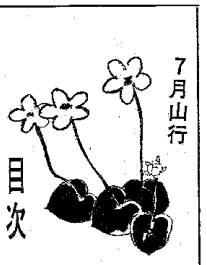
発行所　東京ハイキング協会（創立・昭和48年 9月28日）
〒116 荒川区西日暮里 2-52-10-301　☎ (03)3891-2280
郵便振替口座番号　00100-0-63515　FAX(03)3805-8761

東京ハイキング®

平成6年　7月号（第249号）
今月新入会員の会費：平成7年3月まで1800円＋入会金1000円

東ハイ事務所　電話 03・三八九一－二二八〇
FAX 03・三八〇五－八七六一
〒116 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）

7月山行 目次（46コース）



1(金)〃 日原鍾乳洞　日向薬師　竜王峡　西
2(土)〃 竜王峡　小板橋　大畑
3(日)田代山　バス　篠原
3(日)☆写生会　勝島運河　福島
北鎌倉　鈴木
大高取山　江森
秩父ソーメン　金子
官ノ倉西尾根　川上
8(金)役員会　巽
6(水)〃 鳴虫山　初田
〃 生藤山　西
9(土)10(日)富士山　平沢
10(日)〃 三ツ合鍾乳洞　天海
〃 池ノ平　バス　秋山
〃 御岳渓谷　大畑
〃 陣馬山　高田・荒金
〃 天狗岩～三室山　根本
〃 鷹ノ巣山　中村
11(月)〃 陣馬山　江森
12(火)大平山　林
13(水)富士山
〃 13(水)〃 ミステリー　バス　奥村
13(木)北海道　バス　田中
14(木)～19(火)飯豯山　バス　直江
15(金)～17(日)飯豯山　バス　巽
16(土)七代ノ滝　小板橋
17(日)蔵王山　バス　初田
17(日)多摩動物園　柴橋
17(日)秩父札所㉝　岩崎
〃 切込・刈込湖　佐々木
〃 石割山　大貫
〃 檜岳　中鳩
20(木)秩父札所と鍾乳洞　西
21(木)柴又帝釈天　大畑
23(土)24(日)安達太良　バス　川嵜
24(日)御岳山他：佐野・齋藤(清)　直江
〃 関東三十三観音　栗山
〃 清澄山～麻綿原　上田
〃 麦峠～横岳　桜井
26(火)ソバッブ山　金子
〃 史跡探訪　田端　天海
27(水)富士山　林
27(水)戦場ヶ原　バス　奥村
30(土)☆隅田川花火カメラ　柴橋
〃 30(土)～1(月)早池峰　バス　篠藤
〃 31(日)鷹取山と神武寺　宇田
那須茶臼～朝日

▼駅で　緑の旗と黄色タオル　Rのバッジが東ハイの目印
▼会員証　参加票　ハイキング保険払込金受領証を持参の事
▼会費の払込み　連絡等には必ず会員番号と電話番号を記入

★7月1日(金)　日原鍾乳洞　初心者向　雨中止　係＝西　繁雄
JR新宿駅⑩8時49分大月行中央辺りに乗車　立川駅9時24分着9時46分奥多摩行乗換　奥多摩駅11時下車　バスかタクシー

★7月1日(金)　日向薬師～広沢寺　一般向　雨中止　係＝大畑
小田急新宿駅⑤8時13分前方乗車　伊勢原下車＝バス日向薬師下車→日向薬師→日向山→七曲り峠→大釜弁財天→広沢寺

★7月2日(土)　竜王峡～川治湯元温泉　一般向　係＝小板橋
東武浅草駅8時10分快速日光行＝下今市駅乗換竜王峡駅下車→虹見橋→川治湯元駅　歩程3時間30分　昼食ゆっくり出来る　帰りに二百円温泉に入れる
雨天朝☎3476・0260

★7月2日(土)3日(日)　田代山　バス　一般向　係＝篠塚一子
2日(土)JR新宿駅西口安田生命横22時発　3日(日)猿倉口→小田代湿原→弘法池→太子堂→往路を戻る　歩程3時間　突然飛び出す広大な山上湿原とお花畑に　びっくり　帝釈山へはその時考えます。5万図燧ヶ岳・川治・檜枝岐　費用八千円　郵便振替
☎0471・83・7533　00210＝3＝60582

☆7月3日(日)　写生会　勝島運河（京浜急行立会川）　係＝福島
昔、のりの盛んだった頃の風情はないが小河川と小舟を描く。
8日(金)実施　8日雨中止　初参加者は☎3956・0766　福島に電乞う。
京急立会川駅改札9時集合　弁当　水筒　雨具要　雨天時

★7月3日(日)　北鎌倉　一般向
横須賀線東京駅地下①8時37分発北鎌倉駅9時30分着　駅前広場集合　北鎌倉の山を歩き→山崎小学校で食事→鎌倉中央公園→山を歩き→北鎌倉駅14時頃
雨天中止　係＝鈴木福蔵
矢部先生　西会長も参加の事と思います。暑いので涼しい山を歩きます。
☎0467・24・0075　協力＝田中・竹本・吉田

★7月3日(日)　大高取山～桂木観音　初心者向　係＝江森・渡辺
「ニコニコ山行」No.20　雨中止　歩程3時間　交通費千三百円
8時40分　川越駅①立川線池袋駅　立川町行中程乗車　川越市　2万5千図越生　小さな山ですが展望もあり静寂がとりえです。
発特急小川町行中程乗車　坂戸駅乗換　越生駅　協力＝高田・宇田
9時5分　9時40分下車→無名戦士の墓→桂木観音→越生駅
大高取山→桂木観音→越生駅
☎048・663・7389

★7月3日(日)　秩父ソーメン
西武池袋駅7時16分発快速急行　三峰・寄居行後方乗車→橋沢7時49分　浦山口駅下車→橋立川の清流でソーメン　参加者はソーメン持参の事　尚ガス、鍋、天ぷら、薬味等協力お願し

「ハイキング安全保険」に加入しましょう

★7月3日(日)　官ノ倉西尾根
東上線池袋①7時30分発特急小川町行中程乗車＝小川町8時29分着下車　バス8時40分発白石車庫行＝役場入口下車→奥沢神社→細窪山△421M→336M→官ノ倉山344M→北向
☎3956・1017

★7月3日(日)　鳴虫山　一般向
東武浅草駅快速8時10分前方乗車日光駅下車　駅前集合→登山口→神ノ主山→鳴虫山→含満渕
☎3997・0593

★7月6日(水)　生藤山他　一般向
JR高尾駅9時2分発大月行上野原9時21分着下車　バス9時50分井戸行乗車　石楯尾神社下車→生藤山→熊倉山→浅間峠
☎0466・83・1778

◉7月8日(金)　役員会
日暮里中央町会会館　18時30分開始　係＝西　繁雄

★7月9日(土)10日(日)　富士山1泊2日やや健
新宿西口高速バス＝富士五合目→八合目(泊)　2日目富士山往復→五合目＝新宿西口バスターミナル　1日目4時間30分　2日目5時間10分　受付けの方にはコース予定表をお送り致します。宿＝トモエ館☎0555・22・0589　ゆっくり登りましょう。
☎3657・8855　係＝平沢ことー

★7月10日(日)　三ツ合鍾乳洞・大岳鍾乳洞・大滝　係＝天海
JR立川駅　青梅線②ホーム8時40分発　五日市行終点下車　バス9時32分上養沢行乗車　三ツ合鍾乳洞→大岳鍾乳洞・大滝　バス15時15分五日市行乗車　駅にて解散　暑いので鍾乳洞歩きもよいでしょう。一般向コースですが運動靴は不可　昼食持参　雨中止　☎3700・6016

★7月10日(日)　池ノ平　こまくさ
「花追びとシリーズ」大型バス　池袋駅西口7時発＝小諸＝地蔵峠＝兎平駐車場→雲上の丘→こまくさ園2099M→池ノ平　湿原→駐車場＝池袋　歩報2時間　費用三千八百円　高山植物
☎3891・0380

★7月10日(日)　御岳渓谷　初心者向　雨天中止　係＝大畑　豊
JR新宿駅⑩7時16分発前方乗車　立川乗換＝沢井下車→御岳　2時間30分　奥多摩自由券が得
により御岳駅迄歩きます。歩程　費用約二千円　協力＝宇田川
☎3311・8615

★7月10日(日)　陣馬山　一般向　雨天中止　係＝高田・荒金
京王新宿駅　7時40分発特急八王子行前方乗車　8時18分八王子下車　8時31分発陣馬高原行バス終点和田峠→陣馬山→明王峠→子孫山ノ頭→与瀬　神社→相模湖駅　歩程4時間30分位　軽登山靴以上　地図昭文社　高尾・陣馬
☎3442・8891
朝7時から夜は9時まで高田

▼郵便振替口座・新番号のお知らせ
東京ハイキング協会…00100＝0＝63515
〃　〃　保険部…00160＝1＝760562

最も進んだICIオリジナル
ゴアテックスレインスーツ
ICI石井スポーツ
●クライミングローズ　レディス　レインスーツ　¥16,800（ジャケット）　¥9,200（パンツ）
●バイネ　ゴアテックス　オールウェザー　スーツII　¥22,500
●登山本店／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3208)6601㈹
●スキー&カヌー本店／〒169 東京都新宿区大久保2-18-10 ☎03(3209)5547㈹
●新宿西口店／〒160 東京都新宿区西新宿1-16-7 ☎03(3346)0301㈹
●新宿南口店／〒151 東京都渋谷区代々木1-58-4 ☎03(5350)0561
●神田登山店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-8 ☎03(3295)0622
●神田店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-4 ☎03(3295)3215
●神田ウェアー館／〒101 東京都千代田区神田神保町1-6-1 ☎03(3295)6060
●八王子店／〒192 東京都八王子市横山町3-12 ☎0426(46)5211
●アネックス八王子店／〒192 東京都八王子市横山町3-6 ☎0426(46)3922
●川越店／〒350 埼玉県川越市南通町14番4 ☎0492(26)6751
●大宮店／〒330 埼玉県大宮市宮町2-123 ☎048(641)5707
●高崎店／〒370 群馬県高崎市新町5-3 ☎0273(27)2397
●松本店／〒390 長野県松本市中央2-4-3 ☎0263(36)3039
●新潟店／〒950 新潟県新潟市東大通2-5-1 ☎025(243)6330
●新潟プラーカ店／〒950 新潟県新潟市天神1-1 プラーカ3 B1 ☎025(240)2316
●仙台店／〒980 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-1-8 ☎022(297)2442
●盛岡大通店／〒020 岩手県盛岡市大通1-10-16 ☎0196(26)2122
●札幌店／〒060 札幌市中央区南一条西4-8 ☎011(222)3535
●ルート36真栄店／〒004 札幌市豊平区真栄一条2-13-2 ☎011(883)4477
●北十二条店／〒001 札幌市北区北十二条西3-5 ☎011(747)3062
●2番街店／〒060 札幌市中央区南二条西1-5 ☎011(219)1413
●旭川店／〒070 旭川市六条通8-37-2 ☎0166(24)5300
●外商部（メイルオーダー）／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3200)7219

創立20周年おめでとうございます。
SPORTIVA　MADE IN ITALY
THANKS TO OUR FRIENDS.
円高差益を還元する直輸入システム
一般ルート　メーカーマージン　商社マージン　卸売マージン　小売マージン
ニッピンルート　メーカーマージン　小売マージン　この差が安さ！　お客様
より良い品をユーザーに直輸入価格で！
FRANCOIS LEGRAND Francia　STEFAN GLOWACZ Germania　HEINZ MARIACHER Austria
1954年、難攻不落といわれた世界第二の高峰K2を、ラモデリ、ゾルダ等の名クライマーを擁するイタリア隊が遂に登頂しました。この時イタリア隊の使っていたのがスポルティバ社の靴。このK2登頂を機に評価が高まってイタリアII品協会・同ガイド組合の公式認定靴となり、その信頼は不動になりました。常に最先端をめざす同社は、フリークライミング界のNo.1メーカーとしても知られています。
登山の定番、イタリア・スポルティバ社伝統の技術が光る登山靴。
「履きやすく安定感のある造りは、ベテランの方だけでなく、初心者の方や脚力のあまりない方、ゆったりとトレッキングを楽しみたい方にこそお使いいただきたい靴です。」
TURIST　直輸入価格 16,800円
OUTDOOR MIND　秋葉原 ニッピン　登山本店☎03(3253)1431
秋葉原ⓒ号店 03(3253)4343　スキーの店
神田小川町店 03(3233)4121　お茶の水スポーツ街中央
高田馬場店 03(3208)8345　高田馬場駅戸山口すぐ前

★7月10日(日) 天狗岩～三室山
JR新宿駅⑩6時43分発高尾行乗車　立川乗換7時39分発青梅行乗車　終点下車→明治橋→馬引沢峠→天狗岩→梅ヶ谷峠→三室山→神社→二俣尾駅　歩程4時間　一般向　雨天中止　係＝根本
☎3930・3360　夜9～11時まで

★7月11日(月) 鷹ノ巣山　健脚向　雨天中止　係＝中村一雄
JR新宿駅⑫6時4分高尾行乗車　立川6時43分着乗換6時54分奥多摩行乗車終点8時下車バス8時10分発中日原8時40分下車　巳ノ戸林道分岐→稲村岩鞍部→ヒルメシ食いのタワ→鷹ノ巣山→榧ノ木山→倉戸口　地図昭文社㉔奥多摩
☎0455・8832・2193

★7月12日(火) 大平山（あじさい）一般強　係＝江森一郎
東武浅草駅⑤7時10分快速日光行前方乗車　春日部7時42分（係＝乗車）栃木8時27分下車＝バスかタクシー登山口→あじさい坂→大平神社→晃石山→馬不入山→岩船山→岩船駅＝栃木乗換＝浅草　歩程4時間30分位　交通費千円　雨天中止　登山靴で参加下さい。あじさい坂は数百段ある石段の両側に色とりどりのあじさいが咲き誇っています。　協力＝倉内初枝
☎0448・6633・7389

★7月12日(火)13日(水) 富士登山お鉢巡り　雨天順延　係＝林
河口湖駅前富士五合目行バス停11時集合　係が待っています。　雨具　酔止薬特に金具類は禁物　天候の変化が厳しいので厚着物費用七千円位　八合目トモエ館(泊)御来光拝し山頂奥の院参拝と東ハイの目印に黄色タオル寒い時首巻にもなります。日本最高の峰とお鉢巡り砂走り下山→五合目バス停解散　持物は食事3食分と水　懐中電灯
☎3402・3034

★7月13日(水) ミステリーハイク　一般向　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　雨天決行　千円ロープウェイ代別　6月29日(水)決行の場合当コースは？
東京駅八重洲北口　国際観光会館横6時45分発　帰着上野駅21時頃　歩程4時間位　交通費五　協力＝田川他
☎3634・2284

★7月13日(水)～19日(火) 北海道の山　バス　やや健　係＝田中
北道八戸　フェリー室蘭港＝斜里岳　羅臼岳　雌阿寒岳　雌阿寒岳　大雪山（百名山）　歩程1日4～8時間　費用九万円位　住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を葉書で申込む　6月10日〆切　〒177　練馬区谷原2の16の11　パークハイツ　田中貞雄
☎3995・1773

★7月14日(木)～17日(日) 飯豊山・大日岳　バス　健脚向　係＝直江
14日新宿西口安田生命横23時発＝東北道＝会津＝川入→切合小屋(泊)→大日岳→飯豊山→切合小屋(泊)→川入＝東北道＝新宿20時着予定　全行程約20時間　費用二万二千円　東ハイ保険加入者に限る。各自8食　シュラフ　着替など15kgぐらい持つ事　昭文社　飯豊山
住所　氏名　電話　会員番号　生年月日　往復葉書で申込む　〒206多摩市鶴牧4の1の1
☎0423・76・5433

★7月15日(金)～17日(日) 飯豊山
15日(金)23時赤羽駅東口前発＝東北道＝郡山＝会津若松＝川入→御沢→地蔵峠→三国小屋→切合小屋(泊)→飯豊山→切合小屋→川入＝赤羽　歩程1日目6時間　2日目7時間　費用二万二千円　天気の都合で頂上は1日目に往復する場合もあります。小屋より頂上往復3時間
☎3997・0593

※7月15日(金)～23日(土) カナダトレッキング　係＝川上富之助
成田＝バンクーバー＝カルガリー＝エメラルドレイク(2泊)＝モレインレイク(2泊)＝バンクーバー(2泊)＝バンクーバー(1泊)＝成田　9日間の旅　費用四十一万八千円　全食事付　旅行社・東急観光㈱藤沢支店　申込みと問合せは電話にて
☎3956・1017川上

★7月16日(土) 七代ノ滝　初心者向　雨天中止　係＝小板橋
JR新宿⑩7時18分高尾行前方立川8時18分発乗換御岳駅＝バス滝本＝ケーブル山頂→長尾平→七代ノ滝→ロックガーデン→綾広の滝→バス＝御岳駅　奥多摩秋川自由券が得　昼食時間ゆっくりの方歓迎　歩程3時間30分位
☎3476・0260

★7月16日(土)17日(日) 蔵王山　バス　一般向　係＝初田　厳
16日(土)新宿西口安田生命ビル横22時出発＝東北自動車道＝白石IC＝刈田峠＝Ⓟ＝刈田岳→熊野岳→名号峰→峨々温泉　入浴と昼食後バス＝新宿へ19時30分着予定　歩程約4時間30分　費用九千円位　希望者は往復ハガキに住所　氏名　生年月日　電話　会員番号記入の上申込む　〒252藤沢市亀井野1520の2　初田　厳
☎0466・83・1778

◎東ハイ山行強弱度　歩程は休憩時間含みません

表示方法	歩程時間	荷物kg	適用
初心者向	2～3	2～3	入門早々向
一般弱向	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
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	くさち　ヤセ尾根　ヤブ含む
健脚向	6～	6～	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

☆7月17日(日) 多摩動物園カメラハイク　係＝柴橋利夫
京王新宿駅から直通急行で50分多摩動物公園下車　正門に10時迄集合　昆虫園で撮りますので200ミリ位の望遠レンズを用意したほうがよいと思います。自由にご参加下さい。
☎3735・5275

★7月17日(日) 秩父札所㉝　一般向　雨天中止　係＝岩崎一郎
西武池袋駅⑦7時56分発快速急行三峰口行後方2両目乗車　バス停　係＝所沢乗車　5万図所沢8時25分　西武秩父下車＝小鹿野車庫行10時2分乗車　奥武蔵秩父　歩程3時間　平下車　八人峠→菊水寺→泉田坊　協力＝稲垣
☎0423・81・7763

★7月17日(日) 切込湖～刈込湖
東武浅草線7時10分発快速日光行前方乗車＝日光駅9時13分着　タクシー＝光徳牧場→山王峠→涸沼→切込湖→刈込湖→湯元＝バス東武日光駅　去年雨で中止になり再度計画　可憐な花が咲いているかな！　地図　昭文社日光　協力＝平沢
☎3358・6244　21時迄

山の一人歩きで事故に遭うと
連絡が取れません
必ず三人以上で歩きましょう

◉春の山とくま　松田　順子　川崎市（No.4544）

四尾連湖と精進湖をつなぐ路、ガイドブックには古くからの峠路が幾本も交差していると書かれており、分岐が多い。そして植林帯を水平にえんえん歩く。この水平路が終わるころ、突然舗装道路と一軒家にぶつかる。畑仕事の老人が一熊が出るからね、話し声を聞かせながら行きなさいよ―と淡々とした口調で教えてくれる。

春の浮かれ気分が瞬時にして引っ込む。―昨日から温かい風も吹いている。人もあまり入っていない、これなら熊も出るだろう。―だけど春の喜びを分かつにはいささか相手が物騒だ。かと言って行程半ばにして引き返せようか。

それからは、下を向いて歩こう、の心境だったが、とにかく鉢合わせを回避するために歌い、ストックで幹を叩き続けた。いよいよ三方分山の上りに掛かるのだが、弱り目に祟り目で、道はしっかりしているのに地図とは合致しなくなっている。変だ変だと言いながらだらだらのぼりを続けていくと稜線に近くなるが、もし目印テープを目にしなければ行き止まりかとみえた。結局、斜面を上り稜線の道に突き当たる。熊笹を見ると又、くまが気にかかる。相棒も同感だという。

ようやっと着いた山頂に富士山の北面が広がる。眼下には精進湖と人家もみえる。ほっとする。まだ十分時間はあるけれどこうなれば早い方で下山だ。熊笹と熊の因果関係を断固否定しながら。

バス停まで下って冷たいミルクを飲みながらお店の人に「熊がいるんですって」と話したら、「そうですかあ―」と驚いた風もない。確かに話のうえでなら熊なんかちっとも怖くない。私と等と気楽に言うだろう。

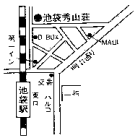
春になれば生き物みな元気になる。おなかをすかした冬眠明けの熊だって幻であったほうがあるだろう。見えない相手をあれこれ思いめぐらしながら歩いた一日だった。

昭和55年日月掲載広告より抜粋

㊟会員証または会員バッジをお会計の時に提出してください。カードでのお買物は割引きになりません。

池袋秀山荘が贈るプロショップカードの決定版!!
ONE カード会員募集中!!

スキー・登山・キャンプ専門店
池袋 秀山荘
☎03-3984-4211㈹
〒170 東京都豊島区東池袋1-44-8
JR池袋駅下車東口より徒歩5分（JR線路沿い）
★営業時間10:00am～8:00pm ★年中無休

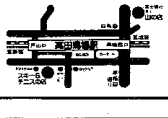


祝・東ハイ創立二十周年

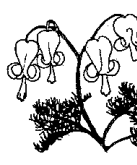
登山・ハイキング用品なら、カモシカです。
KAMOSHIKA

●大小セット

カモシカでは限りある地球の資源を大切にするために、メンバーズバッグを作りました。このバッグをご利用いただく場合には、店頭割引価格より5%割引(1,000円以上、現金でのお支払い。修理品・送料を除く)いたします。詳しくはお問い合わせください。またメンバーズバッグの導入により山岳会割引は'91年11月に廃止させていただきました。



カモシカスポーツ 山の店
〒169 東京都新宿区高田馬場3-3-3 ☎03(3371)4333
●AM10:30～PM8:00(月～金)/AM10:30～PM7:00(土・日・祝)
●定休日/日曜日（4月・7月・8月・12月は定休日なし。他の月は、最初と最後の日曜日は営業。）



※郵便振替による送金は到着まで約一週間かかります。ハイキング安全保険は払込金到着者をまとめて、毎月末日に手続きしますので、翌月1日から保険加入になります。

★7月17日(日)　石割山　一般向　係＝大貫定範
JR新宿駅中央特快6時21分発　高尾行　高尾駅7時13分発　富士急大月8時13分発＝富士吉田＝バス平野↓石割神社↓石割山↓平尾山↓大平山↓バス停　稜線は草原で終日富士山と湖を眺めながらの尾根歩きを楽しみます。歩程3時間50分　地図昭文社　富士・富士五湖⑱　費用約五千五百円　雨天中止
☎3972・3620

★7月17日(日)　山神峠～檜岳　健脚向　雨中止　係＝中嶋要一
小田急新宿駅⑤6時31分発急行箱根湯本行3両目　町田駅7時5分＝海老名駅7時17分（係乗車）新松田駅7時50分　タクシー＝玄倉↓塔ノ平↓山神峠↓伊勢沢ノ頭↓檜岳↓雨山峠↓寄大橋↓寄バス停＝新松田駅　歩程約8時間　林道工事のため廃道寸前の登山道を踏跡頼りに歩きます。ヤブ急登降あり。地図昭文社丹沢　5万図秦野　費用約三千円　タクシー予約のため7月15日㈮迄に申込下さい。
☎0445・811・3130　20時～22時頃迄

★7月20日(水)　秩父札所巡り㉖㉗㉘と鍾乳洞　係＝西　繁雄
西武池袋駅⑤8時36分発後方4両目乗車　西武秩父駅下車↓秩父鉄道お花畑駅乗車＝影森駅↓㉖円融寺㉗大渕寺㉘橋立寺　希望者は鍾乳洞見学↓蒲山口駅＝お花畑乗換↓西武秩父駅　ゆっくり歩きます健脚お断り。都合でコース変更あり。小雨可
☎10回以上出るまで鳴らす。
043・461・9565

★7月21日(木)　柴又帝釈天～水元公園　初心者向　係＝大畑
京成日暮里駅中程9時乗合高砂駅乗換柴又駅下車↓帝釈天↓矢切りの渡し↓水元公園↓金町　歩程約3時間　費用二千円位　雨天中止　協力＝宇田川
☎3311・8615

★7月23日(土)　大岳山　やや健　係＝川嵜英雄
立川発奥多摩行7時47分乗車　御岳駅8時38分下車　バス＝滝本駅＝ケーブルカー＝御岳山駅（集合）↓御岳神社↓大岳山荘↓大岳山頂↓鋸山↓天地山（鋸尾根）↓愛宕山↓奥多摩駅　歩程6時間　雨天中止
☎0423・66・4383

★7月23日(土)24日(日)　安達太良山夜行日帰りバス一般強　係＝直江
23日新宿西口安田生命横23時発＝東北道＝二本松＝奥岳↓安達太良山↓鉄山↓奥岳＝東北道＝新宿19時頃　歩程4時間　費用七千円東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社　磐梯・安達太良　住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を往復葉書で申込む　〒206多摩市鶴牧4の1の405直江忠彦
☎0423・76・5433

★7月24日(日)　関東三十三観音巡り　初心者向　係＝栗山絹子
JR上野駅⑦快速東北本線7時50分ホーム前方集合　8時2分発　大宮8時27分　10時12分西那須野下車徒歩3分㉕札所宗源寺へ行きます。青春切符が得　各自購入　協力＝秋元正治
☎3984・9968

★7月24日(日)　養沢鍾乳洞と御岳山　一般向　係＝佐野・齋藤(清)
JR武蔵五日市駅9時10分集合（新宿駅特快7時52分立川乗換え8時40分武蔵五日市行）　歩程約4時間ゆっくり歩きます。雨天中止　鍾乳洞見学希望者（有料）は懐中電灯をお持ち下さい。
☎048・622・7711　19～21時厳守　当日は早朝可

★7月24日(日)　清澄山～麻綿原　係＝上田
総武線秋葉原駅⑥6時2分発中程乗車＝千葉発7時12分外房線安房天津駅下車　バス20分＝清澄寺↓麻綿原↓天拝園↓清澄山＝安房天津＝東京19時頃　日蓮上人ゆかりの地とアジサイ咲く高原をたずねます。全山一面を紫色に染めて海と山一般弱　雨天中止　係＝上田のパノラマが広がり素晴らしいところです。アップダウンは少ないが山ヒル・マムシに注意。歩程4時間　運動靴可　5万図鴨川・大多喜　交通費　青春18切符と六百円
☎3949・2269　朝6時～8時迄

樹木や花は　折らず採らず　皆で楽しみましょう。

★7月24日(日)　麦草峠～茶臼山・横岳　一般向　雨中止　係＝桜井
JR新宿駅24日⑦0時2分発松本行後方乗車　茅野駅下車　バスにて麦草峠↓大石峠↓茶臼山↓縞枯山↓坪庭↓北横岳↓ロープウェイ山麓駅＝バス茅野駅　歩程5時間　青春キップが得各自購入
☎3690・4708　21時すぎ

★7月24日(日)　ソバツブ山　健脚向　雨天中止　係＝金子庄作
青梅線立川駅7時8分発奥多摩行前方乗車　終点下車　8時31分発東日原行バス＝終点下車↓ヨコスズ尾根↓一杯水↓ソバツブ山↓日向沢ノ峰↓川苔山↓鳩ノ巣駅　歩程7時間　協力＝牛越　廣　地図奥多摩　東ハイ保険加入者に限る。
☎0424・94・2261　9～11時　又は19～21時頃

★7月26日(火)　史跡探訪（田端～小台通りコース）　係＝天海
JR田端駅北口改札前9時30分集合↓山谷神明社↓条里遺跡の碑↓地蔵寺↓宝蔵院↓小台の渡跡↓子育地蔵堂↓荒川遊園↓荒川自然公園↓三河島公園↓荒川東公園↓瑞光公園↓三の輪商店街↓三の輪駅解散　雨天中止　このコースは公園と緑が多く、参加者も満足されることと思います。軽装　運動靴で　昼食　敷物持参
☎3700・6016

★7月26日(火)27日(水)　富士登山
7月12日と同じに行います。　係＝林　東洋

★7月27日(水)　日光戦場ケ原　小田代ケ原　一般向　係＝奥村
歩くバスの旅　雨天決行　東京駅八重洲北口　国際観光会館横7時10分発　帰着上野駅20時30分頃　歩程4時間　交通費五千円　協力＝田川他
☎3634・2284

☆7月30日(土)　隅田川花火大会
浅草雷門入口際交番前3時までに集合　使用レンズ50ミリ前後　三脚は長めのしっかりしたものを用意のこと。長時間露光をするので、レリーズも用意　フィルムは感度400のこと。参加者は連絡下さい。
☎3735・5275

◉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。

◉骨粗そう症とハイキング　草加市　田村静枝（No.3209）
私の親戚の女性が2～3年前から骨粗そう症にかかり、病院通いをしている。私もその人の年齢を越え、言わば、粗そう症適齢期。先月近所の総合病院で検査を受けた。
背骨のレントゲンと運動機能の簡単な検査の結果、粗そう症ではないと診断され、気持ちも軽い。この病気の事はご存じの方も多いと思うが、年を取ると、骨の層が粗くなり、進むと、脊椎骨が押しつぶされたようになって神経を圧迫、腰痛を起こし骨折しやすくなる。ホルモンの関係で閉経後の女性がかかりやすいという。
ところで先生の質問に対し、「食べ物の好き嫌いはなく、カルシウムの多いバランスのとれた食事を摂るよう気をつけ、毎日散歩、月2～3回は軽いハイキングや遠出をしている」とお話申し上げると、この二つが病気予防のポイント。あなたの暮らしは理に計って良い。今後もそのように暮らしていけば、粗そう症は大丈夫」とにこにことおっしゃる。私の日ごろの考えと先生の言葉が一致し、得意の反面照れ臭くもある。ところで実行点となると80点ぐらいか。
康ネイ。歩くことの効果と思う。私は今いろいろな会に所属しているが、今年は会も整理し、東ハイの回数を増やせたらいいなあと思っている。東ハイにはいろいろな出会いがあり、ほっとすることが多い。12月の会の時にも私が発刊するエッセイ集の事を話すと、祝いの言葉が飛び、暖かい気持ちに感激。
『熟年は輝きのとき』これがエッセイ集の題名。東ハイで歩いたこと、最近の出来事、熟年を生きる人生観などあり、ご一読頂ければ大変幸せです。ご希望の方はご一報ください。
☎0489・28・0577　1200円、送料サービス。

「箱根七湯」
湯本　塔ノ沢　宮ノ下　底倉　堂ケ島　芦ノ湯　木賀
（木賀の代りに箸子を入れることもある）

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
●ビブラム底　●ニッピ製革
底替可能　村田
●鞋式「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
ビブラム
張替可

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
（白皮使用）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全協会加盟店

JCB、VISA、DC、日本信販、AMEX加盟店

大塚本店／東京都豊島区南大塚3-9-13　〒170　☎03(3985)8050㈹　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㈹　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(3371)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　☎044-211-0710　火曜定休日　営業時間／AM10:30～PM8:00

会員優待の店　シルバーハイカーを応援します。
ふれあいの山旅への準備はGLSへお任せ下さい。
使いやすく、しっかりした造りの用具を取り揃えています。
知り合いの方、会員の方、店頭価格から 5%OFF!
※3,000円以上お買上げに限ります。

mountain GLS　"山と語らい"　楽しい山仲間が集まる神田のグリーンライフスポーツは登山・ハイキング用品専門で何でも揃います。いつでもハイキングに関する相談受け付けています。

会員特典　5人仲間が集まればうれしい特典サービス中!!
1ザック2個具3カッターシャツのいずれかの商品をまとめて5名様分お買上されますと、商品にネームを入れて差し上げます。（但し文字数に限りがあります。）

対話の登山靴　疲れないヒミツをお教えします。
中高者のベストセラーモデル
●オリジナルグリーントレイル
サイズ23　28cm

●シダス　バイオライト
グリーントレイル用2点セット¥24,000
シダス　バイオライト

万多　転ばぬ先のステッキ・アイゼン
・カジタ　6本爪軽アイゼン¥6,500（ワーズ・ハンドル）
・トレックエイト　8本爪軽アイゼン（お詳細品¥2,200）（ワーズ・ハンドル）
・シューズチェーン¥6,900（チェーンのみ¥5,400）
・ウォーキングストック　¥3,000より
・フィールドスパッタ　¥2,200
ポケットウォーカー、軽量、どんな時でも携帯できます

お茶の水駅　東京サンケイビル　東京ステーションホテル　神田駅　東京メトロ　都営地下鉄　JR総武線　JR中央線　JR御茶ノ水駅　東京メトロ　都営地下鉄　JR秋葉原駅

●快速！修理OK
●カタログ御希望の方は、490円切手同封の上お送り下さい
通信販売受付中！

東京神田 グリーンライフスポーツ
商品のお問い合わせは☎03(3233)4333
※特別価格を全国ネットでお手元にお届けします
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
〒101　東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:00～PM8:00年中無休

★7月30日(土)～8月1日(月)　早池峰山　バス　一般向　係＝篠藤
30日(土)JR新宿駅西口安田生命横22時発　31日(日)小田越登山口↓早池峰山往復4時間30分　夜
早池峰神楽見物　峰南荘0198・48・5214　高山植物満開　名花ハヤチネウスユキソウ
一般弱　係＝宇田暁美
息吹が味わえる神武寺とその裏山や岩場からの眺望は見事。別名湘南妙義と云いフリークライミングのメッカです。蝶のように切り立つ岩を登る姿を見ながら昼食（滑らぬ靴でお願いします）地図日地　三浦半島
☎048・725・8713
20時～22時迄

★7月31日(日)　鷹取山と神武寺
一かながわの景勝50選めぐり一
No.3　雨天中止　交通費約千円
京浜急行品川駅8時28分快特横浜駅8時46分　金沢文庫9時2分乗換神武寺9時14分下車↓神武寺↓奥の院↓鷹取山↓奥浅間↓前浅間↓京急田浦駅　歩程3時間半
杉の木立に囲まれ緑濃く自然の
一般向　係＝篠藤
と山と伝統芸能観賞という欲張りプラン　地図栗駒・早池峰
費用二万五千円　郵便振替
00210＝3＝60582
篠藤一子
☎0471・83・7533

★7月31日(日)　那須茶臼岳～朝日岳
JR上野駅⑥6時51分快速黒磯行9時30分着バス那須山麓＝ロープウ＝イ茶臼岳↓峰の茶屋↓朝日岳　黒磯駅17時13分発＝上野駅　歩程5時間　費用青春切符と約三千円　雨天中止
☎3476・0260

