

★7月9日(日) 富士山 一般向強 係川上富之助
予て満席になりました。
池袋駅7時45分 池袋駅西口 池袋駅東口 池袋駅西口 池袋駅東口 池袋駅西口 池袋駅東口
★7月10日(日) 景信山 一般向
JR新宿駅8時18分 池袋駅8時36分 池袋駅西口 池袋駅東口 池袋駅西口 池袋駅東口
★7月11日(日) 奥高尾山 一般向 係飯塚賢次
京王新宿駅6時49分 奥高尾山 奥高尾山 奥高尾山 奥高尾山 奥高尾山
★7月12日(日) 横濱公園 初心者向 係吉田正
京浜東北線東横駅10時 横濱公園 横濱公園 横濱公園 横濱公園 横濱公園
★7月13日(日) 金沢八景 初心者向 係大畑豊
京浜東北線東横駅7時35分 金沢八景 金沢八景 金沢八景 金沢八景 金沢八景
★7月14日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月15日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月16日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月17日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月18日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月19日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月20日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原

★7月21日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月22日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月23日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月24日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月25日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月26日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月27日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月28日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月29日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★7月30日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原

★7月31日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★8月1日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★8月2日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★8月3日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★8月4日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★8月5日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★8月6日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★8月7日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★8月8日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原
★8月9日(日) 日光霧降高原 初心者向 係佐野俊一郎
JR東武日光駅8時10分 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原 日光霧降高原

大人達のペンション

白馬・安曇野の自然が待ってますよ!

東ハイ会員に限り、宿泊特別割引!
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎!

●湖池自然園(車で5分/園内一周3~4時間、初心者向け)
6月中旬のミズバショウから10月中旬の紅葉まで、湖池自然園の宝庫は、四季それぞれの表情を見せてくれます。

●ハイク自然園(車で5分/約2~3時間、初心者向け)
7月初旬~9月中旬、白馬連峰の雄姿を望みながらの高山植物めぐりは、生涯の思い出です。

●歴史街道「道の駅」(約1~3時間、初心者~一般向け)
新緑が美しい5月中旬、紅葉の11月、季節は歴史に繋がる「道の駅」のんびりハイクを楽しめます。

★白馬駅より車で10分、送迎可
所在●〒398-9301 長野県白馬市白馬町湯田高原
収容●30名
料金●1泊2食付
洗濯・トイレ付9,000円~、バス・トイレ付10,000円~

★白馬駅にあるハイキング出発地点まで送迎します。
★グループの方には、梅池、ハイクの高山植物園など現地案内します。
★詳しくはご予約の際にお申し出ください。

カモシカスポーツ
山の専門店...カモシカ

自然を大切に、しかもお得という「カモシカ・メンバーズバッグ」。
カモシカでは自然を大切に、お持ち帰りの際、カモシカ・メンバーズバッグをご用意しています。このバッグをお持ち帰りいただく際には、現金でのお支払いに限り、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)。お支払いは店内レジまで。その場でいただくカモシカ・メンバーズバッグ会員になります。詳しくはスタッフにおたずねください。(山の店・本店、横浜店とも共通してご利用いただけます。)

●メンバーズバッグの売上げの一部は自然保護運動に寄付されます。

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 神奈川県横浜市中央区桜木町3-11

●AM10:30~PM8:00(月~金)
AM10:30~PM7:00(土・日・祝)
●定休日/日曜日(6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)

東京ハイキング

新会員証と参加票を忘れずに

予日(申込み可) ★8月4日(火)8時(朝)朝立5 泊雲の平・高天ヶ原・鷺羽岳 予備日合 一般向 バス 費用五万円位 ★8月19日(火)21日(金)朝立2 泊 巻機山 一般向 バス 費用三万円位 ★8月31日(月)9月2日(火)朝立2 泊 風の盆・白木峰 初心者向 バス 費用四万一千円位 0297・78・4899	★8月5日(火)6日(水)会津駒ヶ岳 夜行日帰りバス やや健脚 歩程8時間30分 定員20名 費用八千五百円 往復はがきに 住所氏名 年令 電話 会費番号記入し申込み下さい。 東ハイ保険加入者に限る。 〒330・0036大宮市植竹町2の22 048・665・4027 夜7時〜9時	★8月7日(金)10日(月)奥穂高 夜行2泊 健脚向 バス ★8月27日(木)31日(月)塩見・北岳 夜行3泊 健脚向 バス ★9月6日(日)乗鞍岳 夜行日帰り 一般向 バス ★9月11日(金)15日(火)鉄鬼・燕・槍 夜行3泊 健脚 バス 奥穂高・北岳・槍はすべて縦走で、途中下山はできません。 往復はがきで一山行毎に住所氏名 年令 電話 会費番号を記入し申込み。 〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405 0423・76・5433	★8月21日(金)23日(日)ハケ岳(天狗岳・硫黄岳・峰の松・ニエウ)夜行1泊2日 やや健脚 費用約二万円 歩程1日約8時間 2日約7時間 往復はがきで住所氏名 年令 電話 会費番号記入し申込み。 市東区岡津町144の1 中野バス定員28名 045・811・3130 夜8時〜10時頃	★8月13日(火)16日(木)夜行2泊 北アルプス槍ヶ岳・南岳 定員20名 健脚向 費用約三万四千円 ★9月4日(金)6日(日)夜行1泊2日 白山・三方岩山・白川郷 大型バス43名 やや健脚 費用約二万五千円 往復はがきで住所氏名 年令 電話 会費番号記入し申込み。 東ハイ保険加入者に限る。 〒124・0021葛飾区細田3の31の2 平沢こと 03657・8855 夜8時30分〜10時	★8月20日(火)23日(金)夜行2泊3日 北アルプス薬師岳・雲ノ平 大型バス 健脚向 費用約三万九千円 夜行1泊2日 尾瀬峯・会津駒ヶ岳 大型バス 43名 やや健脚 費用約一万九千五百円 東ハイ保険加入者に限る。 往復はがきで住所氏名 年令 電話 会費番号記入し申込み。 〒124・0021葛飾区細田3の31の2 平沢こと 03657・8855 夜8時30分〜10時	★8月26日(火)31日(月)北海道駒ヶ岳・太平山・狩場岳・余市岳・樽前岳 大雪山・神威岳 9月12日(日)15日(火)越後丹後山から駒ヶ岳縦走 夜行2泊 往復はがきで一山行毎に住所氏名 年令 会費番号記入し申込み。 〒354・0013富士見市水谷東2の46の3 048・476・0280	★8月21日(金)23日(日)次郎 唐松岳 五岳岳 夜行1泊2日 健脚向 バス 費用二万三千元位 03997・0593	★8月25日(火)28日(金)立山三山 夜行2泊 バス やや健脚 ★9月9日(火)10日(水)金峰山 夜行日帰り バス やや健脚	★8月1日(土)高嶺山 ヒメシヤジ 初心者向 大型バス 費用五千元 ★8月29日(土)霧ヶ峰 マツムシ 一般向 大型バス 費用四万五千円 ★9月5日(土)黒斑山 イワイナンチ 一般向 大型バス 費用四万五千円 電話申込み後 郵便振替00140010764469 03891・0380	★8月5日(火)金精峠・前白根山 一般向 健脚向 歩く旅の旅 ⑤コース 高山植物観察 費用五千元 〒130・0021墨田区緑4の17の10の602 03634・2284	★9月5日(土)15日(月)係 飯坂賢次 西安 敦煌 トルファン ウルムチ 上海を巡る11日間シルクロード ロマンの旅 諸般の事情により、期日変更しました。 北京は万里の長城 故宮 西安は兵馬俑博物館 敦煌ではラクダに乗り鳴沙山へ。トルファンとウルムチの間約200kmのゴビ砂漠をバスで走り抜けます。 まだ若干の余席あります。 費用全食費付三十二万八千円 添乗員と現地案内人付き 参加希望者は、往復はがきに住所氏名 年令 電話 会費番号を記入し申込み。旅行日程表を送ります。定員25名 〒115・0042北區志茂2の27の12 03902・4069	★8月13日(火)16日(木)夜行2泊 北アルプス槍ヶ岳・南岳 定員20名 健脚向 費用約三万四千円 ★9月4日(金)6日(日)夜行1泊2日 白山・三方岩山・白川郷 大型バス43名 やや健脚 費用約二万五千円 往復はがきで住所氏名 年令 電話 会費番号記入し申込み。 東ハイ保険加入者に限る。 〒124・0021葛飾区細田3の31の2 平沢こと 03657・8855 夜8時30分〜10時
---	---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	---	---

●ご注意
中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイは工事のため下記の期間中閉鎖されます。
平成9年11月から
平成10年10月31日まで

▲会のハイキングに参加の際「会員証」を忘れる方がかなりおられます。「必ず携帯」を習慣づけて下さい。
再三ご注意しても持参ない場合は非会員扱いになるかも知れません。

●「用心」
金沢区 榎本喜美代 (No.3000)
四月初旬、友人と二人で鎌倉山にお花見ハイキングに行った時、お花見ハイキングは花も満開で、春霞の中の山の風景に満足しながら歩き、小公園で昼食することになりました。
お弁当を開き私がパンを手に持った時、二人の狭い間に突然大きな羽根を付けて黄色いクチバシ! 一瞬の出来事にびっくりして舞い下りて来たのです。
気がついたら、腕には手に残っていたのですが、彼は私達の頭上を旋回しながら、また取りに来ました。再び失敗。(パンはラップに包んであった)
私達は「鋭いクチバシ」で指でも食い付かれたらと怖くなり、パンを置いて「もちろんラップを取って」逃げ出しました。
十五年余り歩いて、初めての恐ろしい体験でした。大空で優雅に舞っている鳥でも、時として敵になることもあります。

「スキー山行」
北區 黒岩辰男 (No.5637)
山麓でクワットリフト乗合せ話しがはずみスキーは楽し
新雪にバランス崩し尻制動笑いばうこうし
信越の国境後稔雪深くエッジをきかしてシュプールを描く
山あいに湯煙りあがる山の宿スキーは楽し

【俳句】
足立区 丸山みき子 (No.2408)
朝まだき山靴重く
息白し
陽だまりの山道さんか
はらはらと
霜降りする音の
登山道
落葉ふむ山道にかすか
沢音の聞く

都幾川村 奥山恵美子 (No.9362)
かたくりの揺れむらさきの
風となる
心ゆくまで花吹雪中に居り
新道や花畑を真二つ
雲海の彼方の富士と冬隣
時雨虹消ゆる迅さやダム湖畔

●家族にも保険の話
世田谷区在住の女性会員Eさん(72歳)は、昨12月13日早朝東ハイの山行に参加するため、自乗車で最寄駅へ向った。駅近くでトラックにへられた。数分急車で病院に運ばれたが、残念ながら亡くなった。後、家族に連絡したが、連絡がなかったのは1月25日、電話を受けた秋山副会長が「もしや会員の保険には?」という加入していること。ただし手続期限の1ヵ月を過ぎていたため山本理事に連絡した。
東ハイの保険は「会の山行に参加するまで通常の家庭で事故にあった場合」適用になるが、本人が死亡しているため、また期限が過ぎているため手続きが困難であったが、山本さんの努力でやっと適用の段階になった。会員の皆さんも、保険に加入して行く「東ハイの山行」から家族の方にも話をすることが出来るように心掛けて下さい。

東ハイハイカーを応援します。 (全員の5%OFF) 会員特別価格
「早春の山歩き今が旬」ご満足いただける製品を自信を持ってお届けします!

