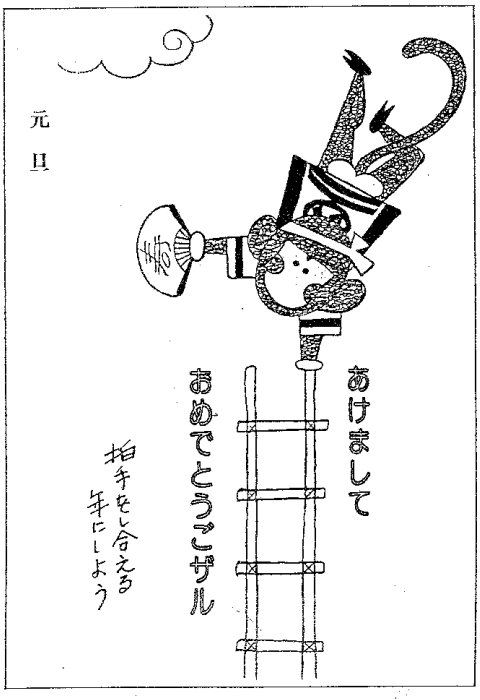
東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
郵便振替口座番号　00100－0－63515

東京ハイキング

平成16年　1月号（第362号）
今月入会員の会費：平成16年3月まで3,000円＋入会金1,000円



1月ハイク目次

1(祝)　日ノ出山（47コース）
〃　〃～3(土)　北八ヶ岳　秋山
〃　〃　谷中七福神　本多
〃　〃　日本橋七福神　飯塚
〃　〃　隅田川七福神　辰巳
〃　〃　関八州見晴台　奥村
〃　〃　4(日)　三国山　中田
〃　〃　芦ノ湖西岸　吉村
〃　〃　太田金山　伊藤
〃　〃　秩父札所　中田
〃　〃　房総高宕山　巽
〃　〃　坂東札所No5　平沢
〃　〃　隅田川七福神　佐野
7(水)～9(金)　尾瀬岩鞍　大手
8(木)～12(祝)　城ヶ崎海岸　加藤
10(土)　高尾山薬王院　倉内
〃　景信山　直江
11(日)　☆写生会北ノ丸公園　宇賀神
〃　渋沢丘陵　高橋
〃　子ノ権現　秋山
〃　顔振峠　西沢
〃　高尾～景信山　加世田
12(祝)　高尾山　阿部
〃　房総嶮峨山　木田
13(火)　川越小江戸歩き　上田
14(水)　豊川稲荷他　奥村
15(木)　弁天山　秋山
17(土)　富山水仙ロードバス　土肥原
〃　大楠山　中村
〃　深高山他　柴崎
〃　三浦アルプス　榎本
18(日)　くりはま花の国　藤谷
〃　鋸南水仙ロード　平沢
〃　仙人ガ岳　バス　直江
〃　陣馬山　近能
〃　堂平山～笠山　巽
〃　仏果山　辰巳
20(火)～22(木)　赤倉スキー　加藤
20(火)　旧中山道(11)　篠藤
21(水)　午後の散歩　江森
24(土)　平沢大山　伊藤
25(日)　銚子犬吠埼　伊藤
〃　伊豆ヶ岳　中嶋
〃　石老山　佐々木
27(火)～29(木)　裏磐梯バス　巽
31(土)～2/1(日)　金時山他　佐々木
〃　雲竜渓谷バス　柴崎

▼駅で緑の旗　黄色タオル
▼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
▼Rのバッジが東ハイの目印

★1月1日(祝)　日ノ出山　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
初日の出　JRは終夜運転
武蔵小金井駅2時30分集合　2時45分頃発御嶽行後方乗車＝終点下車　バス＝滝本　ケーブル＝山頂駅下車　参加人員確認後→御嶽神社→日ノ出山△902→御来光→御嶽駅
☎3891・0380

★1月1日(祝)～3日(土)　お正月を北八ヶ岳で　係＝本多長吉
1日JR高尾駅8時43分発小淵沢行乗車＝甲府乗換＝茅野駅　13時鉱泉送迎バス＝唐沢鉱泉(泊)　2日宿→しゃくなげ橋→西天狗岳→東天狗岳→中山峠→黒百合平→鉱泉(泊)　3日朝食後送迎バスにて茅野駅　夜は楽しく親睦会
6本爪アイゼン、ストック、ロングスパッツ、防寒具要　きっぷは各自茅野駅まで購入　費用正月料金なので三万五千円位　参加希望者は、12月20日までに必ずはがきに＝住所　氏名　生年月日　電話　会番記入し申込み下さい。2日目天候によってコース変更あり。
☎FAX 0048・253・9640

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

★1月1日(土)　谷中七福神　初心者向　雨天中止　係＝飯塚賢次
JR田端駅北口改札集合　10時出発→東覚寺(福禄寿)→青雲寺(恵比須天)→修性院(布袋尊)→長安寺(寿老人)→天王寺(毘沙門天)→護国寺(大黒天)→弁天堂(弁財天)
☎FAX 3902・4069

★1月3日(土)　日本橋七福神　初心者向　雨天中止　係＝辰巳
営団銀座線三越前下車(山手線・京浜東北線・神田駅北口下車徒歩10分)　三越前10時集合→小網神社(福禄寿)→茶の木神社(布袋尊)→水天宮(弁財天)→松島神社(大黒天)→末廣神社(毘沙門天)→銀座稲荷神社(寿老人)→椙森神社(恵比須神)→寶田恵比寿神社→三越前駅　歩程2時間　運動靴で　ゆっくり歩きます。
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★1月3日(土)　隅田川七福神　初心者向　係＝奥村昭孝
東武線鐘ヶ淵駅前10時30分集合→多聞寺→墨田神社→向島百花園→白鬚神社→長命寺→弘福寺→三囲神社→桜橋解散　歩程3時間位　詳細希望者は郵送す
協力＝田川・丸山・奈良坂
☎FAX 3634・2284　朝10時頃迄　夜10時以後可

★1月3日(土)　関八州見晴台　一般向　雨天中止　係＝中田
西武池袋駅8時6分発快急西武秩父行乗車＝所沢8時30分＝不動尊→関八州見晴台→萩ノ平→西吾野駅　歩程4時間
☎地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0048・581・0846

★1月3日(土)　4日(日)　三国山～不老山　一般向強　係＝吉村
3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＝山中湖・パノラマ台→鉄砲木ノ頭→三国山→湯船山→不老山→棚沢キャンプ場＝新松田駅往車　復電車　歩程6時間30分　費用四千円（下山後のバス・電車代各自払）
東京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。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎FAX 3647・2868
☎090・3114・0321

★1月4日(日)　芦ノ湖西岸遊歩道新年山行　バス　係＝伊藤寛
JR新宿南口甲州街道脇7時30分出発＝箱根峠→海ノ平→山伏峠→三国山→沼尻峠＝新宿　歩程3時間30分　定員20名　費用三千五百円　新春の富士を眺めながらのウォークを期待。
地図昭文社　箱根
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　メールを記入し
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤寛
FAX 0042・325・3021
mail itow-hi@aitros.ocn.ne.jp

★1月4日(日)　秩父札所　一般向弱　雨天決行　係＝中田勇
西武池袋駅8時6分発快急西武秩父行後方4両目乗車＝所沢8時30分＝東飯能8時57分＝西武秩父駅9時45分下車　西武バス10時発栗尾行乗車＝栗尾10時49分下車→31観音院→栗尾　歩程2時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0048・581・0846

★1月4日(日)　太田金山　一般向　雨天中止　係＝巽　次郎
東武浅草駅8時6分発伊勢崎行乗車＝太田10時15分下車　10時30分駅前集合→長念寺→大光院→金龍寺→金山→玉巌寺→曹源寺→永福寺→受楽寺→太田駅　歩程3時間30分　交通費二千円
太田七福神を廻ります
☎3997・0593

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
八ヶ岳の麓詰り駅
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0263-36-3039
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（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）を縮くして、女性の背中にピッタリとフィットします。このサイズで7カ所のポケットがあり、収納力抜群です。
容量：20ℓ　定価 ¥5,900
HIDDENPEAK® ヒドンピーク
自動ウーム小屋泊まりまでOK。軽量化を追求したシンプルモデル。Wストック装着OK。
容量：25ℓ　定価 ¥6,300
CHOOYU® チョーユ
秋・春の日帰りから山小屋泊まりまでOK。ストーブなども入るゆとりのサイズ。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　定価 ¥6,800
背中快適！
～背中に風が流れます～
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
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加工したペットボトルケース。（左側面）
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。（※右側面）
※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3-11-11
登山本店 ☎03(3253)1431
営業時間／平日・土曜11:00～19:30 日曜・祝日11:00～18:00
第2・第3火曜日は、冬休日です。
※価格には消費税が含まれてありません。
通信販売 秋葉原登山本店
神田小川町店 ☎03(3233)4121
Mail&Tel,Order
03(3253)1438 03(3257)0280
E-MAIL nippi@mercury.plala.or.jp
http://www.nippin.co.jp

★1月4日(日)　房総高宕山　バス　多少残席あり早めの申込みを　JR東京駅八重洲北口　6時50分出発＝館山道木更津南ＩＣ＝豊英ダム＝奥細高宕山登山口→八良塚分岐→高宕山（関東百名山330M）→往復→奥細登山口＝国民宿舎清和で入浴　新年会（昼食）＝館山道＝東京駅一般向弱　歩程約2時間30分　費用約八千七百円（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

★1月4日(日)　駅から歩く坂東札所巡り№5　一般向　係＝佐野　浅草七福神とセットで歩きます。宮団地下鉄日比谷線南千住駅回向院側出口9時集合→石浜神社（寿老人）→不動院（布袋）→今戸神社（福禄寿）→待乳山聖天（毘沙門天）→浅草神社（恵比寿）→浅草寺（大黒天）坂東第13番札所→矢先稲荷神社（福禄寿）→吉原神社（弁財天）→鷲神社（寿老人）→一葉旧居跡→一葉記念館→浄閑寺　3時頃解散　歩程約10km　4時間　雨天中止　地図台東区　協力＝青山昌次　☎090・7410・6944

★1月4日(日)　亀戸隅田川七福神　「新東京百景ハイク」No.39　亀戸駅北口改札9時集合→常光寺→東覚寺→香取神社→普門院→天祖神社→龍眼寺→亀戸天神→法恩寺→親水公園→隅田公園→三囲神社→弘福寺→長命寺→百花園→白鬚神社→多聞寺→北千住駅　歩程15km　5時間　運動靴で　協力＝橋田規子　☎090・1501・1823　一般向　雨中止　係＝大手

★1月7日(水)～9日(金)　尾瀬　岩鞍スキー場　係＝加藤栄一　7日JR上野駅⑯7時20分始発新特急水上1号後方乗車＝沼田駅下車　送迎バス＝1時間位　スキー初めての人申込み可　費用約三万千円（交通費・宿泊費・リフト代・別途保険代・通信費他）　片はがきにスキー場名　〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一　☎080・1039・0806

★1月8日(木)　城ヶ崎ピクニカルコース　一般向　係＝倉内初枝　JR品川駅⑧7時17分発沼津行乗車＝熱海9時1分着　乗換9時6分発伊豆急下田行乗車＝10時城ヶ崎海岸駅下車→ピクニカルコース→運着寺→自然研究路→伊豆高原駅　雨天中止　歩程4時間30分位　青春きっぷと伊豆急千二百円　☎3871・7487

★1月9日(金)～12日(月)　梅池スキー　バス　初心者向　係＝直江　9日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝関越道＝長野＝梅池高原(泊)　2日と半日スキーを自由に楽しみます。12日午後梅池発＝関越道＝新宿　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　会番記入し申込。〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦　☎090・2146・6765

★1月10日(土)　薬王院　一般向　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→稲荷山コース→高尾山→薬王院→ケーブル駅→一号路→清滝口→京王高尾山口駅　雨天中止　係＝土田忠昭　軽アイゼン要　歩程4時間　地図昭文社　高尾・陣馬　☎090・2316・3359

★1月10日(土)　景信山　一般向　JR高尾駅北口小仏行バス8時33分発乗車（新宿7時36分発中央特快高尾行＝高尾着8時19分に乗車が便利）＝終点下車→景信山→小仏峠→城山→高尾山→高尾山口駅　軽アイゼン要　歩程3時間30分位　☎夜9時迄　雨天中止　係＝川嵜英雄　FAX 042・366・4383

☆1月11日(日)　写生会　北の丸公園　北の丸公園、田安門前10時集合（地下鉄九段下1番出口より2～3分）レンガ造りの近代美術館、田安門、清水門と石垣など描く。雨天など悪天候は中止。1月末と2月初めの写生会は冬休み。　☎048・831・4863　係＝宇賀神茂弥

★1月11日(日)　渋沢丘陵　一般向弱　雨天中止　係＝高橋富美　「小田急沿線ハイキング」No.11　小田急新宿駅⑤8時11分発急行箱根湯本行前方乗車＝秦野9時24分下車（係待つ）→白笹稲荷→震生湖→福寿弁天堂→浅間台→栃窪神社→御嶽権現→堂坂→渋沢駅　歩程3時間30分　交通費千三百円　軽登山靴で　渋沢丘陵は田畑や牧場がのどかに広がり、表丹沢の山なみを眺めながらゆっくり歩きます。暖かい支度で参加して下さい。　丹沢　地図昭文社　☎3412・6687

★1月11日(日)　子ノ権現　一般向　西武池袋駅⑤8時6分発西武秩父行中程乗車＝所沢8時29分＝飯能8時55分＝西吾野9時23分下車→小床→子ノ権現→滝不動→芳延橋→吾野駅　雨天中止　係＝秋山俊子　歩程4時間　軽登山靴で　今年も元気で歩けますように足の神様にお願いし、ゆっくり歩きます。　☎3891・0380

★1月11日(日)　顔振峠　一般向　西武池袋駅8時6分発快急前方乗車＝吾野9時8分下車→顔振峠→諏訪神社→十二曲り→ユガテ→東吾野駅　歩程4時間　雨天中止　係＝西沢宗一　交通費千三百円位　地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎090・3528・5641

★1月11日(日)　高尾～景信山　一般向強　雨天中止　係＝加世田　京王高尾山口8時30分集合（新宿7時30分発急行乗車が便利）→高尾山自然コース→高尾山→城山→小仏峠→景信山→小下沢野営場→杉沢の頭→富士見台→八王子城跡→造形大学前バス16時20分乗車＝高尾着16時40分　歩程6時間　軽アイゼン要　地図昭文社　高尾・陣馬　☎042・344・7801

★1月12日(祝)　高尾山　初心者向　雨天中止　係＝阿部輝雄　京王新宿駅③8時10分発準急高尾山口行乗車＝8時57分終点下車→落合→金比羅神社→仏舎利塔→薬王院→見晴台→琵琶滝→高尾山口駅　歩程約3時間　軽登山靴で　地図昭文社　高尾・陣馬　☎3447・4956

〔バス山行の申し込みとキャンセルについて〕

申し込み方法・費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従って下さい。宿泊日数によっては予約金が必要な場合もあります。費用払い込み後キャンセルの場合は、出来るだけ代わりの人を立てて下さい。どうしても代人がいないときは早めにリーダーに連絡して下さい。山行日まで日数に余裕があって、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金は（諸経費を差し引き）後日お返しします。

しかし直前のキャンセルでは、それも無理です。

※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるかも知れません。その場合不参加でもバス運行代、宿のキャンセル料等は支払っていただきます。

なお予定人員に満たない場合、リーダーの判断で山行中止になる場合もあります。（バス車内は禁煙です）

◆初参加の人には皆で話しかけ、親切に

★1月12日(祝)　房総嵯峨山　一般向弱　雨天中止　係＝木田　JR東京駅地下総武線④7時18分発快速千葉行前方2両目乗車＝船橋7時42分（係乗車）＝千葉7時58分着　乗換内房線8時6分発館山行前方2両目乗車＝9時36分保田駅下車　バス＝小保田バス停→下貫沢出合→水仙ピーク登り口→嵯峨山→農道→涸沢分岐→登り口→下貫沢出合→小保田バス停　歩程約3時間　交通費約四千円　青春きっぷ利用が得　他にバス代六百円　☎090・6535・0432

★1月13日(火)　川越小江戸歩き　初心者　雨中止　係＝上田妙子　東上線池袋駅急行9時30分発＝川越駅9時57分下車（係待つ）　東口10時15分出発→中院→喜多院→本丸御殿→菓子屋横丁→時の鐘→大正浪漫夢通り→川越駅　歩程2時間30分　江戸城ゆかりの地川越の街を散策します。　地図川越駅の観光課で配布　FAX 048・476・0280

★1月14日(水)　豊川稲荷と奥浜名湖歩道Ⓐ(Ⓑ)　バス　係＝奥村　新宿駅西口安田生命ビル横7時出発＝東名道＝浜名湖SA　Ⓐ下車＝Ⓑ豊川稲荷参拝＝三ケ日で Ⓐ合流　Ⓐ天狗岩と姫街道と奥浜名湖観光　歩程3時間位　Ⓑ豊川稲荷初詣　歩程2時間弱　Ⓐ初心者向　費用五千円　電話申込後郵便振替00180＝73500997　奥村昭孝　詳細後日郵送　協力＝田川・丸山・奈良坂他　FAX 3634・2284　朝10時頃迄　夜10時以後可

★1月15日(木)　弁天山　一般向弱　雨・積雪中止　係＝土肥原　JR新宿8時58分発青梅行乗車＝立川9時36分着　乗換9時42分発武蔵五日市行乗車＝武蔵増戸10時10分下車→網代橋→貴志嶋神社→弁天山→城山→小峰公園→五日市駅　歩程3時間30分　運動靴でどうぞ　交通費約千六百円　地図昭文社　協力＝奥多摩八重樫重男　☎3948・7829　夜7時～9時

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

★1月17日(土)　房総富山・水仙ロード　一般向弱　係＝秋山俊子
「花追びと」バス　観賞しながら、八犬伝ゆかりの伏姫籠窟へ。
JR新宿駅南口出て右へルミネI前集合　7時出発＝館山自動車道＝富山登山口→福万寺→富山南峰→北峰→伏姫の籠窟→富山中学＝保田神社→水仙ロード＝新宿　歩程3時間位　費用三千二百円
電話申込み後郵便振替00140－0－76469秋山俊子
☎FAX 3891・0331
3891・0380

★1月17日(土)　大楠山　一般向弱　係＝中村永彦
京急品川駅特急8時24分発三崎口行中程乗車＝金沢文庫乗換9時5分発浦賀行乗車＝安針塚駅9時14分下車→塚山公園→大楠山→前田橋バス停＝新逗子駅　天気よければ秋谷海岸まで歩きます。歩程3時間30分
☎048・665・4027
夜7時～9時迄

山の斜面に咲き乱れる水仙を

★1月17日(土)　深高山他　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝北千住7時20分＝栃木8時26分着　乗換両毛線栃木駅8時32分発乗車又は上野駅6時51分発快速ラビット宇都宮行＝小山7時55分着　乗換両毛線小山駅8時21分発乗車(係合流)＝栃木8時32分＝小俣駅9時15分下車　タクシー＝猪子トンネル登山口→猪子峠→深高山→石尊山→登山口→春日神社→鶏足寺→小俣駅　歩程4時間
交通費ホリデーパスで乗越精算が得とタクシー代
参考本　栃木の山120
☎FAX 0285・23・7785

★1月17日(土)　三浦アルプス　一般強　雨中止　係＝榎本喜美代
JR東京駅横須賀線地下①7時35分発久里浜行後方乗車＝横浜8時4分＝東逗子8時38分下車(係待つ)→二子山分岐→乳頭山→石仏ノ頭→仙元山→風早橋＝逗子駅　歩程5時間
低山ながらアップダウンの多いコースです。一部沢コースを歩く予定ですが、路肩倒壊の場合は安全コースに変更します。
軽登山靴以上で
交通費約千七百円
☎045・701・4789

★1月18日(日)　くりはま花の国　初心者向　雨中止　係＝藤谷
京急品川駅8時55分発快速三崎口行乗車＝横浜9時16分＝京急久里浜駅9時51分下車　改札口10時集合(JR横須賀線利用の場合久里浜駅から5分位歩く)
久里浜神社→くりはま花の国→第二駐車場→T字路→千駄ヶ崎トンネル→野比海岸→県営駐車場→京急野比駅　歩程3時間
交通費千五百二十円
初春のお花に期待して。
☎0422・373・9339
夜7時～9時

◉冬の山行には懐中電灯・防寒衣・アイゼンを忘れずに

★1月18日(日)　房総鋸南　水仙ロード　一般向弱　係＝平沢
「駅から歩歩歩」No.22　歩程約2時間40分
JR東京駅総武線快速7時44分発地下①千葉行＝8時26分千葉着　乗換内房線鴨川行8時42分発＝勝山駅10時42分下車→天寧寺橋→石仏→江月水仙ロード入口→山頂→江月コミュニティ→保田神社→保田駅　小雨決行　交通費青春きっぷが得　ホリデーパスは差額往復千三百円
水仙の花に期待して、ゆっくり歩きます。
協力＝松浦・石井
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★1月18日(日)　仙人ガ岳　一般向
新宿西口安田生命嚢東京三菱銀行横　6時40分出発＝関越道＝伊勢崎＝小俣北→小俣北→仙人ガ岳→小俣北＝関越道＝新宿　歩程3時間　費用五千円
東ハイ保険加入者に限る。
バス　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

★1月18日(日)　陣馬山　一般向
京王高尾駅8時30分集合→一丁平→景信山→陣馬山→陣馬高原下→バス停　係＝直江忠彦
雨天中止　歩程5時間位
☎FAX 3802・2523

★1月18日(日)　堂平山～笠山　一般向　雨天中止　係＝巽　次郎
東上線池袋駅7時30分発急行小川町行乗車＝8時44分小川町駅下車　バス又はタクシー＝白石車庫→笠山峠→堂平山往復→笠山→栗山→切通橋＝小川町駅　歩程4時間　交通費四千円位
☎3997・0593

★1月18日(日)　仏果山　一般向　雨天中止　係＝辰巳一雄
小田急新宿駅7時41分発急行湯本行乗車＝本厚木下車　バス8時40分発宮ヶ瀬行乗車＝土山峠下車→仏果山→宮ヶ瀬越→高取山往復→仏果山登山口バス停＝本厚木駅　歩程4時間
念のため軽アイゼン要　交通費千八百円位　宮ヶ瀬周遊バスが得
ゆっくり登ります。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　丹沢
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★1月20日(火)～22日(木)　赤倉温泉スキー場　係＝加藤栄一
「朝立2泊3日」電車
20日東京駅新幹線⑳7時28分発長野行＝終点8時53分着　乗換＝妙高高原駅下車
スキー中級以上の人。
費用三万九千五百円位
申込は1月7日尾瀬岩鞍スキー参照
☎080・1039・0806

★1月20日(火)　旧中山道(11)　新町～高崎　初心者向　係＝篠藤
JR高崎線新町駅改札口前9時30分集合(上野駅⑥7時33分発＝新町駅9時21分着が便利)
11番目新町宿→お菊稲荷→行在所公園→一茶文学碑→弁天島芭蕉句碑→烏川サイクリングロード→柳瀬橋→日光例幣使道追分常夜燈→12番目倉賀野宿→太鼓橋→倉賀野神社→浅間山古墳→松並木→13番目高崎宿
各宿場に史跡多く残るようになり高崎迄はちょっと無理かも。
今回より平日となりました。
地図　群馬県
交通費約三千五百円
協力＝山下・田中・松永
☎FAX 027・78・4899

山の一人歩きで事故に遭うと
連絡が取れません
必ず二人以上で歩きましょう

【徳用きっぷ・いろいろ】

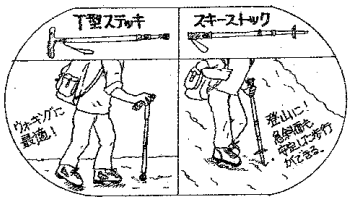
【JR関係】
鎌倉・江の島フリーきっぷ
①山手線～1970円
ホリデーパス　2300円
②土曜・日曜・祝日のうち1日間有効　東京周辺フリー区間乗り降り自由　区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。

【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。



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

★1月21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」No.118
JR飯田橋駅西口改札前12時出発→外堀遊歩道→食違見附跡→清水谷公園→弁慶橋→日枝神社→豊川稲荷→高橋是清記念館→乃木神社解散 歩程2時間30分 運動靴で歩いてみませんか。 協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★1月24日(土) 丹沢大山 一般向 雨天中止 係＝伊藤 寛
小田急新宿⑤7時31分発急行箱根湯本行前3両目乗車＝8時39分秦野下車 バス④ヤビツ峠行8時55分発＝9時43分終点登山口下車→イタツミ尾根→大山→雷ノ尾根下山→見晴台→ケーブル駅＝山麓駅→希望者猪鍋と入浴→バス停＝伊勢原駅＝新宿 歩程3時間 交通費二千五百円（フリーパスAは一千百四十円）ゼンリン地図19丹沢山塊 下り急です。膝痛者には無理です。
☎090・3114・0321

★1月25日(日) 銚子犬吠埼 初心者 雨天中止 係＝伊藤 寛
JR東京駅地下総武線②7時36分発特急しおさい1号銚子行 後3両目自由・禁煙席社内集合＝9時30分終点着 乗換銚子電鉄10時7分発外川行＝君ケ浜下車→犬吠埼→長崎鼻→外川港→渡海神社→地球が丸く見える丘→犬吠駅＝銚子14時43分発しおさい12号＝東京16時37分着 海岸沿いの歌碑・文学碑を眺めながらのんびり散策します。歩程4時間 交通費概算八千八百円 乗車券と指定券は各自購入し集合下さい。ジパング有効 運動靴と街歩き服装で参加乞う。
☎090・3114・0321

★1月25日(日) 石老山 一般向 雨天中止 係＝中嶋要一
JR新宿駅7時32分発快速高尾行乗車＝高尾8時26分着 乗換8時43分小淵沢行乗車（係合流）＝相模湖駅8時58分下車 バス①9時20分発三ヶ木行乗車＝石老山入口下車→顕鏡寺→石老山→みの石滝→嵐山→相模湖駅 歩程4時間 交通費概算八千八百円 乗車券と指定券は各自購入し集合下さい。ジパング有効 運動靴と街歩き服装で参加乞う。
☎090・8035・6123

★1月25日(日) 伊豆ヶ岳 一般向 雨天中止 係＝佐々木 保
西武池袋⑤8時6分発快急長瀞・寄居三峰口行1両目乗車＝西吾野9時23分下車→本陣山4 42M→琴平神社→542M→670M→伊豆ヶ岳→正丸駅 歩程約5時間 交通費千二百六十円 東ハイ保険加入者に限る。軽登山靴以上で参加下さい。地図昭文社 奥武蔵・秩父 軽アイゼン要
☎090・8035・6123

★1月27日(火)～29日(木) 裏磐梯 バス 一般向強 係＝巽 次郎
27日赤羽駅北改札 夜11時出発＝東北道＝猪苗代＝五色沼入口→磐梯高原→檜原湖遊歩道→休暇村(泊) 2日目はスキー・クロカン 2日共スキー・クロカンに参加でもよいです。要アイゼン ワカンは持っている人 歩程4時間 費用二万三千円位
☎3997・0593

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。

★1月31日(土)2月1日(日) 金時山他 一般向 係＝佐々木 保
31日JR新宿駅西口㊱バス停（小田急ハルク前）8時出発（高速バス）＝乙女峠→長尾山→金時山→矢倉沢峠→金時登山口＝小田急箱根レイクホテル(泊)＝観光船＝元箱根→お玉ヶ池→湯坂路入口→浅間山→湯坂山→湯本駅＝新宿 歩程1日目2時間30分 2日目3時間30分 費用一万二千五百円 温泉にゆっくり入って新年会を行います。 地図昭文社 箱根 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。〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304 佐々木 保
☎090・8035・6123

★1月31日(土)2月1日(日) 雲竜渓谷 バス 係＝柴崎 実
31日新宿駅西口朝日生命前 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。〒323・0825小山市小山2644の10 柴崎 実
mail siba-m@cameo.plala.or.jp
FAX 0285・23・7785

夜10時出発＝東北道＝日光道＝神橋→雲竜渓谷入口→早川渓谷入口→雲竜の滝→V字渓→入口→神橋＝入浴＝東北道＝赤羽 歩程約6時間 やや健脚向 費用九千円 アイゼンは6本爪以上必要 氷壁・氷瀑が見事

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。

予告
（申し込み可）

★2月3日(火)～5日(木) 白馬五竜スキー場 朝立2泊3日 係＝加藤栄一 費用約四万四千五百円

★2月17日(火)～19日(木) 志賀高原スキー 朝立2泊3日 電車費用約五万五百円

★3月2日(火)～4日(木) みつまた・かぐら・田代スキー場 朝立2泊3日 費用約三万七千円

★3月15日(月)～17日(水) おんたけスキー場 朝立2泊3日 電車 費用約四万八千円

白馬五竜・志賀高原は中級以上の人。東ハイ保険加入者に限る。片はがきにスキー場名と〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入し申込み下さい。〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501 加藤栄一
☎080・1039・0806 夜7時30分～9時

★2月10日(火)～13日(金) 係＝伊藤 寛
祭りとクロカンスキー 一般向 札幌雪温泉・毛蟹・ジンギスカン・北海道料理 費用八万五千円 航空券・ホテル予約のため早めに申込み下さい。定員10名

★2月22日(日) 伊豆踊り子歩道 一般向 新宿南口出発 費用五千円 定員20名

★3月2日(火)～5日(金) 五島列島一等三角点峰三王山～番岳～翁頭山 羽田＝福江空港で渡島 3泊4日 定員12名 航空券・宿泊と島内移動費概算十二万円

★3月20日(水)21日(日) 八紘嶺～七面山縦走バス 梅ヶ島温泉 1泊 新宿南口発 一般向強 費用一万五千円

各山行毎に片はがき・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 (住所変更しました)
FAX 0042・325・3021
☎090・3114・0321

★2月11日(祝) 係＝平沢こと
日帰り 伊豆の山 巣雲山 バス 一般向弱 費用約四千九百円

★3月28日(日) 日帰り 中伊豆城山～発端丈山 バス 一般向 費用約四千九百円

一山行毎に往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を必ず記入し申込み下さい。〒124・0021葛飾区細田3の31の2 平沢こと
☎3657・8855 夜8時～9時30分迄

