

SHIMANTO

S U M M E R C A M P 2 0 1 0

食べ物	遊び	自然	観光
四万十牛、鮎、鰻、新鮮な魚と野菜！！	釣り、川遊び、テニス、カヌー、花火！！	四万十川、黒尊川、海、山、星空！！	沈下橋、水車の里、トンボ・野鳥公園！！

アウトドアサークルみーるの2010年夏キャンプは、”四万十川”

自然あふれる四万十川で、美味しい食べ物を食べながら、遊びに観光に盛り上がりましょう！！

アウトドアサークルみーるの2010年のメインイベントsummer campは、四万十川です！！日本最後の清流といわれ、美しい山と海に囲まれた四万十川は、まさに自然の楽園☆みーるとしては、3度目の四万十川なので、内容をより充実させてのぞみますよ☆参加費もすごく安くなっています！！

食事は、基本的に自炊で、四万十牛、鮎、鰻、釣りとたての魚、新鮮な野菜をふんだんに使っていますから、美味しいこと間違いなし◎土鍋で炊くご飯にも期待しててくださいね☆

キャンプでは、釣り、川遊び、テニス、カヌー、花火などの遊びも充実！！友達もいっぱい出来ますよ♪
四万十川はもちろんですが、沈下橋、水車の里、トンボ・野鳥公園などマイバスで走りますよー！！思い出いっぱい作ってくださいね☆



四万十川

四万十川は周囲の山々を借景にゆったりと流れ、下流域では清らかな流れ（青）、自然豊かな川岸（緑）、目にしみる砂州（白）が調和した美しい景観がみられます。また、この自然景観に駆け込んだ生活文化的遺産ともいえる「沈下橋」が、大小合わせて21か所あり、四万十川の魅力を一層引き立てています。

FOOD

自炊体験

アウトドアサークルミーでの食事は、基本的に自炊です。炭火を使ってみんなで作るご飯は最高ですね☆材料は、四万十牛、鮎、うなぎ、釣りたての魚、新鮮野菜などふんだんです!!ひとつひとつの材料のうまさに驚きますよ♪みんなで協力して作っていきましょうね◎

あゆ市場

宿泊するコテージのすぐ近くに、「あゆ市場」という直売所があります。ここでは、天然のあゆ、うなぎ、川エビ、川カニがとっても安く買うことができます♪漁にもよりますが、キャンプではこちらの食材も利用して、食事を作っていきますよ◎天然物の違いを実感してくださいね☆



四万十牛

アウトドアサークルミーでは、四万十牛の首を落としている横山精肉店さんから直接牛肉を買っています☆肉の印象は神戸牛に比べると、脂は控えめでワイルドな感じです◎いくらでも食べれてしまいますよ♪四万十野菜とのバーベキュー・ホイル焼きはもう最高です!!



多彩な料理法

アウトドアサークルミーのキャンプでの食事は自炊ですが、料理法はカレーやバーベキューだけじゃありませんよ!まずは、ホイル焼き◎ホイル焼きでは、新鮮な野菜や肉をホイルに包んで蒸し焼きにします♪定番のバター醤油だけでなく、カレー風味やトマトとチーズの伊太利亜風など多彩です☆それ以外にも、新鮮な魚を使ったお刺身やカルパッチョ、塩焼き、煮魚、潮汁、鯛飯などなど魚介料理も豊富◎新鮮な卵と野菜を使ったぶっかけうどんやパスタなどの麺類も用意していますよ♪鉄板を使ったオイル焼きや韓国風料理もでてお酒もすすみます^^;アウトドアサークルミーのキャンプを通じて料理上手になってくださいね☆



キャンプでの食事は最高の思い出☆

FOOD

釣ったばかりの魚

キャンプでは、釣ったばかりの魚を食べられるのも大きな魅力！！スー



パーで売っている魚とは全然違いますよ☆何が釣れるかは、その時のお楽しみ♪期待しててくださいねー◎

土鍋でご飯

みなさん、ご飯はどうやって炊いていますか？やっぱり炊飯ジャーを使っていますか？アウトドアサークルミーるでは、すべてのご飯を土鍋で炊いています！！だから、一粒一粒がしゃきつとして、とっても美味しいんですよ☆もちろん、鯛飯も土鍋で炊きますから、格別の味ですよ◎アウトドアサークルミーるのキャンプでご飯の

