

KOLA

岸和田オリエンテーリング協会

事務局 〒596-0044

岸和田市西之内町46-12

寺田 強 (0724-43-4904)

第249号2004年7月9日発行



テーマトークのコーナー 「変わった食べ方」

編者 永瀬

< 寺田強 >

「変わった食べ方」ではないが、懐かしいというか。私が小学校の頃、毎年秋の実りの時期になると、〈いなご取りの日〉というのが授業に組み込まれていました。ちょっとお年を召した方はご存じと思いますが、あのころは〈いなご〉は貴重なタンパク質源でした。子供の頃ですから、そんなことは知らずに時期が来ると、お袋の作ってもらった、木綿の袋を持って、学校へ行くのです。その道すがら、〈いなご〉を取って学校へ行き、まとめて教材などに当てていました。

もちろん家庭でも〈いなご〉を取り、甘辛く炊いて(佃煮風)食べていました。今は〈たにし〉同様高級食材です。地方へ行って見つけると、ときどき買って来ることもあります。嫁には不評ですが！

< 横田 >

大学時代、ワンゲル部に入っていたので山にこもっていると、食料が限られてしまう。そこで伝授されたのが、デザート作り方。今ではメジャー？になっているが「キュウリと蜂蜜で、メロンができる」というのを初めて体感したのがこの時だった。また、ゴミを捨てることを極力減らすために、食べ残しは厳禁。カレーを作った鍋にお茶を入れて、綺麗にしたあと、そのお茶を飲むという「カレー茶」も、やっぱりまずかったです。

こんな経験をしているから、すぐに食べ物を賞味期限切れにしたり、残った食べ物を捨てている妻を見ると腹を立ててしまう。

< 永瀬 >

「お好み焼き」にソースを塗らず(当然、マヨネーズもなし)に、「醬油」をかけて食べます。

「そうめん」を食べるとき、めんつゆに「トマト」を入れるのが好きです。

トマトは、くし切りを半分に切ったくらいで、めんつゆに入れます。食べ方は、そうめんをトマト入りのめんつゆにつけて、トマトとともにいただきます。

これは、TVで紹介されていたのをみて、トライして以来、お気に入りな食べ方です。

ご飯を炊くときに、小さじ1杯程度の蜂蜜を入れて炊くことがあります。いまいちなお米もおいしく炊きあがります。変わった食べ方というより、生活の知恵？

Resultのコーナー

2004/5/29 2004年度JWOC & WUOC日本代表選手壮行会at山紫水明東山

E (出走65名) 2,900m 290m
1 小野田 0:41:01
38 前田 春正(K O L A) 1:31:26

-----前月未掲載分

2004/6/6 第5回全国一斉オリエンテーリング大会大阪会場at大阪城公園

個人男子(出走11名)

1 吉田 武生 500点(0:41:35)
3 横田 実 (K O L A) 500点(0:45:00)

個人女子(出走7名)

1 藤田 沙織(K O L A) 454点(1:07:40)・・・タイムオーバー減点(-46点)後の得点

2004/6/13 2004年度京都カップオリエンテーリング大会第2戦at葉隠甲賀(滋賀県甲賀町)

M S (出走22名) 3,590m 145m
1 瀬口 洋治(OLCルーパー) 0:40:49
11 永瀬 真一(K O L A) 1:09:47

M V (出走22名) 2,740m 105m
1 新家 秀男(中京OC) 0:32:21
9 寺田 保 (K O L A) 0:47:56

2004/6/20 2004年度日本学生オリエンテーリング選手権ロングディスタンス競技大会

関西地区代表選手選考会at青山高原

W S (出走31名) 3,710m 250m
1 峰村 綾香(奈良女子大) 1:01:46
10 藤田 沙織(大阪市立大) 1:55:38

-----W S は参考記録(デフ誤りで不成立)

