

▼冬期は日が短いので灯具必携 軽アイゼンも忘れずに
▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

★1月5日(水) 深川七福神巡り 営団地下鉄東西線東門前仲町駅 1番出口↓深川不動尊(山門) 9 時30分集合⇒富岡八幡宮(恵比 寿神) ↓冬木弁天堂(弁財天) ↓心行寺(福祿寿) ↓円珠院(大 黒天) ↓竜光院(毘沙門天) ↓ 深川稲荷(布袋尊) ↓深川神明 宮(寿老人) で解散予定 途中深川江戸資料館に立寄りた す	★1月6日(木) 鎌倉七福神巡り JR横須賀線東京駅下り①8 時26分発逆子行乗車 ↓横浜8時 56分(鎌倉9時21分下車 西口 集合) 待待つ ↓本覚寺・安養 院 ↓妙隆寺 ↓八幡弁財天 ↓浄智 院	★1月7日(金) 深川七福神 初心者向 JR両国駅西口改札前集合 10時出発⇒回向院 ↓吉良邸跡 ↓ 深川神明宮(寿老人) ↓深川稲 荷(布袋尊) ↓清澄庭園 ↓龍光 院(毘沙門天) ↓円珠院(大黒 天) ↓心行寺(福祿寿) ↓法楽 院(大黒天) ↓冬木弁天堂(弁 財天) ↓深川不動尊・富岡八幡 宮(恵比寿神) 解散	★1月8日(土) 日の出山 一般向弱 雨天中止 JR立川発8時20分 ↓御嶽駅 9時18分下車 滝本行バス乗車 ↓終点下車 ↓御岳ビジターセン ター ↓日の出山 つるつる温泉 (解散) ↓バス五日市駅	★1月8日(土) 房総水仙ピーク JR新宿駅西口安田生命ビル 富士銀行前 7時出発 ↓館山道 ↓小田田 ↓下貫沢 水仙ピーク ↓嵯峨山 ↓下貫沢 歩程2時間 30分 2万5千円金束・保田 房総は山裾一面に水仙が咲き	★1月9日(日) 妙見山・鎌倉岳他 9日赤羽駅北口広場前 7時 出発 ↓白河 ↓妙見山一等△ 竹貫鎌倉岳 ↓富士山一等△い わき ↓上野 歩程4時間 2万5千円竹貫・磐城新宿・白 河 費用五千円 福島県・等々峰二山と歴史あ	初心者向 雨天中止 係川斎藤 一 と思います。(有料) 昼食は解散後自便とします。 節目の2000年のスタート、 良い年でありますよう参詣しま しょう。 協力 太田・赤瀬・山後 会のタオル必要な方電話下さい 048・622・7711 夜7時〜9時 当日早朝も可 き	一般向弱 雨天中止 係榎本 寺・長谷寺 ↓御霊神社 江戸電 長谷駅解散 山道も歩きますの で滑りにくく靴で参加下さい。 歩程約4時間 045・701・4789	★1月7日(金) 深川七福神 初心者向 JR両国駅西口改札前集合 10時出発⇒回向院 ↓吉良邸跡 ↓ 深川神明宮(寿老人) ↓深川稲 荷(布袋尊) ↓清澄庭園 ↓龍光 院(毘沙門天) ↓円珠院(大黒 天) ↓心行寺(福祿寿) ↓法楽 院(大黒天) ↓冬木弁天堂(弁 財天) ↓深川不動尊・富岡八幡 宮(恵比寿神) 解散	★1月8日(土) 日の出山 一般向弱 雨天中止 JR立川発8時20分 ↓御嶽駅 9時18分下車 滝本行バス乗車 ↓終点下車 ↓御岳ビジターセン ター ↓日の出山 つるつる温泉 (解散) ↓バス五日市駅	★1月8日(土) 房総水仙ピーク JR新宿駅西口安田生命ビル 富士銀行前 7時出発 ↓館山道 ↓小田田 ↓下貫沢 水仙ピーク ↓嵯峨山 ↓下貫沢 歩程2時間 30分 2万5千円金束・保田 房総は山裾一面に水仙が咲き	★1月9日(日) 妙見山・鎌倉岳他 9日赤羽駅北口広場前 7時 出発 ↓白河 ↓妙見山一等△ 竹貫鎌倉岳 ↓富士山一等△い わき ↓上野 歩程4時間 2万5千円竹貫・磐城新宿・白 河 費用五千円 福島県・等々峰二山と歴史あ	初心者向 雨天中止 係川斎藤 一 と思います。(有料) 昼食は解散後自便とします。 節目の2000年のスタート、 良い年でありますよう参詣しま しょう。 協力 太田・赤瀬・山後 会のタオル必要な方電話下さい 048・622・7711 夜7時〜9時 当日早朝も可 き	一般向弱 雨天中止 係榎本 寺・長谷寺 ↓御霊神社 江戸電 長谷駅解散 山道も歩きますの で滑りにくく靴で参加下さい。 歩程約4時間 045・701・4789	★1月7日(金) 深川七福神 初心者向 JR両国駅西口改札前集合 10時出発⇒回向院 ↓吉良邸跡 ↓ 深川神明宮(寿老人) ↓深川稲 荷(布袋尊) ↓清澄庭園 ↓龍光 院(毘沙門天) ↓円珠院(大黒 天) ↓心行寺(福祿寿) ↓法楽 院(大黒天) ↓冬木弁天堂(弁 財天) ↓深川不動尊・富岡八幡 宮(恵比寿神) 解散	★1月8日(土) 日の出山 一般向弱 雨天中止 JR立川発8時20分 ↓御嶽駅 9時18分下車 滝本行バス乗車 ↓終点下車 ↓御岳ビジターセン ター ↓日の出山 つるつる温泉 (解散) ↓バス五日市駅	★1月8日(土) 房総水仙ピーク JR新宿駅西口安田生命ビル 富士銀行前 7時出発 ↓館山道 ↓小田田 ↓下貫沢 水仙ピーク ↓嵯峨山 ↓下貫沢 歩程2時間 30分 2万5千円金束・保田 房総は山裾一面に水仙が咲き	★1月9日(日) 妙見山・鎌倉岳他 9日赤羽駅北口広場前 7時 出発 ↓白河 ↓妙見山一等△ 竹貫鎌倉岳 ↓富士山一等△い わき ↓上野 歩程4時間 2万5千円竹貫・磐城新宿・白 河 費用五千円 福島県・等々峰二山と歴史あ	初心者向 雨天中止 係川斎藤 一 と思います。(有料) 昼食は解散後自便とします。 節目の2000年のスタート、 良い年でありますよう参詣しま しょう。 協力 太田・赤瀬・山後 会のタオル必要な方電話下さい 048・622・7711 夜7時〜9時 当日早朝も可 き	一般向弱 雨天中止 係榎本 寺・長谷寺 ↓御霊神社 江戸電 長谷駅解散 山道も歩きますの で滑りにくく靴で参加下さい。 歩程約4時間 045・701・4789	★1月7日(金) 深川七福神 初心者向 JR両国駅西口改札前集合 10時出発⇒回向院 ↓吉良邸跡 ↓ 深川神明宮(寿老人) ↓深川稲 荷(布袋尊) ↓清澄庭園 ↓龍光 院(毘沙門天) ↓円珠院(大黒 天) ↓心行寺(福祿寿) ↓法楽 院(大黒天) ↓冬木弁天堂(弁 財天) ↓深川不動尊・富岡八幡 宮(恵比寿神) 解散	★1月8日(土) 日の出山 一般向弱 雨天中止 JR立川発8時20分 ↓御嶽駅 9時18分下車 滝本行バス乗車 ↓終点下車 ↓御岳ビジターセン ター ↓日の出山 つるつる温泉 (解散) ↓バス五日市駅	★1月8日(土) 房総水仙ピーク JR新宿駅西口安田生命ビル 富士銀行前 7時出発 ↓館山道 ↓小田田 ↓下貫沢 水仙ピーク ↓嵯峨山 ↓下貫沢 歩程2時間 30分 2万5千円金束・保田 房総は山裾一面に水仙が咲き	★1月9日(日) 妙見山・鎌倉岳他 9日赤羽駅北口広場前 7時 出発 ↓白河 ↓妙見山一等△ 竹貫鎌倉岳 ↓富士山一等△い わき ↓上野 歩程4時間 2万5千円竹貫・磐城新宿・白 河 費用五千円 福島県・等々峰二山と歴史あ	初心者向 雨天中止 係川斎藤 一 と思います。(有料) 昼食は解散後自便とします。 節目の2000年のスタート、 良い年でありますよう参詣しま しょう。 協力 太田・赤瀬・山後 会のタオル必要な方電話下さい 048・622・7711 夜7時〜9時 当日早朝も可 き	一般向弱 雨天中止 係榎本 寺・長谷寺 ↓御霊神社 江戸電 長谷駅解散 山道も歩きますの で滑りにくく靴で参加下さい。 歩程約4時間 045・701・4789	★1月7日(金) 深川七福神 初心者向 JR両国駅西口改札前集合 10時出発⇒回向院 ↓吉良邸跡 ↓ 深川神明宮(寿老人) ↓深川稲 荷(布袋尊) ↓清澄庭園 ↓龍光 院(毘沙門天) ↓円珠院(大黒 天) ↓心行寺(福祿寿) ↓法楽 院(大黒天) ↓冬木弁天堂(弁 財天) ↓深川不動尊・富岡八幡 宮(恵比寿神) 解散	★1月8日(土) 日の出山 一般向弱 雨天中止 JR立川発8時20分 ↓御嶽駅 9時18分下車 滝本行バス乗車 ↓終点下車 ↓御岳ビジターセン ター ↓日の出山 つるつる温泉 (解散) ↓バス五日市駅	★1月8日(土) 房総水仙ピーク JR新宿駅西口安田生命ビル 富士銀行前 7時出発 ↓館山道 ↓小田田 ↓下貫沢 水仙ピーク ↓嵯峨山 ↓下貫沢 歩程2時間 30分 2万5千円金束・保田 房総は山裾一面に水仙が咲き	★1月9日(日) 妙見山・鎌倉岳他 9日赤羽駅北口広場前 7時 出発 ↓白河 ↓妙見山一等△ 竹貫鎌倉岳 ↓富士山一等△い わき ↓上野 歩程4時間 2万5千円竹貫・磐城新宿・白 河 費用五千円 福島県・等々峰二山と歴史あ	初心者向 雨天中止 係川斎藤 一 と思います。(有料) 昼食は解散後自便とします。 節目の2000年のスタート、 良い年でありますよう参詣しま しょう。 協力 太田・赤瀬・山後 会のタオル必要な方電話下さい 048・622・7711 夜7時〜9時 当日早朝も可 き	一般向弱 雨天中止 係榎本 寺・長谷寺 ↓御霊神社 江戸電 長谷駅解散 山道も歩きますの で滑りにくく靴で参加下さい。 歩程約4時間 045・701・4789	★1月7日(金) 深川七福神 初心者向 JR両国駅西口改札前集合 10時出発⇒回向院 ↓吉良邸跡 ↓ 深川神明宮(寿老人) ↓深川稲 荷(布袋尊) ↓清澄庭園 ↓龍光 院(毘沙門天) ↓円珠院(大黒 天) ↓心行寺(福祿寿) ↓法楽 院(大黒天) ↓冬木弁天堂(弁 財天) ↓深川不動尊・富岡八幡 宮(恵比寿神) 解散	★1月8日(土) 日の出山 一般向弱 雨天中止 JR立川発8時20分 ↓御嶽駅 9時18分下車 滝本行バス乗車 ↓終点下車 ↓御岳ビジターセン ター ↓日の出山 つるつる温泉 (解散) ↓バス五日市駅	★1月8日(土) 房総水仙ピーク JR新宿駅西口安田生命ビル 富士銀行前 7時出発 ↓館山道 ↓小田田 ↓下貫沢 水仙ピーク ↓嵯峨山 ↓下貫沢 歩程2時間 30分 2万5千円金束・保田 房総は山裾一面に水仙が咲き	★1月9日(日) 妙見山・鎌倉岳他 9日赤羽駅北口広場前 7時 出発 ↓白河 ↓妙見山一等△ 竹貫鎌倉岳 ↓富士山一等△い わき ↓上野 歩程4時間 2万5千円竹貫・磐城新宿・白 河 費用五千円 福島県・等々峰二山と歴史あ	初心者向 雨天中止 係川斎藤 一 と思います。(有料) 昼食は解散後自便とします。 節目の2000年のスタート、 良い年でありますよう参詣しま しょう。 協力 太田・赤瀬・山後 会のタオル必要な方電話下さい 048・622・7711 夜7時〜9時 当日早朝も可 き</
--	--	--	---	---	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	---	---	--	--

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



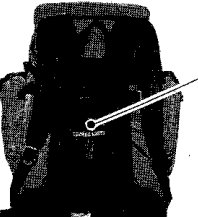
NEW LAVAREDO
●ラバルト
容量24L
女性に大評判の山梨県
上田市のザック。あ
らに涼やかなりさら
し、心地のよいスベ
スを増やし、カウ
を改良したものに
変えました。
容量24L
重量1.2kg
直売価格 **6,800円**



NEW JIRISHANCA
●ジリジャンカ
容量30L
2ポケットのハニ
ターポケットとハン
ポケットを造り、小
は1〜2泊まで対応
可能。
カラー フラット・ナコール
直売価格 **6,900円**



NEW ZOOM
●ズーム
容量34+10L
後背のみにあ
るエアポケットを
前後両面、容量
の多い2〜3泊
まで対応。
カラー
グレー
ブラック・メ
直売価格 **7,800円**





