



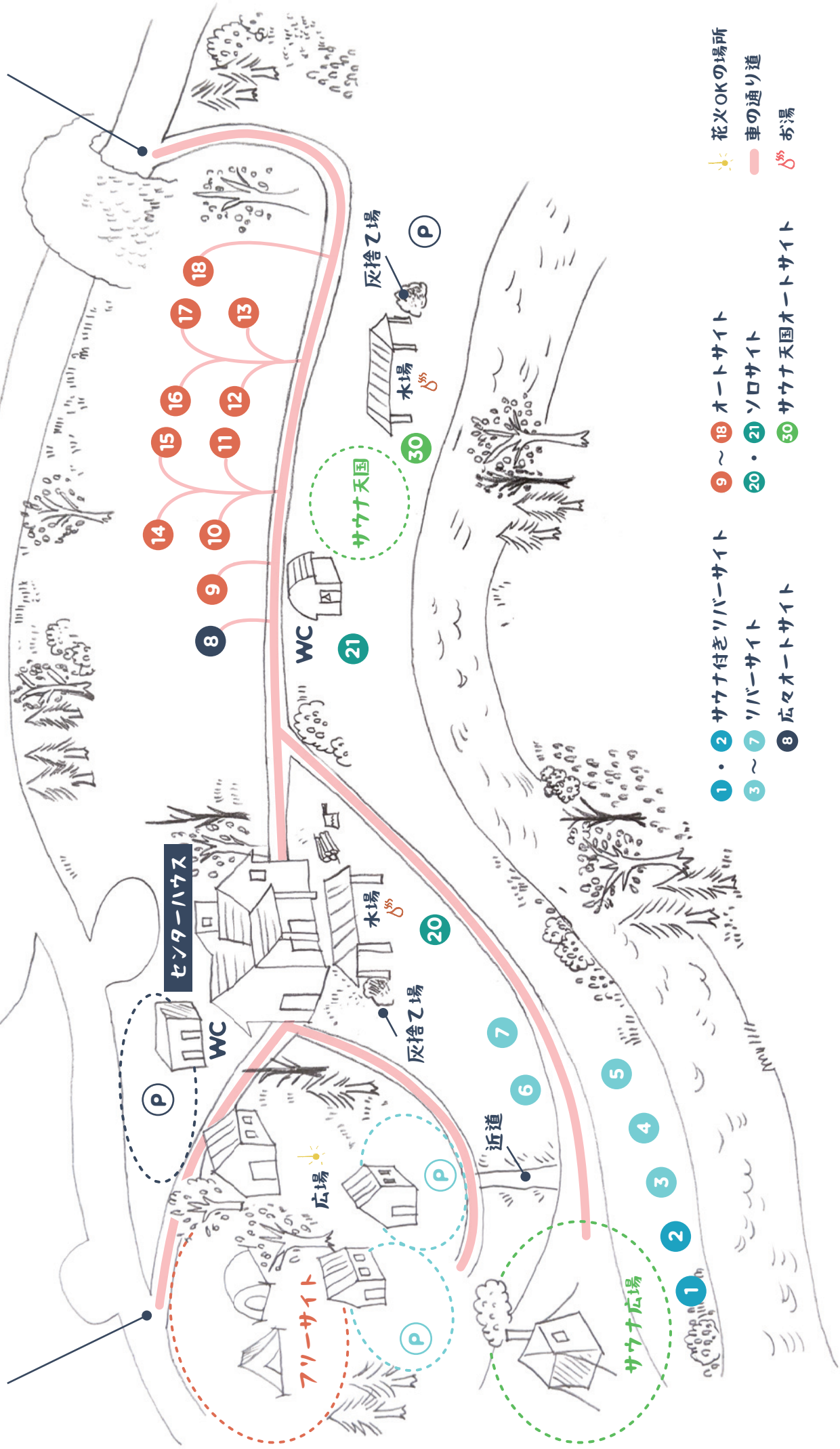
KUWABARA CAMP

←小波ダム / 松川 IC 方面

四徳温泉キャンプ場 / 駒ヶ根 IC 方面 →

キャンプ場入口

キャンプ場出口



- 1・2 サウナ付きソバースイト
 - 3～7 ソバースイト
 - 8 広々オートサイト
 - 9～18 オートサイト
 - 20・21 ソロサイト
 - 30 サウナ天国オートサイト
- 花火OKの場所
 車の通り道
 お湯

CHECK IN /OUT

チェックイン

チェックアウト

 キャンプサイト

13:00

12:00

 コテージサイト

13:00

11:00

チェックアウトの際は

サイトやキャビンを元通りに清掃していただき、ゴミや忘れ物がないかご確認ください。
手続きは必要ありませんので、受付に寄らずにお帰りいただいで構いません。

お得な延長プラン

森の中でもっとリラックスした時間を過ごしていただくための、お得なサービスです。

レイトチェックアウト

(追加料金なし)

