

④リーダーの先へ行かず遅れず解散挨拶まで同一行動を

043・461・9565

山幸
6夫
(初日)

山幸

全日本

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

オリジナル商品が大好評!

山幸オリジナル 高級経登山靴

¥13,500

22.5-28.0cm

●ビタラム底 ●ニッヒ製革

撥水可能 程度

●縫式(縫)

お求めはお近くの
山幸へ!!

山幸オリジナルウォーキングシューズ

¥9,800

(白底使用) カラー茶

山幸オリジナル チロリアンシューズ

¥14,000

(材質) カラー一深、黒

とビタラム

張り付可!

オリジナルハイキングシューズ

¥8,800

ベージュ(バックスマン)

山とスキーー 羽毛製品 製造販売

山幸

全日本山幸山とスキーー用品専門店会館加盟店

JCB、VISA、DC、日本信託、AMEX加盟店

大塚本店 / 東京都豊島区南大塚3-9-13

〒118 ☎03(57)185500 年中無休

営業時間 / AM10:30~PM8:00

吉祥寺店 / 東京都吉祥寺町南町1-2-7

〒180 ☎0422(43)540608 年中無休

営業時間 / AM10:30~PM8:00

新宿店 / 東京都新宿区西新宿7-12-1

〒160 ☎03(337)155000 年中無休

営業時間 / AM10:30~PM8:00

川崎店 / 川崎市川崎区小川町12-5

〒210 ☎044-211-0710 火曜定休日

営業時間 / AM10:30~PM8:00

★2月10日(水) 白銀の三ツ峠から天上山 やや健 係1奥村
歩くバスの旅 雨天行先変更…バス利用 申込み 3634
新宿駅西口安田生命横7時15分 2284奥村 協力1田川
発 徒歩4時間30分 交通費 積雪状態により三ツ峠山往復
四千八百円 中野駅 観光

★2月10日(水) 鍋ヶ崎 健脚向 雨天中止 係1中村一雄
小田急新駅 6時16分急急 沢出合1丸淵1物見峠1三峰山
行小田原行乗車1本厚木7時4分 分岐1煤ヶ谷1本厚木 地図25
分神奈中バス 47時10分宮ヶ瀬 万大山・青野原
行宮ヶ瀬大橋 7時10分 0445・832・2193
617M1鍋ヶ崎1M1黒岩1上唐

★2月10日(水) 14日(日) 安比・富良野スキー一般向バス 係1三木
10日(水)赤羽駅東口22時安比・東 時青森港着天候が良ければ八甲
北道1盛岡IC1安比スキー場朝 田スキー場午後4時迄夜行
7時着 15時まで滑走1松尾ハ バスにて1赤羽15日午前4時着
幡平IC1青森IC1青森港フェリ (天候の悪い場合14日17時赤羽
1室蘭港着12日4時30分道着) スキーはバスに積込みます。
央動車道1滝川IC1富良野スキー スキーはバスに積込みます。
1場着午前9時 12日 費用四万二千円位(20名の場
日間滑走13日午後5時着1室蘭 合)
港着23時17日 14日午前6 申込 3631・4567

★2月11日(木) 小田急新駅 池澤梅林 係1市橋礼子
小田急新駅 9時40分急行ホ…観光地でない静かな所。風
1ム前方3両目集合 切符は新…と小雨での中止 173板橋区
松田迄購入 バス集合 高校前 橋野1の46の7の202
(関本行) 乗換下総田下車 今…ンハイ
時珍しい田園風景が残っている 5375・9580
時とお誘いします。飲水無し 朝6時8時30分頃迄 夜は9
トイレ? 弁当必ず持参 敷物 時30分頃

★2月11日(木) 神ノ戸岩と弗沢ノ滝 初心者向 係1林 東洋
JR新宿7時8分甲府行1立川 奥多摩 会員外の方にRして下
乗換1五日市駅終点1バス大沢 さい。ゆくり歩く。
下車1神ノ戸岩と弗沢ノ滝 去 参加票 東ハイの目印に黄色タ
年は温暖で凍結が見られず今年 オル名人一本二百円申込み下さ
はみたいものです。又神ノ戸岩 い。雨天中止 奥多摩自由券が
の溪谷も素晴らしいです。地図25 得 3402・3034

★2月11日(木) 鎌倉古道(湯坂道) 初心者向 係1江森・渡辺
「ニコニコ山行第5回」 滑らぬ靴でご参加ください。雪
小田急新駅 7時31分 湯本 があるかも。箱根温泉会館で希
行前方乗車終点下車1箱根登山 望者入浴 歩程3時間位 地図
電車乗換1小涌谷下車10時千 昭文社 箱根 交通費2千円
電通1藤ノ山834M1浅間山 802 雨天中止 協力1高田・宇田
M1城山1湯坂山1湯本駅 0448・663・7389 江森
★2月11日(木) 鎌倉ハイキング 一般向 雨天中止 係1鈴木
京急金沢八景駅9時30分集 歩程約4時間 協力1竹本・田中
合1上利寺1朝比奈寺1熊野神 04467・24・0075
社1新コース1果樹園芸農場 新尾根1久木公園1返子駅解散

●山行についての問い合わせは、担当リーダー
●その他の問い合わせは、東ハイ事務局に
(電)三八九一一二二八〇

★2月13日(土) 白・学習院内散策と豊島見て歩き 係1天海
9時30分 山手線目白駅前…りの地とされている山吹きの里
学習院内・堀部安兵衛(血洗の)の碑 学習院内見学は団体申込
池)1芭蕉の句碑1富士見台茶 制により 参加人員知るため2
屋1柳屋その他 高戸橋1面影 月7日迄に、ハガキで申込んで
橋1南蔵院(彰義隊の首塚)1 下さい。電話不可 千158世田谷
高田公園1金栗院(目白不動) 区田4の3の11 天海喜市
川戸五色不動の(一)1新江戸 経装 昼食持参 3700
川公園1旧江戸川公園1有楽町 6016 解散迄団体行動を。
線江戸川駅解散 太田道灌ゆか マナ1の悪い方お断り雨天14日

★2月13日(土) 長九郎と高田山 一般向 係1上田
13日(土)JR新宿駅西口安田生命 冬富士を観光します。
ビル横断6時30分集合1東名道 地図日出版伊豆半島
136号1池代1長九郎山1富貴 費用一万七千円
野山1伊豆まつさき荘 往復ハガキに①住所②氏名③年
0558・42・0450 令④電話・会員・千番号を記入
14日(日)雲見入口1高田山周遊 して申し込み下さい。
歩程両日共約3時間 新宿着20 キャンセルお断り(代理可)
時頃 西伊豆であしたは採りし 208 千170 豊島区西栗崎1の7の20の
したり、海を隔てた素晴らしい 3997・0593 3997・0593

★2月13日(土) 父不見山 四阿屋山 バス 係1 次郎
13日(土)23時新宿西口朝日生命 社1新宿 歩程7時間 やや健
前発 関越道1花園1小平1坂 定員28名 費用六千円位
丸峠1父不見山1杉ノ峠1長久 3997・0593
保1両神大堤1四阿屋山1両神 歩程は休憩時間を含みません

●東ハイ山行強弱度 歩程は休憩時間を含みません

表示方法	歩程時間	荷物kg	適 用
初心者向	2~3	2~3	誰でも安心して歩ける
一般向	3~4	3~4	整備された山道 入門早々向
一般強向	4~5	4~5	歩程が長く 急登降もある
やや健脚	5~6	5~8	くさり ヤセ尾根 ヤブ含む
健脚向	6~	8~	かなりの体力を必要とする

★2月14日(日) バレンタインの日、善福寺池の辺り 係1西
中央線西武池袋駅10時11分 一粒差上げますので買わぬ事。
集合1善福寺池へ。遅れた人は 今日だけは本心を打ち明けて求
追って下さい。其の後は諸方歩 婚してもいい習わしとか若人よ
いて解散。今日はチャ・コレット 気を出して 043・461・9565

★2月14日(日) 高山不動 一般向 雨天中止 係1岩崎一郎
西武池袋駅 7時56分 西 浄水場1瀬尾1吾野駅
武秩父行 後方2両目乗車 西 歩程 4時間30分位
吾野駅下車1間野部落1萩の平 地図5万奥武蔵 係は所沢合流
高山不動1関八州見晴台1志田 04423・81・7763

★2月14日(日) 日和田1物見山 一般向 雨天中止 係1齋藤
西武池袋駅 8時54分快急西武 歩いて3時間30分位
秩父行乗車1ばかりヶ丘9時11分 係は東蔵能駅で合流予定
所沢同20分 飯能同38分 高麗 0448・622・7711
同46分着下車1日和田山1物見 19・21時 時間厳守
山1武蔵横手駅解散 ゆっくり

●新入会員氏名 11月入会者
会員番号 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

登山・ハイキング用品なら

豊富な品揃えと気軽に 相談できるお店です。

カモシカ

株式会社カモシカスポーツ

営業時間/AM10:30~PM8:00(平日)
AM10:30~PM7:00(土・日・祭)

●日曜定休日(ただし4月・7月・8月・12月は無休)

〒169 東京都新宿区高田馬場3-3-3三優ビル(富士銀行B1) ☎03(3371)4333

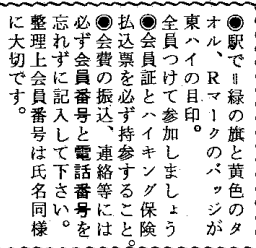
自然がいっぱい!!

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)
③会費をお会計の時に提出して下さい。 カードでのお買物は割引になりません。

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 ☎03-3984-4211
池袋東口 (J日線沿い) 〒170 東京都豊島区東池袋1-43-6

池袋東口 (駅前公園通り)
★駅から3分
★10:00~18:00
年中無休



2月号 (3)

●駅で緑の旗と黄色のタオル、Rマークのパジャが東ハルの目印。
●全員つけて参加しましょう
●会員登録とバイキング保険
●払込票を必ず持参すること
●会費の振込、連絡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。
整理上会員登録は氏名同様に大切です。

☆2月17日(水) 吉野梅郷 歩程4時間 一般用 係 小板橋
 JR新川駅7時8分奥摩行前立 奥多摩秋川自由券得
 ↓立川駅7時44分奥摩行行旅 昼食時間ゆっくりのふ歓迎
 下車 日の出山 梅公園→日向... 雨中止 ③3476・2600
 ↓バス山行の易合、会費みならず、申込みを、雨天の易合で

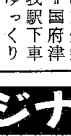
★2月21日(日) 陶芸教室と笠間稲荷 雨天決行 係・大畑 豊
JR上野駅07時2分発高萩行…送料別行…笠間稲荷お参拝
後方乗車 太郎美換 水戸線小 青春切符が得 協力・宇田川
山行・笠間下車・ふくだ製陶 電話3311・8615
社内見学後陶芸教室(費用千円…)

★2月21日(日) 丹沢シリール(3) 大野山 一般向 係・平沢こと
小田急新駅7時11分・5前3 登山口・古宿・イヌキビリ
両目乗車…新宿駅11時33分着…野山10字路・谷崎駅 歩程

正東京駅(7時)発に8時15分
 に集合。小田原行乗車。国府津
 駅乗換え御殿場線下管我駅下車
 ↓会合場↓別所会場(ゆっくり
 ↓時間)↓別所会場。国府津駅
 カメラのない方もどうぞ。

☎ 37375・5275

オリジナル高級軽登山靴
 ¥13,500
 22〜28.0cm ●ニッパ製
 ビブラム底 剥皮
 透湿可能
 防臭(2年)



山幸オリジナル ウォーキングシューズ
¥9,800
（白皮使用）カラー：茶



山とスキー・羽毛製品 製造販売

山幸

山とスキー・羽毛専門店 安松会知支店

●山の一人歩きで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。

山幸オリジナル 高級軽登山靴
¥13,500
 22.5-28.0cm
 ビタラム底 ● ヒール加工
 縫製可能 利尻
 18底式(2本)



山幸オリジナル チロリアンシューズ
¥14,000
 (軽装) カラー:茶、黒
 ヒール付
 振替可



お求めはお近くの
山幸へ!!

