

～教育キャンプのご案内～

岸和田市教育委員会では、こどもたちの野外活動・自然体験活動を推進するため、正しい野外活動と集団生活を学ぼうとする市内のこども会及び市内のこどもが所属する青少年育成団体の活動を支援することを目的に、夏季期間において教育キャンプを開催しております。



テント設営後の様子



キャンプファイヤーの様子

場 所:牛滝温泉四季まつり

住 所:〒596-0114 岸和田市大沢町 1156

TEL:072(479)2641 FAX:072(479)2618

「牛滝温泉四季まつり教育キャンプ申込み手順」参照

教育キャンプの運営について

教育キャンプの目的

自然の中で正しい野外活動のあり方を指導するとともに、仲間づくりや集団生活の訓練の場として、また、青少年の健康増進と情操の高揚をはかることを目的としています。

教育委員会では、正しい野外活動と集団生活を学ぼうとする市内のこども会及び市内のこどもが所属する青少年育成団体(以下、「こども会等」という。)の活動を支援するため、岸和田市青少年カウンセラー協議会と岸和田市新緑会よりキャンプ指導者を派遣し、キャンプ指導を行っています。

1. 期 間 7月20日～8月18日(予定) ※ 実施年によって、期間は前後します。

2. 対 象 こども会等

3. 場 所 牛滝温泉四季まつりキャンプ場

4. キャンプ指導者

(1) 指 導 者 岸和田市青少年カウンセラー協議会会員、岸和田市新緑会会員

岸和田市青少年カウンセラー協議会

主に大学生、社会人で構成され、キャンプ指導等のボランティア活動を実践している。

岸和田市新緑会

市内在住の中学生、高校生で構成され、主に高校生がこども会、地域へ派遣され、こどもたちへのレクリエーションや野外活動の指導を行っている。

(2) 指導者人数 1団体概ね6人以内(参加人数、プログラムの内容により異なります)

(3) 指導内容 プログラムの組み立て方、飯盒炊爨、キャンプファイヤー、
テント設営方法、キャンプ用品の使い方、ゲーム指導等

5. キャンプ用品の貸し出し等

キャンプ用品(テント、毛布、薪、食器、調理器具等)は無料で貸し出しします。適切な使用をお願いします。

教育キャンプですので、運営方針に沿わない(規則を守れない等)団体は、次年度以降の当教育キャンプへの参加は出来ませんのでご注意ください。

教育キャンプ注意事項

◇キャンプ運営での注意事項

- ① 四季まつりと利用団体との利用契約となります。教育委員会はキャンプ場サイトの優先利用申込、キャンプ指導者の派遣、キャンプ用品の貸し出しを行います。**天候悪化などの対応は利用団体の判断となります。**
- ② キャンプの主役は子どもたちと育成者の皆様です。キャンプ指導者は寝食を共にしますが、よき相談役として、助言者としてお世話にあたります。
- ③ ケガなどについては教育委員会、キャンプ指導者は一切責任を負いません。こども会等で安全管理には十分注意してください。また、救急薬品などもこども会等でご用意ください。
- ④ キャンプ中のキャンプ指導者の食事についてはこども会等が用意をお願いします。ただし、指導者へのお礼の品や金品を渡す必要はありません。
- ⑤ 野外活動の場合、プログラムの進行が天候に左右されます。雨天等に備え雨具等の十分な準備をお願いします。また、事前に天気予報などを確認し、悪天候が明らかな場合は実施を見合わせることも必要です。天候悪化によるテントサイトの代替場所の確保はありません。
- ⑥ 台風などの悪天候が予想される場合は、キャンプ指導者の派遣及びキャンプ用品の貸し出しが出来ないことがあります。
- ⑦ こども主体の教育キャンプですので、プログラム進行中の飲酒は禁止です(短時間のみ手伝いに入る者も含む)。

◇キャンプ場での注意事項

- ① 入所は午後1時、退所は午前11時です。時間厳守をお願いします。
- ② 入山したらまず本館でチェックインの手続きをし、利用サイト番号(場所)を確認してください。
- ③ 食材・物品等の搬入・搬出は、専用の搬入路から行ってください。(9ページ参照)
- ④ 炊事棟は共同使用となります。参加人数が多い場合でも一般利用者と譲り合ってお使いください。
※炊事棟の独占使用はできません。
- ⑤ テントは団体自ら設営・撤収しますが、利用日の前日に同じサイトを他のこども会等が利用していた場合は、そのサイトに限りテントの設営は不要です。また、利用日の後日に同じサイトを他のこども会等が利用する場合もテントの撤収は不要です。ただし、四季まつりやキャンプ指導者の指示により、設営及び撤収をしていただくこともあります。
- ⑥ キャンプ場の利用料金、ファイヤー場使用料金、川遊び会員料金等はチェックインの際、直接四季まつりにお支払いください。駐車場代につきましては1サイトにつき1台は無料です。チェックイン時に申し出てください。利用サイト数を超える数の車が駐車場を利用する場合は、その超える台数分が有料となります。四季まつりの手続きに従ってお支払いください。
- ⑦ キャンプ場駐車場及び本館前駐車場は 200 円/30 分です。無料ではございませんのでご注意ください。また、参加者へ周知してください。なお、送迎の車は道路沿いに駐車しないでください。(駐車場料金については、詳しくは四季まつりホームページ内「アクセス」にてご確認ください。今後も駐車料金等変更があるかもしれませんが、各団体にて、確認・対応のほどをお願いします。)

※大型バスを駐車する場合は、事前に四季まつりへ連絡し、係員の指示する場所に駐車してください。四季まつりの送迎バスを利用する場合は、前もって四季まつりと各団体とで協議してください。

- ⑧ キャンプ場内では花火は禁止されています。

◇キャンプ用品での注意事項

- ① 貸し出しするキャンプ用品は「四季まつりキャンプ用品貸出リスト」のとおりで、無料で使ってください。
- ② キャンプ用品の使用、返却の際は、キャンプ指導者に申し出てください。
- ③ なべ・食器等については、油分・スス等の汚れをきれいに洗ってから返却をお願いします。汚れが取れていない場合は、洗い流しをしていただきます。
- ④ キャンプ用品のみの貸し出しはいたしません。
- ⑤ 万一、破損、紛失等が発生した場合は、「キャンプ用品 紛失・破損届出書」を生涯学習課に必ず提出してください。
- ⑥ テントの立て方・片付け方はキャンプ指導者が説明します。テントは、大人2人で1張り10分程度で立てることが出来ます。
片付けは、テント内を専用のほうき、雑巾で掃除し、忘れ物、破損等がないか確認した後、入口の窓のチャックを閉めて折りたたんでテント収納袋に入れてください。ただし、入口の下部のチャックは、空気抜きのため閉めないでください。
- ⑦ 毛布は、天気がよければ起床後、指導者の指示する場所に干して、11 時までに取り込み、たたんで倉庫に返してください。雨天時は、そのままたたんで倉庫に返してください。毛布のたたみ方については「毛布のたたみ方」をご覧ください。別のたたみ方でされると、棚に収納できないため、たたみなおしをしていただきます。
- ⑧ テント内は禁煙です。タバコは絶対に吸わないでください。
- ⑨ テント内ではお菓子は食べないでください。また、キャンプ終了後、テント内にゴミがないようにきっちり掃除してください。
- ⑩ テント内で蚊取り線香等を使用する場合は、火災等に十分注意してください。通常 の天候であれば、蚊等の発生は見られないので、蚊取り線香等の使用は必要ないと思われます。
- ⑪ 雨天時は、雨の浸入を防ぐため必ずテントの出入口及び三角窓を閉めてください。ただし、テントは完全防水ではなく、雨が降り続けば水が染みて浸水することもあります。