ここが通います
汗風

爽快フレーム

①背中に風が通り爽やかです。
②リズミカルに背負えます。
③パッキングが簡単です。

OUTDOOR MIND

ニッピン

〒107-0021 東京都千代田区外神田3-11-11
秋葉原 豊山本店 ☎03-3253-1431
神田小川町店 ☎03-3233-4121

秋葉原

豊山本店 ☎03-3253-1431
神田小川町店 ☎03-3233-4121

秋葉原 山本本店



〒107-0021 東京都千代田区外神田3-11-11
秋葉原 山本本店 ☎03-3253-1431
神田小川町店 ☎03-3233-4121

Mails Tel Order

地の味だったまき亭です。

☎03-3253-1438
FAX 03-3253-10280
東京都千代田区外神田3-11-11
秋葉原 山本本店 ☎03-3253-1431
神田小川町店 ☎03-3233-4121

平成12年1月号(2)

★1月16日(日) 爪川山 パス
一般向 新宿西口・安田生命裏東京三菱銀行機・6時40分出發・東名道・清水・西里・穂積神社・竜爪山・神社・清水・新宿
歩程2時間 費用五千元
西里温泉で新年会。
東ハイ保険加入者に限る。
千住所 氏名 電話 会員番号
生年月日を記入し往復はがきで申込んで下さい。
〒206・0034 多摩市鶴牧4-1-1の405 直江忠彦
0423・76・5433

★1月16日(日) 戸倉三山 やや健脚 雨中止 係員辰巳一雄
京王新宿駅7時49分発八王子下車バス8時4分発五日市市行峠車11時43分今郷下車・今熊山・刈香山・市道山・白杉山・荷田子峠・荷田子バス停・五日市駅 歩程7時間30分 交通費三千円位 地図昭文社 高尾・陣馬 東ハイ保険加入者に限る 歩ヘッドラン 登竜山靴以上、防寒対策は充分に下ささい。
降水率50%以上、強風など悪天候は中止。
協力 福島 昇
048・831・4863

★1月18日(火) スケッチハウク 上野不忍池周辺 係川宇賀神 不忍池弁天天前10時集合 弁天堂や、冬枯れの蓮池、鴨など、また池畔のビル等描き下さい。
防寒対策は充分に下ささい。
降水率50%以上、強風など悪天候は中止。
協力 福島 昇
048・831・4863

★1月19日(水) 顔振峠 一般向 弱 雨中止 係川森一郎
東武東上線池袋7時44分発急行森林公園行中程乗車11時48分発8時1時坂戸8時31分着 乗換7時37分越生行乗車11時20分着57分下車 バス黒山行9時20分発11時終下車 三滝・傘杉峠・顔振峠・吾野駅 歩程4時間弱 登竜山靴以上で参加の事
交通費千七百円位
地図昭文社 奥武蔵 秩父道が滑るのでゆつくり歩きます
048・663・7389

▽グミは持ち帰りましょう

山の専門店として、安心の力モシカ。

旧店舗のすぐ近く、**山の店・本店** 移転しました。
旧高田馬場駅「山出口」から徒歩7分。

カモシカスポーツ

ホームページ <http://www.kamoshika.co.jp/>

山の店・本店 ☎03(3232)1121

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6

山の店・横浜店 ☎045(212)2044

〒231-0062 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・夜)
- 定休日 / 日曜日 (9月・7月・6月・12月は定休日なし、他の月日は最初と最後の日曜日は営業します)

山の店・穂高店 オープン!

※詳しくはホームページで。

〒399-8302 長野県南安曇郡穂高町北穂高2827-18 ☎0263(82)1511

※駐車場はありませんので、車での来店はお避けください。

目次



●川上富之助リーダーは一身上の都合があり、昨12月末をもって山行の係を辞任されました。同氏は昭和61年1月より満14年間、精力的に山行を実施し、東ハイのために多大な貢献をされました。ここに厚く感謝を申し上げ、今後のご健勝をお祈りいたします。

なお昨年12月14日までに報告された山行中の事故による負傷者は9名、うち1名は保険未加入のため除外、1名は取降げ、従つて未処理者は3名、処理済みが4名となっております。

- ▼ 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

★2月1日(火) 栃木 大坊山 一般向 雨天中止 係倉内初枝
東武浅草駅7時7分發津急伊
勢崎下行中程乗車⑧8時58分足利
市駅下車 タクシ⑨山川長林
寺・浅間山・見晴らし台・つつ
み 大坊山 大坊山 氏神社上

★2月1日(火)～3日(木) 梶池高原スキ―

①JR東京駅②長野新幹線あさ
下5車1号7時発乗車③長野駅
下5車バスで梶池高原の宿へ
費用四万四千円位

申込みは往復はかきで④住所
氏名 年齢 電話 会費 スキ―
のレベルを記入して下さい。

係⑤加藤栄一
詳細は申込者に通知します
東ハイ保険加入者に限る。
〒195-0006 1町田市鶴川
5の3の10の501 加藤栄一
042-734-0734
042-734-0734
夜8時～9時

★2月2日(水) 官ノ倉山 一般向
東上線池袋駅急行7時30分発 雨天中止
小川町行中程乗車・小川町8時 八幡神社・小川町駅 係・中村水彦
45分着 乗換8時46分寄居行 間・地昭文社 歩程4時
乗車・東武武蔵野駅8時50分下車 経・アユノ意(積雪あるかも)
☎048・665・4027

※2月2日(水)7日(月) ハワイ諸島40分
世界遺産のキラウエア火山、ハワイ諸島
日本のスバル天文台のあるマウ
ナケア山、ハワイ島、カウアイ
島、オアフ島観光、ハワイ島の象
徴オアヤモンドヘッド登山(片
道)

初心者向 係1係藤
道4分とクルーズ、星空ウオ
チング等 費用十九万
添乗員同行 その他の費用一切
含むオアヤ旅行

☎0297・778・4899

↓天王滝・官舟倉山・石尊山↓
夜7時～9時迄

★2月3日(木) 三浦富士 初心者向 雨天中止 係 秋山俊子
京急品川駅8時25分特急三崎 幡社・京急津久井浜駅
口行前方下車 横濱8時48分 行程3時間 地図日地出版⑧三
京急大沢駅 富士山1813 浦半島 協力 宇田曉美
M 砲台山・武山2000M 八 3891・0380

▼冬期は日が短いので灯具必携 軽アイゼンも忘れずに
▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

★2月5日 土曜 逗葉アルプス
J R横須賀線東京駅下り①7
時12分発着 乗換8時55分発着
7時59分着 乗換8時55分発着
里浜行(同じホーム) 東逗子
8時23分下車・三子山分岐・沢
谷口強 雨中止 篠川稔喜美太
般向強・乳頭山・浅間
山下・中尾根・逗子駅
山・風早橋・遠の方よりデ
バスターが得 軽登山靴以上で

045・701014789

★2月6日(日) 山の手ウォーク 一般向 雨天中止 係Ⅱ辰巳

☆2月6日(生) 写生会 東京駅・皇居内・皇居外
和田倉喰水屋(東京駅より徒歩10分)
皇居の「幸通り右側」の時集合
東京駅、和田倉橋とお濠などを描きます。
降率50%以上、強風など悪天候は中止。

☎048-8331-4863 協力Ⅱ福島 昇

田上野公園山下 上野駅
 田橋・水道橋・御茶ノ水・外神
 学宮院前・新宿・市ヶ谷・飯
 坂下・千石・護国寺・千登世橋
 集合 8時30分 出発 根津・動
 集 上野駅公園内 改札前 8時
 30分 集合 5時間 30分
 コース 5時間 30分
 山の手山 早の山
 3206でのご参加のこと。運動靴
 の手を歩きましよう。

★2月6日(日) 多峰主山 一般向
西武池袋駅快急7時34分発前山 雨天中止 係 西沢宗一
方乗車 石神井公園7時50分 歩程4時間 山 天覧山 飯能駅
飯能駅8時33分 武蔵野駅下車 奥武蔵・秩父 交通費九百六十円
車・久須美坂・大黒山・多峰主 地図昭文社 090・35258・秩父
5641

★2月6日(日) 高水二山 一般向 雨天中止 係■本多長吉

★2月6日(日) 権現山・弘法山 初心者向 雨天中止 係■斎藤

小田急新宿駅7時41分急行
小田原行前方向乗車 8時53分発
野沢下車 権現山・弘法山・鶴
巻温泉駅解散 歩程約3時間30
分 滑りやすい靴で参加して下さい。
さ。 ゆつくり歩きます。

井当は秦野駅周辺で調達はさ
す。会のタロ必要なのは連絡
協力■太田・赤瀬・山後
048・622・7711
夜7時〜9時

尾行乗車 乗換立川駅 8時19分
 発 奥多摩行乗車 〇車組下車 高
 水山↓若石石山↓沢井駅
 歩程 3時間30分位

地図昭文社
 多摩・秋川自由さぶおホリデー
 Ⅰバスが得 降雪後は軽アイゼ
 ン・スパッツ・ストッキング用意
 ☎ 048・253・9640

2月6日(日) 伊豆の山 金冠山
 キャンセル待ちで受付けの山
 J 東京駅八重洲北口 7 時出発
 ↓東名道沿道 金冠山 真珠展望台
 ↓達磨山 金冠山 真城山峠
 ↓古宇川 東名道 東京駅
 歩程 3 時間 30 分 費用 五千円
 地図 昭文社 伊豆 往復はがき
 入山申込みのこと 県立公園
 パス 一般用
 の尾根歩きです。軽登山靴で。東海火保険加入者に限る。用心のため軽アイゼン持参
 協力 佐々木(栗) 木田・石井・スミス桂子
 〒36557・8855
 地図 昭文社

★2月8日(火) 王子から日暮里
「ニコニコ山行」No.79
J R京浜東北線王子駅北口前10
時集合→王子稲荷→名主の瀧公
園→王子神社→飛鳥山公園→旧
古河庭園→六義園→吉祥寺→根
津神社→谷中雲園→日暮里駅解
散 歩程約4時間 運動靴も可
で、住所氏名 年齢 会費
初心者向 雨中止 係J江森
入園料は2箇所で四百五十円
65歳以上の方は無料。証明でき
るものを持参。ゆっくり歩くの
で離れないように。
協力J 高田佐紀子
048・663・7389
夜8時～9時30分迄

●この文の島・サイズ・カラー
数値と住所・氏名・電話番号
がズレないでください。
●隔週日曜刊20日と決一律10日
北海道、九州は15日00時。
離島は別刊会となります。

平成12年2月号(2)

2月9日(水) 西沢溪谷 青木鑑賞 一般入浴 係員・奥村昭孝
 歩く9日の旅
 新宿駅西口・安田生命ビル横 7
 時35分出発 川東山荘・七ツ釜
 五段の滝 往路を戻る
 歩程3時間30分 費用五千元
 の造形美が見られます

(注) 杖のある方は持参
 電話申込み後 郵便振替001
 8017733500便7
 協力 田川・丸山・奈良坂他
 36364・2284

2月12日(日) 野川 22分48秒
 JR新倉駅 8時22分発快速
 阿刃町にて乗換車中 武蔵野線 8時43分
 乗換(條葉車) 西武多摩線
 川越8時53分発 多摩墓地前駅
 8時59分下車 大沢の里 自然
 観察園 野川 野川の里 東京

初心者 雨天中止 係川龍会
 歩程 3時間30分
 交通費九百四十円 運動靴は不可
 湧き水が作り出した野川沿いへ
 雑木林を再発見しながらゆつゆ
 り歩きます。濡れにくい靴で
 042・373・9339

東武野田線愛宕駅9時30分集
日 バス自然博物館行9時54分
乗車 三百七十円 館前下車
10分
柏駅9時15分 大宮駅9時

カモシカスポーツ

ホームページ <http://www.kamoshika.co.jp/>



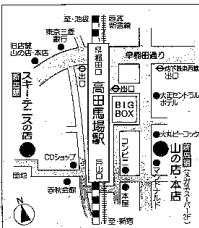
KAMOSHIKA.

- 山の店・本店 ☎03(3322)1121
TEL:069-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6
- 山の店・横浜店 ☎045(212)2044
TEL:231-0062 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、他の月が連続と最後の日曜日は営業します)

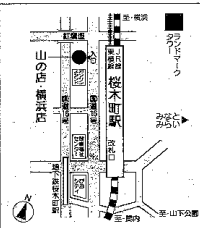
山の店・穂高店 オープン!

※詳しくはホームページで。

〒399-8302 長野県南安曇郡穂高町北穂高282-18 ☎0263(82)1511



山ノ店・マエバシ



山ノ店・穂高店

※駐車場はありませんので、車のご来店はお避けください。

平成12年2月号(4)

★2月27日(日) 熱海玄岳→梅林
小田急新宿駅7時1分発⑤急

バスハイク参加申込

[[2]]

膝に優しい中高年の山歩き
国分寺市 伊藤 寛

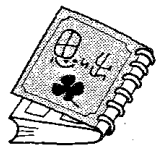
「スポーツ安全保険」について
通称「東ハイ保険」又はハイ

●加入区分・掛金・補償額
 ①A B C Dの4ランク

あつ

3月ハイイク

目次



26 (日)	25 (土)	24 (金)	23 (木)	22 (水)	21 (火)	20 (月)	19 (日)	18 (土)	17 (金)	16 (木)	15 (水)	14 (火)	13 (月)	12 (日)	11 (土)	10 (金)	9 (木)	8 (水)	7 (火)	6 (月)	5 (日)	4 (土)
黒岳他 バス	鶴ヶ島山 バス	南高尾 バス	御荷鈴山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス	大滝根山 バス

26 (日)	25 (土)	24 (金)	23 (木)	22 (水)	21 (火)	20 (月)	19 (日)	18 (土)	17 (金)	16 (木)	15 (水)	14 (火)	13 (月)	12 (日)	11 (土)	10 (金)	9 (木)	8 (水)	7 (火)	6 (月)	5 (日)	4 (土)
蛾ヶ岳他 バス	天城峠他 バス	市川市散歩	伊藤山 バス	高杉山 バス	みかも山 バス	村田 バス	中村 バス	見山 バス	高杉山 バス	みかも山 バス	村田 バス	中村 バス	見山 バス	高杉山 バス	みかも山 バス	村田 バス	中村 バス	見山 バス	高杉山 バス	みかも山 バス	村田 バス	中村 バス

2月中が納期。
お納めは お早目に
よろしく!