山幸オリジナルウォーキングシューズ
¥9,800
 18底使用 カラー:茶



オリジナルハイキングシューズ
¥8,800
 バージュ(バックスキン)



山とスキー ● 羽毛製品 贈品販売



JCB, VISA, CC, 日付付, AMEX, 交通カード

大塚本店 / 東京都豊島区 南大塚3-9-13 〒170 0303 (3983) 8050番 年中無休 営業時間 / AM10:30~PM8:00 吉祥寺店 / 東京都武蔵野市吉祥寺南町1-2-7 〒180 00422 (43) 8406番 年中無休 営業時間 / AM10:30~PM8:00	新宿店 / 東京都新宿区西新宿7-12-1 〒160 0503 (3371) 15500番 年中無休 営業時間 / AM10:30~PM8:00 川崎店 / 川崎市川崎区小川町12-5 〒210 0044-211-0710 火曜定休日 営業時間 / AM10:30~PM8:00
---	---

2月中が納期だよ。
お納めは お早目に、
よろしく!

継続会費
¥2,400-

TOY HAT

(一)継続「年会費」払込について
ほとんどの会員が来る3月末で会費切れになります。
平成5年度(4月～翌年3月)の会費を左記により、払込
下さるようお願い致します。

①年会費 2400円（今年度と同じ）
②払込期限 2月末迄（同封の郵便振替用紙で振込）
③3月中旬集計し、未納の方は4月以降会報の発送を中止させていただきます。
④規定以上の金額を振込みの場合は寄付とさせていただきます。
⑤すでに次年度分振込済の方、及び事情で退会される方は、友人・知人に入会をお勧めの上、同封の振替用紙を利用していただければ幸いです。
⑥新会員証は会報4・5月号に同封します。

予 定

(二) 東ヘイ傷害 保険について
会費と同様年度切替えのため、平成5年度も東ヘイ(傷害
保険)に加入をお勧めします。同封の郵便振替用紙で2月中に
に保険料1,350.00円を払込み下さい。

① 東ヘイ主催の山行に参加するため家を出て家に帰る通
常の経路で事故があった場合

(イ) 傷害保険金 死亡・最高200.0万円 入院一日当
400.00円 (18日限度) 通院一日 150.00円
(80日限度) (4日以上の入・通院の傷害に限る)

(ロ) 賠償責任保険金 身体賠償・一事故最高1億円
財物(品物)賠償・一事故最高500.00円

(注) 振込の際郵便局で渡される「受領証」が保険加入証に代
りますので、山行のときは必ず携帯して下さい。なお
万一の紛失に備え、写しを保管して下さい。

★2月28日(日) 正丸のザゼン草
花遊びでシリィズ第1回
西武線池袋駅8時54分発前方
乗車 10時36分正丸駅下車 横
1ヶ峠↓名栗少年自然の家↓正
瀬戸指定天然記念物のザゼン草
自生地↓大蔵山↓正丸駅↓池袋
東京の近くにみられる立派な
初心者向 ザゼン草です。足元に気をつ
け、絶対に痛めぬように觀賞し
て下さい。歩程 4時間位
地図 2.5万円 交通費 千二百
円 雨天中止 協力 宇田・高田
3891・0380 秋山

★2月28日(祝) 池ノ窪梅林 般向
小田急新宿駅7時32分発急行
箱根湯本行前3両目乗車……
ダイ成城学園駅合流 新松田駅
下車 8時57分下車 蔵堂行バス
足柄高校前下車 自待寺・朝
日観音堂・池の窪梅林・福沢神
社・足柄高校前バス・新松田駅
解散 道沿いにはいたるところ
で花が咲いている。里全体が淡
い彩りと優しい香りの中に沈ん
んでしまったようだ。古い池
窪梅林 鉢のような地形に曲
りくねった一本道、広大で静
な梅林には驚く。振り返ると
倉岳の姿が大きい。振り梅林
のような騒々しさはない。昼食
参 軽装 運動靴可 マナー
悪い方お断り 雨天29日(月)
3700・6016

★2月28日(日) 鷹取山・田浦梅林 一般向
京浜急行品川駅8時7分発前
方乗車 金沢八景乗換7時30分
下車 神武寺→十州堂→鷹取山↓
田浦梅林・田浦駅
森林浴をしながらの山道、珍
木と立派な神社、眺望も良く岩
加を。雨天中止
3811・4310

★2月28日(日) 大岳山 一般強
JR新宿駅 ⑦7時45分ホリデ
ー快速東多摩1号後方乗車↓御
岳駅↓ヶーブル↓御岳山↓大岳
山↓白倉⑤五日市駅①新宿
雨天中止
歩程約4時間
多摩秋自由ヶypsが得
奥多摩秋千円地図昭文社奥多
0423・76・5433

係 直江忠彦

- ① リーダーの指示する費用を振込で参加申込み後のキャンセルは、原則として認めません。振込金は返還出来ませんので、代りの人を立てて下さい。その場合の連絡は早めに事務局にお願いします。
- ② 特殊事情でバス運行不可能の場合以外は、雨天でも実施。予約者は不参加でも費用は全額支払っていただきます。
- ③ 出発場所への集合時間は厳守して下さい。
- ④ バス車内では禁煙です。

● 避難対策基金	10・11月	東ハイ祭 水筒売上金
寄附金	六〇〇〇円	一六八・一カ
奥村昭孝	一〇〇〇円	一〇・二九〇
江森一郎	一〇〇〇円	一〇〇〇〇
O・K	一〇〇〇円	一五五〇
野歩路会	五〇〇〇円	四二・九カ
野藤寛志	一〇〇〇円	九〇〇〇
伊藤俊子	一〇〇〇円	二〇〇〇〇
秋山俊子	一〇〇〇円	二五九五
田中八重子	一〇〇〇円	一三・七五
瀬口	六〇〇〇円	三二〇〇〇
一會員	九〇〇〇円	一七〇〇〇
その他	二八〇〇円	一九六・九カ
	合計	

霜柱を踏みながら日溜りハイキングの季節になりました。本格的な冬山に、スキート、クロカンにチャレンジする会員も多くなりました。慎重な計画により無理のない山行をお願い致します。

(三)新幹事選出
山本彰氏が新幹事(保険担当)に選任されました。

(一)創立は本年9月迄の行事について
東(北)は本年9月で創立20周年を迎えます。左記行事を計画しました。詳細は逐次お知らせしますが、皆様のご協力をお願い致します。

①祝賀大会
大会委員長 石川 賢男
同実行委員長 酒井 与吉
同副委員長 本多 長吉
同 同 伊藤 寛志

日・時 9月26日(日) 午後1時

(四)登山教室の開講
11月20日恵比寿区民会館で、リリーダを対象に登山教室が開かれます。講師は日本アルパインガイド協会公認ガイドの池袋秀山氏、サングラントの森鉄弥氏で、歩き方の基本から装備、ロープワーク等有益な内容をおたてし、一般会員向教室も計画中です。ご期待下さい。

会場 箱根観光会館（湯本） 5時
参加者は申込み会費制
（なお当日は各リダーに集
中山行を計画していただく予
定です）
②会報・記念号発行
左記お持ちの方は事務所へ電
話でお申出いだれば幸いです。

（佐藤ハイ祭り）
恒例の東ハイ祭りは、11月3
日横浜海浜公園で行なわれまし
た。好天に恵まれ60名以上の参
加者により大盛況でした。実行
委員長江森一郎リダー他各得
員のご尽力に感謝致します。
（）遭難対策基金
皆様のご協力により昨年11月
末で累計百六万八千五百七十四

①東へハ発足以来の会報
②草創時代の貴重な思い出・体験談
③会史に相応しい資料・写真
（編集担当者が打合せさせていただきます）

に達しました。今後とも皆様の御厚意を山行時にリリーダにお寄せ下さるか、銀行振込まいられれば幸いです。

住友銀行日暮里支店・普通預金182572 東京ハイキング協会「対策基金」と明記して下さい。

[illegible]

●山行報告	26	27	29	27	26
10月参加者	大岳山	鎌足山	大平山	川苔山	大岳山
2名	25名	36名	11名	5名	18名
	金子	石川	下田	小坂橋	柴橋
	25名	36名	11名	5名	18名

[illegible]

A black and white line drawing of a bird, possibly a sparrow or similar small bird, perched on a branch. The bird is facing left, with its head turned slightly towards the viewer. It has a dark body, a light-colored breast, and a small beak. The branch it sits on is thick and gnarled. Several blossoms are visible on the branch and nearby. One large blossom is in the foreground, showing five petals and a central stamen. Other blossoms are in various stages of bloom or bud along the branch. The background is plain white.

●東海自然歩道とは
東海自然歩道の構想を厚生省
が発表したのは昭和44年の1月
でした。この構想は将来東海道
は東京から大阪まで、ひとつづ
きの巨大都市になっていくこと
を想定したところかと思われま
す。そして、これが都市住民のレ
クリエーションの場として、また
都市の無制限の拡大を防ぐた
めにも緑地帯として自然公園を
つくり、都市の外側に防波堤を
築こうというところにあります。

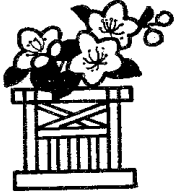
たまたま明治100年の記念事業等
として東京では明治の森高尾園
地定公園、大阪では明治の森箕面
国定公園ができていて、それぞ
れ歩道（研究路）がつくられて
おり、これを起点、終点として
この間をつなぎ、東海自然歩道
にしようというものでした。当
初は全長890キロで、昭和45

篠藤一子

の気候となった山頂で

もしたところ、外国
ンダーやデスク・ダイ

1



荒川区西日暮里 2 | 52 | 10 | 301
(入会希望の方は、ご連絡ください)

3月山行
目次



事務所 電話 03・三八九一・二二八〇
FAX 03・三八〇五・八七六一

上野8時頃
梅林寮で楽しみましょう。
地図2.5万図三の倉・5万図
荒川区西日暮里2ー52ー10ー301
（入会希望の方は、ご連絡ください）

A black and white cartoon illustration of a man with a large, bulbous nose, a thick mustache, and a small tuft of hair. He is wearing a light-colored short-sleeved shirt, dark trousers, and large, patterned boots. He has a backpack on his back and is carrying a large, ornate key on a chain around his neck. He is holding a small, cylindrical object in his right hand. The drawing style is simple and expressive, with bold lines and some cross-hatching for shading.

