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15年 1月号（第351号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで3,000円＋入会金1,000円

1月ハイク目次

（41コース）

1(祝)　日ノ出山　秋山
2(木)～4(土)　北八ヶ岳　本多
3(金)　愛宕山と博物館　足立
〃　高山不動尊　中田
〃　4(土)　川越七福神巡り　斎藤
〃　八嶺山他バス　直江
〃　5(日)　東海道七福神　佐野
〃　秩父札所　中田
〃　三国山他　バス　平沢
〃　鹿沼岩山　巽
〃　辺室山～三峰山　辰巳
〃　8(水)　大野山　中村
〃　静岡　秋葉山バス　奥村
〃　10(金)　尾瀬岩鞍スキー　加藤
〃　9(木)　鎌倉～朝比奈　榎本
〃　熱海玄岳　バス　杉田
〃　10(金)～13(祝)　栂池スキーバス　直江
〃　11(土)　日ノ出山　川嵜
〃　高尾山薬王院　土田
〃　12(日)　明治神宮他　高橋
〃　陣馬山　西沢
〃　鋸山・裏鋸　木田
〃　奥久慈男体山バス　伊藤
〃　興因寺山他　伊藤(治)
〃　13(祝)　☆写生会新宿御苑　宇賀神
〃　高尾山　阿部
〃　高川山　伊藤(寛)
〃　17(金)　品川昔道散歩　土肥原
〃　本埜村の白鳥　渡辺
〃　18(土)　爪木崎　秋山
〃　鎌撞堂山　中田
〃　鹿野山九十九谷　太田
〃　19(日)　石垣山一夜城　平沢
〃　行道山　巽
〃　勝浦の海岸　藤谷
〃　戸倉二山　辰巳
〃　北高尾　近能
〃　21(火)☆スケッチ議事堂　宇賀神
〃　21(火)～23(木)　舞子高原スキー　加藤
〃　22(水)　浜石岳　バス　奥村
〃　25(土)　佐々木
〃　26(日)　箱根の山バス　江森
〃　亀戸～神田　中嶋
〃　みのげ越

▼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

★1月1日(祝)　日ノ出山　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
初日の出　JRは終夜運転　軽登山靴で。懐電必携　暗やみを歩くので、グループから絶対に無断で離れないで下さい。
武蔵小金井駅2時30分集合　2時45分頃発御嶽行後方乗車＝終点下車　バス＝滝本＝ケーブル山頂駅下車　参加人員確認後→御嶽神社→日ノ出山△902御来光→御嶽駅　歩程2時間30分
☎3891・0380

★1月2日(木)～4日(土)　お正月を北八ヶ岳で　係＝本多長吉
2日JR高尾駅8時43分発小淵沢行乗車＝甲府駅乗換茅野駅まで購入。きっぷは各自茅野駅9時38分下車　11分57分下車＝宿　3日朝食後出発→迎バス＝宿　13時唐沢鉱泉送　スパッツ、ストック又はピッケル、防寒具。
しゃくなげ橋→西天狗岳→東天狗岳→黒百合平→鉱泉(泊)　4日朝食後送迎バス＝茅野駅＝新宿　万五千円位。12月20日迄に、必ずはがきに〒住所　氏名　電話を記入し申込んで下さい。
地図昭文社㉒八ヶ岳・蓼科　〒332・0017川口市栄町3の2の15の215　本多長吉
装備は6本爪アイゼン、ロング　☎(FAX)048・253・9640
※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。
▼冬期は日が短いので灯具必携　軽アイゼンも忘れずに
▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

★1月3日(金)　愛宕山と博物館　係＝足立
JR目黒駅東口10時階段下集合　東京駅南口行バス乗車＝愛宕山下車　NHK博物館見学＝愛宕神社参拝。間垣平九郎が馬で登降したと言われる石段をみて、少し面白いエレベーターで下ります。早ければ東京タワーへ行くのもよいでしょう。
☎(FAX)3711・4887

★1月3日(金)　高山不動尊　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23分＝東飯能8時47分＝西吾野9時12分下車→見晴台コース→萩ノ平→高山不動尊→関八州見晴台→瀬尾→吾野駅　歩程4時間
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父　初心者向　雨中止　係＝齋藤
☎090・2316・4791　企画いたしました。昼食は解散後、自由食となります。芋料理、川魚料理等が有名な土地です。会のタオル入用な方は事前にお電話下さい。日お持ちいたします。
協力＝太田・赤瀬・山後
☎048・622・7711
夜7～9時　当日は早朝も可

★1月4日(土)　川越七福神巡り
東武東上線池袋駅9時30分発乗車＝成増9時40分＝志木9時49分＝川越10時下車　改札前集合　ゆっくり歩いて歩程約2時間です。七福神信仰は「七難即滅　七福即生」の説に基づくものと言われております。本年も幸多く、健康で歩くことが出来ますように参拝したいと思って

★1月4日(土)5日(日)　八嶺山・白本が塚　バス　一般向　係＝直江
4日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　6時40分出発＝東名道＝浜松＝佐久間ダム→八嶺山3時間→龍山村(泊)新年会　漆島→日本が塚→4時間30分→漆島＝浜松＝東名道＝新宿　費用二万円
東ハイ保険加入者に限る。　〒住所　氏名　電話　生年月日　会番を記入し往復はがきで申し込む。
☎090・2146・6765　〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦

★1月5日(日)　東海道七福神　初心者向　雨天中止　係＝佐野
地下鉄都営浅草線泉岳寺　第一浜国道　高輪大木戸跡　9時集合　コース　高輪大木戸跡→JR品川駅→大黒天（品川神社）→布袋（養願寺）→寿老人（一心寺）→聖蹟公園（品川本陣跡）→恵比須（荏原神社）→毘沙門天（品川寺）→鮫洲公園　財天（盤井神社）→京浜急行大森海岸駅解散　歩程4時間
2万5千図東京西南部　協力＝青山昌次
☎090・7410・6944
(FAX)Shun@kxn.jp

★1月5日(日)　秩父札所　一般向弱　小雨決行　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急後方乗車＝所沢8時23分＝東飯能8時47分＝横瀬駅9時38分下車→⑨明智寺→⑧西善寺→⑥卜雲寺→⑦法長寺→⑤語歌堂→⑩大慈寺→⑪常楽寺→西武秩父駅　歩程4時間
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★1月5日(日)　新年山行　三国山～大洞山　バス　係＝平沢ことの
予告で満席、キャンセル待ちで受付けます。　費用五千二百円（入浴代含む）
晴れれば目前に富士山を見ながらゆっくり歩きます。
協力＝佐々木・木田・石井・松浦
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

◆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(右)　¥9,600
容量:35ℓ　Wt.:880g
カラー:スプルース×チャコール、ネイビー×サックス、チャコール×ブルー、ブラック×ワイン
●ICI コンパクトB1(左)　¥7,920
容量:20ℓ　Wt.:740g
●ICI コンパクトB11(中)　¥8,640
容量:28ℓ　Wt.:800g　カラー:チャコール×ブルー、チャコール×ワイン、スプルース×チャコール、レッド×ブラック　日帰りハイキングから、小屋泊り一泊までに最適な人気ザックシリーズ。

●バイネ ゴアテックス オールウェザースーツII　¥22,900(3L:¥24,000)
サイズ:S、M、L、3L　Wt.:950g
カラー:ニューグリーン、ブルー、ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー
●バイネ 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　03-3348-0301　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
自帰り～小屋1泊向。丸洗に強い軽いバックパックにシングルベルトに2つの小物入れを装備。
カラー／マイシンダメチャコール
直結価格 6,400円

JIRISHANCA®
ヒリシャンカ　容量30ℓ
小屋1泊向。2つのサイドポケットとメッシュポケットにより小物の収納豊々。
カラー／ブルースチャコール
直結価格 6,800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 6,500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
最寄駅JR御茶ノ水駅徒歩3分
●ご注文内容・サイズ・カラー・数量と住所・氏名・郵送先等をお知らせください。
●送料ゆうパック送料290円～平1,000円。定価3,150円以上の商品は送料無料。

★1月5日(日) 鹿沼岩山　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＝新鹿沼駅　歩程4時間　駅前集合→日吉神社→C峰→三番岩→一番岩→クサリ場→入山峠→新鹿沼駅　交通費約二千四百円
☎3997・0593

★1月5日(日) 辺室山～三峰山　一般向強　雨天中止　係＝辰巳
小田急新宿駅7時31分発湯本行中程乗車＝本厚木8時21分下車＝バス8時40分発宮ヶ瀬行乗車＝土山峠下車→辺室山→物見峠→三峰山→不動尻→広沢寺バス停＝本厚木駅　歩程6時間　交通費千五百円位　丹沢・大山フリーパスB券が得
☎3806・0778
FAX3806・1455　夜7時～8時迄

★1月8日(水) 大野山　一般向　雨天中止　係＝中村永彦
小田急新宿駅急行7時22分発小田原行前方乗車＝新松田8時46分着→乗換御殿場線松田駅8時55分発乗車＝山北駅9時2分下車→登山口→イヌクビリ→大野山→谷峨駅　歩程4時間30分　広大な眺望が楽しめます。
☎0048・6655・4027　夜7時～9時迄

★1月8日(水) 静岡　秋葉山　初詣　係＝奥村昭孝
「歩くバスの旅」初心者及一般　雨天時は袋井、遠州三山詣で
新宿駅西口安田生命ビル横7時5分出発＝東名道＝袋井IC＝秋葉山神社上社下車→秋葉寺・下社　歩程2時間30分位　全コースバスの非会員の参加可
費用五千円　火防の神として全国に知られる秋葉山へ初詣　電話申込後、郵便振替00180-7＝35009奥村昭孝
☎FAX3634・2284　協力！田川・丸山・奈良坂他
朝10時頃迄・夜9時30分以後

★1月8日(水)～10日(金) 尾瀬岩鞍スキー　係＝加藤栄一
JR上野駅始発（新特急水上1号16番線）7時20分後方乗車＝沼田駅バス（1時間位）＝宿　東ハイ保険加入者に限る。
費用三万二千円位　初級者OK
往復はがきで申し込み下さい。〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
☎0042・734・0734　夜7時30分～9時

★1月9日(木) 鎌倉～朝比奈　一般向　雨中止　係＝榎本喜美代
東京駅横須賀線①8時26分発逗子行乗車＝横浜8時56分＝鎌倉9時20分下車　西口集合（係待つ）→鶴岡八幡宮参拝→本覚寺→釈迦堂切通し→衣張山→久木大池→果樹園→熊野神社→朝比奈バス停解散　鎌倉・大船・金沢八景方面に出られます。
歩程4時間弱
☎045・701・4789

★1月9日(木) 熱海玄岳　バス
新宿駅西口東京三菱銀行横6時40分出発＝東名道＝十国峠＝玄岳料金所→玄岳→料金所＝小田原　歩程2時間
費用六千五百円（新年会飲物・昼食代含む）
玄岳は低山ですが、すばらしい展望です。
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。
〒186・0011国立市谷保6034　杉田志津子
☎0042・572・4722

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

★1月10日(金)～13日(祝) 栂池スキー　バス　初心者も　係＝直江
10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＝長野＝栂池高原(泊)2泊3日　11日・12日・13日の2日半スキーを自由に楽しみます。13日午後栂池発＝長野＝新宿　費用二万八千円
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1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★1月11日(土) 日ノ出山　一般向弱　雨天中止　係＝川嵜英雄
JR新宿駅7時43分発ホリデー快速奥多摩行乗車＝立川8時11分＝御嶽駅8時59分下車バス＝滝本＝ケーブル山頂駅集合→日ノ出山→つるつる温泉解散
バス＝五日市駅　歩程3時間位
☎FAX0042・366・4383　夜9時迄

★1月11日(土) 高尾山薬王院
京王新宿駅7時48分発急行高尾山口行乗車＝8時36分高尾駅下車　JR高尾駅北口バス停8時52分小仏行乗車＝9時7分終点下車　小仏峠→城山→薬王院→表参道→京王高尾山口駅
歩程約4時間　交通費約千円
地図昭文社㉗高尾・陣馬
☎0090・2316・3359

★1月12日(日) 明治神宮他　初心者向　雨天中止　係＝高橋富美
「小田急沿線ハイキング」No.1
小田急新宿駅⑧9時17分発各停相模大野行前方乗車＝代々木八幡9時22分下車（係待つ）→代々木公園→中央広場→渋谷門→NHKスタジオパーク・神宮橋→明治神宮外苑→宝物殿→北門→参宮橋＝新宿駅
歩程約3時間
ハイキングシューズかウオーキングシューズで、また暖かい支度で参加して下さい。
交通費二百六十円
☎3412・6687

★1月12日(日) 陣馬山　一般向
JR新宿駅⑩7時52分発特快高尾行乗車＝高尾乗換　小渕沢行乗車＝藤野駅下車　バス9時5分発和田行乗車＝陣馬山登山口下車→一ノ尾根→陣馬山→底沢峠→陣馬高原下　バス＝八王子駅　歩程4時間30分
地図昭文社㉗高尾・陣馬
☎0090・3528・5641

★1月12日(日) 興因寺山他
一般向強　雨天中止　係＝伊藤治良
降水確率山梨30%以上中止
JR高尾8時発甲府行後方3両目乗車＝甲府9時39分下車　駅前信玄公銅像前集合　タクシー＝穴口→興因寺山→淡雪山→湯村山→湯村バス停解散
歩程4時間
東ハイ保険加入者に限る。
要ヘッドランプ・防寒具・軽アイゼン
交通費バス・タクシー代二千円位（甲府までのきっぷ各人手配のこと）
2万5千図甲府北部
☎FAX045・984・1010　夜7時～9時

★1月12日(日) 奥久慈男体山　バス
JR東京駅丸ノ内北口旧JR東北道＝宇都宮IC＝大子＝袋田古分屋敷登山口→山頂往復＝袋田の滝＝月居温泉　入浴＝東京駅　歩程4時間　奥久慈の名峰～名瀑と名湯を結ぶ旅。ヘッドランプと軽アイゼン要。
2万5千図袋田・大中宿
定員24名　片はがきに山名　〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を明記し
FAX　メール
申込み下さい。〒167・0051杉並区荻窪4の28の14の5
☎0054伊藤(寛)FAX011・561・7054でも受付けます。申込み頂いた方には計画書と為替送金票を送ります。受付入金順。
mail itow-hi@aiaros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★1月13日(祝) 写生会
新宿御苑　係＝宇賀神茂弥
御苑の新宿門入口前10時集合（JR新宿駅南口より一番近い門）広い苑内でモチーフは沢山あります。雨、強風など悪天候は中止（要入園料）
☎048・831・4863

★1月13日(祝) 高尾山　初心者向　雨天中止　係＝阿部輝雄
京王新宿駅③8時10分発準特急高尾山口行乗車＝8時57分終点下車→落合→金比羅神社→仏舎利塔→薬王院→見晴台→琵琶滝→高尾山口駅　歩程約3時間
交通費七百四十円
軽登山靴
地図昭文社㉗高尾・陣馬
☎3447・4956

★1月13日(祝) 高川山　一般向
雨天中止　係＝伊藤(寛)
JR高尾駅②7時26分発小渕沢行前3両乗車集合＝初狩8時24分下車→自徳寺→高川山→田野倉駅解散（希望者温泉）＝大月＝新宿　雨でも係は高尾駅まで行きます。5万図都留　2万5千図大月・都留　富士好展望のショートコースで新年初山行
交通費約三千二百円
mail itow-hi@aiaros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

◉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。自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと。

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2-48　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

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。
KAMOSHIKA
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1-29-6・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
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、ヤブ等もあるコース
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

★1月17日(金)　品川昔道散歩　初心者向　雨中止　係＝土肥原
京急品川駅10時普通浦賀行乗車＝新馬場10時3分下車（後方品川寄り改札）→品川富士→新宿お休み処→養願寺→一心寺→荏原神社→沢庵和尚の墓→子供の森公園→清光院→しばり地蔵→品川の閻魔様→仙台坂→大井公園→鮫洲駅　運動靴で　歩程約3時間　協力＝八重樫重男
☎3948・7829　夜7時～9時迄

★1月17日(金)　本埜村の白鳥　一般向弱　係＝渡辺　震
京成高砂駅発8時31分北総開発線印旛日本医大行前方乗車＝終点9時6分下車→松虫寺→白鳥の飛来地→JR成田線安食駅　昨年の白鳥飛来数三百五十羽　防寒対策を十分に　交通費約千八百円　雨天中止　歩程約4時間
☎048・768・1876

★1月18日(土)　爪木崎　バス　初心者向　係＝秋山俊子
「花追びと」スイセン　定員24名　費用四千五百円
JR新宿駅西口安田生命ビル横7時30分出発＝爪木崎（スイセンの大群生地）＝石廊崎＝奥石廊＝西伊豆の絶景ドライブ＝新宿　歩程3時間位　電話・FAX申込み後郵便振替00140＝0764469
☎3891・0380　秋山俊子
FAX 3891・0331

★1月18日(土)　鐘撞堂山　一般向弱　雨天中止　係＝中田　勇
東武池袋駅8時発特急乗車＝小川町駅9時7分着　乗換9時8分発寄居行乗車＝寄居9時22分下車→北口役場集合→大正池→鐘撞堂山→円良田湖→五百羅漢→波久礼駅　歩程3時間　2万5千図寄居
☎090・2316・4791

★1月18日(土)　鹿野山九十九谷「房総ウオーク」No15　一般向　雨中止　係＝木田　博
JR東京駅地下総武線③快速千葉行7時19分発前方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8時6分発館山行乗車＝9時19分佐貫町駅下車　バス9時25分発神野寺行乗車＝神野寺下車→九十九谷公園→谷津田→芹集落→県道→林道鹿野山線→トンネル→マザー牧場　バス＝佐貫町駅　歩程4時間30分強　軽登山靴以上で参加のこと　低山ながら深い谷と複雑な地形九十九谷の眺めがよい。交通費東京起点四千円強・バス代千三十円
☎FAX 047・370・8644
☎090・6535・0432

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。

★1月19日(日)　石垣山一夜城　一般向弱　雨中止　係＝平沢こと
「駅から歩歩歩」No11　暖かい支度で、ハイキング用靴で足元しっかりと参加下さい。小田急新宿駅⑤8時1分発急行箱根湯本行前方乗車＝入生田駅山あいに伝わる、今は昔の夢物語のコースをゆっくり歩きます。→紹太寺→生命の星（地球博物館）→石垣山一夜城→海蔵寺→早川観音→小田原漁港→JR早川駅　歩程2時間40分　協力＝佐々木・石井・松浦
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄
交通費約二千二百円

★1月19日(日)　行道山　一般向
東武浅草駅7時58分発伊勢崎行乗車＝足利市駅9時56分下車駅前集合　タクシー！登山口→行道山→剣ヶ峰→大岩毘沙門→両崖山→織姫神社→足利市駅　歩程4時間　交通費タクシー代共約三千円
☎3997・0593　雨天中止　係＝巽　次郎

★1月19日(日)　勝浦の海岸　一般向　雨天中止　係＝藤谷末松
JR東京駅地下総武線③7時43分千葉行前方乗車＝錦糸町7時52分（係乗車）＝千葉駅8時23分着　乗換外房線安房鴨川行前方乗車＝鵜原駅10時12分下車→鵜原理想郷（明神岬）→勝浦海中公園→松部漁港→松部港バス停＝勝浦駅前→官軍塚→八幡岬→勝浦駅　歩程3時間30分　交通費約四千円　地図勝浦市東ハイ保険加入者に限る。
房総の一月は暖かい。随一といわれる海岸の景観をめでながら、ゆっくり歩きます。
☎042・373・9339　夜7時～9時

★1月19日(日)　戸倉二山　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
京王新宿駅7時10分発八王子行乗車＝終点下車　バス8時21分発今熊行乗車＝終点下車→今熊登山口→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　交通費千八百円位　軽登山靴以上で　登り下り多い　地図昭文社㉒高尾・陣馬　降雪後は軽アイゼン要
☎3806・0778
FAX 3806・1455　夜7時～8時迄

★1月19日(日)　北高尾　やや健脚向　雨天中止　係＝近能健次郎
京王新宿駅7時30分発急行高尾山口行乗車＝終点下車→景信山→堂所山→城跡→高尾駅　歩程7時間
☎3802・2523

★1月22日(水)　由比　浜石岳
「歩くバスの旅」一般向　7時20分出発＝東名道＝由比＝桜えび館下車→青少年野外センター→浜石岳→小島峠→桜えび館　歩程4時間強　費用五千円位

☆1月21日(火)　スケッチハイク
国会議事堂正門前10時集合、（地下鉄丸の内、千代田線国会議事堂前駅）正門前に和風・洋風庭園があり、議事堂とお濠、国会議事堂周辺　係＝宇賀神　桜田門、警視庁の遠望、永田町界隈を描く。雨天、強風は中止
☎048・831・4863

★1月21日(火)～23日　舞子高原スキー
新宿駅西口安田生命ビル横　7時20分出発＝東名道＝由比＝桜えび館下車→青少年野外センター→浜石岳→小島峠→桜えび館　歩程4時間強　費用五千円位
〒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
東ハイ保険加入者に限る。
4311号7時16分発乗車＝越後湯沢駅下車　宿の車15分位＝宿　費用三万七千円位　係＝加藤栄一

★1月25日(土)26日(日)　箱根の山と温泉　バス　係＝佐々木　保
25日新宿駅西口㊳バス乗場（小田急箱根高速バス）8時発＝乙女峠9時50分頃下車→長尾峠→小田急箱根レイクホテル(泊)→深良水門→湖尻峠→三国山→山伏峠→海ノ平→箱根町＝小田急箱根湯本駅＝新宿駅　一般向　歩程1日目3時間30分　2日目4時間30分　定員20名　東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上で　念のためアイゼン持参　地図昭文社⑲箱根　費用約一万一千円
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し早めに申込み下さい。
協力＝松浦利保
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304
☎FAX 043・277・5062
☎090・8035・6123

★1月26日(日)　亀戸～神田
初心者向　雨天中止　係＝江森
「ニコニコ山行」No109
JR亀戸駅北口10時出発→亀戸天神→横網町公園→相撲博物館→両国橋→江戸通り（横山町問屋街）→十恩公園（伝馬町牢屋敷跡）→湯島聖堂→神田明神解散　所要4時間位　運動靴でどうぞ。都心の間屋街等信号が多いので、ゆっくり歩きます。あまり離れないように。
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★1月26日(日)　みのげ越　一般向強　雨天中止　係＝中嶋要一
小田急新宿④7時31分発急行箱根湯本行前3両目乗車＝町田8時4分＝海老名8時17分＝伊勢原8時27分下車（係合流）バス北口④8時45分大山ケーブル行乗車＝ケーブル駅下→不動前→大山下社→みのげ越→浅間山→高取山→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉駅　歩程約5時間30分　交通費約二千三百円
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社㉘丹沢
軽登山靴以上で　積雪凍結が予想されるので軽アイゼン　ストック等用意
☎0045・811・3130　夜8時～10時頃

喫煙者は携帯灰皿忘れずに

がんばらない？

川口市　小林富雄（No4736）

「がんばって！」「頑張ります」…日本人の大好きな言葉である。「頑張る」というのは努力、向上、前向き、陽性のイメージがあるから、一般的には歓迎される。この〝激励と承諾〟のワンセットは日々至る所で交わされ、さほど強調的ではない一種の挨拶みたいなものだ。

しかし「がんばって！」の一言に、不快感や反感を訴える場合がある。タレントのたけしさんが某TV番組で言っていた。例のバイク事故で入院していた時「頑張って！」という激励の言葉も、心理状態によってはウザったいと思うし、ムカツク時もある、と。今まで私も病床にある人を見舞ったとき、安易に「頑張って」と言っていたのではないか。自戒をこめて、よく留意すべき言葉だと思った。

ところで「がんばらない」をキーワードにしている人もいる。▼一年位前、諏訪中央病院長・鎌田　實氏の医療と人生のモットーである『がんばらない』がTVドラマ化され、私は感動しながら見ていた。▼97年に北極、99年に南極を単独で徒歩横断に成功した冒険家・大場満郎氏。その成功の秘訣を聞かれると「ちょくちょく後ろを振り返り、自分の足跡を確認した」。そして一番目はなんと「頑張らないこと」。▼岩手県は『がんばらない宣言』をしている。スローライフの勧め＝がんばらないこと、である。▼伊藤幸司著『がんばらない山歩き』（講談社刊、約240頁）も面白い。従来の通説を覆す持論やアイデアが随所に展開されている。

われわれの山行でも、道に迷う・天候の急変・体調不良等のアクシデントが起こる。来た道を戻る・安全ルートに変更・時には中断・下山するのが鉄則という。要は頑（かたくな）に我を張らない、即ち「がんばらない」ことであろう。

日常生活でも人生でも「がんばる」と「がんばらない」ことを、どの辺で折り合いをつけていくか、〝言うは易く行うは難し〟問題ではある。

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

予告

（申し込み可）

★2月16日(日)　係＝平沢こと日帰り　中伊豆葛城山～城山　大型バス　一般向　費用約五千円

★3月1日(土)2日(日)　1泊2日　西伊豆猫越岳と長九郎山と河津桜　大型バス　一般向　費用約二万五百円

・往復はがきに〒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

★2月14日(金)～16日(日)　係＝巽　次郎　戸隠高原　夜行1泊2日　スキー・クロカン・写真等　費用約二万三千円

★3月26日(水)～30日(日)　バス　西国三十三ヶ所1回目　夜行3泊4日　費用約七万円

2回に分けて行きます。2回目は5月8日(水)～5月12日(日)の予定です。

電話で申込んで下さい。

☎3997・0593

係＝柴崎　実

★2月1日(土)2日(日)　バス　日光　雲竜渓谷　やや健脚向　夜行日帰り　費用九千円

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2644の10　柴崎　実

☎FAX0285・23・7785

係＝杉田志津子

★3月28日(金)～30日(日)　夜行1泊　八丈富士・三原山　フリージア祭　往＝船　現地バス　復＝飛行機　費用三万五千円位　一般向　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。

〒186・0011国立市谷保6034　杉田志津子

☎042・572・4722

★2月4日(火)～6日(木)　係＝加藤栄一　スキー・費用四万五千円位　東ハイ保険加入者に限る。

★2月18日(火)～20日(木)　丸沼高原スキー　費用三万四千円位　スキー毎に、往復はがきで申込み下さい。

〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一

☎042・734・0734

★3月4日(火)～6日(木)　たかつえスキー　費用二万九千円位

係＝秋山俊子

★2月15日(土)16日(日)　白馬村落倉高原　バス　初心者向　24名　スノーシュー（貸）で雪上散歩　ペンション・ヴィヴァルディ(泊)　費用一万九千円

★3月1日(土)　星野の節分草　バス　初心者向　費用四千円

電話・FAX申込み後郵便振替

〒001・40・0764469

☎3891・0380

FAX3891・0331

★2月4日(火)～7日(金)　係＝伊藤(寛)　札幌雪祭り・クロカンスキー3泊4日　一般向　歩程3時間　定員12名　航空・宿泊費約八万五千円（食事と交通費別）

★3月8日(土)9日(日)　伊豆長九郎山と温泉1泊2日　バス　初心者向　膝痛可　定員12名　歩程4時間　交通宿泊（食事付）　費用約二万六千円

★3月23日(日)　天城峠～八丁池～修善寺温泉　日帰り　バス　初心者向　膝痛可　歩程3時間　定員24名　交通費約六千円

片はがきで　山名　〒住所　氏名　電話・FAX　メール　会番　生年月日を記入し　〒167・0051杉並区荻窪4の28の14の504　伊藤(寛)宛お送り下さい。FAX011・561・7054でも可。お申込み下さった方には「山行計画書と」「郵便振替送金票」を送ります。計画書を熟読、ご納得の上送金下さい。受付は入金順。キャンセルは早めに願います。

問合せは携帯☎090・3114・0321または✉itowhi@aiotos.ccn.ne.jp

◉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。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

〔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）

北のあくがれ

東大和市　長田堯代（No4893）

水底の石を捉えて歩を運ぶ額平川は澄みて冷たし

徒渉おえ幌尻荘の陽だまりに靴と靴下干して屈まる

一つずつ星の消えゆく空寒し仰ぎて長き幌尻の峰

緑なすいくすじの道静まりて火口原あり羊蹄山に

蝦夷富士はたゆたう雲を巻きしままニセコの邑（むら）の光みて立つ

蝶ヶ岳のお花畑

横浜市　矢崎カヅエ（No12520）

六月の初め頃、山頂付近の残雪の形が羽を広げた蝶の姿に見えるところからついたと言われている蝶ヶ岳は田中澄江の『花の百名山』になかったので知らずに参加したところ、仲間のひとりが『花の百名山登山ガイド下』（山と渓谷社）からコピーした資料を持ってきて下さったので、この山がミヤマキンポウゲ（深山金鳳花）で代表されるお花の百名山の一つであることを知った。

平成十四年八月九日（金）の夜十時に新宿を発った東ハイの柴崎リーダーと仲間の二十六名は、松本、豊科を経て翌朝五時に三股（みつまた）登山口の駐車場に着いた。

朝食のあと身支度を整え、ストレッチ体操をして六時にスタートした。十五分ほどで三股登山相談所。リーダーが全員の名簿を提出し、鳥川源流の沢音の響く樹林帯をゆっくり登る。至るところに湧水がチョロチョロ流れ、湿り気を帯びた登山道が三十分ほど続く。沢沿いの崖には気品を感じさせる薄紫のヒメシャジンが群生し、ノリウツギの額花があちこちに目立つ。

スタートして二時間後、時間調整と称して遅れた仲間を待つ。足元にはカニコウモリやオサバグサのすごい群落が続く。ゴゼンタチバナやマイズルソウ、ハリブキなどは早くも青実を付け、コウモリソウやクロクモソウは素枯れた花を揺らす。