問合せ先

- キャンプ場サイトの優先利用申込に関すること
→ 生涯学習課へ (Tel423-9615)
- キャンプ指導に関すること
→ 岸和田市カウンセラー協議会へ(生涯学習課へ連絡ください)
- キャンプ場施設や駐車場に関すること
→ 四季まつりへ (Tel479-2641)

【牛滝温泉四季まつり教育キャンプ申込み手順】

抽選会 12月(例年)

こども会等の団体は、教育キャンプの実施に伴う牛滝温泉四季まつりキャンプ場利用抽選会に参加できます。抽選会で当選した団体は、優先的に次年度の7～8月のキャンプ場(11サイト以内)を利用できます。



抽選会で当選した団体

四季まつりへ申し込み

- ・四季まつりへの申し込みは、生涯学習課が行います。こども会等から四季まつりへ直接申し込む必要はありません。
- ・キャンセルする場合は、生涯学習課へ連絡してください。こども会等から四季まつりへは連絡しないでください。なお、キャンプ場の利用日決定後、1月以降にキャンセルした場合は、ペナルティとして来年度の抽選会に参加できません。(悪天候等により止む無くキャンセルする場合は、この限りではありません。)
※キャンセル料は団体でお支払いください。



教育キャンプ利用説明会(打ち合わせ) 6月頃

事前に送付する、「教育キャンプ利用団体活動明細表」に必要事項を記入の上、利用説明会当日にお持ちください。



キャンプ実施 7月～8月

教育キャンプを運営する育成者のみなさんへ

(※必ずお読み下さい)

1. キャンプについて知っておきましょう

キャンプとは、自然の中で共に生活をし自然体験をすることです。
キャンプでは、自然環境の中でさまざまな野外活動や自然体験活動等を通じて、
普段の生活では得がたい体験をすることができます。

2. 教育キャンプの運営について

キャンプの種類・方法はいろいろありますが、教育委員会主催となりますので、当日はこのしおりに準じた『教育キャンプ』を運営してください。

3. 教育キャンプを始める前に

キャンプは、育成者代表の『キャンプを始めるあいさつ』から開始してください。

4. 育成者参加についてのお願い

☆育成者の参加人数は、こども5人につき育成者1人の割合での参加を原則 とします。(例:こども 50 人参加につき育成者 10 人)

☆育成者は、男性・女性共の参加をお願いします。(男女の割合は問いません)

5. キャンプ当日までの準備

☆キャンプのプログラムをスムーズに運営するためにテント割りをしておいてください。

☆育成者の役割分担を決めておいてください。

☆プログラムに伴う準備等、持ち物を十分確認して入山してください。

☆野外での自炊、テント生活が中心となりますので、事前の健康管理に十分留意され体調を整えて参加願います。

6. こども会等で準備する物

利用案内、食材、米、救急箱(消毒液・キズテープ・包帯・キズ薬・虫さされの薬等)、ラジカセ(ラジオ体操時に必要な場合)、ゴミ袋 90L(30 枚位)、軍手、金たわし、たわし、スポンジ、食器用洗剤(5 本)、クレンザー(3 本)、おはし、ふきん、ぞうきん(テント清掃・テーブル拭き等に利用するため 20 枚以上必要)、古新聞(朝刊 1 週間分位)、マッチ(ライター等)、炊き出し用お茶(炊き出しを行う場合)、懐中電灯

※ キャンプ場の水は独特のにおいがするため、気になる団体はミネラルウォーターやペットボトルのお茶等をお持ちください。

※ 業務用の鉄板・プロパンガス・コンロ等は持ち込まないでください。

※ その他プログラムで必要な用具類は各団体でご用意をお願いします。

7. 個人の持ち物 ※持ち物には必ず名前を書きましょう！

長袖、長ズボン、運動靴、着替え、雨具、洗面用具、タオル、帽子、長袖の上着(時間帯により冷える場合があります)、水筒、常備薬(虫除けスプレー、目薬等)、ビニール袋<小>、軍手(綿 100%でぶつぶつのないもの)

☆まくら… 貸し出しはありません。必要な人は持参してください。

☆掛毛布… 一人1枚を貸し出します。それ以上必要な人は持参してください。

☆敷毛布… 1テントにつき2枚を貸し出します。大きさは十分にあります。

8. 服 装

火を使いますので、長袖、長ズボン、運動靴を着用してください。(炊爨・キャンプファイヤー時は必ず着用してください)

緊急連絡先

岸和田警察署 : 439-1234

岸和田消防署 : 431-0119

※ 救急車を呼ぶ場合は、まず先に119番をしてください。その後、四季まつり本館(TEL 479-2641)へ連絡をしてください。

突然の病気やケガで迷ったら、まず「救急安心センターおおさか」へ

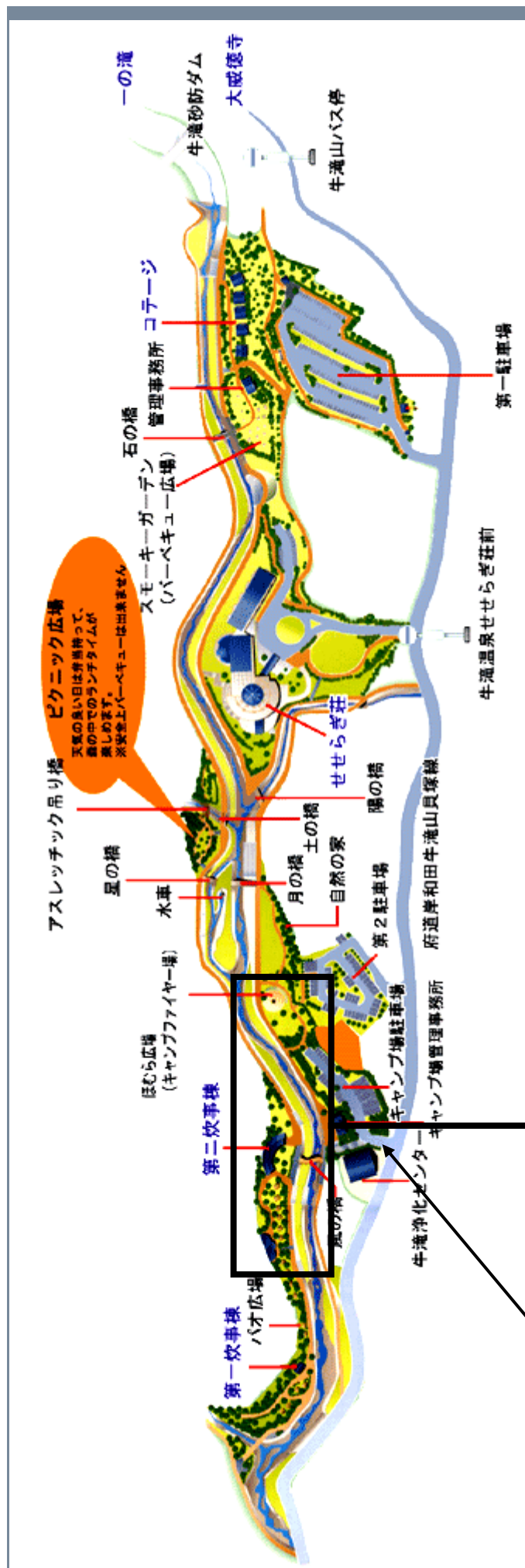
★医療機関や市民からの救急医療相談に、看護師や医師の支援体制のもと
24 時間 365 日対応しています。

