

會員外
參加料
三百四

料を当日集金します。送金方法及びキャンセル時の規定は、1月17日松爪本崎参照して下さい。詳細等は欄63、2284奥村当コースは会員以外の参加希望者も、自由に参加出来ますが、事故防止上同一行動及び東ハイ本部規定は必ず守って下さい。サブ及び協力し安全山行の爲参加者全員協力しつつ行います

●編集部からお願ひ

皆様からの投稿をお待ちしています。

縦十四字十行の縦横で、三ノ四枚(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。

★1月29日(月) 新年山行 場所未定 日帰り 同行い合せ 曜夜 9 時 30 分後	★1月28日(日) 暮山 一般向 新宿小田急線 7 時 21 分発前方 乗車 小田原 JR 9 時 6 分熱 海行に乗換 湯河原駅タクシ で浄水場へ 1 泊 瀬橋 裏登山口 山頂 表登山口 五郎神社上 山頂湯河原駅解放歩程 3 時間半 冬になれば雪の無い山としてキ	雨天中止 ツト何回か砥面に出る山で、 書は要らないが 360 度展望の利 山、急登を避けて迂回し乍ら 海をみる 山頂から相模湾の蒼 大空気分が良く 当は慌てずにゆっくりと歩き い山です。	係 小酒井与吉
★1月28日(日) 暮山 一般向 新宿小田急線 7 時 21 分発前方 乗車 小田原 JR 9 時 6 分熱 海行に乗換 湯河原駅タクシ で浄水場へ 1 泊 瀬橋 裏登山口 山頂 表登山口 五郎神社上 山頂湯河原駅解放歩程 3 時間半 冬になれば雪の無い山としてキ	★1月28日(日) バラノ平尾根 西武線池袋駅 7 時 14 分乗車 西吾野駅下車 暮坂時 バラノ	伊豆ケ岳 係 小久保・本多 平 伊豆ケ岳 正丸駅 池袋 歩程 4 時間 雨天中止	係 小成和朗
★1月29日(月) 新年山行 場所未定 日帰り 同行い合せ 曜夜 9 時 30 分後	★1月28日(日) 暮山 一般向 新宿小田急線 7 時 21 分発前方 乗車 小田原 JR 9 時 6 分熱 海行に乗換 湯河原駅タクシ で浄水場へ 1 泊 瀬橋 裏登山口 山頂 表登山口 五郎神社上 山頂湯河原駅解放歩程 3 時間半 冬になれば雪の無い山としてキ	雨天中止 ツト何回か砥面に出る山で、 書は要らないが 360 度展望の利 山、急登を避けて迂回し乍ら 海をみる 山頂から相模湾の蒼 大空気分が良く 当は慌てずにゆっくりと歩き い山です。	係 小酒井与吉

★1月31日(休) 房総鋸山「真珠島」一周 ①コース係川俣村のんびりバス山行 雨天決行集合、東京駅丸の内南口改札前7時15分、旧丸根明治史蹟7時20分出発。沿路「東京駅」又は上野駅20時30分予定。

②コース「ロープウェイ利用」鋸山「日本寺」「真珠島」一周③「コース」徒歩で鋸山「日本寺」「真珠島」一周、海岸も歩く④歩程3時間弱⑤歩程約4時間

利用「山手市場」近「大安戸」番ガ平「不老山」「金時公園」駿河小山「松田」「富士山」が見える静かな尾根歩き。山頂から丹沢山塊の展望がすばらしい。

歩程約5時間 雨天中止
電話048・874・3988 浜田

★1月28日(日) 健康ウオーク
9時30分 JR 浅草駅 駅前
都営地下鉄 浅草橋駅
柳橋・浜町公園・新大橋・芭
蕉記念館・回向院・新国技館・
安田庭園・東京都憲堂・墨田
公園・牛島神社・被爆者吾妻橋
船乗場 解散 歩程 12K位
参装・運動靴可 昼食 教物
待参して参加して下さい。

★1月28日(日) 日向薬師から広沢寺温泉
小田急線新宿駅7時49分発前
方薬車、伊勢原バス1日向薬師
駅前・日向山道・七曲峠・七沢温
泉分岐・山頂道・大釜弁財天・
迎サビノ大姫

墨田区・台東区 係11天海喜市
今日のコースは歴史と文化
散歩の日にもなっており、江戸
来400年の歴史的、文化的遺産
たくさん残されています。
問合せ 欄700・6016
時間之余裕あれば墨田七福
の一部も含みます。但し朱印
はだめです。

係11小板橋辰悟
広沢寺温泉入口バス1本厚木
歩程4時間 有名な土産に広
サシジミあり。昼食ゆつと

★1月30日(火) 三浦半島荒崎海岸
京浜急行品川駅三崎口特急と
快速に乗れるホーム前から二
両目9時15分 切符は三崎口迄
購入の事 弁当は品川駅の売店
で必ず購入か自宅から持参
りいダーは足場ですから余り
歩けない人だけおいで下さい。
60分弱コース 小雨 強風
降雪の場合は中止します。

★1月30日(火) 不老山(928
M) や、健 係員浜田石雄
小田急線新宿駅7時31分発
箱根湯本行前方乗車。新松田駅



●山行についての問合わせは、担当リーダーに
●その他の問合わせは、東ハイ事務所に
☎八九一―二二八〇

例年、破嵐山から札立峠を経て御曹の水濤寺へ下山し、そこで満願完了の御山札を作つて皆んなに食べて頂いて、その大きな鍋を背負つて帰るのだが、札所に着くのが五時頃になり話し合う時間ももなく、御汁粉食べるが早いから、タクシーを呼んで急いで帰る、その時皆さん私も乗れますかと言つて乗れないわよと仲間と乗つて行つてしまつて、最後に残つたのは私一人、タクシー頼むと一人では二千元以上かかるし勿体ないが歩くとして3時間この暗い夜道を歩かなければならぬ、大きい鍋など荷物も多いし困つたな」と思案に暮れていたらたまたま二台登つて来た、札所巡りの桐生市の山の会の人だった。お願ひする、と係の人が、僕がお願いして立つていてもよいから乗りなさいと見知らぬ人におさわざは親切で、そのバスでわざわざ駅迄下り道して西武秩父駅へ届け下つた。その優しい人情が縁で桐生の桑原さんとの交流が始まつた。今回は御汁粉作らず、バスでその前へ。然し不便な所で寺に着いた12時過ぎ。食事して二時先のバス停へ籠を見に行き2時過ぎのバスで皆野駅、西武秩父池袋、家に着いたのは七時過ぎだった。お寺へ行くバスの中で地元のお婆が、何年もない事だがお寺の奥山に熊がよく出て大さわぎしているので峠道へ行かぬように忠告してくれた。

露けしや大仏の座の太き蟬
 うらぶれし朝顔しかと種をつけ
 水引草水辺の道の細りゆき
 コスモスに風生れけりほとけ道
 おみくじの枝に重たき露の宮
 山の辺の供華なき地蔵露しぐれ
 黒岩仲子

小菅知子
 本間よね子
 光信喜美子
 加藤婦美子
 加藤知子
 黒岩仲子

山門に小栗風の走る竹の春
 山の中麻紗子
 浜風に紅ゆらぎけり秋桜
 北村民子
 露むぐら地蔵に紺のよだれかけ
 納谷ミヨ
 芋畑の露玉受くる硯かへ
 小野みち子
 コスモスや雀のまじる雉鶏の小
 永井重子
 無人駅乗り替へホームの秋桜
 高達はや

予告

★2月4日(日) 中央沿線千座山日帰り
★2月18日(日) 釜井連峰縦走日帰り
★2月24日(土) 戸穗高原スキーとクロカン
★3月4日(日) 横尾山日帰り
★3月9日(金) 蔵王スキーバス
★3月12日(月)

★2月10日(出) 初午参詣 王子稻荷と王子権現様
 ★2月24日(出) 柴又の帝釈天縁日 矢切りの渡し
 ★5月平日 秘湯 秘境のひなびた宿、2泊、今回は女性のみに

係員市橋礼子

★2月11日(月) 富士山と夕焼 撮影一泊
新宿駅西口中央高速バスターミナル8時30分発高速バス。宿泊
北浜旅館。早目に電話でお申し込み下さい。

係川柴橋利夫

★2月25日頃タイ北部チェンマイの旅7日間
成田空港⇨バンコック⇨ピサヌロク⇨スコタイ歴史公園⇨ス
コタイ⇨シサチャナラ歴史公園及民族部落等⇨チェンマイ⇨ボ
ーサング⇨サングサカンペン⇨ドイブイクステープ山⇨ワット

プピン宮殿→チェンマイ船→市内見物→チェンマイ空港→バンコック空港夜→成田空港朝着。費用十五万→十六万円。後4名残つておりますから早くお申し込み下さい。片ハガキに氏名・住所・電話番号記入

★4月16日(昨夜)19日(木) 当尾の里・奥奈良 係Ⅱ浜田・山崎
当尾の里にも春が来る!! 歩いて楽しむ地域。吉祥天で名高い浄
で下さい。

電 735・5275

柳生の道を左に入ると地獄谷石窟仏。春日穴仏。首切地藏。朝日観音。夕日観音。寝仏等石仏を見ながら石畳の滝坂から奈良へと詳細については2月号に掲載。(電048・874・3988浜田

●冬期は日が短いので灯具を必ず持参。軽アイゼンも忘れずに。
●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

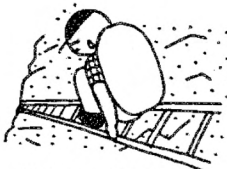
クサリ編、ハシゴでのテクニック



さんは靴底のまん中で踏む。
体をハシゴにくっつけすぎ
ないように。



このようにハシゴの手すりにつかま
っていると、足が滑ったとたんに下
まで落ちてしまう。



ハシゴを下るときは、下りはじめを慎重に。ハシゴに背を向けて下がると、ザックに引っかかってバランスを崩す。こんな下り方は絶対にしないこと。



クサリに頼りきって上体が後傾してしまうのは、いちばん悪い例。途中で握力がなくなって体を支えられなくなってしまふ。



クサリ場でも、クサリを使わずに三点支持で登下降できるなら、それにこしたことはない。クサリは補助手段として利用するだけに、岩にホールド、スタンスを求めながら登り下りすることだ。

旅の
スポ
ツト

子年の子の子の月に子の刻に生れた菩薩が御本尊なのて、子の権現と云うこのお寺は桃源境のような山奥にぽつんと建つていて足腰の病に御利益があるやうなで千貫の銅製の大ワラジが奉納されてゐるので有名である。

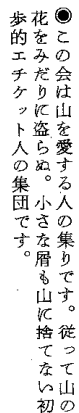
このお寺から次の尾根道へはゆつくり2時間位の尾根道は大して急な登りもない、素眺しい尾根道で思ふやう鼻唄が出る、待つてましたと皆が大声で唄い出し、楽しい山のコース会が始まる。

唄の本でも持つて一紅葉の落葉路を、皆でカサゴンと音をたて乍ら歩いて見たかた。西吾野駅から生徒を連れて登つて来た校長先生が、この教育八丁の登りで急死した所に胸版地藏尊として立派な石像が建てられてゐる。今は車で行くところの胸突八丁も今恰かぬ内にお寺の境内に着く事が出来るが、竹寺への尾根道は歩いてよくよく通れる小路なので体力練習と森林浴を楽しむに歩く方がよい。然し余りお話しに無心になつて穴ぽつに足を取られて骨折したり崖に転んだりせぬやうに、山を甘く見ない注意が大切だ。崖のある時は必ず山藪いに入を寄せて歩き崖の方を歩かない、初歩的な注意だが遂に話しに無心になると思ひ勝ちなもの。竹寺も山奥の人里離れた一軒家で俳句の寺として有名で並木に俳句が下げてある。軽いコースだが女性が狙う狂人も居る事を念頭に。秋の遠足生をバス旅行に待つていた校長の談。

竹寺の境内に待つてゐるバスで時間の許す限り走り廻る。高い山頂を駆けつて眺望を楽しんだかと思つと、ひつとと湖に飛び出したかと思つと、あら何時の間にも有名なこの場所へ、と云つて、神出鬼没に列車や、不思議がやらの、車や電車なら幾コースにもなる場所へバスなら一日の内に、目まぐるしく変化を楽しむてくれる観光旅行に早替わ。然し一々降りて見物する時間がなく、道路の交通渋滞や踏車、児童の注文も無視する事が出来ず、何所と何所廻るに発表しないが、頭は生きて居る内に使えと言ひ言ひ従つて真剣に検討中と情熱を傾け語る。

荒川区西日暮里2-31-5

郵便番号、会員番号、氏名、
電話番号必ずお忘れなく。



★2月27日(火) 南高尾山麓
 やや健 係 中村一雄
 J 且新宿発7時8分に乗車し
 下高尾駅7時59分下車北口改札
 前8時5分集合→金刀比羅神社
 草戸山→三沢峠→中沢山→大
 垂水峠→高尾山→吊橋→城見台
 →聖王高尾山口駅、地図 昭文
 社高尾 雨天中止 サブD大森
 岡 0 4 2 5 75 0 6 6 0

★2月27日(火) 蔵山(1033
 M) やや健 係 浜田石雄
 武蔵線花袋駅急行下車23分発
 後方乗車 飯能駅下車名郷行
 ス8時25分→河又下車→金比羅
 山→名郷駅飯能 浜田蔵山→蔵
 山合流。山頂から360度の展望は
 すばらしい奥武蔵蔵山の白雲と
 いえよう。歩程4時間30分。厳冬
 期なので防寒は十分に雨天中止

★2月28日(水) 四阿屋山(福寿
 草と節分草) 札所行 係 奥村村一雄
 のんびり西山行 雨天決行
 集合、花袋駅西口東武デパート
 前7時30分 西公園横方会
 19時前7時35分 出発 櫓約3
 時間30分着予定 歩程約3時間
 フクジュソウの花を観賞する
 交通費4千円 申込み 送金方
 交通費4千円 申込み 送金方

★2月27日(火) 高尾山麓
 やや健 係 中村一雄
 J 且新宿発7時8分に乗車し
 下高尾駅7時59分下車北口改札
 前8時5分集合→金刀比羅神社
 草戸山→三沢峠→中沢山→大
 垂水峠→高尾山→吊橋→城見台
 →聖王高尾山口駅、地図 昭文
 社高尾 雨天中止 サブD大森
 岡 0 4 2 5 75 0 6 6 0

★2月27日(火) 蔵山(1033
 M) やや健 係 浜田石雄
 武蔵線花袋駅急行下車23分発
 後方乗車 飯能駅下車名郷行
 ス8時25分→河又下車→金比羅
 山→名郷駅飯能 浜田蔵山→蔵
 山合流。山頂から360度の展望は
 すばらしい奥武蔵蔵山の白雲と
 いえよう。歩程4時間30分。厳冬
 期なので防寒は十分に雨天中止

