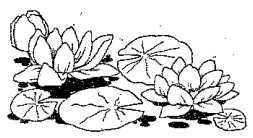
東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎（03)3891－2280　FAX（03)3805－8761
郵便振替口座番号　00100－0－63515

東京ハイキング®

平成17年 7月号（第381号）
今月入会員の会費：平成18年3月まで1,800円＋入会金1,000円

7月ハイク目次（50コース）



1(金)～3(日)　白神山他　大倉
2(土)　浅間嶺　赤岳他　バス　川寄
〃　3(日)　鍬ノ峰　車　平沢
〃　〃　〃　〃
3(日)　スケッチお茶の水　宇賀神
〃　〃　〃　〃
〃　〃　川苔山　本多
〃　〃　大持山　加世田
5(火)～10(日)　北海道　バス　巽
6(水)　平塚七夕まつり　奥村
〃　〃　〃　〃
〃　〃　金沢文庫～鎌倉　中村
8(金)～9(土)　烏帽子岳　諏訪山他バス　伊藤
〃～10(日)　早池峰バス　直江
〃～〃　祝瓶山他バス　大木
9(土)　栖水の滝　平沢
〃　〃　〃　〃
10(日)　富士山　バス　中嶋
〃～〃　二岐山　バス　松浦
〃～12(火)　羅臼岳他　木田
10(日)　湘南アルプス　秋山
〃　〃　〃　〃
〃　〃　日原鍾乳洞　大手
〃　〃　東京でお遍路さん　佐野
12(火)　丹沢高松山　西沢
〃　〃　〃　〃
〃　〃　蕎麦粒山　土肥原
〃　〃　諏訪峡　〃
13(水)～15(金)　草津白根山　バス　小林
14(木)　日光赤岩の滝　倉内
15(金)～18(祝)　白山他　バス　直江
〃～〃　荒川三山他　バス　平沢
〃～19(火)　五色ヶ原バス　木田
16(土)～17(日)　北八ヶ岳バス　有里・加世田
〃～18(祝)　大朝日岳バス　佐々木
17(日)　箱根石仏・湯坂路　藤谷
18(祝)　三浦富士～武山　阿部
〃　道志入道丸　伊藤
19(火)　スケッチ井の頭　宇賀神
20(水)～22(金)　中山道㉘バス　篠藤
21(木)～24(日)　穂高岳他バス　巽
22(金)～〃　仙丈ヶ岳他バス　平沢
〃～〃　僧ヶ岳他バス　小林
〃～25(月)　薬師岳　柴崎
24(日)　御岳渓谷　秋山
〃　三頭山　土田
〃　平標山　伊藤
27(水)～31(日)　白馬岳他バス　大倉
28(木)～〃　雨飾山他バス　木田
〃～〃　剣岳　車　吉村
〃～8/1(月)　幌尻岳　伊藤
〃　〃　〃　〃
〃　〃　棒ノ折山　高橋
〃　〃　小田代ヶ原　秋山

▼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

★7月1日(金)～3日(日)　白神山他
予告で満席ですが希望者は電話確認の上申込み下さい。
1日新宿駅西口八十二銀行前夜8時30分出発＝白神山登山口→白神山→十二湖コース＝森吉山荘(泊)＝ヒバクラ登山口→森吉山→一ノ越→森吉登山口＝入浴

★7月2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(係待つ)バス数馬行乗車＝浅間嶺登山口下車→一本松→浅間嶺→時坂峠

★7月2日(土)3日(日)　赤岳他　バス　一般向
空席あり早めに申込み下さい。参加者にはコース表を送ります。
2日美濃戸口→赤岳展望荘(泊)歩程5時間10分
3日山荘→横岳→柏添尾根歩程4時間
費用約二万円（入浴・飲物・別

★7月2日(土)3日(日)　鍬ノ峰　やや健脚向　章
2日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝鍬ノ峰登山口→鍬ノ峰往復＝中央道＝新宿　歩程3時間
☎(FAX)3647・2868

★7月3日(日)　スケッチハイク
JR御茶ノ水駅聖橋口10時集合。ロシア正教のニコライ堂、孔子を祭った湯島聖堂、神田明神、マロニエ通り、聖橋から眺

★7月3日(日)　川苔山　一般向強
JR立川駅②7時5分発乗車＝古里駅下車→赤杭尾根→川苔山→大ダワ→大根ノ山ノ神→鳩ノ巣駅　歩程約6時間
☎(FAX)0428・253・9640

