

A stylized black and white illustration of a branch with blossoms and a bird. The branch curves upwards from the bottom left, adorned with several blossoms of varying sizes. A small bird is perched on the branch, facing left. The style is simple and graphic, with bold lines and no shading.

★一月七日(土) 湘南七福神めぐり
横須賀線東京駅発七時四〇分
横浜一駅、東逗子駅八時
五〇分。光照寺(寿老人)↓東
昌寺(福祿寿)↓延命寺(弁財
天)↓宗栄寺(大黒天)↓仙舟
院(毘沙門天)↓長連寺(布袋
尊↓玉蔵院(恵比寿) 四年連
続の鎌倉七福神めぐりでした。今
からは方向転換しました。巡
拝後余り時間があれば適当に新
ウズを歩きます。実働三時間
半位。雨中止但し翌日晴れ
ば実施。急登、急下り数ヶ所
あり、履きなれた滑らない靴で。

★一月八日(日)刈菊山 一般向
京王線新宿駅七時四十分発特
急八王子行前方乗車↓終点下車
陣馬高原行バス八時三十分発
乗車↓タやけ小やけ下車。↓宮
間三〇分 鶴山↓今熊バス停。歩程約四
五九分(電)九五六一〇一
例)川上君之助
雨神社↓止
五九分(電)五九八七
尾上町↓鳥切場

◎会費 保険料 原則として郵便局の振替用紙で振込むこと。
但し振込みの出来ない方は、切手か現金で会計部へ送金乞。
干一六 荒川区西日暮里二一二十一 四 秋山俊子
電話、八九一〇三三八

オートキャンプの店 **秋葉原パートII**

アウトドアの店 **秋葉原本店**

毎月第2・3火曜定休
尚7・12月は無休

■秋葉原PARTⅡ…… ☎(253)4343
■高田馬場南口駅前店…… ☎(208)8345
■神田小川町店…… ☎(233)4121
■神田PARTⅡ…… ☎(292)4121

営業時間 平 日AM10:30-PM8:00
日 曜 日AM10:30-PM7:00

閏八月二十九日(日) 係 酒井与吉
 西武線池袋駅八時一四分発
 西武園八州見晴台三分着 高山不動
 歩程三時間半
 大久保に吾野駅 歩程三時間半
 吾野三滝廻りしながら降りるコース
 場をゆっくり歩きたいと思ひます。
 雨天中止 一般向

★一月二十九日(日) シダゴ山
 自然休養林 係 小橋橋底悟
 新宿小田急新緑七時四九分発急行
 行前万葉山、急緑駅下車、バス
 九時三五分発山田代向下車、バス
 ダンゴ山寄。バス新緑駅↓新宿
 歩程四時間。寄自然休養林管理
 センターには食堂、喫茶室有り
 展示場でもくぐる人も。参加
 者おへい保険かき入る。昼食時
 雨時々よく出来る方。リリダー
 償責任負わず。協力者 大畑

★一月三十日(月) 幹事を囲む集
 会
 豊島区民センター 四階会議室
 午後五時九時 七時開始
 豊島区東池袋一ノ二一〇一
 池袋駅東口から歩いて五分西武
 池袋駅のある池袋駅東口を出て
 左へ、交番の信号渡って三越と
 東海銀行の間の道を直進 七階
 建ての大きな建物四階。

一月三十日(月) 川の出山
 係 川上富之助
 JR新宿駅七番線七時七分
 発甲府行中程乗車し立川乗換え
 御岳駅下車。バス立川大ケー
 ン御岳駅↓。御岳神社↓日の出
 山金比羅根尾。雨天中止
 歩程四時間 雨天中止
 奥多摩秋川自由券が割安
 (簡九五六一〇一七)

◎編集部からお願い
 皆様からの投稿をお待ち
 しています。
 続十四号十行の原稿で、イ
 ラスト等お寄せ下さい。

予告

★スキー 係員横森靖吉
二月二日(火)九日(金) 九日(金) 九日(金) 九日(金)
三月二日(火) 三月三日(水) 三月四日(木) 三月五日(金) 三月六日(土) 三月七日(日) 三月八日(月) 三月九日(火) 三月十日(水) 三月十一日(木) 三月十二日(金) 三月十三日(土) 三月十四日(日) 三月十五日(月) 三月十六日(火) 三月十七日(水) 三月十八日(木) 三月十九日(金) 三月二十日(土) 三月二十一日(日) 三月二十二日(月) 三月二十三日(火) 三月二十四日(水) 三月二十五日(木) 三月二十六日(金) 三月二十七日(土) 三月二十八日(日) 三月二十九日(月) 三月三十日(火) 三月三十一日(水)

★スキーとクロカン 係員三木・興
二月十一日(火) 三月十三日(木) 三月十四日(金) 三月十五日(土) 三月十六日(日) 三月十七日(月) 三月十八日(火) 三月十九日(水) 三月二十日(木) 三月二十一日(金) 三月二十二日(土) 三月二十三日(日) 三月二十四日(月) 三月二十五日(火) 三月二十六日(水) 三月二十七日(木) 三月二十八日(金) 三月二十九日(土) 三月三十日(日) 三月三十一日(月)

飛鳥の里 山の辺の径をゆく

★四月十一日(火) 十四日(金) 中泊二泊
係員浜田・横森
至急予約電話〇四八八・七四
一三九八八浜田まで三月十日締
切り。四十八人まで。一度は行
って見たい飛鳥の里と山の辺の
径をゆく。

★二月一日(火) 三浦海岸でバーベキュー。今日で77才になりました
★二月五日(土) 恒例誕生会。山見舞台でお汁粉で乾杯。感佩
日曜でないと出られない会員の為の二回企画
★四月十日(月) 十二日(水) 二泊三日の伊豆下田石廊崎。波勝崎、
天下の景勝地と花の回廊巡り。新鮮な魚と温泉と。命が伸び
る若返るバス

●東俳優秀作品
コースの首振る様や秋桜
コスモスにはげしき雨や昼寝
岸を打つ小波白く良夜かな
コスモスに風やはらかに無人駅
境内に松の影濃き良夜かな
昨夜の雨紅深めたる吾亦紅
空晴れてコスモス街道賑はへり
良夜行く警察官の幼な顔
田中愛子

●私のコースの点数改訂
62年1月号から点数改訂を行
って九一年経ちました。歩き始め
てから三十分は休憩しないとい
う前提で、登高差を加え次のよ
うに63年1月号から「必要なら
に限り」改訂された点数を付記
します。で、参考の程を。ま
た点数改訂については一部に誤解
されている向もあるようですが

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●山の効用
新宿から京王線に乗ると45分
で高尾山口の駅に着きます。
駅から稲荷山コースの気持ちよ
い尾根を一時半程歩くと標高
600Mの山頂です。
素晴らしい風景が目に飛びこん
で思わす快哉を叫びたくなるで
しょう。一汗も二汗もかいた肌
に冷風が吹き抜けていく快感、
この心地よさが、また人の気持
ちを山に誘う第一歩になるの
です。山川草木の自然が織りな
す。都会の騒音より解放された
美しい山を遠くに見て、豆
粒の様な小さな人家を眼下に
見ると、
「俺は生きているんだぞ」
と心から叫びたくなる衝動にか
かると、高尾山は主脈の景信山を経て
陣馬山に至るコースは勿論、南
高尾コース、北高尾コースと、

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●私のコースの点数改訂
62年1月号から点数改訂を行
って九一年経ちました。歩き始め
てから三十分は休憩しないとい
う前提で、登高差を加え次のよ
うに63年1月号から「必要なら
に限り」改訂された点数を付記
します。で、参考の程を。ま
た点数改訂については一部に誤解
されている向もあるようですが

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●山の効用
新宿から京王線に乗ると45分
で高尾山口の駅に着きます。
駅から稲荷山コースの気持ちよ
い尾根を一時半程歩くと標高
600Mの山頂です。
素晴らしい風景が目に飛びこん
で思わす快哉を叫びたくなるで
しょう。一汗も二汗もかいた肌
に冷風が吹き抜けていく快感、
この心地よさが、また人の気持
ちを山に誘う第一歩になるの
です。山川草木の自然が織りな
す。都会の騒音より解放された
美しい山を遠くに見て、豆
粒の様な小さな人家を眼下に
見ると、
「俺は生きているんだぞ」
と心から叫びたくなる衝動にか
かると、高尾山は主脈の景信山を経て
陣馬山に至るコースは勿論、南
高尾コース、北高尾コースと、

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●私のコースの点数改訂
62年1月号から点数改訂を行
って九一年経ちました。歩き始め
てから三十分は休憩しないとい
う前提で、登高差を加え次のよ
うに63年1月号から「必要なら
に限り」改訂された点数を付記
します。で、参考の程を。ま
た点数改訂については一部に誤解
されている向もあるようですが

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●山の効用
新宿から京王線に乗ると45分
で高尾山口の駅に着きます。
駅から稲荷山コースの気持ちよ
い尾根を一時半程歩くと標高
600Mの山頂です。
素晴らしい風景が目に飛びこん
で思わす快哉を叫びたくなるで
しょう。一汗も二汗もかいた肌
に冷風が吹き抜けていく快感、
この心地よさが、また人の気持
ちを山に誘う第一歩になるの
です。山川草木の自然が織りな
す。都会の騒音より解放された
美しい山を遠くに見て、豆
粒の様な小さな人家を眼下に
見ると、
「俺は生きているんだぞ」
と心から叫びたくなる衝動にか
かると、高尾山は主脈の景信山を経て
陣馬山に至るコースは勿論、南
高尾コース、北高尾コースと、

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●私のコースの点数改訂
62年1月号から点数改訂を行
って九一年経ちました。歩き始め
てから三十分は休憩しないとい
う前提で、登高差を加え次のよ
うに63年1月号から「必要なら
に限り」改訂された点数を付記
します。で、参考の程を。ま
た点数改訂については一部に誤解
されている向もあるようですが

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●山の効用
新宿から京王線に乗ると45分
で高尾山口の駅に着きます。
駅から稲荷山コースの気持ちよ
い尾根を一時半程歩くと標高
600Mの山頂です。
素晴らしい風景が目に飛びこん
で思わす快哉を叫びたくなるで
しょう。一汗も二汗もかいた肌
に冷風が吹き抜けていく快感、
この心地よさが、また人の気持
ちを山に誘う第一歩になるの
です。山川草木の自然が織りな
す。都会の騒音より解放された
美しい山を遠くに見て、豆
粒の様な小さな人家を眼下に
見ると、
「俺は生きているんだぞ」
と心から叫びたくなる衝動にか
かると、高尾山は主脈の景信山を経て
陣馬山に至るコースは勿論、南
高尾コース、北高尾コースと、

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●私のコースの点数改訂
62年1月号から点数改訂を行
って九一年経ちました。歩き始め
てから三十分は休憩しないとい
う前提で、登高差を加え次のよ
うに63年1月号から「必要なら
に限り」改訂された点数を付記
します。で、参考の程を。ま
た点数改訂については一部に誤解
されている向もあるようですが

