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 7月号（第357号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで1,800円＋入会金1,000円

7月ハイク

（46コース）

目次

2(水)～6(日)　北海道バス　木田
3(木)　野反湖他　バス　中村
4(金)～5(土)　四阿山他バス　柴崎
5(土)　秩父飯盛山　中田
〃　本白根山　バス
〃　金沢文庫～鎌倉　秋山
〃　大菩薩峠他　榎本
〃　高水三山　伊藤(寛)
〃～6(日)　北岳他　佐々木
6(日)☆写生会根津神社　直江
〃　旧中山道(6)　宇賀神
〃　奥鬼怒山バス　篠藤
〃　秩父札所　中田
〃　日向薬師他　伊藤(寛)
〃　茶臼岳～朝日岳　辰巳
〃　石老山　阿部
〃　大岳山　加世田
8(火)　芦ノ湖東湖畔　土肥原
9(水)～11(金)　北アルプス槍ヶ岳　伊藤(寛)
9(水)　那須南月山　バス　柴崎
11(金)～12(土)　和名倉山バス　柴崎
〃～13(日)　仙ノ倉バス　直江
12(土)～13(日)　出羽月山バス　平沢
13(日)　飯山観音・白山　高橋
〃　落合川緑道　藤谷
〃　日和田山　西沢
〃　日光滝めぐり　近能
18(金)～19(土)　八方尾根バス　秋山
〃～21(祝)　南アルプス　平沢・佐々木
〃～22(火)　塩見岳他バス　吉村
〃　赤薙～女峰山　柴崎
19(土)～20(日)　赤岳　辰巳
〃　大菩薩峠　本多
20(日)　茅丸　土田
〃　土岳　佐野
22(火)☆スケッチ水元公園　宇賀神
23(木)～27(日)　霧ケ峰バス　吉村
24(木)～27(日)　東北花の山バス　木田
〃～〃　岩手山他バス　藤谷
〃～〃　白馬岳バス　巽
25(金)～27(日)　加賀白山バス　杉田
〃～28(月)　北岳他　伊藤(浩)
26(土)～27(日)　南蔵王　バス　中嶋
〃～〃　針ノ木他　秋山
27(日)～30(水)　御岳渓谷　吉村
30(水)～8/3(日)　悪沢岳他バス　柴崎
31(木)～8/4(月)　立山他バス　直江

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

★7月2日(水)～6日(日)　北海道花の山　航空機とバス　係＝木田
予告で定員20名に達しましたので締切ります。参加予定者には行程表を送ります。
協力＝飯田芳積・佐藤忠男
☎FAX 047・370・8644

★7月3日(木)　野反湖～八間山
大宮駅改札口前　豆の木広場　7時30分集合　関越道＝渋川＝野反峠→八間山→野反湖＝渋川　歩程3時間30分　費用五千円
湖周辺は花の宝庫です。残席確認後、往復はがきに〒住所、氏名、生年月日、電話番号を記入の上申し込み下さい。〒331・0813さいたま市北区植竹町2の22　中村永彦
☎ 048・665・4027　夜7時～9時

★7月4日(金)5日(土)　四阿山～根子岳　バス　係＝柴崎　実
4日新宿西口朝日生命前　夜10時出発＝上越道＝鳥居峠→四阿山→根子岳→菅平牧場＝上越道＝池袋　歩程6時間30分位　費用九千円位　一般向強
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきかFAX又はメールに、〒住所、氏名、生年月日、電話、会番を記入の上申込み下さい。〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
mail siba-m@cameo.plala.or.jp
☎FAX 0285・23・7785

★7月5日(土)　秩父飯盛山　一般向強　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1分＝東飯能8時27分＝正丸駅8時58分下車→旧正丸峠→刈場坂峠→つつじ山→横峠→飯盛山→関八州見晴台→白滝→西吾野駅　歩程6時間
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎ 048・581・0846

★7月5日(土)　本白根山　バス　係＝秋山俊子
「花追びと」コマクサとの出会いを求めて。JR池袋駅北口改札前集合　7時出発＝関越自動車道＝白根火山ローブウエー山頂駅前→鏡池→本白根山展望台→山頂駅＝草津白根山＝池袋　歩程3時間30分
噴火口跡に咲く高山植物の女王コマクサとの出会いを求めて。時間により希望者で入浴も。費用四千五百円　電話・FAX申込み後郵便振替00140＝0＝764469　秋山俊子
地図昭文社⑰志賀高原・草津
FAX 3891・0331
☎ 3891・0331

★7月5日(土)　金沢文庫～鎌倉
京急品川駅8時15分発特急三崎口行中程乗車＝横浜8時36分＝金沢文庫8時52分下車　改札前集合（係待つ）六国峠入口→能見堂跡→自然公園→観察の森　一般向　雨天中止　係＝榎本
交通費千五百円位
木陰の多いコースです。
☎ 045・701・4789

★7月5日(土)　大菩薩峠～丹波道　健脚向　係＝伊藤(寛)
JR立川駅⑥6時43分発甲府行前3両目乗車＝8時26分塩山駅下車　タクシー＝富士見山荘前→大菩薩峠→フルコンバ小屋跡→丹波道→丹波　バス＝奥多摩駅＝立川　地味なコースですが充実した山を楽しめます。
歩程6時間30分　5万図丹波　2万5千図大菩薩峠・柳沢峠・丹波　交通費約五千二百円
雨天中止
係は雨でも塩山駅まで出る
mail itow-hi@aiaros.ocn.ne.jp
☎ 090・3114・0321

◆山行の荷物と怪我は自分持ち

★7月5日(土)　高水三山　一般向　雨天中止　係＝川寄英雄
JR立川駅7時49分発奥多摩行乗車＝軍畑駅下車→高水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽駅
歩程3時間30分位
地図昭文社㉓奥多摩
FAX 042・366・4383　夜9時迄

★7月5日(土)6日(日)　北岳～間ノ岳　健脚向　係＝佐々木　保
予告済ですが若干空席あり。電話確認の上お申込み下さい。
費用二万二千円
東ハイ保険加入者に限る。
☎ 090・8035・6123

★7月5日(土)6日(日)　奥鬼怒山
5日新宿西口安田生命東京三菱銀行横＝夜11時出発＝関越道＝沼田＝大清水→奥鬼怒山→7時間→大清水＝関越道＝新宿
バス　やや健脚　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

☆7月6日(日)　写生会　根津神社と周辺　係＝宇賀神茂弥
地下鉄千代田線根津駅1番出口より徒歩約7分で神社、楼門前10時集合。大きな樹々に囲まれた本殿、楼門など美しい。神社横の権現坂や下町情緒残る民家を描くのもよい。雨天中止
☎ 048・831・4863

★7月6日(日)　旧中山道(6)吹上～熊谷　初心者向　係＝篠藤
JR高崎線北鴻巣駅改札口前9時集合　上野駅⑭7時50分発＝北鴻巣駅8時44分着が便利
中山道→吹上神社→権八地蔵→荒川土手→八番目の宿場熊谷宿→熊谷寺→高城神社→本陣別邸星渓園→熊谷駅
荒川沿いの水田地帯、熊谷次郎直実ゆかりの地で史跡多数と変化に富みますが、道がちょっと複雑になってきました。
歩程4時間30分位　地図埼玉県交通費二千六十円
次回8月夏休み
9月28日(日)(7)熊谷～深谷
☎FAX 0297・78・4899

★7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8時6分発快急西武秩父行後方乗車＝終点9時45分下車　バス10時5分発乗車＝札所前下車→①四万部寺→②真福寺→光明寺→③常泉寺→④金昌寺＝西武秩父駅　歩程3時間
地図昭文社㉒奥武蔵・秩父
☎ 048・581・0846

★7月6日(日)　日向薬師～七沢温泉　一般向弱　係＝伊藤(寛)
小田急新宿駅⑤7時31分発箱根湯本行前3両目乗車＝8時29分伊勢原下車　神奈中バス8時55分発日向薬師行＝9時31分終点下車→薬師本堂→日向山→七曲峠→七沢温泉→七沢荘（希望者入浴）→広沢寺温泉入口　バス＝本厚木＝新宿　歩程2時間
膝痛者参加・運動靴可
地図昭文社㉘丹沢　小雨決行
交通費千七百円　入浴千円
係は雨でも伊勢原駅へ出る。
mail itow-hi@aiaros.ocn.ne.jp
☎ 090・3114・0321

★7月6日(日)　茶臼岳～朝日岳
JR上野駅⑧6時51分発快速ラビット前方3両目乗車集合＝9時14分黒磯下車　バス9時20分発那須山麓駅行乗車＝終点下車　ロープウエー＝山頂駅下車→茶臼岳△1897→峰ノ茶屋→朝日岳△1896往復→峰ノ茶屋→山麓駅前バス停＝黒磯駅
歩程4時間30分　軽登山靴以上で　頂場あり　ゆっくり登ります。朝日岳からの眺望は雄大。東ハイ保険加入者に限る。
ホリデーパス乗越清算が得
地図昭文社⑫那須・塩原
☎ 3806・0778　夜7時～8時迄

◆樹木や花は折らず採らず、ゴミは持ち帰りましょう。

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　大宮店 048-641-5707　宇都宮今泉店 028-639-9850　長野店 026-229-7739　秋田広小路店 018-884-1771　伏古店 011-787-0233
神田登山店 03-3295-0622　川越店 049-226-6751　甲府店 055-221-0141　新潟店 025-243-6330　盛岡大通店 019-626-2122
神田本館 03-3295-3215　高崎店 027-327-2397　茅野駅前店 0266-82-8510　新潟とやの店 025-241-5134　札幌店 011-222-3535
八王子店 0426-46-5211　太田高林店 0276-38-0620　松本店0263-36-3039　仙台店 022-297-2442　北12条店 011-747-3062

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

LAVAREDO
NEW ラバレド　容量25ℓ
日帰り～小屋1泊向。女性に使い易いパッド付ヒップベルトに2つの小物入れを装備。
カラー：サンダスXチャコール
直販価格 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Xチャコール
直販価格 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本のベルトによりバランス良く背負えます。
カラー：ライムXチャコールグレー
直販価格 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

秋葉原登山本店
Mail&Tel.Order
地方発送承ります。
☎03-3253-1438
海外FAX 03(3257)0280
●ご注文のお・サイズ・カラー・型番を記載・氏名・電話番号をお知らせください。
●海外は送料2000円～1,000円。航空便、郵送、船便は1,000円。離島は別料金となります。

★7月6日(日)　石老山　一般向弱　雨天中止　係＝阿部輝雄
京王新宿駅③7時30分発高尾山口行乗車＝高尾乗換JR8時43分発大月行乗車＝相模湖駅8時58分発下車　バス9時発三ヶ木行乗車＝石老山登山口下車→顕鏡寺→融合平→石老山→大明神
★7月6日(日)　大岳山　一般向強　雨天中止　係＝加世田輝三
JR新宿駅6時44分発高尾行乗車＝立川駅乗換7時15分発青梅行乗車＝拝島駅乗換武蔵五日市行乗車＝7時52分終点下車　バス8時15分発上養沢行乗車＝8時42分大岳鍾乳洞入口下車→大滝→大岳山荘→大岳山→芥場峠→御岳山→ケーブル下
歩程約6時間　地図昭文社㉓奥多摩
☎0428・3447・7801
★7月8日(火)　芦ノ湖東湖畔　一般向弱　雨中止　係＝土肥原
小田急新宿駅7時37分発急行箱根湯本行前方乗車＝小田原9時14分発下車　バス9時35分発元箱根行乗車＝終点下車→山のホテル→箱根園→神山温泉→箱根樹木園→湖尻→桃源台＝小田原又は新宿　歩程約3時間
交通費約四千円　運動靴で
地図昭文社㉙箱根
水辺の風を期待して
協力＝八重樫重男
☎3948・7829　夜7時～9時迄
★7月8日(火)～11日(金)　北ア槍ヶ岳　一般向強　係＝伊藤(寛)
8日JR新宿駅⑥7時発特急スーパーあずさ1号前方自由・禁煙席集合＝9時38分松本下車　バス10時10分発＝上高地→横尾山荘(泊)　9日槍ヶ岳山荘(泊)　10日山頂往復→南岳→水河公園→横尾山荘(泊)(希望者帰京可)　11日上高地＝白骨温泉＝松本＝新宿　歩程平均1日6時間　宿泊費往復約三万円　宿泊交通費往復約一万九千円
高地　2万5千図上高地・穂高・槍ヶ岳　片はがきに山名　住所　氏名　生年月日　電話　会番　FAX　を記入し申込む
定員20名
〒185・0021国分寺市南町2丁目3の15　陽光台マンション202号　伊藤(寛)(改築転居中)
予約でほぼ満員ですがサブとしてお手伝い下さる方は優先的に受付けます。
☎0011・561・7054　090・3114・0321
★7月9日(水)　那須南月山～沼原湿原へ　バス　一般向　係＝奥村
東京駅丸ノ内南口改札前7時集合　バスターミナル7時10分出発＝東北道＝那須山麓下車→蜂の茶屋→牛ヶ首→南月山→日の出平→沼原湿原下山
歩程4時間　費用五千円
沼原高原のニッコウキスゲを訪ねます。
電話申込後、郵便振替00180＝7＝35009７奥村昭孝
詳細は後日案内
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎(FAX)3634・2284　朝10時頃まで　夜10時以後可
★7月11日(金)～13日(日)　仙ノ倉山他　バス　やや健　係＝直江
11日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝関越道＝湯沢＝元橋→仙ノ倉山往復(泊)
歩程7時間　13日八蜂養魚場＝八海山ロープウエー→八海山→ロープウエー　歩程6時間　関越道＝新宿　費用二万円
東ハイ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　会番を記入し申込んで下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765
★7月12日(土)13日(日)　出羽　月山　バス　一般弱　係＝平沢こと
予告で満席キャンセル待ちで。
12日JR東京駅八重洲北口　夜9時30分出発＝東北道＝山形道月山IC＝月山八合目登山口→仏生池小屋→月山(百名山)→往路戻る→八合目登山口＝羽黒国民休暇村一浴・昼食＝山形道＝東北道＝東京駅北口
歩程3時間10分
地図昭文社⑨朝日・出羽三山
費用約九千五百円(入浴・飲物・別途保険代含む)
初夏の花を見つけながら、ゆっくり登ります。
協力＝佐々木保・大倉昌子
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄
★7月13日(日)　飯山観音・白山　初心者向　雨中止　係＝高橋
「小田急沿線ハイキング」No.6
小田急新宿駅⑤8時31分発急行秦野行乗車＝本厚木駅9時26分下車（係待つ）北口バスセンター⑤神奈中バス9時40分発宮ヶ瀬行乗車＝9時56分飯山観音前下車→白山→むじな坂峠→物見峠→巡礼峠→七沢森林公園→七沢温泉入口バス停解散
入浴可　バス＝本厚木駅
歩程3時間位　軽登山靴
丸太の階段あり　ストック持参
交通費千四百八十円（丹沢・大山フリーパスB券）
地図昭文社㉘丹沢
☎3412・6687
★7月13日(日)　落合川緑道　初心者向　雨天中止　係＝藤谷末松
西武池袋駅10時11分発快速所沢行中程乗車＝ひばりヶ丘駅10時28分下車　改札前集合→神宝大橋→竹林公園→毘沙門橋→緑地公園→向山道跡→笠松坂→団地北口→団地西口→はなみずき公園→ひばりヶ丘駅
歩程2時間30分　運動靴で
武蔵野台地の湧水にめぐまれた緑道をゆっくり歩きます。
☎0423・733・9339　夜7時～9時
★7月13日(日)　日和田山　一般向弱　雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅8時6分発快急乗車＝高麗駅下車→日和田山→物見山→北向地蔵→五常ノ滝→武蔵横手駅
歩程3時間30分
☎090・3528・5641
★7月13日(日)　日光滝めぐり　一般向　雨中止　係＝近能健次郎
東武浅草駅6時20分発快速日光行前方乗車＝北千住6時31分(係乗車)＝日光8時24分下車
バス湯元行乗車＝湯ノ湖→湯滝→龍頭の滝→バス＝華厳ノ滝→バス＝日光駅
ミニフリーパス四千九百四十円
☎(FAX)3802・2523
★7月18日(金)～21日(祝)　梅海新道～親不知縦走　係＝吉村
18日上野夜11時6分発急行能登＝泊駅下車　タクシー＝北又小屋→イブリ山→朝日小屋(泊)→朝日岳→黒岩山→梅海小屋(泊)→白鳥小屋→親不知　タクシー＝糸魚川駅＝東京駅
歩程1日目5時間30分　2日目8時間　3日目8時間30分
費用二万二千円　帰り電車代各自払　健脚向
東ハイ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み下さい。協力＝直江忠彦
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013
吉村知恵子
☎(FAX)3647・2868
★7月18日(金)～21日(祝)　南ア荒川三山　バス　係＝平沢・佐々木
予告で満席、締切ります。
1日目櫟島ロッジ(泊)　歩程7時間
2日目千枚小屋(泊)　歩程9時間
3日目赤石小屋(泊)　歩程3時間30分
4日目歩程3時間30分
帰路赤石温泉一浴
参加者にはコース表を送ります。
協力＝佐々木(昭)・大倉昌子
☎3657・8855　平沢
夜8時～9時30分迄
★7月11日(金)12日(土)　和名倉山　バス　やや健脚　係＝柴崎　実
11日新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝中央道＝勝沼IC＝塩山＝三の瀬登山口→将監小屋→牛王院平→山の神土→東仙波→川又分岐→和名倉山→三の瀬登山口＝入浴＝新宿
歩程約10時間　費用九千円位
東ハイイ保険加入者に限る。
往復はがき・FAX又はメールに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入の上申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎(FAX)0285・23・7785
siba-m@cameo.plala.or.jp
★7月18日(金)19日(土)　八方尾根　バス　一般向弱　係＝秋山俊子
「花追びと」
予告で満席、キャンセル待ちで受付けます。
18日JR新宿駅南口出て右へ、ルミネI前集合　夜11時出発＝中央道＝白馬＝八方尾根ゴンドラリフト駅＝八方池山荘→第2ケルン→八方ケルン→第3ケルン→八方池→往路戻る＝新宿
歩程3時間30分
費用六千八百円　他にゴンドラ、リフト代二千六百円位
電話・FAX申込み後郵便振替00140＝0＝764469
☎3891・0380
(FAX)3891・0331

◎山行参加の時は、目印の黄色タオルをご持参下さい。

◉郵便振替による送金は到着まで4～5日間かかります。

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

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。（一部対象商品を除きます。）
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 ☎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
オリジナルカラクロ(無料)をご希望の方はお申し出ください。
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

★7月19日(土)20日(日)　赤薙～女峰山　やや健脚　係＝辰巳一雄
栃木降水確率40％以上中止
19日東武浅草駅6時20分発快速日光行前方乗車＝北千住6時31分（係乗車）＝春日部6時54分発＝日光8時24分下車　バス霧降高原行乗車＝終点下車　リフト3基→小丸山→赤薙山→奥社跡→女峰山△2483→唐沢避難小屋(泊)　遥拝石→稚児ヶ墓→行者堂→二荒神社＝日光駅
歩程1日目5時間　2日目4時間30分　交通費六千円
東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上　食料4食分持参
夏用寝袋又はカバー　地図昭文社⑬日光・白根山・男体山
雨の時は7月20日・21日に実施
電話申込み　定員10名
☎3806・0778

★7月19日(土)20日(日)　赤岳　健脚向　雨天中止　係＝本多長吉
19日JR新宿⑥23時54分発快速ムーンライト信州号後方乗車＝茅野駅下車　タクシー＝美濃戸下車→行者小屋→赤岳→行者小屋→美濃戸＝茅野駅＝新宿駅
歩程約8時間　交通費約一万円
地図昭文社㉜八ヶ岳・蓼科
きっぷは各自茅野駅まで買う
参加者は必ずはがき又はFAXに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。締切7月14日迄
〒332・0017川口市栄町3の2の15の2215　本多長吉
☎FAX048・253・9640

★7月20日(日)　大菩薩峠　一般向強　雨天中止　係＝土田忠昭
京王新宿駅7時発急行高尾山口行乗車＝7時47分高尾着　乗換8時発甲府行乗車＝9時21分塩山駅下車　タクシー＝上氷川峠→大菩薩峠→雷岩→大菩薩嶺→丸川峠→丸川峠分岐→裂石バス停＝塩山駅17時53分発高尾行乗車＝高尾乗換＝京王新宿駅20時4分着予定　歩程5時間
地図昭文社㉔大菩薩嶺
交通費約五千円
☎090・2316・3359

★7月20日(日)　茅丸　一般向強　雨天中止　係＝佐野俊一郎
JR立川駅7時56分発武蔵五日市行乗車＝8時27分終点下車（新宿ホリデー快速あきがわ1号＝武蔵五日市8時49分下車）バス8時55分発数馬行乗車＝南郷バス停→落合橋→奥天沢橋→茅丸→生藤山→軍刀利（グンダリ）神社→井戸＝上野原駅
歩程4時間　交通費三千円
地図昭文社㉗高尾・陣馬
協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

☆7月22日(火)　スケッチハイク　係＝宇賀神茂弥
千代田線金町駅改札9時30分集合、バスで水元公園へ。緑の樹々、その影を映す川、池、ポプラの並木道、広い芝生など美水元公園
雨天強風は中止。
☎048・831・4863
8月は写生会・スケッチは夏休

◉登りたい山とは違います。〝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。

★7月23日(水)　霧ヶ峰　ニッコウキスゲ観賞　係＝奥村昭孝
「歩くバスの旅」初心者及一般
新宿駅西口安田生命ビル横7時出発＝中央道＝諏訪IC＝ビーナスライン＝八島湿原　Ⓐ八島湿原→物見岩→蝶々深山→白樺湖　Ⓑ車山肩→霧ヶ峰→旧御射山→八島湿原　歩程Ⓐ4時間　Ⓑ3時間　費用五千円
電話申込後、郵便振替00180＝7＝35009奥村昭孝
詳細は後日案内します。
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX363・4・2284
朝10時頃まで　夜10時以後可

★7月24日(木)～27日(日)　東北花の山　バス　一般強　係＝木田
予告済ですが空席あります。
電話確認の上申込んで下さい。
1日目鳥海山（百名山）　2日目和賀岳（二百名山）
費用三万三千円
☎FAX047・370・8644

★7月24日(木)～27日(日)　岩手山他　バス　一般向強　係＝藤谷
予告済ですが空席少々あり、電話確認後申込み下さい。
24日池袋駅西口東京芸術劇場横7時30分出発＝東北道＝花巻IC＝(泊)＝東北道＝滝沢IC＝馬返＝岩手山往復＝(泊)＝茶臼口→八幡平往復＝松尾八幡平IC＝東北道＝黒石IC＝(泊)＝毛無岱→酸ヶ湯＝八甲田大岳→毛無岱→酸ヶ湯＝東北道＝池袋
歩程2日目約7時間　3日目約4時間30分　4日目約5時間
費用約三万円
東ハイ保険加入者に限る。
電話申込後　郵便振替00100＝6645 7藤谷末松
地図昭文社⑤岩手山・八幡平・八甲田山　協力＝大竹信彦
☎042・373・9339
朝7時～9時　夜7時～9時迄

★7月24日(木)～27日(日)　白馬岳
24日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝中央道＝白馬＝猿倉→大雪渓→村営小屋(泊)→白馬岳→三国境→雪倉岳→朝日小屋(泊)→朝日岳→五輪尾根→カモシバス　やや健　係＝巽　次郎
カ坂→平馬平→蓮華温泉＝新宿
歩程1日目5時間　2日目7時間　3日目6時間
費用約三万五千円
☎3997・0593

★7月25日(金)～27日(日)　加賀白山他　バス　やや健脚　係＝杉田
25日新宿西口東京三菱銀行横夜9時出発＝関越道＝北陸道＝金沢西IC＝白別当出合→観光新道→御前峰→砂防新道→別当出合→白山温泉(泊)　27日白山スーパー林道＝三方岩駐車場→三方岩岳→駐車場＝スーパー林道＝中央道＝新宿
歩程1日目8時間30分　2日目1時間20分　費用二万三千円位
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。
花を見ながらゆっくり歩きます。
〒186・0011国立市谷保6034　杉田志津子
☎042・572・4722

〔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）

★7月25日(金)～28日(月)　北岳～塩見岳　やや健　係＝伊藤治良
予告で満員、若干のキャンセル待ちを受付けます。参加者には後日コース概要、費用の振込方法等を通知いたします。
協力＝今西利夫
☎FAX045・984・1010
夜7時～9時

★7月25日(金)～28日(月)　北海道大雪赤岳～黒岳　係＝伊藤(寛)
25日羽田空港9時30分発＝千歳
バス＝層雲峡(泊)　26日バス＝銀泉台登山口→赤岳→白雲岳→黒岳→ロープウエー＝層雲峡＝旭岳温泉(泊)　27日ロープウエー＝山頂姿見駅→旭岳山頂往復＝山麓駅＝十勝岳温泉(泊)　28日富良野岳往復＝千歳空港＝羽田
一般向強　歩程平均1日6時間
5万図大雪山・旭岳・十勝岳
2万5千図層雲峡・白雲岳・十勝岳・白金温泉　定員20名
費用約八万五十円
申込方法は7月8～11日槍ヶ岳と同じ。
mail itow-hi@aiaros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★7月25日(金)～28日(月)　針ノ木～船窪縦走　健脚向　係＝吉村
25日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜10時30分バス出発＝中央道＝扇沢→針ノ木小屋→蓮華岳→北葛岳→船窪小屋(泊)→南沢岳→烏帽子小屋→高瀬ダム　タクシー＝信濃大町＝松本＝新宿28日早朝5時着
往バス・復電車
費用二万三千円　帰り電車代各自払　歩程1日目9時間　2日目9時間
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。
協力＝直江忠彦
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013
吉村知恵子
☎FAX3647・2868

《会員のマナー》
●電車・バスに乗車の際『列の割込み』『席とり』はやめましょう。会の品位を汚します。
●樹木や花は折らず採らず、ゴミは持ち帰りましょう。

大人達のペンション

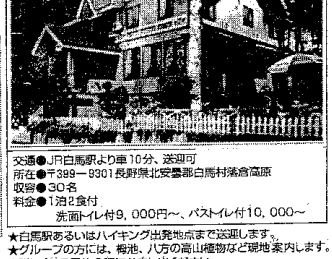
白馬・安曇野の自然が待ってますよ!

東ハイ会員に限り、ご宿泊特別割引!
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎!

