

参加者 様
保護者 様

高知県立青少年センター所長
(公 印 省 略)

令和 7 年度主催事業「どきどきキャンプ」の参加について

このたびは主催事業にご応募いただきありがとうございます。「どきどきキャンプ」への参加が決定しましたのでお知らせします。つきましては、下記及び別紙実施要項等をご覧のうえ、下記リンク「参加確認フォーム」へ参加の有無等、必要事項を入力し、ご回答くださるようお願い申し上げます。(参加確認フォーム入力締切日：7月28日(月)まで)

なお、ご不明な点は、遠慮なく担当までお問合せください。

記

- 1 日 時 令和 7 年 8 月 2 1 日 (木) 9 : 1 5 ~ 8 月 2 3 日 (土) 1 6 : 0 0 ※ 2 泊 3 日
- 2 集 合 場 所 高知県立青少年センター 本館 1 階 エントランスホール (受付 9 : 0 0 ~ 9 : 1 5)
- 3 内 容 別紙「実施要項」の内容を参照

4 参加確認

下記 URL あるいは右の QR コードより「参加確認フォーム」に入り必要事項を入力ください。

【「参加確認フォーム」へのリンク】

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=16028

※保護者・ご家族向けのサポーター講座への参加の有無についてもお答えください。



「参加確認フォーム」
QR コード

5 送信 (送付) 内容

- ・開催通知 (本書)
- ・実施要項
- ・持ち物一覧表
- ・料金明細表

6 その他

- (1) 体調不良等の理由でキャンセルされる場合は、早めのご連絡をお願いします。
- (2) 台風の接近等で中止とする場合には、センターからメール及び電話でご連絡します。
- (3) 参加申込等において当センターに提出された個人情報、厳重に管理します。
- (4) 本事業において撮影した写真を当センターのホームページ、パンフレット等に使用する場合があります。ご了承ください。

- (5) アレルギー対応が必要な方や緊急時搬送先病院の希望のある方は、「参加確認フォーム」内の『アレルギー対応の有無について』の項目へご入力いただき、必要に応じて別途「アレルギー調査票入力フォーム」からご提出ください。

【「アレルギー調査票入力フォーム」へのリンク】

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=6365



「アレルギー調査票
入力フォーム」QR コード

- (6) 服用している薬があれば、ご持参ください。

■問合せ先

高知県立青少年センター

〒781-5232 香南市野市町西野 303-1

TEL 0887-56-0621 FAX 0887-56-0622

(専用メールアドレス) youthcenter@ken.pref.kochi.lg.jp

担当 明崎・西本

実施要項

令和7年度 主催事業 「どきどきキャンプ」
(ネット・ゲーム依存脱却キャンプ)



■趣旨

学校での児童・生徒一人一台のタブレット活用が定着し、スマートフォンなどの個人所有率も年々上昇しているなど、子ども自身のネット活用がいたるところに浸透しています。一方で、オンラインゲームや動画視聴、SNSなどの過剰利用により、家庭や学校の生活に支障をきたしている「ネット・ゲーム依存」の問題が、どの学校や学級でも慢性的に抱えている状況になってきています。そのため、県外の青少年教育施設で実践されている「ネット・ゲーム依存脱却キャンプ」を開設し、ネットやスマホとうまくつきあう方法を見出し、一人でも多くの児童・生徒が立ち直るきっかけとなる活動を行います。

■実施日 令和7年8月21日(木) 9:15～ 8月23日(土) 16:00 ※2泊3日

■受付・集合 時間：令和7年8月21日(木) 9:00～9:15

場所：高知県立青少年センター 本館1階エントランスホール

■参加対象 小学4年生から中学3年までの児童・生徒 10名程度

■日程 ※天候等により、時間や活動内容を変更する場合があります。

時刻	1日目		2日目		3日目	
	参加者	保護者	参加者	参加者	参加者	保護者
6:30 7:00 7:40			起床・洗面・着替え 朝のつどい 朝食(食堂) 荷物準備	起床・洗面・着替え 朝のつどい 朝食(食堂)(食堂) 荷物準備・移動		
9:00 9:15 9:30	受付 ・開村式(多目的室) ・自己紹介・班確認		バス出発	・どきどき活動⑤ 「ポイントオリエンテーリング」 Or「スナックゴルフ」 (補助グラウンド または多目的室)		
9:45 10:30	・仲間づくりレク ・どきどき講座① ・「ネットのはまり度」アンケート結果 「2.身近なトラブルを防ごう」	9:45～ ・サポーター講座①(「ネット・ゲーム依存症について」「家族の支援について」(会議室D) → 解散	・どきどき活動③ 海の活動 「いかにトライ！」 (YASU海の駅クラブ)	・どきどき講座④ 「トリガー対策・欲求対策」		
12:00	昼食(食堂)		昼食(弁当)	昼食(食堂)		
13:00 14:30 15:00 16:00	・どきどき活動① 「ダンス：チームC1」 (多目的室) 休憩、移動 ・どきどき講座② 「3.ネット・ゲームのよいところ、よくないところ」 ・入所オリエンテーション 荷物移動		・どきどき活動④ 海の工作 「流木での風鈴づくり」 (YASU海の駅クラブ)	・どきどき講座⑤ 「5.ふりかえりワーク」 まとめ・発表準備	13:30～ ・サポーター講座② 「キャンプ後の支援について」 (会議室D)	
16:30 18:00 19:00	・どきどき活動② 「野外炊飯加え作り」 入浴、洗濯			バス移動→センター 荷物整理・水着干し ・どきどき講座③ 「4.上手な使い方を考えよう！」	・交流発表会 「キャンプで学んだこと、これからの決意」 ・閉村会	
20:00 21:00 22:00	・自習&交流タイム (多目的室) 就寝準備 消灯		夕食(食堂) ・交流タイム(多目的室) 入浴、洗濯 ・自習タイム(多目的室) 就寝準備 消灯			

