



自然の中を大冒険！

フォレストアドベンチャー

川のせせらぎや深い緑に囲まれた自然豊かな環境の中、さまざまなアクティビティが楽しめる自然共生型アウトドアパークです。アドベンチャーコースは小学4年生から、キャノピーコースは小学1年生から挑戦できます。計七つのコースを家族や友達と攻略しに行こう！

全身で自然を感じてください！ 案外、大人の方がハマっちゃいますよ。



フォレストアドベンチャー・西条 西坂洋樹さん



①ハーネスを装着して準備完了 ②最大約18mの高さにあるコースはスリル満点 ③説明をよ〜く聞いてスタート ④インストラクターが教えてくれるガイドパックも ⑤小学1年生から気軽に楽しめるキャノピーコース ⑥最後は風を切るジップスライドでゴール！



住所 西条市河之内486-1 本谷公園内 休み 不定休
 受付時間 9時~15時 持ち物 マスク、軍手
 料金 大人・子ども、アドベンチャーコース・キャノピーコースで異なります。ホームページでご確認ください。
 問合せ フォレストアドベンチャー・西条 Tel.090-2820-5520



1人最大3,420円おトクに！

市内に泊まって西条市を遊びつくそう！

8月31日(月)まで、西条市内の宿泊施設に宿泊された方は観光施設の利用料などが割引されます。この機会に、泊ってみたかった宿に泊まって、アウトドアのまち・西条を満喫しませんか。



利用可能施設

- フォレストアドベンチャー・西条 平日500円割引
- 石鎚クライミングパーク SAIJO 施設1時間無料
- ソラヤマいしづち 2時間以上利用の方限定 E-Bikeレンタル初乗り1時間無料
- 石鎚登山ロープウェイ 乗車料金2割引
- 鉄道歴史パーク in SAIJO 四国鉄道文化館入館無料



特集

ウィズ withコロナの 夏を楽しもう！



「新しい生活様式」を実践しながら、新型コロナウイルスとともに生きる「withコロナ」の社会生活が始まっています。せっかくの夏休みだけど、遊びに行っていないのかな？ と不安に思っている方も多いのでは。市内や自宅で、コロナ予防をしながら楽しめる夏の過ごし方をご紹介します！

感染拡大を防止するための新しい生活様式

日々の暮らしに感染症対策を取り入れることを提言したものです。生活に合った生活様式を実践し、みんなでコロナを予防しましょう。

感染防止の三つの基本



身体的距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- 高齢者や持病のあるような人と会う際は、体調管理をより厳重にする



マスクの着用

- 外出時や屋内にいるとき、会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける



手洗い

- 帰宅したら手や顔を洗い、できるだけすぐ着替える。シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度、水と石けんで丁寧に洗う

日常生活でできること

小まめな換気



感染流行地への移動を控える



毎朝の体温測定・健康チェック



大皿を避けて料理は個々に



買い物は一人ですいた時間に



夏に気を付けたい 熱中症と水の事故

マスクは適宜外して熱中症を予防

マスクをすると体内に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と2m以上の距離を確保できる際は、マスクを外しましょう。

次のことにも気を付けよう

- マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避け、のどが乾いていなくても小まめに水分補給する。
- 屋内でも、周囲の人との十分な距離をとれる場所でマスクを一時的に外し休憩する。
- 換気扇や窓を開放して換気をすると室内温度が高くなるため、エアコン温度を小まめに調整する。

水辺ではライフジャケットを着用

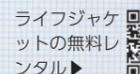
川や海などに遊びに行く際は、必ずライフジャケットを身に付けましょう。大人・子どもともに、自分の体に合ったものを用意しましょう（市のレンタルは子ども用のみ。サイズ・数に限りあり）。また、安全への第一歩として、子どもの安全管理についての動画や冊子もご覧ください！



動画▶



冊子▶



ライフジャケットの無料レンタル▶

※(一社)吉川慎之介記念基金より寄贈いただいたものです



オリジナルのおやつを作ってみよう！

夏野菜のパンケーキ

材料（4枚分）（写真①）
 かぼちゃ……………100g 卵……………1個
 ホットケーキミックス……………200g 牛乳……………150cc
 ………………油……………適量

