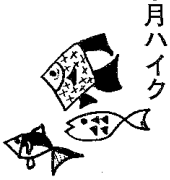
東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎（03)3891－2280　FAX（03)3805－8761
郵便振替口座番号　00100－0－63515

東京ハイキング

平成12年 7月号（第321号）
今月入会員の会費：平成13年3月まで1,800円＋入会金1,000円

7月ハイク（46コース）



目次

1(土)　竹寺～子ノ権現　飯塚
〃　大持山　中田
〃　本白根山　秋山
2(日)　☆写生会竹橋公園　宇賀神
〃　金沢八景　潮干狩　榎本
〃　雲取山　近能
3(月)　秩父札所　中田
4(火)　城山～あじさい山　渡辺
〃　5(水)安達太良山バス　中村
〃～9(日)　北海道　平沢・木田
5(水)　青木ヶ原　奥村
7(金)8(土)猫魔ヶ岳他バス　篠藤
〃～12(水)　北海道　バス　巽
8(土)　池の平　バス　秋山
〃　浅間嶺　川嵜
〃　9(日)大源太山他バス　中島
9日　茅ヶ岳　バス　斎藤
〃　青梅雷電山　三頭山　高橋
〃　定峰峠～丸山　辰巳
〃　三ツ峠　直江
〃　縞枯山他　バス　西沢
11(火)　武蔵嵐山　江森
12(水)　河口湖ラベンダー　秋山
〃　大源太山他　バス　奥村
15(土)16(日)西吾妻山他バス　篠藤
16(日)　天覧山　本多
〃　赤岳　川崎
〃　明王峠　篠藤
〃　越前岳　宇賀神
18(火)☆スケッチ和田堀　上田
19(水)～23(日)南アルプスバス　直江
〃～〃塩見岳他バス　村田
20(祝)　御岳山　村田
23(日)　物見山　中田
〃　赤薙山　佐々木(昭)
24(月)～27(水)森吉山他バス　篠藤
26(水)　景信山　山口
〃　富士御庭・奥庭バス　奥村
〃　富士山お中道　村田
27(水)～30(日)大朝日他バス　直江
28(金)29(土)　伊吹山　バス　秋山
〃～30(日)　白山他　バス　平沢・杉田
〃～31(月)　槍ケ岳　バス　巽
29(土)30(日)　乗鞍岳　バス　中嶋
〃　鳳凰三山縦走　伊藤(治)
30(日)　芦ノ湖西岸歩道　佐野
〃～8月2(水)燕・常念　辰巳

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

★7月1日(土)　竹寺～子ノ権現
西武池袋駅⑦7時16分発快急寄居・三峰口行乗車＝飯能8時4分下車　名郷行バス8時35分発乗車＝小殿下車→竹寺→豆口峠→子ノ権現→西吾野駅
一般向弱　雨天中止　係＝飯塚
ゆっくり歩きますが、軽登山靴以上にて参加。歩程約4時間交通費千七百円位
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎FAX 3902・4069

★7月1日(土)　大持山　一般向強　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時16分発快急乗車＝所沢7時44分＝東飯能8時9分＝西武秩父駅9時1分下車　タクシー＝生川→妻坂峠→大持山→ウノタワ→鳥首峠→名郷＝飯能駅
歩程5時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★7月1日(土)　本白根山　コマクサ　一般向　係＝秋山俊子
「花追びとシリーズ」大型バス　7時出発
池袋駅西口芸術劇場横　7時出費用自動車道＝白根火山ロープウエー山頂駅前＝鏡池→本白根山展望台→山頂駅＝草津白根山＝池袋駅　歩程約3時間
噴火口跡に咲く高山植物の女王コマクサとの出会いを求めて。
時間により希望者で入浴も。
地図昭文社　志賀高原・草津
電話申込み後郵便振替00140＝0＝7644469　秋山俊子
協力＝宇田暁美
☎3891・0380

☆7月2日(日)　写生会　竹橋公園と周辺
地下鉄東西線竹橋駅下車　皇居平川濠沿いの竹橋公園中央に9時30分集合　お濠と平川橋、平川門、大手町のビル、東御苑などを描きます。雨、強風など悪天候は中止
係＝宇賀神茂弥
協力＝福島　昇
☎048・831・4863

★7月2日(日)　金沢八景海の公園で潮干狩り
京急品川駅8時13分特急三崎口行乗車＝金沢八景8時57分下車（係合流）→海まで約30分歩く。モノレールに乗る方は二つ目「海の公園南口」下車して待つこと。
持参する物、丈夫な網又はザル・ビニール袋・ペットボトル（海水持帰り用）　軍手かゴム手袋・ゴムぞうり又は長靴・熊手かシャベル（園芸用）　着替日除け対策はしっかりと。家族子供同伴でどうぞ。
雨中止　翌日晴れの時は金沢八景駅9時30分迄に集合（係待つ）　電車時刻（夏のダイヤ）に注意。
係＝榎本喜美代
☎045・701・4789

★7月3日(月)　秩父札所　初心者向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅8時発急行乗車＝所沢8時26分＝飯能駅乗換8時52分＝西武秩父駅9時46分下車　西武バス皆野行10時5分発＝札所①下車→①四万部寺→②真福寺→光明寺→③常泉寺→④金昌寺＝西武秩父駅
歩程3時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★7月2日(日)　雲取山　健脚向
JR立川駅青梅線6時39分発奥多摩行乗車（新宿5時50分発各停高尾行立川6時29分着乗換が便利）＝終点下車　バス丹波行＝鴨沢下車→七ツ石→雲取山→七ツ石→鴨沢バス停＝奥多摩駅　日帰り
参加希望者は電話で申し込み下さい。
雨天中止　係＝近能健次郎
歩程9時間
☎3802・2523

★7月4日(火)　城山～あじさい山　一般向
東上線池袋駅7時57分発急行小川町行中程乗車＝川越8時29分（係乗車）＝坂戸8時43分着乗換8時47分発越生行乗車＝終点9時7分下車　バス黒山行9時20分＝麦原入口下車→あじさい街道→住吉神社→城山→あじさい山公園→山頂→赤坂堰堤→麦原入口バス停＝越生駅
歩程約4時間30分　雨天中止
交通費約千九百円
係＝渡辺　震
☎048・768・1876

★7月4日(水)　安達太良山　バス　一般向　係＝中村永彦
空席あります。電話確認後申込み下さい。
4日大宮駅改札口前　夜10時集合＝東北道＝二本松＝奥岳温泉→勢至平→安達太良山→ロープウエー駅＝奥岳温泉＝二本松＝大宮
歩程5時間　費用七千五百円
帰り岳温泉で一浴　花の百名山色々の花が咲き競う頃です。
☎048・665・4027
夜7時～9時

★7月4日(火)～9日(日)　北海道の山旅　係＝平沢こと・木田　博
予告で定員になり締切りました。参加者にはコース予定表を送ります。
協力＝佐々木(保)・スミス桂子
☎3657・8855　平沢
夜8時～9時30分

★7月5日(水)　富士山三合目～青木ヶ原　一般向　係＝奥村昭孝
のんびりハイク
新宿駅⑥7時発特急あずさ1号乗車＝大月駅乗換富士急8時15分発河口湖行＝終点下車　タクシー＝富士山三合目→天神峠→青木ヶ原→精進湖入口バス停＝河口湖駅　歩程5時間位
交通費一万八千円位（タクシー代含む）タクシー予約のため申込み制です。
東ハイ保険加入者に限る。
☎FAX 3634・2284

★7月6日(金)～8日(土)　猫魔ヶ岳他　バス　一般向　係＝篠藤一子
7日JR新宿駅西口安田生命ビル富士銀行前　夜10時出発＝東北道＝磐梯猫魔八方台→猫魔岳→猫石→雄国沼→ニッコウキスゲ大群落湿原往復→雄子沢登山口　歩程4時間　五色沼めぐり30分　2万5千図磐梯山
一等三角点峰で磐梯山の眺め圧巻　花々最盛期
費用九千円　電話問合せ。
郵便振替00210＝3＝605882　篠藤一子
協力＝松永孝子
☎FAX 0297・78・4899

★7月7日(金)～12日(水)　北海道大雪他　バス　やや健　係＝巽
7日赤羽駅北改札10時出発＝東北道＝青森船14時45分＝室蘭21時30分＝旭川＝層雲峡ロープウエー・リフト＝黒岳七合目→黒岳→北鎮岳→旭岳→姿見ロープウエー＝旭岳温泉＝十勝岳温泉(泊)＝望岳台→十勝岳→上ホロカメットク山→十勝岳温泉(泊)→富良野岳→十勝岳温泉＝室蘭＝東北道＝青森船23時25分＝青森6時25分＝赤羽　アイゼン・ストック必携
歩程1日目7時間　2日目7時間　3日目6時間
費用七万円位
希望者は電話問合せ下さい。
☎3997・0593

★7月7日(土)　池の平　コマクサ　初心者向　係＝秋山俊子
「花追びとシリーズ」大型バス　7時出発
池袋駅西口芸術劇場横　7時出発＝小諸＝地蔵峠＝池の平駐車場→雲上の丘→コマクサ丘→池の平湿原→駐車場＝池袋
高山植物の女王コマクサの観賞。歩程約2時間をゆっくり歩きます。
軽井沢・浅間
地図昭文社
費用四千五百円　電話申込み後郵便振替00140＝0＝764469　秋山俊子
協力＝宇田暁美
☎3891・0380

▼山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません。必ず三人以上で歩きましょう。

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

「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:スブルース×チャコール、ネイビー×サックス、チャコール×ブルー、ブラック×ワイン
●ICI コンパクトB1(左)　¥7,920
容量:20ℓ　Wt.:740g
●ICI コンパクトB1(中)　¥8,640
容量:26ℓ　Wt.:800g　カラー:チャコール×ブルー、チャコール×ワイン、スブルース×チャコール、レッド×ブラック　日帰りハイキングから、小屋泊り一泊までに最適な人気ザックシリーズ。
●パイネ ゴアテックス オールウェザースーツII　¥22,900(3L:¥24,000)
サイズ:S、M、L、3L　Wt.:850g
カラー:ニューグリーン、ブルー、ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー
●パイネ ゴアテックス レディースオールウェザースーツII　¥22,900
サイズ:S、M、L　Wt.:740g
カラー:ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー、ピンク
メンズ・レディース共に身体の動きと防水性を重視した全天候型レインウェア。ウインドブレーカーとしても活用できる。
御来店できないお客様は通信販売を御利用下さい。
TEL.03-3200-7219(営業時間内受付)FAX.03-5273-2795(24時間受付)
ICI石井スポーツ　営業時間／本店・支店　AM10:30ー PM8:00　支店(日・祭)　AM10:30ー PM7:00
登山本店〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 TEL.03-3208-6601㈹
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
(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
グッド・デザイン商品　通商産業省選定

NEW LAVAREDO
●ラバレド
容量25ℓ
女性に大好評の白帆リー1.20kgザックが、さらに使いやすくなりました。小物の収納スペースを増やし、カラーも女性を意識したものに変更しました。
カラー:マゼンタ・チャコール
直結価格 6,800円

NEW JIRISHANCA
●ヒリシャンカ
容量30ℓ
2ポケットのベストセラーザックにメッシュポケットを追加。小屋1～2泊まで対応可能。
カラー:ブルー×チャコール
直結価格 6,900円

NEW ZOOM
●ズーム
容量35ℓ+10ℓ
皆様の声にお応えしてフロントポケットを新設!!容量アップでリ小屋2～3泊向きです。
カラー:ブルー×チャコール
6ブラック×レッド
直結価格 7,800円

OUTDOOR MIND
秋葉原 ニッピン
〒101-0021 東京都千代田区外神田3-11-11
電 山本店☎03-3253-1431
神田小川町店☎03-3233-4121
秋葉原登山本店
Mail&Tel,Order
地方発送うけたまわります。
☎03-3253-1438
通販専用FAX.03(3257)0280
●ご注文の品・サイズ・カラー・数量と住所・氏名・電話番号を御教えください。
●商品引渡料20kg迄一律1000円。北海道、九州は1500円。
沖縄は別途お知らせします。

★7月8日(土) 浅間嶺 一般向
JR新宿駅⑦7時43分発ホリデー快速乗車＝立川8時11分＝五日市駅8時50分下車 数馬行バス8時57分乗車＝浅間嶺登山口下車（係待つ）→一本松→浅間嶺→時坂峠→払沢の滝入口 雨天中止 係＝川寄英雄
☎FAX 042・366・4383 夜7時～9時

★7月8日(土)9日(日) 大源太山他 バス 健脚向 係＝上田妙子
8日池袋西口東武デパート中央口前 夜10時出発＝関越道湯沢＝旭原→ヒロボ沢→大源太山→七ツ小屋山→蓬峠→虹芝寮→土合＝（一泊）＝池袋 歩程10時間 費用八千円 2万5千図茂倉岳・水上 上越のマッターホルンと呼ばれる秀峰です。鎖場あり。
蓬峠のニッコウキスゲが見頃。往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入 申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3 上田妙子
☎FAX 048・476・0280

★7月9日(日) 茅ヶ岳 バス やや健脚向 係＝中嶋要一
新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横 6時45分出発＝中央道＝韮崎IC＝穂坂→茅ヶ岳→金ヶ岳→東光開拓地＝韮崎IC＝中央道＝新宿 歩程約5時間 費用約五千円 2万5千図茅ヶ岳・若神子 軽登山靴以上で。東ハイ保険加入者に限ります。
往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 会番 電番を記入して申込んで下さい。尚参加者の人数によっては電車山行に変更することもあります。
〒245・0003横浜市泉区岡津町1444の1 中嶋要一
☎045・811・3130 夜8時～10時頃

★7月9日(日) 青梅雷電山 一般向弱 雨天中止 係＝斎藤清三
JR立川駅9時21分発奥多摩行乗車＝軍畑駅下車→榎峠→雷電山→辛垣城跡脇→青梅駅 歩程約3時間 滑りにくい靴で参加下さい。会のタオル入用の方は電話下さい。
協力＝太田・赤瀬・山後・西田
☎048・622・7711 夜7時～9時 当日は早朝も可
雨天の時は7月23日に延期

★7月9日(日) 三頭山 一般向
JR新宿駅⑩6時44分特快高尾行乗車＝立川7時11分着 乗換7時20分発五日市行乗車＝終点7時56分下車 バス8時25分発都民の森行＝終点下車→鞘口峠→三頭山→大沢山→西原峠→仲ノ平→数馬バス停＝五日市駅 歩程4時間 軽登山靴以上 交通費奥多摩・秋川自由きっぷが得 他にバス代千八百二十円
地図昭文社 奥多摩
☎3412・6687 雨天中止 係＝高橋富美

★7月9日(日) 定峰峠～丸山 一般向強 雨中止 係＝辰巳一雄
東上線池袋駅②7時15分発急行小川町行乗車＝8時25分終点下車 バス8時50分発白石車庫行＝終点下車→定峰峠→川木沢ノ頭→高篠峠→丸山＝芦ケ久保駅 歩程6時間 交通費二千五百円位 軽登山靴以上で 東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎3806・0778 夜7時～8時

〔バス山行のキャンセルについてご注意〕
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。
日数に余裕があって、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。しかし、直前のキャンセルでは、それも無理です。
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）

★7月9日(日) 三ツ峠山 一般向強 雨天中止 係＝直江忠彦
JR立川6時43分発甲府行乗車＝大月乗換＝河口湖下車 タクシー＝裏三ツ峠登山口→三ツ峠→霜山→天上山ロープウエー＝河口湖駅＝新宿（17時頃着） 歩程4時間 地図昭文社 富士・富士五湖 交通費約六千円
☎090・4054・9056

★7月9日(日) 縄枯山～麦草峠 バス 一般向 係＝西沢宗一
新宿西口安田生命ビル横 7時出発＝中央道＝蓼科ピラタスロープウエー駅＝山上駅→縄枯山→茶臼山→麦草峠＝中央道＝新宿 片はがきに〒住所 氏名 生年月日 会番 電番を記入申込み下さい。歩程3時間30分 費用四千五百円 軽登山靴以上
地図昭文社 八ヶ岳・蓼科
〒120・0002足立区中川2の12の7の102 西沢宗一
☎090・3528・5641

★7月11日(火) 武蔵嵐山 初心者向 雨天中止 係＝江森一郎
「ニコニコ山行」No.85 東上線池袋8時25分発急行小川町行中程乗車＝朝霞台8時43分＝川越8時57分(係乗車)＝武蔵嵐山9時34分下車→大平山（179M で上り約15分）→嵐山渓谷→キャンプ場→蝶の森→菅谷館跡→歴史資料館（入館料は五十円、65歳以上は無料、証明になる物持参）→武蔵嵐山駅 歩程4時間位 交通費千四百円 2万5千図武蔵小川 運動靴も可 大平山を登るので滑らないよう注意して歩きましょう。
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★7月11日(火) 河口湖 ラベンダー 初心者向 係＝秋山俊子
「花追びとシリーズ」雨天中止 JR新宿駅⑩7時39分発高尾行後方乗車＝高尾着 乗換②8時46分発小淵沢行＝大月着 乗換9時46分発＝河口湖10時41分下車→大池公園→河口湖ハーブ館→八木崎公園（ミューズ館六百円 与勇輝の人形）→河口湖大橋→大石公園バス＝河口湖駅 歩程3時間位 運動靴で 河口湖往復割引きっぷが得（新宿～河口湖四千百四十円）
地図昭文社 富士・富士五湖
☎3891・0380

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

★7月12日(水) 大源太山～三国山の花畑 係＝奥村昭孝
歩くバスの旅 初心者向Ⓐ Ⓑ 上越大橋→三国峠→三国山→Ⓑ上越大橋→三国峠→景信山→小仏バス停＝高尾駅 明王峠までゆっくり登ります。歩程約4時間 交通費千四百円位 地図昭文社 高尾・陣馬
協力＝阿部輝夫
☎FAX 3442・8891

★7月13日(木) 浅間嶺 一般向
新宿駅西口安田生命ビル横 6時55分出発＝月夜野＝上越大橋Ⓑ下車＝元橋Ⓐ下車 Ⓐ一般向 元橋→平元新道→平標小屋→大源太山→三国山→上越大橋 歩程4時間 地図昭文社 富士・富士五湖 交通費約六千円
☎090・4054・9056

★7月15日(土)16日(日) 赤岳 健脚向 雨天中止 係＝本多長吉
JR立川6時43分発甲府行乗車＝裏三ツ峠登山口→三ツ峠→霜山→天上山ロープウエー＝河口湖駅＝新宿（17時頃着）
15日JR新宿駅⑥23時50分発急行アルプス乗車＝茅野駅下車 タクシー＝美濃戸→行者小屋→美濃戸＝茅野駅＝新宿駅 歩程8時間 八ヶ岳・蓼科 交通費約一万円
地図昭文社
タクシー予約のため、必ず参加出来る人のみ、はがきに〒住所 氏名 生年月日 会番 電番を記入し、7月10日までに申込み下さい。
〒332・0017川口市栄町3の2の15の215 本多長吉
☎FAX 048・253・9640

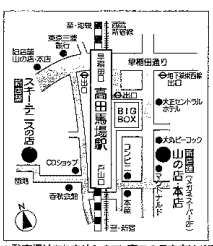
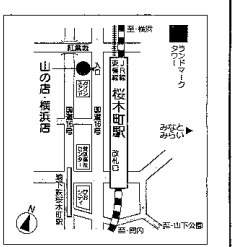
★7月15日(土)16日(日) 赤岳 健脚向 雨天中止 係＝本多長吉
西武池袋駅⑥23時50分発急行アルプス乗車＝茅野駅下車 タクシー＝美濃戸→行者小屋→赤岳→中岳→行者小屋→美濃戸＝茅野駅＝新宿駅 歩程8時間 八ヶ岳・蓼科 交通費約一万円
タクシー予約のため、必ず参加出来る人のみ、はがきに〒住所 氏名 生年月日 会番 電番を記入し、7月10日までに申込み下さい。
〒332・0017川口市栄町3の2の15の215 本多長吉
☎FAX 048・253・9640

★7月16日(日) 天覧山 一般向
雨天中止 係＝川崎 勉
西武池袋駅8時37分発快急長瀞・三峰口行中程乗車＝所沢駅9時7分(係合流)＝東飯能駅9時33分＝高麗駅9時39分下車→巾着田→高麗峠→多峰主山→天覧山→飯能駅 歩程4時間 交通費千円
地図昭文社 奥武蔵・秩父
2万5千図飯能
☎0424・64・1653

★7月16日(日) 明王峠 一般向 係＝高田一
雨天中止
「高尾・陣馬シリーズ」No.35 京王新宿駅7時48分発急行石山口行前方乗車＝8時38分高尾駅下車（乗換8分）＝8時46分発小淵沢行乗車＝8時55分相模湖駅下車 9時3分発藤野駅行バス乗車＝吉野バス停下車→奈良本園地→登山口（前回は奈良本林道）→矢ノ音→明王峠→底沢峠→堂所山→景信山→小仏バス停＝高尾駅 明王峠までゆっくり登ります。歩程約4時間 交通費千四百円位 地図昭文社 高尾・陣馬
協力＝阿部輝夫
☎FAX 3442・8891

▼リーダーの指示に従わないでコースをはずれ、怪我をした人がいます。このような場合、保険の適用が難しくなったり、次回から参加をお断りすることがあります。また歩行中リーダーの注意や伝言は、最後部まで届くよう徹底して下さい。

東ハイ会員優待の店
お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引時間からさらに割引いたします。
レディースフロアーオープン！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
ミレー グランドジョラス 30S/¥21,500 さかいや価格 40S/¥23,300 さかいや価格 カラー:ブラック、リボンレッド、フィーシャ、ミッドナイトブルー
コーラ ワンダーミニ ¥6,800 さかいや価格 アンチシュック、エグリップ 53～100cm/280g カラー:ネイビー、バイオレット
モンベル ストームクルーザー ¥25,000 軽量コンパクトでありながら超程の耐水性・強度を持ち合わせたレインスーツのベストセラー
LOWA レディライト 定価¥32,000 C4ダンクシステムよりひらに優れ、Lowaの最小型ハイカットモデル。（重量：1,150g）
コーラ ASプラスミニ ¥6,500 さかいや価格 ストレート、コルクグリップ 57～108cm/270g カラー:ネイビー、バイオレット
さかいやスポーツ 2F レディースフロアー
〒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 ウェア館
2号館 TEL.03-3262-0581 FAX.03-3262-0590 キッズ館
3号館 TEL.03-3262-0731 FAX.03-3262-0745 モンベルショップ
4号館 TEL.03-3262-0433 FAX.03-3262-0592 ザック館
さかいやスポーツホームページURL http://www.sakaiya.com/

山の専門店として、安心のカモシカ。
山の店・本店 移転しました。
旧店舗のすぐ近く、JR高田馬場駅（戸山口）から徒歩2分。
カモシカスポーツ KAMOSHIKA
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（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）
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、車でのご来店はお避けください。

東ハイ山行 強弱度（歩程は休憩時間を含まず）

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

※印　保険対象外コース
☆印　趣味の集い

JRの車内標示にもありますが「リュックは手に持つか、網棚へ」……周囲のご迷惑にならないようご注意下さい。電車利用の山行のとき、車内マナーを守りましょう。

★7月16日(日)　越前岳　やや健脚向　雨天中止　係＝辰巳一雄
小田急新宿駅6時31分発急行小田原行乗車＝新松田7時48分下車　乗換JR松田8時12分発沼津行乗車＝8時48分御殿場下車　9時30分発日本ランド行バス乗車＝愛鷹登山口下車→越前岳→呼子岳→剱石峠→愛鷹登山口バス停＝御殿場駅
歩程6時間　交通費四千円位
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　富士・富士五湖
富士と駿河と伊豆方面の大展望。
☎3806・0778　夜7時～8時

☆7月18日(火)　スケッチハイク　和田堀公園他　係＝宇賀神茂弥
京王井の頭線永福町駅改札口10時集合。大宮八幡宮、和田堀公園、善福寺川（公園）などモチーフが沢山ある。降水率50%以上、悪天候は中止。
協力＝福島　昇
☎048・831・4863

★7月19日(水)～23日(日)　南アルプス　バス　健脚向　係＝上田
19日新宿西口安田生命ビル横夜10時出発＝鳥倉林道ゲート→三伏峠→烏帽子岳→小河内岳→高山避難小屋(泊)→荒川三山→荒川小屋(泊)→赤石岳→赤石小屋(泊)→槍島＝畑薙ダム＝新宿
避難小屋(泊)にて食料、寝袋持参、事前に打合わせ会をします。
初参加での申込みでは無理です。お断りすることもあります。東ハイ保険加入者に限ります。
夏山を安全に充分満喫しましょう。歩程初日8時間30分　2日目7時間　3日目5時間　4日目3時間30分　地図昭文社　赤石南アルプス　費用三万五千円
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎FAX048・476・0280

★7月19日(水)～23日(日)　塩見・北岳　バス　健脚向　係＝直江
19日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜10時出発＝中央道＝大河原→塩見岳(泊)→蝙蝠→熊ノ平(泊)→農鳥→北岳(泊)→小太郎→広河原＝中央道＝新宿
歩程連日6～8時間　費用三万七千円
東ハイ保険加入者に限る。
〒住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を記入し往復はがきで申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・4054・9056

◉2・3月度　寄付金
倉内初枝様マリオン三、〇〇〇円
村田　隆様マリオン三、〇〇〇円
（朝日新聞マリオン欄原稿料）
伊藤寛志様　三、〇〇〇円
成田栄子様　六、六〇〇〇円
合計一五、六〇〇〇円

★7月20日(祝)　御岳山　一般向強　雨天中止　係＝村田　隆
JR新宿駅⑩6時44分発特快高尾行乗車＝立川7時11分着乗換青梅線7時39分発奥多摩行中程乗車＝御嶽8時28分下車バス＝滝本　ケーブル＝御岳山駅→長尾平→奥ノ院→鍋割山→芥場峠→高岩山展望台→綾広ノ滝→七代ノ滝→長尾平→御岳山駅＝ケーブル＝バス＝御嶽駅
歩程5時間　奥多摩・秋川自由きっぷが得　他にバス・ケーブル代
涼しい緑陰コースを歩きます。
☎FAX0422・55・1424

★7月23日(日)　物見山　一般向弱　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急乗車＝所沢8時22分＝東飯能8時51分＝武蔵横手駅9時4分下車→小瀬名→物見山→宿谷ノ滝→鎌北湖→北向地蔵→五常ノ滝→武蔵横手駅　歩程3時間30分
軽登山靴以上で参加下さい。
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★7月23日(日)　赤薙山　一般向強　雨天中止　係＝佐々木昭治
東武浅草駅7時発快速東武日光・会津田島行前方乗車＝北千住7時10分＝東武日光駅9時12分下車　バス霧降高原行乗車＝終点下車　リフト＝キスゲ平→焼石金剛→赤薙山→焼石金剛→丸山→霧降高原バス停＝日光駅
歩程5時間　東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社　日光交通費五千円
☎3358・6244　夜7時～9時

★7月24日(月)～27日(木)　森吉山他　バス　一般向　係＝篠藤一子
24日JR新宿駅西口安田生命ビル富士銀行前　夜10時出発＝東北道＝25日秋田駒ヶ岳八合目登山口＝男岳→横岳→男女岳→あみだ池→八合目登山口　歩程3時間30分＝田沢湖＝打当温泉
26日ブナ帯キャンプ場→石森→森吉山→石森→森吉神社→キャンプ場＝森吉荘(泊)
歩程4時間　27日太平湖と渓谷
費用三万九千円　花百の二山
電話問合せ下さい。
郵便振替00210＝3＝6058　篠藤一子
協力＝松永孝子
☎FAX0297・78・4899

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。

★7月26日(水)　景信山　一般向　雨天中止　係＝山口峯生
JR高尾駅9時2分発大月行中程乗車＝相模湖駅下車→与瀬神社→明王峠→底沢峠→景信山→小仏バス停＝高尾駅
歩程4時間30分　交通費一千円
☎0422・45・4153

★7月26日(水)　富士山お中道　シャクナゲ観賞　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　初心者他Ⓐ Ⓑ
新宿駅西口安田生命ビル横　7時15分出発＝富士スバルライン＝五合目下車　Ⓐ一般向　御庭→奥庭→三合目→天神山→富士風穴　歩程5時間位　Ⓑお中道
シャクナゲ群生地→御庭→奥庭→三合目　歩程3時間30分位
電話申込み後、郵便振替00180＝7＝350097　奥村
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX3634・2284

★7月26日(水)　富士山お中道　一般向強　雨天中止　係＝村田
JR新宿駅⑩6時48分発特快富士山唯一のお花畑と大沢崩れの荒々しい景観が素晴らしい。
交通費河口湖往復割引きっぷとバス代二千七百円位
臨時バス手配のため、7月24日までに電話又はFAXで申込んで下さい。
☎FAX0422・55・1424

★7月27日(木)～30日(日)　大朝日・以東岳　バス　係＝直江忠彦
27日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜10時出発＝東北道＝山形＝日暮沢＝大朝日＝以東岳→日暮沢＝山形＝東北道＝新宿　歩程28日6～7時間　29日8時間　30日4時間の予定
避難小屋使用　参加者には詳細を送ります。
費用二万五千円
東ハイ保険加入者に限る。
希望者は往復はがきに〒住所氏名　電話　会員番号　生年月日を記入し申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・4054・9056

★7月28日(金)～30日(日)　白山～三ノ峰　バス　係＝平沢・杉田
残席多少あり、受付けます。
28日JR新宿駅西口八十二銀行前　夜9時当出発＝東名道＝東海北陸道＝別当出合→白山（剣ヶ峰百名山）→南竜山荘(泊)
歩程7時間40分　健脚向
30日→別山→三ノ峰→上池キャンプ場＝鳩ヶ湯温泉一浴＝新宿
歩程7時間20分
高山植物の花が一番見頃と思います。花と展望を楽しみながらゆっくり登りましょう。
地図昭文社　白山
参加者にはコース予定表を送ります。東ハイ保険加入者に限る。
希望者は電話問合わせ下さい。
協力＝石井・スミス桂子
☎3657・8855　平沢
夜8時～9時30分

★7月28日(金)29日(土)　伊吹山　バス　初心者向　係＝秋山俊子
「花追びとシリーズ」大型バス
新宿駅西口安田生命ビル横　夜11時出発＝関ケ原＝伊吹山ドライブウエー＝駐車場→伊吹山△1377（百名山）→駐車場＝新宿　山頂付近のお花畑の散策路を歩きます。費用一万一千円
電話申込み後郵便振替00140＝0＝764469秋山俊子
協力＝宇田暁美
☎3891・0380

〔スポーツ安全保険〕について
通称〝東ハイ保険又はハイキング安全保険〟と言っているのは、正確には「スポーツ安全保険」のことで、財団法人スポーツ安全協会（文部省認可の公益法人）が運営しているものです。
そして保険については東京海上保険会社として損害保険会社20社との共同保険となっています。「スポーツ安全保険」は傷害保険・賠償責任保険・共済見舞金制度を組合せたもので、現在では全国から930万人が加入しているそうです。

◉加入について
この保険はスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、指導活動等を行なう5名以上のアマチュアの団体やグループを対象とします。東ハイは当然ハイキング活動が主目的ですから、会員の方がより身近に感じていただけるよう〝ハイキング安全保険〟さらには〝東ハイ保険〟などと通称しています。

◉保険期間は毎年4月1日～翌年3月31日まで、従って出来るだけ早期に加入をお勧めします。

◉加入区分・掛金・補償額については A B C D の4ランクがあり、東ハイで加入しているのはCランク（成人のスポーツ）で小さな掛金で大きな補償がされるものです。
なお冬山登山、岩登り、沢登り等特殊な技術と経験を要する登山は、Dランクの「山岳登はん」に該当します。

◉東ハイ会員の約75%が加入しているCランクは（担当の山本彰理事の手続きにより）年間掛金1450円で次のような補償があります。即ち東ハイの会報に掲載した★☆印のハイク、又はリーダーが会事務所に届出をした下見ハイクに於て各人が、「家を出て家に帰る通常の経路で事故に遭遇した場合」次のような補償があります。

◉本人の傷害保険金
死亡…二千万円　後遺障害…三千万円（最高）　入院…1日につき四千円（最高）　通院…1日につき千五百円（4日以上の入院・通院の傷害で180日限度）その他見舞金・賠償責任保険金等の制度が組合されています。
早期の加入をお勧めします。

花々の山へ！　しっかり装備で安全ハイキングを！

クライムゾーン●ゴアテックスレインウエア**ズバリ¥19,800**
高い防水性と浸湿性を持つ素材、ゴアテックスを使用したハイキングの必需品。

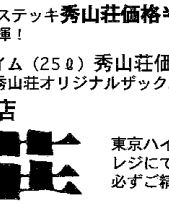
クライムゾーン●アルパインステッキ**秀山荘価格¥4,800**
転倒予防・疲労軽減に威力発揮！

クライムゾーン●リトルクライム（25ℓ）**秀山荘価格¥11,500**
背中あたりがいい、大人気の秀山荘オリジナルザック。

登山用品専門店
秀山荘

東京ハイキング協会の会員の方はレジにて会員割引いたします。
必ずご精算前にお申し出ください。

池袋本店
☎03-3984-4211
東京都豊島区東池袋1-44-8
営業時間/10:00～20:00
年中無休



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

神奈川相模大野店
☎042-743-3321
神奈川県相模原市相模大野3-16-1レガロ3階

★7月28日(金)～31日(月)　槍ケ岳バス　やや健脚　係＝巽　次郎
28日新宿駅西口朝日生命前　夜11時出発＝中央道＝松本＝新穂高温泉→鏡平→双六小屋(泊)→槍ケ岳山荘(泊)→槍ケ岳往復→槍沢→横尾→上高地＝西鎌尾根→槍ケ岳山荘(泊)→槍ケ岳往復→槍沢→横尾→上高地＝新宿　歩程1日目7時間　2日目6時間　3日目7時間　費用三万五千円位　希望者は電話問合せ下さい。
☎3997・0593

