

2023 第42回 国際交流のつどい

だい かい し ぜん たい けん  
第18回自然体験プログラム

HOMESTAY in HOKKAIDO

# HANDBOOK

ねん がつ にち もく がつ にち げつ  
2023年8月24日(木)～8月28日(月)

ホームステイ期間 : 8月25日(金)～8月27日(日)2泊3日  
しぜんたいけん 自然体験 : 8月24日(木)・8月25日(金)・8月27日(日)

いっばんざいだんほうじん ほっかいどうこくさいこうりゅう  
一般財団法人 北海道国際交流センター

(HIF)Hokkaido International Foundation

TEL:0138-22-0770 E-mail:tudoï@hif.or.jp

緊急用携帯電話/Emergency: 080-1860-2925



## ■ もくじ

こくさいこうりゅう れきし けんしょう  
国際交流のつどいの歴史・HIF憲章

### スケジュール ——— ②

がつ にち もく さいしゅうび がつ にち げつ  
8月24日(木)～最終日 8月28日(月)

しゅうごうにちじ ばしょ  
集合日時・場所

### ふるる函館 ——— ⑥

### ネイパル森 ——— ⑧

### 自然体験内容 ——— ⑪

### ホームステイについて ——— ⑬

### そのほか注意事項 ——— ⑮

びょうき けがをしたとき ほけん こじんじょうほう  
病気、けがをしたとき・保険について・個人情報について

### ホストファミリーと対面・帰りについて ——— ⑱

### もちものチェックリスト ——— ⑲

### 温泉のマナー ——— ㉑

## ■ 国際交流のつどいの歴史

1979年の夏に、早稲田大学の留学生16名が南北海道にある七飯町の農家にホームステイしたことがきっかけで始まりました。

その時、地元の小・中学校の先生から、「ぜひ、留学生に学校にきてもらい、日本の子どもたちと交流してほしい」、また町のいろいろな団体やグループからも「留学生と交流したい」という希望がだされ、ホストファミリーからも毎年つづけてほしいという声があがり、交流の輪がひろがっていきました。



## ■ H I F 憲章

北海道に住む私たちは、  
世界の地域から多くの人たちを迎え入れ  
地域社会の一員として、  
家族の一員として  
語り合い  
学び合い  
ともに働く  
無形の学園を各家庭、各地域に形成し  
心のふれ合いを通して  
人類の平和に役立てることを目的とする



# ■ スケジュール/Schedule がつ にち もく 8月24日 (木)

ほっかいどうこくさいこうりゅう りやくしやう  
HIF：北海道国際交流センターの略称

じかん 時間	よてい 予定	しょくじ 食事	しゆくはく 宿泊
8:30	はねだくうこう しゅうごう <b>羽田空港に集合</b>		
09:55	はねだくうこうしゅっぱつ 羽田空港出発 (ANA553便)		
11:15	はこだてくうこうとうちやく 函館空港到着ロビー集合		
12:15	はこだてくうこうしゅっぱつ か 函館空港出発(貸し切りバス)		
12:30-13:30	はこだてあさいち 函館朝市 (昼食)	<b>※昼食各自</b>	
13:30	しゅっぱつ バス出発 ふるる函館へ	はこだてあさいち 函館朝市で	
14:00-17:30	はこだてとうちやく ふるる函館到着・オリエンテーション	かくじ ちゆうしょく 各自昼食を	
18:00	ゆうしょく 夕食	た 食べてくださ	
18:45	しゅっぱつ バス出発	い	ふるる <small>はこだて</small> 函館
19:00-20:00	はこだてやまやけいけんがく 函館山夜景見学		<b>※ホテルでは</b>
20:10	しゅっぱつ バス出発		<b>ありません</b>
20:20-21:45	にゆうよく じゆう 入浴・自由	よる 夜/ふるる <small>はこだて</small> 函館	
22:00	しゅうしん 就寝		