高度二千メートルを越すとオオシラビソがあらわれる。ミヤマアキノキリンソウやホソバトリカブトが鮮やかに咲き乱れる豆打平（まめうちだいら）の樹林帯だ。

岩場の多い急登の前でひと休み。ここから堂々とした常念岳や前常念岳を望める。汗ばんだ頬に涼風が気持ちよい。ミヤマキンポウゲがあらわれ、二五〇〇メートルの標示のあるあたりからは花に囲まれた花街道となる。今夜の宿の蝶ヶ岳ヒュッテまではあと十五分という見晴らしのよいお花畑で、遅れた仲間を待ちながら大休止となる。ヨツバシオガマ、ウサギギク、ベニバナイチヤクソウの大群落、ともえ状のクリーム色の花はトモエシオガマではなくエゾシオガマであることが堀越昭夫さんによって確かめられた。疑問を抱えたまま帰るよりその場で解決してくれる植物に詳しい人がいることはとてもありがたい。濃いオレンジ色のクルマユリ、紫紅色のタカネグンナイフウロなどすばらしい自然の営みに触れることができるのは登山の醍醐味だ。ここだけで六十種はあると言われている。

あちこちでゆっくり休みながらだったが十一時半には蝶ヶ岳ヒュッテに着いてしまった。今夜の泊り客は百七十五名と聞く。大きなタンク数個に貯めた水を室内の蛇口にひき、節水を呼び掛けながらも登山者に便宜を図かってくれる女主人の気持ちが嬉しい。ゆったりスペースの二階の部屋に通され昼食をとる。五時の夕食まで自由に散策したりできるが、高い小振りの窓の隙間からの風の音。風速四十メートルはあろうか。窓ガラスを打つ砂嵐が雨つぶに聞こえて外出する気になれず小屋に備えられた植物図鑑で静かに過ごした。（平成14年8月16日）

安曇野

西東京市　脇嘉三（No12137）

雲海の涯の秀峰二十日月

安曇野の赤松高し春の雷

北斗星立てり残雪硬かりき

雪解富士われもひかりを得たりけり

常念岳蒼天に入る洗膾（あらい）かな

小股歩行か大股歩行か

国分寺市　伊藤(寛)（No2635）

NHKで『無名山塾』岩崎元郎氏が提唱して以来、小股歩行の有用性がハイキングの世界にも浸透してきました。ピッチが同じなら大股の方が小股より早く歩けることは言うまでもありません。しかし、若い人ならともかく、心肺機能が衰え、脚の筋力と関節の柔らかさが著しく低下した我々高齢者が長時間の大股歩行に耐えられないことは事実です。

①小股で　②坂の勾配が急になればなるほどステップを縮め　③地面を蹴らずに体重移動で　④大きな段差は刻んで　⑤あえがず　汗をかかず（60歳くらいで脈拍数が1分間120以下）　⑥ゆっくりした身体の動きとピッチで　⑦適切な間隔で休み　⑧水分とカロリーを補給しながら歩けば、高齢者でも安全で長時間の山岳行動が可能です。

（本会リーダー・医師・スポーツ・運動生理学専攻）

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、遅れる場合もあります。

コンニチワ、難読さん

東ハイのリーダーで渡辺　震さんという方がいる。各地の祭りや行事に詳しく、それらをかつぐのハイキング・コースを計画してくれる。ごく親しい友人は愛情をこめて「ナベシンさん」というらしいが、一般の人がワタナベ・シンさんと言ったら気を悪くする。震（タケル）さんと読（呼）んでいただきたい。

さて、数多い会員の中にも珍名・難読氏名の方がいらっしゃる。参考までに何名かご紹介するので、お目にかかる機会があったら正しく呼（読）んでいただきたい。（敬称略）

亜厂（アカリ）文代　秋山　熙（ヒカル）　テルコ　安瀬暉子（アンゼ）　今給黎（イマキイレ）淑子　飯牟礼（イイムレ）喜美子　邑楽（オオラ）国二郎　貴家（サスガ）静江　京田（ミヤコダ）あさ代　畔柳（クロヤナギ）和子　胡桃（クルミ）正則　鹿園　彝磨（ツネマロ）　沼宮内（ヌマクナイ）敦子　匝瑳（ソウサ）英雄　乃一（ノイチ）勉　蔵川（ハライカワ）キヨ子　夫馬（フマ）君江　邑松（ムラマツ）惟江　面（ホホツキ）恩（メグム）　莇（アザミ）彦一　弓削田（ユゲタ）浩司　与古光（ヨコミツ）澄子　吉敷（キシキ）俊夫　羅知（ラチ）良子

（文責・編集部）

▼徳用きっぷ▲

【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

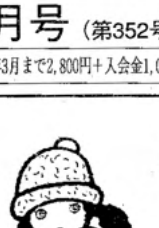
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

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15年 2月号（第352号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで2,800円＋入会金1,000円

2月ハイク



目次（51コース）

1/31(金)～2/2(日) 京都愛宕山他　吉村
1.(土) 城ヶ島一周　伊藤(寛)
〃 鳥場山　木田
〃 景信山　川嵜
〃 2(日) 雲竜渓谷バス　柴崎
〃 2(日) ☆写生会旧芝離宮　宇賀神
〃 旧中山道(1)　篠藤
〃 曽我山　平沢
〃 秩父札所　中田
〃 三浦二子山　巽
〃 伊豆ヶ岳　本多
〃 沼津アルプス　伊藤(寛)
〃 総願寺の節分会　渡辺
3(月)～6(木) 木島平スキー　加藤
4(火)～7(金) 札幌クロカン　伊藤(寛)
5(水) 足利行道山　倉内
8(土) 城ヶ島　中村
〃 多峰主山　中田
〃 逗葉アルプス　榎本
〃 官ノ倉山　西沢
9(日) 高塚山　木田
〃 山の手ウオーク　辰巳
〃 倉見山　伊藤(寛)
10(月) 春日山　伊藤(寛)
11(祝) 宝登山　秋山
〃 コハクチョウを観に　佐々木
12(水) 景信山　阿部
〃 ◉役員会
〃 黒百合平　奥村
13(木) 鷹狩り散歩道　土肥原
14(金)～16(日) 戸隠高原バス　巽
15(土) 剣崎シーサイド　藤谷
〃 16(日) 白水山　秋山
16(日) 熱海玄岳　直江
〃 足利行道山　
〃 葛城山～城山バス　
〃 武川岳　佐野
〃 柴崎　
18(火) ☆写生会　後楽園　宇賀神
〃 21(金)～23(日) 丸沼高原スキー　加藤
〃 杉ノ原スキー　直江
22(土) 富津岬　
〃 堂所山　
〃 トヤド浅間山　
〃 羽根木公園他　中嶋
23(日) 浅草～向島　高橋
〃 都心散策　
〃 大山　
〃 御荷鉾山他　バス
〃 ＊＊＊

★2月2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＝白久駅9時43分下車（係待つ）→㉚法雲寺→白久駅11時2分乗車＝浦山口駅11時12分下車→㉙長泉院→浦山ダム→㉘久昌寺→浦山口駅
歩程3時間
☎090・2316・4791

★2月2日(日)　三浦二子山　一般向　雨天中止　係＝巽　次郎
JR東京駅8時34分発久里浜行乗車＝品川8時43分＝東逗子9時42分下車　駅前集合→上ノ山→下ノ山→上ノ山→長柄分岐→大山橋→長柄交差点→京浜急行新逗子駅　歩程3時間
交通費約二千円
☎3997・0593

★2月2日(日)　伊豆ヶ岳　一般向強　雨天中止　係＝本多長吉
西武池袋駅7時35分発快急乗車＝西吾野駅下車→森坂峠→東尾根→伊豆ヶ岳→正丸駅
歩程4時間30分　やぶあり
交通費二千円位
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
スパッツ・軽アイゼン要
FAX 0048・253・9640

★2月2日(日)　沼津アルプス　健脚向　雨中止　係＝伊藤（寛）
JR品川駅⑥7時17分発東海道線沼津行前方3両目乗車集合＝9時25分沼津駅下車　バス⑥沼商行＝黒瀬口→香貫山→横山→徳倉山→志下山→鷲頭山→大平山→バス停多比＝沼津駅
歩程6時間30分
軽アイゼンとヘッドランプ要
☎090・3114・0321

★2月3日(月)　總願寺の節分会　初心者向　係＝渡辺　震
JR上野駅⑦8時2分発快速ラビット宇都宮行中程乗車＝赤羽8時11分＝蓮田（係乗車）＝久喜8時43分着　乗換東武線9時2分発伊勢崎行乗車＝加須9時13分下車→千方神社→光明寺→新水公園→總願寺→加須駅
当日は稚児練供養　鬼追い豆まき式が行われる。真赤に燃えた三米の大松明、こん棒、剣を持った赤青黒の三匹の鬼たちが不動堂の回廊を駆け巡る。
歩程約2時間　雨天中止
交通費約二千二百円
☎048・768・1876

★2月4日(火)～6日(木)　木島平スキー　係＝加藤栄一
4日JR東京駅⑳7時52分発長野新幹線あさま553号後方乗車＝長野駅＝飯山駅　車＝宿
東ハイ保険加入者に限る。
費用三万七千円位　定員12名
往復はがきで申し込み下さい。
〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
☎042・734・0734・0734

★2月4日(火)～7日(金)　札幌クロカンスキー　係＝伊藤（寛）
4日8時10分羽田空港全日空ANA出発カウンター前集合
チェックイン　9時発ANA57
便＝千歳空港10時35分着＝JR札幌駅　タクシー＝ホテル→雪祭すすきの会場→大通会場(泊)
5日6日滝野すずらん丘陵公園でクロカンスキー（経験不問）
7日13時30分ホテル発　タクシー＝JR札幌駅＝千歳空港15時30分発ANA62便＝17時羽田着
5万図石山　2万5千図石山・清田・空沼岳・島松山　定員12名
航空・宿泊費六万五千円
片はがき、FAX又はメールに、山名　〒住所　氏名　生年月日　電話　FAX　会番を明記申し込み下さい。航空券、宿泊券を送ります。
〒167・0051杉並区荻窪4の28の14の504　伊藤（寛）
FAX 011・561・7054
☎090・3114・0321
itow-hi@aitros.ocn.ne.jp

★2月4日(火)　秩父　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＝白久駅9時24分乗車＝白久駅9時43分下車（係待つ）→㉚法雲寺→白久駅11時2分乗車＝浦山口駅11時12分下車→㉙長泉院→浦山ダム→㉘久昌寺→浦山口駅
歩程3時間
☎090・2316・4791

★2月5日(水)　足利行道山　一般向　雨天中止　係＝倉内初枝
東武浅草駅7時8分発準急伊勢崎行前方乗車＝足利市駅8時58分下車　タクシー＝行道山浄因寺下車→石尊山→剣が峰→大岩山→両崖山→織姫神社→足利市駅　歩程3時間30分位
交通費約二千五百円
2万5千図足利北部・足利南部
☎3871・7487

★2月8日(土)　城ヶ島　一般向弱　雨天中止　係＝中村永彦
京急品川駅8時4分発特急三崎口行前方乗車＝横浜8時28分＝終点9時17分下車バス城ヶ島行乗車＝終点下車→安房崎→城ヶ島公園→ウミウ展望台→馬の背→城ヶ島灯台→灯台下＝三崎口駅　歩程2時間30分
費用二千六百円
水仙が見頃だと思います。
☎048・665・4027
夜7時～9時迄

★2月8日(土)　多峰主山　一般向弱　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅8時15分発快急乗車＝所沢8時42分＝東飯能9時12分＝高麗駅9時17分下車→巾着田→高麗峠→国道→男坂→多峰主山→女坂→天覧山→能仁寺→飯能駅　歩程3時間30分
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★2月8日(土)　逗葉アルプス　一般向強　雨天中止　係＝榎本
東京駅横須賀線地下①7時25分発逗子行乗車＝横浜7時54分＝逗子8時24分下車（係待つ）
バス＝風早橋下車→仙元山→石仏ノ頭→乳頭山→中尾根→二子山分岐→東逗子駅
低山ながらアップダウンの多いコースです。軽登山靴以上
歩程5時間位
☎045・701・4789

★2月9日(日)　官ノ倉山　一般向弱　雨天中止　係＝西沢宗一
東上線池袋駅8時発特急小川町行中程乗車＝小川町9時7分着　乗換9時8分発寄居行乗車＝東武竹沢駅下車→天王沼→官ノ倉山→石尊山→八幡神社→小川町駅　歩程4時間
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641

★2月9日(日)　高塚山　一般向
「房総ウォーク」No17
JR東京駅地下①総武線③7時19分発快速千葉行前方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8時6分発館山行前方2両目乗車＝館山着10時6分　乗換鴨川行10時8分発＝千倉10時20分下車
JRバス白浜行10時30分発乗車＝七浦小学校前下車→高塚不動尊→大川新堰→鳥居前→高塚山→長性寺入口→高塚不動尊→白間津バス停→七浦漁港→忽戸JRバス＝千倉駅　歩程4時間
早春の千葉の低山と外房海岸をゆっくり歩きます。軽登山靴以上で参加のこと。
交通費五千円位　ホリデーパス
精算が少し得
☎FAX 047・370・8644

★2月9日(日)　山の手ウオーク　一般向　雨天中止　係＝辰巳
JR上野駅公園口前8時30分集合→団子坂下→上富士前→護国寺→千登世橋→戸山ハイツ→新宿五丁目→曙橋→市ヶ谷→飯田橋→水道橋→御茶ノ水→外神田→上野公園口　歩程5時間位
運動靴でご参加下さい。
山の手半周コースです。ゆっくり歩きます。20キロ位
☎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 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

▼山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★2月9日(日)　倉見山　一般向強　雨天中止　係＝伊藤（寛）
JR高尾駅②7時26分発小渕沢行前3両目乗車集合＝8時13分大月駅着　富士急乗換＝東桂駅下車→天満宮→倉見山→向原峠→富士急寿駅＝大月
5万図都留　2万5千図都留
逆光ですが絶好の富士の展望台です。軽アイゼン要。
交通費新宿起点四千百円
☎090・3114・0321

★2月9日(日)　春日山　一般向強　係＝伊藤治良
降水確率（山梨）30％以上中止
JR高尾8時発甲府行後方3両目乗車＝石和駅9時32分下車
タクシー＝鳥坂トンネルバス停→鳥坂峠→春日沢ノ頭→春日山→黒坂峠→ヤンハチ→慈宿峠→芦川村役場　タクシー＝石和駅　歩程4時間
東ハイ保険加入者に限る。
要アイゼン　ヘッドランプ
タクシー代二千五百円位
2万5千図河口湖西部
☎FAX 045・984・1010
夜7時～9時

★2月10日(月)　弘法山　初心者向　雨天中止　係＝伊藤（寛）
小田急新宿駅8時52分発箱根湯本行前3両目車内集合＝10時8分秦野駅下車→弘法の清水→浅間山→めんようの里　昼食
希望者ジンギスカン鍋（二千三百円から）→弘法山→善波峠→吾妻山→小田急鶴巻温泉駅
歩程2時間30分
5万図秦野・藤沢　2万5千図秦野・伊勢原
交通費千三百円
軽アイゼンあれば持参
希望者入浴（六百円）
捻挫・切り傷の救急処置法を医師が指導します。テープ・包帯・三角巾あれば乞う持参。
☎090・3114・0321

◉山行についての問合せは担当リーダーに、その他の問合せは東ハイ事務所に。
☎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。
◉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
パタゴニア&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

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。
KAMOSHIKA
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

★2月11日(祝) 宝登山 初心者向 雨天中止 係＝秋山俊子
「花追びと一蝋梅（ロウバイ）」 歩程3時間30分
西武池袋駅⑦7時55分発快急寄居行前方乗車＝所沢8時21分＝飯能8時42分＝上長瀞下車→岩畳→長瀞駅→宝登山往復→長瀞駅 軽登山靴で ゆっくり歩きます
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
降雪後は要軽アイゼン
☎3891・0380

★2月11日(祝) コハクチョウを観にいこう 初心者向 係＝佐々木
雨天中止 東武野田線愛宕駅⑨時30分下車 係待つ（東武大宮駅7時52分 又は東武柏駅9時8分発が便利）バス10時6分発岩井車庫行乗車＝小山入口→大安寺→菅生沼→茨城自然博物館→一言主神社→星神社→天神山（コハクチョウ飛来地）中里バス停＝愛宕駅 歩程3時間30分
舗装道歩きが多いのでスニーカー等履き慣れた靴で参加下さい。カメラ・双眼鏡等で楽しみが倍加します。バス代七百八十円
☎090・8035・6123 夜8時～10時迄可

★2月11日(祝) 景信山 一般向弱 雨天中止 係＝阿部輝雄
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36分下車 JR北口バス8時53分発小仏行乗車＝日影下車→日影園地→管理小屋→一丁平→城山→景信山→小仏バス停＝高尾駅 歩程3時間30分
アイゼン要 軽登山靴
交通費千円位
地図昭文社㉗高尾・陣馬
☎3447・4956

◉2月12日(水) 役員会 日暮里中央町会会館 夜6時30分開始

★2月12日(水) 渋ノ湯～黒百合平 雪景色 係＝奥村昭孝
「歩くバスの旅」定員25名 電話申込後 郵便振替00180＝7＝350097奥村昭孝
新宿駅西口安田生命ビル横 7時5分出発＝中央道＝諏訪＝渋ノ湯→八方台分岐→黒百合平往路下山→渋ノ湯 歩程4時間位
詳細は後日案内いたします。
協力＝田川・丸山・奈良坂他
費用五千円 アイゼン、杖、防寒具は必ず用意のこと。
☎(FAX)3634・2284 朝10時頃まで 夜10時以後

★2月13日(木) 鷹狩り散歩道 初心者向 雨中止 係＝土肥原
JR東京駅地下総武線④9時44分発津田沼行乗車＝新小岩9時59分下車（係待つ）南口改札前→親水公園入口→香取神社→総合文化センター→江戸川郷土資料室→親水公園→仲台院→中川→区民ホール展望塔→船堀駅 歩程約3時間 運動靴でどうぞ
交通費約五百円
協力＝八重樫重男
☎3948・7829 夜7時～9時

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

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

★2月14日(金)～16日(日) 戸隠高原 バス 一般向 係＝巽 次郎
新宿駅西口朝日生命前 夜11時出発＝上信道＝長野＝戸隠高原(泊)＝新宿 スキー・クロカン・写真等
費用約二万三千円
☎3997・0593

★2月15日(土) 剣崎シーサイド 初心者向 雨中止 係＝藤谷
京急品川駅8時24分発特急三崎口行中程乗車＝横浜8時47分＝三浦海岸駅9時32分下車 バス9時41分発剣崎行乗車＝剣崎バス停下車→剣崎灯台→松輪→毘沙門天→洞窟→毘沙門湾→宮川湾→通り矢バス停＝三浦海岸駅 歩程3時間
交通費二千五百円位
運動靴不可、ゆっくり歩きます。青い空と海、磯と砂浜の楽しいコースです。
☎0442・373・9339 夜7時～9時

★2月15日(土)16日(日) 白馬 落倉高原 バス 初心者向 係＝秋山
15日JR目黒駅北口（池袋寄り）改札出て右へ 階段下り噴水前 7時出発＝白馬＝落倉高原ペンション ヴィヴァルディ(泊)
☎0261・72・7255 他にスノーシューレンタル代 ゴンドラ代要。
費用一万九千円
（70歳以上割引あり 要証明書）
防寒具 サングラス スパッツ
手袋他 山支度で参加下さい。オーナーの案内で雪山を見たり、雪の上で楽しく遊びましょう。
電話又はFAXで申し込み後郵便振替00140＝0＝7644469 秋山俊子
☎3891・0380
(FAX)3891・0331

★2月16日(日) 白水山 バス 一般・初心者 係＝直江忠彦
新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横 6時40分出発＝東名道＝富士＝天子湖入口→白水山→2時間→稲子温泉＝富士＝東名道＝新宿 費用五千円
東ハイ保険加入者に限る。
〒206-0034多摩市鶴牧4の1の1の405 直江忠彦
☎090・2146・6765

【平成15年年度会費と保険について】

(一)継続年会費（2400円）払込のお願い
平成15年度（4月～16年3月）の会費を同封の払込取扱票により最寄りの郵便局で2月末日迄に払込下さるようお願い致します。郵便番号は7ケタ明記して下さい。
(注)●3月上旬集計し払込のない方は4月以降「会報」の発送を中止させていただきます。
●新会員証は会報4・5月号に同封します。

(二)ハイキング安全保険（平成15年4月～16年3月）
いつ加入しても保険料は年間1550円なので、早めに加入をお勧めします。同封の緑色字払込取扱票により最寄りの郵便局でなるべく2月中にお払込み下さい。
※正式な氏名・生年月日・会員番号を記入して下さい。
東ハイ認定の山行に参加するため家を出て家に帰る通常の経路で事故にあった場合

補償内容	
傷害保険金・死亡	最高2千万円
後遺障害	最高3千万円
入院一日当り	4千円
通院一日当り	1千5百円（4日以上の入・通院の傷害で180日限度）

保険に関するお問合せは
☎042・343・3981 会田政子
(注)●払込みの際、郵便局で渡される「受領証」を大切に保管して下さい。
●保険に加入していないと参加出来ない山行もあります。

★2月16日(日) 熱海玄岳 一般向 雨天中止 係＝佐野俊一郎
JR品川駅⑧始発7時17分発沼津行乗車＝小田原8時38分＝(小田急新宿7時1分発急行小田原行＝小田原8時26分着乗換)
三島駅9時19分着 乗換伊豆箱根鉄道9時25分修善寺行乗車＝大場駅9時35分下車 タクシー＝丹那断層公園→登山道入口→氷ヶ池→玄岳→玄岳ハイキング入口 バス＝熱海駅
歩程4時間 交通費四千円
2万5千図熱海・網代
協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

★2月16日(日) 足利行道山 一般向 雨天中止 係＝柴崎 実
JR上野駅6時51分発快速ラビット宇都宮行乗車＝小山7時56分着 乗換両毛線8時21分発（係合流）＝栃木8時32分（東武浅草駅7時10分発で両毛線乗換可）＝足利駅 タクシー＝行道山浄因寺→見晴台→剣が峰→大岩毘沙門天→両崖山→織姫神社→JR足利駅
昨年の「名草巨石群から浄因寺」に続くコース 歩程約4時間
交通費ホリデーパスと乗越精算とタクシー代
☎090・3499・0190

★2月16日(日) 葛城山～城山 バス 一般向 係＝平沢ことパス 空席あり 早めに申込みを
JR東京駅八重洲北口 7時出発＝東名沼津IC＝大門橋葛城山登山口→葛城山→城山峠→城山→狩野川大橋＝東名道沼津IC＝JR東京駅北口 歩程3時間45分 費用約五千円
梅の花を楽しみながら、ゆっくり登りましょう。
協力＝木田・佐々木(昭)
☎3657・8855 夜8時～9時30分迄

★2月16日(日) 武川岳 やや健脚向 雨中止 係＝近能健次郎
西武池袋駅7時16分発乗車＝正丸駅下車→伊豆ヶ岳→山伏峠→武川岳→二子山→芦ケ久保駅 歩程約6時間
☎(FAX)3802・2523

◉郵便振替による送金は到着まで4～5日間かかります。

大人達のペンション

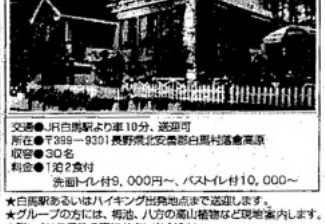
白馬・安曇野の自然が待ってますよ!

東ハイ会員に限り、ご宿泊特別割引!
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎!

●栂池自然園(車で5分/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、温原植物の宝庫は、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。

★洋風窯石料理(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～

★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

☆2月18日(火)　写生会　小石川後楽園
小石川後楽園入口10時集合　係＝宇賀神茂弥
JR飯田橋駅、地下鉄後楽園駅より徒歩約8分、旧水戸徳川家の庭園で、特別史跡、名勝の庭園、梅林もあり春の景色を描く。要入園料。雨天、強風は中止。
☎048・831・4863

★2月18日(火)～20日(木)　丸沼高原スキー　係＝加藤栄一
18日JR上野駅始発⑯7時20分発新特急水上1号後方乗車＝沼田駅　車＝宿
東ハイ保険加入者に限る。費用三万四千円位
往復はがきで申込み下さい。〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
☎0042・734・0734　夜7時30分～9時

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

★2月21日(金)～23日(日)　杉の原スキーバス　係＝直江忠彦
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＝妙高高原＝池の平　初心者から、1日半のスキーを自由に楽しみます。23日午後杉の原発＝妙高＝新宿　費用二万三千円
東ハイ保険加入者に限る。
〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し往復はがきで申し込む。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★2月22日(土)　富津岬　一般向
「房総ウオーク」No18
JR東京駅地下総武線③7時19分発快速千葉行前方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8時6分発館山行前方2両目乗車＝佐貫町駅9時19分下車　駅→東京湾観音→大貫海浜公園→富津漁港→富津岬→富津公園→バス
雨天中止　係＝木田　博
＝君津駅
歩程4時間30分　運動靴可
東京湾をながめながらゆっくり歩きます。
交通費約三千円＋東京湾観音拝観料五百円
ホリデーパス精算が少し得
☎㊋047・370・8644

★2月22日(土)　堂所山　一般向強
JR新宿駅⑩6時44分発特快高尾行乗車＝高尾着　乗換7時57分発大月行乗車＝相模湖下車→与瀬神社→矢ノ音→明王峠→底沢峠→堂所山→関場峠→三本松山→小下沢分岐→小下沢野営場→日影バス停＝高尾駅
雨天中止　係＝辰巳一雄
歩程5時間30分位
地図昭文社㉗高尾・陣馬
軽登山靴以上で、登下降が多い。降雪後はアイゼン要
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★2月22日(土)　トヤド浅間山　やや健脚向
「笹尾根シリーズ」No3
JR立川駅7時56分発武蔵五日市行前3両目乗車＝拝島8時10分＝終点8時28分下車（係待つ）
バス①8時55分発数馬行乗車＝京岳バス停下車→トヤド浅間山→浅間峠→熊倉山→生藤山→石楯尾神社前バス停＝上野原駅
係＝中嶋要一
歩程約4時間30分　雨天中止
交通費新宿起点約二千九百円
地図昭文社㉗高尾・陣馬
東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上で　軽アイゼン要
☎045・811・3130　夜8時～10時頃

◆会のハイキングに参加の際はリーダーに『会員証』を提示し「参加表」に百円添えてお渡し下さい。

★2月23日(日)　羽根木公園他　初心者向　雨中止
「小田急沿線ハイキング」No2
小田急新宿駅地下ホーム⑧か⑨時45分発相模大野行乗車＝10時4分梅ヶ丘駅下車　北口10時20分集合（係待つ）→羽根木公園→北沢川緑道→豪徳寺→鳥山川緑道→若林公園→松蔭神社→梅ヶ丘駅　歩程3時間30分位
梅園と史跡探訪　日溜りハイキングシューズで、また暖かい支度で参加して下さい。
交通費三百六十円
☎3412・6687

★2月23日(日)　浅草～向島　初心者向　雨天中止
「ニコニコ山行」No110
東武浅草駅きっぷ売り場前10時出発→雷門→浅草寺→待乳山聖天→言問橋→長命寺→鳩の街通り→向島百花園→東武東向島駅
歩程約4時間　運動靴可
江戸庶民の文化にどっぷり浸かる浅草周辺散歩と向島界隈をゆっくり歩きます。
〈注〉百花園は一般は百二十円、65歳以上七十円・証明になる物を持参のこと
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★2月23日(日)　都心散策　初心者向　雨天中止
東京駅丸の内中央改札口10時集合　今上天皇ご成婚記念噴水公園→平将門首塚→和気清麻呂像→湯島聖堂→神田明神→湯島所要2時間位（約5km）
スニーカーで、防寒に留意して参加して下さい。会のタオル入用の方は前日までに電話を下さい。湯島天神の白梅が見頃かと思います。
協力＝太田・赤瀬・山後・他
☎048・622・7711　夜7時～9時　当日は早朝も可

★2月23日(日)　大山　一般向
小田急新宿駅7時41分発急行湯本行前方乗車＝秦野駅8時50分下車　バス9時5分発蓑毛行乗車＝終点下車→蓑毛越→（裏参道）→十六丁目→大山→（雷ノ峰尾根）→見晴台→青年の家→日向薬師バス停＝伊勢原駅
歩程4時間30分位
雨天中止　係＝有里公雄
東ハイ保険加入者に限る。
丹沢・大山フリーパスB券が得
千四百八十円
軽アイゼン必携
地図昭文社㉘丹沢
☎3974・1849　夜7時～8時迄

★2月23日(日)　オドケ山・御荷鉾山（みかぼ）　バス　一般向
JR池袋駅西口東京芸術劇場横　7時10分出発＝関越道＝本庄児玉IC＝塩沢峠登山口→オドケ山→西御荷鉾山1286M→東御荷鉾山→石神峠→林道＝関越道＝池袋
歩程3時間30分
係＝藤谷
東ハイ保険加入者に限る。
地図長野20万分1　上州の名峰
電話申込後、郵便振替0011
0＝0＝6645７　藤谷末松
☎042・373・9339　朝7時～9時、夜7時～9時

★2月23日(日)
「新東京百景ハイク」No32
JR国立駅南口9時集合→大学通り→谷保天満宮→国立郷土館→多摩川遊歩道→府中郷土の森
府中観梅ハイク
歩程15km5時間　運動靴可
協力＝橘田規子
☎090・1501・1823

★2月25日(火)　天覧山　初心者向
西武池袋駅8時15分発急行飯能行中程乗車＝所沢8時40分＝飯能9時7分下車→能仁寺→天覧山→多峰主山→御嶽八幡神社→本郷バス停→飯能
歩程3時間　ゆっくり歩きます。
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎3891・0380
雨天中止　係＝秋山俊子