山行ご愛用者の要望にお答えして疲労軽減(中型)ザックの登場です。

- クリーク(容量35L) 小巻泊り1〜3泊向き
重量:1,250g カラー:3色(ブルー・グリーン・ブラック)Xクロ 新登場! 会員特別価格 ¥9,500
- ウィンディー(容量25L) 日帰り1泊向き
重量:1,200g カラー:5色(ブルー・グリーン・ブラック・オレンジ・レッド)Xクロ 会員特別価格 ¥8,500

おためし5つのポイント

- ①大型ザックなのにフィット感のよいパッド入りウエストベルトで荷重を腰に分散し背負いやすく疲れを軽減しますので中高年の方でも長時間の歩行も楽に背負っていただけます。
- ②ショルダーベルトには、トップとテストベルトを装備。肩の荷重や胸の負担を軽減し自分の体形に合わせて背負えます。
- ③背面は20mm厚のパッド入りでやさしくフィットし、背中に汗をかかないようメッシュ地やパッド入っています。
- ④ズボンの裾には、サイドポケットと腰ヤスリを固定できるホルダーを装備。
- ⑤必要のないテープは除いた簡便なシンプルデザイン。

新登場のステッキ・杖アイゼン

- シナノ サントレスアンチショック(ジョイント吸着スプリング内蔵)スズリ ¥5,800
- レキ マカルスパーショート(取替コンパット)スズリ ¥5,600
- ダウンシューズにもワンタッチでつけられる平地用滑り止め金具 ¥1,200より
- カジタ KA6(6本爪、薬装巻着の軽登山用)スズリ ¥5,800
- グリップバレル グリップ・ランポン(6本爪、靴底カーブにぴったりフィット設計)スズリ ¥6,700

安心山歩き教習 東京神田 グリーンライフスポーツ
年間の日程が決まりました。商品のお問い合わせは03(3233)4333 0775

【徳用きっぷいろいろ】
①JR関係
②奥多摩・秋川自由きっぷ
③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
新橋・池袋・渋谷・1470円
上野・大宮・川越・1770円
④高尾・相模湖往復割引きっぷ
新宿・1040円
⑤河口湖往復割引きっぷ
新宿・4140円
⑥鎌倉・江ノ島フリーきっぷ
山手線・1970円
⑦山手線・2040円
⑧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。
⑨「小田急電鉄」
①丹沢・大山フリーパスA券 新橋・渋谷・大山・1440円
②丹沢・大山フリーパスB券 新橋・渋谷・バス区間 1480円

●黄色タオル
東ハイの目印でもある黄色タオルは、山行参加のときより1からお求め下さい。

編集部からお願い
皆様の投稿をお待ちしております。締切日(偶数月の10日)「短歌・俳句」五首 五句以内「詩」自由「カッパ」ペン又は筆書き黒色(随筆・山行感想文)一行14字 60行以内(趣旨の変わらぬ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。
なおおスベスベの関係で、その月号に掲載出来ず、おくれる場合もあります。

東京ハイキング

ハイキング安全保険の加入は早めに

★8月9日(日) レインボーブリッジ 初心者向 係 斎藤清三
JR新橋駅烏森口9時集合→東ハイタル必要なのは事前に
浜松町大門→竹芝橋→レイン
ボーブリッジ→芝公園解散
ゆりかもめ号で新橋迄帰れます。
65才以上の方は証明書を持参下
さい。入場無料になります。

★8月9日(日) 勝沼ブドウ郷 初心者向 係 大畑
JR新橋駅8時10分発高尾
行前乗車→高尾乗換10時20分
発甲府行後乗車→11時4分勝
沼下車 駅前赤坂の車が荷
物を取りに来ますので、荷物を
預けブドウ郷を見学。コップを
3311・8615

★8月9日(日) 鎌倉おめぐり 一般向 係 吉田
JR東横線横須賀線蓮子行8
時33分乗車→横須賀9時4分鎌
倉9時29分下車 係は鎌倉駅西
口で待つ 本寛寺・妙本寺・は
たもち寺・八雲神社・安養院・
名越切通し・まんた堂跡 希
望者のみ、大切歴史の謎を秘
望者のみ、大切歴史の謎を秘

★8月10日(日) 御山山頂の果 一般向 係 足立
JR新橋駅7時52分発立
川乗換→青梅線御山駅下車バ
ス1ヶ所山頂駅→神社・大
橋時パトレス・鳩の巣駅
3711・4887

★8月11日(日) 役員会 係 西 繁雄
日暮里中央町会会館 夜6時30分開始
日暮里中央町会会館 夜6時30分開始

★8月11日(日) 森林公園 初心者向 係 江森 一郎
東武東上線池袋発8時25分急
行小川町行中乗車→川越8時
57分→森林公園9時30分下車
北口広場集合→森林公園迄歩
ます。帰りは駅迄バスに乗りま
す。

★8月13日(日) 鎌倉十三仏巡拝 初心者向 係 榎本
JR横須賀線東京駅発7時36
分逗子行乗車→鎌倉8時30分下
車 東口集合→本寛寺→報国寺
→明王院→浄妙寺→寛園寺→東
迎寺→円徳寺→浄智寺→海蔵寺
→浄光寺→寿福寺→極楽寺
0445・701・4789

★8月13日(日) 北アルプス槍ヶ岳 係 平沢 佐々木
予告で定員になり締切しました。
13日JR新宿西口都庁大型バス
駐車場夜11時発車(さわやか信
州号)→上高地バスターミナル
14日朝6時着→明神→徳沢→横
尾→槍沢ロッジ(油)15日ロッジ
尾→天狗原→殺生→ツツテ→槍ヶ
岳→大喰岳→中岳→南岳→天狗
原→槍沢ロッジ(油)16日ロッジ
尾→徳沢→明神→上高地温
03657・8855 平沢
夜8時30分→10時

★8月15日(日) 赤城黒松山 バス 一般向 係 内藤和彦
JR新橋駅西口安田自動車道
横7時10分発→関越自動車道
前橋→大洞→赤城山→登山口
→黒松山→駒ヶ岳→大洞→寛
濃→大洞→黒松山 歩程4時間30
分 費用四千三百円 複式火
赤城山の最高峰を歩く。2万5

★8月16日(日) 花の大菩薩 一般向 係 秋山俊子
一花追ひとシリーズ
JR新橋駅7時52分発特快高
尾山行前乗車→高尾8時35分着
乗換8時46分小淵沢行中乗車
車→山頂9時54分下車タクシ
ー→福ちゃん荘→唐松尾根→雷
岩→大菩薩嶺△2057→大菩薩
峠→ロッジ長兵衛(東ハイ会員)
タクシ→山頂山頂 ヤナギラン
他、数多くの高山植物との出
会

★8月16日(日) 城山 一般向 係 高田 一
「高尾・陣馬シリーズ」No.9
京王新橋駅7時27分発急行高
尾山行前乗車→8時18分高
尾駅着(乗換3分) JR 8時21
分甲府行(乗換3分) 30分相模
下車 8時39分八王子行バス
乗車→底沢下車→底沢北コース
→小仏峠→城山→一丁平→大垂
03442・8891

★8月17日(日) 中央アルプス主峰縦走 健脚 係 桜井
17日JR新橋駅6時23分50分
急行アルプス中乗車→関谷3
時29分下車 飯坂 6時48分
下車乗車→伊奈市駅7時45分
下車乗車→桂小島→西駒
山荘(油)→駒ヶ岳→宝剣岳→木
殿山荘(油)→空木岳→池山尾根下
山→駒ヶ根高原バス→駒ヶ根駅
03690・4708 FAX 兼
0297・788・4899

★8月18日(日) 21日(金) 巻機山 平標山 一般 バス 係 篠藤
18日新宿駅西口安田生命ビル
富士銀行前 夜10時発→関越道
→湯沢 19日元橋登山口→平元
新道→平標山→行ければ仙ノ倉
山頂→松手山→元橋登山口→20
歩程5時間 清水民宿(油) 20
日接坂登山口→牛ヶ岳尾根→ニ
巻機→割引岳→牛ヶ岳(巻機山)
→井戸尾根 連泊 歩程8時間
位 21日湯沢・牧之記念館・雲

【バス山行のキャンセルについて注意】
所定の費用を払い込み後キャンセルの場合は、出来るだけ
代わりの人を立てて下さい。どうしても代わりの人が見つ
からないときは、早めにリーダーに連絡して下さい。
日数は余裕があっても、キャンセル待ちの人で定員に達した
時は、払込金は諸経費を差し引き、後日お返しします。
しかし直前のキャンセルでは、それも無理です。

★8月20日(日) 23日(日) 薬師岳
雲ノ平 バス 係 平沢 佐
予告で満席になりキャンセル
待ちで受け付けます。20日JR新
宿駅西口八十二銀行前 夜9時
30分出発→中央道→松本→小
宿駅→21日折立→太郎平小屋→安
房峠→21日折立→太郎平小屋→薬
師岳→薬師岳山荘(油)歩程7時
間 22日山荘→太郎平小屋→薬
師岳 30分 祖父岳希望者のみ往
復歩程10時間 23日山荘→薬
師小屋→太郎平小屋→折立→平
湯温泉→一浴歩程9時間 中央道
→新宿西口 健脚向 費用約三
万一千円 参加者にコース予
表を送ります。

