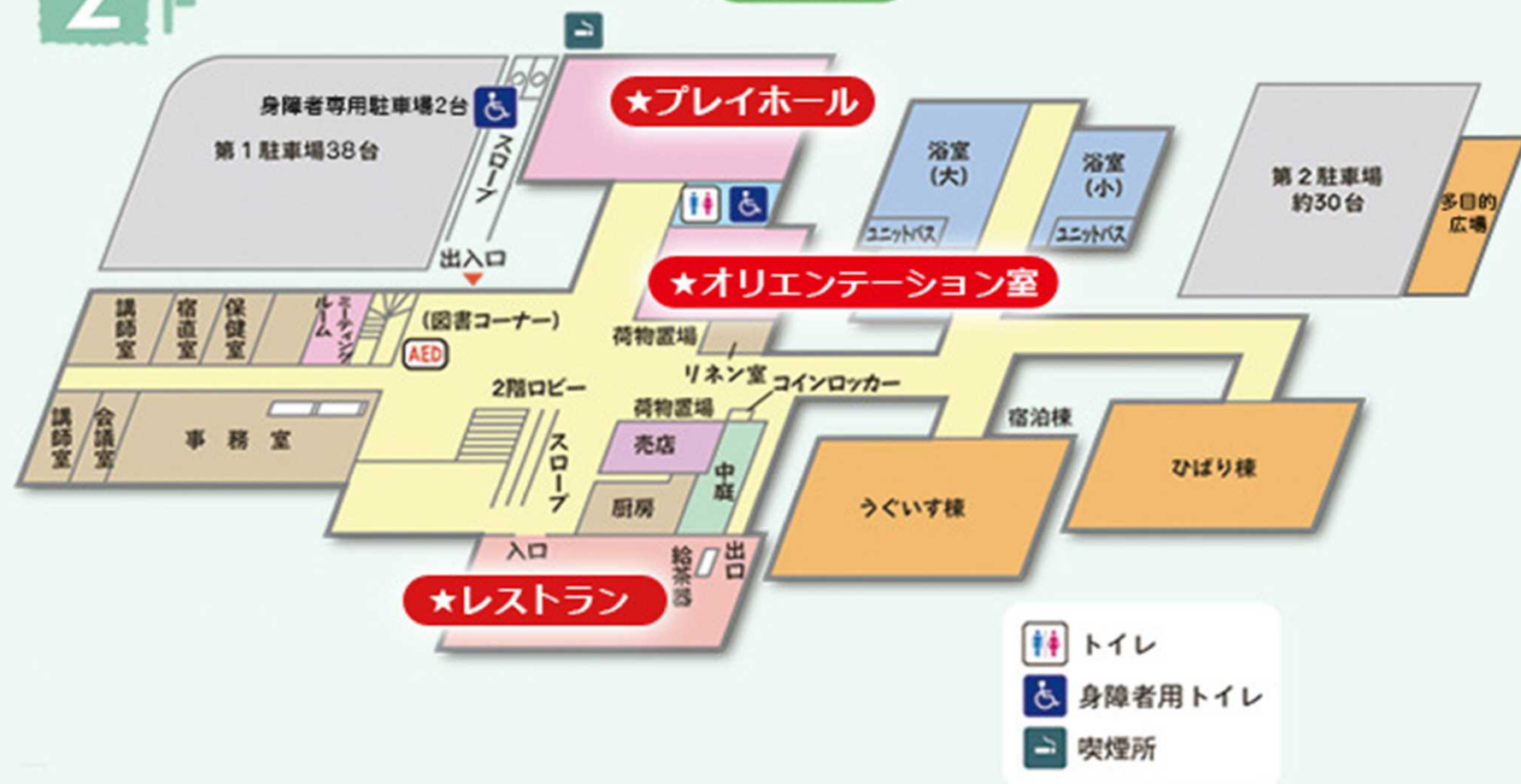




# 活動フィールド

2F

本館





# 施設紹介



プレイホール



交流の広場

環境学習館



クラフト棟



## 本館

本館研修室では、Wi-Fi利用可

オリエンテーション室 210人分椅子  
学習室① 180人分椅子+長机  
学習室②③ 60人分椅子+長机  
学習室④ 18人分椅子+テーブル  
特別学習室 和室(18畳)

