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8年 7月号（第273号）
頒価 200円・送料80円　（会員は年会費に含まれる）

7月山行

目次（46コース）

1(月)～4(木) 八甲田山・岩木山　バス　係＝篠藤一子
5(金)～7(日) 八甲田山バス　初田
6(土) 都民の森　栗ノ木洞　大畑
7(日) 赤岳　中田
7(日) 平塚八景　本多
7(日) 写生会臨海副都心　西沢
〃 霧降高原丸山　福島
〃 秩父札所㉜　齋藤(清)
〃 川寄　岩崎
〃 日ノ出山　奥村
〃 世附権現山　倉内
〃 江の島他　吉田(正)・鈴木
8(月) 鬼子母神他　市橋
9(火) 三頭山　奥村
10(水) 磐梯高原　バス
11(木) 籠ノ登山　バス　川上
〃 櫛形山　バス　篠藤
12(金)～14(日) 御在所他　バス　平沢
〃 杁差岳　上田
13(土) 池ノ平他バス　秋山・斉藤(三)
〃～〃 志賀高原バス　巽
〃～〃 男体山　直江
14(日) 御岳渓谷　大畑
〃 武蔵野観音めぐり　齋藤(清)
〃 筑波山　福島
16(火) 棒ノ嶺　金子
17(水)～19(金) 切込湖～刈込湖　江森
〃～21(日) 西国札所　栗山
〃～21(日) 太郎山他バス　初田
20(土)～21(日) 八ケ岳バス　中嶋
21(日) 雷電山　内藤
〃 大山　内藤
24(水)～25(木) 大菩薩バス　篠藤
〃～〃 白山バス　篠藤
〃～〃 奥村
25(木)～28(日) 鳥海他バス　中村(永)
26(金)～29(日) 白馬三山バス　巽
27(土)～28(日) 平標山バス　吉田(勝)
28(日) 御岳七代の滝　大畑
〃 妙法ケ岳　佐野
〃 三ツ峠　佐野
〃～30(火) 万座温泉バス　金子
30(火)～31(水) 富士山　高速バス　川上

☆スケッチ東久留米　福島
☆写生会臨海副都心　齋藤(清)
☆鳩の巣渓谷　栗山
☆鬼子母神他　市橋
☆ハイキング教室　川上
☆ハイキング教室　篠藤
☆ハイキング教室　中村(一)
☆ハイキング教室　金子
☆ハイキング教室　江森
☆ハイキング教室　福島
☆ハイキング教室　齋藤(清)
☆ハイキング教室　岩崎
☆ハイキング教室　奥村
☆ハイキング教室　倉内
☆ハイキング教室　市橋

▼駅で緑の旗・黄色タオル・Rのバッジが東ハイの目印
▼山行参加のとき会員証・参加票を必ず持参のこと
▼山行参加費　会員百円・会員外四百円

★7月1日(月)～4日(木)　八甲田山・岩木山　バス　係＝篠藤一子
1日(月) JR新宿駅西口安田生命横20時出発　東北道＝2日(火)弘前＝八合目駐車場＝鳥の海噴火口リフト＝岩木山　歩程往復1時間　下の岩木山神社から登れば5時間コース　百沢温泉いわき荘泊
3日(水) 八甲田ロープウェー駅＝田茂萢岳＝赤倉岳＝井戸岳＝大岳＝仙人岱＝酸ケ湯温泉　歩程4時間30分　酸ケ湯温泉泊
4日(木) 宣野高原＝青森市でみやげ買い。費用四万五千円　地図昭文社十和田湖・八甲田　郵便振替00210＝3＝66582　青森県の百名山二山です。季節の花々彩りをそえる事でしょう。
☎0297・78・4899

★7月5日(金)～7日(日)　人形山他　バス　一般強　係＝初田　巌
新宿西口安田生命横　午後9時30分出発　中央道＝松本IC＝高山＝五箇山＝登山口＝宮屋敷＝人形山＝分岐＝三ケ辻山＝分岐＝宮屋敷＝バス＝国民宿舎五箇山荘泊　歩程5時間40分
7日は世界文化遺産相倉合掌造集落　重要文化財　休養村を見学＝新宿　費用二万二千円
希望者は往復はがきに住所　氏名　生年月日　会員番号を記入し申込む。
〒252 藤沢市亀井野1520の2　初田　巌
☎0466・83・1778

★7月6日(土)　都民の森　一般向　雨天中止　係＝大畑　豊
JR新宿⑩7時36分発前方乗車　立川乗換五日市線＝終点下車　バス＝数馬下車＝都民の森散策　帰路希望者は温泉入浴（千円）
☎3311・8615

★7月6日(土)　栗ノ木洞　一般向　雨天中止　係＝内藤和彦
小田急新宿駅7時21分急行　田原行前方乗車＝渋沢駅下車（係＝合流）バス大倉行＝終点下車→表丹沢県民ノ森→栗ノ木洞→櫟山→四十八瀬川→大倉バス停解散　歩程4時間位
☎0463・88・2421
19時～21時まで表丹沢の前衛の山で緑蔭の中を歩く。交通費新宿起点約千四百円　地図昭文社㉑丹沢
2万5千図大山・秦野

★7月6日(土)　子ノ権現　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅快急7時15分乗車　吾野駅8時28分乗車　前坂→栃屋ノ頭→子ノ権現→吾野駅解散　歩程4時間　交通費千八十円　駅前集合
☎0424・92・4389　地図昭文社㉕原市場・飯能

★7月6日(土)7日(日)　赤岳　健脚向　雨天中止　係＝本多長吉
6日JR新宿駅⑥23時50分発急行アルプス乗車＝茅野駅＝タクシー＝美濃戸→行者小屋→赤岳→行者小屋→美濃戸＝茅野駅＝新宿　地図昭文社蓼科・八ケ岳　歩程約8時間　交通費一万円位
急登　クサリあり。参加者は、はがきに住所　氏名　記入の上申込み下さい。
〒332 川口市栄町3の2の15の215
☎048・253・9640

★7月7日(日)　平塚八景　初心者向　小雨決行　係＝西沢宗一
JR東京駅⑨9時20分快速熱海行乗車　横浜9時45分藤沢10時4分平塚10時15分横須賀線乗車→湘南海岸公園→湘南大橋→湘南水郷→八幡山公園→平塚駅解散　七夕祭りは5～9日まで　交通費東京駅～平塚片道千九十円　JR遠方の方はホリデーパスが得　歩きやすい靴で参加を。
☎3692・7064

★7月7日(日)　写生会　臨海副都心
新橋ゆりかもめ駅改札口9時集合　臨海副都心の巨大な建物群を描きます。6月に描いた作品持参　日よけ帽子必要　弁当は現地でも買えます。降雨率50%以上中止予備日なし　初参加は電乞う　係＝福島　昇
☎3956・0766

★7月7日(日)　霧降高原丸山　初心者向　雨中止　係＝齋藤(清)
東武浅草駅8時10分発快速日光行＝北千住21分春日部49分（係乗車）終点10時16分下車バス＝霧降高原＝リフト3基で小丸山＝ニッコウキスゲ群落地＝丸山＝高原バス停　歩程3時間
☎048・622・7711
19～21時　当日は早朝も可
一滑らない靴で参加　ニッコウキスゲの最盛期だと思います。
協力＝太田・赤瀬

★7月7日(日)　秩父札所㉜　初心者向　雨中止　係＝岩崎一郎
西武池袋駅⑦7時55分快急三峰口行後方2両目乗車＝所沢8時23分（係乗車）西武秩父駅9時44分下車　バス小鹿野車庫行乗車＝三島下車→法性寺→三島所要時間3時間
地図昭文社㉕奥武蔵・秩父
☎0423・81・7763

★7月7日(日)　日ノ出山　一般向　雨天中止　係＝川寄英雄
JR新宿駅7時4分発快速高尾行＝立川乗換＝青梅線7時54分奥多摩行乗車＝日向和田駅下車→日ノ出山→金比羅尾根→金比羅山→五日市駅　歩程5時間強
地図昭文社㉔奥多摩
☎0423・66・4383

★7月7日(日)　世附権現山　健脚向　雨天中止　係＝中村一雄
小田急新宿駅6時46分発急行乗車＝新松田8時11分下車バス8時25分発＝浅瀬入口9時12分下車→権現山→二本杉峠→毛出山→羅山→五日市駅　歩程6時間強
地図昭文社㉑丹沢　協力＝葉山
☎045・832・2193

★7月7日(日)　江の島・旧鎌倉街道　一般向　係＝吉田正・鈴木
小田急線江の島海岸駅前10時集合（JR東海道線利用の方は藤沢駅で小田急線に乗換）
江の島で約2時間見物と食事　鎌倉旧街道に入りお寺、不動尊峠→屏風岩山→大滝峠上→避難小屋→和田停　歩程6時間強見学→藤沢駅前解散　希望者で平塚の七夕見物　雨天中止
協力＝田中・竹本
☎045・241・6050　吉田

★7月8日(月)　鬼子母神他　初心者向　係＝市橋禮子
JR高田馬場駅前9時集合（都電も利用）子供の虫封じの穴八幡と堀部安兵衛ゆかりの地→面影橋→鬼子母神参拝（残菊物語の話など説明後）池袋サンシャイン内水族館→護国寺→時間があれば宮内庁御用達の和菓子屋や、春日局ゆかりの稲荷神社→一葉の旧宅＝バスで日暮里へ　歩程3時間　ゆっくり歩く
帽子　水筒等忘れずに、リーダーは足弱なので足の強い方には物足りないかも、ご承知の上参加下さい。シルバーパスお持ちの方は忘れずに。
☎5375・9580

★7月9日(火)　三頭山　一般向　雨天中止　係＝倉内初枝
JR新宿駅⑩6時52分発高尾行乗車＝立川7時34分着乗換7時38分発五日市行乗車＝終点8時11分下車　バス8時38分発都民の森行＝終点下車→鞘口峠→三頭山→大沢山→西原峠→仲ノ平→数馬バス停＝五日市駅　歩程4時間　交通費三千四百円
地図昭文社㉔奥多摩　協力＝江森一郎
☎3871・7487

▼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。

入会希望の方は事務所へご連絡下さい。電話03・3891・2280
（7月入会員の会費＝平成9年3月迄　1800円＋入会金1000円）

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
●神田錦山店／〒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)3211
●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)3536
●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

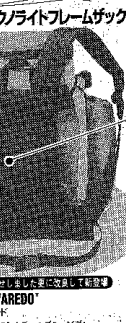
背中快適!!
天然エアコン　テクノライトフレームザック

●HINDUKUSH
ヒンズークシュ
（容量30ℓ・カラー：ブルー×パープル）ウォーキング等日帰に使い易いタウン向きモデル。
通販価格
5,200円

●HIDDEN PEAK
ヒドンピーク
（容量35ℓ・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。
通販価格
5,800円

お待たせしました更に改良して新登場
●JIRISHANCA
ヒリシャンカ
（容量30ℓ・カラー：カーキ×グリーン、パープル×ピンク）
1泊サイズの人気モデル。新タイプは全体シルエット・ヒップはスペルハ付に。背負い心地が更に良くなり増しました。
通販価格
7,000円

お待たせしました更に改良して新登場
●LAVAREDO
ラバレド
（容量30ℓ・カラー：ブルーグリーン）2泊の日帰り兼用モデル。前後用の立体ショルダーにチェストベルトを装備。サイドにスナップ装備もできるようになりました。
通販価格
7,200円



グッド・デザイン商品
通商産業省選定

奥快フレーム

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背中を冷やさずに使えます。

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
通販専用FAX03(3257)0280

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。

★7月10日(水)　磐梯高原　桧原湖遊歩道～五色沼　係＝奥村
歩くバスの旅　初心者向
東京駅八重洲北口　国際観光会館前6時45分出発　帰着上野駅21時頃　磐梯高原白雲荘→中瀬沼遊歩道→桧原湖畔歩道→五色沼歩道→五色沼入口　歩程3時間30分位　費用五千五百円

★7月11日(木)　籠ノ登山　バス
JR池袋駅西口7時発＝高峰温泉→水ノ塔山→東籠ノ登山㊱2227→兎平→コマクサ園→地蔵峠＝池袋　歩程4時間30分　費用四千五百円　23名

★7月11日(木)12日(金)　櫛形山　バス　一般弱　係＝篠藤一子
11日(木)JR新宿西口安田生命横22時出発　中央道＝甲府＝池の茶屋林道登山口→桜峠→奥仙重→櫛形山→裸山→アヤメ平往復3時間30分　登り30分で最高点あとはゆるゆる登り下り。
有名なアヤメの群落見頃でしょう。地図日地南アルプス北部費用九千円　郵便振替00210＝3＝60582
☎0297・78・4899

▼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

★7月12日(金)～14日(日)　御在所岳と伊吹山　バス　係＝平沢とと
12日(金)夜東京駅南口＝13日(土)武平峠→御在所岳→武平峠＝長浜(泊)　14日(日)長浜＝登山口→伊吹山→三合目ゴンドラ駅＝ゴンドラ＝山ろく駅→百薬の湯入浴＝東京駅　歩程1日目2時間30分　2日目3時間一般弱　費用二万一千円　地図昭文社㊹伊吹山㊺御在所岳
御在所岳と伊吹山はお花が豊富で有名な山です。お花を期待してゆっくり登ります。参加者にはコース予定表を送ります。往復はがきに住所　氏名　年令　会番を記入して申し込む
〒124葛飾区細田3の31の2
☎3657・8855　夜8時30分～10時までに

★7月12日(金)～14日(日)　秋差岳
12日新宿駅西口安田生命ビル横20時30分出発＝関越道＝胎内口→大石山→秋差(エブリサシ)岳→小屋13日(泊)→頼母木山→地神北峰→長者原(一浴・食事)＝米沢＝東北道＝赤羽　飯豊連峰の北端に位置する山です。無人小屋泊りでシュラフと食料5食用意その内3食を持ち行動します。天候により変更もあります。
☎3949・2691朝6～8

★7月13日(土)　高峰山～池ノ平
「花追びとシリーズ」大型バス花の百名山　池袋駅西口東武デパート前7時出発＝小諸＝車坂峠→高峰山㊱2092往復＝兎平駐車場→コマクサ園→三方ケ場＝コマクサ→池の平湿原→駐車場＝池袋　歩程3時間30分
高山植物の女王コマクサを初め花の百名山　池袋駅西口東武デパート前7時出発＝小諸＝車坂峠＝高峰山㊱2092往復＝兎平駐車場→コマクサ園→三方ケ峰＝コマクサ→池の平湿原→駐車場＝池袋　歩程3時間30分　係＝秋山・斉藤(二)
多くの花々を楽しみながらゆっくり歩きます。費用四千百円
☎申込み後(留守電の時は再度確認乞)郵便振替00140＝0764469　秋山俊子　協力＝宮崎
☎3891・0380

★7月13日(土)14日(日)　カメラ山行　志賀高原バス　係＝巽　次郎
13日(土)新宿西口朝日生命前23時出発＝関越道＝渋川＝草津＝一ノ瀬→岩菅山→寺小屋山→東館植物園＝ロープウェー＝発哺　梯高原軽ハイキングです。
㊷＝遠方日帰りのため、雨天時は近郊の場所に変更します。了解者のみ受付けます。
協力＝三浦政治・奈良坂
☎3634・2284

★7月13日(土)14日(日)　カメラ山行　志賀高原バス　係＝巽　次郎
13日(土)新宿西口朝日生命前23時出発＝関越道＝渋川＝草津＝一ノ瀬→岩菅山→寺小屋山→東館植物園＝ロープウェー＝発哺　梯高原軽ハイキングです。
㊷＝遠方日帰りのため、雨天時は近郊の場所に変更します。了解者のみ受付けます。
協力＝三浦政治・奈良坂
☎3634・2284

★7月13日(土)14日(日)　男体山　バス　やや健　係＝直江忠彦
13日新宿西口東京銀行横23時出発＝東北道＝中禅寺湖→男体山＝中禅寺湖＝東北道＝新宿20時頃着　歩程5時間30分　費用七千円　東ハイ保険加入者に限る。住所　氏名　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
☎0423・76・5433　直江忠彦

★7月14日(日)　御岳渓谷　初心者向　雨天中止　係＝大畑　豊
JR新宿駅⑦8時47分発快速前方乗車＝御嶽駅下車　玉堂美術館(見学四百円)→沢ノ井園で昼食　豆腐が有名　交通費千五百円位　奥多摩自由きっぷが得
協力＝宇田川
☎3311・8615

★7月14日(日)　武蔵野観音めぐり　係＝栗山絹子
西武池袋駅改札口8時30分集合8時47分発飯能行乗車　西所沢駅9時17分狭山線に乗換西武球場下車→八番札所円美院にまいります。
協力＝秋元・神部
☎3984・9968

★7月14日(日)　棒ノ嶺　やや健
西武池袋駅⑦7時15分発快急三峰・寄居行前方乗車＝所沢7時43分発飯能8時7分下車8時25分発秩父行乗車＝小沢下車→小沢峠→馬乗馬場→黒山→権次入峠→棒ノ嶺　下山は相
雨天中止　係＝金子庄作
談の上決めます。
歩程6時間30分　交通費約二千円　東ハイ保険加入者に限る。
協力＝青山昌次・太田　茂
☎048・622・7711　19～21時　当日は早朝も可
地図昭文社㉕奥武蔵・秩父

★7月14日(日)　筑波山(百名山)
JR上野駅⑨8時12分土浦行中程乗車＝終点下車　タクシーで筑波山神社前→中ノ茶屋→御幸が原→男体山→女体山→弁慶七戻石→筑波山神社　タクシーで土浦駅　歩程約4時間　足の弱い方はケーブル利用で約2時間
一般向　雨中止　係＝齋藤清
強で歩く事も出来る。
ホリデーパス(二千円)とタクシー往復約三千五百円位
協力＝青山昌次・太田　茂
☎048・622・7711　19～21時　当日は早朝も可
地図昭文社㉕奥武蔵・秩父

★7月16日(火)　切込湖・刈込湖
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝日光駅9時13分下車タクシー＝光徳牧場→山王峠→涸沼→切込湖→刈込湖→湯元＝タクシーかバスで日光駅
奥日光の原生林に囲まれた双子
一般向　雨中止　係＝江森一郎
の湖めぐりで森林浴を。希望者は湯元温泉で一浴(係は春日部乗車)歩程約4時間　2万5千図男体山　キャラバン以上で。
交通費浅草起点六千円位
☎0448・663・7389

☆7月17日(水)　第10回スケッチハイク東久留米柳窪　係＝福島
西武池袋線東久留米駅改札9時集合　黒目川源流の屋敷林みちを描きます。日除け帽子要持参品はいつもと同じ。
降雨率50%以上中止　予備日なし。初参加者は電乞う。
☎3956・0766

全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
MATT 関東圏 私鉄 JR 時刻表（八峰出版発行）
毎月17日発売・930円　最寄りの書店でどうぞ

★7月17日(水)　鳩の巣渓谷　初心者向　係＝川上富之助
JR新宿駅⑩8時12分発高尾行前方乗車＝立川8時47分着乗換8時53分発奥多摩行＝古里駅9時55分下車→六地蔵尊釜の水→寸庭橋→ガーデンキャンプ場→雲仙橋→白丸ダム→鳩の巣駅
歩程約3時間　雨天中止
奥多摩・秋川自由きっぷが得(奥多摩駅により料金が異なる)
渓流・滝・湧水など水の変化を楽しむコースです。
☎3956・1017

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い致します。

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。

★7月19日(金)～21日(日)　西国札所　バス　係＝栗山絹子
JR大塚駅南口改札7時15分集合　30分出発　赤目ロッヂ2泊
赤目四十八瀧の観光もかねて⑥
葛井寺　⑦岡寺　⑧
長谷寺と順拝　費用三万円
郵便貯金10070＝5423
4241　希望者ははがきで住所　氏名　生年月日　電　会番記入し申込み下さい。
協力＝内田・神部
☎3984・9968

★7月19日(金)～21日(日)　太郎山他　バス　やや健　係＝初田　厳
新宿西口安田生命横19日午後11時出発　東北道＝霧降高原P＝リフト→赤薙山→里ガ曽根→女峰山(二百名山)→八風→禁断石→P＝国民宿舎白樺荘(泊)
歩程7時間30分　21日宿＝太郎山分岐→太郎山(三百名山)→分岐→白樺荘＝宇都宮IC＝新宿
歩程5時間　費用二万二千円
地図日地出版㉚奥日光　希望者は往復はがきに住所　氏名　生年月日　会員番号を記入し申込んで下さい。
〒252藤沢市亀井野1520
☎0466・83・1778

会員優待の店　東ハイ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。
会員の方 5%OFF
※3,000円以上、お買上げ分まで
シダエン新製品　一度のインソールで、あなたの足がケーダーメイドにとみがえる！
熟成型により自分の足裏にフィットした形を、その場(90分位)で作りたします。とにかく一度お試しください。
CONFORMABLE sidas　トレッキング用シダエインソール
特別価格¥3,000～¥4,500
★その効果は絶像以上です。
1.衝撃吸収、パワーを伝達
2.マッサージ効果で長時間歩き続けても疲れません。
3.長距離ウォッカから大切な体を守ります。
4.防臭抗ばちもん、メイロン銀、ヤ物質が内部にもA.Bれます。
登山靴お買い上げの方にネームホルダープレゼント！
1.大文字型高れしない　2.履き心地がよい　3.修理方金、ソール取り替えもOK！
オリジナル ●グリーン(トレイル)都登山靴 特別販売価格¥21,000 サイズ：22.5～28.0cm やわらかめのニューピベン(ゴム)を採用し、かせや保温効果の高い革使で、日本人にあったフィット感は見逃せません。
シリオ(イタリア) ●210GTXシューズ (M)¥30,000 ➡GLS価格 サイズ：23～28.5cm カラー：ウッドグリーン×グラウン 独特の防水&通気性機能で人気急上昇中。ゴアテックスブーティのボールシューズン用。
シリオ(イタリア) ●255GTXシューズ (M)¥29,000 ➡GLS価格 サイズ：22.5～25cm カラー：チャコール×ベッド 220GTXと同じ防水性機能モデル。さらに足首がソフトでやさしくなっています。
ハイカーを暖かくサポート、けがの防止にも効果！
ひざへの負担をやわらげ、痛みを緩和。
ひざガード GLS特別価格¥2,500
新発売　サイズ/男女兼用・素材/ネオプレーン
★多数のハイカーに夫感される効果効能をさっと実感します。
1.ただ単に締めつけるだけのサポーターとは本質違います。ひざをスムーズに動かしながら、機能的に守る感覚を備えたGLS独自開発ガードです。
2.ひざの自然な動きは妨げない構造、素材も柔軟・通気性に優れたネオプレーンを使用しているので汗をかいてもムレません。清潔に看護できます。
早春のヤッケにも活躍できるオリジナル商品
ここが違う！ フィールドに合わせて2ウェイ機能で変身！
見せ、お洒人ヤーセムのマ
アースプラザース(オリジナル) ●ゴアテックスパーカ&パンツ GLS特別価格 ¥21,000
ゴアテックス/男女兼用 3BS(S),B(11号),M,L,LL カラー：ブティ・ブルー、ネイリ・レッド、ダークブ、ブラウン
上質はマウンテンパーカーの基本をベースに、街着としてもオシャレなデザインでスポーティーに着こなせます。もちろんゴアの優しい通湿をクリアし、雨具としての機能も申し分なし。ナイロンリップ30dのゴアテックス3レイヤーを使用。ピカッとする雨具をぜひお試めします。
安心山歩き教室開校しています。
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　●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
※特別価格を全国ネットでお手元にお届けします　営業時間／AM10:00～PM8:00年中無休

専門店として、安心の品揃え。
KAMOSHIKA
厳選された品揃えと確かなアドバイス――カモシカスポーツ。
自然を大切にして、しかもお得という「カモシカ・メンバーズバッグ」。
カモシカ・メンバーズバッグをお持ち帰りにご利用いただく場合には、全商品を店頭割引価格よりさらに5%割引いたします(ただし1,000円以上、現金でのお支払いに限ります。修理品・送料は除く)。詳しくはスタッフにおたずねください。
※山の店・本店、山の店・横浜店とも共通してご利用になれます。
◉メンバーズバッグをお忘れの場合は割引できませんのでご注意ください。
●大・小セット価格 ¥1,500(カラー/ネイビー)
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)

夏山

東ハイ山行強・弱度

表示方法	歩程時間	備考
初心者向	2・2	初めての山歩き、ゆっくり歩くコース
一般向弱	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
一般向強	4・6	歩程が長く急な登降もあるコース
やや健脚	5・7	高度差が大でナセ尾根、ヤブ等もある
健脚向	6・7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

★7月19日(金)～21日(日)　八ケ岳　19日新宿西口東京銀行横23時出発＝中央道＝小渕沢＝観音平↓編笠山↓青年小屋↓西岳↓青年小屋泊↓権現岳↓三ツ頭↓天女山＝小渕沢＝中央道＝新宿18時頃　歩程1日目7時間2日目5時間30分　急登降ありキャラバン靴以上で　バス　やや健　係＝中嶋要一　東ハイ保険加入者に限る。　地図昭文社⑰八ケ岳・蓼科　費用一万九千円　☎申込み後郵便振替00230＝22＝7509　20時～22時頃に☎045・811・3130

★7月20日(土)21日(日)　菜畑山～大室山　やや健　係＝内藤　JR新宿駅⑩6時43分特快高尾行中程乗車＝7時30分高尾着　乗換48分河口湖行前方乗車＝都留市下車　バスまたはタクシー＝朝日山↓菜畑山↓道志温泉泊　1日目歩程5時間30分　21日宿↓加入道山↓大室山↓大越路↓西丹沢バス停（2日目歩程6時間）バス＝小田急新松田駅　解散　道志の核心部の山と西丹沢の静かな原生林を歩く。　地図昭文社㉑丹沢㉒高尾・陣馬　東ハイ保険加入者に限る。　他に宿泊代七千円　電話で申込み後宿代のみ振込　郵便振替00250＝1＝693775　内藤和彦　☎0463・88・4221　19時～21時　交通費、新宿起点五千五百円位

★7月21日(日)　雷電山　一般向　JR立川駅8時19分発奥多摩行乗車（新宿駅中央特快7時36分発高尾行乗車立川駅8時1分着にて乗換が便利）＝拝島8時32分（係乗車）＝青梅8時54分＝軍畑駅9時14分下車＝榎峠↓雷電山↓三方山↓梅岩寺↓青梅駅　歩程3時間30分　交通費JR遠方の方はホリデーパスが得　地図昭文社㉔奥多摩　2万5千図蔵御岳・青梅　協力＝辰巳☎0424・64・1653　雨天中止　係＝川崎勉

★7月21日(日)　大山　一般強　雨天中止　係＝岩船明　小田急新宿駅7時41分発急行小田原行前方3両目乗車＝伊勢原8時27分下車＝8時40分集合バス大山ケーブル行＝終点下車↓追分↓下社↓山頂↓ヤビツ峠↓みのげバス停解散　バスで秦野駅まで20分　歩程4時間30分　地図昭文社㉒丹沢　今回は男坂より登ります。　協力＝赤瀬正作・山後　☎045・973・5526

★7月21日(日)～24日(水)　白山　バス　一般向　係＝篠藤一子　横21日(日)JR新宿駅西口安田生命22時出発　22日(月)別当出合↓甚の助ヒュッテ↓黒ボコ岩↓室堂4時間30分　白山室堂(泊)　23日(火)山頂周遊2時間30分室堂↓大倉山避難小屋↓白水湖3時間位　平瀬温泉入浴＝白川郷合掌の里　白川郷ロッヂ(泊)　24日(水)御母衣ダム＝郡上八幡＝日本三名山に入る霊山でハクサンと名が付く数多くの高山植物でも有名。花々をめでながらのんびり歩く。地図昭文社㊸白山　費用四万一千円　郵便振替0021003＝6058２　☎0297・78・4899

◉果物の皮は腐るからと投捨てはやめましょう　自然を大切に

★7月24日(水)　花の大菩薩　Ⓐ初心者向　Ⓑ一般向　係＝奥村　歩くバスの旅　Ⓐ Ⓑ2コース　新宿駅西口安田生命横7時出発　帰着新宿駅21時頃　Ⓐ裂石＝タクシー＝福ちゃん荘↓唐松尾根↓大菩薩嶺↓大菩薩峠↓上日川峠↓裂石　歩程4時間　担当＝奥村・三浦　Ⓑ柳沢峠↓丸川峠↓大菩薩嶺↓　Ⓐコースは別にタクシー代千六百円　当日集金　高原の草花が咲き乱れる大菩薩をのんびりとⒶは歩きます。　申込み会員外も参加可　☎3634・2284

★7月24日(水)25日(木)　至仏山　バス　一般向　係＝中村永彦　バスが見頃だと思います。東ハイ保険加入者に限る。往復はがきに住所、氏名、年令、☎会員番号記入し申し込む。　〒330大宮市植竹町2の22　☎048・665・4027　夜7時～10時

★7月25日(木)～28日(日)　鳥海山・月山　バス　やや健　係＝直江　25日新宿西口東京銀行横22時出発＝東北道＝鉾立↓鳥海山↓鉾立(泊)＝阿陀ガ原↓月山↓姥沢＝志津(泊)＝刈田峠↓屏風岳↓刈田峠＝東北道＝新宿　1日目8時間2日目4時間3日目5時間　東ハイ保険加入者に限る。住所、氏名、☎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405直江忠彦　☎042・76・5433

★7月26日(金)～29日(月)　北ア烏帽子岳他　やや健　係＝上田妙子　26日JR新宿駅⑥23時50分発急行アルプス＝信濃大町5時5分着＝タクシー＝高瀬ダム↓ブナ立尾根↓烏帽子岳往復↓烏帽子岳小屋27日(泊)↓三ツ岳↓野口五郎岳↓烏帽子岳小屋28日(泊)↓ブナ立尾根↓高瀬ダム↓信濃大町＝新宿　食事付小屋2泊で高山植物咲く稜線でゆっくりします。天候により変更もあります。　キャンセルお断りです。　定員15名　費用三万三千円　2万5千図烏帽子岳・黒部湖　2日目5時間　3日目4時間　往復はがきに〒住所、氏名、年令、☎会番を記入お申込み下さい。〒170豊島区西巣鴨1の7の20の208　☎3949・2691朝6～8時

★7月26日(金)～28日(日)　新宿西口朝日生命前23時出発＝中央道＝白馬＝猿倉↓白馬尻↓葱平↓村営頂上小屋↓白馬岳往復(泊)↓杓子岳↓鑓ケ岳↓鑓温泉↓猿倉＝新宿　歩程1日目6時間　2日目5時間　費用二万五千円位　☎3997・0593

★7月26日(金)～28日(日)　白馬三山　バス　やや健　係＝巽　次郎　歩程1日目6時間　2日目5時間　往復はがきに〒住所、氏名、年令、☎会番を記入お申込み下さい。〒170豊島区西巣鴨1の7の20の208　☎3949・2691朝6～8時

★7月27日(土)28日(日)　平標山　バス　一般強　係＝吉田勝男　27日(土)新宿駅西口朝日生命横23時出発＝関越道＝三国街道＝元橋登山口↓松手山↓平標山↓三国街道＝関越道＝新宿　歩程8時間　費用八千円　松手山から御池山頂にかけて5万図越後湯沢　〒住所、氏名、年令、☎会番、生年月日を記入し往復はがきで申込む。〒116荒川区南千住5の28の15　吉田☎3801・0411

★7月28日(日)　御岳山七代の滝　一般向　雨中止　係＝大畑豊　JR新宿駅⑦7時45分発快速前方乗車＝御嶽駅下車　バス・ケーブルで山頂駅↓七代の滝↓養沢バス停＝五日市駅　歩程3時間30分　交通費三千円位　奥多摩秋川自由きっぷが得　協力＝宇田川☎3311・8615

★7月28日(日)　三ツ峠　一般向　雨天中止　係＝佐々木昭治　JR新宿駅⑩6時43分発特快高尾行中程乗車＝高尾7時30分着　乗換②7時48分発河口湖行前方乗車＝河口湖9時26分下車バスかタクシーで三ツ峠登山口下車↓三ツ峠↓木無山↓府戸尾根↓天上山ロープウエー＝河口湖駅　山頂近辺か木無山に高山植物の花が見られます。　歩程4時間30分　河口湖割引きっぷが得　他に千円位　☎3358・624　夜9時迄

★7月28日(日)　妙法ケ岳　一般向　雨天中止　係＝佐野俊一郎　西武池袋駅7時15分快急三峰口行後方4両目乗車　所沢7時43分飯能8時7分三峰口7時21分下車バス＝大輪↓ロープウエー駅＝山頂駅↓三峰神社↓分岐↓奥の院妙法が岳↓往路戻る。　歩程4時間　地図昭文社㉖奥秩父(1)　交通費池袋起点二千円　協力＝青山昌次　軽登山靴以上　☎3407・8282　留守電

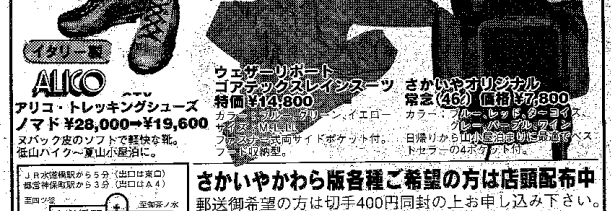
★7月28日(日)～30日(火)　万座温泉バス　一般向　係＝金子庄作　28日7時40分池袋駅東口サンシャインシティ文化会館一階集合　近畿日本ツーリストゆけむり荒野バス旅行　29日は希望者のみ近くの山に登ります。費用二万二千八百円（2名1部屋）　申込は住所、氏名、☎会員番号、生年月日を記入の上〒204清瀬市松山1の15の11　金子庄作宛片はがきで連絡の事　案内書をお送りします。　東ハイ保険加入者に限る。　協力＝渡辺守　☎0424・94・2261　9～11時　又は19～21時迄

