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13年 7月号（第333号）
今月入会員の会費：平成14年3月まで1,800円＋入会金1,000円

1(日)☆写生会水元公園　宇賀神
〃　菖蒲町のラベンダー　渡辺
〃　御岳渓谷遊歩道　藤谷
〃　秩父札所　中田
〃　西谷山　近能
4(水)　大塚山　村田
〃　8(日)北海道　平沢・木田
5(木)　篭ノ登山　バス　中村
6(金)〜8(日)　鳥海山バス　巽
7(土)　スカリ山他　中田
8(日)　水晶沢ノ頭他　辰巳
11(水)　本白根山　バス　奥村
12(木)〜15(日)蓼岳〜常念岳　伊藤(寛)
〃　〃　岩手山他バス　上田
13(金)〜14(土)権現山と小熊山　佐野
〃　〃　〃　

★7月12日(木)～15日(日)　岩手山・五葉山他　バス　健脚　係＝上田
12日JR池袋駅西口東武前　夜9時出発＝盛岡＝馬返し→不動平→薬師山（岩手山）→平笠小屋→上坊＝焼走り(泊)＝西根＝神山牧場口→遠別岳→安家森→牧場(P)＝刈屋→峠の神山＝宮古(泊)＝赤坂峠→五葉山→峠＝氷上山＝一の関＝東北道＝池袋　岩手県内の山を登山解禁の岩手山始めいくつか登りましょう。歩程1日目8時間　2日目6時間　3日目3時間　地図昭文社　岩手山　2万5千図五葉山・盛・峠の神山・和井内・安家森　費用三万八千円　申込みは電話か FAX後　郵便振替00160＝9＝52555　上田妙子
☎FAX 048・476・0280

★7月13日(金)14日(土)　権現山と小熊山　やや健脚向　係＝佐野
13日JR新宿⑥23時50分発急行アルプス乗車＝信濃大町5時8分＝簗場5時45分下車→スキー場→権現山→中綱湖→鹿島槍高原ホテル→小熊山→木崎湖→信濃木崎駅　歩程9時間　交通費一万一千円　往復特急あずさ回数券使用　4枚綴のため二人組　一人の人はリーダーに申込みと同時に費用を振込んで下さい。郵便振替00100＝8＝158608　佐野俊一郎　5万図大町
☎090・7410・6944

★7月13日(金)～15日(日)　北ア笠ヶ岳　バス　係＝平沢・佐々木　協力＝石井・松浦
予告にて満席、締切ります。参加者にはコース予定表を送ります。
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★7月14日(土)　生藤山　一般向　雨天中止　係＝川嵜英雄
JR新宿駅7時10分発＝立川7時53分着　乗換8時4分発五日市行乗車＝8時36分終点下車バス＝上川乗下車→浅間峠→熊倉山→生藤山→甘草水→石楯尾神社前バス停＝上野原駅　歩程4時間　交通費二千五百円位
☎FAX 0442・366・4383

★7月14日(土)　猿橋御前山　一般向　雨天中止　係＝岩田国克
JR新宿駅7時52分発特快高尾行乗車＝高尾着乗換8時46分発小渕沢行前方乗車（係合流）＝猿橋駅9時18分下車→殿上橋→神楽山→御前岩→沢井沢の頭→馬立山→田野倉尾根→富士急行田野倉駅　歩程3時間30分　地図昭文社　高尾・陣馬　協力＝村田　隆
☎0424・91・0368

★7月14日(土)15日(日)　櫛形山　般向強　バス　係＝中嶋要
14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＝甲府昭和IC＝中尾根登山道入口→祠頭→櫛形山（日本二百名山）→裸山→アヤメ平→北尾根登山道入口＝中央道＝新宿　歩程約6時間30分　費用七千三百円　東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社　甲斐駒・北岳　往復はがきで〒住所　氏名　生年月日　会番　電話記入し申込む。〒245・0003横浜市泉区岡津町1444の1　中嶋要一
☎045・811・3130　夜7～9時　当日は早朝も可

★7月15日(日)　湯坂山～千条ノ滝　初心者向　雨中止　係＝齋藤
小田急線新宿駅8時1分発急行箱根湯本行1両目乗車＝終点湯本駅着　登山電車に乗換＝小涌谷駅下車→千条ノ滝→宮ノ下分岐→浅間山→大平台分岐→湯坂山→湯本街国道で解散（湯本駅まで5分）入浴希望者はきれいな弥次喜多の湯（入浴料九百円）に案内します。ストックは必ず持参、軽登山靴で参加して下さい。登り約1時間、下り1時間30分位の予定です。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7～9時　当日は早朝も可

※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。

★7月15日(日)　北八ッ白駒池　バス　一般向　係＝西沢宗一
新宿駅西口安田生命横　7時出発＝中央道＝茅野インター＝メルヘン街道＝麦草峠→丸山→高見石→白駒池→白駒池入口＝中央道＝新宿　歩程3時間30分　費用四千五百円　定員27名　普通はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話会番を記入し申込む。〒120・0002足立区中川2の12の7の102　西沢宗一　郵便振替00130＝0＝39581
☎090・3528・5641

★7月15日(日)　越前岳　健脚向　係＝辰巳一雄
小田急新宿駅6時31分発急行小田原行乗車＝7時48分新松田下車　乗換JR松田駅8時13分発沼津行乗車＝御殿場駅下車タクシー＝愛鷹登山口下車→愛鷹神社→小屋→富士見台→越前岳→呼子岳→割石峠→大沢橋→愛鷹登山口バス停＝御殿場駅　歩程6時間　交通費五千円位　東ハイ保険加入者に限る。軽登山靴以上で　地図昭文社　富士・富士五湖　静岡降水確率30％以上は中止
☎3806・0778　夜7時～8時迄

☆7月17日(火)　スケッチハイク　石神井公園　係＝宇賀神茂弥
西武池袋線石神井公園駅改札10時集合　ボート池、三宝寺池各々に面白いモチーフが沢山ある。自然が一杯、楽しく描きたい。雨天強風などは中止。
☎048・831・4863

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18日(水)　高尾山　稲荷山コース　係＝奥村昭孝
降水確率予報20％以上は中止　京王線高尾山口駅前10時集合（時間厳守）稲荷山コース→高尾山→薬王院→高尾山口駅　歩程3時間30分位　交通費千円位　申込み制　但し当日の出欠は自由です。
☎FAX 3634・2284

★7月18日(水)～22日(日)　北ア水晶岳～赤牛岳　係＝平沢・木田
予告で満席になり締切ります。参加者にはコース予定表を送ります。
協力＝佐々木・石井・松浦
☎3657・8855　平沢　夜8時～9時30分迄

★7月18日(水)～22日(日)　飯豊・杁差岳　バス　健脚向　係＝直江
18日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝東北道＝弥平四郎→切合→飯豊山→大日→梅花皮→杁差岳→胎内＝関越道＝新宿　全て自炊。参加者には後日詳しい行程を連絡します。費用三万円以内予定
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★7月19日(木)～21日(土)　八甲田と奥入瀬　バス　係＝足立小夜子
19日新宿安田生命ビル横　夜10時出発＝東北道＝朝　八甲田登山ロープウエー駅前＝北岳→赤倉岳→井戸岳→大岳→酸ヶ湯へ下山　花も美しい頃と思います。歩程ゆっくりと5時間位で歩く。蔦温泉(泊)　時間と希望があれば全国2位の透明度の赤沼へ。午前中バスにて奥入瀬を3時間位の森林浴ハイキング、温泉と料理が楽しみです。定員28名　費用二万円位　希望者は電話又はFAXで申込み下さい。
〒153・0051目黒区上目黒4の38の2の106　足立小夜子
協力＝坂上弘子・増田洋子
☎FAX 3711・4887

★7月19日(木)～22日(日)　飯豊連峰　健脚向　バス　係＝上田
19日JR池袋駅西口東武前　夜9時出発＝小国峠＝飯豊山荘→頼母木山→門内岳→小屋(泊)→梅花皮岳→御西岳→飯豊山→切合小屋(泊)→地蔵岳→大日杉→惣平衛＝米沢＝福島飯坂＝池袋　飯豊の花の山旅と長大な稜線歩きを楽しむ。シュラフと食料要。歩程1日目6時間　2日目6時間30分　3日目4時間　地図昭文社　飯豊山　費用二万八千円　切合小屋は二食付　申込は電話かFAXで予約後振込み下さい。郵便振替00160＝9＝52555上田妙子
☎FAX 048・476・0280
Eメール申込も可
mail ueda12@iris.ocn.ne.jp

★7月19日(木)　泉の森　初心者向　雨天中止　係＝土肥原二郎
小田急線新宿駅9時35分発急行片瀬江ノ島行後方乗車＝相模大野10時15分＝鶴間10時22分下車　改札前集合→泉の森北口→大和市郷土民家園→自然観察センター→調整池→善徳寺→熊野神社→ふれあい広場→大和駅　歩程2時間　森林浴コースです。運動靴で　交通費約千円　地図昭文社　大和市
☎3948・7829

★7月19日(木)～21日(土)　御嶽・乗鞍岳　バス　一般向　係＝柴崎
19日新宿西口朝日生命前　夜10時出発＝中央道＝田の原→王滝→剣ガ峰→木曽温泉(泊)＝畳平→肩の小屋剣ガ峰往復→中央道＝新宿　歩程1日目約6時間　2日目約6時間　費用約二万五千円　往復はがき又はFAXに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申し込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。
☎FAX 0285・23・7785
☎090・3499・0190

〔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！
クラントショラス 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
コーク 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／290g カラー／ネイビー、バイオレット
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
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・撥水性をもち高い生地強度を持ち合わせたレインスーツのベストセラー
レディライト 定価¥32,000 G4ダンクシステムによりさらに軽さの感じ方なった女性モデル。（重量：1,150g）
さかいやスポーツ
〒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 ギア館
3号館 TEL.03-3262-0731 FAX.03-3262-0745 ランベルルーム
4号館 TEL.03-3262-0433 FAX.03-3262-0592 サック館
2F レディースフロアー
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）
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	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

★7月19日(木)～25日(水)　北海道バス　一般向強　係＝巽　次郎

19日赤羽駅北口改札前　夜10時出発＝東北道＝青森(船)14時45分＝室蘭21時30分＝深川＝稚内(船)6時20分＝礼文香深8時15分＝内路登山口→礼文岳→登山口＝桃岩→知床＝香深(船)14時20分＝稚内16時15分(泊)＝宗谷岬＝サロマ湖＝小清水原生花園＝川湯温泉(泊)＝滝口→雄阿寒岳→滝口＝釧路湿原＝釧路(泊)＝えりも岬＝幌満登山口→アポイ岳→冬島登山口＝苫小牧＝室蘭(船)23時25分＝青森6時25分＝新宿

歩程礼文・雄阿寒岳・アポイ岳共約5時間30分

費用約七万五千円

☎3997・0593

★7月20日(祝)　霧ヶ峰　ニッコウキスゲ　一般向　係＝秋山俊子

「花追びと」大型バス　新宿駅西口安田生命ビル横7時出発＝中央高速＝車山高原→車山△1925→車山乗越→蝶々深山→物見石→八島湿原→八島駐車場＝新宿　歩程3時間30分

見渡す限りキスゲの黄色で埋まる中、数多くの花々との出会いを楽しみにゆっくり歩きます。

費用四千二百円

地図昭文社　美ケ原・霧ヶ峰

電話・FAXで申込み後、郵便振替0140＝0＝7644

☎3891・0380

FAX3891・0331

69　秋山俊子

★7月21日(土)　金沢八景海の公園　潮干狩り　雨中止　係＝榎本

京急品川駅8時27分発快特三崎口行乗車＝横浜8時49分＝金沢文庫9時5分着　乗換9時10分発新逗子行乗車＝金沢八景9時12分下車（係待つ）→海まで約25分歩く。モノレールに乗る方は二つ目の「海の公園南口」下車して待つこと。丈夫な網又はザル・ビニール袋・軍手かゴム手袋・ゴムぞうり・熊手かシャベル（園芸用）着替を持参下さい。日除け対策はしっかりと。家族子供同伴でどうぞ。

☎045・701・4789

★7月22日(日)　日原鍾乳洞　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子

JR新宿駅⑦7時43分発ホリデー快速おくたま1号前方乗車＝立川8時11分＝奥多摩9時14分下車　バス＝東日原下車→日原鍾乳洞→小川の大滝→東日原バス停＝奥多摩　歩程3時間

☎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）

★7月22日(日)　浅間嶺　一般向

JR新宿駅⑦7時43分発ホリデー快速前方乗車＝立川⑦8時11分＝武蔵五日市駅8時50分下車　バス8時57分発数馬行＝浅間尾根登山口9時52分下車→一本松△930→浅間嶺903M

☎3412・6687

★7月22日(日)23日(月)　雲取山

西武池袋駅7時16分発快急後方乗車＝三峰口駅下車　バス＝ロープウエー＝三峰山頂駅→霧藻ヶ峰→雲取山荘(泊)→雲取山→三峰山頂駅

歩程両日共5時間30分位

地図昭文社　奥秩父I

★7月24日(火)25日(水)　背戸峨廊

JR上野駅⑩7時35分発勝田行乗車＝水戸9時38分着　乗換10時発いわき行＝泉11時24分下車　バス＝小名浜→いわきサンスポランド→小名浜港＝泉＝いわき乗換磐越東線郡山行＝江田→(泊)→背戸峨廊→江田

歩程4時間30分は渓谷歩きです。

2万5千図川前　費用約二万円

★7月24日(火)～28日(土)　大朝日岳主脈縦走　健脚向　係＝加藤

JR東京駅㉔上越新幹線あさひ303号6時40分発新潟行＝終点下車　乗換新潟駅発特急いなほ1号9時2分青森行＝鶴岡駅下車10時54分　タクシーにて、泡滝ダム→大鳥小屋(泊)→以東岳（二百名山）→狐穴小屋(泊)→竜門山→大朝日小屋(泊)→大朝日岳→小朝日岳→鳥原小屋→朝日鉱泉(泊)　バス＝左沢駅＝山形駅

山形新幹線＝東京駅

費用四万一千円位

東ハイ保険加入者に限る。

地図昭文社　朝日・出羽三山

申込みは私の山行に参加の時にお願いします。

☎042・734・0734　夜8時～9時

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

★7月25日(水)　奥日光　丸沼高原～奥白根山　係＝奥村昭孝

歩くバスの旅　一般向　Ⓐ Ⓑ

新宿西口安田生命ビル横　6時55分出発＝丸沼高原　ゴンドラ＝山頂駅Ⓐ奥日光白根山→弥陀ガ池→七色平→ゴンドラ山頂駅Ⓑ奥日光白根山往復

歩程Ⓐ5時間30分位Ⓑ5時間弱

費用五千円　ゴンドラ往復料金約二千円は当日各自払い。

高山植物が多数咲いています。

電話・FAX申込後　郵便振替00180＝7＝350097

奥村昭孝

詳細は後日連絡します。

協力＝田川・丸山・奈良坂他

☎㊢3634・2284

★7月26日(木)～29日(日)　鹿島槍～五竜岳　バス　やや健　係＝直江

26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＝扇沢→冷池山荘(泊)→鹿島槍岳→五竜山荘(泊)→唐松→八方→白馬＝中央道＝新宿

費用三万二千円予定　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405　直江忠彦

☎090・2146・6765

★7月27日(金)～29日(日)　白神岳　バス　一般向強　係＝藤谷

7時30分出発＝東北道＝昭和IC＝国道101号＝黒崎(泊)

28日＝登山口広場→マテ山→白神岳△1232→マテ山→登山口広場＝宿(泊)

29日＝十二湖＝白神ライン＝天狗峠＝暗門の滝＝弘前＝東北道＝東京

歩程2日目5時間3日目3時間

費用三万六千円

東ハイ保険加入者に限る。

2万5千図白神岳　世界遺産として貴重な白神山地を訪ねます。

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。

〒206・0022多摩市聖ヶ丘4の4の4　藤谷末松

☎0442・373・9339

朝7時～9時、夜7時～9時

★7月27日(金)～29日(日)　立山三山～奥大日　健脚　係＝佐々木

27日JR新宿駅⑦23時20分発急行アルプス南小谷行＝信濃大町駅28日4時46分下車　タクシー＝扇沢＝室堂→浄土山→竜王岳→大汝山→剣御前小屋(泊)

29日小屋→新室堂乗越→雷鳥平→室堂＝扇沢＝薬師の湯で一浴＝JR大町駅＝新宿

歩程1日目6時間30分　2日目6時間10分　要ヘッドランプ

地図昭文社　剣・立山

交通費約二万二千円

宿泊費八千五百円（各自払）

15名限定　希望者は往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話を記入し6月15日迄に申込み下さい。

東ハイ保険加入者に限る。

〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304

佐々木　保

☎㊢043・277・5062

090・8035・6123

夜9時～11時迄

★7月27日(金)～29日(日)　白神岳　バス　一般向強　係＝藤谷

7時30分出発＝東北道＝昭和IC＝国道101号＝黒崎(泊)

28日＝登山口広場→マテ山→白神岳△1232→マテ山→登山口広場＝宿(泊)

29日＝十二湖＝白神ライン＝天狗峠＝暗門の滝＝弘前＝東北道＝東京

歩程2日目5時間3日目3時間

費用三万六千円

東ハイ保険加入者に限る。

2万5千図白神岳　世界遺産として貴重な白神山地を訪ねます。

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。

〒206・0022多摩市聖ヶ丘4の4の4　藤谷末松

☎0442・373・9339

朝7時～9時、夜7時～9時

◉いつも会報を送っている封筒の「氏名下の数字が会員番号」です。事務所への問合せなどに必要ですから正確に記憶しておいて下さい。

◉「小さな掛金・大きな補償」東ハイ経由のスポーツ安全保険（通称東ハイ保険）はいつ加入しても掛金は同じなので早期に加入をお勧めします。

〔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

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80％が加入しているCランクは年間掛金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）　通院…1日につき四千円　入院…1日につき五百円（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。

21世紀品質のゾーンブランド！

山のことなら何でもご相談ください

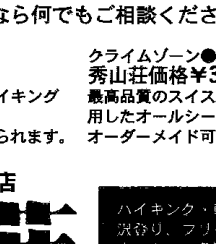
クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格￥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング縦走シューズ。
軽アイゼンも無理なく付けられます。

クライムゾーン●SB-IV
秀山荘価格￥34,000
最高品質のスイス製ガルサー皮を使用したオールシーズンモデル。
オーダーメイド可能。

登山用品専門店
秀山荘

ハイキング・軽登山、重登山、沢登り、フリークライミング、山スキー、各種用品取扱い

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9-16-1レガロ3階

★7月28日(土)29日(日)　栂池自然園・八方尾根　一般弱　係＝秋山料とロープウエー代約六千円
「花追びと」小型バス24名
JR新宿駅西口安田生命横　7時出発＝白馬＝栂池自然園＝落倉高原ベンション・ヴィヴァルディ(泊)＝八方尾根＝新宿
費用一万七千五百円　他に入園料とロープウエー代約六千円
数多くの花々と大展望コース。
電話・FAX申込み後郵便振替00140＝0＝764469
秋山俊子☎3891・0380
FAX3891・0331

★7月28日(土)29日(日)　赤岳　健脚向　雨天中止　係＝本多長吉
28日JR新宿駅⑥ホームに夜11時迄に集合　23時50分発急行乗車＝茅野駅下車　タクシー＝美濃戸→行者小屋→赤岳→行者小屋→美濃戸→茅野駅＝新宿駅
地図昭文社　八ヶ岳・蓼科
歩程8時間　交通費約一万円
タクシー予約のため必ずはがき又はFAXで〒住所　氏名　電話　会番を記入し7月20日迄に申込み下さい。必ず参加できる予定の方だけ受付けます。
〒332・0017川口市栄町3の2の15の215　本多長吉
☎FAX048・253・9640

★7月28日(土)～31日(火)　中央アルプス縦走　健脚向　係＝辰巳
28日JR新宿駅⑥23時50分発急行アルプス中程乗車＝岡谷3時38分下車　仮眠　岡谷6時47分発天竜峡行乗車＝伊那市駅7時36分下車　タクシー＝桂小場→西駒山荘(泊)→駒ヶ岳→宝剣岳→木曽殿山荘(泊)→空木岳→池山尾根→駒ヶ根高原バス停＝駒ヶ根駅　下山後は希望者のみ一浴
歩程1日目5時間　2日目9時間30分　3日目7時間
地図昭文社　木曽駒・空木岳
交通費二万円位(乗車券　タクシー　バス代)　宿泊代一万四千円(2泊分)　各自精算
ヘッドランプ要　先着順12名
6月20日迄に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒116・0014荒川区東日暮里4の23の6　辰巳一雄
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★7月28日(土)～31日(火)　千枚岳・荒川三山・赤石岳　係＝伊藤(治)
予告で満員(20名)　参加者には具体的な山行計画表、費用の振込方法、当日の集合場所・時間等通知します。なおこの山行は係から中止の連絡がない限り実施します。
☎FAX045・984・1010　夜7時30分～9時迄　伊藤治良

★7月29日(日)　ロックガーデン　初心者向　雨天中止　係＝阿部
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま3号6両目に乗車＝立川8時47分＝拝島8時57分＝御嶽駅9時34分下車　バス＝終点下車　ケーブル＝山頂広場集合→御嶽神社→天狗の腰かけ杉→綾広の滝→ロックガーデン(岩石園)→天狗岩→七代の滝→御嶽駅＝立川
歩程約2時間30分　軽登山靴で
交通費奥多摩秋川自由きっぷが得　ケーブルの割引あり
地図昭文社　奥多摩
協力＝高田　一
☎3447・4956

★7月31日(火)～8月6日(月)　五色ヶ原～薬師岳　係＝上田妙子
31日新宿西口アルピコ直通バス乗場＝室堂→国見岳→龍王岳→ザラ峠→五色ヶ原山荘(泊)→越中沢岳→スゴ乗越小屋(泊)→薬師岳→太郎平→薬師沢小屋(泊)→雲の平→水晶小屋(泊)→南真砂岳→野口五郎岳→烏帽子(泊)→ダム＝信濃大町解散　夜行5泊　健脚向　天候によりコース変更もあります。歩程各日6～7時間
地図昭文社　剣・立山
費用約六万五千円
申込は電話かFAXで予約後振込み下さい。郵便振替00160＝9＝52555上田妙子
☎FAX048・476・0280
Eメール申込も可
mail ueda12@iris.ocn.ne.jp

予告（申込み可）

★8月3日(金)～5日(日)　朝立ち　係＝平沢こと・木田　博
2泊3日　南アルプス白峰三山　北岳(百名山)　間ノ岳(百名山)　農鳥岳(二百名山)　縦走
電車　健脚向　定員20名
費用約三万二千円

★8月16日(木)～19日(日)　夜行2泊3日　北アルプス白馬岳(百名山)　雪倉岳(二百名山)　朝日岳(三百名山)　縦走　バス
健脚向　費用約三万五千円
係＝佐々木　保・平沢こと

★9月1日(土)2日(日)　朝立ち1泊2日　北アルプス乗鞍岳と焼岳　大型バス　一般向強
費用約二万円
係＝平沢こと・木田　博

★9月8日(土)9日(日)　朝立ち1泊2日　白川郷と三方岩山(三百名山)と荒島岳(百名山)
大型バス　一般向
費用約二万二千五百円
係＝平沢こと・佐々木　保

★9月15日(土)16日(日)　朝立ち1泊2日　浅間山(百名山)と高妻山(百名山)　大型バス
やや健脚向　費用約二万円
以上5山行。往復はがきで一山行毎に〒住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を必ず記入して申込み下さい。
東ハイイ保険加入者に限る。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★8月8日(水)　係＝奥村昭孝
高見石　黒百合平　北八ッ　白駒池
費用五千円　一般向Ⓐ(B)
申込みは電話又はFAXで。詳細案内します。
☎FAX3634・2284

★8月29日(水)30日(木)　係＝上田妙子
山　木曽御嶽　八千円
夜行日帰り　バス　野反湖～赤石山　夜行日帰り　バス　健脚向
費用九千円
電話又はFAXで。
☎FAX048・476・0280
mail ueda12@iris.ocn.ne.jp

★9月4日(火)5日(水)　苗場山
夜行日帰り　バス　八千円
★9月29日(土)30日(日)　係＝秋山俊子
「花追びと」
(百名山)　初心者向　夜行日帰り　大型バス　費用八千円
★8月4日(土)5日(日)　伊吹山
一般向　アキノキリンソウ
★8月18日(土)　黒斑山(花百名山)　大型バス　費用三千五百円
★8月25日(土)　池ノ平　初心者向　マツムシソウ　大型バス
費用三千五百円
★9月1日(土)　飯盛山　一般向弱　アサマフウロ　大型バス
費用三千八百円
電話又はFAXで申込後郵便振替00140＝0＝76446
☎3891・0380　秋山俊子
FAX3891・0331

★8月5日(日)　係＝西沢宗一
バス　日暮里駅東口前7時出発
帰路鹿沢温泉で一浴　一般向
定員27名　費用五千円
片はがきで〒住所　氏名　生年月日　会番　電話を記入し申込む。後日係より電話後、振込み下さい。郵便振替00130＝0＝39581
〒120・0002足立区中川2の12の7の102　西沢宗一
☎090・3528・5641　湯ノ丸山

★8月10日(金)～13日(月)　係＝柴崎　実
1泊2日　四国の剣山(百名山)
三嶺と徳島の阿波踊り　一般向
費用三万五千円位　バス
★8月24日(金)～26日(日)　夜行1泊2日　小屋(泊)　杁差岳
費用二万円位　バス
夜行1泊2日　白木峰　金剛堂山と越中八尾町風の盆見学
一般向　費用三万円位　バス
★9月14日(金)～16日(日)　夜行1泊2日　鹿島槍ケ岳　爺ヶ岳
一般向　費用三万五千円位　バス
★9月21日(金)～24日(水)　夜行2泊3日　熊野古道　滝尻王子～熊野本宮本社　一般向
費用四万円位　バス
一山行毎に往復はがき又はFAXで〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を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

★8月4日(土)5日(日)　係＝直江忠彦
り　白砂山　やや健脚向　夜行日帰
★8月9日(水)～12日(日)　夜行2泊　薬師岳・立山縦走　やや健
★8月24日(金)～26日(日)　夜行1泊　平ヶ岳・越後駒ヶ岳
★8月31日(金)～9月2日(日)　夜行1泊　佐武流岳・大源太山
バス
★9月21日(金)～24日(水)　夜行2泊　白木・金剛・人形・医王
バス
★9月29日(土)30日(日)　夜行日帰り　西吾妻　やや健脚向　バス
一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★8月6日(月)～10日(金)　係＝巽　次郎
赤石岳・荒川三山　やや健脚向
夜行3泊4日　費用約四万円
★8月16日(木)～22日(水)　バス
利尻山・羊蹄山　健脚向　夜行5泊6日　費用約七万五千円
★8月24日(金)～26日(日)　バス
岩手山・秋田駒ケ岳　やや健脚
夜行1泊2日　費用約二万五千円
★9月14日(金)～16日(日)　バス
焼岳・乗鞍岳　やや健脚向　夜行1泊2日　費用約二万三千円
★9月21日(金)～24日(水)　バス
木曽駒・宝剣・空木岳　やや健脚向　夜行2泊3日　費用約三万円　電話で申込み下さい。
☎3997・0593

★8月25日(土)～27日(月)　係＝伊藤　寛
・音更山～石狩岳　日高剣西
クマネシリ山　テント1泊　温泉小屋1泊　やや健脚向　歩程1日目5時間30分　2日目9時間30分　3日目6時間予定
費用概算十二万円　ガイド依頼
★9月14日(金)～16日(日)　大雪山
黒岳～旭岳縦走　旭岳山麓周遊→愛山渓温泉　温泉2泊　一般向　歩程1日目6時間　2日目4時間　費用概算八万五千円
コースとも〒住所　氏名　生年月日　電話　FAX　会番明記し申込み下さい。
FAX0111・561・7054
mail h_itou@hokuyaku.co.jp