## しぜんたいけん プログラムの集合日時/場所

- ◆集合日時 しゅうごうにちじ がつ にち もく 8月24日 (木) じかんげんしゆ 8:30 (時間厳守)
- ◆集合場所 しゅうごうばしょ はねだくうこう だい 羽田空港 第2ターミナル2F ほん ANAカウンター14番  
(ANA553便 びん 10:05羽田発⇒11:25函館着 はこだてちやく)

はこだてくうこう いんそつしや はこだてくうこう はた も ま  
・函館空港まで引率者がいません。函館空港で「HIFの旗」を持って、スタッフが待っています。  
HIF-No.をかならず、おぼえてきてください。

# スケジュール/Schedule がつ にち きん 8月25日 (金)

じかん 時間	よてい 予定	しょくじ 食事	しゅくはく 宿泊
07:50-08:30	ちょうしょく 朝食	あさ 朝/ふるる函館	ホスト ファミリー宅 <small>たく</small>
08:30-09:00	へや そうじ 部屋の掃除	ほこだて 朝/ふるる函館	
09:00-09:30	オリエンテーション・別れのつどい <small>わか</small>		
10:00	ふるる <small>ほこだてしゅっぱつ</small> 函館出発		
10:30-11:30	かめお くれあいの里 <small>きと めうぎょうたいけん</small> →亀尾ふれあいの里 農業体験		
11:30	バス <small>しゅっぱつ</small> 出発		
12:00	ごりょうかく ちゅうしょく <small>かくじ</small> 五稜郭 昼食 ※各自	ちゅうしょく 昼食	
14:00	バス <small>しゅっぱつ</small> 出発	かくじ <small>た</small> 各自で食べてく ださい！	
14:30	ほっかいどうこくさいこうりゅう <small>ちやく</small> 北海道国際交流センター 着	ラーメン・ お寿司・	
15:00-	<b>対面式</b> ホストファミリーと対面後 <small>たいめんご</small> ホームステイスタート	ラッキーピエロ などあります！	



がつ にち きん 8月25日 (金) 午後～ がつ にち にち 8月27日 (日) 午前はホームステイ



か め が つ に ち に ち ご ご  
 4日 目 8月27日(日) 午後

じ かん 時 間	よ てい 予 定	び こう 備 考	しょくじ 食 事	しゅくはく 宿 泊
13:00	ほっかいどうこくさいこうりゅう 北海道国際交流センター集合			
13:15	ななえちようおおぬま しゅっぱつ 七飯町大沼へ出発		あさ・ひる 朝・昼:	
14:20-14:50	やまかわぼくじよう 山川牧場ミルクプラント		ホストファ	ネイパル森
15:00-16:30	イクサンダー大沼カヌーハウス カヌー体験 バス出発		ミリー宅	※ホテルで はありませ ん
16:45	ネイパル森到着		よる 夜:	
17:00	にゅうしよしき 入所式・オリエンテーション		ネイパル森	
18:00	ゆうしよく 夕食 BBQ	21:30		
19:30-21:30	じゆう にゅうよく おんせんたいけん 自由・入浴(温泉体験)	たいいくかん 体育館		
22:00	しゅうしん 就寝	さいしゅうじかん 最終時間		



さいしゅうび がつ にち にち  
**最終日 8月27日(日)**

じ かん 時 間	よ てい 予 定	しょくじ 食 事	しゆくはく 宿 泊
07:30-08:30	ちようしよく 朝食		
08:30-09:15	へ や そらじ 部屋の掃除	あさ もり 朝:ネイパル森	
09:30	わかれ 別れのつどい		
11:00	もりしゅっぱつ ネイパル森出発	ひる 昼:	
11:30-12:30	ちゆうしよく 昼食 ラッキーピエロ	ラッキーピエロ	
12:30	しゅっぱつ いどう バス出発・移動		
13:00	ほこだでくこうとうちゃく 函館空港到着		
15:05	ほこだでくこうしゅっぱつ 函館空港出発(ANA556便)		
16:30	はねだくこうとうちゃく 羽田空港到着		