ビデオ装置・プロジェクター・スクリーン・冷暖房完備  
(学習室④・特別学習室は、プロジェクター・スクリーン(移動式)を貸出)

学習室①



学習室②③



学習室④



特別学習室



オリエンテーション室



# 施設紹介



つどいの広場



いこいの散策路



野外炊飯場



キャンプ村



ロープスコース

# 料金について

## (1) 施設使用料

- 一般団体(企業研修、30歳以上の団体等):1人1泊につき 900円
- 学校、青少年団体(部活動、子ども会、青少年を対象とした団体等)、青少年教育指導者団体等※: 無料

## (2) シーツ等洗濯料

- 宿泊棟利用の場合 1人1組につき 300円
- キャンプ村利用の場合 1人1組につき 150円

※青少年とは、0~29歳の者を対象とします。

## (3) レストラン

|       | 朝食   | 昼食   | 夕食   |
|-------|------|------|------|
| 小学生未満 | 440円 | 500円 | 600円 |
| 小学生   | 520円 | 640円 | 830円 |
| 中学生以上 | 550円 | 660円 | 860円 |

別途弁当の注文も  
できます。



# 宿泊棟紹介(本館)

| 棟名  |       | 主な仕様 |         | 室数 | 人数    | 備考        |
|-----|-------|------|---------|----|-------|-----------|
| 本館  | うぐいす棟 | 宿泊棟  | 2段ベッド×4 | 9  | 8~11  |           |
|     |       | 宿泊棟  | 10畳     | 3  | 8     | 身障者対応和室   |
|     |       | 和室   | 18畳     | 4  | 12~14 | 第二のみ定員12名 |
|     |       | 休養室  | 7.5畳    | 4  | 3     |           |
|     | ひばり棟  | 宿泊棟  | 2段ベッド×4 | 12 | 8~11  |           |
|     |       | 和室   | 18畳     | 4  | 14    |           |
| 休養室 |       | 7.5畳 | 4       | 3  |       |           |



宿泊室



和室



休養室



手洗い(洗濯機、乾燥機)



大浴室

浴室には、ボディーソープとリンスインシャンプーがあります。



# 宿泊棟紹介(別館)

| 棟名 |     | 主な仕様 |         | 室数 | 人数   |
|----|-----|------|---------|----|------|
| 別館 | きじ棟 | 宿泊棟  | 2段ベッド×4 | 12 | 8~10 |
|    |     | 休養室  | 7.5畳    | 2  | 3    |
|    | もず棟 | 宿泊棟  | 2段ベッド×4 | 12 | 8~10 |
|    |     | 休養室  | 7.5畳    | 2  | 3    |



宿泊室



大広間



休養室



手洗い(洗濯機、乾燥機)



浴室

浴室には、ボディークリームとリンスインシャンプーがあります。

# 講師等宿泊室(有料)

| 部屋タイプ  | 定員 | 部屋数 | 料金    | 備考       |
|--------|----|-----|-------|----------|
| 洋室シングル | 1  | 2   | 1,630 | バス・トイレ付  |
| 洋室シングル | 1  | 2   | 1,220 | バス・トイレなし |
| 洋室ツイン  | 2  | 2   | 1,220 |          |
| 和室     | 4  | 1   | 810   |          |

上記は、2021年3月1日現在の料金です。

**料金は、1人1泊あたりの料金です。**

別途、施設使用料(一般団体のみ)、シーツ等洗濯料が必要となります。  
バス・トイレなしの部屋については、同フロアに浴室・トイレがあります。

洋室シングル



バス・トイレ



和室



講師浴室





# レストラン

5名からレストランを利用できます。  
20食以上でバイキングになります。



長崎名物料理や諫早の郷土料理もご提供します。  
セルフサービスのため、食器やテーブルの片づけまで  
お願いします。

## 営業時間

※当日の利用人数によって、変更になる場合があります。  
朝食と夕食時は、時間を分けて2部制での利用となります。

朝食：7:30～8:45

昼食：12:00～13:00

夕食：17:30～19:00

最大280人一緒に食事が可能です。

テーブル数35(1テーブルあたり8人)