作り方

- 1 かぼちゃは適当な大きさに切り、レンジ（500W）で2分程加熱して、つぶしておく。（写真②）
- 2 ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜる。
- 3 2にホットケーキミックスを入れて混ぜ、最後に1のかぼちゃを加えて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を引いて火にかけ、ぬれ布巾の上でさっと冷ます。
- 5 再び火にかけ生地を流し、丸型に焼く。弱火で2～3分焼き、ぶつぶつと穴があいたら裏返し、そのまま1～2分ふんわりと焼く。（写真③）



- ①野菜は、とうもろこしや枝豆にしてもおいしい！
- ②つぶし具合を調整して、食感を楽しむのもGOOD
- ③茶色い焼き目がポイント

季節の野菜を入れてパンケーキを楽しんでください！



野菜ソムリエ 藤田富美江さん

レシピ提供 野菜ソムリエ 藤田富美江さん
 問合せ 食の創造館 Tel.0898-65-7150
 食の創造館では、毎月、料理教室などを開催しています。8月の教室は13ページをご覧ください。



満天の星空を見に行きたい！

石鎚山スターナイトツアー

石鎚山で行われる星空や月の観察日帰りツアー。夜間にロープウェイで行く、特別なナイトツアーです。NPO法人西条自然学校による、星座の説明などもありますよ。
 開催日 開催中～12月（日程はホームページを参照）
 集合場所 石鎚登山ロープウェイ山麓下谷駅
 問合せ 石鎚登山ロープウェイ(株) Tel.0897-59-0331



天体望遠鏡で星や月を観察できます

日程・参加申込みの確認などはこちら▶



天気が良ければ、夏の大三角にかかる天の川がきれいに見えますよ。



西条自然学校 山本貴仁さん

開催場所 石鎚ピクニック園地

おいしいものと自然を満喫！

市内施設でバーベキュー

市内にはたくさんのキャンプ場が。日帰りでも、泊まりでも、楽しく過ごせること間違いなし！詳しくは、各施設のホームページや電話でご確認ください。

施設情報はこちら▶



石鎚ふれあいの里 キャンプ場

大自然の中で楽しいひととき。屋根付きのバーベキュー棟で、雨の日でも安心です。

住所 西条市中興1号25-1

問合せ 石鎚ふれあいの里 Tel.0897-59-0203



おにぎりが大人気の焼肉セットは要予約

加茂川上流域の自然はとても気持ちいいです。少し足をのばしてみませんか。



石鎚ふれあいの里 田村裕太郎さん



アウトドアオアシス石鎚 オートキャンプ場



芝生と市内を見下ろす絶景が魅力的なキャンプサイト。

住所 西条市小松町新屋敷乙22-29

問合せ アウトドアオアシス石鎚 Tel.0898-76-3111

みんなのこの夏の過ごし方を共有しよう

#LOVESAIJOじかん

Instagramのハッシュタグ「#lovesaijoじかん」で、コロナ予防をしながらの、すてきな時間の過ごし方を募集中！魅力的な投稿は市公式アカウントや広報さいじょうで紹介します。皆さんの夏の過ごし方を教えてください。



今月は17ページで紹介しています！

市公式アカウント「LOVESAIJO」はこちら▶



家でも体を動かそう！

動画で楽しむお家時間

動画を参考に、親子で楽しく触れ合ってくださいね。



健康医療推進課 中村 舞

0～2歳児向けの、お家でできるふれあい遊びを動画で公開しています。年配の方向けの筋力・脳トレーニング動画もありますよ。お家時間の間で、ぜひご覧ください。



動画はこちら▶



旬の果実を味わおう！

くだもの狩り

西条市 果物狩り

自分で収穫した新鮮な果実をその場でパクリ！夏の思い出にぴったりですよ。



西条ブルーベリー農園 寺田将人さん・薫さん

ブルーベリー、ブドウ、イチジクなど、おいさがぎゅっと詰まった旬の味覚を楽しもう！



登山シーズンが到来！

近くの山へ足をのぼそう

登山中、気を付けることは普段の過ごし方と同じ。同行者は5人以下など少人数、互いに2m以上間隔を空ける、体調が悪いときは行くのをやめるなどを心掛け登山を楽しみましょう。



自分の体力を確認しながら、無理なく登りましょう。



観光振興課 吉本耕平

登山前にはガイドラインの確認を▶