◉2・3月分寄付金

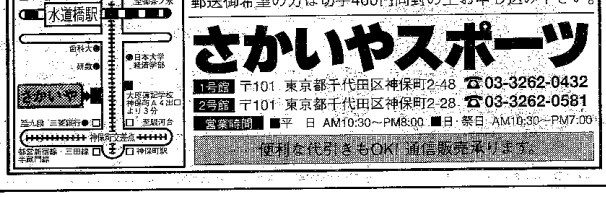
高田一様	三〇〇〇円
秋山俊子〃	三〇〇〇円
〃〃	三〇〇〇円
〃西阿屋山七	三〇〇〇円
川嵜英雄〃	三〇〇〇円
計	一六〇〇〇円

秋山俊子様切手　一一五〇〇円

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。
さわやかハイクにおすすめの用品、いろいろ！



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～夏山小屋泊に。
ウェザーリポート
ゴアテックスレインスーツ
特価 ¥14,800
カラー：ブルー、グリーン、イエロー
サイズ：M・L・LL
ファスナー式両サイドポケット付。フード収納型。
さわやかオリジナル
常念（46）価格 ¥7,800
カラー：ブルー、レッド、ターコイズ、グレー、パープル、ワイン
日帰りから山小屋泊まで最適なバストセラーの4ポケットザック。



さかいやかわ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。

㊟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10:00～21:00 ★年中無休
JR池袋駅下車 東口より徒歩5分（JR線路沿い）
秀山荘
MAUI
クリリ
ビッグカメラ
ヤマハ
ヒロセ
ヒロセ
ヒロセ

★7月30日(火)31日(水) 富士山　やや健　係＝川上富之助
新宿駅西口中央高速バスターミナル7時45分発＝富士山五合目10時10分着→六合目雲海荘→七合目巴館→八合目大子館→富士ホテル→八合目トモエ館泊　31日大鳥居→浅間神社→山頂奥宮→白山岳△3756M→剣ケ峰△3775・6M→避難小屋→富士山五合目バス停15時発＝新宿　歩程30日約6時間30分　31日約7時間　高山病予防の為ゆっくり歩きます。費用バス代三千二百円　1泊2食七千円　申込みは往復はがきで住所　氏名　年令　会員番号を記入して下さい。定員20名
〒173板橋区向原2の5の13　☎3956・1017

〔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。

予　告（申込み可）

★8月3日(土)4日(日)　安達太良山他　1泊2日　バス　一般　健脚向　費用二万三千円　希望者は電で確認の上郵便振替00100＝5＝4232まで送金下さい。
☎3311・8615　係＝大畑　豊

★8月4日(日)夜行日帰り　やや健
★8月9日(金)～11日(日)越後駒・平ガ岳バス　夜行1泊　やや健
★9月1日(日)　恵那山　バス　夜行日帰り　やや健
★9月14日(金)～16日(日)会津駒・燧ケ岳バス夜行1泊　やや健
★9月20日(金)～23日(月)朝日・雪倉・白馬三山夜行2泊　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
〒206多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎0423・76・5433　係＝直江忠彦

★8月4日(日)～7日(水)夜行2泊　白峰三山　バス　健脚向
★8月18日(日)～21日(水)夜行2泊　立山三山　バス　やや健
★8月28日(水)～30日(金)夜行1泊　会津駒ケ岳　バス　一般向
8月下旬～9月中旬北海道幌尻岳を予定していますが変更あるかもしれません。
★9月21日(土)22日(日)夜行日帰り　金峰山　バス　一般向
★10月9日(水)10日(木)夜行日帰り　皇海山　バス　一般向
★10月19日(土)～22日(火)夜行2泊　雨飾山　バス　一般向　係＝篠藤一子

★8月9日(金)～11日(日)夜行1泊　2日南木曽岳（二百名山）と観光妻籠宿～寝覚の床と木曽御岳山（百名山）バス　一般と一般強　費用二万円
★9月6日(金)～8日(日)夜行1泊　2日斑尾山（三百名山）観光飯山寺町と長野善光寺、四阿山（百名山）バス　初心者と一般強　費用約二万円
★10月4日(金)～6日(日)夜行1泊　2日東北の紅葉山行岩手山（百名山）と八幡平（百名山）一般強と初心者　バス　費用約二万円　申込者は往復はがきで一山行ごとに住所　氏名　電話　年令　会番記入の上早目に申込み下さい。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＝平沢こと

★8月7日(水)　八ケ岳トレッキング　Ⓐ Ⓑコース歩くバスの旅　初心者向以上　美濃戸口～南沢～行者小屋　ピストンハイク　係＝奥村昭孝
★8月24日(土)25日(日)　有明山（二百名山）バス　夜行日帰り　歩程6時間20分　一般強
★9月6日(金)～8日(日)　白木峰（三百名山）歩程2時間　金剛堂山（二百名山）歩程4時間30分　バス車中2泊朝帰り　一般
★9月21日(土)～23日(月)　白山（百名山）歩程9時間20分　2日目三方岩岳　歩程1時間20分　バス　夜行1泊　健脚　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申込んで下さい。
〒252藤沢市亀井野1520の2　初田　巌
☎0466・83・1778　係＝初田　巌

※9月28日(土)～30日(月)2泊3日『韓国雪岳山登山と松茸狩り』雪岳山（1708M）は韓国第2番目の高山ですが国立公園でケーブルもあり誰でも登れる山で現地山岳ガイド及添乗員が案内しますので安心して参加出来ます。費用は全食付で十二万五千円　成田＝ソウル＝東草まで航空機です。
旅行社東急観光赤坂支店西崎
☎03・3401・0109
8月15日〆切ですが満員になり次第〆切らせていただきます。
☎048・622・7711　係＝齋藤清三

青春切符よ、お前もか

川口市　小林　富雄（No.4736）

三月からの「青春18きっぷ」方式変更には、利用者の不満の声が広がっている。今までばら売りをしてきた金券ショップや大学の生協など、怒りの声すら発していると一般新聞も報じている。私は、これは単に方式の変更だけでなく或種伏線を敷いているのではないかと勘繰る。

「青春切符」は昭和五十七年三月、旧国鉄時代のスタートで対象は学生層を想定していたから、春夏冬の学校が休みの時期つまり年三回の発売は今も変っていない。以来年々売り上げが伸び、今や隠れたヒット商品でJRはさぞ喜んでいるだろうと思いきや……。

昨年私は、JRの内部事情に詳しい知人ゆく。山行旅に人「青春切符は廃止したいというのが本音のようだ」と聞いたことを思い出した。

利用しづらくなった今回の方式変更について、新聞に載った苦情の投書に、JR東日本の営業部サービス課長は次のように答えている。

「青春切符は普通列車を利用し、お一人で五回またはグループでご一緒に『のんびりと列車のご旅行を楽しんでいただく』ことを目的に設定されたもので今回の発売から、この設定の趣旨に沿ってご利用いただけるよう『一枚の切符』に変更した。また設定の趣旨に基づきご利用していただくことで割引きをしている」と。（四月三日・産経新聞）――しかし長年五枚つづりで発売していたものを、突如一枚にした理由としては、説得力がない。

近年JRはダイヤ改正の都度特急や急行は増発するが、長距離の〝鈍行〟は廃止もしくは間切れにしてゆく。山行旅に人気のあった新宿駅0時2分発、または7時8分発甲府行の廃止がいい例だ。せいぜい特急や急行に乗ってくれと言わんばかりである。

また鈍行では向かい座席の列車がどんどん減っていくような気がする。とても『のんびりと列車のご旅行を楽しんでいただく』傾向ではないと思う。

最近学生の多くはリッチになって、特急や急行を利用する。そして「青春切符」は我々のような中高年者が多用するようになって行くと、JRでは『学生層を対象に想定した』趣旨に沿わなくなったとして、廃止もしくは大幅な値上げに踏み切るかもしれない……というのが私の危惧である。杞憂に終れば幸いだが。

十二様

湯沢町　魚住義幸（No.1588）

十二様（ジュウニサマ）は、十二社、山の神様である。イザナギの命の御子、大山祇神で十二人の子持ちの女神である。

家から三百メートル程下った所に、上州へ入る越後路最後の宿場だった浅貝宿の本陣跡がある。この入口にある十二様の社が老朽化したので、この程改築され遷座式が行われた。

昔から山のおかげで暮らしてきた部落の人々は、山を敬い神に祈った。山林で木を相手の木樵、炭焼き、狩りをする猟師を始め、山菜や木の実一つでも山の恩恵に預る人は皆、一切のものの所有者山の神に暮らしの無事と豊作を祈った。

二月十二日が例祭で、山の神の十二人の子がいるからか、または十二ケ月になぞらえてか、十二ケの餅を供えて無事と豊作に、昨今は子宝、安産をも願うという。最近までは各戸から篠の弓矢を作って供え、各戸主が矢を空に向け、「天上もつくりやつくり、鳥の目玉にすってんぽーん」と唱えて射ち、悪魔払いをしたという。

遷座式の折、神官のお払いの後、重立衆四人が社の四方の空に向けて、このお祈りを唱えて夫々矢を放つ行事を行なった。

お宅にも「山の神」がお一人おられるでしょう。これは山神神楽での山の神は、しゃもじを持って出てくるからとのことというようです。杓子は以前は一種の主婦杵のシンボルで、嫁に家計炊事の権限をゆずり渡すことをヘラ（杓子）渡しといいました。杓子が主婦の権限のシンボルであってみれば、女房は一家にとっては正に山の神です。

しかし山の神は新婚さんは駄目と厳しいもので、やはり古女房でないと神の貫禄はないということです。山の神を大切にしましょう。

【短　歌】

杉並区　小阿瀬元子（No.4549）

我が一生悔はなけれど登りたき山々のあり老いの口惜し

若き日に夫と登りしみずがき山見ゆる丘までたどりつきたり

アメリカ魅力満喫9日間の旅へお誘い！

日　程：10月5日（土）～13日（日）

（成田→マイアミ→キーウェスト→エバーグレース→レイクタホ→ヨセミテ→サンフランシスコ→成田）

※全食付，全コース添乗員付

費　用：250,000円　定　員：20人

（人員が少ない場合は料金に変更あり）

取扱旅行社＝（株）H．I．S．　協力者＝円福　融（東ハイ会員）

希望者には資料をお送り致します。
お問合せ・お申込み＝大畑　豊（東ハイ，リーダー）
☎03－3311－8615

「山が好き」

きさ！今年のゴールデンウィークは山へ行こう。

待ちに待ったゴールデンウィーク、いろいろな山を目指して、新緑ウォッキング、日本百名山ハイキング、縦走登山、フリークライミング、トレイルランニング登山…楽しみは尽きない。
その楽しみの、大切なパートナー「ザック」。背中に数時間の山行をもたらすザックは、山行内容にあわせてしっかり選んで、快適な山行にしたい。

私がおすすめします。
OD BOX本店　田村　雅彦

OD BOXオリジナル大型ザック
ワイルドピーク NEW TYPE E
¥28,000
容量：80ℓ
カラー：BK×BK　RD×BK

News
ヨーロッパザックNo.1"カリマー"ザックフェア開催 4/21～5/6
全店カリマーザック フルラインナップ！

このほか、いろいろな山行目程、内容にあったザックがフルラインナップ。皆様の心強いパートナーとしてのザック選びのお手伝いを致します。なお、一部店舗により取扱商品が異なります。

これで腰にピッタリフィットします。

自由が丘店：自由が丘駅のすぐ前

〒153 東京都目黒区目黒1-8-19 メルサパート2 B1 TEL03-5701-5255
本店
〒110 東京都台東区上野3-15 ☎03-3836-1661 FAX03-3836-1744
ANNEX店
〒110 東京都台東区上野6-2-6 ☎03-3836-1055 FAX03-3836-1066
渋谷店
〒110 東京都渋谷区桜丘1-5 ☎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

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8年 8月号（第274号）
頒価 200円・送料80円　（会員は年会費に含まれる）

8月山行

（42コース）

目次

2（金）3（土）金時山他　吉田勝
3（土）府中郷土の森　小板橋
〃4（日）安達太良他バス　大畑
〃　〃　雲取山　中田・西沢
〃　〃　妙高山バス　直江
4（日）物見山～笛吹峠　齋藤清
大高山～天覚山　川崎
〃～7（水）白峰山バス　篠藤
富士山五合目バス　奥村
7（水）日光高山　西
8（木）懇親会（第2回）
9（金）～11（日）御岳山他バス　平沢
〃～〃越後駒他バス　直江
10（土）鎌倉の自然　鈴木
渋谷周辺　天海
11（日）富士山お中道バス　内藤
〃　〃　唐沢川　中村（一）
12（月）雲取山　金子
〃　〃　役員会　西
16（金）七代ノ滝　秋山
17（土）勝沼ぶどう郷　上田
〃　〃　秩父ソーメン　大畑
18（日）武蔵野観音めぐり　栗山
〃　〃　富士五合目御庭　西沢
〃　〃　谷津川渓谷　川崎
〃　〃　鷹ノ巣山　川上
19（月）～21（水）会津駒ケ岳バス　篠藤
〃～20（火）鳳凰三山　桜井
23（金）～25（日）安達太良山バス　中村（永）
24（土）大菩薩峠　巽
〃　〃　花の大菩薩峠・秋山・斉藤（二）
25（日）竜王峡　西
〃　〃　日原鍾乳洞　篠藤
27（火）～30（金）立山三山バス　篠藤
28（水）湯沢アルプの里バス　奥村
30（金）～9/1（日）木曽駒ケ岳バス　巽
31（土）霧ケ峰バス・秋山・斉藤（二）
〃～9/1 恵那山　バス　直江
〃～〃尾瀬燧ケ岳バス　上田

10・11月号の原稿は 8月10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
（8月入会員の会費＝平成9年3月迄　1600円＋入会金1000円）

本部からのお知らせ

(一)6月2日の陣馬山集中山行には8コース計330人が参加、下山道でビン・カン・ゴミ等を拾う〝クリーンハイク〟にご協力いただき、ありがとうございました。

(二)高山鉄五郎リーダーは、かねて病気療養中でしたが、5月1日逝去されました。ご冥福をお祈り致します。

(三)宇田暁美理事（リーダー）は一身上の都合により5月末を以て辞任されました。長期間会のため尽力されありがとうございました。

(四)西　繁雄リーダー（会長）は体調が回復しましたので、山行の係りを再開します。皆さん応援して下さい。

(五)恒例の東ハイ祭（11月3日）の会場は葛飾区の都立水元公園、実行委員長は本多長吉理事（リーダー）に決りました。詳細は10・11月号でお知らせ致します。

(六)**東ハイ事務所へ電話される方へお願い**

事務所には専任の人はおりません。必要に応じて役員がいる時もありますが、ふだんは秋山（会員）宅へ転送されます。留守録電話になっている時はすぐに切らないで、お名前と電話番号、ご用件をおっしゃって下さい。後でご連絡致します。

なお山行についてはその係（リーダー）へ、保険については担当役員の山本さんへ。

☎0473・87・5738

＊駅で緑の旗　黄色タオル　Rのバッジが東ハイの目印
＊山行参加のとき会員証　参加票を必ず持参のこと
＊住所移転その他連絡には会員番号と電話番号を記入

★8月2日(金)3日(土)　金時山～明神～明星　健脚向　係＝吉田勝
小田急新宿駅20時20分小田原行乗車　新松田21時38分JR松田駅22時6分乗車御殿場駅下車　タクシー＝長尾峠登山口→丸岳→金時山→明神ケ岳→明星ケ岳→塔ノ峰→風祭＝小田原駅　歩程13時間　雨天中止
希望者は電話で申込み下さい。
懐電必携　地図昭文社⑲箱根
☎3801・0411

★8月3日(土)　府中郷土の森　初心者向　係＝小板橋辰悟
民家園等あり、楽しい公園リーダーは高齢のため、ゆっくり歩きます。
雨天の場合　朝電話乞う
☎3476・0260

★8月3日(土)4日(日)　安達太良山～蔵王バス　一般向　係＝大畑
新宿駅西口安田生命横7時出発　ゴンドラ利用安達太良山→箱根湯坂道　内藤
大高山～天覚山　中田
籠山→勢至平→奥岳＝青根温泉エコーホテル泊　4日刈田岳→蔵王御釜→ロバの耳　初田
希望者は電話確認の上申込み下さい。
費用二万三千円　郵便振替00100＝5＝422へ送金
協力＝宇田川
☎3311・8615

★8月3日(土)4日(日)　雲取山　一般強　係＝中田・西沢
JR新宿⑩6時21分快速＝立川6時47分着乗換　7時8分奥多摩行中程乗車＝終点下車バス8時35分発＝鴨沢下車→小袖→七ツ石山→雲取山2017M→雲取山荘泊→白岩山→霧藻ノ峰→地蔵峠→妙法が岳分岐→三峰神社→ロープウェー大輪＝バス三峰駅　歩程2日間共5時間強
山荘恒例コンサート・仕掛花火等を標高2千Mから星空を眺めながら満喫します。宿泊費五千五百円（1泊2食）　交通費三千五百円位　地図昭文社㉖奥秩父(1)東ハイ保険加入者に限る。
雨具　懐電　水1ℓ以上必要
2日目お弁当五百円（持参可）
雨天中止　協力＝土屋静江
0424・92・4389中田
03・3629・7064西沢

★8月3日(土)4日(日)　物見山～笛吹峠　東上線池袋駅9時15分急行小川町行乗車＝川越同45分（係乗車）＝高坂下車→正法寺→物見山→地球観測センター→笛吹峠→源義賢の墓→畠山重忠館跡→
☎3631・2284

★8月3日(土)4日(日)　妙高山　バス　やや健
新宿駅西口東京銀行横23時発＝関越道＝燕→妙高山→燕＝北陸道＝関越道＝新宿20時頃
歩程6時間30分　費用七千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

★8月4日(日)　物見山～笛吹峠　初心者向　係＝齋藤清三
武蔵嵐山駅解散　歩程約3時間
スニーカーでどうぞ。雨天中止
協力＝赤瀬正作・太田　茂
☎048・622・7711
19～21時まで　当日早朝可

★8月4日(日)　大高山～天覚山　一般向　雨天中止　係＝川崎
西武池袋駅7時55分長瀞・三峰口行前方乗車＝所沢8時23分（係乗車）＝東飯能8時49分＝吾野9時11分下車→前坂分岐→大高山→天覚山→東峰→東吾野駅　交通費約千百円
歩程3時間30分　登り降り多い。
地図昭文社㉕奥武蔵・秩父
2万5千図飯能・原市場
☎0424・64・1653

★8月4日(日)～7日(水)　白峰三山　バス　係＝篠藤一子
定員のため締切りました。
☎0297・78・4899

★8月7日(水)　富士山五合目お中道とひまわり　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時出発
富士山五合目→お中道→御庭→奥庭＝忍野　花の都公園ひまわり観賞　歩程3時間30分　費用五千円　どなたでもどうぞ。
協力＝田川・丸山
☎3634・2284

★8月7日(水)　日光高山　一般向　雨天中止　係＝江森一郎
上バス停＝日光駅
歩程約4時間　地図昭文社㉝日光
五千五百円位　交通費浅草起点
協力＝倉内初枝
☎048・663・7389

★8月8日(木)　懇親会（第2回）　係＝西　繁雄
池袋駅西口東武デパート前のタクシー乗場に11時30分集合→豊島区勤労福祉会館7階の資料館を見学後5階の和室で久しくお会い出来なかった方々、新らしく入会された皆さんと各自飲食物を持寄りで楽しく語り合いましょう（多少のアルコールはどうぞ）→みみずくの細工物で有名な鬼子母神にもお詣りします。
協力＝室家千夜子
☎043・461・9565

★8月9日(金)夜～11日(日)　南木曽岳・御岳山　バス　係＝平沢
9日(金)夜東京駅八重洲南口22時まで＝10日(土)南木曽キャンプ場→南木曽岳（二百名山）→キャンプ場＝妻籠宿と寝覚ノ床観光＝国民宿舎おんたけ荘泊
歩程4時間30分　一般向
11日(日)宿＝田ノ原六合目登山口→御岳山（百名山）＝田ノ原＝おんたけ荘入浴後帰路＝東京駅
歩程5時間30分　一般強
費用二万円　大型バス定員40名
参加者にはコース予定表を送ります。
〒124葛飾区細田3の31の2
☎3657・8855
夜8時30分～10時迄に

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福岡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

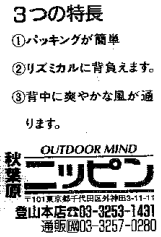
背中快適!!
グッド・デザイン商品
通商産業省選定

天然エアコン　テクノライトフレームザック　爽快フレーム

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
背面のスケッチブックも入ります。バランスと幅を調整するサイドベルト付。
直販価格
5,800円

JIRISHINKA®
●ヒリシャンカI
容量32ℓ
カラー／パープル×ピンク
背面の小さいサイズの人気モデル。サイドにストックの装備ができます。
直販価格
6,500円

LAVAREDO®
●ラバレド
容量36ℓ
カラー／ブルー×グレー
カメラや雨具の取出し便利なサイドポケットザック。サイドにステッキの装着OKです。
直販価格
6,700円



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
通販課03-3257-0280

★8月9日(金)～11日(日)　越後駒・平ケ岳　バスやや健　係＝直江
9日新宿西口東京銀行横23時発＝関越道＝小出＝枝折峠→越後駒→峠＝銀山平泊＝中ノ股→平ケ岳→中ノ股＝関越道＝新宿　1日目8時間　2日目5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　会番　生年月日を往復はがきで申込む　〒206多摩市鶴牧4の1の4005　直江忠彦　☎0423・76・5433

★8月10日(土)　鎌倉の自然と史跡　初心者向　雨中止　係＝鈴木
鎌倉駅西口10時集合　当日は覚園寺の有名な年一度の黒地蔵の縁日で、各地よりお参りの人で賑わいます。夜は海岸で花火大会。一度見物はいかがですか。☎0467・24・0075

★8月11日(日)　渋谷周辺とNHK見学　初心者向　係＝天海喜市
JR渋谷駅ハチ公前9時集合　豊栄稲荷→金王八幡→東福寺→オモチャの城→宮下公園→たばこと塩の博物館→NHK見学→代々木公園→明治神宮→原宿駅コース変更の場合あり。暑い夏に涼しさを求めて代々木公園散歩　野鳥公園の他、ゆっくり散策を楽しみたいと思います。軽装　運動靴可　昼食持参　☎3700・6016

★8月11日(日)　富士山お中道　バス　一般向　係＝内藤和彦
新宿駅西口安田生命横7時発＝河口湖IC＝富士スバルライン新五合目→御庭→仏石流し→大沢崩れ（往復）＝河口湖IC＝新宿　歩程4時間　気象状況及び時間により変更することあり。大沢崩れの荒々しい景観　アルプスの展望　可憐な高山植物等変化に富んだ雲上の遊歩コース必ず軽登山靴以上で　地図昭文社⑱富士・富士五湖　2万5千図富士山　費用五千円　電話で申込み後　郵便振替00250＝1＝69375　〒259・13秦野市堀西70の6　内藤和彦　☎0463・88・2421　19～21時まで

★8月11日(日)　唐沢川　健脚向
小田急新宿6時46分発急行乗車＝伊勢原7時49分着バス8時5分発乗車＝大山ケーブル下車追分＝下社9時下車→見晴台→雨天中止　係＝中村一雄
唐沢峠→唐沢川→丸渕→物見峠　煤ケ谷＝本厚木駅　歩程6時間　地図昭文社㉑丹沢　協力＝葉山　☎045・832・2193

★8月11日(日)　雲取山日帰り　超健脚向　雨中止　係＝金子庄作
青梅線立川駅6時5分発奥多摩行中程乗車（新宿駅5時18分高尾行立川5時55分乗換）7時17分終点下車→終点東日原行バス乗車→車道→大ブナ別れ→大ダワ林道→大ダワ→雲取山→鴨沢　鴨沢17時59分発最終バス乗車の為　場合によっては走り下る事もあります。猛暑故体力の疲労も考慮の上自信のある健脚者のみ参加の事。歩程8時間30分　交通費約三千五百円　東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社㉔奥多摩㉖奥秩父(1)　☎0424・94・2261　9～11時　又は19～21時迄

◉8月12日(月)　役員会
日暮里中央町会会館　18時30分開始

★8月16日(金)　七代ノ滝　初心者向　雨中止　係＝秋山俊子
JR新宿駅⑩8時7分立川行中程乗車　立川8時44分着乗換青梅線奥多摩行8時56分後方乗車　時間　地図昭文社㉔奥多摩　奥多摩秋川自由きっぷが得　ケーブル御嶽駅9時49分下車　バス＝ケーブル御岳山駅→御岳神社→七代ノ滝→岩石園→綾広ノ滝→ケーブル＝バス＝御嶽駅　歩程3時間　黄色のタマガワホトトギスが咲いていると思います。涼しい御岳山をゆっくり歩きます。☎3891・0380

★8月16日(金)～19日(月)　白峰三山　やや健　係＝上田妙子
16日(金)JR新宿駅⑦23時59分後方乗車＝甲府2時26分着＝タクシー＝広河原→大樺沢二股→北岳肩の小屋(泊)→北岳→間ノ岳→農鳥岳→大門沢小屋(泊)→奈良田温泉＝身延＝新宿　悪天候時は変更あり　食事付山小屋2泊　真夏に3千M以上五山の縦走に挑戦してみませんか。歩程1日目5時間　2日目8時間半　3日目3時間半　費用三万円　地図昭文社⑩甲斐駒・北岳　15名迄　往復はがきに住所　氏名　年令　電　会番　〒記入　お申込み下さい。〒170豊島区西巣鴨1の7の20の208　☎3949・2691朝6～8

★8月17日(土)　勝沼ぶどう郷　初心者向　雨中止　係＝大畑
JR新宿駅⑩7時16分発前方乗車　高尾8時14分乗換8時21分甲府行後方乗車　勝沼ぶどう郷下車　赤坂園に荷物をあずけ、町営ぶどう城　千二百円でコップを購入し数百種のワイン試飲。赤坂園にて昼食後ぶどう狩り、桃を購入。交通費二千三百円位　青春きっぷが得　歩程2時間　協力＝宇田川　☎3311・8615

★8月17日(土)　秩父ソーメン　一般向　雨天中止　係＝金子
西武池袋駅⑦7時15分発快急三峰・寄居行後方乗車　所沢7時43分　西武秩父8時56分　浦山口駅下車　橋立川上流にてソーメン　希望者のみ県立武甲自然公園を歩きます。参加者はソーメン持参の事　尚　ガス　鍋　ざる　天ぷら　薬味等ご協力お願いします。ソーメン用つゆは係が持参します。歩程3時間又は5時間　交通費約二千円　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父　東ハイ保険加入者のみ　9～11時　又は19～21時迄　☎0424・94・2261

★8月18日(日)　武蔵野観音めぐり　初心者向　係＝栗山絹子
西武池袋駅改札口8時30分集合8時47分飯能行乗車　石神井公園下車　①長命寺　②道場寺　③三宝寺　樹蔭を探し三宝寺池のほとりで昼食　楽しいひとときを過ごしましょう。協力＝秋元・神部　☎3984・9968

★8月18日(日)　富士五合目御庭　初心者向　雨中止　係＝西沢
JR新宿駅⑩6時43分特快高尾行乗車＝立川7時11分＝高尾7時30分着乗換＝河口湖行7時48分乗車＝終点9時27分下車＝富士急バス富士山五合目行終点下車→御庭→奥庭→三合目バス停　交通費　河口湖割引きっぷ利用で六千八百円位　地図昭文社⑱富士・富士五湖　☎3629・7064

★8月18日(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15分発快急三峰口行後方乗車＝西武秩父8時56分＝白久駅9時15分下車→法雲寺→渓谷入口→乙女の滝→炭焼平→七ツ滝→往路を戻る→白久駅　歩程4時間　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父　運動靴可　交通費二千百円　濡れるので履き替え用靴を用意すれば便利。☎3956・1017

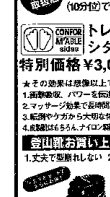
※郵便振替による送金は到着まで約一週間かかります。ハイキング安全保険は払込金到着者をまとめて、毎月末日に手続きしますので翌月1日から保険加入になります。

全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
MATT 関東圏 JR 私鉄 時刻表（八峰出版発行）
毎月17日発売・930円　最寄りの書店でどうぞ

★8月18日(日)　鷹ノ巣山～六ツ石山　やや健　係＝川崎　勉
JR立川駅7時8分発奥多摩行中程乗車　拝島7時20分（係乗車）青梅7時43分　奥多摩8時21分下車（新宿6時21分特快高尾行立川6時47分乗換が便利）バス東日原行8時31分乗車＝終点9時下車→鷹ノ巣山入口→稲村岩鞍部→鷹ノ巣山→六ツ石→羽黒神社→奥多摩駅　歩程6時間30分　交通費秋川・奥多摩自由きっぷが得　他にバス代四百三十円　雨天中止　地図昭文社㉔奥多摩　2万5千図武蔵日原・奥多摩湖　☎0424・64・1653

★8月18日(日)～20日(火)　会津駒ケ岳他バス　一般強　係＝篠藤
18日(日)JR新宿駅西口安田生命横7時30分出発＝東北道＝那須＝山麓駅＝ロープウェー→茶臼岳＝山麓の茶屋→山麓駅（約2時間）＝会津田島・駒止湿原＝桧枝岐・清水屋(泊)　19日(月)滝沢橋登山口→駒の小屋→会津駒ケ岳（3時間20分）更に中門岳行けば往復1時間40分　駒ケ岳より往路下山すれば2時間20分　行ける人は大津岐峠→キリンテ3時間20分　桧枝岐で連泊　20日(火)塩原、八方ケ原散歩　地図昭文社㉚尾瀬　会津の名峰を連泊してのんびりコース　費用三万五千円　郵便振替00210＝3＝605822　篠藤一子　☎0297・78・4899

★8月19日(月)～21日(水)　鳳凰三山　健脚向　係＝桜井孝行
JR新宿駅⑥23時50分急行アルプス後方乗車＝甲府下車　タクシー＝夜叉神峠→杖立峠→南御室小屋→薬師小屋(泊)21日→薬師岳→鳳凰小屋→御座石鉱泉　歩程2日計13時間　希望者は、はがきまたはFAXで申込んで下さい。〒125葛飾区白鳥3の14の5　☎3690・4708FAX兼夜7時～9時



会員優待の店　東ハイ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。
会員の方 5%OFF
（MEMBERS ID提示以降有効）

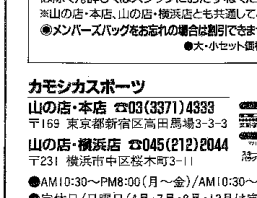
シダス専門販売店
一枚のインソールで、あなたの靴がオーダーメイドにとみがき上る！
熟成型により自分の足裏にフィットした形を、その場(10分位)で作りだします。とにかく一度お試しください。
トレッキング用 シダスインソール
特別価格 ¥3,000～¥4,500
★その効果は歴像以上です
1.衝撃吸収、パワーを伝達
2.マッサージ効果で長時間歩き づめでも疲れません
3.転倒やケガから大切な体を守ります
4.皮膚はもちろん、ヴィロ、関節、今時世界的にも入れられます

ハイカーを暖かくサポート、けがの防止にも最適！
ひざへの負担をやわらげ、痛みを緩和。
ひざガード GLS特別価格¥2,500
新発売　サイズ／男女兼用・素材／ネオプレーン
★多数のハイカーに共感される効果効証をさらに実感します
1.ただ単に締めつけるだけのサポーターとは全然違います。ひざをスムーズに動かしながら、環境的に今を開発を加えたひざ保護用ガードです
2.ひざの自然な動きは妨げない構造　素材も保温・通気性に優れたネオプレーンを使用しているので汗をかいてもムレません。簡単に洗濯できます

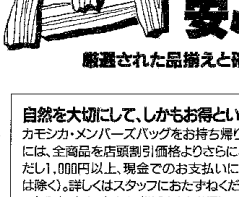
登山靴お古い上げの方にネームホルダープレゼント！
1.丈夫で型崩れない　2.履き心地がよい　3.修理万全、ソール取り替えもOK！

オリジナル ●グリーントレイル軽登山靴 特別特価¥21,800 サイズ：22.5～28.0cm やわらかのニッピベンズ革を使用し、全性や中古革の方に好評です。日本人にあったフィット感は実感されます。
シリオ（イタリア） ●270GTXシューズ (M)¥20,000 ●GLS価格 サイズ：23～29.5cm カラー：ウッドグリーンXブラウン 3月初旬本入荷が出荷開始予入荷は5月中。コアテックス ブーチャのオールシーズン用。
シリオ（イタリア） ●265GTXシューズ (M)¥25,800 ●GLS価格 サイズ：22.5～26cm カラー：チャコールXレッド 2000ピッチ時の使用モデル。さらに足部がソフトでやさしくなっています。