※ 280人を超える場合、食事時間を分けて  
テーブルを指定します。

# キャンプ村

冬季期間中(12月1日～3月20日)は、閉鎖します。

(1) 宿泊できる人数 100名

(2) テント用デッキ  
有明サイト12台、シャクナゲサイト14台 計26台。

(3) 移動用テント(ドームテント)  
30張。1つのテントに4人程入ります。

(4) テーブル  
キャンプ村管理棟1階のピロティに木製テーブル34台、有明サイトに  
コンクリートのテーブルが20台。

(5) キャンプ村管理棟  
大広間96畳、和室18畳。原則として荒天時の緊急避難用。キャンプ  
村管理棟への宿泊を希望する場合は、ご相談ください。

(6) 駐車場  
キャンプ村いこいの広場に5台程度駐車可能。  
安全及び活動場所の確保のため車は本館に置いて乗り合わせて行  
き、駐車する車の台数は出来るだけ最低限の台数にしてください。



## [キャンプ村での活動例]

野外炊事、沢登り、星空観察、  
キャンプファイヤー、ナイトハイク、たき火等



# 諫早湾干拓地練習場のご案内

(いずれも自然の家から車で約20分)

## 【本明川水域・ボート練習場の特長】

- 3,000mの直線コースでの練習が可能
- 年間を通してコンディションが良い  
(風や波の影響を受けにくい)
- 並行した遊歩道有り (約2,000m)
- 障害物が少ない
- 諫早市街から近い (諫早駅から車で約20分)



## 【クロスカントリーコースの特長】

- 4つのコース (2,200m, 1,650m, 2,130m, 1,580m) のモデルコース (幅平均6メートル)
- 春には菜の花畑、秋にはコスモス畑が広がり景色がきれい
- アップダウンもあるコース



# 野外活動アクティビティ

---

- (1) 野外炊事
- (2) 沢登り・岩場登り
- (3) 登山
- (4) 諫早コミュニケーションアドベンチャープログラム (I-CAP)
- (5) オリエンテーリング
- (6) ウォークラリー
- (7) ハイキング
- (8) マウンテンバイク
- (9) 森のハウスづくり
- (10) フィールドアスレチック
- (11) ディスクゴルフ
- (12) グリーンアドベンチャー
- (13) 星空観察
- (14) キャンプファイヤー
- (15) ナイトハイク
- (16) フィールドビンゴ

自然体験活動指導補助者1名を  
3時間4500円で依頼することもできます。  
※I-CAP除く



# (1) 野外炊事

野外炊事場で、薪割り、火おこし、調理を行う。

時間: 3~5時間 天候: 両天可

## ■ 期待される教育効果

- (1) 自然の中で炊事をする楽しさを味わい、仲間との親睦を図る。
- (2) 協力して炊事に取り組むことで、グループの協調性を養う。
- (3) 薪割りや火おこしを自分たちで行うことで、それらのスキルを身につける。
- (4) けがや火傷などを未然に防ぐ、危険を予測する力を養う。



食材・薪は、売店で注文し、調理器具等は、貸出します。団体の準備物は、軍手やマッチ、新聞紙、洗剤等です。



# 野外炊事メニュー

薪 1束 370円

| メニュー                              | 料金               |
|-----------------------------------|------------------|
| カレーライス<br>(A:米0.7合、B:米1合)         | A:450円<br>B:500円 |
| 豚汁<br>(A:米0.7合、B:米1合)             | A:450円<br>B:500円 |
| 焼き肉野菜炒め<br>(A:米0.7合、B:米1合)        | A:500円<br>B:550円 |
| すき焼き<br>(A:米0.7合、B:米0.7合うどん麺0.5玉) | A:550円<br>B:600円 |
| 焼きそば<br>(A:1.0玉 B:1.5玉)           | A:400円<br>B:450円 |
| パエリア(スープ付)<br>1団体50人程度まで          | 450円             |