★7月29日(土)30日(日)　乗鞍岳　バス　一般向　係＝中嶋要一
29日新宿西口東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝松本IC＝畳平→乗鞍岳→往路を戻る＝畳平＝松本IC＝中央道＝新宿　歩程約3時間30分　費用七千五百円　定員28名　地図昭文社　乗鞍高原　軽登山靴以上で参加のこと。
〒245・0003横浜市泉区岡津町1444の1　中嶋要一
☎045・811・3130　夜8時～10時

★7月29日(土)30日(日)　鳳凰三山縦走　やや健脚　係＝伊藤治良
予告で定員、締切りました。29日立川駅6時43分発甲府行前から3両目乗車＝甲府8時44分下車　信玄公銅像前集合　大型タクシー＝夜叉神峠登山口→南御室小屋(泊)　歩程5時間30分　30日6時出発→薬師岳→観音岳→地蔵岳→鳳凰小屋→ドンドコ沢→青木鉱泉一浴　タクシー＝韮崎駅　歩程8時間30分　山小屋・タクシー代一万千五百円の振込は別途通知する。東ハイ保険加入者に限る。要ヘッドランプ　地図昭文社　甲斐駒・北岳　2万5千図夜叉神峠・鳳凰山
☎囮0445・984・1010　夜7時30分～9時

★7月30日(日)　芦ノ湖西岸歩道　一般向　雨天中止　係＝佐野
JR小田原駅前8時35分集合　箱根湯本行又はJR東京駅7時1分発急行箱根湯本行又はJR東京駅7時2分発小田原行で小田原下車）バス④桃源台行8時45分乗車＝桃源台→湖尻水門→深良水門→真田→白浜→箱根関所跡→県立箱根恩賜公園　15時頃解散　歩程4時間　交通費四千円　協力＝青山昌次
留守電FAXにつき、返事要の方、自分の電話番号を忘れずに。
☎囮3407・8282

★7月30日(日)～8月2日(水)　北アルプス・常念岳他縦走　係＝辰巳
予告済、若干名余裕あり。健脚向　30日JR新宿駅⑥23時54分発急行アルプス中程乗車＝穂高駅5時1分下車　タクシー＝中房温泉→合戦沢の頭→燕→大天荘(泊)→常念岳→蝶ヶ岳→蝶ヶ岳ヒュッテ(泊)→徳沢→上高地＝高速バス＝新宿　歩程1日目9時間　2日目8時間　3日目5時間　交通費一万五千円位（電車、タクシー、バス代）　他に宿2泊分一万七千三百円位（各自精算）　地図昭文社　上高地・槍・穂高　東ハイ保険加入者に限る。ヘッドランプ要
希望者は6月30日までに往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込んで下さい。
〒116・0014　荒川区東日暮里4の23の6　辰巳一雄
☎3806・0778　夜7時～8時

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

マ丁　生口（申込み可）

★8月4日(金)～8日(火)　バス　係＝巽　次郎
黒部五郎岳・笠ケ岳　健脚向　夜行4日間　費用四万五千円位

★8月11日(金)～17日(木)　バス
北海道　阿寒・斜里　羅臼　夜行6日間　やや健脚向　費用七万五千円位

★8月25日(金)～27日(日)　バス
白馬岳　一般向強　夜行2日間　費用二万三千円位

★9月1日(金)～4日(月)　バス
針ノ木岳・蓮華岳　やや健脚向　夜行3日間　費用三万五千円位

★9月9日(土)10日(日)　バス
鉢盛山　やや健脚　夜行日帰り　費用八千円位

★9月22日(金)～24日(日)　バス
立山・奥大日岳　一般向強　費用二万五千円位　各山行毎に電話で申込み
☎3997・0593

「花追びとシリーズ」　係＝秋山俊子

★8月19日(土)　大菩薩峠　一般向弱　タクシー予約のため8月17日迄に要申込み

★8月5日(土)　高峰山（花百名山）ヒメシャジン　初心者向　大型バス　費用四千五百円

★8月26日(土)　鉢伏山～高ボッチ（花百名山）マツムシソウ　初心者向　小型バス　費用四千五百円

★9月2日(土)　飯盛山　アサマフウロ　一般向弱　大型バス　費用四千二百円　電話申込み後、郵便振替00140＝0＝764469
☎3891・0380

★8月5日(土)6日(日)　苗場山　夜行日帰り　バス

★8月9日(水)　和賀・神室・焼石・船形・泉　夜行3泊　バス

★8月25日(金)～27日(日)　恵那・御岳　夜行1泊　バス　高妻山

★9月1日(金)～3日(日)　戸隠・東ハイ保険加入者に限る。〒住所　氏名　電話　会番　生年月日を記入し往復はがきで申込む。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・4054・9056

「歩くバスの旅」　係＝奥村昭孝

★8月9日(水)～鎌枯山・月山・葉山　北八ッ　麦草峠　高山植物観賞　初心者向他Ⓐ(B)　費用七千五百円

★8月23日(水)～28日(水)　霧ケ峰・八島湿原　初心者向Ⓐ(B)　新宿出発

★9月13日(水)　石割山と東海自然歩道　平尾山合流　山中湖・花の都公園　初心者向Ⓐ(B)

★9月27日(水)　湯ノ小屋　水上公園とコスモスの花　初心者向他Ⓐ(B)　費用各五千円　電話申込み
☎3634・2284

★8月9日(水)～12日(土)　鳥海山　係＝上田妙子
月山・葉山　健脚向　バス　夜行2泊　費用三万五千円

★8月17日(水)～20日(日)　白馬岳～清水岳・僧ケ岳　夜行2泊　健脚向　電番　費用三万六千円

★9月2日(土)3日(日)　谷川一ノ倉岳　夜行日帰り　バス　費用八千円　健脚向

★9月21日(水)～24日(日)　秋田戸来山・白地山・十和田山　バス　やや健　費用三万五千円位　一山行毎に、往復はがきで〒住所　氏名　生年月日　会員番号　電話番号を記入し申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎囮048・476・0280

★8月10日(木)～13日(日)　夜行2泊3日　中央アルプス縦走　越百山（三百名山）～南駒ヶ岳（二百名山）～空木岳（百名山）～三ノ沢岳（花の百名山）健脚向　定員28名　費用三万二千円（ロープウェー代含む）　係＝平沢こと・佐々木　保

★8月17日(木)～21日(月)　4泊5日　北海道の山（羅臼岳・斜里岳・雌阿寒岳・幌尻岳）百名山　往復飛行機と現地貸切りバス使用　健脚向　定員20名　費用約十三万円　係＝平沢こと・杉田志津子

★9月2日(土)3日(日)　夜行日帰　菅平　四阿山（百名山）と一般向　ブルーベリー摘み山行　大型バス（補助席なし）　費用約七千五百円　係＝平沢こと・木田　博

★9月30日(土)10月1日(日)　夜行日帰り　会津の紅葉と七ケ岳（三百名山）　費用七千五百円　大型バス（補助席なし）一般向　以上4山行　一山行毎に往復はがきで〒住所　氏名　生年月日　会員番号　電話番号を必ず記入し申込み下さい。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
東ハイ保険加入者に限る。
☎3657・8855　夜8時～9時30分　係＝平沢こと

★9月9日(土)10日(日)　米山　係＝中嶋要一
日帰り　やや健脚向　費用約八千円　定員25名　一般向　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話番号を記入して申込む。
〒245・0003横浜市泉区岡津町1444の1　中嶋要一
☎045・811・3130　夜8時～10時

★9月9日(土)10日(日)　係＝中嶋要一
米山　夜行日帰り　やや健脚向強　朝立ち2泊3日　定員25名　費用三万三千円　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話番号必ず記入し申込み下さい。
〒273・0035船橋市本中山4の9の8の601　木田　博
☎囮0447・335・0734

★9月22日(金)～24日(日)　バス　係＝木田　博・平沢こと
雨飾山（百名山）米山（三百名山）角田山（新潟百名山）一般向強　朝立ち2泊3日　定員25名　費用三万三千円　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話番号必ず記入し申込み下さい。
〒273・0035船橋市本中山4の9の8の601　木田　博
☎囮0447・335・0734

★8月23日(水)～27日(日)　係＝篠藤一子
北海道3・4時間ずつの花見山行・大雪山（黒岳・赤岳・旭岳）　費用六万九千円
☎囮0297・78・4899

★8月12日(土)13日(日)　係＝伊藤治良
八ケ岳赤岳～阿弥陀岳　やや健脚向　定員25名　歩程1日目3時間　2日目6時間　赤岳鉱泉(泊)　費用山小屋・タクシー代で一万千円　生年月日　会番　血液型を記入し6月30日迄に申込む。東ハイ保険加入者に限る。
〒227・0054横浜市青葉区しらとり台22の38　伊藤治良
☎囮0445・984・1010　夜7時30分～9時

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。　買い替え、買い増しのチャンスSALEやっています。　会員の方5%OFF　5%割引します

●マインドルマカルー　●マインドルアイランドレディII
ホールド感の高いアッパーは固く、優れた耐寒性を備え、強化ソールでアイゼン取付け可能。高山の残雪に最適です。サイズ：24.5～28.5cm　定価¥43,000→GLS価格
女性トレッカーの為につくられたミディアムカットトレッキングブーツ。アキレス腱への負担を軽減し、長時間の歩行に耐えられる様調整された力が特徴です。サイズ：22.0～25.0cm　定価¥39,000→GLS価格

2000年ついに登場!! 次世代ゴアテックスの雨具!
●ノースフェースレインテックス　(M)¥30,000→会員割引　30ナイロンリップゴアテックス使用　重量／710g　サイズ／男女兼用S.M.L.LL　カラー／ゴールド、チャコール、レッド　NEWモデル

低山から残雪まで対応のニューモデル入荷
更にワイドにモデルチェンジ!! ●シリオ P.F.660-GTX（男性向き）　●アクシーズクイン ヨーデル
3E十になりました！ヌバック皮＋GTXブーティー　サイズ：22.5～29.0cm　カラー：グリーン　定価¥27,000→GLS価格
●シリオ P.F.551-GTX（女性向き）660の女性版。こちらも3E十でゆったり！　軽量化を徹底して図り、日帰りハイキングに快適な履き心地・使いやすさを実現。（片足540g・26.0cm）　サイズ：22.5～28.0cm　カラー：ガーネット、ネイビー　GLS価格¥7,800

超軽量で抜群の防風効果を発揮する人気のナイロン地ベスト　●シリウス　マイクロライトベスト（75g）　(M)¥7,900→GLS特価　サイズ：XS～XL　ニューベスト
日焼け防止に取り外し式カラーのレディースベスト　●KOA 2WAYトレックベスト　(M)¥8,000→GLS特価　サイズ：S～LL　ニューベスト

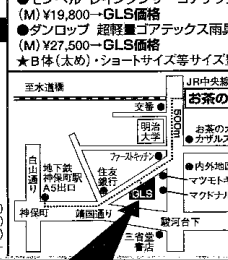
快適素材Tシャツ&ポロシャツ&山シャツ
シンプルで安い　充実1枚¥2,400　会員特価2枚組¥4,500　カラー／10色　カラー、サイズはよりどりで
日焼け防止　衿付ポロシャツ¥4,300～　タートルTシャツ¥2,980～
山シャツ　特価セール中!

山ヒ　オリジナル「疲労軽減」快適ザック!!　絶賛
お客様の声を集めて作りました!!
①幅広のウエストベルトで腰で背負える。
②カーブしたショルダーと広めのバックレングスで小柄な方にもジャストフィット。
③質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(25ℓ) ¥8,500　wt／1200g　カラー／5色　ブルー、ワイン、グリーン、グレー、ブラウン
●クリーク(35ℓ) ¥9,500　wt／1250g　カラー／4色　ブルー、ワイン、グリーン、ブラウン

ちょっと変わったおすすめ　ピカイチ春夏用登山パンツ
★スイス製のショーラー生地（ナイロン74%・ナイロンマイクロファイバー22%・ウレタン4%）は永久的なストレッチ性・通気性がありしかも雨・風を防ぎます。重さは、300g～400gと超軽量、従来のストレッチパンツより200g程軽くなっています。また、通気性に優れているため、汗をかいても内側が肌に着くようなことはないので快適です。さらに切断しにくくなっても丈夫な生地で家庭で簡単に洗濯ができます。
STRETCH LIGHT PANTS
●エクセル ショーラーライトパンツ　(M)¥14,800→特価¥13,000　男性用 M（W72～82cm）L（W80～90cm）LL（W88～98cm）　カラー／カーキ、グレー、ネイビー
●ライトクルー AQアルパインパンツ　(M)¥14,500→特価¥12,300　女性用 7号（～W60cm）9号（W63～73cm）11号（W70～80cm）13号（W78～85cm）　カラー／ベージュ、ネイビー、グレー

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。
登山家川村誠一のおすすめする保護サポーター
膝の痛みに!!
●オリジナルひざガード GLS特別価格¥2,500　元祖
サイズ／男女兼用　カラー／ベージュ、ブラック　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!!
○巻き付け式なので体型を問わずフィットします。
○ひざの硬ろが強いているので、シワにならず痛くない。
○ネオプレーン使用で汗をかいてもひざを冷やさない。

●モンベル レインダンサーゴアテックス雨具　(M)¥19,800→GLS価格
●ダンロップ 超軽量ゴアテックス雨具　(M)¥27,500→GLS価格
★B体（太め）・ショートサイズ等サイズ豊富。



東京神田 グリーンライフスポーツ
お問い合わせは ☎03(3233)4333 0775
●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
◇ホームページアドレス／http://www.greenlife.co.jp/
◇銀行振込／東京三菱銀行 神保町支店：当座 0131710
◇郵便振替／小川町郵便局 口座番号：00170-7-136091

東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
郵便振替口座番号　00100－0－63515

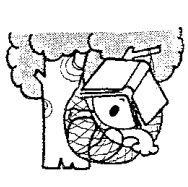
東京ハイキング

平成12年 8月号（第322号）
今月入会員の会費：平成13年3月まで1,600円＋入会金1,000円

10・11月号の原稿は8月10日締切り厳守

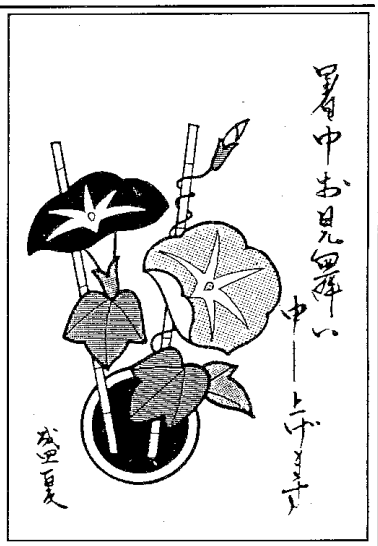
入会希望の方は事務所へご連絡下さい。　電話 03・3891・2280　FAX 03・3805・8761

8月ハイク（43コース）



目次

2(水)　那須三岳　村田
3(木)～6(日)　東大雪他　伊藤(寛)
4(金)～8(火)　黒部五郎バス　巽
5(土)　玉淀水天宮祭　渡辺
〃　高峰山　秋山
〃　大反山　中田
〃　6(日)　高尾山ナイト　本多
〃　苗場山　バス　直江
6(日)　☆写生会芝離宮　宇賀神
〃　箱根湯坂路　斎藤
〃　景信山　高橋
〃　三ツ峠山　西沢
9(水)　北八ツ　バス　奥村
〃～12(土)　鳥海山他バス　上田
〃～14(月)　焼石岳他バス　直江
11(金)　役員会
〃～13(日)　空木岳　バス　平沢・佐々木(保)
12(土)～13(日)　北海道バス　巽
〃～17(木)　八ケ岳　伊藤(治)
13(日)　御岳山　秋山
〃　富士見台　榎
〃　谷川岳　中田
15(火)　加治丘陵　本多
17(木)～20(日)　白馬岳他バス　上田
〃～21(月)　北海道　平沢・木田　直江
19(土)　花の大菩薩嶺　秋山
〃　辰巳　高田
〃　20(日)　富士山　佐野
〃　鳳凰三山　榎本
20(日)　小涌谷～飛竜の滝　藤谷
〃　秩父札所　中田
〃　多摩湖遊歩道　大手
22(火)　☆スケッチ御岳渓谷　宇賀神
〃　顔振峠　川崎
23(水)　鳩の巣渓谷　村田
〃　日光高山　奥村
〃～24(木)　奥日光他　土肥原
〃～27(日)　北海道バス　篠藤
24(木)　三峰　妙法ケ岳　中村
25(金)～27(日)　白馬岳バス　巽
〃～〃　恵那山他バス　倉内
〃～30(水)　飯豊連峰バス　平沢
26(土)　鉢伏山　バス　秋山
27(日)　七代の滝　藤谷
29(火)　切込湖～刈込湖　飯塚
30(水)　女峰山　奥村
〃　箱根



本部からのお知らせ

◉新リーダー2名をご紹介します。比較的軽い山行を計画していただく予定です。
土肥原二郎氏（№10403）〒176・0012　練馬区豊玉北1の9の702　☎03・3948・7829
岩田国克氏（№10085）〒204・0004　清瀬市野塩2の387の10の1025　☎0424・91・0368

◉今年の東ハイ祭り（実行委員長・中村永彦リーダー）は、10月29日(日)横浜市緑区の「県立四季の森公園」で開催します。詳細は10月号会報でお知らせします。

▼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

★8月2日(水)　那須三岳　一般向　雨天中止　係＝村田　隆
JR上野駅⑦6時51分発快速ラビット宇都宮行中程乗車＝宇都宮乗継8時44分発黒磯行＝終点9時35分下車　バス那須岳山麓駅行9時55分発＝終点下車（60分　千三百円）ロープウエー＝山頂駅→茶臼岳→峰の茶屋→朝日岳→峰の茶屋→山麓バス停＝黒磯駅＝上野駅　歩程5時間　地図昭文社　那須・塩原　交通費約六千円（青春きっぷと、往復バス代二千六百円、他ロープウエー代）
☎㈹0422・55・1424

★8月3日(木)～6日(日)　東大雪他　やや健脚向　係＝伊藤　寛
3日7時40分羽田発・日本エアー151便＝9時25分帯広着　バス＝十勝御影→日高剣＝十勝三股　テント(泊)　4日音更山→石狩岳＝幌加温泉(泊)　5日西クマネシリ岳＝野中温泉(泊)　6日摩周岳＝釧路空港・17時15分発ANA744便＝18時55分羽田　着　1日歩程4時間～10時間　2万5千図摩周湖南部・石狩岳・十勝三股・渋山　5万図摩周湖・石狩岳・御影　費用概算十二万円　定員12名　申込み・問合せはFAXで。
㈹011・561・7054

★8月4日(金)～8日(火)　黒部五郎岳他　バス　健脚向　係＝巽
4日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝中央道＝折立→太郎平小屋(泊)→黒部五郎岳→三俣小屋(泊)→双六小屋→笠ヶ岳山荘(泊)→笠新道→新穂高＝新宿　歩程1日目5時間　4日目9時間　3日目7時間　4日目5時間　費用四万五千円位
☎3997・0593

★8月5日(土)　玉淀水天宮祭　初心者向　雨中止　係＝渡辺　震
東上線池袋駅12時30分発急行小川町行中程乗車＝川越13時（係乗車）＝小川町着　乗換寄居行13時42分最後部乗車＝寄居駅着　秩父線乗換13時59分発＝波久礼駅14時4分下車→少林寺→五百羅漢→体荒神→藤田善導寺→正竜寺→極楽寺→宗像神社→玉淀河原　19時頃、対岸から打ち上げる花火と5艘の舟山車のぼんぼりの光が水面を美しく彩るさまは圧巻です。帰途は寄居21時27分＝小川町21時41分＝川越22時28分＝池袋22時59分着の予定です。歩程約2時間30分　交通費約二千百円
☎0048・768・1876

★8月5日(土)　高峰山　大型バス　初心者向　係＝秋山俊子
「花追びとシリーズ」　花の百名山　ヒメシャジン　池袋駅西口芸術劇場横　7時出発＝小諸＝車坂峠→高峰山△2092往復→車坂峠＝池袋　歩程2時間30分　高山植物の咲き乱れる中をゆっくり歩きます。　地図昭文社　軽井沢・浅間　費用四千五百円　電話申込み後郵便振替00140＝0＝76446９秋山俊子　協力＝宇田晩美
☎3891・0380
㈹3891・0331

★8月5日(土)　大反山　一般向　係＝中田　勇
西武池袋駅7時16分発快急後方乗車＝所沢7時44分＝東飯能8時9分＝武州中川駅9時20分下車→稲荷神社→登山口→大反分岐→大反山→鉄塔69号→大反分岐→登山口→稲荷神社→武州中川駅　歩程3時間30分　地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0048・581・0846

雨天中止　係＝中田　勇
☎3891・0331

★8月5日(土)6日(日)　苗場山　バス　やや健脚向　係＝直江忠彦
5日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝関越道＝湯沢＝和田小屋→苗場山　歩程7時間　関越道＝新宿　費用七千五百円　東ハイ保険加入者に限る。
☆8月6日(日)　写生会　芝離宮庭園　雨中止　係＝宇賀神茂弥
JR浜松町駅北口を出て右へ徒歩2分　駅に隣接した旧芝離宮庭園入口9時30分集合　江戸最古の大名庭園　近くには竹芝桟橋があり、港の風景も描けける。　入園料要　65歳以上無料　証明出来るもの持参下さい。　福島　昇氏は避暑のため不参加
☎0048・831・4863

★8月5日(土)6日(日)　高尾山ナイトハイキング　係＝本多長吉
乗車＝北野駅乗換高尾山口下車→稲荷山コース→城山→景信山→明王峠→陣馬山→栃谷尾根→藤野駅　歩程約7時間　やや健脚向　交通費約二千円　地図昭文社　高尾・陣馬　灯具必携　小雨中止
☎㈹0448・253・9640

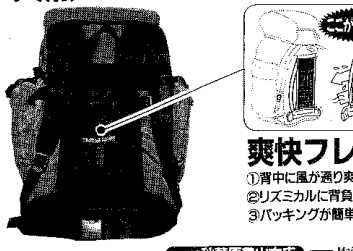
★8月6日(日)　箱根湯坂路　初心者向　雨天中止　係＝斎藤清三
小田急新宿駅8時1分発急行箱根湯本行前方乗車＝湯本駅下車　バス＝湯坂路入口下車（バス券は買わないで待っていて下さい。団体割引になると思います）→鷹ノ巣山→浅間山→湯坂路→湯本駅　歩程約3時間　ストック持参　滑りにくい靴で参加して下さい。コースは、すべて下り道です。温泉入浴だけ出来る所もあります。タオルの必要な方は電話下さい。協力＝太田・赤瀬・山後・西田
☎0048・622・7711
夜7時～9時　当日は早朝も可

◆果物の皮は腐るからと、投げ捨ては止めましょう。

「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:スブルース×チャコール、ネイビー×サックス、チャコール×ブルー、ブラック×ワイン
●ICI コンパクトBⅠ(左)　¥7,920
容量:20ℓ　Wt.:740g
●ICI コンパクトBⅡ(中)　¥8,640
容量:28ℓ　Wt.:800g　カラー:チャコール×ブルー、チャコール×ワイン、スブルース×チャコール、レッド×ブラック　日帰りハイキングから、小屋泊り一泊までに最適な人気ザックシリーズ。
●パイネ ゴアテックス オールウェザースーツⅡ　¥22,900(3L：¥24,000)
サイズ:S、M、L、3L　Wt.:850g　カラー:ニューグリーン、ブルー、ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー
●パイネ ゴアテックス レディースオールウェザースーツⅡ　¥22,900
サイズ:S、M、L　Wt.:740g　カラー:ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー、ピンク
メンズ・レディース共に身体の動きと防水性を重視した全天候型レインウェア。ウインドブレーカーとしても活用できる。
御来店できないお客様は通信販売を御利用下さい。
TEL.03-3200-7219(営業時間内受付)FAX.03-5273-2795(24時間受付)
ICI石井スポーツ　営業時間／本店・支店　AM10:30～PM8:00　支店(日・祭)　AM10:30～PM7:00
登山本店〒169　東京都新宿区百人町2-2-3　TEL.03-3208-6601㈹
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
(特許出願中)
グッド・デザイン商品　通商産業省選定
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。

NEW LAVAREDO
●ラバレド
容量25ℓ　女性に大好評の日帰り～1泊向きザックが、さらに使いやすくなりました。小物の収納スペースを増やし、カラーも女性を意識したものに変更しました。
カラー　ブルー・ピンク・ブラック
直結価格 6,800円

NEW JIRISHANCA
●ヒリシャンカ
容量30ℓ　2ポケットのベストセラーザックにメッシュポケットを追加し小屋1～2泊まで対応可能
カラー　ブルー・ボルドー・ブラック
直結価格 6,900円

NEW ZOOM
●ズーム
容量36ℓ+10ℓ　被様の声にお応えしてフロントポケットを新設備、密閉アップで小屋2～3泊向きです。
カラー　ブルー・ボルドー・ブラック&グラック・レッド
直結価格 7,800円

OUTDOOR MIND
秋葉原ニッピン
〒101-0021　東京都千代田区外神田3-11-11
登山本店 ☎03-3253-1431
神田小川町店 ☎03-3233-4121
秋葉原駅徒歩1分
秋葉原登山本店
Mail&Tel.Order
地方発送うけたまわります。
☎03-3253-1438
通販専用FAX.03(3257)0280
●ご注文の品・サイズ・カラー・数量と住所・氏名・年齢等をお教えください。
●郵送は送料2kg以下1回100円、代金引換1500円
商品は別料金となります

★8月6日(日)　景信山　一般向強　雨天中止　係＝高橋富美＝高尾駅　歩程4時間30分
JR八王子駅7時48分発甲府行乗車（JR新宿駅⑩6時44分発特快高尾行乗車八王子7時25分着乗換駅下車→与瀬神社→明王峠→底沢峠→白沢峠→景信山→小仏バス停
軽登山靴以上で参加のこと
交通費約千七百円　他にバス代二百二十円
地図昭文社　高尾・陣馬
☎3412・6687

★8月6日(日)　三ツ峠山　一般向強　雨天中止　係＝西沢宗一
JR新宿駅⑩6時44分発特快高尾行乗車＝立川7時11分＝高尾7時32分着　乗換河口湖行7時47分＝終点9時27分下車　タクシー＝三ツ峠登山口→三ツ峠山→八十八大師→達磨石→三ツ峠駅解散　歩程5時間
交通費　河口湖往復割引きっぷ四千百四十円　遠方の方はホリデーパスと乗越分が得　他にタクシー代要
地図昭文社　富士・富士五湖
☎090・3528・5641

★8月9日(水)　北八ツ　麦草峠～茶臼・縞枯山他　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　一般向他Ⓐ⑧
新宿西口安田生命ビル横　7時出発＝麦草峠→茶臼山→縞枯山→雨池峠→五辻→麦草峠　Ⓑ歩程4時間位　Ⓐは更に白駒池→Ⓟへ　歩程5時間30分位
山と草原、高山植物観賞。
詳細は後日案内　費用五千円
電話申込み後、郵便振替0018＝7＝35009　奥村昭孝　（非会員参加可）
協力＝田川賢二・丸山鉱司
☎㊢3634・2284

★8月9日(水)～12日(土)　鳥海山他　バス　一般向強　係＝上田
9日赤羽駅北口改札前　夜9時出発＝秋田横手＝矢島祓川→鳥海山七高・新山往復＝三崎山＝鳥海温泉郷(泊)＝酒田飯森山＝鶴岡高館山＝月山往復＝肘折温泉(泊)＝葉山往復＝赤羽歩程1日目7時間　2日目5時間　3日目3時間
費用三万五千円　地図昭文社
鳥海山・出羽三山・蔵王連峰物を楽しみます。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎㊢048・476・0280

★8月9日(水)～14日(月)　焼石岳他　バス　やや健　係＝直江忠彦
9日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝東北＝水沢＝10日焼石6時間　鶴ヶ池温泉(泊)　11日和賀岳7時間　稲住温泉(泊)　12日神室岳7時間　鳴子玉造温泉(泊)　13日船形・泉9時間＝宮城＝東北＝新宿14日早朝帰りの温泉山行です。
費用五万五千円　東ハイ保険加入者に限る。〒住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を記入往復はがきで申込む。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の4055　直江忠彦
☎090・4054・9056

◉8月11日(金)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★8月11日(金)～17日(木)　北海道の山　バス　やや健脚　係＝巽
11日赤羽駅北改札前　夜10時出発＝東北道＝青森＝船14時45分＝室蘭21時30分＝雌阿寒温泉登山口＝雌阿寒岳＋オンネトー＝川湯温泉(泊)＝斜里岳登山口→下二股→旧道→斜里岳→新道→登山口＝宇登呂(泊)＝岩尾別温泉→羅臼岳往復＝知床五湖＝宇登呂(泊)＝阿寒湖滝口→雄阿寒岳往復＝室蘭＝船23時25分＝青森6時25分＝赤羽
歩程1・2日目5時間　3日目7時間　4日目6時間
費用七万五千円位
☎3997・0593

◆樹木や花は折らず採らず、ゴミは持ち帰りましょう。

★8月11日(金)～13日(日)　空木岳　バス　係＝平沢・佐々木(保)
日程とコース変更しました。
11日新宿駅西口八十二銀行前　夜11時出発＝中央道駒ケ根ICバス乗換＝しらび平＝ロープウエー＝千畳敷→極楽平→檜尾岳→熊沢岳→東川岳→木曾殿山荘(泊)　歩程約6時間　13日山荘→空木岳（百名山）→ヨナ沢の頭→池山→駒ケ根人工スキー場＝こまくさの湯一浴＝中央道駒ケ根ICC＝新宿西口
歩程5時間40分　やや健脚向
費用約二万三千円（路線バス及び ロープウエー代含む）
地図昭文社　空木岳・駒ヶ岳
東ハイ保険加入者に限る。
予告で満席、キャンセル待ちで良い方は往復はがきで。〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。申込み済みの人はそのままで結構です。
協力＝石井・スミス・松浦
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎3657・8855　平沢
夜8時～9時30分迄

★8月12日(土)・13日(日)　八ケ岳　やや健脚向　係＝伊藤治良
参加人員25名　予告で満員
（赤岳・阿弥陀岳）
12日立川6時43分発甲府行前方3両目乗車＝甲府8時44分着乗換8時54分発松本行乗車＝茅野駅10時13分下車　タクシー＝美濃戸口→赤岳山荘→赤岳鉱泉(泊)　歩程3時間　13日赤岳鉱泉→赤岳・中岳→阿弥陀岳→御柱山→美濃戸口　タクシー＝茅野駅　歩程7時間30分
要ヘッドランプ
☎㊢045・984・1010
夜7時30分～9時
6時出発→行者小屋→地蔵ノ頭

★8月13日(日)　御岳山　レンゲショウマ　初心者向　係＝秋山
「花追びとシリーズ」雨天中止
JR新宿駅⑩8時26分発特快高尾行中程乗車＝立川8時52分着乗換青梅線奥多摩行8時59分発後方乗車＝御嶽駅9時52分下車バス＝滝本＝ケーブル御岳山駅→レンゲショウマ群落→御岳神社→七代ノ滝→綾広ノ滝→ケーブル＝バス＝御嶽駅　歩程3時間　地図昭文社　奥多摩・秋川自由きっぷが得
奥多摩・秋川自由きっぷが得
ケーブルの割引もあり。
美しいレンゲショウマを観賞し、涼しい木陰と水辺をゆっくり歩きましょう。協力＝宇田暁美
☎3891・0380

〔バス山行のキャンセルについてご注意〕
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。
日数に余裕があって、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。しかし、直前のキャンセルでは、それも無理です。
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）

★8月13日(日)　富士見台　一般向弱　雨天中止　係＝高田　一
「高尾・陣馬シリーズ」No.36
京王新宿駅7時47分発急行高尾山口行前方乗車＝8時38分高尾駅下車　小仏行バス乗車＝大下バス停下車→小下沢林道→矢倉沢登山口→（沢沿いに上る）→富士見台→尾根分岐→（沢沿いに下る）→城山林道→御主殿跡→八王子城跡バス停＝高尾駅
沢の上り下りは足元に要注意
歩程約3時間　軽登山靴以上
交通費千二百円位
地図昭文社　高尾・陣馬
協力＝阿部輝雄
☎㊢3442・8891

★8月15日(火)　加治丘陵　初心者向　雨天中止　係＝土肥原
西武池袋駅9時15分発急行飯能行乗車＝所沢9時44分＝仏子駅10時5分下車　入間グリーンロッジ→武蔵野音大→桜山展望台→旧サイクリングコース→仏子駅　歩程2時間30分
なだらかな森林浴コース　運動靴可　飲食店皆無
地図　埼玉県入間市
係は今回が初山行です。軽い日帰り山行や、親睦を兼ねた一般向の一泊山行を考えています。
よろしくお願いします。
☎3948・7829
夜7時～9時

★8月13日(日)　谷川岳　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
JR上野駅5時13分発高崎行乗車＝終点乗換＝7時13分発水上行乗車＝終点乗換＝8時32分土合駅発長岡行乗車＝8時13分発水上行乗車＝終点乗換＝8時23分乗車＝終点下車（上越新幹線東京駅6時40分発新潟行乗車＝大宮7時6分＝上毛高原駅7時55分下車　8時発谷川ロープウエー行バス乗車　乗換5分急ぐ＝終点下車）ロープウエー駅先着組と合流　ロープウエー＝天神平→熊穴沢ノ頭→肩の小屋→谷川岳→トマノ耳→オキノ耳→往路戻る→天神平→ロープウエー駅＝土合駅　歩程4時間30分位
交通費六千円位
スーパーホリデーが得　新幹線乗車の方は自由席特急券を買って下さい。地図昭文社　谷川岳東ハイ保険加入者に限る。
急登降あり　軽登山靴以上で
☎3806・0778
夜7時～8時迄

