

7月山行



目次

(51コース)

26	26	24	23	22	21	19	18	16	15	13	12	11	10	9	8	5	4	2	1
(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)
八王子城跡	至山	箱根湯湖	野木	六ツ石	宮沢湖	富山	金時山	戦場ヶ原	鬼怒川	秩父	秩父	秩父	秩父	秩父	秩父	秩父	秩父	秩父	秩父
バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス
篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎	篠崎

★7月1日(土) 靖国神社・神田書店街 飯田橋駅前(お茶の水寄り) 集合10時出発 10分位で靖国神社 遅れた人は追いかけて下さ い。皆様の希望に近い所3時間

★7月1日(土) 大山 一般向 雨天中止 小田急新宿駅7時22分発前方 乗車 伊勢原8時25分下車 バ ス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月1日(土) 2日(日) 草津白根山 一般向 雨天中止 1日(土)新宿駅西口朝日生命前 集合10時出発 10分位で草津白 根山 遅れた人は追いかけて下さ い。皆様の希望に近い所3時間

★7月2日(日) 高尾山 一般向 雨天中止 高尾山駅8時40分頃特急高 尾山行 終点9時40分頃駅前 集合10時出発 10分位で高尾 山 遅れた人は追いかけて下さ い。皆様の希望に近い所3時間

★7月2日(日) 秩父 一般向 雨天中止 秩父駅7時55分発 西武秩父行後方2両目乗車所沢8 時23分(係乗車)西武秩父駅9 時40分下車 バス10時2分発小 鹿野車庫行 松井田下車 八人

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

★7月2日(日) 白根山 一般向 雨天中止 JR新宿駅8時18分発特快高尾 線 伊勢原8時25分下車 バス 伊勢原駅前バス停 展望 台 日向薬師バス停

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

●クライミンググローブ
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

●登山店/〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3208)6601W
●スキー&カー本舗/〒169 東京都新宿区大久保2-18-10 ☎03(3208)5547W
●新宿西口店/〒160 東京都新宿区西新宿1-16-7 ☎03(3346)0301W
●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
●神田ウェア館/〒101 東京都千代田区神田神保町1-6-1 ☎03(3295)6050
●八王子店/〒192 東京都八王子市橋山町3-12 ☎0426(46)5211
●アネックス八王子店/〒192 東京都八王子市橋山町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(64)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 新潟県新潟市東区2-5-1 ☎025(243)6330
●新潟プラザ店/〒950 新潟県新潟市天降1-1 プラザ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
●札幌368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8-7-2 ☎0166(24)5300
●外都店(メルオーダー)/〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3200)7219

TECHNOLIGHTフレーム

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

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。

●HINDUKUSH®
ヒンズークシュ
(容量20L・カラー:
ターコイズブルー)
ハイキングやMTB
に多い便利なフ
ームモデル。
直営価格
5,200円

●CHOYO®
チャオユー
(容量30L・カラー:
ベージュ・グレー)
1泊2日の旅行に
最適なサイズ。取
り出しやすいフ
ームモデル。
直営価格
6,200円

●JIRISHANCA®
ジリシカンカ
(容量20L・カラー:
ブルー・ブラック)
1泊2日の旅行に
最適なサイズ。取
り出しやすいフ
ームモデル。
直営価格
6,500円

●LAVARDO®
ラヴァルド
(容量35L・カラー:
ブルー・グレー)
日帰り〜3泊4日の
旅行に最適なフ
ームモデル。
直営価格
6,700円

秋葉原
ニッポン
〒101 東京都千代田区外神田3-11-11
登山本店 ☎03-3253-1431
FAX 03-3257-0280

新会員証と参加票を必ず持参のこと

★7月8日(土)15日(土) 北海道・旭岳とトムラウシ山縦走
 バス 健脚向 係 篠原一子
 8日(土)東京発 東北道 八戸
 旭川 旭岳温泉 10日(月)旭岳！
 白雲小屋泊 11日(火)忠別岳！ヒ
 サゴ沼泊 12日(水)トムラウシ山
 トムラウシ温泉泊 13日(木)予
 備日 十勝岳疲れていたら旭川
 観光 旭川泊 14日(金)札幌か小
 樽観光・苦小牧発フェリー八戸
 15日(土)東京着 山中食事付、
 3日間歩くので 健脚向としま
 した。申込の方に日程表・費用
 等お知らせします。
 ☎0297・78・4899

★7月10日(月) 大平山(あじさい) 一般強 係||倉内初枝
 東武浅草駅⑤ 7時10分快速日一 換||浅草 歩程4時間位
 先行前方乗車 栃木8時27分下 交通費浅草起点タクシ1代共三
 車 タクシ||登山口||あじさ 千円位 雨天中止 5万図栃木
 い坂||大平神社||晃石山||馬不 協力||江森一郎
 入山||岩舟山||岩舟駅||栃木乗 3871・7487

●7月11日(日) 役員会
 日暮里中央町会会館 18時30分開始
 係||西 繁雄

★7月15日(土) 16日(日) 赤岳！御
小屋尾根 健脚向 係！本多
15日(土)JR新宿駅⑥23時迄集合
23時50分発急行アルプス乗車
茅野駅下車タクシで 美濃戸
口下車！小松山荘！行者小屋！
文三郎尾根！赤岳！中岳！阿弥
陀岳！御小屋尾根！美濃戸口！
茅野駅！新宿
費用2万円 地図昭文社(7) 八

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。

至山下公園
 ランドマークタワー
 みなとみらい
 至横浜
 桜木町駅
 改札口
 至関内
 入口
 国道16号
 カモシカスポーツ
 山の店・横浜店
 地下鉄桜木町駅
 医師会館
 カモシカスポーツ
 至紅菱坂
 ※JR線、東横線、地下鉄の桜木町駅から徒歩2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)

●こうして会山行がてきあがる
目黒区 山口美智子 (No. 4078)

土曜の天気予報で日曜の午後
は雨と出た。仲間二人が早速キ
ャンセルしてきた。二人で行く
のは東ハイの方針に反するかな
と思ったが「まあいいや」と
丑女を誘って新宿発7時(あず
さ1号)車中の人となった。甲
府が近づくにつれ空はますます
どんより……

甲府から穴口峠までタクシ
ー道標に導かれて山道へと入る。
猟銃を持った二人づれに出合う。
いくつもの分岐で自信がなく道
を聞く。10分も歩かないうちに
銃声がこだまする。私達は背中
に銃の音を聞きながら、ともか
くおしやべりをして歩こうとい
うことになった。意識してしゃ
べろうと思うとかえって話しに
詰まった。結局ほとんど早足にな
った。

興因寺山を越え、淡雪山につ
く頃から雪がちらちら舞ってき
た。丸みをおびた岩々に白い砂
をかけたようだ。まるで燕岳、
その上に粉雪がかぶりまさに淡
雪山、晴れていれば南アルプス
の峰々がみえるはず……

右に千代田湖が見え始めると
中峠、ここで道がわからず探す
私と丑女は磁石も持っていないし
地図読みもできる。しかし道に
迷う。和田峠を越え、あつとい
う間に雪道になった登山道を白
砂の丘、堂山、白山と進んだ。
雪のあい間から見える岩と白い
砂、どの山も白砂山。丑女が感
動した。

丑女は、実は東ハイのリーダ
ーである。「この山を後日会山
行でやってよいか」という。私
は心よくOKをだした。歩程4
時間半、一般向、晴れていれば
南アルプス、富士山の展望が素
晴らしいであろう。会員皆様の
喜ぶ声が聞えてくるようだ。

粉雪舞う湯村山に別れを告げ
あとは一目散で雪道を下り湯村
温泉の暖かさにとどぶりつかっ
た。

山行は運動靴可と明記され
ていない限り革の軽登山靴
以上で参加のこと。

足元はしっかりと。

(ハイキング安全保険の加入は早めに)

★7月26日(水)27日(木) 至仏山
26日(金)JR新宿駅西口安田生命
横22時発 関越道Ⅱ沼田Ⅱ鳩待
峠Ⅱオヤマ田代Ⅱ小至仏山Ⅱ至
仏山往復 歩程4時間15分 花
般向 バス 係Ⅱ篠藤一子
の至仏山といわれその最盛期です。
地図昭文社30尾瀬 費用八千円 郵
郵便替0021010Ⅱ3Ⅱ60582
02977784899

★7月26日(木) 三国峠→法師温泉
歩くバスの旅
新宿駅西口→安田生命横7時5分
出発 三国トンネル→お花畑→
三国山→三国峠→法師温泉
歩程4時間強 費用五千元

一般向 係Ⅱ奥村昭孝
峠より三国山に至る花畑にはニ
ッコウキスゲが一面に咲いてい
る頃と思います
協力Ⅲ三浦政治・奈良坂是人
3634・2284

★7月27日(木)28日(金) 富士登山
5日6日の山行を参照

★7月28日(金)30日(日) 雨飾山・唐松岳 パス 健脚向 係Ⅱ巽
28日(金)新宿駅西口朝日生命前 方山荘Ⅰ八方池Ⅰ丸山Ⅰ唐松小
23時発開越道長岡Ⅰ糸魚川Ⅰ山 屋Ⅰ唐松岳Ⅰ八方山荘Ⅰリフト
口登山口Ⅰ梶山温泉Ⅰ中ノ池Ⅰ ⅠゴンドラⅠ八方Ⅰ新宿
笹平Ⅰ雨飾山Ⅰ笹平Ⅰ荒菅沢Ⅰ 歩程1日目7時間2日目6時間
大海川Ⅰ林道Ⅰ小谷温泉Ⅰ白馬 費用二万五千円位
Ⅰ八方ⅠゴンドラⅠリフトⅠ八 3997・0593

★7月28日(金)〜31日(月) 光岳↑上河内岳 バス 係↑上田妙子
28日夜7時30分新宿西口安田 共同装備の為キャンセルお断り
生命ビル横発 中央道 飯田IC 費用一万七千円(交通費のみ)
Ⅱ易老渡 面平 光小屋 光岳 地図昭文社 ①②南アルプス
↓29日小屋一部テント泊 仁田 日程1日目8時間 2日目6時
岳 茶臼岳 30日茶臼小屋泊 間 3日目9時間 健脚向
上河内岳 聖平 便りが島 Ⅱ新 往復はがき住所 氏名 年令
宿 光岳の露岩が夕日に光るの 電話 会員 郵便番号記入お申
を見、高山植物咲く稜線と長い 込み下さい 〒170 豊島区西
縦走を味わいます 天候により 巢鴨1の7の20の2008
変更有 シュラフ食料8食要 電話 3949・2691 朝6〜8

★7月30日(日) 野菊の墓・柴又帝釈天 初心者向 係Ⅱ小坂橋
京成日暮里駅9時集合 国府一又 食事ゆっくりの方歓迎
台駅下車 約三百円 野菊公園 雨天中止
(昼食) ↓矢切りの渡し ↓柴又 3476・0260

★7月30日(日) 笹尾根 やや健
JR新宿駅⑩6時43分発特快高
尾行中程乗車 高尾駅乗換7時
48分発河口湖行後方(係乗車)
上野原駅8時8分下車バス8時
28分発飯尾行Ⅱ郷原下車Ⅱ西原
峠↓笛吹峠↓土俵岳↓浅間峠↓
上川苔バス停Ⅱ武蔵五日市駅解
散 歩程約6時間30分

雨天中止 係Ⅱ藤谷末松
交通費バス代共約四千元 ホリ
デーバス利用 東京の西部に位
置し三頭山から南東に続く。明
るく展望の良い尾根です。
地図昭文社④奥多摩
協力Ⅱ青山・太田
0423・73・9339

★7月30日(日)	倉岳山	健脚向	雨天中止	係Ⅱ中村一雄
JR新宿駅⑩6時	43分快速高尾		桑山↓無線通信所↑幡野入口	
行終点乗換	7時57分発甲府行		バス17時5分↑営業所↑猿橋	
後方乗車	上野原8時25分下車	歩程5時間	昭文社②高尾陣馬	
バス無生野行	8時30分発 浜	2万5千円	上野原・大室山	
沢学校前9時25分下車↓立野峠		協力Ⅱ葉山幸村		
↑倉岳山↓天神山↓高畑山↓大		045・832・2193		

予告

山小屋

(申込み可)

系川上田少

西上鴨嶋1の7の20の208	電話 往復はがきに住所氏名年令記入お申込み下さい。〒170豊島区	泊★8月4日(金)〜6日(日) 夜行1	泊★8月24日(木)〜29日(火) 夜行4	泊★9月14日(木)〜17日(日) 夜行2	泊★9月22日(金)〜24日(日) 夜行1	泊位山・川上山・三方岩山
		泊バス 和賀岳・真昼岳	泊アルプス薬師岳・笠ガ岳	泊餓鬼岳・唐沢岳		

★8月5日(土) 6日(日) 雲取山ヨ
ンサート

を眺めながらの、雲取山荘恒例
コンサート「一泊五千五百円」
◎お若い方大歓迎します。
048・725・8713 (住)

★8月11日(金)12日(土) 係Ⅱ初田 巖
バス夜行日帰 一般向 斑尾山 歩程

★8月25日(金)26日(土) 七ヶ岳
バス夜行日帰 一般向 歩程
費用七千五百円

★9月8日(金) 11日(月) 白馬岳
・雪倉岳・朝日岳・蓮華温泉
バス夜行2泊 やや健歩程1

日 目 6 時 間 30 分 (入山は梅池)
★ 9 月 22 日 (金) 24 日 (日) 北ア麓
師岳 バス 夜行 1 泊 やや健

時間 紅葉拔群 参加希望者は
各山行ごとに住所 氏名 生年

がきに記入し申込んで下さい。
〒252 藤沢市亀井野1520
の2 初田 巖

★8月11日(金)3日(日) 係Ⅱ直江忠彦 甲斐駒

★8月26日(土)27日(日) 木曾御嶽

高山 夜行1泊 バス やや健
★9月14日(木)17日(日) 歙崎山・
奥大日・立山 夜行2泊 バス
やや健 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1の405 直江忠彦
☎0423・76・5433

モアな一行詩が出ている。一行
詩と云っても必ずしも一行と思
わなくてもよい。短かい詩と云
う意味だ。例えば
「夫へ！
『本当にオマエは何も考えてな
い』と言うけれど、
考えとったらアンタとは結婚し
たの。」

★8月26日(土) 27日(日) 係Ⅰ平沢こと
 プス鳳凰三山 朝立ち1泊2日 南アル
 健脚 定員20名 申込制 費用
 約一万七千円
 ★9月30日(土)夜行 10月2日(月)
 朝帰宅 東北鳥海山と象潟の跡
 大型デラックスバス 定員35名
 申込制 健脚 費用約一万九千
 五百円(入浴代・夕食代含む)
 往復はがきで、各山行毎に 住
 所 氏名 年令 電話 会員番
 記入の上 124葛飾区細田3
 の31の2 係あてに申込みの
 事。東ハイ保険加入者に限る。
 ☎3657・8855

★8月29日(火) 飛騨高山と南穂
高山莊花畑 1泊2日 バス
費用二万四千円 電話申込後受
付確認の上送金 郵便振替00
100554232
3311・8615

●今、大流行の一行詩、東ハイでもやってみませんか

夫から妻へ	妻から夫へ
親から子へ	子から親へ
父から倅へ	倅から父へ
父から娘へ	娘から父へ

作家には真心があるからだ。愛があるからだ。自分を死と取りかえる愛——それはお釈迦さまやキリストのような世界的聖人に於て成し得る事で、現代に於ける不世出の聖人と言ふべきであらう。

母から俵へ 俵から母へ
母から娘へ 娘から母へ
神から人へ 人から神へ
女から男へ 男から女へ
何万と云う応募作品から優秀
作品を一冊にして発刊したら忽
ち老若、男女、20万円も得た
ある文学生を含んでいゝ