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ひ!
- 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 (30E) 直結価格 **6,700円**

※表示価格には消費税は含まれておりません。

秋葉原

OUTDOOR MIND

ニッピン

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

JR秋葉原駅電気街口ロビナ2構入る
白比谷線秋葉原駅上野寄り2番出口
銀座線末広町駅電気街口方面3番出口

スキーの店 秋葉原パート1



アウトドアの店 秋葉原本店

秋葉原本店 ☎ 03(3259)1431

アウトドアギンギンの店
秋葉原P-1店 ☎ 03(3253)3443

スキーの店
地・田・店 ☎ 03(3235)121
秋葉原の水スポーツ街中
高田馬場店 ☎ 03(3206)3545

高田馬場駅南口すぐ前

★3月7日(日) 天竺山・大高山 やや難 係1松井孝行
西武池袋駅7時16分発快速急行... 山1西武秩父吾野駅
行中乗車 武蔵秩父駅下車... 歩程5時間位 雨天中止
久須美坂・東峰・天竺山・大高山... 36900・47008

★3月7日(日) 高畑山・九鬼山・馬立山 健脚向 係1本多
JR新宿駅南口7時22分乗... 1キップが得て2千円 アップ
車1鳥沢駅下車・高畑山・鈴ヶ... ウンのコースマップあり
音峰・九鬼山・札金峠・馬立山... 雨天中止 歩程約10時間
10482・53・9640
池袋駅西口・高尾・陣馬 係1本多

★3月8日(月) 宝登山神社と日本一の梅百花園・岩畳 係1西
西武池袋駅8時36分(西武) 武池袋で握手拍子再会を楽しみ
秩父へ行く秩父鉄道に直通... に、米国のキング牧師ではない
寄居行き乗車 野上駅下車千九... が、分けて隔てないみんな親子の
十円 徒歩で七福神の総持寺... 様に温く親しみ合える花園建設
宝登山神社奥の院・世界中の梅... に一生を捧げる決心で20年間
の品種三千本を集めた日本一の... の信念に参集する七千人近い
「梅百花園」・長瀬岩畳。時間... 格者に恵まれている
散策16時発急行乗車・西... 043・461・9565

★3月8日(月) 日ノ出山・吉野梅林 一般向 係1大畑 豊
JR新宿駅7時8分発前方乗車... 3時間30分 雨天中止 奥多摩
立川乗換御岳下車 バス1キ... 自由券が得 協力1宇田川
ブルで山頂へ 日ノ出山・吉野... 03311・8615
梅林(アルコール少量可)歩程...

★3月8日(月) 木島平スキー 一般向バス 係1横森
8日(月)新宿駅西口朝日生命ビ... 4月6日(日)8日(月)の乗換高尾
ル前21時出発 関越道1松代... スキーも同じ要領で催します
木島平 山元荘 帰着新宿11... 048・521・7233
日21時頃 申込みは2月号参照...

★3月9日(火) 房総鋸山 初心者向 係1平沢こと
JR東京駅7時39分発快速千... が得 他に拝観料 鋸山のように
業行き中乗車 千葉駅8時27... 切り立つ山と梅の花咲く日本寺
分発 浜金谷 登山口 百尺観... から保田駅までお花畑の道をゆ
音1十州駅 登山口 千五百... っくり。キャパパンか底厚の運
仏1日本寺 保田駅 東京駅... 動靴で、青春さっぷが必要な方は
歩程約3時間 費用青春さっぷ... 電話03657・8855

★3月10日(水) 関八州見晴台 一般向 雨天中止 係1林 東洋
西武池袋駅8時36分前車... 駅 天気が良いと展望も素晴ら
西吾野駅下車 萩ノ平・高山不... しい。地昭文社 奥武蔵秩父
動1関八州見晴台・花立松ノ峠... 参加費3400 黄色タオルも
1黒山三滝 9ス越生駅 池袋... 詳細03402・3034

★3月10日(水) 白銀の清里高原・飯盛山ピストン 係1奥村
歩くバス 旅の宿駅西口安田 担当代行による山行及び行先要
生命横7時15分出発 歩程4時... 更あり。
間 交通費四千五百円 詳細は... 協力1田川・吉田
3634・2284奥村

★3月11日(木) 越生梅林 初心者向 強風小雨中止 係1市橋
東武東上線池袋駅10時11分... 1ル1人2本位は可 他人に迷
15分集合 坂戸駅乗換越生駅下... 惑はご免です
車1バス お弁当、飲食物必... 05375・9580
ず持参、梅のお花見です。佐ビ...

(本部より お知らせとお願い)

(一) 継続「年会費」払込について
ほとんどの会員が来る3月末で年会費切れになります。
平成5年度(4月1日翌年3月)の年会費を左記により、振込
下さるようお願い致します。

① 年会費 2400円(今年度と同じ)

② 払込期限 2月末日迄(同封の郵便振替用紙で振込)

(注) ① 3月中旬集計し、未納の方は4月以降会報の発送を中
止させていただきます。

(二) 規定以上の金額を振込みの場合は寄付とさせていただきます。

(三) 次に次年度分振込済の方、及び事情で退会される方
は、友人・知人に入会をお勧めの上、同封の振替用紙
をご利用いただければ幸いです。

(四) 新会員証は会報4・5月号に同封します。

(五) 東ハイ(傷害)保険について
会費と同様年度切替のため、平成5年度も東ハイ(傷害)
保険に加入をお勧めします。同封の緑色印刷郵便振替用紙
で2月中旬に保険料13500円を払込み下さい。

① 東ハイ主催の山行に参加するため、家を出て家に帰る
通常の経路で事故があった場合

(イ) 傷害保険(死亡・最高2000万円 入院一日当
4000円) (180日限度) 通院一日当 13000円
(80日限度)

(ロ) 賠償責任保険(身体賠償・事故最高1億円
財物(品物)賠償・事故最高500万円
賠償責任保険)

(注) 振込の際郵便局で渡される「受領証」が保険加入証に代
りますので、山行のときは必ず携帯して下さい。なお万
一の紛失に備え、写しを保管して下さい。



★3月11日(木) 城山公園 一般向強 係1吉田 照
東武東上線東京駅7時3分... 静かで優しい感じの山です。
大磯駅8時5分着 城山公園駅... 駅からの往復全行程を歩きます
行程約15km 鷹取山の標高は遠... 0468・71・8433
子の鷹取山より80m程高いけど...

- 新入会員氏名 12月入会者
会員番号 6630106730
- | | | |
|--------|--------|-------|
| 花房 艶子 | 高杉佳男 | 木下道子 |
| 佐藤 忠弘 | 太田時雄 | 秋山昌子 |
| 金越 孝子 | 松川喜美 | 上野礼子 |
| 大谷 正栄 | 中川光子 | 阿部初樹 |
| 三島 陽子 | 戸谷孝子 | 塚本富子 |
| 伊部 利幸 | 清水昭子 | 清野義雄 |
| 板垣 英一 | 大関和夫 | 加藤昌晴 |
| 富田 直行 | 岡安タカ | 江澤一夫 |
| 小坂 松枝 | 本村永彦 | 上野操子 |
| 大森 芳久 | 佐藤洋江 | 中畑静枝 |
| 滝上 綾子 | 三浦芳子 | 小野節子 |
| 山下 和俊 | 加藤 康司 | 小林範夫 |
| 福島 早苗 | 須川 隆一 | 西川良子 |
| 武田 真弘 | 坂上直樹 | 金子 沖子 |
| 三森 桂子 | 山崎 誠 | 安藤忠夫 |
| 滝口 文子 | 山崎 江 | 峯村弘子 |
| 藤田 妙統 | 上杉里美 | 武井千秋 |
| 石川 みどり | 平石美佐子 | |
| 木村 富美枝 | 池上さかえ | |
| 佐久間 和子 | 池田加代子 | |
| 森 喜久枝 | 勝田喜久代 | |
| 江澤 ゆき子 | 佐々木ふじ子 | |
| 西村 多美子 | 庵屋 数枝子 | |
| 磯永 トシ子 | 亀井ミエ子 | |
| 芦原 寿美子 | 熊谷須恵子 | |
| 黒澤 喜久子 | 小野 富美子 | |
| 坂本 かつ江 | 小野 喜子 | |
| 鈴木 美津雄 | 宮野フミ子 | |
| 小野 寺レキ | 西村世津子 | |
| 村上 みどり | 川野 富美子 | |
| 末富 万紀子 | 井沢タカ子 | |
| 田部 井 治 | 山田美智子 | |
| 相木 美代子 | 海老沢和子 | |

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お店です。

カモシカ

株式会社カモシカスポーツ

営業時間/AM10:30~PM8:00(平日) 日曜定休日(ただし4月・7月・8月・12月は定休日無)
AM10:30~PM7:00(土・日・祝)

〒169 東京都新宿区高田馬場3-3-3三優ビル(富士銀行1) ☎03(3371)4333

自然がいっぱい!!

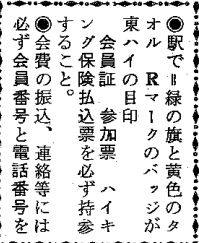
池袋秀山荘には、自然と語るためのアイテムでいっぱい/
また、登山・キャンプに関してベテランスタッフの心強いア
ドバイスでもう自然は友達!!
(東京ハイキングクラブ員には会員割引あり)
● 会員証をお会計の時に提出して下さい。カードでのお買物は割引になりません。

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 (Jリ線池袋駅) 〒170 東京都豊島区東池袋1-43-6
☎03-3984-4211

池袋 東口
(駅南口側) 千170 東京都豊島区東池袋1-43-6
★駅から3分 年01:00~06:00 年中無休



大山市市役所
係：藤藤一子

月、中京といわれる香嵐
紅葉とお祭の和太鼓競演に
はり足助の町のそぞろ歩き
回りコースも遅れ気味。4
夜墨の様に少ししても近付か
てはとも思つて。地

毎自然歩②
費用三万

★3月21日付　関東三十三観音

原岳	バス	やや健係	異
大井戸	藤原居	往復	
歩星1	2	2	
予託金	二万円		
振替横浜1	60582		
298・74	5527		
めぐり	初心庵	栗山前子	
JR新居中央線	9ホリ	川府8	
30分集合	立川駅	より青柳線	
乗換福生駅下車	⑨番札	杜光雪	
山宝蔵寺にまいります			
協力者	秋元正治		
3984・9968	栗山		

山口↓山頂	ルメの旅	位	時間
10M↑登山口	係 三木慶介	3997・0593	定員28名 費用2万
乗車 甲府駅下車	JR新宿⑨時8分	★3月21日(日)	
下車 ケーブルで展望台へ	バス甲府行前古	雨天中止 係 大畑 豊	昇仙峡 初心者

二万五千円位 一等三角点
 が主で各山の歩程が1時間
 時間です。
 青森切符が得
 歩程2時間30分
 協力：宇田川
 3311・8615

編7-12-1
羊中巻休
0:00

川町12-5
水曜定休日
0:00

人好評
ルチロリアンシューズ

ハイキングシューズ
ックスカン

本道販 AMEX加盟店

新張店 / 東京都新宿区
〒160 ☎03(337)55000
営業時間 / AM10:30~
川崎店 / 川崎市川崎区
〒210 ☎044-211-0711
営業時間 / AM10:30~

山幸オリジナル
¥14,000
(数量) カラー・派
ビブラス
装飾用!

めはお近くの
山幸へ!

オリジナル
¥6,800
ベージュ

JCB、VISA、DC

東京 都島地区 大塚3-9-1
03(3886)9050/月 年中無休
/AM10:30~PM8:00
/武蔵野市吉祥寺南町1-7-7
0422(43)5406/月 年中無休
/AM10:30~PM8:00

登山靴

キングシューズ

お

大塚 千七百
常盤 常盤
吉野 吉野
千八百 千八百
常盤 常盤

山幸オリジナル 高
¥13,500
22.5×20.0cm
●ヒフツヨク速 ●ニッヒ製法
張替可能 利便
●履丈(2本)

山幸オリジナル
¥9,800
(口底使用) カラー・茶

山とスキー・羽毛

山幸

全日本登山とスキー用品店

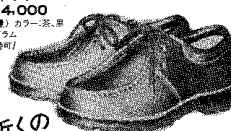
●自分の体力、歩行力を考えて無理のないコースに参加する事

オリジナル商品が大好評!

山幸オリジナル高級軽登山靴
¥13,500
 22.5-23.0cm
 ●ニッパル底 ●ニヒレ製
 張替可能 両皮
 ●縫込(2本)



山幸オリジナルチロリアンシューズ
¥14,000
 「靴屋」カラー・黒
 イラスト
 張替可!



お求めはお近くの
山幸へ!!