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。
衣替えして春山を活歩、活歩！2層ウェアー売場へどうぞ。
会員の方5%OFF　ちゃんと打ちします

超軽量ゴアテックス雨具
新ゴアテックスで超軽量・コンパクト
男性用：520g　女性用：475g
●AQ バックライトゴアテックス雨具
¥32,000⇒割引価格
サイズ／S、M、L、LL
カラー／ベージュ、フォレスト、ネイビー、ワイン

SALE　サイズ充実（幅LL・丈Mあります）
男性用／S、M、L、LL、3L、LLM
女性用／S、M、L、LM
男性用：600g　女性用：570g
●ダンロップゴアテックス雨具
¥27,500⇒¥18,900
カラー多数あります

お値打ち　処分価格
●オリジナルゴアテックス雨具
¥21,000⇒特価¥16,800
サイズ／レディースS、M
カラー／チェリーレッドのみ
●オリジナルゴアテックス袖付ポンチョ
¥19,800⇒特価¥9,800
●ゴアテックス・ハーフスパッツ
¥2,600より

速乾シャツ＆ベスト
●2役トレックベスト
背面を収納すると通気性のよいメッシュ仕様になる一枚でスリーシーズン着用できる機能的なベスト。
サイズ／S、M、L、LL
カラー／ベージュ、ネイビー
会員特価¥7,600
●女性用トレックベスト
最低限必要な物を収納してシンプルでスマートに見えるベストです。
サイズ／S、M、L、LL
カラー／ベージュ、スモークピンク
会員特価¥6,600

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　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　特価セール中
ダクロンQD、クールマックス、アクアダクト等新素材ウェアーも取り揃えています。

春夏のイチ押し
●首すじや頭部サイドを紫外線から守るサンシェードベージュ、ラベンダー etc.
¥1,700
●三角巾にもなる大判バンダナ
67×67cm
¥800
●スグ乾く消臭タオル
20×110cm　カラー多数
¥1,800より
●ヴィクトリノックスナイフ
ホイッスル付きのクラシックモデル登場！
¥2,200⇒¥1,650

歩きやすい軽量パンツ
●オールタイムパンツ（男性用／女性用）
春夏の定番モデル。膝の内側部分にストレッチ素材を使用して膝の快適な動きを確保してあります。
サイズ／S、M、L、LL
カラー／ベージュ、オリーブ、チャコール、レッド
会員特価　男性用¥6,900　女性用¥6,200
●エラスティックイージーパンツ（男性用／女性用）
ストレッチ性に優れた、薄手軽量のパンツ。着替え用にも最適です。
サイズ／S、M、L、LL（男女共に有）
カラー／ブラック、タン、スモークピンク
会員特価¥7,800
●7分丈クォーターパンツ（女性用）
ニッカボッカ一感覚で着用できる新しいパンツ。膝サポーター等をする方には最適です。裾口は絞れます。
サイズ／S、M、L、LL
カラー／パールホワイト、ベージュ
会員特価¥5,200
ビカイチ春夏用登山パンツ
●エクセルショーラーストレッチライトパンツ（男性用／女性用）
スイス製のショーラー生地は、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350g位と軽量、汗をかいても快適です。
サイズ／M、L、LL
カラー／カーキ、グレー、ネイビー
女性用はネイビー、ベージュ
会員特価¥13,000

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13年 8月号（第334号）
今月入会員の会費：平成14年3月まで1,600円＋入会金1,000円

8月ハイク

目次

（40コース）

1(水) 富士山お中道　村田
〃 二荒山・男体山　奥村
3(金)～5(日) 南ア白峰三山　平沢・木田
4(土) 玉淀水天宮　渡辺
〃～5(日) 伊吹山　秋山
〃 赤薙～女峰山　辰巳
〃 丹沢ナイト　本多
〃 白砂山　直江
5(日)☆写生会名主の滝　宇賀神
〃 秩父峠路　齋藤
〃 秩父札所　中田
〃 湯の丸山　西沢
6(月)7(火)大真名子～女峰　倉内
〃～10(金) 荒川三山バス　巽
8(水) 表富士宝永山バス　奥村
9(木)～12(日) 薬師岳他バス　直江
10(金)～13(月) 剣山他バス　柴崎
11(土)12(日) 二子山　中田
14(火)◉役員会　秋山
15(水)16(木) 酒水の滝
〃～22(水) 利尻岳他バス　巽
〃～19(日) 白馬岳～朝日岳縦走　土肥原
18(土) 東高根森林公園バス　足立
〃 黒斑山　秋山
〃 白石山　伊藤(寛)
19(日) 箱根　飛竜の滝　藤谷
〃 白谷沢　佐野
24(金)～26(日) 杁差岳バス　柴崎
〃～〃 岩手山他バス　巽
〃～〃 越後駒他バス　直江
25(土)～27(月) 池の平バス　秋山
26(日) 伊豆ケ岳　伊藤(寛)
〃 桧原の渓谷と滝　阿部
28(火)29(水) 三ツ峠　高橋
〃 平標山　藤谷
29(水) 北八ツ白駒池バス　土肥原
〃 琴平丘陵　奥村
30(木) 木曽御嶽山バス　中村
31(金)～9/3(月) 佐武流他バス　上田
〃～9/2(日) 白木峰他バス　柴崎

◉今年の東ハイ祭り（実行委員長＝中村永彦リーダー）は10月21日(日)埼玉県の『所沢航空記念公園』野外ステージ（西武新宿線・航空公園駅下車、歩約8分）で行います。全屋根つきなので雨天でも開催します。（詳細は10月号会報に掲載）

本部からのお知らせ

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

★8月1日(水)　富士山お中道　一般向　雨天中止　係＝村田　隆
JR新宿駅⑩6時48分発特快高尾行乗車＝高尾乗換7時48分発河口湖行前方乗車（係合流）＝終点9時26分下車　バス富士山五合目行乗車＝御庭下車→御庭山荘（閉鎖）→分岐→仏石流し→滑沢→大沢崩れ→往路戻る→御庭→三合目バス停＝河口湖駅　歩程約5時間
富士山唯一のお花畑と大沢崩れの断崖を眺めるコースです。臨時便バス手配のため、7月28日までに電話又はFAXで申し込んで下さい。
☎FAX 0422・55・1424　地図昭文社　富士・富士五湖

★8月1日(水)　二荒山神社～男体山　一般向強　係＝奥村昭孝
栃木降水確率20％以上は中止　東武浅草駅6時20分発快速日光行前方乗車＝終点下車　バス＝二荒山神社前下車→中宮祠→四合目→八合目→男体山（往路下山）　歩程6時間強
交通費五千円位
男体山は8月1日～7日の登拝祭期間で多数の人が山頂を目指すため整列登山は不可能。各自のペースで歩行、15時下山開始（時間厳守）登り降りコース途中に係及び協力者がおります。下山後は順次解散　詳細は案内申込み制　但し当日の出欠自由
☎FAX 3634・2284

★8月3日(金)～5日(日)　南ア白峰三山　係＝平沢こと・木田　博
協力＝佐々木(保)・松浦
予告で定員に達したので締切りました。参加者にはコース予定表を送ります。
☎3657・8855　平沢　夜8時～9時30分迄

★8月4日(土)　玉淀水天宮祭　初心者向　雨天中止　係＝渡辺
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13時38分着　乗換13時42分発寄居行最後部乗車＝寄居13時57分着　乗換秩父線13時59分発乗車＝波久礼14時4分下車→少林寺五百羅漢→千体荒神→藤田善導寺→正竜寺→極楽寺→宗像神社→玉淀河原
夕刻から、提灯で飾りたてた五艘の舟山車のぼんぼりの光と、対岸から打上げる花火が川面を美しく彩ります。祭りは21時頃終了しますが、各自時間を考慮して帰宅して下さい。
歩程約2時間30分
交通費二千百円位
☎048・768・1876

★8月4日(土)5日(日)　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ビル横　夜11時出発＝伊吹山ドライブウエー＝山頂駐車場→伊吹山（日本百名山）→駐車場＝明治村＝新宿　歩程3時間位　費用八千円
山頂付近は花一杯　明治村は約2時間要（入場料は当日各自払）
電話・FAX申込み後郵便振替
0014０－0－764469
☎3891・0380
FAX 3891・0331

★8月4日(土)5日(日)　赤薙～女峰山　やや健脚　係＝辰巳一雄
栃木降水確率30％以上中止　東武浅草駅6時20分発快速日光行前方乗車＝北千住6時31分（係乗車）＝春日部6時53分＝日光8時24分下車　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△2483→唐沢避難小屋(泊)→遥拝石→稚児が墓→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
交通費五千円位　軽登山靴以上
東ハイ保険加入者に限る。
食料4食分持参　夏用寝袋又はカバー　晴天なら360度の展望　地図昭文社　日光
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★8月4日(土)5日(日)　丹沢ナイトハイキング　やや健　係＝本多
神奈川降水確率10％小雨中止　4日小田急新宿駅23時35分発急行小田原行乗車＝渋沢0時48分下車　タクシー＝大倉下車→花立→塔ノ岳で下山コース決める。
歩程7時間～9時間　ヘッドランプ要　協力＝斉藤文雄
☎FAX 048・253・9640

★8月4日(土)5日(日)　白砂山　バス　やや健脚　係＝直江忠彦
4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＝渋川＝野反湖→白砂山→歩程7時間→野反湖→渋川＝関越道＝新宿　費用八千円
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名　電番　会番　生年月日を記入し申込む。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1405　直江忠彦
☎090・2146・6765

☆8月5日(日)　写生会　名主の滝公園
JR京浜東北線王子駅北改札口（東十条駅寄）9時30分集合、昔の地主の庭園で山奥の谷間のような趣がある。近くには音無川親水公園、飛鳥山公園、王子神社もある。
係＝宇賀神茂弥
降水確率50％以上悪天候は中止
◎8月21日(火)のスケッチハイク、9月2日(日)の写生会は休みます。
☎048・831・4863

★8月5日(日)　秩父峠道ハイク　初心者向　雨天中止　係＝齋藤
西武池袋駅7時55分発快急長瀞・三峰口行後方1～4両目に乗車＝所沢8時22分＝（係は東飯能で乗車）影森駅下車→大淵寺㉓→護国観音→岩井堂→長者屋敷跡→羊山公園解散
滑りにくい靴で参加して下さい。ストックあると便利です。
解散場所で入浴する予定ですが、入浴されない方は秩父駅まで歩いて約10分です。
会のタオル希望の方は電話下さい。
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

★8月5日(日)　秩父札所　一般向弱　雨天決行　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急後方乗車＝西武秩父9時41分下車→⑮少林寺→⑬慈眼寺→⑭今宮坊→⑯西光寺→⑰定林寺→⑱神門寺→⑲龍石寺→大野原駅
歩程3時間（納経時間は別）
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★8月5日(日)　湯の丸山　バス　一般向
池袋駅西口芸術劇場横　7時出発＝上信越道＝小諸＝地蔵峠→つつじ平→湯の丸山→角間峠→鹿沢温泉＝上信越道＝池袋
歩程3時間弱　費用五千円
地図昭文社　軽井沢・浅間
若干名空席あり。電話で確認の上普通はがきに〒住所　氏名　生年月日　電番　会番を記入し申込み下さい。
〒120・0002足立区中川2の12の7の102　西沢宗一郎
郵便振替00130－0－39581
☎090・3528・5641

10・11月号の原稿は8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(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、小屋泊や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!!
グッド・デザイン選定商品
LAVAREDO ラバレド　容量25ℓ　日帰り～小屋1泊向。女性に優しい長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/マゼンダ×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楽々。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
ここが違います　汗
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。
秋葉原ニッピン　OUTDOOR MIND
〒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　遠方発送承ります。
☎03-3253-1438
●ご注文の品・サイズ・カラー・商量と住所・氏名・電話番号をお知らせください。
●送料1次約30kg迄一律1,000円。北海道、九州、沖縄は1,500円。離島は別料金となります。

★8月6日(月)7日(火)　大真名子～女峰山　やや健脚　係＝倉内
栃木降水確率30％以上中止
東武浅草駅6時20分発快速日光行前方乗車＝日光8時24分下車タクシー＝志津乗越→大真名子山→鷹の巣→小真名子山→富士見峠→帝釈山→女峰山→唐沢避難小屋(泊)→モッコ平→大樺→裏見の滝入口バス停＝日光駅
歩程1日目6時間30分位　2日目4時間位　交通費約六千円
東ハイ保険加入者に限る。
食料4食分　懐電　寝袋又はシュラフカバー持参下さい。
地図昭文社　日光　タクシー予約のため8月3日迄に申込み。
☎3871・7487

★8月6日(月)～10日(金)　荒川三山　バス　やや健　係＝巽　次郎
6日新宿駅西口朝日生命前→惡沢岳→千枚岳→千枚小屋(泊)→椹島＝畑薙ダム＝新宿
歩程4日間共約5時間
費用約四万円
☎3997・0593

★8月8日(水)　表富士～宝永山
歩くバスの旅　一般向Ⓐ Ⓑ
東京駅丸の内南口改札前7時出発＝東名道＝表富士五合目→雲上遊歩道→宝永火口→宝永山→御殿場→双子山→太郎坊下山
歩程Ⓐ5時間強　Ⓑ4時間弱
費用五千円　自然が造り出した御殿場　大庭園　高山植物も多い　Ⓑは下山コース　係＝奥村昭孝
電話申込み後　郵便振替00180＝7＝3500097　奥村昭孝
詳細は後日郵送します
協力＝田川・丸山・奈良坂
☎FAX3634・2284

★8月9日(木)～12日(日)　薬師岳・立山　バス　やや健　係＝直江
9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＝有峰→薬師岳山荘(泊)→五色ガ原山荘(泊)→立山→室堂＝大町＝中央道＝新宿
費用三万八千円予定
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名
電話　会番　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・2146・6765

★8月10日(金)～13日(月)　剣山と阿波踊り　バス　一般向　係＝柴崎
夜10時出発＝東名道＝四国＝見ノ越＝西島駅→剣山往復→宿→名頃→三嶺往復→徳島阿波踊り＝東名道＝新宿朝帰着
歩程1日目2時間　2日目3時間30分　費用約三万五千円
東ハイ保険加入者に限る。
軽いハイキングと日本の代表的な祭りを楽しみましょう。
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。
〒323・0825小山市小山264の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785
☎090・3499・0190

【スポーツ安全保険の加入手続きについて】
通称「東ハイ保険」の加入は毎月20日（消印）までの振込分を、係が整理して「スポーツ安全協会」に手続き・送金します。従って翌月初めから保険が有効ということになります。なお、郵便局で振込の時に渡される「受領証」は大切に保管して下さい。

★8月11日(土)　二子山　一般向　係＝中田　勇
西武池袋駅7時16分発快急前方乗車＝所沢7時44分＝東飯能8時9分＝芦ケ久保駅8時51分下車→兵ノ沢→雌岳→雄岳→兵ノ沢→芦ケ久保駅
歩程3時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

雨天中止

◆樹木や花は折らず採らず、ゴミは持ち帰りましょう。

★8月12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8時57分発奥多摩行中程乗車＝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
奥多摩・秋川自由きっぷ（ケーブルの割引もあり）又はホリデーパスが得
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。
☎3891・0380

◉8月14日(火)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★8月15日(水)　酒水の滝　初心者向　雨天中止　係＝土肥原
小田急新宿駅9時発急行小田原行前方乗車＝新松田10時26分下車　JR御殿場線松田駅10時44分発沼津行乗換＝山北駅10時53分下車→河村城跡→平山→最勝寺→酒水の滝→足利橋→山北駅　歩程約2時間
交通費約二千円　運動靴で可
地図昭文社　丹沢
☎3948・7829

★8月16日(木)～22日(水)　利尻～羊蹄山　バス　健脚　係＝巽　次郎
16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(船)23時30分＝旭川＝留萌＝稚内(船)6時30分＝利尻鴛泊(泊)＝野営場→長官山→利尻山→野営場＝鴛泊(船)16時＝稚内17時50分(泊)＝増毛＝小樽＝ニセコ(泊)＝羊蹄山登山口→五合目→羊蹄山→南コブ分岐→羊蹄自然公園＝室蘭(船)23時25分＝青森6時25分＝利尻山・羊蹄山共約8時間
費用約七万五千円
☎3997・0593

★8月16日(木)～19日(日)　白馬岳～朝日岳縦走　係＝平沢・木田
バス　健脚向　キャンセル待ちで受付けます。
16日夜新宿駅西口出発＝猿倉
登山口17日朝着→白馬尻→村営小屋→旭岳→白馬山荘(泊)　18日山荘発→白馬岳(百名山)→小蓮華山往復→雪倉岳(二百名山)→朝日小屋(泊)
朝日岳(三百名山)→朝日小屋(泊)
19日小屋発→イブリ山→ブナ平→北又小屋　タクシー＝小川元湯（一浴）バス発＝北陸道＝上信越＝関越＝JR新宿駅西口
費用約三万五千円
白馬岳
地図昭文社
往復はがきで〒住所　氏名
生年月日　会員番号　電話　記入して申込み下さい。
〒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ります。
参加者にはコース予定表を送ります。
協力＝佐々木　保
☎3657・8855　平沢
夜8時～9時30分迄

★8月18日(土)　東高根森林公園
JR渋谷駅ハチ公前10時集合
新多摩川線で溝の口駅下車　涼しくて広い公園を歩きます。トイレは所々にありますが、売店

★8月18日(土)　黒斑山　大型バス
「花追びと」アキノキリンソウ
池袋駅西口中央地下道上る　芸術劇場横7時出発＝小諸＝車坂峠→赤ゾレの頭→トーミノ頭→黒斑山△2404(花の百名山)→中コース→車坂峠＝池袋
歩程4時間　ゆっくり歩きます。
地図昭文社　軽井沢・浅間
初心者向　雨天中止　係＝足立
はありません。池あり流れあり木陰等あり良いところです。
運動靴で　交通費八百円位
☎FAX3711・4887

★8月18日(土)19日(日)　奥秩父　白石山　健脚向　係＝伊藤　寛
18日13時24分高尾発小淵沢行前3両目乗車＝14時43分塩山下車　タクシー＝三ノ瀬→将監小屋(泊)　19日→白石山往復→将監小屋→三ノ瀬　タクシー＝塩山駅解散
白石山は別称和名倉山　奥秩父の二百名山を静かに歩きます。
雨天中止
5万図三峯・丹波　2万5千図雲取山・丹波　交通費概算八千円　素泊三千五百円　夕朝昼3食各自持参　寝袋・ヘッドランプ要　〒住所　氏名　会番　生年月日　電話　FAX番号を記入し左記へ申込み下さい。
FAX011・561・7054
mail h_itou@hokuyaku.co.jp

★8月19日(日)　箱根・飛竜の滝
一般向弱　雨中止　係＝藤谷
小田急新宿駅7時31分発急行小田原駅9時18分下車（又は東京駅7時24分発伊東行で小田原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3時間位　交通費四千円
地図昭文社　箱根
箱根で最も人気のある飛竜の滝で涼しさを楽しみましょう。
東ハイ保険加入者に限る。
☎042・373・9339
夜7時～9時

★8月19日(日)　白谷沢　一般向
強　小雨決行　係＝佐野俊一郎
西武池袋駅7時4分発急行飯能行乗車＝8時1分終点下車バス名郷行8時10分発乗車＝河又バス停→有間ダム棒ノ嶺登山口→白谷沢→岩茸石→平尾根→河又解散　費用二千円
2万5千図原市場
沢歩きの初心者向です。涼しい沢風に吹かれて、滝しぶきを浴び岩肌を登る。ワラジに準ずる沢歩きの出来る靴・手袋・雨具　協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

▼リーダーの先へ行かず遅れず解散まで同一行動を。

280m 広いフロアーにザック
テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を飾る、アウトドア・グッズの総合販売スペース渋谷神保町に出現！「エコー・プラザ」。山々に響くこだまのように、アウトドア用品の最新トレンドを情報発信する、さかいやの新たな提案ショップです。500アイテム以上のザック・バックをはじめ、テント、キャンプ、カヌーなどをビッグに展開します。
東京 神保町
さかいや ECHO PLAZA
エコー・プラザ
www.sakaiya.com
東京ハイキング優待の店　精算時、東京ハイキング会員証をご提示下さい。5%割引いたします。（一部物品は除きます）
さかいやスポーツ　〒101-0051東京都千代田区神田神保町2-48　営業時間：AM11:00～PM8:00　年中無休
ウェア館 TEL03-3262-0432 FAX03-3262-7285
ハクロニア&ロック館 TEL03-3262-0581 FAX03-3262-0590
モンベルルーム TEL03-3262-0731 FAX03-3262-0745
シューズ館 TEL03-3262-0433 FAX03-3262-0592
ECHO PLAZA TEL03-3262-0583 FAX03-3262-0486

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)
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　趣味の集い

★8月24日(金)～26日(日)　杁差岳
24日新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝東北道＝胎内ヒュッテ→登山口→大石山→鉾立峰→杁差岳→小屋(泊)→鉾立峰→大石山→登山口→胎内ヒュッテ＝東北道＝赤羽　歩程1日目6時間30分　2日目5時間30分　費用約二万円　往復はがきに〒住所　氏名　バス　やや健脚向　係＝柴崎　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社　飯豊連峰　〒323-0825小山市小山264の10　柴崎　実　☎090・3499・0190　FAX0285・23・7785

★8月24日(金)～26日(日)　岩手山他
24日赤羽駅北改札前　夜10時出発＝東北道＝西根＝焼走キャンプ場→平笠不動小屋→岩手山→不動平→岩手山小屋→馬返＝盛岡＝国見温泉(泊)→横岳→アミダ池→駒ヶ岳→八合目小屋＝赤羽　歩程1日目7時間　2日目4時間　費用約二万五千円　☎3997・0593　バス　やや健脚向　係＝巽　次郎

★8月24日(金)～26日(日)　越後駒・平ヶ岳
24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＝枝折峠→駒ヶ岳　往復8時間→銀山平(泊)＝登山口→平ヶ岳　往復5時間＝関越道＝新宿　費用二万二千円　東ハイ保険加入者に限る。　バス　係＝直江忠彦　往復はがきに〒住所　氏名　電話　会番　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405　直江忠彦　☎090・2146・6765

★8月25日(土)　池の平　バス
池袋駅西口中央地下道上る芸術劇場横7時出発＝小諸＝地蔵峠＝池の平駐車場→雲上の丘→コマクサ岳2095M→湿原→駐車場＝池袋　歩程3時間弱　地図昭文社　軽井沢・浅間マツムシソウ他多くの花々を楽しみながらゆっくり歩きます。　初心者向　係＝秋山俊子　費用三千五百円　電話又はFAXで申込み後　郵便振替00140＝0＝76469　☎3891・0380　FAX3891・0331

会員のマナー

電車・バスに乗車の際、列の割り込み・席取りはやめましょう。またリュックは手に持つか網棚へ…

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

★8月25日(土)～27日(月)　東大雪
25日7時40分羽田空港発JAS1511便帯広行＝9時15分帯広着　貸切車＝十勝御影剣岳登山口→山頂往復＝幌加温泉(泊)　26日宿＝ポンユニ石狩沢→十国峠→音更岳→石狩岳→シュナイダーコース→21の沢出合＝幌加温泉(泊)　27日宿＝西クマネシリ山登山口→山頂往復＝帯広空港着　14時20分発JAS1554便羽田行＝15時55分羽田空港　費用約14万円　定員10名、残席あり。　申込み下さい。　電話・FAXを明記し左記へ　〒住所　氏名　生年月日　会番　FAX011・561・7054　h_itou@hokuyaku.co.jp　健脚向　歩程1日目5時間30分　2日目9時間30分　3日目6時間　石狩岳～日高剣　係＝伊藤　寛　5万図石狩岳・御影　2万5千図石狩岳・十勝三俣・渋山　東大雪の原始の秘線をゆっくり歩きます。25日の昼食持参、以後の食事は温泉小屋依頼へ　ッドランプ・防寒具必携　交通・宿泊・ガイド費概算十一万円　定員10名、残席あり。　申込み下さい。　電話・FAXを明記し左記へ　〒住所　氏名　生年月日　会番　FAX011・561・7054　h_itou@hokuyaku.co.jp　地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎3447・4956

★8月26日(日)　伊豆ヶ岳　一般向弱
西武池袋駅7時55分発快急寄居・三峰口行前方乗車＝正丸9時23分下車→大蔵分岐→正丸峠→小高山→伊豆ヶ岳→大蔵山→大蔵分岐→正丸駅　雨天中止　係＝阿部輝雄　ゆっくり歩きます。軽登山靴以上で参加下さい。歩程4時間　交通費千三百円位　地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎3447・4956

★8月26日(日)　檜原の渓谷と滝
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま号後方乗車＝立川駅8時47分(係乗車)＝武蔵五日市駅9時27分下車　バス＝和田向下車→中山の滝→本宿→吉祥寺滝→払沢の滝→天狗の滝→郷土資料館バス停＝武蔵五日市駅　歩程3時間　一般向弱　雨天中止　係＝藤谷　交通費二千五百円位　奥多摩・秋川自由きっぷ又はホリデーパスが得　東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社　奥多摩　秋川渓谷の湧水と自然と涼しさを楽しみましょう。　☎042・373・9339　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 JR 時刻表（八峰出版発行）
私鉄
毎月20日発売・840円　最寄りの書店でどうぞ

★8月26日(日)　三ッ峠　一般向
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7時47分発河口湖行前方乗車＝河口湖9時26分下車　バスかタクシーで三ッ峠登山口　下車→三ッ峠→木無山→府戸尾根→天上山ロープウエー＝河口湖駅解散　この山周辺にしか見雨天中止　係＝高橋富美られないカイフウロ等花の多い山として有名です。期待しながらゆっくり歩きます。　歩程約4時間30分　軽登山靴　地図昭文社　富士・富士五湖　ホリデーパス乗越精算が得　他にバス代　☎3412・6687

★8月28日(火)29日(水)　平標山　やや健脚向
JR東京駅上越新幹線⑳8時8分発たにがわ433号越後湯沢行2号車乗車＝湯沢9時36分下車→ロープウエー＝湯沢高原駅→アルプの里→大峰山→栄太郎峠→清津峡→みつまた(泊)＝平標山登山口→松手山→平標山△1983→山の家→平元新道→登山口＝みつまた(一浴後)＝湯沢駅　歩程1日目約5時間　2日目約6時間　地図昭文社　谷川岳　費用約二万円　係＝土肥原二郎　8月10日迄に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日（届出のため）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・八重樫重男　☎3948・7829　夜7時～9時

