

# 第21回 国際交流冬のつどい 留学生募集要項

International Cultural Exchange Program 'Tudoī'

## Application Guidebook



2026年2月5日(木)~2月10日(火)

参加費 : ①羽田プラン 105,000円 (羽田空港発着 往復航空券付)  
②フリープラン 58,000円 (航空券は各自で手配)

申し込み方法 : 申込書・推薦状を送付 (メール・郵送)

定員 : 80名 / 先着順 (申込書到着・承認順)

**締切 : 2025年12月19日(金)**

主催 : 一般財団法人 北海道国際交流センター (Hokkaido International Foundation)

後援 : 函館市、函館市教育委員会、北斗市、北斗市教育委員会、

七飯町、七飯町教育委員会、森町、森町教育委員会

# はじめに

留学生のみなさん、冬休みのスケジュールはきまりましたか？

2月、白銀につつまれた北海道で実施される「第21回国際交流冬のつどい」に参加しませんか？

1979年の夏に早稲田大学留学生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った、【国際交流のつどい】も2025年の夏で44回目をむかえることができました。

【国際交流のつどい】の参加者から「冬の北海道」も体験したいという声が年々多く聞かれるようになり【国際交流冬のつどい】も開催することになり、今回で21回目を迎えます。

多くのボランティアの手によって支えられているこのプログラムを通して「眞の日本」を感じ、「眞の国際交流」を体験してみませんか。

## HIF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る  
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

## ■もくじ

- ・2ページ 参加資格
- ・2ページ お申しこみ前にご確認ください
- ・3ページ スケジュール
- ・4ページ 「冬のつどい」の地図
- ・5ページ 函館までの地図
- ・6ページ 行きと帰りの交通手段
- ・7ページ 雪の体験について
- ・9ページ 「冬のつどい」二つのコース：合宿とホームステイ
- ・10ページ ふるる函館・ネイパル森について
- ・11ページ ホームステイについて
- ・12ページ 費用・羽田プランとフリープランのちがい・保険について
- ・13ページ 支払い方法と支払い期限・キャンセル料
- ・14ページ 申しこみ方法と受け付けの流れ

## ■ 参加資格

- 1) 日本国内の大学・専門学校等に在籍している留学生で18才以上の人
- 2) 「国際交流冬のつどい」の目的を理解し賛同する人
- 3) 主催者の指示にしたがうことができる人
- 4) 心身共に健康である人
- 5) 2月5日(木)から2月10日(火)のすべての日程に参加できる人
- 6) 積極的に受入家庭と交流する意欲のある人
- 7) 日常会話程度の日本語ができる人

## ■ お申し込み前にご確認ください

このプログラムには、ホームステイまたは合宿がふくまれています。

ホストファミリー・日本人の大学生・一般の日本人は、みなさんと交流することを、とても楽しみにしています。

その人たちと積極的に交流する意思のない方は、申しわけございませんが、お申しこみをご遠慮ください。

参加資格 (p.2)、ホームステイについて (p.9,11) をよく読み、応募してください。

---

The homestay is included in this program.

All host families are volunteers, and are looking forward to the exchange with you very much. Please refrain from applying for this program if you don't intend to positively participate in daily life with your host family.

Please refer "Requirements for application", and "About home stay"(p.9,11) before you apply.

---

이 프로그램은 험스테이도 포함되어 있습니다.

호스트패밀리는 전원 자원봉사입니다. 여러분과의 교류를 즐거운 마음으로 기대하고 있습니다.

호스트패밀리와 적극적으로 교류할 생각이 없는 분은 죄송하지만, 신청을 고려해 주시기 바랍니다.

---

冬天的集會包括「家庭寄宿計劃」

「家庭寄宿計劃」的成員全都是義工性質，他們衷心期待著和留學生們交流的機會。如果您有興趣和他們積極交流的話，歡迎您報名參加。\*報名前，請參照第「參加資格」和第9,11頁「家庭寄宿計畫」的詳細說明。

---

冬天的集会包括「家庭寄宿计划」

「家庭寄宿计划」的成员全都是义工性质，他们衷心期待着和留学生们交流的机会。如果您有兴趣和他们积极交流的话，欢迎您报名参加。\*报名前，请参照第「参加资格」和第9,11页「家庭寄宿计画」的详细说明。