★7月3日(日)　大持山　やや健脚
西武池袋駅6時50分発特急ちちぶ5号西武秩父行乗車＝所沢7時11分＝飯能7時29分下車バス8時発名郷行乗車＝終点下車→鳥首峠→大持山→妻坂峠→大場戸→名郷　バス飯能行15時45分発乗車予定
☎0990・8592・1932

▼山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★7月4日(日)　雨天中止　係＝本多長吉
雨天中止
交通費約三千円
地図昭文社　奥多摩

★7月5日(火)～10日(日)　北海道の山　バス　やや健脚　係＝巽
雨天中止　係＝宇賀神
御茶ノ水駅付近
雨天強風など悪天候は中止。
☎048・831・4863

★7月5日(火)～10日(日)
夕張岳・芦別岳・十勝岳
5日赤羽駅北改札前発＝東北道＝青森フェリー13時30分＝室蘭20時＝夕張登山口→夕張ピュッテ→冷水コース→夕張岳→往復→登山口＝富良野(泊)＝芦別登山口→新道コース→芦別岳→往復→登山口＝十勝(泊)＝十勝温泉＝室蘭フェリー23時25分＝青森6時25分＝赤羽　歩程3日間共約8時間
要アイゼン　費用約八万円
☎3997・0593

★7月6日(水)　平塚七夕まつり観賞　雨天中止　係＝奥村昭孝
東京駅㋐東海道線9時4分発
前方乗車＝平塚駅10時5分下車
七夕まつり観賞と軽ハイク
歩程2時間
交通費二千二百円
☎(FAX)3634・2284

★7月6日(水)　金沢文庫～鎌倉
京急品川駅8時27分発特急三崎口行乗車＝横浜8時49分＝金沢文庫9時7分下車(係待つ)→六国峠入口→能見堂跡→自然公園→観察の森→天園→北鎌倉
☎0445・701・4789

★7月6日(水)　烏帽子岳　バス
大宮駅コンコース「豆の木」前　7時30分出発＝小諸＝地蔵峠→烏帽子岳往復＝池ノ平湿原＝車坂峠＝小諸　歩程4時間
費用五千円　コマクサ・アヤメなど咲く花の宝庫です。
一般向強　雨天中止　係＝榎本
多少残席あり。電話確認後、往復はがきで申込み下さい。
〒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

★7月8日(金)～10日(日)　早池峰山・栗駒山　バス　係＝佐々木
予告済ですが残席少々あり。電話で確認後申込み下さい。
新宿＝小田越→早池峰山→早池峰神社＝須川温泉(泊)→栗駒山
ハヤチネウスユキソウを求めて
歩程1日目7時間30分　2日目3時間35分　健脚向
夜行1泊2日　費用二万五千円
協力＝大倉昌子　栗駒・早池峰
地図昭文社
☎0990・8035・6123

★7月8日(金)9日(土)　諏訪山～赤久縄山(あかくなや)　バス　係＝伊藤　寛
8日JR池袋駅北口　7時出発＝鬼石＝スーパー林道→東・西御荷鉾山→赤久縄山＝砥根平清流荘(泊)＝上野村→諏訪山＝池袋　歩程6時間
一般向強　定員24名
2万5千図万場・神ガ原・下仁田・浜平・十国峠
片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。計画書・装備表と郵便振替払込票を送る。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
(FAX)0425・325・3021
(mail)itow-hi@aitos.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

〈山行参加申込の書式〉

「山行申込書」

1）山行名　○○○山
2）期　日　平成　年　月　日（　）
　　～　年　月　日（　）
3）申込者　○○○○　4）会番
5）〒住所　〒000-0000
　　東京都～
6）生年月日　T S H
　　年　月　日
7）電話　FAX番号　Mail
8）東ハイ保険　加入・未加入
　　他　保　険　有・無
9）リーダーへの連絡事項・その他

