

# KOLA



岸和田オリエンテーリング協会  
 [編集部] 〒594  
 和泉市上代町687-2  
 横田 実 (Tel 0725-46-2208)  
 第112号 1993年2月5日発行  
 (定価 200円)

## 長者ヶ森

山口県美祿郡秋芳町・美東町

縮尺 1:15,000  
 等高線間隔 5m

0 500m

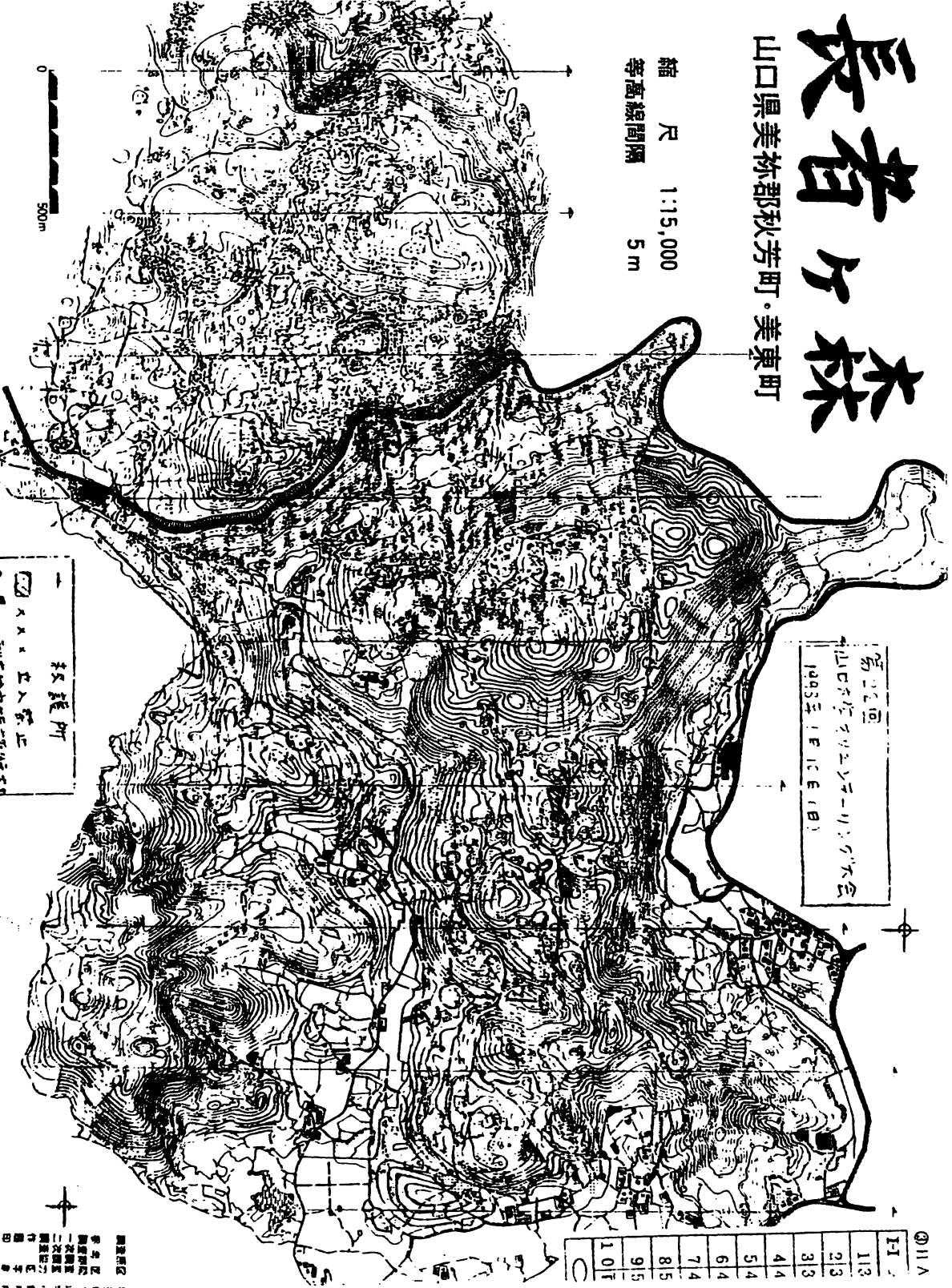
一 杖籠所  
 〇××× 立入禁止  
 会場 秋吉町家兼市行方  
 電話 (08376) 2-1110