予告
（申込み可）

★8月5日(金)～7日(日)北アルプス立山三山　健脚向　定員20名
★9月14日(水)夜行～16日(金)朝帰宅　西吾妻山　一般強　定員25名
申込み可　往復ハガキで1山行1枚にて申込む事　住所　氏名　生年月日　会番　電話番号記入
東ハイ保険加入者に限る。
〒124葛飾区細田3の31の2
☎3657・8855
係＝江森一郎

★8月9日(火)10日(水)　一般強
「ニコニコ山行」No.21
雲取山（百名山2018M）
交通費・宿泊代（夜朝食10日のお弁当）共　約一万円
申込み制ではありません。
係＝巽　次郎

★8月13日(土)～16日(火)　夜行2泊　秋田駒ケ岳　岩手山　早池峰　健脚向
☎3997・0593
係＝秋山俊子

「花追びとシリーズ」
★8月20日(土)　夜叉神峠　やなぎらん　初心者向　マイクロバス2台分43名　費用四千円
★9月15日(祝)小楢山　まつむし草　初心者向　マイクロバス2台43名　費用四千円
電話申込み後郵便振替00140＝0＝764467
☎3891・0380
係＝篠藤一子

★8月25日(水)～30日(火)　北海道　羅臼岳　斜里岳　藻琴山　予備日で網走　知床半島　尾岱沼　根室　ノサップ岬等観光
☎0471・83・7533
係＝初田　厳

★8月26日(金)～28日(日)　越後駒が岳・金城山　夜行1泊バスやや健　1日目9時間（駒ノ湯山荘泊）　2日目4時間半
★9月9日(金)～11日(日)　燕岳　常念岳　夜行1泊バス　健脚
1日目9時間半　2日目7時間半
★9月8日(土)　栗駒山　夜行日帰りバス一般向
★10月22日(土)23日(日)　御池岳～藤原岳（鈴鹿山脈北部）夜行日帰りバス一般向
以上の参加希望者は各山行ごとに氏名　生年月日　電話番号を往復ハガキに記入し申込む
〒252藤沢市亀井野1520
☎0466・83・1778
係＝大畑　豊

★8月29日(月)～31日(水)　夜行1泊　一般向バス　白馬大雪渓と八方尾根　八方池　定員43名
費用約二万五千円　電話確認の事。
☎3311・8615
係＝直江

★10月7日(金)～10日(月)　祝瓶山
船形　泉ガ岳　夜行2泊バスやや健　費用三万五千円位
★11月4(金)～6日(日)　守門岳・浅草岳　夜行1泊バス　やや健
費用一万九千円位
東ハイ保険加入者に限る。
住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を往復葉書で申込む。
〒206多摩市鶴牧4の1の1
☎0423・76・5433
係＝柴橋利夫

※9月8日～7日間中国北京西安　洛陽　上海　長城　定陵
成田発＝北京(泊)　長城　定陵
観光　寝台列車(泊)　洛陽三大石窟の一つ竜門石窟等市内観光
洛陽(泊)　白馬寺等観光　列車
西安市内観光(泊)　兵馬俑杭　華清池　城内観光　上海(泊)＝成田
☎3735・5275

◉御前山(岳)　ごぜんやま
主峰の前山で、主峰に祀る神仏を拝むところの意。
さらに、山に登って神仏を拝しうるので、山自身を祀る場所としての名称がある。
展望のよいところが多い。

◉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15日
（短歌）（俳句）五首　五句以内
（詩）（カット）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（趣旨の変わらない範囲で添削することがあります。
※原稿はお返し出来ません

◉2月入会のお仲間（17日以降）
No.7529～7540（12名）
比護縁子　広田東三　田中美代
金子幸子　田中満雄　千田敬子
斉藤照江　堀　恒雄　渡辺伸也
吉岡照子　横山信子
安江さだ子（2月合計66名）

◉3月入会のお仲間（63名）
会員番号754１～7603
信田孝子　小村　睦　小糸昌子
今井貞子　本吉和子　西田　博
市村悦子　丸尾健一　内田和子
浅井光枝　野田和子　江村菊江
水摩光江　長山淑子　小川芳子
山田新一　星野明弘　梅田光枝
石渡武子　安中久子　牧田智代
鎌形勝夫　平野忠夫　平井直子
佐藤茂子　森　長　丸山仁子
柳田晴夫　青山昌次　青山文代
安藤洋子　樋口邦夫　井出和男
永野君子　加藤佳子　山崎新司
宮本俊幸　後藤良江　染谷彰享
大西綾子　三浦敏助　山川寿子
貝井昭江　庄司澄枝　富田昌子
河村綾子　古俣ミネ
梅林寺智子　中川華之助
秋山マサ子　望田八重子
気田さん子　進藤カネ子
星野富美子　大須賀那津
米倉とみ子　新田美佐子
白岩美智子　高橋トシ子
保谷恵美子　矢部たまえ
伊東三智子　宇津登喜恵

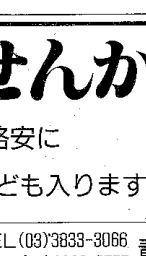
◉4月入会のお仲間（108名）
会員番号7604～7712
新井次男　伊藤　茂　藤田雪子
加藤君江　木村勝子　高瀬雅子
矢嶋利夫　橋本はる　保坂崇子
小宮ヨシ　青山敏夫　清野正芳
照井光子　松崎春子　安田サタ
山本純子　高橋文子　佐野和子
山林敏子　青木春子　秋谷玲子
若杉浩三　鈴木浩子　大関敦夫
石井暁　浜口福宏　高橋　節
青木幸子　福島清子　針生殉子
土方正美　山岸盛業　福田俊子
米倉力子　山田綾子　鈴木　恒
牧　君子　小山福子　武井力弥

◉うす日さす冬の海辺
練馬区　奥津　昇（No.7348）
暖かくく静かな一日でした。城ケ島、白秋記念館をあとに打寄せる小波を足元にうけながら岩場を歩き、こんな所に昔ながらの踏わけ路があったのかと思いました。絶えることのなかった清水（湧水）、源頼朝ゆかりの静養地跡など。また関東大震災がこの地を襲ったときの傷跡、海岸線が隆起現象で奥深く埋れてしまったのです。（現在は神奈川県水産課関係の建物等が相当範囲に建てられている）昔の思い出深く偲びながら林リーダーの出説明には共感と感銘をうけました。
東ハイ入会後二回目の参加でしたが、参加者23名中の新参者

[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下さい。キャンセルは原則として認めません　振込金は返還されませんので　代わりの人を立てて下さい　その場合連絡は早めに確実にお願いします
②特殊事情でバスの運行不可能な場合以外は、雨天でも実施します
この場合不参加でもバス代　宿のキャンセル料等は支払って頂きます
（バス車内は禁煙です）

小川清美　片倉洋子
橋本一夫　橋本和子
岩立　隆　高沢芳美
小櫃一夫
秋山勝子　山本幸子
服部和子　清島玲子
大森澄子　石垣益子
小松劉子
斎藤和夫　藤沢　修
菅谷昌美　布施ツヤ
高橋文恵
藤平英吉　勝又美代
小池章子
福島史夫　小川郁朗
本松道子
田中悦子　清水利枝
菅原咲子　越　順子
岡本直子　曽根有子
岡本典泰　山本靖子
米田保美　石川信則
山浦啓二
井口真紀子
尾又三代子　石井由美子
春名由紀子　とみ子
江面美智子　高倉つね子
佐々木登美子　足立原ヨミ
嶋田喜久子　永野千恵子
三瓶善次郎　小田切作子
久保野谷加代　菅谷久美子
渡辺ひさ子　中和田典子
秋山うた子　吉尾美知代
佐久間コマツ　半田喜美子
赤池ふみ子　久保田修司
金子田鶴子
（20日現在）

◉北の国から―ふるさとの山
伊藤寛志（No.A2635）
零下20度C、凍てついた釧路湿原。蒼空を背景に白銀の優美な姿を見せる雌・雄阿寒岳は道東の名山だ。
「神のごとく遠く姿を現わせる阿寒の山の雪の曙」
啄木の歌で名高い。凍雪した地吹雪の舞う道を北上、知床半島を目指す。左前方に斜里岳～羅臼岳が見える。東ハイで行なった知床縦走、苦しい山行だった。
女満別空港から札幌へ向う。斜里岳～知床連峯を背に大雪へ。左手の屈斜路湖の向うに雌・雄阿寒岳が見える。ニペソツ、ウペ・サンケなど東大雪の上空を通過。右手に十勝岳連峯。一つが東ハイの想い出である。快晴の空に目高が連なる。幌尻岳、カムエチ、ペテカリ岳も見える。西尾根は長かった。芦別岳～夕張岳を過ぎると、八千米の大パノラマが終了。
「ふるさとの山に向いて言うことなし　ふるさとの山はありがたきかな」（啄木）。北海道へ帰って、一年半。仕事にも気候にもやっと慣れて来ました。
東ハイの皆様、来道の節はご一報下さい。少しでも皆様のお役に立ちたく思います。


■エゾゾガザクラ

などといった遠慮気分などそっちのけで、思う存分に潮風を吸い込み、身体いっぱいに受けてきました。青空に舞うたくさんの鳶、うっすらと霞む遥かなる房総の山並も見渡すことができました。
生国・相模之国に育ちながら畝々と続く（三浦三崎特産）大根畑のこの地に足を運んだことのなかった私にとって、素晴しい冬景色と恵まれた日和でした。
リーダーの朝の挨拶をはじめ心くばりが、東ハイ・メンバーの心をつないでいる〃基〃だな！と思い、軽い疲れを癒しながら、帰り車中の人となりました。
うす日もれる冬の海辺、一日大変お世話になりました。

山行を記録〔本〕にしませんか
・制作のお手伝い致します
・原稿のご相談から造本まで
・ご予算に合せて格安に
・写真、図表、イラストなども入ります
・記録文集　・自分史
・エッセイ集　・小説集
・詩集・歌集・写真集
・会社の社史など
《ご相談・見積りはお気軽に》ケイビイ企画　〒110 東京都台東区台東1-9-4 松浦ビル5F　TEL(03)3833-3066　FAX(03)3832-2757　責任者直通(03)3855-3368

発行所　東京ハイキング協会（創立・昭和48年 9月28日）
〒116 荒川区西日暮里 2-52-10-301　☎ (03)3891-2280
郵便振替口座番号　00100-0-63515　FAX(03)3805-8761

東京ハイキング®

平成6年　8月号（第250号）
今月新入会員の会費：平成7年3月まで1600円＋入会金1000円

◎次の原稿は8月15日締切り厳守

入会希望の方は事務所へご連絡下さい。　電話 03・3891・2280　FAX 03・3805・8761

目次　8月山行

（45コース）

1(月) 三ツ峠バス　谷川岳　大畑
〃 〃 ミツモチ山　江森
2(火) 〃 〃 横浜(2)　吉田
3(水) 谷川岳バス　奥村
5(金)～7(日) 立山三山　平沢
6(土)～7(日) 巻機山バス　中嶋
7(日) 鎌倉ハイク　鈴木
〃 〃 西沢渓谷　小板橋
〃 〃 那須二岳　齋藤(清)
〃 〃 国師岳　上田
〃 〃 9(火) 奥入瀬バス　金子
9(火)・10(水) 雲取山　江森
10(水) 〃 有明山バス　直江
〃 〃 いっぽさんぽ　天海
11(木)～13(土) ほたる観賞　篠藤
13(土) 〃 〃 岩手山バス　巽
14(日) 熱海初島　大畑
〃 〃 秩父札所　大畑
〃 〃 桝形山　宇田
〃 〃 鶏冠山　荒金
15(月)・16(火) 男体山バス　田中
16(火) 役員会（池袋）　西
17(木)・18(木) 秩父札所　西
19(金) 金沢自然公園他　吉田
20(土) 仏子丘陵　小板橋
〃 〃 夜叉神峠バス　秋山
21(日) 志賀山他バス　齋藤(清)
〃 〃 日光戦場が原　巽
〃 〃 関東三十三観音バス　栗山
〃 〃 遊歩道歩き　天海
22(月) 江ノ島　柴橋
23(火) 扇平　篠藤
24(水) 宝永山バス　西
25(木) 麦草峠バス　奥村
〃 〃～30(火) 北海道　篠藤
26(金)～28(日) 越後駒が岳バス　初田
27(土) 大菩薩峠　秋山
28(日) 白毛門山　金子
〃 〃 ディズニーランド　柴橋
〃 〃 鎌倉裏山　小板橋
〃 〃 大菩薩峠　佐野
〃 〃 本仁田山　根本
〃 〃 大山　中村
29(月)～31(木) 八方尾根バス　大畑

本部からのお知らせ

第13回東ハイ祭り（兼総会）の概要が次の通り決りました。
〔日時〕11月3日（祝日）11時～13時
〔会場〕国営昭和記念公園 JR青梅線・西立川駅より徒歩3分
当日東ハイ会員の受付は9時30分～10時、同公園南ロゲート前で会員証提示により入園券（料金は会負担）をお渡ししします。詳細は追ってお知らせします。
（注）受付時間に遅れた場合、会員証を忘れた場合、他のゲートより入園の場合、ご家族の方などは自費入園となります。尚入園料・大人15才以上三百九十円　小人6才～14才八十円　6才未満無料

◉役員の異動
①青山三義氏は一身上の都合により幹事を辞任されました。
②若林福四郎氏が新リーダーに委嘱されました。横森リーダーに代って主としてスキー関係を担当致します。

★8月1日(月)　高山植物の花満開の三ツ峠バスの旅　係＝西
朝7時JR新宿西口安田生命ビル横出発　弁当雨具持参
滑らない履物　登山入口下車90分位登ると花の高原、3時間位でケーブルへの自動車道でバスに乗り一路新宿西口7時頃着
会員外の友人を誘って下さい。
バス代五千円　西の住所　電話メモして下さい。
〒285千葉県佐倉市井野14 18の41　西　繁雄
バスは天気悪くても出ます。申込み後直ぐ送金のこと欠席の時もバス代は払戻しません。
代りの人を立てて下さい。
電話は早朝か夜遅くなら居ます。
☎0443・461・9565
送金は郵便振替口座00120＝2＝6602
振込用紙は郵便局にあります。

★8月1日(月)　谷川岳　初心者向
JR上野駅⑥7時16分中程乗車　係＝大畑　豊
高崎乗換水上駅下車＝タクシーかバス＝ロープウェイ駅下駅＝ゴンドラとリフトで天神平下車　雨天中止
谷川岳の展望と高山植物を楽しみ、昼食後ゲレンデを下り、ゴンドラで下山土合駅。歩程2時間30分　上野駅19時着予定
青春切符が得　協力＝宇田川
☎3311・8615

★8月2日(火)　ミツモチ山　一般強
JR上野駅⑦7時13分黒磯行中程乗車大宮7時38分（係乗車）矢板駅9時33分下車＝タクシーキャンプ場↓第1展望台↓第2展望台↓ミツモチ山（1248M）↓サクラ園↓緑の広場↓キャンプ場＝タクシー矢板駅　雨中止　係＝江森一郎
申込み下さい。歩程4時間位
2万5千図高原山　青春キップ利用　各自用意願います。他にタクシー代二千円位。ミツモチ山付近は森林浴の森、日本百選と栃木の景勝百選に選ばれているところです。
協力＝斎藤(三)
☎048・663・7389

★8月3日(水)　横浜(2)　一般向
東海道線東京駅快速アクティ8時19分乗車　横浜駅で横・浜・線（八王子行）9時発に乗換中山駅9時35分下車　これより公園やうすい暗い自然林の中などを巡って歩きます。下見の折に、行きつ戻りつ、やっと覚えたその雨天中止　係＝吉田　照
道が、この日ひょっとして一部封鎖されているかも知れませんがその時はその時、下見の時の気持で道を見つけましょう。
所要時間4時間余り。きつい坂はありません。
☎0468・71・8433

★8月4日(木)　谷川岳天神平～谷川温泉　一般向　係＝奥村
歩くバスの旅　雨天決行　歩程4時間位（登り50分位）
新宿西口安田生命横7時5分出発＝谷川岳ロープウェー駅＝ロープウェー↓天神平↓天神山↓高倉山↓保登野沢↓谷川温泉　費用五千円（他にロープウェー代千円は当日集金）
☎3634・2284　協力＝田川賢二他

★8月5日(金)～7日(日)　立山三山　健脚向　係＝平沢
予告で定員になり〆切りました。受付た参加者にはコース子定表をお送り致します。
☎3657・8855夜7～9

★8月6日(土)～7日(日)　巻機山　バス　健脚向　係＝中嶋要一
6日新宿西口安田生命横23時発＝関越道↓桜坂↓焼松↓展望台↓前巻機↓巻機山↓往路を戻る　桜坂＝関越道＝新宿20時頃歩程8時間30分　費用六千五百円　東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　越後三山　当日参加票持参の事　食事2食　雨具スパッツ　手袋　懐電　時間があれば温泉入浴　電話で申込み受付後郵便振替で送金願います
0023＝2＝7509
☎0045・811・3130
20時～22時頃迄

★8月7日(日)　鎌倉ハイク　一般向　雨天中止　係＝鈴木福蔵
JR根岸線港南台駅前広場9時30分集合（横浜駅より約30分）駅前→瀬上池→横浜市民の森広場食事→鎌倉霊園→十二所神社矢部先生、西会長も参加の事と思います。暑い季節ですが山道で1日涼しく過ごしましょう。
協力＝田中・竹本・吉田
☎0467・24・0075

山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません
必ず三人以上で歩きましょう

★8月7日(日)　西沢渓谷　一般向　係＝小坂橋辰蓓
JR立川駅⑤7時39分甲府行中程乗車　塩山駅下車バスかタクシーで西沢渓谷入口→三重ノ滝→貞泉の滝で昼食ゆっくり出来る方歓迎→五段ノ滝→元トロッコ道より下山　希望者入浴三百円　歩程4時間　雨天時早朝電話乞
☎3476・0260

★8月7日(日)　那須二岳　一般向　雨天中止　係＝齋藤清三
JR新宿駅6時24分快速フェアリーウェイ黒磯行乗車（全車指定券必要　乗車券は青春切符が割安）　途中池袋駅同31分赤羽駅同44分大宮駅7時6分乗橋駅7時32分黒磯駅8時58分下車＝タクシーで山麓＝ケーブルで茶臼岳→峰の茶屋→朝日岳→峰の茶屋→山麓＝黒磯駅解散　1日だけでも避暑気分が味わえますね。ゆっくり歩きます。
協力＝岩船・藤谷
☎048・622・7711
19～21時　当日早朝も可

★8月7日(日)　国師岳・北奥千丈岳　雨天中止　係＝上田妙子
7日JR新宿⑭6時1分発快速中程乗車＝立川発6時45分甲府行＝塩山駅＝タクシー1時間40分＝大弛峠→国師岳→北奥千丈岳→奥千丈岳往復→夢の庭園→大弛峠＝タクシー＝塩山駅＝新宿21時頃　歩程4時間半　一般強
奥秩父最高峰と一等三角点を踏み、三山に登り展望の良さと高山植物を観賞しましょう。
地図　昭文社　奥秩父(2)
費用　青春18切符と八千円（タクシー4人乗り往復）片はがきに　住所　氏名　年令　電話・会員番号を記入お申し込み下さい〒170豊島区西巣鴨1の7の20の208　上田宛
☎3949・2691
朝6～8時

『お花摘み』はトイレットペーパーで（ティッシュは溶けない）

最も進んだICIオリジナル
ゴアテックスレインスーツ

ICI石井スポーツ

●クライミングローズ レディス レインスーツ ¥16,800（ジャケット）¥9,200（パンツ）
●パイネ ゴアテックス オールウェザー スーツII ¥22,500

●登山本店／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3208)6601㈹
●スキー&カヌー本店／〒169 東京都新宿区大久保2-18-10 ☎03(3209)5547㈹
●新宿西口店／〒160 東京都新宿区西新宿1-16-7 ☎03(3346)0301㈹
●新宿南口店／〒151 東京都渋谷区代々木1-58-4 ☎03(5350)0561
●神田登山店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-8 ☎03(3295)0622
●神田店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-4 ☎03(3295)3215
●神田ウェアー館／〒101 東京都千代田区神田神保町1-6-1 ☎03(3295)6060
●八王子店／〒192 東京都八王子市横山町3-12 ☎0426(46)5211
●アネックス八王子店／〒192 東京都八王子市横山町3-6 ☎0426(46)3922
●川越店／〒350 埼玉県川越市南通町14番4 ☎0492(26)6751
●大宮店／〒330 埼玉県大宮市宮町2-123 ☎048(641)5707
●高崎店／〒370 群馬県高崎市新町5-3 ☎0273(27)2397
●松本店／〒390 長野県松本市中央2-4-3 ☎0263(36)3039
●新潟店／〒950 新潟県新潟市東大通2-5-1 ☎025(243)6330
●新潟プラーカ店／〒950 新潟県新潟市天神1-1 プラーカ3 B1 ☎025(240)2316
●仙台店／〒980 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-1-8 ☎022(297)2442
●盛岡大通店／〒020 岩手県盛岡市大通1-10-16 ☎0196(26)2122
●札幌店／〒060 札幌市中央区南二条西4-8 ☎011(222)3535
●ルート36真栄店／〒004 札幌市豊平区真栄一条2-13-2 ☎011(883)4477
●北十二条店／〒001 札幌市北区北十二条西3-5 ☎011(747)3052
●2番街店／〒060 札幌市中央区南二条西1-5 ☎011(219)1413
●旭川店／〒070 旭川市六条通8-37-2 ☎0166(24)5300
●外商部（メイルオーダー）／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3200)7219

TECHNOLIGHTフレーム（特許出願中）
秘密は背中

背中快適!!
グッド・デザイン商品 通商産業省選定
天然エアコン テクノライトフレームザック

●"HINDOKUSH" ヒンズークシュ（容量20ℓ・カラー：クールイズメ・パープル）ハイキング・MTBに使い易いワンルームモデル。直給価格 5,200円
●"CHOOYO" チューユー（容量30ℓ・カラー：ベージュメグレー）1泊サイズ。取り出し便利なポケット付。直給価格 6,200円
●"JIRISHANCA" ヒリシャンカ（容量30ℓ・カラー：パープルXピンク）1泊サイズのニューモデル。サイドに蛇の装飾ができます。直給価格 6,500円
●"LAVAREDO" ラバレド（容量35ℓ・カラー：ブルーXグレー）日帰り～3泊サイズの3ポケットザック　直給価格 6,700円

爽快フレーム
3つの特長
①パッキングが簡単
②リズミカルに背負えます。
③背中に爽やかな風が通ります。

OUTDOOR MIND
秋葉原 ニッピン
〒101 東京都千代田区外神田3-11-11
登山本店☎03-3253-1431
FAX03-3257-0280

★8月7日(日)～9日(火)　奥入瀬温泉バス　一般向　係＝金子
7日朝6時50分　秋葉原駅電気街口　東京都秋葉原駐車場内集合　近畿日本ツーリスト　びっくりバス旅行　奥入瀬渓流温泉ホテル又は蔦山温泉グランドホテル2泊　8日は希望者のみ近くの山に登ります。費用二万八千八百円　申込み☎5998・3333　近畿日本ツーリストにコースNo.5936　せせらぎの奥入瀬渓流充実の3日間　8月7日出発と申込の事　満員と言われたら金子まで電話の事　40名以上申込者があれば貸切に切換えます。支払用振込用紙を発送してもらう。届いたら振込の事。詳細は会社より振込者に書類が発送されます。バックツアー便乗の為申込後必ず予約No.　氏名　生年月日　会員No.　〒　住所　電番明記の上、〒204清瀬市松山1の15の11　金子庄作宛郵送の事　協力＝渡辺守　東ハイ保険加入者に限る。☎0424・94・2261　9～11時　又は19～21時頃

★8月9日(火)～10日(水)　雲取山（百名山）　一般強　係＝江森
参加資格「ランプ小屋の為懐電」　必携　雨衣上下　長袖シャツ　飲水1ℓ以上　予備食　登山靴　東ハイ保険加入者―費用（交通費宿泊2食10日のお弁当代共約一万円）　昭文社　奥秩父①　山歴の浅い方は必ず係に相談して下さい。協力＝高田・宇田　☎048・663・7389

★8月9日(火)～10日(水)　雲取山　一般向　係＝直江
西武池袋駅6時34分飯能行中程乗車　所沢7時44分　終点乗換＝西武秩父駅下車＝タクシー三峰神社↓霧藻が峰↓白岩山↓雲取小屋(泊)　歩程6時間　2日目　雲取山頂(△2017M)↓大展望↓七ツ石山↓鴨沢奥多摩駅　歩程4時間

★8月9日(火)～10日(水)　有明山　バス　やや健
9日新宿西口安田生命横23時発＝中央道＝豊科＝中房温泉↓有明山↓中房＝豊科＝中央道＝新宿19時着予定　徒歩6時間30分　費用七千円東ハイ保険加入者に限る。二万五千図　有明山　住所　氏名　電話・会員番号　係＝直江
生年月日を往復葉書で申込む　〒206多摩市鶴牧1の1の1の405直江忠彦　☎0423・76・5433

★8月10日(水)　いっぽさんぽ　係＝天海
ハスの花咲く不忍池　策したい場所です。運動靴で　昼食持参　コース変更する場合あり。65才以上の方証明書持参　雨天中止　☎3700・6016

★8月11日(木)～13日(土)　尾瀬・燧ケ岳　バス　一般向　係＝篠藤
11日(木)JR新宿駅西口安田生命横22時発↓12日(金)御池＝沼山峠↓尾瀬沼↓長英新道↓燧ケ岳↓往路を戻る↓長蔵小屋(泊)　0278・58・7100　歩程6時間　13日(土)尾瀬沼一周2時間20分　費用二万二千円　郵便振替00210＝3＝60582　篠藤一子　☎0471・83・7533

★8月13日(土)　市川大町自然園平家螢観賞　雨天中止　係＝西
JR本八幡駅　大町行きバス停　食　雨具夜道真暗なので懐電持参。JR、京成電車とも八幡で大町行きバス停と聞き弁当買う店あり　電043・461・9565

◉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
☎三九九一―二二八〇

★8月14日(日)　秩父札所㉛　一般向　雨天中止　係＝岩崎一郎
西武池袋⑦7時56分発快速急行三峰口行後方2両目乗車　所沢8時25分　西武秩父駅下車　駅前より栗尾行バス10時35分発乗車　終点下車　観音院　栗尾　バス停　係は所沢乗車　歩程3時間　協力＝稲垣　地図＝昭文社㉕　奥武蔵秩父　☎0423・81・7763

◎東ハイ山行強弱度　歩程は休憩時間含みません

表示方法	歩程時間	荷物kg	適用
初心者向	2～3	2～3	入門早々向
一般弱向	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
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　ヤセ屋根　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

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

★8月13日(土)～16日(火)　岩手山・秋田駒・早池峰　バス　係＝巽
13日(土)23時赤羽駅東口発東北道＝西根＝焼走りキャンプ場↓五合目↓平笠不動小屋↓岩手山↓八合目小屋↓三合目↓馬返し＝田沢高原(泊)＝駒ケ岳八合目↓阿弥陀池↓駒ケ岳女目岳↓湯森山↓千沼が原入口↓乳頭山↓乳頭温泉＝岳(泊)＝河原坊↓小田越↓早池峰山↓河原坊＝赤羽　やや健　歩程1日目7時間2日目7時間3日目5時間　費用三万五千円位　☎3997・0593

★8月14日(日)　熱海初島　初心者向　雨天中止　係＝大畑　豊
JR品川駅7時15分沼津行中程乗車　熱海8時40分下車　海岸通りを船着場迄歩き乗船券入園料約四千円各自購入　島内に食堂、名物たくあん　公園内にブール土産店あり。熱帯植物を見ながら汐風に吹かれ遠く大島や三ツ石を眺め、のんびりすごします。青春切符かホリデー切符が得　費用約六千円　協力＝宇田川　☎3311・8615

★8月14日(日)　桝形山（東高根森林公園）　係＝宇田暁美
「かながわの景勝50選めぐり」No.4　初心者向　雨天中止
小田急新宿駅⑤8時31分急行前3両目乗車＝向ケ丘遊園南口9時集合↓くらやみ坂↓広福寺↓桝形山↓日本民家園↓東高根森林公園↓緑ケ丘霊園↓JR南武線津田山駅　東高根遺跡と天然記念物指定シラカシの群生が谷間の湿原と調和した景観が素晴らしい。交通費五百二十円　運動靴で2万5千図　溝口　☎048・725・8713

★8月14日(日)　鶏冠山　一般向　係＝荒金亀治
JR新宿7時4分発快速高尾行⑩中程乗車　高尾8時21分発甲府行乗換塩山9時36分下車タクシー＝柳沢峠↓六本木峠↓横手山峠↓鶏冠山↓鶏冠山奥の院↓落合　タクシー＝塩山駅　地図昭文社　大菩薩連嶺　雨天中止　歩程3時間30分　軽登山靴以上　費用青春切符共四千円位　青春切符は各自購入　タクシー予約の為申込みは8月6日まで　協力＝高田一　☎3442・8891　朝6時～夜9時まで可　高田

◉大台ケ原の山行を終えて　杉並区　小田ユキ（No.7066）
4月28～1日、雨でも有名な所ですがお天気に恵まれ素晴しい山行（巽リーダー）でした。大台ケ原の原生林、倒れた木々が多量の雨に洗われ樹色が生きた色から乳白色の原点の色にかえり、素晴しい景色でした。
ここは山の天辺から吹き出す様な滝の連続。周囲の山々は優しい緑一色、その中に私の様なオバタリアンにはもう憧れの色、清純なあくまでも清純なピンクのヤシオツツジがアクセントをつけ渓谷美に酔いました。
汗の身体で腰をおろし滝の音と緑に囲まれて休憩をとっていると、山頭火の「分け入っても分け入っても青い山」ふとこの句が思い出されたり、子宮の中に居た頃の自分って　もっと昔の自分かもしれない　この空気、同じこの青い景色を知っていた様な気がはっきりし、すなおな安心した懐かしい心になりました。こんな素晴しい心の山行をありがとう!!

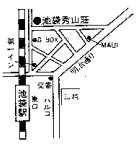
◉アキレス腱を切る　伊藤寛志（No.A2635）
ブッンと大きな音がして、左足首に激痛が走った。下山者に路を譲ろうとして、雪渓を踏みぬいた瞬間だった。6月5日札幌定山峡温泉郊外無意根山を登山中のことだった。直ちにテーピングで患部を固定。腹ごしらえした後、水など重量物を投棄。冷たい沢を渡渉しながらストックを頼りに約4時間かけてバス停に到着。整形外科受診し直ちに手術した。抜糸は10日後、ギブスがとれるのは1ケ月後、永いリハビリが待っている。暗い気持で病室の天井を見上げている。
早く良くなって、また山へ登ろう。自分の失敗を出来るだけ多くの会員の皆様へ伝え、事故を減らす一助としたい等々。自分を支えてくれるのは「山」のみと、自嘲しながら送る毎日である。（6月10日記）

昭和56年8月号掲載広告より抜粋

㊟会員証または会員バッジをお会計の時に提出してください。カードでのお買物は割引きになりません。

池袋秀山荘が贈るプロショップカードの決定版!!
ZONEカード会員募集中!!