炊き方も覚えていってくださいね♪

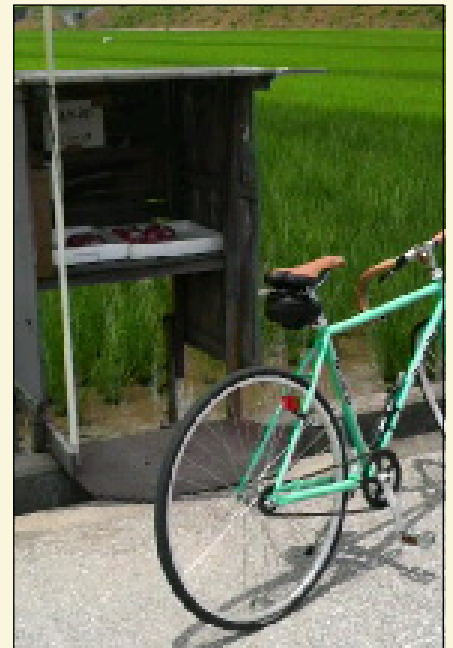


アウトドアサークルミーるでは、この他にも地元の食材を臨機応変に利用した料理で盛り上がっています☆キャンプは食事にもご期待下さいねー



良心市場

良心市場ってご存じですか？高知県で見かける道ばたにある野菜の直売所です☆直売所といっても店員さんはいません！！良心に従って野菜を受け取って、お金を缶に入れていくのです◎どれも激安で、一盛り100円のがほとんどです！！もちろん、あさ農家の人が収穫した野菜をおいていってくれるので、すべて新鮮でみずみずしい☆もちろん、店員さんのいる直売所もあるんですが、前回行ったときは店員の方が「これ、もう締めるからおまけだよー」と言ってバスを追いかけてくれました。旅のすてきな思い出です♪



ENTERTAINMENTS

夏といえば花火

やっぱり夏といえば花火ですよ☆アウトドアサー



クルミー
るでは、
もちろん
花火も用
意してい
ます☆四
万十川流
域は、夕
方以降急
に涼しく

なるので、花火をするのも快適ですよ☆

天体観測

四万十川流域は、空気もきれいで、雑光も少ないので、とっても星がきれいに見えますよ♪小さな星も力強く輝くので、星座がよく分からなくなってしまう◎こんなに星って多かったのかと感動しますよ☆



四万十川で川遊び

四万十川では、美しい水と緩やかな流れの中で、ゆっくりと川遊びが出来ます☆泳ぐもよし、沈下橋から飛び込むもよし、思い思いに楽しんでくださいね◎川辺の生き物を観察するのも楽しいですよ♪みなさん、日焼け止めは準備してきてくださいね☆思った以上に焼けますよ^^);



大物を釣ってくださいね☆

アウトドアサークルミーのキャンプでは必ず釣りに行きます☆それも水深20-30メートルくらいあるところのイカダで釣るから、とっても大きな魚が釣れますよ☆釣り方もスタッフが教えてくれるし、道具もサークルから借りられるから、とっても安心♪釣れた魚は、みんなでキャンプで食べましょうね◎

これまでは、アジ、鯛、ヒラメ、ハマチ、グレ、マトウダイなどなど多彩な魚が釣れた実績があります☆ことしも大物をねらっていきますよ♪

オプション料金は、3500円かかりますが、普段の釣り企画に比べると半額程度なので、かなり気楽に釣りが楽しめます☆是非参加してくださいね♪

高知県の豊かな海での釣りは最高ですよ☆きっと釣れます!!!

ENTERTAINMENTS

サイクリング

宿舎でレンタルできる自転車でサイクリングはとうですか？四万十川沿



いを風を切りながら走っていくのは爽快ですよ☆バスからでは気にもとめない草花や昆虫が発見でき

ます◎是非、トライ

テニス

宿舎にはきれいなテニスコートが併設されています◎朝夕の涼しい時間帯にテニスはいかがですか？マイシューズやマイラケットを持っている人は持ってきてくださいね☆自然の中でのスポーツも最高ですよ！



40
分の
観光

遊覧船もあります◎カヌーは苦手という方は、こちらはいかが？



カヌー体験

サマーキャンプの一つのメインイベントがカヌー体験☆四万十の雄大な流れの中で、カヌーを楽しんでくださいね◎午前中だけのコースと1日のコースがあります！一日のコースでは、午後から川下りをするので、本当に楽しいですよ♪

初めはふらふらしますが、だれでもすぐになれて、操作できるようになります◎ライフジャケットなども貸し出してもらえるので、水着とTシャツでOKです☆夏の思い出を作りましょう!!!