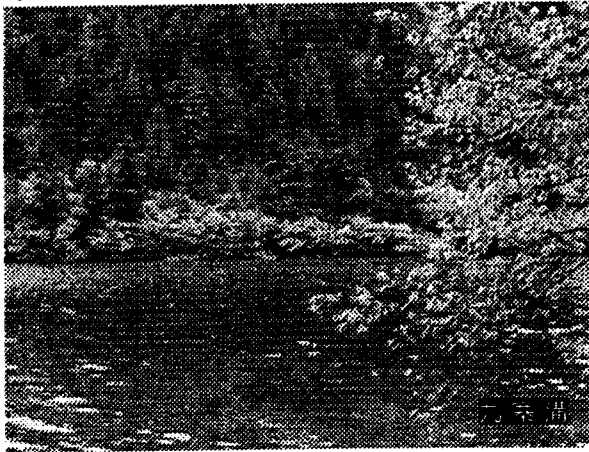
M O (出走34名) 5,560m 425m
1 松澤 俊行(三河OLC) 1:07:55
14 中村 貴史(大和川OLK) 1:37:57

第3日目（5月2日）

朝8時出発。ホテルから10分ほどで九寨溝駐車場へ着く。ここまでが一般の車が入れる。

<九寨溝>きゅうさいこう/チウチャイコウ

四川省阿壩自治州の東北部、岷山山中をえぐる深い峡谷で、一帯に九つのチベット族集落があることから九寨溝と呼ばれる。原始林を背景に湖沼が点々と続き、光と水の変幻する美しさは中国広しといえども他に類が無いと言われる。1993年には黄龍とともにユネスコの「世界遺産」に登録されている。溝口（標高2000m）から諾日朗（同2400m）までの樹正溝は全長13.8km。特に6km地点の近辺には火花海、臥竜海、樹正群海、老虎海、犀牛海という美しい水景が並び、諾日朗は逆Y字型の中心にあたり、最も標高の高い長海（同3103m）までの17.8kmは則查注溝と呼ばれる。また、残りの一本は日則溝と呼ばれ9kmほどある。これらは「海子」と呼ばれ大小108もの湖沼が点在し原始のままの手付かずの自然美が残る現代の秘境である。



ここから徒歩10分。綺麗な水の流れる道に沿って九寨溝入口（出口）に着き、入場券を買ってここから専用バス（天然ガス車＝自然保護のため＝それでもひっきりなしにバスが走っている様はこれで本当に自然保護になるかと思われる＝このバスが走る道路も綺麗にアスファルトで整備されてはいるが、崩れかけの崖っぷちを走るのには少々怖かった）にて入る。序曲である。この澄み切った冷たい水を見るといかに綺麗な自然が残っている

かが伺われる。入り口には立派で大きな建物が大自然を背景に建っている。まず全員で記念撮影。（いー、アール、さん、スーでカシャ）ゲイトをくぐってここから専用バスに乗って昇って行くわけだが、ここも観光客で大混雑。中国人は並んで待とうとしない。早い者勝ちである。われわれ8人がそろって乗り込むだけでも大変。日本ならプーイングなのだが、現地は現地とわれわれも負けずに我先と乗り込む。乗れないとはぐれてしまう。

ここはいわゆる大自然林と渓流である。各所地毎に専用バス乗り場があり、観光客はそれぞれ好きなところからハイキングしながら自然の風景を楽しみ、バスで移動する。ということの繰り返しで自然の風景美を楽しむのであった。今日はあいにくの時々雨もようなので、傘をさしたり、ささなかつたりで歩きにくい。残念であった。また今のシーズンは水が少ないようであった。1m位水位が低い。それでも大自然の中のハイキングは楽しい。水は本当にエメラルドグリーンで、それがまた海（池）毎に変わる。大きな海（池）では景色が海に写り込みすばらしい。われわれの名前のパンダ海もあった。もっと水があれば遊歩道（全ての道が板敷きでメッシュ網が滑り留めに付いていた）



の下まであり、また景色が違うそうだ。

昼食はこの九寨溝のY字型の中心部にあるレストランでとる。ビールが冷えてない。『やはり中国だ』ご飯はそこそこ旨かった。観光客が一杯いるので昼食は大混雑かと思ったがやはり日本人はお金持ちかちゃんと別のフロアが用意されていた。食後再度バスに乗り見学しながら下る。途中にチベット族のお土産やさんの集落があり、そこでバター茶を飲む。チベット族の集落には必ず昇り旗がひらめいていた。神様への供養である。バター茶はあまりうまい物ではないが皆試しにと飲んでみた。ここはウールの織物が名産とか。私たちもお袋にと昨夜のホテルでショールを一枚買った。半値で買ったのだがこのほうがもっ



