

花・自然スポット 巡りチェックリスト

旅行前から帰宅後まで使える

花畑・庭園・森林・湖・滝などを安心して巡るための準備と確認



花・自然スポット巡り チェックリスト

目次

花畑、植物園、公園、庭園、新緑、紅葉、滝、渓谷、山、海辺、湖畔など、
行き先や移動手段に合わせて必要なページを確認しましょう。
出発前の準備から帰る前の確認まで、この目次から使いたいページを選べます。

- 1 このチェックリストの使い方 ☐
- 2 印刷方法 ☐
- 3 基本の持ち物 ☐
- 4 旅行の基本情報・予定 ☐
- 5 予約・集合・連絡メモ ☐
- 6 見頃・開花・季節営業情報の確認 ☐
- 7 入園・イベント・利用条件の確認 ☐
- 8 入口・駐車場・乗り場・受付場所の確認 ☐
- 9 花畑・フラワーパークで必要なもの ☐
- 10 植物園・公園・庭園で必要なもの ☐
- 11 新緑・紅葉スポットで必要なもの ☐
- 12 滝・渓谷・川沿いスポットで必要なもの ☐
- 13 山・展望スポットで必要なもの ☐
- 14 海辺・湖畔の自然スポットで必要なもの ☐
- 15 写真撮影をする場合の持ち物 ☐
- 16 雨の日・暑い日・寒い日の対策 ☐

- 17 車で行く場合の確認 ☐
- 18 電車・バスで行く場合の確認 ☐
- 19 子連れ・高齢者連れで
確認したいこと ☐
- 20 ひとり旅・同行者との連絡共有 ☐
- 21 出発前日の確認 ☐
- 22 出発当日朝の確認 ☐
- 23 移動前の確認 ☐
- 24 移動中・到着直前の確認 ☐
- 25 現地到着後・受付・園内案内 ☐
- 26 散策・観賞中の安全確認 ☐
- 27 悪天候・通行止め・
臨時休園時の対応 ☐
- 28 圏外・はぐれ・けが・
体調不良時の対応 ☐
- 29 帰りの交通手段の確認 ☐
- 30 帰る前・退出時の確認 ☐
- 31 帰宅後の確認 ☐
- 32 旅行記録・次回メモ ☐
- 33 自由メモ ☐

MEMO



POINT



計画して安心!

事前に情報や持ち物を
確認して、スムーズで
快適な旅にしましょう。



自然とマナーを大切に!

ルールとマナーを守って、
美しい自然や花を未来に
つなげていきましょう。



無理せず楽しもう!

体調や天候に合わせて、
ゆとりのある行動で
素敵な思い出を作りましょう。





このチェックリストの使い方



このチェックリストは、花や自然を楽しむ旅行を安心・快適にするためのサポートノートです。
出発準備から帰宅後まで、あなたの旅が素敵な思い出になるようお手伝いします。

使い方のステップ

1



旅行の計画を立てる

行き先や日程、見頃の時期、交通手段などを事前に調べて、このチェックリストの「旅行の基本情報・予定」などに記入しましょう。

2



準備を確認する

「基本の持ち物」から「季節・天候別の準備」まで、順番にチェックして忘れ物を防ぎます。必要なものは早めにそろえておきましょう。

3



出発前・当日をチェックする

出発前日や当日の確認ページを使って、持ち物・天気・交通などを最終チェック。安心して出発できます。

4



現地で活用する

現地でのマナーや安全確認、休憩や体調管理のページを活用して、花や自然を思いきり楽しみましょう。

5



帰る前・帰宅後もチェック

帰る前の確認や、帰宅後の片づけ・次回のメモまで記入しておく、次の旅の準備がぐっと楽になります。

もっと使いこなすコツ



早めの準備が安心のカギ

見頃や天気、交通の混雑は変わりやすいので、早めに調べて準備しましょう。



写真やメモを残そう

撮影ポイントや気づいたことをメモしておく、素敵な思い出の記録になります。



無理のないスケジュールを

移動や散策の時間にゆとりを持ち、自然の中でリラックスする時間も大切にしましょう。



安全とマナーを忘れずに

自然を大切に、周囲に配慮した行動を心がけて、みんなが気持ちよく楽しめる旅にしましょう。

このチェックリストについて

- 必要なページだけを印刷して使えます。
- 書き込み式なので、自分だけの旅行ノートになります。
- 家族や友人との旅行でも、準備の共有に役立ちます。

素敵な旅のために

計画から帰宅後まで、このチェックリストを味方につけて、花や自然との出会いを存分に楽しんでください。
あなたの旅が、心に残る素晴らしい時間になりますように。



交通機関、施設の営業時間や料金、天候、花の見頃、利用条件は変更されることがあります。
最新の情報を必ず確認し、安全に配慮して旅行を楽しんでください。



印刷方法

自宅やコンビニで簡単に印刷できます

おすすめの印刷方法

このチェックリストは、A4サイズでの印刷をおすすめします。



自宅のプリンターで印刷する

お持ちのプリンターで、いつでも気軽に印刷できます。

1



PDFファイルを開く

ダウンロードしたPDFを、パソコンやタブレットで開きます。

2



印刷設定をする

用紙サイズ：A4
印刷の向き：縦（たて）
ページの拡大／縮小：なし（100%）
両面印刷：必要に応じて設定

3



印刷する

すべてのページを印刷します。
インク残量や用紙の向きにご注意ください。

コンビニのマルチコピー機で印刷する

外出先でも印刷したいときに便利です。



1



PDFファイルをUSBメモリに保存する

パソコンでPDFを開き、USBメモリに保存します。
（または、スマホに保存します）

2



コンビニのコピー機で操作する

「プリント」メニューを選び、USBメモリまたはスマホからPDFを選択します。

3



印刷設定をする

用紙サイズ：A4
印刷の向き：縦（たて）
カラーモード：白黒またはカラー
両面印刷：必要に応じて設定

4

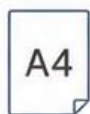


印刷する

料金を支払い、印刷を開始します。
ページの抜けや順番を確認しましょう。



印刷のポイント



A4

A4サイズで印刷

このチェックリストはA4サイズで作成しています。
他のサイズにするとレイアウトが崩れることがあります。



両面印刷でスッキリ

両面印刷をすると、ページ数が半分にになり、持ち運びが楽になります。



書き込みやすい用紙をおすすめします

コピー用紙（普通紙）で十分使えます。鉛筆やボールペンなど、にじみにくい筆記具をご使用ください。



ファイリングして保管

印刷後は、クリアファイルやバインダーにまとめておくと、次回の旅行でも繰り返し使えて便利です。

トラブル時のチェック



☐ 印刷が途中で切れてしまう

→ 「ページの拡大／縮小」が「なし（100%）」になっているか確認してください。

☐ 余白が多い・少ない

→ プリンターの「余白設定」を「標準」にしてください。

☐ 文字や線が薄い

→ 印刷設定で「高品質」または「きれい」を選択してください。

☐ 印刷の順番がバラバラ

→ 「すべてのページ」または「ページ順」で印刷してください。

印刷して書き込めば、あなたの旅行準備がもっとスムーズに！
楽しい旅になりますように♪

忘れ物ゼロで、安心して自然を楽しもう！

基本の持ち物

どの旅行にも共通して必要になる持ち物です。
出発前にチェックして、忘れ物を防ぎましょう。

旅行日： 年 月 日() ~ 月 日()

行き先・エリア： _____

一緒に行く人： _____

MEMO

1 貴重品・お金

- ☐ 財布
- ☐ 現金・小銭
- ☐ クレジットカード
電子マネー・交通系ICカード
- ☐ 身分証明書
(運転免許証・マイナンバーカードなど)
- ☐ マイナ保険証または資格確認書
- ☐ 予約確認メール・チケット
(紙・スマホどちらか)
- ☐ 家の鍵
- ☐ 車の鍵 (利用する場合)

MEMO

2 スマホ・充電関係

- ☐ スマホ
- ☐ 充電器 (コンセント用)
- ☐ 充電ケーブル
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 車載充電器 (利用する場合)
- ☐ イヤホン
- ☐ カメラ・予備バッテリー (利用する場合)
- ☐ メモリーカード (利用する場合)

MEMO

3 身だしなみ・衛生用品

- ☐ ハンカチ・タオル
- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ マスク・除菌グッズ
- ☐ 歯ブラシ・歯磨きセット
(宿泊する場合)
- ☐ 生理用品
- ☐ コンタクト用品・メガネ
- ☐ くし・ヘアゴム
- ☐ 日焼け止め (必要に応じて)
- ☐ リップクリーム (必要に応じて)

MEMO

4 健康・薬

- ☐ 常用薬・おくすり手帳
- ☐ 頭痛薬・胃腸薬・風邪薬など
- ☐ 絆創膏・消毒液・常備薬
- ☐ 虫よけ・かゆみ止め (必要に応じて)
- ☐ 体温計 (必要に応じて)
- ☐ のど飴・塩分補給タブレット
(必要に応じて)
- ☐ マイナ保険証または資格確認書

MEMO

5 飲み物・食べ物

- ☐ 飲み物 (ペットボトル・水筒など)
- ☐ 軽食・おやつ
(チョコ・ナッツ・飴など)
- ☐ 昼食・食事の予定を確認
(必要に応じて準備)
- ☐ エコバッグ・ビニール袋
(ゴミ袋にも使えます)

MEMO

6 その他の必需品

- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
(天気に応じて)
- ☐ 帽子
- ☐ サングラス
- ☐ ポケットティッシュ・ゴミ袋
- ☐ エコバッグ
- ☐ 筆記用具・メモ帳
(必要に応じて)
- ☐ ガイドブック・地図
(必要に応じて)

MEMO



必要なものを厳選しよう

持ち物は多すぎると重くなります。
本当に必要なものを選んで、
身軽に出かけましょう。



天気と行き先で見直そう

天気や目的地によって、
必要な持ち物は変わります。
出発前にもう一度確認を！



忘れ物を防ぐコツ

前日に準備して、当日の朝に
最後のチェックをしましょう。
チェックしたら✓を入れて安心！

旅行の計画をまとめておくと、当日も安心！

旅行の基本情報・予定

旅行の基本情報やスケジュールを記入して、スムーズな旅にしましょう。

基本情報

 目的地 _____

 旅行期間 年 月 日 () ~ 年 月 日 ()

 同行者 _____

 主な移動手段 ☐ 車 ☐ 電車・バス ☐ 飛行機 ☐ その他 ()

 緊急連絡先 (自分) _____

 緊急連絡先 (家族・友人など) _____

MEMO

 この旅行の目的・楽しみたいこと



行き・帰りの交通手段

行き (往路)

日時	月	日 ()	時	分	出発
出発地					
到着地					
交通機関・便名など					
予約番号・座席など					
備考					

帰り (復路)

日時	月	日 ()	時	分	出発
出発地					
到着地					
交通機関・便名など					
予約番号・座席など					
備考					

ざっくりスケジュール

日付	時間帯	予定・訪れる場所	交通手段	宿泊先・休憩場所	メモ
1日目 月 日 ()	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕方・夜				
2日目 月 日 ()	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕方・夜				
3日目 月 日 ()	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕方・夜				
その他 月 日 ()	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕方・夜				



ポイント

時間にゆとりを持った計画にすると、
花や自然をゆっくり楽しめます♪



大切な情報をまとめて安心!

予約・集合・連絡メモ

予約内容・集合場所・連絡先をまとめておくと、
当日あわてずスムーズに行動できます。

1 予約内容のメモ

日付	予約内容 (交通・宿泊・施設など)	予約先・名称	予約番号・確認番号	連絡先	備考

予約メールや
チケットは
すぐに見られるように
保存しておきましょう!

☒ 確認したこと ☐ 予約内容 ☐ 日時 ☐ 人数 ☐ 支払い ☐ キャンセル・変更条件

2 集合場所・時間のメモ

日付	集合場所	集合時間	目印・場所の特徴	アクセス方法・最寄り駅など	備考
1日目					
2日目					
3日目					
その他					

集合場所のメモ・地図など

集合に関するチェック

- ☐ 集合場所は事前に確認した
- ☐ 集合時間に余裕をもって到着する
- ☐ 遅れる場合の連絡方法を確認した
- ☐ 集合場所の地図や写真を保存した

3 連絡先のメモ

	名前・名称	続柄・関係	電話番号	メールアドレス	LINE ID など	備考
自分・代表者						
同行者①						
同行者②						
家族・緊急連絡先						
宿泊先						
交通機関・施設など						
その他						

MEMO

万が一に備えて、主要な連絡先は
紙にもメモして持ち歩きましょう!



