

## 相談員もちもの

	確認	もちもの	備考
身に着ける もの		長袖・長ズボン	肌の露出がなるべくないようにする
		帽子	つばのあるもの
		運動靴or登山靴	履きなれたもの
		名札	ニックネーム。安全ピンでつけられるもの
登山用 リュック		軍手	ダニにかまれないため
		タオル	汗拭き用、ダニ用
		水筒	水又はお茶（ペットボトル可）
		カッパ上下	セパレートタイプ
		防寒着	羽織れるもの
		ティッシュ	
		日焼け止め	
		虫よけ虫刺され薬	
		ビニール袋	小さい物2枚程度
		保険証	コピーでも可
		メモ帳・筆記用具	
大きい リュック		温泉セット	・着替え ・タオル
		防寒着	朝晩冷え込みます
		洗面用具	歯ブラシ等
		ビニール袋	大きい物2枚程度
		懐中電灯	見回り時など使用

※紛失を防ぐために、もちもの全てに名前を記入してください。

### 【持ってきてはいけないもの】

高価な物、装飾品、長い爪、デジタル機器（カメラ、ゲーム機など）、お菓子類