◎山行参加の時は、目印の黄色タオルをご持参下さい。

★2月26日(水)　遠笠山と小室山
椿まつり
「歩くバスの旅」初心者・一般
新宿駅西口安田生命ビル横10分分出発＝東名道＝伊東＝天城高原→遠笠山往復＝小室山Ⓟ→椿園（2月15日～3月9日まで椿まつり）観賞
歩程4時間弱　費用五千円
雪の遠笠山と椿の小室山を歩く。
電話申込後、郵便振替00180＝7＝3500９奥村昭孝
詳細は後日
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎㊋3634・2284　朝10時頃まで　夜10時以後
係＝奥村昭孝

★2月27日(木)　大楠山～田浦梅林　一般向　雨中止
東京駅横須賀線地下①7時24分発久里浜行乗車＝横浜7時55分＝逗子8時37分下車（係待つ）
バス＝前田橋下車→大楠山→木古場→畠山→田浦緑地観梅→JR田浦駅から京急田浦駅へ
歩程4時間30分
大楠山だけでも参加出来ます。
歩程2時間30分で木古場より逗子へバスがあります。
軽登山靴で。
☎045・701・4789

◎11月入会のお仲間（19名）
会員番号13308～13326
渡辺襄次　橋本久男　中村佐次
坂田智子　森　修　水野禮子
三浦咲子　山郷咲子　高梨鎮雄
深海悦子　北添健一
軽アイゼン要　ゆっくり歩く
電話申込後、郵便振替0011
0＝0＝6645７　藤谷末松
☎042・373・9339　朝7時～9時、夜7時～9時

一般向　雨天中止　係＝大手
公園→大国魂神社→府中駅
歩程15km5時間　運動靴可
協力＝橘田規子
☎090・1501・1823

「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）が主催営業している保険です。

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。東ハイはもちろん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4ランクがあり、東ハイでは加入しているのは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1550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。

平成15年度の加入は12月20日払込金到着分で締切ります。

◎12月入会のお仲間（14名）
会員番号13327～13340
岡本正彦　森　佐智　萩原久夫
加藤佐江　樋口政子　宮嶋　元
茂木秀子　須賀理恵　長島民子
浦田　勲　川原きよ子
井上冨美子　比留間恵子
渡部ミヱ子

自分自身の体力・歩行力を考えて、無理のないコースに参加して下さい。

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。
スキー、スノーシュー、アイゼンほか冬山品割引販売中！
会員の方5%OFF 5%割引します
エッジ付で下りも安心！歩く・滑る万能スキー
●バックカントリースキー3点セット
板／カルフ・PAVO（パボ）
金具／ロッテフェラー・スーパーテレマーク
ブーツ／ガルモント軽量タイプ・クエスト
定価合計¥57,500⇒¥51,100
●カルフ・VELA（ベラ）
ペアで1,850g（175cm）と軽量で、軽快な歩行・登高と滑りの安定性を両立
定価¥37,000⇒GLS特価！
●フィッシャー・BCXバウンドレスクラウン
更にワイドになった！ウロコ付きでもカービングスキー形状で滑りが楽で楽しい！
オープン価格⇒GLS特価！
練習不要！スノーシュー
●TSL・225ランド
全長／63cm　全幅／22.5cm
重量／1,800g（ペア）
適応総体重（荷物含む）／50～100kg
カラー／レッド、ブルー、イエロー、グリーン、ホワイト
収納ケース付属
定価¥19,000⇒¥14,200
靴を選ばないビンディング、登りがラクな登行支柱、ヒールロック機能等数に良い便利機能を搭載してこの価格！本場ヨーロッパのガドを使用するブランドです。軽量なのも魅力！
軽量確実おすすめ軽アイゼン
●ベルモント・6本爪アイゼン
軽い、簡単、確実で楽しい！外れにくい確実なバンド式ながら、フックを使用する事で簡単に装着できます。着脱時可能シリオ等の軽広靴もOK！6本爪で雪だんご防止プレートも標準で付属してこの価格は大変お買い得です！
収納ケース、プレート付属
重量／約460g（ペア）
ズバリ¥5,800！
雪山遊びをサポートします！
●その他山スキー、テレマーク、クロスカントリースキー用品、雪山用品、ウェア類など多数取り扱っております。
●山スキー、テレマーク、手持ちの板への取り付け、付け替えも承っております。工賃、可否など、お気軽にご相談下さい。
http://www.greenlife.co.jp/

●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
問い合わせ☎03(3233)4333 0775
◇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15年 3月号（第353号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで2,600円＋入会金1,000円

3月ハイク

目次

（56コース）

1(土)　星野節分草　バス　秋山
〃　金比羅山　中田
〃　2(日)猫越岳他　バス　川寄
〃　秩父札所　平沢
2(日)　鳴神山　中田
〃　お坊山東尾根　巽
〃　本多
4(火)～6(木)会津高原スキー　加藤
7(金)～10(日)お水取りバス　篠藤
8(土)　正丸座禅草　秋山
〃　ユガテ　中田
〃　沼津アルプス　辰巳
9(日)伊豆長九郎山　伊藤(寛)
☆写生会小金井公園　賀神
9(日)　宇佐美多峰主山　西沢
〃　野島崎灯台　木田
〃　大山三峰他　佐々木
12(水)　徳倉山　奥村
13(木)　三浦富士　榎本
14(金)　植木町～草加　土肥原
15(土)　官ノ倉山　飯塚
〃　篠井富屋連峰　柴崎
〃　愛鷹の大岳　藤谷
〃　西丹沢屏風岩山　伊藤(寛)
16(日)　八溝山　直江
〃　伊豆ヶ岳　平沢
〃　三ノ塔　有里
〃　天城峠　佐野(寛)
〃　釜の沢五峰　加藤
17(月)～20(木)北海道スキー　宇賀神
18(火)☆スケッチ　皇居　阿部
21(祝)日ノ出山～梅郷　木田
〃　犬吠埼灯台　柴崎
〃　三毳山かたくり　辰巳
22(土)天覧山　伊藤(寛)
22(土)丹沢主稜縦走　秋山
〃　吉野梅郷　榎本
〃　鎌倉十三仏参り　藤谷
23(日)　古河まくらがの里　篠藤
〃　旧中山道(2)　土田
〃　景信山　大手
〃　多摩丘陵　伊藤(治)
〃　武甲山　近藤
26(水)長者ヶ岳他　バス　奥村
〃　川苔山　巽
28(金)～30(日)西国札所　バス　足立
〃　ぶらり目黒へ　土田
29(土)～30(日)八丈富士　篠藤
〃　三浦富士～武山　伊藤(寛)
29(土)　花桃と旧跡の古河　渡辺
〃　大反山　中田
〃　官ノ倉山他　佐々木
〃　甲斐日向山　中嶋
〃　隅田公園　齋藤
30(日)　佐倉の史跡　江森
〃　野川と桜　高橋
〃　岩殿山～猿橋　平沢
〃　清雲寺～弟富士　伊藤(寛)
31(月)　秩父日向山　中村

▼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

★3月1日(土)　星野のセブンソウ　バス　初心者向　係＝秋山
「花追びと一定員24名
JR日暮里駅北口（池袋寄り）
改札出て右へ　階段下り噴水前
7時30分出発＝東北道＝坂東⑰
出流山満願寺詣＝星野遺跡公園
↓セブンソウ自生地↓梵天山
＝日暮里　歩程3時間弱
早春の花セブンソウを観賞
しながら、のどかな山里をのん
びりと散策しましょう。昼食に
はおいしいおそばも食べられま
す。費用四千円
電話又はFAXで申し込み後
郵便振替00140＝0＝76
4469　秋山俊子
☎3891・0380
FAX3891・0331

★3月1日(土)　金比羅山　一般向　雨天中止　係＝川寄英雄
JR新宿駅7時43分発ホリデー快速奥多摩行＝立川8時11分（係乗車）御嶽駅8時59分下車　ケーブル＝御岳山頂駅集合↓日ノ出山↓麻生山↓金比羅尾根↓金比羅山↓武蔵五日市駅
バス滝本行＝終点下車
歩程4時間30分位
☎FAX042・366・4383
夜9時まで

★3月1日(土)2日(日)　猫越岳と長九郎山　バス　係＝平沢こと
電話確認の上申込み下さい。
1日JR東京駅八重洲北口7時出発＝東名道沼津IC＝西伊豆バイパス＝仁科峠↓猫越岳↓仁科峠↓土肥↓松崎温泉(泊)
2日宿＝土肥↓長九郎山登山口↓長九郎山往復↓池代＝河津桜見物＝サンセットヒル松崎　入浴＝修善寺＝東名沼津IC＝東京駅北口　歩程1日目2時間　2日目4時間30分　一般向
費用約二万五百円
参加者にコース予定表送ります。
協力＝木田・佐々木(昭)
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★3月2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分発快急三峰口行後方乗車＝所沢8時23分＝東飯能8時47分＝西武秩父駅9時42分下車（係待つ）↓⑫野坂寺↓㉖円融寺↓㉗大渕寺↓㉘橋立堂↓浦山口駅　歩程3時間
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★3月2日(日)　鳴神山　一般向　雨天中止　係＝巽　次郎
東武浅草駅7時7分発準急伊勢崎行乗車＝太田9時9分着
乗換9時25分発赤城行乗車＝9時34分新桐生下車　駅前集合
タクシー＝鳴神山登山口↓大滝↓水場↓鳴神山↓花台沢ノ頭↓金沢峠↓観音橋　タクシー＝新桐生駅　歩程4時間
交通費タクシー代共約五千円
☎3997・0593

★3月2日(日)　お坊山東尾根　やや健　雨天中止　係＝本多長吉
JR高尾駅8時乗車＝笹子駅下車↓登山口↓上平山↓入道山↓棚洞山↓お坊山↓大鹿峠↓景徳院↓甲斐大和駅　歩程約5時間　地図昭文社㉔大菩薩嶺
交通費約三千円　軽アイゼン
スパッツ要　やぶあり
☎FAX048・253・9640

▼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

★3月4日(火)～6日(木)　会津高原たかつえスキー　係＝加藤栄一
4日東武浅草駅③7時10分発快速日光・会津田島行後方乗車＝会津高原駅下車＝宿
定員12名　費用二万五千円位
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　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒195・0061　町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
☎0042・734・0734

★3月7日(金)～10日(月)　奈良・柳生・お水取　バス　係＝篠藤
7日JR新宿駅西口安田生命ビル富士銀行前　夜10時出発＝8日東名阪道＝笠置山史跡めぐり＝柳生の里・正木坂道場・十兵衛杉・藩家老屋敷・疱瘡地蔵・一刀石等　柳生(泊)
9日円成寺↓地獄谷石窟仏↓首切地蔵・朝日・夕日観音磨崖仏↓奈良公園　夜・東大寺二月堂
お水取り見物　奈良かんぽ(泊)
10日奈良町か若草山でもなぐ東海自然歩道リバイバル
柳生街道・滝坂道と古道をつ
費用三万七千円
郵便振替00210＝3＝605
82　篠藤一子
☎FAX0297・78・4899
協力＝山下・田中・松永

★3月8日(土)　正丸　座禅草　一般向　雨天中止　係＝秋山俊子
「花追びと」ザゼンソウ
西武池袋駅7時35分発快急西武秩父行前方乗車＝所沢8時2分＝飯能8時24分＝正丸8時58分下車↓正丸峠↓ザゼンソウ自生地↓大蔵山↓正丸駅
歩程4時間位　軽登山靴で。
ゆっくり歩きます。
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎3891・0380

★3月8日(土)　ユガテ　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急乗車＝所沢8時23分＝東飯能8時47分＝高麗駅8時52分下車↓鹿台橋↓日和田山↓高指山↓物見山↓北向地蔵↓ユガテ↓福徳寺↓東吾野駅　歩程4時間
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

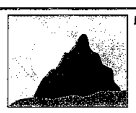
第2回東ハイ会員写真展のお知らせ

会期＝3月7日(金)～3月19日(水)　平日10時～19時　土・日曜11時～17時　最終日は15時迄
会員有志による山岳・花・動物等自然の風景を愛する人の作品です。20名約50点展示予定。雲取小屋・新井新太郎さんの動物写真も出展されます。
場所＝麹町ボン・カラーラボ（☎3264・1641）
交通＝地下鉄有楽町線・麹町駅③番出口徒歩3分、半蔵門線・半蔵門駅④⑤番出口徒歩3分、JR四ッ谷駅又は市ケ谷駅下車徒歩10分（麹町学園近く）
係＝巽　次郎　☎03・3997・0593
（注）13日(木)は休館

「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 チェルピノ(右)　¥9,600
容量:35ℓ　Wt.:880g
カラー:スブルース×チャコール、ネイビー×サックス、チャコール×ブルー、ブラック×ワイン
●ICI コンパクトBⅠ(左)　¥7,920
容量:20ℓ　Wt.:740g
●ICI コンパクトBⅡ(中)　¥8,640
容量:28ℓ　Wt.:800g　カラー:チャコール×ブルー、チャコール×ワイン、スブルース×チャコール、レッド×ブラック　日帰りハイキングから、小屋泊り一泊までに最適な人気ザックシリーズ。
●パイネ ゴアテックス オールウェザースーツⅡ
¥22,900(3L:¥24,000)
サイズ:S、M、L、3L　Wt.:850g
カラー:ニューグリーン、ブルー、ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー
●パイネ ゴアテックス レディースオールウェザースーツⅡ
¥22,900
サイズ:S、M、L　Wt.:740g
カラー:ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー、ピンク
メンズ・レディース共に身体の動きと防水性を重視した全天候型レインウェア。ウインドブレーカーとしても活用できる。
御来店できないお客様は通信販売を御利用下さい。
TEL.03-3200-7219(営業時間内受付)FAX.03-5273-2795(24時間受付)
ICI石井スポーツ　営業時間／本店・支店　AM10:30～PM8:00　支店(日・祭)　AM10:30～PM7:00
登山本店〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 TEL.03-3208-6601㈹
新宿西口店 03-3346-0301　八王子店 0426-46-5211　高崎店 0273-27-2397
新宿南口店 03-5350-0561　大宮店 048-641-5707　宇都宮今泉店 028-639-9650
神田登山店 03-3295-0622　川越店 0492-26-6751　太田高林店 0276-38-0620

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



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:アーモンドチャコール
直結価格 6,400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:ブルーズ×チャコール
直結価格 6,800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 6,500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リス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
アクセス 秋葉原登山本店
Mail&Tel.Order
東力発送致します。
☎03-3253-1438
FAX.03(3257)0280
●ご送文内容・サイズ・カラー・型番と住所・氏名・電話番号をお知らせください。
●保証内容(最大20kg)…中1,000円、北海道、東北、九州(1,500円)、離島は別料金となります。

★3月8日(土)　沼津アルプス
JR東京駅⑦東海道線6時32分発沼津行中程乗車＝品川6時40分＝横浜6時58分＝沼津8時44分下車　タクシー＝香陵山登山口→展望台→香貫山→八重坂峠→徳倉山→志下坂峠→鷲頭山→多比峠→大平山→多比峠→多比バス停＝沼津駅　歩程6時間

★3月8日(土)9日(日)　伊豆長九郎山
8日東京駅⑦7時24分発東海道線伊東行前3両目乗車集合＝9時20分熱海着　乗換9時35分発伊豆急下田行＝11時19分終点下車　バス堂ヶ島行乗車＝松崎町(泊)　タクシー＝林道終点→長九郎山→宿　入浴　バス＝下田駅＝東京駅　歩程4時間　2万五千図仁科　5万図下田
富士と伊豆七島好展望の山　踊り子南伊豆フリーきっぷ一万一千四百円とタクシー代千円と宿泊一万円の予定。宿予約のため、片はがきかFAX又はメールに、山名　〒住所　氏名　生年月日　電話　FAX　会番を記入し申込み下さい。
〒167・0051杉並区荻窪4の28の14の504　伊藤(寛)
FAX 011・561・7054
☎090・3114・0321
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp

☆3月9日(日)　写生会　小金井公園
小金井公園内江戸東京たての園の自然の林とか、たてもの園の保存建築群など描く。たてもの園入口10時集合（JR中央線武蔵小金井駅または西武新宿線花小金井駅よりバス）広い園内は有料。雨天強風は中止。
☎048・831・4863

★3月9日(日)　多峰主山　一般向
西武池袋駅7時55分発快急前方乗車＝飯能駅8時42分＝武蔵横手駅下車→久須美坂→多峰主山→天覧山→飯能駅　歩程4時間　雨天中止　係＝西沢宗一　交通費千円位
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641

★3月9日(日)　野島崎灯台　一般向
「房総ウオーク」No.19　雨天中止　係＝木田　博
JR東京駅地下総武線③7時19分発快速千葉行前方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8時6分発館山行前方2両目乗車＝館山10時6分下車　JRバス白浜行10時10分発＝根本海岸下車→スポーツ公園→野島崎灯台→小戸海岸　JRバス＝千倉駅　歩程約4時間　運動靴可　帰路白浜町でグルメも可　交通費五千五百円（バス代込）　ホリデーパス精算が得
☎FAX 047・370・8644

★3月9日(日)　関東圏　JR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
全電車の時刻がわかる……ハイキング・旅行に便利！
MATT

★3月9日(日)　大山三峰～辺室山
小田急新宿駅⑤6時46分発箱根湯本行前方乗車＝本厚木下車　バス7時50分発宮ヶ瀬行＝煤ヶ谷下車→尾根の取付点→7M→竹沢ノ頭→三峰山三角点峰→煤ヶ谷分岐→物見峠→辺室山→土山峠→バス停＝本厚木　歩程6時間　雨天中止　係＝佐々木　保
軽登山靴以上でアイゼン必携
地図昭文社㉘丹沢　但し尾根の取付点から約90分はルートのない尾根を目指して歩きます。
交通費宮ヶ瀬ダムハイキングパスが得　千七百十円
☎090・8035・6123　夜8時～10時迄

★3月10日(月)　一般向強　雨天中止　係＝辰巳
30分位　地図昭文社㉚伊豆
交通費青春きっぷと千五百円位
急登降が多い縦走路　ヘッドランプ要　軽登山靴以上で
東ハイ保険加入者に限る。
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★3月11日(火)　徳倉山～鷲津山
「歩くバスの旅」雨天行先変更
新宿駅西口安田生命ビル横7時10分出発＝東名道＝横山トンネル→徳倉山→鷲津山→戸ヶ谷下山　歩程4時間位
費用五千円
富士山、駿河湾の眺望。長い一般向　係＝奥村昭孝
ロープが二ヶ所にあります。
電話申込後、郵便振替00180・7・35009奥村昭孝
詳細は後日郵送にて案内
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX 3634・2284　朝10時頃まで　夜10時以後

★3月13日(木)　三浦富士　初心者向　雨天中止　係＝榎本喜美代
京急品川駅8時11分発快特三崎口行乗車＝横浜8時36分＝京急長沢駅9時22分下車（改札前係待つ）→三浦富士→砲台山→武山不動→キャベツ畑の中を津久井浜駅　歩程3時間
☎045・701・4789

★3月14日(金)　植木町～草加　一般向弱　雨天中止　係＝土肥原
東急目黒線武蔵小杉駅8時38分始発浦和美園行＝営団南北線目黒駅8時58分＝後楽園9時22分（係乗車）＝赤羽岩淵9時40分＝埼玉高速鉄道線戸塚安行駅9時54分下車（以上乗継なし）→JRあゆみ野園芸センター→興禅院（弁財天）→川口緑化センター→東京外環自動車沿道→綾瀬川（草加松原遊歩道）→草加駅（東武伊勢崎線）
歩程約3時間30分　運動靴で
地図埼玉県川口市草加市
交通費約千円
協力＝八重樫重男
☎3948・7829　夜7時～9時

★3月15日(土)　官ノ倉山　一般向弱　雨天中止　係＝飯塚賢次
東上線池袋①8時11分発急行小川町行後方乗車＝終点9時25分着　乗換寄居行＝東武竹沢駅9時34分下車→天王沼→官ノ倉峠→官ノ倉山→石尊山→北向不動→長福寺→八幡神社→小川町駅　雨天中止　係＝飯塚賢次
一部クサリ場あり。軽登山靴で参加下さい。
歩程約4時間　交通費千五百円
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎FAX 3902・4069

★3月15日(土)　篠井富屋連峰　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実
JR上野駅6時51分発快速ラビット宇都宮行乗車＝8時22分宇都宮駅→中徳次郎登山口→タクシー＝終点下車　西口タクシー乗場8時30分集合＝中篠井登山口→榛名山→男山→本山→飯盛山→青嵐峠→高館山→黒戸山→兜山→終点下車→二口タクシー＝篠井駅　歩程5時間40分位
交通費ホリデーパスと乗越精算とタクシー代
係は小山駅から乗車します。
☎090・3499・0190

★3月15日(土)　愛鷹の大岳　バス
JR新宿駅西口安田生命横7時10分出発＝東名道＝富士IC＝愛鷹登山道＝須津山荘登山入口→大岳→1262M→往路を戻る＝愛鷹登山道＝東名道＝東京　歩程4時間
費用三千八百円
東ハイ保険加入者に限る。

★3月15日(土)　西丹沢屏風岩山
小田急新宿⑥6時46分発急行箱根湯本行前3両目乗車集合＝8時5分新松田下車　8時25分発富士急バス西丹沢自然教室行乗車＝9時17分細川橋下車→二本杉峠→屏風岩山→大滝峠→ステタロー沢→一軒家避難小屋→大滝沢→大滝橋バス停＝新松田　歩程6時間　薮漕ぎあり。
5万図秦野　2万5千図中川
交通費三千六百円　一般コースでは味わえない静かな山行です。
☎090・3114・0321

★3月16日(日)　八溝山　バス
一般向　係＝直江忠彦
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＝那珂＝日輪寺→八溝山→日輪寺＝太子＝那珂＝常磐道＝新宿
歩程2時間　費用五千円
東ハイ保険加入者に限る。
〒住所　氏名　電話　会員番号　生年月日を記入し往復はがきで申込む。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★3月16日(日)　伊豆ヶ岳　一般向弱　雨天中止　係＝平沢こと
「駅から歩歩」No.13
西武池袋駅⑦7時35分発快急西武秩父行中程乗車＝正丸駅→馬頭様分岐→大蔵山→伊豆ヶ岳（花百名山アズマイチゲ）→五輪山→小高山→正丸峠→分岐正丸ガーデン→馬頭様→正丸駅
歩程3時間位　交通費千三百円
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
アズマイチゲに期待。軽登山靴で足元しっかりと参加下さい。
協力＝石井・松浦
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★3月16日(日)　三ノ塔　一般向
雨天中止　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＝秦野駅8時40分下車　バス8時55分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→二ノ塔→三ノ塔→（二ノ塔尾根）→葛葉ノ泉→菩提原バス停＝秦野駅
歩程4時間
東ハイ保険加入者に限る。
丹沢・大山フリーパスB券が得
千四百八十円
ヤビツ峠行バスが凍結のため不通の場合は、蓑毛から歩きます。
地図昭文社㉘丹沢
☎3974・1849　夜7時～8時迄

〔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
係＝○○○○はリーダー
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

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・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。
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

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。
KAMOSHIKA
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

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

★3月16日(日)　天城峠～八丁池
立川駅北口高島屋向　7時30分出発＝旧天城隧道→天城峠→佐賀野歩道→向峠→八丁池→八丁池遊歩道→八丁池口＝渋谷　歩程4時間　5万図修善寺　2万5千図湯ヶ島・湯ヶ野　バス　一般向　係＝伊藤（寛）　費用五千円　申込は3月8日伊豆長九郎山と同じ。
☎090・3114・0321　mail itow-hi@aiores.ocn.ne.jp

★3月16日(日)　釜の沢五峰　一般向強　雨天中止　係＝佐野俊一郎
西武池袋駅7時35分発快急西武秩父行乗車＝西武秩父9時14分下車　タクシー＝落合橋→登山口→五峰（宮右場・鎖場あり）→布沢峠→中ノ沢分岐→文殊峠→中ノ沢分岐→林道→落合橋→バス停3時頃解散　歩程4時間　2万5千図秩父・三峰・皆野　交通費三千円　岩場・鎖場のためグレード一般強になります。　協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

★3月17日(月)～20日(木)　北海道ニセコスキー　係＝加藤栄一
17日羽田空港7時30分発JAL503便＝新千歳空港＝バス3時間40分＝ニセコ　往復はがきで申込み下さい。〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
東ハイ保険加入者に限る。費用五万九千円位　定員16名
☎042・734・0734

☆3月18日(火)　スケッチハイク　皇居外苑他　係＝宇賀神茂弥
和田倉噴水公園（東京駅より皇居への行幸通り右側）10時集合　丸の内のビル街　和田倉橋　大手門　巽櫓　皇居外苑など描く　雨天強風は中止
☎048・831・4863

★3月21日(祝)　三毫山かたくりの里　一般向　雨中止　係＝柴崎
JR上野駅6時51分発⑦快速ラビット乗車＝小山駅7時56分着　乗換両毛線小山駅8時21分発（係乗車）＝栃木8時32分＝（東武浅草駅7時10分発＝栃木8時25分着　両毛線乗換可）岩舟駅8時41分下車　タクシー＝みかも山東入口駐車場9時→かたくりの里→三毫山→中岳→神社→みかも山南入口駐車場で昼食→東入口駐車場　タクシー＝岩舟駅
☎090・3499・0190

★3月21日(祝)　天覚山　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
西武池袋駅7時35分発快急西武秩父行中程乗車＝8時40分武蔵横手下車→久須美坂→東峠→天覚山→大高山→前坂→吾野駅　歩程5時間30分位　交通費千二百円位
軽登山靴以上　地図昭文社㉒奥武蔵・秩父　登下降多い。ゆっくり登ります。
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★3月21日(祝)22日(土)　丹沢主稜縦走　やや健脚　係＝伊藤（寛）
21日小田急新宿⑤7時21分発急行小田原行前3両目乗車集合＝8時29分秦野駅下車　北口神奈中バス停③8時55分発ヤビツ峠行＝9時43分終点着→富士見山荘→表尾根→塔ノ岳・尊仏山荘（泊）　歩程1日目5時間2日目8時間　5万図秦野・上野原　2万5千図大山・秦野・青野原・中川　交通費三千七百円位
22日山荘発→丹沢山→蛭ケ岳→檜洞山→つつじ新道→西丹沢自然教室　バス（またはタクシー）＝小田急新松田駅　小屋3食付六千五百円　申込方法は3月8日伊豆長九郎山と同じ。　問合せは
☎090・3114・0321　mail itow-hi@aiores.ocn.ne.jp

★3月22日(土)　吉野梅郷　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
「花追びと」観梅　梅の公園→即清寺→吉川英治記念館→御岳渓谷遊歩道→御嶽駅
JR新宿駅⑧8時19分発ホリデー快速おくたま3号前方乗車＝立川8時47分＝日向和田下車→　歩程約3時間
☎3891・0380

★3月22日(土)　鎌倉十三仏参り
東京駅横須賀線①7時35分発久里浜行乗車＝横浜8時4分＝鎌倉8時30分下車　西口集合（係合流）本覚寺→報国寺→明王院→浄妙寺→来迎寺→円応寺→浄智寺→海蔵寺→浄光明寺→
寿福寺→極楽寺→成就院　その日の状況で電車利用の場合もあります。
☎045・701・4789

★3月23日(日)　古河まくらがの里　初心者向　雨天中止　係＝藤谷
東武浅草駅10時18分発準急新栃木行前方乗車＝北千住10時34分＝春日部11時5分＝新古河11時32分下車→三国橋→松月院→古河総合公園→鷹見記念館→てんこく美術館・入館料二百円→新古河駅（帰りはJR古河駅利用可）歩程2時間30分　交通費千六百円
軽装で　スニーカー可　この時期ハナモモが満開。花の色香と芽吹きを楽しみながら歩きます。
〈注〉東武電車は3月19日からダイヤ改正の見込み、出発前に駅へ確認か係へお電話下さい。
☎042・373・9339　朝7時～9時　夜7時～9時

★3月23日(日)　旧中山道(2)　板橋～蕨　初心者向　係＝篠藤一子
JR埼京線板橋駅東改札9時集合　板橋宿・東光寺→本陣跡→板橋→縁切榎→一里塚→庚申塔→右富士→志村の立場→戸田の渡し場→水神の碑→埼京線戸田公園駅　歩程4時間30分位
江戸～京都間53・9kmに69宿、山がちの中山道は東海道より宿場多く距離も少し長くなりますが、その分古街道の雰囲気が残っています。頑張ってみましょう。雨天予報40％以上の時は翌24日(月)に実施。
協力＝山下・田中・松永
☎090・3499・0190

★3月23日(日)　景信山　一般向　雨天中止　係＝土田忠昭
京王線新宿駅7時48分発急行高尾行前方乗車＝高尾駅8時36分下車　JR北口よりバス＝小仏下車→登山口→景信山→小仏峠→城山→日影沢林道→日影→蛇滝口→小仏川→上柵田橋→JR高尾駅　歩程5時間
交通費約千円
地図昭文社㉒高尾・陣馬
☎090・2316・3359

★3月23日(日)　多摩丘陵と桜ヶ丘　一般向　雨中止　係＝大手
「新東京百景ハイク」No33　京王線新宿駅②8時21分発橋本行乗車＝京王よみうりランド駅9時集合（京王新宿④8時30分発特急で調布乗換可）→威光寺→弁天洞窟→妙法寺→稲城中央公園→天王の森→八坂神社→桜ヶ丘公園　旧多摩聖蹟記念館→聖蹟桜ヶ丘駅　歩程15km5時間　協力＝橘田規子
☎090・1501・1823

★3月23日(日)　武甲山　一般向強　係＝伊藤治良
降水確率埼玉30％以上中止　西武池袋駅7時30分発特急ちちぶ号乗車＝西武秩父8時49分下車　タクシー＝生川→尾根上→武甲山→尾根上→長者屋敷ノ頭→橋立寺→浦山口駅　歩程4時間30分　東ハイ保険加入者に限る。要アイゼン　ヘッドランプ　タクシー代千円位
☎(予)045・984・1010　夜7時～9時

〔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1550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されています。

