

敏系ちゃん便 10

コースの事で西に電話下さる時は月日順に、コース名、会員番号、氏名、生年月日、電話番号、郵便番号、住所の順にメモしてお話し下さると整理上助ります。

コース別にカード作つてあり、そのまゝ保険会社に出せるように清書して居るので、間違えて訂正される何十人分全部書き直すのが時間ないで重荷なのです。5千人の会員ですからひっきりなしの電話とその事務の処理、80才の老人で3日置き山行と毎日の電話、食事する時間も無い位、若い人なら逃げ出すが私はそれが活性化の素で電話が何より嬉しいがそれが出来ず事務的ブツキラ樺に只々処理に夢中お詫びします。生年月日は旅行しただけの保険加入の為で極秘扱い。

会員外の人には300円別に頂き会の会計に送金して居ます。尚、申込み電話頂き満員になりました時は郵便局へ行つて振替東京21602西繁雄と書き送金手数料60円加算して御送金下さい。西に局から通知来る迄早くて7日要すので局で交付する受領証を忘れず必ず持参下さい。10日前に解約電話せず欠席の時は返金せず、送金せず欠席の時は私がその分背負うので必ず御送金する約束出来る人だけ申込み乞ふ楽しいバス旅行永続の為

池袋

西03-984-4211

池袋東口
(駅前公園通り) 下70 東京都豊島区池袋1-43-6 (大粒塩亭南)



池袋東口

(駅前公園通り)

★版かき3分
A4.0.0 - A44.0.0

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



KAMOSHICA
カモシカ
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
三俣ビル地下(富士銀行地下)
☎03(371)4 3 3 3 (代表)

広くなりました。

登山用品店
・富士銀行地下F



秋葉原本店 ☎03(3253)14
アウトラ・キャンの店
秋葉原P-1店 ☎03(3253)43
スキ一の店
神田店 ☎03(3233)41
御茶の水スポーツ街中央
高田馬場店 ☎03(3208)33
高田馬場駅南口すぐ前

くお願いとお礼を併せて
ります。

16 (土)	15 (金)	14 (木)	13 (水)	12 (火)	11 (月)	10 (日)	9 (土)	8 (金)	7 (木)	6 (火)	5 (水)	4 (木)	3 (日)	2 (土)	1 (金)
吉野梅郷	高尾山スケッチ	薬師ヶ池	大楠山	伊豆城ヶ崎海岸	坂東礼所②	秩父礼所	御前山	川若山	十三仏巡り	大岩屋瀨門天	城ヶ島	浦安 写生会	田浦の梅林	根子岳パス	新睦会
萩	福	小坂	奥	江	林	鈴	萩	渡	天	横	山	福	林	伊	西
萩	福	小坂	奥	江	林	鈴	萩	渡	天	横	山	福	林	伊	西
萩	福	小坂	奥	江	林	鈴	萩	渡	天	横	山	福	林	伊	西

● 駅で緑の旗と黄色のタオル、ハイマートのバッジが全員つけて参加しましたよう
● 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に記入して下さい
整理上会員番号は氏名同様に大切です



荒川区西日暮里 2 | 52 | 10 | 301

17	日本橋界隈	天海	23	武川岳・二子山	林田
"	江戸の梅見	篠藤	24	伊藤	中村
"	鎌倉ヘイクⅢ	酒井	"	棒ノ折山	上田
"	吉賀志山	大貫・佐々木	"	倉岳北麓	本多
17	浅間嶺	根本	25	倉山登山神社	西
18	20)奥志賀スキー	横森	26	浅間嶺	浜田
19	20)定例俳句会	小菅	27	唐沢山と三か山パス	山村
19	秋久阿四山	伊藤	28	多摩自然歩道	小坂
20	21)御湯の丸山パス	異	29	鐘撞堂山	伊藤
21	御岳山・吉野橋	酒井	30	1)月宮ノ浦岳	上田
21	十国峠	坂本	31	黒瀬海の船釣	林
22	八が岳	萩崎	"	大船フラワーカメラ	柴崎
23	百草園箱根グルメ	萩原	"	東海自然歩道	篠藤
23	三頭山	金子・西尾	"	狭山丘陵	西
"			"	みずがき山パス	根本

★3月2日(土)3日(日)
 縞枯山荘に泊し、北八ツ雪遊び
 スキー(初心者) 山スキー
 (2級以上)を行ないます。2日
 朝7時0分新沼④発松本行特急
 あずさ1号ノ茅野下車 バス乗
 換頂上タスロープブウエイ駅・
 山頂駅・縞枯山荘 貸スキーを
 借りコースを滑る。翌日バノラ
 マコースを滑り、五辻から戻り
 ロープウェイで下山予定(雪と
 天気の状態で変更有り)列車・
 バス・ロープウェイの切符は各
 自購入。宿泊費(2食付)六千

円 貸スキー一日三千円 定員
 15名 東へい保険加入者に限る
 往復ハガきに①住所 ②氏名
 生年月日 ③電話 申込み番・
 保険番号を記入下書 申込み下
 ④〒170豊島区西栗鴨1-3の
 208上田妙子 費用は現地
 の電話中込切断 地形図現
 い 1/2.5万麥科、1/5万葉
 科山 必携 申込者に行動計画送ります。
 3月2日午後2時15日 アゼン
 す。

