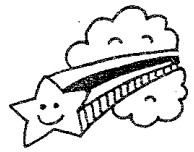


7月ハイク



目次

30(火)	27(土)	31(水)	24(水)	23(火)	21(日)	20(祝)	19(金)	18(木)	17(金)	16(土)	15(土)	14(日)	13(土)	11(木)	10(水)	7(日)	6(土)	5(金)	4(木)	3(火)	2(火)
戦場ヶ原	仙塩尾根	木曽御嶽	秋川渓谷	☆スケッチ御岳渓谷	玉川上水	日和田山	22(月)奥穂ヶ北穂	21(日)越岳・僧ヶ岳	川若山	大羽根山	入笠山	杉並区史跡敷策	草津白根山	高峰山	飯山白山	林試の森公園	金比羅山	佐々木・	芦ノ湖西岸歩き	般若舎の丘	渡村
バス	伊藤田	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤寛(賞)	吉村	近能	佐野	中嶋	篠藤	西沢	木田	伊藤	宇賀野	藤谷	バス	榎本	中村	渡村
バス	佐々木・	バス	バス	宇賀野	バス	阿部	伊藤														

▼ 7月2日(火) 般若の丘のランナー 一般向 係 渡辺 西武池袋駅 8時発 急行 池袋行 乗換 池袋駅 8時55分 池袋駅 9時15分 池袋駅 9時30分 池袋駅 9時45分 池袋駅 10時00分 池袋駅 10時15分 池袋駅 10時30分 池袋駅 10時45分 池袋駅 11時00分 池袋駅 11時15分 池袋駅 11時30分 池袋駅 11時45分 池袋駅 12時00分 池袋駅 12時15分 池袋駅 12時30分 池袋駅 12時45分 池袋駅 13時00分 池袋駅 13時15分 池袋駅 13時30分 池袋駅 13時45分 池袋駅 14時00分 池袋駅 14時15分 池袋駅 14時30分 池袋駅 14時45分 池袋駅 15時00分 池袋駅 15時15分 池袋駅 15時30分 池袋駅 15時45分 池袋駅 16時00分 池袋駅 16時15分 池袋駅 16時30分 池袋駅 16時45分 池袋駅 17時00分 池袋駅 17時15分 池袋駅 17時30分 池袋駅 17時45分 池袋駅 18時00分 池袋駅 18時15分 池袋駅 18時30分 池袋駅 18時45分 池袋駅 19時00分 池袋駅 19時15分 池袋駅 19時30分 池袋駅 19時45分 池袋駅 20時00分 池袋駅 20時15分 池袋駅 20時30分 池袋駅 20時45分 池袋駅 21時00分 池袋駅 21時15分 池袋駅 21時30分 池袋駅 21時45分 池袋駅 22時00分 池袋駅 22時15分 池袋駅 22時30分 池袋駅 22時45分 池袋駅 23時00分 池袋駅 23時15分 池袋駅 23時30分 池袋駅 23時45分 池袋駅 24時00分 池袋駅 24時15分 池袋駅 24時30分 池袋駅 24時45分 池袋駅 25時00分 池袋駅 25時15分 池袋駅 25時30分 池袋駅 25時45分 池袋駅 26時00分 池袋駅 26時15分 池袋駅 26時30分 池袋駅 26時45分 池袋駅 27時00分 池袋駅 27時15分 池袋駅 27時30分 池袋駅 27時45分 池袋駅 28時00分 池袋駅 28時15分 池袋駅 28時30分 池袋駅 28時45分 池袋駅 29時00分 池袋駅 29時15分 池袋駅 29時30分 池袋駅 29時45分 池袋駅 30時00分 池袋駅 30時15分 池袋駅 30時30分 池袋駅 30時45分 池袋駅 31時00分 池袋駅 31時15分 池袋駅 31時30分 池袋駅 31時45分 池袋駅 32時00分 池袋駅 32時15分 池袋駅 32時30分 池袋駅 32時45分 池袋駅 33時00分 池袋駅 33時15分 池袋駅 33時30分 池袋駅 33時45分 池袋駅 34時00分 池袋駅 34時15分 池袋駅 34時30分 池袋駅 34時45分 池袋駅 35時00分 池袋駅 35時15分 池袋駅 35時30分 池袋駅 35時45分 池袋駅 36時00分 池袋駅 36時15分 池袋駅 36時30分 池袋駅 36時45分 池袋駅 37時00分 池袋駅 37時15分 池袋駅 37時30分 池袋駅 37時45分 池袋駅 38時00分 池袋駅 38時15分 池袋駅 38時30分 池袋駅 38時45分 池袋駅 39時00分 池袋駅 39時15分 池袋駅 39時30分 池袋駅 39時45分 池袋駅 40時00分 池袋駅 40時15分 池袋駅 40時30分 池袋駅 40時45分 池袋駅 41時00分 池袋駅 41時15分 池袋駅 41時30分 池袋駅 41時45分 池袋駅 42時00分 池袋駅 42時15分 池袋駅 42時30分 池袋駅 42時45分 池袋駅 43時00分 池袋駅 43時15分 池袋駅 43時30分 池袋駅 43時45分 池袋駅 44時00分 池袋駅 44時15分 池袋駅 44時30分 池袋駅 44時45分 池袋駅 45時00分 池袋駅 45時15分 池袋駅 45時30分 池袋駅 45時45分 池袋駅 46時00分 池袋駅 46時15分 池袋駅 46時30分 池袋駅 46時45分 池袋駅 47時00分 池袋駅 47時15分 池袋駅 47時30分 池袋駅 47時45分 池袋駅 48時00分 池袋駅 48時15分 池袋駅 48時30分 池袋駅 48時45分 池袋駅 49時00分 池袋駅 49時15分 池袋駅 49時30分 池袋駅 49時45分 池袋駅 50時00分 池袋駅 50時15分 池袋駅 50時30分 池袋駅 50時45分 池袋駅 51時00分 池袋駅 51時15分 池袋駅 51時30分 池袋駅 51時45分 池袋駅 52時00分 池袋駅 52時15分 池袋駅 52時30分 池袋駅 52時45分 池袋駅 53時00分 池袋駅 53時15分 池袋駅 53時30分 池袋駅 53時45分 池袋駅 54時00分 池袋駅 54時15分 池袋駅 54時30分 池袋駅 54時45分 池袋駅 55時00分 池袋駅 55時15分 池袋駅 55時30分 池袋駅 55時45分 池袋駅 56時00分 池袋駅 56時15分 池袋駅 56時30分 池袋駅 56時45分 池袋駅 57時00分 池袋駅 57時15分 池袋駅 57時30分 池袋駅 57時45分 池袋駅 58時00分 池袋駅 58時15分 池袋駅 58時30分 池袋駅 58時45分 池袋駅 59時00分 池袋駅 59時15分 池袋駅 59時

ハイキング安全保険の加入は早めに

東京ハイキング

予告 (申し込み可)



★8月1日(木) 玉原高原ラベンダーバス 一般向 歩行3時間30分 費用五千五百円 ★8月2日(金) 6日(火) 白山山八甲田大岳・五ノ岳 一般向 歩行3時間30分 費用五千五百円 ★8月3日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月4日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月5日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月6日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月7日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月8日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月9日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月10日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月11日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月12日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月13日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月14日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月15日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月16日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月17日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月18日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月19日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月20日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月21日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月22日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月23日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月24日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月25日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月26日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月27日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月28日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月29日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月30日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月31日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円	★8月2日(金) 6日(火) 白山山八甲田大岳・五ノ岳 一般向 歩行3時間30分 費用五千五百円 ★8月3日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月4日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月5日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月6日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月7日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月8日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月9日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月10日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月11日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月12日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月13日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月14日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月15日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月16日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月17日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月18日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月19日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月20日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月21日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月22日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月23日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月24日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月25日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月26日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月27日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月28日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月29日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月30日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月31日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円	★8月2日(金) 6日(火) 白山山八甲田大岳・五ノ岳 一般向 歩行3時間30分 費用五千五百円 ★8月3日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月4日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月5日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月6日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月7日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月8日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月9日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月10日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月11日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月12日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月13日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月14日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月15日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月16日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月17日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月18日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月19日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月20日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月21日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月22日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月23日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月24日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月25日(日) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月26日(月) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月27日(火) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月28日(水) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月29日(木) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月30日(金) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円 ★8月31日(土) 常念岳(百名山)・蝶ヶ岳 一般向 歩行2時間 費用二千五百円
---	--	--

会員優待の店 東ハイハイカーを応援します。

お客様の声を集めて作った、手作り感の溢れるモノ！好評発売中!!

「立ったままはける」NEWレインパンツ!!

両足で立ったままレインパンツがはけちゃう画期的なデザインで新発売しました。

私達は、長年足を通してはいる(レインパンツ)に親しんできました。しかし、実際の山で、急な雨の中、直ぐにレインパンツを片足で立ちながら作業は、中高年ハイカーにとって、ひと苦勞です。

- ①登山靴が履きやすく、足がスムーズに滑らない。
- ②急な雨で場所選びがでかき状況の中、片足立ちしながら足を通す動作が苦しい。
- ③着脱でレインパンツが汚れてしまう。

これらお客様の声をどうにかして解消したく、研究し、今回立ったままはけるレインパンツを開発いたしました。ぜひ、お問い合わせ下さいませ。

立ったままはけるレインパンツ(スパッツ併用型)

販売価格¥8,900 重量/270g(Mサイズ)

サイズ/男女兼用・ヒップサイズで選んで下さい。

S:H85~95cm M:H95~110cm L:H110~130cm

カラー/ダークブラウン・ネイビー・レッド 素材/防水・透湿3レイヤーナイロン地

実用新案出願中

特長

両足で立ったまま、簡単に着脱ができます。汚れた靴を濡さないからパンツも汚さず下着が汚れているので通気性もバツグンです。

「日帰りハイカー専用」快適ザック!!

今日は日帰りだから、荷物はコレだけでいい...中がゴチャゴチャで直ぐに取り出せない...というお客様のひと言を元に作り直しました。従来の横割り収納を縦割り収納(冷蔵庫の野菜室の収納方法)が簡単に出来る機能付きです。

■外見スッキリ、中に注目!

ザックの中に付いている、防水地・メッシュ・ナイロン地の3種類の収納袋に装備を仕分けし、ザックの内側のバックルにはめるだけ縦割りバックが出来ます。袋は個別に取れるので、もう探し回らずに、スムーズに必要な物が取り出せます。貴重品は裏ポケット、筆記用具・軽食は前ポケット、ペットボトル・ポット・ストックはサイドにキチンと収まります。日本製新機軸メドです。

日帰りザック デイバル(20L)

会員価格¥8,500

カラー/レッド・ターコイズ

商品の詳しいパンフレットございますので、ご請求下さい。

<http://www.greenlife.co.jp/>

東京 グリーンライフスポーツ

お問合わせは 03(3233)4333 0775

◇銀行振込/東京三菱銀行 神保町支店/当座0131

◇郵便振替/小川郵便局 口座番号:00170-7

目次

[illegible]

★8月2日(金)～5日(月) 白山縦走
2日新宿西口⇨安田生命裏東京
三菱銀行横へ夜11時出発⇨中央
道⇨松本⇨高山⇨大白川⇨白山
⇨6時着⇨南竜山(荘泊)⇨別山
⇨三ノ峰⇨鳩ヶ湯9時間⇨高山⇨
中央道⇨新宿5日朝4時着
費用二万六千円

エー11山頂駐車場(日の出)⇨
伊吹山13177(百名山)⇨
駐車場⇨新宿 シモツケソウ等、
花一杯のお花畑の散策路をゆつ

電話 F A X 申込み後郵便振替
001400007644600
389110338
3891103381

バス やや健 係⇨直江忠彦
東ハ1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。

2006-0034多摩市鶴牧
41の1の405 直江忠彦
0900-211466-6765

★8月4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35分発快急乗
車」所沢8時4分・東飯能8時
30分・西武秩父駅9時14分下
車 西武バス9時50分発栗尾行乗
車「小鹿野役場10時27分下車」
町営バス10時56分発駒木野行乗
車

★8月4日(日) 西沢溪谷 一般向 雨天中止 係「本多長吉
JR八王子駅6時34分発松本
行乗車」(新宿5時38分発八王子
乗換) 塩山駅下車 バス8時
8分発乗車「西沢溪谷下車」東
武 048・253・964

バス停「塩山駅」高尾
歩程4時間 交通費六千円位
地図昭文社 金峰山

武蔵蔵・秩父
090・2316・479

LAVAREDO®

ラバレド
 容量25ℓ
 日帰り・小屋1泊用。
 女性に使いやすい
 バックヒップパ
 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

直経価格 **6,400円**

背中快適!!



新設計S字
カーブベルト採用

グッドデザイン選定商品

「こが通いず」
汗



JIRISHANCA®

ヒリジャンカ
 容量30ℓ
 小屋1泊用。
 2つのサイドポ
 ケットにジレン
 ボケットにより
 小物の収納楽々。

カラー
 ブラインチーク×コルム

直経価格 **6,800円**

HIDDEN PEAK®

ヒドンピーク
 容量35ℓ
 小屋1~2泊用。
 サイドの2つの
 ショウトにより
 ジレンボケットが
 入ります。

カラー
 ストリーミング×グレー

直経価格 **6,500円**

OUTDOOR MIND

ツッピン

(01-0221 東京都千代田区外神田) 11-11
登山本店 ☎03-3253-1431
神田小川町店 ☎03-3233-4121

Mail To: Creator
 地方出版部

☎03-3253-1438

東京新聞 FAX 03(3257)0280
 読者サービス部 FAX 03(3257)0281
 〒100-0001 東京都千代田区丸の内1-10-1
 丸の内ビルディング 4F 読者サービス部
 電話受付時間：午前9時～午後12時PM
 土曜・日曜・祭日も受付可
 送料は別添付となります。

★8月11日(日) 二子山 一般向
 雨天中止 係Ⅲ西沢宗一
 J.R.新宿係⑦7時43分発ホリ
 デール快速あきわ1号乗車Ⅲ桂
 7時48分③武蔵五日市8時40分
 分下車 28分8時55分発数馬行
 乗車Ⅲバス都民の森行乗車Ⅲ終
 点下車Ⅲ三頭ノ大滝Ⅲ三頭小
 口駅下車Ⅲ都民の森Ⅲ五
 日市駅 歩程3時間30分
 交通費三千五百円 J.R.遠方の森
 方はホリデーバスで
 地図昭文社 奥多摩
 0900・3528・5641

●8月13日(火) 役員会 日暮里
 中央町会会館 夜6時30分開会

★8月16日(金)・19日(月) 恐山
 栗駒山他バス 一般 係Ⅲ柴崎
 16日新宿箱根西口朝日生命前
 夜10時出発Ⅲ東北道Ⅲ青森Ⅲ
 前Ⅲ登山口Ⅲ田代岳Ⅲ登山口
 東北道Ⅲ横手ⅢⅢ羽後Ⅲ西
 馬音内踊り見物ⅢⅢ栗駒山Ⅲ
 登山口ⅢⅢⅢ東北道Ⅲ赤羽
 歩程2日Ⅲ3日共3時間30分
 費用約三万八千円

往復はがき又はFAXで下住
 所氏名 生年月日 電話 会
 番を記入し申込み下さい。
 乗ハイ保険加入者に限る。

26444の10 柴崎 実
 0285・23・7785
 shibazaki@lily.ocn.ne.jp

(会報のコス記事記号説明)
 ☆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
 係Ⅲ○○○はリーデー
 駅名下の○内数字は乗車番
 地名下の○は乗り物による移動
 歩程は休憩を含まない歩行時間

品揃えも充実したお買い得なフェア。お求めのチャンスです!