固定電話: プッシュ回線・携帯電話・PHS : #7119

固定電話: ダイヤル回線・IP 電話 : 06-6582-7119

※ ただし、緊急に搬送する必要があると判断したときは、迷わず
119 番通報を！

牛瀋温泉付近案内図



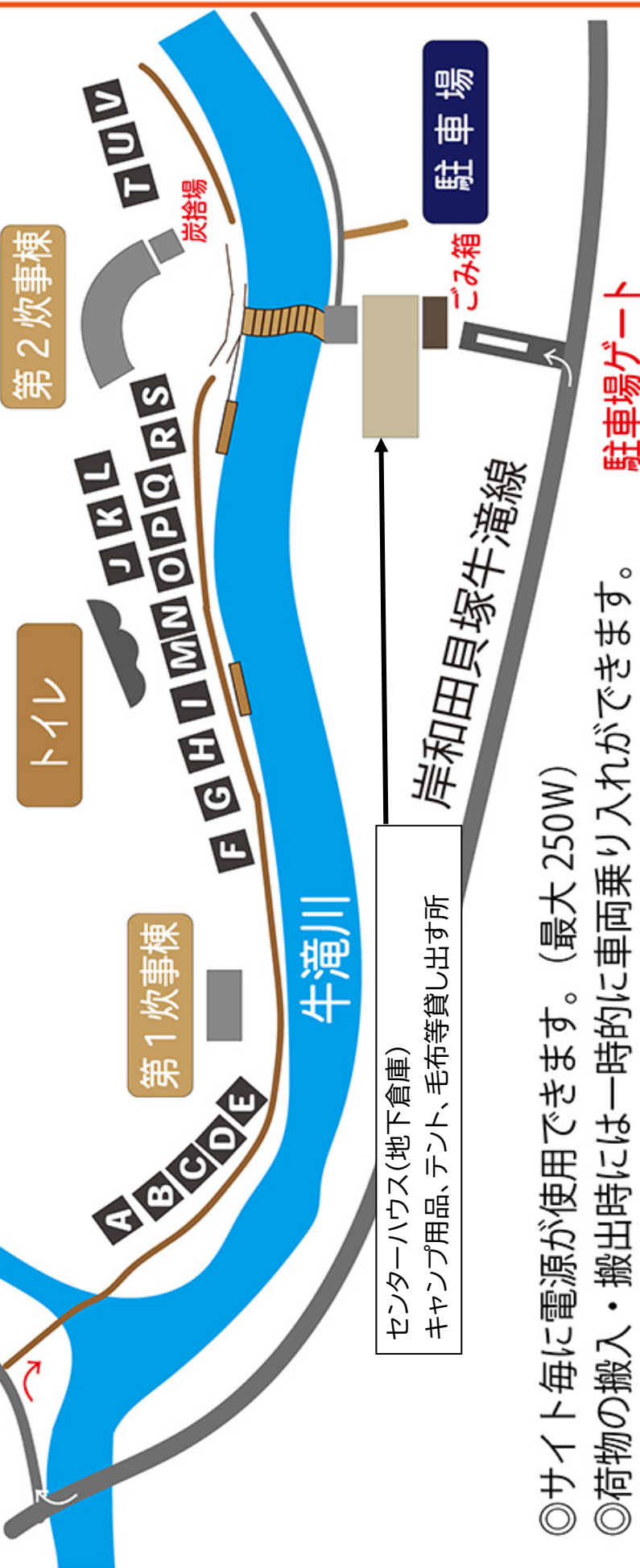
別紙『教育キャンペーンサイトMAP』参照

キャンプ場入口

場内徐行

搬入路

キャンプ場案内



- ◎サイト毎に電源が使用できます。(最大250W)
- ◎荷物の搬入・搬出時には一時的に車両乗り入れができます。
- ◎サイトでは直火（熱源が直接サイトに接していなく器具を使用する場合）でなければバーベキュー・焚き火をして頂けます。

牛滝温泉
四季まつり

四季まつり教育キャンプ進行例

	時間	プログラム	こども会等	キャンプ指導者
一日目	13:00	入山	受付・指定サイト確認(四季まつり本館)、食材・荷物等搬入	キャンプ用品貸出し準備
		オリエンテーション	開会、挨拶、注意事項説明、テント割り等	オリエンテーション参加
	13:30	キャンプ用品準備	倉庫からテントを各サイトに、鍋、冷水器、食器、薪等を炊事棟に運ぶ	キャンプ用品貸出し
		麦茶作り	お湯を沸かして麦茶を作り、冷ましてから冷水器に入れる	麦茶作りの指導
		テント組み立て	テント組み立て	テント組み立て方の指導
	14:30	荷物整理	各テントに荷物搬入、毛布準備	毛布貸出し
	15:00	飯盒炊爨	鍋、食器洗い 夕食準備	マキの組み方、火の付け方、鍋・食器の使い方、ごはんの炊き方指導
	16:00			
	17:00	夕食	夕食	夕食
	18:00	後片付け	鍋、食器洗い 鍋・食器等で以後使用しないものは、乾燥後倉庫に運ぶ	鍋・食器の洗い方の指導 キャンプ用品のチェック
		キャンプファイヤー準備	マキ、ナタ、灯油、トーチ、ライター、防火用バケツ等をファイヤー場に運ぶ マキを組む	マキの組み方を指導
	19:00			
	19:30	歌の練習	歌の練習	歌唱指導
	20:00	キャンプファイヤー	ファイヤー運営	ファイヤー指導
二日目	21:00	ファイヤー場片付け 就寝準備	ファイヤー場片付け 就寝準備	片付け方指導
	22:00	就寝	就寝指導	
	6:00	起床、洗面	起床指導	
	6:30	朝の集い	ラジオ体操等	朝のつどいに参加
	7:00	朝食準備	朝食準備	マキの組み方、火の付け方、鍋・食器の使い方、ごはんの炊き方指導
		毛布干し	毛布干し	毛布干し方の指導
	8:00	朝食	朝食	朝食
	8:30	後片付け	鍋、食器洗い	鍋・食器の洗い方の指導
	9:30	テント片付け 毛布片付け	テントを片付け倉庫に運ぶ 毛布をたたんで倉庫に運ぶ	テント片付け方の指導 毛布たたみかたの指導
	10:00	キャンプ用品返却 清掃	鍋、冷水器、食器等を倉庫に運ぶ テントサイト、炊事棟、かまど、場内清掃。ゴミは分別してゴミ箱に運ぶ。	キャンプ用品のチェック 清掃指導
	11:00	下山	下山	下山