●**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

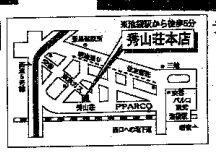
クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格¥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング縦走シューズ。
軽アイゼンも無理なく付けられます。

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

★7月26日(土)27日(日)　南蔵王　バス　やや健脚　係＝中嶋要一
26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＝白石IC＝蔵王山頂(P)→刈田岳→刈田峠→杉ヶ峰→屏風岳→不忘山→白石スキー場＝白石IC＝東北道＝新宿
歩程約6時間　地図昭文社⑦蔵王　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
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

★7月27日(日)　御岳渓谷　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
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＝青梅9時15分着　乗換9時32分奥多摩行乗車＝二俣尾駅9時44分下車→吉川英治記念館（五百円要）→槝橋・寒山寺→御岳小橋→杣の小橋→神路橋→御嶽駅　歩程3時間　交通費二千円　運動靴可
渓谷の美しさと、カヌーに挑む若者や釣り人を眺めながら、ゆっくり歩きましょう。
☎3891・0380

★7月30日(水)～8月3日(日)　悪沢岳・赤石岳　バス　係＝柴崎
30日新宿西口朝日生命前　夜10時出発＝東名道＝畑薙第一ダム＝東海フォーレストのバス＝椹島→赤石小屋(泊)→分岐→大聖寺平→荒川小屋→荒川岳→悪沢岳→千枚小屋(泊)→椹島＝ダム＝東名道＝新宿
歩程1日目約6時間　2日目約8時間　3日目約5時間　費用四万円　健脚向
往復はがき・FAX又はメールに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入の上申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
mail siba-n@cameo.plala.or.jp
☎FAX 0285・23・7785

★7月31日(木)～8月4日(月)　立山　奥大日他　バス　係＝直江
31日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝関越道＝上信越道＝室堂→立山5時間→剣御前→奥大日9時間→称名滝立山＝鍬崎山8時間→立山＝北陸道＝関越道＝新宿
費用四万円　健脚向
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話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

◉低体温症
激しい雨や強風などで、身体が急激に冷えたときに起きる病気です。
初期の症状としては体温の調節機能がマヒして体温が下がり顔色が悪くなり、身体が震えてきます。さらに悪化するとケイレンが起き意識がもうろうとなるので、すぐに応急処置が必要です。
衣服が濡れているときはすぐに脱がせ、乾いた服を着せてコートやバスタオルで包み、温めることが大切です。そして最初はぬるめの飲み物をゆっくり与え徐々に温かいカロリーのあるものを飲ませたり、食べさせたりすれば回復する。
（中高年からの山歩き　主婦と生活社刊より）

事務所への電話について

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

▼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。又東ハイ保険の『払込金受領証』を「必ず携帯」を習慣づけて下さい。

◉バテてしまった
バテの状態でよく見られるのが、5分歩いては止まって、また5分歩いては止まって、というパターン。一歩踏みだすたびにヨイショという感じで膝に手をおくようなときは、完全にバテていると考えたほうがよいでしょう。
まだまだ頂上や目的地が遠いようだったら、今日は体調が悪かったのだといさぎよくあきらめて、大休止のあと最短ルートから下山してしまうか、あるいは途中の山小屋に宿をとって行動をうちきるべきです。
最近増加しつつある中高年登山者の事故原因をみると、①道に迷う　②過度の疲労・病気　③転落・滑落の順になっていて、事故者全体からみた①転落・滑落　②道に迷う　③疲労・病気という順序とは反対になっていることがわかります。とにかく無理は禁物です。
また完全にバテていなくても、あごが上がってしまうといったことはよくあります。こんなときは意識的に歩幅を小さくし、歩くペースを落とすと意外とかんたんにたちなおってしまうことが少なくありません。ゆっくりでも確実に進めばいつの間にか頂上も近づいてくるのです。
（中高年の山登り学　森田秀巳著より）

※山歩きは『ベルト着用のズボン』で参加しましょう。
※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。

【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。

【徳用きっぷ・いろいろ】
【JR関係】
①鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線～1970円
②ホリデーパス　2040円
土曜・日曜・祝日のうち1日間有効　東京周辺フリー区間乗り降り自由　区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。
【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブル　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。

〔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
★は通常の山行・ハイキング

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。

賴もしきブルーリボン

川崎市　松田順子（No4544）

嗚呼、また寝過ごしてしまった。前夜つめたザックを前にあれこれ近場を思い浮かべる。そうだ、2月に東ハイで行った逗葉アルプス！　榎本リーダーが開口一番「枝道が多いから間隔を空けないように」と注意されたっけ。そもそも近道用の登山口に案内がなく、コースの前半は標識がことに少ない。遭難した場合は、消防署が立てた札の番号を伝えてSOSしないとわからないそうだ。風早橋をだいぶ遅く再度スタートした。初回は天気はあまりよくなかったが、今日の仙元山の何という展望！　真っ白な富士、江ノ島を浮かべた相模湾に無数のヨットが行きかう。葛飾北斎気分である。ところがすっかり頭に残っていると思った道筋は、やはり分岐に来るとわからないものもある。弱る。すると、幹や枝に結びつけた水色のリボンが目に飛び込んでくる。前回、最後尾のサブリーダーが、必ず分岐で印に結んでくれていたのだ。蝶結びまである。「はい、こっちですね」実に助かる。よく目立ち、なおかつ自然界の色調によく調和している道案内蝶。白状すると、それでも二度ほど間違えてまた舞い戻ったりした。わずか二、三百の標高にもかかわらず、アルプスなんだから大変難しいのだ。途中、田浦の梅林にも抜けられる。結局、私は同じコースを辿ったが、最後の森戸川で変更を余儀なくされた。沢横断が出来ない。前夜の大雨で増水している。仕方なく、川に沿って林道を下り人家へ出た。三浦半島の中ほどに、まだまだ自然が残されているのがうれしい。リボンの道標に感謝して早春の散歩を終えた。
途中、元リーダーの中村一男さんと偶然行き逢うという、嬉しいハプニングもあわせてご報告する。

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

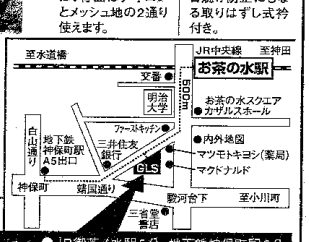
会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。
快適登山用品が盛沢山。あれこれ選び甲斐がありますよ！
会員の方5%OFF　5%値引します

「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

3レイヤーレインスーツで世界最軽量!!
520g
●アクシーズクイーンサーパスレインスーツ
定価¥32,000→
会員割引価格
軽いながら耐久性に優れ、立体裁断で動きやすい軽快なレインスーツです。カラーバリエーションも魅力です。
男性用／M、L、XL
カラー／スモークブルー　ベージュ　オレンジ
女性用／S、M、L、XL
カラー／ピンク　サックス　ベージュ
※パンツは全てチャコールグレー

お買得品で～す！
今年は、小柄チェックを取り揃えてます。
●ドライアップ登山シャツ
男性用・女性用¥6,200
定価¥8,000⇒¥4,500均一セール
男性用2ウェイベストは、背面はナイロンとメッシュ地の2通り使えます。
女性用ベストは、日焼け防止にもなる取りはずし式衿付き。
スントリストコンピューター
便利に楽しく使って、記録も見える
●ベクター
¥37,000⇒
会員割引
●アルティマックス
¥29,000⇒
会員割引



http://www.greenlife.co.jp/
東京神田　グリーンライフスポーツ
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅6分
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:30～PM8:00　年中無休
お問い合わせは☎03(3233)4333 0775
◇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）

「花追びと」
★8月2日(土)　霧ヶ峰（花の百名山）ヤナギラン　一般向　大型バス　費用三千五百円　係＝秋山俊子

★8月8日(金)～9日(土)　伊吹山　夜行日帰り　一般向弱　大型バス　費用七千三百円

★9月27日(土)　甲斐日向山　一般向弱　バス　費用四千五百円　電話又はFAXで申込み後　郵便振替00140＝0＝76469　秋山俊子　☎38891・0380　FAX38891・0331

★8月4日(月)～7日(木)　立山三山～劔　健脚向　新宿朝発小屋3泊　定員12名　交通費特急・バス・ロープウエー代往復計二万七千円　小屋3泊三万円　劔希望者は有料プロガイド依頼　係＝伊藤(寛)

★8月27日(水)～29日(金)　南ア塩見岳　健脚向　新宿朝発小屋3泊　定員12名　交通費タクシー利用往復約二万千円　小屋3泊三万円

★9月5日(金)～9日(火)　東大雪ニペソツ　トムラウシ　ウペペサンケ　健脚向　4泊（温泉3泊テント1泊）　要寝袋　ガイド・ポーター依頼　定員12名　費用概算九万五千円

★9月12日(金)～15日(月)　大雪黒岳～旭岳縦走　2日目裾合平　3日目美瑛岳　定員20名　費用概算八万五千円

★9月26日(金)～29日(月)　羅臼岳　斜里岳　雄阿寒岳　定員20名　費用概算九万五千円

以上、片はがきに山名　〒住所　氏名　生年月日　電話　会番　FAXを記入し申込み下さい。〒185・0021国分寺市南町2の3の15　陽光台マンション202号室　伊藤(寛)（改築転居中）　申込受付順　☎FAX0111・561・7054　090・3114・0321

◆自分の体力を考えて無理のないコースに参加のこと。

★8月7日(木)～10日(日)　係＝巽　次郎　バス　笠ヶ岳　一般向強　夜行2泊　費用約三万五千円

★8月29日(金)～31日(日)　バス　鳳凰三山　一般向強　夜行1泊　費用概算二万円

★9月12日(金)～15日(月)　バス　八ヶ岳全山縦走　やや健脚向　夜行2泊3日　費用約三万二千円

★9月26日(金)～28日(日)　バス　西吾妻山～一切経山　一般向強　夜行1泊2日　費用約一万六千円　寝袋　食料5食分　無人小屋(泊)　申込みは電話で　☎3997・0593

★8月7日(木)～10日(日)　係＝木田　博　バス　朝日岳～白馬縦走　一般向強　夜行2泊3日　花と大展望を期待　富山側から鑓温泉に縦走　費用三万八千円

★8月20日(水)～24日(日)　バス　槍ヶ岳縦走　一般向強　夜行3泊4日　百名山槍ヶ岳をゆったり日程で登ります。1日目5時間　2日目7時間　3日目7時間30分　4日目3時間　費用四万八千円　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　☎FAX047・370・8644

★8月8日(金)～11日(月)　係＝平沢こと　北海道の山旅№2　大雪山系旭岳～白雲岳と日高山系幌尻岳（百名山二座と花百名山一座）　健脚向　費用約四万五千円　往復飛行機・現地貸切バス　4泊4日　北アルプス裏銀座縦走　薬師岳・黒部五郎岳・鷲羽岳・水晶岳（百名山四座）　バス　費用約四万五千円（飲物・入浴・別途保険代含む）　健脚向　係＝平沢こと・佐々木　保　★9月5日(金)～7日(日)　夜行1泊2日　途中宿にて仮眠　越後の山　苗場山（百名山）と八海山（二百名山）　バス　費用約二万三千七百円（ゴンドラ代・2日目昼食付・入浴・別途保険代含む）　やや健脚　係＝佐々木　保・平沢こと

★9月21日(日)　日帰り　北アルプス乗鞍岳（百名山）　大型バス　費用概算六千円（飲物・別途保険代含む）　一般向弱　以上4コース　一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を必ず記入して申込み下さい。〒1244・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと　☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★8月8日(金)～12日(日)　バス　係＝柴崎　実　薬師岳　黒部五郎岳　鷲羽岳　水晶岳　やや健脚向　夜行3泊5日朝　費用約四万五千円

★8月19日(金)～25日(月)　バス　旭岳　十勝岳　オプタテシケ　オロフレ山　一般向強　夜行5泊　費用約七万五千円

★8月29日(金)～31日(日)　バス　上州武尊　尾瀬四郎岳　燕巣岳　一般向強　夜行1泊2日　費用約二万五千円

★9月5日(金)～8日(月)　バス　白馬岳　雪倉岳　朝日岳　一般向強　夜行2泊4日朝　費用約四万円

★9月25日(木)～27日(土)　バス　燧ヶ岳　尾瀬ヶ原　一般向　費用約二万五千円　一山行毎に、往復はがき又はFAX・メールで〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入して申込み下さい。〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実　☎FAX0285・23・7785　mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★8月9日(土)10日(日)　身延山　久遠寺(泊)朝勤参拝　青春きっぷ　費用約一万円　一般向　★9月21日(日)　「駅から歩く坂」一般向　毎月第三日曜予定　第1回目からの参加者は以後申込みは電話で。東観音霊場巡り　係＝佐野俊一郎

会員外参加は認めませんので、必ず入会を済ませてから申込んで下さい。往復はがきかメール又はFAXに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込んで下さい。〒150・0012渋谷区広尾1の1の26　佐野俊一郎　mail Shun@kxn.jp　☎3441・8400

★8月10日(日)　①平標山他　係＝伊藤治良　バス　やや健脚向　歩程5時間30分　費用約七千円　☎3441・8400

★9月6日(土)　②皇海山　バス　やや健脚向　歩程5時間　費用約七千円　東ハイ保険加入者に限る。往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番　血液型を記入し　①は6月末　②は7月末までに申込んで下さい。〒227・0054横浜市青葉区しらとり台22の38　伊藤治良　☎FAX045・984・1010　夜7時～9時

★8月15日(金)～17日(日)　バス　笠ヶ岳往復　やや健脚向　夜行1泊2日　歩程12時間30分　係＝直江忠彦

★8月22日(金)～24日(日)　バス　仙丈ヶ岳　アサヨ峰　一般向強　各日歩程5～6時間　費用二万三千円

★9月20日(土)～23日(火)　バス　表銀座縦走　やや健脚向　歩程全行程19時間　費用二万八千円　一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦　☎090・2146・6765

★8月23日(土)24日(日)　係＝藤谷末松　燧が岳（日本百名山）バス　朝立1泊2日　一般向強　費用約一万七千円　東ハイ保険加入者に限る。片はがきに山名　〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒206・0022多摩市聖ヶ丘4の4の4　藤谷末松　☎042・373・9339　朝7時～9時　夜7時～9時迄

★8月28日(木)　係＝中村・江森　那須・南月山　バス　一般向弱　歩程3時間　費用五千五百円（ロープウエー代含む）　リンドウ咲く展望の山　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入の上申込み下さい。〒331・0813さいたま市北区植竹町2の22　中村永彦　☎048・665・4027　夜7時～9時迄　中村

★8月28日(木)～31日(日)　係＝吉村知恵子　祖母谷～唐松岳　夜行2泊3日　バス

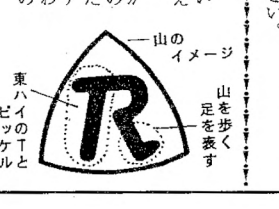
★9月5日(金)～7日(日)　餓鬼岳　夜行1泊　電車　山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。〒136・0076江東区南砂2の3の6　☎FAX3647・2868　吉村知恵子

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

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

〈東ハイ・マークの由来〉

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



▼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。

山でバテないテクニック

クサリ場、ハシゴでのテクニック

このようにハシゴの手すりにつかまっていると、足が滑ったとたんに下まで落ちてしまう。

さんは靴底のまん中で踏む。体をハシゴにくっついすぎないように。

ハシゴを下るときは、下りはじめを慎重に。ハシゴに背を向けて下がると、ザックに引っかかってバランスを崩す。こんな下り方は絶対にしないこと。

クサリ場でも、クサリを使わずに三点支持で登下降できるなら、それにこしたことはない。クサリは補助手段として利用するだけにして、常にホールド、スタンスを求めながら登り下りすることだ。

クサリに頼りきって上体が後傾してしまうのは、いちばん悪い例。途中で握力がなくなって体を支えられなくなってしまう。

山でこれだけは行ないたいストレッチング

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

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

❸太もも前面の筋を伸ばす。左右脚をかえて行なう。

❹股関節、内股の筋、太もも裏側の筋を伸ばす。カカトを床から離さないように。

❺股関節、ヒザ関節、太もも裏側の筋を伸ばす。左右両方行なう。

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

（山と渓谷社『山でバテないテクニック』より）

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 8月号（第358号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで1,600円＋入会金1,000円

8月ハイク

（41コース）

目次

2（土）霧ヶ峰　バス　秋山
〃　日光半月山　伊藤（寛）
〃　3（日）秩父札所　川苔山　中田
〃　4（月）～7（木）青木ヶ原樹海　伊藤（寛）
〃　7（木）～10（日）朝日岳他　土肥原　本多
〃　笠ヶ岳　バス　木田
〃　8（金）9（土）伊吹山　バス　巽
〃　～12（火）北海道の山旅　秋山
〃　～　平沢
〃　～　柴崎
〃　～　薬師岳他バス
9（土）二子山　中田
〃　三国山　辰巳
〃　10（日）身延山　佐野
10（日）戦場ガ原　西沢
〃　谷川岳　伊藤（寛）
〃　平標山他　バス　伊藤（治）
12（火）◉役員会
13（水）～17（日）裏銀縦走　バス　平沢
14（木）～18（月）裏銀座縦走　伊藤（寛）
15（金）～17（日）笠ヶ岳　バス　直江
16（土）花の大菩薩　秋山
17（日）箱根畳の道　藤谷
〃　雲取山　辰巳
19（火）～25（月）北海道　バス　柴崎
20（水）湯ノ丸山　バス　奥村
22（金）～24（日）槍ヶ岳　バス　木田
23（土）御岳山　バス　直江
24（日）鬼蓮と布袋葵　藤谷
〃　篠ヶ岳　秋山
24（日）鬼蓮と布袋葵　藤谷
〃　三ツ峠の滝　渡辺
〃　箱根飛竜の滝　土田
26（火）大山　高橋
27（水）～31（日）南アルプス　塩見岳　伊藤（寛）
28（木）～31（日）那須南月山　バス　中村
29（金）～31（日）唐松岳他　車　吉村
30（土）～　鳳凰三山　バス　柴崎
31（日）切込湖～刈込湖　巽
奥多摩森林浴　阿部
瑞牆山　飯塚
伊藤（寛）

本部からのお知らせ

◉東ハイ祭りについて
創立30周年を記念して東ハイ祭りを次の要領で行います。
●実行委員長　秋山俊子代表
●日　時　平成15年11月8日（土）午後1時開催
●場　所　上野恩賜公園
野外ステージ（全屋根付で雨天実行）
不忍池南渕（JR上野駅、御徒町駅から歩5分）
山行コース等詳細は11月号に掲載します。

◉東ハイ保険について
●払込みした保険料は郵便局から東ハイ保険担当宅に届き、事務処理をして月末に保険会社に申込みいたします。お払込みから結構時間がかかりますのでご承知おき下さい。
●払込金受領証は小さいので紛失されがちです。紛失した場合は再発行いたします。往復はがきに保険再発行依頼として、会番、住所、氏名、電話を記入しご請求下さい。多少時間がかかります。
保険担当　会田政子
〒207・0022東大和市桜が丘2の223の1の508
☎FAX 0297・78・4899

◉「健脚リーダーからのお願い」
バスなど連泊の山行は申込制ですが、初めての申込者についてはリーダーとして受け入れに不安があることは否めません。自信を持たれてのお申込みとは思いますが、リーダーの立場からは一度も脚力を確認していない方は非常に不安です。参加するリーダーの日帰り山行に前もって出来るだけ参加して意志疎通するようお願い申し上げます。

◉「新会員紹介者にイオカード進呈」
東ハイは3千所帯ですが常に新旧は入れ替わります。新しい会員を紹介して下さった方にイオカード（千円分）を進呈いたします。新会員が申し込んだ振込用紙で選択しますので、申込者に紹介者の名前と会番を忘れずに記載するようお伝え下さい。東ハイ会員を一人でも増やし、活力ある会にしましょう。

◉篠藤理事が転居しました（近場で）、電話は変わりません）
〒302・0034取手市戸頭4の8の5の201
☎FAX 0297・78・4899

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

★8月2日（土）霧ヶ峰　ヤナギラン　バス　一般向　係＝秋山
「花追びと」花の百名山
新宿駅西口安田生命ビル横　7時出発＝中央高速＝車山肩→車山△1925→車山乗越→蝶々深山→物見石→奥霧の小屋→八島ヶ池→八島高原駐車場＝新宿
ヤナギランのピンクの他多くの花々を観察しながら、ゆっくり楽しみましょう。
歩程約4時間　費用三千五百円
電話又はFAXで申込み後郵便振替00140＝0＝7646469　秋山俊子
☎3891・0380　美ヶ原・霧ヶ峰
地図昭文社
FAX 3891・0331

★8月2日（土）日光半月山　一般向　係＝伊藤（寛）
東武浅草駅③7時10分発快速東武日光行前1・2両目車内集合＝9時12分東武日光下車→JR日光駅前　東武バス9時25分発湯元温泉行＝中禅寺温泉下車　タクシー＝登山口→半月山→半月峠→中禅寺湖畔→バス停＝日光駅＝浅草駅　歩程3時間
地図昭文社　日光　交通費約六千円　膝痛者参加可　膝に優しい歩き方を指導させて頂きます。
☎090・3114・0321

★8月3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36分発快急乗車＝横瀬駅9時13分下車→⑨明智寺→⑧西善寺→⑥卜雲寺→⑦法長寺→⑤諸歌堂→長興寺→⑩大慈寺→⑪常楽寺→西武秩父駅
歩程4時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0048・581・0846

★8月3日（日）川苔山　やや健脚向　雨天中止　係＝本多長吉
JR立川駅7時5分発乗車＝奥多摩駅下車　バス8時30分発東日原行乗車＝川乗橋下車→百尋ノ滝→川苔山→赤杭尾根→古里駅＝立川駅　歩程6時間
地図昭文社　奥多摩
交通費三千円位
☎FAX 048・253・9640

★8月4日（月）～7日（木）立山縦走と剱　健脚向　係＝伊藤（寛）
4日JR新宿⑥7時発特急スーパーあずさ1号白馬行自由席車内集合（各自指定席購入）＝10時15分信濃大町　バス＝扇沢＝室堂→一ノ越山荘（泊）　5日立山三山縦走→剱沢小屋（泊）　6日剱岳往復（希望者はプロガイド引率指導、非希望者は前剱往復）→雷鳥沢セュッテ（泊）　7日→室堂＝扇沢＝信濃大町＝新宿
地図昭文社　剱・立山　2万5千図立山・剱岳　定員20名
歩程1日7時間
費用四万九千円　剱登山ガイド費希望者のみ1名三千円
東ハイ保険加入者のみ受付
申込は片はがき又はFAXに山名　〒住所　氏名　生年月日電話　会番を記入　〒185・0022国分寺市南町2の3の15の202　伊藤（寛）
☎FAX 0111・561・7054
☎090・3114・0321

★8月7日（木）青木ヶ原樹海
JR新宿駅6時26分発特快高尾行乗車＝終点7時11分着　乗換7時24分発小淵沢行乗車＝大月8時13分着　乗換8時15分発河口湖行乗車＝富士吉田8時59分下車　バス9時30分発＝西湖魚眠荘前下車→野鳥の森入口→富岳風穴→鳴沢氷穴→竜宮洞穴→西湖コウモリ穴→バス停
般向　雨天中止　係＝土肥原
標高1000Mの日陰コース
風穴見学は長袖を
歩程約4時間　運動靴で
地図昭文社　富士・富士五湖
費用約六千五百円
協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061
夜7時～9時

★8月7日（木）～10日（日）朝日岳～白馬縦走　バス　係＝木田　博
予告済ですが空席あります。
夜行2泊3日　一般向強
電話確認の上申込んで下さい。
参加予定者には行程表送ります。
1日目7時間　2日目8時間
3日目6時間　費用三万八千円
協力＝飯田芳積
☎090・6535・0432

★8月7日（木）～10日（日）笠ヶ岳
7日新宿駅西口朝日生命前
夜11時出発＝中央道＝松本＝新穂高→小池新道→鏡平（泊）→弓折岳→抜戸岳→笠ヶ岳山荘→笠ヶ岳往復（泊）→笠新道→新穂高＝新宿　歩程3日間共約5～6時間
費用約三万五千円
☎3997・0593

バス　一般向強　係＝巽　次郎

★8月7日（木）～10日（日）
予告済ですが空席あります。
夜行2泊3日　一般向強
電話確認の上申込んで下さい。
参加予定者には行程表送ります。

★8月8日（金）9日（土）伊吹山　大型バス　一般向弱　係＝秋山
「花追びと」花の百名山
8日新宿駅西口安田生命ビル横　11時出発＝伊吹山ドライブウエー＝山頂駐車場（日の出）→伊吹山△1377（百名山）→駐車場＝新宿
花一杯の西遊歩道→東遊歩道コースをゆっくり歩きます。
歩程3時間30分位
費用七千三百円
電話又はFAXで申込み後郵便振替00140＝0＝7644469　秋山俊子
☎3891・0380　霊山・伊吹・藤原
地図昭文社
FAX 3891・0331

◆自分の体力を考えて無理のないコースに参加のこと

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

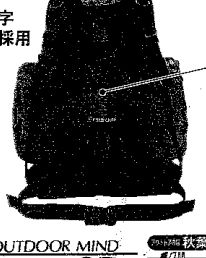
八ヶ岳の最寄り駅
茅野駅前店OPEN!
ICI石井スポーツ
ホームページ http://www.ici-sports.com
店内に登山用品がいっぱい！
豊富な品揃えでお客様をお待ちしています
登山本店　03-3208-6601　営業時間 AM10:30～PM8:00　年中無休
169-0073 新宿区百人町2－2－3　（支店は日曜日のみAM10:30～PM7:00）
新宿西口店 03-3348-0301　神田登山店 03-3295-0622　神田本館 03-3295-3215　八王子店 0426-46-5211
大宮店 048-641-5707　川越店 049-226-6751　高崎店 027-327-2397　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®
NEW ラバレド
容量25ℓ
日帰り一小屋1泊向。女性に使い易いパッド付ヒップベルトにこころの小物入れを装備。
カラー マロングレー＆ナッコール
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 ブルーメチャコール
直結価格 6,800円

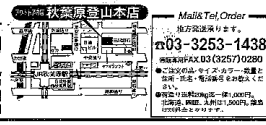
HIDDEN PEAK®
NEW ヒドンピーク
容量35ℓ
小屋1～2泊向。サイドの2本のベルトにより、バランス良く背負えます。
カラー ターコイズ＆メタコールグレー
直結価格 6,500円



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
FAX 03(3257)0290
●ご注文のさい、サイズ、カラー、数量と住所・氏名・電話番号をお告ぐください。
●送料は1回20kg迄一律1,000円。北海道、東北、九州は1,500円。離島は別途お問合せください。

★8月8日(金)～11日(月)　北海道の山旅　No.2　係＝平沢こと　協力＝大倉(昌)・石井(歓)
予告で満席、締切りました。参加者にはコース予定表を送ります。
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★8月8日(金)～12日(火)　薬師岳他　バス　やや健　係＝柴崎　実
8日新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝中央道＝松本IC＝折立→太郎平小屋→薬師岳→太郎平小屋(泊)→黒部五郎岳→三俣山荘(泊)→鷲羽岳→水晶岳→野口五郎岳→烏帽子小屋(泊)→高瀬ダム＝新宿　歩程各日約9時間　費用約五万円
往復はがき又はFAXかメールに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入の上申し込み下さい。
東ハイ保険加入者に限る。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785　mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★8月9日(土)　二子山　一般向
西武池袋駅7時36分発快急乗車＝所沢8時3分＝東飯能8時27分＝芦ケ久保駅9時8分下車→浅間神社→難岳→雄岳→焼岳→雨天中止　係＝中田　勇
分岐→二子山登山口バス停＝芦ケ久保駅　歩程3時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★8月9日(土)　三国山　一般向
小田急新宿駅6時40分発小田原行乗車＝7時57分新松田下車　乗換JR松田8時13分発沼津行乗車＝9時4分御殿場下車　バス又はタクシー乗車＝籠坂峠下車→アザミ平→大洞山→楢木山→三国山→明神山→切通峠→平野バス停＝富士吉田駅　雨天中止　係＝辰巳一雄
歩程4時間　交通費五千円位
地図昭文社　富士五湖
三国山は山中湖と富士山の展望台、ゆっくり登ります。
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★8月9日(土)10日(日)　身延山
JR新宿駅⑨9時7分発ホリデー快速ビューやまなし乗車＝甲府駅着　乗換富士身延線乗車＝身延駅下車＝身延山久遠寺　宿坊武井坊(泊)　10日朝勤参拝→身延山登山奥の院＝新宿交通費乗車券各自購入（青春きっぷ）宿泊費一万円（3食付）
東ハイ保険加入者に限る。
係＝佐野俊一郎
往復はがきかメール又はFAXに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒150・0012渋谷区広尾1の1の26　佐野俊一郎
協力＝青山昌次
☎3441・8400　mail Shun@kxn.jp

★8月10日(日)　戦場ガ原　一般向弱
東武浅草駅③7時10分発快速日光行前方乗車＝春日部7時44分＝東武日光駅9時12分下車→バス湯元行9時26分発乗車＝赤沼下車→戦場ガ原→青木橋→湯滝→湯ノ湖→湯元温泉　バス＝東武日光駅　歩程3時間　交通費日光ミニフリーパス四千九百四十円　地図昭文社　日光
☎090・3528・5641　雨天中止　係＝西沢宗一

★8月10日(日)　谷川岳天神尾根
JR東京駅㉑7時発上越新幹線たにがわ4311号越後湯沢行自由席前方車内集合（各自指定席購入）＝8時19分上毛高原着　関越交通バス8時43分発谷川岳ロープウエー行＝終点下車＝天神平＝リフト＝天神峠→山頂往復＝上毛高原駅＝東京　歩程4時間30分　地図昭文社　谷川岳　費用概算一万七千円
☎090・3114・0321　一般向　雨中止　係＝伊藤(寛)

◉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。

★8月10日(日)　平標山他　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、費用の振込方法を通知いたします。
☎FAX045・984・1010　夜7時～9時

◉8月12日(火)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★8月13日(水)～17日(日)　北ア裏銀座縦走　バス　係＝平沢こと
予告で満席、締切りました。参加者にはコース予定表を送ります。
協力＝佐々木(昭)・石原(豊)
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★8月14日(木)～18日(月)　北ア裏銀座　健脚向　係＝伊藤(寛)
14日JR新宿⑥7時発スーパーあずさ1号白馬行自由席車内集合（各自指定席購入）＝9時38分松本下車　バス＝新穂高温泉→鏡平小屋　15日双六岳→三俣蓮華岳→黒部五郎岳→五郎小屋　16日三俣山荘→鷲羽岳　17日黒部源流→水晶岳→野口五郎小屋　18日烏帽子岳→高瀬ダム＝信濃大町　各日歩程7時間
地図昭文社　上高地　剱・立山
2万5千図薬師岳・烏帽子岳・三俣運華岳・槍ヶ岳・笠ヶ岳
費用約六万円
申込は8月4日立山参照
東ハイ保険加入者に限る。
☎090・3114・0321　mail itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp

★8月15日(金)～17日(日)　笠ヶ岳
15日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝松本＝新穂高→笠ヶ岳→小屋(泊)→新穂高＝松本＝中央道＝新宿　歩程1日目8時間　2日目6時間　費用二万円
東ハイ保険加入者に限る。
バス　やや健脚向　係＝直江
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405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★8月16日(土)　花の大菩薩　一般向弱
「花道びと」マツムシソウ等　雨天中止　係＝秋山俊子
JR新宿駅⑩7時52分発中央特快高尾行中程乗車＝8時35分終点着　乗換8時43分発小淵沢行中程乗車＝塩山9時56分下車　タクシー＝福ちゃん荘→唐松尾根→雷岩→大菩薩嶺（百名山）△2057→大菩薩峠→ロッヂ長兵衛　タクシー＝塩山駅
大展望と多くの花々に期待してゆっくり歩きます。
歩程4時間　交通費　ホリデーパス二千三百円と乗越分　又は青春きっぷ　他にタクシー代
タクシー予約のため8月14日までにお申込み下さい。
地図昭文社　大菩薩嶺
FAX3891・0331
☎3891・0380

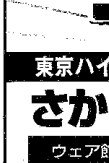
★8月16日(土)17日(日)　雲取山　一般向強
16日西武池袋駅6時54分発準急飯能行乗車＝飯能乗換7時53分発乗車＝西武秩父駅8時48分下車　バス9時10分発三峰神社行乗車＝終点下車→霧藻ヶ峰→雲取山荘(泊)→七ッ石山→鷹ノ巣山→樵ノ木山→倉戸山→熱海バス停＝奥多摩駅　歩程1日目5時間30分位　2日目6時間位
山荘予約のため8月2日迄に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
定員15名　費用一万二千円位
東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上で
〒116・0014荒川区東日暮里4の23の6　辰巳一雄
☎3806・0778　夜7時～8時迄

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

★8月17日(日)　箱根石畳の道　初心者向　雨天中止　係＝藤谷
小田急新宿駅8時41分発急行箱根湯本行前方6両目乗車＝町田9時16分　係乗車)＝小田原10時12分＝湯本10時33分着（又はJR東京駅8時43分発小田原行乗車＝小田原10時11分下車乗換）駅前から箱根町行バス乗車＝箱根恩賜公園下車→元箱根→八里の碑→展望広場→甘酒茶屋→宙吊り石だたみ→畑宿バス停＝湯本駅　歩程2時間位
交通費三千七百円
箱根の旧道を涼しさを求めて芦ノ湖から歩きます。
☎0442・3733・9339　夜7時～9時

★8月19日(火)～25日(月)　北海道　旭岳他　バス　一般強　係＝柴崎
19日新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝東北道＝青森＝函館＝白金温泉(泊)→美瑛小屋→オプタテシケ山→小屋(泊)→美瑛岳→十勝岳→望岳台＝旭岳温泉(泊)→旭岳→黒岳→層雲峡(泊)＝登別温泉＝展望台→オロフレ山→展望台＝千歳空港＝苫小牧港＝船内(泊)＝八戸港＝東北道＝小山解散　歩程1日約6～8時間　費用約七万五千円　帰りは飛行機可（航空券は各自購入）
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきかFAX又はメールに〒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2644の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785　mail siba-m@cameo.plala.or.jp

▼樹木や花は折らず採らず、皆で楽しみましょう。
▼リーダーの先へ行かず遅れず解散まで同一行動を。
▼「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。
▼山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません。必ず三人以上で歩きましょう。



280m 広いフロアーにザック テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を飾る、アウトドア・グッズの総合販売スペースが神保町に出現！「エコー・プラザ」。山々に響くこだまのように、アウトドア用品の最新トレンドを情報発信する、さかいやの新たな提案ショップです。500アイテム以上のザック・バックをはじめ、テント、キャンプ、カヌーなどをビッグに展開します。
東京 神田 神保町
さかいや ECHO PLAZA
エコー・プラザ
www.sakaiya.com
東京ハイキング優待の店　精算時、東京ハイキング会員証をご提示下さい。5%割引いたします。一部特価品を除き適用
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 ザック&キャンプ館 ☎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
オリジナルグッズ、各種パンフ、地図、ガイドブック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

★8月20日(水) 湯ノ丸山と池の平Ⓐ Ⓑ バス
新宿駅西口安田生命ビル横 費用五千円
7時出発＝関越道＝上信越道＝ 電話申込後 郵便振替00180
東部湯ノ丸ICⅡ地蔵峠下車 ＝7＝350097奥村昭孝
Ⓐ烏帽子岳↓湯ノ丸山 Ⓑ三方 詳細は後日案内します。
峰と池ノ平 Ⓐ一般向 歩程5 協力＝田川・丸山・奈良坂他
時間 Ⓑ初心者向 歩程3時間 ☎FAX 3634・2284
30分位 係＝奥村昭孝 朝10時頃まで 夜10時以後

★8月20日(水)～24日(日) 槍ヶ岳縦走 バス
予告済ですが空席あります。 係＝木田 博
朝立3泊4日 一般向強 1日目5時間 2日目6時間 3日目7時間
電話確認の上申込んで下さい。 費用四万八千円 4日目3時間
参加予定者には行程表送ります。 協力＝飯田芳積
ゆったり日程で槍ヶ岳を目指 ☎090・6535・0432

★8月22日(金)～24日(日) 仙丈ヶ岳・アサヨ峰 バス
22日新宿西口安田生命東京三 係＝直江
菱銀行横 夜11時出発＝中央道 円 東ハイ保険加入者に限る。
＝伊那＝戸台＝北沢峠↓仙丈ヶ 往復はがきに〒住所 氏名
岳↓長衛荘(泊)↓アサヨ峰↓北沢 生年月日 電話 会番を記入し
峠＝戸台＝伊那＝中央道＝新宿 申込み下さい。
歩程1日目6時間 2日目5 〒206・0034多摩市鶴牧
時間 一般向強 費用二万三千 4の1の1の405 直江忠彦
☎090・2146・6765

★8月23日(土) 御岳山 初心者向 雨天中止 係＝秋山俊子
「花追びと」レンゲショウマ 地↓御嶽神社↓七代ノ滝↓綾広
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー ノ滝↓ケーブル＝バス＝御嶽駅
快速おくたま3号前方乗車＝ 歩程3時間
立川8時47分＝御嶽駅9時33分 涼しい木陰と水辺をゆっくり
下車 バス＝滝本 ケーブル＝ 歩きます。
御岳山駅↓レンゲショウマ群落 ☎3891・0380

★8月23日(土)・24日(日) 燧ヶ岳 バス 一般向強 係＝藤谷末松
予告で満席、締切ります。参 ☎042・373・9339
加者にはコース予定表を送ります。 朝7時～9時 夜7時～9時
協力＝三木一則

★8月24日(日) 鬼蓮と布袋葵 一般向弱 雨中止 係＝渡辺 震
JR宇都宮線池袋駅8時47分 アオイ群生地↓バス停＝栗橋駅
発小金井行前方乗車＝赤羽8時 歩程約3時間
57分＝蓮田（係乗車）＝栗橋駅 交通費約二千二百円
9時41分着 乗換東武線9時56 暑い時期なので日傘等の日除
分発栃木方面行乗車＝新古河駅 け対策を十分に。
10時3分下車↓オニバス自生水 ☎048・768・1876
路＝埼玉大橋↓道の駅↓ホテイ

★8月24日(日) 三ッ峠 一般向 雨天中止 係＝土田忠昭
JR新宿駅6時44分中央特快 ↓三ッ峠↓霜山↓天上山↓河口
高尾行乗車＝7時31分高尾着 湖畔↓河口湖駅 歩程5時間
7時46分河口湖行乗車＝9時25 地図昭文社 富士・富士五湖
分河口湖下車 バス9時40分発 交通費約五千円（ホリデーパス
天下茶屋行乗車＝10時5分三ッ 使用二千三百円）
峠登山口下車↓裏登山道コース ☎090・2316・3359

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。

★8月24日(日) 箱根飛竜の滝
「小田急沿線ハイキング」No.7 係＝高橋
小田急新宿駅⑤7時31分発急行 車＝小浦谷9時53分下車↓千条
箱根湯本行前方乗車＝小田原9 の滝↓浅間山分岐↓鷹巣山↓湯
時1分＝箱根湯本駅着 乗換 坂路分岐↓飛竜の滝↓畑宿バス
（JR利用の方は東京駅7時24 停＝箱根湯本駅
分発伊東行乗車＝横浜7時52分 交通費三千四百円位
＝小田原8時52分着 乗換9時 歩程3時間位 軽登山靴で
1分小田急線乗車 係と合流） 地図昭文社 箱根
箱根登山電車9時25分強羅行乗 ☎3412・6687

★8月26日(火) 大山 一般向 雨天中止 係＝加藤栄一
小田急新宿駅7時45分発急行 交通費丹沢・大山フリーパスB
秦野行乗車＝秦野駅下車（係合 券千四百八十円が得
流）バス9時5分発みの毛行 東ハイ保険加入者に限る。
終点下車↓ヤビツ峠↓大山↓見 地図昭文社 丹沢
晴台↓伊勢原青年の家↓日向薬 ☎0422・734・0734
師＝伊勢原駅 歩程4時間 夜7時30分～9時

★8月27日(水)～29日(金) 南ア塩見岳 健脚向 係＝伊藤（寛）
27日JR新宿駅⑥7時発スー 朝下山↓登山口 タクシー＝大
パーあずさ1号白馬行自由席乗 島駅＝新宿 歩程1日目4時間
車集合（各自指定席購入）＝9 2日目8時間 費用約四万二千
時13分上諏訪着 乗換9時19分 円 東ハイ保険加入者に限る。
発飯田線豊橋行乗車＝11時22分 申込は8月4日 立山参照
伊那大島下車 タクシー＝豊口 2万5千図塩見岳
山登山口↓三伏峠小屋(泊) 28日 ✉itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp
塩見岳山頂往復↓小屋(泊) 29日 ☎090・3114・0321

★8月28日(木) 那須南月山 バス 一般向弱 係＝中村永彦
大宮駅改札口前コンコース豆 残席確認後 往復はがきに〒住
の木前 7時30分出発＝那須IC 所 氏名 生年月日 電話 会
＝ロープウエー山麓駅＝山頂 番を記入し申込み下さい。
駅↓牛ヶ首↓南月山↓峰の茶屋 〒331・0813さいたま市
↓山麓駅＝大宮 北区植竹町2の22 中村永彦
歩程3時間30分 費用五千五百 協力＝江森一郎
円（ロープウエー代込み） ☎048・665・4027
リンドウ咲く展望の山です。 夜7時～9時

★8月28日(木)～31日(日) 唐松岳～祖母谷縦走 車 係＝吉村
28日新宿西口安田生命裏東京 東ハイ保険加入者に限る。
三菱銀行横 夜11時出発＝中央 〒住所 氏名 生年月日 電話
道＝八方↓八方尾根↓唐松岳頂 会番を記入し往復はがきで申込
上山荘(泊)着後唐松岳往復 餓鬼 み下さい。
山↓祖母谷温泉(泊)＝宇奈月＝北 協力＝直江忠彦
陸・関越道＝新宿 やや健脚 〒136・0076江東区南砂
歩程1日目4時間30分 2日目 2の3の6の1013
7時間30分 費用四万八千円 吉村知恵子
☎FAX 3647・2868

★8月29日(金)～31日(日) 上州武尊山他 バス 係＝柴崎 実
29日新宿駅西口朝日生命前 電話 会番を記入し申込んで下
夜10時出発＝東北道＝金精峠＝ さい。やや健脚向
登山口丸沼P↓燕巣山↓四郎岳 東ハイ保険加入者に限る。
↓(泊)＝草倉沢登山口↓小屋↓セ 〒323・0825小山市小山
ビオス岳↓上州武尊山↓草倉沢 264の10 柴崎 実
登山口＝関越道＝池袋 ☎FAX 0285・23・7785
歩程1日目約6時間 2日目約 ✉siba-m@cameo.plala.or.jp
6時間 費用約二万五千円
往復はがき又はFAX・メー
ルに〒住所 氏名 生年月日

◉郵便振替による送金は到着まで4～5日間かかります。

★8月29日(金)～31日(日) 鳳凰三山 バス 一般向強 係＝巽
29日新宿駅西口朝日生命前 ＝韮崎＝御
夜11時出発＝中央道＝韮崎 座石鉱泉↓燕頭山↓鳳凰小屋(泊)
↓アカヌケの頭↓観音岳↓薬師
岳↓南御室小屋↓夜叉神峠下
タクシー＝芦安＝新宿 歩程1
日目6時間 2日目8時間
費用二万円
☎3997・0593

★8月30日(土) 切込湖～刈込湖 一般向 雨中止 係＝飯塚
光行前方乗車＝東武日光駅9時 東武浅草駅7時10分発快速日
12分下車 バス＝湯元温泉行乗車 光行前方乗車＝東武日光駅9時
＝光徳温泉下車↓光徳牧場↓山 12分下車 バス＝湯元温泉行乗車
王峠↓涸沼↓切込湖↓刈込湖↓ ＝光徳温泉下車↓光徳牧場↓山
小峠↓温泉寺↓湯元温泉バス停 王峠↓涸沼↓切込湖↓刈込湖↓
＝東武日光駅 小峠↓温泉寺↓湯元温泉バス停
夏休みで賑わった光徳牧場も ＝東武日光駅
静寂を取りもどし、山王峠に吹 夏休みで賑わった光徳牧場も
く風はもう秋です。ゆっくり歩 静寂を取りもどし、山王峠に吹
きますが、軽登山靴で参加。 く風はもう秋です。ゆっくり歩
歩程約4時間30分 日光ミニフ きますが、軽登山靴で参加。
リーパス四千九百四十円が得 歩程約4時間30分 日光ミニフ
☎FAX 3902・4069 リーパス四千九百四十円が得
☎FAX 3902・4069

★8月31日(日) 奥多摩森林浴コース 初心者向 係＝阿部輝雄
JR新宿駅⑦8時19分発ホリ
デー快速おくたま3号奥多摩行
前方乗車＝終点下車 駅前集合
↓日原川↓北氷川橋↓あずま屋
↓奥氷川神社↓多摩川↓登計橋
（つり橋）↓杉林↓茸センター
↓奥多摩駅 歩程2時間30分
雨天中止 地図昭文社 奥多摩
運動靴で 交通費二千百円 暑
いので川辺をゆっくり歩きます。
☎3447・4956

★8月31日(日) 瑞牆山 一般向強 雨天中止 係＝伊藤（寛）
JR八王子駅④6時34分発普
通松本行前3両目車内集合＝8
時29分韮崎下車 タクシー＝登
山口↓山頂往復＝韮崎駅＝八王
子 歩程6時間30分
地図昭文社 奥秩父(2) 金峰山・
甲武信 費用約二万円
雨でも係は八王子駅④に出る。
☎090・3114・0321

◉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!

東ハイ会員に限り、ご宿泊特別割引!
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎!

●栂池自然園(車で5分/園内一周3～4時間、初心者向け)
6月中旬のミズバショウから10月中旬の紅葉まで、湿原植物の宝庫は、四季それぞれの表情を見せてくれます。
●八方尾根(車で8分/約2～3時間、初心者向け)
7月初旬～9月中旬、白馬連峰の雄姿を望みながらの高山植物めぐりは、生涯の思い出です。
●歴史街道"塩の道"(約1～3時間、初心者～一般向け)
新緑が眩い5月中旬、紅葉の11月、素朴な歴史に触れる"塩の道"のんびりハイクを楽しみます。

★洋風懐石料理(スキーシーズンを除く)は旬の食材をつかった和洋折衷の大人の味です。

リゾートイン&洋風懐石
ヴィヴァルディ
TEL 0261-72-7255

交通●JR白馬駅より車10分、送迎可
所在●〒399－9301長野県北安曇郡白馬村落倉高原
収容●30名
料金●1泊2食付
洗面トイレ付9,000円～、バストイレ付10,000～

★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

◉5月入会のお仲間（26名）
会員番号13464～13489
工藤　敏　西川文子
石坂　崇　平賀雄二
高森章一　西山節子　杉本恵子
森藤明子　蛸島里美　加藤勝美
永渕秀夫　東　幹夫　大石澄子
伊藤エイ　菊地　正　渡部裕子
吉川静枝　斉藤貞子　吉本淳子
羽兼ちい
大瀧あい子　松井キク子
永田由美子　田名網清絵
倉持きみ子　尾崎喜久男

◉6月入会のお仲間（22名）
会員番号13490～13512
高橋一枝　内田　操　鋤柄孝子
小野久代　工藤英子　中島礼子
藤江フミ　松下孝男　山角　財
高橋久郎　森　美子　山本正行
後藤公子　長妻昌子　福田ウメ
鶴山弘子　石葉武子　古屋隆行
山倉かつ子　鈴木てる子
河嶋美津枝　浅井小夜子

同行二人
北区　黒岩辰男（№5637）
新緑萌ゆる連休に
瀬戸内越えて行く先は
四国松山巡礼地
歩き遍路の同行二人
歩くことならニサンが六里
五十一番石手寺目指す
遍路巡礼道すがら
道後温泉立ち寄れば
湯上がり一杯又一杯
温泉宿で夜もすがら
大師の教義道遠く
結願寺まで遥かなり

山回想
大田区　松原浪子（№5184）
甲高き河鹿山の端ふるわせて
屋久杉や島悠久の時を止む
明日登る奥穂高に続く天の川
三千米の山脈眼下や歩を緊め
滝壷の紅葉いくたび浮き沈む

◉お知らせ
全日本山岳写真展
会期　9月2日(火)～7日(日)
午前10時～午後7時
6日(土)は午後6時まで
7日(日)は午後5時まで
場所　JR池袋駅西口前3分
東京芸術劇場5階展示場
東ハイ会員の方も6～7名出展されています。（巽　次郎）

◉知っておきたい登山用語
●頭（あたま）　稜線の小さなピークのこと。かしらと読むことはまれです。
●鞍部（あんぶ）　山と山を結ぶ尾根が、一番低くなった場所で馬の鞍を置く地形に見える。近ごろは鞍部というよりもコルといっている。一方、峠は、ふもとから道と尾根が交差しているところで、峠を通り抜けることを乗越（のっこし）という。
●右岸（うがん）　谷や沢、川の上流から下流に向って右側
●馬の背（うまのせ）　狭い岩稜の上やナイフエッジを馬の背にまたがるよう乗り越える登山道。ナイフエッジ
●エスケープ・ルート　危急時に使う逃げ道で、登山計画書の概念図欄に記載する。
●お花畑（おはなばたけ）　高山植物が群生している所
●尾根（おね）　谷と谷との間の峰のつながり、広い尾根を馬鹿尾根、狭く切り立っている尾根をやせ尾根。→稜線
●カール　氷河が抉った跡でスプーンですくったような地形。
●ガス　気体を意味する。山では霧のこと。
●カヤト　屋根をふく草木の総称を茅という。カヤトとは、（ススキ、スゲ、チガヤ）におおわれている山稜や山腹などの傾斜面のこと。
●釜（かま）　淵の深いところ滝つぼをさすときもある。
（株）大月書店発行『中高年登山トラブル防止小事典』より）

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		

〔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）

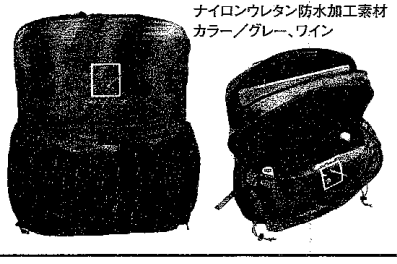
〔スポーツ安全保険〕について
通称〝東ハイ保険又はハイキング安全保険〟と言っているのは、正確には「スポーツ安全保険」のことで、財団法人スポーツ安全協会（文部省認可の公益法人）が運営しているものです。
そして保険については東京海上を幹事会社として損害保険会社15社との共同保険となっています。「スポーツ安全保険」は傷害保険・賠償責任保険・共済見舞金制度を組合せたもので、現在では全国から930万人が加入しているそうです。
◉加入について
この保険はスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、指導活動等を行なう5名以上のアマチュアの団体やグループを対象とします。東ハイは当然ハイキング活動が主目的ですから、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。

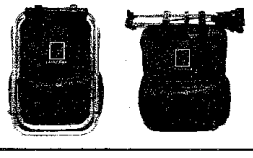
【徳用きっぷ・いろいろ】
【JR関係】
鎌倉・江の島フリーきっぷ
①山手線～1970円
ホリデーパス　2300円
②土曜・日曜・祝日のうち1日間有効　東京周辺フリー区間乗り降り自由　区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。
【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブルバス区間　2140円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿～渋沢、バス区間　1480円
【東武鉄道】
①日光ミニフリーパス
東武浅草（竹ノ塚・亀戸・小村井）日光駅～バス路線湯元温泉まで乗降自由　4940円
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

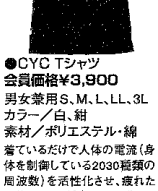
〔会報のコース記事記号説明〕
見出しの日付アタマにある★は通常の山行・ハイキング
☆は趣味の行事で、共に東ハイ保険対象
係＝○○○○はリーダー
駅名下の○内数字は乗車番線
地名間の＝は乗り物による移動
→は歩行　△は三角点（標高）
歩程は休憩を含まない歩行時間
◉東ハイの目印でもある黄色タオルは、山行参加のときリーダーからお求め下さい。

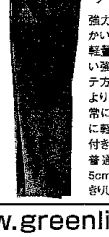
編集部からお願い
◉皆様の投稿をお待ちしております。締切日＝偶数月の10日
〔短歌・俳句〕五首　五句以内
〔詩〕自由
〔カット〕ペン又は筆書き黒色
〔随筆・山行感想文〕1行14字詰（趣旨の変わらない範囲で添削することがあります）
※原稿はお返し出来ません。
なおスペースの関係で、その月号に掲載出来ず、遅れる場合もあります。

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。
丹念に仕上げられた日本製ザックを、がんばって作り続けています！
会員の方5%OFF　5%割引します
スケッチ山行用の「スケッチリュック」新発売！
お客様の声を集めて作りました!!
スケッチハイカーの声で、収納しやすく、持ち運びに便利な四角いリュック。
●オリジナル・スケッチリュック（新潟メイド）
F4サイズ（38×30×13.5cm）会員価格¥ 9,800
F6サイズ（46×39×10.5cm）会員価格¥11,000
ナイロンウレタン防水加工素材
カラー／グレー、ワイン
ザックの本体は、ウレタンパッドで補強されたスケッチブック専用室と私物室に分かれ画材道具を整理して収納でき、ザックの外側のホルダーで、携帯イスがしっかりと固定できるので、軽いハイキングにも対応できる。シンプルな作りで私物室は、両開きファスナーが底近くまで開き出し入れがしやすく、ペットボトル用ポケット2個、小ポケット1個が付いている。アウターポケットはマチ付きで大きく、ここにかなりの収納力がある。両サイドにもメッシュポケットが付く。各所に機能的にポケットが配置してあり、収納しながら整理ができてしまう工夫がされている。





体力アップする不思議なTシャツ

●CYC Tシャツ
会員価格¥3,900
男女兼用S、M、L、LL、3L
カラー／白、紺
素材／ポリエステル・綿
着ているだけで人体の電流（身体を制御している2030種類の周波数）を活性化させ、疲れた身体を整え、運動能力が湧き出されるというウェーブコンバーター加工をされた、吸汗速乾Tシャツ。特に中高年者に効力が高く、山行から日常まで着られます。

ピカイチ登山パンツ　ちょっと高いけどおすすめ
●AQショーラー
コーデュラストレッチパンツ
(M)¥13,800→会員価格¥12,800

男性用／M、L、XL
セージ、チャコール
女性用／
7号、9号、11号、13号
チャコール
強力な撥水性を備え、汗をかいてもベタつかず、薄手軽量でありながら非常に高い強度を持っています。タテ方向へのストレッチ性により、膝の曲げ伸ばしが非常に楽で筋肉疲労を大幅に軽減します。ファスナー付きのポケットを4つ装備。普通サイズより、股下が5cm短いショート丈で、すっきりしたシルエットが好評です。

膝の痛みに!!　ひざ・腰への負担をやわらげ、痛みを緩和し、身体を暖かくサポートします。
元祖　●オリジナル
ひざガード（片足）
特別価格¥2,500
登山家 川村晴一のおすすめする保護サポーター
右足・左足用有
カラー／ベージュ、ブラック
素材／ネオプレーン（収納ケース入り）
下山時のひざの痛みを予防し軽減!!
○巻き付け式なので体型を問わずフィットします。
○ひざの後ろが開いているので、シワにならず痛くない。
○ネオプレーン使用で汗をかいてもひざを冷やさない。

http://www.greenlife.co.jp/
東京神田　グリーンライフスポーツ
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:30～PM8:00・年中無休
お問い合わせは ☎03(3233)4333 0775
◇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 9月号（第359号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで1,400円＋入会金1,000円

9月ハイク

目次

（48コース）

2(火)　塔ノ岳　加藤
5(金)～7(日)　苗場山他　バス　平沢・佐々木
5(金)～7(日)　出羽三山　佐野
〃～〃　鉄鬼岳　車　吉村
〃～8(月)　白馬岳他バス　柴崎
〃～〃　トムラウシ他　伊藤(寛)
6(土)　伊豆ヶ岳　中田
〃　大山北西尾根　辰巳
〃　皇海山　バス　伊藤(治)
7(日)　秩父札所　中田
〃　武甲山　本多
10(水)　日光杉並木街道他　中村
〃　美ガ原高原他バス　奥村
11(木)　刈込～切込湖　倉内
12(金)～15(祝)　岩戸山　土肥原
〃～〃　四国の山旅　木田
〃～〃　大雪縦走　伊藤(寛)
〃～〃　八ヶ岳バス　巽
14(日)　☆スケッチお台場　宇賀神
〃　早渕川緑道　藤谷
〃　蓼科山　バス　近能
〃　蕎麦粒山　西沢
15(祝)　石砂山　加藤
19(金)～22(月)　房総風土記散策　土肥原
〃～巾着田　羅臼岳他　伊藤(寛)
20(土)　扇山　秋山
〃～23(祝)　表銀座バス　直江
21(日)　墨田史跡散歩　大手
〃　宮ヶ瀬湖畔　藤谷
〃　坂東札所　佐野
〃　甲州高尾山　辰巳
〃　乗鞍岳バス　佐々木・平沢
23(祝)　三頭山　高橋
〃　高尾山他　阿部
24(水)　☆スケッチ横浜市　宇賀神
〃　籠坂峠他　奥村
25(木)　高麗の里　飯塚
26(金)～27(土)　燕ヶ岳他バス　柴崎
〃～蛟斗谷の彼岸花　渡辺
27(土)～28(日)　西吾妻山バス　巽
冠山　バス　直江
27(土)～28(日)　甲斐日向山　バス　秋山
〃　西丹沢高松山他　伊藤(寛)
〃　巾着田　上田
〃　青梅丘陵　平沢
28(日)　稲毛～幕張　江森
〃　旧中山道(7)　篠藤
〃　鐘ヶ岳・日向山　有里
〃　高尾山　土田

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

★9月2日(火)　塔ノ岳　一般向強　雨天中止　係＝加藤栄一
小田急新宿駅7時7分発小田原行乗車＝渋沢駅下車（係合流）バス8時40分発大倉行＝大倉下車→花立→塔ノ岳→鍋割山→後沢乗越→栗ノ木洞→寄　バス＝新松田駅　歩程5時間30分
☎0442・73・0734　夜7時30分～9時

★9月5日(金)～7日(日)　苗場山他　バス　係＝平沢・佐々木
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

★9月5日(金)～7日(日)　出羽三山　一般向　係＝佐野俊一郎
快速ムーンライトえちご利用　交通費青春きっぷ3枚とバス代四千円各自負担　宿泊費と座席指定券一万三千円をリーダーに送金　申込み座席指定券購入のため7月31日締切　結果通知は8月8日以降　往復はがき又はFAXかメールに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒150・0012渋谷区広尾1の1の26　佐野俊一郎　協力＝青山昌次
FAX 3441・8400　mail Shun@txn.jp
☎090・7410・6944

★9月5日(金)～7日(日)　餓鬼岳
5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＝白沢登山口→大凪山→餓鬼岳＝東沢乗越→中房温泉＝中央道＝新宿　歩程1日目6時間30分　2日目6時間　費用三万六千五百円（人数により金額変更あります）
☎FAX 3647・2868

★9月5日(金)～8日(月)　白馬岳他　バス　やや健　係＝柴崎　実
5日新宿西口朝日生命前　夜10時出発＝中央道＝蓮華温泉→白馬岳→白馬山荘(泊)→三国境→雪倉岳→朝日岳→朝日小屋(泊)→北又小屋＝小川温泉入浴＝北陸道＝関越道＝池袋　歩程1日目6時間　2日目8時間　3日目5時間　費用約四万円
往復はがき又はFAXかメールに、〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入の上申込み下さい。
東ハイ保険加入者に限る。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
FAX 0285・23・7785　mail siba-m@cameo.plala.or.jp