ベストなタイミングで楽しむために♪



見頃・開花・季節営業情報の確認



花や自然スポットを最高のタイミングで楽しむために、
見頃・開花状況・季節営業情報を事前にチェックしておきましょう。

1 目的地の見頃・開花情報

スポット名・場所	見たい花・自然・景色	見頃・開花時期 (例: 4月中旬～5月上旬)	最新の開花状況 (確認日: / /)	確認したサイト・ 情報元	備考・メモ
		/ ~ /	咲き始め・見頃・終わりがけ・散り始め その他 ()		
		/ ~ /	咲き始め・見頃・終わりがけ・散り始め その他 ()		
		/ ~ /	咲き始め・見頃・終わりがけ・散り始め その他 ()		
		/ ~ /	咲き始め・見頃・終わりがけ・散り始め その他 ()		



MEMO

- ・気温や天候で開花状況は変わります。出発前にもう一度確認しましょう。
- ・過去の見頃と現在の状況が異なる場合もあるので、最新情報をチェック！



2 季節営業・開園時間・休園日などの確認

スポット名・施設名	営業期間 (例: 3/1～11/30)	営業時間 (例: 9:00～17:00)	休園日・定休日	入園料・料金	公式サイト・電話番号	備考
	/ ~ /	: ~ :			 	
	/ ~ /	: ~ :			 	
	/ ~ /	: ~ :			 	



MEMO

- ・季節限定のイベントやライトアップ、早朝・夜間営業もチェックしておきましょう。
- ・臨時休園やメンテナンス休園の情報も、事前に確認しておくで安心です。



3 確認した情報のまとめ

確認した日 / /

情報の確認方法 (チェックしたものに✓)

- ☐ 公式サイト
☐ SNS (X・Instagram など)
☐ 観光協会・自治体サイト
☐ 電話で確認
☐ その他 ()



気づいたこと・注意したいことメモ



ポイント 当日の天候や混雑状況も変わります。出発前と当日の朝にもう一度チェックして、素敵な一日を楽しみましょう♪





事前チェックで、当日スムーズに楽しもう！



入園・イベント・利用条件の確認

入園料や営業時間、イベント、利用条件を事前に確認して、
思いきり花や自然を楽しめる準備をしましょう。

1 入園料・営業時間の確認

スポット名・施設名	入園料・料金 (大人/小人)	営業時間 (最終入園)	定休日	公式サイト・電話番号	備考・メモ
	大人： 円 小人： 円	: ~ : (最終入園 :)	/ /	 	
	大人： 円 小人： 円	: ~ : (最終入園 :)	/ /	 	
	大人： 円 小人： 円	: ~ : (最終入園 :)	/ /	 	

MEMO

- ・料金や営業時間に変更されることがあります。出発前に最新情報を確認しましょう。
- ・特別営業（早朝・夜間営業など）がある場合もチェック！



2 イベント・見どころ情報の確認

イベント名	開催期間・日時	内容・見どころ	予約の要否	料金	備考・メモ
	/ / () ~ / / ()		☐ 必要 ☐ 不要	円	
	/ / () ~ / / ()		☐ 必要 ☐ 不要	円	
	/ / () ~ / / ()		☐ 必要 ☐ 不要	円	

MEMO

- ・人気のイベントは予約が必要な場合があります。
- ・写真撮影OKエリアやおすすめの時間帯もチェックしておきましょう！



3 利用条件の確認

- ☐ ペットの同伴可否
- ☐ 持ち込み可否（食べ物・飲み物など）
- ☐ 再入園の可否
- ☐ ベビーカー・車いすの利用可否
- ☐ 喫煙場所の有無
- ☐ 駐車場の有無・料金
- ☐ その他の利用条件（例：ドローン・三脚の使用など）



4 事前に確認したこと・注意したいこと



事前にしっかり確認することで、当日のトラブルや時間ロスを防げます。
気になることは公式サイトや電話で問い合わせて、安心して出かけましょう！





迷わずスムーズに現地へ！



入口・駐車場・乗り場・受付場所の確認

当日スムーズに行動できるように、現地のポイントを事前にチェック！
地図や公式サイトを見ながら、わかりやすくメモしておきましょう。

基本情報

スポット名・施設名：_____

訪問日：_____年_____月_____日（ ）

住所：_____

MEMO

スクリーンショットや
地図を印刷して貼ると、
さらにわかりやすく
なります♪



1 入口の場所



入口はどこにある？（メインゲート・複数ありなど）

目印になるもの・建物・看板など：_____

注意したいこと：_____

わかりやすいポイントをチェック

- ☐ メインの入口を確認した
- ☐ 入口までの目印を確認した
- ☐ 複数の入口がある場合は場所を確認した
- ☐ ベビーカー・車いす用の入口を確認した
- ☐ 写真や地図を保存した／印刷した

メモ・地図



2 駐車場の場所・情報



駐車場の場所：_____

料金：_____円／（ 時間・1日 ）

収容台数・混雑しやすい時間：_____

高さ制限・車両制限：_____

わかりやすいポイントをチェック

- ☐ 駐車場の入口を確認した
- ☐ 料金・支払い方法を確認した
- ☐ 満車時の代替駐車場を確認した
- ☐ 混雑しやすい時間を確認した
- ☐ 写真や地図を保存した／印刷した

メモ・地図



3 乗り場の場所（シャトル・バス・船など）



乗り場の場所：_____

利用する乗り物：（例：シャトルバス・遊覧船など）

運行時間・本数：_____

料金：_____円

注意したいこと：_____

わかりやすいポイントをチェック

- ☐ 乗り場の場所を確認した
- ☐ 時刻表・本数を確認した
- ☐ 料金・支払い方法を確認した
- ☐ 混雑しやすい時間を確認した
- ☐ 写真や地図を保存した／印刷した

メモ・地図



4 受付・チケット売り場の場所



受付・チケット売り場の場所：_____

営業時間：_____～_____

購入する券種・料金：_____

支払い方法：_____

注意したいこと：_____

わかりやすいポイントをチェック

- ☐ 受付・チケット売り場を確認した
- ☐ 営業時間を確認した
- ☐ 料金・支払い方法を確認した
- ☐ オンライン予約の引換場所を確認した
- ☐ 写真や地図を保存した／印刷した

メモ・地図



- ・当日は電波がつながりにくい場所もあります。地図や写真は事前に保存しておきましょう。
- ・迷いやすい場所や目印をメモしておくと、移動がとてもスムーズになります。





帰りの交通手段・日没・代替案の確認

帰り道や日没の時間、もしもの代替案を事前に確認しておくで安心です。
時間に余裕をもって、楽しい思い出で旅行を締めくくりましょう。

基本情報メモ

スポット名・施設名：

訪問日： 年 月 日 ()

住所：

連絡先（電話番号）：

1 帰りの交通手段の確認

行きと帰りの交通手段・時刻・乗り場を確認しておきましょう。

帰りの交通手段

交通手段	出発時刻 (予定)	乗り場・場所	予約の有無 (予約番号)	備考・メモ
電車・特急			☐ 予約あり ☐ 予約なし	
高速バス			☐ 予約あり ☐ 予約なし	
自家用車			☐ 予約あり ☐ 予約なし	
船・フェリー			☐ 予約あり ☐ 予約なし	
飛行機			☐ 予約あり ☐ 予約なし	
その他 ()			☐ 予約あり ☐ 予約なし	



チェックリスト

- ☐ 帰りの時刻と乗り場を確認した
- ☐ 乗り換えや接続時間を確認した
- ☐ 予約内容（座席・便・人数）を再確認した
- ☐ チケット・きっぷ・予約メールを準備した
- ☐ 遅延・運休の連絡先を確認した
- ☐ ICカードや支払い方法を確認した
- ☐ 渋滞や道路状況を確認した（車の場合）
- ☐ ガソリン残量・充電残量を確認した（車/EV）
- ☐ 駐車場の出庫時間・料金を確認した（車の場合）

MEMO



2 日没時間の確認

日没時間を確認して、無理のないスケジュールで行動しましょう。

日没時間の目安

日付	日没時刻 (目安)	備考・メモ
月 日 ()	:	
月 日 ()	:	
月 日 ()	:	

チェックリスト

- ☐ 日没時間を確認した
- ☐ 最終入場時間を確認した
- ☐ 終了時間・閉園時間を確認した
- ☐ 帰りの出発時刻の目安を決めた
- ☐ 暗くなる前に移動を開始する計画にした
- ☐ 夜間の移動手段・安全対策を確認した

MEMO



3 代替案・もしもの時の確認

天候や交通の状況が変わった場合に備えて、代替案を考えておきましょう。

想定されるトラブル・状況	代替案・対応方法
雨・悪天候	
交通の遅延・運休	
混雑・入場制限	
渋滞・道の混雑	
体調不良	

CHECK!

代替案は、現地の案内所や公式サイトでも確認しておきましょう。



4 帰る前の最終チェック

- ☐ お土産・忘れ物はないか確認した
- ☐ トイレ・休憩は済ませた
- ☐ 貴重品はすべて持っている
- ☐ 写真・思い出はしっかり保存した
- ☐ 次に来るときのメモをした
- ☐ ゴミは持ち帰る準備をした

MEMO



ポイント

余裕のある計画が、楽しい旅のしめくりにつながります。
無事に帰宅して、旅の思い出をゆっくり振り返りましょう♪



つながる安心で、もっと快適に♪

スマホ・充電・予備情報の確認

スマホや充電環境、予備の連絡手段を事前に確認しておく、
現地でも安心して過ごせます。

1 スマホの基本設定・確認

- ☐ 日付・時刻が「自動設定」になっている
- ☐ モバイルデータ通信が使えることを確認した
- ☐ 機内モードのオン・オフを使い分ける準備をした
- ☐ 位置情報（GPS）がオンになっている
- ☐ 画面の明るさ・自動ロック時間を調整した
- ☐ 緊急速報（エリアメール）の設定を確認した
- ☐ ロック画面に連絡先を表示する設定にした
- ☐ スマホを再起動して動作を確認した

MEMO

2 充電・バッテリーの準備

- ☐ スマホのバッテリーをフル充電した
- ☐ モバイルバッテリーを用意した（容量： mAh）
- ☐ 充電ケーブル（ライトニング / USB-C 等）を用意した
- ☐ USB 充電器（コンセント用）を用意した
- ☐ 車の充電器を用意した（シガーソケット用）
- ☐ 予備のケーブルや変換アダプタを用意した
- ☐ 宿や車内での充電環境を確認した
- ☐ 省電力モードの使い方を確認した

MEMO

3 便利なアプリ・データの準備

カテゴリ	アプリ・データ	確認したこと	備考・メモ
 地図・ナビ	(例) Google マップ、Yahoo! 乗換案内など	☐ オフライン地図をダウンロードした ☐ 目的地や宿を保存した	
 交通	(例) 乗換案内、高速バス予約アプリなど	☐ 時刻・運行情報の確認方法を確認した ☐ チケットや予約情報を保存した	
 宿・施設	(例) 宿予約アプリ、入場チケットアプリなど	☐ 予約内容・連絡先を確認した ☐ チケット・QR コードを保存した	
 天気	(例) 天気予報アプリ	☐ 現地の天気予報を確認した	
 翻訳・言語	(海外の場合)	☐ 翻訳アプリのオフラインデータを準備した	
 その他	(例) 撮影・メモ・ToDo リストなど	☐ 必要なアプリをインストールした	

4 予備の連絡手段の準備

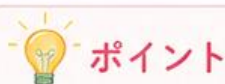
- ☐ 家族・同行者の連絡先を紙にメモした
- ☐ 宿・交通機関・現地施設の連絡先を控えた
- ☐ 重要な予約番号や問い合わせ先をメモした
- ☐ LINE やメールが使えない時の連絡方法を確認した
- ☐ 公衆電話の場所や使い方を確認した（必要な場合）
- ☐ 緊急時の連絡先（警察・救急など）を控えた