半日コース：3675円
一日コース：7875円



ENTERTAINMENTS

キャンプ最大のイベントは毎晩のディナー

釣りやカヌーなどいろいろなイベントがキャンプの中にはありますが、実は全員参加で一番盛り上がるイベントが夕食☆一日たっぷり動いた後の夕食はほんとに最高です♪それも毎晩あるんですから、夜が待ち遠しいって漢字ですね！！

ビールに地酒と本格的

京都のアウトドアサークルミーるでは、発泡酒なんて使いません！！出てくるお酒はすべてプレミアムビー

ルか、高知

の地酒、梅酒と
いった感じ
です☆
本物を楽
しんでく
ださいね
♪



料理もたっぷり！！おなかいっぱいです☆

京都のアウトドアサークルミーるでは、高級な食材を使った様々な料理をふんだんに用意して、毎晩の夕食にのぞんでいます☆夜更けまで飲み明かしてもおなかですいてくるなんて事はないですよ！4泊の夕食はキャンプで一番の楽しみ♪美味しい食事を介して、長年付き合っていける友達を作ってくださいね！！



ランタンの光の下で

京都のアウトドアサークルミーるでは、夜通し炎を絶やしません！！しっかりした360キャンドルのランタンを持って行き、炭火も絶やさないの
で、一晩中明かりがあり、食べ物も調理できます☆何か時間の流れが解放された空間で、ゆっくりと語り明かしてください♪ミーるにはいろんな人が集まっているので、普段は出来ないような友達が出来ますよ◎でも、釣りの前は早めに寝るようにして下さいね！朝早いからです◎



火は夜通しつけていますので、ゆっくりお話しできますよ◎



NATURE

自然を満喫

四万十川の流域には本当に多彩な自然が顔をのぞかせてくれます☆道ばた



の草花、満点の星、ふと横を歩く動物など少し目をこらせば、すばらしい自然が訴えかけてくれます◎

あっ、これなつかしい

小さいときによく見た虫っていますよね！トンボやゲンゴロウ、アゲハチョウ...あれ最近見ないよなあって思いませんか？京都ではなかなか見れない懐かしい昆虫にも会えますよ☆ナナフシとかハンミョウなどちょっと変わった



のも見れますから期待しててくださいね◎

自然の宝庫、四万十川でゆっくりと下時を過ごしてください☆スケジュール次第では、野鳥の森やトンボ公園も行くかも◎



黒尊川

日本最後の清流と言われる四万十川。その支流のひとつに最も透明度の高い黒尊川があります。穏やかなとき、荒れ狂うとき悠久の自然の営みは美しい黒尊渓谷を作りあげ人々を魅了しています。観光名所と言われなくてもそこにある大自然や、小さな発見が数々の感動をもたらしてくれることでしょう。ここのキャンプでは、みーるでははじめてこの黒尊川にいどみます☆スタッフも楽しみにしていますよ♪



SIGHTSEEING

キャンプの中で観光も☆

京都のアウトドアサークルミーるでは、キャンプのなかで臨機応変に観光に行っています！四万十川流域では、有名な沈下橋はもちろん、野鳥の森やトンボ公園も予定しています☆天候や交通渋滞の状況で臨機応変な対応になりますが、出来る限り観光も織り込んでいきたいと思っていますので、期待しててくださいね◎

水族館で高知の海を感じてくださいね！

2年前の四万十川キャンプでは、竜串の水族館に行ってきました☆近海を泳いでいる魚だけを展示してあり、マ

ンボウとも合うことが出来ましたよ♪



沈下橋

四万十川の沈下橋とは、増水時に川に沈んでしまうように設計された欄干のない橋のことです。緑の山々に青い四万十、そして沈下橋という風景は、もっとも四万十川らしい風景でしょう。河口からいちばん近い沈下橋は、佐田（今成）沈下橋で、橋を渡るときの気分はそう快です。他に、四万十市内だけでも、深木、高瀬、勝間、口屋内、岩間、長生、中半家、半家の沈下橋があり、いずれも四万十川らしい、川と人との関わりの感じられる風景が見られます。