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●山の効用
新宿から京王線に乗ると45分
で高尾山口の駅に着きます。
駅から稲荷山コースの気持ちよ
い尾根を一時半程歩くと標高
600Mの山頂です。
素晴らしい風景が目に飛びこん
で思わす快哉を叫びたくなるで
しょう。一汗も二汗もかいた肌
に冷風が吹き抜けていく快感、
この心地よさが、また人の気持
ちを山に誘う第一歩になるの
です。山川草木の自然が織りな
す。都会の騒音より解放された
美しい山を遠くに見て、豆
粒の様な小さな人家を眼下に
見ると、
「俺は生きているんだぞ」
と心から叫びたくなる衝動にか
かると、高尾山は主脈の景信山を経て
陣馬山に至るコースは勿論、南
高尾コース、北高尾コースと、

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●私のコースの点数改訂
62年1月号から点数改訂を行
って九一年経ちました。歩き始め
てから三十分は休憩しないとい
う前提で、登高差を加え次のよ
うに63年1月号から「必要なら
に限り」改訂された点数を付記
します。で、参考の程を。ま
た点数改訂については一部に誤解
されている向もあるようですが

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●山の効用
新宿から京王線に乗ると45分
で高尾山口の駅に着きます。
駅から稲荷山コースの気持ちよ
い尾根を一時半程歩くと標高
600Mの山頂です。
素晴らしい風景が目に飛びこん
で思わす快哉を叫びたくなるで
しょう。一汗も二汗もかいた肌
に冷風が吹き抜けていく快感、
この心地よさが、また人の気持
ちを山に誘う第一歩になるの
です。山川草木の自然が織りな
す。都会の騒音より解放された
美しい山を遠くに見て、豆
粒の様な小さな人家を眼下に
見ると、
「俺は生きているんだぞ」
と心から叫びたくなる衝動にか
かると、高尾山は主脈の景信山を経て
陣馬山に至るコースは勿論、南
高尾コース、北高尾コースと、

●東へい初参加の記
九月に東へいへ入会、奥村様
の那須朝日岳バス山行に申込み
楽しみにしてました所、パレ
ーポールの練習で転び両手を
怪我、左はギプスという羽目に
なりました。大事な山行迄二週
間足らず、何たる不注意かと
悔んで後の祭りです。三
然し両手は不自由でも、三
支持を要する様なコースでな
れば何とかなるのではと思
い、奥村様に登山道の確認を
しました。剣ヶ峰に一所所鎖場
があるもの、全体として両手を使
う様なコースではないので、朝
日岳往復をやめて峰の茶屋で
待たせることも考え、参加させ
ていただくことにしました。
結果は、奇岩怪石の中、鎖場

●私のコースの点数改訂
62年1月号から点数改訂を行
って九一年経ちました。歩き始め
てから三十分は休憩しないとい
う前提で、登高差を加え次のよ
うに63年1月号から「必要なら
に限り」改訂された点数を付記
します。で、参考の程を。ま
た点数改訂については一部に誤解
されている向もあるようですが

壁越え術

★二月十四日(水)十六日(木) 会津高原高杣スキ 係り横渡
 予告は七日・九日でしたが 一時三十分。乗車券各自で。
 週間繰り下げました。往路東武鉄 締切二月
 道線七時一〇分北往七時二 千三六〇熊谷市銀座一ノ一九
 〇分春日部七時四三分会津高原 (價)〇四八五・二一・七三三

|| 会費が安いと思う人は、会の

口百円で何口でも賛助送金して下さい

尤表。

★二月十九日(日) 八十九年東京健康ウォーク
十時 JR上野駅公園口下車、ス乗場にて解散。
上野公園噴水広場(動物園前) 係川天海喜市
遊覧の場合二十六日(日)
新聞主催 八十八年十一月六日 東京
ミス東京先頭初三

二月二十日(月) 北高尾山麓 ヤヤ健 係川上富之助
 京王線新宿駅七時五九分発急 山↓明王峠↓陣馬高原下バス停
 高尾山口行中程乗車Ⅱ高尾下 歩程約五時間三〇分 雨雪中止
 バス造形大学行九時〇八分 降雪後軽アイゼンと電灯持参の

●パスハイク協力寄金

壱万円 昇仙峡

奥村昭孝



★二月二十六日(日) 越生梅林
東上線池袋駅八時二〇分発中
程乗車、越生駅⇨黒川行バス⇨
越生梅林、越辺川橋他回り西平

雨天中止 係Ⅱ小板橋辰悟
バス停Ⅱ越生
歩程三時間半、昼食ゆっくり
の方歓迎 協力Ⅱ大畑

★二月二十六日(日) 御前山 一
厳冬のきびしい表情を見せる御前山へ。雪をまとった山は又一段と美しく、無雪期と違つた楽しく有意義な山行が出来ると思ひます。若手リーダーにとる合同山行です。ふるって御参

すので、各リーダーに山行前には電話を入れて下さい。(会員に限る)奥多摩自由券利用
 今後も合同山行を企画致しますので、皆様のご参加をお待ち致します。
 JR新宿駅中央線甲府行幸口(中屋裏車)立川

依田国代、山田良子、坂本寿美恵(予定)、太田郁雄、西尾健白川二朗

栃寄→大滝→御前山→小河内峠
↓奥多摩湖→バス奥多摩駅。
必携品、ロングスバツ、アイ
ゼン、ヘッドランプ、防寒具
手袋もしっかりと。

本部だより

一 会費の値上げについて
本年四月より、会費が値上げになりました。
年会費二千四百円（月二百四十円）と、させていただきましたので、よろしくお願いいたします。
前月号の「本部だより」で、とりあえず値上げを、お知らせしましたが、その説明が不十分でしたので、再度ご説明しご理解をいただきますと存じます。

増で済みます。従って、全体的には五〜六割増で済むことに依り、物価上昇もなんとかなり切切訳で済ませた訳です。

加えて、庶務的な仕事・会報作成・発送などのうち、印刷費と業者に委託するもの以外はすべてボランティアの方々の大好意に甘えて参りました。

作業する場所は、秋山さん栗山さんのお宅を、無償で六年以上も借りてきました。

百円会費が継続できた理由は？

これらも経費節減の大きな原因になっていました。

年)より月百円の会費で、運営してきました。この十五年間、物価は、ほぼ二・三倍になっています。

このようなことから、事あとに「会費が安すぎること値上したら」、とのご意見をいただいたてきました。

しかし西会長は、「ハイキ

事務所設置の必要性
お二人のお宅をお借りして、
大勢の人が何日にもわたって、
作業を続けてきましたので、
ご両家のブライバシーも犠
にされ、又、接待のための労
など、ご本人及びご家族に大
な負担をおかけしてまいりま
た。

久の弟にしろやまむに、多々の人に知つてもらうために、入会しやすいよう会費は据え置きにたい。そのかわり、会費を増して経費の割合を下ければ、上げしなくとも、やつてゆけばしょう」と値上げを認めず日に致りました。

例えば、会報の製作費は、千人の会員が二千人になり、報が二倍の二千枚になっても費用は二倍にはなりません。送の切手代は、人数に比例していきますが、印刷代は二・三

でも三年程前から、再三「自
の事務所を設けるべきだ」と
意見がだされてきました。
しかし、適当な建物がない
ま、昨年まで経過してきました
が、昨年まで経過してきました
七月にいたるべきで、これ以上
意に甘えるべきでないと、重
腰をあげ事務所探しに着手し
したところ、運よく多少手狭
ですが、願ってもない場所に見
かり、事務所を設置しました
この経費は、一ヶ月約十万
年百二十万円が必要です。こ

金額は現在の会費から捻出できません。

五月入会者は、四月の一ヶ月を經過していますので、翌年三月までの十一ヶ月×二百円で、二千四百円（月二百円）といたします。

力金」をお願いすることにした。
しかし、これら経費は、特定の方のご好意に甘えるべきものではなく、会員全体で負担すべきものですから、平成元年度から会費に組み込むことにいたしました。

以下、入会した月から翌年三月までの月数×二百円が、その年の会費となります。これに入会金六百元(バッグの送料共)を加えて納付してください。但し、一月以降の入会者は、月数×二百円+翌年分(二千

事故防止対策の強化
最近は、会員の増加に伴い、
一コース百名を越す山行も、多
くなってきました。

三 非会員の参加費について
前記の会費直上に併せて、非
いの例 一月入会者は、三月ま
での残月数三月×二百円十二千
四百円で計三千円となります。

(迷子)や事故防止(醒我)など、
 数人のサブリーダーをお願いし、
 事故のないよう配慮しています。
 このような山行ではリーダー
 同士の、緊密な連絡が不可欠で、
 そのためのトランシーバー(機

四 会費の送金について
本年は、郵便振替用紙の「払込書」を二枚同封いたしました。黒インク印刷の会費用と濃緑色

さて、いまは、
救急用品なども、リッターに
付したいと計画しています。
これらの備品は、会員の安全
を確保するための必需品です。

白紙の印刷用紙は、
会費は、黒インク印刷の「申込票」で三月中に送金してください。

きなかつたものです。

合は、①「払込票」に所要事項を記入のうえ会費と送料五十円

以上述べました所夢経費をえて、平成元年度の予算見積を算定しましたところ、約六十万円となりました。これ会員数で割りますと、二千四百位になります。

まだまだ、説明不足かと存ますが、ご賢察のうへご理解いただきますようお願い申し上げます。

を封筒に入れて、又、②会
を送付した(住所・氏名のあ
封筒に「氏名のフリガナ」・「
別」・「生年月日」・「電話
号」を記入の上、会費と送料
十円を入れて、リーダー・幹
に依頼して下さい。(これを
けない方もいますので、念の
め申し添えます)

二入会者の会費について
四月に入会した方は、翌年
月までの一年間十二ヶ月で、

昨年八月一日から会員でな
所氏名、電話番号、紹介者名
幹事会で決定しました。
理由は、何年でも入会せず
を払う人と不公平になるのを
い。尚、四月からは、三百円

会員外「参

保険は同封の濃緑色印刷の「払込票」に所要事項記入のえ、申込んでください。

加料二百円

方が参加する時は、郵便番号、書き、二百円を添え申し込む事加している人がいて、正直に会ぐ為です。ご了承の上ご協力下なります。

会員外「参加料」二百円

役に立てばと今初めて投稿して来ました。

経済的で作り方は簡単です。

先ずギョロの家庭で使う風呂用の発泡スチロール製のマットの厚みは十ミリ以上あれば結構です。使い古したのも良いです。

此の場合、ビルク洗って下さい。

此の外、ビルク製のロープ状の紐と物干しばさみを用意します。

最初にマットを縦四〇釐に横中二〇釐位にカッターで切ります。そして横四の面を軽く落します。次に機中の中心に上から四釐位の点に大豆位の穴を先の鋭いカッターで穴を開けます。

次はビルク紐を二つ折りにして二本で輪を作って頂点を穴に差し込み二釐程出た上輪の中へ二本の穴を通して(図一参照)元迄一杯引き締めます。

物干しばさみのバネの輪に紐を通してしっかり結びます。これで出来上ります。(図二参照先ず試着してみましよう。

ザックを背負う時にマットの表を自分の背の中に向けてザックの表に着いたのを吊り輪の中心に物干しばさみを通して紐に挟みます。ザックには試しに荷を入れてみて背負ってみて下さい。

こうしますと中のゴツゴツが防げます。

●ゴラスの好きな人全員集合

東京ハイキング合唱

懐かしの愛唱歌から、名曲まで、内外の美しい歌、楽しい歌を混声ゴラスで歌います。先生の手導を受けて、東京ハイキング本から練習し、東京ハイキング協会の合唱団を結成します。