MEMO

5 トラブル時のチェック

- ☐ 電波が繋がりにくい場所を確認した
- ☐ Wi-Fi スポットの場所・使い方を確認した
- ☐ フリーWi-Fi 利用時の注意点を確認した
- ☐ スマホの紛失・故障時の対応方法を確認した
- ☐ データのバックアップ方法を確認した
- ☐ 必要に応じて予備のスマホを用意した

MEMO



ポイント

スマホは旅の必需品！「つながる準備」と「予備の備え」をしておくと、
写真も思い出も、安心も逃さずに楽しめます♪



事前チェックで安心・快適に楽しもう！



天気・気温・目的地環境の確認

当日の天気や気温、目的地の環境を事前に確認して、
服装や持ち物、予定の調整に役立てましょう。

確認した日

年 月 日 ()

旅行日

年 月 日 ()

1 天気予報の確認



- ☐ 旅行日当日の天気予報を確認した
- ☐ 前日・当日朝・昼・夕方の予報を確認した
- ☐ 降水確率を確認した
- ☐ 風の強さや風向を確認した
- ☐ 雷・強風・大雨・洪水などの注意報・警報を確認した
- ☐ 天気が悪い場合の代替プランを考えた
- ☐ 最新情報をこまめにチェックする準備をした
(アプリ・サイト・通知設定など)

旅行日の天気予報メモ

時間帯	朝 (6 時～)	昼 (12 時～)	夕方 (15 時～)	夜 (18 時～)
天気				
降水確率	%	%	%	%
気温 (予想)	℃	℃	℃	℃
風の強さ・風向	()	()	()	()

MEMO



2 気温の確認



- ☐ 最高気温・最低気温を確認した
- ☐ 体感温度や湿度を確認した
- ☐ 昼夜・朝晩の寒暖差を確認した
- ☐ 服装の調整が必要かチェックした
- ☐ 暑さ対策 (熱中症対策) が必要かチェックした
- ☐ 寒さ対策・防寒対策が必要かチェックした
- ☐ 紫外線の強さを確認した (UV 指数 :)
- ☐ 花粉・黄砂・PM2.5 情報を確認した

気温・体感・その他のメモ

項目	メモ (予想・確認した内容)
最高気温	℃
最低気温	℃
体感温度	(暑い・ちょうどよい・涼しい・寒い)
湿度	%
紫外線 (UV 指数)	(: ~ :)
花粉・黄砂・PM2.5	()

MEMO



3 目的地の環境チェック



- ☐ 標高を確認した (約 m)
- ☐ 海沿い・山・高原など地形を確認した
- ☐ 気圧の変化が大きい場所か確認した
- ☐ 路面状況 (雪・凍結・ぬかるみなど) を確認した
- ☐ 虫の発生状況を確認した
- ☐ 日差し・日陰の有無を確認した
- ☐ 混雑予想や安全情報を確認した
- ☐ トイレや休憩場所の有無を確認した

目的地環境メモ

地形・標高	(例: 山・高原・海・平地・川沿い など)
気圧・空気の状態	)
路面・足元の状況	)
虫・動物の状況	)
日差し・日陰の状況	)
トイレ・休憩場所	)
その他気になること	)

MEMO



4 対策・準備のチェック



- ☐ 天気・気温に合わせた服装を準備した
- ☐ 雨具・防寒具・暑さ対策グッズを準備した
- ☐ 帽子・日焼け止め・サングラスを準備した
- ☐ 上着の重ね着や着替えを準備した
- ☐ 滑りにくい靴・歩きやすい靴を準備した
- ☐ トレッキング用品や杖・ストックを準備した
- ☐ 想定外に備えて予備アイテムを用意した

準備のメモ・必要なもの



ポイント

天気や気温、環境は旅行の快適さや安全に大きく影響します。
出発前と当日の朝に、もう一度最新情報をチェックしましょう！





歩きやすく、快適に楽しむために！

服装・靴・歩行準備の確認

気温や天気、歩く距離や地形に合わせて、服装・靴・持ち物を確認しましょう。
体調をくずさず、安全に自然や花めぐりを楽しむための大切な準備です。



旅行日： 年 月 日 ()
行き先： _____
主な移動手段： _____
歩く予定時間： 約 時間

1 気温に合わせた服装の確認

- ☐ 天気予報の最高・最低気温を確認した
- ☐ 重ね着（脱ぎ着しやすい服装）を準備した
- ☐ 汗をかいた時の着替えを用意した
- ☐ 風や日差しを防ぐ上着を用意した
- ☐ 雨具（レインコート・折りたたみ傘など）を用意した
- ☐ 季節に合った帽子や日よけを用意した
- ☐ 朝晩の冷え込み対策を用意した
- ☐ 紫外線対策の服装を準備した

気温の目安と服装のポイント

	25℃以上 (夏日)	・通気性のよい服装・日よけ対策（帽子・日傘など） ・汗ふきタオル・着替えがあると安心
	15～24℃ (過ごしやすい)	・長袖＋脱ぎ着できる上着が便利 ・朝晩の冷え込みに注意
	5～14℃ (肌寒い)	・あたたかい上着・インナーを用意 ・マフラー・手袋など小物で調整
	5℃未満 (寒い)	・防寒着・厚手のインナーを用意 ・風を通しにくいアウターが安心

MEMO



2 歩きやすい靴の確認

- ☐ 歩きやすい靴を用意した
- ☐ 靴底がすり減っていないか確認した
- ☐ 靴ひもやマジックテープを調整した
- ☐ 靴下（吸湿・速乾性のもの）を用意した
- ☐ 靴ずれ防止グッズを用意した
- ☐ 予備の靴下を用意した
- ☐ 雨の日やぬかるみに備えた靴を用意した

靴選びのポイント



- クッション性がある
- つま先にゆとりがある
- かかとがしっかり固定される
- 靴底のグリップがしっかりしている
- 軽くて疲れにくい

MEMO



3 歩行・持ち物の準備

- ☐ 歩く距離や時間を確認した
- ☐ 休憩場所やトイレの場所を確認した
- ☐ 飲み物を持参する（こまめな水分補給）
- ☐ 軽食・塩分補給できるものを用意した
- ☐ リュックは両手が空くものを用意した
- ☐ 荷物は軽く、必要最低限にまとめた
- ☐ 地図やスマホのナビを準備した
- ☐ 日焼け止めや虫よけを用意した
- ☐ 絆創膏・常備薬などを用意した

持っておくと安心なアイテム

 飲み物	 タオル・ハンカチ	 日焼け止め	 虫よけ
 モバイルバッテリー	 常備薬・絆創膏	 ゴミ袋	 ウェットティッシュ

MEMO



4 持ち物の最終チェック

- ☐ 服装は天気と気温に合っている
- ☐ 靴は歩きやすく、足に合っている
- ☐ 着替えや雨具を用意した
- ☐ 持ち物はリュックにまとめた
- ☐ 忘れ物がないか確認した
- ☐ 体調は万全に整えた
- ☐ 出発前にもう一度チェックした

MEMO



ポイント

歩きやすい服装と靴で、疲れやケガを防ぎましょう。
無理せず、こまめに休憩・水分補給をして、楽しい旅を♪



季節・天候に合わせた追加準備

季節や天候によって必要な持ち物や対策は変わります。
旅行先の気候や予定に合わせて、忘れずに準備しましょう。



CHECK

準備のポイント

- ・予報は出発前日と当日の朝に必ず確認しましょう。
- ・気温の変化や悪天候に備え、調整できるアイテムを用意しましょう。
- ・現地の最新情報（気象・交通・施設の状況）も確認しましょう。

旅行日： 年 月 日（ ）～ 月 日（ ）

行き先： _____

天気の特徴（予想）： _____



春（3～5月）の追加準備

- ☐ 花粉対策グッズ（マスク・メガネなど）
- ☐ 薄手の上着（朝晩の冷え対策）
- ☐ 日焼け止め・UVカット用品
- ☐ 折りたたみ傘（急な雨対策）
- ☐ 虫よけスプレー・かゆみ止め
- ☐ ストール・カーディガン



夏（6～8月）の追加準備

- ☐ 日焼け止め（顔・体用）
- ☐ 帽子・サングラス・日傘
- ☐ 汗拭きシート・冷感タオル
- ☐ 塩分補給タブレット・経口補水液
- ☐ 虫よけスプレー・かゆみ止め
- ☐ 熱中症対策グッズ（冷却シートなど）
- ☐ 水着・ラッシュガード（必要な場合）
- ☐ 速乾性の衣類（着替え）



秋（9～11月）の追加準備

- ☐ 薄手の上着（気温差対策）
- ☐ 長袖シャツ・羽織りもの
- ☐ 乾燥対策（リップ・ハンドクリーム）
- ☐ 折りたたみ傘（台風・秋雨対策）
- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ ストール・スカーフ



冬（12～2月）の追加準備

- ☐ 防寒着（コート・ダウンなど）
- ☐ マフラー・手袋・帽子
- ☐ カイロ（携帯用・貼るタイプ）
- ☐ 保湿グッズ（リップ・ハンドクリーム）
- ☐ 滑り止め付きの靴・アイゼン（雪道用）
- ☐ 折りたたみ傘（雪・みぞれ対策）
- ☐ 温泉用の保湿ケア用品

MEMO



MEMO



MEMO



MEMO



天候別の追加準備

☀️ 晴れ・日差しが強い日

- ☐ 日焼け止め（顔・体用）
- ☐ 帽子・サングラス
- ☐ 日傘・UVカット衣類
- ☐ こまめに水分補給できる飲み物
- ☐ リップクリーム（乾燥対策）
- ☐ 替えのタオル・ハンカチ

MEMO



☁️ 雨・梅雨の日

- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ 防水の靴・靴カバー
- ☐ 防水バッグ・ビニール袋
- ☐ タオル・着替え（濡れた時用）
- ☐ 防水スマホケース
- ☐ 滑りにくい靴

MEMO



🌀 風が強い日

- ☐ 帽子あごひも付きの帽子
- ☐ ウィンドブレーカー・上着
- ☐ スカーフ・ストール（飛ばされにくいもの）
- ☐ ヘアゴム・ヘアピン
- ☐ フード付きの上着

MEMO



❄️ 寒い日

- ☐ 厚手の上着・インナー
- ☐ マフラー・手袋・ニット帽
- ☐ カイロ（貼る・携帯用）
- ☐ 温かい飲み物（保温ボトル）
- ☐ ブランケット・ひざ掛け

MEMO



☀️ 暑い日

- ☐ 冷感タオル・冷却シート
- ☐ 通気性のよい衣類
- ☐ スポーツドリンク・塩分補給
- ☐ 携帯扇風機・うちわ
- ☐ 日傘・帽子・サングラス
- ☐ 日焼け止め・UV対策

MEMO



ポイント

- ・天気は変わりやすいので「プラス1アイテム」の準備を心がけましょう。
- ・現地での調達が難しいものは、自宅から持参するのがおすすめです。
- ・体調管理が一番大切！無理せず、こまめに休憩と水分補給をしましょう。





＼ 快適に過ごして、思い出に残る旅にしよう！ ／



宿泊する場合の衣類・生活用品

宿泊先で必要になる衣類や生活用品を事前にチェックして、
身軽で快適な旅行を楽しみましょう。

MEMO

旅行日： 年 月 日() ~ 月 日()

宿泊先： _____

宿泊数： _____ 泊 部屋タイプ： _____



1 衣類の準備

季節や天候、旅の予定に合わせて準備しましょう。



ポイント

重ね着できる服や、乾きやすい素材があると安心です。

基本の衣類

- ☐ 下着（上・下）
- ☐ 靴下
- ☐ Tシャツ・カットソー
- ☐ シャツ・ブラウス
- ☐ 長袖・羽織りもの
- ☐ 長ズボン・スカート
- ☐ ルームウェア・パジャマ
- ☐ 寝るとき用の靴下（必要な場合）



季節・天候に合わせた衣類

- ☐ 薄手の上着
- ☐ 厚手の上着・セーター
- ☐ レインコート・折りたたみ傘
- ☐ 防寒着（マフラー・手袋・帽子）
- ☐ 日よけ帽子・サングラス
- ☐ 水着・ラッシュガード（必要な場合）
- ☐ 花粉対策の服・メガネ（必要な場合）
- ☐ 着替え（多めにあると安心）