第112号  
 山口オリエンテーリング協会  
 (1993年1月16日)

地図区号

101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150

101 102 103 104 105 106 107 108 109 110  
 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120  
 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130  
 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140  
 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150



## 近畿OLC連絡会

1月15日(陰) 出席 → 瀬戸、寺田隆、寺田保、

毎年、年2回開催される近畿OLC連絡会の内、冬場は概ね1月15日に開催されます。今年もOLCレオのお世話で、阿倍野区の『阪南荘』を会場として連絡会が持たれました。連絡会の主旨は「大会日程調整」を中心に、OLの推進に必要な議案を話し合うというものです。

まずは報告の部分として、大会日程は別表の様になっています。ほぼ一年間、毎週どこかでOLが楽しめそうです。反面、大会が多くて調整はいつもながら難しそう。小さい大会なら地域や対象の違いで、そんなに調整が要らないし、大きな大会は既に決定していて変更は無理な様。

「大会日程調整」より「1~2年後の大会日程計画」が必要になりそう。ただ、私たちはこの時期、恒例大会以外の次年度の計画がまだできていなくて、この日程を見てから決めようという気もあるにはあるのですが。

協議の方は「ウエスタンカップについて」「高校クラブの活性化について」「ニュー京都カップ大会の説明」「近畿O=MAP一覧の作成について」等の項目で(カッパ)な意見交換が行われました。ウエスタンカップ大会では、第10回大会(学連主管)=今年は京都府で第9回大会=以後、兵庫県地域、大阪府地域、京都府地域、学連の予定で進み、途中希望により割り込み開催も可となりました。テラインのクローズ、調査等には(地図管理者)(府県協会)への連絡はマナーとしても当然行うこと。O=MAP一覧の作成は、フォーマットをできるだけ統一して以前の申し合わせどおり、2年に1度のペースで作成していこうと決定。そして次回の近畿OLC連絡会を、予定どおり学連の主管で7月18日を予定して開催する。として閉会になりました。

この近畿OLC連絡会も、そうとう長い歴史を持つようになったと思います。私の記憶では昭和の50年台当初から開催されていたと思います。が、中身が発展したように感じられないのですが皆様いかがでしょうか。OL自体の発展、普及のため、もっと団体としての行動ができるよう前向きに考えて行くべきではないのでしょうか。個々のクラブの事情もあろうかと思いますが、全体のことを考えては、と思います。団体としての実体化を図ってもいいと思います。(私の提案はいつも抽象過ぎると注意されますが、いい具体案はなかなか…そのため、皆様のお知恵を集めたいものです。ミヤゼン)

それと、私自身飲食しながらいろんな話をするのが好きです。そこでは、いろんな事を聞くことができ、いろんなアイデアなども生まれます。いままで多くのことを教わったと思っています。近畿では、この連絡会の後に行われる“懇親会”が、もっばらそんな機会でした。しかし、ここ数年参加者が減っていますね。今では十数人がやっとの状態、もっといろんな方と、特に学生の方々や、各府県での小さいクラブ(人数的に)の方々ともお話ししたいのですが…

