

もっと気軽に 「アウトドアのまち三条」

自宅の庭やベランダなどで
手軽にキャンプ気分

おうちで簡単アウトドアごはん

キャンプ用の食器やシェラカップで食事すると、キャンプ気分を楽しめます。
耐熱性のポリ袋とカセットコンロで簡単に調理できます。

健康づくり課 ☎34-5448



焼き鳥缶の炊き込みごはん

材料(2人分)

無洗米…1合(150グラム)
水…1カップ
焼き鳥缶…1缶(70グラム)
塩昆布…大さじ2

作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れ、30分浸水させる。
- ② ①に焼き鳥缶と塩昆布を入れ、味が均一になるように混ぜ、ポリ袋の空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 鍋に水(分量外)を入れ、火にかけ沸騰したところへ、②を入れ、30分煮る。

POINT!

鍋底に皿を敷くとポリ袋の破れを防げます

レシピは、クックパッドの「三条市公式キッチン」でも紹介しています→

トマトスープ

材料(2人分)

ジャガイモ…1/2個
タマネギ…1/4個
水煮大豆…50グラム
ツナ缶…1缶
トマトジュース…1/2カップ
水…1/2カップ
コンソメ…小さじ1/2

作り方

- ① ジャガイモは厚さ5ミリ程のいちょう切り、タマネギは薄切りにする。
- ② ポリ袋に①と大豆、ツナ缶、トマトジュース、水、コンソメを入れて混ぜ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③ 鍋に水(分量外)を入れ、火にかけ沸騰したところへ、②を入れ、15分煮る。



三条市公式キッチン

アウトドアの世界に一步踏み出す

お弁当やアウトドアチェアを持って、近くの公園に出掛けるのはいかがでしょう。
たき火ができるなら、ソーセージやパンを火にあぶって食べるとびっくりするくらいおいしく感じます。

三条市グリーンスポーツセンターには、袋に詰めた混合土を積み上げるアースバッグ工法で作られたたき火台とベンチがあります。曲線が特徴的なかわいらしいデザインが、大崎山の自然によく合っています。

たき火台は予約して利用できます。10月まで月1回、利用者同士がたき火を囲んで話せる「焚き火交流会」も行っています。



アースバッグ工法のスペース



たき火を囲めば会話も弾みそう



グリーンスポーツセンター長 鳥羽 和明さん

「焚き火交流会」のほか、「マウンテンバイク体験会」などのイベント情報を紹介しています。→



ホームページ

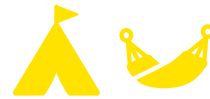
三条市グリーンスポーツセンター・大崎山公園

柳沢1572 ☎38-3968

「アウトドアのまち三条」を体験



今後予定しているアウトドア関連のイベントなどを紹介します



パドルスポーツフェスタ

健康づくり課

☎34-5447

町中を流れる信濃川で、ウォーターアクティビティであるラフティングやカヤック、SUPなどのパドルスポーツが体験できます。今年も、2020東京オリンピック大会出場のオリンピック選手と触れ合いながら楽しめます。



昨年度のパドルスポーツフェスタ

とき 9月1日(日)
ところ 信濃川(ミズベリング三条)
申込方法 当日、会場で申し込んでください。

詳しくはこちら



ホームページ

パドルスポーツとは

船に固定しない^{かい}パドル(スタンド アップパドルボード)は、ボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進むアクティビティです。

防災キャンプ

学校教育課

☎45-1116

災害時などいざというときに必要な技術や知識を身に付け、生き抜く力と防災への意識を育みます。

対象 市立小学校・義務教育学校4～6年生

宿泊型

とき 9月28日(土)、
29日(日)

ところ 大崎山公園

日帰り型

とき 11月3日(日・祝)

ところ 三条防災ステーション
(ミズベリング三条)

*詳しくは、宿泊型を広報さんじょう9月1日号、
日帰り型を10月1日号などでお伝えする予定です。



テント設営体験

さんじょう消防・防災フェスタ2024

×ミズベリング三条フェス

楽しみながら防災に触れることができる防災フェスタと同時開催のミズベリング三条フェスでは、アウトドア体験ブースを設けます。

とき 9月28日(土)午前10時～午後3時

ところ 三条防災ステーション(ミズベリング三条)

*詳しくは、広報さんじょう9月1日号などでお伝えする予定です。

さんじょう消防・
防災フェスタ2024

行政課 ☎34-5517

ミズベリング三条フェス

建設課 ☎34-5713



アウトドア体験ブース

しただ米フェス2024

農林課

☎34-5654

森町小学校の児童の「下田産のコシヒカリを全国的に有名にしたい」という思いが多くの人たちの心を動かし、令和2年から開催しています。アウトドア専門店の出店や、飯ごう炊き、釣りざお作りなどが体験できます。

とき 11月10日(日)

ところ いい湯たてい芝生広場

*詳しくは、広報さんじょう11月1日号
などでお伝えする予定です。



飯ごう炊き体験

下田郷ロードバイクライド

風光明媚な下田郷は、ロードバイクで走るのに最適です。11カ所の休憩ポイントにはバイクラックがあります。自分だけのコースを設定して、下田郷の景色を楽しみながら自転車で走ってみてはいかがでしょうか。

健康づくり課 ☎34-5447



下田郷の自然を満喫