

# 令和 3 年 9 月 月例ハイク計画書

★主 旨 : ハイキングを通じて、健康づくり、ストレス解消を図り、参加者相互の仲間づくりに寄与する。

★主 催 : 吹田市山岳連盟・公益社団法人吹田市体育協会      ★後 援 : 吹田市

★目的 地

箕面 勝尾寺南山

★期 日 : 9 月 26 日 ( 日 )

★募集人数 : 先着 20 名

★参加資格 : 吹田市内在住・在学・在勤で小学生以上 (小学生は保護者同伴)

★参加費 : 大人 500円      小人 100円 (保険代、諸経費)

※往復交通費は各自ご負担ください。

★集合場所  
時 間

吹田市役所前  
午前8時00分集合

★解散場所  
時 間

阪急箕面駅  
午後3時00分頃

★申込期間 : 9 月 13 日 ( 月 ) ~ 9 月 15 日 ( 水 )

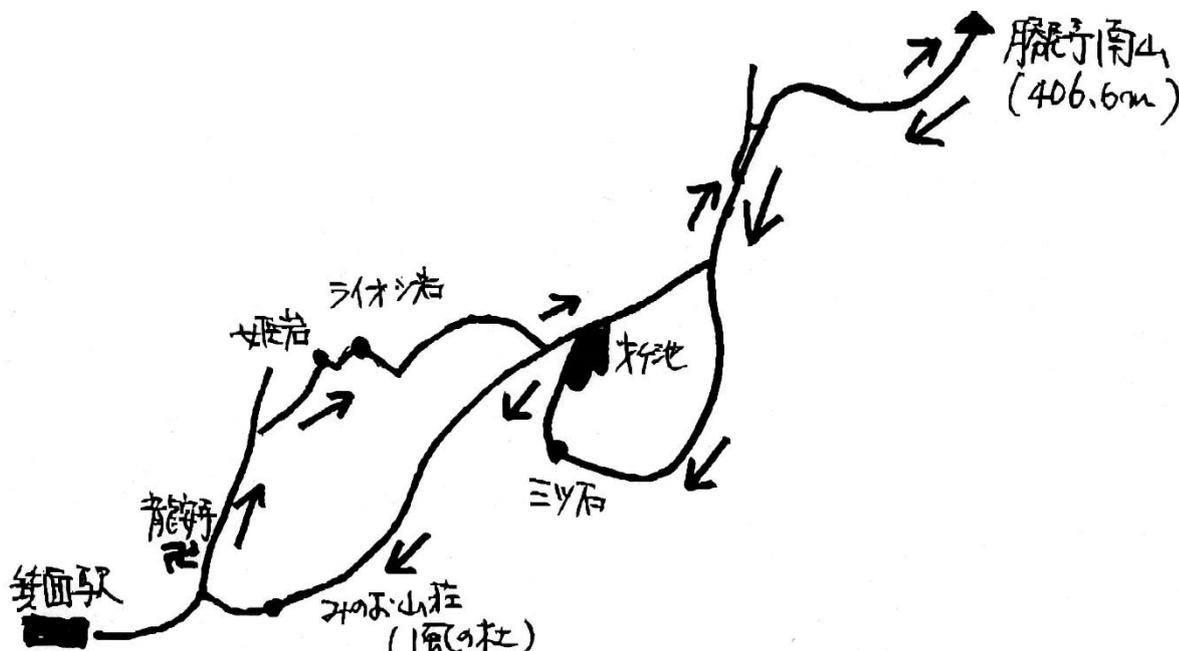
★申 込 先 : 公益社団法人吹田市体育協会      電話 6381-9011

★持 ち 物 : 登山靴(トレッキングシューズ以上)・リュック・弁当・水筒・雨具・筆記用具

★連絡事項 : 当日の天候により中止することがあります。《雨天中止》

★判断のつかない時は集合時間の1時間前に電話して下さい。(6381-9011)

☆概念図



コースの概要 ( 初 級 ( 中 級 ) 上 級 ) 総距離 約 10 Km

阪急吹田駅～阪急箕面駅…滝道…地獄谷…谷山谷…箕面勝尾寺南山…三ツ石…

オヶ原林道…西江寺…阪急箕面駅

※負傷については、応急処置のほかは主催者でその責を負いません。

## 市民月例ハイク参加の皆様へ

市民ハイクは、主に市民を対象にした例会山行で、講習会やツアーではありません。私達は、吹田市民対象のボランティアの一環として取り組んでいます。スタッフの中には、まだ山の経験が少ない初心者的な方もおられます。皆さんは、パーティの一員として協力し、一緒に山を楽しむ気持ちで参加しましょう。

### ☆ 山には危険がいっぱい

- ① 山は都会と違って安全設備がありません。
- ② いたる所に木の根、岩石などが転がっています。また、枯葉や草に覆われ、下の状態がわかりません。行動中はそのことをよく自覚し、自分の責任で、危険を回避するよう努めてください。

### ☆ 行動時の注意

- ① リーダーやスタッフの指示をよく聞いてください。
- ② 班列を離れる時は、必ずリーダーに伝えてください。
- ③ リーダーより前に行かない、後ろのリーダーより後ろに行かない。
- ④ 歩行中は大変暑くなったり、汗がたくさん出たりしますが、水分補給するなど体温調整は各自で行ってください。

### ☆ 持ち物

- ① 夏は飲み水を2リットル程度持参ください。
- ② 雨具は必ず持参してください。
- ③ 荷物はリュックを使い、小さいものより少し大きめの方が良い。  
ショルダーバッグや手提げは不可。

### \* その他

怪我などの事故は応急手当しか出来ませんが、必ずリーダーに申し出てください。

令和 年 月 日 (日)

吹田市山岳連盟