何万冊も売れるのは、短い一
の文である事。一冊を1時間片
の通勤車中で読み終える事、
かも永く忘れ得ない刺激があ
事。一矢報いでも、決して冷
い暗いものがなく常に温い愛
ある文学生を含んでいゝ

と新聞に出ている。地方の町役場の企画で、思わぬ大金、億円の版權を基金にその利息で子女の大学助成をすると言う遠大な計画を立てた。

東ハイでも、こうした企画立てて得意門も版代入ったら、会費

子供が悪い事をして母に頭をこづかれても決して母を憎まないのは母に愛があるのを知っているからだ。そして悪い事をしてないように人間として、長じ行く――。

そうした温い持を会員や会費

「面と向っていえないひと言」
金なし。東ハイに出せるかも

●大菩薩峠を行く
草加市 田村静枝
(No.3209)
塩山駅には上日川峠、長兵衛
山荘の青年がマイタロバスで見
えていた。私の頭の中には、山
荘の車とタクシに分乗した、四
年前の光景しが浮んで来なかつ
たので、マイタロの出迎えは殊
の

十里甲州裏街道が、甲斐の東山
梨県萩原村に入って、その最も
高く最も険しきところ、上下八
里にまたがる難所……と始ま
る中里介山作「大菩薩峠」の名
文が、どういふものか若いころ
から心の襞に貼つて、幽玄な
山の風景が、私の文学の原風景
の一つとなっている。

の外嬉し。みんな揃って乗れるのは何といつても安心。長兵衛さんの息子さんだというその青年は明るくて頼もしい。良き後継者ができて長兵衛さんもさぞ満足のことだらう。

秋は確実に深まっていた。町の果樹園も収穫を終え、りんごの実が、乾いた葉の間からちらちらと顔を覗かせている。

十月十七、八日西会長をリーダーとする大菩薩山行に参加、全員十八名。草加公民館祭りなどで、ここの一週間ほどは目の回るほど忙しかったが、今日はこうして大菩薩峠としゃれこむ。

西リーダー故急がされないで歩けるのが嬉しい。一木一草、湧き水、川の流れを愛でながらの気の置けない友達と十七、八日二泊と介山荘の峠に進んだ。小屋の横には木柱の記念碑と首のない地蔵。更に介山の記念碑に背を向ぼり着き、親知らずの頭まで上り、江戸時代に端を発するといわれ長兵衛さんの山荘も十月いっぱいで解体され、来年夏までに兵衛ロッジとかいうログハウスに新装オープンするそうだ。

東ハイの連中も餅などつき、名残りは尽きないのであった。

丘のすぐ前

 山は上るにつれ、次第に紅葉の色を増していくが、木の種類による左右の違いが面白い。
 大菩薩峠は江戸を西に去る三

由が丘 1-6-19
 03-5701-5255
 野 3-15
 03-3936-1744
 野 2-8
 03-3936-1066
 丘 1-5
 03-3770-7881

ルショップ
 自然で暮らす。
 OX



自由が丘店 自由が丘店

〒153 東京都目黒区自由が丘2-81-1
本店

〒110 東京都台東区東上野3-16-1
ANNE X 店

〒110 東京都台東区東上野3-3836-1056
渋谷店

〒150 東京都渋谷区東3-3770-7887

アウトドアのト

遊登CAMP

ODI

仲間になった。

ザックシリーズ95

PPE S
000
W40×D21×83
カラー：
■ダークグリーン×
ブルー
■ピンク

●バリバリの中
山好きがカキ

WP TYPE
サイズ：W43×
容量：70～80L
カラー：レッド×
マリンブルー

ザック95タイプがフルライ
フ・会員証をご提示の方には店頭
で提供)

然と歩く

こだわりが NEW ワイルドビー

ソフが考えた。

田口裕子
(OD BOX
渋谷店スタッフ)

から女性でも背負え考えました。バックパがが大きくなっていて、差をカバーします。柔らかくしたソフでよいザックです。もちOKです。

WP ¥2.
サイズ
容量
カラー
オット



BOXには皆様の山行に応じたワイルドビーズがあります。ご来店の際、東京八王子まで。(OD BOXメンバーズ面)

自

●女性ス
ザックで

女性の立ち
る大型ザッ
ネルの可動
男性との身
シヨルダー
背負い心身
ろん、男性は

その他、〇〇
のご来店をお
さらに割引い

自然と歩く仲間です。

こだわりが形になった。
NEW ワイルドピーク サックスシリーズ

●女性スタッフが考えた
ザックです。

 田口裕子
(OD BOX
渋谷店スタッフ)

WP TYPE S
¥23,000
サイズ：W40×D21×H3
容量：60ℓ
カラー：ダークグリーン×
オシャンブルー
ライトピンク×ピンク



WP TYPE E ¥31,000
 サイズ：W43×D21×S3
 容量：70～80ℓ
 カラー：レッド×ブラック

その他、ODBOXには皆様の山行に応じたワイルドビーク85ザック6タイプがフルラインナップ。皆様のご来店をお待ちしています。ご来店の際、東京ハイキング・会員登録をご提示の方には店頭割引価格からさらに割引いたします。(OD BOXメンバーズ価格でご提供)

自由が丘店 **自由が丘駅のすぐ前**

06DB
自由が丘駅
〒153 東京都目黒区自由が丘1-8-19
メルパルク東 B1F ☎03-5761-5255

本店
〒110 東京都台東区上野6-3-15
☎03-3836-1861 FAX03-3836-1744

ANNEX
〒110 東京都台東区上野町2-6-6
☎03-3836-1056 FAX03-3836-1066

渋谷店
〒150 東京都渋谷区猿江1-1-7
☎03-3770-7887 FAX03-3770-7881

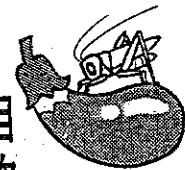
アウトドアのトータルショップ

遊	衣	自然で暮らす。
登	食	
CAMP	住	

OD BOX



8月山行



目次

本部からのお知らせ

お知らせ

◎当会の理事でリグの川上富之助氏は、この程東京都山岳連盟(略称・都岳連)の理事に推薦され就任致しました。

◎6月の役員会で内藤和彦氏が新しくリグに推薦され承認されました。内藤氏は10月から主に中央沿線や丹沢方面の山行を計画される予定です。

◎恒例の「東ハイ祭」は11月3日開催ですが、今年の実行委員長は篠藤一子リグで、会場は東京葛飾区の都立水元公園中央広場に決まりました。詳細は次号でお知らせ致します。

内藤リグの住所
〒116 荒川区西日暮里703の6
☎0463-882421

◎天海喜市リグと小坂橋辰梧リグは、健康上の理由で当分の間山行の係りを休みます。

◎8月5日(日) 御座山 やや健 雨天中止 係川崎勉
5日JR新宿駅23時30分迄集合
6日0時2分松本行前方乗車
3時16分小沢沢駅下車
6時27分小海線に乗り換え 小海駅7時34分下車 タクシーで白岩登山口へ尾根上へ山口坂へ御座山
2040Mピークへ不動ノ滝
上栗生タクシで小海駅
20時22時頃

☆8月6日(日) 写生会 休会
各自で神社仏閣 河川 公園 自動車等を写生して9月例会に持参下さい。

☆8月6日(日) 勝沼ぶどう郷 初心者向 雨天時翌日 係大畑
JR新宿駅7時14分発前方高尾乗換後乗車 勝沼ぶどう郷下車 町営ワイナリーで試飲
ワイングラス100円で百種類位ワイナリー飲み放題 赤坂園にて昼食
3時11分 8時15分 協力川崎 311・8615

☆8月6日(日) 鎌倉ハイイク 一般向 雨天中止 係鈴木福蔵
JR根岸線洋光台駅下車徒歩9分30分集合 鎌倉駅30分位で着きます。駅へ円山山へ尾根道を鎌倉方面へ横浜森林公園で食

☆8月6日(日) 二子山 初心者向 雨天中止 係吉田勝男
西武池袋駅7時55分発快速三峰・寄居行前方乗車 所沢8時23分 芦ヶ久保9時33分下車 浅間神社・兵衛川岸の尾根を

☆8月6日(日) 本仁田山 一般向 雨天中止 係川崎勉
JR立川駅7時54分発多摩行中程乗車 拝島8時6分(係乗車) 青梅8時26分 鳩ノ巣8時56分 下り花折尾根へ本仁田山へ1225M 大休場尾

☆8月6日(日) 大菩薩峠 健脚向 雨天中止 係佐野俊一郎
JR新宿駅6時43分発高尾行乗車 高尾7時57分発甲府行中程乗車 塩山9時13分 バス9時25分発大菩薩峠山口 裂石山仙石茶屋へ長兵衛山へ富士見平へ大菩薩峠へ大菩薩峠へ丸川峠へ裂石バス停解散 歩程7時

☆8月6日(日) 9日水八幡平 秋田駒ヶ岳一般向 係篠藤
6日(日)新宿西口安田生命横22時発東北道 7日(日)松尾八幡平 IC八幡平へガマ沼等湿原めぐり八幡平山頂 3時間御座山温泉自然研究路 玉川温泉源泉遊歩道 乳頭温泉黒湯018 7・46・2214 8日(日)八合目休憩所へ男岳 秋田駒ヶ岳 3時間 黒湯泊 9日(日)秘湯め

☆8月5日(日) 雲取山 一般向 雨天中止 係中村一子・宇田
JR新宿駅6時21分快速 立川6時47分乗換 7時8分奥多摩行前方(係乗車) 終点下車バス 8時38分発鴨沢9時18分下車 小袖七ツ石山へ小袖取雲取山頂へ雲取小屋泊歩程5時間 2日目山頂へ奥多摩小屋へ右に飛竜山・左に七ツ石山を眺めながら、あまり歩かれてないヨモギ尾根へ奥多摩山へ鉢巻尾根へ塩沢橋へ御座山へバス

☆8月5日(日) 高尾山 ナイトハイキング 係本多長吉
5日(日)京王新宿駅発特急23時22分乗車 北野駅乗換高尾山口下車 箱根山コースへ山頂へ城山へ景信山へ明王峠へ陣馬山へ下山コース決めます。雨中止

☆8月5日(日) 市川大町自然園 家畜観察 雨天中止 係西
JR市川駅地下市川線16時51分市川大町行 西船橋17時21分市川大町駅17時27分下車集合(四百四十人)揃って下り山頂へ(厳禁 入園無料 夕食 雨具 係

☆8月4日(日) 両神村 初心者向 雨天中止 係市橋禮子
西武池袋駅8時36分後方乗車 終点三峰口下車 共同湯と中国の建物見物 弁当 水筒

☆8月4日(日) 雲上富士五合目・奥庭山荘 係西
JR新宿駅西口安田生命ビル横7時出発 真夏も寒い五合目下車 雲海を眼下に見て標高2305Mの眺望を楽しむ山荘で昼食 富士山を眼下に見る 荒涼しい広い庭を散策した後 昼食 暗い密林を三合目迄一気に下り 青木ヶ原樹海を歩き水の富岳風

☆8月1日(日) 雲上富士五合目・奥庭山荘 係西
JR新宿駅西口安田生命ビル横7時出発 真夏も寒い五合目下車 雲海を眼下に見て標高2305Mの眺望を楽しむ山荘で昼食 富士山を眼下に見る 荒涼しい広い庭を散策した後 昼食 暗い密林を三合目迄一気に下り 青木ヶ原樹海を歩き水の富岳風

☆8月1日(日) 雲上富士五合目・奥庭山荘 係西
JR新宿駅西口安田生命ビル横7時出発 真夏も寒い五合目下車 雲海を眼下に見て標高2305Mの眺望を楽しむ山荘で昼食 富士山を眼下に見る 荒涼しい広い庭を散策した後 昼食 暗い密林を三合目迄一気に下り 青木ヶ原樹海を歩き水の富岳風

☆8月1日(日) 雲上富士五合目・奥庭山荘 係西
JR新宿駅西口安田生命ビル横7時出発 真夏も寒い五合目下車 雲海を眼下に見て標高2305Mの眺望を楽しむ山荘で昼食 富士山を眼下に見る 荒涼しい広い庭を散策した後 昼食 暗い密林を三合目迄一気に下り 青木ヶ原樹海を歩き水の富岳風

☆8月1日(日) 雲上富士五合目・奥庭山荘 係西
JR新宿駅西口安田生命ビル横7時出発 真夏も寒い五合目下車 雲海を眼下に見て標高2305Mの眺望を楽しむ山荘で昼食 富士山を眼下に見る 荒涼しい広い庭を散策した後 昼食 暗い密林を三合目迄一気に下り 青木ヶ原樹海を歩き水の富岳風

◎次の原稿は8月10日締切り厳守

入会希望の方は 電話03・3891・2280
事務所へご連絡下さい。 FAX03・3805・8761

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&カヌー本店/〒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(3345)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
- 神田ウェー厩/〒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(64)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
- 新潟ブローカ店/〒950 新潟県新潟市中央1-1 プラザ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 ☎0195(26)2122
- 札幌店/〒060 札幌市中央区南二条西1-5 ☎011(222)3535
- 札幌36真栄店/〒004 札幌市豊平区真栄一条2-13-2 ☎011(683)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 旭川市大条通8-37-2 ☎0166(24)5300
- 外都部(メルオーダー)/〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3200)7219

TECHNOLIGHTフレーム 秘密は背中

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

3つの特長
①バックが簡単
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。

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

●HINDUKUSH®
ヒンズークッシュ
(容量20リットル)
ハイキングやMTB
に使い易いフル
フレームモデル
直営価格
5,200円

●CHOOTO®
チョート
(容量10リットル)
ハイキングやMTB
に使い易いフル
フレームモデル
直営価格
6,200円

●JIRISHANCA®
ジリシアンカ
(容量30リットル)
ハイキングやMTB
に使い易いフル
フレームモデル
直営価格
6,500円

●LAVAREDO®
ラヴァレド
(容量35リットル)
ハイキングやMTB
に使い易いフル
フレームモデル
直営価格
6,700円

★8月8日火 大菩薩峠

JR新宿駅⑩7時32分発高尾行
中程乗車Ⅱ高尾8時24分乗換
8時46分発中程乗車Ⅱ塩山駅9
時54分下車 タクシⅠ5人乗り
で改築中の長兵衛山荘へ(一人
千二百円位) 介山荘近くの斜面
まで登り見渡す限りの高山植物

の美しさを堪能し時の経つのを
忘れる思いを体験しましょう。
交通費は青春18きっぷ利用が得
(往復二千二百六十円) プラス
タクシⅠ代

係Ⅱ西 繁雄

☎043・461・9565

★8月13日(日) 秩父二子山 一般向 雨天中止 係Ⅱ荒金筆治
西武池袋線⑦ 7時35分快速急行 西武秩父行前方乗車 薺ヶ久保 9時15分下車↓二子山↓薺ヶ久保駅 歩程3時間30分位 交通費千二百円 協力Ⅱ高田 一
★8月13日(日) 熊倉山 やや健 雨天中止 係Ⅱ金子庄作
西武池袋線 7時15分発快速急行 歩程6時間 交通費約二千元

表示方法	歩程時間	備考
初心者向	2 1 3	初めての山歩き、ゆっくり歩くコース
一般向弱	3 1 4	どなたでも安心して歩けるコース
一般向	3 1 5	比較的整備されたコース
一般向強	4 1 6	歩程が長く急な登降もあるコース
やや健脚	5 1 7	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もある
健脚向	6 1 以上	かなりの経験と体力を要するコース