継続会費
¥2,400-

入会希望の方は
事務所へご連絡下さい。

3月5日(日)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)
北高尾 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス	高尾山 バス

「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.: 800g
カラー: ス
フルー
ス
チャコール
ネイビー
サックス
チャコール
Xブルー
ブラックXワイン
●ICI コンバットB(左) ¥7,920
容量: 20L
Wt.: 740g
●ICI コンバットB(中) ¥9,640
容量: 20L
Wt.: 800g
カラー: チャコールXブルー
チャコールXワイン
スプラッシュXチャコール
レッドXブラック
小冊子一泊までに最適な人気ザックシリーズ。

●バリエゴアテックス
オールウェザーズ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
●バリエゴアテックス
レディーズオールウェザーズ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

登山専門店に御来店下さい。
TEL.03-3200-7219(営業時間内受付) FAX.03-5273-2795(24時間受付)

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

秘密は背中

背中快適!!
天然エアコンテクノライトフレームザック

爽快フレーム
①背中に風が通りぬかれます。
②リズミカルに背負えます。
③バックギンが簡単です。

●ラバド
容量: 25L
Wt.: 750g
カラー: ス
フルー
ス
チャコール
ネイビー
サックス
チャコール
Xブルー
ブラックXワイン
●ヒリジャンカ
容量: 20L
Wt.: 740g
カラー: ス
フルー
ス
チャコール
ネイビー
サックス
チャコール
Xブルー
ブラックXワイン
●ズーム
容量: 20L
Wt.: 740g
カラー: ス
フルー
ス
チャコール
ネイビー
サックス
チャコール
Xブルー
ブラックXワイン

秋葉原
山本 03-3253-1431
神田小川町店 03-3233-4121

★3月7日(火) 華山 観梅 初心者向 雨天中止 係||秋山俊子
「花追」とシリーズ
JR東京駅7時50分発熱海行中
程乗車||横浜8時22分||湯河原
9時36分下車 タクシー||浄水
場||華山620M往復||五郎神
社||湯河原 歩程3時間弱
地図昭文社 箱根

★3月7日(火) 9日(水) 戸隠高原スキー
JR東京駅③長野新幹線あさ
ま5時7分発乗車||長野駅
下車 送迎車で宿舎へ 費用四
万三千円
希望者は往復はがきに 千住
所氏名 年齢 電話 会番
スキーのレベルを記入し申込み
地図昭文社

★3月8日(水) 雪の三ツ峠||天山 一般向
歩く旅
新宿駅西口安田生命ビル横 7
時20分発乗車||三ツ峠登山口||
三ツ峠山||天山||河口湖
歩程5時間 費用五千円
雪道を楽しく歩き三ツ峠山へ。
(注) アイゼン ロングスバツ

★3月8日(水) 大蔵高丸他 バス 一般同強 係||木田・平沢
新宿駅西口東京三葉銀行前
7時出発||大丸||湯ノ沢峠||大
蔵高丸||ハイバ丸||大谷ヶ丸
||コンドウ丸||景徳院
歩程約6時間 入浴予定
アイゼン ランプ必携 新宿場

★3月9日(木) 11日(土) 東大寺お水取り バス 初心者 係||篠藤
9日JR新宿駅西口安田生命
ビル富士銀行前 夜10時出発||
東名坂道||奈良 10日狼沢の池
興福寺(西園)礼所南円堂
北円堂 国宝館等 東大寺(南
大門 大仏殿 二月堂 三月堂
戒壇院 正倉院等 若草山
夜 お水取り見物 奈良かんぽ

★3月11日(土) 12日(日) 雁山 独結山 バス 一般強 係||森
11日新宿駅西口朝日生命前
夜11時出発||関越道||小布施登
山口||雁山||最高峰||登山口
||上田||雲仙寺登山口||独結山
★3月12日(日) 浜石岳 一般向
「青春さつぷで行く山旅」No.2
JR品川駅7時17分発沼津行中
程乗車||沼津駅乗換9時47分||
由比駅下車||西山登山口||三本
松||浜石岳707M||但沼の分
岐||小島峠||由比駅||東京駅
歩程4時間30分
交通費青春18さつぷが得 青春

★3月12日(日) 日ノ出山 一般向 雨天中止 係||高橋富美
JR新宿駅⑦7時36分発特快
高尾行前方乗車||立川駅下車 乗
換8時19分発奥多摩行前方乗車
||御蔵駅9時17分下車 バス滝
本||ケーブル山頂駅||御蔵神社
||日ノ出山||三宝山||吉野梅郷
地図昭文社 奥多摩
3412・6687

★3月12日(日) 高幡不動 一般同強 雨天中止 係||大手和夫
「新東京百景」8時4分特急八王子
行後方乗車||高幡不動駅8時29
分下車||高幡不動駅||浅川堤||
府中四谷橋||多摩川堤||府中郷
土の森||多摩川五本松||二子玉
川園駅 歩程6時間
東京周遊30kmウォークツアー
武蔵野の路は、是政「三子コース」
府中郷土の森、梅園が見頃と、思
います。昼に観梅小宴でも。運
動靴で歩速5km(1km12分)
で歩くので、脚力の弱い方は無理
090・1501・1823

★3月12日(日) 鹿沼 岩山 一般向 雨天中止 係||辰巳一雄
東武浅草駅8時10分発快速
光行前方乗車||北千住8時20分
下車||吉神社||3峰||2峰||1
峰||往復||日吉神社||新鹿沼駅
歩程4時間 交通費二千円位
望がいい。 夜7時||8時迄
3806・0778

★3月12日(日) ダイラボウ山 一般同強 雨天中止 係||中嶋
JR東京駅⑦6時7分中程乗
車||品川6時16分||横浜6時35
分(係乗車)||熱海7時58分
乗換8時5分発浜松行||9時34
分焼津駅下車 バス又はタクシ
||玉取バス停||弓折峠||科学
ラボウ山||富士山||中蔵科学
前バス停||バス又はタクシ||
045・811・3130
夜8時||10時

★3月14日(火) 秋間梅林 初心者向 雨天中止 係||渡辺 震
上野駅高崎線⑦7時16分発高
崎行中程乗車||大宮7時41分
(係乗流)||高崎9時8分
乗換越後線横川行9時17分乗車
||安中駅9時29分下車 バス10
時6分発秋間関行乗車||恵志
沢下車||秋間梅林||梅林入口バ
ス 一般同強 雨天中止 係||村田 隆
JR新宿駅⑦7時15分発高尾
行乗車||高尾8時13分下車 乗換
8時21分発甲府行前方乗車(係
乗流)||初狩9時14分下車||藤
沢||子神社||殿平||812||
ラゴ山||1037||恵能川林道
0422・55・1424
協力||斎藤哲夫

★3月15日(水) 殿平山 一般同強 雨天中止 係||村田 隆
JR新宿駅⑦7時15分発高尾
行乗車||高尾8時13分下車 乗換
8時21分発甲府行前方乗車(係
乗流)||初狩9時14分下車||藤
沢||子神社||殿平||812||
ラゴ山||1037||恵能川林道
0422・55・1424
協力||斎藤哲夫

★3月17日(金) 21日(火) 九州の山 バス やや健脚 係||巽
17日新宿駅西口朝日生命前
夜10時出発||高尾速達||熊本||高
千穂(山)||五ヶ所||北谷登山口||
千間平||国府||祖母山||登山
口||久住高原赤川荘||久住山
||牧ノ戸峠||仙酔峡口||ブウエ
||火口||東||中岳||高岳||火口

★3月18日(土) 芦川 初心者向 係||秋山俊子
バス 初心者向 係||秋山俊子
「花追」とシリーズ
JR東京駅7時50分発熱海行中
程乗車||横浜8時22分||湯河原
9時36分下車 タクシー||浄水
場||華山620M往復||五郎神
社||湯河原 歩程3時間弱
地図昭文社 箱根

★3月18日(土) シダング山 一般同強 係||小野里英次郎
小田急新宿駅⑤急行箱根湯本
行7時31分乗車||新松田8時
51分下車(係乗流)||③バス寄行
9時5分発乗車||終点下車||寄
大寺||水場||シダング山||宮
地山||寄バス停||新松田駅
歩程4時間弱 雨40%以上中止
東ハイ保険加入者に限る。
山行の想い出にスケッチします。
F2程度筆記具・水彩用具
交通費二千五百円位
地図昭文社 丹沢
係は今回が初山行です。よろ
しく。 協力||伊藤治良
044・933・0088
夜7時||9時迄

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

★3月18日(土) 鶴ヶ屋山 やや健脚 雨天中止 係||加藤
JR八王子始発7時48分発甲
府行後方乗車||新宿6時44分発
特快高尾行||八王子乗換が接続
係乗流)||高尾8時||鶴ヶ屋
山||船橋沢||尾根分岐||鶴ヶ屋
山||恩629石標||近ヶ坂橋||
初狩駅 歩程5時間30分
急登あり。アイゼン要。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 高尾・陣馬
0422・734・0734
夜8時||9時

平成12年 3 月号 (4)

★4月15日(土) 係員平沢こと 守屋山と高遠の桜 バス 一般向
費用五千二百円
★5月19日(金) 21日(日) 夜行1泊2日 神津島 天上山(花の百名山オオシマツツジ) 船とタクシー 定員25名 一般向
費用約二万三千元
係員平沢こと・木田 博
★4月5日(金) 5月4日(休) 夜行4泊5日 九州の名山 雲仙・九重連山・由布の山他 深夜デラックスバスと現地貸切バス使用 定員27名 一般向強いやや健脚
費用約九万五千元
一山行毎に往復はがきで、丁住所 氏名 生年月日 会番 電番 必ず記入の上申込み下さい。東ハド保険加入者に限る。
〒124-4 002-21 葛飾区細田3の31の2 平沢こと
☎3657・8855
夜8時〜9時30分迄
係員木田 博・平沢こと
★5月12日(金) 14日(日) 朝立2泊3日 バス 蓼科山(百名山)・北ハッ岳(西天狗岳・二百名山) 縦走 一般向強 歩程各日6時間強 定員25名 費用三万一千円(別途保険料込)
申込みは往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 会番 電話を必ず記入の上申込み下さい。詳細は確定者に返信いたします。
〒273-3・003-5 船橋市本中山4の9の8 601
☎047・3335・0734
木田 博
係員伊藤 寛
※7月8日(土) 16日(日) 9日間ヨーロッパ・南チロル小屋沿り山行 ガイド付
※10月28日(土) 11月5日(日) 9日間 米国グラントキャニオン・モネユメントバレー・ブライン・モネユニオン(バスハイイク) 問い合わせは北9条東2丁目札幌市北区北9条東2丁目りんゆう観光(株) 一守英忠宛
☎011・7111・7110
☎011・7311・1456

目次

	(1)	目黒川畔の花見	足利
		権現堂の桜	中野
		秩父さくら湖	秋田
		伊豆ヶ岳	千葉
		大山南尾根	辰巳
	2(月)	☆写真会新宿御苑	飯坂
		荒川堤の桜	齋藤
		市川より柴又	木直
		神峰山他平沢佐々	巽
		黒川鶏冠山 バス	加瀬
		十二ヶ岳	江崎
	3(月)	大船ヶ鎌倉	榎村
	4(月)	富士山の桜見物	秋江
		北本市のカタクリ	杉村
	5(水)	三ツ峠山	加瀬
	6(木)	馬頭刈尾根	飯村
	7(金)・9(日)	伊豆大島	杉村
	8(土)	高尾山 スミレ	秋江
		高山三山	川中
		9(日) 菜畑山他	大西
	9(日)	等々力不動	高大
		城山湖畔	西谷
		武甲山	上西
		王城山と菅隆	辰巳
	11(火)	秩父七峰競走(1)	
		役員会	奥渡
		妙法ガ岳 バス	篠津
	12(水)	金ヶ嶽・岩根山	笹原
	14(金)	荒船山	
	15(土)	16(日) 高山祭他バス	上山
		守屋山と高遠	中平
		つづじ山	中山
	16(日)	御坂山塊	伊藤
		16(日) 角落山他	伊藤
		釈迦ガ岳・黒岳	本郷
		川苔山	
		秩父七峰競走(2)	辰巳
	18(火)	☆ケッチ小石川	宇賀
		箱根三国山	中野
	20(木)	兜山	田中
	21(金)	八幡山他	バスター
	22(土)	大板山	木田
	23(日)	弘法山	篠原
		弘法山南尾根	佐々木
		御前山	近所
	25(火)	石裂山	倉庫

25(木)	御前山	バス	足
26(水)	百村山	バス	野
27(火)	鳴虫山	バス	藤
28(水)	坪山	バス	高
29(木)	町田えびね苑	バス	木
30(金)	秋山	バス	木
31(土)	村田	バス	木
1(日)	秋山	バス	木
2(月)	奥村	バス	木
3(火)	山梨	バス	木
4(水)	仙元山	バス	木
5(木)	坪山	バス	木
6(金)	九州の山	バス	木
7(土)	平沢	バス	木
8(日)	木	バス	木

★4月1日(土) 雨引山 一般向
JR常磐線・上野駅⑩7時35分
発勝田行後方乗車⑨(係は取手
駅乗車)友部駅乗換水戸線9時
38分発・岩瀬駅下車10時4分
東北本線經由・小山駅発9時又
は9時41分発でどうぞ。
岩瀬駅・御嶽山登山口・御嶽
山・雨引山・坂東札所⑩乗法寺
雨天中止 係・小篠原一子
千勝神社・雨引小学校前より
バス⑨岩瀬駅 歩程3時間
通称雨引観音は桜の名所
東屈指の霊場と展望の尾根歩き
交通費青春さっぶ又はホリデー
バス乗越で。首都圏自然歩道