★2月28日(水) 四阿屋山(福寿
 草と節分草) 札所行 係 奥村村一雄
 のんびり西山行 雨天決行
 集合、花袋駅西口東武デパート
 前7時30分 西公園横方会
 19時前7時35分 出発 櫓約3
 時間30分着予定 歩程約3時間
 フクジュソウの花を観賞する
 交通費4千円 申込み 送金方
 交通費4千円 申込み 送金方

會員外 参加料 三百円

本部だより

新年おめでとうございます。
皆様には、お元気でよい年を
迎えのことと、お慶び申しま
す。

には、仕事に、ハイキングで、大いに雪のゲレンデにと、大いに張ってのことに存じます。

東ハイも、去年の会員五千人の到達まで、一万人の目指し大きく飛躍する年となるよう、皆様の一層のご協力をお願い申し上げます。

本部といたしましても、会員の皆様のご希望に副えるような、ハエティに富んだコースをご用意できるよう頑張りたいと存じます。

皆様のご指導、ご鞭撻の程よくお願い申し上げます。

一、十二月幹事會決定事項

向氏は十二月廿二日、お知らせいたしました。十一月三日の東ハイ祭を最後に、一切の役員を退任いたしました。永年リーダーとして、又、一昨年以來リーダー選考委員会、リーダー委員会の委員長及び理事として、大変なご尽力をいたいただき、東ハイ発展のため、多大な貢献をされました。健康上のこともあり、お引止めすることでも出来ず、誠に残念でございますでした。しかし、会運営についてのアドバイスを頂ければと、最高顧問をお願いいたしました。心よくお引受けいただき、これからも、氏の貴重な体験と、豊富な知識を会運営に反映させていただくようになりますのでお知らせいたします。

(2)

幹事選任について
次の方が幹事に選任され、
経理関係の仕事をしていただ
くことになりました。
みなさんのご支援・ご協力
をお願いいたします。
初谷 幸子さん

一、継続会費の納入（送金）
平成二年度（四月から三年三月まで）の会費を、同封の黒色印刷の振替用紙で、三月中に送金して下さい。（手数料

中村清一

料60円)
未納分のある方は、金額欄
に正統捺印のうえ、未納分を
加えて送金して下さい。
なお、本年一月以降の入会
者は、すでに納入済です
から、送金しないようご注意
ください。
リーダー等への、現金の手
渡は、間違ひの因ですから
お止し下さい。
近くに郵便局のない方、又
は止むを得ない事情のある場
合は、所要事項を記入した
振替用紙と、会費及び手数料
60円を、封筒に入れて、役員
の方に送金を依頼して下さい
なお、これを引受けない人も
おりますので、念のため申
し添えます。

三、ハイキング傷害保険の申込平成元年度の加入者数は、

千七百二十五人と昨年に比べて、58%増、62年度の約4倍と大変な増加ぶりです。

これは、皆様のご理解と、そして加入について、色々とPRして下さった、リーダー幹事の方々のご尽力の賜ものと、ここに厚く御礼申し上げます。

又この増加した、加入者の加入手続き、保険者票の発行、保険金の請求等々の、仕事を担当されてきた川上理事と、この仕事のお手伝いをいただいた、奥様に対して、皆様にかわり厚く御礼申し上げる次第です。

さて、本年も加入申込みの替用紙となりました。同封の振替用紙（緑色印刷）に所要事項を記入し、送金（申込み）してください。二月より受付

をいたします。
な。記入事項の不備な
の、特に生年月日のないもの
は、加入手続きができません
し、間違った場合は、保
険金の支払いを受けられない
ことがありますので、ご注意
ください。
加入手続きが、済み第一「保
険者証」をバガマで、送付い
たします。二、三月の申込み
者で、四月中に届かない場合
には、ご連絡ください。
(周956)・10117 川上富之助

●改めて感謝します
10月24日夕方登山

近くにある東ハイ事務所に立寄った。私は見てしまった小さな事務所、ここから三千三百名もの会報が送られているのだろうか。無料奉仕で皆さんが、夜遅くまで働いていると云うのに驚いた。自分の事しか考えなかった。



●本土寺の真つ赤なもみじと握手のご利益

北小6、^{金沢}₁₈材、^{日蓮宗の本士寺}_{へ行った。その時、もみじの真}
赤な美しき、東京の近くに
こんな素晴らしいもみじの里が
あるとは知らなかった。私は息
を呑んで驚いた。奥村りーダー
がよくコースを書くのも領ずけ
る。また今年も思つて書いた
私共30人で参道を進む。

参道の西側に天を突くような
日光街道のような杉並木に圧倒
された。参道の所々に畑から採
りたての、生きの良い土のついで
新鮮な、野菜・果物を売る農
橋で私は帰った。

サツロと云ふのは、指て夫を
了位と思つていたが、両手は
指で作った円よりも大きいとい
ひでサツロには驚いた。このサ
の特産か、輸入ものか。
残念だったのは、もみじに
草芽かった。今年は暖い為にな
こも遅れている。駅反対側
東漸寺と云う名高いお寺がある
というので、11人で行く。一日
の価値ある大寺院でお庭が素
雑だった。駅から10分位の至近
離。金町駅へ乗あて地下鉄 榮
帝釈天に参拝して、下車 浅
橋で私は帰った。

●若い女性の方は、西さきに出合ったら握手して若返らせ下さい。(編集部)

●山行についての問合わせは、担当リーダーに
●その他の問合わせは、東ハイ事務所に
☎八九一―二二八〇

●どうしても、もう一回行きたい楽しい海外旅行 大山 丹
わあッ！ 海外旅行だ!! と一食べたのだろうか。最後には

大喜びの日本正装の彼女と、腕を組み赤い絨紙を踏みしめて、温水プールもある、この豪華客船の特別室に入った。本日出帆、西郷に世界一周の船。柔らかないすファニーに身を沈め目を閉じ、行先の香港・シンガポール・イ

汁粉まで頂いた。
小板橋さきも舌を巻く位のゆっくり昼食は終わった。ここから狭い鍋の刃の上、行く処もなかなだる下る。西さんでも登った下る程度の。下も足で下る程度の。さきのご夫婦して一応解散。

「でもネー」と寄り添う彼女が呟いた。「リニョック背負っていたのはネー」この一言で私の夢は打ち砕かれて現実に戻った。乗った船は、クイン・エリザベス二世号ではなかった。モーターヨールにはダンブカールの東京灣横断フェリー、その名は第2クローバハル。往復九三

ミカンのお土産まで頂き港の一寸の時間を利用して、一席をはずした女性達、もう汗出ること値しないので、これぞ一寸のおもいし。野郎は、これまでいいが、女性はやりとあつて欲しい。

帰りは三等船客に格上げ？シートも布製で一部ボックス向い合つて座る彼女達の薄化は山の疲れを忘れさせる。外インド洋の夕日に負けている赤な太陽が沈んでいるのに

円の三等しや四等給客。なかでも一番ダサイ登山姿の集団。それが正装？ ドタ靴はいて何がダンスだ、ズッコケて海に落ちるのがオチ。やめとけ。でも初めての船旅、出港前から大はしやぎ、上甲板で写真を撮ったり撮られたり。寒さ忘れて、まるで小学生の遠足みたい。途中小学生の団体が着て、内

山の疲れか、船に馴れたか、も甲板に出て、この寒階らしく光景を見ようともしない。密気まぐれなものである。

横浜で有志だけ途中下車、ブが連れて行った西口の下、その西洋焼鳥屋の一角に私達名残りの酒席が設営。椅子はし辛い、そこは交互に座る女で乗り、そこは良し。その女

舟を見下ろす、白濁に魅せ、金コンテナ船を横目に船は金谷港へ。勢揃ひしたら十六役、ここで落合ったご夫婦が案内役。さすが東へ北へでも会員がいる。すぐから階段状の急坂、然し、千葉県は全国唯一の五百メートル以上の山のない県。ゼロ米からとは云え、三百米足らずの鋸山とは、観月台・百尺観音と呆気ない登頂だった。西さきコースだから、陰口きく人もいる。

頂上に着いたら丁度お昼時、それぞれ分刻みて忙し、あの秋の空は、可なり時間の空を待

等のださりげないサービスで導き進んだ。今日は役女達にお話をになりつた。その山のご座本当に有難う。その上だと、甲幹事、割り勘が簡単だと、甲幹事の八百円也とは荒つぽい、少しでは差をつけられ良いの、すつかり楽しんで貰った。麗人達に、別會場で帰る私には、再会を期して、固い握手をした。だうでも良い人達とことささりげなく握手はした。

この山行で、私は愛する男の山旅を、一番遠くから見守るの地から眺めて

原さん、今と二日間の星を
間を宣した。今日はリデー
を取り違えた感じ。地面に物
の上で、彼女達が持参して作
くれる。焼そばケンチ汁に舌
敷を打つ。そこはステンチ
ホークもナイフもなく、テキ
ヤ、大皿、これが蛭と我が
山崎の住かぬ我が家だ。然し、
は青空だ。たが、この日は
念存たカスミの。富士も
も丹丸も見る事は出来な
だから、お前、良人だ。

ハルマツの心面もいらない。お箸の時には五本箸での気儘な山賊食事だった。これで良いのです。私達はお箸の国の人だから。何回も何回も作り、皆に配っていた彼女達、自分でも

失礼な前言を取り消して、こうしても、もう一回して連れて行つて下さい。

(11・18 銀山 さんでも良



●紅葉狩り

谷川麻里亜

ずうずうしくも又、健脚向に
挑戦、車中でリーダー、サブ



座席。粧眞
 うたもそ
 心臓が、ドキッ！
 結局、駅で合計八名とわかり、
 ホッとした。のも束の間、やはり
 パスは使わず、乗合ぞいに、
 歩き出す。川の流れるも真夏とい
 違ひ、秋の気配がしみにみと胸
 にしみ込むようだ。
 紅葉を期待してはいたが、ケ
 ーブル駅手前のバス道路を挟ん
 で、銀杏と、もみじの太木が阿

誰、い、サ。の、少、性
御からかぶさつて、見事な、ア
ーチを形作つてゐる。
そのバックの濃いみどりとの、
コントラストの素晴らしい事。
「カンゲキ」
奥多摩三山の行つてなかつた
残り一山、健脚りーダーのナガ
アイ足元を見ながら、リズム
を合せて登り出すが、コンバ
ムが重なり、時々小走りで追

い着く。一枚の油絵を見ている
ような。若石園の紅葉が美しい
子供の話「紅葉狩り」という
言葉が納得いく。先生にしてい
く聞いたのを思い出し苦笑し
てしまった。

前日迄の、雨で洗われた、樹
林、冷い空気が気持ちよく、め
ずらしく爽やかに着ている。し
はなはな、二六六。少し程広く
お弁当がおいしい。

下りは長い尾根道が続く。
右も左も、木れの中、紅葉が
華やか。途中の山頂に、

た。島残天め
云。島残天め
界を見ているような気がしてし
まう。

紅葉狩り山行、今日は全く疲
れを感じない、思い出に残る、
忘れられない一日になりました
十一月吉日 山行日誌より

800円 入会金600円

会員番号

腰痛

活版印

活版印

1

やや前傾姿勢でヒザを入れ、一歩一歩確実に下っていく。頭、腰、体の重心が地面と平行に移動するような動きで。ペースと呼吸はなるべく一定に。

×

歩幅が広いとバランスを崩して転倒してしまふ。腰やヒザ、足首にも大きな負担がかかる。

- ・登山本庁 〒160 東京都新宿区西久保2-2-3 <http://www.tokyo-mt.jp> (03)20810601
- ・新宿本庁 〒160 東京都新宿区西久保1-16-7 <http://www.tokyo-mt.jp> (03)24334610
- ・神田本庁 〒100 東京都千代田区神田神保町1-8 <http://www.tokyo-mt.jp> (03)25305522
- ・水道橋本庁 〒100 東京都千代田区水道橋7-8-14 <http://www.tokyo-mt.jp> (03)26417555
- ・大宮本庁 〒330 埼玉県大宮市宮町2-123 <http://www.tokyo-mt.jp> (0486)415707
- ・高峰本庁 〒370 群馬県高崎市南町2-73 <http://www.tokyo-mt.jp> (027)37327297
- ・新潟本庁 〒950 新潟市東区大通り2-5-1 <http://www.tokyo-mt.jp> (0252)4416330
- ・新潟2号本庁 〒950 新潟市南区日目2番ビル2F <http://www.tokyo-mt.jp> (0252)4042316
- ・札幌本庁 〒580 札幌市東区八軒107-35 <http://www.tokyo-mt.jp> (011)2275442
- ・札幌本庁 〒060 札幌市中央区通二条南4-1 <http://www.tokyo-mt.jp> (011)2215305
- ・外務部 〒160 東京都新宿区西久保2-2-3 0・東国見ビル <http://www.tokyo-mt.jp> (03)20617219
- ・営業時間 本庁 AM10:00～PM5:00(月)AM14:00～PM7:00(日)休日 本庁 AM10:00～PM8:30(日)休日
- ・支店 AM10:00～PM5:00(月)AM10:00～PM7:00(日)休日
- ・定休日 第1・3水曜日(7・11・3月は無休)
- ・登山山・早稲田水産専門学校・札幌道立ヒューマンセンター・券取扱所

- 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
レームにビタリとフィット。
- 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
……直轄価格 6,1
●容量: 40 L ●カラー:
※本誌掲載

第2・3火曜日
定休日

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

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

◎蕨山山行記

11月12日、私は蔵山一殿(中)歩程(4時間半)としては40名、比喩的人数は少く男性も多く安心し、歩き始めた。尾根筋へ出て紅葉も見えて大変美しく気分よく歩いていた。山頂に近づくにつれ、時間を計算して適当に休みや水を順次踏破、無理なく頂上まで達した。あいにく曇天でガスも展望は良くない。それでも軍事を擔つたりして喜びあい、少休後下山にかかる。この山からタタケ山へのはかなり急坂続きで少し降りては後続を待ち、又中央谷は格好の悪い人を前に集めたい。注意し乍ら下つて来、道も古分緩くなつた小川の隈ととり、着いて来た一団を、後は大しを分はらないかと先に進ませ、白分は後続を待った。ポッポ白く数人通つた後、列は途切れ、しばらくして人の女性が下り出て来、上で膝が笑つた人が出て動けず、抱えて下りている、と連絡して通つた。私はマズイ。思は上へへ返したと云ふ、故郷者は男性、それもわりと若い体たりの大きな人で、4人位で背負ひたり抱えたりして下りて来、私は急ぎ応急手当をして膝にネーピングしようとしたがうまくいかず、きつめのサポーターをさせてみた。一応応じてようけなつたが、歩かせると駄目、又