靴・履き物

- ☐ 歩きやすい靴・スニーカー
- ☐ サンドル・ビーチサンダル
- ☐ 室内用スリッパ
- ☐ 濡れてもよい靴（雨・川・海用）
- ☐ 靴ずれ防止グッズ



その他の衣類・小物

- ☐ ベルト
- ☐ パジャマ（温泉・ホテル用）
- ☐ 下着用洗濯ネット（必要な場合）
- ☐ 衣類圧縮袋・ポーチ
- ☐ エコバッグ・ナップサック
- ☐ アクセサリー・腕時計



2 生活用品の準備

宿泊先で快適に過ごすための必需品を確認しましょう。



ポイント

宿泊先のアメニティを確認し、必要なものだけ準備しましょう。

洗面・バス用品

- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ シャンプー・リンス
- ☐ ボディソープ・石けん
- ☐ 洗顔料・メイク落とし
- ☐ 化粧水・乳液・美容液
- ☐ ヘアブラシ・くし
- ☐ ヘアゴム・ヘアピン
- ☐ カミソリ・シェービング用品
- ☐ 入浴剤（必要な場合）
- ☐ フェイスタオル・バスタオル



身だしなみ・衛生用品

- ☐ メイク用品（必要な場合）
- ☐ コンタクトレンズ用品・メガネ
- ☐ 生理用品
- ☐ 綿棒・コットン・絆創膏
- ☐ デオドラント・制汗剤
- ☐ ハンドソープ・ハンドジェル
- ☐ マスク（予備）
- ☐ ウェットティッシュ・除菌シート
- ☐ 爪切り・耳かき・毛抜き



あると便利な生活用品

- ☐ 充電器・USB ケーブル
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 延長コード・変換プラグ
- ☐ ドライヤー（必要な場合）
- ☐ 目覚まし時計（必要な場合）
- ☐ 洗濯洗剤・洗濯ネット
- ☐ 折りたたみハンガー
- ☐ S字フック・クリップ
- ☐ 筆記用具・メモ帳



その他の便利アイテム

- ☐ 常備薬・持病薬
- ☐ 救急セット・絆創膏
- ☐ 虫よけスプレー・かゆみ止め
- ☐ 使い捨てスリッパ
- ☐ アイマスク・耳栓
- ☐ 小さなゴミ袋・ジッパー袋
- ☐ 折りたたみバッグ・エコバッグ
- ☐ お気に入りの飲み物・おやつ



CHECK!

- ・忘れ物がないか、出発前日にもう一度チェックしましょう。
- ・自分に必要なものだけを持って、身軽で快適な旅を楽しみましょう！





＼ きれいな花と自然を、思いきり楽しもう！ ／



花畑・植物園・庭園・公園の確認

素敵な景色や花を楽しむために、事前にチェックして

快適で思い出に残る一日にしましょう。

訪問日： 年 月 日 ()

訪問先： _____

交通手段： 車・電車・バス・その他 ()

1 見頃・開花・季節情報の確認

- ☐ 見頃の時期や開花状況を確認した（公式サイト・SNSなど）
- ☐ つぼみ・散り始めなどの状況を確認した
- ☐ 季節の花やおすすめスポットを調べた
- ☐ 混雑が予想される時期・曜日を確認した
- ☐ 営業時間・休園日を確認した
- ☐ 天候による開花状況の変化に注意した

MEMO



2 入園・イベント・利用条件の確認

- ☐ 入園料・チケット料金を確認した
- ☐ 事前予約や日時指定が必要か確認した
- ☐ イベント・体験プログラムの有無を確認した
- ☐ ペットの同伴可否を確認した
- ☐ 飲食の持ち込み可否を確認した
- ☐ 再入園の可否を確認した
- ☐ 割引や年間パスポートの有無を確認した（該当する場合）

MEMO



3 入口・駐車場・乗り場・受付場所の確認

- ☐ 入口の場所・開園時間を確認した
- ☐ 駐車場の場所・料金・混雑状況を確認した
- ☐ 最寄り駅・バス停・乗り場を確認した
- ☐ シャトルバス・園内移動手段を確認した
- ☐ チケット売り場・受付場所を確認した
- ☐ 車椅子やベビーカーの利用可否を確認した
- ☐ 園内マップを事前に確認した

MEMO



4 帰りの交通手段・日没・代替案の確認

- ☐ 帰りの交通手段の時間や本数を確認した
- ☐ 最終バス・電車の時刻を確認した
- ☐ 日没時刻を確認した（季節による変化に注意）
- ☐ 夜間のライトアップ情報を確認した（ある場合）
- ☐ 急な天候悪化時の代替プランを考えた
- ☐ 渋滞・混雑エリアを確認した

MEMO



5 花畑・植物園・庭園・公園の環境チェック

- ☐ 園内の広さや歩行距離を確認した
- ☐ 高低差・階段・坂道の有無を確認した
- ☐ トイレの場所・バリアフリートイレの有無を確認した
- ☐ 休憩所・ベンチ・日陰の有無を確認した
- ☐ 売店・飲食店の場所や営業時間を確認した
- ☐ 給水スポット・自動販売機の有無を確認した
- ☐ 携帯の電波状況を確認した

MEMO



6 持ち物・準備のチェック

必ず持ちたいもの

- ☐ チケット・予約情報
- ☐ スマホ・カメラ
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 財布・現金・カード
- ☐ ハンカチ・ティッシュ
- ☐ 飲み物・軽食
- ☐ 帽子・日焼け止め
- ☐ レジャーシート（必要なら）

あると便利なもの

- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 保冷バッグ
- ☐ 双眼鏡（遠景用）
- ☐ 小さなおみ袋
- ☐ 歩きやすい靴・インソール

MEMO



- ・最新情報は公式サイトやSNSで再確認しましょう。
- ・写真撮影やマナーはルールを守って楽しみましょう。
- ・自然や花を大切に、きれいな思い出を持ち帰りましょう。





＼ 自然の中で、心も体もリフレッシュ！ ／

高原・森林・湿原の確認

標高や気象、自然環境を事前にチェックして、
安全で快適に自然を楽しみましょう。



訪問日： 年 月 日 ()

訪問先： _____

標高（約）： _____ m



1 気象・標高の確認

天気や気温の変化に備えましょう

- ☐ 天気予報を確認した（当日・数日先）
- ☐ 標高による気温差を確認した
（平地との差： _____ °C）
- ☐ 最低気温・最高気温を確認した
- ☐ 雨・雷・霧の発生予報を確認した
- ☐ 風の強さを確認した
- ☐ 紫外病指数を確認した
- ☐ 気象急変の可能性を確認した

MEMO



2 服装・持ち物の確認

自然環境に合った準備をしましょう

- ☐ 重ね着できる服装を準備した
- ☐ 防寒着（フリース・ダウンなど）
- ☐ レインウェア・防水ウェア
- ☐ 帽子・ネックウォーマー・手袋
- ☐ トレッキングシューズ・登山靴
- ☐ 虫よけスプレー・かゆみ止め
- ☐ 日焼け止め・サングラス
- ☐ 水分・行動食・非常食
- ☐ 地図・コンパス・GPSアプリ
- ☐ 携帯トイレ・ゴミ袋

MEMO



3 高原・気候の確認

高原特有の環境を確認しましょう

- ☐ 標高と気温の目安を把握した
- ☐ 朝晩の冷え込みに備える準備をした
- ☐ 強い日差し・紫外線に備えた
- ☐ 乾燥対策をした（保湿・水分補給）
- ☐ 風が強い時間帯を確認した
- ☐ 霧の発生しやすい時間を確認した
- ☐ 高山病のリスクと症状を確認した
（頭痛・吐き気・めまいなど）
- ☐ 無理のない行程を計画した

MEMO



4 森林・山道の確認

歩きやすく安全に楽しむために

- ☐ 登山道・遊歩道の状況を確認した
- ☐ 倒木・落石・崩落の危険を確認した
- ☐ 通行止め・規制情報を確認した
- ☐ 道のりの所要時間を確認した
- ☐ 標識・分岐点の位置を確認した
- ☐ 熊・イノシシなどの生息情報を確認した
- ☐ 虫（ブヨ・アブ・ヒルなど）の発生情報を確認した
- ☐ 単独行動を避ける計画にした

MEMO



5 湿原・水辺の確認

湿原や水辺特有の注意点を確認しましょう

- ☐ 木道・遊歩道の状態を確認した
- ☐ 立ち入り禁止区域を確認した
- ☐ 天候による増水・ぬかるみに注意
- ☐ 足元が滑りやすい場所を確認した
- ☐ 水辺の危険箇所（深み・流れ）を確認した
- ☐ 希少な植物・生き物の保護ルールを確認した
- ☐ ゴミを持ち帰ることを確認した
- ☐ 写真撮影のマナーを確認した

MEMO



6 安全・緊急時の確認

万が一に備えておきましょう

- ☐ 携帯の電波状況を確認した
- ☐ 緊急連絡先をメモした
- ☐ 家族・友人に行き先を伝えた
- ☐ 帰宅予定時刻を共有した
- ☐ コンパス・地図アプリを準備した
- ☐ 救急セットを準備した
- ☐ エマージェンシーシート・ホイッスルを準備した
- ☐ 体調不良時の下山計画を考えた

MEMO



- ・高原・森林・湿原は天候が変わりやすく、気温差が大きい場所です。
- ・自然を守るため、ルールとマナーを守って行動しましょう。
- ・無理をせず、こまめに休憩と水分補給をとりましょう。



湖・滝・溪谷・川辺・海辺の確認

水辺の自然は魅力がいっぱい！安全に楽しむために、
事前の確認と準備をしっかりと行いましょう。



訪問日： 年 月 日()

訪問先・スポット名： _____

同行者： _____

MEMO



1 湖の確認



- ☐ 天気や風の強さを確認した
- ☐ 水深や足元の状況を確認した
- ☐ 立入禁止エリアを確認した
- ☐ 遊覧船やアクティビティの利用条件を確認した
- ☐ ライフジャケットの有無を確認した
- ☐ ゴミは必ず持ち帰ることを確認した

MEMO



2 滝の確認



- ☐ 滑りやすい足元に注意することを確認した
- ☐ 増水時の危険性を確認した
- ☐ 落石や崩落の危険を確認した
- ☐ 立入禁止や通行止めを確認した
- ☐ 写真撮影時の足場の安全を確認した
- ☐ 水しぶきによる濡れ対策を準備した

MEMO



3 溪谷の確認



- ☐ 登山道や遊歩道の状況を確認した
- ☐ 落石・崩落の危険性を確認した
- ☐ 通行止め・立入禁止を確認した
- ☐ 道迷い防止の準備をした
- ☐ 携帯の電波状況を確認した
- ☐ 虫や動植物の情報を確認した

MEMO



4 川辺の確認



- ☐ 増水や急な水位上昇の危険を確認した
- ☐ 流れの速い場所を確認した
- ☐ 滑りやすい岩や苔に注意することを確認した
- ☐ 子どもから目を離さないことを確認した
- ☐ 水に入る場合は服装や履き物を確認した
- ☐ 生き物や植物の採取ルールを確認した

MEMO



5 海辺の確認



- ☐ 潮汐（満ち引き）や波の状況を確認した
- ☐ 遊泳禁止や危険区域を確認した
- ☐ 離岸流などの危険性を確認した
- ☐ クラゲや生き物の情報を確認した
- ☐ 日焼け・熱中症対策を準備した
- ☐ ゴミは持ち帰り、海をきれいに使うことを確認した

MEMO



6 安全・緊急時の確認



- ☐ 緊急連絡先や連絡手段を確認した
- ☐ 家族・友人に行き先を伝えた
- ☐ 帰宅予定時刻を共有した
- ☐ 救急セットや常備薬を準備した
- ☐ 体調不良時の対応を確認した
- ☐ 無理のない計画を立てた

