

世界自然遺産・知床（夏）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8月の気温を調べて、3泊4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」「知床五湖トレッキングツアー」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）。登山やキャンプ用の速乾素材のものがオススメです。例： シャツ 、 ズボン
上着		真夏でも知床の夜は15℃くらいにまで下がります。ウインドブレーカーやフリースなど薄手の上着がオススメです。
靴		履き慣れた運動靴。 ※「知床原生林&断崖絶景トレッキング」「知床五湖トレッキングツアー」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。また雨でも活動します。①防水透湿素材（ゴアテックス、ハイδροブリーズ、ドライテック等）で、②上着とズボンと2つに分かれているもの（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asobi基地ユニバーシティまでご連絡ください
帽子		
タオル		
バスタオル		
お風呂セット		宿泊施設にあるもの：シャンプー、石けん、ドライヤー
歯みがきセット		
筆記用具、メモ帳		自由研究をつくるために、ガイドツアーに参加しながら気になったことをメモしておきます。

カメラ		<p>世界自然遺産・知床で見たものを写真や動画に残しておきます（自由研究をつくる時に見返したり、写真をプリントアウトして貼ったり）。</p> <p>※スマートフォン、デジタルカメラ等なんでも可。ただし紛失、破損は自己責任となります</p>
時計		<p>スマートフォン可。水に濡れても問題ない腕時計があると便利です。</p>
マスク（4日分）		<p>飛行機に乗るとき、お店の中に入るときなど、公共マナーが必要なときに使います。</p>
遊び道具		<p>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。</p>
保険証		<p>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>【飲食代】2日目～4日目の昼食は、自費で、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。</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、あたりに出さず保管にしたり、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>