キャンプファイヤー進行例

時間	プログラム	こども会	キャンプ指導者
18:30	準備	準備物の運搬、マキを組む	マキの組み方の指導
19:00	開始の挨拶	【例】 「楽しいファイヤーになるようにみんなで協力しましょう。」	
19:03	歌(例:遠き山に)	歌に参加	歌の指導
19:05	点火	点火	
19:10	歌(例:燃えろよ燃えろ)	歌に参加	歌の指導
19:15	スタンツ1	スタンツに参加	スタンツの指導
19:25	スタンツ2	スタンツに参加	スタンツの指導
19:35	スタンツ3	スタンツに参加	スタンツの指導
19:45	スタンツ4	スタンツに参加	スタンツの指導
19:55	営火長の言葉	【例】 火の大切さ、火と人間との歴史	
20:00	歌(例:星影さやかに)	歌に参加	歌の指導
20:05	片付け	ファイヤー場片付け	片付け方指導

★スタンツとはキャンプファイヤーで行うゲームです。希望があればキャンプ指導者で指導を行います。子ども会の大人の方も子どもたちといっしょに参加して楽しんでください。
(例:スタンツ例 魚島木、アブラハム、ひとりのぞうさん、ステレオ等)

★歌はキャンプファイヤーが始まる前に練習をお願いします。

マキ組みの例



スタンプ(キャンプファイヤー時のゲーム)

円 盤

【内 容】リーダーの言った言葉と動作をくりかえす。

【歌 詞】山型円盤 さら型円盤 はまき型円盤

〇〇〇の空にやってきた

たまげた たまげた たまげたな

【動 作】リーダーが1小節ずつ動作をつけて言うので、参加者は大きな声
と大きな動作でリーダーの言った言葉と動作をくりかえす。

山 型 円盤……………両手で山の形を作る。

さら型 円盤……………両手でさらの形を作る。

はまき型円盤……………両手ではまきの形を作る。

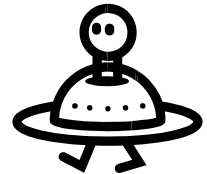
たまげたたまげたたまげたな…阿波踊りのふりをする。

(えらいやっちゃえらいやっちゃ)

〇〇〇の空にやってきた……………上を向いて、空を指さす。

※〇〇〇の空…〇〇〇には適当な地名を入れる。

【応 用】適当に円盤の数を増やしたり、声を大きくしたりして盛り上げる。



ウンチャカ

【内 容】歌に合わせて腕を振って踊る。

【歌 詞】ウンチャカ (ウンチャカ) ラカチャカ (ラカチャカ)

ウンチャカラカチャカ (ウンチャカラカチャカ)

ウンチャカウンチャカ ラカチャカ プー

(ウンチャカウンチャカ ラカチャカ プー)

【動 作】① リーダーは、上の歌詞を4つに区切って歌い、片膝をついて、
両手を頭の上から振り降ろす動作を繰り返す。

② メンバーは、①のリーダーの動作を繰り返す。

③ リーダーは、色々な役(外国人・女の人など)になりきって、
言ってみてもおもしろい。



落ちた落ちた

【内 容】リーダーの言葉に合わせて動作する。

【動 作】① 落ちる物と、その物が落ちた時にメンバーがする動作を決める。

〔例〕雷が落ちた……………へそを押さえる。

飛行機が落ちた……しゃがんで頭に手をやる。

さいふがおちた……拾うまねをする。

② 次にリーダーが「おーちた、おちた」と言う。参加者は「なーにがおちた」と言う。

③ 「雷が落ちた」「飛行機がおちた」「さいふがおちた」の中から1つリーダー言う。参加者は先に決めておいた動作をする。

④ ②と③を繰り返す。

⑤ 間違った人から座っていく。

【応 用】他の動作を増やしてもおもしろい。

ステレオ

【内 容】2つのグループが言った別々の言葉を、鬼があてる。

【進め方】① 円になったメンバーを、A、Bの2つのグループに分ける。

② 鬼を1人決め、メンバーの声が聞こえない所へ連れて行く。

③ 鬼に聞こえないように、A、Bグループの言葉を決める。

〔例〕Aグループ「レモン」、Bグループ「メロン」

④ 言葉が決まったら、鬼を円の中に呼びもどす。

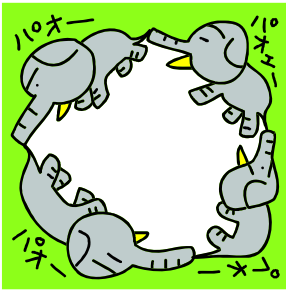
⑤ リーダーの合図に合わせて、A、Bグループのメンバーは、それぞれ決められた言葉を同時に大きな声で言う。

⑥ 鬼は、A、Bグループの言葉を当てる。

ひとりの象さん

【歌 詞】ひとりのぞうさん くものすに かかってあそんでおりました
あんまりゆかいになったので もうひとりおいでとよびました

【進め方】① リーダーが歌に合わせて右足から、前、横、後、前の順に動かし、次に左足も同じように動かして、前進する。



- ② 歌い終わるとすぐに誰かを指名する。
- ③ 指名された人はリーダーの肩に両手をおいて後につづく。
- ④ 次に「ひとりのぞうさん」のところを「ふたりのぞうさん」と歌い、同じ動作をくりかえす。
- ⑤ 以下3人、4人と人数を増やし長い列にする。
- ⑥ ある程度の人数になって歌い終わったときに、リーダーが「解散」と言うと、列の人は近くの空いた席に座る。
- ⑦ 座るのがいちばん遅かった人が、リーダーに代わって①から始める。

魚 鳥 木

【内 容】 鬼に指された人が、魚・鳥・木の名前を答える。

【進め方】 ① 鬼は円の中を歩きながら「魚（ぎょ）、鳥（ちょう）、木（もく）申すか、申すか」と言う。

- ② 参加者は「申す、申す」と答える。
- ③ 鬼は誰かを指しながら、魚鳥木のどれかを1つ言う。
- ④ 指された人は、魚（ぎょ）と言われた場合は魚の名前を、鳥（ちょう）ならば鳥の名前を、木（もく）ならば木の名前を答える。
- ⑤ 決められた時間内に答えられなかったり、先に誰かが言ったものを答えると失格になり、鬼と代わる。

【応 用】 ① 「魚、鳥、木」を「和（和食）、洋（洋食）、中（中華料理）」や「花（花の名前）、野（野菜）、果（果物）」としてもよい。

- ② 上記のかけ声の他に、リーダーが「〇〇しましょ」と言い、参加者が「しよう、しよう」と答えてもよい。

アブラハム

【歌 詞】 アブラハムには 7人の子 みんななかよし 元気な子
家族たのしく くらしてた さぁ おどりましょう

- 【進め方】 1 番は手拍子をしながら歌をうたいます。歌い終わったらリーダーが「右手！」と言って右手をあげます。参加者もそれに答えて「右手！」と元気よく右手をあげます。
- 2 番は、右手を振りながら歌を歌い同じように左手・右足・左足……と増やしていきます。

キンチョール

- 【内 容】 リーダーが「ムシムシコロコロ」というと参加者は「キンチョール」というようによく耳にする語句を言う。
- 【進め方】 ① リーダーは、CMなどで、みんながよく知っているキーワードを大きな声でさけぶ。
- ② 参加者は、リーダーが言ったキーワードの続きの語句を大きな声でさけぶ。※リーダーは参加者にできるだけ大きな声を出させるようにする