■持ち物 別紙「持ち物一覧表」を参照してください。

■参加費 **4,644円** 下の①～③の下線部の代金を別々の封筒(古封筒3つ)に分け、受付時にご提出ください。

【内訳】※食事代と保険料を別々の封筒に分けてご準備ください。

① 食事代 3,065円 ※ 青少年センターでの食事の代金
(昼食510円×2、朝食460円×2、夕食450円(野炊)+620円、飲料代：55円)

② 保険料+宿泊代 979円 (保険料：319円 宿泊代：660円(330円×2泊分))

③ 弁当代 600円 ※ 2日目海の活動時の注文弁当代

※食材の準備の都合がありますので、キャンセル連絡は前日(17:15)までにさせていただき、
当日のキャンセルはご遠慮願います。

【問合せ先】
高知県立青少年センター 担当：明崎・西本
TEL 0887-56-0621 (8:30～17:15) FAX 0887-56-0622

「どきどきキャンプ」 持ち物一覧表

チェック	持ち物	備 考
	参加費	①食事代 ②宿泊費+保険料 ③2日目のお弁当代 上の①、②、③の代金をご用意ください。3つの古封筒にそれぞれの「料金明細表」を貼り付け、明細表に記載している額の代金を入れて、ご持参ください。*お釣りのないようお願いします。
	かばん	移動の際の荷物入れ用。リュックなど両手が空くものが望ましいです。
	綿100%の軍手	野外炊飯や海の活動（いかだづくり）の際に使用します。
	水筒	ストラップ付きが望ましいです。お茶の補充もあります。
	タオル	必要数。汗ふき用、着替え、入浴の時に使います。
	ぬれてもいい運動靴	海での活動の際に。ウォーターシューズの場合、かかとがしっかりとホールドされたものをお願いします。 ※サンダル不可
	ぬれてもいい服(水着)	海での活動の際に。水着の場合、上から長袖・長ズボンの着用をお願いします。(熱中症・日焼け防止、クラゲ対策のため)
	ゴーグル	海での活動の際に。
	雨具(雨合羽など)	雨天時の際に。
	帽子	熱中症対策に。
	ビニール袋	必要数。磯で拾った物や濡れた服、靴などを入れます。
	着替えの服、下着等	活動後の着替えと2日目、3日目の服
	宿題など学習するもの	「自習タイム」で取り組める宿題など2時間分程度を準備してください。
	ねまき	就寝の際に。ズボンが着いているタイプが望ましいです。
	洗面用具	歯ブラシ、歯磨き粉、コップ
	入浴セット	シャンプー・リンス等 ※ボディーソープは備え付けがあります。
	ハンカチ・ティッシュ	必要分。
	虫よけ対策用品	必要な方。
	日焼け止め	必要な方。
	服用している薬など	必要な方。
	保険証または保険証のコピー	緊急時に。

荷づくりの参考にご活用ください

- ※ 動きやすい服装、靴でお越しください。体温調節が出来るよう上着のご持参をお願いします。また、下はズボンが望ましいです。
- ※ 持ち物には、名前をご記入ください。
- ※ スマートフォンやゲーム、遊び道具、お菓子、音楽プレイヤーなどは持参しないでください。
ただし、家庭との連絡用にスマートフォンが必要な場合は、入所時にセンターで預かり、必要に応じて参加者へ渡すことができます。(預ける際は、名前を書いた袋に入れて電源を切った状態にしてください。)

その他、ご質問がございましたら、担当までご連絡ください。

■問合せ先
 〒781-5232
 香南市野市町西野303-1 高知県立青少年センター
 TEL(0887)56-0621 FAX(0887)56-0622
 担当 明崎・西本

【海でのおすすめ装備】



どきどきキャンプ	
令和7年8月21日(木)~8月23日(土)	
支払先:土佐青少年育成会	
名前()	
【内 訳】	
朝食(食堂)×2	920 円
昼食(食堂)×2	1,020 円
夕食(食堂)×1	620 円
夕食(野炊)×1	450 円
飲み物代×1	55 円
合計	3,065 円

どきどきキャンプ	
令和7年8月21日(木)~8月23日(土)	
支払先:高知県立青少年センター	
名前()	
【内 訳】	
保険料	319 円
宿泊代(2泊)	660 円
合計	979 円

どきどきキャンプ	
令和7年8月21日(木)~8月23日(土)	
支払先:高知県立青少年センター	
名前()	
【内 訳】	
弁当代	600 円
合計	600 円



合計	4,644 円
-----------	----------------