▼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。

★9月5日(金)～8日(月)　トムラウシ・ニペソツ　係＝伊藤
5日羽田日本航空9時30分発千歳空港行＝千歳　バス＝トムラウシ温泉(泊)　6日トムラウシ山往復　バス＝幌加温泉(泊)　7日ニペソツ山往復＝菅野温泉(泊)　8日ウペペサンケ山往復＝千歳空港＝羽田空港　健脚向　1日歩程8時間以上　費用約九万八千円（ガイド料込）
地図昭文社　大雪山・十勝岳(寛)
東ハイ保険加入者に限る。
片はがき・FAXに山名　〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒185・0021国分寺市南町2の3の15の202
☎090・3114・0321
FAX 011・561・7054

★9月6日(土)　伊豆ヶ岳　一般向強　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時36分発快急乗車＝所沢8時3分＝東飯能8時27分＝正丸駅8時58分下車→旧正丸峠→川越山→正丸峠→大蔵山→伊豆ヶ岳→泣き坂→正丸駅　歩程4時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★9月6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7時1分発急行小田原行乗車＝秦野駅下車　バス8時18分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→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　交通費千四百八十円　大山B券
当日雨の場合は翌日実施します。軽登山靴以上で　丹沢が得　東ハイ保険加入者に限る。
☎3806・0778
FAX 3806・1455　夜7時～8時迄

★9月6日(土)　皇海山　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。
☎FAX 045・984・1010　夜7時～9時

★9月7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36分発快急乗車＝所沢8時3分＝西武秩父駅9時17分下車→⑮少林寺→⑬慈眼寺→⑭今宮坊→⑯西光寺→⑰定林寺→⑱神門寺→⑲龍石寺→大野原駅　歩程4時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★9月7日(日)　武甲山　一般向　係＝本多長吉
西武池袋駅⑤7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＝西武秩父駅9時17分下車　タクシー＝生川下車→武甲山→浦山口駅　歩程5時間　交通費四千円　位
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎FAX 048・253・9640

★9月9日(水)　日光杉並木街道と史跡　一般向弱　係＝中村
東武浅草駅8時10分発快速日光・新藤原行後方乗車＝春日部8時44分（係乗車）＝下今市駅10時2分下車→歴史資料館→二宮神社→杉並木公園→薬師堂→杉並木街道→東武下今市駅　歩程3時間　雨天中止
歴史を物語る鬱蒼とした特別天然記念物の杉並木街道。二宮尊徳の墓などの史跡も立ち寄る。
☎048・665・4027　夜7時～9時迄

★9月10日(水)　美ガ原高原～茶臼山～扇峠　バス　係＝奥村
新宿駅西口安田生命ビル横6時55分出発＝中央道＝諏訪IC＝美ガ原高原＝山本小屋→美しの塔→塩くれ場→茶臼山→扇峠下山→往路戻る＝新宿駅　歩程3時間20分　費用五千円
電話申込後郵便振替00180＝7＝35009　奥村昭孝
詳細は後日案内　非会員参加可
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX 3634・2284　朝10時頃まで　夜10時以後可

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 028-639-9650　甲府店 055-221-0141　茅野駅前店 0266-82-8510　松本店0263-38-3039
長野店 026-229-7739　新潟店 025-243-8330　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

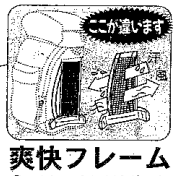
TECHNOLIGHT®フレーム
秘密は背中
（特許出願中）
背中快適!!
グッド・デザイン選定商品

LAVAREDO®
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／マゼンタ×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豊々。
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本のベルトによりバランスよく背負えます。
カラー／ダークイエロー×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



ここが違います

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
☎03-3253-1438
●ご注文の品・サイズ・カラー・数量と住所・氏名・電話番号をお伝えください。
●宅送料送料3kg迄一律1,000円。北海道、四国、九州は1,500円。離島は別料金となります。

★9月11日(木) 刈込～切込湖　一般向　雨天中止　係＝倉内初枝
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝日光9時12分下車　バス9時26分発湯元行乗車＝終点下車→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バス四千九百四十円が得
地図昭文社　日光
☎3871・7487

★9月11日(木) 岩戸山　一般向
小田急新宿駅7時37分発急行箱根湯本行前方乗車＝町田8時16分＝小田原9時14分着　乗換　JR沼津行9時28分発乗車＝熱海9時51分下車　バス元箱根行10時10分発乗車＝熱海峠下車→さいの河原→岩戸山→七尾原→奥の院→伊豆山温泉→熱海駅　雨天中止　係＝土肥原二郎
一部岩場あり　歩程3時間30分
軽登山靴以上で
地図昭文社　箱根
交通費約二千五百円
協力＝八重樫重男
☎3948・7829　夜7時～9時

★9月12日(金)～15日(祝) 航空機「四国の山旅」　係＝木田　博
朝立3泊4日　一般向～強
四国の百・二百・三百名山七座
現地移動は貸切バス、篠山、三本杭、石鎚山、笹ケ峰、東赤石、剣山。参加者の希望により多少の山の変更あり。歩程1日目2時間　2日目7時間　3日目8時間　4日目7時間
定員18名　費用八万九千円
参加希望者は往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
協力＝飯田芳積
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★9月12日(金)～15日(祝) 大雪縦走
12日羽田空港9時30分発千歳空港行＝千歳着　バス＝層雲峡温泉(泊)　13日大雪黒岳→旭岳縦走→旭岳温泉(泊)　14日大雪山裾合平→愛山渓温泉　バス＝白銀温泉(泊)　15日美瑛岳往復＝千歳空港＝羽田
1日平均歩程6時間
地図昭文社　大雪山・十勝岳
費用約九万八千円
東ハイ保険加入者に限る。
紅葉は盛りでしょう。申込方法は9月5日のトムラウシ参照。
☎090・3114・0321
mail itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp

★9月12日(金)～15日(祝) 八ヶ岳
12日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝中央道＝諏訪＝白駒池→高見石→中山峠→東天狗→西天狗往復→夏沢峠→硫黄岳→硫黄石室小屋(泊)→横岳→赤岳→阿弥陀岳→赤岳→キレット小屋(泊)→権現岳→青年小屋→編笠山往復→西岳→不動清水＝新宿
歩程3日間共6時間30分～7時間30分　費用約三万二千円
申込みは電話で
☎3997・0593

★9月14日(日) 早渕川緑道　一般向弱　雨天中止　係＝藤谷末松
東横線渋谷駅9時35分発急行桜木町行乗車＝綱島駅9時55分下車　正面改札前集合（横浜方面からは横浜駅9時46分発急行渋谷行で綱島駅9時57分着が便利）→綱島公園→長円寺→勝田橋→遺跡公園→矢崎橋→山崎公園→新石川橋→あざみ野駅（東急田園都市線と横浜市営地下鉄線に出る）　歩程3時間位
早渕川沿いには田んぼや畑があり、昔の田園風景に出会える。ゆっくり歩きます。
☎042・373・9339　夜7時～9時

☆9月14日(日) スケッチハイク
ゆりかもめ台場駅改札口10時集合（新橋駅より約15分、お台場海浜公園駅と間違えないこと）レインボーブリッジ、緑のお台場、海浜公園、海浜と近代的ビルなど描く。
雨天など悪天候は中止。
☎048・831・4863

★9月14日(日) 蓼科山　バス
新宿駅西口安田生命前　6時50分出発＝中央道＝茅野IC＝蓼科牧場＝七合目→馬返し→蓼科山→往路を戻る
片はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込んで下さい。電話にて返事します。費用五千円
〒120-0002足立区中川2の12の7の102　西沢宗一
☎090-3528・5641　夜7時～9時

★9月14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＝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
参加者は電話下さい。
FAX 3802・2523

★9月15日(祝) 石砂山　やや健脚向　雨天中止　係＝加藤栄一
高尾駅7時26分発小淵沢行後方乗車（新宿駅6時22分発特快高尾行が接続　係合流）＝藤野駅下車　バス8時発やまなみ温泉行乗車＝菅井小学校前下車→伏馬田城跡→石砂山→石老山→ねん坂→嵐山→相模湖駅　歩程6時間30分
交通費二千三百二十円
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　高尾・陣馬
☎042・734・0734　夜7時30分～9時

★9月19日(金) 房総風土記散策
JR上野駅⑪8時56分発快速成田行乗車＝下総松崎10時12分下車→坂田ヶ池→龍角寺→安食駅→房総のむら→龍角寺→安食駅　歩程約2時間30分　運動靴で　初心者向　雨中止　係＝土肥原
地図千葉成田市北部
交通費二千二百円
協力＝八重樫重男
☎3948・7829　夜7時～9時

★9月19日(金)～22日(月) 羅臼岳・斜里岳　健脚向　係＝伊藤（寛）
19日朝羽田空港発＝女満別空港＝貸切バス＝羅臼木下小屋(泊)　20日羅臼岳往復＝清里温泉(泊)　21日斜里岳往復＝野中温泉(泊)　22日雌阿寒岳往復＝釧路空港＝羽田空港　5万図羅臼・斜里岳・阿寒湖・上足寄
歩程1日平均7時間
費用約九万八千円（ガイド料込）
申込は9月5日トムラウシ参照
定員20名
mail itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★9月20日(土) 巾着田　初心者向　小雨決行
「花追びと」ヒガンバナ　係＝秋山俊子
西武池袋駅⑤8時15分発急行飯能行中程乗車＝所沢8時38分＝飯能9時4分下車　北口バス宮沢湖行乗車＝宮沢湖→高麗峠→あいあい橋→巾着田（ヒガンバナの大群落）→高麗駅
歩程3時間弱
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎3891・0380

★9月20日(土) 扇山　一般向　雨天中止　係＝川嵜英雄
JR高尾8時20分発乗車（東京7時発＝新宿7時15分＝高尾8時13分着）＝鳥沢8時50分下車→梨の木平→大久保のコル→扇山→大滝不動→君恋鉱泉→鳥沢駅　歩程約4時間
FAX 0442・366・4383　夜7時～9時迄

★9月20日(土)～23日(祝) 表銀座縦走　バス　やや健　係＝直江
20日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝豊科＝中房→燕岳→大天井岳→新宿(泊)→槍ヶ岳(泊)→新穂高＝松本＝目6時間　3日目7時間　2日目6時間
費用二万八千円
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★9月21日(日) 墨田史跡散歩
一般向　小雨決行　係＝大手
「新東京百景ハイク」No.37
JR亀戸駅改札前8時30分集合→亀戸天神→法恩寺→親水公園→郷土館→向島百花園→白鬚橋→東禅寺江戸六地蔵→浅草寺入園料二百五十円　運動靴で
歩程15km5時間
荷風の墨東綺譚街並探索。
私娼窟、玉ノ井や鳩の街など。
協力＝橋田規子
☎090・1501・1823

★9月21日(日) 宮ヶ瀬湖畔
一般向弱　雨天中止　係＝藤谷
小田急新宿駅8時11分発箱根湯本行乗車＝町田8時49分（係乗車）＝本厚木9時4分下車①バス半原行（センター経由）9時20分発乗車＝愛川大橋下車→滝神社→石小屋ダム→宮ヶ瀬ダムサイト→県道→水の郷大吊り橋→野外音楽堂→宮ヶ瀬バス停＝本厚木駅　歩程3時間30分
ダムサイトから湖畔園地まで水辺と緑を楽しみながら歩きます。運動靴で
交通費二千三百円位
☎042・373・9339　夜7時～9時

★9月21日(日) 巡り①　一般向　係＝佐野
札所巡り①　駅から歩く坂東7月の会報では予告申込みとなっておりますが当日参加可に変更いたします。
京急横浜駅8時28分発浦賀行後久里浜行係乗車　横浜乗換）＝弘明寺駅8時41分下車　駅前集合　⑭弘明寺→新逗子→②岩殿寺→①杉本寺→③安養院→④長谷寺　3時頃解散　街中歩きです。東ハイ保険加入者に限る。
交通費二千円　雨天中止
協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

◉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ください。

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 パタゴニア&ロック館 モンベルルーム シューズ館 ECHO PLAZA
03-3262-0432 03-3262-0581 03-3262-0731 03-3262-0433 03-3262-0583
03-3262-7285 03-3262-0590 03-3262-0745 03-3262-0592 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

★9月21日(日)　甲州高尾山　一般向　雨天中止　係＝辰巳一雄
JR新宿駅6時22分発特快高尾行乗車＝高尾乗換7時26分発小淵沢行乗車＝8時42分勝沼ぶどう郷駅下車　タクシー＝大滝不動尊下車↓展望台↓富士見台↓高尾山↓柏尾山↓大善寺＝勝沼ぶどう郷駅　歩程4時間30分位　交通費四千五百円位　遠方の人はホリデーパスが得　一千三百円乗越精算　軽登山靴以上で
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★9月21日(日)　北ア乗鞍岳の紅葉
電話確認の上申込み下さい。JR東京駅八重洲北口　6時40分出発＝中央道＝長野道松本IC＝乗鞍スカイライン＝肩の小屋入口↓肩の小屋↓乗鞍岳（剣ヶ峰百名山）↓往路戻る＝肩の小屋入口＝長野道松本IC＝東京駅北口　歩程2時間30分　バス　係＝佐々木・平沢　地図昭文社　北アルプス乗鞍　費用約六千円　一般向弱　軽登山靴以上で参加して下さい。紅葉に期待して、ゆっくり登ります。　協力＝西田・大倉(昌)
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★9月21日(日)　三頭山　一般向
JR新宿駅⑨7時43分発ホリデー快速あきがわ1号乗車＝立川8時11分＝拝島8時21分発武蔵五日市8時49分下車　バス8時55分発数馬行乗車＝バス都民の森行乗車＝終点下車↓三頭ノ大滝↓三頭山↓鞘口峠↓都民の森　バス＝五日市駅　係＝高橋富美雨天中止　歩程3時間30分　軽登山靴で交通費三千五百円位　JR遠方の方はホリデーパス一千三百円が得　地図昭文社　奥多摩
☎3412・6687

★9月23日(祝)　高尾山～富士見園地　一般向　雨中止　係＝阿部
京王新宿駅③7時48分発急行高尾山口行中程乗車＝高尾駅下車　JR北口バス8時53分発小仏行乗車＝日影下車↓日影沢園地↓たぬき道↓一丁平↓富士見園地↓モミジ台↓4号路↓つり橋↓2号路↓琵琶滝↓高尾山口駅　歩程約4時間　軽登山靴で交通費九百四十円　地図昭文社　高尾・陣馬
☎3447・4956

☆9月24日(水)　スケッチハイク横浜イタリア公園他　係＝宇賀神
JR根岸線石川町駅南口改札10時集合、イタリア公園内の洋館と高台よりの横浜市風景、山手カトリック教会、スペイン風洋館など美しい風景を描きます。雨天強風など悪天候は中止。
☎048・831・4863

▼山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません。必ず三人以上で歩きましょう。

★9月24日(水)　籠坂峠～三国山　一般向弱　係＝奥村昭孝
新宿高速バスターミナル（新宿駅西口）7時10分発富士五湖行乗車＝河口湖駅下車　バス乗換9時15分発＝籠坂峠下車↓角取山↓大洞山↓楢木山↓三国山↓鉄砲の頭↓平野バス停　雨天中止　歩程4時間位　交通費五千円位　はがき又はFAXで申込制　安全対策上申込み下さい。
☎FAX 3634・2284　詳細は後日案内します。

★9月25日(木)　高麗の里　初心者向　雨天中止　係＝飯塚賢次
西武池袋駅8時36分発急行飯能行前方乗車＝飯能着　乗換9時33分発＝高麗駅9時41分下車↓高麗石器時代住居跡＝聖天院↓高麗神社↓巾着田↓高麗駅　巾着田は彼岸花が見頃でしょう。運動靴で参加　歩程約3時間
☎FAX 3902・4069

★9月25日(木)　多摩丘陵　一般向弱　雨天中止　係＝加藤栄一
小田急唐木田駅9時30分集合＝小田急新宿駅8時35分発普通＝代々木上原駅8時42分着　乗換多摩急行8時44分発唐木田行乗車＝終点下車（係合流）↓小山田緑地↓みはらし広場↓小野路城跡↓野津田公園↓薬師ヶ池公園↓町田ダリア園↓今井谷戸バス停＝町田駅　歩程4時間　交通費九百六十円位　東ハイ保険加入者に限る。町田ダリア園入園料三百五十円　東京一のダリア園です。
☎042・734・0734　夜7時30分～9時

★9月25日(木)～27日(土)　燧ヶ岳～尾瀬ヶ原　バス　係＝柴崎　実
25日新宿西口朝日生命前　夜10時出発＝東北道＝桧枝岐＝御池↓燧ヶ岳↓温泉小屋↓東電小屋(泊)↓竜宮十字路↓山の鼻↓鳩待峠＝関越道＝池袋　一般向強　歩程1日目約7時間　2日目約5時間　費用約二万五千円　往復はがき又はFAX・メール に、〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入の上申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
mail siba-m@cameo.plala.or.jp
FAX 0285・23・7785

★9月26日(金)　蚊斗谷の彼岸花（カバカリヤ）
JR上野駅⑤8時46分発高崎行乗車＝赤羽8時56分＝北本駅9時12分（係乗車）＝北本駅9時30分下車　西口バス停9時40分発メディカルセンター病院行乗車＝自然観察公園前下車↓公園↓桜堤通り↓荒井橋↓荒川土手↓さくら堤公園↓荒子バス停＝鴻巣駅又は川越行に乗車　蚊斗谷（カバカリヤ）のさくら堤には2キロ近くに亘り彼岸花が群生しています。　交通費約二千円　歩程約3時間
☎048・768・1876

★9月26日(金)～28日(日)　西吾妻山　一般向弱　雨中止　係＝渡辺
26日赤羽駅北改札前　夜11時出発＝東北道＝猪苗代＝白布峠↓西大巓↓西吾妻山↓人形石↓弥兵衛平↓明月山荘(泊)↓東大巓↓烏帽子山↓家形山↓一切経山↓浄土平＝赤羽　バス　一般向強　係＝巽
歩程2日間共約7時間　費用約一万六千円　寝袋食事5食各自持参
☎3997・0593

★9月27日(土)～28日(日)　冠山　バス　一般向　係＝直江忠彦
27日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝東名道＝大垣＝冠山峠↓冠山↓2時間↓冠山峠＝大垣＝東名道＝新宿　費用八千円　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

◆山行の荷物と怪我は自分持ち

★9月27日(土)　甲斐日向山　バス　一般向弱　係＝秋山俊子
JR新宿駅南口出て右へルミネI前集合　7時出発＝中央道＝登山口（矢立石）↓日向山△1659・6↓雁ヶ原↓往路戻る＝新宿　歩程4時間　費用四千五百円
甲斐駒ヶ岳を眼前に、花崗岩の岩々と白い砂と大展望に期待してゆっくり歩きます。
電話又はFAXで申込み後郵便振替00140＝0＝764469　秋山俊子
☎3891・0380
FAX 3891・0331
地図昭文社　甲斐駒・北岳

★9月27日(土)　西丹沢高松山～シダンゴ山　係＝伊藤(寛)
小田急新宿駅④7時1分発＝新松田8時9分下車　富士急バス8時25分発寄行＝田代向下車↓高松山↓シダンゴ山↓寄バス停＝新松田＝新宿　歩程6時間　交通費約二千五百円　一般向　雨天中止（雨でも係は新松田改札口に出る）　地図昭文社　丹沢
☎090・3114・0321

★9月28日(日)　巾着田　初心者向　雨天中止　係＝上田妙子
西武池袋駅8時6分発快速西武秩父行中程乗車＝所沢（係乗車）＝高麗9時3分下車↓巾着田の彼岸花↓日和田山↓物見山（一等△）↓中野↓五常の滝↓武蔵横手駅　歩程3時間　交通費千二十円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
FAX 048・476・0280

★9月28日(日)　青梅丘陵　一般向弱　雨天中止　係＝平沢こと
「駅から歩歩」No.18
JR東京駅①②7時55分発青梅特快中程乗車＝新宿駅⑩8時8分＝立川8時35分＝青梅駅9時7分下車↓青梅鉄道公園↓風ノ子・太陽ノ子広場↓第3休息所↓宮ノ平駅　歩程約3時間　交通費遠方の方はホリデーパス二千三百円が得　地図昭文社　奥多摩
鉄道公園入園料百円・団体五十円　運動靴不可・軽登山靴で
初秋の丘陵をゆっくり歩きます。
協力＝佐々木・松浦・大倉
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

大人達のペンション

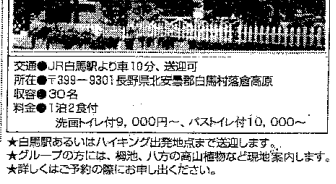
白馬・安曇野の自然が待ってますよ!

東ハイ会員に限り、ご宿泊特別割引!
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎!

●**栂池自然園**(車で5分/園内一周3～4時間、初心者向け)
6月中旬のミズバショウから10月中旬の紅葉まで、湿原植物の宝庫は、四季それぞれの表情を見せてくれます。
●**八方尾根**(車で8分/約2～3時間、初心者向け)
7月初旬～9月中旬、白馬連峰の雄姿を望みながらの高山植物めぐりは、生涯の思い出です。
●**歴史街道"塩の道"**(約1～3時間、初心者～一般向け)
新緑が眩しい5月中旬、紅葉の11月、素朴な歴史に触れる"塩の道"のんびりハイクを楽しみます。

★洋風懐石料理(スキーシーズンを除く)は旬の食材をつかった和洋折衷の大人の味です。

リゾートイン&洋風懐石
Vivaldi
ヴィヴァルディ
TEL 0261-72-7255



交通●JR白馬駅より車10分、送迎可
所在●〒399－9301長野県北安曇郡白馬村落倉高原
収容●30名
料金●1泊2食付
洗面トイレ付9,000円～、バストイレ付10,000～

★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

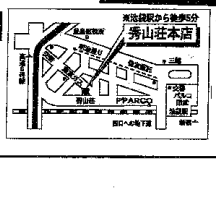
クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格￥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング縦走シューズ。
軽アイゼンも無理なく付けられます。

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

★9月28日(日)　稲毛～幕張　初心者向　雨天中止　係＝江森一郎
「ニコニコ山行」No115
京成上野駅8時35分発特急成田空港行後方乗車＝日暮里8時39分＝京成船橋9時8分＝京成津田沼9時13分着　乗換9時19分ちはら台行乗車＝京成稲毛9時29分下車→浅間神社→稲毛海浜公園→京葉線海浜幕張駅
歩程約4時間　運動靴で可
たまには海辺をのんびり歩いてみませんか。
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★9月28日(日)　旧中山道(7)熊谷～深谷　初心者向　係＝篠藤一子
JR高崎線熊谷駅改札前9時集合　上野駅⑭7時50分発＝熊谷駅8時57分着が便利
熊谷宿→高城神社→熊谷寺→星渓園→植木の一里塚跡→常夜燈→深谷駅
歩きますが寄り道が多くなりそうです。交通費約二千四百円
歩程約4時間　地図埼玉県
深谷→本庄
本庄→新町
新町→高崎
☎(10)12月14日(日)　(9)11月16日(日)　(8)10月19日(日)
FAX 0297・78・4899

★9月28日(日)　鐘ヶ岳・日向山
小田急新宿駅8時20分発急行湯本行前方乗車＝本厚木駅9時17分下車　バスセンター9時40分発上谷戸行乗車＝広沢寺温泉入口下車→鳥居入口→浅間神社→鐘ヶ岳→山ノ神トンネル入口→大沢→日向山→日向薬師→バ
一般向弱　雨天中止　係＝有里
停＝伊勢原駅　歩程3時間30分　交通費千四百八十円（丹沢・大山フリーパスB券）
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　丹沢
☎3974・1849
夜7時～8時迄

★9月28日(日)　高尾山　一般向
京王新宿駅③7時48分発急行高尾山口行乗車＝8時40分高尾駅下車　JR北口バス停8時53分発小仏行乗車＝9時蛇滝口下車→蛇滝コース→4号路→高尾
雨天中止　係＝土田忠昭
山→城山→小仏峠→小仏バス停＝JR・京王高尾駅
歩程4時間　交通費約千百円
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・2316・3359

予告（申し込み可）

★10月10日(金)～13日(祝)　係＝直江忠彦
火打山・雨飾山　夜行2泊3日　妙高山
バス　やや健脚　費用三万円

★10月31日(金)～11月3日(祝)
青海黒姫山7時間　鋸立山6時間　駒ヶ岳4時間　夜行2泊3日
バス　やや健　費用三万円

★11月14日(金)～16日(日)　奥三界山
6時間　三界山3時間30分　夜行1泊2日　バス　一般向強
費用二万三千円

★11月22日(土)～24日(休)　日本ガ
塚山5時間　八嶺山3時間　夜行1泊2日　バス　一般向強
費用二万円
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405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★10月3日(金)～6日(月)　係＝柴崎　実
八甲田大岳　岩木山　十和田山
十和利山　戸来岳　白地山
一般向　夜行2泊3日
費用四万円位
★10月10日(金)～13日(祝)　バス
蔵王熊野岳　屏風岳　月山　葉山　一般向　夜行2泊3日
費用四万円位
★10月24日(金)25日(土)　バス
尾瀬笠ガ岳～湯の小屋　一般向
夜行日帰り　費用九千円位
★10月31日(金)11月1日(土)　バス
小野子三山（小野子山　中岳　十二ヶ岳）　夜行日帰り
一般向　費用九千円位
★11月8日(土)～10日(月)　バス
那須三本槍ヶ岳　大白森山
費用二万五千円位
一般向強　夜行1泊
★11月14日(金)～16日(日)　バス
南会津の山（明神岳　唐倉山　八総佐倉山　大杉岳）　一般向
夜行1泊　費用二万五千円位
★11月21日(金)～24日(休)　バス
熊野古道（大雲取～小雲取越）
夜行2泊　一般向
費用四万円位
一山行毎に、往復はがき又はFAXかメールで〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
FAX 0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★10月4日(土)　上高地
大正池～明神池～バスターミナル　夜行日帰り　初心者向
大型バス　費用九千円
★10月24日(金)25日(土)　福島霊山
夜行日帰り　一般向弱
大型バス　費用八千五百円
電話又はFAXで申込み後郵便振替0014０＝76446９　秋山俊子
☎3891・0380
FAX 3891・0331

★10月11日(土)～13日(祝)　係＝木田　博
「福島山の旅」　一般向
朝立2泊3日　費用三万二千円
福溝山　二岐山　荒海山
福島の静かな山をゆっくり登ります。歩程1日目3時間　2日目6時間　3日目4時間
三百名山三座
★10月25日(土)26日(日)　バス
「信濃路の紅葉」　一般向弱
朝立1泊2日　費用二万三千円
高登谷山　御陵山　すばらしい信濃路の紅葉に期待　歩程1日目3時間30分　2日目4時間
以上2山、参加希望者は各山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を必ず記入して申込んで下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0443

★10月5日(日)～7日(火)　係＝伊藤(寛)
沢の紅葉見物　一般向弱　横尾山荘(泊)　涸沢小屋(泊)　交通費二万七千円　宿泊代2泊
二万円　歩程3～6時間
★10月11日(土)12日(日)　皇海山
やや健脚向　上越新幹線　バス
タクシー利用　老神温泉(泊)
歩程6時間　定員20名
交通費二万円　宿泊一万一千円
★10月18日(土)19日(日)　日光男体山～太郎山　バス　やや健脚向
1日歩程8時間　費用八千円
宿泊費一万三千円　定員20名
★11月4日(火)5日(水)　中ア木曽駒ケ岳～宝剣岳　歩程6時間
やや健脚向　岩場・鎖場あり
小屋1泊　定員20名
交通費約二万円　小屋九千円
★11月23日(祝)24日(休)　丹沢主脈縦走　やや健脚向　小田急線及びタクシー利用　みやま山荘(泊)
費用二万円　定員20名
以上、片はがき・FAXに山名　〒住所　氏名　電話　会番　生年月日　FAX　メール記入し申込んで下さい。
〒185・0021国分寺市南町2の3の15　陽光台マンション2022　伊藤(寛)
FAX 0111・561・7054
☎0900・3114・0321

★10月3日(金)～5日(日)　越後駒
岳～丹後山縦走　夜行1泊2日　避難小屋(泊)　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

★10月3日(金)～5日(日)　係＝平沢こと
泊3日　北ア涸沢の紅葉　バス
費用約二万九千円（2日目昼食・飲物・入浴・別途保険代含む）
★10月10日(金)～13日(祝)　夜行2泊3日　東北の紅葉（五葉山・中尊寺と温泉の山　大型バス　費用約三万七千円（2日目昼食・飲物・入浴・別途保険代含む）　一般向～強
東北の三百名山・二百名山三座
★11月2日(日)　日帰り　榛名山の紅葉　相馬岳（関東百名山）
榛名富士（二百名山）と温泉
大型バス　一般向弱～一般向
費用約五千七百円（入浴・飲物・別途保険代含む）
以上3コース、一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を必ず記入して申込み下さい。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★10月1日(水)　係＝中村永彦
草紅葉の尾瀬　2日(木)　1泊2日
鳩待峠～尾瀬ヶ原～尾瀬沼　バス　一般向
～三条の滝～裏燧林道～御池
費用一万八千五百円
★10月30日(木)　妙義山中間道
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　会番を記入の上申込み下さい。
〒331・0813さいたま市北区植竹町2の22　中村永彦
☎048・665・4027
夜7時～9時迄