MEMO



安全を最優先に
増水・高波・落石など、
自然の変化は予測できません。
無理せず、危険を感じたら
すぐに中止しましょう。

自然環境を守ろう
ゴミは持ち帰り、植物や生き物を
大切にしましょう。
ルールとマナーを守って、
未来につなげよう。



しっかり準備しよう
服装・持ち物・情報の事前確認で、
安心して自然を楽しめます。
準備が、楽しい思い出を
つくります。



素敵な瞬間を、マナーを守って気持ちよく残そう！

撮影用品・撮影ルールの確認

きれいな思い出を残すために、忘れ物やトラブルを防ぎましょう。
撮影場所のルールやマナーも事前に確認しておきましょう。

訪問日： 年 月 日 ()

訪問先・スポット名： _____

主な撮影場所： ☐ 花畑・植物園・庭園・公園 ☐ 高原・森林・湿原
☐ 湖・滝・溪谷・川辺・海辺 ☐ その他 ()

1 撮影用品の確認



- ☐ カメラ本体
- ☐ 予備バッテリー（充電済み）
- ☐ メモリーカード（予備含む）
- ☐ レンズ（必要なもの）
- ☐ レンズキャップ・フード
- ☐ 三脚・一脚
- ☐ カメラバッグ・レインカバー
- ☐ プロアー・レンズクロス
- ☐ 筆・クリーニングペーパー
- ☐ NDフィルター・PLフィルター（必要な場合）
- ☐ スマホ（予備カメラとして）
- ☐ モバイルバッテリー・充電ケーブル
- ☐ 防水ケース・ジップ袋（雨・水しぶき対策）
- ☐ ライト・反射板（必要な場合）
- ☐ ノート・ペン（メモ用）

MEMO



2 撮影前のチェック



- ☐ カメラ・レンズの動作確認をした
- ☐ バッテリー残量を確認した
- ☐ メモリーカードの空き容量を確認した
- ☐ 日付・時刻設定を確認した
- ☐ 撮影モード・設定を確認した
- ☐ 天気予報・日の出・日の入り時刻を確認した
- ☐ 撮影スポットの混雑状況を調べた
- ☐ 入園料・撮影料が必要か確認した
- ☐ 立入禁止エリアや撮影制限を確認した
- ☐ 予備の撮影プランを考えておいた

MEMO



3 撮影時のポイント

- ☐ 周囲の安全を確認してから撮影する
- ☐ 足元・機材の落下に注意する
- ☐ 入れ替わりや譲り合いを心がける
- ☐ ゴミや荷物で場所を占有しない
- ☐ 自然や植物を傷つけない
- ☐ 三脚は周囲へ配慮して使用する
- ☐ フラッシュは使用可否を確認してから使う
- ☐ 人が写るときは配慮する（無断でアップにしない）
- ☐ 天候・光の変化に合わせて設定を調整する
- ☐ こまめに水分補給・休憩をとる

MEMO



4 撮影ルール・マナーの確認

- ☐ 撮影禁止エリアでは撮影しない
- ☐ 許可が必要な場所は事前に申請する
- ☐ ドローン撮影はルールを確認する
- ☐ 商用利用の可否を確認する
- ☐ 花や植物を摘んだり、枝を折らない
- ☐ 柵やロープの中に入らない
- ☐ 動植物に近づきすぎない・驚かせない
- ☐ 他の利用者の迷惑にならない
- ☐ 施設・自然をきれいに利用する
- ☐ 撮影終了後は来たときよりもきれいに

MEMO



5 撮影後の確認

- ☐ 写真が正しく保存されているか確認した
- ☐ バッテリー・機材をきれいにした
- ☐ ピントや明るさを簡単にチェックした
- ☐ 忘れ物がないか確認した
- ☐ 必要なデータをバックアップした
- ☐ 見学・撮影のルールを守れたか振り返った

MEMO



POINT

事前に確認しよう

- ・撮影ルール・利用条件
- ・入園料・撮影料
- ・日の出・日の入り時刻



マナーを守ろう

- ・自然や植物を大切に
- ・他の人へ配慮して
- ・気持ちよく利用しよう



安全第一で楽しもう

- ・足元・機材の落下に注意
- ・暑さ・寒さ・天候に備える
- ・無理せず休憩をとる



子ども・高齢者・体調に配慮が必要な人の準備

家族や仲間の体調や年齢に合わせて、必要な準備を確認しましょう。

ちょっとした工夫で、移動や観光がぐっと快適になります。



旅行日： 年 月 日() ~ 月 日()

行き先： _____

一緒に行く人： _____

MEMO



1 全員に共通する確認

- ☐ 体調や持病、アレルギーの有無を事前に確認した
- ☐ かかりつけ医や薬の情報を共有した
- ☐ 緊急連絡先を控えておいた
- ☐ 移動時間や休憩時間を多めに計画した
- ☐ 無理のないスケジュールを立てた
- ☐ トイレや休憩場所を事前に調べた
- ☐ 気温や天候の変化に備えた

MEMO



2 子ども連れの準備



- ☐ 子どもの年齢・性格に合った持ち物を準備した
- ☐ おやつや飲み物を多めに用意した
- ☐ お気に入りのおもちゃ・絵本を持った
- ☐ 着替えを多めに用意した
- ☐ オムツ・おしりふき・ビニール袋を準備した
- ☐ ベビーカーや抱っこひもを確認した
- ☐ 迷子対策（名前シール・連絡先カードなど）をした
- ☐ 授乳・離乳食・ミルクを準備した
- ☐ 日よけ・帽子・虫よけ対策をした

MEMO



3 高齢者の準備



- ☐ 持病や服薬の有無を確認した
- ☐ お薬手帳・薬を忘れずに準備した
- ☐ 歩きやすい靴・服装を選んだ
- ☐ 杖やシルバーカーなどを必要に応じて準備した
- ☐ 体を冷やさない服装を用意した
- ☐ 休憩を多めにとる計画にした
- ☐ 段差や階段の多い場所を事前に確認した
- ☐ トイレの場所をこまめに確認した
- ☐ 緊急連絡先や医療機関を控えた

MEMO



4 体調に配慮が必要な人の準備



- ☐ 持病や症状、注意点を事前に確認した
- ☐ 常備薬・救急セットを準備した
- ☐ 体調が悪くなったときの対処法を共有した
- ☐ 無理をしないスケジュールを組んだ
- ☐ こまめに水分補給できる準備をした
- ☐ 食事や休憩時間に配慮した
- ☐ 移動手段や宿泊先の設備を事前に確認した
- ☐ 必要に応じてサポート用品を用意した
- ☐ 体調の変化に気づけるよう声をかけ合う

MEMO



5 あると安心な持ち物リスト（共通）



- | | |
|---|---|
| ☐ 常備薬・お薬手帳 | ☐ 飲み物・水分補給グッズ |
| ☐ 救急セット（絆創膏・消毒液など） | ☐ 日焼け止め・帽子・サングラス |
| ☐ 体温計 | ☐ 虫よけ・かゆみ止め |
| ☐ マスク・除菌シート | ☐ 防寒具・羽織りもの |
| ☐ ウェットティッシュ・ティッシュ | ☐ 折りたたみ座布団・クッション |
| ☐ ゴミ袋・ビニール袋 | ☐ 保険証・身分証のコピー |



6 出発前に家族や仲間でチェック！



- ☐ みんなの体調や持病を共有した
- ☐ 必要な持ち物を準備できた
- ☐ 緊急時の連絡方法を確認した
- ☐ 移動や休憩の計画を立てた
- ☐ 困ったときに助け合える役割分担を決めた
- ☐ 楽しく安心して楽しめる準備ができた！

MEMO



POINT

無理をしない計画を

移動や観光は、「早めの休憩・短めの距離」を意識しましょう。



こまめな声かけを

体調や疲れ具合を確認しながら、楽しく過ごしましょう。



安心して楽しむことが一番！

事前の準備と気づかいが、思い出に残る素敵な旅につながります。



ひとり旅・同行者との連絡共有

安全に、スムーズに旅を楽しむために事前に確認しましょう。

旅行日程： 年 月 日() ~ 月 日()

行き先・宿泊先： _____

緊急連絡先（家族・友人など）： _____

緊急連絡先の電話番号： _____

1 ひとり旅の安全確認



- ☐ 行き先の治安や注意点を調べた
- ☐ 夜間の行動や移動方法を確認した
- ☐ 宿泊先の場所・周辺環境を確認した
- ☐ チェックイン・チェックアウト方法を確認した
- ☐ 連絡手段（スマホ・Wi-Fi・SIM等）を準備した
- ☐ モバイルバッテリー・充電器を準備した
- ☐ 防犯グッズ（ホイッスル・防犯ブザー等）を準備した
- ☐ 貴重品の管理方法を決めた
- ☐ 緊急時の避難場所や警察・病院の場所を確認した
- ☐ 保険（旅行保険・海外旅行保険等）に加入した
- ☐ 体調不良・ケガ時の対応方法を確認した
- ☐ ひとりで無理をしない計画を立てた

MEMO



2 同行者と共有する情報



- ☐ 旅行日程（出発・帰宅日・滞在先）を共有した
- ☐ 宿泊先の名称・住所・電話番号を共有した
- ☐ 交通手段（便名・時刻・乗車場所）を共有した
- ☐ 予約番号・確認番号を共有した
- ☐ 現地での主な予定や行き先を共有した
- ☐ 現地の連絡先（ホテル・ツアー会社など）を共有した
- ☐ 緊急連絡先（現地・日本）を共有した
- ☐ 写真や位置情報を共有する方法を決めた
- ☐ 帰宅予定時刻を事前に伝えた
- ☐ 連絡が取れない場合の対応方法を決めた

MEMO



3 連絡手段の準備



- ☐ スマホの充電を満タンにした
- ☐ 国際ローミング・eSIM・SIMカードを確認した
- ☐ Wi-Fi環境（ホテル・カフェ等）を調べた
- ☐ LINEやメッセージアプリを準備した
- ☐ 緊急連絡先の連絡先を携帯に保存した
- ☐ オフラインマップをダウンロードした
- ☐ モバイルバッテリーを準備した
- ☐ 充電ケーブル・変換プラグを準備した

MEMO



4 トラブル・緊急時の対応



- ☐ 迷子・遅延・乗り遅れ時の対応を確認した
- ☐ パスポート・身分証のコピーを準備した
- ☐ クレジットカード会社の連絡先を控えた
- ☐ 紛失・盗難時の手続き方法を確認した
- ☐ 病気・ケガ時に行く病院を調べた
- ☐ 海外の場合は日本大使館・領事館の場所を確認した
- ☐ 緊急時の連絡手順を決めておいた
- ☐ 必要な薬や常備薬を持っていく

MEMO



5 安心して楽しむために



- ☐ 無理のないスケジュールを立てた
- ☐ 休憩時間をしっかり取る計画をした
- ☐ 現地の文化やマナーを調べた
- ☐ 行きたい場所・やりたいことリストを作った
- ☐ 緊張しすぎず、自分のペースを大切にする
- ☐ 旅の記録を残す（写真・日記など）
- ☐ 困ったときは周りに助けを求める

MEMO



共有しておきたい連絡先メモ



家族・友人： _____
電話番号： _____
宿泊先： _____
電話番号： _____
現地ツアー・予約先： _____
電話番号： _____
航空会社・鉄道会社： _____
電話番号： _____
その他： _____
電話番号： _____



POINT



事前の共有が安心につながる！
日程や連絡先を伝えておくと、
いざという時にスムーズです。



定期的に連絡をとろう！
「無事に到着したよ」など、
こまめな連絡でお互い安心。



自分のペースで自由に楽しもう！
ひとり旅の良さを感じながら、
安全第一で素敵な旅を！





≡ 出発前日の確認 ≡

あわてないために、今日できる準備をチェックしましょう。



✓ 明日の予定

出発日時： 月 日 () 時 分

出発場所： _____

同行者： _____

MEMO

① 持ち物の最終チェック



- ☐ チェックリストを見ながら、荷物をすべてそろえた
- ☐ スーツケース・カバンに入れた
- ☐ 貴重品はまとめて、すぐに取り出せる場所に入れた
- ☐ 必要な充電ケーブル・モバイルバッテリーを入れた
- ☐ 天気予報を再確認し、必要な物を追加した
- ☐ 常備薬・持病の薬を忘れずに準備した
- ☐ 身分証・保険証・チケット・予約情報を確認した