背負つたり抱えたりで少しづつ下る。何せ細い山道で足元が悪いので肩を組んで歩くわけにゆかず大変難儀だ。それでもソロソロ下るより仕方ない。心配して連絡に来る人、応援に引連れてくる人もいて、どうにか休み乍ら下りて来た。有難い事に女性会員が工事中の小型トラックを頼んで車の入れた所まで迎えに来てくれていて、約10名の人が心配して待っていてくれた。こればかりで故障者を選び出して、おかげで故障者が減り下りて来た。女性会員が手配して下さったタクシーで飯能まで戻る故障者はその間に回復して一人で電車で帰った。結果は大事に至らず済んだわけだが、私にとつてははじめての事で大変だった。聞けばまだ入会後日と浅く装備も甚だ悪い。コースを良く読んで選ぶ事、装備を揃える事を注意しておいたが先ずホッとした。協力してくれた男性会員8名は名前も分っているが女性の協力者の名前は分らず終いて紙面を借りて深く感謝申し上げます。どうも有難う。皆さん特に新入会員の方々、ハイキングはあくまで自分の脚で歩くものです。どうか楽な所から順次レベルを上げて会報をよく読んで体力に合ったコースを選んで下さい。

●廣重・甲府行日記（つゞき）

○廣重・甲府丑年日記（つゞき）
 天保十二年丑年卯月
 四日。大月の宿 富士登山の追分あり。右へ行て坂を下り、大なる橋あり。谷川、流れり。まじく奇石多し。岩石そびへ、樹木を立しごとく、また物凄し。この大橋柄搦て、わき木に、かりに架けしとみえる橋あり。是を渡りて、道左右に分れありがてんゆかす、聞くべき人家もな。往来もたへてなし。途方にくれて、しばらくたゞずみいる。しばらくして、山中より材木をおひ来る人經りて、山下咲に至り、又繩手をへだてて、上花咲に至り、休。かしくて云う茶屋なり。初狩の手に前にて休む。江戸品川の人四人連に逢ふ。上初狩番はつれに茶屋あり。団子四本喰ふ。珍らしき茶釜にて茶を煮る。此所を出て、黒野田茶屋へ行く。断故、若松屋といへるに泊。此の家、古きななし。前の小松屋に倍して、むさいといはんかたなし。壁崩れ、畳あられも、陸虫敷をばひて、暑あれども、障子りうすむ、殊の菓まとしし行燈かけ火鉢一ツ。料理献立。めざしわし豆腐、飯。午旁、いも、わらび、四ツ、飯。
 此日、江戸品川の人四人と合ふ。少々話しする。きざあるゆゑ、はすず。〔黒野田は現笹子〕
 五日。黒野田を立て、さゞこ峠にかへる。半分程の障りて休む。江戸男女姉弟道づれ。夫より又の障りて、矢立の杉、左にあり。樹木生茂り、谷川の音、諸鳥の聲、いと面白く、うかふかと峠を越えて休。下りにかへる。行く。またとどめけり杜。鵜瀬の宿をすぎ、細き山路十三丁行て、つる瀬の番所を通る。女は切手（手形）あり。此町に飯敷。山うどの煮付、平なり。夫より横吹という原にかゝる。此道より江戸溝中一むれと連たつ。右は山にて、山の腰を行。左に谷川、高山に巖石そびへ、樹木茂り、向ふに白根ヶ嶽、地蔵ヶ嶽、八ツヶ嶽、高峰見へて古今絶景也。こゝに柏尾山大ざん寺といふ寺あり。門前に鳥居あり。此道より先、柳町の辺まで名物葡萄を作り、棚あまた掛けあり。かつ沼の宿、この町長き。こゝにて江戸溝中と共に、常盤屋といふ茶屋にて仕度。玉子とじてて、めし。飯安し。江戸もとの横道にはる。此茶屋出ると、又江戸姉弟と市川の人にあふ。此道甚甚だ面白し。夫より石和の館に至る。入口の茶屋に、江戸溝中、大勢休む。殊の外、賑か。こゝにて、焼酎一杯、うごんぞん喰。勝沼より此道、平地にて道至る。夫より甲府の町にとりつく。こゝに酒折の宮と云ふ旧跡あり。柳町にて連に分れ七ツ時（4時）緑町いせや榮八殿宅着。入浴、髪月代す。是より伊勢屋に逗留

●俳句
かげやまかすみ

○俳句 かげやまかすみ
○石仏や枯葉の衣袂々々
○鞍馬越へ養経しのび落葉泣く
○錦落つ皇女の墓碑ひっそり
○山寺は人でうまがりて秋深
●和歌 かげやまかすみ
●大原をめぐりて帰る秋の夜は
徳子しのびて平家物よむ
○あらし山清き流れのかくれ里
こゝにありしか小督の塚

お知らせ

◎第10回 ニッピン M I N D・X
Cスキーツアー！
芦沢一洋氏と自然に親しむ会
3月16日(金)〜18日(日) 裏磐梯
高原 講師 芦沢一洋 約40名
参加費 三万円 (往復交通費
宿泊費 食費 保険代 第
他含む) 定員になり次第締
申し込み問合せ☎253・143
1まで ニッピン秋葉原本店

◎ 寄付金

森田マミ	沢野テイ	廿野昌子
山本忠男	中村正恵	深沢幸子
鍋島龍子	梶原敬枝	
小計	二千四百円	
累計	九万七千九百七十円	

江森一郎

吉野ヒサ子 並木喜久子
松下礼子 林 東洋 渡辺敏雄
原 信次 市橋礼子 森田トミ
金子庄作 宮崎新吾 倉内初江
太田直子 小林利子 栗山絹子

秋山俊子
網野

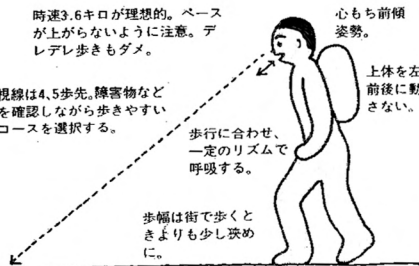
齊藤三郎 上村一雄 池田信善
佐々木淑子 高田佐紀子
小島元二 西村百々代
三上恭子 宮崎澄子

皆様からの

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。

歩行の基本(平地の歩き方)

時速3.6キロが理想的。ペー
 が上がらないように注意。
 レデレ歩きもダメ。



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



●下記に移転、売場も〒160 新宿区高田馬場3-3-3
三優ビル地下(富士銀行地下)
広くなりました。
☎03(371)4232 (代電)

營業時間
平日 10:30 ~ 19:00
休日 10:30 ~ 20:00



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
⑥大特典付
ZONE カード会員募集中！
（入会金無料）
※ 詳細は店頭又は

池袋 秀山荘
池袋東口 電話 03-984-4211



**池袋
東口**
〈駅前公園通〉
★駅から3分
AM10:00~PM8:00

★3月14日(水) 扇山 一般向強
新宿駅7時8分甲府行乗車
鳥沢下車→梨ノ木平→扇山11
37M→大目→大野貯水池→四
方津駅 歩程5時間弱 雨天中

★3月15日(木) 関八州見晴台
西武池袋線7時10分急行
中程乗車 飯能駅乗換西武急行
駅8時29分下車→登山口→萩
ノ平→高山不動寺→関八州見晴
台→花立松ノ峠→黒山三滝→黒
山→越生駅
関八州見晴台は、高山不動の

★3月17日(土) 青梅の梅郷
西武新宿線高田馬場駅ホーム
後方3両目9時発乗車
日向和田駅下車、強風小雨雪
指定バスでゆくり。

★3月18日(日) 文京のまち国立市を訪ねる
10時 中央線 国立駅前→大
学通り→矢張天満宮→常盤の清
水→谷保の城山→谷保山南麓寺
→矢川→JR矢川駅解散
国立市は、市の中心部の大部
分が「文教地区」に指定され緑
に恵まれ、大学各種学校、研修
機関等が集中した、学園都市周
辺には、田畑が広が、由緒あ

★3月18日(日) 秩父十三仏
西武池袋線秩父駅ホーム前方8時
30分集合 秩父駅より小鹿野行
バスで雲龍寺へ

★3月18日(日) 竜王峡→川治湯元温泉 一般向
東武東上線8時10分発下今
市駅11分乗換 竜王峡→
虹見橋→川治湯元駅 歩程3時
15分

★3月19日(月) 定例俳句会
指導・風岡人・小菅高雪講師
練馬区立桜台公民館に於て午後
1時〜4時まで。時間厳守。

★3月20日(火) 吉野梅郷 歩程4時間 一般8点
青梅線川口7時30分集合(タ
イヤ改正の為) 奥多摩行 御
日の下山→吉野梅郷→日向和
場 有。50分雨止。6時晴行

★3月21日(水) 笠山→寛平山
東武東上線池袋駅急行ホーム
7時集合 7時10分発森林公
園行 乗車予定 小川町バス
谷→萩ノ平→笠山→七重峠→堂
山→往復 七重峠→七重峠→堂
山→西平 八高橋明寛→小

★3月22日(木) 鎌倉あちこち 雨天中止
横須賀線東京駅8時6分
船8時54分着 常楽寺裏山を越
え、次の熊野神社からは、かわ
いらしい山を越え越えて鎌倉
いらししい山を越え越えて鎌倉

★3月22日(木) 伊佐沼から喜多院 雨天中止
東上線池袋駅森林公園行急行
9時30分後方乗車川越乗換急
京線新宿行10時13分南谷下車
高松寺→九十九橋→九十九川の自然

★3月24日(土) 扇山 歩程3時間20分 一般向
JR新宿7時8分甲府行前
方 鳥沢下車 梨ノ木平→水石
杉→扇山→下忍忍温泉 夕
1で四方津 係は立川から乗車

★3月24日(土) 真富士山
24日(土)JR横須賀中央付近に
ある北口が南口改札前(向かい
合っている) 22時集合 係は
小田急線本厚木駅南口大和銀行
前23時15分平野 第二真富
山→第一真富士山→俵峠

★3月25日(日) 初駒会撮影会
初駒会の撮影会は予定通
り行います。三脚は必ずお持ち
下さい。12月16日〜20日に初駒会
の初会合を開催しました。お陰

★3月26日(月) 矢倉岳 一般向中
小田急線新宿駅7時11分急行
小田原行中程乗車 新松田急
行 矢倉岳→華厳山→高取山→上

★3月27日(火) 多摩川の散歩道文学碑
10時 新玉川線(半蔵門線)
二子玉川駅集合
兵庫島→岡本かの子の碑→せ
せらぎと親子広場→等々力緑地

★3月27日(火) 高岩山・日の出山・吉野梅郷 係山下・浜田
青根線池袋駅7時44分発前方
乗車 御嶽駅下車 滝本→上
ブル→山頂駅→高岩山→七代
滝→日の出山903M→平神社→
吉野梅郷→日向和田駅 この時

★3月28日(水) 鹿野山→マザー牧場(菜の花観賞) 係奥村
のんびりバス内行 雨天決行
集合、東京駅丸の内口改札前
7時10分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7

★3月24日(土) 真富士山
24日(土)JR横須賀中央付近に
ある北口が南口改札前(向かい
合っている) 22時集合 係は
小田急線本厚木駅南口大和銀行
前23時15分平野 第二真富
山→第一真富士山→俵峠

★3月25日(日) 初駒会撮影会
初駒会の撮影会は予定通
り行います。三脚は必ずお持ち
下さい。12月16日〜20日に初駒会
の初会合を開催しました。お陰

★3月26日(月) 矢倉岳 一般向中
小田急線新宿駅7時11分急行
小田原行中程乗車 新松田急
行 矢倉岳→華厳山→高取山→上

★3月27日(火) 多摩川の散歩道文学碑
10時 新玉川線(半蔵門線)
二子玉川駅集合
兵庫島→岡本かの子の碑→せ
せらぎと親子広場→等々力緑地

★3月27日(火) 高岩山・日の出山・吉野梅郷 係山下・浜田
青根線池袋駅7時44分発前方
乗車 御嶽駅下車 滝本→上
ブル→山頂駅→高岩山→七代
滝→日の出山903M→平神社→
吉野梅郷→日向和田駅 この時

★3月28日(水) 鹿野山→マザー牧場(菜の花観賞) 係奥村
のんびりバス内行 雨天決行
集合、東京駅丸の内口改札前
7時10分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7

★3月24日(土) 真富士山
24日(土)JR横須賀中央付近に
ある北口が南口改札前(向かい
合っている) 22時集合 係は
小田急線本厚木駅南口大和銀行
前23時15分平野 第二真富
山→第一真富士山→俵峠

★3月25日(日) 初駒会撮影会
初駒会の撮影会は予定通
り行います。三脚は必ずお持ち
下さい。12月16日〜20日に初駒会
の初会合を開催しました。お陰

★3月26日(月) 矢倉岳 一般向中
小田急線新宿駅7時11分急行
小田原行中程乗車 新松田急
行 矢倉岳→華厳山→高取山→上

★3月27日(火) 多摩川の散歩道文学碑
10時 新玉川線(半蔵門線)
二子玉川駅集合
兵庫島→岡本かの子の碑→せ
せらぎと親子広場→等々力緑地

★3月27日(火) 高岩山・日の出山・吉野梅郷 係山下・浜田
青根線池袋駅7時44分発前方
乗車 御嶽駅下車 滝本→上
ブル→山頂駅→高岩山→七代
滝→日の出山903M→平神社→
吉野梅郷→日向和田駅 この時

★3月28日(水) 鹿野山→マザー牧場(菜の花観賞) 係奥村
のんびりバス内行 雨天決行
集合、東京駅丸の内口改札前
7時10分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7

★3月24日(土) 真富士山
24日(土)JR横須賀中央付近に
ある北口が南口改札前(向かい
合っている) 22時集合 係は
小田急線本厚木駅南口大和銀行
前23時15分平野 第二真富
山→第一真富士山→俵峠

★3月25日(日) 初駒会撮影会
初駒会の撮影会は予定通
り行います。三脚は必ずお持ち
下さい。12月16日〜20日に初駒会
の初会合を開催しました。お陰

★3月26日(月) 矢倉岳 一般向中
小田急線新宿駅7時11分急行
小田原行中程乗車 新松田急
行 矢倉岳→華厳山→高取山→上

★3月27日(火) 多摩川の散歩道文学碑
10時 新玉川線(半蔵門線)
二子玉川駅集合
兵庫島→岡本かの子の碑→せ
せらぎと親子広場→等々力緑地

★3月27日(火) 高岩山・日の出山・吉野梅郷 係山下・浜田
青根線池袋駅7時44分発前方
乗車 御嶽駅下車 滝本→上
ブル→山頂駅→高岩山→七代
滝→日の出山903M→平神社→
吉野梅郷→日向和田駅 この時

★3月28日(水) 鹿野山→マザー牧場(菜の花観賞) 係奥村
のんびりバス内行 雨天決行
集合、東京駅丸の内口改札前
7時10分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7

★3月24日(土) 真富士山
24日(土)JR横須賀中央付近に
ある北口が南口改札前(向かい
合っている) 22時集合 係は
小田急線本厚木駅南口大和銀行
前23時15分平野 第二真富
山→第一真富士山→俵峠

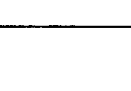
★3月25日(日) 初駒会撮影会
初駒会の撮影会は予定通
り行います。三脚は必ずお持ち
下さい。12月16日〜20日に初駒会
の初会合を開催しました。お陰

