

今月入会員の会費：平成17年3月まで1,800円+入会金1,000円

(51) コース

1(木)	霧降高原歩道	倉内
2(金)	返子ハイク	木田
3(土)	4(日)早池峰他パス	土肥原
4(日)	5(月)伯耆大他パス	伊豫
5(月)	6(火)9(金)加賀白山他パス	平沢
6(火)	7(水)11(日)北海道	伊藤
7(水)	8(木)黒山田パス	巽
8(木)	9(金)高水三山	中村
9(金)	10(土)三国山	川奈
10(土)	11(日)雄国沼他パス	辰巳
11(日)	12(月)戦場ヶ原	藤谷
12(月)	13(火)4(木)奥鬼怒	西沢
13(火)	14(金)15(土)鳳凰三山パス	加藤
14(金)	16(土)17(日)鷹ノ巣山	藤森
15(土)	18(月)鳥帽子岳	伊藤
16(土)	19(火)10(土)杉形山	伊藤
17(土)	20(日)川苔山	奥村
18(日)	21(月)鷹ノ巣山	直江
19(月)	22(火)野陣尾岳	柴崎
20(火)	23(水)19(金)妙高山他パス	辰巳
21(水)	24(木)25(金)26(土)野陣尾岳他パス	木田
22(木)	27(日)19(月)蝶ヶ岳他パス	平沢
23(金)	28(月)29(火)坂東火口No.11パス	佐野
24(土)	30(水)31(木)宝水火山	土肥原
25(日)	1(金)2(土)城山に相模湖	阿部
26(日)	3(土)4(日)霧笠山パス	加田
27(日)	5(月)6(火)飯釜山	伊藤
28(月)	7(水)8(木)26(土)ケツ川御島谷	宇賀神
29(火)	9(金)10(土)利尻山他	伊藤
30(水)	11(日)22(月)塩見岳他パス	巽
31(木)	12(月)23(金)24(土)塩見岳他パス	佐々木
32(金)	25(日)26(月)巻機山他パス	直江
33(土)	27(火)28(水)箱根自然緑道	藤谷

▼山行参加費 会員二百円・会員外五百円 ▼山行参加のとき会員証・参加票を必ず持参のこと ▼Rのバッジが東ハイの目印	★7月1日(木) 霧降高原歩道 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 7時12分終点下 車バス霧降高原行乗車 1時高 原歩道入口下車 見晴台 1分岐 滝尾神社・滝尾古道・神橋 日 ★7月1日(木) 5日(月) 白雲岳 黒岳他 航空機 係 木田 博 予告済ですが空席あります。 花の旅シリーズ No.4 一般向 朝立 4泊5日 百名山・花の百 名山5座を巡る花の旅 定員20 名 費用十萬五千元(車内飲料 別途救護者費用付保険金全部込 1日目) 千歳 旭川 層雲峽 名所巡り 銀泉台 ヒュッテ(泊) 2日目 銀泉台・赤岳・古泉岳 白雲岳・緑岳・大雪高原温泉 黒岳登山(泊) 3日目 原温泉 プウエー 黒岳・中岳・間宮岳 ★7月2日(金) 逗子ハイク 一般向弱 雨天中止 係 土肥原 京急品川駅 9時38分発快速3 崎口行乗車 金沢文庫 10時14分 乗換同ホーム向 10時19分30 新逗子行後方乗車 終点 10時50 分下車 後方階段利用改札前集 合 逗子海岸 披露山公園 浪 ★7月2日(金) 4日(日) 早池峰山・姫神山 バス 係 伊藤 寛 2日 JR池袋駅北口 夜8時 出発 3日 朝河原坊登山 4日 早 池峰山往復 洪民流 4日 一 本杉山往復 姫神山往復 池袋 一般向 歩程 1日目5時間 2 日目3時間 定員20名 東ハイ保険加入者に限る。 ウスニクノウが期待できます。 2万5千圓早池峰山・高橋山・ ★7月2日(金) 4日(日) 伯耆大山と砂丘 バス 係 平沢 こと 残席あり、電話で申込みを。 2日 JR新宿駅西口八十二銀行 前 夜8時30分出発 東京名道 名神道 米子道溝川 IC 大山 登山口 夏山道 大山(百名山) ①行者歌 大山寺参拝 大山寺 鳥取砂丘見物 砂丘温泉 名 鳥取駅周辺で夕食 中国道 名 神道 東名道 4日 朝新宿6時	24(土) 唐松岳他 バス 平沢 25(日) 御岳 秋山 26(月) 釜薩 秋山 27(火) 天神平 バス 奥村 28(水) 天神平 バス 奥村 28(土) 加治丘陵 バス 藤谷 29(日) 加治丘陵 バス 藤谷 30(月) 加治丘陵 バス 藤谷 31(火) 加治丘陵 バス 藤谷
--	--	---

★7月3日(土) 金沢八景海の公園 潮干狩り 係||榎本喜美代
 JR急行品川駅8時24分発特急 〆ぞうり・掘る道具 日除け
 崎口中程乗車||横浜8時48分 策はしつかり 雨天中止
 ||金沢八景9時5分下車(保持 家族子供同伴でどうぞ。
 つ) 海まで約25分歩く。網又は 交通費千円
 はザル・ビニール袋・車手・ゴ 〆045・701・4789

★7月3日(土) 黒川鶏冠山 一般向 雨天中止 係||柴崎 実
 JR八王子駅8時5分発甲府 山駅 歩程約4時間
 行中程乗車||9時44分山駅下 交通費約1代バス乗越精算
 車タクシ||柳沢峠||六本木 〆0285・23・778
 峠||三本木||横手峠||黒川山|| ツツジの群落見頃
 鶏冠山||柳沢峠 タクシ||塩 〆045・581・0846

★7月3日(土) 霧澤ヶ峰 一般向 雨天中止 係||中田 勇
 西武池袋駅7時54分発準急 分発三峰神社行乗車||終点下
 能行乗車||7時48分飯能着 乗 〆霧澤ヶ峰往復 歩程4時間
 換7時53分西武秩父行乗車 地昭文社 奥秩父I
 終点8時48分下車 バス9時10 〆048・581・0846

★7月3日(土) ムロクボ尾根 般同強 雨天翌日 係||辰巳 実
 JR新宿駅①6時44分発特快 交通費三千円位
 高尾行乗車||7時11分立川着 東ハイ保険加入者に限る。
 乗換7時23分バス五日市行乗車 軽登山靴以上で
 終点下車 バス8時55分都民 岩場急下降あり、ゆつくり歩
 の森行乗車||終点下車 鞘口峠 地昭文社 ||奥多摩
 ||三頭山||入小沢||峰||スカヤ 七ツ石・雲取の展望よい
 山||分岐||ムロクボ尾根||三 〆3806・0778
 頭橋||深山橋バス停||奥多摩 夜7時||8時迄
 歩程4時間30分位

☆7月4日(日) 写生会 目黒自然教育園 係||宇賀栞茂弥
 JR目黒駅改札口10時集合 されている。要入園料
 (自然教育園は目黒駅より徒歩 雨天悪天候は中止
 約10分) 園内は鬱蒼とした木立 〆048・831・4863
 と池、沼があり豊かな自然が残

★7月4日(日) あじさい山 初心者向 小雨決行 係||秋山俊子
 「花道びと」アジサイ あじさい山展望台||往路戻る
 東上線池袋駅8時30分発急行小 麦原バス停||越生駅
 川町行中程乗車||坂戸9時15分 歩程2時間30分
 着 乗換9時31分発越生行||9 あじさい山まで3kmはあじさい
 時49分終点下車 バス黒山行乗 街道と呼ばれ、一万三千株あり
 車||麦原入口下車||住吉神社 〆3891・0380

★7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 童子堂||③音楽寺||④法泉寺
 方乗車||所沢8時30分 飯能前 巴川||西武秩父駅 歩程3時
 8時57分||大野原駅9時55分下 地昭文社 ||奥武蔵・秩父
 車||②岩之上堂||②観音院||② 〆048・581・0846

★7月4日(日) 日ノ出山 一般向強 雨天中止 係||高橋富美
 JR新宿駅⑦7時44分発ホリ 神社||日ノ出山||つるる温
 デー快通おたま||1号前方乗車 バス||五日市駅 歩程約5時間 軽登山靴以上
 ||立川8時11分||拝島8時25 分||御蔵駅8時59分着 乗換9
 時16分奥多摩行乗車||9時32 分||分蔵ノ巣駅下車||大橋峠||御岳 〆3412・6687

◆初参加の人には皆で話しかけ、親切に

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

TECHNOLIGHT フレーム

(特許出願中)

秘密は背中

LAVAREDO®
ラヴァレド



背中(バックリングス)を短くして、表裏の背中からピッタリとフィットします。このサイズで前方のウェットがあり、移動が楽です。

容量: 20L
価格: **¥5,900**



HIDDENPEAK®
ヒッドピーク

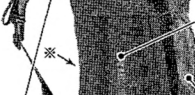
両側(サイド)は硬質で丈夫、軽量化を追求したシリコンモデル。W.システム採用。

容量: 28L
価格: **¥6,300**

CHOORYU®
チョーリュウ

丸みのある背板の両側に「肩ホールド」が組み込まれたサイズ。ボウタイは、大柄な背板に「モーター」が内蔵して

容量: 35L
価格: **¥6,800**



S字カーフショルダーベルトは、背中からピッタリフィットします。

背中快適!

背中に風が流れます



爽快フレーム 3つの特徴

- 背中快晴
- ビッタリフィット
- 軽〜くラクラク

取り出し便利なアクセスポケット

食べ物や荷具など、フタを開けずに中の荷物が見え、取り出すことができます。(※お取扱い)



ベクトルボルト緩着サーボポケット

飲物の保冷・保温効果のあるサービートを追加したベクトルボルトケース。(※お取扱い)



※フットレ、ヒールロック対応仕様です。

OUTDOOR MIND

ニッピン

〒011-0021 東京都千代田区外神田1-1-1
新山ビル 03(3253)1431
営業時間: 月～土 12:00～19:00 日 11:00～18:00
第2・第3火曜日は、定休日です。

秋葉原・秋葉原本店



〒03-3253-1438 03(3257)0280
E-MAIL: nippin@nippin.co.jp
nippin.co.jp
〒03-3253-1438 03(3257)0280
E-MAIL: nippin@nippin.co.jp
nippin.co.jp

http://www.nippin.co.jp

平成16年7月号(3)

★7月14日(水) 櫛形山 一般向
JR新宿駅⑥7時発特急スーパ
ーあずさ1号乗車⇨甲府駅下車
タクシー池の茶屋林道終点
⇨奥仙重・櫛形山・裸山⇨往
路戻る タクシー⇨甲府駅

雨天中止 係⇨興村昭孝
者数で頭割りしますが高額代金
となります。後日案内。
【注】タクシー予約のため申込
み制 受付は11日まで 飛び込み
も禁止

東ハイ山行強弱度

(歩程は休憩時間を含みます)

表示方法	歩程時間	備考	
		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	比較的调整されたコース	
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

地図昭文社 槍
 費用三千二百五十円(25名の時)
 参加者にはコース表を送ります。
 高山植物や展望を楽しみます。

★7月17日(土) 21日(水) トムラウシ・十勝岳
 予告済ですが空席あります。
 希望者は早めに申込み下さい。
 一般向強 朝立4泊5日
 1日目千歳→トムラウシ温泉
 大雪荘泊 2日目十勝岳温泉カミホロ
 シ山往復→東大雪荘(連泊)
 3日目十勝岳温泉カミホロ
 荘泊 4日目望岳山→十勝
 岳→上ホカメツト山→十勝
 岳温泉 南富良野町中山湖泊

★7月18日(日) 坂東札所 バス
 駅から歩く坂東札所巡りNo.1
 一般向
 係 佐野俊一郎
 会番を記す

5日目富良野観光 千歳
 総歩程26時間 費用十一万五
 円(車内飲料・別途救援者費
 付保険金全部込) 定員18名
 参加希望者は往復はがきにニ
 所氏名 生年月日 電話
 番を記入左記に申込下さ
 272・00014市川市田
 5の11の3の501 木田
 公 0909・65355・0443

らゆつくり登ります。
 協力 石井・久保
 3657・8855
 夜8時～9時30分迄

急登 急坂あり 健脚向
ザック15kg以上かつげる人。
自炊山行のため 食料6日分、
シユワ、マツト、食器類、コ
ンロ、非常食、懐電必要。
往復はがきに干住所 氏名

☆7月20日(火) スケッチハイク奥多摩御岳溪谷 係「宇賀神
15分集合(JR青梅線御嶽駅改札口10時)
JR青梅線御嶽駅改札口9時15
分(御嶽駅10時11分着を便利)
青梅線に沿って流れる溪谷に下
りて岩と急流、吊橋、青い山々
を描く。3時頃合評会後解散
雨天・強風は中止

☆7月20日(火) 25日(日) 利尻山・ 暑寒別・天塩 係「伊藤 寛
20日羽田9時30分発」椎内
フエリ「利尻島泊」21日「登
山口」利尻山往復 22日フエ
リ「札文島」薄雪草自生地札
文島泊 23日フエリ「椎内
東ハイク保険加入者に限る。

生年月日 電話 会費を記入し
て申込下さい。
〒195・0061 町田市鶴川
5の3の15の501 加藤栄一
0800・1039・08006
夜7時30分～9時までに

★7月24日(土) 北ア 唐松岳
松岳 バス 一般向 係ノ平沢
松岳 バス 2あり 飯前 係ノ平沢
24日JRR新宿駅西口八十二銀行
前 6時40分出发ノ中央道ノ長
野道豊科ICノ八方山麓ノ道
ヲ八方山頂ノ八方尾根ノ唐
松山莊(油) 25日山莊ノ唐松岳
(三百名山)ノ山莊ノ八方池ノ
山頂駅コンドラノ山麓駅ノ八方
温泉入浴ノ長野道ノ中央道ノ分
宿駅 歩程1日目3時間30分
2日目約3時間
地昭文社 馬馬岳
費用約二万三千八百円(ゴンド
ラノ入浴ノ飲物ノ別途保険代含
む 25名ノ場合)
高山植物や展望を楽しみます
参加者にはコース表を送ります

(45
コ
ー
ス

パコねてより検討されていたように納入されました。この度事務所に
●注意
⑤247・2940
役員一覧表の吉村知恵子リ
ダーの携帯電話は間違えて掲
げられましたので、ご使用はご
慮下さい。

	★8月1日(日) 高峰山 バス 花追びと」ヒメシヤジン R池袋駅北口改札前7時30分 乗合 7時40分出発「小諸」車 坂峠・高峰山△2092(花百名) 往復「池袋」 歩程3時間弱 数えきれない程の高山植物の 咲き乱れる中をゆつくりさま	係「秋山俊子」 費用四千三百円 電話又はFAXで申込み後 郵便振替0014000176 4469 秋山俊子 地図昭文社 軽井沢、浅間 3891・0331 3891・0380
	★8月1日(日) 富士山一合五合と奥庭 バス 係「平沢こと」 予告で満席キャンセル待ちで。 R新宿駅西口八十二銀行前 も時40分出発「中央道河口湖」 C馬返り登山口「吉田口五合」 I河口湖五合目「御庭・奥庭」 三合目御海台駐車場「紅富士 の湯(入浴)」中央道「新宿 歩程4時間45分 一般向	係「伊藤寛」 How-hi@photos.ocn.ne.jp 090・3114・0321
	★8月1日(日) スケッチハイイク 千代田線金町駅改札9時30分 集合 バスでの大開川水門に行 き、レンガ造りの間川、大木 の森、緑の木々とその影を移す川	水元公園 係「宇賀神茂弥」 ボブラ並木などを描きます。 雨、強風など悪天候は中止。 8月中旬の写生会は夏休み
	★8月1日(日) 5日(木) 飯豊山 予告で満席となりましたので 締切ります。キャンセル待ち希 望の方は連絡下さい。	バス 健脚向 係「伊藤寛」 How-hi@photos.ocn.ne.jp 090・3114・0321
	★8月1日(日) 8日(日) 裏銀座 笠ヶ岳 健脚向 係「加藤栄一」 一日「JR新宿入口7時発」信濃 大町「柏原新道駅」→種池山荘 →針ノ木岳→針ノ木小屋→ 船室小屋→烏帽子岳→烏帽子 小屋→野口小木小屋→野口 五郎岳→水晶岳→鷲羽岳→三俣 山荘→三俣連華岳→又六岳→ 笠ヶ岳→笠ヶ岳小屋→新道 →新高高温泉「松本駅」 総歩程5時間 費用七千九百円 岩場、クサリあり	参加希望者は往復はがきに 住所氏名生年月日 電話 会費記入の上申込み下さい。 〒195・0061町田市鶴 5の3の10の501 加藤栄一 042・734・0734 080・1039・0804 夜7時30分～9時
東ハイ山行強弱度	(歩程は休憩時間を含みます)	
表示方法	歩程時間	備考
初心者向	2 3	初めての山歩き、ゆつくり歩くコース
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	高度差が大でヤブ尾根、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