と安い。ただし縫製がホテルの品より格段に悪い。廻りにはヤクが沢山飼われている。ヤクは貴重な資源だそう。ここでも各人、土産物を買う。もちろん電卓を片手に交渉しながらである。言葉は双方とも分からないのだから。しかも、値札が付いていない。相手を見て商売している。もちろん値札があってもそのままは買わないが。この駆け引きも中国での買い物の楽しみでもある。このあたりで日本語が分かるのは日本人向けのガイド

のみである。(中国もほとんどの観光地では日本語の話せる人がいるのだが、ここはまだ観光地になったばかりなのだ)しかし廻りは凄い山々だ。山が全て尖っている。しかも頂上付近は草も生えないらしくハゲている。高所なのだ。この九寨溝近辺は中国が観光地化するため、原住民のチベット族は農業、牧畜も禁止され、替わりに観光みやげもの店となったそうだ。また山のなかの道路もチベット族の人々がホーキ片手に見回っていた。これも代替りの仕事ということだ。そのためか全てが綺麗にしてあった。もちろん、道路の工事や、山肌の滑落の修復工事などもあちこちで見受けられた。しかしほとんどが人力でいつ終わるかといらん心配をしてしまう。

早めの4時頃ホテルに戻り、休憩し昨夜と同じホテル内のレストランで夕食。但し、メニューは変えてあった。2日目なので昨夜の



雪が降った。山は頂上がハゲ山



パンダ酒は飲

み切り、ビールもたっぷり飲む。その後チベット族の民族踊りを見にバスで10分くらい移動する。民族舞踊からコントのような物まで多彩であった。チベット語が分かればもっとおもしろかったのではと思うほど観客から笑い声が絶えない。それでも充分おもしろかった。午後10時ホテル着。

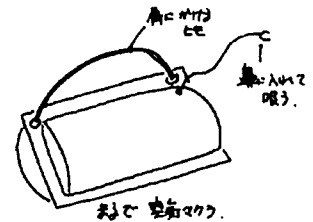
第4日目 (5月3日)

朝、起きると雪。ホテルの目の前の山が真っ白。この時期、ここでの雪はめずらしいとのこと。うっそうとした山の雪景色は本当に綺麗である。しかしわれわれは綺麗だによるこんではいられない。午前8時出発。途中水晶館を見学。ここでは水晶の原石、出来方などの展示、そして加工品の販売をしていた。赤い水晶玉は初めて見た。ここでも皆さんお



買い物に忙しい。その後途中で酸素ポンペを10本購入。99.5%の純酸素である。道の道中でもあちこちで酸素の看板があった。我々は1本700円14L、を買った。これはビール500mm缶2本を縦につないだ大きさのもので上部に鼻と口がこえるプラスチックのカバーが付いている。これをときどき吸うのである。現地の人はこちらが高いので、まくら大のゴム風船のようなものに入った酸素袋を使っていた。この袋から透明チューブが出ており

これを鼻に入れて吸うのだ。(それでも圧縮酸素ではなくたんなる空気のような気がする代物だ) 昨日の九寨溝空港を横目に雪の山道を登る。道はもちろん除雪されているが陰の所は凍っている。渋滞が始まった。そこへ、これぞチベット族の人が物売りにくる。馬に乗って写真を撮ると5元(日本円70円)。ここで毎回持って行くポラロイドカメラが役に立つ。ポラロイドで物売りに来たチベット族の人を写して、



ガイドに「これ高いよ」と言わせたら、手作りのペンダントと物々交換が出来た。途中で事故った観光バスを見る。山側へスピンしてぶつかっていた。われわれの車のタイヤもノーマルのまま。ガイドに言っても大丈夫のみ。そのうち4200mの最高地点をとおるころには皆ボーっとして思考力がなくなっている。酸素を吸い、ペットボトルの水を飲み、つつ峠を越える。そして黄龍へ着く。午後1時30分