② 予約・チケットの再確認



- ☐ 交通機関の時刻・乗り場・便名を再確認した
- ☐ 宿泊先の住所・電話番号・チェックイン時間を確認した
- ☐ 予約内容（名前・日付・人数・プラン）を確認した
- ☐ Eチケット・QRコード・予約番号を準備した
- ☐ パスポートや必要書類の有効期限を確認した（海外旅行の場合）

③ お金・カードの確認



- ☐ 現金を用意した（必要に応じて小銭も用意）
- ☐ クレジットカード・電子マネーの残高を確認した
- ☐ 海外旅行の場合は両替や現地通貨を準備した
- ☐ ETCカード・交通系ICカードを確認した
- ☐ キャッシュカードの利用可能額を確認した

④ 荷造り・身の回りの準備



- ☐ 衣類をたたみ、収納した
- ☐ 液体物・持ち込み制限品のルールを再確認した
- ☐ スーツケースの重さ・サイズを確認した
- ☐ 手荷物に入れるものをまとめた
- ☐ 使う可能性があるものは、わかりやすい場所に入れた

⑤ 家庭のことを確認



- ☐ 戸締り・窓の施錠を確認した
- ☐ 火の元（ガス・コンロ・ストーブなど）を確認した
- ☐ 電気の消し忘れを確認した
- ☐ 冷蔵庫の中の傷みやすいものを片付けた
- ☐ ゴミ出しの予定を確認した
- ☐ ペットや植物の世話をお願い・確認した（または準備した）

⑥ 体調と心の準備



- ☐ 体調は良いか確認した
- ☐ 早めにお風呂に入り、リラックスした
- ☐ 睡眠時間をしっかり確保する計画を立てた
- ☐ 持病やアレルギーの対策を再確認した
- ☐ 明日のスケジュールを軽くイメージした
- ☐ 楽しむ気持ちを整えた

💡 ワンポイント！

出発前日は「やりすぎない」のがコツ！
できることを済ませて、早めに休んで、
明日は気持ちよく出発しましょう。



明日の朝にやることメモ

- ☐ 起きる時間： _____ 時 _____ 分
- ☐ 朝食をとる／軽く食べる
- ☐ 最終チェック（忘れ物がないか確認）
- ☐ 出発！





☀️ 気持ちよく出発するために、最後のチェック! ☀️

出発当日朝の確認

忘れ物や準備漏れがないか、出発前にもう一度チェックしましょう。



旅行日： 年 月 日()

行き先： _____

同行者： _____

MEMO



1 体調の確認



- ☐ 体調は良いか確認した
- ☐ 熱やだるさ、のどの痛みはない
- ☐ 持病の症状は落ち着いている
- ☐ 薬を飲む必要がある場合、飲んだ
- ☐ 酔い止めなど必要な薬を用意した
- ☐ のど飴・マスクなどを持った
- ☐ 水分をしっかりとった

MEMO



2 貴重品・持ち物の最終確認



- ☐ 財布・現金・カード類を持った
- ☐ スマホ・充電器・モバイルバッテリーを持った
- ☐ 家の鍵・車の鍵を持った
- ☐ 身分証・保険証を持った
- ☐ チケット・予約確認書類を持った
- ☐ メガネ・コンタクト用品を持った
- ☐ 必要な持ち物をすべてリュックやカバンに入れた
- ☐ 忘れ物がないか、もう一度チェックした

MEMO



3 服装・身だしなみの確認



- ☐ 天気予報を確認した
- ☐ 気温に合った服装をしている
- ☐ 靴は歩きやすいものを履いた
- ☐ 帽子・サングラスなど必要なものを準備した
- ☐ 上着やレインコートを持った
- ☐ ハンカチ・ティッシュを持った
- ☐ 日焼け止めやリップなどを塗った
- ☐ 身だしなみを整えた

MEMO



4 家のこと・出発準備の確認



- ☐ 戸締まり（玄関・窓）を確認した
- ☐ 火の元（コンロ・ストーブなど）を確認した
- ☐ 電気の消し忘れを確認した
- ☐ 冷蔵庫の中の傷みやすいものを片付けた
- ☐ ゴミ出しの確認をした
- ☐ ベットや植物の世話をした
- ☐ ポストの確認・宅配の対応をした
- ☐ 家族に行き先と帰宅予定を伝えた

MEMO



5 スケジュール・移動の確認



- ☐ 出発時間・集合時間を確認した
- ☐ 交通機関の時刻・乗り場を確認した
- ☐ 移動ルート・所要時間を確認した
- ☐ 高連道路・渋滞情報を確認した（車の場合）
- ☐ 駐車場の場所を確認した（車の場合）
- ☐ ナビや地図アプリを用意した
- ☐ ICカード・ETCカードの残高を確認した
- ☐ 緊急時の連絡先を再確認した

MEMO

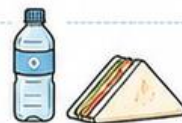


6 朝ごはん・エネルギー補給



- ☐ 朝食を食べた
- ☐ 飲み物を用意した
- ☐ 軽食・おやつを持った
- ☐ のどが乾く前に水分をとった
- ☐ トイレを済ませた
- ☐ 酔い止めを飲んだ（必要な場合）
- ☐ ゴミ袋・ウェットティッシュを持った
- ☐ 快適に出発できる状態か確認した

MEMO



💡 ワンポイント!

「準備は完璧!」と思っても、最後の確認で忘れ物に気づくことがよくあります。余裕を持って、笑顔で出発しましょう!



出発前の最終チェック



- ☐ 忘れ物はない?
- ☐ 持ち物はすべて持った?
- ☐ 体調は大丈夫?
- ☐ 気持ちはワクワクしてる?

それでは
いってらっしゃい!
素敵な旅を楽しんで
くださいね♪





移動中・到着直前の確認

移動中の過ごし方や体調管理を確認し、スムーズに到着できるようにしましょう。



旅行日： 年 月 日 ()

移動手段: ☐ 車 ☐ 電車 ☐ バス ☐ 飛行機 ☐ その他 ()

目的地：_____)

MEMO



① 移動中の体調・安全確認



- ☐ 体調に変化はないか、こまめに確認した
 - ☐ 乗り物の中では水分をとった
 - ☐ 酔い止めを飲んだ（必要な場合）
 - ☐ トイレは出発前に済ませた（または休憩時に済ませる計画）
 - ☐ シートベルト・チャイルドシートを着用した（車の場合）
 - ☐ 貴重品は身につけている
 - ☐ 荷物は落下・置き忘れがないよう管理している
 - ☐ スマホの充電残量を確認した
 - ☐ 移動中の音楽・本・動画などの準備をした
 - ☐ こまめにストレッチや休憩をとった
- 



② 交通機関利用時の確認



- ☐ 乗り換えの駅・停留所・ゲートを再確認した
 - ☐ 次の乗り物の出発時刻を確認した
 - ☐ 切符・ICカード・QRコードをすぐ取り出せるようにした
 - ☐ 荷物の置き忘れがないか確認した
 - ☐ 座席番号・号車・のりばを再確認した
 - ☐ 降りる駅・バス停・空港を確認した
 - ☐ 案内表示やアナウンスに注意している
 - ☐ 遅延・運休の情報を確認した
 - ☐ 到着後の移動手段（タクシー・バス・徒歩など）を確認した
- 



③ 荷物・忘れ物の最終チェック



- ☐ 座席まわりに荷物を置き忘れているか確認した
 - ☐ 上着・帽子・日焼け止め・サングラスなどを持っている
 - ☐ 貴重品（財布・スマホ・鍵など）を確認した
 - ☐ チケット・予約確認書類を確認した
 - ☐ カメラ・スマホ・充電器を確認した
 - ☐ お土産や購入品の袋をまとめた
 - ☐ ポケットの中に忘れ物がないか確認した
 - ☐ ゴミは持ち帰れるようにまとめた
- 



4 到着直前の確認



- ☐ 目的地の最寄り駅・バス停・IC出口を再確認した
 - ☐ 到着後の集合場所・住所を確認した
 - ☐ ナビや地図アプリで到着後のルートを確認した
 - ☐ 駐車場の場所・料金を確認した（車の場合）
 - ☐ ホテル・宿のチェックイン時間を確認した（宿泊の場合）
 - ☐ 天気や気温を再確認し、服装を調整した
 - ☐ トイレを済ませた
 - ☐ スマホの充電残量を確認した
 - ☐ 到着後に連絡する相手がいる場合、連絡予定を確認した
- 



5 同乗者との確認・共有



- ☐ 到着時間を共有した
 - ☐ 到着後の予定（昼食・観光・チェックインなど）を確認した
 - ☐ 集合場所・時間を再確認した
 - ☐ 子ども・高齢者の体調・トイレの希望を確認した
 - ☐ 困ったときの連絡方法を再確認した
 - ☐ 写真撮影・荷物の分担など役割を確認した
- 



6 その他のチェック



- ☐ ベットや植物がある場合、状態を確認した
- ☐ 機内・車内に持ち込み禁止のものを置いていない
- ☐ 使用済みのチケットは保管した（必要な場合）
- ☐ 現地での通信（Wi-Fi・モバイル回線）を確認した
- ☐ 緊急時に備え、連絡先や保険証情報を携帯している*
- ☐ 貴重品や荷物の盗難に注意している



★ ワンポイントアドバイス

移動中は「余裕を持った行動」と「こまめな確認」が大切です。

無理をせず、リラックスして目的地まで楽しみましょう♪

やることメモ 



、到着後の流れを確認して、スムーズに旅を楽しもう！

現地到着後・受付・園内案内の確認

到着したら、まずは落ち着いて確認しましょう。



日付： 年 月 日（ ）

施設・スポット名： _____

同行者： _____

目的地・エリア： _____

連絡先（施設・緊急連絡先）： _____



1 到着直後の確認



- ☐ 目的地に無事到着した
- ☐ 駐車場の場所と料金を確認した（車の場合）
- ☐ 交通機関を降りた場所や出口を確認した
- ☐ トイレの場所を確認した
- ☐ 天気・気温・混雑状況を確認した
- ☐ 体調や荷物の状態を確認した
- ☐ 同行者と合流し、予定を共有した
- ☐ スマホの電波・バッテリー残量を確認した
- ☐ 緊急時の連絡方法を再確認した

MEMO



2 受付・チケットの確認



- ☐ 入場券・チケットを準備した
- ☐ オンラインチケットやQRコードを表示できるか確認した
- ☐ 予約名・人数・日時を確認した
- ☐ 割引・クーポン・特典の利用条件を確認した
- ☐ 身分証の提示が必要か確認した
- ☐ 再入場の可否・条件を確認した
- ☐ 受付の場所・時間を確認した
- ☐ チケットを紛失しないように保管した
- ☐ 混雑時の入場待ち時間を確認した

MEMO



3 園内マップ・案内の確認



- ☐ 園内マップを入手またはダウンロードした
- ☐ 現在地と目的地を確認した
- ☐ 主要な見どころ・施設の場所を確認した
- ☐ 所要時間の目安を確認した
- ☐ おすすめの順路やモデルコースを確認した
- ☐ 体調所・ベンチの場所を確認した
- ☐ トイレ・授乳室の場所を確認した
- ☐ 飲食店・売店の場所を確認した
- ☐ 無料Wi-Fiの有無・接続方法を確認した

MEMO



4 ルール・マナーの確認



- ☐ 撮影ルール（可・不可・制限）を確認した
- ☐ ドローンの使用可否を確認した（必要な場合）
- ☐ ペットの同伴ルールを確認した
- ☐ 公共の場でのマナーを確認した
- ☐ ゴミの持ち帰りルールを確認した
- ☐ 喫煙所の場所を確認した
- ☐ 危険箇所・立入禁止エリアを確認した
- ☐ 動植物の採取・持ち帰り禁止を確認した
- ☐ 他の利用者への配慮を確認した

MEMO



5 安全・緊急時の確認



- ☐ 最寄りの救護室や医務室の場所を確認した
- ☐ 迷子・落とし物の対応場所を確認した
- ☐ 緊急出口・避難経路を確認した
- ☐ 緊急連絡先の番号を控えた
- ☐ 天候の急変時の対応を確認した
- ☐ 危険な場所・足元に注意する場所を確認した
- ☐ 熱中症・寒さ対策など体調管理を再確認した
- ☐ 飲み物や日よけ・防寒グッズを準備した
- ☐ 体調に不安がある場合の対処方法を確認した