★8月21日(日) 23日(日) 八ヶ岳
バス やや健 係 中嶋要一
21日新宿西口東京三菱銀行横
夜11時出発→中央道→諏訪IC
→波の湯→中山峠→ニューウ
山峠→東天狗→西天狗→夏沢(油)
→硫黄岳→峰の松→赤岳飯
→美濃戸口→小淵沢IC→新宿
歩程1日目の約8時間 2日目の約
7時間 地図昭文社 八ヶ岳・
薬科 東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上で 費用約二万円
住所氏名 電話 会員番号
生年月日を往復はがきで申込む
予告で満席の場合もありますの
でご了承下さい。
〒245・0003 横浜市東区
岡津町1444の1 中嶋要一
045・811・3130
夜8時→10時

★8月21日(日) 23日(日) 五竜岳
唐松岳バス 健脚向 係 眞
11時出発→中央道→豊科→五竜
遠見スキー場→大見山→五竜山
五竜山→大見山→五竜山→唐
松山→唐松岳往復→八方池→
黒雲平→新宿 費用二万五千円
位 1日目7時間 2日目6時
間 03997・0593

◎余格のハイキング!
自分自身の体力・歩行力を考
えて、無理のないコースに参
加して下さい。

山とスキーと花と
尾瀬 武尊高原

登山 - 武尊山 皇海山 尾瀬 白根山 黒檜山
スキー - 武尊 武尊オリンピック 武尊牧場 サエラ
花 - 花咲温泉 武尊牧場 銀河花園 尾瀬
グルメ - レギュラー: 欧風料理
季節料理: 山菜 きのこと 川魚 自家菜園

ペンション 銀河
TEL 0278-58-4 3 6 7
群馬県利根郡片品村花咲2792

- 会員割引サービス (会員同伴者含)
- 専用テニスコート3面(有料予約制)

厳選された品揃えと確かなアドバイス
— 山の専門店...カモシカ —

自然を大切に、しかもお得という「カモシカ・メンバーズバッグ」。

カモシカでは自然を大切にするため、お持ち帰りの際のビニール袋・紙袋をできる範囲で減らそうと考え、メンバーズバッグを作りました。このバッグをお持ち帰りにご利用いただく場合には、全商品が店頭価格よりさらに5%割引いたします(ただし1000円以上、現金でのお支払いに限り、修理品・送料は除く)。お求めは店内レジまで、その場ですぐ「カモシカ・メンバーズバッグ」会員になれます。詳しくはスタッフにおたずねください。(山の店・本店・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求めの場合は割引できませんのでご注意ください。
●メンバーズバッグの売上げの一部は自然保護運動に寄付されます。

●大・小・中・小袋 ¥1,500 (カラー/ダークグリーン)

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)2844
〒231 神奈川県横浜市中区桜木町3-11

- AM10:30~PM8:00(月~金)
- AM10:30~PM7:00(土・日・祝)
- 定休日/日曜日(6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)

平成10年8月号(3)

山旅 この收獲は 必要なき道具 人生はどうして 必要なき道具 がある。 必要なき道具 がある。 必要なき道具 がある。

昭和55年8月新蔵広告より抜粋

⑨ 会員登録または会員バスをお会計の時に提出してください。カードでのお買物は割引きになります。

登山・キャンプ・スキー専門店

池袋 秀山庄

〒170 東京都豊島区東池袋1-44-8

★営業時間: 09:00~8:00am ★年中無休

JR池袋駅下車 東口より徒歩5分 (JR線沿い)

会員証と参加票を忘れずに

●全日本山岳写真展のお知らせ
日時 9月10日(金)・15日(水)
10時～19時 最終日は17時
会場 J R池袋駅西口前
東京芸術劇場5階展示場
(異 次郎)

★9月13日(日) 鎌倉めぐり
般向 雨天中止 係 吉田 正
J R東京駅横須賀線8時33分
逗子行乗車 J 横浜浜9時4分 J 鎌倉駅9時29分下車 (係は同駅西口で待つ) 10時出発
段葛・八幡宮・流鏑馬馬場・源頼朝の墓・在柄神社・大塔宮・永福寺跡・獅子舞台・天國→大平山・荻茅山→鎌倉湖→六国見山→北鎌倉駅 歩程4時間
脚に余裕のある方鎌倉駅まで歩く多少アツプダウンあり
協力 田中喜美子
045・241・6050

★9月13日(日) 秩父札所③ 一般向 雨中止 係 川上富之助
西武池袋駅⑤ 7時34分発快速秩父行中程乗車 J 東飯能8時29分 J 西武秩父9時13分下車
ス9時47分発栗尾行 J 栗尾下車
③観音院・奥の院・観音山△△698M→カラマツ峠・光源院
小鹿野車庫 J 西武秩父駅
歩程4時間 交通費二千五百円
2万5千圓長又
協力 塚越・箕輪
3956・1017

★9月13日(日) 箱根駒ヶ岳 一般向 雨天中止 係 大畑 豊
小田急箱根駅7時21分急行小田原行前方乗車 J 小田原8時59分下車 バス J ケーブル J 駒ヶ岳山頂・元宮神社・防ヶ沢→早雲山分岐→大涌谷バス停 J 湯本
滑りごい靴で参加して下さい。天気の良い時には素晴らしい展望です。交通費約四千円
協力 J 宇田川
3311・8615

★9月15日(祝) 足和田 一般向 雨天中止 係 巽 次郎
J R新宿駅⑤ホリデー快速8時10分発甲府・河口湖行乗車 J 河口湖10時15分下車 タクシー J 大田和登山口 J 足和田山→湖台→紅葉台→燒間バス→河口川新館 歩程3時間
湖③新宿 3997・0593

カモシカスポーツ
 山の手・本店 03(3371)4331
 〒169 東京都新宿区高田馬場 3-3-3
 山の手・横浜店 045(212)2071
 〒231 神奈川県横浜市中区根岸町 3-1
 AM10:30~PM8:00(月~金)
 AM10:30~PM7:00(土・日・祝)
 定休日 / 日曜日(6月・7月・8月・12月)
 定休日なし、他の月は最初と最後の
 曜日は営業します

★9月27日(日) 大室山 健脚向
箱根湯湖新駅⑤6時31分急行
箱根湯湖駅前3両目⑥町田7時
6分⑦海老名7時19分(係乗車)
⑧新松田7時53分下車⑨タクシ
⑩新木沢出合⑪大越路⑫大室山
⑬加入道山⑭白石峠⑮新木沢出
合⑯西沢バス停⑰新松田
歩程約6時間30分

★9月27日(日) 榛ノ折山 一般向
西武池袋駅⑦7時15分急行
寄居⑧三峰口行中程乗車⑨所沢
7時43分⑩飯能8時2分下車
バス⑪8時25分急行乗車⑫秩父
河又下車⑬有馬ダム⑭岩茸石

★9月27日(日) 三頭山 一般向
JR新宿駅⑥6時44分急行
高尾行中程乗車⑦立川7時10分
着乗換五日市行7時23分急行
点7時56分下車⑧都民の森
行8時25分急行乗車⑨終点下車
鞘口峠⑩見晴台⑪三頭山⑫大沢

★9月27日(日) 関東八十八ヶ所霊場巡り
JR上野駅⑥8時39分急行
アパン高崎行前方乗車⑦大宮
駅9時4分⑧桶川駅9時15分
下車⑨バス高崎乗車⑩相間バス
停下⑪相間バス停⑫高崎乗車
⑬相間バス停⑭高崎乗車⑮高崎
下車⑯相間バス停⑰高崎乗車
⑱相間バス停⑲高崎乗車⑳高崎
下車⑰相間バス停⑱高崎乗車
⑲相間バス停⑳高崎乗車

★9月27日(日) 千足沢・大岳山
JR新宿駅⑥7時52分急行
特快中程⑦立川8時17分着乗換
五日市行8時41分⑧終点9時14
分下車⑨バス藤倉行9時19分急
行⑩千足沢下車⑪千足沢⑫天狗滝
⑬綾滝⑭つづら岩⑮富士見台⑯

★9月27日(日) 文京区めぐり
「ニコニコ山行」No.66
JR秋葉原駅電気街口改札前10
時集合→湯島聖堂→神田明神→
湯島天神→東大→円乗寺(八百
屋お七の墓)→白山神社→小石
川植物園→播磨坂→地下鉄有明
駅

★9月30日(水) 10月3日(土) 酒沢の紅葉 一般 係 藤藤
9月30日(水) 10月3日(土) 酒沢の紅葉 一般 係 藤藤
9月30日(水) 10月3日(土) 酒沢の紅葉 一般 係 藤藤
9月30日(水) 10月3日(土) 酒沢の紅葉 一般 係 藤藤

★10月7日(日) 8日(月) 那須岳
朝立 1泊2日 定員20名
電車 一般 費用約一万七千
円 宿予約のため電話申込み
045・701・4789

★10月20日(日) 21日(月) 上州武蔵
山 費用約二万円
はがき又はFAXで申込み
125・0063葛飾区白鳥
3の14の5
3690・4708 FAX兼

★10月17日(日) 18日(月) 瑞穂山
夜行日帰りバス 一般向
歩程約5時間 費用七千円
往復はがきにて千住所 氏名 年
齢 電話 会番記入申込み
153・0051黒区上目
黒4の38の2の106
3711・4887

★10月15日(日) 16日(月) 美ヶ原 一般向
費用五千円
★10月28日(日) 29日(月) 物見山・八風山
・神津牧場 費用五千円
★11月11日(日) 12日(月) 夜行1泊
泊2泊 費用約二万円
東三山・安土・彦根 費用四万
円位
0297・78・4899

★10月8日(日) 9日(月) 1泊2日
尾瀬沼・尾瀬ヶ原 一般向
東ハイ保険加入者に限る。費
用一万八千円位 定員15名 年
齢 電番記入し申込み
206・0022 多摩市聖
ヶ丘4の4の4
042・373・9339

★10月2日(日) 3日(月) 次郎
伯耆大山 夜行1泊2日 一般
強バス 費用二万八千円位
★10月16日(日) 17日(月) 尾瀬
尾瀬ヶ原と きのこ採り
夜行1泊2日 バス やや健
費用二万三千円位
3997・0593

★10月23日(金) 24日(土) 福島霊山
夜行日帰り大型バス 一般向
費用九千円位
★10月31日(日) 西沢溪谷 大型
バス 一般向 費用四千五百円
★11月21日(日) 鬼石松山(冬移
マイクロス 初心者向
費用四千五百円
3891・0380

