第21回 ウィンターキャンプ in 信州 中央アルプス山麓　参加者持ち物リスト

★ 小さめのバックに入れるもの

電車・バス移動中に使うもの、小さなもの

チェック	持ち物	数	備考
☐	しおり	1部	健康チェックのご記入お願いします
☐	保険証コピー	1部	A4用紙にコピーして封筒に入れてください（※マイナ保険証は資格証明要）
☐	くすり	必要量	日常使われている薬、クルマの酔い止め、コンタクトレンズなど
☐	日焼け止め	必要量	リップクリームもあるとおススメです
☐	水筒	1本	保温のできる350～500mL程度のもの
☐	折り畳み傘	1本	
☐	筆記用具	1式	鉛筆、色鉛筆各数本、消しゴム、メモ帳など
☐	ティッシュ	適当量	ポケットタイプ
☐	マスク	任意	不織布マスク数枚
☐	おやつ	適当量	行き帰りの車中用
☐	ゴミ袋	適当量	口が結べるレジ袋を数枚お持ちください
☐	おこづかい	適当額	帰りのおみやげ用

★ 大きいリュック（バッグ）に入れるもの

千人塚公園に着くまでは使わないもの

チェック	持ち物	数	備考
☐	下着	2泊分	乾きやすい素材がおすすめです
☐	上着		フリースなどの保温ができるもの
☐	防寒着	1着	スキーウェア、または風を通しにくい中綿入りのウェア（フード付きが快適）
☐	靴下①	1足	スキー靴用の厚手のもの
☐	靴下②	3足	スキー以外の時に履くもの2日分に加え、予備としてもう1足
☐	ニット帽	レンタルあり	耳まで被るキャップがおすすめです※レンタルあり（事前申し込み必要、現地支払）
☐	手袋	レンタルあり	スキー用 厚手のもの※レンタルあり（事前申し込み必要、現地支払）
☐	ゴーグル	レンタルあり	スキー用 バンドが付いたもの※レンタルあり（事前申し込み必要、現地支払）
☐	マフラー	1個	無くしやすいためタグに名前の記入をお願いします
☐	パジャマ	1着	暖房のある部屋のため、薄手で大丈夫です
☐	洗面用具	1式	歯ブラシ、くしなど（シャンプーやドライヤーは備え付けあります）
☐	タオル	2枚	普通サイズ2枚、バスタオル1枚
☐	ハンガー	1本	濡れた上着を干す用
☐	衣類用袋	適当数	持ち帰りの衣類入れ用

注意事項・連絡先

名前の記入	持ち物にはすべてフルネームで名前を記入してください。本人だけがわかるマークなどは役に立ちません。
マイナ保険証について	マイナ保険証には資格情報の記載が無いため、コピーだけでは医療機関で利用が出来ません。マイナポータルサイトからお子様の医療保険の資格情報をダウンロードして印刷していただくか、勤務先から送付される資格情報のお知らせをコピーして持参をするようお願いいたします。お子様のマイナンバーカードの現物持参は紛失の可能性があるため、お止めください。
レンタルについて	スキー場にウェア一式のレンタルの用意があります。無理に買いそろえる必要はありません。
ウェアについて	スキーウェアは転倒した際に滑りにくい工夫がされています。他のウェアでの代用は危険です。
荷造りについて	子ども一人で持てるよう、また移動中に必要なものが出し入れしやすいよう、荷造りしてください。
荷造りの確認	用意した持ち物は出来るだけ自分で荷作りして、自分で何をどこに入れたか、わかるようにしてください。
薬について	お薬を持ち込まれる場合、用法と容量、またどのような症状の際に服用するのかメモを持参いただければ、緊急時の対応がしやすくなります。
携帯電話等	スマートフォン、携帯ゲーム機は持たせないようお願いします。インスタントカメラ、高価でない子ども用カメラは持参出来ます。紛失したり壊れたりしては困るものは持たせないでください。（滞在中の写真はスタッフが随時撮影し、アルバムにアップしていきます）

お問い合わせ先	
施設	中央アルプス国定公園 千人塚公園
会社	株式会社紡縁社
担当	中村・村井
TEL	090-3354-8545
メール	info@senninzuka.site