# ■ スケジュール

月日	時間	内 容	食 事	宿 泊
2/5 (木)	午後	羽田プラン：9:40 羽田発 (ANA553) ⇒ 11:00 函館着 フリープラン：函館空港到着ロビー集合 (13:30) ⇒ 函館市青少年研修センター「ふるる函館」到着 オリエンテーション 夜景観賞 (場所：函館山・ロープウェイ) 交流会・フリータイム	昼：各自 夕：ふるる函館	ふるる函館
2/6 (金)	終日 夜	雪景色の公園散策 (函館公園、五稜郭公園) フリータイム (夕食含む)	朝・昼：ふるる函館 夕：各自	ふるる函館
2/7 (土)	終日	[ 合宿 (ふるる函館) ] 元町散策 (自由行動) ふるる函館集合 (13:00) ⇒ 地元の人たちと交流プログラム	朝：ふるる函館 昼：各自 夕：ふるる函館	ふるる函館
		[ ホームステイ ] 部屋清掃・ホームステイ対面式 ⇒ ホームステイ スタート	朝：ふるる函館 昼：各家庭 夕：各家庭	ホームステイ
2/8 (日)	午前	[ 合宿 (ふるる函館) ] 地元の人たちと交流プログラム (13:00 終了)	朝：ふるる函館 昼：ふるる函館	
	午後	[ ホームステイ ] ホストファミリーと過ごす ふるる函館集合 (13:00) ⇒ 大沼国定公園「第60回大沼函館雪と氷の祭典」見学 ⇒ ネイパル森 到着 夕食後 スキーウェア試着 ( ジャパンレンタル ) フリータイム	朝：各家庭 昼：各家庭 夕：ネイパル森	ネイパル森
2/9 (月)	終日	スキーブラフ (グリーンピア大沼) 日帰り温泉体験	朝・昼・夕： ネイパル森	ネイパル森
2/10 (火)	午前 午後	部屋清掃 ⇒ ネイパル森 出発 わかさぎ釣り ( 大沼国定公園 ) ⇒ ラッキーピエロ峰下総本店 フリープラン：13:00 頃解散 ( JR 函館駅周辺 ) 函館空港着 羽田プラン：15:00 函館発 (ANA556) ⇒ 16:30 羽田着	朝：ネイパル森 昼：ラッキーピエロ	

\* 2/5 (木) は集合時間 (13:30) までに昼食を済ませてください。函館空港 3F にフードコートがあります。中部空港・伊丹空港からの直行便利用の人は、飛行機の中で食べてください。