★10月8日(日) 9日(月) 山口峯生
小屋(天狗岳)往復5時間 一般
向強 費用二万円 電車
松原崎・稲子湯の山小屋予約
のため往復はがきにて千住所 氏
名 年齢 会番 電話番号記入
し申込み下さい。20名位
181・0012 三鷹市上
連雀2の10の20
0422・45・4153

★10月2日(日) 3日(月) 夜行1
泊2泊 東北の紅葉 岩木山・
八甲田山・酸ヶ湯温泉 大型バ
ス 一般向 費用約二万七千円
★10月16日(日) 17日(月) 夜行1
泊2泊 越後の山 山麓・上州
武蔵 費用約一万九千円
★10月31日(日) 11月1日(月) 朝
立ち1泊2日 両神山 一般強
電車とタクシー使用 25名
費用約二万円
東ハイ保険加入者に限る。テ
往復はがきで、一山行毎に
住所 氏名 年齢 会番 電話
を記入し申込み
124・0021葛飾区細田
3の12の2 平沢こ
3657・8855

★10月2日(日) 3日(月) 係 中嶋要一
越後ヶ岳・金城山 夜行1泊
2日 やや健脚 費用約二万円
7時間30分 2日目5時間30分
地昭文社 越後三山 費用約
二万二千円 東ハイ保険加入者
に限る。往復はがきで千住所
氏名 生年月日 電話 会番記
入し申込み下さい
〒245・0003 横浜市東区
岡津町1444の1 中嶋要一
定員28名
045・811・3130
夜8時10時

★10月15日(日) 16日(月) 上富の助
山 費用約二万円
★10月20日(日) 21日(月) 生瀬富士 一般向強 費用四千五百円
★10月24日(日) 25日(月) 夜行1泊
2日 費用約二万円
★10月28日(日) 29日(月) 夜行1泊
2日 費用約二万円
★10月31日(日) 11月1日(月) 夜行1
泊2日 費用約二万円
★10月10日(日) 11日(月) 上富の助
山 費用約二万円
★10月15日(日) 16日(月) 上富の助
山 費用約二万円
★10月20日(日) 21日(月) 生瀬富士 一般向強 費用四千五百円
★10月24日(日) 25日(月) 夜行1泊
2日 費用約二万円
★10月28日(日) 29日(月) 夜行1泊
2日 費用約二万円
★10月31日(日) 11月1日(月) 夜行1
泊2日 費用約二万円

今では多くの会員のお客様の声に応じて、春夏物ウェアをパワーアップして取り揃えました。快適で満足な着心地を実感していただけますよ。

当店の品揃えの特長

- 小さくためて便利
- しわにならず、軽い
- 着まわしができる
- 着る着るごとに、さらにすっきり見える
- 快適な機能素材
- いつでも清潔、安心洗濯

女性用も充実の品揃え!!
汗で冷えないアンダーウェア

男性用(汗の不快感を解消、冷え感も抑えます)

- フリース¥1,500より
- ドライパンツ¥3,200より
- 女性用(ゆったりと包み込み美しいシルエット)
- 前開きブラ¥2,550
- キャミソール型ブラ¥2,900
- ソフワイパー¥4,300
- 薄型ショーツ¥1,800より
- くい込まないソフトショーツ¥1,980
- ヒザ上丈ショーツ¥2,800
- ヒザ下丈ショーツ¥3,200

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
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-10
※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/AM10:30~PM8:00 年中無休

平成10年 **10月号** (第300号)
 今月入会員の会費:平成11年3月まで1,200円+入会金1,000円

東京ハイキング 

(54 コース)

2(金)	4(日)	越後駒他バス	中平
2(金)	4(日)	岩下駒他バス	中平
2(金)	4(日)	伯耆大山バス	巽
3(土)	黒山三滝他	飯塚	中田
4(日)	☆厚生会	川崎	福島
4(日)	茶臼岳	川崎	辰巳
4(日)	大山南尾根	大善薩ノ寝	内藤
5(月)	12(月)	※カナダ	大畑
6(火)	航空記念公園	大楠山	江森
7(火)	大室山	村田	秋山
7(火)	8(木)	那須	上川
8(木)	ユガデ	尾瀬沼他	上川
9(金)	14(木)	北ノ天狗岳	山口
10(金)	宮地山	金比羅神社	上田
11(日)	城ヶ島	みずがき山	高田
13(火)	役員会	バス	辰巳
14(水)	切込湖ノ刈込湖	バス奥村	足立
15(木)	美ヶ原	バス	藤藤
16(金)	安達太良山	バス	上川
16(金)	戦場ヶ原	秋山	平沢
17(土)	霧澤ノ峰他	中田	直江
18(日)	開東八十八ヶ所巡	栗山	内藤
18(日)	武州妻沼	波辺	渡辺
18(日)	植父礼所	川崎	川崎
20(火)	☆スケッチ狭山公園	福島	福島
21(水)	21(水)	武草山他	栗山
21(水)	那須岳	バス	奥村
23(金)	24(土)	福島霊山	秋山
24(土)	25(日)	亶子鎌倉	榎本
25(日)	25(日)	大岳岳	上田
25(日)	25(日)	箱根湯沢	大畑
25(日)	25(日)	鳥山川緑道	江森
25(日)	25(日)	大善薩嶺	佐々木
25(日)	25(日)	大岳山	西沢
25(日)	25(日)	栗山	辰巳
25(日)	25(日)	釈迦ヶ岳	本多

★10月2日(金)～4日(日) 越後駒
予告で満席になりました。
2日新宿西口東京三葉銀行横夜
11時出発▽関越道△小出IC△
29(木) 仙人ヶ岳 倉内

★10月2日(金)～4日(日) 岩木山
予告で満席になりました。締切ました。
2日J.R東京駅八重洲北口夜9
時30分出発△東北道弘前△岩木
山八合目3日△鳥ノ海△岩木山
目▽百名山 往路を戻る△八合
目▽りんごロードでりんご狩り
△酸ヶ湯温泉(泊) 4日宿△仙人
峠△八甲田山大岳 (百名山) ↓

28(休) 裏妙善付近 バス 奥藤
々々 八風山他 バス 篠村
々々 イタドリ沢ノ頭 村田
29(木) 仙人ヶ岳 倉内

[illegible]

●お知らせ

★10月2日(金)～4日(日) 伯耆大
2日新宿駅西口朝日生命前 夜
10時出発 東名高速他 小子連
溝口 大山西 五合目 頂上 津
屋 弥山 六合目 行者コース
↓大山寺 蒜山高原(泊) 新小

金城山↓往路を戻る 大倉 六
日町 関越道 新宿
歩程 1日約8時間 2日約
5時間30分 費用二万二千元

9月27日 係 福島 昇
イ学生会第二回グルーブ展
場所 東武東上線東武練馬駅



輕登山靴以上で参加下さい。
地図昭文社 越後三山
045・811・3130
夜8時〜10時頃

山
バス一般強 係員 次郎
屋崎・鳥が山・鏡方成・新宿
1日目4時間 2日目3時間
費用二万八千円位
3997・05993

南口から池袋方面に50米位
スパー「オーキ」内展示場
時間・10時〜5時 初日12時
より、最終日4時まで
会員の皆様多数お越し下さい。
3956・0766

TECHNOLIGHT フレーム
秘密は背中 (特許出願中)
背中快適!!
天然エアコン テクノライトフレームザック






爽快フレーム

- ①背中にも風が通り爽やかです。
- ②サリズミカルに背負えます。
- ③バックリングが簡単です。

Mall's Tel./Order
地方発送も受けたいお客様へ
☎03-3253-1438
FAX:03-3257-0280
営業時間:月～土 10:00～18:00
日・祭 10:00～17:00
※送料は別料金です。代金引換、電話振込は
お断りいたします。
先着順、なくなり次第終了。
本誌掲載の価格とは異なります。

★10月3日(土) 黒山三滝・高山不動 一般向 係 坂坂賢次
東上線池袋⑦7時54分急行森林公園行後方乗車⑧8時38分着 乗換8時43分急行越生9時3分下車 バス9時20分黒山山行⑨終点下車 黒山三滝(天狗滝・男滝・女滝)・花立松ノ
③3902・4069 係 奥武蔵・秩父

★10月3日(土) 鎌北湖 一般向 雨天中止 係 中田 勇
西武池袋駅⑦7時55分急行前方面乗車⑧8時22分入間市8時36分(係乗車)⑨東飯能8時52分下車 東武野郎9時7分下車 ユガテ・エビガ坂・鎌北湖
④0429・34・3079 係 奥武蔵・秩父

★10月4日(日) 写生会 川崎・子安川入江の岸 係 福島 昇
京浜急行新子安駅改札口10時集合 行先は入江公園側で川岸風景を描く。弁当持物水筒等
③3956・0766 係 福島 昇

★10月4日(日) 茶臼岳 一般向 雨天中止 係 川崎英雄
JR上野駅⑦7時12分急行黒旗乗車⑧大宮7時38分(係乗車)⑨黒旗駅⑦7時52分下車 バス山頂付近の散策は天候によって現地で決めます。また前日午後山頂に上る字の都合で降圧降率50%以上の時は中止とします
④042・366・4383 係 川崎英雄

★10月4日(日) 大山南尾根 やや健 雨天中止 係 辰巳一雄
小田急新宿駅⑥6時31分急行小田原行前3両目乗車⑦7時42分山ノ上駅下車 急登あり 軽登山靴に上り参加して下さい
③3806・0778 係 辰巳一雄

★10月4日(日) 大菩薩山 雨や健 雨天中止 係 内藤和彦
立川始発⑥6時43分甲府行中程乗車(JR新宿6時55分高尾行で立川乗換)係 八王子市乗車⑦7時21分下車 山ノ上駅下車 急登あり 軽登山靴に上り参加して下さい
④0463・88・2421 係 内藤和彦

★10月4日(日) 武甲山 健脚向 雨天中止 係 川上富之助
西武池袋駅⑦7時15分急行後方乗車⑧8時8分西武秩父駅⑨9時1分下車 タクシードライバ・高尾山・川久保バス停⑩大菩薩山駅下車
③3956・1017 係 川上富之助