直販センターで地元物産品を☆

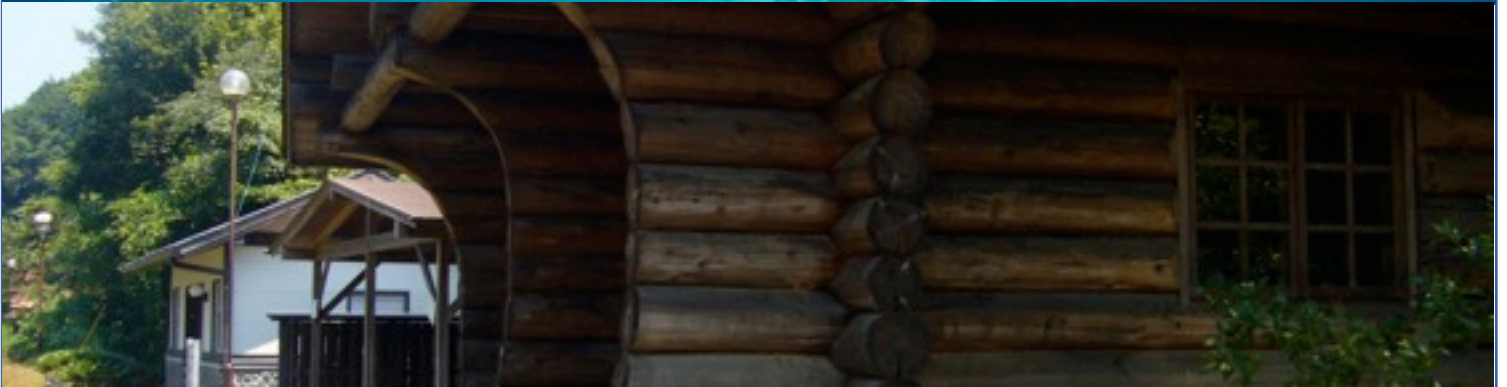
京都のアウトドアサークルミーるでは、移動の途中で道の駅や地元の市場、物産直売所などにまめに寄っていきます☆この時間には、キャンプで食べる食材だけではなく、お土産も買ってもらえますよ☆京都では、見られない珍しい物産品や新鮮な食材が格安価格で手に入ります☆バスがとまるのが、楽しみになりますよ！！



黒潮市場では魚だけでなく、いろいろなお土産も買えます！！



TRAFFIC AND INN



宿泊はきれいなコテージで

アウトドアサークルミーのキャンプでは、キャンプとはいっても蒸し暑いテントで宿泊なんて事はありませんよ!!ちゃんとエアコンもトイレもついたログハウス風のコテージです☆
 その上、バーベキュー棟を貸し切りますから思いっきり騒いでくださいね♪一番大きな棟にはお風呂もついています◎もちろん、寝具もありますから安心してくださいね☆冷蔵庫もありますから、飲み物も冷やせますよ◎



希望者は温泉も

お部屋にお風呂はついていますし、コインシャワーもあるんですが、希望する人は格安で温泉に入ってもらっています☆とっても気持ちいいので、2年前はほとんどの人が入っていましたね♪山村ヘルスセンターという施設をかります◎質素な建物ですが、ちゃんとした温泉ですよ☆期待してくださいね♪

宿泊所

四万十・川の駅カヌー館

0880-52-2121

<http://www.canoekan.com>

宿泊所は、カヌー乗り場と同じですから楽にカヌーに参加できます☆目の前は、雄大な四万十川ですよ♪

移動は貸し切りバス

キャンプの移動は、快適なマイクロバスを使います☆ですから、小回りがきいて、いろいろ

なところに廻れますよ♪バスの中でもお友達を作ってくださいね◎バスも一番いいのを借りてます!!



SOUVENIR AND SCHEDULE



生鮮品加工品も充実！

地元の直売所では、魚や貝などの生鮮品はもちろんゆずやのりを使った加工品もお手軽な値段で買うことができます☆もちろん、クール宅急便で送ることも出来ますから、実家に送るもよし、自分におくって、旅の余韻を楽しむもよしです♪魚の目利きはスタッフまで！！

やはり四万十川の幸が一番の注目おみやげ☆

直売所では、いろいろなお土産が売られていて、いろいろ目移りしてしまうと思います。もちろん、どの直売所で買ってもいい物ばかりなのですが、スタッフの一番のおすすめは、「鮎市場」！！地元の川の幸の競り市になっており、商品は4つだけです☆すべて天然のあゆ、うなぎ、つがに（川蟹）、手長エビ（川エビ）しかおいていません◎うすぐらいトタンゴヤに水槽が所狭しと並べられているだけです



が、お店の人も親切でここでしか買えないものが、とても安く売られています☆あゆが1匹600円からとそれなりにお値段はしますが、京都で買えば3倍くらいしますし、まずなかなか確