\* 2/6 (金) 夕食と、合宿コースの人の 2/7 (土) 昼食は各自自由です。

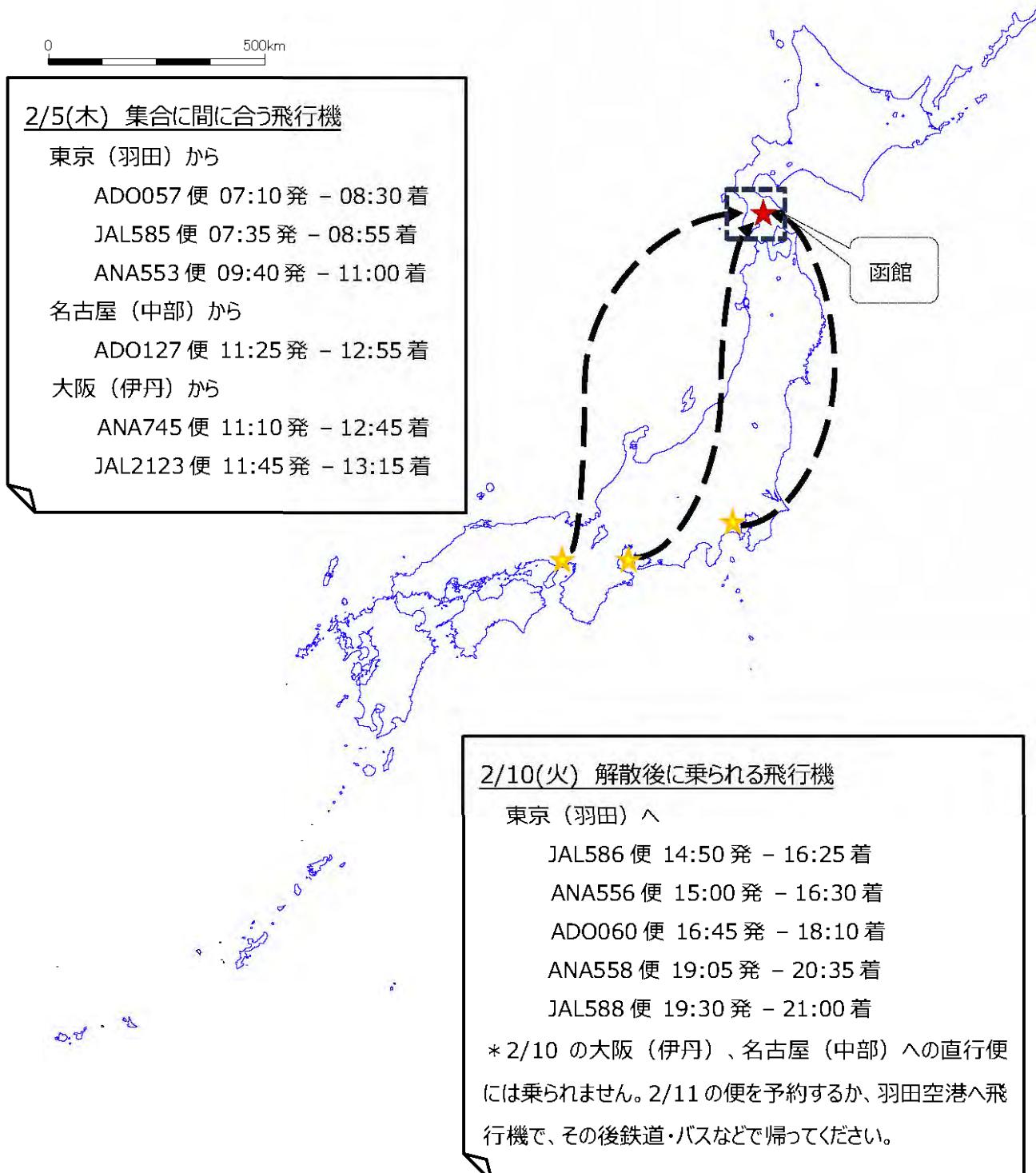
# ■「冬のつどい」の地図



# ■ 函館までの交通

函館は赤い星 ★ です。北海道の南部にあります。

東京（羽田）、名古屋（中部）、大阪（伊丹）の空港（黄色い星 ★ ）から便があります。



## ★ 注意 ★

北海道はとても広くて、交通の便がわるい所も多いです。「つどい」プログラム前後に札幌など北海道の他の場所に移動する人は、移動手段や時刻表をよく調べてください。

# ■ 行きと帰りの交通手段

## ■ 羽田プラン

行き	帰り
羽田空港 発 函館空港 行き	函館空港 発 羽田空港 行き
9:40発 ANA553	15:00 発 ANA556
函館空港 着 11:00	羽田空港 着 16:30

※集合場所のくわしい地図や搭乗券との引き換え方法は、後日参加者におしらせします。

※函館空港までは引率者がいません。函館空港で「HIFの旗」を持って、スタッフがまっています。

## ■ フリープラン

**【注意！】このプログラムは、2月5日(木)函館集合、2月10日(火)函館解散です。  
航空券等を手配する時は間違えないようにしてください！！**

	集合場所（函館市）	解散場所（函館市）
日程	2月5日(木)	2月10日(火)
場所	函館空港 到着ロビー	JR函館駅周辺
時間	集合 13:30	解散 13:00頃

※スタッフとほかの留学生が着くまで、ロビーで待っていてください。

※フリープランの方は、自分で行きと帰りの交通手段を手配してください。

**【フリープランの集合場所】**

函館空港 到着ロビー

13:30 集合

Google マップ

〒042-0952 函館市高松町 511



## ■ 雪の体験について

- ・ふたつの雪の体験することができます。
  - ① わかさぎ釣り体験 … 全員参加
  - ② スキ一体験&そり体験 … 全員参加



### ■わかさぎ釣り体験

#### <わかさぎ釣り> … 無料

- ・湖にはった氷の上に穴をあけ、わかさぎを釣ります。
- ・わかさぎとは、湖や沼にすむ魚です。おいしい食用魚でもあります。
- ・釣った後に、からあげにして食べます。



### ■スキ一体験&そり体験

- ・スキ一体験、そり体験など、色々な雪の体験をします★

**全員参加します！**



#### <スキー> … 無料

- ・スキー場に行き、ゲレンデでスキーをします。
- ・はじめてスキーをする人・スキーがうまい人など、クラスにわかれています。
- ・初めてスキーを体験する人のために、インストラクターにすべり方を教えてもらいます。
- ・自分勝手にすべると危険です。インストラクターの注意を守ってください。