候
ケイレンの起りやすいふくらはぎは、つま先に力をかけた時緊張するようになっていきます。ですから下りよりも登る時によく起こります。最初は「ピク」というような、なんでもない筋力のふるえのようなものを感じますが、それを感じたら、まずふくらはぎに触ってみましょう。パンパンに固くなっていたら要注意。広い所で休んで、筋肉をマッサージし、よくもみほぐしておきましょう。

◎ 完全につってしまつたら
ケイレンの兆候がまんして歩き続けると、やがて本物のケイレンになり、足が棒のようになり、痛くて動くこともできません。原因としては筋肉の過労や、血液中の酸素不足、それに塩分の不足などがあげられます。まず、ゆっくりすりわこみ、荷物を下ろし、足の痛くない体勢に体を支え、じつくり時間をかけてマッサージをし、血行をよくします。冷えること悪化しますから雨具などかぶせ、その中で完全に治るまでマッサージをくり返します。また、水分、塩分を適度に取り、足の疲労回復

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。

至山下公園
ランドマークタワー
みなとみらい
至横浜
桜木町駅 改札口
至関内
入口 国道1号
ガリソンスタンド 有明館 健康福祉センター びおシティ
医師会館 カモシカスポーツ 山の店・横浜店 地下鉄桜木町駅
至紅葉坂 ※J戸橋、渡瀬線。地下鉄の桜木町駅から徒歩2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

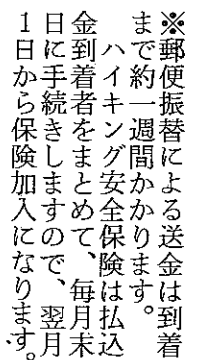
〒231 横浜市中区桜木町3-11

●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)



苔山↓舟井戸↓太根ノ山ノ神↓
☎ 0423・66・4383

山歩きは『ベルト着用のズボン』で参加しましょう。

◎バンダナ
綿のスカーフで、登山者を会
めた自然愛好者のシンボルとも
いうべきもの。本来は大形の絞
り染めのハンカチという意味が
ある。大きさは50cm四方。使い
方は工夫次第でいろいろあると
うだ。寒さから首筋を守るネッ
カチーフ、額の汗を止めるヘア
バンド、日焼け防止のマスク、

人生には要らぬ荷物が多すぎる。
 必要なら付くのは山旅での收獲である。そして人生にどうしえも必要なる道具がある。
 ことに支払うのも山旅。こつこつとこの收獲である。

昭和55年8月招徠広告より抜粋

④ 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になりません。

登山・キャンプ・スキー専門店

池袋 秀山庄

☎ 03-3984-4211 (代)

〒170 東京都豊島区東池袋1-44-8

★営業時間 10:00～18:00 年中無休

JR池袋駅下車
 東口より徒歩5分
 (JR線沿い)

秀山庄
 池袋駅
 池袋駅西口
 池袋駅東口
 池袋駅南口
 池袋駅北口
 池袋駅西口
 池袋駅東口
 池袋駅南口
 池袋駅北口

平成7年8月号(4)

★8月25日(金)26日出 飯士山 やや健 雨天中止 係川中嶋
 25日(金)JR上野駅⑤22時20分前 2万5千圓越後湯沢 登山靴で
 方集合 22時51分越後湯沢行乗 東ハイ保険加入者に限る。
 車2時36分湯沢駅着(仮眠)↓登 交通費青春きつぷ1枚と籠原駅
 山口↓第一休憩所↓ながめの尾 までのきつぷ 参加者は24日(木)
 根↓豹尾ノ頭↓鋸山↓岩原スキ までの連絡下さい。
 湯沢駅上野 歩程5時間30分 045・811・3130
 20時12時頃まで

★8月26日(土) 橋立川ソーマン 初心者向 雨中止 係江森
 「ニコニコ山行」No.33 下さい。汁・薬味はこちらで用
 西武池袋駅⑦7時15分発快急 意します。歩程3時間位
 三峰・寄居行後方乗車 所沢7 交通費千八百円位 地図昭文社
 時43分 西武秩父8時56分 浦 25奥武蔵・秩父 (雨天の場合
 山口駅下車↓橋立川↓浦山口駅 は翌日に変更)協力高田街
 解散 乾ソーマン・お桜お持ち 048・663・7389

★8月26日(土) 御嶽 バス やや健 係直江忠彦
 26日新宿西口安田生命横23時 住所氏名 会員番号 生
 発中央道↓木曽福島田ノ原 年月日記入往復はがきで申込み
 ↓剣が峰↓田ノ原中央道↓新 千206多摩市鶴牧4の1の1
 宿20時頃 歩程6時間 費用七 の405 直江忠彦
 千円 東ハイ保険加入者に限る。 0423・76・5433
 地図昭文社(7)御嶽

★8月26日(土) 谷川岳 健脚向 雨中止 係金子庄作
 26日22時30分JR上野駅⑥ホー 歩程6時間 交通費約五千円
 ム集合 22時51分越後湯沢後 青春18きつぷが得 各自ご用意
 方乗車 大宮23時16分 高崎0 下さい。参加者は8月10日より
 時39分 土合2時13分下車 仮 予約の事
 新道 4時頃出発して麓剛 東ハイ保険加入者に限る。
 新道↓恨雪小屋跡↓谷川岳↓天 0424・94・2261
 神平↓ロープウェイ上水駅 911時 又は1912時迄

★8月26日(土) 鳳凰山 健脚向 係平沢こと
 予告で定員になりましたので 03657・8855
 切りります。参加者にはコース 夜8時30分10時迄
 予定表をお送り致します。

★8月26日(土) 女峰山 バス 健脚向 係巽次郎
 26日(土)赤羽駅東口前23時出発 霧降高原赤羽 歩程10時間
 東北道川宇都宮日光光徳 費用八千円位
 入口志津小屋大真名子山↓ 03997・0593
 小真名子山↓女峰山↓赤雞山↓

★8月27日(日) 奥日光 バス 初心者向 係川上・林
 池袋駅西口東武デパート前7 年令性別 住所 会員番号
 時発東北自動車道宇都宮IC 号を記入して申込み下さい。
 中禅寺湖童頭の滝滝上 173板橋区向原2の5の1
 戦場ヶ原湯元湯ノ湖湯滝 3 川上富之助
 宇都宮池袋 歩程1時間 03956・1017 川上
 費用五千元 往復はがきに氏名

【バス山行・参加者にご注意】
 ①リーダーの指示する方法(電話もしくははがき)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。

★8月27日(日) 飯盛山 一般向
JR 新宿駅⑥ 6時21分発 特快高尾行中程乗車 立川6時47分
高尾7時5分着 乗換7時27分
發小淵沢行乗車 甲府7時18分
着 乗換9時34分 特急南小谷行
乗車 小淵沢10時1分着 乗換
小海線10時8分 発小諸行乗車
清里10時31分着 タクシーで平
沢牧場 飯盛山 下しし岩 宮司
の滝 清里 小淵沢 高尾

★8月28日(月) 箱根の共同浴場
小田急新宿駅7時40分前方集
合 8時頃の急行で湯本駅 巴
スか電車 で目的地へ。当日まで
に調査しておきます。入浴した

★8月29日(火) 飛騨高山
新宿西口安田生命横 7時30分
発 新穂高温泉口 ロープウェ
イ西穂高口 山荘花畑 新平湯
温泉白樺荘泊 0578・9・
2114 2日目宿8時30分 発
朝市 飛騨の里見学 中津川経
由新宿20時頃 定員45名

★8月30日(水) 清里高原 天女
歩くバスの旅 初心者向
新宿駅西口安田生命横 7時25
分出 発 天女山登山口 天女山
羽衣ノ池 美しい森 清泉寮
清里駅 帰着新宿21時頃

★8月30日(水) 三本槍岳 やや
JR上野駅⑤ 6時9分 発 宇都宮
行前方乗車 宇都宮7時51分 乗
換8時3分 黒磯行 終点下車
バス9時5分 発 那須山麓行 山
麓 峰の茶屋 朝日岳肩 三本
槍

【徳用きっぷ】
52501

《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枚づつ 11300円

雨天中止 係 佐々木昭治
青春きつぷを使いますが、一部の特急を使いますので別料金となります。タクシード共二千三百円位八ヶ岳と奥秩父の山々が見られると思います。タクシー使用のため予約とします。先着40名8月23日までに。
地図昭文社 八ヶ岳・蓼科
3358・6244
夜9時まで

浴 係 市橋禮子
涼しい半日をゆっくり過しませう。弁当は駅でも買えます。暑い時です、帽子 水筒持参。
5375・9580

バス 一般向 係 大畑 豊
費用二万四千円(ケイブル 見
学料 保険共)希望者は電話で確認の上郵便振替001000
54232へ送金のこと。
協力 宇田川・武井
3311・8615

く美しの森 係 奥村昭孝
歩程4時間位 費用五千円
歩程短縮も可能 運動靴でも可
非会員も参加出来ます。
協力 三浦政治・倉田富貴子
3634・2284

雨天中止 係 倉内初枝
槍岳往復 歩程6時間
地図昭文社 3那須・塩原
交通費青春きつぷとバス代二千
五百円 協力 江森一郎
3871・7487

⑥ホリデーバス 2000円
土曜・日曜・祝日のうち1口
間有効、東京周辺フリー区間
乗り降り自由、区間及び発着
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・大山ケイブル
バス区間内 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。

◎4月入会のお仲間(17名)
 会員番号 848678502
 大場愛子 中嶋寿男 山内恵子
 黒須章子 藤原淑子 崔 毅斌
 岩原昭子 田辺新一 安中国穂
 島崎タイ 塩原良子 川田保夫
 高橋 豊 佐藤正志
 長島トキエ 坂根世津子
 石橋富美江(4月合計98名)

◎5月入会のお仲間(45名)
 会員番号 850378547
 佐藤行也 沼倉清子 石阪純子
 後藤晴美 川添恵生 小野君枝
 小島とみ 込宮恵子 岡本育代
 中本 博 関 芳道 星野幸代
 重弘敏子 神成洋子 鹿野澄子
 日向友子 中村 浩 山川尚子
 大塚弘子 内野博之 杉木正江
 大塚悦子 木下京子 鈴木正明
 鈴木和子 田上俊行 田上聖子
 石川幸子 佐野敬子
 吉田ひろ子 久保田宏子
 大原寿美子 越阪部隆次
 加世田輝三 多賀谷歌子
 平川キヨ子 鈴木みゆき
 荒井紀久子 飯塚千恵子
 関谷リツ子 臼井マイ子
 鈴木真理子 関 美津子
 横山伊津子 井上えい子

◎6月入会のお仲間(72名)
 会員番号 854879619
 山口洋子 田中綾子 佐藤恵子
 乾 好 間宮亨子 星野綾子
 瓜生克美 西川豊美 村田和夫
 勝田安子 山中秀夫 小倉忠光
 小倉芳子 佐野正子 一柳敏正
 萩原チ子 山口ノシ 飛鳥睦子
 飛島邦子 志村紀男 佐藤陸子
 葛生洋子 関口祐子 左中怜子
 若松博子 福島綾子 福島孝子
 藤井久子 中山孝夫 中山昭子
 梶山正美 中村省吾 今測恵子
 高橋静子 松岡治男 佐野 弘
 梅田全恵 岡本 廣 岡本良子
 竹沢玲子 増田宗健 松野勝子
 古谷広大 羽辺信義 黒田志子
 東條洋子 赤羽貞二 桐井潤子
 早坂涼江 森 晃 大高竜雄
 菊地芳江 加藤エキ
 久保いく代 丸山さかえ
 相野谷清子 前田多恵子
 小池ハナ子 熊谷ことち
 今野由喜夫 萩原清一郎
 牧野満喜子 石井富美子
 橋本美佐子 及川みつ子
 野寺津多子 鈴木田代子
 近藤富久子 谷田部ふさ子
 中村喜枝子 金谷紀美子

●体力の配分
理想をいえば、山では自分の体力を三分に分けておくことよいのです。三分の一を登りに、つぎの三分の一を下に、そして残りの三分の一を万一のおりに役だてるのです。しかし「言うは易く行なうは難し」で、なかなかその通りにはいきません。でも、なるべく自分のペースをまもって体力をセーブしていかなくてはなりません。急ぎに急いで、かけあがった頂上で、そのままたたき、リュックザックをまぐらに倒れてしまうのでは、なんのために山へ登ったのかかわりません。つぎには下山があり、それに最後の難関であるところの混雑する帰りのバスや列車がまちかまえているのですから。

(山と溪谷社 登山読本より)

◎下りは得意なんですが……はほんと？
「下りは自信があるんですが、登りはハアハアして駄目なんです」よく聞かれる言葉です。足腰が強ければ、確かに下りのほうが、時間もかからず、楽だと思われ、するでしょうが、実は下りに事故が多いのです。足腰が弱ければ、バランスをくずした時に、捻挫やアキレス腱を痛めたり、滑落するという事故が起ります。登りがつらいのは、心肺機能が弱いというだけでなく、歩き方、登り方に無理があり、ペースづくりが悪いからでしょう。本当に下りが強かったら、鬼に金棒ということですよ。

◎寄付金 4月分
匿名様 一〇〇、〇〇〇円
伊藤寛志様 救急医療品50組
秋山俊子様 切手二六〇〇〇円
事務用机(一)椅子(一)

●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10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。)

①南洋パプアニューギニア ジングルトレック 8日間のお誘い!
冒険気分でニューギニアの自然を満喫する一般向きトレッキング
日 程: 8月19日~26日 旅行代金: 325,000円
取扱旅行社=アトラストレック (新宿区三栄町23 担当: 浅井)

②台湾南湖大山 (3,742m) 登山のお誘い!
台湾で人気の山、山荘またはテント泊7日間の山旅 やや健脚向き
日 程: 9月30日~10月6日 旅行代金: 178,000円
取扱旅行社=マウンテントラベルツアーデスク
(港区新橋3-26-3 担当: 西川・須田)

◎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。パスポートの無い方は早めにお電話下さい。
お問合せ・お申込み=野本 秀旺 (東ハイ会員) 〒156 世田谷区上北沢3-13-11 ☎03-3303-4837 (FAX 兼用)



目次

★9月3日(日) 大沢山 一般向
JR新宿駅 6時43分発 特快高尾
行前方乗車 高尾乗換 7時57分
発 甲府行前方乗車 笹子駅下車
↓大沢山↓摺針峠↓笹子峠↓笹
子駅 歩程 4時間30分
まだ暑い日も、無理をしない
歩きます。交通費二千五百円
☎33930・3360

市品川駅臨時ホーム7時15分
 発熱海行中程乗車 真鶴駅8時
 51分下車 バスⅡサポテン公園
 ↓三ツ石(昼食) ↓磯遊び↓ジ
 間 交通費青春きっぷ利用で
 三千元 協力Ⅱ宇田川
 3311・8615

『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)

●登山本店/〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3208)6601代
●スキー&カー一本店/〒169 東京都新宿区大久保2-18-10 ☎03(3340)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
●神田山店/〒101 東京都千代田区神田神保町1-4 ☎03(3295)3211
●神田ウェア館/〒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3-12 ☎0426(46)5211
●アネックス八王子店/〒192 東京都八王子市神保町3-6 ☎0426(46)3922
●川越店/〒350 埼玉県川越市南通町1-14 ☎0492(26)6751
●大宮店/〒330 埼玉県大宮市宮町2-2-3 ☎048(64)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1-5-1 ☎025(243)6330
●新潟プラカ店/〒950 新潟県新潟市天神1-1 プラカ3 B1 ☎025(240)231
●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 岩手県盛岡市大連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
●札幌三栄店/〒004 札幌市豊平区真寒3-2-13-2 ☎011(883)4477
●北二条店/〒001 札幌市北区北二条西3-5-1 ☎011(747)3062
●2番店/〒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
●外務部(メイトウダー) /〒169 東京都新宿区西大久保2-2-3 ☎03(3200)7219