(電)3949・2691 上田

[illegible]

JR新宿駅⑤8時18分発奥多摩行前方 御嶽駅バス・奥多摩山頂上へ向和田田出ル
 ★3月3日(日) 正九峠 一般向 正九駅①池袋駅 刈場坂峠から
 西武線池袋駅7時14分発西武秩父行に乗車 正九駅下車 正九峠コクゾー峠刈場坂峠↓
 (電)3913・5575
 正九駅①池袋駅 刈場坂峠からの眺望は素晴らしい。
 係 石川よしお
 0雨天決行(但し7:05変更あり)
 問ゆく自由由乗車券が得 昼食時
 3476・2666
 摩秋川より

★3月5日(火) 城ヶ島 雨天中止
 集合 京急三崎口駅24分の特急電車前方2両目乗車 白秋碑
 初心者向 係 山崎源之丞
 バス停下車 春風を浴びながらの
 島を一巡ししょう。山崎はながら
 川駅乗車(電)044・355・5465

★ 3月5日(火) 三頭山 健脚向 雨天中止 係 中村一雄
JR新宿駅⑦7時8分発甲府 山→三頭山→鶴峠分岐→入小沢
行乗車 上野原駅⑧25分下車 山峰→津泣峠→イヨ山→小河
バス8時28分発飯尾行に乗換え 内神社前 地図②・2.5万奥多摩湖
終点9時31分 大羽根峠→大沢 猪久 (電) 832・2193

★ 3月6日(火) 8日(金) 北海道富良野スキー 係 横森靖吉
予告変更です。往復ジエツト 海道デッカイドウ協力 若
機利用 ヤッパリ、スキーは北 (電) 0485・217233 横

●●●山行について
●●●の問合は、担当リ―ダ―
●●●の問合は、東ハイ事務所に
(電)三八九一―二二八〇

郵便番号、会員番号、氏名
電話番号必ずお忘れなく。

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

- 芝山本店 〒160 東京都新宿区吾人町2-2-3 ☎03(3208)6601or6
- 新宿西店 〒160 東京都新宿区西新宿1-16-7 ☎03(3349)0500
- 神田山王店 〒101 東京都千代田区神田神保町1-8 ☎03(3293)0622
- 水道橋店 〒101 東京都千代田区水道2-12-2 ☎03(3264)5575
- 大宮店 〒330 埼玉県大宮市幸町2-103 ☎0486(1)71507
- 高崎店 〒370 群馬県高崎市新町1 ☎0273(7)2739
- 新潟店 〒950 新潟県大湊通り2-5-1 ☎0252(4)6330
- 新潟2号店 〒950 新潟県東区長町1丁目2番アツツカ ☎0252(40)2316
- 仙台店 〒980 仙台市青葉区107-16 ☎022(2)724242
- 札幌店 〒060 札幌市中央区南二条西4-4 ☎011(2)23505
- 外務部 〒106 東京都港区大塚2-6-2 1F・9F和歌ビル ☎03(3202)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(7.11～9.3日は廃休)
- 免許種別・取扱い商品 普通自動車 普通貨物自動車 普通貨物自動車 普通貨物自動車

秘密は背中
テクノライト® フレームシリーズ NEW



背中部分がメッシュだから…

- 1.ムレずにさわやか!
- 2.固い荷物があたらな!
- 3.荷重ショックをやわらげる

これが秘密
エアロスプリ
テクノライ

輕·爽·快 新構造

OUTDOOR MIND
ニッポン
〒101 東京都千代田区外神田3-11-1
本店 ☎ 03(3253)1431
JR秋葉原駅電気街ロビナ2構入る
日谷緑秋葉原駅上野寄り2番出口
南口徒歩5分駅前電気街方面3番出

A detailed map of the Akihabara area in Tokyo. The map shows the Yamanote Line and other major roads. Two locations are highlighted with red circles and labels: 'スキーの店 秋葉原パートII' (Ski Shop Akihabara Part II) and 'アウトドアの店 秋葉原本店' (Outdoor Shop Akihabara Main Store). The ski shop is located near the Akihabara Station, and the outdoor shop is located near the Akihabara Station and the Akihabara Electric Town area.

秋葉原本店 ☎03(3253)1431 アウトドア・キャンプの店
秋葉原P-1店 ☎03(3253)4343 スキーの店
神田店 ☎03(3233)4121 御茶の水スポーツ街中欠
高田馬場店 ☎03(3208)8345 高田馬場駅南口すぐ前

敏
茶
力
便
西
繁

池袋

池袋東口

★03-3984-4211

(新大塚通り) 千代田区東池袋1-43-6(大塚通側)



池袋東口

★駅から3分

池袋東口駅

東ハイ事務所

電話 03 三八九一・二二八〇番
(入会希望の方は、右記へご連絡ください)