★3月26日(月) 矢倉岳 一般向中
小田急線新宿駅7時11分急行
小田原行中程乗車 新松田急
行 矢倉岳→華厳山→高取山→上

★3月27日(火) 多摩川の散歩道文学碑
10時 新玉川線(半蔵門線)
二子玉川駅集合
兵庫島→岡本かの子の碑→せ
せらぎと親子広場→等々力緑地

★3月27日(火) 高岩山・日の出山・吉野梅郷 係山下・浜田
青根線池袋駅7時44分発前方
乗車 御嶽駅下車 滝本→上
ブル→山頂駅→高岩山→七代
滝→日の出山903M→平神社→
吉野梅郷→日向和田駅 この時

★3月28日(水) 鹿野山→マザー牧場(菜の花観賞) 係奥村
のんびりバス内行 雨天決行
集合、東京駅丸の内口改札前
7時10分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7
時15分 旧丸ビル明治屋横7



★3月24日(土) 真富士山
24日(土)JR横須賀中央付近に
ある北口が南口改札前(向かい
合っている) 22時集合 係は
小田急線本厚木駅南口大和銀行
前23時15分平野 第二真富
山→第一真富士山→俵峠

★3月25日(日) 初駒会撮影会
初駒会の撮影会は予定通
り行います。三脚は必ずお持ち
下さい。12月16日〜20日に初駒会
の初会合を開催しました。お陰

★3月26日(月) 矢倉岳 一般向中
小田急線新宿駅7時11分急行
小田原行中程乗車 新松田急
行 矢倉岳→華厳山→高取山→上

★3月27日(火) 多摩川の散歩道文学碑
10時 新玉川線(半蔵門線)
二子玉川駅集合
兵庫島→岡本かの子の碑→せ
せらぎと親子広場→等々力緑地

★3月27日(火) 高岩山・日の出山・吉野梅郷 係山下・浜田
青根線池袋駅7時44分発前方
乗車 御嶽駅下車 滝本→上
ブル→山頂駅→高岩山→七代
滝→日の出山903M→平神社→
吉野梅郷→日向和田駅 この時

●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



継続会費



★3月28日(水)29日 南房総巡りと山行バス 係Ⅱ小坂橋辰悟
JR小岩駅南口、日印会旗
8時30分集合出発、温暖な南房
今花満開です。大宮城見学
養老渓谷、清澄山妙見山383
日蓮聖人誕生地参拝希望者
の浦遊覧船可650円 勝浦大原太
東047・087・3350に船主関田
大

★3月30日(金) 笠子雁が腹溜山
早春の静かな尾歩きを楽し
みに。笠子駅→笠子雁が腹溜
山→お坊山→大鹿峠→初鹿野駅
★3月31日(土) 蛙ガ丸 歩程6時間ヤヤ健 係Ⅱ萩原 保
小田急新宿6時51分発小田原
行前方(係向丘遊園3両目)新
松田8時12分着 8時25分発の
西丹沢行バス 和田→大滝峠登
★3月31日(土) 大江山 係Ⅱ鈴木福蔵
丹波と丹後の国境を元伊勢
皇太子宮の内、外宮参拝を来
ます。今年には酒呑童子を首領と
した鬼王が壊滅してより千年
目、戦前小学校教科書で習っ
たことを思い出して青春切符
での列車旅もまた楽し。
京都駅集合 民宿一泊
問合せ
3月24日経ヶ峰参照されし
目

予告

★4月16日(月)夜19日(木) 当尾の里・奥奈良 係Ⅱ浜田・山崎
ボカボカ暖かい季節に当尾の里
と奥奈良をゆっくり歩いて楽し
みましょ。1月の予告で定員
52名はほぼ満席になりましたが、
まだ日数がありますのでキャン
セル待ちご希望の方は連絡下さ
い

●山の一人歩いて事故に遭うと連絡がとれません。必ず三人以上で歩きましょう。

★4月8日(日) 鎌倉史跡巡遊 係Ⅱ鈴木福蔵

★4月中旬頃、韓国4泊5日
成田空港→釜山→空路→釜山歴史
巡り釜山→慶州→安東→江陵→
雪岳山→ソウル市内見物→ソウ
ル空港→成田空港
費用12万8千円 係Ⅱ柴橋利夫
ボートの有無、電話番号を記入
〒144 大田区西大郷4の20の12
古屋敷方 柴橋利夫宛早めに出
込んで下さい。定員20名

★4月22日(日) 巖道峠→朝日岳→二十六夜山 係Ⅱ大久保

★5月8日(火)2泊の木賊温泉
を口頭で申込された方も、再度
往復ハガキで申込下さい。
〒154 9名迄です。係Ⅱ市橋礼子
422世田谷区上馬2の12の11
(電)03・14008

★4月11日(水) 一宮の桃の花観賞 係Ⅱ奥村昭孝

★5月23日(水) 天城シヤクナダ

(予約要)
★4月中旬1泊 天城徒走他 係Ⅱ山田良子
★4月下旬1泊 花見・石裂山 大雪 利尻他
★5月上旬1泊 宇武信他徒走 東北栗駒他
★5月中旬1泊 ツツジ 塩原
★6月初旬1泊 苗場赤湯 塩原
★6月中旬1泊 南アルプス山 塩原
★7月中旬1泊 キヌガサ 赤松
★7月下旬1泊 南アルプス山 赤松
★8月上旬1泊 南アルプス山 赤松
★8月中旬1泊 南アルプス山 赤松
★8月下旬1泊 南アルプス山 赤松
★9月上旬1泊 南アルプス山 赤松
★9月中旬1泊 南アルプス山 赤松
★9月下旬1泊 南アルプス山 赤松
★10月上旬1泊 南アルプス山 赤松
★10月中旬1泊 南アルプス山 赤松
★10月下旬1泊 南アルプス山 赤松
★11月上旬1泊 南アルプス山 赤松
★11月中旬1泊 南アルプス山 赤松
★11月下旬1泊 南アルプス山 赤松
★12月上旬1泊 南アルプス山 赤松
★12月中旬1泊 南アルプス山 赤松
★12月下旬1泊 南アルプス山 赤松

★4月 仙台の山岳と七が森日帰り 係Ⅱ三木慶介
★5月1日 残雪の八ヶ岳(横岳・赤岳)
★5月13日 夜行九州の山、5日間 日帰り

★5月10日(土)13日(日) 大和散歩 係Ⅱ苗場支部 魚住 湘南支部 篠藤 合同山行
室生 長谷 飛鳥 豊阪寺 興福寺 新能
●東俳優秀作品

★5月10日(土)13日(日) 大和散歩 係Ⅱ苗場支部 魚住 湘南支部 篠藤 合同山行
室生 長谷 飛鳥 豊阪寺 興福寺 新能
●東俳優秀作品

★5月10日(土)13日(日) 大和散歩 係Ⅱ苗場支部 魚住 湘南支部 篠藤 合同山行
室生 長谷 飛鳥 豊阪寺 興福寺 新能
●東俳優秀作品

★5月10日(土)13日(日) 大和散歩 係Ⅱ苗場支部 魚住 湘南支部 篠藤 合同山行
室生 長谷 飛鳥 豊阪寺 興福寺 新能
●東俳優秀作品

★5月10日(土)13日(日) 大和散歩 係Ⅱ苗場支部 魚住 湘南支部 篠藤 合同山行
室生 長谷 飛鳥 豊阪寺 興福寺 新能
●東俳優秀作品

★5月10日(土)13日(日) 大和散歩 係Ⅱ苗場支部 魚住 湘南支部 篠藤 合同山行
室生 長谷 飛鳥 豊阪寺 興福寺 新能
●東俳優秀作品

★5月10日(土)13日(日) 大和散歩 係Ⅱ苗場支部 魚住 湘南支部 篠藤 合同山行
室生 長谷 飛鳥 豊阪寺 興福寺 新能
●東俳優秀作品

★5月10日(土)13日(日) 大和散歩 係Ⅱ苗場支部 魚住 湘南支部 篠藤 合同山行
室生 長谷 飛鳥 豊阪寺 興福寺 新能
●東俳優秀作品

●「山は三人以上で歩こう」が
身にしみた事件。さみ八郎が
とき 12月の土曜
同行 女性二人連れ
コース 大平台→浅間山→
鷹の巣山(こまで場所が)当日
は風強く、昼食の場所を捜した
が、煙草の煙に目くらまされ、
たまたま、着衣を脱ぎ捨て、や
に、着衣を脱ぎ捨て、やに、
わに全裸になった男が追尾して
くるので驚いたが、平静を装
い一度は、やり過ぎた。ところが
が中途で引返し正面から迫っ
てきたので、山頂に登った他
の人の出合いかも知れないと一
人、のぞきを見て登り、一機
と、その姿を見て、その姿を見て、
先回りして待伏せしているで
ないか。女性二人は余りの恐ろ
さに、その場に立ちすくんでし
まったが必死の思いで大声で叫
びながら逃げ込み、辛うじて難
を逃ける事が出来た。さうして
この女性達は体験による教訓
として、次の二点を話してくれ
ました。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

●甲斐駒・仙丈へ 近藤玲子
十月七日(土)九日、阪本リリー
の山行に参加させて頂きました。
立山連峰のニニウスを聞きま
がら細心の指導で頂上へ。こ
の喜びを皆様にお伝えできたら
幸いです。①平日は少人数の女性
のみは危ない。②低い山、歩程
の短かいは山変質者が入り易い。

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、荷重に耐え、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、体にピッタリとフィット。
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BELN®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
※本誌御持参の方に記念品進呈
アウトドアの店
秋葉原
第23火曜日
定休日
●秋葉原PART1……(253)4343
●秋葉原PART2……(208)8345
●神田小川町店……(233)4121
●神田PART1……(232)4121
営業時間 平日AM10:30-PM8:00
日曜日AM10:30-PM7:00
〒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
第23火曜日
定休日
●秋葉原PART1……(253)4343
●秋葉原PART2……(208)8345
●神田小川町店……(233)4121
●神田PART1……(232)4121
営業時間 平日AM10:30-PM8:00
日曜日AM10:30-PM7:00
〒101 東京都千代田区外神田3-11-11
本店 ☎03(253)1431
FAX03(257)0280

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
●白山本店 / 〒160 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(208)660149
●新宿西口店 / 〒160 東京都新宿区南新宿1-16-7 ☎03(346)0301
●神田山王店 / 〒101 東京都千代田区神田神保町1-8 ☎03(295)10622
●水道橋店 / 〒101 東京都千代田区三崎町2-8-14 ☎03(264)5575
●大宮店 / 〒330 埼玉県大宮市宮町2-123 ☎0486(41)5107
●高崎店 / 〒370 群馬県高崎市新町6 ☎0273(27)2397
●新潟店 / 〒950 新潟市東大通り2-5-1 ☎0252(43)6330
●新潟2号店 / 〒950 新潟市東大通り2-5-1 ☎0252(40)2315
●仙台店 / 〒980 仙台市東八番町107-36 ☎0222(97)2442
●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-PM9:00(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)
●札幌山・民権清水屋連絡所 ●穂高沢ヒュッケーターン取組所

い、く野趣横溢の珍しい祭であるが、古代の形をそのまま伝えるこの「おんだ祭」は、やはり日本の古里といわれる大和の国飛鳥の地で行われるおたこそ見る人々的心灵を一段とおおらかにする楽しい祭となるものであらう。

因にこの飛鳥坐神社は、一社一名で氏子はなく、官司はその一人も飛鳥さんで、現在八十七代目だそうで、代々子福者で男嗣子は欠かぬとか。社務所につきのお宅の床の間に、誠所に立つ派な陰陽の自然が堂々と飾られていた。

辰城(勤勞感謝の旦) 西 繁雄
真代で一人三百何十円かゝつたが不足分は頂かないと、このお方もお大事で、只喜んで頂けばよいとの事。いつか山で会つた時は厚くお礼を忘れず言つて下さい。本当に東へは心優う。お方ばかりですな、有難う。愛知県貧農の伴の秀吉の勢力が関西を制し、関東へ向う時、とりしても邪魔なものが小田原に陣取る北条家。又北条家が東進する秀吉がこゝで全滅しなければ北条家が危い。いよいよ天下大合戦の日が来た。明日は天下分合の戦いだ。そら飲めそれ飲めと酒樽が山と積まれ全員酔いつぶれた夜中に華々たる烽火があがり天をゆるがすときの声、はるかなかに何時の間に造つたのか白壁作りの秀吉の堂々たる城が見える。全員出発! 然し何しう酔つてゐる。北条勢が途なき途に大軍を進めるその後ろに、忍び寄つて来た秀吉の大軍の弓矢と白刃で、あつと云う間に全滅した。主を失つた各地の小大名。小城主は我を争つて秀吉に帰順し、秀吉の天下統一が確定した。今から300年前、秀吉が62才で死ぬ10年前、天正年間が62才の時、JR早川駅駅舎の頭に乗かべ年ら小田原急線に乗つて新宿へ。全50人討死なし。秀吉は常に作戦で連勝した。智略で勝つ。今の城跡公園は昔は杉林で人家も無い。密林で犬の通る途もない。その林にながれを張り、障子紙を高くたれ下げて見渡す限り、白壁造りを演出し、その一カ所だけ、は火を見えたら遠い小田原から城に火を焚いて遂に北条軍は全滅にあふ。智將!