# ■ ふるる函館について【8/24(木)の宿泊先】

## はこだてしせいしょうねんけんしゅう 函館市青少年研修センター

## はこだて ふるる函館



じゅうしょ はこだてしやちがしらちよう ばん ごう  
住所：函館市谷地頭町5番14号

TEL：0138-23-5961

WEBSITE: fururu.or.jp



ふるる函館は**研修施設**です。ホテルではありません。自分のことは自分でしまし  
ょう。ルールをまもり、協力し合っあてたの楽しくすごしましょう！

### ◆ルール

- ・**禁煙**です。
- ・**飲食**は決められたスペースで**飲食**してください。部屋内で**飲食**はできません。
- ・敷地内はガムを食べるのは**禁止**です。
- ・館内での**飲酒**は**禁止**です。
- ・館内の**施錠**は21:30です。**消灯**は22:00です。
- ・夜おそくまで騒ぐなどして、**迷惑**をかけないようにしてください。
- ・携帯電話の使用は他人の**迷惑**にならないようにしましょう。
- ・ホームページに**宿泊**ルールの**動画**があります。**事前**に見ておいてください





## ◆食事について

ふるる函館の食堂で食べます。※食事のよういは、みんなで協力しましょう！



朝食	08:00 ごろ	25日(金)
夕食	18:00 ごろ	24日(木)

## ◆買い物について

- ・ふるる函館には売店がありません。近くにコンビニもありません。必要なものは、北海道にくる前に買い物をしておいてください。

## ◆ベッドメイキングとお部屋の清掃

- ・ベッドメイキングは各自でします。ふるる函館のスタッフの説明をよく聞きまわがいのないようにしましょう。まわがえた時はやり直しになります。
- ・部屋のゴミは分別します。係りの人の指示に従ってください。

## ◆入浴・洗濯

- ・ほかの団体といっしょにつかいます。お風呂の時間をまもってください。

バスタオル、シャンプー、リンス、ドライヤー、洗面道具などを用意してください。

- ・浴場・洗濯機・乾燥機は、1階にあります。洗剤は各自で用意してください。
- ・利用時間はスタッフにきいてください。



21ページの「温泉のマナー」を読んでください。"ONSEN MANNERS" (p21)

## ◆貴重品(お財布、携帯、カメラ等)

- ・自分<sup>じぶん</sup>で責任<sup>せきにん</sup>をもって管理<sup>かんり</sup>してください。

## ◆その他

- ・その他のルールにつきましてはその都度<sup>つど</sup>スタッフが指示<sup>しじ</sup>します。

## ■ ネイパル<sup>もり</sup>森<sup>にし</sup>について【8/27(日)の宿泊先<sup>しゆくはくさき</sup>】

### ほっかいどうりつせいしょうねんたいけんかつどうしえんしせつ 北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル<sup>もり</sup>森



〒049-2141

ほっかいどうかやべぐんもりまちこまがたけ  
北海道茅部郡森町駒ヶ岳657-15



北海道立青少年体験活動支援施設  
指定管理者 特定非営利活動法人 森の仲間たち

ネイパル<sup>もり</sup>森

TEL : 01374-5-2110

ネイパル<sup>もり</sup>森は<sup>けんしゅうしせつ</sup>研修施設です。ホテルではありません。自分のことは自分でしま  
しょう。ルールをまもり、<sup>きょうりよくあ</sup>協力し合<sup>たの</sup>って楽しくすごしましょう！