#### <そり> … 無料

- ・スキー場のそり専用コースをすべります。



## ■スキービングでは、全員ウェアなどをレンタルすることができます！

・スキービングの時は、全員かならず、スキーウェアを着ます。

右の図で、ウェアのえらびかた、内容を確認してください。

### ■雪の体験の注意

- ・ケガをしないように、スタッフとインストラクターの指示をきいてください。
- ・雪の体験の時は、とっても、さむいです！！  
かならずスキーウェアをもってくるか、  
もっていない人はレンタルしてください。
- ・ジーンズやふつうのズボンでは、さむくて、  
外で体験ができません。  
下のウェアも用意してください。

・くつは冬用のあたたかいくつ、くつの裏は滑らないものを用意してください。  
ヒールの高いブーツやくつ、  
スニーカー・サンダルなどでは、  
すべてので外で体験ができません。



### ① スキー＆そり体験



無料

(リフト代・インストラクター指導料・そり)

### レンタル料金：有料

※レンタル料金にふくまれるもの：  
スキーボード・ポール・スキーブーツ・ウェア・  
グローブ・キャップ・ゴーグル

ウェアなど

レンタルする

¥6,600

ウェアなど

レンタルしない

¥0

レンタルしたいものを、えらべます。

かならず自分のものを、  
もってきてください

レンタルしたいものを、  
申込書に書いてください！

- ・レンタルできるのは、2月9日の一日だけです。
- ・レンタル品をなくしたら、紛失料がかかります。  
その場合は個人負担になるので、気をつけてください。

## ■ 二つのコース：合宿とホームステイ

- ・2月7日(土)～2月8日(日)の1泊2日は、**合宿またはホームステイ**をします。

※合宿とホームステイか、どちらになるかは、あつまつた人数しだいできます。

※合宿とホームステイの、どちらを第1希望にするか、申込書に書いてください。

(参加コースは先着順です。ご希望に添えない場合があります。ご了承ください。)

---

### <ふるる函館合宿> ・・・ 定員40名・先着順

「ふるる函館」という研修センターで、函館の人たちといっしょにすごします。

函館に住む人たちと友達になりましょう♪

- ・合宿中は、HIFのスタッフ、ボランティアの大学生といっしょに、いろいろな活動をします。
- ・たくさん日本語で話すので、日本語の勉強になります。



---

### <ホームステイ> ・・・ 定員40名・先着順

日本人の家庭で、家族といっしょにすごします。日本の生活を知る良い機会です★

- ・ホームステイ中は、それぞれの家族といっしょにすごします。
- ・ホストファミリーは、全員ボランティアです。11ページの注意事項をよくよんでください。



## ■ ふるる函館・ネイパル森について

### ■宿泊中の注意

- ・宿泊中は、函館市民といっしょに、いろいろな活動をします。国際交流をして、友達をつくるのに、とてもいいチャンスです。  
留学生どうしや、日本人とたくさん交流して、共同生活を楽しんでください。

### ・【ネイパル森】・【ふるる函館】は研修センターです。ホテルではありません。

食事をはこんだり、ふとんをしいたり、身のまわりのことは自分でしてください。  
また、食事や寝る時間、門限など施設のルールをまもってください。



ふるる函館ホームページ <https://fururu.or.jp/>

QR



ネイパル森 ホームページ <http://napal-mori.org/>

QR



# ■ ホームステイについて

ホームステイは、観光が目的ではありません。

生活や日本語での会話をとおして、交流することが目的です。

- ホストファミリーと積極的に交流し、話をしたり、てつだったり、いっしょに家庭生活を楽しむ。
  - ✗ 携帯電話・インターネット・ゲームなどばかりして、ホストファミリーと全く交流しない。
  - ✗ 勝手に旅行などに行く・許可なく外出する・ホストファミリーに「遠方に遊びにつれていって」とたのむ。
- ・プログラムの 目的を理解できない学生 に対しては、  
期間中でもプログラムの参加を取り消す場合があります。
- ・ホストファミリーと観光などに行くときなどは、自分の分は自分ではらいましょう。
- ・ホストファミリーにはそれぞれの生活習慣・生活時間帯があります。  
⇒ ほかのホストファミリーとくらべたり、勝手な行動はしないでください。
- ★家族の一員として自分の時間をあわせる努力をし、積極的に家事などのてつだいをしましょう。