靴&雨具フェア

軽登山靴 レインウェア

6/1(土) ▶ 7/31(水)

詳しくは店頭で、または電話などでお問い合わせください。

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(832)1511 〒389-8302 長野県南安曇郡穂高町北穂高 282-7-18 ●AM10:30~PM7:00



KAMOSHIKA.

平成14年8月号(4)

月30日(金)⇒9月1日(日) 岩菅山他 バス一般強 係⇒直江
日新宿西口⇒安田生命裏東京 東ハイ保険加入者に限る。
銀行機 夜11時出發⇒關越 年住所 氏名 電話 会番
問⇒聖平11時平 若菅山↓ 生年月日を記入し 往復はがきで
直江高原↓聖平11時平 若菅山↓ 申込む。
↓志賀山↓大沼池↓4時間 千206・0034多摩市鶴牧
千401の1の405 直江忠彦
長野⇒關越道⇒新宿 4090・2146・6765
三万五千円

8月31日(土) 9月1日(日) 富士山
31日新宿駅西口朝日生命前
時出発 中央道 河口湖 五
時 八合目(油) 山頂 五合目
一 浴 中央道 新宿
桂1 日約5時間 2 日目約
時間 費用約二万円
往復はがき・FAX・メール
すれか、干住所 氏名 生

バス やや健脚 係 柴崎
年月日 電話 会番を記入し申
込み下さい。
東ハ保険加入者に限る。
〒323-0825 小山市小山
2644-10 柴崎 実
shibazaki@illy.ocn.ne.jp
☎ 0285-23-7785
☎ 090-3499-0190

川崎市 斎藤幸子
(No.12979)

3種の神話で、あこがれの名峰にチャレンジ!

スプリング内蔵式で、膝、肩、腰などの衝撃を吸収し、疲労を抑える。3段階に調節可能。(67~135cm)1本288g

●レキ・マルカーアンチショック(2本組) ダブルストック
定価¥18,000→会員割引中

登山家川村晴一企画開発した、元祖モデル。下山時の膝の痛みを予防し軽減します。

●オリジナル・ひざサポーター(片足)
会員価格¥2,500
サイズ/男女兼用(右足用・左足用あります。) ひざサポーター
カラー/ベージュ、ブラック

下りがダンゼン突如なる魔法の中敷です。熟成形により自分の足裏にフィットした中敷きです。その厚さ(10分位)でお作りします。加工料サービス

●シダス・カスタムトレックインソール
定価¥5,500→会員割引中 シダスインソール
★靴の補正承ります。すでにをお持ちの靴でもお気軽に!

●レキ・ストック(2本組)
●ひざサポーター(両足)
●シダスインソール(靴の中敷き)

**脚・膝
らくらく
3点セット**

ダブルストック 22,500
ひざサポーター 22,600
**3点合計 ¥26,500
→割引 ¥22,600**




目次

27(金)	29(日)	根名草山	他パス
クク	クク	仙ノ倉山	他パス
クク	クク	早稲日向山	バス
28(土)	伊勢田	鎌倉	榎本
クク	クク	蛇峠山	バス
クク	クク	藤谷	柴崎
28(土)	29(日)	草加	上高地他パス
クク	クク	南高尾	安行
クク	クク	鹿倉山	丸
クク	クク	伊藤	辰巳

▼ 駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの
▼ 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(日) 秩父札所 一般向
西武池袋駅 7時55分發快急前
方乗車 皆野駅 10時2分下車
バス10時20分發乗車 札所前10
時37分下車 ③水滞寺 札立時

★9月1日(日) 武甲山 一般向
西武池袋駅 7時7分發乗車 ②
西武秩父駅下車 タクシ 生
川下車 武甲山 浦山口駅

雨天中止
歩程5分
交費四千位
係 本多長吉

破風山 風戸山口 ①バス皆野
駅 歩程2時間30分 輕登山野
地圖昭文社 奥武藏 秩父

0900・2316・4791

昭文社 奥武藏 秩父

048・253・9640

★9月6日(金)〜8日(日) 白馬三山
6日新宿駅西口朝日生命前
夜10時出発⇒中央道⇒IC⇔猿
倉⇒白馬尾⇒大雪溪⇒山荘⇒
馬岳⇒山荘(泊)⇒杓子岳⇒白馬鍾
ヶ岳⇒猿倉⇒入浴⇒中央道⇒新
宿 費用1日目7時間 2日目
8時間 費用約二万五千元
往復はがき又はFAXかメー
ルに〒住所氏名 生年月日
電話、会番を記入の上申込み下
さい。東ハ伊保険加入者に限る。
〒323・0825小山市小山
264-4の10 柴崎 実
☎0285・237・785
sibazaki@liv.ocn.ne.jp

★9月6日(金)〜8日(日) 東大雪石狩岳(二)ニソツ 係川伊藤(寛)

6日朝羽田→帯広空港 貸切 定員10名 希望者は片はがきに
車由ニソツ三俣候加温泉(泊) 7 左記FAX、Eメールいずれか
日ユニ石狩岳登山口(十国峠) ↓ に、東大雪、〒住所氏名
音更山石狩岳シユナイダグー 電話、FAX、会番 生年月日
ス下山 8日音更川十六の沢 を記入し申込み下さい。
登山口→杉沢コ→羽田解 区064・0917札幌市中央区
岳ピストン 帯広空港→二羽田解 南17条西14丁目1の23の500
散 徳脚向 両山共二百名山 3 伊藤寛 問合せは

★9月7日(土) 金山と稚児礼賛舞
東武浅草駅発7時58分鎌倉伊
14時から数十名の僧侶の読経と
係川渡辺 震

5日歩程10時間以上
1日図石狩岳・糠平 2万5千
図石狩岳・ベソツツ山・岨加・
十勝三俣 ビグマの危険があり
ますのでプロガイドをお願いし
ます。航空券・宿泊・ガイド・
車両費合計概算一入十万円

☎ 090・3114・0321
携帯は出発前夜5時〜9時
当朝5時〜7時30分

📧 iow-jh@atours.ocn.ne.jp
011・5661・7053

勢崎行前方乗車⇨春日部8時45分⇨久喜9時22分(係乗車)⇨太田駅10時20分下車⇨八瀬川⇨大光院⇨金竜寺⇨金山城跡⇨山頂⇨開山堂⇨太田駅

八瀬川は鯉の川 開山堂では

雅楽で12名の稚児が莊厳に舞います。稚児百鬼供養札賣辦と言います。交通費約二千円歩程約3時間 雨天中止

☎048・768・1876

◎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。

★9月7日(土) 羽村の優めぐり 初心者さん 雨天中止 係・藤谷

JR東京駅 羽村の優めぐり 19時19分発高尾行 乗車 新橋10時9分 10時32分 11時10分 2時28分 乗換青い線奥多摩行 12時18分 12時40分 12時50分 13時10分 13時37分下車 西口集合しま づくり歩きます。

歩程3時間 交通費千五百円位 静かな田園とゆるやかに流れ る多摩川文化財を訪ねて、ゆ っくり歩きます。

★9月7日(土) 鎌北湖 一般向 雨天中止 係Ⅱ中田 勇
百式也愛尺7時5分急央息徒一箇今ノ境ノ兼七胡ノ比向也哉
↓一峰院↓阿蘇神社↓羽村駅 夜7時〜9時迄

★9月7日(土)8日(日) 鬼怒沼山
7日新宿西口→安田生命裏東京
三葉銀行横 夜11時出発→東北
道→女夫湯温泉→鬼怒沼山→女
夫湯→東北道→新宿
歩程7時間 費用八千円

車→所沢8時23分→東飯能8時
47分→高麗見8時52分下車→
和田山→物見山→ヤセオナ峠→
武蔵横手駅 歩程4時間30分
地図昭文社 奥武蔵・秩父
0900・2316・4791

バス一般向強 係→直江忠彦
往復はぎきに→住所 氏名
生年月日 電話 会番を記入し
申込み下さい。
〒246・0034多摩市鶴牧
4の1の1の405 直江忠彦

★9月7日(土)8日(日) 白根山と四阿山他 バス 係員平沢こと
多少空席あり電話確認の上で
7日J.R東京駅八重洲北口 6
時50分開越道渋川IC上り白根
山火山口①→お釜展望台往復→
元白根山②→本白根山③(百名山
2164・8m)→火山口④⑤⑥
菅平温泉(泊) 歩程約3時間

☆9月8日(日) 写生会 芝離宮庭園
JR浜松町駅北口を出て右へ橋もあり港の風景も描ける。

8日宿「菅平牧場」→柳子宿(花の百名山23207M)→四阿山(百名山23554M)→中西阿山(百名山23554M)→一浴山(百名山23554M)→菅平牧場→真田温泉
上越線・開越道 1 JR東京駅
歩程5時間20分 1 船向
費用二万円(別途保険・入浴代)

生年月日 電話 会費必す計入
して申込み下さい。

協力 石井敏雄
〒124-0021葛飾区細田
3の31の2 平沢こ
3657・8855
夜8時〜9時30分迄

★9月8日(日) 三浦くわの国 初心者向 小雨決行 係員阿部
 京浜急行品川駅8時7分發特 の花が見られるとよいですね
 快三崎口行乗車横浜8時29分 ハーブ園の入場料必要。
 山牧水夫妻歌9時13分下車くわ 運動靴で歩程約3時間
 三浦水夫妻歌くわ北海岸入口 運轉軌で 歩程約3時間
 ↓野北海岸出口くわ北海岸入口 交通費約千七百円

国 傾斜地一面に咲くコスモス ☎ 3 4 4 7 (4) 9 5 6

全日本山岳写真展のお知らせ (入場無料)

会期 9月3日(火)・8日(土) 午前10時・午後7時
(但し7日(日)は午後6時まで、8日(日)は午後5時まで)
場所 J R池袋駅西口近くの「東京芸術劇場5階展示場」
※東ハイ会員も6・7名出展されています。(翼 次郎)

[illegible]

全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
M A T T 関東圏私鉄 JR 時刻表 (八峰出版発行)
毎月20日発売・880円 最寄りの書店でどうぞ

時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
関東圏私鉄時刻表（八峰出版発行）
 毎月20日発売・880円 最寄りの書店でどうぞ

★9月12日(木) 勝沼ぶどう郷めぐり 一般向弱 係り土肥
JR新沼駅7時43分発高尾行 どう郷駅 雨天中止
乗車料 高尾8時35分着 乗換8 地図昭文社 運動靴で
時46分高尾小沢行1勝沼ぶどう 大菩薩連嶺
郷9時50分下車 大菩薩メーメル
シャンワイナリー ぶどうの丘
(希望者入浴六百元) 勝沼ぶ
歩程3時間30分 費用五千元

歩くバスの旅 初心者へ一般
新宿駅西口・東田生命第二ビル
横濱 7 時 5 分発・安田金道・富士
山御殿場口新五合下車・双子山
・暮岩・水ヶ塚②下山

フジヤザミの花を訪ねま
電話申込後、郵便振替 000
0 7 7 3 5 0 0 9 7 奥村
協力・田川・丸山・奈良
3634・2284

★9月8日(日) 定峰峠・丸山
東上線池袋駅 7時15分発急行
小川町行乗車 8時25分発急行
車 バス 8時50分発白石車庫行
乗車 8時終点下車・定峰峠・白石
峠・高篠峠・丸山 芦ヶ久保駅
9月11日(水) 双子山・幕岩へ
フジアザミ観賞 係 奥村

馬出・明王峠・矢ノ音・与瀬沖
 馬山登山口下車・一ノ尾根・陣
 バス9時5分発和田行乗車12
 9時3分藤野駅下車(乗換2分)
 乗換3分4分乗車

ホリデーバスが得
 地図昭文社 高尾・陣馬
 3412・6687

★9月8日(日) 陣馬山・明王峠
J.R新宿駅⑩7時52分發特快
高尾行乗車⑪高尾8時35分着
乗換8時33分發小淵沢行乗車⑫
一般向強 雨天中止 係 高橋
社・根拠湖駅 歩程5時間30分 軽登山靴以
東ハイ保安加入者に限る

乗車①終点8時18分着 乗換バ
乗車②8時24分発山行①前番
毛線8時36分下車 乗車③8時40分発
赤城山ビジターセンター行乗車
赤城大洞・赤城神社・黒檜山
①090・7410・694 協力①青山昌次

上野駅⑤ 6時30分高崎行 一歩程5時間 地図昭文社
 JR上野駅⑤ 6時30分高崎行 一歩程5時間 地図昭文社
 赤城山 一般向強 雨天中止 係1佐野俊一郎
 赤城山 一般向強 雨天中止 係1佐野俊一郎

〔9月8日(日)〕
 東武浅草駅③7時10分快速
 前丸乗車③東武動物公園駅7時48分
 東武日光駅9時11分下車
 一般向 雨天中止 係②西沢宗
 山王峠・光徳温泉②バス東武
 光駅 歩程4時間 交通費日
 ミニフリーパスで四千九百四

花道日(田)景信山の心切者向
9月8日(土)シモパンラの花
来主新宿駅8時発特急高尾山口
甲中乗車→高尾8時46分下車
J.R北口よりバス→小仏又
タクシー登山口→景信山△
727・雨中止
歩程3時間弱
地昭文社
3891・0380
高尾・陣馬

大宮19時22分着 雨天中止
 歩程1日目6時間 2日目5時
 間 2万5千圓笹谷峠・藏王山
 ・不忘山・白石
 谷東2の46の3 上田妙子
 ①neda12@nrs.con.ne.jp
 ②048・476・0280

山ノ雁戸山ノカケスガ峰ノ笹谷
峠ノ刈田峠ノ熊野岳ノ地蔵岳ノ
蔵王温泉ノ縦走路口ノ屏風岳
ノ水引入道ノ登山口ノ白石蔵王
駅17時30分発やまびこ208号

らみどりの窓口で販売 各自購
入 往復はがきに〒住所 氏名を記入し
生年月日 電話 会番を記入し
9月2日迄に申込みしる
〒354・0013富士見市水

★9月15日(祝16日) 雁戸山・熊野岳他 一般向強 係Ⅱ上田
15日Jr東京駅②つばさⅠ 費用一万三千元(現地交通費・
1号6時32分発乗車)大宮6時 宿泊費)JRの「大人の休日」を
58分(係乗車)山形駅9時13 宿泊費)JRの「大人の休日」を
分下車)並合時↓関沢分枝↓前 ス」きつては往復座席指定を含
み2日間で一万円 2ヶ月前か

小田急新駅 6 時 31 分発急行
箱根湯本行乗車 1 時 3 分下車
バス大倉行乗車 1 時 20 分下車
2 股 1 鍋割山 2 塔ノ岳 1 ヤビツ峠
↓ 蓑毛 1 バス停 1 秦野駅
徒歩 8 時間
地図昭文社 丹沢
交通費丹沢大山フリーパス B 券
が得 (千四百八十円)
3802・2523