# 近畿OLC連絡会 平成5年大会日程

1993年1月15日

2月 7日(日)	▲都道府県対抗(全日本)リレーOL(東京都青梅市) ▲花の文化園OL(KCSC. OLC)
11日(水)	▲関東学連リレーOL(栃木県)
14日(土)	▲ふれあい淡路OL(労働省)
21日(日)	▲早稲田大学OL(埼玉県)
28日(日)	▲ウェスタンカップリレーOL(京都府)
3月 7日(日)	☆KOLA祝横田君ベアOL(府中中央公園) ▲神戸須磨OC第2回(再度公園)
13日(土)	▲インカレ: 十山(個人戦) ▲福崎千里万博OL(巻中OLC)
14日(日)	▲インカレ: 十山(リレー) ▲舞鶴市民OL ▲福山市民OL
20日(土)	▲中九四学連リレーOL(大社町) ▲加西市民OL
21日(日)	◎全日本OL(鳥取県)
28日(日)	▲奈良県OL選手権 ▲広島OLC ▲高校インター杯併設OL(橋名山麓)
4月 4日(日)	▲太陽が丘OL(巻中OLC)
11日(日)	▲中日東海ブロックOL(浜松市) ▲横浜国大OL(神奈川県) ▲石川県民OL(石川、小松市)
18日(日)	▲新潟大学OL大会(新潟、和島村)
25日(日)	▲龍見緑地公園PCオープン(大阪OLC) ▲酒蔵OL
29日(水)	▲関西学連定例戦(?)
5月 2日(日)	◎静岡大学OL(富士市) ▲大阪城OL(巻中OLC)
3日(期)	▲静岡OLCリレーOL(静岡県)
4日(水)	
5日(水)	
9日(日)	▲大阪OLCザコンペI(久宝寺公園)
16日(日)	▲関西学連新歓ベアOL(?)
23日(日)	▲阪市戦OL(?)
30日(日)	▲ニュー京都カップOLI(?) ▲愛知県民OL
6月 6日(日)	
13日(日)	▲大阪OLCザコンペII(大泉緑地公園)
20日(日)	▲関西学連定例戦(?)
27日(日)	
7月 4日(日)	
11日(日)	▲奈良県民体育祭OL
18日(日)	▲大阪OLCザコンペIII(長居公園) ▲近畿OLC連絡会
25日(日)	
31日(土)	☆KOLAナイトOL(大阪城)
8月 1日(日)	▲コンタース練習会
8日(日)	◎O=CUP二日間(7日は公認・秋田県)
15日(日)	
22日(日)	
29日(日)	
9月 5日(日)	▲大阪OLCザコンペIV(履正緑地公園)
12日(日)	▲OLC吉備路ナイト&スコアOL(11日より)
15日(水)	
19日(日)	
23日(水)	
26日(日)	▲酒蔵OL
10月 3日(日)	▲大阪OLCザコンペV(黒添池)
10日(日)	▲相模戦OL
11日(期)	
17日(日)	
24日(日)	
31日(日)	▲◎朝日OL(新潟県) ▲木曾馬籠OL(長野県)
11月 3日(水)	▲関西学連定例戦(?)
7日(日)	◎東日本OL(福井県)
14日(日)	◎京葉OLC(千葉県)
21日(日)	◎西日本OL(兵庫県) ▲巻中OLC10周年OL ▲宝塚市スーパースタールOL
23日(水)	
28日(日)	▲京都人OL(?) ▲東海クラブカップリレー
12月 5日(日)	▲朝日大阪府民OL ▲愛知人OL ▲真徳町OL
12日(日)	
19日(日)	▲ニュー京都カップII(丹波高原)
23日(水)	
26日(日)	
1月 3日(月)	☆94' KOLA新春OL大会 ▲新春ミニOL(東海)

# 年賀状に関する話

仕事柄?関心をもっています泉佐野郵便局集配課勤務

其の一、お年玉はもう引き換えましたか。引き換え期間は1/18→7/19までなのですが、  
【今年の当選番号です】 “いつか換えるさ” と思っていると、いつの間にか期

1等	ハッピー賞 ●旅行券 ●商業放送受信機国内最型AVテレビ(BSアンテナ付) ●羽毛織ふとん(ペア)3点の中から1点選択	A・日組	8 3 4 0 8 7					
		共通	9 9 3 9 3 4					
2等	ファミリー賞 ●腕時計 ●モーニングセット(シェーバー・電動歯ブラシ) ●CDラジカセ ●旅行用バッグ ●電子システム手帳 5点の中から1点選択	A・日組	0 1 3 0 6 3					
		共通	0 9 2 2 9 4					
		A・日組	1 0 0 1 9 7					
		共通	2 1 5 0 4 6					
3等	ふもとと小包賞 ふもとと小包(全国の贈送100品の中から1点選択)	A・日組	F5177	06399	F5177	86634		
			F5177	11207	F5177	94294		
		共通	F5177	23262	F5177	95974		
			F5177	072	F3177	357	F3177	405
		A・日組	F2177	19	F2177	36	F2177	65
			共通					

※はがきも切手も同一当せん番号です。

間が過ぎていた…なんて事もありますよ。大体の方は5等の《切手シート》だと思いますが、このシート年々変わっているんですよ。デザインは別にして、その組み合わせが。今年は62円と41円の切手になっています。4等はふるさと切手シートアルバムで更にお徳!さあ、もう一度見直してください。