◆山行の荷物と怪我は自分持ち

◉「日本の山旅」（主催JTBサン&サン・石井スポーツ版）では〝高齢者こそ、難しい山から登りましょう〟として、次のように述べている。
「日本百名山」登頂を目指す場合、多くの人はやさしい登りやすい山から挑戦する。小さい山に登りながら登山技術を磨き、体力、気力が充実してきたときに大きな山に挑戦すればそれだけ余裕をもってスケールの大きい山を楽しむことができるから。しかしこれは若い人に適したやり方。中高年、特に60歳以上の場合は、反対にできるだけ難しい山から登ることをお勧めする。少しでも体力のあるうちに大きな山に登り、高齢になってからは比較的小さな山に登る作戦だ。
もちろんあまったく初心者がそうするのは無謀だが、何度かが登りで慣れてきたら早めに大きな山に挑戦してみよう。それから百名山すべてに登ろうと思う人は、まず初めにどれくらいの期間をかけて登りきるのか、だいたいの計画を立てることが大切である。3年で登る場合と5年かかる場合、あるいは比較的若い人で10年、20年かかってもよいと考える場合では、計画がまったく変わってくるからだ。
▼日本百名山のうち、体力のあるうちに登りたい山
全体的にきつい山、歩行時間の長い山、岩場などが多く険しい山、標高差の大きい山などとして次のように挙げている。
トムラウシ(北海道2141M)　幌尻岳(北海道2052M)　朝日岳(山形県1870M)　飯豊山(福島県2105M)　谷川岳(新潟県1963M)　越後駒ヶ岳(新潟県2003M)　高妻山(長野県2353M)　白馬岳(長野県2932M)　黒岳(水晶岳・長野2986M)　剣岳(長野県2998M)　槍ケ岳(長野県3180M)　穂高連峰(〝奥穂高3190M)　甲斐駒ヶ岳(山梨県2967M)　北岳(山梨県3192M)　鳳凰三山(山梨県・観音岳2840M)　南アルプス南部の山々(山梨県塩見岳3052M　悪沢岳3141M　聖岳3013M　光岳2591Mなど)

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)
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。

21世紀品質のゾーンブランド！
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●SB-IV
秀山荘価格￥34,000
最高品質のスイス製ガルサー皮を使用したオールシーズンモデル。
オーダーメイド可能。
登山用品専門店
秀山荘
ハイキング・軽登山、重登山
沢登り、フリークライミング
山スキー、各種用品取扱い
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

★8月29日(水)　北八ツ　白駒池～高見石　黒百合平　係＝奥村
歩くバスの旅　一般向Ⓐ Ⓑ
新宿駅西口安田生命ビル横　7時出発＝中央道＝諏訪＝麦草峠下車　Ⓐ丸山→高見石→中山→黒百合平→渋ノ湯分岐→八方台→渋温泉　Ⓑ白駒池一周→高見石→賽の河原→渋ノ湯下山
歩程Ⓐ5時間30分位Ⓑ4時間弱　費用五千円
北八ツ屈指の苔むした原生林歩き、登山靴で参加下さい。
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
☎FAX 3634・2284

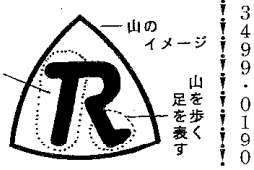
★8月29日(水)　琴平丘陵　一般向　雨天中止　係＝中村永彦
西武池袋7時21分発急行飯能行中程乗車＝飯能乗換8時24分発西武秩父行乗車＝終点下車
御花畑駅9時42分発三峰口行乗車＝影森下車→大淵寺→護国寺観音→岩井堂→長者屋敷跡→羊山公園→西武秩父駅　希望者は羊山センターで一浴（三百円）
緑陰の路を歩きます。一部滑りやすい所あり。歩程3時間30分位　交通費約二千円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0448・665・4027　夜7時～9時迄

★8月29日(水)30日(木)　木曽御嶽山　バス　健脚向　係＝上田
29日池袋東武デパート中央口前　夜10時出発＝田ノ原→奥の院→剣ヶ峰→摩利支天→継子岳→四の池→二の池→田ノ原＝池袋　歩程9時間　費用約八千円
地図昭文社　御嶽山
往復はがき又はメールで〒住所　氏名　生年月日　会番　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
☎FAX 048・476・0280
mail uedal2@iris.ocn.ne.jp

★8月31日(金)～9月2日(日)　佐武流山・大源太　バス　係＝直江
31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＝秋山郷→佐武流山→秋山郷→往復9時間＝津南(泊)＝旭原→大源太山　歩程7時間＝関越道＝新宿　やや健脚向
費用二万三千円
東ハイ保険加入者に限る。
電話　会番　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・2146・6765

★8月31日(金)～9月3日(月)　白木峰他風の盆　バス　係＝柴崎
31日新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝中央道＝八尾町＝杉ヶ平キャンプ場＝白木峰林道ゲート→無線中継所→白木峰→ゲート→富山市(宿)＝風の盆見学＝宿(泊)＝上百瀬→東俣峠→金剛堂山往復→峠＝風の盆見学＝中央道＝新宿朝帰着　一般向
歩程1日目2時間30分　2日目4時間30分
費用約三万円
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。風の盆を2晩見学します。
東ハイ保険加入者に限る。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX 0285・23・7785
☎090・3499・0190

〔東ハイ・マークの由来〕
最近新入会員が多くなり、マークについてお問合わせがありますので簡単にお答えします。このデザインは昭和60年12月に、故・西会長が〝R（アール）〟は、〝アルケ〟〝アルク〟〝アルコー〟に語呂が通じるので、ぜひこれを図案化してマークを作りたいと提案されました。当時の役員などのアイディアも付加し下図のように決定したわけです。似ていると思われますが、国鉄の民営化（昭和62年4月）以前のことです。



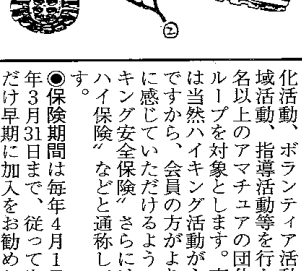
◉5月入会のお仲間（30名）
会員番号12840～12869
村山幹子　吉田好枝　高橋浩雄
逆井敏夫　藤村光子　岩澤紀子
小村昭次　赤坂知美　三星恵子
河村保男　渡辺禮子　横尾承男
鷹野裕子　石塚規子　土田敏郎
阿部敏夫　笠原　智　小池勇功
吉田文夫　梶山孝子　井出文武
箱石政文　落合千代
浜田美代子　津坂とし子
海老原恵美　大塚多美子
山田美智子　井出智恵子
小宮美津子
◉6月入会のお仲間（29名）
会員番号12870～12898
石田美子　栗山房子　小野　進
間渕幸雄　桃澤良子　青木　実
守屋良子　浦沢正恵　古沢春男
稲垣淑子　中村雪子　石井純子
小室順一　土肥絢子　半澤秀子
須釜順子　松本友子　杉本昭夫
大河原節子　近藤真理子
山本ミチ子　中山たみ子
町田そのこ　吉原玖美子
小原ちい子　小泉みさを
太刀川政子　海野シヅエ
兼坂美佐子

◉いつも会報を送っている封筒の「氏名下の数字が会員番号」です。事務所への問合せなどに必要ですから正確に記憶しておいて下さい。
◉「小さな掛金・大きな補償」
東ハイ経由のスポーツ安全保険（通称東ハイ保険）はいつ加入しても掛金は同じなので早期に加入をお勧めします。

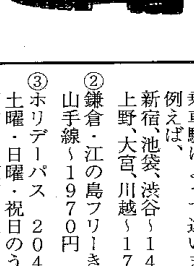
〔バス山行の申し込みとキャンセルについて〕
申し込み方法・費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従って下さい。宿泊日数によっては予約金が必要な場合もあります。費用払い込み後キャンセルの場合は、出来るだけ代わりの人を立てて下さい。どうしても代人がいないときは早めにリーダーに連絡して下さい。山行日まで日数に余裕があって、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金は（諸経費を差し引き）後日お返しします。
しかし直前のキャンセルでは、それも無理です。
※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるかも知れません。その場合不参加でもバス運行代、宿のキャンセル料等は支払っていただきます。
なお予定人員に満たない場合、リーダーの判断で山行中止になる場合もあります。
（バス車内は禁煙です）

◉初心者の方へ
東ハイに入会して「本格的にハイキングを楽しみたい」「いよいよ山歩きを……」と張切っている皆さんに、いろいろなアドバイスがありますが、身につける物のうち最も基本的で重要な2点について申し上げたい。
①アンダーウェアについて
家の近所を30分～1時間歩く程度や日常生活では下着（肌着）は綿（コットン）が好まれます。もちろん肌ざわりがよく、吸汗性もよく比較的安価です。
ところが綿の下着はハイキングや山歩きには不向きです。確かに汗は吸い取りますが速乾性がよくありません。湿ったままの状態で長時間着ていることになり、体温が奪われて気分も悪いものです。体力も消耗します。夏場はもう大量の汗をかきますから、タオルで拭いているくらいでは間に合いません。
そこで快適なのは「新素材のアンダーウェア」です。いろいろな素材名・商品名がありますが、まず会報の下段に掲載されている山の用品・用具専門店へ行って選んで下さい。
綿製品に比べて値段はかなり高いですが「吸湿性拡散性」は抜群な繊維です。汗をよく吸い取り素早く蒸発させますから肌触りは快適です。山歩きをしている人では常識で、この山用アンダーウェアをふだんでも着ている人が結構いるほどです。
ともかくハイキング・山歩きには四季を通じてこの新素材のアンダーウェアの着用をお勧めします。

②靴について
東ハイでは「運動靴可」と書いてない限り、軽登山靴で参加して下さい。これも山用品専門店でよく相談し、長さ・幅・甲高等に注意し、何足か試し履きをして購入して下さい。足元しっかりして安心・安全な山歩きをしましょう。
◆山歩きの靴
①くるぶしまで包みこむハイカット
②厚くしっかりした靴底と、目の荒いソール・パターン（デコボコ）
③革で要所を補強してある。



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


軽登山靴

〔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

〔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15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」に該当します。
◉東ハイ会員の約85％が加入しているCランクは年間掛金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　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13年 9月号（第335号）
今月入会員の会費：平成14年3月まで1,400円＋入会金1,000円

9月ハイク 目次

1(土)2(日)（45コース）乗鞍岳他 バス 佐々木・平沢
〃 〃 秩父札所 切込湖～刈込湖 中田 齋藤
〃 〃 武甲山 苗場山 バス 上田
4(火)5(水)飯盛山 バス 秋山
〃 〃 8(土)簑山 バス 中田
〃 〃 9(日)荒島岳他 バス 平沢・木田
〃 〃 9(日)三頭山 楢抜山 高橋
〃 〃 〃 武川岳 佐野
〃 〃 〃 丹沢表尾根 近能
10(月)11(火)薬師岳～夕日岳 浜離宮とお台場 倉内
11(火)12(水)草津白根山他 奥村
14(金)～16(日)大雪山縦走 伊藤(寛) 土肥原
〃 〃 〃 乗鞍岳他バス 巽 辰巳
〃 〃 〃 鹿島槍他バス 柴崎
15(祝)浦賀～久里浜 辰巳
〃 〃 16(日)江戸川堤ハイク 大手
〃 〃 〃 浅間山 バス 平沢・佐々木
〃 〃 〃 赤岳 西沢
16(日)奥多摩むかしみち 伊藤
〃 〃 毛無山～十二ヶ岳 伊藤(治) 藤谷
18(火)☆スケッチお台場 宇賀神 柴崎
21(金)～24(祝)熊野古道バス 巽
〃 〃 〃 木曽駒他バス
〃 〃 〃 白木峰他バス 直江
22(土)見沼たんぼ 江森
〃 〃 三頭山 川寄
23(祝)丹沢表尾根 有里
〃 〃 24(休)北八ヶ岳縦走 伊藤(治)
〃 〃 〃 飛竜山 辰巳
〃 〃 24(休)鐘ヶ岳 土肥原
〃 〃 26(水)乾徳山 村田
〃 〃 27(木)神津牧場 バス 奥村
〃 〃 駒ヶ岳～神山 秋山
〃 〃 29(土)笠山～堂平山 中村
〃 〃 野川と深大寺公園 足立
〃 〃 30(日)箱根湯坂路 榎本
〃 〃 〃 奥多摩御前山 岩田
〃 〃 〃 高松山 加藤
〃 〃 30(日)西吾妻 バス
〃 〃 〃 大高山他 バス 直江
〃 〃 〃 海風ウオーク 阿部
〃 〃 30(日)磐梯山 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

★9月1日(土)2日(日) 北ア乗鞍岳他 バス 係＝佐々木・平沢 協力＝石井敏雄
予告で満席になり締切ります。参加者にはコース予定表を送ります。
☎3657・8855 平沢 夜8時～9時30分迄

★9月2日(日) 秩父札所 一般向弱
西武池袋駅7時55分発快急前方乗車＝大野原駅9時55分下車→⑳岩之上堂→㉑観音堂→㉒童子堂→㉓音楽寺→十三仏→秩父
☎048・581・0846 地図昭文社 奥武蔵・秩父

★9月2日(日) 日光切込・刈込湖
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝北千住7時20分＝春日部7時42分（係乗車）＝日光駅下車 タクシー又はバスで光徳牧場→切込湖→刈込湖→湯元温泉で解散 歩程約4時間 軽登山靴で参加 希望者は入浴
一般向 雨天中止 係＝齋藤
ご案内します。日光駅までバスで1時間20分位です。涼しい一日を楽しめると思います。会のタオル入用な方は電話を下さい。
協力＝太田・赤瀬・山後・西田
☎048・622・7711 夜7～9時 当日は早朝も可

★9月2日(日) 武甲山 一般向
西武池袋駅7時15分発快速急行後方乗車＝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
浦山口駅 歩程5時間 地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎048・253・9640

★9月4日(火)5日(水) 苗場山 バス やや健脚 係＝上田妙子
4日池袋東武デパート中央口前 夜10時出発＝上の原→苗場山→神楽ヶ峰→祓川＝池袋 歩程6時間30分 費用約八千円 地図昭文社 谷川岳 往復はがき又はメールで〒住所 氏名 生年月日 会番 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
☎048・476・0280 FAX 048・476・0280 mail ueda12@iris.ocn.ne.jp

★9月8日(土) 飯盛山 バス 一般向弱
「花追ひとシリーズ」
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
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。
係＝秋山俊子 地図昭文社 八ヶ岳・蓼科 費用三千八百円
〈注〉予告9月1日(土)を8日(土)に変更 電話又はFAXで申込み後郵便振替00140＝0＝764469 秋山俊子
☎3891・0380 FAX 3891・0331

全日本山岳写真展のお知らせ（入場無料）

会期＝9月3日(月)～9日(日) 午前10時～午後7時（但し8日(土)は午後6時まで、9日(日)は午後5時まで）
場所＝JR池袋駅西口近くの「東京芸術劇場5階展示場」
感動的な山岳写真や花の写真の数々、東ハイ会員の作品も出展されます。皆さんご来場ご観賞下さい。（巽 次郎）
なお、東ハイ会員による写真展を来年2月22日～3月6日までポン・カラーラボ麹町店展示ギャラリーで行います。山岳自然・花・動物などの作品を出展希望の方は、10月末までにお問合せ下さい。（☎03・3997・0593 巽 次郎）

★9月8日(土) 簑山 一般向弱
西武池袋駅7時55分発快急前方乗車＝所沢8時41分＝東飯能8時51分＝皆野10時2分下車→皆野ふるさと道→簑山神社→簑山→関東ふれあいの道→万福寺→皆野駅 歩程3時間 地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791
雨天中止 係＝中田 勇

★9月8日(土)9日(日) 白川郷他～荒島岳 バス 係＝平沢・木田
キャンセル待ちで受付けます。
8日JR東京駅八重洲北口出発＝中央道松本IC＝高山＝白川郷見物＝白山スーパー林道＝三方岩駐車場→三方岩山（三百名山）→駐車場＝スーパー林道＝中宮＝白峰温泉(泊) 歩程約1時間
9日宿バス発＝勝原スキー場 登山口→荒島岳往復→スキー場 歩程5時間20分
九頭竜パークホテル一浴＝北陸道＝東名道＝JR東京駅北口
秋の花を楽しみながらゆっくり登ります。
☎3657・8855 平沢 夜8時～9時30分迄

★9月9日(日) 三頭山 一般向
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7時20分発五日市行乗車＝終点7時58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
雨天中止 係＝高橋富美
駅解散 歩程4時間位 軽登山靴以上
交通費奥多摩・秋川自由きっぷが得 他にバス代往復千八百二十円
☎3412・6687 地図昭文社 奥多摩

★9月9日(日) 楢抜山 一般向強
西武池袋駅7時4分発急行乗車＝飯能8時1分下車 バス8時10分発名郷行乗車＝赤沢→秋葉神社→加久良山→楢抜山→仁田山峠→高谷→周助山→原市場
雨天中止 係＝佐野俊一郎
中学校解散 歩程5時間 交通費二千円 2万5千図原市場 ヤブ歩きあり長袖・手袋要
☎090・7410・6944 協力＝青山昌次

★9月9日(日) 武川岳 健脚向
西武池袋駅7時16分発快急三峰口行前方乗車＝正丸下車→正丸峠→伊豆ヶ岳→山伏峠→武川岳→二子山→芦ヶ久保駅
雨天中止 係＝近能健次郎
歩程6時間 交通費千四百円位
☎3802・2523

★9月9日(日) 丹沢表尾根 やや健脚 雨天中止 係＝辰巳一雄
小田急新宿駅6時31分発小田原行乗車＝8時4分秦野下車 バス8時18分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→富士見山荘→二ノ塔→三ノ塔→鳥尾山→行者岳→新大日ノ頭→塔ノ岳→金冷シノ頭→花立山荘→堀山→大倉バス停＝渋沢駅 歩程5時間30分
丹沢・大山フリーパスB券（千四百八十円）が得 東ハイ保険加入者に限る。急登降多い クサリ場あり。丹沢
☎3806・0778 地図昭文社
夜7時～8時迄

★9月10日(月)11日(火) 白根山・横手山 一般向 係＝土肥原
JR上野駅⑯7時20分発新特急水上1号万座鹿沢口行9号車乗車＝長野原草津口9時48分下車 バス9時58分発白根火山行＝終点10時58分下車→湯釜→本白根→鏡池→ロープウェー山頂ホテル(泊)＝殺生河原→草津温泉（ユースホステル(泊)＝沸湯）＝のぞき→横手山→渋峠→芳ヶ平→横笹→草津 歩程両日共約4時間30分 地図昭文社
費用約一万八千円 8月20日迄に片はがきに〒住所 氏名 生年月日（届出のため）電番 会番を記入しお申し込み下さい。
協力＝加藤栄一・八重樫重男
〒176・0012練馬区豊玉北1の9サニーハイツ702 土肥原二郎
☎3948・7829 夜7時～9時

「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 チェルビバ(右) ¥9,600
容量:35ℓ Wt.:890g 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: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、小屋泊の一泊までに最適な人気デックシリーズ。

●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)

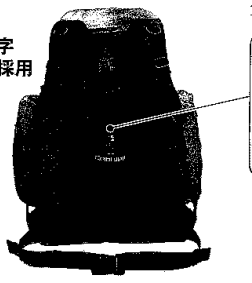
背中快適!!
グッド・デザイン選定商品

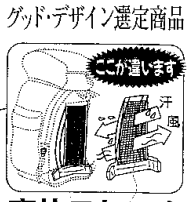
LAVAREDO
NEW ラバレド 容量25ℓ
日帰り～小屋1泊向。女性に優い易いパット付ヒップベルトに2つの小物入れを装備。
カラー/マゼンダ×チャコール
直結価格 6,800円

JIRISHANCA
NEW 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楽々。
カラー/ブルー×チャコール
直結価格 7,200円

HIDDEN PEAK
NEW 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バ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
アキバ・イベントスペース 秋葉原2号店
アキバ10分 秋葉原登山本店

Mail&Tel,Order
地方発送承ります。
☎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。
●送料 送料20kg迄一律1,000円。北海道、四国、九州は1,500円。離島は別料金となります。

★9月11日(火)　薬師岳～夕日岳　東武浅草駅6時20分発快速日光行前方乗車＝8時24分終点下車　タクシー＝細尾峠→薬師岳→夕日岳往復→地蔵岳→ハガタテ平→古峰神社バス停＝新鹿沼　一般向強　雨天中止　係＝倉内　駅　歩程約5時間　交通費約四千八百円　地図昭文社　日光　☎3871・7487

★9月12日(水)　浜離宮とお台場散策　水上バスの旅　係＝奥村　隅田公園　水上バス浅草発着場前10時集合　10時30分発乗船　12の橋と浜離宮　お台場散策の軽ハイク　費用一日フリーパス券千八百円他、有料施設は各自払い。コース等は設けず、自由散策中心とします。申込み制、但し当日の出欠は自由。降水確率20％以上は中止します。☎FAX3634・2284

★9月14日(金)～16日(日)　大雪山縦走　一般向　係＝伊藤　寛　14日9時25分羽田空港発ANA867便旭川行＝11時旭川空港着　タクシー＝層雲峡温泉着(泊)　15日朝黒岳ロープウエー＝スキーリフト＝黒岳七合目→黒岳山頂→石室→北海岳→間宮岳→朝日岳→姿見の池　旭岳ロープウエー＝旭岳温泉(泊)　16日旭岳ロープウエー＝姿見の池→裾合平→当麻乗越→沼の平→八島分岐→愛山渓温泉　入浴　タクシー＝旭川空港　15時50分発ANA870便羽田行＝17時30分羽田空港着解散　歩程1日目6時間30分～7時間　2日目5時間　2万5千図層雲峡・愛山渓温泉・旭岳　5万図大雪山　雄大な大雪の峰々をゆっくり歩きます。14日朝・昼食持参同日夕食以後は宿依頼。寝袋不要、ヘッドランプ・雨具・防寒具必携。交通含む費用概算八万五千円　航空券は申込次第当方で購入送ります。定員10名残席あり。〒住所　氏名　会番　生年月日　電話　FAXを記入し左記へ申込み下さい。FAX011・561・7054　mail h_itou@hokuyaku.co.jp

★9月14日(金)～16日(日)　乗鞍岳・焼岳　バス　やや健　係＝巽　14日新宿駅西口朝日生命前　夜11時出発＝中央道＝松本＝中ノ湯→焼岳往復→中ノ湯(泊)＝畳平→肩ノ小屋→乗鞍岳→肩ノ小屋＝一ノ瀬高原＝新宿　歩程1日目6時間2日目3時間　費用約二万三千円　☎3997・0593

★9月14日(金)～16日(日)　鹿島槍ヶ岳他　バス　健脚向　係＝柴崎　14日新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝中央道＝扇沢→種池山荘→爺ヶ岳→冷池山荘(泊)→鹿島槍ヶ岳往復→冷池山荘→西股出合→大谷原＝中央道＝新宿　歩程1日目9時間2日目8時間　費用約二万五千円　東ハイ保険加入者に限る。　地図昭文社　鹿島槍ヶ岳　〒323・0825小山市小山264440　柴崎　実　☎FAX0285・23・7785　☎090・3499・0190　mail sibazaki@lily.ocn.ne.jp

★9月15日(祝)　浦賀～久里浜ウオーク　一般向　係＝辰巳一雄　京急品川駅8時5分発特急久里浜行乗車＝堀ノ内乗換＝浦賀行乗車＝馬堀海岸下車→観音崎灯台→鴨井港→浦賀港渡船（有料）→燈明堂→ペリー記念館→くりはま花の国＝京急久里浜駅　歩程4時間　交通費二千円位　運動靴で　渡し船で東浦賀から西浦賀に渡ります。港町には歴史あるスポットがいっぱい。☎3806・0778　夜7時～8時迄

全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
MATT 私鉄 JR 関東圏 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

★9月15日(祝)　江戸川堤ハイク　「新東京百景ハイク」No.17　JR新宿駅⑪8時21分発津田沼行乗車＝小岩駅8時53分下車　改札9時集合→善養寺（影向の松）→江戸川堤→今井橋→なぎさ公園→葛西臨海公園　一般向　雨天中止　係＝大手和夫　武蔵野の路　葛西柴又コース　鮪が泳ぐ大型水族館　入園料一般七百円　65歳以上証明書持参無料　運動靴で　歩程20km5時間　歩速5km　☎0990・1501・1823

★9月15日(祝)16日(日)　浅間山　高妻山　バス　係＝平沢・佐々木　高妻山往復です。協力＝石井・松浦　参加者にはコース予定表を送ります。行程は峰の茶屋→浅間山往復　2日目戸隠キャンプ場→高妻山往復　☎3657・8855　平沢　夜8時～9時30分迄

★9月15日(祝)16日(日)　赤岳　一般向強　雨天中止　係＝西沢宗一　15日JR新宿駅あずさ81号7時2分発＝八王子7時33分＝茅野9時20分下車　タクシー＝美濃戸口→行者小屋→赤岳展望荘(泊)→赤岳→中岳→行者小屋→美濃戸口＝バス＝茅野駅　歩程1日目3時間　2日目6時間30分　地図昭文社　八ヶ岳・蓼科　あずさ回数券使用　普通はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話番号　会員番号を記入し申込み下さい。〒120・0002足立区中川2の12の7の102　西沢宗一　☎090・3528・5641

★9月16日(日)　奥多摩むかしみち　JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま号前方乗車＝立川8時47分（係乗車）＝奥多摩駅9時49分下車→不動の上滝→白髭神社→惣岳渓谷→青目不動→奥多摩湖バス停＝奥多摩駅　歩程3時間位　一般弱　雨中止　係＝藤谷　交通費三千五百円位　奥多摩・秋川自由きっぷか、ホリデーパスが得。東ハイ保険加入者に限る。☎042・373・9339　朝7時～9時　夜7時～9時

★9月16日(日)　毛無山～十二ヶ岳　降水確率山梨30％以上中止　JR立川6時43分発甲府行後方3両目（河口湖直通）乗車（係は八王子から乗車）＝河口湖8時42分下車（集合）タクシー＝西湖文化洞トンネル→長浜分岐→毛無山→最低鞍部→十二ヶ岳→西湖オートキャンプ場＝タクシー＝河口湖駅　歩程5時間　やや健脚向　係＝伊藤治良　河口湖駅までのきっぷは各自手配　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　☎FAX045・984・1010　夜7時30分～9時

★9月18日(火)　スケッチハイク　ゆりかもめ台場改札口10時集合（新橋駅より約15分、お台場海浜公園駅と間違えないこと）レインボーブリッジ、緑のお台場海浜公園　係＝宇賀神　場、海浜と近代的ビルなど描く。雨天、強風など悪天候は中止　☎048・831・4863

★9月21日(金)～24日(休)　熊野古道　バス　一般向　係＝柴崎　実　21日新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝東名道＝阪和道＝御坊IC＝稲葉根王子→近露王子(泊)→小広王子→熊野本宮温泉(泊)＝東名道＝新宿　歩程1日目約6時間2日目約9時間　費用約四万円　東ハイ保険加入者に限る。いにしえの熊野詣をしのぶ、はるかな古道を歩きます。疲れた方は途中からバス乗車可　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。〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実　☎FAX0285・23・7785　☎090・3499・0190

★9月21日(金)～24日(休)　木曽駒～空木岳　バス　やや健　係＝巽　21日新宿駅西口朝日生命前　夜11時出発＝中央道＝木曽福島＝木曽駒高原→六合見晴小屋→駒ヶ岳→宝剣小屋(泊)→宝剣岳→桧尾岳→熊沢岳→木曽殿山荘(泊)→空木岳→駒岩→池山小屋→駒ケ根＝新宿　歩程3日共約7時間　費用約三万円　☎3997・0593

★9月21日(金)～24日(休)　白木・金剛・人形他　バス　係＝直江　21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＝北陸道＝白木・金剛・人形・医王＝北陸道・関越道＝新宿　一般向　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　電話　会番　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・2146・6765

★9月22日(土)　見沼たんぼ　初心者向　雨天中止　係＝江森　「ニコニコ山行」No.96　JR大宮駅改札口前10時集合　バス⑦さいたま東営業所行乗車＝三崎台下車（料金三百円）→旧板東家見学→見沼自然公園→シラサギ博物館→見沼大橋→さいたま市立病院　バス北浦和駅（料金二百二十円）　歩程4時間位　運動靴で。5月に歩いた、見沼たんぼの北方を歩きます。サギ博物館はサギが多数いた頃の写真が沢山飾ってあります。☎048・663・7389

★9月22日(土)　三頭山　一般向　雨天中止　係＝川寄英雄　JR新宿駅7時10分＝立川7時53分着　乗換8時4分発五日市行乗車＝終点下車（係待つ）バス8時57分発都民の森行乗車＝終点下車→鞘口峠→三頭山→槇寄山→数馬＝バス五日市駅　歩程3時間強　地図昭文社　奥多摩　☎FAX042・366・4383

