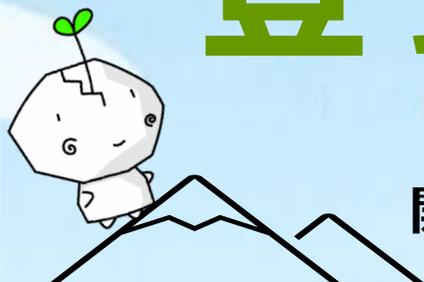


秋の姫神山に 登ってみよう！



開催日：10月30日（日）

雨天決行、荒天の場合は中止となります。

開催内容・募集要項

◆内容：自然観察をしながら姫神山の山頂をめざして登山します。

◆講師：大友 晃 さん（(公社)日本山岳ガイド協会登山ガイド）

◆対象・人数：一般・20人

◆費用：126円（保険料）

◆応募方法：次のいずれかの方法でお申込みください。

①環境部ウェブサイト「eco もりおか」の環境学習講座
応募コーナーから応募する。（こちらの二次元バー
コードから直接お申込みください。）

②電話で申込む。（019-626-3754）



◆応募締切：10月19日（水）正午まで

◆その他：

1、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、次のとおり
御協力をお願いします。

ア. 感染予防に努めましょう。

イ. 当日は、ご自宅で検温、体調をご確認いただき、受付にて「新型コロナウイルス感染対策チェックリスト」を提出下さい。

ウ. 当日は、マスクの着用、手指消毒に協力ください。（熱中症予防のため、マスクをはずすこともあります。）

2、持ち物や服装は以下を参考にしてください。

持ち物 登山に必要なものをリュックに入れてお持ちください。

お弁当	山頂で昼食予定です。容器等を飛散させないようお気を付け下さい。
行動食	休憩時に食べやすいもの。
飲み物	最低1ℓはお持ちいただいた方が良いでしょう。
タオル	汗ふき用
ごみ袋	45ℓ1～2枚。雨天の際、荷物の保護にもなります。
ストック	先端にゴムが付いたもの。足腰への負担を軽減し、バランスの補助となります。無くても可。
本人確認	保険証のコピーなど、緊急時に本人確認ができるもの。
替えの靴	下山後バスに乘車する際履き替えてもらいます。（バスで保管します）
その他	各自必要な物（着替えなど）。携帯トイレがあると安心です。

服装 登山に適した動きやすい服装・靴でお越しください。

登山靴	できれば足首まで保護できるトレッキングシューズ。靴底のしっかりしたものが良いでしょう。
長袖	化繊で通気性の良いものが適しています。
長ズボン	通気性・伸縮性の良いものが適しています。
下着	化繊で乾きやすいもの。綿素材は汗をかくと体を冷やすので避けた方が良いでしょう。
靴下	厚手で足首より長いもの。
手袋	登山用、軍手など。山頂付近は岩場があるので、けが防止のためにあると良いでしょう。
帽子	日よけ、けが防止になります。
レインウェア	蒸れにくく、上下分かれたものが適しています。
防寒着	フリース、ウインドブレーカーなど。

問い合わせ先：盛岡市環境部環境企画課（電話 019-626-3754）