

世界自然遺産・知床（秋）持ち物リスト

持ち物	入れたら チェック	説明
お出かけ用リュック		ガイドツアーや釣りに出かけるときに、上着、レインウェア、飲み物、お財布などを入れるリュック。必ず両手を空けられるようにしてください（手さげ×）。
着替え		自分で知床（斜里町）の秋の気温を調べて、2泊3日に必要な着替えを考えて、スーツケースや旅行かばんに詰めてみてください（重くなりすぎると持っていくのが大変）。
ガイドツアー用の衣服		「知床原生林&断崖絶景トレッキング」では、必ず長袖・長ズボンを着用します（虫刺され、かぶれ、怪我防止のため）。
防寒着		知床の夜は10℃以下になります。しっかりした冬物のジャンパーを持ってこよう。
靴		履き慣れた運動靴。 ※「知床原生林&断崖絶景トレッキング」では、漆（うるし）かぶれ・ダニ刺され防止のため、長靴を無料レンタルします（22cm以下はレンタルがありませんので持参が必要です）
レインウェア		ガイドツアー参加に必須です。雨でも活動します。
帽子		
アメニティ		宿泊施設にあるもの：バスタオル・フェイスタオル・ハンドソープ・シャンプー・リンス・ボディソープ・ドライヤー・浴衣・スリッパ・歯ブラシ
時計		スマートフォン可。防水性の腕時計があると便利です。
遊び道具		トランプ、ウノほかカードゲームやボードゲームetc. 自由に持ってきてください。
飛行機のチケット		<p>帰りの飛行機は、自分でチェックイン（搭乗手続き）をします。誰もやってくれないので、何が必要なのか、前もって確認しておいてください。</p> <p>もちろん、どういうルートで帰るのかも、自分でしっかりわかっておく必要がありますよ。</p> <p>また、しまう場所は自分で決めて、自分で管理します。（失くすと飛行機に乗れなくなります！）</p>
保険証		大怪我をしたり、病気になったときに、保険診療を受けるには、保険証が必要です（コピー不可）。

<p>お財布</p>	<p>【飲食代】昼食3食は知床の飲食店で食べます。観光地ですので、1食1,500円くらいは念のため見ておいてください。 いつも人気のお店1：波飛沫（ラーメン） いつも人気のお店2：ボンズホーム（ポテトグラタン）</p> <p>【おこづかい／お土産代】金額は親子で相談してください。</p> <p>※保険証・お財布は、あたりに出しっぱなしにしたり、紛失したりしないよう、管理・保管についてよく相談してください</p>
-------------------	---

保護者向け解説

◆肌着

「知床原生林&断崖絶景トレッキング」では活動量が多く、汗をかきます。気温が低いと「ヒートテック」のイメージがありますが、汗で発熱する仕組みになっていて、体温調節がうまくいかず、アウトドア活動には向きません。保温性と速乾性が両立している、厚手の肌着を用意してあげてください。例：[ジオライン M.W.ラウンドネックシャツ](#)

◆ガイドツアー用のアウター（長袖）

日中の最高気温は15℃くらいです。活動中はちょうどよく、立ち止まるなど動きが少ない場面では寒く感じます。肌着の上には薄手の長袖Tシャツ。アウターは薄手のもの、中厚手のもの、といくつか用意して、気温や活動シーンに応じて、自分で脱ぎ着して調整できるように準備をお願いします。例：[マウンテン ジャージジャケット](#)、[クリマプラス100 ライトスウェット](#)、[ライトシェル ジャケット](#)

◆ズボン

中厚手で、ストレッチ性が高く動きやすいアウトドア用ズボンが最適です。例：[マウンテン ジャージ パンツ Kid's](#)、[サウスリム パンツ Kid's](#)

◆レインウェア

防水透湿素材（ゴアテックス、ハイドロブリーズ、ドライテック等）で、上着とズボンと2つに分かれているものがが必要です。（ポンチョ✕）例：[ドライテックのウェア](#)

※ガイドツアー参加時は、男性：M・L・XLサイズ、女性：S・M・Lサイズであればレンタルが可能です。利用希望の場合は1週間前までにご連絡ください

◆保険証

万が一の傷病の際に、全額負担でも良い場合は持参しなくても構いません（コピーでは保険診療は受けられません）。後日、各自で還付請求を行ってください。

◆飛行機のチケット

見守りサービスを利用する場合も、そうでない場合も、必ずお子さん自身が、チェックイン（搭乗手続き）には何が必要で、どういう経路で行き来するのか、把握できるように準備をお願いします。

困ったことがあったときに相談に乗るなどのサポートはいたしますが、「チェックインに必要な確認番号がどこにあるかわからない」等は、対応のしようがなく、飛行機に乗れない可能性があります。