#### ◆ルール

- ・<sup>きんえん</sup>禁煙<sup>しきちない</sup>です。敷地内でタバコをすわないでください。
- ・敷地内でガムを<sup>た</sup>食べることを<sup>きんし</sup>禁止しています。(屋外<sup>おくがい</sup>エリア<sup>ふく</sup>を含む)
- ・お部屋内では飲み物<sup>のみもの</sup>は可能<sup>かのう</sup>です。お菓子<sup>かし</sup>など食べる<sup>たべ</sup>場合は  
決められたスペースで<sup>た</sup>食べてください
- ・館内<sup>かんない</sup>での<sup>いんしゅ</sup>飲酒<sup>きんしゅ</sup>は<sup>きんし</sup>禁止<sup>きんし</sup>です。
- ・館内<sup>かんない</sup>の<sup>せじょう</sup>施設<sup>せじょう</sup>は21:45です。<sup>しょうとう</sup>消灯<sup>しょうとう</sup>は22:00です。
- ・夜<sup>よる</sup>おそくまで騒<sup>さわ</sup>ぐなどして、<sup>めいわく</sup>迷惑<sup>めいわく</sup>をかけないようにしてください。
- ・携帯電話<sup>けいたいでんわ</sup>の使用<sup>しよう</sup>は他人<sup>たにん</sup>の迷惑<sup>めいわく</sup>にならないようにしましょう。

#### ◆<sup>きちょうひん</sup>貴重<sup>わす</sup>品<sup>もの</sup>・忘れ物

● 貴重品の管理は各自で責任をもって管理してください。

● 忘れ物がとても多いので、注意しましょう。

### ◆食事について

ネイパル森の食堂、または体験先で食べます。

ちようしょく 朝食	07:00 ごろ	にち げつ 28日(月)	しょくじ ※食事のよういは、 きようりよく みんなで 協力  しまししょう！
ゆう しょく 夕食	17:30 ごろ	にち にち 27日(日)	

### ◆入浴・洗濯

● ほかの団体といっしょにつかいます。

お風呂の時間をまもってください。

バスタオル、シャンプー、リンス、

洗面道具などを用意してください。

● シャワー室・洗濯機・乾燥機は、事務室のすぐそばにあります。

洗剤は各自で用意してください。(利用時間 6:30~21:45)



### ◆買い物について

● ネイパル森には売店がありません。近くにコンビニもありません。

必要なものは、北海道にくる前に買い物をしておいてください。

「ちゃっぷりん館」(ネイパル森の隣の温泉)には売店があります。

(営業時間 10:00~21:00)

### ◆ベッドメイキングとお部屋の清掃



- ・ベッドメイキングは各自<sup>かくじ</sup>でします。  
ネイパル森<sup>もり</sup>のスタッフ<sup>せつめい</sup>の説明<sup>き</sup>をよく聞き  
まちがいのないようにしましょう。
- ・部屋<sup>へや</sup>のゴミ<sup>ぶんべつ</sup>は分別<sup>かか</sup>します。係り<sup>ひと</sup>の指示<sup>しじ</sup>に従<sup>したが</sup>ってください。

### ◆その他

- ・その他<sup>た</sup>のルール<sup>た</sup>につきましてはその都度<sup>つど</sup>スタッフ<sup>しじ</sup>が指示<sup>しじ</sup>します。

### ◆注意事項

- ・トラブル<sup>はっせい</sup>が発生<sup>はっせい</sup> ⇒ すぐにスタッフ<sup>れんらく</sup>に連絡<sup>くだ</sup>して下さい

【080-1860-2925 (HIF携帯)】

リゆうがくせいどうし  
留学生<sup>こうりゅう</sup>同士<sup>こうりゅう</sup>でも、たくさん交流<sup>こうりゅう</sup>してください。  
たのしい国際<sup>こくさい</sup>交流<sup>こうりゅう</sup>のひとときを！



し ぜ ん た い け ん な い よ う

## ■ 自然体験内容について

たいけんさき しじ たいけん せっきよくてき さんか ちゅうしょく たいけんさき かた いっしょ とき  
体験先の指示にしたがい、ケガのないように、楽しくすごしましょう。  
体験に積極的に参加してください。昼食は体験先の方と一緒にの時間もあ  
いろいろ しつもん たの こうりゅう  
す。色々な質問をして楽しい交流にしましょう。

