

旭高原の平均気温・日没時刻（2026年度版）

2026.3.1作成

※平均気温は2025年度の自然の家実測値の平均です

		平均気温		日没時刻
		最高	最低	
4月	上旬	14.8	3.4	18時16分
	中旬	18.2	7.1	18時24分
	下旬	20.4	8.4	18時33分
5月	上旬	18.3	9.6	18時41分
	中旬	20.9	12.3	18時49分
	下旬	19.1	13.0	18時57分
6月	上旬	21.3	13.2	19時03分
	中旬	24.9	18.4	19時08分
	下旬	25.4	19.7	19時10分
7月	上旬	29.0	21.4	19時10分
	中旬	26.0	19.8	19時07分
	下旬	30.7	21.2	19時00分
8月	上旬	29.4	21.6	18時52分
	中旬	29.3	21.6	18時41分
	下旬	31.6	21.4	18時27分
9月	上旬	30.1	20.6	18時13分
	中旬	26.9	20.3	18時05分
	下旬	24.9	16.3	17時44分

		平均気温		日没時刻
		最高	最低	
10月	上旬	22.8	16.1	17時30分
	中旬	20.3	15.8	17時17分
	下旬	14.2	8.4	17時04分
11月	上旬	13.3	7.3	16時54分
	中旬	11.3	3.4	16時46分
	下旬	11.1	2.9	16時42分
12月	上旬	8.2	0.0	16時40分
	中旬	7.8	0.2	16時41分
	下旬	6.2	0.1	16時46分
1月	上旬	2.6	-5.1	16時54分
	中旬	4.9	-3.5	17時03分
	下旬	-1.2	-6.7	17時14分
2月	上旬	2.4	-5.9	17時25分
	中旬	6.5	-2.0	17時36分
	下旬	12.0	4.5	17時43分
3月	上旬	9.3	0.6	17時51分
	中旬	9.6	1.1	17時59分
	下旬	15.6	4.0	18時08分

↑※枠内は2024年度実測値です

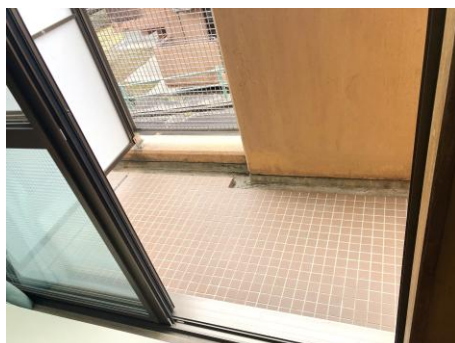
部屋点検 チェックガイド



次の宿泊利用者が、気持ちよく使えるようにご協力をお願いいたします。



① **ガラス戸鍵**は
閉まっていますか？



② **ベランダ**に
ゴミはありませんか？



③ **カーテン,レースカーテン**は
まとめて留めてありますか？



④ **かけぶとん,毛布**(夏季を除く)は、
折り目が入口側に向いていますか？



⑤ **ベッド下**に、ゴミ,ホコリは
ありませんか？



⑥ **ロッカーのハンガー**は、
2本セットにしてありますか？



⑦ **各部屋のゴミ箱**は、
空になっていますか？



⑧ **照明のスイッチ,エアコン**は
OFF になっていますか？

⑨ **宿泊室(ベッドの下や布団の間等)・談話ロビー**に**忘れ物**はありませんか？

*** 部屋以外の点検 ***

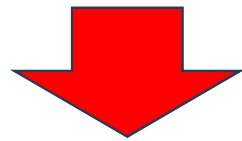
- ★ 掃除道具の数(扉に表記)の確認
- ★ 洗面所の排水溝内のごみ処理
- ★ ごみ箱・サニタリーボックスに
新しい袋をセット
- ★ トイレトペーパーの補充
- ★ トイレのスリッパの整頓

- 点検の準備ができましたら、事務室窓口
または内線 213 にご連絡ください。
- 部屋長、または指導者の方は点検に立ち
会ってください。
- 瞑想室(メディテーションルーム)のゴミは、
持ち帰りをお願いいたします。

(利用された団体の方)

