



ONSEN
CAMP

四徳温泉キャンプ場



ようこそ森へ

私たちが提案する ONSEN CAMP とは、
生きる力が湧く森の休日。

リラックス からだを動かす わくわくする

ことで心も身体も元気になっていただくことを
最も大切にしています。

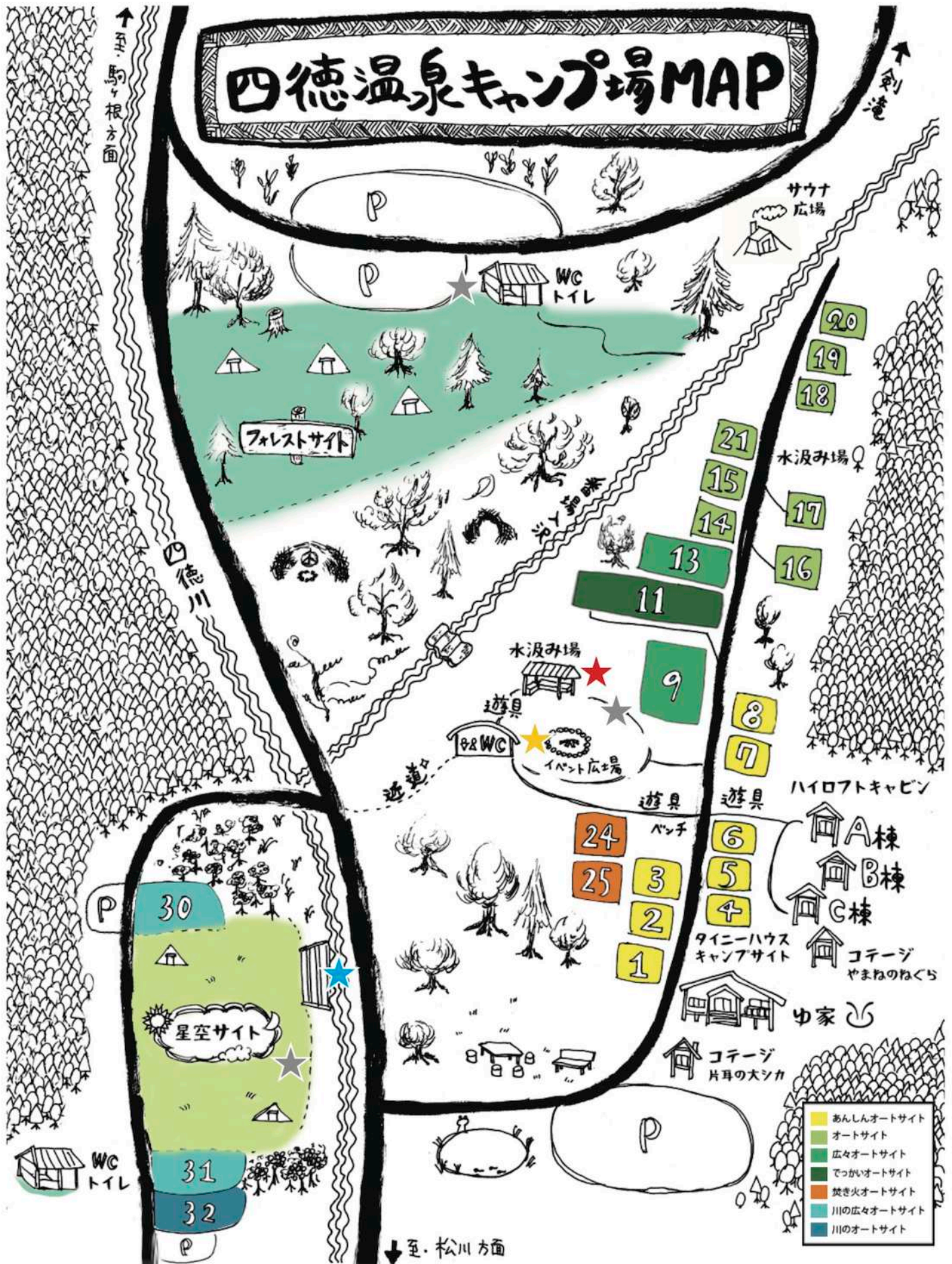


自然と共生する

わたしたちがキャンプ場を運営する目的は、水源の森を守ること。
キャンプ場の収益は、森林保全や環境活動に還元しています。
キャンパーのみなさんも、エコロジーな行動を心がけていただくことを
通じて、このプロジェクトに参加していただく仲間です。



四徳温泉キャンプ場MAP



★ 川遊びできる場所 ★ 花火 OK の場所 (イベント広場内) ★ 灰捨て場 ★ 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
18:00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。

ゆ家

ゆ 湯ったり、癒るりと、ゆかい 愉快にくつろげる、みんなのおうち



温泉



お酒



カフェ



受付



売店

売店



和室

和室



Wifi

土曜

日曜

連休中日 / 夏休み

平日



10:00~21:00

10:00~18:45

10:00~21:00

10:00~18:00

※夜間緊急時：ゆ家入り口の非常電話からスタッフの携帯へご連絡ください。

カフェ

全てのメニューが地元長野県産。クラフトビール、コーヒー、季節のフルーツパフェなど。



シェアオフィス（平日）

デスクワーク、zoom会議などにご利用いただけます。個室(30分/100円)もございます。



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ひます。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