山幸オリジナルワーキングシューズ
¥9,800
 (口底使用) カラー選



オリジナルハイキングシューズ
¥8,800
 ベージュ(バックスキン)



山、スキー、羽毛製品、御座販売

山幸

全日本登山とスキー用品専門店協会加盟店

JCB、VISA、DC、日本銀行、AMEX加盟店

大塚本店／東京都豊島区南大塚3-9-13
 〒117 0343 (368) 195500 年中無休
 営業時間／AM10:30～PM8:00
 吉祥寺店／東京都武蔵野市吉祥寺南1-7-7
 〒1180 0422 (43) 540600 年中無休
 営業時間／AM10:30～PM8:00

新宿店／東京都新宿区西新宿7-12-1
 〒160 0002 (337) 155000 年中無休
 営業時間／AM11:30～PM8:00
 川崎店／川崎市川崎区小川町12-5
 〒210 02044 211-0710 火曜定休日
 営業時間／AM10:30～PM8:00

東京ハイキング

●バス山行参加希望者にご注意

①リーダーの指示する費用を振込んで参加申込み後のキャンセルは、原則として認めません。振込金は返還出来ませんので、代りの人を立てて下さい。その場合の連絡は早めに確實をお願いします。

②特殊事情でバス運行不可能の場合以外は、雨天でも実施。予約者は不参加でも費用は全額支払っていただきます。

③出発場所への集合時間は厳守して下さい。

④バス車内は禁煙です。

西武池袋線 8時36分秩父行 野駅→西武池袋駅 地昭文社
 正九駅下車→大蔵山→伊豆ヶ岳 奥武蔵秩父 参加票・保険証持
 天御指→高畑山→中ノ沢→頭 参・靴は3402・3034 雨天
 日御指→子ノ権現→芳延→吾 中止

★3月27日(土) 池子の森 一般向 雨天中止 係→吉田 照
 京急品川駅発特急8時4分乗車 大池→頂上休憩所→十二所→六
 車 金沢文庫で新返子行に乗り 国峠→鎌倉駅 行程約13km
 かえ(最後停車車) 神武寺前 29日晴実施。軽登山靴
 持37分 沼薬庫ゲート前→ 0468・71・8433

予告

★小笠原を予定 台風シーズン... 申込み
 考えて船は5月に降出るから往... 553
 JR新宿駅⑨6時22分甲府行乗... 無名の
 別田8時40分着 峠の上
 天満宮↓夕狩谷 岩場案内板
 尾根取付点↓兜山↓ 990M峰... 府北部

岩堂峠登り口→岩堂
 翠寺→積翠寺バス停
 地図 2.5万・塩山甲
 045・832・21993

ご協力により、無事終了する事
 が出来まして、ここに紙面へ
 お借りして、心から御申し上
 げます。 栗山綱子

売上 十一万二千円
 ○バザール物品提供者

伊藤寛志	江森一郎	清川友男
大畑 豊	桜井栄吉	丸山陽子
赤坂充代	吉岡典子	森田トミ
森田マミ	大島	松本房子

係Ⅱ市橋礼子

事。 9580

▲3月21日(日) 大高取山 初心者向 雨天中止 係・齋藤
 東武東上線池袋駅8時40分発 音・越生駅解散 歩程約3時間
 待急小川町行乗車 志太坂 30分ゆけり歩きます。梅が
 満開なば相談の上大高取山・越
 生梅林・越生駅に変更も可。
 40分乗換 越生行に乗車終点同 音048・622・7711
 15分着下車 大観山(世界無名 音048・622・7711
 戦士の墓) 大高取山・桂木観 19・21時 時間厳守

★3月27日(土) 滝戸山に左右口峠 バス 一般向 係三木
新宿駅西口朝日生命前7時出 新宿着20時 費用四千円位
発 中央道一宮御坂IC7大窪 申込み 3631・4567
↓滝戸山に左右口峠 甲府南IC…

☆3月28日(日) 伊豆大観山 カメラ部 雨中止 係・柴橋利夫
昨年8月は雨で大変ご迷惑を 時間はゆっくりあります。帰路
おかけ致しました。JR東京駅⑦ はバスは歩き自由です。晴れ
熱海行7時50分前方2両目乗車 したの富士は素晴らしいです。
湯河原原下車 バス 大観山 自由参加 3735・5275

[illegible]

係 三木慶介
高達ハヤ 菅原 島千恵子
藤浪律子 内村政江 関口光三
弘田敏子 小堀はな 岡本定子
津吉喜久栄 久保田フジエ
町田ヒサエ 中島ミユシ
荒木富美子 一色富美子
石田貴美代 工藤キミ子
佐藤とま子 町田恵美子
佐々木 飯塚賢次

★3月21日(日) 仙元 一般向強 雨天中止 係「川上富之助
東上線地袋駅①7時45分急行 谷「菅谷鯉跡」武蔵嵐山駅
小川町下車乗車中「小川町」8時 歩程約5時間 交通費千四百
分着下車「天満宮」仙元山 地図2.5万武蔵小川 協力「青山三義
M」大日山 25M 物見山 286M
4時間 500Mの山ですがアツプ

長崎三峰口行前方乗車「飯能」必携地図 昭文社 奥村壽
時39分「東吾野駅」下車「天満宮」 交通費約千円
↓大高山「前波」吾野駅 歩程 358・6244(夜)

★3月28日(日) 散らず待て吉野の郷の梅の花 係 西
 新宿駅8時30分集合 来た電 遅く、待っていると思う。時間
 車に乗って立川駅乗りかえ青梅 うれしく、待つてゐる。時間
 線に上って下田駅 広大な梅の ならぬ名所旧跡回りますのて亡
 公園 彼岸は雨が多いので少し 牧多。 043・461・9565
 係 西

★3月28日(日) 史跡探訪 飛鳥山他 係 天喜喜市
 取京浜東北上中里駅前10時集 幕末に自分の屋敷地につくった
 島上平家神社・渋沢資料館・飛 鴻、紙の博物館は日本初の新紙
 合・公園・低の専物館・郵館 会社社。

★4月14日(水) 18日(日)	★5月19日(水) 21日(金)
ナバル(北ボルネオ)	島三里島 No.4
Mt・	伊豆七
十九万	一萬六千
氏名③	も歓迎
千円	比西五〇
	雨天の
	申込者
	③34
	記載の

申込願います。会員外へ
 8の10小坂橋辰信
 20日(休)出発 詳細は
 御返事致します。
 6・0260
 係)上田妙子
 往復ハガキに①住所②
 ④電話・会員・〒番
 西会長 青山 秋山 荒金
 天海 飯塚 山川 岩崎
 宇田 江森 石川 金子
 栗山 小坂橋 小林
 斉藤(清 斉藤) 桜井 酒井
 佐々木 柴橋 名武 林 平沢
 本々 吉田 渡辺
 ●12月(28名)
 西会長 青山 秋山 天海
 飯塚 山川 岩崎
 宇田 江森 石川 金子
 栗山 小坂橋 小林
 斉藤(清 斉藤) 桜井 酒井
 佐々木 柴橋 名武 林 平沢
 本々 吉田 渡辺

★3月23日(火) 倉戸山 一般向 雨天中止 係林 東洋
 取新宿駅⑨7時8分甲府行前 バス奥多摩駅①新宿駅
 方①立川7時44分乗換奥多摩駅 地昭沼文社奥多摩 参加票
 下車バス丹波行①熱海入口下車 險証持参 奥多摩自由券が得
 下温泉神社①倉戸山②女ノ湯③ ☆34402・3034

★3月24日(水) 石割山①大平山 一般向
 歩くバスの旅 東京駅丸の内 白銀の日光 係奥村
 南口改札前7時10分集合 旧丸 変更もあり 切込湖 刈込湖

★3月28日(日) 伊豆ヶ岳 一般向 雨天中止 係||岩崎一郎
西武池袋駅 7時56分発 快 丘分岐↓正丸駅 係は所沢合
速行西武秩父行後2面目乗 岳 歩程 4時間30分位
車 正丸駅下車↓茶屋↓正丸頂 地図5万図奥武蔵
上↓サリ場↓伊豆ヶ岳↓伊豆 0423・81・7763
☎3700・6016 運動靴可 昼食持参 団体行動
飛鳥山は古くから桜や紅葉の名所。名主の滝は王子村の名主が 解散迄 雨天中止

★4月11日(日) 昇仙峽と山梨市
の桃花 日帰りバス イク
新宿発昇仙峽 弥三郎岳 費用四
入る 費用四

西薬 1の7の20の208
 西薬 1の7の20の208
 9・2691
 は一山行一ハガキでお
 す)

係Ⅱ酒井与吉
 ・午前中は昇仙峡のハ
 程3時間 初心者向
 五万円
 8811・43310

●会報2・3月号編集協力者
 秋山 飯家 山本 倉内 小林
 渡辺 斉藤 小島 倉内 小林
 ●会報12・1月号発送協力者
 工藤 飯家 太田 金子 倉内
 ●会報12・1月号発送協力者

栗山 川上 金子 上村 清川
 大畑 川上 金子 上村 清川
 栗山 小島 小橋 小林
 斉藤 小島 小橋 小林
 高田 根本 林 平沢 本多
 渡辺

4時間30分位 費用四千五百円 詳細等は後日 協力・奥村

★3月25日(木) 小平緑道 初心者向 係・小板橋辰梧
西武池袋駅9時14分飯能行後 入・西武狭山線下山口駅 西武
所沢駅 乗換 西武新宿線 沢駅 雨天翌日 歩程4時間
小平下駅10時集合 西武自転車 星食ゆくり出来る方歓迎
道路中央公園・狭山公園荒畑畑 3476・0260

★3月26日(金)・28日(日) 八丈島 やや健 係・巽 次郎
26日(金)日の出棧橋発着八丈島 歩程1日目5時間 2日目5

★3月25日(日) 霧山 初心者向
「ニコニコ」行第6回―東京 雨天下止 保良江藤・源次
駅⑦7時50分熱海行中程乗車 頂は広々とたかやかとで箱根の
品川7時58分小田原9時20分湯 山々や 相模湾まで360度の展望
河原9時39分下車 小田原急線の 山々や 相模湾まで360度の展望
方は新宿9時7時31分急行乗車小 山々や 相模湾まで360度の展望
田原9時22分着9時20分熱海行 山々や 相模湾まで360度の展望
乗換合流②タクシ①浄水場①霧山 山々や 相模湾まで360度の展望
山62M①大石ヶ原分岐①―ヶ瀬 山々や 相模湾まで360度の展望
048・663・738江藤 山々や 相模湾まで360度の展望
協力①高田・宇田 山々や 相模湾まで360度の展望

昨年見た桜花の美しさが忘れ
 ☆海外旅行ニュース
 ☆5月12日発 中国黄山行は御
 蔭様で満員となりました。
 ☆9月スリランカ。11月東マレ
 シアサラワクを予定しており

 お申し
 ます。
 キで佐

ガキでお申込み下さい。
希望の方は早めにハガ
キ・氏名・電話明記の上
み下さい。

係 柴橋利夫
希望の方は早めにハガ
キ・氏名・電話明記の上
み下さい。

●編集部からのお願い
皆様の投稿をお待ちしており
ます。締切日・偶数月の20日
〔短歌 俳句〕五首 五句以内
〔詩〕自由
〔カッパ〕ペン又は筆描き黒色
〔随筆 山行感想文〕一行14字
詰60行以内（趣旨の変わらな

夜9時迄
原野 栗山
吉平 森田
山本 渡辺

富士上空港 羽田着
☎ 3997・0593
●特に運動靴と明記されていない限り皮の軽登山靴以上で参加。足元はしっかりと。

坂新宿駅⑨7時8分発甲府行
 前方乗車 猿橋駅↑厄王権現↓
 御前日↓菊花山↓大月駅
 地図 地出版④陣馬・高尾
 ... 歩程 約4時間 雨天中止
 ... 登山靴に足穿、スパッツ必携
 ... ホリデーパスが得(二千元)
 ... 3913・5574