国境の風
北区　黒岩辰男
（No.5637）

みどりの風が
国境の稜線を抜けていく
出合いの風が
今日も笑顔で迎えてくれた
いくたびか上越国境に入った
山岳部の同窓が
垂直の壁に散っていくとせ
出合いの風が呼んでいる
国境の小さな駅に
同窓達は又下車するだろう

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

東ハイ会員優待の店
お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引特価からさらに割引いたします。
レディースフロアーオープン！
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！
ミレー グランドジョラス 30S/¥21,500 さかいや価格 40S/¥23,500 さかいや価格 カラー／ブラック、リボンレッド、フィーシャ、ミッドナイトブルー
コーラ ワンダーミニ ¥6,800 さかいや価格 アンダラック、ラクリップ 53～100cm/280g カラー／ネイビー バイオレット
モンベル ストームクルーザー ¥25,000 軽量コンパクトでありながら3層の防水性・厚水性をもち高い伸縮強度を持ち合わせたレインスーツのベストセラー
LOWA レディライト 税抜¥32,000 ロイヤンクシステムにより、ひざに優しい高機能GORE-TEX防水モデル。（重量：1,150g）
コーラ ASプラスミニ ¥6,500 さかいや価格 ストレート、コルクグリップ 57～103cm/270g カラー／ネイビー バイオレット
さかいやスポーツ　2F レディースフロアー
〒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 ウエア部
2号館 TEL.03-3262-0581 FAX.03-3262-0590 ギア部
3号館 TEL.03-3262-0731 FAX.03-3262-0745 モンベル&ザ・ロック
4号館 TEL.03-3262-0433 FAX.03-3262-0592 ブックス部
さかいやスポーツホームページURL　http://www.sakaiya.com/

山の専門店として、安心のカモシカ。
山の店・本店　移転しました。
旧店舗のすぐ近く、JR高田馬場駅（戸山口）から徒歩2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（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）
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
KAMOSHIKA
※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。

東ハイ山行強弱度

（歩程は休憩時間を含まず）

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

※印　保険対象外コース　☆印　趣味の集い

★8月17日(木)～20日(日)　白馬岳他　バス　健脚向　係＝上田妙子
17日新宿駅西口安田生命ビル横　夜10時出発＝梅池ロッヂ→白馬大池→小蓮華岳→白馬岳(泊)→旭岳→清水岳→祖母谷→欅平＝宇奈月(泊)＝僧ケ岳往復＝黒部＝池袋
歩程 1日目7時間　2日目9時間　3日目4時間30分
2万5千図宇奈月・毛勝山
地図昭文社　白馬岳
費用三万七千円位　百花繚乱の広い花畑コースを下山。僧ケ岳は魚津からとても目立つので広く知られています。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話を記入し申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎FAX 048・476・0280

★8月17日(木)～21日(月)　北海道の山旅№2　係＝平沢・木田
予告で定員になり締切りました。参加者にはコース予定表を送ります。行程は、羅臼、斜里、雌阿寒、幌尻岳、往復飛行機、現地貸切バス使用。
協力＝佐々木(保)・スミス・松浦
☎3657・8855　平沢　夜8時～9時30分迄

★8月19日(土)　花の大菩薩嶺　一般向弱　雨天中止　係＝秋山
「花追びとシリーズ」
JR新宿駅⑩7時52分発特快高尾行中程乗車＝高尾8時35分着乗換8時46分発小淵沢行中程乗車＝塩山9時55分下車　タクシー＝福ちゃん荘→唐松尾根→雷岩→大菩薩嶺（百名山）△2057→大菩薩峠→ロッジ長兵衛　タクシー＝塩山駅　ヤナギラン等多くの高山植物との出会いと大展望を期待してゆっくり歩きます。歩程4時間
地図昭文社　大菩薩連嶺
交通費　ホリデーパスと乗越分又は青春きっぷ　他にタクシー代　タクシー予約のため8月17日迄にお申込み下さい。
協力＝西田　博
☎3891・0380
FAX 3891・0331

★8月19日(土)20日(日)　富士山　一般向強　係＝佐野俊一郎
小御岳神社　歩程2日目8時間
費用各自払小屋代を含む約一万二千円　地図昭文社　富士・富士五湖　タクシー予約のため申込みFAX又は留守電で　〒住所　氏名　生年月日　電話　会員№は必ず明記　防寒衣用意
☎FAX 3407・8282

★8月19日(土)20日(日)　鳳凰三山縦走　やや健脚　係＝榎本喜美代
19日立川駅6時43分発甲府行中程乗車＝八王子6時55分（係合流）＝甲府8時44分下車　改札出て集合　大型タクシー＝夜叉神峠登山口→南御室小屋(泊)→薬師岳→観音岳→地蔵岳→白鳳峠→広河原＝バス甲府駅
歩程 1日目5時間40分
2日目7時間
費用　山小屋、タクシー、バス代で一万一千円位
東ハイ保険加入者に限る。
要ヘッドランプ　参加人員18名
地図昭文社　甲斐駒・北岳
希望者は電話で申込んで下さい。
☎045・701・4789

★8月19日(土)20日(日)　JRの車内標示にもありますが『リュックは手に持つか、網棚へ』……周囲のご迷惑にならないようご注意下さい。電車利用の山行のとき、車内マナーを守りましょう。

★8月20日(日)　小涌谷～飛竜の滝　一般弱　雨中止　係＝藤谷
小田急新宿駅7時31分発急行湯本行中程乗車＝7時55分新百合ケ丘駅（係乗車）＝小田原8時58分＝湯本駅9時15分下車（又はJR東京駅7時24分伊東行で小田原8時50分着　乗換）＝箱根登山電車9時29分強羅行乗車＝小涌谷10時下車→千条の滝→浅間山分岐→鷹巣山→湯坂路分岐→飛竜の滝→畑宿バス停＝湯本駅　歩程2時間30分
交通費四千円位
地図昭文社　箱根
湧水が流れる千条の滝、箱根で最も有名な飛竜の滝を訪ね、涼しさを楽しみましょう。
☎042・373・9339
朝7時～9時　夜7時～9時

★8月20日(日)　秩父札所　一般向　雨天決行　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急後方乗車＝所沢8時22分＝東飯能8時51分＝横瀬駅9時38分下車→⑨明智寺→⑧西善寺→⑥十雲寺→⑦法長寺→⑤語歌堂→長興寺→⑩大慈寺→⑪常楽寺→西武秩父駅　歩程3時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★8月20日(日)　多摩湖遊歩道　一般強　雨中止　係＝大手和夫
「新東京百景ハイク」№7
JR新宿駅⑩8時5分発高尾行乗車＝武蔵境駅8時26分下車　北口集合（西武新宿線花小金井駅9時合流可）→多摩湖緑道→多摩湖→野山北公園→六道山→湖畔遊歩道→北山公園→東村山駅　歩程7時間　武蔵野の路　東京周遊30kmウオークツアー歩速5km強、1km11分位で歩きます。ウオーキングシューズで、脚力の弱い方は無理。
☎090・1501・1823

※郵便振替による送金は到着まで数日かかります。ハイキング保険は原則として払込金到着者を毎月末日に手続きしますので翌月1日から保険加入になります。

★8月22日(火)　スケッチハイク　御岳渓谷　係＝宇賀神茂弥
JR青梅線御嶽駅改札10時集合、青梅線に沿って流れる渓谷に下りて岩と急流、青い山々、カヌー遊びの人々など描きます。
JR立川駅8時55分＝御嶽駅9時46分着がある。雨天中止
福島昇氏避暑で不在の為不参加
☎048・831・4863

★8月22日(火)　顔振峠　一般向　雨天中止　係＝川崎　勉
西武池袋駅8時32分発急行長瀞・三峰口行中程乗車＝所沢駅8時59分（係乗車）＝東飯能9時31分＝吾野9時55分下車→下長沢→顔振峠→見晴台→諏訪神社→十二曲り→エビガ坂→ユガテ→東吾野駅　交通費千百円
歩程4時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
2万5千図飯能・原市場
☎0424・64・1653

★8月23日(水)　鳩の巣渓谷　初心者向　雨中止　係＝村田　隆
JR新宿駅⑩8時7分発立川行乗車＝立川8時43分着　乗換青梅線8時55分発奥多摩行前方乗車（係合流）＝古里駅下車→寸庭橋→坂下→鳩の巣渓谷→白丸ダム→数馬橋→数馬の石門→白丸駅　歩程3時間
奥多摩・秋川自由きっぷが得
地図昭文社　奥多摩
☎FAX 0422・55・1424

★8月23日(水)　日光高山～小田代原　一般向　係＝奥村昭孝
東武浅草駅7時発快速日光行前方乗車＝終点下車　バス＝竜頭ノ滝上→山の家→高山→ミズナラ林→小田代原→赤沼バス停解散　歩程4時間30分位　日光ミニフリーパス四千九百四十円
前夜天気予報栃木県北部降水確率30％以上の時中止
参加は申込み制　但し当日の出欠自由
詳細希望者には案内書郵送す
☎FAX 3634・2284

★8月23日(水)24日(木)　奥日光他　一般向　係＝土肥原二郎
23日東武浅草駅⑤8時10分発快速日光行前方乗車＝東武日光下車　バス10時27分発湯元温泉行＝明智平→茶の木平→中禅寺湖温泉＝湯滝入口→湯滝→湯元(泊)＝光徳温泉→切込湖→刈込湖→湯元＝東武日光駅＝浅草駅
歩程 1日目3時間
2日目3時間30分
日光ミニフリーパスが得
費用一万三千円位　定員20名
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。参加者に詳細連絡します。地図昭文社　日光
〒176・0012練馬区豊玉北1の9の702　土肥原二郎
☎3948・7829
夜7時～9時

★8月23日(水)～27日(日)　北海道・大雪山　バス　一般向　係＝篠藤一子
23日JR新宿駅西口安田生命ビル富士銀行前　7時出発＝東北道＝八戸港＝フェリー乗船24日苫小牧港着＝層雲峡ロープウエー→黒岳往復→銀泉台(泊)
25日赤岳往復→旭岳温泉(泊)
26日旭岳往復→苫小牧港＝フェリー＝27日八戸港＝東京
歩程 1日目2時間　2日目5時間　3日目3時間30分
例年のようにバスでチンタラ行きます、お花畑散策だけの方もどうぞ。詳細後日お送りします。費用六万九千円
☎FAX 0297・78・4899
▼歩行中リーダーの注意や伝言は、最後部まで届くよう徹底して下さい。

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、ご宿泊特別割引!
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎!

●**栂池自然園**(車で5分/園内一周3～4時間、初心者向け)
5月中旬のミズバショウから10月中旬の紅葉まで、湿原植物の宝庫は、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～一般向け)
新緑が眩しい5月中旬、紅葉の11月、素朴な歴史に触れる"塩の道"のんびりハイクを楽しみます。

★洋風懐石料理(スキーシーズンを除く)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●JR白馬駅より車10分、送迎可
所在●〒399－9301長野県北安曇郡白馬村落倉高原
収容●30名
料金●1泊2食付
洗面トイレ付9、000円～、バストイレ付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、栂池、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ください。

今年の夏は憧れの山へ!

山のことなら何でもご相談ください

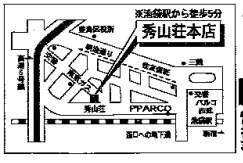
クライムゾーン●クールマックス
ラガーシャツII
秀山荘価格¥7,900
速乾・抗菌効果の高いクールマックス素材100％のラガーシャツ。
ハイキング・登山に是非!

クライムゾーン●トールライト35
秀山荘価格¥14,800
軽量ながら1～2泊の小屋泊まりの山行きに最適なザック。
重量／950g、容量／35ℓ

クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格¥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング・縦走シューズ。靴こそ良いものを長く使ってください。

登山用品専門店
秀山荘

池袋本店
☎03-3984-4211
東京都豊島区東池袋1-44-8
営業時間／10:00～20:00
年中無休



テレホンショッピング受付中!
各種カード取扱い

神奈川相模大野店
☎042-743-3321
神奈川県相模原市相模大野3-16-1レガロ3階

★8月24日(木)　三峰妙法ケ岳
西武池袋駅急行6時55分発飯能行中程乗車＝飯能7時45分着乗換7時48分発西武秩父行乗車＝終点下車→御花畑駅9時16分発三峰口行乗車＝終点9時37分下車　バス秩父湖行乗車＝大輪下車　ロープウエー＝山頂駅→
一般向　雨中止　係＝中村永彦
三峰神社→妙法ケ岳→表参道→清浄の滝→大輪＝三峰口駅
頂上近くにやせ尾根、クサリあり。歩程4時間　交通費約四千円　地図昭文社　奥秩父1
☎048・665・4027
夜7時～9時迄

★8月25日(金)～27日(日)　白馬岳　バス
25日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝中央道＝猿倉→大雪渓→村営小屋(泊)→白馬岳→大池→栂池ロープウエー＝落倉＝
一般向強　係＝巽　次郎
新宿　アイゼン・ストック必携
歩程2日共5時間
費用二万三千円位
☎3997・0593

★8月25日(金)～27日(日)　恵那・御岳　バス
25日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝中津川＝黒井沢→恵那山→7時間→黒井沢＝夕森荘(泊)＝田の原→御岳→5時間→田の原＝中央道＝新宿　費用二万二千円
一般向強　係＝直江
東ハイ保険加入者に限る。〒住所　氏名　電話　会番　生年月日を記入、往復はがきで申込む。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・4054・9056

★8月25日(金)～27日(日)　飯豊連峰　バス
25日JR新宿駅西口八十二銀行前　夜10時30分出発＝東北道＝磐越道西会津IC＝弥平四郎登山口26日早朝着→松平峠→三国岳→切合小屋(泊)　歩程約5時間、27日小屋→飯豊山(百名山)→切合小屋→往路を戻る→弥平四郎登山口　歩程7時間　町営のロータスイン一浴＝磐越、東北道＝新宿
地図昭文社　飯豊山
費用二万五千円　定員24名
健脚向　係＝平沢こと
イイデリンドウとマツムシ草、秋のキリン草を見ながらゆっくり登りましょう。
往復はがきで〒住所　氏名　生年月日　電話　会員番号を記入し申込み下さい。
協力＝木田・佐々木(保)・石井・スミス桂子・松浦
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

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

★8月26日(土)　鉢伏山　マツムシソウ
「花追びと」花の百名山　バス
JR新宿駅西口安田生命横　7時出発＝中央道＝鉢伏山荘→鉢伏山△1928→高ボッチ山△1665→高ボッチ高原荘＝新宿　歩程3時間30分
地図昭文社　美ケ原・霧ケ峰
一般向弱　係＝秋山俊子
費用四千五百円
電話申込み後郵便振替00140＝0＝76446９秋山俊子
協力＝宇田暁美
☎3891・0380
FAX3891・0331

★8月27日(日)　七代の滝　初心者向　雨天中止
JR新宿駅⑩8時38分発特快高尾行中程乗車＝立川9時6分着　乗換青梅線奥多摩行9時21分中程乗車（係乗車）＝御嶽駅10時16分下車　バス＝滝本　ケーブル＝御岳山駅→御岳神社→七代の滝→岩石園→綾広の滝
係＝藤谷末松
歩程3時間
地図昭文社　奥多摩
奥多摩自由きっぷが得
暑さを避けて水辺の渓谷歩き。
☎042・373・9339・
夜7時～9時30分

★8月29日(火)　切込湖～刈込湖
東武浅草駅7時発快速東武日光・会津田島行前方乗車＝東武日光駅9時12分下車　バス湯元温泉行乗車＝光徳温泉下車→光徳牧場→山王峠→涸沼→切込湖→刈込湖→小峠→温泉寺→湯元温泉バス停＝東武日光駅
夏休みで賑わった光徳牧場も静寂を取りもどし、山王峠に吹く風はもう秋です。ゆっくり歩きますが、軽登山靴以上で参加のこと。歩程約4時間30分
日光ミニフリーパス　四千九百四十円が得
地図昭文社　日光
FAX3902・4069
一般向　雨中止　係＝飯塚賢次

★8月29日(火)30日(水)　女峰山　やや健脚　雨天中止
東武浅草駅6時20分発快速日光行前方乗車＝8時24分日光駅下車　バス霧降高原行乗車＝終点下車　リフト3基＝小丸山→赤薙山→奥社跡→女峰山248 3M→唐沢避難小屋(泊)→遥拝石→稚児ガ墓→行者堂→二荒山神社→日光駅　歩程1日目5時間2日目4時間30分位
交通費四千四百二十円
地図昭文社　日光
東ハイ保険加入者に限る。
夏用寝袋、又はカバー　4食分
☎3871・7487

★8月30日(水)　箱根・旧東海道
初心者向Ⓑ　一般向Ⓐ
小田原駅前バス停⑤箱根関所跡行・9時集合（小田急線は新宿7時22分発急行＝小田原8時55分下車　八百五十円・東海道線は東京駅⑦7時24分発＝小田原8時50分下車　千四百五十円）
バス9時15分発＝終点下車（千百五十円）→杉並木→甘酒茶屋→畑宿（Ⓑ解散）→飛竜の滝→箱根湯本駅
Ⓐ解散
歩程Ⓑ3時間位Ⓐ4時間50分位
＜注＞前夜天気予報で神奈川県降水確率30％以上は中止　参加希望者はご連絡下さい。但し当日欠席は自由
協力＝田中賢二・丸山鉱司
☎FAX3634・2284

東坂と湯坂道　係＝奥村昭孝
鷹の巣山→湯坂道→箱根湯本駅

◉5月入会のお仲間（44名）
会員番号12459～12503
佐藤安子　石井勝俊　赤田晨美
中村カツ　山下秀一　網蔵晴美
関　芳江　馬場信春　久岡恵子
大沼佳江　曽根安之　浅古和子
坂井六郎　中村能子　綿引美幸
服部守道　酒井紀子　上野和子
佐野愛子　小林道子　坪谷敏郎
大中益恵　新井俊明　塩山一郎
井上利江　酒井康二　鹿野成子
紺野陽一　作田美智子
藤川ヒロ子　渡辺恵美子
桜井為公男　山家とみ子
奈良橋快子　鈴木アヤ子
小林ミヨ子　五十嵐米子
山下恵美子　大塚てい子
奥山タイ子　池ケ谷シズヨ
坂田早智子　菅　美江子

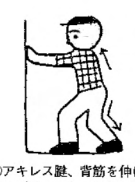
◉6月入会のお仲間（45名）
会員番号12504～12548
武蔵祐子　西海　聡　西海裕子
新田幸子　鈴木茂彦　長岡敏子
永瀬弘子　早野厚子　石井圭子
江口義治　鈴木恵子　林　文子
工藤賢一　渡辺光子　古瀬誠一
佐藤芳子　矢吹通泰
竹本康美　増田孝子　関野紘子
小幡照子　野村邦子　市川勇男
市川啓子　辺見徳雄　島田輝夫
田山征男　寺沢正浩　福島綾子
池本伸吾　矢沢省三　山本早苗
山本正司　小熊静江
長澤東四郎　矢崎カツエ
三ツ池よし子　大野トシ子
北村トミ子　井上美江子
早狩美代子　五木田悦子
平沢千代子

◉4・5月度　寄付金
平沢こと様　三、000円
（朝日新聞マリオン欄原稿料）
匿名　五、000円
合計八、000円

〔山行コース記事の記号説明〕
見出し日付頭の
★は会主催山行
☆は趣味の行事で東ハイ保険対象
駅名下の○内数字は乗車番線
地名間の＝は乗り物による移動
→は歩行　△は三角点・標高
歩程は休憩を含まない歩行時間

山でこれだけは行ないたいストレッチング

①ふくらはぎ、背筋を伸ばす。左右脚をかえて行なう。カカトは地面につけたままヒザを伸ばす。


②アキレス腱、背筋を伸ばす。①のバリエーションで、後方のヒザも曲げる。左右脚をかえて行なう。

③太もも全面の筋を伸ばす。左右脚をかえて行なう。

④股関節、内股の筋、太もも裏側の筋を伸ばす。カカトを床から話さないように。

⑤股関節、ヒザ関節、太もも裏側の筋を伸ばす。左右両方行なう。

⑥腰の筋を伸ばす。壁や木などにもたれ、背を伸ばしてヒザをかかえこむ。かかえるヒザをかえて行なう。

山と渓谷社「山でバテないテクニック」より

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

〔スポーツ安全保険〕について
通称〝東ハイ保険又はハイキング安全保険〟と言っているのは、正確には「スポーツ安全保険」のことで、財団法人スポーツ安全協会（文部省認可の公益法人）が運営しているものです。
そして保険については東京海上を幹事会社として損害保険会社20社との共同保険となっています。「スポーツ安全保険」は傷害保険・賠償責任保険・共済見舞金制度を組合せたもので、現在では全国から930万人が加入しているそうです。
◉加入について
この保険はスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、指導活動等を行なう5名以上のアマチュアの団体やグループを対象とします。東ハイは当然ハイキング活動が主目的ですから、会員の方がより身近に感じていただけるよう〝ハイキング安全保険〟さらには〝東ハイ保険〟などと通称しています。
◉保険期間は毎年4月1日～翌年3月31日まで、従って出来るだけ早期に加入をお勧めします。
◉加入区分・掛金・補償額については、ABCDの4ランクがあり、東ハイで加入しているのはCランク（成人のスポーツ）で小さな掛金で大きな補償がされるものです。
なお冬山登山、岩登り、沢登り等特殊な技術と経験を要する登山は、Dランクの「山岳登はん」に該当します。
◉東ハイ会員の約75％が加入しているCランクは（担当の山本彰理事の手続きにより）年間掛金1450円で次のような補償があります。即ち東ハイの会報に掲載した★☆印のハイク、又はリーダーが会事務所に届出をした下見ハイクに於て各人が、「家を出て家に帰る通常の経路で事故に遭遇した場合」次のような補償があります。
◉本人の傷害保険金
死亡…二千万円　後遺障害…三千万円（最高）　入院…1日につき千五百円（4日以上の入院・通院の傷害で180日限度）その他見舞金・賠償責任保険金等の制度が組合わされています。
早期の加入をお勧めします。

【徳用きっぷ・いろいろ】

【JR関係】
①奥多摩・秋川自由きっぷ
青梅線の拝島～奥多摩間と五日市線のすべての駅で乗り降り自由、2日間有効。料金は乗車駅によって違います。例えば、新宿、池袋、渋谷～1470円　上野、大宮、川越～1770円
②河口湖往復割引きっぷ
新宿～4140円
③鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線～1970円
④ホリデーパス　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せ下さい。

【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブルバス区間　2140円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿～渋沢、バス区間　1480円

【東武鉄道】
①日光ミニフリーパス
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、山行参加のときリーダーからお求め下さい。

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
〔カット〕ペン又は筆書き黒色
〔随筆・山行感想文〕1行14字詰60行以内（趣旨の変わらない範囲で添削することがあります）
※原稿はお返し出来ません。
なおスペースの関係で、その月号に掲載出来ず、おくれる場合もあります。

東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
郵便振替口座番号　00100－0－63515

東京ハイキング

平成12年 9月号（第323号）
今月入会員の会費：平成13年3月まで1,400円＋入会金1,000円

9月ハイク（53コース）

目次

1(金)～3(日)高妻山他バス　直江
〃～4(月)針ノ木他バス　巽
2(土)飯盛山　バス　秋山
〃　秩父札所　中田
〃3(日)四阿山バス　平沢・杉田
〃茂倉岳他　バス　上田
3(日)☆写生会山下公園　宇賀神
〃　石老山　辰巳
〃　景信山・城山　斎藤
〃　武甲山　本多
6(水)谷川岳　村田
7(木)太田金山他　渡辺
9(土)明星ヶ岳他　藤谷
〃　日の出山　川寄
〃　信玄棒道　上田
〃10(日)北八ッ天狗岳　西沢
〃　高塚山　吉村
〃　鉢盛山　巽
〃　米山　バス　中嶋
10(日)高尾・城山　佐々木(昭)
〃　三ッ峠山　秋山
12(火)市川文学史跡巡り　土肥原
13(木)鷲ヶ峰他　バス　奥村
〃大高山　川崎
〃～16(土)燕岳～常念　伊藤(寛)
15(祝)棒ノ折山　小野里
〃金時山～明神ヶ岳　辰巳
〃16(土)玉川上水　足立
〃17(日)磐梯山　バス　佐野
17(日)玉川上水ウオーク　大手
〃　棒ノ折山　高橋
〃　大岳山　近能
〃18(月)雲取山　中田
19(火)☆スケッチ議事堂　宇賀神
〃南高尾　秋山
〃　金時山　加藤
20(水)長瀞秋の七草寺　奥村
21(木)～24(日)戸来岳他バス　上田
22(金)～〃立山他　バス　巽
〃～〃雨飾山他バス
23(祝)巾着田　木田
〃　矢倉岳　秋山
〃24(日)飛竜山　藤谷
24(日)一丁平　辰巳
〃毛無山～十二ガ岳　伊藤(治)
26(火)太平山　中村
27(水)あきる野市散歩　江森
27(水)湯の小屋他　バス　奥村
〃　大岳山　村田
〃28(木)夏井川渓谷他　土肥原
〃　雲取山　巽
28(木)逗子　榎本
〃　奥武蔵滝巡り　飯塚
〃30(土)10/1(日)至仏山　バス　藤谷
〃会津七ヶ岳バス　平沢

▼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

★9月1日(金)～3日(日)　高妻・戸隠　バス　やや健　係＝直江
1日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝関越道＝戸隠高原→高妻山→7時間→高原(泊)＝高原→戸隠→7時間→戸隠＝関越道＝新宿
〒住所　氏名　電話　会番　生年月日を記入し往復はがきで申込む。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・4054・9056
費用二万円
東ハイ保険加入者に限る。

★9月1日(金)～4日(月)　針ノ木岳他　バス　やや健脚　係＝巽
1日新宿駅西口朝日生命前　夜11時出発＝中央道＝扇沢→大沢小屋→針ノ木小屋(泊)→蓮華岳往復→針ノ木岳→赤沢岳→新越小屋(泊)→種池→爺ヶ岳往復→扇沢＝新宿
アイゼン・ストック必携
歩程3日間共6時間
費用三万五千円位
☎3997・0593

★9月2日(土)　飯盛山　アサマフウロ　一般向弱　係＝秋山俊子
「花追びとシリーズ」大型バス
JR新宿駅西口安田生命横　7時出発＝野辺山＝平沢峠獅子岩→平沢山△1653→飯盛山→平沢集落＝新宿　歩程3時間弱
八ヶ岳の展望とアサマフウロ・マツムシソウ・ハナイカリ等の中をゆっくり歩きましょう。
費用四千二百円
電話申込み後郵便振替00140＝0＝76446９秋山俊子
協力＝宇田暁美
☎3891・0380
FAX3891・0331

★9月2日(土)　秩父札所　一般向　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急後方乗車＝所沢8時22分＝東飯能8時51分＝西武秩父駅9時41分下車（係待つ）→⑮少林寺→⑬慈眼寺→⑭今宮坊→⑯西光寺→⑰定林寺→⑱神門寺→大野原駅
歩程3時間（納経時間含まず）
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★9月2日(土)3日(日)　四阿山　バス　一般向　係＝平沢・杉田
予告で満席キャンセル待ちで。
2日JR東京駅八重洲北口　夜10時30分出発＝関越道＝上信越道菅平IC＝あずまや高原登山口3日早朝着→第2ゲート→6時→八合目→四阿山(百名山)往路を戻る。ブルーベリー摘み→あずまや高原登山口＝真田温泉＝浴＝菅平IC＝関越道＝東京駅　歩程5時間35分　山は杉田、ブルーベリー摘みは平沢が案内します。秋の花マツムシ草、オヤマノリンドウが見頃。花を楽しみながらゆっくり登ります。
2万5千図四阿山・菅平
費用七千五百円（大型バス）
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★9月2日(土)3日(日)　茂倉岳～の倉岳　バス　健脚向　係＝上田
2日池袋西口東武デパート前　夜10時出発＝水上＝土樽P→矢場の頭→茂倉岳→一ノ倉岳往復→武能岳→蓬峠→土合＝池袋
歩程10時間　費用八千円
2万5千図茂倉・水上・土樽
東ハイ保険加入者に限る。
谷川連峰最高峰茂倉岳から一の倉一等三角点峰へ縦走します。
が、特有の変わりやすい天候にコースの変更もあります。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
FAX048・476・0280

☆9月3日(日)　写生会　横浜山下公園
JR関内駅改札(石川町駅寄)　9時30分集合　徒歩約10分　開港記念館　神奈川県庁建物などを描くことも出来る。山下公園　係＝宇賀神茂弥
からは横浜港と高層ビルを描くのもよい。雨　強風など悪天候は中止　協力＝福島　昇
☎048・831・4863

★9月3日(日)　石老山　一般向
京王新宿駅8時8分発急行高尾山口行乗車＝高尾乗換9時分発大月行乗車＝9時13分相模湖駅下車　9時25分発三ケ木行バス乗車＝9時33分石老山入口下車→顕鏡寺→展望台→石老山→大明神展望台→箕石橋→ピクニックランド前バス停＝相模湖駅　歩程4時間
交通費千八百円位
軽登山靴以上で参加下さい。
地図昭文社　高尾・陣馬
☎3806・0778
夜7時～8時迄
雨天中止　係＝辰巳一雄

★9月3日(日)　景信山～城山
JR・京王線共高尾駅北口9時30分集合＝タクシーで登山口→景信山→小仏峠→城山→千木良→相模湖駅解散
歩程3時間30分
ゆっくり歩きます。
会の黄色タオル必要な方は前日までに電話下さい。
協力＝太田・赤瀬・山後・西田
☎048・622・7711
夜7時～9時　当日は早朝も可
般向　雨天中止　係＝斎藤清三
登山靴で参加して下さい。

★9月3日(日)　武甲山　一般向
西武池袋駅7時16分発快急三峰口行後方乗車＝西武秩父駅下車　タクシー＝生川下車→武甲山→雨天中止　係＝本多長吉
歩程5時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
FAX048・253・9640

★9月6日(水)　谷川岳　やや健脚向　雨天中止　係＝村田　隆
JR上野駅⑤6時30分発高崎行中程乗車＝大宮6時55分発（係乗車）＝高崎8時22分着　乗換上越線8時25分発水上行＝水上9時29分下車　タクシー＝ロープウエー土合口駅＝天神平→熊穴沢避難小屋→トマノ耳→オキノ耳→往路を戻る→天神平＝ロープウエー土合口駅　バス＝水上駅　歩程5時間30分
交通費　青春18きっぷ（各自用意）とタクシー、バス、ロープウエー各料金で約六千円
地図昭文社　谷川
参加希望者は8月20日までに往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話を記入し申込んで下さい。先着順に20名で締切ります。
〒184・0002小金井市梶野町3の9の19　村田　隆
FAX0422・55・1424

★9月7日(木)　太田金山と稚児礼讃舞　初心者向　係＝渡辺　震
東武浅草駅7時58分発準急伊勢崎行前方乗車＝春日部8時47分＝久喜9時2分（係乗車）＝太田駅10時7分下車→八瀬川→大光院→金竜寺→あずま屋→展望台→金山城跡→山頂→開山堂→太田駅
開山堂では数十名の僧侶の読経と雅楽に合せて12名の稚児が荘厳に舞います。稚児百味供養礼讃舞といいます。
歩程3時間　雨天中止
交通費約二千百円
☎048・768・1876

★9月7日(木)　東京ハイキング協会　やや健脚向　係＝直江
夜11時出発＝関越道＝高原→高妻山→7時間→戸隠＝関越道＝新宿
費用二万円
東ハイ保険加入者に限る。
☎0990・4054・9056

★9月2日(土)　秩父札所　一般向
西武池袋駅7時55分発快急後方乗車＝所沢8時22分＝東飯能8時51分＝西武秩父駅9時41分下車（係待つ）→⑮少林寺→⑬慈眼寺→⑭今宮坊→⑯西光寺→
☎0048・581・0846

★9月2日(土)3日(日)　四阿山　バス　一般向　係＝平沢・杉田
予告で満席キャンセル待ちで。
2日JR東京駅八重洲北口　夜10時30分出発＝関越道＝上信越道菅平IC＝あずまや高原登山口3日早朝着→第2ゲート→6時→八合目→四阿山(百名山)往路を戻る。ブルーベリー摘み→あずまや高原登山口＝真田温泉＝浴＝菅平IC＝関越道＝東京駅　歩程5時間35分　山は杉田、ブルーベリー摘みは平沢が案内します。秋の花マツムシ草、
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★9月7日(木)　太田金山と稚児礼讃舞　初心者向　係＝渡辺　震
東武浅草駅7時58分発準急伊勢崎行前方乗車＝春日部8時47分＝久喜9時2分（係乗車）＝太田駅10時7分下車→八瀬川→大光院→金竜寺→あずま屋→展望台→金山城跡→山頂→開山堂→太田駅
☎048・768・1876

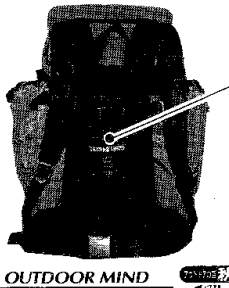
入会希望の方は事務所へご連絡下さい。
電話 03・3891・2280
FAX 03・3805・8761

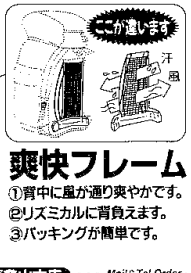
東ハイの事務所には専属の事務員はおりません。
留守電のときは、ピーという合図の後に、会員番号、お名前、ご用件と、必ずあなたの電話番号もお願いします。