【ベッドメイキング前】

※退所するときは、このように折りたたんでください



【ベッドメイキング後】

※シーツ・枕カバーを必ず使用して寝てください



【ベッドメイキングの仕方】



①ベッドの上の寝具を移し、
ベッドメイキングの準備を
します

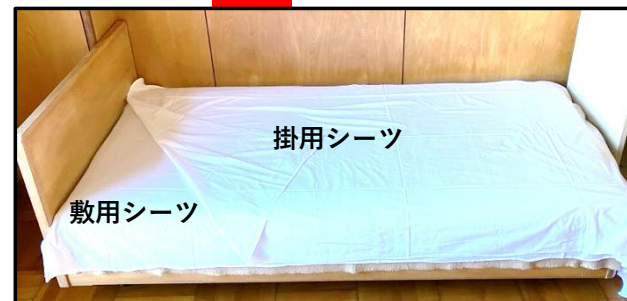
※お友だちと協力して、使わないベッドに
掛布団、枕、毛布を移動しましょう！



②毛布を1枚敷きます

※夏季(6月~9月頃)は毛布がありません

ベッドを手前に引き出して、壁とすき間を
作るとベッドメイキングがやりやすいです



③毛布の上にシーツを2枚
重ねて敷きます

※同じシーツを敷用、掛用シーツとして
1人2枚使います



④枕を置く部分をあけて、
もう1枚の毛布を掛けます



⑤掛布団をかけ、
掛用シーツを折り返します



⑥枕カバーに
枕を入れます

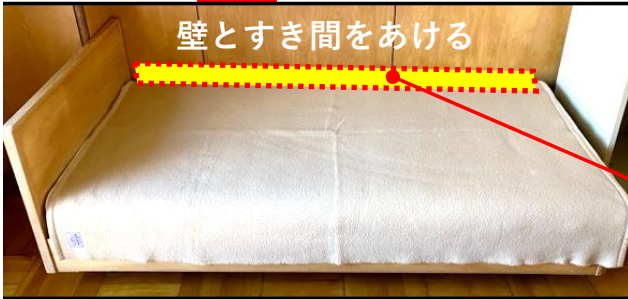


【ベッドメイキングの仕方】



- ①ベッドの上の寝具を移し、
ベッドメイキングの準備を
します

※お友だちと協力して、使わないベッドに
掛布団、枕、毛布を移動しましょう！



- ②毛布を1枚敷きます

※夏季(6月～9月頃)は毛布がありません

ベッドを手前に引き出して、壁とすき間を
作るとベッドメイキングがやりやすいです



- ③毛布の上にシーツを2枚
重ねて敷きます

※同じシーツを敷用、掛用シートとして
1人2枚使います



- ④枕を置く部分をあけて、
もう1枚の毛布を掛けます



- ⑤掛布団をかけ、
掛用シーツを折り返します



- ⑥枕カバーに
枕を入れます



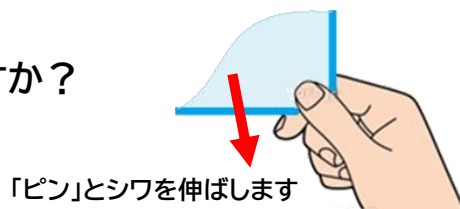
*** 次の利用者が、気持ちよく使えるように
お部屋を掃除し、ベッドを整えましょう！**

