



***** 持ち物一覧表 *****

* かならず自分で荷物を用意してかばんにつめてね!
* どんな小さいものにもかならず名前を書いておいてね!

★の持ち物は小さめのリュックに入れてきてね!



■小さめのリュック

大きいリュックとは別に、ハイキングやバスで使うのに必要です。ナップザックでもいいです。



■大きめのリュック

特に低学年のお子様には両肩で背負うタイプをお勧めします。肩から下げると、両肩で背負うのはかなり重さの感じ方に違いがあります。



■水筒

行きバスで飲むお茶を入れてきてください。キャンプ場で飲むお茶は用意してあります。



■食器

食事の基本はごはん・汁物・おかずです。おわん1つ・お皿1つ・コップ・はし・スプーンがあれば十分です。
※消毒、やけど、けがの関係上プラスチック製のものをお勧めします。



■米1kg(7合)

キャンプ中にみんなが食べる分です。連続参加する人も1kgでいいです。



■雨がっぱ

山の天気は変わりやすいです。多少の雨の場合でも、野外で火をおこします。上下が分かれているカッパであれば、扱いやすいでしょう。



■新聞紙

一枚あれば良いです。火おこしにも使えますし、雨の場合は水を拭き取ることに使えます。



■懐中電灯

夜にきもだめしやナイトハイクを行うこともあります。夜の行動には必ず必要です。替えの電池があるといいです。



■受付時提出書類★

保険証のコピー & 1週間の健康チェック票。万が一けがをしたときには絶対必要です。1週間前からの健康チェックも忘れずに行ってください。



■体温計

毎日体温を測りますので、日常お使いのものをお持ちください。



■マスク

バスの中などでマスクをつけることもあります。不織布のマスクを日数分持ってきてください。



■名札

どのようなものでもいいです。自分が呼ばれたい名前(キャンプネーム)を書いて、集合場所からつけてきてください。



■半そで・短パン

秦阜村は信州の中でも南に位置します。天気予報も名古屋あたりを参考にすることもあります。日中は暑いので、泊数分ご用意ください。



■軍手

火をおこす時や、工作の時に必要です。化繊のものは溶けてやけどの原因になります。必ず純綿の軍手をご用意ください。※お名前をお書きください。



■化繊のTシャツ

夏の日差しはとても強いので、川遊びの時などに水着の上から着られるTシャツが1枚余分にあるといいです。化繊だと乾くのも早いです。



■帽子

熱中症予防のために、必ず持ってきてください。帽子がなければ外で遊ばせん。帽子がないだけで、自然体験では大きなリスクになります。



■水着

キャンプ場のすぐ横は水道水に使えるような透明な左京川。何を忘れてもこれだけは忘れないようにしましょう。ゴーグルもあると、川の中の魚をのぞけます。



■長そで・長ズボン

朝晩の冷え込み、虫除けに1セットはあるとよいです。お盆過ぎのキャンプに参加する人はトレーナーも1枚あったほうがいかもしれません。



■サンダル

必ずかかとが止められるものにしなす。川には岩や石が当然あります。歩きやすいものでなければ、お子様も思いっきり遊ばせん。しっかりと足にとめられるサンダルが良いですね。アクアシューズでも構いません。



■下着

泊数分あれば安心です。



■ビニール袋

汚れ物を入れたり、ぬれたものを入れたりします。



■運動ぐつ

外で焚き火をしたり、ハイキング時には必要になりますので必ず持ってきてください。(参加当日はいてきてください。)



■筆記用具(ひっきょうぐ)

キャンプでできた友だちと住所交換したり、絵をかいたりします。キャンプから帰った後で、キャンプ事務局に住所の問い合わせをいただくこともあります。個人情報保護の観点より、お答えできないことをご理解ください。



■寝袋

基本的にどんなものでも構いませんが、必ず必要です。夏用の薄手のもので十分です。スポーツ用品店やホームセンターでも売っています。※寝袋の袋にもお名前をお書きください。



■タオル・バスタオル

川遊びの後やシャワーの時に使います。シャブーや石鹸はこちらにあるものを使います。(川用1,2枚・シャブー用1枚・洗面用1枚)



■洗面用具

ハミガキセットです。毎日のハミガキや洗面が必要です。

★必要なら 持ってきてね!

- 常備薬(いつも飲んだり、塗ったりするお薬がある人は必ず持ってきてください。)
- 虫よけ(虫にさされやすい環境です。虫さされが気になる人は必ず持ってきてください。)
- ゴーグル(とてもきれいな川なので、あると川の中がのぞけます。)
- その他(ないと困るものは持ってきてください。)

★持ってきちゃ だめだよ!

- おかし・ジュース(こちらで準備しておくので心配なくてよいです。)
- おもちゃ(ゲームなどのおもちゃはお家へ帰ってからやってください。)
- カメラ(カメラより目や心に風景や思い出をさざんでいってください。)
- 余分な衣類(着ない服は荷物が重くなるだけです。自分でリュックを背負えるだけの量にしてください。)
- 現金(なくしたりすると大変なので持ってこないでください。)
- 宿題(キャンプへ来る前に終わらせるかキャンプが終わってからやってください。)
- 時計(時間にとられないキャンプがしたいので持ってこないでください。)
- 携帯電話・GPS(キャンプでは使わない、また、リチウム電池からの発火の危険もあるので持ってこないでください。)
- 親の期待

★その他

- 荷物を入れる大きなリュックについて：自分で運べるサイズの大きさと荷物の量ならどのようなものでもよいですがバスを降りてから10分ぐらい歩くので、なるべくなら肩に背負えるリュックがおすすめです。
- 洗濯について：連続参加の人やスーパーコースへ参加の人はキャンプの途中で洗濯の時間をとります。(洗剤や洗濯バサミは洗濯場にありませぬ。)
- その他何か質問があればTEL・FAX・Mailにて受け付けております。お気軽にお問い合わせください。(受付時間午前10時～午後6時・土日祝日除く)
- 万が一持ってきてはいけないものを持ってきた場合、キャンプの趣旨を鑑み、期間中、主催者で預らせていただくことがあります。また、なくしてしまった場合には責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。