### ◆ 収穫体験(亀尾ふれあいの里)

- ・農園へ行って、ベリーや野菜の収穫体験をします。  
たべられるぶんだけ収穫し、取りすぎないように  
気を付けてください。



### ◆ 温泉体験

- ・日本人の大好きな温泉を体験します。  
露天風呂もあります。北海道の自然を感じ、  
リフレッシュしましょう。  
・かならずマナーをまもってはいりましょう。  
(さいごのページの温泉のマナーをよんでください)



### ◆ カヌーエビかご漁体験

こくていこうえん おおぬま  
国定公園になっている大沼で、  
みんなでカヌーにのります。  
せんよう つか  
専用のかごを使い、エビをとります。

※天気などの条件により、エビがとれる時と、  
とれない時があります。ご了承ください。



ちゅうい  
◆注意◆

ほとんどの体験は外で活動します。事前に準備をしてください！

北海道(函館市)の8月平均気温は、約23℃くらいです。

- ① 日焼け対策 ⇒ 帽子・日焼け止めクリームを忘れずに！
- ② 虫対策 ⇒ 虫除けスプレー、かゆみ止めを用意しましょう。
- ③ 服装 ⇒ 汚れてもよい服・スニーカーを用意。



- ・サンダルは禁止です！長袖・ズボンを着用してください。
- ・スカート・サンダルは体験に参加できません。
- ・首に巻くタオルがあると便利です。

## ■ ホームステイについて

### ◆ホストファミリーに<sup>きんせんできふたん</sup>金銭的負担をかけないよう<sup>こころ</sup>心がけましょう。

- 一緒に<sup>いっしょ</sup>外食<sup>がいしょく</sup>や買い物<sup>か</sup>をする<sup>もの</sup>時は、  
<sup>じぶん</sup>自分の分<sup>ぶん</sup>は<sup>じぶん</sup>自分で<sup>かなら</sup>必ず<sup>しほら</sup>支払<sup>し</sup>ってください。
- 自分の<sup>じぶん</sup>希望<sup>きぼう</sup>でホストファミリーに<sup>とお</sup>遠くにつれて  
行ってもらうなど、<sup>じぶん</sup>自分勝手<sup>か</sup>な<sup>こうどう</sup>行動<sup>こうどう</sup>はしないで  
ください。



### ◆ホストファミリーの<sup>せいかつしゅうかん</sup>生活習慣・<sup>せいかつじかんたい</sup>生活時間帯

- 他の<sup>ほか</sup>ホストファミリーと<sup>くら</sup>比べない<sup>か</sup>てください。<sup>か</sup>勝手<sup>こうどう</sup>な<sup>こうどう</sup>行動<sup>こうどう</sup>をせず、  
<sup>かぞく</sup>家族の一員<sup>いちいん</sup>として<sup>じぶん</sup>自分の<sup>じかん</sup>時間<sup>じかん</sup>を<sup>ちょうせい</sup>調整<sup>どりよく</sup>する<sup>どりよく</sup>努力<sup>どりよく</sup>をして<sup>どりよく</sup>ください。
- 家族<sup>かぞく</sup>のルール<sup>ルール</sup>などを、<sup>き</sup>きま<sup>し</sup>しょう（<sup>お</sup>おきる<sup>じかん</sup>時間<sup>じかん</sup>、<sup>ね</sup>ねる<sup>じかん</sup>時間<sup>じかん</sup>・<sup>しょくじ</sup>食事<sup>じかん</sup>の<sup>じかん</sup>時間<sup>じかん</sup>・  
<sup>ふろ</sup>お風呂<sup>じゆんばん</sup>にはいる<sup>じゆんばん</sup>順番<sup>じゆんばん</sup>など）。
- あなたの<sup>こと</sup>ことや<sup>くに</sup>国<sup>くに</sup>の<sup>こと</sup>ことを<sup>できる</sup>できるだけ<sup>たくさん</sup>たくさん<sup>はな</sup>話<sup>はな</sup>しま<sup>し</sup>ょう。
- 家族<sup>かぞく</sup>の一員<sup>いちいん</sup>として<sup>てつだ</sup>お手伝い<sup>てつだ</sup>を（<sup>さ</sup>皿洗<sup>さ</sup>い、<sup>りょうり</sup>料理<sup>りょうり</sup>など）<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>ょう。
- いつも<sup>じぶん</sup>自分の<sup>へ</sup>部屋<sup>へ</sup>を<sup>きれい</sup>きれいに<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>ょう。
- 帰<sup>かえる</sup>る<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>は<sup>かならず</sup>必ず<sup>へ</sup>部屋<sup>へ</sup>を<sup>そうじ</sup>掃除<sup>そうじ</sup>しま<sup>し</sup>ょう。

