

夏休みひんやり溪流ウォーク

事前案内

●日時：8/11（日）13:30開始～15:30終了・解散（予定）

●料金：高校生以上4,000円 中学生以下3,000円

※現地で現金支払いのみ。なるべくお釣りがでないようご協力をお願いします。

●簡単なスケジュール●

13:00～13:25 現地集合受付（ここで体験料をお支払いください）

13:30 あいさつ・オリエンテーリング

※溪流に入れる服装でお越しください。

※参加者全員で移動のため時間厳守でお願いします。

着替えを持って現地へ歩いて移動

13:40 現地到着・ヘルメット&ライフジャケット着用・準備体操

13:45 溪流ウォーク開始

15:15 溪流ウォーク終了・おわりの会

15:30着替えが終わった家庭から現地解散

●受付・集合場所（駐車場）●

池田工務店様

【住所】〒945-0857 新潟県柏崎市谷根808-1

- ・受付は13:00～13:25の間にお済ませください。
※参加者全員で移動のため時間厳守でおねがいします。
- ・受付時間内は公園スタッフがいる予定です。
- ・カーナビをお持ちの方は住所を入力してお越しください。
- ・駐車場から現地へは徒歩で移動します。
- ・谷根集落には自動販売機やコンビニはありません。
飲み物やトイレ等、前に済ませておくと当日スムーズです。



●催行判断●

- ・大雨や河川の増水など活動に危険が生じる場合は中止となります。不催行の場合、前日16時～18時に担当スタッフから連絡します（緊急の場合当日朝のご連絡になる可能性があります）
特に問題がない場合は連絡はありませんのでご了承ください。

●着替え●

- ・開始前は着替えの時間を短縮するために、溪流ウォークをする服装に着替えた上で集合してください。
- ・終了後近くの建物（写真の古民家）で着替えをすることができます。
（トイレもこちらです。男女共用のバイオトイレが1つあります）
建物内は簡単に男女が仕切られています。心配な方は体が隠れるような巻きタオルをご持参ください。



●貴重品●

- 基本的に個人で管理をお願いします。
- スマホなど落とされた事例もございます。持ち物は最低限に抑え、防水グッズやキーポケットなど各自貴重品が濡れや落下が防止できるよう対策をお願いします。



●写真について●

- 当日スタッフが広報や記録用に写真を撮らせていただきます。広報NGという方は遠慮なくスタッフにお声がけください。

●持ち物・服装●

写真にあるように岩場での活動となりますので、皮膚を保護する服装が必要です。また、水温がかなり低いため、乾きにくく体を冷やししやすい綿のシャツやズボンなどは不適です。



<ご用意いただくもの> 服装に不安な点がございましたらお気軽にご相談ください

- ラッシュガードやラッシュレギンスなど化繊の上下（長そで・長ズボン）・下に着る水着など

※肌の露出は切り傷や虫さされなどの原因となります。

必ず長そで・長ズボンをご用意ください。

ラッシュガードなどの下は水着や濡れてもいい化繊の下着等を着用ください。

※ズボンの裾にゴムが入っているタイプは水中でめくりあがらないのでおすすめです。

※くるぶしの露出が原因で擦り剥くなどのケガが発生しています。

靴下や長ズボンで完全に覆うことをおすすめします。

- 軍手

※手に合わないものはケガの元になります。

なるべく手にフィットするものをご用意ください。

お子さんは子ども用の伸縮する軍手がおすすめです。

大人の方は作業用のゴム手袋でも可。



- 濡れてもいいスニーカー（ウォーターシューズ可。サンダル・クロックスは不可）

激安のマリンシューズだと靴底が非常に薄く、川底を歩く際に痛い場合があります。

※マリンシューズ+靴下でくるぶしを隠すとケガを防止でき、**靴を流されてしまった場合も裸足より安全に歩くことができます。**

- メガネバンド（メガネの方）

- その他（防水できる貴重品入れ、タオル、着替えなど）

<夢の森公園で用意するもの>

- ヘルメット ライフジャケット 温かい飲み物とカップ

- 塩分タブレット

●活動について●

- 場所や当日の水位によって足がつかないところがございます。
- 必ず親子（家族）単位での活動をお願いします。
 - ・保護者の方はお子様と必ず一緒に行動してください。

★緊急連絡先：スタッフ携帯電話 080-5907-4117

- ・こちらは当日のみ対応している携帯です。※運転中、活動中は出られません。
（谷根集落は通信環境が良くないため、メールや電話がつながりにくい場合があります）
- ・事前のお問合せや携帯に出ない場合は公園管理事務所へお願いします。
駐在スタッフが対応します。
事務所 ☎0257-23-5214 🕒8:30～17:00（火曜休館）

●おすすめ周辺スポット●

谷根にじます釣堀

活動場所の近くにある釣り堀。その場で焼いて食べることができるアウトドア体験施設です。せっかくだからもう少し自然を満喫したい！お昼も食べたい！そんな方にオススメです。

予約・お問合せ先：090-4063-3077