キャンプファイヤーの歌



ごはんの歌 うた

ごはんだ ごはんだ
さあ たべよう
かぜは さわやか
こころも かろく
みんな げんきだ
かんしゃして
たのしい ごはんだ
さあ たべよう

遠き山に日は落ちて とお やま ひ お

とおきやまに ひはおちて
ほしはそらを ちりばめぬ
きょうのわざを なしおえて
こころかろく やすらえば
かぜはすずし このゆづべ
いざやたのし まどいせん
やみにもえし かがりびは
ほのおいまは しずまりて
ねむれやすく いこえよと
なぞうじく きえゆけば
ふかきもりに つつまれて
いざやたのし ゆめをみん

燃えろよ燃えろ も も

もえろよ もえろよ
ほのおよ もえろ
ひのこを まきあげ
てんまで こがせ
てらせよ てらせよ
まひるの うじく
ほのおよ うずまき
やみよを てらせ
もえろよ てらせよ
あかるく あつく
ひかりと ねつとの
もとなる ほのお

一日の終り ひとひ おわ

ほしかげ さやかに
しずかに ふけぬ
つぐいの よろこび
うたうは たのし
なごりは つきねど
まどいは はてぬ
きょうの ひとひのうち
しずかに おもう



キャンプファイヤーの歌

山賊の歌 さんぞく うた

ひとりのゾウさん

アブラハム

こげよマイケル

あめがふれば

おがわができ

かぜがふけば

やまができる

ヤッホ ヤッホホホ

さびしいところ

(くりかえし)

よるになれば

そらにはほし

つきがでれば

おいらのせかい

ヤッホ ヤッホホホ

みんなをよべ

(くりかえし)

ひとりのゾウさん

くものすに

かかつてあそんで

おりました

あんまりゆかいに

なつたので

もひとりおいでと

よびました

アブラハムには

しちにんのこ

みんななかよし

げんきなこ

かぞくたのしく

くらしてた

さあおどろましょ

マイケル おふねを

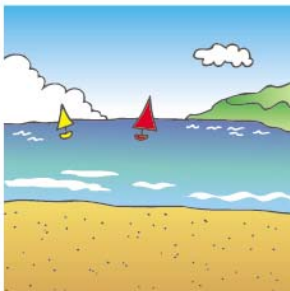
こげよ

ハレルヤ

マイケル おふねを

こげよ

ハレルヤ



■テント設営手順

1・設営場所の選択

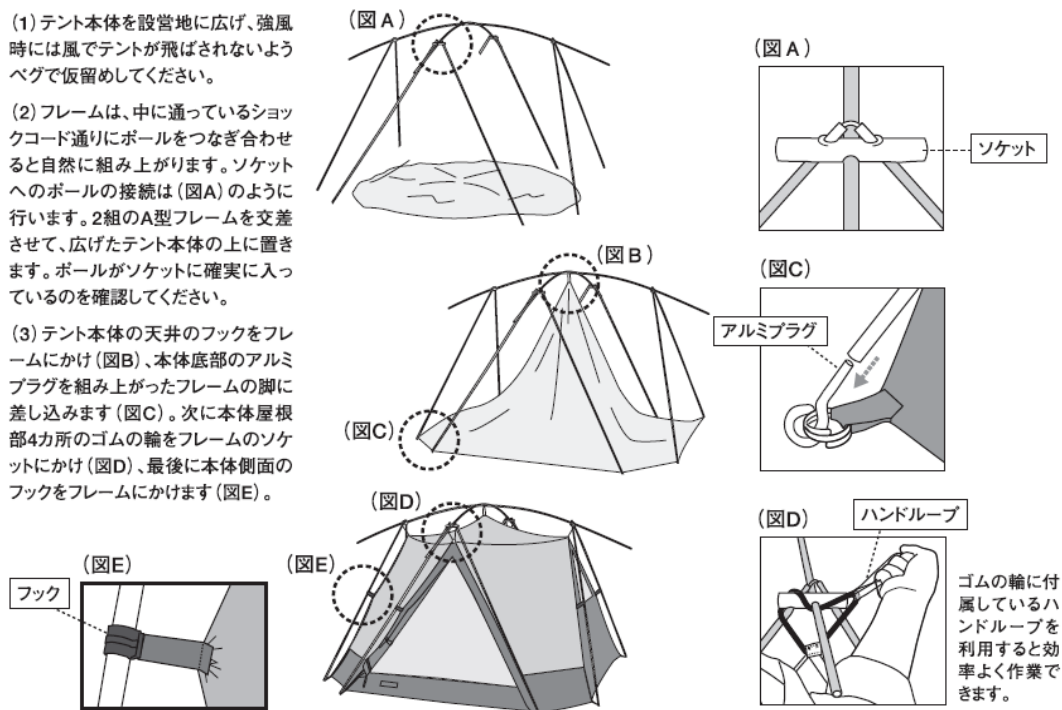
テント設営地に指定されている場所でも、大雪、台風などの強風や豪雨などの厳しい自然条件下では、十分に注意し設営してください。また大木の側や広い草原では落雷にも注意してください。

2・テント本体の組み立て

(1) テント本体を設営地に広げ、強風時には風でテントが飛ばされないようペグで仮留めしてください。

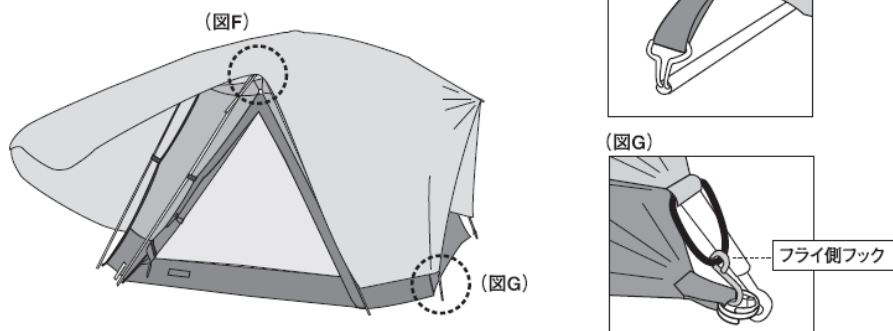
(2) フレームは、中に通っているショックコード通りにボールをつなぎ合わせると自然に組み上がります。ソケットへのボールの接続は(図A)のように行います。2組のA型フレームを交差させて、広げたテント本体の上に置きます。ボールがソケットに確実に入っているのを確認してください。

(3) テント本体の天井のフックをフレームにかけ(図B)、本体底部のアルミブラグを組み上がったフレームの脚に差し込みます(図C)。次に本体屋根部4カ所のゴムの輪をフレームのソケットにかけ(図D)、最後に本体側面のフックをフレームにかけます(図E)。



3・フライシートのセット

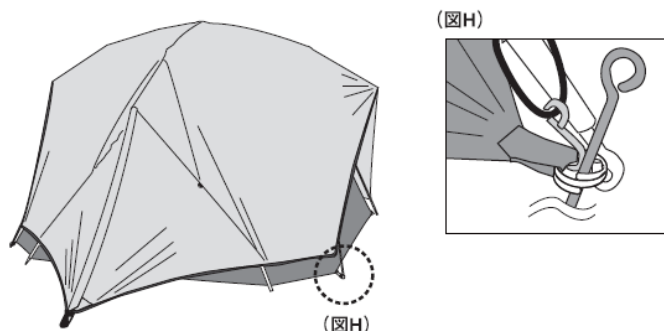
前後室の位置を合わせてフライシートを本体にかぶせ、フライシート内側のフックを各フレーム先端にかけます(図F)。次にフライ下端の8カ所のフックを、本体各隅の二重リングにかけます(図G)。