◉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。

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。
丹念に仕上げられた日本製ザックを、がんばって作り続けています！
会員の方 5%OFF（5%割引します）
スケッチ山行用の「スケッチリュック」新発売！
お客様の声を集めて作りました!!
スケッチハイカーの声で、収納しやすく、持ち運びに便利な四角いリュック。

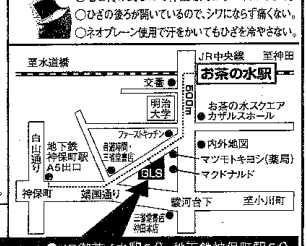
●オリジナル・スケッチリュック（新潟メイド）
F4サイズ（38×30×13.5cm）会員価格¥ 9,800
F6サイズ（46×39×10.5cm）会員価格¥11,000
ナイロンウレタン防水加工素材
カラー／グレー、ワイン

ザックの本体は、ウレタンパッドで補強されたスケッチブック専用室と私物室に分かれ面材道具を整理して収納でき、ザックの外側のホルダーで、携帯イスがしっかりと固定できるので、軽いハイキングにも対応できる。シンプルな作りで私物室は、両開きファスナーが底近くまで開き出し入れがしやすく、ペットボトル用ポケット2個、小ポケット1個が付いている。アウターポケットはマチ付きで大きく、ここにかなりの収納力がある。両サイドにもメッシュポケットが付く。各所に機能的にポケットが配置してあり、収納しながら整理ができてしまう工夫がされている。

体力アップする不思議なTシャツ
●CYC Tシャツ
会員価格¥3,900
男女兼用S、M、L、LL、3L
カラー／白、紺
素材／ポリエステル・綿
着ているだけで人体の電流（身体を制御している2030種類の周波数）を活性化させ、疲れた身体を整え、運動能力が湧き出されるというウェーブコンバータ加工をされた、吸汗速乾Tシャツ。特に中高年者に効力が高く、山行から日常まで着られます。

ピカイチ登山パンツ　ちょっと高いけどおすすめ
●AQショーラーコーデュラストレッチパンツ
(M)¥13,800⇒会員価格¥12,800
男性用／M、L、XL
セージ、チャコール
女性用／7号、9号、11号、13号
チャコール
強力な撥水性を備え、汗をかいてもベタつかず、薄手軽量でありながら非常に高い強度を持っています。タテ方向へのストレッチ性により、膝の曲げ伸ばしが非常に楽で筋肉疲労を大幅に軽減します。ファスナー付きのポケットを4つ装備。普通サイズより、股下が5cm短いショート丈で、すっきりしたシルエットが好評です。

膝の痛みに!!　ひざ・腰への負担をやわらげ、痛みを緩和し、身体を腰かくサポートします。
元祖　●オリジナル ひざガード（片足）
特別価格¥2,500
登山家 川村晴一のおすすめする保護サポーター
右足・左足用有
カラー／ベージュ、ブラック
素材／ネオプレーン（収納ケース入り）
下山時のひざの痛みを予防し軽減!!
○巻き付け式なので体型を問わずフィットします。
○ひざの後ろが開いているので、シワにならず痛くない。
○ネオプレーン使用で汗をかいてもひざを冷やさない。



http://www.greenlife.co.jp/
東京神田 グリーンライフスポーツ
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:30～PM8:00　年中無休
お問い合わせは ☎03(3233)4333 0775
◇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10月号（第360号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで1,200円＋入会金1,000円

10月ハイク

目次

1(水)　尾瀬（60コース）　中村
2(木)　日光半月山　バス　倉内
3(金)　〃　〃　加藤
4(土)　〃　〃
〃　〃　〃　〃　〃　〃
5(日)　〃　〃　〃　〃　〃　〃
〃　〃　〃　〃　〃　〃　〃
〃　〃　〃　〃　〃　〃　〃
〃

★10月5日(日)～7日(火)　北アブ沢の紅葉　一般向　係＝伊藤(寛)
JR新宿駅⑥7時発特急スパーあずさ1号自由席集合（各自指定席購入）＝松本下車　バス＝上高地→横尾山荘(泊)→涸沢小屋(泊)　定員20名　交通費二万七千円　小屋1泊一万円
1日歩程3～6時間
膝に優しい歩行法指導させて頂きます。要4本爪軽アイゼン
☎090・3114・0321
FAX011・561・7054
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp

★10月7日(火)　戦場ヶ原　初心者向　雨天決行　係＝秋山俊子
「花追びと」紅葉　歩程3時間30分
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝北千住7時20分＝春日部7時44分＝終点9時12分下車　バス湯元温泉行乗車＝竜頭ノ滝下車→石楠花橋→泉門池→湯滝→湯元温泉　バス＝日光駅　黄金色に輝く草もみじを眺めながらゆっくり歩きましょう。
地図昭文社　日光交通費　日光ミニフリーパスが得　四千九百四十円
☎3891・0380

★10月10日(金)～13日(祝)　東北の紅葉　バス　係＝平沢こと
空席あり電話確認の上申込み。2万5千円
10日JR東京駅　夜9時30分出発＝五葉山登山口→登山口＝中尊寺見物＝胆沢温泉(泊)　12日宿＝つぶ沼登山口→焼石岳→往路戻る→登山口＝須川温泉(泊)　13日宿→昭和の湖→栗駒山→自然観察路→名残ヶ原→須川温泉入浴＝東北道＝東京駅北口
参加者には予定表を送ります。
費用約三万七千円
地図昭文社
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★10月10日(金)～13日(祝)　蔵王熊野岳他　バス　一般向　係＝柴崎
10日新宿駅西口朝日生命　夜10時出発＝東北道＝駐車場→刈田岳→熊野岳→刈田峠→杉ヶ峰→芝草平→屏風岳→不忘岳→休憩所＝宿泊＝市民の森登山口→お花畑＝葉山→鳥帽子岩→山ノ内林道＝宿泊＝姥沢登山口→牛道→月山→仏生地→月山八合目＝東北道＝赤羽　歩程1日目6時間　2日目5時間50分　3日目4時間30分　費用約四万円
往復はがきかFAXまたはメールに、〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入の上申込み下さい。
東ハイイ保険加入者に限る。
☎FAX0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★10月10日(金)～13日(祝)　黒姫山他　バス　一般向強　係＝巽
10日新宿駅西口朝日生命前　夜11時出発＝上信道＝長野＝戸隠大橋→大橋林道→七曲→黒姫山→峰ノ大池→西登山口→大橋山→戸隠中社(泊)→西登山道→飯縄山→怪無山→戸隠スキー場＝白馬(泊)＝品沢高原→西岳林道→一夜山→林道分岐→財又＝新宿　歩程1日目6時間　2日・3日目5時間
費用約三万二千円
☎3997・0593

★10月10日(金)～13日(祝)　妙高山他　バス　やや健脚　係＝直江
菱銀行横　夜11時出発＝関越道＝信越道＝1日目雨飾山荘→雨飾山往復6時間（新井ふれあいの里泊）2日目笹が峰→火打山往復7時間（池ノ平泊）3日目燕温泉→妙高山往復6時間＝関越道＝新宿　費用三万二千円
東ハイ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

★10月10日(金)～13日(祝)　ぶどう沼　初心者向　雨天決行　係＝秋山俊子
「花追びと」紅葉　歩程3時間30分
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝北千住7時20分＝春日部7時44分＝終点9時12分下車　バス湯元温泉行乗車＝竜頭ノ滝下車→石楠花橋→泉門池→湯滝→湯元温泉　バス＝日光駅　黄金色に輝く草もみじを眺めながらゆっくり歩きましょう。
地図昭文社　日光交通費　日光ミニフリーパスが得　四千九百四十円
☎3891・0380

★10月11日(土)～13日(祝)　福島紅葉の山旅　バス　係＝木田　博
予告済ですが空席あります。
朝立2泊3日　一般向　ゆっくり歩いて静かな秋山を楽しみます。二岐山・荒海山他
電話確認の上申込み下さい。
歩程1日目3時間　2日目5時間　3日目4時間　費用三万二千円　参加予定者には行程表を送ります。
協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432

★10月11日(土)12日(日)　妙高～火打山　バス　やや健　係＝伊藤(寛)
11日JR池袋駅北口　7時出発＝笹ヶ峰登山口→黒沢池ヒュッテ(泊)　12日妙高山往復→高谷池→火打山往復→登山口＝池袋　定員20名　費用10名なら一万八千円　定員なら八千五百円
素泊四千五百円　東ハイイ保険加入者に限る。申込方法は10月5日涸沢紅葉見物と同じ。
地図昭文社　妙高・戸隠
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★10月11日(土)　滝と高山不動　一般向弱　雨中止　係＝飯塚賢次
西武池袋駅8時6分発快急寄居・三峰口行前方乗車＝西吾野駅9時23分下車→大滝→白滝→関八州見晴台→高山不動→萩の平→西吾野駅　初秋の奥武蔵をゆっくり登ります。軽登山靴で。
歩程約4時間　交通費千二百円
FAX☎3902・4069

★10月11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＝小川町駅乗換9時8分発寄居行乗車＝9時22分下車　秩鉄乗換寄居駅9時43分発＝波久礼駅　堂山→寄居駅　歩程3時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★10月12日(日)　元荒川　越谷周辺　初心者向　雨中止　係＝江森
「ニコニコ山行」No116
東武伊勢崎線越谷駅改札前9時30分出発→久伊豆神社→桜並木→宮内庁鴨場→〆切橋→水上公園→埼玉高速鉄道浦和美園駅
歩程4時間　運動靴で
江戸時代まで荒川の本流だった元荒川沿いを歩いてみませんか。
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★10月12日(日)　空堀川緑道　初心者向　雨天中止　係＝藤谷末松
西武新宿駅9時22分発急行本川越行乗車＝高田馬場9時25分＝久米川駅9時51分下車　北口改札10時集合→天皇橋→なかよし橋→秋津ちろりん村→中里緑地→清瀬セセラギ公園→柳瀬川→西武池袋線秋津駅
歩程2時間30分
川沿いに田園風景が広がる緑の散歩道です。
☎042・373・9339
夜7時～9時

★10月13日(祝)　節刀ヶ岳他　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄
JR新宿駅6時発各停高尾行乗車＝立川乗換6時43分甲府行乗車＝大月7時40分着　乗換7時51分発富士急河口湖行乗車＝終点下車　タクシー＝奥河口湖　オートキャンプ場→大石峠→節刀ヶ岳→鬼ヶ岳→雪頭ヶ岳→魚眠荘バス停　タクシー＝河口湖駅　交通費六千五百円
歩程6時間位　軽登山靴以上で

★10月13日(祝)　奈良子沢渓流釣山行　一般向　係＝伊藤(寛)
JR高尾②7時46分発河口湖行前3両目乗車集合＝大月下車　タクシー＝釣場　虹鱒・山女・岩魚釣、炊飯・バーベキュー・薫製製作　釣初心者歓迎　雨決行　釣道具あれば乞うご持参。
歩程1時間　費用約六千円（交通費・釣費含）　申込法は10月5日涸沢紅葉見物と同じ。
☎090・3114・0321

★10月12日(日)　日向山　一般向　雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅8時6分発快速西武秩父行前方乗車＝芦ケ久保下車＝日向山→卜雲寺→横瀬駅　歩程3時間30分　交通費千四百円　地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641

★10月16日(木)　上州武尊山　やや健向　雨決行　係＝伊藤(寛)
JR上野駅⑯7時20分発特急草津1号水上行前方自由禁煙席乗車集合＝9時40分終点下車　タクシー＝裏見ノ滝登山口→山頂往復　タクシー＝水上＝上野駅　歩程6時間　交通費一万千円
要ヘッドランプ
☎090・3114・0321

◉10月14日(火)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★10月15日(水)　八海山　女人堂と薬師岳　バス　係＝奥村昭孝
新宿駅西口安田生命ビル横7時出発＝関越道＝八海山山麓ロープウエー＝山頂駅　新潟駅西口安田生命ビル横　夜9時発＝関越道＝八海山山麓
Ⓐ薬師岳　一般向5時間30分位
Ⓑ女人堂　初心者向4時間弱
費用五千円　他に当日ロープウエー代二千円　電話申込み後郵便振替00180＝7＝350097　詳細は後日郵送
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX3634・2284
朝10時頃迄　夜10時以後可

★10月13日(祝)～15日(水)　雲取山　やや健脚向　係＝加藤栄一
13日立川駅8時55分発青梅行乗車（新宿8時16分発青梅行32分発）＝青梅発9時32分奥多摩行乗車＝終点下車　バス10時55分発東日原行乗車＝終点下車→ヨコスズ尾根→一杯水避難小屋(泊)→西谷山→長沢背稜→芋ノ木ドッケ→雲取山荘(泊)→七ツ石山→鷹ノ巣山→六ツ石山→奥多摩駅　急登降あり
東ハイイ保険加入者に限る。
地図昭文社　奥多摩
☎080・1039・0806
夜7時30分～9時

◉10月19日(日)　ハイキング　東京高尾山　一般向　係＝中田　勇
JR新宿駅⑥7時発特急スパーあずさ1号自由席集合（各自指定席購入）＝松本下車　バス＝上高地→横尾山荘(泊)→涸沢小屋(泊)　定員20名　交通費二万七千円　小屋1泊一万円
1日歩程3～6時間
膝に優しい歩行法指導させて頂きます。要4本爪軽アイゼン
☎090・3114・0321
FAX011・561・7054
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp

★10月19日(日)　高尾山　初心者向　雨天決行　係＝秋山俊子
JR東京駅　夜9時30分出発＝五葉山登山口→登山口＝中尊寺見物＝胆沢温泉(泊)　12日宿＝つぶ沼登山口→焼石岳→往路戻る→登山口＝須川温泉(泊)　13日宿→昭和の湖→栗駒山→自然観察路→名残ヶ原→須川温泉入浴＝東北道＝東京駅北口
参加者には予定表を送ります。
費用約三万七千円
地図昭文社
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★10月19日(日)　高尾山　初心者向　雨天決行　係＝秋山俊子
「花追びと」紅葉　歩程3時間30分
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝北千住7時20分＝春日部7時44分＝終点9時12分下車　バス湯元温泉行乗車＝竜頭ノ滝下車→石楠花橋→泉門池→湯滝→湯元温泉　バス＝日光駅　黄金色に輝く草もみじを眺めながらゆっくり歩きましょう。
地図昭文社　日光交通費　日光ミニフリーパスが得　四千九百四十円
☎3891・0380

◉10月19日(日)　ハイキング　東京高尾山　一般向　係＝中田　勇
JR新宿駅⑥7時発特急スパーあずさ1号自由席集合（各自指定席購入）＝松本下車　バス＝上高地→横尾山荘(泊)→涸沢小屋(泊)　定員20名　交通費二万七千円　小屋1泊一万円
1日歩程3～6時間
膝に優しい歩行法指導させて頂きます。要4本爪軽アイゼン
☎090・3114・0321
FAX011・561・7054
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp

★10月17日(金)～19日(日)　会津斉藤山他　バス　一般向　係＝巽
出発＝東北道＝塩原→会津長野→林道→斉藤山往復＝観音沼森林公園→子安観音→見晴台→展望台→岳観音堂→森林公園＝会津大桃(泊)＝木賊温泉→前山→山椒山→トヤノ山→木賊温泉＝赤羽　歩程1日目5時間　2日目4時間　費用約二万三千円
☎3997・0593

★10月18日(土)　鎌倉の切通し　一般向　雨中止　係＝榎本喜美代
京急品川駅7時35分発快特三崎口行乗車＝横浜7時56分＝金沢文庫8時12分着　乗換8時14分発浦賀行乗車＝金沢八景駅下車　改札前（係待つ）バス8時30分発大船行乗車＝朝比奈下車→朝比奈切通し→名越切通し→八幡宮→巨福呂坂切通し→亀ヶ谷切通し→化粧坂切通し→大仏ハイキングコース→大仏切通し→極楽寺切通し→江ノ電極楽寺駅　歩程4時間30分強
今回は七切通しを一回で歩きます。軽登山靴で交通費千八百円位
☎045・701・4789

★10月18日(土)19日(日)　那須南月山　バス　一般向弱　係＝上田
18日JR池袋駅西口東武中央口芸術劇場側7時30分上映妙子に振込須湯本＝旭入口下車→自然研究路→八幡温泉＝新那須温泉(泊)＝ロープウエー駅＝九合目→ケ首→南月山→姥ガ平→峰の茶屋→山麓駅＝池袋　紅葉の最盛期10月7日までに電話かメールで申込後郵便振替00160＝
19日JR池袋駅7時41分発急行小田原行後4両目乗車＝足柄駅9時16分下車→⑤勝福寺→足柄駅＝秦野駅バス⑦光明寺　秦野＝厚木駅バス⑥長谷寺　厚木＝座間駅→⑧星谷寺　座間16時頃解散　歩程5時間　雨天中止
☎048・476・0280
mail uedal2@iris.ocn.ne.jp
FAX 048・476・0280

★10月18日(土)19日(日)　日光男体山他　バス　係＝伊藤(寛)
18日池袋北口7時30分出発＝日光太郎山登山口→山頂往復(泊)
19日バス＝志津峠登山口→男体山山頂往復＝池袋　歩程1日目6時間　2日目8時間　一般向強　ヘッドランプ要
バス代八千円　宿一万三千円　定員20名　申込方法は10月5日涸沢紅葉見物と同じ。
mail itow-hi@aloros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★10月19日(日)　江戸川区名所散策　一般向　雨中止　係＝大手
「新東京百景ハイク」No38
JR亀戸駅北口改札8時30分集合→亀戸中央公園→小松川橋→グリーンパレス→中央森林公園→新小岩公園→荒川堤→堀切菖蒲園→古隅田川→綾瀬駅
歩程15km5時間　運動靴で
協力＝橋田規子
☎090・1501・1823

★10月19日(日)　三田ヶ谷のコスモス　一般向弱　係＝渡辺　震
JR宇都宮線新宿駅④7時50分発小金井行中程乗車＝池袋8時5分＝赤羽8時15分＝蓮田(係乗車)＝久喜駅8時51分着　東武線乗換9時8分発伊勢崎行乗車＝加須駅9時19分下車→会の川→不動岡不動尊→コスモス畑→農林公園→水郷公園→水族館→地ビール館→キャッセル羽生バス停＝羽生駅東　歩程約2時間30分　雨天中止
交通費約二千二百円
☎048・768・1876

★10月19日(日)　仙台堀川緑道　一般向弱　雨天中止　係＝藤谷
地下鉄東西線木場駅舟木橋方面出口10時集合→都立木場公園→仙台堀川公園→萩橋→であいの広場→大島小松川公園→中川大橋→スポーツ広場→中川新橋→亀戸中央公園→亀戸駅　歩程3時間30分
いかだを組んで木材を運んだ仙台堀川は約4キロが都内最大の親水公園として整備され憩う緑道になっている。
☎042・373・9339
朝7時～9時　夜7時～9時

★10月19日(日)　駅から歩く坂東札所巡りNo.2　一般向　係＝佐野
小田急新宿駅7時41分発急行小田原行後4両目乗車＝足柄駅9時16分下車→⑤勝福寺→足柄駅＝秦野駅バス⑦光明寺　秦野＝厚木駅バス⑥長谷寺　厚木＝座間駅→⑧星谷寺　座間16時頃解散　歩程5時間　雨天中止
交通費拝観料共で三千円位
〈参考資料〉昭文社刊　旅の森坂東三十三ヶ所　秩父三十四ヶ所巡り
協力＝青山昌次
FAX 0344・1・8400
☎090・7410・6944

★10月19日(日)　大菩薩嶺　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実
JR新宿駅7時52分発特快高尾行乗車＝8時35分着　乗換8時46分小洞沢行乗車（係合流）9時54分塩山駅下車集合　タクシー＝福ちゃん荘→唐松尾根→雷岩→大菩薩嶺→大菩薩峠→介山荘→福ちゃん荘　タクシー＝塩山駅　歩程3時間
交通費ホリデーパスと乗越分精算が得　他にタクシー代
地図昭文社　大菩薩嶺
FAX 0285・23・7785

★10月19日(日)　雲取山　健脚向
JR立川駅6時39分発奥多摩行乗車＝終点下車すぐにバス峰谷行7時50分発乗車＝峰谷下車→赤指→千本ツツジ→七ツ石山→雲取山→ブナ坂→鴨沢→バス停＝奥多摩駅　歩程9時間
参加者は電話下さい。
☎FAX 3802・2523

★10月19日(日)　三田ヶ谷のコスモス　一般向弱　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峰谷行7時50分発乗車＝峰谷下車→赤指→千本ツツジ→七ツ石山
☎3948・7829
夜7時～9時

★10月20日(月)　出牛峠～木動山
★10月19日(日)　鳶尾山　初心者向
「小田急沿線ハイキング」No8
小田急新宿駅⑤8時31分発急行秦野行乗車＝登戸8時49分＝相模大野9時9分＝本厚木駅9時26分下車（係待つ）北口バス停①9時42分発鳶尾団地行＝終点下車→天覧台公園→厚望台・日望台→岳観音堂→森林公園＝会津大桃(泊)＝木賊温泉→前山→山椒山→トヤノ山→木賊温泉＝赤羽　歩程1日目5時間　2日目4時間　費用約二万三千円
☎3997・0593

★10月19日(日)　旧中山道(8)　籠原～深谷　初心者向　係＝篠藤
JR高崎線籠原駅改札前9時集合　上野駅⑥7時33分発＝籠原駅8時47分着が便利
東方公園→深谷イチョウ松並木→国済寺→見返りの松→深谷宿東方常夜燈→東源寺→行人橋→三光院→深谷駅　歩程4時間
※予告行程変更して9月は籠原駅までとします。少し短くなりましたので深谷城址公園に寄ってみましょう。
地図埼玉県　約10km
交通費約二千五百円
☎FAX 0297・78・4899

★10月19日(日)　西武池袋駅⑤8時6分発快急寄居行中程乗車＝野上駅10時17分下車→石上神社→出牛峠→糠掃峠→不動山549M→間瀬峠→樋口駅　歩程4時間20分
雨天中止　係＝高橋富美
清戦没記念碑→鳶尾団地バス停＝本厚木駅　歩程4時間位
ゆっくり歩きます。
交通費千六百二十円
☎3412・6687

★10月19日(日)　出牛峠～木動山
「駅から歩く」No19
西武池袋駅⑤8時6分発快急寄居行中程乗車＝野上駅10時17分下車→石上神社→出牛峠→糠掃峠→不動山549M→間瀬峠→樋口駅　歩程4時間20分
一般向　雨中止　係＝平沢こと
交通費約二千五百円
協力＝佐々木・石井・松浦
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★10月21日(火)　運河と見沼田圃
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（係待つ）→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
一般向弱　雨中止　係＝土肥原
バス＝大宮方面と武蔵野線方面あり　途中売店殆どなし
歩程約3時間　交通費約千円
運動靴で　地図さいたま市南部
協力＝八重樫重男
☎3948・7829
夜7時～9時

▼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。

★10月24日(金)25日(土)　尾瀬笠ヶ岳他　バス　一般向　係＝柴崎
24日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝関越道＝鳩待峠登山口→小笠→笠ヶ岳→小屋→1187峰→湯の小屋温泉登山口→沼田＝関越道＝池袋
歩程7時間　費用約九千円
往復はがきかFAX又はメールに、〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入の上申込み下さい。
東ハイ保険加入者に限る。
〒223・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
FAX 0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★10月24日(金)25日(土)　福島霊山(りょうせん)
バス　一般向弱　係＝秋山
24日JR日暮里駅北口（池袋寄り）改札出で右へ　階段下り噴水前　夜11時出発＝東北道＝霊山庵登山口→宝寿台→護摩壇→霊山城跡→東物見岩→蟻の戸渡り→日暮岩→登山口＝日暮里駅
歩程約3時間　費用八千五百円
岩峰と紅葉がすばらしい東北の名峰を、ゆっくり楽しみながら歩きましょう。希望者で入浴。
電話又はFAXで申込み後郵便振替00140＝0＝7644469　秋山俊子
FAX 3891・0331
☎3891・0380

☆10月21日(火)　写生会　有栖川宮記念公園　係＝宇賀神茂弥
地下鉄日比谷線広尾駅1番出口より徒歩約2分で公園入口入口に10時集合　樹々の葉も色づき始め、池、滝なども描ける。周りには外人が多く、シャレた店があり描くのも面白い。
雨天など悪天候は中止
☎048・831・4863

★10月25日(土)　中禅寺湖　一般向強　雨天中止　係＝巽　次郎
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝9時12分日光下車駅前集合　タクシー＝プリンスホテル入口→赤岩→千手ヶ浜→梵字岩→白岩→松ヶ崎→大日崎→阿世潟→立木観音→中禅寺温泉バス停＝日光＝浅草
歩程5時間30分
費用約六千円
☎3997・0593

大人達のペンション

白馬・安曇野の自然が待ってますよ!

東ハイ会員に限り、ご宿泊特別割引!
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎!