★2月11日(祝) 係＝直江忠彦
鶏鳴山 バス 一般向 4時間 費用五千円

★2月27日(金)～29日(日) バス 夜行1泊 野沢温泉スキー 費用二万五千円

★3月7日(日) 羽賀場山 バス 一般向 3時間30分 費用五千円

★3月12日(金)～14日(日) 妙高杉の原スキー バス 夜行1泊 費用二万三千円

★3月19日(金)～21日(日) 志賀高原スキー バス 夜行1泊 費用二万五千円

★3月27日(土)28日(日) 徳倉山 金冠山 達磨山 バス 一般向 グルメ山行 費用二万三千円

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

★2月15日(日) 係＝巽 次郎
白鳥山 身延山 バス 一般向 費用六千円位

★2月27日(金)～29日(日) バス 白馬スキー・クロカン 費用二万三千円位 電話で申込んで下さい。
☎3997・0593

★2月21日(土)22日(日) 係＝秋山俊子
倉高原 バス 初心者向 24名 白馬村落スノーシュー(貸)で雪上散歩 ペンション・ヴィヴァルディ(泊) 費用一万九千円 電話・FAX申込み後郵便振替 00140＝0＝764469
FAX 3891・0380
☎3891・0331

◉知っておきたい登山用語

●縦走 登山の形態は、ひとつの山をめざすピークハントや縦走、岩登り、沢登りなどいろいろある。縦走の定義は、はっきりしていないが、いくつもの有名無名のピークをつなげて稜線上を歩く登山のやり方。

●森林限界 樹林帯からハイマツなど低木帯あるいは砂礫帯に変わる地点で、北アルプスでは標高2400～2500M、北海道では1500Mあたりを指し、風雨とも強くなる。

●雪渓 夏山で雪が残っている登山道。北アルプスの白馬、針ノ木、剱沢などの雪渓を歩くときは、夏でも12本爪アイゼンを携帯すること。

●雪田（せつでん） 山稜のくぼ地に残雪が雪原となって残っている場所。

●双耳峰（そうじほう） 猫の耳のようにふたつの山頂が並んでそびえている山。北ア・鹿島槍ガ岳の南峰と北峰や谷川岳・オキの耳とトマの耳等。

●遡行（そこう） 沢を上流に向って登ること。一般に沢登りともいう。

●徒渉（としょう） 川や沢に橋がないとき、水の中を歩いて向こう岸に渡ること。

●トラバース 山腹を横切る、横断するという意味。

●ナイフエッジ ナイフの刃のように狭い岩稜や雪稜の登山道。やせ尾根。

●パッキング 荷づくりを意味する。登山の生活用品をザックにつめることを指す。

●初冠雪（はつかんせつ） 山麓から見て山がある程度雪をかぶっていることが確認されたとき。

●ビバーク 露営を意味する。

●フラワートレッキング 高層湿原や山肌に咲く高山植物の花をおもに楽しむ山歩きのこと。トレッキングとは、いくつもの山を稜線伝いに歩く縦走とは区別され、スケッチや図鑑で名前を確めながら植物観察を目的にしたゆっくり軽めの登山。

●ホールド 手がかりを意味する。

●歩荷（ぼっか） 山を越えて荷を運んだり、山小屋へ物資を運んだりするのを仕事とする人。

●巻き道 頂上に登ることをさけて、山腹をトラバースすること。頂上を左にみて歩くとき、「左に巻く」といい、楽なコースとなる。

●水場（みずば） 飲料に適した水の流れや泉の場所。上部の山小屋からの汚水が流れ込み飲料に適さない沢が増えている。

●やぶこぎ 背丈くらいの雑木や竹がおおい茂るところを、ボートを漕いだり、泳ぐように手で分けながらすすむ場所を指す。

●ラッセル 深雪のとき道を開くながらすすむこと。

●稜線（りょうせん） 山の峰から峰へつづく線。→尾根。

●廊下（ろうか） 黒部川のように両岸に垂直の岩壁がつづく難所。

●ジャンダルム 護衛兵を意味するフランス語。登山では主峰の近くにそびえる岩峰をいう。奥穂高岳や剱岳チンネが知られている。

●スノー・ブリッジ 谷底の雪渓が、雪解けに水にけずられてアーチ（橋）状になっているところ。

（㈱大月書店発行『中高年登山トラブル防止小事典』より）

今朝の春
西東京市 脇 嘉三（No.12137）

まなかひに
雪の石鎚 今朝の春

ほととぎす
足下照らして 登りけり

ななかまど
背筋のばして 頤引いて

東雲の
尾根に出でけり 野分あと

暁闇の
三つ星冱つや 行者小屋

▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

東京ハイキング協会（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16年 2月号（第363号）
今月入会員の会費：平成17年3月まで2,800円＋入会金1,000円

2月ハイク

目次

1(日)〃 秩父札所 古賀志山 加波山 中田
〃 札掛 伊豆ヶ岳 巽
〃 伊豆ヶ岳 本多 伊藤
3(火)～5(木) 白馬スキー 加藤
6(金)〃 多々良沼の白鳥 渡辺
7(土)〃 鎌倉冬の花寺 藤谷
〃 六郷川のウオーク 辰巳
〃 倉岳山と高畑山 木田
〃 日ノ出山 川寄
〃 鎌北湖 中田
8(日)〃 宝登山 平沢
〃 曽我丘陵と梅の里 高橋
〃 日向山 西沢
11(祝)～11(祝) 札幌クロカン 伊藤
〃 草戸山～峯ノ薬師 阿部
〃 十国峠と巣雲山バス 平沢
12(木)〃 鶏鳴山 バス 直江
〃 箕坂峠～三国山バス 奥村
14(土)◉役員会
〃 扇山～百蔵山 上田
15(日)〃 菅生沼（すがおぬま） 伊藤
〃 白鳥山他 バス 藤谷
〃 経ヶ岳 佐々木 巽
〃 立野峠～寺下峠 伊藤
〃 坂東札所No.6 佐野
〃 古賀志山 柴崎
〃 石老山 加世田
17(火)〃 旧中山道(12) 篠藤
〃 ☆スケッチ上野公園 宇賀神
19(木)～19(木) 志賀高原スキー 加藤
〃 真鶴半島 中村
〃 森戸川～二子山 倉内
21(土)〃 城ヶ島ウオーク 辰巳
〃 扇山 木田
22(日)〃 高松山～シダンゴ山 伊藤
〃 河津七滝他 バス 大手
〃 東京でお遍路 有里
〃 松田山 佐々木
〃 要倉山 大手
〃 大山北尾根～唐沢峠 吉村
23(月)〃 富士見散歩 土肥原
26(木)〃 午後の散歩 浦安
27(金)～29(日) 白馬 バス 江森
27(金)～29(日) 野沢スキーバス 直江
28(土)28(日) 高尾 唐松林コース 飯塚
〃 南郷山～幕山 柴崎
28(土)29(日) 長瀞アルプス 中田
〃 梅の辻村植物公園 渡辺
〃 鎌倉アルプス 平沢

本部からのお知らせ

◉伊藤寛志リーダーが転居されました。〒185・0021 国分寺市南町2の4の16 FAX 0042・325・3021 itow-hi@aoros.ocn.ne.jp

☎0042・325・0310

◉西田氏（会計担当）退任

西田氏は昨年10月14日、会務の帰り道で交通事故に遭い、命に別状はありませんでしたが、手術退院後も完治までの時間を配慮し会計業務を辞退されました。やっと慣れ始めてきたときで大変残念なことです。差し当り飯塚副代表が会務を担当いたします。

◉創立30周年に当たる第22回東ハイ祭（秋山実行委員長）は、昨年11月8日(土)上野恩賜公園野外ステージで開催されました。当日は天候にも恵まれましたが、ステージが全屋根付で安心感もあり、八百余名もの参加者がありました。式典は午後1時から秋山代表の挨拶から始まり、経過報告、会計報告と続き、来賓のお言葉を頂きました。その中で、東ハイは都岳連で一番所帯の大きい組織とのお話があり、その実態を改めて再認識致しました。続いて、功労者の表彰と共に創立30周年記念にあたり永年リーダーと裏方の会務に携わって頂いている方々にも感謝状と記念品が贈呈されました。この表彰の最後に、誰よりも一番東ハイに貢献されている秋山代表に大きな花束が贈られたときは、会員全員の感謝の拍手で感動的でした。今年は30周年の特別記念で参加者にも時計とキーホルダーが配られました。

式典の終盤はプロ並みのアトラクションに拍手喝采、最後は多くの人々が舞台で輪になって踊り、大変な盛り上がりで終りました。皆さまのご協力に深く感謝申し上げます。

◉参加費の値上げの予告

諸般の情勢により、百円の参加費を来期4月から二百円（非会員四百円を五百円）に値上げしますので予告いたします。

よろしくご承知のほどお願い申し上げます。

【平成16年度会費と保険について】

(一)継続年会費（2400円）払込のお願い

平成16年度（4月～17年3月）の会費を同封の払込取扱票により最寄りの郵便局で2月末日迄に払込下さるようお願い致します。郵便番号は7ケタ明記して下さい。

(注)●3月上旬集計し払込のない方は4月以降「会報」の発送を中止させていただきます。

●新会員証は会報4・5月号に同封します。

(二)ハイキング安全保険（平成16年4月～17年3月）

いつ加入しても保険料は年間1550円なので、早めに加入をお勧めします。同封の緑色字払込取扱票により最寄りの郵便局でなるべく2月中にお払込み下さい。

※正式な氏名・生年月日・会員番号を記入して下さい。

東ハイ認定の山行に参加するため家を出て家に帰る通常の経路で事故にあった場合

補償内容

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

保険に関するお問合せは ☎0042・566・2698 会田政子

(注)●払込みの際、郵便局で渡される「受領証」を大切に保管し山行参加のとき必ず持参のこと。

●保険に加入していないと参加出来ない山行もあります。

★2月1日(日) 秩父札所 一般向弱 係＝中田 勇

西武池袋駅8時6分発快急後方4両目乗車＝所沢8時30分＝時45分下車 西武秩父駅9時57分＝西武バス10時発栗尾行乗車＝小鹿野役場10時37分下車 町営バス10時56分発駒木 ☎0048・581・0846

★2月1日(日) 古賀志山 一般向 雨天中止 係＝巽 次郎

東武浅草駅8時10分発快速日光・新藤原行＝9時45分新鹿沼下車駅前集合 タクシー＝古賀志山入口→不動ノ滝→御岳山→古賀志山→富士見峠→細野ダム→森林公園 タクシー＝新鹿沼駅 歩程3時間 交通費約四千円 ☎3997・0593

★2月1日(日) 加波山 一般向 係＝伊藤 寛

JR上野駅⑩7時35分発勝田行前2両目乗車＝土浦8時42分下車 タクシー＝登山口→加波山往復 タクシー＝土浦駅 歩程4時間 交通費二千三百円 雨天中止 他、タクシー代五千円 東ハイ保険加入者に限る。修験者の霊山です。軽アイゼン・ヘッドランプ要 ☎090・3114・0321

★2月1日(日) 札掛～長尾尾根 係＝吉村

小田急新宿駅6時発急行箱根湯本行最後部乗車＝秦野駅下車 タクシー＝札掛→丹沢ホーム→上ノ丸→新大日茶屋→塔ノ岳→大倉＝渋沢駅 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 他にタクシー代 雨天中止 ☎3647・2868

★2月1日(日) 伊豆ヶ岳～子の権現 一般向強 係＝本多長吉

西武池袋駅⑤7時36分発快急前方乗車＝東飯能8時25分＝正丸駅8時58分下車→伊豆ヶ岳→子の権現→西吾野駅 雨天中止 歩程約5時間 交通費二千円位 地図昭文社 奥武蔵・秩父 軽アイゼン・スパッツ要 ☎FAX 048・253・9640

★2月3日(火)～5日(木) 白馬五竜スキー場 係＝加藤栄一

3日東京駅長野新幹線早朝発 午後より滑ります。スキーレベル中級以上の人 東ハイ保険加入者に限る。参加者には行程表送ります。☎0042・734・0734 夜7時30分～9時

★2月6日(金) 多々良沼の白鳥 一般向弱 係＝渡辺 震

東武浅草駅8時32分発準急太田行乗車＝久喜9時40分（係乗車）＝多々良10時19分下車（又はJR池袋発8時47分小金井行中程乗車＝赤羽8時57分＝久喜9時33分着 東武線乗換久喜発9時40分 浅草発に合流）→彫刻の小径→多々良沼→緑化センター→野鳥観察棟→多々良駅 歩程約3時間30分 交通費約千八百円 雨天中止 餌付を見物するので防寒対策を充分に。☎048・768・1876

▼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

◉バス山行の場合、会報を見たらすぐ申込みを。雨天の場合でも安全を期して決行します。欠席は必ず連絡し、定められた会費は必ず払うこと。

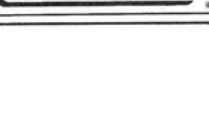
ご遠方の方、お忙しい方は電話一本でご注文。通信販売が便利！
TEL 03-3200-7219　FAX 03-5273-2795

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 03-3346-0301　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0263-36-3039
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（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7カ所のポケットがあり、収納力抜群です。
容量：20ℓ　直販価格 ¥5,900

HIDDENPEAK® ヒドンピーク
日帰り～山小屋泊まりまでOK。軽量化を追求したシンプルモデル。Wストック装備OK。
容量：25ℓ　直販価格 ¥6,300



CHOOYU® チューユ
秋～春の日帰りから山小屋泊。ストーブなども入るゆとりのサイズ。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　直販価格 ¥6,800

OUTDOOR MIND 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
営業時間/平日・土曜11:30～19:30 日曜・祝日11:00～19:00
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す。

秋葉原登山本店

神田小川町店 ☎03(3233)4121
Mail & Tel, Order
☎03(3253)1438 FAX 03(3257)0280
E-MAIL nippin@mercury.plala.or.jp
http://www.nippin.co.jp

★2月7日(土)　日ノ出山　一般向　雨天中止　係＝川嵜英雄
JR立川駅8時11分発ホリデー快速乗車＝青梅駅着　乗換8時55分発奥多摩行乗車＝日向和田下車（集合）天満公園→三室山→日ノ出山→つるつる温泉→バス＝武蔵五日市駅
歩程約4時間
☎㊋0442・366・4383
夜7時～9時迄

★2月7日(土)　鎌倉冬の花寺　一般向弱　雨天中止　係＝藤谷
JR東京駅横須賀線8時55分発逗子行前方乗車＝品川9時4分＝横浜9時25分＝大船9時48分＝北鎌倉9時51分下車　駅前集合（東海道線利用の方は大船駅9時42分着乗換が便利）→東慶寺→浄光明寺→英勝寺→寿福寺→源氏山公園→光則寺→長谷寺→鎌倉駅　歩程3時間位
交通費約千七百円
☎0442・373・9339
朝7時～9時、夜7時～9時
古都鎌倉は冬でも季節の花に満ちています。防寒具を忘れずに。

★2月7日(土)　六郷川ウオーク　一般向弱　雨天中止　係＝辰巳
東急東横線渋谷駅9時1分発各停桜木町行乗車＝多摩川駅下車→ガス橋緑地公園→多摩川大橋→六郷橋→大師橋→川崎大師前＝京急大師駅　運動靴で
歩程3時間30分位　川崎大師へ至るコースをゆっくり歩きます。
7日雨の場合は8日(日)に実施
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★2月7日(土)　倉岳山と高畑山　一般向　雨天中止　係＝木田
「秀麗富岳十二景」No.9
JR東京駅7時22分発中央特快高尾行前方3両目乗車＝新宿7時36分＝高尾8時19分着　乗換8時20分発甲府行乗車＝鳥沢8時49分下車→小篠貯水池→石仏分岐→仙人小屋跡→高畑山→穴路峠→倉岳山→立野峠→梁川駅
歩程5時間30分　アイゼン必携
懐電要　寒さ対策は充分に
交通費三千円位
ホリデーパス利用が得
今回を第1回目として「秀麗富岳十二景」18座を探勝し富士山の素晴らしさを堪能したいと思います。
協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432
雨天中止

★2月7日(土)　鎌北湖　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅8時41分発快急後方乗車＝所沢9時4分＝東飯能9時28分＝武蔵横手駅9時37分下車→五常ノ滝→北向地蔵→鎌北湖→エビガ坂→ユガテ→東吾野駅　歩程3時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★2月8日(日)　宝登山　一般向弱　小雨決行　係＝平沢こと
「駅から歩歩」No.23
西武池袋駅8時6分発快急寄居行中程乗車＝長瀞駅→宝登神社→奥宮→宝登山（497M）→長瀞渓谷往復　歩程2時間40分
交通費約二千四百円
蝋梅の開花に期待してゆっくり登ります。軽アイゼン要
雨の場合は往復ロープウエー使用可
協力＝佐々木(昭)・石井・松浦
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★2月8日(日)　曽我丘陵と梅の里　一般向弱　係＝高橋富美
「小田急沿線ハイキング」No.12
小田急新宿駅⑤8時11分発箱根湯本行前3両目乗車＝登戸8時30分＝新松田9時35分着　乗換JR御殿場線松田駅9時55分国府津行乗車＝下曽我駅10時5分下車（東海道線利用の方は国府津駅乗換9時40分発御殿場線沼津行＝下曽我駅9時46分下車が便利）駅前集合→宗我神社→曽我兄弟の墓→六本松→曽我丘陵→別所梅林→中河原梅林→下曽我駅　歩程3時間
交通費二千五百円位　雨天中止
関東三大梅林のひとつをゆっくり歩きます。軽登山靴で
☎3412・6687

◇初参加の人には皆で話しかけ、親切に…

★2月8日(日)　日向山　一般向弱　雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅⑤8時6分発快急西武秩父行乗車＝芦ケ久保下車→日向山→ト雲寺→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

★2月8日(日)～11日(祝)　札幌クロカンスキー　係＝伊藤　寛
8日羽田9時発JAL509便＝千歳＝札幌雪祭見物→宿→クロカンスキー　11日17時40分発JAL528便＝19時10分羽田着　3泊4日　1日歩程2時間　定員10名　費用八万円
（宿・朝食込・税別。航空券個人購入可）　片はがき又はFAXに山名　氏名　〒住所　電話とFAX　会番　生年月日を記入　〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛（転居しました）
計画書と為替払込票を送ります。
☎㊋0042・325・3021
090・3114・0321

★2月11日(祝)　草戸山～峯ノ薬師　一般向弱　係＝阿部輝雄
京王新宿駅③8時10分発準急高尾山口行中程乗車＝8時57分終点下車→草戸峠→草戸山→峯ノ薬師→三沢峠→梅ノ木平→高尾山口駅　雨天中止
地図昭文社　高尾・陣馬
軽登山靴以上　アイゼン要
☎3447・4956

★2月11日(祝)　十国峠と巣雲山　バス　一般向弱　係＝平沢こと
予告で満席キャンセル待ちで。
JR新宿駅西口八十二銀行前7時出発＝東名道厚木IC＝小田原厚木道＝箱根ターンパイク＝熱海峠→十国峠（日金山）→熱海峠→伊豆スカイライン＝阿原田峠→巣雲山580・7M→阿原田峠→宇佐美＝熱海梅林見物＝東名道＝JR新宿駅西口
歩程3時間　地図昭文社　伊豆
費用約四千八百円
晴れれば富士山の展望良し、ゆっくり歩きます。
協力＝佐々木(昭)・石井・石原
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★2月11日(祝)　鶏鳴山　バス　一般向
新宿西口安田生命東京三菱銀行横　6時40分出発＝東北道＝鹿沼＝落合橋→鶏鳴山→落合橋＝鹿沼＝東北道＝新宿
費用五千円　歩程3時間位
東ハイ保険加入者に限る。　係＝直江忠彦
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★2月11日(祝)　篭坂峠～三国山　バス　一般向　係＝奥村昭孝
新宿駅西口安田生命ビル横7時30分出発＝中央道＝山中湖＝篭坂峠下車→大洞山→三国山→鉄砲木ノ頭→パノラマ台Ⓟ下山　歩程4時間30分位
費用五千円　アイゼン要
電話申込後郵便振替00180-7-35097　奥村昭孝
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎㊋3634・2284
朝10時頃迄　夜10時以後

◉2月12日(木)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分分開始

★2月14日(土)　ユガテ～顔振峠　一般向　雨天中止　係＝上田
西武池袋駅7時36分発快急西武秩父行中程乗車＝所沢8時3分（係乗車）＝吾野駅8時47分下車→顔振峠→諏訪神社→越上山→エビガ坂→ユガテ→東吾野駅
歩程4時間　交通費千百二十円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
奥武蔵の代表的なハイキングコース、野鳥の声を聞きながら義経伝説の峠径を行く。
協力＝横田・福家
☎㊋0048・476・0280

★2月14日(土)　扇山～百蔵山　一般向　雨中止　係＝伊藤　寛
JR高尾②7時26分発小淵沢行前方3両目乗車＝8時7分鳥沢下車→扇山登山口→山頂→百蔵山→猿橋駅　中央線北側の尾根をのんびり歩く。歩程6時間
東ハイ保険加入者に限る。
2万5千円国上野原・大月
JR新宿往復二千六百円
ヘッドランプ・軽アイゼン要
係は雨でも鳥沢駅改札口に出る。
☎090・3114・0321

★2月15日(日)　菅生沼（すがおぬま）　初心者向　雨天中止　係＝藤谷末松
東武浅草駅9時12分発準急伊勢崎行中程乗車＝北千住9時27分＝越谷駅9時45分着　乗換普通電車乗車＝北越谷9時52分下車　バス10時3分発愛宕行乗車＝終点着　乗換岩井車庫行乗車＝博物館前下車→一言主神社→星神社→天神山→菅生沼→中里バス停＝北越谷駅
歩程3時間位
交通費二千百四十円
鳥獣保護や緑地保全区の自然の宝庫。コハクチョウの越冬地を訪ねます。
☎0042・373・9339
夜6時～9時

★2月15日(日)　白鳥山・身延山　バス　一般向　係＝巽　次郎
新宿駅西口朝日生命前8時出発＝東名＝富士＝芝川本城寺→白鳥山→塩出＝身延→表参道→身延山→裏参道＝甲府南＝新宿
歩程4時間　費用約五千円
電話で申込み下さい。
☎3997・0593

280m²　広いフロアーにザック
テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を飾る、アウトドア・グッズの総合販売スペースが神保町に出現！「エコー・プラザ」。山々に響くこだまのように、アウトドア用品の最新トレンドを情報発信する、さかいやの新たな提案ショップです。500アイテム以上のザック・パックをはじめ、テント、キャンプ、カヌーなどをビッグに展開します。
東京 神田 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

★2月15日(日)　経ヶ岳　一般向強　雨天中止　係＝佐々木　保
小田急新宿駅④6時50分発急行湯本行前方乗車＝本厚木7時38分下車　バス①7時50分発半原行乗車＝源氏河原下車→高取山→華厳山→経ヶ岳→仏果山→半原バス停＝本厚木駅　歩程6時間　軽登山靴以上で
☎090・8035・6123

★2月15日(日)　立野峠～寺下峠縦走　一般向　係＝伊藤　寛
JR高尾②7時26分発小淵沢行前方3両目乗車＝8時3分梁川下車→立野峠→細野山→鳥屋山→舟山→寺下峠→塩瀬橋→梁川駅　歩程5時間　2万5千図上野原・大室山
東ハイ保険加入者に限る。

★2月15日(日)　駅から歩く坂東札所巡り No.6　一般向　係＝佐野
JR千葉駅7時34分発総武本線銚子行前方乗車（総武線新宿から千葉間約1時間20分）＝滑河8時31分→㉘龍正院＝銚子→㉗円福寺＝本千葉→㉙千葉寺　16時解散　実歩程3時間
参考資料　旅の森　坂東三十三ヶ所　秩父三十四ヶ所巡り　昭文社刊
交通費千葉起点約三千五百円
協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

★2月15日(日)　古賀志山　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝北千住7時20分＝栃木8時26分（係乗車）＝新鹿沼8時45分下車　タクシー＝古賀志山入口→男滝明神入口→御岳山→古賀志山→細野ダム→森林公園管理センター→バス停＝宇都宮駅　歩程3時間位
交通費約四千円他タクシー代とバス代
☎(代)0285・23・7785

★2月15日(日)　石老山　一般向　雨天中止　係＝加世田輝三
京王新宿駅準特急高尾山口行8時10分発＝高尾駅8時52分着　乗換JR大月行9時5分発＝相模湖駅9時14分下車　バス三ヶ木行9時20分発＝石老山入口下車→石老山→大明神展望台→ビクニックランド　バス14時23分相模湖行＝14時30分相模湖駅　歩程3時間30分　軽アイゼン要
地図昭文社　高尾・陣馬
☎0442・344・7801

★2月17日(火)　旧中山道(12)　高崎～安中　初心者向　係＝篠藤
JR高崎線高崎駅西口改札口前9時30分集合（上野駅⑤7時32分発＝高崎駅9時21分着が便利）13番目高崎宿→君ヶ代橋→万日堂→茶屋本陣→ダルマの里→14番目板鼻宿→藤塚一里塚→かねつ橋供養燈→皇女和宮資料館→道標双体道祖神→窓も土戸の土蔵造りちょうちん屋→牛宿跡→燈籠人形→安中駅
地図群馬県　歩程約12km
交通費上野起点四千円
鳥川沿いの道が碓氷川沿いと変わり、いよいよ妙義山の山あいに入っていくと共に、史跡も多く楽しめるでしょう。
協力＝山下・松永・田中
☎(代)0297・78・4899

☆2月17日(火)　スケッチハイク
上野公園西郷さん銅像前10時集合　上野東照宮　五重塔他不忍池と弁天堂　繁華街などモチ
上野公園　係＝宇賀神茂弥
ーフが沢山ある。防寒対策を充分に　雨天　悪天候は中止
☎048・831・4863

★2月17日(火)～19日(木)　志賀高原スキー場
17日東京駅長野新幹線早朝発午後より滑ります。
スキーレベル中級以上の人
東ハイ保険加入者に限る。
参加者には行程表送ります。　係＝加藤栄一
☎042・734・0734
夜7時30分～9時

★2月19日(木)　真鶴半島　一般向弱　雨天中止　係＝中村永彦
小田急新宿駅7時53分発急行箱根湯本行前方乗車＝小田原9時28分着　乗換東海道線9時43分発熱海行乗車＝真鶴駅9時56分下車→荒井城址→サボテン公園→番場浦→三ツ石海岸→真鶴港＝真鶴駅　歩程3時間
交通費約二千五百円
希望者は真鶴港で活魚グルメを。
☎048・665・4027
夜7時～9時迄

★2月19日(木)　森戸川～二子山　一般向　雨天中止　係＝倉内
京急品川駅8時37分発特急三崎口行中程乗車（都営浅草駅8時11分発　係乗車）＝金沢文庫9時17分着　乗換9時19分発新逗子行乗車＝終点下車　バス＝長柄町下車→御霊神社→森戸川渓谷→二俣→二子山→阿部倉山→長徳寺→長柄橋交差点→新逗子駅　歩程3時間30分位
交通費約千四百円
早く歩きたい方お断りします。
☎3871・7487

★2月21日(土)　城ヶ島ウオーク　一般向　雨天中止　係＝辰巳
京急品川駅8時15分発特急三崎口行乗車＝終点下車→引橋→油壺入口→三浦大橋→城ヶ島大橋→白秋記念館→水つ垂れ→安房崎→展望台→馬の背洞門→城ヶ島灯台→バス停＝三崎口駅
歩程4時間30分位　運動靴で
交通費四千円位
ゆっくり歩きます。
雨の時は翌日実施します。
☎3806・0778
夜7時～8時迄

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

★2月21日(土)　扇山　一般向　雨天中止
「秀麗富岳十二景」No.6
JR東京駅6時30分発中央特快高尾行前方3両目乗車＝新宿6時44分＝高尾7時31分着　乗換JR東京駅6時30分発中央特快高尾行前方3両目乗車＝新宿6時44分＝高尾7時31分着　乗換8時発甲府行乗車＝四方津8時29分下車　バス8時34分犬目行乗車＝終点下車→扇山→大久保のコル→梨ノ木平→鳥沢駅
歩程約5時間　アイゼン必携
懐電要　寒さ対策は充分に
交通費三千円　係＝木田　博
ホリデーパスが得　他バス代四百円
「秀麗富岳十二景」第2回目3月～6月各2回、10月～12月各2回で十二景18座を全部終了します。バス山行あり、泊りあり楽しい富士山探勝の旅です。
協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432

★2月21日(土)　高松山～シダンゴ山　やや健脚向　係＝伊藤
小田急新宿駅④7時1分発急行小田原行前3両目乗車＝新松田8時18分下車→田代向下車→高松山→西ヶ尾→シダンゴ山→寄　バス＝新松田
2万5千図秦野・山北
地図昭文社　丹沢
里山ですが一部藪漕ぎあり。地形が錯綜しているので読図必要。
歩程7時間
東ハイ保険加入者に限る。
軽アイゼン・ヘッドランプ要
☎090・3114・0321

★2月22日(日)　河津七滝・踊子歩道　バス　一般向弱　係＝伊藤
JR新宿駅南口　7時30分出発＝下田街道＝鍋失下車→宗太郎園地→七滝口＝渋谷駅
地図昭文社　伊豆・天城山
費用約五千円
川端康成の踊子の道を辿ります。
申込法は2月8日～11日札幌クロカンと同じ。計画書と郵便為替送金票を送る。定員24名
☎090・3114・0321

★2月22日(日)　東京でお遍路さん　一般向　雨中止　係＝大手
「江戸札所巡拝の旅」No.1
東京駅丸ノ内北口改札（旧国鉄本社側）9時集合　皇居東御苑梅林→尾崎公園→①高野山東京別院→㉞明王院→㊺大聖院→㊾宝生院→㊿長延寺→⑬龍生院→田町駅　歩程15km5時間
運動靴で　納経朱印可能です。
御府内八十八ケ所は元禄の頃より四国札所のミニチュア　弘法大師縁りの寺院を歩いて巡る信仰と癒しの旅に出かけませんか。
協力＝橘田規子
☎090・1501・1823

★2月22日(日)　松田山　一般向　雨天中止　係＝有里公雄
小田急新宿駅7時31分発急行湯本行前方乗車＝新松田駅8時51分下車　バス寄行乗車＝田代向下車→高松→最明寺史跡公園→チェックメイトCC入口→龍場→新松田駅　歩程4時間位
交通費二千円位　軽アイゼン要
地図昭文社　丹沢
河津桜が見られるかも。
☎3974・1849
夜7時～8時迄

電話のエチケット　まず自分の名前（東ハイの者ですが）を告げてから用件を話しましょう。匿名の電話は失礼ですし、取上げることは出来ません。

大人達のペンション

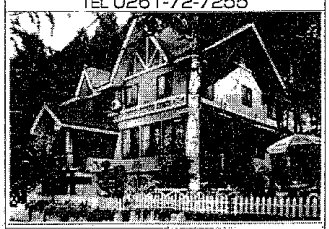
白馬・安曇野の自然が待ってますよ!