 株式会社 コフク

■新橋西口店 03-369-3721 ■秋葉原店 03-255-0020 ■駿河台店 03-294-5557
 ■町田アドホック店 0427-29-2134 ■横浜店 045-261-3453 ■姉妹店チャゴリザ
 ■東京四谷店 03-341-7654 ■横浜西口店 045-312-7655
 ■営業時間 AM11:00~PM8:30 (町田店のAM10:00~8:00) ■年中無休

池袋

池袋東口

電話 (03) 384-4211

〒170 東京都豊島区池袋1-23-6 (大塚通西側)

池袋東口

《駅南口通側》

★駅から3分

入庫0.00円・貸庫0.00円

荒川区西日暮里2-31-5

● 駅で「緑の旗」と黄色のタオル、Rマークのバッジが東ハイの目印。

● 全員つめて参加しましょーう。

● 会員証とハイキング保険証を必ず持参すること。

● 会費の振込、連絡等には必ず会員番号と電話番号を忘れず記入して下さい。

● 整理上会員番号は氏名同様に大切です。



敏茶んや便 ①

1月28日(日)浅草橋地下鉄切符
売場の料金揭示板を、目を大きく
開いたり細めたりして見つめた
が、どうしても料金の数字が読
めない。昨年重い風邪を患って
から、その後遺症が目に来たと
思われる。

どうしてと読めないのですよ
むすっとして、「〇〇円」申し
訳ありません。ようやく切符買
って乗車。終戦直後の昭和20年
から住み馴れた柳橋から骨を埋
める新しい住所へ。

数日後手紙を出しに駅前のボス
ストへ。あれどこへ入れるので
あろう。東京では入れ口二カ所
あって、都内と地方と分けてと一
つ。今入れようとするとなつて
いる。今入れようとするとなつて

24	23	"	"	"	"	22
(火)	(月)	"	"	"	"	(日)
菜の花台	俳句新人講習会	朝日山他	大楠山	世附権現山	御前山	檜沢岳バス

石川 上村 中板 小久保 大崎
山崎

30 (休)	29 (日)	28 木	26 土	25 水	24 火
大野峠・丸山	景信山	金時山・矢倉岳	くまがい草	花園山他バス	御前山・鋸尾根
小板橋	岩陰	萩原	山田を	奥村	浜田

★4月1日(日) 父秩父所 9時55分着下車→法雲寺→白久
 駅→武州中川駅下車→清雲寺の
 西武練池袋駅小手折行換え9時4
 分車下山口下車 荒幡富士→
 多摩湖→八国尾根又は西武球場
 ★4月5日(木) 多摩湖の桜 雨
 西武練池袋駅小手折行換え9時4
 分車下山口下車 荒幡富士→
 多摩湖→八国尾根又は西武球場

宛の桜花を置く。係川福島 昇
 66へ電話乞う。当日雨ならず
 日(日)に寒更しします。
 なお入園料が必要ですが
 宿題・最近作の風景又は卓上
 モチーフを画いたもの。

雨天中止 係川岩崎一郎
 しだけ桜の下で昼食②の番
 三仏宝林院下影森駅 十三仏
 経帳を持参下さい
 (電) 0423・81・7763

天中止 係川山田たい
 相談の上きめます。歩程3時
 位 運動靴 桜の満開を期待
 て行きます。

が、どしと説めなくなつてしまつた。近い所で新聞が読めるに、高い処の数字が読めなくなつてしまつた、もう少し下りてくれたと助かったのに、私だつてでない。老夫婦二人で長い事幾らだと眺めている図に良くぶか来たの。「恐れ入りますが××迄幾らでしようか」と尋ねると、チラとにらむやうに私を見てぶつつかうに私ははねのけて改札口へ。そこへ中年の紳士が来たので尋ねると、やはり知らん顔してサッと改札へ。夕方に帰りが忙しいのであろう。改札の職員に聞くと、「そこに出ていけるのう」とアソとした顔。「年を取つて目が薄くなつて

ろろろしてゐる」と通りがかりの娘さん。「お手紙出しますんですか、こゝへ入れる」と良いので。東京と違つてポストの口は一つなんです。」「どうも有難い」と言ひながら、ニコニコ笑つて駅の階段段々へ昇つて行つた。親戚に気が触れない素料そのものの土地、子持でない通動服装だつた。その翌日、早草橋へ行くこうと駅のコ金板の浅草橋へ。さて数日前買った金銀のさかり忘れ眺めてゐる」と娘さん。来た娘さん、「どちら迄ですか？」「浅草橋です。」「〇〇田です。」「千田丸入れて押す所でもたつてゐると、「はいこゝです」ボーン。定廻り持つた娘さんニコニコ微笑んで、バツと改札を通り駆け下りてゐた。優しい人の中で元気でした。

★4月6日(金) 弘法山タックハ
小田急新宿8時31分発前方面
車(保向急遊園地3両目)乗野
下車。ヨリカ堂で食材一括購入
し頭割り。ガス・ナベゴ協力飲

★4月7日(土) 天祖山 健脚向
天祖山をビストロ山行します
(宝来寺はナベゴとナベトシ。この

★4月6日(金) 四季の花見集合
小田急總町駅8時50分集合
西口③着バス停9時7分発橋本
行乗車。馬場池公園下小山・屋根
緑道↓谷戸公園↓小山田遺跡
大賀くろいし館↓町田リサク
ルセルンター↓花の家(身体障害
者が育てている花園)町田には
もう一ヶ所だりや園がある↓は
大三高入口↓園師バス停 歩程

グ仕度。花見ですので数物、嗜好品持参下さい。昨年末にきましたがパスを降りてから終点まで園師停迄、桜、桜、見事な桜並木が続きわたるようです。又ツツクシの群生も見られます。ゆつくり歩きしましょう。雨天
(出) 電話 700・6016 7日

イタ 家族向 係員萩原 保
迎。花見と下山後の一浴懇親会も予定。初心者・足腰の弱い方も予定。歩程 3時間弱 044・911・2・6・2・2 18時21分電乞う

雨天中止 係員西尾 健
多摩行二両目乗車終点までバ

★4月7日(土) 高遠と守
7日丁JR横浜駅北口又は南
口改札口付近22時集合
道ノ高遠(給湯屋敷等)ノ守屋
接見物(給湯屋敷等)ノ守屋
山登山口・東峰・山頂一等三
角点をもし展望のすぐれたた
す。諏訪湖を眼下に八ッ、北、

★4月8日(日) 鎌倉駅東口下車
東京駅地下1番線 横須賀線
8時45分発後方車 横浜駅
時47分着 八五〇円 雨天決行
寿福寺(八幡宮)勝光寺・浄光寺・鶴
苑(八幡宮)勝光寺・浄光寺・鶴

すは林道歩きが長く、登りも
1つは林道強い脚力が必要ですが
青根線立川駅7時44分(タイ
ヤ改正があれば直近の電車)奥

丁橋→天祖山頂
東ハイ保険加入者に限る
サブリ金子庄作

屋山パス 湘南支部 係川篠藤
南、中央アルプス、奥秩父と大
大な眺めを欲しまいにと高湯
の有名な桜とのセプトです。
電話045・491・4170
歩程3時間 費用八千円
郵便振替横浜1160582
一般向 篠藤一子

史跡巡遊 係川鈴木福蔵
者がおられましたら、極楽寺、
五輪塔を見に行きます。
85才の矢部一徳先生の笛と漫
談の史跡漫遊に参加します。

★4月8日(日) 両壁山
東武浅線浅草駅8時3分發足利市駅下車 歴史の町足利市を一望、足利学校旧舎及び、神社を参拝後 有名な もなか 又ソバ

★4月8日(日) 石老山・嵐山
中央線新宿7時8分發甲府行中程(保立川乗車)ダイヤ改正時注意。相模湖から石老山入口・頭懸往・展望台・石老山

★4月8日(日) 那須茶臼岳
JR上野駅・番橋7時13分發黒磯行(普通)前方乗車 黒磯駅下車上り那須山麓ロープウェイ山頂駅・茶臼山・降の巻屋・山麓バスの黒磯駅
春まで浅い那須連山の盟主茶臼岳へ、残雪も豊富な斜面をセ

粉屋等有り、ばんな寺で、トコロを食へるもの乙なものでせう。歩程3時間半。昼食時間ゆくりの方歓迎。

係員 小坂橋辰悟

歩程5時間

係員 萩原保

↓ランド前↓嵐山↓駅解散

企鵝 相模湖周辺の花見当

解散可。天候判断当朝5〜6時

般向 雨天中止 係員 太田郁雄

の岩はステップで登ります。頂

はらしい展望の中を峰の茶屋

経アイゼン、地図(那須岳)

必携。

896・1106 依田國代迄

- 登山車道 / 千160 東京都新藤原市百人2-2-3 電話(208)6601(内)
- 新藤原谷道 / 千160 東京都新藤原市西新藤1-167 電話(343)0301(内)
- 神田登山道 / 千101 東京都千代田区神田神田2-8-14 電話(265)10582
- 水道橋道 / 千101 東京都千代田区水道橋2-8-2 電話(264)5575
- 大宮道 / 千330 埼玉県大宮市宮下1-223 電話(486)4157197
- 高崎道 / 千370 群馬県高崎市新町2 電話(273)27339
- 新潟道 / 千950 新潟市東大宮町2-5-1 電話(252)43163
- 新潟2号店 / 千950 新潟市西口1丁目2番1号 電話(252)4412316
- 仙台店 / 千980 仙台市八木町107-36 電話(22)9712442
- 札幌店 / 千660 札幌市中央区南一条西4-4-1 電話(22)15305
- 北海道 / 千160 東京都新藤原市大久保2-19-10 東都ビル内 電話(200)7219
- 営業時間 本店AM10:00~PM3:00(平日)4月~7月 AM10:00~PM8:00(土日祝)
支店AM10:00~PM9:00(平日) AM10:00~PM7:00(土日祝)
- 定休日 第1・3水曜日(7・11・3日は無休)
- 天神山・祝日・お盆・お正月 三島源流リヒューゲンポ・参拝致所



神田3-11-11
3)1431
2000
アオバの店 秋葉原本店



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

オートキャンプの店

第2・3 定

■秋草原PAR
■葛田町東南口
■神田小川町
■神田PART

火曜日
本日

… ☁ (253) 4343
☁ (208) 8345
… ☁ (233) 4121
… ☁ (292) 4121

AM10:30-PM8:00

★4月8日(日) 高川山 一般向
新宿駅7時8分発 甲府行前
り3両目乗車 8時初登頂 萬葉
シイタケ栽培場 天狗岩 高
川山 大瀬 古瀬 末生 駅

★4月9日(月) 百蔵山 一般向
JR新宿駅 8時8分発
甲府行前 乗車 8時10分
猿橋 市宮ランド 下 乗車

★4月10日(火) 多摩御陵参拝
JR新宿駅 8時20分発 高尾
山口行 利用 後方車両に集合
高尾駅下車 多摩御陵参拝して

★4月11日(水) 幕張メッセと海岸にて汐干狩り
JR京葉線 幕張駅 9時
30分集合(京葉線は東京駅に
り入れ、海浜幕張駅まで約40分
50分) 昼食、貝掘り用具持
参 定員40名位 ハガキに会員

★4月11日(水) 身延山 久遠寺しだけ桜 一般向
集合 身延山 山行 雨天決行
集合 身延山 山行 雨天決行
集合 身延山 山行 雨天決行

★4月12日(木) 称名寺 雨中止
京急品川駅 8時33分 金沢文庫
9時18分 称名寺 雨中止
9時18分 称名寺 雨中止

★4月14日(土) 伊豆城山 一般向
新宿西口 安田生命 7時出発
東名道 伊豆山 7時10分
修善寺 伊豆山 7時10分

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月14日(土) 武川山 健脚向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

★4月15日(日) 秩父 観音寺 一般向
西武池袋駅 7時40分 発
飯能行 秩父 行前 乗車 飯能
駅で西武秩父行に乗り換

●新入会員氏名 12月入会者
会員番号 505815080
小林 敬子 秋山 てる 林 泰子
滝沢 哲子 甘野 昌子 中村 節江
坂倉 久枝 山本 忠雄 山本 正恵
若尾 美枝 志村 勇 山本 正恵
中村 英子 興津 文江 宮部 操
高坂 玲子 横山 キミエ
伊藤 美代子 小泉 多津枝
伊藤 美代子 向成 次子
井沢 次子 杉山 孝之助 23名

●新入会員氏名 1月入会者
会員番号 508115102
宮沢 克子 白田 裕子 小池 静子
西 陽子 佐藤 邦彦 田中 毅
松浦 節子 白田 玲子 山崎 京子
三浦 孝子 菅野 和子 川崎 幸子
向井 重子 山下 光一 高階 有三
楠木 桃子 北沢 洋
井手 志津子 大槻 恵美子 22名
平野 みし 22名

●新入会員氏名 2月入会者
会員番号 510315117
荒井 芳子 星野 キミ 岩崎 明
川端 幸子 岡野 和代 大川 和子
鈴木 重夫 横沢 伊勢子
森谷 知恵子 田中 百合子 15名
小野 貴史子 岡田 健次 15名

●幹事会出席者 2年1月
(日暮里会館) 29名
石川 中村 板橋 本多 萩原
江森 天海 小坂 秋山
渡辺 (辰) 栗山 (清) 柴橋
酒井 金子 斎藤 (清) 佐々木
板井 網野 川上 初谷 大畑
江森 (芳) 吉野 小林 (利)

●幹事会出席者 2年1月
(日暮里会館) 25名
石川 中村 萩原 天海 柴橋
渡辺 (辰) 栗山 (清) 佐々木
酒井 金子 斎藤 (清) 佐々木
板井 網野 川上 初谷 大畑
江森 (芳) 吉野 小林 (利)

●幹事会出席者 2年1月
(日暮里会館) 25名
石川 中村 萩原 天海 柴橋
渡辺 (辰) 栗山 (清) 佐々木
酒井 金子 斎藤 (清) 佐々木
板井 網野 川上 初谷 大畑
江森 (芳) 吉野 小林 (利)

●幹事会出席者 2年1月
(日暮里会館) 25名
石川 中村 萩原 天海 柴橋
渡辺 (辰) 栗山 (清) 佐々木
酒井 金子 斎藤 (清) 佐々木
板井 網野 川上 初谷 大畑
江森 (芳) 吉野 小林 (利)

●幹事会出席者 2年1月
(日暮里会館) 25名
石川 中村 萩原 天海 柴橋
渡辺 (辰) 栗山 (清) 佐々木
酒井 金子 斎藤 (清) 佐々木
板井 網野 川上 初谷 大畑
江森 (芳) 吉野 小林 (利)

●幹事会出席者 2年1月
(日暮里会館) 25名
石川 中村 萩原 天海 柴橋
渡辺 (辰) 栗山 (清) 佐々木
酒井 金子 斎藤 (清) 佐々木
板井 網野 川上 初谷 大畑
江森 (芳) 吉野 小林 (利)

●幹事会出席者 2年1月
(日暮里会館) 25名
石川 中村 萩原 天海 柴橋
渡辺 (辰) 栗山 (清) 佐々木
酒井 金子 斎藤 (清) 佐々木
板井 網野 川上 初谷 大畑
江森 (芳) 吉野 小林 (利)

●幹事会出席者 2年1月
(日暮里会館) 25名
石川 中村 萩原 天海 柴橋
渡辺 (辰) 栗山 (清) 佐々木
酒井 金子 斎藤 (清) 佐々木
板井 網野 川上 初谷 大畑
江森 (芳) 吉野 小林 (利)

●幹事会出席者 2年1月
(日暮里会館) 25名
石川 中村 萩原 天海 柴橋
渡辺 (辰) 栗山 (清) 佐々木
酒井 金子 斎藤 (清) 佐々木
板井 網野 川上 初谷 大畑
江森 (芳) 吉野 小林 (利)

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
⑥大特典付
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
(駅前公園通り) 下170 東京都豊島区池袋1-46-8(大塚駅東口南口)
池袋東口 駅前公園通り 下170 東京都豊島区池袋1-46-8(大塚駅東口南口)

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

カモシカ スポーツ

●下記に移転、売場も160 新宿区高田馬場3-3-3
三樓ビル地下(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

高田馬場駅 徒歩5分

●山行についての問合わせは、担当リーダーに
●その他の問合わせは、東ハイ事務所に
(電)八九一―二二八〇

◎西会長の近況

との事でしたので、ご本人に
会いできず、戻ってきました
なお平成旅行会につきました

●天下の陰箱梅の山の山下りとカラスの飲まない水 大山 丹
一日目は駒ヶ岳駅迄行き、烈 一時間四十分、こちら二時間
しい風雨に登頂諦めホテルへ引 下りがつく。ストップしてリ
き返した。山に登らぬ登山者が ダーの判断を待つ。「山は逃

