

# 持ち物一覧表

1. 持ち物の確認に御活用ください。

項目名		チェック欄
昼食・補助食	各自でご準備ください。 なお、沢登りの終了点（白龍の滝）でレモン大福をお配りします。	
飲み物	ペットボトル可。ペットボトルホルダー等があると便利です。	
服装	長袖・長ズボン（ポリエステル等、保水しにくい素材）。スパッツの上にショートパンツの場合は、けが防止のため、膝やすねのサポーターを着用してください。	
運動靴	履き慣れた運動靴（底の滑りにくいもの）か沢登り用または溪流シューズ。 運動靴等の場合は、大きめの軍足（綿の靴下）を靴の上から履くと滑りにくくなります。軍足はホームセンター等で購入することができます。	
手袋	けが防止のため軍手等の手袋を着用してください。	
リュック	ペットボトルホルダーをベルトループ等に取り付けられれば特に必要ありません。必要な場合は、ライフジャケットの上に背負うため、ひもで簡単に調整できるナップザックが便利です。	
マイナンバーカード	資格証明書でも可。	
筆記用具		
タオル	濡れた服や体を拭くため。	
着替え	服、下着、靴（サンダル）	
袋	濡れた服などを入れるためのものを準備してください。	
参加費	400円（保険代、補助食代）	
※あればさらに良い物 <input type="checkbox"/> 帽子（ヘルメットの下に被ると日差しを遮ることができます） <input type="checkbox"/> サングラス <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 救急薬品・虫除けなど <input type="checkbox"/> クマ対策グッズ（鈴、ホイッスル、スプレー等）                      ※帯同する所員は携行します。 ※ この他に必要な物がありましたら、それぞれお持ちください。		

## 2. 留意事項

- (1) 自然の家のヘルメットとライフジャケットをお貸しします。受付前にサイズを合わせます。ライフジャケットには、名前を記入したガムテープを貼り付けてください。緊急車両で沢の降り口まで運びます。
- (2) 自然の家には自動販売機がありません。必要に応じて飲み物をお持ちください。
- (3) 車のキー等は緊急車両でお預かりすることもできます。チャック付きの入れ物などに名前を書いて準備していただくと大変助かります。