TECHNOLIGHT フレーム

秘密は背中

(特許出願中)

◆HINDUKUSH[®]
ヒンズークシュ
(容量20Lカラー:
ターコイズメープル)

ハイキングやMTB
に使い易いワンル
ームモデル。

直営価格
5,200円

◆CHOOYO[®]
チョーユー
(容量30Lカラー:
ベージュ×グリーン)

1泊サイズ。取り出
し便利なポケット付。

直営価格
6,200円

◆JIRISHANCA[®]
ヒリシヤンカ
(容量30Lカラー:
パープル×ピンク)

1泊サイズのニュー
ーモデル。サイ
ドに杖の装着
ができます。

直営価格
6,500円

◆LAVAREDO[®]
ラバード
(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

直営価格
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
登山本

〒101 東京都千代田区外神田3-11-11

登山本 03-3253-1431

FAX 03-3257-0280

★9月13日(水) 高尾山・小仏峠
 京王高尾山口駅9時集合↓清
 滝↓琵琶滝コース↓もみじ台↓
 一丁平↓城山↓小仏峠↓小仏パ
 一般向 雨中止 係川村田
 ス停↓高尾駅 歩程3時間30分
 地図昭文社②高尾・陣馬
 ☎0422・55・1424

★9月15日祝 笠山・堂平 やや健 雨中止 係川金子庄作
東上線池袋7時特急寄居行中 歩程5時間30分 交通費二千元
程乗車 川越7時27分 小川町 東ハイ保険加入者に限る。
7時59分下車 8時40分発白石 地図昭文社25奥武蔵・秩父
車庫行バス乗車 終点下車→笠 9・11時 又は19・21時迄
山→堂平山→剣ヶ峰→白石峠→ 大野峠→芦ヶ久保駅

▼タバコの投げ捨てはやめよう

★9月17日(日) 細野山(舟山)
 一般向 雨天中止 係 藤谷
 JR新宿駅⑦7時36分発特快
 高尾行中程乗車 高尾駅乗換8
 時21分発甲府行乗車(係乗車)
 梁川駅8時47分下車 梁川大橋
 ↓立野峠→細野山⑧8時38分舟
 山⑧18分寺下峠→梁川駅解
 散 道志山塊の低山をゆくり
 歩きます。歩程約5時間 交通
 費新宿起点二千八百八十円 ホリ

馬 又
3 得
7 協 地
3 力 区
9 II 昭
3 太 文
3 田 社
9 赤 22
瀬 高

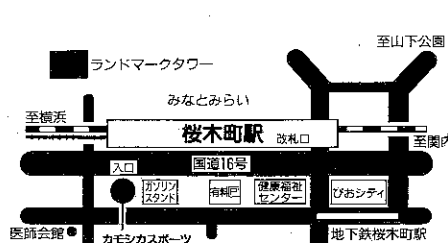


KAMOSHICA

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。



カモシカスポーツ

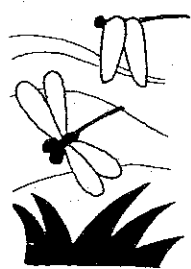
山の店・本店

〒169 東京都新宿区高田馬場3-3-3

山の店・横浜店

〒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)



東ハイ事務局には専属の事務員はおりません。留守電の時は「ピー」という合図の後に「用件と会員番号、氏名を必ずあなたの電話番号もお願ひ致します。」

★9月17日(日) 日光高山 一般向 雨天中止 係江森一郎

★9月20日(水) 秩父札所 ②法性寺 西武池袋駅⑧8時36分発直通 により相談。西武秩父駅へ 後方4両目乗車 西武秩父駅10 時24分下車 参加数によりタク シーで⑨へ 帰路は徒歩で泉田 バス停へ出るか、バスで松井田 バス停に出るか、その時の状況

★9月22日(金) 24日(日) 位山・川上山他 バス 係上田妙子

★9月22日(金) 24日(日) 位山・川上山他 バス 係上田妙子

★9月22日(金) 24日(日) 位山・川上山他 バス 係上田妙子

★9月22日(金) 24日(日) 位山・川上山他 バス 係上田妙子

★9月22日(金) 24日(日) 位山・川上山他 バス 係上田妙子

山行の荷物と怪我は自分持ち

★9月23日(祝) 秩父札所 ①一般向 雨天中止 係岩崎一郎

★9月24日(日) 青梅親睦芋煮会 JR新宿駅⑨9時30分前方乗車

★9月24日(日) 矢倉岳(足柄峠) 一般向 雨天中止 係宇田曉美

★9月24日(日) 鳴虫山 一般向 雨天中止 係川上富之助

★9月24日(日) 鳴虫山 一般向 雨天中止 係川上富之助

★9月24日(日) 鳴虫山 一般向 雨天中止 係川上富之助

★9月24日(日) 鳴虫山 一般向 雨天中止 係川上富之助

★9月24日(日) 鳴虫山 一般向 雨天中止 係川上富之助

★9月24日(日) 鳴虫山 一般向 雨天中止 係川上富之助

★9月24日(日) 鳴虫山 一般向 雨天中止 係川上富之助

★9月27日(水) 堂ヶ島・三四郎 恋人岬 係奥村昭孝

★9月27日(水) 堂ヶ島・三四郎 恋人岬 係奥村昭孝

★9月27日(水) 堂ヶ島・三四郎 恋人岬 係奥村昭孝

★9月27日(水) 堂ヶ島・三四郎 恋人岬 係奥村昭孝

★9月27日(水) 堂ヶ島・三四郎 恋人岬 係奥村昭孝

★9月27日(水) 堂ヶ島・三四郎 恋人岬 係奥村昭孝

★9月27日(水) 堂ヶ島・三四郎 恋人岬 係奥村昭孝

★9月27日(水) 堂ヶ島・三四郎 恋人岬 係奥村昭孝

★9月27日(水) 堂ヶ島・三四郎 恋人岬 係奥村昭孝

東ハイ会員優待の店 さわやかハイクにオススメの用品、いろいろ!

ALICO アリコ・トレッキングシューズ ノマド ¥28,000→¥19,600

ウェザーリポート ゴアテックスレインスーツ 特価 ¥14,800

さかいやオリジナル 常備 (46) 価格 ¥7,800

さかいやスポーツ 1号店 〒101 東京都千代田区神保町2-48 ☎03-3262-0432

2号店 〒101 東京都千代田区神保町2-28 ☎03-3262-0581

人生には必要不可欠な 荷物があふれる 山旅の必需品

登山・キャンプ・スキー専門店 池袋 秀山荘

☎03-3984-4211代

〒170 東京都豊島区池袋1-44-8

★営業時間10:00am~8:00pm ★年中無休

予 告 (申込み可)

係II 篠藤一子

★10月5日(木) 7日(土) 燧裏林
道一般向 御池上田代三
条の滝 東電小屋泊 竜宮十字
路下田代十字路 沢沢温泉
小沢平 紅葉すくい 2万5千
円・山と。費用二万五千円
★10月19日(木) 22日(日) 斑尾
山・黒姫山 一般向
★11月8日(水) 12日(日) 熊野古
道 一般向 中辺路を歩きます
(田辺より熊野本宮迄)
0297・78・4899

★10月6日(金) 8日(日) 中ノ岳
丹後山 夜行1泊バス 健脚向
地図昭文社29巻後三山 歩程1
日約9時間 2日約4時間
費用一万三千円位 食料4食
予備食 シュラフ持参 中ノ岳
避難小屋泊 電話申込後郵便振
替00230112175090
045・811・3130
20時〜22時頃

★10月10日(祝) 金時山バス
一般向 かながわの景勝50選
めぐり 3選(仙石原高原・
恩賜箱根公園・長尾峠)を金時
山下山後バスにて芦ノ湖一周し
観賞します。費用三千五百円
歩程3時間30分 電話申込20時
〜22時頃(留守電不可) 郵便振
替00170114124797
048・725・8713

★10月14日(土) 15日(日) 金峰山
国師ヶ岳 奥千文岳 朝立山
費用約一万七千五百円
往復はがきに住所氏名 年令
〒124葛飾区細田3の31の2
東ハイ保険加入者に限る。
03657・8855
夜8時30分〜10時迄

★10月18日(水) 奥鬼怒女湖の
紅葉バス 初心者向
定員29名 電話申込み後
郵便振替001000115142
33 費用六千円
03311・8615

★10月7日(土) 10日(祝) 夜行2
泊バス 神室山 船形山 泉岳
★10月21日(土) 22日(日) 夜行1
泊 黒法師岳
★11月3日(祝) 5日(日) 夜行1
泊 稲村ヶ岳・釈迦ヶ岳
各山行毎に往復はがきで
住所氏名 年令 会番を
記入 申込み下さい。
〒170豊島区西巣鴨1の7の
20の208
03949・2691

★10月15日(日) 係II金子庄作
鎖場の連続登降あり自信のある
健脚者のみ参加の事
0424・94・2261

係II西 繁雄

★10月4日(水) 5日(木) 二本松菊
人形と智恵子の里バス
夜は(8時)二本松市の日本
三大提灯祭見物目的
1泊五千円位 バス代は申込み
の時迄に調べておきます。
043・461・9565

★10月6日(金) 8日(日) 摺古木
岳 安平路山 南木曾岳 バス
夜行1泊(寝袋・自炊用具必要)
やや健 歩程1日8時間 2
日目5時間30分
★10月21日(土) 三方山 釈迦
ヶ岳 蛾ヶ岳 四尾連湖 バス
歩程7時間30分 一般強
★11月3日(祝) 4日(日) 磐梯山
猫魔ヶ岳 バス夜行1泊
歩程6時間 一般強
★11月18日(土) 甘利山 千頭星
山バス 歩程3時間40分
一般向 参加希望者は各山行ご
とに住所氏名 生年月日 会
員番号を往復はがきに記入
し申込み下さい。
〒252藤沢市亀井野1520
0466・83・1778
初田 巖

★10月14日(土) 15日(日) 金峰山
国師ヶ岳 奥千文岳 朝立山
費用約一万七千五百円
往復はがきに住所氏名 年令
〒124葛飾区細田3の31の2
東ハイ保険加入者に限る。
03657・8855
夜8時30分〜10時迄

★10月18日(水) 奥鬼怒女湖の
紅葉バス 初心者向
定員29名 電話申込み後
郵便振替001000115142
33 費用六千円
03311・8615

★10月7日(土) 10日(祝) 夜行2
泊バス 神室山 船形山 泉岳
★10月21日(土) 22日(日) 夜行1
泊 黒法師岳
★11月3日(祝) 5日(日) 夜行1
泊 稲村ヶ岳・釈迦ヶ岳
各山行毎に往復はがきで
住所氏名 年令 会番を
記入 申込み下さい。
〒170豊島区西巣鴨1の7の
20の208
03949・2691

★10月15日(日) 係II金子庄作
鎖場の連続登降あり自信のある
健脚者のみ参加の事
0424・94・2261

係II直江忠彦

★10月20日(金) 22日(日) 雨飾山
青海黒姫夜行1泊バス やや健
★10月28日(土) 29日(日) 那須三本
槍夜行1泊 バス 一般強
★11月25日(土) 26日(日) 二岐山
夜行1泊 バス 一般強
住所氏名 年令 会番を
記入 申込み下さい。
〒206多摩市鶴牧4の1の1
0423・76・5433

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

係II川上富之助

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

★10月19日(木) 20日(金) 1泊2日
安達太良山縦走バス 一般強
19日歩程3時間 くらがね小
屋泊温泉 20日歩程約5時間
費用一万五千円 昼食2食用意
往復はがきに住所氏名・年令・性
別 住所氏名 年令 会番を記入
して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
03956・1017

◆つらい登り

山を登っていると、実につら
いと思うことがたびたびありま
す。くたばれば、荷が重いと一歩
一歩が苦しい。息が切れ、つら
い。心臓が口からとびだしそ
うになる。これは、心臓が口から
とびだし、心臓が口からとびだし
るとき、私は、「エベレストだっ
て8840M、ましてこんな山
の三分の一もない。いつかは
頂上へつくだ」と考え、なん
とか自分をまかしながらでも
登るようにしています。

少しぐらゐ速度がおち、他人
に追いぬかれようとも、けっし
てそんなことは気にする必要は
なく、自分にいちばん合った速
度で登るにしろはあります。

その「Shut the Shut」です。
その「Shut the Shut」です。

のりばな技術だともいえます。
ただ、単に歩けばよいというの
ではなく、自分のからだに背負
う荷物、それに斜面に合った歩
きかたをしなくては、すぐにく
たびれてしまいます。息をきら
さないよう、そして軽やかに、
リズムカルに。歩きかたを
見ていけば、その登山者の山歴
が読みとれるくらいです。年季
の入った人の歩きかたは、ど
か違うのです。

そのうえで、つぎのようなこと
がらに気をつけていけば満点と
いえるでしょう。実は、自動車
の運転の本に書いてあった注意
事項なのですが、山登りの歩き
かたにもぴったり当てはまると
考えられるのです。

一、遠くに注意し、視野を広く
二、常に周囲に気を配って。
三、他人にも注意させる。か
四、五感を十分に働かせる。か
五、他人のペースにまかされ
ない。

頂上が目に見えたとする
と、ラストスパートよろしく、
かかだしたくもなりますが、ほ
んと頂上とは、たいがいの場
合、そのもう一つか二つ先にあ
るのですから、まずはくたびれ
もうけとなるだけです。

(山と溪谷社 登山読本より)
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。

「徳用きっぷ・いろいろ」

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
乗車券によって違います。
新宿、池袋、渋谷より1440円
上野、大宮、川越より1740円
②相模湖周遊きっぷ
新宿より1020円
③河口湖周遊きっぷ
新宿より4100円
④鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線より1900円
⑤青春18きっぷ
一冊5枚つづり11300円

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・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
期間と有効期間が年に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
期間等は駅に問合わせ下さい。
⑦小田急電鉄V

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山フリーパス
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間
1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

自然を歩く仲間です。

「シダス・コンフォーダブル・インソール」のおすすめ

「シダス・インソール」の4つの特長

- ①衝撃を吸収
足裏をより均等に分散し衝撃を吸収します。
- ②パワーを伝達
足裏とインソールの間に空気層を設け、足の安定性とパワーを確実に伝達します。自然を歩く仲間です。
- ③スプリング効果を実現
土踏まず部分のエアアクションがスプリング効果を高め、爽快でリズムカルなフットワークを実現します。
- ④マッサージ効果を実現
土踏まず部分のアーチをエアアクションが刺激し、マッサージ効果を実現。足裏の血行を良くし、長時間を快適にフットワークで歩きます。

OD BOX本店・ANNEX店
〒110 東京都台東区上野6-3-15
TEL:03-3836-1661 FAX:03-3836-1744
ANNEX〒110 東京都台東区上野6-2-5
TEL:03-3836-1035 FAX:03-3836-1036

アトスポーツOD BOX渋谷店
〒150 東京都渋谷区松丘1-5
TEL:03-3770-7887 FAX:03-3770-7881

OD BOX自由が丘店
〒145 東京都自由が丘3-1-10
TEL:03-5701-5255

自由が丘店のすぐそば、最寄り駅下車すぐ
JRF渋谷駅南口徒歩5分、JR有明駅南口徒歩5分

営業時間 10:30〜19:00 (日・祝日 10:30〜17:00) 年中無休(大塚店を除く)

ご来店の際は、東京ハイキング・会員証をご提示の方には店頭割引価格からさらに割引いたします。(OD BOXメンバー価格でご提供)