☎0297・78・4899

小田急新宿駅 6時46分発 小田
原下車 18時5時町駅下車 バ
ス 8時18分発 8時27分町行乗車
終点下車 大山・みのけ越え 浅
間山・高取山・弘法山・権現山
→秦野駅 歩程6時間位 交通
費 東6百四十円 大山 丹沢B巻
が得。東ハイ保険加入者に限る
地図昭文社 丹沢
さくらが見頃だといですね
☎ 03・06・0778
夜7時〜8時迄

☆4月2日(日) 写生会 新宿御苑
御苑の新宿門（J）新宿駅南 係川宇賀神茂弥
口より一番近い入口 入口前10 協力＝福島 昇
時集合、桜も咲いて春の苑を描 831・4863
きます。 降水率50%以上、悪天 電話

★4月27日(土) 荒川堤の桜、お花見。雨中止。飲食店白由持参
J R赤羽駅へ荒川堤を出て東口。飲食店白由持参
集合 10時出発。荒川知水資料館へ岩淵水門へ荒川堤へ都立浮間公園へJ R埼京線浮間舟渡駅へ
お花見です。飲食店白由持参
東京都の地酒、購入出来ます。
黄色タオル持参 家族子供同伴
電話 3902・4069

★4月2日(土) 市川より柴又・初心寺向 雨天中止 係員・斎藤
J R 総武線市川駅10時集合
真間の繼橋→手古奈堂→国府台
野田降→江戸川公園→矢野の渡
→柴又帝釈天で解散 J R 金
町駅20分、京成柴又駅へ10分位。
渡し舟は有料です。

❶ 48・622・7711 協力：太田・赤瀬・山後

★4月2日(日) 神峰山・羽黒山
「青春さつぷで行く山旅」No.4
J.R上野駅⑩立駅9時54分高秋行
中程乗車⑩立駅9時54分下車
小雨決行 係ノ平沢・佐々木(保)
カシー、バス代約九百円
東ハバ保険加入者に限る。
注タクシ―予約のため希望者は

98M↓羽黒山・蛇塚・鞍掛山
 ↓神峰公園・公園口バス停
 立駅 歩程3時間30分 一般向
 交通費青春きっぷが得 他にタ
 2万5千圓日立
 協力↓松浦・佐々木(昭)
 3657・8855 平沢
 夜8時〜9時30分迄

★JR新田(西)口 黒川遷居バス
 3月28日(土) 中央直江生命裏 東京
 三愛銀行横 6時40分着 中央
 中央道 塩山 柳沢峠 黒川鶏冠山
 上 柳沢峠 中央道 新街
 東へ3時間30分 費用五千元
 車ハイ保険加入者に限る。

〒206・0034多摩市鶴
 4の12の405 直江忠
 010423・76・5433
 氏名 電話 会費番
 生年月日を記入、往復はがき
 で申込む。

FAX 電話
03 03
・ ・
3 3
8 8
0 9
5 1
・ ・
8 2
7 2
6 8
1 0

TEL.03-5250-7170(営業時間) 受付/7:00~22:00

 ICI 后井スポーツ 営業時間/ 支店・日・祭

登山本店 〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 TEL.03.03

新宿西口店	03-3346-0301	八王子店	0426-46-5211
新宿南口店	03-5350-0501	大宮店	048-641-5707
新神田登山店	03-3295-0822	川越店	0492-26-8751

73-2795(24時間受付)

支店 AM10:30~PM8:00
10:30~PM7:00

08-6601(代)

高崎店 0273-27-2397
宇都宮今泉店 028-639-9650
太田高林店 0276-38-0820

★**秋葉原**★
 12月23日(土)
 12月24日(日)
 12月25日(月)
 12月26日(火)
 12月27日(水)
 12月28日(木)
 12月29日(金)
 12月30日(土)
 12月31日(日)

OUTDOOR MIND

ニッポン

〒100-0021 東京都千代田区外神田1-11-1
豊山 山本店 ☎03-3253-1431
神田小川 山店 ☎03-3233-4127

山本 山店
 ☎03-3253-1431
 ☎03-3253-1432
 ☎03-3253-1433
 ☎03-3253-1434
 ☎03-3253-1435
 ☎03-3253-1436
 ☎03-3253-1437
 ☎03-3253-1438
 ☎03-3253-1439
 ☎03-3253-1440
 ☎03-3253-1441
 ☎03-3253-1442
 ☎03-3253-1443
 ☎03-3253-1444
 ☎03-3253-1445
 ☎03-3253-1446
 ☎03-3253-1447
 ☎03-3253-1448
 ☎03-3253-1449
 ☎03-3253-1450
 ☎03-3253-1451
 ☎03-3253-1452
 ☎03-3253-1453
 ☎03-3253-1454
 ☎03-3253-1455
 ☎03-3253-1456
 ☎03-3253-1457
 ☎03-3253-1458
 ☎03-3253-1459
 ☎03-3253-1460
 ☎03-3253-1461
 ☎03-3253-1462
 ☎03-3253-1463
 ☎03-3253-1464
 ☎03-3253-1465
 ☎03-3253-1466
 ☎03-3253-1467
 ☎03-3253-1468
 ☎03-3253-1469
 ☎03-3253-1470
 ☎03-3253-1471
 ☎03-3253-1472
 ☎03-3253-1473
 ☎03-3253-1474
 ☎03-3253-1475
 ☎03-3253-1476
 ☎03-3253-1477
 ☎03-3253-1478
 ☎03-3253-1479
 ☎03-3253-1480
 ☎03-3253-1481
 ☎03-3253-1482
 ☎03-3253-1483
 ☎03-3253-1484
 ☎03-3253-1485
 ☎03-3253-1486
 ☎03-3253-1487
 ☎03-3253-1488
 ☎03-3253-1489
 ☎03-3253-1490
 ☎03-3253-1491
 ☎03-3253-1492
 ☎03-3253-1493
 ☎03-3253-1494
 ☎03-3253-1495
 ☎03-3253-1496
 ☎03-3253-1497
 ☎03-3253-1498
 ☎03-3253-1499
 ☎03-3253-1500

新会員証と参加票を忘れずに

全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
M A T T 関東圏私鉄時刻表（八峰出版発行）
 毎月20日発売・840円 最寄りの書店でどうぞ

★4月6日(木) 二丁平 一般向弱 雨天中止
 王子新宿駅 7時22分発 通快ハ
 京王前線有軌電車 北野着 乗換
 8時20分高尾山山行乗車 高尾
 駅下車 北口バス停8時52分発
 小仏行乗車 終点下車 小仏峠
 越城下 二丁平 高尾山頂ノ薨

係 飯飯賢次
 登瀛コース 高尾山山脚
 一丁平の桜と、つづきを期待
 して、ゆっくり歩きますが、渾
 動靴は不可。歩程約3時間30分
 地図昭文社 高尾・陣馬
 ☎ 39092・4069

JR新橋線 7時30分着 乗換
 行楽線 11月17日 7時40分着 乗換
 青梅線 7時40分着 奥多摩行 御
 嶽駅 8時39分下車 バスにケー
 プル 御岳山下駅 御岳バスに 茶
 臼の 大岳山荘 富士見台 づ
 づら岩 鶴脚山 馬頭刈山 光
 明山 車道又は梅田村バス停
 武蔵五日市駅 歩行約6時間
 アップダウンの多い尾根歩き
 交通費奥多摩・秋川自由きつぷ
 の他にバス代六百円
 地図昭文社
 0422・55・1424

尾行ハ王子乗換が接続 係合流
 ↓
 意7月28日午後三時半 乗換富士
 ↓
 ト下車 達磨石一八十八大師→三
 ツ峠山↓木無山↑送電線鉄塔↓

急登あり
 限る。速足で歩まへ！保険加入者に
 地図 河口湖東部 富士吉田

042・7334・0734
 夜8時〜9時

★4月5日(水) 馬頭刈尾根 やや健脚
 雨中止 係り村田 隆

中程乗車券（新宿5時28分発高
 下河川湖駅） 歩程7時間
 4月8日（火） 三ツ峠山 やや健脚向 雨中下 係員加藤栄一
 JR八王子 始発6時30分松本ーロブエー 天上山 河口湖畔
 2万5千圓秩夫 協力 宇田曉美
 カリ武州日野16時42分下車 下河川湖駅 2万5千圓秩夫
 タクリ群生地ー弟富士山 3866
 山ザゼン草白生地 明ヶ指の 3891 0388

4月4日(火) 弟富士山 一般向・雨天中止
 五花追及びシリーズ・カタクリ たまご水分岐・千手観音堂・若
 西武池袋駅 8時32分発急行三峰 御子神社・清雲寺シタレザクラ
 日行後方乗車・所沢西武駅 8時59分 歩程4時間30分
 数指9時7分 西武秩父10時25 歩程4時間30分
 9時47分 東光寺の蒲

048・663・7389

4月4日(火) 北本市の桜見物
ニゴニコ山行 No.82
R上野駅⑥9時3分発高崎行
程乗車⑥赤羽9時13分⑦大宮
時29分⑧宮原7時33分(保来
時)宮原7時7分下車、乗車
在方池→六国見山→北鎌倉駅
初心者向 雨中止 係①江森
桜→城ヶ谷桜道→北止駅
歩程4時間 運搬車も可
交通費千四百八十円
蒲桜は国の天然記念物です。
協力①高田左紀子

車→入道坊主→十二ヶ岳→見
4月3日(月) 大船ヶ鎌倉 一般向弱 雨天中止 係川榎本
JR東海道線東京駅8時57分 歩程3時間30分 軽登山靴以上
国府津行乗車車→横浜8時32分 大船から散在方池までは初
大船9時16分下車 改札前集 めてのコースです
大長寺→荒井沢市民の森→ ☎045・701・4789

4月2日(日) 十二ヶ岳 一般向強 雨天中止 係||異 次郎
JR上野駅7時33分發高崎行 晴台↓林道↓小野上溫泉駅||上
高崎9時26分着 乗換大前行 野 歩程5時間
時42分發||小野上駅10時21分 3997・0593

方乗車Ⅱ飯能駅8時6分Ⅱ西武秩父駅9時1分下車　タクシⅡ生川Ⅱ十八丁目Ⅱ武甲山Ⅱ長者屋敷ノ頭Ⅱ浦山口駅

地図昭文社　奥武蔵・秩父
090・3528・5641



★高尾山口(日) 武甲山 一般向
西武地袋駅7時15分発快急後
歩程5時間

尾山新宿駅8時8分發急行高
尾山口前行方乗車②終点下り
梅ノ木平・梅ノ木林道③三沢
↓城山湖畔一周→草土山→草土
峠→高尾山口

公團 3442・8891

雨天中止
歩程5時間

係Ⅱ沢宗一

軽装山靴以上
地図昭文社
高尾・陣馬
協力Ⅱ阿部輝雄

さきます。歩程約3時間30分

[illegible]

★4月9日(日) 等々力不動×羽田
「新東京百景ハイク」No.5
歩程約8時間 軽装山靴以上
費用七千五百円 健脚必須
地図昭文社 高尾・陣馬

一般強 雨中止 係り大手
強盛(1km11分)位
両区間10km以下
夜8時〜10時頃

〒245-0003 三浦市津島区岡津町1-4-1
045-811-3130 中嶋要一
電話 154401 三浦市津島区岡津町1-4-1

★4月8日(土)9日(日) 菜畑山→赤鞍岳 バス 係員中舘要一
 8日新出窓→中央東京三菱銀行横 往ハイ保険加入者に限る。
 夜11時出発→赤鞍岳→都留I.C. 往復はがきにて 住所所氏
 曙峠→菜畑山→赤鞍岳→巖道 生年月日 会番を記入し申込む
 かも知れません。

▼会のハイキングに参加の際「会員証」を忘れる方が
かなりおります。「必ず携帯」を習慣づけて下さい。

奥多摩行乗車山軍畑駅下車→高 水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽 歩程3時間30分	リ デ ー バ ス が 得 ら れ る 電 車 の 乗 車 料 は 各 人 自 ら の 手 元 に 持 た せ て 下 さ い
	042-366-4383
	夜9時迄

★4月8日(土) 高水三山 一般向
行車所立駅7時36分発特別快高
リ新車18時19分發
奥多摩・秋川自由きつぷ又は水
路天中社 地園昭文止
係川奇英雄
奥多摩
博

上野車 日影下車、日影狭谷からタ
ンニイ車 日影下車、日影狭谷地下
ひろはの森→大見晴台→モミジ
号→一丁平→城山→相模湖

人数多めのイベントの日や、
来しにゆくり歩きましよう
協力西田 博

☎ 3891-0380

4月8日 高尾山 スミレ
 花追びとシリーズ 花百名山
 求新信駅 7時48分発急行高
 尾山口 行前乗車 高尾山8時42
 分下車 小室 8時57分下りカ
 ジエ散策多々の花々と出会ひ
 一般用 雨中止 係 秋山俊子
 歩程約4時間
 地図昭文社 高尾・陣馬
 スミレ サクラ ミツバツツ
 夜7時3分迄 9時迄

4月7日(金) 9日(日) 伊豆大島 一般向
 7日竹芝橋夜10時発 8日 係杉田志津子
 岡田港 登山口 白石山 棧橋20時着
 三原山 大島温泉ホテル 費用一万八千円
 042・572・4722 協力平沢こと

◎余裕のハイキング!
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。

歩程4時間30分位 費用五千円
 ⑤カタクリの花見物
 詳細は電話申込み後案内
 郵便振替00188017735
 0097 奥村昭孝
 協力 田川・丸山・奈良坂他
 3634・2284
 ☎

★4月12日(水) 奥秩父 三峰・
妙法方岳へ秩父湖 係へ奥村
歩くバスの旅 初心者向(A)(R)
新宿駅西口安田生命ビル横 7
時10分出発 中央道へ勝沼へ三
峰神社へ少去ガ岳主復へ秩父湖

