

2026 年 7 月 14 日

夜明けの森こんもり山プロジェクト
メンバーのみなさま

第 2 回活動のご案内

もうすぐ夏休みですね。みなさんいかがおすごしですか。

さて、こんもり山プロジェクト第 2 回のごあんないをいたします。暑い日がつづきますので、体調をしっかりととのえて、当日元気に参加してください。お会いできるのを楽しみにしています。

夜明けの森こんもり山プロジェクト No.2 「夏はじゃぶじゃぶ」

内容：森を流れる小川の上流めざして、沢を歩いてさかのぼります。

日 に ち：8 月 8 日（土）

時 間：9：30 ～ 12：00（予定）

集合場所：中津川市鉱物博物館 実習室

※ 雨天のときや沢の水かさが多い（増水の危険性がある）とき、水温が低いときなどは、内容を変更します。

※ 当日朝（8：00）、中津川市に大雨警報などが発令されている場合は中止します。

持ち物：飲み物（水筒）、虫除け・虫刺され薬、タオル、帽子、軍手、着替え、くつの替え
山に入れるぬれてもよい服装（長そで・長ズボン、くつ下、スニーカー）

※ 必ずぬれます（腰～胸あたりまで）ので、着替え（くつも）を用意してください。

※ 沢を歩くときは、サンダルや長ぐつではなく、必ずスニーカー（ヒモまたは面ファスナーで締められるもの）で足元を固めてください。くつ下を必ずはいてください。

※ ケガや虫刺され・かぶれなどを防ぐためにも、必ず長そで・長ズボンとしてください。ハチをひきつけないよう、白または明るめの色のものを着用しましょう。

ジーパンは、伸縮性がなく、ぬれると重くなってしまいますので、さけてください。

乾きやすい素材（化繊など）の服がおすすめです。

※ 手の大きさに合った手ぶくろ（軍手）があるとよいです。

※ めがねの人は、流されないようにめがね留めのバンドがあるとよいです。

※ 帽子も、あごひもやクリップ留めで、脱げても流されないようにしましょう。

※ 熱中症対策をしっかりとお願いします。



シャワークライミングのようす

中津川市鉱物博物館

〒508-0101 中津川市苗木 639-15

TEL: 0573-67-2110 FAX: 0573-67-2191

E-mail: museum@city.nakatsugawa.gifu.jp