●冬の山行には懐中電灯・防寒衣・アイ

※原稿は、お返し出来ません。
なおおスペースの関係で、その
月号に掲載出来ず、おくれる
場合もあります。

預告

↓戦場案内板
990M峰↓
分甲府行乘
岩下温泉
峠↓上
無名の

岩堂峠登り口→岩堂
 翠寺→積翠寺バス停
 地図 2.5万・塩山甲
 045・832・2193
 ○協力により、無事終了する事
 が出来ました。ここに紙面を
 お借りまして、心からお礼申し上
 げます。 栗山綱子
 売上 十一万二千元
 ○バザー物品提供者
 伊藤寛志 江森一郎 清川友男

高達ハヤ	菅原	島千恵子
藤浪律子	内村政江	関口光三
弘田敏子	小堀はな	岡本定子
津吉喜久栄	久保田フジエ	
町田ヒサエ	中島ミシン	
荒木富美子	一色富美子	
石田貴美代	工藤キヨ子	
佐藤とま子	町田恵美子	
佐々木	飯塚賢次	

西会長	飯塚	石川	岩崎	上田
西会長	青山	秋山	荒金	
宇田	江森	川上	金子	上村
齊川	栗山	小坂	小林	
齊藤	齊藤	板井	酒井	
佐々木	柴橋	名武	林	平沢
本多	百田	渡辺		

●12月(28名)

西会長	青山	秋山	天海	
西会長	岩崎	上田	宇田	工藤

●会報2・3月号編集協力者

秋山 飯塚 山本 倉内 小林	渡辺 齊藤 小島	栗山 小島 小板橋 小林	大畑 川上 金子 上村 清川
高田 齊藤 酒井 柴橋	渡辺 根本 林 平沢 本多	栗山 齊藤 酒井 柴橋	大畑 川上 金子 上村 清川

●会報12・1月号発送協力者

森 飯塚 太田 金子 倉内	渡辺 齊藤 小島	栗山 小島 小板橋 小林	大畑 川上 金子 上村 清川
---------------	----------	--------------	----------------

● **編集部からのお願い**

皆様の投稿をお待ちしております。
締切日＝偶数月の20日
〔短歌 俳句〕五首 五句以内
〔詩〕 自由
〔カッパ〕ペン又は筆描き黒色
〔随筆 山行感想文〕一行14字
詰60行以内（趣旨の変わらな

原 野平 森田 山本 渡辺
吉野 栗山

※原稿はお返し出来ません。
なおスペースの関係で、その
月号に掲載出来ず、おくれる
場合もあります。

目次

本部からの

★4月1日(木) JR上野駅北口 文化会館側9時集合

A black and white cartoon illustration of a man with a large, bushy mustache and a headlamp on his forehead. He is wearing a backpack and is walking towards the right, looking back over his left shoulder. He is holding a small cup in his right hand. The illustration is simple and stylized, with thick lines and no shading.

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.ムレずにさわやかノ
 2.固い荷物があたらなノ
 3.荷重ショックをやわらげるノ
 これが秘密ノ
 エアロスプリングメッシュ
 テクノライド® チューニー (30ℓ) 直価格 **6,700円**
 軽・爽・快 新構造

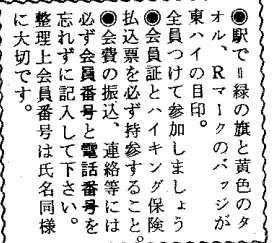
秋葉原 OUTDOOR MIND
ニッピン
〒101 東京都千代田区外神田3-11-11
本店 ☎ 03(3253)1431
JR秋葉原駅電気街口ロビナ2楼入り
目比谷線秋葉原駅上野寄り2番出口
銀座線末広町駅電気街口方面3番出口

※表示価格には消費税は含まれておりません。

ススキの店 秋葉原P-1店 ☎03(3253)4341
アウトドア・キャンプの店
秋葉原P-1店 ☎03(3253)4341

ススキの店
神田店 ☎03(3233)4111
御茶の水スポーツ街中央
高田馬場店 ☎03(3206)8933
高田馬場駅南口すぐ前

ススキの店 秋葉原P-2店
アウトドアの店 秋葉原本店



●黄色のタオル・バッチ入用の方は山行の時、係にお申し込み下さい。

◎自分の住

リーダー及び投稿者をお願い
◎次の原稿は 四月十五日 必着

◎次の原稿は 四月十五日 必着

雨天中止 協力：宇田川
☎ 3311・8615

10

オリジナル商品が大好評!

山幸オリジナル 高級軽登山靴

¥13,500

22.5-28.0cm

- ビラム底
- ニッパ製法
- 粒皮
- 変形可
- 縫式(1本)



山幸オリジナル クロリアンシューズ

¥14,000

(軽装) カラー・派、並

フルム

美脚可



お求めはお近くの

山幸

へ!!

山幸オリジナル ウォーキングシューズ

¥9,800

(B底使用) カラー・派



オリジナルイキングシューズ

¥8,800

ベージュ(バックスキン)



山とスキー・羽毛製品 製造直売

山幸

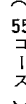
全日本登山とスキー用品専門店会館加賀店

JCB、VISA、DC、日本銀行、AMEX加盟店

大宮本店 / 東京都豊島区南大宮3-9-13 〒114 電話(3385)9550 年中無休 営業時間 / AM10:30~PM8:00 吉祥寺店 / 東京都吉祥寺南町1-2-7 〒180 電話(3422)(43)5406 年中無休 営業時間 / AM10:30~PM8:30	新宿店 / 東京都新宿区西新宿7-12-1 〒160 電話(3337)5500 年中無休 営業時間 / AM10:30~PM8:00 川崎店 / 川崎市川崎区小川町12-5 〒210 電話44-211-0710 火曜定休日 営業時間 / AM10:30~PM6:30
---	---

(1)

目次



◎次の原稿は四月十五日必着厳守

希望の方は事務所へご連絡下さい。

電 話	03-3891-2280
FAX	03-3805-8761

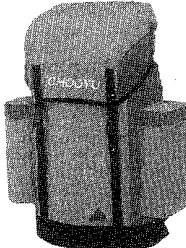
地球と楽しく遊ぶための店
身近な道具から
遠征隊まで 地方発送承ります。



ICI 石井スポーツ

- 登水本店 〒160 東京都新宿区西久保4-2・23 Q33(23)2065601(夜)
- 新宿西口店 〒160 東京都新宿区高円寺1-16・7 Q33(34)340301
- 神田喜望楼 〒101 東京都千代田区神田神保町1-16 Q33(29)295622
- 水道橋店 〒101 東京都千代田区水道三崎町2-18・148 Q33(29)346575
- 大宮店 〒330 埼玉県大宮市宮下2-3 Q27(32)4811(5)5767
- 高松店 〒370 静岡県高松市新市6 Q27(33)72337(7)6390
- 新潟店 〒950 新潟市東区大洗1-25-1 Q27(25)252(43)2936
- 新潟2号店 〒950 新潟市中央区1丁目2番・アーク2 Q27(25)2(40)2316
- 仙台店 〒980 仙台市八木番町107-36 Q27(22)27(1)2442
- 札幌店 〒066 札幌市中央区南一条西2番地4-10 Q27(22)25305
- 大阪南 〒160 東京都東港区大久保2-4-19・1916 和心ビル Q33(32)2017219
- 営業時間 本店AM10:00～PM8:00(平日)4月～7月 AM10:00～PM8:00(土日祝日)
本店AM10:00～PM8:00(平日) AM10:00～PM7:00(土日祝日)
- 定休日 第1・3水曜日(7・11・3月は無休)
- 最乗車 桜通線・水曜池駅 池袋駅西口ヒューリック前徒歩取換所

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

輕·爽·快 新構造

テクノライト® チョーユー (30ℓ) 直結価格 **6,700円**

秋葉原
OUTDOOR MIND
二ツピン
〒101 東京都千代田区外神田3-11-1
本店 ☎ 03(3253)1431
JR秋葉原駅電氣街ロリビナ2樓入る
日比谷線秋葉原駅上野寄り2番出口

スキーの店 秋葉原パートⅡ

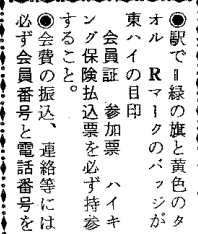
アウトドアの店 秋葉原本店

秋葉原本店 ☎03(3253)14
アウトドア・キャンプの店
秋葉原P-店 ☎03(3253)43
スキーの店
神田店 ☎03(3233)41
御茶の水スポーツ街中央
高田馬場店 ☎03(3208)83
高田馬場駅南口すぐ前

[illegible]

T169 東京都新宿区高田馬場3-3-3三優ビル(富士銀行B1) 公03(3371)43

T169 東京都新宿区高田馬場3-3-3三優ビル(富士銀行B1) 公03(3371)43



● 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

会員登録 参加票 ハイキング保険払込票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

★5月17日(月) 九鬼山 健脚向 雨天中止
 取新宿駅 7時24分發 高尾行 乗車嚙り入口 係中村一雄
 乗車終点 8時16分着 乗換先 8時 田山 鈴ヶ尾 峠 27分下車 大秋
 20分甲府行 乗車 猿橋駅 8時54分 山ノ下 九鬼神社 地 2.5万 大月
 下車バス 9時18分発 朝日小沢行 都留 045・832
 2193

★5月22日(土)23日(日) 四阿山・根子岳
バス やや健係直江
雨天中止 新宿起点丹沢大山フ
リバスB券が得 地図昭文社

小田急新宿駅7時11分發 中
程栗山 秦野駅2ノ塔13ノ塔
しヤビツ峠 2ノ塔13ノ塔
↓牛首観音J戸沢バス停J沢沢
駅 歩程1時間半 一般向
雨天中止 新宿起点丹沢大山フ
リバスB券が得 地図昭文社

丹沢、3ノ塔がはげの岳・山行
峰・丹沢山等が雄大。10月山行
が雨で中止のため再企画。今回
は好天を願っています。

3657・8555
サブ佐々木

カメラのバック、例、柴橋村、
東京駅地下横須賀線②番口
ム9時10分発前方乗車 鎌倉駅
東口10時10分頃集合 鎌倉から
稲村ヶ崎まで古寺を写しながら
ゆっくり歩いて2時間位 富士
山が姿を見せられることを念
じる次第。カメラのない方も自
由にご参加下さい。

★5月16日(日) 関東三十三観音巡り
JR総武線東京駅④8時9分発
八街駅9時33分着
③番札所八街不動院に参ります。
★5月16日(日) 写生会 新宿御苑の新緑を描く
JR新宿駅南口改札9時集合 ④時22日(出)実施。
御苑の新緑を描く。4月中旬でも...のみ。初参加者は③3956
可用紙6以上 画材中に描い 0766乞う。
た作品持参。弁当、水筒、雨天...