●作る（山行記） 一會員
まだ時季尚早のクツクハイクだが、昨年の一日をペンにとつた。荒涼たる山間には、ほど遠い弘

★4月28日(土) 草 小雨決行
JR東北線大宮駅改札口前の
「まめの木」10時集合10時10分
出発・水戸神社→大宮公園→第
二公園→農家の竹林内に自生す
まめの草見学(天然記念物指
定) 解散後近くのバス停より
JR京浜東北線北浦和駅
まで大宮へ。歩程約2時間30
分運動会よい。サボリ江森
(電048-663-7338) 渡辺 蘇

★4月28日(土) 金時山・矢倉岳
小田原新遊園7時11分乗車小田原
行(係向矢倉遊園3両目乗車)
小田原からバス仙石下車・矢倉
沢峠・金時山・矢倉岳
歩程6時間健脚 係員萩原
滝・山からバス新松田解散
歩程の制に困難あり。前回C
ス中断した事あり。安易な気
ちの参加不可。50%止6時

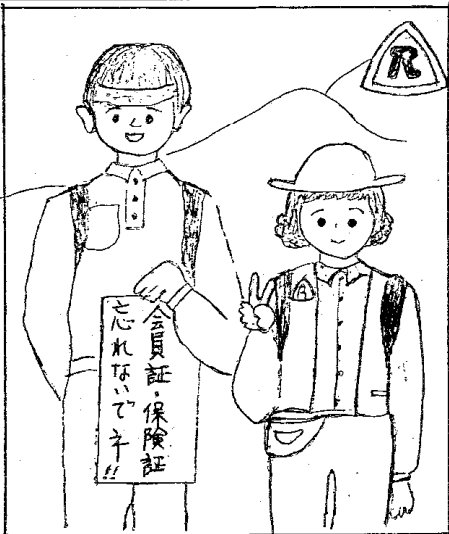
★4月29日(日) 景信山 家族向
 京王線新宿駅8時0分発特急
 高尾山口行き車京王高尾線下車
 JR高尾山口駅北口に出て、西京車
 バス小仏行乗車小仏バス停下車

雨天中止
 景信山↓小仏峠↓美女谷峯
 相模湖駅
 (電) 0423・81・7763

●東横4月分原稿優秀作品

★4月30日休	大野峠・丸山	雨天中止	係1小板橋辰保
西武線池袋駅	⑦番線8時14分		
発前方乗車	丸山駅下車	久保保樹公園村の水車小屋上	
坂峠・大野峠・丸山山頂・芦ヶ	間ゆっくりの方歓迎	昼食	

トラツクに紅白の紐初荷かな
光信喜美子
探梅へ舞ひ来て啼けり昼鴉
小智知子
宅急便初荷の文字が小旗にも
黒岩伸子
春小袖紅結艶やかに米寿かな
北村民子
千鳥寄る礁洗へり波頭
小智知子
店頭に幟はためく初荷市
市中麻紗子
クレインの休めし腕に初鴉
納谷ミヨ
初日の出雲を押し分ける霞
高達ハヤ



お正月もなにごともなく過ぎましたので、転出の話もお流れかと思っていましたら、中旬過ぎになって「一月二十八日の日曜日に引越るので、東へイの備品を渡すから、取りに来て欲しい」との連絡を受けて、石川副会長、秋山、栗山理事と小生

三、ハイキング保険者票の送付について
本年もたくさんの方の申込をいただき、ありがとうございます。ご協力に感謝いたします。

岸の明星岳の中腹、谷底。下つて又下り、高き宮城野へ。折り返して急登に掛る頃を
見計らつたように、ツトシと雨に降る。雨具をツト傘をさし
て登る。「最初から降つては
登らなかつたのに」その通り
三時迄は利用しても良いといふ

また可麗な名の宮城野に
り立つ。今日は日の宵が野に
目立つ。私達は登山家なら
下山家。そして山を離れると
はやむ不可解な天候である。
奥会館でゆっくり入浴、着替
てカスリ、二階の休憩室に
たカスリの飲まないビールに

弾む声が周辺にまで聞こえてきた。からみ、あんなこと、ききた。大福餅全てでた。それもあり余る程に。また朝早くに起き作つたと思う手料理を持ってきた御婦人方、男性軍はまた、こゝでも舌鼓を打った。パーティは感づきあがり、あちりだけ盛りあがり、あち

家のなかには、すでに処分されたとみえて、印刷機械もなく、こん包された荷物がいくつかおいてありました。

丁度来客中でしたが、奥様にご挨拶いたしました処、「大変お世話になりました。いままでは

の申込者には、四月中にお届
できる見込みです。もし四月
に届かなかったときは、申込
の際の住所、肩書の誤りか、
載洩れによるものと思われる
ので、保険部長の川上までご
絡ください。(電)956・1017

「たまにはこんな山行があるのも良いでしょう」と會員衆、一番のリーダー、私道四格の者の人。気蓄く近寄り難いと思つてゐたら、この山行でちとけて貰ふた。次は持つべ

人かで腕を組み、肩をいからし
カラオケで唄う軍歌に、また随
りにと、この時ばかりは皆様の
顔に幼少の輝きがあり、ソオ
も若く見えた。そんな宴たけを
わの中で、あのあんこは、風邪
で臥せている奥さんが作り御主

ので、電話をいただいても、十分な応待ができず、大変恐縮でした」又「平成旅行会は、今後の西の生甲斐として、手輕に歩かなくて出来る山行としてやつたら」と奥様が奨めたもののだそりで、「くれぐれも会員の皆様

四、会員登録について
例年ですと、今回の会報と
に同封してお送りするのです
本年は、都合により次回（六
七月号）お手許にお届けいた
ます。従って現在の会員登録
4月30日まで有効となつてい

の男性が雨を背負つて下山してくれなかつたか」と思う。

だが、それは一瞬の喜びに過ぎなかつた。数部へ下る私達に容赦のない雨が降りしきる。風を避け昼間の雨には本降り、これでも「行くの」と云われても進んでゐる。

帰りは箱根湯本始発、全皇を確保して出発。走るにつつかにお尻に暖房ボカボカ、山越へ暖房炭焼れか、皆は心地よくそこにコソクリ。何の夢を思

き、おいしさが倍になったと同じ時に頭が下がる思いだ。そんなこんなだと露ほども知らず、ズボンのベルトをだらしなく締め、大口をあけて喰っていた自分、ああ、何とも恥ずかしいあのあの甘さは、夫婦が時間

丁重なご挨拶でした。
西さきんは、荷物の片付けの手
伝にきた娘さんよ、二階で振分
け最中なので、勘弁して下さい
●ハイキング傷害保険の保険金……千二百円
四日以上通院し医師の治療をうけた場合、その通院日数に對
し九十日を限度として一日当り右の保険金が支払われる。

の電車は、なぜか「ロマンチ
！」ではなかった。

(1・10 箱根 一番の会)

だろ。時がすぎ岩よりも
いかがみ餅、いや夫婦餅か、
当に有難うございました。

継続会費 年間 2400円
新人会員会費 平成3年3月迄 2400円+入会金 600円

会員番号

継続会費 二千四百円

四月より新会計年度になり、一月以降の入会者を除き、全員が会費切れになります。未だ送金してされていない方は、お忘れなく三月末日までに送金して下さい。



●東ハイグレード
山行に参加される時は次のグレード表を参考に、無理な山行をしない様注意して下さい。○尚負荷は夏場標準

表示方法	歩行時間	歩行距離	歩行速度
家族向	二二二	三三三	四四四
一般向	三三三	四四四	五五五
一般向強	四四四	五五五	六六六
健脚向	五五五	六六六	七七七

●新入会の方、2ヶ月以上山行されなかった方へ

ハイキングについて、着衣、ザック、靴、その他について予備知識や体験の少ない方、予備知識は持っている方、病弱等、2ヶ月以上山行できなかった方は「初心者」と、ご自分で自覚する事が大切です。また、その自覚に基づいてコースを選ぶ必要があります。千メートルの山に登ったとか、十キロの荷物は平気だったとかの思い出し、思い出し、現実には1ヶ月当り2回以上歩いていないと大儀になるのです。会報には健脚、一般向等と表示があり、表示のないものもあり、また、「初心者の方」は歩行3時間程度、ゆっくりと書いてあるコースを目安にして、他のコースやリーダー等についての情報を集められる事を、おすすめします。

「健脚、ヤヤ健脚、一般向」の表示はグレードに関する事で現在協議中ですが、私見を述べさせて頂けるのでしたら「初心者向」の表示を加えたいと考えています。「初心者向」のコースでもハイキングの途中には、山坂、沢、ぬかるみ、ガレ場(ザラついた斜面)がありますので、靴は底の厚い物で踵を保護するものが必須(例えばキャパパンシューズ)です。ザックは25リットル程度以上のデイベックは欠かせません。ザックの中には、水1リットル、弁当、着替え、晴天でも雨具等は忘れずに。シャワーは木綿を避けてオーロンや毛のような汗を蒸発させる物が良いと思います。夏冬共、手袋は(軍手で結構)いつでも取り出せるようにしておいて。手に物を持たず両手は常に握っておきましょ。本稿で「初心者向」と「一般向」は別々なもので、初心者向イコール一般向ではありません。初心者コースに何回か参加して諸々の情報の収集と自分自身の体力を良く知った上で一般向、次いでヤヤ健脚、一歩一歩確かな足で歩行を強められましょ。お願いです。健脚コースに初心者参加する悲劇が毎回の様に取上げられ、全リーダーは対策に腐心しているのが偽らざるところです。

花だより

◎印は山

カタクリ 〇片倉城址 京王線京王片倉駅より徒歩10分 見頃は4月上旬、のんびり散歩コース

〇御前山 奥多摩線より奥多摩方面バス境橋下車 春の花多い。4月中旬

〇サクラ 〇狭山公園と狭山湖 西武池袋線狭山湖駅 4月中旬

〇滝山山城 滝山丘陵西武池袋線滝山駅より八王子市バス西武池袋山下下車 5千本の桜は見事。4月上旬

〇高尾山 一丁平 城山 山桜の古木の並木が続く4月10日

〇石割山のマメザクラ JR中央線大塚駅乗換え富士急行富士吉田下車平野下車 4月中旬

〇明治神宮外苑、絵画館のシダモミの花 4月上旬

〇山梨一の宮 甲府盆地はピンク色に埋まる

〇鎌倉山 中央線勝沼駅よりバス又はタクシーで鈴鹿下車低山作らこからの眺めは素晴らしい

〇イワウチ 〇樺の峰 西武池袋線飯能よりバス河下下車 4月中旬

〇石裂山 東武新沼駅 4月中旬

〇田島ヶ原 京浜東北線浦和駅よりバスサクラソウ公園

〇東ハイは一家一様 暮山・雨山へ

〇河原駅前から暮山浄土場前までタダシに分業。沿道の人家門先は早くも紅梅、白梅がはこる一行を喜ばせた。

〇東ハイは一家一様 暮山・雨山へ

〇河原駅前から暮山浄土場前までタダシに分業。沿道の人家門先は早くも紅梅、白梅がはこる一行を喜ばせた。

〇東ハイは一家一様 暮山・雨山へ

〇河原駅前から暮山浄土場前までタダシに分業。沿道の人家門先は早くも紅梅、白梅がはこる一行を喜ばせた。

〇東ハイは一家一様 暮山・雨山へ

〇河原駅前から暮山浄土場前までタダシに分業。沿道の人家門先は早くも紅梅、白梅がはこる一行を喜ばせた。

〇東ハイは一家一様 暮山・雨山へ

〇河原駅前から暮山浄土場前までタダシに分業。沿道の人家門先は早くも紅梅、白梅がはこる一行を喜ばせた。

〇東ハイは一家一様 暮山・雨山へ

〇河原駅前から暮山浄土場前までタダシに分業。沿道の人家門先は早くも紅梅、白梅がはこる一行を喜ばせた。

〇東ハイは一家一様 暮山・雨山へ

〇河原駅前から暮山浄土場前までタダシに分業。沿道の人家門先は早くも紅梅、白梅がはこる一行を喜ばせた。

〇東ハイは一家一様 暮山・雨山へ

〇河原駅前から暮山浄土場前までタダシに分業。沿道の人家門先は早くも紅梅、白梅がはこる一行を喜ばせた。

〇東ハイは一家一様 暮山・雨山へ

〇河原駅前から暮山浄土場前までタダシに分業。沿道の人家門先は早くも紅梅、白梅がはこる一行を喜ばせた。

〇東ハイは一家一様 暮山・雨山へ

〇河原駅前から暮山浄土場前までタダシに分業。沿道の人家門先は早くも紅梅、白梅がはこる一行を喜ばせた。

ライラック

〇小石川植物園 地下鉄都営三田線小石川下車 4月中旬

〇田嶋山 〇恵政記念館 地下鉄丸の内線国會議事堂前駅又は地下鉄有楽町線板橋駅下車 4月下旬

〇鳴神山 東武浅草駅 桐生よりタクシー 品種多い

〇鎌倉・光則寺 鎌倉駅よりバス 4月中旬

〇空閑・佐白山 50種二万五千株山頂は360度の展望、登山といふ程歩かない。上野 常盤線友部駅 笠間駅下車 バス笠間駅 5月下旬

〇塩船観音 青梅線河辺駅よりバス5月初4月下旬 5月下旬

〇大宮公園 京浜東北線大宮駅 4月下旬 5月下旬

〇奥武蔵島首峠 西武池袋線飯能バス名郷下車 4月中旬

〇十国峠 〇十国峠 〇十国峠 JR熱海バス 5月上旬 中旬

〇赤羽交通公園 JR赤羽駅より徒歩20分荒川大橋を左へ河川敷数10万本は見事です。

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

〇大船植物園 二百種二千株 JR大船駅より徒歩5月中旬

●奈良

とうとうハンドマイクを買った。奈良行きのためです。このころ恒例となった奈良行きて(山の辺の道だけで4回目)大天神社の前の丘に登り大和三山を眺めるの帰り道

「この木何の木ですか」

葉が落ちて裸になった木は何の木かわかりません。

「柿の木です。奈良は柿の木が多く名物にもなっていて、巻柿・干柿・柿の葉ずし等があります」

「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」

と正岡子規も詠んでます。そして何人かが通り過ぎ

「リーダーこの木はなんぞ生えてる木、何の木ですか」

「柿の木です。奈良は柿の木が多く……」

と暫らくして又

「リーダーこの木何の木ですか」

「柿の木です。奈良は柿の木が多いのよ」

と又、又、

「リーダーこの木何の木ですか」

「柿みたいだね」

だんだん答が難になってくる後になつた人達には本当に申訳ないと思つた。……

そんな事をして、三日続くと声が出なくなつて、医者知らず、病氣知らず、泣き所が目と喉、疲れてくるときめんにガラガラの変な声になってくる。山登りだとしてそれそれ事はないが(折にふれば必要ならば奈良の通る彼女達に頼む)奈良行きではそれくらいかな。説明が多くなるのでどうしようもありません。でも奈良の山登り人間は本を眺めその神話の世界、古代の里にみんを引き込みたいと何度でも行きます。