「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:スブルース×チャコール、ネイビー×サックス、チャコール×ブルー、ブラック×ワイン
●ICI コンパクトBI(左)　¥7,920
容量:20ℓ　Wt:740g
●ICI コンパクトBII(中)　¥8,640
容量:28ℓ　Wt:800g　カラー:チャコール×ブルー、チャコール×ワイン、スブルース×チャコール、レッド×ブラック　日帰りハイキングから、小屋泊り一泊までに最適な人気ザックシリーズ。
●パイネ ゴアテックス オールウェザースーツII　¥22,900(3L:¥24,000)
サイズ:S、M、L、3L　Wt:850g
カラー:ニューグリーン、ブルー、ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー
●パイネ ゴアテックス レディースオールウェザースーツII　¥22,900
サイズ:S、M、L　Wt:740g
カラー:ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー、ピンク
メンズ・レディース共に身体の動きと防水性を重視した全天候型レインウェア。ウインドブレーカーとしても活用できる。
御来店できないお客様は通信販売を御利用下さい。
TEL.03-3200-7219(営業時間内受付)FAX.03-5273-2795(24時間受付)
ICI石井スポーツ　営業時間／本店・支店　AM10:30～PM8:00　支店(日・祭)　AM10:30～PM7:00
登山本店〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 TEL.03-3208-6601㈹
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
(特許出願中)
背中快適!!
グッド・デザイン商品 通商産業省選定
天然エアコン テクノライトフレームザック





爽快フレーム
①背中に風が通り爽やかです。
②リズミカルに肩負えます。
③パッキングが簡単です。

NEW LAVAREDO
●ラバレド
容量25ℓ
女性に大好評の目指り～I字向きザックが、さらに使いやすくなりました。小物の収納スペースを増やし、カラーも女性を意識したものに変更しました。
カラー　ペーピング・ブラックコール
直結価格 6,800円

NEW JIRISHANCA
●ヒリシャンカ
容量30ℓ
2ポケットのヘアストセラーザックにメッシュポケットを追加　小屋1～2泊まで対応可能
カラー　ブルー・ブラック・ブラック

直結価格 6,900円

NEW ZOOM
●ズーム
容量35ℓ+10ℓ
皆様の声にお応えしてフロントポケットを新設備。容量アップで小屋2～3泊向きです。
カラー　ブルー・チャコール&ブラック&レッド

直結価格 7,800円

OUTDOOR MIND
秋葉原ニッピン
〒101 0021 東京都千代田区外神田3-11-11
鶯山本店☎03-3253-1431
神田小川町店☎03-3233-4121

秋葉原登山本店
秋葉原2号店
Mail&Tel,Order
地方発送うけたまわります。
☎03-3253-1438
通販専用FAX.03(3257)0280
●ご注文の品・サイズ・カラー・数量と住所・氏名・電話番号をお教えください。
●同梱の送料2Kg迄一律1000円
北海道・九州は1500円
離島は別料金となります。

★9月9日(土) 明星ヶ岳他 一般向 雨天中止 係＝藤谷末松
小田急新宿駅7時50分発急行小田原行中程乗車＝新百合ヶ丘8時14分（係乗車）＝小田原駅9時19分下車（又はJR東京駅7時50分発熱海行で小田原9時18分下車）バス9時30分発湖尻桃源台行乗車＝宮城野下車→登山口→大文字→明星ヶ岳→塔ノ峰→阿弥陀寺→湯本駅
歩程4時間30分　交通費二千八百円　地図昭文社　箱根
東ハイ保険加入者に限る。
緑あふれる箱根外輪山から古寺に詣で、湯本駅へ。
☎0442・373・9339
朝7時～9時　夜7時～9時

★9月9日(土) 日の出山 一般向 雨天中止 係＝川嵜英雄
JR立川駅7時53分発奥多摩行乗車（新宿7時5分高尾行＝立川7時43分乗換が便利）＝日和田駅下車→天満公園→三室山→日の出山→御岳山→ケーブル下→バス＝御嶽駅
歩程4時間位
☎FAX0442・366・4383
夜7時～9時迄

★9月9日(土) 信玄棒道 一般向 雨天の時は10日(日) 係＝上田
JR新宿駅⑭5時25分発乗車＝八王子6時30分着　乗換6時34分始発松本行＝小渕沢9時9分下車　タクシー＝観音平→展望台→観音平→棒道入口→甲斐大泉＝小渕沢　歩程4時間
地図昭文社　八ヶ岳　交通費青春きっぷとタクシー代（タクシー利用のため電話申込みの事）
☎FAX0048・476・0280

★9月9日(土)10日(日) 北八ツ天狗岳 一般向強 係＝西沢宗一
9日JR新宿駅⑥7時発スーパーあずさ1号乗車＝八王子7時30分＝茅野駅9時8分下車　諏訪バス②10時15分発渋の湯行乗車＝終点11時5分下車→八方台分岐→黒百合ヒュッテ(泊)→中山峠→東天狗→西天狗→唐沢鉱泉→渋の湯＝茅野駅＝新宿駅
歩程1日目2時間30分　2日目4時間30分位　急登・クサリ場あり　交通費あずさ回数券（4枚綴）利用でバス代含む片道四千九百七十円　宿泊費七千円
地図昭文社　八ヶ岳・蓼科
〒住所　氏名　電話　会番　生年月日を記入し普通はがきで8月15日までに申込み下さい。
〒120・0002足立区中川2の12の7の102　西沢宗一
☎090・3528・5641

★9月9日(土)10日(日) 高塚山 バス やや健脚 係＝吉村知恵子
9日JR新宿駅西口安田生命ビル東京三菱銀行前　夜11時出発＝東名道＝中川根＝大札山→蕎麦粒山→三ッ合山→高塚山→往路を下る→南赤石幹線林道→山犬ノ段→板取山→往路下る＝入浴＝東名道＝新宿
歩程6時間30分　費用八千円
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入の上申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。定員25名（補助席なし）
今回が係の初山行です。よろしくお願いいたします。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013
協力＝直江忠彦
☎FAX3647・2868
夜8時30分～9時30分

★9月9日(土)10日(日) 鉢盛山 バス やや健脚 係＝巽 次郎
9日新宿駅西口朝日生命前　夜11時出発＝中央道＝島々林道終点→鉢盛山→ハト峰→林道終点＝新宿　申込みは電話で
歩程7時間　費用八千円位
地図昭文社　乗鞍高原
☎3997・0593

★9月9日(土)10日(日) 米山 バス やや健脚向 係＝中嶋要一
9日新宿西口東京三菱銀行横　夜11時出発＝米山IC＝登山口→米山避難小屋→米山→往路を戻る＝米山IC＝北陸道＝新宿西口　歩程4時間30分　5万図柿崎　2万5千図柿崎
米山は越後の霊峰と民謡にもうたわれている。山頂からは佐渡ヶ島や妙高、越後三山等の展望がよい。軽登山靴以上で参加。費用約七千五百円　定員25名
東ハイ保険加入者に限る。
往復ハガキで〒住所　氏名　生年月日　会番　電話を記入し申込み下さい。
〒245・0003横浜市泉区岡津町1444の1　中嶋要一
☎045・811・3130

★9月10日(日) 高尾～城山 一般向 雨中止 係＝佐々木昭治
京王新宿駅8時28分発急行高尾山口行中程乗車＝終点9時21分下車→稲荷山コース→高尾山→一丁平→城山→千木良→弁天島→相模湖駅
歩程4時間
交通費千二百円位
地図昭文社　高尾・陣馬
☎3358・6244
夜7時～9時

★9月10日(日) 三ツ峠山 フジアザミ 一般向強 係＝秋山俊子
「花道びと」花百名山　雨中止
JR新宿駅⑩6時44分発特快高尾行中程乗車＝高尾7時32分着　乗換②7時47分発河口湖行前方乗車＝大月8時27分＝河口湖9時27分下車　バス＝三ッ峠登山口→三ッ峠山頂△1785注復→木無山→霜山→林道→天上山ローブウエー＝河口湖畔→河口湖駅　歩程5時間強
地図昭文社　富士・富士五湖
河口湖往復割引きっぷ四千百四十円とバス代とローブウエー代。遠方の方はホリデーパスと乗越分が得。　協力＝西田　博
☎3891・0380

★9月12日(火) 市川文学史跡巡り 初心者向 係＝土肥原二郎
JR総武線市川駅改札前10時集合（中央口のみ　東京駅9時36分発＝市川9時57分着、秋葉原駅9時38分発＝市川9時59分着が便利）→文学の道→弘法寺→手児奈霊堂→下総国分寺→尼寺跡→里見公園→市川駅
歩程3時間　運動靴可
地図　千葉県市川市　雨天中止
☎3948・7829
夜7時～9時

★9月13日(水) 鷲ヶ峰～八島ヶ原湿原 係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　初心者他Ⓐ Ⓑ
新宿駅西口安田生命ビル横　7時出発＝登山口→鷲ヶ峰→八島ヶ原湿原一周　Ⓐ一般向は車山の肩まで。歩程4時間強　Ⓑ3時間位　霧ケ峰高原の高山植物と高層湿原探勝　詳細希望者には案内書郵送　電話申込み後、郵便振替0018○7＝35097　奥村昭孝
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX3634・2284

★9月13日(水) 大高山 一般向 雨天中止 係＝川崎 勉
西武池袋駅8時32分発急行長瀞・三峰口行中程乗車＝所沢駅8時59分（係乗車）＝東飯能9時31分＝吾野9時55分下車→前坂分岐→大高山→天覚山→東峰→東吾野駅　交通費千百円
歩程4時間　登り降り多い。
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0424・64・1653
2万5千図飯能・原市場
夜7時～8時迄

★9月13日(水)～16日(土) 燕岳～常念岳 やや健脚 係＝伊藤(寛)
13日JR新宿13時発特急あずさ59号＝15時51分松本着　乗換16時5分発信濃大町行＝16時38分穂高下車　バス＝中房温泉(泊)
14日朝発→燕山荘→燕岳（往路戻り）山荘(泊)　15日縦走コース→大天井岳→常念小屋(泊)　16日常念岳往復→一ノ沢→冷沢小屋着　タクシー＝穂高駅＝新宿
3日間共歩程6～8時間
費用概算五万円　定員12名
地図トレックマップ2『北アルプス』北海道地図社刊
問合せ・申込みはFAXで。
FAX011・561・7054

★9月15日(祝) 棒ノ折山 一般向 係＝小野里英次郎
(前夜7時天気予報埼玉の降水確率40%以上中止)　青梅線立川駅7時53分発（係合流）＝川井駅8時48分下車　バス9時発＝清東橋下車→奥茶屋キャンプ場→棒ノ折山→権次入峠→白石沢登山口→河又名栗湖バス停＝飯能駅　歩程約4時間　希望者は「さわらびの湯」で一浴。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　奥多摩
☎044・933・0088
夜7時～9時

★9月15日(祝) 金時山～明神ヶ岳 一般強 雨中止 係＝辰巳
小田急新宿駅6時31分発湯本行中程乗車＝7時56分小田原下車　バス仙石行＝終点下車→乙女口→乙女峠→長尾山→金時山→矢倉沢峠→明神ヶ岳→見晴小屋→道了尊バス停＝大雄山駅
歩程約6時間　交通費五千円位
急登降あり。軽登山靴以上で。
地図昭文社　箱根
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★9月16日(土) 玉川上水 初心者向 雨中止 係＝足立小夜子
西武新宿線新宿駅8時42分発急行拝島行乗車＝高田馬場8時47分＝玉川上水駅9時22分下車→上水路→貫井の堀→上水公園→久右衛門橋→下水道館見学（無料）→桜橋解散　歩き足りない人は小金井公園まで約2km歩く。ゆっくり歩きます。
協力＝坂上弘子
☎FAX3711・4887

◉全日本山岳写真展のお知らせ（入場無料）　9月14日(木)～19日(火)　JR池袋駅西口近くの「東京芸術劇場5階展示場」で開催されます。午前10時～午後7時（最終日は午後6時）。北海道の自然、人物、祭り、民族、動物などを撮影した写真の数々。会員の作品も出品されます。（東京都）

◉お断わり　今回突発事情により本稿のみここに掲載します。ご了承下さい。（編集部）

予告（申込み可）

★10月20日(金)～22日(日)　バス
東北の紅葉と名峰巡りの旅
朝立ち2泊3日　一般向
20日7時新宿出発バス座席指定
係＝木田　博・杉田志津子
1日目摩耶山　4時間　鶴岡(泊)
2日目月山　5時間　志津(泊)
3日目南蔵王屏風岳他　6時間
費用三万三千円　定員25名
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒273・0035船橋市本中山4の9の806の601　木田　博
☎FAX0047・335・0734

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

東ハイ会員優待の店
お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引特価からさらに割引いたします。
レディースフロアーオープン！
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！
ミレー グランドジョラス 30S/¥21,500 さかいや価格 40S/¥23,500 さかいや価格 カラー/ブラック、リボンレッド、フィーシャ、ミッドナイトブルー
コーラ ワンダーミニ ¥6,800 さかいや価格 アンダショック、7グリップ 53～100cm/280g カラー/ネイビー バイオレット
コーラ ASプラスミニ ¥6,500 さかいや価格 スレート、コルクグリップ 57～103cm/270g カラー/ネイビー バイオレット
モンベル ストームクルーザー ¥25,000 軽量コンパクトでありながら抜群の防水性・撥水性をもち高い信頼度を持ち合わせたレインスーツのベストセラー
LOWA レディライト 定価¥32,000 D4ダンクシステムによりさらに軽くなった女性モデル。（重量：1,150g）
さかいやスポーツ 2F レディースフロアー
〒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 ウェア館
2号館 TEL.03-3262-0581 FAX.03-3262-0590 キス館
3号館 TEL.03-3262-0731 FAX.03-3262-0745 モンベルハウス
4号館 TEL.03-3262-0433 FAX.03-3262-0592 シャツ館
さかいやスポーツホームページURL　http://www.sakaiya.com/

山の店・本店 移転しました。
旧店舗のすぐ近く、JR高田馬場駅（B口）から徒歩2分。
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/
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
KAMOSHIKA
※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。

★9月16日(土)17日(日) 磐梯山 バス 一般向 係＝佐野俊一郎
16日新宿駅西口安田生命横東京三菱銀行前 7時30分出発＝東北・磐越道＝八方台登山口↓猫魔ヶ岳↓往路戻る↓五色沼遊歩道 裏磐梯国民宿舎(泊)
17日八方台登山口↓磐梯山↓往路戻る 地図昭文社 磐梯・吾妻・安達太良
費用＝一万八千円 往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入し申込み下さい。〒150・0012渋谷区広尾1の1の26 佐野俊一郎 協力＝斎藤清三
☎(090)3407・8282

★9月17日(日) 玉川上水ウオーク 一般強 雨中止 係＝大手
「新東京百景ハイク」No.8 JR新宿駅⑩8時5分発高尾行乗車＝三鷹駅8時24分下車 北口玉川上水碑前集合↓小金井公園↓上水遊歩道↓拝島↓羽村堰↓郷土館↓羽村駅 歩程7時間 武蔵野の路 玉川上水コース 東京周遊30㎞ウオークツアー 歩速5㎞強1㎞11分位で歩きますので、脚力の弱い方は無理。ウオーキングシューズで。
☎090・1501・1823

★9月17日(日) 棒ノ折山 一般向強 雨天中止 係＝高橋富美
西武池袋駅7時16分発快急前方乗車＝飯能8時4分下車 バス8時20分発名郷行＝河又名栗湖入口下車→有間ダム↓白谷沢登山口↓藤懸ノ滝↓白孔雀ノ滝↓岩茸石↓権次入峠↓棒ノ折山↓岩茸石↓湯基入林道↓名栗温泉大松閣↓名栗川橋バス停＝飯能駅 歩程4時間位 軽登山靴以上 東ハイ保険加入者に限る。交通費九百円とバス代千二百円
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎3412・6687

★9月17日(日) 大岳山 健脚向 雨天中止 係＝近能健次郎
JR立川駅7時39分発奥多摩行前方乗車＝鳩の巣駅下車→大楢峠↓御岳山↓大岳山↓大塚山古里駅 歩程6時間
☎3802・2523

★9月17日(日)18日(月) 雲取山 一般向強 係＝中田 勇
西武池袋駅6時50分特急ちちぶ5号＝西武秩父着 乗換御花畑＝三峰口駅下車 バス＝ケーブル＝三峰山頂駅↓三峰神社↓雲取山荘(泊)↓雲取山↓三峰神社↓山荘予約のため8月30日までに往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 会番 電話番号を記入し申込み下さい。定員20名 〒369・1203埼玉県寄居町寄居1632の5 中田 勇
☎048・581・0846

☆9月19日(火) スケッチハイク 国会議事堂 正門前公園入口10時集合、洋風、和風庭園があり、議事堂やお堀と桜田門、警視庁などの建物と組合せて描くのも国会議事堂付近 係＝宇賀神 面白い。雨、強風など悪天候は中止。 協力＝福島 昇
☎048・831・4863

★9月19日(火) 南高尾 一般向弱 雨天中止 係＝秋山俊子
「花追びと」シモバシラの花 京王新宿駅③8時10分発急行高尾山口行中程乗車＝高尾駅9時7分北口下車 タクシー＝大垂水峠↓大洞山↓中沢峠↓西山峠↓三沢峠↓梅ノ木平↓高尾山口駅 歩程3時間30分 地図昭文社 高尾・陣馬 協力＝宇田暁美
☎3891・0380

★9月19日(火) 金時山 一般向強 雨天中止 係＝加藤栄一
小田急新宿駅7時11分発急行小田原行乗車＝新松田8時36分下車(係合流)バス8時46分地蔵堂行乗車＝終点下車↓夕日の滝キャンプ場↓金時山↓乙女峠↓長尾峠↓長尾峠登り口↓湖尻水門↓桃源台バス停＝小田原 歩程5時間45分 要ヘッドランプ 東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社 箱根
☎0442・734・0734 夜8時～9時

★9月20日(水) 長瀞 秋の七草寺巡り 初心者向 係＝奥村昭孝
東上線池袋駅①7時57分発急行寄居行中程乗車＝寄居駅乗換↓秩父鉄道樋口駅下車↓萩↓朝顔↓藤袴↓女郎花↓撫子↓宝登山神社↓長瀞駅解散 歩程4時間弱（運動靴が楽）費用二千二百円（へ注）前夜天気予報秩父地方降水確率30％以上中止 参加は申込み制 但し当日の出欠は自由です
☎(090)3634・2284

★9月21日(木)～24日(日) 戸来岳・白地山 バス やや健 係＝上田
21日赤羽駅北口前 夜9時出発＝東北道宇都部＝迷ヶ平↓十和利山↓十文字山↓三ツ岳（戸来岳）↓大駒ヶ岳↓林道＝十和田山＝十和田(泊)＝南八甲田櫛ヶ峰往復＝猿倉(泊)＝鉛山峠↓白地山↓大川岱＝一浴＝池袋 歩程1日目7時間 2日目9時間 3日目3時間30分 費用三万七千円 南八甲田の湖沼と広大な湿原を櫛ヶ峰まで往復します。往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入し申込む。〒354・0013富士見市水谷東2の46の3 上田妙子
☎(048)476・0280

★9月22日(金)～24日(日) 立山～奥大日 バス 一般向強 係＝巽
新宿 歩程1日目5時間 2日目6時間 費用二万五千円位 防寒衣を忘れずに。
☎3997・0593

★9月22日(金)～24日(日) 雨飾山・米山・角田山 バス 係＝木田
22日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝中央道＝室堂↓一ノ越↓雄山↓剣御前小屋(泊)↓奥大日岳↓雷鳥平↓室堂＝予告で満席、キャンセル待ちで受付けます。一般向強 朝立ち2泊3日 定員25名 費用三万三千円 往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入し申込み下さい。〒273・0035船橋市本中山4の9の8の601木田 博
☎(047)335・0734

★9月23日(祝) 矢倉岳～足柄峠 やや健脚 雨天中止 係＝奥多摩自由きっぷとバス代、他に宿泊代六千五百円(各自精算)
小田急新宿駅7時1分発急行箱根湯本行前3両目乗車＝新百合ヶ丘7時26分(係乗車)＝町田7時36分＝新松田8時19分下車 バス8時29分発地蔵堂行乗車＝矢倉沢下車↓水道タンク↓矢倉岳↓清水越↓万葉公園↓足柄峠↓バス地蔵堂＝新松田駅 歩程3時間30分 交通費二千七百円 地図昭文社 箱根
☎042・373・9339
朝7時～9時 夜7時～9時

★9月23日(祝) 巾着田 初心者向 雨天中止 係＝秋山俊子
「花追びと」ヒガンバナ 西武池袋駅8時23分発急行飯能行中程乗車＝終点9時15分下車↓能仁寺↓天覧山↓高麗峠↓ドレミファ橋↓巾着田（解散）歩程3時間弱 奥武蔵・秩父 地図昭文社 協力＝宇田暁美
☎3891・0380

★9月23日(祝)24日(日) 飛竜山 一般向弱 雨天中止 係＝辰巳
23日JR新宿駅⑩7時36分発特快高尾行乗車＝立川8時1分着 乗換8時19分発奥多摩行乗車＝終点9時38分下車 バス10時16分発鴨沢西行乗車＝終点下車↓お祭↓後山林道↓三條ノ湯(泊)↓北天ノタル↓飛竜権現↓飛竜山往復↓ハゲ岩↓前飛竜↓熊倉山↓サオラ峠↓丹波↓丹波山温泉一浴↓バス＝奥多摩駅 歩程1日目4時間 2日目6時間30分 交通費三千六百円位 ヤ高尾～前夜天気予報秩父地方降水確率30％以上中止 参加は申込み制 但し当日の出欠は自由です
☎(090)3634・2284

★9月24日(日) 一丁平 一般向弱 雨天中止 係＝高田 一
「高尾・陣馬シリーズ」No.37 京王新宿駅7時5分発急行高尾山口行前方乗車＝7時56分高尾駅着（乗換4分）8時発甲府行後方乗車（8時21分甲府行でもよい）＝8時16分相模湖駅下車 バス8時39分発八王子行＝大垂水下車↓城山登山口↓尾根分岐↓大平林道↓鉄塔上分岐↓一丁平↓奥高尾分岐大平↓高尾林道↓稲荷山↓案内橋↓高尾山口駅 急登少なく楽なコース。歩程約4時間 軽登山靴以上 交通費千三百円位 地図昭文社 高尾・陣馬 協力＝阿部輝雄
☎3442・8891

★9月24日(日) 毛無山～十二ガ岳 やや健脚向 係＝伊藤治良
JR立川駅6時43分発河口湖行前方2両目乗車＝8時42分河口湖駅下車 タクシー＝文化洞トンネル↓毛無山↓十二ガ岳↓西湖オートキャンプ場 タクシー＝河口湖駅 降水確率(山梨)30％以上中止 歩程5時間 タクシー代三千円位 要ヘッドランプ 東ハイ保険加入者に限る。2万5千図河口湖西部 地図昭文社 富士・富士五湖
☎(090)45・984・1010
夜7時30分～9時

★9月26日(火) 太平山 一般向 雨天中止 係＝中村永彦
東武浅草駅快速8時10分発日光行中程乗車＝北千住8時20分＝春日部8時45分(係合流)＝新太平下駅9時24分下車→大中寺↓清水寺↓晃石山↓太平山↓新太平下駅 歩程4時間 関東平野北端の展望台です。
☎048・665・4027
夜7時～9時迄

★9月27日(水) あきる野市散歩 初心者 雨天中止 係＝江森
JR東京駅中央線8時20分発立川行乗車＝新宿8時34分＝立川9時10分着 乗換9時22分発武蔵五日市行中程乗車＝拝島9時35分(係乗車)＝秋川9時47分下車 10時出発↓都立秋留台公園↓大塚古墳↓秋留橋下↓秋川土手↓引田八雲神社↓引田橋↓山田大橋↓網代弁天山(292M)↓山田大橋↓武蔵増戸駅解散 歩程約4時間 交通費新宿起点千二百四十円 運動靴で 2万5千図拝島・五日市 秋川の清流と対岸の秋川丘陵を見ながら、のんびりと歩いてみませんか。 協力＝高田
☎048・663・7389

★9月27日(水) 湯の小屋温泉～水上高原 初心者向 係＝奥村
歩くバスの旅 コスモス観賞 新宿西口安田生命ビル横 7時10分発＝湯の小屋温泉↓水上高原↓藤原スキー場 歩程4時間位 その後、日本最大のコスモス畑へ（入場料七百円位当日集金） 超足弱の方は参加不可 費用五千円 電話申込み後、郵便振替0018０＝7＝350097 奥村昭孝
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎(090)3634・2284

★9月27日(水) 大岳山 一般向強 雨天中止 係＝村田 隆
JR新宿駅⑩7時3分発高尾行乗車＝立川7時40分着 乗換青梅線7時46分発奥多摩行中程乗車(係合流)＝御嶽駅8時39分下車 バス＝滝本駅＝ケーブルカー＝御岳山頂駅(集合)↓御岳神社↓大岳山荘↓大岳山↓鋸山↓愛宕山↓奥多摩駅 歩程6時間 地図昭文社奥多摩 奥多摩・秋川自由きっぷが得
☎(090)422・55・1424

★9月27日(水)28日(木) 夏井川渓谷他 一般向 係＝土肥原二郎
27日JR上野駅⑯8時30分発特急ひたち9号乗車＝水戸9時51分着 乗換10時発いわき行＝大津港11時7分下車→五浦天心記念館↓勿来の関(泊)↓勿来駅＝いわき＝川前↓江田↓背戸峨廊↓江田＝いわき＝上野 歩程1日目2時間30分 2日目3時間30分 定員20名 東ハイ保険加入者に限る。2万5千図大津・勿来・川前 費用二万円位 往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入し、申込み下さい。〒176・0012練馬区豊玉北1の9の702 土肥原二郎
☎3948・7829
夜7時～9時

今年の夏は憧れの山へ！
山のことなら何でもご相談ください
クライムゾーン●クールマックス ラガーシャツ＝ 秀山荘価格￥7,900
速乾・抗菌効果の高いクールマックス素材100％のラガーシャツ。ハイキング・登山に是非！
クライムゾーン●トールライト35 秀山荘価格￥14,800
軽量ながら1～2泊の小屋泊まりの山行きに最適なザック。重量／950g、容量／35ℓ
登山用品専門店 秀山荘
クライムゾーン●SB-KARU 秀山荘価格￥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング・縦走シューズ。靴こそ良いものを長く使ってください。
池袋本店 ☎03-3984-4211 東京都豊島区東池袋1-44-8 営業時間／10:00～20:00 年中無休

テレホンショッピング受付中！ 各種カード取扱い
神奈川相模大野店 ☎042-743-3321 神奈川県相模原市相模大野3-16-1レガロ3階

★9月27日(水)28日(木)　雲取山
27日西武池袋駅8時発急行飯能行乗車＝飯能乗換西武秩父9時46分下車　タクシー＝三峰神社→霧溪ケ峰→雲取小屋(泊)→雲取山→小雲取山→七ツ石山→鴨

★9月28日(木)　逗子　一般向弱
JR東京駅横須賀線①8時26分発乗車＝逗子9時26分下車→岩殿寺→名越切通→披露山公園→浪子不動→徳富蘆花記念公園

★9月28日(木)　奥武蔵滝巡り
東上線池袋駅7時30分発急行小川町行後方乗車＝坂戸着　乗換8時17分越生行乗車＝終点8時37分下車　バス黒山行9時20分乗車＝終点下車→黒山三滝（天狗滝・男滝・女滝）→花立松の峠→関八州見晴台→高山不動→白滝→大滝→西吾野駅　ゆっくり歩きますが、軽登山靴以上で参加のこと。歩程約4時間30分　交通費千六百円位　地図昭文社　奥武蔵・秩父

☎0429・39902・4069

★9月30日(土)10月1日(日)　至仏山　バス　一般向強
30日JR池袋駅西口芸術劇場横　朝8時出発＝関越道沼田インター＝戸倉＝鳩待峠(泊)→オヤマ沢田代→小至仏山→至仏山→往路を戻る→鳩待峠＝関越道＝東京　歩程4時間40分　地図昭文社　尾瀬　東ハイ保険加入者に限る。

★9月30日(土)10月1日(日)　会津七ヶ岳　バス　一般向強
予告で満席、締切りました。30日JR東京駅八重洲北口　夜10時30分出発＝会津高原スキー場1日朝着→七ヶ岳(三百名山)→往復→高原スキー場　白樺の湯一浴＝東北道＝東京駅　歩程4時間30分　費用一万九千五百円　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電番　会番を記入し申込み下さい。〒206・0022多摩市聖ヶ丘4の4の4　藤谷末松
☎0427・373・9339
朝7時～9時　夜7時～9時

予告（申込み可）

★10月6日(金)～9日(祝)　夜行2泊3日　東北の紅葉（十和田湖奥入瀬渓谷・白神山・森吉山）大型バス　一般向～一般向強　費用約四万円

★10月13日(金)～15日(日)　夜行1泊2日　大峰山系日出ヶ岳（百名山）～大杉谷峡　中型バス　一般向強　費用約二万四千五百円

★11月4日(土)5日(日)　1泊2日　辰年にちなんで御坂山系竜ヶ岳（山梨百名山）と身延山地八紘嶺　中型バス　一般向　費用約二万一千円

★10月6日(金)～9日(祝)　夜行2泊3日　東北の紅葉（十和田湖奥入瀬渓谷・白神山・森吉山）大型バス　一般向～一般向強　費用約四万円

★10月13日(金)～15日(日)　夜行1泊2日　大峰山系日出ヶ岳（百名山）～大杉谷峡　中型バス　一般向強　費用約二万四千五百円

★11月4日(土)5日(日)　1泊2日　辰年にちなんで御坂山系竜ヶ岳（山梨百名山）と身延山地八紘嶺　中型バス　一般向　費用約二万一千円

★10月7日(土)8日(日)　北八ヶ岳　やや健脚向　稲子湯　木沢温泉　天狗岳　唐沢鉱泉(泊)　マイクロバスで茅野駅　定員15名　費用一万五百円位　きっぷは各自購入　東ハイ保険加入者に限る。電話で申込んで下さい。
☎0445・701・4789

★10月8日(日)9日(祝)　一般向　係＝上田妙子
電車1泊2日　那須南縦走路　三斗小屋(泊)　費用二万円

★10月13日(金)～15日(日)　未丈ヶ岳・荒沢岳　健脚向　バス　夜行1泊　費用二万円　東ハイ保険加入者に限る。

★10月20日(金)～22日(日)　会津駒ケ岳・大博多山　一般向強　バス　夜行1泊　費用二万円

★11月10日(金)～12日(日)　蓼科山　北横岳・武石峰　一般向　バス　夜行1泊　費用二万円

★11月18日(土)19日(日)　七つ峰　天狗石山（静岡）一般向　バス　夜行日帰り　費用八千円　往復はがきで一山行毎に〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎FAX048・476・0280

★10月10日(火)11日(水)　係＝中村永彦
～飯綱山　バス　朝立1泊　一般向　10日戸隠高原散策後宿のペンションでアンデスの笛「ケーナ」を聞く夕べを開催。11日紅葉の飯綱山登山　費用一万八千円　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込み下さい。〒330・0036大宮市植竹町2の22　中村永彦
☎048・665・4027
夜7時～9時迄

★10月11日(水)　尾瀬　大清水から三平峠　尾瀬沼ピストン山行　一般向Ⓐ Ⓑ　池袋6時50分出発

★10月25日(水)　那須茶臼岳・南月山（一般向）　東京駅北口6時50分出発

★11月22日(水)　石間から城峰山と城峰公園へ　初心者向他　池袋駅前7時25分出発　紅葉と冬桜観賞
以上、全コース非会員も参加可　申込みは電話・FAXで。
☎FAX0634・2284

★10月14日(土)15日(日)　係＝藤谷末松
山　バス　一般向強　朝立1泊2日　くろがね小屋(泊)　費用一万四千円　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会員番号　電話を記入し申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。〒206・0022多摩市聖ヶ丘4の4の4　藤谷末松
☎0422・373・9339
朝7時～9時　夜7時～9時

★10月14日(土)15日(日)　秋山俊子
らびそ高原　小型バス　一般弱　目前に南ア・中央アの大展望・ハイランドしらびそ(泊)　費用二万三千円

★11月11日(土)　西沢渓谷　大型バス　一般向　費用四千五百円　電話申込み後郵便振替0014＝0＝764469秋山俊子
☎0389・1・0380

★10月16日(月)17日(火)　係＝土肥原二郎
山　一般向　わたらせ草木湖畔　費用一万七千円位(泊)　袈裟丸

★11月1日(水)2日(木)　榛名山
一般向　1泊　急登降あり　費用一万二千円位　両山行共東ハイ保険加入者に限る。一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電番　会番を記入し申込み下さい。参加者に詳細連絡いたします。〒176・0012練馬区豊玉北1の9の702　土肥原二郎
☎3948・782
夜7時～9時

★10月20日(金)～22日(日)　八海山・裏巻機　バス　やや健脚向　夜行1泊　定員29名　費用二万一千円　東ハイ保険加入者に限る。往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電番を記入申込む　〒245・0003横浜市泉区岡津町1444の1
☎0445・811・3130
夜8時～10時頃

★11月3日(祝)4日(土)　奥秩父縦走　雲取山～飛竜山（登山口鴨沢　下山口丹波）やや健脚向　定員25名　雲取山荘(泊)（2食弁当付　八千円　バス代は各人負担）東ハイ保険加入者に限る。奥多摩駅前9時10分集合　希望者は往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話番号　血液型を記入し9月15日までに申込んで下さい。〒227・0054横浜市青葉区しらとり台22の38　伊藤治良
☎FAX045・984・1010
夜7時30分～9時

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。　夏山準備「応援セール」開催中！ご来店下さい!!　会員の方5%OFF　5%割引します

オリジナル「疲労軽減」快適ザック!!　絶賛

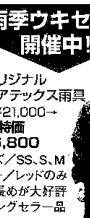
お客様の声を集めて作りました!!
①幅広のウエストベルトで腰で背負える。
②カーブしたショルダーと短めのバックレングスで小柄な方にもジャストフィット。
③質の良いメッシュで背中がムレにくい。
④ポケットは5個！両サイドのポケットは背負ったまま使える。
⑤ストックが簡単に止められるホルダー付き。

荷重を腰に分散し、肩の疲労を軽減!!
●ウィンディ(25ℓ)¥8,500　wt／1200g　カラー／4色　ブルー、ワイン、レッド、ブラウン
●クリーク(35ℓ)¥9,500　wt／1250g　カラー／3色　ブルー、ワイン、ブラウン

ちょっと高いけどおすすめ　ピカイチ春夏用登山パンツ
★スイス製のショーラー生地(ナイロン74%・ナイロンマイクロファイバー22%・ウレタン4%)は永久的なストレッチ性・通気性があり、しかも雨・風を防ぎます。重さは、300g～400gと超軽量、従来のストレッチパンツより200g程軽くなっています。また、通気性に優れているため、汗をかいても内側が肌に着くようなことはないので快適です。さらに切断しにくくとても丈夫な生地で家庭で簡単に洗濯ができます。

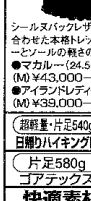
●エクセル　ショーラーライトパンツ　(M)¥14,800→特価¥13,000
●AQ(ミアス)　アルパインパンツ　(M)¥14,500→特価¥12,300
男性用　M(W72～82cm)　L(W80～90cm)　LL(W88～105cm)　カラー／カーキ、グレー、ネイビー
女性用　7号(～W60cm)　9号(W63～73cm)　11号(W70～80cm)　13号(W78～88cm)　カラー／カーキ、ネイビー、グレー

雨季ウキセール開催中!!