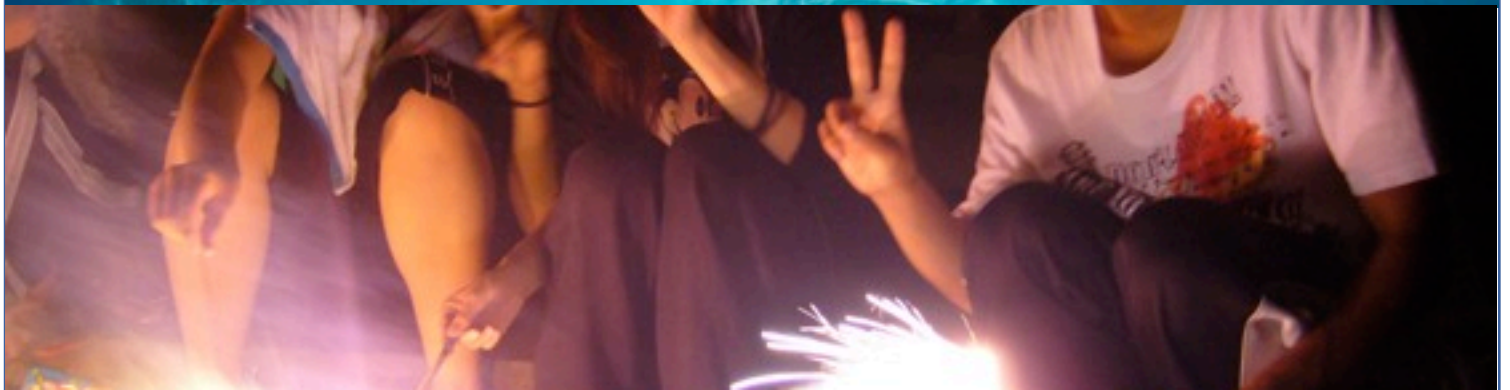
かななものを見つけられません↓店員さんに聞けば、天然と養殖の見分け方も教えてくださいよ！例えば、鰻はおなかの部分が白くなくて黄色くなっています☆写真でわかりますか？食べると風味も違いますし、嫌な脂

がないので、どんどんいけますよ☆捌いてくるので、白焼きや蒲焼きでどうぞ☆

SCHEDULE

date	activity	comment
2010/08/08	バスで移動、夕方からBBQ	9時出発、遅れないで！！
2010/08/09	朝から釣り、夕方から魚料理	3時起き、前の晩は早寝！
2010/08/10	朝からカヌー、テニスなど	川遊びもしてください☆
2010/08/11	バス観光や野菜狩り体験	夜は花火と豪華料理♪
2010/08/12	バスで帰京、お土産買ってね	夜は打ち上げ！！
2010/08/13	ゆっくり休んでください	お土産も食べてね◎

HOW TO JOIN



持ち物は何が必要？

アウトドアサークルみーるでは、キャンプに必要なほとんどのものをスタッフが用意してくれているので、なるべく軽装で参加してくださいね☆バスの容量も限界がありますからね♪

個人で持ってこないといけないものは、着替え、洗面具、ドライヤー（友達と共有しましょう）、常備薬（一般的なものは用意しています）、水着、寝間着、カメラ、虫除けスプレー（必須）といったところです☆分からないことは、スタッフに訊いてくださいね♪

参加費以外にかかるお金は？

アウトドアサークルみーるのキャンプは、普通に参加するだけでも楽しいのですが、さらに思い出を作るオプションイベントがあります☆経費は、いろいろですが、表にまとめたので、

参考にして下さいね♪その他、往復のドライブインでの食事代（コンビニで買ってきてもいいですよ）、お土産代などかかりますので、少し余裕を持って用意してきて下さい☆

種目	価格
釣り	3500円（筏代）
カヌー	半日コース：3675円 一日コース：7875円
温泉	1回350円 （だったと思う。。）
サイクリング	1000円

種目	価格
テニス	300円くらい
遊覧船	2100円

お申し込み

みーる会員の方は、7月25日までにお申し込みください◎まだ会員になっていない方は、ホームページから入会お問い合わせフォームを丁寧に書いておくってください☆

<http://me-ll.net>

定員

バスの関係で29人になります☆人気ですので、お早めにお申し込み下さい！

日程

2010/8/8-12

参加費

36000円

参加費には、往復の交通費、宿泊費、現地での食事、花火、京都での打ち上げの費用が含まれます☆その他は上をご覧ください