●4月11日(火) 役員会
日暮里中央町会会館 夜6時
0分開台

↓白石バス停⇨小川町駅
歩程7時間位 交通費二千円位
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 奥武蔵・秩父
運動靴で、登山靴は不可。秩父
七峰縦走を2回に分けて行いま
す。車道半分、山道半分です。

★4月9日(日) 秩父七峰縦走(1)
健脚向 雨天中止 係ニ辰巳
東上線池袋駅 6時30分発急行
小川町行乗車 7時41分小川町
下車 車道 官ノ倉山 車道
登山 堂平山 剣ヶ峰 白石峠

往復はがきに干住所 氏名
年齢 電番 会番を記入し申込
み下さい。

長野原吾妻川をはさみ対向す
二山へ登ります。浅間山周回

池袋駅西口東武デパート中央
ハス 一般向強 係上田妙子
★4月9日(日) 王城山と菅峰
口前 7時出発 関越道渋川

[illegible]



KAMO SHISHA

カモシカスポーツ

ホームページ <http://www.kamoshika.co.jp/>

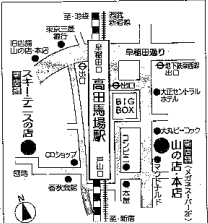
旧店舗のすぐ近くへ
山の店・本店 移転しました。
旧店舗のすぐ近くへ
旧品川馬場駅より徒歩7分。

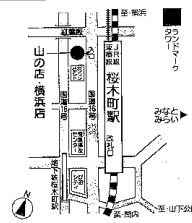
山の店・本店 ☎03(3232)1121
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6

山の店・横浜店 ☎045(212)2044
〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町3-11

●AM10:30～PM6:00 / 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)、他の月是最初と最後の日曜日は営業します)

山の店・穂高店 オープン!
※詳しくはホームページで。
〒399-8302 長野県南安曇郡穂高町北穂高287-18 ☎0263(82)1511





※駐車場はありませんので、車でのご来店はお避けください。

(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 1/3	初めての山歩き、ゆつくり歩くコース
一般向弱	3 1/4	どなたでも安心して歩けるコース
一般向	3 1/2	比較的整備されたコース
一般向強	4 1/6	歩程が長く急な登降もあるコース
やや健脚	5 1/7	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もある
健脚向	6 1/8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

※印 保険対象外コース ☆印 趣味の集い

★4月13日(木) 金ヶ嶽・岩根山

雨天中止

★4月1日(火) 金57分、急行山
東上線池袋駅 7時57分発松山
小川町下車乗車中程乗車中川越8時29分
(係乗車) 中川町 9時8分29分
乗換寄居行9時15分発最後
乗車乗車中寄居9時29分着 秩父
線乗車中9時32分発乗車中野上9
時46分下車 高砂橋→春日神社

船向 雨天下止 根山→渡辺震
入口 金々嶺→若根山→法善
→水宮橋→桜北通り→長瀬駅
つづいて桜のコースです。
歩程約4時間
交通費約二千六百円

☎48・768・18776

★4月16日(土) 新造五岳上ノ黒岳
降水確率(山梨) 30%以上中止
J R立川駅 6時43分甲府行前方
3両目乗車(保良王太子乗車) Ⅱ
石和8時45分下車 タクシⅡ
ドン峠ノ峠 釈迦谷ノ谷ノドンペ
イ峠ノ黒岳ノ釈迦谷ノ天下來屋
ノタクシⅡ 河口湖駅
一般向陽 保良王太子
タクシⅡ代は二千八百圓
要ヘッドランプ。東八ノ保険加
入者に限る。
2万5千圓河口湖東部・同西部
地図昭文社 富士5湖
☎045・9844・1010
夜7時30分〜9時

雨天中止 係「木田・杉田」
JR新宿駅6時28分発特快高
尾行乗車・高尾乗換7時24分發
小淵沢行乗車・9時8分春日居
町駅下車・岩下温泉・夕狩沢・
大岩・兜山・棚山分岐・岩堂峠
・春日井グルフ場・春日居町駅
歩程5時間30分 山梨百名山

★4月14日(金) 荒船山 バス一般向
JR新宿駅西口安田生命ビル 2万5千円 荒船山 係||篠藤一子

★4月16日(日) 川苔山 やや健脚向 雨天中止 係Ⅱ本多長吉

2万5千図塩山
TEL 047・335・0734
FAX 047・335・0734

富士銀行 7時出発 関越道
 下仁田 荒船不動尊前 星尾
 峠 京塚山 トモ岩 相沢
 歩程 3時間30分

費用五千元 郵便振替 002
 03360582 篠藤一
 西上州の名山と展望です。

会費 0297・78・489

JR立川駅発7時8分乗車
↓赤尾根コース↓
古里駅下車
大根ノ山ノ神ノ鳩ノ巢
川苔山ノ神ノ鳩ノ巢
歩程6時間位
奥多摩
地図昭文社
奥多摩
奥多摩秋川自由きつぶかホリデ
バスが得
048・253・9640

★4月21日(金) 八溝山他 カタ
クリバス 一般向 係Ⅱ篠藤

★4月14日(金)～16日(日) 高山祭…二つの御前山 バス 係↑上田

14日夜10時新宿西口→安田生命
ビル横出發→中央道→下津川→萩
原口→接吻→御前山→林道→高
山(泊)→下呂1大洞→下呂御前山
→大洞→下呂1大洞→新宿

二山とも展望峰で一等公を持
ち、御嶽山の選擇所で歴史ある
修験の山です。高山春祭も一見。
歩程1日5時間 2日目3時

費用二万三千円
往復はがきに
年輪 電話 会員登録番号を記入
申込み下さい。一般向
354・0033富士見市
谷東2の46の3 上田富士
048・476・0228

★4月16日(日) 秩父七峰縦走(2)
東上線池袋駅 7時30分発急行
小川町行乗車 7時41分終点下車
車タクシー 白石車庫下車
↓白石駅 定峰峠 大霧山 車道
↓二本木峠 釜鈴山 登登山
↓車道 寄居駅 歩程 7時間位
交通費 三千円位

健脚向 雨天中止 係 辰巳
地函昭文社 奥武蔵・秩父
運動靴で、登山靴不可。車道
半分、山道半分です。
ザックの荷物は軽くし可。車道
低1リットル、ヘッドランプ要
3806・0778
夜7時〜8時迄

☆4月18日(火) スケッチハイイク 小石川植物園 係 宇賀神茂弥

富士銀行前 7時出発 常盤道
 旧参道入口 八丁坂 やみぞ
 山 坂東札所 日輪寺 遊歩道
 出口 袋田の滝 月居山 滝見
 橋 歩程 3時間 30分
 5万圓稿・大子 費用五千円
 三県にまたがる信仰の山は全
 山カタクリが自生し見事です
 郵便振替 002110 3600
 582

★4月15日(土) 守屋山と高遠の桜
予告で満開キャンセル待ち
東京直北八重洲北 6時50分
発 中央道 枝突峠 守屋山往
復 高遠城址コヒガネ桜の花見
30分 中央道東京駅 歩程3時間
費用五千二百円

バス 一般向 係 1 平沢こと
2万5千圓辰野・茅野
協力 木田・佐々木(保)
佐々木(剛)・松浦
3657・8855
夜8時〜9時30分迄

（要入園料）65歳以上無料（証明書要）地下鉄三田線白旗駅より徒歩約10分、丸ノ内線茗荷谷駅より徒歩約15分、広い園内には日本庭園もあり、また旧東京医学学校本館を描くのもよい。

●歩行中リリーダの注意や伝言は最後係部まで届くように徹底して下さい。

★4月22日(土) 大板山と桃源郷
一般向 係 木田・平沢
JR立川駅6時43分発甲府行
前方乗車(新宿5時50分又は6
時発が便利) 8時44分甲府駅
下車(係は立川駅乗車) バス河

★4月15日(日) 西武池袋駅7時15分発快急乗車①所沢7時44分②東武館内8時30分③正丸久保8時40分下④三田久保駅⑤つづし山⑥上場坂峠⑦虚空蔵峠⑧サツキギ峠⑨旧正丸峠 一般向強 雨天中 係①中田 勇 係②タカツリ自生地 ③昭正 ④昭正 ⑤時間30分 ⑥地圖⑦奥武蔵・秩父 ⑧0485・81・0846 ⑨6666

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、早めにリナーダーに連絡して下さい。日数に余裕があれば、キャンセル待ちの人で定員に達した時は、払込金は諸経費をさしひき、後日お返しします。しか

車・林道・桧峰神社奥社・大槲
山(山梨百名山)→桧峰神社バ
ス停 歩程約5時間 雨天中止
2万5千圓石和・笹子
☎047・335・0734
木田 博

東ハイのハイキング安全保険は郵便局で振込みの時に渡される払込受領証が保険加入の証書となります。

雨天でもバスは予定通り出発します。リーターの判断で行程は変更になるかもしれません。(バス車内は禁煙です)

●郵便振替による送金は到着まで4～5日間かかります。

大 人 産 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、ご宿泊特別割引!
白馬駅、バイク地点まで無料送迎!

- **柳池自然園**(車で5分/園内一週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、温帯植物の宝庫は、四季それぞれの表情を見せてくれます。
- **八方尾根**(車で8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“塩の道”**(約1~3時間、初心者~一感向け)
 新緑が眩しい5月中旬、紅葉の11月、素朴な歴史に魅れる“塩の道”のんびりハイクを楽しめます。

★ 洋風塩料理(スーパースーツ)を除くは旬の食材をつかった和洋折衷の大人の味です。

リゾートイン&洋風懐石

ヴィヴァルディ

TEL 0261-72-7255

交通●白馬駅より車10分、送迎可
 所在●〒399~3301 長野県北安曇郡白馬町浅倉高原
 収容●30名
 料金●1泊2食付
 洗濯・トイレ付5,000円~、バスタイレ付10,000円~

- ★白馬駅あるいはハイキング出発地点まで送迎します。
- ★グループの方には、柳池、八方の高山植物など現地案内します
- ★詳しくはご予約の際にお申し出がたい。

ハイキング安全保険の加入は早めに

★4月22日(土) 大山南尾根 一般強 雨天中止 係・榎本喜美代
小田急新宿駅 6時46分 小田原 念仏山→善波峠→野仏の里↓
行乗車 海老名 7時32分 伊勢 巻温泉 歩程5時間強 ケー
原 7時42分下車 バス 8時発 利用の方は下社で合流
山 ケーブル行乗車・終点下車
女坂→下社→蓑毛越→高取山↓

★4月23日(日) 弘法山 初心者向 雨天中止 係1佐々木昭治
小田急新宿駅⑤8時1分発急 ゆつくり歩きます。
行箱根湯本行前方下車⑧ 地園昭文社 丹沢
時35分⑨秦野9時11分下車 浅
間山弘法山・吾妻山・鶴巻温
泉駅 歩程3時間30分
夜7時〜9時

★4月23日(日) 御前山 やや健脚
JR立川駅青梅線7時39分発
奥多摩行前万乗車(新宿6時39分
奥多摩行前 立川7時26分着乗
換が便利) 奥多摩駅8時48分
下車 雨天中止 係1近健徒次郎
下車 船尾駅、御前山、奥多摩
湖、巴島、奥多摩 歩程7
分 大田昭文社 奥多摩
3802・2523

★4月25日(火) 石裂山 一般同強 雨天中止
 東武浅草駅7時發快速日下行 係1倉内初校
 前方乗車し8時3分新発鹿沼駅下車 タクシー 新鹿沼駅
 車タクシ11加藤山神社下 歩程3時間40分
 木かつら山の中ノ宮、大剣加子峰 交通費二千三百二十円とタク
 石裂山1月山1分岐、加藤山禪 代2万5千圓古峰原
 3871・7487

★4月25日(火) 御前山 やや健闘向 雨天中止 係1如藤栄一
立川始発6時55分奥多摩行中 歩程6時間 急登、急降あり
列車乗車(新宿6時4分発・高尾行 速足で歩きます)
立川乗換が接続、係合流) 奥 多摩8時1分下 バス8時5
下山後、希望者は温泉入浴。

★4月26日(水) 百村山 カタクリ バス 一般向 係江森一郎

分發留浦行乗車 ↓登山口 ↓御前山 ↓鋸山分岐 ↓鋸尾根 ↓奥多摩

地図昭文社 042・734・0734 奥多摩 夜8時〜9時

前ママの木前に7時40分集合
JR大宮駅南口又は北口改札
(係がいます) 7時50分出発
岩槻IC⇔那須IC⇔穴沢⇔光
徳寺⇔見崎⇔百村山往復
歩程約5時間 2万5千円板室

757 江蘇(一郎)
百村山(むら山)は那須
の南板室温泉の途中にある1
85Mの山で、四月下旬には
タクリ、イワウチ、ヤシホ
ツジなどが咲く。軽登山靴に

★4月26日(水) 神主山・鳴虫山
歩くバスの旅 初心者向他
東京駅八重洲北口国際観光会館
郵便振替0011800777

★4月26日(水) 係員・奥村昭孝
詳細は電話申込み後案内
郵便振替0011800777

費用四千五百円 電話申込後
郵便振替0011800777

協力 三ツ鏡製

前山 7時15分出発 日光 神主
山 鳩山 含露淵
歩程 4時間30分位 費用五千円
ヤシオツツジの群生地 有名人

協力 田川 九山・奈良坂
3634・2284

★4月26日(水) 坪山 一般向強
JR新宿駅⑥(高尾7時48分発)特快
高尾行乗車⑥(高尾7時32分着)
乗換7時48分発河口湖行中程乗
車(高尾8時発也可)②上野原
8時7分下車 8時8分28分
収入②ハツ田向高下車⑨1
⑨0 4422・55・142

雨天中止
3→1175 係①村田 隆
呂バ停①猿橋
歩程5時間 交通費三千五百
2万5千⑨猪丸 七保
ヒカゲツツを見にいきます

★4月27日(木) 町田えびね苑 初心者同
「花遊びとシリーズ」雨天中止
小田急新宿駅⑤8時24分発箱
根湯本行前方乗車→町田9時6
分下車 北口→藤の台団地
6月峰→天狗岩→坪山△110