★9月15日(祝) 鍋割山・健脚向 雨天中止
 夜11時出発→上越道→石打→津 歩程1日目4時間30分 2日目
 南→小赤沢→坪場→苗場山(滑) 5時間30分 費用約二万三千元
 神楽ヶ峰→日陰山→小松原湿原 3997・0593

★9月14日(土)～16日(休) 苗場山
14日新宿駅西口朝日生命前
↓林道→大場ゲート→新宿
2日目7時間30分 費用三万一千円 帰りのトロツコ・電車代
夜8時30分→10時迄

鎌御前小屋・剣沢小屋・真砂沢
 ロッジ・仙人池ヒュッテ(泊)・仙
 人温泉・阿曽原温泉小屋・權平
 ↓祖母谷温泉(泊)・宇奈月・富山
 東京駅 1日7時間

申込み下さい。〒136-00
 76江東区南砂2-3の6の1
 013 吉村知恵子
 協力 直江忠彦

03 647・22868

★9月13日(金) 16日(休) 裏剣 健脚向
13日新宿西口安田生命裏東京 各自私
三菱銀行横 夜11時出刃北陸 往復はる
直に送るタミナレに列山乗て 東ハイ保険加入者に限
主年月日 係ハ吉村知恵子
電話 会番を記入し 氏名

★9月13日(金)・16日(休) 大雪縦走・十勝岳 係＝伊藤(寛)
予告で定員となりましたが、 係員は受け付けます。
若干の空席待ちは受け付けます。
011・561・7053
090・3114・03221
携帯は山行前夜5時～9時

莊・笠ヶ岳・山莊(泊)・抜戸岩・
 分岐・秩父平・大ノ岳・乗越
 ・弓折岳・鏡平小泉・分岐・わ
 さび平・新穂高温泉入浴・松本
 山新宿

〒323-0825 小山市小山
 264-4・柴崎 実
 ☎ 0285・23・7785
 shibasaki@illy.ocn.ne.jp

★9月13日(金) 15日(祝) 笠ヶ岳
13日新宿駅西口朝日生命前
平湯出井新穂高温泉→笠本IC
夜10時出井新穂高温泉→笠本IC
岐→杓子平→分岐→抜戸岩→山
い。東ハイ保険加入者に限る。

●リーダーの先に行かず、解散まで同一行動を
●山のエチケツトを守り、楽しい山行にしましょう

“昔とつたキネヅカ”的自信を持つことは危険です。体力の衰えを自覚することが必要です。

●安全登山を
登山には体力、技術、知識
の三拍子が必要です。登りた
い山と登れる山とは違います。

えします。お問合せは
 090・3114・0321
 出発前夜5時〜9時
 当朝5時〜8時

歩道↓巨和田山↓惣見山↓北底
 地蔵↓五常の滝↓武蔵横手駅解
 散⇨西武池袋 歩程3時間
 5万図川越 2万5千図飯能・
 原市場 交通費千二十円
 萬開の曼珠華が皆羨をお叩

西武池袋駅⑤8時発急行飯能
行前3両目乗車集合⑥8時53分
飯能着 乗換8時54分発西武秩
父行⑦9時6分高麗駅下車 改
札前集合⑧巾着田⑨奥武蔵自鉄

★9月19日(木) 奥武蔵巾着田へ
物見山へ一般向係川伊藤(寛)

30分下車→野巻林道→破風山→
札立峠→水潜寺→札所前→皆野
駅 歩程3時間30分
地図昭文社 奥武蔵・秩父
交通費約三千元

★9月1日(水) 碓屋口 一船同
雨天中止 係中村永彦
東上線池袋駅 7時14分發急行
小川町行中程乗車 小川町乗換
8時33分發寄居行 寄居乗換9
時5分發三峰口行 皆野駅9時

★3月8日(木) 波風山 一投目
時間のある人は千倉でクルメ
交通費約六千円
090・6535・0432
047・370・8644

37分江見駅下車 江見海岸→和田浦→白子→千倉
歩程4時間30分
ゆっくり歩いて夏の終りの房総の海岸美を探勝します。

分發快速千葉行前方2両目乗車
 船橋7時43分(係乗車) 千葉
 7時58分着 乗換内房線館山
 行8時6分発 10時6分館山着
 乗換10時8分発鴨川行 10時

★9月1日(水) 江見沼川 一舟
向 雨天中止 係 木田 博
「房総ウオーク」No.8
JR東京駅地下総武線③ 7時19分

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・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、バグをはじめ
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・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。
（一部の商品を除く）

さかいやスポーツ

ウェア館

TEL 03-3262-7435

TEL 03-3262-7425

バタゴニア&ロックン

TEL 03-3262-0581

TEL 03-3262-0590

モンベルルーム

TEL 03-3262-0731

TEL 03-3262-0745

シューズ館

TEL 03-3262-0433

TEL 03-3262-0592

ECHO PLAZA

TEL 03-3262-0583

TEL 03-3262-0486

〒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

登山、ハイキング、トレッキング、言葉は違っても基本装備は一緒です。

山に入るなら、
カモシカへ。



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 〒189-0075 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榑木町3-11
●AM10:30～PM3:00(月～金) ●PM3:00～PM7:00(土・日・祝)

山の店・穂高店 ☎0263(82)1511 〒899-8302 長野県上田市豊郷町高田北穂高2827-18 ●AM10:30～PM7:00

東ハイ山行強弱度 (歩程は休憩時間を含みます)			
表示方法	歩程時間	備考	
初心者向	2 1/3	初めての山歩き、ゆっくり歩くコース	
一般向弱	3 1/4	どなたでも安心して歩けるコース	
一般向	3 1/2	比較的影響されたコース	
一般向強	4 1/2	歩程が長く急な登降もあるコース	
やや健脚	5 1/2	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	

★9月21日(土) 日和田山△中庸田 初心者向 雨中止 係⇨秋山
「西道池袋駅」8時15分発
「武蔵野線」着田ヒガンバナ大群
往後、中庸田 歩程3時間位
↑高麗 9時10分 所沢8時42分
父行中程乗車⇨所沢8時42分
飯能9時10分⇨高麗9時17分下
車⇨鹿台橋⇨日和田山△305
★9月21日(土) 鳩ノ巣溪谷 一般向 雨天中止 係⇨平沢こと
一駅から歩歩歩 No.7
J R新宿駅6時58分発高尾行
中程乗車⇨立川駅7時40分着
乗換7時50分発奥多摩行乗車⇨
地図昭文社 奥多摩
溪谷ぞいをゆつくり歩きま
多摩駅 歩程4時間10分
交通費 ホリデーパスが得
地図昭文社 奥多摩
溪谷ぞいをゆつくり歩きま

★9月23日(祝) 鐘ヶ岳・日向山
 一般向弱 雨中止 係一急行
 小田新宿 8時20分 発 有里
 湯本前行方乗車 B本厚木駅 9時
 14分下車 バスセンター 9時45
 分発上下行乗車 A広沢寺温泉
 入口下車 鳥居入口→浅間神社
 ↓鐘ヶ岳→山ノ神トンネル入口
 ↓大沢→日向山→日向薬師
 ↓バス停伊勢原駅 歩程3時間30
 分 交通費千四百八十円(丹沢
 ・大山フリーパスB券が得)

★9月26日(休) 龍王峡 一般向
 弱 雨天中止 係10分肥原二郎
 東 浅草駅 8時10分発快速
 津田島行後方乗車●龍王峡10時
 49分下車・虹見橋・むさび橋
 ↓岩手半島・川治第二発電所
 ↓逆川・トネル・あじさい公園
 ↓川湯湯元駅 希望者露天風呂
 (休憩含五百円) ●浅草

★9月27日(金)・29日(日) 谷川岳
 他 パス 一般向 係●柴崎
 27日 新宿駅西口朝日生命前
 夜10時出発●関越道Jロ口ウ
 エー登山口↓肩の小屋↓谷川岳
 ト馬の耳↓オキの耳↓往路戻る
 ↓宿泊↓登山口↓山の家↓平標
 山↓仙の倉山↓平標山↓元橋↓
 関越道●新宿

費用二万五千円位
 往復はがき・FAX・メール
 いずれかに〒住所 氏名 生年

東京ハイキング

★9月27日(金)～29日(日) 仙ノ倉山他 バス 一般向強 係Ⅱ直江
7日新着面口安日主命裏東京一真、省保矣即入省に限る。

2日新橋西口安田生命ビル裏
三菱銀行夜間に出発、関越
道へ湯沢へ元橋へ仙ノ倉山へ元
橋へ八峰(池)へ八海山ロビーウエ
ー八海山ロビーウエー関
越道へ新倉 歩程1日7時間
2日目6時間 費用二万五千元

★9月28日(土) 甲斐日向山 バス 一般向弱
 新宿駅西口安田生命ビル横 地図昭文社 係1秋山俊子
 7時出発〓中央道〓登山口(矢 費用四千三百円 甲斐駒ヶ岳
 立石)〓日向山△1659・6 電話・FAX申込み後郵便振替
 〓雁ヶ原(土居)〓新宿 01010〓0764469
 甲斐駒ヶ岳を眼前に、花崗岩 3891・0380

★9月28日(土) 鎌倉 一般向弱
東京駅東海道線8時37分発
国府津行乗車・大船9時20分下
バス9時30分発までが丘
平山しんごう・自然観察の森・太
つしん公園・鎌倉宮・鎌倉駅
木陰の中を鎌倉へ 歩程3時間

雨天中止 係1根本喜美代
雨中止しんごう・自然観察の森・太
つしん公園・鎌倉宮・鎌倉駅
木陰の中を鎌倉へ 歩程3時間

の岩々と白い砂と大展望を期待
してゆっくり歩く。 歩程4時間

3891.03331

★9月28日(土) 蛇峠山バス
新宿駅西口安田生命ビル横
7時出発⇒中央道⇒飯田IC⇒
治部坂峠⇒馬ノ背⇒レーダード
ーム⇒蛇峠山A16444⇒レ
ーダードーム

一般向強 係員藤谷末松
東ハイ保険加入者に限る。
5万圓中津川
中央アルプスに位置し、展望
がすばらしい

行乗車|終点下車|瀬上池↓い
045・701・4789

★9月28日(土)29日(日) 上高地と美ヶ原他 バス 係り平沢こと
電話確認の上申込み下さい。一代含む 参加者にはコース予定

ガイドーム馬ノ背ノ遊歩道入 電話申込後、郵便振替0011
口ノ治部坂峠ノ飯田ICノ中央 010066457 藤谷未松
道ノ新宿 歩程3時間20分 042-363-9339
費用四千百 朝7時〜9時 夜7時〜9時

28日新宿駅西口八十二銀行前
6時50分出発。中央道・松本I
C上高地バスターミナル明
神。かつた橋。田代池。大正池
。奈川渡タム。奈川高原(泊)
29日直川。野麦峠。展望台。野麦
峠日直入口。公本。草野高原
表を送ります。
梓川遊歩道と女工が歩いた道
(一部)美ヶ原高原を楽しくゆ
つくり歩きます。
往復はがきに「住住所」氏名
生年月日。電話。会番必ず記
して申入。み。下。さ。ひ。

登山口↓王ヶ鼻↓王ヶ頭(百名山)↑高原登山口↓美ヶ原温泉
一浴↓中央道↓新宿駅
歩程両日共約2時間 初心者向
費用約2万円(別途保険・入浴
料別)

協力：石井敏雄・松浦利保
〒124-0021葛飾区細田
3の31の2 平沢5
3657・8855
夜8時〜9時30分迄

★9月21日(土) 草刈り大会
「ニコニコ山行」No.105
東武伊勢崎線草加駅東口10時集合・東福寺・札幌河河岸公園・草加松原遊歩道・百代橋・西福寺・埼玉高速鉄道戸塚駅入駅解散 所要4時間位 運動靴で

時代の街道を復元した物も幾か建っています。西福寺の三尊塔は高さが23Mで三代将軍家康の時代に建てた徳川家ゆかりの寺です。

協力!! 高田佐紀子

●登りたい山と登れる山とは違います。昔とったキネヅカの
 思い込みは危険です。現在の体力を自覚する事が必要です。

★9月29日(日) 南高尾縦走 一般向 雨天中止 係Ⅱ土田忠昭
京王新宿駅7時8分発急行高一小ム峠↓小ムバス亭Ⅱ高尾駅

★9月29日(日) 鹿倉山 一般向強 雨天中止 係1辰巳一雄
J.R新宿館 6時22分発特高 歩程5時間30分 交通費五千円
上野駅1駅16分22分7時55分高 上野駅1駅16分22分7時55分高

(9月) 乗車一先
奥多摩行車||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→大丹波時|鹿倉山
大マトイ山→大寺山→深山橋
バス停||奥多摩駅

位 地図佐文社 奥多摩
輕登山靴以上
☎3806・0778
函3806・1455
夜7時~8時迄

★9月25日(日) 耐ヶ丸 やや傾倒
神奈川県西部降水確率30%以上中止
小田急新宿6時46分発急行小田原行乗車11時5分着西丹沢下車バス8時25分発西丹沢行乗車11時終点下車・畦ヶ丸釜山口
ケ丸・大滝峠・避難小屋・大滝橋バス停11時新松田駅解散
歩行6時間 交通費三千八百円
東バ1保険加入者に限る。
要ヘッドランプ 地図昭文社
丹沢 2万5千図中川

予告

(申し込み可)

★10月4日(金)～6日(日) 係＝平沢こと
泊2日 下北半島の山旅(恐
と仏ヶ浦) 岩木山(百名山)
大型バス 一般同弱、一般向

★10月11日(金) 係り伊藤(寛) 甲斐駒ケ岳・仙丈ケ岳 一般出走
定員12名 山小屋2泊 1日歩
程6時間 交通費一万二千元
(ジバンク クラウド有効)
★10月18日(金) 20日(日) 苗場山
★10月19日(土) 20日(日) 大聖山 費用約二般出走
別途保険・入浴代含む)
★10月12日(水)13日(木) 朝立1連
2日 東北の紅葉 安達太良
と磐梯山に猫魔ケ岳(二山共
名山)一般 費用約二般出走

一般向強 定員12名 山頂小屋
と赤湯温泉に各1泊 1日歩程
5時間以内 新幹線利用交通費
約一万四千元 周遊券・ジパン
グラブ有効

★11月3日(祝) 甲州日向山
初心者向 歩程3時間

(ゴンドラ入浴・2日目昼
・別途保険代含む)
★10月19日(土)20日(日)
葉谷川岳(百名山)と八海
(二百名山)バス 一般向強
費用約二万三千元(ロープウ
イ・ゴンドラ入浴・2日目

急登・急下降がないので膝痛者
参加可能 費用は参加者20名と
して約四千五百円

片はがきに①住所 氏名 生
年月日 電話 会番 FAX・
Eメールを記入し申込み下さい。
参加者には②③④⑤を送りま
す

食・別途保険代含む
★11月2日(日)3時(祝)
2日 本曾中山道十二宿めぐ
り(馬籠宿・妻籠宿・奈良井宿
・賢川宿他) ハイキング 一般
大別金 費用約二万二千元
(別名乗金含む) 手配料各自