ホストファミリーとの<sup>もんだい</sup>問題は、<sup>ちい</sup>どんな<sup>ちい</sup>小さな<sup>ちい</sup>ことでも、<sup>おお</sup>大きな<sup>おお</sup>ことになる<sup>まえ</sup>前に  
<sup>かいけつ</sup>解決<sup>おも</sup>したい<sup>おも</sup>と思います。  
<sup>もんだい</sup>問題<sup>しょう</sup>が生<sup>しょう</sup>じた<sup>ばい</sup>場合は、<sup>かなら</sup>H I F<sup>れんらく</sup>まで<sup>かなら</sup>必ず<sup>れんらく</sup>連絡<sup>れんらく</sup>して<sup>れんらく</sup>ください。

## ◆ホストファミリーの電話&インターネット(Wi-Fi)



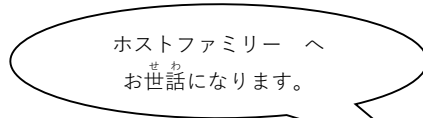
- ・使用する時は、必ずホストファミリーにお願いしてください。
- ・必ずしも、使用できるとは限りません。
- ・長時間使用しないこと。長時間の使用で通信速度が制限され、ホストファミリーに迷惑が掛かってしまいます。

## ◆携帯電話

- ・使用する時はまわりの方に迷惑のかからないように気をつけてください。



- ・交流会や体験に参加している時の使用は禁止します。
- ・ホストファミリーは留学生とたくさんお話することを楽しみにしています。ホストファミリーといるときは、できるだけ携帯電話を使わないでください。携帯電話ばかり使っていて、目の前の人とコミュニケーションをしないと、失礼だと思われます。



## ◆ごあいさつの手紙

- ・ホストファミリーはあなたが来ることを、とても楽しみに待っています。ホストファミリーのインフォメーションが届いたら、すぐに手紙・E-Mail・電話でごあいさつしましょう。



## ◆お土産

- ・ホストファミリーへ感謝の気持ちをこめて、心ばかりのお土産を持参することをおすすめします。あなたの国の物であれば、喜ばれると思います。



## ■ そのほか ちゅういじこう 注意事項

### ◆ このプログラムは かんこう 観光が もくてき 目的ではありません！

- ・プログラム期間中はホストタウンに滞在します。自分で旅行に行ったり、自分の希望でホストファミリーに遠くに連れていってもらうなどの行動はしないでください。また、外出するときは、必ずホストファミリーにOKをもらってください。なお、プログラムの目的を理解できない学生に対しては、期間中であってもプログラムの参加を取り消す場合があります。（この場合、帰りの交通費は、自己負担となります。）

### ◆ ネットへの しゃしんけいさい 写真掲載

- ・ホストファミリーと撮った写真を個人のブログや SNS 等に勝手に載せたりするのは絶対にやめて下さい。載せたい時は、必ずホストファミリーに許可を取ってください。

### ◆ くるま 車・オートバイ

- ・車・オートバイの運転は禁止します。プログラム期間中は運転免許証を持っていても車の運転はしないでください。もし、交通事故などをおこした場合は、すべてあなたの責任になります。