ここが違う！ フィールドに合わせて2ウェイ機能で安心！！
目字、名前入れサービス中です！
アースプラザース（オリジナル）
●ゴアテックス パーカ＆パンツ
GLS特別価格 ¥21,000
サイズ／男女兼用 SS(9号)、S(11号)、M、L、LL
カラー／ウッドブルー、チェリーレッド、ターコイズ、ブラウン
上地はマウンテンパーカーの基本をベースに、街遊にしてもオシャレなデザインでスポーティーに着こなせます。もちろんゴアの優れた機能を中心分さし。ナイロンリップ30dnのゴアテックスミレイヤーを使用。ピカッと光る面具をぜひ手に入れます。

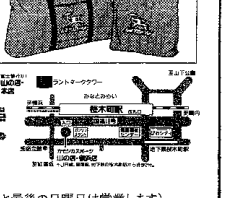


安心山歩き教室開校しています。
通信販売受付中！
東京神田 グリーンライフスポーツ
商品のお問い合わせは☎03(3233)4333
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
〒101　東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:00～PM8:00年中無休
※特別価格を全国ネットでお手元にお届けします

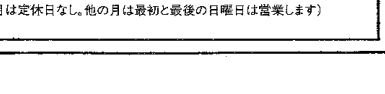


専門店として、安心の品揃え。
KAMOSHIKA
厳選された品揃えと確かなアドバイス――カモシカスポーツ。

自然を大切にして、しかもお得という「カモシカ・メンバーズバッグ」。
カモシカ・メンバーズバッグをお持ち帰りにご利用いただく場合には、全商品を店頭割引価格よりさらに5%割引いたします（ただし1,000円以上、現金でのお支払いに限ります。修理品・送料は除く）。詳しくはスタッフにおたずねください。
※山の店・本店、山の店・横浜店とも共通してご利用になれます。
◉メンバーズバッグをお忘れの場合は割引できませんのでご注意ください。
●大・小セット価格 ¥1,500（カラー/ネイビー）



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/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）

東ハイ山行強弱度（歩程は休憩時間を含まず）

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
一般弱	3～5	比較的整備されたコース
一般向強	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

★8月20日(火)21日(水)　安達太良山　バス　一般強　係＝中村永彦
じない眺望も素晴らしい山です。東ハイ保険加入者に限る。往復はがきに住所　氏名　年令　電話　会番記入して早目に申し込み下さい。
〒330大宮市植竹町2の222
☎048・665・4027
夜7時～10時迄に

★8月23日(金)～25日(日)　爺ケ岳　バス　一般強　係＝巽　次郎
23時出発＝中央道松本＝大町＝横22時出発＝東北道＝二本松＝塩沢温泉→八幡滝→くろがね小屋→安達太良山→ゴンドラ駅＝奥岳温泉＝二本松＝池袋19時半着予定　歩程6時間　定員25名　費用八千五百円　帰り奥岳温泉で休憩します。百名山の名に恥
間　費用二万三千円位
北アの展望台爺ケ岳にのんびり登ります。希望者は鹿島槍を往復します（4時間）
☎399・0593

★8月24日(土)　大菩薩峠　初心者向　雨中止　係＝西　繁雄
JR新宿駅⑩7時16分快速高尾行中程乗車＝高尾8時21分甲府行中程乗換＝塩山9時36分下車＝タクシー福ちゃん荘→介山荘大菩薩峠→ロッジ長兵衛タクシー塩山駅　交通費ホリデーパス扇沢→種池→爺ケ岳→冷池山荘泊→爺ケ岳→種池→扇沢＝新宿
歩程1日目6時間　2日目5時
（二千円）と片道四百七十円　他にタクシー代　タクシー予約の為20日までに申込み下さい。協力＝宮崎
☎3891・0380秋山

★8月24日(土)　花の大菩薩　一般弱　雨中止　係＝秋山・斉藤(二)
「花追びとシリーズ」
JR新宿駅⑩7時16分快速高尾行中程乗車　高尾乗換8時21分甲府行中程乗車　塩山9時36分下車＝タクシー福ちゃん荘→唐松尾根→雷岩→大菩薩嶺㊏2057→旧峠→大菩薩峠→勝縁荘→ロッジ長兵衛（東ハイ会員）タクシ＝塩山駅　やなぎらん・
まつむし草他数多くの高山植物との出会いと大展望を期待して。歩程約4時間をゆっくり歩く。地図昭文社㉓大菩薩連嶺交通費ホリデーパス（二千円）と片道四百七十円　他にタクシー代　タクシー予約の為20日までに申込み下さい。協力＝宮崎
☎3891・0380秋山

★8月24日(土)　箱根湯坂道　一般向　雨天中止　係＝内藤和彦
小田急新宿駅7時31分発急行箱根湯本行前方乗車（係渋沢駅乗車）＝終点下車＝箱根登山鉄道バス9時35分発元箱根行乗車＝畑宿下車→湯坂道入口→鷹巣山→浅間山→湯本温泉→箱根本駅解散　歩程約4時間
登りはわずかでほとんど下りの夏も涼しいコース。時間があれば希望者で一浴も。交通費約二千円　地図昭文社⑲箱根5万図小田原
☎0463・88・2421
19時～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。

★8月24日(土)　大高山～天覚山　一般向　雨中止　係＝中田　勇
西武池袋駅8時16分発快急乗車（係所沢乗換）吾野駅9時30分下車→前坂→大高山→天覚山→東吾野駅解散　歩程3時間30
分　交通費千五十円　地図昭文社㉖奥武蔵・秩父
☎0424・92・4389

★8月24日(土)25日(日)　有明山　バス　一般強　係＝初田　巌
新宿駅西口安田生命横　午後10時30分出発　中央道＝豊科IC＝有明荘→有明山→有明荘入浴　歩程約6時間20分　費用八千円　北アルプスの名峰が感動を呼ぶ孤高の二百名山です。
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んで下さい。
〒252藤沢市亀井野1520
2　初田　巌
☎0466・83・1778

★8月25日(日)　竜王峡　初心者向　雨天中止　係＝大畑　豊
東武浅草③8時10分発前方乗車＝下今市乗換　竜王峡駅下車→滝を見て右岸を→むささび橋→茶屋の前で昼食→竜王峡駅＝浅草　歩程2時間30分
溪谷美を眺めながらのんびり歩きます。入浴希望の方は、温泉駅の裏に岩風呂があり五百円。交通費三千五百円協力＝宇田川
☎3311・8615

★8月25日(日)　日原鍾乳洞　初心者向　雨中止　係＝高田　一
JR新宿⑦7時45分ホリデー快速おくたま1号前方乗車＝奥多摩駅9時17分着　9時40分発東日原行バス＝10時10分終点着→奥多摩鍾乳洞→梵天岩→石山神社→東日原バス停
洞内は寒いので長袖一枚多く、すべり易いので履物に注意
奥多摩自由券が得　協力＝荒金
☎3442・8891

★8月27日(火)～30日(金)　立山三山　バス　一般強　係＝篠藤一子
27日(火)JR新宿駅西口夜10時出発　北陸道＝28日(水)立山駅＝ケーブル＝美女平＝バス＝室堂・称名の滝・玉殿岩屋・地獄谷・浄土山等散歩　3時間　室堂山荘　29日(木)一の越→雄山→大汝山→富士の折立→真砂岳→別山→雷鳥平→ミクリガ池　7時間、雄山だけ往復は4時間　室堂山
荘連泊　30日(金)室堂＝バス＝大観峰＝ロープウェー＝黒部ダム＝トロリーバス＝扇沢
地図昭文社④剣・立山　費用五万四千円　さまざまな乗り物で立山黒部横断。登山と観光です。郵便振替00210＝3＝60
☎0297・78・4899

▼会員のマナー　電車・バスに乗車の際「列の割込み」は会の品位をけがします。他の人に迷惑をかけない山行を心掛けましょう。

★8月28日(水)　湯沢トレッキングコース　アルプの里　係＝奥村
歩くバスの旅　Ⓐ Ⓑ2コース　代金千二百円当日集金します。
Ⓐやや健　歩程5時間30分位　Ⓐ参加者は高山植物園　アルプの里を観賞出来ません。Ⓑは
Ⓑ初心者向　歩程3時間30分位　アルプの里観賞　温泉コマクサの湯入浴休憩自由行動も可。
新宿駅西口安田生命横6時50分出発　Ⓐアルプの里→栄太郎峠→清津峡→八木沢　Ⓑアルプの里→栄太郎峠→アルプの里
Ⓐ担当＝田川　丸山　奈良坂
Ⓑ担当＝奥村　倉田　三浦
申込は、☎3634・2284

★8月30日(金)～9月1日(日)　木曽駒ケ岳　バス　一般強　係＝巽
30日(金)新宿駅西口朝日生命前　歩程1日目5時間　2日目4時間　費用二万三千円
23時出発＝中央道駒ケ根＝伊勢ノ滝→新宿　位　希望者は宝剣岳に登ります。
ノ滝→架線場跡→七合目→濃ケ池→駒ケ岳→宝剣小屋(泊)→千畳敷→小屋場→ウドン坂→伊勢
（1時間）
☎3997・0593

★8月31日(土)　霧ケ峰　やなぎらん　一般弱　係＝秋山・斉藤(二)
「花追びと」花百名山大型バス
新宿駅西口安田生命横7時出発＝中央高速＝車山高原→車山
Ⓐ1925→車山乗越→蝶々深山→物見石→八島湿原→八島駐車場＝新宿　歩程3時間弱
やなぎらん等多くの花々を楽しみながらゆっくり歩きます。
費用四千八百円
地図昭文社⑯美ケ原・霧ケ峰
(電)申込み後　郵便振替00140＝0＝764469秋山俊子
協力＝山本・宮崎
☎3891・0380秋山

★8月31日(土)9月1日(日)　恵那山　バス　一般強　係＝直江
31日新宿駅西口東京銀行横22時発＝中央道＝中津川＝黒井沢＝恵那山→黒井沢＝中央道＝中津川＝黒井沢＝中央道＝中津川＝恵那山→黒井沢＝中央道＝中津川＝黒井沢
宿19時頃　歩程6時間　費用七千円東ハイ保険加入者に限る。
住所　氏名　電話　会員番号
住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

★8月31日(土)9月1日(日)　尾瀬　燧ケ岳　バス　やや健　係＝上田
31日(土)JR新宿駅西口安田生命横20時30分出発＝東北道＝御池登山口→熊沢田代→燧ケ岳→山頂組嵐→柴安嵐往復→沼山峠＝御池＝桧枝岐（一浴）＝東北道＝赤羽21時頃
静寂で草紅葉のはじまる尾瀬ケ原や、尾瀬沼の庭園を頂上から眺めるのに、ちょうどよい時期でしょう。地図昭文社③尾瀬
歩程6時間30分　費用九千円
定員18名　往復はがきに〒住所　氏名　年令　☎　会番を記入しお申込み下さい。
〒170豊島区西巣鴨1の7の20の208　上田妙子
☎3949・2691朝6～8

◉4～6月度寄付金

平沢とと様	三〇〇〇円
内藤和彦様	三〇〇〇円
佐野俊一郎様	三〇〇〇円
匿名様	一三五〇〇〇円
匿名様（集中登山）	三〇〇〇円
合計	一四七〇〇〇円

昭和四五年日月綿越広告より抜粋

㊙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。

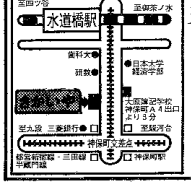
東ハイ会員優待の店
お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引特価からさらに割引いたします。

さわやかハイクにおすすめの用品、いろいろ！

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～東山小屋泊に。

ウェザーリポート
ゴアテックスレインスーツ
特価 ¥14,800
カラー：ブルー、グリーン、イエロー
サイズ：M・L・LL
ブックスター式両サイドポケット付。
フード収納型。

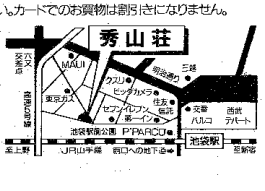
さわやかオリジナル
常念(46) 価格 ¥7,800
カラー：ブルー、レッド、ターコイズ、グレー、パープル、ワイン
日帰りから山小屋泊まで幅広くベストセラーの4ポケット付。



さかいやかわ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。

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）



◉5月入会のお仲間（94名）

会員番号9268～9361
高橋智子　高木　悟　中島雅子
川原延子　岩村静子　井　節子
竹内光春　糸長瑛子　北崎利夫
桑原祥子　倉本美穂　猿谷明美
綿瀬和美　篠崎慶子　石島正子
大野　進　冨沢敬子　佐藤正夫
岸田隆雄　内藤悦子　太田　響
雨宮信子　藤沼英子　安部宗明
岩永晶子　中島常輔　谷川憲三
酒井滋治　鈴木和子　大野平和
髙嶋美枝　安田　守　柳沢トヨ
鄭　順子　豊田明美　城野夕美
鎌形輝雄　鈴木和子　高橋明子
古賀　等　横井　泰　小池　進
北村　薫　川村壽興　川西径子
鈴木優子　斉藤弥生　金本洋子
村松哲夫　唐沢みよ　永井　豊
小林千明　菊井秀治
渡辺マチ　梅澤　繁
関根直樹　奥原邦敏
菊池孝子　辻　良子
今村登美子　内田道子
矢野マユミ　渡辺瑞枝
中町志津子　髙柳妙子
永田久美子　延原勝利
安達八重子　福永芳男
仁戸田　収　大井幸子
五十嵐美喜子　門脇　宏
大工原洋子　岩崎洋子
中沢美代子　加藤道子
鈴木美晴　中村恭子
鈴木きみゑ　大畑富美江
今村登美子　川重樫重男
矢野マユミ　川崎千鶴子
中町志津子　後藤由美子
永田久美子　阿久津政美
安達八重子　斎藤美砂子
仁戸田美智子　中村キミ子
大工原洋子　山本はるみ
中沢美代子　上田ヨシ子
今野正春　貝田栄子
池田　霞　雨宮　保　越塚寿人
坂詰芳久　坂詰久巳　戸笈幸子
山田昌子　山田友行
長尾和美　石津勝代
小池栄子　大塚壽彦
下鳥智代　稲月裕子　下鳥文男
大原秀子　前波　正　柴田　鴻
井上　満　木田　博　安井通子
高橋　進　藤沢明子　菊池光子
上原仰子　水上寿子　川口浩子
池村和彦　佐藤寿一　沢崎成子
武田吉央　濱田　剛　中山正子
立川順造　黒木義則　桑原　理
安田勝洋　関　美春　柴田和子
岩井ふみ　猪狩偕子
今泉　清　石坂仲子　高橋伍江
内田　誠　佐藤保子　本橋恒子
松丸峰子　金子静子　中橋陽子
齋藤広子　並木政光　柏木信之
根井美子　佐藤妙子　石井優美
上妻俊晴
梅澤　繁
奥原邦敏
伊東正雄
大井幸子
門脇　宏
岩崎洋子
加藤道子

◉6月入会のお仲間（97名）

会員番号9362～9473
増田勝沼　小柳長史　野尻幸子
遠藤千代　米里吉枝　石崎正子
髙橋千津　笛木弘行　平田峰子
竹本有三　石渡静枝　山川マサ
鈴木文子　佐藤宗良　日比伸策
長崎恭子　関澤久子　池田芳子
田中信記　木村周平　加藤　実
安達孝男　安達光子　菊池光子
大塚智子　森山澄江　佐藤栄子
戸田純夫　嶋田史子　服部迪央
奥山恵美子　小林ヒデ子
荻野美津江　川口いね子
丸山ミドリ　長谷部美子
塚本寿美子　梅津美和子
長谷川美智子　五十嵐信男
畠山ヨシ子　石井のり子
吉田よし恵　木田あき子
久保田たけ子　空閑水沙子
茂木加代子　石川ひさ子
松本由美子　大森則夫

〔会員の皆さんへ〕

山歩きにすぐ役立つ、楽しい本が発行されました。

『中高年からの山歩き』

主婦と生活社　1100円

山行の基礎知識から山の楽しみ方、トラブルの対処法、山行ファッション等、中高年者を対象に初心者からベテランまで、有益な情報がいっぱいの楽しい本です。

なお東ハイのことも大きく掲載されております。最寄りの書店でお求め下さい。

〔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。

中高年登山

三鷹市　山口　峯生（No.8983）

（一）

私はまぎれもなく中高年登山者の一人です。その中心年齢といわれる六十歳を過ぎ、もう長い間重い荷を背負うこともなく、雪山や岩山を登る意欲の減退、そして何よりも事故が心配で単独行をためらうことが多くなったのはそれを如実に物語っていると思います。

私は登山は若者に似合うと思います。未知を求めて大きな可能性をもった若者が、激しい情熱を胸に秘めて、さっそうと山を登る姿は生命感に溢れ、美しいと思います。人がたじろぐような障害をものともせず、懸命に努力して高く険しい頂上へと立ち向う姿には、あたかも人生のさまざまな難関を、充実した気力や体力を完全燃焼させて克服し、それらを体験することによって自己を高めて行こうとする若者の気概を感じます。

それに比較すると、中高年登山者の多くは困難や危険はむしろ避けて、安全を第一に考えて体をいたわりながら、健康保持や余暇活用などを目的にしているように思います。加齢と共に難コースに敢然と挑む気力や体力がなえてくるのは至極当然なことで、年を忘れて頑張れ、元気を出せとムチを打ち続けるのは胸が痛む思いがします。無理だと思ったら捲き道を選ぶ心のゆとりを持つのは、長い人生経験によって培われた年の功というものだと思うのです。

ところで山は季節や時刻によって変化するし、登山は単独行や集団登山により変ります。同じ山に何回登っても必ず新しい発見や出会いがあります。山は常に新鮮であり、感受性がにぶくなり勝ちな中高年者の感動を呼び覚すと思います。

（二）

私は六年ほど前に定年後の生活を考えて南アアルプス前衛の櫛形山麓に家を購入しました。二十から三十歳代にかけて四季を通じて八ケ岳に登っていた頃、ある小さな山小屋経営者と知り合いになり、誘われるまゝにその家を訪れているうちに、佐久の人たちのこまやかな人情味に心を引かれて、いつの日か八ケ岳の山麓に住みたいと思いました。

こゝ、あやめが丘住宅団地は八ケ岳から離れてはいますが小高い丘の上にあるので、甲府盆地をめぐる山並と共に、富士山や八ケ岳を眺めることができます。

私は時折なにかのきっかけで膝が痛み出すことはありますが元来歩くことが好きで、町中でも一向に苦になりません。したがって私一人で櫛形に行く時には麓の小笠原車庫前でバスを下りて、果樹園や田圃道を歩いています。一時間弱の道のりだが、団地近くは急勾配なので冬でも汗ばみます。それと前方には櫛形山が間近に迫り、八ケ岳や富士山・甲府盆地とそれを囲む山々が眺められるので実に気分がいゝのです。難点は舗装道路ですが、今どき人里離れた山奥にも舗装された林道や観光道路が設けられているのでぜいたくは言えません。

私はこれも登山の一つの形式だと思います。

登山は各人各様で、こうあらねばならないという規則や形式に束縛されることはありません。体力や気力、時間や資金にあわせて自由発想により登りたい山を選ぶことができるし、勝敗を争うこともありません。運動神経がにぶくても歩くことができれば楽しく充実した気持で頂上に立てるし、山頂からの雄大で変化に富んだ景観を眺望することができます。

（三）

私は中高年登山の意義を歩くことに見出したいと思います。

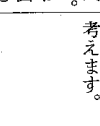
「登山とは歩くことと見付けたり」というと大仰のようですが登山の根元は歩くことにあります。数多いスポーツの中でも、自発的、無形式に山野を歩き楽しむことが主体的スポーツは登山だけだと思います。

今更言うまでもないことですが、ヒトの特徴は二本の足で直立して歩くことにあり、そのため脳が大きくなり複雑な働きが可能となりました。言語が発達し、科学や芸術、スポーツなどの文化を創造し、発展させることができたのです。

さらに歩くことの健康上の効用について考えてみると、適度な運動が手足の運動機能や臓器に好ましい影響を与えて老化や病気の予防、健康の増進に役立つことはよく知られています。なかでも歩くことは血液の循環がよくなって心臓などの能力を向上させ、さらに体中に酸素を運ぶ能力が高まるので全身の持久力が向上し、少ないインシュリンで多くの糖を処理できるので糖尿病にも効果があります。このほか腰痛・肩こり・精神的ストレスの解消や骨粗鬆症の防止にも役立ちます。

このように歩くことの効用を考えると、私たちが健康で快適な生活を営むためには、歩くことが大きな要件となることに気付くと思います。

登山は歩くことを基本とするスポーツですから、歩き出して直ぐに疲れたり、体が痛くなるようでは快適な登山を楽しむとは望むべくもありません。ことに中高年者は加齢と共に体力の減退は避け難いと思いますので、平素から健康保持や足腰を鍛える手段として、歩くことの重要性を認識する必要があると考えます。



◎防水スプレーに注意！

防水スプレーを使用中に、誤って吸引すると、頭痛、呼気、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）

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）

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

きっと、いちばん見つかる半期に1度の決算セール。
森を歩く、山を登る・走る、川を下る、渓を渡る、魚を捕る…自然を楽しむギア、アウトドアをアクティブに快適に動如のウェアが、あれこれお買い得価格。

半期No.1決算セール ～8/20

ギア

〈靴〉

防水、透湿性に優れたGore-Tex
アソロ／AFX357G
定価¥19,800→
No.1決算価格
ネジレに強く、優れた耐摩耗性とサポート力を実現しています。3シーズン、トレッキングに使用できます。
トレゼッタ／レンジャー
定価¥19,800→
No.1決算価格
クラスブルー／UFS-60
定価¥22,000→
No.1決算価格

〈ザック〉
グレゴリー／Day&Half 33, 3リットル
ズバリ¥13,500
ミレー／マーカム 20リットル
定価¥18,000→
No.1決算価格
カリマー／HOT 30 30リットル
定価¥12,000→
No.1決算価格

〈シュラフ〉
オリジナル／ODS-300D Half
サイズ：200×80㎝　重量：300g
ズバリ¥7,200
Northern Woods
サイズ：217×80㎝　重量：830g
ズバリ¥9,500

〈テント〉
D社2人用ツーリングテント
ズバリ¥15,000
その名の通り、バイクツーリング、トレッキングに最適な前室の大きなテント。

《ウェア》
ゴアテックスレインスーツ
ストームクルーザー（1Bモデル）
定価¥30,000→
¥18,500
軽く、濡れず、ムレず、コンパクト。面倒はゴアテックスが一番。（重量が540g）
その他、店内にはギア、グッズ、ウェア、No.1決算商品が盛り沢山。この機会をお見逃しなく。

自由が丘店　自由が丘駅のすぐ前

〒153 東京都目黒区自由が丘1-8-19
メルサパート2 B1 TEL03-5701-5255
本店
〒110 東京都台東区上野6-3-15
03-3836-1661 FAX03-3836-1744
ANNEX店
〒110 東京都台東区上野6-2-6
03-3836-1055 FAX03-3836-1066
渋谷店
〒110 東京都渋谷区桜丘1-5
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

登山・ハイキング　山へ行くなら！
バス時刻表
●登山やハイキングに利用できるバス路線、停留所に絞り込んで時刻を掲載！
好評発売中
関東版 '96夏秋号
東京・埼玉・神奈川・山梨・静岡（東部分）・群馬・栃木（西部分）・長野（中央部分）の方面を満載！
JR用の時刻表には掲載されていない路線も数多く収録！
こちらも好評発売中→〈近畿版'96夏秋号〉
三重・滋賀・京都・奈良・和歌山・大阪・兵庫の方面を満載！
関東版・近畿版とも B6判・定価1200円（税込）
書苑新社 tel.03-5285-7445

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8年 9月号（第275号）
頒価 200円・送料80円　（会員は年会費に含まれる）

9月山行

目次

（49コース）

1（日）〃〃 昭和の森　小板橋
〃〃 天神平　大畑
〃〃 笹子雁が腹摺山　中嶋
5（木）〃 日光男体山　倉内
6（金）7（土）白木峰他 バス
〃〃〜8（日）斑尾山他 バス
7（土）〃 坪庭 バス　西
〃〃 カマド山〜天覚山　福島
8（日）☆写生会 晴海埠頭　中田
〃〃 鎌倉　鈴木
〃〃 荒崎シーサイド　佐野
〃〃 乾徳山 バス　荒金
〃〃 ソバツブ山　金子
〃〃 大野山　岩船
10（火）☆スケッチハイク　福島
〃〃〜16（月）北海道　篠藤
11（水）入笠山他 バス　奥村
14（日）〜16（祝）会津駒他 バス　直江
15（祝）武蔵野観音　栗山
〃〃 日光明智平　大畑
〃〃 御岳〜大塚山　西沢
〃〃 小持山 バス　内藤
〃〃 入笠山 バス　金子
〃〃 小持山〜大持山　小板橋
16（水）岩根山　岩崎
〃〃 秩父札所　本仁田山
〃〃 御岳〜金比羅尾根　西神山
〃〃 梅久保山　佐々木
〃〃 丹沢三峰　伊藤
17（火）鳴虫山　桜井
18（水）乾徳山 バス　川崎
19（木）〃 江森
20（金）23（祝）白馬他 バス　川上
21（土）22（日）金峰山　秋山・斎藤（二）
22（日）〃〜23（祝）白山他 バス　篠藤
〃〃 石老山　直江
〃〃 ソバツブ山　川崎
〃〃 日影山　中村（一）
23（祝）坂東札所 バス 岩崎・栗山　高田
〃〃 美ケ原　大畑
〃〃 高山不動　川崎
25（水）〃〜27（金）駒ケ根高原 バス　川上
〃〃 籠坂峠　奥村
〃〃 金沢八景　市橋
26（木）刈込・切込湖　江森
27（金）28（土）三ツ峠　吉田（輝）
〃〃 29（日）焼岳　内藤
〃〃 富士山 バス　巽
29（日）岩殿観音・笛吹峠　上田
〃〃 本仁田山　西神山
30（月）巾着田　秋山・斎藤（二）

入会希望の方は事務所へご連絡下さい。電話03・3891・2280
（9月入会員の会費＝平成9年3月迄　1400円＋入会金1000円）

▼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

★9月1日（日）昭和の森　初心者向
JR東京駅地下③総武線快速8時12分上総一の宮行後方乗車＝誉田乗換9時20分＝土気9時25分下車　交通費約二千円
昼食ゆっくり出来る方歓迎
リーダーは高齢のためゆっくり歩きます。
雨天の場合早朝電乞う
☎3476・0260　係＝小板橋辰悟

★9月1日（日）天神平　初心者向
JR上野駅⑬8時20分発中程乗車＝高崎乗換＝水上駅10時23分下車　タクシーでケーブル下＝ケーブル天神平下車→山々を眺め昼食。ゲレンデを降り、谷川岳遭難碑に我々の無事を願い、
☎3311・8615　係＝大畑　豊

★9月1日（日）笹子雁が腹摺山　雨天中止
JR新宿駅⑩6時21分発中程乗車＝高尾7時5分着乗換7時26分小淵沢行乗車＝笹子8時31分下車→笹子雁が腹摺山→お坊山→大鹿峠→笹子駅＝新宿駅　交通費三千七百円（ホリデーパスが得）
地図昭文社㉓大菩薩嶺
☎0445・8111・3130　係＝中嶋

★9月5日（木）日光男体山　やや健　雨天中止
東武浅草駅③6時20分発快速日光行前方乗車＝終点下車①バス8時30分発湯元行＝二荒山神社前下車　登拝門→男体山1等△2484　登拝5時間30分
標高差1200M直登降します。
交通費四千八百円
地図昭文社㉛日光
☎3871・7487　係＝倉内初枝

★9月6日（金）7日（土）白木峰他
新宿駅西口安田生命ビル横＝高山駅→白木峰（三百名山歩程2時間）＝林道→八尾ルート金剛堂山（二百名山歩程4時間30分）北陸自動車道富山IC＝新宿　予告で車中2泊は役場の資料により夜行日帰
午後10時出発＝中央道＝松本IC＝林道大谷線終点→白木峰（三百名山歩程2時間）＝林道→八尾ルート金剛堂山（二百名山歩程4時間30分）北陸自動車道富山IC＝新宿　予告で車中2泊は役場の資料により夜行日帰
帰に短縮できました。
費用八千五百円　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し込んで下さい。
〒252藤沢市亀井野1520
☎0466・83・1778　係＝初田　巌

★9月6日（金）〜8日（日）斑尾山・四阿山
6日（金）夜東京駅八重洲南口22時まで＝7日（土）斑尾高原→斑尾山（三百名山）→斑尾高原＝飯山寺町と長野善光寺観光＝菅平高原スイスホテル泊
歩程3時間　初心者向
8日（日）宿＝四阿高原→四阿山（百名山）→根子岳→菅平牧場＝真田温泉入浴＝東京駅　歩程5時間40分　一般強　費用二万円
大型バス40名　斑尾山は北信五岳のひとつに数えられる名山で、四阿山はブルーベリーと高山植物豊富な山で有名です。リンドウとマツムシ草を期待してゆっくり登ります。空席あります。参加者にはコース予定表を送ります。往復はがきに住所　氏名　年令　電話　会員番号記入の上申し込み下さい。
〒124葛飾区細田3の31の2
☎3657・8855
協力＝佐々木昭治
夜8時30分〜10時迄に

★9月7日（土）坪庭 バス　初心者向
JR新宿駅西口安田生命横7時出発　山麓駅よりピラタスロープウェーで山頂駅→坪庭
希望者は協力者と北横岳へ
地図昭文社⑰八ケ岳・蓼科
☎0443・461・9565　係＝西　繁雄
費用五千円　電話申込み後郵便振替00120＝2＝602
協力＝川上富之助

★9月7日（土）カマド山〜天覚山　一般向　雨中止
西武池袋駅8時16分発快急乗車　武蔵横手駅9時17分下車
カマド山→東峠→天覚山→東吾野駅解散（係は所沢乗車）歩程3時間30分　交通費九百九十円
地図昭文社㉕奥武蔵・秩父
☎0424・92・4389　係＝中田

☆9月8日（日）写生会　晴海埠頭
東京駅南口中央郵便局前よりバス晴海埠頭行乗車＝終点バス停10時集合（有楽町マリオン・銀座三越横からでも乗れる）
残暑のため帽子必要　食事する所あるが弁当が無難。海風に吹かれて船舶を描きましょう。持ち物いつもと同じ　初参加者は電乞う。
☎3956・0766　係＝福島

★9月8日（日）鎌倉史跡めぐり
JR鎌倉駅西口10時集合コースは「から糸やぐら」一般の人は見る事が出来ません。特別に見学します。其の他も。
雨天中止　初心者向　係＝鈴木
リーダーは高齢のためゆっくり歩きます。
☎0467・24・0075

★9月8日（日）荒崎シーサイド
京急品川駅8時24分特急三崎口行前方乗車＝横浜8時44分＝三崎口9時32分下車　バス荒崎行10時15分＝終点10時40分＝城鼻→佃嵐崎→横穴古墳群→円徳寺→矢作バス停→三崎口駅解散
歩程2時間30分
交通費品川起点二千五百円
夏の喧騒が去った岩礁の美しい海岸を歩きます。帰途は相模湾を眺めながら、逗子海岸までバスに乗るのもよいでしょう。
地図日地出版　三浦半島
☎3407・8282
初心者向　雨天中止　係＝佐野

★9月8日（日）乾徳山　バス
新宿西口安田生命横7時出発　悪いので、軽登山靴以上　歩程中央道勝沼＝塩山＝大平牧場→扇平→乾徳山→国師原→錦晶水→徳和　梯子やち2段のクサリ、20mのクサリがあります。山頂から金峰山等360度の展望が楽しめます。下りの足場が
5時間　地図昭文社㉗奥秩父(2)
費用五千円　電話で申込み後郵便振替00110＝1＝58
0585　協力＝高田　一
☎0800・944・5602
朝7時〜8時　夜6時〜9時迄
一般強　係＝荒金亀治

★9月8日（日）ソバツブ山　やや健
青梅線立川駅7時8分発奥多摩行中程乗車（新宿駅6時21分特快高尾行立川6時47分乗換）8時21分終点下車　8時31分発東日原行バス乗車　川乗橋下車→長い急な登り→笙ノ岩山→鳥屋戸尾根→ソバツブ山→仙元峠→一杯水→ヨコズズ尾根→東日原バス停　歩程5時間　交通費約三千円　東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社㉔奥多摩
☎0424・94・2261
9〜11時　又は19〜21時迄
雨天中止　係＝金子庄作

全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
MATT 関東圏 私鉄 JR 時刻表（八峰出版発行）
毎月17日発売・930円　最寄りの書店でどうぞ

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(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(641)5767
●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　爽快フレーム
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
B4のスケッチブックも入ります。バランスと幅を調整するサイドベルト付。
直納価格 5,800円
JIRISHNKA®
●ヒリシャンカI
容量32ℓ
カラー／パープル×ピンク
日帰り〜1泊サイズの人気モデル。サイドにストックの装備ができます。
直納価格 6,500円
LAVAREDO®
●ラバレド
容量35ℓ
カラー／ブルー×グレー
カメラや商品の取出し便利なミポケットザック。サイドにステッキの装備OKです。
直納価格 6,700円
ここが違います
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
通販課03-3257-0280