多分、老いたに行動が鈍る。キャンセルは遠慮なく早めに願います。1167・0051杉並区荻窪4-28の14の504 伊藤(寛)011・561・77054
How-hi (@aforos, com, ne, jp)
一般に弱く一般に以上4コース 一山行毎に復はがきに住所氏名会費年正月 電話を必ず記入し申込み下さい。
3124・0021葛飾区細

電話 090・3114・0321
 携帯は山行前夜5時〜9時
 当朝5時〜車阿乗車直前
 電話 3657・8855
 夜8時〜9時30分迄

予
告

(申し込み可)

★10月4日(金)〜6日(日) 係Ⅱ柴崎 実
★10月12日(土)〜14日(祝) 係Ⅱ巽 次郎

窓明山 三ツ岩 尾瀬泊一周
やや健脚向 夜行1泊2日
費用二千五百円位
★10月11日(金) 14日(祝) バス
岩手山 八幡平 岩木山 八甲
田他 一般向 夜行2泊3日
費用四万円位

尾瀬至仏山 (バス) 夜行1泊
一般向強 費用約二万三千円
★10月25日(金) 27日(日)
会津田代山 志津倉山 バス
夜行1泊 一般向強
費用二万三千円
★11月8日(金) 9日(土)

★9月14日(日)	浅間山 赤城山	夜行1泊2日	費用二万五千円位	★10月25日(金)～27日(日)	バス (南会津の山) 博士山 志津倉
★9月18日(木)	やや健脚向	夜行1泊2日	費用約八千円	★11月22日(金)～26日(火)	バス 四国八十八ヶ所 3回目
★9月24日(水)	谷川沢巡り	夜行日帰り	費用約八千円	★12月2日(日)	バス 夜行3泊4日 一般向

★11月1日(金)〜3日(祝) バス
(山梨百名山) 千頭高山 曲岳
黒富士 甘利山 千頭星山
一般向 夜行1泊2日
費用二万五千円位

★10月11日(金)〜14日(祝) 夜行
係員吉村知恵子

★11月15日(金)～17日(日) バス
〔南会津の山〕 おおぎのま山
高土山 那須沢山
一般回 夜行1泊2日
費用二万五千円位
★11月29日(金)～12月1日(日)
バス (東北百名山) 五葉山

泊 三戸、秋田、岩手、青森、
島嶼子岳 (三戸名山) 虎毛
やや健脚回 東・北1保険加入
に限る。往復はがきに千住所
氏名 生年月日 電話 会番
記入の上申送み下さい。〒1
6-00076 江東区南砂2の

笹倉山七ツ森 夜行1泊2日 費用二万五千円位 一般向 希望者は一山行毎に往復はがき・FAX・メールいづれかで 〒住所 氏名 生年月日 電話 会費を記入し申込み下さい。 〒323・0825 小山市小山	★10月26日(土) 係員 木田 博 五郎山 バス 朝立(II) 御座山 一 信濃路紅葉の山旅	の6の1013 吉村知恵子 公 函 3647・2868
--	---	--------------------------------

泊月山 摩耶 温海 一般商
★ 全山行バス 係員直江忠彦
10月4日(金) 6日(日) 夜行1
5の17の3の5014市川市田
090・65335・0433 木田博
費用二万二千円 定員25名
希望者は往復はがきに「住住
氏名 生年月日」電話 会番
記入し申込み下さい。

★10月25日(金)・27日(日)	夜行1	係り中村永彦 鼻曲山パス
泊 五嶺山 日本平山	一般向強	
★11月1日(金)・4日(休)	夜行2	★10月16日(木) 係り中村永彦 鼻曲山パス 一般向 長日下→鼻曲山往復 白糸の滝
泊 会津朝日・蒲生岳他	一般向	
★11月17日(日) 日帰り	茨城男	費用五千元 歩程3時間30分
体山 一般向強	夜行1	紅葉と展望の山
★11月22日(金)・24日(日)	夜行1	

泊 能辨白山、高蜀山、一般同強
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、申度下さい
〒206・0034多摩市鶴牧
4の1の1405 直江忠彦
090・21445 5765
往復はがきに〒住所 氏名
生年月日 電話 会番記入し
込み下さい
〒330・0036さいたま
植竹町2の22 中村永彦
048・665 4027
文7時09分至

▼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。

★
10月12日(土)
14日祝
係上田妙子
黒伏山

瀧山 白鷹山他 バス 夜行
 1泊 一般向 費用二万三千円
 ★10月19日(木)20日(金) 皇海山
 バス やや 健脚向 夜行日帰り
 費用八千円
 ★10月25日(金)27日(日) 蒲生岳
 宇門岳 浅草岳 バス 夜行

★1泊 一般向強
費用約二万三千円

★11月9日(土) 妙義山 パス
日帰り 一般向 費用五千円

★11月17日(日) 茅が岳 パス
日帰り 一般向 費用五千円

★11月3日(日) 言州ノ鹽漬岳

★1月2日(休) 信州市相模岳
冠着山 十観山 日帰り
一般向 費用五千元
往復はがきまたはメールで一
山行毎に千住所 氏名 生年月
日 電話 会番を記入し申込み
下さい。

★11月2日(土)
紅葉の西沢溪谷
係 秋山俊子

大型バス 一般向
費用三千五百円
電話・FAXで申込み後
郵便振替 0140 0076
4469 秋山俊子
会 3891・0380
岡 3891・0331

★11月15日(金)16日(土) 係Ⅱ中嶋要一
山 三百名山と紅葉 日光太郎
一般向強 夜行日帰り バス
費用七千三百円 東ハイ保険加
入者に限る。往復はがきで予住

所氏名 生年月日 電話 会
番を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

（会報のコース記事記号説明）
 ☆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
 係○○○○はリーダー
 沢名下の○内数字は乗車番

地名間の $\parallel$ は乗り物による移動
↓は歩行 $\triangle$ は三角点(標高)
歩程は休憩を含まない歩行時間

目次

10月ハイク	
4(金)	6(日) 台北半島バス
5(土)	7(日) 窓明山他バス
6(日)	8(日) 伊豆ヶ岳
7(日)	9(日) 秩父札所
8(日)	10(日) お坊山他
9(日)	11(日) 西沢溪谷
10(日)	12(日) 磐梯山バス
11(金)	13(日) 赤嶺山・丸山
12(土)	14(日) 銚子散步
13(日)	15(日) 黒山三滝他
14(祝)	16(日) 安達太良他バス
15(月)	17(日) 雲取・飛竜山
16(火)	18(日) 秋田駒他バス
17(水)	19(日) 笠山・堂平
18(木)	20(日) ☆スケッチ 横浜
19(金)	21(日) 景山・経ヶ岳
20(土)	22(日) 伊豆山・バス
21(日)	23(日) 八海山他バス
22(日)	24(日) 相模風山
23(日)	25(金) 荒川ヨシモ街道
24(日)	26(土) 北高尾山モ
25(金)	27(日) 20(日) 谷川岳他バス
26(土)	28(日) 皇海山バス
27(日)	29(日) 神田川ウオーク
28(日)	30(日) 熱海玄岳
29(日)	31(日) 大菩薩嶺
30(日)	32(日) 黒川鶏冠山
31(日)	33(日) 雲取山
1(日)	34(日) ☆写生会・次大婦
2(月)	35(日) 宇賀神
3(火)	36(日) 23(日) 日光社山バス
4(水)	37(日) 赤城山他バス
5(木)	38(日) 仙石原ススキ道
6(金)	39(日) 鷹取山
7(土)	40(日) 景信山
8(日)	41(日) 25(金) 博士山バス
9(日)	42(日) 27(日) 守門岳他バス
10(日)	43(日) 29(日) 代田山他バス
11(月)	44(日) 日本平山他バス
12(月)	45(日) 直江川

本部からのお知らせ

●今年の東ハイ祭りは変形して集中ウオーキングにより「都立府中の森公園」に集合します。詳細は11月号会報参照。

前と電話番号をはっきり入れておいて下さい。なお山行申込みなどは再度確認の電話を入れて下さい。

▼ 駟で緑の旗 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

★10月4日(金)・6日(日) 下北半島の山旅 バス 係員平沢こと
予告で満席キャンセル待ちで。 協力員木田・佐々木(昭)・松浦
5日恐山・仏ヶ浦 ハイキング
6日岩木山(百名山) 登山
参加者には予定表を送ります。

★10月4日(金) 6日(土) 摩耶山 月山 パス 一般強 係直江
 4日新宿西口 安田生命 妻東京 東ハイ保険加入者に限る。
 三菱銀行横 夜10時出発 関越 千住所 氏名 電話 会番
 道川村上 越沢 摩耶山3時間 生年月日を記入し往復はがきで
 ↓越沢 温海 温海岳4時間 申込む。
 温海川 志津川 温海 月山 姥
 沢4時間 山形道 新宿
 費用二万五千円

☎090・21146・6765

★10月4日(金)・5日(土) 窓明山他・尾瀬沼 バス 係り柴崎
4日新宿駅西口朝日生命前
夜10時出発し、東北道→松枝岐→
登山口→窓明山→小瀬→三ツ岩
↓小屋→登山口→宿→沼山峠↓
尾瀬沼↓小屋→沼尻→沼山峠↓
松枝岐↓塩原→東北道→赤羽
歩程1日 費用7時間 2日 約
5時間 費用二万五千円位
南会津の山と尾瀬沼へ紅葉シ

ズンに訪れます。やや健脚向
往復はがき・FAX・メール
いづれかで、〒住所 氏名 生
年月日 電話 会番を記入し申
込み下さい。

26423・0825 小山市小山
26424の10 柴崎 実
sibezaki@illy.ocn.ne.jp
福岡0285・23・7785

★10月5日(土) 扇山 一般向 雨天中止
JR高尾発8時21分乗車(東
京発7時42分)新宿7時18分
高尾8時14分) 鳥沢8時50
分下車 梨の太平・大久保の
コル・扇山(展望良し) ↓大滝不

★10月5日(土) 伊豆ヶ岳 一般向強 雨天中止 係川喜英雄
西武池袋駅7時35分発急赤
子ノ権現・西吾野駅
車所沢8時44分正丸駅8時
58分下車 泣坂・伊豆ヶ岳・古
御岳・中ノ沢ノ頭・天目指峠
↓
歩程約4.2時間
夜7時・9時迄

090・2316・4791

12・1月号の原稿は10月10日締切り厳守

★10月6日(日) 江戸川No.2 初心者向 雨天中止 係||佐々木

①都営新線篠崎駅南口広場
10時出発(係係合流) ②R総武
練水川駅11時出発(協力者合流
のいずれかに集合) ①江戸川
土手↓江戸川橋左岸 ②組と合流
↓里見公園↓矢切ノ渡し↓柴又
帝釈天↓京成柴又駅

歩程①約3時間 ②約2時間

秋の風を受けながらゆつくり
歩きます。

協力||石井敏雄
090・8035・6123
043・2277・5062
夜8時~10時迄可

★10月6日(日) 筑波山 一般向 雨天中止 係1篠藤一子

★10月6日(日) お坊山他 やや健脚向
山梨降水確率30%以上中止
JR立川駅6時43分発甲府行後
方3両目乗車。(JR新宿6時発
高尾行乗車)立川6時38分発
箕子駅7時56分下車・箕子雅方
地園昭文社20大菩薩連嶺
体山・女体山・弁慶茶屋・筑波
社・歩程4時間
富士山と並び称される東国の名
山で百名山(除けは取手駅合流
259千円筑波・柿岡
259千円7・8・4899
係伊藤治良
徳院入口バス停 乗へツドラ
ン 歩程6時間30分
東ハ伊保険加入者に限る
2万5千円7・8・4899

★10月9日(水) 西沢溪谷へ 初心者向
 ↓JR高尾駅②7時24分発小淵沢
 沢行前3両目乗車集合(JR新
 宿6時27分発特快高尾行乗車)
 高尾7時11分着) 8時58分溪
 谷下車 南口タクシー 西沢溪
 谷入口↓五段の滝→軌道跡↓ナ
 レイ沢橋→溪谷入口 タクシー

腹踏山登山口↓笹子壺が腹踏山
 ↓米沢山↓お坊山↓大鹿峠→景

夜7時～9時

045・984・101

雨天中止 係 伊藤 (寛)
 かバス ②塩山駅
 地図昭文社 ②金峰山・甲武信
 歩程4時間 交通費約一万一千
 円 紅葉を見ながらゆつくり歩
 きます。登山道が整備されてい
 るので膝痛者も参加可。

090・3114・0321

★10月9日(水) 磐梯山 一般向

東京駅丸の内南口改札前 6時50分集合(時間厳守) ①猫魔 ②方台・中ノ湯・磐梯山往復 ③歩程4時間位 費用五千元 会津のシンボル磐梯山 八方台 紅

★10月9日(水) 赤嶺山・丸山 一般向

東武浅草駅7時10分發快速10分下行 丸山1689M ①八方台原・霧降高原バス停 ②日光駅・嵯峨約4時間30分 歩程降約4時間30分 交通費丸山③とリフト代 ④日光文社 ⑤日光 ⑥ 3871・7487

葉の中最短コースを往復山行 非会員参加可 電話申込み後郵便振替010180⑦ ③350097 奥村昭孝 協力①田川・丸山・奈良坂他 ② 3634・2284

●10月11日(金) 役員会 日暮里中央町会会館 夜6時30分開始

登山本店

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
電話 03-3253-1431

Mail&Tel, Order
地方発送承ります。

03-3253-1431
通話専用FAX 03(3257)028

- ご来店の商品・サイズ・カラー・数量
お知らせ・紙面・電話予約をお記入く
ださい。
- 前寄り送料2000円一括1,000円、
本代金、64日、九州1,500円、他
の地域は別途送料を要します。

[illegible]

会員証と参加票を忘れずに

東京ハイキング

★10月10日(木) 銚子散歩 初心者向
東京駅③7時32分発(久里浜始発) 千葉行乗車 終点8時11分着 乗換8時19分始発銚子行乗車 終点10時8分着 乗換銚子電鉄10時47分外川行乗車 海鹿島(アシカジマ) 10時59分下

★10月11日(金) 13日(日) 甲斐駒ヶ仙丈 一般強 係伊藤(寛)
すじ5号JR新宿⑩10時発特急新橋 小谷行前方自由席乗車 11時27分甲府着 バス河原口Jリ停留所集合(普通列車利用し合流可) 12時バス発 14時2分広河原着 芦安村営バス乗換14時10分発 35分北沢峠着 小屋2台 12日甲斐駒ヶ岳 13日仙丈ヶ岳往復 村営バス ①広河原 ②甲府駅解散 1日歩程6時間 5万圓韭崎・市野瀬 2万5千圓甲斐駒ヶ岳・仙丈ヶ岳

★10月11日(金) 14日(祝) 岩手山他
11日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発 東北道 岩手山 八幡平 ⑧ 八甲田大岳 ⑨ 岩木山 東北道 赤羽 歩程 1日目3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 FAX又はメー