| メニュー                               | 料金                       |
|------------------------------------|--------------------------|
| ピザ(スープ付)<br>1団体50人程度まで             | 450円                     |
| キャンプ用朝食(和食・パン食)                    | 350円                     |
| お好み焼き<br>(8~10人分,薪代込み)             | 1セット:3500円               |
| タラッキーピザ(24cm×3枚分,<br>30人程度まで,薪代込み) | 1セット:1000円<br>ソース1本:300円 |
| クッキーづくり<br>(薪代込み、100個程作れます)        | 2500円                    |
| パン・シチュー(10月~3月)                    | 400円                     |
| 焼き芋(10月~3月)                        | 時価(200円/1個)              |

上記は、2023年4月1日現在の料金です。

## (2) 沢登り・岩場登り・沢遊び

下見必須  
計画書提出

沢登り・岩場登りは、4つのコースがあります。

- ① Aコース: 幼児・低学年以上 1時間半～2時間  
浅くて難易度が低い
- ② Cコース: 中学年以上 2時間～3時間  
適度な難易度で魚や昆虫も多く見られる
- ③ 深海川コース: 高学年以上 4時間  
水深も深く、巨岩が転がっている
- ④ B(岩場登り)コース: 中学年以上 1時間半～2時間  
主として沢に入らず、岩場(枯れ沢)を登るコース(冬季も実施可能)
- ⑤ 沢遊び: 幼児向け  
Aコースゴール付近で水遊びができます。



### ■ 期待される教育効果

- (1) 自然の中で、仲間と楽しみながら、親睦を図る。
- (2) 仲間と協力し、助け合いながら沢を登ることで、信頼や協力する心を育む。
- (3) 観察を通して自然に親しむ。



# (3) 登山

下見必須  
計画書提出

五家原岳の登山には、3つのコースがあります。

- ① 仏の辻コース: 低学年以上 片道2時間  
後半に車道と合流し、比較的歩き安い
- ② 中尾根コース: 高学年以上 片道2時間  
後半からやや勾配がきつくなり、木の枝につかまりながら歩いていく
- ③ 横峰越コース: 高学年以上 片道2時間30分  
終盤の急勾配を、岩につかまりながら登る。

## ■ 期待される教育効果

- (1) 困難に挑戦する心を育む。
- (2) 他の参加者と助け合って登ることで、協調性を養う。
- (3) 山の中でさまざまな動植物に触れたり、頂上からの雄大な景色を眺めたりすることにより、自然に親しみ、自然を愛する心を育む。



登山をさらに楽しみたい方は、  
金泉寺や多良岳方面に足を延ばすこともできます。

- ④ 金泉寺・多良岳コース  
: 中学生以上  
片道4時間～5時間30分



## (4) 諫早コミュニケーション・アドベンチャープログラム (I-CAP)

プロジェクトアドベンチャーの手法を基盤したグループワークを通して、協調性や信頼感を高めるプログラムです。

指導は専門知識を有した自然の家職員や、研修を受けて指導資格を付与された引率者が行います。

- ・時間：3時間
- ・対象：小学校3年生以上
- ・費用：指導員1名、3時間につき7,000円程度
- ・定員：3班程度（1班8名から20名に1名指導員が付きます）

### ■ 期待される教育効果

- (1) 協調性や他者への信頼感を育む。
- (2) 自己肯定感を育み、自信をつける。
- (3) グループワークを通し、コミュニケーション力を高める。
- (4) グループの凝集力を高め、チームビルドや仲間づくりに役立つ。





## (5) オリエンテーリング

下見必須  
計画書提出

地図とコンパスを使ってポストを探し当て、得点やタイムを競うゲームです。活動エリアを限定したミニオリエンテーリングも選べます。

時間：指定時間・活動エリアによる 天候：少雨可

対象：小学生以上

### ■ 期待される教育効果

- (1) 自然の中で、仲間と楽しみながら親睦を図る。
- (2) グループワークを通して、仲間と協力する心を育む。
- (3) 野外で様々な動植物に触れることにより、自然に親しむ心を育む。