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
軽職人が手作りした軽量ハイキング縦走シューズ。
軽アイゼンも無理なく付けられます。

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

登山用品専門店
秀山荘

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

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

テレホンショッピング受付中!
各種カード取扱い

★2月22日(日)　要倉山　一般向強
京王新宿駅7時10分発快速八王子行乗車＝終点8時下車　バス②8時10分発馬高原下行＝関場下車→要倉山→和田峠→陣馬山→明王峠→与瀬神社→相模湖駅　歩程5時間30分
軽登山靴以上で　交通費二千円
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・8035・6123

★2月22日(日)　大山北尾根～唐沢峠　一般向強
小田急新宿駅6時発急行箱根湯本行最後部乗車＝秦野駅下車　タクシー＝ヤビツ峠→大山→北尾根→唐沢峠→不動尻→広沢寺温泉＝本厚木駅　歩程5時間　雨天中止　交通費丹沢・大山フリーパスB券千四百八十円が得　他に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。タクシー利用のため往復はがきに〒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

★2月22日(日)　生藤山　やや健脚向
「笹尾根シリーズ」№4
JR新宿駅6時44分発特快高尾行乗車＝高尾乗換7時46分発河口湖行中程乗車（係合流）＝上野原8時9分下車　バス8時25分発井戸行乗車＝石楯尾神社下車→生藤山→連行峰→醍醐峠→和田峠→陣馬高原下　バス＝八王子駅　歩程約5時間20分
費用約三千円
地図昭文社　高尾・陣馬
東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上で　軽アイゼン要
☎045・811・3130
夜8時～10時頃

★2月23日(月)　富士見散歩　一般向弱
小田急新宿駅8時40分発急行小田原行前方乗車＝開成10時15分下車→開成水辺スポーツ公園→あじさい公園→山王供養水辺公園→高台浄水場→香徳院→瀬戸屋敷（改造中）→十文字橋→新松田駅　歩程約4時間
雨天中止　係＝土肥原
運動靴で　交通費約千五百円
快晴を祈り全行程で富士山をゆっくり眺めながら開成町を歩きましょう。
協力＝八重樫重男
☎3948・7829
夜7時～9時

★2月26日(木)　午後の散歩・浦安　初心者　雨中止　係＝江森
「ニコニコ山行」№119
営団地下鉄東西線浦安駅改札前12時出発→旧宇田川家→豊受神社→境川東水門→野鳥の楽園（行徳野鳥観察舎）→行徳駅解散　歩程2時間30分　運動靴も可
野鳥の楽園は東京湾内奥にある干潟で世界的に有名な渡り鳥の飛来地です。観察舎の2・3階には、44基の望遠鏡が設置されています。協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★2月22日(日)　川苔山　健脚向
JR立川駅7時5分発奥多摩行後方乗車＝奥多摩駅下車　バス日原行乗車＝川苔橋下車→川苔谷→川苔山→鳩ノ巣駅
雨天中止　係＝近能健次郎
歩程6時間
参加者は電話下さい。
☎㊗3802・2523

★2月27日(金)～29日(日)　白馬　バス　一般向強　係＝巽　次郎
27日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝中央道＝豊科＝白馬　ケーブル・リフト＝八方池山荘→八方池→八方池山荘　リフト・ケーブル＝白馬(泊)＝峰方→クロカンコース一周（歩いて行きます）→峰方＝豊科＝新宿　歩程1日目2日目共3時間
費用約二万五千円
軽アイゼン　ストック
持っている人はワカンも
白馬・五竜・鹿島槍の雪景色が見られます。
☎3997・0593

◆山行の荷物と怪我は自分持ち

★2月28日(土)　高尾　唐松林コース　初心者向　係＝飯塚賢次
京王新宿駅8時50分発高尾山口行乗車＝終点下車→稲荷山コース→高尾山山頂→カラ松林コース（3号路）→びわ滝道→高尾山口駅　雨天中止
歩程約3時間30分
ひだまりハイク、ゆっくり歩きます。軽登山靴で参加下さい。
☎㊗3902・4069

★2月27日(金)～29日(日)　野沢スキー　バス　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＝関越道＝長野＝野沢温泉(泊)　1日半スキーを自由に楽しみます　29日午後野沢発＝長野＝関越道＝新宿　費用二万四千円
東ハイ保険加入者に限る。
〒206-0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★2月28日(土)　南郷山～幕山　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実
東京駅7時24分発伊東行前方乗車＝湯河原駅9時14分下車　バス＝鍛冶屋下車→幕山登山口→幕山→分岐→自鑑水→南郷山→分岐→鍛冶屋＝湯河原駅　歩程4時間30分　交通費ホリデーパスが得　他バス代
☎㊗0285・23・7785

★2月28日(土)　長瀞アルプス　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅8時6分発快急前方4両に乗車＝所沢8時30分＝東飯能8時57分＝野上駅10時17分下車→万福満寺→長瀞アルプス→林道→関東ふれあいの道→宝登山→長瀞駅　歩程3時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★2月29日(日)　梅の辻村植物公園　一般向弱　係＝渡辺　震
小田急新宿8時11分発急行箱根湯本行乗車＝小田原9時45分下車　西口バス停関東学院大学行10時5分発乗車＝荻窪インター下車→わんぱくらんど→辻村植物公園→城山公園→小田原城址公園→小田原駅
歩程約3時間　雨天中止
交通費約千七百円
辻村植物公園の梅は花色、花姿、共にきれいです。
☎048・768・1876

★2月29日(日)　鎌倉アルプス　一般向　小雨決行　係＝平沢こと
「駅から歩歩歩」№24
JR東京駅地下①横須賀線快速7時25分発逗子行＝鎌倉駅8時19分下車→八幡宮→鎌倉宮→瑞泉寺→天園（別名六国峠159M関東百名山）→十王岩→北鎌倉→葛原ヶ岡公園→大仏坂切通→江ノ電長谷駅　歩程約4時間
交通費二千九十円　横浜フリーきっぷが得　軽登山靴で足元しっかりと参加して下さい。多少のアップダウンあります。小雨決行時一部カットする場合あり。
協力＝佐々木(昭)・松浦・石井
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

◉お知らせ
東ハイ第3回写真展
日時　3月6日(土)～18日(木)
10時～19時　最終日17時
会場　水曜休館
ギャラリー・K
台東区上野6の2の14
喜久屋ビル3階
☎㊗03・3839・0320
03・3832・2335
御徒町駅2分　都営大江戸線
上野御徒町駅A7出口
出展者30名　展示作品約80点
代表　巽　次郎

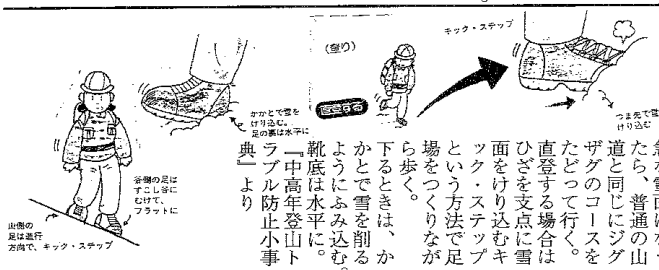
都営大江戸線上野御徒町駅A7出口ビル3F

◉寄付金
平沢こと様　一〇、〇〇〇円
匿名　五、〇〇〇円
合計　一五、〇〇〇円

◉11月入会のお仲間（17名）
会員番号136619～136635
川野美智　太田　茂　白井久子
渡辺光子　笠井短雄　川辺辰雄
吉川栄子　金井一郎　石川孝子
中崎あや子　柴田那奈美
佐藤きみよ　西尾みち子
石井さつ代　加賀山　忠
岡田百合子　石山まみ子

◉12月入会のお仲間（21名）
会員番号136636～136657
田村良恵　栗山浩子　小松智子
宮川衣代　斉藤陽恵　山上鐵也
杉本　昭　保田育子　戸枝徹男
木村泰子　安部辰志　江川　澄
糸井雅之　熊谷玄之　山口和代
網代節子　伊藤信之
山根ミチ子　小石川たか子
柴田千江子　長谷川治子

◉雪渓の歩行技術
アイゼンを装着していない時急な雪面になったら、普通の山道と同じにジグザグのコースをたどって行く。直登する場合はつま先で雪をけり込むキック・ステップという方法で足場をつくりながら歩く。
下るときは、かかとで雪を削るようにふみ込む。靴底は水平に。
『中高年登山トラブル防止小事典』より



【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。
スキー、スノーシュー、アイゼン各種割引販売中！
会員の方5%OFF 5%割引します
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16年 3月号（第364号）
今月入会員の会費：平成17年3月まで2,600円＋入会金1,000円

3月ハイク

（54コース）

目次

2(火)～4(木)かぐらスキー　加藤
〃～5(金)五島福江島　伊藤
3(水)仙人ヶ岳　巽
6(土)百蔵山　中田
〃沼津アルプス　木田
7(日)☆写生会小石川他　川嵜
〃秩父札所　宇賀神
〃四阿屋山　中田
〃羽賀場山　伊藤
〃明神ヶ岳　直江
10(水)高水三山他　辰巳
〃水戸偕楽園　観梅
12(金)～14(日)杉の原スキー　伊藤
〃幕山と観梅　奥村
13(土)三室山～吉野梅郷　直江
〃鳴虫山～高水三山　伊藤
〃根本山　中嶋
14(日)三室山他　柴崎
〃奥久慈熊の山　佐々木
〃大嵐山　平沢
15(月)～17(水)おんたけスキー　加藤
16(火)～19(金)大高取山～梅林　上田
17(水)旧中山道(3)　篠藤
18(木)梅林めぐり　バス
〃田浦梅林～塚山　中村
19(金)～21(日)志賀スキー　直江
20(祝)カタクリの里～城山　阿部
〃甲州高尾山　辰巳
21(日)金冠山他　バス
〃シダンゴ山　高橋
〃三毫山　柴崎
〃養毛越　有里
〃坂本小所巡り No.7　佐野
〃東京でお遍路 No.2　大手
23(火)☆スケッチ　横浜
24(水)いわき湯ノ岳バス　宇賀神
25(木)～29(月)小豆島　バス
26(金)鎌北湖　奥村
27(土)物見山　巽
28(日)谷中湖他　土肥原
〃徳倉山他バス　飯塚
〃笹子雁ヶ腹摺山、ミツバ岳　佐々木
〃御前山　木田
〃谷中　渡辺
〃府中新田川緑道　近藤
28(日)城山　土田
〃逗葉アルプス　柴崎
〃発端丈山他　バス
30(火)さいたま市散歩　平沢
31(水)清雲寺～弟富士山　江森
30(火)大楠山　伊藤
〃高川山　加藤
〃平沢　伊藤

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

★3月2日(火)～4日(木)　みつまた・かぐらスキー場　係＝加藤
2日東京駅上越新幹線早朝発　スキーレベル初級以上の人　東ハイ保険加入者に限る。
☎0242・734・0734　夜7時30分～9時

★3月2日(火)～5日(金)　五島福江島　一般向　係＝伊藤　寛
2日羽田8時23分発ANA661便長崎行＝船＝福江港　泊4日　七ツ岳～鬼ヶ岳登山～嵯峨ノ島散策　5日船＝長崎　ANA668便16時45分＝羽田　1日歩程4時間　航空と船往復八万円（航空券各自購入可）　宿1泊2食八千円　他費用割勘
☎(FAX)0242・325・3021　090・3114・0321
参加者には行程表送ります。
〒住所　氏名　生年月日　電話　FAX　会番を記入し　〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛

★3月3日(水)　仙人ヶ岳　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9時5分下車駅前集合　タクシー＝岩切登山口→生不動尊→熊の分岐→仙人ヶ岳→熊の分岐→大返し→猪子峠→岩切登山口　タクシー＝足利市駅　歩程4時間　交通費約四千円
☎3997・0593

★3月6日(土)　ユガテ　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＝高麗駅9時3分下車→鹿山→北向地蔵→ユガテ→福徳寺→東吾野駅　歩程4時間　地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★3月6日(土)　百蔵山　一般向　雨天中止　係＝木田　博
「秀麗富岳十二景」No.7　JR東京駅7時22分発中央特快高尾行前方3両目乗車＝新宿7時36分＝高尾8時19分着　乗換8時20分発甲府行乗車＝猿橋8時53分下車→百蔵山登山口→百蔵山→馬頭尊→登山口→猿橋駅　歩程4時間30分　アイゼン必携　「秀麗富岳十二景」第3回目　交通費三千円　ホリデーパスが得
☎090・6535・0432

★3月6日(土)　沼津アルプス　一般向強　雨天中止　係＝川嵜
JR品川駅7時17分発沼津行乗車＝川崎7時27分＝横浜7時36分＝沼津駅9時25分下車バス⑧乗場（木の宮循環）9時40分発＝香貫台入口下車→徳倉山→志下坂峠→志下山→馬込峠→小鷲頭山→鷲頭山→多比口峠→多比　バス　大平山→多比口峠→多比　バス　沼津駅　歩程4時間30分　2万5千図韮山
☎(祝)0242・366・4383
潮の香り漂うミニアルプスへ。

☆3月7日(日)　写生会　小石川植物園　係＝宇賀神茂弥
小石川植物園正門前10時集合（要入園料）地下鉄三田線白山駅より徒歩約10分　丸ノ内線茗荷谷駅より約15分　梅苑の梅や旧東京医学校本館と日本庭園など描くのもよい。雨天中止
☎048・831・4863

★3月7日(日)　羽賀場山　バス　一般向
新宿西口安田生命東京三菱銀行横6時40分出発＝東北道＝鹿沼＝古関→羽賀場山→古関＝鹿沼＝東北道＝新宿　歩程3時間位　費用五千円
▼冬期は日が短いので灯具必携、軽アイゼンも忘れずに

★3月7日(日)　秩父四阿屋山　一般向
西武池袋駅(A)7時36分発快急西武秩父行後方3両目乗車＝9時17分終点下車　タクシー＝節分草自生地→四阿屋山→福寿草自生地→登山口　タクシー＝西武秩父＝池袋　四阿屋山は鎖が連続する岩峰です。交通費約四千五百円　東ハイ保険加入者に限る。2万5千図三峰・長又
☎090・3114・0321

★3月7日(日)　秩父札所　一般向弱
西武池袋駅8時6分発快急寄居行前方乗車＝皆野駅10時2分下車　バス10時20分乗車＝札所前下車→(34)水潜寺→札立峠→破風山→風戸入口　バス＝皆野駅　歩程2時間30分　軽登山靴以上　地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

【平成16年度会費と保険について】

(一)継続年会費（2400円）払込のお願い
平成16年度（4月～17年3月）の会費を同封の払込取扱票により最寄りの郵便局で2月末日迄に払込下さるようお願い致します。郵便番号は7ケタ明記して下さい。
●3月上旬集計し払込のない方は4月以降「会報」の発送を中止させていただきます。
●新会員証は会報4・5月号に同封します。

(二)ハイキング安全保険（平成16年4月～17年3月）
いつ加入しても保険料は年間1550円なので、早めに加入をお勧めします。同封の緑色字払込取扱票により最寄りの郵便局でなるべく2月中にお払込み下さい。
※正式な氏名・生年月日・会員番号を記入して下さい。
（注）東ハイ認定の山行に参加するため家を出て家に帰る通常の経路で事故にあった場合
●払込みの際、郵便局で渡される「受領証」を大切に保管し山行参加のとき必ず持参のこと。
●保険に加入していないと参加出来ない山行もあります。

補償内容
傷害保険金・死亡＝最高2千万円　後遺障害最高3千万円　入院＝日当1千円　通院＝日当1千5百円（4日以上の入・通院の傷害で180日限度）
保険に関するお問合せは
☎042・566・2698　会田政子

★3月7日(日)　沼津アルプス　一般向強　雨天中止　係＝川嵜
JR品川駅7時17分発沼津行乗車＝川崎7時27分＝横浜7時36分＝沼津駅9時25分下車バス⑧乗場（木の宮循環）9時40分発＝香貫台入口下車→徳倉山→志下坂峠→志下山→馬込峠→小鷲頭山→鷲頭山→多比口峠→多比　バス　大平山→多比口峠→多比　バス　沼津駅　歩程4時間30分　2万5千図韮山
☎(祝)0242・366・4383
潮の香り漂うミニアルプスへ。

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 03-3295-0522　神田本館 03-3295-3215　八王子店 0426-46-5211
大宮店 048-641-5707　川越店 049-226-8751　高崎店 027-327-2397　太田高林店 0276-38-0820
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 026-241-5134　仙台店 022-297-2442
秋田店小路店 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 011-797-0233

TECHNOLIGHT®フレーム（特許出願中）
秘密は背中
グッドデザイン商品
背中快適！
～背中に風が流れます～
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～くラークラク

LAVAREDO® ラバレド
背中（バックレングス）を縦にして、女性の背中にピッタリとフィットします。このサイズでも片側のポケットがあり、収納力抜群です。
容量:20ℓ　基本価格 ¥5,900
HIDDENPEAK® ヒドンピーク
日帰り～1泊2日を想定しました。軽量に本体はシンプルモデル。Wストック装備OK。
容量:25ℓ　基本価格 ¥6,300
CHOOYU® チューユ
1泊～多くの日帰りから1泊1食分。ストーブなどを入れるとちょうどサイズ。ポケットは、水筒類用のサーモシートが付いています。
容量:35ℓ　基本価格 ¥6,800
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施こしたペットボトルケース。（左側面）
取り出し便利なフタ付きメッシュポケット
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。（※右側面）
※ラバレド、ヒドンピーク共通仕様です。
ラバレド、ヒドンピーク共通仕様です。
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3-11-11
登山実店 ☎03(3253)1431
東京地下鉄/千代田線 11:00～19:30 日曜・祝日11:00～18:00
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 FAX03(3257)0280
E-MAIL nippin@mercury.plala.or.jp

★3月7日(日) 明神ヶ岳 一般向 雨天中止 係＝辰巳一雄
小田急新宿駅7時1分発急行小田原行乗車＝小田原7時8分発桃源台行乗車＝仙石下車→金時登山口→矢倉沢峠→火打石岳→明神ヶ岳→鞍部→宮城野バス停＝湯本駅 歩程4時間30分位 費用五千円位 東ハイ保険加入者に限る。軽登山靴以上で。念のため軽アイゼン要 ゆっくり登ります。富士山の眺望よし。
☎3806・0778 夜7時～8時迄

★3月7日(日) 高水三山～沢井尾根 一般向強 係＝本多長吉
JR立川駅③7時49分発奥多摩行乗車＝軍畑駅8時37分下車→高水山→岩茸石山→惣岳山→沢井尾根→軍畑駅 歩程約5時間 交通費三千円位 地図昭文社 奥多摩 雨天中止 アイゼン・スパッツ要
☎048・253・9640

★3月10日(水) 水戸偕楽園観梅
JR上野駅⑩7時48分発普通勝田行前方3両目乗車＝9時58分偕楽園臨時駅下車→偕楽園観梅→千波湖→近代美術館前解散 一般向 雨決行 係＝伊藤 寛
JR水戸駅＝上野 交通費五千円
☎090・3114・0321

★3月10日(水) 幕山と観梅 申込み制
東京駅⑦東海道線7時24分発伊東行前方乗車＝湯河原駅下車バス＝鍛冶屋下車→幕山公園→幕山山頂から一周コース→幕山公園→鍛冶屋バス停（解散） 歩程3時間30分位 交通費四千円位 別口保険加入のため、申込み後参加のこと。当日の出欠自由。詳細は希望者に案内します。係＝奥村昭孝
☎(FAX)3634・2284 朝10時頃迄 夜10時以後

★3月12日(金)～14日(日) 杉の原スキー バス 係＝直江忠彦
12日新宿西口安田生命寒京三菱銀行横 夜11時出発＝関越道＝妙高＝池ノ平温泉(泊) 1日半スキーを自由に楽しみます。14日午後杉の原発＝妙高＝関越道＝新宿 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1の405 直江忠彦
☎090・2146・6765

★3月13日(土) 三室山～吉野梅郷 一般向 係＝伊藤 寛
JR立川駅③7時44分発奥多摩行前3両目乗車＝8時24分二俣尾下車→奥多摩橋→愛宕神社→アタゴ尾根→三室山→吉野梅郷→日向和田駅＝立川 歩程4時間 急坂あるが膝痛者参加可 東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社 奥多摩
☎090・3114・0321

★3月13日(土) 鳴虫山 一般向
東武浅草駅7時10分発快速日光行前2両目乗車＝北千住7時21分＝春日部7時44分＝終点9時12分下車→志渡淵川登山口→神ノ主山→鳴虫山→独標→含満ガ淵→東武日光駅 歩程4時間30分 雨天中止 地図昭文社 日光 交通費約二千七百円 東ハイ保険加入者に限ります。軽登山靴以上 軽アイゼン要 急降下あり。
☎045・811・3130 夜8時～10時

★3月13日(土) 根本山 一般向
JR上野駅⑦6時51分発快速ラビット乗車＝小山駅7時56分着 乗換8時21分発高崎行乗車＝桐生駅下車（又は東武浅草駅7時10分発快速乗車＝栃木8時25分着 乗換8時32分発高崎行乗車＝桐生駅下車）タクシー＝不死熊橋登山口→奥の院→根本山往復 タクシー＝桐生駅 歩程約5時間 交通費六千円位 係は小山で合流 雨天中止 係＝柴崎 実
☎(FAX)0285・23・7785

★3月13日(土) 大嵐山 一般向
JR東京駅⑦7時40分発普通熱海行前方乗車＝横浜⑥8時8分＝熱海乗換9時39分発豊橋行乗車＝沼津9時58分下車 バス⑦10時15分発伊豆長岡行＝多比下車→多比口峠→大平山→大嵐山→伊豆箱根鉄道原木駅＝三島駅 歩程3時間20分 雨天中止 係＝佐々木 保
軽登山靴以上で きっぷが得 他に約八百円 交通費青春18 東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社 伊豆 アイゼン要 お馴染みの沼津アルプスの奥の山をご案内します。
☎090・8035・6123

★3月14日(日) 奥久慈 熊の山
JR上野駅⑩7時2分発高萩行中程乗車＝水戸駅9時9分着乗換水郡線9時23分発郡山行＝下小川駅下車→登山口→見晴台→熊の山（300M）→下小川橋→国神神社キャンプ場→下小川駅 歩程約2時間30分 交通費青春きっぷ又はホリデー 一般向弱 雨中止 係＝平沢
バスが得 差額精算 春の花を見つけながらゆっくり歩きましょう。軽登山靴で参加して下さい。
協力＝佐々木(昭)・松浦・石原
☎3657・8855 夜8時～9時30分迄

★3月14日(日) 三室山～吉野梅郷
JR新宿駅7時43分発奥多摩行ホリデー快速乗車＝青梅着 乗換8時55分発奥多摩行＝9時8分二俣尾下車→吉川英治記念館→愛宕山→三室山→吉野梅林（昼食・梅花で一杯）→日向和田駅 歩程3時間 関東一の素晴らしい梅林を見ることができます。地図昭文社 奥多摩 一般向 雨中止 係＝加世田
☎042・344・7801

★3月14日(日) 高水三山 一般向
JR立川駅③7時44分発奥多摩行前3両目乗車＝軍畑8時20分下車→高源寺→高水山→岩茸石山→惣岳山→沢井駅 歩程5時間 雨天中止 係＝伊藤 寛
距離が長いのでゆっくり歩きます。軽度の膝痛者参加可 地図昭文社 奥多摩 2万5千図武蔵御岳
☎090・3114・0321

★3月14日(日) 皇鈴山 一般向
東上線池袋駅8時発特急小川町行乗車＝終点9時7分下車→バス白石車庫行乗車＝打出下車→愛宕山→皇鈴山→登谷山→落合バス停＝小川町駅 歩程4時間 交通費二千五百円 雨天中止 係＝西沢宗一
☎090・3528・5641

★3月14日(日) 東武浅草駅7時16分発準急新栃木行中程乗車＝北千住7時32分＝栃木駅8時55分下車 バス9時10分発星野行乗車＝星野御嶽山バス停下車→清滝不動→尾根上の分岐→永野御嶽山→三峰山600M→浅間神社→林道→御嶽山バス停＝栃木駅 栃木三峰山 一般向強 雨中止 係＝藤谷末松
歩程約4時間 交通費三千四百円 2万5千図下野大柿・仙波 低山ながら、信仰の山とセツブン草の自生地。鎖場あり、軽登山靴以上。
☎0422・373・9339 朝7時～9時、夜7時～9時

★3月15日(月)～17日(水) おんたけスキー場 係＝加藤栄一
JR新宿駅⑥7時発スーパーあずさ1号＝塩尻駅着 乗換＝木曽福島駅下車 タクシー＝スキー場 午後より滑ります。 スキーレベル中級以上の人 東ハイ保険加入者に限る。参加者には行程表送ります。
☎0422・734・0734

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。

★3月16日(火) 大高取山～梅林 初心者向 雨天中止 係＝上田
東上線池袋駅7時44分発急行坂戸行＝ふじみ野8時11分（係乗車）＝坂戸8時31分着 乗換8時37分発＝越生駅8時57分下車→西山高取→大高取山→桂木観音→峠→上大満バス（途中越生梅林下車寄道）越生駅＝池袋 歩程3時間 交通費千四百円とバス代 地図昭文社 奥武蔵・秩父 早春の梅の香りゆたかな越辺川の梅園も歩きます。
協力＝横田・福家
☎(FAX)048・476・0280

★3月17日(水) 旧中山道(13) 安中～松井田 初心者 係＝篠藤
JR信越本線安中駅改札口前9時30分集合（上野駅高崎線⑥7時16分発＝高崎駅9時8分着乗換信越本線横川行9時14分発＝安中駅9時26分着が便利）久芳橋→15番目安中宿→安中城跡→郡奉行役宅→武家長屋→大名小路→日本・マラソン発祥地碑→新島襄宅→原市の杉並木→時の鐘→八本木立場茶屋→地蔵堂→妙義道常夜燈→16番目松井田宿入口→松井田駅 地図群馬県 歩程約12km 交通費上野駅起点四千五百円 青春きっぷでどうぞ
次回は妙義山を眺めながら1泊して碓氷峠を越え4県目の長野県軽井沢に入ります。
協力＝山下・松永・田中
☎(FAX)0297・78・4899

★3月18日(木) 梅林めぐり バス 係＝中村永彦
一般向弱 大宮駅改札口前コンコース豆の木前 7時30分出発＝前橋IC＝箕輪城址→箕郷梅林（みさと）＝秋間梅林＝大宮 費用四千五百円 歩程2時間30分 東日本随一の規模の箕郷梅林、妙義山パックの秋間梅林散策。予告に出してありませんので早めに往復はがきに〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入し申込み下さい。
〒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

◆自分の体力を考えて無理のないコースに参加のこと。

280㎡ 広いフロアーにザック テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を迎え、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」。山のに置くこだわりのようにアウトドア用品の最新トレンドを情報発信する、さかいやの新たな提案ショップです。500アイテムにおよぶザック・バック・をはじめ、テント、キャンプ、カヌーなどをビッグに展開します。
東京 神田 神保町
さかいや ECHO PLAZA
エコー・プラザ
www.sakaiya.com
東京ハイキング優待の店 精算時、東京ハイキング会員証をご提示下さい。5%割引いたします。
さかいやスポーツ 〒101-0051東京都千代田区神田神保町2-48 営業時間：AM11:00～PM8:00 年中無休
ウェア館 TEL 03-3262-0432 FAX 03-3262-7285
パタゴニア&ロック館 TEL 03-3262-0581 FAX 03-3262-0590
モンベルルーム TEL 03-3262-0731 FAX 03-3262-0745
シューズ館 TEL 03-3262-0433 FAX 03-3262-0592
ECHO PLAZA TEL 03-3262-0583 FAX 03-3262-0486

登山、ハイキング、トレッキング、
言葉は違っても基本装備は一緒です。
山に入るなら、
カモシカへ。
KAMOSHIKA
オリジナルカタログ（無料）をご希望のかたはお申しいでください。
カモシカスポーツ ホームページ http://www.kamoshika.co.jp/
山の店・本店 ☎03(3232)1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6-2F
山の店・横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町3-11
●AM10:30～PM8:00(月～金)／AM10:30～PM7:00(土・日・祝)
山の店・穂高店 ☎0263(82)1511 〒399-9302 長野県南安曇郡穂高町北穂高2827-18 ●AM10:30～PM7:00

東ハイ山行強弱度

（歩程は休憩時間を含まず）

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

★3月18日(木) 田浦梅林～塚山 東急品川駅8時37分発特急三崎口行中程乗車（都営浅草駅8時51分発 係乗車）＝金沢文庫9時17分着 乗換9時21分発浦賀行乗車＝京急田浦駅下車→田浦梅林→展望台→横浜横須賀自動車道の歩道橋→山中分岐→十三峠→塚山→安針塚 歩程約4時間 交通費約千二百円 一般向＝雨天中止 係＝倉内 ☎3871・7487

★3月19日(金)～21日(日) 志賀スキー バス 19日新宿西口安田生命東京三菱銀行横 夜11時出発＝関越道＝信州中野＝発 宿温泉(泊) 1日半スキーを自由に楽しみます。21日午後発 甫＝信州中野＝関越道＝新潟 費用二万五千円 係＝直江忠彦 東ハイ保険加入者に限る。〒206・0034 多摩市鶴牧4の1の1の405 直江忠彦 ☎090・2146・6765

★3月20日(祝) カタクリの里～城山 初心者向 係＝阿部輝雄 京王新宿駅③8時10分発準急 高尾山口行中程乗車＝調布8時24分着 乗換橋本行乗車 下車 バス南口①三ヶ木行乗車＝城山役場入口下車→カタクリの里→宝泉寺→山道→本沢林道→高尾・陣馬 歩程約4時間 交通費約千円 一般向＝雨天中止 係＝直江忠彦 ☎3447・4956

★3月20日(祝) 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 ホリデーパスが得 乗越精算 軽登山靴以上で 東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社 大滝蔵連嶺 南アルプスの展望を期待して。☎3806・0778 夜7時～8時迄

★3月20日(祝)21日(日) 金冠山他 20日新宿駅南口 7時30分出発＝旧天城峠登山口→二本杉峠→仁科峠＝矢木沢温泉(泊)＝達磨山・大瀬崎 山登山口→山頂→金冠山→戸田峠＝渋谷駅 歩程両日共4時間 弱 費用二万三千円 東ハイ保険加入者に限る。

▼冬の山行には懐中電灯・防寒衣・アイゼンを忘れずに

◉バス山行の場合、会報を見たらすぐ申込みを。雨天の場合でも安全を期して決行します。欠席は必ず連絡し、定められた会費は必ず払うこと。

★3月21日(日) シダンゴ山 一般向弱 雨中止 係＝高橋富美 「小田急沿線ハイキング」No13 新松田駅 歩程3時間 小田急新宿駅⑤7時31分発急行 箱根湯本行前3両目乗車＝新松田8時50分下車 バス9時5分発寄行乗車＝終点下車→大寺橋→水場→シダンゴ山→宮地山→大寺橋→寄バス停＝宮地山→大寺橋→シダンゴ山 交通費二千六百円位 地図昭文社 丹沢 軽登山靴で 今回で小田急沿線ハイキングコースを終ります。☎3412・6687