住所変更は

郵便番号 会員番号 氏名
電話番号 必ずお忘れなく。

1 (月)	秩父七福神	16 (月)	秩父七福神
2 (月)	湯坂道	17 (月)	秩父七福神
3 (月)	坂東札所⑤⑥	18 (月)	秩父七福神
4 (月)	奥野溪谷	19 (月)	秩父七福神
5 (月)	神武寺	20 (月)	秩父七福神
6 (月)	かたくりの里佐々木	21 (月)	秩父七福神
7 (月)	石老山・嵐山	22 (月)	秩父七福神
8 (月)	武石峠	23 (月)	秩父七福神
9 (月)	秩父札所	24 (月)	秩父七福神
10 (月)	武川岳・二子山	25 (月)	秩父七福神
11 (月)	川越カメラハイ	26 (月)	秩父七福神
12 (月)	日本平周辺	27 (月)	秩父七福神
13 (月)	鎌倉みじみ谷	28 (月)	秩父七福神
14 (月)	秩父札所②③	29 (月)	秩父七福神
15 (月)	秩父札所④	30 (月)	秩父七福神
16 (月)	飯山観音他	31 (月)	秩父七福神
17 (月)	棒ノ嶺		
18 (月)	土浦山の辺の道		
19 (月)	御前山		

目次

4月山行 66コース

●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。
全員つけて参加しましょう
●会費の振込、連絡等には
必ず会員番号と電話番号を
忘れずに記入して下さい。
●整理上、会員番号は氏名同様
に大切に。



継続会費

●継続会費 二千四百円
3年3月末で、殆どの会員が会費切れとなりました。未納の
方は、郵便局よりお振込み下さい。

14 (月)	秩父七福神	29 (月)	秩父七福神
15 (月)	湯坂道	30 (月)	秩父七福神
16 (月)	坂東札所⑤⑥	31 (月)	秩父七福神
17 (月)	奥野溪谷		
18 (月)	神武寺		
19 (月)	かたくりの里佐々木		
20 (月)	石老山・嵐山		
21 (月)	武石峠		
22 (月)	秩父札所		
23 (月)	武川岳・二子山		
24 (月)	川越カメラハイ		
25 (月)	日本平周辺		
26 (月)	鎌倉みじみ谷		
27 (月)	秩父札所②③		
28 (月)	秩父札所④		
29 (月)	飯山観音他		
30 (月)	棒ノ嶺		
31 (月)	土浦山の辺の道		
	御前山		

★4月1日(月) 秩父の天然記念物の枝垂桜と七福神
西武池袋駅 8時54分 秩父駅 10時
中央線 池袋駅 8時54分 秩父駅 10時
39分 下り 池袋駅 8時54分 秩父駅 10時
お花畑駅 10時51分 秩父駅 11時2分
行き 池袋駅 8時54分 秩父駅 10時
車 20分 歩いて清雲寺
広大な境内が多数の桜並木につ
つまれている。特に目立つ
のが樹齢数百年の天然記念樹。
★4月2日(火) 蔵王・最上高湯2泊バス
21日朝8時 東京駅丸の内線
中央線 池袋駅 8時54分 秩父駅 10時
39分 下り 池袋駅 8時54分 秩父駅 10時
お花畑駅 10時51分 秩父駅 11時2分
行き 池袋駅 8時54分 秩父駅 10時
車 20分 歩いて清雲寺
広大な境内が多数の桜並木につ
つまれている。特に目立つ
のが樹齢数百年の天然記念樹。
★4月3日(水) 湯坂道 雨天中止
★4月4日(木) 坂東札所⑤⑥ 雨天中止
★4月5日(金) 奥野溪谷 雨天中止
★4月6日(土) 神武寺 雨天中止
★4月7日(日) 秩父七福神 雨天中止

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

- 岩山本店 〒160 東京都新宿区西新宿2-2-3 ☎03(3208)6601
- 新宿西口店 〒160 東京都新宿区西新宿1-15-7 ☎03(3346)0301
- 神田池袋店 〒101 東京都千代田区神田神保町1-8 ☎03(3295)0622
- 水産橋店 〒101 東京都千代田区三崎町2-8-14 ☎03(3264)5575
- 大宮店 〒330 埼玉県大宮市宮町2-123 ☎0486(41)5767
- 高崎店 〒370 群馬県高崎市新町6 ☎0273(27)2397
- 新潟店 〒950 新潟市東区大通り2-5-1 ☎0252(43)6330
- 新潟2号店 〒950 新潟市東区1丁目2番2号 ☎0252(40)2316
- 仙台店 〒980 仙台市東区八番町107-36 ☎0222(37)2442
- 札幌店 〒060 札幌市中央区南二条西4-4 ☎011(222)5305
- 札幌2号店 〒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 ☎03(3203)7219
- 営業時間 本店AM10:00~PM8:00(平日)AM10:00~PM8:00(日祝)
- 支店AM10:00~PM8:00(平日)AM10:00~PM7:00(日祝)
- 定休日 第1・3水曜日は11~3時は休業
- 提携店 民泊清水屋旅館 ●提携店 ヒュッテック・ホムテック

秘密は背中
テクノライド フレームシリーズ NEW

背中部分がメッシュだから...

- 1.ムレずにさわやか!
- 2.固い荷物があたらな!
- 3.荷重ショックをやわらげる!