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



八ヶ岳の基町駅
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 0426-48-5211
大宮店 048-647-5707	川越店 049-228-6751	高崎店 027-327-2397	太田葛林店 0276-38-0820
宇都宮今泉店 028-639-8650	甲府店 055-221-0141	茅野駅前店 0266-82-8610	松本店 0263-36-3038
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®

ラビド

背中（バックレングス）を縦
にして、女性の背中にピッタ
リフィットします。このイ
ズで7年間のバックが、の
め、収納力抜群です。

容量 20L
価格 **¥5,900**

HIDDENPEAK®

ヒドンピーク

バックレングスに縦のメッシュ、
縦帯をもたせたワンツーム
タイプ。WストッパーOK。

容量 25L
価格 **¥6,300**

CHOOYU®

チュウユ

縦・横の両方向に4点固定。
スリーブも入るゆとりある
サイズ。バックは、水筒等
の入れ、メッシュで利用で
います。

容量 35L
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 ビタリフィット
- ③ 腰へラクラク



ペットボトル探索サーモポケット

飲物の保冷・保温効果のあるサーモシート
を縫っ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

食べ物や道具など、フタを開けずに中の
荷物がスムーズに取り出せます。(右側面)

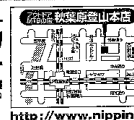
8インチショルダーベルトは
腰中にピッタリフィットします。

OUTDOOR MIND

ニッピン

T10-0021 東京都千代田区千代田3-11-11
登山本館 ☎03(3253)1431
登山部/平日10時～19時 土・日10時～19時
駅近く・駅直結 駐車場は、定価です。
お電話・お立ち寄りお待ちしております。

所蔵 東京都立山本館



〒100-0001 東京都千代田区千代田3-11-11
登山本館 ☎03(3253)1431
登山部/平日10時～19時 土・日10時～19時
駅近く・駅直結 駐車場は、定価です。
お電話・お立ち寄りお待ちしております。

〒100-0001 東京都千代田区千代田3-11-11
登山本館 ☎03(3253)1431
登山部/平日10時～19時 土・日10時～19時
駅近く・駅直結 駐車場は、定価です。
お電話・お立ち寄りお待ちしております。

http://www.nippon.co.jp

会員証と参加票を忘れずに

★8月7日(土)8日(日) 木曾駒ヶ岳他 バス 係り平沢こと
予告で満席キャンセル待ちで。費用二万二千円(路線バス・ロ
参加者にはコース予定表をお送りします。イブウエイ・入浴・飲物・別途
7日駒ヶ岳往復 宝剣山莊泊 保険代含む)
歩程2時間30分 歩程2時間30分 高山植物に期待してゆつくり
8日宝剣岳・三ノ沢岳・千畳敷 登ります。
歩程4時間30分 協力し千田(満)
地図昭文社 木曾駒・空木岳
夜8時〜9時30分

★8月7日(土) 節刀ヶ岳他 一般向強 雨天翌日 係Ⅱ辰巳

ⅠJR新宿駅6時急発各停車Ⅱ 歩程6時間位 交通費六千円位

6時38分上り川着 乗換6時43分 急登降あり 車Ⅲ保良加入者
急甲府行乗車Ⅱ大月乗換 富士 急登山靴以上で
河口湖行乗車Ⅱ終点下車 タ に限る。軽登山靴以上で
クシⅡオートキャンプ場下車 地図昭文社 富士五湖
大石峠登山口Ⅱ節刀ヶ岳Ⅱ金 絶景ポイント多くあり
山↓鬼ヶ岳Ⅱ鍵掛峠Ⅱ魚眠荘パ 38006・0778
ス停 タクシⅡ河口湖駅 夜7時〜8時

ハヤチネウスユキソウとの出会いに期待して。
往復はがきかFAX又はメールに〒住所、氏名、生年月日

10時出発⇨河原坊⇨小田越⇨早
い峰山往復⇨河原坊⇨油⇨小
越⇨薬師往復⇨河原坊⇨峠⇨
六角牛山⇨登山口⇨遠野⇨赤羽
歩程各日約5時間
費用二万三千円位

ハヤチネウスユキソウとの出

ハヤチネウスユキソウ

山小 2664の10 柴崎 実
i. 〒323・0825 小山市
shiba@carnec.plala.or.jp
☎ 0285・23・7785



往復はがきに〒住所 氏名

★8月5日(木)〜8日(日) 立山他 バス 一般向強 係Ⅱ巽 次郎
5日新宿駅西口朝日生命前 奥大日岳、大日小屋(泊)、大日岳
夜11時出発⇨中央道⇨北陸道⇨ 下大日平、称名滝⇨新宿 歩程
立山⇨室堂⇨一ノ峯⇨雄山⇨別 1日約5時間 費用三万五千円内位
山⇨剣御前小屋(泊)⇨室堂乗越⇨ 3997・0593

★8月6日(金)〜8日(日) 早池峰山他 バス 一般向 係Ⅲ柴崎
6日新宿西口朝日生命前 夜一電話 会番を記入し申込み下さ

★8月5日(木)・8日(日) 薬師岳・五色ヶ原 バス 係1佐々木
予告で満席となり締切ります。 生年月日 電話 会番を記入し
キャンセル待ちの人は受付めます。 申込み下さい。 申込み月日 電話 会番を記入し
要延滞時間 夜行2泊4日 261・0003 千葉市美浜
費用約四万二千円 健脚向 区高浜3の5の3の304
090・8003・5・612
043・277・5062
折立・薬師岳山荘(定室) 5の11の3の501 木田 博
折立・薬師岳山荘(定室) 090・6535・0432

8月4日(水) 8日(日) 白馬ノ朝日縦走
予告席です。空席あります。
電話確認の上、申込んで下さい。
新宿西口東京三菱銀行横
枝10時出発ノ関越道ニ5日朝5
時白馬岳登山ノ大雪降リ
馬山荘白馬岳往復役8時間
6日朝5時山荘ニ雪倉庫ノ朝日
小屋約8時間 7日小屋ノ朝
日小屋約8時間

池高原7時間 係ノ木田博
一般向強 費用四万三千円
軽アイゼン必携 夜行3泊4日
稜線の花を楽しむながら、ゆ
つくり歩きです。

参加希望者は往復はがきに〒
住所氏名 生年月日 電話
会費を記入し申込んで下さい。
〒272-0014千葉県市川市尻
子2-27

★8月12日(木)～15日(日) 草津白根山他 バス やや健 係直江
12日新宿西口安田生命ビル横 費用四万円
夜11時出発 関越道 渋川 東ハイ保険加入者に限る。
津白根山3時間 笠方岳1時間 千206・0034多摩市鶴牧
東館 一ノ瀬 岩菅山縦走11 4の1の1の405 直江忠彦
時間 切明 雪国 羽黒姫2 090・21146・6765
時間 関越道 新宿

▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

● 8月11日(水) 役員会 日暮里中央町会会館 夜6時30分開始

★ 8月11日(水) 高尾山 初心者向 雨天中止 係員 奥村昭孝

京王新宿駅 8時40分発 高尾山 歩行 3時間30分位 6号路は沢

口行前方乗車 8時終点下車 (駅前 沿いの道 森林浴と軽ハイク

10時) 6号路 毘留澤 高尾山 公園 3634・2・284

葉王院 高尾山口駅 午前10時半迄 午後10時以後

★8月8日(日) 奥穂高ヶ前穂 健脚向 係員伊藤 寛
予告で満席となりましたので
↓
★8月8日(日) 高山 一般向強
武蔵五日市駅 9時15分集合
JR東京駅 7時37分中央特快
高尾行乗車 立川着 乗換8時
32分発武蔵五日市行乗車 終点
下車 バス 大岳鍾乳洞下車
高山 芥場峠 奥ノ院 御岳
090・7410・6944
山ヶプル止 16時30分頃解散
係員佐野俊一朗

ケーブルカー↑乗車↓御岳山駅↓
 御岳山↑芥崎峠↑大岳神社↑大
 ★8月8日(日) 切込湖↕刈込湖
 東武浅草駅7時10分発快速日
 光先行前乗車7時50分光駅9時
 12分下車 バス湯元温泉行乗車
 ↓湯元温泉下車↓小峠↓刈込湖
 ↓切込湖↓瀬沼↓山王峠↑光徳
 一般向 雨天中止 係↓西沢
 牧場↑光徳温泉バス乗車↑東武
 日光ミニフリーパス四千九百四
 十円が得
 ☎090・3528・5641

27分_上ヶ久保駅9時8分下車
 (係待下)_上兵ノ沢_上雌岳_上雄
 岳_上焼岳_上焼岳分岐_上二子山登
 ★R8月8日(日) 大岳山 一般向強 雨天中止 係_上加世田輝三
 ↓JR新宿駅6時49分発青梅行
 乗車_上終点下車 乗換8時14分
 發奥多摩行乗車_上御嶽駅下車
 (係待下)_上バス8時38分ヶケブ
 下車乗車_上終点下車 滝本車
 地図昭文社 奥武蔵・秩父
 ☎048・581・0846
 東ハト保険加入者に限る。
 地図昭文社 奥多摩

★8月7日(土) 越前山他
夜11時出 中央道→中津川
伊那川ダム→越前山6時間→越
百小屋→安平路山5時間→安平
路小屋→7時間大平宿→飯田

★8月8日(日) 二子山 一般向
西武池袋駅7時36分発快急
所沢駅8時37分→東飯坂急
歩程3時間30分

雨天中止 係Ⅱ中田 勇
山口バス停Ⅱ芦ヶ久保駅

バス やや健脚 係Ⅲ直江
中央道→新宿 費用二万四千円
東八保険加入者に限る。

2006・00034多摩市鶴牧
4の1の1の405 直江忠彦
0900・21146・6765

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

★8月17日(火)〜22日(日) 荒川三山ス
パズ 鍵脚向 係伊藤
山ス 鍵脚向 係伊藤

★8月15日(日) 逗子・二子山
 般向 雨中止 係二土肥原二郎
 ↓JR東京駅横須賀線①9時11分
 発久里浜行後方乗車↓東逗子10時17分下車(保持つ)↓沼間
 中学↓二子山↓森戸川↓京急総
 3657・8855 協力佐々木昭・石井敏
 夜8時〜9時30分

参加者にはコース予定表をお送りします。

14日夜叉神峠登山口→南御室小屋① 歩程5時間30分

15日小屋→鳳凰三山→青木鉱泉 歩程7時間45分

地図昭文社 南ア甲斐駒・北岳費用約二千五百円

タカネビランジや高山植物に期待してゆつくり登ります。

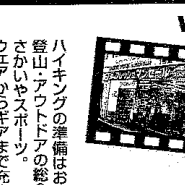
★8月14日(土)15日(日) 鳳凰三山
健脚向 係1佐々木・平沢
予告で満席キャンセル待ちで
石橋花橋・竜頭ノ滝 パス1東
武日光駅 歩程3時間 ゆつちく
り歩く 日光ミニフリーパス四
千九百四十円が得
地昭文社 日光
☎3891・0380

★8月14日(土) 小田代ヶ原 初
心者向 小雨決行 係 秋山
「花道びと」ノアザミ・ホザキ
シモツキ等
東武浅草駅 7時10分發快速日光
行前方乗車 北千住 7時20分
9時12分終点下車 バス 9時26
分發湯元温泉行乗車 湯淵入口
下車 湯淵 泉門池 小田代ヶ
原北端 展望台 小田代歩道

東ハイ会員優待の店

お会計時に、金品バッチか会照証をお見せ下さい。
店舗別の特典からさらに加配いたします

www.sakaiya.com



ハイクングの準備はお済みですか？
登山・アウトドアの総合専門店
さかいやスポーツ。
ウエからギアまで充実した品揃え。
さかいやにお任せ！

全国どこでもあかせ！
通信販売OK



カモシカスポーツ

山の店・松本店

7月23日(金) オープン!

山の店・穂高店がいよいよスケールアップして新しく生まれ変わります。カモシカの夢を実現した登山専門店です。上高地から松本への下山時にどうぞお立ち寄りください。

オープンセールは7/23(金)から8/1(日)まで。

山の店・松本店 ☎0263 (48) 2424
〒390-1242 長野県松本市和町1478-1
AM10:00~PM7:00

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

山の店・本店 ☎03 (9232) 1121 〒169-0075 東京都新山
山の店・横浜店 ☎045 (212) 2044 〒231-0062 神奈川県
AM10:30~PM6:00(月・金) AM10:30~PM7:00(土・日・祝)

東京ハイキング

ハイキング安全保険の加入は早めに



▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

【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。どうしても代わりの人がないときは早めに関係者に連絡して下さい。山行日までに日数に余裕がある場合は、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が、バスは予定通り出発します。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)

★8月29日(日) 御岳山 初心者向 雨天中止 係 秋山俊子
「花追」と レンゲショウマ
JR新宿駅(8時19分)分発ホリデ
快速おくらま3号前分乗車
立川8時47分御岳駅9時34分
下車 バス 御岳山 御岳山
御岳山駅→レンゲショウマ群落
3891・0380

★8月29日(日) 若ノ湖西岸 一般向 雨天中止 係 土田忠昭
小田原新駅7時1分急行
小田原行車8時35分小田原
下車 バス 桃源台行8時50分急
乗車 桃源台下車 早川口→深
谷 4042・3373・9339

★8月29日(日) 稲倉山 バス 一般向 係 藤谷末松
池袋駅西口東京芸術劇場横
7時30分急行 関越道 上信越
道 下仁田IC 茂田 鳥居時
稲倉山(1370M) 鳥居時
の広場 神の池園地 那須大橋
の湯 富岡IC 上信越
道 池袋 歩程3時間30分
費用4000円(入浴代別)

★8月29日(日) 尾白川溪谷 一般向 雨天中止 係 伊藤寛
JR高尾駅7時25分急行小淵沢
行前3両目乗車集合 10時19分
終点下車 タクシー 町宮駐車
場 旭池 百合ヶ湖 神倉池
駐車場 タクシー 小淵沢 歩
程5時間 2万5千円 甲斐駒ケ
岳 長坂上 東ハイ保険加入
090・3114・0321

★8月31日(火) 9月4日(木) 聖岳 光岳 バス 係 伊藤寛
予告で満席となりましたので
締切ります。キャンセル待ち希
望の方は連絡下さい。
090・3114・0321

★8月29日(日) 御岳山 初心者向 雨天中止 係 秋山俊子
「花追」と レンゲショウマ
JR新宿駅(8時19分)分発ホリデ
快速おくらま3号前分乗車
立川8時47分御岳駅9時34分
下車 バス 御岳山 御岳山
御岳山駅→レンゲショウマ群落
3891・0380

★8月29日(日) 若ノ湖西岸 一般向 雨天中止 係 土田忠昭
小田原新駅7時1分急行
小田原行車8時35分小田原
下車 バス 桃源台行8時50分急
乗車 桃源台下車 早川口→深
谷 4042・3373・9339

★8月29日(日) 稲倉山 バス 一般向 係 藤谷末松
池袋駅西口東京芸術劇場横
7時30分急行 関越道 上信越
道 下仁田IC 茂田 鳥居時
稲倉山(1370M) 鳥居時
の広場 神の池園地 那須大橋
の湯 富岡IC 上信越
道 池袋 歩程3時間30分
費用4000円(入浴代別)

