

ステキな秋をあなたに キャンプ場コース 持ち物リスト



✓	持ち物	備 考
	着替え	野外での活動が多いので、濡れたり、汚れたりすることもあります。1組多めにお持ちください。
	防寒着	朝晩は冷え込みます。また、日中も曇りの時には寒く感じることがあります。着脱が簡単にできる、フリース、ダウンベスト、ウィンドブレーカー、トレーナー等を用意してください。
	汗拭きタオル	汗拭き以外に防寒にも使用できます。
	洗面用具 お風呂セット	歯ブラシ、浴用タオル、バスタオルなど。 (リンスinシャンプー、ボディソープは備え付けてあります。)
	ナップザック など	ハイキングに出かける時に、お弁当、飲み物、タオル、雨具等を入れて使います。
	雨具 (カッパ、長靴など)	小雨でも野外での活動を実施しますので、雨具は必ずお持ちください。なお、カッパはなるべく上下が分かれているものにしてください。長靴があるとより便利です。
	軍手	秋のお好みプログラム、野外炊事、秋のお好みハイキングの時に使用します。綿100%のものをご用意ください。
	帽子	日焼け防止に有効です。
	水筒	ハイキングの時に飲み物を1人1ℓ程度持っていきます。ハイキング出発前にペットボトル入りのお茶(500ml)を配付しますが、それ以外に1本お持ちください。ペットボトル(500ml)でも構いません。
	保険証・常備薬	服用している薬がある方は必ずお持ちください。
	携帯電話・スマートフォン	ハイキング時の緊急連絡に使用します。

テント宿泊の持ち物



✓	持ち物	備 考
	寝袋	3シーズン用の寝袋でも、服装等を工夫することで、温かく快適に寝ることができます。レンタル寝袋の貸出もあります。(1つ500円) 参加要項をご確認ください。
	ヘッドランプ・懐中電灯	キャンプ場には外灯がないため1人1個をご用意ください。
	交換用電池	ヘッドランプ・懐中電灯の予備電池としてお持ちください。
	テント宿泊用の防寒着	寝る時等に着用する、フリース、セーター、ダウンベスト等を用意してください。 なお、 朝晩は10℃前後まで冷え込むこともあります。 体を温かく保てるものがあると快適に寝ることができます。 ニット帽、手袋、ネックウォーマー、カイロ、温かい靴下等、各自必要に応じてお持ちください。

※1テントにつき、テントマット(大)2枚を貸出します。

野外炊事（１日目夕食作り）の持ち物

✓	持ち物	備 考
	軍手	綿100%の軍手を用意してください。 化学繊維のものや、滑り止めのイボなどがついているものは、溶けて火傷をする恐れがあるため使用できません。
	牛乳パック（開いたもの）	まな板の代わりとして使用します。牛乳パック１ℓサイズのを、開いて２枚お持ちください。
	食器（お椀、お皿など）	野外炊事メニューは下記をご確認ください。 食事に必要な道具をお持ちください。 お椀、お皿などは割れにくいものがオススメです。
	スプーン、フォーク はし等	
	マイカップ、コップ	
	飲み物、飲み物の粉末など	お湯は沸かしておきますので、お好みの飲み物をお持ちください。

※上記以外で野外炊事に必要な用具（鍋、包丁等）はセンターで準備します。

野外炊事（１日目夕食作り）の食材（予定）

豚こま肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれん草

ぶなしめじ、ソーセージ、りんご、お米、牛乳

※野菜は少し多めに配付されることがあります。調理前に調整してください。

※味付けは、カレールー、シチュールー、醤油、味噌、コンソメ、だし

マヨネーズなど、調味料を色々と用意しています。

<作れそうなメニュー例>



カレー



シチュー



豚 汁



肉じゃが



豚 丼 など

何を作るか、メニューを家族で相談して楽しみながら作ってください。

**食器などは、作りたいメニューを食べることができるものを
準備して持ってきてください。**

必要な方はお持ちください

✓	持ち物	備 考
	カメラ	
	ドライヤー	本館棟2階洗面所等で使用してください。なお、同時に2台以上（2家族以上）使用するとブレーカーが落ちてしまいます。ご注意ください。
	レジャーシート	秋のお好みハイキングで昼食（お弁当）時に使用します。
	プログラムで必要な物	参加のしおりをご確認いただき、秋のお好みプログラム等で各自必要に応じてお持ちください。

キャンプ場生活であると便利なもの、楽しめるもの

✓	持ち物	備 考
	ロールマット	寝袋やテントマットと併用するとより快適に眠れます。
	夜のお楽しみ お菓子 温かい飲み物の粉 など	焚き火にあたりながら温まりホッとできるキャンプならではの時間もあります。マシュマロ、サツマイモなど、火を使うおいしい食べ物や、温かい飲み物の粉末などがあるとより楽しめます。（お湯はこちらで準備します。）