●練習日は月二回、夜間、都心公共の音楽室を使用します。

●参加は男女、年齢を問いません。混声ゴラスですから特に男性の多数参加を期待しています。

●一口メモ

(1)足がつった時は本当に困るものです。手拭い又はタオルでつった所(もも、ふくらはぎ)を一巻きしてねじり、ぎゅっと絞分縮めますと、快復が早いように思います。

歩いてゐる時は背中ですが、小休止の時はザックを降して外せば表を上に向けて腰掛けマットに变身します。そして出発の時に元通りにザックへ通して先を挟めば直ちに行動できます。

軽くてコンパクトで然も寒い時には固い岩の上でも木の根で汚れず不快さも無く、特に女性の腰が冷えるのも充分守ってくれます。マットは必ず表側を背に向けるよう心掛けましょう。

以上ですがマットは新しい場合、大判でしたらお仲間同志で分け合えばよろしいかと思ひます。一度お試しになつては如何でしょうか。

(一)

(二)

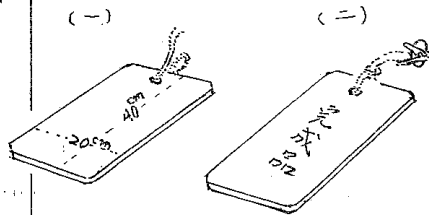
略称 東ハイ・コーラス

◎希望者はハガキに住所、氏名、年齢、会員番号、電話番号、経験の有無を記載して、西まで申込んで下さい。

すばらしいコーラスの感動陶酔を、メンバー全員が体験することで、この上ない合唱的愛好が生まれます。

歌は心の欲び、合唱は心のサ

(2)林道歩きの時、足の裏(指つけ根等)が痛くて困ること、あつき。靴の中に薄い敷皮敷き、当る所をくり抜きます。当る所が浮くので具合がよいです。



平成元年Ⅱ寒に良い年号ですね。私は明治四十五年二月一日に生れ、大正、昭和、平成と四代の御世に生じ、今年二月一日で七十七歳に。喜と云う字を略して五と書く処から五と云うので誰かに聞いて、そんな人間の化石のような年まで生きて見たといふは思ひもしなかった少年時代。然し自分がその年になつてみると、化石のような自分とは思ひもよらない。繁ちゃんとは十八歳とふざけて言う。然し心の何処にか、そうした気分の有る事も否定出来ない。人間は自分に非常に甘く、最大限の割引をしてくる。◆然し少年が見たら、恐らく化石に見えらう。なぜ生きているんだろ。早く死んでしまえばよいのに。だから孫や子供が老人に向つて羨しが純真と悲口を平氣で言うまいか。叱らない叱らない◆人間が若し年を取らなかつたらどうなる事だろうか。若さたら人の望む処、幸せであり願望である。老いは万人の嫌う物、不幸であり悲しみである。併し世の中不幸せだけが、平坦な道だけが生れてから死ぬ迄続いていたとしたら、人々は幸せと言う味を知れないまで一生を過すやうになるのだ。◆先日バス旅行をしてたら新開発の地区なので何十分走つても一直線であつた曲らない人が油断したり眠くなつて事故を起すので、高速道路は、時折わざと弓なりに曲線を画いて設計してと云ふと読んだ事があるが◆人間の一生もそうなのだ。偉大な人は貧家に育ち出て、資産家三代目で没落する。体が弱つて初めて健康の有難さを痛感する。生れつき弱かつた私も五十歳で歩き出しから病魔が退散して、夢にも想像しなかつた77に知らぬ内になつてしまつた。一体これから何年生きるのであらうかなどと思つて空恐しい気もある。◆私は貧乏な生活を苦しい生活を取る余り幸に備つて本當の幸が分からなくなる若さの泉は苦しさで調う心に宿る

壁越之術
(7)

〒111 台東区柳橋 2-22-9 電話 864-0693
発行所 東京ハイキング協会 振替東京 0-63515
西 繁 雄 毎月1回 1日発行
購読費 平成元年 3月迄 2,800円

会員番号

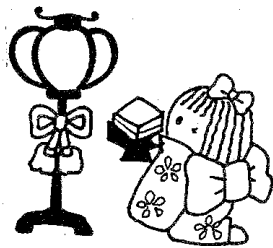
(1)

継続会費

一年 千四百円に改訂

★三月一日	五九コース	山田九	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	24	25	26	鍋割山他																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
百草梅林他	福寿草と節分草	小菅	定例俳句会	日の出山	蘆の登山	5 (日) 水ノ落山他	写生会案地魚河津	カマヘイク説明会	今倉山・菜畑山	両崖山	船の旅・猿島巡り	棒の嶺	大岳・鋸尾根	美の山・三三三	丸山・金昌寺	青峰の梅見物他	北方尾根・刈寄山	9 (木) 野沢スキ	高比浜石岳	高尾根郷・蛇滝	大野山	10 (金) 姫街道奥浜名湖	12 (日) 奈良パス	13 (日) 大雪山旭岳スキ	富良野・コロカンパス	泉民の森	御岳山(本文は四頁)	高尾山火祭カメラ	鎌倉	秩父札所⑨⑧⑦⑥	秩父山	氷沢の滝	皇鈴山	おしゃべり会	節分草観賞パス	地蔵山・北高尾他	幹事会・大塚	丹沢三峰	19 (日) 奥多摩スキー・依田山田良	20 (日) 安比スキー	六郷会撮影会	鎌倉十三仏	大師道	桐生市茶臼山他	21 (祝) 猫越岳・天城山	刈寄山	日本平久能山パス	24 (金) 早草スキー	秩父丸沼所巡り④⑤	吉野梅郷	26 (日) 電王峽	甲州鷹取山	明星ヶ岳	高山不動																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
本多・大久保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保	川上保

★三月三日(日) 福寿草と幻の花 山田良 山田良
★三月四日(月) 定例俳句会 中村 中村
★三月五日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月六日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月七日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月八日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月九日(土) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十一日(月) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十二日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十三日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十四日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十五日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十六日(土) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十七日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十八日(月) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十九日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十一日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十二日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十三日(土) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十四日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十五日(月) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十六日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十七日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十八日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十九日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月三十日(土) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月三十一日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋



★三月三日(日) 福寿草と幻の花 山田良 山田良
★三月四日(月) 定例俳句会 中村 中村
★三月五日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月六日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月七日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月八日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月九日(土) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十一日(月) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十二日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十三日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十四日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十五日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十六日(土) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十七日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十八日(月) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十九日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十一日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十二日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十三日(土) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十四日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十五日(月) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十六日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十七日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十八日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十九日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月三十日(土) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月三十一日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋

★三月五日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月六日(月) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月七日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月八日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月九日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十一日(土) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十二日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十三日(月) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十四日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十五日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十六日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十七日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十八日(土) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月十九日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十日(月) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十一日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十二日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十三日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十四日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十五日(土) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十六日(日) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十七日(月) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十八日(火) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月二十九日(水) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月三十日(木) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋
★三月三十一日(金) 御案内変更のお知らせ 柴橋 柴橋

地球と楽しく遊ぶための店
身近な道具から
遠征隊まで 地方発送承ります。

ICI 石井スポーツ

- 登山本部 〒150 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(208)6601/90
- 新宿西口店 〒160 東京都新宿区西新宿1-16-7 ☎03(346)0301
- 神田山王店 〒101 東京都千代田区神田山王1-8 ☎03(295)0622
- 水道橋店 〒101 東京都千代田区神田山王2-8-14 ☎03(264)5575
- 大塚店 〒110 東京都豊島区大塚1-123 ☎03(486)415707
- 高崎店 〒370 群馬県高崎市高崎6 ☎0273(27)2357
- 新潟店 〒950 新潟県新潟市東区2-5-4 ☎0252(43)6330
- 新潟2号店 〒950 新潟市東区1丁目2番2 ☎0252(40)2316
- 仙台店 〒980 仙台市東区八幡町107-36 ☎0222(97)2442
- 札幌店 〒060 札幌市中央区南二条西4-4 ☎011(222)3505
- 外灘部 〒160 東京都新宿区大久保2-19-10 東和ビル内 ☎03(200)7219
- 営業時間 本店AM10:00~PM8:00(平日)4月~7月 AM10:00~PM8:00(日祝日)
支店AM10:00~PM8:00(平日) AM10:00~PM7:00(日祝日)
- 定休日 第1・3水曜日(7.11~3月は無休)
- 提携店・民営清水屋通所 ●地高沢ヒューテック・ボネ取扱所

秘密は背中
FRAME BELN®

背負い易さを追求した全面ネットフレーム

- 1 ネットフレームは荷崩れせず、背負い心地は常に快適。
- 2 ネットフレームは、通気性が良く背負い心地はいつも爽やか。
- 3 人間工学から選り出されたネットフレームは、体にピッタリフィット。
- 4 腰に当たる部分には、クッション性の良い厚地パッドを採用。

フレームベルン®423
……直結価格 6,100円
●容量:40L ●カラー:ベージュ・ネイビー・レッド
※本誌掲載券の方に記念品進呈

秋葉原 OUTDOOR MIND ニッピン

千101 東京都千代田区外神田3-11-11
本店 ☎03(253)1431 FAX03(257)0280

秋葉原 PART II

第2・3火曜日 定休日

- 秋葉原PART II ☎(253)4343
- 東山町店 ☎(208)8545
- 神田小川町店 ☎(233)4121
- 神田PART II ☎(232)4121

営業時間 平日AM10:30~PM8:00
日曜日AM10:30~PM7:00

にお願ひ致します。費用は十四万九千円で、定員は二〇名です。問い合わせ先 (電) 七三五五二七

●東俳優秀作品

永肩を払ひて立てば日短か
染みつけし一枚揺るる月
短日や門扉の固く平林寺
知床の真赤な夕日暮早し
旅立ちの一つ記すや新暦
落葉焚き寛永寺坂匂ひけり
永井重子

●ハイキング傷害保険について

平成元年度(元・4・1)2
・3・31)のハイキング傷害保
険(以下単に保険という)の
案内をする時期となりました。
六十三年度分は、昨年十一月
末日締切りましたが、皆様の
ご理解をいただき千九十五名
の加入がありました。
六十二年度の七百五十一名に
比べ、約四十六名の増となりました。
これも、みな各りーダー始め
皆様の協力の賜ものと厚く御
礼申し上げます。
さて、平成元年度の保険は、
保険料・保険金その他について
一切変更がないので、左記に
り昨年と全く同じ手続きで加入
申込みをされるようお願いいた
します。
つきに保険の概要、申込期日、
手続き等について一と説明
いたします。

この保険は、
①加入者自身の事故に対する
「傷害保険」と
②加入者が山行中(自宅からの
往復を含む)他人に損害を与え
た場合にその賠償責任を担保
(保証)する「賠償責任保険」
がセットになっています。

一 傷害保険

1. 保険の対象
この保険は次の(1)・(2)の場合
で急かつ偶然な外来の事故に
よる傷害及び傷害による後遺障
害又は死亡を対象とする。

会員外 参加料二百円

東ハイ事務所

電話 03 八九二二二八〇番

二 賠償保険

1. 保険の対象となる損害
この保険は前記傷害保険に
自動的につづき、加入
者自身のケガではなく、加入
者が前記の(1)・(2)の活動中
に他人にケガをさせたり、他人
の物をこわしたりしたこと
によって法律上の損害賠償責任
を負担したときに保険金が支
払われる。
(1) 事故が発生したときは、
ただちに係へ連絡すること
に事故の内容(財物損壊
など)については現場写真
を撮っておくこと。