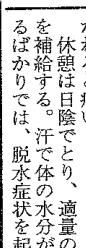
★8月29日(日) 尾白川溪谷 一般向 雨天中止 係 伊藤寛
JR高尾駅7時25分急行小淵沢
行前3両目乗車集合 10時19分
終点下車 タクシー 町宮駐車
場 旭池 百合ヶ湖 神倉池
駐車場 タクシー 小淵沢 歩
程5時間 2万5千円 甲斐駒ケ
岳 長坂上 東ハイ保険加入
090・3114・0321

★8月29日(日) 御岳山 初心者向 雨天中止 係 秋山俊子
「花追」と レンゲショウマ
JR新宿駅(8時19分)分発ホリデ
快速おくらま3号前分乗車
立川8時47分御岳駅9時34分
下車 バス 御岳山 御岳山
御岳山駅→レンゲショウマ群落
3891・0380

★8月29日(日) 若ノ湖西岸 一般向 雨天中止 係 土田忠昭
小田原新駅7時1分急行
小田原行車8時35分小田原
下車 バス 桃源台行8時50分急
乗車 桃源台下車 早川口→深
谷 4042・3373・9339

★8月29日(日) 稲倉山 バス 一般向 係 藤谷末松
池袋駅西口東京芸術劇場横
7時30分急行 関越道 上信越
道 下仁田IC 茂田 鳥居時
稲倉山(1370M) 鳥居時
の広場 神の池園地 那須大橋
の湯 富岡IC 上信越
道 池袋 歩程3時間30分
費用4000円(入浴代別)

★8月29日(日) 尾白川溪谷 一般向 雨天中止 係 伊藤寛
JR高尾駅7時25分急行小淵沢
行前3両目乗車集合 10時19分
終点下車 タクシー 町宮駐車
場 旭池 百合ヶ湖 神倉池
駐車場 タクシー 小淵沢 歩
程5時間 2万5千円 甲斐駒ケ
岳 長坂上 東ハイ保険加入
090・3114・0321

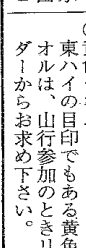


●5月入会のお仲間(20名)
会員番号13753
小野鈴子 小山雅美 齊藤綾子
武田武男 片山鈴子 田村正次
鶴見孝子 山崎浩男 高野富夫
松岡文子 藤田光男 高松俊子
坂井都代子 飯本喜久子
大野みち子 西森チ子
三澤千枝子 佐々木由起子
山崎美砂子 松川チエ子

●6月入会のお仲間(15名)
会員番号13773
石田恵子 村山弘子 西藤嘉江
並木信子 藤村喜之 江森和治
白倉節子 島田幸子 古場重幸
島村則子 古屋正子 吉尾葉子
深澤瑠璃子 野本美代子
石黒タカ子

●6月入会のお仲間(15名)
会員番号13773
石田恵子 村山弘子 西藤嘉江
並木信子 藤村喜之 江森和治
白倉節子 島田幸子 古場重幸
島村則子 古屋正子 吉尾葉子
深澤瑠璃子 野本美代子
石黒タカ子

●6月入会のお仲間(15名)
会員番号13773
石田恵子 村山弘子 西藤嘉江
並木信子 藤村喜之 江森和治
白倉節子 島田幸子 古場重幸
島村則子 古屋正子 吉尾葉子
深澤瑠璃子 野本美代子
石黒タカ子

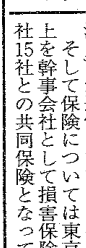


●黄色タオル
東ハイの目印でもある黄色タ
オルは、山行参加のときリ
ダーからお求め下さい。

●キヌガサソウ
白い花びら状の花被片が数多
く、六、七、八、九...と安
定して開花します。不思議なこ
とに、花被片八枚のものは八枚の
葉が輪生し、花被片九枚のもの
は九葉輪生、葉の数と花被片の
数がピッタリ一致しています。おし
べの数までは一致していません。
みてみてください。

●山と溪谷社より
「山と溪谷」の山と溪谷社より
「山と溪谷」の山と溪谷社より
「山と溪谷」の山と溪谷社より
「山と溪谷」の山と溪谷社より

●山と溪谷社より
「山と溪谷」の山と溪谷社より
「山と溪谷」の山と溪谷社より
「山と溪谷」の山と溪谷社より
「山と溪谷」の山と溪谷社より

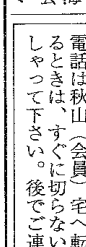


●「スポーツ安全保険」について
通称「東ハイ保険」又は「ハイキ
ング安全保険」と言っているの
は、正確には「スポーツ安全保
険」のことで、財団法人スポ
ーツ安全協会(文部省認可の公益
法人)が運営しているものです。
そして保険については東京海
上を幹事会社として損害保険会
社15社との共同保険となってい

●「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。

●「JR関係」
鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線・1970円
①山手線・1970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
新箱根・丹沢・大山ケーブル
バス区間 2140円
②丹沢・大山フリーパスB券
新箱根・丹沢・バス区間
1480円

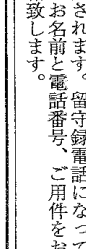


●「東武鉄道」
①日光ミニフリーパス
東武浅草(竹ノ塚・亀戸・小
村井)日光駅バス路線湯元
温泉まで乗降自由
4940円
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお
尋ね下さい。

●「JR関係」
鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線・1970円
①山手線・1970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
新箱根・丹沢・大山ケーブル
バス区間 2140円
②丹沢・大山フリーパスB券
新箱根・丹沢・バス区間
1480円

●「小田急電鉄」
①丹沢・大山フリーパスA券
新箱根・丹沢・大山ケーブル
バス区間 2140円
②丹沢・大山フリーパスB券
新箱根・丹沢・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。

●「JR関係」
鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線・1970円
①山手線・1970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
新箱根・丹沢・大山ケーブル
バス区間 2140円
②丹沢・大山フリーパスB券
新箱根・丹沢・バス区間
1480円

●「小田急電鉄」
①丹沢・大山フリーパスA券
新箱根・丹沢・大山ケーブル
バス区間 2140円
②丹沢・大山フリーパスB券
新箱根・丹沢・バス区間
1480円

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® ラバード

背中にバックリングスを取り込んで、雨や雪が直接にバックリフとフィットします。このサイズで万が一のバックが濡れ、乾燥が早いです。

定価 ¥206
価格 ¥5,900



※

背中は風が流れます

- ① 背中快通!
- ② ビックリフィット
- ③ 隠れ〜ラクラク

HIDDENPEAK® ヒッドピーク

目隠し・小口縫製など、COOL感・軽量化を追求したシンプルモデル。WSPRシステムOK。

定価 ¥251
価格 ¥6,300



※

取り出し便利収納アクセスが女性向け

食べ物や化粧品など、バックを開けずに中の両側にスマートに取り出せます。(W・H両側)

CHOOYU® チャーユー

後一歩の距離感が心地よい構造。フードへの入射を防ぐためのリブズ。ポケットは、大雨急降の際の傘・スマートフォンが入れやすい。

定価 ¥355
価格 ¥6,800

OUTDOOR MIND

ニッポン

〒101-0022 東京都千代田区外神田 4-11
都山本館 ☎03-(32)5-3114・3115
都山本店 ☎03-(3)101-1030 ☎03-110-1030
第2・第3火曜日は、無休です。
※各店舗の営業時間が必ずご確認ください。

Mail & Tel Order

☎03-(3253)1438 ☎03-(3257)0280

E-Mail: nippo@netcom.ne.jp / gls@nic.jp

©2000 NIPPON RAIN CO., LTD.
東京都千代田区外神田4-11
都山本館・都山本店・都山支店

http://www.nippon.co.jp

★9月9日(日) 府中散策 一般向
 京王線新府中駅9時48分発
 高尾山口行乗車 府中10時10分
 下車改札前集合(係待つ) 大
 国魂神社・高安寺・郷土の森博
 物館(二百円園内軽食あり)
 〇90・7283・3061

★9月9日(日) 西ノ湖・高尾の滝 一般向
 東武浅草駅7時10分発快速
 光行前方乗車 9時12分終点下
 車 9時26分発湯元温泉行
 乗車 赤沼茶屋下車 低公害バ
 ス乗車 小田代下原下車 弓張
 峠・吊橋・西ノ湖・千手の森歩
 道 〇90・7283・3061

★9月10日(日) 角落山 一般向
 10日新宿西口朝日生命前
 夜10時出発 倉淵村はまゆう荘
 林道終点 角落山・神
 社・コル・南の巻道・剣ノ峰
 山・コル・林道終点 入浴 池袋
 歩道約5時間 費用九千円位
 鎮まり 烏川源流の静かな山
 角落山伝説の山
 〇90・7283・3061

★9月10日(日) 金峰山 一般向
 10日新宿西口朝日生命前
 夜11時出発 中央道 須玉川
 上 廻り目平 大池 朝日岳
 金峰山 金峰山小屋 大日
 〇90・7283・3061

★9月10日(日) 空木岳 一般向
 10日JR新宿南口 駒ヶ岳ロ
 ーウェイ 千畳敷ホテル 12
 11日極楽平 木曾敷山荘 12
 日空木岳 池山尾根 駒ヶ岳 12
 新宿 歩道 11日6時間30分 12
 6時間 2日5千円木曾敷山
 岳 空木岳 赤穂 交通費(貸
 切・シャトルバス、ロープウェ
 ー) 〇90・7283・3061

★9月11日(日) さきたま緑道 初心者向
 上野駅9時33分発高尾山中
 程乗車 赤沼9時13分 大宮9
 時29分 11日鴻巣駅10時下車 改
 札出10時集合 さまきた緑道
 古墳公園 古代ハスの里 水
 城公園 忍城博物館 秩父鉄
 道行田市駅
 〇90・7283・3061

★9月11日(日) 熊取山 一般向
 池袋西口芸術劇場側6時50分
 出発 池袋山 御霊神社 大将旗
 山 熊取山(東北百名山) 三
 森峠 登り 熊取山 費用五千円
 歩道3時間30分 費用五千円
 2万5千円 登り 熊取山 山湯
 万葉の山 地元で安福山とも
 も呼ばれ近くに猪苗代湖 阿武
 隈山地を眺めながら歩きます
 〇90・7283・3061

★9月11日(日) 武甲山 一般向
 西武池袋駅7時36分発快速
 武秩父行乗車 東武能8時27分
 〇90・7283・3061

★9月11日(日) 梅池・雨山 一般向
 予告で満席キャンセル待ちで
 受付 参加者にはコース予定表
 をお送りします
 11日梅池自然園 歩道2時間
 12日雨山高原キャンプ場 雨
 山 往復 歩道5時間45分
 一般向 地図昭文社 白馬
 〇90・7283・3061

★9月12日(日) 秩父御岳山 一般向
 西武池袋駅8時6分発快速
 三峰口行乗車 飯能8時55分
 三峰口下車 下 下 下 ミミ
 御岳山 落合バス停
 〇90・7283・3061

★9月12日(日) 大室山 一般向
 JR新宿駅6時44分発特快
 高尾行乗車 高尾乗換7時46分
 発河口湖行後方乗車 藤野8時
 5分下車 タクシー 道志久保
 下 吊橋 大室山 加入道山 道
 志の湯 都留駅 費用ホリデー
 バス・バス代・タクシー代で約
 〇90・7283・3061

★9月14日(日) 乾徳山 やや健脚向
 立川駅始発6時46分府中
 程乗車(新宿)6時33分高尾行
 接換 保合 〇90・7283・3061

★9月14日(日) 中山道 一般向
 14日JR新宿西口安田生命
 ビルみずは銀行前 7時30分
 〇90・7283・3061

★9月14日(日) 大雪山縦走 一般向
 羽田空港14時9時30分発 旭
 川 貸切バス 層雲峡温泉 旭
 15日 旭川 旭川 黒岳七合目
 旭岳温泉 旭川 旭川 旭川
 16日 旭川 旭川 旭川 旭川
 〇90・7283・3061

★9月17日(日) 虎毛山 一般向
 17日新宿西口朝日生命前
 夜10時出発 倉淵村はまゆう荘
 林道終点 角落山・神
 社・コル・南の巻道・剣ノ峰
 山・コル・林道終点 入浴 池袋
 歩道約5時間 費用九千円位
 鎮まり 烏川源流の静かな山
 角落山伝説の山
 〇90・7283・3061

★9月17日(日) 白馬山 一般向
 17日新宿西口朝日生命前
 夜11時出発 中央道 須玉川
 上 廻り目平 大池 朝日岳
 金峰山 金峰山小屋 大日
 〇90・7283・3061

★9月17日(日) 白馬山 一般向
 17日新宿西口朝日生命前
 夜11時出発 中央道 須玉川
 上 廻り目平 大池 朝日岳
 金峰山 金峰山小屋 大日
 〇90・7283・3061

★9月18日(日) 竹寺・子ノ権現 一般向
 西武秩父行乗車 飯能8時
 25分下車 下 下 下 下 下 下
 〇90・7283・3061

東ハイ会員優待の店 お会計時に、会員カードを提示をお願いします。

www.sakaiya.com

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~PM 8:00 年中営業

ウェア・シューズ・帽子・バッグ・小物・アクセサリー・時計・カメラ・カメラバッグ・カメラレンズ・カメラフィルター・カメラアクセサリー・カメラバッグ・カメラレンズ・カメラフィルター・カメラアクセサリー

カモシカスポーツ

山の店・松本店

7月23日(金) オープン!

山の店・松本店がよいはスケールアップして新しく生まれ変わります。カモシカの夢を実現した登山専門店です。上高地から松本への下山時にぜひお立ち寄りください。

オープンセールは7/23(金)から8/1(日)まで。

山の店・松本店 ☎0263(48)2424
 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
 AM10:00~PM7:00

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

山の店・松本店 ☎03(3232)1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6 2F
 山の店・横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0082 神奈川県横浜市中区桜木町3-11
 AM10:30~PM8:00(月~金) / AM10:30~PM7:00(土・日・祝)

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。

平成16年9月号(3)

平成16年9月号(3)

★9月18日(土) 丹沢表尾根 一般向強 雨天翌日 係||辰巳

小田急新宿駅7時31分発急行 歩程5時間40分位

湯本行前方3南目乗車8時45 交通費千四百八十円 丹沢B着

分乗野下車 バス8時55分発ヤ 得 東ハ伊保険加入者に限

ビツ時行乗車||終点下車富士 地図昭文社 丹沢

山行者岳ノ下塔三ノ塔ノ馬尾 表丹沢最高の展望を満喫し

下山行 岳ノ新大ノ木ノ又大 下さい。銀場あり。

日ノ塔ノ岳ノ花立ノ堀山ノ一本 係||銀場あり。

松ノ大倉バス停||奈野駅 夜7時~8時

★9月18日(土) 20日(祝) 守門岳他 バス 一般向強 係||上田

18日池袋西口芸術劇場開 夜 往復はがきかメルに干住所

11時出発||関越道小出||五味沢 氏名 生年月日 電話 会番

浅草池ノ鬼が面山ノ六十里越 記入し申込み下さい。

大雲沢(油)二分||保久礼ノ大 協力||横田・米倉

岳ノ青雲岳ノ袴岳ノ入広瀬(二 千354・00013富士見市

谷) 歩程2日間共4~5時間 谷東2の46の3 上田妙子

費用二万三千元 5万関守門岳 090・2334・545

越後の名峰と草原の広がる浅 草岳から鬼ヶ面山(東北百名山

★9月18日(土) 20日(祝) 北ハヶ岳 バス 一般向強 係||雲

18日新宿駅西口朝日生命前 枯山・茶臼岳ノ麦草峠ノ丸山

夜11時出発||中央道ノ茅野||大 高見石ノ白駒ノ池||新宿

河原峠ノ蓼科山往復||双子山ノ 歩程2日共約6時間

双子池ノ大岳ノ横岳ノ北横岳ヒ 費用二万円位

ュンテ(油)三ツ岳ノ雨池山ノ縞 係||3997・0593

★9月18日(土) 20日(祝) 檜ヶ岳 健脚向 係||平沢こと

予告で満席キャンセル待ちで 7時間40分 3日目4時間20

受付。参加者にはコース予定表 地図昭文社 上高地・槍・穂

をお送りします。 費用約三万八千円

18日上高地ノ檜沢ロッジ(油) 協力||佐々木(関・石井(敏

19日宿ノ檜ヶ岳往復ノ檜沢ロッ 係||3657・8855

ジ(油) 20日宿ノ上高地 夜8時~9時30分

歩程1日目4時間30分 2日目

★9月19日(日) 東京でお遍路さん 一般向 係||大手和夫

一江戸札所巡拝の旅 No.7 園ノ中村||南蔵院||西武練練

東京駅丸ノ内北口改札9時集合 歩程15km5時間 運動靴

↓皇居東御苑 早稲田||観音寺 吉印の新規受付は締切り

↓早稲田||南蔵院ノ早稲田||根 した。小雨決行

生院ノ高田||金泉院ノ高田||目 協力||橋田規子

白不動ノ新東京白景、哲学堂公 090・15001・1822

★9月15日(日) 坂東札所 一 般向
駅から歩く坂東札所所巡り No.12
J 東京駅総線③8時17分発
上総ノ宮行中程乗車 千葉駅
8時57分 J 茂原 9時34分 茂原
J 笠森観音 J 長者町 J 清水寺