●オリジナル　ゴアテックス雨具　通常¥21,000→処分特価¥16,800　サイズ／SS、S、M　カラー／レッドのみ　丈が長めが大好評のロングセラー品です。

●ゴアテックス　レインポンチョ　通常¥19,800→処分特価¥13,800　カラー／レッドのみ



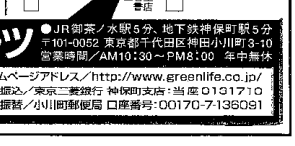
●マインドル　シールスバックレザーとゴアテックスを組み合わせた本格トレッキングシューズ。アッパーとソールの軽さのバランスのよいモデル。
●マカル…(24.5～28.5cm)　(M)¥43,000→GLS価格
●アイランドレディーIII(22.0～25.0cm)　(M)¥39,000→GLS価格

●シリオ　更にワイド(3E+)にモデルチェンジして新登場。足元をしっかり支え、長時間の歩行も楽です。
●PF560(22.5～29.0cm)　(M)¥27,000→GLS価格
●PF551(21.5～25.5cm)　(M)¥26,000→GLS価格

超軽量・片足540g　日帰りハイキングに　●アクシーズクイーン社　ヨーデルGLS価格¥7,800　サイズ／22.5～28.0cm
片足580g　ゴアテックス　●グランドキング社　スパンディークGLS価格¥15,500

快適素材Tシャツ＆ポロシャツ＆山シャツ
シンプルで安い　丸首1枚¥2,550　会員特価　2枚組¥4,800　カラー／10色　カラー、サイズはよりどりで
日焼け防止　衿付ポロシャツ¥4,300～　タートルTシャツ¥2,980～
山シャツ　クールマックスシャツ¥8,900より

登山家　川村晴一のおすすめする保護サポーター
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。
元祖　膝の痛みに!!
●オリジナルひざガード　特別価格(片足)¥2,500
右足・左足用有　カラー／ベージュ、ブラック　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!!
○巻き付け式なので体型を問わずフィットします。
○ひざの後ろが開いているので、シワにならず痛くない。
○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
お問い合わせは☎03(3233)4333 0775
●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
◇ホームページアドレス／http://www.greenlife.co.jp/
◇銀行振込／東京三菱銀行 神保町支店：当座 0131710
◇郵便振替／小川町郵便局 口座番号：00170-7-136091

東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
郵便振替口座番号　00100－0－63515

東京ハイキング

平成12年 10月号（第324号）
今月入会員の会費：平成13年3月まで1,200円＋入会金1,000円

10月ハイク

目次

1(日)☆写生会（57コース）　お台場　宇賀神
〃　高麗の里　飯塚
〃　秩父札所　中田
〃　川苔山　本多
3(火)　越谷水辺散歩　土肥原
4(水)　明智平～半月山　倉内
〃　笠取山　バス　木田・平沢
5(木)　紅葉の戦場ケ原　秋山
6(金)　城ケ島ウオーク　辰巳
〃～9(祝)東北紅葉バス　平沢
〃～〃船形山他バス　巽
〃～10(火)八幡平他バス　直江
7(土)　二子山　中田
8(日)　北八ヶ岳　榎本
8(日)　竜勢祭り　渡辺
〃　官ノ倉山　西沢
〃　御岳～日ノ出山　斎藤
〃　鬼ガ岳～節刀　伊藤(治)
9(祝)　那須岳南縦走　上田
9(祝)　富士見台　高田
10(火)11(水)戸隠高原他バス　岩田
11(水)役員会　中村
〃　至仏山　バス　奥村
13(金)～15(日)妙高山他バス　巽
〃～〃荒沢岳他バス　上田
〃～〃日出ヶ岳　平沢・佐々木(保)
〃～〃朝日岳他バス　直江
14(土)15(日)しらびそ高原バス　秋山
〃～〃安達太良山バス　藤谷
15(日)　鋸山日本寺　江森
〃　東京港湾路　大手
〃　ヌカザス山他　辰巳
16(月)17(火)　雲取山　近能
〃　小袈裟山他　土肥原
17(火)☆スケッチ北の丸　宇賀神
18(水)荒幡富士　川崎
〃　大山　奥村
〃　景信山　山口
〃　三方分山　村田
20(金)～22(日)摩耶山他　バス　木田・杉田
〃～〃八海山他バス　中嶋
〃～〃会津朝日バス　巽
〃～〃会津駒ヶ岳バス　上田
21(土)　鎌倉ハイク　榎本
〃　入笠山他　バス　篠藤
〃　霧藻ヶ峰　中田
21(土)　滝子山南稜　加藤
22(日)　大楠山　阿部
〃　南高尾縦走　高橋
〃　辺室山～三峰山　辰巳
24(火)　編笠山　伊藤(寛)
〃　足和田山　秋山
25(水)　那須茶臼岳他バス　奥村
25(水)　丸山～龍王峡　巽
〃　春日山他バス　木田・平沢
28(土)　守屋山　バス　平沢・木田
〃　湖尻～丸岳　藤谷
29(日)　東ハイ祭り　四季の森公園
〃　新治の森～祭会場　足立
〃　新治の森～祭会場　加藤

▼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

本部からのお知らせ

◉新リーダーを紹介します。
阿部輝雄氏（№8888）
住所＝港区高輪1の3の19
☎03・3447・4956

◉新幹事（経理担当）
飛田サナエさん（№6198）
住所＝練馬区東大泉6の46の8
☎03・3922・2632

◉恒例の「東ハイ祭り」は10月29日(日)横浜市緑区の四季の森公園内で行ないます。（実行委員長・中村永彦リーダー1）詳細は4ページをご覧下さい。

☆10月1日(日)　写生会　お台場海浜公園周辺　係＝宇賀神茂弥
ゆりかもめ台場駅改札口9時30分集合（新橋駅より約15分）潮風公園、お台場海浜公園よりレインボーブリッジ、緑豊かなお台場、近代的ビルと海浜、大型船など描きます。雨天、強風など悪天候は中止。
協力＝福島　昇
☎048・831・4863

★10月1日(日)　高麗の里　初心者向　雨天中止　係＝飯塚賢次
西武池袋駅⑦8時37分発快急寄居・三峰口行前方乗車＝高麗駅9時38分下車→金刀比羅神社→日和田山→聖天院→高麗神社→巾着田→高麗駅
初秋の高麗の里をゆっくり歩きます。運動靴で参加も可
歩程約3時間30分　交通費千円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎(昭)3902・4069

★10月1日(日)　秩父札所　一般向弱　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急前方乗車＝所沢8時22分＝東飯能8時51分＝大野原駅9時55分下車→⑲竜石寺→⑳岩之上堂→㉑観音院→㉒英福寺→㉓音楽寺→秩父ミューズパーク北口→南口＝西武秩父駅　歩程4時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★10月1日(日)　川苔山　やや健脚向　雨天中止　係＝本多長吉
JR立川駅7時39分発奥多摩行乗車＝古里駅下車→赤杭尾根→川苔山→大根ノ山ノ神→鳩ノ巣駅　歩程6時間位
交通費奥多摩・秋川自由きっぷ又はホリデーパスが得
地図昭文社　奥多摩
☎(昭)048・253・9640

★10月3日(火)　越谷水辺散歩　初心者向　係＝土肥原二郎
東武日光伊勢崎線越谷駅中央改札前10時集合（営団日比谷線中目黒8時43分発越谷行乗車＝北千住9時28分＝越谷9時57分下車）→葛西親水緑道→宮前橋→地蔵橋→逆川緑の道→キャンベルタウン公園→野鳥の森→古利根川→大吉コスモス畑→花田苑（入場料百円）＝新越谷駅（JR武蔵野線南越谷駅）
雨天中止　歩程2時間30分
運動靴で
地図昭文社　埼玉県越谷市
☎3948・7829　夜7時～9時

★10月4日(水)　明智平～半月山
東武浅草駅7時発快速日光行前方乗車＝9時12分日光駅下車
バス中禅寺温泉行乗車＝明智平下車　ロープウエー＝展望台→茶ノ木平→半月山1753M
一般向　雨天中止　係＝倉内
→展望台→狸窪→立木観音→中禅寺温泉バス停＝東武日光駅
歩程約5時間　交通費約五千円
地図昭文社　日光
☎3871・7487

★10月4日(水)　笠取山　バス　係＝土肥原二郎
新宿駅西口安田生命横　7時出発＝中央道＝大菩薩ライン＝三之瀬＝笠取山→笠取小屋→三之瀬　歩程4時間30分
山梨百名山　費用五千円
（バスは座席指定　入浴料込）
一般向
希望者は往復はがきに〒住所氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。定員25名
〒273・0035船橋市本中山4の9の8の601木田　博
☎(昭)047・335・0734

★10月5日(木)　紅葉の戦場ケ原
東武浅草駅7時発快速日光行前方乗車＝北千住7時10分＝春日部7時34分＝終点9時12分下車　バス湯元温泉行乗車＝竜頭ノ滝下車→石楠花橋→泉門池→湯滝→湯元温泉　バス＝日光駅
初心者向　雨決行　係＝秋山
地図昭文社　日光
歩程3時間30分　ゆっくり歩く。
日光ミニフリーパスが得
四千九百四十円
☎3891・0380

★10月6日(金)　城ケ島ウオーク
京急品川駅8時7分発快特三崎口行前方乗車＝三崎口下車
9時30分出発→城ケ島大橋→安房崎→展望台→馬の背洞門→城ケ島灯台→城ケ島大橋→三崎口駅　歩程5時間位
交通費二千五百円位　運動靴で
一般向　雨中止　係＝辰巳一雄
時速5kmで歩きます　足腰の弱い方無理
三崎口よりウオークで城ケ島を一周（25km位）し三崎口駅に戻るコースです。
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★10月6日(金)～9日(祝)　東北の紅葉　バス　一般　係＝平沢
予告で満席キャンセル待ちで。参加者にはコース予定表を送ります。行程は奥入瀬渓谷　白神山　森吉山です。費用四万円
電話の上　往復はがきで申込み
飾区細田3の31の2・0021葛
協力＝木田・佐々木(保)・石井
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★10月6日(金)～9日(祝)　船形山
6日赤羽駅北改札前　夜11時出発＝東北道＝仙台南＝二口温泉登山口→五合目→大東岳→樋ノ沢出合→二口温泉＝天童温泉(泊)＝天童高原→展望台→面白山→長左衛門平→戸洞ノ滝→面白山高原駅＝天童温泉(泊)＝大滝キャンプ場→船形山→蛇ケ岳→三光ノ宮→大滝キャンプ場＝赤羽
歩程1日目6時間　2日目3時間5時間
費用三万五千円位
地図昭文社　蔵王
☎3997・0593

★10月6日(金)～10日(火)　八幡平～白神　バス　やや健脚　係＝直江
6日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜10時出発＝東北道＝岩手＝八幡平1時間＝十和田山3時間(泊)＝八甲田山5時間＝岩木山2時間＝いわき荘(泊)＝白神山7時間＝秋田・東北道＝新宿10日早朝着
（両夜行2泊）費用三万六千円
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・4054・9056

大東岳　バス　一般強　係＝巽
ヤンプ場→船形山→蛇ケ岳→三光ノ宮→大滝キャンプ場→赤羽
歩程1日目6時間　2日目3時間5時間
費用三万五千円位
地図昭文社　蔵王
☎3997・0593

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

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

12・1月号の原稿は10月10日締切り厳守

「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:スプルース×チャコール、ネイビー×サックス、チャコール×ブルー、ブラック×ワイン
●ICI コンパクトB1(左)　¥7,920
容量:20ℓ　Wt.:740g
●ICI コンパクトBⅡ(中)　¥8,640
容量:28ℓ　Wt.:800g　カラー:チャコール×ブルー、チャコール×ワイン、スプルース×チャコール、レッド×ブラック　日帰りハイキングから、小屋泊り一泊までに最適な人気ザックシリーズ。
●パイネ ゴアテックス オールウェザースーツⅡ　¥22,900（3L：¥24,000）
サイズ:S、M、L、3L　Wt.:850g
カラー:ニューグリーン、ブルー、ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー
●パイネ ゴアテックス レディースオールウェザースーツⅡ　¥22,900
サイズ:S、M、L　Wt.:740g
カラー:ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー、ピンク
メンズ・レディース共に身体の動きと防水性を重視した全天候型レインウェア。ウインドブレーカーとしても活用できる。
御来店できないお客様は通信販売を御利用下さい。
TEL.03-3200-7219（営業時間内受付）FAX.03-5273-2795（24時間受付）
ICI石井スポーツ　営業時間／本店・支店　AM10:30～PM8:00　支店（日・祭）　AM10:30～PM7:00
登山本店〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 TEL.03-3208-6601(代)
新宿西口店 03-3346-0301　八王子店 0426-46-5211　高崎店 0273-27-2397
新宿南口店 03-5350-0561　大宮店 048-641-5707　宇都宮今泉店 028-639-9650
神田登山店 03-3295-0622　川越店 0492-26-6751　太田高林店 0276-38-0620

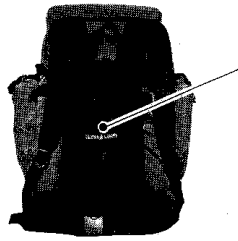
TECHNOLIGHTフレーム
秘密は背中
（特許出願中）

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

NEW LAVAREDO
●ラバレド
容量25ℓ
女性に大好評の日帰り一1泊向きザックが、さらに使いやすくなりました。小物の収納スペースを増やし、カラーも女性を意識したものに変更しました。
カラー:マゼンタ・チャコール
直結価格 6,800円

NEW JIRISHANCA
●ピリシャンカ
容量30ℓ
2ポケットのベストセラーザックにメッシュポケットを追加。小屋1一2泊まで対応可能。
カラー:ブルー・チャコール
直結価格 6,900円

NEW ZOOM
●ズーム
容量35ℓ+10ℓ
荷物の声にお応えしてフロントポケットを新装備。容量アップで小屋2一3泊向きです。
カラー:ブルー・チャコール&ブラックメッド
直結価格 7,800円



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
秋葉原ニッピン
〒101-0021 東京都千代田区外神田3-11-11
登山本店☎03-3253-1431
神田小川町店☎03-3233-4121
Mail&Tel,Order
地方発送うけたまわります。
☎03-3253-1438
通販専用FAX.03(3257)0260
●ご注文の品・サイズ・カラー・数量と住所・氏名・電話番号を示教えください。
●送料は東京23区内全国一律1000円。北海道、九州は1500円。
商品は送料別にとなります。
秋葉原会員山本店
秋葉原ハイカー専門店

★10月7日(土)　二子山　一般向
西武池袋駅7時34分発快急前方乗車＝所沢8時7分＝東飯能8時35分＝芦ヶ久保駅9時15分下車→兵ノ沢→雌岳→雄岳→雌岳→雨天中止　係＝中田　勇
岳→浅間神社→芦ヶ久保駅
歩程4時間　軽登山靴以上
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★10月7日(土)8日(日)　北八ヶ岳
7日立川6時43分発甲府行中程乗車＝八王子6時55分（係乗車）＝甲府8時44分着　乗換8時54分発松本行乗車＝小淵沢9時42分＝小海線乗換　10時16分発小諸行乗車＝小海11時34分下車　タクシー＝稲子湯→しらびそ小屋→本沢温泉(泊)→東天狗→西天狗→唐沢鉱泉　時間があれやや健脚向　係＝榎本喜美代
ば入浴します。3時頃のマイクロで茅野駅
歩程両日共3時間40分
費用一万五百円（電車賃別）
東ハイ保険加入者に限る。
参加人員15名　希望者は電話で申込み下さい。要ヘッドランプ。
地図昭文社　八ヶ岳・蓼科
☎045・701・4789

★10月8日(日)　竜勢祭り　初心者向　雨天中止　係＝渡辺　震
西武池袋駅7時55分急行寄居子は、昇天する竜に似て現在の・三峰口行前方乗車＝東飯能8時51分（係乗車）＝皆野10時2分下車　バス上吉田・小鹿野方面行乗車＝清泉寺下車→椋神社をえぐり火薬筒を作り、長さ10～15Mの青竹を付け櫓にかけ点火。白煙を噴出しながら上昇する様子は、昇天する竜に似て現在のロケットの原型です。
その他白砂公園を散策の予定。当日は道路規制が行われるのでコースを変更することもあります。歩程約2時間
交通費約二千八百円
☎048・768・18876

★10月8日(日)　官ノ倉山　一般向弱　雨天中止　係＝西沢宗一
東武池袋駅②8時発特急寄居行乗車＝小川町9時8分着　乗換東武竹沢駅下車→天王沼→官ノ倉山→北向不動→八幡神社→晴雲酒造→小川町駅　歩程4時間30分　交通費千六百円位
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641

★10月8日(日)　御岳～日ノ出山～つるつる温泉　一般　係＝斎藤
JR新宿駅8時47分発おくたま・あきがわ7号前方6両目乗車＝御嶽駅10時9分下車　バス・ケーブル→御岳山→日ノ出山→つるつる温泉解散　武蔵五日市駅迄バス始発あり（三百九十円）入浴料は八百円　雨天中止
歩程約3時間30分
会のタオル必要な方は事前に電話して下さい。
協力＝太田・赤瀬・山後・西田
☎048・622・7711
夜7～9時　当日は早朝でも可

★10月8日(日)　鬼ガ岳～節刀ガ岳　やや健脚向　係＝伊藤治良
JR立川駅6時43分発甲府行後から2両目（河口湖直通）に乗車＝8時42分河口湖駅下車　タクシーで魚眼荘バス停→鬼ガ岳→金山→節刀ガ岳→大石峠→大石プチペンション＝タクシーで河口湖駅　歩程6時間
タクシー代三千円位（各人払）
要ヘッドランプ
東ハイ保険加入者に限る。
降水確率　山梨40％以上中止
地図昭文社　富士五湖
☎㊗045・984・1010
夜7時30分～9時迄

★10月9日(㊗)　戸倉城山　一般向弱　雨天中止　係＝岩田国克
JR立川駅8時4分発武蔵五日市行前方乗車＝終点8時35分下車　バス8時57分発数馬行乗車＝荷田子下車→荷田子峠→鉄塔下→戸倉城山→光蔵寺→沢渡橋→小和田橋→阿伎留神社→五日市駅　歩程3時間30分
地図昭文社　奥多摩
係は今回初山行です。ゆっくり歩きますが軽登山靴以上で参加して下さい。
協力＝村田　隆
☎0424・91・0368

★10月8日(㊗)9日(㊗)　那須岳南縦走路　一般向　係＝上田妙子
8日JR新宿駅⑦6時24分発＝黒磯　バス9時20分発＝那須岳→朝日岳→ロープウエー＝山麓→三本槍岳→三斗小屋温泉(泊)→茶臼岳→牛ヶ首→南月山→黒尾谷岳→バス停＝黒磯駅＝赤羽
歩程1日目5時間　2日目5時間
地図昭文社　那須塩原
費用一万七千円
近くて紅葉の素晴らしい山へ三斗小屋温泉に泊り周遊します。
宿泊に予約金要、往復はがきに
〒住所　氏名　生年月日　電話
会番を記入し申込み下さい。
〒354・0013　富士見市
水谷東2の46の3　上田妙子
㊗048・476・0280

★10月9日(㊗)　富士見台　一般向弱　雨天中止　係＝高田　一
「高尾・陣馬シリーズ」No38
京王新宿駅7時5分発急行高尾山口行前方乗車＝7時48分北野乗換＝7時57分京王八王子駅下車　8時10分発陣馬高原行バス乗車＝松竹バス停下車　滝ノ沢林道→八王子城跡登山口分岐→林道分岐→八王子駒冷場跡→八王子天守閣跡→富士見台→分岐→尾根分岐→高尾駅
駒冷場跡からの登りはゆっくり歩きます。歩程3時間40分
交通費千二百円位
地図昭文社　高尾・陣馬
軽登山靴以上
協力＝阿部輝雄
☎㊗3442・8891

★10月10日(㊋)11日(㊌)　戸隠高原～飯綱山　バス　係＝中村永彦
大宮駅改札口前　7時30分集合　大宮＝長野＝森林植物園→鏡池→戸隠奥社＝飯綱高原ペンション(泊)　宿でアンデスの笛「ケーナ」の夕べを開催。2日目一の鳥居→飯綱山→中社＝長野＝大宮　一般向　電話問合せ
歩程1日目2時間30分
2日目4時間30分
費用一万八千円
〒330・0036大宮市植竹町2の22　中村永彦
☎048・665・4027
夜7時～9時迄

★10月11日(㊌)　尾瀬　鳩待峠～至仏山　紅葉狩り　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　一般向Ⓐ㊗
池袋駅西口公園芸術劇場横　6時50分出発　関越道＝沼田1C→戸倉下車　タクシー＝鳩待峠→原見岩→小至仏山→至仏山往復　Ⓐ歩程5時間強　Ⓑ小至仏山まで　歩程4時間弱　費用五千円　タクシー代千八百円は当日払い　天候状態により予告の大清水～三平峠を決行します。
必携品＝懐中電灯　雨具　防寒着他　詳細希望者は連絡を。電話申込み後郵便振替00180＝7＝35097　奥村昭孝
㊗3634・2284

◉10月11日(㊌)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★10月13日(㊎)～15日(日)　妙高山
13日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝関越道＝笹ヶ峰→富士見平→高谷池ヒュッテ(泊)→火打山→高谷池ヒュッテ(泊)→黒沢池→妙高山→燕新道→燕温泉＝新宿　歩程1日目5時間　2日目6時間　費用二万三千円位
☎3997・0593

★10月13日(㊎)～15日(日)　未丈ヶ岳・荒沢岳　バス　健脚　係＝上田
13日池袋西口東武デパート中央口　夜10時出発＝関越道小出＝銀山平→前嵩上部→荒沢岳→未丈ヶ岳→湯の沢トンネル＝赤羽　2万5千図未丈ヶ岳・奥只見湖　歩程1日目10時間　2日目7時間
往路を戻る→銀山平(泊)＝泣沢→
費用二万二千円
東ハイ保険加入者に限ります。

★10月13日(㊎)～15日(日)　火打山　バス　やや健　係＝巽
13日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝関越道＝笹ヶ峰→富士見平→高谷池ヒュッテ(泊)→火打山→高谷池ヒュッテ(泊)→黒沢池→妙高山→燕新道→燕温泉＝新宿　歩程1日目5時間　2日目6時間　費用二万三千円位
☎3997・0593

翼を広げた豪快な大岩峰の荒沢岳は標高差1200M、鎖梯子に注意。遥か奥にある未丈ヶ岳は徒渉があります。
往復はがきに〒住所　氏名
生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
㊗048・476・0280

★10月14日(土)15日(日)　しらびそ高原　バス　一般向弱　係＝秋山
新宿駅西口安田生命横　7時出発＝飯田＝ハイランドしらびそ　しらびそ峠1918M→前尾高山→尾高山2212M→往路戻る。山頂より赤石岳を間近に眺める。歩程3時間位　2日目宿定員24名　費用二万三千円
電話申込み後郵便振替00140＝0＝76469秋山俊子
協力＝宇田暁美
☎3891・0380
㊗3891・0331

★10月13日(㊎)～15日(日)　朝日岳
中ノ岳　バス　健脚　係＝直江
13日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝関越道＝十字峡→中ノ岳→十字峡＝六日町(泊)（歩程10時間）＝清水（歩程8時間）→朝日岳→清水（歩程8時間）＝関越道＝新宿　費用二万円
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名
年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・4054・9056

★10月13日(㊎)～15日(日)　日出ヶ岳他　バス　係＝平沢・佐々木(保)
予告で満席キャンセル待ちで。
行程は、大台ヶ原～日出ヶ岳（百名山）～大杉谷峡めぐりです。紅葉が見頃と思います。
一般強　費用二万五千円（船代含む）
電話の上　往復はがきで申込み下さい。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
協力＝石井敏雄・スミス桂子
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

〔山行コース記事の記号説明〕
見出し日付頭の
★は会主催山行
☆は趣味の行事で東ハイ保険対象
駅名下の○内数字は乗車番線
地名間の＝は乗り物による移動
→は歩行　△は三角点・標高
歩程は休憩を含まない歩行時間

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

★10月21日(土) 霧藻ヶ峰 一般向 雨天中止 係＝中田 勇
西武池袋駅7時16分発快急後方乗車＝三峰口駅9時30分下車 バス9時35分発乗車＝大輪下車 ロープウエー10時2分発乗車＝山頂10時10分着→三峰神社→霧藻ヶ峰→妙法分岐→三峰神社→大輪バス停 歩程4時間 地図昭文社 奥秩父(1)
☎048・581・0846

★10月21日(土) 滝子山南稜 健脚向 雨天中止 係＝加藤栄一
JR高尾発7時26分小渕沢行後方乗車（新宿6時22分発特快高尾行 終点乗換が接続 係合流）＝笹子8時30分下車→吉久保入口→南稜入口→送電鉄塔→大クズレ→滝子山→檜平→林道→藤沢集落→初狩駅 歩程約6時間 要ヘッドランプ 東ハイ保険加入者に限る。 地図昭文社 大菩薩連嶺
☎0442・734・0734 夜8時～9時

★10月22日(日) 大楠山 初心者向 雨天中止 係＝阿部輝雄
JR品川駅⑭8時23分発久里浜行後方乗車＝衣笠駅9時35分下車 9時50分発逗子行バス乗車＝大楠山登山口下車→大楠山→前田橋バス停＝新逗子駅 歩程約3時間 軽登山靴以上で交通費二千三百円位 係は今回が初山行です。比較的軽い山行をしていく予定です。よろしくお願いします。 協力＝高田 一
☎3447・4956

★10月22日(日) 南高尾縦走 一般向強 雨天中止 係＝高橋富美
京王新宿③7時27分発急行高尾山口行後方乗車＝終点8時20分下車→稲荷山コース→モミジ台→大垂水峠→大洞山→西山峠→三沢峠→梅ノ木平→高尾山口駅 歩程約6時間 軽登山靴 交通費七百四十円 眼下に津久井湖を望み遠く丹沢の山々が遠望出来るでしょう。 地図昭文社 高尾・陣馬
☎3412・6687

★10月22日(日) 辺室山～三峰山
小田急新宿駅7時31分発湯本行乗車＝本厚木8時21分下車 8時40分発宮ヶ瀬行バス乗車＝土山峠下車→辺室山→物見峠→三峰山→不動尻→広沢寺温泉バス停＝本厚木駅 歩程6時間位 一般向強 雨天中止 係＝辰巳一雄
交通費千四百八十円 東ハイ保険加入者に限る。 地図昭文社 丹沢 軽登山靴以上 ヘッドランプ要
☎3806・0778 夜7時～8時迄

★10月22日(日) 編笠山 やや健脚向 雨天中止 係＝伊藤 寛
JR新宿駅⑩5時38分発高尾行乗車＝八王子6時30分下車 6時34分発松本行前方2両目乗車集合＝小渕沢9時9分下車 タクシー＝観音平→編笠山頂往復 タクシー＝小渕沢＝新宿 歩程7時間 5万図八ヶ岳 2万5千図小渕沢八ヶ岳東部 交通費八千五百円 係携帯☎090・3114・0321（当日朝5時～6時40分） 協力＝倉内武司 倉内
☎3871・7487

★10月24日(火) 足和田山 一般向 雨天中止 係＝秋山俊子
JR新宿駅⑩6時48分発特快高尾行中程乗車＝高尾7時32分着 乗換7時48分発河口湖行＝終点9時27分下車 バス＝一本木→足和田山△1355→三湖台→紅葉台→鳴沢氷穴 タクシー＝河口湖駅 歩程4時間位 地図昭文社 富士・富士五湖 河口湖往復割引きっぷ四千百四十円が得（遠方の方はホリデーパスが得）他にバス・タクシー代 雄大な富士山を左に、眼下に湖と青木が原の樹海を眺め、ゆっくり歩きます。 協力＝宇田暁美
☎3891・0380

▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

★10月25日(水) 那須茶臼岳～南月山 係＝奥村昭孝
歩くバスの旅 一般向Ⓐ Ⓑ 必携品＝懐中電灯 費用五千円 東京駅八重洲北口・国際観光会館前 7時5分出発＝東北道＝那須IC＝山麓下車→峰の茶屋→Ⓐ茶臼岳往復→牛ヶ首→南月山→黒尾谷岳→あけぼの平別荘地 歩程5時間強 Ⓑ那須岳又は南月山 歩程4時間弱 詳細は後日案内 電話申込み後郵便振替00180＝7＝350097 奥村昭孝 雨具 防寒着
☎囲3634・2284 協力＝田川・丸山・奈良坂他

★10月25日(水) 丸山～龍王峡 一般向強 雨天中止 係＝巽
東武浅草駅7時発快速日光・会津田島行後方乗車＝鬼怒川公園駅9時37分下車・駅前集合→丸山→恋路沢→逆瀬川→龍王峡→龍王峡駅 歩程5時間30分 紅葉の鬼怒の谷を楽しみます。
☎3997・0593

★10月25日(水) 春日山～滝戸山
新宿西口安田生命横 7時出発 バスは座席指定 10分前までに集合 新宿＝中央高速一宮御坂IC＝鳥坂峠→春日山→滝戸山→藤垈 歩程5時間30分 山梨百名山 費用五千円（入浴料込） 係＝奥村昭孝 必携品＝懐中電灯 雨具 防寒着 詳細は後日案内 電話申込み後郵便振替00180＝7＝350097 奥村昭孝
☎囲0447・335・0734

★10月28日(土) 南ア前衛 守屋山 大型バス 係＝平沢・木田
JR東京駅八重洲北口 7時出発＝中央道茅野IC＝杖突峠登山口→アカエ源流→守屋山東峰→西峰（1650M）→往路戻る→杖突峠登山口 一般向 歩程3時間40分 費用約五千円 補助席なし 往復はがきで、〒住所 氏名 生年月日 電話番号 会員番号 必ず記入の上申込み下さい。〒124・0021葛飾区細田3の31の2 平沢こと
☎3657・8855 夜8時～9時30分迄 春に雨のため登れませんでしたので、天気と紅葉に期待して。 協力＝佐々木(保)

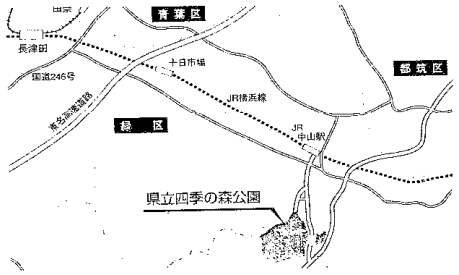
★10月28日(土) 湖尻～丸岳 一般向強 雨天中止 係＝藤谷末松
小田急新宿駅7時11分発急行小田原行前方乗車＝新百合ヶ丘7時35分（係乗車）＝小田原8時46分下車（JR利用の方は東京駅7時24分発伊東行＝小田原8時50分下車）バス桃源台行乗車＝終点下車→芦ノ湖展望台公園→長尾峠→丸岳→乙女峠→乙女口バス停＝湯本駅 歩程3時間30分 軽登山靴以上で 交通費四千二百円位 東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社 箱根
☎0422・373・9339 朝7時～9時 夜7時～9時

★10月29日(日) 新治の森～東ハイ祭り会場 初心者向 係＝足立
東横線渋谷駅7時30分発急行桜木町行前方乗車（日比谷線利用の方は中目黒7時33分乗車）＝武蔵小杉7時44分＝菊名7時54分着 乗換JR横浜線下り8時（必ず通しきっぷを買うこと）＝十日市場下車 駅前8時30分出発→新治の森→尾根道→四季の森公園→東ハイ祭り会場 係＝足立
新しいハイキングコースです。滑りにくい靴で参加下さい。 交通費 東横線二百四十円 横浜線百九十円 計四百三十円 協力＝池田爰子・西谷ヒデ子 坂上弘子
☎囲3711・4887