2. 対象とならないもの
法律上の責任のないもの
加入者と同居の親族に対す
るもの
(3) 前記傷害保険の(1)・(2)・(3)の
もの

3. 保険金額
(1) 身体賠償の場合は一事故に
つき、五十万円を限度とする
(2) 財物賠償の場合は一事故に
つき、五十万円を限度とする
(3) 賠償期間中に事故がなん
回あっても、それぞれの事
故ごとに限度額まで担保
(保証)される。

三 保険加入区分と保険料

この保険は団体で加入するも
の、その団体の活動内容によ
る種別、その構成員・年齢等
による区分があり、その種別・区
分ごとに保険料が定められてい
る。
われら東ハイは危険を伴う冬
山・沢登りなどを行わないので
軽微なスポーツを行う団体とし
て低額な保険料である第一種団
体に該当する。第一種団体はさ
らに、中学生以下で構成するA
団体の2/3以上が60才以上の
で構成されているB・A・B以外
で構成されているCに区分され
ていて、保険料は次のとおりで
ある。
東ハイでは四月一日現在で
六十才以上の方は
第一種B……六百五十円
その他の方は
第一種C……千五百円
(1) 保険料には連絡費等の経
費として各五十円を加算し
てある。

春の御岳山

★三月十一日(日) 御岳山(下)の
下山! 梅桜初む吉野梅郷(西)
JR新宿駅七番線七時八分発
甲府行き中程乗車し立川駅乗り
六郷会写真コンテスト御礼
十一月三日、第二回写真コン
テストを行い、皆様に審査して
頂きました。結果一位赤松徳子
三位坂田幸子 三位三井智恵子
三名の方々の作品が優秀作品に
選ばれました。多数の皆様にご
参加いただき誠にありがとうございました
ここに厚く御礼申し上げます。

予告

★四月十六日(日) お花見身延山より七面山
★五月ゴールデンウィーク 南北海道バスの旅
★六月二十八日(日) よりヨロロバスアルプスとシャモニへ十
二日間
★五月三日(日) 金峰山! 甲武信岳縦走
★五月二十日(日) 雲取! 三峰
★六月三日(日) 安達多良山! 野地温泉 前夜発
★四月二十九日(日) 巻機山 前夜発一泊二日バス
★五月二十日(日) 秋田駒ヶ岳! 森吉山 前夜発一泊二
日バス山行
★七月 朝日連峰縦走
★七月 飯豊連峰縦走
★八月の山行は健脚向につ
き人数制限あり。申込みは
電話九一三二五五七四
東京五二四二〇一七石川賢男

飛鳥の里 山の辺の径をゆく

★四月十一日(日) 飛鳥の里(日)
一 月号予告で電話申込みは、
ほぼ満席となりましたが、まだ
日数がありますのでキャンセル
がでると思いますので申込み希
望者は電話下さい。(電) 〇四八
一八七四三九八八浜田まで
一度は行って見た! 神話と歴史
の織りなす飛鳥の里。山の辺の
径をゆく。
保田 浜田・横森・魚住
道へ。すでに電話で申込み済の
方は郵便振替口座番号東京五二
二六九八八浜田石雄へ。予約金
五万円振込みをお願いします。
★四月(日) 夜出宿 宿所二泊
健康保険証持参はスリッパ
詳細については四月号に掲載致
します。協力者 山崎源之丞

ライン戸田時達 山石山修善
寺沼津東京へ。二泊共温泉宿。
★四月二十日(日) 雲取山
★五月十二日(日) 雲取山
★七月末頃富士山頂一周
★七月十八日(日) 熊鷹山アヤマ
落着く多くあればバシロ
★八月五日(日) 日本有数の河
口湖上祭花火大会 確定済み
★左の各コース申込み時はバ
スで出発。少い時は中止係
★五月十八日(日) 赤城山つじ地蔵岳
★七月十四日(日) 湯の丸高原つじ
★五月二十三日(日) 湯の丸高原つじ
★六月七日、八新湯温泉巡り
★六月十八日(日) 尾瀬水芭蕉
★新十八日(日) 尾瀬水芭蕉
★人数未済の時は中止します
で会員外の友人にもPRして下
さい。可能性あるようなら順次
会報に詳しく発表しますが、反
応がない時は、会報に発表せず
中止に致します。

ハゲ岳山行 覚え書き
戦中(昭和十七年) 渡辺辰七
一日目
新宿夜行バス小淵沢! 甲斐大泉
三ツ峠(破れ無小屋)に権
現岳! 赤岳小屋泊り(現キレッ
ト小屋?)
二日目
赤岳! 横岳! 鏡岳! 夏沢峠
↓ 本沢温泉! 松原湖! 小諸
上野 費用 新宿! 甲斐大泉 二円
六五銭 松原湖! 小諸! 上野
二円九〇銭 合計五円五五銭也
石室小屋宿泊料は一円五〇銭
位でしたが、勿体ないので手前
の破れ無小屋(キレット)で
スリッパを作り、あえなが
らの夜明かしでした。
向うの山行の五万の地図には、
未だ小淵沢! 小海までの線路、
駅々は記載されていませんでし
た。大泉、清里、野辺山、川上
松原湖など自分書き込みまし
た。小海までが記されていまし
た。この古地図、メモなど見る
たびに、今の自分の脚が情けな
くなります。アアア。今のコ
レを通り山行は、小屋代共
ていらく位になりますか。おヒ
マの時に調べてください。

● 駅で緑の旗と黄色のタオル、Rマークのバッジとワッペンが東ハイの目印。
● 全員つけて参加しましょう
● 会員証とハイキング保険証を必ず持参すること。

	"	"	"	"	"	"	"	"	22(金)	21(金)
	"	"	"	"	"	"	"	"	(土)	(日)
天久保山他	斧窪御前山	生藤山	六郷会箱根湿生地花園	美の山	大野山	湯坂道	川苔山	生藤山・熊倉山	御前山 瀬戸狩	朝龍山
川上	和田酒井		小橋板橋	岩崎	西尾	萩原	山田良海	中村	幕張海岸	天津
"	30(日)	29(日)	28(日)	"	"	26(火)	25(火)	23(日)		
高山不動	新宿御苑他カメラ	七沢森公園他	くまがい草他	三疊山他	健康ランドパーク	金沢自然公園	霧降高原他	風来寺山	巴スバ	鳳来寺山
小板橋	柴橋	石川	荻原	奥村	吉田	玉支部	埼玉支部	篠簾	三木・巽	

★西武線池袋駅7番線 7時54分
西武池袋父行快速急行方寄
分西武池袋父行快速急行方寄
2両に減便
西武池袋父行9時30分着下車
父行池袋花畑駅10時13分着下車
父行に乗車白久駅下車↓法雲寺↓
行に乗車白久駅下車↓法雲寺↓
八高線八王子駅8時21分発の
用の方は池畑駅10時21分発の
急行に乗車白久駅10番札所で

A black and white cartoon illustration of a man with a large, bulbous nose and a thick mustache. He is wearing a cap, a short-sleeved shirt, and trousers. He has a large backpack on his back, which is decorated with various symbols like a cross and a heart. He is walking towards the right but looking back over his left shoulder. He is wearing large, patterned boots.

**第2・3 火曜日
定休日**

■秋葉原PARTⅠ……☎(253)4343
■高田馬場青島駅前店……☎(208)8345
■神田小川町店……☎(233)4121
■神田PARTⅡ……☎(292)4121

営業時間 平 日AM10:30~PM8:00
日曜日AM10:30~PM7:00

★4月4日(内)6日(外) 五竜遠見スキー
締切りました。

係 横森靖吉

★4月6日(内) 小金井公園の大きな桜の下でお花見係 市橋JR中央線小金井駅前 公園 駅や中央線。バス乗り場にて吉祥寺通りで渋谷駅へも帰れる。当は駅前で購入し、新宿駅前に10分待ての事。公園の前にも中にも弁当屋なし。敷物湯茶持参。強風や小雨時中止。帰路は西武線の花小金井

★4月6日(内) 高尾山 自然とふれあう集い 集合 京王線高尾山口駅前 8時、1号路・ケーブル上り2号路・3号路・見晴台下で昼食 4号路。野鳥のさえずりを楽

★4月6日(内) 四季の花の尾根緑道コース 小田急線町田駅8時50分集合 西口3番バス停9時7分集合 行車。馬場十字路下車。尾根緑道。谷戸池公園。小山田遺跡公園。大貫くうし館。馬場大賀バス(町田)サイクルセンタール花の家。日大三高入口

★4月6日(内) 穴川尾根 雨天中止 小田急線町田駅8時31分集合 田原行車。町田駅乗換JR横濱線八王子行9時25分乗車 橋本駅下車。バス三ヶ木行にて城山役場前下車。金比羅神社

★4月8日(内) 大國魂神社から多摩墓地 京王線新宿駅特急八王子行ホーム前9時40分集合 府中駅下車。大國魂神社内にはたつた一本ですぐれど、しだれ桜のピンクの必見すべき可愛い樹があります。バスで市中を横切

★4月8日(内) 飯山観音・順礼峠 小田急線新宿7時31分急行必らず前3時(係)向ヶ丘遊園(乗車)本厚木下車。8時40分宮ヶ瀬行バス。飯山観音入口

★4月8日(内) 野伏ヶ岳と大日岳 新宿西口朝日生命ビル前7時23時出発 バス定員25名 東名高速11号入口代々木東口 山口・野伏ヶ岳・代々木東口 時間 費用実費 631・4567

★4月9日(内) 写生会 木場 集合地下鉄有楽町線終点「新木場」改札9時集合 時木場 風景。水面に浮かぶ村木、建物

●山の植物は家へ持ち帰らず、自然の中で観賞しましょう。

★4月9日(内) 鷹取山・田浦緑地カメラハイイク 京浜東北線品川駅①番ホーム 前方に8時20分迄に集合。金沢八景で逗子線に乗り換え、神武寺駅・神武寺・鷹取山・南郷公

★4月9日(内) 秩父OL 西武池袋線池袋駅⑦番線7時54分 快速急行秩父行前方乗車秩父駅下車。オリエンテーリングコースを歩こう。地図とコンパスを使つてオリエンテーリングとハイキングの楽しみを味わって

★4月9日(内) 鎌倉桜祭と史跡巡り 雨天決行 東京駅地下①番線8時34分集合 後方乗車。鎌倉駅9時34分下車 下車八五〇円。桜祭を見て寿福寺、英勝寺、浄光寺、八幡宮 静御前の舞い見学14時より 鎌倉駅へ八幡宮の桜並木と 静御前の行列を見よう数万人

★4月9日(内) 笠着地蔵ウオーク 近鉄中川駅⑥番線ホーム9時集合、切符は川合高岡駅まで買つておくこと(自由参加)

★4月9日(内) 大楠山 京浜東北線品川駅前方に8時集合、特急に乗車、追浜乗換え安針塚駅下車。大楠山頂上へ。

★4月9日(内) 麻生山・日の出山 JR立川駅8時42分急行必らず前3時(係)向ヶ丘遊園(乗車)本厚木下車。8時40分宮ヶ瀬行バス。飯山観音入口

★4月10日(内) 秩父父礼所 西武池袋線池袋駅⑤番線8時25分 西武秩父行後方乗車2両目に乗車。所沢8時53分 東飯能9時24分 西武秩父行10時9分下車

★4月10日(内) 大楠山 雨天中止 横須賀線品川駅7時56分集合 逗子駅8時47分 バスで大田和緑地・沢山池・大楠山・不動の滝他 実働4時間位。例によ

★4月10日(内) 大楠山 雨天中止 横須賀線品川駅7時56分集合 逗子駅8時47分 バスで大田和緑地・沢山池・大楠山・不動の滝他 実働4時間位。例によ

★4月10日(内) 大楠山 雨天中止 横須賀線品川駅7時56分集合 逗子駅8時47分 バスで大田和緑地・沢山池・大楠山・不動の滝他 実働4時間位。例によ



●江の島史跡めぐり 魚住義幸 江の島駅を出ると矢部先生のお顔が見えた。先着の大部の輪に後から後からと会員が集つてくる。今日も多いぞ。今年最後の鎌倉行。先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。

●鎌倉行 先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。

●鎌倉行 先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。

●鎌倉行 先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。

●鎌倉行 先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。

●鎌倉行 先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。

●鎌倉行 先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。

●鎌倉行 先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。

●鎌倉行 先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。

●鎌倉行 先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。先生にお会いし、ヤアヤアと喜んで頂いた。

自然と語ろう!!