四徳温泉

温泉入浴（入替制）

料金：大人 ¥700 / 小学生以下 ¥400 / 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 / 小学生以下 ¥200

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。

時間割表の水色部分は KUWABARA CAMP へご宿泊の方もご利用いただけます。

※45分枠に区切り、各回最大10名の入場制限があります。

営業日：3、9、10月・・・金、土、日、祝日

4～7、11、12月・・・土、日、祝日

GW、夏休みシーズン・・・毎日営業

営業時間割

営業日の詳細は営業カレンダーをご覧ください。

	金曜 (3・9・10月のみ)	土曜	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	-	15:00~	入替制	入替制
15:30~16:15	入替制	フリータイム	入替制	入替制
16:20~17:05	入替制	入替制	入替制	入替制
17:10~17:55	入替制	入替制	入替制	入替制
18:00~18:45	入替制	入替制	入替制	入替制
18:50~19:35	-	入替制	-	入替制
19:40~20:25	-	入替制	-	入替制
20:30~21:15	-	入替制	-	入替制
21:15~22:00	-	入替制	-	入替制
22:00~22:45	-	入替制	-	入替制
22:45~23:30	-	入替制	-	入替制

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。



1. 森をエネルギーとして使う！

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。



2. プログラムに参加する

森であそぶ

自然楽校 もりのこ (不定期開催)

「森のおさんぽ」

野生動物のフィールドサインから、その生活を推理。

まるで探偵気分！森の動物たちを

とても身近に感じられるおさんぽです。



「森の図工室」

森の恵みでスプーンや、リース作り。

大人も子供も夢中になれる物作りの時間。

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

花火はイベント広場でのみ、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!



danger!

自然の中の危険な動植物たち

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くだけでもカブれることもある。
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。

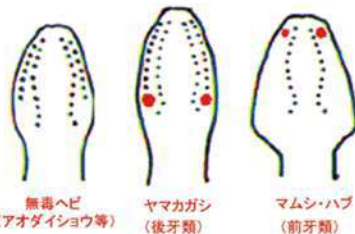


マムシ

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

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。



マムシのほうが毒歯の噛まれ跡の間隔が狭い



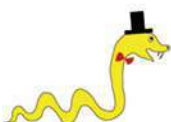
オオスズメバチ

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



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。



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。





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。



レンタル品リスト

キャンプの定番ギアを厳選しました。お気軽にスタッフにお問い合わせください。

テント・タープ	メーカー	モデル・規格	価格 / 泊
テントセット L	Snowpeak	アメニティドーム L インナーマット付	¥5,000
テントセット M	Snowpeak	アメニティドーム M インナーマット付	¥4,000
タープセット	Tatoonka	TC / レクタ 4mx4m	¥1,800
自立式タープ 3.0x3.0 (大)	Coleman	インスタントバイザーシェード	¥1,500

ファニチャー

ローチェア	Coleman/Bundok	コンパクトフォールディングチェア	¥700
ローテーブル	Ogawa	アルミ製テーブル 100cmx80cm	¥1,500

寝具

布団			¥1,500
毛布			
寝袋 夏		封筒形 25~15℃程度	¥1,000
寝袋 春秋	Logos 他	封筒型 / マミー型 15℃~5℃程度	¥1,000
寝袋 冬	montbell	マミー型 5℃~5℃程度	¥1,500
コット	DoD		¥1,000
銀マット			¥200
ウレタンテントマット			¥600
極厚マット		1.5cm 厚 100x180cm	¥400
湯たんぽ			¥300
ハンモック(本体+ステイセット)			¥1,500

BBQ・焚火台

BBQ コンロセット(炭用)	Coleman	クールスパイダープロ	¥1,500
焚火台+グリルセット(調理可)	Snowpeak	焚き火台 L+グリルセット	¥2,700
焚き火台(BBQ 不可)	Coleman	ファイヤーディスク	¥1,500
調理用薪ストーブ	Fireside	Oz pig	¥3,000
薪ストーブ	ホンマ製作所	クッキングストーブ RS-41	¥1,500
トライポッド	Logos	クワトロポッド	¥500
ダッチオーブン	Soto	ステンレスダッチ10インチ/12インチ	¥1000

レンタル品リスト

調理道具	メーカー	モデル・規格	価格 / 泊
カセットガスコンロ	Iwatani	ガスは別売り	¥300
はんごう			¥500
ジャグ	Stanley	ウォータージャグ 7.5L	¥600
クーラーボックス	Tent Factory	ステンレスボックス 50L	¥800
炊飯器	Zoujirushi	5合炊き	¥500

電気関係			
LED ランタン (メイン用)	Gentos	EX-400F 400 ルーメン	¥800
ポータブル電源	GoalZero		¥1,000

コテージ専用			
鍋・ざる類セット	Uniflame	Fun5	¥1,000
調理器具セット	Uniflame	包丁、まな板、おたま etc	¥400
ダッチスキレット	Soto	ステンレスダッチ 10インチハーフ	¥0
ホーローケトル	Fireside		¥0
ハースゲート	Fireside	薪ストーブ用囲い柵	¥0