★5月18日(火) 鹿沼シヤクナゲトンネル バス 係Ⅱ西 繁雄
 取新宿駅西口の安田生命ビル…なし。山か日光か鹿沼以外時間
 横の大通り富士銀行西口支店前…ある限り歩きます。今迄可哀相
 じりより大入りマクロンで朝…だど遅刻者を電話した所待った

★5月23日(日) 神代植物園 初心者向
JR三鷹駅南口バス停10時集合(もし、京王つづしが丘駅まで
植物園前下車 60才以上入園無 歩きます。歩程1時間30分位
料 色々な植物を眺めながら深 歩331・8615
大 有名な木を食べる 雨天中止
参 協力：宇田川

発 関越道→渋川→鳥居峠→四 費用七千円 東ハイ保険加入者
2 阿山→根子岳→菅平→上田→前 直2万摩市鶴牧4の1の1405
阿山→根子岳→菅平→上田→前 直2万摩市鶴牧4の1の1405
橋 新宿19時頃着 歩程6時間 江田忠彦 地図読聞・菅平
住 所 氏名 電話・会員番号 04223・76・5433

上高地の当て字
上高地・神高地・神合地
神降地・神垣内・上河内
上高地はもと「神河内」

★5月16日(日) 境川親水公園・江戸川競艇場 係艇場 雨中
9時30分(R) 新小岩駅前集合
端行バス乗車 常原橋下車
寿昌院 臥竜の松(天然記念物)
●小松川親水公園・中央森
林公園・香取神社・総合文化セ
ンター・香取神社(豊西郷の礎)
グリーンバレー 四股の道標
3700・6016 歩程4時間

★5月19日(水) 鐘撞堂山他、一般向一雨天中止
係口林 桑田正 東洋

7時出発。希望者は5月10日迄に入金するようには郵便局からその日だけの保険金とバス代で五千円を郵便振替口座①0613西へ繁雄に払込む事。内金②の時は二千円不参加の時は返金③の内規厳守を誓う。④10回鳴らす⑤461・9565

★5月23日(日) 南平山 初心者向 雨天中止
 車 東武浅草駅7時42分↓今分市乗 係「酒井与吉」
 換9時51分川治湯元下車↓黄金 りゆっくりしたい所だが百円買
 橋↑登山口↓南平山10007 風風呂入浴する為湯田に歩く。
 川治湯元→「浅草 奥鬼 着替の上着用意を(男女別湯
 急の標高1000mほどと、歩程3時間半位、交通費約3
 登るの標高1000mほどと、歩程3時間半位、交通費約3

資源林帯で穂高明神奥社の
ある神域である。
古文書にもカミコウチと
いう発音に合わせた多くの
当て字が使われているが天
保年代頃から「上高地」に
統一された。

★5月16日(日) 小倉山 初心者向 雨天中止
 京王新宿駅8時 23分楠本行後 間30分
 方葉車終点下車 23分小倉下り 費用二千円位
 車 低山尾根コース 歩程2時間 係大畑 豊
 ★5月16日(日) 倉岳山 一般向 雨天中止
 取新駅9時7分先甲行 宿駅 地図
 前方乗車 奥日下車 立甲待て 費用ホリデー
 係石川賢男 昭文社 高尾
 大井町下車 費用ホリデー 係大井町 高尾

★5月19日(水)・21日(金) 伊豆七島シリーズNo.4 係Ⅱ 小板橋

三宅島 泊3日 一万六千…上陸 当日弁当洗面用具もさき出
当日日集金(乗船手續)50分前…来れば海水着も持参セルフサ
一括行爲ヲ急進したい。毎年…ービスです。申込往復葉書に住
町中程 9時55分寄居行李乗換…保険証 東一ハイの目印に黄色タ
終点下車大正池ノ鐘撞聞山他見…おらん入一本二百の申込み
物ノ寄居駅 歩程4時間 他費…バツちも 34002・30334
バツちも 34002・30334

★5月23日(月) ポンゼン山周辺
の尾根道 ③ 川上富之助
京王新宿駅 ③ 7時16分發快急
八王子行中程乗車 ③ 終点8時9
分着下車バス8時11分発小津町
行に急いで乗車 ③ 終点下津町
ポンゼン山 ④ 498M
④ 536M ④ 569M
④ 589M ④ 600M
④ 610M ④ 620M
④ 630M ④ 640M
④ 650M ④ 660M
④ 670M ④ 680M
④ 690M ④ 700M
④ 710M ④ 720M
④ 730M ④ 740M
④ 750M ④ 760M
④ 770M ④ 780M
④ 790M ④ 800M
④ 810M ④ 820M
④ 830M ④ 840M
④ 850M ④ 860M
④ 870M ④ 880M
④ 890M ④ 900M
④ 910M ④ 920M
④ 930M ④ 940M
④ 950M ④ 960M
④ 970M ④ 980M
④ 990M ④ 1000M



ユーズ

加盟店

東京都新宿区西新宿7-12-1
03(3371)5500 夜中黒体
AM10:30~PM8:30

川崎市川崎区小川町12-5
044-211-0710 火曜定休日
AM10:30~PM8:00

☆5月16日(日) 丹沢表尾根 雨天中止
 小田急新宿駅6時46分発急行 11時 乗車券、やや健
 小田原行 前方乗車 秦野駅下車 東ハイ保険加入者に限る。 係 金子庄作
 車 ヤビツ行バス乗車 終点下車 地図 昭文社 丹沢
 車 富士尾橋→三ノ塔→新大倉バス停 9時 乗車券、やや健
 塔ノ岳→畑山→大倉バス停 9時 乗車券、やや健
 11時又は19時 21時頃

★5月20日(木) 坂東片所の番橋木市・流出山満願寺 係「西
 東武浅草駅9時10分発中央辺り」が美味。千二百年の寺である筋
 に乗車。北千住駅発9時19分。木更屋指の大地盤は巨樹の茂る
 山と見渡す限りの山々。

★5月23日(日)
午後9時
係 山崎 一 郎

秩父札所 雨天

商品が大

山幸オリジナルチロリ
¥14,000
16号(足) カラー=茶、黒
ヒール
価格可

めはお近くの
店

オリジナルハイキング
¥8,800
(〜シュバックスギン)

JCB、VISA、DC、日本信託、AM

東京都豊島区南大塚3-9-13	新宿
03(3985)8050代 年中無休	千代田
AM10:30〜PM8:00	茨城
武蔵野市吉祥寺南町1-2-7	川崎
0422(43)4506代 年中無休	千代田
AM10:30〜PM8:00	宮城

★5月16日(日) 武川岳 やや健
西武池袋駅⑦の急急7時16分発
三峰口行前方乗車 飯能7時59分
三 東飯野8時4分 西武秩父
駅8時52分下車タクシ 生川
山 妻坂久保 武川岳 焼山 二子
上 芦ヶ久保 駅
歩程約6時間 係 佐々木昭治
望がよいし自然林も豊富でな
かな変化に富んでいるが急登
もあり足元に注意。
地図 昭文社 奥武蔵
交通費二千円
サブ 平沼

★5月21日(金)〜23日(日) 水芭蕉を訪ねて バス 係1翼

時80分下車九郎駅前発バス
10時40分乗車 満願寺1駅前
下車八百円 地場産で伝統の
母の味を守るお新開で評判の
いづるやの本格的なおそばで昼
食の為、お腹を空かして置く方
043・461・9565 西10鳴らす

広大な寺域なので散策を楽しむ
時間あれば他へも回り、6時
7時に浅草着。大いに歩くのが
目的でなく参拝とおそばが目的
秩父秩休んでの企画

係は所沢駅で乗車 協力・稲垣

0423・81・7763

地図 5 万 分 の 1 秩 父

所要時間 4 時間位

浦山口駅 所要時間 4 時間位

父駅下車 ②野坂寺 岩井寺

山口融寺 ③大淵寺 ④橋立寺

降口行後方 2 両目乗車 西武秩父

西武池袋駅 ⑦ 7 時 55 分 秩父

リジナル

カル高級鞋登山靴

00

にっくに製

お

ナールウォーキングシューズ

羽毛製品製造販売

大塚市
平170
営業所
吉祥寺
平180
営業所

●特に運動靴と明記されていない限り皮の軽登山靴以上で参加。足元はしっかりと。

●自分の体力、歩行力を考えて無理

道〓西那須〓沼山時〓尾瀬沼往…費用二万円位 定員28名
復〓駒止濕原往復〓矢ノ原濕原…途中時間があれば温泉に入っ
往復〓芦ノ牧温泉泊〓雄国沼一…て来ます 合 3997・0593

山茱萸
¥13,-
22.5〜28
●エフラム
草粉可能
●雄式(2)

山幸才
¥9,800
(日皮使用)

山とス

全日本登山

非会員の参加費 三百円

10

小田急新宿駅7時1分発⑤中ノ丹沢。三ノ塔からは塔の岳・二ノ塔が望み、三ノ塔が雨で中止のため再企画。今回程乗車 秦野駅8時12分着。バニ峰・丹沢山等が雄大。10月山行

東京駅地下横須賀線②番ホ1
ム9時10分発前方乗車 鎌倉駅

オリジナル商品が大好評!

山幸オリジナル 高級軽登山靴
¥13,500
22.5-28.0cm
●ビラム底 ●ニッヒ製索
※替可能 利便
●箱式(2本)

山幸オリジナルチロリアンシューズ
¥14,000
(軽量) カラー:茶、黒
ヒソラム
振替可/

お求め

お近くの

山幸オリジナル ウォーキングシューズ
¥9,800
(税込) カラー:茶

オリジナルハイキングシューズ
¥8,800
-ベージュ(バックスキン)



山幸

新酒造 / 東京都新宿区西新宿
 〒160 ☎03(3371)5500代 年中
 営業時間 / AM10:30～PM8:00
 川崎店 / 川崎市川崎区小川町
 〒210 ☎044-211-0710 火曜定
 営業時間 / AM10:30～PM8:00

資源林帯で穂高明神奥社の
ある神域である。
古文書にもカミコウチと
いう発音に合わせた多くの
当て字が使われているが天
保年代頃から「上高地」に
統一された。

第 236 号

6月号
(1)

第 236 号

目次

山行参加費のお願い 会長

本部からの
お知らせ

山行で樹木や花は 折らず採らず

入会希望の方は事務所へご連絡ください
電話 03・3891・2280

★6月1日(火) 清流と古城跡の豪華な会場で昼食談笑 係員
東武東上線池袋駅8時0分発…を詩でも作りながら歩きま

A cartoon illustration of a man with a large nose and glasses, wearing a backpack and a hat, walking and looking back over his shoulder.

★6月5日(土) 尾瀬横田代と至仏山 係「平沢こと
5日」(JR)上野駅⑧6時18分発... 予告で満員になりました
中程乗車・沼田駅下車 ... 3 6 5 7・8 8 5 19・21時

★6月6日(日) 榎原村、弘沢ノ滝 カメラライク留
JR新宿駅⑧7時18分発中程... 吉祥寺・口留番所跡・本宿
拝島駅乗換8時57分発⑤五日市... 歩程約2時間 奥多摩秋川自由
下車 28分下車 バス⑤北秋川橋 券が得 雨の時は7日 カメラ
下車・弘沢ノ滝・ゆっくり〜 のない方も参加自由
中本宿・春日神社・村役場④ 3 7 3 5・5 2 7 5

★6月6日(日) 石老山 雨中止 一般向 係「岩崎一郎
JR新宿⑧8時11分発 ホリデ 坂⑤バス相模湖駅 係は立川駅
快速後方2両目乗車 相模湖 乗車 歩程 4時間
駅下車 三ヶ木山・石老山 地図 5万 相模湖
入口下車・顕鏡寺・見晴台④石 0 4 2 3・8 1・7 7 6 3
老山頂上・大明神・箕石橋④嵐 協力「稲垣

★6月6日(日) 鳴虫山 一般向 雨中止 係「大貫定範
東武浅草駅7時10分発快速日... 展望 そして山ツツの花も
光行前方乗車⑨日光駅・登山口 満開の頃かと思いますが、新緑
に神ノ主山・鳴虫山・松立山... もとても美しい山です。私が初
発費用⑨西参道⑨日光駅・浅草 出て出す山行です。どうぞよろ
費用約二千六百元 歩程4 しく 地図昭文社⑨日光
時間30分 日光市街のすぐ南に 3 9 7 2・3 6 2 0
ある山で、日光連山のすばらし サブ「石川・宇田