# (6)ウォークラリー

下見必須  
計画書提出

グループでコマ図をたよりにコースを歩き、得点やタイムを競うゲームです。活動エリアを限定したミニウォークラリーも選べます。九電みらいの森コースが新設されました！

時間：2時間程度 天候：少雨可

対象：小学生以上

## ■期待される教育効果

- (1)自然の中で、仲間と楽しみながら親睦を図る。
- (2)グループワークを通して、仲間と協力する心を育む。
- (3)野外で様々な動植物に触れることにより、自然に親しむ心を育む。

## 右ウォークラリー

いさはや九電みらいの森



- 「●印」は現在地を示します。
- 「矢印 →」は進む方向を指します。
- 「CP」では近くにあるオリエンテーリング (OL) の番号と記号を解答用紙に記入する。
- ◎ 観察ゾーンの課題がゴールで出ますので、ゾーンの中をよく注意して問題に出そうな箇所を見て、メモしてもかまいません。

| コース図号 |           | 生け垣     |
|-------|-----------|---------|
| ●     | 現在地       | 建物      |
| (P)   | 駐車場       | 階段      |
| →     | 矢印 (進む方向) | 針葉樹     |
| →     | 矢印頭を歩く    | 広葉樹     |
| →     | 観察歩道      | 畑 (耕作地) |
| ○     | カーブミラー    | OLポスト   |

コマ図 見本

## (7) ハイキング

全員又はグループでコースをたどって自然の中を歩きます。

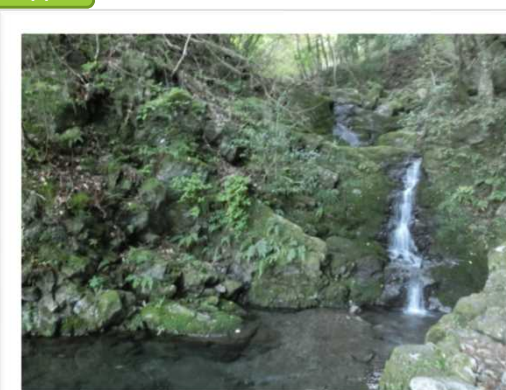
- |                  |       |
|------------------|-------|
| ① 里山コース          | 片道40分 |
| ② 白木峰高原コース       | 片道50分 |
| ③ 諫早湾・雲仙展望コース    | 片道1時間 |
| ④ すだらの森・水神池湧水コース | 片道2時間 |

### ■ 期待される教育効果

- (1) グループで活動することで、協調性や信頼性を育む。
- (2) 困難な活動に取り組むことで、達成感を得たり、自信をつけたりする。
- (3) 自然に親しむ心情を育む。



すだらの森



## (8) マウンテンバイク(MTB)

散策路コースなどマウンテンバイク(MTB)に乗り、自然の中を走ります。

時間: 1~4時間程度 天候: 雨天時不可

対象: 小学校高学年以上 場所: いこいの散策路等

自然の家貸出物

■ マウンテンバイク(20~26インチ) ■ ヘルメット

■ プロテクター(ひじ・ひざあて)

### ■ 期待される教育効果

- (1) 風を切る爽快感を体感する。
- (2) 走行を楽しむ中で、バランス感覚や安全走行のための協調性や判断力を養う。
- (3) 課題を設定することで、達成感を味わうことができる。





## 森の中で基地づくり

# (9) 森のハウスづくり

「ハウスの森」の中で、間伐材やレジャーシート、ロープを使って、自分たちだけの森のハウスを作ります。

時間：3～5時間 天候：少雨可

対象：小学校高学年以上 場所：ハウスの森

### ■期待される教育効果

- (1)協力してハウスづくりに取り組むことで、グループの協調性を養う。
- (2)森の中で活動することにより、自然に親しむ態度を育てる。
- (3)決まった材料を使って、ハウスや遊具を作ることを通して、創意工夫の力が高まる。