創業35周年の池袋秀山荘には、自然と語るためのアイテムでいっぱい!
また、登山・キャンプに関してベテランスタッフの心強いアドバイスでもう自然は友達!!
(東京ハイキングクラブ員には会員割引あり)

池袋秀山荘が贈るプロショップカードの決定版!
登山・キャンプに必携の一枚
ZONEカード会員募集中! (入会金無料)
詳細は店頭又はお電話で!

池袋 秀山荘 03-984-4211
(池袋公園通り) 千170 東京都豊島区池袋1-43-8 (大塚車庫完備)

登山・ハイキング用品なら

豊富な品揃えと気軽に相談できる

東京ハイキング協会 指定店

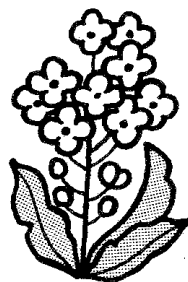
カモシカ スポーツ

●下記に移転、売場も 千150 新宿区高田馬場3-3-3
(三愛ビル地下(富士銀行地下))
03(371)4333 (代表)

営業時間
平日 10:30-19:20
休日 10:30-19:20
00:00

高田馬場駅 三愛ビル地下(富士銀行地下)

申し込み
 北沢3の13
 毎日午前中
 (電) 11
 303
 ・野本秀旺
 4837
 世田谷区



144番 小笠原旅客課長。

★県立七沢森林公園で遊ぼうよ
神奈川県の七年の年月と工事費十八億五千万円、土地代三十八億円で完成した厚木市七沢の自然公園は、一日遊んでの広大な自然広さと施設がある。例えば16日以内の行くところと、小田急新宿駅4番線前方で、8時宛に乗車すると、本厚木駅に8時56分に着く。乗車券は三五〇円15分、のびのびと乗る。バスは9時15分に発車し乗り遅れたら45分延び、30分遅れで七沢温泉入口バス

歌は心の欲び　合唱は心の共鳴

東京ハイキング合唱団　略称 東ハイ・コーラス

団員募集

ゴラスの好きな人
初心者、経験者大歓迎
懐かしの愛唱歌から名曲まで、クラシックからポップスまで美しい歌、楽しい歌を混声コーラスで歌います。
本格的な指導を受けてコーラスの基本から練習し、東京ハイキング協会の合唱団を結成します。

●練習日は月二回、夜間、区内公共の音楽室を使用します。
●年一回の定期演奏会、バーチャイ、ツアー等を行います。
●参加は男女、年令、経験の有無を問いません。混声コーラスのため女性の多数参加を期待しています。

●希望者はハガキに住所、氏名、年令、会員番号、電話番号、経験の有無を記載して、西まで申込んで下さい。
●すばらしいコーラスの感動と陶酔を、メンバー全員が体験すること、この上ない合唱の友好が生れます。

●7月14日(金) 23日(日) ヨーロッパアルプスハイキングの誘い
マッターホルン・ユングフラウ・アイガー・モンブランなどの美しい山々を仰ぎ見ながら、真白・真赤・濃紫の花々が咲く牧草地をゆつり歩く多彩なブライダルを準備しました。皆様のご参加を歓迎致します。

コース 成田→スイスチューリッヒ→フランスのシャモニー→ツェルマット→ゴルナーグラード、ヘルンリ小屋泊り、グリンドワール、ユングフラウヨッホ、クライネンシャイデック、メン

●靴は軽ければ軽い程良いので、近頃は、おしなべて軽いものや小さなものが増えては、重いもの大きなものは気嫌いされる風潮がございます。テレビやラジオの軽小化に端を発したこの傾向は、登山用品でも、その洗礼をうけ、ザックにしても巾着のキスリング型からブタ

リッペン等、希望者には資料を送り説明会日をお知らせ致します。費用三十九万八千円、ガイド食事務下、バスポートのないお電話付、旅行社取り扱い、旅社、郵船航空サリ、上野又は岩下、4621担当、申し込み問い合わせ、15東京、野村山、13足立区、104は、13山岳、883、791、13

塚本福治郎

筆ひさが八郎

シット型に変わって参りました。してハイキング人口が増えるにつれて更に小型軽量のデイベック型が普及して軽量です。初めハイキングをする人の多くはこのデイベックに基したものは動輒という人を見掛け、もつ極端な例では、ズック靴にシ

ルダーバック掛という方もあります。

○〇駅伝・○マラソンの流行、高令人口の増加に、ほとんど時期を同じくして山靴の軽量化と柔らかさが進行して来ており、そのいわずのキャラバンシューズに限らず軽登山靴の中にも素材が新しいものが多く見られるようになりましたが、果して山靴は軽くて柔らかい方が望ましいのでしょうか。

先日、山歴が十数年という人がこんな事を話してくれました。「新式の軽登山靴で、軽く柔らかで履き心地が良かったので買った。爪先にも相当余裕があり気に入った」と。ところがである。店内での試用で少し分かったのに、それを履いて山に行ったら「爪先が詰まらず痛い上に底もヤワヤワで心許ない」ので使用を断念したそうです。元来登山靴は、アルプス地方で開発された相違の年月で改良され続けた結果、一足で15から2kgという重厚なものになった歴史があることを忘れてはならないでしょう。

文部省が著作権を持ち登山教科書として使用している「高みへのステップ」(単価千五百円

踵(くるぶし)までを完全に保護する、厚い皮革製の重い靴の方が、歩きやすい歩幅の歩ける、疲労も少なく安全だといえましょう。荷物のペラペラからみて安定しやすい管です。その「高みへのステップ」では必携品の飲み水に付いても、「毎日補給を要する量は2リットル」にも達せず、経済速度・荷重については、最も疲労の少ない重くて速さとも最も適した荷重と少い「毎分40Mの歩速・体重の30%以内の荷物」とも書いています。

背・関節・筋肉・内臓などに負担がある人を除くと、必要なものも多い程、山歩きが楽しくなるものです。リダビの多くが、コップ、雨具や防寒具などの他に、コップ、雨具・ガス・食材料・水を携帯するのには「同じ釜の飯」とも呼ぶ時の温かい汁物」や「暑い時の冷たいソーメン」をバーティで冷たいしむと、親近感が深まり、意思疎通し、事故防止にもなるからでしょう。勿論体力も増強されるので、大勢になれば一台からで良いでしょう。大勢になれば数台には不足しますが数人の場合は何十倍にも広がるで良いでしょう。そのためには体力に応じて荷物

着きガツとした。
然し、後を振り向いた篠藤さんが青さで。続いていたのはたったの五名、二十人はまだあゝ風の中心。友を置いて来たという自責の念にかられるリダー！の懸命の呼び込みが始まった。「早くこゝを来てよ!!」「こゝはもう風は吹かないわヨ!!」「こゝは五々友は着落したわ!!」が、最終の人が着く迄の二十分間は、ハラハララドキドキ、針の筵に座った心細い境の篠藤さん、「一助かっ!!」と、その場に座り込んだのは、案外篠藤さんだつたので、思ふよりも楽な下山道になつても、不肖の子を抱く親のように、最後尾を離れず下山していた。
下山して終へば、もうこつちのもの、三人でも發した東ハイルのオパン、連、二十人もいては十五日間の話題に事欠かぬ。「あの時は!」「あの時に比べれば!」と、話は枝葉が付き、人の事も自分の事にない、飛ばされた帽子は、もう十年も被つた三百円の安物が、ソノ千円の新品になつて、小石が飛んできた一人取り残された時は、もう駄目、目と手を合せて観念した等々、地獄の釜の蓋を見て来たように話しても勝手ですが、一寸、ふ

と目の貴女。「風で吹き飛ばされた」などと云わないこと。それをあなたがかうと、ほかの話までが絡て嘘になる。まだ地球の上に在る象を吹き飛ばす風は吹いていない。あの映画の真ん中も云つた。「それを云つちゃ、お終いよ」。

終から見上げる蘗科山は、頂上の雲も吹き払われ、南面でも雪も見えず、あの空程に嘘のない山だつた。バスは満席の友を乗せ、この帽子不知の山に別れを告げて出発。先程は心臓の止る思ひした、リーダーも元氣が事をように喜び、付近の山々を説明し、そして次の山行の予定など話してやう。いままさ奈落の底から、ようやく這上つた。くせに、ワイワイガヤガヤ、密かにその氣になつている。このバスの中の、強かなオパタリアン達に、私は密かに酔ハいでやがてカラオケ迄やり乍ら、夕陽迫る中央高速道を、バスは快調に東へ走つてゐた。

(11・23 蘗科山 湘南支部)
池田改め 大山 丹

「靴の重さによるエネルギーの消費の差は殆どない。要は最も歩きやすい歩幅で歩くこと」と伝えています。ハイキングは平地や公園を歩くこともありますが、一般的には山坂を登降する事が多く、小沢や湿地、岩場やガレ場の通過も少くはないので

●雪山では次の山に挑戦する、北面の下りは危いからと、バミ面は登りに変更、その七合目から取り付いた。始めての雪山に手ざすり乍ら、それでもうにか頂上の小屋に江り込んだ。途中將軍平からは吹雪いていた。同行の編集の秋山さんにて、「秋山どころか、完全な冬山だ」と一言駄洒落しておいた。

小屋で早昼、下山の為南面に立つて驚いた。張つてあるロープが吹きざちられた位の猛烈な風が吹き荒れた。北面はこの強風の死角だった。吹雪と思つたのは地吹雪で、地表の岩に凍りついた吹雪が強風で吹き割がされて空中を舞っているもの、

以上にあげたように、ある程度以上、荷重を上げるために、今、愛用されている軽い靴、そろからい靴は見直さる必要があるのではないでしようか。ことと山靴に限れば「輕薄短小さよるなら」そして「重厚長大こんねちわ」では如何でしょう。