★9月8日(日)　大野山　一般向　雨天中止　係＝岩船　明
小田急新宿駅7時41分小田原行前方3両目乗車＝新松田9時5分下車（係合流）　JR松田9時25分発沼津行乗車＝大野山登山口＝湯本平分岐→秦野峠分岐→丹沢湖展望台→丹沢湖＝新松田駅解散　歩程4時間20分　地図昭文社㉑　丹沢　軽登山靴で参加下さい。
☎0445・973・5526

☆9月10日(火)　第11回スケッチハイク　砧公園　係＝福島　昇
渋谷より（新玉川線）用賀駅下車改札10時集合　徒歩約20分　砧公園内の涼しい場所をえらび描く　園内の地図は係が用意します。弁当　水筒　画材　蚊取線香　予備日無　初参加者は㊙乞う。
☎3956・0766

★9月10日(火)～16日(木)　北海道幌尻岳・樽前山　係＝篠藤一子
折衝中です。健脚向　申込の方に計画書お送りします。
☎0297・78・4899

★9月11日(水)　入笠山・アカノラ山　初心者向
歩くバスの旅　高山植物観賞　Ⓐ沢入登山口～入笠山　一般向　Ⓑアカノラ山～入笠山　初心者向　新宿駅西口安田生命横7時5分発＝入笠山→入河原湿原一周→沢入下山。歩程Ⓐ4時間強　Ⓑ3時間　担当＝田川・丸山　係＝奥村　費用五千円　Ⓑ参加者はロープウェー代千円　当日集金　天候状態により仙石原・箱根湿生花園に変更。協力＝田川・丸山・三浦・奈良坂・倉田
☎3634・2284　奥村

★9月14日(土)～16日(木)　会津駒・燧ケ岳バス　やや健　係＝直江
14日新宿西口東京銀行横22時発＝東北道＝西那須＝檜枝岐→会津駒→檜枝岐(泊)＝御池→燧ケ岳→御池＝東北道＝新宿　1日目7時間2日目7時間　費用二万円　東ハイ保険加入者に限る。
住所　氏名　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

★9月15日(祝)　武蔵野観音めぐり　初心者向　係＝栗山絹子
西武池袋駅改札口8時30分集合　各駅停車飯能行乗車　保谷駅下車徒歩2㎞　如意輪寺参詣　⑤多聞寺に行きます。できれば⑥全竜寺まで行きます。
後保谷駅＝東久留米駅まで乗車　協力＝秋元・神部
☎3984・9968

★9月15日(祝)　日光明智平　初心者向　雨天中止　係＝大畑　豊
東武浅草駅③8時10分前方乗車＝日光駅下車　バス＝明智平下車＝ロープウェー展望台→茶ノ木平自然植物園＝ロープウェー中禅寺温泉駅　途中展望台より山々を眺め、時間により立木観音に回ります。
交通費四千円位　歩程3時間位　協力＝宇田川
☎3311・8615

★9月15日(祝)　御岳～大塚山　初心者向　雨天中止　係＝西沢
JR新宿駅8時21分発ホリデー快速奥多摩3号前方乗車＝立川8時47分＝拝島9時＝御嶽駅9時35分下車　バス滝本行乗車＝ケーブル＝山頂駅→御岳ビジターセンター→武蔵御嶽神社往復→大塚山→古里駅　歩程3時間位　奥多摩・秋川自由券が得　地図昭文社㉔奥多摩
☎3629・7064

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い致します。

★9月15日(祝)　入笠山　バス　係＝内藤和彦
新宿駅西口安田生命横6時45分発＝諏訪南IC＝沢入登山口→御所平峠→入笠山→小梨平→御所平峠＝諏訪南IC＝新宿　天候と時間によっては、コースの変更あり。歩程約5時間　牧歌的な雰囲気の高原と名だたる中部山岳の大展望　運がよければ加賀白山が望めるとか。軽登山靴で。2万5千図茅野・富士見　費用六千円　往復はがきに住所　氏名　会番　電番　生年月日記入申込む　申込受付後郵便振替00250＝1＝69375振込み　〒259・13秦野市堀西7の3の6内藤和彦
☎0463・88・2421
19～21時まで

★9月15日(祝)　小持山～大持山　係＝金子
西武池袋駅⑦7時15分発快急三峰・寄居行後方乗車　所沢7時43分　西武秩父8時56分下車　タクシーで武士平下車→タワ尾根→高ワラビ尾根→小持山→大持山→横倉山→ウノタワ→鳥首峠→名郷　歩程6時間　交通費約三千円　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父　東ハイ保険加入者に限る。
☎0424・94・2261
9～11時　又は19～21時迄

やや健　雨天中止　係＝内藤和彦
秦野市堀西7の3の6内藤和彦
☎0463・88・2421
19～21時まで

★9月16日(木)　岩根山　初心者向
西武池袋駅7時55分三峰・寄居行前方＝野上下車→岩根山神社→奥の宮→上長瀞駅　昼食ゆっくり出来る方歓迎　係＝小板橋辰悟　リーダーは高齢のためゆっくり歩きます。
☎3476・0260

★9月16日(木)　秩父札所㉝　初心者向　雨中止　係＝岩崎一郎
西武池袋駅⑦7時55分発三峰口行後方2両目乗車　所沢8時23分（係乗車）西武秩父駅下車＝小鹿野車庫行バス乗車＝泉田下車→菊水寺　協力＝箕輪　所要時間2時間30分　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父
☎0423・81・7763

★9月16日(木)　御岳～金比羅尾根　一般向　雨中止　係＝齋藤(清)
JR新宿駅8時47分おくたま5号前方乗車（発車時刻変更の時は最も近い電車）青梅駅乗換御嶽駅下車＝バス・ケーブル→御岳山→金比羅尾根→武蔵五日市駅解散　歩程約4時間　すべらない靴で参加して下さい。
協力＝太田　茂・赤瀬正作
☎0428・622・7711
19～21時　当日は早朝も可

▼会員のマナー　電車・バスに乗車の際「列の割込み」「席とり」は会の品位をけがします。他の人に迷惑をかけない山行を心掛けましょう。

★9月16日(木)　梅久保山　一般向　雨天中止　係＝川崎　勉
JR新宿駅⑦8時10分発ホリデー快速河口湖・甲府行中程乗車＝立川8時44分＝高尾8時59分（係乗車）＝大月9時31分下車→サス平山→梅久保山→大岩山→真木小学校前バス停＝大月　歩程3時間　交通費ホリデーパスが得　地図昭文社㉒高尾・陣馬　2万5千図大月
☎0424・64・1653

★9月17日(火)　丹沢三峰　健脚向　雨天中止　係＝桜井孝行
小田急新宿駅⑤6時31分発小田原行前方乗車＝新松田駅下車＝バス大倉下車→塔の岳→丹沢山→円山木ノ頭→馬場バス＝本厚木駅　歩程8時間30分
☎3690・4708
夜7時～9時頃迄に

★9月18日(水)　日光鳴虫山　一般強　雨天中止　係＝江森一郎
東武浅草駅7時10分快速日光行中程乗車（係＝春日部乗車）終点下車→神ノ主山→鳴虫山→独標→含満ケ淵→西参道→東武日光駅　歩程5時間位　交通費浅草起点二千六百円　地図昭文社㉛日光　協力＝倉内初枝
☎0488・663・7389

★9月19日(木)　乾徳山　バス　係＝川上富之助
一般強　新宿駅西口安田生命横7時出発＝中央道勝沼＝大平牧場→扇平→月見岩→10mクサリ→30mクサリ→乾徳山2016M→水ノタル→国師原→錦晶水→徳和＝新宿　歩程約5時間　地図昭文社㉒秩父(2)　費用五千円　往復はがきに〒住所　氏名　電話　年令　会番記入して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
☎3956・1017

★9月20日(金)～23日(祝)　朝日～雪倉～白馬バスやや健　係＝直江
20日新宿西口東京銀行横22時発＝関越道＝北陸道＝タクシー＝北又→朝日小屋(泊)→朝日～雪倉→白馬岳(泊)→白馬三山→鑓温泉→猿倉＝白馬駅あずさ号＝新宿　1日約7時間～8時間　費用三万三千円　東ハイ保険加入者に限る。住所　氏名　電話　会番　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
☎0423・76・5433

◉全日本山岳写真展が9月12日～17日まで6日間、池袋西口の東京芸術劇場5階展示場で開催されます。（出展約四百三十）東ハイ会員も5名入選されています。（巽）

〔お知らせ〕

◉山歩きにすぐ役立つ、楽しい本が発行されました。
『中高年からの山歩き』
主婦と生活社　1100円
山行の基礎知識から山の楽しみ方、トラブルの対処法、山行ファッション等、中高年者を対象に初心者からベテランまで、有益な情報がいっぱいの楽しい本です。
なお東ハイのことも大きく掲載されております。最寄りの書店でお求め下さい。

◉樹木や花は折らず採らず　皆で楽しみましょう
◉果物の皮は腐るからと投捨ては止めましょう

会員優待の店　東ハイ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。
会員の方 5%OFF
ハイカーを暖かくサポート、けがの防止にも最適！
ひざへの負担をやわらげ、痛みを緩和。
ひざガード GLS特別価格¥2,500
新発売　サイズ／男女兼用・素材／ネオプレーン
★多数のハイカーに共通される効果効能をきっと実感します。
1.ただ単に締めつけるだけのサポーターとは全然違います。ひざを太ムースに動かしながら、補強的に停る機能を備えたひざ保護用ガードです。
2.ひざの自然な動きは妨げない機能、素材も保温・通気性に優れたネオプレーンを使用しているので汗をかいてもムレません。型崩に唯一の存在です。
ジグザグ歩行教室
一歩のインソールで、あなたの最強ウォーターメイドによみがえる！
熱成型により自分の足裏にフィットした形を、その場(10分位)で作りだします。とにかく一度お試しください。
トレッキング用 シダスインソール
特別価格¥3,000～¥4,500
★その効果は想像以上です。
1.衝撃吸収、パワー伝達
2.マッサージ効果で長時間疲るさ知らず
3.疲労中ケガから大切な体を守ります。
4.皮膚はもちろんナイロン編織、今現代用の靴にも入れられます
登山靴お買い上げの方にネームホルダープレゼント！
1.丈夫で型崩れしない　2.履き心地がよい　3.修理万全、ソール取り替えOK！
オリジナル ●グリーントレイル軽登山靴 特別割引価格¥21,800 サイズ：22.5～28.0cm やわらかのフッピベンスで足を使用し、女性や中高年の方に好評です。日本人にあったフィット感は抜群です。
シリオ(イタリア) ●270GTXシューズ (M)¥30,000 ●GLS採用 サイズ：23～28.5cm カラー：ウッドグリーン×ブラウン 国際的日本人向け特別設計で人気品上位。コアテックス ブーティのオールシーズン用。
シリオ(イタリア) ●265GTXシューズ (M)¥29,000 ●GLS採用 サイズ：22.5～25cm カラー：チャコール×レッド 20GTと同じ自然のお色彩モデル。さらに近年ソフトでやさしくなっています。
アースプラザース(オリジナル) ●コアテックス パーカ＆パンツ GLS特別価格 ¥21,000
サイズ／男女兼用 SS(9号)、S(11号)、M、L、LL カラー／グレー、グルー、ネイビー、レッド、チャコール、ブラウン 上級はマウンテンパーカーの基本をベースに、都会にしてもオシャレなデザインでスポーティーに驚こなせます。もちろんコアテックスレインウェアを使用。ピクッと光る原点をぜひお確めします。
笠井神社 お茶の水橋 ●カオルスポール ●角戸地図 ●ヤクドナルド 住友銀行 三井住友銀行 三井信託銀行 三井ビル 住友ビル 中央通 中央線 JR御茶ノ水駅 聖橋 神田川 ワコール
安心山歩き教室 開校しています。
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

KAMOSHIKA
専門店として、安心の品揃え。
厳選された品揃えと確かなアドバイス――カモシカスポーツ。
自然を大切にして、しかもお得という「カモシカ・メンバーズバッグ」。
カモシカ・メンバーズバッグをお持ち帰りにご利用いただく場合には、全商品を店頭割引価格よりさらに5%割引いたします(ただし1,000円以上、現金でのお支払いに限ります。修理品・送料は除く)。詳しくはスタッフにおたずねください。
※山の店・本店、山の店・横浜店とも共通してご利用になれます。
◉メンバーズバッグをお忘れの場合は割引できませんのでご注意ください。
●大・小セット価格 ¥1,500(カラー/ネイビー)
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)

★9月21日(土)～22日(日)　金峰山　バス　一般向　係＝篠藤一子
21日(土)JR新宿駅西口安田生命横22時発　中央道＝大弛峠＝朝日岳↓金峰山　往路を戻る往2時間30分　復2時間　時間をみて国師岳・北奥千丈岳往復

★9月21日(土)　三ツ峠　フジアザミ　一般向　係＝秋山・斉藤㈢
「花追びと」花百名山　雨中止
JR新宿駅⑩6時43分発特快高尾行後方乗車＝高尾着7時30分　7時48分富士急河口湖行乗換　終点9時29分下車＝タクシー三ツ峠登山口↓三ツ峠△1785M↓木無山↓霜山↓天上山ロープウェー乗場解散＝河口湖駅　歩程4時間30分
地図昭文社⑱富士・富士五湖　交通費　河口湖割引きっぷ四千百円かホリデーパス、タクシー代で五千円位
フジアザミ（富士薊）は花の直径が8㎝高さは1mほどもありアザミの中の王様といった貫禄がある。　協力＝宮崎
☎3891・0380

★9月21日(土)～23日(祝)　白山他　バス　健脚向　係＝初田　巌
新宿駅西口安田生命ビル横午後9時30分出発　中央道＝松本IC＝高山＝御母衣湖＝大白川↓白山（百名山歩程9時間20分）＝平瀬温泉(泊)　23日白山スーパー林道↓三方岩岳（三百名山歩程1時間20分）＝北陸自動車道福光IC＝新宿　費用二万二千円
希望者は往復はがきに住所氏名　生年月日　電話　会員番号記入申し込んで下さい
〒252藤沢市亀井野1520の2　初田　巌
☎0466・83・1778

★9月22日(日)　石老山　初心者
JR新宿駅⑦8時10分発ホリデー快速前方＝9時9分相模湖下車＝9時20分発三ケ木行バス＝石老山入口下車＝顕鏡寺↓展望台↓石老山↓大明神山↓ピクニックランドバス停＝相模湖駅
雨天中止　係＝高田　一
歩程　3時間30分弱　軽登山靴以上　昭文社陣馬・高尾　交通費相模湖往復きっぷが割安　初めて山歩きしたい方　お気軽にどうぞ。　協力＝荒金
☎3442・8891

★9月22日(日)　ソバツブ山　やや健　雨天中止　係＝川崎　勉
JR立川駅7時8分奥多摩行中程乗車＝拝島7時20分(係乗車)＝青梅7時43分＝奥多摩8時21分下車（新宿6時21分特快高尾行乗車＝立川6時47分着乗換が便利）　バス東日原行8時31分乗車＝倉沢48分下車↓倉沢谷↓源五郎滝↓棒杭尾根1449M分岐↓ソバツブ山△1473↓日向沢ノ峰↓踊平↓曲ケ谷峰↓大根山ノ神↓鳩ノ巣駅　歩程7時間　交通費　奥多摩秋川自由きっぷが得　他にバス代
地図昭文社㉔奥多摩　2万5千図武蔵日原・奥多摩湖
☎0424・64・1653

★9月23日(祝)　美ケ原高原　バス　初心者向　係＝大畑　豊
新宿駅西口安田生命横7時出発中央道＝ビーナスライン＝高原駐車場＝牧場の道を歩き、アルプスの山々を眺め初秋の風を体一パイに受け、歌の一つも出るほど高原を味わいましょう。
費用七千円　希望者は電話申込み後　郵便振替00100＝5＝4232　大畑　豊
協力＝宇田川
☎3311・8615

★9月23日(祝)　坂東札所　バス　初心者向　係＝岩崎・栗山
JR大塚駅南口改札7時15分集合30分出発　㉝笠森寺観音山の頂に建つ本堂は四方が舞台になっており四方懸崖造りといわれる。㉜清水寺は奥の院に十一面観世音、本堂には千手観世音が納められている。自然石をけずり落した苦むした石段、樹木におおわれて昔ながらの姿を呈している。費用四千五百円　郵便貯金10070＝54234241　希望者ははがきで住所氏名　生年月日　電　会番記入し申込み下さい。
☎3984・9968

★9月22日(日)　日影山　健脚向
小田急新宿6時46分発急行乗車＝新松田8時11分着バス8時25分発乗車＝神縄トンネル9時下車↓ヲキツチ見晴台↓秦野峠
雨天中止　係＝中村一雄
分岐↓日影山↓寄バス停　歩程5時間
地図昭文社㉑丹沢　協力＝葉山
☎0445・832・2193

★9月23日(祝)　高山不動～空竜尾根　一般強　係＝川上富之助
西武池袋駅⑦7時35分発快急前方乗車＝東飯能8時32分（八高線8時23分乗換が便利）＝吾野駅8時56分下車↓369M↓志田峠↓三社峠↓高山不動尊
常楽院↓空竜尾根お化け山↓秋葉様岩峰↓西吾野駅
歩程約6時間　交通費千百円
2万5千図正丸峠・原市場
☎3956・1017

★9月25日(水)～27日(金)　駒ケ根高原2泊の旅　係＝市橋禮子
25日7時15分までに新宿西口高速バスターミナル待合所集合
7時30分発駒ケ根行乗車
宿泊は市営駒ケ根ユースホステルのため、国民年金保険証または厚生年金保険証を持参下さい。費用は高速バス、宿泊代等で約二万七千円（ロープウェー代は別）　電話申込み後8月5日までに予約金として二万円を郵便局から定額小為替または現金書留で送って下さい。住所氏名　電話　会員番号　東ハイ保険の有無も記入し、送金したら連絡して下さい。
宿に風呂はありますが温泉希望者は隣の市営宿舎で五百円で利用可。翌朝は高原風景を眺めたり　有名な光則寺の参拝など2組に別れてゆっくり歩きます。係りは足弱ですので主に乗物を利用します。宿で弁当は作りません。帰りは27日12時30分発、新宿着は夕方7時頃。
〒173板橋区板橋1の46の7の202　市橋禮子
☎5375・9580

★9月25日(水)～27日(金)　籠坂峠～三国山
歩くバスの旅　一般向
新宿駅西口安田生命横7時5分出発　籠坂峠↓アザミ平↓大洞山↓三国山↓平野＝忍野　歩程4時間　費用五千円　アザミ平のフジアザミ　忍野のコスモス観賞　協力＝三浦・奈良坂・倉田
☎3634・2284

★9月26日(木)　金沢八景の点と線　一般弱　係＝川上富之助
京急品川駅8時15分発特急前方乗車＝上大岡8時47分乗換＝杉田8時52分下車↓杉田八幡宮↓慶栅寺↓並木北駅シーサイドライン＝海の公園柴口駅↓称名寺↓市民の森↓野島公園↓金沢八景駅　交通費千二百円
歩程約4時間　雨天中止
運動靴でよい
☎3956・1017

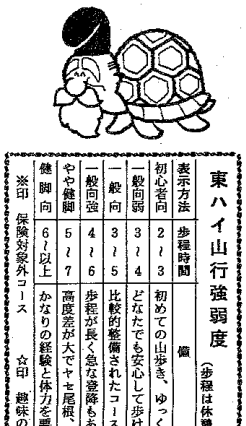
忍野のコスモス　係＝奥村
4時間　費用五千円　アザミ平のフジアザミ　忍野のコスモス観賞　協力＝三浦・奈良坂・倉田
☎3634・2284

★9月27日(金)～28日(土)　刈込～切込湖　一般強　係＝吉田勝男
東武浅草駅6時20分発日光行乗車＝日光8時24分下車　バスかタクシー＝竜頭の滝↓小田代原橋↓湯元↓刈込湖↓切込湖↓光徳牧場↓三本松のペンション(泊)　28日(土)きのこ採りをします。費用一万二千円位　きのこ採りはペンションの親父が見てくれます。電話で申込んで下さい。
☎3801・0411

★9月28日(土)　三ツ峠　一般向　係＝内藤和彦
雨天中止
JR新宿駅⑩6時43分発特快高尾行乗車＝高尾乗換7時48分発富士急行バス三ツ峠登山口行乗車＝終点下車＝三ツ峠山小屋＝御巣鷹山↓府戸尾根↓天上山＝ロープウェーか歩いて湖畔↓富士急河口湖駅解散　歩程5時間
山頂からは富士　南アルプス　八ケ岳　奥秩父などの大パノラマです。交通費五千円　河口湖割引きっぷが得　地図昭文社⑱富士・富士五湖　5万図都留
☎0463・88・2421
19時～21時迄

★9月28日(土)　富士山剣ケ峰　健脚向　係＝上田妙子
28日(土)JR新宿駅西口安田生命横6時45分発＝富士吉田登山口↓中の茶屋↓佐藤小屋↓八合目小屋(泊)↓吉田口山頂↓お鉢めぐり↓富士山剣ケ峰2等△3775M↓往路を戻る↓登山口＝新宿
山小屋も9月いっぱいは開業とても静かです。美しい山容が不二という名に由来する説も。
歩程1日目8時間30分　2日目9時間30分　2万5千図富士山
費用一万七千円　往復はがき
〒170豊島区西巣鴨1の7の208　上田妙子
☎3949・2691朝6～8

★9月28日(土)　焼岳　バス　やや健　係＝巽　次郎
28日(土)新宿駅西口朝日生命前23時出発＝中央道松本＝中ノ湯中尾温泉↓中尾峠↓焼岳↓中ノ湯＝新宿　歩程7時間
費用一万円位
☎3997・0593



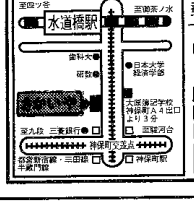
表示方法	歩程時間	備考
初心者向	2～3	初めての山歩き、ゆっくり歩くコース
一般向弱	3～4	どなたでも安心して歩けるコース
一般向	3～5	比較的整備されたコース
一般向強	4～6	歩程が長く急な登降もあるコース
やや健脚	5～7	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もある
健脚向	6～以上	かなりの経験と体力を要するコース

※印　保険対象外コース　☆印　継続の集い

東ハイ山行強弱度（歩程は休憩時間を含まず）

※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。

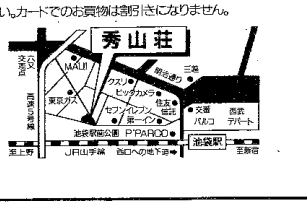
東ハイ会員優待の店
お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引特価かちさらに割引いたします
さわやかハイクにおすすめの用品、いろいろ!



さかいやかわ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。

☆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



★9月29日(日) 岩殿観音・笛吹峠　初心者向　雨中止　係＝江森
「ニコニコ山行」No.44
東上線池袋8時18分発急行森林公園行中程乗車＝川越8時48分（係乗車）高坂9時8分下車↓弁天沼↓岩殿観音↓物見山↓地球観測センター↓笛吹峠↓大蔵館跡↓武蔵嵐山駅　歩程4時間位　交通費池袋起点千三百円　協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★9月29日(日) 本仁田山　一般向　雨天中止　係＝佐々木昭治
JR新宿駅⑩7時5分快速高尾行中程乗車　立川7時43分着乗換青梅線7時54分発奥多摩行乗車＝鳩の巣下車↓大根ノ山ノ神↓コブタカ山↓本仁田山↓奥多摩駅　歩程4時間30分位　交通費池袋起点千三百円　協力＝高田佐紀子
☎3358・6244　夜9時まで

★9月29日(日) 両神山　やや健
西武池袋駅⑦6時34分快急＝西武秩父駅8時16分着（6時50分発特急は先着）駅前タクシー乗場集合　タクシー＝白井差小屋↓昇竜ノ滝↓一位ガタワ↓両神山頂↓清滝小屋↓日向大谷　タクシー＝西武秩父駅解散　雨天中止　係＝伊藤寛志
秩父(1)標高差930M　交通費約六千円　当日雨でも係は秩父駅改札出口に30分間はおります。
☎3871・7487　倉内

★9月30日(月) 巾着田　ひがん花　初心者　係＝秋山・斉藤(二)
「花追びとシリーズ」小雨決行
西武池袋駅③8時25分急行飯能行中程乗車　飯能9時25分北口下車　バス9時42分宮沢湖行乗車＝宮沢湖↓高麗峠↓ドレミファ橋↓巾着田ひがん花↓鹿台橋↓日和田山往復↓高麗駅　歩程3時間　数万株の彼岸花（別名マンジュシャゲ）の大群落は他所ではなかなか見られません。
地図昭文社㉕奥武蔵・秩父
☎3891・0380　協力＝山本・宮崎

予告（申込み可）

★10月1日(火)2日(水)夜行日帰　係＝篠藤一子
皇海山　利根村・皇海橋より往復5時間
★10月19日(土)～22日(火)夜行2泊
雨飾山　塩の道散歩
★11月9日(土)10日(日)夜行日帰
蓬田岳・宇津峰
★11月17日(日)～20日(水)　熊野古道(4)　御坊市～田辺市
☎0297・78・4899　係＝中村永彦

★10月3日(木)4日(金)　尾瀬
電車1泊　一般向　定員30名
鳩待峠↓尾瀬ガ原↓東電小屋(泊)↓三条の滝↓燧裏林道↓御池
費用約一万八千五百円　往復はがきに住所　氏名　年令　電話　会番を記入し申し込み下さい。
〒330大宮市植竹町2の222
☎048・665・4027
夜7時～10時

樹木や花は　折らず採らず

★10月3日(木)～7日(月)八甲田・岩木・白神両夜行2泊　係＝直江忠彦
★10月18日(金)20日(日)　やや健
能郷白山　小秀山　夜行1泊
★10月27日(日)　皇海山　バス
夜行日帰り　やや健
★11月10日(日)　十枚山　バス
夜行日帰り　やや健
★11月14日(水)夜～18日(月)　屋久島　宮之浦・永田岳　3泊4日
薬・伊吹バス　夜行1泊　一般
★11月22日(金)～24日(日)武奈・蓬
☎0423・76・5433

★10月23日(水)　係＝桜井孝行
バス日光戦場ケ原
★11月5日(火)　バス　箱根金時山
両コースとも、どなたでも参加出来ます。申込みは栗山絹子へ
☎3984・9968

★10月4日(金)～6日(日)　係＝初田　巌
（二百名山）奈良県楠正成ゆかりの地、大和葛城山（三百名山）
歩程5時間　6日和泉葛城山
歩程40分　バス　夜行1泊一般向
★10月20日(日)　鉢盛山（三百名山）
歩程3時間　一般向　小秀山
★11月8日(金)～10日(日)　歩程5時間20分
（二百名山）歩程7
奥三界山（三百名山）歩程7時間　バス　夜行1泊　やや健
参加希望者は各山行ごとに〒住所　氏名　生年月日　電話会員番号を往復はがきに記入し申し込んで下さい。
〒252藤沢市亀井野1520の2　初田　巌
☎0466・83・1778

★10月9日(水)～13日(日)　係＝上田妙子
大日ケ岳・能郷白山・経ケ岳・川上岳（岐阜・福井県の名山）往復はがきに〒住所　氏名　年令　電話　会番記入お申込み下さい。
〒170豊島区巣鴨1の7の208
☎3949・2691
朝6時～8時

★10月12日(土)13日(日)　係＝中嶋要一
苗場山（百名山）　健脚向
歩程8時間　費用六千五百円
電話申込後郵便振込
0023０2＝75090
☎045・811・3130
20時～22時頃

★10月17日(木)18日(金)　係＝川上富之助
太良山縦走　バス安達
2日　一般強　費用一万五千円
★10月28日(月)29日(火)　バス銀山
温泉他　古山閣一泊2日　初心者向　費用約二万千円
往復はがきに〒住所　氏名　年令　電話　会番を記入して申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13
☎3956・1017

※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。

短歌

西　繁雄

三月の戦火をうけて母は逝けり五十年目のその日近づく
目に入れても痛くなしとぞ語りたるああ我母は神にもまさる
私はよいから早く逃げなさい働く人に言ひき戦火に
ウソをつく曲った事は大嫌ひ母のすすめに僧となりたり
愛欲と物欲に寺は地獄なり二十歳にて東京に出づ
生馬の目を抜くと云ふ東京に花園創ると我は言ひたり
中高年健康創りのハイキング九千人の大台を越ゆ
（冬雷より転載）

◉道をゆずる
他のパーティとすれ違う場合原則は登り優先です。くだる人が山側に道をゆずって待ち、登る人をよけるのが常識です。このことは、どうも最近おろそかにされているようで、登る人に突きあたらんばかりに猛烈な勢いでかけおりてくる人が多くなっているようです。また、後からのパーティが近づいたときは早めに道をゆずることで、いつまでも我を張ってじゃまをするように歩かないことです。そんなときは、さっさと先にやって、ゆっくり自分のペースをまもっていくようにしたことはありません。
また谷ぞいの林道などで、トラックやバスがきたときは、必ず山側に身をよせて車をよけるのが安全な方法です。
（山と渓谷社　登山読本より）

▼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。

◉筋肉痛を治す
スポーツマッサージ
日頃、あまり身体を動かしていない人が、長時間山に登ったりすると、たいがい足の筋肉が張って痛くなる。ひどいときは、階段を上がるのさえ苦痛になる。
いわゆる筋肉痛は、普段あまり使っていない筋肉を酷使するために熱を持ち、やがてそれが治まるとともに固くなるので、筋肉が収縮するときに痛みをともなうわけである。
筋肉痛を早く治すには、筋肉マッサージが効果が高い。マッサージの方法には、手や指でなでたりさすったりする軽擦法や、筋肉を指でつかんだりもんだりする柔捏法、手で叩く叩打法などがある。
ふくらはぎや太ももなど、痛い部分の筋肉を伸ばし、手でよくもんだり、さすったり、叩いたりすれば、筋肉の凝りがほぐれて痛みが少なくなる。
お風呂の中や入浴後など、身体が温まったときに行えば、回復が早い。山登りの最中に行うときは、患部をさすって温めてからマッサージをすること。また、最近は筋肉痛に効果のあるスプレー式の消炎剤や湿布薬などもあるので、使用するのもいい。
「中高年からの山歩き」より
（主婦と生活社発行）

《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。

【山行参加費について】
毎回の山行の時、リーダーがお預りする百円の参加費は全額、会に納入され、会員とリーダーの安全を守るために遭難対策基金や運営費として積立てられます。リーダーも皆さん同様に参加費を納めております。一部会員の間で参加費がリーダーの懐に入るように伝えられていますが全くの誤解です。リーダーが安心して活動するためにもご理解賜りたくお願いします。

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

きっと、いいもの見つかる半期に1度の決算セール。
森を歩く、山を望む・走る、川を下る、湖を渡る、魚と遊ぶ…自然を楽しむギア、アウトドアをアクティブに快適に動効的なウェアが、あれこれお買い得価格。

半期 No.1 決算

ギア
〈靴〉
防水、透湿性に優れたGore-Tex ブリロ／AFX357G 定価¥19,800➡ No.1決算価格
ネジレに強く、優れた衝撃吸収性とサポート力を実現しています。3シーズン、トレッキングに使用できます。
トレゼック／インジャー 定価¥19,800➡ No.1決算価格
タラスブルバ／UFS-60 定価¥22,000➡ No.1決算価格

〈ザック〉
グレゴリー／Day&Half 33.3リットル ズバリ¥13,500
ミレー／マーカム 28リットル 定価¥18,000➡ No.1決算価格
カリマー／HOT 30 30リットル 定価¥12,000➡ No.1決算価格
〈シュラフ〉
オリジナル／OD5-300D Half サイズ：200×80cm　重量：300g ズバリ¥7,200
Northern Woods サイズ：217×80cm　重量：830g ズバリ¥9,500
〈テント〉
D社2人用ツーリングテント ズバリ¥15,000
その名の通り、バイクツーリング、トレッキングに最適な容量の大きなテント。
《ウェア》
ゴアテックスレインスーツ ストームクルーザー（旧モデル） 定価¥30,000➡ ¥18,500
軽く、濡れず、ムレず、コンパクト。雨具はゴアテックスが一番。（重量約540g）
その他、店内にはギア、グッズ、ウェア、No.1決算商品が盛り沢山。この機会をお見逃しなく。

~8/20

自由が丘店　自由が丘駅のすぐ前
〒153 東京都目黒区自由が丘1-8-19 メルヴサートー2 B1 TEL03-5701-5256 本店
〒110 東京都台東区上野6-3-15 ☎03-3836-1661 FAX03-3836-1744 ANNEX店
〒110 東京都台東区上野6-2-6 ☎03-3836-1055 FAX03-3836-1066 渋谷店
〒110 東京都渋谷区桜丘1-5 ☎03-3770-7887 FAX03-3770-7881
アウトドアのトータルショップ
遊登 衣食住 自然で暮らす。
CAMP
OD BOX

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8年 10月号（第276号）
今月新入会員の会費：平成9年3月まで1200円＋入会金1000円