平成15年度の加入は12月20日払込金到着分で締切ります。

★3月21日(祝)　犬吠埼灯台　一般向　雨天中止　係＝木田博
「房総ウオーク」No20　JR東京駅地下総武線③7時19分発快速千葉行前方2両目乗車＝船橋7時43分（係乗車）＝千葉7時58分着　乗換総武本線銚子行8時19分発前方2両目乗車＝10時18分銚子駅着　乗換銚子電鉄10時47分発乗車＝海鹿島駅下車→海鹿島海岸→君ヶ浜→犬吠埼灯台→長崎鼻→外川町散歩→外川駅＝銚子駅　歩程4時間　帰路希望者銚子漁協横「海坊主」でグルメ　運動靴可　交通費約五千五百円（銚子電鉄込）ホリデーパス精算が得
☎(予)047・370・8644

★3月21日(祝)　日ノ出山～梅郷
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま号6号車乗車＝御嶽駅9時34分下車　バス滝本行乗車＝終点下車　ケーブル＝山頂駅　広場集合→日ノ出山→梅の花見　歩程4時間弱　用心のためアイゼン持参
☎3447・4956

一般向　雨天中止　係＝阿部
→吉野梅公園　解散後希望者で苑など描く　雨天強風は中止
☎048・831・4863

★3月21日(祝)　天覚山　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
武秩父行中程乗車＝8時40分武蔵横手下車→久須美坂→東峠→天覚山→大高山→前坂→吾野駅　歩程5時間30分位　交通費千二百円位
軽登山靴以上　地図昭文社㉒奥武蔵・秩父　登下降多い。ゆっくり登ります。
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★3月23日(日)　古河まくらがの里　初心者向　雨天中止　係＝藤谷
東武浅草駅10時18分発準急新栃木行前方乗車＝北千住10時34分＝春日部11時5分＝新古河11時32分下車→三国橋→松月院→古河総合公園→鷹見記念館→てんこく美術館・入館料二百円→新古河駅（帰りはJR古河駅利用可）歩程2時間30分　交通費千六百円
軽装で　スニーカー可　この時期ハナモモが満開。花の色香と芽吹きを楽しみながら歩きます。
〈注〉東武電車は3月19日からダイヤ改正の見込み、出発前に駅へ確認か係へお電話下さい。
☎042・373・9339　朝7時～9時　夜7時～9時

★3月23日(日)　武甲山　一般向強　係＝伊藤治良
降水確率埼玉30％以上中止　西武池袋駅7時30分発特急ちちぶ号乗車＝西武秩父8時49分下車　タクシー＝生川→尾根上→武甲山→尾根上→長者屋敷ノ頭→橋立寺→浦山口駅　歩程4時間30分　東ハイ保険加入者に限る。要アイゼン　ヘッドランプ　タクシー代千円位
☎(予)045・984・1010　夜7時～9時

▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

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。

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

★3月23日(日) 川苔山 やや健脚向 雨中止 係＝近能健次郎
立川駅7時8分発奥多摩行乗車＝終点下車 バス日原行8時30分発乗車＝川苔橋下車→川乗谷→川苔山→赤杭尾根→古里駅
☎3802・2523

★3月26日(水) 田貫湖から長者ヶ岳 天子ヶ岳 係＝奥村昭孝
「歩くバスの旅」一般向 電話申込後 郵便振替00180＝7＝35097奥村昭孝
新宿駅西口安田生命ビル横7時5分出発＝田貫湖→長者ヶ岳→天子ヶ岳→立石→白糸の滝 詳細は後日郵送案内いたします。
程5時間弱 費用五千円 協力＝田川・丸山・奈良坂他
田貫湖西岸の2峰 登山口から東海自然歩道を一部歩きます。 ㊐3634・2284 朝10時頃まで 夜10時以後

★3月26日(水)～30日(日) 西国三十三ヶ所 バス 係＝巽 次郎
26日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝東名＝伊勢＝那智勝浦①～④＝橋本(泊)⑤～⑪＝大津(泊)⑫～⑳＝亀岡(泊)㉑～㉔＝宝塚＝新宿 一般向 費用約七万円 入山料・ゴンドラ・タクシー代含む
☎3997・0593

★3月28日(金) ぶらり目黒へ 初心者向 係＝足立小夜子
目黒不動（縁日）と都立林試の森 JR目黒駅10時集合 大円寺→雅叙園→羅漢寺→目黒不動→都立林試の森公園へ歩きますが、桜が咲いていれば目黒川の花見もと思います。バスの便がよいので疲れた方は途中バスで帰れます。運動靴で。雨天の場合は29日(土)にいたします。
㊐3711・4887 リーダー最後のハイキングです。ありがとうございました。

★3月28日(金)～30日(日) 八丈富士 三原山 一般向 係＝杉田
28日夜10時竹芝桟橋発(船)＝29日朝9時八丈島着→八丈富士＝東竜峠＝温泉＝フリージア畑＝宿(泊)30日三原山＝裏見の滝＝温泉＝空港＝羽田 歩程1日目約4時間 2日目約2時間 費用三万五千円位 往復はがき に〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入し申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。
〒186・0011国立市谷保6034 杉田志津子 協力＝直江忠彦
☎042・572・4722

★3月29日(土) 三浦富士～武山 三浦富士～ 係＝伊藤(寛)
京急品川7時24分発特急三浦口行前3両目乗車集合＝8時32分津久井浜下車→武山→砲台山→三浦富士→津久井浜 靴擦れ・切り傷・捻挫・骨折の救急処置法を医師が指導します。テーブ・包帯・三角巾あれば乞う持参。歩程3時間30分 5万図横須賀 2万5千図浦賀 交通費千六百六十円
☎090・3114・0321

★3月29日(土) 花桃と旧跡の古河 一般向弱 係＝渡辺 震
JR上野駅⑦8時2分発快速ラビット宇都宮行中程乗車＝赤羽8時11分＝蓮田駅(係乗車)＝古河駅8時55分下車 西口→旧武家屋敷→鷹見泉石記念館→古河総合公園桃林→四季の道桜通り→古河駅 歩程3時間30分 2万5千図浦賀 交通費ホリデーパスが得
☎048・768・1876

★3月29日(土) 大反山 一般向 雨天中止 係＝中田 勇
西武池袋駅7時55分発快急後方三峰口行乗車＝所沢8時23分＝東飯能8時47分＝武州中川駅10時1分下車(係待つ)→大反山登山口→鉄塔→大反山→登山口→清雲寺桜→武州中川駅 歩程4時間 地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★3月29日(土) 官ノ倉山他 一般向弱 雨天中止 係＝佐々木
東上線池袋駅7時10分発特急寄居行前方乗車＝東武竹沢8時16分下車→天王沼→官ノ倉山→石尊山→分岐→日影山→飯田神社→小川町駅 歩程4時間30分 軽登山靴以上で 地図昭文社㉒奥武蔵・秩父 裏ルートをご案内します。交通費千五百円
東ハイ保険加入者に限る。 ㊐0043・277・5062 夜8時～10時迄

★3月29日(土) 甲斐日向山 バス 一般向 係＝中嶋要一
新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横6時50分出発＝中央道＝長坂＝矢立石→日向山→矢立石＝中央道＝新宿西口 歩程約3時間 費用五千円 地図昭文社㊸甲斐駒・北岳 生年月日を記入し、往復はがきで申込み下さい。
〒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

★3月30日(日) 隅田公園 初心者向 雨天中止 係＝齋藤清三
JR上野駅中央改札口前10時集合→営団地下鉄車庫→合羽橋道具街→言問橋→隅田公園(言問団子店 長命寺の桜餅店に寄る)→雷門で昼食前解散 所要約3時間(5・5㎞) スニーカーで会のタオル入用の方は前日まで電話を下さい。
協力＝太田・赤瀬・山後・他
☎048・622・7711 夜7時～9時 当日は早朝も可

★3月30日(日) 佐倉の史跡 初心者向 雨中止 係＝江森一郎
「ニコニコ山行」No.111 JR東京駅地下④総武線9時11分発成田空港行(エアポート成田)中程乗車(注・エアポート成田は久里浜始発7時47分＝横浜8時40分＝品川9時2分)＝船橋9時37分＝千葉9時55分＝佐倉10時11分下車→武家屋敷→佐倉城址公園→甚大寺→佐倉順天堂記念館→旧堀田邸(さくら庭園)→佐倉駅 歩程4時間位 運動靴可 交通費片道千二十円以上はホリデーパスが得
佐倉城址公園は桜の名所です。史跡の見学料は三百円です。
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★3月30日(日) 野川と桜他 初心者向 雨中止 係＝高橋富美
「小田急沿線ハイキング」No.3 小田急新宿駅⑧か⑨9時25分発向ケ丘遊園行乗車＝10時1分頃喜多見駅下車(係待つ)→中央広場→神明橋→次大夫堀公園→鎌倉橋→水道橋→岡本民家園→二子玉川園駅 歩程約3時間30分 日溜りハイクハイキングシューズで参加
☎3412・6687

★3月30日(日) 岩殿山～猿橋 般向弱 雨中止 係＝平沢こと
「駅から歩歩歩」No.14 JR新宿駅⑨8時11分発ホリデー快速ビクニック号中程乗車＝大月駅下車→ふれあい館→岩殿山(山梨百名山634M)→眞蔵院→猿橋(日本三大奇橋)→郷土資料館→猿橋駅 歩程3時間20分 交通費ホリデーパスが得 二千四十円 地図昭文社㉒高尾・陣馬
岩殿山頂の桜に期待して、ゆっくり歩きます。足元しっかりと軽登山靴で参加下さい。
協力＝石井・松浦
☎3657・8855 夜8時～9時30分迄

★3月30日(日) 富士 初心者向 秩父清雲寺～弟 係＝伊藤(寛)
西武池袋駅⑦8時15分発快急西武秩父行前3両目乗車集合＝9時59分西武秩父着→秩父鉄道御花畑駅10時20分発＝10時30分武州中川駅下車→清雲寺しだれ桜→武州中川駅＝武州日野駅→弟富士かたくり→武州日野駅 希望者温泉入浴(八百円)＝西武秩父＝池袋 歩程3時間30分 時間あればテーピング講習会をします。テープ持参乞う。
5万図秩父 2万5千図秩父
交通費二千三百円位
☎090・3114・0321

★3月31日(月) 秩父日向山 一般向 雨天中止 係＝中村永彦
西武池袋駅快速7時18分発飯能行中程乗車＝飯能8時22分着乗換8時24分発乗車＝芦ケ久保駅9時5分下車→果樹園→花の山道→日向山→上雲寺→法長寺→横瀬駅 歩程3時間30分 地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
カタクリの花に出会えると思います。
☎048・665・4027 夜7時～9時迄

▼▼▼

予告

（申し込み可）

★4月20日(日)　係＝巽　次郎
一般向強　費用約五千円　御正体山　バス
★4月29日(祝)　茂来山　バス
一般向　費用約五千円
★5月8日(木)～12日(月)　バス
西国三十三ヶ所　2回目
夜行3泊4日　費用約七万円
★5月23日(金)～25日(日)　バス
佐渡　夜行1泊2日
費用約三万円
☎3997・0593

★4月4日(金)～6日(日)　係＝木田　博
「越後路花の山」夜行仮眠1泊
2日　角田山オオミスミソウと
弥彦山
一般向　費用二万三千円
★4月25日(金)～29日(祝)　バス
「紀伊半島の山」夜行3泊4日
一般向　伯母子岳・竜門山・葛城山・金剛山・高見山他　日本三百名山七座　費用四万七千円
（参加23名の場合）
★5月2日(金)～5日(祝)　バス
「那須全山縦走」夜行2泊3日
赤崩山・三本槍岳・那須岳南月山他六座　一般向強
費用三万二千円
各山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込んで下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎FAX 047・370・8644

★5月3日(祝)4日(日)　係＝奥村昭孝
「歩くバスの旅」
★4月23日(水)　天城　旧天城トンネルから八丁池　一般向
歩程4時間位　費用五千円
★5月28日(水)　玉原高原　鹿俣山とブナ林観賞　初心者及一般
歩程4時間30分　費用五千円
申込みは電話・FAXで。
☎FAX 3634・2284

★4月13日(日)　係＝平沢こと
梨百名山）バス　甲斐大栃山（山
費用約五千円（入浴・飲物・別
途保険代含む）
★4月25日(金)～28日(月)　夜行2泊3日　関西の山旅（霊仙山・吉野山・大江山・丹後半島）花百名山三山　バス　一般向
費用約三万九千五百円（飲物・別途保険代含む）
★5月3日(祝)4日(日)　1泊2日
甲斐蛾ガ岳と毛無山（山梨百名山二山）　大型バス　一般向
費用約二万二千五百円（2日目昼食代・入浴・飲物・別途保険代含む）
★5月10日(土)11日(日)　1泊2日
大菩薩嶺と乾徳山～黒金山（百名山と山梨百名山二山）　バス
健脚向　費用約一万八千五百円（2日目昼食代・入浴・飲物・別途保険代含む）
★5月16日(金)～18日(日)　2泊3日　北海道の山旅№1　観音山・えりも岬・アポイ岳（花百名山）・様似山道・静内の十二間桜）　往復飛行機・現地貸切バス　一般向　費用約六万四千円（2日3日目昼食付き・飲物・別途保険代含む）
以上5コース　一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　会番　生年月日　電話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

★4月19日(土)20日(日)　係＝中嶋要一
弦釣（こもつるし）山～畔ガ丸
一般向強　費用約七千三百円
東海自然歩道　夜行日帰り
★5月16日(金)17日(土)　バス
小川山　夜行日帰り　一般向強
費用約七千三百円
各山行毎に往復はがきに〒住所氏名　生年月日　電話　会番必ず記入し申込み下さい。
〒245・0003横浜市泉区岡津町1440の1　中嶋要一
☎045・811・3130
夜8時～10時頃

★4月18日(金)～20日(日)　係＝吉村知恵子
他　淡墨桜
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。一般向強
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎FAX 3647・2868

★4月18日(金)～20日(日)　係＝篠藤一子
泊　千国街道・塩の道　夜行1
コース・千国コース　姫川源流
自然探勝園　雪の北アルプスと
春の花を訪ねて
費用二万五千円位
☎FAX 0297・78・4899

★4月20日(日)　係＝佐々木　保
ケ丸（花百名山と山梨百名山）
バス　一般向　費用約四千七百
円（飲物・別途保険代含む）
★5月25日(日)　伊豆　天城山
（百名山）　大型バス　一般向
費用約五千円（飲物・別途保険
代含む）
一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　会番　生年月日　電話を必ず記入し申込み下さい。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304
☎FAX 043・277・5062

★4月6日(日)　係＝伊藤（寛）
一般向　歩程1時間　伊豆下田筍狩り
定員20名　交通費約九千五百円
★4月14日(月)～16日(水)　吉野山～金剛山～大和葛城山　一般向
新幹線利用　歩程1日4時間位
定員12名
費用約六万八千円
★4月19日(土)20日(日)　静岡八紘嶺と梅ヶ島温泉　1泊2日
バス　一般向　歩程4時間
定員24名　費用約二万円
★5月11日(日)　信州美ヶ原高原～王ヶ頭　バス　一般向
歩程3時間　定員24名
★5月24日(土)25日(日)　会津磐梯山～安達太良山　1泊2日
バス　歩程1日目4時間　2日目6時間　一般向　定員24名
費用二万円
片はがきかFAX　メールに
山名　〒住所　氏名　生年月日
電話・FAX　会番を記入し申
込み下さい。
〒167・0051杉並区荻窪4の28の14の504　伊藤（寛）
FAX 011・561・7054
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・03211

自分自身の体力・歩行力を考えて、無理のないコースに参加して下さい。

★①4月29日(祝)　係＝伊藤治良
やや健脚　費用七千円位　毛無山
★②5月25日(日)　日光白根山
バス　やや健脚　費用八千円位
①②とも東ハイ保険加入者に限る。希望者は往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電番　血液型を記入し、①は2月末までに、②は3月末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～9時

★4月18日(金)19日(土)　係＝柴崎　実
天城山　一般向　バス
夜行日帰り　費用九千円位
★4月25日(金)～27日(日)　バス
長者ヶ岳・思親山・高ドッキョウ・白鳥山・貫ヶ岳　一般向
夜行1泊　費用二万五千円位
★5月2日(金)～7日(水)　バス
九重山・阿蘇岳・釈迦ヶ岳・経ヶ岳・後山他　一般向
両夜行3泊　費用約七万五千円
★5月16日(金)～19日(月)　バス
佐渡の山アオネバ渓谷・金北山・金剛山　一般向
夜行2泊　費用四万五千円位
★5月23日(金)24日(土)　バス
新潟の山　鉢ヶ岳　一般向
夜行日帰り　費用九千円位
一山行毎に往復はがきかFAX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。詳細計画書を約2ヶ月前に送付します。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
mail sibazaki@lily.ocn.ne.jp
☎FAX 0285・23・7785

★4月13日(日)　係＝直江忠彦
全山行バス　小野子岳・十二
ガ岳　一般向　歩程3時間
★5月2日(金)～6日(火)　早朝着
両夜行2泊　大山・蒜山縦走・
那岐山縦走
★5月30日(金)～6月1日(日)
日本平山・五頭山　一般向強
各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

以下余白

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15年 4月号（第354号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで2,400円＋入会金1,000円

4月ハイク 目次

2(水)　石神井川～飛鳥山（64コース）　奥村
〃　深高山～石尊山　倉内
〃　入生田しだれ桜　榎本
3(木)　角田山他バス　木田
4(金)～6(日)　用賀～砧公園　藤谷
5(土)　簑山　中田
〃　弟富士山　秋山
〃　笛吹川公園他　平沢
〃　大山北西尾根　辰巳
〃　沼津アルプス　川嵜
6(日)　☆写生会新宿御苑　宇賀神
〃　城山湖畔さくら　阿部
〃　秩父札所　中田
〃　新宿史跡と桜　大手
〃　仙人ヶ岳　柴崎
〃　勝峰山　杉田
〃　武川岳　巽
〃　平石尾根他　本多
〃　西丹沢不老山　伊藤(寛)
8(火)　弘法山　加藤
〃　高尾山　秋山
〃　スミレ　中村
9(水)　鐘撞堂山　渡辺
〃　花桃街道～観音山
11(金)　◉役員会
12(土)　丸山～日向山　中田
〃　本社ケ丸　柴崎
〃　帯那山　伊藤(寛)
13(日)　歴史と文化散策　齋藤
〃　旧中山道(3)　篠藤
〃　甲州高尾山　伊藤(寛)
〃　甲斐大栃山　平沢
〃　釜ノ沢五峰　西沢
〃　小野子岳　直江
〃　大山三峰山　高橋
〃　坪山　有里
15(火)　カッパの里　土肥原
〃　金ケ嶽～岩根山　渡辺
〃　日向薬師　榎本
16(水)　高遠五郎山他バス　奥村
18(金)～19(土)　天城山他バス　柴崎
〃　淡墨桜他バス　吉村
19(日)　田島ケ原　秋山
〃　ポンポン山　平沢
20(土)　八紘嶺他バス　伊藤(寛)
〃　菰釣山　中嶋
20(日)　印旛沼　江森
20(日)　草戸山　土田
〃　三ツ峠他バス　佐々木
〃　坪山　佐野
〃　御正体山　巽
〃　御前山バス　加世田
〃　蕎麦粒山　近能
22(火)　南高尾　加藤
23(水)　☆スケッチハイク　宇賀神
〃　善光寺詣他バス　奥村
25(金)～27(日)　高ドッキョバス　柴崎
25(金)～28(月)　関西の山旅バス　平沢
〃　29(祝)　紀伊半島バス　木田
26(土)　伊豆ヶ岳　飯塚
27(日)　南高尾　出吹草
〃　日光社山　秋山
〃　茂来山バス　辰巳
〃　王岳バス　巽
〃　毛無山バス　谷
〃　滝子山南稜　藤谷
29(祝)　運河と見沼田圃　伊藤(治)
30(水)　土肥原　加藤

本部からのお知らせ

◉**役員の異動**
2月の理事会において会則第六条に則り推薦され、定例役員会にてそれぞれ承認されました。

代表（留任）　秋山俊子
副代表（留任）　飯塚賢次
（新任）　本多長吉
理事（新任）　佐野俊一郎
土肥原二郎
（留任）　木田博
直江忠彦
篠藤一子
平沢こと
会計担当（辞任）　飯塚賢次
会計監査（新任）　佐々木保
（留任）　中村永彦
（辞任）　佐野俊一郎

◉**リーダーの辞任**
・足立小夜子リーダーは役員定年制の年齢に達するのを期に辞任を申し出られました。平成10年4月より会のためにご尽力いただきましたことに厚く感謝の意を表します。今後もご健勝あらんことをお祈りいたします。
・飯塚賢次氏は3月末をもちまして会計担当を辞任されました。同氏は平成4年4月より、11年間に亘り長い間会計係として尽力され、貢献多大なるものがあります。ここに厚く感謝申し上げます。

◉**平成15年度の会員証**（藤色）と参加票を同封します。
所定事項を記入し、会のハイキング参加のときは必ずご持参下さい。なお、会員番号は封筒の氏名下の数字です。

◉**東ハイ保険**に加入しましょう。
わずか千五百五十円で平成16年3月まで、家を出てから帰宅まで、通常の経路で事故にあった場合の補償が受けられます。

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

★**4月2日(水)**　石神井川～飛鳥山公園　雨天中止　係＝奥村昭孝
JR王子駅中央口前10時集合　桜の開花を期待　安全対策上音無親水公園→金剛寺→下頭橋　申込み制　ただし当日の出欠は間の石神井川両岸の桜並木を歩く　桜の名所飛鳥山公園で解散　自由
初心者向　歩程3時間弱短縮可
☎FAX 3634・2284
朝10時頃迄　夜10時以後可

★**4月2日(水)**　深高山～石尊山　一般向　雨天中止　係＝倉内
東武浅草駅7時8分発準急伊勢崎行中程乗車＝8時57分足利市駅下車　バス松田行乗車＝松田四丁目下車→登山口→深高山506M→石尊山486M→見晴台→石尊山不動尊→バス＝足利市駅　歩程約4時間　交通費約三千五百円　2万5千図足利北部
☎3871・7487

◉登りたい山と登れる山とは違います。〝昔とったキネヅカ〟的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。

〈注〉東武鉄道は3月ダイヤ改正

★**4月3日(木)**　入生田のしだれ桜　一般向　雨中止　係＝榎本
小田急新宿駅7時8分発急行箱根湯本行乗車＝湯本8時53分着　乗換9時3分発強羅行乗車＝塔ノ沢下車（係合流）→阿弥陀寺→塔ノ峰→水源地→長興山　のしだれ桜→稲場一族の墓→入生田駅　歩程4時間
☎0445・701・4789

★**4月4日(金)～6日(日)**　角田山他　バス　一般向　係＝木田　博
「越後路花の山」夜行仮眠1泊2日　角田山オオミスミソウと弥彦山　予告済ですが若干の空席あります。電話確認し、申込み下さい。費用二万三千円
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★**4月4日(金)～6日(日)**　角田山他　バス　一般向　係＝木田　博
小田急新宿駅7時8分発急行箱根湯本行乗車＝湯本8時53分着　乗換9時3分発強羅行乗車＝塔ノ沢下車（係合流）→阿弥陀寺→塔ノ峰→水源地→長興山　のしだれ桜→稲場一族の墓→入生田駅　歩程4時間
☎0445・701・4789

★**4月5日(土)**　用賀～砧公園　初心者向　雨中止　係＝藤谷末松
東急田園都市線渋谷駅10時12分発長津田行乗車＝用賀駅下車　10時30分集合（急行通過駅）→馬事公苑裏→正面口→並木通→美術館入口→砧公園→公園通り→運動靴可　歩程2時間30分　ゆっくり歩きます。花の種類多く園内散策も快適
☎042・373・9339　夜7時～9時

★**4月5日(土)**　簑山　一般向弱　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急寄居行前方乗車＝所沢8時23分＝東飯能8時47分＝皆野駅10時2分下車→ふるさと歩道→簑山神社→簑山→和銅遺跡→黒谷駅　歩程3時間
☎0090・2316・4791

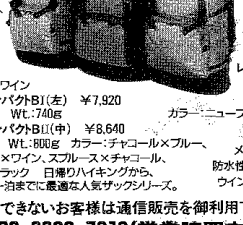
★**4月5日(土)**　弟富士山　一般向弱　雨天中止　係＝秋山俊子
「花追びと」カタクリ・サクラ　西武池袋駅7時55分発快急三峰口・寄居行後方乗車＝所沢8時23分＝飯能8時42分＝武州日野駅下車→カタクリ群生地→弟富士山386M→矢通反隋道→千手観音堂→カタクリ群生地→若御子神社→清雲寺（シダレザクラ）→武州中川駅　歩程約4時間　2万5千図秩父
☎3891・0380

★**4月5日(土)**　笛吹川公園と桃源郷　小雨決行　係＝平沢こと
「駅から歩歩歩」No.15　JR新宿駅⑩7時36分発特快中程乗車＝高尾駅着　乗換甲府行8時20分発＝春日居町駅→岩下温泉→笛吹川フルーツ公園→富士塚→庚申塚→万葉の森→山梨市駅　歩程約3時間　一般向弱
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★**4月5日(土)**　大山北西尾根　一般向強　雨天中止　係＝辰巳
小田急新宿駅6時16分発急行小田原行乗車＝秦野駅7時24分下車　バス8時18分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→ヤビツ峠→大山→西沢ノ頭→ミズヒノ頭→鉄塔→分岐→札掛→青山荘→ヤビツ峠→蓑毛バス停＝秦野駅　歩程5時間30分　軽登山靴以上　交通費丹沢・大山フリーパスB券が得千四百八十円　東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社㉘丹沢
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★**4月5日(土)**　沼津アルプス　一般向強　雨中止　係＝川嵜英雄
JR品川駅7時17分発沼津行乗車＝川崎7時27分＝横浜7時44分＝沼津駅9時25分下車　バス⑧（木の宮循環）9時40分発＝香貫台入口下車→徳倉山→志下坂峠→志下山→馬込峠→小鷲頭山→鷲頭山→多比口峠→大平山→多比口峠→多比バス停＝沼津下車　歩程4時間30分　潮の香り漂うミニアルプスへ2万5千図韮山
☎FAX 0442・366・4383
電話される方は3日木曜までに

「ハイキングに快適な装備」は
登山専門店におまかせ下さい。



●ICI チェルピ(右)　¥9,600
容量：35ℓ　Wt.：880g
カラー：スプルース×チャコール、ネイビー×サックス、チャコール×ブルー、ブラック×ワイン
●ICI コンパクトBI(左)　¥7,920
容量：20ℓ　Wt.：740g
●ICI コンパクトBII(中)　¥8,640
容量：28ℓ　Wt.：800g　カラー：チャコール×ブルー、チャコール×ワイン、スプルース×チャコール、レッド×ブラック　日帰りハイキングから、小屋泊り一泊までに最適な人気ザックシリーズ。

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

御来店できないお客様は通信販売を御利用下さい。
TEL.03-3200-7219（営業時間内受付）FAX.03-5273-2795（24時間受付）

ICI石井スポーツ　営業時間／本店・支店　AM10:30～PM8:00　支店（日・祭）　AM10:30～PM7:00
登山本店〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 TEL.03-3208-6601㈹
新宿西口店 03-3346-0301　八王子店 0426-46-5211　高崎店 0273-27-2397
新宿南口店 03-5350-0561　大宮店 048-641-5707　宇都宮今泉店 028-639-9650
神田登山店 03-3295-0622　川越店 0492-26-6751　太田高林店 0276-38-0620

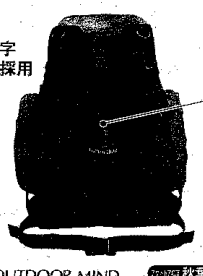
TECHNOLIGHTフレーム
秘密は背中
（特許出願中）
背中快適!!
グッド・デザイン選定商品

LAVAREDO
NEW ラバレド　容量25ℓ
日帰り～小屋1泊向。女性に使い易いバンド付ヒップベルトに2つの小物入れを装備。
カラー：ペピンダズチャコール
直結価格 6,400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：ブルーズチャコール
直結価格 6,800円

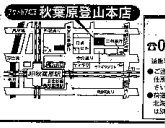
HIDDEN PEAK
NEW ヒドンピーク　容量35ℓ
小屋1～2泊向。サイドの2本のベルトにより小ラシス良く背負えます。
カラー：ライズXCチャコールグレー
直結価格 6,500円

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
通信専用FAX.03(3257)0280
●ご注文の品・サイズ・カラー・数量と住所・氏名・電話番号をお送ください。
●郵送料送料20kg迄一律1,000円。北海道、沖縄、本州は1,500円。離島は別料金となります。

☆4月6日(日)　写生会　新宿御苑　雨天中止　係＝宇賀神茂弥
御苑の新宿門入口9時30分集合（JR新宿駅南口より一番近い門）桜の花が咲いて美しい絵が描ける。また苑内の建物を描くのもよい。（要入園料）
☎048・831・4863

★4月6日(日)　城山湖畔さくら　一般向弱　雨天中止　係＝阿部
京王新宿駅③8時10分発準急高尾山口行前方乗車＝終点下車→梅ノ木平→三沢峠→峰ノ薬師→城山湖畔→草戸山→高尾山口駅　歩程約3時間
湖畔のさくらを見ながらゆっくり歩きます。軽登山靴で
☎3447・4956

★4月6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→栗尾＝西武秩父駅　歩程2時間　地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
西武バス9時50分栗尾行乗車
☎090・2316・4791

★4月6日(日)　新宿史跡と桜　一般向　雨天中止　係＝大手
「新東京百景ハイク」No.34
JR信濃町駅改札8時30分集合→お岩稲荷→多賀神社→西念寺→外堀→市ヶ谷八幡→印刷局記念館→新宿歴史博物館→多武峯神社→新宿御苑→新宿駅　歩程15km　5時間　運動靴で
一億円の札束持ち上げ体験と日本一の八重桜庭園が見頃かも。
入館料など五百円　協力＝橋田規子
☎090・1501・1823