●お知らせ 封筒の宛名印刷がコンピュータ処理になり、氏名下の会員番号が5桁表示になります。1万番未満の方はふだん使用上は全く通り頭部の0は省略して結構です。

※10月5日(月)12日(月) カナダ紅葉の旅 ナイアガラ滝 モーレン・レイク エッファ・レイク 共エクスプレスを含み、希望者には日程表を送ります
③3311・8615 係 大畑 豊

★10月6日(火) 航空記念公園 雨天中止 係 江森 栄
西武池袋駅⑧8時52分急行小手指行中程乗車⑨石神井公園9時41分ひばりヶ丘9時12分秋津9時19分下車北口改札前集合9時30分分出 長源寺・長
④048・663・7389 係 江森 栄

★10月6日(火) 大楠山 初心者向 雨天中止 係 秋山俊子
JR東武駅横須賀線地下⑧8時4分入江行乗車⑨衣笠駅9時22分下車 運行バス⑩大楠山登山口・大楠山 242M・前
③3891・0380 係 秋山俊子

★10月7日(水) 大室山 一般向 雨天中止 係 村田 隆
JR新宿駅⑤5時41分急行高尾行前方面乗車⑥東小金井6時6分(係乗車)⑦立川6時23分高尾6時40分着 乗換6時44分松本行⑧藤野6時58分下車 7時松本行夜行乗車⑨終点乗車8時8分急行又行⑩大室山下・尾根と付き点・梅分岐
④0422・55・1424 係 村田 隆

★10月7日(水) 那須 一般向 雨天中止 係 榎本喜美代
上野駅⑥6時51分急行快速宇都宮行前方面乗車⑦宇都宮乗換黒旗行⑧終点下車 バス山麓行⑨14時着 乗換15時30分(含朝日岳)熊鷹根・三斗小屋温泉大黒屋⑩0287・63 係 榎本喜美代

★10月8日(木) ユガテ 一般向 雨天中止 係 川上富之助
西武池袋駅⑧8時32分急行前方面乗車⑨8時57分東飯能9時31分下車 東武野郎9時45分下車 吾野神社⑩321M・ユガテ 300M・土山⑪313M
③3956・1017 係 川上富之助

★10月8日(木) 尾瀬沼・尾瀬ヶ原 一般向 係 藤谷末松
8日東武池袋駅⑨9時10分急行津田島行快速乗車⑩会津高尾駅12時21分下車 バス12時40分尾瀬沼行乗車⑪終点下車 尾瀬沼・尾瀬沼ヒュッテ⑫見晴・尾瀬ヶ原・山の鼻・鳩待峠・バス⑬戸倉⑭JR沼田駅⑮東京歩程1日約1時間 2日約6時間 秋の尾瀬 紅葉が見頃
④042・373・9339 係 藤谷末松

★10月9日(金) 台湾玉 山・雪山 やや健 係 上田 豊
9日17時成田11時ウエスト受付集合 18時30分11便発⑩台北⑪自忠⑫玉山⑬雪山⑭排雲⑮10日⑯玉山⑰雪山⑱排雲⑲11日⑳玉山⑳雪山㉑排雲㉒雪山㉓チチカ山㉔台北㉕台北㉖台北㉗台北㉘台北㉙台北㉚台北㉛台北㉜台北㉝台北㉞台北㉟台北㊱台北㊲台北㊳台北㊴台北㊵台北㊶台北㊷台北㊸台北㊹台北㊺台北㊻台北㊼台北㊽台北㊾台北㊿台北
④0422・45・4153 係 上田 豊

★10月9日(金) 台湾玉 山・雪山 やや健 係 上田 豊
9日17時成田11時ウエスト受付集合 18時30分11便発⑩台北⑪自忠⑫玉山⑬雪山⑭排雲⑮10日⑯玉山⑰雪山⑱排雲⑲11日⑳玉山⑳雪山㉑排雲㉒雪山㉓チチカ山㉔台北㉕台北㉖台北㉗台北㉘台北㉙台北㉚台北㉛台北㉜台北㉝台北㉞台北㉟台北㊱台北㊲台北㊳台北㊴台北㊵台北㊶台北㊷台北㊸台北㊹台北㊺台北㊻台北㊼台北㊽台北㊾台北㊿台北
④0422・45・4153 係 上田 豊

★10月11日(日) 金比羅神社・初瀬 初心者向 係 高田 一雄
京王新宿駅③8時18分急行高尾山口行前方面乗車④8時56分高尾山口下車 急登あり 軽登山靴に上り参加して下さい
③3711・4887 係 高田 一雄

★10月11日(日) 奥日光 切込湖 歩行向 係 奥村昭孝
東京急行池袋駅⑧8時5分急行池袋行前方面乗車⑨池袋下車 急登あり 軽登山靴に上り参加して下さい
③3634・2284 係 奥村昭孝

●山行についての問合せは担当リーダーに、その他の問合せは事務局に③03・3891・2280

厳選された品揃えと確かなアドバイス
— 山の専門店…カモシカ —

自然を大切に、しかもお得という「カモシカ・メンバーズバッグ」。

カモシカでは自然を大切にするため、お持ち帰りの際のビニール袋・紙袋を減らすことを考え、メンバーズバッグを作りました。この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・送料は別途。お求めは店内レジまで。その場ですぐにご利用いただけます。詳しくはスタッフにおたずねください。山の店・本店・横浜店とも共通してご利用いただけます。

●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。
●メンバーズバッグの売上げの一部は自然保護運動に寄付されます。

カモシカスポーツ
山の店・本店 ③(3371)4333
〒169 東京都新宿区高田馬場3-3-3
山の店・横浜店 ③(4522)2844
〒231 神奈川県横浜市中区桜木町3-11

●AM10:30~PM9:00(土・日・祝)
●AM10:30~PM7:00(土・日・祝)
●定休日/日曜日(6月・7月・8月・12月は定休日なし、他の月は最初と最後の日は営業します)

平成10年10月号(3)

★10月15日(木) 美ヶ原 バス 一般向弱

新宿駅西口安田生命ビル富士
銀行前7時発⇒中央道⇒松本⇐
美ヶ原高原⇒王ヶ頭⇒牛伏山⇐

草紅葉と展望の百名山です。
地図昭文社 美ヶ原・霧ヶ峰

係り篠藤一子

★10月17日(土) 権現山 やや健脚
 R立川池苑6時45分甲府行
 前方乗車(新宿6時43分高尾行で
 立川乗換が便利 係人王子乗車)
 ※大丸7時39分下車三ツ森シ
 ※杉平山10分下車三ツ森ノ頭↓
 尾名手峠↓麻生山↓権現山↓雨
 者に限る

雨天中止 係内藤和彦
 かりで!バス又は相模川復
 割引きの乗換結構お得
 秋色の尾根道と山々の展望を楽
 しむ。2万5千図大月・上野原
 ・七保・猪丸 東八ハイ保険加入
 者に限る

★10月16日(金)18日(日) 猿岳ときのこ探りバス やや健 係員
 16日赤羽駅下車↓夜11時出立
 ※東北道郡山⇌会津川口⇌沼沢
 湖登山口⇌惣山⇌みえるが丘↓
 湖山↓沼御前神社⇌会津高原(油
)御池↓広沢田代↓熊沢田代↓
 燧岳↓長蔵小屋↓沼山峠⇌赤羽
 歩程1日目5時間 2日目7
 時間 費用二万三千円位
 主人曰希望者はきのこの探り
 の主人が案内してくれます
 ☎39997・05993

★10月20日(火)21日(水) ①武蔵野線
 ②谷川岳他バス係 桜井・栗山
 ③20日大塚駅南口7時集合 大塚
 塚台公園出發④関越道沼田⑤奥
 利根川沿ひむり街道木賊山荘(泊)
 21日⑥コシノ徳駒向 キャンプ
 場入口⑦前武保・武蔵山・名倉
 のオキ・久保・宝川温泉一泊
 歩程約9時間 ⑧コシノ初心者
 向 谷川観光 木賊山荘⑨天神
 滝⑩谷川岳口ブエエ⑪吹刺
 平⑫ヒヨリング滝見学⑬宝川温
 泉合流 費用約二万円 電話通
 込後送 3984・9968 郵便
 更貯金10070⑭54234

人生には色々ある、
荷物が多すぎると、
必要なものは
山旅での牧羊筏
である。そして、
人生にどうしたら
必要のないものは
あるし、
ことごとく付くもの
も、
この牧羊筏で
ある。

昭和55年8月開館、弘吉より移称

② 会員証または会員パスをお会計の時に提出してください。カードでのお買物は割引になりません。

登山・キャンプ・スキー 専門店

池袋 秀山荘

☎ 03-3984-4211(代)

J池袋駅下車
東口より徒歩5分
(J池袋線沿い)

★営業時間 10:00～5:00 休 ★年中無休

池袋駅 JR池袋線 池袋駅 JR池袋線 池袋駅 JR池袋線

★10月24日(出) 逗子鎌倉ハイイク
JR東京駅8時44分発横須賀線
久里浜行乗車 逗子9時7分
下車 京急品川7時55分発文庫
乗換新逗子下車徒歩3分 JR
逗子駅集合 逗子海岸 浪子不
動 披露山公園 大崎公園 逗
子 鎌倉 逗子 鎌倉 逗子 鎌倉

★10月25日(日) 箱根湯坂道 初心者向 雨中止 係 大畑 豊
小田急新橋駅7時50分発急行
小田原行前方乗車 小田原9
22分下車 バス 湯坂道下車
浅間山 城山 湯坂山城跡 観
光会館 湯本駅 石畳は滑りや
すいので軽登山靴以上で。

★10月25日(日) 箱根湯坂道 初心者向 雨中止 係 大畑 豊
小田急新橋駅7時50分発急行
小田原行前方乗車 小田原9
22分下車 バス 湯坂道下車
浅間山 城山 湯坂山城跡 観
光会館 湯本駅 石畳は滑りや
すいので軽登山靴以上で。

★10月25日(日) 箱根湯坂道 初心者向 雨中止 係 大畑 豊
小田急新橋駅7時50分発急行
小田原行前方乗車 小田原9
22分下車 バス 湯坂道下車
浅間山 城山 湯坂山城跡 観
光会館 湯本駅 石畳は滑りや
すいので軽登山靴以上で。

★10月25日(日) 箱根湯坂道 初心者向 雨中止 係 大畑 豊
小田急新橋駅7時50分発急行
小田原行前方乗車 小田原9
22分下車 バス 湯坂道下車
浅間山 城山 湯坂山城跡 観
光会館 湯本駅 石畳は滑りや
すいので軽登山靴以上で。