これが秘密!
エアロスプリングメッシュ

軽・爽・快 新構造

テクノライド® チョーユー (30L) 直結価格 6,700円

秋葉原 OUTDOOR MIND ニッポン

秋葉原本店 〒101 東京都千代田区外神田3-1-11
本店 ☎03(3253)1431

秋葉原P-1店 〒101 東京都千代田区外神田3-1-11
☎03(3253)4543

秋葉原P-2店 〒101 東京都千代田区外神田3-1-11
☎03(3253)4543

秋葉原P-3店 〒101 東京都千代田区外神田3-1-11
☎03(3253)4543

秋葉原P-4店 〒101 東京都千代田区外神田3-1-11
☎03(3253)4543

秋葉原P-5店 〒101 東京都千代田区外神田3-1-11
☎03(3253)4543

秋葉原P-6店 〒101 東京都千代田区外神田3-1-11
☎03(3253)4543

秋葉原P-7店 〒101 東京都千代田区外神田3-1-11
☎03(3253)4543

秋葉原P-8店 〒101 東京都千代田区外神田3-1-11
☎03(3253)4543

秋葉原P-9店 〒101 東京都千代田区外神田3-1-11
☎03(3253)4543

秋葉原P-10店 〒101 東京都千代田区外神田3-1-11
☎03(3253)4543

★4月6日(土) 二ヶ領用水・緑ヶ丘靈園(花見) 係Ⅱ天海

「F」南近畿総合学園(京3)集合
(小田急利用の方)急行止まります
稲荷→二ヶ領用水→川崎市緑化センター→長津田→緑ヶ丘公園
二ヶ領用水の桜は見事(市営緑ヶ丘公園)豊かな校に覆われた公園聖地。参道沿いに植えられた600本のツメイヨシノが約1

キヤの車庫のトクサラの名所。緑化センター(園内には噴水、水草、芝生広場、日本庭園野草のこみち、温室で栽培した苗木、草花を廉価で販売する雨天靴良し)急售・数物持参

3月9日(火)に決行します
(京)3700・6016

☆4月6日(土) かたくりの里・津久井湖
 車 橋本駅9時18分着 又は京
 王線新宿8時55分発橋本行 バス
 城山役場入口へかたくりの里
 へ穴川尾根へめったくたぐし・峰の
 薬師・津久井湖園地・城山高校
 前・橋本 初心者向 行程3時
 9778 佐々木

★4月6日(土) 石老山・嵐山 歩程4時間 般向 係・萩原
中央線新宿①(7)乗8分発甲府 下山後嵐山に登り花見を期待
行中程(係・立川)乗8分発甲府 (電)連絡不要 044・911・2622
から三ヶ木行バス 登山口下車 雨天中止

★4月6日(土) 武石峰・天神山 バス 係・三木・巽
新宿駅西口朝日生命ビル前6 温泉・上田・高崎・新宿20時着
時②3時出発 中央道・松本① 別所の寺は桜の花盛です。お花見
思へ! 出立武石峰・荒山①主 見 一投可 桜名 費用五千円

★4月6日(土) うずみみの桜
6日(土) JTR新宿駅西口あた田
生命ビル横8時半集合 そこから
案内します。
岐阜公園・金華山・岐阜城・
伊奈波神社・かご大仏正法寺↓
道→男坂→天神山→尾根→別所
(第363武石・4567三木)

バス 係：藤藤一子
根尾への不便さがわざわいし
て多くの方からお電話がありま
した。洩れた方、又来年も参
りました。宿 岐山会館 (第05
82・33・7111 費用一万

★4月7日(日) 東京駅地下1番出口 分發後方乗車	鎌倉史跡巡り 鎌倉賀緑線8時51分	初心者向 へ、 講堂に於て解散 矢部先生の漫談交りて卒
★4月7日(日)	鎌倉史跡巡り 鎌倉賀緑線8時51分	静ゝ鈴木福蔵 の舞を見物も

★4月7日(日) 秩父札所 雨天中止 初心者向 係・岩崎一郎
 西武線池袋駅⑦番線7時54分 川沢・清雲寺・長泉院・久昌寺
 乗快速急行二峰口行後徒歩2丁目 橋立寺・浦山口駅解散 所要
 乗車 所沢8時19分 東飯能8 時間42分 協力者・稲垣
 時40分 秩父鉄道白久駅9時57 0423・81 77763岩崎
 春の鎌倉祭⑨見物・寿福寺・英 しい解説。西も参加します。
 分着下車八百五〇円 雨天決行 (備) 0467・24・00075
 勝寺・浄光寺時・午後鶴ヶ岡八

●初参加の人には皆で話しかけ東ハイならではのなごやかさを
●果物の皮は腐るからと投捨てはやめましょう。自然を大切に

★4月7日(日) 坪山 一般向 雨天中止 係1根本

★4月9日(火) 武川岳→二子山
西武線池袋駅7時10分発急行
飯能行中程乗車 飯能駅8時着
乗車券名乗車 下り急行乗車券
急行の多ハコバスです。長尾山
→上里流の秘峰。あまり歩か
れていないためヤブあり
鶴川上流の秘峰。あまり歩か
ないためヤブあり
360
根本