入会希望の方は事務所へご連絡下さい。（10月入会員の会費＝平成9年3月迄 1200円＋入会金1000円）電話03・3891・2280

10月山行（54コース）

目次

1(火) 湯河原城山 西
〃 2(水) 皇海山 バス 篠藤
〃 2(水)～4(金) 燕温泉 バス
3(木) 三頭山 金子
〃 4(金) 尾瀬 倉内
〃 ～7(月) 白神山他バス 中村(永)
4(金)～6(日) 岩手山他バス 直江
〃 ～〃 金剛山他バス 平沢
5(土) 小平緑道 初田
6(日)☆写生会 芝川 小板橋
〃 大山 福島
〃 寺山 岩船
〃 サルギ尾根 根本
8(火) 戦場ケ原 斉藤(三)・秋山 川上
9(水) 清津峡 バス 奥村
9(水)～13(日) 岐阜他名山バス 上田
10(祝) 秩父札所 岩崎
〃 秀吉一夜城 高田
〃 お坊山 川崎
11(金) 役員会 西
12(土)～13(日) 志津倉山バス 巽
〃 カマド山 中田
〃 13(日) 志賀高原バス 篠藤
〃 苗場山 バス 篠藤
13(日) 三頭山 中嶋
〃 伊豆ケ岳 西沢
14(月) 三頭山 飯塚
〃 菊花山 内藤
15(火)☆スケッチ 松山 荒金
〃 鷹ノ巣山～六ツ石 桜井 鈴木
16(水) 日光 半月山 福島
17(木) 安達太良山バス 江森
18(金) 谷川岳 川上
19(土) 昭和記念公園 吉田(勝)
19(土) 能郷白山バス 直江
20(日) 熊倉山 西
〃 20(日) 小金沢連嶺 金子
〃 22(火) 雨飾山バス 篠藤
20(日) 武蔵野観音めぐり 栗山
〃 金勝山 大畑
〃 鎌倉アルプス 吉田(正)
〃 南高尾 佐々木
〃 今倉山 中村(一)
〃 鉢盛山バス 初田
〃 懇親会（第3回） 西
22(火) 高尾城山 川崎
23(水) 日光戦場ケ原バス 桜井
23(水) 荒船山 バス 奥村
〃 25(金)～27(日) 一夜山バス 巽
〃 26(土) 足和田山 斉藤(二)・秋山 吉見百穴ニコニコ 大畑
〃 27(日) 皇海山 バス 直江 〃 27(日) 青梅 親睦芋煮会 江森
27(日) 岩舟山高勝寺 栗山 〃 吉見百穴ニコニコ 内藤
〃 鐘撞堂山 斎藤(清)
〃 28(月)・29(火) 銀山温泉他バス 川上

本部からのお知らせ

▼駅で緑の旗・黄色タオル・Rのバッジが東ハイの目印
▼山行参加のとき会員証・参加票を必ず持参のこと
▼山行参加費 会員百円・会員外四百円

◉恒例の「東ハイ祭」は11月3日(祝)都内葛飾区の都立水元公園中央広場で開催します。会員の皆さん、ご家族や友人お誘い

◉今年度（平成8年4月～9年3月）東ハイハイキング安全保険の加入申込みは、11月20日で締切りです。平成9年度分は来年2月～3月、継続会費納入時にご案内します。

して多数ご参加下さい。（詳細は11月号に記載）

★10月1日(火) 湯河原城山 初心者向 雨中止 係＝西 繁雄
小田急新宿駅⑤8時発急行小田原行中程乗車＝町田8時41分＝小田原9時56分乗車＝湯河原10時18分下車＝バス元箱根行＝椿台下車→城山山頂→ピクニックランド→城願寺→湯河原駅 歩程3時間 交通費三千円位
城山山頂は真鶴半島・伊豆大島や初島が相模の海に浮かんで見える素晴らしい景観です。城願寺には高さ20メートル幹周6メートルの巨樹ビャクシンがある。
熱海行9時41分下車＝JR乗換＝湯河原駅＝大山 係は84才の為2時間のところ3時間かけて、ゆっくり歩く。先を歩く方ご遠慮下さい。地図昭文社⑲箱根 協力＝川島・宇田
☎0443・461・9565西

★10月1日(火) 2日(水) 皇海山 バス 一般強 係＝篠藤一子
JR新宿駅西口安田生命横22時発＝沼田＝利根村・皇海橋 2日登山口→不動沢→稜線鞍部2時間→皇海山1時間 往路を戻る2時間30分 2万5千図皇海山 費用一万円 郵便振替00210＝3＝6058
☎0297・78・4899

★10月2日(水)～4日(金) 燕温泉 係＝篠藤一子
2日7時40分池袋駅東口サンシャインシティ文化会館1階集合 近畿日本ツーリスト㈱バスを利用、紅葉が美しい妙高高原燕温泉2泊 3日は希望者のみ近くの山を歩きます。費用二万五千円 申込は住所 氏名 会員番号 生年月日を記入
☎ 0424・94・2261 9～11時又は19～21時迄

★10月3日(木) 三頭山 一般向 係＝倉内初枝
JR新宿駅⑩6時47分発特快高尾行乗車（係神田駅）＝立川時14分着 乗換7時38分発五日市行乗車＝終点8時11分下車バス8時38分発都民の森行＝終点下車→鞘口峠→三頭山→大沢山 雨天中止 ＝西原峠→仲ノ平→数馬バス停→五日市駅 歩程4時間 交通費三千四百円 地図昭文社㉔奥多摩
☎3871・7487

★10月3日(木)～7日(月) 白神・岩木・八甲田 バス 係＝直江
3日新宿西口旧東京銀行横22時出発＝東北道＝白神山＝深浦泊＝岩木山＝八甲田山＝猿倉泊＝南八甲田＝東北道＝7日早朝4時新宿着 歩程各日約7時間 費用三万五千円

★10月4日(金)～6日(日) 岩手山・八幡平 バス 係＝平沢と
4日(金)東京駅八重洲北口21時出発＝5日(土)焼走キャンプ場→岩手山→キャンプ場＝八幡平温泉七滝荘泊 歩程約6時間 6日(日)宿＝樹海ライン＝八幡平登山口→八幡平ハイキング＝八幡平アスピーテライン＝東京駅北口 歩程1時間30分 費用二万二千二百円 参加者にはコース予定表を送ります。岩手山と八幡平の紅葉を楽しみながらゆっくり登ります。満席になり締切りました。 協力＝佐々木昭治
☎3657・8855 夜8時30分～10時までに

★10月4日(金)～6日(日) 金剛山他 バス 一般向 係＝初田 巌
新宿西口安田生命ビル横午後9時出発 高速道＝藤井寺IC＝千早→千早城跡→金剛山荘→御所＝ロープウェー→大和葛城山→高原ロッジ泊 歩程金剛山2時間 2日目大和葛城山2時間 大和葛城山2時間50分→和泉葛城山 歩程2時間 貝塚IC阪和道＝往路を戻る。大和葛城山は三百名山、金剛山は二百名山で和泉葛城山は立派なブナ林が天然記念物に指定されている。費用二万四千五百円 地図昭文社㊸金剛山 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んで下さい
〒252藤沢市亀井野1520
☎0466・83・1778 初田 巌

★10月3日(木)～4日(金) 尾瀬 一泊 一般向 係＝中村永彦
予告で定員になりました。上野⑧7時16分発高崎行後方乗車＝高崎乗換＝沼田駅着＝タクシー鳩待峠→東電小屋泊→三条の滝→燧裏林道→御池＝会津高原駅＝浅草 費用約一万八千円
☎048・65・4027 夜7時～9時

★10月5日(土) 小平緑道 初心者向 雨天早朝電 係＝小板橋
西武池袋9時14分飯能行後方乗車＝所沢駅乗換＝西武新宿線小平下車（10時30分集合）交通費約三千円 昼食ゆっくり出来る方歓迎 リーダー高齢のためゆっくり歩きます。
☎3476・0260

☆10月6日(日) 写生会 東浦和・芝川 見沼代用水 係＝福島
JR武蔵野線東浦和駅改札10時集合→見沼代用水か芝川沿いの秋の風景を描く。弁当 水筒 画材F6以上の用紙 目玉クリップ4ケ持参 予備日なし 初参加の方は電話下さい。
☎3956・0766

★10月6日(日) 大山 一般向 係＝岩船 明
小田急新宿駅7時41分発急行小田原行前方3両目乗車＝伊勢原8時39分下車 集合8時50分バス大山ケーブル行＝終点下車→追分＝ケーブル下社→山頂→ヤビツ峠→みのげバス停解散 雨天中止 歩程4時間 地図昭文社㉑丹沢 軽登山靴で参加して下さい。丹沢・大山フリーパスB券が得 協力＝赤瀬正作・山後 清
☎045・973・5526

全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
MATT 関東圏 私鉄 JR 時刻表（八峰出版発行）
毎月17日発売・930円 最寄りの書店でどうぞ

12・1月号の原稿は10月9日締切り厳守

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
●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 爽快フレーム
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 B4のスケッチブックも入ります。バランスと幅を調整するサイドベルト付。
直納価格 5,800円
JIRISHNKA®
●ヒリシャンカI
容量32ℓ カラー パープル×ピンク 日帰り～1泊サイズの人気モデル。サイドにストックの装備ができます。
直納価格 6,500円
LAVAREDO®
●ラバレド
容量35ℓ カラー ブルー×グレー カメラや雨具の取出し便利な3ポケットザック。サイドにステッキの装備OKです。
直納価格 6,700円
チェストベルト・クエストベルト付
ここが違います
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
通販課03-3257-0280

★10月6日(日)　寺山（御前山）　一般向　雨天中止　係＝根本
JR新宿駅⑩6時43分発特快高尾行前方乗車＝高尾乗換7時48分発河口湖行乗車＝四方津駅下車→大野貯水池→御春山→寺山→梁川駅　歩程4時間　交通費ホリデーパスが得　地図昭文社㉒高尾・陣馬
☎3930・3360

★10月6日(日)　サルギ尾根～鍋割山　一般強　係＝川上富之助
JR新宿駅⑩6時43分発特快後方立川7時11分終点7時56分下車＝大岳発五日市行＝乗換7時23分バス8時22分発上養沢行＝大岳鍾乳洞入口バス停→高岩山920M→高岩園地→芥場峠→鍋割山1084M→奥ノ院→大槌峠→城山△760→鳩ノ巣駅　歩程約6時間　交通費二千円　奥多摩自由券利用　雨天中止
☎3956・10117

★10月8日(火)　戦場ケ原　初心者向　雨中止　係＝斉藤㊀・秋山
東武浅草駅7時10分快速日光行中程乗車　北千住7時20分春日部7時44分　日光駅9時12分下車バス湯元温泉行＝竜頭ノ滝下車→石楠花橋→青木橋→泉門池→湯滝→湯元温泉バス＝日光駅　歩程3時間　地図昭文社㉛日光　交通費五千五百円位
☎3891・0380　秋山

★10月9日(水)　湯沢　街道の湯～清津峡紅葉狩り　係＝奥村
歩くバスの旅　初心者向　新宿駅西口安田生命横9日出発＝八木沢登山口→清津峡→鹿飛橋往復→街道の湯　歩程3時間30分　費用五千円　紅葉の美しさでは定評の清津峡　整備されたばかりの遊歩道を歩きます。希望者は入浴可。協力＝田川・丸山・倉田・三浦・奈良坂他　詳細申込は☎3634・2284

★10月9日(水)～13日(日)　岐阜・福井県の名山　バス　係＝上田
9日新宿駅西口安田生命ビル横20時30分出発＝中津川＝馬瀬口→川上岳＝ひるがの高原泊＝大日ケ岳＝越前勝山泊＝温身峠→南六呂師→経ケ岳＝勝山泊＝南六呂師→能郷白山→能郷＝根尾村谷汲華厳寺＝東名道＝新宿21時頃　歩程4時間・5時間・7時間・4時間　5万図位山・白鳥・越前勝山・能郷白山　川上岳と奥美濃の2山及び福井県最高峰の経ケ岳へ登ります。費用三万九千円　往復はがきに〒住所、氏名、年令、☎会番を記入申込み。〒170豊島区西巣鴨1の7の20の208上田妙子　☎3949・2691　朝6～8時
9月号予告に住所の誤記がありお詫び申し上げます。編集部

★10月10日(祝)　お坊山　やや健
JR高尾8時21分発甲府行後方乗車＝笹子9時20分下車（JR新宿7時16分快速高尾行が便利）→日向橋→鉄塔→棚洞山△1212→お坊山△1430M→1109M→△820→日向橋→笹子駅　歩程4時間　交通費ホリデーパスが得　交通費ホリデーパス急登降のヤブ尾根篤志家向　地図昭文社㉓大菩薩連嶺　2万5千図笹子
☎0424・64・1653

★10月10日(祝)　秩父札所　初心者向　雨天中止　係＝岩崎一郎
西武池袋駅⑦7時55分発快速急行三峰口方面行後方2両目乗車＝所沢8時23分（係乗車）　札所⑬⑭⑯⑰⑲⑱⑮順次参拝　協力＝箕輪
所要時間3時間30分　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父
☎0423・81・7763

★10月10日(祝)　秀吉一夜城　初心者向　雨天中止　係＝高田一
小田急新宿⑤9時1分発急行前方乗車＝入生田10時42分発下車→石垣山一夜城跡→みかん畠→JR早川駅　秀吉が小田原攻略の時建てた城跡で、低山だが小田原城図昭文社⑲箱根　協力＝荒金亀治
☎3442・8891

★10月11日(金)～13日(日)　志津倉山　バス　係＝西　繁雄
◉10月11日(金)　役員会　日暮里中央町会会館　18時30分開始

★10月11日(金)赤羽駅東口前23時出発＝東北道郡山＝会津坂下＝三島町登山口→雨乞岩分岐→三本松→志津倉山→細ヒド分岐→登山口＝会津高原泊＝沼山峠→尾瀬沼一周→沼山峠＝赤羽　歩程1日目5時間　2日目5時間　2日目希望者はきのこ採り　宿の主人が案内してくれます。
☎3997・0593

★10月12日(土)　カマド山～多峰主山　一般向　雨中止　係＝中田
西武池袋駅8時16分発快急後方乗車（係は所沢より乗車）＝武蔵横手駅9時17分下車→カマド山→久須美坂峠→△277→勝楽峠→多峰主山→天覧山→飯能駅　歩程4時間30分　交通費約九百円　地図昭文社㉖奥武蔵・秩父
☎0424・92・4389

★10月12日(土)13日(日)　志賀高原笠ケ岳　バス　一般弱　係＝篠藤
12日JR新宿駅西口安田生命横22時発＝上信越道　13日長野＝山田牧場＝笠岳峠→山頂往復1時間　山田牧場迄歩けば更に1時間10分　蕨温泉入浴休憩して帰ります。胸のすくような大展望で新雪の北アルプスも望めるでしょう。三百名山です。地図昭文社⑬志賀高原・草津　費用一万円　郵便振替00210＝3605829　篠藤一子
☎0297・78・4899

★10月12日(土)13日(日)　苗場山　バス　健脚向　係＝中嶋要一
12日(土)新宿西口東京三菱銀行（旧東京銀行）横23時出発＝関越道　湯沢＝三俣＝和田小屋→神楽ケ峰→苗場山→往路を戻る　歩程約8時間　地図日地㉝苗場・鳥甲　急登降あり　軽登山靴以上　東ハイ保険加入者に限る。食事2食（朝昼）予備食　水筒　防寒具　雨具　手袋　懐電　費用六千五百円　電話で申込受付後　郵便振替00230＝2＝75090
☎0045・81・3130　20時～22時頃

★10月13日(日)　三頭山　初心者向　雨天中止　係＝西沢宗一
JR新宿駅⑦7時45分発快速おくたま1号後方乗車＝立川8時11分＝拝島8時29分＝武蔵五日市駅8時50分下車＝バス8時55分発数馬行終点下車＝都民の森行バス乗車＝終点下車→鞘口峠→見晴小屋→三頭山→三頭大滝→都民の森バス停　乗換＝武蔵五日市駅解散　歩程3時間　奥多摩・秋川自由きっぷ又はホリデーパスが得　他にバス代約千八百円　地図昭文社㉔奥多摩
☎3629・7064

★10月13日(日)　伊豆ケ岳　一般向　雨天中止　係＝飯塚賢次
西武池袋駅7時15分発快急三峰・寄居行前方乗車＝正丸駅8時37分下車→大倉山→伊豆ケ岳→長尾峠→正丸峠→正丸山→川越山→旧正丸峠→正丸駅　一箇所急登急降下があります。軽登山靴以上で参加　歩程5時間位　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父　交通費千二百円
☎3902・4069

★10月13日(日)　小田急新宿駅6時31分発箱根湯本行中程乗車（係は渋沢乗車）＝新松田駅下車駅前集合＝タクシー用木沢下車→白石峠→加入道山→大室山往復→犬停解散＝木沢出合→西丹沢バス停→新松田駅　歩程6時間30分　交通費タクシー代含む約四千五百円　昭文社㉑丹沢　2万5千図中川・大室山　タクシー予約のため10月10日迄に電話申込み
☎0463・88・2421　19時～21時迄

★10月13日(日)　大室山　やや健　雨天中止　係＝内藤和彦
初秋の静かな原生林を歩く　交通費タクシー代含む約四千五百円　昭文社㉑丹沢　2万5千図中川・大室山　タクシー予約のため10月10日迄に電話申込み
☎0463・88・2421　19時～21時迄

★10月13日(日)　菊花山　一般向　雨天中止　係＝荒金亀治
JR新宿駅⑩7時36分発特快中程乗車＝高尾8時19分着乗換8時21分発甲府行乗車＝猿橋駅下車→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　コンパスある方　持参　ホリデーパスが得　協力＝高田一
☎0473・95・9717

★10月15日(火)　鷹ノ巣山～六ツ石山　健脚向　雨中止　係＝桜井
JR立川駅7時27分発奥多摩行中程乗車＝奥多摩駅下車　バス＝東日原下車＝稲村岩→鷹ノ巣山→六ツ石山→水根→奥多摩駅　歩程7時間弱
☎3690・4708　夜7時以後

★10月15日(火)　スケッチハイク　松山・青葉町コース　係＝福島
西武池袋駅から30分で清瀬駅下車　南口改札前10時集合　2km位歩きます。松林の森の小道コースです。弁当　水筒　画材4F以上　初参加者は電話乞う　予備日なし
☎3956・0766

★10月16日(水)　日光　半月山　一般強　雨天中止　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）＝日光駅9時13分バス　カタクシーで中禅寺湖　ローブウエー＝茶ノ木平→第1駐車場→半月山→半月峠→ムジナ窪→中禅寺温泉　バス＝東武日光駅　紅葉の頃は半月山を越えて展望台からの見晴しは天下一品　歩程4時間30分　交通費浅草起点五千円位　協力＝倉内初枝　靴で参加
☎3871・7487　倉内

★10月14日(月)　鎌倉史跡見学　係＝鈴木
初心者向　雨天中止
鎌倉駅西口10時集合　14日は光明寺のお十夜で鎌倉では有名です。色々変った行事があります。終ってから鎌倉三十三ケ所観世音霊場⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳番のお寺をお参りします。鎌倉駅解散
☎0467・24・0075　17時以後

会員限待の店　東ハイハイカーを応援します。"一年中で最も安い秋山セール開催中!"　会員の方5%OFF（¥5,000以上お買上げ割引中）

中高年者のベストセラー山靴！
オリジナル
グリーントレイル軽登山靴
GLS価格¥21,800
シダス付き価格¥24,000
長く愛用できる一足
サイズ／23.0～28.0cm　日本製
全体的に柔らかく、足になじみやすいので女性や中高年の方に大好評！
日帰り山行から小屋泊まり、軽アイゼンの必要な冬の低山歩きにも対応できます。

一枚のインソールで、あなたの脚がオーダーメイドによみがえる！
シダス（SIDAS）熱成型
熱成型により自分の足裏にフィットした形を、その場（10分位）で作りだします。とにかく一度お試しください。
トレッキング用
シダスインソール
ST ¥3,000（加熱でフィット）
DX ¥4,500（マシーンを使用）
★その効果は抜群！
1.衝撃吸収、パワーを保護
2.マッサージ効果で疲労物質をうながす疲れません。
3.転倒やケガから大切な体を守ります。
4.皮製靴はもちろん、ナイロン製靴、今御使用の靴にも入れられます。

ハイカーを強かくサポート、けがの防止にも最適！
ひざへの負担をやわらげ、痛みを緩和。
ひざガード GLS特別価格¥2,500
大好評　サイズ／男女兼用・素材／ネオプレーン
★多数のハイカーに共感される効果効能をきっと実感します。
1.ただ単に締めつけるだけのサポーターとは全然違います。ひざをスムースに動かしながら、積極的に守る機能を備えたひざ保護用ガードです。
2.ひざの自然な動きは妨げない構造、素材も保温・通気性に優れたネオプレーンを使用しているので汗をかいてもムレません、簡単に着脱できます。

自慢の保証付オリジナルザック
背面のカーフ？が人気の秘密！
ソロモン（40ℓ）
GLS価格¥8,800
フィット＆快適でおすすめのシンプル設計。
背負いやすさ、収納性、安定感は定評あるモデル。
カラー／グリーン、ベージュ、ブルー
NEW

オリジナル製品カタログ完成！
封書に280円分の切手同封の上お申し込みください。
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

KAMOSHIKA
専門店として、安心の品揃え。
厳選された品揃えと確かなアドバイス――カモシカスポーツ。

自然を大切にして、しかもお得という「カモシカ・メンバーズバッグ」。
カモシカ・メンバーズバッグをお持ち帰りにご利用いただく場合には、全商品を店頭割引価格よりさらに5%割引いたします（ただし1,000円以上、現金でのお支払いに限ります。修理品・送料は除く）。詳しくはスタッフにおたずねください。
※山の店・本店、山の店・横浜店とも共通してご利用になれます。
◉メンバーズバッグをお忘れの場合は割引できませんのでご注意ください。
●大・小セット価格 ¥1,500（カラー／ネイビー）

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）

東ハイ山行強弱度（歩程は休憩時間を含ます）

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
一般向弱	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
一般向強	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		

★10月17日(木)～18日(金)　安達太良山　バス　一般強　係＝川上
17日池袋駅西口東武デパート前7時発＝二本松＝塩沢温泉＝紅葉の湯川渓谷→くろがね小屋温泉(泊)　歩程3時間　18日小屋→安達太良山→鉄山→箕輪山→鬼面山→新野地温泉入浴＝池袋
☎3956・1017

★10月18日(金)19日(土)　谷川岳　健脚向　雨天中止　係＝吉田勝
JR上野駅⑦17時31分前橋行乗車　高崎19時24分着19時32分水上行乗換終点20時34分着20時38分長岡行乗換土合20時47分下車　仮眠翌朝駅前5時集合→巌剛新道→肩の小屋→一ノ倉岳→茂倉岳　下山は西黒尾根かローブウエー　土合駅
☎3801・0411

★10月18日(金)～20日(日)　能郷白山・小秀山　バスやや健　係＝直江
18日新宿西口旧東京銀行横22時発＝中央道＝大垣＝能郷→能郷白山→恵那峡(泊)＝乙女渓谷→小秀山→乙女＝中央道＝新宿　1日約6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

★10月18日(金)～20日(日)　昭和記念公園コスモス観賞　係＝西　繁雄
JR東京駅①9時57分特快青梅行前方乗車＝新宿⑩10時14分立川10時37分　西立川10時40分立川駅2時間位　入園料三九〇円　歩程2時間位　入園料三九30人団体割引二七〇円
森　渓流　丘等広大な芝生と樹林のゆったりした庭園散策　交通費千円位　会員外の友人PRを　協力＝川島・宇田
☎0443・461・9565西

★10月19日(土)　熊倉山　やや健
西武池袋駅⑦7時15分発快急三峰・寄居行後方乗車＝所沢7時43分＝西武秩父8時56分＝白久駅9時15分下車→白久温泉→谷津川林道→熊倉山→笹平→武州日野駅　歩程5時間30分

★10月19日(土)20日(日)　小金沢連嶺　健脚向
19日JR新宿駅⑥23時50分発急行アルプス乗車＝塩山駅下車タクシーにて富士見山荘下車→介山荘→石丸峠→小金沢山→牛奥ノ雁ガ腹摺山→黒岳→湯ノ沢峠→大蔵高丸→ハマイバ丸→大谷ケ丸→曲り沢峠→景徳院→甲斐大和駅＝立川駅　雨天中止
係＝本多長吉
☎0248・253・9640

★10月19日(土)～22日(火)　雨飾山
19日JR新宿駅西口安田生命横22時発＝長野道＝白馬大池→百体観音→牛方宿→千國番所跡等梶塩の道を南小谷駅迄歩きます。雨飾山新湯→雨飾荘(泊)　21日新湯→雨飾山頂→笹平→荒菅沢　歩程約6時間　村営雨飾荘(泊)
バス　一般強　係＝篠藤一子
22日大町山岳館、塩の道博物館等見学。紅葉の時期です。
地図昭文社⑫妙高・戸隠　費用四万三千円　郵便振替00211 0＝3＝6058 篠藤一子
☎0297・78・4899

★10月20日(日)　武蔵野観音めぐり　初心者向
西武池袋駅⑤8時28分発急行飯能行中程乗車＝西所沢9時1分下車　⑨実蔵院⑩新光寺⑪普門院と順拝致します。
協力＝秋元・神部
☎3984・9968

★10月20日(日)　金勝山　初心者向　雨天中止
東上線池袋8時発特急前方乗車＝小川町乗換竹沢駅下車→金勝山にて昼食→竹沢駅＝武蔵嵐山駅下車→嵐山を回り婦人会館に立寄り池袋へ　係＝大畑　豊
歩程3時間30分　交通費約三千円　協力＝宇田川
☎3311・8615

★10月20日(日)　鎌倉アルプス　初心者向　雨中止
JR東京駅⑨8時42分発小田原行乗車＝横浜9時8分　大船9時23分乗換　根岸線3つ目の洋光台駅下車（10時集合）→市民の森入口→円海山→大平山→十王岩→百八ヤグラ→明月院→北鎌倉駅　歩程3時間　係＝吉田　正
交通費千七百円位（JR駅遠方のため、ホリデーきっぷ二千円が得です）　係は洋光台駅で待つ。
☎045・241・6050

★10月20日(日)　南高尾　一般向　雨天中止
京王新宿駅③8時28分発急行高尾山口行中程乗車＝高尾9時19分下車＝タクシーで大垂水峠下車→大洞山→三沢峠→草戸峠→高尾山口　高尾山と違い以前は登る人も少なかったが近頃は大勢登るようになった。アップダウンの多い山です。
歩程3時30分　係＝佐々木昭治
地図昭文社㉒高尾・陣馬
☎3358・6244　夜9時迄

★10月20日(日)　今倉山　健脚向　雨天中止
JR新宿駅6時20分発高尾行乗車＝終点乗換7時26分発　大月乗換　禾生下車　バス＝梨木橋→猿橋山→エビラ沢の頭→西ケ原の台→今倉山→道坂隧道　係＝中村一雄
歩程6時間強　地図昭文社㉒高尾・陣馬　協力＝葉山
☎045・832・2193

★10月20日(日)　鉢盛山　バス　一般向
新宿西口安田生命ビル横6時40分出発　中央道＝塩尻IC＝朝日村＝岳沢登山口→鉢盛山（三百名山）→登山口＝新宿　頂上からの御嶽山・北アルプスの展望良好　歩程3時間　費用五千円　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んで下さい。
〒252藤沢市亀井野1520の2　初田　巌
☎0466・83・1778

★10月22日(火)　懇親会（第3回）
JR日暮里駅東口より徒歩5分日暮里中央町会会館で18時より久しくお会い出来なかった方々新しく入会された皆さんと各自食物を持寄りで楽しく語り合いましょう。
協力＝室家千夜子
☎043・461・9565

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

★10月23日(水)　高尾城山　一般向　雨天中止
京王新宿駅8時10分発高尾山口行後方乗車＝高尾山口9時10分下車→稲荷山コース→一丁平→城山→4号路→蛇滝口→梅林→JR高尾駅　歩程4時間30分　係＝川崎　勉
交通費八百四十円
地図昭文社㉙高尾・陣馬
☎0424・64・1653

★10月23日(水)　荒船山　一般向
JR大塚駅南口下車　係＝桜井孝行
園7時30分発　係は大塚駅で待つ　東北道宇都宮＝戦場ケ原→竜頭ノ滝→中禅寺湖＝大塚19時頃　費用五千円　大海
申込みは栗山絹子まで
☎3984・9968　栗山

★10月23日(水)　荒船山　一般向
JR大塚駅南口安田生命横7時出発＝内山峠→荒船山→経塚山→荒船不動尊→内山大橋　歩程4時間30分位　費用五千円　大海を乗りきる船の形を連想する荒船山は紅葉の頃と思います。事故を未然に防ぐ為、会則他の規定を守って下さる方のみ受付けます。会員外の方もどうぞ。雨天時変更あり。
協力＝田川賢二・丸山鉱司
☎3634・2284　奥村

★10月23日(水)　バスくバスの旅　係＝奥村昭孝
新宿駅西口安田生命横7時出発＝内山峠→荒船山→経塚山→荒船不動尊→内山大橋　歩程4時間30分位　費用五千円　大海を乗りきる船の形を連想する荒船山は紅葉の頃と思います。事故を未然に防ぐ為、会則他の規定を守って下さる方のみ受付けます。会員外の方もどうぞ。雨天時変更あり。
協力＝田川賢二・丸山鉱司
☎3634・2284　奥村

★10月23日(水)　日光戦場ケ原　バス　初心者向
JR大塚駅南口下車　係＝桜井孝行
園7時30分発　係は大塚駅で待つ　東北道宇都宮＝戦場ケ原→竜頭ノ滝→中禅寺湖＝大塚19時頃　費用五千円　大塚台公
申込みは栗山絹子まで
☎3984・9968　栗山

★10月25日(金)～27日(日)　一夜山　バス　一般向　係＝巽　次郎
23時出発＝中央豊科＝白馬＝鬼無里→西岳林道→一夜山→財又山→怪無山→中社＝新宿　西登山口→飯縄山→戸隠中社(泊)　歩程1日目5時間　2日目4時間　費用二万三千円位　朝夕戸隠高原の秋を楽しみ散歩します。
☎3997・0593

◉7・8月度寄付金

川上富之助様	三〇〇〇円
斉藤清三様	霧降高原四一〇〇円
秋山俊子様	八方ケ原八二〇〇円
〃　〃	池ノ平　一〇〇〇円
山本　彰様	三〇〇〇円
倉内初枝様	三〇〇〇円
匿名様	三〇〇〇円
合計	三九五〇〇〇円

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。店頭割引特価が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・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～夏山小屋泊に。

ウェザーリポート
ゴアテックスレインスーツ
特価 ¥14,800
カラー：ブルーグリーン、イエロー
サイズ：M・L・LL
ファスナー式両サイドポケット付。フード収納型。

さかいやオリジナル
常念（46）価格 ¥7,800
カラー：ブルー、レッド、ターコイズ、グレー、パープル、ワイン
日帰りから山小屋泊まで幅広くマストセラーの4ポケット付。

さかいやかわ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
使利な代引きもOK！通信販売承ります。

☆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）

★10月26日(土) 足和田山　一般向　雨中止　係＝斉藤(三)・秋山
JR新宿駅⑩6時43分快速高尾行中程乗車　高尾7時48分発河口湖行終点9時29分下車　バス＝一本木→足和田山Ⓐ1355→三湖台→江葉台→鳴沢氷穴＝歩程4時間　地図昭文社⑱富士・富士五湖　河口湖往復割引きっぷ（新宿～四千百円）遠方の方はホリデーパスが得　他にタクシー代　雄大な富士山を左に眼下に湖と青木ガ原樹海の紅葉を眺め、一日を過せたら幸せですね。
☎3891・0380　秋山

★10月26日(土)27日(日) 皇海山　バス　やや健
氏名　☎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

★10月27日(日) 岩舟山高勝寺　初心者向　係＝栗山絹子
東武浅草駅改札口8時集合　快速8時10分発　栃木駅9時29分着　両毛線に乗換岩舟駅下車　地蔵菩薩の本山高勝寺にまいります。途中のコースはみんなで相談したいと思います。
協力＝秋元
☎3984・9968

★10月27日(日) 青梅　親睦芋煮会　雨天決行　係＝大畑　豊
JR新宿駅⑦8時47分発ホリデー快速おくたま5号前方乗車＝青梅駅下車→川辺の中洲で行います。お椀持参のこと　費用は全員で割カンにします。終了後希望者はかんぽセンターで入浴出来ます(千円)　協力＝宇田川
☎3311・8615

★10月27日(日) 吉見百穴・八丁湖　初心者向　雨中止　係＝江森
「ニコニコ山行」No.45　東上線池袋8時30分発急行小川町行中程乗車＝川越9時（係乗車）東松山9時24分下車→吉見百穴→安楽寺→八丁湖→ポンポン山→荒川土手→古名バス停＝東松山駅　歩程4時間30分　交通費池袋起点千四百七十円　2万5千図東松山　運動靴でも可。　協力＝高田佐紀子
☎3442・8891　高田

★10月27日(日) 南大菩薩連嶺
JR新宿6時21分発特快高尾行乗車＝終点乗換7時26分発小淵沢行中程乗車＝甲斐大和下車→タクシー湯ノ沢峠→大蔵高丸→ハマイバ丸→大谷ケ丸→曲り沢峠→田野→甲斐大和駅解散　歩程5時間　明るい稜線からの大展望と紅葉を期待　山麓は武川一族縁りの地　交通費タクシー代含む約四千五百円（ホリデー代使用）　昭文社㉓大菩薩峠・笹子　タクシー予約のため10月22日迄に電話で申込む
☎0463・88・2421　19時～21時迄

★10月27日(日) 鐘撞堂山　初心者向　雨天中止　係＝齋藤清三
東上線池袋9時特急小川町行前方乗車＝川越26分（係乗車）＝小川町駅乗換＝寄居駅10時16分下車→大正池→鐘撞堂山→羅漢山→少林寺→寄居駅解散
☎0048・622・7711