氷片の中の驚いから顔に当たると痛く目もあけられない。すぐその危いので登頂を諦め、一刻も風でここの強風帯を脱するよう下山し南面に立った瞬間幾人かが帽子ごとを吹き飛ばされた。リーダーの篠藤さんには、風化して見にくい、導標を丹念に大変と先導して導標を小くして必死に続いた。遅れたら採て来と目を細めて歩きながら日本海側の、親不知小き未知もこんなものかと脳裏裏かすめる。自分の事で精一杯他人の事など構つておれない。小屋を出て四十分、ようやく見えない樹林の中の下山道に辿

●「生体遺棄」するまい。「され
昨年あたりからバス山行が多
くなり大勢の人から喜こばれてい
るのは結構な事だと。ところが
バス山行が多くなると、また、
それに伴うアクシデントも増え
て、参加した人が、何時の間
にか消えている——と云ふ事
りまいの出来事も、毎年一
件や二件は起きています。
季節によって、場所によつては
この置き去り事故が、生体はお
か死体遺棄にもつながるかも。
バスでの山行は、往きは緊要
しているで置き去りは少いと思
いますが、帰りは一般旅行と気
分的にも変らないので、お互い
余程注意しないと置き去り事故は
防止できません。
リーダーやサブリーダーは勿
論責任がありますが、参加され
る人も、積極的に関乗者の人
把握に協力しないと同様の悲
劇を繰り返すこととなります。
そこで、の提案となります。

●特に運動靴と明記されてい

まい
筆名「さがみ八郎」
発車前には必ず番号を唱えること、特にサービスイヤや休職者が危険です。少休前にはリリーダ等が少休の時間を示しますから、必ず同乗者全員で何時何分までにバスの中へ入ることを確認する。参加者の中には、仲好し組が、決つて時間に遅れることがあり、全員の迷惑になります。トイレが混雑するので、どうしても遅れるようなときには、他の同乗者から、その旨を確実に伝えてもらふ等の配慮も必要であるよう。

バス山行に限らず一般山行でも呼声を嫌がり、小聲や、中には殊更番号を唱えない人も見られますが、呼声こそが団体のわけ、最も手軽な人把握の方法だという事を、嫌がる向には、是非共「全員着席を賜り度いので、是等「全員着席をしていますね」「では前の人から番号をお願いします。」楽しい山行を。

限りキヤラバン以上で参加

壁越え術 (8)西

2億5千万年の眠りより覚めたマリアさま……
去る3月9日(木)早朝、東京駅出発の鈍行Jで総勢41名で奥浜松所巡りの旅に、青春切符は鈍行しか乗る事が出来ないのが残念だが、急行等を利用するより半分の費用で足りるので今更け方回通ってでも免付かなかった東海道の駅名を見る度に、あゝこの地名はある事件の有った所よなど皆さんは楽しく話した所ないで皆んなは乗りこ詰りが弾む。友人の輪をなぐる様に鈍行に限る。男性8人女性31人。街道を行くと言うタクトルの為か、若く美しい女性が圧倒的に多く、女性の4倍で、男性性をもっと多かつたら、お嬢様ももっと華やかたろうに……。残念に思う◆徳川家康は浜松を拠点に日本平定成し遂げた。従って浜松は歴史の街、街全体が博物館と言いたい程、ロマン的雰囲気の中心に息付いている街であるが、その反面、日本有数の大工業の拠点でもあり、街全体が活気に溢れ、県庁の在る静岡市を大きく引き越え人工工を擁する。やはり家康の知略英智が今も英雄の血の音きているのだ。大英雄の活気なのだ◆ここから見える山頂の国民宿舎から見ると大浜松一望の光景一夜も活動を続けている産業都市浜松の光の波動なのである。早朝、山頂からの日の出の、その巨大な真赤な、手に取るような近い大洋から日の出ははるなく息を呑んだ。東京の日の出は山の比ではない。この壮大な日の出の家康は養蚕として成長して行ったのだ◆山口県秋吉洞へ外では関西一の竜ヶ岩洞。一人の男が手押車で岩石を選び毎日全身泥だらけになって毎日出る。手掘りを続けた。気が狂ったのだと村人は口も利かなくなってきた。だいたいの村人の顔にも屈せざるう堀り続け遂に大空洞発見。今は何町の名土になった。数十名の洞窟の天井よりの大瀑布は、日本にはこゝしかない一大壮观で息を呑む。一滴一滴の水滴に出来たまらな様、七福神像拝観に連れたマリア様の列。若拙に背負き通運した信念の狂人いや家康の再考

22(月)	21(月)	23(内)	24(内)	27(日)
鞍馬丸山パス	笠原丸山を集い	上野公園事務所	馬込文士村散策	天城シャクナゲパス
三木・巽	西	西	西	中村
28(日)	29(日)	30(日)	31(日)	31(日)
秩父十三仏	大野嶽・丸山	筆坂峠・三國山	長者ガ岳パス	荒谷・妙義山パス
小岩嶺	小坂本	川上	篠塚	山田
28(日)	29(日)	30(日)	31(日)	31(日)
秩父十三仏	大野嶽・丸山	筆坂峠・三國山	長者ガ岳パス	荒谷・妙義山パス
小岩嶺	小坂本	川上	篠塚	山田
28(日)	29(日)	30(日)	31(日)	31(日)
秩父十三仏	大野嶽・丸山	筆坂峠・三國山	長者ガ岳パス	荒谷・妙義山パス
小岩嶺	小坂本	川上	篠塚	山田

★5月3日(祝)朝日生命
2日新宿西口7日(生)南北海道
19時出発東北高速青森1ル横
花見園旅館恵山温泉酒
大沼駒ヶ岳登山頂下
ニセコアンヌプリケヌプリ
一般向
(備6314567 三木

山の旅
羊蹄山
湯沢
蘭フェリー
岡川沢村
盛岡
バス定員
一般向
(備6314567 三木

保良三木・オ
深田温泉
北湯沢
東郷湖
洞爺湖
姫神
赤井着
費用約五
三木

★5月4日(祝日)・秩父中央所6番
西武線池袋駅～番越中央直りで
8時54分発車。飯能乗り
かえ、西武秩父駅10時39分下車
六二〇円。水筒 弁当、3つらな
い履物。不動の湯は昔から御利
益のある鉱泉で入浴すると肌美
しう痛いの所に利くと言うので
着かへ持参して入浴し持参の弁
当食べ乍ら、楽しく親睦の輪を、
ふれ愛の輪を、一人で多く新
しい友人を多くして行くのも多
く新しい友人を迎えて大切な女
中時代を迎えて大切な女中
であり御礼のお心にも叶う、
昔から御礼の道に添うものぞ
思います。男性も是非参加し
て皆様の為にもビールを大いに
嗜んで座を楽しく盛り
立て下ささい布施は信仰の真髄

★5月4日(祝) 御前山
 京王線新宿駅 8時1分特急高尾山口行後部乗車、高尾駅乗換えJR尾根駅発9時5分に乗車。上野原下車→駒門登山口↓

御前山↓四方津駅まで畑の中を歩く。歩程4時間。昼食時間ゆっくり出来る方大歓迎

係員 小坂橋良彦
 サブ 大畑

★東京駅日(初)5日(金)六郷会 鈍子
 東京駅地下4番線午前8時15分発成田行なごの乗車。成田9時30分着。鈍子電鉄線鈍子行乗り換え大快駅下車。駅より歩いて5分の所ユースホテルの会員でない方は三千五百円です。昨日一日は大快崎遊歩道怒濤めり、奇岩や怪石などがある。島が美しく素晴らしい眺めです。昨日は長崎・長崎島・外川漁港・屏風ヶ浦10キロメートルにわたる海岸、それに40・50メートルに及ぶ「白い壁」と称する絶壁があり素晴らしい眺めです。又愛宕山より「地球の丸く見える所」と名づける肉眼でも見える所です。カメラに写しても

大快崎・二泊三日 係川柴炭
 きたい絶景です。一般観光客はあまり来ずゆっくり写真に撮られます。三脚は必要です。使用レンズは200か300ミリが良いと思います。所要時間は約4時間。泊しか都合のできない人の為、別のスズジョールも考えております。ステルに泊る都合もあります。4月20日に必ずハガキでステルに申し込んで下さい。住所電話で申し込んで下さい。12古屋敷大田区西六郷435・5275
 方架橋迄(簡)735・5275
 員以外のの方ご参加も歓迎致します。キャンセルはできませんのでご注意ください。

★5月5日子供の日祝日 清水公園つつじ満開孫子歓迎 係Ⅱ西
希望者は5頁の旅のスポットを御覧下さい。

★5月6日(例) 夕日の滝から金時山へ 係員萩原・サ百川
指導・風可川小菅島書齋師 時遊石、産湯の滝等、子供の
係向田急園乗車(31分発急行) 係向田急園乗車(31分発急行) 係向田急園乗車(31分発急行)
係向田急園乗車(31分発急行) 係向田急園乗車(31分発急行) 係向田急園乗車(31分発急行)
新 松田から関本行バス(乗換時間 4時間ながら「ヤヤ健脚向」等
少)更に地蔵堂行に乘継ぐ。金 10点以上の会員に限る。雨中、

●自分の体力、歩行力を考えて無理のないコースに参加する事

- 登山本店 〒160 東京都新宿区三軒日人2-3 ☎03(208)6661代
- 新宿西口店 〒160 東京都新宿区西新宿1-16-7 ☎03(348)0351
- 神田西白河店 〒101 東京都千代田区神田神保町1-8 ☎03(326)0622
- 水道橋店 〒110 東京都千代田区三崎町2-4 ☎03(264)5575
- 大宮店 〒330 埼玉県大宮市宮下2-1 ☎02(846)415717
- 高崎店 〒370 群馬県高崎市新町6 ☎02(73)7252(3)4330
- 新潟店 〒950 新潟県大東町1-25-1 ☎02(852)436330
- 新潟2号店 〒950 新潟県上越市1丁目2番5-2 ☎02(252)4402315
- 仙台店 〒980 仙台市大東町107-36 ☎02(22)972442
- 札幌店 〒060 札幌市中央区南二条西4-4 ☎011(222)5305
- 外務部 〒160 東京都港区大田2-19-10和光ビル ☎03(200)7219
- 営業時間 本店AM10:00～PM5:00(平日)4月～7月 AM10:00～PM8:00(土日祝)
支店AM10:00～PM5:00(平日) AM10:00～PM7:00(土日祝)
- 定休日 第1・3水曜日(7・11・3日は 휴業)
- 提携店・民営化大塚建設所 ● 横浜西口マツダオートセンター取寄所



背負い易さを追求した全面ネットフレーム

1 ネットフレームは荷崩れせず、
背負い心地は常に快適。

2 ネットフレームは、通気性が良く
背負い心地はいつも爽やか。

3 人間工学から造り出されたネットフ
レームはピタリとフィット。

4 腰に当たる部に
は、クッション
性の良い厚地パッド
を採用。

フレームベルン
……直結価格**6,100円**以上

●容量:40L以上
※本誌掲載価格

OUTDOOR MIND
ニッピン
〒101 東京都千代田区外神田3-11-11
本店 ☎03(253)1431
FAX 03(257)0280

スキーの店 秋葉原バーン

アウトドアの店 秋葉原本店

**第2・3 火曜日
定休日**

鷹秋葉原PART II… ☎(253)4343
鷹池田馬場南口駅前店… ☎(208)8345
鷹神田小川町店… ☎(233)4121
鷹神田PART II… ☎(292)4121

営業時間 平日AM10:30-PM8:00
日曜日AM10:30-PM7:00

池袋東口
(駅前公認通り)
★駅から3分
朝10:00~夜0:00
年中無休

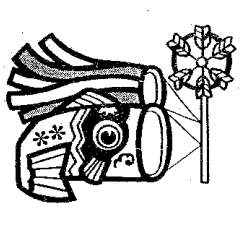
東ハイ事務所 電話 03 八九一・二二八〇番 〒116 荒川区西日暮里2-31-5

べんとうたれても
会員証を
たれるはヨ!