★**9月9日**(火) **川苔山** 雨天中止
新宿発7時8分中央線普通車
府行乗車17時8分7時44分奥多摩
行乗換 鳩ノ巣駅下車(保は
山川で合流)柳沢駅下車↓根
立川→特準→川苔山↓根
天狹若←前武川→武川岳↑鷲岩
山↑焼山↓雄岳↑雌岳↑芦が久
雨天中止
048・663・7389

ヤヤ健 係・伊藤寛志
谷北峰の赤杭尾根↑古里駅解
散 奥多摩の名山約3時間の
緩急あり。行程約5時間30分
(042・3・25・0310)

★4月10日(水) 川越市蔵めぐりカメラハイイク 係 柴橋利夫
西武線新宿駅改札口9時集合 川越駅 歩程約3時間 ゆっくり
本川越駅下車 中院→東照宮→リコース カメラのない方もご
喜多院→三芳野神社→川越城址 参加下さい。(簡) 3735・52
↓時ノ鐘→蔵造りの家並み→本 75 初心者向

★4月10日(木) JR東京駅⑧番ホーム7時31分が出きる。家族の方でも是非。渾
 ナーニ？
 会員証と保険払込票！

★4月10日(水) 桜と城下町 高遠① 五郎山コース 係・奥村
歩くバスの日 雨天決行
新宿駅西口安田生命 7時集合
7時5分出発 帰路新宿駅21
ます。御了解の上で 3634
分) 3402・3034 大畑
動可 雨中止 協力 歩程3時間30
本平・久能山参拝予定 バス日
分発・静岡着10時53分 入駅
東京駅着20時予定 青春切符
二千二百六十円で一日楽しい旅

時頃着き予定 歩程3時間位 交通費四千五百円 全国まわりに見
る名桜として 各地から花見に
訪れる史跡と桜の城下町、高遠
城址公園桜祭りは有料二百円 当
日集金。昨年は16日満開と比べ
申し込み後、東京8月35日
097奥村昭孝まで送金をお願い
願っています

●ハイキング用参考書・地図
 ○東京周辺の山（山と溪谷社）
 ○東京付近の山（実業の日本）
 ○山と高原地図（昭文社）

（桜の開花状況により、静岡県、遠州三山めぐり3時間30分に変更もあり）

收人一百一十萬

永らくの念願の山形市の蔵王へ行つて来ました。蔵王と云えば宮城県の蔵王山奥を思ふので、蔵王町は山奥の一町村ですが山形の蔵王は山形市町の運営なので、施設や協会も整っているのと、両方の観光協会から送って頂いた案内書を見て感じましたので、山形に決めました。

新宿西口から朝7時30分マイクロバスで出発しました。バスの高速道路を北へへと、何処何処迄走っても一片の雪もありません。観光課に電話した時、今年今は昨年より雪が多いと言ったのだね。私達が60年前に北海道から短大列車を通る時は、毎日の雪、雪で車は冬の常態で、除雪車、二台セル車が勢い良く雪を両側へけねのけて、雪の谷間のような道を客車が走る。然し風で雪を運ぶ急忽ちレールの上に吹きだまらぬ苦しいながら、速度を落す。

然しそれは昔々大昔の私の20才の時のこと、今は一握りの雪もない。困ったな！どうしたらと思つた、心中にはイライラ、雪よ降れ降れと祈るばかりだった。仙台商、一時間間の処からは折して左折して山形に向う。トンネルを越えるときんだ。小供のように、みんなが喜ぶ。然も雪が降りて来た。蔵王に着いたらずんでくれた。夕食後、暗くなるのを待ちケーブル山頂へ。ワこれは驚いた。零下十五度と云うが大仏の如く木は人の如くつからの如く冠ったお姫様のようだ。雪で空気がこの寒冷に急に含み付いて花火のように木にまつわり付けて降った雪が凍ったのではなく。三色の光が一面に照射して夢のように輝く。この技術は昨年の山形市で考えたもので反対派の蔵王町には無いと言う。翌朝下山し山形の芭蕉の道は大変な雪で冷たい山を下り山台松島島を専用船一周六十分方新橋へ。有名なし赤十字莫衷一二万円に。有難う

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



かもしか

スポーツ

カモシカ
スポーツ

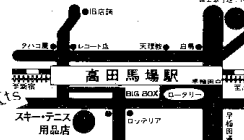


● 下記に移転、売場も 千160 新宿区高田馬場3-3-3
 三像ビル地下(富士銀行地下)
 ☎03(3371) 4333 (代表)

営業時間

休	平
日	日
10	10
30	30
30	30
19	20
20	00
00	00

※キス スキー・テニス用品店



高田馬場駅

千160 新宿区高田馬場3-3-3

自然と語ろう!!

創業37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!