★4月28日(金)→5月1日(月) 恐山他バス 一般向 係ノ異次
東北の花見 28日赤羽駅北改 大鐔(油)弘前の花見ノ金木の
札幌上巻 夜10時出発ノ東北 見 恐山ノむつ(油)ノ八戸ノ赤
札幌上巻 10時出発の花見 費用四万五千円

みまろ坂の花見Ⅱ大館の花見Ⅱ
★4月29日(祝) 町田えびね苑 初心者向 雨天中止 保Ⅲ・足立
小田急新幹線⑤7時1分町田下 ⅠⅢも巡らない。東京都シ
行2両目乗車 7時34分府中下 ノーパスを忘れない。入園料
車・北口POビル前バスター 百円 運動靴でどうぞ。
電車通に不便、バスは走らな
各駅で下車して徒歩10分

☎ 3997-0593

★4月29日(祝) 仙元山他 一般向弱 雨天中止 係二藤谷末松
東武東上線池袋駅特急小川町 交通費千四百八十円 樫戸坂一丁目迄
ミナルII薬師池エグゼクティブ車庫 徒歩5分 丘陵一面にエビネが咲き
クマガイソウも。薬師池とボタ

☎ 3711・4887

歩程 3時間40分位

↓嵐山溪谷・板橋・武蔵嵐山駅

歩きます。

朝7時～9時

夜7時～9時

★4月29日(祝) 岡山 一般船出
JR新駅 16時44分 4分15秒特快
高尾行中程乗車①立川 7時11分
②高尾 7時32分着 乗換②7時
47分発号口湖行後方乗③上野原 8
時8分着 乗換④8時50分着 乗換
⑤下郷 8時58分着(坂本駅) 8時59分
着

舟中中山 舟中中山
行程約5時間 輕登山難
登山口南に 登山口南に
やせ尾根・急登あり。ゆつゆ
歩きます
東バ1保険加入者に限る。
交通費ほかデジパスが多少少額
必要(スリッパ)

下流 8 町 2 丁 5 条 角 尾 行 へ 寄 山 本
 社 前 下 流 9 丁 1 条 角 尾 行 へ 寄 山 本
 1 1 0 2 ↓ 1 1 7 5 米 峰 ↓ 野 郎
 峠 へ 下 流 中 風 呂 バ ス 停 バ ス
 又 は タ ク シー 猿 橋 駅
 地 図 昭 文 社 奥 多 摩
 3 4 1 2 文 6 6 8 7

★4月2日(日)午後5時45分、大井町の
キャンセル待ちで受付料ります。
行き飛行機に便更、帰りは高速
バス。現地貸切りバス使用
一般強よや健 費用飛行機使
用のため約九万七千五百円

参加者には予定表を送ります
協力 石井・松浦・スミ
3657・8855
夜8時〜9時30分

◎1月入会のお仲間(34名)
 会員番号12277
 大島昭子 木村郁子 玉間玲子
 池本四郎 鶴崎和幸 鶴崎路子
 加藤正彦 齊藤博信 渡辺博子
 塚田信光 清水節子 村上紀子

久郷秀子	相沢佳子	出津正彦
柚木洋子	遠藤悦子	小林良子
天野桂子	平賀花子	伊藤信江
池内秀夫	榎本君子	篠田 晃
宮本清邦	清水陸郎	鈴木泰子
榎田国男	榎田喜子	

坂本美喜子 五味三代子

三戸多恵子 大場美智子
清水セツ子
●2月入会のお仲間(35名)
会員番号12311
12345
和田要子 大藤道雄 塚野睦子

岩本明美	三浦キミ	渡辺和雄
河原一	伊藤恵子	城倉伴子
福世昇	酒巻弘子	片柳節子
市島誠	松浦政江	須田廣伸
須田敏江	木村きよ	曾田了子
新保啓	新保清子	佐藤精一
西山彰子	古野隆一	左藤達子

喜多 忠 桜井直穂子
永山キヨ子 工藤美津子
五味久美代 川上千都子
天野チエ子 鐘ヶ江逸子
平山いさみ 羽根トシエ

◎12・1月度寄付金

高橋富美様	三、〇〇〇円
篠藤一子様	三、〇〇〇円
(朝日新聞マリオン欄原稿料)	三、〇〇〇円

動脈硬化予防とウオーキング
国分寺市 伊藤 寛
(No 2653・医師)
ウオーキングなどの有酸素運動は本指方や血液中の脂肪を減

重く、肝臓と血中の胆酸を減少させるばかりか、末梢血管を拡張して血圧を低下させます。一般に、運動量を表わすには「メッツ(M)」という単位が用いられます。1メッツは1時間・体重1kgあたりのキロカロリー

りて表わします。私共が日常行なっている程度の軽登山なら約4メッツです。したがって体重60kgの方が4時間歩行すれば4×60×4×960キロカロリーで、食品交換表で12単位、

**会員の方
5%OFF**

トーク(オリジナル)
バック 価格¥8,500

タフで味のあるクラシ
ックなデザインを、中身も取
り締めてからこの製造で
る。一品。

ジュン・
ジェームス

JR山手線 池袋駅
お茶の水駅
有楽町線 茗荷谷駅

●内回り線
茗荷谷駅→西口(東横)
茗荷谷駅→西口(丸の内)

茗荷谷地下 菜鳥小町

※地下鉄池神線池町駅5分
徒歩10分
〒167-8414 東京都池田1-10-30
TEL:03-PM5-0100 FAX:03-PM5-0109
E-MAIL:info@greenlife.co.jp

応援します
来、活歩!

●マウンテン
コッドリッシュ
最もシンプルで
モダンな、付
きサイドに専
ける価値のあ
る素材/箱1口
容量/20L
カラー/ペー
オリブグリーン
グレー

●JHお茶/水取
100-0052 東京朝
宮食品/AM10:

●ホームページアドレス: <http://www.horimaru.co.jp>

●旅行申込/東京三益旅行 神奈川

●販売店/小川印刷

ハイカーを
春山を活

●透湿性は、1.6倍
●防水性が向上 (50%)
●ぬきあがり
(ソックス着用推奨)

NEWモデル

●ジョーズフェース
レンテックス
(M ¥30,000) → 会
30+1インクリップゴ
重量/710g
サイズ/男女兼用
カラー/ゴールド、

ライフスボ
33) 4333
0776

東ハイ
最少装備
1000年ついに登場!!
世代ゴアテックスの雨
NEWモデル
メンズフェース
ウインドレインテックス
¥32,000→会員割引
¥27,000(税込)
ゴアテックス
男女兼用 S.M.L.LL
カラー/レッド、イエロー、マジンカラー
ブラックのコンビ
グリーン

感謝のことは
取手市 井深勝次

(お礼状)
山立のし、一人外割(谷側)の路
に上る。一、二人の手をさか

からない)が現場に急行、細い
路の上で、一人外割(谷側)の路
に上る。一、二人の手をさか

会員の
2次
ダイヤモンド
マリン
ダイビング
サカガ
東神
部

昨年10月東京ハイに入学し、毎月2回位の山行を楽しんでいます。リッターの方にはそれほど誇りをお持ちで、しかも味わいがあり人格圓滿な方が揃っています。と思うい。

山」も山行に参加した時のことでももちろんリーダーは適度なペース配分等々皆に配慮されておりましたが、それとは異なる意図で参加メンバーのために厳格な

「今日鳩ノ巣駅御岳山の間は、日蔭の斜面を登ることになり、奥の山前に降った雪が細い山路を滑り下り、ところどころアイ

スパーン状態でした。かとい
てアイゼンをはく程でもない中
で、メンバーは皆危なげなもの
へ来ると恐る恐るへつり腰で
足を運んでおりまし

「ところがそのような場面にな
る前に、リダから急遽連絡が
来まして、リダが来ないと思

思います。補佐役（サブリーダ
）として後援につき件に就い
ても、たしか出発前に場所ノ異議
メンバー全員の見解や準備運動
の時に、リダから急遽連絡が
来まして、リダが来ないと思

男の方(残念ながらお名前にはわ
る)とその都度、最後尾でリード
の補佐をしていた比較的青い
男の方(残念ながらお名前にはわ

しかるべき方法である男性の
の労をねぎらってあげられれば
なあと思います。

平成12年5月号(2)

★5月16日(火) 陣馬山、やち健
脚川、雨天中止 係員 加藤栄一
京王高尾山口駅改札口8時25分集合(係合流)(京王新宿駅通快7時6分発八王子行乗車北野駅乗換高尾山口行乗車)・稲荷山コース・高尾山・城山・景根山・明王峠・陣馬山・栃谷尾根・陣谷温泉で解散(希望者は入浴)・藤野駅
歩程6時間30分
東ハイ保険加入者に限る。
地昭文社 高尾・陣馬
042・734・07934
夜8時〜9時

★5月17日(水) 甘利山他 バス
一般向強 係員 甘利山・平沢
新宿駅西口東京三菱銀行前7時出発・韭崎IC・林道韭崎柳形豊嶺・広河原駐車場・甘利山・千頭原山・往路を戻る
歩程4時間30分(山梨百名山)費用五千円 帰路入浴予定
定員25名 2万5千円甘利山
往復はがきに千住所 氏名
生年月日 電話 会員番号を明記の上申込み下さい。
〒273・0035 船橋市本中山4の9の8の601木田 博
047・335・0734

★5月17日(水) 火戸尻山 やち健
雨天中止 係員 倉内初枝
東武浅草駅6時20分急快速日光行前方乗車8時24分日光駅下車・庚申塚・神ノ主山・鳴虫山・99.6M・大平・火戸尻山
↓林道・新谷バス停
歩程6時間20分
交通費二千六百四十円とバスからタクシー代
2万5千円日光南部
03871・74887

★5月19日(金) 21日(日) 神津島
天上山 一般向 係員 平沢こと
予告で満席 締切りました。
参加者にはコース予定表を送ります。
協力員 木田・佐々木(保)・松浦
スミス桂子
03657・8855
夜8時〜9時30分

ハイキング安全保険は払込金到着者をまともて、毎月末日に手続をしますので、翌月1日から保険加入になります。

山の専門店として、安心の力モシカ。

山の店・本店 移転しました。
旧店舗のすぐ近く、山田運動場駅山田口から徒歩約5分。

カモシカスポーツ

ホームページ <http://www.kamoshika.co.jp/>

山の店・本店 ☎03(3232)1121

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6

山の店・横浜店 ☎045(212)2044

〒231-0062 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(8月・7月・12月は定休日なし)、他の月は最初と最後の日曜日は営業します)

山の店・穂高店 オープン!

※詳しくはホームページで。

〒939-8302 長野県上野村穂高町穂高18 ☎0263(82)1511

※駐車場はありませんので、車でのご来店はお避けください。



表示方法		歩程時間	備考
初心者用	2	1	初めの3山歩き、ゆつくり歩くコース
一般コース	3	4	どなたでも安心して歩けるコース
一般用	3	5	比較的設備されたコース
一般コース	5	1	歩程が長く大変な登降もあるコース
やや難関	5	7	高度が非常に高く、足尾根、ヤブ等がある
健脚用	6	以上	かなりの経験と体力を要するコース

※ 歩程は概算外コース

※ 立印 意味は集

★5月21日(日) 奥多摩溪谷 一般同強 雨天中止 係Ⅱ大手和夫
 新宿東京百景「ハイク」No.6
 JR新宿駅7時43分発ホリデ
 ー快速おくらま1号前方面乗車Ⅱ
 立川⑦8時11分(立川乗車の方
 は立川発⑨7時53分が便利)Ⅱ
 奥多摩駅⑨7時14分下車、海沢Ⅱ
 数馬峠、鳩ノ巣溪谷、御岳溪谷
 駅 徒歩5km位。山路と溪谷の
 駆け 歩程6時間
 りやすい道も歩くので、軽登
 程で。脚力弱い方は無理
 090・1501・182

24日新宿駅西口東京三菱銀行前 6時30分出発・関越道・沼田・志津小屋・馬立平・唐沢歩難小屋・女峰山・小屋泊 約5時間 25日ギョウジャン・2ツ橋み 唐沢小屋・馬立平・志津小屋・沼田・新宿 歩程約4時間 沼田で入浴の予定です。

往復はがきにて 千住所氏 30日までに申込み下さい。参加人数によつては電車、タクシーに変更となります。

〒186・0011 国立市谷 6034 杉田志津子 協力力・平沢こと

前 7時30分出発 東名道・御金
新行 山口 30分 山伏峠・十二丁園地・海
ノ平・山伏峠・三国山・湖尻峠
ノ平・山伏峠・駐車場・新宿
歩程4時間位 費用三千五百円
山頂付近は、ブナやミシヤ
ラ等の樹林相が美しい。芦ノ湖
と富士山の展望も楽しみです。

登山用品専門店
登山道
袋本店
-3984-4211
豊島区東池袋1-44-8
間/10:00~20:00
年中無休

横浜MYCAL本牧店
☎045-621-1150
神奈川県横浜市本牧区本牧12-1
本牧ビブレ5番街1階

神奈川相模大野店
☎042-743-3322
神奈川県相模原市相模大野

東京ハイキング

ハイキング安全保険の加入は早めに

「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。
日数に余裕がある、キャンセル待ちの人で定員に達した時は、払込金は諸経費をさし引き、後日お返しします。しかし、直前のキャンセルでは、それも後日お返ししません。雨天でもバスは予定通り出発します。リーダーの判断で行程は変更になるかもしれません。(バス車内は禁煙です)

★5月27日(土)28日(日) 御飯岳 バス 健脚向 係 中嶋要一
27日新宿西口東京三菱銀行横
夜11時出発 関越道 上信越道
須坂長野東IC上信スカイ
ライン 毛無峠 御飯岳 万座
道路 真田温泉 上信越道 関
越道 新宿 歩程約6時間
地図昭文社 志賀高原・草津
5万図須坂・草津
2万5千図御飯岳
費用約八千円
信州百名山、多少ヤブあり。