◆寝具の整頓チェックポイント

【ベッドパッド】

シワがないように「ピン」と伸ばしてありますか？

パッドの端を手でつまんで軽く引っ張り
シワを伸ばしてください。

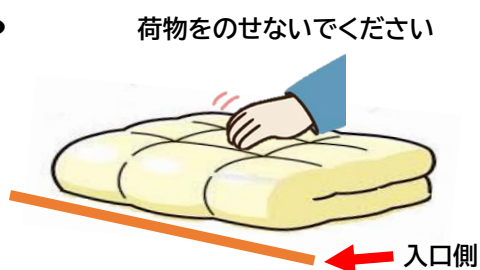


【掛布団】

きまり通りに四角く折りたたんでありますか？

折り目が入口側に向いてますか？

布団のかどが重なるようにたたみ、
手のひらで布団の表面を平らにしてください。



【毛布】

きまり通りに四角く折りたたんでありますか？

2枚重ねた毛布の折り目が入口側に向いてますか？

折りたたんだ毛布のかどを揃えて重ねてください。



【まくら】

毛布の上に、平らに置いてありますか？

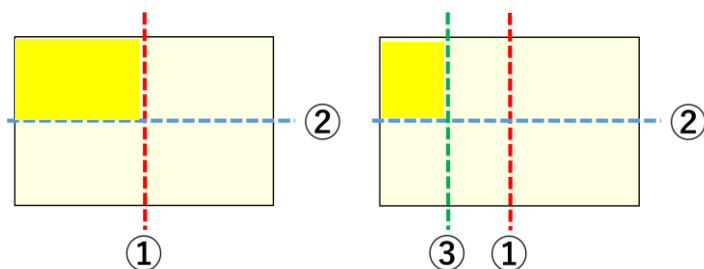
まくらの両端をつまんで軽く引っ張って、
凹み・片寄を直してください。



折り目は入口側にむけてください

◆布団・毛布のたたみ方

番号の順序で半分に折りたたんでください



【掛布団】2回折りたたみ

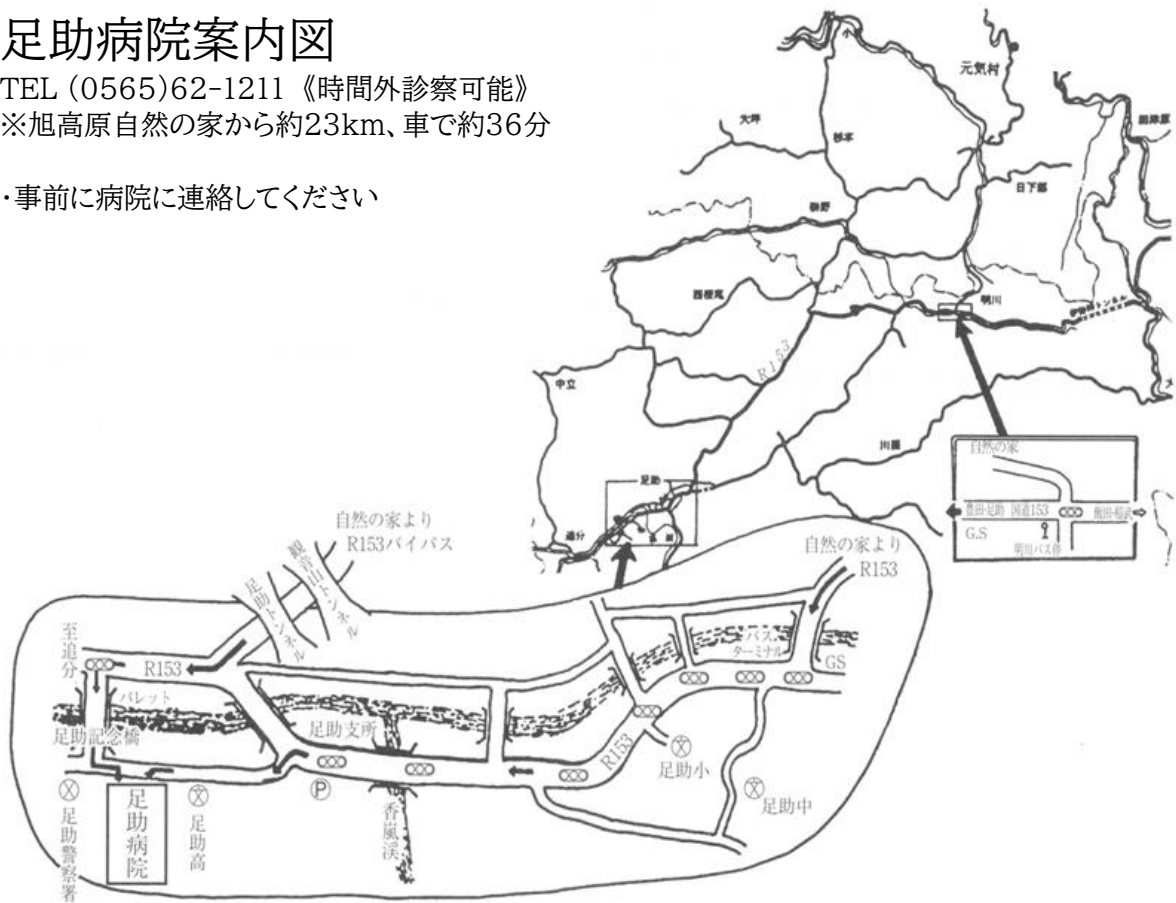
【毛布】3回折りたたみ

救急時の医療機関