●栂池自然園(車で5分/園内一周3～4時間、初心者向け)
6月中旬のミズバショウから10月中旬の紅葉まで、湿原植物の宝庫は、四季それぞれの表情を見せてくれます。
●八方尾根(車で8分/約2～3時間、初心者向け)
7月初旬～9月中旬、白馬連峰の雄姿を望みながらの高山植物めぐりは、生涯の思い出です。
●歴史街道"塩の道"(約1～3時間、初心者～一般向け)
新緑が眩しい5月中旬、紅葉の11月、素朴な歴史に触れる"塩の道"のんびりハイクを楽しみます。

★洋風懐石料理(スキーシーズンを除く)は旬の食材をつかった和洋折衷の大人の味です。

リゾートイン&洋風懐石
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

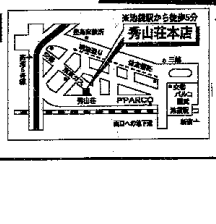
クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格￥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング縦走シューズ。
軽アイゼンも無理なく付けられます。

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

★10月25日(土)26日(日)　「信濃路の紅葉」　バス　係＝木田　博
予告で満席となり締切ります。
なお、若干のキャンセル待ちを受付けます。
一般向弱　朝立1泊2日

★10月25日(土)26日(日)　雲取山
25日西武池袋駅6時54分発準急飯能行乗車＝飯能乗換7時53分発乗車＝西武秩父駅8時48分下車　バス9時10分発三峰神社行乗車＝終点下車→霧藻ヶ峰→雲取山(泊)→雲取山→鴨沢＝奥多摩駅　歩程1日目5時間30分　2日目5時間
山荘予約のため10月10日まで
一般向強　小雨決行　係＝中田
に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
定員15名　軽登山靴以上
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　奥秩父Ⅰ
〒369・1203寄居町寄居1632の5　中田　勇
☎048・581・0846

★10月26日(日)　仏果山　一般向
小田急新宿駅7時31分発急行湯本行前方乗車＝本厚木駅8時22分発乗車＝土山峠下車→土山峠分岐→馬渡分岐→仏果山→宮ヶ瀬分岐→高取山→愛川ふれあいの村→撚糸組合前バス停＝本厚木駅　歩程3時間位　雨天中止　係＝有里公雄
交通費千七百十円（宮ヶ瀬ダムハイキングパスが得）
地図昭文社　丹沢
☎3974・1849
夜7時～8時迄

★10月26日(日)　矢ノ音ノ頭　一般向　雨天中止
JR東京駅6時53分発特快高尾行乗車＝新宿駅7時8分＝八王子駅7時56分着　乗換8時5分発甲府行乗車＝藤野駅8時33分下車　バス8時44分発相模湖行乗車＝吉野下車→奈良本園地→奈良本林道→尾根分岐→イタドリ沢ノ頭→矢ノ音ノ頭→大平小屋→貝沢→相模湖駅　歩程3時間30分　係＝阿部輝雄
交通費約二千五百円
地図昭文社　高尾・陣馬
☎3447・4956

★10月26日(日)　権現山　一般向
JR東京駅②6時7分発特快高尾行乗車＝新宿6時22分＝終点乗換　7時26分小淵沢行乗車（係合流）＝猿橋8時10分下車　バス浅川行8時18分発＝終点下車→権現山→雨降山→ゴウド山→高指山→不老山→甲東小学校前バス停＝上野原　雨天中止　係＝佐々木　保
交通費ホリデーパスが得　他にバス代千円　歩程4時間30分
軽登山靴以上で
地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX0443・277・5062

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

★10月26日(日)　高水尾根歩き　一般向強　雨中止　係＝本多長吉
JR立川駅7時49分発乗車＝川井駅8時47分下車→沼沢尾根→馬仙山→沢井尾根→軍畑駅
歩程約4時間
2万5千図武蔵御岳・原市場
交通費二千五百円位
急登　ガレ場　ヤブあり
☎FAX048・253・9640

★10月26日(日)　水ノ塔山他　バス　係＝伊藤治良
新宿駅西口6時45分出発＝上信越道＝水ノ塔山登山口
歩程4時間
費用バス代等約七千円当日集金
参加者は、往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番　血液型を記入し10月5日まで申込み下さい。
定員15名　軽登山靴以上
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　軽井沢・浅間
FAX0445・984・1010
夜7時～9時

★10月26日(日)　南高尾　一般向強　雨天中止　係＝土田忠昭
京王新宿駅③7時48分急行高尾山口行乗車＝8時39分高尾山口駅下車→梅の木橋→グリーンセンター→三沢峠→大洞山→大垂水峠→モミジ台→稲荷山コース→高尾山口駅　歩程5時間30分
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・2316・3359

★10月26日(日)　大霧山～堂平山　一般向強　雨天中止　係＝辰巳
東上線池袋駅6時30分発急行小川町行乗車＝終点下車　バス7時45分発白石車庫行乗車＝橋場下車→粥新田峠→大霧山→定峰峠→白石峠→剣ヶ峰→堂平山→笠山峠→白石車庫＝小川町
歩程6時間　交通費三千円位
東ハイ保険加入者に限る。
急登降あり　軽登山靴以上で
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★10月28日(火)　鶴ヶ島屋山　やや健脚向　雨天中止　係＝加藤
高尾駅8時発甲府行後方乗車（新宿駅7時3分発高尾行終点乗換が接続　係合流）＝初狩駅8時52分下車→近ヶ坂橋→堰堤→恩六二九標→鶴ヶ島屋山→宝越之分岐→林道→林道終点→笹子駅　東ハイ保険加入者に限る。
急登降あり　要ヘッドランプ
歩程5時間　交通費三千七十円
地図昭文社　高尾・陣馬
☎080・1039・0806
夜7時30分～9時

★10月29日(水)　麻耶の滝　一般向弱　雨中止　係＝土肥原二郎
JR上野駅⑤7時32分発高崎行乗車＝終点9時21分着　乗換9時42分発大前行乗車＝中之条10時32分下車　バス10時35分発四万温泉行乗車＝終点下車→四万川ダム→麻耶の滝→目向見薬師堂→四万温泉（希望者入浴）
帰り特急予定　歩程約4時間
紅葉に期待　運動靴で。
交通費約一万円
地図昭文社　谷川岳裏面周辺図
協力＝八重樫重男
☎3948・7829
夜7時～9時

★10月30日(木)　妙義山中間道　バス　一般向　係＝中村永彦
大宮駅改札口前コンコース豆の木前　7時30分出発＝松井田IC＝妙義神社→第四石門→仲之岳神社→駐車場＝大宮
歩程4時間　費用五千円
電話で確認の上、往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒331・0813さいたま市北区植竹町2の22　中村永彦
☎048・665・4027
夜7時～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。
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。

★10月31日(金)～11月1日(土)　小野子三山　バス　係＝柴崎　実
31日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝関越道＝赤芝登山口→小野子山→中ノ岳→十二ヶ岳→林道出合登山口＝関越道＝池袋　歩程4時間　一般向
費用約九千円
往復はがきかFAX又はメールに、〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785
mail siba-n@cameo.plala.or.jp

★10月31日(金)～11月3日(祝)　青海黒姫山他　バス　係＝直江
新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝関越上信越道＝糸魚川→青海黒姫山6時間→権現荘(泊)＝三狭峠→3時間→駒ケ岳→三狭峠＝糸魚川＝北陸関越道＝新宿
費用三万二千円　やや健脚向
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

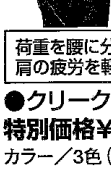
◉7月入会のお仲間（24名）
会員番号135513～135536
池田麗衣　串田行雄
小西満治　太田幸子　清水紀子
小林芳子　中島正郎　井上紀子
木暮和彦　矢木良子
人見　敦　下平和夫　堀内弓子
後藤　翠　佐川孝伊　堀内　勇
小池いづ美　猪瀬絹江　瀬戸良平
椎名美佐子　白畑喜恵子
西島江衣子　小野木昭治
韮澤三重子

◉8月入会のお仲間（19名）
会員番号135537～135556
酒井典子　東　晃広
徳田尚之　宗像秋子　堀口恵子
西川光男　仁平光子
田渕祥子　北崎光子
山本和美　卜田正子　松元秀雄
長谷川明男　帰山武志　長岡敏子
葛西あけみ　伊倉佳子
三原田美佐子
飯島久美子

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

◉知っておきたい登山用語
●ガレ場（がれば）　山腹が崩壊して岩と岩が詰まっている場所をガレ場という。岩が細かく砕け、大粒の砂利でザラザラしている。
●肩（かた）　頂上直下の平坦地を遠方から見ると、人の肩のように見える地形をいう。
●釜（かま）　淵の深いところ。滝つぼをさすときもある。
●キレット（切処または切戸）　稜線にあるV字に切れ落ちているところで窓ともいう。
●草つき　泥と砂利まじりの急斜面で、岩場や滝の巻き道、沢の終了点にでてくる。ホールドが、草しかないところから「草つき」と呼ばれている。
●くさり場　岩場や岩肌が崩壊しているところに、くさりを設けている場所をいう。くさりの上部だけを固定しているときは、くさりに頼りすぎると振り子のように振られて近くの岩にぶつかってしまう。手袋をしたままくさりにつかまると、手がすべることがあるので注意が必要である。
●クレバス　氷河にできる割れ目を意味する。日本では雪渓にできる割れ目を指す。
●けもの道　動物の踏み跡が筋状について、人がやっと通れる細い動物の通る道。
●三角点　三角測量をする定点で、高さ（標高）と位置（緯度、経度）を測ってあり、基石のあるものとないものがある。基石は、花崗石の長方形の石で一等から四等まである。
●三点支持（さんてんしじ）　両手足（四肢）のうち一肢だけを動かして体重移動することをいう。岩場などを通過するとき使う歩行技術。
●シャリバテ　シャリは、ごはんの意味で栄養素を指す。休憩時間のたびに食べたり飲んだりすることは、空腹をいやすためではなく、登山行動を持続させるためエネルギー源を随時補給しているのである。
（㈱大月書店発行『中高年登山トラブル防止小事典』より）

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。
小さな店の大きな自信！ちょっとのぞいてください。
会員の方5%OFF（5%割引します）



絶賛
「疲労軽減」快適ザック!!
お客様の声を集めて作りました!!
①幅広のウエストベルトで腰で背負える。
②カーブしたショルダーと短めのバックレングスで小柄な方にもジャストフィット。
③質の良いメッシュで背中がムレにくい。
④ポケットは5個!両サイドのポケットは背負ったまま使える。
⑤ストックが簡単に止められるホルダー付き。
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
荷重を腰に分散し、肩の疲労を軽減!!
●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／4色（ブルー、クロ、グリーン、ブラウン）×クロ

肩が凝る、首が痛い。下りになると膝が痛む。長く歩くと足の裏が疲れる。そんな疲労を減らしてくれる、中高年向けの道具やウェアーを豊富に取り揃えております。
http://www.greenlife.co.jp/

東京神田
グリーンライフスポーツ
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
〒101-0062 東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:30～PM8:00　年中無休
お問い合わせ　☎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／小川書店協同 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 11月号（第361号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで1,000円＋入会金1,000円

11月ハイク目次

（60コース）

1(土) 高川山　川寄
〃 伊豆ヶ岳　中田
〃 大岳山　伊藤(寛)
〃～3(祝) 上高地バス　巽
2(日)☆スケッチ御茶ノ水　宇賀神
〃～〃 榛名山　平沢
〃 仏果山　バス　伊藤(寛)
〃～3(祝) 飛竜山　辰巳
3(祝) 紅葉台　秋山
4(火) 高畑山　加藤
〃～5(水) 木曽駒他　伊藤(寛)
6(木) 車力道～鋸山　倉内
8(土) 東ハイ祭　上野恩賜公園
〃 谷中～上野　江森
〃 神田明神～上野　辰巳
〃 山手ウォーク～上野　大手
〃～10(月) 三本槍バス　柴崎
9(日) 秩父札所　中田
〃 房総三石山　木田
〃 岩殿山　中嶋
〃 上州二子山　西沢
〃 鼻曲山　巽
〃 大山北尾根　吉村
10(月) 塩原富士バス　上田
12(水) 天城八丁池バス　奥村
14(金)～16(日) 南会津バス　中村
〃～〃 妙法ヶ岳　柴崎
〃～〃 奥三界山バス　直江
15(土) 美の山　秋山
〃 16(日) 両神山　加藤
16(日) 旧中山道(9)　篠藤
〃 多摩丘陵　高橋
〃 大柳川渓谷　バス　藤谷
〃 坂東札所巡りNo.3　佐野
〃 仙元山～嵐山渓谷　平沢
〃 高松山　有里
〃 目黒・世田谷散策　大手
〃 高水三山　加世田
〃 筑波山　辰巳
〃 丹沢表尾根　近能
〃 高水尾根歩き　本多
18(火)☆スケッチ井の頭　宇賀神
〃 藤沢宿～江ノ島　土肥原
〃 大山三峰　加藤
21(金)～24(祝) 熊野古道バス　柴崎
22(土) 武蔵野名園めぐり　榎本
〃 湘南平　飯塚
〃 伊豆ヶ岳　秋山
〃～23(祝) 大菩薩バス　佐々木
〃～24(休) 八嶺山バス　直江
23(祝) 雨引山　藤谷
〃 〃 堂所山　土田
〃 〃 浅間隠山　伊藤(治)
〃 24(休) 丹沢主稜　バス
〃 景信山　伊藤(寛)
25(火) 筑波山　阿部
〃 高尾山　土肥原
〃 〃 〃　加藤
26(水) 嵐山渓谷～大平山　渡辺
〃 〃 伊豆城ヶ崎　奥村
〃 29(土) 房総の紅葉　木田
〃 30(日) 天覧山～多峰主山　上田
〃 〃 大楠山～衣笠公園　平沢
〃 〃 仙人ヶ岳　巽

本部からのお知らせ

◉30周年記念東ハイ祭は11月8日(土)、上野恩賜公園野外ステージで行います。雨天決行
委員長　秋山俊子
詳細2頁参照

▼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

東ハイのTとピッケル
一山のイメージ
山を歩く足を表す

★11月1日(土) 高川山　一般向　雨天中止
JR高尾駅8時20分発甲府行乗車（東京7時2分＝新宿7時18分＝高尾8時14分着）＝初狩駅下車→椎茸ほだ場→高川山→大棚→川茂橋→禾生駅　係＝川寄英雄
歩程約3時間30分
☎(秘)0442・366・4383
夜7時～10時

★11月1日(土) 伊豆ヶ岳　一般向強　雨天中止
西武池袋駅7時36分発快急乗車＝所沢8時3分＝東飯能8時27分＝正丸駅8時58分下車→泣坂→女坂→伊豆ヶ岳→古御岳→中ノ沢頭→天目指峠→子ノ権現→西吾野駅　係＝中田　勇
歩程5時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0248・581・0846

★11月1日(土) 大岳山　一般向強
JR立川7時15分発青梅行前3両目乗車集合＝青梅乗換＝8時32分御嶽駅下車　バス8時57分発＝ケーブル駅＝山頂駅→御嶽神社→大岳山→鋸尾根→奥多摩駅　係＝伊藤(寛)
歩程7時間
交通費約四千円
ヘッドランプ要
☎0990・3114・0321

★11月1日(土)～3日(祝)　上高地他　バス　一般向強　係＝巽
1日目新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝中央道＝松本＝釜トンネル入口→大正池→田代池→河童橋→釜トンネル＝松本＝白馬(泊)
ケーブル・リフト＝八方池→丸山往復→八方池山荘＝白馬＝新宿
歩程2日共4時間
費用二万五千円
要軽アイゼン
☎3997・0593

★11月2日(日)　スケッチハイク
JR御茶ノ水駅聖橋口10時集合　ロシヤ正教のニコライ堂、孔子を祭った湯島聖堂、神田明神、聖橋から眺めた中央線の風景など描く。
雨天、強風など悪天候は中止。
御茶ノ水駅付近　係＝宇賀神
☎3997・0593

★11月2日(日)　榛名山の紅葉　バス　一般向弱　係＝平沢こと
予告で満席。締切ります。
JR東京駅八重洲北口6時50分出発＝関越道伊香保IC＝ヤセオネ峠→相馬岳→ヤセオネ峠＝榛名富士登山口→榛名富士→榛名温泉ゆうすげの湯＝高崎IC＝東京駅北口
歩程約3時間　ゆっくり歩く。

★11月2日(日)　仏果山～経ヶ岳
小田急新宿⑤7時31分発急行箱根湯本行前3両目車内集合＝本厚木駅8時22分下車　バスセンター神奈中バス8時40分発宮ケ瀬行乗車＝10時21分仏果山登山口下車→仏果山→経ヶ岳→半僧坊バス停＝本厚木駅
歩程4時間　交通費約三千円
この時期以後蛭は出ないと思う。
☎0990・3114・0321

★11月2日(日)3日(祝)　飛竜山　一般強　雨中止　係＝辰巳一雄
2日J.R新宿駅6時44分発特快乗車＝立川7時11分着　乗換7時44分発奥多摩行乗車＝終点8時48分下車　バス9時30分丹波行乗車＝お祭下車→後山林道→三條ノ湯(泊)→北天ノタル→飛竜山→飛竜権現→ハゲ岩→前飛竜→熊倉山→サオラ峠→丹波バス停＝奥多摩　歩程1日目4時間2日目6時間　軽登山靴以上
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　奥秩父Ⅰ
費用一万二千円位　各自精算
10月27日までに、往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒116・0014荒川区東日暮里4の23の6　辰巳一雄
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★11月3日(祝)　紅葉台　一般向
JR新宿駅⑨8時11分発快速ぶらり河口湖号後方乗車＝立川8時44分＝高尾9時＝終点10時27分下車　バス・タクシー＝一本木→足和田山△1335→三湖台→紅葉台△1165→鳴沢氷穴　タクシー＝河口湖駅
雨天中止　係＝秋山俊子
歩程4時間位　富士山と、眼下に西湖と青木ヶ原の樹海を眺めながら、ゆっくり歩きます。
地図昭文社　富士・富士五湖
ホリデーパス二千三百円と乗越分　他にバス・タクシー代要
☎3891・0380

★11月4日(火)　高畑山　一般向
八王子駅始発8時9分甲府行後方乗車（新宿7時15分高尾行八王子乗換が接続　係合流）＝梁川駅→立野峠→倉岳山→高畑山→石仏→鳥沢駅
雨天中止　係＝加藤栄一
歩程4時間45分
地図昭文社　高尾・陣馬
☎0880・1039・0806
夜7時～9時

★11月4日(火)5日(水)　木曽駒～宝剣岳
4日JR新宿⑥7時発スーパーあずさ松本行前方自由禁煙席車内集合＝9時13分上諏訪乗換
19分発＝10時30分駒ケ根下車　バス＝ロープウエー駅＝山頂駅→山小屋(泊)
翌朝2山山頂往復
歩程7時間　岩場・鎖場あり
定員20名　交通費約二万円　小屋九千円　東ハイ保険加入者に限る。申込は片はがき又はFAXに山名　〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入、〒185・0021国分寺市南町2の3の15の2202
☎(秘)011・561・7054
090・3114・0321

★11月6日(木)　車力道～鋸山　一般向　雨天中止　係＝倉内初枝
JR東京駅地下総武線7時43分発千葉行前方乗車＝千葉8時23分着　乗換内房線④8時42分発安房鴨川行乗車＝10時16分浜金谷下車→車力道コース→石切場→鋸山→表参道→保田駅
歩程3時間30分　拝観料六百円
交通費三千七百八十円
☎3871・7487

（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。

地図昭文社　赤城・皇海・筑波
費用約五千七百円
参加者には当日コース表と地図をお渡しします。
軽登山靴以上
紅葉に期待して
協力＝佐々木・西田・松浦
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

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 027-327-2387　太田高林店 0276-38-0620
宇都宮今泉店 028-639-9650　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 025-241-6134　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（特許出願中）
秘密は背中
グッドデザイン商品

LAVAREDO® ラバレド
背中（バックレングス）を短くして、女性の背中にピッタリとフィットします。このサイズでA7分用のポケットがあり、収納力抜群です。
容量：20ℓ
問屋価格 ¥5,900

HIDDENPEAK® ヒドンピーク
日帰り～山小屋泊まりまでOK。容量化を兼ねたシンプルモデル。Wストック装備OK。
容量：26ℓ
問屋価格 ¥6,300

CHOOYU® チューユ
秋～春の3シーズンから山小屋泊、ストーブなどを入るかどうかのサイズ。ポケットは、水筒保冷のサーモシートが付いています。
容量：35ℓ
問屋価格 ¥6,800

背中快適！
爽快フレーム3つの特徴
1 背中快晴
2 ピッタリフィット
3 軽～くラ～クラク
背中に風が流れます
ペットボトル保冷サーモポケット
飲物の保冷・保温効果のあるサーモシートを組込んだペットボトルケース。（実用新案）
取り出し便利なアクセスポケット
食べ物や雨具など、フタを開けずに中の荷物がスマートに取り出せます。（実用新案）
※ラバレド、ヒドンピーク共通仕様です。
S字カーブショルダーベルトは、背中にピッタリフィットします。

OUTDOOR MIND ニッピン
〒101-0021 東京都千代田区外神田2-11-11
登山本店 ☎03(3253)1431
営業時間／平日 9時～18時・日祝 10時～18時
第2・第3火曜日は、定休日です。
※価格には消費税が含まれておりません。
http://www.nippin.co.jp
神田小川町店 ☎03(3233)4121
Mail&Tel.Order ☎03(3253)1438 FAX 03(3257)0280
E-MAIL nippin@mtd.biglobe.ne.jp

☆☆創立30周年記念☆☆

第22回 東ハイ祭

◉15年11月8日(土) 13時～15時
上野恩賜公園野外ステージ（不忍池、蓮池潯）
ステージは全屋根付きです
雨天でも開催します
JR上野駅しのばず口（西郷銅像側）　京成上野駅　JR御徒町駅北口　地下鉄銀座線上野駅　広小路駅　大江戸線上野御徒町駅　営団千代田線湯島駅
各駅から5分～10分
◉受付　11時～12時40分（時間厳守で締切ります）
受付時間を過ぎると、記念品はお渡しできません。
●「記念品引換用封筒」を必ずご持参下さい。
●代理受取、特別扱は一切いたしかねますのでお含みおき下さい。
●万一記念品不足の場合は、後日ご自宅へ送付いたします。その際、封筒と引換に「記念品引換用封筒預り証」を発行します。
●昼食他飲食物は各自で持参。公共の施設なのでゴミは各人お持ち帰り下さい。
●駐車場はありません。会場付近は大変人出の多い所です。警備上、再入場の際には黄色タオルか会員証の提示を求めますのでご承知おき下さい。

創立30周年記念東ハイ祭

実行委員長　秋山俊子

今年の東ハイ祭は22回目ですが、ちょうど創立30年となりました。会場も東京の一番の中心地、上野公園の会場を確保できました。交通便からはこれ以上の場所はないかと思います。雨天でも開催できるのは大変助かります。

縁あって同じ山行に参加しお友達になった皆さまと、またその時のリーダーと、久し振りに再会し思い出話に花を咲かせて頂ければと思います。

今年は30周年という特別の意義もあり、記念品も少々奮発させて頂きますのでご期待下さい。今回は抽選会は見合わせます、予めご了承おき下さい。

上野は、散策、ショッピングに適した所です。どうぞご家族、お友達をお誘いし、楽しい一日にして頂ければと思います。

▶ありし日の東ハイ創立者　西　繁雄さん
平成10年7月29日逝去　享年86才
昭和48年9月　東京ハイキング協会を創設（発足）

★11月8日(土)　谷中～上野恩賜公園東ハイ祭会場
JR日暮里駅北口改札前10時
出発→観音寺→徳川慶喜の墓→寛永寺→東照宮→弁財天→会場
歩程2時間
係＝江森
運動靴で　初心者向
小雨決行
協力＝高田・渡辺・中村
☎048・663・7389

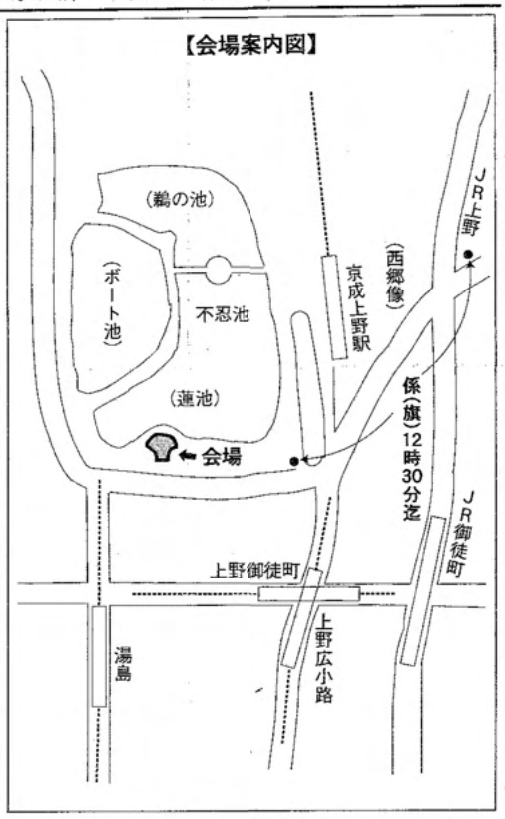
★11月8日(土)　神田明神～上野恩賜公園東ハイ祭会場
JR中央線御茶ノ水駅聖橋口
9時集合→湯島聖堂→神田明神→湯島天神→弁財天→会場
歩程2時間位
係＝辰巳
運動靴で　雨天決行
協力＝阿部・藤谷
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★11月8日(土)　山の手ウオーク
JR新宿駅南口改札7時集合
→明治神宮→神宮橋→西郷公園→目黒川歩道→北品川第一京浜国道→品川駅西口→銀座8丁目→神田駅→不忍池会場
歩程25km山手線半周5時間　歩速5km以上で休みなく歩ける方。途中どこからでも参加できます。
係＝大手
運動靴で　雨天中止
●原宿駅際神宮橋　7時40分
●五反田際大崎橋　9時20分
●品川駅西口前　10時30分
●銀座8博品館　11時30分
●神田駅東口前　12時00分
不忍池会場到着　12時30分
協力＝伊藤(治)・有里・橋田
☎090・1501・1823

★11月8日(土)～10日(月)　三本槍ヶ岳他　バス　一般向　係＝柴崎
8日新宿駅西口朝日生命前
夜10時出発＝東北道＝峠の茶屋→三本槍ヶ岳→茶臼岳→峠の茶屋(泊)＝甲子峠→大白森山→甲子山→甲子温泉＝東北道＝赤羽
歩程1日目6時間　2日目5時間　費用二万五千円位
往復はがきかFAX又はメール に〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
東ハイ保険加入者に限る。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX 0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

上野恩賜公園祭会場
途中参加集合時間　雨天中止
●原宿駅際神宮橋　7時40分発
●五反田際大崎橋　9時20分(係乗車)
●品川駅西口前　10時30分着　乗換内房線
●銀座8博品館　11時30分着
●神田駅東口前　12時00分着　乗換久留里線
●不忍池会場到着　12時30分
協力＝伊藤(治)・有里・橋田
☎090・1501・1823

【会場案内図】



★11月9日(日)　秩父札所　一般向弱　小雨決行　係＝中田　勇
西武池袋駅8時6分発快急三峰口行後方乗車＝所沢8時30分＝東飯能8時57分＝西武秩父駅9時45分下車（係待つ）→⑫野坂寺→㉖円蔵寺→㉗大渕寺→㉘橋立堂→浦山口駅　歩程3時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★11月9日(日)　房総三石山　一般向弱　雨天中止　係＝木田
JR東京駅地下総武線快速ホーム③7時8分発エアポート成田乗車＝船橋7時36分(係乗車)＝千葉7時51分着　乗換内房線館山行8時6分乗車＝8時48分木更津駅着　乗換久留里線9時13分上総亀山行乗車＝終点10時13分下車　坂畑橋→トンネル→三石山登山道→地蔵峠→三石山→裏林道→亀山駅
歩程4時間強　交通費約四千円
房総ウォークNo20（雨天中止分再山行）
マラソンランナー高橋尚子さんが海外遠征の時願掛けに必ず登る山です。
☎090・6535・0432

◉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。

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」。山々に囲くこだまのように、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

東ハイ山行強弱度

（歩程は休憩時間を含まず）

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

☆印　趣味の集い

★11月9日(日)　岩殿山　一般向強　雨天中止　係＝中嶋要一
JR新宿駅6時44分発特快高尾行乗車＝高尾駅乗換8時発甲府行中程乗車（係合流）＝大月駅8時44分下車→岩殿山→天神山→稚児落し→吊橋→大月駅　歩程3時間30分　軽登山靴以上
交通費約二千九百円　ホリデーパスが得　二千三百円　東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　高尾・陣馬
☎0445・8113・3130　夜8時～10時頃

★11月9日(日)　上州二子山　一般向　雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅7時36分発快急西武秩父行乗車＝終点下車　タクシー＝民宿登人前→股峠→二子山西峰→ヤセ尾根→魚尾道峠→民宿登人　タクシー＝西武秩父駅　歩程3時間30分位　定員16名
片はがきに〒住所　氏名　電話　生年月日　会番を記入し申込み下さい。
交通費五千五百円位
〒120・0002足立区中川2の12の7の102　西沢宗一
☎090・3528・5641

★11月9日(日)　鼻曲山　一般向
上野駅⑥高崎行7時16分乗車＝高崎9時8分着　乗換横川行9時14分発＝横川下車　駅前集合　タクシー＝霧積温泉→十六曲峠→鼻曲峠→鼻曲山→往路を戻る→霧積温泉
雨天中止　係＝巽　次郎
タクシー＝横川＝上野　歩程5時間
交通費約六千円
☎3997・0593

★11月9日(日)　大山北尾根～唐沢峠　雨天中止　一般強　係＝吉村
小田急新宿駅6時発急行小田原行（係最後部乗車）＝秦野駅下車　タクシー＝ヤビツ峠→大山→北尾根→唐沢峠→不動尻キャンプ場→広沢寺温泉＝本厚木＝新宿　歩程5時間
交通費丹沢・大山フリーパスB券千四百八十円が得（タクシー代は当日集金）下山後入浴予定
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。〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎(FAX)3647・2868

★11月9日(日)　塩原富士　一般向
9日JRさいたま新都心駅西口前八番館駐車場内8時出発＝奥塩原温泉→塩原自然研究路→新湯富士→大沼→奥塩原温泉(泊)＝湯煙会館にて観劇又は塩原渓谷＝さいたま新都心駅15時頃
温泉と軽いハイキングです。
歩程1日目3時間　2日目2時
バス　初心者向　係＝上田妙子
費用五千円（宿泊交通費含む）地図昭文社　那須・塩原
電話かメールで申込み後郵便振替00160＝9＝5255　5上田妙子　10月31日までに振込み下さい。協力＝横田・福家
☎(FAX)0448・476・0280
ueda12@iris.ocn.ne.jp

★11月12日(水)　天城　八丁池と旧天城峠　バス　係＝奥村昭孝
新宿駅西口安田生命ビル横7時出発＝東名道＝湯ヶ島　水生地下Ⓐ八丁池　一般向4時間30分　Ⓑ旧天城峠　一般向弱　費用五千円
電話申込後郵便振替00180
7＝3500097　奥村昭孝
☎(FAX)3634・2284　朝10時頃迄　夜10時以後可

★11月12日(水)　妙法ヶ岳　一般向
西武池袋駅6時48分発準急飯能行中程乗車＝飯能乗換7時50分発＝西武秩父駅下車　御花畑駅9時16分発三峰口行乗車＝終点下車　バス9時42分発秩父湖行乗車＝大輪下車　ロープウエー駅＝山頂駅→三峰神社→妙法ヶ岳→清滝の滝→大輪＝三峰口
雨天中止　係＝中村永彦
交通費約四千円
歩程4時間　御岳山靴以上で紅葉のすばらしい山
地図昭文社　奥秩父Ⅰ
☎048・665・4027　夜7時～9時

★11月14日(金)～16日(日)　南会津の山　バス　一般向　係＝柴崎
14日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝東北道＝登山口→明神岳往復＝山口＝青柳＝作業小屋→唐倉山→小屋＝(泊)＝登山口→八総佐倉山→西登山口＝御池→大杉山→御岳＝東北道＝赤羽　歩程1日目5時間　2日目5時間30分　費用約二万五千円
往復はがきかFAX又はメールに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
(FAX)siba-m@cameo.plala.or.jp
☎0285・23・7785