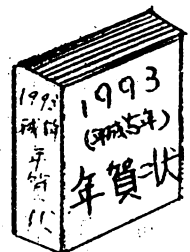
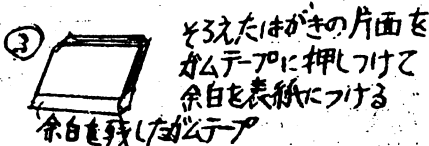
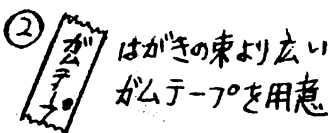
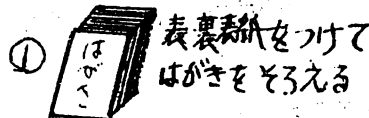
尚、お年玉は“はがき”だけじゃなく、お年玉つき切手もありますので、お忘れなく。当会の会報の郵送にこの切手を使ってみましたよ。

## 其の二、皆さん、戴いた年賀状はどうしていますか。

【年賀状冊子の作り方】

状差しへ入れっぱなしか、捨てている方もあるのかな。或いはカードホルダーへ入れて保管しているなんて方も…。

せめて一年間はきちんと保管したいものです。そこで…年賀状を冊子状にしておくと、場所取らずで後で見るときも簡単に見られるのが、この方法。既に行っている方もおられるでしょうが、まだの方は一度試してみてください。



④ 完成です!

## 其の三、書き損じ、出さなかった予備のはがきがありましたら、会へご寄付をお願いします。

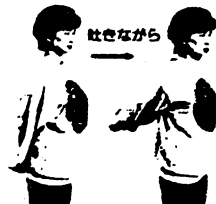
ご存じだと思いますが、書き損じのはがきなんかは郵便局で切手やはがきに交換できるんです。もちろん1枚につき5円の手数料がかかりますが、会の中で占める通信費は結構大きいんですよ。それを援助して戴くためのお願いです。因に昨年も一部の方をお願いして集めたのが、72円切手100枚余りになりました。尚、はがきはいつの年の分でも結構です。ただし、料額の部分を汚損したものはダメですから念のため。拠出して戴ける方は、事務局までご連絡ください。

このところよく『ストレッチ』といわれています。私達オリエンテアーも準備体操をキッチリしなければと思うのですが、皆さんはいかがですか。先日、雑誌で呼吸筋ストレッチを読みました。走るのに大変良いとのこと。試してみてもはいかがですか？

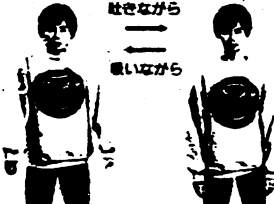
〈Tu〉

Quark 1月号より

呼吸筋ストレッチ (動作中の呼吸がポイント！)



**前胸部のストレッチ①**  
両手を後ろに組み、手のひらを下に向けた状態からスタート。息を吐きながら、胸をそらし、息を吸いながら胸を押し下げていく。



**肩上下(肩のあげ下げ)**  
両すじはまっすぐ伸ばして肩の力を抜く。息を吐きながら肩(両方)をできるだけ上へ引き上げる。そして今度は、息を吐きながら力を抜いて肩を押し下げる。



**頸部後屈(首を後ろにたおす)**  
両手の手のひらで、あごを包みこむような姿勢をとる。肘は広げない。そして、胸をそらさないで、肘を上に押し上げ、あごを押し上げながら息を吐く。



**頸部前屈(首を前にたおす)**  
両手を肩の後ろで組み、肘を身体のまわりに広げた位置からスタート。後ろに組んだ手の肘を上に引きあげ、手のひらを前に押しさげつつ息を吸う。



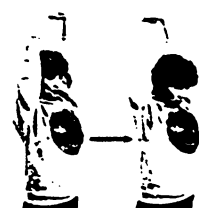
**体のストレッチ(腰を伸ばす)**  
まず、両手を肩の後ろに組み、胸をそらせる。身体を横に倒しながら息を吐く。上側の肘は真上に伸びあがるように意識してみる。左右両方おこなう。