★4月6日(日)　仙人ヶ岳　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実
JR上野駅6時51分発快速ラビット宇都宮行乗車＝小山駅7時56分着（係乗車）乗換両毛線8時21分発高崎行乗車＝小俣駅9時15分下車集合（東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝北千住7時20分＝栃木駅8時25分着　乗換両毛線8時32分発＝小俣駅下車）タクシー＝岩切登山口→生不動尊→熊の分岐→仙人ヶ岳→熊の分岐→犬返し→東尾根分岐→猪子峠→岩切登山口→タクシー＝両毛線小俣駅
歩程4時間位　交通費ホリデーパスと乗越精算とタクシー代
☎FAX0285・23・7785

★4月6日(日)　勝峰山　一般向　雨天中止　係＝杉田志津子
新宿駅8時19分発奥多摩五日市行後方乗車＝立川8時47分（係乗車）＝武蔵五日市9時20分＝勝峰山→幸神神社→大久野中学バス＝武蔵五日市駅　歩程4時間
里山の山野草が見られます。少し急登あり　ホリデーパスが得
☎0428・57・2422
夜7時～9時迄

★4月6日(日)　西丹沢不老山　やや健脚　雨中止　係＝伊藤（寛）
小田急新宿駅⑤6時46分発急行湯本行前3両目乗車＝新松田8時5分下車→バス西丹沢行8時25分発乗車＝8時57分棚沢キャンプ場→不老山→金時神社→御殿場線駿河小山駅
5万図山中湖・秦野　2万5千図駿河小山・山北　歩程6時間
交通費約二千五百円
☎090・3114・0321

★4月6日(日)　武川岳　やや健脚　向　雨天中止　係＝巽　次郎
西武池袋駅⑦7時55分発快速寄居・三峰口行乗車＝飯能駅8時45分下車　バス又はタクシー＝名郷→天狗岩→武川岳→焼山→二子山→芦ヶ久保駅
歩程6時間　交通費約二千円
☎3997・0593

★4月6日(日)　健脚　向　係＝本多長吉
JR立川駅7時44分発乗車＝奥多摩駅下車　東日原行バス乗車＝大沢バス停下車→平石橋→平石山→本仁田山→コブタカ山→大根ノ山ノ神→鳩ノ巣駅
急登あり　歩程5時間　雨中止
交通費ホリデーパスが得
地図昭文社㉓奥多摩
☎FAX048・253・9640

▼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。

★4月6日(日)　平石尾根～本仁田山　健脚　向
奥多摩駅下車　東日原行バス乗車＝大沢バス停下車→平石橋→平石山→本仁田山→コブタカ山→大根ノ山ノ神→鳩ノ巣駅
急登あり　歩程5時間　雨中止
交通費ホリデーパスが得
地図昭文社㉓奥多摩
☎FAX048・253・9640

★4月8日(火)　弘法山　一般向弱
小田急新宿8時52分発急行箱根湯本行乗車＝秦野10時8分下車　係合流→権現山→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉　歩程3時間
☎0426・73・0734

★4月8日(火)　高尾山　スミレ　一般向　雨中止　係＝秋山俊子
「花追びと」花の百名山
京王新宿駅③8時10分発急行高尾山口行前方乗車＝高尾9時8分下車　北口バス又はタクシー＝日影下車→日影沢園地→いろはの森→大見晴台→モミジ台→一丁平→城山→小仏峠→小仏バス停＝高尾駅　歩程約4時間
地図昭文社㉗高尾・陣馬
スミレ・サクラ・ミツバツツジ等多くの花々との出会いを期待し、ゆっくり歩いて楽しみましょう。
☎3891・0380

★4月8日(火)　鐘撞堂山　一般向弱　雨天中止　係＝中村永彦
正龍寺→寄居駅　歩程3時間30分　円良田湖まで一般コースでない道を歩く　湖畔でお花見
☎0485・65・4027
夜7時～9時迄

★4月9日(水)　花桃街道～観音山　一般向　雨中止　係＝渡辺　震
西武池袋駅⑤8時発急行飯能行後方乗車＝飯能8時53分着　乗換8時54分発秩父行前方乗車＝東飯能8時56分（係乗車）＝終点秩父駅9時48分下車　バス①栗尾行9時58分発＝終点栗尾10時47分下車→たらちね観音→地蔵寺→秩父札所㉛観音院→観音山→落葉松峠→滝原団地バス停＝西武秩父駅
歩程約4時間　雨天中止
交通費約二千六百円
☎048・768・1876

◉4月11日(金)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★4月12日(土)　丸山～日向山　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時35分発快急乗車＝所沢8時23分＝東飯能8時47分＝芦ヶ久保駅9時29分下車→コーラス広場→丸山→県民の森→カタクリの里→日向山→芦ヶ久保駅　歩程4時間30分
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★4月12日(土)　本社ヶ丸　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実
JR新宿駅7時36分発＝8時19分高尾着　乗換甲府行8時21分発（係乗車）＝笹子駅9時20分下車→笹子鉱泉登山口→清八峠→本社ヶ丸→船橋沢下降点→JR笹子駅　歩程約6時間
交通費ホリデーパスと乗越分
☎FAX0285・23・7785

★4月12日(土)　帯那山　一般向　雨天中止　係＝伊藤（寛）
JR高尾駅②7時26分発小淵沢行前3両目乗車＝山梨市駅9時5分下車（JR新宿駅6時22分発特快高尾行＝高尾駅7時5分下車）タクシー＝登山口→山頂→奥帯那山往復→弓張峠→甲府市林管理事務所→昇仙峡滝上バス＝甲府駅　歩程4時間30分
交通費一万百円　地味なコースですが、充実した山を楽しめます。5万図御岳昇仙峡
2万5千図甲府北部・茅ヶ岳
係は雨でも山梨市駅改札にいる。
☎090・3114・0321

★4月13日(日)　歴史と文化散策　初心者向　雨中止　係＝齋藤
日本橋三越デパート正面ライオン像前10時集合→お江戸日本橋→人形町浜町→芭蕉庵→下町深川を散歩し、深川不動付近で解散。約7km
運動靴で参加。会のタオル必要な方は事前に電話を下さい。
協力＝太田・赤瀬・山後・他
☎0486・22・7711
夜7時～9時　当日は早朝も可

★4月13日(日)　旧中山道(3)～大宮　初心者向　係＝篠藤　蕨
JR京浜東北線蕨駅西口改札口前9時集合　蕨宿→蕨市立歴史民俗資料館・本陣跡（無料）→調神社→浦和宿→大宮宿→氷川神社・大宮神社→北大宮駅
歩程4時間30分位
埼玉県に入り史跡も少し多くなり本陣資料館では当時のおもかげが偲ばれます。
埼玉雨40％以上は翌14日に実施
協力＝山下・田中・松永
☎FAX0297・78・4899

★4月13日(日)　甲州高尾山　一般向　雨天中止　係＝伊藤（寛）
JR高尾駅②7時26分発小淵沢行前3両目乗車＝8時42分勝沼ぶどう郷駅下車→大滝不動尊→山頂→大善寺→ぶどう郷遊歩道→勝沼駅　桃の花が見頃かも。5万図丹波・都留・甲府
2万5千図大菩薩峠・笹子・石和・塩山　歩程4時間
交通費約四千三百円
係は雨でも勝沼駅まで出る。
☎090・3114・0321

★4月13日(日)　甲菱大栃山　バス　一般向　係＝平沢こと
予告で満席キャンセル待ちで。
JR新宿駅西口八十二銀行前7時出発＝中央道一宮御坂IC＝檜峰神社→鳳巣峠→大栃山→神座山→檜峰神社＝石和温泉入浴＝中央道＝JR新宿駅西口
歩程3時間30分　費用五千円
春の花を見つけながら、ゆっくり歩きます。軽登山靴で。
協力＝佐々木・西田・大倉
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

◉自分自身の体力・歩行力を考えて、無理のないコースに参加して下さい。

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・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。（一部特定品を除きます）
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 ☎03-3262-0432 FAX03-3262-7285
パタゴニア&ロック館 ☎03-3262-0581 FAX03-3262-0590
モンベルル ーム ☎03-3262-0731 FAX03-3262-0745
シューズ館 ☎03-3262-0433 FAX03-3262-0592
ECHO PLAZA サッカーショップ館 ☎03-3262-0583 FAX03-3262-0486

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。
KAMOSHIKA
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

★4月13日(日) 釜ノ沢五峰 一般向 雨天中止 係＝西沢宗一
西武池袋駅7時35分発快急西武秩父行乗車＝所沢8時4分＝西武秩父9時14分下車 タクシー＝長若山荘→一ノ峰→三ノ峰→五ノ峰→中ノ沢分岐→文殊峠→キャンプ場→落合橋バス停 歩程4時間 交通費三千円位
☎090・3528・5641

★4月13日(日) 小野子岳 バス 新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横 6時40分出発＝関越道＝赤芝→小野子岳・十二ガ岳→3時間→小野上温泉＝関越道＝新宿 費用五千円 東ハイ保険加入者に限る。

★4月13日(日) 坪山 一般向強 雨天中止 係＝西沢宗一
JR新宿駅⑩6時44分発特快高尾行中程乗車＝立川7時11分＝高尾7時31分着 乗換②7時46分発河口湖行後方乗車＝上野原8時9分下車（高尾8時発も可）バス8時28分発飯尾行＝御岳神社前下車→坪山→西原中学

★4月13日(日) 一般向強 雨天中止 係＝有里公雄
＝本厚木駅 歩程5時間30分 梯子・鎖場あり。交通費千六百円 地図昭文社㉘丹沢 東ハイ保険加入者に限る。
☎3974・1849 夜7時～8時迄

★4月14日(月)～16日(水) 吉野～葛城～金剛山 係＝伊藤(寛)
14日東京駅新幹線⑮7時33分発ひかり203号新大阪行乗車＝10時40分新大阪＝天王寺→近鉄＝金剛山ロープウェー山頂駅 宿泊 15日金剛山→大和葛城山縦走→ロープウェー山麓駅＝近鉄＝吉野駅→吉野山散策→宿泊 16日吉野山頂桜見物→吉野駅＝新大阪＝東京 定員12名 1日歩程4時間位（2泊4食付税別）費用約六万八千円 吉野の桜を満喫する予定

【参加費について】リーダーが皆さんからお預かりする百円の参加費は、全額会に納入され、会員とリーダーの安全を守るために、遭難対策基金や運営費に積み立てられます。リーダーも皆さんと同様に参加費を納めております。

東ハイ山行強弱度（歩程は休憩時間を含ます）

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 愚味の集い

★4月15日(火) カッパの里 一般向弱 雨天中止 係＝土肥原
JR上野駅⑩9時25分発土浦行乗車＝佐貫10時20分下車→牛久城跡（竹林）→カッパの碑・雲魚亭→三日月橋→牛久駅→シャトーカミヤ（日本初のワイン醸造所）解散
☎3948・7829 夜7時～9時

★4月15日(火) 金ケ嶽～岩根山 一般向弱 雨中止 係＝渡辺
東上線池袋駅8時25分発急行小川町行中程乗車＝川越8時57分（係乗車）＝小川町9時41分着 乗換寄居行9時45分発最後部乗車＝寄居10時着秩父線乗換10時8分発＝野上10時21分下車→高砂橋→法善寺→金ケ嶽→岩根山→野上駅 歩程3時間30分 交通費約二千六百円 岩根山は桜と三つ葉つつじでピンク色に染まります。
☎048・768・1876

▼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。

★4月15日(火) 日向薬師 一般向 雨天中止 係＝榎本喜美代
小田急新宿駅7時1分発急行小田原行乗車＝本厚木7時53分下車 改札前集合（係合流）バスセンター⑨8時10分発上谷戸温泉行乗車＝広沢寺温泉入口下車→鐘ケ岳→大沢→日向山→日向薬師→バス停＝伊勢原駅 歩程3時間30分 軽登山靴で渡りや開扉でご本尊が拝観出来るそうです。
☎045・701・4789

★4月16日(水) 高遠五郎山と城址公園の桜Ⓐ Ⓑ 係＝奥村昭孝
「歩くバスの旅」初心者及一般㊟桜の開花状態により長野善光寺（御開帳）詣に変更します。新宿駅西口安田生命ビル横 7時出発＝中央道＝諏訪IC＝杖突峠＝高遠 Ⓐ五郎山と薬師堂のしだれ桜 歩程約3時間 Ⓑ史跡めぐり2時間位 Ⓐ Ⓑ共に城跡公園の桜観賞 費用五千円他 当日城跡公園入場料五百円各自払 高遠さくら祭り期間中
☎3634・2284 朝10時頃迄 夜10時以後可

★4月18日(金)～20日(日) 淡墨桜・伊吹山 バス 係＝吉村知恵子
18日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横 夜11時出発＝東名・名神道＝伊吹登山口→伊吹山→登山口＝淡墨桜→宿(泊)＝あいの森ゲート→舟伏山→あいの森＝名神・東名道＝新宿 一般強 雪どけ直後の日本百名山・花の百名山の伊吹山でどんなお花に巡り合えるでしょうか？ 淡墨桜も期待大!! 歩程1日目5時間2日目6時間 費用二万四千円 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 東ハイ保険加入者に限る。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013 吉村
☎FAX 3647・2868

★4月18日(金) 天城山他 一般向 雨天中止 係＝柴崎 実
18日新宿駅西口朝日生命前 夜10時出発＝東名道＝伊豆スカイライン＝天城高原ゴルフ場→万二郎岳→石楠立→万三郎岳→片瀬峠→戸塚峠→白田峠→八丁池→御幸歩道入口→向峠→天城峠＝修善寺＝新宿 往復はがきかFAX又はEメール に 〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入し申込み 東ハイ保険加入者に限る。
〒323・0825小山市小山264 4の10 柴崎 実
☎FAX 0285・23・7785 mail shizazaki@illy.ocn.ne.jp

★4月19日(土)～20日(日) 八紘嶺～梅ヶ島温泉 バス 係＝伊藤(寛)
19日JR新宿駅南口7時出発＝梅ヶ島温泉＝登山口→八紘嶺山頂往復(泊) 20日希望者のみ十枚山に登る 入浴＝新宿富士好展望の山 名湯と山桜が歓迎してくれるでしょう。
5万図南部・南部 2万5千図梅ヶ島 宿泊2食付税別一万五百円 申込みは4月14日吉野山と同じ
☎090・3114・0321 mail itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp

★4月19日(土) 田島ヶ原 初心者向 雨天中止 係＝秋山俊子
「花追びと」サクラソウ JR武蔵野線西浦和駅改札前10時集合（京浜東北線は南浦和乗換 埼京線は武蔵浦和乗換）駅前→田島ヶ原さくら草公園→秋ヶ瀬公園→羽根倉橋→下大久保バス停＝浦和駅 歩程3時間 運動靴で。田島ヶ原はサクラソウの自生地として大変貴重な所です。黄色いノウルシの中のピンクのサクラソウが見事です。
☎3891・0380

★4月19日(土) ポンポン山 一般向 雨天中止 係＝平沢こと
「駅から歩歩」№16 東上線池袋駅7時14分発急行小川町行中程乗車＝東松山駅→松山城跡→岩室観音→吉見百穴→北向地蔵→吉見観音→八丁湖→黒岩横穴墓群→ポンポン山→殿山公園→東松山駅 歩程約4時間30分 一般向 交通費約千三百円 ハイキングシューズ（くるぶしまで）で参加 協力＝石井・佐々木・松浦
☎3657・8855 夜8時～9時30分迄

★4月20日(日) 印旛沼 初心者向 雨天中止 係＝江森一郎
「ニコニコ山行」№112 京成上野駅8時29分発各駅停車 臼井行中程乗車＝日暮里8時34分（係乗車）＝高砂8時51分＝京成津田沼9時35分＝終点臼井9時54分下車→オランダ風車→ふるさと広場→野鳥の森→鹿島橋→京成佐倉駅 歩程3時間位 交通費千四百円 運動靴可 印旛沼と鹿島川を散策 協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

大人達のペンション

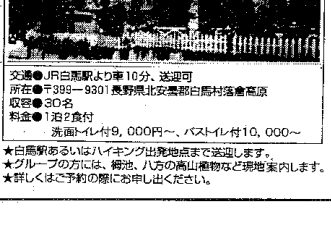
白馬・安曇野の自然が待ってますよ!

東ハイ会員に限り、ご宿泊特別割引!
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎!

●綱池自然園(車で5分/園内一周3～4時間、初心者向け)
6月中旬のミズバショウから10月中旬の紅葉まで、湿原植物の宝庫は、四季それぞれの表情を見せてくれます。
●八方尾根(車で8分/約2～3時間、初心者向け)
7月初旬～9月中旬、白馬連峰の雄姿を望みながらの高山植物めぐりは、生涯の思い出です。
●歴史街道"塩の道"(約1～3時間、初心者～一般向け)
新緑が眩いち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～

★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、綱池、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

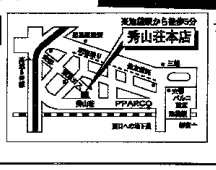
クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格￥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング縦走シューズ。
軽アイゼンも無理なく付けられます。

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

☆4月19日(土)20日(日)　菰釣山　バス　やや健脚　係＝中嶋要一
19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＝都留ＩＣ＝道志の駅（仮眠）＝山伏峠→菰釣山→城ヶ尾山→畦ヶ丸→大滝橋＝大井松田ＩＣ＝東名道＝新宿西口
歩程6時間30分　軽登山靴以上
地図昭文社㉘丹沢
東ハイ保険加入者に限る。
費用約七千三百円
電話で申込み後に往復はがきで〒住所　氏名　生年月日　会番　電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時頃

★4月20日(日)　草戸山　一般向弱　雨天中止　係＝土田忠昭
京王新宿駅7時48分発急行高尾山口行前方乗車＝終点下車
駅前9時集合→梅ノ木平バス停→三沢峠→草戸山→草戸峠→高尾山口駅
歩程3時間　交通費七百四十円
地図昭文社㉗高尾・陣馬
☎090・2316・3359

★4月20日(日)　三ツ峠～本社ヶ丸　一般向　係＝佐々木
残席確認の上申込み下さい。
JR新宿駅西口八十二銀行前6時50分出発＝中央道河口湖IC＝三ツ峠登山口バス停→三ツ峠山→清八峠→本社ヶ丸→清八峠→清八林道三ツ峠入口＝新宿
歩程約5時間　費用四千七百円
地図昭文社㉛富士・富士五湖
三ツ峠山（花百名山）お花を見ながらゆっくり歩きます。
往復はがきに〒住所　氏名　会番　生年月日　電話を記入して申込み下さい。〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
協力＝平沢こと
☎090・8035・6123
☎FAX043・277・5062

★4月20日(日)　坪山　一般向　雨天中止　係＝佐野俊一郎
JR中央線上野原駅8時10分集合（東京駅6時30分発＝高尾7時31分着　乗換高尾7時46分発＝上野原8時9分下車）バス飯尾行乗車＝バッ田向橋下車→山の神→尾根→御嶽神社分岐→天狗岩→坪山→西原峠→一軒家→中風呂16時頃バス停＝猿橋
歩程4時間　交通費四千円
2万5千図七保・猪丸
協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

一般向強　係＝巽　次郎
中岳→奥岳→山伏峠下＝新宿
歩程5時間　費用約五千円
☎3997・0593

★4月20日(日)　御正体山　バス
新宿駅西口朝日生命前　8時出発＝中央道＝都留＝白井平→道坂峠分岐→御正体山→前岳→

★4月20日(日)　御前山　一般向強　雨天中止　係＝加世田輝三
JR立川駅7時44分発奥多摩行乗車＝終点8時48分下車　バス②丹波行9時20分発乗車＝奥多摩湖下車→サス沢山→惣岳山→御前山→鞘口山→鋸山→JR奥多摩駅　歩程6時間
地図昭文社㉓奥多摩
東ハイ保険加入者に限る。
係は初山行です。よろしく。
協力＝伊藤治良
☎0428・344・7801
FAX0428・344・7802

★4月20日(日)　蕎麦粒山　健脚向　雨天中止　係＝近能健次郎
JR立川駅青梅線7時5分発奥多摩行前方乗車（新宿駅6時発高尾行＝高尾6時56分着）＝鳩ノ巣駅下車→大根の山の神→横が谷平→蕎麦粒山→ヨコスズ尾根→日原バス停＝奥多摩駅
歩程7時間　参加者は電話をう
☎FAX3802・2523

★4月22日(火)　南高尾　一般向強　雨天中止　係＝加藤栄一
JR高尾駅北口8時45分集合（JR新宿駅7時42分発高尾行＝高尾駅8時35分下車　係合流）→蛇滝→高尾山→城山→大垂水峠→三沢峠→草戸山→京王高尾山口駅　歩程6時間15分
東ハイ保険加入者に限る。
☎042・734・0734

☆4月23日(水)　スケッチハイク　四ツ谷駅周辺　係＝宇賀神茂弥
JR四ツ谷駅赤坂口（新宿寄改札よりの出口）10時集合　駅前の街並、ユリの木の並木と迎賓館、紀尾井坂から清水谷公園、弁慶橋とお濠など描く所は豊富です。悪天候は中止
☎048・831・4863

★4月23日(水)　善光寺詣と大峯城（大峰山）　係＝奥村昭孝
「歩くバスの旅」初心者及一般㊟高遠の桜と五郎山に変更あり
新宿駅西口安田生命ビル横　6時55分出発＝上信越道＝長野＝善光寺下車→雲上殿→岩井堂→大峯城→往生寺→善光寺詣
歩程3時間位　費用五千円
本年は御開帳の年、善光寺詣のみ希望者も受付。電話申込後郵便振替00180＝7＝3500997奥村昭孝　詳細は後日
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX3634・2284
朝10時以後可

★4月25日(金)～27日(日)　高ドッキョウ他　バス　係＝柴崎　実
25日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝東名道＝高ドッキョウ＝貫ヶ岳＝白鳥山（宿）＝長者ヶ岳＝天子ヶ岳＝思親山＝東名道＝新宿　山梨百名山5座
歩程1日目約7時間　2日目約6時間20分　費用二万五千円
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきかFAX又はEメールに〒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
mail sibazaki@iiy.ocn.ne.jp
☎FAX0285・23・7785

★4月25日(金)～28日(月)　関西の山旅　バス　係＝平沢こと
予告で満席、締切ります。
参加者にはコース予定表を送ります。
協力＝山口美智子・大倉昌子
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★4月25日(金)～29日(祝)　紀伊半島の山　バス　係＝木田　博
夜行3泊4日　一般向
予告済ですが若干の空席あります。電話確認の上申し込んで下さい。費用四万七千円
伯母子岳　護摩壇山　金剛山　大和葛城山　高見山　竜門岳
倶留尊山　日本三百名山7座
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★4月26日(土)　伊豆ヶ岳　一般向弱　雨天中止　係＝飯塚賀次
西武池袋駅⑦7時55分発快急寄居・三峰口行前方乗車＝正丸駅9時22分下車＝大蔵分岐→正丸峠→小高山→伊豆ヶ岳△→大倉山→大蔵分岐→正丸駅
歩程約4時間　交通費千三百円
軽登山靴で参加下さい。
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
FAX3902・4069

★4月27日(日)　南高尾　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
「花追びと」ヤマブキソウ
京王新宿駅③8時20分発特急高尾山口行後方乗車＝終点9時7分下車→梅ノ木平→（野草園二百円）→三沢峠→西山峠→梅ノ木平分岐→高尾山口駅
歩程約3時間
裏山一面まっ黄色に咲くヤマブキソウの大群落はみごとです。
☎3891・0380

★4月27日(日)　日光社山　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
東武浅草駅6時20分発快速日光行前方3両目乗車＝北千住6時30分（係乗車）＝春日部6時53分＝日光8時24分下車　中禅寺湖行バス乗車＝終点下車　ロープウエー＝茶ノ木平→狸山→半月山→阿世潟峠→社山→阿世潟峠→狸窪→砥沢→立木観音→中禅寺湖バス停＝日光駅
歩程6時間30分位
軽登山靴以上
交通費五千円位
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社⑬日光
白根山と男体山の眺望がよい。
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★4月29日(祝)　茂来山　バス　係＝巽　次郎
新宿駅西口朝日生命前　8時出発＝上信道＝佐久＝霧久保橋→登山口→茂来山→往路を戻る
歩程3時間　費用約五千円
☎3997・0593

★4月29日(祝)　王岳　バス　一般向強　係＝藤谷末松
JR新宿駅西口安田生命横7時10分出発＝中央道＝河口湖IC＝西湖＝根場→鍵掛峠→コダ山→王岳1623M→五湖山→精進湖＝中央道＝新宿
歩程5時間位　費用四千円
東ハイ保険加入者に限る。
2万5千図精進・市川大門
王岳は御坂山塊の掉尾を飾るにふさわしい山容をしている。眺望もよい。ゆっくり歩きます。
軽アイゼン持参
電話申込後郵便振替00110＝66457　藤谷末松
☎042・373・9339
朝7時～9時、夜7時～9時

★4月29日(祝)　茂来山　バス　一般向
新宿駅西口朝日生命前　8時出発＝上信道＝佐久＝霧久保橋→登山口→茂来山→往路を戻る
歩程3時間　費用約五千円
☎3997・0593

★4月29日(祝)　滝子山南稜　やや健脚向　雨天中止　係＝加藤
JR高尾駅7時24分発小淵沢行後方乗車（新宿6時26分発高尾行乗換が接続　係合流）＝笹子8時28分下車→吉久保入口→南稜入口→送電鉄塔→大クズレ→P3→滝子山→檜平→林道→藤沢集落→初狩駅
歩程6時間30分　岩場　急登あり　東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社㉔大菩薩連嶺
☎042・734・0734
夜7時30分～9時まで

★4月29日(祝)　毛無山　バス　やや健脚向　係＝伊藤治良
予告で満席となりましたが若干のキャンセル待ち受付けます。
参加者には後日集合場所　コース　費用振込等お知らせします。
☎FAX045・984・1010
夜7時～9時

山行についての問合せは担当リーダーに、その他の問合せは東ハイ事務所に　☎03・3891・2280

★4月30日(水)　運河と見沼田圃　一般向弱　雨中止　係＝土肥原
JR京浜東北線東京駅③9時13分発南浦和行後方乗車＝終点9時48分着　乗換武蔵野線南浦和9時54分発東京行乗車＝東浦和9時57分下車　改札前集合→見沼通船堀→川口自然公園→大崎公園→総持院→さぎ山記念公園
バス＝大宮方面と武蔵野線方面あり　途中売店殆どなし
運動靴でどうぞ　歩程約3時間
地図さいたま市南部
交通費約千円
協力＝八重樫重男
☎3948・7829
夜7時～9時

〔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）

▼駅で　緑の旗・黄色のタオル・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事
▼会費の振込・連絡等には会員番号と電話番号を忘れずに

◉1月入会のお仲間（23名）
会員番号13341～13364
大友京子　西村昌子　芦口正子
佐藤節子　鈴木順治　原島春美
坂　芳枝　松永陽子　萩原勝哉
金谷君枝　川手佳年　西村　弘
小柴文子　渡辺澄江　菅田尚子
坂田延子　柿本範子　松本孝江
田村明子　井口幸子　福島久子
上江洲佐紀　半澤しのぶ

◉2月入会のお仲間（18名）
会員番号13365～13382
石黒昌吾　福沢洋子　高木　泰
西谷信子　澤田良子　内山正子
山内実雄　三和トミ　田中美穂
武部慶子　菅谷恒代　本田幸雄
鈴木祥平　越谷辰枝
斉藤美代子　徳永美代子
新妻喜久枝　小林久美子

◉雲と霧
雲とは微細な水滴が群集して空中に浮かんで見える現象で、それが地表に接する場合は雲とはいわず、霧または靄（もや）という。従って山にかかっている雲はその場所にいる人には、それは雲ではなく、霧とか靄ということになる。
霧と靄の違いは濃いか薄いかで「霧は水平視界一キロ未満の場合をいう」と定義され、それ以上の場合は靄という。

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）

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15年 5月号（第355号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで2,200円＋入会金1,000円

5月ハイク目次

2（金）～5（祝）那須縦走バス　木田
〃～6（火）大山・蒜山バス　直江
〃～7（水）阿蘇山他バス　平沢
3（祝）塩船観音　柴崎
〃　北沢川の緑道　秋山
〃　藤谷
〃　高橋
〃　阿部
4（日）蛾ガ岳他　バス
〃　平沢
〃　宇賀神
〃　川寄
〃　篠原
〃　旧中山道(4)　大手
〃　佃・月島史跡散歩　辰巳
〃　黍殻山～姫次　加藤
5（祝）伊勢沢ノ頭　土肥原
7（水）絹の道　渡辺
〃　花山～釜伏山　倉内
8（木）行者岳～地蔵岳　巽
〃～12（月）西国札所バス　榎本
10（土）大船～鎌倉　中田
〃　越上山　伊藤（寛）
〃　西沢渓谷　飯塚
〃　蕨山　平沢
11（日）大菩薩他　バス
〃　歴史と文化の散策　齋藤
〃　成東食虫植物園　木田
〃　秩父札所　西沢
〃　刈込湖～切込湖　西沢
〃　美ヶ原高原バス　伊藤（寛）
〃　丹沢表尾根　有里
〃　本社ケ丸　加藤
13（火）伊豆大島三原山　伊藤（寛）
16（金）稲含山他　バス
〃　17（土）杉田
〃～18（日）北海道の山旅　中嶋
〃～小川山　バス
〃～19（月）佐渡の山バス　平沢
17（土）都民の森　柴崎
〃　琴平丘陵　秋山
〃　荒川河口付近　藤谷
18（日）夕倉山　江藤
〃　九鬼山　佐野
〃　滝子山南稜　辰巳
〃　さきたま緑道　本多
20（火）☆スケッチハイク　土肥原
21（水）22（木）大内宿他　バス　宇賀神
23（金）御岳山岩石園　伊藤（寛）
24（土）鋸ヶ岳　柴崎
〃～25（日）佐渡　バス　巽
〃　大東岳他バス　吉村
24（土）鐘撞堂山　中田
〃　幕山　秋山
24（土）箱根神山　平沢
〃　25（日）磐梯山他　バス
〃　不老山　伊藤（寛）
〃　伊豆天城山バス　藤谷
〃　日光白根山バス　佐々木
〃　伊藤（治）
25（日）丹沢主脈縦走　近能
〃　堂所山　土田
28（水）裏磐梯　奥村
31（土）大岳山～鋸尾根　伊藤（寛）
6/1（日）皇海山　吉村