足助病院案内図

TEL (0565)62-1211 《時間外診察可能》
 ※旭高原自然の家から約23km、車で約36分

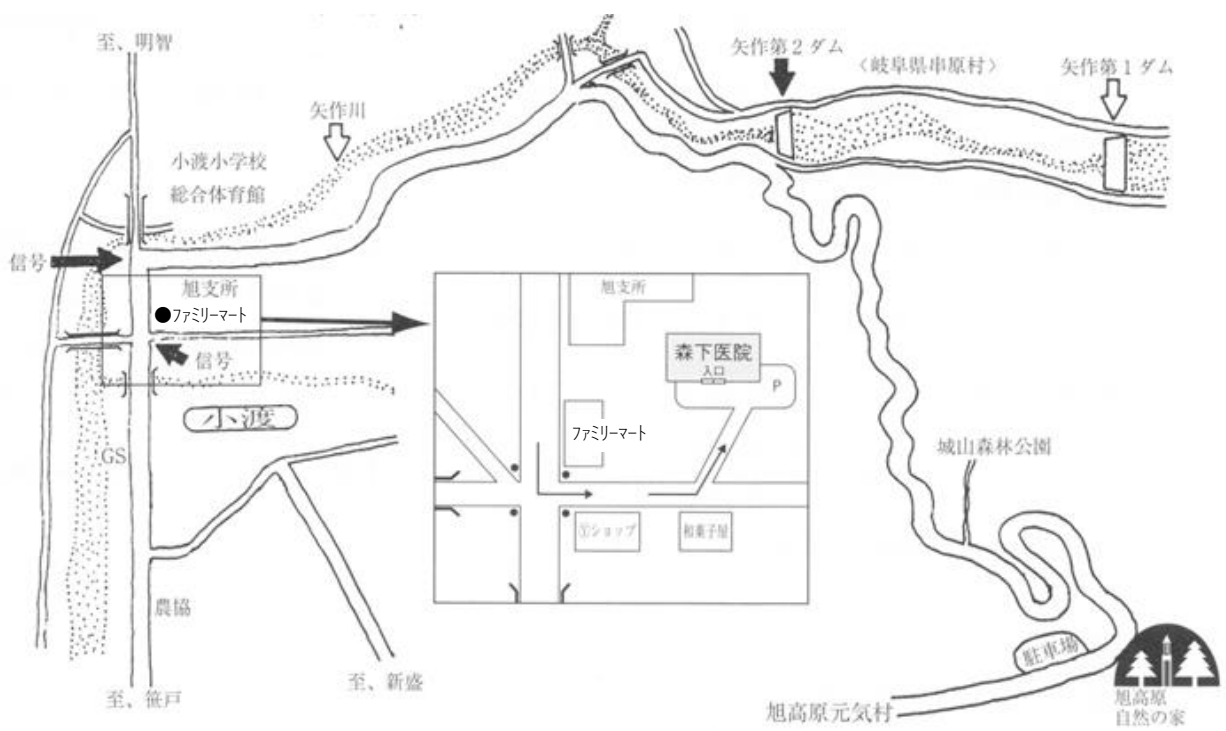
・事前に病院に連絡してください



森下医院案内図

TEL (0565)68-2301 《水曜午後/第4水曜/土・日・祝日は休診》
 ※旭高原自然の家から約9.8km、車で約19分

・事前に医院に連絡してください。
 ・時間外は診察できません。



※愛知県救急医療情報センター(0565)34-1133

旭高原自然の家への交通案内

◇自動車利用

- 東名高速名古屋ICから約50km <1時間30分>
猿投グリーンロード枝下ICから県道11号を旭方面へ、または、猿投グリーンロード力石ICから国道153号を稲武方面へ
- 東海環状自動車道豊田勘八ICから約31km <45分>
- 岡崎市から約50km <1時間40分>
国道153号を稲武方面へ
- 中央自動車道恵那ICから約43km <1時間10分>
国道257号経由、国道363号から県道11号を足助方面へ
県道11号豊田市役所旭支所の信号を東へ7.7km
国道153号足助地内明川の信号を北へ9.7km