**体の捻転(体をひねる)**  
両手を肩の後ろに組み、肘を広げる。肘を広げたまま身体を90度捻転させながら息を吐く。上半身だけを捻転させ、下半身は動かさない。左右おこなう。

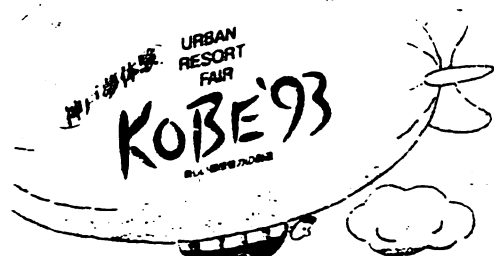


**背骨のストレッチ**  
両手を胸の前で組み、ななめ60度の方向へ、手のひらを返してのばしながら息を吸う。のばすとき腕は両手の間に。背中が丸まるくらいまで手を伸ばす。



**前胸部のストレッチ②**  
両手を組んで、手のひらを返しながら肩伸びをする。肘を伸ばして、胸を可能な限り後ろへ引く。同時にあご前へ倒して背中を伸ばしながら息を吐く。

今年は2回、酒舎お祭り!  
たくさん飲めるよ...



参加申込は後日  
詳細が山崎リズ第  
お知らせします。

「アーバンリゾートフェア神戸'93」は、新しい都市の夢に向かって進む神戸の魅力を  
実感してもらおうと、まちのすべてをステージにした日本初のまちづくりフェアです。  
だから、各区がいろいろな趣向をこらした催しも体験の一つ。  
'93年4月から8か月間、だれもが気軽に参加できるように  
多彩な内容で神戸を堪能つくします。さあ、あなたも参加ください。

4月 9月

**東灘区**

- 東灘区夢体験プロローグ(1日)
- 灘五郷「神戸大田楽」(23日)
- 灘五郷「酒蔵夢体験」  
〔酒蔵資料館イベント〕(23~30日)  
〔酒蔵オリエンティング〕(25日)
- 灘五郷「酒蔵夢体験」  
〔酒蔵オリエンティング〕(26日)
- 区民特別絵画展(中旬)
- 区民音楽の集い

## 祝・横田 実君結婚します。

岸和田OL協会の編集長であり、若手の筆頭と思っていた横田君も既に?20台最後の歳になっていました。その横田君は既報のとうり、2月14日の善き日に華燭の典を挙げられます。まずはめでたいことであり、会員一同心よりお祝いを申し上げます。挙式のおりに押しかけ!?迷惑かまわずお祝いしたいところなのですが、この日はもう一つの楽しみである“ふれあい淡路”の当日なんです。よって、新婦『友里』さんのお披露目は3月7日と相成ります。(披露だって、もうさんざんアチコチへ引っ張り出している…なんて声はこの際!) 3月7日皆様のご出席をお待ちしています。

祝電、祝レタックスを出される方用に、挙式の日時・場所おばお知らせしておきます。

=2月14日 午後2時半より 天王寺都ホテルにて=

また、結婚により横田君も(も?)新居を構えます。住所録の変更をお願いします。

〒594 和泉市 上代町 687-2 <信太山丘陵の北側にあたるようですよ>

☎0725-46-2208 横田 実・友里

## 祝・横田 実君 結婚披露 ペアOL大会 1993年3月7日

受付時刻：午前9時より午前10時まで

集合場所：岸細中央公園 センターシンボルタワー前

：電車の場合 南海本線『春木駅』より、徒歩10分「中央公園の橋あり」

：車 の場合 国道26号線『荒木町南』交差点、西へ入るすぐ。

駐車場(中央公園側)を挟んで、両側に有り。岸細中央公園に近い。

競技形式：ペアによるフリーポイント&スターOL

使用地図：『岸細中央公園』1:5000 B5版

申込方法：はがき・電話・FAX・直接…etcで、

氏名・年齢・所属(宴の出欠)をご連絡下さい。

申込はペアでも、一人でも結構です。

2月末日(日)まで

〒596岸和田市 作才町 187 瀬戸 照久 宛

TEL/FAX 0727-37-3094

参加 料：一人300円 (KOLA会員は無料とします。)

その他：競技終了後(13時前後)、お祝いの宴を予定しています。

(要会費2,000円~最大3,000円位) こそってご出席をお願い致します。

岸和田OL協会の編集長であり、若手の筆頭と思っていた横田君も既に?20台最後の歳になっていました。その横田君は既報のとうり、2月14日の善き日に華燭の典を挙げられます。まずはめでたいことであり、会員一同心よりお祝いを申し上げます。挙式のおりに押しかけ!?迷惑かまわずお祝いしたいところなのですが、この日はもう一つの楽しみである“ふれあい淡路”の当日なんです。よって、新婦『友里』さんのお披露目は3月7日と相成ります。(披露だって、もうさんざんアチコチへ引っ張り出している…なんて声はこの際!) 3月7日皆様のご出席をお待ちしています。



2月と

ハハハハハ...