▼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。

280m² 広いフロアーにザック テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を飾る、アウトドア・グッズの総合販売スペースが神保町に出現！「エコー・プラザ」。山々に響くこだまのように、アウトドア用品の最新トレンドを情報発信する、さかいやの新たな提案ショップです。500アイテム以上のザック・パックをはじめ、テント、キャンプ、カヌーなどをビッグに展開します。
東京 神保町 さかいや ECHO PLAZA
エコー・プラザ
www.sakaiya.com
東京ハイキング優待の店　精算時、東京ハイキング会員証をご提示下さい。5%割引いたします。（一部特価品を除きます）
さかいやスポーツ　〒101-0051東京都千代田区神田神保町2-48　営業時間：AM11:00～PM8:00　年中無休
ウェア館 TEL 03-3262-0432 FAX 03-3262-7285
パタゴニア&ロッジ館 TEL 03-3262-0581 FAX 03-3262-0590
モンベルルーム TEL 03-3262-0731 FAX 03-3262-0745
シューズ館 TEL 03-3262-0433 FAX 03-3262-0592
ECHO PLAZA サック&ポア館 TEL 03-3262-0583 FAX 03-3262-0486

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)
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　趣味の集い

◆自分の体力を考えて無理のないコースに参加のこと

★9月23日(祝)　表尾根（政次郎ノ頭）一般向強　係＝有里公雄
小田急新宿駅7時31分発急行湯本行前方乗車＝秦野8時39分下車　バス8時55分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→富士見山荘→二ノ塔→三ノ塔→鳥尾山→行者岳→政次郎ノ頭→（政次郎尾根）大倉バス停＝渋沢駅　歩程5時間位　丹沢・大山フリーパスB券（千四百八十円）が得　東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　丹沢
☎3974・1849　夜7時～8時迄

★9月23日(祝)24日(休)　北八ヶ岳縦走　一般向強　係＝伊藤治良
23日新宿駅8時発スーパーあずさ3号乗車（係は八王子乗車）＝茅野10時7分下車（集合）タクシー＝竜源橋下車→天祥寺原→大河原峠→双子池ヒュッテ(泊)　24日6時出発→北横岳→三ツ岳→縞枯山→麦草峠→丸山→賽ノ河原→渋ノ湯　タクシー＝茅野駅解散　歩程1日目3時間20分　2日目8時間30分　東ハイ保険加入者に限る。
生年月日　会番　電番　血液型を記入し8月10日までに申込んで下さい。定員25名　費用　山小屋・タクシー代二万一千円弁当付　茅野までのきっぷは各自手配　参加者に費用振込方法等別途通知する。2万5千図蓼科・蓼科山・松原湖
地図昭文社　八ヶ岳・蓼科
☎227・0054横浜市青葉区しらとり台22の38　伊藤治良
☎(兼)045・984・1010　夜7時30分～9時

★9月23日(祝)24日(休)　飛竜山　やや健脚向　係＝辰巳一雄
山梨降水確率40％以上中止　JR新宿駅6時58分発高尾行乗車＝7時40分立川着　乗換7時53分発奥多摩行乗車＝終点下車　バス9時20分発丹波行乗車＝お祭下車→後山林道→三條ノ湯(泊)→北天ノタル→飛竜山→飛竜権現→ハゲ岩→前飛竜→熊倉山→サオラ峠→丹波バス停＝奥多摩駅　歩程1日目4時間2日目6時間　交通費三千六百円（奥多摩フリーきっぷとバス代）他に宿泊代六千五百円各自精算　下山後、のめこい湯一浴　軽登山靴以上で参加下さい。東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社
奥秩父(1)雲取山・両神山　希望者は9月10日迄に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込む。先着順12名　〒116・0014荒川区東日暮里4の23の6辰巳一雄
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★9月24日(休)　鐘ヶ岳　一般向
小田急新宿駅9時1分発急行小田原行前方乗車＝本厚木9時52分下車改札前集合（係待つ）→バスセンター⑨広沢寺温泉行乗車＝広沢寺温泉入口下車→足ヶ久保→鐘ヶ岳→大沢→日向山→日向薬師→坊中バス停＝伊勢原駅　歩程約4時間　一部急降下あり。交通費千六百円
地図昭文社　丹沢
☎3948・7829

★9月26日(水)　乾徳山　一般向強
JR立川駅6時47分始発甲府行中程乗車（新宿6時4分発高尾行で立川6時42分着が連絡、係は立川乗車）＝高尾7時5分＝塩山8時18分下車　タクシー＝大平牧場→道満尾根取りつき→扇平→乾徳山→水ノタル→国師ヶ原→錦晶水→登山口→徳和　係＝村田　隆

★9月26日(水)　塩山　雨天中止
タクシー＝塩山　歩程5時間30分　交通費タクシー代込みで六千円位　岩場、鎖場あり。タクシー予約のため9月24日までに電話かFAXで連絡下さい。
地図昭文社　奥秩父(2)金峰山他
☎(兼)0422・55・1424

★9月26日(水)　神津牧場　物見山～内山牧場　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　一般向Ⓐ Ⓑ
新宿駅西口安田生命ビル横7時5分出発＝関越道＝神津牧場Ⓟ→神津牧場遊歩道→香坂峠→物見山→物見岩→内山牧場→コスモスの丘（コスモス観賞）Ⓐ　歩程Ⓐ5時間強　Ⓑ4時間位　費用五千円　佐久のコスモス街道を訪ねる。参加者は電話申込み後　郵便振替00180＝7＝35009　奥村昭孝
熊倉峰→内山トンネル下山　協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎(兼)3634・2284

★9月27日(木)　駒ヶ岳～神山お中道　一般向　雨中止　係＝秋山
「花追びとシリーズ」
小田急新宿駅⑤7時22分発急行小田原行前方乗車＝終点8時54分下車　バス＝駒ヶ岳登り口　ケーブル＝山頂駅→防ヶ沢分岐→神山お中道→早雲山＝大涌谷　バス＝箱根湯本＝新宿　歩程4時間　地図昭文社　箱根
一面に咲く濃い紫のイヌハコネトリカブトに期待して、ゆっくり歩きます。
☎3891・0380

★9月27日(木)　笠山～堂平山　一般向　雨中止　係＝中村永彦
東上線池袋駅急行7時14分発小川町行前方乗車＝終点8時30分下車　タクシー＝皆谷→萩平→笠山→七重峠→堂平山→白石峠→白石車庫バス停＝小川町駅　歩程4時間30分　交通費約三千円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・665・4027　夜7時～9時迄

★9月29日(土)　野川と深大寺公園　初心者向　雨中止　係＝足立
中央線武蔵境駅乗換　西武多摩川線新小金井駅11時集合　鯉ヤメダカの泳ぐ野川公園（昼食）を歩き深大寺へ、ここからは中央線、京王線へのバスなどあり。おいしい蕎麦を食べましょう。運動靴　新宿より約1時間です。
☎(兼)3711・4887

★9月29日(土)　箱根湯坂路　一般向　雨天中止
小田急新宿駅7時31分発急行湯本行前方乗車＝町田8時6分＝小田原8時58分（係乗車）＝湯本9時15分下車　バス9時30分発畑宿行乗車＝畑宿下車→飛竜ノ滝→鷹巣山→浅間山→湯坂山→湯本駅　歩程約4時間
☎045・701・4789

★9月29日(土)　奥多摩御前山　やや健脚向　雨天中止　係＝榎本喜美代
JR新宿駅6時22分発特快高尾行乗車＝立川駅乗換青梅線8時8分発奥多摩行中程乗車（係合流）＝8時22分終点下車　バス8時30分発鴨沢西行乗車＝奥多摩湖下車→登山口→大ブナ尾根→惣岳山→御前山→鞘口山→鋸山分岐→鋸尾根→奥多摩駅　歩程7時間　急登降あり。
地図昭文社　奥多摩
協力＝村田　隆
☎0424・91・0368

〔会報のコース記事記号説明〕
見出しの日付アタマにある★は通常の山行・ハイキング
☆は趣味の行事で、共に東ハイ保険対象

★9月29日(土)　高松山　やや健脚向　雨天中止　係＝加藤栄一
小田急新宿駅6時46分発急行箱根湯本行乗車＝新松田駅8時3分下車　バス乗換（係合流）8時25分発寄行乗車＝田代向8時43分下車→宮地山→シダンゴ山→秦野峠分岐→高松山→ビリ堂→尺里バス停＝新松田駅　歩程6時間40分　東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　丹沢
☎0442・734・0734　夜7時30分～9時

★9月29日(土)30日(日)　西吾妻山バス　やや健脚　係＝直江忠彦
29日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝東北道＝磐梯＝白布峠→西吾妻山→往復歩程6時間＝磐梯＝東北道＝新宿　費用八千円
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4の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★9月29日(土)30日(日)　大高山～赤石山　バス　やや健　係＝上田
29日池袋東武デパート中央口前　夜10時出発＝野反湖→カモシカ平→大高山→ダン沢の頭→赤石山→大沼池入口＝池袋
歩程7時間　費用八千円
地図昭文社　志賀高原・草津
笹藪が切り開かれた県境尾根を縦走します。
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがき又はメールで〒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
☎(兼)048・476・0280
(mail) ueda12@iris.ocn.ne.jp

★9月30日(日)　海風ウオーク　初心者向　小雨決行　係＝阿部
京浜急行品川駅8時7分発快特＝三崎口行乗車＝横浜8時29分＝三浦海岸9時13分下車→若山牧水夫妻歌碑→野比海岸入口→くりはま花の国　百万本のコスモスが見頃と思います。他にハープ園入場料20名以上は四百円ゆっくり歩きます。運動靴で。
歩程3時間位
交通費千八百円位
☎3447・4956

★9月30日(日)　磐梯山　バス　一般向強　係＝藤谷末松
JR池袋駅　西口芸術劇場横7時30分出発＝東北道＝磐越道＝磐梯高原インター＝裏磐梯スキー場→銅沼→中ノ湯→弘法清水→磐梯山（百名山△1819）→弘法清水→鏡沼→猪苗代スキー場＝磐越道＝東北道＝池袋
歩程5時間　費用四千五百円
東ハイ保険加入者に限る。
2万5千図磐梯山・猪苗代
今回は裏側から登り表側へ下る。山頂からの展望はすばらしい。紅葉が見られるかも。電話申込み後　郵便振替00110＝0＝66457　藤谷末松
☎042・373・9339　朝7時～9時、夜7時～9時

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

▼樹木や花は折らず採らず、皆で楽しみましょう。
▼リーダーの先へ行かず遅れず解散まで同一行動を。

▼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。

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。

21世紀品質のゾーンブランド！

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●SB-IV
秀山荘価格￥34,000
最高品質のスイス製ガルサー皮を使用したオールシーズンモデル。
オーダーメイド可能。

登山用品専門店
秀山荘

ハイキング・軽登山、重登山
沢登り、フリークライミング
山スキー、各種用品取扱い

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

マイ生日（申込み可）

★10月4日(木)5日(金)　係＝中村永彦
芳ケ平～尻焼温泉　朝立1泊　費用一万一般向　尻焼温泉(泊)　バス九千円　歩程1日目3時間　2日目野反湖外輪山4時間
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。
〒330・0036さいたま市植竹町2の22　中村永彦
☎048・665・4027　夜7時～9時迄

★10月5日(金)～8日(祝)　係＝平沢こと
泊3日　東北の紅葉（秋田駒ケ岳と温泉めぐり　岩手山・栗駒山）　大型バス　一般～一般強
費用約三万七千円
★10月12日(金)～14日(日)　越後の紅葉（巻機山と苗場山）　バス　やや健～健脚　費用約二万円
★10月27日(土)28日(日)　1泊2日　奥秩父の紅葉（天狗山～男山と小川山）　バス　一般強～やや健　費用約一万九千五百円
★11月23日(祝)～25日(日)　九州の山旅　1日目霧島神社参拝と高千穂峰　2日目韓国岳（百名山）～新燃岳　3日目開聞岳（百名山）と桜島見物　一般向　飛行機往復使用　現地は貸切バス使用。連休のため料金割高
費用約九万三千円～九万六千円
以上4山行、各山行毎に往復はがきで、〒住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を必ず記入して申込み下さい。
〒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

★10月5日(金)～8日(祝)　係＝柴崎　実
岩手山・八幡平・岩木山・八甲田山　やや健脚向　夜行2泊
費用約四万円
★11月2日(金)3日(土)　バス
ニツ箭山・背戸峨廊　やや健脚向　夜行日帰り
費用約九千円
★11月9日(金)～11日(日)　バス
那須三本槍ケ岳・茶臼岳・南月山　一般向　夜行1泊
費用約二万三千円

★10月5日(金)～8日(祝)　係＝巽　次郎
葉山　面白山　山形神室岳　費用約三万五千円　バス　一般向強　夜行2泊3日
★10月26日(金)～28日(日)　会津駒ケ岳　七ッ岳　夜行1泊2日　バス　やや健脚　費用約二万三千円
★11月9日(金)～12日(月)　小豆島　淡路島　夜行2泊3日　バス　一般向　費用約四万円
★11月20日(火)～25日(日)　屋久島　両夜行4泊5日　バス　無人小屋2泊　やや健脚　寝袋　食料6食分　費用約六万円　定員20名
電話で申込み下さい。
☎3997・0593
mail sibazaki@lily.ocn.ne.jp

【スポーツ安全保険の加入手続きについて】
通称「東ハイ保険」の加入は毎月20日（消印）までの振込分を、係が整理して「スポーツ安全協会」に手続き・送金します。従って翌月初めから保険が有効ということになります。なお、郵便局で振込の時に渡される「受領証」は大切に保管して下さい。

〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX 0285・23・7785
☎090・3499・0190
mail sibazaki@lily.ocn.ne.jp

★10月6日(土)7日(日)　係＝秋山俊子
初心者向　バス　定員24名
唐沢鉱泉(泊)　紅葉と八ヶ岳・甲斐駒ヶ岳等の大展望　費用一万九千五百円
電話又はFAXで申込後郵便振替00140＝0＝76469　秋山俊子
★10月27日(土)28日(日)　紅葉の大菩薩　一般向弱　定員20名
ロッジ長兵衛(泊)　宿泊費七千五百円　交通費・新宿～塩山片道二千円位とタクシー代片道約千三百円は各自当日払いですが、申し込み制。
☎3891・0380
FAX 3891・0331

★10月9日(火)10日(水)　係＝加藤栄一
妙高山・火打山　やや健脚向　費用二万五千円位　電話　会員番号　生年月日を必ず記入して申込み下さい。
東ハイ保険加入者に限る。
歩程　1日目3時間　2日目8時間30分
私の山行に初めての方は、お断りすることもあります。
〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
☎042・734・0734　夜7時30分～9時

★10月7日(日)8日(祝)　係＝伊藤　寛
取山荘(泊)～石尾根～奥多摩駅　三峰～雲やや健脚向　歩程1日目5時間30分2日目7時間30分
費用概算素泊と交通費で九千円
★11月2日(金)3日(土)　南伊豆長九郎山　松崎温泉(泊)　一般向　歩程両日共4時間
費用概算三万五千円
両コースとも〒住所　氏名　会番　生年月日　電話・FAXを明記し左記へ申込み下さい。
mail h_itou@hokuyaku.co.jp
☎011・561・7054

★10月13日(土)14日(日)　係＝中嶋要一
百名山）　バス　一般強
夜行日帰り
★11月11日(日)　費用約七千三百円　雁ガ腹摺山　バス　一般向
一山行毎に、往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入して申込み下さい。
〒245・0003横浜市泉区岡津町1444の1　中嶋要一
☎045・811・3130　夜8時～10時頃

★10月13日(土)14日(日)　係＝上田妙子
電車　1泊2日　やや健脚向
★11月18日(日)　菰釣山～城ヶ尾山　バス　日帰り　一般向強
一山行毎に往復はがき又はメールで〒住所　氏名　生年月日　会番　電番を記入し申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。

歩くバスの旅
★10月10日(水)　小諸・車坂峠～黒斑山　紅葉狩り　一般向Ⓐ
新宿駅西口　7時出発
★10月17日(水)　福島・薬師岳～安達太良山　紅葉狩り　一般向
東京駅丸の内南口6時55分出発
★11月7日(水)　茨城・男体山～袋田の滝　紅葉狩り　一般向
新宿駅西口　7時5分出発
★11月21日(水)　天城・旧天城トンネル～河津七滝　一般向Ⓐ
新宿駅西口　7時5分出発
★12月5日(水)　遠州路・奥浜名湖　自然歩道と旧姫街道　一般向Ⓐ
東京駅丸の内南口6時55分出発
詳細は希望者に案内致します。
☎FAX 3634・2284

〔バス山行の申し込みとキャンセルについて〕
申し込み方法・費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従って下さい。宿泊日数によっては予約金が必要な場合もあります。費用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。どうしても代人がいないときは早めにリーダーに連絡して下さい。山行日まで日数に余裕があって、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金は（諸経費を差し引き）後日お返しします。
しかし直前のキャンセルでは、それも無理です。
※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるかも知れません。その場合不参加でもバス運行代、宿のキャンセル料等は支払っていただきます。
なお予定人員に満たない場合、リーダーの判断で山行中止になる場合もあります。
（バス車内は禁煙です）

★10月20日(土)　係＝佐野俊一郎
黒岳　釈迦ヶ岳（山梨百名山二山）　バス　一般向強　費用五千円
申込みは〒住所　氏名　生年月日　会番　電話を記入し、往復はがきかFAX又はメールで。
〒150・0012渋谷区広尾1の1の26　佐野俊一郎
☎FAX 3407・8282
mail shunsa@mac.com

★10月28日(日)　係＝藤谷末松
福島の霊山　初心者向
バス　費用四千五百円
東ハイ保険加入者に限る。
秋の紅葉がすばらしい。
電話申込後郵便振替00110＝0＝66457　藤谷末松
☎0422・73・9339
朝7時～9時、夜7時～9時

〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎FAX 048・476・0280
mail ueda12@iris.ocn.ne.jp

★11月3日(祝)4日(日)　係＝伊藤治良
縦走　やや健脚向　定員25名
尊仏山荘(泊)　2食と弁当付七千円　入山（大倉）　下山（焼山登山口）　歩程1日目3時間30分　2日目7時間30分
希望者は往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話および血液型を記入し9月30日までに申込み下さい。
〒227・0054横浜市青葉区しらとり台22の38　伊藤治良
☎FAX 045・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。
小さな店の大きな自信！ちょっとのぞいてください。
会員の方5%OFF 5%割引します
収納サイズ 23×18×3cm ●オリジナルシャトルザック ¥4,500⇒ 大特価¥2,800 荷物を運ぶ、持つの便利なバック 30㍍・カラー／黒、緑
機能充実！ヘッドランプ ●ディカライト（白色光） ¥4,800⇒ 大特価¥4,300 総重量70gで胸ポケットに入る大きさ 単4X3本で120時間
処分 ●ゴアテックスレインパンツ ¥9,800⇒ 大特価¥5,400 サイズ／M.L カラー／カーキカラーのみ
処分 ●ゴアテックスレインポンチョ ¥19,800⇒ 大特価¥9,800 カラー／レッドのみ
●オリジナルゴアテックス雨具 ¥21,000⇒ 大特価¥16,800 サイズ／レディースS.M カラー／チェリーレッドのみ
●ウィック&ドライパンツ ¥5,800 サイズ／男・M～LL 女・S～L ポケットはファスナー付き
●男性用ストレッチライトパンツ ¥9,500⇒ ¥6,800 サイズ／M.L.LL カラー／チャコールグレー
メンズアンダーウェアー
●エラステックイージーパンツ ¥7,800 ストレッチ性の薄手軽量パンツ 男・女性用あります。
●ブリーフ ¥1,800
●柄トランクス ¥2,250
●ダクロン100%網シャツ ¥1,800
●ダクロン100%網パンツ ¥1,800
●網パン ¥1,800
速乾 ●半袖Tシャツ よりどり2枚で ¥4,500 男・女、カラー多数
効果絶大！ ●速乾5本指ソックス ¥1,200より 薄手から厚手まで揃っています。
●熊よけリンリン!! 小¥500 中¥700 大¥980
沢登り用品揃っています！
汗のベトつきを解消します。どんなザックにも付けられます。 ●さわやかパッド S（28×24cm）¥1,800 L（44×27cm）¥2,000
夏山セール 8/12まで
30%OFF
50%OFF サイズ限定
●ワコール ●ラテラ ●フェニックス はんば、捨て値で大特価処分
●タンクトップ ¥1,900
●クールマックス登山シャツ 男性用・女性用 ¥6,500均一セール 今年は、小柄チェックを取り揃えてます。
夏場のお弁当ケースに最適！ ●保冷パック ¥1,200 缶ビール6本収納できます。
通気性のよいメッシュ付き ●ハット¥1,700 ●キャップ¥1,600
●山小屋シーツ（えりカバー付き） ポリエステル製¥2,800 シルク生地製¥4,800
57%OFF
●クールマックス長袖Tシャツ（胸ポケット付） ¥5,500⇒ 大特価¥2,400 サイズ／S.M.L カラー／オートミール・ミックスレッド
足の筋肉疲労を軽減 ●スポーツタイツ 男性用・¥9,800⇒大特価¥6,860 女性用・¥8,900⇒大特価¥6,230
夏のオシャレアイテムに！ ●ナイロンベルト ¥1,000より
消臭・速乾タオル ¥1,600より
このサイズが大好評 110cm 20cm

ホームページ http://www.greenlife.co.jp/
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
〒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
◇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13年10月号（第336号）
今月入会員の会費：平成14年3月まで1,200円＋入会金1,000円

10月ハイク（53コース）

目次

2(火)　鐘撞堂山　秋山
〃　諏訪岳～唐沢山　倉内
〃　3(水)　根子岳他バス　上田
〃　4(木)5(金)　芳ヶ平他バス　中村
〃　5(金)～8(祝)　秋田駒他バス　平沢
〃　面白山他バス　巽
〃　岩手山他バス　柴崎
〃　鳥海山他バス　直江
6(土)　奥多摩の滝　藤谷
〃　宝登山　中田
〃　7(日)　唐沢鉱泉バス　秋山
7(日)☆写生会有栖川公園　宇賀神
〃　秩父札所　中田
〃　草戸山　飯塚
〃　両神山　伊藤(治)
〃　御正体山～石割山　辰巳
〃　8(祝)　雲取山　伊藤(寛)
8(祝)　日和田山　阿部
9(火)10(水)　火打・妙高山　加藤
10(水)　黒斑山　奥村
11(木)◉役員会
12(金)～14(日)安達太良他バス　直江(寛)
〃　～　巻機山他バス　桜本
13(土)　鎌倉の切通し　平沢
〃　14(日)　米山　中嶋
14(日)　三頭山　西沢
〃　鐘ヶ岳　有里
〃　城北県境ハイク　大手
〃　戸倉二山　辰巳
〃　本仁田山　本多
15(月)　座間・谷戸山公園　足立
〃　16(火)　八ッ赤岳　伊藤(寛)
16(火)　湧水の矢川緑道　土肥原
〃　紅葉の戦場ヶ原　秋山
17(水)　薬師岳他バス　奥村
19(金)20(土)　景信山　山口
〃　九鬼山　柴崎
〃　恋路沢　巽
〃　黒岳　佐野
21(日)　東ハイ祭り　江森
〃　航空記念公園　宇賀神
23(火)☆スケッチ六義園　土肥原
〃　24(水)　紅葉の塩原　杉田
〃　黒川鶏冠山　村田
24(水)　宮地山　直江
26(金)～28(日)小秀山他バス
26(金)～28(日)会津駒ヶ岳バス　巽
〃　高橋
〃　27(土)　弘法山　平沢
〃　28(日)奥秩父の紅葉バス　秋山
〃　大菩薩　斎藤・藤谷
28(日)　霊山　バス
〃　28(日)　寺坂のコスモス　渡辺
〃　大山北尾根　辰巳
〃　鷹の巣山　近能
〃　31(水)　湯沢アルプの里他　奥村
〃　雁ガ腹摺山　加藤

本部からのお知らせ

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

◉山行中に転倒、滑落等による骨折・捻挫・打撲など傷害事故が続発しております。7、8月だけでも「東ハイ保険」適用の手続きを行ったのが5件あります。これから秋のハイキングのシーズン、皆さんも充分ご用心下さい。
なお、保険に未加入の方はぜひ加入をお勧めします。

◉今年度の「東ハイ祭り」は10月21日(日)埼玉県所沢市の「航空記念公園・野外ステージ」で開催します。（詳細は3頁参照）同公園は広大で航空関係の実物展示や記念館等興味尽きません。友人知人、お孫さんや家族連れで多数ご参加下さい。

★10月2日(火)　鐘撞堂山　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
東上線池袋①8時38分発急行小川町行中程乗車＝小川町9時56分乗換＝寄居10時17分下車→大正池→鐘撞堂山→円良田湖→飯塚　秋代札所　草戸山　両神山　伊藤(治)

★10月2日(火)　諏訪岳～唐沢山　一般向　雨中止　係＝倉内初枝
東武浅草駅7時10分発快速日光行中程乗車＝栃木駅8時24分着　乗換両毛線高崎行8時32分発乗車＝8時40分岩舟駅下車　タクシー＝村桧神社→諏訪岳△3323→京路戸峠→△2904→唐沢山神社→田沼駅　歩程約5時間　2万5千図田沼交通費約二千七百円
☎3871・7487

★10月2日(火)　根子岳～四阿山　バス　係＝上田妙子
2日池袋西口東武デパート中央口前　夜10時出発＝菅平牧場→八合目→根子岳→十ヶ原→尾根→四阿山→四阿高原分岐→ダボス牧場＝真田館一浴＝池袋　2万5千図菅平・四阿山　歩程6時間　費用約八千円
最近開かれた展望の新中尾根コースをたどり日本百名山を歩きます。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
☎FAX 048・476・0280
mail uedal2@iris.ocn.ne.jp

★10月3日(水)　渋川～尻焼温泉　バス　一般向　係＝中村
大宮駅改札口前7時30分集合　渋川＝渋峠→芳ヶ平→草津白根Ⓟ＝尻焼温泉(泊)＝野反湖ロッジ→エビ山→野反峠→八間山→野反湖＝大宮　歩程1日目2時間30分　2日目4時間　費用一万九千円
芳ヶ平湿原の草紅葉、秘湯尻焼温泉の露天風呂でくつろぎます。地図昭文社　志賀高原電話確認後　郵便振替00160－4－41876　〒330・0036さいたま市植竹町2の22　中村永彦
☎048・665・4027　夜7時～9時迄

★10月4日(木)5日(金)　芳ヶ平～尻焼温泉　バス　一般向　係＝中村
大宮駅改札口前7時30分集合　渋川＝渋峠→芳ヶ平→草津白根Ⓟ＝尻焼温泉(泊)＝野反湖ロッジ→エビ山→野反峠→八間山→野反湖＝大宮　歩程1日目2時間30分　2日目4時間　費用一万九千円
芳ヶ平湿原の草紅葉、秘湯尻焼温泉の露天風呂でくつろぎます。地図昭文社　志賀高原電話確認後　郵便振替00160－4－41876　〒330・0036さいたま市植竹町2の22　中村永彦
☎048・665・4027　夜7時～9時迄

12・1月号の原稿は10月10日締切り厳守

★10月5日(金)～8日(祝)　秋田駒　予告で満席になり締切ります。参加者にはコース予定表をお送りします。
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★10月5日(金)～8日(祝)　面白山他　バス　一般向強　係＝巽　次郎
5日赤羽駅北改札前　夜11時出発＝東北道＝寒河江＝岩野市民の森→八丁坂→大増森→葉山→奥ノ院→古御室山→烏帽子岩→山ノ内林道＝天童(泊)＝天堂高原→展望台→面白山→長左衛門平→戸洞ノ滝→面白山高原駅＝天童(泊)＝関沢＝笹谷峠→トンガリ山→最上神室→神室帝→笹谷峠＝赤羽　費用約三万五千円　歩程3日間共5～6時間
☎3997・0593