★10月28日(月)29日(火) 銀山温泉他　バス　初心者向　係＝川上
28日池袋駅西口東武デパート前7時発＝あぶくま鍾乳洞＝尾花沢市＝銀山温泉　古山閣泊
☎0237・28・2039
29日銀山温泉＝立石寺芭蕉記念館＝東北自動車道＝池袋　費用二万千円　往復はがきに住所　氏名　年令　電話　会員番号を記入し申込み下さい。
〒173板橋区向原2の5の13　川上富之助
☎3956・1017

般強　雨中止　係＝内藤和彦
交通費タクシー代含む約四千五百円（ホリデー代使用）　昭文社㉓大菩薩峠・笹子　タクシー予約のため10月22日迄に電話で申込む
☎0463・88・2421　19時～21時迄

◉7月入会のお仲間（60名）
会員番号9474～9533
長尾秀也　細川　節　加藤富子
池田英三　花嶋　晃　藤沼弘吉
田中康子　田渕　威　三浦良江
見崎修巳　宮下桃子　有村里志
河上正子　沖本幹雄　高井愛子
林　淳子　細野貞子　水落久子
潤賀健一　市川りえ　御牧　宏
有賀光子　鈴木美枝　宍戸二郎
西山悦子　山村雅子　森田洋子
下田良雄　三品紀子　飯田芳積
高橋美子　二石京子　深沢喜一
髙沼恭子　嶋田静子　村松徳義
阿部三郎　小熊洋子　神谷　進
北原しかの　大藪美智子
斉藤ふみ子　市川喜代子
田村美智代　佐々木つる代
池端ヒロ子　下田恵美子
阿部美代子　小野寺正喜
平田佐喜子　七久保　博
古屋喜代子　菊地きさ子
尾崎多美子　中江恵美子
高野志ず江　長野多加代
阿部京子　鎌田キミエ

◉8月入会のお仲間（76名）
会員番号9534～9609
岡田節子　請井昭子　大作　寿
永塚和子　横野順子　原　優子
吉松英子　田中　晃　岩寺宣子
宮本和子　春日　昭　春日京子
岩船　貞　佐藤　彰　高木節子
赤坂一敬　鈴木広子　八田伸子
松尾久子　小幡吉子　大畑文夫
高松静江　稲葉英彦　菊池久栄
山下俊彦　山下福子　煙草晶子
猿田博子　中村行子　井上卓也
長野賢一　須賀利子　林　克行
飯野文夫　田宮雪子　西村　允
望月昭子　堤　明子
山田綾子　本間正子　関　信雄
相沢雅乃　杉浦義一　古川信明
中島明子　高野徳子　及川敬一
細井弘祐　日高猛士　伊藤久子
疋田久子　畝本訓子　藤田孝行
大浦金一　堀　民子　山下隆弘
田原賢之助　浜田みわ子
町田精一　河合加寿子
大河内健一　稲葉早百合
五十畑美千代　谷口八重子
坪川まさ子　小沢佐江子
飯塚ふみ子　松原利栄子
三浦慎一郎　加藤ミヨ子
伊藤加久子　高坂美智子
中山ヨシ子　大浦利恵子
小笠原幸雄

東ハイ「アルプス」の旅　奥津　昇
練馬区（No.7438）

ドイツ、チロルのアルプスを登って、歩いて六日目、ヴィクトリア・ユングフラウ・ホテルでスイス最初の朝を迎えた。前日の雨とは打って変って嘘のような快晴である。「グッドモーニング」――食堂・受付のボーイさんのはずんだ声が気持良かった。窓越しに見える緑の公園、はるか遠くに見える白銀の嶺。

「あれがユングフラウか？」とボーイさんに尋ねたら、「そうだ」と。あとは身振り手振りで説明してくれた。〝ユングフラウの嶺〟を眺めながら、軽い朝食をすませた。

インターラーケン東駅から右廻りの、板張りの座席だがカラフルな登山鉄道で、これを乗継ぎ、いよいよ二〇六一メートルのクライネ・シャイディック駅へ。この山上駅は欧米各国のお客で大変な賑わいである。半袖、半ズボンの軽装者が多い。

一九一二年に完成したユングフラウ鉄道（JB）で、標高三四五四メートルの（ヨーロッパ最高駅）ユングフラウ・ヨッホ駅へ。途中、車中ではアルペン音楽、英独仏伊各国語に続いて日本語での案内をアナウンスされたときは一同ニンマリ。

アイガー北壁の〝ドテッ腹〟をくりぬき、岩肌は掘りぬいたままのゴツゴツしたトンネル、その長さ七・一キロ、約五十分でヨッホの地下駅に到着した。早速三六〇度のパノラマ、展望のきくスフィンクス・テラス（標高三五七三メートル）へと向った。完成して七日という新型のエレベーター二基に乗込む。日本の〝我が富士山〟と同じ位の高さまで登ってきたのに、その実感が湧いてこない。しかし眺望はさすが！トップ・オブ・ヨーロッパだ。

前夜から朝方に降り積った雪を踏み分け、スフィンクス・テラスへ。目の前にアイガー北壁が、メンヒが、ユングフラウが飛び込んできた。いずれも四千メートル級の三名山だ。私はやや昂奮気味に、カメラのシャッターを押しまくった。

しばらくしてヨーロッパ最大のアレッチ氷河を、足元から山間（やまあい）の先まで見つめながら、白銀の嶺、澄みきった青い空、陽に照らされて白々と横たわる氷河……素晴らしいコントラストを味わった。周りの嶺々や白い雲を、みんな見下しながら目を転ずると、グリンデルと緑濃く美しい山々が見えてきた。こんなに高い山で、素晴らしい景観に出合ったのは初めてだ。本当に「素晴らしい」の一言につきる。

太陽の光を受けて、淡い青と透明な氷壁に見える氷河をくりぬいた、迷路のようなトンネルを巡らした「氷の宮殿」。たくさん展示されている氷像の中に「力士像、横綱」にはビックリ。また展望台入口には、お馴染み昔ながらの〝赤いポスト〟が立っていた。われわれ登山客のために「エアメール」投入を待っている。こんな異国の地に、日本の赤い郵便ポストがあるなんて!!私は早速絵はがきに、ヨッホ展望台備え付の記念スタンプを押して、日本の孫達にスフィンクス・テラスの感動をペンに走らせた。

クライネ・シャイディック駅を後にして、メンリッヒェンまでのハイキングが午後のコースだ。少し歩いた左側の小高い土手に『アルプスを愛した日本の作家、新田次郎こゝに眠る』と記された（日本語で）記念プレートがあった。これからのコースを、三名山を背に比較的幅広の路を歩き始めた。少々ゆるやかな登り坂であったが、あとはなだらかな水平コース。左右は共にお花畑、もうまわりは山や野の花で一杯である。赤い花をポツンと着けた小さなアザミ、バタポボールの花がひときわ目立って、辺り一面を黄色っぽく敷きつめて咲き乱れていた。

そんな中、乳母車を押して行き交った外人夫妻や、結構お年を召した夫妻に「今日は！」と声をかけると「ピチャ、クチャ？」と自国語の言葉が返ってきた。こんなひとときは、和んだ仲間の会話が弾んだものだ。途中何度も振り返り、アイガー、メンヒ、ユングフラウの山々を見て行ったが、相変らず三名山は私たちに向って、黙って手を振ってくれているようだった。

アルプスの山々を巡って三カ国、それぞれの国境通過の模様は、想っていたより長閑な扱いや風情であった。両替店あり、（ドイツ銀行、ドイツ→オーストリア）。アズキ色のベレー帽を被ったスイス警備員はいるが乗用車はフリーパス、検問などはない。（オーストリア→スイス）　いずれも形式的に道路片側に上下作動する遮断機がある事と、その直前にストップの文字が白ペンキで道路に大書されているだけだ。ツークシュピッツェ（二九六六メートル・ドイツ最高峰）山稜の国境展望台には、検問の小屋があったが開店休業のもようだ。

キッツビュールはスキー社交場の町として名声高いが、メルヘンの街かと想われるほど、ホテルの建物や一般民家もベランダ一杯に、色とりどりの花で飾り、それは見事に咲き乱れ白壁によく映えていた。

またガルミッシュ・パルテンキルヘンの民家は、花で軒先を飾っているほか、白い壁に〝宗教画〟を見事に画き、大きな家に似合った大きさの壁画が陽の光に輝いていた。このような風習文化が、イエス・キリストをたたえていたのは印象深い。

日本の山の様相と全く違う巨岩の白銀嶺、氷河、箱庭の山裾を走っているようなカラフルな登山鉄道や、急斜面の高地、青草に這う牛の群。ブリエンツ・ロートホルン頂上や、オーバーシュタックエル信号場で聞いたあの〝カウベル〟の音、山の風に乗ってくるその音色は、遠く微かに聞こえ、下山を急ぐ私たちの耳にいつまでもいつまでも残った。

今回メインの山々と首都の街々の見学は、ほとんど快晴に恵まれ、移動日のバス旅行のときだけが大雨といった「アルプス七月の旅」をここに終え、アムステルダムから機中の人となった。

アウトドアのトータルショップ
OD BOX
名古屋店
9月13日(金)地下街に800㎡に拡大して、10万点のギア、ウェアを揃え
BIG OPEN
栄地下街にアウトドアを楽しむフロアがビッグオープン!
登山、ハイキング、カヤック、キャンプ、フィッシング、MTB、山、川、湖、海のアウトドアフィールドを快適に楽しむ方法がここにある。
山岳とお城「富士地図販売1：25000地形図」を日本で唯一販売中
(正社員・アルバイト募集)
ART SPORTS.OD BOX.AQU AQUでは正社員・アルバイト募集しています。問い合せ TEL03-3835-0617担当：松岡までお問い合わせください。
名古屋店/〒460 名古屋市中区栄5丁目1 地下鉄栄駅・栄地下街 TEL 052-251-4161
地下鉄栄駅(地下街)、地下鉄栄駅(地上)、栄駅、栄地下街を中日ビル内通ぞいSBIビル。
本　店/〒110 東京都台東区上野6-3-15 ☎03-3836-1661 FAX03-3836-1744
ANNEX店/〒110 東京都台東区上野6-2-6 ☎03-3835-1055 FAX03-3836-1066
渋谷店/〒150 東京都渋谷区宇田川1-5 ☎03-3770-7697 FAX03-3770-7981
自由ヶ丘店/〒153 東京都目黒区自由ヶ丘1-8-19 メルサパート2B1 TEL03-5701-5255
秋山応援！
ビッグオープン記念セール
全店同時開催
山のベストシーズンに向けて、秋山に登ろう
靴、快適空間テント、羽毛で快適睡眠シュラフ、快適重ね着アウトドアウェア、山で役に立つギア、ウェアがビッグオープン記念特別価格で集結！
アウトドアのトータルショップ
遊　衣　食　住
登　自然で暮らす。
CAMP
OD BOX
営業時間am10:30～pm8:00
(日・祝日am10:30～pm7:00) 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　東京 0-63515　FAX(03)3805-8761

東京ハイキング®

平成8年 11月号（第277号）
今月新入会員の会費：平成9年3月まで1000円＋入会金1000円

11月山行

目次

（53コース）

2(土)　薬師池　小板橋
〃　大山三峰山　中嶋
〃　東ハイ祭り　水元公園
3(祝)　柴又帝釈天～会場
〃　江戸川堤～会場　川上
〃　秩父御岳山　佐野
4(木)　金時山　桜井
〃　バス
5(火)　西沢渓谷バス斎藤㈢・秋山
6(水)　岳ノ山　倉内
〃　初田
8(金)～10(日)小秀山他バス　鈴木
9(土)　鎌倉三十三観音　吉田鶴
〃　日原唐松谷
〃　高山不動　飯塚
〃　屏風岩山　中村㈠
〃　奥武蔵飯盛山　中田
〃　大塚山　金子
〃　十枚山　バス　巽
〃　蓬田岳　バス　篠藤
10(日)　坪山　川上
〃　今倉山　内藤
〃　城ケ崎　大畑
〃　丹沢三の塔　西沢
12(火)☆スケートアイク　福島
〃　日光小倉山・外山　江森
13(水)　富士山新五合バス　奥村
14(木)～18(月)屋久島　川上
15(金)～17(日)大戸岳他バス　上田
16(土)　城ケ崎バス斉藤㈢・秋山
17(日)☆写生会石神井公園　福島
〃　銭洗弁天　吉田㈠
〃　上州荒船山　平沢
19(火)～20(水)熊野古道(4)バス　篠藤
〃　奥多摩むかしみち　村田
〃　大菩薩峠　中村㈥
〃　神楽山～九鬼山　初田
20(水)　本社が丸他　桜井
22(金)～24(日)武奈ケ岳他バス　直江
〃　～〃　榛名山　バス　巽
23(祝)　城山　大畑
〃　東郷神社ニコニコ　江森
〃　高水三山　川崎
〃　武甲山　金子
24(日)　幕山・南郷山　栗山
〃　武蔵野観音めぐり　高田
〃　甲東不老山　根本
〃　倉岳山　鬼石桜山バス秋山・斎藤㈢　西
〃　権現山　御坂釈迦ガ岳バス　篠藤
27(水)　養老渓谷他バス　佐々木　奥村
〃　30(土)　桝形山
〃　鬼石桜山バス秋山・斎藤㈢
〃　御坂釈迦ガ岳バス　篠藤
12/1　御坂主岳　バス　巽

▼駅で緑の旗・黄色タオル・Rのバッジが東ハイの目印
▼山行参加のとき会員証・参加票を必ず持参のこと
▼山行参加費　会員百円・会員外四百円

★11月2日(土)　薬師池　初心者向
小田急新宿駅8時31分発急行後方乗車　町田駅下車北口5分ホープビル横㉑集合　交通費その他約三千円　昼食ゆっくり出来る方、又リーダーは高齢のため、ゆっくりハイキング参加者歓迎　雨天時早朝電乞　係＝小板橋辰悟
☎3476・0260

★11月2日(土)　大山三峰山　やや健
小田急新宿駅⑤6時46分急行　小田原行前3両＝町田7時21分　海老名7時34分＝本厚木7時37分下車＝タクシーにて土山峠下車→辺室山→物見峠→三峰山→不動尻→広沢寺温泉入口バス停＝本厚木駅　歩程約5時間30分　地図昭文社㉑丹沢　交通費約二千円　急登降クサリあり　軽登山靴以上　東ハイ保険加入者に限る。
☎045・811・3130　20時～22時頃　係＝中嶋

★11月3日(祝)　柴又帝釈天～東ハイ祭会場
京成日暮里駅8時10分発中程乗車＝高砂乗換＝柴又下車→帝釈天→矢切の渡し→しばられ地蔵→水元公園→東ハイ祭会場　歩程3時間　雨天中止　協力＝宇田川
☎3311・8615　係＝大畑　豊

★11月3日(日)　江戸川堤～東ハイ祭り　初心者向
JR金町駅南口9時集合→柴又帝釈天→矢切ノ渡し公園→江戸川堤→しばられ地蔵→水元公園→東ハイ祭り会場　歩程2時間　①常磐線利用は北千住で千代田線に乗換＝金町駅下車　②地下鉄千代田線利用は我孫子行＝金町駅下車　履物は運動靴程度　雨天中止　係＝川上
☎3956・1017

第15回東ハイ祭（兼総会）
実行委員長　本多　長吉
年に一度東ハイの会員が一堂に会して歌やフォークダンス、景品の抽選会、山行ではなかなか会えない人と再会して談笑できるなど、楽しいイベントの一日です。
水元公園はポプラ並木や池や川、広大な芝生広場など水郷の景観をもった公園で、東ハイ祭り前後も秋の一日を充分楽しめると思います。
当日は会場に集結するハイキングも2コースあります。都合のよい方はご参加下さい。リーダーや役員も全員、各担当部署で張切っています。
会員の皆さん、どうぞお孫さんやお年寄の方、友人などお誘いして、多数ご来場下さい。

〔東ハイ祭関係案内〕
(1)昼食その他飲食物は各自持参
(2)受付は11時から13時迄会受付で
(3)この会報をお送りした「記念品引換用封筒」を持参して、東ハイの黄色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）
(4)会場への交通例
㋑上野、日暮里方面から常磐線利用の場合は北千住で千代田線に乗換え、金町駅下車
㋺地下鉄千代田線利用は我孫子行で金町駅下車
㋩京成線金町駅下車
JR金町駅北口に10時30分～11時30分までお越しになれば、係員が随時会場まで案内致します。（徒歩約30分）
㋥バスは同駅南口ターミナル②番戸ケ崎操車場行で「水元公園」下車、徒歩約10分。

★11月4日(木)　秩父御岳山　一般向強　雨天中止
西武池袋駅7時15分発三峰口行後方3両目乗車＝三峰口駅9時21分下車　バス9時41分発秩父湖行乗車＝落合下車→普寛神社→御岳山→タツミチ→猪の鼻分岐→白川橋→三峰口駅解散　歩程5時間　交通費約二千五百円　係＝佐野
☎3407・8282　留守電返事希望者は自分の電番要

★11月5日(火)　箱根金時山　バス　初心者向
JR大塚駅南口下車　大塚台公園前7時30分出発時間厳守　係は大塚駅で待つ　東名高速＝御殿場＝乙女峠下車→長尾山→金時山→金時神社入口　歩程3時間弱ゆっくり歩きます。　申込みは栗山絹子まで
☎3984・9968　栗山

★11月6日(水)　西沢渓谷　大型バス　一般向
新宿西口安田生命横7時出発＝塩山＝西沢渓谷入口→西沢山荘→二俣→七ツ釜五段滝→森林軌道跡→ねとり大橋→渓谷入口＝新宿　歩程4時間　笛吹川の源流。岩床を流れる青い水、滝となり、釜となる自然の造形美と紅葉を楽しみながら、足元に気をつけてゆっくり歩きましょう。費用三千六百円　地図昭文社㉒奥秩父(2)　電申込み後　郵便振替00144-0-76469秋山俊子
☎3891・0380　秋山

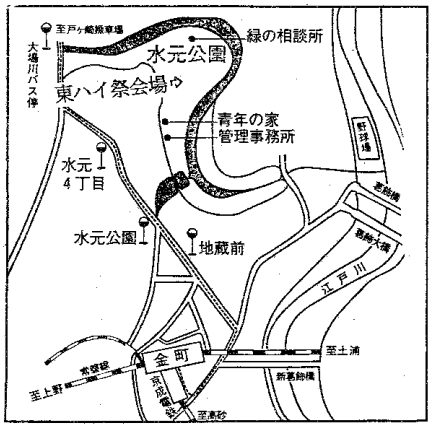
★11月6日(水)　岳ノ山　一般向　雨天中止
東武浅草駅7時2分準急伊勢崎行中程乗車＝館林9時6分発佐野線乗換＝葛生駅下車　バス　歩程4時間　交通費約三千円　5万図栃木
☎3871・7487　係＝倉内初枝

★11月6日(水)　秩父御岳山　一般向強　雨天中止
地図昭文社㉖奥秩父(1)　秋も深まり山の日暮は早いので懐中電灯必携　軽登山靴で足元しっかり。　協力＝青山昌次
☎3407・8282　留守電返事希望者は自分の電番要

東ハイ事務所には専任の人はおりません。ふだん事務所への電話は秋山（会員）宅へ転送されます。留守録電話になっているときは、すぐに切らないでお名前と電話番号、ご用件をおっしゃって下さい。後でご連絡致します。なお山行についての問合わせはその係り（リーダー）へ電話して下さい。

第15回『東ハイ祭り』

11月3日（午後1時~3時）水元公園中央広場で



㊗天候について――前日午後6時55分のNHK気象情報で3日午後の降水確率が50%以上の場合は中止

入会希望の方は事務所へご連絡下さい。
（11月入会員の会費＝平成9年3月迄　10000円＋入会金1000円）
電話03・3891・2280

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　爽快フレーム
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
B4のスケッチブックも入ります。バランスと橋を調整するサイドベルト付。
直給価格 5,800円
JIRISHNKA®
●ヒリシャンカII
容量32ℓ
カラー：パープル×ピンク
日帰り～1泊サイズの人気モデル。サイドにストックの装備ができます。
直給価格 6,500円
LAVAREDO®
●ラバレド
容量35ℓ
カラー：ブルー×グレー
カメラや雨具の取出し便利な3ポケットザック。サイドにステッキの装備OKです。
直給価格 6,700円
ここが涼しいです
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
通販課03-3257-0280

★11月8日(金)～10日(日)　小秀山他　バス　やや健　係＝初田　巌
新宿西口安田生命ビル横午後10時出発　中央道＝中津川IC＝加子母村＝乙女渓谷→かぶと岩→小秀山（二百名山）→三ノ谷→キャンプ場＝夕森荘(泊)　歩程5時間20分　2日目宿＝キャンプ場＝銅穴の滝＝分岐→奥三界岳（三百名山）→キャンプ場　歩程6時間30分　費用二万二千五百円　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んで下さい。〒252-2藤沢市亀井野1520の2　初田　巌
☎0466・83・1778

★11月9日(土)　鎌倉三十三観音　雨天中止　係＝鈴木福蔵
鎌倉駅西口10時集合→⑫⑬お参りし、海岸に出て稲村ケ崎で昼食後㉒㉑④㉙でお参りは終り。係は高齢のためゆっくり歩く。
☎0467・24・0075　17時より

★11月9日(土)　日原唐松谷　一般向　雨天中止　係＝吉田勝男
JR新宿駅⑦7時45分ホリデー快速おくたま1号前方乗車＝終点9時17分下車　バス9時40分発東日原行乗車＝終点下車　日原川沿いの紅葉がすばらしい。交通費　奥多摩自由券とバス代
☎3801・0411

★11月9日(土)　高山不動　一般向　雨天中止　係＝飯塚賢次
西武池袋駅7時35分発快急西武秩父行前方乗車＝西吾野駅9時1分下車→大滝→白滝→関八州見晴台→高山不動→萩の平→西吾野駅　低山ですが足元しっかり運動靴不可　歩程4時間　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父
☎3902・4069　交通費千二百円

★11月9日(土)　屏風岩山　健脚向　雨天中止　係＝中村一雄
小田急新宿駅6時46分発急行乗車＝新松田駅8時11分下車バス8時25分発＝ハイツ&ヴィラなかがわ9時18分下車→屏風岩山→二本杉峠→上ノ原→細川橋バス停＝新松田駅　歩程6時間強　地図昭文社㉑丹沢　協力＝葉山
☎045・832・2193

★11月9日(土)　飯盛山　一般強　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時15分発快急前方2両目乗車＝正丸駅8時38分下車→旧正丸峠→刈場坂峠→つつじ山→ぶな峠→飯盛峠→飯盛山→飯盛峠→萩の平→西吾野駅解散　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父　交通費千二百円
☎0424・92・4389

★11月9日(土)　大塚山　やや健　係＝金子庄作
青梅線立川駅7時8分発奥多摩行中程乗車（新宿6時21分特快高尾行立川6時47分乗換が便利）　古里駅下車→大塚山→御岳山→大楢峠→城山→鳩ノ巣駅　歩程5時間　交通費約二千円
☎0424・94・2261　東ハイ保険加入者に限る。
9～11時　又は19～21時迄

★11月9日(土)　日光社山　バス　一般向　係＝巽　次郎
9日(土)赤羽駅東口前23時出発＝東北道宇都宮＝日光＝中禅寺湖→阿世潟→阿世潟峠→社山→阿世潟峠→半月峠→第一枚山→六郎木＝静岡＝東名道　新宿19時頃　歩程6時間　費用七千円　東ハイ保険加入者に限る。生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

★11月9日(土)10日(日)　十枚山　バス　やや健　係＝直江
9日新宿西口旧東京銀行横23時発＝東名道＝静岡＝六郎木→十枚山→六郎木＝静岡＝東名道　新宿19時頃　歩程6時間　費用七千円　東ハイ保険加入者に限　生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

★11月9日(土)　蓬田岳　バス　一般向　係＝篠藤一子
9日(土)JR新宿駅西口安田生命横22時発＝東北道　10日(日)郡山＝蓬田新田登山口→鳥居→尾根分岐→蓬田岳往路を戻る。歩程3時間　展望抜群の一等三角点峰で東北の名山です。宇津峰は南朝史跡と共にレクリェーション場として市民に広く親しまれ、山頂直下迄車が入りますのでちょっとのぞいてみましょう。2万5千図田母神・須賀川東部　費用一万一千円　郵便振替00210＝3＝60582
☎0297・78・4899

★11月10日(日)　坪山　一般強　雨天中止　係＝川上富之助
JR新宿駅⑩6時43分発高尾行特快＝高尾7時30分乗換7時48分発河口湖行後方＝上野原8時8分着下車バス8時28分発飯尾行＝終点下車→916M→坪山原峠→中風呂バス停＝猿橋駅　歩程約5時間　交通費三千円　2万5千図猪丸・七保　懐電要
☎3956・1017

★11月10日(日)　今倉山　やや健
JR新宿駅6時43分発特快高尾行乗車＝終点乗換7時48分発河口湖行2両目乗車＝都留市下車＝タクシー道坂隧道入口下車→今倉山→西峰→松山→二十六夜山→上戸沢バス停＝富士急赤坂駅解散　バス本数少ない為場合により赤坂駅まで歩く。歩程5時間40分　富士の展望抜群　急登　雨天中止　係＝内藤和彦
降あり　前回雨中止のため再計画　交通費約三千八百円　ホリデーパスとタクシー代共　Ⓐ1102M→1175M→西昭文社㉒高尾・陣馬　2万5千図都留　タクシー予約の為11月5日迄に電話で申込む
☎0463・88・2421　19時～21時迄

★11月10日(日)　城ケ崎　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＝熱海乗換伊豆高原下車→つり橋を渡り海岸を歩き浜菊が満開　遠く大島　初島を眺め、のんびり歩きましょう。海中公園よりバスで伊東駅　歩程3時間30分　費用五千円　スーパーホリデーパスが得　協力＝宇田川
☎3311・8615

★11月10日(日)　丹沢三の塔　一般弱　雨天中止　係＝西沢宗一
小田急新宿⑤7時31分発急行箱根湯本行前方乗車＝秦野駅8時41分下車＝バス8時55分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→二ノ塔→三ノ塔→烏尾山→大倉バス停＝渋沢駅解散　歩程3時間30分　地図昭文社㉑丹沢　交通費大山丹沢B券千四百五十円が得　バス代七百円位　下りに竜神ノ滝で名水が飲めます。
☎3629・7064

☆11月12日(火)　スケッチハイク　日光小倉山・外山　一般向　雨中止　係＝江森
常磐線金町駅改札10時集合＝バス＝水元公園内で写生北方の大場川の船付場等描く。弁当水筒画材4F目玉クリップ四ケ持参、初参加者は福島に☎乞う予備日無☎3956・0766　水元公園　係＝福島　昇
★11月12日(火)
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　紅葉が見頃かな？　地図昭文社㉚日光　交通費浅草起点二千六百円　靴はキャラバン以上で参加。　協力＝倉内初枝
☎048・663・7389

全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
MATT関東圏私鉄JR時刻表（八峰出版発行）
毎月17日発売・930円　最寄りの書店でどうぞ

★11月13日(水)　富士山新五合～双子山～幕岩　係＝奥村
歩くバスの旅　初心者及一般　新宿駅西口安田生命横7時5分発＝太郎坊＝新五合目→上塚→下塚（双子山）→幕岩→腰切塚　歩程Ⓐ一般4時間　Ⓑ初心者3時間　費用五千円　火山礫地と溶岩の滝跡を訪ねる。側火山からの展望を楽しむ旅　Ⓐ担当　田川・丸山・奈良坂　Ⓑ担当　奥村・倉田・三浦　申込みは
☎3634・2284

★11月14日(木)　天覧山　一般向　係＝川上富之助
弱　雨天中止　係＝川上富之助
西武線池袋駅⑤8時10分発急行飯能行＝終点9時7分下車→能仁寺→天覧山→雨乞池→多峰主山→吾妻峡→永田大杉バス停＝飯能駅　歩程約4時間　交通費千円　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父
☎3956・1017

★11月14日(木)～18日(月)　屋久島　係＝直江忠彦
宮ノ浦岳　予告で定員になり締切りました。
☎0423・76・5433

★11月15日(金)～17日(日)　大戸岳・小野岳バス　係＝上田妙子
15日新宿駅西口安田生命ビル横22時発＝会津高原＝闇川→大戸岳＝闇川＝芦ノ牧温泉泊＝大内口→小野岳→小野観音口＝湯野上温泉＝白河東北道＝赤羽　会津若松の最高峰で一等三角点の大戸岳と全山ブナにおおわれた小野岳をはや初冬の感じを味わいながら登ります。歩程6時間・3時間半やや健　2万5千図上三寄・湯野上　費用一万八千円　往復はがきに番号を記入　申込み下さい。〒170豊島区西巣鴨1の7の20　☎3949・2691　朝6～8時　住所　氏名　年令　☎会

◉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

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。
"一年中で最も安い秋山セール開催中！"
会員の方 5%OFF
中高年者のベストセラー山靴！
オリジナル
グリーントレイル軽登山靴
GLS価格¥21,800
シダス付き価格¥24,000
サイズ／23.0～26.0cm 日本製
全体的に柔らかく、足になじみやすいので女性や中高年の方に大好評！
日帰り山行から小屋泊まり、軽アイゼンの必要な冬の低山歩きにも対応できます。
一枚のインソールで、あなたの靴がオーダーメイドによみがえる！
熟成型により自分の足裏にフィットした形を、その場(10分位)で作りだします。とにかく一度お試しください。
CONFORMABLE sides
トレッキング用
シダスインソール
ST ¥3,000（加熱でフィット）
DX ¥4,500（マシーンを使用）
★その効果は抜群以上です。
1.重量軽減、パワーを伝達
2.マッサージ効果で長時間履きづめでも疲れません。
3.解例やケガから大切な体を守ります。
4.皮製靴はもちろん、ナイロン製靴、今御使用の靴にも入れられます。
オリジナル製品カタログ完成！
封書に280円分の切手同封の上お申し込みください。
通信販売受付中！
ハイカーを暖かくサポート、けがの防止にも最適！
ひざへの負担をやわらげ、痛みを緩和。
ひざガード GLS特別価格¥2,500
大好評　サイズ／男女兼用・素材／ネオプレーン
★多数のハイカーに共感される効果効能をきっと実感します。
1.ただ単に締めつけるだけのサポーターとは全然違います。ひざをスムースに動かしながら、積極的に守る機能を備えたひざ保護用ガードです。
2.ひざの自然な動きは妨げない構造。素材も保温・通気性に優れたネオプレーンを使用しているので汗をかいてもムレません。簡単に着脱できます。
自慢の保証付オリジナルザック
ソロモン（40ℓ）
GLS価格¥8,800
フィット&快適でおすすめのシンプル設計。
背負いやすさ、収納性、安定感は定評あるモデル。
カラー／グリーン、ベージュ、ブルー
NEW
東京神田 グリーンライフスポーツ
●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
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

専門店として、安心の品揃え。
KAMOSHIKA
厳選された品揃えと確かなアドバイス――カモシカスポーツ。
自然を大切にして、しかもお得という「カモシカ・メンバーズバッグ」。
カモシカ・メンバーズバッグをお持ち帰りにご利用いただく場合には、全商品を店頭割引価格よりさらに5%割引いたします（ただし1,000円以上、現金でのお支払いに限ります。修理品・送料は除く）。詳しくはスタッフにおたずねください。
※山の店・本店、山の店・横浜店とも共通してご利用になれます。
◉メンバーズバッグをお忘れの場合は割引できませんのでご注意ください。
●大・小セット価格 ¥1,500（カラー／ネイビー）
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）

東ハイ山行強弱度

（歩程は休憩時間を含まず）

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
一般向弱	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
一般向強	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、ヤブ等もあるコース
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15日(金)～18日(月)　西国札所　バス　千円　郵便貯金10070＝54234241　希望者は往復はがきで住所　氏名　生年月日(電)　会番記入し申込み下さい。　協力＝内田・神部　☎3984・9968

★11月16日(土)　城ケ崎　いそぎく　一般向弱　係＝秋山・斉藤(三)　「花追びとシリーズ」大型バス　新宿駅西口安田生命横7時出発＝自然研究路入口→とよ→いがいが根→蓮着寺→伊豆海洋公園→門脇吊橋→ぼら納屋＝新宿　歩程3時間弱　ゆっくり歩く　熔岩が演出した大小の岬をめぐり、海蝕洞に架かる吊橋を渡る。　地図昭文社㉙伊豆　費用四千六百円　電話申込み後郵便振替00140＝0＝7644669　秋山俊子　協力＝山本・宮崎　☎3891・0380

☆11月17日(日)　写生会　石神井公園三宝寺池　係＝福島　昇　西武池袋線石神井公園下車　改札10時集合　三宝寺池で写生　弁当　水筒　画材6F以上持参　15時現地解散　予備日無　初参加者は☎乞う。　☎3956・0766

★11月17日(日)　錦洗弁天・長谷寺　初心者向　係＝吉田　正　JR東京駅横賀線地下ホーム①8時41分発逗子行乗車＝横浜9時12分＝鎌倉駅9時37分下車　10時集合→錦洗弁天→佐助稲荷→大佛ハイキングコース→高徳院→長谷寺（拝観料別途希望者のみ）→海岸か八幡宮→小町通り散策します。歩程3時間　雨天中止　交通費千七百円位（JR駅遠方の方ホリデーパスが得です）係は鎌倉駅で待つ。　☎0455・2410・6050

