

# パラダイスデー（淡路島）持ち物リスト

持ち物	入れたら チェック	説明
着替え		自分で淡路島（兵庫県淡路市）の7月下旬の気温を調べて、4泊5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です）。ゲストハウス花野には洗濯機・洗剤があって、1回100円で使えます。
海に入る水着やサンダル		走って10秒で海です。真夏で日差しが強いので、肌を露出しないラッシュガードスタイルがおすすめです。裸足では砂浜は熱いのでサンダルも必要です。
長袖の上着		買い物時など、冷房がききすぎていて寒い可能性があるの で、羽織るものを1枚用意してください。
レインウェア		
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：全身シャンプー それ以外に必要なものはすべて持ってきてください。
歯みがきセット		
ビニール袋		使わない着替えを入れたり、お土産袋にしたり、数枚。
ブランケットまたは寝袋など		真夏なので携帯用ブランケット等をお腹に掛ければ、十分に眠れます。キャンプ用のコットやマットを持ってきて、敷いて寝てもいいです。 ※布団のレンタルをする場合は3,300円です
枕（まくら）		アウトドア用の枕など。枕なしや、荷物を枕にしてもOKです。
アウトドア用の食器		①カレーが盛れる深皿系のお皿 ②スープや味噌汁が盛れるおわん ③コップ ④はし、スプーン、フォークなどお好みで プラスチック、ホーロー、アルミなど割れにくい素材のもの。※名前を書いてください。自分の物がわからなくなつて、ご飯が食べられないことがあります
ネックライト		夜間に外に出るときのあかり。手がふさがらず、ずっと首

		に掛けていられるネックライトがおすすめです。
時計		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。
不織布マスク (5日分)		活動拠点のゲストハウスではマスクの着用は自由です。が、お店の中に入るとき、新幹線やタクシーに乗るときなど、公共マナーで必要になる場合があるので、念のため用意しておいてください。
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。
水遊びの道具		海でいくだけでも水遊びができます。
お出かけ用の小型リュック		買い物やどこかに出かけるときに、お財布、マスク、上着、レインウェア、飲み物などを入れるリュック。両手を空けられるようにしてください(手さげ <del>×</del> )。
虫除け、虫刺され薬など		
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)。
お財布		<p>【みんなの軍資金】3,000円 ※みんなで出し合って、自分たちが食べたいものを決め、買い物に行き、作って食べます。お菓子や、食材以外に使ってもOK。</p> <p>【飲食代】最終日、新幹線で帰る子は、新神戸駅でお弁当他を購入できます。</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。忘れ物があったときにお金があれば「くるくる市」で買えます。</p> <p>【行き・帰りの交通費や新幹線の切符】</p> <p>※保険証・お財布は、出しっぱなしにすると失くなります。もちろん自分の責任です。しまう場所とルールを決めておくといいですね</p>