★9月19日(日) 竊枯山 バス
電話で確認の上申申込み下さい。
新宿西口安田生命東京三菱銀行
横 7時出発 J 中央道 J ビラタ
スロ J ブエニア山麓駅 J 山頂駅
 J 竊枯山 J 茶臼山 J 麦草峠 J 新
宿 歩程3時間 費用七千円

★9月20日(祝) 日向薬師 一般向弱 雨天中止 係 J 秋山俊子
「花追び」とヒガンバナ
小田急新宿駅8時31分急行奈
野行中程乗車 J 伊勢原駅9時33
分下車 バス J 日向薬師行 J 終
点下車 日向薬師本堂 J 日向山
バス 一般向強 係 J 伊藤 寛
20日 J 新宿駅南口 7時出
発 J 新穂高温区 J 鏡平小屋 J
21日笠ヶ岳山頂 J 小屋 J 22日
鏡平 J 23日下山 J 新穂高温区
バス J 新宿南口 J 各日歩程約
6時間 交通費一万円 山小屋
3泊8食約二万七千円
2万5千圓 J 三俣運華岳 J 笠ヶ岳

★9月22日(水) スケッチハイイク皇居東御苑
地下鉄東西線竹橋駅下車、皇
居平河湾平川橋から10時集
合。江戸城の面影を残す御門、
濠、石垣、広い東御苑、また竹

★9月22日(水)23日(祝) 黒金山 バス
22日新宿西口安田生命東京三
菱銀行横 夜11時出発 J 中央道
 J 塩山 J 西沢溪谷 J 黒金山 J 6
時間 J 西沢溪谷 J 中央道 J 新宿
費用八千円

★9月23日(祝) 初沢城跡 初心者向 雨天中止 係 J 阿部輝雄
京王新宿駅③8時30分発準急
高尾山口行乗車 J 高尾駅下車
南口集合 J みこころ霊園 J 初沢
城跡 J 高尾大猫の墓 J 四ツ辻 J

★9月24日(金) 26日(日) 瑞牆山他 バス 一般向強 係 J 柴崎 実
24日新宿西口朝日生命前 夜
10時出発 J 信州朝日金峰山荘 J
小川山往復 J 宿泊 J 増富温泉 J
瑞牆山荘 J 瑞牆山往復 J 入浴 J
中央道 J 新宿 歩程1日目約8
時間 2日目約4時間
費用二万五千円位

日本百名山一座 山梨百名山一

長者町15時頃解散 歩程4時間
係 J 佐野一朗
ホリデーバス精算で約三千円
協力 J 青山昌次
0900-7410-6944

般向 係 J 加世田・有里
紅葉の始まる稜線をハイキン
グ気分です歩きます
〒171-0004 1 豊島区千川
1の18の6 有里公雄
03974-1840 有里
夜7時 J 8時

東ハイ保険加入者に限る。
定員20名 中高年の体力を考
慮し、累積標高差2300Mを
小生3法で挑戦します
申込方法は「8月25日26日/
本曾駒ヶ岳・宝剣岳」と同じ。
0900-3114-0321

係 J 宇賀神茂弥
橋周辺から大手町のビル街など
を描くことができる。雨天中止
048-831-4863

東ハイ保険加入者に限る。
〒206-0034 多摩市牧牧
4の1の1の405 直江忠彦
0900-2146-6765

高尾山口駅 歩程2時間30分
軽登山靴で
03447-4956

バス 一般向強 係 J 柴崎 実
往復はがき FAX又はメ
ールに住所氏名 生年月日
電話 会費を記入し申込み下
さい。〒323-0825 小山 J
市小山2644の10 柴崎 実
shian@cameo.plala.or.jp
0202-05-23-7780

★9月26日(日) 金剛山 一般向 東京駅7時41分発快速高尾行 中程乗車 新宿7時55分 高尾 8時55分着 又は京王線新宿駅 程乗車 明大前8時15分 聖蹟 8時10分発着 特急高尾山行 松ヶ丘8時36分(係乗車) 高尾 駅8時50分着 又は京王線 聖蹟 駅9時55分着 大井町中程乗車 藤野駅9時18分下車 駅前9時 30分集合 弁天橋 名倉 金剛	★9月26日(日) 八王子城山 一般向 京王新宿駅③7時48分発急行 高尾山口行乗車 高尾駅下車 JR北口バス乗車 霊園入口下 車 八王子城跡入口 八王子神 社 八王子城山 富士見台 小 川	★9月26日(日) 羅漢寺山 一般向弱 雨天中止 係 伊藤 寛 JR高尾②7時25分発 9時 18分甲府下車 北口タクシ② 御岳郵便局前 平ノラマ台 平 三郎岳 白砂山 昇仙峡口 弥 三又とはタクシ①甲府駅 歩程 4時間 2万5千円茅ヶ岳 甲 2万5千円笹子 石和	★9月25日(土) 達沢山 一般向強 雨天中止 係 伊藤 寛 JR高尾②7時25分発 小淵沢 行前付3 両目乗車 9時11分石 和温山下車 タクシ①登山口 山頂 下黒駒 タクシ①石 和温山駅 歩程7時間 2万5千円笹子 石和	★9月25日(土) 日光大山 一般向 雨天翌日 係 辰巳 一雄 東武浅草駅7時10分発快速日 先行前方乗車 9時12分終点下 車 バス露降高原行乗車 終点 下車 登山口 合柄橋 大山 露降牧場 猫平 つづが丘 露降の滝 露降バス停 東武 日光駅 歩程4時間30分位
★9月24日(金) 27日(月) 瀬戸内海島巡り 予告済ですが空席あります 日朝8時羽田発松山行搭乗 日大島(泊) 25日伯方島(泊) 日大三島(泊) 瀬戸内海中央部 島々の名所、史跡、製塩工場 等、各島の最高地点三角点等を 巡り瀬戸内海の魚料理を満喫し ます。1日歩行3時間程度の軽 歩行	★9月24日(金) 27日(月) 瀬戸内海島巡り 航空機 係 木田 博 ハイク 費用九万円 一般向弱 参加希望される方は往復はが きに千住所 氏名 生年月日 電話番号 会番を記入し申込んで下 さい	★9月24日(金) 27日(月) 瀬戸内海島巡り 航空機 係 木田 博 ハイク 費用九万円 一般向弱 参加希望される方は往復はが きに千住所 氏名 生年月日 電話番号 会番を記入し申込んで下 さい	★9月24日(金) 27日(月) 瀬戸内海島巡り 航空機 係 木田 博 ハイク 費用九万円 一般向弱 参加希望される方は往復はが きに千住所 氏名 生年月日 電話番号 会番を記入し申込んで下 さい	★9月24日(金) 27日(月) 瀬戸内海島巡り 航空機 係 木田 博 ハイク 費用九万円 一般向弱 参加希望される方は往復はが きに千住所 氏名 生年月日 電話番号 会番を記入し申込んで下 さい

9月29日(水) 雨天中止 係 高橋富美
 雨天中止 係 高橋富美
 新宿駅⑩ 7時8分発快速
 行乗車⑩ 上川 7時44分着
 7時50分発多摩行乗車⑩
 駅8時47分下車 バス9時
 東橋行⑩ 終点下車 奥茶屋
 折山⑩ ゴンジ行⑩ 黒山
 沢崎⑩ 上成木バス停⑩ 東青
 歩程4時間30分
 山紙以上
 昭文社・奥多摩
 412・6687
 9月29日(水) 秋ヶ瀬公園界限
 志者向 雨天中止 係 江森
 コニコ山行 No.124
 武蔵野線西浦和駅改札前10
 歩 秋ヶ瀬公園探索 千貫
 出郊公園 大泉園 大久保日
 社大々々キ 増大前バス停
 R北浦和駅 歩程4時間位
 いたま市の東南部をのんび
 と歩いてみませんか
 協力 高田佐紀子
 048・663・7389
 9月29日(水) 大霧山 一般向
 雨天中止 係 中村水彦
 上川 上總池袋駅 7時14分発急行
 車行前方乗車⑩ 終点8時31
 下 歩 バス8時52分発白石車
 行乗車⑩ 橋場下車 菊新田時
 大霧山 定峰時 白石車庫バ
 乗車⑩ 小川町 歩程4時間
 通費約二千五百円
 048・665・4027
 夜7時 9時
 バスハイク参加申込について
 はがき又は電話で担当リター
 に問合せ、指定された金
 を振込んで、参加資格の取得
 になります。キャンセルの場合
 であるだけリターを立てて
 いる。その場合、担当リター
 への連絡は早めにお願しま
 す。代理人又はキャンセル待ち
 人は、お返しに達した時は、振込
 金はお返しにします。(諸経費差
 引き)
 特殊な事情によりバスの運行
 不可能な場合以外は雨天でも
 実施します。その場合不参加で
 ないバス運行代、宿のキャンセル
 料等ははお支払い下さい。(バ
 ス車内は禁煙です)



10月ハイク

目次



24(日) 上州子持山 バス 平沢	30(日) 三ツ峠 加藤
25(月) 鷹ノ巣山 加世田	31(日) 熊野古道 バス 伊藤
26(火) 武蔵関の井の頭 江森	31(日) 陣見山 矢平山
27(水) 31日屋久島航空機 佐々木	高橋
1(金) 3日越後駒ヶ岳バス 柴崎	
2(土) 8日八甲田山他バス 伊藤	
3(日) 栗駒山他バス 平沢	
4(月) 鹿島槍ヶ岳 伊藤	
5(金) 本社ケ丸他 伊藤	
6(土) 秩父札所 木田	
7(日) 天狗岩 土田	
8(月) 大山北西尾根 辰巳	
9(火) 日光平山 倉内	
10(水) 八海山 バス 奥村	
11(木) 戦場ヶ原 秋山	
12(金) 11日南八甲田他バス 柴崎	
13(土) 2日岩手山他バス 佐々木	
14(日) 御神楽山他バス 佐々木	
15(月) 滝と高山不動 飯塚	
16(火) 武蔵岳 中田	
17(水) 九鬼山 木田	
18(木) 10日☆学生会館周遊 宇賀田	
19(金) 青森丘陵 阿部	
20(土) 笹子崖の崩落山他 伊藤	
21(日) 瑞峰山 バス 加世田	
22(月) 大岳山 有里	
23(火) 11日(祝)奥奥原明神岳バス 上田	
24(水) 12日(祝)奥奥原明神岳バス 上田	
25(木) 13日(祝)奥奥原明神岳バス 上田	
26(金) 14日(祝)奥奥原明神岳バス 上田	
27(土) 15日(祝)奥奥原明神岳バス 上田	
28(日) 16日(祝)奥奥原明神岳バス 上田	
29(月) 17日(祝)奥奥原明神岳バス 上田	
30(火) 18日(祝)奥奥原明神岳バス 上田	
31(水) 19日(祝)奥奥原明神岳バス 上田	

●山菜採取の禁止について
最近自然保護という観点から、山野に咲く花や山菜の採取を禁止する自治体が増加する傾向にあります。現にそれを規制する告示板をよく見かけるようになり、また、これに伴い今後は東ハイ登山行中における山菜の採取は禁止中となっています。山菜の採取は地域住民の事前承認を得ての採

●山菜採取の禁止について
最近自然保護という観点から、山野に咲く花や山菜の採取を禁止する自治体が増加する傾向にあります。現にそれを規制する告示板をよく見かけるようになり、また、これに伴い今後は東ハイ登山行中における山菜の採取は禁止中となっています。山菜の採取は地域住民の事前承認を得ての採

●山菜採取の禁止について
最近自然保護という観点から、山野に咲く花や山菜の採取を禁止する自治体が増加する傾向にあります。現にそれを規制する告示板をよく見かけるようになり、また、これに伴い今後は東ハイ登山行中における山菜の採取は禁止中となっています。山菜の採取は地域住民の事前承認を得ての採

●山菜採取の禁止について
最近自然保護という観点から、山野に咲く花や山菜の採取を禁止する自治体が増加する傾向にあります。現にそれを規制する告示板をよく見かけるようになり、また、これに伴い今後は東ハイ登山行中における山菜の採取は禁止中となっています。山菜の採取は地域住民の事前承認を得ての採

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

ハヤヒの最新情報
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 03-3285-0622
大宮店 048-641-5707 川越店 049-226-6751
宇都宮今泉店 028-639-9650 甲府店 055-221-0141
長野店 026-229-7739 新潟店 025-243-6330
秋田広小路店 018-884-1771 盛岡大通店 019-026-2122
伏見店 011-797-0233

TECHNOLIGHT フレーム

(特許出願中) グッドデザイン商品

秘密は背中

バックパック 3つの特徴
■背中快適
■目撃防止
■目撃防止

背負いも快適！ S字カーブショルダーベルト

NEW LAVAREDO ラリド
背負い(リフレックス)を
着て、女性の背中
にフィットします。
7つのポケット。
価格: ¥6,720 (税込 ¥7,200)

NEW HIDDEN PEAK ヒッドピーク
山行〜山小屋泊まりま
でOK、軽量化を追求
したモデル。
価格: ¥6,930 (税込 ¥7,320)

NEW CHOORYU チョーリュウ
秋〜春の日帰りから山
小屋泊まりまで、4人
のサイズ、4ポケット。
価格: ¥7,980 (税込 ¥8,472)

OUTDOOR MIND ニッポン
〒111-0021 東京都千代田区神田3-11-11
登山本店 03(3253)1431
茅野・茅野駅前店 026-229-7739
http://www.nippon.co.jp

東ハイ山行強弱度

(歩程は休憩時間を含みます)

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

☆印 趣味の集い

★10月6日(水) 八海山 バス 一般同⑧
新宿駅西口安田生命ビル横
歩程④4時間30分 ⑧3時間
費用五千元 他ロープウェイ代
二千元
④業師岳 展望台・四合半・コ
ギ池・女人堂・薬師岳 ⑤女人
堂まで 往復ロープウェイ利用
電話 3634・2284

★10月7日(木) 戦場ヶ原 初心者同 小雨決行
「花道」と紅葉 歩程3時間30分
東武浅草駅7時10分発快速日光
行前方乗車北千住7時20分
春日部7時44分 終点9時12分
下車 バス9時26分発湯元温泉
行乗車 湯元温泉下車 石橋花
橋・泉門池・湯元温泉
電話 3891・0380

★10月8日(金) 11日(祝) 岩手山他 バス 一般同強 係佐々木
予告済ですが空席あります
電話確認の上申込下さい
8日新宿駅西口八十二銀行前
夜10時出発 東北道 駒ヶ岳バ
ス停 八合目登山口 秋田駒ヶ
岳 八合目登山口 駒ヶ馬返し
登山口 岩手山 松川登山口
登山口 茶臼岳登山口 八幡平 県
境登山口 一本杉登山口 姫神
電話 090・8035・6122

★10月8日(金) 11日(祝) 御神楽山他 バス やや健脚 係直江
8日新宿西口安田生命ビル横
費用五千元
東ハイ保険加入者に限る
2006・0034多摩市鶴牧
4の1の1の405 直江忠彦
090・21146・6765

★山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★10月9日(土) 滝と高山不動 一般同強 係飯塚賢次
西武池袋駅8時6分発快速
居・三峰口行前方乗車 西武野
駅9時22分下車 大滝 白滝
関八州見晴台 高山不動 秋の
★10月9日(土) 武川岳 一般同
西武池袋駅7時36分発快速
車 所沢8時3分 東武東上線
27分 西武秩父駅9時17分下車
タクシール 生川 妻坂峠 武
電話 048・581・0846

