



10月27日(日) 山の学校「室蘭岳登山」 持ち物・服装のご案内

1 はじめに

今月の活動は、『室蘭岳登山』です。北海道百名山、標高911.1mの山頂を目指します。

野外活動を通じて仲間とかかわり合い、子どもたちそれぞれが山の学校で心に残る何かを持ち帰ることができるようスタッフ一同サポートしていきますので、よろしくお願い致します。

2 日程

10月27日(日) 9:30 受付開始
10:00 活動開始
15:00 解散

3 参加費

200円/1人

※参加費は、当日受付時にお支払いください。

お釣りのないようお願いいたします。

4 集合場所

室蘭山麓総合公園駐車場

(だんぱらスキー場の向かいにある、広い駐車場です)



5 タイムスケジュール(予定)

時間	内容
～9:30	室蘭山麓総合公園駐車場にて受付開始
10:00～10:30	挨拶・自己紹介・活動説明
10:30～12:00	登山開始
12:00～12:30	山頂到着・昼休憩
12:30～14:00	下山開始
14:00～14:45	室蘭山麓総合公園駐車場到着・休憩・自由時間
14:45～15:00	振り返り・解散

※上記タイムスケジュールは、予定となっております。

参加者や天候状況によって時間が前後する可能性があります。

7 持ち物チェックリスト（事前にご確認ください）

<input type="checkbox"/>	飲み物	スポーツドリンク、お茶など。（1ℓほど）
<input type="checkbox"/>	昼食	昼食をご持参ください。ゴミが出ないものが望ましい。
<input type="checkbox"/>	行動食	簡単に食べられるおやつなど。
<input type="checkbox"/>	活動時のリュック	活动时、背中に背負えるものをご用意ください。
<input type="checkbox"/>	動きやすい服装	長袖長ズボン、化学繊維のもの。（重要：綿素材は、乾きが遅いのでNG）
<input type="checkbox"/>	履きなれた運動靴	汚れても良い履きなれた靴をご用意ください。（登山靴でもOK）
<input type="checkbox"/>	防寒着	雨具とは別。寒くなったときに上に羽織れるもの。必ずをご用意ください。（フリースやダウンなど）
<input type="checkbox"/>	雨具（レインウェア）	必ずご持参下さい。上と下が分かれているものが望ましい。（セパレートタイプ）
<input type="checkbox"/>	帽子	気温に合わせたものをご用意ください。
<input type="checkbox"/>	手袋	防寒や岩に手をつく時にも重宝します。（軍手でも可）
<input type="checkbox"/>	タオル	汗ふき用として。
<input type="checkbox"/>	※着替え・替えの靴	活動後に着替えたい方は、をご用意ください。 ※活動中は、持っていきません。
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	2～3枚あると便利です。ゴミ袋や雨天時の防水袋にもなります。
<input type="checkbox"/>	その他必要なもの	常備薬など

※時期的に気温が低いことが想定されます。暑ければ脱ぎ、寒ければ着るといった

体温調節を行いやすい服装をご用意ください。

※その他、必要なものは各自で判断・ご用意ください

※野外の服装についてYouTube（動画）でもご紹介を行ってます。是非ご覧ください。



動画はこちらから
ご覧になれます。

8 装備について

登山の場合、標高を重ねるにつれて気温が低くなります。また、汗をかいた後の冷えは低体温症にもつながりますので、発汗と寒さに対応できる装備が必要です。まず、インナー（肌着）は化繊のスポーツタイプのウェアをおすすめします。その上に着るものはジャージなどの動きやすい格好で構いません。休憩時は風にさらされることがあり、寒くなることが予想されるのでフリースやダウンなどの防寒着を着用します。

9 参加される皆さまへのお願い

当日の受付は、室蘭岳山麓総合公園駐車場で行います。**10分前まで**には受付を済ませて頂けると、スムーズに活動を行う事ができますので、ご協力お願いします。

また参加費は、**お釣りのないよう**にお願いいたします。

10 悪天候の場合について

悪天候の場合、活動を中止、または変更する場合がございます。

- ・当日判断の場合…10月27日（日）**8:00～8:30**の間に判断・連絡させていただきます。
- ・前日判断の場合…10月27日（土）**17:00頃**を目安に判断・連絡させていただきます。

11 年間参加申込の登録

今年度初めてふおれすと鉱山の主催イベントに参加される方は、
参加に当たっての留意事項を確認の上、年間参加へのご登録をお願いいたします。



[ご登録はこちら](#)

12 お問い合わせ

何かご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

登別市ネイチャーセンターふおれすと鉱山 〒059-0021 北海道登別市鉱山町8-3

TEL : 0143-85-2569 FAX : 0143-81-5808 FAX : 0143-81-5850

Mail : kouzan@npo-momonga.org URL : <https://forestkouzan.org/>



[HPはこちら](#)