MEMO



6 これからの予定の確認



- ☐ 本日のスケジュールを再確認した
- ☐ 次の目的地・集合時間を確認した
- ☐ 移動手段・所要時間を確認した
- ☐ お昼ごはんの場所・時間を確認した
- ☐ お土産・買い物の予定を確認した
- ☐ 休憩のタイミングを決めた
- ☐ 写真を撮るポイントを確認した
- ☐ 集合場所・連絡方法を共有した
- ☐ 楽しい時間を過ごすための準備を整えた♪

MEMO



ワンポイントアドバイス

到着直後は、焦らず落ち着いて
「受付→マップ→ルール→安全確認」
の順にチェックすると安心です。



自由メモ



花・自然スポットでのマナー

花や自然を守り、周囲の人も気持ちよく過ごせるよう、
立入範囲、撮影、飲食、ごみなどの現地ルールを確認してください。

1 花・自然を守る



- ☐ 許可された体験以外では採取しない
- ☐ 花壇・植栽へ入らない
- ☐ 指定された散策路を利用
- ☐ 野生動物へ近づきすぎない

MEMO



2 通路・観賞場所



- ☐ 通路を長時間ふさがない
- ☐ ベンチ・展望場所を占有しない
- ☐ 混雑時は立ち止まる場所へ配慮
- ☐ 柵・ロープ・案内表示を越えない

MEMO



3 撮影・音への配慮



- ☐ 三脚・自撮り用品の利用条件
- ☐ 人物の写り込みへの配慮
- ☐ 大きな声・音楽を控える
- ☐ 照明・フラッシュの利用条件

MEMO



4 飲食・ごみ・ペット



- ☐ 飲食できる場所
- ☐ ごみの持ち帰り・分別
- ☐ 火気の利用条件
- ☐ ペットの利用条件（連れて行く場合）

MEMO



確認した現地ルール：

利用を控える物・行動：



補足

採取、飲食、ペット、三脚などのルールは、
施設や区域によって異なります。
現地掲示とスタッフの案内を優先してください。



注意

「少しでも」「ほかの人もしている」という理由で、
花壇や立入禁止区域へ入らないでください。
撮影や休憩の際も、通路や観賞場所を
長時間占有しないようにしましょう。



ワンポイント

目の前の景色だけでなく、足元の植物、後ろを通る人、
次に訪れる人への影響も考えて行動しましょう。





安全に楽しんで、思い出を素敵なものに♪

散策・観賞中の安全確認

自然や花々を守りながら、自分の安全も守って楽しい時間を過ごしましょう。



日付： 年 月 日()

場所・スポット名： _____

同行者： _____

MEMO



1 足元・歩行の安全確認



- ☐ 歩きやすい靴を履いている
- ☐ 段差・ぬかるみ・砂利道などに注意している
- ☐ 雨上がりや朝露で濡れた場所に注意している
- ☐ 階段や坂道では、手すりを利用している
- ☐ 暗い場所や細い道は、無理に進まない
- ☐ 足元をよく見て、ゆっくり歩いている
- ☐ 転倒しやすい場所は、立ち止まらず通過する

MEMO



2 気象・環境の安全確認



- ☐ 天気予報を確認し、急な天候変化に注意している
- ☐ 気温・湿度に合わせて体調管理をしている
- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ 暑い日は、日陰で休憩をとっている
- ☐ 寒い日は、体を冷やさない工夫をしている
- ☐ 雷注意報や強風時は、屋外の危険場所を避けている
- ☐ 虫刺され・花粉・日焼け対策をしている
- ☐ 熱中症・低体温症のサインに注意している

MEMO



3 自然・植物への配慮



- ☐ 花や植物を傷つけたり、踏み入ったりしていない
- ☐ 指定された散策路・観賞エリアを歩いている
- ☐ 花や実を採らない・持ち帰らない
- ☐ 動植物を驚かせたり、追いかけてたりしない
- ☐ ごみは必ず持ち帰る
- ☐ 自然環境を守る行動を心がけている
- ☐ 火気の使用やたき火は禁止区域を守っている

MEMO



4 写真撮影のマナー・安全



- ☐ 混雑している場所では、周囲に配慮して撮影している
- ☐ 三脚や自撮り棒は、周りの迷惑にならない場所で使う
- ☐ 通路や階段では立ち止まらず、脇によけて撮影している
- ☐ 他の人や動植物の迷惑になる撮影はしていない
- ☐ 立ち入り禁止エリアに入って撮影していない
- ☐ 崖や川の近くなど、危険な場所では撮影しない
- ☐ 撮影に夢中になりすぎず、足元や周囲に注意している

MEMO



5 体調・健康の安全確認



- ☐ 無理のないペースで行動している
- ☐ 体調が悪くなったら、すぐに休憩している
- ☐ こまめに休憩をとり、疲れをためない
- ☐ 食事や軽食をとり、エネルギーを補給している
- ☐ 持病の薬や必要なものを携帯している
- ☐ 体調がすぐれないときは、無理せず予定を調整する
- ☐ 同行者とお互いの体調を気にかけている

MEMO



6 人混み・混雑時の安全確認



- ☐ 混雑状況を確認し、時間帯を工夫している
- ☐ 人の流れに逆らわず、無理に進まない
- ☐ お子さんや高齢の方から目を離さない
- ☐ 貴重品は身につけ、盗難に注意している
- ☐ 集合場所や時間を事前に決めておく
- ☐ はぐれた場合の連絡方法を共有している
- ☐ 緊急時の対応方法を確認している

MEMO



ワンポイントアドバイス

- ・自然や花は、みんなで守って楽しむ大切な宝物です。
- ・「思いやり」と「ゆずり合い」で、気持ちのよい時間を過ごしましょう。
- ・安全第一で、素敵な思い出をたくさんつくってください♪

もしものときは…



- ☐ 近くのスタッフや案内所に連絡する
- ☐ 緊急連絡先に連絡する
- ☐ 落ち着いて、無理せず行動する



休憩・飲食・トイレ・体調管理

自分のペースで、無理なく快適に過ごすために確認しましょう。



日付: 年 月 日 ()

場所・スポット名: _____

同行者: _____

MEMO



1 休憩の確認



- ☐ 適度に休憩をとる計画を立てた
- ☐ 疲れを感じたら、早めに休憩をとる
- ☐ 日陰や風通しの良い場所で休む
- ☐ 長時間の歩行後は、足や腰を休める
- ☐ 座れる場所を事前に調べておいた
- ☐ 混雑時は、無理に進まず休憩する
- ☐ こまめに水分をとり、のどを休める
- ☐ 休憩中は帽子や日よけを活用する

MEMO



2 飲食の確認



- ☐ 水分をこまめに補給している
- ☐ 脱水症状にならないようにしている
- ☐ 軽食やおやつを適度にとっている
- ☐ 食事の時間を事前にチェックした
- ☐ アレルギーを考慮した食事を選ぶ
- ☐ 屋外での飲食時はゴミを持ち帰る
- ☐ 食中毒に注意し、生ものは避ける
- ☐ 暑い時期は塩分・ミネラルも補給する

MEMO



3 トイレの確認



- ☐ トイレの場所を事前に確認した
- ☐ 近くのトイレの位置を把握している
- ☐ 有料・無料トイレの情報を確認した
- ☐ 混雑する時間帯を避けるようにする
- ☐ きれいなトイレを優先して利用する
- ☐ トイレトペーパーや除菌グッズを用意した
- ☐ ウェットティッシュや消臭袋を持参した
- ☐ 子どもや高齢者のペースに合わせる

MEMO



4 体調管理の確認



- ☐ 体調に少しでも異変を感じたら休む
- ☐ めまい・頭痛・吐き気に注意している
- ☐ 暑さ・寒さ対策をしっかりしている
- ☐ 服装や温度調整で体温を管理する
- ☐ 歩きやすいペースで無理をしない
- ☐ 日焼け止めをこまめに塗り直している
- ☐ 虫刺されや花粉対策をしている
- ☐ 持病や薬がある場合は忘れずに服用する

MEMO



ワンポイントアドバイス

- ・休憩・水分・食事・トイレをこまめにとることが、楽しい時間を続けるコツです。
- ・体調が悪くなった時は、無理せずすぐに休みましょう。



メモ



最終確認



休憩・水分・食事はとれていますか?

☐ トイレの場所は確認できていますか?

☐ 体調は大丈夫ですか? 無理していませんか?

☐ 日焼け・暑さ・寒さ対策はできていますか?

☐ 持ち物や薬は忘れていませんか?

☐ 楽しく、安全に過ごしていますか?

自分のペースで、
素敵な思い出を
たくさん作りましょう!





あわてず、落ち着いて！安全と楽しさを守るために確認しましょう

悪天候・通行止め・臨時休園時の対応

予定変更や中止が必要なときの行動を事前に確認しておきましょう。



日付： 年 月 日()
行き先・施設名： _____
同行者： _____

MEMO



1 出発前の情報確認



- ☐ 天気予報（雨・風・気温）を確認した
- ☐ 降水確率や風速もチェックした
- ☐ 大雨・洪水・暴風・雷などの警報・注意報を確認した
- ☐ 目的地や周辺の道路状況を確認した
- ☐ 通行止め・迂回路の情報を確認した
- ☐ 交通機関の運行状況を確認した
- ☐ 目的地や施設の開園・休園情報を確認した
- ☐ 公式サイト・SNSを確認した
- ☐ 当日のプラン変更の候補を考えた

MEMO



2 悪天候時の判断ポイント



- ☐ 大雨・強風・雷の予報が出ていないか確認した
- ☐ 現地の安全に影響がないか判断した
- ☐ 川・滝・海・崖・山道・湿地など危険な場所は避ける
- ☐ 滑りやすい道や足元の状態に注意する
- ☐ 視界不良時は無理に移動しない
- ☐ 体調への影響（寒さ・蒸し暑さ・疲労）を考慮した
- ☐ 子どもや高齢者の体調を優先する
- ☐ 無理をせず、早めに中止や引き返しを検討する
- ☐ 安全第一で行動することを共有した

MEMO



3 通行止め・交通障害時の対応



- ☐ 通行止め区間と迂回ルートを確認した
- ☐ 地図アプリで別ルートの所要時間を確認した
- ☐ カーナビ・スマホの交通情報を活用する
- ☐ 代替の観光スポットや目的地を検討した
- ☐ 交通機関の振替輸送や運休情報を確認した
- ☐ 高速道関の通行止め情報を確認した（車の場合）
- ☐ ガソリン残量を確認した（車の場合）
- ☐ 渋滞や混雑を避ける時間帯を検討した
- ☐ 移動中は最新情報をこまめに確認する

MEMO



4 臨時休園・休業時の対応



- ☐ 公式サイト・SNSで最新の休園情報を確認した
- ☐ 電話やお問い合わせで直接確認した
- ☐ 近くの代替スポットや屋内施設を調べた
- ☐ 雨でも楽しめる屋内スポットを候補にした
- ☐ 飲食店・休憩場所の営業状況を確認した
- ☐ 入場料の払い戻しや変更ルールを確認した
- ☐ 子どもや高齢者にもプラン変更を説明した
- ☐ 予定を変更しても楽しめる心づもりをした
- ☐ 旅の目的を「安全・思い出作り」に切り替えた

MEMO



5 持ち物・服装の再チェック



- ☐ レインコート・傘・折りたたみ傘を持っている
- ☐ 防水・撥水の靴や靴カバーを準備した
- ☐ 着替え・タオルを用意した
- ☐ 防水バッグやジッパー袋を用意した
- ☐ 寒さ対策の上着・防寒具を用意した
- ☐ メガネ・カメラ・スマホの防水対策をした
- ☐ 濡れた時の対処グッズを準備した
（タオル・除菌シートなど）

MEMO



6 緊急時・連絡体制の確認



- ☐ 緊急連絡先を共有した
- ☐ 集合場所や待ち合わせ場所を確認した
- ☐ 迷子やはぐれた時の連絡方法を決めた
- ☐ 災害時の避難場所を確認した
- ☐ 家族や友人に旅程を伝えた
- ☐ モバイルバッテリーを準備した
- ☐ 位置情報の共有設定を確認した
- ☐ 体調が悪い時の対応方法を決めた