チェックアウト
17:00まで延長



ご希望の方は、受付時にお申し出ください。ご来場の時点で翌日に空きがある時のみ提供できるサービスです。

レイトチェックアウト時もレンタル品は 12:00 までに返却をお願いします。

れんぱく割

週末



50%OFF



50%OFF

平日



50%OFF



50%OFF

連泊すると、宿泊料が割引になるプランです。

れんぱく割・平日割は、GW・夏休み・3連休などの繁忙期は対象外です。

センターハウス



受付

営業時間



売店

売店



お酒

土曜 / 連休中日



シャワー



Wifi

日曜 / 連休最終日



センターハウス

10:00~21:00

10:00~12:00

※夜間緊急時：センターハウスの非常電話から、
0265-88-3929 (四徳) へおかけください。



水場



水



お湯



灰捨て場



合成洗剤 NG

森の美味しい水

キャンプ場の水は、地下から水を汲み上げる自家水源を使用しています。飲料用として検査も通っており、お茶や炊飯などにも適しています。

この森の恵を活かしていただくため、またプラゴミ削減のため、ペットボトル飲料は販売しておりません。

お湯も出ます

寒い季節も安心。洗いものも快適です。

シンクに残った残飯も個人のゴミとしてお持ち帰りください。

合成洗剤は使用できません。

灰捨て場

ご利用の際は「炭」と「灰」の分別にご協力をお願いします。



森林体験

キャンプで森づくりに参加しよう

「森を活かしてシゴトをつくる」をテーマに、キャンプ場と森の再生、2つの事業の循環型経営を目指しています。森に関わり、森を「使う」ことで、森を「育て」「価値を高め」「守る」ことをミッションとしています。

森をエネルギーとして使う！

森のめぐみの

流木を楽しむ 使い放題！

協力金 **500円/1泊 1000円/2泊**

近くのダムから出る流木を有効活用。
キャンプ場内に運搬し、拾い放題にしています。
流木焚き火、流木アートを楽しみましょう。



森に入って

枝を拾う 使い放題！

協力金 **500円/1泊 1000円/2泊**

森林整備の活動で出た枝が、キャンプ場内のあちこちに積んであります。
森に落ちている枝を集めてエネルギーに。子どもたちの森林体験としても良く、森の風通しも良くなり、一石三鳥。

森で作った

薪を買う 枝の使い放題もセットで付いてお得！

1500円/1箱

コテージの薪ストーブはもちろん、長く安定的に火を焚くなら薪が一番です。樹種は主に火力のあるカラマツです。



お願い

1. ライトダウン 21:00

騒いで楽しむのは、ここまで。焚き火や、卓上の照明に切り替えて、夜の森の静けさをたのしみましょう。施設の照明も最小限となります、星が見える環境づくりにご協力ください。

2. 花火

花火はデイキャンプスペースでのみ、夜9時まで可能です。打ち上げ・ロケット花火はご遠慮ください。

3. ゴミは持ち帰りにご協力お願いします

捨てることができるのは灰のみです（ゴミを混ぜないでください）。3泊以上滞在される方は、有料のゴミの引き取りサービスがあります。詳しくはスタッフにお尋ねください。

4. 野生動物への注意と配慮

この森にはたくさんの野生動物が生息しています。皆さんの食材やゴミが、動物の餌付けとなってしまうことがお互いにとって大きなダメージとなります。就寝・お出かけの際は、必ず車やテントに片付けてください。また、まむし・やまかがし・スズメバチなど毒性の強い生物も生息しています。長ズボン、靴、夜の足元を照らすライトなど対策を忘れずをお願いします。

5. 合成洗剤を使わないでください

このキャンプ場の水源は、森の湧き水です。排水は浄化槽で微生物分解された後、四徳川へ流れます。合成洗剤に含まれる界面活性剤や保存料は、分解されにくく、環境ホルモン物質となります。分解しやすい自然由来のものを使ってください。

温泉でも備え付けのエコ対応のシャンプー、リンスをお使いください。

安全のために

車の走行：場内での車の走行は 10km/h 以下でおねがいします。

安全上の指示：悪天候や安全上やむを得ない理由により、キャンプ場を閉鎖、またはご予約されたサイトと違うサイトに移動をお願いすることがございます。ご了承ください。

マナー

直火：指定されたサイトのみで可能です。またサイト外で火を扱うのはやめてください。

サイト内での騒音：キャンプサイトでの過度の音量の音楽、発電機の使用、長時間・夜間のアイドリング、映画鑑賞など過度の光をだす行為はおやめください。また、大人も子供もデジタルゲームの使用はキャンプ場内では控えてください。