★10月11日(金) 14日(祝) 秋田駒三麥銀行横 夜10時出発 東北道 古川IC 虎毛山 国見温泉(油) 秋田駒ヶ岳 乳頭山 乳頭温泉 水沢温泉(油) 玉川温泉 焼山 後生掛温泉 東北道 ⑨ 新居 友健 歩程 1日目6時間30分 2日目9時間 3日目3時間

★10月12日(土) 黒山三滝 高山不動 東上線池袋①7時30分急行 小川町行後方乗車 坂戸8時14分着 乗換8時16分乗車 越生8時34分下車 バス9時20分発黒山行 終点下車 黒山三滝(天狗滝・男滝・女滝) 花立不動ノ峠 関八州見晴台 高山不動ノ

★10月12日(土) 13日(日) 安達太良山と磐梯山 バス 係 平沢こと
電話確認の上申込み下さい。 12日JR東京駅八重洲北口 6時50分出発 東北道二本松IC 五稜郭 安達太良山(百名山) 同じ道戻る 山頂駅 奥岳駅 雨天中止 係 土肥原二郎 車 君ヶ浜 犬吠埼台 犬吠埼 満願寺 愛宕山展望台 外川駅 銚子駅 夢遊2時間30分 交通費約五千円 運動靴でどうぞ 地図千葉県銚子市 3948・7829

★10月12日(土) 13日(日) 安達太良山と磐梯山 バス 係 平沢こと
電話確認の上申込み下さい。 12日JR東京駅八重洲北口 6時50分出発 東北道二本松IC 五稜郭 安達太良山(百名山) 同じ道戻る 山頂駅 奥岳駅 雨天中止 係 土肥原二郎 車 君ヶ浜 犬吠埼台 犬吠埼 満願寺 愛宕山展望台 外川駅 銚子駅 夢遊2時間30分 交通費約五千円 運動靴でどうぞ 地図千葉県銚子市 3948・7829

★10月12日(土) 13日(日) 安達太良山と磐梯山 バス 係 平沢こと
電話確認の上申込み下さい。 12日JR東京駅八重洲北口 6時50分出発 東北道二本松IC 五稜郭 安達太良山(百名山) 同じ道戻る 山頂駅 奥岳駅 雨天中止 係 土肥原二郎 車 君ヶ浜 犬吠埼台 犬吠埼 満願寺 愛宕山展望台 外川駅 銚子駅 夢遊2時間30分 交通費約五千円 運動靴でどうぞ 地図千葉県銚子市 3948・7829

歩程6時間20分 猫座岳へ行かない人 歩程3時間20分
 参加者には予定表を送ります
 費用約二万二千円(ゴンドラ代・入浴代・2日目昼食代・別途保険代含む)
 紅葉を楽しみながら、ゆつくり登りましょう。

★10月12日(土)13日(日) 雲取山・飛竜山 一般向強 係Ⅱ辰巳
 12日西武池袋駅7時7分発急行飯能行乗車Ⅱ終点乗換7時58分発乗車Ⅱ西武秩父駅8時45分下車 バス9時10分発三峰山行乗車Ⅱ終点下車○お清平・白岩山・雲取山荘(泊)・雲取山頂・三條ダルミ・狼平・北ノタケル・飛竜山・禿岩・前飛竜・熊倉山・サオウ峠・丹波バス停Ⅱ奥多摩駅 歩程1日目5時間30分2日目7時間 交通費五千元位 他に宿泊代七千元各自精算
 下山後 のめこい湯へ希望者のみ一浴 軽登山靴以上で

★10月12日(土)14日(祝) 尾瀬至仏山 バス 一般向強 係Ⅱ巽
 12日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発Ⅱ関越道Ⅱ沼田Ⅱ鳩待峠Ⅱ小至仏山Ⅱ至仏山Ⅱ山ノ鼻(泊)・尾瀬ヶ原Ⅱ見崎十字路

★10月12日(土)14日(祝) 白鷹山・面白山・黒伏山 バス 係Ⅱ上田
 12日池袋西口前 夜9時30分出発Ⅱ山形蔵王Ⅱ大平Ⅱ白鷹山Ⅱ蔵原Ⅱ天童高原Ⅱ面白山Ⅱ天童温泉(泊)Ⅱ天童放牧場Ⅱ黒伏山Ⅱ往復Ⅱ高原Ⅱ作並温泉Ⅱ東浦和

東北名山の紅葉と秘湯を楽しむます。雨天時は飯岳 翁山 七ツ森へ変更します。
 歩程1日目5時間30分 2日目

★10月13日(日) スケッチハイイク
 JⅡ根岸線緑木町駅前バス停
 ②(港の見える丘公園行)9時30分集合、バスで行く。公園より横浜港 周辺の西洋館 教

★10月13日(日) 笠山 一般向 雨天中止
 東上線池袋駅①8時発特急小川町行中程乗車Ⅱ小川町9時7分下車 バス9時35分発白石車庫行乗車Ⅱ皆谷下車・笠山Ⅱ堂

全電車の時刻がわかる……ハイクン・旅行に便利!
 MAT 関東圏 JR時刻表 (八峰出版発行)
 毎月20日発売 880円 最寄りの書店でどうぞ

往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 電話 会番 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
 協力Ⅱ佐々木・木田・石井
 〒3657・8855
 夜8時〜9時30分迄

要ヘッドランプ 朝晩は冷え込むので防寒具持参 雨天中止 東ハイ保険加入者に限る。
 地図昭文社⑤雲取山・両神山 希望者は10月10日迄に往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入し申込み下さい。定員15名
 〒116・0014荒川区東日暮里4の23の6 辰巳一雄
 〒38006・0778
 〒38006・1455 夜7時〜8時迄

富士見峠・アヤマ平・鳩待峠Ⅱ新宿 歩程2日共5時間30分 費用約二万三千元
 〒3997・0593

4時間30分 一般向強
 2万5千圓白鷹山・天童・関山峠・船形山 費用二万五千元
 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。
 〒354・0013富士見市水谷東2の46の3 上田妙子
 〒048・4766・0280
 ⑤ ueda12@doc.t-com.ne.jp

港の見える丘他 係Ⅱ宇賀神 会 外人墓地など描ける。
 雨天 強風は中止
 〒048・8331・4863

係Ⅱ西沢宗一
 平Ⅱ白石峠Ⅱ白石バス停
 歩程4時間30分
 地図昭文社②奥武蔵・秩父
 〒0900・3528・5641

★10月13日(日) 仏果山ノ経ヶ岳
一般向 雨天中止 係 小田新宿駅 7時31分発急行湯本行前方乗車 小田厚木駅 8時21分下車北口バス停⑤ 8時40分山口宮ヶ瀬行バス乗車 仏果山登山口下車 宮ヶ瀬駅 仏果山ノ半原越 経ヶ岳 半僧坊前バス停 小田厚木駅 歩程 4時間30分 交通費千七百円(宮ヶ瀬ダムハイキングバスが得)
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社②849
☎39979 1849
夜7時 8時迄

★10月14日(祝) 景信山 一般向
雨天中止 係 阿部輝雄
京王新宿駅③ 7時48分発急行高尾山口行乗車 高尾山 8時38分下車 下北口集合
バス小仏行乗車 大下下車 小下沢林道ノザリコボノ東尾根分岐 景信者山 小仏峠ノ底沢相模 希望者美女谷温泉入浴可ノ相模湖駅軽登山部で 歩程約4時間 交通費千二百円位
☎3447 4956

電車・バスに乗車の際、列の割り込み・席取りは止めましよう。またリウキは手に持たない。網棚へ。周囲の迷惑にならないよう。注意。さい。

★10月16日(水) イタドリ沢ノ頭
一般向 雨天中止 係 村田
JR新宿駅⑩ 7時52分発高尾山行乗車 高尾山乗換 9時2分発大月行(係含流) 相模湖下車 与瀬神社ノ矢ノ音ノイタドリ沢ノ頭 大沢ノ頭 登山口ノ藤原ノ高尾 歩程 3時間30分
☎604 22 55 142

★10月16日(水) 鼻曲山 バス
一般向 係 中村永彦
大宮駅改札口前 豆の木広場 7時30分集合 上信越道ノ軽沢ノ長日向ノ鼻曲山往復 白名ノ滝ノ軽井沢ノ大宮
歩程 3時間30分 費用五千円
紅葉ノ展望の申し込み下さい
電話確認後、申し込み下さい
☎330 0 036 さいたま
植竹町2の22 中村永彦
郵便振替 001600 4 4 4
8768
☎048 665 4027
夜7時 9時迄

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
総合販売スペースが神保町に出現!
「エコー・プラザ」。山々に響くこたまりのように、
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

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登録をご提示下さい。5%割引いたします。
（一部商品を除く）

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 03-3262-6285

バタゴニア&ロックン

TEL 03-3262-0581
FAX 03-3262-5981

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
03-326-4576

TEL 03-3262-0583
FAX 03-3262-0486

登山、ハイキング、トレッキング、言葉は違っても基本装備は一緒です。

山に入るなら、
カモシカへ。



カモシカスポーツ ホームページ <http://www.kamoshika.co.jp/>

オリジナルカタログ(無料)
ご希望の方はお申し込みください。

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 〒231-0082 神奈川県横浜市中区桜木町 3-1
●AM10:30～PM8:00(月～金) / AM10:30～PM7:00(土・日・祝)

山の店・橋高店 ☎0263(82)1511 〒399-8302 長野県上田市豊郷町北高瀬 2827-18 ●AM10:30～PM7:00

◎山行参加の時は、目印の黄色タオルをご持参下さい。

が魅了する日本百名山です。
歩程5時間 2万5千円皇海山

  (FAX) 048・476・0280
ueda12@tbc.t-com.ne.jp

必ず三人以上で歩きましょう。

ことは危険です。体力の衰えを自覚することが必要です。

年中無休

平成14年10月号 (4)

●7月入会のお仲間(12名)	13219	
細野次郎	本多捷男	野口栄子
佐藤博文	相沢文子	吉田則子
根岸信子	中代正子	河原康子
塚田弘子	吉田照子	高澤智子
●8月入会のお仲間(31名)	13250	
尾身淑子	田中嘉治	田中ミツ
高木房子	石中嘉治	田中敏夫
斉藤昭樹	菅澤武雄	春岡幸江
田中眞紀	津田俊一	根本善雄
野沢豊子	鈴木英明	梶山澄子
米持政代	鶴崎悦子	青木 徹
本多俊代	本多成子	山田 昇
菊地京子	高橋敏子	中村輝子
渡辺サヨ子	高松多加子	
有本みね子	阿部美也子	
市川多喜子	杉田とよ子	
内山けい子		
東ハイの目印でもある黄色タオルは、山行参加のときリダーからお求め下さい。		
筋肉が攣ったとき		
国分寺市 伊藤(寛)		
(No.22635)		
こむらがえり(筋痙攣)は暑い、あるいは寒い時の登山中しばしば起きます。筋の過度の収縮により酸素が不足し、乳酸が蓄積するのが原因と考えられております。		
腓腸筋や大腿内転筋に起こり筋を受傷しに強く伸張させる以外に治療法がありません。しかし、これが繰り返起きると歩行が困難になります。		
民間療法として①筋を強く緊迫する ②カルシウム・食塩等ミネラルや果物・果汁を投与 ③温湯や湿布 ④テーピング ⑤漢方等々が行われております ⑥以外はさほど効果がありません。		
「こむらがえり」を起こす人の歩き方には独特の特徴があります。大腿で登る、地面を蹴って登る人は長時間の歩行で必ずこれを起こします。		
したがって軽装備でゆっくり小股で重心移動を利用して登ればある程度予防可能です。その際、保温と水分・ミネラルの補給も大切です。		
(本会リダー・医師)		



秋山に映える

- ラーニングジャケット
- ウィックロン生地 ¥6,700より
- スポーツウォール地 ¥7,900より

● ざぶとん ¥550

お風呂が汚れない。濡れない。冷えない。

ナイロンカーパー付き3kg



● ノースケープ・バミューダアンダーパンツ

冷やうすい。裾部や腰回りに2.5cm保温バツツ

¥4,200→特価 ¥2,940

● ユニフォーム・メンズデテコ (吸汗・速乾)

¥3,300

● 山小顔ふんわりスリッパ(スリカー)付

ポリエステル製 ¥2,800

200×80cm 250g



スント・リストコンピューター
便利に楽しく使って、記録も見える

- ベクター
- ¥32,000→会員割引
- アルティマックス
- ¥28,000→会員割引

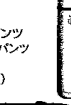
秋山にイチ押し小物

この他にも色々取揃えています



靴底の厚底230g (480mm)

- サーマス・チタンボット
- (M) ¥15,000→ ¥12,500



機能充実! ヘッドランプ

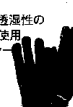
- フィカライト (白色光)
- ¥4,800→大特価 ¥4,300

総重量70gで胸ポケットに入る大きさ
4×3cmで120時間



● AQレイングローブ ¥3,800

完全防水・透湿性の
ある素材を使用
サイズ・カラー
有りです。



わずか50gの
緊急用シート。
秋山の装備に!