57
コ
ー
ス

目次

★10月4日水5日木 福島県二本松菊人形他 バス 係Ⅱ西
JR新宿駅西口安田生命ビル富
士銀行西口支店辺りから朝8時
バス発 二本松の菊人形は日本
一有名 夜は飾りたてた大山車
の提灯に灯が入り東北の美男美
女が踊り狂い大太鼓が腹の底迄
響き渡り大通りを狭しとひき回
す。夜中には各町内のダシが集
まってかけ回る。その豪華絢爛

には只息を吞むばかり。日本三
大祭に酔いしれて来て良かった
なーと思ひ乍ら夕食し、親睦の
花を楽しく咲かす。2日間のバ
ス代特別安くして頂き九千円
郵便振替00120022660
2西 繁雄 5日夕方新宿
着 民宿、飲食代各自払い。
043・461・9565

★10月7日(出8日) 稲包山 バス一般向 係Ⅱ 次郎
7日(出)新宿駅西口朝日生命前 稲包山→赤沢峠→四万温泉Ⅱ新
23時出発Ⅱ関越道Ⅱ月夜野Ⅱ法 宿 歩程5時間30分 費用九千
師温泉赤沢スキ場→赤沢峠→円位 電話3997・0593

FAX 電話
03-3805-8761

 ICI 石井スポーツ

● 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代
 ●スキ&カヌー本店／〒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)3211
 ●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1番4 ☎0492(26)6751
 ●大宮店／〒330 埼玉県大宮市宮町2-123 ☎048(64)5757
 ●高峰店／〒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 新潟県新潟市大通2-5-1 ☎025(243)6330
 ●新潟プラザ店／〒950 新潟県新潟市天神1-1 プラザ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／〒920 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136 東京店／〒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3-5 ☎011(747)3063
 ●2番街店／〒060 札幌市中央区南二条西1-5 ☎011(219)1412
 ●旭川店／〒070 旭川市六条通8-37-2 ☎0156(24)5300
 ●札幌店(イオンビル)／〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3200)7211

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
懸快フレーム

3つの特長

- ①パッキングが簡単。
- ②リズムカルに背負えます。
- ③背中に爽やかな風が通りぬけます。

OUTDOOR MIND
ニッポン
〒101東京都千代田区外神田3-11-1
登山本店 ☎03(3253)1431
通販専用 ☎03(3257)0280

●HINDUKUSH*
ヒンズークシュ
(容量20L・カラー:
ブルー/シルバー)
ウォーキングやMTB
に使い易いタウン
向きモデル。

西結価格
5,990

●HIDDEN PEAK
ヒドンピーク
「容量25ℓ・カラー：
ライトグリーン×パー
プル」
1泊から日帰り向き
のフルオープンタイ
プ。
直結価格
5,800-

●JIRISHANCA®
ヒリシャンカ
(容量32ℓ・カラー：
グリーン×チャコール
ル)
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。
直結価格
6,500

背中快適!!
天然エアコン テクノライトフレームサック



●LAVAREDO®
ラバレド
「富貴色」カラー：
ブルー×クレア。
日曜リ〜3泊サイズの
ポケットサック。
送料価格

3つの

- ①パッキ
- ②リズム

秋葉原

ニッピンオリジナルカタログご希望の方は、切手500円分同封の上ニッピン本店「東ハイ係」までお申込み下さい。

★十月7日(土)8日(日) 奥白根
池袋駅西口夜11時発⇨菅沼駐
車場⇨座禪沢⇨弥陀ヶ池⇨奥白
根山⇨避難小屋⇨五色沼⇨菅沼
駐車場⇨池袋 歩程約6時間
地図昭文社㊿日光

般強 バス 係⇨高田 一
費用八千円 電話で申込み後
郵便振替001600⇨8⇨76
9953 高田 一
協力⇨荒金亀次
㊿3442・8891

★10月10日祝 金時山 バス
「かながわの景勝50選めぐり」
No.27、28、 軽登山靴以上
新宿駅西口→安田生母ビル横
7時出発↓仙石原→矢倉沢峠↓
金時山↓長尾山↓乙女峠↓登山
(ふじみ茶屋) 歩程3時間30分
一般弱 係宇田曉美
||新宿駅 費用三千五百円
富士の雄姿 芦ノ湖に浮かぶ
船の眺望 仙石原高原の風に打つスキの原を觀賞します。
地図昭文社箱根 電話申込20
(22時(留守電不可) 郵便振

★10月15日(日) 秩父十三仏詣り
係栗山絹子
10月の本尊仏 阿弥陀如来
西武池袋駅⑦快速 7時55分発三
峰口行後万乗車 三峰口下車
荒川村阿弥陀寺参拝 帰途ハイ
キング 協力 秋元・神部

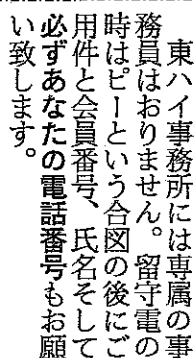
カモシカスポーツ 山の店・横浜店

「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



東ハイ事務所には専属の事務員はおりません。留守電の時はピーという合図の後にご用件と会員番号、氏名そして必ずあなたの電話番号もお願ひ致します。

運動靴可と明記されていない限り、革の軽登山靴以上で足元はしっかりと山歩きは『ベルト着用のズボン』で参加しましょう。

乗車) 奥多摩8時55分下車⇨バス又はタクシー⇨川乗橋下車⇨細倉橋⇨百尋ノ滝⇨ウスバ乗越

地区昭文社(24)奥多摩 協力⇨赤瀬正作

☎0423・73・9339

- リーターの先へ行かず解散挨拶まで同一行動を
- 山のエチケツトを守り、楽し

昭和35年8月掲載広告より抜粋

⑤ 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。

★10月29日(日) 高山不動 一般向 雨天中止 係 齋藤清三
西武池袋駅 8時36分快急三峰 用の方は電話下さい。
口・寄居行で西吾野駅下車↓間 協力 藤井和夫・太田 茂
野↓萩ノ平↓高山不動↓関八州 048・622・7711
見晴台↓高山不動↓八徳↓瀬尾
↓吾野駅 歩程3時間30分位
登山靴で参加のこと。タオル入

● あなたの人生百までも！

大宮市 栗原正次 88歳
(No.3998)

老いれば老いの程人生は楽しいです。どうしたら百歳の天寿を全う出来るかしら？ テレビ

私の提言は
(一)体を動かしましょう
家庭内の掃除、庭仕事その他の手伝い、毎日の散歩、毎週の

昔甲州側と武州側との国境目
まわりの役人が、お互いに笠を
とつて挨拶を交したのが山名の
由来と言う。那須連峰の三本槍
岳にも毎年5月5日の節句の口
に、黒羽、会津、白河の三藩の
役人が槍を持って登山し、国境
を確認し終ると槍を立てる行事
があったと言われる。

棒ノ折山（棒ノ嶺）
かつて名栗側で棒の尾根と呼ばれていた山名であるが、明治40年測量陸測図に誤って棒の嶺と記載され、後に国土地理院の地形図に継承された。更に棒ノ嶺（ぼうのれい）を「ぼうのれい」と読ませ、峰の字を当て混ねる引き起している。又棒の折山については鎌倉時代の武將自山重忠がこの地の山越えの時、杖として使っていた棒が折れたという伝説から生まれたようだった。

子の権現（天竜寺）
子の年子の日子の刻に生まれ
た子の聖は、出羽三山に修行し
た後、吾野にやって来た。酒に
酔い寝込んだところを当山に住
む邪鬼に襲われ、火攻めにされ
足と腰に大火傷を負った。それ
を助けたのが近に住む天龍寺で
聖は、この山に寺を建て天龍寺と
号し、後世の人のために足腰の
病氣と火災にあわぬよう祈願し
たという。これが足腰の神様と
いわれる由縁である。

●「編集部よりお礼」
川崎市多摩区の高野裕昭様
(No.8299) からハイキング
関係の資料を沢山送っていただ
きました。参考にさせていたが
きます。有難うございました。

—

(特許出願中)

TECHNOLIGHT フレーム

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

爽快フレーム

●HINDOKUSHI*

ヒンズークシュ
〔容量20L・カラー：
ブルー・パープル〕
ウォーキングやMTB
に適したダウン向
きモデル。

定価価格

5,200円

●HIDDEN PEAK*

ヒッドピーク
〔容量25L・カラー：
ライトグリーン・ネイ
ブルー〕
1日4〜5日朝向きの
フルオープンタイプ。

定価価格

5,800円

●BRISHANCA*

ブリッシュンカ
〔容量32L・カラー：
グリーン・メタリック
ブルー〕
1泊サイズのニュー
モデル。サイドに杖
の収納ができます。

定価価格

6,500円

●LAVAREDO*

ラバレド
〔容量35L・カラー：
ブルー・グレー〕
1日4〜3泊サイズの
軽ウェットザック。

定価価格

6,700円

3つの特長

- ①パッキングが簡単。
- ②リズムミカルに背負えます。
- ③背中から爽やかな風が通り
ます。

OUTDOOR MIND

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
通販専用FAX ☎03(3257)0280

秋葉原

ニッピンオリジナルカタログご希望の方は、切手500円分同封の上ニッピン本店「東ハイ係」までお申込み下さい。

★11月5日(日) 津久井城山・小倉橋 初心者向 係川宇田曉美
「かながわの景勝50選めぐり」
No.312 雨天中止 滑らぬ靴で
津久井湖を眼下に臨み山頂には
京王線新宿駅③8時発特急後方
乗車 調布8時16分乗換 橋本
9時下車 三ヶ木行バス 展望
台下車 紅葉台・城山・登山口
小倉橋・橋本駅 歩程3時間
交通費千五百円位

★11月5日(日) 奥秩父溪谷関東
JR新宿駅西口安田生命ビル富
士銀行西口支店前朝8時
出発 絶壁の岩の裂目にしがみ
つくように生えている小さい枝

★11月5日(日) 不動三滝 一般向
西武池袋駅 7時15分発快急
三峰・寄居行前方乗車西武野
下車三滝・関八州見晴台・高
山不動・西武野駅 歩程4時間

★11月5日(日) 大岳山 一般向
JR新宿駅⑦7時45分発ホリデ
1号前方乗車 立川8時11分
御嶽駅8時58分バス滝本ヶ
ブル駅②ヶブル御嶽山頂駅
御嶽神社・大岳山・大岳山
御嶽山・愛宕神社・奥多摩駅

★11月5日(日) 武甲山 やや健
西武池袋駅⑦7時14分発快急
三峰口行後方乗車飯能8時2分
西武秩父駅8時56分着タク
シーで生川・武甲山・長者屋敷

★11月7日(火) 唐沢山 一般向
東武浅草駅7時31分準急館林
行中乗車 館林9時6分発佐
野線乗換堀米駅下車登山道
見晴小屋・鏡岩・唐沢神社・青

★11月8日(水) 秋山二十六夜山
JR新宿駅⑩6時47分特快高尾
行前方乗車 高尾乗換7時48分
河口湖行後方乗車(係乗車) 二
上野原8時8分下車 バス8時
30分無生野行下尾崎・秋山二
十六夜山△971・明星平・浜

★11月8日(水) 古峰高原高原・三枚石 一般向
歩くバスの旅 雨天場所変更
新宿駅西口安田生命横7時20分
出発 古峰神社・古峰高原・三
枚石・三枚石新道・古峰神社参
拝 歩程4時間(運動靴不向)

●冬の山行には懐中電灯・防寒衣・アイゼンを忘れずに
●自分の体力・歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

★11月9日(木) 扇山 一般向 雨天中止 係川中村永彦
JR新宿駅⑩7時14分発高尾行
前方乗車 高尾8時21分発甲府
行乗換鳥沢駅8時47分下車
梨の木平・扇山・大目・大野野
水池・四方津駅 歩程4時間半
夜8時・10時迄

★11月10日(金) 役員会
日暮里中央町会会館 18時30分開

★11月11日(土) 高尾山 初心者向 雨天中止 係川大畑 豊
京王新宿駅③7時27分急行
高尾山口行後方乗車 終点下車
ヶブルにて山頂 寺院参拝後
一丁平・学術ノ道・高尾山口駅

東ハイ山行強弱度

(歩程は休憩時間を含みます)

表示方法	歩程時間	備考
初心者向	2 3	初めての山歩き、ゆっくり歩くコース
一般向	3 4	どなたでも安心して歩けるコース
一般向	3 5	比較的整備されたコース
一般向	4 6	歩程が長く急な登降もあるコース
やや健脚	5 7	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もある
健脚向	6 以上	かなりの経験と体力を要するコース

※印 保険対象外コース ☆印 趣味の集い

★11月11日(土) 男山・天狗山 バス 一般向 係川巽
11日(土)JR新宿駅西口朝日生命前
23時出発 中央道 須賀川 野辺
山 信濃川上 馬越峠 天狗山
△3997・0593

★11月11日(土) 雲山・女神山 バス 一般向 係川篠藤
11日(土)JR新宿駅西口安田生命
横22時発 東北道 福島IC 雲
山 女神山の村・護摩壇・雲山城
跡・雲山・日暮岩 歩程2時間
20分 天台修験道の拠点として
又、南北朝・北畠顕家ゆかりの
山、紅葉と奇岩が散在して面白
く誰でも登れる岩山です。

★11月12日(日) 棒の嶺 一般向
西武池袋駅⑦7時35分快急西
武秩父行中乗車 所沢8時5
分(係乗車) 飯能8時26分下車
北口バス湯ノ沢行8時45分乗車
河又9時26分下車 有馬ダム
岩茸石・権次入峠・棒ノ嶺

●冬の山行には懐中電灯・防寒衣・アイゼンを忘れずに
●自分の体力・歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

★11月12日(日) 秩父札所 初心
者向 雨天中止 係川岩崎一郎
西武池袋⑦7時55分快急急行
三峰口行後方2両目乗車 所沢
8時23分(係乗車) 西武秩父
駅下車 札所⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲
次参拝 所要時間3時間30分
地図昭文社②⑤奥武蔵・秩父
△0423・81・7763

★11月12日(日) 宝登山 バス
初心者向 係川桜井孝行
JR大塚駅南口下車 大塚公園
7時15分発(大塚駅でバス乗換
迄案内) 関越高速 花園 長
瀬 宝登山往復 昼食に豚汁を
用意致します。

★11月12日(日) 高尾山・相模湖
一般向 雨天中止 係川岩船
JR高尾駅北口(京王線からも
出られます) 8時50分集合 係
ス又はタクシードで影下車 日
影沢・高尾山・城山・弁天島
相模湖散策 歩程4時間30分
軽登山靴で参加して下さい。

★11月12日(日) 高尾山 一般向
雨天中止 係川荒金亀治
JR新宿駅⑩7時4分発快急高
尾行前方乗車 高尾8時21分
甲府行乗換初狩駅下車シイタ
ケ栽培所・高尾山・大瀬・禾生
頂から360度の展望がありま
す。

★11月12日(日) 真名井北稜 や
や健 雨天中止 係川上富之助
JR新宿駅⑩6時21分特快前
方乗車 立川47分・7時8分
川井駅8時7分着バス24分
北上橋下車 7時10分・10
02M・川井山△1363・百
尋の滝・川井橋・奥多摩駅
歩程約6時間30分 交通費千
九百円(奥多摩自由利用)

★11月12日(日) 真名井北稜 や
や健 雨天中止 係川上富之助
JR新宿駅⑩6時21分特快前
方乗車 立川47分・7時8分
川井駅8時7分着バス24分
北上橋下車 7時10分・10
02M・川井山△1363・百
尋の滝・川井橋・奥多摩駅
歩程約6時間30分 交通費千
九百円(奥多摩自由利用)

★11月12日(日) 真名井北稜 や
や健 雨天中止 係川上富之助
JR新宿駅⑩6時21分特快前
方乗車 立川47分・7時8分
川井駅8時7分着バス24分
北上橋下車 7時10分・10
02M・川井山△1363・百
尋の滝・川井橋・奥多摩駅
歩程約6時間30分 交通費千
九百円(奥多摩自由利用)

★11月12日(日) 真名井北稜 や
や健 雨天中止 係川上富之助
JR新宿駅⑩6時21分特快前
方乗車 立川47分・7時8分
川井駅8時7分着バス24分
北上橋下車 7時10分・10
02M・川井山△1363・百
尋の滝・川井橋・奥多摩駅
歩程約6時間30分 交通費千
九百円(奥多摩自由利用)

●果物の皮は腐るからと
投捨ては止めましょう

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。

オリジナルゴアテックス雨具
ここが違う! フィールドに合わせて2ウェイ機能で登場!