★3月21日(日) 三毳山(みかもやま)（カタクリの里） 一般向 係＝柴崎 実 JR上野駅⑦6時51分発快速ラビット乗車＝JR小山駅7時56分着 乗換8時21分発高崎行乗車＝岩舟駅8時41分下車（又は東武浅草7時10分発快速乗車＝栃木8時25分着 乗換8時32分高崎行乗車＝岩舟下車） タクシー＝東入口駐車場→カタクリの里→三毳山→中岳→神社→南入口駐車場→東駐車場 タクシー＝岩舟駅 歩程約2時間30分 雨天中止 交通費四千円位 係は小山で合流 ☎0285・23・7785

★3月21日(日) 蓑毛越 一般向 雨天中止 係＝有里公雄 小田急新宿駅7時31分発急行 湯本行前方乗車＝秦野駅8時39分下車 バス9時5分発蓑毛行 乗車＝終点下車→蓑毛越→浅間山→不動越→高取山→聖峰→比々多神社→坪ノ内→鶴巻温泉駅 歩程4時間30分位 交通費千五百円位 軽アイゼン必携 地図昭文社 丹沢 ☎3974・1849 夜7時～8時

★3月21日(日) 駅から歩く坂東札所巡り No7 一般向 係＝佐野 JR上野駅⑤6時30分発高崎線高崎行中程乗車＝高崎駅8時18分下車 群馬バス8時30分発元郷経由室田行＝トドメキ→⑮長谷寺往復＝榛名湖＝伊香保＝⑯水澤寺＝高崎駅16時解散 歩程3時間 交通費二千五百円 参考資料 昭文社刊

★3月21日(日) 「江戸札所巡拝の旅」No2 東京駅丸ノ内北口改札9時集合 内堀一周→谷中㊾多宝院→㊸自性院→田端㊿与楽寺→㊿東覚寺→上中里㊼城官寺→旧古河庭園→東京駅 歩程15km5時間 運動靴で 協力＝橋田規子 ☎090・1501・1823

☆3月23日(火) スケッチハイク 横浜イタリア公園 係＝宇賀神 JR根岸線石川町駅南口改札 洋館など異国情緒ある風景を描きます。雨天、強風は中止。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 ☎048・831・4863

★3月24日(水) いわき 湯ノ岳と塩屋崎灯台 バス 係＝奥村 新宿駅西口安田生命ビル横 7時30分出発＝常磐道＝いわき湯本IC＝常磐湯本パグマラマイン＝湯ノ岳駐車場→展望台→湯ノ岳三角点→観音堂跡→パラグライダー場→採石工場下山＝塩屋崎灯台へ 一般向（下り主体） 歩程3時間30分位 費用五千円 電話申込後郵便振替00180-7＝35097 奥村昭孝 協力＝田川・丸山・奈良坂他 ☎088・634・2284 朝10時頃迄 夜10時以後

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ことは、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。

★3月25日(木)～29日(月) 八十八ケ所 バス 係＝巽 小豆島 25日新宿駅西口朝日生命前 夜10時出発＝東名＝吹田＝姫路 フェリー9時45分＝福田11時25分着＝①番～⑩番＝池田(泊)＝㉞番～㊺番＝南風台(泊)＝福田 フェリー17時50分＝姫路 9時30分＝新宿 費用約七万円 八十八ケ所と観光地を回ります。2回に分けて実施。2回目は予告を見て下さい。☎3997・0593

★3月26日(金) 鎌北湖 一般向 係＝土肥原二郎 東上線池袋駅8時25分発急行小川町行前方乗車＝坂戸9時11分下車 乗換越生線9時27分発越生行乗車＝終点9時48分下車 乗換JR八高線越生10時1分発高麗川行乗車＝毛呂10時5分下車→総合公園→六角塔→宿谷ノ滝→鎌北湖→鎌北直売所→武者小路の新しき村→東武越生線武州長瀬駅 歩程約4時間 交通費約千八百円 協力＝八重樫重男 ☎3948・7829 夜7時～9時

★3月27日(土) 物見山 一般向 弱 雨天中止 係＝飯塚賢次 西武池袋駅8時6分発快急長瀞寄居・三峰口行前方乗車＝高麗駅9時3分下車→金刀比羅神社→日和田山→物見山→北向地蔵→ユガテ→東吾野駅 歩程約4時間 軽登山靴で参加下さい。交通費千二百円位 奥武蔵の日だまりを、ゆっくり歩きます。☎048・831・4863

★3月27日(土) 笹子雁ガ腹摺山 一般強 雨天中止 係＝木田 「秀麗富岳十二景」No4 JR東京駅6時30分発中央特快高尾行前方3両目乗車＝新宿6時44分＝高尾7時31分着乗換8時発甲府行乗車＝笹子8時58分下車→登山口→笹子雁ガ腹摺山→米沢山→お坊山→入道山→吉久保→笹子駅 歩程5時間 万一のためアイゼン持参のこと。交通費約四千円 ホリデーパス清算が得 「秀麗富岳十二景」第4回目 第5回目以降は日帰りバス山行（バスでないと行けない）となります。富士山と花の旅です。協力＝佐藤忠夫 ☎090・6535・0432

★3月27日(土)28日(日) 徳倉・金冠山 バス 係＝直江忠彦 一般向 27日新宿西口安田生命東京三菱銀行横 6時40分出発＝東名道＝沼津＝香貫台→徳倉山・鷲頭山（歩程3時間）＝戸田(泊)＝沼津＝東名道＝新宿 グルメ山行 費用二万三千円 ☎090・6535・0432

★3月28日(日) 御前山 健脚向 雨天中止 係＝近能健次郎 JR立川駅7時5分発奥多摩駅下車 バス奥多摩湖行乗車＝終点下車→大ブナ尾根→鋸尾根→奥多摩駅 歩程7時間 参加者は電話ください ☎0428・38・2523 山行の荷物と怪我は自分持ち

東ハイ保険加入者に限る。〒206・0034 多摩市鶴牧4の1の1の405 直江忠彦 ☎090・2146・6765

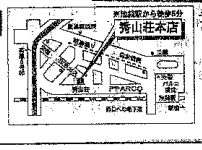
★3月28日(日) 谷中湖～古河の花桃 一般向弱 係＝渡辺 震 東武日光線北千住8時3分発準急新栃木行乗車＝栗橋9時2分＝柳生駅9時12分下車 又はJR宇都宮線上野⑧7時54分発宇都宮行乗車＝栗橋8時53分着 東武線乗換栗橋9時2分発新栃木行（係乗車）北千住発に合流 柳生駅→谷中湖→新三国橋→古河総合公園→古河駅 雨天中止 歩程約3時間 交通費約二千円 ☎0480・76・1876

21世紀品質のゾーンブランド！

山のことなら何でもご相談ください

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

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

登山用品専門店
秀山荘
ハイキング・軽登山・重登山
沢登り・フリークライミング
山スキー・各種用品取扱い
池袋本店
☎03-3984-4211
東京都豊島区東池袋1-44-8
営業時間／10:00～20:00
年中無休


テレホンショッピング受付中！
各種カード取扱い

★3月28日(日)　府中新田川緑道　京王新宿駅9時10分発準特急高尾山口行中程乗車＝明大前9時15分＝分倍河原9時31分下車（JR南武線川崎駅8時40分発立川行乗車＝登戸9時8分＝分倍河原9時23分下車）駅前集合→片町公園→分倍河原古戦場碑→雑多堀緑道→下河原緑道→高安寺→高札場→大國魂神社→大門ケヤキ並木→オリンピック競歩記念碑→府中の森公園→国分寺駅　歩程3時間30分　鎌倉幕府の滅亡を決めた、旧鎌倉街道や「上つ道」の一部を歩きます。初心者向　雨中止　係＝藤谷
☎042・373・9339　夜7時～9時

★3月28日(日)　城山　一般向　雨天中止　京王新宿駅③7時48分発急行高尾山口行乗車＝8時36分高尾駅下車　JR北口バス停8時53分発小仏行乗車＝日影下車→いろはの森→モミジ台→一丁平→城山→小仏峠→小仏バス停＝高尾　歩程3時間30分　交通費約千百円　地図昭文社　高尾・陣馬　係＝上田忠昭
☎090・2316・3359

★3月28日(日)　逗葉アルプス　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実　JR新宿駅7時16分発湘南新宿ライン乗車＝横浜7時54分＝大船8時12分＝逗子駅8時24分下車　タクシー＝風早橋バス停＝逗子駅　歩程約6時間　交通費ホリデーパスとタクシー　係＝逗子駅
☎0285・23・7785　三浦アルプスとも呼ばれている。

★3月28日(日)　中伊豆城山～発端丈山　バス　係＝平沢こと　予告で満席になりました。JR新宿駅西口八十二銀行前6時50分出発＝東名道沼津IC＝1号＝136号＝城山登山口→城山分岐→城山往復→葛城山分岐→益山寺→発端丈山→内浦学校前　歩程3時間45分　一般向　地図昭文社　伊豆
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★3月28日(日)　仙元山～乳頭山～子山～阿部倉山→長柄バス停　タクシー＝遅子駅　歩程約6時間　交通費ホリデーパスとタクシー　係＝平沢こと
☎0285・23・7785

★3月29日(月)　さいたま市散歩　初心者向　雨天中止　係＝江森　「ニコニコ山行」No120　JR北浦和駅改札前9時集合　東武バス市立病院行乗車＝終点下車→文殊寺→氷川女体神社→国昌寺→大崎公園（昼食）→浦和民家園→見沼通船堀→東浦和駅　歩程4時間　運動靴可　見沼の田園風景を見ながらゆっくりと歩きます。文殊寺は、ぼけ封じの寺で知られています。協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★3月30日(火)　大楠山　一般向　雨天中止　係＝伊藤　寛　東京駅地下横須賀線③7時27分発久里浜行前方3両目乗車＝8時52分衣笠駅下車　京急バス9時20分発逗子行乗車＝登山口下車→大楠山→前田橋バス停＝逗子駅　行程7㎞　歩程4時間　交通費東京駅起点二千七百円　東ハイ保険加入者に限る。膝痛者参加可　5万図横須賀・浦賀・秋谷　2万5千図横須賀
☎090・3114・0321

★3月30日(火)　高川山　一般向　雨天中止　係＝加藤栄一　八王子駅始発8時9分甲府行前方乗車（新宿7時24分発＝高尾乗換）＝初狩駅9時10分下車→高川山登山口→高川山→馬頭観音分岐→天神様→むすび山→大月駅　歩程4時間30分　交通費二千七百三十円　軽登山靴以上で　東ハイ保険加入者に限る。　地図昭文社　高尾・陣馬
☎080・1039・0806

◉自分の体力・歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと
◉山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう

予告（申し込み可）

★3月31日(水)　清雲寺しだれ桜～弟富士山　カタクリ　係＝伊藤　西武池袋駅③7時24分発準急飯能行乗車＝8時22分着　乗換　8時24分発西武秩父行乗車＝終点9時16分下車→お花畑駅9時41分発乗車＝9時51分武州中川駅下車→清雲寺　しだれ桜見物　西武池袋駅→武州日野駅→弟富士山　カタクリ見物→武州日野駅　膝痛者参加可　運動靴可　東ハイ保険加入者に限る。　地図昭文社　秩父
☎090・3114・0321

★4月4日(日)　一般向　係＝平沢こと　日帰り　群馬の山　鳴神山（関東百名山）と温泉　一般向　ナルカミスミレ・カッコソウ観察　費用約五千四百円（入浴・飲物・別途保険代含む）
★4月25日(日)　日帰り　竜神峡と温泉　大型バス　一般向弱　費用約五千四百円（大橋通行料・入浴・飲物・別途保険代含む）
★5月9日(日)　日帰り　竜神峡
★5月23日(日)　日帰り　前日光古峰ガ原（関東百名山）と温泉　バス　一般向　費用約五千二百円（入浴・飲物・別途保険代含む）
★4月4日(日)　一般向　係＝吉村知恵子　簡強　タクシー利用のため申込で桜花見　一般向　費用約十万円
★4月18日(日)　最明寺史跡公園　タクシー利用のため申込
★5月14日(金)～16日(日)　船形山～泉ヶ岳縦走　やや健脚向　東ハイ保険加入者に限る。　膝痛者参加可　5万図横須賀・浦賀・秋谷　2万5千図横須賀
☎090・3114・0321

予告（申し込み可）

★4月16日(金)　係＝柴崎　実　菰釣山～畦ヶ丸　一般向　夜行日帰り　費用九千円位
★4月23日(金)～25日(日)　バス　十枚山　富士見山　竜ヶ岳　一般向　夜行1泊　費用二万五千円位
★4月30日(金)～5月6日(木)　バス　鳥取大山　伊吹山　寂地山　恐羅漢山　箟ケ山　十種ヶ峰　一般向　両夜行4泊7日　費用七万五千円位
★5月13日(木)～16日(日)　バス　佐渡アオネバ渓谷～金北山　金剛山～ドンデン山　一般向強　夜行2泊　費用四万五千円位
★5月21日(金)～22日(日)　バス　三方分山　蛾ヶ岳　一般向　夜行日帰り　費用九千円位
★5月28日(金)～30日(日)　バス　角田山　弥彦山　一般向　夜行1泊　費用二万五千円　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。申込者には山行計画書と郵便振替送金票を送ります。計画書を読み納得の上送金下さい。受付は入金順。
☎090・3114・0321

★4月3日(土)～4日(日)　係＝伊藤　寛　神津島天上山　1泊2日　一般向　1日歩程5時間　定員12名　竹芝桟橋朝出発高速フェリー（片道八千六百円　要予約）　宿1泊2食付八千円
★4月12日(月)～15日(木)　吉野山～高野三山桜見物　2泊3日　午後東京駅発新幹線利用　一般向　定員12名　1日歩程4時間　乗車券各自購入　宿各自現地支払　他費用朝勘
★4月24日(日)～25日(日)　竜爪山～真富士山　1泊2日　バス　一般向　歩程5時間　定員24名　費用二万三千円（貸切バス往復・宿泊・高速道・運転手宿泊と食事・税サ込）
★5月15日(日)～16日(日)　八紘嶺～山伏岳　1泊2日　バス　一般向　歩程6時間　費用二万三千円（貸切バス往復・宿泊・高速道・運転手宿泊と食事・税サ込）
★4月23日(金)～25日(日)　係＝巽　次郎　東北の花　日本一のカタクリ・桜・ミズバショウ等　一般向　費用約二万五千円
★4月30日(金)～5月5日(祝)　九州　祖母山・傾山・大崩山　バス　やや健脚　費用約七万円
★5月14日(金)～17日(日)　バス　小豆島八十八ヶ所2回目　一般向　費用約六万円
★5月21日(金)～23日(日)　バス　会津組倉山・那須沢山・山菜採り　一般向　費用約二万三千円　申込みは電話で
☎3997・0593

★4月17日(土)～18日(日)　係＝佐々木　保　妙義山中間道～荒船山　朝立1泊2日　一般向　費用約二万円
★4月25日(日)　三ツ峠山　日帰　バス　一般向　費用四千八百円　バス停後ヶマガイソウ（個人所有地に約3万株）を見学予定
★4月30日(土)～5月4日(祝)　大峰山～大台ガ原～大杉谷　夜行3泊5日　一般向　費用約五万円　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123

★4月3日(土)　係＝中嶋要一　カタクリ（スプリングエフェメラル）の花咲く「笹三角点の展望コース」　費用約七千五百円
★5月14日(金)　裏妙見山　夜行日帰り　バス　日本三百名山　シャクナゲ・ツツジ　費用約七千五百円　東ハイ保険加入者に限る。　一山行毎に、往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入して申込のこと。〒245・0003横浜市泉区岡津町1440の1　中嶋要一
☎0045・811・3130　夜8時～10時

★4月2日(金)　角田山　一般向　夜行日帰り　バス　カタクリの花咲く「笹三角点の展望コース」　費用約七千五百円
★5月14日(金)　裏妙見山　夜行日帰り　バス　日本三百名山　シャクナゲ・ツツジ　費用約七千五百円　東ハイ保険加入者に限る。　一山行毎に、往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入して申込のこと。〒245・0003横浜市泉区岡津町1440の1　中嶋要一
☎0045・811・3130　夜8時～10時

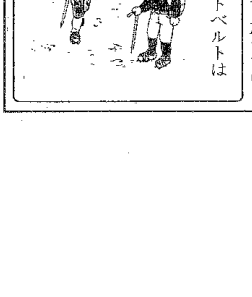
★4月4日(日)　神津島天上山　1泊2日　一般向　1日歩程5時間　定員12名　竹芝桟橋朝出発高速フェリー（片道八千六百円　要予約）　宿1泊2食付八千円
★4月12日(月)～15日(木)　吉野山～高野三山桜見物　2泊3日　午後東京駅発新幹線利用　一般向　定員12名　1日歩程4時間　乗車券各自購入　宿各自現地支払　他費用概算八万五千円
★4月24日(日)～25日(日)　竜爪山～真富士山　1泊2日　バス　一般向　歩程5時間　定員24名　費用概算八万五千円　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
★4月30日(土)～5月4日(祝)　大峰山～大台ガ原～大杉谷　夜行3泊5日　一般向　費用約五万円　バス　一般向　費用四千八百円
★4月25日(日)　三ツ峠山　日帰　バス　一般向　費用約二万円
★5月14日(金)　裏妙見山　夜行日帰り　バス　日本三百名山　シャクナゲ・ツツジ　費用約七千五百円　東ハイ保険加入者に限る。　一山行毎に、往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入して申込のこと。〒245・0003横浜市泉区岡津町1440の1　中嶋要一
☎0045・811・3130　夜8時～10時

★4月10日(土)　係＝木田　博　日帰りバス　「秀麗富嶽十二景」No3　大蔵高元他　一般向弱　費用四千八百円（歩程約4時間　25名参加の場合）
★4月24日(土)　日帰りバス　「秀麗富嶽十二景」No1　雁ガ腹摺山　一般向弱　歩程約4時間　費用四千八百円（25名参加の場合）
★4月28日(水)～5月3日(祝)　一般向　「紀伊半島の山」No2　大峰山・白出ケ岳他五座　バス　夜行4泊5日　費用六万二千円（16名参加の場合）
★5月15日(土)～16日(日)　一般向　「秀麗富嶽十二景」No2　太菩薩嶺　バス　朝立1泊2日　歩程金12時間　費用一万九千円（25名参加の場合）　全山行毎に、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。〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

◆会員証と参加票を忘れずに

★5月26日(水)～27日(木)　八ヶ岳高原　一般向　八千穂高原（泊）～白駒池～高見石～横谷温泉（泊）～横谷峡～八ヶ峰　費用一万八千五百円　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。〒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　係＝中村永彦

装備のミスは命とり



◉事故防止と、ザックのウエストベルトは必ず装着しましょう。

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16年 4月号（第366号）
今月入会員の会費：平成17年3月まで2,400円＋入会金1,000円

4月ハイク 目次

2(金)3(土) 角田山（65コース） バス 中嶋
〃 〃～4(日) 六甲山 佐野
〃 3(土) 南高尾 辰巳
〃 清雲寺～さくら湖 渡辺
〃 生藤山 川嵜
〃 滝子山 木田
〃 4(日)☆写生会 岩淵 宇賀神
〃 元荒川の桜 藤谷
〃 神成山 篠藤
〃 草戸山 高橋
〃 秩父札所 中田
〃 丹沢高松山 平沢
〃 景信山 土田
〃 大平山 柴崎
〃 大持山 巽
〃 ミツバ岳 吉村
5(月)6(火) 神津島 伊藤
6(火) 都立桜ヶ丘公園 加藤
〃 神武寺～二子山 榎本
10(土) 笛吹川公園 平沢
〃 大蔵高丸 バス 木田
〃 国見の広場 中田
11(日) 馬頭刈尾根 辰巳
〃 大平山 伊藤
〃 天地山 佐々木
〃 子持山 バス 直江
〃 大霧山 西沢
〃 蕨山 伊藤
12(月)～15(木) 南高尾 本多
〃 吉野山 伊藤
13(火)◉役員会
14(水) 岩根山 渡辺
〃 あんずの里 バス 奥村
〃～19(月) 小笠原 上田
16(金) 芳賀富士 土肥原
〃 17(土) 菰釣山 バス 柴崎
〃 一丁平 飯塚
〃 18(日) 屏風岩山 伊藤
〃 妙義山 バス 佐々木
〃 18(日) 坂東札所№8 佐野
〃 最明寺史跡公園 吉村
〃 下田筍採り 伊藤
〃 東京でお遍路さん 大手
〃 佐藤山 加藤
〃 21(水)☆スケッチ次大夫堀 宇賀神
〃 午後の散歩 江森
〃 石裂山 倉内
〃 23(金)～25(日) 東北の花バス 巽
〃～〃十枚山他バス 柴崎
24(土) 琴平丘陵 中田
〃 三ツ峠山 バス 佐々木
〃 雁が腹摺山バス 木田
〃 蕨山 竜爪山 バス 辰巳
〃 25(日) 黒目川緑道 伊藤
〃 鳴神山 バス 藤谷
〃 26(月) 旧中山道(14) 平沢
〃～27(火) 弥太郎山バス 篠藤 上田
27(火) 九鬼山 加藤
28(水) 鳴神山 中村
〃～29(祝) 薬師岳他バス 直江
〃～5/6(木) 四国の山バス 直江
〃～5/5(祝) 九州バス 巽
〃～5/4(祝) 大峰山他バス 佐々木
30(金)～5/3(祝) よこはまみらい 木田
29(祝) 紀伊半島バス 阿部
〃～5/3(祝) 長泉院 辰巳
〃 さくら湖→橋立寺→浦山口駅 伊藤
〃～〃 鳥取大山バス 柴崎

本部からのお知らせ

◉新幹事紹介
2月理事会において会則第六条3項に則り、松永孝子氏を新幹事に推薦しました。会計と編集を担当し将来は山行も出して頂く予定です。

◉平成16年度の会員証（緑色）と参加票を同封します。
所定事項を記入し、会のハイキング参加のときは必ずご持参下さい。なお、会員番号は封筒の氏名下の数字です。

◉4月より従来の参加費百円を二百円（非会員五百円）にさせて頂きます。
一般の傾向とはいえ東ハイも会員の減少傾向が顕著となっており、会の運営にも影響することが予想されます。もちろん従来通り経費の節減にはあらゆる努力を傾注いたしますが、時代の流れに対応するためパソコンの導入等を模索する必要もあり、さらなる発展にご期待頂き、よろしくご了承下さいますようお願い申し上げます。

▼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 会員二百円・会員外五百円

★4月2日(金)3日(土) 角田山 バス 一般向 係＝中嶋要一
2日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横 夜11時出発＝関越道＝巻潟東1C＝五ヶ峰→三望平→角田山→灯台コース→角田岬＝弥彦神社→ロープウエー＝弥彦山→徒路を戻る＝神社＝三条燕IC＝関越道＝新宿 歩程約4時間30分 費用約七千五百円 東ハイ保険加入者に限る。2万5千図角田山・弥彦
カタクリの花と日本海展望の山旅です。往復はがきに〒住所氏名 生年月日 電話 会番を記入し申込み下さい。
〒245・0003横浜市泉区岡津町1444の1 中嶋要一
☎045・811・3130

★4月2日(金)～4日(日) 六甲山 バス 一般向強 係＝佐野俊一郎
青春きっぷで行く六甲山。東ハイ保険加入者に限る。
阪神淡路大震災の十年後の復興を見る。品川駅23時55分発ムーンライトながらの座席指定券購入、結果連絡のため申込は全てメールかFAXで〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を記入。 費用一万五千円 地図昭文社 六甲・摩耶 協力＝青山昌次
Mail Shun@kxn.jp
FAX 3441・8400
☎090・7410・6944

★4月3日(土) 南高尾 一般向強 係＝辰巳一雄
雨の場合は翌日実施する。
京王新宿駅7時20分発急行高尾山口行乗車＝高尾下車 バス8時33分発小仏行乗車＝終点下車→小仏峠→城山→大垂水峠橋→大洞山→三沢峠→梅ノ木平＝高尾山口駅 歩程5時間30分位 交通費約千五百円 軽登山靴以上 地図昭文社 高尾・陣馬
☎3806・0778 夜7時～8時迄

★4月3日(土) 清雲寺～さくら湖 一般向 係＝渡辺震
西武池袋駅⑤8時6分発快急三峰口行後方乗車＝東飯能8時57分（係乗車）＝武州中川駅10時1分下車 清雲寺→長泉院→さくら湖→橋立寺→浦山口駅 桜を観て歩きのコースです。歩程約4時間 雨天中止 交通費約二千百円
☎0448・768・1876

★4月3日(土) 生藤山 一般向
JR立川駅7時56分発武蔵五日市行乗車＝終点下車 バス数馬行乗車＝上川乗下車→浅間峠（笹尾根）→熊倉山→生藤山→滝子山 雨天中止 係＝川嵜英雄
甘草水→石楯尾神社前 バス＝上野原 歩程4時間
☎FAX 0442・366・4383 夜9時迄

★4月3日(土) 滝子山 一般向強 雨天中止 係＝木田 博
「秀麗富岳十二景」No.4 JR東京駅6時30分発中央特快高尾行前方4両目乗車＝新宿6時44分＝高尾7時31分着 乗換8時発甲府行乗車＝笹子8時58分下車→林道終点→平ッ沢峠→滝子山→桧平→藤沢沢子神社→初狩駅 歩程5時間30分 交通費約四千円 青春きっぷ利用が得 ホリデーパスは乗越精算 協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432

★4月3日(土)4日(日) 写生会 岩淵水門 係＝宇賀神茂弥
☆JR京浜東北線赤羽駅東口10時集合。徒歩約15分で荒川、通称赤水門と青水門があり、桜も咲いて春うららの雄大な風景を描きます。雨天強風は中止。
☎048・831・4863

★4月4日(日) 元荒川の桜 初心者向 係＝藤谷末松
東武浅草駅9時45分発準急太田行中程乗車＝曳舟9時50分＝北千住10時3分＝越谷駅10時24分下車 出口10時30分集合（半蔵門線は曳舟駅で日比谷線は北千住駅乗入れ接続あり）→平和橋→久伊豆神社→桜並木→フジバカマの里→しらこばと水上公園→小曽川水上公園入口バス停＝越谷駅 歩程3時間位 運動靴可 雨天時は翌日 桜の開花に期待して歩きます。
☎0422・373・9339 朝7時～9時 夜7時～9時

★4月4日(日) 神成山（オキナグサ）初心者向 係＝篠藤一子
JR高崎線上野駅⑥6時47分発高崎行中程乗車＝大宮駅7時13分＝高崎駅8時33分着 乗換上信電鉄（臨時列車）8時50分発＝南蛇井駅9時43分下車→神成山320M→神農原駅 希望者は、かぶら健康センター「かのさと」入浴、料金割引三百円 歩程3時間位 雨天決行 2万5千図下仁田
青春きっぷでどうぞ。
上信電鉄より「オキナグサ・イベント」へのお誘いあり、200名限定とのことです。参加希望の方は3月25日迄に申込連絡を願います。一応50名予約済
こしね汁とこんにゃくサービス、全員に「オキナグサ」プレゼント。交通費上信電鉄分往復千五百円（割引）上野＝高崎間片道千八百九十円。豊富なオキナグサを観賞しながらの小さな里山ハイキングです。
FAX 0297・78・4899

★4月4日(日) 草戸山 一般向 係＝高橋富美
京王新宿駅③8時10分発準特高尾山口行乗車＝高尾8時54分下車（中央線利用の方はJR新宿駅⑩8時5分発高尾行＝終点9時3分着が便利）京王線側南口改札前集合（係待つ）→初沢周辺→南高尾稜線→草戸峠→草戸山→城山湖→コミュニティ広場→カタクリの里（要入場料）→カタクリの里前臨時バス乗車＝橋本駅 歩程約4時間30分 交通費千円 軽登山靴以上で
☎3412・6687 雨天中止

◉この会報では私鉄の運賃変更があった場合、間に合いませんので、確認の上、山行にご参加下さい。

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

八ヶ岳の最寄り駅
茅野駅前店OPEN!
ICI石井スポーツ
ホームページ http://www.ici-sports.com
店内に登山用品がいっぱい！
豊富な品揃えでお客様をお待ちしています
登山本店 03-3208-6601 営業時間 AM10:30～PM8:00 年中無休
169-0073 新宿区百人町2－2－3 （支店は日曜日のみAM10:30～PM7:00）
新宿西口店 03-3346-0301 大宮店 048-641-5707 宇都宮今泉店 028-639-9650 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 011-222-3635
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（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。このサイズでリカ用のポケットがあり、収納力抜群です。
容量：20ℓ 標準価格 ¥5,900
HIDDENPEAK® ヒドンピーク
背面フーセル収容はそのままで、駐車に便利なシンプルモデル。Wストック装置OK。
容量：25ℓ 標準価格 ¥6,300
CHOOYU® チューユ
秋一番の日差しがちらほら顔出し。ストーブとも入るゆとりのサイズ。ポケットは、水筒用冷のサーモシートが付いています。
容量：35ℓ 標準価格 ¥6,800

背中快適！
～背中に風が流れます～
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
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加工したペットボトルケース。（立体図）
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。（※右側面）
※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、胸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3-11-11
登山本店 ☎03(3253)1431
営業時間／平日 土曜11:00～19:30 日曜・祝日11:30～19:00
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ありません。
http://www.nippin.co.jp
※2002年カタログのお申し込みは2002年1月中旬頃迄の上、受付は済で「ご入り」カタログ送付です。
JR秋葉原駅 神田小川町口 ☎03(3233)4121
Mail&Tel, Order 通販 ☎03(3253)1438 FAX 03(3257)0280
E-MAIL nippin@nippon-yu.plala.co.jp
本店のお問合せ・ご注文・通販の受付は、電話・FAX・E-MAIL・郵便・ホームページ・ご来店の方法があります。
本店営業時間は、平日10時～19時、日曜日、祝日は10時～18時。
定休日は日曜日、祝日は不定休です。

★4月4日(日)　秩父札所　一般向弱　雨天決行　係＝中田　勇
西武池袋駅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
☎0048・581・0846　地図昭文社　奥武蔵・秩父

★4月4日(日)　丹沢高松山　一般向　雨天中止　係＝平沢こと
「駅から歩歩」No.26　交通費約千八百円
小田急線新宿駅⑤7時21分発急行小田原行前方乗車＝新松田駅乗換御殿場線8時56分発＝東山北駅→尺里→農道終点→ビリ堂→高松山（花百名山キブシ801M）→尺里峠→高松橋→東山北駅　歩程4時間30分　地図昭文社
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄
キブシや春の花を見つけながらゆっくり登ります。軽登山靴で
協力＝佐々木(昭)・石井敏雄