★10月5日(金)～8日(祝)　岩手山　バス　係＝平沢こと　協力＝木田・佐々木
5日出発＝東北道＝岩手山＝八幡平(泊)＝八甲田大岳(泊)＝岩木山＝東北道＝赤羽解散　歩程1日目7時間　2日目5時間　3日目3時間　費用約四万円
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。
東北の山なみの紅葉が楽しみ。
〒323・0825小山市小山264の10　柴崎　実
☎FAX 0285・23・7785
090・3499・0190
mail sibazaki@liiiy.ocn.ne.jp

★10月5日(金)～8日(祝)　岩手山他　バス　やや健脚向　係＝柴崎
5日新宿西口安田生命裏東京駅7時出発＝東北道＝栗駒山4時間＝鳥海山歩程約8時間＝蔵王山歩程2時間＝東北道＝新宿　費用三万七千円
東ハイ保険加入者に限る。
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405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★10月6日(土)　奥多摩の滝　一般向弱
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま号後方乗車＝立川駅8時47分(係乗車)＝武蔵五日市駅9時27分下車　バス＝北秋川橋下車→千足→天狗ノ滝→綾滝→富士見台→大滝→大岳鍾乳洞→上養沢バス停＝武蔵五日市駅　歩程3時間30分　交通費二千四百円位　奥多摩・秋川自由きっぷ又はホリデーパスが得
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　奥多摩
奥多摩ハイキングの典型ともいえる尾根越えと四つの名瀑を見ましょう。
☎042・373・9339
朝7時～9時　夜7時～9時

★10月6日(土)　宝登山　一般向弱　雨天中止　係＝藤谷
西武池袋駅7時55分発快急前方乗車＝所沢8時22分＝野上駅10時17分下車→万福満寺→長瀞アルプス→奈良沢林道→関東ふれあいの道→宝登山→林道→長瀞駅　歩程3時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★10月6日(土)7日(日)　唐沢鉱泉　係＝中田　勇
6日JR新宿駅西口安田生命ビル横　7時出発＝茅野＝唐沢鉱泉→唐沢ナメ滝→唐沢鉱泉(泊)　2日目7時宿→光苔群生地→八方台△1858→唐沢鉱泉一浴＝新宿　歩程1日目1時間30分　2日目3時間位
八方台からは南八ヶ岳と中央アルプス・南アルプスを望むことが出来る、展望と紅葉コース。地図昭文社　八ヶ岳・蓼科
☎0266・76・2525
FAX 3891・0380
☎3891・0331

★10月6日(土)7日(日)　初心者向　係＝秋山俊子
バス　定員24名　費用一万九千五百円　電話又はFAXで申込後郵便振替00140－0－76446　秋山俊子

▼▼▼▼▼山行の荷物と怪我は自分持ち▲▲▲▲▲

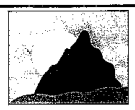
「ハイキングに快適な装備」は登山専門店におまかせ下さい。

●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。

御来店できない方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～PM6:00　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

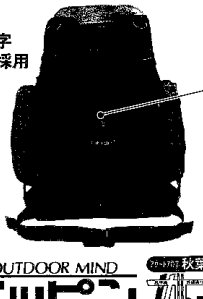
TECHNOLIGHTフレーム
秘密は背中（特許出願中）
背中快適!!
グッド・デザイン選定商品



LAVAREDO®
ラバレド　容量25ℓ
日帰り～小屋1泊向。女性に優しい薄いパッド付ヒップベルトに2つの小物入れを設備。
カラー:マゼンダスチャコール
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楽々。
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:チャコールスチャコールグレー
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
FAX.03(3257)0280
●ご注文の品・サイズ・カラー・数量と住所・氏名・電話番号をお知らせください。
●発送料は沖縄(3kg)～東京、2,000円。北海道、東北、九州は1,500円。離島は別料金となります。

☆10月7日(日)　写生会　有栖川宮記念公園　係＝宇賀神茂弥
地下鉄日比谷線広尾駅1番出口より徒歩約2分で公園入口、入口集合9時30分。樹々、池、滝等美しい。また入口付近には外人が多く来るシャレた店が多く、それらを描くのも面白い。降水率50％以上悪天候は中止
☎048・831・4863

★10月7日(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分発快急後寺→㉘橋立堂→㉗大渕寺→影森方乗車＝白久駅10時8分下車→駅　歩程3時間
㉚法雲寺→白久駅11時2分発＝地図昭文社　奥武蔵・秩父
浦山口駅11時12分下車→㉕久昌
☎090・2316・4791

★10月7日(日)　草戸山　一般向弱　雨天中止　係＝飯塚賢次
京王新宿駅③8時10分発準特急高尾山口行後方乗車＝9時1分終点下車→草戸峠→草戸山→三沢峠→西山峠→高尾山口駅
初秋の南高尾をゆっくり登り、希望者は峰ノ薬師に参拝します。軽登山靴で参加下さい。
歩程約4時間　交通費七百四十円　地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX390・2・4069

★10月7日(日)　両神山　やや健脚向　係＝伊藤治良
埼玉降水確率30％以上中止
西武池袋駅⑦6時50分発特急ちちぶ5号乗車＝8時12分西武秩父駅下車（集合）タクシー＝上落合橋→八丁峠→西岳→東岳→両神山1723M→のぞき岩→清滝小屋→会所→日向大谷
タクシー＝西武秩父駅
歩程6時間　鎖、はしご等
岩場歩きの経験者及び東ハイ保険加入者に限る。交通費　西武線きっぷ及びタクシー代で七千五百円位　要ヘッドランプ
地図昭文社　奥秩父(1)
2万5千図両神山・中津峡・長又・三峰
☎FAX045・984・1010
夜7時30分～9時

★10月7日(日)　御正体山～石割山　健脚向　雨天中止　係＝辰巳
JR新宿駅5時50分発各停乗車＝6時29分立川着　乗換6時43分発甲府行乗車＝7時39分大月着　乗換7時51分発富士急乗車＝8時7分都留市駅下車　タクシー＝御正体登山口下車→峰宮跡→御正体→中ノ岳→鉄塔→山伏峠分岐→石割山→神社→平野バス停＝富士吉田駅
歩程7時間　交通費五千円位
JR遠方の人ホリデーパスが得
軽登山靴以上　ヘッドランプ要
地図昭文社　富士・富士五湖
石割山からの展望が素晴らしい、また長い階段を下る。
タクシー予約のため9月25日迄に電話で申込み下さい。
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★10月7日(日)　雲取山　やや健脚　雨中止　係＝伊藤　寛
7日西武池袋駅⑦7時55分発快急三峰口行乗車＝10時10分三峰口下車　バス10時15分発乗車＝大輪下車→三峯ロープウエー＝山頂駅→三峯神社→霧藻ヶ峰→白岩山→雲取山荘(泊)　早朝小屋出発→奥多摩小屋→七ツ石山→鷹巣山→六ツ石山→奥多摩駅
歩程1日目6時間　2日目7時間30分
5万図秩父・五日市
2万5千図三峯・武蔵日原・奥多摩湖　交通費約三千六百円
素泊四千五百円　昼夕朝昼4食持参　ヘッドランプ要
〒住所　氏名　会番　生年月日　電話　FAXを記入し申込み下さい。
FAX011・561・7054
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp

★10月8日(祝)　日和田山　初心者向　雨天中止　係＝阿部輝雄
西武池袋駅⑦7時55分発快急寄居・三峰口行前方乗車＝高麗駅8時55分下車→日和田山→物見山→北向地蔵→五常ノ滝→武蔵横手駅
ゆっくり歩きます。
軽登山靴以上　歩程約4時間
交通費千円位　地図昭文社　奥武蔵
☎3447・4956

★10月9日(火)10日(水)　火打山・妙高山　やや健脚向　係＝加藤
東京駅新幹線あさま551号㉑7時発乗車＝長野乗換＝妙高高原下車　タクシー＝登出口→富士見平→高谷池→火打山→高谷池→黒沢池→長助池分岐→妙高山→天狗平→大谷ヒュッテ→池ノ平温泉＝妙高高原
歩程1日目3時間　2日目8時間30分　費用二万五千円位
往復はがきに〒住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を必ず記入して申込み下さい。
東ハイ保険加入者に限る。
参加者には後日詳しい行程を連絡します。
〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
☎042・734・0734
夜7時30分～9時

★10月10日(水)　黒斑山　紅葉狩り　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　一般向Ⓐ㊐
新宿駅西口安田生命ビル横7時出発＝小諸＝車坂峠→車坂山→黒斑山→中コース→車坂峠
歩程5時間弱　全山黄金色に輝く樹林帯を訪ねます。
費用五千円　電話申込み後郵便振替00180＝7＝35009　奥村昭孝
詳細は後日案内します。
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX3634・2284

◉10月11日(木)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★10月12日(金)　乾徳山～黒金山　やや健脚　雨中止　係＝伊藤　寛
JR高尾駅②7時24分発小淵沢行前方3両目乗車＝8時58分塩山駅下車　南口タクシー乗場集合＝大平牧場→乾徳山→黒金山→牛首のタル→西沢渓谷→渓谷入口　山梨貸切自動車バス＝塩山　歩程7時間30分
5万図金峰山・御岳昇仙峡
2万5千図金峰山・川浦
時間あれば希望者温泉
交通費約八千円
☎0111・561・7053
☎090・3114・0321
（前日夜7～9時　当日朝5～7時24分）

★10月12日(金)～14日(日)　安達太良山・霊山　係＝直江忠彦
バス　やや健脚向
12日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝東北道＝安達太良山＝霊山＝東北道＝新宿　費用二万三千円
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　会番を記入し申込む。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★10月12日(金)～14日(日)　巻機山と苗場山　バス　係＝平沢こと
協力＝木田・石井・松浦
予告で満席になり締切ります。参加者にはコース予定表を送ります。
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★10月13日(土)　鎌倉の切通し　一般向　雨中止　係＝榎本喜美代
JR東京駅横須賀線①8時33分久里浜行乗車＝横浜9時4分＝鎌倉9時28分下車　西口（係待つ）縁が丘入口→名越切通し→釈迦堂切通し→報国寺→順礼古道→久木大池→朝比奈切通し→朝比奈バス停＝京浜急行金沢八景駅　歩程3時間30分
軽登山靴で　前回5口を廻った残り2口を歩きます。
☎045・701・4789

★10月13日(土)14日(日)　米山　係＝中嶋要一
バス　一般向強
13日新宿西口東京三菱銀行横夜　柿崎IC＝米山避難小屋→米山登山口＝米山→往路を戻る＝柿崎IC＝北陸道＝関越道＝六日町IC＝坂戸→坂戸山→往復＝六日町IC＝関越道＝新宿駅西口
歩程　米山約4時間30分　坂戸山2時間　軽登山靴以上で
5万図柿崎　2万5千図柿崎
東ハイ保険加入者に限る。
電話連絡後往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒245・0003横浜市泉区岡津町1444の1　中嶋要一
☎045・811・3130

★10月14日(日)　三頭山　一般向　係＝西沢宗一
雨天中止
JR新宿駅⑦7時43分発ホリデー快速あきがわ1号乗車＝立川8時11分＝武蔵五日市駅8時50分下車　バス＝都民の森終点下車→鞘口峠→三頭山→槙寄山→数馬バス停＝五日市駅
歩程4時間　奥多摩・秋川自由きっぷ又はホリデーパスが得他に千八百円位
☎090・3528・5641

★10月14日(日)　鐘ヶ岳　一般向　係＝有里公雄
雨天中止
小田急新宿駅9時1分急行小田原行前方乗車＝本厚木9時52分下車　改札前集合（係待つ）→バスセンター⑨広沢寺温泉行10時30分発乗車＝広沢寺温泉入口下車→足ヶ久保→鐘ヶ岳→大沢→日向山→日向薬師→坊中バス停＝伊勢原駅　歩程約4時間
交通費千四百八十円（丹沢・大山フリーきっぷB券が得）
地図昭文社　丹沢
☎3974・1849
夜7時～8時迄

★10月14日(日)　城北県境ハイク　係＝大手
一般向　雨天中止
「新東京百景ハイク」№18
JR巣鴨駅改札8時集合　都営三田線に乗換＝終点西高島平駅下車　8時30分出発→笹目橋→荒川堤→岩渕水門荒川知水館→農業公園→新芝川堤→見沼代用水→西新井大師　運動靴可
歩程25km6時間　歩速5km強
☎090・1501・1823

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

◆会員のマナー　電車・バスに乗車の際『列の割込み』『席とり』はやめましょう。会の品位を汚します。

280m 広いフロアーにザック・テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を飾る、アウトドア・グッズの総合販売スペースが神保町に出現。「エコー・プラザ」。山々に響くこだまのように、アウトドア用品の最新トレンドを情報発信する、さかいやの新たな提案ショップです。500アイテム以上のザック・バックをはじめ、テント、キャンプ、カヌーなどをビッグに展開します。
東京 神田 神保町
さかいや ECHO PLAZA
エコー・プラザ
www.sakaiya.com
東京ハイキング優待の店　精算時、東京ハイキング会員証をご提示下さい。5%割引いたします。
さかいやスポーツ　〒101-0051東京都千代田区神田神保町2-46　営業時間：AM11:00～PM8:00　年中無休
ウェア館 TEL 03-3262-0432 FAX 03-3262-7285
バタニア&ロック館 TEL 03-3262-0581 FAX 03-3262-0590
モンベルルーム TEL 03-3262-0731 FAX 03-3262-0745
シューズ館 TEL 03-3262-0433 FAX 03-3262-0592
ECHO PLAZA TEL 03-3262-0583 FAX 03-3262-0486

選ぶなら、厳選した品揃えと経験豊かなスタッフのいるカモシカで。
シンプルで使いやすいザック。
ビスターリ®32 レディス ¥11,300
●容量：32ℓ ●重量：1,000g
超軽量・コンパクトなツェルト。
エマージェンシー・ツェルト ¥9,800
●重量：250g
オリジナルカタログ（無料）をご希望の方はお申し込みください。
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)
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
KAMOSHIKA

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　趣味の集い

★10月14日(日)　戸倉三山　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
京王新宿駅7時16分発八王子行乗車＝終点下車（バス8時21分発五日市行乗車は今熊下車）→今熊山→刈寄山→市道山→関場分岐→関場バス停＝JR八王子駅又は京王八王子駅　歩程5時間30分位　交通費千八百円
軽登山靴以上で地図昭文社　高尾・陣馬アップダウン多い森林浴コース
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★10月14日(日)　本仁田山　健脚向　雨天中止　係＝本多長吉
JR立川駅7時38分発奥多摩行乗車＝終点下車　東日原行バス乗車＝大沢バス停下車→平石山→本仁田山→花折戸コース→鳩ノ巣駅　歩程5時間
急登降あり　地図昭文社　奥多摩交通費　奥多摩・秋川自由きっぷかホリデーパスが得
☎FAX 048・253・9640

★10月15日(月)　座間・谷戸山公園　初心者向　雨中止　係＝足立
小田急新宿駅⑤10時1分発急行箱根湯本行乗車＝相模大野駅で各駅停車に乗換＝座間駅下車→県立谷戸山公園　運動靴で自然がいっぱいの広い公園で、都会の喧騒を忘れて散策します。双眼鏡お持ちの方ご持参下さい。
☎FAX 3711・4887

★10月15日(月)　八ッ赤岳　一般向強　雨中止　係＝伊藤　寛
15日JR新宿駅⑥8時発特急スーパーあずさ3号南小谷行自由席乗車＝10時7分茅野駅下車　バス10時15分発美濃戸口行乗車＝11時終点下車→美濃戸山荘→行者小屋(泊)　16日→阿弥陀岳鞍部→赤岳山頂往復→行者小屋→美濃戸口着　バス＝茅野＝新宿　歩程1日目3時間30分　2日目7時間30分　時間があれば阿弥陀岳を往復します。小屋に荷物を置いて軽装備で標高差500Mの山頂まで3時間かけて
ゆっくり登ります。5万図八ヶ岳　2万5千図八ヶ岳西部・八ヶ岳東部　15日昼・夕食、16日朝・昼食費概算一万五千円　小屋素泊五千五百円　定員15名残席あり。
〒住所　氏名　生年月日　会番　電話　FAXを明記し左記へ申込み下さい。
FAX 011・561・7054
mail itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp

★10月16日(火)　湧水の矢川緑道　初心者向　雨中止　係＝土肥原
JR新宿駅9時48分発快速高尾行乗車＝立川着10時12分　乗換JR南武線立川発10時24分川崎行乗車＝西国立10時26分下車（係待つ）→矢川緑地保全地区→いこいの広場→くにたち郷土文化館（昼食予定、軽食有）→城山公園→谷保天満宮→谷保駅　歩程2時間30分　地図国立市
☎3948・7829

◎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。

★10月16日(火)　紅葉の戦場ヶ原　初心者向　雨決行　係＝秋山
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝北千住7時20分＝春日部7時42分＝終点9時11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　歩程3時間30分
地図昭文社　日光　日光ミニフリーパスが得
四千九百四十円　ゆっくり歩く。
☎3891・0380

★10月17日(水)　薬師岳～安達太良山　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　一般向
東京駅丸の内南口改札前6時45分集合＝東北道＝二本松IC＝奥岳温泉→安達太良山
歩程4時間30分
費用五千円他ゴンドラ代千円位
電話申込み後郵便振替00180＝7＝35009 7奥村昭孝
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX 3634・2284

★10月19日(金)　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（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
雨天中止　係＝山口峯生
交通費二千円
☎0422・45・4153

★10月20日(土)　九鬼山　一般向
JR新宿駅⑩7時36分発高尾行乗車＝高尾着　乗換8時21分発乗車＝8時54分猿橋駅下車乗合　猿橋→神楽山→馬立山→札金峠→紺場休場→九鬼山→九鬼神社→禾生駅　歩程4時間30分
雨天中止　係＝柴崎　実
交通費三千円位　ホリデーパスが得
富士山と道志の山の眺望が良い。
☎FAX 0285・23・7785

★10月20日(土)　恋路沢　一般向強　雨天中止　係＝巽　次郎
東武浅草駅8時10分発快速日光行乗車＝鬼怒川公園駅10時42分下車　駅前集合→丸山→林道→恋路沢→逆瀬川→白岩→むささび橋→龍王峡駅＝浅草駅
歩程5時間
交通費約三千五百円
☎3997・0593

★10月20日(土)　黒岳　釈迦ヶ岳
バス　一般向強　係＝佐野
JR新宿駅西口・東京三菱銀行前　7時出発＝中央道＝河口湖IC＝旧御坂トンネル→御坂山→黒岳→釈迦ヶ岳→上芦川＝往路戻る。　歩程約6時間
2万5千図河口湖西部・石和
協力＝青山昌次
費用五千円　申込みは〒住所氏名　生年月日　会番　電話を記入し、往復はがきかFAX、又はメールで。
〒150・0012渋谷区広尾1の1の26　佐野俊一郎
☎FAX 3407・8282
☎090・7410・6944
mail shunsa@mac.com

★10月21日(日)　航空記念公園（東ハイ祭り会場）　係＝江森
西武池袋駅8時54分発準急小手指行中程乗車＝秋津9時27分下車　北口改札前集合→長源寺→東川→長栄寺（えんま堂）→航空記念公園　歩程2時間位
☎048・663・7389

第20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、『所沢航空記念公園』の野外ステージです。年に一度大勢の会員が一堂に会して、楽しいイベントのひとときを過ごしたいと思います。同公園は元飛行場跡で緑豊かな広大な所です。
ステージも全屋根付きで千人も入れるような大きなステージです。また園内の『航空発祥記念館』には、多数の実機の展示、映像で楽しめる装置などあり、色々楽しめます。（65歳以上無料。証明になるもの持参）
ご家族や友人をお誘いし、早めに来場し園内を散策しては如何でしょうか。楽しいお祭りにしたいと思いますので、多数のご参加を役員一同心からお待ちしております。

〈会場への主な交通例〉
①西武新宿駅から本川越行で航空公園駅下車（急40分）
②西武池袋駅から所沢＝西武新宿線に乗換＝航空公園駅
③中央線国分寺駅から西武国分寺線で東村山＝西武新宿線に乗換＝航空公園駅
④大宮駅から川越線で川越駅下車／本川越駅まで徒歩12分／本川越駅から西武新宿線で航空公園駅
⑤横浜駅から東横線で渋谷＝山手線で高田馬場＝西武新宿線に乗換＝航空公園駅
※「航空公園駅」に10時30分～11時30分までにお出でになれば、係がご案内いたします。
◎アンケートに記入していただくため、ボールペンをご持参下さい。

第20回 東ハイ祭り

10月21日(日)　午後1時～3時
埼玉県
「所沢航空記念公園」野外ステージ
（ステージは全屋根付き・雨天開催）
西武新宿線・航空公園駅（東口）下車　歩8分

- 受付：11時～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抽選券をお渡しできません。
- 受付けのとき、簡単なアンケート用紙（無記名）兼抽選券をお渡しします。
  抽選時までにご記入の上、回収箱に入れてから景品の抽選所へお進み下さい。
- 昼食その他飲食物は各自持参。
- 公共の施設なのでゴミは各自持ち帰り。
- 車での来場はご遠慮下さい。

所沢航空記念公園
日本の航空発祥の地に多彩な設備が整然と並ぶ都市型公園

喫煙者は携帯灰皿忘れずに

21世紀品質のゾーンブランド！
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●SB-IV
秀山荘価格￥34,000
最高品質のスイス製ガルサー皮を使用したオールシーズンモデル。
オーダーメイド可能。
登山用品専門店
秀山荘
ハイキング・軽登山、重登山
沢登り、フリークライミング
山スキー、各種用品取扱い
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

☆10月23日(火)　スケッチハイク　JR山手線駒込駅改札口10時集合、徒歩約7分で六義園、園は元禄時代に作られた大名庭園で、特別名勝に指定されており描くモチーフは沢山あります。六義園　係＝宇賀神茂弥　要入園料三百円（要証明）　雨天、強風など悪天候は中止。☎048・831・4863

★10月23日(火)24日(水)　紅葉の塩原　速会津田島行乗車駅7時23日東武浅草駅7時10分発快10時9分下車＝上三依塩原福渡温泉行乗車＝もみじ谷大吊橋→回顧の吊橋→展望台→留春の滝→大網温泉＝塩原温泉(泊)＝奥塩原温泉→富士山（ふじやま）→大沼→富士山公園→小太郎ガ渕→畑下温泉＝上三依塩原＝浅草　歩程1日目3時間　2日目3時間30分　費用約二万円　地図昭文社　那須塩原　10月5日迄に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日（届出のため）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　☎3948・7829　夜7時～9時

★10月24日(水)　黒川鶏冠山　バス一般向　係＝杉田志津子　はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し10月10日迄に申込　〒186・0011　1国立市谷保6034　杉田　☎042・572・4722

★10月24日(水)　宮地山　やや健脚向　雨天中止　係＝村田　隆　JR新宿駅⑩6時48分発特快高尾行乗車＝高尾乗換7時48分発大月・河口湖行前方乗車（係合流）＝猿橋8時24分下車　バス8時46分発上和田行＝奈良子入口下車→薬師堂→宮地山→大岱山→セイメイバン→桜沢峠→金山→遅能戸バス停＝大月駅　歩程6時間　交通費三千三百円　大菩薩末端の尾根歩き　地図昭文社　大菩薩連嶺　2万5千図大月　☎(FAX)0422・55・1424

★10月24日(水)　やや健脚向　雨天中止　係＝土肥原二郎　新宿西口東京三菱銀行横6時40分出発＝中央道＝勝沼→柳沢峠→黒川山→鶏冠山→往復　歩程4時間30分　費用五千円位　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　会番を記入し10月10日迄に申込　〒186・0011　1国立市谷保6034　杉田　☎042・572・4722

★10月26日(金)～28日(日)　小秀山他　バス　やや健脚　係＝直江　26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＝小秀山＝大川入山＝中央道＝新宿　費用二万三千円　東ハイ保険加入者に限る。〒住所　氏名　電話　会番　生年月日を記入し往復はがきで申込む。〒206・0034多摩市鶴牧4の1の405　直江忠彦　☎090・2146・6765

★10月26日(金)～28日(日)　会津駒ヶ岳　バス　やや健脚　係＝巽　26日、赤羽駅北改札前　夜11時出発＝東北道＝塩原＝会津高原＝滝沢橋登山口→駒ノ小屋→駒ヶ岳→中門岳→駒ノ小屋→登山口＝会津高原(泊)＝高杖スキー場→七ヶ岳→高杖スキー場＝赤羽　歩程1日目7時間　2日目4時間　費用二万三千円　☎3997・0593

★10月27日(土)　弘法山　初心者向　雨天中止　係＝高橋富美　小田急新宿駅⑤8時1分発急行箱根湯本行前方6両目乗車＝町田8時34分＝秦野9時11分下車（係待つ）→権現山→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉駅　歩程約3時間30分　軽登山靴で交通費千二百二十円　地図昭文社　丹沢　☎3412・6687

★10月27日(土)28日(日)　奥秩父の紅葉　バス　係＝平沢こと　協力＝木田・佐々木　予告で満席になり締切ります。参加者にはコース予定表を送ります。☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★10月27日(土)28日(日)　大菩薩　27日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56分下車　タクシー＝ロッジ長兵衛＝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(泊)☎090・3149・4641　28日タクシー＝塩山温泉→塩ノ山→向嶽寺→塩山駅＝新宿　歩程1日目2時間　2日目3時間　交通費　新宿＝塩山片道二千円　位とタクシー代片道千五百円位は各自当日払いですが、予約のため電話で申込んで下さい。定員20名　☎3891・0380　(FAX)3891・0331

★10月28日(日)　霊山　バス　初心者向　係＝齋藤・藤谷　JR池袋駅西口東京芸術劇場7時30分出発＝東北道＝福島西インター＝国道115号＝登山口→宝寿台→霊山城跡→望洋台→登山口＝国道115号＝東北道＝池袋　歩程2時間30分　費用四千五百円　東ハイ保険加入者に限る。奇岩怪石と紅葉がすばらしい。電話申込後　郵便振替00110＝6645　藤谷末松　☎042・373・9339　朝7時～9時　夜7時～9時

★10月28日(日)　寺坂のコスモス　西武池袋駅⑤7時34分発快急西武秩父行中程乗車＝東飯能8時35分（係乗車）＝芦ケ久保駅9時15分下車→源寿院→琴平神社→六番峠入口→六番札所→七番札所→棚田のコスモス群落→横瀬駅　歩程約3時間30分　当日は横瀬まつりが行われる予定なので立ち寄って見ます。交通費約千四百円　☎048・768・1876

★10月28日(日)　大山北尾根　健脚向　雨天中止　係＝辰巳一雄　小田急新宿駅6時16分発急行小田原行乗車＝7時24分秦野下車　バス7時50分発蓑毛行＝終点下車→ヤビツ峠→大山→西沢ノ頭→鉄塔→一ノ沢峠→丸淵→物見峠→煤ヶ谷バス停＝本厚木駅　歩程6時間30分　交通費二千五百円位　東ハイ保険加入者に限る。軽登山靴以上　ヘッドランプ要　地図昭文社　丹沢　☎3806・0778　夜7時～8時迄