★5月28日(日) 畦ヶ丸 やや健脚向 雨天中止 係 辰巳一雄
小田急新宿駅 6時31分発急
行湯本行乗車 新松田下車
バス西丹沢行 8時25分乗車(又
はタクシー) 西丹沢下車 白
石崎 畦ヶ丸 畦ヶ丸 畦ヶ丸
善六太 西丹沢バス停 新
松田駅 歩程6時間30分位

★5月31日(水) 瑞穂山 シヤクナゲ観賞
歩くの旅 やや健脚向
新宿駅西口安田生命ビル横 6
時55分出発 中央道 増富温泉
里宮平 瑞穂山往復
定員25名 歩程5時間30分位
費用五千円

【JR関係使用きつぷ】
①奥多摩・秋川自由きつぷ
青梅線の拝島・奥多摩間と五
日市線のすべての駅で乗り降
り自由、2日間有効。料金は
乗車券によって違います。
例えば
新宿池袋・渋谷 1470円
上野大宮・川越 1770円
②河口湖往復割引きつぷ
新宿 4140円
③鎌倉・江の島フリーきつぷ
山手線 1970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。

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

予告(申込み可)

★6月2日(金) 係 直江忠彦
鉢伏・高ボッチ 夜行1泊
バス 一般道 グルメ山行予定
★6月22日(水) 25日(日) 田代・
森吉・大平山 夜行2泊 バス
一般道

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

係 杉田志津子・平沢こと

★6月3日(土) 4日(日) 夜行1泊
斑尾山・蔵崎山行 大型バス
一般道 費用七千八百円
★6月10日(土) 11日(日) 夜行1泊
那須連峰三本槍(百名山)・茶
臼岳(女性百名山) 大型バ
ス 一般道 費用八千三百円

★6月23日(金) 25日(日) 夜行1
泊2泊 大峰山系八ヶ岳(花
の百名山)オオヤマノモリ(花
の百名山) 稲村ヶ岳(花の百名山)マ
アジサイ 中型バス
一般道 費用約二万五千円

★6月30日(金) 7月1日(土) 朝立
1泊2泊 南アルプス北岳(百
名山)・花の百名山キタタケ草
小太郎山(山梨百名山)
電車・タクシー 健脚向
費用約二万円

★6月6日(土) 9日(日) 夕立5
泊6日 北海道の山(大雪山)
黒岳・十勝岳・富良野岳・トム
ラウシ山・羊蹄山他 飛行機
往復と現地貸切バス使用 健脚
向 費用約二万八千円
定員24名

★6月16日(金) 18日(日) 朝立2
泊3日 花の佐渡ヶ島トランシ山縦走
と弥彦山 佐渡観光 定員25名
2日間共同津渡 費用
三万五千円(別途保険料込)
希望者は、往復はがきに「往
所」氏名 生年月日 会番 電
話を必ず記入し申込み下さい。
詳細は確定者に返信いたします。
〒273・0035 船橋市本中
山4-9-8の6011 木田 博
TEL 047・335・0734

★6月17日(土) 20日(日) 夜行1
泊3泊 加賀山(百名山)・花
の百名山(大雪山) 中型バス
三ノ峰(県最高峰) 健脚向
費用約二万五千円

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

アンナス文明 世界遺産の旅

★6月9日(金) 11日(日) 越後白
山・光明山 夜行1泊 バス
やや健脚向 費用一万九千円
★7月8日(土) 9日(日) 谷川の大
源太山と七つ小屋山(ニッコウ
キスゲ) 夜行1泊 バス
やや健脚向 費用八千円
★7月14日(金) 16日(日) 白峰北
岳・小太郎山 夜行1泊 バス
又は電車 やや健脚向
★7月19日(土) 23日(日) 南アル
プス縦走(聖岳・赤石岳・荒川
岳往復)三伏峠 夜行3泊 バ
ス 健脚向 費用三万八千円位
一山行毎に往復はがきに「往
所」氏名 生年月日 会番 電
話を記入し申込み下さい。

★6月16日(金) 18日(日) 朝立2
泊3日 花の佐渡ヶ島トランシ山縦走
と弥彦山 佐渡観光 定員25名
2日間共同津渡 費用
三万五千円(別途保険料込)
希望者は、往復はがきに「往
所」氏名 生年月日 会番 電
話を必ず記入し申込み下さい。
詳細は確定者に返信いたします。
〒273・0035 船橋市本中
山4-9-8の6011 木田 博
TEL 047・335・0734

★6月17日(土) 20日(日) 夜行1
泊3泊 加賀山(百名山)・花
の百名山(大雪山) 中型バス
三ノ峰(県最高峰) 健脚向
費用約二万五千円

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

費用六千五百円 池袋7時出発

★7月1日(土) 本白根山 コマ
クサ 一般道 大型バス
費用四千五百円 池袋7時出発
★7月8日(土) 池ノ平 コマク
サ 一般道 大型バス
費用四千五百円 池袋7時出発
★7月28日(金) 29日(日) 伊吹山
(百名山) シモツケ山 初心者
夜行1泊 費用一万一千円
大型バス 費用一万一千円
14000076469
3891・0380

★6月17日(土) 18日(日) 磐梯山・
猫魔岳 夜行1泊 バス
やや健脚向 費用約七千五百円
★7月8日(土) 茅ヶ岳 日帰り
バス 定員28名 やや健脚向
費用約五千円
★7月29日(土) 30日(日) 乗鞍岳
夜行1泊 バス 定員28名
一般道 費用約七千五百円
東ハイ保険加入者に限る。

★7月6日(日) 係 西沢宗一
北八ヶ岳・表富士 一般道
バス 片がきに「往所」氏名
生年月日 会番 電話を必ず記
入の上申込み下さい。
〒120・0002 足立区中川
2-12-7の102
090・3528・5641

★6月16日(金) 18日(日) 朝立2
泊3日 花の佐渡ヶ島トランシ山縦走
と弥彦山 佐渡観光 定員25名
2日間共同津渡 費用
三万五千円(別途保険料込)
希望者は、往復はがきに「往
所」氏名 生年月日 会番 電
話を必ず記入し申込み下さい。
詳細は確定者に返信いたします。
〒273・0035 船橋市本中
山4-9-8の6011 木田 博
TEL 047・335・0734

★6月17日(土) 20日(日) 夜行1
泊3泊 加賀山(百名山)・花
の百名山(大雪山) 中型バス
三ノ峰(県最高峰) 健脚向
費用約二万五千円

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

係 奥村昭孝

★7月29日(土) 8月2日(日) 夜
行3泊4日 北アルプス 表銀
座縦走 電車 定員10名 健脚
向 費用三万五千円位
往復はがきに「往所」氏名
年齢 電話 会番 番号記入し申
込み下さい。東ハイ保険加入者
に限る。〒116・00014
荒川区東日暮里4-23の6
3806・0778
夜7時・8時迄

★6月14日(水) 藤科ブルー平か
ら八ヶ岳 登山 湯ノ丸山・烏
子岳 レンゲツツジ
★7月12日(土) 上越 元橋・大
源太山 三國山の花園へ(⑧)
★7月26日(土) 富士山五合
御庭 奥庭 シヤクナゲ(⑨)
費用各五千円 電話申込み
3634・2284

★7月6日(日) 係 西沢宗一
北八ヶ岳・表富士 一般道
バス 片がきに「往所」氏名
生年月日 会番 電話を必ず記
入の上申込み下さい。
〒120・0002 足立区中川
2-12-7の102
090・3528・5641

★6月16日(金) 18日(日) 朝立2
泊3日 花の佐渡ヶ島トランシ山縦走
と弥彦山 佐渡観光 定員25名
2日間共同津渡 費用
三万五千円(別途保険料込)
希望者は、往復はがきに「往
所」氏名 生年月日 会番 電
話を必ず記入し申込み下さい。
詳細は確定者に返信いたします。
〒273・0035 船橋市本中
山4-9-8の6011 木田 博
TEL 047・335・0734

★6月17日(土) 20日(日) 夜行1
泊3泊 加賀山(百名山)・花
の百名山(大雪山) 中型バス
三ノ峰(県最高峰) 健脚向
費用約二万五千円

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

★6月2日(金) 係 奥村昭孝
高妻山・黒姫山 夜行2日間
健脚向 費用二万三千円位
★6月9日(金) 11日(日) バス
早池峰山・葉師岳 夜行2日間
やや健脚向 費用二万五千円位
★6月17日(土) 18日(日) バス
那須岳・三本槍 夜行1泊
一般道 費用八千円位

全電車の時刻がわかる…ハイキング・旅行に便利!
MATT 関東圏私鉄時刻表 (八峰出版発行)
毎月20日発売・840円 最寄りの書店でどうぞ

目次

[illegible]

東京ハイキング

★6月4日(日) 釜ノ沢五峰 一般向 雨天中止 係Ⅱ西沢宗一 西武池袋駅7時34分発快急中 程乗車Ⅱ飯能駅8時30分Ⅱ西武 秩父駅9時26分下車 タクシ Ⅱ長若山荘→Ⅱノ峰→Ⅲノ峰 五ノ峰→Ⅲノ沢分岐→文殊峠→ 越ノ葉師岳・小田越Ⅱ赤羽	★6月7日(水) 府中ぶらり歩き 「ニコニコ山行」No.84 京王新橋下車18分発特急京王 八王子行中程乗車Ⅱ調布9時39 分Ⅱ府中9時46分下車 改札前 集合→大園神社→妙光寺→競 馬博物館(東京競馬場内)→安 養寺→川崎街道→下河原緑道→ 郷土の森・多摩川堤→東郷寺→	★6月7日(水) 荒船山 バス 一般向 大宮駅改札口前7時20分集 合Ⅱ上越越前道Ⅱ下仁田Ⅱ山時 Ⅱトモ岩Ⅱ経塚山Ⅱ荒船不動尊 Ⅱ内山大橋Ⅱ神津牧場Ⅱ大宮 歩程4時間 費用五千円 空席	★6月7日(水) 烏帽子岳・湯ノ丸山 一般向 「のんびりハイク」 東京駅Ⅱ長野新幹線6時26分発 あさま乗車Ⅱ軽井沢駅下車 乗 換しなみの鉄道7時38分発小諸行 乗車Ⅱ終点下車 38分Ⅱ地 蔵峠→烏帽子岳→湯ノ丸山→地 タテ平→林道終点→古峯神社→	★6月9日(金) 姫丈ノ袖山 やや健 雨天中止 係Ⅱ村田 隆 JR新宿駅7時48分発高尾行 乗車Ⅱ高尾乗換7時47分発河口 湖行中程乗車Ⅱ藤野下車 バス 古峰原峠→行者岳→唐栗子 山Ⅱハガタテ平→地蔵岳→ハガ タテ平→林道終点→古峯神社→	★6月9日(金) 早池峰山・葉師岳 バス 係Ⅱ巽 次郎 9日赤羽駅北改札前 夜11時 出発Ⅱ東北道Ⅱ紫波Ⅱ岳田Ⅱ小田 越Ⅱ早池峰山→河原崎Ⅱ岳田Ⅱ小田 越→葉師岳・小田越Ⅱ赤羽	★6月4日(日) 鷹ノ巣山 健同向 JR立川駅6時39分発乗車Ⅱ 奥多摩駅下車 バス日原行乗車 Ⅱ終点日原下車 稲村→鷹ノ 巣山Ⅱ六ツ石山Ⅱ三ノ木戸山→ 羽黒神社→奥多摩駅	★6月7日(水) 一般向 電話確認後申し込み下さい あり。地園昭文社 西上州・妙義 展望と花の上州の名山です。 048・665・4027 夜7時～9時	★6月7日(水) 一般向 電話確認後申し込み下さい あり。地園昭文社 西上州・妙義 展望と花の上州の名山です。 048・665・4027 夜7時～9時	★6月4日(日) 雨天中止 係Ⅱ本多長吉 歩程約6時間 30分 地園昭文社 奥多摩 交通費奥多摩・秋川自由きつぷ とバス代二千円位 急登あり 048・253・9640
---	---	---	---	--	---	---	--	--	--

★6月10日(土) 扇山 一般向 雨天中止
JR新宿駅 7時18分発高尾行
乗車 11号車 8時14分着 乗換8時
21分発高尾行乗車 鳥沢8時
50分下車 梨の木平・久久保の
コル→扇山(展望良し)→大滝

★6月10日(土) 矢倉岳 一般向
降水確率40%以上中止
(前日雨7時天気情報神奈川)
小田急新宿駅⑤急行小田原行6
時46分発乗車 新松田1時55分
下車(係合流)箱根⑧バス5分
下車 8時25分乗車 矢倉沢下車
→矢倉岳→清水越→足柄万葉公
園→地蔵堂バス停→新松田駅
歩程4時間弱

★6月10日(土) 三本槍岳
予告で満席、キャンセル待ち
で受付。
10日東京駅八重洲北口 夜10時
出発 東北道那須IC→那須岳
登山口11日朝→峰→茶屋→朝日
岳→三本槍岳(百名山)→峰→
茶屋→茶臼岳→那須山頂駅01
ブエー山→山ろく駅→井田温泉
→浴→東北道那須IC→東京駅
北口 歩程5時間30分 一般強

★6月11日(日) 初沢城跡周辺 初心者向 雨天中止
「高尾・陣馬」シリーズ No.34
京王新宿駅8時8分発急行高尾
山口行前方乗車 終点下車
高尾駅→尾根分岐→高尾金比羅神社
→尾根分岐→高尾公園→初沢城
跡周辺→みどころも盡く→高尾駅

全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
MATT 関東圏私鉄時刻表 (八峰出版発行)
毎月20日発売・840円 最寄りの書店でどうぞ

★6月11日(日) 高山 一般向強 雨天中止
JR八王子駅 7時48分発甲府
行中程乗車(新宿駅⑥6時44分
発特快乗換が便利) 八王子7時
25分着乗換(後便) 初狩駅7時
50分下車 自徳寺→登山口→
女坂分岐→高山川→小形山分岐
→林道出口→古畑→禾生駅

