

第264号

高御位

山遊会



2023年4月

高御位山遊会



目 次

1. 巻頭言「寝ている時に急に足がつる（こむら返り）の治し方・予防法」	1
	野村
2. 山行案内	2～3
・一般山行案内	
3. 活動報告〈期間：2月6日～3月8日〉	4
4. 学習会報告	5～6
5. 土曜トレコースリーダー	
6. 退会のお知らせ	
7. 山行報告	7～21
■雪の東山（宍粟50山）	尾越
■西播磨の山 御津アルプス	宮川
■マキノを歩く（滋賀県）	待場
■六甲山縦走トレーニング 西コース	徳本
■雪の氷ノ山・千本杉ヒュッテに泊まる	尾内
■雪の愛宕山	平井
■須磨アルプス・ミニ縦走	佐野、松田
■六甲山縦走トレーニング 東コース	稲見
■大坂山	瀧原
■六甲西縦走	福原
■天城山・河津桜	村上
■高森ボランティアの報告	荘所
8. 22年度 第9回運営委員会だより	22
9. 行事予定（23/4月～/7月 山行の部、一般の部）	23～24
10. 会員だより	山下、山本(正)、阿部 25
11. 編集委員だより	
12. 高御位山遊会賛歌	26

表紙の写真：

花は春の先取り、山は冬の土産の積雪と季節をまたぐ時期での山行で
二倍楽しめました。

写真撮影：高島