★11月17日(日)　上州荒船山　一般向　雨天中止　係＝平沢こと　JR上野駅⑧7時16分発後方乗車＝高崎駅9時4分着乗換　上信電鉄9時9分発＝下仁田下車　タクシー＝内山峠→トモ岩→経塚山（荒船山・二百名山）→羽沢　タクシー＝下仁田駅　歩程約4時間30分　地図昭文社⑯西上州・妙義　交通費　ホリデーパスが得　他に私鉄分とタクシー代約五千円　郵便振替00140＝0＝7644669　秋山俊子　協力＝山本・宮崎　☎3891・0380

★11月17日(日)　お坊山南尾根コース　やや健　係＝本多長吉　駅　2万5千図笹子　交通費ホリデーパスが得　約三千円　歩程約5時間急登・急下降あり　☎048・253・9640

★11月17日(日)　高尾駅発8時乗車＝笹子駅8時59分着下車→日向橋→送電線鉄塔→お坊山東峰→西峰　往復→棚洞山→入道山→送電線鉄塔→中央自動車道わき→笹子駅　ですが　紅葉山靴以上で参加。　タクシー予約のため参加の方は11月15日までに電話下さい。　協力＝佐々木昭治　☎3657・8855　夜8時30分～10時

★11月17日(日)　JR上野駅　一般向　雨天中止　係＝栗山絹子　横浜17日(日)JR新宿駅西口安田生命　上野　津井　斑鳩各王子跡　紀州路みなべ0739・72・3939　19日切目　中山　有間皇子結び松　岩代　千里　三鍋　芳養　潮垢離場　万呂各王子跡　ハートピア南紀田辺荘　07391・2456・0120日弁慶ゆかりの闘鶏神社　熊楠の高山寺　南部梅林等観光5万図　御坊　印南　田辺

★11月17日(日)～20日(水)　熊野古道(4)　バス　一般弱　係＝篠藤　御坊市から田辺市迄海岸線にそって海を見ながら歩きます。　田辺市は弁慶　熊楠の生誕地　そして中辺路　大辺路の分岐点でもあります。次回いよいよ中辺路の山に分け入ります。　費用四万五千円　郵便振替00210＝3＝60582篠藤一子　年金受給者又はかけている方はその証明書お持ち下さい。　☎0297・78・4899

★11月19日(火)　奥多摩むかしみち　初心者向　係＝村田　隆　JR新宿駅⑩8時7分発立川行　乗車＝立川8時44分着　乗換青梅線8時55分奥多摩行後方乗車（係合流）＝奥多摩駅10時3分下車→槐木（さいかちぎ）→檜村→白髭神社→しだらく橋→中山集落→水根→奥多摩湖バス停　奥多摩駅　歩程約4時間　雨天中止　係はリハビリ山行のためゆっくり歩きます。　交通費新宿起点千八百円位　奥多摩・秋川自由きっぷが得　☎0422・55・1424　地図昭文社㉔奥多摩

★11月19日(火)　大菩薩峠　雨天中止　一般向　係＝中村永彦　新宿駅⑩7時14分発快速高尾行前方乗車＝高尾8時13分着8時21分発甲府行乗換＝塩山駅9時36分着タクシー福ちゃん荘→大菩薩嶺→大菩薩峠→石丸峠→上日川峠タクシー塩山駅　歩程4時間　費用約六千円（タクシー代込）百名山の名に恥じない富士・南アの大パノラマが待ってます。　地図昭文社㉓大菩薩連嶺　☎0448・665・4027　夜7～9時

★11月19日(火)　神楽山～九鬼山　やや健　雨天中止　係＝桜井孝行　JR高尾駅7時26分発小渕沢行中程乗車＝猿橋下車→田中分岐→神楽山→馬立山→九鬼山→富士急線禾生駅　歩程5時間半　☎3690・4708

★11月20日(水)　本社ガ丸他　やや健　雨天中止　係＝初田　巌　JR高尾8時発甲府行＝笹子駅8時59分下車→笹子鉱泉→大沢山→清八峠→本社ガ丸→清八峠→変電所→笹子駅　歩程7時間　地図昭文社㉒高尾・陣馬　☎0446・83・1778

★11月22日(金)～24日(日)　武奈ケ岳・伊吹山　バス　一般向　係＝直江　22日新宿西口旧東京銀行横22時発＝中央道＝大津＝比良リフト→武奈ケ岳→比良＝志賀山麓ゴンドラ→蓬莱山→山麓＝近江八幡(泊)＝伊吹山＝高速道＝新宿　1日約2～3時間　費用二万二千円　東ハイ保険加入者に限る。　住所　氏名　(電)　会員番号　生年月日を往復はがきで申込む。　〒2060多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦　☎0423・76・5433

★11月22日(金)～24日(日)　榛名山　バス　一般向　係＝巽　次郎　新宿駅西口朝日生命前23時出発＝関越道高崎＝榛名湖登山口→掃部岳→西峰→榛ノ神峠→杏ガ岳→杖ノ神峠→湖畔(泊)＝オンマ谷→雌岳→雄岳→ワシノ巣→水沢山→水沢観音＝新宿　歩程1日目6時間2日目6時間　費用二万円位　☎3997・0593

★11月23日(祝)　城山　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＝湯河原8時55分下車　バス＝ビーナスライン下車→土肥城跡→ピクニックグランド→城願寺→湯河原駅　歩程3時間　ホリデーパスが得　交通費約三千五百円　協力＝宇田川　☎3311・8615

★11月23日(祝)　高水三山　一般向　雨天中止　係＝川崎　勉　JR立川駅7時55分発奥多摩行後方乗車＝拝島8時7分(係乗車)＝8時39分軍畑駅下車(JR新宿駅快速7時5分発立川7時43分乗換が便利)→高源寺→高水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽駅　歩程4時間　交通費　奥多摩秋川自由きっぷが得　遠方の方はホリデーパスが得　地図昭文社㉔奥多摩　2万5千図武蔵御岳　☎0424・64・1653

★11月23日(祝)　武甲山　やや健　雨天中止　係＝金子圧作　西武池袋駅⑦7時15分発快急三峰・寄居行後方乗車＝所沢7時43分＝西武秩父8時56分下車　タクシーで生川→表参道→武甲山→長者屋敷ノ頭→橋立寺→西武秩父駅　歩程5時間40分　交通費約二千円　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父　東ハイ保険加入者に限る。　☎0424・94・2261　9～11時　又は19～21時

★11月23日(祝)　城山　初心者向　雨天中止　係＝江森　JR品川駅7時15分沼津行中程乗車＝湯河原8時55分下車　バス＝ビーナスライン下車→土肥城跡→ピクニックグランド→城願寺→湯河原駅　歩程3時間　ホリデーパスが得　交通費約三千五百円　協力＝宇田川　☎3311・8615

★11月23日(祝)　吾野　東郷神社　初心者向　係＝江森　「ニコニコ山行」No46　西武池袋駅⑦8時16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　交通費千三百円位　地図昭文社㉖奥武蔵・秩父　スニーカーでも可　紅葉が見頃かも。　協力＝高田佐紀子　☎048・663・7389

★11月23日(祝)　武蔵野観音めぐり　初心者向　係＝栗山絹子　西武池袋駅⑤8時28分発急行飯能行中程乗車　小手指9時4分下車　⑬全徳寺⑭妙善院⑮松林寺と順拝　協力＝秋元・神部　☎3984・9968

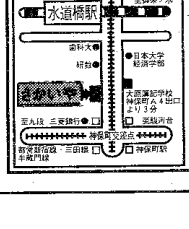
※平成8年度、東ハイ・ハイキング安全保険の申し込みは11月20日で締切りです。

★11月22日(金)～24日(日)　新宿駅西口旧東京銀行横22時発＝中央道＝大津＝比良リフト→武奈ケ岳→比良＝志賀山麓ゴンドラ→蓬莱山→山麓＝近江八幡(泊)＝伊吹山＝高速道＝新宿　1日約2～3時間　費用二万二千円　東ハイ保険加入者に限る。　住所　氏名　(電)　会員番号　生年月日を往復はがきで申込む。　〒2060多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦　☎0423・76・5433

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。店頭割引特価が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!



さかいやわ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。

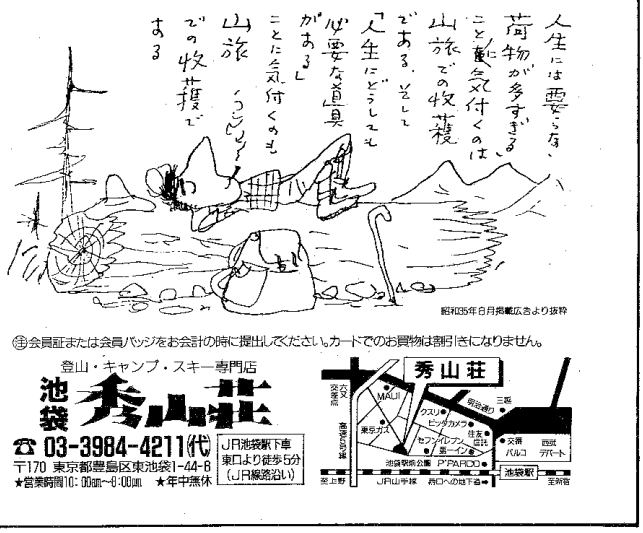
さかいやスポーツ

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。



㊟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

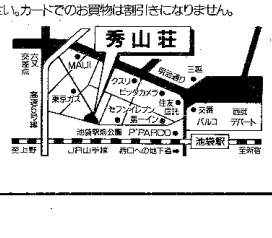
池袋 秀山荘

☎03-3984-4211(代)

〒170 東京都豊島区東池袋1-44-8

★営業時間10:00am～6:00pm　★年中無休

JR池袋駅下車 東口より徒歩5分（JR線路沿い）



★11月24日(日)　幕山・南郷山　一般弱　雨中止　係＝高田　一
JR東京駅⑦7時50分発中程乗車＝小田原9時18分＝湯河原9時36分下車（小田急線の方は新宿⑤7時31分急行乗車＝小田原9時2分着乗換）バス＝鍛冶屋↓浄水場↓幕山↓自鑑水↓南郷山↓白銀林道↓五郎神社＝バス湯河原駅　南郷山山頂より箱根連山真鶴半島の展望よし　ゆっくり登ります。歩程4時間　交通費三千四百円　軽登山靴以上　地図昭文社⑲箱根　協力＝荒金亀治
☎3442・8891

★11月24日(日)　甲東不老山　一般向　雨中止　係＝根本壮一郎
JR新宿駅⑩特快高尾行6時43分発前方乗車＝高尾7時30分着　乗換河口湖行7時48分乗車＝上野原8時8分下車＝バスで和見入口↓和見峠↓ゴウド山↓高指山↓不老山↓甲東小学校＝上野原　歩程4時間30分
☎3930・3360

★11月24日(日)　倉岳山　一般強　雨天中止　係＝内藤和彦
JR新宿駅7時16分発高尾行乗車＝終点乗換8時21分発甲府行中程乗車＝鳥沢下車駅前集合↓小篠貯水池↓石仏↓高畑山↓穴路峠↓倉岳山↓立野峠↓梁川駅解散　歩程5時間　低山ながらなかなかダンディな山　展望も秀逸　峠道も味わい深い。交通費二千円（ホリデーパス使用）　昭文社㉒高尾・陣馬　2万5千図上野原・大室山
☎0463・88・2421　19時～21時迄

★11月27日(水)　養老渓谷～梅ケ瀬渓谷～大福山　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　一般向　東京駅八重洲北口国際観光会館横7時出発＝養老渓谷↓梅ケ瀬渓谷↓大福山↓養老渓谷駅　歩程4時間30分　費用五千円　房総の紅葉の名所　養老渓谷　弘文洞　梅ケ瀬渓谷を歩く予定　協力＝田川賢二・丸山鉱司
申込み☎3634・2284　夜9時迄

★11月24日(日)　権現山　一般強　雨天中止　係＝佐々木昭治
JR新宿駅⑩6時43分発特快高尾行中程乗車＝立川7時11分＝八王子7時22分＝高尾7時30分着　乗換7時48分発河口湖行後方乗車＝上野原8時8分下車＝バス8時28分発飯尾行乗車＝用竹下車↓二本松↓雨降山↓和見分岐↓初戸分岐↓権現山↓初戸分岐↓玄房尾根↓初戸バス停＝上野原駅　歩程5時間位　相模湖往復きっぷが得　他千五百円位
☎3358・6244　夜9時迄

★11月30日(土)　桝形山　初心者向　雨天中止　係＝西　繁雄
小田急新宿⑤10時25分発急行箱根湯本行前3両目乗車向ケ丘遊園10時47分下車↓くらやみ坂↓広福寺↓桝形山↓自然探勝路↓日本民家園↓向ケ丘遊園駅　歩程2時間位　自然林に包まれた静かな散歩コース。忘れかけている古代の生活が偲ばれ興味深い日本民家園　入園料三百円　交通費五百円　会員拡大に会員外の友同伴　協力＝川島・宇田
☎043・461・9565西

★11月30日(土)　鬼石桜山（寒桜）　初心者向　係＝秋山・斉藤(三)
「花追びとシリーズ」大型バス　池袋駅西口東武デパート前8時出発＝関越自動車道＝桜山駐車場↓桜山593M三波川桜五千本＝池袋　費用三千五百円　昭和48年の山火事で大半が焼失したが、現在では五千本の立派な寒桜が咲き誇り、初冬の空の下ひと味違う花見が楽しめる。
電申込み後　郵便振替00144-0-76469秋山俊子
☎3891・0380

★11月30日(土)　御坂釈迦ガ岳　バス　一般向　係＝篠藤一子
30日(土)JR新宿駅西口安田生命横7時30分発＝中央道↓芦川村ドンベイ峠↓府駒山↓釈迦ガ岳↓水ガ沢林道登山口　歩程2時間30分　甲府盆地の上に南アルプス・富士山と展望大　鋭い頂きの岩山に見えますが裏側より登ればどうという事ありません。費用六千円　郵便振替00021-3-60582
☎0297・78・4899

★11月30日(土)12月1日(日)　御坂王岳　バス　一般向　係＝巽
23時出発＝中央道大月＝河口湖＝根場↓鍵掛峠↓王岳↓西五湖山↓女坂峠↓精進湖＝新宿　歩程6時間　費用八千円位
☎3997・0593

★12月1日(日)　予告（申込み可）　係＝直江忠彦
天子・長者ケ岳　一般向バス　日帰り　忘年山行
★1月15日(水)　高草山　一般向バス　日帰り　新年会山行
☎0423・76・5433

★12月8日(日)～11日(水)　熊野古道(5)　係＝篠藤一子
田辺市～滝尻王子跡　熊野古道(6)　滝尻王子跡～小広王子跡
☎0297・78・4899

★1月11日(土)～14日(火)　係＝巽
JR大宮駅改札口「豆の木」前9時30分集合↓茶室↓水波田観音↓荒川堤↓西茶園健康センター（園利用料60才未満七百円）飲食物持込み可　会場の都合で12月1日(日)に変更の場合あり。
10月3日より申込受付
☎048・622・7711　17時～21時　斉藤

★12月15日(日)　係＝初田　巌
名山）バス　御正体山（二百本年最後の忘年山行で飲物・おでん・福引等準備します。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んで下さい。
〒252藤沢市亀井野1520の2　初田　巌
☎0466・83・1778

★12月8日(日)　忘年会ハイク
JR大宮駅改札口「豆の木」前9時30分集合↓茶室↓水波田観音↓荒川堤↓西茶園健康センター（園利用料60才未満七百円）飲食物持込み可　会場の都合で12月1日(日)に変更の場合あり。
10月3日より申込受付
☎048・622・7711　17時～21時　斉藤

★1月19日(日)　係＝大畑　豊
バス　初心者向　南房総花つみ　新宿西口7時白浜で花摘み　時間により誕生寺へ　費用六千円　確認し郵便振替00100-5-4223へ送金
☎3311・8615

★1月2日(木)～4日(土)　係＝本多長吉
八ケ岳と鉱泉　雪の北八ケ岳と鉱泉　2日JR立川駅12時10分発乗車＝小淵沢乗換茅野駅下車＝送迎バスにて鉱泉泊　3日朝食後出発↓西天狗岳↓東天狗岳↓中山峠↓黒百合平↓鉱泉泊　4日朝食後送迎バスにて茅野駅＝新宿　地図昭文社八ケ岳・蓼科
青春18きっぷ使用
☎048・253・9640

心に残ったあの方の一言

宇田　暁美

「鹿沼岩山では、ありがとうございました。私にして下さった事を私もこれから他の人にしてさしあげて、お返しにしたいと思います」

何と、ご立派な一言でしょうか。想像もし得なかった言葉に感動、心の底から嬉しさがこみ上げて来ました。

……山行の時でした。すれ違った瞬間あっと言う顔をされたその方に私も鹿沼でお逢いした方だなと思い出しました。

お正月三日地元出身の巽リーダー鹿沼岩山山行時、快晴の下300Mちょっとの展望の岩山。岩や石にかぶさった枯葉は滑りやすいので、後から来る方の為に何気なく落して差し上げてた、こんな些細な事に……この一言。

お名前も判らないあの方のお姿を思い出しますと、とても嬉しくなります。西会長のモットーであります助け合いの精神が……きっとこの輪が今も広がっている事と信じ願いながら楽しかった当日の参加者皆様の笑顔が瞼に浮かんできます。

最近の私と油彩二人展

大和市　増井　久恵（№4564）

絵に夢中になり、山行の機会を失くしている内に、どの山行もハードルが高くなり、がっかりしているこのごろです。

そのぶん山への想いを絵にしてみようと、テーマを山や滝、沢等にとり、目前の事象だけにとらわれず、自由に描いてみたいと思っています。

絵を始めて数年になるので、今回思いきって、それらを一堂に並べてみようと思います。

山歩きの靴

①くるぶしまで包みこむハイカット
②厚くしっかりした靴底と、目の粗いソール・パターン（デコボコ）
③革で要所を補強してある。

◉軽登山靴（革）
ハイキング用靴の代表選手です。布製のほうが安く、濡れたときの手入れも簡単ですが、革製は寿命が長く、靴底が減っても貼り換えられ、はくほどに足になじみます。

◉運動靴の仲間
スニーカー　ウォーキング・シューズ等

◉秋の花　10月・11月の花
ダイモンジソウ、ジンジソウ、リンドウ、ツルニンジン、ヤマゼリ、ノコンギク、ノブキ、セキヤノアキチョウジ、セキオコシ、リュウノウギク、アキノキリンソウ、ヤクシソウ、クルマアザミ、アズマヤマアザミ、コウヤボウキ、オヤマボクチ、フクオウソウ

◉雨具
標高が100M高くなる毎に気温は0.6℃ずつ下がります。2000Mの高山では、下界が25℃の暑い日でも13℃くらいになってしまいます。それに風が吹けば、体感温度は、更に下がります。雨に降りこめられ、ズブ濡れになった所へ風が混じったら大変なことになります。雨具選びは大切です。素材も「ゴアテックス等の透湿性のセパレートタイプ」のもので、雨具の下に着こむ事を考え、ひと回り大きなサイズを選びましょう。

◉体力の衰えを知らずにバテる
かつて感激した山の大展望を再び見られる喜びで出かける。しかし、歩きはじめたらとにかく苦しい。知らぬ間に体力が落ちていることをつくづく痛感させられることがある。体力は年をとるとともに衰えるもの。とくに山登りに必要な全身持久力が衰えたままで山へ行くと、必ずスタミナ切れを起こしてバテてしまう。また、たとえ全身持久力がある人でも、スケジュールがハードだったり、ザックが極端に重かったりすれば、やはりスタミナが切れてバテてしまう。

●ウォーキング・シューズ

●チロリアン・シューズ

●軽登山靴

●登山靴

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。

アウトドアのトータルショップ
OD BOX
秋葉原店
9月13日金 栄地下街に800m²に拡大して、10万点のギア、ウェアを揃え
BIG OPEN

秋山応援！
ビッグオープン記念セール
全店同時開催

山のベストシーズンに向けて、秋山に登ろう靴、快適空間テント、羽毛で快適睡眠シュラフ、快適重ね着アウトドアウェア、山で役に立つギア、ウェアがビッグオープン記念特別価格で集結！

栄地下街にアウトドアを楽しむフロアがビッグオープン！
登山、ハイキング、カヤック、キャンプ、フィッシング、MTB、山、川、湖、海のアウトドアフィールドを快適に楽しむ方法がここにある。
山行に必携"国土地理院発行1：25000地形図"を全店取り扱い販売中
（正社員・アルバイト募集）
ART SPORTS、OD BOX、AQU AQU では正社員・アルバイト募集しています。詳しくは、TEL03-3836-0617担当：松原までお問い合わせください。

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
営業時間AM10:30～PM8:00
（日・祝日AM10:30～PM7:00）年中無休

本店／〒110 東京都台東区上野6-3-15 ☎03-3836-1661 FAX03-3836-1744
ANNEX店／〒110 東京都台東区上野6-2-6 ☎03-3836-1055 FAX03-3836-1066
渋谷店／〒150 東京都渋谷区桜丘1-5 ☎03-3770-7897 FAX03-3770-7891
自由ヶ丘店／〒153 東京都目黒区自由ヶ丘1-8-19 メルサパート2B1 TEL03-5701-5255
名古屋店／〒460 名古屋市中区新栄1-1 明治生命セルメイトプラザ3F TEL 052-951-4181
地下鉄東山線栄駅下車、東山出口徒歩1分にて、栄駅地下街を中日ビル方面へ50m左折。

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8年　12月号（第278号）
今月入会員の会費：平成9年3月まで　800円+入会金1,000円

12月山行

（47コース）

目次

1(日)　羽村の堰　小板橋
〃　石老山　高田
〃　竹寺・子ノ権現　齋藤清
〃　倉岳山北東尾根　本多
〃　長者ガ岳他バス　直江
3(火)　大岳山　桜井
4(水)　八王子城山　村田
〃　破風山　中村(永)
5(木)　大岳山　倉内(二)
6(金)　大楠山　秋山・斎藤(二)
7(土)　皇居東御苑　西
〃　鎌倉もみじ見物　鈴木
〃　虚空蔵山　中田
8(日)　山の手散歩　飯塚
〃　荒崎海岸　大畑
〃　茶堂他　岩船・佐野
〃　順礼峠　佐々木
〃　黒川鶏冠山　内藤
〃　華厳山　バス　中嶋
〃　土俵岳　川崎
〃　大久保山　川上
〃～11(水)熊野古道(5)バス　篠藤
9(月)　役員会(4)　西
11(水)　花沢の里　バス　川上
12(木)　黒山三滝他　奥村
13(金)～15(日)白馬バス　巽・吉田(勝)
14(土)　世田谷のボロ市　市橋
〃15(日)　青笹山　バス　上田
15(日)　物見山　西沢
〃　六国見山　吉田(正)
〃　養老渓谷　バス　桜井
〃　わたらせ荒神山　平沢
〃　御正体山　初田
〃　大山三峰山　中村(一)
17(火)　大田区名所歩き　天海
18(水)　火剣山他バス　奥村
〃　大高取山　斉藤(二)・秋山
21(土)　うしく散歩　篠藤
22(日)　多摩動物園ニコニコ　江森
〃　武蔵野観音めぐり　栗山
〃　十国峠　大畑
〃　矢倉岳　内藤
23(祝)　丸山　金子
〃　明神・明星ケ岳　伊藤
〃　仏子丘陵　小板橋
29(日)　雷電山　川崎
〃　市道山・臼杵山　川上
〃　本仁田山　金子

＊駅で緑の旗　黄色タオル　Rのバッジが東ハイの目印
＊山行参加のとき会員証　参加票を必ず持参のこと
＊住所移転その他連絡には会員番号と電話番号を記入

本部からのお知らせ

◉岩崎一郎リーダーは健康上の理由により、10月末でリーダーを辞任されました。11年の長きにわたり初心者向に札所巡り等で活躍されました。お礼と今後一層のご健勝をお祈り致します。

〔ご注意〕
この会報は10月9日締切りの原稿を編集したもので、12月1日からJRのダイヤ改正により山行記事中の発車、乗換等の時刻が多少変っているかもしれません。JR利用の場合念のため駅もしくは改正時刻表で確認して下さい。

★12月1日(日)　東京給水羽村の堰　初心者向　係＝小板橋辰悟
JR新宿駅⑩8時8分青梅行　昼食ゆっくり出来る方歓迎
特快中程乗車　立川8時36分＝羽村駅下車→加美上水公園→郷土博物館→大正土手→阿鮮神社　係は高齢のためゆっくり歩く。交通費千三百円　雨天時早朝電乞う　㊢3476・0260

★12月1日(日)　石老山　初心者向　雨天中止　係＝高田一
JR新宿駅⑦8時10分発ホリデー快速前方＝9時9分相模湖下車＝9時20分発三ケ木行バス＝石老山入口下車→顕鏡寺→展望台→石老山→大明神山→ピクニックランドバス停＝相模湖駅　歩程3時間30分　軽登山靴以上　昭文社㉒高尾・陣馬　交通費相模湖往復きっぷが割安　初めて山歩きしたい方　お気軽にどうぞ　協力＝荒金　☎3442・8891

★12月1日(日)　竹寺・子ノ権現
西武池袋駅8時35分発快急三峰口・寄居行乗車＝所沢9時6分＝飯能駅9時27分下車　北口より国際興業バス名栗車庫前行9時45分発乗車＝小殿・役場前下車→竹寺→豆口峠→子ノ権現→西吾野駅解散　恒例のクリーン・ハイクで各自ゴミ袋　手袋の用意をお願いします。なおゴミは西吾野駅に置けます。一年の無事を感謝し足の神様（子ノ権現）に参拝します。　協力＝赤瀬正作・山後　清　☎0488・622・7119～21時厳守　当日は早朝可

★12月1日(日)　倉岳山北東尾根
JR高尾駅8時発甲府行乗車8時33分梁川駅下車→立野の神社→平尾根→倉岳山→立野峠→梁川駅　歩程約5時間　交通費

★12月1日(日)　天子・長者ガ岳
新宿駅西口安田生命横東京三菱銀行横6時40分発＝中央道＝田貫湖→天子・長者ガ岳→立石＝田貫湖で忘年会＝中央道＝新宿18時頃　歩程3時間30分　費用五千円　東ハイ保険加入者

★12月3日(火)　大岳山　健脚向
JR立川駅7時27分発奥多摩行中程乗車＝奥多摩駅下車→天地山→大岳山→つづら岩→馬頭刈　雨天中止　係＝桜井孝行
山→軍道＝バス＝五日市駅　歩程7時間　懐電必携　☎3690・4708　19時後

2・3月号の原稿は12月10日締切り厳守

★12月4日(水)　八王子城山　初心者向　雨中止　係＝村田　隆
JR新宿駅⑩8時43分高尾行乗車＝高尾9時36分下車　北口駅前集合　バス小仏行9時48分乗車＝大下下車→小下沢林道→矢倉沢登り口→富士見台→城山→八王子城跡バス停＝高尾駅北口　歩程約3時間　交通費千五百円位　地図昭文社㉒高尾・陣馬　☎0422・55・1424

★12月4日(水)　破風山　一般向
東上線池袋7時13分発急行小川町行中程乗車＝川越7時43分＝終点乗換8時34分寄居行＝寄居8時57分発三峰口行乗換＝皆野9時23分下車→椋宮橋→桜ガ谷→破風山→札立峠→ノッキン　雨天中止　係＝中村永彦
ボウ往復→水潜寺＝皆野駅　歩程4時間　交通費約二千五百円　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父　☎0448・6655・4027　夜7時～9時

★12月5日(木)　大岳山　一般強
JR新宿駅⑩6時47分特快高尾行乗車（係＝神田駅）立川7時14分着　乗換7時27分発奥多摩行乗車＝御嶽8時16分下車　バス滝本＝ケーブル山頂駅→御嶽神社→大岳山→鋸尾根→愛宕神社→奥多摩駅　歩程5時間30分　奥多摩・秋川自由券が得　地図昭文社㉔奥多摩　☎3871・7487　雨天中止　係＝倉内初枝

★12月6日(金)　大楠山　初心者向
「花追びとシリーズ」花百名山　フユノハナワラビ
JR東京駅横須賀線地下①8時21分久里浜行後方乗車＝衣笠駅9時44分下車　逗子行バス＝大楠山登山口→大楠山242M→前田橋バス停　雨天翌日　係＝秋山・斉藤(二)
逗子駅　歩程2時間30分　山頂付近はぬかり滑りやすいので運動靴はお断りします。　協力＝山本・宮崎　☎3891・0380秋山

★12月7日(土)　皇居東御苑・銀ブラ号
JR東京駅丸の内中央口10時集合→噴水公園→大手門→二の丸庭園→汐見坂→江戸城天守閣跡→本丸→大手門→外苑→二重橋→東京駅　歩程1時間30分位　希望者で東京駅から銀座を一周する銀ブラ号（紺と白の地に金の紋章が光る上品な外観で内装にはマホガニー調の木が用いられた豪華な造りのバスです）にて所要1時間　二百円にて展望を楽しみます。シルバーパス可　小雨決行　協力＝宇田暁美　☎0443・461・9565西繁雄

★12月7日(土)　鎌倉・大船もみじ見物　初心者向　係＝鈴木
鎌倉駅西口10時集合　バス⑤番より大塔宮行終点下車→百八やぐら→鎌倉湖→今泉不動　もみじの美しい所です。　雨天中止　☎0467・24・0075

★12月7日(土)　虚空蔵山　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急乗車（係＝所沢駅乗車）西吾野駅9時16分下車→萩ノ平→高山不動→虚空蔵山→関八州見晴台→傘杉峠→顔振峠→吾野駅　交通費千百十円　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父　☎0424・92・4389

★12月8日(日)　山の手散歩　初心者向　雨中止　係＝飯塚賢次
JR目白駅改札集合　10時出発→おとめ山公園→氷川神社→薬王院→せせらぎの里→落合中央公園→源通寺→高徳寺→万昌寺→新井薬師→中野駅　山の手の街中を歩きます。源通寺は歌舞伎劇作家河竹黙阿弥の墓　高徳寺は新井白石夫妻の墓　万昌寺には吉良上野介義央の墓があります。新井薬師は（毎月8のつく日に）縁日が立ちます。　運動靴にて参加　☎3902・4069

▼日暮れは早い　懐中電灯又はヘッドランプを忘れずに

入会希望の方は事務所へご連絡下さい。電話03・3891・2280
（12月入会員の会費＝平成9年3月迄　800円+入会金1000円）

「ハイキングに快適な装備」は
登山専門店におまかせ下さい。

●ICI チェルビ(右)　¥9,600
容量:35ℓ　Wt.:880g
カラー:スブルース×チャコール、ネイビー×サックス、チャコール×ブルー、ブラック×ワイン
●ICI コンパクトBI(左)　¥7,920
容量:20ℓ　Wt.:740g
●ICI コンパクトBII(中)　¥8,640
容量:28ℓ　Wt.:800g　カラー:チャコール×ブルー、チャコール×ワイン、スブルース×チャコール、レッド×ブラック　日帰りハイキングから、小屋泊り一泊までに最適な人気ザックシリーズ。

●パイネ ゴアテックス オールウェザースーツII　¥22,900(3L:¥24,000)
サイズ:S、M、L、3L　Wt.:850g
カラー:ニューグリーン、ブルー、ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー
●パイネ ゴアテックス レディースオールウェザースーツII　¥22,900
サイズ:S、M、L　Wt.:740g
カラー:ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー、ピンク
メンズ・レディース共に身体の動きと防水性を重視した全天候型レインウェア。ウインドブレーカーとしても活用できる。

御来店できない お客様は通信販売を御利用下さい。
TEL.03-3200-7219(営業時間内受付)FAX.03-5273-2795(24時間受付)

ICI石井スポーツ　営業時間／本店・支店　AM10:30～PM8:00　支店(日・祭)　AM10:30～PM7:00
登山本店 〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 TEL.03-3208-6601(代)
新宿西口店 03-3346-0301　八王子店 0426-46-5211　高崎店 0273-27-2397
新宿南口店 03-5350-0561　大宮店 048-641-5707　宇都宮今泉店 028-639-9650
神田登山店 03-3295-0622　川越店 0492-26-6751　太田高林店 0276-38-0620

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　爽快フレーム

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
B4のスケッチブックも入ります。バランスと振を調整するサイドベルト付。
直結価格 5,800円
JIRISHNKA®
●ヒリシャンカII
容量32ℓ　カラー:パープル×ピンク
日帰り～1泊サイズの人気モデル。サイドにストックの装備ができます。
直結価格 6,500円
LAVAREDO®
●ラバレド
容量25ℓ　カラー:ブルー×グレー
カメラや雨具の取出し便利な3ポケットザック。サイドにステッキの装備OKです。
直結価格 6,700円

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
通販課03-3257-0280

★12月8日(日)　荒崎海岸　初心者向　雨天中止　係＝大畑　豊
京浜急行品川駅8時前方集合　30分　交通費約三千円
三崎口駅下車　矢作口より長浜　協力＝宇田川
↓お仙鼻↓十宇寺洞↓城山↓荒　☎3311・8615
崎バス停＝三崎口　歩程2時間