### ◆ さんかひ 参加費の他にかかる ひよう 費用

- ・移動中の飲食代、ホストファミリーへのお土産、おごづかいは、参加費に含まれていません。また、ホストファミリーとレストランなどに外出した際には、自分の分は自分で支払ってください。

### ◆ つぎ 次のものを じゅんび 準備しておきましょう。

- ・健康保険証、在留カードは、かならず持ってきてください。
- ・あなたの国を紹介するのに役立つ物（写真、パンフレット、音楽(CD)、

民族衣装など)を持ってきましょう。

- ・北海道には銀行が少ない地域があります。出発前に現金の用意をしてください。(クレジットカードが利用できない店が多い所もあります)
- ・北海道の天候は変りやすく、夏といっても寒くなることがあります。長袖のトレーナーや上着などをもってきてください。
- ・乗り物に酔いやすい人は酔い止めの薬を用意してください。

### ◆スケジュール変更

- ・天候の変化などによりスケジュールを変更することがあります。そのときはスタッフの指示に従ってください。

### ◆病気やけが

- ・プログラムの期間中、病気やけがなど何かありましたらH I Fまでご連絡下さい。健康保険証は必ず持参して下さい。

けが	病気	トラブル
傷害保険の対象になります。	自分の健康保険を使用してください	一人で悩まないでください。

H I F へ連絡すること！

### ◆けがをしたときの保険

けがをした時・その他			
通院	入院	賠償責任	死亡時
1日：3,000円	1日：5,000円	100万円	800万円

こくないりょこうけっこうほけん

## ◆国内旅行欠航保険について

- こくないりょこうほけん ひこうき けっこう ちゃくりくちへんこう しゅくはくひ こうつうひ ふく
- ・国内旅行保険は、飛行機の欠航・着陸地変更による、宿泊費・交通費が含まれます。1名1フライトにつき、支払い限度額は20,000円となります。

こじんじょうほう

## ◆個人情報について

- こじんじょうほう
- ・個人情報のとりあつかいについては、注意してください。
  - ・ホストファミリーのプロフィールは、なくさないでください。
  - ・ホストファミリーの写真や動画を、許可なく、SNS・ウェブサイトなどにアップしないでください。
  - ・印刷物やブログに写真を使いたいときは、かならずホストファミリーやH I Fに許可をとってください。

にほんご はな

## ◆日本語で話しましょう

- さまざま こくせき がくせい さんか りゅうがくせいどうし はな
- ・このプログラムには、様々な国籍の学生が参加します。留学生同士で話すときも、日本語で会話をしましょう。
- じぶん くに ことば はな ほか ひと
- にほんご はな ところ
- ・自分の国の言葉で話すと、他の人がわからないことがあるので、日本語で話すことを心がけてください。
  - ・体験先の方やホストファミリーと話するときも、日本語で話しましょう。

## ■ ホストファミリーと対<sup>たいめん</sup>面<sup>かえ</sup>& 帰<sup>かえ</sup>りについて

### ★ホストファミリーと対<sup>たいめん</sup>面<sup>しき</sup>式★

にちじ がつ にち きん  
日時：8月25日(金) 15:00～

かいじょう ほっかいどうこくさいこうりゅう  
会場：北海道国際交流センター

じゅうしょ はこだてしもとまち  
住所：〒040-0081 函館市元町14-1



## ■ 帰<sup>かえ</sup>りについて

はこだてくうこう がつ にち 月 どうちゃく  
**函館空港 8月28日(月) 13:00到着**

ネイパル森<sup>もり</sup>から、函館空港<sup>はこだてくうこう</sup>へ貸し切りバス<sup>かき</sup>で行<sup>い</sup>きます