★10月9日(土) 九鬼山 一般同
秀麗富嶽十二景シリーズNo10
J東武東上線 6時30分発快速高尾
行前3面目乗車 新宿6時44分
高尾7時31分 乗換7時46
分 発高尾行乗車 高尾駅8時
44分下車 落合橋 愛宕神社
富士見平 九鬼山 田野倉分岐
電話 090・6535・0432

★10月10日(日) 写生会 佃島公園周辺
地下鉄有楽町線鳥取駅改札10
時集合 佃島船だまり、水門、
隅田川にかかる橋 佃島の町
電話 048・831・4863

★10月10日(日) 青梅丘陵 一般同強
JR新宿駅8時19分発ホリ
デー快速 奥多摩線 3号前方乗車
青梅駅乗換奥多摩線行乗車 三
俣尾下車 三俣尾 青梅丘陵バ
イキングコース 青梅駅
電話 3447・4956

★10月10日(日) 笹子崖 一般同強
JR高尾線 7時25分発小淵沢
行前3面目乗車 中央道 大月下
タクシール 笹子峠登山口 雁
腹登山口 坊山 笹子駅 高尾
歩程6時間 交通費約六千元
電話 090・3114・0321

★10月10日(日) 瑞牆山 バス 一般同強 係加世田・有里
新宿西口安田生命東京三環
行横 7時出発 中央道 瑞牆
山 富士見平 小淵沢 大月出
合 瑞牆山 大月出合 富士
見平 小屋 瑞牆山 新瑞
歩程4時間40分 費用六千元
電話 090・3114・0321

★10月10日(日) 大岳山 やや健
雨天中止 係近能健次郎
立川駅7時5分発奥多摩行乗
車 川崎駅下車 大橋 御
岳山 大岳山 馬頭川尾根 車
道バス停 武蔵五日市駅
歩程7時間
電話で申込み下さい
電話 3802・2523

★10月11日(祝) 明神岳他
バス 一般同 係上田妙子
11日池袋西口芸術劇場側
時出発 奥多摩線 山手線
マウンテンズ キー場 ロプウェイ
イ明神岳山頂 徒歩 東峰
西峰 ベース ロッジ 3時間 奥
塩原温泉 湯元温泉 紅葉狩り
2時間 池袋 16時
費用五千元 泊2食付 ロ
プウェイ代
奥塩原の露天風呂・足湯・外湯
めぐりをしながら紅葉を楽しみます
地図昭文社 那須塩原
往復はがきで申し込み
下さい 協力 横田・米倉
116・0002 荒川 荒川
5の30の3 上田妙子
090・2634・5454

★10月13日(水) 役員会 日暮里
中央公会館 夜6時30分開始

★10月14日(木) 山寺蔵
王 山寺蔵 一般同 係中村
14日大宮駅コンコース 豆の
木 前 7時30分出発 東北道
山寺蔵(参詣) 蔵王温泉 山
ロプウェイ 樹木高原 山寺蔵
ハ沼 熊野岳 刈田 大黒天
大宮 歩程4時間
費用二千元
紅葉と歴史を偲ぶ山の旅 若
干空席あり 電話で確認の上
復はがきで申込み下さい
331・0813 中村 中村 中村
北区植竹町2の22 中村 中村
048・665・4027
夜7時~9時

東ハイ会員優待の店

お客さまに、会員(ワンカ)会費をお返し下さい。
店舗の住所がわかるようにお返しいたします

www.sakaiya.com




全国どこでもおまかせ! 通信販売OK

さかいやスポーツ

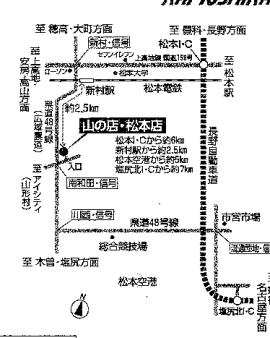
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-48

営業時間 AM11:00~PM 8:00 年中無休

ウェア部	バックパック部	モンパル部	シューズ部	エコー部
03-3262-0492	03-3262-0581	03-3262-0731	03-3262-0433	03-3262-0583
03-3262-7285	03-3262-0586	03-3262-0745	03-3262-0592	03-3262-0488

カモシカスポーツ

山の店・松本店 オープン!

北アルプスの麓、松本平に穂高店を移転発展させたカモシカスポーツの集大成「山の店・松本店」が誕生。松本店は登山家社長の高橋和之の夢を実現した店です。穂高店でお客様とともに作り上げてきたアウトホームな雰囲気はそのままに、ヒギナーからエキスパートまで新発想で満足させる登山用品です。

山の店・松本店 ☎0263(48) 2424
〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
AM10:30~PM8:00(月~金)
AM10:30~PM7:00(土・日・祝)

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

山の店・松本店 ☎03(3232) 1121 〒169-0075 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
スキー・テニスの店 ☎03(3371) 4333 〒169-0076 東京都新宿区高田馬場4-4-11
AM10:30~PM8:00(月~金) / AM10:30~PM7:00(土・日・祝)

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。

- ★10月15日(金) 新田の秋桜 一般向 雨天中止 係||渡辺 震
JR池袋駅8時13分発小金井
行乗車||赤羽駅22分||蓮田(係
乗車)||久喜駅8時52分着 乗
換9時8分東武線伊勢崎行乗
車||木崎駅10時23分下車||木崎
宿在地蔵||大通寺冠掛の松||コ
- ★10月15日(金) 女峰山 一般向 雨天中止 係||加藤 栄一
15日東武池袋線7時10分発快
速日行前方乗車||終点9時12
分下車 タクシ||霧降高原下
車||リフト乗車||小丸山||赤坂
山||女峰山||唐沢小屋||往路
を戻る。歩程1日5時間 2
日目4時間45分
費用五千五百円位
食費4食分と非常食持参
- ★10月15日(金) 17日(日) 日本国他
15日新宿西口朝日生命前 夜
10時出発||小俣口||日本国||蔵
王口||湯温泉||慈光寺||越
後白山往復||赤羽
歩程各日約4時間
費用二万五千円位
越後の山二座 紅葉に期待
- ★10月15日(金) 17日(日) 八甲田山他 バス 係||佐々木 保
予告で満席です。キャンセル
待ちで受け付けます。一般向強
15日新宿西口朝日生命前 夜
10時出発||東北道||谷地温泉
||高田大岳||大岳||赤倉||八
甲田||ロブウエ||岩木山八
合目||岩木山||岩木山八合目||
合目||岩木山||岩木山八合目||
バス 係||平沢 ひと
予告で満席となり締切ります。
参加者にはコース予定表をお送
ります。
- ★10月15日(金) 17日(日) 黒部峡の紅葉 バス 係||平沢 ひと
予告で満席となり締切ります。
参加者にはコース予定表をお送
ります。
- ★10月15日(金) 17日(日) 御神楽岳他 バス やや健脚向 係||栗
15日赤羽駅北改札前 夜11時
出発||東北道||郡山||西会津||
本名||本名御神楽岳||御神
楽岳||往路を戻る。本名ダム||
会津大滝||滝沢登山口||駒ノ
バス 係||栗 健脚向 係||栗
小室||会津駒ヶ岳||往路を戻る
登山口||赤羽 歩程1日9
時間 2日目6時間
費用二万三千円位
費用9,997・0593
- ★10月16日(土) 鬼怒グリーンパーク 初心者向 雨天中止 係||藤谷
JR上野駅9時55分||赤羽9時55分||
時45分乗車||赤羽9時55分||
大着10時10分||宇都宮11時16分
乗換黒磯行11時34分乗車
宝積寺11時44分下車 改札出口
集合||阿久津小学校前||公民館
||管理事務所||鬼怒グリーンパ
ーク(園内散策) 宝積寺駅
バス 係||藤谷 初心者向 雨天中止 係||藤谷
JR上野駅9時55分||赤羽9時55分||
時45分乗車||赤羽9時55分||
大着10時10分||宇都宮11時16分
乗換黒磯行11時34分乗車
宝積寺11時44分下車 改札出口
集合||阿久津小学校前||公民館
||管理事務所||鬼怒グリーンパ
ーク(園内散策) 宝積寺駅
- ★10月16日(土) 沼津アルプス 一般向 雨天中止 係||川崎 英雄
品川駅7時17分発沼津行||川
崎7時27分||横浜7時36分||沼
津9時27分下車 歩程||木
宮宿(環)9時40分乗車||香貫
台入口下車 徳倉山||志下坂
||志下山||馬込峠||小鷲頭山||
歩程4時間30分位
- ★10月16日(土) 火打山 バス 一般向 雨天中止 係||伊藤 寛
16日JR池袋駅北口 7時出
発||妙高高原登山口||高谷池ヒ
ュッテ||17日火打山往復||登
山口||池袋駅 歩程各日6時間
交通費約一万五千円 宿泊一万
円 定員20名
- ★10月17日(日) 坂東礼所 一般向 雨天中止 係||佐野 俊一郎
JR千葉駅8時21分発本郷行
中乗車||本郷駅9時3分||
高蔵寺||館山||那古寺
- ★10月17日(日) 東京でぶろろさん 一般向 雨天中止 係||佐野 俊一郎
「江戸礼所」の巡礼の旅 No.8
目白駅改札9時集合||千川通り
||高野台の長命寺||石神井公園
||石神井の禅定院||石神井公園
歩程約4時間30分
- ★10月17日(日) 馬山 一般向 雨天中止 係||多長 吉
JR立川駅7時44分発乗車
||川井駅下車||沼沢尾根||馬山
||沢井尾根||沢井駅||立川駅
歩程約4時間30分
- ★10月19日(火) 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
称赤羽水門と青木川の二つの水門
があり、雄大な風景を描きます。
- ★10月19日(火) 21日(木) 中山道 係||篠藤 隆
19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||中央道||岡谷||IC下諏訪
約3時間 塩尻市アステイカた
おか||0263・52・760
0 20日塩尻市展望台||長井坂
||塩尻宿||平出遺跡||博物館
約4時間 山形村スカイランド
きよみず||0263・98・2
- ★10月20日(水) 伊東むかし道 一般向 雨天中止 係||土肥 原
JR品川駅7時17分発沼津行
乗車||小田原8時38分||熱海9
時1分着 乗換9時6分発下田
行乗車||伊東9時28分下車 下
シヤシヤ公園行乗車||終点
下車 大室山(往復リフト)
奥野崎3時間 小径||伊東駅
歩程約4時間30分 運動靴可
交通費約五千五百円
地図静岡県伊東市
協力||八重樫 重男
090・7283・3061
- ★10月21日(木) 鎌倉古道 一般向 雨天中止 係||榎本 喜美代
京急品川駅8時27分発特急三
崎口行乗車||横浜8時50分||金
沢八景9時10分下車(保持)
バス9時25分発大船行乗車||朝
比奈下車||朝比奈切通||巡礼
倉庫||衣振山||名越切通||鎌
倉駅 歩程3時間 途中 鎌倉
寺希望 歩み見学可
交通費五千五百円位 軽登山靴で
045・701・4789
- ★10月22日(金) 23日(土) 掃部ヶ岳 他 バス 一般向 係||柴崎 実
22日新宿西口朝日生命前 夜
10時出発||榛名宮裏山||掃部ヶ
岳||香ヶ岳||吾妻山||登山口||
榛名宮裏山往復||入浴||池袋
歩程約4時間20分
費用九千円位 榛名の外輪山二
座 上州の山の展望が良い。
往復はがきかFAX又はメー
ルで申込み下さい。
- ★10月22日(金) 24日(日) ケク岳 荒海山 係||吉村 知恵子
22日新宿西口安田生命東口三
菱銀行横 夜11時出発||高杖ス
キ||岳||ストリッポ||ホテル前||七
ヶ岳||下||林道||会津高尾山||
八ヶ岳登山||荒海山||八ヶ岳
山跡||新宿 やや健脚向
歩程30分 費用二万二千円
東ハイ保険加入者に限る。
往復はがきでお申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂
2の3の6の1013
吉村知恵子
03647・2868

東ハイハイカーを応援します。

使う立場になって作られたオリジナル。好評発売中!

2004年改良モデル

ハイカーの声を背負いやすく!!

肩・腰・背面にバランスよくフィットするので、身体への負担が少なく疲れを軽減できるので中高年ハイカーに大変好評です。その理由はエベレスト無酸素登山の第一人者、川村晴一さんのアドバースを各所に生かされた専門家ならではのノウハウで設計しているからです。

●加入区分・掛金・補償額についてはABCの4ランクがあり、東ハイで加入しているのはCランク(成人のスポーツ)で小さな掛金で大きな補償がされる。

●加入区分・掛金・補償額についてはABCの4ランクがあり、東ハイで加入しているのはCランク(成人のスポーツ)で小さな掛金で大きな補償がされる。

●加入区分・掛金・補償額についてはABCの4ランクがあり、東ハイで加入しているのはCランク(成人のスポーツ)で小さな掛金で大きな補償がされる。

東京グリーンライフスポーツ

ホームページアドレス <http://www.greenlife.co.jp/>

お問い合わせ 03(3233)4333 FAX 03(3233)4310

お電話・FAX・HPからお注文できます。

オリジナル 日帰り1泊向き ●ウィンディ (25)

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

オリジナル 小笠原山行向き ●クリュー (35)

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

●加入区分・掛金・補償額についてはABCの4ランクがあり、東ハイで加入しているのはCランク(成人のスポーツ)で小さな掛金で大きな補償がされる。

●加入区分・掛金・補償額についてはABCの4ランクがあり、東ハイで加入しているのはCランク(成人のスポーツ)で小さな掛金で大きな補償がされる。

●加入区分・掛金・補償額についてはABCの4ランクがあり、東ハイで加入しているのはCランク(成人のスポーツ)で小さな掛金で大きな補償がされる。

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 11月号 (第373号)
今月入会員の会費: 平成17年3月まで1,000円+入会金1,000円



11月ハイイク

目次

24 (祝) ☆スーパースタディオン無農薬 皇居周辺 宇賀神 座間谷山公園 土肥原	23 (祝) 葛西親水緑道 大持山 巽 箱根 湯坂路 加世田	21 (日) 越後山 箱根 湯坂路 加世田	20 (金) 箱根 湯坂路 加世田	19 (金) 箱根 湯坂路 加世田	18 (金) 箱根 湯坂路 加世田	17 (水) 箱根 湯坂路 加世田	16 (水) 箱根 湯坂路 加世田	15 (水) 箱根 湯坂路 加世田	14 (日) 箱根 湯坂路 加世田	13 (土) 箱根 湯坂路 加世田	12 (土) 箱根 湯坂路 加世田	11 (土) 箱根 湯坂路 加世田	10 (土) 箱根 湯坂路 加世田	9 (土) 箱根 湯坂路 加世田	8 (土) 箱根 湯坂路 加世田	7 (土) 箱根 湯坂路 加世田	6 (土) 箱根 湯坂路 加世田	5 (土) 箱根 湯坂路 加世田	4 (土) 箱根 湯坂路 加世田	3 (土) 箱根 湯坂路 加世田
---	--------------------------------------	--------------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

「山行申込書」

1) 山行名 ○○○山
2) 期 日 平成 年 月 日 ()
3) 申込者 ○○○○
4) 〒住所 〒000-0000 東京都～
5) 生年月日 T S H 年 月 日
6) 電話 FAX番号 Mail
7) 会員番号
8) リーダーへの連絡事項・その他

「山行参加申込の書式」

1) 山行名 ○○○山
2) 期 日 平成 年 月 日 ()
3) 申込者 ○○○○
4) 〒住所 〒000-0000 東京都～
5) 生年月日 T S H 年 月 日
6) 電話 FAX番号 Mail
7) 会員番号
8) リーダーへの連絡事項・その他

★11月3日(祝) 天覧山・吾妻峡

仙川・野川道 初心者向 雨天中止 係 藤谷
湯本行中程乗車 9時31分発箱根
湯本行中程乗車 9時31分発箱根
改札口集合(係待時) 南門10
改札口集合(係待時) 南門10
東宝前下車・大蔵橋・清水橋
水川神社・岡本の急坂・鎌倉橋
野川・次太夫堤公園・きたみ
夜7時～9時
費用 5,000円 他あぶくま洞は各
歩行 約4時間 係 奥村昭孝
協賛 田川・丸山・奈良坂他
協力 3634・2284