★10月28日(日)　鷹ノ巣山　健脚向　雨天中止　係＝近能健次郎　JR青梅線立川駅6時39分発奥多摩行乗車（JR新宿駅⑩5時50分発各停＝立川駅6時29分下車　乗換が便利）＝終点7時46分下車　バス8時発留浦行乗車＝終点下車→鴨沢→七ッ石山→鷹ノ巣山→東日原　バス＝奥多摩駅　歩程8時間　参加希望者は電話下さい。☎3802・2523

★10月28日(日)　般向弱　雨決行　係＝秋山俊子　歩程1日目4時間　2日目2時間位　ゆっくり歩きます。地図昭文社　大菩薩連嶺　宿泊費七千五百円　交通費　新宿＝塩山片道二千円　位とタクシー代片道千五百円位は各自当日払いですが、予約のため電話で申込んで下さい。定員20名　☎3891・0380　(FAX)3891・0331

★10月31日(水)　越後湯沢　アルプの里～清津峡　係＝奥村昭孝　新潟降水確率30％以上中止　新幹線利用山行　紅葉狩り　歩程5時間位　交通費六千四百九十円　他にロープウエー代金要　参加希望者（注）申し込み制　には詳細を郵送します。由席乗車＝越後湯沢下車→アルプの里　ロープウエー＝山頂→栄太郎峠→美林渓谷→清津峡→八木沢バス停解散　バス又はタクシー＝湯沢駅　☎(FAX)3634・2284

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

★10月31日(水)　雁ガ腹摺山　やや健脚向　雨天中止　係＝加藤　高尾始発7時48分河口湖行中程乗車（新宿6時43分発高尾行乗換が接続、係合流）＝大月8時34分下車　タクシー＝金山鉱泉→金山峠→白樺平→雁ガ腹摺山→白樺平→金山峠→金山鉱泉→遅能戸＝大月　歩程6時間　交通費三千六百円位　東ハイ保険加入者に限る。要ヘッドランプ　地図昭文社　大菩薩連嶺　☎042・734・0734　夜7時30分～9時

◉7月入会のお仲間（20名）
会員番号12899～12918
今西啓三　山木ヨシ　吉田盛子　栗原冨子
鈴木元吉　田中郁代　桐原静江　坂本陽子　久保孝江　鈴木きみゑ　今井こずゑ　坂本美佐子
佐藤京子　大津茂子　三浦圭子　井出憲藏　呉　哲煥　吉原サチ子　梁取ムツ子　石崎久美子

◉8月入会のお仲間（24名）
会員番号12919～12942
田所　弘　石森有子　柴田恵子　三浦和子　小池敦子　中村佾次　佐藤静子　鈴木秀雄　中野せつ子
内藤文子　中嶋歌子　奥藤好子　稲川清志　狩野啓子　国分　襄　柴川偉夫　加藤せい子
後藤邦男　荒井俊雄　後藤邦恵　小林幸晴　増田久子　高橋忠大　久保国道

〔バス山行の申込みとキャンセルについて〕
申し込み方法・費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従って下さい。宿泊日数によっては予約金が必要な場合もあります。費用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。どうしても代人がいないときは早めにリーダーに連絡して下さい。山行日まで日数に余裕があって、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金は（諸経費を差し引き）後日お返しします。しかし直前のキャンセルでは、それも無理です。※雨天でもバスは予定通り出発します。（バス車内は禁煙です）

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。価格に見合うだけの満足感を与えるオリジナル製品のご紹介!!
会員の方5%OFF　5%割引します

最終で～す!!
夏山セール 9/30まで
パンツ全品さらに10%引き

●クールマックス登山シャツ　男性用・女性用　¥6,500→さらに10%OFF
今年は、小柄チェックを取り揃えてます。

●ウィック&ドライパンツ　¥5,800→10%OFF　サイズ／男・M～LL　女・S～L　ポケットはファスナー付き

●ジャックウルフスキン吸汗・速乾・UVケア胸ポケット付Tシャツ　¥2,900→¥2,340　カラー／ネイビー、グレー　サイズ／M、L

●エラステックイージーパンツ　¥7,800→10%OFF　ストレッチ性の薄手軽量パンツ　男・女性用あります。

収納サイズ23×18×3cm　●オリジナルシャトルザック　¥4,500⇒大特価¥2,800　背負う、持つの便利なバック　30ℓ・カラー／黒、紺

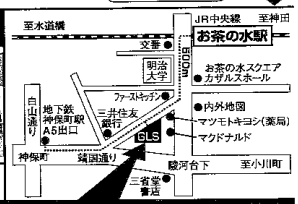
メンズ用アンダーウェアー　全品さらに10%OFF
50%OFF　レディース用アンダーウェアー　ワコール・ラテラス大幼分!

グリーンライフスポーツ《割引カード》新会員募集中!
●当店ではみなさまにもっと便利にお得にお買い物ができるように《割引カード》を発行しました。
●入会金・年会費無料、特典付き。●会員登録用紙にご記入いただきましたら、すぐその場で発行いたします。

春夏シーズン大好評登山靴
●グランドキングGK-46　定価¥27,000⇒会員割引価格
◆ゴアテックスブーティ撥水ヌバック　重量／675g（25.5cm片足）　サイズ／23.0～28.0cm　カラー／グレー、ボルドー
日本人の足型のデータを収集解析して、開発された3E適合の幅広モデル。日本人の履き心地にベストを求めた最高の一足。

品切れがでる程ヒット中!
超軽量ゴアテックス雨具
新ゴアテックスで超軽量・コンパクト
●AQ バックライト ゴアテックス雨具　¥32,000⇒割引価格
サイズ／M、L、LL　カラー／ベージュ、フォレスト、ネイビー、ワイン
男性用：520g　女性用：475g

ネットでも納得してお買い物
店頭のスタッフが仕事の合間に丁寧にお答えします
http://www.greenlife.co.jp/



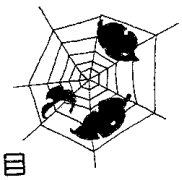
東京神田 グリーンライフスポーツ
お問い合わせは ☎03(3233)4333 0775
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:30～PM8:00　年中無休
◇銀行振込／東京三菱銀行 神保町支店：当座0131710
◇郵便振替／小川町郵便局 口座番号：00170-7-136091

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13年11月号（第337号）
今月入会員の会費：平成14年3月まで1,000円＋入会金1,000円

11月ハイク



目次

（52コース）

2(金)～3(祝)　伊豆長九郎　伊藤
〃　二ツ箭山バス　柴崎
〃～4(日)蒜場山他バス　直江
3(祝)～4(日)高川山　川寄
〃　七ヶ岳　バス　藤谷
〃　4(日)丹沢主脈縦走　伊藤(治)
〃　☆写生会根津神社　宇賀神
〃　秩父札所　中田
〃　高川山他　平沢
〃　大菩薩牛ノ寝通り　辰巳
5(月)6(火)城ヶ崎自然路　土肥原
6(火)百尋ノ滝　秋山
7(水)久慈男体山他バス　奥村
8(木)白山順礼峠　阿夫利山　榎本
9(金)玉川上水　足立
〃～11(日)三本槍　バス
〃～12(月)小豆島他バス　巽
10(土)伊豆ケ岳　秋山
〃　中田
〃　11(日)丹沢主稜縦走　佐々木
〃　スルギ尾根　加藤
〃　丹沢主稜縦走　大手
11(日)城西県境ハイク　高橋
〃　南高尾縦走　西沢
〃　大岳山　本多
〃　蕨山　中嶋
〃　雁ヶ腹摺山　近能
〃　蕎麦粒山　柴崎
16(金)17(土)秋山二十六夜山　辰巳
17(土)～18(日)両神山　中田
18(日)武蔵野名園めぐり　飯塚
〃　仏果山　有里
〃　大岱山　伊藤(治)
〃　愛宕山～吾國山　佐野
〃　景信山　巽
〃　甲州　曲岳　伊藤(寛)
〃　菰釣山　バス　上田
20(火)～25(日)☆スケッチ田無　宇賀神
21(水)～25(日)屋久島　バス　巽
22(木)伊豆の踊子　バス　土肥原
23(祝)～25(日)志津倉他バス　奥村
23(祝)亀山湖と紅葉　渡辺
〃　毛無山　バス　藤谷
24(土)～25(日)九州の山旅　直江
〃　鬼石桜山　バス　秋山
〃　平林寺の紅葉　江森
25(日)官ノ倉山　齋藤
〃　石老山　阿部
〃　定峰峠～丸山　辰巳
27(火)～30(金)浅間嶺　秋山
28(水)～12/2(日)文台山～尾崎山　村田
28(水)～12/2(日)南会津の山バス　柴崎

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

★11月2日(金)3日(祝)　伊豆長九郎山　一般向　係＝伊藤　寛
2日JR東京駅12時発特急踊り子109号（下田行）＝14時46分下田下車　東海自動車バス15時20分発＝大沢温泉口16時下車　大沢温泉(泊)　3日朝タクシー＝長九郎山登山林道→山頂→八瀬峠→大沢温泉（入浴）バス＝下田＝熱海＝東京　歩程6時間　5万図下田　2万5千図仁科　晴れたら富士～伊豆七島の雄大な眺望　交通費約一万六千円
宿泊一万六千円（税・サービス込）　JRきっぷは各自購入下さい。定員10名残席あり。
〒住所　氏名　会番　生年月日　電話・FAXを記入し左記へ申込み下さい。
FAX 0111・561・7054
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321（前日夜6～9時　当日朝6～12時）

★11月2日(金)3日(祝)　二ツ箭山他
2日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝常磐道＝いわき中央IC＝登山口→御神体滝口→男体山→女体山→月山口→登山口＝背戸峨廊入口→トッカケの滝→片鞍滝→三連滝→背戸峨廊入口＝常磐道＝赤羽　歩程約7時間　費用約九千円　鎖場あり　2食
バス　やや健脚　係＝柴崎
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。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎0285・23・7785
☎090・3499・0190
mail sibazaki@lilly.ocn.ne.jp

★11月2日(金)～4日(日)　蒜場山・五頭山　バス　やや健　係＝直江
2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＝蒜場山＝五頭山＝関越道＝新宿　費用二万三千円
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を記入して申込む。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★11月3日(祝)　高川山　一般向
JR高尾発8時21分乗車（東京発7時2分＝新宿7時18分＝高尾8時14分着）初狩駅下車→椎茸ほだ場→高川山→大棚→川茂橋→禾生駅
雨天中止　係＝伊寄英雄
好天ならば360度の展望が楽しめます。
歩程約3時間30分
FAX 042・366・4383
☎042・366・4383　夜7時～8時

★11月3日(祝)　七ヶ岳　バス　一般向強
JR池袋駅西口芸術劇場横7時出発＝東北道＝西那須野塩原IC＝針生＝登山口→黒森沢→七ヶ岳△1635→黒森沢→針生＝池袋　歩程4時間30分
東ハイ保険加入者に限る。
費用三千六百円
5万図糸沢・針生
南会津の山々の展望がすばらしい。
係＝藤谷末松
電話申込後、郵便振替0011－0－66457　藤谷末松
☎042・373・9339
朝7時～9時、夜7時～9時

★11月3日(祝)4日(日)　丹沢主脈縦走　やや健脚　係＝伊藤治良
予告で満員となりましたが若干名のキャンセル待ちを受付けています。
参加者には別途山行計画書及び費用七千円の振込方法等を通知します。
☎FAX 045・984・1010　夜7時30分～9時

☆11月4日(日)　写生会　根津神社と周辺　係＝宇賀神茂弥
地下鉄千代田線根津駅1番出口より徒歩約7～8分で神社、楼門前10時集合。大きな樹々に囲まれた本殿、楼門など美しい。
神社横の権現坂や民家を描くのもよい。雨天強風などは中止。
☎048・831・4863

★11月4日(日)　秩父札所　一般向弱
西武池袋駅7時34分発快急乗車＝西武秩父駅9時26分発尾10時39分下車→㉛観音院→東尾＝西武秩父駅　スニーカー可　歩程3時間　2万5千図長又
☎090・2316・4791

★11月4日(日)　高川山～おむすび山　一般向強　係＝平沢こと
JR新宿駅⑩6時44分発特快乗車＝八王子7時25分＝高尾7時32分着　乗換8時発甲府行後方乗車＝初狩駅下車→シイタケ場→高川山（975・9M山梨百名山）→分岐→馬頭観音→天神社→オキ山→おむすび山→大月駅　歩程5時間30分
雨天中止
地図昭文社　高尾・陣馬
交通費約バスが得
晴れれば高川山山頂で360度の大展望が得られます。多少のアップダウンあり。足元しっかりと軽登山靴以上で参加下さい。
☎3657・8855　平沢　夜8時～9時30分迄

★11月4日(日)　牛ノ寝通り　一般向　雨天中止　係＝辰巳一雄
JR新宿駅6時44分発特快乗車＝7時32分高尾着　乗換8時発甲府行乗車＝塩山9時21分下車　タクシー＝福ちゃん荘下車→大菩薩峠→石丸峠→米代→玉蝶山→榧ノ尾山→大ダワ→高指山→小菅バス停＝奥多摩駅　歩程4時間30分　軽登山靴以上
ヘッドランプ要
地図昭文社　大菩薩連嶺
交通費五千円位
タクシー予約のため、10月25日迄に電話で申込み下さい。
紅葉が見頃だと思います。
☎3806・0778

★11月5日(月)6日(火)　城ヶ崎自然路　一般向強　係＝土肥原二郎
JR東京駅⑦7時38分発熱海行乗車＝終点9時31分着　乗換伊東線9時35分発下田行乗車＝宇佐美9時54分下車→阿原田峠→巣雲山→行者の滝→宇佐美(泊)＝伊豆高原→八幡野港→とよ→橋立吊り橋→伊豆海洋公園→門脇崎灯台→吊り橋→ぱら納屋→城ヶ崎口＝伊東駅＝東京　歩程1日目4時間　2日目5時間
地図昭文社　伊豆
費用約一万八千円
10月10日迄に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日（届出のため）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
☎3948・7829　夜7時～9時

★11月6日(火)　百尋ノ滝　一般向弱　雨天中止　係＝秋山俊子
JR新宿駅⑩6時48分発特快高尾行前方乗車＝立川7時14分着　乗換7時20分発奥多摩行前方乗車＝終点8時35分下車→ス鍾乳洞行＝川乗橋下車→竜王橋→細倉橋→百尋ノ滝→川乗橋
バス停＝奥多摩　歩程4時間
地図昭文社　奥多摩
すばらしい岩山と紅葉の谷ぞいの川乗谷林道をゆっくり歩きます。
☎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

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

「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: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.:860g
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!!
グッド・デザイン選定商品
LAVAREDO®
NEW ラバレド　容量25ℓ
日帰り～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®
NEW 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楽々。
カラー:グレー×チャコール
直結価格 7,200円
HIDDEN PEAK®
NEW 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
ここが違います
汗臭
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
アクセス 秋葉原登山本店
アクセス 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・性別と伝票・送名・電話番号をお教えください。
●郵送料送料30kg迄一律1,000円。北海道、沖縄は、3,000円。離島は別途となります。

★11月7日(水)　久慈男体山と月居山　袋田の滝　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　一般向Ⓐ Ⓑ
新宿駅西口安田生命ビル横 7時5分出発＝大子町 Ⓐ男体山→袋田の滝→袋田の滝 Ⓑ月居山→袋田の滝 歩程Ⓐ5時間 Ⓑ4時間30分 費用五千円

★11月7日(水)　阿夫利山　一般向強　雨天中止　係＝村田 隆
JR新宿駅⑩6時48分発特快 高尾行乗車＝高尾乗換7時48分発大月・河口湖行中程乗車（係合流）＝上野原下車 バス無生野行8時28分乗車＝神野下車→金波美峠→石尊山→阿夫利山→茨城県有数の紅葉の名所。名瀑袋田の滝へ。電話申込み後 郵便振替00180−7−3500 奥村昭孝 協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX 3634・2284

★11月8日(木)　白山順礼峠　一般向弱　雨中止　係＝榎本喜美代
小田急新宿駅 8時24分発急行車→白山→むじな坂→物見峠→箱根湯本行乗車＝町田9時6分＝本厚木9時22分下車 改札前集合（係待つ）9時40分発煤ヶ谷行バス乗車＝尼寺（にんじ）下 順礼峠→七沢病院入口 バス＝本厚木駅 歩程3時間 軽登山 靴で 大山フリーBきっぷが得
☎045・701・4789

★11月9日(金)　玉川上水　初心者向　雨天中止　係＝足立小夜子
西武新宿駅8時57分発玉川上水行＝高田馬場9時1分（係乗車）＝9時50分上水下車→上水路→貽内堀→上水公園（昼食予定）→久右ェ門橋→下水道館見学（無料）→平櫛田中館（有料三百円位）→桜橋解散 西武多摩湖線の一橋大学学園駅は徒歩15分位です。運動靴で参加下さい。
☎FAX 3711・4887

★11月9日(金)〜11日(日)　三本槍岳他　バス　一般向　係＝柴崎
9日新宿駅西口朝日生命前 夜10時出発＝東北道＝山麓→峰の茶屋→朝日岳→三本槍岳→茶臼岳＝(泊)＝沼原→白笹山→南月山→湯本＝東北道＝赤羽 歩程1日目約6時間 2日目約5時間 費用約二万三千円 地図昭文社 那須塩原 生年月日 電話 会番を記入し申込み下さい。
〒323・0825小山市小山
264の10 柴崎 実
☎FAX 0285・23・7785
mail 090・3499・0190
sibazaki@illy.ocn.ne.jp

★11月9日(金)〜11日(日)　雨天中止　係＝榎本喜美代
順礼峠→七沢病院入口 バス＝本厚木駅 歩程3時間 軽登山 靴で 大山フリーBきっぷが得
☎045・701・4789

★11月9日(金)〜12日(月)　小豆島他　バス　一般向　係＝巽　次郎
9日新宿駅西口朝日生命前 夜10時出発＝東名神＝姫路フェリー7時15分発＝小豆島福田8時55分着＝寒霞渓頂上＝星ガ城山→寒霞渓頂上→表山道→紅雲亭＝苗羽＝碁石山＝霊場→洞雲山→一心寺→洞雲山霊場→碁石山霊場→小部(泊)＝土庄フェリー8時35分＝高松9時35分＝丸亀登山口→讃岐富士→飯山登山口＝高松栗林公園＝鳴門＝淡路島(泊)＝諭鶴羽(ゆづるは)ダム→諭鶴羽山→黒岩＝洲本＝新宿 歩程1日目4時間30分・3日目2時間30分 2日目 費用約四万五千円
☎3997・0593

★11月10日(土)　伊豆ヶ岳　一般向弱　雨天中止　係＝秋山俊子
西武池袋駅⑦7時34分発快急 寄居・三峰口行前方乗車＝正丸9時9分下車→大蔵分岐→正丸峠→小高山→伊豆ヶ岳△851 歩程4時間 地図昭文社 奥武蔵・秩父 ゆっくり歩きます。
☎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。

★11月10日(土)　スルギ尾根　一般向　雨天中止　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＝吾野駅9時14分下車→前坂→車道→スルギ尾根→子ノ権現→芳延橋→吾野駅 歩程4時間 地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★11月10日(土)11日(日)　丹沢山他　健脚向　係＝佐々木 保
10日小田急新宿駅⑤7時1分発急行箱根湯本行前方乗車＝本厚木7時53分下車 タクシー＝塩水橋→堂平→丹沢山→棚沢ノ頭→蛭ケ岳→蛭ケ岳山荘(泊)→檜洞丸→熊笹ノ峰→犬越路→用木沢出合→西丹沢自然教室＝JR谷蛾駅又は小田急本厚木駅 歩程1日目5時間 2日目6時間 交通費・宿泊費込み約一万二千円 要ヘッドランプ 地図昭文社 丹沢 東ハイイ保険加入者に限る。氏名 生年月日 電番 会番を記入し申込む。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304 佐々木 保
☎FAX 043・277・5062
☎090・8035・6123 夜9時〜11時迄

★11月10日(土)11日(日)　丹沢主稜縦走　健脚向　係＝加藤栄一
10日小田急新宿駅6時31分発急行箱根湯本行＝渋沢駅7時42分下車 バス＝7時50分発大倉行乗車（係合流）＝大倉8時5分下車→堀山→塔ノ岳→丹沢山→棚沢ノ頭→蛭ガ岳（蛭ガ岳山荘(泊)）→金山谷乗越→檜洞丸→同角山→陵分岐→石棚山→箒沢→中川温泉 バス＝新松田駅 歩程1日目5時間40分 2日目6時間 急登降あり。東ハイ保険加入者に限る。 費用八千六百円位 往復はがきに〒住所 氏名 電番 会番 生年月日を必ず記入し申込み下さい。定員10名 私の山行に初めての方は、お断りすることもあります。参加者には、後日詳しい行程を連絡します。
〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501 加藤栄一
☎042・734・0734 夜7時30分〜9時

★11月11日(日)　蔵山　やや健脚向　雨天中止　係＝本多長吉
西武池袋駅⑦7時27分飯能行乗車＝8時26分飯能駅下車 名郷行バス乗車＝名郷下車→蔵山→藤棚山→大ヨケノ頭→金比羅山→有馬ダム→さわらびの湯＝頂駅→芥場峠→大岳山→つづら岩→天狗ノ滝→千足＝武蔵五日 飯能駅 歩程約4時間30分 交通費三千円位 急登あり 地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎FAX 048・253・9640

★11月11日(日)　大岳山　一般向
JR新宿駅⑦7時43分発ホリデー快速おくたま1号乗車＝立川8時11分＝御嶽駅8時59分下車 バス＝滝本 ケーブル＝山頂駅→芥場峠→大岳山→つづら岩→天狗ノ滝→千足＝武蔵五日市駅 歩程5時間 奥多摩・秋川自由きっぷ又はホリデーパスが得 他に千四百円位 地図昭文社 奥多摩
☎090・3528・5641

★11月11日(日)　南高尾縦走　一般向強　雨天中止　係＝高橋富美
京王新宿駅③7時5分発急行高尾山口行乗車＝終点7時58分下車→稲荷山コース→モミジ台→大堂水峠→大洞山→西山峠→三沢峠→草戸山→高尾山口駅 歩程約6時間 軽登山靴以上 交通費七百四十円 地図昭文社 高尾・陣馬
☎3412・6687

★11月11日(日)　城西県境ハイク　一般向　雨天中止　係＝大手
「新東京百景ハイク」No.19 都営JR巣鴨駅改札8時集合 三田線に乗換＝高島平駅下車 8時30分出発→赤塚公園→郷土資料館→東京大仏→光ヶ丘公園→石神井公園 歩程20km5時間 歩速5km以上 運動靴可
☎090・1501・1823

★11月11日(日)　雁ガ腹摺山　一般向　係＝中嶋要一
バス　新宿駅西口東京三菱銀行横6時50分出発＝中央道＝大月IC＝大峠→雁ガ腹摺山（五百円紙幣の富士のモデル）→大峠＝中央道＝新宿西口 歩程約3時間 費用約五千円 地図昭文社 大菩薩連嶺 東ハイ保険加入者に限る。軽登山靴以上で参加のこと。電話で確認の上往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入し申込み下さい。
〒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

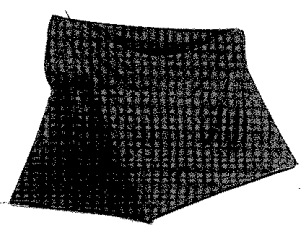
★11月11日(日)　蕎麦粒山　健脚向　雨天中止　係＝近能健次郎
JR青梅線7時8分発特快 JR新宿駅⑩6時22分特快＝立川駅6時47分下車乗換が便利＝終点8時22分下車 バス東日原行8時30分発乗車＝終点下車→ヨコスズ尾根→三ッドッケ→蕎麦粒山→横ヶ谷平→鳩の巣 歩程8時間 参加者は電話申込み下さい。
☎3802・2523

★11月16日(金)17日(土)　湖西連峰　バス　一般向　係＝柴崎 実
16日新宿駅西口朝日生命前 夜10時出発＝東名道＝新所原→新池→あら環像→仏岩→神石山→頂→普門寺→鹿鳴神社→田園風景→新所原＝東名道＝新宿 歩程3時間30分位 費用約九千円 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。
〒323・0825小山市小山
264の10 柴崎 実
☎FAX 0285・23・7785
☎090・3499・0190
mail sibazaki@illy.ocn.ne.jp

▼樹木や花は折らず採らず、皆で楽しみましょう。
▼リーダーの先へ行かず遅れず解散まで同一行動を。
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いします。

280㎡ 広いフロアーにザック テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を飾る、アウトドア・グッズの総合販売スペース渋谷神保町に出現！「エコー・プラザ」。山々に響くこだまのように、アウトドア用品の最新トレンドを情報発信する、さかいやの新たな提案ショップです。500アイテム以上のザック・バックをはじめ、テント、キャンプ、カヌーなどをビッグに展開します。
東京 神田 神保町
さかいや ECHO PLAZA
エコー・プラザ
www.sakaiya.com
東京ハイキング優待の店　精算時、東京ハイキング会員証をご提示下さい。5%割引いたします。（一部特価品を除きます）
さかいやスポーツ　〒101-0051東京都千代田区神田神保町 2-48　営業時間：AM11:00〜PM8:00　年中無休
ウェア館 FAX 03-3262-0432 TEL 03-3262-7285
パタゴニア&ロック館 FAX 03-3262-0581 TEL 03-3262-0590
モンベルルーム FAX 03-3262-0731 TEL 03-3262-0745
シューズ館 FAX 03-3262-0433 TEL 03-3262-0592
ECHO PLAZA FAX 03-3262-0583 TEL 03-3262-0486

選ぶなら、厳選した品揃えと経験豊かなスタッフのいるカモシカで。
シンプルで使いやすいザック。
ビスターリ® 32 レディス ¥11,300
●容量：32ℓ ●重量：1,000g
超軽量・コンパクトなツェルト。
エマージェンシー・ツェルト ¥9,800
●重量：250g


オリジナルカタログ（無料）をご希望の方はお申し込みください。
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 ●AM10:30〜PM8:00（月〜金）／AM10:30〜PM7:00（土・日・祝）
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〜PM7:00（土・日・祝）
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
KAMOSHIKA

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　趣味の集い

★11月17日(土)　秋山二十六夜山
JR新宿駅6時44分発特快乗車＝7時32分高尾着　乗換7時47分発河口湖行乗車＝8時9分上野原下車　バス8時28分発無生野行乗車＝下尾崎下車→二十六夜山→高金キャンプ場→浜沢→立野峠→唐栗橋→梁川駅
歩程5時間位　交通費二千円位
ホリデーパスが得
軽登山靴以上で
ヘッドランプ要
地図昭文社　高尾・陣馬
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★11月17日(土)18日(日)　両神山
西武池袋駅7時16分発快急後方乗車＝西武秩父駅9時1分発乗車　バス9時10分発栗尾行乗車＝小鹿野役場前下車　村営バス10時17分発乗車＝日向大谷口下車→会所→清滝小屋(泊)→両神神社→両神山頂往復→日向大谷口に下山　歩程1日目2時間30分　2日目4時間30分
一般向　小雨決行　係＝中田　勇
小屋1泊2食付五千円予約のため10月15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。
定員20名
地図昭文社　奥秩父(1)
〒369・1203寄居町寄居
1632の5　中田　勇
☎0090・2316・4791

★11月18日(日)　武蔵野名園めぐり　初心者向
JR西国分寺駅改札前集合10時出発→八幡神社→国分寺→庭園→貫井神社→滄浪泉園→幡随院→武蔵小金井駅
武蔵野では「ハケ」と呼んだ崖ぎわの湧水を取り入れた名園や清流のほとりを訪れます。殿ヶ谷戸庭園の入園料65歳以上は無料　身分証明書持参のこと。
運動靴で参加　雨天中止
歩程3時間30分位
☎FAX3902・4069