池袋東口
 池袋駅東口
 池袋公園通り
 ★駅より3分
 AM10:30~AM2:00
 年中無休

池袋 秀山荘

池袋東口 03-3984-4211
 (駅南公園通り) 1丁170 東京都豊島区東池袋1-170-6 (大塚車場向隔)

桜 二回目 係 篠藤一子
 ました。又、来年といいた
 ます。
 他 係 浜田・山崎
 発の分は予約で満席となりまし
 だ。次の機会にどうぞ
 苑（八重桜） 係 天海喜市
 地上202Mの高さにあり、360度の
 パノラマ展望 南展望室西側の
 窓から富士山もくっきり、ちょ
 ど遠く、と飛了り音が目立つ
 ます。
 ★4月17日（水）桜の城下町 喜
 遠② 初心者向 係 奥村昭孝
 ◎城址公園の桜と史跡めぐり
 歩くバスの旅 雨天決行
 新宿西口安田生命橋7時集合
 7時5分出发 帰路新宿駅21時
 時頃着予定 歩程3時間位（運
 動靴が要）交通費四千五百円
 当日頃桜満開 大混雑が予
 想されますので、花見を主体と
 して歩程を短縮する場合があります。城址公園有料二百円はキャンセル
 日募集。申し込み及びキャンセル

お知らせ

●国土地理院の雨測定の結果、妙高山の標高が2446Mから2454Mに、又、新潟県内の赤杉山が630Mから634Mと改定されました。

●日光表連山の鞍部に建つ志津小屋が老朽化した為、改築しますが、その間はプレハブ小屋が無料で使用出来ます。奥秩父の坂本と十文字峠途中にある十文字小屋は老朽化の為改築され、四里観音堂小屋と改称して使用出来る様になりました。

●信濃大町から扇沢に入る有料道路は料金徴収期間が終了無料となり、長野県道となり愛称も一般公募により「大町アルペンライン」と改名されました。然し冬期は通行止めです。

●北アルプス焼岳2455Mは1962年の噴火後、立入り禁止されて居ましたが開放になりました。然し噴火の可能性が無くならない限りは注意願います。

●富士山立山方面に入山される方は、富山県警本部外課課では、山岳遭難者探索システム

●スギ花粉症 そろそろスギ花粉症の季節がやって参りました。これは花粉による一度罹ったら完治しないアレルギー疾患です。スギの他にブタクサ、ヨモギ、スギキ、ウメ、サクラなど五十種類以上の花粉が原因とされており、くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、目のかゆみと充血、喉のかゆみが主な症状で、昨年の山行で呼吸困難をおこし、急遽下山した方も居られました。

●樹氷 氷点下5度以下に冷えた雲・霧の粒が木の枝などに吹きつけられて一面に凍りついたもの。真っ白な羽毛状の水片で風上に向って伸びて行く。

小林富雄

山で見た色
聞いた空
開いた鳴き声
抱った清水
触れた岩肌
踏んだ落葉

老いの身に
すぎゆく連しハケ岳
大菩薩も登りおきたし
これは私の三年前の短歌です。
娘の頃東近辺の山は歩いて分歩
きました。なかなかな遠出のチ
ャリもな、いつの山かいつ
と信州の山々を歩きたいの
が其の頃の私の夢でした。その
事もいつとはなしに忘れられ
てしまふ人だっただけに、いま
それが一段落ついた時に東ハイ
を教えて頂き入会しました。い
つつかの山へ行き初める娘の
頃の思いがそのまゝよみがえ
て来ました。その願いが叶って
紅葉の美しい大菩薩峠又ハケ
岳周辺の山も何となく歩きまし
た。

●筑波山と若鷲の歌
一月十三日の初山行は、日帰
りバスハイイク。池袋から一時間
半で筑波神社へ着き、地元会
の栗山恵子さんと佐藤竹男氏の
お迎えと御菓子の差し入れを受
け、頂上を目指しました。

●スギ花粉症 予防の基本は花粉を吸わない
ことです。①帽子、マスク(専
用のもの市販)、メガネの着用
は有効。②山から帰ったら
髪を良く洗い、うがいをする。
③上着や衣類を良く払い、洗濯す
る。④洗濯物は花粉の少ない
風の弱い日に乾かす。また、
睡眠不足、酒、タバコ、あぐ
の強い食物、精神的悩みやイラ
イラを避けること。以上です。

●スギ花粉症 これらの症状を軽減するため
に、①飲み薬 ②点鼻薬 ③点
眼薬 ④吸入薬 ⑤点耳薬
が有効ですが、専門医の指導が必
要です。技術的治療は脱感作
療法ですが、時間と根気が要り
ます。

●樹氷 樹氷は樹氷が昇華して
結んだ針状、板状、樹枝状の結
晶。粗氷は気温が零度に近い時
出来る半透明な透明に近い結晶

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

望 はんか

東京の人ごみから離れて遊歩
路の空気のさわやかさ、夏山
の高原の花の可憐さ、又あのレ
ンゲつららの咲く様子は今でも
私のまなざしに映えつづけて
います。一昨年の写真を見て、
八ヶ岳を登りし写真今よりも
一歳若き者がうづめると、
つれづれにつたない歌に思出を
綴ってその余韻を楽しんで居
ります。リーダーの方が献身的
にお世話下さるお蔭です。楽し
いお骨折には有難う感謝で一
杯ささげます。山に登る時の苦
しさは下ればすぐに忘れて、又次
の山への期待に胸をふくらませ
て居ります。