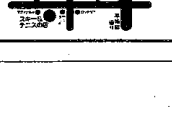
スキー・登山・キャンプ専門店
池袋 秀山荘
☎03-3984-4211(代)
〒171 東京都豊島区東池袋1-44-8
JR池袋駅下車東口より徒歩5分（JR線路沿い）
★営業時間10:00am～8:00pm　★年中無休



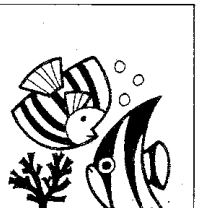
登山・ハイキング用品なら、カモシカです。
KAMOSHIKA

●大小セット

カモシカでは限りある地球の資源を大切にするために、メンバーズバッグを作りました。このバッグをご利用いただく場合には、店頭割引価格より5%割引(1,000円以上、現金でのお支払い。修理品・送料を除く)いたします。詳しくはお問い合わせください。またメンバーズバッグの導入により山岳会割引は'91年11月に廃止させていただきました。



カモシカスポーツ 山の店
〒169 東京都新宿区高田馬場3-3-3 ☎03(3371)4333
●AM10:30～PM8:00(月～金)/AM10:30～PM7:00(土・日・祝)
●定休日/日曜日（4月・7月・8月・12月は定休日なし。他の月は、最初と最後の日曜日は営業。）



◉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
◉会費の振込、連絡等には必ず会員番号と電話番号をすること。
◉会費の振込、連絡等には必ず会員番号と電話番号を

★8月15日(月)16日(火)　男体山　15日赤羽駅東口23時発＝東北道＝志津小屋登山口→男体山→二荒山神社前＝東北道赤羽　歩程5時間30分　費用七千円位　住所　氏名　電話　会員番号　バス　やや健　係＝田中貞雄　生年月日を葉書で申込み　〒177練馬区谷原2の16の11　☎3995・1773

◉8月16日(火)　役員会　（会場変更）　（注）豊島区民センター四階会議室　18時30分開始　豊島区東池袋1の20の10　池袋駅東口から歩いて5分　西武乗車口のある池袋東口を出て左へ　交番の信号渡って三越と東海銀行の間の道を直進、七階建ての大きい建物の四階

★8月17日(水)　秩父札所㉙長泉寺　西武池袋駅⑤8時36分後方3両目乗車　乗換せず秩父鉄道浦山口駅着10時35分八百七十円　歩いて㉙参拝し、秩父中川駅三峰口行き乗車白久駅下車歩いて㉚宝雲寺　係＝西　繁雄　帰り白久駅お花畑駅、西武秩父駅＝西武池袋駅で解散　ゆっくり楽しみの秩父田園歩き　健脚不向き。協力＝高山鉄五郎　☎0143・461・9565西

★8月18日(木)　金沢自然公園他　京急品川駅発特急8時34分乗車　金沢文庫9時18分着　自然公園を一周→市民の森→自然観察の森一周→明王院へ下山　近　一般向　雨中止　係＝吉田　照　くのバス停からは金沢八景駅又は鎌倉駅へ出られます。　歩程約4時間半　☎0468・71・8433

★8月19日(金)　仏子丘陵　初心者向　子駅　歩程3時間　係＝小板橋辰悟　西武池袋駅⑦8時46分飯能行入間市下車バス青梅行八坂神社　狭山茶本場　昼食ゆっくり出来る方歓迎　日本一の道標→龍門寺→桜山展望台→入間グリーンロッジ→仏　費用約千円　雨天時　朝電話乞　☎3476・0260

★8月20日(土)　夜叉神峠　やなぎらん　初心者向　係＝秋山俊子　「花追びとシリーズ」マイクロバス2台　新宿駅西口安田生命横7時出発　登山口→夜叉神峠　往復＝天皇御野立所＝新宿　南アア白峰三山・鳳凰三山の好展望台です。地図昭文社⑩甲斐駒・北岳　歩程2時間30分　費用四千円　協力＝山本・飯塚(清)　☎3891・0380

★8月20日(土)21日(日)　志賀山・四十八池　バス　一般向　係＝巽　20日(土)23時新宿駅西口安田生命前発関越道＝渋川＝草津＝硯川→前山→志賀山→四十八池→大沼池→清水＝新宿　歩程4時間　費用八千円位　☎3997・0593

★8月21日(日)　日光戦場ヶ原　初心者向　雨中止　係＝齋藤(清)　東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車　北千住同20分　希望者は温泉に入れます。　春日部同42分（係乗車）終点9時12分下車＝タクシーで龍頭ノ滝→石楠花橋→泉門池→湯滝→湯元迄ゆっくり歩きます。　好評で本年で第3弾です。　協力＝岩船・藤谷　☎048・622・7711

★8月21日(日)　関東三十三観音バス　初心者向　係＝栗山絹子　JR大塚駅南口7時集合　茨城県大洗町㉛札所磐舟山養福院　寺と2ヶ所にまいります。　協力＝秋元正治　友部町㉜札所明星院如意輪　☎3984・9968

★8月21日(日)　遊歩道歩き　一般向　雨天中止　係＝天海喜市　JR南武線津田山駅前10時集合　どころも多く、日本の都市公園百選の一つ、緑化センターは花の公園にもなっており安く買う事も出来る。　緑ヶ丘霊園→県立東高根森林公園→等覚院→五所塚第一公園→長尾神社→妙楽寺→緑化センター→宿河原駅　東高根森林公園のシラカシ林が自然に近い状態　古代植物園や湿生植物園など見　約6キロ所要時間5時間位　運動靴可　昼食持参　☎3700・6016

★8月22日(月)　江ノ島・稲村ヶ崎カメラハイク　係＝柴橋利夫　JR東京駅地下横須賀線④9時35分発鎌倉駅下車　江ノ電で江ノ島まで、好天ならば稲村ヶ崎にて夕日に映える富士山を撮ります。歩程3時間　カメラのない方も自由に参加下さい。　☎3735・5275

★8月23日(火)　扇平（乾徳山）　JR立川始発7時39分甲府行中程乗車（新宿6時52分快速＝立川7時33分）塩山9時13分下車＝タクシー1大平牧場→扇平→国師ヶ原→徳和＝タクシー1塩山駅　タクシー予約の為希望者は申込み下さい。キャンセルお断り。　歩程4時間位　地図昭文社奥秩父②金峰・甲武信　青春キップ利用　各自用意して下さい。他にタクシー代二千円位　マムシン草など初秋の花々を観賞しながら扇平まで歩き乾徳山には登りません。　協力＝倉内初枝　☎0448・663・7389

★8月24日(水)　表富士・宝永火口・宝永山・白糸の滝　係＝奥村　歩くバスの旅　初心者向　新宿駅西口安田生命横7時15分出発　表富士五合目→宝永遊歩道→宝永火口→宝永山→五合目　白糸の滝・音止の滝観賞　歩程3時間位　交通費五千円　高山植物が咲く宝永火口底から宝永遊歩道一周の軽ハイキングです。非会員でも参加出来ます。　☎3634・2284

★8月25日(木)　北横岳坪庭　バス　係＝西　JR新宿西口安田生命ビル横7時発申込者にバス乗場地図郵送　8月1日(月)三ツ峠記事参考一読　内金千円送金乞う　バス代五千円　帰り7時頃新宿着　主目標は坪庭とし、時間あれば麦草峠、又は北横岳へ標高2500Mあり朝は寒い位なので暑い8月に最適の高原逍遥。滑らぬ靴　雨具　弁当　懐電　高い山へ行く時は万一の用意に持参乞う。参加するのに意義がある一人でも多く誘って下さい。協力＝林　☎043・461・9565

★8月25日(木)～30日(火)　北海道・羅臼・斜里岳　係＝篠藤一子　予告で定員になりましたので締切ります。　☎0471・83・7533

★8月26日(金)～28日(日)　越後駒ヶ岳・金城山　バス　係＝初田　26日(金)新宿西口安田生命ビル横22時出発＝関越自動車道＝小出IC＝枝折峠　27日(土)枝折峠→道行山→小倉山→駒ヶ岳→小倉山→駒ノ湯山荘(泊)　28日(日)山荘(泊)→大月町＝上大月P→滝入コース分岐→金城山往復やや健　歩程4時間30分　塩沢石打IC＝新宿　費用二万二千五百円　希望者は往復ハガキに住所　氏名　生年月日　電話　会員番号を記入し申し込む　〒252藤沢市亀井野1520　初田　巌　☎0466・83・1778

★8月25日(木)　係＝西　JR新宿西口安田生命ビル横7時発申込者にバス乗場地図郵送　8月1日(月)三ツ峠記事参考一読　内金千円送金乞う　バス代五千円　帰り7時頃新宿着　主目標は坪庭とし、時間あれば麦草峠、又は北横岳へ標高2500Mあり朝は寒い位なので暑い8月に最適の高原逍遥。滑らぬ靴　雨具　弁当　懐電　高い山へ行く時は万一の用意に持参乞う。参加するのに意義がある一人でも多く誘って下さい。協力＝林　☎043・461・9565

★8月26日(金)～28日(日)　係＝西　横岳・宝永山・白糸の滝　係＝奥村　歩程3時間位　交通費五千円　高山植物が咲く宝永火口底から宝永遊歩道一周の軽ハイキングです。非会員でも参加出来ます。　☎3634・2284

★8月27日(土)　大菩薩峠　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子　「花追びとシリーズ」　JR新宿駅⑩快速青梅行6時52分乗車立川乗換え7時39分発甲府行中程　塩山9時13分下車　タクシー1で福ちゃん荘→唐松尾根→雷岩→大菩薩嶺△2057→旧峠→大菩薩峠→勝縁荘→長兵衛山荘（東ハイ会員）タクシー1で塩山駅　やなぎらん・まつむしそう他、数多くの花が見られると思います。好天を期待して展望と花々を楽しみながら、歩程3時間30分をゆっくり歩きましょう。青春切符各自購入　タクシー1予約のため電話申込み制　地図昭文社　大菩薩連嶺　協力＝飯塚清子　☎3891・0380

★8月27日(土)28日(日)　白毛門山　JR上野駅⑤後方22時集合　22時51分発越後湯沢行乗車　高崎0時40分　土合駅下車　朝食後　懐電持参して登山→松ノ木沢ノ頭→自毛門山　希望者のみ　笠ヶ岳→朝日岳　往路戻る。　青春18キップが得　参加者は連絡の為8月17日より予約して下　健脚向　雨天中止　係＝金子　さい。　歩程6時間30分又は10時間30分　東ハイ保険加入者に限る。　地図昭文社谷川岳　費用　青春18キップ利用で約三千五百円　協力＝牛越　☎0424・9461　9～11時　又は19～21時頃

★8月28日(日)　ディズニーランドカメラハイク　係＝柴橋利夫　JR東京駅②ホーム中央に10時前集合　入場料四千八百円ですが当方で前売券を買う都合がありますので参加希望者は費用を8月20日まで必着で振り込んで下さい。振替　柴橋利夫　0017・0・633893　☎3735・5275

★8月28日(日)　鎌倉裏山コース　係＝佐野俊一郎　東横線渋谷②8時発急行JR横浜⑨乗換8時40分大船駅9時頃　昼食時間ゆっくり出来る方歓迎　☎3476・0260

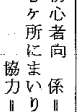
★8月28日(日)　JR新宿⑥8時11分快速ホリデー号　立川8時44分高尾8時59分塩山10時14分下車タクシー1＝福ちゃん荘→富士見山荘→大菩薩峠→雷岩→唐松尾根→長兵衛山荘タクシー1＝塩山駅　係＝佐野俊一郎　大菩薩峠　一般向　歩程4時間　2万5千図　雨天中止　☎3407・8282

★8月28日(日)　本仁田山　一般向　係＝根本壮一郎　JR新宿駅6時43分発特快高尾行前方乗車　立川駅乗換奥多摩駅　歩程4時間15分～23時　☎3930・3360　係＝小板橋　雨天中止　係＝根本壮一郎　鳩の巣駅下車→花折戸尾根→本仁田山→大休場尾根→奥多摩駅　歩程4時間15分～23時　☎3930・3360　係＝小板橋　雨天中止　係＝根本壮一郎　係り初の山行です。よろしく　協力＝齋藤(清)・青山　☎3407・8282

★8月28日(日)　大山　健脚向　雨天中止　係＝中村一雄　小田急新宿駅急行箱根湯本行7時1分発乗車海老名7時48分　秦野8時9分下車バス8時18分発ヤビツ峠行乗車終点下車→大山→西沢ノ頭→ミズヒノ頭→一ノ沢峠→黒岩→丸渕→物見峠→煤ヶ谷＝本厚木　昭文社㉑丹沢　☎0445・832・2193

★8月29日(月)～31日(水)　八方尾根・白馬　バス　係＝大畑　豊　29日21時新宿西口安田生命横発＝朝八方着　深山荘で8時30分迄仮眠　八方尾根ゴンドラ＝ケ＝第三ケルン→八方池を回りン→第一ケルン→八方尾根猿倉→空身で白馬大雪渓往復　昼食堂あり。　歩程3時間30分　宿(泊)　新宿21時頃着　費用二万五千円　券二百円　歩程3時間30分　入湯　セタ1一枚余分に。雨天決行　残席あり至急申し込みを。　31日8時出発バス＝伊藤寛志　協力＝宇田川　☎3311・8615

俳句



目黒区　中原緋紗子（No.7166）

赤沼湖風吹きぬけて赤トンボ
栗ならべ景信山の茶店かな
尾瀬沼のハイカー達や草もみじ
雑草にまけじタンポポ背くらべ
花よりもおたまじゃくしに
児等つどう

◉タバコの投捨てはやめよう　小林　範夫　流山市（No.6697）

一昨年十二月東ハイに入会以来、数多くの山行を楽しんでおり、ありがたく思っています。しかし、山行でいつも一つだけ不快に思うことがあります。タバコの吸殻を投捨てる人がいます。土の中や岩の下に隠したりする人もいますが、いずれにしても山を汚すことに変りありません。街中でも困るのに、まして山中では……誠に残念です。喫煙者は携帯灰皿を持参していただきたいものです。東ハイでも会報でキャンペーンして欲しいと思います。

◉寄付金　5・6月分
木曽旧街道　大畑　六二〇〇円
上高地　匿名（女性）　三五〇〇円
伊藤寛志　一〇〇〇〇円
合計　五〇〇〇〇円
六九七〇〇〇円

◉編集部からお願い
皆様の投稿をお待ちしております。
締切日＝偶数月の15日
（短歌）（俳句）五首　五句以内
（詩）自由
（カット）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（趣旨の変わらない範囲で添削することがあります。

〔徳用きっぷ・いろいろ〕

＜JR関係＞

①奥多摩・秋川自由きっぷ
青梅線の拝島～奥多摩間と五日市線のすべての駅で乗、降り自由、2日間有効。値段は乗車駅によって違います。
新宿、池袋、渋谷～1440円
上野、大宮、川越～1740円

②相模湖周遊きっぷ
新宿～1020円

③河口湖割引きっぷ
新宿～4100円

④鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線～1900円

⑤青春18きっぷ
一冊5枚つづり11300円

⑥ホリデーパス　2000円
土曜・日曜・祝日のうち1日間有効、東京周辺フリー区間乗り降り自由、区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。

＜小田急電鉄＞

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブルバス区内　2100円

②丹沢・大山フリーパスB券
新宿～渋沢、バス区間　1450円

詳細は駅でお尋ね下さい。

一枚で午前0時～24時・普通電車（快速も可）乗り降り自由、限定範囲なし。但し発売期間と通用期間が年に3回ありますので最寄りの駅でお尋ね下さい。

目心

この字を読めますか　そして意味は？

JR中央本線・上野原駅以西の山々を歩いていると、一辺が7㎝くらい長さ40～50㎝の境界クイらしきコンクリートの角柱に、この字が只一つ彫刻されているのをよく見かける。山行のたび大勢の人に聞いてみても皆首をかしげてしまう。なかには仏教上の字？　なんていう人もいる。大漢和辞典にも無いのだから、読めないのは当然だろう。

☆　☆

山梨県の総面積の約75％は林野。その50％近くが江戸時代からの入会山（いりあいやま＝農山村住民が共同で立ち入り、薪炭用雑木・肥草・まぐさ・建築用材などを採取利用できる山）だった。ところが明治14年にその殆どが官有地に編入され、更に同22年には天皇の御料地ということになり、入会権（いりあいけん）は認められなくなった。そして御料林は次第に荒廃していった。

明治40年に山梨県は空前の大水害に襲われた。死者二百三十余人、流失家屋一万二千戸はじめ田畑、山林、道路、橋などの被害は甚大なもの。災害復旧のため県の財政は困窮し、被災者の窮之は目に余るものがあった。更に三年後再び大水害に見舞われた。

有識者を中心に治水対策論の行き着く所は、荒廃した御料林を払下げてもらい治山事業を実のあるものにすることであった。県会の請願はじめ払下げ運動は熱心に行われ、遂に明治44年、疲弊困窮の県民を救わんがため、御料地は県有財産として山梨県に下賜された。その面積は実測十六万四千町歩、実に県総面積の三分の一余りにあたる。

こうして、特殊な地域の北海道を除けば県有林の面積では日本一。山梨県はヤマアリ県である。

これが〝恩賜の県有林〟の歴史だが広大な山林に当時確たる地番が無かったので、恩の字の口の中にアイウエオ……等の片仮名を入れて区域表示の符号にしたという説もあるが、真偽のほどは定かでない。現在は標記のようにコの入った字のみだが、歴史のいわれを後世に伝える意味の境界クイで、オンと読ませる作字であろう。因みに昔は御影石に彫っていた時もあるという。

以上は大月市役所農林課の石井さんと山梨県庁林務部の平河さんに、電話でお聞きしたことをまとめたものである。

（文責・小林　富雄）

ハイキング参加費（一回につき）　会員百円　会員外四百円

〔バス山行・参加者にご注意〕

①リーダーの指示する方法（電話もしくはハガキ）で申込み、承認を得てから費用を振込んではじめて参加資格となります。キャンセルは原則として認めません。振込金は返還されませんので代わりの人を立てて下さい。その場合、連絡は早めに。

②特殊事情でバスの運行不可能な場合以外は、雨天でも実施します。この場合不参加でもバス代・宿のキャンセル料等は支払っていただきます。

◉4月入会のお仲間（20日以降）

NO 7713～7724（12名）

杉浦良子　湯浅きさえ　橋本光子
高石七栄　板橋フク　田崎幸子
青木若子　川島昌子　田中政江
吉原竹子　松山君江　藤井ふみ
川崎和子　松浦富子　池田恵子
岡本佳子　中川貞子　岩崎安代
関　孫六　加藤美幸　戸舘恵子
山本幾代　細見昭子　川島　正
坂井正人　篠田倭子
佐々木　宏　佐々木節子
佐々木静子　竹上アキ子
（4月合計120名）

◉5月入会のお仲間（81名）

会員番号7725～7806

中台靖治　田崎幸子　橋本光子
松本芳二　田中政江　藤井ふみ
岩崎安代　星　宏幸　池田恵子
岡島和子　八木弘子　早川得知
元　敏子　山上　勉　橋本美恵
玉村澄子　森　照也　安藤文子
中村和夫　越川照子　小林昌子
佐野道子　門屋久代　高沢久代
高橋伸介　村田和代
佐藤圭子　柴田芳子　塚田義一
市川昌子　加藤　彰
稲垣光子　菊元次郎
山科つね　佐藤厚子
野田允子
田原賢之助
中山寿美子　佐々木和子
後藤松太郎　増田徳三郎
下長根悠子　小林きわ子
財満世紀子　星野はな子
高橋よし子　米山けい子
杉ノ内啓子　高橋まるみ
田村アヤ子
藤野　豊（6月18日現在）

◉6月のお仲間（69名）

会員番号7807～7874

沼田民子　中山博善　村井育子
木内　薫　山本益雄　松永孝子
浜野玲子　千田清憲　安原紀子
中溝洋子　田嶋槇子
大村利雄　高橋松代
成瀬蓉子　伊藤英子
藤田愛子　丸澤　登
清水三枝

◉電車の乗り降りにご注意

テレビや新聞の報道で驚いた方も多いと思いますが、東ハイ元会員のSさん（女性・72才）が、6月13日地下鉄線電車のドアに手を挟まれ、そのまま引きずられてホームから転落死するという痛ましい事故が起きました。

会員の皆さんも山行に参加する時など朝早いため、あわてて飛降り飛乗りなどしないようにして下さい。また山行が終った後は疲れているため、足がもつれて転びやすいので帰路も充分ご注意下さい。

▼タバコの投げ捨てはやめよう
▼喫煙者は携帯灰皿忘れずに

お花畑　絢爛としてあわれ

本州中部のおよそ二五〇〇M以上の高山に生育する植物を高山植物というのだが、このうち7～8月にいっせいに花を咲かせる植物群落のことをお花畑と呼び、ふつうその土地の水分の多少によって、湿性、乾性、中性の三つに分けられる。

●湿性のお花畑に咲く代表的な花の種類は、白い花のイワイチョウ、チングルマ、黄色のシナノキンバイ、赤色のハクサンコザクラ、青色のタテヤマリンドウなど、尾瀬至仏山の北斜面は湿性お花畑の代表的な場所。

●乾性のお花畑とは、尾根筋や南斜面などにあるお花畑で、白い花のコバノツメクサ、コケモモ、黄色のキンロバイ、赤色のイブキジャコウソウ、タカネバラ、タカネナデシコなど。

●中性のお花畑は、最も高山植物の種類の多い所でもある。白い花のハクサンイチゲ、黄色いウサギギク、キバナノコマノツメ、赤色のヨツバシオガマ、タカネシオガマ、ハクサンチドリ、紫色のミヤマオダマキなど。

お花畑に咲き乱れる花たちの一般的な特徴は、茎や葉にくらべてその花が大きくて美しいということ。

春と秋がなく、夏が短く冬が長いという厳しい地理的条件下にあるため、短い夏に生殖器たる花を、より大きく美しく咲かせねばならない。こう考えると、絢爛として美しいあのお花畑も何やらあわれを誘うものにみえてきはしまいか。

（岳人　山の雑学ノート）より

※郵便振替による送金は到着まで約一週間かかります。ハイキング安全保険は払込金到着者をまとめて、毎月末日に手続きしますので翌月1日から保険加入になります。

◉お知らせ

8月の写生会は盛夏なので休みます。ご近所の街中を朝夕の涼しい時間帯に描いて9月の例会に持参して下さい。

係＝福島　昇

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
22.5～28.0㎝
●ビブラム底 ●ニッピ製革 ●通気可能 ●利点 ●縫式(2本)

山幸オリジナルチロリアンシューズ
¥14,000
(松葉) カラー:茶、黒
ビブラム
張替可!

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
(日皮使用) 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全協会加盟店

JCB, VISA, DC, 日本信販, AMEX加盟店

大塚本店／東京都豊島区南大塚3-9-13　〒170 ☎03(3985)8069㈹　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㈹　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(3371)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 ☎044-211-0710 火曜定休日　営業時間／AM10:30～PM8:00

会員優待の店
シルバーハイカーを応援します。
ふれあいの山旅への準備はGLSへお任せ下さい。
使いやすく、しっかりした造りの用具を取り揃えています。
50才以上の方、会員の方、店頭価格から 5%OFF!
※3,000円以上お買上げに限ります。

mountain tent "山と語らい"
楽しい山仲間が集まる神田のグリーンライフスポーツは登山・ハイキング用品専門で何でも揃います。いつでもハイキングに関する相談受け付けています。

会員特典　5人仲間が集まればうれしい特典サービス中!!
1ダック2箱見3カッターシャツのいずれかの商品をまとめて5名様分お買上されますと、商品にネームを入れて差し上げます。（但し文字数に限りがあります。）

好評の登山靴　疲れないヒミツをお教えします。
中高者のベストセラーモデル
●オリジナルグリーントレイル
●シダス バイオライト
グリーントレイル等2点セット¥24,000

万全　転ばぬ先のステッキ・アイゼン
・カジタ 6本爪軽アイゼン¥8,500(ケース・バンド付)
・トレックエイト 8本爪軽アイゼン付属品¥2,200
(ケース バンド付)
・シュースパイク¥5,600 チェーンのように広がる先端
・ウォーキングストック ¥3,000より
・ヘッドライト ¥2,200
ガタ・ツイズ対応ボタン、どんな時でも使えます

●快速！修理OK
●カタログ御希望の方は、490円切手同封の上お送り下さい
通信販売受付中！

東京神田 グリーンライフスポーツ
商品のお問い合わせは☎03(3233)4333
※特別価格を全国ネットでお手元にお届けします
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
〒101 東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:00～PM8:00年中無休

発行所　東京ハイキング協会（創立・昭和48年 9月28日）
〒116 荒川区西日暮里 2-52-10-301　☎ (03)3891-2280
郵便振替口座番号　00100-0-63515　FAX(03)3805-8761

東京ハイキング®

平成6年　9月号（第251号）
今月新入会員の会費：平成7年3月まで1400円＋入会金1000円

入会希望の方は事務所へご連絡下さい。
電話 03・3891・2280
FAX 03・3805・8761

9月山行

目次（56コース）

1(木) 東京見物　小板橋
3(土)4(日) 丹沢蛭ケ岳　巽
4(日) ☆写生会　羽田
〃 大平山とぶどう郷　福島
〃 勝沼ぶどう郷　小板橋
〃 鎌倉ハイク　大畑
〃 武蔵野路　鈴木
〃 秩父琴平丘陵　佐野
5(月) 高松山他　江森
6(火) 天祖山　金子
7(水) 葛西臨海公園　西
〃 鶏頂山バス　奥村
〃 美しの森　大畑
9(金) 島甲山他バス　直江
〃〜11(日) 常念岳他バス　初田
〃〜〃 秋田駒他バス　田中
10(土) 都民の森　西・林
11(日) 谷津川渓谷　川上
〃 釈迦ヶ岳他バス　西
12(月) 河川敷公園　金子
13(火) 役員会　西
14(水)15(木) 南高尾　高田(一)
〃 みずがき山バス　巽
15(木) 小楢山バス　平沢
〃 浅間嶺　秋山
〃 畦ヶ丸　中嶋
〃 表丹沢　中村
〃〜18(日) 東海自然(36)バス　篠藤
17(土) 大平山他　西・林
〃 御岳山　大畑
18(日) 関東三十三観音　栗山
〃 秩父札所(34)　岩崎
〃 裏高尾　齋藤(清)
〃 浅間嶺　根本
〃 矢倉岳　宇田
19(月) 城ヶ島　柴橋
20(火) 清瀬の雑木林　小板橋
21(木) 秩父札所(31)　西
22(木)23(水) 伊豆ヶ岳　江森
〃 25(日) 北信の山バス　桜井
〃〜〃 荒島岳他バス　上江
23(水) 巾着田ひがん花　秋山
〃 多摩川梨の里　天海
〃 馬頭刈山　川嵜
24(土) 十三仏めぐり　吉田
25(日) 円海山　小板橋
〃 秩父御岳山　奥村
〃 大持山　佐々木
25(日) 日和田山　秋山
〃 物見山〜日和田山　伊藤
27(火) 富士奥庭バス　西
28(木) ☆創立記念日の集い　岩崎
29(木) 箱根〜三島バス　林
30(金)〜10月2日(日) 伊豆ヶ岳　平沢
八甲田

▼駅で　緑の旗と黄色タオル
▼会員証　参加票　ハイキング保険払込金受領証を持参の事
▼会費の払込み　連絡等には必ず会員番号と電話番号を記入

★9月1日(木) 東京見物　初心者向　雨天順延　係＝小板橋
集合新宿西口地下交番前9時　会費千円　小雨決行
軽装で　参加票　会員証　保険証　東ハイの目印黄色タオル持参　費用六百五十円　会員外の方も PR して下さい。足に自信ない方に限る。協力＝塚越・林
☎3402・3034林　夜7時半〜9時半迄当日朝不可

★9月25日(日) 物見山〜日和田山　初心者向　雨天順延　係＝伊藤寛志
佐野・・・・・　西武池袋駅⑤8時16分快急西武秩父行＝所沢8時43分＝飯能9時6分＝武蔵横手9時19分下車↓五常の滝↓北向地蔵↓物見山↓日和田山↓巾着田↓高麗駅　歩程4時間　係＝アキレス腱切断後のリハビリ・山行です。巾着田の彼岸花は？
鈴木　武蔵野路　秩父琴平丘陵　高松山他　天祖山　山下公園　江森　伊藤　金子　柴橋
☎011・561・7053

★9月3日(土)4日(日) 丹沢蛭ケ岳　健脚向　係＝巽　次郎
小田急新宿駅7時1分快速小田原行乗車秦野駅下車駅前集合バス＝ヤビツ峠↓登山口↓三ノ塔↓塔ケ岳↓丹沢山↓蛭ケ岳(泊)↓檜洞丸↓石棚山↓西丹沢バス停　宿泊予約の為電話で申込で下さい。
☎3997・0593

☆9月4日(日) 写生会　羽田　係＝福島　昇
京急品川駅発蒲田乗換＝穴守稲荷下車改札口10時集合　河川に浮かぶ漁船桟橋　漁具小屋　工業地帯の遠景　多摩川の中州　飛行場風景等　F6用紙水彩用具　弁当　初参加者は電乞う。
☎3956・0766　雨なら9月9日(金)実施します。

★9月4日(日) 大平山とぶどう園　初心者向　係＝小板橋
東武浅草8時10分快速日光行前方　栃木駅下車バス又はタクシー登山口→晃石山→安くて新鮮なぶどう園案内昼食ゆっくり出来る方歓迎　歩程3時間30分　雨天早朝☎3476・0260

★9月4日(日) 勝沼ぶどう郷　初心者向　雨天翌日　係＝大畑
JR新宿駅⑩7時16分発高尾行前方乗車　高尾乗換中府行後方乗車　勝沼ぶどう郷駅下車　種類をつみ取り途中のワイン工場も見学しのんびり歩きます。町営ワイン城で試飲ワイングラス千円位。百種類位あり飲み放題。別のぶどう園で各自すきな種類をつみ取り途中のワイン工場も見学しのんびり歩きます。歩程3時間30分位　青春切符又はホリデー切符が得　協力＝宇田川
☎3311・8615

★9月4日(日) 鎌倉ハイク　一般向　雨天中止　係＝鈴木福蔵
横須賀線東京駅地下①8時22分発　鎌倉駅9時19分着　西口9時30分出発→和田塚→由比ケ浜→稲村ケ崎公園昼食→稲村ケ崎尾根→大仏坂ハイキングコース→源氏山公園→鎌倉駅西口　矢部先生、西会長も参加されると思います。　協力＝田中・竹本・吉田
☎0467・24・0075

★9月4日(日) 秩父琴平丘陵　雨中止
「ニコニコ山行」No.22　西武池袋駅⑦7時56分発快急西武秩父駅　所沢8時22分　影森駅下車↓護国観音↓岩井堂↓回廊廻り↓タンス岩↓元滝↓西武秩父駅　歩程3時間半　交通費千五百円　2万5千図

★9月4日(日) 初秋の武蔵野路
西武新宿駅9時13分急行拝島行乗車萩山駅乗換9時51分発武蔵大和駅9時51分下車↓狭山公園↓狭山青年の家↓八幡神社↓狭山緑地↓大多羅法師の井戸↓番太池↓青梅街道　解散　歩程3時間位　履きなれた歩きやすい靴で。
☎3407・8282

★9月4日(日) 駅伝　緑の旗と黄色タオル　Rのバッジが東ハイの目印
集合新宿西口地下交番前9時　会費千円　小雨決行
軽装で　参加票　会員証　保険証　東ハイの目印黄色タオル持参　費用六百五十円　会員外の方も PR して下さい。足に自信ない方に限る。協力＝塚越・林
☎3402・3034林　夜7時半〜9時半迄当日朝不可

★9月4日(日) 物見山〜日和田山　初心者向　雨天順延　係＝伊藤寛志
西武池袋駅⑤8時16分快急西武秩父行＝所沢8時43分＝飯能9時6分＝武蔵横手9時19分下車↓五常の滝↓北向地蔵↓物見山↓日和田山↓巾着田↓高麗駅　歩程4時間　係＝アキレス腱切断後のリハビリ・山行です。巾着田の彼岸花は？
☎011・561・7053

★9月4日(日) 秩父琴平丘陵　雨中止
「ニコニコ山行」No.22　西武池袋駅⑦7時56分発快急西武秩父駅　所沢8時22分　影森駅下車↓大潤寺↓護国観音↓岩井堂↓回廊廻り↓タンス岩↓元滝↓西武秩父駅　歩程3時間半　交通費千五百円　2万5千図

★9月4日(日) 高松山〜ジダンゴ山　一般向　係＝伊藤寛志
小田急新宿⑤7時1分発急行箱根湯本行＝相模大野7時38分＝新松田8時20分着　駅前広場富士急バス停③9時0分発寄行＝田代向下車↓マス釣場↓尺里(ひさり)峠↓高松山(昼食)↓ジダンゴ山↓寄バス停解散　歩程6時間　係＝伊藤寛志
調子悪ければ行先変更もあります。リハビリ山行・小雨中止ですが雨でも係は新松田まで行きます。五万図秦野　交通費二千三百円
☎011・561・7053

★9月4日(日) 天祖山　やや健
青梅線立川7時8分発奥多摩行前方乗車　終点下車　8時31分発東日原行バス＝終点下車↓八丁橋↓天祖山1723M　往路下ります。歩程6時間　奥多摩フリーキップ又はホリデ
☎0424・94・2261
9〜11時　又は19〜21時迄　雨天中止　係＝金子庄作
バスが得　地図昭文社奥多摩　協力＝牛越
費用約三千円　東ハイ保険加入者に限る。

★9月5日(月) 横浜山下公園カメラハイク　係＝柴橋利夫
JR桜木町駅改札前10時集合　山下公園を回り3時頃から夕暮に映える横浜ベイブリッジを撮ります。帰りはJR鶴見駅
☎3735・5275

★9月6日(火) 大船フラワーセンター65歳以上入場無料　係＝西
JR東京駅横須賀線地下①後方に9時集合し来た電車に乗車　大船駅下車七百六十円　大船観音様に参拝し歩いて県立植物公園　大温室の中には熱帯植物が咲き屋外も何百種の花が競い咲き暑さに弱った心身を優しく立ち直らせる最高の1日。65才未満　入場料三百五十円
☎043・461・9565

★9月7日(水) 葛西臨海公園　一般向　雨天中止　係＝天海
集合10時JR京葉線葛西臨海公園駅前　地下鉄有楽町線木場駅乗換臨海公園駅　ッチングセンターや屋根付き野鳥観察舎など整備され双眼鏡持参すると便利。時間あれば他にも回ります。昼食持参
☎3700・6016

★9月4日(日) 初心者向　雨中止　係＝佐野
歩程3時間位　履きなれた歩きやすい靴で。
「武蔵野の路健康ウォーク」を私のテーマにしたいと思います。
協力＝齋藤(清)・青山
☎3407・8282

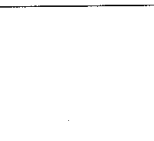
★9月4日(日) 般弱向　係＝江森一郎
秩父　護国観音像は高さ15M　昭和10年に開眼。見おろす秩父の街並み、背後に連なる山塊は両神山　岩場あり。キャラバン以上。保険加入者に限る。（三百円で一浴休憩出来ます）　係＝高田・宇田
☎048・663・7389

※郵便振替による送金は到着まで約一週間かかります。ハイキング安全保険は払込金到着者をまとめて、毎月末日に手続きしますので翌月1日から保険加入になります。

最も進んだICIオリジナル
ゴアテックスレインスーツ

ICI石井スポーツ

●クライミングローズ レディスレインスーツ ¥16,800（ジャケット）¥9,200（パンツ）



●バイネ ゴアテックスオールウェザースーツII ¥22,500

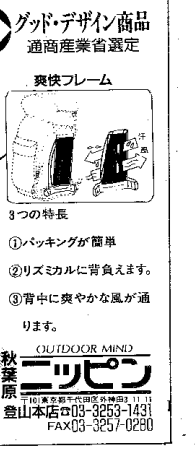
●登山本店／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3208)6601代
●スキー&カヤー本店／〒169 東京都新宿区大久保2-18-10 ☎03(3209)5547代
●新宿西口店／〒160 東京都新宿区西新宿1-16-7 ☎03(3346)0301代
●新宿南口店／〒151 東京都渋谷区代々木1-58-4 ☎03(5350)0561
●神田登山店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-8 ☎03(3295)0622
●神田店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-4 ☎03(3295)3215
●神田ウェア一館／〒101 東京都千代田区神田神保町1-6-1 ☎03(3295)6060
●八王子店／〒192 東京都八王子市横山町3-12 ☎0426(46)5211
●アネックス八王子店／〒192 東京都八王子市横山町3-6 ☎0426(46)3922
●川越店／〒350 埼玉県川越市南通町14番4 ☎0492(26)6751
●大宮店／〒330 埼玉県大宮市宮町2-123 ☎048(641)5707
●高崎店／〒370 群馬県高崎市新町5-3 ☎0273(27)2397
●松本店／〒390 長野県松本市中央2-4-3 ☎0263(36)3039
●新潟店／〒950 新潟県新潟市東大通2-5-1 ☎025(243)6330
●新潟プラーカ店／〒950 新潟県新潟市天神1-1 プラーカ3 B1 ☎025(240)2316
●仙台店／〒980 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-1-8 ☎022(297)2442
●盛岡大通店／〒020 岩手県盛岡市大通1-10-16 ☎0196(26)2122
●札幌店／〒060 札幌市中央区南二条西4-8 ☎011(222)3535
●ルート36真栄店／〒004 札幌市豊平区真栄一条2-13-2 ☎011(883)4477
●北十二条店／〒001 札幌市北区北十二条西3-5 ☎011(747)3062
●2番街店／〒060 札幌市中央区南二条西1-5 ☎011(219)1413
●旭川店／〒070 旭川市六条通8-37-2 ☎0166(24)5300
●外商部（メイルオーダー）／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3200)7219