★11月18日(日)　仏果山　一般向
小田急新宿駅7時31分発急行湯本行前方乗車＝本厚木8時23分下車　バス⑤宮ヶ瀬行8時40分乗車＝土山峠下車→仏果山→宮ヶ瀬越→高取山→捺糸組合前
歩程約4時間30分
雨天中止　係＝有里公雄
交通費千七百十円（宮ヶ瀬ダム
ハイキングバスが得）
地図昭文社　丹沢
☎3974・1849
夜7時～8時迄

★11月18日(日)　大岳山　一般向強
降水確率山梨30％以上中止
JR高尾駅7時12分発大月行後から3両目に乗車＝大月駅7時48分下車（集合）タクシー＝金山鉱泉下車→大岳山西峰△1177→東峰→セーメーバン→桜沢峠→高丸→トヅラ峠→笹平→稚児落し→浅利公民館→大月駅
歩程5時間30分
ホリデーパスが得　他にタクシー代二千円位　要ヘッドランプ
東ハイ保険加入者に限る。
2万5千図七保・大月
地図昭文社　大菩薩連嶺
☎FAX045・984・1010
夜7時30分～9時

◆タバコの投捨てはやめよう

★11月18日(日)　景信山　一般向
JR東京駅中央線快速8時36分発大月行乗車＝新宿8時50分＝相模湖9時54分下車　駅前集合→与瀬権現→大平小屋→明王峠→景信山→小仏峠→城山→千木良→相模湖　歩程4時間30分
費用約二千五百円
☎3997・0593
雨天中止　係＝巽　次郎
交通費　ホリデーパスで精算が得（計三千五百円）　懐電必携
5万図石岡・真壁・真岡
協力＝青山昌次
☎0090・7410・6944

★11月18日(日)　愛宕山～吾國山
JR上野駅常磐線⑩7時2分発高萩行乗車＝8時45分岩間駅下車→愛宕山→団子石峠→難台山→道祖神峠→吾國山→椿集落→福原　歩程6時間30分
一般向強　雨中止　係＝佐野
交通費　ホリデーパスで精算が得（計三千五百円）　懐電必携
5万図石岡・真壁・真岡
協力＝青山昌次
☎0090・7410・6944

★11月18日(日)　甲州曲岳　一般向強
JR高尾駅②7時26分発小淵沢行前3両目乗車＝9時20分甲府下車　タクシー＝観音峠→曲岳→八丁峠→桝形山→八丁峠→平見城　タクシー＝甲府
甲府盆地眺望の静かな山。
歩程6時間　係＝伊藤　寛
2万5千図茅ヶ岳
交通費約八千五百円
☎0111・561・7053
☎0090・3114・0321
前夜6～9時当日5～7時26分

★11月18日(日)　菰釣山～城ヶ尾
新宿西口安田生命ビル横6時30分出発＝道志の森→峠→城ヶ尾山→菰釣山→西沢山→西の丸→大棚の頭→山伏峠＝新宿
地図昭文社　丹沢　歩程5時間
費用約五千円（入浴料含む）
アップダウンが多い、西丹沢東海自然歩道です。富士を眺め
バス　一般向強　係＝上田妙子
ながら歩きます。
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
mail ueda12@iris.ocn.ne.jp

★11月19日(月)～20日(火)　スケッチハイク
西武新宿線田無駅北口改札口10時集合　晩秋のポプラ並木とサイロと牧舎、畑と農業機械、
東大田無実習農場　係＝宇賀神
小舎など描きたいと思います。
雨天、強風など悪天候は中止。
☎048・831・4863

★11月20日(火)～25日(日)　屋久島
夜10時出発＝東名神＝九州道＝えびの高原(泊)＝鹿児島港フェリー8時45分発＝宮ノ浦港12時30分着＝屋久杉ランド＝林道登山口→淀川小屋(泊)→花之江河→黒味岳分岐→宮ノ浦岳→宮ノ浦歩道→新高塚小屋(泊)→大株歩道→荒川林道→宮ノ浦港フェリー13時20分＝鹿児島港17時10分着＝東名神(泊)＝新宿　歩程1日目1時間　2日目8時間　3日目6時間　淀川・高塚小屋寝袋使用
食事各自6食分用意、現地でも買えます。費用約六万円
☎3997・0593
バス　やや健脚　係＝巽　次郎
東中(泊)＝新宿　歩程1日目8時間　3日目6時間
淀川・高塚小屋寝袋使用
食事各自6食分用意、現地でも買えます。費用約六万円
☎3997・0593

★11月21日(水)　伊豆の踊子コース
歩くバスの旅　一般向Ⓐ Ⓑ
新宿駅西口安田生命ビル横7時10分出発＝天城湯ヶ島　昭和の森Ⓐ下車　水生地Ⓑ下車　共に旧天城トンネルを経て河津七滝へ。当日は滝祭り、踊子さんが皆さんのお越しをお待ちして
〔会報のコース記事記号説明〕
見出しの日付アタマにある
★は通常の山行・ハイキング
☆は趣味の行事で、共に東ハイ保険対象

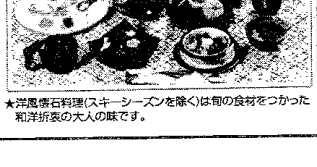
★11月22日(木)　紅葉の平林寺と野火止　初心者向
係＝土肥原
（雨天中止）西武池袋駅9時5分発快速乗車＝9時34分秋津駅下車（改札出て10分ほど歩き）
乗換JR武蔵野線新秋津駅9時58分発東京行乗車＝新座駅10時6分下車（係待つ）
又は東上線池袋＝朝霞台（乗換）武蔵野線北朝霞＝新座駅下車でも所要時間殆ど同じ。
伊豆殿橋→史跡公園入口→本多緑道→西屋敷道→平林寺（拝観料三百円）→野火止緑地公園→新座駅解散　歩程3時間30分
平林寺から志木駅、ひばりが丘駅行バスがあります。
地図・新座市
☎3948・7829

★11月22日(木)～25日(日)　志津倉山他　バス　一般向
係＝直江
22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＝浦生山＝志津倉山＝博士山＝明神山＝小野岳＝大戸岳＝東北道＝新宿　費用三万五千円
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
☎0090・2146・6765

★11月23日(祝)　亀山湖と紅葉
一般向　雨中止　係＝渡辺　震
JR東京駅宮業線7時47分発快速蘇我行中程乗車＝蘇我駅8時24分着　乗換8時30分発内房線君津行乗車＝木更津9時1分着　乗換9時13分発久留里線乗車＝上総亀山駅10時13分下車→亀山湖一周
交通費ホリデーパスで乗越精算が得　歩程約4時間30分
例年この時期に東京大学千葉演習林の一部を一般公開していますが会報に掲載する頃は公開日が確認できませんでした。当日公開されていたらコースを一部変更します。
☎048・768・1876

◉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。

◆荷物と怪我は自分持ち

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)
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
Vivaldi
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。

21世紀品質のゾーンブランド!
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
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●SB-Ⅳ
秀山荘価格￥34,000
最高品質のスイス製ガルサー皮を使用したオールシーズンモデル。
オーダーメイド可能。
登山用品専門店
秀山荘
ハイキング・軽登山、重登山
沢登り、フリークライミング
山スキー、各種用品取扱い
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

★11月23日(祝)　毛無山　バス
JR新宿駅西口安田生命横7時10分出発＝中央道＝河口IC＝朝霧グリンパーク入口→籠→地蔵峠→丸山→毛無山△1946→九合目→見晴台→朝霧グリンパーク入口＝中央道＝新宿歩程5時間位　費用四千円

★11月23日(祝)～25日(日)　九州の山旅　一般向　係＝平沢こと
多少空席あり早めに申込みを。23日羽田空港8時出発＝鹿児島空港・貸切バス＝霧島神社＝高千穂河原登山口→高千穂峰（二百名山）→河原登山口　歩程3時間＝えびの高原荘(泊)
24日宿バス発＝韓国岳登山口→韓国岳（百名山）→新燃岳→中岳分岐→登山口＝鹿島IC＝指宿スカイライン＝開聞町＝開聞荘(泊)　歩程4時間30分
25日宿バス発＝開聞岳三合目登山口→川尻出合→開聞岳（百名山）→三合目登山口　歩程約3時間　開聞荘入浴・昼食＝鹿児島港・フェリー＝桜島港＝桜島見物＝鹿児島空港＝羽田空港
地図昭文社　霧島・開聞岳
費用約九万三千円～六千円
九州の紅葉に期待して。ゆっくり登ります。
協力＝佐々木保・石井敏雄
電話確認の上往復はがきで、山行名　〒住所　氏名　電話　会番　生年月日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
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★11月24日(土)　鬼石　桜山（冬桜）　初心者向　係＝秋山俊子
「花追びとシリーズ」小型バス
池袋西口東武デパート中央出口前集合　7時出発＝関越道＝城峰公園＝三波石峡＝桜山公園＝池袋　歩程3時間位
費用　四千二百円
春に花をつけた同じ木がもう一度咲く、国の天然記念物指定の冬桜が約七千本、紅葉とお花見が一度に出来ます。
電話申込み後郵便振替00140-0-76446-9秋山俊子
☎3891・0380　FAX3891・0331

★11月25日(日)　平林寺の紅葉　初心者向　雨天中止　係＝江森
「ニコニコ山行」No.97
西武池袋駅9時3分発準急小手指行中程乗車＝東久留米9時31分下車　北口改札前集合＝黒目川遊歩道→東久留米団地→本多緑道→平林寺→野火止緑道→JR武蔵野線新座駅解散　歩程約4時間　運動靴で　境内はアカマツと雑木林、国の天然記念物紅葉が特に見事。拝観料三百円
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★11月25日(日)　官ノ倉山　一般向　雨天中止　係＝齋藤清三
東上線池袋駅8時30分発急行小川町行乗車（係は川越駅乗車）＝終点小川町着　乗換一ツ目東武竹沢駅下車→天王池→官ノ倉山→北向地蔵→長福寺→八幡神社→小川町　歩程3時間30分位

★11月25日(日)　石老山　一般向　雨天中止　係＝阿部輝雄
京王新宿駅7時30分発急行高尾山口行乗車＝高尾駅乗換8時46分発大月行乗車＝8時54分相模湖駅下車　9時発三ヶ木行バス乗車＝9時8分石老山入口下車→顕鏡寺→融合平見晴台→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　ゆっくり歩きます。
軽登山靴以上　歩程約4時間
交通費千八百円位
地図昭文社　高尾・陣馬
☎3447・4956

◉郵便振替による送金は到着まで4～5日間かかります。

★11月25日(日)　定峰峠～丸山　一般向強　係＝藤谷末松
東上線池袋駅7時15分発急行小川町行乗車＝8時25分終点下車→定峰峠→白石峠→高篠峠→丸山→芦ケ久保駅　歩程約6時間
交通費二千五百円位
東ハイ保険加入者に限る。2万5千図人穴
西富士を表する名峰です。
電話申込後　郵便振替00110-0-66457　藤谷末松
☎042・373・9339
朝7時～9時、夜7時～9時

★11月27日(火)　浅間嶺　一般向弱　係＝秋山俊子
JR新宿駅⑩7時10分発高尾行中程乗車＝立川7時46分着
乗換7時57分発武蔵五日市行乗車＝終点8時29分下車　バス＝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
☎3891・0380

★11月28日(水)　文台山～尾崎山　一般向　雨中止　係＝村田　隆
JR新宿駅⑩6時48分発特快高尾行乗車＝終点7時32分着
乗換7時48分発河口湖行前方乗車（係乗車）＝都留市8時50分下車　バス9時発和出村行乗車＝細野下車→御岳神社→鞍部→93M→文台山→895M→930M峰→尾崎山→古渡→東桂＝大月＝高尾　歩程4時間30分
交通費約四千円　2万5千図都留　地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX0422・55・1424

★11月30日(金)～12月2日(日)　南会津の山バス　一般向　係＝柴崎
30日新宿西口朝日生命前　夜間20分位　費用約二万三千円
10時出発＝東北道＝那須塩原IC＝湯の花温泉＝湯の花舞台＝林道終点→大嵐山往復→登山口→木賊温泉(泊)予定→木賊生活改善センター→登山道入口→分岐→前山→山椒山→登山口→木賊温泉＝塩原＝東北道＝赤羽　歩程1日目5時間　2日目3時間20分位　費用約二万三千円
往復はがき又はメールで〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒323・0825小山市小山264の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785
☎090・3499・0190
Mail sibazaki@illiy.ocn.ne.jp

★12月3日(月)　妙法ヶ岳と秩父日帰り　係＝上田妙子
東武鉄道　電車　浅間隠山　バス
歩程3時間
★12月9日(日)　電車　係＝上田妙子
★12月15日(土)～16日(日)　子檀嶺岳・聖山・独鈷山　1泊2日
歩程両日共5時間
★12月29日(土)～1月3日(水)　小笠原諸島父島　母島　船　5泊
★1月12日(土)　中之倉山～パノラマ台　バス　歩程5時間
★1月19日(土)　三方分山～烏帽子岳　バス　歩程4時間
会番　氏名
〒住所　氏名
生年月日　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
☎FAX048・476・0280

★12月8日(土)～9日(日)　係＝伊藤治良
守屋山・五郎山　1泊2日
バス忘年山行
山小屋2食弁当代とバス代等一万七千五百円　歩程1日目3時間30分・2日目6時間
尾白の森ベルガ（風呂あり）(泊)
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話・FAX　会番　血液型を記入し10月20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
☎FAX045・984・1010　夜7時30分～9時

★12月16日(日)　係＝藤谷末松
守屋山　バス
一般向　費用四千円　東ハイ保険加入者に限る。電話申込み後郵便振替00110-0-66457　藤谷末松
☎042・373・9339

★12月2日(日)　係＝直江忠彦
日帰り　大滝根山・忘年山行　一般向　バス
★12月21日(金)～24日(水)　夜行2泊　志賀高原スキー　バス
★1月6日(日)　日帰り　越前岳
新年山行　一般向　バス　夜行2泊
★1月11日(金)～14日(祝)　安比高原スキー　バス
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・2146・6765

★12月3日(月)　係＝上田妙子
妙法ヶ岳と秩父日帰り　電車　浅間隠山　バス
★12月9日(日)　電車　歩程5時間
★12月15日(土)16日(日)　子檀嶺岳・聖山・独鈷山　1泊2日
歩程両日共5時間
★12月29日(土)～1月3日(水)　小笠原諸島父島　母島　船　5泊
★1月12日(土)　中之倉山～パノラマ台　バス　歩程5時間
★1月19日(土)　三方分山～烏帽子岳　バス　歩程4時間
会番　氏名
〒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
☎FAX048・476・0280

★12月8日(土)～9日(日)　係＝伊藤治良
守屋山・五郎山　1泊2日
バス忘年山行
山小屋2食弁当代とバス代等一万七千五百円　歩程1日目3時間30分・2日目6時間
尾白の森ベルガ（風呂あり）(泊)
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話・FAX　会番　血液型を記入し10月20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
☎FAX045・984・1010　夜7時30分～9時

★12月4日(水)　係＝平沢こと
忘年山行　日帰り
愛鷹連峰越前岳（二百名山）
とグルメ海の幸　バス　一般向
費用約八千円昼食付
往復はがきで〒住所　氏名
電話　会員番号　生年月日を記入して申込み下さい。
〒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16日(日)　係＝吉村知恵子
丹沢・塔ノ岳～鍋割山　忘年山行　定員10名
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。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎FAX3647・2868

歩くバスの旅　係＝奥村昭孝
★12月5日(水)　遠州　奥浜名湖
自然歩道と姫街道　一般向Ⓐ(B)
三ヶ日みかんの里　費用五千円
東京駅丸の内南口6時50分集合
郵便振替00110-0-66457　藤谷末松
☎042・373・9339

★1月9日(水)　高根山～寝姿山
瓜木崎　水仙観賞　費用五千円
新宿西口安田生命横7時5分発
詳細は後日参加者に郵送します。
電話申込後　郵便振替00180-7-35097奥村昭孝
☎FAX3634・2284

★12月22日(土)～24日(水)　係＝巽　柴崎　裏磐梯
スキー・クロカン　バス　夜行1泊2日　費用二万三千円位
☎3997・0593　巽　次郎

★12月7日(金)～9日(日)　係＝巽
金華山（忘年山行）バス
一般向強　夜行1泊2日
費用約二万五千円
★12月22日(土)～24日(水)　係＝巽　柴崎
スキー・クロカン　バス　夜行1泊2日　費用二万三千円位
☎3997・0593　巽

エルブルース登頂　富士見市　上田妙子（No.3009）
「ドウブラ。ウートラ！」とロシアの朝は明るく挨拶を交わす。食卓にキャビアとイクラが必ず出る。梅雨の日本を後にモスクワ経由でエルブルース町のテレスコル村に入り、アナトリーと他2名に会う。彼はエベレスト2回登頂者でロシア有数の登山家の一人、スポーツ・マスターの称号をもつ。今回は私達のガイドだ。
平均年齢64歳の5人は登れる所までと始終和やか。皆海外登山は数え切れない。一人はカメラマン、女性3人はいつもの仲間で、もう一人男性は山のベテラン。初めの宿舎はソ連時代のユーラン。ホットの水洗トイレつきの上等ではないが禁酒の食堂がある。ここには6泊することになる。
翌日から登頂まで高度順応のトレーニングが始まる。イリク谷のハイクは雪解けの見事な花畑。テニゲ山へはアイゼン訓練。3日目、3800Mへ出て400Mの往復。4日目、期待と緊張を抑えてエルブルースへ雨の中向かう。必要装備を詰めて3800Mにあるボチキ（穂）小屋へ。パネルヒーターや電灯もつき、別棟に食堂がある。
小屋の前からは中央コーカサスの山群がパノラマを展開し、北面にエルブルースの双頭のピークが手に取る近さだ。昼食後4200Mにあるシェルターから教会まで足慣らし。小屋は98年8月、宿泊者の炊事中の失火で全焼した。翌日、最後の高所順応で標高差1000Mをパストーホフの岩を目標に、気温はマイナス5℃。鼻にはキネシテープを貼り、サングラスに毛の帽子と防寒具で覆う。斜度が急になりスピードも落ちる。アナトリーはここで次の日本人客をカザフスタンへガイドのため下山した。
アタック日、雪が舞う。6月20日夜中1時に起き、雪上車で4500Mの鞍部でマイナス15℃。女3人は東峰へ向かう。急斜面を1時間ジグザグに前爪アイゼンを利かせて登ると緩やかな頂嶺へ出た。30分で頂上5621Mの指標だった。ちょうど12時、風が強く長くはいられずガスが覆う。モンブランより800M高く、ヨーロッパ最高峰の山頂にいる実感をじわじわと感じた。
あっさり登れて気が抜け、下りは遊びだった。小屋に17時半に着くと疲れがどっと出た。5人共目的が適い紅茶で乾杯。夕食にはウオッカも出て、4人の英国隊も1時間遅れで成功し、握手を交わした。

湯ノ丸山　レンゲツツジ見物　港区　東山滝江（No.9266）
6月23日池袋7時出発（バス行・秋山リーダー）お天気はよく渋滞もなくスイ、スイと小諸を経て、地蔵峠の駐車場からスキー場を通り、森林を抜けると、もうそこは息を呑むお伽の世界が拓けていました。その見事なこと！　広い草原にず～っとツツジが続き感動しました。
正面を見ると小路が山頂まで宅き、人々が登っているのです。見上げるような山、私達もあそこに登るのかしら？　不安になっているうち段々とその方に向かっています。2000M級の山に行かないと見られない花々、数多くの名前をリーダーから教えていただきました。そして心配していたほどではなく、気楽に登ることが出来ました。
国の天然記念物に指定されているツツジ山に別れを告げ、帰宅すると新聞の朝刊一面にカラー写真で「湯ノ丸・レンゲツツジ」が見頃を迎えていると報じていました。60万株余りが自生、地蔵峠から15分ほど離れた「ツツジ平」周囲一面紅く染めた見事な景観が広がっていると書いてあり、改めて強い印象を受けました。

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）

マイ　ホロ（申込み可）

★12月9日(日)　係＝平沢こと
忘年山行　日帰り
愛鷹連峰越前岳（二百名山）
とグルメ海の幸　バス　一般向
費用約八千円昼食付
往復はがきで〒住所　氏名
電話　会員番号　生年月日を記入して申込み下さい。
〒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

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13年 12月号（第338号）
今月入会員の会費：平成14年3月まで800円＋入会金1,000円

12月ハイク

目次

1(土)　大高取山他　足立
〃　日向丘陵　渡辺
2(日)　☆写生会東大赤門　宇賀神
〃　高尾城山　飯塚
〃　大滝根山　バス　直江
〃　倉岳山北東尾根　本多
〃　文台山　佐々木
3(月)　秋父夜祭と妙法岳　上田
4(火)　薬師岳～夕日岳　倉内
5(水)　奥浜名湖　バス　奥村
〃　刈寄山　村田
〃　大楠山　秋山
6(木)　伊藤(寛)
7(金)　日ノ出山　巽
〃～9(日)　金華山　バス
8(土)　紅葉の六国峠　榎本
〃　多摩丘陵　加藤
〃　目黒不動ハイク　大手
〃　霧降高原大山　柴崎
〃　9(日)　飛竜山　伊藤(寛)
〃　〃　守屋山他バス　伊藤(治)
9(日)　神宮外苑～御苑　江森
〃　秩父札所　中田
〃　三浦海岸ウオーク　辰巳
〃　越前岳　バス　平沢他
〃　丸山　西沢
〃　二ノ塔　西沢
〃　浅間隠山　バス　中嶋
11(火)　◉役員会　上田
13(木)　弘法山　土肥原
14(金)　安房勝浦　中村
15(土)　大高取山　秋山
〃　武川岳　中田
16(日)　子檀嶺岳他バス　上田
〃　芦ケ久保餅つき　巽
〃　滝不動～天望山　佐野
〃　御岳山～鳩ノ巣　齋藤
〃　甲州高尾山　バス　木田
〃　矢平山　高橋
〃　高松山　有里
〃　守屋山　バス　藤谷
〃　塔ノ岳他　吉村
18(火)　☆スケッチ浜離宮　宇賀神
19(水)　水上バス浜離宮他　奥村
〃　朝霞歴史散歩　土肥原
22(日)　奥武蔵大日山　中田
〃　日ノ出山　川寄
〃　景信山　山口
22(土)　三ノ塔　秋山
〃～24(水)　裏磐梯バス　巽
〃　23(祝)　鹿倉山　柴崎
〃　御前山　辰巳
〃　24(水)　景信山　近能
〃　〃～26(水)　鎌倉アルプス　阿部
〃　金ピラ山とデン笠　村田

（51コース）

本部からのお知らせ

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

◉第20回東ハイ祭り兼総会（中村永彦実行委員長）は10月21日埼玉県所沢市の「航空記念公園野外ステージ」で開催されました。当日は天候にも恵まれ592名が参加、久しぶりに会った山友と歓談したり飲食する中、午後1時から秋山代表の挨拶、来賓（都岳連副会長・海老原道夫氏、野歩路会顧問・野本秀旺氏）祝辞のあと、去る3月末で理事退任した山本彰氏（東ハイ保険事務担当満8年）、佐々木昭治氏（リーダー活動満10年）の功労を顕彰しました。

さらに会計報告、年度経過報告、全リーダー・役員の紹介、実行委員長挨拶、山の歌合唱等あり、最後に景品の抽選会で盛上り約2時間にわたる恒例のイベントを終了しました。

なお、左記景品の寄贈がありました。長野県白馬村落倉高原ペンション・ヴィヴァルディ様宿泊招待券及びワイン

◉今年度の東ハイ保険加入は、12月20日払込金到着分までで締切りになります。なお、平成14年度分については2月号会報で詳細をお知らせします。

★12月1日(土)　大高取山他　初心者向　雨天中止　係＝足立
東上線池袋駅9時45分発急行毛呂駅着　乗換10時31分発越生行乗車＝終点10時51分下車・無名戦士の墓→大高取山→桂木観音→東森林公園行乗車＝坂戸10時28分歩程3時間　柚の里で冬至用のユズが買えると思います。
☎FAX 3711・4887

★12月1日(土)　日向丘陵　一般向　雨天中止　係＝渡辺　震
西武池袋駅7時55分発快急三峰口行後方4両目乗車＝所沢8時22分＝東飯能8時51分（係乗車）＝白久駅10時8分下車→平和橋→登山道入口→大天狗社→上平薬師堂→贄川宿→三峰口駅　秩父の山路を冬もみじを求めてゆっくり歩きます。歩程約4時間　交通費約二千四百円
☎048・768・1876

☆12月2日(日)　写生会　東京大学赤門周辺　係＝宇賀神茂弥
東京大学赤門前10時集合（地下鉄南北線東大前徒歩約8分、丸の内線本郷三丁目より約5分）赤門、三四郎池、構内の銀杏並木。本郷の古い街並も描ける。雨天など悪天候は中止。
☎048・831・4863

★12月2日(日)　高尾城山　一般向弱　雨天中止　係＝飯塚賢次
京王新宿駅③8時10分発準特急高尾山口行後方乗車＝8時57分終点下車→稲荷山コース→一丁平→城山→富士見台園地→薬王院→びわ滝→高尾山口駅　木漏れ日のだまりコースをゆっくり登ります。軽登山靴で参加下さい。歩程約4時間30分　交通費七百四十円
FAX 3902・4069

★12月2日(日)　大滝根山　バス　秋山
新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　6時40分出発＝常磐道＝小野＝鬼穴→大滝根山→2時間→鬼穴＝小野＝いわき湯本（忘年会）常磐道＝新宿　費用九千円　東ハイ保険加入者に限る。

★12月2日(日)　倉岳山北東尾根　阿部
JR高尾駅発8時乗車＝梁川駅下車→立野神社→平尾根→倉岳山→立野峠→梁川駅　歩程5時間位　やぶ急登降あり

★12月2日(日)　文台山　やや健脚向　雨天中止　係＝佐々木
JR東京駅6時30分発特快高尾行中程乗車＝新宿6時44分＝三峰口10時2分下車　バス10時7分発乗車＝大輪下車＝ロープウエー利用→三峰神社妙法ヶ岳→地蔵峠→霧藻ヶ峰→太陽寺→大日向＝タクシーで三峰口駅＝秩父駅下車→神社→夜祭見物1時間　桂駅　歩程約5時間30分　交通費約三千五百円　ホリデーパスが得。軽登山靴以上で。東ハイ保険加入者に限る。
☎FAX 0043・277・5062
☎090・8035・6123　夜9時～11時迄

★12月2日(日)　秩父夜祭と妙法ヶ岳　一般向　係＝上田妙子
西武池袋駅急行飯能行7時21分発乗車＝飯能着　乗換24分発乗車＝西武秩父9時13分　下車→御花畑駅9時42分乗車＝三峰口10時2分下車　バス10時7分発乗車＝大輪下車＝ロープウエー利用→三峰神社妙法ヶ岳→地蔵峠→霧藻ヶ峰→太陽寺→大日向＝タクシーで三峰口駅＝秩父駅下車→神社→夜祭見物1時間　歩程3時間30分　交通費五千円位　奥秩父(1)　地図昭文社　雨天中止
東百名山の妙法ヶ岳は伝説と歴史があり、展望の山です。帰路に屋台ばやし・笠鉾の豪華な日本三大曳祭を見学します。
☎FAX 048・476・0280

★12月3日(月)　薬師岳～夕日岳　一般向強　雨天中止　係＝倉内
東武浅草駅6時20分発快速日光行前方乗車＝8時24分終点下車　タクシー＝細尾峠→薬師岳→夕日岳往復→地蔵岳→ハガタテ平→古峰神社バス停＝新鹿沼駅　歩程約5時間　交通費約四千八百円　地図昭文社　日光
☎3871・7487