★10月25日(日) 箱根湯坂道 初心者向 雨中止 係 大畑 豊
小田急新橋駅7時50分発急行
小田原行前方乗車 小田原9
22分下車 バス 湯坂道下車
浅間山 城山 湯坂山城跡 観
光会館 湯本駅 石畳は滑りや
すいので軽登山靴以上で。

★10月25日(日) 箱根湯坂道 初心者向 雨中止 係 大畑 豊
小田急新橋駅7時50分発急行
小田原行前方乗車 小田原9
22分下車 バス 湯坂道下車
浅間山 城山 湯坂山城跡 観
光会館 湯本駅 石畳は滑りや
すいので軽登山靴以上で。

★10月25日(日) 箱根湯坂道 初心者向 雨中止 係 大畑 豊
小田急新橋駅7時50分発急行
小田原行前方乗車 小田原9
22分下車 バス 湯坂道下車
浅間山 城山 湯坂山城跡 観
光会館 湯本駅 石畳は滑りや
すいので軽登山靴以上で。

★10月25日(日) 箱根湯坂道 初心者向 雨中止 係 大畑 豊
小田急新橋駅7時50分発急行
小田原行前方乗車 小田原9
22分下車 バス 湯坂道下車
浅間山 城山 湯坂山城跡 観
光会館 湯本駅 石畳は滑りや
すいので軽登山靴以上で。

★10月25日(日) 箱根湯坂道 初心者向 雨中止 係 大畑 豊
小田急新橋駅7時50分発急行
小田原行前方乗車 小田原9
22分下車 バス 湯坂道下車
浅間山 城山 湯坂山城跡 観
光会館 湯本駅 石畳は滑りや
すいので軽登山靴以上で。

★10月25日(日) 箱根湯坂道 初心者向 雨中止 係 大畑 豊
小田急新橋駅7時50分発急行
小田原行前方乗車 小田原9
22分下車 バス 湯坂道下車
浅間山 城山 湯坂山城跡 観
光会館 湯本駅 石畳は滑りや
すいので軽登山靴以上で。

★10月25日(日) 箱根湯坂道 初心者向 雨中止 係 大畑 豊
小田急新橋駅7時50分発急行
小田原行前方乗車 小田原9
22分下車 バス 湯坂道下車
浅間山 城山 湯坂山城跡 観
光会館 湯本駅 石畳は滑りや
すいので軽登山靴以上で。

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

営業時間/AM10:30~PM8:00 年中無休

●健康靴 独・ベア社
ウォーキングシューズ
(男女兼用) 素足感覚
¥32,000
一会員価格
22.5~27.4cm
一足が
手洗い
モカシン製

●カジュアルウォーキングシューズ
スポーツタイプ 22.5~25.0cm
¥9,800
一会員価格
コンフォートタイプ
¥9,800~一会員価格
22.5~24.5cm
スリッパ製
片足は150gの軽さの
軽さとしおしめれば両立

●ウォーキングシューズ
取扱い始めました。

●トレイルウォーキングシューズ(女性用)
¥9,800~一会員価格
22.5~24.5cm
スリッパ製
片足は150gの軽さの
軽さとしおしめれば両立

目次

2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	5
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---

ニカテ、東吾里馬
奥武蔵の日だまりを求めてのハ

バス停「川井駅」 歩程6時間

◆荷物と怪我は自分持ち

ワ
登
 ●IC
 容量
 WT.
 カラー
 プール
 チャ
 ネイ
 サッ
 チャ
 Xプ
 プラ
 ●IC
 容量
 ●IC
 容量
 チャ
 レッ
 小屋
 御
 TE
 新

NEW **JIRISHANCA®**
●ヒリジヤンカ30
容量30ℓ
日帰り1泊向きの
人気モデル。
サイドにステップ
装着OK。
カラー：
ワインレッドビー
直結価格
7,200円

●ヒリジャンカ30
容量30ℓ
日帰り1泊向き
の人気モデル。
サイドにステッキ
装着OK。
カラー：
ワインレッド
直結価格
7,200円

★11月21日(出) 鬼石

「花追びとシリーズ」 桜山(冬)
 池袋西口東武デパート前集合
 7時出発 関越道 城峰公園へ

要する方法	歩幅
加害者	2人
軽傷病	3人
一般病	3人
一般病強	4人
やむを得ず	5人
健脚	6人

来印 僅数

行強弱度	
(歩程は休憩時間を含まず)	
問	備 考
3	初めての上り、ゆつくり歩こう
4	どたてで歩いて歩くコース
5	比較的整備されたコース
6	歩程が長い急な登降があるコース
7	高低差が大きい下り尾根、ヤブがある
上	かなりの難下り体力を要するコース
外	立印 鹿野の集い

初心者向 係 〃 秋山俊子
 がもう一度咲くという珍しい花
 費用四千五百円
 電話申込 午後郵便振替 0001

★11月22日(日) 生藤山 一般向
 J R立川駅 8時4分発武蔵五日市行乗車 8時35分終点下蔵五(新宿)7時12分発快速立川乗換が便利 尾根 8時12分上川倉下→浅間峠(笹尾峠)→熊倉下→生藤

★11月22日(日) 川苔山 やや健
 J R新宿駅 6時22分発特快高尾行乗車 立川 6時48分着乗換7時8分発奥多摩行中程乗車 8時22分終点下車 8時31分発東日原行バス乗車 川乗橋下車 細倉橋→千尋ノ瀧 川苔山下大根ノ橋→神ノ郷ノ乗駅

雨天下止	係川寄英雄
山・佐野川畔	和田・バス
上藤野駅解散	藤
地図昭文社	高尾・陣馬
042・367・4383	夜7時・9時迄
雨天中止	係・辰巳一雄
歩程6時間位	奥多摩・秋川自
由きつ又はホリデーバスが得	地図昭文社
奥多摩・東八景	険険入者に限る
及スバス持参	急登降あり
3806・7078	夜7時・8時迄

●7月入会のお仲間(65名)
 会員番号 11389
 飯田俊一 宮下 龍三 中川和子
 山田信雄 高野馨子 山下正之
 谷谷綾子 黒木昭広 山田幸美
 穩地勝久 岩佐みね 小林昭子
 足立 節 宮本知幸 香取幸子
 手塚文子 竹本幸真 安本貞乃
 花井正司 野上正實 野上昭子
 渡辺昌子 ト部容子 鷺塚昌子
 佐藤昌子 前田孝子 関 珠代
 笠原 紘 山口増男 吉野文代
 片岡茂子 児玉孝子 西村 聡
 土間亮哉 尾里孝子 渡辺篤子

[illegible]

★11月26日(木) 大浦根山 バス 新宿駅西口安田生命ビル富士 銀行前7時出発常磐道登山 口→高根山→大浦根山→千代平 登山口 徒歩3時間 阿武隈山地の最高峰で一等三 角点峰です。帰路あぶくま鍾乳 洞見えます。	★11月29日(日) 鎌倉アルプス 初心者向 雨中止 係山山後子 JR横須賀線東横駅下車⑧ 時 7時5分発登山バス 横須賀9時 27分北鎌倉9時48分下車 天 園登山口→十三岩→天園(六国)	★11月29日(日) 平林寺の紅葉 初心者向 雨天中止 係江森 「ニコニコ山行」No.68 西武池袋駅9時3分発急小 指行中程乗車 東久留米9時31 分下車北口改札前集合 黒目川 遊歩道 宝泉寺 東久留米団地 ↓本田緑道 平林寺 野火止緑 道 ↓JR武蔵野線新座駅	★11月29日(日) 鎌倉山 初心者向 雨天中止 係中嶋要一 「かながわの景勝50選めぐり」 京浜東北線品川駅8時26分特急 崎行前乗車 横須賀8時49分 (係乗車) 金沢文庫駅乗換 9 時9分発新座下車 徒歩 神武 寺駅9時16分下車 神武寺 奥の院 鎌倉山 奥浅間 急急	★11月29日(日) シンダゴ山 高松山 やや健 係中嶋要一 小田急新幹線 急行箱根湯本 行6時31分発前3両目 町田7 時6分 海老名7時19分 新松 田7時33分 下りバス8時寄行 乗車 寄行シンダゴ山 秦野駅 分岐 高松山 高松集落 松田 山 松田山バス停 新松田駅	★11月29日(日) 関東圏 私鉄 時刻表 (八峰出版発行) 毎月17日発売 950円 最寄りの書店でどうぞ
---	---	---	--	---	---

★12月4日(金) 6日(日) 係山山後子 山行 一般 次郎 上高地・八方尾根 ★12月18日(金) 20日(日) 係山山後子 スキー・クロカン バス 裏磐梯 ★12月13日(日) 13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み ★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み	★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み	★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み	★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み	★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み	★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み
---	--	--	--	--	--

★12月9日(火) 房総 清澄山と 麻線原 誕生寺 初心者向 ★12月16日(火) 伊豆下田 須崎 遊歩道と爪崎 初心者向 費用共に五千元 ★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み	★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み	★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み	★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み	★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み	★12月13日(日) 係山山後子 津島 船夜行 民泊 泊 天上 山登山 徒歩4時間 マイクロ バスで登山口(往復) 65才以上 一万五千元(証明要) 65才以下 一万九千元 電話で申込み
---	--	--	--	--	--

百歳を目指して 大宮市 栗原正次 (No.3995)

東京ハイキング協会会員になつて十年たった。よく続いたものだ。私は東京ハイキング会員の最高齢者であることを誇りにしている。

入会前の私はよく近所の医院の門をたたいた。この数年間は健康保険被保険者証も戸棚の引き出しにしまっていた。健康保険料はただ払い。私が自分の年齢を九十一歳と言ったとき皆驚く。歳より十歳若々しく見える。私の健康法の秘訣は「歩け、歩け、歩け」だ。歩く人に病氣は取りつかない。毎月会報で五十キロも歩く先を詳細に知らせ、当日も親切にガイドしてくれる東京ハイキング会員の私に感謝。毎週二時間程度の散歩を欠かさない。

(二) 頭を使う 私のギター・カメラ・短歌・作文・読書等なども手だが、下手は下手なりに頭を使っている。

(三) 食物 三度の食事は家族が考えている。禁断は酒・煙草・甘いお菓子・コーヒール・紅茶・炭酸飲料等で長生きしたいので止めている。

(四) 乾布摩擦 毎日朝起きてから寝る前、乾いた手拭を絞って体中を擦る。赤くなくても心臓の方向に擦る。僅か五分か十分間。

(五) 呼吸法 人として生まれ、一番大切な呼吸法を我が国の体操のように胸や鼻先だけでおこなうのは間違っている。インドのお釈迦さまが教えた腹式呼吸法にしよう。

まず、お尻をかく。右足を左足のまに寄せ、姿勢を真直ぐに正し、両手を水平に重ね、腹前に置く。呼吸を鼻から細く、長く吐く。この時同時に腹部を凹ませ、すくすく息を吐き切つてから、鼻から息を吸い込み、同時に腹部を膨らませる。これを繰り返すのが腹式呼吸法で、この時頭で何も考えないです。時間の経過も感えない。呼吸の経路は座禅に通ずる道かしら、実に素晴らしい。呼吸が、神様に通じる道のように、気持ちも、心も、とてもよい。

会員優待の店 東ハイハイカーを応援します。

肩が凝る、首が痛い、下りになると膝が痛む、長く歩くと足の裏が疲れる。そんな疲労を減らしてくれる、優れた商品の販売価格が勢揃い。

足の疲れはこれにて解消。1日歩いても疲れない!!