TECHNOLIGHTフレーム（特許出願中）
秘密は背中

背中快適!!
グッド・デザイン商品 通商産業省選定
天然エアコン テクノライトフレームザック

●"HINDUKUSH" ヒンズークシュ（容量20L・カラー：ターコイズ×パープル）ハイキングやMTBに使い易いワンルームモデル。 直販価格 5,200円
●"CHOOYO" チューコー（容量30L・カラー：ベージュ×グレー）1泊サイズ。取り出し便利なポケット付。 直販価格 6,200円
●"JIRISHANCA" ヒリシャンカ（容量39L・カラー：パープル×ピンク）1泊サイズのニューモデル。サイドに杖の装着ができます。 直販価格 6,500円
●"LAYAREDO" ラバレド（容量35L・カラー：ブルー×グレー）日帰り〜3泊サイズの3ポケットザック 直販価格 6,700円

爽快フレーム



3つの特長
①パッキングが簡単
②リズミカルに背負えます。
③背中に爽やかな風が通ります。

OUTDOOR MIND
秋葉原 ニッピン
〒101 東京都千代田区外神田1-11-11
登山本店☎03-3253-1431
FAX03-3257-0220

★9月7日㈬　日光・高原山　雨天決行　歩くバスの旅　東京駅八重州北口鉄鋼ビル前6時45分発＝塩原＝鶏頂山入口→往路枯木沼→弁天沼→鶏頂山→往路戻る　歩程3時間30分　交通費五千円　㊟6、7月ミス

★9月9日㈮　美しの森　初心者向　雨天翌日　係＝大畑　豊　JR新宿駅⑩7時14分発高尾行　前方乗車　高尾乗換8時46分発　小淵沢行後方乗車　小淵沢乗換　小海線11時19分発　清里11時45分下車　バス＝美しの森下車　公園、牧場等ハイキング　若者の去った里をのんびり歩きます。青春切符が得　費用四千円位　協力＝宇田川

☎3311・8615

★9月9日㈮～11日㈰　鳥甲山・苗場山バス　やや健　係＝直江　に限る。昭文社鳥甲山・苗場山　住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を往復葉書で申込む　〒206多摩市鶴牧4の1の1　☎0423・76・5433　直江忠彦

★9月9日㈮～11日㈰　常念岳・燕岳バス　健脚向　係＝初田　9日㈮夜10時新宿西口安田生命ビル横出発　高速道＝豊科IC＝中房温泉→合戦小屋→燕山荘→燕岳→大天井岳→大天荘㈫9時間半　11日大天荘→常念岳→前常念岳→三股7時間半＝穂高温泉入浴＝豊科IC＝新宿　費用二万一千五百円　希望者は往復ハガキに住所　氏名　生年月日　電話会員番号記入申込む　〒252藤沢市亀井野1520の2　初田　巌　☎0466・83・1778

★9月9日㈮～11日㈰　秋田駒ヶ岳・岩木山バス　係＝田中貞雄　9日㈮赤羽駅東口22時発東北道＝駒ヶ岳8合目→駒ヶ岳→烏帽子岳→黒湯＝岩木山登山口㈫＝リフト乗場→岩木山→登山口＝東北道＝赤羽　歩程1日目6時間2日目1時間30分　費用二万二千円位　希望者は葉書に　住所　氏名　生年月日　電話　会員番号を記入し8月10日迄に申し込む　〒177練馬区谷原2の16の11　パークハイツ　田中貞雄　☎3995・1773

★9月10日㈯　都民の森　初心者向　雨天中止　係＝西・林　JR新宿駅⑩7時9分高尾行前2両目＝立川駅乗換＝8時1分発五日市行乗車終点下車バス数馬行都民の森下車→三頭の大滝→野鳥コースゆっくり歩く。奥多摩自由券が得　会員証　保険証　黄色タオル目印に持参　協力＝塚越林造　☎3402・3034林　夜7時30分～9時迄　当日朝☎不可

★9月11日㈰　谷津川渓谷　一般向　雨中止　係＝川上富之助　西武池袋駅⑦7時16分発快急三峰口行後方乗車＝西武秩父8時57分＝白久駅9時15分下車→㊟札所法雲寺→渓谷入口→乙女の滝→炭焼平→七ッ滝→往路を戻る→白久駅　歩程約4時間　交通費二千円　地図昭文社　奥武蔵・秩父　ぬれるので地下足袋か運動靴と履き替え用に半ズボンを用意のこと。涼しい沢歩きコースです。

☎3956・1017

▼タバコの投げ捨てはやめよう

★9月9日㈮～11日㈰　鶏頂山　一般向　係＝奥村昭孝　テリーコース安達太良山・蓼科山予定が天候上中止になった場合は安達太良か蓼科に変更します。　協力＝田川賢二

☎3634・2284

★9月11日㈰　みずがき山　一般向　バス　係＝高田　一　新宿駅西口朝日生命前6時30分出発　中央道須玉IC＝みずがき山往復＝中央道＝新宿　歩程5時間位　地図昭文社㈡奥秩父　費用五千円　電話で申込み後　郵便振替　0016○＝8＝769953　☎3442・8891　21時迄

★9月11日㈰　京王高尾山口駅前8時集合→高尾山→城山→大垂水峠→大洞山→城山湖→高尾山口駅　歩程5時間30分　地図昭文社　高尾・陣馬　雨天中止　係＝金子庄作　費用　京王線利用八百円位　東ハイ保険加入者に限る。　協力＝牛越　廣

☎0424・94・2261　9～11時　又は19～21時迄

◉9月12日㈪　役員会　日暮里中央町会会館　18時30分開始　係＝西　繁雄

★9月13日㈫　京成江戸川駅河川敷公園コスモス　係＝西　急行は停まらない。JR日暮里駅で京成電車9時30分発鈍行に乗車　9時51分下車二百三十円　駅前に西が待っています。昼食後、六百年の巨樹天然記念物善養寺の老松の精気に浴します。会発展に会員外の友人お誘いを

☎0423・461・9565西

★9月14日㈬15日㈷　釈迦ヶ岳（高原山）バス　一般強　係＝巽　14日㈬23時赤羽駅東口発東北道＝宇都宮＝今市＝鶏頂山荘→鶏頂山→釈迦ヶ岳→剣ヶ峰→大間々台＝矢板＝赤羽　歩程5時間　費用七千円位

☎3997・0593

★9月14日㈬～16日㈮　西吾妻山　予告で定員に成り〆切りました　係＝平沢こと

☎3657・8855　夜7時～9時までに

★9月15日㈷　小櫃山（まつむし草）初心者向　係＝秋山俊子　「花追びとシリーズ」小型バス　JR新宿駅西口安田生命横7時出発＝塩山＝焼山峠＝小櫃山㊡＝171＝乙女高原散策＝新宿　歩程3時間をゆっくり歩きます。費用四千円　地図昭文社　奥秩父②　電話申込み後　郵便振替　00140＝0＝76446 9　協力＝山本・飯塚㈱

☎3891・0380

★9月15日㈷　浅間嶺　一般向　JR新宿駅⑩7時36分高尾行乗車立川8時1分乗換8時6分五日市行乗車　終点下車バス数馬行乗車浅間尾根登山口下車→人里分岐→浅間嶺→時坂峠→北秋川橋＝五日市駅＝立川　歩程4時間30分　地図昭文社　奥多摩　雨天中止　係＝中嶋要一　奥多摩秋川自由券が得　係は立川駅で乗車

☎0445・811・3130　20時～22時頃迄

★9月15日㈷　畦ヶ丸　健脚向　小田急新宿駅⑦7時1分発急行箱根湯本行乗車　海老名7時48分新松田8時20分下車＝バス8時25分発西丹沢9時33分下車→権現山登り口→善六ノタワ→畦ヶ丸→大滝峠上→一軒屋避難小屋→大滝橋→和田＝新松田　地図昭文社㉑丹沢　雨天中止　係＝中村一雄

☎0445・832・2193

★9月15日㈷　表丹沢　やや健　小田急新宿駅⑤急行小田原行6時46分発＝相模大野7時23分（係中程乗車）秦野7時58分下車バス④ヤビツ峠行8時18分発終点下車四百八十円＝富士見山荘→二ノ塔→三ノ塔→烏尾山→行者岳→塔ノ岳→花立→大倉バス停百八十円＝渋沢駅　歩程約6時間　昭文社㉑丹沢　雨天中止　係＝初田　巌

☎0466・83・1778

山行を記録〔本〕にしませんか

・制作のお手伝い致します
・原稿のご相談から造本まで
・ご予算に合せて格安に
・写真、図表、イラストなども入ります

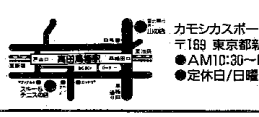
・記録文集　・自分史
・エッセイ集・小説集
・詩集・歌集・写真集
・会社の社史など

《ご相談・見積りはお気軽に》ケイビイ企画　〒110 東京都台東区台東1-9-4 松浦ビル5F　TEL(03)3833-3066　FAX(03)3832-2757　責任者直通 (03)3855-3368

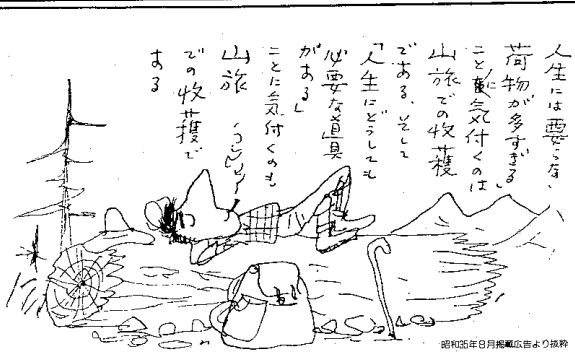
KAMOSHIKA　登山・ハイキング用品なら、カモシカです。

●大小セット

カモシカでは限りある地球の資源を大切にするために、メンバーズバッグを作りました。このバッグをご利用いただく場合には、店頭割引価格より5%割引(1,000円以上、現金でのお支払い。修理品・送料を除く)いたします。詳しくはお問い合わせください。またメンバーズバッグの導入により山岳会割引は'91年11月に廃止させていただきました。



カモシカスポーツ 山の店
〒169 東京都新宿区高田馬場3-3-3 ☎03(3371)4333
●AM10:30～PM8:00(月～金)/AM10:30～PM7:00(土・日・祝)
●定休日/日曜日（4月・7月・8月・12月は定休日なし。他の月は、最初と最後の日曜日は営業。）

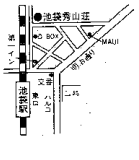


昭和35年8月掲載広告より抜粋

㊟会員証または会員バッジをお会計の時に提出してください。カードでのお買物は割引きになりません。

池袋秀山荘が贈るプロショップカードの決定版!!
ZONE カード会員募集中!!

スキー・登山・キャンプ専門店
池袋 秀山荘
☎03-3984-4211㈹
〒170 東京都豊島区東池袋1-44-8
JR池袋駅下車東口より徒歩5分（JR操路沿い）
★営業時間10:00am～8:00pm　★年中無休



◎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15日
〔短歌　俳句〕五首　五句以内
〔詩〕自由
〔カット〕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（趣旨の変わらない範囲で添削することがあります。
※原稿はお返し出来ません。

★9月15日(水)～18日(日)　東海自然(36)バス　一般向　係＝篠藤
15日(水)JR新宿駅西口安田生命横22時発　16日(金)室生　宇野川橋→クマダワ峠→済浄坊の滝→太良路　奥香落高原ロッジ(泊)
0745・9・4・2619　17日(土)おかめ高原→倶留尊山→太郎生くろそ(泊)0592・7・3・5　☎0471・83・7533　0511　18日(日)美杉の郷史跡散歩　北畠氏ゆかりの地　三多気の桜等　地図　東海自然歩道(8)　費用三万九千円　予約金二万円　郵便振替00210＝3＝60582　篠藤一子

★9月17日(土)　大平山他　一般向
東武浅草駅8時10分発快速急行目光行前方乗車栃木駅下車バス大平山行終点→大平山→晃石山→清水寺→ぶどう園→新大平下駅解散　交通費約二千円　会員証　保険証　目印に黄色タオル持参　係＝西・林　協力＝塚越　☎3402・3034　林　夜7時～9時迄

★9月17日(土)　御岳山　一般向
JR新宿駅⑩7時16分高尾行前方乗車　立川乗換御岳駅下車バス＝ケーブルで山頂駅→大楢峠→大滝→奥多摩駅　雨天中止　係＝大畑　豊　歩程4時間位　費用二千円位　奥多摩自由券が得　協力＝宇田川　☎3311・8615

★9月18日(日)　関東三十三観音巡り　初心者向　係＝栗山絹子
JR上野駅高崎線⑥9時3分発前方乗車　10時34分熊谷駅下車北口より東武バス葛和田行にて常光院入口下車徒歩2分㉘札所毘蘆遮那寺常光院にまいります。
昼食は近くの河原であとは森林公園などで散策を楽しみたいと思います。　協力＝秋元正治　☎3984・9968

★9月18日(日)　秩父札所㉞　一般向　雨天中止　係＝岩崎一郎
西武池袋駅⑦7時56分発　長瀞方面行前方2両目乗車　所沢8時25分係乗車　皆野駅下車駅前よりタクシー＝椋宮橋→桜ケ谷集落→破風山→札立峠→水潜寺　町営バス＝皆野駅　歩程3時間　協力＝稲垣　地図　昭文社㉕奥武蔵・秩父　☎0423・81・7763

★9月18日(日)　裏高尾　一般向　雨天中止
JR・京王線高尾駅北口9時集合バス又はタクシー＝日影沢登り口→高尾山→金比羅道→高尾駅解散　ゆっくり歩きます。　協力＝岩船・藤谷　☎048・622・7711　19～21時　当日は早朝も可

★9月18日(日)　浅間嶺　一般向　雨天中止　係＝齋藤清三
JR新宿駅6時43分発特快高尾行前方乗車＝立川駅乗換7時17分発五日市行終点下車＝バス小岩行終点下車→笹久保→一本松→人里分岐→浅間嶺展望台→林道出合→時坂峠→北秋川橋→バス＝五日市駅　歩程4時間30分　☎3930・3360　22時～23時

★9月18日(日)　矢倉岳（酒水の滝）　一般向　係＝宇田暁美
「かながわの景勝50選めぐり」No.5　雨天中止　滑らぬ靴で
小田急新宿駅⑤7時1分急行前3両目乗車　町田駅7時36分新松田8時20分下車＝バス8時45分地蔵堂行乗車　矢倉沢下車→水道タンク→矢倉岳→清水越→二十一世紀の森→酒水の滝　歩程4時間半　交通費約二千円　木々の間から落ちる水しぶきは滝は3段になっていて生茂る四季それぞれに趣のある滝です。　2万5千図　関本・山北　☎048・725・8713

★9月19日(月)　城ケ島カメラハイク　係＝柴橋利夫
京浜急行品川駅①ホーム前方9時30分までに集合　終点三崎口＝バス城ケ島　海岸を回りながら撮影します。食堂もあり。　ゆっくり歩程で3時間位　カメラのない方も参加出来ます。　☎3735・5275

★9月20日(火)　清瀬中里雑木林の道　初心者向　係＝小板橋
西武池袋駅8時57分準急小手指行清瀬駅→大欅林街道→川土手散歩3時間昼食ゆっくり出来る方歓迎　☎3476・0260

◎東ハイ山行強弱度　歩程は休憩時間含みません

表示方法	歩程時間	荷物kg	適用
初心者向	2～3	2～3	入門早々向
一般弱向	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
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	くさち　ヤセ尾根　ヤブ含む
健脚向	6～	6～	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

★9月21日(水)　正丸峠～伊豆ヶ岳　一般向　雨中止　係＝江森
西武池袋駅8時57分準急飯能行中程乗車所沢9時30分飯能乗換正丸駅10時31分下車→大蔵分岐→正丸峠→伊豆ヶ岳→大蔵分岐→正丸駅　歩程3時間30分　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父　交通費池袋起点千百四十円　協力＝倉内初枝　☎048・663・7389

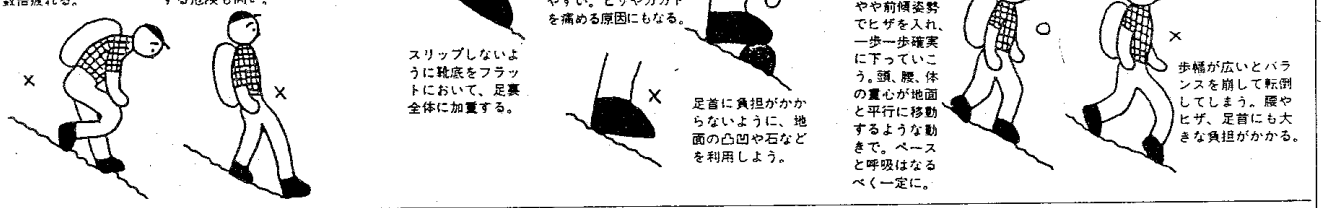
★9月21日(水)　秩父札所㉛観音院参拝
西武池袋駅⑤8時36分発後方4両目乗車　西武秩父駅10時21分下車六百七十円　駅前より栗尾行11時10分発乗車栗尾下車12時　歩いて㉛参拝後地蔵寺、大日堂に寄り栗尾バス停16時31分　☎0443・461・9565　10回以上出るまで鳴らす。

★9月21日(水)　西武池袋駅⑤8時36分発後方乗車西武秩父駅17時41分乗車池袋駅解散　ゆっくり歩くのを楽しむコース故健脚不向きです。　係＝西　繁雄　協力＝高山

★9月22日(木)23日(祝)　根子岳～四阿山バス　やや健　係＝桜井
22日池袋駅西口丸井前22時発関越道＝菅平＝峰の原下車→根子岳→四阿山→鳥居峠＝池袋20時頃の予定　歩程6時間　費用約八千五百円　希望者は住所氏名　年令　を記入し往復葉書又はFAXにて受付　03・3690・4708　都合の良い時間帯をお知らせ下さい。連絡致します。FAXの方は5回以上鳴らしますと自動的にFAXになります。
9月10日迄に、25名で〆切ます。　☎3690・4708

▼山行の荷物と怪我は自分持ち

下りのテクニック



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 ●ビブラム底 ●ニッピ製茶 履替可能 ●革皮 ●縫式(2本)
山幸オリジナル チロリアンシュース ¥14,000 (軽量) カラー：茶、黒 ビブラム 張替可
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 (白皮使用) 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全協会加盟店
JCB, VISA, DC, 日本信販, AMEX加盟店
大塚本店／東京都豊島区南大塚3-9-13 〒170 ☎03(3985)8050㈹ 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㈹ 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(3371)9500㈹ 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

会員優待の店
シルバーハイカーを応援します。
ふれあいの山旅への準備はGLSへお任せ下さい。使いやすく、しっかりした造りの用具を取り揃えています。
50才以上の方、会員の方、家族同伴の方 5%OFF!
mountain talk "山と語らい" 楽しい山仲間が集まる神田のグリーンライフスポーツは登山・ハイキング用品専門で何でも揃います。いつでもハイキングに関する相談受け付けています。
会員特典 5人仲間が集まればうれしい特典サービス中!! 1ザック2間具3カッターシャツのいずれかの商品をまとめて5名様分お買上されますと、商品にネームを入れて差し上げます。（但し文字数に限りがあります。）
好評の会員特典 疲れないヒミツをお教えします。 中高者のベストセラーモデル
●オリジナルグリーントレイル 8,500円 ●ランダス バイオライト グリーントレイル用シタム バイオライト 2点セット¥24,000
万々 新品ぬ先のステッキ・アイゼン
・カジタ 5本爪軽アイゼン¥6,500(ケース バンド付)
・トレックエイト 8本爪軽アイゼン(各種)¥2,200(ケース バンド付)
・シューズチェーン¥5,800 チェーンのタッチ!に成功!!
・ウォーキングストック ¥3,000より
・フィールドスパッツ ¥2,200 ポケットサイズに納まり、どんな所でも携帯できます
●快速！修理OK ●カタログ請求望の方は、400円切手同封のよお送り下さい
東京神田 グリーンライフスポーツ
商品のお問い合わせは☎03 (3233) 4333
※特別価格を全国ネットでお手元にお届けします
通信販売受付中！
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分 〒101 東京都千代田区神田小川町3-10 営業時間／AM10:00～PM8:00年中無休

★9月22日(木)～25日(日)　北信の山　22日20時新宿安田生命ビル横発＝関越道・北陸道＝糸魚川＝24日飯綱山登山（4時間）＝長野＝小諸＝上信越道＝新宿　北信二山と高井富士の名を持つ高社山そして糸魚川にある青海黒姫山に登ります。　バス　やや健　係＝上田妙子

★9月22日(木)～25日(日)　荒島岳・白山　バス　やや健　係＝直江　予告で定員になりましたので締め切ります。　☎0423・76・5433　地図昭文社⑫　妙高・戸隠　費用三万五千円往復ハガキに住所　氏名　年令　電話　会番〒番号を記入お申し込み下さい。〒170豊島区西巣鴨1の7の20の208　☎3949・2691

★9月23日(祝)　巾着田　ひがん花　初心者向　係＝秋山俊子　「花追びとシリーズ」小雨決行→こま駅解散　歩程約3時間　西武池袋駅⑤急行飯能行7時47分中程　飯能駅8時42分下車→能仁寺→天覧山→高麗峠→ドレミファ橋→巾着田（ひがん花）　費用七百八十円　何万株ものひがん花は他ではなかなか見られない大群落です。協力＝山本　☎3891・0380

★9月23日(祝)　多摩自然遊歩道　集合9時小田急線読売ランド駅前（急行は止りません）植物園→寿福寺→小沢城跡・薬師堂→中野橋→稲田堤北部公園→登戸駅　フルーツパーク植物園に梨の里　雨中止　係＝天海　は、こんな名前の木があるのかと驚きます。梨の里では直売もしています。　一般向　昼食　敷物(注)滑らぬ靴で持参　☎3700・6016

★9月23日(祝)　馬頭刈山　やや健　雨天中止　係＝川嵜英雄　立川発奥多摩行7時53分乗車御岳駅下車　バス＝滝本駅＝ケーブル＝山頂駅→御岳神社→大岳山荘→つづら岩→馬頭刈山→荷田子　バス＝武蔵五日市駅　歩程5時間　地図昭文社㉔奥多摩　☎0423・66・4383

★9月24日(土)　十三仏めぐり　横須賀線東京駅発7時23分　鎌倉駅着8時18分　東口集合　本覚寺→報国寺→明王院→浄妙寺→覚園寺→来迎寺→円応寺→浄智寺→海蔵寺→浄光明寺→寿福寺→極楽寺→成就院　行程約14㎞　この十三仏巡拝は先祖供養の最高のものとされ、同時に生れ年それぞれの本尊として私達の一生を守って下さるとのことです。一度お参りすればそれでもうよいということにはなりませんでしようからご要望に応じ本年も巡拝を行ないます。雨中止　翌々日晴実施　運動靴　一般向　係＝吉田　照　☎0468・71・8433

★9月25日(日)　円海山　六国峠　横須賀線渋谷②8時急行JR横浜駅乗換8時40分根岸線洋光台9時頃下車→円海山→六国峠→天園→十王岩　帰路　希望者鋼島温泉入浴四百五十円雨天早朝電話歩程3時間30分昼食ゆっくりの方歓迎　係＝小板橋　☎3476・0260

★9月25日(日)　秩父御岳山　一般向　雨天中止　係＝佐々木　西武池袋駅⑦7時16分発快速急行長瀞　三峰口行最後方乗車＝飯能8時3分＝秩父8時57分＝三峰口駅9時21分着＝バス中津川行乗車＝落合下車→ワラビ平→御岳山→タツミチ→猪ノ鼻分岐→三峰口駅　歩程約4時間　交通費二千五百円位　地図昭文社奥秩父　協力＝平沢　初心者向　☎3358・6244　21時迄

◉山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★9月25日(日)　大持山　やや健　西武池袋駅⑦7時16分発快急三峰口行後方4両目乗車＝西武秩父8時57分下車　タクシー＝大持山△1294→小持山→シ雨天中止　一般向　係＝岩崎一郎　ラジクボ1088M→橋立川→橋立寺→浦山口駅　歩程約6時間　交通費二千百円　2万5千円秩父　☎3956・1017

★9月25日(日)　日和田山　雨天中止　係＝川上富之助　西武池袋駅⑦7時56分快速急行三峰口行後方2両目乗車　所沢8時25分(係乗車)高麗駅下車→鹿台橋→日和田山→北向地蔵→観音山→ユガテ→東吾野駅　地図昭文社　歩程4時間30分　必ず軽登山靴以上で参加　☎0423・81・7763　協力＝稲垣

★9月27日(火)　富士奥庭巡りバス日帰り　係＝西　繁雄　JR新宿駅西口安田生命横7時出発　費用五千円　一方の富士山ならではの感激のコース。三合目でバスが待っている。奥庭一周共4時間位　五合目迄昼尚暗い密林苔むす下り合目迄昼尚暗い密林苔むす下り　☎0443・461・9565

★9月28日(水)　東ハイ創立記念日の集い　係＝西　繁雄　JR日暮里駅北口出て噴水広場直進すると大きな道路に出ます　そこの信号を渡ると住友銀行　住友銀行を左に曲って最初の路地を右に入ると、左が豆腐屋さんで右に西日暮里中央町会館と看板出ていますその二階で60人位座れる部屋で1時から食事を共にして昔の話、楽しかった事悲しかった事、今後の希望など一杯飲み乍ら腹蔵なく2時間位談笑し、歌ったり新入会員や会員でない友人、10年20年前に入っていた人、歩けないのでと退会した人など、ひと目でもお会いしたいと思いこの催しを致します。　会費二千円　申込み制　☎0443・461・9565

★9月28日(水)　旧東海道　箱根～三島　柿田川湧水　係＝奥村　歩くバスの旅　初心者向　新宿駅西口安田生命横7時40分発＝箱根関所跡＝接待茶屋＝中山城跡＝三島大社＝柿田川遊歩道＝新宿20時30分頃　歩程4時間　交通費五千円　ほぼ下り一方で運動靴が楽です。雨天時長瀞七草寺めぐりに変更　☎3634・2284

★9月29日(木)　伊豆ヶ岳～子ノ権現　一般向　係＝林　東洋　西武池袋駅⑤7時11分急行前方飯能乗換＝正丸駅下車→大蔵→伊豆ヶ岳→古御岳→高畑山→中ノ沢頭→天目指峠→子ノ権現→芳延→吾野駅＝池袋駅　地図日地奥武蔵　会員証　保険証東ハイの目印に黄色タオル持参　靴はキャラバン以上　雨天中止　協力＝塚越林造　☎3402・3034

★9月30日(金)～10月2日(日)　八甲田　一般強　係＝平沢こと　両夜行　費用約一万九千円　申込み受付の方にはコース予定表を送ります。　申込み制　往復ハガキで住所氏名　生年月日　電話　会員番号を記入　東ハイ保険加入者に限る　歩程4時間50分　地図昭文社(40)十和田湖・八甲田　〒124葛飾区細田3の31の2　☎3657・8855

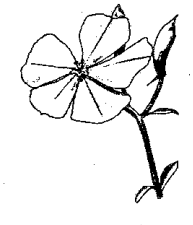
〔バス山行・参加者にご注意〕①リーダー1の指示する方法で申込み、承認を得てから費用を振込んではじめて参加資格となります。キャンセルは原則として認めません。振込金は返還されませんので代わりの人を立てて下さい。その場合連絡は早めに。②特殊事情でバスの運行不可能な場合以外は、雨天でも実施します。この場合不参加でもバス代・宿のキャンセル料等は支払っていただきます。

予告（申込み可）

★10月6日(木)～9日(日)　白神岳　係＝篠藤一子　世界的となったブナ林の紅葉と秘湯を訪ねます。十二湖めぐりの翌日、白神岳（往復）黄金崎不老不死温泉　約4万円位　☎0471・83・7533

★10月28日(金)～30日(日)　夜行1泊　係＝上田妙子　バス鳥取県・氷ノ山と扇の山　〒170豊島区西巣鴨1の7の2の208　上田妙子宛　☎3949・2691

★11月12日(土)13日(日)1泊2日　バス　静岡県・八高山と高塚山　1山行毎に往復ハガキで住所氏名　年令　〒番　会番　電番号記入し申込み下さい。


フジグロセンノウ

◉歴史ある峰　金剛堂山　上田　妙子　富山藩主・前田利保が今から百四十年も前の残雪期（四月）に登りました。そのときの感激の歌が、歌碑になって山頂に建っています。去る六月三日私達も昔日をしのびながら登ってみました。　飛弾　信濃　木曽の峰々　みな見えて　西はのこさぬ白木峰かな　は中金剛にあり、もも色御影石の立派なものでした。　そこからは加賀白山が一際目立って、真白に鎮座しています。南へ木曽御岳　乗鞍　笠山　穂高　薬師　立山毛勝等霞たなびく雲の上に顔を揃えています。素晴しい展望は驚きです。　宗教的な名のこの山は役行者（へんのぎょうじゃ）が入山した時、熊が現われ道案内するかの如く導いて、開山したという伝説があります。　東俣コースから栃谷へと縦走しましたが、三つのピークを持つ山頂はなだらかな草原状で、花が実に多く夜行の疲れを忘れさせる程、種類と群落がみられわくわくしてしまう登山路です。　この〃花と展望〃は名山たるゆえんでしよう。そして広い頂稜を持ち、堂々とした風格をもつ歴史ある山でした。

※東京都山岳連盟公認リーダー
秋元正治　荒金亀次　伊藤寛志　宇田暁美　栗山絹子　清川友男　桜井孝行　斎藤三郎　佐々木昭治　高田一　直江忠彦　中村一雄　本多長吉　太田郁雄　根本壮一郎

※日本山岳協会自然保護指導員
秋山俊子　石川賢男　上田妙子　奥村昭孝　金子庄作　栗山絹子　佐々木昭治　高田佐紀子　篠藤一子　本多長吉

西繁雄　石川賢男　伊藤寛志　飯塚賢次　上田妙子　清川友男　川上富之助　齋藤清三　篠藤一子　宇田暁美　中嶋要一　平沢こと　渡辺辰七　座間英二

本部からのお知らせ

第13回東ハイ祭り（兼総会）の概要が次の通り決りました。〔日時〕11月3日（祝日）11時～13時　〔会場〕国営昭和記念公園　JR青梅線・西立川駅より徒歩3分　当日東ハイ会員の受付は9時30分～10時、同公園南ロゲート前で会員証提示により入園券（料金は会負担）をお渡しします。詳細は追ってお知らせします。（注）受付時間に遅れた場合、会員証を忘れた場合、他のグループより入園の場合、ご家族の方などは自費入園となります。尚入園料・大人15才以上三百九十円　小人6才～14才八十円　6才未満無料

〔徳用きっぷ・いろいろ〕

＜JR関係＞

①奥多摩・秋川自由きっぷ　青梅線の拝島～奥多摩間と五日市線のすべての駅で乗り降り自由、2日間有効。値段は乗車駅によって違います。例えば新宿、池袋、渋谷～1440円　上野、大宮、川越～1740円

②相模湖周遊きっぷ　新宿～1020円

③河口湖割引きっぷ　新宿～4100円

④鎌倉・江の島フリーきっぷ　山手線～1900円

⑤青春18きっぷ　一冊5枚つづり1130円　一枚で午前0時～24時・普通電車（快速も可）乗り降り自由、限定範囲なし。但し発売期間と通用期間が年に3回あります。ので最寄りの駅でお尋ね下さい。

⑥ホリデーパス　2000円　土曜・日曜・祝日のうち1日間有効、東京周辺フリー区間乗り降り自由、区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。

＜小田急電鉄＞

①丹沢・大山フリーパスA券　新宿～渋沢・大山ケーブルバス区間　2100円

②丹沢・大山フリーパスB券　新宿～渋沢、バス区間　1450円　詳細は駅でお尋ね下さい。

◉枝折　しおり　猟師、きこりなどが山道で木の枝を折りかけて、帰りの道しるべとすること。今は枝折にかわってテープ等を結ぶ。転じて栞となり、案内、読みかけの本に挟んで目印にする。

◉昭和十五年頃の山行費

○大菩薩峠　4円20銭　夜行日帰り　新宿～塩山　1円65銭　バス塩山～番屋往復90銭　宿泊の場合　勝縁荘1円50銭　田野又は嵯峨塩鉱泉2円2食付

○高水三山　1円80銭　新宿～軍畑85銭　帰り御岳又は沢井～新宿95銭

発行所　東京ハイキング協会（創立・昭和48年 9月28日）
〒116 荒川区西日暮里 2-52-10-301　☎ (03)3891-2280
郵便振替口座番号　00100-0-63515　FAX(03)3805-8761

東京ハイキング®

平成6年 10月号（第252号）
今月新入会員の会費：平成7年3月まで1200円＋入会金1000円

◎次の原稿は10月15日締切り厳守

東ハイ事務所　電話 03・3891・2280　FAX 03・3805・8761

10月山行目次

（52コース）

1(土) 湘南平・大磯海岸　西
〃 箱根外輪山周遊　大畑
〃 カメラ新宿御苑　福島
〃 等々力渓谷　柴橋
〃 蕨山　天海
5(水) 「やまと水」　佐野
〃 もくもくと　西
6(木)～9(日) 白神岳　林
7(金)～8(日) 日光薬師岳　篠藤
〃～10(祝) 祝瓶山他バス　巽
8(土) 武蔵横手栗拾い　直江
〃 鎌倉　柴橋
〃～10(祝) 栗駒山　吉田
9(日)☆カメラ河口湖　初田
〃 関東三十三観音　柴橋
〃 鎌倉　栗山
〃 鎌倉　鈴木
〃 丸山　斎藤(清)
〃 鋸山　岩崎
〃 菊花山　川上
〃 梅久保山　荒金
12(水) 紅葉の那須高原　乗車
〃 鐘撞堂山　10時35分平塚駅下車五百六
〃 奥村　十円バスで湘南平頂上　安く美
〃 飯塚　味い食堂あり
13(木)～15(土) 三陸南弧島バス　栗山
14(金)～16(日) 尾瀬ヶ原バス　巽
15(土) 袖平山　中村
〃 高水三山　江森
16(日) 秩父札所巡り　岩崎
〃 丹沢烏尾山　中嶋
17(月) 役員会　西
〃 〃 18(火) 大菩薩　茸狩り　西
19(水) 秩父札所巡り　西
〃 新都心幕張歩き　天海
20(木) 西沢渓谷バス　齋藤(三)
〃 蕨山　秋山
〃～23(日) 東海自然(37)バス　篠藤
22(土) 高尾山　大畑
〃 武甲山　金子
〃 23(日) 藤原岳　バス　初田
〃 〃 北八ヶ岳天狗岳　本多
〃 〃 日向山　バス　川上
23(日)☆カメラ秋川渓谷　柴橋
〃 箱根駒ヶ岳～神山　宇田
23(日) 奥多摩大平山　根本
〃 野菊の墓　西
25(火) 武川岳　江森
26(木) 茶ノ木平　バス　佐々木
28(金) 湯坂路　奥村　川上
〃 吉田　金子
28(金)～31(月) 氷の山他バス　上田
29(土) 紅葉台　齋藤(三)
〃 金時山　秋山
30(日) 〃 薬師尾根　川上
31(月)～11月2(木) 尻焼バス　金子