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

NEW 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。7つのポケット付。
容量：20ℓ＋5ℓ
販売価格 ¥6,720（本体6,400円）
NEW HIDDEN PEAK® ヒドンピーク
日帰り～山小屋泊までOK。軽量化を追求したシンプルモデル。
容量：25ℓ＋5ℓ
販売価格 ¥6,930（本体6,600円）
NEW CHOOYU® チューユ
秋～春の日帰りから山小屋泊向きのゆとりのサイズ。4ポケット付。
容量：30ℓ＋5ℓ
販売価格 ¥7,980（本体7,600円）
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 背中快適
2 ピッタリフィット
3 軽～くラ～クラク
背負いも快適！ S字カーブショルダーベルト
オリジナル快適機能
正側面
背面
1 ペットボトル収納 サーモポトルpoket
2 取り出し便利なアクセスpoket
3 ウエストベルトにエクストラポケット
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
第2・第3火曜日は、定休日です。
http://www.nippin.co.jp
秋葉原登山本店
神田小川町店・A ☎03(3233)4121
Mail&Tel.Order
TEL 03(3253)1438 FAX 03(3257)0280
E-MAIL tsuhan@nippin.co.jp

★7月8日(金)～10日(日) 祝瓶山他 バス やや健脚向 係＝直江
8日新宿西口安田生命ビル横 費用二万五千円
夜10時出発＝関越道＝五味沢↓ 〒206・0034多摩市鶴牧
祝瓶山↓杁差岳8時間↓五味沢↓ 4の1の1の405 直江忠彦
越沢↓摩耶山3時間30分↓越 ☎090・2146・6765
沢＝関越道＝新宿

★7月9日(土) 西水(しゃすい)の滝 一般向 雨天中止 係＝大木建次
小田急新宿駅8時1分発急行 居場城跡↓セントラル広場↓洒
箱根湯本行乗車＝9時26分新松 水の滝↓山北駅
田下車 バス9時37分発地蔵堂 歩程4時間30分 軽登山靴以上
行乗車＝終点下車↓山伏平↓浜 ☎0463・94・6941

★7月9日(土)10日(日) 富士山 バス 一般向強 係＝平沢こと
空席あり早めに申込み下さい。 費用約二万円（入浴・飲物・別
参加者にはコース表を送ります。 途保険代含む）定員20名
9日河口湖五合目↓八合目トモ 定員に満たない場合は中止に
エ館(泊) 歩程4時間30分 する場合もあります。
10日宿↓富士山（山梨百名山3 協力＝柳田
776M）往復 ☎3657・8855
歩程5時間30分 夜8時～9時30分

★7月9日(土)10日(日) 二岐山 バス 一般向強 係＝中嶋要一
9日新宿西口安田生命裏東京 360度の展望は抜群
三菱銀行横 夜11時出発＝東北 軽登山靴以上で
道＝須賀川IC＝118号線＝ 2万5千図湯野上・甲子山
二岐温泉＝登山口↓ブナ平↓男 電話確認後往復はがきで申込む。
岳↓女岳↓岩山分岐↓二岐温泉 〒245・0003横浜市泉区
＝須賀川IC＝東北道＝新宿西 岡津町1444の1 中嶋要一
口 歩程約5時間 三百名山 ☎045・811・3130
費用約七千五百円 夜8時～10時

★7月9日(土)～12日(火) 羅臼岳他 航空機 一般向強 係＝本田
予告で定員に達しましたので ＝足寄町野中温泉(泊)／12日登山
締切ります。キャンセル待ちを 口↓雌阿寒岳↓阿寒富士↓オン
希望される方は電話下さい。 ネトーコース↓登山口（歩程約
羅臼岳・斜里岳・雌阿寒岳 百 6時間）＝鶴居村＝釧路湿原＝
名山三座と阿寒富士・釧路湿原 釧路市内＝釧路空港＝羽田着21
9日朝羽田発＝女満別空港＝小 時予定
清水原生花園＝知床峠＝知床五 道内移動は貸切バス 朝立3泊
湖＝岩尾別温泉(泊) 10日羅臼岳 4日 費用十万五千円
（歩程約9時間）＝斜里町緑青 参加予定者にはコース予定表を
荘(泊) 11日宿舎＝斜里岳登山口 送ります。
↓旧道コース↓斜里岳↓新道コ 協力＝佐藤忠夫
ース↓登山口（歩程約7時間） ☎090・6535・0432

