



SSFニュース

No. 456号: 2026. 10. 5発行
北海道勤労者スキー協議会
札幌スキーフレンド 会長 東 隆博
編集 輪島 静子・横山 正芳
<http://ssfskitec.web.fc2.com/>

味覚の秋です！美味しくたくさん食べて、
シーズには外スキーに乗りやすく！

10月3日(土) 第3回目の「ヨガ講習会」

第3回ヨガ講習会には、O/S講師のもと、O/H、W/S、T/K、Y/M、H/Y(スカディ)の5名が集まりました。

これまでの2回も厳しい実践がありましたが、今回はさらに熱のこもった指導に！体ほぐしから始まり、徐々にきつい動きへと進みます。それでも、講師の笑顔は変わらず……？

いつもわたしがおしえられてます！
見るに耐える身体になるよう修行します。
講師：O/S

2時間半、あっという間に体うごかせて、自分の弱いところ鍛えなければと思いました！
記：T/K



飲むポーズ？二次会からS/S・M/Y参加

腰が曲がってる！
いじめてほしいー！ 記：Y/M

SSF第47回年次総会のご案内です。

- ・日時：10月23日(金) 18時30分～21時
- ・会場：「やきとり・おでん 然(ぜん)」 昨年と同じ会場です。
中央区北4条西4丁目 MMS札幌駅前ビル B1F
<https://axispp.hatenablog.com/entry/2022/11/14/075231>

- ・会食費：4,500円(飲み放題)
- ・クラブ会費：「年会費5,000円」
- 「スキーメイト」の読者で、まだ納めていない方は購読料(年)2,000円をご持参下さい

※参加申込みの〆切は10月15日(木)。

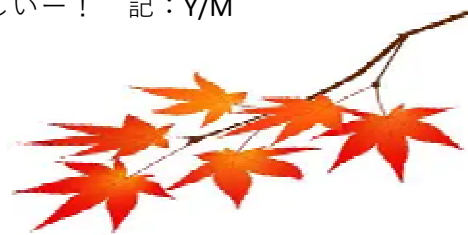
※申し込みは斉藤宛のメール、shin@ai.wakwak.com

またはグループLINEか、メーリングで下記の3点をご連絡下さい。

- ①総会参加の「有無」
- ②クラブ会員継続の「有無」
- ③30字程度のコメント(総会資料に掲載)

幹事長 S/S

★地上の入り口



★地下1Fです

こんな経験をしました⇒「野点」で抹茶を点てました



SSFにお茶の先生はいますか？

先日、初めて「野点」を体験しました。茶席は敷居が高いと思っていましたが、実際に参加してみると、思っていたより気軽に楽しめました。流派によって作法は異なるようですが、あまり堅苦しく考えなくてもよさそうです。SSFでも、お茶を点てる体験ができればうれしいです。抹茶のおいしさにも気づきました！



うししし10月8日(木)予定 会計監査の情景です！

これは夢のようなお話です！

10月8日(木)、会計監査が行われます！監査がきちんと行われているか確認するため、某幹事が立ち会いに指名されました。会場にはビールもお酒もあるのに、監査中はぐっと我慢。じっと進み具合を見守りました。

ようやく監査が終了し、「立ち会いの日当は出るのかな？」と気になっていたところ、急きょ西区の会が開かれ、みんなで乾杯！無料招待かと思いきや、そこは西区の会。しっかり割り勘でした！（初夢？）

記：某幹事



立会人の！
真面目？に監査してますね！



その他のちょっとした情報です！

★先日、ニセコの羊蹄山荘で秋作業が行われ、参加メンバーがサウナを体験しました。

このサウナは、SSFの大塚さんが山荘に手作りしたものです。友人たちの協力を得ながら、コツコツと完成させたそうです。さすが大塚さんですね！大塚さんがいるときには、サウナを体験できるかもしれません。次回の「ニセコで遊ぼう」でも入れるかな？楽しみです。



露天の後ろ窓がサウナ！
行った時、体験しよう。

★北海道高山植物保護ネット 市民フォーラムが12/5(土) 13時開場北大農学部大講堂にてありますよ！

講演1：「さらばヒマラヤの花たち」

梅沢 俊（写真家）

講演2：大雪山のお花畑で僕が考えたこと

工藤 岳（北大准教授）

講演3：地域からの報告

特に申し込みの必要はないみたいです！

★今後の例会予定★

② 10月10日(土)「平和ラン&ウオーク」スポーツ連盟主催

★締切が10/1でした！

③ 10月10-11日(土日)「ニセコで遊ぼう！蕎麦と山」

★10日：ゆったり出て昼ピザ窯で手作りピザ
午後 新そば粉で蕎麦打ち体験

11日：イワオヌプリ登山、帰宅です。

★締切：10月6日(火) ★担当幹事：横山

④ 10月23日(金)SSF47回総会

★もうすぐ50周年です！もっともっと楽しみましょう。初めての経験を探してみよう！

★幹事会からの周知・連絡をお待ち下さい。

⑤ 11月1日(日)スキーシンポジウム

★指導員の方は応用研修ですよ！資格無くても参加OK、教育文化会館403室

★10:00～15:00 一般は 13:00～

★申込締切：10/25(日)

★担当：小野寺さん

★現在SSFからは、6名参加、午後+1名

※各例会の詳細についてはSSFML及びLINE等の詳細周知を確認ください！担当幹事及び申し込み等の詳細が記載されます！

もうすぐスキーシーズン！ちょっと考えてみましょう！

①シーズンまじかです！シンポジウムに参加しましょう！ユーチューブで滑るの流れをイメージしましょう！

②ヤッケの防水は済みましたか？春に洗濯時1回目の防水、そしてシーズン前には簡単な防水をやっておきましょう！

③さて、次はスキーのお手入れです！まずはスクレーパー

で、昨年のワックスを取り除きます。残ったワックスはリムーバーできれいにしましょう。エッジのお手入れは少し難しいですが、石の上を滑ったときにできたバリは、サンドペーパーで軽く取り除きます。最後にオールシーズン用のワックスを塗り、コルクでなめらかに仕上げましょう。お店に手入れを頼むと1万円弱かかりますが、自分で丁寧に手入れをすると、スキーへの愛着もぐっと増すかもしれませんね！