●お風呂は足から

楽しかった一日の山行も無事に終了。帰りのバス停で、自分分の足を愛おしそに撫でながら

「今日も日本に御苦労様、帰ったら一番先にお風呂に入れたらいいよ」

と云つてバス待ちの周囲の人達を笑わせた人がいた。

本年山歩きが出来るだろうか。そのうだ私もこの足に感謝して、一番先にお風呂に入れたらいい事にしよう。

●一女会員

と云つてバス待ちの周囲の人達を笑わせた人がいた。

本年山歩きが出来るだろうか。そのうだ私もこの足に感謝して、一番先にお風呂に入れたらいい事にしよう。

●編集部からお知らせ

皆様からの投稿をお待ちしています。

経十四字十行の原稿で、三ノ四枚(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。

●お知らせ

★インド・マナリ・ベアスキャン

4月29日(日)5月6日(日)8日間費用 二十八万八千円 全食、ガイド、ボック、コック付

取扱い旅行社 日通旅行新宿支店 369-6201 担当沢田

説明会希望者には資料と日時をお送りします。

問合せ 東京野歩路会 野本秀正 毎日午前中 303-48337

〒156 世田谷区上北沢3の13の11

●寄付金(備品代)

二万円 鈴鹿支部 鈴木正一

一万円 石川賢男

電機ストープ 匿名

●山の上登った山に用はなし

〇馬鹿な奴が登りて登りて下る

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

〇山登り我儘して立つ台所

●随筆を読む楽しさは、ご存知でしょう。小股の切れ上つた咳問調は、ナースさん、川端康成調のタージさん。それに最近ばキリスト教の洗礼名みたいな方も投稿され、筆者の実像を知る方々に特に興味津々。たとえ拙ない記事でも、活字になり、それが会報に載ると感激し、また書きたくなるかと思ふ。こうして、より多くの方の記事で埋まると会報は週刊誌ぐらいの厚さになるかも。第何種郵便になるとか否かに関係なく会報がより一層充実するのは楽しい限りと思うが。

山は神聖な所です。山は皆様と同じく山が好きです。今の私から山行を取り上げてもよければ、それこそ死んだも同然正に生ける屍になってしまいます。

山はとにかく厳しい現実を忘れさせてくれますし、又乙女チックにもさせてくれる唯一の場所です。この素晴らしき大自然の中での誠に残念ですが、おろかな話 山中での下品な冗談やみだらな言葉を時折耳にすることがあります。

そんな時私はたまたまなく不愉快になり、情なくで気分が悪くなったりあきます。

特に男性ならともかく、女性しみを忘れないでいたいとは思いませんが、山以外の所でいら何も申しません。

しかし、神聖な山での会話は明るく楽しいものでありたいと私は思うのですが、皆様いかが？

会報9月号に会長さんがお書きになって、T（時）P（場所）O（場合）を守るって、団体行動には、特に大事な事ではないでしょうか。

山にゴミを捨ててる事以上に山が汚れるような気がします。

リーダーも、一言注意して下さる事を願っています。

谷川麻理亜

● 忘れてはいけない山道具のメインテナンス（手入れ）

「山に入つてから故障に気づくのは致命傷。山道具は下山後に愛情をこめて点検する」といふと、山を歩いていての時は落ち着かなくなるもの。服の袖口がひらひらして登山中ずくまと気にしないわけにはならない、ましてホエーブスがガス漏れして使えなかつたり、テントが破けていたりすると山行がつまらなくなるばかりでなく、遭難に結びつかないとも限らない。

山を下りた後は疲れてしまつて、山道具に目を向けなくなり、しかし、山道具はいわば苦楽を友にしてきた相棒だ。愛情を持って接したい。そうすれば、つぎの山行にもまた心地よくつき合ってくれるはず。そんな心づかいを持てればあなたの登山もグンと進歩する。

「登山靴」ほこりや泥は水洗いで落とし、古新聞を靴の中に入れて陰干しする。直照日光にあてると革が乾燥し、千からびて死んだ状態になり元に戻らなくなる。乾いたら保革油を適度に塗つておけ。山行のたびに練り返すと革が長持ちするし愛着もわいてくる。靴底がビラム底区底になっているのは、張り替へて参参するつもり減った購入先に持参する。張り替へ時期は登山者の歩き方の癖や体重などにもよるが使用日数が80日から100日がメド「コンロ」古くになるとネジがゆるんだりバッキンガが薄く漏れて起こりやすくなるのがガス漏れ。暗いところで見ると青白くポツポツと小さな火が出ているのだから、それ以上のガス漏れは危険である。メインテナンス

新

スは、自信のある人以外はプロに任せたいほうが安心。

「ゴアテックスの雨具」

生地に開けられているミクロの穴がふさがると通気性が落ちる。泥やほこりがついていた時は中性洗剤を使い、ぬるま湯で押し洗ひして陰干しをする。

「シュパ」裏返しにして風通しのよいところで陰干しをする。割れが目立つてきたら中性洗剤で押し洗ひをする。羽毛には専用洗剤を使うこと。しמיד時は弾力性を失わないようにするため、丸めてしまわずに大きめの袋に入れておく。

いが、それがトラランシーパーだつたら泣くにも泣けない。

山道具をしまう時「衣類」や「道具」と書き入れたタンボールを用意し、整理整頓をするように。こうしておくと、パッキングする時に取りだしやすくなる。その際に、使って見て役に立たなかったものは除外するようにしたい。そのためにはふだんから歩きながら道具の適性をききびしチェックすること。それがひいては全体的なシイブアップにつながる。

「体のメインテナンスもしつかりとする」

ことはメインテナンスをしておく、早めにメインテナンスをすることだ。後になればなるほどおつたけになり、いつも山に入ったらで気づくことになる。靴ひもは切れかかっている。靴ひももスバツのチャックがうまくかみ合わなかったのでは？ ヘツドラングの球が切れていないか？ など、どれひとつとっても重要なことばっかり。もしカメラの電池切れを知らずに持っているなら、せつかく腕を發揮できないばかりか、ただの重い鉄の箱を持って歩くというつまらないことになる。カメラならまだ命にかかわらない

ちに切り傷や打撲をしていることが多い。私などはよく帰宅後の風呂で飛び上がったもの。とくに靴ずればつらいものである。もし体の部分に痛みが走るようだったらすぐに休みがける。医者にもみてもらうこと。極端な例にもれないが、私の友人で医者にもみてもらったら肋骨が折れていたなどということもある。いずれにしても、山の道具としてのメインテナンスは登山のなかでも重要なことである。それは登山の終了と同時に、すでにつぎの山行のスタートラインに立っているからだ。

(ひとり歩き者の登山技術より)

●会報2・3月号発送協力者
江森一郎 江森芳子 渡辺辰七
木暮久一郎 吉野ハサ子
森田トミ子 倉内初江 金子庄作

上村一雄 宮崎新吉
中島ミチ子 小島トシ子
渡辺敏雄 林 東洋

山でバテない25のテクニク より



⑥股関節、ヒザ関節、太もも裏側の筋を伸ばす。
左右両方行なう。



⑥腰の筋を伸ばす。
壁や木などにもたれ、背を伸ばしてヒザをかかえこむ。かかえるヒザをかえて行なう。



①ふくらはぎ、背筋を伸ばす。
左右脚をかえて行なう。
カカトは地面につけたままヒ
ザを伸ばす。



②アキレス腱、背筋を伸ばす。
①のバリエーションで、後方のヒザも曲げる。左右脚をかえて行なう。



③太もも前面の筋を伸ばす。
左右脚をかえて行なう。



④股関節、内股の筋、太もも裏側の筋を伸ばす。
カカトを床から離さないように。



●アキレス腱、太もも前面の筋を伸ばす。
左右両脚を行なう。



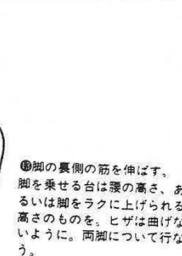
⑩背筋、下肢裏側の筋を伸ばす。
足先が床につかなくてもかまわないので、ヒザを曲げないように。



⑫腰の筋を伸ばす。
両ヒザをかかえたまま静止する。



④ 体側と背中、内ももの筋を伸ばす。
左右両方行について行なう。



⑬脚の裏側の筋を伸ばす。
脚を乗せる台は腰の高さ、あ
るいは脚をラクに上げられる
高さのものを。ヒザは曲げな
いように。両脚について行な
う。

●次の原稿は四月二十五日必着厳守

17(月)	14(月)	13(日)	12(日)	11(日)	10(日)	8(日)	7(日)	6(日)	4(日)	3(日)	2(日)	1(日)
箱根(訓練山行)	秩父(秩父山行)	丹沢(丹沢山行)	丹沢(丹沢山行)	唐沢(唐沢山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)
吉奥(吉奥山行)	西尾(西尾山行)	柴原(柴原山行)	萩原(萩原山行)	酒井(酒井山行)	天海(天海山行)	柴島(柴島山行)	三木(三木山行)	上田(上田山行)	坂本(坂本山行)	萩原(萩原山行)	萩原(萩原山行)	萩原(萩原山行)

★左の目次の①はス
ポーツ記事の①を参考
の意

●駅で緑の旗と黄色のタ
オル、Rマークのバッジが
東ハイの印
●会員登録とハイキング保
険証を必ず持参すること
●会費の振込、連絡等には
必ず会員登録と電話番号を
忘れずに記入して下さい
●整理上会員番号は氏名同様
に大切に



17(月)	14(月)	13(日)	12(日)	11(日)	10(日)	8(日)	7(日)	6(日)	4(日)	3(日)	2(日)	1(日)
箱根(訓練山行)	秩父(秩父山行)	丹沢(丹沢山行)	丹沢(丹沢山行)	唐沢(唐沢山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)
吉奥(吉奥山行)	西尾(西尾山行)	柴原(柴原山行)	萩原(萩原山行)	酒井(酒井山行)	天海(天海山行)	柴島(柴島山行)	三木(三木山行)	上田(上田山行)	坂本(坂本山行)	萩原(萩原山行)	萩原(萩原山行)	萩原(萩原山行)

17(月)	14(月)	13(日)	12(日)	11(日)	10(日)	8(日)	7(日)	6(日)	4(日)	3(日)	2(日)	1(日)
箱根(訓練山行)	秩父(秩父山行)	丹沢(丹沢山行)	丹沢(丹沢山行)	唐沢(唐沢山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)	鎌倉(鎌倉山行)
吉奥(吉奥山行)	西尾(西尾山行)	柴原(柴原山行)	萩原(萩原山行)	酒井(酒井山行)	天海(天海山行)	柴島(柴島山行)	三木(三木山行)	上田(上田山行)	坂本(坂本山行)	萩原(萩原山行)	萩原(萩原山行)	萩原(萩原山行)

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 〒160 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(208)6601
- 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1-3 ☎03(295)0522
- 水道橋店 〒101 東京都千代田区三橋町2-8-14 ☎03(264)5575
- 大宮店 〒330 埼玉県大宮市宮町2-123 ☎0486(41)5707
- 高崎店 〒370 群馬県高崎市新町6 ☎0273(27)2397
- 新潟店 〒950 新潟県新潟市東区2-5-1 ☎0252(43)8330
- 新潟2号店 〒950 新潟県新潟市東区2-5-1 ☎0252(40)2316
- 仙台店 〒980 仙台市東区八幡町107-35 ☎0222(97)2442
- 札幌店 〒050 札幌市中央区南二条西4-4 ☎011(222)5305
- 外務部 〒160 東京都新宿区大久保2-19-10東和ビル内 ☎03(206)7219
- 営業時間 本店AM10:00~PM8:00(平日)4月~7月 AM10:00~PM8:00(土日祝)
- 支店AM10:00~PM8:00(平日) AM10:00~PM7:00(土日祝)
- 定休日 第1・3水曜日(7.11~3月は無休)
- 老舗山・民権清水運送所 ●徳島県津田ヒューテック・ポン券取扱所

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 人間工学から造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
……直経価格6,100円
●容量:40L ●カラー:ベージュ・ネイビー・レッド
※本誌掲載の方に記念品進呈

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

オートキャンプの店
第2・3 火曜日 定休日
秋葉原PART II ☎03(253)4343
東京駅前店 ☎03(208)3456
神田山王店 ☎03(295)0522
神田PART II ☎03(292)4121
営業時間 平日AM10:30~PM8:00
日曜AM10:30~PM7:00

★5月8日(火) 10日(木) 秘境秘湯の旅シリーズ
第一回 木賊(とくさ) 温泉
東武東上線9時10分発後方3
両目乗車(前方は日光行なので
注意)会津高尾駅下車(二千九
十円)12時半着 バス待ち時間
に茶店でうどん位はあります
中電灯・雨具持参・運動靴
程度、宿泊旅行初参加者は、申
込金千円を送金して下さい。
費用約二万一千円 キャンセ
ルの時は連絡費用等差引いて会
に現金を寄付させて頂きます。

★5月10日(土) 大山三峰山 健脚向
小田急線新宿駅小田原行6
時16分発乗車 本厚木駅7時11
分下車して広沢寺温泉行バス7
時40分発で鎌倉下車8時12分
着

★5月10日(土) 13日(日) 大和散歩
バス
係Ⅱ 湯島支部 魚住・湘南支部
10日(土) JR横濱駅北口又は南
口改札口付近21時・小田急線本
厚木南口大和銀行前22時集合発
11日(日) 大和銀行前22時集合発
寺として長谷寺、安倍の文殊堂
さん。聖林寺から多武峰へ登山神
社へお参りして石舞台登山越え
て1時間のハイキング 飛鳥(鳥)
12日(日) 榎原神社・久米寺・高松
塚古墳・猿石からコースを歩き
橋下・岡寺門前の茶屋でにゅう
めんでも食べて昼食。酒粕石
飛鳥寺・坐神社・国立資料館
飛鳥・水落遺跡・甘堅丘と時間
の許す限り丁寧に歩いて歩く心算
飛鳥(鳥) 13日(日) 壺坂寺浄瑠璃のお寺
高いお里沢市壺坂電験記のお寺
です。又裏山にある大きな自然
石に無数の人物像を彫った羅漢
若くは石をへて一升坂、七曲を
一時間位ウォーキングします。
両日のうちどちらかで夕食を早
目にとり夜は興福寺の新能見物
費用三万一千円

★5月11日(日) 湯坂道 歩程2時間半 一般弱 係Ⅱ 萩原 保
小田急線新宿7時31分発湯本行
最前部(係Ⅱ 湯坂道)湯本
から強羅行乗換え小淵谷下車
千条の滝・鷹巣山・浅間山・湯
本