★4月4日(日)　景信山　一般向　雨天中止　係＝土田忠昭
京王新宿駅③7時48分発急行高尾山口行乗車＝8時41分高尾駅下車　JR高尾駅北口バス停8時53分発小仏行乗車＝終点小仏9時9分下車→景信山→小仏峠→城山→千木良→弁天橋→相模湖駅　歩程4時間　交通費約千五百円
☎090・2316・3359　地図昭文社　高尾・陣馬

★4月4日(日)　大平山　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実
東武浅草駅7時10分発乗車＝北千住7時20分＝栃木8時26分下車（又はJR上野駅6時51分発＝小山7時56分着　乗換両毛線8時21分発・係乗車）＝栃木8時32分西口下車　タクシー＝六角堂→あじさい坂→大平神社→大平山→晃石山→桜峠→馬不入山→車道→岩舟駅　歩程5時間位
☎0285・23・7785　JRの方はホリデーパスが得
他にタクシー代
桜の見頃に期待。

★4月4日(日)　大持山　一般向強　雨天中止　係＝巽　次郎
西武池袋駅8時6分発快急秩父行乗車＝所沢8時29分＝飯能8時55分下車　タクシー＝白岩→鳥首峠→大持山→小持山→大持山→妻坂峠→名郷＝飯能　歩程5時間30分
☎3997・0593　交通費約四千円

★4月4日(日)　ミツバ岳　一般向強　雨天中止　係＝吉村知恵子
小田急新宿駅6時発急行小田原行後方2両目乗車＝新松田駅下車　タクシー＝たきつぼ橋→ミツバ岳→権現山→世附橋＝新松田駅　歩程5時間
タクシー代は当日集金
東ハイ保険加入者に限る。

★4月5日(月)6日(火)　神津島　天上山　一般向　係＝伊藤　寛
5日浜松町竹芝桟橋8時発高速フェリー＝大島＝神津島11時10分下船→天上山往復→民宿(泊)
6日島内遊歩道　歩程5時間
交通費往復一万八千円　定員20名
宿2食八千円
東ハイ保険加入者に限る。
2万5千図三宅島
片はがきかFAXに山名　〒住所　氏名　生年月日　電話　会番　FAX　メールを記入し申込む。〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
☎090・3114・0321　FAX 042・325・3021　mail itow-hi@aitoros.ocn.ne.jp
計画書・為替票を送ります。
予告日時を変更しました。

▼山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう
▼自分の体力・歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

★4月6日(火)　都立桜ヶ丘公園　一般向弱　雨中止　係＝加藤
小田急新宿駅9時27分発箱根湯本行乗車＝代々木上原駅着乗換9時34分発多摩急行唐木田行乗換9時38分発＝終点下車（係合流）→一本杉公園→展望広場→多摩東公園→桜ヶ丘公園→永山駅　歩程4時間
☎080・1039・0806　夜7時30分～9時
運動靴でどうぞ
東ハイ保険加入者に限る。

★4月6日(火)　神武寺～二子山　一般向　係＝榎本喜美代
京急品川駅7時44分発三崎口行乗車＝金沢文庫8時23分着乗換8時26分発新逗子行乗車＝神武寺8時34分下車（改札前係待つ）→神武寺→鷹取山→やまなみコース→二子山→阿部倉山→逗子駅　歩程4時間30分
☎045・701・4789　交通費千三百円位　雨天中止

★4月10日(土)　笛吹川公園　一般向弱　小雨決行　係＝平沢こと
「駅から歩歩歩」No.27　JR新宿駅⑩7時36分発中央特快中程乗車＝高尾駅乗換8時20分発甲府行＝春日居町駅下車→岩下温泉→笛吹川公園→富士塚→庚申塚→万葉の森→山梨市駅　歩程約3時間　交通費青春きっぷ使用（最終日）
ホリデーパスの場合差額精算
晴天と桃の花に期待してゆっくり歩きます。
協力＝石井敏雄・松浦利保
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★4月10日(土)　大蔵高丸　バス　雨天中止　係＝木田　博
予告で満席となりましたので締切ります。なお、キャンセル待ちの方は受付いたします。
新宿西口7時15分出発＝中央道→湯ノ沢峠→大蔵高丸→ハマイバ丸→大蔵高丸→柳木場沢＝中央道＝新宿　協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432　一般向弱

★4月10日(土)　国見の広場　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅8時6分発快急後方に乗車＝所沢8時30分＝東飯能8時57分＝武州中川駅10時1分下車→若御子遊歩道→若御子峠→国見の広場→清雲寺しだれ桜→武州中川駅　歩程3時間
☎048・581・0846　地図昭文社　奥武蔵・秩父

★4月10日(土)　大平山　一般向　係＝辰巳一雄
雨の時は翌日実施します。
東武浅草駅⑤8時10分発快速日光行前方2両目乗車＝北千住8時20分＝春日部8時44分＝新大平下下車→大平山登山口→大平神社→大平山→晃石山→清水寺→大中寺＝大平下駅
歩程4時間位　軽登山靴以上で登り下り多少あり　桜の開花を期待して
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★4月10日(土)　馬頭刈尾根　一般向強　係＝伊藤　寛
JR立川③7時44分発奥多摩行前3両目乗車集合＝8時32分御嶽下車　8時57分西東京バス乗＝ケーブル駅＝山頂駅→御岳神社→大岳山荘→馬頭刈尾根→軍道→十里木　バス＝JR武蔵五日市＝立川　歩程6時間30分
交通費二千円　地図昭文社　奥多摩　東ハイ保険加入者に限る。
コースが長いので念のためヘッドランプ要
☎090・3114・0321

★4月11日(日)　大山　一般向　雨天中止　係＝有里公雄
小田急新宿駅7時41分発急行湯本行前方乗車＝秦野駅8時48分下車　バス9時5分発蓑毛行乗車＝終点下車→蓑毛越→（裏参道）→十六丁目→大山→（雷ノ峰尾根）→見晴台→青年の家→日向薬師バス停＝伊勢原駅　歩程4時間30分位
交通費大山フリーパスB券千四百八十円が得
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　丹沢
☎3974・1849　夜7時～8時迄

★4月11日(日)　天地山　一般向強　雨天決行　係＝佐々木　保
JR新宿駅6時49分発青梅行前方乗車＝立川駅7時15分発青梅行梅着　乗換奥多摩行8時14分発＝白丸駅8時46分下車→老人ホーム→674M峰→天地山→鋸尾根分岐→鋸山→726M峰→愛宕神社→奥多摩駅　歩程約3時間30分
交通費二千百円　遠方の方はホリデーパスが得　天地山南面のイワウチワに期待して。
東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上で足元しっかり
地図昭文社　奥多摩
☎090・8035・6123

★4月11日(日)　子持山　バス　係＝直江忠彦
一般向　新宿西口安田生命東京三菱銀行横6時40分出発＝関越道＝渋川伊香保＝奥ノ院＝子持山→奥ノ院＝渋川伊香保＝関越道＝新宿　歩程3時間30分
費用五千円
東ハイ保険加入者に限る。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★4月11日(日)　大霧山　一般向　雨天中止　係＝西沢宗一
東上線池袋駅8時発急行小川町行乗車＝小川町9時7分下車　バス9時35分発白石車庫行乗車＝橋場下車→弱新田峠→大霧山→定峰峠→白石車庫　バス＝小川町駅　歩程4時間
交通費二千七百円
☎090・3528・5641

★4月11日(日)　蕨山　一般向　雨天中止　係＝伊藤　寛
西武池袋駅⑤7時36分発快急西武秩父行後3両目乗車集合＝8時25分飯能下車　バス8時35分発名郷行＝9時39分終点下車→登山口→蕨山→金比羅尾根→河又バス停＝飯能　歩程5時間
交通費二千三百円
東ハイ保険加入者に限る。
2万5千図原市場・武蔵日原
コースが長いが傾斜が緩いので膝・腰痛者も参加可能
係は雨でも飯能駅改札口へ出る。
☎090・3114・0321

◉郵便振替による送金は到着まで4～5日間かかります。

280㎡ 広いフロアーにザック テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を創る、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 ☎03-3262-0432 FAX03-3262-7285
パタゴニア&ロッジ館 ☎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
カモシカスポーツ　ホームページ http://www.kamoshika.co.jp/
山の店・本店 ☎03(3232)1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 1-28-6・2F
山の店・横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町 3-11
●AM10:30～PM8:00(月～金)／AM10:30～PM7:00(土・日・祝)
山の店・穂高店 ☎0263(82)1511 〒399-8302 長野県南安曇郡穂高町北穂高 2827-18 ●AM10:30～PM7:00

★4月11日(日) 南高尾 やや健脚向 雨天中止 係＝本多長吉
京王新宿駅③7時発急行高尾山口行乗車＝7時50分高尾山口下車→稲荷山コース→モミジ台→大垂水峠→大洞山→中沢山→泰光寺山→草戸山→高尾駅 歩程約7時間 交通費千五百円 地図昭文社 高尾・陣馬
☎FAX 048・253・9640

★4月12日(月)～15日(木) 吉野山～高野三山桜見物 係＝伊藤 寛
12日JR東京駅新幹線⑱13時3分発のぞみ227号＝新大阪＝難波＝南海電鉄＝極楽橋 ケーブル＝高野山 宿坊(泊) 13日 高野三山登山＝吉野山(泊) 14日 奥千本→吉野古道→青根ヶ峰→同(泊) 15日下・中千本→如意輪寺→吉野駅＝新大阪 新幹線＝東京 一般向弱 定員12名 費用約八万二千円 乗車券各自購入 宿賃現地払 膝・腰痛者参加可能。
1日歩程4時間 東ハイ保険加入者に限る。 片はがきかFAXに山名 〒住所 氏名 生年月日 電話 会番 FAX メールを記入し申込む 〒185・0021国分寺市南町2の4の16 伊藤計画書 為替票を送ります。
☎FAX 090・3114・0321 FAX 042・325・3021

◉4月13日(火) 役員会 日暮里中央町会会館 夜6時30分開始

★4月14日(水) 岩根山 一般向 雨天中止 係＝渡辺 震
東上線池袋駅7時57分発急行小川町行後方乗車＝川越8時29分(係乗車)＝小川町着9時10分 乗換9時14分発寄居行最後部乗車＝寄居着9時29分 乗換秩父線9時32分発秩父方面行乗車＝野上9時45分下車→金ヶ嶽→岩根山→桜北通り→長瀞駅 歩程約4時間 交通費約二千六百円 岩根山は桜とミツバツツジで全山ピンク色に染まります。
☎048・768・1876

★4月14日(水) 更埴 あんずの里軽ハイク バス 係＝奥村
新宿駅西口安田生命ビル横7時出発＝関越道＝上信越道＝更埴IC＝あんずの里Ⓟ下車 更埴あんずの里ハイクコース(11キロ・3時間10分)を歩きます。費用五千円 あんず祭り期間中 朝10時半頃迄 夜10時以後可 電話申込後、郵便振替00180・7＝35097奥村昭孝 協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX 3634・2284

★4月14日(水)～19日(月) 小笠原諸島の山 一般向 係＝上田
14日10時竹芝発＝船中(泊)＝父島＝母島(泊)＝父島・周辺離島(2泊)＝船中(泊)＝竹芝 歩程各日4時間 費用約八万円 東京の南東約千kmの父島母島の最高峰中央山・乳房山他に登る。変化に富む海岸や岩礁を探勝。野鳥観察ホエールウォッチングも。船便確保のため早めに申込み下さい。2万5千図父島・母島・母島北部・兄島 電話確認後、〒住所 氏名 生年月日 電話 会番を告げて申込み下さい。メール可。
mail ueda12@iris.ocn.ne.jp
☎090・2334・5454

★4月16日(金) 芳賀富士 一般向 雨天中止 係＝土肥原二郎
JR上野駅⑦7時発宇都宮行後方乗車＝小山8時14分着 乗換8時23分発勝田行乗車＝下館8時41分着 乗換真岡線8時49分発茂木行乗車＝七井9時39分下車→安善寺→芳賀富士→安楽寺→茂木駅 自然道を多く歩く。途中リタイア不可、七井、茂木駅付近売店一切なし。飲食物は上野乗車迄に用意下さい。歩程約4時間 運動靴可 交通費約五千円 ジバングは都内と水戸線大和間で100㎞超えます(真岡線は私鉄) 協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

★4月16日(金)17日(土) 菰釣山 バス 一般向強 係＝柴崎 実
16日新宿駅西口朝日生命前 一夜 10時出発＝中央道＝道志の森キャンプ場→避難小屋→菰釣山→小屋→中の丸→大界木山→畦ヶ丸→大界木山→城ガ尾峠→水晶橋→キャンプ場＝入浴＝月夜野＝中央道＝新宿 歩程約7時間40分 費用九千円 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。〒323・0825小山市小山2644の10 柴崎 実
mail siba-n@cameo.plala.or.jp
FAX 0285・23・7785

★4月17日(土) 一丁平 一般向弱 雨天中止 係＝飯塚賢次
京王新宿駅8時30分発高尾山口行乗車＝終点下車→びわ滝コース(6号路)→一丁平→富士見台→高尾山→薬王院→びわ滝道→高尾山口駅 歩程約4時間 一丁平の桜に期待して、ゆっくり歩きます。軽登山靴で。
☎FAX 3902・4069

★4月17日(土) 屏風岩山 やや健脚向 雨中止 係＝伊藤 寛
小田急新宿駅④7時1分発小田原行前3両目車内集合＝8時20分新松田下車 富士急バス8時25分発西丹沢行＝9時20分細川橋→二本杉峠→屏風岩山→大滝峠上→大滝沢→大滝橋バス停＝新松田 歩程6時間 交通費三千六百円 東ハイ保険加入者に限る。要ヘッドランプ 一部藪・道標なしのコース。係は雨でも新松田駅改札口に出る。2万5千図中川
☎090・3114・0321

★4月17日(土)18日(日) 妙義山・荒船山 バス 一般向 係＝佐々木
予告済ですが残席若干あり 17日新宿駅西口八十二銀行前6時50分発＝妙義神社→第四石門→妙義さくらの里(桜見物)→(泊)→内山峠→トモ岩→荒船山→行塚山→石洞登山口＝新宿駅 歩程1日目4時間 2日目4時間 費用二万円 東ハイ保険加入者に限る。2万5千図松井田・南軽井沢・荒船山・信濃田口 申込まれる方は一報下さい。
☎090・8035・6123

★4月18日(日) 駅から歩く坂東札所巡りNo.8 一般向 係＝佐野
JR上野駅⑧6時51分発快速ラビット中程乗車＝宇都宮8時22分下車 バス8時25分発大谷立岩行＝⑲天開山大谷寺＝宇都宮＝JR日光駅 バス＝中禅寺温泉→⑱日光山中禅寺＝JR日光駅 解散4時頃 歩程2時間 所要時間7時間 交通費日光までのJRはホリデーパス精算かジバングが得 他にバス代三千円位 協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

★4月18日(日) 最明寺史跡公園 バス 一般向 係＝吉村
小田急新宿駅6時50分発急行湯本行最後部乗車＝新松田駅下車＝寄→宮地山→田代→最明寺史跡公園(桜花見)→新松田 歩程4時間 お花見支度のため往復はがき 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

★4月18日(日) 伊豆下田筍採り 一般向 雨決行 係＝伊藤
JR東京駅⑦7時24分伊東行前3両目車内集合＝9時48分伊東着 乗換10時3分発伊豆急下田行乗車＝11時19分終点下車 バス一条筍村行＝終点下車→筍初心者向 園＝バス＝下田 殆ど歩かないので家族連も可。食堂あり。東京＝下田片道三千八百円 特急は六千五百円 他入園料と筍代要
☎090・3114・0321

★4月18日(日) 東京でお遍路さん 一般向 雨中止 係＝大手
「江戸札所巡拝の旅」No.3 東京駅丸ノ内北口改札9時集合→皇居東御苑→湯島㉜圓満寺→本郷㉞三念寺→簞笥町㉒南蔵院→弁天町㉛多聞院→西早稲田㉚放生寺→下落合㊱薬王院→林芙美子記念館→新井薬師→中野駅 歩程15㎞5時間 歩速5㎞ 薬王院は東京で一番の牡丹の名所の寺院。見頃かも。運動靴で。御府内八十八ヶ所は、元禄の頃より江戸庶民に人気の四国札所のミニチュア判。弘法大師縁の寺院20コースを企画、八十里を歩いて巡る進行と癒しの旅に出かけてみませんか。納経朱印可能ですが、予約申込が必要で、一週間前までにEメールで。
mail ote.11.27@docomo.ne.jp
☎090・1501・1823

★4月20日(火) 生藤山 一般向強 雨天中止 係＝加藤栄一
高尾始発8時46分小淵沢行後方乗車(新宿7時46分発高尾行が接続 係合流)＝藤野下車 バス9時5分発和田行乗車＝鎌沢入口下車→佐野川峠→生藤山→醍醐峠→陣馬山→藤野駅 歩程6時間 桜の花期待して 東ハイ保険加入者に限る。交通費二千百四十円 地図昭文社 高尾・陣馬
☎080・1039・0806 夜7時30分～9時

☆4月21日(水) スケッチハイク
次大夫堀公園 係＝宇賀神
小田急線成城学園前駅南口改札10時集合 バスで次大夫堀公園へ。茅葺の農家、蔵など数棟あり。周りには田圃や畑も昔のままのようにあり懐しい風景を描くことができる。雨天強風など悪天候は中止。
☎048・831・4863

★4月21日(水) 午後の散歩 初心者向 雨天中止 係＝江森
「ニコニコ山行」No.121 JR川越線指扇(さしおうぎ)駅前12時出発(りんかい線新木場発快速10時32分埼京線川越行が便利 大崎10時51分＝池袋11時9分＝赤羽11時3分＝大宮11時36分＝指扇11時45分着)→福正寺→秋葉神社→妙きゆう寺→永昌寺→秋葉三尺坊→花の丘公園→高崎線宮原駅解散 歩程2時間30分位 運動靴で さいたま市の旧大宮市西部のあまり知られていない古い神社、古寺を訪ねてみませんか。 協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

◉携帯電話講習会を役員会開始前18時から30分間行います。関心あるリーダーは参加して下さい。

大人達のペンション

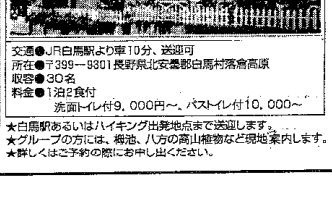
白馬・安曇野の自然が待ってますよ!

東ハイ会員に限り、ご宿泊特別割引!
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎!

●梅池自然園(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、梅池、八方の高山植物など現地案内します。
★詳しくは予約の際にお申し出ください。

21世紀品質のゾーンブランド!

山のことなら何でもご相談ください

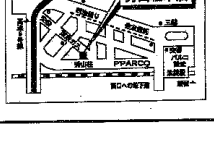
クライムゾーン●SB-KARU
秀山荘価格¥22,500
靴職人が手作りした軽量ハイキング縦走シューズ。
軽アイゼンも無理なく付けられます。

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

登山用品専門店
秀山荘

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

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



テレホンショッピング受付中!
各種カード取扱い

★4月21日(水) 石裂山 一般向強 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＝8時45分新鹿沼駅下車（タクシー予約のため車内で参加票提出して下さい）タクシー＝加蘇山神社→千本桂→中ノ宮→東剣ガ峰→石裂山→月山→分岐→加蘇山神社 タクシー＝新鹿沼駅 クサリ・ハシゴあり。歩程3時間40分 交通費二千三百二十円とタクシー代 2万5千円 図古峰原
☎3871・7487

★4月23日(金)～25日(日) 東北の花 バス 一般向 係＝巽 次郎
23日赤羽駅北改札前 夜10時出発＝東北道＝北上＝大曲＝角館（桜）＝刺巻（ミズバショウ・リウキンカ）＝大津（日本一のカタクリ）＝大館（桜・ショウジョウバカマ）＝大鰐（泊）＝弘前（桜）＝盛岡＝相ノ沢＝鞍掛山館（桜）＝相ノ沢＝盛岡＝赤羽 歩程2日間共約3時間 費用約二万五千円
☎3997・0593

★4月23日(金)～25日(日) 十枚山他 バス 一般向 係＝柴崎 実
23日新宿駅西口朝日生命前 夜10時出発＝東名道＝十枚荘温泉＝コース入口→十枚山→登山口→平須登山口→富士見山→登山口＝身延町(泊)＝本栖湖→端足峠→竜ケ岳→登山口＝中央道＝新宿 歩程1日目約8時間 2日目約4時間30分 費用二万五千円位 申込方法は4月16日の菰釣山と同じ。
mail siba-n@cameo.plala.or.jp
☎FAX 0285・23・7785

★4月24日(土) 琴平丘陵 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＝東飯能8時27分＝西武秩父駅9時17分下車→羊山公園内芝桜園地→長者屋敷跡→岩井堂→護国観音→大渕寺→影森駅 歩程3時間 地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎0048・581・0846

★4月24日(土) 三ツ峠山 バス 一般向 係＝佐々木 保
予告済ですが残席若干あり 新宿駅西口八十二銀行前 6時50分出発＝三ツ峠登山口→御巣鷹山→木無山→開運山→ダルマ石＝クマガイソウ見学（個人所有地に約3万株）歩程約4時間 費用四千八百円 東ハイ保険加入者に限る。 申込まれる方は一報下さい。 軽登山靴以上で足元しっかり 地図昭文社 富士五湖
☎090・8035・6123

★4月24日(土) 雁ガ腹摺山 バス 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。なお、キャンセル待ちの方は受付いたします。

★4月24日(土) 蕨山 一般向
雨の時は翌日実施 西武池袋駅⑤7時17分発急行飯能行乗車＝飯能下車 バス8時35分発名郷行乗車＝終点下車→蕨山登山口→蕨山→藤棚山→大ヨケの頭→金比羅神社→河又バス停＝飯能駅 歩程5時間位 新宿西口7時15分出発＝中央道＝湯ノ沢峠→黒岳→雁ガ腹摺山→往路を戻る。協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432

★4月24日(土)～25日(日) 竜爪山・真富士山 バス 係＝伊藤 寛
24日JR新宿駅南口 7時出発＝静岡市＝竜爪茶屋口→薬師岳→文殊岳→道白堂＝わらび温泉(泊) 25日＝河内口→第一・第二真富士山往復＝新宿 定員24名 片はがきかFAXに 一般向 歩程4時間 膝痛可 以上 東ハイ保険加入者に限る。 交通費二千五百円位 軽登山靴 2万5千図清水・和田島 地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎3806・0778 夜7時～8時迄

〒185・0021国分寺市南町2の4の16 伊藤 寛
計画書、為替票を送ります。
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎FAX 042・325・3021
☎090・3114・0321

★4月25日(日) 黒目川の緑道 初心者向 雨天中止 係＝藤谷
西武池袋駅9時34分発準急飯能行中程乗車＝東久留米駅9時56分下車 西口出口10時集合→西口中央公園→多聞寺→南沢緑地保全地域→竹林公園→野草園→黒目川→金山緑地→氷川台緑地→小山台遺跡公園→東久留米駅 歩程3時間 清流や湧水にめぐまれ武蔵野の自然林広がる緑豊かな道をゆっくり散策します。運動靴で
☎042・373・9339 朝7時～9時 夜7時～9時

★4月25日(日) 鳴神山～三峰山 係＝平沢こと
電話確認の上で申込み下さい。 JR新宿駅西口八十二銀行前 6時50分出発＝東北道佐野・藤岡IC＝県道駒形・大間線＝駒形登山口→雷神岳神社→鳴神山（関東百名山980M）→花台沢の頭→三峰山→金沢峠→金沢登山口＝きのこの森・入浴＝東北道＝新宿駅西口 バス 一般向 係＝平沢こと
歩程3時間15分 費用五千四百円（入浴・飲物・別途保険代含む） 鳴神スミレとカッコウ草を求めてゆっくり歩きましょう。 協力＝佐々木(昭)・松浦(利)
☎3657・8855 夜8時～9時30分迄

★4月25日(日)26日(月) 旧中山道(14)
25日JR信越本線松井田駅改札口前9時40分集合（上野駅高崎線⑤7時16分発＝高崎駅9時14分発＝松井田駅9時37分着が便利） 乗換信越本線横川行9時16番目松井田宿→不動寺・補陀寺・五料の茶屋本陣→夜泣地蔵→碓氷神社→横川駅→碓氷関所跡・資料館→17番目坂本宿(泊) 26日八幡社→旧道入口→刎石(はねいし)坂→覗→立場跡→仏岩→碓氷峠・熊野神社→二手橋→18番目軽井沢宿→軽井沢駅 歩程両日共約10km（初心者向） 地図群馬・長野県 交通費上野駅起点往復四千八百十円 軽井沢＝高崎間新幹線片道二千三百円 宿約八千円 新緑の中の峠越え、史跡も数多く残り一日かけてのんびり歩きます。次回より交通不便のためバス使用1泊となります。
☎FAX 0297・78・4899

★4月25日(日)～27日(火) 弥太郎山と安戸山 バス 係＝上田
25日西武池袋西口芸術劇場側 9時出発＝塩原＝土平→弥太郎山→土平＝塩原温泉(泊)＝蟇沼→安戸山→関谷＝同宿(泊)＝渓谷散策＝池袋15時30分頃 歩程各日3時間 費用一万円 地図昭文社 那須塩原 名湯塩原温泉に2泊し足元に花の群落多い2山を訪ねる。温泉組可 予告受付のため若干受けますが電話確認後 〒住所氏名 生年月日 電話 会番を告げて申込み下さい。メール可
mail ueda12@iris.ocn.ne.jp
☎090・2334・5554

★4月25日(日)～29日(祝) 松井田～軽井沢 係＝篠藤
参加希望者は申込んで下さい。29日八経ヶ岳（大峰山百名山）30日大台ケ原（日出ヶ岳百名山）1日大杉谷（渓谷下り） 2日高見山（三百名山） 3日伊吹山（百名山） 総歩程30時間 一般向 費用六万二千円 百名山3座と花の旅です。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501 木田 博
協力＝飯田・佐藤
☎090・6535・0432

★4月28日(水)～5月3日(祝) 紀伊半島の山No.2 バス 係＝木田
予告済ですが空席あります。

★4月28日(水)29日(木) 薬師～地蔵岳縦走 バス 係＝直江忠彦
28日新宿西口東京三菱銀行横 夜11時出発＝東北道＝茶ノ木平＝薬師岳→夕日岳→地蔵岳→古峰ヶ原＝東北道＝新宿 歩程6時間 費用九千円 東ハイ保険加入者に限る。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の405 直江忠彦
☎090・2146・6765

★4月28日(水)～5月6日(木) 四国の山 バス やや健 係＝直江
30日新宿西口安田生命東京三菱銀行横 夜10時出発＝中央道＝名神道＝四国＝瓶が森・石鎚山・伊予富士・笹ガ峰・三嶺山・剣山＝名神道＝中央道＝新宿 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

★4月30日(金)～5月4日(水) 大峰山～大台ケ原 バス 係＝佐々木 保
予告済ですが残席若干あり。30日JR新宿駅西口八十二銀行前 夜9時出発＝高見山＝行者還トンネル→弥山小屋(泊)→大経ケ岳→釈迦ケ岳→小仲坊(泊)→大台ケ原駐車場→日出ヶ岳→桃ノ木山の家(泊)→千尋滝→宮川乗船場＝宮川温泉で一浴＝新宿（健脚向） 歩程1日目6時間 2日目10時間 3日目6時間 4日目5時間 東ハイ保険加入者に限る。地図昭文社 大峰山脈・大台ケ原

★4月30日(金)～5月5日(祝) 九州 バス やや健脚向 係＝巽
傾山・祖母山・久住山 30日新宿西口朝日生命前 夜10時出発＝東名神＝尾平(泊)＝傾山登山口→九折越→傾山→三ツ尾→登山口＝尾平(泊)→宮原→祖母山→北谷登山口＝久住高原(泊)＝赤川荘→久住山→中岳→法華院温泉→坊がつる→雨池→長者原＝新宿 歩程3日間共6～7時間 費用約七万円 時間の都合で大崩山を久住山にします。
☎3997・0593

★4月30日(金)～5月6日(木) 鳥取大山他 バス 係＝柴崎 実
30日新宿西口朝日生命前 夜10時出発＝東名道＝大山寺→大山→大山寺(泊)→川床→矢筈ケ山→往復＝戸河内町(泊)＝二軒小屋 登山口→恐羅漢山→登山口＝寂地山登山口→寂地山→登山口＝潮原温泉→冠山→潮原＝十種ケ峰スキー場(泊)＝登山口→十種ケ峰→登山口＝琴平(泊)＝龍王山往復＝伊吹山登山口→伊吹山往復＝伊吹山(泊)＝東名道＝新宿 歩程1日目5時間 2日目6時間 3日目2日 4日目1時間 日本百名山2座 一等三角点百名山3座・県最高峰3座を目指す。費用七万円 申込方法は4月16日の菰釣山と同じ。
☎FAX 0285・23・7785

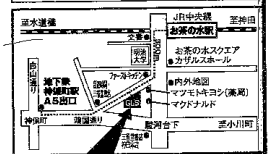
★4月30日(金)～5月5日(祝) 九州 バス やや健脚向 係＝巽
傾山・祖母山・久住山 30日新宿西口朝日生命前 夜10時出発＝東名神＝尾平(泊)＝傾山登山口→九折越→傾山→三ツ尾→登山口＝尾平(泊)→宮原→祖母山→北谷登山口＝久住高原(泊)＝赤川荘→久住山→中岳→法華院温泉→坊がつる→雨池→長者原＝新宿 歩程3日間共6～7時間 費用約七万円 時間の都合で大崩山を久住山にします。
☎3997・0593

費用約五万円 軽登山靴以上 申込まれる方は一報下さい。
☎090・8035・6123

く花の山
☎0048・665・4027 夜7時～9時迄

★4月28日(水)29日(木) 鳴神山 一般向 雨天中止
東武浅草駅準急7時6分発伊勢崎行前方乗車＝春日部(乗合流)＝太田9時21分着 乗換9時25分発桐生線乗車＝新桐生9時44分下車 タクシー＝中村永彦 登山口→鳴神山→金沢峠→車道 タクシー＝新桐生 歩程3時間30分 交通費約四千円 アカヤシオ咲く花の山
☎0480・1039・0806 夜7時30分～9時