▼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

★5月2日(金)～5日(祝)　那須全山縦走　バス　一般向　係＝木田
南月山那須岳三本槍岳3座予告済ですが若干空席あります。電話確認の上お申込み下さい。
費用三万二千円
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★5月2日(金)～6日(火)　大山・蒜山他　バス　一般強　係＝直江
2日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横・中国道＝大山・蒜山縦走・那岐山縦走＝中国・東名道＝新宿6日早朝5時　費用四万円
東ハイ保険加入者に限る。
〒住所　氏名　生年月日　電話　会費を記入し往復はがきで申し込む。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★5月2日(金)～7日(水)　阿蘇山他　バス　一般向　係＝柴崎　実
2日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝東名道＝博多どんたく＝久住山＝阿蘇山＝釈迦ヶ岳＝経ヶ岳＝後山＝東名道＝新宿　費用七万円　百名山2座と県最高峰3座　東ハイ保険加入者に限る。往復はがきかFAX又はEメールに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785　mail sibazaki@lily.ocn.ne.jp

★5月3日(祝)　塩船観音　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
「花追びと」ツツジ　西武池袋駅⑦8時10分発急行飯能行中程乗車＝所沢8時35分＝飯能9時1分下車　南口→飯能大橋→七国峠入口→七国峠→笹仁田峠→塩船観音（入園料三百円）→東青梅駅
☎3891・0380

★5月3日(祝)　北沢川の緑道　初心者向　雨天中止　係＝藤谷
京王線上北沢駅下車改札10時集合（京王線新宿駅普通高幡不動行9時44分発乗車＝上北沢駅9時59分下車が便利・急行は停まります）→上北沢公園→弁天橋→ユリの木公園→羽根木公園→円乗院→代沢せせらぎ公園→池尻大橋駅（東急田園都市線）
ここから渋谷方面に便利）
歩程3時間　ゆっくり歩きます。森の小道といった感じで変化に富んだ散歩道です。
運動靴可
☎0422・373・9339
夜7時～9時

★5月3日(祝)　弘法山　初心者向　雨天中止　係＝高橋富美
「小田急沿線ハイキング」No4　小田急新宿駅⑤9時1分発急行箱根湯本行前3両目乗車＝10時9分奏野駅下車（係待つ）→弘法の清水→権現山→弘法山→善波峠→吾妻山→弘法の里湯（希望者入浴可千円）→鶴巻温泉駅
歩程約3時間　軽登山靴
権現山に立派な展望台が出来、桜の名所にもなっています。
☎3412・6687

★5月3日(祝)　鳩ノ巣渓谷　初心者向　雨天中止　係＝阿部輝雄
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＝御嶽9時34分着乗換奥多摩行乗車＝古里駅下車→小丹波→寸庭橋→雲仙橋→白丸ダム→奥多摩駅
新緑の道をゆっくり歩きます。希望者もえぎの湯で一浴
歩程約3時間　軽登山靴で
☎3447・4956

★5月3日(祝)　棒ノ折山　一般向強　雨天中止　係＝川寄英雄
JR立川駅7時50分発奥多摩行乗車＝軍畑駅下車　高水山→岩茸石山→黒山→棒ノ折山→奥茶屋キャンプ場→川井駅
歩程約6時間
地図昭文社㉔奥多摩
FAX0042・366・4383
夜9時まで

★5月3日(祝)4日(日)　蛾ガ岳と毛無山　バス　係＝平沢こと
空席あり電話確認の上申込み。
3日JR東京駅八重洲北口6時50分出発＝中央道甲府南IC＝四尾連湖→蛾ガ岳（山梨百名山）→四尾連湖＝朝霧高原＝白糸の滝見物＝白糸の滝ホテル（泊）
歩程約2時間30分　一般向弱
4日宿＝朝霧高原グリンパーク→不動滝展望台→毛無山（山梨百名山）→往路戻る→グリンパーク入浴＝東名道富士IC＝東京駅北口
歩程約5時間　一般向
費用約二万二千五百円（2日目昼食・入浴・飲み物・別途保険代含む）　ゆっくり歩きます。
参加者にコース予定表送ります。
協力＝佐々木・西田・大倉(昌)
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

☆5月4日(日)　写生会　駒場公園
京王井の頭線　駒場東大前駅西口9時30分集合　駒場公園は旧前田侯爵邸で和館と洋館があり、洋館はイギリスチューダー式をとりいれており庭園より描くと面白い。和館及び周辺にも描く所は多い。雨天中止
☎048・831・4863
係＝宇賀神茂弥

★5月4日(日)　旧中山道(4)　大宮～桶川　初心者向　係＝篠藤一子
JR京浜東北線大宮駅構内モニュメント（まめの木）前9時集合→大宮宿→賀茂神社→上尾宿→桶川宿→桶川駅
歩程4時間30分位
上尾は鷹狩りの宿として利用され、また桶川には古い家もかなり残っています。
埼玉雨40％以上の時は翌5日に実施
協力＝田中・山下・松永
☎FAX0297・78・4899

★5月4日(日)　佃・月島史跡散歩　一般向　雨天中止　係＝大手
「新東京百景ハイク」No35　東京駅八重洲南口　交番前8時30分集合（JR高速バス停際）→鉄砲洲稲荷→聖路加タワーで水辺の展望→佃大橋→住吉神社→月島もんじゃ通り→トリトン→晴海埠頭公園→勝鬨橋→波除神社→築地場外市場→汐留シオサイト　歩程15km5時間　運動靴で　東京の今昔街並見物散歩
協力＝橋田規子
☎090・1501・1823

★5月4日(日)　黍殻山～姫次　一般向強　雨天中止　係＝辰巳
京王新宿駅6時54分発橋本行乗車＝橋本7時53分下車　駅前バス停①8時15分発三ヶ木行乗車＝終点乗継9時35分発月夜野行＝平丸10時9分下車→黍殻山→姫次→往路戻る→八丁坂ノ頭→108M→東野バス停＝藤野駅　歩程6時間
交通費三千円位
地図昭文社㉘丹沢
2万5千図青野原
東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上で
晴天なれば姫次からの富士の展望が素晴らしい。当日雨の場合は翌5日実施
☎3806・0778
夜7時～8時迄

※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。

「ハイキングに快適な装備」は登山専門店におまかせ下さい。

●ICI チェルビノ(右)　¥9,600
容量:35ℓ　Wt.:880g
カラー:スプルース×チャコール、ネイビー×サックス、チャコール×ブルー、ブラック×ワイン
●ICI コンパクトBI(左)　¥7,920
容量:20ℓ　Wt.:740g
●ICI コンパクトBII(中)　¥8,640
容量:28ℓ　Wt.:800g　カラー:チャコール×ブルー、チャコール×ワイン、スプルース×チャコール、レッド×ブラック　日帰りハイキングから、小屋泊り一泊までに最適な人気ザックシリーズ。

●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.:350g
カラー:ニューグリーン、ブルー、ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー
●パイネ ゴアテックス レディースオールウェザースーツII　¥22,900
サイズ:S、M、L　Wt.:740g
カラー:ニューブルー、ニューレッド、カーキ、ニューイエロー、ピンク
メンズ・レディース共に身体の動きと防水性を重視した全天候型レインウェア。ウインドブレーカーとしても活用できる。

御来店できないお客様は通信販売を御利用下さい。
TEL.03-3200-7219(営業時間内受付)FAX.03-5273-2795(24時間受付)

ICI石井スポーツ　営業時間／本店・支店　AM10:30～PM8:00　支店(日・祭)　AM10:30～PM7:00
登山本店〒169 東京都新宿区百人町2-2-3 TEL.03-3208-6601㈹
新宿西口店 03-3346-0301　八王子店 0426-46-5211　高崎店 0273-27-2397
新宿南口店 03-5350-0561　大宮店 048-641-5707　宇都宮今泉店 028-639-8650
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。女性に使い易いバック付ヒップベルトに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 6,400円

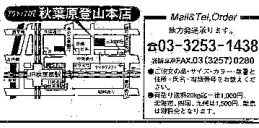
新設計S字カーブベルト採用

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 6,800円

HIDDEN PEAK
NEW ヒドンピーク　容量35ℓ
小屋1～2泊向。サイドの2本のベルトによりパランスよく背負えます。
カラー/ターコイズ×チャコールグレー
直結価格 6,500円

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
無力発送承ります。
☎03-3253-1438
送料込みFAX.03(3257)0280
●ご注文の品・サイズ・カラー・希望と住所・氏名・年齢等明を お書えください。
●荷送り送料20kg迄一律1,000円。北海道、沖縄、九州は1,500円。離島は別料金となります。

★5月5日(祝)　伊勢沢ノ頭　やや健脚向　雨中止　係＝加藤栄一
小田急新宿駅6時40分発急行小田原行乗車＝新松田駅7時58分下車（係合流）バス8時4分発寄行乗車＝終点下車→寄大橋→雨山峠→檜岳→伊勢沢ノ頭→林道秦野峠→シダンゴ山→寄→新松田　急登降あり。東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社㉘丹沢
☎0422・73・0734　夜7時30分～9時まで

★5月7日(水)　絹の道　一般向弱　雨中止　係＝土肥原二郎
京王線新宿駅9時25分発急行高尾山口行乗車＝北野10時10分着　乗換10時18分発普通高尾山口行乗車＝10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→永泉寺→南大沢ニュータウン→京王線南大沢駅　歩程約3時間　運動靴でどうぞ
地図八王子南部　交通費八百七十円　協力＝八重樫重男
☎3948・7829　夜7時～9時

★5月7日(水)　花山～釜伏山　一般向　雨中止　係＝渡辺　震
東上線池袋駅7時57分発急行小川町行中程乗車＝川越8時29分（係乗車）＝小川町9時10分着　乗換9時14分発寄居行最後部乗車＝寄居9時29分着　秩父線9時32分発乗換＝波久礼9時37分下車　風の道→日本の里→花山→釜伏山→塞神峠→秩父長瀞駅　歩程約4時間30分
花山には皇孫愛子さまの御印五葉つつじ（シロヤシオツツジ）が咲く頃です。
交通費約二千四百円
☎048・768・1876

★5月8日(木)　行者岳～地蔵岳　一般向強　雨中止　係＝倉内
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝8時42分新鹿沼駅下車　バス古峰原行乗車＝終点下車→古峰原峠→行者岳→唐梨子山→ハガタテ平→地蔵岳→ハガタテ平→林道終点→古峯神社→古峰原バス停＝新鹿沼駅　歩程約6時間
交通費二千三百二十円とバス代2万5千図古峰原・日光南部
3月よりダイヤ改正につき注意
☎3871・7487

★5月8日(木)～12日(月)　西国三十三ヶ所　バス　係＝巽　次郎
8日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝東名神＝中国道宝塚＝㉕～㉗＝福崎(泊)＝㉘＝㉙＝小浜(泊)＝今津(船)＝竹生島㉚(船)＝彦根＝㉛＝㉜＝長浜(泊)＝関ヶ原＝谷汲寺㉝＝大垣＝新宿
一般向　費用約七万円（入山料・船・ロープウエー代含む）
☎3997・0593

★5月10日(土)　大船～鎌倉　初心者向　雨中止　係＝榎本喜美代
JR東京駅⑧東海道線8時32分発国府津行乗車＝横浜8時56分＝大船9時20分下車　改札前集合（係合流）→大長寺→荒井沢市民の森→散在が池→天園→瑞泉寺解散　歩程3時間位
軽登山靴で
☎045・701・4789

★5月10日(土)　越上山　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時55分発快急乗車＝所沢8時23分＝東飯能8時47分＝吾野駅9時7分下車→顔振峠→諏訪神社→越上山→一本杉峠→エビガ坂→ユガテ→東吾野駅　歩程4時間
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★5月10日(土)　西沢渓谷　一般向　雨天中止　係＝伊藤　(寛)
JR高尾駅②7時26分発小淵沢行前3両目乗車＝8時58分塩山下車　タクシー＝東沢山荘前→西沢渓谷散策　バス＝塩山駅歩程4時間
5万図金峰山・御岳昇仙峡
2万5千図金峰・川浦
交通費約六千九百円
盛春の渓谷を歩きます。
☎090・3114・0321
山行の荷物と怪我は自分持ち

★5月10日(土)　蕨山　一般向　雨天中止　係＝飯塚賢次
西武池袋駅7時35分発快急西武秩父行前方乗車＝飯能駅8時24分下車　バス名郷行8時35分発乗車＝終点下車→登山口→蕨山→藤棚山→金比羅神社→河又バス停＝飯能駅
日も長くなりましたので、青葉の中ゆっくり登りますが、急登降あり。軽登山靴で参加下さい。歩程5時間
交通費バス代共二千四百円位
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎FAX3902・4069

★5月10日(土)・11日(日)　大菩薩と乾徳山他　バス　係＝平沢こと
予告で満席、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・山口・大倉
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★5月11日(日)　歴史と文化散策　係＝平沢こと
日比谷公園・日比谷交差点口10時集合→公園一周→数寄屋橋ふれあい→築地江戸散歩→佃島歩程約5km　運動靴で参加
協力＝太田・赤瀬・山後・他
☎048・622・7711　夜7時～9時　当日は早朝も可

★5月11日(日)　成東食虫植物園と史跡　一般向弱　係＝木田　博
「房総ウオーク」No.21
JR東京駅地下総武線③7時8分発快速成田空港行前方2両目乗車＝船橋7時38分（係乗車）＝千葉7時53分着　乗換総武本線8時4分発成東行前方2両目乗車＝8時48分成東駅下車→観音堂→光明寺→伊藤左千夫生家→食虫植物群落地→成東城跡公園→浪切不動院→成東駅
歩程3時間30分　運動靴可
交通費約二千六百円　ホリデーパスが得　雨天中止
☎090・6535・0432

★5月11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＝㉜法性寺＝バス12時7分乗車＝松井田→泉田→㉝菊水寺→泉田　バス＝西武秩父駅
歩程2時間
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎090・2316・4791

★5月11日(日)　刈込～切込湖　一般向　雨天中止　係＝西沢宗一
西武浅草駅③7時10分発快速日光行前方乗車＝日光駅9時11分下車　バス湯元行②乗車＝湯元下車→小峠→刈込湖→切込湖→涸沼→山王峠→光徳温泉バス＝日光駅　歩程4時間
交通費日光ミニフリーパスで四千九百四十円
地図昭文社⑬日光
☎090・3528・5641

★5月11日(日)　美ヶ原高原～王ヶ頭　バス　一般向　係＝伊藤(寛)
JR立川駅北口　7時出発＝中央道＝美ヶ原高原→天狗の露地→王ケ鼻→王ケ頭→塩クレ場→山本小屋→牛伏山＝立川駅
歩程4時間　5万図和田　2万5千図山辺・和田　費用五千円
定員20名　片はがきに　山名　氏名　生年月日　電話　住所　FAX　会番を明記して申込む。
〒167・0051杉並区荻窪4の28の14の504　伊藤(寛)
FAXでの申込みも可
FAX 011・561・7054
申込者に計画書と為替送金票を送ります。入金順受付。
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321
（参加費について）リーダーが皆さんからお預かりする百円の参加費は、全額会に納入され、会員とリーダーの安全を守るために、遭難対策基金や運営費に積み立てられます。リーダーも皆さんと同様に参加費を納めております。

★5月11日(日)　丹沢表尾根　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＝秦野駅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→烏尾山→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
交通費千四百八十円（丹沢・大山フリーパスB券）
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

◉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。

★5月13日(火)　本社ケ丸　やや健脚向　雨天中止　係＝加藤
JR高尾始発7時24分小渕沢行後方乗車（新宿6時26分発高尾行乗換が接続　係合流）＝笹子8時28分下車→林道終点→やぐら→本社ケ丸→変電所→笹子急登、岩場あり。歩程6時間
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社㉒高尾・陣馬
☎0422・73・4・0734

★5月16日(金)　伊豆大島三原山　内輪山遊歩道　係＝伊藤(寛)
竹芝桟橋8時東海汽船待合室集合＝大島港　バス＝三原山遊歩道入口→内輪山一周　バス＝港＝竹芝桟橋　歩程3時間
一般向　5万図大島
三原山内輪山を散策します。
船賃と島内バス代合計約一万円各自購入
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★5月16日(金)17日(土)　稲含山他　バス　一般向　係＝杉田志津子
16日新宿西口三菱銀行横6時40分出発＝関越・上信越＝富岡＝稲含山＝湯沢(泊)＝湯沢山野草　歩程1日目4時間　2日目2時間30分　費用一万八千円
東ハイ保険加入者に限る。
〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し往復はがきで申込んで下さい。
〒186・0011国立市谷保6034　杉田志津子
☎0042・572・4722

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・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 TEL 03-3262-0432 FAX 03-3262-7285
パタゴニア&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 サックとシューズ 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。
KAMOSHIKA
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 〒399-9302 長野県南安曇郡穂高町北穂高2827-18 ●AM10:30～PM7:00

★5月16日(金)～17日(土) 小川山 バス やや健脚向 係＝中嶋要一
16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＝須玉IC＝廻り目平→小川山→八丁平→富士見平→みずがき山荘＝増富温泉一浴＝須玉IC＝新宿 歩程約8時間30分 地図昭文社㉖金峰山・甲武信 費用約七千三百円 東ハイ保険加入者に限ります。

★5月16日(金)～18日(日) 北海道の山旅 No.1 係＝平沢こと 協力＝西田・山口(美)・大倉(昌) 予告で満席、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

★5月16日(金)～19日(月) 佐渡の山 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＝関越道＝新潟港＝両津港＝白瀬→金剛山→白瀬＝(宿)＝アオネバ渓谷＝金北山＝(宿)佐渡観光＝両津＝新潟港＝池袋 歩程1日目5時間 2日目7時間 費用約四万五千円 往復はがきかFAX又はメール で〒住所 氏名 生年月日 会番 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。
〒323・0825小山市小山264の10 柴崎 実
✉ sibazaki@lily.ocn.ne.jp
☎0285・23・7785

★5月17日(土) 都民の森 初心者向 雨天中止 係＝秋山俊子
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速あきがわ3号後方乗車＝立川8時47分＝武蔵五日市駅9時20分下車 バス＝数馬＝都民の森 歩程3時間位 三頭大滝等ゆっくり歩きます。
☎3891・0380 地図昭文社㉓奥多摩

★5月17日(土) 琴平丘陵 初心者向 雨天中止 係＝藤谷末松
西武池袋駅8時41分発快急寄居・三峰口行後方乗車＝所沢9時4分＝飯能9時26分＝西武秩父駅10時20分下車 駅前集合→羊山公園→武甲山登山口→長者屋敷→岩井堂→護国観音→大渕寺→秩父鉄道影森駅＝御花畑駅 歩程5時間 新緑の里山の森をゆっくり歩きます。ハイキングシューズ（くるぶしまで）又は軽登山靴がよい。
☎042・373・9339 夜7時～9時

★5月18日(日) 荒川河口付近 初心者向 雨天中止 係＝江森
「ニコニコ山行」No113 臨海公園解散 歩程約4時間 営団地下鉄東西線南砂町駅2番出口改札前10時集合（注・東西線は中野～西船橋間の地下鉄です）→葛西橋→平成園→葛西駅→新左近川親水公園→葛西運動靴で荒川の広さを実感しながら海辺のリゾート葛西臨海公園へゆっくりと歩きます。
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★5月18日(日) 夕倉山 一般向 係＝佐野俊一郎
JR新宿駅7時43分発ホリデー快速おくたま1号乗車＝滝成→稲詰峠→夕倉山→大指山→永栗の峠→軍畑駅 歩程4時間 交通費三千円 2万5千図武蔵御岳
協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

★5月18日(日) 九鬼山 一般向強 雨天中止 係＝辰巳一雄
JR新宿駅6時48分発特快高尾行乗車＝高尾乗換7時48分発河口湖行乗車＝猿橋下車→神楽山→馬立山→札金峠→紺屋休場→九鬼山→久美山→杉山新道＝禾生駅 歩程5時間30分 交通費二千四十円 ホリデーパスが得 東ハイ保険加入者に限る。軽登山靴以上で 岩場 急登下降あり
☎3806・0778 夜7時～8時迄 地図昭文社㉗高尾・陣馬

★5月18日(日) 滝子山南稜 健脚向 雨天中止 係＝本多長吉
JR立川駅6時43分発乗車＝笹子駅下車→吉久保→滝子山南稜→岩峰→滝子山→大谷ヶ丸→景徳院→甲斐大和駅＝立川駅 地図昭文社㉔大菩薩連嶺 交通費三千円 ホリデーパスが得 歩程約7時間 急登あり
☎FAX048・253・9640

★5月20日(火) さきたま緑道 一般向弱 雨中止 係＝土肥原
JR上野駅⑮8時5分発前橋行乗車＝北鴻巣8時59分下車（係待つ）さきたま緑道→さきたま古墳公園（見晴らしのよい日本最大の丸山古墳、コンビニあり）→水城公園→忍城博物館（二百円）→行田市役所＝JR行田駅 歩程約3時間 運動靴でどうぞ 交通費千九百円 地図埼玉県行田市
協力＝八重樫重男
☎3948・7829 夜7時～9時

☆5月21日(水) スケッチハイク 東大田無実習農場 係＝宇賀神
西武新宿線田無駅北口改札口10時集合、若葉のポプラ並木やサイロと牧舎、いろいろの畑など描きます。雨天、悪天候中止。
☎048・831・4863

★5月21日(水)22日(木) 大内宿・小野岳 バス 一般向 係＝中村
21日大宮駅改札口前 豆の木広場 7時30分集合 東北道＝白河＝湯野上温泉→塔のへつり→中山風穴＝大内宿(泊)→小野岳 往復＝白河＝大宮 歩程1日目2時間 2日目3時間30分 費用一万八千円 江戸時代の宿場がそのまま残る大内宿。宿は土蔵造りの民宿(泊)
☎048・665・4027 夜7時～9時迄

★5月23日(金) 御岳山ロックガーデン 初心者向 係＝伊藤(寛)
JR立川駅7時20分発青梅行前3両目集合＝青梅乗換＝8時17分御嶽下車 バス8時57分発 ケーブル下行＝終点下車 ケーブル＝御岳山駅→長尾平入口→七代ノ滝→ロックガーデン→綾広ノ滝→御嶽神社→御岳山駅 ケーブル＝バス＝御嶽駅 盛春の関東ミニ奥入瀬を遊びます。5万図五日市 2万5千図武蔵御岳 交通費約三千五百円
☎090・3114・0321

★5月23日(金)～24日(土) 鋸ケ岳 バス 一般向 係＝柴崎 実
23日新宿駅西口朝日生命前 夜10時出発＝関越・北陸道＝島道温泉→金冠→大沢岳→鋸ケ岳→トッケ峰→権現岳→柵口＝能生柵口＝能生IC＝池袋 歩程約5時間 費用九千円位 往復はがきかFAX又はメールで〒住所 氏名 生年月日 電話 会番記入し申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。
〒323・0825小山市小山264の10 柴崎 実
✉ sibazaki@lily.ocn.ne.jp
☎FAX0285・23・7785

★5月23日(金)～25日(日) 佐渡 バス 一般向強 係＝巽 次郎
23日新宿駅西口朝日生命前 夜11時出発＝関越道＝新潟(船)6時＝両津8時20分＝大佐渡ロッジ跡→アオネバ峠→マトネ→イモリ平→金北山→白雲荘＝尖閣(泊)＝佐渡金山＝大野亀＝両津(船)15時10分＝新潟17時30分＝新宿着夜10時頃 歩程1日目5時間 2日目2時間 費用三万円
☎3997・0593

★5月23日(金)～25日(日) 大東岳面白山 バス 係＝吉村知恵子
23日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行新宿西口 夜11時出発＝東北道＝面白山→中面白山→南面白山→面白高原駅＝二口温泉(泊)→大東岳登山口→五合目→大東岳→小東岳→糸岳→二口峠＝東北道＝新宿 費用二万四千円 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。東ハイ保険加入者に限る。
〒136・0076江東区南砂2の33の6の1013 吉村
✉FAX3647・2868

★5月24日(土) 鐘撞堂山 一般向 係＝中田 勇
東武池袋駅8時発特急乗車＝小川町駅9時7分着 乗換9時8分発寄居行乗車＝寄居9時22分下車→北口役場前集合→八幡神社→八幡山→鐘撞堂山→円良湖→少林寺→寄居駅
2万5千図寄居
☎048・581・0846

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

▼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。

〔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1550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。

平成15年度の加入は12月20日払込金到着分で締切ります。

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

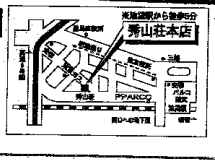
クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格￥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング縦走ブーツ。
軽アイゼンも無理なく付けられます。

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

★5月24日(土) 幕山 初心者向
「花追びと」タツナミソウ
小田急新宿駅8時11分発急行箱根湯本行前方乗車＝町田8時45分＝小田原9時41分着 乗換JR熱海行9時52分発乗車＝湯河原駅10時22分下車タクシー＝浄水場→幕山（花の百名山）往復 雨天中止 係＝秋山俊子
☎3891・0380

★5月24日(土) 箱根神山 一般向弱 雨天中止 係＝平沢こと
「駅から歩歩」No17
小田急新宿駅⑤7時11分発急行箱根湯本行前方乗車＝小田原駅8時36分下車 バス＝駒ヶ岳登山口下車 ケーブル＝駒ヶ岳山頂駅→駒ヶ岳1357M→分岐→神山△1438（花の百名山）ベニバナヒメイワカガミ）→冠ガ岳→早雲山1244M→早雲山駅＝登山ケーブル＝強羅駅＝小田原駅
歩程約3時間 交通費約四千二百円（電車・バス・ケーブル代込み）
イワカガミに期待して
協力＝石井・山口・松浦
☎3657・8855 夜8時～9時30分迄

★5月24日(土)25日(日) 磐梯山・安達太良山 バス 係＝伊藤(寛)
利用可なら4時間 一般向強
5万図磐梯山・二本松 2万5千図磐梯山・猪苗代・安達太良山 バス代六千円 宿泊一万三百円（税別） 申込は5月11日 問合せは
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★5月25日(日) 不老山 一般向
小田急新宿駅7時21分発急行小田原行中程乗車＝町田駅7時54分＝新松田駅8時40分着 乗換JR松田駅8時55分発沼津行乗車＝駿河小山駅9時11分下車→金時神社→鉄塔→不老山928M→番ヶ平→火打沢→棚沢キャンプ場前バス停＝新松田駅
雨天中止 係＝藤谷末松
歩程4時間 交通費千八百円
今回はお花を目当てに企画しました。ゆっくり歩きます。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社㉑丹沢
☎0442・373・9339 夜7時～9時

★5月25日(日) 伊豆 天城山 バス 一般向 係＝佐々木 保
予告済ですが空席あり、早めに申込んで下さい。
東京駅八重洲北口 6時50分出発＝東名道沼津IC＝天城高原ゴルフ場→万次郎→万三郎岳→涸沢分岐→地蔵堂分岐→ゴルフ場 歩程約4時間 費用五千円
生年月日 電話 会番記入し申込み下さい。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304 佐々木 保
☎FAX043・277・5062
045・984・1010 夜7時～9時

★5月25日(日) 日光白根山 バス やや健脚向 係＝伊藤治良
予告で満席 若干のキャンセル待ちを受付けます。
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知いたします。
☎FAX3802・2523

★5月25日(日) 丹沢主脈縦走 健脚向 雨天中止 係＝近能
小田急新宿駅6時1分発箱根湯本行乗車＝7時10分渋沢駅下車 バス＝橋本駅 歩程9時間
乗車＝7時 バス大倉行乗車＝終点下車→塔ノ岳→丹沢山→蛭ヶ岳→焼山入口 参加者は電話下さい。
☎FAX3802・2523

★5月25日(日) 堂所山 一般向強 雨天中止 係＝土田忠昭
京王新宿駅7時48分発急行高尾山口行乗車＝高尾駅8時36分下車 JR北口バス停小仏行8時53分発乗車＝大下下車→小下沢旧野営地→北高尾稜線→関場峠→堂所山→底沢峠→明王峠→奈良子峠→陣馬の湯（希望者入浴可）→陣馬登山口→藤野駅
歩程6時間 交通費千七百円
地図昭文社㉗高尾・陣馬
☎090・2316・3359

★5月28日(水) 裏磐梯と五色沼
一歩くバスの旅 初心者及一般
東京駅丸の内南口改札前6時50分集合 旧都庁鍛冶橋Ⓟ・7時出発＝東北道＝裏磐梯 中瀬沼 桧原湖畔と五色沼自然探勝路を歩きます。
歩程3時間30分位 費用五千円
電話申込後郵便振替00180＝7＝35009 奥村昭孝
詳細は後日お送りいたします。
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX3634・2284 朝10時頃まで 夜10時以後 係＝奥村昭孝

★5月31日(土) 大岳山～鋸尾根縦走
人気の奥多摩縦走路 係＝伊藤(寛)
7時20分JR立川発青梅行前3両目集合＝青梅乗換＝8時17分御嶽下車 バス8時57分発滝本行＝終点下車 ケーブル＝御岳山駅→御岳神社→大岳山頂→鋸尾根→奥多摩駅
歩程5時間
5万図五日市 2万5千図奥多摩湖・武蔵御岳・五日市
新宿起点約三千円
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★5月31日(土)6月1日(日) 皇海山 やや健脚向 係＝吉村知恵子
急りょうもう号赤城行乗車＝相生駅着 乗換わたらせ渓谷鉄道藤行乗車＝通洞下車 タクシー＝銀山平→庚申山荘(泊)→庚申山→皇海山→六林班峠→銀山平 タクシー＝通洞駅 歩程1日目2時間30分 2日目10時間
費用八千円（帰り電車代各自）
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所 氏名 年月日 電話 会番記入申込む。
協力＝直江忠彦
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013 吉村
☎FAX3647・2868

車中のザックの持ち方!!