一足先のインソールで、あなたの足がオーダーメイドにフィットする!!

市販の靴では合わない方には、足型を計って登山靴を作ります。はき始めからフィット感が違います。価格、期間お問い合わせ下さい。

●オリジナル・グリーントレイル (M) ¥22,000 → GLS価格 ¥25,000 (サイズ/23.0-28.0cm) 長く使えるクランクタイプの軽登山靴。	●シリョ・272GT (M) ¥35,000 → GLS価格 (サイズ/23.0-28.5cm) ●シリョ・267GT (女性用) (M) ¥34,000 → GLS価格 (サイズ/22.0-25.5cm) 風圧軽減に優れた、ゴアテックス・ゴアメッシュ・ゴアアライズ・ゴアアライズ・ゴアアライズ
--	---

●カジュアルウォーキングシューズ スポーティタイプ 22.5-25.0cm (M) ¥9,800 → 会員価格 ●トラベルウォーキングシューズ (女性用) コンフォートタイプ (M) ¥9,800 → 会員価格

楽しい山登りは日頃のトレーニングから!!

●健康靴 独・ベア・社 ウォーキングシューズ (男女兼用) 足底感覚 (M) ¥32,000 → 会員価格 22.3-27.4cm 一足一足が手造り モカシン製

●ウォーキングシューズ 取扱い始めました。

疲労軽減!! 快適ザック!!

お客様の声を集めて 作り直しました!!

①幅広いウェストベルトで腰を背負える。 ②カーブしたショルダーと短めのバックルで小柄な方にもフィット。 ③背中の良いメッシュで背中がムレにくい。 ④ポケットは5個! 両サイドのポケットは背負ったまま使える。 ⑤ストックが簡単に止められるホルダー付き。

荷重を腰に分散し、肩の疲労を軽減!!

●ウィンディ (25d) ¥8,500 Wt/1200g カラー/ブルー、グリーン、ワイン、ブラック、レング	●クック (35d) ¥9,500 Wt/1250g カラー/ブルー、グリーン、ワイン
--	---

ジャックウルフスキンの オープンファスナー式 (M) ¥12,000 → 会員価格 ●ブルーバーズ (M) ¥9,500 → 会員価格

膝の痛み!!

ひざ・腰への負担をやわらげ、痛みを緩和し、身体を暖かくサポートします。

●オリジナルひざガード GLS特別価格 ¥2,500

下山時のひざの痛みが解消され安心して歩けます。 サイズ/男女兼用 素材/ネオプレーン (収納ケース入り)

下山時のひざの痛みを予防し軽減!! ①巻き付け式のデザインで体型を問わずフィットします。 ②ひざの後ろが開いているので、シワにならず潰れない。 ③ネオプレーン使用で汗をかいてもひざを冷やさない。

東京神田 グリーンライフスポーツ

商品のお問い合わせは ☎ 03(3233)4333 ●JR御茶ノ水駅5分。地下鉄神保町駅5分 101-0052 東京都千代田区神田小川町3-10 営業時間/AM10:30~PM8:00 年中無休

★12月3日(木) 大楠山 初心者向 雨天中止 係Ⅱ秋山俊子
「花追び」と「リリス」花百名山 楠山登山口→大楠山242M
フコノハナワザ 前田橋バス停→逗子駅
★12月3日(木) 東武浅草駅 7時10分發快速 係Ⅱ倉内初枝
先行前方乗車Ⅷ日光駅9時10分 上高地他 バス 係Ⅱ巽
下車 バス9時26分發湯元温泉 交通費五千三百九十円 日光
行Ⅶ竜頭滝下車→高山16 ニフリバスで四千九百四十円
68M・熊澤上赤岩・竜頭滝バス 地図昭文社 日光
プウエーとリフト→八方山荘↓ 上3891・0380

★12月4日(金) 6日(日) 忘年山行 雨天中止 係Ⅱ中田 勇
4日新宿駅西口朝日生命前夜 八方池往復Ⅷ八方・新宿
11時出發Ⅲ中央道→松本Ⅲ釜ト アイゼン ストック サンダ
ンネル→大正池・河童橋Ⅲ釜ト ラス 防寒着要 初心者向
Ⅲ松本Ⅲ豊科→犀川白鳥 歩程2日間共4時間
飛來地往復Ⅰ白馬八方(泊) ロイ 費用二千三百円位
プウエーとリフト→八方山荘↓ 3997・0593

★12月5日(土) 箕山 一般向弱 雨天中止 係Ⅱ中田 勇
西武池袋駅 7時55分發快急三 ふれあいの道→箕山神社・ふる
峰Ⅲ先行前方乗車Ⅲ所沢8時22分 各と歩道→町役場・皆野駅
Ⅲ入間市8時36分(係乗車) 地図昭文社 奥武蔵・秩父
★12月5日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係Ⅱ加藤兼一
JR高尾駅北口改札前9時30 歩程4時間 昼食時間たっぷり
分集合→蛇滝・吊橋コース→高 取ります。係は今が初山行で
尾山ⅢⅠ丁平往復・稲荷山コ 取、よろしくお願いします
ス→京王高尾山口駅 忘年山行 0427・34・0734

★12月5日(土) 鎌倉紅葉見物 一般向 雨天中止 係Ⅱ榎本喜美代
京急品川駅8時15分發特急三 所→鎌倉駅解散 歩程約4時
下町行乗車Ⅲ金沢文庫8時56分 間 登登山靴以上で参加下さい。
★12月6日(日) 六国峠入山 交通費品川起点千三百四十円
045・701・4789

★12月6日(日) 写生会 乃木神社 係Ⅱ福島 昇
地下鉄千代田線(代々木上原 乞う。降水確率50%以上、強風
始発)乃木駅(乃木神社上原 は中止。合評会後解散まで参加
改札口)9時45分集合 手袋 して下さい。途中帰る方お断り
と防寒着用意。持ちものいつも 12月末のスケッチ・ハイイクは
の通り。10・11月に描いた作品 休みます
を仕上げて持参。初参加者は電 3956・0766

★12月6日(日) 大霧山 一般向 雨天中止 係Ⅱ辰巳一雄
東上線池袋①7時15分發急行 奥武蔵・秩父 東ハイ保険加入
小川町行乗車Ⅷ8時25分發終点下 者に限る。ヘッドランプ アイ
車 バス8時50分發白石車庫行 ゼン スパツ要 山頂からの
乗車Ⅲ橋場下車→弱新田峠Ⅲ 展望は素晴らしいと思います
大霧山Ⅲ旧定峰峠→白石車庫バ 3806・0778
ス停Ⅲ小川町駅 歩程約4時間 夜7時8時迄
交通費三千円位 地図昭文社

★初参加の人には皆で話しかけ、親切に……

「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 チェルビノ(右) ￥9,600
容量:35L
Wt.:880g
カラー:ブルー×
チャコール、
ネイビー×
リックス、
チャコール
スブルー
フック×ワイン



●ICI コンパクトBI(左) ￥7,920
容量:20L Wt.:740g
●ICI コンパクトBI(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×チャコール、
レッド×ブラック 日除けハイキングから、
小旅行・泊まで最適な人気ザックシリーズ。

●バイン 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.:950g
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
●バイン 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)

ICIT 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 TEL.03-3208-6601(代)

新宿西口店	03-3348-0301	八王子店	0426-46-5211	高崎店	0273-27-2957
新宿両国店	03-5350-0561	大宮店	0484-641-5707	宇都宮今泉店	028-638-9860
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

秘密は背中

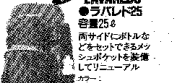
(特許出願中)

NEW
●HIDDEN PEAK®
●ドムピーク25
容量25L
小物の出し入れ
便利なポケットを
装備。スナップ
フック付。



直販価格
6,300円

NEW
●LAVAREDO®
●ラバド25
容量25L
サイドにゼリカメ
とストラップを備
シキポケットを装
してミニマル



直販価格
6,700円

背中快適!!