★11月3日(祝) 天覧山・吾妻峡

仙川・野川道 初心者向 雨天中止 係 藤谷
湯本行中程乗車 9時31分発箱根
湯本行中程乗車 9時31分発箱根
改札口集合(係待時) 南門10
改札口集合(係待時) 南門10
東宝前下車・大蔵橋・清水橋
水川神社・岡本の急坂・鎌倉橋
野川・次太夫堤公園・きたみ
夜7時～9時
費用 5,000円 他あぶくま洞は各
歩行 約4時間 係 奥村昭孝
協賛 田川・丸山・奈良坂他
協力 3634・2284

★11月3日(祝) 天覧山・吾妻峡

仙川・野川道 初心者向 雨天中止 係 藤谷
湯本行中程乗車 9時31分発箱根
湯本行中程乗車 9時31分発箱根
改札口集合(係待時) 南門10
改札口集合(係待時) 南門10
東宝前下車・大蔵橋・清水橋
水川神社・岡本の急坂・鎌倉橋
野川・次太夫堤公園・きたみ
夜7時～9時
費用 5,000円 他あぶくま洞は各
歩行 約4時間 係 奥村昭孝
協賛 田川・丸山・奈良坂他
協力 3634・2284

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

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 048-641-8707 川越店 049-228-8751 高崎店 027-327-2397 太田高林店 0278-38-0820
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 018-894-1771 盛岡大南店 019-628-2122 札幌店 011-222-3535 北12条店 011-747-3082
伏見店 011-787-0233 札幌店 011-222-3535

TECHNOLIGHT フレーム

秘密は背中

バックパック

バックパック 3つの特徴
■ 背中快適
■ ビックリフィット
■ 軽・ラク・ラク

バックパック

バックパック 3つの特徴
■ 背中快適
■ ビックリフィット
■ 軽・ラク・ラク

バックパック

バックパック 3つの特徴
■ 背中快適
■ ビックリフィット
■ 軽・ラク・ラク

バックパック

バックパック 3つの特徴
■ 背中快適
■ ビックリフィット
■ 軽・ラク・ラク

会員証と参加票を忘れずに

月6日(土) 江戶巡礼古道 一般向 雨天中止 係 中田 勇
 西武池袋駅 8時6分発快急寄 ⑤久昌寺 浦山口駅
 野原方乗車 8時30分 歩程 4時間
 行前駅 9時55分下車 ⑨龍石 地図昭文社 奥武蔵・秩父
 ⑩岩之上上堂 ⑫観音寺 ⑬ 04 5 8 1 - 0 8 4 6
 十堂跡 ⑭音楽寺 ⑮法泉寺

★11月7日(日) ニノ塔 一般向
小田急新宿駅 7時31分発急行
湯本行前方乗車ニ秦野駅 8時33
分下車 バス 8時55分発ヤノ台
時行乗車ニ終点下車岳ノヤ
ニノ塔ニ三ノ塔ニ二ノ塔尾根下
葛葉ノ泉ニ菩提原バス停ニ秦野
歩程4時間

雨天中止 係ニ有里公雄
東ハイ保険加入者に限る。
交通費千四百八十円(丹沢・大
分フリーパスB券が得)
地図昭文社 丹沢
☎3974・1849
夜7時〜8時

しゃがみ込んだり、ヘッジリ度で下ると数倍疲れる。

体よりも脚が先に出てしまうようでは、腰やカカト、ヒザに衝撃がかかる。スリッパして転倒する危険も高い。

スリッパしないように靴底をフラットにおいて、足裏全体に加圧する。

足首に負担がかからないように、地面の凸凹や石などを利用しよう。

やや前傾姿勢でヒザを入れ、一步一步確実に下っていく。頭、腰、体の重心が地面と平行に移動するように動きで。ペースと呼吸はなるべく一定に。

山でバテないテクニック
(下りのテクニック)

× 歩幅が広いとバランスを崩して転倒してしまう。腰やヒザ、足首にも大きな負担がかかる。

カモシカスポーツ 山の店・松本店 オープン!

北アルプスの麓、松本平に穂高店を移転発展させたカモシカスポーツの集大成「山の店・松本店」が誕生。松本店は登山家で社長の高橋和之の夢を実現した店です。穂高店でお客様とともに作り上げてきたアウトホームな雰囲気はそのままに、ビギナーからエキスパートまで新発想で満足させる登山用品店です。

山の店・松本店 ☎0263 (48) 2424

〒390-1242 長野県松本市和田1478-1

AM10:30～PM8:00 (月～金)

AM10:30～PM7:00 (土・日・祝)

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3-1-11
スキー・テニスの店 ☎03 (3371) 4333 / 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-4-11
AM10:30～PM8:00 (月～金) / AM10:30～PM7:00 (土・日・祝)

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。

参加費＝会員 200円、会員外 500円

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 3	初めての山歩き、ゆっくり歩くコース	
一般向	3 3 4	どなたでも安心して歩けるコース	
一般向	3 3 5	比較的整備されたコース	
一般向	4 3 6	歩程が長く急な登降もあるコース	
やや健脚	5 3 7	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もある	
健脚向	6 3 8	かなりの経験と体力を要するコース	
☆印 趣味の集い			
★11月14日(日) 4号路→一丁平			
東ハイ祭集中山行 第一班	初心者向	係 秋山俊子	
京王新宿駅⑧7時48分発急行高尾山口行中程乗車⑧8時57分下車→クレーンカー又はリフト(四十七号)→高尾山口駅→山門→みやま橋(吊橋)→分岐→江川杉→大見晴台→一丁平(昼)	一般向	係 阿部輝雄	
★11月14日(日) 1号路→一丁平	一丁平(昼食・集合)	↓日影バス停→高尾駅	
東ハイ祭集中山行 第二班	協力 佐野・辰巳・加藤	歩程3時間10分	
京王新宿駅⑧7時48分発急行高尾山口行前方乗車⑧8時57分下車→金比羅台→女坂→薬王院→3号路→高尾山口→富士見台園地→	協力 藤谷・大手	歩程3時間10分	
★11月14日(日) 日影沢→一丁平→6号路→一般向	係 平沢	歩程3時間10分	
東ハイ祭集中山行 第三班	紅葉を楽しむながらゆっくり歩きます		
京王新宿駅⑧7時48分発急行高尾山口行前方乗車⑧8時57分下車→バス9時12分発乗車⑧日影沢→ブロッコ小屋→一丁平(昼食・集合)→モミジ台→6号路→京王高尾山口駅 歩程3時間	協力 佐々木・大倉・篠藤	歩程3時間10分	
★11月14日(日) 6号路→一丁平	一般向	係 高橋富美	
東ハイ祭集中山行 第四班	一丁平(昼食・集合)	↓3号路	
京王新宿駅⑧7時48分発急行高尾山口行前方乗車⑧8時57分下車→ケトル高尾山口駅前集合	協力 有里・野崎・加世田	歩程3時間10分	
9時出発→6号路(びわ湖コース)→稲荷山分岐→大平林道→	木田・柴崎・中嶋	歩程3時間10分	
★11月14日(日) 稲荷山コース→一丁平	一般向	係 土田忠昭	
東ハイ祭集中山行 第五班	一丁平(昼食・集合)	↓高尾山口駅	
京王新宿駅⑧7時48分発急行高尾山口行前方乗車⑧8時57分下車→9時集合→稲荷山コース→大平林道→防火線刈払→一丁平(昼食・集合)→城山→小仏峠→小	協力 中村・西沢・直江	歩程4時間	
★11月14日(日) 稲荷山コース→一丁平	協力 川寄・上田・吉村	歩程4時間	
東ハイ祭集中山行 第六班	一丁平(昼食・集合)	↓高尾山口駅	
京王新宿駅⑧7時48分発急行高尾山口行前方乗車⑧8時57分下車→9時集合→稲荷山コース→大平林道→防火線刈払→一丁平(昼食・集合)→城山→小仏峠→小	協力 川寄・上田・吉村	歩程4時間	

★11月17日(水) 房総鑑山 初心者向 雨天中止 係 奥村昭孝	★11月17日(水) 矢倉岳 一般向 雨天中止 係 中村永彦	★11月17日(水) 中山道(20) 鳥居峠 係 篠藤	★11月17日(水) 中山道(20) 鳥居峠 係 篠藤
東京駅地下②総武線7時43分発快速千代田線乗車⑧千葉乗換内房線8時43分発乗車⑧浜金谷駅下車→観月台→百尺観音→十州一覽台→地獄のぞき→千五	小田急新宿駅7時22分発急行箱根湯本行前方乗車⑧5分新松分駅下車→バス9時5分発地蔵堂行乗車⑧矢倉沢下車→白	17日JR新宿駅西口安田生命ビルみずほ銀行前7時30分発発⑧中央道⑧塩尻IC⑧本山宿⑧是より本宿路の碑⑧関所⑧古舘⑧漆器館⑧にえかわ宿⑧約3時間 槽川村→なにかわ宿⑧264.34.3660 18日奈良良井宿⑧上間屋⑧郷土館⑧高尾山民俗資料館⑧二百地蔵⑧札場等⑧約4時間 奈川村本館路原山荘⑧0263.79.2	507 19日鳥居峠越え丸山公園⑧敷原宿⑧約3時間 地蔵原野乗車⑧費用約四万円 本宿⑧一宿中最大の奈良井宿⑧は見所多し一日がかり、奈良井川沿いは終り次は木曾川となります。一般向
★11月19日(金) 23日(火) 熊野古道小辺路 係 柴崎	★11月19日(金) 23日(火) 熊野古道小辺路 係 柴崎	★11月19日(金) 23日(火) 熊野古道小辺路 係 柴崎	★11月19日(金) 23日(火) 熊野古道小辺路 係 柴崎
19日新宿西口朝日生命前夜10時出発⑧高尾山口→大滝→野田川⑧泊母子岳⑧五百瀬⑧三浦川⑧三浦峠⑧重里⑧十津川⑧果無峠⑧七色⑧八木尾⑧熊野本宮大社⑧川湯⑧熊野観光⑧新	★11月20日(土) 多峰山 初心者向 雨天中止 係 飯塚賢次	★11月20日(土) 多峰山 初心者向 雨天中止 係 飯塚賢次	★11月20日(土) 多峰山 初心者向 雨天中止 係 飯塚賢次
★11月20日(土) 多峰山 初心者向 雨天中止 係 飯塚賢次	★11月20日(土) 多峰山 初心者向 雨天中止 係 飯塚賢次	★11月20日(土) 多峰山 初心者向 雨天中止 係 飯塚賢次	★11月20日(土) 多峰山 初心者向 雨天中止 係 飯塚賢次

★11月20日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係 高尾山行	★11月20日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係 高尾山行	★11月20日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係 高尾山行	★11月20日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係 高尾山行
京王新宿駅⑧7時48分発急行高尾山口行前方乗車⑧8時57分下車→クレーンカー又はリフト(四十七号)→高尾山口駅→山門→みやま橋(吊橋)→分岐→江川杉→大見晴台→一丁平(昼)	★11月20日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係 高尾山行	★11月20日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係 高尾山行	★11月20日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係 高尾山行
★11月20日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係 高尾山行	★11月20日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係 高尾山行	★11月20日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係 高尾山行	★11月20日(土) 高尾山 一般向 雨天中止 係 高尾山行

東ハイハイカーを応援します。

会員優待の店 使う立場になって作られたオリジナル。好評発売中!

2004年改良モデル ハイカーの力で背負いやすく!!

肩・腰・背面にバランスよくフィットするので、身体への負担が少なく疲れを軽減できるのが中高年ハイカーに大変好評です。その理由はエベレスト無酸素登山の第一人者、川村晴一さんのアドバイスを各所に生かされた専門家ならではのノウハウで設計しているからです。

特長

- ①中高年ハイカーの声を集め少しづつ改良を重ねて7年連続ロングセラーのオリジナルザックです。
- ②2004年改良モデルはベストモデル入りをザックのサイドにつけ従来のサイドポケットは容量を大きく使いやすくなりました。

東京グリーンライフスポーツ

お問合わせは ホームページアドレス <http://www.greenlife.co.jp/>

03(3233)4333 FAX03(3233)4310

【JR関係】

録音・江の島フリーきつぷ

①山手線 1970円

②山手線・日曜・祝日のうち1日間有効 東京周辺フリー区間 期間等は駅に問合せ下さい。

【小田急電鉄】

①丹沢・大山フリーバスA券 新箱根・渋沢・大山・大井・大井・大井 2140円

②丹沢・大山フリーバスB券 新箱根・渋沢・大山・大井・大井 1480円

【東武鉄道】

①日光ミニフリーバス 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。

【会報のコリス記事号説明】

見出しの日付が「ハイキング」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 〇〇〇〇はリーダー

駅名下の〇内数字は乗車番線地名間の〇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

〇〇〇〇は、山行参加のときより〇〇〇からお求め下さい。

編集部からお祝い

★皆様の投稿をお待ちしております。締切日(偶数月の10日)(短歌・俳句)五首 五句以内(詩)自由

【カッパ】ペン又は筆書き黒色(随筆・山行感想文)1行14字詰(趣意の変わらぬ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。なおおスピースの関係で、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

ハイキング安全保険の加入は早めに

★11月21日(日) 箱根の紅葉 湯坂路 雨天中止 係||平沢こと
「駅」から徒歩 湯坂路の紅葉を楽しみながら
小田急新箱根駅 7時41分発急行
前方乗車 小田原駅 9時12分下
車バス9時30分発箱根町行乗
車 湯坂路入口下車 湯ノ山
・浅間山・湯坂山・箱根湯本駅
歩程約2時間30分 一般向弱
地図昭文社 箱根
交通費約三千元

★11月21日(日) 越上山 一般向強
西武池袋駅 7時36分発急行
父行乗車 武蔵野線 8時36分
下車 五常の滝 北横町 鎌
北湖 エビガ坂 十二曲り 越
上山 諏訪神社 顔振峠 吾野
駅 歩程5時間30分

★11月21日(日) 蕎麦粒山 やや健闘 雨天中止 係||近能
立川駅 7時5分発多摩線乗車
車 終点下車 バス8時30分
日原行乗車 終点下車 ヨコス
ズ尾根 蕎麦粒山 百尋の滝
電話で申込み下さい
3802・2523

★11月23日(日) 葛西親水緑道 初心者向 雨天中止 係||藤谷
都営地下鉄新線新箱根駅 8時
51分発本八幡行乗車 市ヶ谷駅
8時57分 神保町駅 9時 船堀
駅 9時20分 改札出口 9時
30分集合 児童公園 宇喜田公
園 行船公園 葛西親水四季の
道 新長島親水公園 臨海町緑
道

★11月23日(日) 大持山 一般向
西武池袋駅 8時6分発急行
峰口行乗車 飯能駅 8時55分
下車 駅前集合 タクシー 白岩
鳥首峠 大持山 鳥首峠 妻
雨天中止 係||翼 次郎
坂峠 名郷 飯能 歩程5時間
交通費約四千元
3997・0593

★11月24日(日) スケッチハイク 東大田無実習場 係||宇賀神
西武新線田無駅北口改札口
10時集合 晩秋のボラ並木と
サイロと牧舎 園場や農業機械
雨天中止 係||江森 一郎
歩程4時間 雨天中止
千鳥ヶ淵は内側の淵の上の道
を歩きます
048・663・7389

★11月24日(日) 皇居周辺 初心者向 雨天中止 係||土肥原
小田急線座間駅改札前10時30
分集合(新宿 相模大野間急行
約40分乗換座間まで普通8分)
皇立座間谷戸山公園 かにが
090・7283・3061

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

★11月26日(日) 釜伏山 一般向 雨天中止 係||渡辺 震
小田急線池袋駅 7時57分発急行
東上線乗車 川越駅 8時29分
下車 終点 9時10分 乗換
9時14分発寄居行最後部乗車
終点 9時29分 乗換 秩父線 9
時32分 三峰口行乗車 波久礼
駅 9時37分下車 風の道 日本
048・768・1876

★11月27日(日) 浅間山 一般向弱 雨天中止 係||秋山俊子
JR新箱根駅 7時44分発ホリ
デー快速 湯沢 1号武蔵五日
市行後乗車 立川 8時11分
下車 8時21分 終点 8時49分
下車 バス 8時57分 秩父線乗車
歩程約4時間30分
3891・0380