トレッキング用シダインソール
特別価格¥3,000

アースブラザーズ(オリジナル)
●ゴアテックススーパーカ&バット
GLS特別価格¥21,000

東京神田 グリーンライフスポーツ

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。

ランドマークタワー
みなとみらい
桜木町駅 改札口
入口 国通16号
バス停 桜木町駅
医師会館
カモシカスポーツ
山の店・横浜店
至紅葉坂・J川線、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3-1-1

●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)



東ハイ事務所には専属の事務員はおりません。
留守電のときはピーという合図の後に「ご用件と会員番号お名前」そして必ずあなたの電話番号もお願ひ致します。

★11月19日(日) 倉岳山北東尾根
やや健 雨中止 係Ⅱ本多長吉
JR高尾駅7時57分発乗車Ⅱ梁
川駅下車Ⅱ立野の神社Ⅱ平尾根
↓倉岳山Ⅱ立野峠Ⅱ梁川駅
歩程5時間位 交通費ホリデー
パスが得 20万回東京 2万5
千回上野原・大室山
☎048・253・9640

★11月21日(火) 玉川上水緑道
初心者向 雨天中止 係Ⅱ川崎
西武新宿駅⑧8時32分発急行
拝島行後部乗車 高田馬場8時
35分 小平9時2分 小川9時
10分 拝島9時25分下車Ⅱ玉川
緑道Ⅱ小金井公園 歩程3時間
交通費八百円 園内にある東京
江戸博物館別館入場料三百円
65才以上の方年令証明する物が
あれば無料、御持参下さい。
帰路は徒歩で西武花小金井駅又
は園前よりバスⅡJR武蔵小金井
駅 運動靴で参加
協力Ⅱ辰巳・三輪
☎0424・64・1653

★11月21日(火) 高柄山 やや健
雨天中止 係Ⅱ桜井孝行
JR東京駅 特快6時14分発中
程乗車 新宿6時28分高尾7時
12分着 乗換27分発小淵沢行Ⅱ
四方津駅下車Ⅱ新大地峠Ⅱ高柄
山↓鶴鉾泉↓上野原駅
歩程5時間30分
☎3690・4708夜7時後

★11月21日(火) 24日(金)3泊4日
屋久島 係Ⅱ大畑 豊
羽田空港9時発全日空 屋久
島13時40分着 貸切りタキシ
にて3日間 屋久杉 二代杉Ⅱ
三代杉 紀元杉 川上杉等を見
学します。ウイソン株を見る
為にはデント持参でないと登れ
ませんので今回は行きません。
23日16時発ジェットホテルにて
鹿児島へ 桜島 磯公園を廻り
24日16時20分発にて羽田へ 宿
は屋久島温泉旅荘☎0997・
46・3269 鹿児島法華ク
ラブ☎0992・26・001
1 今回企画は会員の希望に
より実施します。費用十二万三
千円 昼食は各自払 定員15名
☎3311・8615
詳細は参加確定者に知らせます

●樹木や花は折らず採らず
皆で楽しみましょう

東ハイ会員優待の店

お会計時に、会員バッジか会員登録をお見せ下さい。店頭割引特価からさらに割引いたします。

さわやかハイクにおすすめの用品、いろいろ!



アリコ
アリコ・トレッキングシューズ
ノマド ¥28,000→¥19,600
ヌバック皮のソフトで軽快な靴。
低山ハイク〜夏山小嵐泊に。



GORE-TEX
ウェザリーレポート
ゴアテックスレイシズスーツ
特価 ¥14,800
カラー：ブルー、グリーン、イエロー
サイズ：XS、S、M、L、XL
フルオープン、両サイドポケット付。
防水・透湿・収納型。



さかいやオリジナル
常盤 (46L) 価格 ¥7,800
カラー：ブルー、レッド、ホワイト、
ブラック、ネイビー、ライオン
日帰りから山小屋泊まりまで最適なベ
ストセラーの46Lサイズ。

「J R水道橋駅から5分 (出口は東口)
都営神保町駅から3分 (出口はA4)」

至国分寺 至篠塚/水

水道橋駅

資料大 ● 日本大学 経済学部 ●
研究 ●

大塚通22号交点 ●
保町駅A4出口より3分

至丸根 至三軒行方 ● 至荻野河台 ●

都営新橋線・三軒行方 保町駅交差点 ● 神保町駅 半蔵門線

さかいやから版各種ご希望の方は店頭配布中

郵送御希望の方は切手400円同封の上お申し込み下さい。

さかいやスポーツ

1号館 〒101 東京都千代田区神保町2-48 ☎03-3262-0432
2号館 〒101 東京都千代田区神保町2-28 ☎03-3262-0581

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。

人生には要する荷物が多すぎる。
 ことに金だけ付くのは山旅での收穫である。そして人生にどうして必要なき道具があるし、ことに金だけ付くものも山旅の収穫である。

昭和35年日月月報掲載広告より抜粋

③会員証または会員パス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法になりません。

登山・キャンプ・スキー専門店

池袋

秀山庄

☎ 03-984-4211(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線沿い)

The map shows the following locations:
 - Top left: 三軒 (San-kken)
 - Top center: MAUI
 - Center left: 東京カス (Tokyo Kasu)
 - Center right: クル (Kuru), ヒツタカメラ (Hitsu-ta Camera), セパルノブ (Separuno-bu), 海一 (Kaieichi)
 - Bottom left: 至野上 (Shino-gami)
 - Bottom center: JR池袋駅 (JR Ikebukuro Station), JR山手線 (JR Yamanote Line), JR有楽町線 (JR Yamanote Line)
 - Bottom right: 西武池袋線 (Seibu Ikebukuro Line), 池袋駅 (Ikebukuro Station), 至新井 (Shin-iwai)
 - Far right: 交番 (Keikan), パルコ (Parco), 西武デパート (Seibu Department Store)

(山行参加費：会員 100円 会員外 400円)

★11月22日水 静岡竜爪山・薬師岳・文珠岳 係Ⅱ奥村昭孝
歩くバスの旅 一般向 ①②
東京駅八重洲北口 国際観光会館横7時5分発Ⅱ平山↓穂積神社↓竜爪山↓文珠岳↓平山
③歩程4時間30分位
④タクシー(1名千二百円) Ⅱ
穂積神社↓竜爪山↓文珠岳↓平山

★11月23日祝 高麗山・湘南千疊敷 初心者向 係Ⅱ宇田曉美
「かながわの景勝50選めぐり」
No.33 雨天中止 滑らぬ靴で
JR東京駅⑧番線8時32分発
国府津行最後部乗車 横浜8時57分 平塚駅9時34分下車↓花水橋→高来神社→高麗山→八俣山→浅間山(一等三角点)↓千疊敷↓羽白山↓鳴立庵↓小滝綾

★11月23日祝 筑波山と守谷ビル工場 バス 係Ⅱ平沢こと
JR東京駅八重洲南口貸切バス
7時発Ⅱ筑波神社↓中ノ茶屋↓御幸ヶ原↓男体山↓女体山↓弁慶七戻石↓つじヶ丘↓守谷アサヒビル工場見学Ⅱ東京駅歩程約3時間 一般向 2万5千円筑波 費用四千二百円
標高900Mにも満たない山だが百名山の一つで関東平野に立つ姿は美しい。大型デラックス

★11月25日出 吾野 東郷神社
「ニコニコ山行」No.31
西武池袋駅⑦8時15分快急秩父行中程乗車 所沢8時43分飯能9時6分吾野9時30分下車→東郷神社往復 歩程3時間位

★11月25日出 扇山 一般向 雨天中止 係Ⅱ内藤和彦
JR新宿駅6時43分発特快高尾行5両目乗車(係は八王子乗車)
Ⅱ高尾駅7時30分着 乗換7時48分発大月行乗車Ⅱ鳥沢駅8時21分下車↓梨ノ木平↓扇山↓犬目↓大野貯水池↓四方津駅解散 歩程約5時間

★11月25日出 川苔山 やや健
JR青梅線立川駅7時54分発奥多摩行前方乗車 8時58分奥多摩駅下車 9時38分発東日原行バス乗車 川乗橋下車↓百尋ノ滝↓川苔山↓舟井戸↓大根ノ山ノ神↓鳩ノ巣駅 歩程5時間

★11月25日出 26日(日) 根本山 バス 一般向 係Ⅱ巽 次郎
25日(土)赤羽駅東口23時出発Ⅱ東北道Ⅱ佐野藤岡Ⅱ田沼Ⅱ桐生川ダムⅡ石鴨Ⅱ不死熊橋↓林道分岐↓根本山↓十二山↓氷室山
③3997・0593

山 歩程3時間30分位
手軽に歩ける駿河の名峰。会則を守って下さる方なら非会員でも参加できます。
協力Ⅱ①奈良坂③三浦
③3634・2284

ノ浜海岸↓大磯駅 歩程3時間
高麗山は湘南に残された唯一の自然林で紅葉が美しい。湘南千疊敷から伊豆の山々の展望良。房総から伊豆の山々の展望良。交通費ホリデー切符二千円と乗越し百八十円 2万5千円平塚
③048・725・8713

バスで紅葉と晴天を期待して。
ビル工場見学みやげ付きです。
申込制 定員40名 往復はがきに住所氏名 電話 会番 年令記入 千124 葛飾区細田3の31の2 平沢ことに申込む。
東ハイ保険加入者に限る。
③3657・8855
夜8時30分→10時まで

初心者向 雨中止 係Ⅱ江森
交通費千二百円位 地図昭文社
②奥武蔵・秩父 スニーカーでも可 紅葉が見頃かも。
協力Ⅱ高田佐紀子
③048・663・7389

展望が良ければ甲斐の山々の山座同定も。交通費新宿起点 約二千五百円 地図昭文社②高尾・陣馬 5万図上野原
③0463・88・2421
19→21時迄

雨天中止 係Ⅱ金子庄作
交通費 約二千六百円
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社②奥多摩
③0424・94・2261
9→11時 又は19→21時迄

★11月25日(出)26日(日) 二岐山 バス 一般向 係Ⅱ直江忠彦
 25日新宿西口東京銀行横23時 5万図田島 千住所 氏名 電
 発Ⅱ東北道Ⅱ須賀川Ⅱ二岐温泉 話 会番 生年月日を往復はが
 ↓二岐山↓温泉Ⅱ東北道Ⅱ新宿 きで申込む 〒206多摩市鶴
 18時頃着 歩程4時間 費用七 牧4の1の1の405直江忠彦
 千円 東ハイ保険加入者に限る。 ☎0423・76・5433

★11月26日(日) 城峰公園の冬桜南斜面一面の桜 バス 係Ⅱ西
 JR新宿駅西口安田生命ビル富 花爛漫今冬の幸せ友の笑顔の素
 士銀行西口支店廻りから朝8時 晴しさ。四千円を郵便振替00
 バス発 冬の荒涼として花なき 120Ⅱ2Ⅱ602 西 繁雄
 道をバスで上ると忽然として桜 ☎043・461・9565

★11月26日(日) 金剛山 一般向 雨天中止 係Ⅱ根本壮一郎
 JR新宿駅発⑩7時36分高尾行 野駅 歩程4時間20分
 前方乗車高尾乗換8時21分甲府 地図昭文社②高尾・陣馬
 行前方乗車 藤野駅下車 石山 ☎3930・3360
 ↓一本松山↓神社↓金剛山↓藤

★11月26日(日) 尾越山 一般独 雨天中止 係Ⅱ川上富之助
 JR新宿駅⑥6時43分発特快前 M↓710M↓672M↓上平
 方乗車Ⅱ高尾7時30分Ⅱ48分発 バス停Ⅱ猿橋駅 歩程約5時間
 Ⅱ猿橋8時25分着バス46分発上 交通費三千百円(ホリデーパス
 和田行Ⅱ終点↓水無山11339 利用)2万5千図 大月・七保
 M↓尾越山△1098↓779 ☎3956・1017

★11月26日(日) 権現山 やや健 雨天中止 係Ⅱ藤谷末松
 JR新宿駅⑩6時43分発特快中 権現山↓玄房尾根↓初戸Ⅱ上野
 央線高尾行中程乗車 高尾駅乗 原駅解散 歩程約6時間
 換7時48分発河口湖行後方乗車 新宿起点交通費約三千円 ホリ
 (係乗車)上野原駅8時8分下 デーバス利用 地図昭文社②高
 車 バス8時28分発飯尾行乗車 尾・陣馬 協力Ⅱ赤瀬正作
 Ⅱ用竹下車↓二本杉↓雨降山↓ ☎0423・73・9339

★11月28日(火) 天覚山 大高山 一般向 雨中止 係Ⅱ飯塚賢次
 西武池袋駅③7時54分飯能行 きが楽しめる。紅葉を求めてゆ
 前方乗車 飯能8時50分 乗換 っくり歩きます。歩程約4時間
 東吾野9時7分下車 天覚山↓ 地図昭文社②奥武蔵・秩父
 大岩↓大高山↓前坂↓吾野駅 軽登山靴以上にて参加
 低山ながら奥武蔵の静かな山歩 ☎3902・4069

★11月29日(水) 外人墓地・山下公園・三溪園 係Ⅱ宇田曉美
 「かながわの景勝50選めぐり」 石が美しい○外人墓地↓横浜港
 JR343536 運動船↓小雨決行 マリナタワーが望まれエキゾチ
 №東京駅⑥京浜東北線9時47 ックな街並に映える○港の見え
 分最前部乗車 関内駅10時30分 る丘公園Ⅱバスで紅葉と季節の
 下車↓横浜スタジアム前集合↓ お花咲く日本庭園が美しい
 黄色に輝くイチヨウ並木↓○山 ③三溪園三百円 歩程3時間
 下公園(赤い靴をはいてた女の 交通費 横浜フリー切符が得
 子像)↓緑の絨毯の上に白い墓 ☎048・725・8713

お知らせ

日本医学写真学会主催による
 第2回医学写真展「光とからだ
 のコミュニケーション」が下記
 により開催されます。中高年者
 に参考になると思います。
 (係Ⅱ直江忠彦)