4・テントの固定

ペグを本体の二重リングに通して地面に打ちつけます(図H)。最初に8カ所を打ちつけ、次に前後室部を打ちつけて完成です。強風下ではテントが飛ばされないよう、別売りの張り綱をとってください。なお、このテントにハンマーは付属していません。

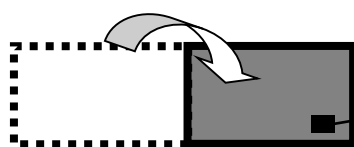
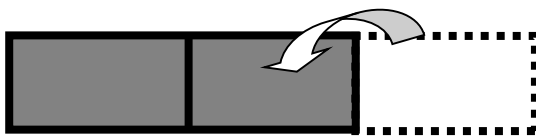
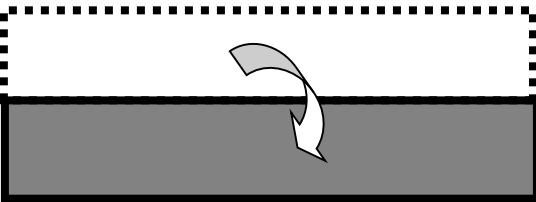
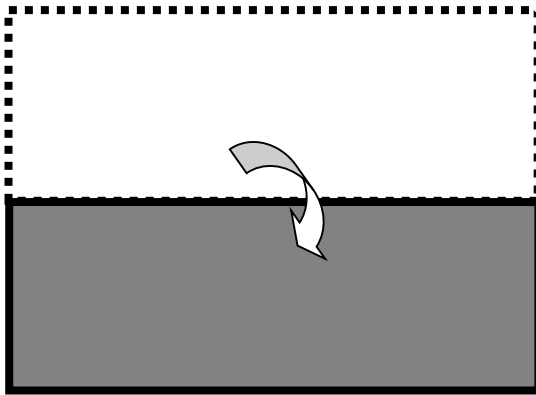
※より快適にお使いいただくために別売りでグラウンドシート、テントマット、オプションナルロフトもご用意しています。



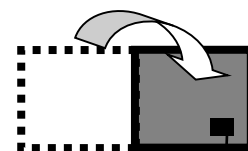
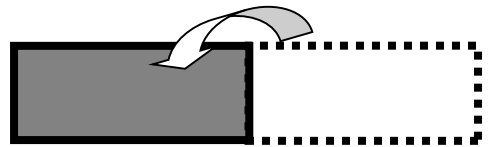
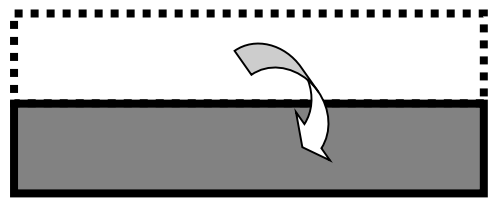
毛布のたたみ方

(いよやかの郷キャンプ場用)

大

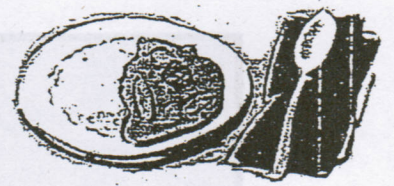


小

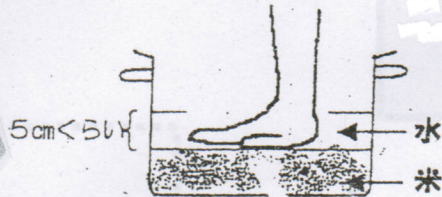


最後、タグが表になるようにたたんでください。

おいしいカレーをつくろう!

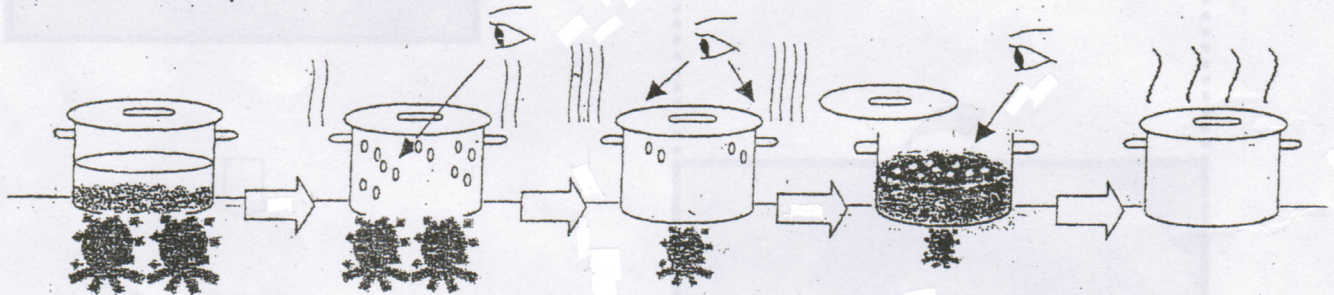


ごはん



おいしいごはんのたき方

- ☆ 水の量は手をいれてみて、手のこうがつかるくらい
- ☆ ふきこぼれがなくなってきたら、こげつかないように、中をかくにんしながら火をおとす



はじめは強火でたく

水がふきこぼれてきたあと
ゆげがふきだしたら火を
弱める

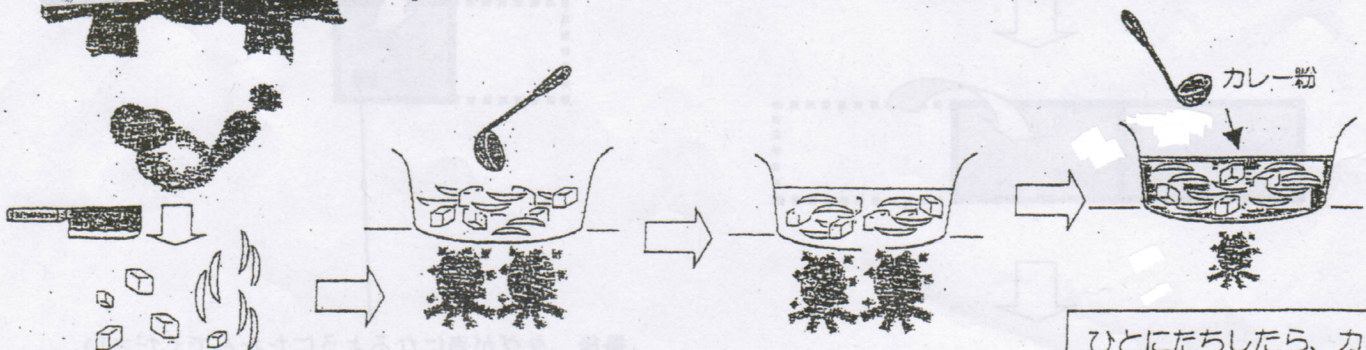
ごはんの表面に
小さな穴がいく
つもあいてくる

火からはずし
て10分くら
いむらすとで
きあがり

カレー

おいしいカレーを作るポイント

- ☆ 肉や野菜はこまかくきざむこと!
- ☆ 水はいれすぎないように!
- ☆ カレー粉をいれたら、こげつかないように、こまめにかきまぜよう!