★11月27日(日) 三浦アルプス 一般向強 雨天中止 係||辰巳 雄
京急品川駅 7時24分発特急三
浦線乗車 金沢文庫乗換 8時
37分 新三浦行乗車 終点下車
仙元山 石仏ノ頭 終点 下
頭山 展望台 二子山分岐 東
逗子駅 歩程5時間30分
交通費約六百元

★11月27日(日) 丹沢桂ヶ丸 一般向強 雨天中止 係||伊藤 寛
小田急新箱根駅 7時1分発急
行箱根湯本行 3時 両山乗車集
合 8時20分 新箱根下車 神奈中
バス 8時25分 丹沢自然教室
行 終点下車 桂ヶ丸山頂 東
海自然歩道 大滝橋 バス 新
090・3114・0321

★11月28日(日) 波沢丘陵 一般向弱 雨天中止 係||伊藤 寛
小田急新箱根駅 7時31分発急
行箱根湯本行 3時 両山乗車集
合 8時38分 波沢丘陵下車 養生湖
↓ 波沢丘陵 波沢丘陵 新箱
根 歩程3時間 交通費約三千元
090・3114・0321

★11月28日(日) 武川岳 一般向強 雨天中止 係||翼 次郎
西武池袋駅 8時6分発急行
峰口行乗車 飯能駅 8時55分
下車 駅前集合 タクシー 名郷
山 天狗岩 武川岳 焼山 二子
山 歩程約5時間
3997・0593

★11月28日(日) 倉岳北東尾根 やや健闘 雨天中止 係||本多長吉
JR高尾駅 8時発甲府行乗車
倉岳山 立野峠 鳥尾山 梁川
駅 歩程約5時間
048・253・9640

★11月28日(日) 安倍山系 白鳥山と温泉 バス 係||平沢こと
電話確認の上申込んで下さい
2万5千四百円(入浴・飲物・
別送保険代含む) 紅葉と展望
7時出発 東名道清水IC 本
成寺 白鳥山(山梨百名山)
白鳥山自然園 なるぶの湯入
浴 東名道 新箱根 一般向弱
歩程約2時間30分

予 告
(申し込み可)

★12月4日(日) 房総半島名所巡 係||木田 博
バス 一般向弱
「バスで歩く旅」 大房峠・鶴
原理想郷・誕生寺・清原山他
歩程3時間 費用五千二百円
(バス代・入浴代・別送保険金
別) 定員25名
★12月19日(日) 身延山忘年山行 係||伊藤 寛
バス 一般向 飯沢国本屋で忘
年会を行います 費用九千元
参加希望者は各山行毎に往復
はがきで申込み下さい
5272・0014 市川市田尻
5113の3の501 木田 博
090・6535・0432

★12月12日(日) 忘年山行 足和田山(山梨百名山)と温泉 係||平沢こと
バス 一般向弱 費用九千元
★1月9日(日) 新年山行 加波山(関東百名山) バス 一般向弱 費用八千六百円
★1月22日(日) 費用は昼食・入浴・飲料・別送保険代を含む
一山行毎に往復はがきで申込み下さい
124・0021 葛飾区細田
3124の2 平沢こと
3657・8855

★12月10日(日) 係||吉村知恵子
若岳 夜行1泊2日 車 小龍山
民宿のいりりを囲みながら忘年
会 一般向
★1月23日(日) 鍋割山 雨天中止 一般向 新年山行
食材用意のため要申込み
各山行毎に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
03647・2868

★12月10日(日) 係||翼 次郎
山・有馬富士 バス 一般向
夜行1泊2日 費用二万五千元
電話で申込み下さい
3997・0593

★12月4日(日) 係||伊藤 寛
宮城山 朝立1泊2日 一般向
ジェット船往復一万七千元
宿泊一万二千元 定員24名
★12月18日(日) 房総花嫁 街道 忘年バス 朝立1泊2日
一般向 費用約一万九千元
定員20名
★12月25日(日) 丹沢主脈 縦走 一般向強 費用約一万二
千元 定員20名
★1月8日(日) 浜石岳 真富士山 新年バス 一般向
費用約二万二千円 定員20名
往復はがき又はFAXかメ
ルで申込み下さい
185・0021 国分寺市南
町2の4の16 伊藤 寛
申込者に必要書類送ります
042・325・3021
090・3114・0321

★12月5日(日) 係||直江忠彦
一般向 忘年会 歩程1時間
★1月7日(日) 10日 海池ス
キ 初心者向 夜行1泊
★1月16日(日) 檜山 バス 一般向 歩程2時間
各山行毎に往復はがきで申込み
下さい
206・0034 多摩市鶴牧
4の1の1の405 直江忠彦
090・2146・6765

★12月17日(日) 係||佐々木 保
忘年山行 バス 一般向
夜行1泊2日 費用二万八千元
往復はがきで申込み
1・0003 千葉市美浜区高浜
3の5の3の304 佐々木 保
090・8035・6123



●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
み等は担当リリーダの指示に従
って下さい。宿泊日数によつて
は予約金が必要な場合もありま
す。費用払い込み後キャンセル
の場合はできるだけ代りの人を
立てて下さい。どうしても代人
がいない時は早めにリリーダに
連絡して下さい。山行日まで日
数に余裕があつて、キャンセル
待ちの人で補充できた時は払い
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
リリーダ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)
●日帰りの電車山行は申込不要
です(但し健闘等申込制の
場合は除く) 出発駅もしくは集
合場所へ直接お越し下さい。
その路線の途中駅乗車も可
です。
●リリーダ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ることが
あります。また歩行中リリーダ
の注意や伝言は、最後部まで届
くよう徹底して下さい。

東ハイ事務所に専属の事
務員はおりません。
留守電のこたは「はい」という
合図の後に「受付」と会員番号
をお名前、そして必ずあなたの
電話番号をお知らせ致します。

12月ハイク

御正体山	辰巳	26(日)	26(日)	25(土)	23(祝)	19(日)
棒ノ折山	佐野	26(日)	26(日)	26(日)	ブルーライト横浜	鎌倉アルプス
身延山	木田	26(日)	26(日)	丹沢主脈縦走	伊藤	餅つき
笹ヶ久保	大倉	26(日)	26(日)	秋山	松浦	芽ヶ久保
岩殿山	大倉	26(日)	26(日)	伊藤	松浦	身延山
岩殿山稚児落し	大倉	26(日)	26(日)	伊藤	松浦	身延山
九鬼山	大倉	26(日)	26(日)	伊藤	松浦	身延山

東ハイ保険加入へのお願い
現在東ハイの会報に掲載されている山行は、全山行が東ハイが加入しているスポーツ安全保険の対象となっております。本件に関しては毎回会報上にてご案内申し上げており、会員諸姉兄におかれては充分にご理解頂けているものと考えております。現行の東ハイ保険は強制加入を求めるものではなく、あくまでも任意加入となっておりますが、他の保険と比較しては保険料が格段に安いばかりではなく、補償内容も非常に大きく、かなり有利な保険となっております。従って、現在未加入となっている会員諸姉兄におかれてはこの際一度ご考慮頂き、保険加入をお薦めいたします。近年会員諸姉兄の高齢化に伴い、残念ながら事故が増加する傾向にある、山行に同行させて頂く限り

反対側にとっても保険未加入の問題は最大の関心事とならざるを得ず、このことが会報上の掲載に「東ハイ保険加入者に限る」という文言を入れる結果となって現れています。全山行が東ハイ保険の対象となっている以上今後会報上からはこの文言は削除いたしましたので、代りに山行除いた書式の最終欄に東ハイ保険加入の有無、他保険への加入を明示頂くこととし、申込山行以外外山行の山行に関しては、申込山参加員に会員登録と共に保険領収書を常時携帯頂き、リーダーからの要請があれば明示頂けますようお願いいたします。

以上、諸事情ご勘案の上ご了承頂きましたよろしくお願い申し上げます。なお、来年度からの新規入会会員に関しては東ハイ保険の強制加入を検討しております。

★12月1日(水) 野島公園⇨八景島
「ニコニコ山行」No.127
京急品川駅9時27分特急三崎口
行中程乗車⇨京急横浜9時50分
⇨野島八景10時8分下車⇨平沼
湾⇨金沢公園⇨海の公園⇨八景
島シーパラダイス⇨八景島駅⇨
京急金沢八景駅 歩程約4時間

★12月4日(土) 南高尾 一般向弱
運動可
野島公園の展望台から見る景
色は一見の価値あり、特に冬は
見事なり。
交通費千三百五十円
協力⇨高田佐紀子
048・663・7389

★12月4日(土) 南高尾 一般向弱
雨天中止 係⇨飯塚賢次

★12月4日(土) 房総半島名所巡り
 予定済です。が空席ありです。
 房総ウオータースライダーで見つけた景色の素晴らしい所を案内します。「バスで歩く旅」
 歩程3時間位。大歩輝・鴨川松島・鶴原理想郷・誕生寺他。おしい干物の買付も出来ます。
 費用五千二百円。(入浴、車内大)

バス 一般向弱 係 木田 博
 料他全部込み
 参加希望者は往復はがきで申込み下さい。
 協力 佐藤忠夫
 〒2272・0014 市川市田尻
 5の11の3の501 木田 博
 ☎090・6535・0432

京王新線8時10分発準時
 高尾山口行乗車 高尾山口駅8時57分下車 四ツ辻 草戸峠 草戸山 ふれあい 休憩所 三沢峠 高尾山口駅

冬柱の南高尾をゆつくり歩き
 ます。軽登山靴で参加
 歩程約3時間30分
 ☎03902・4069

★12月4日 三石山 一般向
総武快速線東京駅④7時25分発
千葉行乗車④8時13分着
乗換内房線8時21分発君津行乗
車④木更津9時3分着 乗換久
留里線9時13分発上総龜山行
乗車④終点10時13分下車 猪ノ川
溪谷・地藏峠・三石山・龜山駅
雨天中止
このコースは東京大学演習科
内にあり、春秋の二回の特定日
以外は入ることはできません。
猪ノ川溪谷は房総屈指の紅葉地
です。歩程約4時間30分
交通費ホリデーパス精算が得
◎048・768・1876

★12月4日(土) 浅間尾根 一般向 雨天中止 係 高橋富美
JR新宿駅⑦7時8分発快速 峠・弘沢ノ流入入口バス停・武蔵
高尾行乗車・立川7時44分着 五日市駅 歩程約5時間
乗換7時56分発武蔵五日市行乗 登登山靴で
車⑧7時27分終点下車バス8 交通費二千八百円
時55分発数馬行・浅間尾根登山 地昭文社 奥多摩
口下車・一本松・浅間嶺・峠坂 ③412・6687

★12月5日(日) 写生会 神宮外苑 雨天中止 係 宇賀神茂弥
神宮外苑絵画館前10時集合 しょう。午後3時頃終了
JR信濃町 地下鉄外苑前よ 雨天強風は中止
絵画鑑賞から青山通りに続 ③048・831・4863
く銀杏並木は黄葉して美しいで

★12月5日(日) 箱根旧街道 初心者向 雨天中止 係 秋山俊子
小田急新駅 8時11分発 急行
箱根湯本行 前方乗車 終点 9時
48分下車 バス10時10分発 元箱
根行乗車 須雲川下 須雲川
自然散歩道入口 畑畑 甘酒
茶屋 箱根旧街道入口 権現坂
の碑 元箱根 バスターミナル
歩程約3時間 石畳はわらじで
歩く人の舗装で、滑りやすい。
江戸の旅人に思いをせながら
ゆつくり歩きましょう。
☎ 3891・0380

▼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られます。又東ハイ保険の「払込金受領証」を「必ず携帯」を習慣づけて下さい。

TECHNOLIGHT® フレーム

(特許出願中)

秘密は背中

グッドデザイン
商品

NEW LAVAREDO®
ダブル
背中(バックレングス)を
短くして、女性の背中に
フィットします。
7つのポケット付。
容量: 25L + 5L
価格: ¥6,720
(税別 ¥6,400円)

**爽快フレーム
3つの特徴**

- ① 背中快脚
- ② ビンタリフィット
- ③ 軽〜ラククラ

NEW HIDDEN PEAK®
バック
日帰り〜小旅行までま
でOK、軽量化を追求し
たシンプルモデル。
容量: 25L + 5L
価格: ¥6,930
(税別 ¥6,600円)

**背中
快適**

背中に風が
流れます

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

背負いも快適! S字カーブショルダーベルト
S字カーブのショルダーベルトで
肩への負担を軽減します。

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

オリジナル快足機構

- ① ベルト内蔵構造
サードネット pocket
調整可能なサード
ネットをベルトにサー
ズして、背中の負担を
軽減。
- ② 調節出し可能な
アクセス pocket
アクセス可能なフック
で調節可能なサード
ネットをベルトにサ
ズして、背中の負担を
軽減。
- ③ エクストベルトに
エクストラポケット
エクストベルトにサ
ズして、背中の負担を
軽減。

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

アウトドア MIND

ニッピン

101-0021 東京都港区 03(3253)1431-11
豊山本店 03(3253)1431
国分2-南3-6 東京都 03(3253)1431-11
第2・第3・南4店は、定休中です。
※休日に必要販売します。 1755.12月までOK

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

秋葉園 豊山本店

〒101-0021 東京都港区 03(3253)1431-11
豊山本店 03(3253)1431
国分2-南3-6 東京都 03(3253)1431-11
第2・第3・南4店は、定休中です。
※休日に必要販売します。 1755.12月までOK

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

秋葉園 豊山本店

〒101-0021 東京都港区 03(3253)1431-11
豊山本店 03(3253)1431
国分2-南3-6 東京都 03(3253)1431-11
第2・第3・南4店は、定休中です。
※休日に必要販売します。 1755.12月までOK

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

秋葉園 豊山本店

〒101-0021 東京都港区 03(3253)1431-11
豊山本店 03(3253)1431
国分2-南3-6 東京都 03(3253)1431-11
第2・第3・南4店は、定休中です。
※休日に必要販売します。 1755.12月までOK

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

秋葉園 豊山本店

〒101-0021 東京都港区 03(3253)1431-11
豊山本店 03(3253)1431
国分2-南3-6 東京都 03(3253)1431-11
第2・第3・南4店は、定休中です。
※休日に必要販売します。 1755.12月までOK

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

秋葉園 豊山本店

〒101-0021 東京都港区 03(3253)1431-11
豊山本店 03(3253)1431
国分2-南3-6 東京都 03(3253)1431-11
第2・第3・南4店は、定休中です。
※休日に必要販売します。 1755.12月までOK

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

秋葉園 豊山本店

〒101-0021 東京都港区 03(3253)1431-11
豊山本店 03(3253)1431
国分2-南3-6 東京都 03(3253)1431-11
第2・第3・南4店は、定休中です。
※休日に必要販売します。 1755.12月までOK

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

秋葉園 豊山本店

〒101-0021 東京都港区 03(3253)1431-11
豊山本店 03(3253)1431
国分2-南3-6 東京都 03(3253)1431-11
第2・第3・南4店は、定休中です。
※休日に必要販売します。 1755.12月までOK

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

秋葉園 豊山本店

〒101-0021 東京都港区 03(3253)1431-11
豊山本店 03(3253)1431
国分2-南3-6 東京都 03(3253)1431-11
第2・第3・南4店は、定休中です。
※休日に必要販売します。 1755.12月までOK

NEW CHOOYU®
チーユー
秋〜春の日帰り〜山
小屋まで使うゆとり
のサイズ、4ポケット付。
容量: 30L + 5L
価格: ¥7,980
(税別 ¥7,600円)

秋葉園 豊山本店

〒101-0021 東京都港区 03(3253)1431-11
豊山本店 03(3253)1431
国分2-南3-6 東京都 03(3253)1431-11
第2・第3・南4店は、定休中です。
※休日に必要販売します。 1755.12月までOK

▼冬期は日が短いので灯具必携 軽アイゼンも忘れずに
▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと
▼リーダーの先へ行かす遅れず 解散まで同一行動を
▼山のエチケットを守り 楽しい山行にしましょう

平成16年12月号 (3)