会期 11月13日(月)〜23日(木)
 9時〜17時(最終日は15時
 時まで)
 会場 東京都庁内「都政ギヤラ
 リー」
 入場無料

予 告 (申込み可)
 ★12月3日(日) 係Ⅱ西 繁雄
 費用四千元 三ツ峠 バス
 ★12月10日(日) 寺泊港 バス
 費用五千五百円 年末歳暮正月
 用魚貝カニ蛙昆布等 他に昼食
 代千五百円
 ☎043・461・9565
 ★12月3日(日) 係Ⅲ直江忠彦
 日向山 バス
 一般向
 ★1月7日(日) 荒船山 バス
 一般強
 千住所 氏名 電話 会員番号
 生年月日を往復はがきで申込み
 〒206多摩市鶴牧4の1の1
 の405直江忠彦
 ☎0423・76・5433
 係Ⅲ奥村昭孝
 ★12月6日(水)遠州浜名湖 大芦
 山周歩道・館山寺温泉 初心者
 ★12月13日(水)箱根 桃源台・三
 国山 ①②コース
 ☎3634・2284
 係Ⅲ初田 巖
 ★12月9日(出)10日(日) 山伏岳
 バス夜行日帰り忘年山行(飲
 物、オデン、福引準備します)
 歩程6時間30分 一般強
 ★1月7日(日) 真富士山 バス
 新年山行歩程4時間20分 一
 般向 参加希望者は各山行ごと
 に住所 氏名 生年月日 電
 会員登録番号を往復はがきに記入し
 申込んで下さい。
 〒252藤沢市亀井野15200
 の2 初田 巖
 ☎0466・83・1778
 係Ⅲ異 次郎
 ★12月9日(出)10日(日) 諏訪山
 夜行日帰り バス 一般向
 忘年山行 歩程3時間
 ☎3997・0593
 係Ⅲ宇田曉美
 ★1月28日(日) 城ヶ島・油壺
 三浦半島一周バス 初心者向
 「かながわの景勝50選めぐり」
 費用三千五百円 電話申込20時
 (22時(留守電不可)郵便振替
 001704424797
 ☎048・725・8713

「靴のチェックポイント」

- ◆両方の足を必ず履くこと
- ◆しっかり靴紐を結ぶこと
- ◆靴下の厚さをよく考えること
- ◆履いてよく歩き回ってみること
- ◆質問は必ずどんなことでもスタッフにすること

基本は靴です。

登山靴
スカルパ/クンバー GTX
定価 ¥26,000
サイズ: 23.0 - 23.0
カラー: シルバー×ダーク
ブラック×シルバー、
マロン×オリーブ

軽登山靴
アノロ/バスファイン
ターG
定価 ¥17,000
サイズ: UK3.5 - 10
カラー: ブラック、
ダークブルー

OD BOX本店・ANNEX店

JR御徒町駅北口を上野方面へ、横断歩道
沿って徒歩30秒 ANNEX店 本店すぐ奥

本店 〒110 東京都台東区上野 3-15
03-3836-1661 FAX03-3836-1744
ANNEX 〒110 東京都台東区根岸 2-6
03-3836-1056 FAX03-3836-1066

アウトドアのトータルショッス

遊	衣	自然で暮らす。
登	食	
CAMP	住	

シダス インナーソールの お勧め

OD BOX ANNEX 植田 健一

シダスはようや多くのみなさんに知られ、
喜んでいただいています。われわれが
フィットさせるシダスは、登山靴と足
裏全体との密着度を高めることにより、
より快適な山行をお約束します。いま
ひとつフィットしないと思える山靴をお
持ちください。

また、靴の購入と同時にシダスを作
れば、モデルサイズ調整が100%に
できますので、お悩みで、特別割引
をいさせていただきますので。

アートスポーツ OD BOX 渋谷店

JR渋谷駅南口246番渡りメカネトラック
裏徒歩2分 OD BOX

渋谷店 〒150 東京都渋谷区桜丘 1-5
03-3770-7887 FAX03-3770-7881

自由が丘駅 OD BOX 自由が丘店

東武自由が丘駅南口メカネ
パート2-B

自由が丘店 〒153 東京都目黒区自由が丘 1-13
03-5701-5255

「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から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
んの代わりの方を立てて下さい。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、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。

「徳用きつぷ・いろいろ」

△JR関係V

- ①奥多摩・秋川自由きつぷ
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相模湖周遊きつぷ
新宿 ¥1020円
③河口湖割引きつぷ
新宿 ¥4100円
④鎌倉・江の島フリーきつぷ
山手線 ¥1900円
⑤青春18きつぷ
一冊5枚つづり ¥13300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
期間と通期期間が年に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
期間等は駅に問合わせ下さい。

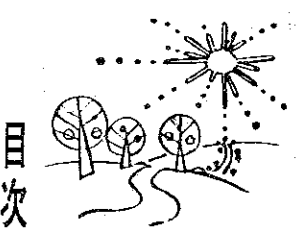
△小田急電鉄V

- ①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・渋谷・大山1ケ1ブル
バス区内 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・渋谷・バス区間 1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

営業時間AM10:30-PM8:00 (日・祝日AM10:30-PM7:00)年中無休(大飯店を除く)
OD BOXには、登山靴からヘルメット、キャンプ用品まで揃っています。
また、山行の準備に役立つアイテムも揃っています。

◎次の原稿は12月10日締切り厳守

12月山行



目次

2019	水	子ノ権現	江森
17	日	秩父十三	栗山
16	金	大高取山	秋山
15	金	東岳寺・義士祭	林
14	木	城山・幕山他	西村
13	水	秩父十三	高山
12	火	新湯寺・泊瀬	西村
11	月	鎌倉もみじ見物	鈴木
10	日	倉庫山	川崎
9	日	常那山	高田
8	日	不老山	吉田
7	日	黒山・ゴンジリ峠	川崎
6	水	遠州路 大草山	奥村
5	火	古賀志山	倉内
4	月	伊香保温泉	金子
3	日	三ツ峠	直江
2	日	鐘撞堂山	宇田
1	日	西新井大師参拝	平沢

20	水	高水三山	村田
19	水	四尾連湖	篠藤
18	木	公園巡り	林
17	金	武蔵御陵	大畑
16	金	多摩動物公園	江森
15	土	湘南平	栗山
14	日	秩父十三	秋山
13	月	大高取山	林
12	火	東岳寺・義士祭	西村
11	水	城山・幕山他	高山
10	木	秩父十三	西村
9	金	新湯寺・泊瀬	鈴木
8	土	鎌倉もみじ見物	川崎
7	日	倉庫山	高田
6	日	常那山	吉田
5	日	不老山	川崎
4	月	黒山・ゴンジリ峠	奥村
3	月	遠州路 大草山	倉内
2	火	古賀志山	金子
1	火	伊香保温泉	直江

★12月1日(日) 西新井大師参拝
東武浅草駅9時23分発伊勢崎線乗車 9時42分西新井駅乗換 9時52分大師前行乗車 10時14分下車(二回乗車) 仲見世に飲食店 土産物屋 食堂あり 自己紹介後自由行動 解散。参加票必ず持参して下さい。

★12月2日(日) 鐘撞堂山・羅漢山
東武浅草駅9時23分発伊勢崎線乗車 9時42分西新井駅乗換 9時52分大師前行乗車 10時14分下車(二回乗車) 仲見世に飲食店 土産物屋 食堂あり 自己紹介後自由行動 解散。参加票必ず持参して下さい。

★12月3日(日) 三ツ峠
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分三ツ峠駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月4日(日) 日向山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分日向山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月5日(日) 古賀志山
東武浅草駅9時23分発伊勢崎線乗車 9時42分西新井駅乗換 9時52分大師前行乗車 10時14分下車(二回乗車) 仲見世に飲食店 土産物屋 食堂あり 自己紹介後自由行動 解散。参加票必ず持参して下さい。

★12月6日(日) 伊香保温泉
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分伊香保温泉駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月7日(日) 常那山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分常那山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月8日(日) 不老山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分不老山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月9日(日) 黒山・ゴンジリ峠
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分黒山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月10日(日) 遠州路 大草山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分遠州路駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月11日(日) 古賀志山
東武浅草駅9時23分発伊勢崎線乗車 9時42分西新井駅乗換 9時52分大師前行乗車 10時14分下車(二回乗車) 仲見世に飲食店 土産物屋 食堂あり 自己紹介後自由行動 解散。参加票必ず持参して下さい。

★12月12日(日) 伊香保温泉
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分伊香保温泉駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月13日(日) 常那山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分常那山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月14日(日) 不老山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分不老山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月15日(日) 黒山・ゴンジリ峠
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分黒山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月16日(日) 遠州路 大草山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分遠州路駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月17日(日) 古賀志山
東武浅草駅9時23分発伊勢崎線乗車 9時42分西新井駅乗換 9時52分大師前行乗車 10時14分下車(二回乗車) 仲見世に飲食店 土産物屋 食堂あり 自己紹介後自由行動 解散。参加票必ず持参して下さい。

★12月18日(日) 伊香保温泉
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分伊香保温泉駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月19日(日) 常那山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分常那山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月20日(日) 不老山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分不老山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月21日(日) 黒山・ゴンジリ峠
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分黒山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月22日(日) 遠州路 大草山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分遠州路駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月23日(日) 古賀志山
東武浅草駅9時23分発伊勢崎線乗車 9時42分西新井駅乗換 9時52分大師前行乗車 10時14分下車(二回乗車) 仲見世に飲食店 土産物屋 食堂あり 自己紹介後自由行動 解散。参加票必ず持参して下さい。

★12月24日(日) 伊香保温泉
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分伊香保温泉駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月25日(日) 常那山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分常那山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月26日(日) 不老山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分不老山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月27日(日) 黒山・ゴンジリ峠
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分黒山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月28日(日) 遠州路 大草山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分遠州路駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月29日(日) 古賀志山
東武浅草駅9時23分発伊勢崎線乗車 9時42分西新井駅乗換 9時52分大師前行乗車 10時14分下車(二回乗車) 仲見世に飲食店 土産物屋 食堂あり 自己紹介後自由行動 解散。参加票必ず持参して下さい。

★12月30日(日) 伊香保温泉
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分伊香保温泉駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

★12月31日(日) 常那山
JR新宿駅9時10分発山手線乗車 9時20分有楽町線乗車 9時30分常那山駅下車 徒歩3時間 費用5000円 東ハイ保険加入者に限る。

最も進んだICIオリジナル ゴアテックスレインスーツ

ICI后井スポーツ

●クライミンググローブ
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&カヌー本店/〒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(64)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
- 新潟フラーカ店/〒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
- 札幌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条街店/〒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
- 外南店(メルオーダー)/〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 ☎03(3200)7219

TECHNOLIGHT フレーム

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
爽快フレーム

3つの特長
①バックギンが簡単。
②リズミカルに背負えます。
③背中を冷やさずに使えます。

●HINDUKUSH
ヒンズークッシュ
(容量20リットル)
フルオーダーメイド
カラー・サイズ・素材
に合わせたオーダー
可能。
5,200円

●HIDDEN PEAK
ヒッドピーク
(容量20リットル)
フルオーダーメイド
カラー・サイズ・素材
に合わせたオーダー
可能。
5,800円

●JIRISHANCA
ジリジャンカ
(容量20リットル)
フルオーダーメイド
カラー・サイズ・素材
に合わせたオーダー
可能。
7,000円

●LAVAREDO
ラバredo
(容量20リットル)
フルオーダーメイド
カラー・サイズ・素材
に合わせたオーダー
可能。
7,200円

ニッピンオリジナルカタログご希望の方は、切手500円分同封の上ニッピン本店「東ハイ係」までお申込み下さい。

★12月10日(日) 箱根旧街道東坂
 JR 初心者向 雨中止 係 係 大畑
 JR 品川駅⑧ 7時15分発沼津行
 中程乗車 小田原8時34分下車
 バス 元箱根 杉並木を通り旧旧街道石だたみを甘酒茶屋 見晴茶屋 煙宿 バス 小田原
 歩程 4時間位 協力 宇田川
 青春きつぷ又はホリデーきつぷが得 交通費計約四千元
 33311・8615

★12月10日(日) 要雪山 一般向
 雨天中止 係 川崎 勉
 JR 高尾駅発 7時57分甲府行中
 程乗車 (新宿6時43分発特快高尾行終点 7時30分下車が便利)
 上野原駅 8時25分下車 不老下
 行バス 8時28分乗車 芦垣下 8時48分下車 稲荷神社 芦垣根 十文字峠 コヤシロ山 要雪山 鏡渡橋 上野原駅 歩程 4時間 交通費二千七百円 (ホリデーバスが得) 地図昭文社リデーパスが得
 ②高尾・陣馬 2万5千円上野原 東 東ハイ保険加入者に限る 協力 辰己・三輪
 0424・64・1653

★12月10日(日) 倉戸山 一般向
 雨天中止 係 佐々木昭治
 JR 新宿駅⑩ 7時36分発特快高尾行中程乗車 立川8時1分着
 乗換青梅線 8時19分発奥多摩行後方乗車 拝島8時32分 奥多摩 9時33分下車 バス 9時40分多摩小菅行 丹波行乗車 倉戸山 女の湯 口 温泉神社 倉戸山 女の湯 バス 停 奥多摩駅 初冬の山々を眺めながら頂上でゆっくりします。歩程 3時間強
 バス 乗換時間が少ないので注意 尚JR東日本の電車の時刻表が変更ありますので一審近い時刻に乗車 地図昭文社 奥多摩 奥多摩・秋川自由きつぷが得 バス代約九百円
 33358・6244 夜9時まで

●注意
 東ハイの山行以外に独自の山行計画を配布し、参加を呼びかける会員がありますが、東ハイとは一切関係ありません。会員がもしこのような山行に参加し、怪我等の事故に遭遇されても、東ハイの保険は適用されません。

カモシカスポーツ 山の店・横浜店
「桜木町」駅前にオープン!

山の店として、30年のこだわりから誕生しました。

ランドマークタワー
 みなとみらい
 至横浜
 桜木町駅 改札口
 至関内
 入口
 国道16号
 カワウソ
 スタンド
 有明戸
 健康福祉
 センター
 びおシティ
 医師会館
 カモシカスポーツ
 山の店・横浜店
 地下鉄桜木町駅
 至紅葉坂 ※Jバス、東横線、地下鉄の桜木町駅から徒歩2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20日(水) 高水三山 一般向 雨天中止 係村田隆
JR新宿駅⑦7時35分高尾行乗
車 立川駅8時10分下車乗換
青梅線8時18分奥多摩行後方
乗車(係乗車)車庫駅9時5分
下車 高尾寺 高水山 岩倉石
山 惣岳山 御嶽 歩程4時
間 交通費 奥多摩・秋川自由
きつぷが得(新宿起点千四百四
十円) 2万5千円 武蔵御岳
0422・55・1424

★12月20日(水) 四尾連湖 バス 一般向 係篠藤一子
20日JR新宿駅西口安田生命
横7時30分発 中央道市川大
門 四尾連湖 蛾が岳 大島山
四尾連湖 歩程3時間30分
2万5千円市川大門
南北アルプス 八ヶ岳 奥秩父
0297・78・4899

★12月21日(木) 公園巡り 初心者向 雨天中止 係林 東洋
新宿駅西口地下交番前9時30
分集合 今年最後の公園巡り。
都営乗物一日七角で楽しく見
物来年も頑張ります。会員の皆
様もよいお年をお迎え下さい。

★12月23日(祝) 武蔵御陵(昭和天皇) 係西 繁雄
京王新宿駅③中央道10時集
合 高尾山口行乗車 高尾下車
美しく黄葉した巨木、銀杏並木
を歩き昭和天皇御陵に参拝後
043・461・9565

★12月23日(祝) 多摩動物公園 初心者向 雨天中止 係江森
「ニコニコ山行」No.37
京王新宿駅9時20分特急八王子
行乗車 高幡不動乗換 多
摩動物園9時55分下車 入園料
四百円(小学生以下と65才以上
無料)交通費往復約八百円 多
摩丘陵の自然に恵まれた起伏の
048・663・7389

★12月23日(祝) 湘南平 一般向 雨天中止 係大畑 豊
JR品川駅臨時ホーム7時15分
発沼津行中乗車 大磯駅下車
東海道杉並木を歩き高来神社↓
湘南平 展望台 大磯海岸 大
0331・8615

★12月23日(祝) 大山 一般向 雨天中止 係内藤和彦
小田急新宿駅7時21分発急行
小田原行前方乗車 秦野駅8時
32分下車(係は秦野駅で合流)
バス養毛行8時45分乗車 終点
下車 養毛越 大山山頂 見晴
台 日向薬師バス停 伊勢原駅
歩程約5時間 富士山 丹沢山
0463・88・2421 19時21時迄