- \* 空<sup>くうこう</sup>港<sup>こう</sup>でチケッ<sup>わた</sup>トを渡<sup>わた</sup>します。
- \* 函館<sup>はこだてくうこう</sup>空<sup>こう</sup>港<sup>こう</sup>15:05出<sup>しゅっぱつ</sup>発<sup>ぱつ</sup>
- \* 羽田<sup>はねだくうこう</sup>空<sup>こう</sup>港<sup>こう</sup>16:30着<sup>ちやく</sup> (ANA556便<sup>びん</sup>)



## ■ もちものチェックリスト

しゅっぱつまえ かならずかくにん

出発前に必ず確認してください！

「**◎**」の物はぜったいに忘れないでください。

	ひん 品 名	ひつようど 必要度	チェック	ひとこと 一言メモ
き 貴 ちょう 重 ひん 品	ざいりゅう 在留カード	◎		どちらか しょうめい 証明できるものをかならずもってきてください
	パスポート			
	けんこうほけんしょう 健康保険証	◎		つういん とき 通院する時のため
	カメラ	○		
	とけい 時計	○		
い 衣 るい 類	ながそで いるい 長袖の衣類 (ジャケット)	◎		
	スニーカー	◎		わす ひと たいけん さん か 忘れた人は体験に参加できません
せん 洗 めん 面 どう 道 ぐ 具	シャンプー・リンス	◎		
	は 歯みがきセット	◎		ふだん 普段つかっているものを持ってきてください。
	せんがんにょう 洗顔料	◎		ふるる はこだて 函館・ネイバル森には洗面
	ボディソープ	◎		どうぐ 道具はありません。
	バスタオル			
	フェイスタオル	◎		ひ や き 日焼けが気になる方は、日焼け止
	けしょうひん 化粧品	○		め の クリームを持参しましょう。
ひ や ど 日焼け止め	△			
ざっ 雑	めがね(コンタクト)	○		ふだん 普段つかっているもの

か 貨	じょうびやく よ ど くすり 常備薬（酔い止め薬）	○		
	ひっきょうぐ 筆記用具	◎		
	じしょ でんしじしょ 辞書（電子辞書）	○		
	けいたいでんわ じゅうでんき 携帯電話の充電器	◎		
の 飲みもの・お菓子など	△			
ほ か 他	しよるい HIFからの書類	◎		スケジュールの冊子、ホストファミリーの案内など
	みやげ ホストファミリーへのお土産	◎		自分の国のものを用意すると良いです。
	せんたくせんざい 洗濯洗剤	△		ネイバル森で洗濯ができます。 必要な人は持ってきてください。

※ にもつ こじん こと きんこう つか  
荷物は個人によって異なりますので参考としてお使いください


# ● 日本のお風呂 & 温泉のマナー ●



## How to enjoy JAPANESE STYLE BATH

日本人なら誰もが大好きな温泉。「裸のつきあい」という言葉もありますが、この文化は世界でもめずらしいですね。あたたかい温泉はよいものです。マナーをきちんと学んで、楽しみましょう！  
ホストファミリーのお家でも、お風呂を使うときはマナーをまもって、きれいにつかきましょう。

① **かけ湯** ゆ 湯



湯船に入るまえに、体の汚れをおとすための、「かけ湯」をして体を洗いましょう。

② **入浴** にゆうよく

髪が湯船に入らないようにまとめましょう。

ホストファミリーの家でも、髪が長い人は気をつけましょう！

タオルは湯船に入れないでください。

無理して長く入りすぎないように。



③ **洗い場** あら ば

立ってシャワーを使うと、他の人にかかってしまうので、座ってシャワーをつかってください。

周りの人にシャワーのお湯や泡がかからないようにします。

つかい終わったら、自分が使ったイスなどはお湯で流して元の場所に戻しましょう。



④ **最後に** さいご

体をふいてから、浴室を出てください。

濡れたまま脱衣場に行くと、床が濡れて他の人に迷惑がかかります。

ドライヤーを使った後、髪の毛が落ちたら捨ててください。



# MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---