- バイバイルシート
- ¥500

お茶の水駅



至水道橋

JR中央線 至神田

交番

明治大学

お茶の水スクエア

● ガザルスクール

〒107-0052 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

東京 グリーンライフスポーツ 神田

お問い合せは ☎03(3233) 4333 0775

◇ 銀行振込 / 小川三銀行 神田駅支店 / 当座 0131710

◇ 郵便振替 / 東京簡郵便局 口座番号: 00170-7-136091

目次

★11月2日(土) 東丹沢仏果山へ経ヶ岳 一般向 係伊藤 (寛)
 小田急新宿駅 47分31分集合
 行箱根湯本本行前3両目乗車分急
 8時19分本厚木駅下車 北口
 神奈中バス8時40分発宮ヶ瀬行
 9時20分仏果山登山口へ宮ヶ
 瀬へ仏果山へ半原越へ経ヶ岳
 ↓半僧坊前バス停 本厚木駅
 ★11月2日(土) 御正休山他 やや健脚向 雨中止 係辰巳一雄
 JRR新宿駅 5時50分発高尾行
 乗車 立川6時29分着 乗換6
 時43分発甲府行乗車 高尾7時
 2分 6時47分40分着 乗換7
 時51分発富士急河口湖行乗車 7
 都留市駅 8時6分下車 タクシ
 ー御正休山登山口へ峰宮跡へ
 交通正休山前ノ岳山へ中ノ岳へ奥
 ノ岳ノ石割山へ平野バス停 富
 士吉田駅 歩程7時間
 ★11月2日(土)3日(日) 木曾中山道めぐり バス 係平沢こと
 多少空席あり電話確認の上で 歩程約4時間30分
 2日JRR東京駅八重洲北口 6 費用約二万二千円
 時45分発山出 中央道津川IC 6
 馬籠宿入口へ馬籠口へ馬籠峠
 ↓大妻宿へ妻籠宿へ三留宿見物
 野尻宿見物 須原宿見物 上
 松宿へなめホテル泊
 歩程約3時間
 3日宿へ寝覚めの床 宿へ上越
 宿 木曾の棧 福島宿 宮の越
 宿 萩原宿 奈良井宿 貫川宿
 へ是より木曾路の碑 長野道塩
 尻IC 中央道 JRR東京駅
 ☆11月3日(祝) 写生会 月島川の船だまり 係宇賀神茂弥
 地下鉄有楽町線月島駅改札9 門など描きます
 時30分集合 月島川岸の船だま 雨天、悪天候は中止
 りの漁船 遊覧屋形船 赤い水 04 8・831・4863
 ☆11月3日(祝) 秩父形船 一般向弱 雨天決行 係中田勇
 西武池袋駅 7時55分発秩父 17 定林寺 18 神門寺 19 龍石
 方乗車 所沢8時22分 西秩父 寺 大野原駅 歩程4時間
 父駅9時41分下車 15 少林寺 地図昭文社の奥武蔵 秩父
 13 慈恩寺 14 今宮坊 16 西光寺 0900・2316・4791
 ★11月3日(祝) 甲州日向山 バス 初心者向 係伊藤 (寛)
 JR立川駅北口高島屋向7時 氏名 生年月日 電話 会番を
 45分集合 8時出発 中央高速 記入し申込み下さい
 登山口 日向山往復 登山口 FAX・Eメール可
 立川解散 歩程3時間 064・0917 札幌市中央
 急登 急下降がないので膝痛 区南17条西4丁目1の23の500
 者参加可。5 費用五千円 3 伊藤 (寛) 011・561・7054
 千原坂上条 関合せと申込方法は10月11日
 迄に片はがきで山名 千住所 0900・3114・0321
 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。

登山本店

Mail&Tel,Order

地方発送承ります。

03-3253-143

顧客用FAX.03(3257)028

●ご注文の品・サイズ・カラー・数量
住所・氏名・電話番号をお知らせください。

●送料は送料2kg以下一律1,000円、
北海道、四国、九州は1,500円、
他は別料金となります。

★11月3日(祝) 荒川ウオーク 一般向 雨中止 係Ⅱ大手和夫
 「新東京百景ハイク」No.30 海公園・駅 歩程25km 県境5
 kmで6時間 運動靴で。景壊か
 合、赤羽知水駅口広場8時30分集
 井橋・堀切橋・木根川橋から中
 津中どこでもリタイヤできます。
 090・1501・1823
 洲道・葛西橋から左岸・葛西臨

★11月3日(祝) 本社が丸他 やや健脚向 係Ⅱ伊藤治良
 山梨降水確率30%以上中止
 高尾駅7時47分発(江ノ口湖行後か
 ら2面目に乗車)「JR新宿駅」
 要ヘッドランブ 電変電所→笹子鉱泉→笹子駅
 東ハイ保険加入者に限る。 6時間

快6時44分発高尾行乗車Ⅱ高尾

★11月6日(水) 龍王峽⇔平方山 一般向 雨天中止 係⇔倉内
東武浅草駅7時10分發快速車
津田島行後方乗車⇔龍王峽下車
車↓虹見橋⇔むささび橋↓浜子
橋↓黃金橋⇔鷄頂山神社↓第一
⇔第三展望台⇔神社↓岩風呂↓

★11月8日(金)9日(土) 谷川沢巡り
8日新宿駅西口朝日生命前
夜11時出発⇔関越道⇔谷川口⇔
ブウエニ駅⇔マチガ沢出合⇔一
ノ倉沢出合⇔幽ノ沢出合⇔口⇔

バス 一般向 係⇔巽 次郎
「ブウエニ」駅天神平散策⇔土合
駅⇔新宿 要アイゼン
歩程4時間 費用約九千円
☎3997・0593

●第21回東バイ祭り(兼総会)
集會場ウオーキング

今年は会場でのセレモニーの行事や景品の抽選会は止めて、別記5コースのウオーキングにします。『府中の森公園』に集結します。比較的軽いのでいすれかのコースに参加下さい。参加費不要、但し参加票と「記念品引換用封筒」をご持参下さい。

会場でゆっくり昼食・歓談しながら会員相互の友好を深めたいと思います。(昼食その他の飲食物は各自持参)

●期日 11月10日(日) 小雨決行
会場 東京都府中の森公園 芝生広場(ゴミは各自持帰り)

●受付 午前11時～12時(時間厳守) 記念品引換用封筒を「ご持参下さい」。代理受取りは認めません。

歩程3時間 多磨園で著名人
 墓石探訪
 協力：飯塚清・伊藤治・近能
 ・佐野・高橋・土田
 090・15001・1823

★11月13日(水) 権現山 一般向
 雨天中止 係：村田 隆
 JR高尾駅 8時発甲府行前方
 乗車(係合流) ①猿橋 8時41分
 下車 タクシ ②浅川橋 浅川
 峠・権現山 ③和見峠・高指山 ↓
 下谷山 ↓下谷山 ↓下谷山 ↓



東ハイ山行強弱度

表示方法	歩行時間	備考
初心者向	2・3	初めての山歩き、ゆっくり歩くコース
一般向	3・4	どなたでも安心して歩けるコース
一般向	4・5	比較的難しかったコース
一般向	5・6	歩行が長く急な登降もあるコース
やや難	6・7	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もある
難	8以上	かなりの経験と体力を要するコース

★11月17日(日) 白山・巡礼峠 一般向 雨中止 係 有里公雄
小田急新橋駅8時11分発湯本
行前バス乗車 本厚木駅9時1分
下車 北口バス停5分 9時20分宮
ヶ瀬行バス乗車 観音前下車
飯山親音 白山・物見峠 巡礼
峠 七沢森林公園管理事務所入
口 七沢温泉入口バス停 本厚
木駅 徒歩3時間
交通費千四百八十円(丹沢・大
山フリーパスB券が得)
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社28丹沢
3974・1849
夜7時・8時迄

★11月17日(日) 南平山 一般向
雨天中止 係 巽 次郎
東武浅草駅7時10分発快速日
光・会津田島行乗車 川治湯元
9時51分下車 駅前集合 黄金
橋 登山口 下 川治湯元駅 浅
草 徒歩5時間
交通費三千六百円
3997・0593

★11月15日(金)16日(土) 太郎山 バス 一般向強 係 中嶋要一
15日新宿西口安田ビル裏東京
三菱銀行横 夜11時出発 東北
道 宇都宮IC 光徳温泉 山
王見晴し 山王帽子山 太郎山
林道出合 三本松 日光市内
東北道 新宿西口 歩行6時間
30分 地図昭文社 日光
費用七千三百円 軽登山靴以上

★11月17日(日) 高山不動 一般向
雨天中止 係 佐々木 保
西武池袋駅7時55分発快速
長瀬・寄居三峰口行前乗車 西
吾野9時11分下車 関野公会
堂 萩ノ平茶屋 高山不動 関
八州見晴台 白滝・大滝 西吾
野駅 徒歩3時間30分
雨天中止 係 西沢宗一
田崎・大霧山 旧定峰峠 白石
急小川町行 乗車 小川町9
時7分下車 乗車 9時35分発白
石車庫行乗車 橋場下車 新白
石車庫 徒歩3時間30分
交通費二千五百円
090・3528・5641

★11月17日(日) 馬立山 一般向
雨天中止 係 本多長吉
JR高尾駅8時41分乗行乗車
馬立山 下 野倉駅 高尾駅
徒歩4時間 急登あり
交通費ホリデーバスと三百円位
地図昭文社 高尾・陣馬
048・253・9640

★11月16日(土) 草戸山 一般向弱
雨天中止 係 飯坂賢次
京王新橋駅8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
3902・4069

★11月17日(日) 大霧山 一般向
雨天中止 係 西沢宗一
東武東上線池袋駅8時発特
急小川町行 乗車 小川町9
時7分下車 乗車 9時35分発白
石車庫行乗車 橋場下車 新白
石車庫 徒歩3時間30分
交通費二千五百円
090・3528・5641

★11月19日(火) スケッチハイ
高麗の市 雨止 係 宇賀神
西武池袋線 秩父線高麗駅10
時20分集合 秋の市着田 さん
ちくく 水車小屋 高麗川
と日和山 里山の風景を描
きます。
雨天、強風は中止。
048・831・4863

★11月16日(土) 金時山 一般向弱
雨天中止 係 秋山俊子
小田急新橋駅7時21分発急
行小田原行前乗車 町田7時
54分 終点8時49分下車 バス
仙石 乙女口 乙女峠 長尾
山 金時山 1212 矢倉沢
峠 金時登山口 仙石 バス
3891・0380

★11月17日(日) 竜神峡 バス 一般向弱
雨天中止 係 藤谷末松
JR上野駅公園口横 7時30
分出発 常盤道日立南太田 竜
神ダム入口 大吊橋 竜神峡
休養所 竜ヶ淵 往路を戻る
バス 上野 常盤道 上野
徒歩3時間 費用四千円
雨天中止 係 西沢宗一
田崎・大霧山 旧定峰峠 白石
急小川町行 乗車 小川町9
時7分下車 乗車 9時35分発白
石車庫行乗車 橋場下車 新白
石車庫 徒歩3時間30分
交通費二千五百円
090・3528・5641

★11月20日(水) 二本木峠・皇鈴
山 一般向 雨中止 係 中村
東上線池袋駅7時30分発急行
小川町行前乗車 川越8時1
分 終点8時45分下車 タクシ
1 打出 二本木峠 皇鈴山
(みすずやま) 登山口 緑地
公園 日本一の里 風の道 波久
礼駅 徒歩4時間
交通費約二千五百円
地図昭文社 奥武蔵・秩父
048・665・4027
夜7時・9時迄

★11月16日(土) 陣馬山 一般向弱
雨天中止 係 土田忠昭
JR高尾駅8時43分発小淵沢
行乗車(新宿駅7時52分発特快
高尾行が連絡) 陣馬山 9時3
分下車 バス9時5分発和田行乗
車 終点下車 陣馬山 明王峠
090・2316・3359

★11月17日(日) 十谷溪谷の紅葉
新橋西口安田生命裏東京三
菱 銀行前 7時出発 中央道 飯
沢 十谷溪谷 滝巡り 紅葉狩り
かじか 往路を戻る 費用五
千円(入湯代千円を含む)
往復はがき・FAX・メールい
づれかに 往所 氏名 生年月
日 電話 会番を記入し申込む
バス 一般向 係 佐野俊一郎
電話 会番を記入し申込む
〒150・0012 渋谷区広尾
1の126 佐野俊一郎
03407・8282
@stunus@mx3.freecom.ne.jp
協力 青山昌次
090・7410・6944

★11月20日(水) 花咲山 一般向
雨天中止 係 村田 隆
JR新橋駅8時7時32分特快
高尾行乗車 終点7時32分着
乗換7時48分発大月・河口湖行
前乗車 大月8時27分下車
バス 8時35分発西行 大月西
小前下車 登り口 1717 M 岩
峰 花咲山 ササ平山 610
峰 浅利住宅 大月駅
徒歩4時間弱
0422・55・1424

★11月16日(土) 丸山・金昌寺 一般向
雨天中止 係 足立
西武池袋駅7時35分発快速
武秩父行乗車 若く久保駅9時
5分下車 丸山 大畑山 金昌
寺 バス 西武秩父駅
近くに新木鉢泉があり入浴で
きます。秩父所4番は慈母観
音が有名。時刻があれば駅周辺
音が有名。

★11月17日(日) 茅ヶ岳 バス 一般向
雨天中止 係 上田妙子
池袋駅西口 6時45分出発
JR 大塚駅 6時45分出発
茅ヶ岳 金ヶ岳 東大宇線 観
測所 茅ヶ岳(一谷) 池袋
日本百名山の著者・深田久弥
さんの終焉の地、また「ニセハ
ツ」としても有名です。
バス 一般向 係 上田妙子
若神子 費用五千円(入浴代含
往復はがきに 往所 氏名 生年月
日 電話 会番を記入し
申込み下さい。
〒354・0013 富士見市水
谷東2の46の3 上田妙子
048・476・0280
@teda12@doc.com.ne.jp

★11月20日(水) 花咲山 一般向
雨天中止 係 村田 隆
JR新橋駅8時7時32分特快
高尾行乗車 終点7時32分着
乗換7時48分発大月・河口湖行
前乗車 大月8時27分下車
バス 8時35分発西行 大月西
小前下車 登り口 1717 M 岩
峰 花咲山 ササ平山 610
峰 浅利住宅 大月駅
徒歩4時間弱
0422・55・1424

★11月16日(土) 岩井海岸 一般向
雨天中止 係 木田 博
JR東武東上線 池袋駅 9時
51分発岩井下車 岩井海岸
乗換7時43分(保乗車) 千
葉7時58分 乗換内房線8時
6分発館山行前2両目乗車 2
090・6535・0432

★11月16日(土) 岩井海岸 一般向
雨天中止 係 木田 博
JR東武東上線 池袋駅 9時
51分発岩井下車 岩井海岸
乗換7時43分(保乗車) 千
葉7時58分 乗換内房線8時
6分発館山行前2両目乗車 2
090・6535・0432

★11月16日(土) 岩井海岸 一般向
雨天中止 係 木田 博
JR東武東上線 池袋駅 9時
51分発岩井下車 岩井海岸
乗換7時43分(保乗車) 千
葉7時58分 乗換内房線8時
6分発館山行前2両目乗車 2
090・6535・0432

★11月16日(土) 岩井海岸 一般向
雨天中止 係 木田 博
JR東武東上線 池袋駅 9時
51分発岩井下車 岩井海岸
乗換7時43分(保乗車) 千
葉7時58分 乗換内房線8時
6分発館山行前2両目乗車 2
090・6535・0432

★11月16日(土) 岩井海岸 一般向
雨天中止 係 木田 博
JR東武東上線 池袋駅 9時
51分発岩井下車 岩井海岸
乗換7時43分(保乗車) 千
葉7時58分 乗換内房線8時
6分発館山行前2両目乗車 2
090・6535・0432

★11月16日(土) 岩井海岸 一般向
雨天中止 係 木田 博
JR東武東上線 池袋駅 9時
51分発岩井下車 岩井海岸
乗換7時43分(保乗車) 千
葉7時58分 乗換内房線8時
6分発館山行前2両目乗車 2
090・6535・0432

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
総合販売店。バス・特等車に出現
「エコ・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
新たな理想ショップです。
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。

さかいや
ECHO PLAZA
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登録をご提示下さい。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 03-3262-0432 03-3262-7285
バタゴニア6000 03-3262-0581 03-3262-0590
モンベルルーム 03-3262-0731 03-3262-0745
シューズ館 03-3262-0433 03-3262-0592
ECHO PLAZA 03-3262-0583 03-3262-0486

登山、ハイキング、トレッキング、
言葉は違っても基本装備は一緒です。

山に入るなら、
カモシカへ。



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 〒231-0082 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 〒989-8302 長野県南佐田郡穂高町北穂高 2827-18 ●AM10:30~PM7:00

平成14年11月号 (4)

★11月25日(金) 一般向 係Ⅱ柴崎 北の山バス 二軒向 係Ⅱ柴崎 29日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発Ⅱ東北道Ⅱ五葉山Ⅱ気仙沼ちゃんの宿Ⅱ仙台Ⅱ登山口Ⅱ七ツ森の笹倉山Ⅱ登山口ⅡICⅡ東北道Ⅱ赤羽歩程1日30分 費用約2万5千円1時間10分 月約約二万五千円 飲みやんファミリアで有名なイン程の豪華海の幸が自慢です。往復はがき又はFAXかメールに、〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入の上申込み東ハ伊保険加入者に限る。