着。ここで昼食を食べ、さっそく黄龍見学へ入場門から入る。

<黄龍>こうりゅう/ホワンロン

岷山(ヒツサン)山脈の主峰、雪宝山、標高5588mの麓の切り込みに展開するエメラルドグリーンの水景群。地上に露出した石灰岩層に水がたまってできた池が、ゆるやかに傾斜する地勢(棚田状)に従って段々畑のように幾重にも重なっていく。その長さは全長7.5km。池の数3400にもほる。それぞれの池は光の具合や水の深さによって、さまざまな、豊かな色彩を呈している。入り口付近で標高3100m。最高で3550m。ここも世界遺産に指定されている。



ここはハイキングというより、もう登山である。階段の数が半端じゃない。行けども行けども肝心の水が無い。途中一カ所少しだけ水があった。少しでも充分美しかったが。ガイドも苦し紛れの説明ばかり。5分昇って10分休憩との繰り返しをしながら全体の半分の約2キロは昇ったが、全員疲れて、もうやめ、となり、途中から戻った。時間も4時頃となった。後から他の日本人ツアー客から聞くとてっぺんにだけ水があったとか。そのかわり1万2千円を払ってかごに乗って行ったとか。うちのガイドも薦めてくれればよかったのにと後から嘆いた。(ガイドはやめておくように言われた) 下山後近くのホテルで



本来なら後ろの滝は水が流れている？

<松潘>しょうばん/ソンプン

四川省北部の古い街。成都から335km。標高2850m。明の初め洪武12年(1379年)の造営で城門や城壁の一部が当時のまま残っている。街には東西南北の門があり、北門と南門を結ぶ通りがメインストリート。ヤク(ウシ科のほ乳類。体長約3m。雌はそれより小形。毛色は灰色ないし暗褐色で、頭は白っぽい。荷役用や肉用乳用としても重要。)の肉を切り売りする露店がある。チベット族とわずかな回族が暮らしている。街の西側は山で西門は山頂にある。

古い街並で城塞と門が修復工事中であった。午後8時この黄龍国際大酒店に着いた。各部屋の暖房水の出などチェックするが、まさかの停電時の避難までチェック出来なかった。水の出具合など中国奥地では文句も言えないがこの後の停電は怖かった。9時前、風呂に入ったりマッサージで体を休めたりとそれぞれ過ごしていたら、停電が起こった。通常、非常灯が点灯し(非常灯そのものは廊下にもみ付いていたのだが点灯しない。通電を示すグリーンランプは点いているのだが?政府から観光ホテルには非常灯の設置義務が付けられただけで、整備がきちんとされていないのだろう)誘導灯が避難箇所を示してくれるはずが、なんにも点かない。部屋はもちろん、廊下も真っ黒。10数分後、メイドがロウソクを持ってくる始末。しかも長さがマチマチ。使い回したようなロウソクを十数本もって各部屋に配り始めた。しかもロウソクの台など無し。ロウソクそのままである。その後やっとガイドが現れた。このころ状況を把握するべく、ロウソクの明かりで廊下階段をチェックするが、このホテルに泊まっている現地の人々は、うれしいのかキヤーキヤー騒いでいる。怖がって騒いでいるのではなく、停電が当たり前でそれがまた楽しいようだ。窓から見ると街中全てが真っ黒。わずかに光が5-6個見えるだけ。(ガイドにあれは非常灯かと聞いても返事無し)40分程度で電気が点いたが、私たちは年寄りや、足の不自由な人もいるので、ガイドにホテルを変えるよう要求したがこのシーズンどこも満員で無

休憩する。この時明日の予定を考えると、こここのホテル(予定ではこの黄龍出入り口近くのホテルに泊まるつもりであった)に泊まって、今日のように雪が降れば4000mの山越えが難しくなるため、麓のホテルに変更したいと、ガイドから申し出があった。そして悲劇が始まった。九寨溝空港近くのホテルで夕食を取り、九寨溝空港から40分ほどの所のかつて交通の要衝として栄えた城塞都市松潘に泊まった。

