

雪国古民家生活 持ち物リスト

持ち物	入れたら チェック	説明
リュックなど		<p>スーツケースは、雪の上では転がせないので、手持ちになります。それでもよければスーツケースでもいいですが、リュックやショルダーバッグなど、背負えたり、肩にかけられたりするほうが持ち運びしやすいですよ。</p>
着替え、下着、靴下		<p>当日の新潟県十日町市の気温や、天気予報を自分で調べて、どんな服装がいいか、着替えは何セット必要か考えます。重くなりすぎると持っていくのが大変なので、実際にリュック等に詰めてみて、調整します。</p> <p>肌着：肌に直接ふれる、一番下に着るシャツ。雪遊びなど活動量が増えるときは、汗をかきます。速乾素材（ポリエスチル製など）の肌着を準備してください。ヒートテックは体温調節がうまくいかないのでNGです。</p> <p>中間着：肌着の上に着るもの。長袖のシャツやトレーナーなど。あまり厚手のものだと、着ぶくれして動きにくくなってしまうので、薄手のものがおすすめ（その上にスノーウェアを着用します）。</p> <p>ズボン：ズボンの上にスノーウェアを着ます。スウェットなど、動きやすいものにしよう。ウェアは活動中は脱がないので、タイツなどでも可。</p> <p>その他：靴下やパンツなど。手足の冷えが気になる人は、厚手の靴下があるといいかも。濡れると不快なので、替えを多めに用意するのがおすすめです。</p>
宿での衣服		<p>パジャマよりも、スウェットやジャージの上下などのほうが、友だちと遊びながら気兼ねなく過ごせます。寒いときにセーターやフリースを用意するのも◎</p>
スノーウェア上下 (上着・ズボン)		<p>ウェアは、Amazonや楽天等で探すと、エントリーモデルが5,000円～程度から売っています。メルカリ等で機能性の高い中古品を探すのもおすすめです。</p>
スノーブーツ (防水性)		<p>雪の上を歩いたり、雪遊びをするときに、運動靴では濡れるし、長靴では足が冷たくなるので、あたたかくて防水性がある、雪国用ブーツが必要です。</p>
手袋 (防水性)		<p>中まで濡れてしまうことが多いので、防水性能の高いゴアテックス製などがおすすめです。スキー・スノーボード用を探しましょう。</p>
ニット帽		

ネックウォーマー やマフラー		
入浴に必要なもの		<p>宿泊施設にあるもの：シャンプー、コンディショナー、ボディーソープ、ドライヤー</p> <p>バスタオルを始め、ほかに必要なものがあれば持つてこよう。</p>
遊び道具		トランプ、ウノ、人狼ゲーム、ボードゲームetc.自由に持つてこよう。
時計		スマートフォン可。雪上で使える（防水性のある）腕時計があると便利です。
新幹線のチケット		無くしたら改札から出られないし、帰りの新幹線に乗れません。どこにしまうか、必ず自分の責任で決めて、自分で管理しよう。
お財布		<p>◆軍資金 2,000円</p> <p>◆昼食代（1日目および3日目）3,000円程度</p> <p>◆ほくほく線 運賃 小学生1,060円、中学生は2,100円（越後湯沢駅 - まつだい駅 往復） ※PASMO、Suica使用不可。券売機で5千円札・1万円札が使用できないため、1,000円札・小銭で持参してください</p> <p>◆湯沢高原スキー場「ゆきあそびパーク券」 ※まだ雪があまり積もっておらずオープンしていないため、直前にLINEで案内をします</p> <p>◆お土産代など（任意） 越後湯沢駅で、お土産や軽食を買うことができます。</p>
マイナ保険証または資格確認書		<p>現地での傷病で医療機関を受診する際に必要です。マイナ保険証に切り替わったばかりですので、各自確認をお願いいたします。</p> <p>※なお、顔認証が通らなかった場合に、暗証番号が必要になる場合がありますが、情報の性質上、運営側で仲介はできかねます。お子さんと直にやり取りをしていただくようお願いいたします</p>