●筑波山と若鷲の歌
一月十三日の初山行は、日帰
りバスハイイク。池袋から一時間
半で筑波神社へ着き、地元会
の栗山恵子さんと佐藤竹男氏の
お迎えと御菓子の差し入れを受
け、頂上を目指しました。

●スギ花粉症 予防の基本は花粉を吸わない
ことです。①帽子、マスク(専
用のもの市販)、メガネの着用
は有効。②山から帰ったら
髪を良く洗い、うがいをする。
③上着や衣類を良く払い、洗濯す
る。④洗濯物は花粉の少ない
風の弱い日に乾かす。また、
睡眠不足、酒、タバコ、あぐ
の強い食物、精神的悩みやイラ
イラを避けること。以上です。

●スギ花粉症 これらの症状を軽減するため
に、①飲み薬 ②点鼻薬 ③点
眼薬 ④吸入薬 ⑤点耳薬
が有効ですが、専門医の指導が必
要です。技術的治療は脱感作
療法ですが、時間と根気が要り
ます。

●樹氷 樹氷は樹氷が昇華して
結んだ針状、板状、樹枝状の結
晶。粗氷は気温が零度に近い時
出来る半透明な透明に近い結晶

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

田村静枝

風ひとつ無い結霜の空、穏や
かな日差しが町を包み、参加者
22名まじりにジョイフル気分の
散歩であった。

●筑波山と若鷲の歌
一月十三日の初山行は、日帰
りバスハイイク。池袋から一時間
半で筑波神社へ着き、地元会
の栗山恵子さんと佐藤竹男氏の
お迎えと御菓子の差し入れを受
け、頂上を目指しました。

●スギ花粉症 予防の基本は花粉を吸わない
ことです。①帽子、マスク(専
用のもの市販)、メガネの着用
は有効。②山から帰ったら
髪を良く洗い、うがいをする。
③上着や衣類を良く払い、洗濯す
る。④洗濯物は花粉の少ない
風の弱い日に乾かす。また、
睡眠不足、酒、タバコ、あぐ
の強い食物、精神的悩みやイラ
イラを避けること。以上です。

●スギ花粉症 これらの症状を軽減するため
に、①飲み薬 ②点鼻薬 ③点
眼薬 ④吸入薬 ⑤点耳薬
が有効ですが、専門医の指導が必
要です。技術的治療は脱感作
療法ですが、時間と根気が要り
ます。

●樹氷 樹氷は樹氷が昇華して
結んだ針状、板状、樹枝状の結
晶。粗氷は気温が零度に近い時
出来る半透明な透明に近い結晶

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

田村静枝

風ひとつ無い結霜の空、穏や
かな日差しが町を包み、参加者
22名まじりにジョイフル気分の
散歩であった。

●筑波山と若鷲の歌
一月十三日の初山行は、日帰
りバスハイイク。池袋から一時間
半で筑波神社へ着き、地元会
の栗山恵子さんと佐藤竹男氏の
お迎えと御菓子の差し入れを受
け、頂上を目指しました。

●スギ花粉症 予防の基本は花粉を吸わない
ことです。①帽子、マスク(専
用のもの市販)、メガネの着用
は有効。②山から帰ったら
髪を良く洗い、うがいをする。
③上着や衣類を良く払い、洗濯す
る。④洗濯物は花粉の少ない
風の弱い日に乾かす。また、
睡眠不足、酒、タバコ、あぐ
の強い食物、精神的悩みやイラ
イラを避けること。以上です。

●スギ花粉症 これらの症状を軽減するため
に、①飲み薬 ②点鼻薬 ③点
眼薬 ④吸入薬 ⑤点耳薬
が有効ですが、専門医の指導が必
要です。技術的治療は脱感作
療法ですが、時間と根気が要り
ます。

●樹氷 樹氷は樹氷が昇華して
結んだ針状、板状、樹枝状の結
晶。粗氷は気温が零度に近い時
出来る半透明な透明に近い結晶

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

田村静枝

風ひとつ無い結霜の空、穏や
かな日差しが町を包み、参加者
22名まじりにジョイフル気分の
散歩であった。

●筑波山と若鷲の歌
一月十三日の初山行は、日帰
りバスハイイク。池袋から一時間
半で筑波神社へ着き、地元会
の栗山恵子さんと佐藤竹男氏の
お迎えと御菓子の差し入れを受
け、頂上を目指しました。

●スギ花粉症 予防の基本は花粉を吸わない
ことです。①帽子、マスク(専
用のもの市販)、メガネの着用
は有効。②山から帰ったら
髪を良く洗い、うがいをする。
③上着や衣類を良く払い、洗濯す
る。④洗濯物は花粉の少ない
風の弱い日に乾かす。また、
睡眠不足、酒、タバコ、あぐ
の強い食物、精神的悩みやイラ
イラを避けること。以上です。

●スギ花粉症 これらの症状を軽減するため
に、①飲み薬 ②点鼻薬 ③点
眼薬 ④吸入薬 ⑤点耳薬
が有効ですが、専門医の指導が必
要です。技術的治療は脱感作
療法ですが、時間と根気が要り
ます。