## ■車・オートバイ

- ・プログラム期間中の車・バイクの運転 ⇒ 禁止  
(もし交通事故などを起こした場合は、自己責任になります)

## ■電話&インターネットの使用

- ・かならずホストファミリーにOKをもらい、短くすませてください。
- ・ホストファミリーの電話&インターネットをかりるとき ⇒ 料金を支払ってください。
- ・自分のパソコン・携帯・スマートフォンを使うとき  
⇒ 大声で話す、夜中の通話、長時間の通話はやめましょう。  
⇒ SNSにホストファミリーの写真をのせるときは、許可をもらいましょう。



ホストファミリーは、留学生とたくさんお話をすることをたのしみにしています。  
いっしょにいるときは、SNSやメールなど携帯電話を使用せず、たのしみましょう。



(ワイヤレス)イヤホンを耳に入れながら、ホストファミリーや他の人と話すのは  
やめましょう。

## ■ 費用・羽田プランとフリープランのちがい

- 申込後にプランを変更する場合は手数料がかかります。

時期により金額がちがうのでお問い合わせください。

<b>&lt; 羽田プラン &gt; 105,000 円</b>	行き・帰りの飛行機代を <u>ふくむ</u>
<b>&lt;フリープラン&gt; 58,000 円</b>	行き・帰りの飛行機代を <u>ふくまない</u> ⇒自分で手配

羽田プラン	フリープラン	費目	日程	参加費内訳
○	×	航空チケット	2/5 2/10	羽田空港～函館空港（羽田発 9:40）ANA553 函館空港～羽田空港（函館発 15:00）ANA556
○	○	貸切バス	2/5,6	函館空港 → 市内観光 → ふるる函館
○	○	貸切バス	2/8～2/10	ふるる函館～グリーンピア大沼～ネイパル森～函館空港
○	○	宿泊	2/5～2/10	ネイパル森・ふるる函館 ホームステイ
○	○	食事	2/5～2/10	朝昼夕食（ふるる函館）・朝昼夕食（ネイパル森）・昼食（ラッキーピエロ）
○	○	そのほか		傷害保険・国内旅行保険・事務経費・施設入場料・温泉体験料・スキービークル料・スタッフ引率経費・パーティ経費・連絡通信費
<b>参加費のなかに ふくまれないもの</b>		集合場所(羽田)までの交通費、貸切バスで移動中の個人的な飲食、フリープラン参加者の旅費、滞在中の個人的な出費、2/6 夕食、「合宿コース」の2/7 昼食(自由行動時間)		

## ■ 保険について

- 参加留学生は参加費の中から傷害保険と国内旅行保険に加入します。（H I Fで手続きします）  
下記の金額で不安な方は各自で保険に加入してください。（保険の紹介はしていません）
- 病気の場合は自分の健康保険を使用してください。

### ■ 傷害保険

病気	けが			
	通院	入院	賠償責任	死亡時
実費：自分の健康保険を使用	1日：3,000円	1日：5,000円	100万円	800万円

- 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。

# ■ 支払い方法と支払い期限

- 参加決定通知といっしょに、郵便振込用紙を送ります。

## ＜支払いの流れ＞

1

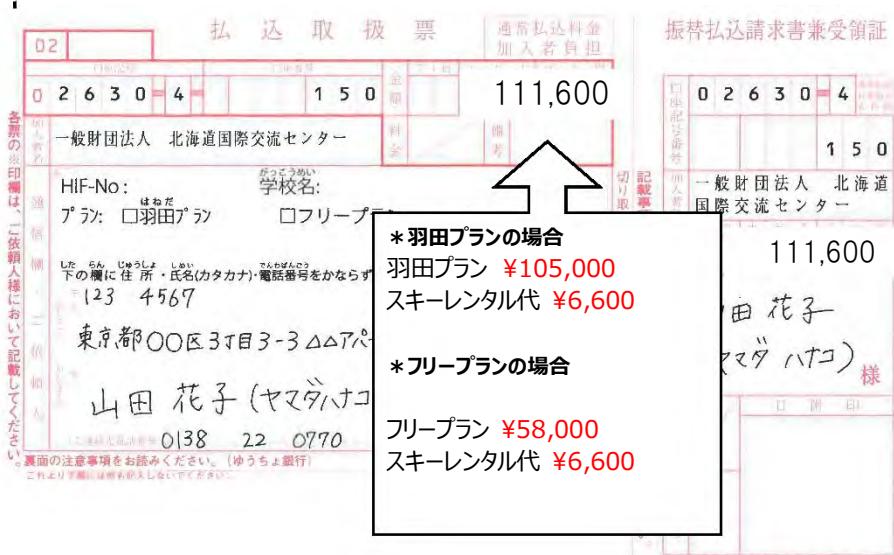
郵便振込用紙を、見本のとおりに記入する。(下の図を見てください)