★12月4日(火)　奥浜名湖自然歩道と姫街道　係＝奥村昭孝
歩くバスの旅　一般向Ⓐ Ⓑ
東京駅丸の内南口改札前6時50分集合＝東名道＝浜松西IC＝気賀　Ⓐ奥浜名湖自然歩道→尉ヶ峰→引佐峠の稜線大展望コース　歩程4時間30分位　Ⓑ気賀関所→姫街道→引佐峠の古道　歩程3時間30分位　日本一美味しい三ヶ日みかんの里へと歩きます。
費用五千円　電話かFAXで申込み後　郵便振替00180＝7＝35009　奥村昭孝
詳細は後日郵送
協力＝田川・丸山・奈良坂他
FAX 3634・2284

★12月5日(水)　一般向　係＝直江忠彦
〒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1405　直江忠彦
☎090・2146・6765

一般向強　雨中止　係＝本多
地図昭文社　高尾・陣馬
交通費ホリデーパスが得
☎FAX 048・253・9640

2・3月号の原稿は12月10日締切り厳守

事務所への電話について

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。

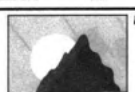
「ハイキングに快適な装備」は登山専門店におまかせ下さい。

●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、小屋泊り一泊まで幅広く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 028-639-9650
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・デザイン選定商品

LAVAREDO®
ラバレド　容量25ℓ
日帰り～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:マゼンダ×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楽々。
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

Mail&Tel,Order
地方発送承ります。
☎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・電話番号をお書きください。
●送料：定形20kg迄一律1,000円。北海道、四国、九州は1,500円。離島は別料金となります。

★12月5日(水) 刈寄山　一般向強　雨天中止　係＝村田　隆
JR新宿駅⑩7時52分発高尾行乗車＝八王子駅8時42分下車（係は改札口で待つ）→八王子駅北口バス乗場⑨9時12分発陣馬高原下行乗車（又は京王新宿駅③7時58分発通快高尾山口行＝北野8時47分乗換＝京王八王子駅8時50分下車　京王八王子駅バスターミナル②陣馬高原下行9時10分に乗車　次のJR駅北口から乗る係と合流）＝夕焼小焼9時56分下車→宮尾神社→ボンゼン山分岐→トツキリ場→入山峠→刈寄山→今熊山分岐→舟子尾根→古愛宕山→逆川林道→沢戸橋＝武蔵五日市駅＝立川
歩程5時間
多少ヤブあり。初冬の静かな尾根道をゆっくり歩きます。
交通費千七百円位
地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX 0422・55・1424

★12月6日(木) 大楠山　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
「花追びと」花の百名山
フユノハナワラビ
JR東京駅横須賀線地下①8時5分発久里浜行後方乗車＝横浜8時34分＝衣笠9時22分下車
逗子行バス＝大楠山登山口下車→大楠山2.42M→前田橋バス停＝逗子駅　歩程2時間30分
滑りやすいので、軽登山靴で。
地図日地出版　三浦半島
☎3891・0380

★12月7日(金) 日ノ出山　一般向(膝痛参加可)　係＝伊藤寛志
JR立川駅7時20分発青梅線奥多摩行前方3両目乗車＝8時10分御嶽駅下車　バス8時50分発乗車＝終点下車→ケーブルカー＝山頂駅→日ノ出山→三ツ沢→つるつる温泉（解散後希望者入浴）バス＝武蔵五日市駅
を説明しながら、晩秋の奥多摩の峰を静かに歩きます。雨中止
歩程登り1時間20分、下り1時間30分　地図昭文社
2万5千図武蔵御岳
5万図五日市
交通費約三千五百円
☎090・3114・0321
前日夜6～9時・当日5～7時

★12月7日(金)～9日(日) 金華山　忘年山行
7日赤羽駅北改札前　夜11時出発＝東北道＝仙台南＝石巻＝牡鹿町鮎川港9時発乗船＝金華山港9時30分着→黄金山神社→金華山→千畳敷→灯台→港　15時20分発乗船＝鮎川港15時50分着(泊)＝石巻＝仙台＝太白山登山口→生出森八幡神社→太白山→登山口＝仙台南＝赤羽　歩程1日目4時間　2日目2時間　費用約二万五千円
バス　一般向強　係＝巽　次郎
☎3997・0593

★12月8日(土) 紅葉の六国峠　一般向　雨中止　係＝榎本喜美代
京急品川駅8時7分発快特三崎口行乗車＝横浜8時29分＝金沢文庫8時45分下車→六国峠入口→能見堂跡→金沢自然公園→おおやと広場→観察の森→天園→紅葉ヶ谷→鎌倉駅
歩程4時間30分　軽登山靴以上
☎045・701・4789

★12月8日(土) 小田急新宿駅9時1分発急行箱根湯本行乗車＝新百合ヶ丘9時28分着　乗換多摩線9時31分唐木田行乗車＝終点下車（係待つ）→トンボ池→アサザ池→みはらし広場→小山田の谷→小野路城址→野津田公園→バス停＝鶴川駅　歩程3時間
運動靴可　交通費千円位
東ハイ保険加入者に限る。
☎042・734・0734
夜7時30分～9時

多摩丘陵　一般向　雨天中止　係＝加藤栄一
「新東京百景ハイク」No.20
渋谷駅ハチ公前9時集合→駒場公園文学館→駒場野公園→目黒川→西郷公園→川の資料館→大円寺→目黒不動滝泉寺
歩程15km休憩含む6時間
運動靴可　目黒みどりの散歩道
☎090・1501・1823

★12月8日(土) 目黒不動ハイク　一般向弱　雨天中止　係＝大手
喫煙者は携帯灰皿忘れずに

★12月8日(土) 霧降高原大山
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝栃木8時25分＝日光9時11分下車　又はJR上野駅6時9分発乗車＝小山7時24分着　乗換両毛線7時56分発（係乗車）＝栃木8時11分着　乗換
東武線8時25分発乗車合流
歩程約3時間
日光連山の大パノラマが楽しみ。
地図昭文社　日光
☎090・3499・0190

★12月8日(土)・9日(日) 飛竜山
8日JR立川駅8時57分発奥多摩行前3両目乗車＝10時14分奥多摩駅下車　バス10時50分発鴨沢西行乗車＝11時30分鴨沢西下車→後山林道→三条の湯(泊)
9日朝4時中ノ尾根→北天のタル→飛竜山→前飛竜→ミサカ尾根→サオラ峠→丹波　バス＝奥多摩駅　歩程1日目4時間　2日目8時間　5万図丹波・三峰
2万5千図丹波・雲取山
奥秩父の名峰を雪の来る前に
極めたい。交通費約四千五百円
宿泊3食付九千円
〒住所　氏名　生年月日　電話　FAX　会番を記入しFAX・Eメールで申込み下さい。
防寒具　ヘッドランプ必携。
☎0111・561・7053
FAX 0111・561・7054
☎090・3114・0321
前日夜6時～9時
当日朝5時～9時14分
mail itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp
バス　やや健脚　係＝伊藤治良
等を通知いたします。
☎FAX 045・984・1010

★12月8日(土)・9日(日) 守屋山他
予告で満席になりました。
参加者には別途費用の振込方法、集合場所および歩行コース
一般向強　係＝伊藤寛志
☎090・3499・0190

★12月9日(日) 明治神宮外苑～新宿御苑　初心者向　係＝江森
「ニコニコ山行」No.98
JR四ツ谷駅赤坂口前10時出発→迎賓館→赤坂離宮→外苑→新宿御苑→大宗寺（境内に江戸六地蔵の一つ高さ2・67Mの地蔵菩薩座像がある）→花園神社→新宿駅　所要4時間位
雨天中止
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★12月9日(日) 秩父札所　一般向弱　雨天決行　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急三峰口行前方乗車＝皆野駅10時2分下車　バス10時20分発乗車＝札所前10時37分下車→㉞水潜寺→札立峠→破風山→椋宮前＝バス＝皆野駅　歩程2時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★12月9日(日) 三浦海岸ウオーク　一般向　雨中止　係＝辰巳
京急品川駅8時7分発快特三崎口行乗車＝三浦海岸駅9時13分下車→引橋→油壺入口→城ヶ島大橋→展望台→灯台→大橋→三崎町→油壺入口→三崎口駅
歩程約5時間
交通費二千三百円位
運動靴でどうぞ。
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★12月9日(日) 丸山　一般向
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝栃木8時25分＝日光9時11分下車　又はJR上野駅6時9分発乗車＝小山7時24分着　乗換両毛線7時56分発（係乗車）＝栃木8時11分着　乗換
東武線8時25分発乗車合流
歩程約3時間
日光連山の大パノラマが楽しみ。
地図昭文社　日光
☎090・3499・0190

★12月9日(日) 二ノ塔　一般向強　雨天中止　係＝中嶋要一
小田急新宿駅⑤7時31分発急行箱根湯本行前3両目乗車＝町田8時5分＝海老名8時18分＝秦野8時40分下車（係合流）バス④ヤビツ峠行8時55分発乗車＝終点下車→岳ノ台→菩提峠→二ノ塔→葛葉の泉→菩提原バス停
軽登山靴以上　交通費二千百円
東ハイ保険加入者に限る。
☎045・811・3130
夜8時～10時頃

★12月9日(日) 浅間隠山　バス　一般向強　係＝上田妙子
池袋西口東武中央口前6時50分出発＝関越道＝二度上峠→浅間隠山→稜線コル→吾妻町側登山口→薬師温泉＝高崎＝池袋
歩程5時間　費用五千円
地図昭文社　軽井沢・浅間
浅間山を始め冠雪の山々を眺め、帰路温泉で一浴しましょう。
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
mail ueda12@iris.ocn.ne.jp

★12月9日(日) 丸山　一般向
雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅⑤7時34分発快急西武秩父行前方乗車＝飯能8時30分＝芦ケ久保9時15分発乗車→日向山分岐→丸山→大野峠→赤谷→芦ケ久保駅　歩程4時間
交通費千四百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641

★12月9日(土) 越前岳　忘年山行
電話確認の上申込み下さい。
JR東京駅八重洲北口　6時50分出発＝東名道裾野IC＝十里木越前岳登山口→越前岳（二百名山1507M）→往路戻る→十里木登山口＝東名道清水IC＝清水鮮魚センター海天下（昼食及忘年会）＝三保の松原見物＝東名道＝東京駅北口
歩程約3時間20分
バス　係＝平沢・木田・佐々木
地図昭文社　富士・富士五湖
費用約八千円（昼食代含む）
晴れれば富士が目前に見えます。山頂に登らないで散策と忘年会でもよいです。雨の場合は温泉と忘年会になります。
協力＝杉田・石井・松浦
☎3657・8855　平沢
夜8時～9時30分迄

★12月13日(木) 弘法山　一般向弱　雨天中止　係＝中村永彦
小田急新宿駅7時48分発秦野行前方乗車＝秦野駅8時58分下車→権現山→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉駅　歩程3時間
地図昭文社　丹沢　忘年山行
豚汁を作り、山の歌を合唱。お椀各自用意。豚汁の具、お湯ご協力お願いします。鍋、ガスは用意します。
☎048・665・4027
夜7時～9時迄

◉12月11日(火) 役員会　日暮里
中央町会会館　夜6時30分開始

◆身の体力を考えて無理のないコースに参加のこと

280m 広いフロアーにザック テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を飾る、アウトドア・グッズの総合販売スペース笹神保町に出現。「エコー・プラザ」。山々に響くこだまのように、アウトドア用品の最新トレンドを情報発信する、さかいやの新たな提案ショップです。500アイテム以上のザック・パックをはじめ、テント、キャンプ、カヌーなどをビッグに展開します。
東京 田 神保町
さかいや ECHO PLAZA
エコー・プラザ
www.sakaiya.com
東京ハイキング優待の店　精算時、東京ハイキング会員証をご提示下さい。5%割引いたします。
さかいやスポーツ　〒101-0051東京都千代田区神田神保町2-48　営業時間：AM11:00～PM8:00　年中無休
ウェア館 TEL 03-3262-0432 FAX 03-3262-7285
ハダコニア&ロック館 TEL 03-3262-0581 FAX 03-3262-0590
モンベルルーム TEL 03-3262-0731 FAX 03-3262-0745
シューズ館 TEL 03-3262-0433 FAX 03-3262-0592
ECHO PLAZA TEL 03-3262-0583 FAX 03-3262-0486

選ぶなら、厳選した品揃えと経験豊かなスタッフのいるカモシカで。
シンプルで使いやすいザック。
ビスターリ®32 レディス ¥11,300
●容量：32ℓ ●重量：1,000g
超軽量・コンパクトなツェルト。
エマージェンシー・ツェルト ¥9,800
●重量：250g
オリジナルカタログ（無料）をご希望の方はお申し込みください。
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 ●AM10:30～PM8:00（月～金）／AM10:30～PM7:00（土・日・祝）
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）
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
KAMOSHIKA

★12月22日(土)　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
☎0422・45・4153

★12月22日(土)　三ノ塔　一般向強　雨天中止　係＝加藤栄一
小田急新宿駅7時41分発箱根湯本行乗車＝秦野駅8時46分下車（係改札口で待つ）バス8時55分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→岳ノ台→菩提峠→二ノ塔→三ノ塔→葛葉ノ泉→菩提原バス停＝秦野駅　歩程4時間
☎0422・734・0734
夜7時30分～9時

★12月22日(土)～24日(休)　裏磐梯　係＝巽・柴崎
スキー・クロカン
22日赤羽駅北改札前　夜11時出発＝東北道＝郡山＝猪苗代＝裏磐梯国民休暇村(泊)＝赤羽バス、初めての方でも貸スキーあり。指導員（無料）がおります。費用約二万五千円
☎3997・0593　巽

★12月23日(祝)　鹿倉山　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
JR新宿駅6時44分発特快高尾行乗車＝7時11分立川着乗換7時38分発奥多摩行乗車＝終点下車　バス8時30分発丹波行乗車＝役場前下車→マリコ橋→大丹波峠→鹿倉山→大マトイ山→大寺山→深山バス停＝奥多摩駅　歩程5時間位
交通費四千円位　ホリデーパス又は奥多摩・秋川自由きっぷが得　地図昭文社　奥多摩
軽登山靴以上　ヘッドランプ要
雲取山石尾根を望むパノラマコースです。
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★12月23日(祝)　御前山　健脚向　係＝近能健次郎
JR立川駅7時8分発奥多摩行乗車＝終点8時22分下車バス8時30分発鴨沢西行乗車＝奥多摩湖下車→大ブナ尾根→御前山→鋸尾根→奥多摩駅
地図昭文社奥多摩
歩程6時間
参加者は電話で申込み下さい。
☎3802・2523

★12月24日(休)　景信山　一般向　係＝秋山俊子
「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中程乗車＝高尾8時40分下車　JR北口よりバス＝小仏又はタクシー＝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
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。
軽登山靴で。
地図昭文社　高尾・陣馬
☎3891・0380

★12月24日(休)　鎌倉アルプス　一般向　雨天中止　係＝阿部輝雄
東京駅地下ホーム①8時47分発横須賀線逗子行前方乗車＝品川駅⑭8時55分（係乗車）＝横浜9時16分＝北鎌倉9時38分下車（臨時改札口を出る）→明月院前→半僧坊展望台→十王岩→泉寺（紅葉）→鶴岡八幡宮→小町通り→鎌倉駅
歩程3時間位　軽登山靴で
交通費千四百円位
☎3447・4956
百八やぐら→大平山→天園→瑞

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

◆樹木や花は折らず採らず、ゴミは持ち帰りましょう。

★12月26日(水)　金ピラ山とデン笠　一般向強　雨中止　係＝村田
JR新宿駅⑩6時48分発特快高尾行乗車＝高尾乗換7時48分発大月行後方乗車（係合流）＝上野原8時7分下車　バス8時28分発無生野行乗車＝桜井下車→諏訪神社→金比羅山→デン笠→金山峠→649M峠→大丸→川合→四方津＝高尾
歩程約4時間30分
交通費二千五百円位
地図昭文社　高尾・陣馬
2万5千図上野原・大室
☎0422・55・1424

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

【スポーツ安全保険の加入手続きについて】

通称「東ハイ保険」の加入は毎月20日（消印）までの振込分を、係が整理して「スポーツ安全協会」に手続き・送金します。従って翌月初めから保険が有効ということになります。なお、郵便局で振込の時に渡される「受領証」は大切に保管して下さい。詳細は下段参照。

〔バス山行の申し込みとキャンセルについて〕

申し込み方法・費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従って下さい。宿泊日数によっては予約金が必要な場合もあります。費用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。どうしても代人がいないときは早めにリーダーに連絡して下さい。山行日まで日数に余裕があって、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金は（諸経費を差し引き）後日お返しします。
しかし直前のキャンセルでは、それも無理です。
※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるかも知れません。その場合不参加でもバス運行代、宿のキャンセル料等は支払っていただきます。
なお予定人員に満たない場合、リーダーの判断で山行中止になる場合もあります。
（バス車内は禁煙です）

◉9月入会のお仲間（31名）
会員番号12943～12973
達山敏子　加藤陽子　植野京子
神田　隆　加戸節子　藤井暉雄
比毛和雄　熊谷　昇　浪江　均
森下　敦　野田達也　会沢成子
木村智子　亜厂文代　長戸正子
松浦洋一　松浦　皎　秋吉洋子
奥山房幸　柴田　健　櫛田栄子
本吉　通　三木一則　丹羽啓子
戸田よし子　澤　由紀江
高橋ユキ子　奥山真知子
小笠原勢津子　宮下美枝子
小西恵美子

◉10月入会のお仲間（23名）
会員番号12974～12996
黒坂玲子　原　蓉子　安田　守
野村真美　岩佐敬子　斉藤幸子
中村愛子　正木正弘　大島富子
亨　正子　奈良恒利　田原恒男
関　靖江　滝沢洋子　安中勝美
田口清美　杉本哲子　峯村　茂
黒沢そのみ　前田ハツコ
永田佐江子　網代トシエ
高橋喜代子

▼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。

〔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

初心者マークの心はオーロラ

大田区　浦沢正恵（№12882）

都心に住んでいるせいか、私はいつもく・れ・ぐ・れ・も、緑に囲まれた生活に心が向いている。ひとり心に思っては消し、修正しては消しの出来上がった絵は、高い山を遠望、かつ自分は畠か田んぼか湖を俯瞰している…という具合である。
狭い庭には、5倍の庭に住みつく位の雑木（ざつぼく）が森のようになっている。自家製、空気・風を吸い緑をかぎビールで生を満喫という訳だ。99％の人が〝ゲッ〟と思っても、私と三匹の犬はオーロラ的心の華やかさを持って、地球人生活をしているのだ。だから、都心への用事は渋っても、地方へはホイホイとペッタンコの下駄で車を運転して出掛ける。少し車を降りて散策。ただしそこまで。山は見るだけ。
それが、5月にふと友人三人のドライブで西沢渓谷へ行き、運命が変ってしまったのだ。少し…が、ぐるっと反対廻りで、大きなバッグと傘を持ちながら滝側を下るのは〝命がけ〟だったけれど、帰宅するなり、歩く爽快さに魅了されていたのだった。
7月からこの東ハイ新入生となり、高尾山・札所・二子山・伊豆ケ岳と、ヨチヨチ皆様のリズムを乱しつつくっつかせてもらって、益々想いは山道を歩くことに恋しているのだ。二子山は、滑って何遍も「キャー」と思い、翌日翌々日と腿が痛かったけれど、伊豆ケ岳は、ナントいう爽快、心身の塵芥が台風のあとのように吹き飛んで青空、といったところである。
このように、一回歩くごとに、山に馴染んで成長していくのだろう。それにしても、山歩きの方々の心の清々しさ、押しつけでないさりげない思いやり、人の心の暖かさ、自然は人の心をこんなにも美しく清澄にするのだなあ、と、山と心は一体なのであろうかと、切々に日々思い、そして日日（にちにち）山に想いを馳せている初心者若葉マークの私なのである。今後よろしく。重々に。

〔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」の略で、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15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85％が加入しているCランクは年間掛金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　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。
今年度の加入は12月20日払込金到着分で締切ります。

【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全てのJR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、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（趣旨の変わらない範囲で添削することがあります）
※原稿はお返し出来ません。
なおスペースの関係で、その月号に掲載出来ず、おくれる場合もあります。

東ハイ山行強弱度

（歩程は休憩時間を含まず）

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

☆印　趣味の集い

★12月13日(木)14日(金)　安房勝浦ハイク　初心者向　係＝土肥原
JR東京駅③（丸の内側地下5階）8時13分発千葉行乗車＝終点8時54分着　乗換⑤9時31分発安房鴨川行乗車＝勝浦10時52分下車→八幡岬公園（家康側室お万の方像）→勝浦灯台→官軍塚→高輝寺→勝浦駅＝かんぽの宿(泊)→大正時代の鵜原理想郷→海中展望塔、博物館→めがね岩→松部漁港→勝浦駅＝東京駅　歩程両日共3時間　地図昭文社　千葉県運動靴可　費用約一万七千円
往復はがきに〒住所　氏名　電番　会番　生年月日を記入し11月末日迄にお申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。
〒176・0012練馬区豊玉北1の9の702　土肥原二郎
☎3948・7829

★12月15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18分発急行小木観音（ゆずの里）→虎空蔵尊川町行中程乗車＝川越8時49分→越生駅　歩程3時間30分＝坂戸9時2分　乗換9時7分発＝越生9時26分下車→無名戦士の墓→大高取山376M→桂
☎3891・0380

★12月15日(土)　武川岳　一般向強　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時16分発快急三峰口行後方乗車＝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＝二ノ鳥居→妻坂峠→武川岳→山伏峠→伊豆ヶ岳→正丸駅　歩程5時間　地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★12月15日(土)16日(日)　子檀嶺岳・独鈷山他　バス　係＝上田妙子
15日池袋駅西口東武中央口前6時50分出発＝関越・上信越道＝聖山＝冠着山＝子檀嶺岳＝田沢温泉(泊)＝十観山＝独鈷山＝別所温泉＝池袋
歩程両日共5～6時間
一般向強　費用約二万円
2万5千図武石・麻績別所温泉・信濃西条

★12月16日(日)　芦ケ久保餅つき
西武池袋駅7時55分快急三峰口・寄居行乗車＝芦ケ久保駅下車→きのこ茶屋→芦ケ久保駅＝池袋　交通費千五百円
会費二千五百円（餅・きのこ鍋・飲物代）おつまみ持参
一般向　雨天決行　係＝巽
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

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

★12月16日(日)　滝不動～天望山
東上線池袋駅8時発特急小川町行乗車＝坂戸8時41分着　乗換8時43分発越生行乗車＝越生駅9時3分下車→虚空蔵→滝不動→浅間神社→尾根合流点→3
☎090・7410・6944

★12月16日(日)　御岳山～鳩ノ巣
JR新宿駅8時47分発おくたま・あきがわ5号乗車（前方6両目）＝御嶽10時8分下車　バス・ケーブル＝御岳山→大福峠→鳩ノ巣駅　歩程約3時間30分
☎0048・622・7711
夜7～9時　当日は早朝も可

★12月16日(日)　甲州高尾山　バス　一般向　忘年山行　係＝木田
新宿駅西口東京三菱銀行前7時出発＝（バスは座席指定6時50分迄に集合）
新宿＝中央道勝沼IC＝高尾山大滝登山口→大滝不動尊→分岐→甲州高尾山→鉄塔→大善寺
歩程2時間40分
下山後、かんぽの湯「石和」入浴後笛吹川河畔甲州一のほうとうの名店「山作」にて会食。
会費八千円（バス・入浴・会食全部込）
参加希望者は所定事項を往復はがきに記入し申込んで下さい。詳細は確定後連絡します。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎047・370・8644

★12月16日(日)　矢平山　一般向
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7時48分発河口湖行乗車＝上野原8時7分下車　バス8時28分発無生野行＝下尾崎9時18分下車→大曲橋→寺下峠→丸ツヅク山→矢平山→大地峠→大丸→四方津駅　係＝高橋富美
雨天中止
歩程4時間位　軽登山靴以上
軽アイゼン・ストック持参
交通費ホリデーパスが得　他にバス代七百八十円
地図昭文社　高尾・陣馬
☎3412・6687

★12月16日(日)　高松山　一般向
小田急新宿駅7時31分発急行湯本行前方3両目乗車＝新松田駅8時49分下車　バス9時15分発山北駅行乗車＝高松山入口下車→ビリ堂分岐→送電線鉄塔下→ビリ堂→高松山→尺里峠→天狗沢橋→高松山入口バス停＝新松田駅　歩程4時間30分
交通費約二千円　丹沢
地図昭文社
☎3974・1849
夜7時～8時迄

★12月16日(日)　守屋山　バス　一般向
多少残席あります。
2万5千図茅野・辰野
静かな山で展望が素晴らしい。
電話申込後　郵便振替00110＝6645７　藤谷末松
☎0442・373・9339
朝7時～9時、夜7時～9時

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

☆12月18日(火)　スケッチハイク
浜離宮庭園入口10時集合、JR新橋駅（有楽町寄改札）より徒歩約10分。
江戸時代の大名庭園で潮入りの池を中心に広々とした美しい園内を描く。また隅田川ぞいの建物や船なども描ける。要入園料、65歳以上無料（要証明）
雨、強風は中止
浜離宮庭園　係＝宇賀神茂弥
☎048・831・4863

★12月16日(日)　忘年山行　係＝吉村知恵子
予告で定員になり締切ります。
協力＝直江忠彦
☎3647・2868

★12月19日(水)　浜離宮～レインボーブリッジ　係＝奥村昭孝
降水確率30％以上は中止
浅草隅田公園・水上バス発着場前集合　10時30分発に乗船＝浜離宮散策　昼食後→ブリッジ遊歩道南コース→第三台場公園→海浜公園→潮風公園→テレコムセンター→ブリッジ北遊歩道→芝浦ふ頭駅解散　〈注〉往路のお台場海浜公園から別行動も可
歩程4時間位
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎3634・2284

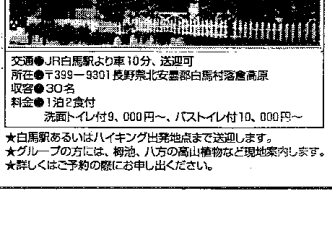
★12月19日(水)　朝霞歴史散歩
初心者向　係＝土肥原二郎
東上線池袋駅普通9時32分発志木行乗車＝朝霞駅9時55分下車　改札前10時集合（係待つ）→広沢の池→膝折宿→閻魔堂→滝の根公園→城山公園→東園寺→朝霞市博物館→朝霞台駅又はJR武蔵野線北朝霞駅
歩程2時間30分　雨天中止
地図昭文社　朝霞・尾
交通費五百四十円　運動靴可
☎3948・7829

★12月22日(土)　大日山　一般向
弱　雨天中止　係＝中田　勇
東上線池袋9時10分発小川町行乗車＝終点10時11分下車→登山口→庚申塔→展望台→仙元山→城山→大日山→城山→仙元山→見晴らし公園展望台→埼玉工芸会館→小川町駅
歩程4時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★12月22日(土)　日ノ出山　一般向
雨天中止　係＝川嵜英雄
JR立川駅8時20分発奥多摩行乗車（新宿7時52分発高尾行快速＝立川8時17分着乗換）＝日向和田下車（集合）→天満公園→三室山→日ノ出山→御岳山→ケーブル下→バス＝御嶽駅
歩程4時間位
☎0428・36・4383
夜7時～9時迄

▼山行の荷物と怪我は自分持ち

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！
●絹池自然園(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)
新緑が眩いう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
Vivaldi
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、絹池、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。

21世紀品質のゾーンブランド！
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●SB-IV
秀山荘価格￥34,000
最高品質のスイス製ガルサー皮を使用したオールシーズンモデル。
オーダーメイド可能。
登山用品専門店
秀山荘
ハイキング・軽登山、重登山
沢登り、フリークライミング
山スキー、各種用品取扱い
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