★7月10日(日) 湘南アルプス 一般向弱 雨中止 係＝松浦利保
「里山ハイク」No.5 ホリデーパス利用で乗越精算
JR東京駅⑧8時13分発熱海行 軽登山靴で参加下さい。
乗車＝横浜8時39分＝大船8時 山頂広場で皆さんと楽しみた
55分＝大磯9時21分下車 大磯 いですね。
↓高来神社↓高麗山↓浅間山↓ 協力＝佐々木(昭)・柳田邦夫
湘南平↓高田公園↓大磯駅 ☎090・4377・9160
歩程約3時間 夜6時～9時

▼会のハイキングに参加の際『会員証』を忘れる方がかなりおります。「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。

★7月10日(日) 日原鍾乳洞 初心者向 小雨決行 係＝秋山俊子
JR新宿駅8時19分発ホリデ ↓小川大滝↓東日原バス停＝奥
ー快速おくたま3号前方乗車＝ 多摩駅 歩程約3時間
立川8時47分＝奥多摩9時49分 ホリデーパスが得 イワタバコ
下車 バス＝東日原下車↓日原 が咲いていると思います。
鍾乳洞（約40分 入園料六百円） ☎3891・0380

★7月10日(日) 東京でお遍路さん 一般向 小雨決行 係＝大手
「江戸札所巡拝の旅」No.17 本所㊻弥勒寺↓両国㊿大徳院↓
東京駅丸ノ内北口改札前 9時 復興記念館↓（希望者）江戸東
集合↓皇居東御苑↓三井本館↓ 京博物館↓両国駅
人形町志乃だ寿司立ち寄り↓水 歩程10km 5時間 運動靴で
天宮↓清澄庭園↓深川㊲萬徳寺 協力＝橋田規子
↓深川㊹法乗院↓芭蕉記念館↓ ☎090・1501・18823

★7月10日(日) 丹沢高松山 一般向 雨天中止 係＝佐野俊一郎
小田急新宿駅⑤7時11分発急 リ堂↓高松山↓尺里峠↓高松橋
行箱根湯本行3号車乗車＝新松 ↓高松山バス停＝新松田駅
田8時36分下車 乗換御殿場線 歩程4時間 地図昭文社 丹沢
松田駅8時56分発沼津行乗車 協力＝青山昌次
9時3分山北駅下車↓尺里↓ビ ☎090・7410・6944

★7月10日(日) 蕎麦粒山 一般向 雨天中止 係＝西沢宗一
西武池袋駅7時36分発快急西 交通費約五千円
武秩父行中程乗車＝飯能8時23 参加希望者は片はがきで申込
分下車 タクシー＝大名栗ノタ み下さい。〒120・0002
ル↓日向沢ノ峰↓蕎麦粒山↓日 足立区中川2の12の7 ハイツ
向沢ノ峰↓大名栗ノタル タク 東栄102 西沢宗一
シー＝飯能駅 歩程4時間 ☎090・3528・5641

★7月12日(火) 諏訪峡 一般向弱 雨天中止 係＝土肥原二郎
JR上野駅⑯7時20分発特急一 歩程約3時間 運動靴で
水上1号乗車＝終点9時42分下 交通費約一万円（ジパング有効）
車↓水上温泉街↓諏訪峡散歩↓ 協力＝八重樫重男
ふれあい交流館（希望者・一浴 ☎090・7283・3061
五百円）↓水上駅

★7月13日(水)～15日(金) 草津白根山他 バス 一般向 係＝小林
13日JR日暮里駅北口 7時 草津温泉泊でコマクサや湿原
30分出発＝草津＝ローブウェイ の草花に会い、湯巡りをします。
↓草津白根山↓草津(泊) 14日＝ 往復はがきかメールで申込み下
のぞき↓横手山↓渋峠↓芳ヶ平 さい。協力＝福家・米倉・菊地
↓本白根山＝草津(泊) 15日滝か 地図昭文社 草津・志賀高原
温泉巡り＝池袋 歩程1日目4 〒116・0002荒川区荒川
時間 2日目5時間 3日目3 5の30の3 小林妙子
時間 費用一万円（2泊4食含 ✉taneko@tcn-catv.ne.jp
む・現地交通費別） ☎090・2334・5454