★4月29日(祝) 初心者向 小雨決行 係＝阿部 よこはまみらい
東横線渋谷駅②9時30分発特急元町中華街駅行乗車＝みなとみらい駅10時下車 ランドマークタワー方面改札口集合→ランドマークタワー→動く歩道→汽車道→赤レンガ倉庫→山下公園→せかいの広場→港の見える丘公園→外人墓地→元町中華街駅 歩程約3時間 交通費九百円 運動靴で 新しい街をゆっくり散策します。
☎3447・4956

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%値引します
2004年改良モデル
このザックは2重マルです!!
中高年ハイカーに背負いやすく、思わず「へぇ～」と言ってしまう使いやすさも好評です。そのわけは、エベレスト無酸素登頂の第一人者、川村晴一さんのアドバイスを反映したデザインで設計しているからです。
●ウィンディ(25ℓ) 日帰り・1泊向き 会員価格¥9,975 (本体価格¥9,500) カラー：(オレンジ、ワイン、オリーブ)×グレー
●クリーク(35ℓ) 小屋泊山行向き 会員価格¥11,025 (本体価格¥10,500) カラー：(ブルー、ワイン、オリーブ)×グレー
オリジナル品につき1年間無料保証
ザックを自分の腰骨の上に固定でき、重みが肩に集中せずに分散するので、バランスがよく長時間の歩行でも疲れません。ザックには、ポケット5ケ、ストックホルダー2ケ、ペットボトルホルダー2ケ付き。


東京神田 グリーンライフスポーツ
●JR御茶ノ水駅6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 ホームページアドレス http://www.greenlife.co.jp/
☎03(3233)4333 FAX03(3233)4310 お電話・FAX・HPからご注文できます。

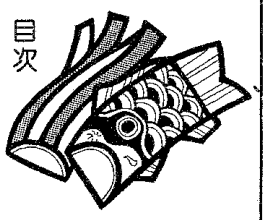
東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013 荒川区西日暮里2-52-10-301
☎ (03)3891－2280 FAX (03)3805－8761
郵便振替口座番号 00100－0－63515

東京ハイキング®

平成16年 5月号（第367号）
今月入会員の会費：平成17年3月まで2,200円＋入会金1,000円

5月ハイク

目次（53コース）



1(土) 浅間嶺 川嵜
〃 羊山公園の芝桜 渡辺
〃 百蔵山 平沢
2(日) 多摩川緑道 藤谷
〃 秩父札所 中田
〃 東京でお遍路さん 大手
3(祝) 鳩ノ巣渓谷 阿部
〃 館林つつじが岡他 奥村
5(祝) 戸倉城山 土肥原
6(木) 両神山 加藤
〃 丸山～日向山 中田
8(土) 奈良倉山 木田
9(日) ☆写生会新宿御苑 宇賀神
〃 竜神峡他 バス 平沢
〃 浦賀～久里浜 辰巳
〃 三頭山 高橋
〃 上州二子山 西沢
〃 黒山～棒ノ折 伊藤
〃 鍋割山 有里
〃 ～11(火)月山他 バス
〃 四尾連湖他 バス 奥村
12(水) クマガイソウ 伊藤
13(木) 金沢文庫～鎌倉 榎本
〃 ～16(日)佐渡金北山バス 柴崎
14(金)～15(土)八紘嶺他 バス
〃 ～16(日)裂裟丸山 バス 伊藤
〃 ～17(月)小豆島 中嶋
15(土) 滝子山東稜 佐々木
〃 ～16(日) 加藤
〃 小金沢山他バス 木田
16(日) 加波山～岩瀬 藤谷
〃 駅から歩く坂東札所 佐野
〃 樅ノ木尾根 辰巳
〃 金比羅尾根 土田
〃 滝子山南稜 本多
18(火)19(水) 旧中山道他バス 篠藤
19(水) ☆スケッチハイク 宇賀神
20(木) 霧降川自然研究路 倉内
21(金)22(土) 蛾ヶ岳他 バス 柴崎
〃 ～23(日)会津俎倉山バス 巽
〃 ～奥茶臼山バス 直江
22(土) 高柄山 佐々木
〃 ～23(月)檜洞丸他 木田
23(日) 大滝根山他バス 加藤
〃 駅から歩く坂東札所 佐野
〃 浅間尾根 辰巳
23(日) 前日光他 バス 平沢
25(火) 大庭遊水地 土肥原
〃 与野市遺跡めぐり 江森
26(木) 八ヶ岳高原バス 中村
〃 27(木)～28(金)～30(日)角田山他バス 柴崎
29(土) 伊豆ヶ岳 飯塚
〃 30(日)尾瀬ヶ原 伊藤
30(日) 宮ヶ瀬湖畔 藤谷

▼駅で緑の旗　黄色タオル
▼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　会員二百円・会員外五百円

Rのバッジが東ハイの目印

★5月1日(土) 浅間嶺　一般向
JR立川駅7時56分発武蔵五日市行乗車＝終点下車　数馬行バス乗車＝浅間嶺登山口下車（係待つ）→一本松→浅間嶺→
雨天中止　係＝川嵜英雄
時坂峠→払沢の滝入口　バス＝五日市駅　歩程約4時間
☎(西)042・366・4383
夜7時～9時迄

★5月1日(土) 羊山公園の芝桜
西武池袋駅⑤8時6分発快急三峰口行後方乗車＝東飯能8時57分（係乗車）＝西武秩父駅9時45分下車　バス②10時5分発定峰行乗車＝10時23分金昌寺下車→札所④金昌寺→恒持神社→
一般向　雨天中止　係＝渡辺
③常泉寺→聖地公園→峠道→⑪常楽寺→羊山公園→西武秩父駅　歩程約3時間30分　交通費約千八百円　武甲山をバックに咲く芝桜の群生は圧巻。
☎048・768・1876

★5月1日(土) 百蔵山　一般向
「駅から歩歩」No28
JR新宿駅⑩6時44分発特快中程乗車＝高尾着　乗換7時46分発河口湖行＝猿橋駅下車→市営グランド→浄水場→分岐→百蔵山（花百名山マルバスミレ100M）→山の神→市営グランド→猿橋駅　歩程4時間20分　交通費ホリデーパスが得
雨天中止　係＝平沢こと
スミレやイカリソウ等見つけながらゆっくり登ります。
軽登山靴で参加して下さい。
「駅から歩歩」シリーズ6月・7月・8月はお休みします。
地図昭文社　高尾・陣馬
協力＝佐々木(昭)・石原・松浦
☎3657・8855
夜8時～9時30分迄

★5月2日(日) 多摩川緑道　初心者向
★雨天の場合翌日に変更
東急田園都市線渋谷駅9時30分発急行中央林間行中程乗車＝子玉川9時41分＝溝の口9時43分下車　改札口10時集合→溝口神社→光明寺→多摩川緑地→せせらぎ親子広場→等々力緑地→丸子橋→多摩川駅　係＝藤谷末松
歩程3時間位　運動靴で
緑に恵まれたコースを楽しみながら歩きます。
☎042・373・9339
朝7時～9時　夜7時～9時

★5月2日(日) 秩父札所　一般向弱
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語歌堂→長興寺→⑩大慈寺→⑪常楽寺→西武秩父駅
雨天決行　係＝中田　勇
歩程4時間　奥武蔵・秩父
地図昭文社
☎048・581・0846

★5月2日(日) 東京でお遍路さん
「江戸札所巡拝の旅」No4
東京駅丸ノ内北口改札9時集合→皇居東御苑→湯島㉘霊雲寺→春日㊱常泉院→伝通院→小日向㉙尊教院→しばられ地蔵→大塚㊼護国寺→巣鴨㉝真性寺→高岩寺→巣鴨駅　歩程15km5時間
一般向　雨中止　係＝大手
歩速5km　運動靴で
納経朱印の予約は一週間前までにEメールで受付。
協力＝橋田規子
✉ote.11.27@docomo.ne.jp
☎090・1501・1823

◉リーダーは全くのボランティアです。万一山行中に事故があっても責任賠償負担は一切致しません。十分承知の上ご参加乞。

★5月3日(祝) 鳩ノ巣渓谷　初心者向　雨天中止
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま号前方乗車＝立川8時47分＝御嶽9時34分着　乗換9時51分発奥多摩行乗車＝古里駅9時59分下車→小丹波→寸庭橋→雲仙橋→白丸ダム→奥多摩駅　歩程約3時間
軽登山靴で　交通費二千円位
新緑の中をゆっくり歩きます。
☎3447・4956

★5月5日(祝) 館林つつじが岡公園他　初心者向　係＝奥村昭孝
東武浅草駅①9時12分発伊勢崎行前方乗車＝館林駅下車→つつじが岡公園→狩野ボタン園→茂林寺→茂林寺駅　歩程2時間
位　交通費千七百二十円
他に入園料千円位
詳細は希望者に案内
☎(西)3634・2284

★5月6日(木) 戸倉城山　一般向
JR新宿駅7時39分発高尾行乗車＝立川8時15分着　乗換8時28分発五日市行乗車＝終点9時1分下車（係待つ）バス9時26分発＝荷田子下車→荷田子峠→盆堀山→戸倉城山→光厳寺→
雨天中止　係＝土肥原二郎
五日市駅　歩程約3時間30分
結構アップダウン、急登降あり。
軽登山靴以上で　交通費約千九百円　地図昭文社　奥多摩
協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

★5月6日(木) 両神山　健脚向
西武池袋駅6時50分発特急ちちぶ3号秩父行乗車＝終点下車　タクシー＝上落合橋→八丁峠→西岳→両神山→大峠→白井差峠→中双里　タクシー＝秩父駅
歩程7時間15分
東ハイ保険加入者に限る。
雨天中止　係＝加藤栄一
交通費六千六百円位
急登、急坂、クサリあり。
要ヘッドランプ
地図昭文社　奥秩父(1)
☎0480・1039・0806
夜7時30分～9時

★5月8日(土) 丸山～日向山　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅7時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→コーラス広場→丸山→県民の森→カタクリの里→日向山→芦ケ久保駅　歩程4時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★5月8日(土) 奈良倉山　バス
「秀麗富岳十二景」No5
新宿駅西口東京三菱銀行前7時出発＝中央道＝大月＝松姫峠→奈良倉山→往路を戻る
歩程4時間30分
費用四千八百円　バス代・入浴・車内飲料・別途保険全部込
雨天悪天候は中止
☎048・831・4863

☆5月9日(日) 写生会　新宿御苑
御苑の新宿門入口10時集合（JR新宿駅南口より一番近い門）新緑の日本庭園、西洋庭園など描く所は沢山ある。また苑内の記念的建物、温室など描くのもよい。
係＝宇賀神茂弥

★5月9日(日) 竜神峡と温泉　バス　一般向弱　係＝平沢こと
電話確認の上申込み下さい。
JR新宿駅西口八十二銀行前6時50分出発＝常磐道＝日立南太田IC＝太田大子線＝竜神大吊橋Ⓟ→竜神大吊橋→竜神峡→亀ガ淵→武生神社→宝剣洞展望台＝竜っちゃん乃湯入浴＝常磐道＝新宿駅
費用約五千四百円（入浴・飲物・別途保険代含む）
日本一の長さを誇る吊橋に泳ぐ鯉のぼりと新緑を楽しみながらゆっくり歩きます。
協力＝佐々木(昭)・松浦(利)
☎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
大宮店 048-641-5707
宇都宮今泉店 028-639-9650
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（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7カ所のポケットが付き、収納力抜群です。
容量：20ℓ
税抜価格 ¥5,900

HIDDENPEAK® ヒドンピーク
日帰り～1泊1週目まで対応OK。軽量化を追求したシンプルモデル。Wストック装置OK。
容量：25ℓ
税抜価格 ¥6,300

CHOOYU® チューユ
鍋一式の収納から引き出し式ストーブなどから入る様々のサイズ。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
税抜価格 ¥6,800

背中快適！
～背中に風が流れます～
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
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加工したペットボトルケース。（左側面）
取り出し便利なアゲさスポケット
食べ物や雨具など、フタを閉じずに中の荷物がスマートに取り出せます。（※右側面）
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。
※ラバレド、ヒドンピーク共通仕様です。

OUTDOOR MIND 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
営業時間／平日・土曜11:00～19:30 日曜・祝日11:00～19:00
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。

秋葉原自転車本店
神田小川町店 ☎03(3233)4121
Mail&Tel, Order 専用
TEL 03(3253)1438 FAX 03(3257)0280
E-MAIL nippon@nippon-outdoor.co.jp
http://www.nippin.co.jp

★5月9日(日)　浦賀～久里浜　京急品川駅8時15分発特快三崎口行乗車＝堀の内乗換＝浦賀行乗車＝馬堀海岸下車→観音崎灯台→鴨居港→東浦賀→渡し舟（有料）→西浦賀→燈明堂→ペリー記念館→花の国→京急久里浜駅　歩程4時間位　運動靴で交通費千八百円位　渡し舟で東浦賀から西浦賀に渡ります。ゆっくり歩きます。
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★5月9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号後方乗車＝国分寺8時5分＝立川8時11分＝拝島8時21分＝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→鞘口峠→三頭山　雨天中止　係＝高橋富美

★5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⑤7時36分発快急西武秩父行中程乗車＝終点下車→二子山西峰→ヤセ尾根→魚尾道峠→タクシー＝西武秩父駅　歩程4時間　定員20名　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。交通費五千五百円位　〒120・0022足立区中川2の12の7の102　西沢宗一
☎090・3528・5641

★5月9日(日)　黒山～棒ノ折　JR立川駅③7時44分発奥多摩行前3両目乗車集合＝8時26分軍畑下車→高水山→岩茸石山→黒山→ゴンジリ峠→棒ノ折往復→名栗鉱泉希望者入谷→名栗川橋バス停＝飯能＝西武池袋　雨天中止　係＝辰巳浜駅　歩程4時間位　運動靴で交通費千八百円位　渡し舟で東浦賀から西浦賀に渡ります。ゆっくり歩きます。
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★5月9日(日)　鍋割山　やや健脚向　雨天中止　係＝有里公雄　小田急新宿駅7時1分発小田原行前方乗車＝渋沢駅8時12分下車　バス8時20分発大倉行乗車＝終点下車→二俣→後沢乗越→鍋割山→小丸→二俣→大倉バス停＝渋沢駅　歩程6時間30分　東ハイ保険加入者に限る。
☎3974・1849　夜7時～8時迄

★5月9日(日)～11日(火)　月山・丸山他　バス　一般向　係＝上田　9日池袋駅西口東京芸術劇場側　9時出発＝鬼怒川宿着＝龍王峡＝鬼怒川温泉(泊)＝日陰登山口→月山→夫婦山→登山口＝同宿(泊)→丸山→宿＝池袋15時30分　歩程各3～4時間　費用一万円　地図昭文社　日光　2万5千図川治　般向強　係＝伊藤　寛　歩程6時間　交通費千五百円　東ハイ保険加入者に限る。秩父～奥多摩間の古い峠道を歩きます。
☎090・3114・0321　2万5千図武蔵御岳・原市場

★5月9日(日)　小田急新宿駅7時1分発小田原行前方乗車＝渋沢駅8時12分下車　バス8時20分発大倉行乗車＝終点下車→二俣→後沢乗越→鍋割山→小丸→二俣→大倉バス停＝渋沢駅　歩程6時間30分　東ハイ保険加入者に限る。
☎3974・1849　丹沢

★5月9日(日)～11日(火)　月山・丸山他　バス　一般向　係＝上田　9日池袋駅西口東京芸術劇場側　9時出発＝鬼怒川宿着＝龍王峡＝鬼怒川温泉(泊)＝日陰登山口→月山→夫婦山→登山口＝同宿(泊)→丸山→宿＝池袋15時30分　歩程各3～4時間　費用一万円　地図昭文社　日光　2万5千図川治

★5月12日(水)　四尾連湖～蛾ガ岳　新宿駅西口安田生命ビル横7時出発＝中央道＝甲府南IC＝市川大門＝四尾連湖Ⓟ下車　Ⓐ蛾ガ岳→大畠山→四尾連湖峠→仏岩→源氏の館　歩程5時間　強　Ⓑ蛾ガ岳→四尾連湖湖畔ハイク　歩程3時間30分位　バス　一般Ⓐ　係＝奥村　費用五千円　電話申込後、郵便振替00180＝7＝350097奥村昭孝　協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX3634・2284　朝10時30分頃迄　夜10時以後可

※運動靴可と明記されていない限り軽登山靴以上で参加のこと。

★5月13日(木)　クマガイソウ自生地　JR高尾駅②7時48分発河口湖行前3両目乗車集合＝富士急三つ峠駅下車→自生地→同駅＝大月＝高尾　交通費二千九百円　東ハイ保険加入者に限る。

★5月13日(木)　金沢文庫～鎌倉　京急品川駅8時16分発久里浜行乗車＝横浜8時39分＝金沢文庫8時57分下車(改札前係待つ)→六国峠入口→能見堂跡→自然公園→清戸の森→観察の森→天一般向　係＝榎本喜美代　園→北鎌倉　歩程4時間弱　交通費千四百円位　雨天中止　新緑の中を鎌倉まで歩きます。
☎045・701・4789

★5月13日(木)～16日(日)　佐渡金北山他　バス　一般向　係＝柴崎　13日新宿西口朝日生命前　夜10時出発＝関越道＝新潟港＝両津港＝登山口→アオネバ渓谷→峠→マトネ→金北山→白雲荘＝両津(泊)＝和木→芝地→金剛山→雪畑山→ドンデン山→ヒュッテ＝(泊)＝大野亀など観光＝両津港＝新潟港＝関越道＝池袋　歩程各日7時間位　きれいな花が沢山見られると思います。　軽登山靴以上　費用四万五千円位　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。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785　mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★5月14日(金)～15日(土)　八紘嶺～七面山他　バス　一般強　係＝伊藤　14日JR新宿駅南口　7時出発＝大谷崩口→新窪乗越→山伏山頂→牛首ノ頭→登山口＝梅ヶ島温泉(泊)　15日＝安倍峠→八紘嶺→七面山→敬慎院→白糸の滝＝新宿　歩程1日目5時間　2日目7時間　バス代九千円　宿2食一万一千円　定員24名　2万5千図梅ヶ島・南部・七面山・身延　片はがきかFAXに山名　〒住所　氏名　生年月日　電話　会番　FAXを記入し申込む。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
☎FAX0042・325・3021
☎090・3114・0321

★5月14日(金)～15日(土)　袈裟丸山　14日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝関越道＝前橋IC＝郡界尾根口→後袈裟丸→小袈裟丸→賽(さい)の河原→塔の沢登山口＝前橋IC＝関越道＝新宿　歩程約8時間　費用約七千五百円　尚林道の事情により往路を戻ることもあります。軽登山靴以上東ハイ保険加入者に限る。

★5月14日(金)～16日(日)　船形山～泉ヶ岳縦走　バス　係＝吉村　14日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜10時出発＝東北・道形道＝山形北IC＝柳沢＝林道終点→仙交小屋跡分岐→船形山・山頂小屋(泊)→蛇が岳→三峰山→北泉ヶ岳→泉ヶ岳→野外活動センター前＝東北道＝新宿　歩程1日目3時間　2日目7時間　やや健脚　費用二万三千円　東ハイ保険加入者に限る。

★5月14日(金)～17日(月)　小豆島　八十八ヶ所　バス　係＝巽　次郎　14日新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝吹田＝姫路フェリー15日9時45分＝福田11時25分＝㊸～㊽＝南風台(泊)＝福田フェリー7時50分＝姫路9時30分＝新宿　一般向　費用約六万円
☎3997・0593

★5月15日(土)　滝子山東稜　係＝佐々木　JR新宿駅6時44分発特快高尾行乗車＝高尾乗換7時47分発河口湖行前方乗車＝大月下車　バス8時35分発桑西行乗車＝遊仙橋下車→恵能野神社→No.19鉄塔→滝子山→浜立尾根→道証地蔵→桜公園→笹子駅　歩程6時間　交通費ホリデーパスが得　他にバス代等六百円　滝子山直下のイワウチワに期待して。東ハイ保険加入者に限る。軽登山靴以上で足元しっかり。
☎090・8035・6123　地図昭文社　大菩薩連嶺　やや健脚向　雨天中止　係＝佐々木

★5月15日(土)～16日(日)　三ツ峠山　やや健脚向　係＝加藤栄一　15日JR新宿駅8時11分発ホリデー快速河口湖1号後方乗車＝八王子駅8時53分(係乗車)＝三つ峠駅下車→グルマ石→八十八大師→三ツ峠山(山小屋(泊))→御巣鷹山→清八峠→本社ヶ丸→鶴ヶ島展山→初狩駅　歩程1日目4時間　2日目7時間　費用一万千二百円位　要ヘッドランプ　急登急坂あり。東ハイ保険加入者に限る。
☎090・8035・6123　地図昭文社　富士・富士五湖　高尾・陣馬　往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
☎080・1039・0806　夜7時30分～9時

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

280m 広いフロアーにザック テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を飾る、アウトドア・グッズの総合販売スペース渋谷保町に出現！「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・パック又をはじめ、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 TEL03-3262-0432 FAX03-3262-7285
バタコニア&ロック館 TEL03 3262-0581 FAX03-3262-0590
モンベルルーム TEL03-3262-0731 FAX03-3262-0745
シューズ館 TEL03-3262-0433 FAX03-3262-0592
ECHO PLAZA TEL03-3262-0583 FAX03-3262-0486

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
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1-29-6-2F
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

★5月15日(土)16日(日)　小金沢山他　一般向強　係＝木田

「秀麗富岳十二景」No.2　バス

15日大菩薩嶺（百名山）4時間　予告で定員に達しましたので

16日小金沢山・牛奥雁ガ腹摺山　締切ります。参加予定者には山

（十二景）8時間　朝立1泊2　行予定表送ります。

日　費用一万九千円　協力＝佐藤忠夫

☎090・6535・0443 2

★5月16日(日)　加波山～岩瀬　一般向　雨天中止　係＝藤谷末松

JR上野駅⑧7時12分発宇都　～御嶽神社～岩瀬駅

宮行中程乗車＝赤羽7時22分＝　歩程約5時間　軽登山靴で

大宮7時39分＝小山8時28分着　交通費四千二百円　ホリデーバ

乗換8時47分いわき行中程乗　スと乗越精算が得

車＝岩瀬9時25分下車　東ハイ保険加入者に限る。

時17分発筑波行＝樺穂小学校前　新緑と展望を期待して歩きます。

下車→加波山神社→天狗の庭→　☎042・373・9339

加波山707M→道標→雨引山　朝7時～9時　夜7時～9時

★5月16日(日)　駅から歩く坂東札所巡りNo.9　一般向　係＝佐野

東武浅草駅8時12分発準急新　豊春駅→⑫華林山慈恩寺→豊春

栃木行前方乗車＝北千住8時31　駅4時頃　所要時間6時間位

分＝栃木10時2分下車　バス出　歩程1時間30分　交通費四千円

流行乗車＝出流観音下車→⑰出　協力＝青山昌次

流山満願寺＝栃木＝東武野田線

☎090・7410・6944

★5月16日(日)　榧ノ木尾根　一般向強　雨天中止　係＝辰巳一雄

JR新宿駅6時22分発特快高　希望者はタクシー利用のため

尾行乗車＝立川乗換7時5分発　5月10日迄に申込み下さい。

奥多摩行乗車＝終点下車　タク　ゆっくり登ります。軽登山靴以

シー＝奥部落下車→浅間神社→　上で。東ハイ保険加入者に限る。

避難小屋→石尾根→榧ノ木山→　落葉松の新緑が素晴らしい。

倉戸山→熱海バス停＝奥多摩駅　地図昭文社　奥多摩

歩程5時間30分位　☎3806・0778

交通費五千円位　定員15名　夜7時～8時迄

★5月16日(日)　金比羅尾根　一般向強　雨天中止　係＝土田忠昭

JR新宿駅⑩7時43分発ホリ　～麻生山～金比羅山～五日市駅

デー快速奥多摩行乗車＝8時59　歩程4時間30分

分御嶽駅下車　バス滝本行乗車　交通費約二千四百円

＝終点下車→ケーブル＝御岳山　地図昭文社　奥多摩

頂駅下車→御嶽神社→日の出山　☎090・2316・3359

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

★5月16日(日)　滝子山南稜／健脚向　雨天中止　係＝本多長吉

笹子駅下車→青久保→滝子山南　JR立川駅6時43分発乗車＝

稜入口→岩峰→滝子山→大谷ヶ　急登あり　交通費三千円位

丸→景徳院→甲斐大和駅＝立川　コイワカガミの花に期待して

駅　歩程約7時間　地図昭文社　大菩薩連嶺

☎FAX0448・253・9640

★5月18日(火)19日(水)　旧中山道(15)　軽井沢他　バス　係＝篠藤

18日JR新宿駅西口安田生命　陣・問屋・旅籠等現存・用水堀

ビルみずほ銀行前7時30分出　と出術造りの風情ある街並→㉒

発＝上信越道＝軽井沢町　岩村田宿・駅　一般向

→⑲沓掛宿→時次郎の碑→古宿　歩程両日共に約10km位

場→つるや旅館→カラマツ並木　費用約二万円　バス・宿共に当

→借宿→一里塚→⑳追分宿→浅　日精算　地図長野県

間神社・追分資料館→分去れの　雄大な浅間山を間近に眺め、

碑→御代田一里塚　軽井沢町(泊)　その裾を廻るように歩きます。

19日㉑小田井宿・姫の宿→本　☎FAX0297・78・4899

☆5月19日(水)　スケッチハイク　横浜山下公園　係＝宇賀神茂弥

JR根岸線関内駅改札（石川　歴史的な美しい建物があり、ま

町駅寄）10時集合　徒歩約10分　た氷川丸、レンガ造りの有名な

で山下公園。周辺には開港記念　倉庫など描ける。雨天強風中止

館、神奈川県庁、横浜税関など　☎0448・831・4863

★5月20日(木)　霧降川自然研究路　一般向　雨中止　係＝倉内

東武浅草駅7時10分発快速日　歩程4時間30分

光・会津田島行後方乗車＝9時　交通費約三千円

12分大谷向駅下車→少年自然の　2万5千図今市・鬼怒川

家→床滑→砂ガ渕橋→長峰ガ丘　☎3871・7487

→霧降の滝→バス停＝日光駅

★5月21日(金)22日(土)　蛾ヶ岳他　一般向　係＝柴崎　実

21日新宿駅西口朝日生命前　バス　一般向

夜10時出発＝中央道＝甲府南IC　往復はがきかFAXまたはメール

＝精進湖＝水明荘→分岐→蛾ヶ岳→水　に〒住所・氏名　生年月日　電

明荘＝入谷＝甲府南IC＝新宿　話　会番を記入し申込み下さい。

歩程6時間位　費用九千円位　〒323-0825小山市小山

地図昭文社　富士・富士五湖　2644の10　柴崎　実

富士山の展望に期待　☎FAX0285・23・7785

mail: siba-m@cameo.plala.or.jp

★5月21日(金)～23日(日)　会津狙倉山　バス　一般向　係＝巽

21日赤羽駅北改札前　夜11時　羽　歩程1日目3時間　2日目

出発＝東北道＝塩原＝田島＝明　2時間　午後は宿の主人の案内

和橋→林道→観音分岐→狙倉山　山菜採りに　費用約二万三千

→明和橋＝会津大桃(泊)＝田島＝　円（2日目昼食代込）

赤土峠→那須沢山→赤土峠＝赤　☎3997・0593

★5月21日(金)～23日(日)　奥茶臼山他　バス　やや健脚　係＝直江

21日新宿西口安田生命東京三　宿　費用二万二千円

菱銀行横　夜11時出発＝中央道　東ハイ保険加入者に限る。

＝大鹿村青木林道→奥茶臼山　〒206-0034多摩市鶴牧

歩程7時間　青木林道＝大鹿＝　4の1の405　直江忠彦

伊那＝羽広＝仲仙寺→経ガ岳　☎090・2146・6765

歩程7時間＝伊那＝中央道＝新

【参加費について】リーダーが皆さんからお預かりする二百円の参加費は、全額会に納入され、会員とリーダーの安全を守るために、遭難対策基金や運営費に積み立てられます。リーダーも皆さんと同様に参加費を納めております。

★5月22日(土)　高柄山　一般向

強　雨天中止　係＝佐々木　保

JR新宿駅6時44分発特快高　係＝本田　博

尾行乗車＝高尾乗換7時47分発　「新花の百名山シリーズ」No.1

河口湖行後方乗車＝上野原下車　22日新宿駅西口　7時出発＝東

バス8時28分発無生野行＝下　北道＝郡山IC＝鎌倉岳登山口

尾崎下車→寺下峠→矢平山→大　→鎌倉岳（クリンソウ）→往路

地峠→高柄山→鶴島御前山→上　を戻る　歩程3時間

野原駅　歩程5時間　23日宿＝大滝根山登山口→大滝

東ハイ保険加入者に限る。　根山→往路を戻る

交通費ホリデーパスが得　他に　歩程3時間　定員20名

軽登山靴以上で足元しっかり。　費用二万二千円　バス代

地図昭文社　大菩薩連嶺　参加希望者は往復はがきに〒

☎0990・8035・6123　住所　氏名　生年月日

★5月22日(土)23日(日)　大滝根山　電話

・鎌倉岳　バス　係＝木田　博　会番を記入し申込み下さい。

・一般向弱　〒2722・0014市川市田尻

5の11の3の501　木田　博

協力＝佐藤忠夫

☎090・6535・0443 2

★5月22日(土)～24日(月)　檜洞丸・蛭ヶ岳　係＝加藤栄一

22日小田急新宿駅7時31分発　檜洞丸

急行箱根湯本行乗車＝新松田駅

下車（係合流）バス9時30分発

寄行乗車＝終点下車→寄大橋→

雨山峠→ユーシンロッヂ(泊)→同

角ノ頭→檜洞丸→白ヶ岳→蛭ヶ

岳(泊)→丹沢山→本間ノ頭→御殿

森ノ頭→宮ヶ瀬三ツ又＝本厚木

駅　歩程1日目3時間50分　2

日目6時間30分　3日目5時間

費用一万二千五百円位

東ハイ保険加入者に限る。

急登、急坂あり　やや健脚向

地図昭文社　丹沢

往復はがきに〒住所　氏名

生年月日　電話　会番を記入し

申込み下さい。

〒195-0061町田市鶴川

5の3の10の501　加藤栄一

☎080・1039・0806

夜7時30分～9時

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

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

2004年改良モデル
このザックは2重マルです!!