ザックを両肩に背負わず、片側に引っかけてストックを突出したまま電車やバスに乗り込んで来る人をよく見かけます。周りの人に迷惑なばかりではなく場合によっては他人を傷つける恐れもありますので、ザックは必ず両肩に掛けて行動するよう日頃から充分注意しましょう。

〔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）

野鳥の鳴き声―「聞きなし」
松戸市 関 靖江（No12988）

鳥のさえずりを人の言葉に当てはめることを「聞きなし」と言います。ここではお馴染みの鳥の「聞きなし」を少しだけご紹介しましょう。
メジロ……長兵衛、忠兵衛、忠兵衛、長兵衛
ホオジロ……源平ツツジ、白ツツジ、一筆啓上仕り候
ツバメ……土喰って、虫喰って、渋～い。
ヒバリ……利取る、利取る。日一分、日一分。
カッコウ…カッコウ、カッコウ
ホトトギス…てっぺん欠けたか。東京特許許可局。
ジュウイチ…十一、慈悲心。
フクロウ…ぼろ着て奉公。
イカル……赤いべべ着～い。お菊二十四。
センダイムシクイ…焼酎一杯グィ！ッ。鶴千代君。
メボソムシクイ…銭取り、銭取り、銭取り、銭取り。
コジュケイ…ちょっと来い、ちょっと来い。
ウズラ……アジャパー。
サンコウチョウ…月日星、ホイホイ。
オオヨシキリ…行々子、行々子。（ギョギョシ、ギョギョシ）

シーハイル
黒岩辰男（No5637）

スキー仲間のオジさんとボーダー達の週末は温泉宿のスキー場湯上がり一杯夜もすがら
白銀がかがやく山頂はパウダースノーの積雪でストックワークもリズミカルエッジきかして雪煙り
湯煙りあがる山麓へシュプール描くテクニックワックス利いて絶好調雪は招くよシーハイル

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。

会員優待の店 **東ハイハイカーを応援します。** 会員の方5%OFF 5%割引します
「春が来たよ!」快適登山用品が盛沢山。あれこれ選び甲斐がありますよ!

「疲労軽減」快適ザック!!
お客様の声を集めて作りました!!
絶賛
大きなヒップベルトで荷重を腰に分散し、肩の疲労を軽減!!
中型(40×60×20)cm
小型(35×50×20)cm
素材／ナイロン（防水加工）
ポケット／外5、内1 杖ホルダー付
●クリーク(35ℓ) 小屋泊り山行にちょうどよい大きさです。
特別価格¥9,500 重量／1,250g
カラー／3色（パープル、ワイン、グリーン）×クロ
●ウィンディ(25ℓ) 日帰り・1泊向き
特別価格¥8,500 重量／1,200g
カラー／5色（ブルー、ワイン、クロ、グリーン、ブラウン）×クロ

歩いて健康、足にいい靴あります。
長時間履きづめでも、足指や足裏が痛くならない(3E+)のつま先幅広タイプ。
●グランドキング GK-46
¥27,000→会員割引¥23,000
ヌバック革＋ゴアテックス・ソール張り替可、日帰りから小屋泊りまで使えます。
サイズ／22.5～28.0cm(675g)
カラー／グレー、ボルドー

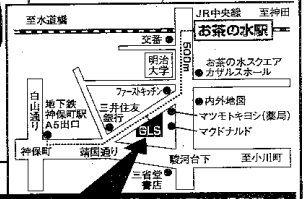
日本人が一番歩きやすい靴。シリオ
足元をしっかり支え、安定した歩行を約束する3E＋ワイズモデル。
●P.F.660-GTX（男性用）
¥28,000→会員割引価格
サイズ／24.5～28.5cm
ワイズを3E＋に設計し、リフトな履き心地の女性モデル。
●P.F.551-GTX（女性用）
¥27,000→会員割引価格
サイズ／21.5～25.5cm

特別製品 **今より30%軽量化できます。**
たった475gの女性用。520gの男性用。
新素材ゴアテックス・バックライトを採用。
今春は、パンツ股下が5cm短いモデルが発表されました。
アクシーズクイーン
●ゴアテックスバックライトレインスーツ（ショート）
¥32,000→会員割引価格
男性用サイズ／M.L.XL
股下72cm（Mサイズ）
カラー／フォレスト、オレンジ、アルミニウム
女性用サイズ／S、M、L、XL
股下68cm（Mサイズ）
カラー／アルミニウム、トマ

ナイロンポンチョとフットレインカバーの2点セット
40ℓ位のザックまでかぶせられます。
¥10,900の品→特価¥6,800
カラー／ネイビー、イエロー、ブルー
サイズ／M 165cmまで用
L 165cm以上用
お買得

在庫 リーズナブル
モンベル
●レインダンサー雨具
3レイヤーゴアテックス採用
¥19,800→会員価格
男性用(700g) M～XL
カラー／ブルー、イエロー、ベージュ
女性用(655g) S～L
カラー／レッド、イエロー、アクアマリン

世界最軽量 3レイヤーゴアテックス採用
アクシーズクイーン
●サーパスレインスーツ
¥32,000→会員割引
男性用(570g) M～XL
カラー／スモークブルー、アルミニウム
女性用(520g) S～XL
カラー／ピンク、サックス、アルミニウム



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

予告
（申し込み可）

★6月1日(日)　係＝佐々木　保
日光男体山（百名山）
バス　一般向　費用約五千円
（飲物・別途保険代含む）

★7月5日(土)～6日(日)
北岳～間ノ岳（両山共百名山）　電車　健脚向
朝立1泊2日　費用約二万二千円（入浴・別途保険代含む）
山行毎に往復はがきに〒住所氏名　会番　生年月日　電話を必ず記入し申込み下さい。
〒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

★6月7日(土)～8日(日)　係＝平沢こと
尾瀬の山旅（御池～温泉小屋(泊)～尾瀬ヶ原～鳩待峠）花の百名山・水芭蕉　大型バス　一般向
費用約二万円（1泊3食付・入浴代・飲物・別途保険代共）

★6月15日(日)　小檜山（山梨百名山）レンゲツツジ
バス　一般向　費用約五千円（入浴・飲物・別途保険代含む）

★6月28日(土)～29日(日)　1泊2日
草津横手山（三百名山）・志賀山四十八池と白砂山（三百名山）
大型バス　一般向強
費用約一万九千円（昼食代・入浴・飲物・別途保険代含む）

★7月12日(土)～13日(日)　夜行日帰り　出羽　月山（百名山）
大型バス　一般向　費用約九千五百円（入浴・飲物・別途保険代含む）　係＝平沢こと・佐々木　保

★7月18日(金)～21日(祝)　3泊4日
南アルプス荒川三山～赤石岳縦走（百名山二山）　バス
健脚向　費用約四万二千円（入浴・飲物・別途保険代含む）
以上5コース　一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番　会番を記入し、申込み下さい。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★6月1日(日)　係＝伊藤(寛)　上芦川鈴蘭祭り
生地→鈴蘭峠→河口湖　鈴蘭自生地
一般向　歩程4時間
定員24名　費用四千五百円

★6月13日(金)～16日(月)
北海道オロフレ山・日高鈴蘭自生地・アポイ岳　温泉と花の旅
3泊4日　バス　一般向
歩程4時間　定員12名
交通宿泊費約八万五千円　信州霧ケ峰

★6月29日(日)
バス　初心者向　歩程3時間
定員24名　費用五千円

★7月8日(火)～10日(木)
北アルプス槍ケ岳　2泊3日　8日朝7時特急あずさ＝松本　バス＝上高地、横尾・槍・白骨温泉(泊)
定員12名　交通費約一万六千円
宿泊費合計三万円
一般向強　1日歩程6時間

★7月25日(金)～28日(月)
北海道大雪赤岳～黒岳石室(泊)～旭岳縦走と富良野岳　3泊4日
一般強　1日歩程7時間
要寝袋　定員12名
費用約八万五千円
片はがきに山名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒住所　氏名
〒167・0051杉並区荻窪4の28の14の504　伊藤(寛)
申込の方には計画書と郵便送金票を送ります。計画書を熟読・納得の上送金下さい。受付は入金順。
mail itow-hi@aiaros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★6月6日(金)～8日(日)　係＝柴崎　実
仙丈ケ岳　甲斐駒ケ岳
やや健脚向　夜行1泊2日
費用二万五千円位

★6月13日(金)～14日(土)　バス
志賀山四十八池　一般向
夜行日帰り　費用九千円位

★7月4日(金)～5日(土)　バス
四阿山～根子岳　一般向
夜行日帰り　費用九千円位

★7月11日(金)～12日(土)　バス
和名倉山（白石山）　やや健脚向
夜行日帰り　費用九千円位

★7月18日(金)～22日(火)　バス
塩見岳　北岳
やや健脚向　夜行3泊4日
費用五万円位

★7月30日(水)～8月2日(火)
バス　恵沢岳　赤石岳　健脚向
夜行2泊3日　費用四万円位
一山行毎に、往復はがき又はFAX、メールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山264の10　柴崎　実
mail sibazaki@lily.ocn.ne.jp
FAX 0285・23・7785

★6月7日(土)～8日(日)　係＝巽　次郎
谷川岳　夜行日帰り　バス
やや健脚向　費用約九千円

★6月20日(金)～22日(日)
甲武信岳　夜行1泊　バス
やや健脚向　費用約二万円

★6月30日(月)～7月6日(日)
北海道　阿寒・斜里・羅臼
夜行5泊6日　バス
やや健脚向　費用約八万円

★7月24日(木)～27日(日)
白馬岳～朝日岳
夜行2泊3日　バス
やや健脚向　費用約三万五千円
電話で申込み下さい。
☎3997・0593

★6月7日(土)　係＝直江忠彦
黒法師岳　8日(日)　夜行日帰り　バス　やや健

★6月27日(金)～29日(日)
夜行1泊　裏岩手山・早池峰
バス　一般向強

★7月5日(土)～6日(日)　夜行日帰り
奥鬼怒山　バス　やや健

★7月11日(金)～13日(日)　夜行1泊
仙ノ倉・八海山　やや健
（やや健・いずれも歩程7時間）
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

★6月10日(火)　係＝中村永彦
湯沢高原アルプスの里　歩程3時間　費用六千三百円（ロープウエー代込み）　青いケシの花をはじめ高山植物数々。

★7月3日(木)　野反湖～八間山
バス　一般向　費用五千円
山行毎に往復はがきに〒住所氏名　生年月日　電話　会番必ず記入の上申込み下さい。
〒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

★6月21日(土)　係＝秋山俊子
「花追びと」
入笠山（花百名山）スズラン
バス　一般向

★6月28日(土)　高清水自然公園
ヒメユリ　バス　一般向弱
費用四千五百円

★7月5日(土)　本白根山
コマクサ　バス　一般向
費用四千七百円

★7月18日(金)～19日(土)　白馬　八方尾根
バス　一般向弱
夜行日帰り　数えきれないほどの高山植物　費用六千八百円
電話又はFAXで申込み後郵便振替0014○0＝76446969
☎3891・0380　秋山俊子
FAX 3891・0331

★6月28日(土)～29日(日)　係＝中嶋要一
帝釈山（二百名山）　バス
夜行日帰り　歩程約5時間30分
費用約七千三百円

★7月26日(土)～27日(日)　バス
南蔵王縦走（刈田岳～不忘山）
夜行日帰り　歩程約6時間
やや健脚向　費用約七千三百円
両山共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

★6月21日(土)～22日(日)　係＝木田　博
全山行バス　朝立1泊2日　湯沢高原花の旅と清津峡
一般～弱　費用二万三千円
宿泊　ロープウエー目昼食
飲料代・別途保険料全部込

★6月26日(木)～29日(日)
朝立3泊4日　一般向
白峰三山（北岳・間ノ岳・農鳥岳）とキタダケソウ観賞の山旅
費用四万三千円（飲料代・別途保険・入浴代全部込）定員16名

★7月2日(水)～6日(日)
朝立3泊4日　北海道花の山
羊蹄山・樽前山・ニセコ・不凡死山・大雪山（旭岳・白雲岳）
一般～強　費用九万円（割引航空券購入のため早めに申込んで下さい。費用が一万円安くなります）

★7月24日(木)～27日(日)
夜行2泊3日　一般向強
東北花の旅　鳥海山と和賀岳
費用三万三千円（飲料代・別途保険・入浴代全部込）定員20名
各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。
〒222・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎FAX 047・370・8644

★7月25日(金)～27日(日)　係＝杉田志津子
山と三方岩岳　バス　夜行1泊
やや健脚向　歩程1日目8時間10分　2日目1時間20分
費用二万三千円位
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込んで下さい。東ハイ保険加入者に限る。
〒186・0011国立市谷保6034　杉田志津子
☎042・572・4722

★7月18日(金)～21日(祝)　係＝吉村知恵子
道～親不知子不知縦走　夜行2泊3日　梅池新
やや健　往バス復電車
各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。
東ハイ保険加入者に限る。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎FAX 3647・2868

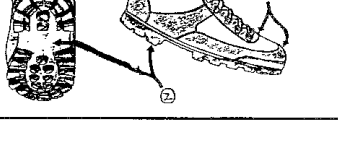
★7月24日(木)～27日(日)　係＝藤谷末松
八幡平（花の百名山）　岩手山（百名山）　中型バス
八甲田山（花の百名山）
費用約三万円（リフト代含む）
朝立3泊4日　一般向強
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名　会番　生年月日　電話を必ず記入して申込み下さい。
〒206・0022多摩市聖ヶ丘4の4の4　藤谷末松
☎042・373・9339
朝7時～9時、夜7時～9時

山歩きの靴

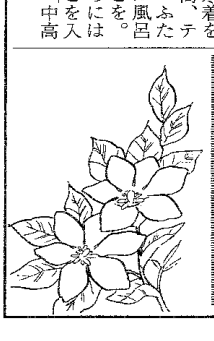
①くるぶしまで包みこむハイカット
②厚くしっかりした靴底と、目の粗いソール・パターン（デコボコ）
③革で要所を補強してある。

◉軽登山靴（革）
ハイキング用靴の代表選手です。布製のほうが安く、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、はくほどに足になじみます。

◉運動靴の仲間
スニーカー
ウォーキング・シューズ等



◉リュックの中の最適配置
登山歴の長い経験者のリュックはそれぞれの荷物が整然と配置され、全く無駄のないつめ方です。その一例を紹介します。着換え、タオル、替えの靴下、ストッキングをリュックの下部に。左の隅には、テーピング用テープ、ホカロン、ちり紙、懐中電灯。救急用の薬、予備の電池、針などもひとつにまとめて下のほうへ。その上に防寒着を丸めて入れ、横に傘と水筒、テルモスを立てて入れます。ふた付きの部分には、ビニール風呂敷、おにぎり、お菓子などを。もうひとつのふたのところには救急用三角巾、保険証などを入れます。（主婦と生活社「中高年のための百名山」より）



◉山でバテないコツ
バテないためには日ごろからマメに歩くことがいちばん。人混みのなかでのノロノロ歩きなどはダメ。早足にサッサと歩く。時速なら6km以上であること。
山歩きを長期間やめるのがもっとも悪い。水のガブ飲みはいけないが、体液が濃くなるまで飲まないでいると体調を崩す。バカ食いは禁物。

東京ハイキング協会　【役員一覧表】　（平成15年4 月現在）

〔事務所〕〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎03-3891-2280　FAX 03-3805-8761

総＝総務　会＝会計　編＝編集　発＝発送　保＝保険　監＝会計監査
★＝リーダー　F ＝ファクシミリ

＊この一覧表は山行の問い合わせ、申し込みなどに必要ですから大切に保管して下さい。

会務	氏名	〒	住所	電話 FAX
代表 総編	★秋山 俊子	116-0013	荒川区西日暮里2-21-4	03-3891-0380 03-3891-0331 F
副代表総	★飯塚 賢次	115-0042	北区志茂2-27-12	03-3902-4069 F兼
〃 総	★本多 長吉	332-0017	川口市栄町3-2-15-215	048-253-9640 F兼
理事 編発	★木田 博	272-0014	市川市田尻5-11-3-501	047-370-8644 F兼
〃	★佐野俊一郎	150-0012	渋谷区広尾1-1-26	090-7410-6944
〃	★篠藤 一子	302-0034	取手市戸頭6-4-8	0297-78-4899 F兼
〃 編	★土肥原二郎	176-0012	練馬区豊玉北1-9-702	03-3948-7829 F兼
〃	★直江 忠彦	206-0034	多摩市鶴牧4-1-1-405	090-2146-6765
〃 発	★中田 勇	369-1203	埼玉県大里郡寄居町寄居1632-5	048-581-0846
〃 発	★平沢 こと	124-0021	葛飾区細田3-31-2	03-3657-8855
保	会田 政子	207-0022	東大和市桜が丘2-223-1-508	042-566-2698
	★阿部 輝雄	108-0074	港区高輪1-3-19	03-3447-4956
	★有里 公雄	171-0041	豊島区千川1-18-6	03-3974-1849
編発	飯塚 清子	115-0042	北区志茂2-27-12	03-3902-4069 F兼
	★伊藤 治良	227-0054	横浜市青葉区しらとり台22-38	045-984-1010 F兼
	★伊藤 寛志	064-0917	札幌市中央区南17条西14丁目1-23-502	011-561-7053 011-561-7054 F
	★上田 妙子	354-0013	富士見市水谷東2-46-3	048-476-0280 F兼
	★宇賀神茂弥	330-0064	さいたま市浦和区岸町3-8-53	048-831-4863
発	★江森 一郎	331-0823	さいたま市北区日進町2-1844	048-663-7389
	★榎本喜美代	236-0037	横浜市金沢区六浦東3-15-25	045-701-4789
	★大手 和夫	179-0081	練馬区北町5-11-14	090-1501-1823
	★奥村 昭孝	130-0021	墨田区緑4-17-10-602	03-3634-2284 F兼
	★加藤 栄一	195-0061	町田市鶴川5-3-10-501	042-734-0734
	★加世田輝三	187-0032	小平市小川町1-972-1	042-344-7801 042-344-7802 F
	★川嵜 英雄	183-0032	府中市本宿町3-12-17	042-366-4383 F兼
編発	★倉内 初枝	111-0032	台東区浅草6-26-6	03-3871-7487 03-3874-3510 F
	★近能健次郎	116-0014	荒川区東日暮里1-6-7	03-3802-2523 F兼
	★齋藤 清三	331-0064	さいたま市西区佐知川464-5	048-622-7711
監	★佐々木 保	261-0003	千葉市美浜区高浜3-5-3-304	090-8035-6123
	★柴崎 実	323-0825	小山市小山2644-10	090-3499-0190
	★杉田志津子	186-0011	国立市谷保6034	042-572-4722
会	高田佐紀子	108-0072	港区白金3-16-13-203	03-3442-8891 F兼
	★高橋 富美	155-0032	世田谷区代沢4-38-1	03-3412-6687
発	★辰巳 一雄	116-0014	荒川区東日暮里4-23-6	03-3806-0778
	★巽 次郎	177-0041	練馬区石神井町2-7-6	03-3997-0593
	★土田 忠昭	162-0053	新宿区原町3-75	090-2316-3359
	★中嶋 要一	245-0003	横浜市泉区岡津町1444-1	045-811-3130
監	★中村 永彦	331-0813	さいたま市北区植竹町2-22	048-665-4027
	★西沢 宗一	120-0002	足立区中川2-12-7-102	090-3528-5641
会	西田 博	274-0073	船橋市田喜野井4-9-20	047-467-9848
	★藤谷 末松	206-0022	多摩市聖ケ丘4-4-4	042-373-9339
編発	三上 恭子	173-0035	板橋区大谷口2-57-1	03-3958-6630 F兼
	★吉村知恵子	136-0076	江東区南砂2-3-6-1013	03-3647-2868 F兼
発	★渡辺 震	349-0115	蓮田市蓮田250-2	048-768-1876
（追加記入）				

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15年 6月号（第356号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで2,000円＋入会金1,000円

6月ハイク（54コース）

目次

1(日)☆スケッチ石神井　宇賀神
〃　みかさと猿島　榎本
〃　秩父札所　中田
〃　竹寺～子ノ権現　阿部
〃　上芦川鈴蘭バス　伊藤(寛)
〃　陣馬山　土田
〃　日光男体山バス　佐々木
〃　高松山他　辰巳
〃　小金沢連嶺　本多
2(月)　鎌倉裏大仏コース　伊藤(寛)
4(水)　横浜自然の森　土肥原
5(木)　足利天狗山　倉内
6(金)～8(日)仙丈岳他バス　柴崎
7(土)　生田緑地と花菖蒲　高橋
〃　彩湖　飯塚
〃　関八州見晴台　中田
〃　甲州高尾山　川寄
7(土)8(日)　尾瀬ヶ原バス　平沢
〃　黒法師山バス　直江
〃　谷川岳　巽
8(日)　戦場ヶ原　秋山
〃　観音崎　藤谷
〃　浮野の里あやめ　渡辺
〃　三頭山　加世田
〃　天覧山　西沢
9(月)　矢倉岳　杉田
10(火)　アルプの里　バス　中村
11(水)◉役員会
13(金)～14(土)　志賀山他バス　柴崎
〃～16(月)　北海道山　伊藤(寛)
14(土)　水元公園の花菖蒲　江森
〃　一切経山他バス　伊藤(治)
15(日)　旧中山道(5)　篠藤
〃　小檜山バス　平沢
〃　赤城銚子の伽藍バス　藤谷
〃　大菩薩嶺　佐巳
〃　殿平　佐野
〃　文京史跡散策　大手
〃　雲取山　近能
17(火)☆スケッチ多摩川　宇賀神
〃　菖蒲町散策　土肥原
18(水)　水元公園～柴又　奥村
20(金)～22(日)甲武信岳バス　巽
21(土)　入笠山　バス　秋山
22(日)　鐘撞堂山　木田
〃　湯沢高原他バス　中田
〃　塔ノ岳　有里
25(水)　安達太良山　バス　奥村
26(木)～29(日)白峰三山バス　木田
〃　29(日)　横手山他バス　平沢
〃　29(日)　帝釈山　バス　中嶋
27(金)～29(日)裏岩手他バス　直江
28(日)　高清水自然公園バス　秋山
〃　29(日)　霧ヶ峰　バス　伊藤(寛)
〃　美しの森～天女山　伊藤(寛)
30(月)～7/6(日)北海道山バス　巽

本部からのお知らせ

◉役員一覧表を同封いたします。山行の申込み、お問合せ用です。

◉事故の心構え、してますか？　最近東ハイでも保険対象になる事故が多々発生しています。殆どの事故は本人の不注意によるものです。

山行の荷物と怪我は自分持ちです。持病のある方は特に過信されないようご注意下さい。

山行の朝「今日も一日事故のないよう注意して行こう」と自己暗示し、次の二点を確認することが事故防止の第一歩です。

●健康保険証を持ったか（最低でもコピーを）。

●東ハイの会員証を持ったか。特に裏の緊急連絡先の記入が大事です（今すぐ記入しましょう）。

万一はいつ来るか？　そのとき本人の意識は正常ではありません。山奥では殆ど、病院内では絶対、携帯電話は使えません。山行の行先は家族に知らせて出かけましょう。

◉東ハイ祭について　創立30周年を記念し一応9月28日(日)を予定していますが場所の関係で明細は8月号でお知らせします。

●アトラクション募集　余興として、アトラクションを予定しています。会場は雨天関係なく利用できます。自信のある方は、文書で出し物名、時間、内容等を記入し、お申し込み下さい。希望者多数の場合の選択は、運営委員会に一任下さいますようお願いいたします。

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

☆6月1日(日)　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口10時集合、ちょっとシャレた感じのボート池、樹々の緑と浮島のある三方寺池、明るい空、緑と水をテーマに描きます。雨天強風中止
☎048・831・4863

★6月1日(日)　みかさと猿島　初心者向　雨天中止　係＝榎本
東京駅横須賀線①8時14分発久里浜行前方乗車＝品川8時23分＝横浜8時44分＝横須賀駅9時31分下車　改札前集合（係合流）→海の公園→記念艦みかさ観覧（希望者）＝渡し舟で猿島へ→島を一周します。一周50分
☎045・701・4789

★6月1日(日)　秩父札所　一般向弱　雨天決行　係＝中田　勇
西武池袋駅8時6分発快急寄居行前方乗車＝皆野駅10時2分下車　バス10時20分乗車＝札所前10時37分下車→㉞水潜寺→札立峠→破風山→風戸入口　バス＝皆野駅
歩程2時間30分　軽登山靴
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★6月1日(日)　竹寺～子ノ権現　一般向弱　雨天中止　係＝阿部
西武池袋駅⑤7時36分発快急秩父行乗車＝飯能駅下車　バス名郷行8時35分発乗車＝小殿下車→竹寺→豆口峠→子ノ権現→西吾野駅　歩程4時間位
☎3447・4956

★6月1日(日)　上芦川鈴蘭自生地～鈴蘭峠　バス　係＝伊藤(寛)
JR立川駅北口高島屋前7時30分出発＝上芦川鈴蘭自生地→鈴蘭峠→新道峠→西沢＝河口湖
希望者入浴　一般向　歩程4時間　5万図都留・甲府　2万5千図河口湖西部　定員24名
バス代四千五百円　片はずきに山名　〒住所　氏名　生年月日
電話　FAX　会番を記入し、〒185・0021国分寺市南町2丁目3の15　陽光台マンション2022号　伊藤(寛)宛申込み下さい。（改築転居中）
FAX 0011・561・7054
☎090・3114・0321

★6月1日(日)　陣馬山　一般向
JR新宿駅⑩7時52分発中央特快高尾行乗車＝8時35分高尾着　乗換8時43分発小淵沢行乗車＝8時58分相模湖駅下車→矢ノ音→明王峠→奈良子峠→陣馬山→陣馬高原下バス停＝JR・京王八王子駅　歩程4時間30分
地図昭文社㉒高尾・陣馬
交通費二千三百円
☎090・2316・3359

★6月1日(日)　日光男体山　バス　一般向　係＝佐々木　保
予告済ですが若干空席あります。電話確認の上申込み下さい。費用五千円
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
☎090・8035・6123

雨天中止　係＝土田忠昭
山→陣馬高原下バス停＝JR・京王八王子駅　歩程4時間30分
地図昭文社㉒高尾・陣馬
交通費二千三百円
☎090・2316・3359

★6月1日(日)　高松山他　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
小田急新宿駅7時1分発小田原行乗車＝8時20分新松田下車　バス8時25分発西丹沢行乗車＝高松山入口下車→鉄塔→ビリ堂→高松山往復→西ヶ尾→秦野峠分岐→ダルマ沢ノ頭→宮地山分岐→シダンゴ山→寄バス停＝新松田駅　歩程6時間
交通費二千五百円
東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上で
地図昭文社㊳丹沢
シダンゴ山から丹沢山塊の展望が素晴らしい　一部ヤブあり
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★6月1日(日)　小金沢連嶺　健脚向　雨天中止　係＝本多長吉
5月31日JR新宿駅⑥ホーム後方集合　ムーンライト信州号23時54分発乗車＝塩山駅下車　タクシー＝富士見山荘下車→介山荘→石丸峠→小金沢山→湯ノ沢峠→大蔵高丸→大谷ヶ丸→曲り沢峠→景徳院→甲斐大和駅＝高尾駅　歩程約10時間
交通費約八千円
タクシー使用のため必ず申込みして下さい
締切5月30日
地図昭文社㉔大菩薩嶺
FAX 0448・253・9640

★6月2日(月)　鎌倉裏大仏コース　初心者向　係＝伊藤(寛)
東京駅地下①横須賀線久里浜行7時45分発前3両目乗車＝8時41分鎌倉下車　東口市内巡りバス＝大仏前→切通し→銭洗弁天→源氏山公園→鎌倉駅
歩程3時間　小雨決行
膝痛者参加可　運動靴可
☎090・3114・0321

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。

▼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。

ご遠方の方、お忙しい方は電話一本でご注文。通信販売が便利！
TEL 03-3200-7219　FAX 03-5273-2795

八ヶ岳の最寄り駅
茅野駅前店OPEN!
ICI石井スポーツ
ホームページ http://www.ici-sports.com
店内に登山用品がいっぱい！
豊富な品揃えでお客様をお待ちしています
登山本店　03-3208-6601　営業時間 AM10:30～PM8:00　年中無休
169-0073 新宿区百人町2－2－3　（支店は日曜日のみAM10:30～PM7:00）
新宿西口店 03-3346-0301　神田登山店 03-3295-0622　神田本館 03-3295-3215　八王子店 0426-46-5211
大宮店 048-641-5707　川越店 049-226-6751　高崎店 027-327-2397　太田高林店 0276-38-0620
宇都宮今泉店 028-639-9850　甲府店 055-221-0141　茅野駅前店 0266-82-8510　松本店0263-36-3039
長野店 026-229-7739　新潟店 025-243-6330　新潟とやの店 025-241-5134　仙台店 022-297-2442
秋田広小路店 018-884-1771　盛岡大通店 019-626-2122　札幌店 011-222-3535　北12条店 011-747-3062
伏古店 011-787-0233

TECHNOLIGHT®フレーム
秘密は背中
（特許出願中）

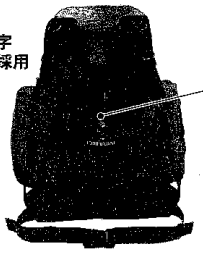
背中快適!!
グッド・デザイン選定商品

LAVAREDO®
ラバレド
容量25ℓ
日帰り～小屋1泊向。女性に優しい設計。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
直話価格 6,400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
直話価格 6,800円