★12月8日(日)　茶堂・水判土観音　初心者向　係＝岩船・佐野
JR大宮駅改札口前「豆の木　百円）で21時まで利用可　帰途
広場」9時30分出発↓茶堂↓水　はJR指扇駅迄無料バスあり
判土観音↓荒川堤防↓西楽園　参加希望者は11月30日迄に電
歩程2時間（雨の時は西楽園直　話下さい（定員70名）　飲食物
行）　持込自由
7月オープンの健康センター　各自一品自慢の食物
で1年の反省・忘年会を催したい　を持参して盛上げて下さい。アル
と思います。大風呂　温水プ　コール、ジュース等係が手配
ール（帽子・水着要）カラオケ　します（実費頒）
等　利用料七百円（60才以上は　☎0048・622・7711
17時～21時迄　受付＝齋藤清三

★12月8日(日)　順礼峠　初心者向　雨天中止　係＝佐々木昭治
小田急新宿駅⑤7時50分発急　忘年山行ですから昼食はながめ
行小田原・片瀬江ノ島行前方4　の丘であたたかいうどんを作り
両目乗車＝町田8時26分＝本厚　ます。各自うどんと中に入れる
木8時45分下車　バス北口バス　具など好きな物を持参して下さ
タ1ミナル⑤9時発宮ケ瀬行か　い。お湯とお椀、ハシを忘れず
煤ケ谷行乗車＝飯山観音前下車　に。鍋、汁は係が用意します。
↓飯山観音↓白山↓順礼峠↓な　多少のお酒持込可、ガスを持っ
がめの丘↓小野橋バス停＝本厚　て協力して下さる人はご連絡下
木駅　歩程3時間30分　交通費　さい、お願いします。
千八百円　☎3358・6244
地図昭文社㉑丹沢　夜9～10時迄

★12月8日(日)　黒川鶏冠山　バス　一般向
新宿西口安田生命横7時出発　地図昭和社㉓大菩薩連嶺　2万
中央道勝沼1C＝塩山＝落合↓　5千図柳沢峠　費用五千三百円
鶏冠山↓黒川山↓六本木↓柳沢　定員25名　会報到着次第早目に
峠＝新宿　澄みきった初冬の展　電話申込後、郵便振替00250
望を楽しみながら歩く、帰路さ　0＝16937　5　内藤和彦
さやかな忘年会他一浴も。　☎0463・88・2421
歩程約3時間30分　軽登山靴で　18時～21時迄

★12月8日(日)　華厳山　一般強
小田急新宿駅⑤7時1分発急　雨天中止
行箱根湯本3両目＝町田7時35　係＝中嶋要一
分＝海老名7時48分＝本厚本7　小田急本厚駅　歩程約5時間
時51分下車（係合流）タクシー　急登降悪路あり軽登山靴以上で
＝土山峠↓稜線↓半原越↓経ケ　交通費約二千五百円
岳↓華厳山↓高取山↓上飯山バ　地図昭文社㉑丹沢
☎045・811・3130
20時～22時頃

★12月8日(日)　土俵岳　一般強
JR立川駅8時4分武蔵五日　雨天中止
市行乗車（新宿駅快速7時16分　係＝川崎　勉
発高尾行乗車立川7時57分着乗　土俵岳南尾根↓
換が便利）＝拝島8時17分（係　櫛原日原バス停
乗車）＝武蔵五日市駅8時35分　＝JR上野原駅
下車数馬行バス8時55分乗車＝　下り難路　アイゼン・懐電必携
笛吹入口9時47分下車↓笛吹山　歩程4時間30分　交通費バス
神社↓丸山↓櫛原峠↓土俵岳↓　代含め立川起点二千四百円
地図昭文社㉒高尾・陣馬㉔奥
多摩　2万5千図猪丸
☎0424・64・1653

◆自分の体力を考えて無理のないコースに参加のこと

★12月8日(土)　大久保山　やや健　雨天中止　係＝川上富之助
JR新宿駅⑩6時43分発特快　345M↓小沢ドウミ↓恵熊野
中程＝高尾7時30分着乗換②7　川↓遊仙橋＝大月　歩程約6時
時48分発＝大月8時28分下車　間　交通費二千九百円（ホリデ
バス8時35分発桑西行＝明野　ーパスが得）地図昭文社㉓大菩
下車↓切目峠↓923M↓大久　薩連嶺　2万5千図大月・笹子
保山△1241M↓岡松の峰1　懐電持参　☎3956・1017

★12月8日(日)～11日(水)　熊野古道(5)　バス　一般向　係＝篠藤
8日(日)JR新宿駅西口安田生　記念館　外湯めぐり等白浜温泉
命ビル横22時発＝田辺市　9日　散歩　田辺市から関西屈指の海
(月)潮垢離場↓高山寺↓三栖廃寺　浜温泉郷白浜温泉にかけては見
跡↓報恩寺↓八神神社↓王子谷　どころ多く、名高い牟婁(むろ)
かんぼの宿紀伊田辺0739・　の湯など外湯とよばれる共同浴
24・2900　10日(火)稲葉　市　場もたくさんあります。
の瀬　鮎川各王子跡↓清姫の墓　費用四万五千円
↓滝尻王子　白浜かんぼ加入者　郵便振替00210＝3＝60
ホーム0739・42・2980　582　篠藤一子
11日(水)千畳敷　三段壁　熊楠　☎0297・78・4899

★12月9日(月)　懇親会（第4回）　雨天実施　係＝西　繁雄
JR日暮里東口より徒歩5分　昼食を持寄りで楽しく語り合い
日暮里中央町会会館で12時より　ましょう。係が駅前で待っています。
久しくお会い出来なかった方々　協力＝室家千夜子
新しく入会された皆さんと各自　☎043・461・9565

◉12月11日(水)　役員会
日暮里中央町会会館　18時30分開始　係＝西　繁雄

★12月11日(水)　花沢の里　花沢山他　初心者及一般向　係＝奥村
歩くバスの旅　Ⓐ Ⓑ 2コース　Ⓑ2時間30分　交通費五千円
JR新宿駅西口安田生命横7　他Ⓑは休憩代五百円位当日集金
時10分出発　東名＝焼津＝花沢　万葉のふる里から花沢山　又
の里　は大崩コースⒶⒷに分かれ歩き
Ⓐ花沢山↓大崩ハイクコース　ます。
Ⓑ花沢の里↓大崩ハイクコース　協力＝田川・丸山・倉田・
↓焼津簡易保険センター（入浴　三浦・奈良坂他　申込みは
休憩）歩程Ⓐ4時間位　☎3634・2284

★12月12日(木)　黒山三滝～顔振峠　一般向弱　雨中止　係＝川上
東上線池袋①7時44分発急行　役の行者像↓大平山↓グリーン
森林公園行後方乗車＝坂戸8時　ライン↓顔振峠↓吾野駅
28分着　乗換8時37分発＝越生　歩程約3時間30分　交通費千六
8時57分下車　バス9時13分発　百円　昭文社㉕奥武蔵・秩父
黒山行＝終点下車↓黒山三滝↓　☎3956・1017

全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
MATTE JR時刻表（八峰出版発行）
毎月17日発売・930円
最寄りの書店でどうぞ

★12月13日(金)～15日(日)　忘年山行　白馬　バス　係＝巽・吉田
13日新宿駅西口朝日生命前23　スキー　クロカン　雪山登山
時発＝中央道＝鹿科＝白馬八方　アイゼン　ストック　ロングス
ゴンドラ＝兎平リフト＝八方山　パッツ持参　後立山連峰の大展
荘↓八方池↓丸山往復　八方泊　望を目の前に見る事が出来ます。
＝峰方リフト＝山頂＝峰方＝新　夜は宿で忘年会を行います。
宿　歩程1日目3時間　2日目　☎3997・0593　巽
2時間　費用二万三千円位

リーダーの先へ行かず　遅れず、解散まで同一行動を

★12月14日(土)　世田谷のボロ市　雨天中止　係＝市橋禮子
渋谷名犬ハチ公前9時20分迄　係＝市橋禮子
に集合　当日の降水確率50％の
時は翌日同時刻集合　弁当は不
要　途中商店街で食べられます。
招き猫の豪徳寺や旧代官屋敷
跡に行きます。他の立寄り先は
皆さんと相談します。
翌日雨天時は明年1月15日(祝)に
実施します。歩程1時間20分
☎5375・9580

★12月14日(土)15日(日)　青笹山　バス　係＝上田妙子
14日新宿駅西口安田生命ビル　横22時発＝葵高原＝まさき峠↓
地蔵峠↓仏谷山↓細島峠↓青笹
↓大平＝新宿19時頃
静岡　安部奥東山稜の笹尾根
を冠雪の南アルプスを望みなが
ら歩きます。
2万5千図篠井山・湯の森
歩程1時間　費用七千円
往復はがきに〒住所　氏名
年令　☎　会費を記入　申込み
下さい　〒170豊島区西巣鴨
1の7の2　0208
☎3949・2691朝6～8

★12月15日(日)　物見山　初心者向　雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅⑦8時16分発秩父
行中程乗車＝高麗駅9時15分下
車↓鹿台橋↓日和田山↓物見山
↓北向地蔵↓五常ノ滝↓武蔵横
手駅　歩程3時間20分
地図昭文社㉕奥武蔵・秩父
交通費千円位
☎3629・7064

★12月15日(日)　六国見山　初心者向　雨天中止　係＝吉田　正
JR東京駅横須賀線地下ホー
ム①8時41分逗子行乗車＝横浜
9時12分＝鎌倉駅9時37分下車
（西口10時集合）＝八幡宮↓大
塔の宮↓百八ヤグラ↓鎌倉湖↓
六国見山↓北鎌倉駅解散
頂上からは南に鎌倉の町と海
南西には江ノ島その隣に富士
山が見渡せます。
時間の都合で建長寺に変更す
る事あり。歩程約4時間　JR
遠方の方ホリデーパスが得
☎045・241・6050

●果物の皮は腐るからと投捨ては止めましょう

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。
"一年中で最も安い秋山セール開催中！"
会員の方 5%OFF
中高年者のベストセラー山靴！
オリジナル
グリーントレイル軽登山靴
GLS価格¥21,800
シダス付き価格¥24,000
長く愛用できる一品
靴底に釘が一本も打ってないだから丈夫!!
サイズ／23.0～28.0cm 日本製
全体的に柔らかく、足になじみやすいので女性や中高年の方に大好評！
日帰り山行から小屋泊まり、軽アイゼンの必要な冬の低山歩きにも対応できます。
ハイカーを強力にサポート。けがの防止にも最適！
ひざへの負担をやわらげ、痛みを緩和。
ひざガード GLS特別価格¥2,500
大好評 サイズ／男女兼用・素材／ネオプレーン
★多数のハイカーに共感される効果効能をきっと実感します。
1.ただ単に締めつけるだけのサポーターとは全然違います。ひざをスムースに動かしながら、積極的に守る機能を備えたひざ保護用ガードです。
2.ひざの自然な動きは妨げない構造、素材も保温・通気性に優れたネオプレーンを使用しているので汗をかいてもムレません。簡単に着脱できます。両足着用が効果的。
自慢の保証付オリジナルザック
有田のカーブが人気の秘密！
ソロモン（40ℓ）
GLS価格¥8,800
フィット&快適でおすすめのシンプル設計。
青食いやすさ、収納性、安定感は定評ある モデル。
カラー／グリーン、ベージュ、ブルー
NEW
一知のインソールで、あなたの足がオーダーメイドにとみがえる！
足型形成により自分の足裏にフィットした形を、その場（10分位）で作りたします。とにかく一度お試しください。
トレッキング用
シダスインソール
ST ¥3,000（加熱でフィット）
DX ¥4,500（マシーンを使用）
★その効果は抜群！
1.衝撃吸収、パワー伝達
2.マッサージ効果で長時間疲さずにも疲れません
3.転倒やケガから大切な体を守ります
4.皮製品はもちろん、ナイロン製靴、今御使用の靴にも入れられます。
オリジナル製品カタログ完成！
対面に280円分の切手同封の上お申し込みください。
通信販売受付中！
東京神田 グリーンライフスポーツ
●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
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

専門店として、安心の品揃え。
KAMOSHIKA
厳選された品揃えと確かなアドバイス――カモシカスポーツ。
自然を大切にして、しかもお得という「カモシカ・メンバーズバッグ」。
カモシカ・メンバーズバッグをお持ち帰りにご利用いただく場合には、全商品を店頭割引価格よりさらに5%割引いたします（ただし1,000円以上、現金でのお支払いに限ります。修理品・送料は除く）。詳しくはスタッフにおたずねください。
※山の店・本店、山の店・横浜店とも共通してご利用になれます。
◉メンバーズバッグをお忘れの場合は割引できませんのでご注意ください。
●大・小セット価格 ¥1,500（カラー／ネイビー）
カモシカスポーツ
山の店・本店 ☎03(3371)4933
〒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23日(祝)　仏子丘陵　初心者向
西武池袋駅⑦8時発飯能行八坂神社
間市下車　バス青梅行八坂神社
日本一の道標→竜門寺→桜山展
望台→入間→グリーンロッジ→
仏子駅　歩程3時間　狭山茶の
本場　昼食ゆっくりの方歓迎
係＝小板橋辰悟
交通費千五百円位
雨天時早朝電話乞う。
☎3476・0260

★12月23日(祝)　雷電山　一般向
JR立川駅8時19分奥多摩行
乗車（新宿駅中央特快7時36分
発高尾行乗車立川駅8時1分着
にて乗換が便利）＝拝島8時32
分（係乗車）青梅8時54分＝軍
畑駅9時14分下車→榎峠→雷電
山→三方山→梅岩寺→青梅駅
係＝川崎　勉
雨天中止
歩程3時間30分
交通費JR遠方の方はホリデー
パスが得　地図昭文社㉔奥多摩
2万5千図武蔵御岳・青梅
☎0424・64・1653

★12月23日(祝)　市道山～臼杵山
京王新宿駅7時5分発急行高
尾山口行中程＝北野7時48分着
乗換8時2分発＝京王八王子8
時4分下車バス8時10分発陣馬
高原下行＝夕焼け小焼け下車→
宮尾神社→589M→鳥切場→
724M→市道山△795M→
臼杵山△842M→荷田子バス
停＝五日市駅　歩程約6時間
交通費二千百円　昭文社㉒高尾
・陣馬㉔奥多摩　2万5千図五
日市　雨天中止　懐中電灯持参
☎3956・1017
やや健脚
雨天中止
係＝川上富之助

★12月29日(日)　本仁田山　やや健脚
JR新宿駅⑦7時45分発快速
おくたま1号前方乗車＝立川⑦
8時11分（係＝乗車）＝拝島8
時25分＝奥多摩駅9時17分下車
ゴンザス峠→いきなり急登が
続く→チクマ山→本仁田山→大
休場尾根→急な下りの連続→安
奥多摩・秋川自由きっぷ又は
ホリデーパスが得
地図昭文社㉔奥多摩
東ハイ保険加入者に限る
☎0424・94・2261
9～11時又は19～21時迄
係＝金子庄作
雨天中止
寺沢→奥多摩駅　歩程5時間

◉9月入会のお仲間（94名）
会員番号9610～9703
大畠早苗　本常悦子　高山金枡
杉山明美　鎌倉慶子　田中輝子
山下征夫　田崎靖雄　助川礼子
土居信元　小野節子　号刀正志
向川和夫　菊地宣子　塚原和雄
中島正郎　綾部武鶏　芦田春行
青木孝一　斉藤春美　菅野康雄
米田陽子　梅井睦　中野優子
大保牧枝　田中重子　安東敏文
安東茂子　柳川久子　阪口茂
沼田久枝　永家孝子　上田健
増田陽子　大倉昌子　星野茂角
寺田賢明　陳兼瑞　陳振瑞
丹羽丈子　添田佳子　山口利恵
豊田悦子　山下惠子　佐藤清栄
神原正明　澁谷巌　石川厚子
菊地英治　安楽昭子　川上孝行
亀沢直子　石井裕子　大澤昭一
三沢文子　山本彰子　井上好子
金子千明　岩本鏡子　大熊泰子
田村静子　松本孝子　小島節子
可児福子　土居千代子
綾部瑠璃子　及川知恵子
渡辺扶美子　藤田ミチヨ
森下美津子　小野寺紀彦
小野内幸子　長谷川悦子
西　美恵子　宇賀神茂弥
高見澤卓司　今中八重子
和泉有美子　浜野登志子
村瀬みさ子　澁谷とし子
一寸木美江子　星田奈保子
木島多美子　野村その江
村山すゞ江　佐々木　保
古島恵美子　足井美枝子
山田三千代　足立由紀子

◉9月度寄付金
鈴木福蔵様　鎌倉　一一〇〇円
内藤和彦様　三〇〇〇円
合　計　四一〇〇円
山浦路二様　複写機一式

〔山行記事内記号の説明〕
見出し日付の頭にある
★は会主催で東ハイ保険対象
☆は趣味の催しで同保険対象外
※は海外ハイクで同保険対象外
駅名の次の○数字は乗車番線
＝は乗物による移動
△数字は山の三角点・標高

山行は運動靴可と明記されていない限り軽登山靴以上で参加のこと。
足元はしっかりと！

◉10月入会のお仲間（93名）
会員番号9704～9797
畑中知芳　佐藤忠夫　田尾貴子
石井敏雄　多田久枝　山田悦子
矢崎昌男　矢崎照子　杉森悠子
棚瀬　猛　浅尾　実　西山英夫
藤原房代　松富政江　佐川　剛
武川修平　岡本育代　中村良枝
入江詮吉　木下清子　松本節子
狩野光郎　浅野昭子　荒井恵子
鈴木修二　鈴木寅雄　野島陽子
西教佳子　柴本正勝　池嶋文子
西口好江　永家孝子　上柿　薫
米林行子　細江利成　後藤和夫
古田恭子　白井精一　崎田慶子
北村鉄男　矢嶋康子　田中光子
岩田文雄　茂木弘子　吉田　洋
藤田信之　荒井　實　伊東文子
土橋創作　小林洋子　吉田美枝
堀越節子　長畑明芳　植野洋子
長倉　悟　福田圭子　細江利成
久和清吉　庄村慶子　大倉勝信
有里公雄　三部芳子　滝口を開いた普寛上人は、生誕地の大滝の字音により名づけられたという。

〔武甲山〕
日本武尊が東征の時、戦勝を祈願してこの山に武具、甲冑を奉納したと言う伝えが秩父地方にあり、これに由来して武甲山の名がつけられたという説。
又一説に武甲山は秩父の町から見てすぐ向こうに見える山、向こう山に武甲（むこう）と当て字をしたのが、いつの間にかブコウと読まれるようになった。これと同じような語源で、神戸の六甲（ろっこう）山。神戸の向うにある山ということで、六甲（むこう）と当て字をしたという説である。

〔白馬岳〕
雪形の代馬に起因している。この雪形は五、六月頃三国境と小蓮華山の二ケ所に表われる。雪形が解けて山肌が黒く浮き出すもので、その意味では白馬でなく黒馬である。農家がこのシロウマが現われるのを苗代を作る時期の目標とするからである。苗代馬→代馬と呼んだものである。同じく北ア・爺ケ岳も雪形がお爺さんが種をまいているように見えるということが、山名の由来である。

〔金峰山と五丈岩〕
金峰山の頂上にある岩峰が五丈岩岩峰の高さが五丈（約十米）あるため五丈岩といわれているが、むしろ遠望するその姿が大黒様に似ているので御像様、御像岩となったのが正しいと思われ、別名大黒岩とも呼ばれる。この岩の近くにお堂があり、黄金作りの大黒天があったとも、蔵王権現がまつられていたとも伝えられている。

◉「懐電」を忘れずに
たとえ日帰りの山行でも、特に冬期忘れてならないものに〝灯具〟があります。しかし懐中電灯またはヘッドランプを、リュックに入れたままの場合、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、電池が消耗していることがあります。
使わない時には電池を抜いておくか、2本の電池の間に紙片を入れ、万一スイッチがオンになっても電流が流れないようにしておきます。
また山でいざ使いたいときに〝ほたるの光〟では困りますので、予備の電池もリュックの中に入れておきましょう。
都会の夕方は明るくても、山は暗くなるのが早いものです。

山名語源

全国に御岳（みたけ、おんたけ）の名がつけられている山は多い。
これは山そのものを信仰し、自然を恐れ敬った原始宗教の名残りである。御岳山で有名なのは武蔵御岳山だが、この山は覚明と普寛の二人の上人が開山した。この普寛は秩父郡大滝村の生まれで、木曽御岳山に登る以前に秩父御岳山に登り、木曽に向かったという。木曽御岳の王滝口を開いた普寛上人は、生誕地の大滝の字音により名づけられたという。

〔武甲山〕
日本武尊が東征の時、戦勝を祈願してこの山に武具、甲冑を奉納したと言う伝えが秩父地方にあり、これに由来して武甲山の名がつけられたという説。
又一説に武甲山は秩父の町から見てすぐ向こうに見える山、向こう山に武甲（むこう）と当て字をしたのが、いつの間にかブコウと読まれるようになった。これと同じような語源で、神戸の六甲（ろっこう）山。神戸の向うにある山ということで、六甲（むこう）と当て字をしたという説である。

〔白馬岳〕
雪形の代馬に起因している。この雪形は五、六月頃三国境と小蓮華山の二ケ所に表われる。雪形が解けて山肌が黒く浮き出すもので、その意味では白馬でなく黒馬である。農家がこのシロウマが現われるのを苗代を作る時期の目標とするからである。苗代馬→代馬と呼んだものである。同じく北ア・爺ケ岳も雪形がお爺さんが種をまいているように見えるということが、山名の由来である。

〔金峰山と五丈岩〕
金峰山の頂上にある岩峰が五丈岩岩峰の高さが五丈（約十米）あるため五丈岩といわれているが、むしろ遠望するその姿が大黒様に似ているので御像様、御像岩となったのが正しいと思われ、別名大黒岩とも呼ばれる。この岩の近くにお堂があり、黄金作りの大黒天があったとも、蔵王権現がまつられていたとも伝えられている。

《徳用きっぷ・いろいろ》

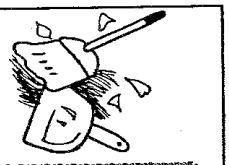
〔JR関係〕
①奥多摩・秋川自由きっぷ
青梅線の拝島～奥多摩間と五日市線のすべての駅で乗り降り自由、2日間有効。値段は乗車駅によって違います。
例えば
新宿、池袋、渋谷～1440円
上野、大宮、川越～1740円
②相模湖周遊きっぷ
新宿～1020円
③河口湖割引きっぷ
新宿～4100円
④鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線～1900円
⑤ホリデーパス　2000円
土曜・日曜・祝日のうち1日間有効。東京周辺フリー区間乗り降り自由。区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。

〔小田急電鉄〕
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渡沢・大山ケーブル　2100円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿～渡沢、バス区間　1450円
詳細は駅でお尋ね下さい。

スノーシューで冬のフィールドをアクティブに!
スノーシューが冬のフィールドの魅力をもっと身近にします。スノーハイキング、スノートレルランニング、バードウォッチング、写真撮影に、今までなら行きたいと思っても深く重い雪が邪魔して断念していた場所、距離をスノーシューが可能にします。冬のフィールドの楽しさをもっと快適にもっと大きくするためにOD BOXは応援します。
超軽量スノーシュー
NORTERN LITES
スノーシュー：ノーザンライト／ノンパトロールR
全長：76.2cm　幅：22.8cm
重量：1.14kg（ペア）
¥33,000
わずか1.14kg
ラッセルも楽々とこなす浮力と機動性を持つノーザンライト（ノンパトロール(1.14kg)）。
わずか0.99kg
スノーシュー：ノーザンライト／ワウサウ
重量：0.99kg（ペア）
全長：63.5cm　幅：20.3cm
¥29,500
ワウサウ(0.99kg)はスノーシューの本格的なレースに出場可能なモデルの中では世界最軽量。
■ノーザンライトスノーシューは
①超軽量　②操作性がよい
③耐久性に優れ、丈夫
④裏のエッジが雪面をしっかりとらえ、機動性に優れています。
スノーシュー体験会開催
詳しくは各店舗までお問い合わせ下さい。
山行に必携"国土地理院発行1:25000 地形図"全店取り扱い現所中
本店／〒110 東京都台東区上野6-3-15 ☎03-3836-1661 FAX03-3836-1744
ANNEX店／〒110 東京都台東区上野6-2-6 ☎03-3836-1055 FAX03-3836-1069
渋谷店／〒150 東京都渋谷区桜丘1-5 ☎03-3770-7887 FAX03-3770-7881
自由ケ丘店／〒153 東京都目黒区目自ケ丘1-9-19 メルサパート2 B1 TEL03-5701-3255
アウトドアのトータルショップ
遊登 衣食住 自然で暮らす。
CAMP
OD BOX
営業時間10:30～AM8:00（日・祝日休10:30～PM7:00）年中無休

〔山行参加費について〕
毎回の山行の時、リーダーがお預りする百円の参加費は全額会に納入され、会員とリーダーの安全を守るために遭難対策基金や運営費として積立てられます。リーダーも皆さん同様に参加費を納めております。一部会員の間で参加費がリーダーの懐に入るように伝えられていますが全くの誤解です。リーダーが安心して活動するためにもご理解賜りたくお願いします。

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



東ハイ山行強弱度（歩程は休憩時間を含まず）

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
一般向弱	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
一般向強	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

★12月15日(日)　養老渓谷散策　忘年山行　バス　係＝桜井孝行
JR大塚駅南口下車　大塚台公園7時30分発係は大塚駅で待つ。館山自動車道＝市原＝養老渓谷　バーベキューを行います。申込は栗山絹子迄
☎3984・9968

★12月15日(日)　わたらせ荒神山
JR上野駅⑤7時3分発宇都宮線中程乗車＝小山駅乗換　両毛線8時25分発＝桐生駅乗換　わたらせ渓谷鉄道9時41分発＝水沼駅下車→五月橋→登山口→荒神山神社→荒神山往復→展望台→登山口→五月橋→水沼駅　歩程3時間　交通費青春きっぷが得　他に私鉄分九百八十円
☎3657・8855

★12月15日(日)　御正体山　バス
新宿西口安田生命ビル横午前6時40分出発　中央道＝都留IC＝三輪神社→御正体山→前ノ岳→中ノ岳→奥ノ岳→山伏峠　歩程5時間　山中高原ホテル前で忘年会（おでん・酒類は係が準備します）　帰路車中で福引
☎0466・83・1778

★12月15日(日)　大山三峰山　健脚向　雨天中止　係＝中村一雄
小田急新宿駅⑤7時1分急行小田原＝秦野8時9分下車　バス8時18分ヤビツ峠行乗車＝終点9時5分下車→諸戸大山→唐沢峠→大山三峰山→別所温泉＝本厚木　歩程6時間強
☎0045・832・2193　地図昭文社㉑丹沢　協力＝葉山

★12月17日(火)　千代田区内観光と名所歩き　係＝天海喜市
10時JR神田駅東口集合→交通博物館→ニコライ堂→湯島聖堂→神田明神→湯島天神→上野不忍池　㊟浅草観音年ノ市　コース変更する場合あり　神田明神に銭形平次と八五郎の碑あり昼食持参　雨天中止
☎3700・6016

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

★12月18日(水)　静岡県　小夜の中山～大剣山　蓬莱橋　係＝奥村
歩くバスの旅　初心者向　JR新宿駅西口安田生命横7時5分出発　東名＝島田＝小夜の中山　夜泣き石→火剣山→日坂宿＝蓬莱橋（有料）→牧の原台地ビストン　歩程4時間位　費用五千円　旧東海道を日坂宿へと歩いた後、大井川に架かる日本一長い木橋往復。
協力＝田川賢二・丸山鉱司
詳細及び申込みは☎3634・2284

★12月19日(木)　大高取山　初心者向　雨天翌日　係＝斉藤㈡・秋山
東武東上線池袋①8時11分急行小川町行中程乗車＝川越8時43分＝坂戸乗換9時＝越生9時17分下車→虎空蔵尊→虎空蔵尊→越生駅　歩程3時間30分
地図昭文社㉖奥武蔵・秩父
☎3891・0380　秋山△376→桂木観音→ゆず

★12月21日(土)　うしく散歩　一般向
JR上野駅⑩8時48分発勝田行前方乗車＝牛久駅9時45分下車　小川芋銭記念館（カッパの画家）と得月院（カッパの碑）→牛久沼　駅よりバス牛久大仏（120M日本一）85M迄上るのは拝観料千円→牛久シャトー見物　係＝篠藤一子
バーベキュー　パンとワイン付きで千三百円　歩程3時間位　参加される方お電話下さい。係は途中の取手駅より乗車します。
☎0297・78・4899

★12月22日(日)　多摩動物公園　初心者向　雨中止　係＝江森
「ニコニコ山行No47」京王新宿駅9時20分特急八王子行中程乗車＝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）多摩丘陵の自然に恵まれ起伏ある動物園でお孫さん連れ歓迎。交通費円位　協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★12月22日(日)　武蔵野観音めぐり　初心者向　係＝栗山絹子
西武池袋駅⑤8時28分急行飯能行中程乗車＝所沢8時59分着　乗換新宿線9時6分発＝東村山駅9時10分頃下車→⑦徳蔵寺参拝後、西武新宿線狭山市の⑯慈眼寺⑲徳林寺に参ります。
協力＝秋元・神部
☎3984・9968

★12月22日(日)　十国峠　一般向
JR品川駅臨時ホーム7時15分沼津行中程乗車＝熱海下車　バス十国峠ケーブル下車　ケーブルで山頂へ　日金山→岩戸山→湯河原駅　初冬なので天候が素晴しい。交通費約四千円　歩程4時間　ホリデーきっぷが得　協力＝宇田川
☎3311・8615

★12月22日(日)　矢倉岳　一般向強
小田急新宿駅7時21分発急行小田原行中程乗車（係渋沢乗車）小田原＝大山三峰山→別所温泉＝本厚木　神奈中バス8時55分発地蔵堂行乗車＝矢倉沢下車→矢倉岳→清水越→鷹落場山→鳥手分岐→JR谷峨駅解散　歩程4時間30分
☎0463・88・2421　19時～21時迄

★12月22日(日)　明神～明星ケ岳
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＝芦ケ久保駅下車→丸山　下山は参加者相談の上決める。歩程4時間30分　交通費約千五百円　地図昭文社㉕奥武蔵・秩父　東ハイ保険加入者に限る
☎0424・94・2261　9～11時又は19～21時迄

★12月22日(日)　丸山　一般向強
小田原行前方乗車＝新松田7時52分下車　タクシー＝最乗寺道了尊登山口→明神ケ岳→明星ケ岳→宮城野橋→箱根登山鉄道強羅駅＝箱根湯本駅乗換＝新宿　雨中止　係＝伊藤
歩程5時間半　交通費約四千円　5万図小田原　2万5千図関本・箱根　係は雨でも新松田改札口に30分います。
協力＝倉内初枝
☎3871・7487　倉内

百名山の原点

船橋市　内田　弘

（No.6730）

六月九日早朝、雨ふる福井駅に着いた。あいにく梅雨初日にあたりり市内散策に変更した。

夕方越美北線に乗り、佐々木小次郎で有名な一乗谷あたりから山間部に入り、一時間二十分位で「荒島登山口」のある勝原駅に到着した。

宿の客は自分だけ。早朝食事を済まして、はっきりしない天気の中、スキー場からリフト沿いの登山道を登り、三十分位で樹林帯に入る。ミズナラ、ブナの美しさに見とれながら行くとイワカガミ、イワウチワなど数種類の草花が咲き誇り、よく整備されはゴミ・カン類など全くなく感じた。

山頂付近は沢に雪が残っている。三時間半で頂上に着いた。ガスで視界は全くきかない。等三角点の山頂には荒島大権現が祭られ問題はないが、コンクリート製の建物、電波反射板などには多少がっかりした。

昨年三方岩から見た「白山」の展望は次回の山行に回し、深田久弥の生れ育った故郷の『荒島岳』は他の百名山より人一倍愛着があったと思う。

前夜、宿の主人によると、ここは百名山を七十～八十消化してから訪れる人が多いとか。荒島岳は独立峰で、別名〝大野富士〟と呼ばれる美しさは、間違いなく一級品である。この地が百名山誕生の原点になったのだろうと感慨を深くし、再訪を期して下山した。

◉シモバシラ（シソ科シモバシラ属）

冬、茎は枯れ根元部分がタテに割れ、毛細管現象で水分を吸い上げます。それが地上で氷結し、寒い日が続くとリボン状になり「霜柱」の名になりました。〝柱〟というように斜上する場合もあり、この現象は、セキヤのアキチョウジャ、カシワバハクマにも起ることがあるそうです。花は片方向きの白いブラシ状の穂になります。

昭和56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。

さわやかハイクにおすすめの用品、いろいろ!

さかいやわ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。

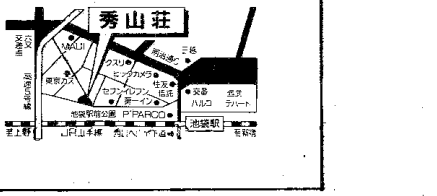
さかいやスポーツ

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。

JR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）
水道橋駅　至神田・水道橋　至秋葉原
面科大　日本大学経済学部　日本学生会館　さかいや　専修大学　白山通　至九段　三菱銀行　神保町交差点　都営新宿線・三田線　神保町駅　都営新宿線・半蔵門線　至白山　至巣鴨方面

人生には要らない、荷物が多すぎる、ことに気付くのは山旅での牧護である

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）