

## 秋空の10月例会は29名が出席、 学習は「健康と登山」、尾瀬檜枝岐合宿を話し合う

合宿は、雨天のため中止となりました。来年は、檜枝岐でキャンプして盛り上がりましょう。

### 学習は、「健康と登山」（講師：木下さん）

『今回は健康登山というテーマで循環器専門のドクター、木下さんのお話でした。脱水症、熱中症、高山病、低体温症について、ご自身の日ごろより心がけていることを取り入れてのお話は、とてもインパクトがあり、なるほど、やってみようーと思ったのは私だけではなかったと思います。

水分補給も少しずつこまめにとらなくてはと思っている、休憩の時にどかんととってしまう。今まではそれでどうにかこれたが、何か起きてからでは遅い、特に長い縦走だけは命取りになります。山では水は貴重です、効率的に無駄なく使うためにも、実行していきたいと思いました。』（感想：駒崎記）

## 第16回同人総会<12/10(土)>に向けてのお知らせ

### ◆アンケートの回答をお願いします

回答期限は11月1日(火)です。未提出の方は豊島さん宛に至急提出してください。

### ◆◆総会の出欠確認票を、次回例会に持参してください

同封した出欠確認票に記入の上、11月例会時に石川さんに渡してください。(例会欠席者は11月27日(日)までに郵送、FAX、Eメールで送付のこと)なお、都合により総会不参加となる方はお手数ですが「委任状」の提出をお願いします。

また、宿泊を申し込んだ方で参加できなくなった場合は、早めに連絡をしてください。キャンセル料が発生した場合は実費負担となりますのでご了承ください。

<「国民宿舎温泉旅館若富士」山梨県南都留郡富士河口湖町船津大池6713-90 0555-72-0858>

### ◆◆◆決算書作成のため会費を納入していない方は大至急手続きをお願いします。

#### 総会任務分担

全体統括…大嶋、石川、宮田 / 会全体2011年総括&2012年方針等骨子作成…宮田  
具体活動として各種委員会、登山技術委員会の2011年総括&2012年活動方針…各担当ごと  
2011年決算&2012年予算案…青木 / 2011年活動経過…豊島、宮田  
例会&会山行参加表…豊島、宮田 / 装備一覧…大嶋、駒崎  
アンケート集約…豊島、南雲 / 総会出欠、部屋割…石川、木下  
宿との連絡調整…宮田 / 配車…青木、木村 会場準備…白根、逸見、豊島、宮田  
総会会計…石川、木村他 / ハイイク計画…軽石、木村

## 「私たちの山旅」(第20集)の原稿提出をお願いします

1年間を通じて多様な山行形態で幅広く活動する我が会の特色を反映させるため、基本的な構成(基礎講座/国内山行報告(会山行・個人山行)/随想・コラム)は例年通りとする。

○山行報告に地図(概念図)の添付を徹底する。(各山行リーダー)

※描き方…罫線のない白い用紙に、文字&線をはっきりと。掲載時に横幅7cmに縮小するのでその点を念頭に作成すること。

※電子データ化の方法…スキャナまたは、日陰・自然光下でデジカメで接写。

○随想・コラムについて…テーマは自由

○山行の写真…データまたは写真で

○作業日程 第1次締切り 11月 1日(これまでの山行で報告が未提出のもの)

第2次締切り 11月12日(10月以降の山行・写真・地図)

校正 ~ 22日

## ‘熊トレメール’への登録をお願いします

下山報告や緊急連絡網、登山中の事故時など会への通信手段として運用しています。

現在、24名が携帯またはPCで登録済みです。なお、情報の

迅速性から、できるだけ携帯での登録をお願いします。

登録方法は、[info@kumatrek.sakura.ne.jp](mailto:info@kumatrek.sakura.ne.jp) までメールをして下さい。

・見出し(件名)…「登録」、本文…「自分の名前」を打ってください。

携帯用QRコード⇒



## 当面の会山行計画

### 1 恒例立山初滑り<上級> [計画者:宮田]

日程: 11/18(金)~20(日) 雷鳥荘泊、雄山&室堂周辺、剣沢滑降

参加者: CL宮田 SL木下 田村、井上/浅見、新井久(土日)

### 2 大菩薩峠から牛ノ寝通り [計画者:木村]

日程: 11/19(土)~20(日) 上日川峠~大菩薩嶺~介山荘(泊)~石丸峠~小菅村or小菅湯

参加者: L木村 大嶋、高橋仁、石川、駒崎

### 3 立山初滑りその2<上級> [計画者:新井久]

日程: 11/26(土)~27(日) ホテル立山泊、雄山&室堂周辺滑降

### 4 厳冬の南八幡平パウダー&深雪ぶな林スノーハイク&湯治<初中級> [計画者:宮田]

日程: 1/7(土)~9(日) 松川温泉松楓荘泊、三ツ石山&源太ヶ岳、ゲレンデスキー&ブナ散策

### 5 山スキー・妙高神奈山(予定)、雪崩&レスキュー訓練 [計画者:宮田]

日程: 1/29(日) 関温泉スキー場~三角エリア往復・ビーコン訓練など

次回例会のお知らせ

11月13日(土) 午後3時30分~ 市民ホール

学習:「憧れのインドヒマラヤ」(講師:秩父アルペンクラブ飯塚氏)

## お知らせ

・安全登山講演会(山地立正大教授) 11/27(日) 14:00~ 岩槻コミュニティセンター 大嶋、逸見、高橋武