2

郵便局に行き、郵便振込用紙と費用をわたらす。(受領証はとつておく)

3

入金後5日位で、HIFから入金確認メールがとどく。



※支払い期限は、参加決定通知送付日の、およそ10日後です。(「参加決定通知」に書いてあります。)

(土日・祝日・冬季休暇をはさむ場合、期限日が前後します)

※支払い期限までに入金しない場合、キャンセルとなることがあります。期限をまもってください。

※支払いがおくれる場合は、かならずHIFまでご相談ください

# ■ キャンセル料

- 参加費を支払ったあとに申しこみを取りけす場合、キャンセル料がかかります。

キャンセル日	羽田プラン		フリープラン	
	キャンセル料	払戻額	キャンセル料	払戻額
入金日～12/31	¥33,480	¥78,120	¥19,380	¥45,220
1/1～1/4	¥55,800	¥55,800	¥32,300	¥32,300
1/5～	¥111,600	¥0	¥64,600	¥0

(表の金額にはスキーインタル料を含みます。)

- 1月4日(日)以降の取り消しはいかなる理由(病気・入院・帰国など)においても払い戻しいたしません。

※プログラムの途中で帰る場合は、参加費の払い戻しは致しません。

# ■ 申しこみ方法と受け付けの流れ

## < 申込方法 >

- ・ 2つの書類を HIF へ送る ⇒ ①申込書 ②推薦状



注意する こと	<b>署名欄</b> にサインがない (申込書)	⇒ 無効になります (再提出)
	<b>印鑑</b> が押されていない (推薦状)	
	メールアドレスを書いていない・字が読めない・アドレスを変えた	⇒ 入金確認メールが、とどきません
	寮やアパートの名前・部屋番号を書いていない 郵便受け・部屋の前に名前が書いていない 引っ越しをして、住所が変わってしまった	⇒ HIF からのおしらせが、 とどきません

## < 受け付けの流れ >

- 1 Google フォームから参加登録する !
- 2 申込書・推薦状を HIF におくる (メールか郵便)
- 3 HIF で選考する
- 4 郵便で参加決定通知・参加費振込用紙などがとどく
- 5 郵便局に入金する
- 6 <入金後 5 日位> 入金確認メールがとどく
- 7 <1月下旬> ホストファミリーの案内と、くわしいスケジュールがとどく
-  <2月 5 日> 出発

☆参加登録 Google フォーム☆



- ・申込受け付けは **先着順** です。
- ・しめきり前でも **定員になつたら、受け付けをしめきります。**

申込最終締切：2025年12月19日（金）必着 申込書必着

定員 [合宿（ふるる）] 40名・[ホームステイ] 40名

# ◆ 申込・問い合わせ

一般財団法人 北海道国際交流センター (HIF)

住 所 〒 040-0054 北海道函館市元町 14-1

TEL・FAX Tel 0138-22-0770・Fax 0138-22-0660

E-mail tudoi@hif.or.jp

ホームページ <http://www.hif.or.jp>



・わからないことがあれば、お気軽にお問い合わせください。

電話・FAX・E-mailで受け付けています。

・HIFは、12月24日(水)～1月4日(日)まで年末年始休暇のため返信ができません。

この期間中のお問い合わせは、tudoi@hif.or.jpへメールしてください。

## 参加登録フォーム

<https://forms.gle/qVBRDzpVSA261bFh7>

\*正しい氏名・住所・メールアドレスなどを登録してください



## 「第21回国際交流冬のつどい」ウェブサイト

[https://www.hif.or.jp/2025/09/21st\\_tudoi\\_participants/](https://www.hif.or.jp/2025/09/21st_tudoi_participants/)

\*申込書や推薦書のファイルをダウンロードできます



## 留学生募集説明会 (ZOOM)

<https://forms.gle/rEksWk1FL7aRpfv16>

11月14日(金) 16:00-

11月18日(火) 16:00-

\*「冬のつどい」の内容や申込方法を説明します。QRコードから事前登録してください。(ZOOMリンクを送ります。)