理だという。しかし非常灯も点かず、避難経路の誘導も無いところでは不安である。そしてあの使い掛けのローソクを見るとガイドがなんぼ停電はもう無いと言われても信用出来ない。そのうちガイドが「私と警備員が二人明日の朝まで廊下で待機します」と言い出した。それでも怖いがとりあわず、全員に服を着たまま、荷物もまとめて寝るように指示し一晩を過ごした。おかげで私も寝不足。

第5日目（5月4日）

朝5時起き。6時ホテル発。7時九寨溝空港着。弁当を作ってくれたが、ビニール袋にゆで卵、豚まんふうのまんじゅう2ヶ、水が入っていた。空港は昨日の雪の影響で人がごった返していた。飛行機が飛ばず、この空港で夜明かした人がいたようで、まだ毛布にくるまっている人達がいた。床に毛布だけではどうしようも無かっただろうと、想像すると、まだ停電があっても水がでなくてもましかと思うが、知らないところでの停電も怖い。飛行機が4機ほどあるのだが、飛ばない。チケットもとれない。ガイドを焚きつけるがなかなかとれない。他の日本人観光客も続々集まる。情報交換すると、昨日我々が泊まる予定の黄龍入り口近くの華龍山荘ホテルに泊まった人たちに話を聞くと、やはり停電があったそうだ。ただし5分くらいで電気が点いたとか。（これは自家発電だろう）ただこの後の空港へ来るまで道で事故があったとか（さだかでは無い）。やっと9時すぎ一機が飛ぶ。その後、順に飛ぶのだが昨日のチケットを持った客が搭乗口に殺到し、殺気だっている。われわれもガイドの指示であっちへ、こっちへ移動するが乗れそうにない。11時頃ガイドが空港の社長と話を付け、特別に直接飛行機へ乗り込むが機長に断られダメになる。その後貴賓室で1時間ほど待ち、また特別車で飛行機の後部側から乗り込む。貴賓室などめったに入れないが私一人頭が痛く（高山病）苦しんでいた。全員少しは高山病にかかったと思われるが、今日の寝不足で私は特別だったと思う。貴賓室では水がたっぷり給仕されたがビデオを回す気力もなかった。それでも今度は乗れた。チケットの席番など無視である。やはりこの国は共産国。コネが重要である。JTBツアー客70人などとうてい今日中には乗れそうもあるまい。現地の人々の怒号は凄く、空港職員とあちこちでもめていた。どうも昨日のチケットと今日のチケットが重複し、その上飛行機の飛び説明も無いようであった。2000人近くが足留めを食らったようだ。

とにかく、われわれはガイドの力で、やっと午後1時成都に着いた。心配していた荷物の先の飛行機ですでに空港へ着いていた。頭痛も嘘のように消えた。昼飯もビール片手にたっぷり食べた。旨い。ここから成都パンダ繁殖基地へ行く。

<成都パンダ繁殖基地>

成都北東部環状道路側にあり、20数頭が飼育されている。この他成都北部斧頭山のふもとに60万㎡の敷地で、パンダの保護、繁殖と科学的研究などが行われている、成都パンダ城もある。

さっそく入場料を払って、中へ入る。広い。至る所が竹林になっている。たしかにガイドの言うように迷子になりそうだ。あちこちにパンダの名前が付いた建物がある。その一つに入るとくいた。やはりかわいい。動いて



いる。小さい赤ちゃんパンダもいた。以前中国で見たときはこんなに近くで見られなかったし、あんまり動いていなかった。檻に入っているパンダを見たあと、ガイドがこれから檻から外へ出すので外へ行くようにといわれ、外で待つとパンダが二頭出てきた。(係員がパンダにホースの水を掛けていたのが檻から追出す為とわかった=これもガイドいわく。あの係員は私の後輩なのでいつも便宜をはかってもらう。今回は日本の皆さんの為に特別ですよ) ササを食べたり、水を飲むしぐさは本当にかわいい。歩くのもゆったりと、寝そべるしぐさもなんともいえない。