本部からのお知らせ

①大貫定範リーダーは、膝の故障によりリーダー活動は無理とのことで、この度辞任されました。
②下田嘉一氏は、勤務が変ったり町会の役員が重なり、この度リーダーを辞任されました。

東ハイ祭バザーに出品ご協力を！

毎年東ハイ祭の会場で開催して好評の「バザー」を今年も行ないますので、会員皆さんのご協力をお願いします。
出品物は10月25日頃まで係りに寄託下さい。なお当日会場へ持参下さる方も前もってお電話下さい。
係＝栗山　絹子
豊島区東池袋2の13の2
☎3984・9968

カメラ部では当日写真展を催します。多くの方の出展をお待ちしております。なお会場に10時頃お集りいただき、飾り付けの手伝いをしていただければ幸いです。
係＝柴橋　利夫
☎3735・5275

＊駅で　緑の旗と黄色タオル
＊会員証　参加票　ハイキング保険払込金受領証を持参の事
＊会費の払込み　連絡等には必ず会員番号と電話番号を記入
Rのバッジが東ハイの目印

★10月1日(土) 湘南平・大磯海岸
JR山手線渋谷駅で東急東横線ホーム②9時発乗車　横浜駅9時34分下車二百三十円　JR切符買い⑥中央辺りから9時58分発乗車10時35分平塚駅下車五百六十円バスで湘南平頂上　安く美味い食堂あり
☎10回以上出る迄鳴らすこと
☎043・461・9565

★10月1日(土) 箱根外輪山周遊
小田急新宿駅⑤7時21分発前方乗車　小田原8時59分下車　芦川入口→山伏峠→三国山→湖尻峠→深良バス＝箱根町下車
☎3311・8615

一般向　雨天中止　係＝大畑
水門→桃源台＝新宿か小田原へ歩程4時間30分　費用四千五百円位　協力＝宇田川

★10月2日(日) 蕨山　一般強　雨天中止　係＝佐野俊一郎
西武池袋駅7時17分発快急三ツ峰行前方乗車　飯能8時25分発棚山行　名郷→蕨山展望台→藤棚山→河又＝大ヨケノ頭→金比羅山→河又＝
☎3441・8400

★10月2日(日) 写生会　目黒自然園（入園料要す）　係＝福島
JR目黒駅改札9時半集合　徒歩目黒自然園で園内風景を描く。園内売店なし　弁当水筒蚊取線香要す　画材水彩6F以上クリ

☆10月2日(日) 新宿御苑　カメラ部
10時苑内集合　11月3日に行なわれる東ハイ祭り作品展に出品希望者はこの日に作品（キャビネ以上4切まで何枚でも可）御持参下さい審査致します。ネガを持参の方もこちらで引伸を受付ます。出展者で正会員以外は希望者はこの日に作品（キャビネ以上4切まで何枚でも可）御持参下さい審査致します。
係＝柴橋利夫

★10月2日(日) 等々力渓谷と古墳巡り　初心者向　係＝天海
東急新玉川線　二子玉川園駅　亀甲山古墳（同展示室入場無料）前9時30分集合→五島美術館→世田谷区・大田区の古墳散策マップによれば全行程約5キロ約上野毛自然公園→野元大塚古墳→等々力渓谷→同不動→御岳山4時間　昼食　敷物　雨天中止古墳→稲荷橋→多摩川台公園
☎3700・6016

★10月5日(水) 日本の名水百選の一つ「やまと水」　係＝西
東武東上線池袋駅8時12分急行小川町行中程乗車八百十円　小川町駅乗換　寄居駅乗換秩父鉄道波久礼駅下車百四十円→日本の里→塞の神峠→釜伏山頂千畳敷と言われる巨大な岩壁から湧き出る御霊泉を飲もう。「やまと水」　その昔、日本武尊があまりの冷たさに「一杯」しか飲めなかったという。
もくもくと楽しく歩く　初心者向　係＝林
費用六百五十円　軽装で雨天中止　協力＝塚越林造
☎3400・3034
夜7～9時30分迄

★10月5日(水) 東武東上線池袋駅8時4分急行小川町行中程乗車八百十円　小川町駅乗換　寄居駅乗換秩父鉄道波久礼駅下車百四十円→日本の里→塞の神峠→釜伏山頂千畳敷と言われる巨大な岩壁から湧き出る御霊泉を飲もう。「やまと水」　その昔、日本武尊があまりの冷たさに「一杯」しか飲めなかったという。
もくもくと楽しく歩く　初心者向　係＝林　東洋
費用六百五十円　軽装で雨天中止　協力＝塚越林造
☎3400・3034
夜7～9時30分迄

★10月6日(木)～9日(日) 白神岳
JR新宿駅西口安田生命横21時発　7日(金)十二湖駅＝青池登山口→大崩展望所→大崩山頂往復2時間30分　のち十二湖金崎不老不死温泉　01737・4・3500　8日(土)黒崎＝白神岳登山口→マテ山→白神岳山頂往復6時間30分　森山白神岳01　73・77・2322　9日(日)森山海岸の史跡散歩　ガンガラ穴　賽の河原など　地図2万5千図
☎0471・83・7533
バス　一般向　係＝條藤一子
白神岳・十二湖　2日目の歩程ちょっと長いのですが、山頂迄行かずとも前日の大崩山と共に行ける所迄として、有名なブナ林の紅葉を眺めることと考えたら足弱さん、気が軽いのではありませんか、秘湯2泊の山旅です。費用四万一千円　予約金二万五千円　郵便振替00211・3・60582
☎0471・83・7533

★10月7日(金)～8日(土) 日光薬師岳
7日23時赤羽駅東口発＝東北道＝宇都宮＝日光中禅寺湖→茶ノ木平→細尾峠→薬師岳→夕日岳～夕日岳バス　やや健　係＝巽
岳→地蔵岳→古峰が原＝赤羽歩程7時間　費用七千円位
☎3997・0593

★10月7日(金)～10日(祝) 祝瓶山・船形山バス　やや健　係＝直江
7日新宿西口安田生命横22時発＝高速道＝長井＝祝瓶山荘→祝瓶山→山荘＝仙台釜房憩家(泊)＝旗坂→船形山→旗坂→泉が岳ロッヂ(泊)→泉が岳＝ロッジ＝東北道＝新宿20時着予定　1日目歩程6時間　2日目6時間　3日目4時間　費用三万五千円　東ハイ保険加入者に限る。住所　氏名　電話・会員番号　生年月日を往復はがきで申込む
〒2006多摩市鶴牧4の1の405直江忠彦
☎0423・76・5433

★10月8日(土) 武蔵横手栗拾い
西武池袋駅8時36分発西武秩父行後方乗車　武蔵横手下車30分位で平栗園
☎04297・8・0327
カメラハイク　係＝柴橋利夫
参加希望者は電話で申し込み下さい。
☎3735・5275

お花摘みはトイレットペーパーで（ティッシュは溶けない）

最も進んだICIオリジナル
ゴアテックスレインスーツ
ICI石井スポーツ
●クライミングローズ レディス レインスーツ ¥16,800（ジャケット） ¥9,200（パンツ）
●バイネ ゴアテックス オールウェザー スーツII ¥22,500
●登山本店／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3208)6601㈹
●スキー&カヌー本店／〒169 東京都新宿区大久保2-18-10 ☎03(3209)5547㈹
●新宿西口店／〒160 東京都新宿区西新宿1-6-7 ☎03(3346)0301㈹
●新宿南口店／〒151 東京都渋谷区代々木1-58-4 ☎03(5350)0561
●神田登山店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-8 ☎03(3295)0622
●神田店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-4 ☎03(3295)3215
●神田ウェアー館／〒101 東京都千代田区神田神保町1-6-1 ☎03(3295)6060
●八王子店／〒192 東京都八王子市横山町3-12 ☎0426(46)5211
●アネックス八王子店／〒192 東京都八王子市横山町3-6 ☎0426(46)3922
●川越店／〒350 埼玉県川越市南通町14番4 ☎0492(26)6751
●大宮店／〒330 埼玉県大宮市宮町2-123 ☎048(641)5707
●高崎店／〒370 群馬県高崎市新町5-3 ☎0273(27)2397
●松本店／〒390 長野県松本市中央2-4-3 ☎0263(36)3039
●新潟店／〒950 新潟県新潟市東大通2-5-1 ☎025(243)6330
●新潟プラーカ店／〒950 新潟県新潟市天神1-1 プラーカ3 B1 ☎025(240)2316
●仙台店／〒980 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-1-8 ☎022(297)2442
●盛岡大通店／〒020 岩手県盛岡市大通1-10-16 ☎0196(26)2122
●札幌店／〒060 札幌市中央区南二条西4-8 ☎011(222)3535
●ルート36真栄店／〒004 札幌市豊平区真栄一条2-13-2 ☎011(883)4477
●北十二条店／〒001 札幌市北区北十二条西3-5 ☎011(747)3062
●2番街店／〒060 札幌市中央区南二条西1-5 ☎011(219)1413
●旭川店／〒070 旭川市六条通8-37-2 ☎0166(24)5300
●外商部（メイルオーダー）／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3200)7219

TECHNOLIGHTフレーム（特許出願中）
秘密は背中
背中快適!!
グッド・デザイン商品 通商産業省選定
天然エアコン テクノライトフレームザック
●HINDUKUSH ヒンズークシュ（容量30ℓ・カラー：ターコイズXパープル）ハイキングやMTBに使い易いワンルームモデル。 直給価格 5,200円
●CHOOYO チューユー（容量30ℓ・カラー：ベージュXグレー）1泊サイズ。取り出し便利なポケット付。 直給価格 6,200円
●JIRISHANCA ヒリシャンカ（容量30ℓ・カラー：パープルXピンク）1泊サイズのニューモデル。サイドに杖の装着ができます。 直給価格 6,500円
●LAVAREDO ラバレド（容量35ℓ・カラー：ブルーXグレー）日帰り～3泊サイズのBポケットザック 直給価格 6,700円
爽快フレーム
3つの特長
①パッキングが簡単
②リズミカルに背負えます。
③背中に爽やかな風が通ります。
OUTDOOR MIND
秋葉原 ニッピン
〒101 東京都千代田区外神田3-11-11
登山本店☎03-3253-1431
FAX03-3257-0280

★10月8日(土)　鎌倉　一般向　雨天中止　係＝吉田　照
横須賀線東京駅発7時53分　終地点十二所バス停へ。
鎌倉駅8時49分着　東口集合　所要時間約4時間30分
日蓮辻説法跡を通り、小さいアップダウンを迷路風に歩いて最
☎0468・71・8433

★10月8日(土)～10日(祝)　栗駒山
定員に達しましたので締め切らせて頂きます。
☆10月9日(日)　河口湖コスモスと富士撮影会　係＝柴橋利夫
新宿駅西口中央高速バスターミナル8時集合　8時15分発　河口湖駅下車　駅よりバスゆっくり撮影できます。カメラのある方自由に参加下さい。昼食は北浜荘で注文して食べて下さい。
☎3735・5275

★10月9日(日)　関東三十三観音巡り　初心者向　係＝栗山絹子
JR池袋駅①高崎線8時56分発　⑯札所聖天山歓喜院にまいります。　協力＝秋元正治
篭原行前方乗車　大宮駅9時24分熊谷駅10時6分着　北口より
バス太田行で聖天前下車
☎3984・9968

★10月9日(日)　鎌倉ハイク　一般向　雨天中止　係＝鈴木福蔵
横須賀線東京駅地下①8時37分発前方乗車　北鎌倉駅9時29分下車　円覚寺前集合→六国見山→今泉公園食事→天園ハイキングコース百八やぐら→鎌倉駅　矢部先生　西会長も参加されると思います。
☎0467・24・0075　協力＝田中・竹本・吉田
午後6時から

★10月9日(日)　丸山　一般向　雨天中止　係＝齋藤清三
西武池袋駅7時36分発快急西武秩父行前方乗車　所沢8時6分　飯能26分（係は東飯能乗車）芦ヶ久保駅9時14分下車→あしがくぼ果樹村→丸山→芦ヶ久保駅　ゆっくり歩いて約4時間　軽登山靴で参加の事　山頂で浅間山　八ヶ岳　妙義山が望めるとよいですが晴れるかな？
☎048・622・7711　協力＝佐野・藤谷・岩船
19～21時厳守　当日は早朝可

★10月9日(日)　鋸山　一般向　雨天中止　係＝岩崎一郎
京急品川駅7時50分集合　久里浜行特急前方2両目乗車　久里浜駅下車＝バス久里浜港行終点下車＝フェリー乗船券各自購入　金谷港下船→百尺観音→地獄谷→頂上→石大仏→金谷港→フェリー＝久里浜　当日フェリー欠航の場合観音崎灯台に変更。費用約三千円
湾を一望出来ます。歩程2時間30分　地図日地　三浦半島
☎0423・81・7763　協力＝稲垣

★10月9日(日)　梅久保山　一般向　雨天中止　係＝川上富之助
JR新宿駅⑩7時16分発高尾行前方乗車＝高尾8時14分乗換8時21分発甲府行＝大月8時58分下車→登山口→叉平山△6115M→梅久保山760M→717M→NHKアンテナ→真木小学校前バス停＝大月駅　歩程約4時間　地図昭文社　大菩薩連嶺
2万5千図大月
交通費片道千三百円
ホリデーパスが得（二千円）
☎3956・1017

★10月9日(日)　菊花山　一般向　雨天中止　係＝荒金亀治
JR新宿⑩7時4分発快速高尾行後方乗車　高尾8時21分発甲府行乗換　猿橋駅→厄王権現→御前岩→菊花山→大月駅　歩程4時間
2万5千図大月
軽登山靴以上
ホリデーパスが得（二千円）
☎0473・95・9717　協力＝高田　一

★10月10日(日)　青梅親睦芋煮会　係＝大畑　豊
JR新宿駅⑩9時30分発前方乗車立川乗換青梅下車　川辺の芝公園で親睦芋煮会　参加者は電話で持参材料を知らせて下さい。
☎3311・8615　協力＝宇田川・武井・岩田

★10月10日(祝)　乗鞍岳秋のドライブ満喫コース　係＝西
新宿西口安田生命横　夜11時発　で乗鞍岳の名がついた。夏スキーが出来る3026Mの乗鞍スカイラインを車で疾駆すれば戦以前、高山植物をみに二度行き　二度共足元も見えない濃霧でバスが危険で温泉浴、今回は天気も安定した頃に、会員外知人大歓迎。バス代八千五百円　郵便振替0120＝2＝6602　西繁雄　岐阜県から見ると馬の背に鞍を乗せた形に似ているのでこの雄大な名峰を存分に堪能する幸せに思わず皆で絶叫し肩を抱き合って涙を流すときあゝ私は山希い人！！
☎10回鳴らす043・461・9565

★10月10日(祝)　恒例のいなご捕り　係＝天海喜市
東武線浅草駅7時2分発準急伊勢崎行が便利　越谷駅7時36分着　駅前集合　8時歩行開始　運動靴か雨靴がよい。昼食・敷物持参　いれものは布袋（ビニール袋不可）　定員20名迄　申込はがきで　会員番号　住所氏名　電番記入
越ヶ谷タンボでいなご補り　雨天より曇りか小雨位が一番捕れます。朝露が乾くと晴天の場合羽根が乾き飛ぶので早めに集合出発します。昨年は小雨で大量に捕れ皆さん大喜びでした。
〒158世田谷区瀬田4の3の11
☎3700・6016

◎東ハイ山行強弱度　歩程は休憩時間含みません

表示方法	歩程時間	荷物kg	適用
初心者向	2～3	2～3	入門早々向
一般弱向	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
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　ヤセ屋根　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

★10月10日(祝)　青梅　初心者向　係＝大畑　豊
JR新宿駅⑩9時30分発前方乗車立川乗換青梅下車　川辺の芝公園で親睦芋煮会　参加者は電話で持参材料を知らせて下さい。
☎3311・8615　協力＝宇田川・武井・岩田

★10月11日(日)　奥多摩　一般向　雨天中止　係＝西
JR新宿⑩7時16分発高尾行前方乗車＝高尾8時14分乗換8時21分発甲府行＝大月8時58分下車→登山口→叉平山△6115M→760M→717M→NHKアンテナ→真木小学校前バス停＝大月駅　歩程約4時間　地図昭文社　大菩薩連嶺
2万5千図大月
交通費片道千三百円
ホリデーパスが得（二千円）
☎3956・1017　協力＝稲垣

★10月12日(水)　紅葉の那須高原　初心者向　係＝大畑　豊
歩くバスの旅　一般向　人数割にして支払います。
東京駅八重洲北口　国際観光会館横7時5分出発　帰着上野駅21時頃　ロープウェイ利用山頂駅→茶臼岳→峰の茶屋→山麓駅下山　歩程3時間30分位　交通費五千円（他ロープウェイ代金は当日集金）　紅葉に染まる那須高原　㊟＝事故防止上、朝日岳には登りません。又雨天時は場所変更　会員、非会員に関係なく、誰でも参加出来ますが、10月～11月の各コース共、担当者奥村の急用時は、中止になる場合があります。詳細は後日連絡　協力＝田川賢二、奈良坂是人
☎3634・2284

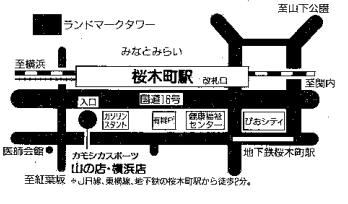
★10月12日(水)　鐘撞堂山　初心者向　雨天中止　係＝飯塚賢次
東上線池袋駅急行小川町行8時12分中程乗車小川町乗換寄居駅下車→大正池→鐘撞堂山→円良田湖→少林寺五百羅漢→寄居駅　野趣たっぷりの五百余の石仏こゝに来ると亡くなった人の面影に会えるといわれています
☎3902・4069

蝶に舞う

川崎市　松田　順子（No.4544）

木立の合間から、稜線に立つ小屋がぽっかりと見えた。
蝶ヶ岳ヒュッテだ！
十一時前のこと。六時すぎから歩き始め、樹林帯も抜けて強い日差しにいささかげんなりし始めていた頃、目的地を目にして躍り上がる。
『こんなに楽に来られたじゃないの』
思わずつぶやいた。二十年前、私はこの山を反対側から登らされて急登に喘ぎ、一時間で一人引き返したことがある。山は遠くから眺めるものと思っていたが、上高地でのキャンプならと誘いに応じた。シュラフもないテントはしかし眠れたものではなく、寒さで震え上がったその翌朝、惨めな脱落者となったのであった。
やはり山は眺めるものと思ってそれから更に十数年が過ぎた。登れなかった事もどうでもいいような過去になってしまった。
しかし、である。お分かり頂けると思うが、気がついたら山歩きが、無上の喜びになっていた。日帰りの周辺の山はほぼ登りつくし、縦走という言葉が素敵に響くようになってきた。東ハイで何回か手ほどきして頂いた。
となると、『幻の蝶』が、又ふわっと心の中に舞い上がる。コンスタントに体をならしている今なら登れるだろう。かくして蝶ヶ岳をメインとする三泊四日の行程が練られた。
最後の登りを終えたとたん、視界一杯に山並が飛び込んできた。あれが穂高、槍、そして明日目指す常念も、……。幾重にも重なって遠く近く山が私を取り巻いていた。
二十年前友達が運動靴で到達した眺めはこれだったのだ。時を経ても変わらない雄大な眺望の前に私も、今立った。
この登頂の幸せは、快晴と無理しない行程と良きパートナーに支えられ中房温泉下山まで丸四日間続いたのであった。
山浦さん、ありがとう。そして、文句を言いながらも送り出してくれた我がツレアイにも。

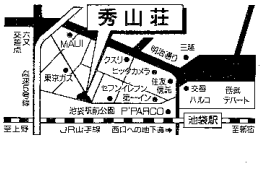
カモシカスポーツ 山の店・横浜店
「桜木町」駅前にオープン！
山の店として、30年のこだわりから誕生しました。
KAMOSHIKA



カモシカスポーツ
山の店・本店　☎03(3371)4333
〒169 東京都新宿区高田馬場3-3-3
●AM10:30～PM8:00（月～金）
AM10:30～PM7:00（土・日・祝）
●定休日/月曜日（4月・7月・8月・12月は定休日なし。他の月は最初と最後の日曜日は営業します）
山の店・横浜店　☎045(212)2044
〒231 横浜市中区桜木町3-11

昭和55年8月掲載広告より抜粋

㊟会員証または会員バッジをお会計の時に提出してください。カードでのお買物は割引きになりません。
登山・キャンプ・スキー専門店
池袋 秀山荘
☎03-3984-4211(代)
〒170 東京都豊島区東池袋1-44-8
JR池袋駅下車 東口より徒歩5分（JR線路沿い）
★営業時間10:00am～8:00pm　★年中無休



★10月13日㈭～15日㈯　三陸南孤島網地島　バス　係＝栗山
JR大塚駅南口夜9時30分集合　深めましょう。バス　宿泊代
10時出発　牡鹿半島鮎川港から　約二万円（船賃は含まれていま
金華山参拝の班と網地港へ渡っ　せん）三年続けたこのコースも
て長渡浜までのハイキングコー　今年で終りにしたいと思います
スを歩く班とに別れ昼食時に合　協力＝林　東洋
流致します。夕食には新鮮な海
の魚介で又カラオケ等で親睦を

★10月14日㈮23時～16日㈰　尾瀬ケ原・至仏山バス　やや健　係＝巽
新宿駅西口朝日生　士見峠→アヤメ平→鳩待峠＝新
命前発＝関越道＝沼田＝鳩待峠　宿　歩程1日目7時間2日目5
→至仏山往復→鳩待峠→山ノ鼻　時間　費用二万円位
→見晴十字路㈮→富
→龍宮小屋→見晴十字路㈮→富
☎3997・0593

★10月15日㈯　袖平山　健脚向　雨天中止　係＝中村一雄
JR新宿駅⑫6時52分立川7時　平山姫次→八丁坂ノ頭→キビ殻
29分乗換7時39分八王子7時51　山→焼山→焼山登山口＝三ケ木
分藤野8時20分下車バス8時21　＝橋本駅　地図昭文社　㉑丹沢
分東野9時1分着→944→袖
☎045・832・2193

★10月16日㈰　秩父札所⑨～⑥　一般向　雨天中止　係＝岩崎一郎
西武池袋駅⑦7時56分発　三　くぼ駅　雨中止　協力＝稲垣
峰口行後方2両目乗車　所沢8
時25分（係＝乗車）横瀬駅下車
⑨札所より順次巡拝⑥札所あし
がくぼ果樹公園を通ってあしが

★10月16日㈰　丹沢烏尾山　一般向　雨天中止　係＝中嶋要一
小田急新宿駅⑤6時46分急行　尾山↓林道合流点↓大倉バス停
小田原行前3両目　町田7時32分　＝渋沢＝新宿　歩程約4時間30
分海老名7時58分下車　8時18分ヤビ　分　地図昭文社丹沢
野7時32分（係乗車）秦　交通費約千八百円
ツ峠行きバス乗車＝ヤビツ峠↓
富士見橋↓二ノ塔↓三ノ塔↓烏
☎045・811・3130
20時～22時頃

★10月17日㈪　役員会　係＝西　繁雄
日暮里中央町会会館　18時30分開始

★10月17日㈪18日㈫　紅葉真盛り　係＝西　繁雄
京王新宿駅③11時28分発乗車　1枚多く。駅迄迎えに来ますの
京王高尾駅12時19分下車　三百　で予約乞う。なるべく郵便振替
四十円　JR高尾駅12時28分発乗　ロ座00120＝2＝6022西
車　塩山駅13時37分下車千九十　繁雄に送金下さい。天気良けれ
円　長兵衛山荘0553・3　ば大菩薩雪岩迄登り18日㈫夜5
・4641入浴寝巻2食付一泊　時頃には新宿着。会員外歓迎⁉
五千五百円　山で茸採って皆で　☎043・461・9565
茸汁。月末には殆ど落葉、今が
最高の紅葉季　夜寒いので上着

★10月19日㈬　秩父札所巡り　係＝西　繁雄
西武池袋駅8時36分⑤後方4　途は三島バス停　西武秩父駅
両目乗車　西武秩父駅10時24分　ゆっくり歩きます。健脚不向き
下車六百七十円　駅前よりタク　皆で助け合い楽しく歩きます。
シーで㉜法性寺　徒歩で奥の院　協力＝高山
大日如来像　危険防止のため直　☎043・461・9565
かには登らず、下から遥拝し帰

★10月19日㈬　千葉の新都心　幕張歩き　雨天中止　係＝天海
京成日暮里駅8時26分発千葉　後大事な食料でした。幕張も潮
中央行乗車　京成幕張駅下車　干狩でハマグリ、アサリとり等
甘藷神社→幕張海浜公園→幕張　懐かしい所も現在都市化して大
の浜→千葉マリンスタジアム→　きなビルが立ち並び夢のようで
幕張メッセ→海浜幕張駅　駅前　ある。軽装　運動靴良　昼食持
に日本で初めて甘藷を導入した　参
甘藷先生の神社がある。戦前戦
☎3700・6016

★10月20日㈭　西沢渓谷　大型バス　一般向　係＝秋山・齋藤㈢
新宿西口安田生命横7時出発　足元に気をつけてゆっくり歩き
＝塩山＝西沢渓谷入口→西沢山　ましょう。費用三千五百円
荘↓二俣（吊橋）→七ツ釜五段　地図昭文社　奥秩父②
ノ滝↓森林軌道跡↓ねとり大橋　電話申込み後（留守電申込みお
↓渓谷入口＝新宿　歩程4時間　断り）郵便振替00140＝0
紅葉と、砥石でできたような　＝764469　秋山俊子
岩床を流れる青い水、滝となり　☎3891・0380
釜となる変化を楽しみながら、

★10月20日㈭　蕨山　一般向　雨天中止　係＝林　東洋
西武池袋駅6時34分発所沢7　に黄色タオルも持参
時4分＝飯能駅北口下車バス名　交通費約二千五百円
郷行河又下車→金比羅尾根→大　地図目地奥武蔵
ヨケの頭→藤棚山→蕨山頂上→　協力＝塚越林造
時間により有間山か名郷に　☎3402・3034林
参加票　会員証　東ハイの目印　夜7～9時30分迄

★10月20日㈭～23日㈰　東海自然歩道(37)　鷲峰山バス　係＝篠藤
JR新宿駅西口安田生命　イトコースに入りゴールも見え
21日㈮京都府南山城　てきたように感じます。月ケ瀬
村大河原大橋→高山ダム→月ケ　梅林も見物予定。一般向　地図
瀬→野殿　童仙房山荘0743　東海自然歩道(8)　費用三万九千
9・3・0851　円　予約金二万五千円　郵便振
22日㈯童仙　替00210＝3＝6058
房→和束町門前　篠藤一子
青少年山の家0774・78・
2603　☎0471・83・7533
23日㈰鷲峰山→宇治
田原町郷之口再び京都、ハイラ

★10月22日㈯　高尾山　初心者向　雨天中止　係＝大畑　豊
京王新宿駅7時40分発中程乗　尾山口　歩程3時間　交通費千
車　高尾山口下車ケーブルで　円位
頂上へ→一丁平→学術の道→高　☎3311・8615

★10月22日㈯　武甲山　やや健　係＝金子庄作
西武池袋駅7時16分発快速急　地図昭文社　奥武蔵・秩父
行三峰・宮居行　後方乗車　所　歩程6時間　費用約二千円
沢7時44分　西武秩父駅下車　協力＝牛越　廣
タクシーで生川↓武甲山↓長者　☎0424・94・2261
屋敷ノ頭↓橋立↓西武秩父駅　9～11時　又は19～21時頃
東ハイ保険加入者に限る。

★10月22日㈯23日㈰　藤原岳他　雨天中止　係＝初田　巌
横　費用八千五百円　紅葉樹の中を
22日㈯新宿西口安田生命ビル　歩きます　希望者は往復はがき
横8時30分出発　東名＝名神　に住所　氏名　生年月日　電話
高速道関が原IC＝23日㈰コグル　会員番号を記入し申し込む
ミ谷↓白船峠分岐↓御池岳（鈴　〒252藤沢市亀井野1520
鹿山脈最高峰）↓白船峠↓天狗　の2　初田　巌
岩↓藤原岳（二百名山）↓西藤　☎0466・83・1778
原＝バスにて関が原IC＝高速
道＝新宿　歩程6時間30分

★10月22日㈯23日㈰　北八ケ岳の天狗岳　やや健　係＝本多長吉
22日23時30分迄にJR新宿駅⑦　ケ岳・蓼科　費用約一万円位
ホームに集合　0時2分乗車＝　タクシー利用の為申込み下さい。
茅野駅下車＝タクシーにて渋ノ　唐沢鉱泉にて一浴します。
湯→賽の河原→高見石→中山↓　受付10月12日～20日迄夜8時す
東天狗↓西天狗岳↓唐沢鉱泉＝　ぎ
茅野駅＝新宿駅　地図昭文社八　☎048・253・9640

★10月22日㈯23日㈰　日向山
バス　一般向　係＝川上富之助
22日新宿西口安田生命横7時　歩程1日目2時間　2日目4
出発＝韮崎IC＝北精進ガ滝入口　時間30分　費用一万三千円
↓北精進ガ滝往復＝七賢酒造＝　食事3食分の材料を現地にて調
竹宇㈮　井上0551・35・　入し有志で調理して頂きます。
2640　23日駒岳神社↓紅葉　地図昭文社甲斐駒・北岳
の2　白川渓谷↓日向山△　定員25名　☎3956・1017
1659↓錦滝↓日向山△　振替00160＝4＝770
1659↓林道＝新宿　895振り込んで下さい。

会員の小林トシ子さんが8月24日北アルプス西穂高山頂付近北側の鎖場を奥穂岳に向かって登山中約50メートル下の岩場に転落死されました。仲間8人の個人山行中事故にあわれた様です。小林さんは温厚な明るい歌の上手な方でした。ご冥福をお祈りします。

会員優待の店　シルバーハイカーを応援します。
ふれあいの山旅への準備はGLSへお任せ下さい。
使いやすく、しっかりした造りの用具を取り揃えています。
知り合いの方、会員の方、高割値格から 5%OFF!
mountain talk "山と語らい"　楽しい山仲間が集まる神田のグリーンライフスポーツは登山・ハイキング用品専門で何でも揃います。いつでもハイキングに関する相談受け付けています。
会員特典　5人仲間が集まればうれしい特典サービス中!!
1ザック2用具3カッターシャツのいずれかの商品をまとめて5名様分お買上されますと、商品にネームを入れて差し上げます。（但し文字数に限りがあります。）
好評の登山靴　中高者のベストセラーモデル
●オリジナルグリーントレイル
●シダス バイオライト
グリーントレイル 2点セット¥24,000
シダス バイオライト
知られぬヒミツをお教えします。
万全　証は必ず先のステッキ・アイセン!
・カジタ 6本爪用アイゼン¥45,800
・トレックエイト 8本爪用アイゼン¥8,000
・シュースチェーン¥5,800
・ウォーキングストック ¥3,000
・フィールドバスパック ¥2,200
●快適！修理OK
●カタログ請求望の方は、490円切手同封の上お送り下さい。
通信販売受付中!
東京神田 グリーンライフスポーツ
商品のお問い合わせは☎03(3233)4333
※特別価格を全国ネットでお手元にお届けします
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
〒101 東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:00～PM8:00年中無休

『君去春山誰共遊――』
岳友・池田信善氏を偲んで
札幌市　伊藤　寛志
（No.A2635）

〃大山　丹〃のペンネームで知られる池田氏が八月十八日、脳内出血で逝去された。令嬢から電話で訃報を告げられたとき愕然として、名状し難い虚脱感に襲われた。暑い夏の朝であった。

氏との山行は福島の二岐山に始まる。以来、知床、トムラウシ、霧島、平ヶ岳、丹沢等々山行は常に私共と一緒であった。山と酒（氏は「カラスの飲まない水」と称した）をこよなく愛した氏は、名文家でもあった。新ハイ誌の常連で「せせらぎ欄」の投稿は、ユーモアあふれる飄孤とした氏ならではのものであった。

またいつか山でご一緒しましょう。想い出すことが多すぎ、只々静かにおやすみなさいと念ずる他に言葉はない。

「君去りて春山、誰と共に遊ばん……」中国の古い詩を突然思い出した。心からご冥福をお祈りします。――合掌。

☆10月23日(日) JR新宿駅⑦8時48分発前方乗車 拝島駅乗換9時29分発 五日市駅9時52分下車 秋川渓谷とん汁 ハイキング 20分位行った河原で、里木下車 とん汁を楽しみます。子供さん連れにも絶好です。材料は皆さん カメラ部 係＝柴橋 の台所にある肉野菜などお持ち下さい。食器は各自持参の事 参加希望者は必ず申し込み下さい。奥多摩秋川自由きっぷが得 ☎3735・5275

★10月23日(日) 箱根駒ケ岳～神山 「かながわの景勝50選めぐり」 No.6 雨天中止 滑らぬ靴で 小田急新宿⑤7時1分発急行 箱根湯本行前3両目乗車 町田 7時36分 小田原8時30分下車 バス駒ケ岳登山口→ケーブル 駒ケ岳山頂→神山→冠ヶ岳→大 涌谷→バス湯本か小田原 歩程3時間 係＝宇田暁美 箱根の、ほぼ中央にあって芦ノ湖を前にした富士山の雄姿と 四方に広がる景観、そして箱根 の最後の爆裂口で、さかんに白 煙を吹き上げる噴煙は雄大 交通費約三千五百円 ☎048・725・8713

★10月23日(日) JR新宿駅⑩6時43分発特快高尾行前方乗車 立川駅乗換奥多摩駅下車 丹波行バスで小留浦下車 →高修寺→大平山→船窪峠→留浦バス→奥多摩駅 一般向 雨天中止 係＝根本 歩程3時間 ☎3930・3360 夜9時～11時

★10月25日(火) JR日暮里駅で京成電車に乗車 約25分位で国府台（こうのだい） 弁当雨具持参野菊の公園昼食。 駅改札出た所で待っています。 ☎10回鳴らす043・461・9565

★10月25日(火) 江戸川の岸辺を野菊の墓へ 係＝西 繁雄 10時迄待って出発します。もう すっかり秋で川風が心地よい。 雨天中止 係＝江森一郎 歩程5時間位 地図 昭文社㉕奥武蔵・秩父 交通費 池袋起点バス代共千七百円位 協力＝倉内初枝 ☎048・663・7389