★5月14日(日) 霧降高原大山コース 一般向 係||酒井与吉
東武浅草駅7時10分発急行
日光バスで高尾ハス迄
合柄橋→大山→猫ノ平→ツ
ツノ丘→霧降→滝入口→滝迄往
復バス日光駅。歩程4時間30
分 交通費約三千元 駅からバ
スとリフトを乗り継ぐよりタク
シーに分乗。最初から下り道で
★5月14日(日) 石尊山・深高尾
東武浅草駅8時3分発急行
勢崎行ホーム中程乗車 東武足
利駅下車。ハイヤー利用
鶏足寺→深高尾登山口→石尊山
△486→深高尾→猪子峠→松田バ
ス停 雨天21日(日)
低山ながら岩山です。屏風岩
基盤岩等巨石多又展望抜群
★5月14日(日) 鼻曲山 一般向
西武池袋駅西口の番線7時54分
発快速急行秋父行前方乗車 東
吾野駅下車。→一本杉峠→鼻曲
山→桂木峠→越生駅→池袋駅
歩程5時間位 雨天中止
問合せ(電)600・3799夜8時すぎ

★5月14日(日) 茶臼岳・朝日岳
池袋西口(東武池袋駅側)
駅前ロープウェイ山麓駅→時
の茶屋駐車場→峰の茶屋→朝日
岳→峰の茶屋→茶臼岳→山頂駅
★5月14日(日) 荒海山 パス山行
13日22時30分池袋駅西口東武
デパート入口前集合。コース 池
袋デパート→今市→会津滝ノ原
→荒海山→池袋駅 帝釈山脈の
一角にある好展望の山です。



★5月14日(日) つつじ山 ヤマ麓
西武池袋駅西口7時14分西
吾野駅下車。西吾野→つつじ山
★5月15日(日) 秩父礼所 雨天中止 一般向 係||岩崎
西武池袋駅西口番線8時25分
発急行飯能行後方2両目に乗車
飯能乗換所所沢駅8時53分 東
飯能9時24分 西武秩父10時9
分着下車。駅前より小鹿野車庫
★5月15日(日) 川苔山 健脚向
JR中央線東武東上線三ツ木駅
行中央線東武東上線三ツ木駅
乗車8時10分発急行バス乗車川
乗車下車。川乗橋→ウスバ峠
★5月16日(日) 長野県湯沢温泉カメラパス 係||柴橋
上野駅公園口・文化会館前に
午前7時30分集合。8時
発上野→草津高尾原→ト經由湯
温泉→小川→北谷→北谷→北谷
30分発→小川→北谷→北谷→北谷
光寺→戸隠→戸隠(タンボ)
↓戸隠奥社→東京着午後7時
前回の案内ではJR新宿からに
★5月18日(日) 福島の須賀川のはたん園とあぶくまの鍾乳洞へ
バスで日帰り旅行
JR新宿駅代々木寄り下車
すると階段がある。新宿駅には
幾つも出口があるが、下へ降りる
階段のみで、昇る出口はここは南
口だけである。切符買ひの改札
口出でから私鉄に乗ったり、バ
ス乗場へ行ったりするもの、こ
の出口は混雑せず便利である。

★5月18日(日) 箱根外輪山(訓練山行) 係||吉田 照
東海道線品川始発6時35分小
田原行(大船7時10分) 小田原
着7時52分。桃源台行バス乗車
宮城野支所前→登山口→明神ヶ
の予報降雨率の高い時中止。
★5月19日(日) 大霧山・妙音寺 一般向 係||江森 一郎
東武東上線池袋駅急行小川町
行8時0分発中程乗車。小川
町駅9時18分着下車。バス白石
車庫行9時50分発白橋→湯河原
湯で入浴します。雨天中止
★5月20日(日) 白ヤシオ咲く丹沢三峰 健脚向 係||萩原 保
小田急新宿6時31分発急行。
係向丘遊園乗車。沢沢大倉→
塔ノ丹沢山→宮ヶ瀬湖→本厚木。
歩程8時間。新10点超の会員に
★5月20日(日) 愛鷹連峰 雨天中止
御殿場駅から往復タクシー利
用します。須山→越前山→呼子
山→鋸岳(鍋ヶ岳)→位牌岳
→前山→須山。当コースは、日
帰りとしてはロングコースとな
り、一部にもろい岩峰、鎖場の
通過がありますので、経験者向
★5月20日(日) 秋田駒ヶ岳 係||石川 よしお
池袋駅西口(東武池袋駅側)東
口前に19日20時集合出発。東北
自動車道→盛岡→田沢湖→登山
口→駒ヶ岳→田沢湖高尾原ホテル(泊)
観光帰京。費用二万二千元
(電)913・5575 石川
★5月21日(日) 写生会 通船掘 雨天中止
集合JR京浜東北線北浦和駅
改札9時。新緑の森小川等。
★5月21日(日) 岩船十三仏詣り 係||梅沢 正造
東武浅草駅9時集合
★5月21日(日) 妙法ヶ岳 雨天中止 一般向 係||岩崎 一郎
西武池袋駅西口の番線7時54
分発西武秩父行快速急行後方寄
2両目に乗車。所沢8時19分
西武秩父駅9時30分着下車秩父
鉄道花畑駅10時13分着三峰口
★5月21日(日) 古峰ヶ原 一般向 係||依田・太田
今年も頂上付近のつづじ原が
真赤にそまる季節になりました。
恒例の古峰ヶ原山行です。下
山後は火伏せの神様古峰神社に
寄って帰ります。7時10分東武
★5月21日(日) 大月御前山 一般向 係||和田 真安
京王線新宿駅8時発特急高尾
山口行後部高尾乗換9時5分
分発にて大月駅下車→神社→菊
★5月21日(日) 大月御前山 一般向 係||和田 真安
京王線新宿駅8時発特急高尾
山口行後部高尾乗換9時5分
分発にて大月駅下車→神社→菊

私が救われた
整形外科先生 西

56年に脚の付け根と下腹部、
ソケイ部と云うのが痛くなり、
各種の病院に行ったが効なく、
各々の病院に行きつたが効なく、
ハリの会員の先生に教えられて
11月13日柏市の郊外の原廣先生
を尋ねました。トイレに行くの
も苦しい位で歩けませんでした。
リウマチと神経痛の合併症で、細
い針に電気を通して、ピンピン
と10分位で終わりました。次
はいつてようかと申し上げた
と、もう来なくて良いとの
お言葉に、私はお礼の言葉を
して居ると、歩いて御覧よ、も
う来るといふ。不思議に思
って居るの。帰りは歩いて
帰るの。帰りは歩いて帰るの。
先生誠に有難う御座いました。
それから八年77歳の喜寿を迎
て向けるの。先生の御陰です。
皆さるの。中腰の痛いの。人
は一度診て頂く事を勧められ
ました。他の先生なら、三日し
たら、一週間、一回通院し
なさいとか言う外です。来る
必要ないと言下に断られる
の無様なお言葉に、現代社会
に珍しい高深な私に取って
は近いお方と思ひました。
JRの改札を出て階段下りバス
で、若葉バスまで20分位四
十円です。このバスは終点が無
と目の前に、原廣整形外科クリ
ニックと出ています。電話04
71321711番。日祭休み(出
休)は午後休み。他は8時30分
11時午後1時30分5時30分
非常な有名で遠く他県から
来た方が幾分です。何れを
付のお方のお話でした。

●編集部からお願い
皆様からの投稿をお待ち
しています。
縦十四字十行の原稿で、三
四枚(余り長いと掲載し
にくい)の文章、詩、イラ
スト等お寄せ下さい。

の民に
録の
真の
黄色の
マ

★6月3日(4) 虎毛山と栗駒山バス定員25名。東北自動車道古川川鳴子川赤倉橋赤倉林道尾根分岐点虎毛山頂赤倉橋鬼首温泉湯沢須川温泉栗駒山湯沢浜温泉金成インター東北自動車道新宿西口着20時
今回の泊りは鬼首観光ホテル

★6月4日(日) ユガチから越上山
西武緑池袋駅 快速7時36分発 本郷中程 下車駅東吾野駅 福穂寺ユガチの分岐ユガチ340m十二曲峠一本杉下越上山567m 諏訪神社参道阿久諏訪神社様の木の四辻長沢急落吾野駅で解散します

★6月4日(日) 写生会 横浜三溪園
集合地は三溪園入口9時30分JR又は東横線桜木町駅前より本牧市民公園行きバスで三溪園前下車。塔・池・小山・花し

★6月4日(日) 天覚山・大高山
西武緑池袋駅7時54分発の番ホム1前方乗車東吾野天覚山445m大高山493m前坂分岐吾野駅 歩程四時間弱4月には雨で中止した為に再び、山の高さも歩程も手頃です

一般向(中) 係酒井与吉が結構なアップダウンの連続ですが、岩場も少し有り面白いです。が又か云う程山コブを越えて参ります。小さなコブなので息も整えやすく、終つてみれば小さな自信もつきます。

雨天中止 係天海喜市
途中帰りお断りします
越上山は私にとって思い出の山である。4月16日に企画しましたが、雨のため中止したので再企画しました。
連絡先 700・6016

雨天中止 係福島昇
うぶ等。弁当。水筒・雨具 画材何でも可。
初参加者は 956・0766 福島へ電話やう。

雨天中止 係三木翼
洋式のベッドでフランス料理のフルコースです。虎毛山は栗駒園定公園の中にあつて山頂は湿原でウレシコグサに縁だらけ。九池塘が初夏は一面ヒザクラやチンクルマが咲き雲上のオアシスと呼ばれる女性的な山です。費用二万円 一般向
631・4567

- 金山本店 〒160 東京都新宿区西百人町2-3-30 (03)20816601特
- 新宿西口店 〒160 東京都新宿区西新宿1-16-7 (03)43830301
- 神田錦山店 〒101 東京都千代田区神田神保町1-38 (03)2930622
- 水道橋店 〒101 東京都千代田区水道橋2-4-14 (03)2645575
- 大宮店 〒330 埼玉県大宮区東1-23 (048)415707
- 高橋店 〒370 群馬県高崎市新町6-1 (027)731239
- 新潟店 〒950 新潟市東区大町2-5-1 (0252)4376337
- 新宿2号店 〒950 新潟市西蒲区122番2条4-1 (0252)402316
- 仙台店 〒980 仙台市東区東町107-36 (022)21972442
- 札幌店 〒060 札幌市中央区南二条西4-4 (011)2215305
- 外都店舗 〒169 東京都荒川区南久保2-10-10和ビル3F (03)2037219
- 営業時間 本店AM10:00～PM8:00(平日)4月～7月 AM10:00～PM8:00(日祝日)
 支店AM10:00～PM8:00(平日) AM10:00～PM7:00(日祝日)
- 定休日 第1・3水曜(7・11・3月は休店)
- 焼肉山・焼肉焼鳥・焼肉焼魚 ● 焼肉焼肉ヒッチョークーポン・奉仕取扱