夜間の出入り：22時～5時の車の出入りはご遠慮ください。

物品破損：レンタル品や備品を著しく破損した場合、賠償金を請求させていただくことがあります。

まもってね！



みず あら よご 水で洗うまえに、汚れをおとそう

鍋・皿



鉄板



網



Step 1

スクレイパー



コゲとり



コゲとり



Step 2

ふきとる



ふきとる



ふきとる



生ゴミ、新聞は持ち帰ろう

合成洗剤はダメ



水洗い

美しい川、安全な食べ物を、私たちの手で守りましょう。
ここは水源の森です。
キャンプ場の炊事場の水は、浄化槽を経由し、
川へ、田んぼへ、海へ、
そして、私たちの体へと繋がっています。

いつまでも自然を楽しむために。キャンパーによる環境へのインパクトを最小限に。

SAUNA

大自然の中で、ととのう。

薪で石を温め、ロウリュで汗をかき、森林浴や川の水で体を冷ます。この温と冷を繰り返すことで、血行を促進し、自律神経のバランスを整え、免疫力アップにもつながります。そして、何も考えずに大自然に身を委ねる時間は、まるで瞑想しているかのよう。

「ととのう」とは、ココロもカラダもリラックスした状態を指すサウナ用語です。ぜひ大自然の中で「ととのう」感覚を味わってみてください。



① サウナ天国 (KUWABARA CAMP 限定)

初めての方も気軽にアウトドアサウナを楽しめる2時間の体験プランです。

料金：大人2名まで6,000円

3名～6名+2,500円/人 (小学生以下無料、一回分の薪付き)

場所：KUWABARA CAMP 内「サウナ天国」



SAUNA

② レンタルサウナ（KUWABARA CAMP 限定）

好きな時に好きなだけ。どっぴりととのいたい方は、丸っと一泊レンタルプランがオススメです。

料金：大人2名まで **9,000円**

3名～8名+**2,500円/人**（小学生以下無料、一回分の薪付き）

場所：

- ・KUWABARA CAMP 内「サウナ広場」か「デイキャンプスペース」（別途料金、予約不要）
- ・「リバーサイト」にご宿泊の方のみ、サイト内でもサウナのご利用が可能です。



③ 持ち込みサウナ

すでにテントサウナをお持ちの方にも、持ち込み可能なベストスポットをご用意しました。

料金：基本料金 **1,500円** + 大人 **700円/人**（小学生以下無料）

場所：

- ・KUWABARA CAMP 内「サウナ広場」か「デイキャンプスペース」（要予約）
- ・四徳温泉キャンプ場内「サウナ広場」（要予約）

四徳温泉キャンプ場の「サニーサイト」か KUWABARA CAMP の「リバーサイト」にご宿泊の方のみ、サイト内でもサウナのご利用が可能です。（追加料金なし）

※ 21時以降は、ライトダウンタイムになります。サウナ広場、デイキャンプスペースは終了です。キャンプサイトで行う場合も、静かに利用し、大きな声を出す、川に入るなど控えていただくようお願いします。

自然の中の危険な動物たち

ウルシ

樹液に触れるとかぶれる。
ウルシアレルギーをもっている人は近づいただけでもかぶれることもある。
羽状複葉で似ている種類はたくさんあるが、葉軸や葉柄が赤い場合はウルシの可能性大



	ツタ	ツタウルシ
若木の葉		
成木の葉		
	1枚の葉	三枚の葉



ツタウルシ

同じツルから出ている葉がすべて3枚であるのがツタウルシ。葉は表面が照り葉で、側脈が明瞭。



花期は4月から6月



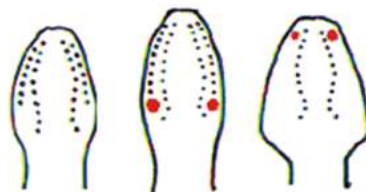
秋に実がついた時

マムシグサ (ヘビジャクシ)

茎から出る液でかぶれることがある。夏から秋になる赤い実は触っても良いが、食べるととても危ない中毒になる。



ヤマカガシ
頭は丸く、ウロコにツヤがない。
全身に的に黒っぽく、赤い色が入ってる。



無毒ヘビ (アオダイショウ等) ヤマカガシ (後牙類) マムシ・ハブ (前牙類)

マムシのほうが毒歯の噛まれ跡の間隔が狭い



マムシ

頭の形がひし形なのが
見分けるポイント。
体の色は茶色系統。
(・) みたいなこげ茶色の
模様が全身に入っている

ヘビの避け方

からだ全体で地面の振動を感じている乗るので、茂みに入る時は棒や足で地面を叩いて音を出すと逃げていくよ。見ても触らないでね。



オオスズメバチ

滅多に自ら攻撃してくることはないが、穴やひさしの下が好きなので、置きっぱなしの寝袋や靴の中など注意が必要。
体長3~5cm

レンタル品リスト

テント・タープ	メーカー	モデル・規格	価格 / 泊
テント (2~3 人用)	Tent-mark	サーカス DX ST	¥3,500
テント (4~5 人用)	Zanearts	ゼクー M	¥5,000
タープセット	Evernew	TC タープ 4mx4m	¥1,800