バレンタイン

ですか?  
おぼり



かんけい  
おーや

せりおー

ミヨーに  
おちつきのおい学校  
だが今年は日曜日

2	1
4	3

もう

2月

です



ナニア

早くの  
がすねえ

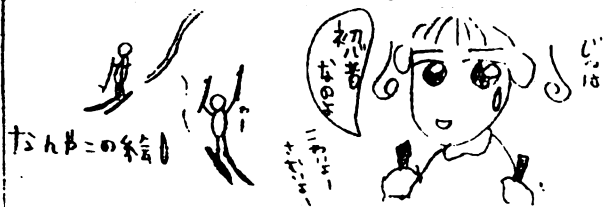
あといは  
修学旅行



...とキア  
なにしろ  
行事が月11のて  
忙しいうけど  
ちよっとうれしいです。

日平気な

カガとておはあまのてみおさん健康に気がつけよう

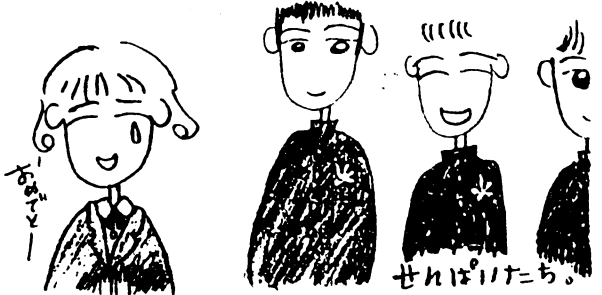


たんぱいの絵

おんき

卒業式

できね



おんき

せんぱいたち

# KOLA 2月～4月 (当会主催・公認大会他)

## 大会情報&エントリー (出場予定) 情況

月日	大会名	開催地	出場予定又はエントリー
2/7	★大宮校区子供会OL主管	中央公園	主担当 寺田 強
7	・第2回都道府県対抗リレー大会	東京都青梅市	
7	KCSC花の文化園OL	花の文化園	
13	対OLC-ジュニアコロコスキー教室	朽木グリーンパーク	
14	・第4回ふれあい淡路OL大会	洲本市	瀬戸、大西、細強、細保、佐藤、橋本、山岡、前田、東、沢、久保、泉、上田、中井(当日)
21	・早稲田大OLC大会	埼玉県飯能市	瀬戸、
21	第3回千亀利マラソン大会	岸和田市	
27-28	・ウェスタンカップリレーOL大会	京都府・周山	瀬戸、橋本、前田、橋本、細強、寺田、
3/7	★おめでとう横田実君結婚披露ペアOL	岸和田 中央公園	主担=瀬戸
7	神戸須磨OLC第2回大会	再度公園	
7	第13回高槻市民OL大会	高槻市田能	
13	対OLC-観梅千里万博OL	千里万博公園	
13-14	インカレ併設一般大会	滋賀県土山町	
14	舞鶴市民OL大会		
14	福山市民OL大会		
20	・中九四学連リレーOL大会	島根県大社町	瀬戸、橋本、細強、細保、橋本、橋本、前田、東、
20	加西市民OL大会		
21	全日本OL大会	島根県安来市	瀬戸、橋本、細強、細保、橋本、橋本、前田、東、
28	・奈良県OL選手権大会	大柳生	
4/4	対OLC 太陽が丘OL		
11	中日東海ブロックOL大会		
25	7-パソリット7.7F93' 酒蔵OL	東灘区 灘五郷	
25	鶴見緑地公園PCオープン大会	鶴見緑地公園	
5/2	全 静岡大OL大会	静岡県富士市	
3	静岡OLCリレーOL大会	静岡県	
7/31	★KOLAナイトOL大会	大阪城公園	主担=寺田強
8/1	コンタース練習会		
8/7-8	全(幡中) O-CUP二日間大会	秋田市	
9/26	7-パソリット7.7F93' 酒蔵OL	東灘区 灘五郷	
10/31	全 第15回朝日OL大会	新潟県	
11/14	全(幡中) 第15回京葉OLC大会	千葉県山武町	
11/21	全 西日本OL大会	兵庫県	
12/5	第4回朝日・大阪府OL大会		