★11月14日(金)～16日(日)　奥三界山・三界山　バス　係＝直江
14日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝中津川＝夕森荘→6時間→奥三界山→夕森荘(泊)→3時間→三界山→夕森荘＝中津川＝中央道＝新宿
一般向強
費用二万三千円
東ハイ保険加入者に限る。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★11月15日(土)　美の山　一般向弱　雨天中止　係＝秋山俊子
西武池袋駅⑤8時6分発快急寄居・三峰口行前方乗車＝所沢8時29分＝皆野9時47分下車→登山口→養山神社→養山△58
7→和銅遺跡→黒谷駅　歩程3時間　ゆっくり歩きます。
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎3891・0380

★11月15日(土)16日(日)　両神山　一般向　小雨決行　係＝中田　勇
15日西武池袋駅8時6分発快急後方4両目乗車＝西武秩父駅9時45分下車　バス栗尾行10時発乗車＝小鹿野役場前10時37分下車　両神村営バス10時55分発乗車＝日向大谷11時43分下車→両神山→清滝小屋(泊)→両神神社→大谷バス停　歩程1日目2時間30分　2日目4時間
荘予約のため10月20日までに往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。定員15名
東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上
地図昭文社　奥秩父Ⅰ
〒369・1203寄居町寄居1632の5　中田　勇
☎0448・581・0846

★11月15日(土)16日(日)　旧中山道(9)　深谷～岡部　初心者向　係＝篠藤
JR高崎線深谷駅改札口9時集合　上野駅⑥7時33分発＝深谷駅8時52分着が便利
本陣跡→西の常夜燈→清心寺→龍宮神社→源勝院→岡部陣屋跡→普済寺→国道17号分岐→島護産泰神社→中宿歴史公園→岡部駅　交通費約二千八百円
行程約8kmと短いので、できる限り寄り道して見て歩きます。
歩程4時間　地図埼玉県
☎(FAX)0297・78・4899

★11月16日(日)　多摩丘陵　一般向弱　雨天中止　係＝高橋富美
「小田急沿線ハイキング」No.9　小田急新宿駅⑤8時41分発急行箱根湯本行乗車＝新百合ケ丘駅9時7分着　乗換多摩線9時12分発唐木田行乗車（係合流）＝終点下車→小山田緑地入口→トンボ池→アサザ池→竹林→うさぎ谷→緑地本園→みはらし広場→桜橋バス停＝町田駅
歩程3時間30分位　軽登山靴
小山田緑地及び周辺では、湧水を活用した田畑や里山等心休まる風景を見ることができます。
交通費千二十円
☎3412・6687

★11月16日(日)　大柳川渓谷　バス　一般向弱　係＝藤谷末松
JR新宿駅西口安田生命ビル横7時10分出発＝中央道＝甲府南IC＝国道52号＝十谷観光休憩所下車→遊歩道入口→やませみ橋→竜仙橋→かわせみ橋→観音橋→十谷温泉源氏荘→遊歩道入口→駐車場＝中央道＝新宿
歩程3時間位
東ハイ保険加入者に限る。
南アルプスから富士川に注ぐ大柳川、吊り橋。紅葉が見頃と思います。
5万図鰍沢　費用四千円
電話申込後　郵便振替00110＝6645　藤谷末松
☎0422・3733・9339
朝7時～9時　夜7時～9時

★11月16日(日)　駅から歩く坂東札所巡りNo.3　係＝佐野俊一郎
東上線池袋駅7時41分発急行森林公園行後方乗車＝高坂駅8時33分下車　バス⑩正法寺　高坂＝東松山駅　バス⑪安楽寺　東松山＝八高線　明覚寺＝⑨慈光寺　歩程5時間　一般向
交通費拝観料共で三千円位
へ参考資料〉昭文社刊　旅の森坂東三十三ヶ所　秩父三十四ヶ所巡り　協力＝青山昌次
☎(FAX)3441・8400
090・7410・6944

◆初参加の人には皆で話しかけ、親切に

◉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。〝昔とったキネヅカ〟的自信を持つことは危険です。体力の衰えを自覚することが必要です。

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

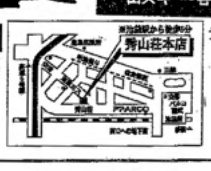
クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格¥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング縦走シューズ。
軽アイゼンも無理なく付けられます。

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
秀山荘本店

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

★11月16日(日)　仙元山～嵐山渓谷　「駅から歩歩」№20　東上線池袋駅7時30分発急行後方乗車＝小川町駅8時44分下車→登山口→仙元山（297M）→大日山→物見山→小倉城址→嵐山渓谷→嵐山駅　歩程4時間位　一般向　雨天中止　係＝平沢こと　2万5千図武蔵小川　交通費約千五百円　軽登山靴以上　紅葉に期待してゆっくりと歩きます。　協力＝佐々木・石井・松浦　☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★11月16日(日)　高松山　一般向　小田急新宿駅7時31分発急行前方乗車＝新松田駅8時51分下車　バス9時15分発山北駅行乗車＝高松山入口バス停下車→ビリ堂分岐→送電線鉄塔下→ビリ堂→高松山→尺里峠→天狗沢橋→高松山入口バス停＝新松田駅　歩程4時間30分位　交通費約二千円　地図昭文社　丹沢　☎3974・1849　夜7時～8時迄　雨天中止　係＝有里公雄

★11月16日(日)　目黒・世田谷散策　「新東京百景ハイク」№39　JR目黒駅改札9時集合→大円寺→現代彫刻美術館→祐天寺→駒沢公園→世田谷観音→教学院目青不動→キャロットタワーの展望室→三軒茶屋駅　歩程15km5時間　運動靴で　協力＝橋田規子　☎090・1501・1823　雨天中止　係＝大手

★11月16日(日)　高水三山　一般向　JR新宿8時16分発青梅行乗車＝拝島9時7分＝青梅9時26分着　乗換9時32分奥多摩行乗車＝軍畑9時46分下車　10時集合→高水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽駅　歩程4時間　地図昭文社　奥多摩　☎0242・344・7801　雨天中止　係＝加世田輝三

★11月16日(日)　筑波山　一般向　JR上野駅⑩7時49分発勝田行乗車＝9時4分土浦駅下車　タクシー＝筑波山神社前→中の茶屋跡→筑波山頂→男体山→女体山→弁慶茶屋→分岐→筑波山神社前　タクシー＝土浦駅　歩程4時間30分位　雨天中止　係＝辰巳一雄　交通費五千八百円位　軽登山靴以上で　ゆっくり登ります。　タクシー予約のため11月10日までに電話で申込み下さい。　女体山からの展望良好　☎3806・0778　夜7時～8時迄

★11月16日(日)　高水尾根歩き　一般向強　JR立川駅青梅線7時49分発乗車＝川井駅8時47分下車→神塚尾根→惣岳山→平溝尾根→東光寺→軍畑駅　歩程約4時間　雨天中止　係＝本多長吉　2万5千図武蔵御岳・原市場　交通費約二千五百円　急登・ガレ場・ヤブあり　☎0048・253・9640

★11月16日(日)　丹沢表尾根　健脚向　小田急新宿6時30分発急行湯本行乗車＝渋沢下車　バス大倉行乗車＝終点下車→大倉尾根→塔ノ岳→三の塔→ヤビツ峠→養毛　バス＝秦野駅　歩程7時間　☎0462・3802・2523　係＝近能健次郎

☆11月18日(火)　スケッチハイク　JR中央線吉祥寺駅南口10時集合　紅や黄色に彩られた美しい秋の公園を描く。弁天堂や池、橋との組合せで描くのもよい。　井の頭公園　係＝宇賀神茂弥　広い園内モチーフを探して歩きます。雨天など悪天候は中止。

※山歩きは『ベルト着用のズボン』で参加しましょう。
※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。

★11月18日(火)　藤沢宿から江ノ島　一般向弱　小田急新宿駅9時12分発急行片瀬江ノ島行乗車＝10時11分湘南台乗換　普通10時15分発乗車＝10時22分藤沢本町下車→首洗井戸→白旗神社→遊行寺→藤沢駅→江ノ島参詣道→江ノ島展望台（五百円）今年4月建替→江ノ島岩屋（五百円）両所一見の価値あり→江ノ島駅　歩程約4時間　途中交通便あり　運動靴で　雨天中止　係＝土肥原二郎　交通費約千二百円　地図藤沢市　協力＝八重樫重男　☎3948・7829　夜7時～9時

★11月18日(火)　大山三峰　一般向　小田急新宿駅7時31分発急行小田原行乗車＝本厚木駅8時26分下車（係合流）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→山神トンネル→広沢寺温泉入口バス停＝本厚木駅　歩程5時間　交通費千四百円位　東ハイ保険加入者に限る。　地図昭文社　丹沢　☎0800・1039・0806　夜7時30分～9時　雨天中止　係＝加藤栄一　要ヘッドランプ

★11月21日(金)～24日(休)　熊野古道　バス　一般向　係＝柴崎　実　21日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝東名・名神・伊勢道＝那智駅→那智大社→舟見峠→地蔵茶屋→円座石→小口(泊)＝湯峰王子→熊野本宮大社＝(泊)＝那智の滝等観光＝東名道＝新宿　歩程1日目9時間30分位　2日目8時間　費用約四万円　往復はがきかFAX又はメールに、〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。東ハイ保険加入者に限る。　〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実　FAX siba-m@cameo.plala.or.jp　☎0285・23・7785

★11月22日(土)　武蔵野名園めぐり　JR西国分寺駅改札前集合→10時出発→八幡神社→国分寺→お鷹の道→真姿の池→殿ヶ谷戸庭園→貫井神社→滄浪泉園→武蔵小金井駅　武蔵野では「八ケ」と呼んだ崖ぎわの湧水を取り入れた名園や清流のほとりを訪れます。殿谷戸庭園の入園料65歳以上は半額、証明書持参のこと。　運動靴で　雨天中止　歩程約3時間30分　☎3902・4069　初心者向　係＝飯塚賢次

★11月22日(土)　湘南平　一般向弱　JR東京駅⑦8時15分発熱海行中程乗車＝横浜8時40分＝大船8時56分＝大磯9時21分下車→高麗山→浅間山→湘南平→高田公園→大磯駅　歩程2時間30分　軽登山靴で　交通費ホリデーパスと乗越分　☎0445・701・4789　雨天中止　係＝榎本喜美代

★11月22日(土)　伊豆ヶ岳　一般向弱　西武池袋駅⑤7時36分発快急西武秩父行中程乗車＝所沢8時1分＝8時58分正丸下車→大蔵分岐→正丸峠→小高山→伊豆ヶ岳△851→大倉山→大蔵分岐→正丸駅　歩程4時間位　地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎3891・0380　雨天中止　係＝秋山俊子

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

★11月22日(土)23日(祝)　大菩薩　バス　一般向強　係＝佐々木保　JR新宿駅西口八十二銀行前6時50分出発＝中央道＝勝沼IC＝柳沢峠→大菩薩嶺→介山荘(泊)→小金沢連峰→黒岳→湯の沢峠→天目山温泉＝JR甲斐大和駅＝新宿　歩程1日目4時間　2日目7時間30分　費用一万三千円　帰りのJRのみ本人負担　東ハイ保険加入者に限る。　軽登山靴以上　地図昭文社　大菩薩連嶺　号　住所　氏名　会員番号　生年月日を記入し往復はがきで申し込む。〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保　☎0443・277・5062

★11月22日(土)～24日(休)　日本ケ塚山　八嶺山　バス　係＝直江　22日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝飯田＝富山村→5時間→日本ケ塚山→川井旅館(泊)→3時間→八嶺山→富山村＝飯田＝中央道＝新宿　一般向強　費用二万円　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

★11月23日(祝)　雨引山　一般向　雨天中止　係＝藤谷末松　JR上野駅⑬8時36分発小金井行乗車＝大宮9時1分＝小山駅9時50分着　乗換10時4分発勝田行乗車＝岩瀬駅10時40分下車→不動の滝→御嶽神社→雨引山（49M）→雨引小学校前→岩瀬駅門　歩程3時間30分　交通費三千八百円位　低山ながら登りがいのあるコースです。20万図水戸　☎0423・373・9339　夜7時～9時

★11月23日(祝)　浅間隠山　バス　一般向強　係＝伊藤治良　新宿西口8時45分出発＝関越道＝高崎IC＝二度上峠登山口　歩程3時間30分　費用バス代など約七千円当日集金　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　会番　電話番号および血液型を記入し10月31日までに申込み下さい。後日コース概要等をお知らせします。東ハイ保険加入者に限る。2万5千図浅間隠山　地図昭文社　軽井沢・浅間　〒227・0054横浜市青葉区しらとり台22の38　伊藤治良　☎0045・984・1010　夜7時～9時

★11月23日(祝)　堂所山　一般向強　係＝土田忠昭　京王新宿駅③7時40分急行高尾山口行乗車＝8時48分高尾駅下車　JR北口バス停小仏行8時53分乗車＝大下下車→旧小下沢峠→陣馬山→和田バス停　歩程5時間　交通費二千円　地図昭文社　高尾・陣馬　☎0990・2316・3359

★11月23日(祝)24日(休)　丹沢主稜縦走　やや健脚向　係＝伊藤(寛)　23日小田急新宿⑤7時31分発箱根湯本行前3両目乗車集合＝8時43分渋沢下車　タクシー＝二股→丹沢山頂みやま山荘(泊)→蛭ヶ岳→檜洞丸→西丹沢　バス＝新松田　費用約二万円　定員20名　申込方法は11月4日木曽駒～宝剣と同じ　☎090・3114・0321　itow-hi@aeros.ocn.ne.jp

★11月24日(休)　景信山　一般向　雨天中止　係＝阿部輝雄　京王線新宿駅③7時48分発急行高尾山口行乗車＝8時53分発　JR北口改札バス8時53分発　小仏行乗車＝日影下車→日影沢林道→一丁平→城山→小仏峠→景信山→つづら折りコース→小仏バス停＝高尾　歩程約4時間　地図昭文社　高尾・陣馬　交通費千百四十円　軽登山靴で　☎3447・4956

★11月25日(火)　筑波山　一般向　雨天中止　係＝土肥原二郎　JR上野駅⑩7時35分発勝田行乗車＝土浦8時47分下車バス9時発＝終点筑波山神社10時5分下車　途中バス一度乗換→山頂→男体山→女体山→弁慶七戻り→筑波山神社　歩程約4時間　軽登山靴以上で　交通費約四千五百円　協力＝八重樫重男　☎3948・7829　夜7時～9時

会員優待の店　東ハイハイカーを応援します。
小さな店の大きな自信！ちょっとのぞいてください。
会員の方5%OFF 5%割引します

絶賛
「疲労軽減」快適ザック!!
お客様の声を集めて作りました!!
①幅広のウエストベルトで腰で背負える。
②カーブしたショルダーと短めのバックレングスで小柄な方にもジャストフィット。
③質の良いメッシュで背中がムレにくい。
④ポケットは5個!両サイドのポケットは背負ったまま使える。
⑤ストックが簡単に止められるホルダー付き。
荷重を腰に分散し、肩の疲労を軽減!!
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／4色（ブルー、クロ、グリーン、ブラウン）×クロ

肩が凝る、首が痛い。下りになると膝が痛む。長く歩くと裏が疲れる。そんな疲労を減らしてくれる、中高年向けの道具やウェアーを豊富に取り揃えております。
http://www.greenlife.co.jp/

東京神田
グリーンライフスポーツ
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅6分
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:30～PM8:00　年中無休
お問い合わせ先 ☎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／小川岡郵便局 口座番号：00170-7-136091

★11月25日(火)　高尾山　一般向
JR高尾駅北口9時20分集合（新宿8時22分発高尾行が便利）→蛇滝→4号線→高尾山→富士見園地→稲荷山コース→稲荷山→京王高尾山口　歩程4時間　交通費千四百円位　係＝加藤栄一　雨天中止　東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社　高尾・陣馬　紅葉がきれいだといいなあ？
☎080・1039・0806　夜7時30分～9時

★11月26日(水)　嵐山渓谷～大平山
東上線池袋駅8時25分発急行小川町行乗車＝川越8時57分（係乗車）＝武蔵嵐山駅9時34分下車→菅山館跡→嵐山渓谷→大平山→嵐山駅　歩程約3時間　雨天中止　交通費約千四百円
☎048・768・1876

★11月29日(土)　房総の紅葉　バス　一般向弱
粟又ノ滝・養老渓谷他　係＝木田　博　参加希望者は往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★11月30日(日)　大楠山～衣笠公園
「駅から歩歩」№21　京浜急行品川駅7時24分発特急三崎口行中程乗車＝追浜乗換8時11分乗車＝安針塚駅8時15分下車→塚山公園→阿部倉→大楠山（242M花の百名山フユノハナワラビ）→衣笠城址→衣笠公園→JR衣笠駅　歩程約4時間20分　一般向　雨天中止　係＝平沢こと
交通費約千六百円
2万5千図横須賀・浦賀
三浦半島の最高峰。フユノハナワラビを見つけながら、ゆっくり歩きます。
協力＝佐々木・石井・松浦
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★11月30日(日)　天覧山～多峰主山
西武池袋駅⑦8時41分発快急飯能行中程乗車＝所沢9時3分（係乗車）＝飯能9時26分下車→天覧山→多峰主山→神社→吾妻峡→飯能河原→飯能駅　歩程3時間30分　交通費九百円　地図昭文社　奥武蔵・秩父　雨天中止
☎FAX048・476・0280

★11月30日(日)　初心者向　係＝上田妙子
10分前までにお集まり下さい。費用四千八百円（入浴料・飲料代込）　歩程約3時間30分

★11月26日(水)　伊豆城ヶ崎　初心者・一般向
東京駅⑦東海道本線7時24分発中程乗車＝伊東駅下車　バス＝伊豆海洋公園下車→城ヶ崎ピクニカルコースを往復の軽ハイキング　海洋公園バス停解散　歩程2時間30分　交通費六千円　係＝奥村昭孝　片はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込み下さい。詳細希望者に案内送ります。〒130・0021墨田区緑4の17の10の602奥村
☎FAX3634・2284

★11月30日(日)　「駅から歩歩」№21　京浜急行品川駅7時24分発特急三崎口行中程乗車＝追浜乗換8時11分乗車＝安針塚駅8時15分下車→塚山公園→阿部倉→大楠山（242M花の百名山フユノハナワラビ）→衣笠城址→衣笠公園→JR衣笠駅　歩程約4時間20分　一般向　雨天中止　係＝巽　次郎
東武浅草駅7時6分発準急伊勢崎行乗車＝足利市駅8時56分下車　駅前集合タクシー＝岩切登山口→生不動尊→熊の分岐→仙人ガ岳→熊の分岐→犬返し→猪子峠→岩切登山口＝タクシー＝足利市駅＝浅草　歩程4時間　交通費約四千円
☎3997・0593

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。

予告（申し込み可）

★12月3日(水)　係＝奥村昭孝
天狗岩　姫街道へ　浜名湖畔から新宿駅西口安田生命ビル横7時出発　三ヶ日みかんの里を訪ねる。初心者及び以上　歩程3時間位　費用五千円
☎FAX3634・2284

全山行バス　係＝直江忠彦
★12月5日(金)～7日(日)夜行出発
福島県浜通の山　1泊2日　一般向　費用二万一千円　女神・日山・花塚・五十人各山2～4時間
★12月28日(日)　白水山　一般向
2時間30分　費用七千円
★1月9日(金)～12日(祝)夜行2泊
栂池スキー　費用二万八千円
★1月18日(日)　仙人ヶ岳
一般向　3時間　費用五千円
各山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★12月7日(日)　係＝平沢こと
忘年山行　御坂山系黒岳（山梨百名山）と温泉大型バス　紅富士の温泉で、忘年会を行います。
費用約七千円（昼食・飲物・入浴・別途保険代含む）
★1月4日(日)　新年山行　房総高宕山（関東百名山）大型バス
湖畔の宿・青和にて新年会
費用約八千七百円（昼食・飲物・入浴・別途保険代含む）
以上2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

★12月12日(金)～14日(日)　バス
忘年山行　日本国　鋸山（新潟県）一般向強　夜行1泊2日
費用約二万三千円
☎3997・0593

★12月7日(日)　係＝伊藤治良
子持山（忘年）　バス　一般向強　歩程4時間
東ハイ保険加入者に限る
費用バス代など約八千円
参加希望者は往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番及び血液型をを記入し11月10日までに申込み下さい。
〒227・0054横浜市青葉区しらとり台22の38　伊藤治良
☎FAX045・984・1010　夜7時～9時

「花追びと」
★1月17日(土)　房総富山・水仙ロード　一般向弱　大型バス
費用三千二百円
電話又はFAXで申込み後郵便振替00140＝0＝7646469　秋山俊子
☎FAX3891・0331
3891・0380

★12月14日(日)　係＝木田　博
忘年山行　温泉と海鮮グルメ　一般向弱　費用八千五百円
楽しかった今年の山の想い出、来年の計画などで参加者で山への思いを語り合いましょう。参加希望者は、往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し左記に申込んで下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★12月21日(日)22日(月)　係＝伊藤（寛）
安房富山～伊予ヶ岳　バス　忘年山行　一般向　温泉1泊　JR東京駅丸の内北口7時30分出発　定員20名
★1月4日(日)　芦ノ湖西岸遊歩道　新年山行　バス　新春の富士を眺める山行　一般向　希望者芦ノ湖温泉　新宿南口7時30分出発　定員20名
以上、片はがき・FAXに山名　〒住所　氏名　電話・FAX　会番　生年月日　メールを記入し申込み下さい。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤（寛）
FAX011・561・7054
☎090・3114・0321

★12月3日(水)　係＝上田妙子
鬼石の桜山と秩父夜祭見学　バス　一般向弱
費用五千円（入浴料含む）
★12月30日(火)～1月5日(月)
小笠原母島父島ハイク　一般向
費用約十万円（10月30日迄申込）
一山行毎に、往復はがきかメールで〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子
☎FAX048・476・0280
ueda12@iris.ocn.ne.jp

東京ハイキング讃歌

一、春は川苔　本仁田山
カヤトの尾根のいく曲り
去年の落葉ふみ分けて
カタクリの花を見つけよう
※　緑の小旗　先頭に　山は呼んでいる
――さあ行こう　東ハイ　東ハイ　東京ハイキング

二、夏は丹沢　蛭ヶ岳
登りは少しきついけど
岩場の水のしたたりに
ツルリンドウがゆれている
※（繰返し）

三、秋は三峰　雲取へ
ハゼにウルシにナナカマド
紅葉の宿でぐっすりと
明日の天気はうけあいだ
※（繰返し）

四、冬はのんびり笹尾根へ
陽だまりの径（みち）をとろとろと
石の仏も眠ってる
ホラ　マンサクも咲いている
※（繰返し）

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12月号（第361号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで800円＋入会金1,000円

12月ハイク 目次

2（火）大江戸温泉物語（52コース）　加藤
〃　大楠山　秋山
〃　鎌倉ハイク　榎本
〃　桜山と秩父夜祭　上田
〃　弥彦山　バス　奥村
4（木）南平山　倉内
〃　煉瓦の深谷散歩　土肥原
5（金）鎌倉アルプス　伊藤
〃～7（日）福島の山バス　直江
6（土）天照山の紅葉　藤谷
〃　鐘撞堂山　中田
〃　奥多摩金比羅山　川寄
〃　葉山仙元山　辰巳
7（日）☆写生会　増上寺　宇賀神
〃　秩父札所　中田
〃　高水三山　柴崎
〃　仏果山～経ヶ岳　高橋
〃　黒岳と温泉　バス　平沢
〃　御前山～馬立山　本多
9（火）景信山　土田
〃　弘法山　加藤
〃　唐沢山　渡辺
10（水）大山三峰山　伊藤
〃　弘法山　中村
11（木）◉役員会
12（金）～14（日）日本国他バス　巽
〃～〃独鈷山　バス　吉村
13（土）栃木大平山　伊藤
〃　薬師尾根　伊藤
14（日）六国見山　藤谷
〃　山の手寺社めぐり　飯塚
〃　旧中山道(10)　篠藤
〃　伊予ヶ岳　バス　木田
〃　足利行道山　伊藤
〃　多峰主山　西沢
〃　大高取山　秋山
〃　高取山他　有里
〃　二子山　中田
〃　元禄史跡散歩　大手
〃　陣馬山　加世田
16（火）☆写生会　桜田門　宇賀神
〃　八王子城山　土肥原
〃　午後の散歩　江森
20（土）越上山　辰巳
21（日）安房富山他バス　伊藤
〃　芦ケ久保　餅つき　巽
〃　大山　近能
21（日）坂東札所巡りNo.3　佐野
〃　倉見山　佐々木
〃　よこやま道　加藤
〃　鎌倉アルプス　阿部
23（祝）高川山　佐野
〃　高川山　加藤
〃　白水山　直江
23（祝）～26（火）小笠原　上田

本部からのお知らせ

訃報

伊藤治良リーダーは10月4日妙義山登山中、数十メートル滑落し逝去されました。享年75歳。

同リーダーは平成9年6月より6年余に亘り、一般向から健脚向まで数多く案内され、会の活動に多大な貢献をされました。

ここに衷心より哀悼の意を表し、謹んでご冥福をお祈りいたします。

◉杉田志津子リーダーは、一身上の都合に因り8月末日をもって辞任されました。平成11年6月就任以来、4年間四季折々の山々をご案内して頂きました。ここに感ご御礼申し上げます。

◉事故への反省（過信と願望）

伊藤治良リーダーのご逝去に謹んで哀悼の意を表します。

このことを機会に事故に関して今一度考えてみる必要性を痛感します。人間には運命的なものが存在することは否定出来ませんが、事故には必ず原因があるはずです。

それは過信と願望が関与する場合が多々あると思われるからです。人間は年を経ても、もっと前進したいという意欲を持ちます。しかし、物事に慣れてくるとつい初心を忘れてその場の雰囲気で（自分の内面に願望があるのと相俟て）危険を省みる余裕を見失うことがあります。

「登りたい山と登れる山は違う」という言葉があるように「未だ未だはもうなり」でもあるのです。決して過度の期待をせず、まず安全第一に主眼を置き、団体の一員として行動して頂くことを切に願います。

「山は逃げないけれど年は逃げる」　会を構成している平均的年齢層から考えても、この言葉の中にこそ危険が潜在していると思います。

▼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

★12月2日(火)　お台場・大江戸温泉物語　雨決行　係＝加藤栄一
ゆりかもめ芝浦ふ頭駅10時集合（ゆりかもめ新橋駅9時51分発＝芝浦ふ頭9時58分下車）→レインボーブリッジ遊歩道→第三台場史蹟公園→お台場海浜公園→船の科学館→大江戸温泉物語　歩程2時間位　運動靴で初心者向　交通費六百十円

★12月2日(火)　大楠山　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
「花追びと」フユノハナワラビ「花の百名山」242
JR東京駅横須賀線地下①8時2分発久里浜行後方乗車＝横浜8時34分＝衣笠9時23分下車＝逗子行バス＝大楠山登山口下車→大楠山（花の百名山）242M→前田橋バス停＝逗子駅　歩程3時間弱
☎080・1039・0806

★12月3日(水)　鎌倉ハイク　一般向弱　雨天中止　係＝榎本
JR東京駅横須賀線地下②8時6分発逗子行前方乗車＝横浜8時37分＝北鎌倉8時58分下車　改札前集合（係待つ）→六国見山→散在ヶ池→天園→紅葉谷→鎌倉駅　歩程3時間30分　軽登山靴で　交通費千六百円位
☎045・701・4789
☎389・1・0380

★12月3日(水)　桜山と秩父夜祭　一般向弱　係＝上田妙子
池袋西口出発＝児玉＝大奈良→桜山（忘年会）→金丸＝桜山温泉一浴＝秩父夜祭（1時間）＝赤羽　初冬に咲く数千本の冬桜と紅葉の競演、そして日本三大祭を観に行きます。歩程2時間30分　時30分出発＝
☎048・476・0280
2万5千図鬼石・藤岡　費用五千円　電話かメールで申込み後　郵便振替00160＝9＝52555　上田妙子　協力＝横田・福家
uedai12@iris.ocn.ne.jp

★12月3日(水)　弥彦山　バス　一般向弱
新宿駅西口安田生命ビル横7時出発＝関越道＝三条燕　弥彦神社→中部北陸自然歩道→弥彦山往復，歩程2時間30分位　費用五千円　〈注〉雨天時奥浜名湖簡易保険保養センター休憩　昭孝　詳細は後日送付　協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎03・6334・2284　朝10時頃迄　夜10時以後可

★12月4日(木)　南平山　一般向
東武浅草駅7時10分発快速日光・会津田島行後方乗車＝川治湯元9時55分下車→黄金橋→登山口→あずま屋→南平山100M→往路を下る→川治湯元駅　歩程約5時間　交通費三千五百八十円
☎3871・7487
雨天中止　係＝倉内初枝