★6月6日(日) 権現尾根・要雲山 一般強 係「川上富之助
JR新宿駅⑨7時8分発甲府行 停⑤上野原 歩程約5時間
最後部乗車⑨上野原8時25分着 地図2.5万 上野原・猪久
下車 バス8時28分発日寄橋行 交通費新宿起点二千三百円(甲
に乗車)芦瀬下車・権現尾根960 模湖往復切符が割安 雨天中止
M・芦垣分岐⑨十文字峠・要雲 3 9 5 6・1 0 1 7
尾根・要雲山536M・鏡渡橋バス 協力「青山三義

★6月6日(日) タンノイリ山・二十六夜山 やや健 係「初田
JR新宿駅⑨7時8分発甲府行 歩程約5時間ですが、足並が
後方乗車 八王子7時50分発 えば更に寺下峠を経て深川駅
係八王子で乗車⑨上野原下車 2時間歩く予定です
バス8時30分発無生野行乗車終 地図昭文社高尾陣馬 急登急
点赤倉岳下車・棚ノ入山③三日 下ヤブ少々あり 雨天中止
月峠③二十六夜山③下尾崎 0 4 6 6・8 3・1 7 7 8

★6月13日(日) 三所山 一般向 雨天中止 係「根本杜一郎
小田急新宿駅7時1分発急行 分岐・湯本駅 歩程約6時間
湯本行前方乗車⑨湯本下車⑨狼 3 9 9 3 0・3 3 6 0
沢出合③三所山③老嶺山③鍋割

★6月8日(火) 渡良瀬遊水池 初心者向雨中止 係「渡辺・江
「ニコニコ山行」第一回 めながら、のんびりと土手を
東武浅草駅8時41分準急栃木 きます。歩程3時間位 交通
行前方乗車 春日部駅9時32分 浅草起点千六百元 運動靴
(係乗車) 藤岡駅10時10分下車 良い。 0 4 8・6 6 3 1 3・8 9
↓土手・新古河駅 遊水池を眺 協力「高田

★6月10日(木) 常楽寺他 一般向 雨天中止 係「吉田 照
横須賀線東京駅発8時9分大 約10km 例に依って迷路歩き
船8時56分着 改札前集合 行きましよう。 0 4 6 8・7 1・8 4 3 3
常楽寺・今泉台・今泉不動・森 林公園・十王岩・鎌倉駅 行程

★6月8日(火) 地下鉄博物館・金魚のセリ市場 係Ⅱ天海喜市 地下鉄東西線茗荷駅前10時集 金魚のセリ市は午後2時より開 合↓地下鉄博物館↓行船公園↓ 始され、広大な養魚場は結構葉 平成公園↓金魚セリ市↓金魚養 します。一般向 雨天中止 魚場↓地下鉄一之江駅 軽装 昼食持参 地下鉄博物館には初期の電車 3700・6016 や関連品が陳列されている。	★6月9日(水) 潮来 水郷アヤマ園と十二橋めぐり 係Ⅱ奥村 歩くバスの旅 初心者向 円 当日(水生植物園入園代六 東京駅八重洲北口 国際観光会 百円集めたり) 館横7時30分集合 7時35分出 賞 十二橋を眺めつつ、アヤマ観 館横(9)下車 加藤洲十二橋 質 船を歩めぐり全車道歩 歩↑潮来↓下車 加藤洲十二橋 質 船を歩めぐり全車道歩 徒歩巡り↓水生植物園(有料) さの為、運動靴が案 ↓香取神社参拝↓帰路は上野駅 詳細は 3634・2284奥 歩程3時間強 交通費四千八百 村まで 協力 田川・吉田	★6月9日(水) 雲取山 雨天順延 係Ⅱ林 東洋 武池袋駅8時36分三峰口 多摩駅↓新宿駅 保険証 懐中 下車バス大幡下車↓ロープウ 電灯 3食分 防寒衣 目印に イ三峰↓妙法岳岳分岐↓霧露 黄色タオルも 費用約六千五百 が峰↑お経平↓白岩山↓雲取小 円 地図昭文社 奥秩父1 昼泊歩程約6時間(東京都一番 34002・3034 奥秩父1 高い山)10日朝5時発↓小雲取 夜7時30分↓9時迄 山↓七ツ石山↓鴨沢バス停↓奥	●東ハイ山行強弱度 歩程は休憩時間を含みません <table> <tr> <th>表示方法</th><th>歩程時間</th><th>荷物kg</th><th>適 用</th></tr> <tr> <td>初心者向</td><td>2〜3</td><td>2〜3</td><td>誰でも安心して歩ける</td></tr> <tr> <td>一般向</td><td>3〜4</td><td>3〜4</td><td>整備された山道 入門早々向</td></tr> <tr> <td>一般強向</td><td>4〜5</td><td>4〜5</td><td>歩程が長く 急登降もある</td></tr> <tr> <td>やや健脚</td><td>5〜6</td><td>5〜8</td><td>くさり ヤセ尾根 ヤブ含む</td></tr> <tr> <td>健脚向</td><td>6〜</td><td>8〜</td><td>かなりの体力を必要とする</td></tr> </table>	表示方法	歩程時間	荷物kg	適 用	初心者向	2〜3	2〜3	誰でも安心して歩ける	一般向	3〜4	3〜4	整備された山道 入門早々向	一般強向	4〜5	4〜5	歩程が長く 急登降もある	やや健脚	5〜6	5〜8	くさり ヤセ尾根 ヤブ含む	健脚向	6〜	8〜	かなりの体力を必要とする	※印 保険対象外です。 ☆印 趣味の集い ★6月11日(金)12日(土) 十文字峠↓白泰山やや健 バス 係Ⅲ三本 夜行日帰11日(金)新宿駅朝日 生命ビル前12時出発 中央道↓ ナガの真盛りです。歩程7時間強 須玉インター川上村林道↓ 地図5万金峰山 三峰 申込み 八丁峠↓十文字峠↓白泰山↓栃 25名 費用五千円 本↓関越道↓新宿20時頃着 363・4567	★6月11日(金)13日(日) 袈裟丸 皇海山バス 健脚 係Ⅱ上田 11日JR新宿駅西口安田生命ビ 地図2.5万 袈裟丸山・皇海山 ル横21時30分発 館林IC↓東村 費用一万六千円(保険、山荘、 12日袈裟丸山登山口↓後袈裟 食事、入浴料金等) 定員20名 丸山往復ササレタ草木生食 食物4食とシムツ持参 事一浴↓車止め↓庚申在泊 雨天の時は庚申山まで。 0288・93・3111 歩 往復ハガキに 住所 氏名 年 程7時間 前袈裟丸を袈裟丸山 令 電話・会員・千番号を記 と云う。13日山荘↓庚申山↓ 申し込み下さい。 十一峰↓皇海山頂↓六林班峠↓ 千170豊島区西栗鴨1の7の20の 山荘↓車止 歩程12時間 208上田妙子 サブ中嶋要
表示方法	歩程時間	荷物kg	適 用																										
初心者向	2〜3	2〜3	誰でも安心して歩ける																										
一般向	3〜4	3〜4	整備された山道 入門早々向																										
一般強向	4〜5	4〜5	歩程が長く 急登降もある																										
やや健脚	5〜6	5〜8	くさり ヤセ尾根 ヤブ含む																										
健脚向	6〜	8〜	かなりの体力を必要とする																										
東ハイ山行参加費(街中ハイキングも含む) 一回につき 会員百円 会員外四百円																													

敏系ちやり便
(24) 西繁雄

（4月号の続き）

まに全体体に若返りの鼓動が始めたのだ。この調子だと私は米寿(88歳)まで元気で山を歩け、会を統率するぞ!そして念願の花園(会員の保養所)、建設の土台づくり出来るぞと、全身に勇気が満ちてくる。神が人間に与えた生命は120歳だという。人類が大気を汚染し酸性雨で動植物が枯死する世界環境では、20歳は無理としてもその近くまでは生きられよう。それは「体の化学工場」といわれる肝臓機能の強化とカルシウムの補給だ。体を常に新鮮に活動させ、心に歡喜と無欲の生活(公的欲は亡びた)に良いが、私欲は身ずうに亡びます」を続けられ、まず10歳は確実というのが、最近の生理学、医学、心理学専門家の宣言である。

暮らした難い時代だが、会員の皆さん、リーダーの皆さん、お互いに助け合って、憎まず怒らず争わず、常に大声で笑える花園精神で生きようではないか。花園(天國)は遠い所にあるのではなく、ホレ、あなた胸の中にあるのだ。それが、私が常に主張する「西式宗教?」である遠くを見る必要はない。そんな努力はもったいない、もったいない。

2月1日は私の誕生日。市川市干潟海岸に20人以上集まった。市川から2キロを飲まず食わずで、あのお小さな体の鳥たちと十羽も集まるという景観と宇田さんサーブिसのお汁粉に、私は心で涙を流していた。

翌2日はバスを借りて「下田水仙と寝姿山」を歩き、私のお礼として皆さんに桜海老を差上げた。

エビの甲羅は全部カルシウム。しかも他のカルシウムより消化吸収率が高く、これを毎日味噌汁に入れて食べると骨を強くし、今は子供にまで多いといわれる骨粗しょう症が治ると聞いた。

果せるかな、雪駄あらたか。首を回すときと痛く「癌?」と思っていた私の肩が大部分になってきた。効きますね「桜エビ」。

自然がいっぱい!!

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)
③ 会員証をお会計の時に提出して下さい。 カードでのお買物は割引になりません。

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
(入会金無料)

ZONE カード会員募集中！

池袋 秀山荘
池袋東口 ☎03-3984-4211
(山手線路沿い) 〒170 東京都豊島区東池袋1-43-6

登山ハイクング用品なら

豊富な品揃えと気軽に
相談できるお店です。



かまもしか
スポーツ

株式会社カモシカスポーツ

営業時間/AW10:30~PM8:00(平日)
AM10:30~PM7:00(土・日・祝)

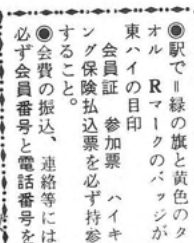
〒169 東京都新宿区高田馬場3-3-3三樓ビル(富士銀行B1) ☎03(3971)4333

★6月26日(土) 野反湖 初心者向 大型バス 係Ⅱ秋山俊子
「花追びとシリーズ」No.5 …… 決行 キャンセルお断り(代人

●平成4年度収支会計報告
平成4年4月1日より平成5年3月31日まで

●二月の伊豆・長九郎山 西河正三郎
伊豆半島の南端近くにある長…皮が顔を出していた。それは、

●3月入会のお仲間(49名)
会員番号 683456882



カメラ部 係Ⅱ 柴橋利夫
隅田川花火は6年間同じ場所
から撮り続けましたが今年から
各自で場所を選んで下さい。
3735・5275

★7月31日(土)8月4日(水)
北海道 やや健 係Ⅱ 上田
31日羽田空港7時25分発Ⅱ旭

トク屋(宿泊) 3時間 1日十勝
勝岳・美英岳・小屋泊 7時間
2日 オバタテシケ・白金温泉
7時間 増毛町泊 3日 暑寒別
岳往復 8時間 天塩江 日
4日 天塩岳往復 4時間半 旭川
川 羽田空港着 21時頃 HASの
川越氏にガイドを依頼安心して
登れまして。十勝岳連峰縦走は山
小屋泊で夏山の素晴らしい景色を満
喫出来る事でしょう。
地図 5万図 十勝岳 国領 上
川 定員20名 費用十二万円
往復ハガキに 住所 氏名 年
令 役職、会員 電話番号を記入

208 千 お
170 申し
47 込み
3 豊島区西果鴨 1 の 7 の 20 の
9 区西果鴨 1 の 7 の 20 の
4 区西果鴨 1 の 7 の 20 の
9 区西果鴨 1 の 7 の 20 の
2 区西果鴨 1 の 7 の 20 の
6 区西果鴨 1 の 7 の 20 の
9 区西果鴨 1 の 7 の 20 の
1 区西果鴨 1 の 7 の 20 の

キングシューズ



山幸

オリジナルハイ
¥8,800
ヘージュバック

山幸

大塚本舗 / 夏更屋敷店 南大塚3-9-13
〒170-0203 03-3885-8050/81 年中無休
営業時間 AM10:30~PM8:00

吉祥寺店 / 武蔵野市吉祥寺南町1-2-7
〒180-0422 (43)5406/82 年中無休
営業時間 AM10:30~PM8:00

JCB、VISA、DC、Master

山幸オリジナル
¥9,800
(日度使用) カラー・茶



山とスキー・羽毛



全日本登山とスキー用品

オリジナル商品が大好評!