☎02685-237-7785 小山市小山2644の10 柴崎 実
shirakazi@illy.ocn.ne.jp

★11月30日(土) 浅間線 一般向 弱 雨天中止 係Ⅱ秋山俊子 JR新宿駅7時43分発ホリデー快速あきがわ1号武蔵五日市行後方乗車Ⅱ立川8時11分終点8時49分下車 バスⅡ私沢口へ入下車 私沢の滝往復1時坂峠・浅間嶺・人里(へんげバス停)五日市駅 歩程4時間 地図昭文社③奥多摩 私沢Ⅱ滝は日本の滝百選の一つです。紅葉と冬桜も見られると思います。

☎38911-0380

★11月30日(土) 龜山湖 一般向 雨天中止 係Ⅱ渡辺 登 11月25日 JR京葉線東京駅7時47分發快速蘇我行中程乗車Ⅱ蘇我8時25分下車 乗換8時30分内房線君津行乗車Ⅱ東津9時1分着 乗換9時13分発久留里線上総龜山行乗車Ⅱ終点10時13分下車 例年この時期に東京大学千禧演習林の一部を一般公開して交遊費ハトリデパスを要する交遊費ハトリデパスで乗越が得歩程4時間30分

☎048-7668-1876

東ハ伊事務所には専属の事務員はおられません。通常、会員・秋山宅へ転送されます。ご用件と会員番号・お名前・そして必ずあなたの電話番号もお願いします。

★11月30日(土) 本栖湖・竜が岳
バス(一般強 係Ⅱ藤谷末松
JR新宿駅西口 安田生命横
7時10分出発Ⅱ中央道Ⅱ河口湖
ICⅡ本栖湖青少年スポーツセ
ンターⅡ登山口Ⅱ展望地Ⅱ竜が
岳△1485Ⅱ往路戻る(状況
により帰りのコース変更あり)
Ⅱ登山口Ⅱ河口湖ICⅡ中央道
Ⅱ新宿 歩程約4時間 費用四
千円 東ハイ保険加入者に限る。
2万5千円精進
眺望は富士山をはじめ御坂山塊
西伊豆の海岸線などすばらしい
電話申込後郵便振替0011
0000666457 藤谷末松
042-37373・93339
朝7時Ⅱ9時、夜7時Ⅱ9時

平家落人伝説残す
鎮守の森に隣がある
重文指定の祭りの舞台
伝統歌舞伎の檜枝岐
会津駒から下山の宿は
伝説残る檜枝岐
街道沿いの両側に
歴史を刻む墓石群

会津の里の思い出に
贈呈された手作り草鞋
草鞋に秘める檜枝岐を
新宿の居酒屋でばんやり思う

檜枝岐 北区 黒岩辰男
(No.5637)

檜
枝
岐

予告

(申し込み可)



★12月8日(日) 係II伊藤治良
バス 忘年山行 費用六千四百位
往復はがきに下住所 氏名
生年月日 電話 会番 血液型
を記入し10月末日迄に申込み下
さい。下山後入浴予定
〒227・0054 横浜市青葉
区しらとり台22の38 伊藤治良
☎0445・984・1010

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★12月8日(日) 係II伊藤(寛)
バス 一般向 歩程4時間
定員20名 費用五千円
★12月15日(日) 奥多摩筆尾根
バス 一般向 費用五千円
★1月12日(日) 袋田の滝・奥久
慈男体山 初心者向・一般向強
バス 定員20名 費用五千円
片はがきかFAX・メールに
山名 下住所 氏名 生年月日
電話・FAX 会番を記入し
申込み下さい。

★1月9日(木) 係II杉田志津子
新年山行 一般向弱 費用六千
五百円位 往復はがきに下住所
氏名 生年月日 電話 会番
を記入の上申込み下さい。
〒186・0011 国立市谷保
6034 杉田志津子
☎042・572・4722

★12月8日(日) 係II平沢こと
分山と温泉 大型バス 一般弱
費用約八千八百円(昼食代・入
浴代・別途保険代含む)
★1月5日(日) 新年山行 三國
山・大洞山と温泉 大型バス
一般向弱
費用五千二百円(入浴代・別途
保険代含む)
往復はがきに下住所 氏名
生年月日 電話 会番必ず記入
の上申込み下さい。
〒124・0021 葛飾区細田
3の31の2 平沢こと
☎3657・8855
夜8時〜9時30分迄

★12月14日(土) 係II直江忠彦
青笹山 一般向強 夜行日帰
★1月3日(金) 5日(日)
泊 八嶺山・日本が塚 一般向強
★1月10日(金) 13日(祝)
泊 梅池スキー
一山行毎に往復はがきに下住所
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

★12月13日(金) 係II巽 次郎
鞍掛山・小岩牧場・中尊寺
一般向強 夜行1泊2日 バス
費用二万五千円位
☎3997・0593

★12月15日(日) 係II木田 博
ルメ「房総ウオーク」No.12
忘年山行 日帰りバス 一般向
費用八千五百円 往復はがきに
下住所 氏名 生年月日 電話
会番記入し、申込み下さい。
〒272・0014 市川市田尻
5の11の3の501 木田 博
☎047・370・8644
☎090・6535・0432

★12月15日(日) 係II藤谷末松
山 忘年山行 バス 一般向
費用四千円 忘年費用は別途相
談の上
東ハイ保険加入者に限る。
電話申込後郵便振替0011
010166457 藤谷末松
☎042・373・9339
朝7時〜9時、夜7時〜9時

★12月15日(日) 係II秋山俊子
「花追び」と 爪木崎・石廊崎
初心者向 バス 定員24名
スイセンの大量落の観賞と西
伊豆の絶景をドライブします。
費用四千五百円
☎3891・0331
☎3891・0331

★12月15日(日) 係II秋山俊子
「花追び」と 爪木崎・石廊崎
初心者向 バス 定員24名
スイセンの大量落の観賞と西
伊豆の絶景をドライブします。
費用四千五百円
☎3891・0331
☎3891・0331

★12月15日(日) 係II秋山俊子
「花追び」と 爪木崎・石廊崎
初心者向 バス 定員24名
スイセンの大量落の観賞と西
伊豆の絶景をドライブします。
費用四千五百円
☎3891・0331
☎3891・0331

★12月15日(日) 係II秋山俊子
「花追び」と 爪木崎・石廊崎
初心者向 バス 定員24名
スイセンの大量落の観賞と西
伊豆の絶景をドライブします。
費用四千五百円
☎3891・0331
☎3891・0331

★12月15日(日) 係II秋山俊子
「花追び」と 爪木崎・石廊崎
初心者向 バス 定員24名
スイセンの大量落の観賞と西
伊豆の絶景をドライブします。
費用四千五百円
☎3891・0331
☎3891・0331

★12月15日(日) 係II秋山俊子
「花追び」と 爪木崎・石廊崎
初心者向 バス 定員24名
スイセンの大量落の観賞と西
伊豆の絶景をドライブします。
費用四千五百円
☎3891・0331
☎3891・0331

★12月15日(日) 係II秋山俊子
「花追び」と 爪木崎・石廊崎
初心者向 バス 定員24名
スイセンの大量落の観賞と西
伊豆の絶景をドライブします。
費用四千五百円
☎3891・0331
☎3891・0331

●バス山行の申込と
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。宿泊日数によつて
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つて、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)

▼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。
以下余白

今月入会員の会費：平成15年3月まで800円＋入会金1,000円

目次

鼻驛10時5分下車↓美の山↓和
銅遣跡↓黒谷驛 歩程3時間
地囃昭文社② 奥武蔵・秩父
恒例の忘年山行。広い頂上で

TECHNOLIGHT フレーム

秘密は背中

(特許出願中)

背中快適!!



LAVAREDO®
ラブレド
容量25ℓ
日暮り〜小夜1泊用。
女性に使いやすい。
ベルにフックで
小物入れを収納。
カラー
ブラック・ダークチャコール

直銷価格 **6,400円**



JIRISHANCA®
ヒリシャンカ
容量30ℓ
小昼1泊用。
2つのサイドポ
ケットとスラング
ポケットにより
小物の収納楽々。

直銷価格 **6,800円**



HIDDEN PEAK®
ヒドンピーク
容量35ℓ
小昼2泊用。
サイズの異なる
ベルトによりバ
リエーションが
豊富です。

直銷価格 **6,500円**



新設計S字
カーブ採用

グッドデザイン選定商品



①汗を抑え冷えを防ぎます。
②リスカルに背負えます。
③パッキングが簡単です。

爽快フレーム



●汗を抑え冷えを防ぎます。
●リスカルに背負えます。
●パッキングが簡単です。

秋葉原

OUTDOOR MIND
ニッポン

〒101-0021 東京都千代田区外神田3-11-11
登山本店 ☎03-3253-1431
神田小町店 ☎03-3233-4121

秋葉原登山本舗



Mail&Tel Order
扱方送券ありませう。

☎03-3253-1438

FAX 03(3257)0280

- ご注文の際は、セキヤウカードが必要です。
- 送料：送料別（送料引）毎1,000円。
- 返品料：送料、手数料1,000円。未読は送料負担となります。

会員証と参加票を忘れずに

★12月7日(土) 金比羅山 一般向
JR新宿駅⑦7時43分発ホリデー快速奥多摩行乗車Ⅱ立川8時11分(係乗車)Ⅲ御嶽駅8時59分下車 バスⅣ滝本ルンギープル山頂駅集合→日の出山→麻生山→金比羅尾根→金比羅山→武蔵五日市駅解散
歩程4時間30分位
夜9時まで

★12月8日(日) 写生会 代々木公園
など描くのも面白い。
雨天強風など悪天候は中止
048・831・4863

★12月8日(日) 忘年山行 三分山と温泉 バス 係Ⅱ平沢こと
電話確認の上申込み下さい。
JR東京駅八重洲口C 6時50分出発Ⅱ中央道河口湖ICⅢ精進湖三方山登山口Ⅳ富士山の往復→精進登山口Ⅴ富子緑の休廊村入浴・昼食忘年会Ⅵ中央道河口湖ICⅦJR東京駅北口歩程2時間40分
費用約千八百円(昼食代・入浴代・別途保険代含む)

★12月8日(日) 顔振拝 一般向
西武池袋駅⑦7時55分発快速前方乗車Ⅱ飯能→吾野駅下車→顔振時→諏訪神社→越上野山→二曲りユガテ→東吾野駅

★12月8日(日) 日光鳴虫山 一般向 雨天中止 係Ⅱ柴崎実
東武浅草駅7時10分発快速Ⅰ先行乗車Ⅱ日光9時11分下車又はJR上野駅6時9分発乗車Ⅲ小山7時24分乗換両毛線7時56分(係乗車)Ⅳ栃木8時11分着 乗換東武線Ⅰ日光駅

★12月8日(日) 榛名相馬山 バス 一般向 雨天中止 係Ⅱ伊藤(寛)
JR池袋駅西口芸術劇場横7時30分出発Ⅱ榛名山天神峠→松の沢峠→やせおね岐→相馬山→やせおね峠→伊香保温泉入浴Ⅲ池袋

★12月8日(日) 北関東の名山榛名外輪山に挑戦 忘年山行とします
乗戦3時間30分 定員24名
交通費五千元 片はがきに山名・住所氏名 生年月日 電

★12月8日(日) 陣馬山 一般向強
JR新宿駅⑦7時52分発特快乗換8時11分高尾8時35分着乗換8時43分小淵沢行乗車Ⅱ9時3分藤野駅下車(係待つ)バス9時55分和行田行乗車Ⅲ陣馬山登山口下車Ⅳノ尾根→陣馬山→明王峠→矢ノ音→大平→与瀬神社→相模湖駅

★12月8日(日) 雨中止 係Ⅱ高橋富美
歩程5時間30分 軽登山靴で交通費一千七百元 バス代含む遠方から乗車の場合はホリデーバスが得。紅葉の尾根をゆっくり登ります。山頂には白馬の像があり360度の展望です。
地図昭文社⑨の高尾・陣馬山3412・6687

★12月8日(日) 天城山 バス 一般向強
予告で満席となりましたが若干のキャンセル待ちを受け付けます。参加者には後日集合場所 コース概要 費用の振込方法等を通

★12月8日(日) 天王寺尾根→丹沢山 雨中中止 係Ⅱ吉村知恵子
小田急新宿駅6時46分発急行小田原行乗車Ⅱ本厚木駅下車タクシール塩水場→本谷橋→堂平分岐→丹沢山→塔ノ岳→花立大倉 下山後、希望者は花立屋にて打上げ会をします。
歩程5時間30分 一般向強
0364・47・2868

★12月10日(火) 網の道 初心者向 雨天中止 係Ⅱ土肥原二郎
京王新宿駅9時25分発高尾山行急行乗車Ⅱ北野山10時10分着乗換10時18分発高尾山口行普通乗車Ⅲ10時20分京王片倉下車→片倉城跡公園→白山通→絹の道→大塚山→絹の道資料館→永泉

★12月11日(水) 役員会 日暮里中央町会会館 夜6時30分開始
●12月11日(水) 役員会 日暮里中央町会会館 夜6時30分開始

★12月13日(金) 15日(日) 中尊寺・鞍掛山 バス 一般向 係Ⅱ翼
忘年山行 13日赤羽駅北改札前夜11時出発Ⅱ東北道Ⅲ築館Ⅳ伊豆沼泊Ⅴ泉Ⅵ中尊寺Ⅶ毛越寺Ⅷ盛岡泊Ⅷ宿Ⅷ相ノ沢牧場→鞍掛山→相ノ沢牧場Ⅹ小岩井牧

★12月14日(土) 大高取山 初心者向 雨天中止 係Ⅱ秋山俊子
東上総池袋8時18分発急行小川町行乗車Ⅱ川越8時48分→坂戸9時2分 乗換9時3分→越生9時21分下車→無名戰士の墓→大高取山376M→桂木

★12月14日(土) 元禄史跡散歩 一般向 雨中中止 係Ⅱ大手和夫
「新東京百景ハイク」No.31品川駅西口改札8時30分集合Ⅱ泉岳寺Ⅲ内匠頭目跡Ⅳ本丸松の廊下散歩Ⅴ浅野邸跡Ⅵ新大橋→吉良邸跡Ⅶ両国駅 歩程15km5時間 希望者は江戸東京博物館

★12月14日(土) 奥多摩浅間尾根 一般向 雨中中止 係Ⅱ伊藤(寛)
JR立川駅6時58分発武蔵五日市行前方3丁目下車Ⅱ集合7時28分浅間五日市 7時43分発西武京王バス数馬行乗車Ⅲ8時35分浅間尾根登山口下車→数馬峠→人里分岐→浅間嶺→五反峠→折沢→滝入口 バスⅤ日市解散

●冬の山行には懐中電灯・防寒衣・アイゼンを忘れずに
●自分の体力・歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

★12月14日(土) 小持→大持山 一般向強 雨天中止 係Ⅱ中西
西武池袋駅7時35分発快速急行武秩父行乗車Ⅲ所沢8時4分東武飯能8時30分西武秩父駅9時14分下車Ⅰ一の鳥居→フラジックポ→小持山→大持山→妻岐峠Ⅱ名郷Ⅲ飯能駅 歩程5時間
地図昭文社⑨奥武蔵・秩父090・2316・4791