ハウスで弁当を食べたり、のんびりと休憩したり、ここを基地としてさまざまな野外活動が行えます。



## (10) フィールドアスレチック

「あそびの森」に設置されたアスレチックコースを次々に通過して、体力やバランス感覚を養う活動です。

時間:0.5時間～1.5時間 天候:雨天時不可

対象:だれでも 場所:あそびの森

### ■期待される教育効果

- (1)自然の中で体を動かすことで体力やバランス感覚を養う。
- (2)遊びの中で仲間との親睦を図る。
- (3)集団で遊ぶことで思いやりや譲り合いの心を育む。



# (11) ディスクゴルフ

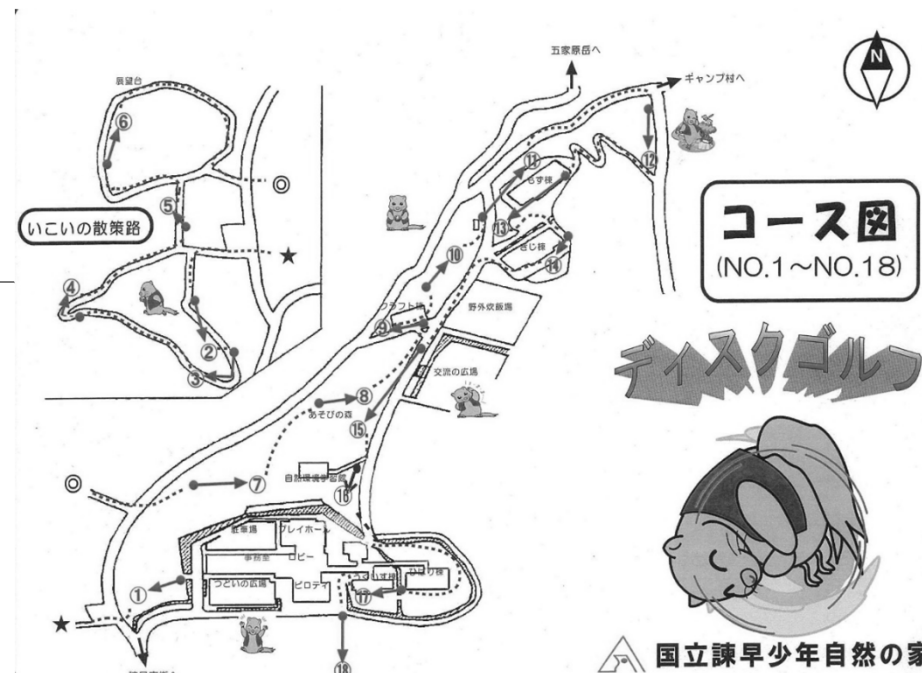
フライングディスクを、それぞれのホールに向かって投げ、スコアを競うゲームです。

時間: 2～3時間 天候: 少雨可

対象: だれでも

## ■期待される教育効果

- (1) 自然の中でゲームを楽しむことで、自然に親しむ態度を養う。
- (2) 仲間と競い合う楽しさを味わう。
- (3) グループ活動とすることで、協調性を養う。





