スノーキャンプ in 信州・菅平高原プラン　持ち物リスト

みにつけるもの

	ネームカード	1	JTB から送付されたものに記入し、集合時から着用してください。

ちいさいリュックにいれるもの

チェック	もちもの	かず	おとなのかたへ	レンタル
	健康保険の資格確認書類の写し（以下のいずれか 1 点） ①マイナポータルに表示される被保険者資格情報の印刷物 ②「資格情報のお知らせ」の写し ③「資格確認書」の写し	1	※マイナ保険証そのもの のコピーは不可となります。 左記いずれか 1 点を所定の黄色封筒へ入れて持参してください。 （しっかりのり付けをして入れてください。） 菅平高原到着後、やまぼうしスタッフが預かり保管します。	—
	健康調査票（当日提出用）	1	〃	—
	レンタル代金	1	〃　（お釣りのないようにお願いします。）	—
	キャンプハンドブック	1	事前に「スノーキャンプに行ったら…」のページを記入。	—
	すいとう	1	保温できるもの。500ml 程度。当日は飲み物を入れて持参。	—
	はんかち	2		—
	ティッシュ	適宜		—
	おやつ	適宜	往復の移動中用。キャンプ中は禁止です。	—
	ごみぶくろ	2	おやつゴミ用。	—
	常備薬	適宜	服薬方法を健康調査票に明記してください。 酔い止め、日焼止めなども必要であればご持参ください。	—

おおきいリュックにいれるもの　（かつどうようひん）

	スキーウエア	1	ひとりでの着脱にはセパレートタイプが便利。	可
	ニットぼうし	1	耳が隠れるもの。	可
	スキーてぶくろ	2	防水性で厚手のもの。濡れるので 2 双必要。	可
	ゴーグル	1	防雪、防寒、日焼けから目を守るため着用。 転倒すると危険なのでサングラスは禁止。	可
	ネックウォーマー	1	マフラーは危険不可。タートルネック着用で代用可。	—
	くつした	日数分	ブーツの下に履くので膝下丈の中厚手のもの。 薄手 2 枚重ねも可。	—
	きがえ（上）	日数分	ウエアの下に着る長袖。化繊で速乾性。 タートルネックがおすすめ。	—
	きがえ（下）	日数分	ウエアの下に履く厚手タイツ、ジャージなど温かくて動きやすいもの。短パンやジーンズ不可。	—
	スノーブーツ	1	防寒・防水の長靴丈のブーツ。雪遊び時に使用します。	可

おおきいリュックにいれるもの（せいかつようひん）

	ぼうかんぎ	1	フリース、セーターなど厚手であたたかいもの。	—
	したぎ	日数分	シャツ、パンツ各組。	—
	パジャマ	1	ジャージ、トレーナーなど翌日の活動着でも可。	—
	タオル	3	フェイスタオル　2 枚（バスタオルとしても使用）。 薄手フェイスタオル　1 枚（入浴用、洗顔用）。	—
	はみがきセット	1		—
	ビニールぶくろ（大き目）	3	履いてきた運動靴、汚れ物、濡れた衣類用（リユース袋で可）。	—
	ひっきようぐ	1	鉛筆、消しゴム。	—

★もちものすべてに、なまえが書いてあるかチェックしよう！