★12月14日(土) 青笹山 一般向強
バス 一般向強
14日新宿西口安田生命義塾三菱銀行横 夜11時出発Ⅱ東京道Ⅲ静岡Ⅳ有東木・青笹山→6時新聞 有東木で忘年会 費用一万円 東ハイデ保険加入者に限る。干住所 氏名 電話 会番 生年月日を往復はがきに記入し申込み。
〒206・0034 多摩市鶴牧4-1-1の1405 直江忠彦
090・21146・6765

★12月15日(日) 富山と温泉&グー ル総オウヤク No.12 一般向
「房総オウヤク」No.12 一般向予告で満席になり締切りました。

★12月15日(日) 赤穂浪士引上げの道 一般向 雨中中止 係Ⅱ佐野
JR総武線南国駅西口国技館横寄り改札口9時集合 コース 阿國驛→吉良邸跡→回院院→永代橋→鉄砲洲稲荷→浅野家上層敷跡→晴海通り→新橋→金杉楼→泉岳寺解散 歩程5時間
元禄15年12月15日早朝吉良上野介の首級を挙げた赤穂浪士の引上げた道を歩きます。
2万5千円東京首都・東京都南部090・74110・6994

★12月15日(日) 南山 一般向 雨天中止 係Ⅱ有里公雄
小田急新宿駅7時31分発急行湯本行前方乗車Ⅲ秦野駅8時40分下車 9時5分発茅野行バス乗車Ⅲ茅野終点下車→茅毛越→津波峠→弘法山→権現山→秦野駅 歩程4時間30分
交通費千五百六十円 丹沢・土地昭文社⑨丹沢 3974・1849
夜7時8時迄

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
総合販売店 ベース&アウトドアに出迎。
「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。

さかいや
ECHO PLAZA

**東京
神保町**

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。
（一部商品を除く）

さかいやスポーツ

ウェア館

TEL 03-3262-0432

バタゴニア&ロク観

TEL 03-3262-0581

モンベルルーム

TEL 03-3262-0745

シューズ館

TEL 03-3262-0433

ECHO PLAZA
アウトドア用品の総合店

TEL 03-3262-0583

キャンプ用品館

TEL 03-3262-0486

〒1001-0051 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

**登山、ハイキング、トレッキング、
言葉は違っても基本装備は一緒です。**

**山に入るなら、
カモシカへ。**



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

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。

東	表	初	一	一	や	健
---	---	---	---	---	---	---

ル街
乗合
駅に
日(水)
スの
口安
出発
法華
入崩
歩程
校サ
校を
参加

ドラ 二千円
日(日)
あり、ま
さい
横
中湖
出↓大器
道Ⅱ新
イ保険
社③1主

日(日)
川駅
時45分
笛吹
浅
入浴
万5千
めな

7 宿日
時 駅(日)

す。その人々の心を、キリストの愛で満たす。そして、その人々の心を、キリストの愛で満たす。そして、その人々の心を、キリストの愛で満たす。

分集公
↓江二
不動産
22日(日)
池袋駅
9時20
茶屋
歩程2
他に餅
行参
バス

22日(日)	新行	21日(土)	58分着
二馬山	乗車	新宿駅	館山行
		時13分	久留
	時見台		

池袋駅乗車
時54分
東飯能
西武秩
①栗尾
役場前
21日(土)
ウオー
ンラン
外遠征
願する
京駅地
速千葉

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!

リゾートイン&洋風懐石

21世紀品員の、

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ーサ皮を使
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

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

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

デレホンショッピング
受付中!

各種カード取扱い

第2回東ハイ会員写真展・作品募集のお知らせ

前回好評だった写真展を来年3月7日(金)19日(木)の「ボン・カラギヤリ」で開催します。約50点展示予定。出展希望者は次の要領で応募下さい。

- ①サイズ：キーボード版以上四つ切まで。裏面に題名を書いてネガ同封(ネガは長いままでも可)。一人5点まで。
- ②費用：展示作品1点につき雑費・パネル代共、全紙8千円半切6千円。ネガカラー1千5百円(展示後返却。別途送料約千五百円)。
- ③応募締切：12月31日。
- ④送り先：〒177-0041 練馬区石神井町2の7の6 栗次郎(なお問合せは0399970593)。

9月入会のお仲間(39名)

会員番号 13251

小嶋邦子 細野雅子 荻彦市
渡辺節子 天野初枝 荻原直美
大島直子 岡田弘子 山田啓子
飯塚芳弘 飯塚康子 山本操
坂本真樹 武藤征子 山本徳
高橋芳子 網島啓子 安江文江
武田勝子 吉田淑子 重岡由香
田端初子 久保和子 大田耕三
猪俣秀子 中山禮司 大田孝三
木村孝美 田中久美子
古山恵子 新野みどり
中村喜代克 蓮見喜久代
唐沢としえ 本多由利子
鈴木真由美
●10月入会のお仲間(18名)
会員番号 13290

ツアー山の危険性

国分寺市 伊藤(電) (No.2635)

一昨年の羊蹄山の凍死事故、本年6月十勝岳(A旅行社)の疲れた山行(山行旅行社)の疲れた山行、さらには8月2日の落石事故(同)等々ツアー山の危険性が顕著になってきた。私も数回のツアー山行に参加し、実際にその危険性の数々を身をもって体験した。

①参加者の年齢層がバラバラ
②ガイドが中高年の歩き方を知らない
③行程に余裕がないので雷等の危険性を避けれない等である。

この三十年間に死亡事故がわずかに一例にすぎない本会の実績を鑑み、出来ることならツアーを利用しないことが、会員の皆様の生命を守る賢明な措置と思ひ、敢て本文を投稿します。(文責：本会リター・医師)

富士見十三州

武蔵 相模 上総 下総
常陸 安房 上野 下野
甲斐 駿河 伊豆 遠江
信濃

(初めの八ヶ岳が関八州)
富士山はこれら十三州以外から高い山に登ると見ることが出来る。

山行についての問合せは担当リターに

●山行についての問合せは担当リターに、その他の問合せは東ハイ事務局に
03-3891-2280
03-3891-2280
●自分の歩行力を考えて、無理のないコースに参加しましょう。

全電車の時刻がわかる…ハイキング・旅行に便利!

MAT 関東圏JR時刻表 (八幡出版発行)
毎月20日発売・880円 最寄りの書店でどうぞ

山野草と出合いの喜び

五月十九日、朝のうちは晴れて青空から暑い日差しがあつたのに早くも雲が広がり、熊笹を林床とする若芽のカラマツ林やダケカンバ林はうす暗く、全く展望が尽きず、三時間半の登りも退屈しなかつた。

その筆頭は可愛らしいイチヨウランの二株である。徒歩後程花を開いていた。十五センチほどの高さの茎の先端に一個の花。花びらの基部には紫色の斑点。花びらの上部と下部に淡緑色の細く葉のように見えるものは萼(がく)で、葉は地に接して一枚だけである。この名がついた。さらに高度を増した岩場にイチワウチワの群生。困窮(うちわ)の形をした葉もイチワカガミと似ているが、イチワカガミはピンク色がやや濃い鐘形の花で葉に艶があるが、イチワウチワは葉がやわらかく、淡紅色の五弁花を横向きに開いた姿は何となくえさらしい。

ツア山の危険性

国分寺市 伊藤(電) (No.2635)

一昨年の羊蹄山の凍死事故、本年6月十勝岳(A旅行社)の疲れた山行(山行旅行社)の疲れた山行、さらには8月2日の落石事故(同)等々ツアー山の危険性が顕著になってきた。私も数回のツアー山行に参加し、実際にその危険性の数々を身をもって体験した。

①参加者の年齢層がバラバラ
②ガイドが中高年の歩き方を知らない
③行程に余裕がないので雷等の危険性を避けれない等である。

この三十年間に死亡事故がわずかに一例にすぎない本会の実績を鑑み、出来ることならツアーを利用しないことが、会員の皆様の生命を守る賢明な措置と思ひ、敢て本文を投稿します。(文責：本会リター・医師)

富士見十三州

武蔵 相模 上総 下総
常陸 安房 上野 下野
甲斐 駿河 伊豆 遠江
信濃

(初めの八ヶ岳が関八州)
富士山はこれら十三州以外から高い山に登ると見ることが出来る。

山行についての問合せは担当リターに

●山行についての問合せは担当リターに、その他の問合せは東ハイ事務局に
03-3891-2280
03-3891-2280
●自分の歩行力を考えて、無理のないコースに参加しましょう。

全電車の時刻がわかる…ハイキング・旅行に便利!

MAT 関東圏JR時刻表 (八幡出版発行)
毎月20日発売・880円 最寄りの書店でどうぞ

花、クリム色の釣

鐘状の長い花をつけたウズギョウウツクツリガネツツジなどが、若葉の緑に映えてよく目立っていた。しかしこれらの発見はすべて植物に詳しい木田リター、山口美智子さんのお陰である。登山の道中珍しい山野草に出会ったにしろ、その説明も聞かされた。聞きもした花、下草もよく覚えておきたい。それらも、ささやかな山草に属する。三時間半の登りも退屈しなかつた。

その筆頭は可愛らしいイチヨウランの二株である。徒歩後程花を開いていた。十五センチほどの高さの茎の先端に一個の花。花びらの基部には紫色の斑点。花びらの上部と下部に淡緑色の細く葉のように見えるものは萼(がく)で、葉は地に接して一枚だけである。この名がついた。さらに高度を増した岩場にイチワウチワの群生。困窮(うちわ)の形をした葉もイチワカガミと似ているが、イチワカガミはピンク色がやや濃い鐘形の花で葉に艶があるが、イチワウチワは葉がやわらかく、淡紅色の五弁花を横向きに開いた姿は何となくえさらしい。

ツア山の危険性

国分寺市 伊藤(電) (No.2635)

一昨年の羊蹄山の凍死事故、本年6月十勝岳(A旅行社)の疲れた山行(山行旅行社)の疲れた山行、さらには8月2日の落石事故(同)等々ツアー山の危険性が顕著になってきた。私も数回のツアー山行に参加し、実際にその危険性の数々を身をもって体験した。

①参加者の年齢層がバラバラ
②ガイドが中高年の歩き方を知らない
③行程に余裕がないので雷等の危険性を避けれない等である。

この三十年間に死亡事故がわずかに一例にすぎない本会の実績を鑑み、出来ることならツアーを利用しないことが、会員の皆様の生命を守る賢明な措置と思ひ、敢て本文を投稿します。(文責：本会リター・医師)

富士見十三州

武蔵 相模 上総 下総
常陸 安房 上野 下野
甲斐 駿河 伊豆 遠江
信濃

(初めの八ヶ岳が関八州)
富士山はこれら十三州以外から高い山に登ると見ることが出来る。

山行についての問合せは担当リターに

●山行についての問合せは担当リターに、その他の問合せは東ハイ事務局に
03-3891-2280
03-3891-2280
●自分の歩行力を考えて、無理のないコースに参加しましょう。

全電車の時刻がわかる…ハイキング・旅行に便利!

MAT 関東圏JR時刻表 (八幡出版発行)
毎月20日発売・880円 最寄りの書店でどうぞ

「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」のことです。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、そして保険に加入しているの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つております。「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たものです。主目的は当然ハイキング活動が中心ですが、当然、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ABC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「山岳登山」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★印のハイイク、又はリターが会務所に届出された下山見舞金が、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：2千万円 後遺障害：三千万円(最高) 入院：1日につき五千円(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日払込金到着まで締切ります。

黄色タオル

東ハイの山印でもある黄色タオルは、山行参加のときリタ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

●「カッパ」ペン又は筆書きの黒色(随筆・山行感想文)1行14字詰 趣旨の変わる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。なおスベールの関係で、その月号に掲載出来ず、遅れる場合もあります。

カメラザック

●マガナス38 ¥21,000→会員割引特価
サイドポケットのないシンプルで軽量のザック。日曜日をメインとした使い方にちょうどいいサイズ。
サイズ/60×30×19cm
wt./2.4kg
容量/38ℓ(登山装備容量25ℓ)

●マガナス45 ¥24,000→会員割引特価
標準的なカメラ機材と、最大35ℓの登山装備を収められる小容量の中型。
◎カタログ請求できます。

手になじみフィット感良好

●AQ●コアデックス・ウォームライトグローブ
定価¥7,800→会員割引
手入れが非常に滑らかで握力のない方でもすくなくにじみず。(マイナス6℃~8℃使用可能)
サイズ/S,M,L カラー/3色

●サバゲイシャツ ¥500

東ハイハイカーを応援します。

「錦秋の山々」店内も秋色に色づき、新商品が満載です。

名門のアンダーウェアが今だけ大特価

●ノースフェイス (中地のしっとり保温)
長袖シャツ¥4,600→
タイツ ¥4,600→

●ノースケープ (中厚のしっとり保温)
長袖シャツ¥5,800→
タイツ ¥5,800→

サイズ、カラー多数有り(売り切れ次第終了)

秋冬期万能タイプ

AQ●ストレッチシェルパンツ
定価¥12,000→会員割引

テフロン加工した表地は、雨風を防ぎ、裏地は保温と吸汗性を発揮。両生地共にストレッチ性があり、動きが楽です。ポケットはファスナー付き。股下の5cm短縮タイプ。

サイズ/男(S~L) 女(7号~13号)
カラー/セージ、トープ、ミッドナイト

マウンテンハード●チャガッチ ライトウエイトジャケット (M)¥10,500→会員割引価格

秋冬のトレッキングを軽くサポートする。サーモライマイクログロの中綿入りの着やすい着。ポケットに収納(φ8×25cm)
カラー/グライアイト、イエロー、スライブルー、シルバー
サイズ/S,M,L,L 重量/470g

装着簡単!ロングスリーブ

マウンテンエキップメント●マウントゲイター
定価¥6,800→会員割引

めんどろなファスナー上げなしのフロントベルクロ開閉式です。下半分に、取り外しの自由な保温パッド入り。防水・防風・透湿性に優れています。

サイズ/フリー カラー/赤、青

http://www.greenlife.co.jp/

東京 グリーンライフスポーツ
お問い合せは 03(3233)4333 0775

軽くてコンパクトなオーバーパンツ

当店オリジナル●オールウェザーパンツ
GLS価格¥9,800

日帰り・低山ハイイクから冬山用オーバーパンツではちょっと重たくて……というお客様のご要望にお答えして、レインパンツより少し厚手のゴアテックスを使用。腰回りにゆとりをもたせてあるため、ハイキングパンツやフリース、ダウンライナーパンツの上からでも楽に着られます。サイドはフルオープンファスナー式。

サイズ/男(兼用)S,M,L,LL
カラー/ブラック、チャコールグレー

JR中央線 至神田
お茶の水駅
お茶の水スクエア
●カサリスポーツ

●内外地図
マツモトキヨシ(薬局)
マクドナルド

駅前地下 至小田町
三井住友銀行
三井住友銀行
三井住友銀行
三井住友銀行

●JR御茶ノ水駅5分。地下鉄神保町駅5分
〒101-0062 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/小川郵便局 口座番号:00170-7136091