中高年ハイカーに背負いやすく、思わず「へぇ～」と言ってしまう使いやすさも好評です。そのわけは、エベレスト無酸素登頂の第一人者、川村晴一さんのアドバイスを反映したデザインで設計しているからです。

ザックを自分の腰骨の上に固定でき、重みが肩に集中せずに分散するので、バランスがよく長時間の歩行でも疲れません。ザックには、ポケット5ケ、ストックホルダー2ケ、ペットボトルホルダー2ケ付き。

●ウィンディ（25ℓ）日帰り・1泊向き
会員価格￥9,975
（本体価格￥9,500）
カラー：（オレンジ、ワイン、オリーブ）×グレー

●クリーク（35ℓ）小屋泊山行向き
会員価格￥11,025
（本体価格￥10,500）
カラー：（ブルー、ワイン、オリーブ）×グレー

オリジナル品につき1年間無料保証

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　ホームページアドレス http://www.greenlife.co.jp/
☎03(3233)4333 FAX03(3233)4310
お電話・FAX・HPからご注文できます。

★5月23日(日) 駅から歩く坂東札所巡りNo.1 一般向 係＝佐野台風で中止した札所を歩く
京浜急行品川駅8時4分発特急三崎口行中程乗車＝横浜乗換8時30分発新逗子行＝弘明寺駅8時41分下車 ⑭瑞応山弘明寺＝新逗子→②海雲山岩殿寺→①大蔵山杉本寺→③祇園山安養院田代寺→④海光山長谷寺 解散4時頃 歩程5時間 交通費二千円 協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

★5月23日(日) 浅間尾根 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＝立川着 乗換6時58分発五日市行乗車＝終点下車 バス数馬行乗車＝浅間尾根登山口下車→数馬分岐→人里分岐→休憩所→時坂峠→払沢の滝バス停＝五日市駅 交通費四千円位 歩程4時間位 ゆっくり登り軽登山靴以上で ゆっくり登ります。地図昭文社 奥多摩
☎3806・0778 夜7時～8時迄

★5月23日(日) 前日光古峰ガ原 一般向 係＝平沢こと
電話確認後申込み下さい。 参拝＝出合の森入浴＝東北道＝JR新宿駅西口八十二銀行前6時40分出発＝東北道鹿沼IC＝古峰神社＝登山口→五枚石→三枚石→古峰ガ原（関東百名山1378M）→古峰ガ原峠（湿原）→遊歩道入口Ⓟ＝古峰神社 バス 一般向 係＝平沢こと
参拝＝出合の森入浴＝東北道＝新宿駅 歩程3時間45分 費用約五千二百円 つつじに期待してゆっくり登る。 協力＝佐々木(昭)・石原
☎3657・8855 夜8時～9時30分迄

★5月25日(火) 大庭遊水地 一般向弱 雨天中止 係＝土肥原
小田急新宿駅9時12分発急行江ノ島行乗車＝湘南台10時11分下車→円行公園→秋本橋→大庭城跡公園→大庭遊水地→藤沢駅 歩程約3時間 運動靴で 交通費約千二百円 協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

★5月26日(水) 与野市遺跡めぐり 雨中止 係＝江森
「ニコニコ山行」No.122 JR埼京線武蔵浦和駅改札前11時出発→花と緑の散歩道→別所沼公園（食事）→医王寺→妙行寺→円乗院→与野公園→埼京線与野本町駅解散 歩程約3時間 初心者向 妙行寺には推定約千年になるカヤの巨木がある。与野公園はバラ園で知られています、咲いているといいですね。 協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★5月26日(水)27日(木) 八ヶ岳高原「豆の木」 バス 一般向 係＝中村永彦
26日大宮駅改札口 7時30分出発＝佐久IC＝八千穂高原＝白駒池→高見石→麦草峠＝横谷温泉(泊)→横谷峡＝女神茶屋→八子ヶ峰→白樺湖＝佐久IC＝大宮 歩程両日共3時間30分 費用一万八千五百円 花・眺望・滝等の新緑の山旅
電話確認後 往復はがきに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。
〒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

★5月28日(金)～30日(日) 角田山他 バス 一般向 係＝柴崎 実
28日新宿駅西口朝日生命前 夜10時出発＝関越道＝稲島口→観音堂→角田山→梨の木平→角神社＝(泊)＝弥彦神社→弥彦山→神社＝寺泊＝長岡IC＝池袋 歩程1日目4時間 2日目3時間 費用二万五千円位 花見頃
〒323・0825小山市小山2644の10 柴崎 実
siba-m@cameo.plala.or.jp
☎FAX 0285・23・7785

▼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。

★5月29日(土) 伊豆ヶ岳 一般向弱 雨天中止 係＝飯塚賢次
西武池袋駅⑤8時6分発快急寄居・三峰口行前方乗車＝正丸駅9時27分下車＝大蔵分岐→正丸峠→小高山→伊豆ヶ岳△→大倉山→大蔵分岐→正丸駅 歩程約3時間30分 交通費千三百円 新緑の中をゆっくり歩きます。
☎FAX 3902・4069

★5月29日(土)30日(日) 尾瀬ヶ原 バス 一般向 係＝伊藤 寛
29日JR池袋駅北口7時出発＝戸倉 シャトルバス乗換＝鳩待峠→東電小屋(泊) 30日→尾瀬沼→大清水＝池袋 2日目4時 歩程1日目5時間 交通費約一万二千円 定員20名 小屋代2食九千円 東ハイ保険加入者に限る。 2万5千図至仏山・尾瀬ヶ原・燧ヶ岳 歩程約3時間30分 交通費千三百円 片はがきかFAXに山名 〒住所 氏名 生年月日 電話 会番 FAX 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伊藤計画表・為替票を送ります。
FAX 042・325・3021
☎090・3114・0321

★5月30日(日) 宮ヶ瀬湖畔 一般向弱 雨天中止 係＝藤谷末松
小田急新宿駅8時11分発急行箱根湯本行中程乗車＝町田8時49分（係乗車）＝本厚木9時4分下車 バス①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 運動靴で 交通費二千三百円 東ハイ保険加入者に限る。 ダムサイトから湖畔園地まで水辺と緑の道を歩きます。
☎042・373・9339 朝7時～9時 夜7時～9時

◉1月入会のお仲間（9名）
会員番号136658～13666
白方 香 阿部信洪 堀 健子
木内明美 田村直子 有賀房子
小川輝子
田口恵美子 横山日出子

◉2月入会のお仲間（17名）
会員番号136667～13683
面 邦子 細野米子 村田克子
芦田慶子 内藤聖子 伊藤三世
松野公子 藤本尚子 吉田 稔
石矢洋子 今川陽子 中林淑子
臼井ふみ江 藤井しづ子
鶴田須和子 小坂雄志郎
古林千恵子

◉一月度寄付金
椎名和子様 五、〇〇〇円

◉鎌倉アルプス
鎌倉を歩くフィールドに選んだら、ぜひ踏破してもらいたいのが鎌倉アルプス。市街地を取り巻く三方の山並みである。首都圏自然歩道がもう一方の海岸を通っているのだから、合わせて四周を歩くことになり、源頼朝がこの地に幕府を開いた理由も判然とするだろう。

◉自分自身の体力・歩行力を考えて、無理のないコースに参加して下さい。

鎌倉アルプスの命名者は、今は亡き山の作家の深田久弥さん。本物のアルプスに負けず劣らず、このコースが好きだったという。たしかに、低山でしかも都市の後背地、というハンデを包み込んでしまうほどの魅力がある。歴史的・文化的遺産が数多く残るうえに、眺望にも優れており、特に由比ヶ浜に向かってまっすぐに延びる若宮大路を上から眺められるのは意義がある。コースは、瑞泉寺の横から小尾根に取り付き、かつて六国を眺望したという天園・大平山を越えて、一度、半僧坊から建長寺に下る。そして、源氏山に登り返して、銭洗弁天・佐助稲荷へと足を延ばして行く。大仏坂から、大仏さまのおわします高徳院を経て、長谷駅に出て完歩にしてもよいが、さらに極楽寺駅方面に抜けるロングウオークにすることもできる。ぐるり一周すると11kmにもなり、ハイキング以上の心地よい疲労感も味わえる。『新版 首都圏自然歩道』より

◉早めの水分補給がバテないコツ
●水分摂取は1日2600mlを目安に
かつては、山で水を飲むと「バテ」るといわれていたが、体調をくずさないためには、適度な水分補給は大変重要である。行動中に口のまわりに粘りを感じたり、唾液が出ないような状態になったら直ちに水分をとるようにする。口の中でまだ少しに水分を補給しよう。「唾」が出るような状態のとき

人の体は約65%が水分からできている。その働きは体温調節、血液や細胞の内外で栄養素を運ぶなど生命維持に大切な役目をしている。一般的に1日にとる水分は約2600mlが目安となる。その内訳は、飲食にともなうお茶や水などからの飲料水で約1500ml、ごはんや果物野菜などの固形物から約800ml。これが口から得る水分。他にも、体の中でのたんぱく質や脂肪、糖質が代謝するときにつくられる水分が約300mlである。

●水分不足は中高年登山者の生命線
体の水分が不足すると血液濃度が高くなり、血液の循環が悪くなるために、早期の疲労困ぱいや心臓への負担増、凍傷にもつながるので十分に注意したいものである。
中高年になれば、生活習慣病（肥満・高血糖・高尿酸症など）をはじめとして、なんらかの注意信号をもっている人が大半であろう。その意味でも、体のコンディションを乱さない無理のない行動を心がけることが、安全で楽しい中高年登山の秘訣である。そして水分補給はそのキーワードとなる。
人間は体重のわずか2%の水分が失われると、体温調節や運動のパフォーマンスに影響が出て、6%をこえると、運動を続けることが難しくなるといわれている。さらに体重の10%になると、熱射病（脱水症）などが起こり、約20%になると死にいたることがある。

大量の汗をかくと塩分などのミネラルも体外に出ていく。そして体内のミネラルバランスが乱れてしまい脱水症状を招くことがある。脱水症になると吐き気や目まいなどが現れ、体温も低下して顔面は蒼白になる。脱水症を避けるためには、出発の前に、ゆったりとした気分で水分をしっかりとることが肝心である。行動中には、早めに少量ずつ、ゆっくりとりながらのどをうるおすとよい。そして、足りない水分は一日の行動後に、小屋やテントに入ってから十二分に補おう。行動中は、先手必勝が水分補給の心得である。一度に大量の水分をガブ飲みすると、疲れている胃腸に刺激をあたえてかえって体調を乱すことになるので注意しよう。行動中に用意する水分は、約1ℓ前後が目安である。
『中高年登山 トラブル防止小事典』より

◉しとどの窟（いわや）
治承4年（1180年）のこと、源頼朝は石橋山の合戦で大庭景親の軍に敗れた。包囲網を潜った頼朝に従う者、わずか七人。しとどの窟は、頼朝主従が身をひそめ、難を逃れた岩屋をいう。このとき、苦難の末、真鶴岩海岸から房州へと落ち延びて行った頼朝が、わずか40日後に数万の大軍をひきいて鎌倉入りしようとは、だれもが予測できなかったろう。歴史の転機となった逃避行に、終始付き添っていた一人が、この地の豪族・土肥次郎実平である。
城山は、実平の山城があった台地。眺望に優れ、眼下に湯河原の街並みや、相模灘に突き出た真鶴半島、そして初島、天気がよければ房総半島などが望まれる。810年ほど前の昔に思いを馳せながら憩うのによいところだ。
『首都圏 ワンデイ・ウオーク』より

▼山行の荷物と怪我は自分持ち

【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 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。

予告
（申し込み可）

★6月1日(火)～4日(金)　係＝木田　博
花の旅シリーズ№1
「礼文島花の旅・礼文岳」
朝立3泊4日　一般向～弱
レブンアツモリソウ観賞と礼文岳　礼文島一周　定員18名
稚内直行便往復定員分取得済
費用約十一万円
歩程1日約5時間
★6月12日(土)13日(日)　バス
花の旅シリーズ№2
「櫛形山と源氏山」
朝立1泊2日　一般向弱
櫛形山のアヤメ　源氏山のヤマ
共山梨百名山　定員24名　費用二万二千円　歩程1日約4時間
★6月24日(木)～27日(日)　バス
花の旅シリーズ№3
「北岳&聞ノ岳」
朝立3泊4日　一般向強
キタダケソウ鑑賞と百名山2座ゆっくり日程で北岳・聞ノ岳を目指します。定員20名
費用四万三千円　総歩程26時間
★7月1日(木)～5日(月)　航空機
花の旅シリーズ№4
「大雪山系白雲岳・黒岳他」
朝立4泊5日　一般向強
百名山・花の百名山3座を巡る花の旅です。費用十万五千円
定員20名　総歩程5日間30時間
★7月17日(土)～21日(水)　航空機
花の旅シリーズ№5
「トムラウシ山&十勝岳」
朝立4泊5日　一般向強　百名山2座花の旅
定員20名　費用十一万五千円　総歩程30時間
★7月23日(金)～26日(月)　バス
花の旅シリーズ№6
「東北花の山お花畑」
朝立3泊4日　一般向
熊野岳・秋田駒ケ岳(百名山)・鳥海山お花畑(ピークには行きません)　白神岳　定員20名
費用四万五千円
以上、山行参加希望される人は各山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し左記に申込み下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★6月3日(木)～6日(日)　係＝佐々木　保
利尻山(百名山・花の百名山)　航空機
健脚向　礼文岳(花の百名山)
一般向　宗谷岬観光
レブンアツモリソウ等の花々に期待して　費用約十一万円
★7月22日(木)～25日(日)　健脚向
塩見岳～聞ノ岳～北岳～小太郎山　朝立3泊4日　歩程延27時間
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。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123

★6月4日(金)5日(土)　係＝柴崎　実
群馬の山　上州鍋割山と荒山
一般向　夜行日帰り　費用九千円位　ツツジが見頃
★6月11日(金)12日(土)　バス
静岡の山　真富士山・富士見岳～竜爪山
一般向　夜行日帰り
費用約九千円
★7月16日(金)～19日(祝)　バス
薬師岳～雲の平　やや健脚向
夜行2泊3日　費用四万円位
★7月28日(水)～8月1日(日)
立山仙人池・裏剣　健脚向
夜行3泊4日
各山行毎に往復はがき又はFAXかメールに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込んで下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★6月5日(土)6日(日)　係＝有里公雄
一般向強　赤岳
バス　費用一万八千円位　朝立1泊2日　定員20名
★7月18日(日)　編笠山
一般向　強　バス　費用六千円位
日帰り　定員20名
各山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒171・0041豊島区千川1の18の6　有里公雄
☎3974・1849　夜7時～8時迄

▼山行の荷物と怪我は自分持ち

★6月5日(土)6日(日)　係＝吉村知恵子
朝立避難小屋1泊2日　皇海山
やや健脚向　車
★6月25日(金)～27日(日)　小熊山
鍬ノ峰　夜行1泊2日　車
一般向強　夜行2泊3日　車　やや健
★7月29日(木)～8月1日(日)　中
央アルプス縦走　木曽駒～越百山
夜行2泊3日　車　やや健
各山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
東ハイ保険加入者に限る。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎FAX3647・2868

★6月6日(日)～8日(火)　係＝上田妙子
アズマシャクナゲ咲く本白根山
横手山・芳が平　草津温泉2泊3日　一般向　費用約一万円
★7月10日(土)11日(日)　バス
烏帽子岳～湯ノ丸山　夜行日帰り
一般向強　花と展望の山
費用約八千円
★7月25日(日)～27日(火)　バス
前白根山他　日光湯元温泉2泊3日　一般向強　費用約一万円
温泉散策組可
メールか電話で〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を言って申込んで下さい。
mail ueda12@iris.ocn.ne.jp
☎090・2334・5454

★6月9日(水)　係＝奥村昭孝
裏磐梯　猫魔岳～雄国沼　レンゲツツジ鑑賞
バス　一般向Ⓐ(B)　歩程4時間
申込みは電話で
☎FAX3634・2284

★6月9日(水)　係＝中村永彦
赤城・荒山高原
バス　一般向　荒山高原～荒山
歩程4時間　費用五千円
ツツジに染まる高原
★7月7日(水)　黒斑山　バス
一般向　歩程4時間　費用五千円
石楠花　イワカガミ見頃
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。
〒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

★6月12日(土)13日(日)　係＝伊藤　寛
袈裟丸山～皇海山　1泊2日
一般強　バス　費用二万円　定員20名
皇海山は不動沢から入山予定
★6月27日(日)　道志赤鞍ヶ岳～
厳道峠　歩程6時間　日帰り　一般向
費用約五千円　定員20名
雨の場合は温泉入浴
★7月6日(火)～9日(金)　白山～
荒島岳　バス　3泊4日　一般向
費用約三万円　定員24名
1日歩程5時間　新宿南口朝発
★7月13日(火)～15日(木)　鳳凰三山縦走　バス　小屋2泊3日
一般向　費用約一万六千円
定員24名　歩程5時間　新宿南口朝出発
★7月20日(火)～24日(土)　利尻岳～礼文岳～暑寒別岳　4泊5日
一般向強　費用約九万八千円
航空機　貸切バス　フェリー代
その他諸経費全部込　定員20名
以上、片はがき又はFAXに山名　〒住所　氏名　生年月日　電話　会番　FAX・メールを記入し申込み下さい。
参加予定者には山行計画書と郵便振替票を送ります。計画書を読み、納得の上送金下さい。受付は入金順、キャンセルは早めに連絡のこと。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎FAX0042・325・3021
☎090・3114・0321

★6月11日(金)～13日(日)　係＝巽　次郎
浅草岳・守門岳　一般向強
費用約二万三千円
★6月25日(金)～27日(日)　バス
北・南蔵王　やや健脚向
費用約二万三千円
★7月6日(火)～11日(日)　バス
北海道　暑寒別岳・八剣山、ニセコ連峰　やや健脚向
費用約七万円
★7月22日(木)～25日(日)　バス
笠ケ岳　一般向強
費用約三万五千円
申込みは電話で
☎3997・0593

◉日帰りの電車山行は申込不要です（健脚向等で申込制の場合は除く）直接出発駅もしくは集合場所へ。路線途中駅乗車も可。

★6月11日(金)～13日(日)　係＝直江忠彦
全山行バス　神室山
雁戸山　夜行1泊2日　一般強
歩程各6時間　費用二万三千円
★7月16日(金)～19日(祝)　妙高山
毛勝山　明星山　夜行2泊3日
やや健脚向　歩程各8時間
費用三万五千円
★7月23日(金)～25日(日)　巻機山
谷川岳　やや健脚向　歩程各5～7時間　費用二万二千円
各山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★6月11日(金)～13日(日)　係＝平沢こと
(女性の百名山とコウシン草)　庚申山
袈裟丸山(三百名山)　バス　一般強
費用約二万三千円
★6月18日(金)～20日(日)　蓬峠他
越後の山　蓬峠(花百名山シラネアオイ)　大源太山(上越のマッタートホルン)と温泉　バス
一般向強　夕立2泊3日
1泊目5時間位仮眠
費用約二万四千円
★6月27日(日)　湯ノ丸山　大型バス　一般向弱　費用五千四百円
関東百名山・レンゲツツジと温泉
★7月2日(金)～4日(日)　伯耆大山(百名山)　バス　一般向
両夜行日帰り　大山と鳥取砂丘
費用約二万一千五百円
★7月11日(金)　櫛形山と温泉
バス　一般向　費用五千二百円
花の百名山　アヤメの花に期待
★7月16日(金)～18日(日)　蝶ヶ岳～常念岳　バス　一般向～やや健脚　朝立2泊3日　費用約三万二千円　蝶ヶ岳(花百名山ミヤマキンポウゲ)　常念岳(百名山)と温泉
★7月24日(土)25日(日)　八方尾根～唐松岳(三百名山と温泉)
費用約二万一千円
以上七山行、費用は入浴・飲料・宿泊・別途保険料全部含む。全コース、一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を必ず記入し申込み下さい。〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎3657・8855

★6月18日(金)19日(土)　係＝中嶋要一
帝釈山　一般向強　夜行日帰り
バス　日本二百名山と田代山湿原のヒメシャクナゲやチングルマまたオサバ草等が楽しみです。
★7月30日(金)31日(土)　南蔵王縦走　一般向強　夜行日帰り
バス　夏の花々が楽しみです。
両山共東ハイ保険加入者に限る。
一山行毎に往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　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12日(月)～14日(水)　係＝加藤栄一
奥鬼怒
一般向弱　費用二万八千円位
東武特急を利用します。
東ハイ保険加入者に限る。温泉にのんびり入りたい人もOK。
生年月日　電話　会番を記入し申込んで下さい。
〒195・0061町田市鶴川
往復はがきに〒住所　氏名
☎0080・1039・0806
5の3の10の501　加藤栄一
夜7時30分～9時

◉植物の面白い見分け方
松戸市　関　保夫
（No1152 6）

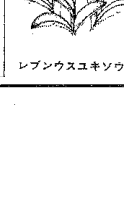
◉雲取山
東京都の最高峰。標高二〇一八Mは四七都道府県の最高峰と比べても、一六位にランクされる。
山頂から東南に延びる石尾根は、防火帯の広々とした高原状で続き、可憐な花を咲かせる植物が多い。三条ダルミへの沿道一帯はカエデ、ナラなど寒帯照葉樹の原生林、三条ダルミから雲取山荘にかけてはツゲやシラビソなどの原生林であり、植物観察にも最適。
『首都圏　ワンデイ・ウオーク』より

●セブンイレブンかんばの葉
シラカバの葉の側脈は七本前後、ダケカンバの葉の側脈は十一本前後。
●ママコナは白飯(しろまんま)
●ママコナの花の下唇には白い斑がある。ミヤママコナには黄色い斑がある。
●ハコベは三字ウシハコベは五字
ハコベの花柱は三本、ウシハコベの花柱は五本。
●花序枝に葉っぱはイヌ（いない）ザクラ

雪は招く
北区　黒岩辰男
（No5637）

スキーシーズン真っ盛り
ファミリー達の週末は
温泉宿のスキー場
歓声あがる露天風呂
川端文学駒子の地
アルプの里も銀世界
ダンヒルコース六キロを
果敢に攻める子ギャル達
湯沢　ガーラ　石打へ
三山越えるスキーツアー
ワックス利いて絶好調
雪は招くよシーハイル

レブンアツモリソウ


レブンウスユキソウ

▼リーダーの先に行かず、解散まで同一行動を

◉靴の手入れ方法
たいした汚れでない時は、タワシで泥を落とすだけで充分です。新聞紙を靴の中に入れ、湿気を吸わせ、靴ひもをはずして日陰で干します。直射日光に当てないように。カラカラになった皮は元に戻りません。
汚れがひどい時は、外も内も水洗いします。新聞紙を中に入れて陰干しします。生乾きになったら、新聞紙をとり換え、靴ひもをかけて形を整えます。
保革油はあまり塗りすぎないように。靴底の小石等を取りのぞいておきましょう。乾いた靴は防水クリームを薄く塗り、新聞紙を中に入れてしまいます。

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

東京ハイキング

平成16年 6月号（第368号）
今月入会員の会費：平成17年3月まで2,000円＋入会金1,000円

6月ハイク（55コース）目次

1(火)～4(金)　礼文島　木田
3(木)～6(日)　利尻山他　佐々木
4(金)～5(土)上州鍋割山バス　柴崎
5(土)　鐘撞堂山　中田
〃　甲州高尾山　辰巳
〃　6(日)　皇海山　車
〃　赤岳バス　加世田・有里
6(日)☆スケッチ奥日光　宇賀神
〃　秩父札所　中田
〃　高麗山～浅間山　伊藤
〃　景信山　阿部
〃　東京でお遍路さん　大手
〃～8(火)草津白根バス　上田
9(水)　智光山公園　秋山
〃　中禅寺湖南岸　倉内
〃　赤城荒山バス　中村
〃　猫魔ヶ岳他バス　奥村
10(木)　水元公園の花菖蒲　江森
〃　鎌倉花巡り　榎本
〃　潮来アヤメ見物　伊藤
11(金)◉役員会
〃　12(土)真富士山他バス　柴崎
〃　13(日)庚申山他バス　平沢
〃～浅草岳他バス　巽
〃～神室山他バス　直江
12(土)　相模原公園他　渡辺
〃　油壺～三崎港　辰巳
〃　三浦氏山バス　木田
〃　扇山　川嵜
〃　スルギ尾根　中田
〃　13(日)皇海山他バス　伊藤
〃　狭山丘陵と花菖蒲　飯塚
13(日)　天覚山　西沢
〃　日光・西ノ湖　藤谷
〃　南高尾縦走　高橋
〃　丸山　加世田
〃　大持山～小持山　本多
15(火)～16(水)旧中山道⑯バス　篠藤
18(金)～19(土)田代他バス　平嶋
〃　蓬峠他バス　佐野
20(日)　坂東札所No10バス　藤谷
〃　城ヶ崎　近能
22(火)　智光山公園　土肥原
23(水)　甘利山　奥村
〃　☆写生会晴海埠頭　上田
24(木)～27(日)羽賀山　宇賀神
〃　北岳～間ノ岳　木田
〃　小熊山他　吉村
25(金)～27(日)北・南蔵王バス　巽
〃　鳩尾山　伊藤
〃　釜ノ沢五峰　辰巳
〃　本社ヶ丸　佐々木
26(土)　〃　上高地　バス　奥村
27(日)　〃　戦場ヶ原　秋山
〃　湯の丸山と温泉バス　平沢
〃　赤鞍ヶ岳他　バス　伊藤
30(水)　〃

本部からのお知らせ

◉役員異動
3月末日付
代表（退任）　秋山俊子
健康上の理由で代表職を辞任されました。平成11年4月より5年間にわたり、会の代表として多大な貢献をされました。ここに厚く感謝の意を表します。

◉平成16年度の役員一覧表を同封します。山行の申し込み等お問い合わせ用です。（保存版）

会務に関しましては引き続き理事会始め全般についてアドバイスをお願いいたします。
4月1日付
代表（新任）　飯塚賢次
副代表（留任）　本多長吉
〃（新任）　中田　勇
会計（退任）　飯塚賢次

▼駅で緑の旗　黄色タオル
▼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　会員二百円・会員外五百円
▼Rのバッジが東ハイの目印

★6月1日(火)～4日(金)　礼文島花の旅　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。尚、キャンセル待ち希望される方は連絡下さい。
☎090・6535・0432

★6月3日(木)～6日(日)　利尻山・礼文岳　健脚向　係＝佐々木
予告で満席となり締切ります。キャンセル待ちは受付けます。
羽田空港＝稚内空港＝利尻山＝礼文島＝宗谷岬＝稚内空港＝羽田空港
レブンアツモリソウ等の花々
☎090・8035・6123

★6月4日(金)5日(土)　上州鍋割山　バス　一般向　係＝柴崎　実
4日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝姫百合駐車場→荒山高原→荒山往復→鍋割山往復→姫百合駐車場＝入浴＝関越道→池袋駅　歩程約4時間　費用九千円位　ミツバツツジ、レンゲツツジが見頃。
☎FAX 0285・23・7785　mail slba-m@cameo.plala.or.jp

★6月5日(土)　鐘撞堂山　一般向弱　雨天中止　係＝中田　勇
東上線池袋駅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

★6月5日(土)　甲州高尾山　一般向　雨天翌日　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25分発小淵沢行乗車＝8時41分勝沼ぶどう郷駅　歩程4時間30分　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　ホリデーパスが得　乗越精算
軽登山靴以上で。
東ハイ保険加入者に限る。
地図昭文社　大菩薩連嶺
南アルプスと富士の展望を期待して。タクシー予約のため5月30日迄に電話で申込み下さい。
☎3806・0778　夜7時～8時迄

★6月5日(土)6日(日)　皇海山　やや健脚　車　係＝吉村知恵子
5日新宿西口安田ビル東京三菱銀行横　6時40分出発＝東北道・国道＝銀山平→庚申山荘(泊)→庚申山荘→皇海山→六林班峠→庚申山荘→銀山平＝東北道＝新宿　歩程1日目2時間30分　2日目11時間　食事は出ませんので作ります。費用二万一千円
過去に私の山行に参加された方に限る。定員9名　東ハイ保険加入者に限る。往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話番号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

★6月5日(土)6日(日)　赤岳　バス
予告済ですが残席若干あり。電話確認の上申込んで下さい。
5日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　7時出発＝中央道＝美濃戸口→行者小屋(泊)→地蔵仏→赤岳→中岳→阿弥陀岳→行者小屋→美濃戸口＝新宿
歩程1日目3時間　2日目8時間　一般向強　費用一万八千円
〒171・0041豊島区千川1の18の6　有里公雄
協力＝大木(建)
☎3974・1849　夜7時～8時

★6月6日(日)　スケッチハイク
東武浅草駅7時10分発快速日光行＝春日部7時44分(係乗車)＝東武日光駅9時12分下車　バス湯元温泉行乗車＝終点下車
奥日光湯元　係＝宇賀神茂弥
湯ノ湖周辺で新緑の白樺、山と湖などを描く。交通費約五千円
雨天悪天候は中止
☎048・831・4863

★6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⑤7時36分発快急＝⑰定林寺→⑱神門寺→⑲龍石寺→大野原駅　歩程4時間
秩父行乗車＝所沢8時3分＝終点9時17分下車→⑮少林寺→⑬慈眼寺→⑭今宮坊→⑯西光寺→地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★6月6日(日)　大礫高麗山～浅間山　一般向弱　係＝伊藤　寛
JR東京駅⑩8時21分発小田原行乗車＝9時15分平塚下車　駅北口9時30分集合（係待つ）
バス9時59分発大磯行＝花水下車→高来神社→高麗山→浅間山→湘南平→大磯駅　歩程2時間
東ハイ保険加入者に限る。
交通費東京駅往復二千四百円
雨決行　膝・腰痛者参加可
時間あれば救急処置・テーピング講習会を行う。
☎090・3114・0321

★6月6日(日)　景信山　一般向弱　係＝阿部輝雄
京王新宿駅③8時30分発高尾山口行乗車＝高尾9時21分下車　北口小仏行バス9時26分発乗車＝終点下車→つづら折れコース→景信山頂→小仏バス停＝高尾駅　歩程3時間位　軽登山靴
交通費千二百円位
☎3447・4956

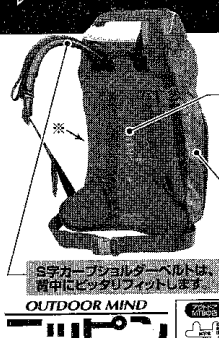
【参加費について】リーダーが皆さんからお預かりする二百円の参加費は、全額会に納入され、会員とリーダーの安全を守るために、遭難対策基金や運営費に積み立てられます。リーダーも皆さんと同様に参加費を納めております。

★6月6日(日)　東京でお遍路さん　一般向　雨中止　係＝大手
「江戸札所巡拝の旅」No5
東京駅丸の内北口改札9時集合→皇居東御苑→四谷⑱愛染院→四谷㉑東福院→四谷㉓蓮乗寺→四谷㉔真成院→四谷㉔顕性寺→野口英世記念館→多武峯神社→新宿御苑→都庁展望室→中野⑫宝仙寺→新宿駅　歩程15km5時間　歩速5km　運動靴で
納経朱印ご希望の方は高野山東京別院所定の用紙を使用頂き一週間前までにメールかはがきで連絡下さい。
〒179・0081練馬区北町5の11の14　大手和夫
協力＝橋田規子
☎mail ote.11.27@docomo.ne.jp
090・1501・1823