★10月25日(火) 西武池袋駅7時18分準急飯能 行中程乗車 所沢7時48分飯能 8時16分下車 北口バス停8時25 分名郷行＝終点下車→天狗岩→ 武川岳→名栗少年ノ家→大蔵山 一般強 係＝江森一郎 歩程5時間位 地図 昭文社㉕奥武蔵・秩父 交通費 池袋起点バス代共千七百円位 協力＝倉内初枝 ☎048・663・7389

★10月26日(水) 日光 茶ノ木平～半月山 紅葉狩り 係＝奥村 歩くバスの旅 初心者向 交通費五千円（他ロープウェイ 東京駅八重洲北口 国際観光会 代金当日集金） 館横7時5分発 帰着上野駅21 紅葉に染まる 時頃 中禅寺湖畔よりロープウェイ 中禅寺湖畔を望む、茶ノ木平～ 利用、茶ノ木平山頂駅→第一、 半月山に至る稜線歩道歩き。 二展望台→第一Ⓟ→展望台→ 健脚者は山麓駅より茶ノ木平に 半月山→展望台→第二Ⓟへ下 歩いて登る（約1時間） 山 歩程3時間30分位 協力＝田川賢二 ☎3634・2284

★10月28日(金) 湯坂路他 一般向 雨天中止 係＝吉田 照 東海道線東京駅発7時3分 宮の下→早川→宮城野バス停 小田原着8時26分 登山電車で 歩程約4時間30分 湯本駅下車 湯坂山→浅間山→ ☎0468・71・8433

「バス山行・参加者にご注意」 ①リーダーの指示する方法（電話もしくはハガキ）で申込み、承認を得てから費用を振込んで参加資格となります。キャンセルは原則として認めません。振込金は返還されませんので代わりの人を立てて下さい。その場合、連絡は早めに。 ②特殊事情でバスの運行不可能な場合以外は、雨天でも実施します。この場合不参加でもバス代・宿のキャンセル料等は支払っていただきます。

★10月28日(金)～31日(月) 氷の山・扇の山バス 一般 係＝上田 秋に登ります。歩程1日目4時 間、2日目3時間 地図5万図村岡・若桜 費用三万五千円 定員15名 往復はがきに住所、氏名、年令、 電話・会員・〒番号を記入しお 申込み下さい 〒170豊島区西巣鴨1の7の 20208 上田妙子

★10月28日19時新宿西口生命ビル横発＝高速道山崎IC＝若桜町 往復＝鳥取氷ノ山スキー場→氷の山山頂往復＝鳥取 登山口＝扇の山山頂往復＝鳥取 ＝山崎IC＝高速道＝新宿31日朝 5時解散 氷の山は中国地方で大山につぐ 高峰です。関西ではスキー場と しても有名で、残雪期を避け晩 秋に登ります。歩程1日目4時 間、2日目3時間 地図5万図岡・若桜 費用三万五千円 定員15名 往復はがきに住所、氏名、年令、 電話・会員・〒番号を記入しお 申込み下さい 〒170豊島区西巣鴨1の7の 20208 上田妙子 ☎3949・2691

★10月29日(土) 紅葉台 初心者向 雨中止 係＝秋山・齋藤(二) JR新宿駅⑩快速青梅行6時52 分立川乗換7時39分発甲府行 中程 大月乗換 9時2分発河 口湖下車バス＝紅葉台入口→展 望台→足和田山Ⓐ1355→段 和山→天神社→大嵐入口バス停 ＝河口湖＝新宿 歩程約3時間 地図昭文社 富士・富士五湖 ホリデーバスが得 雄大な富士山を右に、眼下に 湖を眺めカヤトの道を一日富 士山と過ごせたら幸ですね。 ☎3891・0380秋山

★10月30日(日) 金時山 一般向 雨天中止 係＝佐々木昭治 小田急新宿駅⑤7時1分発急 行箱根湯本行前方乗車＝小田原 暑いので金時山の紅葉はどうで 8時30分着＝バス桃源台行乗車 しようか？ ＝仙石下車→乙女峠→金時山→ 足柄山→夕日の滝→地蔵堂＝バ ス新松田＝新宿 歩程約5時間 交通費三千五百円位 協力＝平沢 ☎3358・6244

★10月30日 薬師尾根 やや健 雨天中止 係＝川上富之助 小田急新宿駅7時11分発急行 根→見晴台A→見晴台B→鐘ヶ 小田原行前4両目乗車＝伊勢原 獄→広沢寺温泉入口バス停＝本 8時5分着下車 バス日向薬師 厚木駅 費用約千五百円 行＝終点下車→日向薬師→日向 歩程約6時間 2万5千図厚木 山404M→537M→薬師尾 ヤセ尾根急下降あり 懐電必携 根→三の沢頭725M→滝見尾 ☎3956・1017

★10月31日(月)～11月2日(水) 尻焼温泉バス 一般向 係＝金子 31日8時50分 池袋駅西口大 切換えます。支払用振込用紙を 宗池袋パーキング集合 近畿日 発送してもらう。届いたら振込の ホッリスト びっくりバス旅 本ッリスト 行 尻焼温泉ホテル光山荘2泊 1日は希望者のみ近くの紅葉を 見に行きます。費用二万四千八 百円 申込み☎5998・3333 近畿日本ッリストコ ース No.6564 秘湯・尻焼温 泉 川の大露天風呂3日間 10 月31日出発と申込の事 満員と 言われたら金子まで電話の事 40名以上申込者があれば貸切に

◉留守番電話 東ハイ事務所には専属の事務員 はいませんので留守電になって いることがよくあります。その 場合ピーという音の後に用件 をいわないと始めの言葉が切れ ていることがよくあります。又、 自分ではハッキリ話しているつ もりでも声が小さく聞きとれな いことがあります。電話番号お 氏名だけでなく、調べなければな 願いします（留守電は一方通行ですので、申 込まれても満員の時もあります。 後で確認して下さい。

【ネパール　ランタン・フリートレッキング】

９日間のお誘い！

期間　１１月１９日～２７日

費用　￥２９６,０００（ツアーリーダー・ガイド・コック・ポーター付き）

アルパインツアーサービス（株）創立25周年記念特別価格で 7,000m級の山々に囲まれた世界で最も美しい谷といわれているランタン谷にヘリで入るトレッキング。 3,800m位置にテントで泊ります。（企画・山と渓谷社　成田から往復チャーター便）

◆希望者には資料を送り、説明会の日程をお知らせ致します。

◆程度　一般登山（特に持物はなし）

取扱い旅行社＝アルパインツアーサービス（株）

☎03-3503-1911　担当・黒川，芹沢

お問合せ・お申込＝野本　秀旺（東ハイ会員）

☎03-3303-4837（毎日午前中）

〒156 世田谷区上北沢 3-13-11

第13回東ハイ祭り実施要項

(一)日時　11月3日（祝日） 11時～13時（自由昼食） （前日午後6時50分NHK気象情報で降水率50%以上の場合は中止）

(二)会場　国営昭和記念公園内 「みんなの原っぱ」

(三)交通　JR立川より青梅線（4～10分間隔運転）で2分 西立川駅下車・直前

(四)受付①　昭和公園南ロゲート前 9時30分～10時 東ハイの係員に薄緑色の会員証を提示し、所定の入園券をお受取り下さい。

※役員は全員8時50分まで同場所に集合

(五)受付②　この会報をお送りした「記念品引換用」封筒を持参して、東ハイのタオルをお受取り下さい。 ※他人の代理受取りは認めません

㊟ ・受付時間に遅れた場合 ・会員証を忘れた場合 ・他ゲートより入園の場合 ・ご家族の方などは自費入園となります。（大人15才以上三百九十円 小人6才～14才八十円 6才未満無料）

『トリカブトよ』　越辺川　生人

浄土山の麓に咲くトリカブトよ 朝露をできるだけこぼすまいと 青紫の気品に満ちた花びらに 強い毒性を持っているとは 思えない――思いたくない

雄山の中腹に咲くトリカブトよ 異常に暑い陽射しや強い風にも 大手を拡げている気丈な葉茎に やはり毒が醸造されているのか そうは思えない 思いたくない

別山の高所に咲くトリカブトよ 宵の明星に今日の別れを告げ 虚飾を脱いだ清楚な花弁には とても毒性がひそんでいるとは 思えない――思いたくない

マルハナバチがそうするように 花密を拡いたい……そうしたら ものはすべてリュックザックの 中に入れてしまったほうが、ずっと歩きよいのです。クリスマスツリーのように、ぶらぶら小物類がさがっていたのでは敏捷な行動はとれません。よく使うこまごましたものはサイドポケットに入れるのが常識です。 「手持ちのリュックザックが小さくて入らないから」は、決して云い訳にはならないでしょう。

トリカブトよ 毒のお返礼があるのだろうか

トリカブトよ 時折強い風雨がそうするように 枝葉を握りたい……そうしたら 毒にしびれるだろうか

トリカブトよ 満天の星に覆われた雷鳥平で 大の字になって会話をしながら 茎根を噛んでみたい……その時 私は どうなってもかまわない

◉歩くクリスマスツリー リュックザックを背負ったほかに、マップケースをぶらさげ、ナイフや水筒を腰につけている人をよく見かけますが、そんなものはすべてリュックザックの中に入れてしまったほうが、ずっと歩きよいのです。クリスマスツリーのように、ぶらぶら小物類がさがっていたのでは敏捷な行動はとれません。よく使うこまごましたものはサイドポケットに入れるのが常識です。 「手持ちのリュックザックが小さくて入らないから」は、決して云い訳にはならないでしょう。

◉〝恩〟の字について　緩瀬市　佐々木敏夫

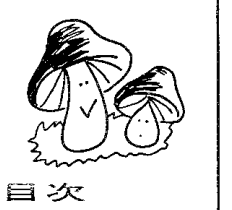
「東京ハイキング」（No.3125）8月号、小林富雄氏の〝恩〟に関する投稿を興味深く読ませていただきました。 文中に大漢和辞典にもないとのことで、その通りですが、この字は異体字といって「異体字辞典」を見ればあります。 恩は恩の字でオンと読みます。同じオンで恩・恩・恩・恩などがあります。 また恩の字の心のない因（イン、チナム）という字の異体字で回・囗・囚・因の書きかたの字もあります。 以上、参考になれば幸いと筆をとった次第です。

発行所　東京ハイキング協会（創立・昭和48年 9月28日）
〒116 荒川区西日暮里 2-52-10-301　☎ (03)3891-2280
郵便振替口座番号　00100-0-63515　FAX(03)3805-8761

東京ハイキング®

平成6年 11月号（第253号）
今月新入会員の会費：平成7年3月まで1000円＋入会金1000円

11月山行



目次

1(火) 三浦半島（49コース）　西田
2(水) 湯坂山他　初田
3(祝) 表妙義バス　奥村
〃 東ハイ祭り
4(金)～6(日) 武奈ヶ岳バス　巽
〃 〃 〃 浅草岳他バス　直江
5(土) 〃 〃 笠取山バス　篠藤
6(日) ☆写生会名栗渓谷　福島
〃 〃 南平山　齋藤(二)
8(火) 中津川渓谷バス　佐々木
〃 〃 川越小江戸巡り
9(水) 塩原渓谷バス
〃 子ノ権現
10(木) 筑波山　大畑
11(金) 役員会　西
12(土) 武川岳　金子
13(日) 八高山他バス　上田
〃 関東三十三観音　栗山
〃 高尾山カメラハイク　柴橋
〃 鐘撞堂山　齋藤(清)
〃 足柄峠～金時山　高田
15(火) 皇居東御苑他　岩崎
16(木) 小倉山～外山　本多
17(木)～20(日) 炭焼きの里　天海
〃 お坊山南尾根　平沢
〃 川苔山　川上
〃 大小山　高田
19(土) 東京見物　小板橋・林
20(日) 節刀ガ岳他バス　宇田
〃 相模嵐山　巽
〃 逗子ハイク　鈴木
〃 猫越岳バス　初田
〃 本陣山～吉田山　根本
21(月) 日の出山　金子
〃 鍋割山　中村
22(火) 日光裏見の滝　大畑
23(祝) 少林寺他　西
〃 高尾山～城山　天海
〃 昭和の森　西
〃 竹寺と子ノ権現　奥村
〃 龍神峡バス　川嵜
〃 三頭山～笹屋根　岩崎
27(日) 秩父札所⑬～⑲　佐野
〃 武蔵野の路　江森
〃 岩殿山　川上
〃 宮地山　中嶋
27(日) 大山　柴橋
28(月)～8日間 ※ニュージーランド

＊駅で　緑の旗と黄色タオル　Rのバッジが東ハイの目印
＊会員証　参加票　ハイキング保険払込金受領証を持参の事
＊会費の払込み　連絡等には必ず会員番号と電話番号を記入

★11月1日(火) 三浦半島・観音崎灯台海と公園散策　係＝西
京浜急行品川駅9時17分前方乗車　堀ノ内乗換浦賀駅下車10時21分六百八十円　船に乗換5分位で叶神社参拝　漁師街で安い海産物ひやかし乍ら灯台へ60分以上　今日は灯台記念日で最上階で東京湾を。
☎0043・461・9565
☎10回鳴らす

★11月2日(水) 湯坂山他　一般向
小田急新宿④急行箱根湯本行6時31分発前方乗車　相模大野7時8分（係乗車）終点箱根湯本8時17分着下車→湯坂山→浅間山→鷹巣山→千条ノ滝→小涌谷駅解散　歩程4時間　費用二千三百円　地図昭文社⑲箱根
☎0466・83・1778

★11月2日(水) 表妙義　石門めぐり　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　初心者向
新宿駅西口安田生命横7時30分出発　帰着池袋駅20時30分頃　妙義登山口→一本杉→石門めぐり→第四石門→中之岳神社　歩程3時間強（短縮可能）　費用五千円　奇岩、奇峰に映える紅葉狩り

★11月2日(水) 紅葉観賞の旅　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅は、藤田観光バス利用、別口傷害保険加入、山行の安全第一をモットーにしています。会員、非会員に関係なく、誰でも安心して参加出来ます。
☎3634・2284

11月3日は東ハイ祭り

第13回東ハイ祭（兼総会）
実行委員長　川上富之助

「やあ！しばらく」「お元気？」　あちこちに飛び交う楽しい挨拶の声が聞かれる東ハイ祭がやってまいりました。
日頃なかなか会う機会のない会員の皆さんと一緒に、秋の一日を心ゆくまで楽しみませんか。
恒例のお楽しみ抽選会・有志のバザーも用意して、多勢の皆様のご参加を役員一同お待ちしています。
終了後は広大で素晴しい公園内の散策をお楽しみ下さい。

(一)日時　11月3日（祝日）
11時～13時（自由昼食）
（前日午後6時50分NHK気象情報で降水率50%以上の場合は中止）

(二)会場　国営昭和記念公園内「みんなの原っぱ」

(三)交通　JR立川より青梅線（4～10分間隔運転）で2分
西立川駅下車・直前

(四)受付①　昭和公園南ロゲート前　9時30分～10時
東ハイの係員に薄緑色の会員証を提示して、所定の入園券をお受取り下さい。
※役員は全員8時50分まで同場所に集合して下さい。

(五)受付②　この会報をお送りした「記念品引換用」封筒を持参して、東ハイのタオルをお受取り下さい。
※他人の代理受取りは認めません。

㊟
・受付時間に遅れた場合
・会員証を忘れた場合
・他ゲートより入園の場合
・ご家族の方　などは自費入園となります。
（大人15才以上三百九十円　小人6才～14才八十円　6才未満無料）

★11月4日(金)～6日(日) 比良武奈ケ岳バス　一般強
4.日(金)23時新宿駅西口朝日生命前発＝東名＝大津＝比良登山口＝イン谷口→金糞峠→北比良峠→八雲ケ原→イブルキのコバ→武奈ケ岳→コヤマノ岳→中峠→金糞峠→イン谷口＝志賀町(泊)　琵琶湖アルプスゴンドラ＝打見山→蓬莱山→小女郎峠→権現山→平＝大津＝新宿　歩程1日目5時間　2日目3時間　費用二万五千円位
☎3997・0593

★11月4日(金)～6日(日) 浅草岳・守門岳バスやや健　係＝直江
4日新宿西口安田生命横23時発＝関越道＝小出＝田子倉→浅草岳→五味沢浅草山荘(泊)→守門岳登山口→登山口＝関越道＝新宿20時着予定　1日目歩程6時間　2日目4時間　費用一万八千円　東ハイ保険加入者に限る。　住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を往復はがきで申込む〒206多摩市鶴牧4の1の1の405直江忠彦
☎0423・76・5433

★11月5日(土)～6日(日) 笠取山バス　一般向
5日(土)JR新宿駅西口安田生命横22時発→笠取小屋→笠取山→水神社往復→雁峠往復→笠取小屋→一の瀬　歩程4時間30分　2万5千図　雁坂峠・柳沢峠　費用八千円　係＝篠藤一子
笠取山頂下にある多摩川水源の「ミズヒ」には小さな水神社がまつられています。
☎0471・83・7533

☆11月6日(日) 写生会　名栗渓谷
西武池袋駅急行発車ホーム前方3両目8時30分集合　飯能北口下車バス＝唐竹橋下車　渓流を描きます。弁当水筒要　画材水彩F6以上　初参加者は電話乞う
☎3956・0766
雨天時11日(金)実施

★11月6日(日) 南平山　一般向
東武浅草駅⑥7時10分快速日光行中程乗車　春日部7時42分（係＝乗車車）下今市9時9時6分会津田島行乗換川治湯元9時52分下車→黄金橋→南平山往復　歩程3時間30分位　雨天中止　係＝齋藤三郎
交通費浅草起点三千五百円位　希望者にて鬼怒川公園駅下車一浴（三百円）
協力＝江森一郎
☎0448・643・3172

★11月6日(日) 南月山　一般向
JR上野駅⑥6時51分快速宇都宮行中程乗車　大宮7時15分発黒磯行乗車9時30分黒磯駅着　8時18分着換8時34分発黒磯行乗車　峰の茶屋→牛ケ首→日ノ出平→南月山→日ノ出平→茶臼岳→峰の茶屋→山麓駅＝バスで黒磯駅　雨天中止　係＝佐々木昭治
解散　南月山のコースはあまり出されていないので計画しました。茶臼岳は百名山の一つです。防寒具と手袋を忘れずに。キャラバン靴以上　東ハイ保険加入者に限る。ホリデーキップが得
地図昭文社　那須・塩原
☎3358・6244

★11月6日(日) 武奈ケ岳バス　一般強
4.日(金)23時新宿駅西口朝日生命前発＝東名＝大津＝比良登山口＝イン谷口→金糞峠→北比良峠→八雲ケ原→イブルキのコバ→武奈ケ岳→コヤマノ岳→中峠→金糞峠→イン谷口＝志賀町(泊)　琵琶湖アルプスゴンドラ＝打見山→蓬莱山→小女郎峠→権現山→平＝大津＝新宿　歩程1日目5時間　2日目3時間　費用二万五千円位
☎3997・0593

★11月8日(火) 奥秩父中津川渓谷関東近く最高紅葉名所　係＝西
JR新宿駅西口安田生命ビル角へ出る⑨階段出入口と書いてある出口を地上へ出た処で旗持って待っています。バス7時発車　バス運入れる処迄行って下車し歩いてバス待っている処迄歩く　絶壁の紅葉最高。バス代五千円
☎10回鳴らす043・461・9565

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

入会希望の方は事務所へご連絡下さい。
電話 03・3891・2280
FAX 03・3805・8761
●ハイキング保険の申込は十一月二十日で締切ります

山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません
必ず三人以上で歩きましょう

最も進んだICIオリジナル
ゴアテックスレインスーツ

ICI石井スポーツ

●クライミングローズ
レディス
レインスーツ
¥16,800（ジャケット）
¥9,200（パンツ）

●バイネ
ゴアテックス
オールウェザー
スーツII
¥22,500

●登山本店／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3208)6601㈹
●スキー&カヌー本店／〒169 東京都新宿区大久保2-18-10 ☎03(3209)5547㈹
●新宿西口店／〒160 東京都新宿区西新宿1-16-7 ☎03(3346)0301㈹
●新宿南口店／〒151 東京都渋谷区代々木1-58-4 ☎03(5350)0561
●神田芳山店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-8 ☎03(3295)0622
●神田店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-4 ☎03(3295)3215
●神田ウェアー館／〒101 東京都千代田区神田神保町1-6-1 ☎03(3295)6060
●八王子店／〒192 東京都八王子市横山町3-12 ☎0426(46)5211
●アネックス八王子店／〒192 東京都八王子市横山町3-6 ☎0426(46)3922
●川越店／〒350 埼玉県川越市南通町14番4 ☎0492(26)6751
●大宮店／〒330 埼玉県大宮市宮町2-123 ☎048(641)5707
●高崎店／〒370 群馬県高崎市新町5-3 ☎0273(27)2397
●松本店／〒390 長野県松本市中央2-4-3 ☎0263(36)3039
●新潟店／〒950 新潟県新潟市東大通2-5-1 ☎025(243)6330
●新潟フラー力店／〒950 新潟県新潟市天神1-1 フラー力3 B1 ☎025(240)2316
●仙台店／〒980 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-1-8 ☎022(297)2442
●盛岡大通店／〒020 岩手県盛岡市大通1-10-16 ☎0196(26)2122
●札幌店／〒060 札幌市中央区南二条西4-8 ☎011(222)3535
●ルート36真栄店／〒004 札幌市豊平区真栄一条2-13-2 ☎011(883)4477
●北十二条店／〒001 札幌市北区北十二条西3-5 ☎011(747)3062
●2番街店／〒060 札幌市中央区南二条西1-5 ☎011(219)1413
●旭川店／〒070 旭川市六条通8-37-2 ☎0166(24)5300
●外商部（メイルオーダー）／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3200)7219

TECHNOLIGHTフレーム（特許出願中）
秘密は背中

●HINDUKUSH
ヒンズークシュ
（容量20ℓ・カラー：チーコイズスパークル）
ハイキングやMTBに使い易いワンルームモデル。
直給価格
5,200円

●CHOOYO
チョーユー
（容量30ℓ・カラー：ベージュスクレー）
1泊サイズ。取り出し便利なポケット付。
直給価格
6,200円

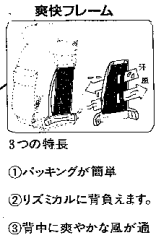
●JIRISHANCA
ヒリシャンカ
（容量30ℓ・カラー：パープルスピンク）
1泊サイズのニューモデル。サイドに材の装備ができます。
直給価格
6,500円

●LAVAREDO
ラバレド
（容量35ℓ・カラー：ブルースクレー）
日帰り～3泊サイズのラボケットザック
直給価格
6,700円

背中快適!!
天然エアコン テクノライトフレームザック

グッド・デザイン商品
通商産業省選定

爽快フレーム



3つの特長
①パッキングが簡単
②リズミカルに背負えます。
③背中に爽やかな風が通ります。

OUTDOOR MIND
秋葉原ニッピン
〒101 東京都千代田区外神田3-11-1
登山本店03-3253-1431
FAX03-3257-0260

★11月8日(火)　川越小江戸巡り　初心者向　雨天中止　係＝林
西武新宿駅8時7分発③本川越駅＝西武新宿駅　交通費往復
越行＝本川越下車→川越城→五　八百四十円　会員証　参加票持
百羅漢→喜多院→菓子屋横丁→　参　協力＝塚越
蔵の町→時の鐘→他見物→本川　☎3402・3034

★18日8日(火)　子ノ権現　一般向　雨天中止　係＝飯塚賢次
西武池袋7時54分発飯能行中　下あり見晴悪く篤志家向コース
程乗車飯能乗換　吾野駅下車　但し森林浴には最適初心者無理
前坂→三角点→スルギ→子ノ権　☎3902・4069
現→小床→西吾野駅　急登急降

★11月9日(水)　塩原渓谷遊歩道　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　一般向　紅葉狩り
東京駅八重洲北口　国際観光会　交通費五千円　トコトコとトテ
館横7時5分出発　帰着上野駅　馬車も歩く塩原温泉　渓谷遊歩
20時30分頃　大網温泉→回顧の　道は紅葉に染まっている頃
滝→回顧吊橋→魚止の滝→岩の　☎3634・2284
湯間の渓谷歩道→天皇の間記念　協力＝田川賢二
公園　歩程5時間（短縮可能）　（注）バスは一台運行が主になりま
し（たので、早めに申込み下さい。

★11月10日(木)　筑波山　一般向　雨天中止　係＝大畑　豊
JR上野駅⑨8時11分発土浦行　太平洋も遠望出来ます。
中程乗車終点下車　バス筑波乗　歩程4時間
換筑波神社前下車　ロープウェ　費用五千円位
イ＝山頂駅→女体山→男体山　協力＝宇田川
天候がよいと関東一円の山々や　☎3311・8615

◉11月11日(金)　役員会　係＝西　繁雄
日暮里中央町会会館　18時30分開始

★11月12日(土)　武川岳　やや健　雨天中止
西武池袋駅7時16分発快速急　地図昭文社
行三峰・寄居行　前方乗車　歩程6時間
所沢7時44分　正丸駅下車→名　費用約千五百円
栗少年自然の家→武川岳→焼山　協力＝牛越　廣
→二子山→芦ヶ久保駅　☎0424・94・2261
東ハイ保険加入者に限る。　9～11時　又は19～21時頃

★11月12日(土)13日(日)　八高山・高塚山　係＝金子庄作
12日朝6時30分新宿西口安田　バス　一般向　奥武蔵・秩父
生命ビル横発＝東名道相良牧野　歩程　1日目4時間　2日目4
原IC＝福用→八高山→往路を戻　時間30分　2万5千図蕎麦粒山
る＝うめのや(泊)＝中川根町＝山　・八高山・家山
犬の段→蕎麦粒山→高塚山→山　費用二万円　定員18名
犬の段＝金谷町＝東名道相良牧　往復はがきに　住所　氏名　年
野IC＝新宿　令　電話・会員・〒番号を記入
一等三角点のある八高山と京　しお申し込み下さい。
丸伝説で知られる名山の高塚山　〒170豊島区西巣鴨1の7の
に登ります。　20の208上田妙子
☎3949・2691

★11月13日(日)　関東三十三観音巡り　初心者向　係＝栗山絹子
東武浅草駅準急新栃木行8時　㉒札所熊野山円満寺にまいります。
13分発前方乗車　静和駅下車　協力＝秋元正治
歩程約1時間30分下車　☎3984・9968

住所変更の方は　事務所へご連絡を
〒番号　☎番号　会員番号もお忘れなく

★11月13日(日)　高尾山紅葉狩りカメラハイク　係＝柴橋利夫
京王新宿駅8時41分特急高尾　↓1号路をゆっくり下山。
山口行終点9時40分頃着　駅前　歩程3時間30分　カメラのない
に10時集合　ケーブル　4号路　方も自由参加下さい。
森と動物コース→大見晴台昼食　☎3735・5275

★11月13日(日)　鐘撞堂山～円良田湖　係＝齊藤清三
東武東上線池袋駅9時発特急　係は川越駅乗車予定
寄居行前方乗車　志木同16分　歩程3時間位　雨天中止
川越同27分　寄居駅10時19分下　協力＝藤谷・岩船・佐野
車→大正池→鐘撞堂山→円良田　☎0448・622・7711
湖→寄居簡保センターで解散　19～21時厳守・当日は早朝可
希望者は入浴可（入浴料八百円）　タオル希望者は電話を下さい。

★11月13日(日)　足柄峠～金時山　係＝高田
小田急新宿駅7時21分小田原　一般弱　雨中止
行前方乗車　新松田8時45分下　歩程3時間30分位
車タクシー＝足柄万葉公園→足　地図昭文社⑲箱根　交通費新宿
柄関所跡→金時山→矢倉沢峠→　起点三千円位（タクシー代共）
仙石バス停＝箱根湯本駅　協力＝荒金
☎3442・8891

◎東ハイ山行強弱度　歩程は休憩時間含みません

表示方法	歩程時間	荷物kg	適用
初心者向	2～3	2～3	入門早々向
一般弱向	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
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　ヤセ屋根　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

★11月13日(日)　京浜鷹取山　一般向　雨天中止　係＝岩崎一郎
京急品川久里浜行前方8時集　地図日地　三浦半島
合　次の特急に乗車　金沢文庫　協力＝稲垣
乗換神武寺駅下車　神武寺→鷹　☎0423・81・7763
取山→田浦駅解散　歩程3時間

★11月13日(日)　両毛大小山　一般向　雨中止　係＝平沢こと
東武浅草駅7時13分発準急②　費用約二千五百円
新栃木行中程乗車＝栃木駅乗換　低山ながら展望の岩山尾根歩き
両毛線9時23分発＝富田駅9時　です。足元しっかりと軽登山靴
44分着→阿夫利神社→奥社→大　にて参加の事　協力＝佐々木
小山→NHK塔→国道→富田駅　☎3657・8855
歩程4時間　2万5千図佐野　夜7時30分～9時30分

★11月13日(日)　川苔山　やや健　雨天中止　係＝川上富之助
JR新宿駅⑩6時21分発高尾行　↓北川橋→川井駅　懐電要
前方乗車＝立川6時47分乗換7　歩程約6時間30分　交通費千七
時8分発奥多摩行＝終点8時21　百円　奥多摩自由切符が割安
分着下車　バス8時31分発＝川　地図昭文社奥多摩　2万5千図
乗橋下車→百尋の滝→川苔山△　武蔵御岳・原市場・武蔵日原
1364M→赤杭尾根→1168M→1002M→40号鉄塔　降路は静かな真名井北稜を歩き
ます。☎3956・1017

◉寒い時期は
ウェアを濡らさないこと。要は暑からず寒からずの服装で行動すること。下着はオーロンやポリプロピレン、クロロファイバー、キャプリンなど汗をかいても冷たくならず速乾性に優れた素材のものを、くつ下や手袋の濡れは凍傷の原因となるので、オーバーミトンやスパッツを使用するとともに、必ずスペアを持つようにしよう。防寒対策としては風が強い時は、風を通さない素材のウェアをいちばん上に着ること。ゴアテックスやミクロテックスの雨具など。保温に気を配り休憩時間は短めに、体が冷える前に歩きだそう。休憩のたびに少しずつ食料を口にし暖いの飲み物をテルモスに。

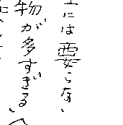
◉ハイキングと準備体操
大宮市　栗原　正次
（No.3995）
7月31日鷹取山と神武寺の山行（宇田リーダー）はよかった。特に出発前の数分間、みんなで準備運動をやった。参加会員の内ひとりの男性が体育の先生とかで、彼の指導による一挙一動は、ハイクの安全を期すとともに、皆の心がまとまるように思えた。
他のリーダーも検討され、出来るだけやっていただければ如何かと思った。

ベルクハイル　黒岩辰男

山が泣く
雨降り続く日曜日
山行中止で
やま靴みがく

山が呼ぶ
谷間で仰ぐ流れ雲
ピッチをあげて
高度をかせぐ

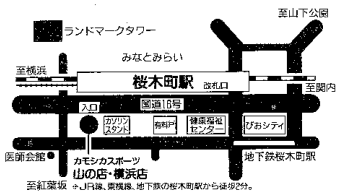
ハーケンの
打ち込む響きコダマする
山は招くよ
ベルクハイル
（北区　No.5637）



昭和56年6月掲載広告より抜粋

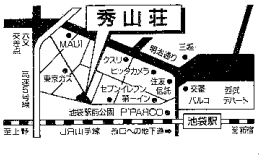
㊟会員証または会員バッジをお会計の時に提出してください。カードでのお買物は割引きになりません。

カモシカスポーツ　山の店・横浜店
「桜木町」駅前にオープン！
KAMOSHIKA
山の店として、30年のこだわりから誕生しました。



カモシカスポーツ
山の店・本店　☎03(3371)4333
〒169 東京都新宿区高田馬場3-3-3
●AM10:30～PM8:00（月～金）
AM10:30～PM7:00（土・日・祝）
●定休日/日曜日（4月・7月・8月・12月は定休日なし。他の月は最初と最後の日曜日は営業します）
山の店・横浜店　☎045(212)2044
〒231 横浜市中区桜木町3-11

登山・キャンプ・スキー専門店
池袋　秀山荘
☎03-3984-4211(代)
〒170 東京都豊島区東池袋1-44-8
JR池袋駅下車　東口より徒歩5分（JR線路沿い）
★営業時間10:00～8:00　★年中無休



七五三

東ハイ山行・参加費（街中ハイクも含む）

一回に　会員　百円
会員外　四百円

★11月13日(日)　お坊山南尾根コース　健脚向　係＝本多長吉
13日JR高尾駅7時27分発、乗車＝笹子駅下車→日向橋→送電線鉄塔→お坊山東峰→西峰→東峰→棚洞山→入道山→送電線鉄塔→中央自動車道→笹子駅　2万5千図笹子　費用四千円　歩程5時間　急登の連続に耐える体力がある方
☎048・253・9640

★11月15日(火)　皇居東御苑と観光菊花大会　係＝天海喜市
JR新橋駅　噴水前9時30分集合→日比谷公園→皇居東御苑→北の丸公園→靖国神社→東郵公園→千鳥ヶ渕戦没者墓苑→半蔵門（コース変更の場合あり）　皇居東御苑・江戸城の中心であった本丸・二の丸・三の丸跡を整備し公園として一般公開旧江戸城の正門であった大手門をはじめ百人番所　富士見櫓　松の廊下跡　天守台　桃華楽堂　二の丸跡の庭園等。千鳥ヶ渕戦没者墓苑は第2次大戦の戦没者32万体の遺骨が納められている。観光菊花大会　日比谷公園　靖国神社　皇居東御苑見学申し込み済です。雨天実行　昼食持参
☎3700・6016

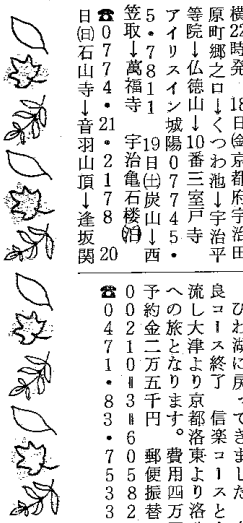
★11月15日(火)　小倉山～外山　初心者向　雨中止　係＝江森
東武浅草駅7時10分快速日光行前方乗車　春日部7時42分（係＝乗車）日光9時13分下車→小倉山→キャンプ場入口→外山→神橋→日光駅　歩程3時間30分位　地図昭文社㉛日光
交通費浅草起点二千五百四十円
協力＝倉内初枝
☎048・663・7389

★11月16日(水)　秩父札所巡り
西武池袋駅8時36分⑤発後方4両目乗車西武秩父駅着10時24分　タクシー府坂口バス停下車　さがり藤峠八人峠越え㉝菊水寺帰途は泉田バス停＝西武秩父駅ゆっくり話し合い楽しく歩く目的　健脚不向　協力＝高山　係＝西　繁雄
☎043・461・9565