### Aiming

2月14日の結婚式。式場は天王寺の都ホテルです(ステーションビルの上)。今は、新居との旧家との間を行ったり来たりので、チョコチョコと荷物を運んでいる状態です。3月7日には『披露宴OL?』を瀬戸氏が開催してくれるとのこと。前号KOLAの要項を見ていると何やら怪しげな雰囲気…。大丈夫かな?。重要な日になると雨が降る2人ですので当日の雨が心配です。新住所は表紙右上の通りですので、機関誌交換をしているクラブの方は、新住所へ配送するようにしてください。以後もよろしく!。



# 1993年 2月 KOLA カレンダー

日	曜	大会・行事
1	月	
2	火	
3	水	E節 分
4	木	E立 春
5	金	府OL委員会広報部会
6	土	
⑦	日	都道府県対抗リレーOL大会(青梅市)  KCS C花の文化園OL 大宮校区子供会OL主管 <span style="float: right;">E北方領土の日</span>
8	月	Eこと始め・針供養
9	火	
10	水	
⑩	木	E建国記念日
12	金	
13	土	ふれあい淡路OL大会ニ前夜祭ニ  OLC-ジュニアロコスキー教室(朽木グリーンパーク)
⑭	日	ふれあい淡路OL大会(洲本市) 横田 実氏結婚式 <span style="float: right;">E聖バレンタインデー</span>
15	月	
16	火	E全国狩猟禁止
17	水	
18	木	
19	金	E雨 水
20	土	E岡山西大寺裸祭
⑳	日	早稲田大OC大会(飯能市) 第3回千亀利マラソン(岸和田市)
22	月	E横田 実氏誕生日
23	火	E皇太子誕生日  E前中 淳氏誕生日
24	水	
25	木	E京都北野天満宮梅花祭
26	金	E浜野品子氏誕生日
27	土	ウエスタンカップリレーOLニカーボパーティーニ
㉑	日	ウエスタンカップリレーOL大会(京都・京北町)
1	月	E全国緑化運動
2	火	E全国火災予防運動
3	水	Eひな祭り・耳の日
4	木	
5	金	E啓 禁

▲ 編集局：横田＝☎0724-43-1449      ☎596 岸和田市 小松里町 477-2  
 ▲ 事務局：瀬戸＝☎0724-37-3094 <Fax兼> ☎596 岸和田市 作才町 187

# 1993年 3月 KOLA カレンダー

日	曜	大会・行事
1	月	
2	火	☞全国緑化運動
3	水	☞春季全国火災予防運動
4	木	☞ひな祭り・耳の日
5	金	
6	土	☞啓 蟄
7	日	☞祝横田実氏結婚披露ペアOL大会「中央公園」 ☞神戸須磨OC第2回大会「再度公園」
8	月	☞消防記念日
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	☞奈良東大寺二月堂お水取り
13	土	☞中OLC観梅千里万博OL ☞インカレ：土山（個人戦）
14	日	☞インカレ：土山（リレー&一般大会） ☞舞鶴市民OL大会 ☞福山市民OL大会
15	月	☞清家 靖氏誕生日
16	火	
17	水	☞彼岸入り
18	木	
19	金	
20	土	☞中九四学連リレー大会 ☞加西市民OL大会
21	日	☞第19回全日本OL大会
22	月	
23	火	☞彼岸明け・世界気象デー
24	水	
25	木	☞会報（KOLA）第113号編集会議
26	金	☞電気記念日
27	土	
28	日	☞奈良県OL選手権大会「大柳生」 ☞広島OLC大会 ☞高校インター杯併設OL大会「榛名山麓」
29	月	
30	火	
31	水	
1	木	☞エイプリルフール
2	金	☞会報（KOLA）第113号発行

▲ 編集局：横田＝☎0724-43-1449 ☎596 岸和田市 小松里町 477-2

▲ 事務局：瀬戸＝☎0724-37-3094 <Fax兼>☎596 岸和田市 作才町 187