★12月23日(祝) 丸山 やや健 雨天中止 係金子庄作
西武池袋駅⑦7時55分発快急
三峰・寄居行前方乗車 所沢8
時23分 芦ヶ久保9時33分下車
丸山 下山は参加者検討の上
決めます。歩程5時間
0424・94・2261 9時11時 又は19時21時迄

お花摘みはトレットペーパーで(ティッシュは溶けない)

★12月24日(日) 奥多摩大平山 一般向 雨天中止 係根本
JR新宿駅⑥6時58分発高尾行
前方乗車 立川駅7時38分乗換
7時54分奥多摩行乗車 奥多
摩駅8時58分下車 バス9時
15分発 小留浦下車 高修寺
地図昭文社 奥多摩
03930・3360

★12月24日(日) 迎室山 一般向 雨天中止 係川上富之助
小田急新宿駅7時1分発前方
乗車 秦野8時8分着下車バス
8時18分発 八ヶ岳 青山荘
↓物見峠入口 黒岩 物見峠
迎室山 644 土山峠 本厚
03956・1017

★12月29日(金) 越生七福神めぐり 係西 繁雄
東上線池袋駅7時44分発中程
乗車 坂戸着8時38分 急いで
越生線乗換41分発 越生駅8時
58分下車(六百七十円)
お正月を先取りして七福神め
ぐり。帰りは入浴でもし、一杯
飲んで英気を養いましょう。店
は皆で相談の上。
043・461・9565

★12月29日(金) 城ヶ島 初心者向 雨天中止 係林 東洋
京浜急行品川駅8時24分発前方
2両目 三崎口下車バス城ヶ島
大橋下車 島一周後正月用魚を
買う 歩程3時間ゆくり
03402・3034

●9月入会のお仲間(97名)
会員番号8743・8839
和田正恵 日高猛士 砂子照江
金子良夫 井垣美江 清水幸子
中嶋昌子 根本昭子 平塚啓次
奥村敬子 小山キヨ 藤見松乃
中山征子 青木慎治 谷川弥生
鈴木英司 古賀恵子 入江幸夫
藤沢房代 河崎文子 横田和子
土屋敦子 土屋文枝 小池静子
土屋啓子 土間悠子 小島光雄
佐藤純子 山下信子 加藤征子
竹内一郎 井上信子 根岸松男
伊藤澄江 松尾春美 廣瀬洋子
田中健 会田政子 熱田裕子
岩田昌夫 岡田誠 高橋義一
花里節子 三上賢治 齊木治枝
今村 聡 井上嘉介 筒井育子
下平晶子 青井和恵 遠藤慶子
古家博子 山口康夫 小林洋子

●10月入会のお仲間(54名)
会員番号8840・8894
森井顯子 吉田正子 今井洵子
万波子 吉野悦美 斎藤修司
秋山弘子 吉野道子 塩野修司
素来保之 辻 植造 辻 昭子
林 信子 赤間理子 植田昌子
竹原芳子 天野時彦 堀山勝代
磯崎尚美 河野ミチ 難波淑子
須藤林一 篠原桂子 石井和子
大神寅枝 樋口久美 新井淑子
吉田一郎 吉田正之 佐藤光子

益子澄枝 本橋弘美 内藤史枝
松尾綾子 小巻聖子 永田達夫
丸山昌子 阿部輝雄 大越俊子
小柴誠也 小柴静江 古屋幸子
宮田つや子 鈴木たけ子
塩野喜久子 諏訪紀代子
武藤リセ子 佐々木カネ
佐々木 肇 石山八重子
荒木聡一郎 吉田とみ子
生出マサト 佐々木武夫
(10月17日現在)

●防水スプレーに注意!
防水スプレー使用中に誤って吸引すると、頭痛、嘔気、呼吸困難、さらに肺水腫による死亡事故が報道されております。スプレー使用は必ず①屋外で ②風上に立って行なうよう厳重にご注意下さい。(文責・伊藤寛志)

●お知らせ
東京野歩路会では山岳写真展「素晴らしき山嶺」を開催します。山岳写真教室の作品を中心に約一〇〇点を展示。入場無料。抽選により掲載写真(四ツ切)のプレゼントがあります。期間 12月5日(火)〜10日(日) 11時〜19時 場所 二子駅西口スペース・リビーナ(港区北青山3の5の23表 参道ビル4階) 地下鉄表参道駅A3出口前 問合せ 03・3401・2242 03・3401・4552 三木

●足がつかない
筋肉痛を起こす人がよくあります。トレーニング不足、寒さ、疲労など原因はいろいろありますが、疲労をとりぬくために、体を温めて休ませ、深呼吸をして酸素を充分に取り入れるよう、リラクゼーションを心がけ、すぐエネルギー源になる糖分、アミノ酸、ミネラルを摂取し、また血行をよくする薬(ヒルディド軟膏、萬金油など)を塗り、マッサージをするとか、足の場合は、ひざの後ろのすじを手の指で、ぐっと押さえるとかと案になり、サポーターや日本手拭でひざを保護し、保温すると効果が上がるようです。

●防寒着
セーターを一枚ビニール袋に収め、必ずザックに入れましょう。高度が1000M上になると、気温は0・6度下がる。風速10Mの風が吹くと、体感温度は風速が1M増すごとに1度下がる。いいますから、風の影響だけで10度マイナスになります。近郊のハイキングでもバカにし、防寒着を持たなければ、のんびり景色を眺めていたら、寒いことになりそうです。

●安全登山を
登山には体力、技術、知識の三拍子が必要です。登りたい山と登れる山とは違います。昔とったきねづか。目的の自信を持つことは危険です。体力の衰えを自覚することが必要です。

山名諸説
【天覧山】
天覧山は三度も山名が変わっている。古くは能仁寺の守護神である愛宕権現を祭つてあるところから愛宕山。徳川綱吉の生母桂昌院が奉納した羅漢像にちなんで羅漢山とも呼ばれた。明治十六年、陸軍の大演習がこの地で行なわれ、明治天皇の御野立所が山頂附近に出来たのを記念して天覧山と改称された。山名が国家の力で変えられたというのも珍しい。

【伊豆ヶ岳】
一般に伊豆の海が見えるから伊豆ヶ岳と名づけられた説。しかし実際には伊豆の山も海も見えない。早池峰山の伊豆権現等各地に伊豆の名がつけられているのは、平安時代に伊豆国が「伊豆山」に昇った山伏等が北条氏の勢力拡大とともに各地に広がった、山名を伝播したとすののが妥当な説ではなからうか。また伊豆はアイヌ語で鋭いという意味を持つ。山容を眺めると納得がいく。

【塔ノ岳(丹沢)】
関東大震災の時、山名の起因となった頂上近くの尊仏岩が、谷底に崩落した。山では岩峰や直立した岩を塔とよぶ例が多く、塔ノ岳の立岩(塔)は五丈八尺あったと記され、尊仏岩の名があるように御留尊仏(くるそんぶつ)がまつられ、雨乞いの神として山麓の人達からは尊崇されてきた。丹沢のタンは谷を意味し、サワも谷をいう古代の朝鮮語であるといわれている。

【雁峠、雁坂峠】
尾根上のゆるやかなるみの部分に、峠と名のつく乗越はつくれる。人と同じく渡り鳥もこのたるみは通路となつて、秋になると、雁が北から南へと、この峠を越えて行く。雁坂峠等もこのいわれによる地名。雁が尾根を越える時、もっとも低い鞍部を腹すれに越えて行くという。大菩薩方面の雁ヶ腹摺山も同じ起因といわれている。

寄付金 7・9月分
大畑 豊飛 高高山三、二〇〇円
秋山俊子 花迫人二〇、一四〇円
切手 一三、〇〇〇円

【JR関係】
①奥多摩・秋川自由きつぷ
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。値段は乗車券によって違います。
例えば
新宿、池袋、渋谷 1440円
上野、大宮、川越 1740円
②相模湖周遊きつぷ
新宿 1020円
河口湖 1020円
③河口湖周遊きつぷ
新宿 4100円
④鎌倉・江の島フリーきつぷ
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下さい。
【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿 渋谷 2100円
バス区間 2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿 渋谷 1450円
バス区間 1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

●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10日
【短歌 俳句】五首 五句以内
【詩】自由
【カト】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。)



東ハイ事務所には専属の事務員はおりません。留守電のときは、この合図の後に用件と会員番号をお名前、そして必ずあなたの電話番号をお願ひ致します。

★12月10日(日) 鎌倉もみじ見物

鎌倉駅東口緑の窓口付近9時30分集合。横須賀線は東京駅から鎌倉駅まで約1時間。駅前バス停④乗車。十二所神社前下車。百九十円。鎌倉で一番スリルのある谷で小川に入る事も、あるの履物に注意して下さい。

★12月10日(日) 新潟・寺泊漁港

JR新潟駅西口、安田生命ビル前7時出発。寺泊漁港着。新鮮な魚介類、その他海の幸が豊富。お歳暮・正月用品が格安。エビ・カニ汁とご飯の食事。

●12月12日(火) 役員会

日暮里中央町会会館 18時30分開始

★12月12日(火) 第3回スケッチハイク

「こもれびのみち」 京王新宿駅から20分つづき、丘駅南口10時集合。都環境保全局おすすめの雑木林のみち。約5kmを歩きます。解散は小田急線成城学園前4時頃。当日降水率50%中止。初参加者は備えう。3956・0766

★12月13日(水) 秩父礼所めぐり⑨⑩

西武池袋駅⑤8時36分(直通)後方4両目乗車。飯能9時37分横瀬下車(六百九十円)↓礼所⑨明智寺↓⑩大慈寺↓高原気分を満喫しながら常楽寺↓秩父。3909・7320

★12月13日(水) 城山・幕山・南郷山

一般向 一般向 係員奥村昭孝 歩くバスの旅 親睦山行 新宿駅西口安田生命ビル7時15分 発。湯河原・椿山・城山・山登。山口・城山・幕山・南郷山。途中2コースに分れます。⑨3時間 歩行④4時間40分 ⑩3時間 歩行。3363・2284

【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いただく。振込金は返還されません。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。②特殊事情でバスの運行不可能な場合は、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。

(バス車内は禁煙です)

★12月14日(木) 高輪泉岳寺・義士参拝観

都営地下鉄浅草線 泉岳寺駅 下車。泉岳寺に10時30分集合。赤穂浪士の墓にお線香を捧げて。0433・461・9565

★12月14日(木) 東京見物 初心者向

新宿西口地下交番前9時30分集合。行先の説明は集合場所。各地名所を覚えて頂く。本日は義士参拝もあり。3402・3034

★12月15日(金) 17日(日) 式根島

浜松町東海汽船待合室20時30分集合。民宿恵美寿泊。04992・7・0035。温泉は村営浴場。費用一万六千円。シルバー利用一万三千円(証明)

★12月16日(土) 大高取山 初心者向

東武東上線池袋①7時30分急行小川町下車。中程乗車。川越8時坂戸駅乗換。8時16分。越生8時38分下車。無名戦士の墓。大高取山。376。桂木観音。ゆず。048・643・3172

★12月17日(日) 秩父十三仏詣り

西武池袋駅⑦快急8時36分後方乗車。10時18分西武秩父着。12月の御本仏は虚空蔵菩薩。上宮山虚空蔵。納経所。見寺にまいます。途中秩父礼所⑩番。3984・9968

★12月17日(日) 湘南平・大磯海岸

東京駅⑧8時3分発。中程乗車。平塚9時6分下車。バスで湘南平(山頂に食堂あり)。東海道線の車窓から見えるNHK大鉄塔。相模湾・伊豆諸島など。展望良好。043・461・9565

★12月17日(日) 子ノ権現 初心者向

「クリーンハイク」 西武池袋駅8時55分快急乗車。ひばりヶ丘9時13分下車。21分飯能47分(東飯能48分係合流)西野10時16分下車。子ノ権現参拝(足腰の守り神)↓吾野駅解散。本年最後の山行として、缶やゴミ等を拾い来年も気持ちよく。048・622・7711

★12月17日(日) 奥因寺山・淡雪山

JR新宿駅⑥6時21分発。特快高尾行。中程乗車。高尾駅乗換。7時27分。小淵沢行。甲府駅下車。タクシードライバー。穴口。因寺山。淡雪山。和泉。山。湯村山。湯村温泉。バス停。甲府駅。歩行。4時間。雨天中止。2万5千円。甲府北部。交通費。青春きっぷが得。他に。夜8時30分。10時まで。03657・8855

★12月17日(日) 秋葉山 一般向

雨天中止。係員中嶋要一。小田急新宿駅⑤7時50分。急行小田原行。3両目。町田8時25分。海老名8時38分。本厚木8時43分。下車。係合流。バス。9時5分。半原行。乗車。清雲寺。入口。下車。林道。分岐。秋葉山。半原。越。経。ケ。岳。半。僧。坊。バス。停。本。厚。木。駅。新。宿。駅。急。登。降。あり。歩。行。4。時。間。30。分。地。図。昭。文。社。②。丹。沢。交。通。費。約。千。八。百。円。045・811・3130

★12月17日(日) 戸倉山 一般向

忘年山行。一般向。係員上田。JR新宿駅西口。安田生命ビル。横。6時45分。発。中央。道。駒。根。中。山。掛。小。屋。西。峰。東。峰。一。等。三。角。点。大。曾。根。駒。根。新。宿。南。アル。プ。ス。中。央。アル。プ。ス。の。展。望。峰。です。(別。名。伊。那。富。士)。費用。四。千。円。地。図。2。万。5。千。円。市。野。瀬。信。濃。溝。口。歩。行。4。時。間。往。復。は。が。き。に。下。住所。氏。名。年。令。会。番。を。記入。申。込。み。下。さい。170。豊。島。区。西。果。嶋。1。の。7。の。2。の。2。0。8。上。田。妙。子。03949・2691。朝。6。18

★12月19日(火) 羽子板市と忘年

会(東ハイ事務所)。係員西。浅草松屋前の吾妻橋。9時。出。発。反対。側。川。原。の。遊。歩。道。から。桜。橋。を。渡。り。小。高。い。山。の。待。乳。山。聖。天。様。に。参。拝。羽。子。板。市。を。見。て。浅。草。二。丁。目。バス。停。へ。(シル。バ。ー。パス。ある。人。は。持。参)。日。暮。里。下。車。東。ハイ。事。務。所。で。楽。しく。昼。食。と。談。笑。の。ひと。とき。を。043・461・9565

★12月20日(水) 子ノ権現忘年山

一般向。係員江森一郎。西武池袋駅7時10分。急行飯能行。中程乗車。飯能駅。乗換。西。野。8時31分。下車。子ノ権現。往。復。恒。例。の。足。腰。の。神。子ノ権現。参。拝。です。下。山。後。希。望。者。に。て。東。吾。野。の。平。栗。園。で。忘。年。会。席。料。は。三。百。円。小。雨。決。行。協。力。倉。内。初。校。048・663・7389

山行参加費

会員百円

(会員外 四百円)

東ハイ会員優待の店

さわやかハイクにおすすめの用品、いろいろ!

ALICO アリコ・トレッキングシューズ ノマド ¥28,000→¥19,600

ウェザーリポート ゴアテックスレインスーツ 特価 ¥14,800

さかいやオリジナル 常念 (452) 価格 ¥7,800

さかいやスポーツ

1号館 〒101 東京都千代田区神保町2-48 ☎03-3262-0432

2号館 〒101 東京都千代田区神保町2-28 ☎03-3262-0581

営業時間 ■平日 AM10:30~PM8:00 ■日・祭日 AM10:30~PM7:00



池袋 秀山荘

登山・キャンプ・スキー専門店

☎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