◉山行の申込みについて
新しく会員になられた方で、いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込まれる方がおられますが、まず申込みを行う前に、ご自分が参加を希望される山行の該当リーダーの平日山行、日帰り山行等に参加し、リーダーに足を確かめてもらってから参加されるようお願いします。これは既に入会されて、年数が経過されておられる方も同じです。もしそうでない場合はお断りする場合があります。山行参加に当っては、山行グレード表、行程、歩行時間等をお確かめ頂き、ご自分の足に見合った山行に参加下さるようお願いします。また、病後、退院後間もない方及び発作を伴う持病をお持ちの方の参加はご遠慮下さるようお願いします。

★7月14日(木) 日光赤岩の滝
一般向強 雨天中止 係＝倉内
東武浅草駅6時20分発快速日 光行前方乗車＝8時24分終点下
車 バス湯元行8時36分発乗車＝
＝赤沼下車↓低公害バス乗車＝
西ノ湖入口下車↓柳沢渡渉地点
↓赤岩の滝往復↓柳沢林道分岐
↓西ノ湖↓千手ガ浜↓竜頭の滝
バス停＝日光 歩程約5時間
日光ミニフリーパス四千九百四
十円と低公害バス代二百七十円
地図昭文社 日光
☎3871・7487

★7月15日(金)～18日(祝) 白山他
バス やや健脚向 係＝直江
15日新宿西口安田生命ビル横 〒206・0034多摩市鶴牧
夜10時出発＝中央道＝大白川↓ 4の1の1の405 直江忠彦
白山9時間↓大白川↓駐車場↓ ☎090・2146・6765
三方岩岳・野谷荘司8時間↓馬
狩＝栃棘山4時間＝北陸道＝新
宿 費用四万円

★7月15日(金)～18日(祝) 荒川三山他 バス 健脚向 係＝平沢
予告で満席キャンセル待ちで。
参加者にはコース表を送ります。
15日檜島ロッヂ(泊)16日千枚小
屋(泊)17日赤石小屋(泊)
総歩程19時間20分
費用約四万二千円（入浴・飲物
・別途保険代含む）
協力＝石井・千田(清)
☎3657・8855
夜8時～9時30分

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

編集部からお願い

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

東ハイ会員優待の店 お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引時価からさらに割引いたします

おかげさまで 創業40周年 日頃のご愛顧に感謝するとともに これからもよろしくお願いします。

ベストな登山用品選び。
専門店のカモシカがお手伝いします。
専門店として40年の実績を持つカモシカスポーツ。
厳選した豊富な品揃えと確かなアドバイスで、日帰りハイキングを楽しむ方々から
海外遠征のエキスパートクライマーまで安全登山をサポートします。

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
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
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)
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
KAMOSHIKA
オリジナルのクロノ(時計)をご希望の方は申し込みください。
ご注意 最近、トレッキングブーツに使われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご点検ください。

おかげさまで 創業50年
東京神田 SAKAIYA
www.sakaiya.com
おかげさまで
今年、さかいやは50年を迎えました。
これもみなさまに山とともにさかいやをかわいがっていただいたおかげです。
これからも、ずっとずっと
山とともにさかいやを…
さかいやスポーツ
〒101-0051東京都千代田区神田神保町2-48 年中無休 営業時間 AM11:00～PM8:00
アウター館 TEL 03-3262-0432 バタゴニアロック館 TEL 03-3262-0581 モンベルルーム TEL 03-3262-0731 シューズ館 TEL 03-3262-0433 エコーブラザ TEL 03-3262-0583

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	高度差が大でやセ尾根、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

★7月15日(金)～19日(火)　五色ヶ原他　バス　やや健脚　係＝木田
予告済ですが多少空席あります。参加希望者は電話確認の上往復はがきで申込み下さい。
立山（大汝山）五色ヶ原・薬師岳　百名山二座と花の旅
15日朝新宿発＝扇沢＝室堂→一ノ越山荘(泊)→雄山→大汝山→往路を戻る（歩程4時間）16日山荘→ザラ峠→五色ヶ原山荘(泊)（歩程5時間強）17日山荘→スゴ乗越→スゴ乗越小屋(泊)（歩程7時間30分）18日小屋→薬師岳→太郎平小屋(泊)（歩程7時間30分）19日小屋→折立（歩程約4時間）立山から五色ヶ原～薬師岳～折立まで、ゆったり日程で高山植物、稜線の景色を堪能。
費用五万二千円　朝立4泊5日
協力＝佐藤忠夫
〒272-0014 市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★7月16日(土)17日(日)　北八ヶ岳
16日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　7時出発＝中央道＝稲子湯→本沢温泉(泊)→夏沢峠→根石岳→東天狗岳→中山峠→ニユウ→白駒池→麦草峠→新宿西口　歩程1日目3時間30分　2日目7時間　係＝有里・加世田
バス　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
☎3974・1849　夜7時～8時