★11月16日(水)　炭焼きの里は今？
横須賀線東京駅発7時53分逗子駅8時49分着　バスに乗りかえ御用邸前下車　丘を越えて炭焼の里（子安の里）→湘南国際村→水源池（又は久留和）三浦半島に只ひとつ残されていた炭焼の里。あちらに一軒、こちらに一軒、又二軒と、農家があり、樹林の中、細々と流れるせせらぎの向うには水仙畑や梅林が夫々の時季を美しくいろどり、咲き匂っていた。再びは見ることのできない無念さ。　一般向　係＝吉田　照
歩程約4時間30分　雨天中止
☎0468・71・8433

［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下さい。キャンセルは原則として認めません　振込金は返還されませんので　代わりの人を立てて下さい　その場合連絡は早めに確実にお願いします
②特殊事情でバスの運行不可能場合以外は、雨天でも実施します
この場合不参加でもバス代、宿のキャンセル料等は支払って頂きます
（バス車内は禁煙です）

★11月17日(木)～20日(日)　東海自然歩道(38)　宇治平等院　バス一般向　係＝篠藤一子
17日(木)JR新宿駅西口安田生命横22時発　18日(金)京都府宇治田原町郷之口→くつわ池→宇治平等院→仏徳山→10番三室戸寺　アイリスイン城陽07745・5・7811　19日(土)炭山→西笠取→萬福寺　宇治亀石楼(泊)　20日(日)石山寺→音羽山頂→逢坂関跡　地図　東海自然道(3)
びわ湖に戻ってきました。奈良コース終了　信楽コースと合流し大津より京都洛東より洛北への旅となります。費用四万円予約金二万五千円　郵便振替00210＝3＝60582
☎0471・83・7533



山行についての問合せは担当リーダーに その他の問合せは東ハイ事務所に
☎03－3891－2280

★11月19日(土)　東京見物　初心者向　雨天中止　係＝小板橋・林
集合新宿西口地下交番前9時　軽装で　参加票　会員証　協力＝塚越林造
東ハイの目印に黄色タオル持参
交通費六百五十円　帰宅17時頃　会員外の方もPRして下さい。足に自信のない方歓迎。
☎3402・3034林
夜7～9時30分迄

★11月19日(土)20日(日)　節刀ガ岳
19日(土)23時新宿西口朝日生命前発＝中央道＝大月＝河口湖＝長浜→毛無山→十二ガ岳→中節刀ガ岳→北節刀ガ岳往復→鬼ガ岳→鍵掛峠→根場＝新宿　歩程8時間　費用七千円位　健脚向　係＝巽
☎3997・0593

★11月20日(日)　相模嵐山　初心者向　雨中止　係＝宇田暁美
一かながわの景勝50選めぐり」No.8　JR新宿⑩8時50分発快速大月行乗車　相模湖9時55分着下車　バス＝ピクニックランド前下車→嵐山→相模湖大橋→県立相模湖公園→JR相模湖解散　歩程2時間　交通費・相模湖往復割引切符が「新宿より千二十円」お得です　バス百七十円
京都の嵐山にあやかった景勝の地、山頂からは満々と水をたたえた相模湖の全景が見おろせ遠くに起伏した甲斐の山々が望めます。紅葉を期待して
2万5千図与瀬
☎048・725・8713

★11月20日(日)　逗子ハイク　一般向　雨天中止　係＝鈴木福蔵
横須賀線東京駅地下①8時37分発久里浜行後方乗車9時45分　東逗子駅下車駅前集合　神武寺→鷹取山→尾根道→六浦駅迄　矢部先生西会長も参加の事と思います。　変ったコースもよいでしょう。
協力＝田中・竹本・吉田
☎0467・24・0075

★11月20日(日)　猫越岳他　バス一般向　係＝初田　巌
新宿西口安田生命ビル横6時30分発＝東名道＝沼津IC＝修善寺＝湯ヶ島温泉＝仁科峠下車→後藤山→猫越岳→三蓋山→滑沢峠→天然記念物太郎杉　バス＝浄蓮の滝＝湯ヶ島温泉入浴後往路を戻り新宿へ　歩程約4時間30分　費用六千円　地図昭文社
㉚伊豆　希望者は往復はがきに住所　氏名　生年月日　電話　会員番号を記入し申し込む
〒252藤沢市亀井野1520の2　初田　巌
☎0466・83・1778

◉6月入会のお仲間（22日以降）
No.7875～7883（9名）
毛利栄子　縄田康二　縄田光子
佐田初実　大田弘子　堀村証功
岩崎廣子　浅井ヨシミ
海老沢君江（6月合計78名）

◉7月入会のお仲間（60名）
会員番号7884～7943
菅原歳枝　大石チエ　安藤朋子　三田悦子
松本友子　佐藤良美　伊藤治良　土田忠昭
互井道子　赤田晨美　関塚浩　酒井福治
中島清行　江島孝子　滝沢久嘉　山崎桂子
大竹錦一　大場スエ　関口茂子　石井金造
宮崎素子　伊藤治良　羽倉秀雄　岩田房子
松本健　横尾久栄　中原将美　神倉和是
安藤洋子　井上征也　南亜夫　戸張　陛
西村治子　平山悦子　杉本房枝
下妻郁子　星野光子　羽鳥幸子
金沢淑江　白方千代香
藤村福子　加瀬香代子
佐久間秀雄　下釜みな子
桜井トキ子　網中あき子
平野安伊子　佐々木十次
青木カツ子　梅谷香代子
石田満寿江　神倉富美子
羽倉久美子　田中みち子
岡田馬里子　鮎田千恵子
稲田タミエ　米山マチ子
大多和文雄
小宮山信子

◉8月入会のお仲間（43名）
会員番号7944～7986
江原良子　後藤虎男　高木勉
三田勝美　笠井芳美　根本敬子
鈴木芳子　原信也　田中珠実
酒井節子　百海和子　石川聡子
麻生祐吉　江川友子　小森弘
井出ツヤ　吉田高　阿部久男
野島典子　太田弘子　倉前明子
佐藤喜昭　小山武　渡辺智子
小林元子　川島輝夫　菊地照子
斉藤美津子　猪岡美津子
高橋もと子　近藤裕紀子
佐原真由美　堀ミツ子
高橋紀久子　長谷川弘子
川村つや子　飯田伊和夫
丹野美代子　小椋アヤ子
畠山ヨシ子　西田喜見子
浅沼満里子　山岡満寿江

◉休んだときには
「小休止は立ったまま休め」ともいわれていますが、それでは休んだような気がしません。やはり、休むときにはリュックザックを肩からはずし、腰をおろすにかぎります。重いリュックザックをはずしたときには、すーと体が浮きあがり、身長がのびるような気分にもなるでしょう。
たばこを一服つけたり、アメを一つ口に入れるのも、精神的なよい休憩の方法といえましょう。ただし、水をあまり飲みすぎないこと。ひと口ふくんで、少しづつ味わって飲むぐらいにとどめておくほうがよいと思います。
この休憩中も、ただぼんやり放心状態ですごしてしまわず、リュックザックや靴ひものゆるんだところはないかを確かめ、ためなおす必要があれば手早くすましておきます。休憩が終わり、「さあ、出発」と二、三歩いって、ふたたび腰をおろして靴ひもをしめ直したりあるいは、「俺、オシッコ」などといいだすのは、ほめられたことではありません。
また、食事をするときはもちろん、午前と午後に30分程度の大休止をとるのもよいでしょう。人気の少ない、そして展望のよいところで、ゆっくり時をすごし、静かに山にいる時間を楽しむのもよいものです。なにも、がつがつ歩くばかりが山登りではありません。若く元気のある人たちは、休憩などはこけんにかかわるとばかりにとばしがちですが、ときには足をとめて山を味わう時間があっても悪くないでしょう。
ガイドブックには30分とあるから、これを20分で歩いてやろうなどとは考えないこと。5分や10分他人より早く歩いたところで、なんの自慢になるものでもありません。
（登山読本より）

◉寄付金
泡ノ平（他）　7・8月分
秋山一　2000円
夜叉ヶ池　秋山二　2000円
みずがき山　田中一　3000円
北海道　田中三　3000円
大多和文雄　一五　5000円
合計　三七　5000円

会員優待の店
シルバーハイカーを応援します。
ふれあいの山旅への準備はGLSへお任せ下さい。使いやすく、しっかりした道具の用具を取り揃えています。
安い　50才以上の方、会員の方、店頭価格から 5%OFF!
※3,000円以上お買上げの場合のみ。
mountain tools "山と語らい"　楽しい山仲間が集まる神田のグリーンライフスポーツは登山・ハイキング用品専門で何でも揃います。いつでもハイキングに関する相談受け付けています。
会員特典　5人仲間が集まればうれしい特典サービス中!!
1ザック2熊鈴3カッターシャツのいずれかの商品をまとめて5名様分お買上されますと、商品にネームを入れて差し上げます。（但し文字数に限りがあります。）
お客様の安心度　疲れない！ニシをお教えします。
中高年のベストセラーモデル
●オリジナルクリーントレイル
●シダス バイオライト
グリーントレイル№2 2点セット¥24,000
万全　忘れぬ先のステッキ・アイゼン
カジタ 6本爪アイゼン¥6,500
トレックエイト 8本爪アイゼン¥2,200
ジュースチェーン¥65,000
ウォーキングストック ¥3,000
フィールドスパッツ ¥2,200
●快速！修理OK
●カタログ御希望の方は、490円切手同封のお送り下さい
通信販売受付中!
東京神田 グリーンライフスポーツ
商品のお問い合わせは☎03(3233)4333
※特別価格を全国ネットでお手元にお届けします
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
〒101　東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:00～PM6:00年中無休

★11月20日(日)　本陣山～吉田山　西武池袋駅⑦7時16分発特快　三峰口行前方乗車　西吾野駅下車→畑井→本陣山→森坂峠→イモリ山→鉄塔→吉田山→神社→芳延橋→吾野駅　歩程3時間40分　☎3930・3360　夜9時～11時

★11月20日(日)　日の出山　やや健　JR五日市線立川駅7時23分発　五日市行中程乗車　終点下車　歩程5時間　費用約三千円　8時20分発上養沢行バス乗車　終点下車→高岩山→日の出山→五日市駅　地図昭文社奥多摩　東ハイ保険加入者に限る。　☎0424・94・2261　9～11時　又は19～21時頃　雨天中止　係＝金子庄作

★11月20日(日)　鍋割山　健脚向　小田急新宿急行6時31分発乗車　新松田7時51分発下車バス8時　宇津茂8時25分着→土佐原→578櫟山→栗ノ木洞→後沢乗越→鍋割山→小丸→二俣→県立登山訓練所→国定公園標示板→大倉　地図昭文社㉑丹沢　☎045・832・2193　雨天中止　係＝中村一雄

★11月21日(月)　日光裏見の滝　東照宮　初心者向　東武浅草7時10分発日光行前方乗車終点9時12分着　バス又は相乗タクシーにて裏見の滝入口→滝見物→東照宮→日光駅　歩程3時間　費用三千五百円位　雨天中止　協力＝宇田川　☎3311・8615

★11月22日(火)　大正池～少林寺参り　かんぼの宿入浴　係＝西東上線池袋駅7時45分発中程乗車　小川町乗換　秩父鉄道寄居駅下車9時21分　費用八百十円　大正池　野仏の像多い少林寺→寄居かんぼ（入浴八百円）　着替持参　11月22日をイイフウフとシャレて読む佳き日。　☎10回鳴らす　☎043・461・9565

★11月23日(祝)　高尾山～城山～相模湖　やや健　京王新宿駅8時発特急高尾山口行乗車　終点下車　リーダー調布駅合流　リフト山上→薬王院→高尾山頂→城山→弁天島→相模湖駅　このコースは、東海自然歩道の第一コースで道もよく整備されて多くの人に親しまれている。若い元気な人達はケーブルやリフトを利用せず徒歩で登りたい。有名な杉並木がある。雨天中止　係＝天海　☎3700・6016

★11月23日(祝)　昭和の森　初心者向　JR東京駅地下④総武線快速電車8時17分発　上総一の宮行き後方乗車　誉田（ホンダ）乗換　費用九百三十円　土気駅は急行停まらぬので誉田で乗換える事　歩程3時間位　西は千葉駅より乗車　晴天なら展望台より太平洋が見え春は桜、秋は紅葉の沼路を覆う広大な密林地帯はフィトンチッド溢れる森林浴を楽しむ好適地。　☎043・461・9565　雨天中止　係＝西繁雄

★11月23日(祝)　竹寺と子ノ権現　西武池袋駅⑤7時11分発　飯能8時3分下車北口バス停名郷行＝小殿下車→竹寺と子ノ権現→吾野駅＝池袋駅　雨天中止　初心者向　係＝林　東洋　参加票　会員証　持参下さい。　地図日地　奥武蔵　協力＝塚越　☎3402・3034　夜7時～10時迄

★11月23日(祝)　福島　龍神峡と日本一の大吊橋渡り　係＝奥村　歩くバスの旅　初心者向（有料の為希望者のみ）紅葉は新宿駅西口安田生命機7時15分発　帰着上野駅20時30分頃　終り頃　藤田観光バス利用　奥村担当　龍神ダム入口→龍神峡→ふる里村→武川神社→武生山→亀ケ渕→龍神峡→龍神橋渡り→龍神ダム　歩程4時間（短縮可能）　交通費五千円（他当日二百円集金　参加費及び保険代）新緑紅葉の美しい龍神峡　龍神ダム上の日本一長い大吊橋遊歩道では始めての休日山行。　参加出来ます。申込みは2日前の21日夜まで（保険加入の為）詳細は後日知らせます。　協力＝田川賢二　☎3634・2284

★11月23日(祝)　三頭山～笹尾根　立川発7時53分発乗車拝島＝五日市駅下車バス数馬行都民の森下車　鞘口峠→三頭山→大沢山→槇寄山→笛吹峠→笛吹バス停位　懐中電灯必携のこと。　地図昭文社㉔奥多摩　☎0423・66・4383　やや健　雨中止　係＝川嵜英雄　＝五日駅＝立川　歩程4時間30

★11月27日(日)　秩父札所⑬～⑲　西武池袋駅⑦7時56分発三峰口行後方2両目乗車　所沢8時25分（係＝乗車）西武秩父駅下車⑬札所より巡拝　西武秩父駅に戻る。歩程3時間　地図昭文社奥武蔵・秩父　☎0423・81・7763　雨中止　係＝岩崎一郎　一般向

★11月27日(日)　武蔵野の路　初心者向　西武新宿駅9時13分急行拝島行乗車　萩山駅乗換9時45分発西武遊園行乗車　武蔵大和駅9時51分下車→狭山丘陵と武蔵野市を一直線に結ぶコース。三鷹駅解散　バス　タクシー　電車がすぐ近くを走る道　足に自信のない人も安心して歩けます。　協力＝岩船・青山(昌)　☎3441・8400　係＝佐野俊一郎

★11月27日(日)　岩殿山　一般向　JR新宿⑩7時16分高尾行乗車　立川7時57分　高尾8時14分着　乗換　8時21分発甲府行乗車＝大月下車→岩殿山公園→山頂→筑坂峠→鎖場→天神山→稚子落しー浅利→大月駅　歩程3時間　2万5千図・大月　短い鎖場2ヶ所・急降下あり　交通費・ホリデーバス二千円が得です。　協力＝高田・宇田　☎048・663・7389　雨中止　係＝江森一郎

★11月27日(日)　宮地山　やや健　JR新宿駅⑩7時45分発高尾行前方乗車＝高尾7時55分　乗換7時59分発甲府行＝猿橋8時41分下車バス8時46分発＝奈良子入口下車→薬師堂→715M→倍山1112M→大倍山1180M→セイメイバン　能戸バス停＝大月駅　歩程約6時間　2万5千図大月　交通費二千三百円　ホリデーバス二千円利用が割安　懐電必携　☎3956・1017　雨中止　係＝川上富之助　△1006→桜沢峠→金山→遅もりでも声が小さく聞きとれないことがあります。又会員番号氏名だけでなく、電話番号もお願いします（調べなければなりません）　係に山行の申込みも留守電は一方通行ですので、申込まれても満員の時もあります。後で確認して下さい。

◉留守番電話　東ハイ事務所には専属の事務員はいませんので留守電になっている場合ピ・ーという音の後に用件をいわないと始めの言葉が切れていることがよくあります。又、自分ではハッキリ話しているつ

▼喫煙者は携帯灰皿忘れずに

★11月27日(日)　大山　健脚向　小田急新宿駅⑤6時31分発急行箱根湯本行前3両目　町田7時5分　海老名7時17分（係乗車）　伊勢原7時28分下車タクシーにて日向薬師→日向山→薬師尾根→大沢分岐→唐沢分岐→大山→みのげ越え→みのげバス停＝秦野駅＝新宿　ヤセ尾根急登降あり　2万5千図厚木　費用約千八百円　歩程7時間　☎045・811・3130　20時～22時頃まで　雨天中止　係＝中嶋要一

※11月28日(月)　ニュージーランド8日間の旅　係＝柴橋　成田発＝クライストチャーチ　チャーチ市内半日観光オークランド(泊)12／5日オークランド発＝成田着　参加者には案内書をお送り致します。はがきに住所氏名　電番を書いて早めにお申し込み下さい。　〒144大田区東六郷1の21の4　三喜荘　柴橋利夫　☎3735・5275

予告（申込み可）

★12月2日(金)～4日(日)夜行一泊　係＝巽　次郎　忘年山行　バス　一般向　雁ガ原・岩岳・八方(泊)　☎3997・0593

★12月4日(日)　係＝直江忠彦　入笠山　バス　日帰り一般　費用五千円ぐらい

★1月29日(日)　一般強　費用五千円ぐらい　東ハイ保険加入者に限る　住所　氏名　電話・会員番号　年月日を往復はがきで申込む　〒206多摩市鶴牧4の1の405直江忠彦　☎0423・76・5433

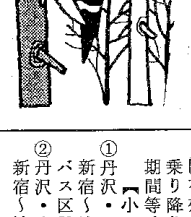
★12月11日(日)　軽井沢の石尊山　係＝上田妙子　にて忘年山行バス　費用四千円　往復はがきに　住所　氏名　年令　電話・会員・〒番号を記入しお申し込み下さい　〒170豊島区西巣鴨1の7の20の208上田妙子　☎3949・2691

★12月18日(日)　愛鷹山（忘年山行）　バス　一般向　3時間30分　費用七千円　係＝和田　巌　はがきに住所　氏名　希望者は往復　生年月日

★1月1日(祝)～3日(火)　係＝本多長吉　お正月を北八ヶ岳で　☎0466・83・1778

★1月1日JR立川駅PM12時50分　集合13時10分発乗車甲府乗換茅野駅下車＝送迎バスにて唐沢鉱泉(泊)　2日朝食後西天狗岳→東天狗岳→黒百合平→唐沢(泊)　3日朝食後送迎バスにて茅野駅　参加者は必ず申込の事　雪山装備でお願いします。　☎048・253・9640

電話　会員番号記入申込む　〒252藤沢市亀井野1520の2　初田　巌　☎0466・83・1778



※2月19日(日)　7日間ベトナムの旅　係＝柴橋利夫　由ホーチミン市内観光(泊)　1日目成田発10時＝香港径　ホーチミン着(泊)　2日目ホーチミン市内観光(泊)　3日目国内線でフエ市へ市内観光(泊)　4日目同市内観光(泊)　5日目フエ＝ダナン市内観光大理石山その他(泊)　6日目ダナン国内線でハノイへ市内観光文廟一柱寺他(泊)　7日目キャセイ航空にて香港径由成田へ　☎3735・5275

〔徳用きっぷ・いろいろ〕

【JR関係】

①奥多摩・秋川自由きっぷ　青梅線の拝島～奥多摩間と五日市線のすべての駅で乗り降り自由、2日間有効。値段は乗車駅によって違います。例えば　新宿、池袋、渋谷～1440円　上野、大宮、川越～1740円

②相模湖周遊きっぷ　新宿～1020円

③河口湖割引きっぷ　新宿～4100円

④鎌倉・江の島フリーきっぷ　山手線～1900円　土曜・日曜・祝日のうち1日間有効　東京周辺フリー区間乗り降り自由　区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。　【小田急電鉄】

①丹沢・大山フリーパスA券　新宿～渋沢・大山ケーブルバス区間　2100円

②丹沢・大山フリーパスB券　新宿～渋沢、バス区間　1450円

詳細は駅でお尋ね下さい。

◉懐中電灯　たとえ日帰りの山行でも、忘れてはならないものです。電灯をそのまま、リュックサックに入れておいた場合、どうかすると中でスイッチが動いて電灯がつきっぱなしになり、電池が消耗してしまうことがあるので、二本ないときには紙片を入れ、使わなっても電流が流れないようにしておきます。いざという時に蛍の灯では困りますので予備が必要です。

自分自身の体力・歩行力を考えて、無理のないコースに参加して下さい。

◉編集部からお願い

皆様の投稿をお待ちしております。締切日＝偶数月の15日（短歌　俳句）五首　五句以内（詩）自由（カット）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（趣旨の変わらない範囲で添削することがあります。

発行所　東京ハイキング協会（創立・昭和48年 9月28日）
〒116 荒川区西日暮里 2-52-10-301　☎ (03)3891-2280
郵便振替口座番号　00100-0-63515　FAX(03)3805-8761

東京ハイキング®

平成6年 12月号（第254号）
今月新入会員の会費：平成7年3月まで 800円＋入会金1000円

12月山行

（54コース）

目次

1(木)　城ケ島　西
〃　東京下町　巽
2(金)～4(日)雁ケ原他バス　林
3(土)　多摩センター周辺　藤谷
4(日)　今熊山　天海
〃　羽村の堰　小板橋
〃　☆写生会さざ沼公園　福島
〃　鎌倉アルプス　宇田
〃　有馬山　川上
〃　七代の滝　佐々木
〃　入笠山　バス　直江
〃　神楽山～菊花山　本多
6(火)　野火止用水　大畑
7(水)　笠山～堂平山　斎藤(一)
〃　秩父札所㉞
〃　四尾連湖　バス
8(木)　表丹沢　西
〃　梅とゆずの里　奥村
〃～11(日)東海自然(39)バス　初田
10(土)　高尾山　林
〃　笹尾根縦走　篠藤
11(日)　鎌倉もみじ　伊藤
〃　鐘撞堂山　鈴木
〃　高山　岩崎
〃　石尊山　バス　荒金
〃　大観山　上田
14(水)　東京見物　柴橋
〃　秋葉山　林
〃　本社ケ丸　奥村
15(木)　代々木公園他　中村
16(金)　役員会　天海
17(土)　御岳山　吉田
18(日)　本仁田山　西
〃　六義園　栗山
〃　顔振峠（ニコニコ）　金子
〃　唐沢山　斉藤(清)
〃　中嶋　江森
〃　今熊山　大畑
〃　麻生山　川上
〃　大野山　篠藤
21(木)　高取山　初田
〃　愛鷹山　バス　篠藤
〃　堅破山　バス　篠藤
〃　秋山・斉藤(一)　西
23(祝)　武蔵御陵　小板橋
〃　プラネタリウム　大畑
〃　鎌倉もみじ　岩崎
〃　城山　丸山
23(祝)　高水三山　金子
25(日)　野鳥公園　林
〃　☆カメラ稲村ケ崎　天海
〃　真鶴岬　柴橋
〃　宇田
25(日)　中伊豆　平沢
27(火)　城山　江森
29(木)　京都見物　西
29(木)　もくもくと　林
31(土)　大高取山　小板橋

◎次の原稿は12月15日締切り厳守

入会希望の方は事務所へご連絡下さい →

東ハイ事務所　電話 03・3891・2280　FAX 03・3805・8761

本部からのお知らせ

＊駅で　緑の旗と黄色タオル　Rのバッジが東ハイの目印
＊会員証　参加票　ハイキング保険払込金受領証を持参の事
＊会費の払込み　連絡等には必ず会員番号と電話番号を記入

①岩船　明氏と藤谷末松氏が新リーダーに委嘱されました。
②9月号4面の東京都山岳連盟公認リーダー紹介欄で、川上富之助氏が記載洩れでしたので追加致します。

★12月1日(木)　城ケ島公園海岸で魚介料理で昼食　係＝西　繁雄
京浜急行品川駅8時4分発乗車　千葉県佐倉市井野1418の41
車三崎口駅下車バス城ケ島へ　西　繁雄　☎0463・61・9565
私（西）の住所知りたいと電話多いので記入します〒285-0012＝3＝602西繁雄

★12月1日(木)　東京下町裏道歩き　雨天中止　係＝林　東洋
新宿西口地下交番前9時30分集合　コースの説明は集合場所で　交通費六百五十円　会員証目印に黄色タオル持参　一日を楽しく歩く。
保険払込証　初心者向　協力＝塚越林造
☎3402・3034　夜10時迄に

★12月2日(金)～4日(日)　忘年山行　雁ケ原他バス　一般向　係＝巽
2日(金)23時新宿駅西口朝日生命前発中央道＝長坂＝白州町＝ノ木平＝楠川＝白馬町＝新宿
岩崎＝矢立石登山口＝日向山＝雁ケ原　アイゼン持参　歩程1日目2
＝登山口＝長坂＝白馬町八方(泊)　日目共4時間　費用二万三千円
＝観音原＝八地山＝岩岳山＝林　☎3997・0593

★12月3日(土)　多摩センター周辺　雨天中止　係＝天海喜市
京王線多摩センター駅南口10時集合（新宿8時55分橋本行乗り
便）＝遺跡庭園縄文の村＝多摩　三棟が復元当時の樹木約50種が植えられている。都立埋蔵文化
中央公園＝平久保公園　センターも見学
遺跡庭園には、縄文時代の住居　軽装　昼食持参　運動靴可
☎3700・6016

★12月3日(土)　今熊山　一般弱　雨天中止　係＝藤谷末松
JR五日市線立川8時28分発武蔵五日市行中程乗車　新宿からの方はJR中央線新宿駅
タクシー＝今熊バス停前下車＝　終点下車　⑩7時35分発快速高尾行乗車が
新多摩変電所分岐＝今熊神社＝　便利　すべらない靴で。
今熊山＝金剛の滝下＝沢戸橋バス停＝武蔵五日市駅解散　歩程　五日市　係は初の
川上＝篠藤(清)・佐野　☎0423・73・9339　2時間30分　山行です。協力＝齋藤(清)・佐野

★12月4日(日)　東京給水玉川羽村の堰　初心者向　係＝小板橋
JR新宿駅特快9時8分発青梅行　拝島駅　昼食ゆっくり出来る方
新宿駅下車　拝島乗換羽村駅下車　加美　歩程3時間　雨天中止
上水公園＝大菩薩峠著者墓地＝　歓迎
羽村文化財博物館＝中央公園＝　☎3476・0260

★12月4日(日)　七代の滝　一般向　係＝福島　昇
JR新宿⑩7時4分発快速高尾行中程乗車　立川乗換青梅線7時53分発奥多摩行乗車　御嶽8時41分下車　バス滝本＝ケーブル山頂＝御嶽神社＝七代ノ滝＝見晴台＝ケーブル＝御嶽駅　申込制とし、費用は現地で人数割とします。締切は11月26日(土)までに電話して下さい。今年の山行の反省会や来年の希望など話し合いましょう。
忘年山行です。見晴台で温かいトン汁を作ります。参加者はハシとおわん　お湯を持って来て下さい。材料の準備があるので　地図昭文社　奥多摩・秋川自由きっぷが得　協力＝平沢　係＝佐々木昭治
☎3358・6244　夜7～9時迄

★12月4日(日)　有馬山　やや健　係＝川上富之助
西武池袋駅⑤7時5分発飯能行中程乗車＝飯能7時57分下車　雨天中止
バス名栗車庫行8時5分発＝小　鳥首峠＝名郷バス停　交通費二千二百円
殿下車＝西平山7343M＝大遠　歩程6時間30分　懐中電灯必
見山7333M＝藤棚山△920　2万5千図原市場＝武蔵日原　携の事
＝蕨山1044M＝有馬山11　☎3956・1017

★12月4日(日)　鎌倉アルプス（十王岩の展望）　係＝宇田暁美
一かながわの景勝50選めぐり」　交通費千七百円位（JR駅遠方の
No.2　初心者向　雨天中止　方ホリデーパス二千円が得）
JR横須賀線東京駅地下①番線　紅葉の山並と遠く八幡宮・段
8時54分発久里浜行前方乗車　葛・二ノ鳥居そして海の展望が
横浜9時24分　北鎌倉9時47分　美しい。（6月雨天中止になり
下車＝天園登山口＝十王岩＝天　ましたので紅葉狩りに変更）
園（六国峠）＝瑞泉寺＝鶴岡八　2万5千図鎌倉　20時～22時
幡宮＝鎌倉駅　歩程3時間　☎048・725・8713

☆12月4日(日)　写生会　さざ沼公園　係＝福島　昇
田園都市線さざ沼駅改札10時　初参加者は3956・0766
集合　落葉の公園を描く　忘年　福島に☎乞う　雨天なら12月10
写生会なのでトン汁を作ります　日(土)実施　※今冬降雪のあくる
でおわんとは持参費用はいら　三宝寺池畔に9時頃から。
隊勘定。防寒具要す。本年中の
作品で自選して2・3点持参。

★12月4日(日)　入笠山　バス　一般向
新宿西口安田生命横6時40分　氏名　電話・会員番号　生年
発＝中央道＝諏訪南＝諏訪市　月日を記入し往復葉書で申込む
口＝入笠山＝沢入＝諏訪南＝新　〒206多摩市鶴牧4の1の4
宿18時着予定　徒歩2時間費用　の495
五千円東ハイ保険加入者に限る。　☎0423・76・5433
2万5千図・信濃富士見　住所

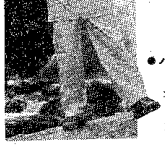
★12月4日(日)　神楽山～菊花山　一般強　係＝本多
JR高尾駅8時46分発乗車＝猿　雨中止　歩程約4時間
橋駅下車＝登山口＝神楽山分岐　駅＝新宿
＝神楽山往復＝御前岩＝八五郎　2万5千図　大月
岩＝沢井沢の頭＝菊花山＝大月　交通費ホリデーパスが得
☎048・253・9640

★12月6日(火)　野火止用水～平林寺　初心者向　係＝大畑　豊
西武池袋駅⑤7時35分準急小　で往復します。歩程2時間30分
手指行前方乗車　東久留米下車　交通費約二千円
＝野火止用水＝平林寺　雨天中止　協力＝宇田川・武井
を残す雑木林を歩き東久留米ま　☎3311・8615

◉リーダーの先へ行かず解散挨拶まで同一行動を
◉山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

最も進んだICIオリジナル
ゴアテックスレインスーツ

●クライミングローズ
レディス
レインスーツ
¥16,800（ジャケット）
¥9,200（パンツ）



●バイネ
ゴアテックス
オールウェザー
スーツII
¥22,500

ICI石井スポーツ

●登山本店／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3208)6601㈹
●スキー&カヌー本店／〒169 東京都新宿区大久保2-18-10 ☎03(3209)5547㈹
●新宿西口店／〒160 東京都新宿区西新宿1-16-7 ☎03(3346)0301㈹
●新宿南口店／〒151 東京都渋谷区代々木1-58-4 ☎03(5350)0561
●神田登山店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-8 ☎03(3295)0622
●神田店／〒101 東京都千代田区神田神保町1-4 ☎03(3295)3215
●神田ウェアー館／〒101 東京都千代田区神田神保町1-6-1 ☎03(3295)6060
●八王子店／〒192 東京都八王子市旭山町3-12 ☎0426(46)5211
●アネックス八王子店／〒192 東京都八王子市横山町3-6 ☎0426(46)3922
●川越店／〒350 埼玉県川越市南通町14番4 ☎0492(26)6751
●大宮店／〒330 埼玉県大宮市宮町2-123 ☎048(641)5707
●高崎店／〒370 群馬県高崎市新町5-3 ☎0273(27)2397
●松本店／〒390 長野県松本市中央2-4-3 ☎0263(36)3039
●新潟店／〒950 新潟県新潟市東大通2-5-1 ☎025(243)6330
●新潟フラー店／〒950 新潟県新潟市天神1-1 フラーカ3 B1 ☎025(240)2316
●仙台店／〒980 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-1-8 ☎022(297)2442
●盛岡大通店／〒020 岩手県盛岡市大通1-10-16 ☎0196(26)2122
●札幌店／〒060 札幌市中央区南二条西4-8 ☎011(222)3535
●ルート36真栄店／〒004 札幌市豊平区真栄一条2-13-2 ☎011(883)4477
●北十二条店／〒001 札幌市北区北十二条西3-5 ☎011(747)3062
●2番街店／〒060 札幌市中央区南二条西1-5 ☎011(219)1413
●旭川店／〒070 旭川市六条通8-37-2 ☎0166(24)5300
●外商部（メイルオーダー）／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3200)7219

TECHNOLIGHTフレーム（特許出願中）
秘密は背中

背中快適!!
天然エアコン テクノライトフレームザック

グッド・デザイン商品
通商産業省選定

●HINDUKUSH
ヒンズークシュ
（容量20ℓ・カラー：ターコイズ×パープル）
ハイキングやMTBに便い易いワンルームモデル。
実給価格
5,200円

●CHOOYO
チューユー
（容量30ℓ・カラー：ベージュ×グレー）
1泊サイズ、取り出し便利なポケット付。
実給価格
6,200円

●JIRISHANCA
ヒリシャンカ
（容量30ℓ・カラー：パープル×ビンク）
1泊サイズのニューモデル。サイドに杖の装着かできます。
実給価格
6,500円

●LAVAREDO
ラバレド
（容量35ℓ・カラー：ブルー×グレー）
日帰り～3泊サイズの3ポケットザック
実給価格
6,700円

爽快フレーム

3つの特長
①パッキングが簡単
②リズミカルに背負えます。
③背中に爽やかな風が通ります。

OUTDOOR MIND
秋葉原ニッピン
〒101東京都千代田区外神田3-11-11
登山本店☎03-3253-1431
FAX03-3257-0280

★12月6日(火)　笠山～堂平山　一般向　雨中止　係＝斎藤三郎
東上線池袋①7時45分発急行小川町行後方乗車　小川町9時下車（7時59分発も可）バス9時38分白石車庫行　終点下車↓笠山↓堂平山↓剣ヶ峰↓白石峠↓白石車庫バス停　歩程3時間

★12月7日(水)　秩父札所㉞水潜寺　一般向　雨中止　係＝斎藤三郎
西武池袋駅⑤8時36分前方4両目乗車（直通）皆野駅1210時1551分着　バス㉞水潜寺行　終点下車　帰り㉞発バス14時34分発＝皆野駅着14時55分　電車池袋行き（直通）皆野駅15時9分乗車　池袋駅17時19分着
本年の結願寺　水潜寺には天然のミネラルウオーター　延命水あり、家族の健康に持ち帰りを。日暮れが早いので往復バス使い池袋着を早くしました。今年最後の札所巡り。年末多忙の時ですが親睦の輪を温むく楽しい1日を。協力＝高山
☎0443・461・9565