同行した信楽の寺田さんがどうしてもパンダを抱きたいというので日本円6000円を出して5分間くらい抱いた。白い服を着せられて子供のパンダを抱いた感想は「よかった」。写真もビデオもまわした。それでももう少し白く綺麗と思っていたようだ。パンダは大熊猫と書くように熊科であるから結構凶暴なところがある。それでも日本では絶対抱くことなど出来ない。彼はしきりに「よかった」の連発だった。

飛行機が遅れて時間がないので急いで次の観光地、三星堆(サニヒイ)遺跡 三星堆博物館へ行く。この成都で使った観光バスの側面には「成都市公用車」と書かれている。ここでも「コネ」である。このようなバスを使ったほうがなにかと便利なのである。ごり押しがきく。この三星堆遺跡でも裏口から入ろうと交渉したがこれには失敗した。警備の女の

三星堆博物館



子が二人いて、我々のことを警備本部に連絡して門を開けてくれるよう頼むが、彼女等は二人との無線機で連絡取るのに相手に押しつけようとしている。(後から責任問題になるから、非常にいやがるのだそうであった。) 結局ガイドが無線機で連絡を取ったが話が付かず、正門へ廻る。しかし、ここでも時間がないとの理由で出口から入った。それでも中の遺跡はすばらしかった。まだまだ発掘されたばかりで何がなにか分からないそうである。遺跡とは謎の青銅の仮面である。5-60cmの大きな仮面から4-5cmの小さな仮面まで、表情もさまざま、目が飛び出したのやら、耳が異常に大きいやら、ヨーロッパ人やいろいろな仮面の遺跡である。現在発掘調査も含め、世界遺産に申請中という。

午後8時なんとか成都市内 武侯祠内にある川劇(セゲキ)の開演に間に合う。仮面の早変わりがメインである。この早変わりの早さ、ハンパではない。ほんとい瞬である。アッと言う間も無い。青空劇場で演者は建物内舞台 観客は青空広場である。それでもかえって気持ち良かった。始まるまで耳掃除 耳マッサージ(有料)などがあった。



午後10時やっとな夕食。本場四川料理「陳麻婆豆腐店」での夕食タイム。予定では7時からだったが、9時閉店といわれたが無理をいってこの時間にも開けてもらったので45分間のみと時間を切られての食事となった。やはり四川料理は辛い。ここ「陳麻婆豆腐店」では40種類の豆腐料理があるとか。そして名物麻婆豆腐の辛さは舌にしびれた。それでも旨かった。11時ホテル着。

OLカレンダー

(『森を走ろう』から)

年月日 大会名ほか

7/18 第 17 回埼玉県民大会兼さいたま見沼大会

主管 etc : 浦和 OLC、申込期限 : 7/11

場所 : 埼玉.、地図 : 見沼たんぼ

問合せ先 : 埼玉 OL 協会/tel&fax(048-776-8439)/

ホームページ:<http://www.orienteering.com/~saitama/>

当日受付 : 9:30-11:30、集合場所 : 埼玉スタジアム南広場

交通手段 : 埼玉高速鉄道浦和美園下車徒歩 25 分

7/18-19 第 10 回愛知県高等学校中学校 OL 選手権

主管 etc : 実行委員会、申込期限 : 7/5 消印

場所 : 愛知.瀬戸

問合せ先 : 岡野英雄/tel(0561-38-3972)/email(CZC15064@nifty.ne.jp)/

当日受付 : 当日申込みなし、集合場所 : 定光寺公園

7/19 横浜 OL7 月練習会

主管 etc : 横浜 OL クラブクラブ

場所 : 東京.多摩

問合せ先 : 練習会 ML/email(hama-ren@freeml.com)/

ホームページ:<http://homepage2.nifty.com/YokohamaOrienteering/>

集合場所 : 桜ヶ丘公園(検討中)

7/24 上尾の森ナイト O 大会

主管 etc : 上尾 OLC、申込期限 : 7/17

場所 : 埼玉.上尾

問合せ先 : 上尾 OLC/email(BYD05743@nifty.ne.jp)/tel&fax(048-776-8439)/

当日受付 : 18:00-18:30、集合場所 : 自然学習館

交通手段 : JR 上尾駅西口よりバスにて自然学習館入口下車

7/31-8/1 岩沼海浜 2 日間大会

主管 etc : 仙台 OLC、申込期限 : 7/2 消印・送信

場所 : 宮城.仙台

問合せ先 : 米本路憲

[/email\(yonemoto@orienteering.com\)](mailto:yonemoto@orienteering.com)/[mobile\(090-9762-1075\)](tel:090-9762-1075)/