山幸オリジナル高級軽登山靴
¥13,500
22.5-28.0cm
●ヒラコ山底 ●ヒメツギ製革
透気可能 刺度
●縫式(2本)



山幸オリジナルチロリアンシューズ
¥14,000
(刺革) カラー:茶、黒
ヒラコ山底
透気可能



お求めはお近くの

山幸

山幸オリジナルワークキングシューズ
¥9,800
(日使使用) カラー:茶



オリジナルハイキングシューズ
¥8,800
ヘーリシ(バックスキン)



山とスキー・羽毛製品 製造販売

山幸

全日本登山とスキー用品専門店会協賛店

JCB、VISA、DC、日本信託、AMEXが受付け

大阪本店／東京都豊島区南大塚3-9-13
〒170 0213(265)8550 年中無休
営業時間／AM10:30～PM8:00

吉祥寺店／東京都吉祥寺南町1-2-7
〒180 0422(43)540606 年中無休
営業時間／AM10:30～PM8:00

新宿店／東京都新宿区西新宿7-12-1
〒160 0233(371)5500 年中無休
営業時間／AM10:30～PM8:00

川崎店／川崎市川崎区小川町12-5
〒210 0244-211-0710 火曜定休日
営業時間／AM10:30～PM8:00

(予) (告)

係 篠藤 一子

★8月1日(日)夜行 3日(火) 鳥
 海山 二万二千円
 ★8月8日(日)夜行 10日(火) 早
 池峰山
 ★8月24日(火) 30日(月) 北海道
 ・羅臼・斜里・阿寒岳
 0471・83・7533

係 奥村昭孝

★8月4日(火)
 一般向 バス
 健康者は湯元温泉↓前白根山↓
 金精峠 交通費六千円 詳細は
 3634・2284

係 三木慶介

★8月13日(金)五色が原・薬師岳
 水昌・赤牛岳
 ★8月21日(木)南大無間山
 ★9月17日(金)黒法師岳
 ★9月14日(火)皇海山

係 林 東洋

★8月5日(木)12日(火) 雨天順延
 ★8月11日(水)6日(金)
 詳細は7月14日15日参照
 3402・3034
 夜7・9時迄に

係 直江忠彦

★9月10日(金) 12日(日) 浅間隠
 ・鼻曲山 夜行一泊 往復ハガ
 キに住所 氏名 年令 電話
 会員番号 千番号記入申込み下
 さい 0423・76・5433

係 柴橋利夫

※9月6日(月) スリランカ8日
 間 十九万八千五百円
 この説明会は7月7日に行い
 ます。ご希望の方は必ずハガキ
 で住所電話番号を明記の上お申
 込み下さい。
 ☆9月26日(日) 新宿御苑で撮影
 会と写真教室を開きます。東へ
 イで撮影した2枚から四切までで
 の作品を数点お持ち下さい。
 ※11月15日(日) 東マレーシア・
 サラワク7日間の旅十八万七千
 円 参加希望の方に案内書をお
 送り致します。
 お早めにお申込み下さい。
 千14大田区 東六郷1丁目21の4
 三喜荘内 柴橋利夫
 3735・5275

●黄色タオルは山行参加の時に
 お買求め下さい。

[illegible]

●ボケとボケの予防
人間の脳は約40億個の細胞からなり、これらが有機的に結合して機能を果たしている。20才台後半から、結合回路がどんどん減少すると、「もの忘れ」などのボケ現象があらわれやすくなる。最もボケやすい職業は学者、ボケないのはオウケストラの指揮者だそう。脳を上手に使うことにより、若々しい頭脳を保ち、ボケを防ぐことが出来る。以下八つのアドバイスを一、他人の愚口とグチを言わない。愚口、グチ、嫉妬は抑制心を失った醜い老化した脳が出す症状です。

二、積極的に他人と交流する。相互に理解し、道を譲り、気配りができるのが、若い脳です。そしてユーモアが大切ですよ。三、適切な運動。歩け歩けは脳と身体の若さを保つ秘訣。手指を動かして、歌を唱う。脳の血流を増加します。TVゲーム、麻雀、カラオケは脳の体操です。

四、趣味をもつこと。読書、碁、編みもの、スポーツなど、趣味は脳を活性化します。

五、自分が計画を立て、物事を遂行する。他人任せにせず、自主的、積極的に仕事や旅行、趣味を楽しみましょう。

六、身だしなみを良くする。社交ダンスは老化防止に有効とのことですよ。

七、ストレスをさげ腹を立てないこと。

八、深酒はダメです。

以上、懐を広く、ゆったりした気持ちで、いつも自分を見失わないのが、脳を若く保つ秘訣の要諦です。東ハイに積極的に参加して若さを増進しましょう。

●山の植物
低山趣味ということがあって、こういうのを若い人は小バカにする。

ところが若いときに、岩や雪のとりこになっていた人たちの何割かが、だんだん低山趣味を愛するようになり、高山は思ひ出の山として、心に暖かい思い出込み、名前も心なかないうちに、その辺の山をブラブラ歩いて楽しむようになる。これを登山家のダラクと見る人が多く、またその当人も、体力や社会的制約の関係でこうなったのだと信じ込んでゐる。……

しかし、さんざん高山を駆けずりまわったあぐく、低山に憩ふ場所を見つけ出した人には、幅のあつた風格がさき上っている。まったく氣候風土の違う外国から日本へ帰ってくるなど、日本の山々の美しさが、あらためて認識され、その中に住める自分が幸福だと、しみじみ思えるようになる。……

広葉樹の下のやわらかい陽ざし、別にだまらずすわていられて、中につまらずくなく、とくに楽しいというほどでもなく、自分の体が緑色に染まり、そうに感じくるようになる。それその人は角がとれて円熟した、自分の顔に責任を持てる域に達した人だ。……

伊藤寛流
を動かして、歌を唱う。脳の血流を増加します。TVゲーム、麻雀、カラオケは脳の体操です。

四、趣味をもつこと。読書、碁、編みもの、スポーツなど、趣味は脳を活性化します。

五、自分が計画を立て、物事を遂行する。他人任せにせず、自主的、積極的に仕事や旅行、趣味を楽しみましょう。

六、身だしなみを良くする。社交ダンスは老化防止に有効とのことですよ。

七、ストレスをさげ腹を立てないこと。

八、深酒はダメです。

以上、懐を広く、ゆったりした気持ちで、いつも自分を見失わないのが、脳を若く保つ秘訣の要諦です。東ハイに積極的に参加して若さを増進しましょう。

丘陵帯から低山帯に移って行くあたりから、カエデ、サクラなどのツツジなどが多くなり、花のときももちろん美しく、冬枯れの十月月中旬に南金津の駒止峠の辺りへ行ったとき、全山紅葉という形容は、やたそのところで使うべきものではないことを知った。ほんとうに山全体が、黄色と朱色で明るく輝いているのだ。いっせいのちを終える直前の、さいごの厚化粧というように、しかもうららら林し何物もない、せいぜいぱいに生きてきた満足感があふふれている姿であった。

私は紅葉というのは、みずみずしさのだけ。ただ色がきれいだというだけのものとして、これまで心から賞賛しようという気になれなかった。たしかにそれは生命力のある美と異質のものではあるが、いつでもその時点で最も美しくい姿であらうと願ふべきものだ、とありたいと願ふべきものだ、とここで思い出した。

こんなふうに考えるようになったのは、近頃急に白髪がやたらと目立つようになり、荷物を背負う力が落ちたことを自覚し、はじめたからだだろうから、などと思ひめぐらされてもみる。……

(山の博物誌 西丸震成)

●お知らせ

①カラコルムハイウェイ10日間の旅
中国からクンジュラフ峠(4708M)を越え、バキスタン
のフンダ・ギルギットの観光全
コース乗物ツア
②ヨーロッパ・ハイキングのお誘い10日間
モンブラン山群の登山基地シ
ヤモニーとマツタールホルンの街
登頂用のヘルンリヒュッテに泊
まり朝夕厳肅なアルプスを楽し
みます。
期日8月27日(金)〜9月5日(日)
●六年最高峰
青春18切符使用で比良・比叡
六甲山と関西の三角点へ足を
伸ばす。東お多福山からきつ
七曲を越え山頂へ出る。この20
年で18cmもずれた一等三角点標
は、土の高さに埋没し、やっと
見つけた。摩耶・天上山まで遊
●ヤマヒルにもご用心
山路の落葉の下や漚って暗い
ところ、樹木の下に隠れているのを見
かける。体長2cm前後。
人や動物の呼吸、振動を感じる
と立ち上って獲物を探す。肌
に吸い付き血を吸う。吸われて
いる時は痛みはないが血が止ま
らず、かゆみは一週間位続く。
かきむしって化のうすることも
ある。

●トイレは
トイレのある所ではトイレで
ない所では自然の中で用を足す
ことになります。山小屋のトイレ
を借りる時は、公衆トイレで
はないのですから必ず小屋の人

●山菜を採りすぎると
春の山行での楽しみは山菜で
ある。タラの芽、ネギガリタケ
イラクサ、シズナ、ヤマウド、
トリアネ、シオウマ、コゴシ等
が、山菜も無尽蔵にあるわけで
はないのでマナーを守るべきだ
と。タラの芽であれば、一本の木
から芽ひとつしか摘んではいけ
ない。ひとつ摘まれていたなら
入源になっている。

●会に寄付金 千円以上
高井和美 向井初重 河合得夫
坂田忠男 小谷 俊 大穂和子
佐藤竹男 木村 清 本多捷男
坂上秀子 皆川みつ

坂本喜枝子 工藤千代子
一万円 菅原 徹
大貫定範

●歩、ゴルフ場、小学校、牧場
ホテルが建ち並び、山岳の古い
歴史を持つ六甲の緑あふに驚嘆
する。ケーブルで下山すると里
は桜が満開。樽見の桜に寄るは
ずが、未だ咲いてないとの事。
18切符は、実に疲れる旅でした

●林業の人手不足で下草刈りが
行きとどかなくなつたことも
混って暗いところを好むヒルの
繁殖に拍車をかけているのでは
ないか。
このヒルのほかにダニという
いやなヤツもいる。山行ではな
いべくヤブコギなどは避けるよ
うにしましょう。

●にことわりましょう。戸外です
る時は、道を離れた所で穴を掘
り、すんだら埋めもどします。
用を足すところは男性の場合は
「キジを撃つ」女性の場合は
「お花を摘む」といいます。

●そのタラの芽を摘むのはやめよ
う。来年また大きい芽を出して
もらうために。ひとつの枝に五
六個芽があっても、二、三個は
残しておこう。他の山菜も同じ
で、全部摘んでしまうと、来年
そこにはもうその山菜はない。
山の幸・山菜は山村の大きな収
入源になっている。