★12月7日(水)　山梨県　四尾連湖～峨が岳　一般向　係＝奥村
歩くバスの旅　雨天決行
新宿駅西口安田生命横7時30分出発　中央道＝甲府南＝市川大門＝四尾連湖↓大畠山↓峨が岳↓大畠山↓文学碑↓仏岩↓源氏の館下山　歩程4時間強（登り1時間10分位）他平坦と下り道です。
交通費五千円（中型観光バス利用）このコースに限り、交通費振込者のみ受付となります。連絡後、郵便振替00180＝7＝35097奥村昭孝に送金して下さい。通称、富士八湖と呼ばれる四尾連湖。富士八湖の一つで、1番の淋しい湖
協力＝田川賢二・奈良坂是人
☎3634・2284

★12月8日(木)　梅とゆずの里　初心者向　雨中止　係＝林　東洋
坂戸乗換大越生駅下車↓無名戦士の墓↓大高取山↓桂木観音↓虚空蔵↓越生駅　歩程3時間30分　地図日地奥武蔵　会員証保険払込証　目印に黄色タオル持参
☎3402・3034

★12月8日(木)～11日(日)　東海自然歩道(39)　比叡山・大原の里　係＝篠藤一子
バス　8日(木)JR新宿駅西口安田生命横22発　9日(金)14番三井寺↓近江神宮↓延暦寺　いこいの村びわ湖07・75・24・15・15　10日(土)根本中堂↓仰木峠↓三千院↓大原川中堂↓大原山荘07・75・74・22　227　11日(日)寂光院　千日回峰行道で山上へ、そして大原の里。歴史に彩られた神社仏閣、古道です。費用四万五千円　予約金三万円　郵便振替00210＝3＝60582
☎0471・83・7533　雨天中止　係＝岩船　明
今回の高尾山から係を勤めることになりました。しばらくは高尾山をシリーズで取り組んで行こうと思っています。
協力＝青山・藤谷
☎0445・973・5526

★12月10日(土)　高尾山　一般向
JR高尾駅北口9時集合（京王線からも北口へ出られます）蛇滝口→4号路→見晴台→琵琶滝→高尾山口駅解散　ゆっくり歩いて約4時間　軽登山靴以上で参加のこと

★12月10日(土)　笠山～堂平山　一般向　雨中止　係＝斎藤三郎
JR東上線武蔵嵐山駅7時　笠山々頂からは関東平野が眼下に広がっている。日が短くなりました、短時間で楽しめるコースです。
交通費池袋起点二千六百円位
☎0448・643・3172

★12月11日(日)　笠原根縦走　やや健　雨天中止　係＝伊藤寛志
JR武蔵五日市駅7時39分発甲府行＝8時25分上野原下車8時40分発富士急バス飯尾行乗車＝9時35分郷原下車↓西原峠↓笛吹峠↓小桐峠↓浅間峠↓上川音バス停＝JR武蔵五日市駅解散　小春日和のかやとの尾根をのんびり歩きます。協力者がリーダーを代行することもあります。あらかじめ御了承下さい。歩程6時間
2万5千図猪丸　ヘッドランプ必携　ホリデーパスが得
協力＝斉藤三郎(斉)
☎0448・643・3172(斉)

★12月11日(日)　鎌倉もみじ見物　一般向　雨中止　係＝鈴木福蔵
横須賀線東京駅地下①8時22分発逗子行乗車　逗子駅9時24分下車　駅前集合　久木大湖↓十二所果樹園で食事↓新コース　もみじ見物↓十二所神社前↓鎌倉駅　矢部先生　西会長も参加の事と思います。
今年最後の山行です楽しく一日を過ごしたいと思います。
東京駅発の電車時間で色々と話が出ますが東京より集合地まで約1時間　横浜駅より30分で着きます。間に合う人は参加して下さい。協力＝田中・吉田
☎0467・24・0075

◎東ハイ山行強弱度　歩程は休憩時間含みません

表示方法	歩程時間	荷物kg	適用
初心者向	2～3	2～3	入門早々向
一般弱向	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
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　ヤセ屋根　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

★12月11日(日)　鐘撞堂山　一般向　雨天中止　係＝岩崎一郎
東武東上線池袋8時20分発寄居行前方3両目乗車　志木8時37分川越市8時51分　寄居9時39分下車↓鐘撞堂山↓円良田湖↓少林寺　善道寺↓寄居駅　歩程4時間30分
地図＝ハイキングマップ秩父
初冬の外秩父の山林を落葉を踏みしめて歩きましょう。
協力＝稲垣・小林
☎0423・81・7763

★12月11日(日)　高川山　一般向　雨天中止　係＝荒金亀治
JR新宿⑩7時4分発快速高尾行前方乗車　高尾8時21分発甲府行乗換初狩駅下車↓シイタケ栽培所↓高川山↓大棚↓禾生駅　2万5千図都留・大月　山頂からの展望がよいので山座同定にコンパスと20万地勢図があると更に面白い。
協力＝高田　一
☎0473・95・9717

★12月11日(日)　石尊山　忘年山行　一般向　係＝上田妙子
新宿駅西口安田生命ビル横6時30分発＝関越・上信越道佐久IC＝上信越道＝新倉21時過　山口＝上信越道＝赤滝↓石尊山↓登　浅間山の展望台で皇太子殿下が軽井沢滞在中に再三登山されたと言われる山です。地図昭文社⑭軽井沢・浅間　費用四千円
バス　当日おでん代と参加費で五百円位別途　歩程4～5時間　往復はがきに住所　氏名　年令　電話　会番　郵便番号を記入し申込み下さい。〒170豊島区西巣鴨1の20の208
☎3949・2691
朝6時～8時

俳句

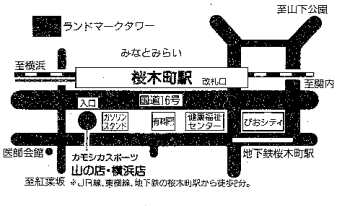
炎天の喘ぐ登りにブナの私語　練馬区　吉浜　幸（№5816）
天の川寝袋で聞く山の声
国後の霧を破るや黒き船
滝登り足に泌み入る草鞋跡
夜祭りの人影動く無人駅

〔徳用きっぷ・いろいろ〕
【JR関係】
①奥多摩・秋川自由きっぷ
青梅線の拝島～奥多摩間と五日市線のすべての駅で乗り降り自由、2日間有効。値段は乗車駅によって違います。
例えば
新宿、池袋、渋谷～1440円
上野、大宮、川越～1740円
②相模湖周遊きっぷ
新宿～1020円
③河口湖割引きっぷ
新宿～4100円
④鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線～1900円
⑤ホリデーパス　2000円
土曜・日曜・祝日のうち1日間有効　東京周辺フリー区間乗り降り自由区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。
【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブルバス区間　2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿～渋沢、バス区間　1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

自分自身の体力・歩行力を考えて、無理のないコースに参加して下さい。

◉編集部からお願い
皆様の投稿をお待ちしております。締切日＝偶数月の15日
〔短歌　俳句〕五首　五句以内
〔詩〕自由
〔カット〕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（趣旨の変わらない範囲で添削することがあります。

会員優待の店　シルバーハイカーを応援します。
ふれあいの山旅への準備はGLSへお任せ下さい。
使いやすく、しっかりした造りの用具を取り揃えています。
安い　50才以上の方、会員の方、店頭価格から5%OFF!
＊8,000円以上お買上げに限ります。
mountain gear "山と語らい"　楽しい山仲間が集まる神田のグリーンライフスポーツは登山・ハイキング用品専門で何でも揃います。いつでもハイキングに関する相談受け付けています。
会員特典　5人仲間が集まればうれしい特典サービス中!!
1ザック2面張3カックーシャツのいずれかの商品を至とめて5名様分お買上されますと、商品にネームを入れて差し上げます。（但し文字数に限りがあります。）
好評の売れ筋　疲れない！ヒミツをお教えします。中毒者のベストセラーモデル
●オリジナルクリーントレイル
●シダス バイオライト　足型から完全守り、足と靴の一体感を高めるインソール。つま先からかかとまで足裏の型をとってカイソールに貼付。中の空間を、通風以上です。
グリーントレイル靴　シダス バイオライト　2点セット¥24,000
万全　転ばぬ先のステッキ・アイセン
・カジタ 8本爪アイセン¥6,500
・トレックエイト 8本爪アイセンお買い得品¥2,250
・シューズチェーン¥5,800
・ウォーキングストック ¥8,000～5
・フィールドスパッツ ¥2,200
●快速！修理OK　●カタログ弾者望の方は、480円切手同封の上お送り下さい。
通信販売受付中！
東京神田　グリーンライフスポーツ
商品のお問い合わせは☎03(3233)4333
※特別価格を全国ネットでお手元にお届けします
●JR御茶ノ水駅5分　地下鉄神保町駅5分
〒101　東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:00～PM8:00年中無休

カモシカスポーツ　山の店・横浜店
「桜木町」駅前にオープン！
山の店として、30年のこだわりから誕生しました。
KAMOSHIKA


＊JR線、東横線、地下鉄の桜木町駅から徒歩5分。
カモシカスポーツ
山の店・本店　☎03(3371)4333
〒169 東京都新宿区高田馬場3-3-3
山の店・横浜店　☎045(212)2044
〒231 横浜市中区桜木町3-11
●AM10:30～PM8:00（月～金）
AM10:30～PM7:00（土・日・祝）
●定休日/日曜日（4月・7月・8月・12月は定休日なし。他の月は最初と最後の日曜日は営業します）

★12月11日(日) 大観山カメラハイク　初心者向　係＝柴橋利夫
東京駅⑧8時22分発熱海行　横浜発8時50分　湯河原10時15分着　近い方は湯河原駅で待って下さい。駅よりバスで大観山へ。帰りもバスで。歩きの苦手な方も自由に参加下さい。時間は充分あります。雨天中止
☎3735・5275

★12月14日(水) 東京見物　初心者向　雨天中止　係＝林　東洋
新宿西口地下交番前9時30分集合　軽装で一日中六百五十円で乗ったり歩いたりゆっくり見物　コースは集合場所で説明する　会員外の方にもPRして下さい。
協力＝塚越林造
詳細は☎3402・3034　夜7～10時迄で当日朝の☎はおことわり。

★12月14日(水) 遠州　秋葉山（火除けの神）初心者向　係＝奥村
歩くバスの旅　雨天決行
東京駅八重洲北口　国際観光会館前7時出発＝東名＝掛川＝天龍＝秋葉神社上社→秋葉寺→秋葉神社下社→下山　下り一方の道（運動靴が楽）　歩程2時間　強　交通費五千円
火除けの神として知られる、名高き秋葉山。12月15、16日には秋葉の火祭りが行われ、全国から参詣者が多数集る総本山　超遠方の日帰りバスハイク
詳細☎3634・2284奥村氏名　電話番号記入の上申し込み下さい。〒130墨田区緑4の17の10の602　奥村昭孝
協力＝田川・奈良坂

★12月14日(水) JR新宿駅⑫6時3分高尾行乗車→本社ヶ丸→宝鉱山
立川6時40分乗換6時45分発大月7時39分乗換7時51分発
都留市8時7分着タクシー宝鉱山ケイゴヤ橋→堰堤→千段ノ滝
本社ヶ丸　健脚向　雨天中止　係＝中村一雄
沢初滝→御巣鷹山→大幡八丁峠
地図昭文社⑱富士
☎045・832・2193

★12月15日(木) 代々木公園・東郷神社　雨天中止　係＝天海
渋谷駅忠犬ハチ公前10時集合　変りように驚く。戦前は代々木が原と言う練兵場があり、赤土がもうもうと風に舞い上り空一面赤くなった。昔のことで当事がまぶたに浮かぶ。昼食持参々な施設が出来、昔とは余りの
☎3700・6016

★12月15日(木) 大磯　一般向　雨天中止
東海道線東京駅7時46分発横浜駅8時13分　大磯駅8時59分下車　東海道松並木→高来神社→高麗山→湘南平→坂田山→高田公園→海岸　行程約10Km
☎0468・71・8433

◉12月16日(金) 役員会
日暮里中央町会会館　18時30分開始

★12月17日(土) 御岳山　一般向　雨天中止　係＝大畑　豊
JR新宿駅⑩7時16分高尾行前方乗車　立川乗換御嶽駅下車＝ケーブル山頂駅→大楢峠→大滝→奥多摩駅　歩程4時間　位　交通費約二千円
奥多摩秋川自由切符が得
協力＝宇田川
☎3311・8615

◉冬期は日が短いので灯具は必ず持参。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。

★12月17日(土) 青梅線立川駅7時47分発奥多摩行前方乗車　鳩ノ巣駅下車→花折戸尾根→本仁田山→大休場尾根→安寺沢→奥多摩駅　歩程4時間　地図昭文社奥多摩
本仁田山　やや健　雨天中止
交通費二千百円　係＝金子庄作
東ハイ保険加入者に限る。
協力＝牛越
☎0424・94・2261
9～11時又は19～21時迄

★12月18日(日) JR駒込駅北口改札に10時集合　六義園から富士神社等をまわり午後は忘年会〝札所めぐり〟のいろいろ想い出など楽しいおしゃべり会にしたいと思います。
初心者向　係＝栗山絹子
午後の分は申込み制です。会費は二千円。当日の申込みはお断り。
協力＝秋元正治
☎3984・9968

★12月18日(日) 顔振峠～黒山三滝　一般弱　係＝江森一郎
「ニコニコ山行」No.25　雨中止
西武池袋駅⑦7時56分前方乗車　所沢8時25分　吾野9時13分下車→下長沢→顔振峠→傘杉峠→黒山三滝→黒山＝越生駅　歩程3時間　伝説の峠道と豪快な滝、詩情豊かな奥武蔵ならではのコース。
交通費千五百円位
地図昭文社　奥武蔵・秩父
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

▼タバコの投げ捨てはやめよう

★12月18日(日) 堅破山　バス
JR新宿駅西口安田生命横7時10分発　常磐道日立IC＝里美村＝黒坂→登山口→黒前神社→堅破山→奇石廻り→登山口　歩程3時間　地図　高萩
名の由来となった奇石が見もの。多賀山系のほぼ中央に位置し低山ながらこの山系を代表する山ですがちょっと不便なところにあります。費用五千円
龍神ダムと大橋、昨年新らしく出来た日本一長い大つり橋見物。
郵便振替00210＝3＝605882
☎0471・83・7533

★12月18日(日) 麻生山　やや健
JR新宿駅⑩7時4分発高尾行前方乗車＝高尾7時55分乗換7時59分発＝猿橋8時41分下車バス大和田行8時46分＝瀬戸下車→112.9M→三ツ森峰→尾手名峠→麻生山△1267→長
雨天中止　係＝川上富之助
尾根上→885峰→駒宮集落→
富岡バス停＝猿橋駅
交通費二千八百円　ホリデーパス利用が割安　歩程約6時間
2万5千図大月・七保・猪丸
懐電必携
☎3956・1017

★12月18日(日) 大野山　一般強
小田急新宿駅⑤6時46分発急行小田原行中程　町田7時21分
海老名7時32分（乗車）新松田駅＝新宿　急登降クサリあり。
西丹沢乗車神縄トンネル下車→
隧道→秦野峠分岐→林道終点→
湯本平分岐点→イヌクビリ→大野山→十字路→嵐→谷峨駅＝松田駅＝新宿　歩程4時間30分
地図昭文社　丹沢
交通費約二千円
☎045・811・3130
20時～22時頃
雨天中止　係＝中嶋要一

★12月18日(日) 唐沢山　一般向
東武線浅草駅7時31分準急館林行乗車　途中北千住同46分（乗車）館林乗換佐野線9時5分　堀米駅同25分下車→山道入口→見晴小屋入口→鏡岩→唐沢山神社→青年の家→京路戸峠→多田駅解散　歩程約5時間
標高約240Mと低いが眺望は関八州随一とも言われております。
忘年山行とします。
☎048・622・7711
19～21時　当日は早朝でも可
雨天中止　係＝齋藤清三

★12月18日(日) 篠原山　一般向
東武線浅草駅7時45分発急行館林行乗車　春日部8時20分越谷8時5分（乗車）館林乗換佐野線9時5分　堀米駅同25分下車→山道入口→見晴小屋入口→鏡岩→唐沢山神社→青年の家→京路戸峠
雨天中止
交通費二千百円
係＝篠藤一子
白神岳。海から登る。青空に映えるブナ林の中の大脈わいの登・下山道、が登るにつれ山頂直下より展望が開けた。紅葉に染まる山腹の色彩と共に右手に海岸線が見事に広がり何とも雄大な景観に息をのむ。
長い山頂の一端に避難小屋、そばに小ピークそこにある一等三角点はその名に恥じず、左手に間近く岩木山、その裾からグルリと見渡す限り濃く淡く波打つように重なり合うブナの山々とその眺めは圧巻だった。
前日。今登ってきた大崩山と日本キャニオンを展望台より眺める。二段重ねとなった大きなガレは折からの夕日に照り輝いてまぶしく光りまさに日本離れした風景だ。
十二湖めぐり。木々の葉裏が黄金色になって頭上高くサヤサヤとそよぎ、林を吹き抜ける風も心地良く、何とも気持和む道と大小さまざまの湖。
十二湖リフレッシュ村。ひば丸太作りのステキな新しい小さな家々が建ちならぶ。北欧館と名づけられたレストランには、トナカイステーキなどあり、クリスマスには本物のサンタクロースが来るそうな。
宿。日本海に沈む夕陽を眺めながらの波打際の露天風呂。夜遠く近く波間に浮かぶ漁火、またたく満天の星、灯台のあかり、波音を聞きながら風に吹かれての入浴は旅愁を誘う。新鮮で豊富な魚貝と共に。
帰路。白神山地を突っ切る弘西林道経由、白神岳を裏から望み、スリルあるダートの道を西目屋村へと抜ける。がその欲張った お陰と所々の工事渋滞が重なり明け方東京着。総勢60名の大部隊三泊四目のいや四泊五日となってしまった旅、終る。
（リーダー）

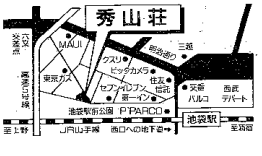
◉白神岳山行

◉冬山に要注意
冬期の山行は雪道、氷道、霜どけ道などで滑落事故が多発する危険性があります。装備をしっかりしましょう。
①軽アイゼンまたはチェーン
②スパッツ及び防寒具を完全に
③ヘッドランプも忘れずに
④スキーストックは便利

昭和55年8月掲載広告より抜粋

東ハイ会員優待の店
（お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引特価からさらに割引いたします。）
冬の山行に必携品！機能的な用品がいろいろ！ご相談下さい。
今ベストセラー！
冬の登山・アウトドアウエア情報満載のウエアかわら版好評配布中！郵送ご希望の方は切手¥100にてご請求下さい。
レキ・マカルー アンチショック
衝撃吸収機能内蔵の3段伸縮ストック。
1本売
定価¥9,000
→特価
エキスパート スペーススティック
3段ラチェット伸縮式で超軽量タイプ。
定価¥7,000
→特価
非常用に、休息用に超軽量ツェルト各種 ¥8,750より
トレッキングシューズにも合わせやすい。エキスパート・アイゼン
リトルベアー（6本爪）
定価¥8,800
→特価
フリーダム（8本爪）
定価¥12,000
→特価
※より本格派には、他に10本爪、12本爪もあります。
はきやすさNo.1！ドイツの逸品！
ローバー登山靴特約店
手軽にチャレンジできるスノーハイク・クロカンスキー入門セット各種／専門スタッフにご相談下さい。
さかいやスポーツ
営業時間 平日 AM10:30～PM8:00 日・祭日 AM10:30～PM7:00
便利な代引きもOK！通信販売承ります。
1号館 〒101 東京都千代田区神田神保町2-48 ☎03-3262-0432
2号館 〒101 東京都千代田区神田神保町2-28 ☎03-3262-0561

㊟会員証または会員バッジをお会計の時に提出してください。カードでのお買物は割引きになりません。
登山・キャンプ・スキー専門店
池袋 秀山荘
☎03-3984-4211(代)
〒170 東京都豊島区東池袋1-44-8
★営業時間10:00am～8:00pm　★年中無休
JR池袋駅下車 東口より徒歩5分（JR線路沿い）



★12月18日(日) 愛鷹山 バス 新宿西口安田生命ビル横へ混雑の場合やや都庁寄り）6時40分出発　東名高速道＝沼津IC＝愛鷹林道↓愛鷹山↓林道　おでんと各種飲物を用意しておきます。沼津IC＝東名高速道＝新宿 歩程3時間30分　般向　雨天中止　係＝初田 巌　費用七千円　希望者は往復はがきに住所 氏名 生年月日 電話 会員番号を記入し申込む　〒252 藤沢市亀井野152 の2初田 巌　☎0466・83・1778

★12月21日(水) 大高取山 初心者向　東武東上線池袋①7時30分急行小川町行中程乗車 川越8時2分坂戸駅乗換 越生8時42分下車↓無名戦士の墓↓大高取山　☎3891・0380秋山　雨中止　係＝秋山・齋藤(二)

★12月22日(木) プラネタリウムとコンニャク寺 係＝西 繁雄　JR日暮里駅下車して、京成電車ホーム9時集合 鈍行乗車お花茶屋駅下車「天文の博物館」何万光年もの宇宙の旅。荒川駅下車1609年山形出羽湯殿山の分身羽黒大明神コンニャク寺と歩きます。　☎043・461・9565　↓桂木観音↓ゆずの里↓虚空蔵尊↓越生駅 歩程3時間 22日は冬至 地図昭文社奥武蔵 秩父

★12月23日(祝) 鎌倉もみじ渓谷 JR横浜駅9時15分発 鎌倉駅9時40分下車↓大塔宮↓天園↓百八やぐら↓北鎌倉駅　☎3476・0260　初心者向　雨天中止　係＝小板橋

★12月23日(祝) 天皇誕生日に武蔵御陵（昭和天皇） JR品川駅7時15分発沼津行（臨時なのでホームを注意）中程乗車 湯河原下車バス＝ツバキライン下車↓土肥城趾↓ピクニックランド↓城願寺↓湯河原駅 歩程3時間 青春切符又はホリデーパスが得　☎3311・8615　交通費三千五百円位　協力＝宇田川 巌　係＝大畑 豊　雨天中止

★12月23日(祝) 天王新宿駅③中央辺り10時集合 高尾山口行乗車 高尾下車↓ケーブル乗車 高尾下車↓歩いて歩く 黄葉した巨木のイチョウ並木が美しい。参拝後、高尾駅に戻り、高尾山口駅下車、ケーブル乗車。薬王院に来春の幸せを祈願します。☎出る迄鳴す　043・461・9565　係＝西 繁雄

★12月23日(祝) 城山 初心者向 JR品川駅7時15分発沼津行 歩程3時間30分 昼食時間ゆっくり出来る方歓迎 雨天中止　☎3476・0260　係＝小板橋

★12月23日(祝) 秩父札所㉞ 雨天中止 西武池袋駅⑦7時56分快速急行長瀞方面行前方2両目乗車 皆野駅下車＝タクシー椋橋↓破風山↓札立峠↓水潜寺↓バス停 時間があれば秩父華厳滝迄行きます。交通費タクシー代共三千円位（係は所沢乗車） 歩程約3時間30分 地図昭文社奥武蔵・秩父 協力＝稲垣・箕輪　☎0423・81・7763　係＝岩崎一郎

★12月23日(祝) 丸山 やや健 雨天中止 西武池袋駅7時56分発快急寄居・三峰行 後方乗車 所沢8時25分 芦ヶ久保駅下車↓丸山↓下山は参加者検討の上 金昌寺又は正丸駅 歩程4時間 地図昭文社 奥武蔵・秩父 交通費約千六百円 協力＝牛越 東ハイ保険加入者に限る。☎0424・94・2261　9～11時又は19～21時迄　係＝金子庄作

★12月25日(日) 高水三山 一般向 雨天中止 JR新宿⑩7時16分＝立川着7時57分＝奥多摩行＝軍畑駅下車↓高源寺↓高水山↓岩茸石山↓惣岳山↓御嶽駅 歩程4時間 2万5千図武蔵御岳 奥多摩自由切符が得 保険払込証持参 協力＝塚越林造　☎3402・3034　夜10時迄　係＝林 東洋

★12月25日(日) 野鳥公園・つばさ公園 雨天中止 JR浜松町駅モノレール乗場9時10分＝大井競馬場前下車↓勝島橋↓なぎさの森↓スポーツの森↓野鳥公園↓京浜島つばさ公園↓城南残土積出基地↓昭和島駅解散 野鳥公園は野鳥の保護と観察することを目的に開園され、数多くの野鳥が観察され、京浜つばさ公園は、公害工場集団移転の島で羽田空港の滑走路が見える。数分おきに巨大なジェット機の離着陸が見られ、釣りも楽しむことが出来る公園。昼食持参 軽装 運動靴可　☎3700・6016　係＝天海 雨天中止

★12月25日(日) 鎌倉駅江の島行電車ホームに午後3時に集合 稲村ヶ崎駅下車 ゆっくり時間を掛けて富士山が姿を見せるまで待ちます。三脚は必ず持参。雨天中止　☆12月25日(日) 稲村ヶ崎から夕焼の富士撮影会 係＝柴橋利夫　☎3735・5275

★12月25日(日) 真鶴岬・三ツ石 JR品川駅7時15分発⑧中程乗車 JR小田原駅8時38分発＝三島駅乗換 伊豆箱根鉄道＝大仁駅↓城山↓益山寺往復↓発端丈山↓三津バス停＝沼津駅 歩程4時間30分 雨天中止 地図昭文社 (20)伊豆 真鶴駅9時56分下車↓荒井城址 小田原9時32分下車乗換＝JR熱海行9時43分乗車（青春切符使用の方はJR東京駅⑧8時13分発乗車 小田原にて合流）　☆「かながわの景勝50選めぐり」 №9 雨天中止 運動靴で 小田急新宿⑤急行8時1分発前3両目乗車 町田8時35分 小田原9時32分下車乗換＝JR熱海行9時43分乗車（青春切符使用の方は JR東京駅⑧8時13分発乗車 小田原にて合流）　☎048・725・8713　初心者向 係＝宇田暁美　公園↓尻掛海岸↓三ツ石↓山ノ神↓貴船神社↓真鶴駅 歩程3時間 鶴が羽をひろげたような真鶴岬、原生林と岬の先端にある三ツ石から眺められる島々の雄大な展望が楽しみ。交通費二千二百円（JR駅遠方の方は青春切符得）地形図真鶴岬

★12月25日(日) 中伊豆城山～発端丈山 一般向 係＝平沢 ことに青春きっぷが得二千二百六十円 他に私鉄分とバス代約千二百円 青春きっぷ入用な方は、12月10日までに電話の事 協力＝佐々木昭治　☎3657・8855　夜8時～10時までに

★12月27日(火) 子ノ権現 一般向（忘年山行） 西武池袋駅⑤7時急行飯能行中程乗車 所沢7時36分飯能乗換西吾野8時25分下車↓子ノ権現↓西吾野 歩程3時間位 足腰の守護神 子ノ権現に今年の無事な山行を感謝し参拝、下山後希望者で武蔵横手の民宿川波で親睦を深める恒例の忘年会 費用は均等割とします。 交通費池袋起点千百五十円 協力＝倉内初枝　☎048・663・7389　係＝江森一郎

★12月28日(水)29日(木) 青春18切符 青春18切符は一枚二千二百六十円で五枚一組一万千三百円で0時～0時迄何所へ行っても何回乗り降りするのも自由です。24時間で何所迄往復出来るか山口県迄東海道を走り帰路裏日本走って一周した人います。12月3日にJR時刻改正発表あるので今答えられないと駅でいうので受ける時、改正された時刻申し上げますが、夜10時頃東京発に乗って横浜戸塚駅で0時になった時青春切符を見せる事になり戸塚迄の切符は各自買い京都何時間歩き何時発に乗車東京着何時とその時申し上げます1枚で往復出来る年末激安旅行!!　☎043・461・9565西

★12月29日(木) もくもくと楽しく歩く 雨中止 係＝林 東洋　新宿西口地下交番前10時集合 行先の説明は集合場所で 参加票 会員証 保険払込証 目印に黄色タオルも持参　☎3402・3034夜10時迄 協力＝塚越林造

初参加の人には皆で話しかけ、親切に

★12月31日(土) 大高取山 初心者向 雨天中止 東上線池袋8時56分発森林公園行前方乗車 坂戸乗換 越生下車↓大高取山↓桂木観音↓虚空蔵尊↓越生駅 歩程3時間 交通費千五百円 昼食ゆっくり出来る方歓迎　☎3476・0260　係＝小板橋

◉山行についての問合わせは、担当リーダー
◉その他の問合わせは、東ハイ事務所に
(電)三八九一－二二八〇

北に歌う

川崎市　近藤　玲子（№A904）

裾野引き拒めるごとき斜里岳に明日は登ると胸の締めつく

この山に汗振りたてて触れて来し斜里岳を吾が懐に抱く

登り出す木ノ下小屋に真新らし熊が襲うと張り紙のあり

振り向けば熊の立ちおる気配して熊除け鈴をザックに振らす

丸よりもつぶらなコケモモ朱き実を熊も喰るや掌にのせ

リーダーの鋭き声は風に飛び這松たより頂上目前

羅臼岳の標識抱きしめ記念の写真陽に灼く顔の晴ればれと

陽の射せる野天の風呂に並ぶ顔童女のごとき笑みのこぼれる

宵闇の野天の風呂にブラジャーの黒きを忘れ一夜眠れず

◉恒例のいなご捕り・雑感

豊島区　広瀬　知美（№5442）

10月10日朝8時越谷駅に集合、曇りでいなご捕りにはよさそうな天気だ。辞典によると「いなご」は漢字では蝗とむずかしい。バッタ科の昆虫で稲の害虫、食用になる……と。

早速たんぼに行き、天海リーダーから捕り方をいろいろ教えてもらう。畔や草むらにたくさんのいなごが飛出す。稲は刈取られていて、切株には新苗が30cm位伸びて、そこに逃げかくれるのもいる。

右手をかるく握って、手早く捕える。左手にさげているもめんの小袋に入れる。慣れてくると面白いように捕える。オスが体が小さく素早い。メスはそれよりも大きくて鈍く、捕りやすい。いなごの習性かどうか知らないが、遠くに逃げて行ってもまた元の位置付近に戻ってくるように思う。その場所で辛抱して捕っていると、多く収穫出来る気もした。

なにしろ広大なたんぼに、たくさんのいなごがいることで、時がたつのも忘れる程だ。百六十匹くらい捕った頃、昼食時間になった。たんぼのどまん中で一杯のお茶とにぎり飯が実にうまかった。

三十分位休んでまた捕り始めた。一匹でも多くと欲張る。右手の早さ、左手の小袋が多くなる喜びで夢中になっていなごを追っているうち、1時頃小雨がパラパラ降って来た。リーダーが、残念だが止めて帰ろうということになった。男性二人女性七人で、帰りの車内で料理の方法など教えていただいた。

翌朝袋ごと熱湯に入れて、取出して数えてみると百八十八匹だった。数百匹捕るのは容易なことではないと思い知らされた。

その時ご一緒した皆さん、来年もいなご捕りでお会いしましょう。

◉リーダーは全くのボランティアです。万一山行中に事故があっても賠償責任は負いません。十分承知の上ご参加を。

①オーストラリア最高峰・コジオスコ山登頂と世界最大一枚岩のあるエアーズロック登山の旅！
日　程：平成7年1月3日～10日　特価　¥398,000
取扱い旅行社：アルパインツアーサービス（株）
☎03-3503-1911（担当：芹沢，亀田）

②スリランカ・アダムスピーク登頂と遺跡観光の旅！
日　程：平成7年2月20日～27日　特価　¥190,000
取扱い旅行社＝アトラストレック・岡田トラベル
☎03-3341-0030（担当：浅井）

①②とも程度は一般向き・持物は特に無し・全食付き・現地日本語ガイド付き
◆希望者には資料をお送りし、説明会日時をお知らせ致します。
お問合せ・お申込み＝野本　秀旺（東ハイ会員）☎ 03-3303-4837(午前中)　FAX 03-3303-4837(終日)

平成６年度上半期収支会計報告書

平成６年４月１日～９月３０日

収入の部 摘要		金額（円）	支出の部 摘要		金額（円）
現金	前期繰越	127,733	通信費		1,077,989
郵便貯金	〃	1,286,421	諸会費		206,963
普通預金	〃	671,049	旅費交通費		268,620
定額預金	〃	9,000,000	事務用品費		33,112
仮払金	〃	19,140	印刷費		927,884
貸付金	〃	39,000	光熱費		52,277
年会費		1,556,400	公租公課		1,681
参加費		983,300	賃借料		718,500
広告掲載料		415,500	荷造運賃		31,505
受取利息		7,984	特別費		144,289
寄付金		131,925	雑費		435,838
雑収入		105,500	現金	次月へ繰越	82,114
			郵便預金	〃	257,010
			普通預金	〃	52,290
			定額預金	〃	10,000,000
			仮払金	〃	53,880
合計		14,343,952	合計		14,343,952

平成６年１０月３日
上記の通り御報告致します

会計理事　飯塚賢次

第１３回　東ハイ祭

平成６年１１月３日　　総会ＡＭ11:00開始

東京ハイキング協会
会長　西　繁雄

★実行委員長・・川上富之助

プログラム

★　総合司会・・飯塚賢次

1．開会の辞……川上富之助
2．会長挨拶……西　繁雄
3．経過報告……伊藤寛志
4．会計報告……飯塚賢次
5．来賓祝辞……
6．功労者表彰……西　繁雄
7．受賞者謝辞……石川賢男
8．役員紹介……篠藤一子
9．東ハイ讃歌……平沢こと
10．閉会の辞……本多長吉
11．手締め……高田一

★東ハイ祭り福引抽選会・・・・・高田　一　他

東京ハイキング讃歌

一、
春は川苔　本仁田山
カヤトの尾根のいく曲り
去年の落葉ふみ分けて
カタクリの花を見つけよう
＊緑の小旗　先頭に
＊さあ行こう山は呼んでいる
＊東ハイ東ハイ東京ハイキング

二、
夏は丹沢　蛭ケ岳
登りは少し　きついけど
岩場の水のしたたりに
ツルリンドウがゆれている
＊（繰返し）

三、
秋は三峰　雲取へ
ハゼにウルシにナナカマド
紅葉の宿でぐっすりと
明日の天気はうけあいだ
＊（繰返し）

四、
冬はのんびり笹尾根へ
陽だまりの径をとろとろと
石の仏も眠ってる
ホラ　マンサクも咲いている
＊（繰返し）