ホームページ:<http://www.orienteering.com/~miyagi/iwanuma2days>

集合場所：岩沼海浜緑地北ブロック

交通手段：JR 館腰より仙台空港行きバスで相の釜入口下車 15 分

7/31 岩沼海浜 2 日間大会 ロング

当日受付：10:30-12:00

8/1 岩沼海浜 2 日間大会 リレー

当日受付：8:30-9:45

7/31 第 18 回 KOLA ナイト O 大会

主管 etc：岸和田 OL 協会

場所：.

7/31 第 4 回加西ナイト O 大会

主管 etc：加西 OLC、申込期限：7/26 消印

場所：兵庫.加西

問合先：井上/tel(0790-42-1174)/

当日受付：19:00-19:30、集合場所：玉丘史跡公園

交通手段：北条鉄道終点北条町駅下車タクシー 5 分

8/1 第 24 回コンターズ練習会

主管 etc：コンターズ

場所：.

8/7-8 横浜 OL 夏合宿

主管 etc：横浜 OL クラブクラブ、申込期限：7/5

場所：静岡.富士、地図：桑崎 & 勢子辻など

問合先：清谷千鶴/email (chizu@r6.dion.ne.jp)/

ホームページ:<http://homepage2.nifty.com/YokohamaOrienteering/>

8/8 第 56 回石川県民体育大会 OL 競技

主管 etc：石川 OL 協会、申込期限：6/15

場所：石川.加賀

ホームペー

ジ:<http://www1.fctv.ne.jp/~hayashi/hse/hseyoukou.html#H16IsikawaSupo>

当日受付：-09:00:00、集合場所：加賀海岸自然休養林緑ヶ丘小学校

8/13-17 埼玉ウィークエンドトレーニング

主管 etc：埼玉 OL 協会、申込期限：6/27

場所：愛知.

8/8 常陸風土記の丘 OL の集い

主管 etc : 茨城 OL 協会、申込期限 : 8/1 必着

場所 : 茨城.石岡、地図 : 常陸風土記の丘

問合先 : 前島茂/email(maezima1949@yahoo.co.jp)/mobile(090-3813-3428)/

ホームページ:http://www2.odn.ne.jp/~ces81280/page008.html

当日受付 : 9:00-10:30、集合場所 : 常陸風土記の丘ふれあい広場

8/21 第4回加西ナイトO大会

主管 etc : 加西 OLC

場所 : 兵庫.加西

問合先 : 井上/tel(0790-42-1174)/

8/21-22 豊中 + KOLA 合同夏合宿

主管 etc : 豊中 + KOLA、申込期限 : 8/8 締切予定

場所 : 兵庫.三木

問合先 : 岩井健二/email(oliwakenn@yahoo.co.jp)/tel&fax(06-6866-0678)/

集合場所 : 三木山森林公園・ホースランド

8/22 第25回共和町 OL 大会

主管 etc : 共和町 OL 協会

場所 : 北海道.岩内郡

ホームページ:http://www5b.biglobe.ne.jp/~yamaken/o-index.htm

8/22 埼玉ウィークエンドトレーニング・地域クラブ対抗戦

主管 etc : 埼玉 OL 協会、申込期限 : 8/12 発信

場所 : 静岡.富士、地図 : 砂沢

問合先 : 中町/email(michi_ol@hotmail.com)/

当日受付 : 当日申込みなし、集合場所 : 岩倉学園

8/28 埼玉ウィークエンドトレーニング

主管 etc : 埼玉 OL 協会

場所 : 埼玉.上尾

A i m i n g

暑い日が続きますね。こんな日はプールが一番...と思ってプールに行くと水が生ぬるい。水温が34度になっていた。なんかお風呂に入っているみたいで、気持ち悪かったよ。