天然エアコン テクノライトフレームザック



グッドデザイン商品
通商産業省選定



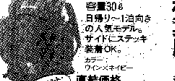
ここが違います



爽快フレーム

- ①背中が風が通り易やかです。
- ②リズミカルに荷負えます。
- ③バックが簡単です。

NEW
●JIRISANCA®
●ヒリジャンカ60
容量30L
日除け・12時間
のUVカット、
サイドにスナッ
プフック付。
ウインドブレー
カー付。



直販価格
7,200円

秋葉原
OUTDOOR MIND
ニッピン

〒101-0021東京都千代田区外神田3-11-11
登山小本 03-3253-1431
神田山小町店 03-3233-4121

秋葉原登山本店

Mail Tel. Order
地方販店に
03-3253-1438
神田山小町店 03-3233-4121

●注意点はサイズ カラー、
容量に注意し、正しく着用する。
●着用時は、汗、雨、風、雪、
などから身体を守ります。
●着用時は必ず安全に歩行します。



東ハイ山行強弱度	
表示方法	歩行時間
初心者	2.1.3
一般	3.1.4
一般	4.1.5
一般	5.1.7
一般	6.1.9
一般	7.1.11
一般	8.1.13
一般	9.1.15
一般	10.1.17
一般	11.1.19
一般	12.1.21
一般	13.1.23
一般	14.1.25
一般	15.1.27
一般	16.1.29
一般	17.1.31
一般	18.1.33
一般	19.1.35
一般	20.1.37
一般	21.1.39
一般	22.1.41
一般	23.1.43
一般	24.1.45
一般	25.1.47
一般	26.1.49
一般	27.1.51
一般	28.1.53
一般	29.1.55
一般	30.1.57
一般	31.1.59
一般	32.1.61
一般	33.1.63
一般	34.1.65
一般	35.1.67
一般	36.1.69
一般	37.1.71
一般	38.1.73
一般	39.1.75
一般	40.1.77
一般	41.1.79
一般	42.1.81
一般	43.1.83
一般	44.1.85
一般	45.1.87
一般	46.1.89
一般	47.1.91
一般	48.1.93
一般	49.1.95
一般	50.1.97
一般	51.1.99
一般	52.1.101
一般	53.1.103
一般	54.1.105
一般	55.1.107
一般	56.1.109
一般	57.1.111
一般	58.1.113
一般	59.1.115
一般	60.1.117
一般	61.1.119
一般	62.1.121
一般	63.1.123
一般	64.1.125
一般	65.1.127
一般	66.1.129
一般	67.1.131
一般	68.1.133
一般	69.1.135
一般	70.1.137
一般	71.1.139
一般	72.1.141
一般	73.1.143
一般	74.1.145
一般	75.1.147
一般	76.1.149
一般	77.1.151
一般	78.1.153
一般	79.1.155
一般	80.1.157
一般	81.1.159
一般	82.1.161
一般	83.1.163
一般	84.1.165
一般	85.1.167
一般	86.1.169
一般	87.1.171
一般	88.1.173
一般	89.1.175
一般	90.1.177
一般	91.1.179
一般	92.1.181
一般	93.1.183
一般	94.1.185
一般	95.1.187
一般	96.1.189
一般	97.1.191
一般	98.1.193
一般	99.1.195
一般	100.1.197

★12月16日(水) 下田須崎遊歩道・爪崎の水仙 係：奥村昭孝
歩くパスの旅 初心者向
東京駅八重洲北口 国際観光会館前7時20分発 下田 須崎遊歩道・遊歩道コース・爪崎の水仙 係：奥村昭孝
仙群遊歩道コース 歩行時間30分

★12月16日(水) 百蔵山 一般向強 雨天中止 係：村田 隆
JR新橋駅7時43分発 快速車・百蔵山・いこいの森キャン
プ場・下和田・猿橋駅 歩行時間4時間 交通費三千円位
8時46分発 小淵沢行前方乗車 係：奥武蔵・秩父
猿橋9時17分下車 バス田無無
行9時33分発乗車 福泉寺下車 係：奥武蔵・秩父
04222・55・1424

★12月17日(木) 大高取山 初心者向 雨天中止 係：秋山俊子
東上線池袋8時25分発 小淵沢行 歩行時間30分
川町行中乗車 川越8時57分 係：奥武蔵・秩父
04222・55・1424

★12月18日(金) 20日(日) 奥武蔵・秩父 係：奥武蔵・秩父
18日赤羽駅東口前 夜11時出 係：奥武蔵・秩父
発 東北道 郡山 猪苗代 義 係：奥武蔵・秩父
警備 赤羽 クロカン 初心者 係：奥武蔵・秩父
03997・05993

★12月19日(土) 丸山 一般向 雨天中止 係：中田 勇
西武池袋駅7時34分発 快速車 係：奥武蔵・秩父
方乗車 所沢8時7分 入間市 係：奥武蔵・秩父
8時23分 所沢 所沢 係：奥武蔵・秩父
04229・34・3079

★12月19日(土) ユガテ 一般向 雨天中止 係：奥武蔵・秩父
西武池袋駅7時55分発 快速車 係：奥武蔵・秩父
寄居 三峰行前方乗車 高麗 係：奥武蔵・秩父
8時56分下車 金比羅神社 係：奥武蔵・秩父
日和山 物見山 北向日地蔵 係：奥武蔵・秩父
ユガテ 東吾野駅 歩行時間4時 係：奥武蔵・秩父
間 交通費千円位 地図昭文社 係：奥武蔵・秩父
03806・0778

★12月20日(日) 辺山 一般向 雨天中止 係：中嶋要一
小田急新橋駅8時1分発 係：奥武蔵・秩父
根湯本行前3面目乗車 町田 係：奥武蔵・秩父
8時35分 海老名 8時52分 本厚 係：奥武蔵・秩父
木8時54分下車 バス 宮川 係：奥武蔵・秩父
行9時20分乗車 土山峠下車 係：奥武蔵・秩父
辺山 物見山 三峰山分岐 係：奥武蔵・秩父
0445・811・3130

★12月20日(日) 藤野丘陵 一般向 雨天中止 係：内藤和彦
JR新橋駅7時52分発 快速車 係：奥武蔵・秩父
車 高尾乗換(係合流) 8時46 係：奥武蔵・秩父
分 小淵沢行中乗車 藤野 係：奥武蔵・秩父
下車 大丸乗換 京塚山 名倉 係：奥武蔵・秩父
峠 金剛山 高倉見分 藤野 係：奥武蔵・秩父
解散 歩行時間30分 係：奥武蔵・秩父
交通費二千三百円 相模湖往復 係：奥武蔵・秩父
0463・88・2421

★12月20日(日) 日の出山 一般向弱 雨天中止 係：川奇英雄
JR立川駅8時20分発 多摩 係：奥武蔵・秩父
行乗車 御嶽駅9時18分下車 係：奥武蔵・秩父
歩行時間3時間 係：奥武蔵・秩父
0422・366・4383

★12月20日(日) 破風山 一般向強 雨天中止 係：川上富之助
西武池袋駅7時55分発 快速車 係：奥武蔵・秩父
寄居行前方乗車 東武能 係：奥武蔵・秩父
4時46分 池袋 池袋 係：奥武蔵・秩父
0422・366・4383

★12月23日(水) 笠間散歩 初心者向 雨天中止 係：藤原一子
JR上野駅常磐線7時35分 係：奥武蔵・秩父
発 笠間行乗車 係：奥武蔵・秩父
0422・366・4383

★12月23日(水) 城ヶ島 初心者向 雨天中止 係：大畑 豊
京浜東北線品川駅8時55分 係：奥武蔵・秩父
下車 歩行時間3時間 係：奥武蔵・秩父
0422・366・4383

★12月23日(水) 常陸男山 一般向 雨天中止 係：平沢こと
JR上野駅7時22分発 常陸 係：奥武蔵・秩父
行中乗車 水戸駅9時15分 係：奥武蔵・秩父
0422・366・4383

★12月23日(水) 笠間散歩 初心者向 雨天中止 係：藤原一子
JR上野駅常磐線7時35分 係：奥武蔵・秩父
発 笠間行乗車 係：奥武蔵・秩父
0422・366・4383

【徳用きつぷ・いろいろ】

①奥多摩・秋川自由きつぷ
青森線の群馬・奥多摩間と五日市線のすべての駅で降り降り自由、2日間有効。値段は乗車券によって異なります。

②高尾・相模湖往復きつぷ
新橋1040円

③河口湖往復きつぷ
新橋4140円

④ホリデーバス 2040円
土曜・日曜・祝日のうち1日間有効。東京周辺フリー区間乗り降り自由。区間及び発売期間等は駅に問合下さい。

【小田急電鉄】

①丹沢・大山フリーバスA券
新橋・渋谷・大山フリーバスA券 2140円

②丹沢・大山フリーバスB券
新橋・渋谷・大山フリーバスB券 1480円

【東武鉄道】

①日光ミニフリーバス
東武浅草(竹ノ塚・亀戸・小村井) 日光駅 バス路線湯元温泉まで乗降自由 4940円

※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

●黄色タオル
東ハイの目印でもある黄色タオルは、山行参加のときより、ダライから求め下さい。

●編集部からお祝い
皆様の投稿をお待ちしております。締切日 毎月10日(土) 5月以内(短歌・俳句) 5月以内(詩) 自由

●「カッパ」山行感想文
「カッパ」山行感想文は、14字以内(趣旨の変わらなない範囲で添削することがあります)。

※原稿は必ずお返し出来ません。月号に掲載出来ず、おくれる場合もあります。

東ハイ会員優待の店

お会計時に、会員(バス)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。

Lady's

レディースフロアオープン！
ゆたかりたスベイス！
豊富な女性アイテム！
専属女性スタッフが
お待ちしております！

コサワンダーミニ ¥6,800
さかいや価格 ¥4,980

ASプラスミニ ¥4,980
さかいや価格 ¥3,980

レディライト ¥32,000
さかいや価格 ¥25,000

さかいやスポーツ 2F
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-48
1号館 TEL.03-3262-0432 FAX.03-3262-7285
2号館 TEL.03-3262-0581 FAX.03-3262-0590
3号館 TEL.03-3262-0731 FAX.03-3262-0745
4号館 TEL.03-3262-0433 FAX.03-3262-0592

さかいやスポーツホームページURL <http://www.sakaiya.com/>

人生には必要のない荷物があふれる。必要のない荷物を捨て、必要な荷物を残す。山行の心構え。

登山・キャンプ・スキー専門店
池袋 秀山荘
〒170 東京都豊島区池袋1-44-8
★営業時間：10:00～18:00 年中無休

JR池袋駅下車 東口より徒歩5分 (JR線沿い)

池袋 秀山荘
〒170 東京都豊島区池袋1-44-8
★営業時間：10:00～18:00 年中無休

★12月23日(祝) 越前山 バス 般向強

★12月26日(出) 景信山 一般向

★12月27日(日) 多摩動物公園 家族向

★12月30日(水) 伊勢神宮 一般向

【バスハイキング参加申込について】

●9月入会のお仲間(72名)

石川久美子 小林香代子
宮本八重子 宮本八重子
依田エリ子 依田エリ子
忍足あけ子 忍足あけ子
秋元喜代子 秋元喜代子
松本美津子 松本美津子
鈴木美津子 鈴木美津子
三上久美子 三上久美子
伊藤久美子 伊藤久美子
赤池光一郎 赤池光一郎
野中三千子 野中三千子

●10月入会のお仲間(82名)

●安全登山を

●8・9月度 寄付金

黒戸尾根の思い出

古い登山靴

●低体温症

●バテてしまった

東ハイ事務所に専任の人はおりません。

●バテてしまった

●バテてしまった

●バテてしまった