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 0266-82-9510　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（特許出願中）
秘密は背中
グッドデザイン商品



背中快適！
～背中に風が流れます～
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
LAVAREDO® ラバレド
背中（バックリンクス）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2カ所のポケットがあり、収納力抜群です。
容量：20ℓ　販売価格 ¥5,900
HIDDENPEAK® ヒドンピーク
日帰り～1泊程度までOK。軽量化を追求したシンプルモデル。Wストック装備OK。
容量：25ℓ　販売価格 ¥6,300
CHOOYU® チューユ
秋～夜の日帰りから1泊程度。ストーブなどを入るゆとりのサイズ。ポケットは、水筒等冷却サーモシートが付いています。
容量：35ℓ　販売価格 ¥6,800
※Sテーパードショルダーベルトは、背中にピッタリフィットします。
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加工したペットボトルケース。（左側面）
取り出し便利なアクセスポケット
食べ物や雨具など、フタを開けずに荷物がスマートに取り出せます。（※右側面）
※ラリロ、ピドンピークは通信販売です。
OUTDOOR MIND 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
営業時間/平日・土曜11:00～19:30 日曜・祝日11:00～19:00
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ありません。
新宿店 秋葉原自由本店
神田小川町店 ☎03(3233)4121
Mail&Tel. Order 通販
☎03(3253)1438 FAX03(3257)0280
E-MAIL nippin@marouryu.plala.or.jp
http://www.nippin.co.jp

★6月6日(日)　城山　一般向、雨天中止　係＝土田忠昭
京王新宿駅③7時48分発急行高尾山口行乗車＝終点下車　駅前9時集合→むかし道→金比羅台→1号路→4号路→モミジ台→一丁平→城山→小仏峠→小仏バス停＝JR高尾駅北口　費用一万円　他に現地バス・ロープウエー代二～三千円　地図昭文社　志賀高原・草津　往復はがきかメールに〒住所氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。〒354・0013富士見市水谷東2の46の3　上田妙子　mail ueda12@iris.ocn.ne.jp　☎090・2334・5454

★6月6日(日)～8日(火)　草津白根・芳が平他　バス　係＝上田
6日池袋駅西口芸術劇場側8時30分出発＝草津＝渋峠→横手山→芳が平→草津＝草津(泊)＝湯釜→本白根→草津白根山＝ロープウエー→殺生河原→シャクナゲ自然歩道→草津(泊)→嫗仙の滝→草津＝池袋　歩程1日目2日目共4時間　3日目2時間　百名山の草津白根山と高原周遊を名湯2泊で探勝します。

★6月9日(水)　智光山公園　初心者向　小雨決行　係＝秋山俊子
「花追びと」ハナショウブ　西武新宿線高田馬場駅9時9分発急行本川越行後方乗車＝所沢9時45分＝9時57分狭山市駅西口下車　バス10時15分発智光山公園行乗車＝終点下車→花菖蒲園→ひょうたん池→都市緑化植物園→自然生態観察園　バス＝狭山市駅　約50品種、2万5千株のハナショウブが咲きそろいます。野草を見つけながら、ゆっくり歩きましょう。運動靴で。☎3891・0380

★6月9日(水)　中禅寺湖南岸　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＝9時12分終点下車　バス湯元温泉行乗車＝赤沼着　乗換低公害バス乗車＝千手ケ浜下車→梵字岩→白岩→松ヶ崎→大日崎→阿世潟→立木観音→中禅寺湖畔＝日光駅　歩程約4時間30分　日光ミニフリーパス四千九百四十円と低公害バス代　地図昭文社　日光　☎3871・7487

★6月9日(水)　赤城　荒山高原
大宮駅改札口前「豆の木」7時30分出発＝赤城IC＝箕輪登山口→荒山高原→荒山→箕輪＝大宮　時間あれば鍋割山も。歩程4時間　費用五千円　ツツジに染まる荒山高原　電話申込み後振込み下さい。

★6月9日(水)　猫魔ヶ岳から雄国沼　バス　一般向　係＝奥村
東京駅丸の内南口改札前6時50分集合　鍛冶橋駐車場7時出発＝東北道＝磐梯河東IC＝八方台→猫魔ヶ岳→猫石→雄国沼→雄子沢登山口＝猪苗代磐梯高原IC＝東北道＝上野　歩程4時間強　費用五千円

★6月10日(木)　水元公園の花菖蒲　初心者向　係＝江森一郎
「ニコニコ山行」No123　東京メトロ千代田線金町駅北口10時出発→縛られ地蔵→水元公園　花菖蒲を鑑賞し、園内を散策。小雨決行　運動靴で　☎048・663・7389

★6月10日(木)　鎌倉花巡り　一般向弱　小雨決行　係＝榎本
東京駅②横須賀線7時55分発→逗子行前方乗車＝横浜8時25分＝北鎌倉8時46分下車　臨時改札口前集合（係待つ）→明月院→東慶寺→鎌倉中央公園→源氏山公園→大仏ハイキングコース→成就院→ハコノ電極楽寺駅　歩程3時間30分　アジサイ・イワタバコに期待して。交通費千八百円位　☎045・701・4789

★6月10日(木)　潮来アヤメ見物　一般向弱　雨天決行　係＝伊藤
JR東京駅地下総武線③7時9分発空港行前3両目乗車＝千葉7時51分着　乗換8時19分発銚子行乗車＝9時39分香取着　乗換9時45分発鹿島神宮行乗車＝9時49分十二橋駅下車→加藤州→水生植物園→潮来大橋→あやめ園→潮来駅＝東京　運動靴可　歩程3時間30分　交通費四千円　東ハイ保険加入者に限る。希望者は乗船　☎090・3114・0321

◉6月11日(金)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★6月11日(金)12日(土)　真富士山他　バス　一般向強　係＝柴崎
11日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝真富士の里＝登山口→ライ平→真富士山→富士見岳→駒引峠→竜爪山→穂積神社＝西里温泉＝新宿　歩程約8時間　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　mail siba-m@cameo.plala.or.jp　FAX 0285・23・7785

★6月11日(金)～13日(日)　庚申山・袈裟丸山　バス　係＝平沢こと
残席あり、電話で申込みを。11日JR新宿駅西口八十二銀行前　夜10時出発＝東北道＝庚申山登山口＝一ノ鳥居→庚申山（女性の百名山とコウシン草）往復→ゲート＝宿(泊)　13日宿＝折場登山口→小丸山→袈裟丸山（三百名山）往復→登山口＝サンレイク草木　入浴＝東北道＝新宿　歩程1日目約6時間　2日目5時間40分　やや健脚～一般向強　地図昭文社　皇海・赤城　費用約二万三千円(25名の場合)　参加希望にはコース表を送ります。コウシン草や初夏の花に期待してゆっくり歩きます。　協力＝石井・石原・山口　☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★6月11日(金)～13日(日)　浅草岳他　バス　一般向強　係＝巽
11日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝関越道＝小出＝田子倉→剣ヶ峰→浅草岳→前岳→林道終点＝浅草山荘(泊)＝関越国際スキー場→小鳥帽子→守門岳→青雲岳→大岳→保久礼＝新宿　歩程2日間共約5時間　費用約二万三千円　☎3997・0593

★6月11日(金)～13日(日)　神室山他　バス　一般向強　係＝直江
11日新宿西口安田生命ビル横夜11時出発＝東北道＝川崎＝笹谷峠→雁戸山5時間→笹谷峠＝川崎(泊)＝笹谷峠→神室山4時間30分→笹谷峠＝川崎＝東北道＝新宿　費用二万三千円　東ハイ保険加入者に限る。　☎090・2146・6765　〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦

★6月12日(土)　相模原公園・麻溝公園　初心者向　係＝渡辺　震
小田急新宿駅9時1分発急行小田原行乗車＝相模大野9時37分下車　バス女子美術大学行＝終点下車→県立相模原公園→市立麻溝公園→バス＝相模大野駅　花菖蒲と紫陽花を見て廻ります。　歩程約2時間　運動靴可　交通費約千三百円　雨天中止　☎048・768・1876

◆山行の荷物と怪我は自分持ち

★6月12日(土)　扇山　一般向　係＝川嵜英雄
雨天中止　JR高尾駅8時20分発甲府行乗車（東京発7時5分＝新宿7時21分＝高尾8時14分着）＝鳥沢8時50分下車（係待つ）→梨の木平→大久保のコル→扇山（展望良し）→大滝不動→君恋鉱泉→鳥沢駅　歩程約4時間　☎FAX 042・366・4383　夜7時～9時

★6月12日(土)　油壺～三崎港　一般向弱　係＝辰巳一雄
オーク・シリーズNo.5　京急品川駅8時4分発特急三崎口行乗車＝終点下車→引橋→三崎警察署前→小網代→油壺入江の道→海外→歌舞島→三崎港→市役所前バス停＝三崎口駅　歩程4時間位　運動靴で　交通費二千五百円位　波静かな油壺湾、諸磯湾に浮かぶ白い帆のヨットが青い海の色に映えて見事な景観です。三崎港で安く魚が買えると思います。ゆっくり歩きます。　当日雨の場合は翌日実施します。☎3806・0778　夜7時～8時迄

★6月12日(土)　源氏山　バス　一般向　係＝木田　博
予告では、6月12日(土)13日(日)「櫛形山と源氏山」朝立1泊2日となっておりますが、日帰バス山行に変更します。新宿駅西口東京三菱銀行横　7時出発＝中央道＝甲府南IC＝笛吹ライン＝林道平林青柳線＝源氏山登山口往復　歩程4時間　花の旅シリーズ№2「ヤマイワカガミ」山梨百名山　費用五千円（入浴代・車中飲料・別途保険全部込）定員20名　参加希望の方は往復はがきに〒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

280㎡ 広いフロアーにザック テント・キャンプ用品集結！
新しい世紀を輝く、アウトドア・グッズの総合販売スペースが神保町に出現。「エコー・プラザ」。山々に響くこだまのように、アウトドア用品の最新トレンドを情報発信する、さかいやの新たな提案ショップです。500アイテム以上のザック・パックをはじめ、テント、キャンプ、カヌーなどをビッグに展開します。
東京 神保町
さかいや ECHO PLAZA
エコー・プラザ
www.sakaiya.com
東京ハイキング優待の店　精算時、東京ハイキング会員証をご提示下さい。5%割引いたします。
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
バタゴニア&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 ザックセンター 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、希望のかたはお申し込み下さい。
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・栃高店 ☎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

★6月12日(土) スルギ尾根　一般向　雨天中止　係＝中田　勇
西武池袋駅⑤7時36分発快急秩父行乗車＝所沢8時3分＝東飯能8時27分＝吾野駅8時47分下車→前坂→スルギ尾根→子ノ権現→東郷神社→吾野駅
歩程4時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎048・581・0846

★6月12日(土)13日(日) 皇海山・袈裟丸山　バス　係＝伊藤　寛
12日池袋駅北口7時出発＝郡界尾根登山口→袈裟丸山→塔ノ沢登山口＝温泉(泊)　13日バス＝不動沢登山口→皇海山往復＝池袋　やや健脚　1日歩程7時間　2万5千図袈裟丸山・皇海山　東ハイ保険加入者に限る。
費用一万八千円　定員20名
ヘッドランプ要　往復はがき又はFAXに山名　〒住所　氏名　郡界尾根登山口→塔ノ沢登山口＝温泉(泊)　13日バス＝不動沢登山口→皇海山往復＝池袋　やや健脚　1日歩程7時間　2万5千図袈裟丸山・皇海山　東ハイ保険加入者に限る。
費用一万八千円　定員20名
ヘッドランプ要　往復はがき又はFAXに山名　〒住所　氏名　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4の16　伊藤　寛
☎FAX 042・325・3021
mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★6月13日(日) 狭山丘陵と花菖蒲　初心者向　係＝飯塚賢次
西武新宿線東村山駅西口集合10時出発（係は西武高田馬場9時2分発急行乗車）＝所沢→諏訪神社→徳蔵寺→狭山丘陵→北山公園（花菖蒲園）→正福寺→大善寺→東村山駅
花菖蒲祭です。飲食物自由持参可。正福寺の千体地蔵堂は国宝。運動靴で　小雨決行
歩程約2時間30分
☎FAX 3902・4069

★6月13日(日) 丸山　一般向　雨天中止
西武池袋駅7時36分発快急秩父行乗車＝9時8分芦ケ久保下車（係待つ）→果樹公園→県民の森→丸山→芦ケ久保駅
☎0042・344・7801

★6月13日(日) 大持山～小持山
西武池袋駅⑤6時40分発準急飯能行乗車＝飯能駅乗換7時53分発乗車＝東飯能7時55分＝西武秩父駅8時48分下車　タクシー＝生川下車→妻坂峠→大持山→小持山→シラジクボ→武甲山
やや健脚　雨中止　係＝本多
歩程約6時間30分　急登あり
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎FAX 048・253・9640

★6月13日(日) 天覚山　一般向弱　雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅⑦8時41分発快急前方乗車＝所沢9時4分＝飯能9時26分＝武蔵横手9時37分下車→久須美坂→東峠→天覚山→湯滝→バス停＝日光駅
歩程3時間30分
交通費約六千二百円
東ハイ保険加入者に限る。
九輪草の群落や湖、奥日光の自然を訪ねます。
☎0422・373・9339　夜7時～9時

★6月13日(日) 日光西ノ湖　一般向　雨天中止　係＝藤谷末松
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝北千住7時21分（係乗車）＝春日部7時44分＝日光9時12分下車　バス9時26分発湯元温泉行乗車＝赤沼下車　乗換千手ヶ浜行バス乗車＝終点下車→西ノ湖→西ノ湖バス停乗車＝小田代ヶ原下車→分岐→東吾野駅　歩程3時間30分
交通費約五百円位
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641

★6月13日(日) 南高尾縦走　一般向強　雨中止　係＝高橋富美
京王新宿駅③7時20分発急行高尾山口行乗車＝終点8時14分下車→稲荷山尾根→モミジ台→大垂水峠→大洞山→西山峠→三沢峠→草戸山→高尾山口駅
歩程約6時間　軽登山靴以上で
交通費七百四十円
地図昭文社　高尾・陣馬
☎3412・6687

★6月18日(金)～20日(日) 蓬峠・大源太山　バス　係＝平沢こと
残席あり、電話で申込みを。
18日JR新宿駅西口八十二銀行前　夜11時出発＝関越道湯沢IC＝岩原ジョイフルハウス(泊)　19日岩原＝土樽林道終点→東沢出合→蓬峠（花百名山シラネアオイ）往復＝岩原温泉ぴっといん(泊)　歩程約6時間25分　20日宿＝大源太キャニオン登山口→大源太山（1597M）往復＝湯沢温泉入浴＝関越道＝新宿駅　歩程5時間
地図昭文社　谷川岳
費用約二万四千円（25名の場合）
参加者にはコース表を送ります。
花と展望を楽しみながらゆっくり登ります。
協力＝佐々木(昭)・山口・大倉
☎3657・8855　夜8時～9時30分迄

★6月18日(金)19日(土) 田代山他
18日新宿西口安田生命裏東京三菱銀行横　夜11時出発＝東北道＝西那須野塩原IC＝湯ノ花温泉＝田代林道＝猿倉登山口→田代山湿原＝帝釈山往復→登山口＝湯ノ花温泉＝西那須野塩原IC＝東北道＝新宿
歩程約5時間
大小の池塘と田代湿原の高山植物が楽しみです。
バス　一般向強　係＝中嶋
東ハイ保険加入者に限る。
軽登山靴以上で
費用約七千五百円
地図昭文社　尾瀬
電話で空席確認後、往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒245・0003横浜市泉区岡津町1444の1　中嶋要一
☎045・811・3130

★6月18日(金)19日(土) 丸山　一般向　雨天中止
西武池袋駅7時36分発快急秩父行乗車＝9時8分芦ケ久保下車（係待つ）→果樹公園→県民の森→丸山→芦ケ久保駅
歩程4時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0422・344・7801

★6月15日(火)16日(水) 旧中山道(16)　やや健脚　雨中止　係＝本多
15日JR新宿駅西口安田生命ビルみずほ銀行前　7時30分出発＝上信越道＝㉒岩村田宿→相生の松→平塚一里塚跡→駒形神社→㉓塩名田宿→千曲川渡し→御馬寄一里塚跡→八幡神社→八幡宿→道祖神→瓜生坂一里塚→望月町(泊)　16日㉕望月宿→本陣歴史民俗資料館→重文民家・旅籠二軒→大伴神社等施設充実
歩程両日共に約10km
費用約二万円（予約金五千円要）
望月宿他　バス　係＝篠藤
地図長野県
リンゴ園と田園の中、千曲川を渡り古代よりの駒の牧（馬産地）として名高い佐久盆地、八ケ岳・浅間山を左右に眺めながらの旅。往復はがきに〒住所　氏名　電話　会番を記入し申込み下さい。
〒302・0034取手市戸頭4の8の3の204　篠藤一子
☎FAX 0297・78・4899

★6月20日(日) 駅から歩く坂東札所巡りNo.10　バス　係＝佐野
駐車場　7時出発＝常磐自動車道＝桜土浦IC＝㉔楽法寺＝㉕西明寺＝㉓観世音寺＝常磐自動車道＝上野　費用約五千円
往復はがきに〒住所　氏名　生年月日　電話　会番を記入し申込み下さい。FAX・メール可
〒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@kxn.jp
☎090・7410・6944

★6月20日(日) 城ヶ崎　一般向弱　雨天中止　係＝藤谷末松
JR東京駅8時21分発快速小田原行中程乗車＝品川8時29分＝川崎8時38分＝横浜8時46分＝小田原9時33分着　乗換9時43分発熱海行乗車＝熱海10時6分着　乗換10時11分発伊豆下田行乗車＝伊豆高原11時9分下車（小田急新宿駅7時51分発急行乗車＝町田8時24分係小田原行乗車＝小田原9時20分着　乗換乗車＝小田原9時20分着　乗換が便利）→いがいが根→まないた岩→城ヶ崎海洋公園→吊り橋→ぼら納屋→城ヶ崎口バス停＝伊東駅　歩程3時間
交通費約六千円　JR利用時ホリデーパスかジパングが得
東ハイ保険加入者に限る。
あふれる色彩の海と花々が見頃。ゆっくり歩きます。
☎0422・373・9339　夜7時～9時

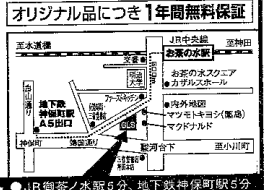
★6月20日(日) 塔ノ岳　健脚向
雨天中止　係＝近能健次郎
小田急新宿駅6時30分発急行箱根湯本行乗車＝渋沢駅下車→バス大倉行乗車＝終点下車→二股→鍋割山→塔ノ岳→ヤビツ峠→蓑毛→バス停＝秦野駅
歩程8時間
☎FAX 3802・2523

★6月22日(火) 智光山公園　一般向弱　雨天中止　係＝土肥原
西武池袋駅③9時19分発急行飯能行乗車＝稲荷山公園9時59分下車→八幡神社→徳林寺（係待つ）→稲荷山公園→八幡神社→徳林寺→今宿道跡→智光山公園（帰り希望者はバス乗車）→西武新宿線狭山市駅
歩程約3時間　地図狭山市
協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

★6月23日(水) 甘利山　初心者向　雨天中止　係＝奥村昭孝
JR新宿駅⑥7時発特急スーパーあずさ1号乗車＝韮崎駅下車→広河原　タクシー＝広河原→甘利山
タクシー利用帰路＝韮崎駅解散　歩程2時間
交通費六千三百四十円　他にタクシー代（参加人数で頭割り）
（注）タクシー予約のため申込み制　受付は20日まで　飛び込み禁止
☎FAX 3634・2284
朝10時30分迄　夜10時以後可

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%値引します

2004年改良モデル
このザックは2重マルです!!
中高年ハイカーに背負いやすく、思わず「へぇ～」と言ってしまう使いやすさも好評です。そのわけは、エベレスト無酸素登頂の第一人者、川村晴一さんのアドバイスを反映したデザインで設計されているからです。
ザックを自分の腰骨の上に固定でき、重みが肩に集中せずに分散するので、バランスがよく長時間の歩行でも疲れません。ザックには、ポケット5ヶ、ストックホルダー2ヶ、ペットボトルホルダー2ヶ付き。
●ウィンディ（25ℓ）日帰り・1泊向き
会員価格¥9,975
（本体価格¥9,500）
カラー：（オレンジ、ワイン、オリーブ）×グレー
●クリーク（35ℓ）小屋泊山行向き
会員価格¥11,025
（本体価格¥10,500）
カラー：（ブルー、ワイン、オリーブ）×グレー
オリジナル品につき1年間無料保証



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　ホームページアドレス http://www.greenlife.co.jp/
☎03(3233)4333　FAX03(3233)4310　お電話・FAX・HPからご注文できます。

大人達のペンション
白馬・安曇野の自然が待ってますよ！
東ハイ会員に限り、ご宿泊特別割引！
白馬駅、ハイク地点まで無料送迎！
●姫池自然園（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、姫池、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。

☆6月23日(水)　写生会　晴海埠頭
晴海埠頭公園噴水前10時集合　係＝宇賀神茂弥
（東京駅南口都バス晴海埠頭行　ビル倉庫などを描きます。
終点）停泊している大型船、レ　3時頃合評の後解散
インボーブリッジ、周辺海岸の　雨天強風などは中止
☎048・831・4863

★6月23日(水)　羽賀山～あじさい山　一般向　係＝上田妙子
東上線池袋駅急行7時44分発　バス＝越
乗車＝ふじみ野8時11分（係乗　生駅　歩程3時間30分
乗車）＝坂戸8時30分着　乗換8　交通費千九百円
時37分発＝越生駅8時57分下車　地図昭文社　奥武蔵・秩父
バス9時25分発＝麦原入口9　越生町名所のあじさいを探勝
時58分下車→戸神集落→羽賀山　☎090・2334・5454

★6月24日(木)～27日(日)　北岳→間ノ岳　一般向強　係＝木田　博
予告で満席となりましたので　ちを希望される方は連絡下さい。
締切ります。尚、キャンセル待　☎090・6535・0432

★6月25日(金)～27日(日)　小館山・鍬ノ峰　車　一般向　係＝吉村
25日新宿西口安田ビル東京三　間35分　費用二万五千円
菱銀行横　夜11時出発＝中央道　東ハイ保険加入者に限る。
＝木崎湖＝森城址・サンアルビナ鹿島槍　往復はがきに〒住所　氏名
→小熊山→サンアルビナ鹿島槍　生年月日　電話　会番を記入し
スキー場＝あずみの(泊)＝白沢登　申込み下さい。〒136・00
山口＝鍬ノ峰登山口→鍬ノ峰→　76江東区南砂2の3の6の1
登山口＝中央道＝新宿　013　吉村知恵子
歩程1日目5時間　2日目2時　☎(兼)3647・2868

★6月25日(金)～27日(日)　北・南蔵王　バス　やや健脚　係＝巽
25日赤羽駅北改札前　夜11時　岳→不忘山→白石スキー場＝赤
出発＝東北道＝白石＝笹谷＝笹　羽　歩程1日目7時間　2日目
谷峠→雁戸山→八方平→名号峰　5時間
→熊野岳→刈田岳駐車場＝坊平　費用約二万三千円
(泊)＝刈田駐車場→杉ヶ峰→屏風　☎3997・0593

★6月26日(土)　鷹尾山　一般向弱　係＝伊藤　寛
小田急新宿駅⑤7時31分発湯　雨天中止
本行前3両目乗車集合＝8時21　我国で初めて一等三角点測量
分本厚木下車　バス停①8時42　をした山です。膝・腰痛者参加
分発＝鷹尾団地行＝終点下車→天　歓迎。膝と腰に優しい歩行法や
覧台公園→山頂→鷹尾峠→まつ　膝・腰痛体操を指導します。ずい
かげ台＝本厚木バスセンター　いぶん良くなった方もいます。
歩程2時間　交通費千七百円　☎090・3114・0321

★6月26日(土)　釜ノ沢五峰　一般向　係＝辰巳一雄
西武池袋駅7時36分発西武秩　雨天翌日
父行乗車＝所沢8時1分＝飯能　ス停＝西武秩父駅
8時25分＝9時17分終点下車　交通費三千円位
タクシー＝長若山荘→一ノ峰→　歩程4時間位
三ノ峰→五ノ峰→中ノ沢分岐→　ゆっくり登ります。
文殊峠→キャンプ場→落合橋バ　まき道、短い鎖あり。
☎3806・0778
夜7時～8時迄

★6月26日(土)　本社ヶ丸　一般向強　雨天中止　係＝佐々木　保
JR新宿駅⑩6時44分発特快　本社ヶ丸北尾根を降ります。
高尾行乗車＝高尾乗換7時46分　歩程約5時間　軽登山靴以上
発河口湖行前方乗車＝終点下車　交通費ホリデーパスの他に約二
バス10時10分発＝三ツ峠登山　千円　東ハイ保険加入者に限る。
口下車→清八林道→八丁峠→清　地図昭文社　高尾・陣馬
八峠→本社ヶ丸→鉄塔→鶴ヶ鳥　協力＝大倉昌子
屋山→808M峰→笹子駅　☎090・8035・6123

★6月27日(日)　戦場ヶ原　初心者向　小雨決行　係＝秋山俊子
「花追ひと」ワタスゲ　バス＝日光駅
光行前方乗車＝北千住7時20分
＝終点9時12分下車　バス湯元
温泉行乗車＝竜頭の滝下車→石　歩程3時間30分
樋花橋→泉門池→湯滝→湯の湖　レンゲツツジ・アヤメにも？
→湯元温泉　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
☎3891・0380

★6月27日(日)　湯の丸山と温泉　バス　一般向弱　係＝平沢こと
残席あり、電話で申込みを。　別途保険代含む）
JR新宿駅西口八十二銀行前　地図昭文社　軽井沢・浅間
6時40分出発＝関越道＝上信越　レンゲツツジや初夏の花に期
道湯の丸IC＝地蔵峠→湯の丸　待して、ゆっくり登ります。
山(関東百名山)→烏帽子岳→地　協力＝佐々木(昭)・石井・松浦
蔵峠＝鹿沢温泉入浴＝上信越道　☎3657・8855
＝関越道＝新宿　歩程約3時間　夜8時～9時30分迄
費用五千四百円（入浴・飲物・

★6月27日(日)　赤鞍ヶ岳～巌道峠　バス　一般向　係＝伊藤　寛
JR立川駅北口高島屋前　7　滝痛者参加可　定員20名
時30分出発＝大栗赤鞍ヶ岳登山　東ハイ保険加入者に限る。
口→山頂→細芋ノ頭→長尾→御　費用五千円　申込みは6月12日
牧戸山→厳道峠　バス＝立川　13日皇海山バス山行と同じ。
歩程3時間　2万5千図大室山　☎(兼)042・325・3021
道志の地味な稜線を辿る。　☎090・3114・0321

★6月30日(水)　上高地　大正池～河童橋　バス　係＝奥村昭孝
新宿駅西口安田生命ビル横　申込みは電話又はFAXで〒
6時50分出発＝中央道＝松本I　住所　氏名　電話をお知らせ下
C＝上高地　大正池→自然研究　さい。非会員の参加も可能です。
路→田代池→河童橋→往路戻る　協力＝田川・丸山・奈良坂他
Ⓟ＝松本IC＝中央道＝新宿21　☎(兼)3634・2284
時　歩程3時間　費用五千円　朝10時頃迄　夜10時以後可

◉第3回写真展を終えて

今年も多くの会員に協力頂き無事終了することが出来ました。年毎に参加者も増加し、出展者34名、作品数93点、東ハイ展らしい作品が揃ってきました。

四季を通して雪山、新緑、夏山、紅葉等、特に花、動物、滝、景色等、山岳写真にはない東ハイ色を出せたこと、今後も会員の皆さまのご協力を頂き、東ハイ写真展を発展させ、続けたいと思います。また東ハイらしい低山の写真の出展をお待ちしています。

来年は3月5日(土)～17日(金)を予定しています。

来場者は代表を始め協力者も含め約600名でした。ここに改めて御礼申し上げます。来年はデジカメ写真も予定しています。応募に関してはまた会報に掲載いたします。

巽　次郎

〔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）

◉3月入会のお仲間（21名）
会員番号13684～13704

高橋喜代　峯岸寿茂
落合　進　峯岸好子
徳田　宏　藤井昭二
松本とき　中西セチ　滝沢正明
飯島紳哉　新井博子　橋本嘉子　近藤陽子
小林あさ子　石山賀代子　重田　修
横川美智子　吉川美津江
林　美沙江　菅谷三千代

◉4月入会のお仲間（45名）
会員番号13705～13752

吉沢和子　宮阪朝子
八幡禎子　青木幸枝
雨宮　保　向野康宏
佐藤明宗　大門新一
北垣孝恵　矢嶋都子
神山清子　加藤武興
平澤文子　大熊輝雄
徳家　厚　佐藤光子
阿部道子　池田鎮禧
山口博子　岩下サチ
中島　誠　根岸敦子
坂口二三子　関口由利子
海老沢　保　小田美尋代
大房八千代　横尾いみ子
太田代　勇　根本佳世子
半田美紗子　石井カツ江
亀井奈保美　平野由美子

【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。

東京ハイキング協会

平成15年度　収支決算報告書

平成16年3月31日

収入の部 摘要	金額(円)	支出の部 摘要	金額(円)
現金　前期より繰越	209,863	通信費	1,670,657
郵便貯金　〃	4,648,323	諸会費	847,747
普通預金　〃	1,780,321	旅費交通費	686,010
定額預金　〃	5,000,000	事務用品費	117,786
仮払金　〃	44,460	印刷費	1,689,228
年会費	6,567,770	水道光熱費	129,789
参加費	1,637,300	公租公課	34
協賛費	663,480	賃貸費	1,338,000
寄付金	20,000	荷造運賃	59,850
受取利息	191	東ハイ祭費	1,962,728
雑収入	98,800	図書費	9,720
		慶弔費	95,750
		遺対基金費	13,150
		雑費	156,742
		別途積立金へ振替	——
		現金　次期へ繰越	183,678
		郵便貯金　〃	4,737,291
		普通預金　〃	1,934,548
		定額預金　〃	5,000,000
		仮払金　〃	37,800
合計	20,670,508	合計	20,670,508

平成16年4月6日

上記の通り御報告致します。

代表　秋山俊子　㊞
会計担当　飯塚賢次　㊞
会計監査　佐々木保　㊞
〃　中村永彦　㊞

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。

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

会計担当理事・飯塚賢次