ファニチャー			
ローチェア	Bundok / Adironduk	ロースタイル チェア	¥700
ローテーブル	Ogawa	アルミ製テーブル 100cmx80cm	¥1,500

寝具			
寝袋 夏		封筒形 25~15°C程度	¥1,000
寝袋 春秋		封筒型 / マミー型 15°C~5°C程度	¥1,000
寝袋 冬		5°C~-5°C程度	¥1,500
ウレタンテントマット			¥600
極厚マット		1.5cm 厚 100x180cm	¥400

BBQ・焚火台			
焚き火台 (BBQ 可)	Uniflame	ファイヤーグリル L 網付き	¥2,300
焚き火台 (BBQ 不可)	Coleman	ファイヤーディスク	¥1,500
ダッチオープン	Soto	ステンレスダッチ 10 インチ	¥1,000

調理道具			
ジャグ	Stanley	ウォータージャグ 7.5L	¥600

電気関係			
LED ランタン	Barebones	レイルロードランタン	¥1,000

川遊びギア			
ライフジャケット (キッズ)	montbell		¥500
ヘルメット (キッズ)	montbell		¥500



育てよう、本物のアウトドア文化。

四徳温泉キャンプ場は、日本のアウトドアフィールドが持続的であるために、来場するすべての人たちが野外で環境に配慮した行動を取ることができる、本物のアウトドアパーソンになることを目指しています。2019年より“Leave No Trace”とパートナーシップを結びました。

Q

“Leave No Trace”とは？

Intj.jp

A

アウトドア活動において環境に配慮するためのテクニックを研究啓蒙する国際的な団体です。

Q

“LNT 7原則”とは？


A

全てのアウトドアユーザーが、ミニマムインパクトを実践するために、簡潔にまとめられたフレームワークです。
バックカントリーから公園や裏庭まで、どんな場所でも7つの原則にあてはめて考えることができます。



オートキャンプ場で使えるスキルを7原則と共に動画にまとめましたので、クリックしてご覧ください。

1 事前の計画と準備 / Plan ahead and prepare 

2 影響の少ない場所での活動 /
Travel and camp on durable surfaces 

3 ゴミの適切な処理 / Dispose of waste properly 

4 見たものはそのままに / Leave what you find 

5 最小限のたき火の影響 /
Minimize campfire impacts 

6 野生動物の尊重 / Respect wildlife 

7 他のビジターへの配慮 /
Be considerate of other visitors 

“LNTワークショップ”に参加しませんか？

四徳温泉キャンプ場では、年に一度“**Leave No Trace**”の資格者養成WS(合宿)を行っています。

こんな方におすすめです！

- ・キャンパーとしてスキルアップしたい
- ・子供たちにきちんと環境保護について伝えたい
- ・野外教育やアウトドアに関わる仕事をしている

※日程はHP、SNSでお知らせします。詳細を知りたい方はスタッフまで。



四徳温泉

お帰りの際は四徳温泉へ

四徳温泉では、日曜日（※）の 11:00~16:00 を、KUWABARA CAMP へ宿泊されたお客様が入浴できる時間として確保しております。（※日曜日、連休中日と最終日、夏休み中が対象です。）

一般入浴（入替制）

料金：大人 700円 / 小学生以下 400円 / 3歳以下 無料

伊那谷割：地元伊那谷にお住まいの方 大人 400円 / 小学生以下 200円

予約：事前予約はできません。ご来場時に時間を予約してください。

※45分枠に区切り、各回最大10名の入場制限があります。

営業時間割

夏休み中の温泉営業は営業カレンダーをご確認ください。

※平日の温泉営業はありません。

	日曜/夏休み平日	GW/お盆/連休中日
11:00~11:55	入替制	入替制
12:00~12:55	入替制	入替制
13:00~13:45	入替制	入替制
13:50~14:35	入替制	入替制
14:40~15:25	入替制	入替制
15:30~16:15	入替制	入替制

温泉

開湯 450年。元亀3年（室町時代）から里の人々に愛され、各地から湯治療養や巡礼の旅に人々が訪れていたといえます。今も源泉を100%使用した、ぬるぬる、すべすべの美肌の湯。

泉質
単純アルカリ性
(ph10.4)

主な成分
フッ素/ナトリウム
硫黄/炭酸/塩化物
メタケイ酸

源泉100%
(加水なし)

加温には環境に
優しい地元産
ペレットを使用