## (12) グリーンアドベンチャー

コース内にある指定された30種の樹木を、コース図を頼りに探します。  
見つけたら、その樹木の名称を考え、解答用紙に記入します。

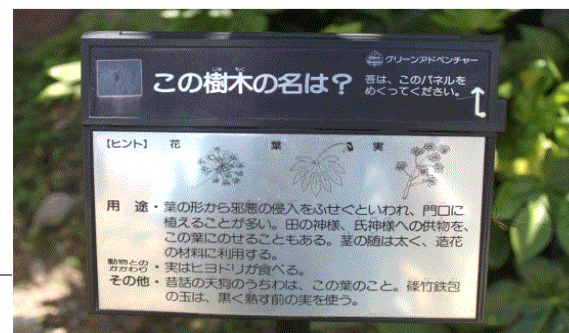
時間: 1～1.5時間 天候: 少雨可

対象: 小学生以上

樹木の側にある解説プレートやガイドブックを参考にします。  
樹木の特長や他の生きものとのかかわりを発見していきます。

### ■ 期待される教育効果

- (1) 自然の中で仲間と楽しみながら親睦を図る。
- (2) 自然を理解し、樹木と人間のかかわり、自然の大切さを学習する。



## (13) 星空観察

星空を観察します。

### ■ 期待される教育効果

- (1) 星空の美しさを体感する。
- (2) 星に関する知識を高める。



### 例① 講師依頼

自然の家の外部講師(有料:1団体4,000円)に指導を依頼します。  
天体望遠鏡を使った観察や、専門的な星のお話を聞くことができます。  
場所:自然の家(つどいの広場)

### 例② 自主実施(団体独自で実施、講師の都合がつかない時)

いこいの散策路の展望台で主に西や北の星空を観察します。

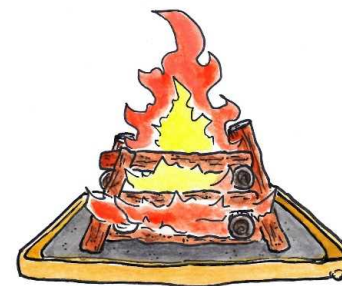
### 例③ コスモス花宇宙館で観察(自然の家から車で約5分)

昼間でも天体望遠鏡を使って星の観察ができます。

(入館料は無料ですが、双眼鏡や望遠鏡の利用には料金がかかる場合があります。)



## (14) キャンプファイヤー



自然の中で炎を囲み、ゲームや歌などの出し物(スタンツ)で連帯感や友情を深めます。

時間: 1～1.5時間 天候: 雨天時、強風時不可

対象: 小学生以上

### ■ 期待される教育効果

- (1)スタンツを通し、友情と親睦を深めます。
- (2)静寂の中、明々と燃える炎を見つめながら、自分の心を見つめなおすことができます。
- (3)キャンプファイヤーの企画や運営を通し、リーダー性や協力する心を育む。







## (15) ナイトハイク

夜に施設周辺にある森の中などをハイキングする活動です。

時間：1時間 天候：少雨可 対象：小学生以上

### ■ 期待される教育効果

- (1)夜の自然に親しむ。
- (2)仲間（グループ）内の人間関係を育む。
- (3)夜のフィールドにおけるマナーを学ぶ。
- (4)暗さに対する恐怖感を克服する。



# (16) フィールドビンゴ

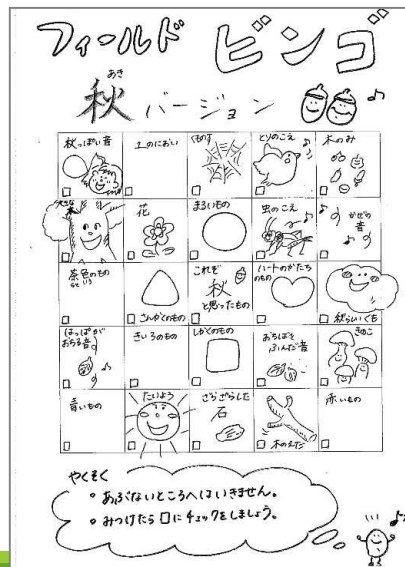
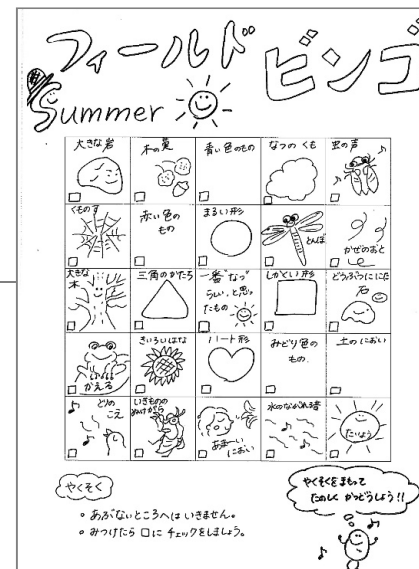
自然の家近くの森や沢の中で、自然と親しみながらビンゴゲームを行います。ビンゴカードには、色、におい、音、形、手触りや、鳥、昆虫、植物など、自然の中にあるいろいろなアイテムを設定し、それを発見したらビンゴカードに○をつけ、ビンゴが何問できたかを競います。