肉と野菜をこまかく
きざむ
(こまかい方が火のとおりがいい)

なべにあぶらをひき、
肉・野菜をよくいため

水を入れ(具がひたる
くらい)、ふっとうする
まで強火でよく煮こむ

ひとにたちしたら、カレ
ー粉(お湯でといておく
とよい)を入れ、火を弱
めてよく煮こんで、でき
あがり!

食材の数量・飯盒でのごはんのたき方

カレーライス 100 人分に必要な材料

	1 人分		100 人分
たまねぎ	120 g	(約 1/4 個)	12 k g
じゃがいも	120 g	(約 1/4 個)	12 k g
にんじん	16 g	(10 人分で 1 本)	5 k g
肉	50 g		5 k g
カレールー	—		



みそ汁 100 人分に必要な材料

	1 人分	100 人分
とうふ	1/5 丁	20 丁
わかめ	5 g	500 g
ねぎ	5 g	500 g
油あげ	1/4 枚	25 枚
みそ	40 g	4 k g
だしの素	—	



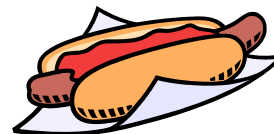
飯盒でのごはんの炊き方(4合炊きの場合)

- ① 米を内蓋で計量して飯盒に入れる。
【目安】内蓋すりきり1杯が2合分。4合の場合はすりきり2杯。
 - ② 飯盒の中で米をよく研ぐ。(3～4回程度)
 - ③ 米の量に応じて水量線(飯盒内側のくぼみ)まで水を入れる
【目安】2合の場合は下のくぼみ、4合の場合は上のくぼみまで水を入れる。
 - ④ 蓋をして飯盒を火にかける。※ 炊飯時、内蓋は使用しないこと
 - ⑤ 最初は、弱火→強火。吹きこぼれが始まったら弱火にする。
 - ⑥ 煮えたぎる音が小さくなったら火からはずす。
 - ⑦ 逆さまにして 10 分位蒸らす。※ 飯盒はたたかない
- ※ 四季まつり教育キャンプ用の飯盒はすべて4合炊きです。

カートンドックの作り方

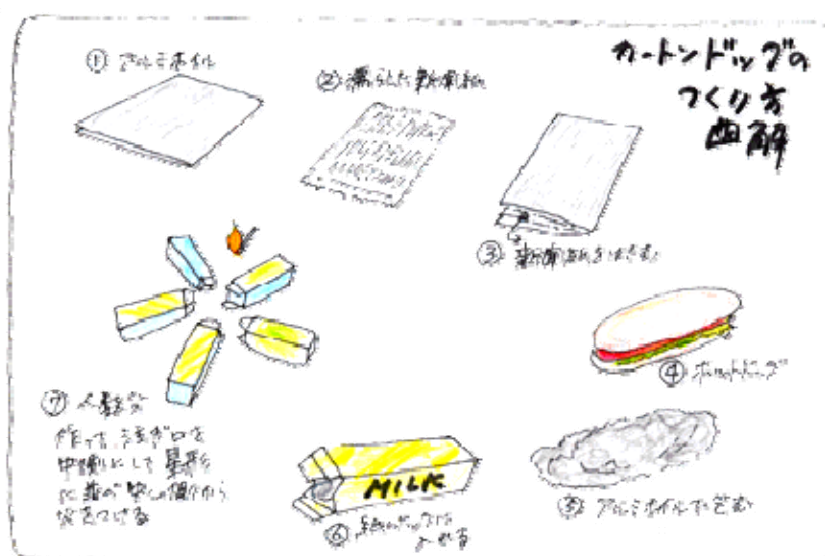
材料（1 個分）

- ・ ジュースや牛乳の 1 リットルの紙パックをきれいに洗って乾かしたもの
- ・ アルミホイル（B 4 サイズくらいに切ったもの）
- ・ 新聞紙 1/4 ページ
- ・ ホットドックロール
- ・ ウインナーやキャベツなど好みの具
- ・ バター、マスタード、ケチャップなど



作り方

1. ホットドックロールに好みの具を入れる。
2. 新聞紙を水にぬらし、二つ折りにしたアルミホイルの間にはさむ
3. ホットドックロールを 2 のアルミホイルで包む
4. 包んだホットドックロールを紙パックの中に入れる
5. 紙パックを地面に敷き、注ぎ口のほうから火をつけて、パックが燃え尽きたらホットドックのできあがり



応急処置

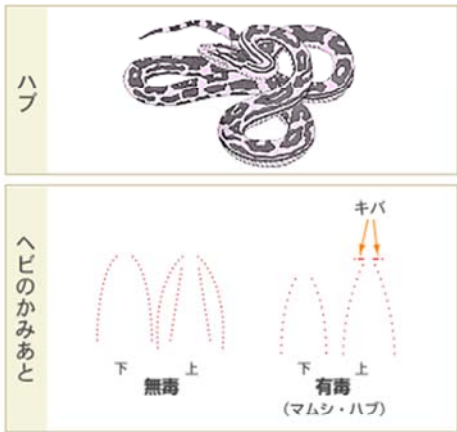
やけど	
やけどの程度は「深さ」と「広さ」で判断します。「深さ」については下の表を参考にしてください。「広さ」については、大人なら20%以上、子どもの場合は、10%以上の場合、命が危険になります。広さは、片腕の範囲で10%、頭部や片脚で15%と考えてください。範囲が広いようなら迷わず救急車を呼ぶようにしましょう。	
応急手当	1 急いで冷たい水、水道水で冷やす。
	2 衣類を脱がないで、そのまま急いで冷水をかける
	3 水ぶくれはつぶさないで、消毒した布でおおい冷やす。

(参考) やけどの程度と応急手当

程 度	I 度	II 度	III 度
傷の程度	皮膚が赤くなる	水ぶくれができる	皮膚の表面が固くなり、黒くこげたり、白く乾燥したように見える。
痛 み	ヒリヒリする	強く痛む	痛みは感じないことが多い
手当て	水で冷やす	水で冷やし、滅菌ガーゼで軽くおおって病院へ	滅菌ガーゼで軽くおおい、救急車を呼ぶ
治り方	数日で治る	1～2週間で治る	植皮をするなどケロイド治療が必要

熱中症	
高温や高湿の環境下で起こる全身の熱障害を熱中症といい、症状により熱痙攣、熱疲労、そして体温調節機能障害を伴う熱射病に分けられる。	
熱痙攣	熱疲労
炎天下などの高温の環境下で作業や運動をした時などに起こる、痛みを伴った筋肉の痙攣であり、吐き気や腹痛を伴う。 大量の発汗があるのに水分を補給しなかったり、塩分を含まない水分のみを補給したときに起こり、体温の上昇があってもわずかである。	高温の環境下で、ことに蒸し暑いところで、疲労感、頭痛、めまい、吐き気などの症状が認められる。 大量の発汗による脱水症状であり、汗の蒸発による熱放散が不足するために体温は上昇する。
熱射病	
高温の環境下で体温調節機能が破綻した状態である。異常な体温の上昇と興奮、錯乱、痙攣、昏睡などの意識障害が特徴である。発汗の停止によって皮膚は乾燥し、手当が遅れればショックや細胞・臓器障害に陥り、死亡することもある。一刻も早く医療機関へ搬送する。	
応急手当	1 風通しが良く、暑くないところに運び、衣類を緩め、水平位または上半身をやや高めに寝かせる。顔面が蒼白で脈が弱いときには、足を高くした体位にする。
	2 意識があり、吐き気や嘔吐などがなければ、冷たい水やスポーツ飲料などを飲ませるとともに塩分を摂らせる。
	3 体温が高い時は水で全身の皮膚をぬらし、あおいで風を送り体温を下げる。
	4 皮膚が冷たかったり震えがある時は、乾いたタオル等で皮膚をマッサージする。
	5 意識がない時には、回復体位をとらせ、一刻も早く医療機関へ搬送する。