★12月5日(金)　煉瓦の深谷散歩
JR上野駅⑥8時39分発高崎行快速アーバン中程乗車＝深谷9時44分下車→見返りの松→城址公園→瑠璃光寺→福川鉄橋→ホフマンのレンガ工場（見学二百円）→唐沢川→深谷駅　歩程約3時間　運動靴で　交通費約二千六百円　地図埼玉県深谷市
☎3948・7829　夜7時～9時
協力＝八重樫重男

★12月5日(金)～7日(日)　福島浜通りの山　バス　係＝直江忠彦
5日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝東北道＝福島＝女神山・日山・花塚山・五十人山　歩程2～3時間＝東北道＝新宿　一般向　費用二万千円　東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★12月5日(金)　鎌倉アルプス　一般向　雨天中止　係＝伊藤　寛
東京駅地下横須賀線①7時45分発逗子行前3両目乗車＝8時37分北鎌倉駅下車東口→建長寺→大平山→天園→鎌倉駅　東ハイ保険加入者に限る。
2万5千図鎌倉・戸塚　膝痛者参加可　膝に優しい歩行方法指導いたします。
交通費二千円位　他に希望者は拝観料　茶屋代要　歩程3時間　山頂で蕎を煮ます。各自馬鈴薯1個持参下さい。
☎090・3114・0321

★12月6日(土)　天照山の紅葉　初心者向　雨天中止　係＝藤谷
東京駅東海道線8時13分発熱海行乗車＝横浜8時39分＝小田原9時43分＝湯河原駅10時下車（小田急新宿駅8時1分発急行乗換湯本行乗車＝町田8時34分乗換車＝小田原9時32分下車　係乗車＝小田原9時32分発元箱根行乗車＝天照山下車→白雲の滝→去来滝→天照山神社→広河原→不動滝→万葉公園→湯河原駅　歩程約3時間　交通費三千円位　紅葉と滝、見どころの多いコースをゆっくり歩きます。
☎042・373・9339　夜7時～9時

◉山行には懐中電灯・防寒衣・アイゼンを忘れずに

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

八ヶ岳の玄関口駅
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

★12月6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＝9時22分終点下車　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
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★12月6日(土)　奥多摩金比羅山　一般向　雨天中止　係＝川嵜
JR新宿駅ホリデー快速奥多摩行7時43分発前方乗車＝立川8時11分（係乗車）＝御嶽駅8時59分下車　バス＝滝本終点下車　ケーブル＝御岳山頂駅→日ノ出山→麻生山→金比羅尾根→金比羅山→武蔵五日市駅
歩程4時間30分位
☎㊋042・366・4383
夜9時迄

★12月6日(土)　葉山　仙元山他　一般向強　雨天中止　係＝辰巳
京急品川駅7時24分発特急三崎口行乗車＝金沢文庫着　乗換8時37分発新逗子行乗車＝神武寺駅下車→二子山登山口→展望台→田浦分岐→乳頭山→鉄塔→仙元山→風早橋バス停＝逗子駅
歩程5時間30分位
交通費千八百円位
軽登山靴以上で。
アップダウンの多いコースです。展望台からは東京湾、仙元山からは江ノ島が見えます。
☎3806・0778
夜7時～8時迄

☆12月7日(日)　写生会　芝公園・増上寺
増上寺山門前（三解脱門）10時集合　JR浜松町駅北口を出て左へ徒歩約7分。巨大な本堂、山門、芝公園内の樹木、東京タワーなどモチーフが沢山ある。
雨天強風など悪天候は中止
☎048・831・4863

★12月7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分発快急西武秩父行後方4両目に乗車＝浦山口駅9時57分下車→㉕久昌寺→㉖長泉院→浦山口駅13時35分乗車＝白久駅13時47分下車→㉚法雲寺→白久駅
歩程3時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★12月7日(日)　高水三山　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実
新宿駅7時43分発快速おくた1号前方乗車＝立川8時11分（係合流）＝軍畑9時10分下車→登山口→高水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽駅
歩程4時間
地図昭文社　奥多摩
☎㊋0285・23・7785

★12月7日(日)　仏果山～経ヶ岳　一般向　雨天中止　係＝高橋
「小田急沿線ハイキング」No.10
小田急新宿駅⑤7時31分発急行湯本行前方乗車＝本厚木駅8時22分下車　北口バス停⑤8時40分発宮ヶ瀬行バス乗車＝仏果山登山口下車→宮ヶ瀬越→仏果山→半原越→経ヶ岳→半僧坊前バス停＝本厚木駅　歩程5時間位
ゆっくり歩きます。軽登山靴で用心のため軽アイゼン・ストック持参のこと
交通費千七百十円（宮ヶ瀬ダムハイキングバスが得）
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　丹沢
☎3412・6687

★12月7日(日)　黒岳と温泉　忘年山行　バス　係＝平沢こと
予告で満席となり締切ります。
JR東京駅八重洲北口　6時50分出発＝中央道河口湖IC＝御坂峠入口→御坂峠→黒岳（山梨百名山）→往復→御坂峠入口＝紅富士の湯　入浴・忘年会＝中央道河口湖IC＝JR東京駅
歩程約3時間30分　一般向
費用約七千円（昼食・入浴・飲物・別途保険代含む）
協力＝佐々木・松浦・石井
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

◆自分の体力を考えて無理のないコースに参加のこと。

★12月7日(日)　御前山～馬立山　一般向　雨中止　係＝本多長吉
JR高尾駅8時発甲府行前方乗車＝猿橋8時41分下車→御前山→馬立山→田野倉駅＝大月駅
歩程約4時間
地図昭文社　高尾・陣馬
交通費三千円位
☎㊋048・253・9640

★12月7日(日)　景信山　一般向強　雨天中止　係＝土田忠昭
JR新宿駅⑩7時36分発中央特快高尾行乗車＝高尾8時19分着　乗換8時43分発小淵沢行乗車＝8時58分相模湖駅下車→与瀬神社→明王峠→景信山→小仏バス停＝JR高尾駅北口
歩程5時間
交通費千七百円
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・2316・3359

★12月9日(火)　弘法山　一般向弱　小雨決行　係＝加藤栄一
小田急新宿駅9時17分発急行小田原行乗車＝秦野駅10時31分下車（係合流）→権現山→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉
歩程2時間30分位
交通費千二百二十円
希望者は入浴
☎080・1039・0806

★12月9日(火)　唐沢山　一般向　雨天中止　係＝渡辺　震
東武伊勢崎線北千住7時41分発準急館林行後方3両目乗車＝久喜8時27分（係乗車）＝館林8時57分着　乗換佐野線9時発葛生行乗車＝堀米駅9時19分下車
又はJR新宿駅④7時26分発湘南新宿ライン宇都宮行乗車＝池袋7時31分＝久喜8時16分着東武線乗換久喜8時27分発館林行乗車（北千住発に合流）堀米駅下車→見晴小屋→唐沢山→京路戸峠→多田駅　歩程約4時間
交通費北千住経由約二千円
☎048・768・1876

★12月9日(火)　大山三峰山　やや健脚向　雨中止　係＝伊藤　寛
小田急新宿駅⑤7時1分発箱根湯本行前方3両目乗車＝7時56分本厚木駅下車　バス②8時40分発宮ヶ瀬行乗車＝9時9分煤ケ谷下車→物見峠分岐→山ノ神→中央峰→不動尻→山ノ神トンネル→広沢寺温泉入口＝本厚木駅　歩程6時間
交通費千八百円位
距離長く急登・鎖・梯子連続のコースです。ヘッドランプ必携
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　丹沢
☎090・3114・0321

★12月10日(水)　弘法山　一般向弱　雨天中止　係＝中村永彦
小田急新宿駅8時30分発急行箱根湯本行前方乗車＝秦野駅9時46分下車→権現山→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉駅
歩程3時間　地図昭文社　丹沢
恒例の忘年山行。豚汁を作り山の歌などを唄い心も暖めたいと思います。ガス、鍋は用意しますが、豚汁の具、お湯協力お願いします。各自お椀を持参。
☎048・665・4027
夜7時～9時迄

◉12月11日(木)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

第3回東ハイ会員写真展・作品募集のお知らせ

前回好評だった同写真展を来年3月5日(金)～18日(木)に開催します。約50点展示予定。
出展希望者は次の要領で応募下さい。
①サイズ＝キャビネ版以上四ッ切まで　裏面に題名を書いてネガ同封（ネガは長いままで切らずに）　一人5点まで
②費用＝展示作品1点につき雑費・パネル代共、全紙八千円　半切六千円　ネガカラー五千円（展示後返却・別途送料約千五百円）
③応募締切＝12月31日
④送り先＝〒177・0041　練馬区石神井町2の7の6　巽　次郎（なお問合せは☎3997・0593）

★12月11日(土)　銀山　バス　一般向　係＝巽
忘年山行　12日新宿駅西口朝日生命前　夜11時出発＝関越道＝新潟＝村上＝小俣登山口→松ガ峰→沖見→蛇逃峠→日本国→蛇逃峠→蔵王堂→登山口＝長岡（泊）＝大入峠→鋸山→花立峠→栖吉＝新宿　歩程2日間共3時間
費用二万三千円　要アイゼン
低山ですが好展望の山です。
☎3997・0593

★12月12日(金)～14日(日)　日本国　一般向　係＝巽
東武池袋駅8時発急乗車＝小川町駅9時7分着　乗換9時8分発寄居行乗車＝9時22分終点下車　北口役場集合→大正池→円良田湖→五百羅漢→波久礼駅　歩程3時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★12月12日(金)～14日(日)　独鈷山　一般向　雨天中止　係＝辰巳
京急品川駅7時24分発特急三崎口行乗車＝金沢文庫着　乗換8時37分発新逗子行乗車＝神武寺駅下車→二子山登山口→展望台→田浦分岐→乳頭山→鉄塔→仙元山→風早橋バス停＝逗子駅
歩程5時間30分位
交通費千八百円位
軽登山靴以上で。
アップダウンの多いコースです。展望台からは東京湾、仙元山からは江ノ島が見えます。
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★12月12日(金)～14日(日)　他　バス　忘年山行　係＝吉村
12日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝長野道＝霊泉寺温泉入口登山道→独鈷山→沢山池＝安曇野(泊)＝聖山＝長野道＝新宿　一般向
歩程1日目3時間50分　2日目2時間　費用二万五千円
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎㊋3647・2868

★12月13日(土)　栃木大平山　一般向　雨天中止　係＝伊藤　寛
東武浅草駅7時10分発快速日光行前3両目乗車＝8時21分新大平下下車→客人神社→謙信平→大平山→晃石山→新大平下駅
歩程4時間30分　膝痛者参加可
交通費約二千円　希望者は膝強化歩行法を教えます。
2万5千図栃木
☎090・3114・0321

★12月13日(土)　薬師尾根　一般向強　雨天中止　係＝中嶋　要
小田急新宿駅⑤8時11分発急行湯本行前3両目乗車＝町田8時49分＝伊勢原9時11分下車（係合流）バス9時30分発日向薬師行乗車＝薬師→日向山→薬師尾根→大山分岐→不動尻→広沢寺温泉入口バス停＝本厚木駅
歩程約5時間　交通費二千円位
地図昭文社　丹沢　軽登山靴で
東ハイ保険加入者に限る。
希望者は本厚木で忘年会を予定
10日迄に電話連絡して下さい。
☎045・811・3130
夜8時～10時頃

280㎡ 広いフロアーにザック テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を終る、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ンレドを情報発信する、さかいやの新たな探索ショップです。500アイテムにのぼるザック・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 ☎03-3262-0432 ㊋03-3262-7285
パタゴニア&ロック館 ☎03-3262-0581 ㊋03-3262-0590
モンベルルーム ☎03-3262-0731 ㊋03-3262-0745
シューズ館 ☎03-3262-0433 ㊋03-3262-0592
ECHO PLAZA ☎03-3262-0583 ㊋03-3262-0486

登山、ハイキング、トレッキング、
言葉は違っても基本装備は一緒です。
山に入るなら、
カモシカへ。
KAMOSHIKA
オリジナルカタログ（無料）を、お近くのお店でもお申し込みください。
カモシカスポーツ　ホームページ http://www.kamoshika.co.jp/
山の店・本　店 ☎03(3232)1121 〒189-0075 東京都新宿区高田馬場 1-28-6・2F
山の店・横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町 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

山行の荷物と怪我は自分持ち

東ハイ山行強弱度

（歩程は休憩時間を含まず）

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

☆印　趣味の集い

★12月14日(日)　六国見山と池めぐり　初心者向　係＝藤谷末松
東京駅東海道線9時43分発沼津行乗車＝横浜10時11分＝大船駅10時27分下車　東口改札口前10時30分集合（又は横須賀か京浜東北線で根岸線利用可）→常楽寺→六国見山→散在ヶ池森林公園→北鎌倉駅　歩程約2時間30分　交通費千六百円位　運動靴可　今年最後の歩きです。低山ながら落葉を踏みしめ、ゆるやかな上り下りをゆっくり歩きます。雨天中止
☎042・373・9339　夜7時～9時

★12月14日(日)　山の手寺社めぐり　初心者向　係＝飯塚賢次
JR目白駅改札前集合　10時出発→おとめ山公園→氷川神社→薬王院→せせらぎの里→落合中央公園→源通寺→高徳寺→万昌院功運寺→新井薬師→中野駅　14日は赤穂浪士討入の日、あえて吉良上野介義央の墓のある功運寺へ詣ります。新井薬師は眼病治癒のご利益でも有名です。運動靴で。家族同伴可
☎㊢3902・4069

★12月14日(日)　旧中山道(10)　本庄～新町　初心者向　係＝篠藤
JR高崎線本庄駅改札口前9時20分集合（上野駅⑥7時33分発＝本庄駅9時1分着が便利）本庄宿→安養院→金鑽神社→フラワーパーク→陽雲寺→浅間山古墳・泊橋銚碑→大光寺→神流川橋（群馬・埼玉県境）→神流川古戦場跡碑→一茶常夜燈→新町宿→新町駅　歩程4時間位　いよいよ群馬県に入り日本橋起点より10番、11番目の宿場町となります。今回は路線バス全く無く新町駅まで歩きます。約10km。地図埼玉・群馬県　交通費上野駅起点約三千円　協力＝山下・田中・松永
☎㊢0297・78・4899

★12月14日(日)　房総　伊予ヶ岳　一般向　係＝木田　博
予告で満席となりましたので締切ります。忘年山行温泉と海鮮バイキング　費用八千五百円　なお、若干のキャンセル待ち　バス　一般向弱　係＝木田　博
をお受けいたしますのでお問合せ下さい。参加者には行程表を送ります。
☎090・6535・0432

★12月14日(日)　足利行道山　一般向　雨天中止　係＝伊藤　寛
東武浅草駅①7時6分発伊勢崎行前3両目乗車＝9時5分足利市下車　タクシー＝行道山浄因寺→山頂→両崖山→織姫神社→足利市駅　歩程4時間　交通費約三千円
☎090・3114・0321

★12月14日(日)　多峰主山　一般向　雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅8時6分発快急三峰口行前方乗車＝9時5分下車→久須美坂→大黒山→多峰主山→天覧山→飯能駅　歩程3時間30分位　交通費千二百円　地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641

◆会員証と参加票を忘れずに

★12月14日(日)　大高取山　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
東上線池袋8時18分発急行小川町行中程乗車＝川越8時48分＝坂戸9時2分　乗換9時3分発越生行乗車＝終点9時21分下車→無名戦士の墓→大高取山376M→桂木観音（ゆずの里）→虚空蔵尊→越生駅　歩程3時間　22日は冬至です。安いゆずを買いに行きましょう。
☎3891・0380

★12月14日(日)　高取山他　一般向　係＝有里公雄
小田急新宿駅8時31分発急行秦野行前方乗車＝秦野駅9時43分下車　バス10時発養毛行乗車＝才戸入口下車→高取山→念仏山→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉駅　歩程4時間位　交通費千四百円位　希望者のみで「弘法の里湯」で入浴後、忘年会を行います。地図昭文社　丹沢
☎3974・1849　夜7時～8時迄

★12月14日(日)　二子山　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅8時6分発快急乗車＝所沢8時30分＝東飯能8時57分＝芦ヶ久保駅9時34分下車→浅間神社→二子山→分岐→二子山登山口　バス14時21分乗車＝芦ヶ久保駅　歩程3時間30分　地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★12月14日(日)　元禄史跡散歩　一般向　雨天中止　係＝大手和夫
「新東京百景ハイク」No38　東京駅丸ノ内北口改札8時30分集合→東御苑→内堀→毛崎公園（六本木ヒルズ）→氷川神社→毛利邸跡→菖渓寺→久松邸跡→水野邸跡→細川邸跡→泉岳寺　歩程15km5時間　運動靴で　六本木ヒルズ希望者展望可能千五百円　浅野内匠頭婦人縁の地と義士自刃屋敷跡など探索　協力＝橋田規子
☎090・1501・1823

★12月14日(日)　陣馬山　一般向強　雨天中止　係＝加世田輝三
JR高尾駅北口バス停8時集合　バス8時12分小仏行乗車＝終点下車→小仏→景信山→堂所山→奈良子峠→陣馬山→和田峠→陣馬高原下→14時15分八王子行バス乗車＝15時10分八王子駅着　歩程4時間　忘年山行を兼ねます。地図昭文社　高尾・陣馬
☎042・344・7801

☆12月16日(火)　写生会　桜田門周辺　係＝宇賀神茂弥
地下鉄有楽町線桜田門駅出口3番を出て、皇居桜田門前10時集合。石垣とお濠と桜田門をはじめとして、法務省旧本館、お濠ごしに国会議事堂、また二重橋と伏見櫓など描くことが出来る。雨天など悪天候は中止
☎048・831・4863

★12月16日(火)　八王子城山　一般向　雨天中止　係＝土肥原二郎
JR高尾駅前10時集合（JR新宿9時1分発高尾行＝終点9時57分下車）→東京霊園前→八王子城山→富士見台→蛇滝口→高尾駅　歩程約4時間30分　アップダウン、急降下あり。必ず軽登山靴以上で。交通費約千五百円　地図昭文社　高尾・陣馬　協力＝八重樫重男
☎3948・7829　夜7時～9時

★12月17日(水)　午後の散歩　初心者向　雨天中止　係＝江森一郎
「ニコニコ山行」No117　JR日暮里駅北口12時出発→入谷鬼子母神→小野照崎神社→吉原弁財天→一葉記念館→浄閑寺→回向院→南千住駅　運動靴で　歩程2時間30分位　根岸から下谷・南千住へ下町情緒の道をゆっくりと歩いてみませんか。協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

▼山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★12月20日(土)　越上山　一般向　係＝辰巳一雄
雨天中止
西武池袋駅⑤8時6分発快急西武秩父行乗車＝吾野下車→顔振峠→見晴台→諏訪神社→越上山→十二曲り→ユガテ＝東吾野駅　歩程4時間　交通費千五百円位　軽登山靴以上　地図昭文社　奥武蔵・秩父
初冬の尾根道をゆっくり歩く。
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★12月20日(土)21日(日)　安房富山～伊予ヶ岳　バス　係＝伊藤　寛
20日JR東京駅丸ノ内北口7時30分出発＝登山口→富山往復＝平群小→伊予ヶ岳往復＝民宿(泊)　21日勝浦→官軍塚→朝市＝東京駅　歩程1日目4時間2日目1時間　一般向弱　忘年山行　定員20名　費用一万九千五百円（バス代宿泊宴会代運転手経費込）2万5千図金束・保田・勝浦　片はがき又はFAXに山名〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込んで下さい。〒185・0021国分寺市南町2の4の16（転居しました）
㊢0042・325・3021
☎090・3114・0321

★12月21日(日)　芦ヶ久保餅つき　初心者向　雨天決行　係＝巽
西武池袋駅8時6分発秩父直通乗車＝芦ヶ久保駅9時34分下車　駅前集合→木の子茶屋餅つき食事→芦ヶ久保駅　交通費千四百円　会費　餅・茸鍋・飲物代二千五百円　希望者は電話で申込み下さい。足弱の方は送迎バスもあります。
☎3997・0593

★12月21日(日)　大山　一般向　雨天中止　係＝近能健次郎
小田急新宿駅6時30分発湯本行乗車＝秦野駅下車　バス養毛行乗車＝終点下車→ヤビツ峠→大山日向薬師→伊勢原駅　歩程4時間　丹沢大山フリーバスB券千四百八十円が得
☎㊢3802・2523

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、梅池、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

★12月21日(日) 駅から歩く坂東札所巡りNo.4　一般向　係＝佐野
JR上野駅常磐線⑩7時2分発高萩行中程乗車＝土浦8時12分下車　バス8時15分発筑波行乗車＝藤沢↔㉖清滝寺＝筑波乗換＝筑波神社㉕大御堂　時間に余裕があれば筑波山麓散策　筑波神社3時解散　雨天中止　歩程4時間　交通費ホリデーパスと二千円　地図昭文社　赤城・皇海・筑波　協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

★12月21日(日) 倉見山　一般向
JR新宿駅⑩特快高尾行6時48分乗車＝終点着　乗換7時46分発河口湖行前方乗車（係合流）＝東桂下車→845M→1256M→倉見山→向原峠→林道→寿駅　歩程5時間30分　交通費ホリデーパス精算が得　雨天中止　係＝佐々木　保
他に富士急千四百六十円　軽登山靴以上で　時節柄軽アイゼンはお持ち下さい　東ハイ保険加入者に限る。　地図昭文社　富士五湖　2万5千図河口東部・富士吉田
☎090・8035・6123

★12月23日(祝) よこやま道　一般向弱　雨中止　係＝加藤栄一
小田急多摩線唐木田駅10時集合（新宿駅9時14分発普通乗車→稲城市民の森→小田急栗平駅　歩程3時間30分位　交通費六百九十円
☎080・1039・0806

★12月23日(祝) 高川山　一般向強　雨天中止　係＝佐野俊一郎
JR東京駅7時22分発快速高尾行＝新宿7時36分＝立川8時1分＝高尾8時19分着　乗換8時20分発＝大月8時56分着　乗換富士急9時2分＝田野倉9時10分下車→稲村社→馬頭観音→高川山→初狩駅　歩程4時間30分　地図昭文社　高尾・陣馬　交通費ホリデーパスと五百円　日が短くなりました。歩きが早くなります。　協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

★12月23日(祝) 鎌倉アルプス　一般向　雨天中止　係＝阿部輝雄
東京駅地下ホーム①8時34分発横須賀線久里浜行前方乗車＝品川⑭8時43分（係乗車）＝横浜9時4分＝北鎌倉9時27分下車→明月院前→半僧坊展望台→十王岩→百八やぐら→大平山→天園→獅子舞谷の紅葉→鎌倉宮→鶴岡八幡宮→若宮大路→小町通り→鎌倉駅　歩程約3時間　交通費約千六百円
☎3447・4956

★12月23日(祝) 高川山　一般向　雨天中止　係＝佐野俊一郎
JR八王子駅8時5分始発甲府行前方乗車（係合流）（新宿7時36分発特快＝高尾8時19分着乗換）＝初狩9時14分下車→高川山登山口→高川山→馬頭観音→郷土資料館→田野倉→大月駅　歩程3時間30分位　地図昭文社　高尾・陣馬　交通費ホリデーパスと五百円　日が短くなりました。歩きが早くなります。　協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

★12月28日(日) 白水山　バス　一般向　忘年山行　係＝直江忠彦
新宿西口安田生命東京三菱銀行横　6時40分出発＝東名道＝清水＝天子湖入口→白水山→北ケ谷戸＝新稲子温泉＝清水＝東名道＝新宿　歩程2時間20分　費用七千円　東ハイ保険加入者に限る。　申込方法は12月5日(金)～7日(日)福島浜通りの山を参照下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★12月30日(火)～1月5日(月) 小笠原諸島　一般向　係＝上田妙子
60＝9＝52555上田妙子　協力＝横田・福家
mail ueda12@iris.ocn.ne.jp
FAX 048・476・0280

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

◉9月入会のお仲間（28名）
会員番号13557～13584
今野陽夫　永井豊子　池田克義　城石知幸　後藤育男　安原和子　向後俊明　嶋崎禎子　白石道子　平野幸男　篠原靖幸　小平節子　古本和雄　中川祥子　佐藤恵子　延原勝利　武藤　進　松本愛子　平沢栄子　大越泰子　梠田道行　加藤トモ子　西山千代子　宇都眞知子　小笠原好子　町田美知子　佐野登久江　河野マサエ

◉10月入会のお仲間（33名）
会員番号13585～13618
園田　努　飯塚勇二　深沢節子　小沼光義　小野迪子　馬場康晴　馬場里美　藤井英雄　北島真美　中村康子　富樫正義　中川光徳　蛯沢節子　田中倫子　乾　昌弘　大里穎子　松本静夫　松本澄子　斉藤弘子　中山佑子　萩原哲矢　安部育江　伊藤道也　池上恭子　江口まさ子　菊池きよ子　豊島眞樹子　弦巻いつ子　柴田美美子　大須賀　肇　春日登美子　石場早希子　小谷野一雄

◉スポーツ安全保険について
15年度（16年3月迄）の加入は12月20日払込金到着分で締切ります。

事務員はおりません。通常、会員・秋山宅へ転送されます。もし留守電のときは、ピーという合図の後にご用件と会員番号・お名前・そして必ずあなたの電話番号もお願いします。後でご返事致します。
東ハイ事務所には専属の

◉軽アイゼンを着用したからと安心は禁物です
〈初心者の皆さんへ〉
東京近郊の低山であっても、時として雪が降り凍結する場合があります。従って、冬場のハイクはアイゼンは必携の用具となります。アイゼンを購入する場合、しっかりと靴にベルトで止められる製品を購入して下さい。軽いからとか、簡単だからとか、安いからという単純な理由で購入すると、使用した結果、また購入することになりかねません。

装備のミスは命とり

◉事故防止上、ザックのウエストベルトは必ず装着しましょう。

伊藤治良リーダーを悼む
国分寺市　伊藤　寛（No2635）
10月4日(土)、妙義山登山中の伊藤リーダーが落石に見舞われ転落死されたという報せを、出張先のオホーツク紋別市で受けました。享年75歳、まだまだリーダーとしてご活躍頂ける年齢でした。
10年程前、私の山行に参加された氏の卓越した登山技術と面倒見の良いお人柄を見て、即座にリーダーに推薦しました。会員の皆さまご存知のように、温厚にして篤実、いつも口元に笑みを絶やさないお人柄は人気と信頼を集め、会の隆盛と発展に大きく寄与・貢献なされました。
特に、人材育成の技術は、目を見張るものがあり、多くの有為の方々が氏の下で育成されました。
ご遺族はもとより、私共にとりましても、氏の遭難は悲しく悼ましい事故ですが、氏の死を無駄にせず、安全対策に一層の努力を傾注することが、遺された私共の使命と思います。
衷心よりご逝去を悼み、ご冥福をお祈り申し上げます。合掌

●ウォーキング・シューズ

●軽登山靴

●登山靴

〔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
◉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。

〔徳用きっぷ・いろいろ〕
【JR関係】
鎌倉・江の島フリーきっぷ
①山手線～1970円
ホリデーパス　2300円
②土曜・日曜・祝日のうち1日間有効　東京周辺フリー区間乗り降り自由　区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。
【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブル　バス区間　2140円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿～渋沢、バス区間　1480円
【東武鉄道】
①日光ミニフリーパス
東武浅草（竹ノ塚・亀戸・小村井）日光駅～バス路線湯元温泉まで乗降自由　4940円
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

〔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%還元します
スキー、スノーシュー、アイゼン各種割引販売中！

歩いて滑れるショートスキー今年も好評発売中！
歩行、滑走の切替ができる金具付きのショートスキーに、歩行用のシール、アイゼンが付属するので、すぐ使えます！
●ロシニョール・フリーベンチャー
サイズ／99cm　サイドカーブ／113-93-101mm
重量／約1,400g（本体・片方）
専用シール、アイゼン、収納ケース、ソフトブーツ用アダプター付属
ズバリ！¥41,000

練習不要！　仏製軽量スノーシュー
●TSL・225ランド　収納ケース付属
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
定価¥20,500⇒ズバリ！¥15,800
靴を選ばず、装着、サイズ調節が簡単なビンディング、登りがラクな登行支柱、ヒールロック等の便利機能を搭載してこの価格！ヨーロッパのガイドも使用するフランスのブランドのスタンダードタイプです。

寒冷地への旅行にソレル防寒靴
●ソレル・クレストウインド
街中でも違和感の無いスマートなデザイン。－25℃対応。ソールは雪の上でも滑りにくいデザインです。21.5～25.5cm。男性用モデルも別途有ります。
定価¥9,800⇒¥8,500
http://www.greenlife.co.jp/

東京神田
グリーンライフスポーツ
●JR御茶ノ水駅5分、地下鉄神保町駅5分
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-10
営業時間／AM10:30～PM8:00　年中無休
お問合せは ☎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