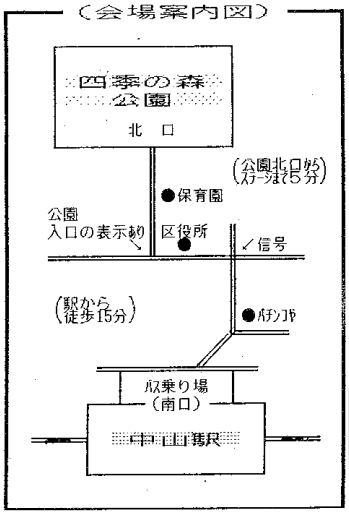
★10月29日(日) 新治市民の森～東ハイ祭り会場
東急新玉川線・渋谷駅6時57分発中央林間行乗車＝長津田駅7時37分着 乗換7時42分発JR横浜線東神奈川行乗車＝十日市場駅7時45分下車（係合流）→新治（にいはる）市民の森→三保市民の森→県立四季の森公園（東ハイ祭り会場） 一般向強 歩程約4時間 運動靴不可 前夜の気象情報で29日午後現地の降水確率が40%以上の場合は中止 協力＝村田 隆
☎0422・734・0734 夜8時～9時

〔バス山行のキャンセルについてご注意〕
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。日数に余裕があって、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。しかし、直前のキャンセルでは、それも無理です。
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）
JRの車内標示にもありますが『リュックは手に持つか、網棚へ』……周囲のご迷惑にならないようご注意下さい。電車利用の山行のとき、車内マナーを守りましょう。

第19回東ハイ祭り・兼総会
実行委員長 中村永彦
今年の東ハイ祭りの会場は、横浜緑の中山駅下の会場「四季の森公園」の野外ステージで行います。同公園は、自然豊かな緑の多い広大な所です。ご家族や友人をお誘いし、少し早めに来場し野鳥のさえずり、林を渡るさわやかな風の中を散策しては如何ですか。オカリナの外奏で山の歌などを皆で合唱したり、楽しいお祭りにしたいと思っております。役員全員張り切って皆様のご参加をお待ちしています。



（会場案内図）



〈会場への交通〉
①渋谷から東急東横線桜木町行で菊名駅（急25分）＝横浜線（菊名から12分）
②小田急町田駅から横浜線に乗換＝中山駅下車（12分）
③京王線橋本駅から横浜線に乗換＝中山駅下車（25分）
④日比谷線北千住から日吉行で日吉駅（60分）＝東横線桜木町行に乗換え菊名駅＝横浜線に乗換＝中山駅下車
⑤八王子駅から横浜線で中山駅下車（快30分）
⑥京浜急行横浜駅から横浜線で中山駅下車（快20分）
※横浜線快速は菊名駅には停車しません。帰り注意。
◆中山駅に10時半～11時半までにおいでになれば、係が要所においてご案内いたします。

第19回 東ハイ祭り

10月29日(日) 午後1時～3時
横浜市緑区
四季の森公園（野外ステージ）

- 昼食その他飲食物は各自持参
- 受付：午前11時～午後12時50分まで（時間厳守）

「記念品引換用封筒」をご持参下さい。他人の代理受取りは認めません。
※受付け時間を過ぎると、記念品や景品の抽選券をお渡しできません。

※前日午後6時53分からのNHKテレビの気象情報で、29日午後の降水確率が40%以上の場合は中止。

★10月14日(土)15日(日)　安達太良山　バス　一般向強　係＝藤谷
予告で定員になりましたがキャンセル待ちで受付ます。7
14日池袋駅西口芸術劇場横　7時30分出発＝東北自動車道＝二本松ＩＣ＝塩沢温泉→紅葉の湯川渓谷→くろがね小屋温泉(泊)
15日小屋→安達太良山→鉄山→箕輪山→鬼面山→新野地温泉＝池袋　歩程1日目3時間　2日目約5時間　地図昭文社　安達太良　費用一万四千円
☎0422・373・9339
朝7時～9時　夜7時～9時
東ハイ保険加入者に限る。

★10月15日(日)　鋸山日本寺　初心者向　雨天中止　係＝江森
「ニコニコ山行」No87
京急品川駅8時7分発快特三崎口行中程乗車＝横浜8時29分＝京急久里浜9時5分下車　バス＝久里浜港＝フェリーで金谷
鋸山ロープウエーで山上
歩程4時間位　運動靴で
交通費品川起点で鋸山周遊券が得二千七百八十円（往復の乗車券・バス・フェリー代を含む）
その他ロープウエー・拝観料千六百円　合計四千三百八十円
鋸山は東京湾の眺めが素晴らしい。階段が多いのでゆっくり歩きます。
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★10月15日(日)　東京港渚路　一般強　雨天中止　係＝大手和夫
「新東京百景ハイク」No9　歩程7時間　歩速5㎞強
東京駅八重洲南口　交番前8時30分集合（JRバス停際）→浜離宮→天王洲→大井埠頭公園→東京野鳥公園→城南島→京浜島→昭和島→穴守稲荷→天空橋駅
☎090・1501・1823

★10月15日(日)　ヌカザス山他　やや健脚　雨中止　係＝辰巳一雄
JR新宿駅⑩6時44分発特快駅　歩程5時間30分位　奥多摩・高尾行乗車＝立川7時10分着
秋川自由きっぷが得　JR遠方乗換7時24分発小淵沢行前方乗車（係合流）＝大月8時10分着
乗換富士急線河口湖行8時15分発＝終点9時6分下車＝精進本栖湖行9時13分下車＝精進湖9時48分下車→女坂峠→三方分山→精進山→パノラマ台→烏帽子岳→城山→東海自然遊歩道→精進湖入口バス停＝河口湖駅
歩程5時間
交通費河口湖往復割引きっぷとバス代二千円位
地図昭文社　富士・富士五湖
☎0422・55・1424

★10月16日(月)17日(火)　小袈裟山他　一般向　係＝土肥原二郎
東武浅草駅9時40分発特急赤城行乗車＝相老11時22分着　乗換わたらせ渓谷鉄道相老駅12時3分発間藤行＝小中駅12時44分下車→つり橋→わたらせ渓谷脇道→トンネル→草木ダム→国民宿舎サンレイク草木(泊)
宿に荷物預け＝折場登山口→賽の河原→小袈裟山→賽の河原→賽の河原→塔の沢登山口→宿舎（一浴）＝神戸駅＝相老駅乗換＝浅草　歩程両日共3時間
地図昭文社　赤城・皇海・筑波
費用約一万五千円
東ハイ保険加入者に限る。
9月26日迄に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番電話を記入し申込んで下さい。
参加者に詳細連絡いたします。
〒176・0012練馬区豊玉北1の9サニーハイツ702
☎3948・7829　夜7時～9時

★10月15日(日)　雲取山　健脚向　係＝近能健次郎
JR立川駅青梅線6時39分発奥多摩行乗車（JR新宿駅⑩5時50分発高尾行乗車＝立川6時29分着乗換が便利）＝終点7時46分下車　バス8時39分鴨沢西行＝鴨沢下車→七ツ石→雲取山→七ツ石→鴨沢バス停＝奥多摩駅
参加希望者は電話で申込んで下さい。
☎3802・2523

★10月16日(月)　ヌカザス山他　やや健脚　雨中止　係＝辰巳一雄
JR新宿駅⑩6時44分発特快駅　歩程5時間30分位　奥多摩・高尾行乗車＝立川7時10分着
秋川自由きっぷが得　JR遠方乗換7時24分発小淵沢行前方乗車（係合流）＝大月8時10分着
乗換富士急線河口湖行8時15分発＝終点9時6分下車＝精進本栖湖行9時13分下車＝精進湖9時48分下車→女坂峠→三方分山→精進山→パノラマ台→烏帽子岳→城山→東海自然遊歩道→精進湖入口バス停＝河口湖駅
歩程5時間
交通費河口湖往復割引きっぷとバス代二千円位
地図昭文社　富士・富士五湖
☎0422・55・1424

★10月17日(火)　スケッチハイク　一般向強　係＝宇賀神茂弥
田安門前集合10時（地下鉄九段下駅2番出口より徒歩2～3分）江戸城の御門・清水門）石垣、広い園内緑の散歩道、池、近代美術館工芸館など北の丸公園
モチーフが一杯です。
雨天、強風など悪天候は中止。
協力＝福島　昇
☎048・831・4863

★10月18日(水)　荒幡富士　初心者向　雨天中止　係＝川崎　勉
西武新宿駅8時29分発急行本川越行乗車＝高田馬場8時33分＝小平駅8時59分下車→狭山・境緑道→東村山中央公園→太陽の広場→多摩湖→荒幡富士→西武狭山線下山口駅　歩程4時間
運動靴で　交通費八百円
☎0424・64・1653

★10月18日(水)　大山　初心者及び一般向　係＝奥村昭孝
小田急伊勢原駅北口・大山ケーブル駅行バス停9時15分集合（小田急新宿駅7時53分発急行小田原行＝伊勢原8時55分下車が便利）バス＝終点下車→下社→蓑毛越分岐→大山→雷ノ峰尾根→二重滝→追分駅　歩程4時間位　ケーブル往復利用可
交通費小田急新宿駅からの方は丹沢・大山フリーバスA券二千百四十円が得
前夜の天気予報で、18日神奈川県西部地方の降水確率30％以上の場合は中止。
申込制、但し当日の出欠は自由。詳細希望の場合案内します。
協力＝田川賢二・丸山鉱司
☎363・4・2284

★10月18日(水)　景信山　一般向　雨天中止　係＝山口峯生
JR高尾駅9時2分発大月行中程乗車＝相模湖駅下車（新宿7時52分発＝高尾8時50分着乗換が便利）→与瀬神社→明王峠→底沢峠→景信山→小仏バス停＝高尾駅　歩程4時間30分
交通費二千円
☎0422・45・4153

★10月18日(水)　三方分山　一般向　雨天中止　係＝村田　隆
JR新宿駅⑩6時28分発特快高尾行乗車＝高尾7時12分着乗換7時24分発小淵沢行前方乗車（係合流）＝大月8時10分着
乗換富士急線河口湖行8時15分発＝終点9時6分下車＝精進本栖湖行9時13分下車＝精進湖9時48分下車→女坂峠→三方分山→精進山→パノラマ台→烏帽子岳→城山→東海自然遊歩道→精進湖入口バス停＝河口湖駅
歩程5時間
交通費河口湖往復割引きっぷとバス代二千円位
地図昭文社　富士・富士五湖
☎0422・55・1424

★10月19日(金)～22日(日)　八海山他　バス　やや健脚　係＝中嶋
歩程1日目約7時間　2日目約4時間　地図昭文社　越後三山
定員29名　費用二万一千円（ゴンドラ往復代含む）　東ハイ保険加入者に限る。鎖・梯子・急登降あり。軽登山靴以上で。
予告済のため電話で問合せを。
☎045・811・3130
夜8時～10時頃

★10月20日(金)～22日(日)　摩耶山他　バス　係＝木田・杉田
予告で満席となり締切ります。
なお、キャンセル待ちで受付ます。
〒273・0035船橋市本中山4の9の8の601木田　博
☎0047・335・0734

★10月20日(金)～22日(日)　関東圏　私鉄　JR　時刻表（八峰出版発行）
全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
MATT
毎月20日発売・840円　最寄りの書店でどうぞ

★10月20日(金)～22日(日)　会津朝日岳　バス　やや健　係＝巽
20日赤羽駅北改札前　夜11時出発＝塩原＝田島＝黒谷登山口→叶ノ高手→熊ノ平→朝日岳→登山口＝会津高原(泊)＝鉱山跡→登山口→荒海山→鉱山跡＝赤羽
歩程1日目8時間　2日目5時間　費用二万三千円位
☎3997・0593

★10月20日(金)～22日(日)　会津駒他　バス　やや健　係＝上田
20日赤羽駅北口　夜10時出発＝キリンテ→大津岐峠→会津駒ケ岳→滝沢口＝南郷村温泉(泊)＝青柳林道→大博多山→往路を戻る＝一浴＝赤羽　歩程1日目8時間　2日目5時間　2万5千
図会津駒ヶ岳　桧枝岐　城郭朝日　会津山口　費用二万二千円
両山とも一等三角点峰です。
会津の紅葉と温泉を満喫します。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎0048・476・0280

★10月21日(土)　鎌倉ハイク　初心者向　雨中止　係＝榎本喜美代
JR東京駅横須賀線①8時33分発乗車＝逗子9時34分下車→久木大池→明王院→天園ハイキングコース→下山は足並を見て覚園寺か明月院に下ります。
歩程3時間位
軽登山靴以上で参加下さい。
☎045・701・4789

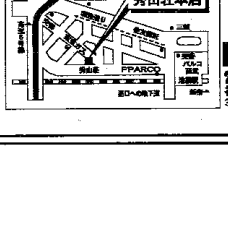
★10月21日(土)　入笠山他紅葉　バス　一般向　係＝篠藤一子
JR新宿駅西口安田生命ビル富士銀行前　7時出発＝中央道＝御所平峠→入笠山→首切清水＝中央道＝矢立石→日向山→錦滝　歩程　入笠山45分　日向山2時間30分
どちらも第一級の展望台、日向山は白く輝く花崗岩の砂地で面白く入笠山と共に紅葉が見事でしょう。郵便振替00210＝3＝60582　篠藤一子
協力＝松永実乗
☎0297・78・4899

▼ゴミは持ち帰りましょう

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、ご宿泊特別割引！
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎！
●綱池自然園(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、湿原植物の宝庫は、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～一般向け)
新緑が眩しい5月中旬、紅葉の11月、素朴な歴史に触れる"塩の道"のんびりハイクを楽しみます。

★洋風懐石料理(スキーシーズンを除く)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●JR白馬駅より車10分、送迎可
所在●〒399－9301長野県北安曇郡白馬村落倉高原
収容●30名
料金●1泊2食付
洗面トイレ付9、000円～、バストイレ付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ください。

秋を満喫 紅葉登山
山のことなら何でもご相談ください
クライムゾーン●ストレッチ
サーブレックスパンツ
秀山荘価格￥12,000
縦横すべてに伸縮性を持たせ、表面に撥水加工を施し幅広い用途に使用可能。男女別の裁断でサイズも豊富！
クライムゾーン●トールライト42
秀山荘価格￥16,500
軽量ながら2～3泊以上の小屋泊まり縦走に最適。
重量／1,030g、容量／42ℓ
クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格￥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング・縦走シューズ。靴こそ良いものを長く使ってください。
登山用品専門店
秀山荘
池袋本店
☎03-3984-4211
東京都豊島区東池袋1-44-8
営業時間／10:00～20:00
年中無休

会員割引実施中！
テレホンショッピング受付中！
神奈川相模大野店
☎042-743-3321
神奈川県相模原市相模大野3-16-1レガロ3階

東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎ (03)3891－2280　FAX (03)3805－8761
郵便振替口座番号　00100－0－63515

東京ハイキング

平成12年 11月号（第325号）
今月入会員の会費：平成13年3月まで1,000円＋入会金1,000円

11月ハイク

目次

1(水)　〃　背戸峨廊　バス　奥村
〃　2(木)　榛名山　土肥原
〃　2(木)～5(日)　武奈ケ岳バス　巽
〃　～5(日)　荒島岳他バス直江
3(祝)　雁ヶ腹摺山　高橋
〃　秩父札所　中田
〃　日影尾根　阿部
〃　水晶沢ノ頭他　辰巳
〃　4(土)　雲取山他　伊藤(治)
4(土)　伊豆ヶ岳　飯塚
〃　竪破山他　篠藤
〃　5(日)　竜ヶ岳他　バス
〃　平沢・佐々木(保)
5(日)☆写生会東京駅他　宇賀神
〃　破風山　西沢
〃　多摩丘陵②　加藤
8(水)　龍王峠　奥村
〃　横尾山　バス　木田・平沢
〃　篠井・富屋連峰　倉内
〃　水無山・尾越山　村田
10(金)～12(日)蓼科山他バス　上田
〃　観音崎　榎本
11(土)　ハイキング教室・高尾山
〃　平沢こと・木田　博他
〃　西沢渓谷　バス　秋山
〃　石割山　バス　藤谷
〃　扇山　川嵜
12(日)　倉岳山　本多
〃　生藤山　佐々木(昭)
〃　矢平山他　辰巳
〃　お台場渚路　大手
〃　ミズヒノ頭　中嶋
14(火)　経ヶ岳～仏果山　加藤
15(水)　大霧山　中村
16(木)　横浜鶴見丘陵　土肥原
〃　景信山　山口
18(土)　浅間尾根　中田
〃　足和田山他　伊藤(寛)
〃　稲含山　バス　篠藤
19(日)　三ッ峰他バス　上田
〃　19(日)　雨乞岳　バス　直江
〃　吾野　東郷神社　江森
〃　多摩川ウオーク　辰巳
〃　三国山　巽
〃　熊倉山　佐野
〃　箱根外輪山　近能
〃　蕎麦粒山　宇賀神
21(火)☆スケッチ井の頭公園　宇賀神
21(火)　〃　子安の里　榎本
〃　伊豆ヶ岳　川崎
〃　22(木)　城峰山　バス　奥村
〃　～26(日)四国八十八バス　巽
〃　～27(月)　東赤石他バス直江
23(祝)　殿ヶ谷庭園他　足立
〃　浅間嶺と払沢の滝　斎藤
〃　岩殿山　岩田
23(祝)　本社ヶ丸　上田
〃　～26(日)石巻山他バス　篠藤
〃　25(土)　パノラマ台他バス　平沢
〃　百蔵山～扇山　加藤
〃　26(日)　簗場　秋山
〃　景信山　高田
28(火)　鳥居観音他　渡辺
29(水)　相模嵐山　秋山

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

★11月1日(水)　福島県いわき背戸峨廊（滝と渓谷）　係＝奥村
歩くバスの旅一般向と一般強。杖の使用禁止　手袋・懐電
東京駅八重洲北口・国際観光会館前　6時55分出発＝常磐道＝いわき中央IC＝江田下車→背戸峨廊入口→渓谷入口→トッカケ→片鞍滝→三連の滝→尾根道→渓谷入口　歩程4時間30分位
紅葉と渓谷美、梯子・鎖場あり。着替等必携
(注)増水時は桧原湖～五色沼に変更　費用五千円
電話申込後郵便振替00180＝7＝35097　奥村昭孝
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎3634・2284

★11月1日(水)2日(木)　榛名山　係＝土肥原二郎
JR上野駅⑤6時30分発高崎行中程乗車＝高崎8時22分下車＝バス8時30分発榛名湖畔行＝終点9時55分着　乗換バス10時30分発伊香保行＝ヤセオネ峠10時37分下車→相馬山→鷹墨峠→榛名富士→榛名温泉(泊)→硯岩→掃部ヶ岳→記念公園（湖畔）＝高崎駅
歩程1日目3時間30分　2日目2時間30分
地図昭文社　赤城・皇海・筑波
費用約一万四千円
東ハイ保険加入者に限る。
10月10日迄に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話を記入し申込んで下さい。参加者に詳細連絡いたします。
〒176・0012練馬区豊玉北1の9の702　土肥原二郎
☎3948・7829　夜7時～9時

★11月2日(木)～5日(日)　武奈ケ岳・御在所岳　バス　係＝巽
2日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝東名道＝大津＝比良登山リフト・ロープウエー＝比良峠→ヤクモ小屋→武奈ケ岳→比良ロッジ→釈迦岳往復ロープウエー・リフト＝比良＝湯ノ山温泉(泊)＝西藤原→藤原山荘→藤原岳→西藤原＝湯ノ山温泉(泊)
3日新宿駅⑩6時44分特快高尾行乗車7時32分下車が便利＝大月駅8時28分下車駅前集合（係待つ）タクシー＝大峠駐車場下車→大峠→雁ヶ腹摺山→白橋平→百間平場→金山峠→金山鉱泉→タクシー＝大月駅　歩程約5時間　軽登山靴
☎0990・4054・9056

★11月2日(木)～5日(日)　荒島・大日岳他　バス　係＝直江忠彦
予告で定員になりましたが、キャンセル待ちで受付けます。
★11月3日(祝)　雁ヶ腹摺山　一般向強　雨天中止　係＝高橋富美
JR高尾駅7時47分発大月行中程乗車（JR新宿駅⑩6時44分特快高尾行乗車7時32分下車が便利）＝大月駅8時28分下車
駅前集合（係待つ）タクシー＝大峠駐車場下車→大峠→雁ヶ腹摺山→白橋平→百間平場→金山峠→金山鉱泉→タクシー＝大月駅　歩程約5時間　軽登山靴
交通費五千円位（ホリデーパスと往復タクシー代含む）
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　大菩薩連嶺
タクシー予約のため10月27日迄に必ず電話で申込み下さい。
☎3412・6687　夜6時～9時頃迄

★11月3日(祝)　秩父札所　一般向
西武池袋駅7時55分発快急後方乗車＝所沢8時22分＝東飯能8時55分＝浦山口駅9時57分下車→㉔久昌寺→㉔法泉寺→秩父ミューズパーク南口→北口→㉓
☎0048・581・0846

★11月3日(祝)　日影尾根　一般向
京王新宿駅7時48分発急行高尾山口行前方乗車＝8時42分高尾駅下車　小仏行バス乗車＝日影下車→日影沢林道→日影尾根→城山→千木良→弁天橋→相模ダム→相模湖駅　ゆっくり歩く
★11月3日(祝)　水晶沢ノ頭他　やや健脚　雨天中止　係＝辰巳
小田急新宿駅6時31分発湯本行乗車＝7時48分新松田下車
8時4分西丹沢行バス乗車＝終点下車→用木沢出合→白石峠→水晶沢ノ頭→シャガクチ丸→モロクボ沢ノ頭→畦ヶ丸→善六ノタワ→西丹沢バス停＝新松田駅
歩程6時間30分　急登降あり
交通費四千円位
東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上でヘッドランプ要
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★11月3日(祝)　日影尾根　雨天中止　係＝阿部輝雄
歩程3時間30分　軽登山靴以上
交通費千五百円位
地図昭文社　高尾・陣馬
協力＝高田　一
☎3447・4956

★11月3日(祝)　秩父札所　一般向　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急後方乗車＝所沢8時22分＝東飯能8時55分＝浦山口駅9時57分下車→㉔久昌寺→㉔法泉寺→秩父音楽寺　バス＝西武秩父駅
歩程3時間30分　運動靴で
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0048・581・0846

★11月3日(祝)　竜ヶ岳他　係＝平沢・佐々木(保)
予告で満席キャンセル待ちで。
行程は竜ヶ岳　八紘嶺　両山共（山梨百名山）一般向
費用二万一千円
電話の上、往復はがきで申込み下さい。〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
飾区細田3の31の2　平沢こと
御坂山山系と身延山地の紅葉を楽しみながらゆっくり登ります。
協力＝木田　博・杉田志津子
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★11月4日(土)　竪破山他　一般向弱　係＝篠藤一子
JR新宿駅西口安田生命前ビル富士銀行前　7時出発＝東北道＝高萩＝一の鳥居登山口→弁天沼→たつわれ山山頂→太刀割石→登山口　約2時間　＝米平林道＝土岳登山口→つち岳山頂→津智岳橋登山口　2時間
費用五千円　2万5千図竪破山・高萩　茨城県の山岳霊場と花貫渓谷・多賀山地の展望と紅葉です。郵便振替00210＝3＝60582　篠藤一子
協力＝松永実乗
☎0297・78・4899

★11月4日(土)　伊豆ヶ岳　一般向弱　雨天中止　係＝飯塚賢次
西武池袋駅⑦7時55分発快急寄居・三峰口行前方乗車＝正丸駅9時22分下車→大蔵分岐→正丸峠→小高山→伊豆ヶ岳→大倉山→大蔵分岐→正丸駅
晩秋の奥武蔵の紅葉を求めてゆっくり歩く。足元しっかりと。
歩程約3時間　交通費千三百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0429・02・4069

★11月4日(土)　雲取・飛竜山　やや健脚　係＝伊藤治良
予告で満員となりました。
3日青梅線立川駅7時53分発奥多摩行前方3両目乗車＝奥多摩駅9時下車　バス9時20分発丹波行乗車＝9時56分鴨沢下車→小袖乗越→七ツ石小屋→ブナ坂→小雲取→雲取山頂→雲取山荘(泊)　4日山荘6時出発→雲取山頂→三条タルミ→北天のタルー→飛竜山頂→禿岩→前飛竜→サオラ峠→丹波＝奥多摩駅
歩程1日目4時間　2日目7時間　費用山小屋・弁当代共八千円　振込方法等は別途通知する。
東ハイ保険加入者に限る。
要ヘッドランプ・防寒具
2万5千図三峰・武蔵日原・奥多摩湖　地図昭文社　奥秩父1
雲取山・両神
☎0045・984・1010　夜7時30分～9時

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

「ハイキングに快適な装備」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:スプルース×チャコール、ネイビー×サックス、チャコール×ブルー、ブラック×ワイン

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

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

御来店できないお客様は通信販売を御利用下さい。
TEL.03-3200-7219(営業時間内受付)FAX.03-5273-2795(24時間受付)
ICI石井スポーツ　営業時間／本店・支店　AM10:30～PM8:00　支店(日・祭)　AM10:30～PM7:00
登山本店〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 TEL.03-3208-6601(代)
新宿西口店 03-3346-0301　八王子店 0426-46-5211　高崎店 0273-27-2397
新宿南口店 03-5350-0561　大宮店 048-641-5707　宇都宮今泉店 028-639-9850
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)
グッド・デザイン商品 通商産業省選定
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背中に風が通り爽やかです。
②リズミカルに育負えます。
③パッキングが簡単です。

NEW LAVAREDO
●ラバレド
容量25ℓ
女性に大好評の山帰り一泊用のザックが、さらに使いやすくなりました。小物の収納スペースを増やし、カラーも女性を意識したものに変更しました。
カラー:マゼンタ×チャコール
直結価格 6,800円

NEW JIRISHANCA
●ヒリシャンカ
容量30ℓ
2ポケットのベストセラーザックにメッシュポケットを追加。小屋1～2泊まで対応可能。
カラー:ブルー×チャコール
直結価格 6,900円

NEW ZOOM
●ズーム
容量35ℓ+10ℓ
皆様の声に応えてフロントポケットを新設!!容量アップで小屋2～3泊向きです。
カラー:ブルー×チャコール&ブラック×レッド
直結価格 7,800円

OUTDOOR MIND
秋葉原 ニッピン
〒101-0021 東京都千代田区外神田3-11-11
登山本店☎03-3253-1431
神田小川町店☎03-3293-4121

Mail&Tel,Order
地方発送うけたまります。
☎03-3253-1438
通販専用FAX.03(3257)0280
●ご注文の品・サイズ・カラー・数量と住所・氏名・電話番号をお教えください。
●消費代金約20%金区一律1000円、北海道、九州は1500円。
離島は別料金となります。

☆11月5日(日)　写生会　東京駅と丸の内　係＝宇賀神茂弥
JR東京駅北口前10時集合　戦災で三階を失い今は二階建になっていますが、歴史的レンガ造りの東京駅と周辺の丸の内ビル街などを描きます。雨天、強風は中止。　協力＝福島　昇
☎048・831・4863

★11月5日(日)　破風山　一般向　係＝西沢宗一
西武池袋駅⑦7時55分発快急寄居行前方乗車＝東飯能8時52分＝皆野駅10時2分下車　バス10時20分発西立沢行乗車＝水潜寺下車→札立峠→破風→猿岩→秩父温泉前　歩程3時間30分　交通費二千六百円　雨天中止
☎090・3528・5641

★11月5日(日)　多摩丘陵②　一般向強　雨天中止　係＝加藤栄一
小田急新宿駅8時11分発急行小田原行乗車＝新百合ヶ丘8時37分着　乗換多摩線8時44分発＝栗平8時48分下車（係合流）→真光寺公園→国士舘大学グラウンド→別所バス停→小野路神社→野津田公園→民権の森→鶴見川→小田急鶴川駅　歩程5時間　運動靴可　東ハイ保険加入者に限る。
☎042・734・0734　夜8時～9時

★11月8日(水)　龍王峡（紅葉狩り）　初心者向他　係＝奥村昭孝
東武浅草駅7時発快速日光行後方乗車＝川治湯元駅下車→黄金橋→あじさい公園→小網ダム→小網大橋→白岩半島→むささび橋→虹見橋→龍王峡駅　歩程3時間強　交通費三千四百八十円　栃木県日光方面の降水確率が前夜30％以上の場合中止　申込み制、但し当日の出欠自由
☎(兼)3634・2284

★11月8日(水)　横尾山　バス　一般向　係＝木田・平沢
JR新宿駅西口　7時出発＝中央高速須玉インター＝増富ラジウムライン＝信州峠→横尾山→信州峠　歩程4時間　費用五千円（入浴料込）　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込み下さい。
〒273・0035船橋市本中山4の9の8の601木田　博
☎(兼)047・335・0734　定員25名

★11月8日(水)　篠井・富屋運峰　一般向強　雨天中止　係＝倉内
東武浅草駅7時発快速日光行前方乗車＝新栃木乗換8時53分発東武宇都宮行＝9時27分終点下車　タクシー＝中篠井登山口→榛名山→男山→本山→飯盛山→青鹿峠→高館山→黒声山→兜山→徳次郎バス停＝宇都宮駅　歩程5時間30分　交通費四千円
☎3871・7487　位　2万5千図下野大沢・大谷

★11月8日(水)　水無山～尾越山　一般向強　雨天中止　係＝村田
JR新宿駅⑩6時48分発特快高尾行乗車＝高尾7時32分着　乗換7時47分発大月・河口湖行前方乗車＝猿橋8時25分下車　バス8時46分発上和田行乗車＝終点9時18分下車→大平分岐→水無山→尾越山→710M峰→672M峰→金竜寺→奈良子入口バス停＝猿橋駅　歩程約5時間　交通費三千五百円位　地図昭文社　大菩薩連嶺　2万5千図七保・大月
☎(兼)0422・55・1424

★11月10日(金)～12日(日)　美ケ原　蓼科山　バス　一般向　係＝上田
10日新宿駅西口安田生命横　夜10時出発＝松本＝武石峠＝王ケ頭＝霧ケ峰＝大河原峠→蓼科山→亀甲池→北横岳→ヒュッテ（泊）→坪庭→麦草→白駒池→ニュウ→稲子湯＝松原湖＝赤沢　歩程1日目6時間　2日目5時間　費用二万二千円　地図昭文社　八ヶ岳　美ケ原　生年月日　電話　会番を記入申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎(兼)048・476・0280

★11月11日(土)　観音崎、初心者向　雨天中止　係＝榎本喜美代
京急品川駅8時35分発快特三崎口行乗車＝堀ノ内9時26分乗換同じ発の浦賀行乗車＝馬堀海岸下車→海岸通り→観音崎灯台→博物館→自然公園　その他散策コースあり。展望台から浦賀水道を航行する船舶が眼下に見られる。歩程3時間位　スニーカーでどうぞ。
☎045・701・4789

★11月11日(土)　ハイキング・登山教室　高尾山　初級者～一般向
係＝平沢こと・木田　博・佐々木　保・江森一郎・中田　勇　安全なハイキング及び登山を目指して、現地で基本的な講習を行ないます。友人知人（非会員可）お誘いの上ご参加下さい。（通常の参加費）なお雨予報40％の場合は翌12日(日)に実施、同日も雨40％なら中止。　京王新宿駅8時8分発急行高尾山口行乗車＝終点9時1分下車→稲荷山コース→高尾山頂→滝→高尾山口駅　歩程4時間位（2回目は来年1月予定）　地図昭文社　高尾・陣馬　協力＝村田　隆・飯塚賢次・高田　一・篠藤一子・小林富雄
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄　平沢

★11月11日(土)　西沢渓谷　大型バス　一般向　係＝秋山俊子
新宿駅西口安田生命横　7時出発＝塩山＝西沢渓谷入口→西沢山荘→二俣→七ツ釜五段滝→軌道跡→ねとり大橋→渓谷入口＝新宿　歩程4時間　地図昭文社　奥秩父(2)　電話申込み後郵便振替00140＝0＝7764469秋山俊子　協力＝宇田暁美
☎3891・0380　費用四千五百円
(兼)3891・0331

★11月11日(土)　石割山　大型バス　一般向　係＝藤谷末松
新宿駅西口安田生命横　7時30分出発＝中央道＝河口湖インター＝平野→石割山→平野峠→大平山→自然歩道分岐→車道＝中央高速道＝新宿　歩程3時間30分　地図昭文社　富士・富士五湖　東ハイ保険加入者に限る。
☎042・373・9339　朝7時～9時　夜7時～9時
0＝0＝6645　藤谷末松　費用四千円　電話申込後郵便振替0011

★11月11日(土)　扇山　一般向　雨天中止　係＝川寄英雄
JR高尾発8時21分乗車（東京駅発7時2分　新宿7時18分　高尾8時14分着）＝鳥沢8時50分下車（係待つ）→梨の木平→大久保のコル→扇山（展望良し）→大滝不動→君恋鉱泉→鳥沢駅　歩程約4時間
☎(兼)042・366・4383　夜7時～9時

★11月12日(日)　倉岳北東尾根　一般向強　雨天中止　係＝本多
JR高尾駅8時21分発乗車＝（新宿駅7時18分発が便利）梁川駅下車→立野の神社→平尾根→倉岳山→立野峠→梁川駅　歩程5時間位　急登降やぶあり　交通費ホリデーパスが得　地図昭文社　高尾・陣馬
☎(兼)048・253・9640

★11月12日(日)　生藤山　一般向強　雨天中止　係＝佐々木昭治
JR新宿駅⑩7時18分発快速高尾行中程乗車＝高尾8時14分着　乗換8時21分発甲府行乗車＝藤野8時34分下車　バス9時発和田行＝終点→山の神→連行峰→生藤山→佐野川峠→石楯尾神社＝上野原　歩程5時間　地図昭文社　高尾・陣馬　交通費三千三百円
☎3358・6244　夜7時～9時