MEMO



ワンポイントアドバイス

- ・天気や状況は変わるものです。
- ・「変更できる計画」を立てておくことで安心です。
- ・安全第一で、無理をせず楽しめる時間にしましょう！



最終
確認



- ☐ 最新の天気・交通情報を確認しましたか？
- ☐ 通行止めや運休の情報は確認しましたか？
- ☐ 臨時休園や休業の情報は確認しましたか？
- ☐ 代替プランや目的地は準備していますか？
- ☐ 持ち物・服装の準備はできていますか？
- ☐ 緊急時の連絡体制は確認できていますか？
- ☐ 安全を最優先に行動できますか？
- ☐ 楽しむ気持ちを忘れていませんか？

状況が変わっても、
楽しめる工夫で
素敵な旅の思い出を
作りましょう！



もしものときに
備えよう

圏外・はぐれ・けが・体調不良時の対応

自分と一緒にの人の安全を守るため、落ち着いて行動しましょう。



日付： 年 月 日 ()

場所・スポット名： _____

同行者： _____

MEMO

1 圏外・通信トラブル時の対応



- ☐ 事前に地図をダウンロードしておいた
- ☐ 圏外でも使える地図アプリを用意した
- ☐ 現地の案内図や看板を確認する
- ☐ 目的地や集合場所を思い出して再確認する
- ☐ 高い場所や見晴らしのよい場所で電波を確認する
- ☐ 無理に進まず、安全な場所で待機する
- ☐ オフラインで使える連絡手段を確認する
(LINEの位置情報・SMSなど)
- ☐ 予定時間を過ぎても連絡がつかない場合の
行動を決めておく

MEMO



2 はぐれた時の対応



- ☐ 落ち着いて、周囲の状況を確認する
- ☐ 事前に決めた集合場所へ戻る
- ☐ 携帯のGPSや位置情報を確認する
- ☐ 近くのスタッフや案内所に声をかける
- ☐ 迷子やはぐれの放送がある施設では
放送を依頼する
- ☐ 小さな子・高齢者・体調不良の人が
いないか確認する
- ☐ 自分の連絡先を書いたメモを持ち歩く
- ☐ 役割分担を決め、探す範囲を決めて行動する
(むやみに離れない)

MEMO



3 けがをした時の対応



- ☐ まずは安全な場所に移動させる
- ☐ 出血がある場合は、清潔なガーゼやタオルで
圧迫して止血する
- ☐ 捻挫や打撲は、無理に動かさず安静にする
- ☐ 刺し傷や虫刺されは、患部を洗浄し保冷する
- ☐ 応急処置用の救急セットを活用する
- ☐ けがの程度を確認し、必要に応じて医療機関へ
- ☐ 無理に歩かせず、車椅子やスタッフに相談する
- ☐ 事故発生時は、現地の指示に従って行動する

MEMO



4 体調不良時の対応



- ☐ 涼しい場所で休憩し、水分を補給する
- ☐ 塩分・糖分を適度にとる
- ☐ 体を冷やす・温めるなど、症状に合わせて対応する
- ☐ 無理に歩いたり予定を続けない
- ☐ 吐き気・めまい・頭痛・発熱などの症状を確認する
- ☐ 持病や薬がある場合は、早めに服用・使用する
- ☐ 改善しない場合は、スタッフや医療機関に相談する
- ☐ 事前に確認した医療機関の場所を思い出し、
受診を検討する

MEMO



★ 緊急連絡先を確認しておこう！



- 現地の緊急連絡先： _____
- 最寄りの警察署： _____ (電話： _____)
- 最寄りの消防署： _____ (電話： _____)
- 最寄りの医療機関： _____ (電話： _____)
- 自分の緊急連絡先： _____
- 同行者の緊急連絡先： _____

💡 落ち着いて行動するためのポイント

- ・慌てず、深呼吸をして、落ち着いて状況を確認しましょう。
- ・安全な場所に移動してから、次の行動を考えましょう。
- ・一人で判断せず、周りの人やスタッフに相談しましょう。
- ・「命を守ることを最優先に行動しましょう。」



自由メモ





帰る前・退出時の確認

帰りの準備と忘れ物チェックをして、気持ちよく出発しましょう。



日付： 年 月 日 ()

場所・スポット名： _____

同行者： _____

MEMO



1 忘れ物チェック



- ☐ 持ち物をすべて回収した
- ☐ 貴重品（財布・スマホ・鍵など）を確認した
- ☐ チケット・入場券・パンフレットを忘れている
- ☐ レンタル品・傘・杖などを返却した
- ☐ ベンチや休憩所に忘れ物がないか確認した
- ☐ トイレに忘れ物がないか確認した
- ☐ 車内やロッカーに忘れ物がないか確認した
- ☐ ゴミや落とし物がないか周辺を見た

MEMO



2 写真・思い出の整理



- ☐ 写真や動画を撮り忘れているか確認した
 - ☐ お気に入りの写真をバックアップした
 - ☐ モバイルバッテリーの残量を確認した
 - ☐ 撮影データを整理した
 - ☐ 思い出ノートやメモを見返した
 - ☐ パンフレットや地図を持ち帰るか確認した
- 持ち帰らない場合は、
元の場所に戻した

MEMO



3 ゴミの持ち帰り・マナー確認



- ☐ ゴミはすべて持ち帰る準備をした
- ☐ ペットボトル・空き缶・お菓子の袋などを残していない
- ☐ 喫煙所がある場合、決められた場所で吸ったか確認した
- ☐ 動植物や植栽を傷つけていないか確認した
- ☐ 施設のルール・マナーを守れたか振り返った
- ☐ 自然や花を大切にできたか振り返った

MEMO



4 施設・ショップの確認



- ☐ 施設の出口・再入場の有無を確認した
- ☐ おみやげや購入品を忘れている
- ☐ 荷物を発送・宅配した場合は手続き済み
- ☐ 駐車場の場所と出口を確認した
- ☐ トイレを済ませた
- ☐ 次に立ち寄る場所や帰りのルートを再確認した

MEMO



5 交通・移動の準備



- ☐ 帰りの交通手段・時刻を再確認した
- ☐ 渋滞・混雑・遅延情報を確認した
- ☐ ICカード・きっぷ・チケットを確認した
- ☐ カーナビ・地図アプリの目的地を確認した
- ☐ ガソリン残量を確認した（車の場合）
- ☐ 運転交代や休憩の計画を確認した
- ☐ 充電・通信環境の準備をした

MEMO



6 体調・安全の最終確認



- ☐ 体調に異変がないか確認した
- ☐ 水分・日焼け止めの塗り直しをした
- ☐ 帽子や日焼け止め・薬などを持ったか確認した
- ☐ 子ども・高齢者の体調を確認した
- ☐ 靴ひもや服装の乱れを整えた
- ☐ 無理せず、安全第一で帰ることを確認した

MEMO



💡 ワンポイントアドバイス

- ・帰る前のひと手間で、忘れ物やトラブルを防げます。
- ・来たときよりもきれいに、気持ちよく退出しましょう。
- ・「また来たい!」と思える場所づくりに、あなたのマナーが繋がります。



自由メモ







帰宅後の確認

帰宅後にやることをチェックして、しっかりリセットしましょう。



思い出を大切に♡



日付： 年 月 日 ()

旅先・スポット名： _____

同行者： _____

MEMO



1 荷物の片付け・確認



- ☐ スーツケースやバッグの中身をすべて出した
- ☐ 忘れ物がないか確認した
- ☐ すぐに使うものと洗濯するものを分けた
- ☐ 衣類・タオル・ハンカチなどを洗濯した
- ☐ 靴や帽子をきれいにした
- ☐ 土や砂がついたものはらい落とした
- ☐ レンタル品を返却・手続きした

MEMO



2 持ち物の整理・メンテナンス



- ☐ 充電ケーブルやモバイルバッテリーを充電した
- ☐ 洗面用品・化粧品の残量を確認した
- ☐ 常備薬や救急セットを補充した
- ☐ 日焼け止め・虫よけなどの残量を確認した
- ☐ カメラやスマホのデータを整理・保存した
- ☐ 電子機器の充電・動作確認をした
- ☐ 壊れたものや消耗品を確認した

MEMO



3 家のこと・生活のリセット



- ☐ ポストを確認した
- ☐ 冷蔵庫の食材を確認した
- ☐ 洗濯物を取り込んだ
- ☐ ゴミ出しの確認をした
- ☐ 植物やペットの様子を確認した
- ☐ 長期不在の設定を解除した（照明・エアコンなど）
- ☐ 家の鍵や防犯の確認をした

MEMO



4 体調のチェック・ケア



- ☐ 体調に変化や疲れが残っていないか確認した
- ☐ 疲れをとるためにゆっくり休んだ
- ☐ 十分に水分をとった
- ☐ 食生活を整えた
- ☐ 睡眠をしっかりとった
- ☐ 必要に応じて薬を飲んだ
- ☐ けがや日焼けのケアをした

MEMO



5 思い出の整理・記録



- ☐ 写真を整理・アルバムを作った
- ☐ 旅の記録や感想を書き残した
- ☐ 行った場所・お店・体験をまとめた
- ☐ 印象に残ったことをメモした
- ☐ もらったお土産やパンフレットを整理した
- ☐ SNSやブログに投稿・記録した（必要に応じて）

MEMO



6 次の旅の準備につなげる



- ☐ 旅の反省点や良かった点を振り返った
- ☐ 次に行きたい場所をリストアップした
- ☐ やりたいこと・行きたいスポットをメモした
- ☐ 気に入ったお店や宿を記録した
- ☐ また行きたい場所に印をつけた
- ☐ 旅の予算や費用をまとめた

MEMO



ワンポイントアドバイス

- ★ 帰宅後の片付けや整理は、疲れていると後回しになりがちです。
- ★ できることから少しずつやることで、気持ちよく日常に戻れます。
- ★ 体調や心のケアも大切にして、楽しい思い出を長く残しましょう。
- ★ メモや写真の整理は、次の旅の計画に役立ちます♪



自由メモ



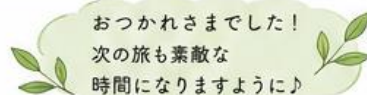


最終チェック



- ☐ 荷物はすべて片付きましたか？
- ☐ 家のことはすべて確認しましたか？
- ☐ 忘れ物や落とし物はありますか？
- ☐ 思い出を整理できましたか？
- ☐ 体調は大丈夫ですか？
- ☐ 次の旅が楽しみになりましたか？

おつかれさまでした！
次の旅も素敵な
時間になりますように♪



思い出を記録して
次の旅に活かそう♪

旅行記録・次回メモ

旅の記録を残すことで、楽しかった思い出がよみがえり、
次の旅の計画もスムーズになります。



旅行日： 年 月 日()～ 月 日()

MEMO

旅行先・スポット名： _____

同行者： _____



1 今回の旅行の記録

● 一番楽しかったこと・良かったこと

● 行ってよかった場所・お気に入りのスポット

● おいしかったもの・お店

● 買ってよかったもの・お土産

● 感動した景色・思い出の写真



2 良かったこと・気づき・学び



☐ 時間の使い方で良かったこと

☐ 持って行って役に立ったもの

☐ あって助かった便利グッズ

☐ 事前に調べておいて良かったこと

☐ 想定外だったこと・発見したこと

☐ 景色・自然・花の見どころメモ

☐ その他の気づき・学び

4 次回の旅行計画メモ



☐ 行きたい場所・候補スポット

● _____

● _____

● _____

☐ 行きたい季節・時期

☐ 見たい花・自然・景色

☐ やりたいこと・体験したいこと

☐ 次回の旅行予定： 年 月頃

ひとことメモ





自由メモ





最終
チェック



- ☐ 忘れ物はありませんでしたか？
- ☐ 写真・データのバックアップはしましたか？
- ☐ お土産や荷物の整理はできましたか？

- ☐ 体調は大丈夫ですか？
- ☐ 次の旅のことを少し考えましたか？
- ☐ 楽しい思い出がたくさんできましたか？

おつかれさまでした！
また素敵な旅に
出かけましょう♪





自由メモ



気づいたこと・思ったこと・やりたいことを自由に書きましょう♪

メモ・気づき・アイデアなど

Large area for free writing with horizontal dashed lines.

次の旅のために