★12月12日(日) 東京でお還路さん 一般向
 〔江戸札所巡拝の旅〕No.10
 〔R中野駅南口改札9時集合〕
 ④新井薬師→上高田⑤光徳院→
 沼袋⑥禅定院→沼袋④密蔵院→
 明治寺→江古田②東福寺→鷺宮
 大野峠・丸山 一般向 雨天中止 係〓本多長吉
 西武池袋8時6分発快速急行 時間30分 交通費約二千円
 乗車〓芦ヶ久保駅下車→大野峠 地図昭文社 奥武蔵 秩父
 丸山→芦ヶ久保駅 歩程約3 公園048・253・9640

12月11日(土)12日(日) 東海道峠道
 11日新宿駅西口安田生命ビル
 7時45分出発〓東名道〓富
 IC〓由比本陣公園〓峠入口
 薩埵峠〓浦安橋〓清水IC〓
 ケケ日IC〓宿(忘年會予定)
 日宿〓駒場代官舎敷跡〓登山
 〓尉ガ峰〓引佐峠〓峠入口〓
 かん狩り〓三ヶ日IC〓新宿
 程1日目2時間 2日目3時
 45分 費用一万八千位

バス 一般向弱 係〓藤谷
 東ハイ保険加入の跳望に限る。
 東海道随一の眺望と峠道、魅
 力一杯の昔道等、ゆつくり歩き
 ます。

協力〓三木・中島
 電話申込み後、郵便振替001
 1000066457 藤谷未松
 地図 由比町・細江町
 0472・3773・9933 9
 朝7時〓9時 夜6時〓9時

東ハイ山行強弱度		備考
示方法	歩程時間	
心着回	2 1 3	初めての山歩き、ゆっくり歩くコース どなたでも安心して歩けるコース 比較的整備されたコース 歩程が長く急な登降もあるコース 高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もある
般向弱	3 1 4	
般向	3 1 5	
般向強	4 1 6	
や健脚	5 1 7	

走の駅前街並や迎賓館とユリの
木の並木、紀尾井坂から清水谷

★12月15日(水) 修禪寺 達磨山||金冠山||バス 係||奥村昭孝
新宿駅西口安田生命ビル横 歩程4時間 費用五千円
7時5分出発||東名道||沼津 電話で申込み 詳細は後日案内
修禪寺||土肥||達磨山||金冠 協力||田川||丸山||奈良坂他
||ダーラム山||キャンパ場||下山 公電||3634・2284

★12月17日(金)||19日(日) 金華山 新宿 係||佐々木 保
予告済で金が空席あります
電話で確認の上申込んで下さい。
17日新宿駅西口八十二銀行前 野生の猿や鹿を見て温泉につ
11時着||湯川||金華山 費用二千八千円 ち忘年會

雨天、悪天候は中止。
048・831・4863

鳥沢下車、小篠貯水池へソ
ズ、北條、山頂、穴路峠、鳥
尾 歩程5時間 雨中止
は雨でも高尾駅まで出る。
通費約二千円

12月12日(日) 鋸山 一般向 雨天中止
東京駅地下①7時46分発総武
快速千葉行乗車 千葉駅乗換
時57分發内房線館山行乗車 ②
銚子谷駅10時21分下車 登山口
観月台↓日本寺北口↓仁王門
保田駅15時49分發千葉行乗車

歩程3時間
交通費約三千八百円又は青春き
つお、他に拝観料六百円
地図国土地理院 保田

090-23316-3359

参加可。中高年者の膝に優しい
歩行・膝テーピング・サポーター
1法を指導いたします。
2万5千円上野原・大室山
090-3114-0321

係 土田忠昭

12月12日(日) 養毛越 一般向
 小田急新幹線7時31分急行
 本行前乗車 秦野駅8時39
 下車 バス9時55分発養毛行
 車 終点下車 養毛越・浅間
 高取山・念仏山・善渡峠・吾
 山・鶴巻温泉駅 歩程約4時
 交通費千五百円位

12月12日(日) 倉岳山ヘンソミズコース 一般向 係伊藤 寛
 長高尾駅②7時25分発小淵 東ハイ保険加入者に限る。
 雨天中止 係加世田・有里
 希望者のみで一弘法のみ湯
 入浴後、忘年会を行います。
 地図昭文社 丹沢 協力 大木(健)
 3974・1849
 夜7時〜8時

予告でバ、定員45名に達しましたので締切ります。なおキャンセル待ちご希望の方は電話下さい。
 歩程 2時間 ロープウェイ
 身延山
 ★12月19日(日) 棒ノ折山 一般向
 J R 青根線立川駅 7時50分発
 奥多摩行先乗車 乗車ノ川井駅8時47分下車 バス9時26分発清東橋行乗車ノ清東橋下車ノ棒ノ折山ノ岩垂石山ノ名栗川橋解散
 雨天中止 係ノ佐野俊一郎
 歩程 4時間
 軽アイゼンノ懐電必携
 交通費約三千円
 協力ノ青山昌次
 090・74110・6944
 本利用ノ下山後入浴 鯉魚ノ一
 本屋ノには忘年会 費用九千円
 参加ノ予定者ノは行程表お送りします。
 協力ノ佐藤ノ岩田
 090・65355・0432

小・NHKアンテナ・大小山・
 狗若・阿夫利神社・栗田美術
 富田・上野 歩程3時間
 12月18日(土)19日(日) 房総花嫁街道 忘年バス 係！伊藤 寛
 18日J.R.東京駅丸ノ内北口 ルで申込み下さい。
 7時30分出発！和田浦！花嫁街
 道入口！黒潮！山頂！人口！民
 宿(油) 19日！高岩山登山口！山
 頂往復！東京 一般向 歩程4
 時間 費用約三万円 定員20名
 東ハイ保険加入者に限る。
 5万圓鴨川・富津・大多喜

上野駅東北本線③7時38分発
 金井行乗車②小山駅8時53分
 乗換時3分③9時9分乗入乗車
 町行中程乗車②川越9時2分
 坂戸9時15分着 乗換9時31
 発越生行①終点 9時49分下車
 無名戦士の墓②大高取山37
 12月18日(土) 大小山 一般向
 雨天中止
 30分 一部に岩降や鎖場あり
 見晴らし抜群 帰路美術館(入
 館料千五百五十円)に寄ります
 交通費五千七百八十円 青春18

合合新報社本行、タクシム二保
急ハ決汗下、タクシム二保
後沢乗越、鍋割山、塔ノ岳
登山往、26日、丹沢山、鉾ヶ
岳、姫次、湯山、西野々三ヶ
木、京王線橋本駅、各日歩程6
時間、費用約三、三、三、三、
要輕アイゼン、ヘッドランプ、
東ハイ保險加入者に限る。
2万5千國中川、大山、山北、
秦野、申込みは12月18日房総花
嫁街道のバス山行と同じ。
0900・311山行・0321

☆12月23日(祝) ブルーライト橋
 小雨決行 係川松浦利保
 JR京浜東北根岸線石川町駅
 元町口13時集合 櫻石山山荘
 園山手通り 港の見える丘公園
 山下公園 赤レンガ倉庫、

強 雨中止 係い辰巳一雄
JR新宿高尾 6時41分着 特快高
行乗車 1駅 7時31分着 乗
7時46分発 河口湖行乗車 8
50分都留市駅下車 タクシ
車 御正体山登山口下車 林
道終点 大日留女尊 峰宮跡
正体山 往路戻る 登山口
程約5時間30分 定員20名
通費5千4百位 ホリデーパス



〔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つて下さい。宿泊日数によつては予約金が必要な場合もあります。費用払い込み後キャンセルの場合は、出来るだけ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るときは、キャンセル待ちの後に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が、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つていただきます。

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）

★12月26日(日) 9鬼山 一般向
 JR東京線 6時53分発快速→高尾行乗車①新宿②7時8分③高尾8時4分着 乗換8時20分発甲府行乗車④猿橋8時53分下車 改札口集合⑤小屋跡⑥神楽山⑦御前が⑧馬立山⑨札金峠⑩鬼山⑪愛宕神社⑫富士急不生駅 歩程6時間
 変化に富んだ尾根歩きが楽し
 雨天中止 保①大倉昌子
 交通費ハイリデ②パスが得
 車③ハイ保険加入者に限る
 軽登山靴④以上でご参加下さい
 協力⑤佐々木 保
 地図昭文社 高尾・陣馬
 ⑥5247・2940
 夜8時⑦9時30分

★12月26日(日) 岩殿山稚児落し
秀麗富嶽十二景シリーズNo.8
ＪＲ東京駅6時30分発特快高尾
行前3時目乗車・新宿6時44分
高尾3時31分着 乗換7時46分
分発河口湖行乗車・大月8時
27分下車・登山口・岩殿山・鑒
坂峠・天神山・稚児落し・浅利

一般向 雨中止 係り木田 博
↓大月駅 歩程約4時間
交通費約四千元 青春さつぷ
用か、ホリデーパス利用が得
念のため軽アイゼン持参の
協力！佐藤忠夫

☎ 090・6535・043

★12月26日(日) 景信山 初心者向 雨天中止
 「花追び」とシモバシラの氷花 係1秋山俊子
 京王新宿駅8時10分発津特高尾 乗程約3時間
 山口行中程乗車11高尾8時54分 秋に咲いたシモバシラの結晶
 下車 JR北バスター下9時12分 山に映えるいろいろな形の氷の花
 分乗小仏行乗車11終点バス9時14分 が出てくるのを皆で探ましょ
 山口→景信山△727→小仏峠 地図昭文社 高尾・陣馬し
 3891・0380

●安全登山を
登山には体力、技術、知識
三拍子が必要です。登りたい

爽 嶺
西 東京市 脇 嘉三
(No. 12137)
めて
右手に岩左手に鎖夏の霧
め^けち
蟻^め蛸鳴くやとなりの漢^{おとこ}よく眠
駒ヶ岳^{こまがたけ}ごとに甲斐駒雁渡る
爽嶺や白き砂礫の嶺に立つ

岩下芳和 川島チヨ 渡辺優
 藤内ミツ子 横路アヤ子
 奥山都城子 白井美知子

1386
 13856

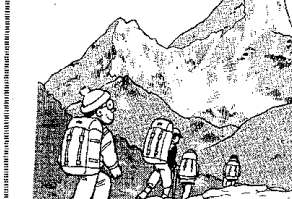


土禮悦子 井対貞子 藤田朋
布谷明子 小川正子 渡辺優
山下 史 久保サツ子
大坪由利子 中島由紀子
宮川佐智子 高橋三重子
坂本真理子 高村貴美子
坂内美代子 彦田信一郎
馬場きみ子 古川徳太郎

●9月入会のお仲間(30名)
 会員番号13826
 志藤米の 坂爪璋子 村松貞
 嶋谷 篤 田中賢一 川村文
 山口順子 白石祐子 月本房
 雅業順子 岡田弘子 宮田初

[illegible]

●12月度 寄付金
山本敦子様 一〇、〇〇〇円

A black and white line drawing of four hikers ascending a steep, rocky mountain path. The hikers are seen from behind, wearing hats and carrying large backpacks. The lead hiker is a man in a wide-brimmed hat, followed by a woman, and then two smaller figures, possibly children or smaller hikers. The mountain they are climbing is rugged with many cracks and ledges. In the background, there are more mountain peaks under a clear sky. The style is simple and illustrative.[illegible]

【小田急電鉄】

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿・浅沢・大山ゲイブル
バス区間 2140円

②丹沢・大山フリーパスB券
新宿・浅沢、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。

【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。

●保険期間は毎年4月1日より翌年3月31日まで、従って出来るだけ早期に加入をお勧めします。

「スポーツ安全保険」について
通称「東ハイ保険」又はハイキング安全保険」と言っているのは、正確には「スポーツ安全保険」のことです。財団法人「スポーツ安全協会」（文部省認可の公益法人）が運営している「スポーツ安全会」が運営している「東京海上火災株式会社」と共同保険となっています。「スポーツ安全保険」は、傷害保険・賠償責任保険・共済、見舞金制度を組合せたもので、現在では全国から930万人が加入しているそうです。

●加入について
この保険は「スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、指導活動等を行う5人以上のグループ」の団体が

○皆様の投稿をお待ちしております。締切日＝偶数月の10日
＊〔短歌・俳句〕五首 五句以内
〔詩〕自由
〔カッパ〕ペン又は筆書き黒色
〔随筆・山行感想文〕1行14字
詰〔趣旨の変わるない範囲で
添削することがあります〕
※原稿はお返し出来ません。
月号と掲載出来る、遅れる場
合もあります。

●【会報のコース記事記号説明】
係○●○○○はリダー
駅名下の○は数字は乗車番線
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
●【運動靴可】と明記されてい
ない限り、山行は軽登山靴以
上で参加のこと。
●東ハイの目印でもある黄色タ

●本人の傷害保険金
死亡：二千万円　後遺障害：二千万円（最高）入院：一日につき五千四百円　通院：一日につき五千五百円（４日以上の入院・通院の傷害で１８０日限度）その他見舞金・賠償責任保険金等の制度が組合わされています。
平成16年度の加入は12月20日払込金到着分まで締切ります。

●加入区分・掛金 補償額についてはABCの4ランクがあり、東ハイで加入しているのはCランク（成人のスポート）で小さな掛金で大きな補償がされるものです。

なお冬山登山、岩登り、沢登り等特殊な技術と経験を要する東山は、Dランクの「山岳登はん」に該当します。

●東ハイ会員の約85%が加入しているCランクは年間掛金1550円で次のような補償が1あります。即ち東ハイの会報に掲載したハイキング、又はリーダーが会務所にて届出をした下でハイイクに於て各人が、「一家を出て家に帰る通常の経路で事故に遭った場合」一次のような補償が

【△△ 則】

第一条 名称

本会は東京ハイキング協会（略称・東ハイ）と称し、事務所を東京都荒川区西日暮里2-52-10-301に置く。

第二条 目的

本会は体力に適した健全なハイキングその他を催し、自然に対する認識を新たにし、会員相互の友好を深めることを目的とする。

第三条 事業

本会は次の事業を行う。

1 ハイキング その他

2 会報『東京ハイキング』発行

3 本会の目的に関する諸行事

第四条 会 員

1 本会は目的に賛同するものを以て会員とする。

2 会員は定められた会費を納入し、会則を守らなければならない。

3 会に対して功労のあった会員を、理事会で審議し表彰することができる。

4 会員が次の事項に該当する場合、理事会で審議し、役員会で之を除名することができる。

① 会則を守らず会の統制を乱す行為があったとき

② 会の名誉を著しく汚す行為があったとき

第五条 役 員

1 代表 表 一名

2 副代表 表 二名

3 理事 若干名

4 リーダー 数十名

5 幹事 若干名

6 会計監査 二名

第六条 役員 選任

1 本会の代表、副代表及び会計監査は理事会で推薦し、役員会で承認を得る。

2 理事はリーダー又は幹事の中から理事会で推薦し、役員会で承認を得る。

3 リーダー及び幹事は、会員の中から役員二名以上の推薦により理事会で決定し、役員会の承認を得て代表が任命する。

第七条 任 期

1 役員 役員の任期は二年とし、役員会に諮り異議がなければ留任とする。

2 役員は八十歳の年度末を以て退任とする。

第八条 機 関

1 本会に次の機関を置く。

1 理事会

2 役員会 役員会は代表、副代表及び理事で構成し、役員会に諮る議題を立案し、その他必要事項を審議実施する。

2 役員会

役員会は第五条で規定された役員全員で構成し、隔月に一回以上開き会運営の諸事項を審議し決定する。また役員は会務を分担する。

第九条 リーダーの任務

リーダーは、会のモットーである「安全で楽しいハイキング等」を目指し、別に定める『遵守規定』を励行する。

第一〇条 事故の費用

会ハイキング中の事故に関する諸費用は、事故者の負担とする。

第一一条 会 計

1 本会の経費は会費、寄付金、その他で賄い、会計担当者は収支について適時役員会に報告し、承認を得なければならない。

2 本会の会計年度は、毎年四月一日より翌年三月三十一日迄とする。

3 年度収支決算は、理事会及び役員会の承認を経て速やかに会報に掲載する。

第一二条 役員会の承認

本会則中に役員会の承認が必要とされる項は、出席者の過半数の賛成を以てする。

第一三条 会則の改正

本会則の改正は、定例もしくは臨時役員会で、役員総数の三分の二以上の賛成を以て、承認されなければならない。

（平成十四年十二月十一日改正・同十五年四月一日施行）