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

★11月12日(日)　矢平山他　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
JR新宿駅6時22分発特快乗車＝高尾乗換7時26分発小渕沢行乗車＝8時3分梁川下車→立野峠→トヤ山→舟山→丸ツヅク山→矢平山→新大地峠→川合→四方津駅　歩程6時間　ホリデーパスが得　軽登山靴以上　懐電要　地図昭文社　高尾・陣馬
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★11月12日(日)　お台場渚路　一般強　雨中止　係＝大手和夫
「新東京百景ハイク」No.10　東京駅八重洲南口　交番前8時30分集合（JRバス停際）→銀座→勝鬨橋→晴海船客埠頭→フェリー埠頭→お台場海浜公園→レインボー橋→旧芝離宮→浜松町駅　歩程7時間　歩速5km強　東京周遊30kmウオークツアー　武蔵野の道　お台場公園コース　通行料三百円シルバー優待あり。
☎090・1501・1823

★11月12日(日)　ミズヒノ頭やや健脚　雨中止　係＝中嶋要一
小田急新宿駅⑤6時46分発急行小田原行前3両目乗車＝町田7時19分＝海老名7時30分＝秦野7時52分下車（係合流）バス8時18分ヤビツ峠行＝終点下車→大山→西沢ノ頭→ミズヒノ頭→一ノ沢峠→物見峠→煤ケ谷バス停＝本厚木駅　歩程約5時間30分　交通費約千六百円　丹沢・大山フリーパスB券が得　東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　丹沢
☎045・811・3130　夜8時～10時頃

★11月14日(火)　経ヶ岳～仏果山　一般向強　雨中止　係＝加藤
小田急新宿駅7時11分発急行小田原行乗車＝本厚木8時5分下車（係合流）バス8時15分発半原行乗車＝半僧坊前下車→経ケ岳→半原越→仏果山→宮ケ瀬越→高取山→愛川ふれあい村前バス停＝本厚木　歩程5時間　要ヘッドランプ　東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　丹沢
☎042・734・0734　夜8時～9時

東ハイ会員優待の店
お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引特価からさらに割引いたします。
レディースフロアーオープン！
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！
ミレー グランドショラス 30S/¥21,500 さかいや価格 40S/¥23,500 さかいや価格 カラー／ブラック、リボンレッド、フィーシャ、ミッドナイトブルー
コーラ ワンダーミニ ¥6,800 さかいや価格 アンチショック、Tグリップ 53～100cm／280g カラー／ネイビー バイオレット
モンベル ストームクルーザー ¥25,000 軽量コンパクトであり乾かず濡れない防水性・撥水性そもそも厚い生地強度を持ちあわせたレインスーツのベストセラー
LOWA レディライト 定価¥32,000 C4ダンクシステムによりさらに軽さの極致を図った女性モデル。（重量：1,150g）
コーラ ASプラスミニ ¥6,500 さかいや価格 ストレート、コルクグリップ 67～103cm／270g カラー／ネイビー バイオレット
さかいやスポーツ
2F レディースフロアー
〒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 ウェア館
2号館 TEL.03-3262-0581 FAX.03-3262-0590 キャス館
3号館 TEL.03-3262-0731 FAX.03-3262-0745 モンベルルーム
4号館 TEL.03-3262-0433 FAX.03-3262-0592 ザック館
さかいやスポーツホームページURL　http://www.sakaiya.com/

山の専門店として、安心のカモシカ。
山の店・本店　移転しました。
旧店舗のすぐ近く、JR高田馬場駅戸山口から徒歩2分。
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(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、車でのご来店はお避けください。

★11月15日(水)　大霧山　一般向
東上線池袋7時30分発急行小川町行中程乗車＝川越8時1分＝小川町駅8時45分下車　タクシー＝橋場→粥新田峠→大霧山→旧定峰峠→定峰峠→白石車庫

★11月16日(木)　横浜鶴見丘陵　初心者向
JR南武線川崎駅9時59分発立川行乗車＝尻手駅（次駅）10時2分下車→末吉橋→コリア庭園→三ッ池公園→二ッ池→獅子ケ谷市民の森→横溝屋敷→熊谷

★11月16日(木)　景信山　一般向
JR高尾駅9時2分発大月行中程乗車＝相模湖駅下車→与瀬神社→明王峠→底沢峠→景信山

★11月18日(土)　若御子山遊歩道
西武池袋駅7時55分発快急後方乗車＝所沢8時22分＝東飯能8時51分＝武州中川駅10時1分下車→遊歩道入口→見晴し公園→若御子峠→国見の広場→秩父

★11月18日(土)　浅間尾根　一般向　雨天中止　係＝佐々木昭治
JR新宿駅⑩7時5分発快速高尾行中程乗車＝立川7時39分着　乗換7時43分発武蔵五日市行乗車＝終点8時15分下車　バス8時50分発数馬行乗車＝浅間尾根登山口下車→一本松→浅間嶺→野坂峠→払沢ノ滝入口バス停　歩程約4時間30分　奥多摩秋川自由きっぷが得　バス代千六百円位　地図昭文社　奥多摩

☎3358・6244　夜7時～9時

★11月18日(土)　足和田山～紅葉台
JR新宿駅⑩6時44分発特快高尾行乗車＝高尾7時32分着　乗換7時47分発河口湖行乗車＝終点9時27分下車　バス9時38分発新富士駅行＝一本木下車→足和田山→紅葉台→紅葉台入口＝河口湖駅＝大月＝新宿

★11月18日(土)　稲含山　バス　一般向
JR新宿駅西口安田生命ビル富士銀行前　7時出発＝上信越道＝富岡＝鳥居峠→稲含神社→稲含山頂→秋畑稲含神社→二の鳥居→一の鳥居→鳥居峠　歩程2時間30分　費用五千円
2万5千図神ケ原・下仁田
郵便振替00210＝3＝6058
☎㊢0297・78・4899

★11月19日(日)　三国山　一般向
小田急新宿駅⑤7時1分急行1＝籠坂峠→畑尾山→三国山→平野バス停＝御殿場
歩程4時間
☎3997・0593

★11月19日(日)　多摩川ウオーク
京急品川駅8時35分発快急乗車＝8時48分川崎駅下車　改札前集合9時出発→多摩川大橋→丸子橋→新多摩川大橋→新二子橋→多摩川橋→登戸＝小田急登戸駅　歩程4時間
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★11月19日(日)　吾野　東郷神社
「ニコニコ山行」№89
西武池袋駅8時15分発快急秩父行中程乗車＝所沢8時44分＝飯能9時10分＝吾野9時31分下車→東郷神社往復　歩程3時間位
☎0048・663・7389

★11月18日(土)19日(日)　三ッ峰～七ッ峰　バス　一般向　係＝上田
18日新宿安田生命ビル横　夜10時出発＝静岡＝富士見峠→三ッ峰→七ッ峰→平栗→接旦峡温泉一浴＝千頭＝静岡＝新宿
歩程5時間　費用八千円
2万5千図千頭
安倍川と大井川の分水嶺の山。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎㊢0048・476・0280

★11月18日(土)19日(日)　雨乞岳　バス　やや健脚向　係＝直江忠彦
18日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝小渕沢＝登山口→雨乞岳→登山口＝中央道＝新宿　歩程6時間20分　費用七千五百円　東ハイ保険加入者に限る。〒住所氏名　電話　会員番号　生年月日を記入し往復はがきで申込む。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎0423・76・5433
(携)090・4054・9056

初心者向　雨天中止　係＝江森
交通費千五百円位　運動靴で
地図昭文社　奥武蔵・秩父
東郷神社の紅葉は見事です。
協力＝高田佐紀子
☎0048・663・7389

★11月19日(日)　三国山　一般向
小田原行乗車＝新松田乗換JR御殿場線8時55分沼津行乗車＝御殿場駅下車　バス又はタクシー＝籠坂峠→畑尾山→三国山→平野バス停＝御殿場
歩程4時間
☎3997・0593

★11月19日(日)　熊倉山　一般向強
西武池袋駅7時16分発快速急行三峰口行後方4両目乗車＝白久駅9時28分下車→熊倉山登山口→営林署小屋→高根→熊倉山△1426→笹平→三又→寺沢→武州日野駅＝池袋駅
歩程5時間15分　地図昭文社
奥武蔵・秩父　軽登山靴以上で。
東ハイ保険加入者に限る。
交通費二千三百円位
☎0426・373・9339
朝7時～9時　夜7時～9時

★11月19日(日)　箱根外輪山　一般向強　雨天中止　係＝佐野
集合JR小田原駅8時35分（小田急新宿駅7時1分発急行又はJR東京駅7時2分発小田原行）バス箱根登山鉄道④桃源台行8時45分初乗車＝桃源台→湖尻水門→展望所→湖尻峠→三国山→山伏峠→海の平→箱根峠→芦川入口解散
箱根湯本行　又はJR東京駅7時2分発小田原行）バス箱根登山鉄道④桃源台行8時45分初乗車＝桃源台→湖尻水門→展望所
地図昭文社　箱根　交通費四千円　協力＝青山昌次
☎㊢3407・8282
返事要は自分の電話番号を

★11月19日(日)　蕎麦粒山　健脚向　雨天中止　係＝近能健次郎
JR新宿駅⑩6時20分発高尾行乗車＝立川7時2分着　乗換青梅線7時8分発前方乗車（係合流）＝鳩ノ巣下車→大根ノ山ノ神→横ヶ谷平→日向沢ノ峰→蕎麦粒山→ヨコスズ尾根→日原バス停＝奥多摩駅
希望者は電話で申し込んで下さい。
☎3802・2523

★11月20日(日)　秩父スケッチハイク　一般向　係＝宇賀神茂弥
JR中央線古祥寺駅南口10時集合　紅や黄色に彩られた美しい秋の公園を描きます。弁天堂や橋、池との組合せで描くのもよい。午後3時頃より講評の後解散　降水率50％以上悪天候は中止
☎0448・831・4863

★11月21日(火)　伊豆ヶ岳　一般向　雨天中止　係＝川崎　勉
西武池袋駅7時沢7時47分（係乗車）＝飯能8時13分着　乗換秩父行8時24分乗車＝東飯能8時26分＝正丸駅8時58分下車→集落分岐点→泣き坂→女坂→伊豆ケ岳→正丸峠→正丸駅
歩程4時間　交通費千三百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
2万5千図正丸峠
☎0424・64・1653

★11月21日(火)　子安の里　一般向弱　雨中止　係＝榎本喜美代
東京駅横須賀線①8時26分逗子行乗車＝終点9時26分下車バス＝御用邸前下車→丘を越え畑の中を通って子安の里へ。帰りは久留和海岸・バス＝逗子駅
☎0445・701・4787

★11月22日(水)　城峰山　城峰公園冬桜　初心者向　係＝奥村
歩くバスの旅　池袋駅西口公園芸術劇場横　7時25分出発＝秩父吉田＝石間→半納→城峰神社→城峰山→城峰公園（紅葉と冬桜の花観賞）＝下久保ダム
歩程4時間強　費用五千円
詳細は後日案内　電話申込み後
郵便振替00180＝7＝3509097　奥村昭孝
協力＝田川・丸山・奈良坂
☎㊢3634・2284

★11月22日(水)～26日(日)　四国八十八ヶ所　バス　一般　係＝巽
22日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝高速道＝淡路＝徳島＝⑫焼山寺＝さぬき豊中⑰大興寺～⑮善通寺＝坂出瀬戸内荘(泊)⑯金倉寺～⑱八栗寺＝クアパーク津田(泊)⑲志度寺～⑳大窪寺＝徳島＝大阪＝橋本紀伊見荘(泊)
費用六万円位
☎3997・0593

☆11月21日(火)　井の頭公園　係＝宇賀神茂弥
JR中央線吉祥寺駅南口10時集合　紅や黄色に彩られた美しい秋の公園を描きます。弁天堂や橋、池との組合せで描くのもよい。午後3時頃より講評の後解散　降水率50％以上悪天候は中止
協力＝福島　昇
☎0448・831・4863

東ハイ山行強弱度（歩程は休憩時間を含まず）

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

※印　保険対象外コース　☆印　趣味の集い

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。
自家製帆布製ザック、続々登場!!
会員の方5%OFF　5%還元します
使い捨ての時代は終わりました。使い込んでいく楽しみこそ、昔懐かしい帆布製ザックの魅力です。長年の経験から得た縫製技術で、丹念に仕上げられています。そしてこの良心的価格もよ～くみて下さい。

これこそ日本人が開発したデイパックの元祖。見た目はシンプル、実は袋のように使い勝手がいいザックです。
背面のフックが正面のフックが付き、ミニカラビナになっています。
一部ナイロンテープを使用。付属はサンダル式。

●コットンリュック　価格¥8,500
サイズ／W30×D17×H45cm　容量／20ℓ　重量／850g　カラー／ベージュ、オリーブ、グレー

●帆布サブ　価格¥6,400
サイズ／W35×D11×H54cm　容量／20ℓ　重量／570g　カラー／ベージュ

登山用品クリニック
靴、ザック、コンロ、雨具等、あらゆる修理承ります。
秋の山行に向けて今月が点検・修理によい時期です。今のうちに点検しておきましょう。対処方法が分からないときは、早めにご相談下さい。必要に応じて、修理、調整等致します。

東京神田グリーンライフスポーツ
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
〒101-0052 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
お問い合わせは☎03(3233)4333 0775
◇ホームページアドレス／http://www.greenlife.co.jp/
◇銀行振込／東京三菱銀行 神保町支店：当座 0131710
◇郵便振替／小川町郵便局 口座番号：00170-7-136091

秋を満喫 紅葉登山
山のことなら何でもご相談ください

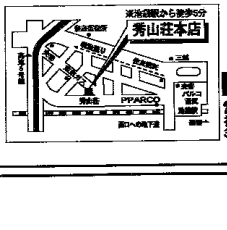
クライムゾーン●ストレッチ
サーブレックスパンツ
秀山荘価格¥12,000
縦横すべて伸縮性を持たせ、表面に撥水加工を施し幅広い用途に使用可能。男女別の裁断でサイズも豊富！

クライムゾーン●トールライト42
秀山荘価格¥16,500
軽量ながら2～3泊以上の小屋泊まり縦走に最適。
重量／1,030g、容量／42ℓ

クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格¥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング・縦走シューズ。靴こそ良いものを長く使ってください。

登山用品専門店
秀山荘

池袋本店
☎03-3984-4211
東京都豊島区東池袋1-44-8
営業時間／10:00～20:00
年中無休



会員割引実施中！
テレホンショッピング受付中！
神奈川相模大野店
☎042-743-3321
神奈川県相模原市相模大野3-16-1レガロ3階

★11月22日(水)～27日(月)　東赤石・三本杭他　バス　係＝直江忠彦
予告で定員になりましたが、キャンセル待ちで受付けます。
☎090・4054・9056

★11月23日(祝)　殿ヶ谷庭園他　初心者向　雨天中止　係＝足立
JR新宿駅8時44分発青梅行（東京8時31分）＝国分寺9時16分下車　殿ヶ谷庭園とお鷹の道を西国分寺へ　運動靴で
協力＝池田妥子・坂上弘子
☎3711・4887

★11月23日(祝)　浅間嶺と払沢の滝　一般向　雨天中止　係＝斎藤
JR新宿駅8時47分発おくたま・あきがわ7号後方4両目乗車＝武蔵五日市下車　バス10時19分発数馬行＝人里下車→浅間尾根→浅間嶺→時坂峠→払沢の滝→バス停払沢の滝入口解散
歩程約4時間　登山靴で。会のタオル必要な方は電話を。
協力＝太田・赤瀬・山後・西田
☎048・622・7711
夜7～9時　当日は早朝でも可

★11月23日(祝)　岩殿山　一般向
JR新宿駅⑩7時36分発特快高尾行乗車＝高尾8時26分着乗換8時46分発小淵沢行中程乗車（係合流）＝大月9時21分下車→高月橋→丸山公園→展望台→岩殿山→築坂峠→兜岩→天神山→稚児落し→浅利吊橋→大月駅　歩程3時間　鎖場3ヶ所あり。交通費ホリデーパスが得
地図昭文社　高尾・陣馬
協力＝村田　隆
☎048・476・0280
☎0424・91・0368

東ハイ事務所には専任の人はおりません。ふだん事務所への電話は秋山（会員）宅へ転送されます。留守録電話になっているときは、すぐに切らないでお名前と電話番号、ご用件をおっしゃって下さい。後でご連絡致します。

★11月23日(祝)　本社ヶ丸　一般向強　雨天中止　係＝上田妙子
JR立川駅6時43分河口湖行前方乗車＝高尾7時2分＝終点下車（新宿駅6時乗車が便利）タクシー＝天下茶屋→清八峠→本社ヶ丸→角研山→笹子　歩程6時間　河口湖往復割引きっぷが得　2万5千図河口湖東部
☎048・476・0280

★11月23日(祝)～26日(日)　石巻山
空席多数あり受付けます。
23日東京駅八重洲北口　7時出発＝石巻山登山口→石巻山（花の百名山）→登山口＝名神道八日市IC＝年金休暇センター（泊）
歩程1時間30分　初心者向
24日宿＝石山寺＝永源寺＝湖東三山（金剛輪寺　百済寺　西時寺）＝金剛輪寺荘(泊)　歩程4時間
25日宿＝西藤原登山口→八合目→藤原岳→登山口　歩程4時間
一般向　長浜市豊公荘(泊)
26日宿＝伊吹ドライブウエー＝山頂駐車場→伊吹山（百名山）
伊吹山他　バス　係＝平沢こと
山頂一周コース→山頂駐車場　歩程約1時間30分　一般向弱
費用約四万五千円（拝観料含む）
東ハイ保険加入者に限る。
湖東三山と鈴鹿山系の紅葉が見頃と思います。電話で確認の上往復はがきで申込み下さい。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
協力＝木田・佐々木(保)
石井・スミス
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

第4回東ハイ写生会水彩画展のお知らせ　宇賀神茂弥

東ハイ月例の写生会・スケッチハイクのメンバーが一年間の成果を発表します。皆様のご来場をお待ちしております。
会期・11月24日(金)～29日(水)　午前10時～午後5時
会場・アートサロン・ダイエイ（東上線東武練馬駅南口徒歩1分（池袋側へ線路沿）ショッピングセンター・オーキ内1階）

★11月25日(土)　パノラマ台他　バス　初心者向　係＝篠藤一子
JR新宿駅西口安田生命ビル前　5万図富士山　費用五千円
富士銀行前　7時出発＝東名道＝富士＝登山口→中野茶屋跡→パノラマ台→烏帽子岳→本栖ロッジ　歩程2時間30分　青木ケ原樹海と風穴・氷穴さんぽ1時間
郵便振替00210＝3＝6058　2
☎0297・78・4899

★11月25日(土)　百蔵山～扇山　やや健脚向　雨天中止　係＝加藤
JR高尾8時21分発甲府行前方乗車（新宿7時22分発特快高尾行終点乗換接続　係合流）＝猿橋8時54分下車→百蔵山→コタラ山→扇山→鳥沢　要懐電
歩程5時間30分位　急登降あり
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　高尾・陣馬
☎042・734・0734
夜8時～9時

★11月26日(日)　簑山　初心者向
西武池袋駅⑦7時55分発快急三峰口行前方乗車＝所沢8時21分＝飯能8時43分＝皆野9時47分下車→登山口→簑山神社→簑山△587→和銅遺跡→黒谷駅
雨天中止　係＝秋山俊子
歩程3時間　ゆっくり歩きます。
地図昭文社　奥武蔵・秩父
協力＝西田　博
☎3891・0380

★11月26日(日)　景信山　一般向
「高尾・陣馬シリーズ」No.39
京王新宿駅7時48分発急行高尾山口行前方乗車＝8時38分高尾駅下車　JR北口小仏行バス乗車＝大下下車→小下沢林道→小下沢野営場跡→ザリクボ→東尾根分岐→景信山→小仏峠→鉄塔→下→底沢→相模湖駅
雨天中止　係＝高田　一
景信山まではゆっくり登ります。
軽登山靴以上　歩程3時間30分
交通費千二百円位
地図昭文社　高尾・陣馬
協力＝阿部輝雄
☎(代)3442・8891

★11月28日(火)　鳥居観音　一般向弱　雨天中止　係＝渡辺　震
西武池袋駅8時発急行飯能行中程乗車＝飯能8時52分着西武秩父方面乗換＝東飯能駅8時54分下車（係は東飯能駅で待つ）国際興業バス名栗車庫方面行9時2分乗車＝連慶橋下車→鳥居観音山門→見晴台→大観音→琴比羅神社→名栗湖→河又バス停＝飯能駅　紅葉が見頃と思います。交通費約二千三百円
入山料二百円　歩程約3時間
☎048・768・1876

★11月29日(水)　相模嵐山　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
JR新宿駅8時49分発快速大月行中程乗車＝高尾9時47分＝相模湖9時55分下車　バス＝ピクニックランド前下車→嵐山→相模湖大橋→相模湖公園→相模湖駅　歩程3時間弱　小さい山ながらアップダウンあり。京都の嵐山にあやかった景勝の地。
協力＝宇田暁美
☎3891・0380

〈バスハイク参加申込について〉

はがき又は電話で担当リーダーに問合せの上、指定された金額を振込んで、参加資格の取得となります。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。その場合、担当リーダーへの連絡は早めにお願いします。
代理人又はキャンセル待ちの人で定員に達した時は、振込金はお返しします。（諸経費差し引き）
※特殊な事情によりバスの運行が不可能な場合以外は、雨天でも実施します。その場合不参加でも、バス運行代、宿のキャンセル料等はお支払い下さい。（バス車内は禁煙です）

〈山行コース記事の記号説明〉
見出し日付頭の★は会主催　☆は趣味の行事で東ハイ保険対象
駅名下の○内数字は乗車番線
地名間の＝は乗り物による移動
→は歩行　△は三角点・標高
歩程は休憩を含まない歩行時間

◉7月入会のお仲間（25名）
会員番号12549～12573
山崎貞子　尾関英代　江原和子
鈴木輝代　坂東京子　八木成子
藤原伸伍　小林吉一　前田栄子
松野富子　内田　智　濱野記子
石塚とし　杉本哲子　品川キヨ
菅谷美奈子　高木　都　瀬沼襄二
本田真理子　蔵野富美子　水谷俊輔
中村よし子　後藤恵美子
高橋すみ子

◉8月入会のお仲間（36名）
会員番号12574～12609
江藤洋子　村上健一　大崎洋志
富樫泰教　真期廣美　岡野玲子
渥美恭敏　土井恭子　山口和枝
田中久子　中村本天　村上匡子
石山欣司　足立富恵　小野典子
早川得知　橋本栄子　夫馬君江
桑原春芳　小嶋正夫　尾花京子
吉岡良信　畠山宏恵　山本誠治
山田和子　豊島眞樹子
野口かずこ　大崎紀代美
大和田テル子　落合ひろみ
山崎遊美子　筒井美和子
与古光澄子　大日方征雄
鈴木キク子　中里恵美子

▼リーダーの指示に従わないでコースをはずれ、怪我をした人がいます。このような場合、保険の適用が難しくなったり、次回から参加をお断りすることがあります。また歩行中リーダーの注意や伝言は、最後部まで届くよう徹底して下さい。

マア　生ロ（申込み可）

★12月2日(土)　3日(日)　係＝伊藤治良
天狗山　男山　バス　飯盛山
やや健脚向　定員25名　忘年山行
須玉町おいしい学校(泊)　弁当付
バス代で一万七千円　風呂あり
東ハイ保険加入者に限る。
朝立1泊　往復はがきに〒住所
氏名　生年月日　会番　電話
血液型を記入し10月20日までに申込んで下さい。
〒227・0054横浜市青葉区しらとり台22の38　伊藤治良
☎(代)045・984・1010
夜7時30分～10時

★12月3日(日)　係＝直江忠彦
忘年山行　日帰り　矢筈山　バス
★1月6日(金)～8日(日)　バス
三峰山・倶留尊山・御在所山
夜行1泊
一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・4054・9056

係＝奥村昭孝
★12月6日(水)　歩くバスの旅
花嫁街道　烏場山　初心者向他
歩程4時間強　費用五千円
詳細希望者には郵送します。
申込みは電話・FAXで。
☎(代)3634・2284

係＝巽　次郎
★12月8日(金)～10日(日)　バス
忘年山行　上高地・八方尾根
一般向強　夜行1泊
費用二万五千円位
☎3997・0593

★12月16日(土)　17日(日)　係＝上田妙子
歩道と三筋山　一般向　下田三浦
電車　歩程4時間　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎(代)048・476・0280

★12月17日(日)　係＝木田・平沢
忘年山行　要害山　バス
忘年山行　山梨百名山と「ほうとう」の旅　定員29名　一般向
費用八千円（入浴料・会食費込）
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込み下さい。詳細連絡します。
〒273・0035船橋市本中山4の9の8の601木田　博
☎(代)047・335・0734

舞鶴追憶　江戸川区　長谷川茂子（No.3701）

舞鶴の入江をしばし眺むれば復員放送蘇りくる
凍土より還り眺むるこの景色心のほどを思うばかりに
万感のままに土踏む力尽き逝きしひとびと多かりと聞く
岸壁の母の写真に並びおる死亡通知は終戦日なる
舞鶴の資料館をば出る友と語らひたるは辛きことのみ

係＝平沢・木田・佐々木・杉田
★12月10日(日)　忘年山行　筑波山（百名山）大型バス
費用八千二百円（昼食代・ケーブル料金含む）　一般向弱
★1月6日(土)　新年山行　丹沢大山（三百名山）　大型バス
費用七千二百円（昼食代・ケーブル料金含む）
一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★12月17日(日)　係＝佐野俊一郎
忘年山行　竜ヶ岳　バス
の年にお別れの山。一般向強
費用五千円　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込み下さい。
☎(代)3407・8282
Eメール　Shunsa@mac.com

★1月27日(土)28日(日)　係＝杉田志津子
房総の山　御殿山と鋸山　朝立1泊
菜の花摘みと朝市山行　中型バス　定員25名　一般向　費用約一万六千円　東ハイ保険加入者のみ。往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話必ず記入の上申込み下さい。
〒186・0011国立市谷保6034　杉田志津子
☎0042・572・4722
夜7時30分～9時迄

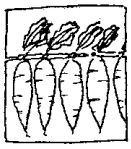
◉安全な山を
〝山〟は体力、技術、知識の三拍子が必要です。登りたい山と登れる山とは違います。〝昔とったキネヅカ〟の自信を持つことは危険です。体力の衰えを自覚することが必要です。

東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
郵便振替口座番号　00100－0－63515

東京ハイキング

平成12年12月号（第326号）
今月入会員の会費：平成13年3月まで800円＋入会金1,000円

12月ハイク（50コース）



目次

1(金)～3(日)高原山　バス　柴崎
〃　琴平丘陵　足立
〃　鐘撞堂山　飯塚
〃　伊豆葛城山他　伊藤(憲)
〃　3(日)飯盛山他バス　伊藤(治)
〃　☆写生会神宮外苑　宇賀神
〃　鎌倉アルプス　阿部
〃　浅間嶺　秋山
〃　矢筈山　バス　直江
〃　明神～明星ヶ岳　巽
〃　南高尾　本多
4(月)5(火)　鋸山　土肥原
6(水)　房総花嫁街道バス　奥村(泊)
〃　丸山　中村
7(木)　六郷川ウオーク　村田
8(金)～10(日)上高地　バス　辰巳
9(土)市民の森めぐり　巽
〃　岩殿山　榎本
〃　秩父札所　加藤
10(日)　多摩動物公園　中田
〃　高川山　川寄
〃　筑波山　バス　江森
〃　木田・佐々木(保)・杉田　平沢
〃　高川山　上田
〃　隅田川遊歩道　西沢
〃　棒ノ折山　上田
〃　大手
〃　源次郎岳～恩若峰　高橋
〃　役員会
〃　増尾城跡他　土肥原
13(水)上州御荷鉾山　奥村
12(火)日和田山　川崎
〃　秩父小鹿野歌舞伎　佐々木(昭)
〃　大高取山　渡辺
15(金)玉川緑道
16(土)手賀沼ウオーク
〃　武甲山
〃　岩殿山
17(日)三筋山他　バス
〃　要害山　バス　木田・中嶋
17(日)華厳山
〃　皇鈴山
〃　竜ヶ岳
〃　武川岳
19(火)☆スケッチ御茶ノ水　宇賀神
〃　子ノ権現　江森
20(水)丸山～恋路沢　倉内
21(木)峰山　岩田
23(祝)大高取山他　斎藤
〃　景信山　秋山
〃　九鬼山　加藤
24(日)芦ケ久保餅つき　巽
〃　一丁平　高田
〃　越前岳　バス　藤谷

▼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

本部からのお知らせ

◉新リーダーの紹介
柴崎　実氏（№6917）
住所　〒323・0825小山市小山2644の10
☎0285・23・7785

◉新幹事（保険担当）の紹介
会田政子さん（№8794）
住所　〒187・0035小平市小川西町2の22の5の202
☎0042・343・3981

★12月1日(金)～3日(日)　高原山
新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝東北道＝那須塩原IC＝鶏頂山スキー場→登山口→鶏頂山→釈迦ヶ岳→登山口＝塩原(泊)→奥塩原温泉→新湯富士→登山口＝吊り橋見学＝赤羽　歩程1日目5時間位2日目2時間位　地図昭文社　那須・塩原　費用二万円位　忘年山行です。ゆったり温泉につかり親睦をバス　一般向　係＝柴崎　実
深めたいと思います。係は今回が初山行です。よろしくお願いします。
FAX又は往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込み下さい。〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785
☎090・3499・0190

★12月2日(土)　琴平丘陵　初心者向　雨天中止　係＝足立小夜子
西武池袋駅7時55分発後方乗車＝秩父駅下車　羊山公園→長者屋敷昼食予定→護国観音大淵寺→影森駅　歩程3時間30分位交通費千六百六十円　一部急登降あり。軽登山靴で。
☎FAX3711・4887

★12月2日(土)　鐘撞堂山　初心者向　雨天中止　係＝飯塚賢次
東上線池袋①9時30分発急行小川町行後方乗車＝小川町10時42分着　乗換10時46分発＝寄居駅11時1分下車→天正寺→大池→鐘撞堂山→羅漢山→少林寺（五百羅漢）→波久礼駅　歩程約3時間30分
☎FAX3902・4069

★12月2日(土)　伊豆葛城山～発端丈山　一般向　係＝伊藤　寛
JR品川駅7時17分発東海道線沼津行前3両目乗車＝三島9時19分着（新幹線こだま407号8時10分発＝三島9時12分着利用可）乗換伊豆箱根鉄道9時25分発修善寺行＝9時46分伊豆長岡着　バス三津シーパラダイス行9時55分発　長岡町役場前下車→ロープウエー駅＝葛城山頂駅下車→城山分岐→益山寺分岐→発端丈山→展望台→長浜→三津シーパラダイス解散　バス＝伊豆長岡＝三島＝東京　雨天中止　歩程3時間　5万図熱海　2万5千図韮山・修善寺
交通費概算六千五百円
伊豆フリーきっぷが便利
☎090・3114・0321
当日朝5時～7時17分可　伊藤
協力＝倉内武司　倉内
☎3871・7487

▼山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません。必ず三人以上で歩きましょう。

★12月2日(土)3日(日)　飯盛山～天狗山他　バス　係＝伊藤治良
予告で満員（忘年山行）25名　歩程1日目4時間　2日目6時間30分　要ヘッドランプ、軽アイゼン　2万5千図八ヶ岳東部・御所平　やや健脚向
新宿駅西口安田生命ビル富士銀行横7時20分集合＝中央道＝飯盛山＝須玉町おいしい学校(泊)　3日7時30分出発→天狗山→男山　バス＝新宿着20時30分頃
☎FAX0045・984・1010　夜7時30分～9時

☆12月3日(日)　写生会　神宮外苑とその周辺　係＝宇賀神茂弥
神宮外苑絵画館前10時集合（JR信濃町　地下鉄外苑前より）絵画館前から青山通りに続く銀杏並木は黄葉して美しいと思います。午後3時頃終了
雨天悪天候は中止　協力＝福島　昇
☎048・831・4863

★12月3日(日)　鎌倉アルプス　一般向　雨天中止　係＝阿部輝雄
東京駅横須賀線地下ホーム8時47分発前方乗車＝品川8時55分（係乗車）＝横浜9時16分＝北鎌倉9時38分下車→天園登山口→半僧坊の見晴→十王岩からの展望→獅子舞谷で紅葉が見られると思います。
歩程3時間位　交通費千五百円位　滑りやすいので軽登山靴以上で参加下さい。
協力＝高田　一
☎3447・4956

★12月3日(日)　浅間嶺　一般向弱　雨天中止　係＝秋山俊子
JR新宿駅⑩7時36分発快速高尾行中程乗車＝立川8時1分着　乗換8時4分発武蔵五日市行乗車＝終点8時35分小山市小山8時57分発数馬行乗車＝払沢ノ滝入口下車→払沢ノ滝往復→時坂峠→浅間嶺→人里バス停＝五日市駅　歩程4時間
地図昭文社　奥多摩
浅間嶺で冬桜が見られるかも。
協力＝西田　博
☎3891・0380

★12月3日(日)　矢筈山　忘年会
新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　6時40分出発＝東名道＝沼津＝遠笠道路→矢筈山→遠笠＝沼津＝新宿　歩程1時間30分　中伊豆山荘にて忘年会（温泉・昼食）費用九千円　東ハイバス　一般向　係＝直江忠彦
保険加入者に限る。〒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む。〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・4054・9056

★12月3日(日)　明神～明星ヶ岳
小田急新宿駅7時31分発急行小田原行乗車＝箱根登山鉄道直通強羅駅下車　駅前集合→宮城野登山口→明神ヶ岳→明星ヶ岳→強羅＝新宿　歩程4時間30分
☎3997・0593