鼻血	
鼻出血の大部分は、鼻の入口に近い鼻中隔粘膜の細い血管が、外傷(ひっかくこと、ぶつかることによる)や血圧や気圧の変化などで腫れて、出血することによります。	
応急手当	1 座って軽く下を向き、鼻を強くつまむ。
	2 額から鼻の部分をやし、ネクタイなどを緩め、静かに座らせておく。
	3 ガーゼを切って軽く鼻孔に詰めて、鼻を強くつまむ。
	4 止血しても、すぐに鼻をかまない。
	5 ここまでの手当で止まらない場合には、もっと深い部分からの出血を考えて、医師の診療を受けさせる。
	6 鼻出血の場合、頭を後ろにそらせると、温かい血液が喉に回り、苦しくなったり、飲み込んで気分を悪くすることがあるので、上を向かせない。
	※ 頭を打って鼻出血のある場合には、むやみに止めようと時間をかけるよりは、早く医療機関に搬送する。

動物・昆虫による傷	
ヘビ	
普段から、無毒と有毒ヘビの見分け方を知っておくといいが、とっさの場合、区別がつかないことが多い。日本での毒蛇は、マムシ(日本全土)、ハブ(沖縄、奄美大島)、ヤマカガシ(本州、四国、九州など)です。 いずれも、かまれると腫れと痛みが起こり、適切な応急手当をしないと全身状態が悪くなり死亡する事故も起こります。(ヤマカガシにかまれると、数時間後で突然傷口から出血し、目、皮膚や粘膜からも出血するのが特徴です。また、毒液が直接目に入ると失明することがあります)	
応急手当	1 手足であれば、傷口より上部を軽くしばり、毒を絞り出したり吸い出したりする。
	2 水があれば血を絞り出しながらい流す。
	3 毒ヘビでは、10分間前後で必ず口が腫れてくる。直ちに医療機関に搬送する必要がある。血清の投与など適切な治療をしないと、死亡することがある。
	4 ヤマカガシなどの毒液が目に入ったときには、よく水で洗ってから医師の診療を受けさせる。
毒ヘビの種類とかみあと  マムシ ハブ  ヘビのかみあと 下 無毒 上 下 有毒 上 (マムシ・ハブ)	
ハチ(スズメバチ、アシナガバチ)	
ハチに刺されると痛みと腫れが起こり、ハチ毒に過敏な人は、一匹に刺されてもショック状態になったり、呼吸停止を起こし死亡することがあります。	
応急手当	1 針が残っているものは、根元から毛抜きで抜くか、横に払って落とす。(針をつまむと、針の中の毒をさらに注入することがある)
	2 冷湿布をして医師の診療を受けさせる。

野外で使えるロープワーク

ロープの結び方の選定ポイント

- ★ 結びやすい結びであること
- ★ 使用中に解けないこと
- ★ 解くとき、解きやすい結び

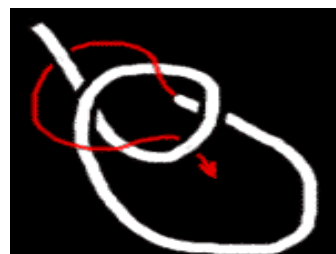
本結び



巻き結び



もやい結び

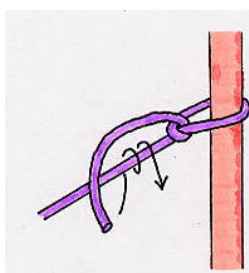


引きとけ結び

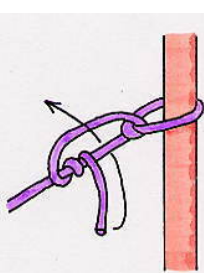


自在結び

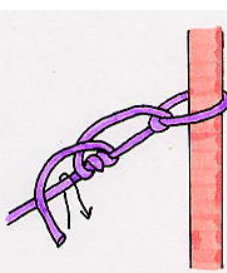
①



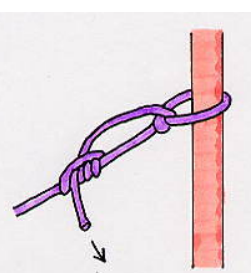
②



③



④



《参考》プログラムの所要時間

プログラム		所要時間	
テント組立て		1時間	
テント片付け		1時間	
飯盒炊爨 (夕食、カレー)	準備	2時間	3時間30分
	食事	30分	
	片付け	1時間	
飯盒炊爨 (朝食、ごはん、みそ汁)	準備	1時間30分	3時間
	食事	30分	
	片付け	1時間	
カートンドッグ		1時間	
キャンプファイヤー		1時間～1時間30分	

【MEMO】

四季まつりキャンプ用品貸出リスト

分類	備品	個数	備考	分類	備品	個数	備考
寝具類	テント	11	5～6人程度収容	調理器具類	なべ 大	2	
	毛布(小)	80			なべ 中	5	
	毛布(大)	73			なべ 小	3	
器具類	冷蔵庫	2			お釜	3	
	冷水機	2			かまど	3	
掃除用具類	ホウキ(屋内用)	14			はんごう	25	
	ホウキ(屋外用)	12			はんごう うちぶた	46	
	竹ホウキ	2			網	20	
	デッキブラシ	1			やかん	6	
	(ゴミ箱)ポリバケツ	1			ホース	1	
ファイヤー キャンプ 用具	火バサミ	17			包丁	18	
	マキ	一式			ピーラー	30	
	マキ運搬具(一輪車)	5			まな板	20	
	ナタ	4			おたま	10	
食器類	カレー皿	140			ひしゃく	3	
	おわん(ごはん)	130			しゃもじ(大)	2	
	おわん(みそ汁)	110			しゃもじ(小)	17	
	コップ	120			ボール(大)	3	
	スプーン	100			ボール(小)	7	
文具類	油性ペン	8ケース			ざる	15	
	名札ケース	60			残飯ざる	8	
					トレー	3	

※使ったものはきれいにしてもとに戻しましょう。

※万が一、紛失・破損した場合は責任をもって対処して頂きます。

四季まつり キャンプ用品 紛失・破損届出書

生涯学習課長 様

下記のとおり、四季まつりキャンプ用品を 紛失 ・ 破損 しましたので届出いたします。

記

	紛 失	破 損
備品名		
個数		
部位		
紛失・破損場所		
日時		
状況		

顛末記載欄	※生涯学習課 記載欄のため記入不要
-------	-------------------

令和 年 月 日

団体名_____

届出者_____

連絡先_____