時間：1～2時間 天候：少雨可

対象：幼児～低学年

## ■ 期待される教育効果

- (1) ゲームで遊びながら自然に親しむことで、興味関心が増す。
- (2) とともに野外活動を行うことで、参加者間の親睦が深まる。



# 屋内活動アクティビティ

---

- (1) 室内オリエンテーリング
- (2) キャンドルのつどい
- (3) 焼き板
- (4) ペンダント
- (5) プラホビー
- (6) 丸太のコースター
- (7) 葉っぱのスタンプ
- (8) 室内スポーツ、室内レクリエーション



# (1) 室内オリエンテーリング

問題用紙にある写真を手掛かりに、所内の建物や設置物を探し歩くオリエンテーリングです。館内を探検するおもしろさがあり、グループでの仲間づくりに役立ちます。

時間：1. 5時間～2時間 天候：雨天可

対象：誰でも

## ■期待される教育効果

- (1)グループで問題を解きながら活動することで、仲間と協力する心を育む。
- (2)初日に行くことで、建物・施設の把握に役立つ。

### 君たちに探してもらう写真はこれだ!!!

- ★写真にはそれぞれ得点がついています。
- ★写真の探す順序は自由です。
- ★写真についでる番号を地図に書き込んでください。



(1) 5点



(2) 5点



(3) 5点



(4) 5点



(5) 10点



(6) 10点



(7) 10点



(8) 10点



(9) 10点



(10) 15点



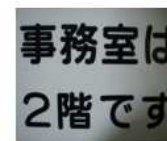
(11) 15点



(12) 15点



(13) 15点



(14) 15点



(15) 15点

## (2) キャンドルのつどい

---

ろうソクの炎を囲み、ゲームや出し物(スタンツ)で親睦を深めます。

キャンプファイヤーの雨天時の代替プログラムにもなります。

時間:1~1.5時間 天候:雨天可

対象:小学生以上

### ■期待される教育効果

- (1)出し物(スタンツ)を通し、友情と親睦を深めます。
- (2)厳粛で神聖な雰囲気の中で、自分の心を見つめなおすことができます。
- (3)企画や運営を通し、リーダー性や協力する心を育みます。



## (3)～(7)クラフト作成

| 活動                             | 材料費  | 活動時間  | 対象       |
|--------------------------------|------|-------|----------|
| (3)焼き板                         | 130円 | 2時間   | 小学校中学年以上 |
| (4)ペンダント                       | 30円  | 1.5時間 | 小学校中学年以上 |
| (5)プラホビー                       | 130円 | 1時間   | 幼児以上     |
| (6)丸太のコースター                    | 50円  | 1.5時間 | 小学校中学年以上 |
| (7)はっぱのスタンプ<br>(トートバッグ、きんちゃく袋) | 300円 | 2時間   | 幼児以上     |

※2023年4月1日現在の料金

自然の家での記念品・思い出になります。

焼き板



ペンダント



プラホビー



はっぱのスタンプ





## (8) 室内スポーツ、室内レクリエーション

諫早自然の家では、様々なニュースポーツ、室内レクリエーション用品を準備しており、貸出はすべて無料です。

### 【実施例】

卓球、ドッジボール、バスケットボール、バドミントン、  
バレーボール、ソフトバレーボール、サッカー、  
フットサル、長縄跳び、綱引き、ミニボーリング、ドッジビー、  
巨大ジェンガ、インディアカ、キンボール、  
ペタンク、ストラックアウト、フリンゴ、輪投げ、のんのこ踊り



巨大ジェンガ