★12月3日(日)　南高尾コース　やや健脚向　雨天中止　係＝本多
京王新宿駅③7時48分発急行乗車＝8時44分高尾山口下車→草戸山→三沢峠→泰光寺山→大洞山→大垂水峠→城山→稲荷山コース→高尾山口＝新宿　歩程約5時間　交通費約千円
地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX048・253・9640

★12月4日(月)5日(火)　鋸山　安房自然村　一般向　係＝土肥原
京急品川駅8時31分発快特久里浜行中程乗車＝終点9時31分下車　バス＝久里浜港＝フェリー＝金谷→鋸山ロープウエー＝山上→日本寺→保田→安房勝山＝館山休暇村(泊)＝安房自然村＝館山＝東京　歩程1日目4時間位2日目2時間　運動靴で
地図昭文社　千葉県都市地図
忘年会を兼ねます。
費用約二万円
希望者は11月27日までに往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒176・0012練馬区豊玉北1の9サニーハイツ702　土肥原二郎
協力＝加藤栄一
☎3948・7829　夜7時～9時

2・3月号の原稿は12月10日締切り厳守

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

「ハイキングに快適な装備」は登山専門店におまかせ下さい。

●ICIチェルビ(右)　¥9,600
容量:35ℓ　Wt.:880g
カラー:スブルース×チャコール、ネイビー×サックス、チャコール×ブルー、ブラック×ワイン
●ICIコンパクトBI(左)　¥7,920
容量:20ℓ　Wt.:740g
●ICIコンパクトBII(中)　¥8,640
容量:29ℓ　Wt.:900g　カラー:チャコール×ブルー、チャコール×ワイン、スブルース×チャコール、レッド×ブラック　日帰りハイキングから、小屋泊り一泊まで!!最適な人気ザックシリーズ。
●バイネ ゴアテックス オールウェーズ-スーツII　¥22,900(3L:¥24,000)
サイズ:S、M、L、3L　Wt.:850g
カラー:ニューグリーン、ブルー、ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー
●バイネ ゴアテックス レディースオールウェザースーツII　¥22,900
サイズ:S、M、L　Wt.:740g
カラー:ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー、ピンク
メンズ・レディース共に身体の動きと防水性を重視した全天候型レインウェア。ウインドブレーカーとしても活用できる。
御来店できないお客様は通信販売を御利用下さい。
TEL.03-3200-7219(営業時間内受付)FAX.03-5273-2795(24時間受付)
ICI石井スポーツ　営業時間／本店・支店　AM10:30～PM8:00　支店(日・祭)　AM10:30～PM7:00
登山本店〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 TEL.03-3208-6601(代)
新宿西口店 03-3346-0301　八王子店 0426-46-5211　高崎店 0273-27-2397
新宿南口店 03-5350-0561　大宮店 048-641-5707　宇都宮今泉店 028-639-9850
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)
背中快適!!
グッド・デザイン選定商品

LAVAREDO
ラバレド　容量25ℓ
目線より一小屋1泊向。女性に使い易いパッド付ヒップベルトに2つの小物入れを装備。
カラー/マゼンタ×チャコール
直結価格 6,800円

JIRISHANCA
ヒリシャンカ　容量30ℓ
小屋1泊向。2つのサイドポケットとメッシュポケットにより小物の収納豊か。
カラー/ブルー×チャコール
直結価格 7,200円

HIDDEN PEAK
ヒドンピーク　容量35ℓ
小屋1～2泊向。サイドの2本のベルトによりバランス良く背負えます。
カラー/ターコイズ×チャコールグレー
直結価格 7,500円

新設計S字カーブベルト採用

爽快フレーム
①汗を抑え冷えを防ぎます。
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
秋葉原ニッピン
〒101-0021 東京都千代田区外神田3-11-11
登山本店☎03-3253-1431
神田小川町店☎03-3233-4121

秋葉原登山本店
秋葉原2号店

Mail&Tel.Order
地方発送承ります。
☎03-3253-1438
送料別FAX.03(3257)0280
ご注文の品・サイズ・カラー・数量と包帯・氏名・電話番号をお教えください。
●商品1点送料kg迄一律1,000円。金額迄、商品3点以上1,500円、組合せ同様となります。

★12月6日㈬　房総花嫁街道　烏場山～黒滝　一般向　係＝奥村
歩くバスの旅　東京駅八重洲北口改札前7時10分集合　国際観光会館前7時15分出発＝アクアライン＝海ほたる休憩＝和田町→花嫁街道入口→経文石→烏場山→黒滝渓谷→花木園→和田町　歩程4時間30分　紅葉とお花畑、菜の花も彩り始める頃。費用五千円　詳細希望者に案内書郵送　電話申込み後　郵便振替00180＝7＝35097　奥村昭孝　協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎㊋3634・2284

★12月6日㈬　丸山　一般向　係＝中村永彦
西武池袋7時21分発急行飯能行中程乗車＝飯能8時24分発西武秩父行乗換＝東飯能8時26分＝芦ケ久保駅9時4分下車→赤谷→大野峠→丸山→芦ケ久保駅　歩程4時間　頂上で恒例の豚汁を作り、山の歌を唄い懇親を深めたいと思います。豚汁の具、お湯の協力をお願いいたします。地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・665・4027　夜7時～9時迄

★12月6日㈬　お坊山　やや健脚向　雨天中止　係＝村田　隆
JR新宿駅⑩6時28分発特快高尾行乗車＝終点7時24分着乗換7時12分着＝中央自動車道きわ→笹子駅　歩程6時間　交通費三千八百円位　地図昭文社　大菩薩連嶺　2万5千図笹子
☎㊋0422・55・1424

★12月7日㈭　六郷川ウオーク　一般向弱　雨天中止　係＝辰巳
東急東横線渋谷駅9時25分発各停桜木町行乗車＝9時40分多摩川園下車→緑地公園→多摩川大橋（旧矢口の渡し）→六郷橋→大師橋→川崎大師前解散＝京急大師駅　歩程4時間位　運動靴で。
朝は冷え込むので暖かい衣服を用意して下さい。
六郷川とも呼ばれる下流域をゆっくり歩き、川崎大師へ至るコースです。14㎞位
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★12月8日㈮～10日㈰　上高地　雨天中止
8日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝中央道＝松本＝釜トンネル入口→大正池→田代池→河童橋→釜トンネル＝白馬八方池荘→八方池→八方池山荘＝
☎3997・0593

★12月9日㈯　市民の森めぐり　初心者向　雨天中止　係＝榎本
JR東京駅⑧東海道線8時9分発平塚行乗車＝横浜8時34分＝大船8時51分下車　改札前9時集合　バスみどりが丘行乗車＝終点下車→瀬上市民の森→水取沢市民の森→釜利谷市民の森→金沢自然公園→馬の背コース→バス停＝京急金沢文庫方面又はJR洋光台駅　軽登山靴で
☎045・701・4789

★12月9日㈯　岩殿山　一般向　雨天中止
JR高尾駅始発8時46分小淵沢行前方乗車（新宿7時52分発特快高尾行接続、係合流）＝大月駅9時27分下車→岩殿山→天神山→稚児落し→吊橋→大月駅
希望者は、吊橋より40分位歩いて、橋倉温泉で一浴します。
帰りはタクシーで大月駅へ。歩程3時間位　地図昭文社　高尾・陣馬　東ハイ保険加入者に限る。
☎042・734・0734　夜8時～9時

▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

★12月9日㈯　秩父札所　一般向弱　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急後方乗車＝所沢8時22分＝東飯能8時51分＝西武秩父9時41分下車→⑫野坂寺→398M峰→長者屋敷跡→岩井堂→㉖円融寺→㉗大渕寺→影森駅　歩程3時間　軽登山靴以上　地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★12月9日㈯　高川山　一般向　雨天中止
JR高尾駅8時21分発乗車＝初狩駅下車（新宿7時5分発）＝高尾8時4分着乗換が便利）→椎茸ほだ場→高川山→大棚→川茂橋→禾生駅　係＝川嵜英雄
好天なら360度の展望が楽しめます。歩程約3時間30分　地図昭文社　高尾・陣馬
☎㊋042・366・4383　夜8時～10時迄

★12月10日㈰　多摩動物公園　家族向　雨天中止　係＝江森一郎
「ニコニコ山行」№90
京王新宿駅9時20分発特急八王子行中程乗車＝高幡不動乗換＝多摩動物公園行乗車＝終点下車9時55分　入園料四百円（小学生以下と65歳以上無料・証明するもの要）多摩丘陵の自然に恵まれた動物園で、ライオンバスに乗ってライオンを身近に見ることが出来ます。子供さんが喜びます。お孫さん連れ大歓迎。交通費新宿起点千円位　協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

◆果物の皮は腐るからと、投げ捨ては止めましょう。

★12月10日㈰　筑波山　バス　係＝平沢・木田・佐々木保・杉田
忘年山行　一般向弱　空席あり、受付けます。
JR東京駅八重洲北口（日本橋口）7時出発＝常磐道土浦北＝筑波神社→中ノ茶屋→御幸ガ原→男体山→女体山（百名山）→山頂ケーブル駅＝宮脇駅→神田屋（昼食・忘年会）＝土浦＝東京駅北口　歩程2時間30分　往復ケーブル利用の方は片道自費払い、歩程約1時間。
筑波神社で山行無事を祈りゆっくり登ります。「西の富士・東の筑波」と対比される関東の名山で古来から信仰の山です。
協力＝佐々木(昭)・吉村・石井　スミス(桂)
☎3657・8855　平沢　夜8時～9時30分迄

★12月10日㈰　高川山　一般向　雨天中止　係＝高橋富美
JR新宿駅⑩6時44分発特快高尾行乗車＝高尾駅7時32分着乗換8時発甲府行＝初狩駅下車→自徳寺→登山口→女坂分岐→高川山→小形山分岐→古宿→富士急禾生駅　歩程4時間
交通費三千円位　ホリデーパス利用で乗越精算が得　軽登山靴
地図昭文社　高尾・陣馬
☎3412・6687

★12月10日㈰　棒ノ折山　一般向　雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅⑦快急7時16分発中程乗車＝所沢7時44分＝飯能8時4分下車　タクシー＝棒ノ折山登山口→白孔雀の滝→岩茸石→棒ノ折山→岩茸石→滝ノ平尾根→河又バス停＝飯能駅　歩程4時間40分　交通費三千三百円位　地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641

★12月10日㈰　隅田川遊歩道　一般向　雨天中止　係＝大手和夫
「新東京百景ハイク」№11
東京駅八重洲南口　交番前　8時30分集合（JRバス停際）→永代橋→清洲橋と新大橋→芭蕉庵跡と記念館→隅田川テラス→安田庭園→隅田川公園→長命寺と桜もち→水神橋→千住大橋→日光街道→北千住駅　歩程20㎞5時間　歩速5㎞位で運動靴で途中リタイヤどこでも。
奥の細道出立を偲ぶ元禄文学旅情と下町の師走路ハイク。
☎090・1501・1823

★12月10日㈰　源次郎岳～恩若峰　一般向強　係＝上田妙子
JR立川駅6時43分発＝甲斐大和8時1分下車　タクシー＝嵯峨塩→日川尾根分岐→源次郎岳→岩稜→恩若峰→塩山駅　歩程6時間　費用五千円位（ホリデーパスで精算　他にタクシー代）地図昭文社　大菩薩連嶺　タクシー利用のため8日までに電話連絡下さい。
☎㊋048・476・0280

◉12月12日㈫　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★12月13日㈬　増尾城跡～洋酒工場見学　係＝土肥原二郎
東武野田線柏駅（JR常磐線柏駅隣接）中央改札前12時30分集合（上野～柏間30分、船橋～柏間30分、大宮～柏間1時間）人員確認後柏駅乗車＝二つ目・増尾下車→増尾城跡公園→法林寺→ニッカW柏工場見学（約1時間、試飲を含む）→新柏駅　歩程約1時間　小雨決行
◎ウイスキー手作り（マイブレンド）教室、工場見学後　自分だけのウイスキー作り、匂を嗅いだり味わったり色々ミックスし、自分好みにブレンドし結構楽しめ、500㎖瓶に入れ持ち帰れます。参加費三千円　約2時間　準備の関係で20名　希望者は11月末日迄に、往復はがきに〒住所　氏名　年齢　電話　会番記入しお申込み下さい。
〒176・0012練馬区豊玉北1の9サニーハイツ702　地図昭文社　千葉県都市地図
☎3948・7829　夜7時～9時

★12月13日㈬　西上州御荷鉾山　初心者向　係＝奥村昭孝
JR上野駅公園口改札付近6時50分集合　高崎線　バス　タクシー利用のため申込制
〈註〉出発時間は下見後決定
不動尊→西御荷鉾山→投石峠→東御荷鉾山→石神峠　歩程3時間強　御荷鉾スーパー林道から入山のため初心者でも安心して登れる双耳峰の美しい山。
☎㊋3634・2284

東ハイ会員優待の店
お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引特価からさらに割引いたします。
レディースフロアーオープン！
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
モンベル ストームクルーザー ¥25,000
軽量コンパクトでありながら5連射の防水性・耐水圧をもち高い圧縮強度を持ちさらにたレインスーツのベストセラー
LOWA レディライト 定価¥32,000
C4ダンクシステムによりさらに軽さ5%の軽くなった女性モデル。（重量：1,150g）
コレ・クラントジョラス 30S/¥21,500 さかいや価格 40S/¥23,500 さかいや価格
カラー/ブラック、リボンレッド、フィーシャ、ミッドナイトブルー
コーラ ワンダーミニ ¥6,800 さかいや価格
アンチショック、Tグリップ 55～100cm/280g
カラー/ネイビー、バイオレット
コーラ ASプラスミニ ¥6,500 さかいや価格
ストレート、コルクグリップ 57～108cm/570g
カラー/ネイビー、バイオレット
さかいやスポーツ　2F レディースフロアー
〒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 ウエア館
2号館 TEL.03-3262-0581 FAX.03-3262-0590 キッチン館
3号館 TEL.03-3262-0731 FAX.03-3262-0745 ミシンルーム
4号館 TEL.03-3262-0433 FAX.03-3262-0592 ジャック館
さかいやスポーツホームページURL　http://www.sakaiya.com/

KAMOSHIKA
初心者からヒマラヤ登山者まで。
登山用品は専門店で。
カモシカスポーツ
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・2F
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。他の月は最初と最後の日曜日は営業します）
山の店・穂高店 ☎0263(82)1511 〒399-8302 長野県南安曇郡穂高町北穂高 2827-18 ●AM10:30～PM7:00

東ハイ山行強弱度

（歩程は休憩時間を含まず）

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

※印　保険対象外コース　　☆印　趣味の集い

★12月14日(木)　日和田山　一般向　雨天中止　係＝川崎　勉
（地図読み山行）西武池袋駅8時発急行飯能行中程乗車＝所沢8時26分（係乗車）＝8時52分着乗換・同時刻発西武秩父行乗車＝高麗駅9時5分下車→金毘羅神社→日和田山→物見山→北向地蔵→武蔵横手駅　歩程4時間　交通費千円　コンパス、高度計お持ちの方は持参下さい。地図は係が用意。
☎0424・64・1653

★12月15日(金)　秩父小鹿野歌舞伎　初心者向　係＝渡辺　震
西武池袋駅8時発急行秩父行中程乗車＝東飯能8時54分（係乗車）＝終点秩父駅着9時46分　バス栗尾行9時58分発乗車＝終点栗尾10時47分下車→地蔵寺→㉛観音院→飯田八幡神社→栗尾バス停＝西武秩父駅　小鹿野歌舞伎は鉄砲祭りの前半に行われる。祭り屋台に芸座、花道を張り出して演じる屋台歌舞伎です。　歩程約3時間　雨天中止　交通費約二千六百円
☎048・768・1876

★12月16日(土)　玉川緑道　初心者向　雨天中止　係＝佐々木昭治
西武新宿駅9時14分発急行拝島行中程乗車＝田無9時35分＝西武立川9時59分下車→見影橋→玉川上水→小平中央公園→小金井公園＝武蔵小金井駅　歩程3時間　玉川上水の遅い紅葉を見ながらゆっくり歩きます。交通費千円位
☎3358・6244　夜7時～9時迄

★12月16日(土)　大高取山　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
東上線池袋8時11分急行小川町行乗車＝川越8時41分＝坂戸8時58分　乗換9時6分発＝越生9時24分下車→無名戦士の墓→大高取山376M→桂木観音（ゆずの里）→虚空蔵尊→越生駅　歩程3時間30分　21日冬至
地図昭文社　奥武蔵・秩父　協力＝西田　博
☎3891・0380

★12月16日(土)　手賀沼ウオーク　初心者向　係＝篠藤一子
常磐線我孫子駅改札口9時集合（上野駅⑨勝田行8時12分発＝我孫子8時45分着が便利）　我孫子駅→手賀沼公園→親水広場→五本松公園→曙橋→手賀大橋→我孫子駅　歩程3時間位
交通費千五百円位　古利根の面影を残す沼沿いを歩きます。
☎℡0297・78・4899

★12月16日(土)　武甲山　一般向強　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時16分発快急後方乗車＝所沢7時44分＝東飯能8時7分＝西武秩父9時1分下車　タクシー＝生川舗装道路終点→二の鳥居→持山寺分岐→持山寺跡→シラジクボ→武甲山→水場→橋立寺→浦山口駅　歩程5時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★12月16日(土)　岩殿山　一般向
JR新宿駅⑩7時52分発特快高尾行中程乗車＝高尾8時35分着　乗換8時46分発小渕沢行中程乗車＝大月9時21分下車→高月橋→丸山公園→岩殿山→築坂峠→兜岩→天神山→稚児落し→浅利小→大月駅　雨天中止　係＝柴崎　実
歩程3時間30分　鎖場あり
交通費ホリデーパスが得
地図昭文社　高尾・陣馬　協力＝倉内初枝
☎℡0285・23・7785
☎0990・3499・0190

★12月16日(土)17日(日)　南伊豆三筋山・婆娑羅山他　バス　係＝上田
新宿駅西口安田生命横16日0時出発＝熱川＝箒木山＝稲取＝三筋山→三峰山＝加増野＝婆娑羅山＝牛原山＝松崎(泊)→三浦歩道＝大峠一等△＝沼津＝新宿　行きにくい南伊豆へはバスにしました。定評のあるまつざき荘で海の幸を味わいます。
歩程両日共4～5時間　費用二万三千円　一般向
地図昭文社　伊豆　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎℡048・476・0280

★12月17日(日)　要害山「ぼうとう」の旅　係＝木田・平沢
予告で満席となり締切ります。
☎℡047・335・0734

★12月17日(日)　華厳山　一般向強　雨天中止　係＝中嶋要一
小田急新宿駅⑤7時1分発急行箱根湯本行前3両目乗車＝町田7時34分＝海老名7時45分＝本厚木7時49分下車（係合流）＝8時①半原行バス乗車（係合流）＝半僧坊前下車→経ヶ岳→華厳山→高取山→上飯山バス停＝本厚木駅　歩程約4時間30分　地図昭文社　丹沢　忘年山行
交通費約千九百円（新宿起点）　急登降あり　軽登山靴以上で東ハイ保険加入者に限る。
☎045・811・3130　夜8時～10時頃

★12月17日(日)　皇鈴山他　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
東上線池袋7時15分発急行小川町行乗車＝終点下車　バス8時50分発白石車庫行乗車＝打出下車→二本木峠→皇鈴山往復→秩父高原牧場→粥新田峠→大霧山→旧定峰峠→定峰峠→白石車庫＝小川町駅　歩程5時間30分　交通費二千六百円位
地図昭文社　奥武蔵・秩父　軽登山靴以上で　登降多い
上州の山々の展望も楽しみ　要ヘッドランプ
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★12月17日(日)　竜ヶ岳　バス　一般向強　係＝佐野俊一郎
JR新宿駅西口安田生命横東京三菱銀行前7時出発＝中央道＝河口湖＝本栖湖青少年スポーツセンター→竜ヶ岳1485M→端足峠→割石峠　歩程約4時間　2万5千図精進　費用五千円　忘年山行
二千年庚辰（かのえたつ）往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込み下さい。又はEメール
〒150・0012渋谷区広尾1の1の26　佐野俊一郎
協力＝青山昌次
☎℡3407・8282
☎090・7410・6944
Eメール　shunsa@mac.com

★12月17日(日)　武川岳　健脚向　雨天中止　係＝近能健次郎
西武池袋駅7時16分発快急寄居行前方乗車＝正丸駅下車→正丸峠→伊豆ヶ岳→山伏峠→武川岳→二子山→芦ヶ久保駅　歩程6時間　地図昭文社　奥武蔵・秩父
交通費千四百円位
☎3802・2523

◎住所変更の方は事務所へご連絡下さい。
郵便番号・電話番号・会員番号もお忘れなく。

★12月18日(土)　スケッチハイク　係＝宇賀神
御茶ノ水駅付近　JR御茶ノ水駅聖橋口10時集合、ニコライ堂、湯島聖堂、神田明神、聖橋などモチーフが沢山ある。今年最後の絵を楽しく描きたいと想います。雨天など悪天候は中止。協力＝福島　昇
☎048・831・4863

★12月19日(火)　子ノ権現　一般向弱　雨天中止　係＝江森一郎
西武池袋駅8時発急行飯能行中程乗車＝所沢8時26分＝飯能8時52分　乗換8時52分発秩父行乗車＝西吾野9時24分下車→小床→子ノ権現（柿ノ木峠）→昼食→西吾野駅　歩程4時間位　軽登山靴で。例年の山行で子ノ権現は足の神様なので、これからも無事に歩けるようにお願いしましょう。道が滑るのでゆっくり歩きます。
☎048・663・7389

★12月20日(水)　丸山～恋路沢　一般向　雨中止　係＝倉内初枝
東武浅草駅7時発快速日光・会津田島行後方乗車＝鬼怒川公園駅9時37分下車→温泉山麓駅→丸山852M→一本杉→恋路沢出合→逆川林道→小網ダム→川治温泉露天風呂→川治湯元駅　歩程約4時間30分　交通費三千二百九十円
2万5千図川治
☎3871・7487

★12月21日(木)　峰山　一般向　雨天中止　係＝岩田国克
JR新宿駅⑩7時15分発特快高尾行中程乗車＝高尾8時13分着乗換8時21分発甲府行中程乗車（係合流）＝藤野8時34分下車　バス9時5分発東野行乗車＝長又下車→天神峠→舟山→菅井分岐→鉄塔→峰山570M→大鐘分岐→大久和バス停＝藤野駅　歩程3時間30分　交通費二千五百円
藤野やまなみ温泉で一浴も（料金六百円）
地図昭文社　高尾・陣馬
2万5千図青野原　協力＝村田　隆
☎0424・91・0368

◉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、ご宿泊特別割引！
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎！

●**栂池自然園**(車で5分/酒内一周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、湿原植物の宝庫は、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～一般向け)
新緑が眩い5月中旬、紅葉の11月、素朴な歴史に触れる"塩の道"のんびりハイクを楽しみます。

★洋風懐石料理(スキーシーズンを除く)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●JR白馬駅より車10分、送迎可
所在●〒399－9301長野県北安曇郡白馬村落倉高原
収容●30名
料金●1泊2食付
洗面トイレ付9、000円～、バストイレ付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、栂池、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ください。

冬山登山はしっかり装備で

山のことなら何でもご相談ください

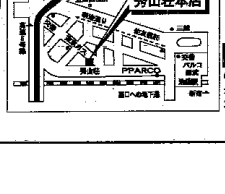
クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格￥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング・縦走シューズ。軽アイゼンも無理なく付けられます。

クライムゾーン●トールライト42
秀山荘価格￥16,500
軽量ながら2～3泊以上の小屋泊まり縦走に最適。
重量／1,030g、容量／42ℓ

登山用品専門店
秀山荘

山スキー・テレマークスキー
プラスティックブーツ・兼用靴
アイゼン・冬ウエアなどなど
冬山続々入荷中！

池袋本店
☎03-3984-4211
東京都豊島区東池袋1-44-8
営業時間／10:00～20:00
年中無休



会員割引実施中！
テレホンショッピング受付中！
神奈川相模大野店
☎042-743-3321
神奈川県相模原市相模大野3-16-1レガロ3階

★12月23日(祝)　大高取山～桂木観音　初心者向　係＝斎藤清三
東上線池袋①8時30分発急行小川町行中程乗車＝志木8時51分＝川越9時2分（係合流）＝坂戸9時15分着　乗換＝越生下車→大観山（世界無名戦士の墓）→大高取山→桂木観音→桂木峠→越生駅　歩程3時間30分
雨天中止　当地はゆずの産地で有名です。正月用に如何ですか。軽登山靴で。会のタオル希望者は電話下さい。協力＝太田・赤瀬・山後
☎048・622・7711夜7～9時　当日は早朝でも可

★12月23日(祝)　景信山　一般向
「花追びと」シモバシラの氷花　京王新宿駅③7時48分発急行高尾山口行乗車＝高尾8時42分下車　JR北口よりバス又はタクシー＝登山口→景信山△727→底沢峠→陣馬高原下バス停＝京王八王子駅　歩程4時間30分
雨天中止　急に冷え込んだ時、秋に咲いたシモバシラの枯れた茎の根元に、氷の花状の霜柱が出来ます。ゆっくり歩きながら見つけましょう。地図昭文社　高尾・陣馬
☎3891・0380

★12月23日(祝)　九鬼山　一般向強
JR高尾駅8時21分発甲府行前方乗車（新宿7時36分発特快高尾行接続、係合流）＝猿橋駅8時54分下車→神楽山→馬立山→札金峠→紺屋休場→九鬼山→九鬼神社→禾生駅　岩場、急坂あり
雨天中止　係＝加藤栄一
歩程4時間30分位　軽アイゼン要　ヘッドランプ　東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社　高尾・陣馬
☎042・734・0734夜8時～9時

★12月24日(日)　芦ケ久保　餅つき　雨天決行　係＝巽　次郎
西武池袋駅7時55分発直通秩父行乗車＝芦ケ久保駅下車　駅前集合→きのこ茶屋→芦ケ久保駅＝池袋　会費二千五百円（餅代きのこ鍋飲物）おつまみ持参　足弱の方車での送迎があります。参加者は電話で申込み下さい。
☎3997・0593

★12月24日(日)　一丁平（たぬき道）　一般向　係＝高田　一
「高尾・陣馬シリーズ」No40　京王新宿駅7時48分発急行高尾山口行前方乗車＝8時38分高尾駅下車　小仏行バス乗車＝日影下車→日影沢林道→市有林管理小屋→まき道下→たぬき道→一丁平→奥高尾分岐→大平・高尾林道→富士見台→稲荷山コース分岐→⑥号路→高尾山口駅
雨天中止　軽登山靴以上　歩程約4時間　交通費約千円　高尾・陣馬　地図昭文社　協力＝阿部輝雄
☎(兼)3442・8891

★12月24日(日)　越前岳　バス　一般向強
新宿駅西口安田生命横　7時出発＝東名道＝裾野インター＝愛鷹山登山口→越前岳→十里木→裾野インター＝東名道＝新宿　歩程4時間　費用四千円　地図昭文社　富士・富士五湖
係＝藤谷末松
東ハイ保険加入者に限る。電話申込み後郵便振替0010＝0＝66457　藤谷末松
☎042・373・9339朝7時～9時　夜7時～9時

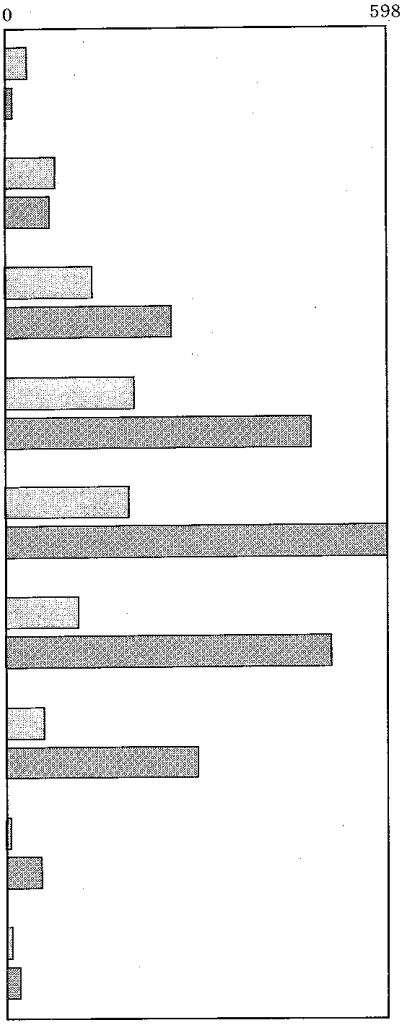
◉10月29日横浜市緑区の県立・四季の森公園で開催することになっていた第19回「東ハイ祭り兼総会」は雨天のため中止になりました。

なお左記の方から景品の寄贈がありました。次回に使わせていただきます。
小金井市　遊佐美世子様
登山用ストック
ペンション・ヴィヴァルディ様
宿泊券及びワイン

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

東ハイ会員年齢別集計表（平成12年7月10日現在）

年齢	性別	人員
88～79	男	36
	女	13
78～74	男	79
	女	74
73～69	男	138
	女	264
68～64	男	203
	女	481
63～59	男	197
	女	598
58～54	男	114
	女	511
53～49	男	65
	女	302
48～44	男	8
	女	57
43～14	男	11
	女	22



◉9月入会のお仲間（35名）
会員番号12610～12644
吉野二郎　熊沢文雄　櫛引ミヨ
森数啓次　池原節子　吉田久子
箱田恭子　押田敦江　山田幸雄
渡部晴美　橋本二郎　田嶋久子
川上宏子　伊藤　幸　藤原久代
若松節子　松本好弘　清沢秀子
伊東米子　亀岡　照　原島好子
安藤和郎　小泉キヨ　田中汎子
木村重春　中畑千代子
川田とし子　西田トミ子
比地岡勝幸　内藤とし子
林　佐千子　堀江喜久江
◉10月入会のお仲間（36名）
会員番号12645～12680
小峰良信　田川佳也
清水まつ　鈴木玉子
高崎光子　杉浦務子
椛木美子　竹田園子
中川桂子　村上寿子
吉尾葉子　池上久子
戸田瑞子　吉田弘子
土光亨子　鈴木清子
岡部英子　佐田綾子
神谷捷代　飯島　譲
松永修子　波治幹子
小野寺敏恵　柴　悦子
佐藤奈津子　一柳宏司
山本美江子　那須邦久
高野八枝子　中島賢一
山崎トミヨ
辻　美紀子

◉東ハイ保険のお知らせ
今年度の東ハイ保険の申し込みは12月20日で締め切ります。平成13年度分については、2月号会報で継続会費振込み時にお知らせします。

▼リーダーの指示に従わないでコースをはずれ、怪我をした人がいます。このような場合、保険の適用が難しくなったり、次回から参加をお断りすることがあります。

◉会報の編集及び発送関係協力者
〈編集〉秋山俊子　飯塚清子
倉内初枝　小島元二　小林富雄
三上恭子　村田　隆　山本数子
渡辺辰七
〈宛名・発送〉飯塚清子
江森一郎　江森芳子　木田　博
倉内初枝　酒井裕子　高田　一
中田　勇　平沢こと　三上恭子
山本数子　渡辺震　渡辺さよ子
渡辺辰七

〔スポーツ安全保険〕について
通称〝東ハイ保険又は ハイキング安全保険〟と言っているのは、正確には「スポーツ安全保険」のことで、財団法人スポーツ安全協会（文部省認可の公益法人）が運営しているものです。
そして保険については東京海上を幹事会社として損害保険会社20社との共同保険となっています。「スポーツ安全保険」は傷害保険・賠償責任保険・共済見舞金制度を組合せたもので、現在では全国から930万人が加入しているそうです。
◉加入について
この保険はスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、指導活動等を行なう5名以上のアマチュアの団体やグループを対象とします。東ハイは当然ハイキング活動が主目的ですから、会員の方がより身近に感じていただけるよう〝ハイキング安全保険〟さらには〝東ハイ保険〟などと通称しています。
◉保険期間は毎年4月1日～翌年3月31日まで、従って出来るだけ早期に加入をお勧めします。
◉加入区分・掛金・補償額については ABCDの4ランクがあり、東ハイで加入しているのはCランク（成人のスポーツ）で小さな掛金で大きな補償がされるものです。
なお冬山登山、岩登り、沢登り等特殊な技術と経験を要する登山は、Dランクの「山岳登はん」に該当します。
◉東ハイ会員の約75％が加入しているCランクは（担当の山本彰理事の手続きにより）年間掛金1450円で次のような補償があります。即ち東ハイの会報に掲載した★☆印のハイク、又はリーダーが会事務所に届出をした下見ハイクに於て各人が、で事故に遭遇した場合、次のような補償があります。
◉本人の傷害保険金
死亡…二千万円　後遺障害…三千万円（最高）　入院…1日につき四千円　通院…1日につき千五百円（4日以上の入院・通院の傷害で180日限度）その他見舞金・賠償責任保険金等の制度が組合わされています。
早期の加入をお勧めします。

【徳用きっぷ・いろいろ】

【JR関係】
①奥多摩・秋川自由きっぷ
青梅線の拝島～奥多摩間と五日市線のすべての駅で乗り降り自由、2日間有効。料金は乗車駅によって違います。
例えば、
新宿、池袋、渋谷～1470円
上野、大宮、川越～1770円
②鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線～1970円
③ホリデーパス　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せ下さい。

【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブルバス区間　2140円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿～渋沢、バス区間　1480円

【東武鉄道】
①日光ミニフリーパス
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、山行参加のときリーダーからお求め下さい。

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
〔カット〕ペン又は筆書き黒色
〔随筆・山行感想文〕1行14字詰で（趣旨の変わらない範囲で添削することがあります）
※原稿はお返し出来ません。
なおスペースの関係で、その月号に掲載出来ず、おくれる場合もあります。