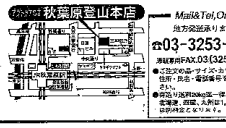
HIDDEN PEAK®
ヒドンピーク
容量35ℓ
小屋1～2泊向。サイドの2本のベルトによりバランス良く背負えます。
カラー：ターコイズ×チャコールグレー
直話価格 6,500円

新設計S字カーブベルト採用



爽快フレーム
①汗を掃き冷えを防ぎます。
②リズミカルに背負います。
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
海外郵便FAX.03(3257)0280
●ご注文の品・サイズ・カラー・数量と住所・氏名・電話番号を明記ください。
●郵送は1次約300g迄一律1,000円。宅配便、郵便、系列は1,000円。離島は別途となります。

★6月4日(水)　横浜自然の森
京急品川駅9時6分発特急久里浜行乗車＝金沢八景9時49分下車　改札前集合　神奈中バス大船行乗車＝横浜霊園前下車→横浜自然観察の森→関谷奥見晴台→金沢自然公園→六国峠ハイキングコース→不動池→能見堂　一般向弱　雨中止　係＝土肥原跡→金沢文庫駅　歩程約3時間　交通費千三百円　運動靴で　地図横浜市栄区・金沢区　横浜に残された貴重な自然の森　協力＝八重樫重男
☎3948・7829　夜7時～9時迄

★6月5日(木)　足利天狗山　一般向　雨天中止　係＝倉内初枝
東武浅草駅8時7分発準急伊勢崎行中程乗車＝足利市駅9時56分下車→織姫神社→古墳→鏡岩→両崖山→天狗岩→天狗山2時59M→展望の岩→須永山→常念寺→足利市駅　歩程約3時間30分　交通費千八百八十円　2万5千図足利市北部
☎3871・7487

★6月6日(金)～8日(日)　仙丈岳・甲斐駒　バス　係＝柴崎　実
6日新宿駅西口朝日生命前10時出発＝中央道＝仙流荘＝北沢峠→仙丈岳→小屋(泊)→甲斐駒岳→北沢峠＝仙流荘＝中央道＝新宿　歩程1日目6時間位　2日目8時間位　やや健脚向　費用二万五千円位　東ハイ保険加入者に限る。
☎FAX0285・23・7785　mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★6月7日(土)　生田緑地と花菖蒲
「小田急沿線ハイキング」No.5　小田急新宿駅⑤9時31分発急行箱根湯本行後方乗車＝向ケ丘遊園駅9時50分下車（係待つ）→桝形山→生田緑地→噴水公園→岡本太郎美術館→日本民家園→向ケ丘遊園駅　歩程3時間位　交通費四百八十円　初心者向　雨中止　係＝高橋
日本民家園は野外博物館でウオーキングコースにもなります。入館料・入園料は各五百円位、65才以上の方は身分証明があれば無料です。必ず黄色のタオル持参のこと　運動靴で参加下さい。
☎3412・6687

★6月7日(土)　彩湖　初心者向
JR埼京線戸田公園駅改札前集合　9時30分出発（快速川越行新宿駅9時発＝池袋9時6分＝赤羽9時15分＝戸田公園駅9時20分下車）→荒川親水公園→彩湖自然学習センター→彩湖→戸田漕艇場→戸田公園駅　雨天中止　係＝飯塚賢次
歩程約4時間　彩湖は荒川の水と自然を生かした調整池です。
☎FAX3902・4069

★6月7日(土)　関八州見晴台　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時36分発快急西武秩父行乗車＝所沢8時3分＝東飯能8時27分＝西吾野駅8時54分下車→高山不動尊→関八州見晴台→花立松峠→傘杉峠→顔振峠→吾野駅　軽登山靴　歩程5時間　地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★6月7日(土)　甲州高尾山　一般向　雨天中止　係＝川寄英雄
JR高尾駅発8時20分＝勝沼ぶどう郷駅9時32分下車→三光寺→大滝不動尊→展望台→高尾山→柏尾山→大善寺→勝沼ぶどう郷駅　歩程5時間　地図昭文社㉔大菩薩嶺
☎FAX0042・366・4383　夜9時迄

▼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。また、東ハイ保険の『払込金受領証』を「必ず携帯」を習慣づけて下さい。

★6月7日(土)8日(日)　尾瀬ヶ原縦走　バス　係＝平沢こと
空席あり電話確認の上申込み。7日JR東京駅八重洲北口6時50分出発＝東北道＝今市IC＝御池登山口→天神田代→三条の滝→温泉小屋(泊)　一般向弱　歩程3時間30分　8日小屋→ヨッピ橋→尾瀬ヶ原（花百名山）→竜宮小屋→山ノ鼻→鳩待峠＝路線バス＝戸倉温泉一浴＝関越道＝東京駅　歩程4時間25分　一般向　地図昭文社⑭尾瀬　費用約二万一千円（シャトルバス代・2日昼食・入浴・飲物バス　やや健　係＝直江忠彦
費用八千円　東ハイ保険加入者に限る。〒206・0034多摩市鶴牧4の1の405
☎090・2146・6765

★6月7日(土)8日(日)　黒法師山
7日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝東名道＝浜松＝戸中＝黒法師山→7時間→戸中＝東名道＝新宿　やや健　係＝直江忠彦
費用八千円　東ハイ保険加入者に限る。〒206・0034多摩市鶴牧4の1の405
☎090・2146・6765

★6月7日(土)8日(日)　谷川岳
7日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝関越道＝水上＝土合口→厳剛新道→西黒尾根分岐→谷川岳→天神尾根→天神平ロープウエー＝土合口＝新宿　アイゼン要　歩程6時間　費用約九千円
☎3997・0593

★6月8日(日)　戦場ヶ原　初心者向　小雨決行　係＝秋山俊子
「花追びと」ズミ（コリンゴ）→湯元温泉　バス＝日光駅　東武浅草駅③7時10分発快速日光行前方乗車＝北千住7時20分＝終点9時12分下車　バス湯元温泉行乗車＝竜頭の滝下車→石楠花橋→泉門池→湯滝→湯の湖　歩程3時間30分　日光ミニフリーパス四千九百四十円が得　地図昭文社⑬日光
☎3891・0380

★6月8日(日)　観音崎　初心者向　雨天中止　係＝藤谷末松
急三崎口行前方乗車＝横浜10時10分＝堀の内10時39分下車　乗換10時50分発浦賀行乗車＝浦賀駅10時55分下車　バス観音崎行乗車＝腰越下車→観音寺→ビジターセンター→観音崎公園→観音崎灯台→走水神社→馬堀海岸駅　歩程2時間30分　交通費千七百三十円　房総半島を望む公園　様々な伝説の残る走水等ゆっくり歩きます。運動靴可
☎042・373・9339　夜7時～9時迄

★6月8日(日)　浮野の里　あやめ　一般向弱　係＝渡辺　震
公園→花咲駅　浮野の里周辺と植物は県の天然記念物。あやめ祭りでは水路を女船頭が田舟を漕ぎます。歩程約3時間　雨天中止　交通費約二千二百円
☎048・768・1876

★6月8日(日)　三頭山　一般向　雨天中止　係＝加世田輝三
JR新宿駅7時11分発豊田行乗車＝立川駅　乗換7時56分発武蔵五日市行乗車＝終点下車　バス8時55分数馬行乗車＝数馬分着　乗換東武伊勢崎線8時59分発館林行乗車＝加須駅9時10分下車　会の川新水公園→水産試験場→大沼→浮野の里→花咲の路→三頭山→鞘口峠→森林館　バス14時55分発数馬行乗換武蔵五日市駅　歩程3時間　地図昭文社㉓奥多摩
☎042・344・7801

★6月8日(日)　天覚山　一般向
JR上野駅⑦8時2分発快速ラビット宇都宮行中程乗車＝蓮田駅（係乗車）＝久喜駅8時43分着　乗換東武伊勢崎線8時59分発館林行乗車＝加須駅9時10分下車　会の川新水公園→水産試験場→大沼→浮野の里→花咲駅　雨天中止　係＝平沢こと
花を楽しみながらゆっくり歩きます。参加者に予定表送ります。
協力＝西田　博・松浦利保
往復はがきに〒住所　氏名　会番　生年月日　電話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
※「駅から歩歩」シリーズは6月～8月までお休みします。
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★6月8日(日)　雨天中止　係＝阿部
JR新宿駅⑦8時55分発快速中央線特別快速　夜11時出発＝中央道＝大宮駅改札口前　豆の木7時30分集合　関越道＝湯沢＝ロープウエー　湯沢高原トレッキング＝湯沢　歩程3時間　費用六千三百円　空席あり　青いケシの花をはじめ数々の花が咲き競う頃。
協力＝江森一郎
電話申込み後　郵便振替00160＝4＝41876
☎048・665・4027　夜7時～9時

★6月10日(火)　アルプの里　バス　一般向弱　係＝中村永彦
大宮駅改札口前　豆の木7時30分集合　関越道＝湯沢＝ロープウエー　湯沢高原トレッキング＝湯沢　歩程3時間　費用六千三百円　空席あり　青いケシの花をはじめ数々の花が咲き競う頃。
協力＝江森一郎
電話申込み後　郵便振替00160＝4＝41876
☎048・665・4027　夜7時～9時

◉6月11日(水)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★6月13日(金)14日(土)　志賀山四十八池　バス　一般向　係＝柴崎
13日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝関越道＝湯田中温泉＝硯川→前山リフト→前山山頂→渋池→志賀山→裏志賀山→四十八池→大沼池→逆池→大沼池入口＝池袋駅　歩程4時間位　費用九千円位
往復はがき・FAX又はメールに、〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入の上申し込み下さい。
東ハイ保険加入者に限る。
〒3223・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785　mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★6月8日(日)　天覚山　一般向
雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅⑤8時6分発快急前方乗車＝東吾野下車→天覚山→大高山→前坂→吾野駅　歩程3時間　交通費千三百円位
☎090・3528・5641

★6月9日(月)　矢倉岳　一般向
雨天中止　係＝杉田志津子
小田急新宿駅7時7分発急行箱根湯本行＝新松田8時34分下車　バス8時39分発地蔵堂行＝矢倉沢下車→矢倉岳→万葉公園→地蔵堂バス停＝新松田駅　歩程4時間30分　足柄万葉バスが得　東ハイ保険加入者に限る。
☎0442・572・4722

◉郵便振替による送金は到着まで4～5日間かかります。

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秋葉原に出現。「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 TEL03-3262-0432 FAX03-3262-7285
パタゴニア&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 エコープラザ TEL03-3262-0583 FAX03-3262-0486

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。
KAMOSHIKA
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 0827-18 ●AM10:00～PM7:00

東パイ山行強弱度（歩程は休憩時間を含ます）

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

★6月13日(金)～16日(月)　北海道アポイ・樽前岳　係＝伊藤（寛）
13日9時30分羽田空港＝千歳バス＝オロフレ山（シラネアオイ群生地）＝カルルス温泉(泊)
14日樽前岳（百名山）七合目登山口→山頂→不風死岳→支笏湖畔＝丸駒温泉(泊)
15日高静内鈴蘭自生地＝アポイ山荘(泊)
16日アポイ岳（高山植物の宝庫）往復＝千歳空港＝羽田
温泉と花の旅　1日歩程4時間
一般向　定員20名
交通費宿泊約八万五千円
申込は6月1日上芦川鈴蘭自生地バスと同じ。
☎090・3114・0321　mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp

★6月14日(土)　水元公園の花菖蒲　初心者向　係＝江森一郎
「ニコニコ山行」No.114
営団地下鉄千代田線金町駅北口10時集合→縛られ地蔵→水元公園→花菖蒲を鑑賞し、園内を散策。小雨決行　協力＝高田佐紀子
「ニコニコ山行」は7月・8月は暑いので休みます。
☎048・663・7389

★6月14日(土)　一切経山他　バス　一般向強　係＝伊藤治良
予告で満席、若干のキャンセル待ちを受付けます。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知いたします。
協力＝吉田忠満
☎FAX045・984・1010
夜7時～9時

★6月15日(日)　旧中山道(5)桶川～鴻巣　初心者向　係＝篠藤一子
JR高崎線桶川駅改札口前9時集合　上野駅⑥8時6分発＝桶川駅8時47分下車が便利
江戸より六番目の宿場、桶川宿→本陣跡→紅花商人の商家・神社・石灯籠・旅籠等→女郎買い地蔵→旧北本宿→浅間神社→七番目の宿場、鴻巣宿→人形屋町並み→雛屋歴史資料館→鴻神社→氷川神社→北鴻巣駅
桶川臙脂と武州藍そして鴻巣人形の里など史跡と共に地方色も豊かな緑多い快適な道です。歩程4時間30分　地図埼玉県交通費上野駅起点千六百九十円
☎FAX0297・78・4899
〈参考文献〉
①今昔中山道　独案内　今井金吾著　JTB出版　六千三百十一円　地形図入り
②中山道六十九次を歩く　岸本豊著　信濃毎日新聞社　千七百円　地形図入り
③中山道を歩く　山と渓谷社　イラスト風　千五百円

★6月15日(日)　小櫃山　バス　一般向
電話確認の上申込み下さい。
JR新宿駅西口八十二銀行前6時50分出発＝中央道勝沼IC＝焼山峠→小櫃山→焼山峠＝笛吹の湯一浴＝勝沼IC＝新宿
歩程3時間10分　費用五千円（入浴・飲物含む）
軽登山靴以上で足元しっかりと参加下さい。　係＝平沢こと
レンゲツツジの花に期待して。
協力＝佐々木(保)・佐々木(昭)　西田
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

▼山行の荷物と怪我は自分持ち

★6月15日(日)　赤城銚子の伽藍　一般向強
池袋駅西口芸術劇場横7時10分出発＝関越道＝前橋＝赤城道路＝展望台下バス停→地蔵岳→長七郎山→オトギの森入口→銚子の伽藍→牛石峠→ビジターセンターバス停＝関越道＝池袋
歩程4時間50分　費用三千八百円

★6月15日(日)　大菩薩嶺　一般向強
JR新宿駅6時22分発特快乗車＝高尾7時5分着　乗換7時26分発小淵沢行乗車＝塩山下車→タクシー＝福ちゃん荘前下車→介山荘→熊沢山→石丸峠→介山荘まで戻る→大菩薩峠→妙見ノ頭→雷岩→丸川峠→裂石バス停＝塩山駅　歩程6時間
軽登山靴以上

★6月15日(日)　殿平　一般向強
JR新宿駅⑨9時7分発ホリデー快速ビューやまなし小淵沢行乗車＝大月10時31分着　乗換10時40分発甲府行＝初狩10時47分下車→藤沢入口→子神社→殿平→子神社→初狩駅
交通費約三千円
歩程3時間
2万5千図大月
協力＝青山昌次
☎090・7410・6944
雨天中止　係＝佐野俊一郎

★6月15日(日)　文京区史跡散策　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
「新東京百景ハイク」No.36
JR上野駅公園口9時集合→旧岩崎邸→一葉会館→漱石旧居跡→鴎外記念館→白山神社で富士塚登山→目赤不動→六義園（入園料五百円）歩程20km4時間
交通費五千円位　ホリデーパス
東パイ保険加入者に限る。
地図昭文社㉔大菩薩嶺
希望者はタクシー予約のため6月10日までに電話で申込下さい。
先着順20名　ヘッドランプ持参
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★6月15日(日)　雲取山　健脚向　係＝近能健次郎
JR立川駅6時39分発奥多摩行乗車＝終点下車すぐにバス蜂谷行7時50分発乗車＝蜂谷下車→赤指→千本ツツジ→七ッ石山→雲取山→ブナ坂→鴨沢→バス停＝奥多摩駅　歩程8時間30分
参加者は電話下さい。
☎FAX3802・2523
雨天中止

☆6月17日(火)　スケッチハイク　一般向強　小雨決行　係＝大手
小田急狛江駅改札10時集合
多摩川べりに10数本の松が生えている通称多摩川の五本松周辺で悠々と流れる川、対岸や遠く歩速6kmで歩ける方、また私のハイクに参加したことのある方に限る。脚力の弱い方は無理。
本郷界隈の文豪史跡と名墓碑探訪。運動靴で。協力＝橘田規子
☎090・1501・1823
狛江多摩川に見える橋などの風景を描く。係＝宇賀神茂弥
雨天強風は中止
☎048・831・4863

★6月17日(火)　菖蒲町散策　一般向弱　雨天中止　係＝土肥原
JR上野駅⑥9時30分発高崎行乗車＝桶川10時10分下車（係改札待）バス東口菖蒲車庫行約25分＝菖蒲城址あやめ園前下車→ラベンダー堤→花あやめ園→しらさぎ公園→菖蒲神社→妙福寺→下栢山（しもかやま）バス停＝桶川駅　歩程約3時間
交通費約二千円　運動靴で
地図埼玉県菖蒲町
お花の見頃に期待して
協力＝八重樫重男
☎3948・7829　夜7時～9時迄

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

★6月18日(水)　水元公園～柴又　係＝奥村昭孝
初心者向
JR常磐線金町駅前10時集合→しばられ地蔵→水元公園（自由散策）→江戸川堤→矢切の渡し→柴又帝釈天→柴又駅
歩程3時間　雨天中止
ハナショウブ観賞後、寅さんの故郷を訪ねる。
〈注〉金町駅からバス利用も可。安全対策上申込制、但し当日の出欠は自由。
☎FAX3634・2284
朝は10時頃迄　夜10時以後可

★6月20日(金)～22日(日)　甲武信岳　バス　やや健脚　係＝巽
20日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝中央道＝信濃川上＝モウキ平→十文字峠→白岩山＝三宝山→甲武信岳→雁坂峠→広瀬屋(泊)→西破風山→雁坂峠→広瀬＝新宿　歩程1日・2日目共7時間　費用約二万円
☎3997・0593

★6月21日(土)　入笠山　スズラン　一般向　係＝秋山
「花追びと」花の百名山
JR新宿駅南口出て右へルミネI前集合　7時出発＝中央道＝富士見パノラマスキー場駅ゴンドラリフト（千円）＝入笠湿原→御所平峠→入笠山△1955→首切清水→大阿原湿原一周→沢入登山口＝新宿
歩程約4時間　費用四千五百円
電話又はFAXで申込み後
郵便振替00140＝0＝76446
☎3891・0380　秋山俊子
地図付地出版⑪入笠山
FAX3891・0331

★6月21日(土)22日(日)　湯沢高原の花と清津峡　バス　係＝木田
予告済ですが若干の空席あり、電話確認の上申し込んで下さい。
朝立1泊2日　費用二万三千円
一般向弱　参加予定者には行程表を送ります。
協力＝西田　博・佐藤忠男
☎FAX090・6535・0432
047・370・8644

◉日帰りの電車山行は申込不要です（但し健脚向等で申込制の場合は除く）出発駅もしくは集合場所へ直接お越し下さい。その路線の途中駅乗車も可。

大人達のペンション

白馬・安曇野の自然が待ってますよ!

東パイ会員に限り、ご宿泊特別割引!
白馬駅、パ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～
★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

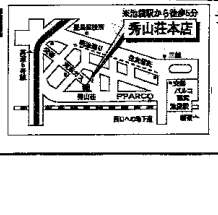
クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格¥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング縦走シューズ。
軽アイゼンも無理なく付けられます。

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

★6月21日(土)　鐘撞堂山　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
東上線池袋駅8時発特急乗車＝小川町9時7分着　乗換9時8分発寄居行乗車＝寄居駅9時22分下車→北口役場前集合→大正池→鐘撞堂山→虎ヶ岡城跡→かんぽ→波久礼駅　歩程4時間2万5千図寄居
☎048・581・0846

★6月22日(日)　塔ノ岳　やや健脚向　雨天中止　係＝有里公雄
小田急新宿駅7時1分発急行小田原行前方乗車＝秦野駅8時8分下車　バス8時18分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→二ノ塔→三ノ塔→烏尾山→行者ヶ岳→新大日→塔ノ岳→大倉バス停＝渋沢駅　歩程6時間30分　東ハイ保険加入者に限る。交通費千四百八十円（丹沢・大山フリーバスB券）
地図昭文社㉘丹沢
☎3974・1849　夜7時～8時迄

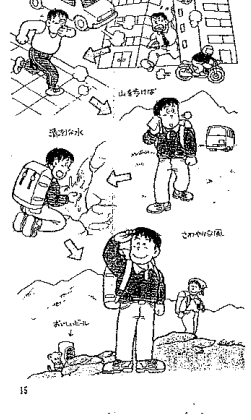
★6月25日(水)　安達太良山　バス　一般向
東京駅丸の内南口改札前6時50分集合　バスターミナル7時出発＝東北道＝二本松IC＝奥岳温泉下車→ゴンドラ乗車＝薬師岳→五葉松平→安達太良山→峰の辻→勢至平→奥岳渓谷→奥岳温泉　歩程4時間　費用五千円　他ゴンドラ代千円　高山植物、レンゲツツジを訪ね る。〈注〉天候状態の悪い時、蓼科の八子ガ峰に変更。係＝奥村昭孝
電話申込後　郵便振替00180＝7＝350097奥村昭孝　詳細を送る
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎3634・2284　朝10時頃迄　夜10時以後可

★6月26日(木)～29日(日)　白峰三山他　バス　一般向　係＝木田
予告で定員に達しました。参加予定者には行程表を送ります。なお若干のキャンセル待ちは受付けします。

★6月27日(金)　南大菩薩縦走　一般強　雨中止　係＝伊藤（寛）
JR立川駅⑥6時46分発普通甲府行前3両目集合＝8時2分甲斐大和駅下車　タクシー＝湯ノ沢峠→大蔵高丸→大谷ヶ丸→曲沢峠→田野景徳院　バス＝甲斐大和＝立川　歩程6時間30分　5万図都留・丹波　2万5千図
朝立3泊4日　一般向
費用四万三千円
協力＝飯田芳積
☎047・370・8644

★6月27日(金)～29日(日)　裏岩手　早池峰　バス　やや健　係＝直江
27日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜10時出発＝東北道＝松尾八幡平＝八幡平→大深山8時間→松川温泉＝河原坊→早池峰山5時間→＝東北道＝新宿
費用二万五千円
東ハイ保険加入者に限る。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★6月28日(土)　美しの森～天女山　一般向弱　係＝伊藤（寛）
JR八王子駅④6時34分発松本行前3両目乗車＝8時53分長坂下車　タクシー＝登山口→天女山→県営八ヶ岳牧場→美しの森→からまつ湖　タクシー＝長坂駅＝八王子　歩程3時間
地図昭文社㉜八ヶ岳・蓼科
交通費約六千五百円
膝痛参加者可　梅雨の季節、多少の雨でも決行します。
✉itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321



★6月28日(土)29日(日)　横手山・白砂山他　バス　係＝平沢こと
空席あり早めに申込み下さい。28日JR東京駅八重洲北口＝関越道渋川伊香保IC＝渋峠→横手山（三百名山）→渋峠＝硯川リフト乗場＝リフト＝前山湿原→志賀山→四十八池→渋池→前山リフト乗場＝硯川＝野反湖ロッジ(泊)　歩程3時間45分
29日宿→地蔵峠→堂岩山→白砂山（二百名山）→同じ道戻る→野反湖＝草津温泉一浴　関越道＝東京駅北口
歩程6時間40分　一般向強
費用二万円（リフト代・入浴代・飲物・別途保険代含む）
協力＝西田　博・山口美智子
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★6月28日(土)29日(日)　帝釈山　バス　一般向強　係＝中嶋要一
28日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜10時出発＝東北道宇都宮IC＝会津西街道＝湯ノ花石湯＝猿倉南登山口→田代山→帝釈山（二百名山）→往路を戻る＝新宿西口（夜8時頃）
歩程約5時間30分
費用約七千三百円
東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上で
地図昭文社⑭尾瀬
電話連絡後往復はがきで〒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

★6月29日(日)　霧ヶ峰　バス　係＝伊藤（寛）
JR立川駅北口高島屋前　7時出発＝霧ヶ峰高原車山スキー場　スキーリフト＝八合目→山頂→蝶々深山→八島ヶ原湿原→鷲ヶ峰ヒュッテ＝立川
5万図諏訪　2万5千図霧ヶ峰
般向弱
歩程3時間　定員24名
バス代五千円とリフト代
申込みは6月1日上芦川鈴蘭自生地と同じ。
✉itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★6月30日(月)～7月6日(日)　北海道　バス　やや健脚　係＝巽
30日赤羽駅北改札前　夜11時出発＝東北道＝青森船14時45分発＝室蘭21時30分着＝阿寒湖＝滝口・雄阿寒岳往復＝川湯温泉(泊)＝斜里岳登山口清岳荘→下二俣→旧道→上二俣→斜里岳→上二俣→新道→下二俣→登山口＝宇登呂(泊)＝木下小屋→羅臼平→羅臼岳→往路を下山→木下小屋＝宇登呂(泊)＝雌阿寒温泉→雌阿寒岳→オンネトー＝室蘭船23時25分発＝青森6時25分着＝赤羽歩程雄阿寒岳6時間　斜里岳5時間　羅臼岳7時間　雌阿寒岳5時間
食料等は現地で調達できます。
費用約八万円
☎3997・0593

◆会のハイキングに参加の際はリーダーに『会員証』を提示し『参加表』に百円添えてお渡し下さい。

◆樹木や花は折らず採らず、ゴミは持ち帰りましょう。

◉3月入会のお仲間（24名）
会員番号13383～13407
佐伯和子　瀬口弘吉　佐藤君江
加藤邦雄　古川冬子
山浦　基　中田愛子　山崎博子　中田　久
落合　淳　高杉明子　篠　生枝
野村洋子　春名啓作　平本一三
森谷順子　辻　宣子　芝崎和子
大久保利子　石川テル子
篠　増太郎　二宮かなを里
古沢千恵子　田辺一之助
矢谷亜紀子
五月女　登　小林庄三郎
斉藤喜代子　木田いく子
望月美代子　長谷部秋仁
立和ちえ子
藤島けい子
一の関キメ

◉4月入会のお仲間（56名）
会員番号13408～13463
木村康子　木津静子　徳留淳朔
渡辺慶孝　山崎貞子　鈴木輝衛
牧口順一　鈴木えつ　井伊將之
井伊昭子　大嶋京子　袴田　偶
飯島優子　斉藤淳子　矢谷潤二
野上武雄　安藤　真　大谷三正
寺本豊子　小川悠子　保田淑美
村上和子　阪口　茂　森　敏男
栗本　茂　鈴木リツ　佐藤重孝
石田洋子　川嶋春男　川嶋宣子
中村忠雄　神山　恵
広瀬美智子　佐々木良枝
深江とし子　金田芙美子
石崎フクイ　小野貴史子
編田喜代子　福本恵美子
関口富美子　乗峰三枝子
篠原寿美枝　山田よし子
佐藤千恵子　伊藤真理子

◉3月度寄付金
平沢こと様　三、五〇〇円
合　計　三、五〇〇円

◉東ハイ第2回写真展を終えて
今年も無事終了しましたことをご報告いたします。
出展者はもちろん、お手伝い下さった多くの方々に厚く御礼申し上げます。今年は昨年より百名以上も多い六百五十名もの多くの人々がご来訪下さいました。休館日の木曜日にも三十名もの方が来られ大変ご迷惑をおかけしましたこと、ここに深くお詫び申し上げます。
出展者二十四名の作品は四十九枚で大変な力作ばかりでした。来年はお花の作品も増やして下さることを期待します。
16年度は3月5日(金)～3月17日(水)を予定しています。展示希望者は15年暮まで受付けておりますので、お問い合わせ下さい。
係＝巽　次郎

◉3月入会のお仲間（24名）
会員番号13383～13407
佐伯和子　瀬口弘吉　佐藤君江
加藤邦雄　古川冬子
山浦　基　中田愛子　山崎博子　中田　久
落合　淳　高杉明子　篠　生枝
野村洋子　春名啓作　平本一三
森谷順子　辻　宣子　芝崎和子
大久保利子　石川テル子
篠　増太郎　二宮かなを里
古沢千恵子　田辺一之助
矢谷亜紀子
五月女　登　小林庄三郎
斉藤喜代子　木田いく子
望月美代子　長谷部秋仁
立和ちえ子
藤島けい子
一の関キメ

◉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、遅れる場合もあります。

〔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
係＝○○○○はリーダー
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

自分自身の体力・歩行力を考えて、無理のないコースに参加して下さい。

東京ハイキング協会

平成14年度　収支決算報告書

平成14年4月1日～平成15年3月31日

収入の部 摘要	金額(円)	支出の部 摘要	金額(円)
現金　前期より繰越	97,537	通信費	1,662,536
郵便貯金　〃	4,703,756	諸会費	750,774
普通預金　〃	1,165,955	旅費交通費	570,370
定額預金　〃	5,000,000	事務用品費	96,173
仮払金　〃	50,000	印刷費	1,630,846
年会費	6,486,760	水道光熱費	126,100
参加費	1,611,800	公租公課	423,883
協賛費	620,000	賃貸費	1,491,000
寄付金	19,850	荷造運賃	51,450
受取利息	2,127,478	東ハイ祭費	——
雑収入	164,400	図書費	11,413
		慶弔費	30,000
		備品費	——
		雑費	520,024
		別途積立金へ振替	3,000,000
		現金　次期へ繰越	209,863
		郵便貯金　〃	4,648,323
		普通預金　〃	1,780,321
		定額預金　〃	5,000,000
		仮払金　〃	44,460
合計	22,047,536	合計	22,047,536

平成15年4月3日

上記の通り御報告致します。　代表　秋山俊子　㊞
会計担当　飯塚賢次　㊞
監査の結果相違ありません。　会計監査　佐々木保　㊞
〃　中村永彦　㊞

右の会計報告についてご質問がありましたら、ハガキまたはファックスで住所　氏名　☎　会員番号ご記入の上、東ハイ事務所へお寄せ下さい。ご説明致します。
会計担当理事・飯塚賢次