★5月12日(日) 七沢森林公園 雨天中止
小田急線本厚木駅9時30分集
合 小田急線新宿8時19分発前
方乗車 本厚木9時16分着 パ
スで七沢温泉入口下車 緑の丘

★5月13日(日) 鎌倉史跡巡り 雨天決行
東京駅地下の番頭須賀線8時
54分発後方乗車 鎌倉駅9時51
分着(東口) 八五〇 係Ⅱ 鈴木 福蔵
元八幡・材木座海岸・和賀江

★5月13日(日) 鎌倉史跡巡り 雨天決行
東京駅地下の番頭須賀線8時
54分発後方乗車 鎌倉駅9時51
分着(東口) 八五〇 係Ⅱ 鈴木 福蔵
元八幡・材木座海岸・和賀江

★5月12日(日) 愛媛連峰 雨天中止
早朝新宿を出発し御殿場駅よ
りタクシー利用。健脚かつ岩登
鎖場慣れた方を望みます。初参
りの方には4月の乾徳山にこそ
加下さい。詳細は申し込み時に
お知らせ。

★5月12日(日) 雲取山 やや健脚向
19日(日) 新宿7時8分甲府行中程
集合 新宿Ⅱ立川Ⅱ奥多摩Ⅱ
クシⅡ小淵Ⅱ堂所Ⅱ七つ石分
岐Ⅱ奥多摩Ⅱ山頂Ⅱ 20日(日) 山頂Ⅱ
七つ石山Ⅱ水根Ⅱ奥多摩Ⅱ新宿
奥多摩秋川自由切替二日間有効
地図五万分の奥多摩
昨年30周年記念を迎えた町宮小
屋。小屋の周部仙人はひと筋通
つた人、素泊り二千八百円
山頂は東京都の最高峰の一等三
角点(2018M)見晴しは抜
群。下りの千本ツツジは見事な
しょう。持物 四食持参。水の
便少し悪い。水筒、雨具、カイ
ロ、歩程、第一日 6時間
二日目 6時間



★5月12日(日) 13日(日) 男山・女山
歩程5時間 費用五千元
新宿西口朝日生命ビル前12日
22時出発 中央高速Ⅱ須玉イ
ンターⅡ信州峠Ⅱ大深山Ⅱ男山
登山口Ⅱ男山山頂Ⅱ天狗山Ⅱ馬
越峠Ⅱ御所平Ⅱ女山林道Ⅱ女山
バス 一般向 係Ⅱ 三木 翼
(1734M) 登山口Ⅱ信州
峠Ⅱ須玉インターⅡ新宿
一般に女山はあまり登山者が
なく、路も少々ヤブをこぐ程で
静かな山旅が出来る。バス25名
越峠Ⅱ御所平Ⅱ女山林道Ⅱ女山
(631・4567 三木 翼)

★5月13日(日) 写生会 新緑と溪流 係Ⅱ 福島 昇
3月4日の写生会の時、レギ
ニエの方全員で相談して決定
します。参加された方は、
★5月13日(日) 初駒会撮影会 カメラハイイク 係Ⅱ 柴橋 利夫
三脚 前に撮った写真 100のフィルム必ず持参の事
時間厳守

「フリーダイヤル」と言う最近
流行の電話がある。掛ける人は
金が要らない。受ける方が電話
料を払う仕組みの電話。東京都
内の23区内同市なら3分間10
30分0円。1時間200円。安
い。電話は30分30分1分六十
円10分60円東京へ行った方が
間三六六円東京へ行った方が
安く付く。この料金は23区内の
料金で、23区以外の東京都の人
や千葉県玉野奈川からだとこの
2倍の料金になる。電話
で正確に電報式に言うといつて
120で足りる。手紙の場合
は台東区柳橋2の22の9西繁雄
フリーダイヤル電話は864・06
93番で私Ⅱ西が出ます。2分
位の文章60分1分以上話せる
が、あの、ねー。30秒経って
それで、で、さー。これだけ聞
くのに60秒百円が掛かる。一カ
月何万円も私が掛かる。これで
印刷業止めて収入ゼロになる。
これは痛い。やはり東京が良いで
すね。料金が表示される新式電
話を買ったなら、気にならな
く語り話が出来ない田舎暮らし。
家を売らないで戻りたいかな。
◎2月14日(日)はバレンタインの
日。毎年欠かさず小田原市風祭
の駅から歩いて秀吉の一夜城を
て早川駅迄歩いた。城主の家臣
の末孫と一夜城跡で知り合っ
てからは、その家臣の煙の無業
みかんを殆ど只のようにつけて
頂いて食べながら早川駅迄下り
方のみかん畑の道を歩いた。一
山チコレロと二木菓子問屋 沢
から買って、参加者にあげるの
を唯一の楽しみにして毎年行っ
た。今年は行かぬで淋しい思っ
た。13日は電話したら話し中
朝昼晩何回も電話した。話し中
のな。突然今日に電話した。ま
ま。女の声で、全く急で心臓
マヒてしまったと泣声で話すと
人が、私と同じ子で話すと私
あーもうあの人も会えなくな
った。又一人知り合いの一人が
この世を去った。暗い便りに申
し訳ない。次は楽しく良い便り。

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、売場も千160 新宿区高田馬場3-3-3
三樓ビル地下(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
19:20~20:00

高田馬場駅
Kits
スキー・テニス用品店
ランタナー

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!! (入会金無料)

池袋 秀山荘 ☎03-984-4211
池袋東口 (駅前公園通り) 710 東京都豊島区東池袋1-43-6 (大井町線池袋駅)

苗場山 (要約・渡辺辰)
苗場山 (北越雪譜・鈴木牧之著)
苗場山は越後第一の高山なり。魚沼郡にあり登り果てという。絶頂に苗田あり似て昔より山の名に呼ぶなり。
文化八年(1811年)七月
思いたちて友人四人、従僕らに食類其外用意の物をたせ、五日未明にたていで……おのおの祓をなし案内者を雇ふ。案内は白衣に幣を擡げて先に行き、木さになく、俗に唐松といふもの風に丈をばさざるが梢は雪霜にや枯されけん、低き森をなしてこゝかしこにあり。またの所、山桜盛んにひらき、百合桔梗・石竹の花などそのさま人の植ゑ養ひに似たり。またのばりゆきゆきと岩にとりつき竹の根を草芽とし、一步に一声を発しつゝ氣を張り汗を流し、千辛万苦しのぼりつゝして馬の背といふ所にいたる。左右は千丈の谷なり。ふむ所僅かに二、三、一脚のあやまつ時は身を粉にしすべし。おのおのおずおずあゆめてついに絶頂に至りぬ。絶頂に小屋あり、こゝに登る人必ずそこに一宿する事なり。さて眺望は越後さなだ也。浅間の烟をばじめ、信濃の連山みな眼下に波濤す。千曲川は白き糸をひき佐渡は青き盆石をおく、こゝに眼を拭いて扶桑第一の富士を覗いたる。そのさま雪の一握りを置くが如し。人々手を拍、奇なりと呼び妙なりと称讃す。千勝万景広接にいとまあらす。……
山の名にや苗場。そのさま人のこゝかしこにあり。馬のさうなつゝきたる田の如き中に、人の植ゑたるやうに苗に似たる草生ひたり。蛙いなくもあらで……日もすでてくらいて小屋に入りも喰いて酒を酌む。六日の月も喰いて酒を酌む。人々詩を賦し歌をよみ、俳句の吟興などもありて時をうつし……
いざや御米運を揮したまへと案内がうにまかせ。拜所に至り日の昇るを拝し、したくとく

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®423
……直轄価格 **6,100円**

●容量：40ℓ ●カラー：バージュネイビー・レッド
※本誌所持者の方に記念品進呈

★6月3日(日) 写生会 ふる里村
地下鉄半蔵門線を直通で青葉
台駅改札17時集合 バスで鴨
志田園地に行きますまで行きま
す。翌日に行き終点台(東急線)二
三〇円バス一六〇円
里村を画きます。終日カエルの
なき声のにぎやうな農村地帯で
す。弁当水筒簡便何でも可。初
参加者は9506 福島まで
電話乞う 雨天中止

★6月3日(日)		秩父札所	④	救向	
西武線池袋駅⑦番線8時35分				行バス10時35分発乗車	栗屋下
碓氷西秩父駅行急行後方2両目秩父乗車		秩父駅		徒歩観音院↓バス停↑西武	
10時10分着下車		駅前より栗屋			
				(電)0423・81・7763	

★6月3日(日) 弘法山 一般向
小田急線新宿⑤番線 8時1分 3時間 昼食時間 ゆっくり出来
発前方乗車 東海大下車 歩程 雨天中止

★6月3日(日) 仏果山・経が岳 一般強
小田急線新宿駅7時11分発 係Ⅱ 酒井与吉
本厚木Ⅱバス 燃系組合前↓仏果 丹沢山系の入口です。アップダウ
ンが幾つかあり歩程も長いけれ
ど夏山への足馴れしです。

★6月3日(日) 川乗山 雨天中止
JR新宿駅の番ホーム7時8分細倉橋↓百尋の滝↓川乗山↓大岳63↓半僧坊前↓バス本厚木駅一步程5時間 雨天中止

★6月3日(日) 大岳山 歩程約5時間 係||桜井孝行

後方乗車 立川着 6時53分 立
川乗換え 7時8分 古里駅下車
(電話) 690・4708 夜9時すぎ

8時54分発乗車 横瀬駅下車
10時30分六百一〇円 徒歩⑨番
より逆に参拝し西武秩父駅から
午後だけの特別お開帳を11月
までに全部終了しますので、休
まず出席して下さい。回る都合

★6月4日(月) 棒ノ折山 一般向中
西武線池袋駅⑤番線7時23分一白谷沢↓白孔雀の滝↓岩葺石

★6月4日(月) 母尺・会同丸
時16分着下車 8時25分発名郷
行バスⅡ河又下車↓有馬ダム↓
軒茶屋↓川井駅
雨天中止 (電) 956・1017
歩程約5時間

早池峰山・岩手山の調練山行（7月15日～18日）です。当山行希望者は必ず参加下さい。初参加者は特に参加の事
年にも遅いかも知れませんが、初参加希望者は往復はぎにて住所・氏名・年齢・性別・血液型記入の上、左記へ。

★月曜日、月曜夜行5日以内
尾頼水芭蕉 系川西
洞丸 ツツジの季節ですが、今
小成和朗まで

口の安田生命ビル横から、小型貸切バスで出発。山の中で途中60分位仮眠し、バスの中で朝食

でバスに乗り、13時頃出発。新宿着7時頃、御池→雑司が谷→三軒茶屋の順に往復6時間位かかります。で、尾瀬沼や尾瀬が原は一泊しない、と無理なしで、刺突き他日の企画に致しましてよ。所

ます。東京より朝は寒いのです。秋多。弁当、水筒、雨具、ビニール敷物、キャラン以上。植物園にたどり着くつけない。植物園、留まらず、成田空港に近く、電話代高い。留まらず、成田空港に近く、電話代高い。

水芭蕉の楚楚たる若生を染しむ草が出来る。水芭蕉と三糸の滝と、日掃りでする養沢コースですから車内眠いでしょうが我慢して至急バスの満杯になるようにPRして下さい。

・9565に友人連名でも良い

★6月5日(火) 鐘撞堂山・円良田湖 家族向 係||林 東洋
集合東上線池袋駅急行8時15分 撞山↓円良田湖↓波久札駅↓寄
分送 反市行客中呈乗車ノ寄号 居沢ノ東上線也袋沢 赤呈の3

★6月6日(水) 同角山稜 健脚向
ユンシン↓大石山↓同角の頂 ※今回の山行に限らず、申し込
駟下車↓深田谷↓馬蹄ノ内↓鐘一キヨ 雨天中止 繁ちゃんへの代り

↓松浜太一、石棚貞根、西丹源
ザレ場、鎖場、キレットあり。
現地の車の都合により人数制限
致します。申込み☎92・4377
の役者合が悪くなつた場
不參加の方は、原則として（や
むを得ない事情の場合を除き）

★6月7日(木) 狭山ヶ池他 雨天中止 係員山田たい

乗車 拜島乗換え八高線9時38分高崎方面行で箱根崎駅下車円福寺↓狭山ヶ池↓狭山神社↓御靴 望台↓北野山公園↓玉湖神社↓西武球場駅 歩程4時間 運動

★6月7日(木) しょうぶ園他 小雨決行
横須賀線東京発8時17分大船 公園↓鹿島バス停 係り吉田 照
山越えの道

★5月3日(金) 10日(日) 葉山・元瓦山
やや建即 系川三木・巽
園→大楠山縦走路→釣堀→緑地 一
行バスで木古庭下車→しよりふ 一
歩程約3時間
しらえにご注意。
(電) 0468・71・8433

バス赤坂駅東口22時出発、東
北自動車道より山形、寒河江、白
岩、煙、登山口へ尾根上り、葉山
へ下り、一時は幸生へ下山、温泉泊
し、翌朝は山を越え、湯沢へ下り、
湯沢駅へ入る。湯沢駅より湯沢
の残雪、ゆたかな山が望まれる。

口↓尾根↓祝瓶山↓木地山↓米
 沢↓福島↓赤羽駅着21時 歩程
 17M飯豊山がよく望める。
 問合せ(電)631・4567 三木

小田急新宿駅 8 時 31 分発急行
前方 3 両目乗車 伊勢原駅 9 時
37 分着 伊勢原駅改札口 9 時 50
分着

敏系ちや便 ②

朝早く西騎込行
きの急行に乗った
こんな早い時間な

手を上げたら下げ
事え出来たい程の
異種で、山の手線の

朝のように身動き
も出来ない。

ら最後、都内に行
くまで死を降ろす

以上立つてまゝ
よみが朝夕二回

る。大變だ。な。生。き。て。行。く。と。い。う。事。は。

「足掻き持った娘さ
んの前に私が立つ
と、ママの娘さ、おつと

立てゝ私に掛けて下
 さいと言ふ。一日一斷
 つた如き幾度も何卒

大いさで連銘木下サ

と建築一切も今と
全く違つた夢の

娘さんの夢だとい
う。その頃この雷車

想像を起す事であらう
になつてゐる事であらう

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

かもしिका
KAMOSHICA
スポーツ

カモシカ
スポーツ

●下記に移転、売場も 〒160 新宿区高田馬場 3 - 3 - 3
三樓ビル地下(富士銀行地下)
広くなりました。 ☎03 (371) 4 3 3 3 (代表)

営業時間

登

登山用品店
富士山御用店

平	●市谷店
日	
10	上野店 ●市谷店 ●池袋店
10	
30	高田馬場駅
30	
19	スキーニース
00	用品店

ワンツーカー

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り引きあり〉

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!

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

〈駅前公園通り〉千170 東京都豊島区東池袋1-43-6(大塚車線完備)



秀山荘

池袋東口

〈駅前公園通り〉

★駅から3分
※月100〜7500
年中無休