●樹氷 樹氷は樹氷が昇華して
結んだ針状、板状、樹枝状の結
晶。粗氷は気温が零度に近い時
出来る半透明な透明に近い結晶

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

田村静枝

風ひとつ無い結霜の空、穏や
かな日差しが町を包み、参加者
22名まじりにジョイフル気分の
散歩であった。

●筑波山と若鷲の歌
一月十三日の初山行は、日帰
りバスハイイク。池袋から一時間
半で筑波神社へ着き、地元会
の栗山恵子さんと佐藤竹男氏の
お迎えと御菓子の差し入れを受
け、頂上を目指しました。

●スギ花粉症 予防の基本は花粉を吸わない
ことです。①帽子、マスク(専
用のもの市販)、メガネの着用
は有効。②山から帰ったら
髪を良く洗い、うがいをする。
③上着や衣類を良く払い、洗濯す
る。④洗濯物は花粉の少ない
風の弱い日に乾かす。また、
睡眠不足、酒、タバコ、あぐ
の強い食物、精神的悩みやイラ
イラを避けること。以上です。

●スギ花粉症 これらの症状を軽減するため
に、①飲み薬 ②点鼻薬 ③点
眼薬 ④吸入薬 ⑤点耳薬
が有効ですが、専門医の指導が必
要です。技術的治療は脱感作
療法ですが、時間と根気が要り
ます。

●樹氷 樹氷は樹氷が昇華して
結んだ針状、板状、樹枝状の結
晶。粗氷は気温が零度に近い時
出来る半透明な透明に近い結晶

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

田村静枝

風ひとつ無い結霜の空、穏や
かな日差しが町を包み、参加者
22名まじりにジョイフル気分の
散歩であった。

●筑波山と若鷲の歌
一月十三日の初山行は、日帰
りバスハイイク。池袋から一時間
半で筑波神社へ着き、地元会
の栗山恵子さんと佐藤竹男氏の
お迎えと御菓子の差し入れを受
け、頂上を目指しました。

●スギ花粉症 予防の基本は花粉を吸わない
ことです。①帽子、マスク(専
用のもの市販)、メガネの着用
は有効。②山から帰ったら
髪を良く洗い、うがいをする。
③上着や衣類を良く払い、洗濯す
る。④洗濯物は花粉の少ない
風の弱い日に乾かす。また、
睡眠不足、酒、タバコ、あぐ
の強い食物、精神的悩みやイラ
イラを避けること。以上です。

●スギ花粉症 これらの症状を軽減するため
に、①飲み薬 ②点鼻薬 ③点
眼薬 ④吸入薬 ⑤点耳薬
が有効ですが、専門医の指導が必
要です。技術的治療は脱感作
療法ですが、時間と根気が要り
ます。

●樹氷 樹氷は樹氷が昇華して
結んだ針状、板状、樹枝状の結
晶。粗氷は気温が零度に近い時
出来る半透明な透明に近い結晶

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

●樹氷 氷点下5度以下に冷え
た雲・霧の粒が木の枝などに吹
きつけられて一面に凍りついた
もの。真っ白な羽毛状の水片で
風上に向って伸びて行く。

秋葉 〇〇〇〇

OUTDOOR MIND

スキーの店 秋葉原パートⅡ

秋葉原本店 ☎ 03(3253)1431

アウトドア・キャンプの店

秋葉原店 ☎ 03(3253)1431

菅野伸枝 三村洋子
白石農工 皆川俊雄
松村平吉 石塚裕子

伊奈敬子	清水清子	淺見延子
小林正枝	大野政子	中込誠一
山謙吉	宮内幸子	鈴木清志

高須賀哲雄 木下喜美子
大隈ケイ子 池端治美
並木 茂

野口スミ子 小林千恵子
山崎まつ江 大淵恵美子
安藤スギ子 左々木羊子

久津見米子 寺尾三千子
田畑八千代 宮崎タケノ
山本千鶴子 天野三千子

長谷川和子
箕輪美智子
佐野美恵子
石渡アヤ子
宇田川百合子
八木澤實雄

佐藤すえ子 佐藤美津子
土屋きく江 高橋セツ子
渡辺美津子 荒井すみ子

●事務所用品及び消耗品寄付

冷蔵庫及び送料三千六百円 金谷光野

原稿用紙他 垣谷敏子

●ハスハイク他寄付金
中村清一
二千四百九十円
棒ノ嶺

拾得金
二千五百拾円
岩崎一郎
鷹取山

老万円 第1回 吉野山 浜田・山崎

● 寄付金

初谷幸子	井上秀子	大貫綾子
秋山俊子	宇田曉美	伊藤寛志
飯島法子	佐藤邦彦	今井恭子

山田則子	小川敏枝	池田秀
松岡晴	中野幸一	柄沢宜子
藤井照子	山井宏	

安藤キヨノ
宮尾多津子
渡辺かづ子
室家千夜子
中崎ふさ子
高山千代子

桜井喜代子
白瀬三代子
岩渕いく子

井上佐和子
長山百合子

計 二萬三千九百五十円

●会報6・7月分編集協力者

川村 網野

川村 網野