オートキャンプの店

アウトドアの店 秋葉原本店

**第2・3 火曜日
定休日**

■秋葉原PARTⅡ…… ☎ (253) 434
■高田馬場南口駅前店…… ☎ (208) 834
■神田小川町店…… ☎ (233) 412
■神田PARTⅡ…… ☎ (292) 412

営業時間 平日AM10:30-PM8:00
日曜及PM10:30-PM7:00

★6月4日(日) 稚子落し 一般向(中)
 新宿京王線8時発特急高尾山
 口行最後車↑高尾乗換え9時5
 分大月行にて大月下車↑岩殿山
 ↓築坂時↓第一鎖場↓第二鎖場
 ↓甲岩↓稚子落し↓浅利部落↓
 大月駅
 歩程4時間 地図大月
 悲 悲 絶 行

係係和田真宏

一寸難かしい鎖場があります。岩殿城が落城し落ちのびた一が、追いせまる敵方から逃れ為、女性と子供を稚子落しの壁から突き落したと言われる劇の場所、今でもその時の鳴と泣声が聞こえるようです。

★6月7日(水) 8日(木) 新編
新宿駅西口、安田生命ビル横
7日朝、バス8時出発。欠席全
額負担が代人を承知の上申込
7日朝昼、8日昼夕食、見学
料は自弁。雨具医療保険証持参
が便利。西福寺笹川邸北方博物

萬六千円 車内集金 係一西
 所旧蹟。西福寺開山堂の絢爛豪
 華な透かし彫り彫刻は一見の価
 値あり。奥胎内溪谷。寺泊は昨
 年末行った海のアメ横と言われ
 る魚の集釣漁港。宅急便でさて
 何を誰に。行く前に住氏氏名電
 話番下

7	7	7	7	7	5	4	2	●
(天)	山	山	山	山	(山)	(山)	(山)	山
大霧山	鹿倉山	日の出山	大平山	三宝寺池	青梅	景信山	山	山
奇玉			小坂橋					
支那	川上	白川	福島	萩原	中村			
22名	49名	23名	37名	25名	11名	19名		

★6月5日(月) 上野公園・東ハイ事
JR上野駅で日暮里寄りへ下
車し階段昇り、公園口と書いて
ある改札口より、公園で10時に出発。
上野公園・東ハイ事務所親睦会
を担当。体に良い体操・薬・
医師の紹介。色々の健康に良い
体操の実技指導などお互いに中
高年代で出来る無理のない初步
練習等で、行って良かった来て

務所で親睦会 係Ⅱ西
 かったと、何か一つでも役に
 つ集まりてありたい。その為
 出席する事が協力であり、ホ
 ンテである自覚をもつて、是
 會員外の友人も誘つて下さい
 の大声出したり足踏みは陸皇
 迷惑になるので禁ぜ。諸方に
 ても治らなかつたが、この先
 えて治つた通信乞。使用料百円

★6月8日(木) 多摩御陵参拝に
京王線新宿駅8時20分発特急
高尾山口行を利用、後方車両内
集合して下り。高尾駅下車。
多摩御陵大正天皇、日光灯社。
東照寺→長泉寺→陵南公園→南
浅川橋→ケヤキ並木通り→イチ
ヨウ並木通り→熊野神社→高尾

カメラハイク 係川柴橋利夫
駅 歩程二時間半。足の弱い方
も健康の為時間をたつぷりとつ
て、ゆつくり歩きます。● 昭
和天皇御陵は造営中で参拝はで
きませんので(大正天皇の所で
参拝しましょう)雨天中止。午
後随れの予報の時は決行します。

14 #	12 #	11 #	9 #	8 #
(大)	(日)	(祝)	(大)	(大)
湯島の高	榎の折山	顔振峠	民家通り	陽だまりハイク
北八ヶ岳	西尾根	鎌倉史跡巡り	支店バース	ハイク西
中村	山田良	奥村	天海	
6名	27名	76名	58名	17名

★6月5日(月) 日光白根山
東武日光線浅草駅発6時20分
終点下車、バスとタクシで金
精峠へ、シャタナゲや白根ア
オイを見ながら湯本か、菅沼(下
山(八甲田と同タイム位の山))

★6月5日(月) 大持山 ヤリ健脚南
西武緑池袋駅⑤番線7時10分
発行坂乗行後方乗車⑧西武秩
父駅下車、バスとタクシで金
精峠へ、シャタナゲや白根ア
オイを見ながら湯本か、菅沼(下
山(八甲田と同タイム位の山))

大持山△1294M↓鳥首峠↓
 歩程5時間30分

係川上富之助

7月中旬の岩木、八甲田山への
 訓練山行ですので参加者及び参
 加希望者のみ申込んで下さい。

雨延 新宿区富久町6-19
 357・9353 小成まで

係小成和朗

★6月8日(木) 高尾山 自然
集合 京王線高尾山口駅前
8時、1号路→ケープル上→2
号路→3号路→見晴台下→昼食

★6月8日(木) 北山菖蒲園
西武線池袋→番線9時4分
手指示行後乗車所尾下車。勢地
橋将軍塚→八国尾根→北山菖蒲
園民家園→西武園→山口観音→

とふれあう集い 係Ⅱ立花保
↓4号路(吊橋のコースです)
野鳥のさえずりを楽しむ季節
す。歩程3時間 雨天中止

球場前駅。八国山は新田義典と
球豪高時が対戦した足歩き良
い尾根で小雨程度なら行きます
問合せ☎981・7352

19 #	20 #	22 #	22 #	26 #	26 #
(日)	(月)	(日)	(水)	(日)	(日)
健康ウォーク 大高取川	雁が腹摺山 蘆葉アルプス	仏果山 北高尾山稜	西沢溪谷 秩父札所	馬立山 越生梅林	越生梅林
小坂橋	根本	中村	奥川	小坂橋	小坂橋
41名	18名	7名	31名	12名	4名
61名			49名	12名	12名
天海			岩崎	和田	

★6月7日(火) 赤城南面 荒山高
 ★6月14日(火) 青梅線立川駅8時発。武蔵五日市市行前方乗車↓終点下車↓金比羅尾根↓麻生山↓日ノ出山903M↓三室山↓日向和田駅。緑の

雨天中止
電車
95
1
0
1
7

山田 係川下田・浜田・横森
美しい季節、緩い尾根道を辿り
展望抜群の日ノ出山。ヤヤ健
歩程約7時間 雨天中止
交通費約二千元

原ツツジの道 係川奥村昭孝
皇土寺開立。交通費四千元。

★6月10日(土) 堀切と江戸川河
京成上野駅改札口 待合所
時、弁当は京成線構内又は江戸
川駅前スーパ―内で可。
敷物、弁当持参 昼食は江戸

★6月10日(土) 塩原三
10日朝、赤羽駅7時36分発。
埼京線乗車、大宮駅下車分
崎玉銀行大宮支店前で大出館

河川敷の菅蒲公園 係り市橋礼子
川川敷の中です。
有志の方は一電停先の市川
国府台駅から里見公園へは15分
位。係は河川敷まで同行。

山。	中止コース	江ノ島。高尾山
	池上本門寺。	北高尾。日ノ出
合計	30コース	893名
平均	1コース	30名
男性	32%	女性 68%

集合■池袋駅西口公園横、東方
会館前7時15分集合。7時20分
出発■一路前橋IC■大洞下車後
ハイク。覚満洲、小沼・荒山高
原ツツジの道■箕輪駐車場バス
乗車■池袋駅20時頃着予定。

★6月17日(木) 高尾山 一般向
JR高尾駅前発小仏行バス
8時52分乗車(これにおくれる

ツツジの大群生地として知られる荒山高原。Aコース、Bコースに分かれ希望者は地蔵岳にも可能。詳しくは634番・2284番村に連絡を。サブ〓奥村政幸皆様に協力願ひ山行です。

係〓佐々木 淑子

山へ一時間の直登はかなり急ですが、後はおなじみのコースです。

★6月10日(土) 三ツ釜滝でソ
立川発8時17分奥多摩行前
乗車。鳩の巣下車。大槍峠下
山奥の一軒家、(電)02873
2・24438番 荷物置いて
スに乘車。堀原温泉郷とて連
山奥の入口へ。下山口迎
来にて下り入り浴一泊。2日
3日も山を軽く歩き大宮迄

[illegible]

●主権 東京都山岳連盟他
 ●日程 7月31日曜日
 ●会場 九段会館ホール
 ●開場 17時30分
 ●上映 18:00・20:40
 ●プログラム
 アルプスのうた 表銀座
 わが山常念山脈
 魅惑の山彦槍穂高
 登山用具も多岐

下車。景信山↓城山↓山頂↓3
号路→高尾山口。小仏より景信
予 告
8月7日 月曜新宿
西口、安
田生命ビル横を夜11時に貸切バ
スで出発。8日(火)夜7時頃帰京。

サブリ大買綾子(電)0425
24・9778 午後8時〜10時

★6月10日(土) 大岳 健脚向
前回雨で中止したコースを
山トレニングを兼ねて、コ
ースタイムより速く歩きます
青梅線立川駅7時44分発奥

雨天中止 係 西尾 健
 摩行先頭車両乗車、御岳駅下車
 バス、ケーブルで御岳→大岳
 鋸山→愛宕山→奥多摩駅
 東へい会員に限る。

ロビーにて夏山相談所開設

◎主催 山岳映画サロン
期日 7月13日木曜日
会場 豊島公会堂
(池袋駅東口下車4分)
上映 18:00・21:00
山岳映画7本

[illegible]

自然と語ろう!!

創業35周年の池袋秀山荘には、自然と語るためのアイテムでいっぱい!

また、登山・キャンプに関してベテランスタッフの心強いアドバイスでもう自然は友達!!
 〈東京ハイキングクラブ員には会員割引あり〉

池袋秀山荘が贈るプロショップカードの決定版!

登山・キャンプに必携の一枚

「ONE」カード会員募集中!



⑥大特典付
(入会金無料)

※詳細は店頭又はお電話で!

池袋 秀山荘

池袋東口 ☎03-984-4211
(都営池袋駅直下) 〒114 東京都豊島区東池袋1-43-6(大駐車場完備)



池袋東口
★駅前バス通止
 ★駅西から3分
 AM10:00~PM9:00
 年中無休

8月5日(土) 8月19日(土) 15日
 間 アフリカ最高峰キリマンジャロ山(5896M)登頂とケニア(アリナバートク3000M)の車道からスナバートに安全登山とサファリを楽しむたいと思います。仲間々行く事の出来ない所です。思いき事で御参下下さい。希者には資料をお送り致します。バスポートのない人は電話を下さい。説明会には6月12日(月)18時半から新橋にて 費用六十二千八円
 申し込み問い合せ
 〒156世田谷区上北沢3の13の野本秀旺(03)・48337
 午前中 303・48337
 取り扱っている旅行社 アルパインツ
 1サービスク03・503・1991

①あじさいと言へば明月院
と答ふる程有名になつて延々と
列が並びゆつくり見る事も出来
ないが、慢陀羅堂のあじさいと
やめは明月院より広いお庭で