★6月11日(日) 多摩川ウォーク 一般向 雨天中止 係川辰巳
京急品川駅8時35分発快特乗
車 8時48分川崎駅下車 改札
前集合→多摩川大橋→丸子橋→
新多摩川大橋→新子橋→多摩
川橋→登戸→小田急登戸駅
歩程4時間 交通費千円位

係 佐々木(保)・平沢
地図昭文社 那須・塩原
費用八千五百円(ロブブエー
及び入浴代含む)補助席なし
東ハ保険加入者に限る
シャナゲとミツバツツジに
期待して、ゆつくり登ります
軽登山靴以上で。
協力 木田・石井・スミス
3657・8855 平沢
夜8時→9時30分

係 小野里英次郎
東ハ保険加入者に限る
山行の想い出にスケッチします。
スケッチ用具持参
交通費二千八百円位
地図昭文社 箱根
協力 伊藤治良
044・933・0088
夜7時→9時

係 高田
今回は高尾町より南高尾稜線
に登り、ゆつくり歩きます。
歩程約3時間 軽登山靴以上
地図昭文社 高尾・阿部輝雄
協力 陣馬
3442・8891

係 高橋富美
歩程約4時間 軽登山靴で。
交通費二千四百四十円(ホリデ
1パスと差額分往復)
素晴らしい展望が楽しめる好
コースを歩きます。
地図昭文社 高尾・陣馬
3412・6687

一般向 雨天中止 係川辰巳
運動靴がよい。歩速5km位で歩
くので足弱の方は無理。20km位
歩きます。
当日雨天の時は翌12日に実施。
3806・0778
夜7時→8時

★6月11日(日) セツ石山 健脚
向 雨天中止 係 近能健次郎
JR立川駅青森線6時39分発
奥多摩行乗車(新橋5時50分発
各停高尾行立川6時29分着乗換
が便利) 奥多摩下車バス丹
波行 鴨沢下車 セツ石山・千
本ツツジ・石尾根・奥多摩駅
歩程7時間
今回は前日までに必ず電話で
申し込み下さい。
☎3802・2523

●6月12日(月) 役員会
日暮里中央町会会館 夜6時
30分開始

★6月14日(水) 景信山 一般向
雨天中止 係 山口峯生
JR高尾駅9時22分発大月行
新橋駅西口安田生命ビル横
7時5分出発 諏訪 平
5分出発 諏訪 平
ハチガ峰・信濃路自然歩道・東
急リゾートホテル下山 歩程(大
5時間)4時間弱 費用五千円左
く。景信山の大群落地を歩
く。詳細は申込時案内 電話通
絡後 郵便振替00180077
会員外の参加も可能です。
協力 田川・丸山・奈良坂他
☎3634・2284

★6月15日(木) 中山四季の森
蜜観賞 一般向係 係 足立
雨天翌日 東横線 赤松16時
30分発急行桜木町前行方乗車
菊名16時55分着 乗換 JR横浜
線下り17時1分発乗車 中山17
時14分下車 中山駅へ直接来
人は17時20分までに(係待つ)
徒歩15分位で公園(花菖蒲も咲
いている)
弁当、蚊が出るのでウチワ、
長袖持参 フラッシュ、蚊よけ
は使用できません
協力 坂上弘子
☎3711・4887

●郵便振替による送金は到着
まで4・5日間かかります

東ハイ会員優待の店



Lady's

モノレール ストームクルーザー
¥25,000

材質 コバノクトであるから革の
内側も、裏地ももちろん高級
皮革を持ち合わせたレインウェア
のベストです。

Lady's レディライト
定価 ¥32,000

オランダ产天然上りの革に
天然の革を縫った女性モデル。
(長さ 115cm)

お会計時に、会員バッジか会員證を
お見せ下さい。店頭割引価格からさ
らに割引いたします。

レディースフロア・オープン！
ゆったりしたスペース！
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！

Lady's

スリー・グランドジョラス
308 ¥21,900 さかいや価格
408 ¥21,900 さかいや価格
508 ¥21,900 さかいや価格
608 ¥21,900 さかいや価格
708 ¥21,900 さかいや価格
808 ¥21,900 さかいや価格
908 ¥21,900 さかいや価格
1008 ¥21,900 さかいや価格
1108 ¥21,900 さかいや価格
1208 ¥21,900 さかいや価格
1308 ¥21,900 さかいや価格
1408 ¥21,900 さかいや価格
1508 ¥21,900 さかいや価格
1608 ¥21,900 さかいや価格
1708 ¥21,900 さかいや価格
1808 ¥21,900 さかいや価格
1908 ¥21,900 さかいや価格
2008 ¥21,900 さかいや価格
2108 ¥21,900 さかいや価格
2208 ¥21,900 さかいや価格
2308 ¥21,900 さかいや価格
2408 ¥21,900 さかいや価格
2508 ¥21,900 さかいや価格
2608 ¥21,900 さかいや価格
2708 ¥21,900 さかいや価格
2808 ¥21,900 さかいや価格
2908 ¥21,900 さかいや価格
3008 ¥21,900 さかいや価格
3108 ¥21,900 さかいや価格
3208 ¥21,900 さかいや価格
3308 ¥21,900 さかいや価格
3408 ¥21,900 さかいや価格
3508 ¥21,900 さかいや価格
3608 ¥21,900 さかいや価格
3708 ¥21,900 さかいや価格
3808 ¥21,900 さかいや価格
3908 ¥21,900 さかいや価格
4008 ¥21,900 さかいや価格
4108 ¥21,900 さかいや価格
4208 ¥21,900 さかいや価格
4308 ¥21,900 さかいや価格
4408 ¥21,900 さかいや価格
4508 ¥21,900 さかいや価格
4608 ¥21,900 さかいや価格
4708 ¥21,900 さかいや価格
4808 ¥21,900 さかいや価格
4908 ¥21,900 さかいや価格
5008 ¥21,900 さかいや価格
5108 ¥21,900 さかいや価格
5208 ¥21,900 さかいや価格
5308 ¥21,900 さかいや価格
5408 ¥21,900 さかいや価格
5508 ¥21,900 さかいや価格
5608 ¥21,900 さかいや価格
5708 ¥21,900 さかいや価格
5808 ¥21,900 さかいや価格
5908 ¥21,900 さかいや価格
6008 ¥21,900 さかいや価格
6108 ¥21,900 さかいや価格
6208 ¥21,900 さかいや価格
6308 ¥21,900 さかいや価格
6408 ¥21,900 さかいや価格
6508 ¥21,900 さかいや価格
6608 ¥21,900 さかいや価格
6708 ¥21,900 さかいや価格
6808 ¥21,900 さかいや価格
6908 ¥21,900 さかいや価格
7008 ¥21,900 さかいや価格
7108 ¥21,900 さかいや価格
7208 ¥21,900 さかいや価格
7308 ¥21,900 さかいや価格
7408 ¥21,900 さかいや価格
7508 ¥21,900 さかいや価格
7608 ¥21,900 さかいや価格
7708 ¥21,900 さかいや価格
7808 ¥21,900 さかいや価格
7908 ¥21,900 さかいや価格
8008 ¥21,900 さかいや価格
8108 ¥21,900 さかいや価格
8208 ¥21,900 さかいや価格
8308 ¥21,900 さかいや価格
8408 ¥21,900 さかいや価格
8508 ¥21,900 さかいや価格
8608 ¥21,900 さかいや価格
8708 ¥21,900 さかいや価格
8808 ¥21,900 さかいや価格
8908 ¥21,900 さかいや価格
9008 ¥21,900 さかいや価格
9108 ¥21,900 さかいや価格
9208 ¥21,900 さかいや価格
9308 ¥21,900 さかいや価格
9408 ¥21,900 さかいや価格
9508 ¥21,900 さかいや価格
9608 ¥21,900 さかいや価格
9708 ¥21,900 さかいや価格
9808 ¥21,900 さかいや価格
9908 ¥21,900 さかいや価格
10008 ¥21,900 さかいや価格
10108 ¥21,900 さかいや価格
10208 ¥21,900 さかいや価格
10308 ¥21,900 さかいや価格
10408 ¥21,900 さかいや価格
10508 ¥21,900 さかいや価格
10608 ¥21,900 さかいや価格
10708 ¥21,900 さかいや価格
10808 ¥21,900 さかいや価格
10908 ¥21,900 さかいや価格
11008 ¥21,900 さかいや価格
11108 ¥21,900 さかいや価格
11208 ¥21,900 さかいや価格
11308 ¥21,900 さかいや価格
11408 ¥21,900 さかいや価格
11508 ¥21,900 さかいや価格
11608 ¥21,900 さかいや価格
11708 ¥21,900 さかいや価格
11808 ¥21,900 さかいや価格
11908 ¥21,900 さかいや価格
12008 ¥21,900 さかいや価格
12108 ¥21,900 さかいや価格
12208 ¥21,900 さかいや価格
12308 ¥21,900 さかいや価格
12408 ¥21,900 さかいや価格
12508 ¥21,900 さかいや価格
12608 ¥21,900 さかいや価格
12708 ¥21,900 さかいや価格
12808 ¥21,900 さかいや価格
12908 ¥21,900 さかいや価格
13008 ¥21,900 さかいや価格
13108 ¥21,900 さかいや価格
13208 ¥21,900 さかいや価格
13308 ¥21,900 さかいや価格
13408 ¥21,900 さかいや価格
13508 ¥21,900 さかいや価格
13608 ¥21,900 さかいや価格
13708 ¥21,900 さかいや価格
13808 ¥21,900 さかいや価格
13908 ¥21,900 さかいや価格
14008 ¥21,900 さかいや価格
14108 ¥21,900 さかいや価格
14208 ¥21,900 さかいや価格
14308 ¥21,900 さかいや価格
14408 ¥21,900 さかいや価格
14508 ¥21,900 さかいや価格
14608 ¥21,900 さかいや価格
14708 ¥21,900 さかいや価格
14808 ¥21,900 さかいや価格
14908 ¥21,900 さかいや価格
15008 ¥21,900 さかいや価格
15108 ¥21,900 さかいや価格
15208 ¥21,900 さかいや価格
15308 ¥21,900 さかいや価格
15408 ¥21,900 さかいや価格
15508 ¥21,900 さかいや価格
15608 ¥21,900 さかいや価格
15708 ¥21,900 さかいや価格
15808 ¥21,900 さかいや価格
15908 ¥21,900 さかいや価格
16008 ¥21,900 さかいや価格
16108 ¥21,900 さかいや価格
16208 ¥21,900 さかいや価格
16308 ¥21,900 さかいや価格
16408 ¥21,900 さかいや価格
16508 ¥21,900 さかいや価格
16608 ¥21,900 さかいや価格
16708 ¥21,900 さかいや価格
16808 ¥21,900 さかいや価格
16908 ¥21,900 さかいや価格
17008 ¥21,900 さかいや価格
17108 ¥21,900 さかいや価格
17208 ¥21,900 さかいや価格
17308 ¥21,900 さかいや価格
17408 ¥21,900 さかいや価格
17508 ¥21,900 さかいや価格
17608 ¥21,900 さかいや価格
17708 ¥21,900 さかいや価格
17808 ¥21,900 さかいや価格
17908 ¥21,900 さかいや価格
18008 ¥21,900 さかいや価格
18108 ¥21,900 さかいや価格
18208 ¥21,900 さかいや価格
18308 ¥21,900 さかいや価格
18408 ¥21,900 さかいや価格
18508 ¥21,900 さかいや価格
18608 ¥21,900 さかいや価格
18708 ¥21,900 さかいや価格
18808 ¥21,900 さかいや価格
18908 ¥21,900 さかいや価格
19008 ¥21,900 さかいや価格
19108 ¥21,900 さかいや価格
19208 ¥21,900 さかいや価格
19308 ¥21,900 さかいや価格
19408 ¥21,900 さかいや価格
19508 ¥21,900 さかいや価格
19608 ¥21,900 さかいや価格
19708 ¥21,900 さかいや価格
19808 ¥21,900 さかいや価格
19908 ¥21,900 さかいや価格
20008 ¥21,900 さかいや価格
20108 ¥21,900 さかいや価格
20208 ¥21,900 さかいや価格
20308 ¥21,900 さかいや価格
20408 ¥21,900 さかいや価格
20508 ¥21,900 さかいや価格
20608 ¥21,900 さかいや価格
20708 ¥21,900 さかいや価格
20808 ¥21,900 さかいや価格
20908 ¥21,900 さかいや価格
21008 ¥21,900 さかいや価格
21108 ¥21,900 さかいや価格
21208 ¥21,900 さかいや価格
21308 ¥21,900 さかい

山の専門店として、安心のカモシカ。

カモシカスポーツ

ホームページ <http://www.kamoshika.co.jp/>



KAMOSHIKA.

山の日・本店

旧店舗のすぐ近く、戸高田馬場駅戸山口から徒歩2分。

山の店・本店 ☎03(3232)1121
 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6

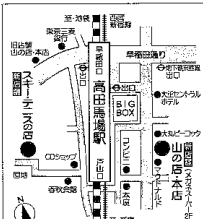
山の店・横浜店 ☎045(212)2044
 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町3-11

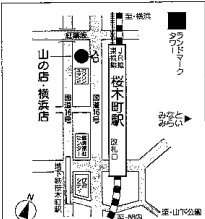
- AM10:30～PM8:00(月～金) / AM10:30～PM7:00(土・日・祝)
- 定休日: 日曜日(6月・7月・8月・12月は定休日なし、他の月は愛称と愛称の日は営業します)

山の店・穂高店 オープン!

※詳しくはホームページで。

〒399-8302 長野県南安曇郡穂高町北穂高2827-18 ☎0263(82)1511





※駐車場はありませんので、車のご来店はお避けください。

神奈川相模大野店
☎042-743-3321
神奈川県相模原市相模大野