★7月16日(土)～18日(祝)　大朝日岳縦走　バス　係＝佐々木　保
予告で満席となりましたが、キャンセル待ちで受付けます。
（日程・コース変更しました）
新宿＝朝日鉱泉ナチュラリストの家(泊)→大朝日小屋(泊)→祝瓶山→祝瓶山荘＝赤湯駅＝東京駅
健脚向　歩程1日目6時間　2日目8時間
費用三万九千円
協力＝大倉昌子
地図昭文社　朝日・出羽三山
☎090・8035・6123

★7月17日(日)　箱根石仏～湯坂路
小田急新宿駅8時11分発急行箱根湯本行前方乗車＝登戸8時31分＝町田8時47分（係乗車）＝小田原9時44分＝箱根湯本10時4分下車（JR東京駅快速8時21分発小田原行乗車＝横浜8時46分＝小田原9時33分着　乗換が便利）バス10時15分発元箱根行乗車＝六道地蔵下車→石仏群記念館→二十五菩薩→芦の湯フラワーセンター前＝湯坂路入口→鷹巣山→千条の滝分岐→浅間山→湯坂山→旭橋→箱根湯本駅　歩程2時間50分
交通費約三千円　JR利用者はホリデーパス乗越精算が得コース全体が下りで滑りやすいので足ごしらえは充分にゆっくり歩きます。
地図昭文社　箱根
☎0422・373・9339　夜7時～9時

★7月18日(祝)　三浦富士～武山
京急品川駅8時55分発＝高速道黒部＝宇奈月温泉登山口→仏が平花畑→僧ケ岳→往復＝宇奈月温泉(泊)　24日糸魚川＝小滝→明星山→小滝＝日暮里　歩程1日目6時間　2日目5時間　費用約二万三千円
富山の花の名山僧ケ岳と展望
初心者向　雨天中止　係＝阿部
3山を踏破し、下山すると目の前に海が広がる。
交通費約千七百円　軽登山靴
☎3447・4956

★7月18日(祝)　道志入道丸～ムギチロ　バス　係＝伊藤　寛
JR新宿駅南口　7時出発＝厳道峠→ムギチロ→入道丸→綱子峠→峠入口＝新宿　一般向
歩程4時間　定員24名
費用六千円
2万5千図青野原・大室山
膝・腰痛者も参加可。膝に優しい歩行法を指導します。
申込法は7月8日諏訪山と同じ。計画書・装備表と郵便振替払込票を送ります。
☎090・3114・0321

★7月19日(火)　スケッチハイク
JR中央線吉祥寺駅南口10時集合　江戸時代の上水、神田川の水源、井の頭池を中心に周りには緑の木々が生い茂り弁天堂
井の頭公園　係＝宇賀神茂弥
や池、橋との組合せで描くのもよい。雨天中止
☎048・831・4863

★7月20日(水)～22日(金)　中山道(28)
20日新宿駅西口安田生命ビル　7時30分出発＝中央道＝多治見IC＝(52)鵜沼宿→赤坂の地蔵堂→おせ池→神明神社→長楽寺　各務原市(泊)→吉田市民公園→伝ねずみ小僧次郎吉墓→日吉神社→手力雄神社→細畑の一里塚　岐阜市(泊)
21日市民公園→日吉神社→手力雄神社
22日(53)加納宿他　バス　係＝篠藤
加納宿→善徳寺→加納城址　岐阜県内を通ります。
地図岐阜県　費用約三万六千円
協力＝松永・田中・山下
申込みは往復はがきで。
〒302-0034 取手市戸頭4の8の3の204　篠藤一子
☎(090)0297・78・4899

★7月21日(木)～24日(日)　穂高岳
21日新宿駅西口朝日生命前　夜11時出発＝中央道＝松本＝上高地→横尾→涸沢(泊)→北穂高岳→涸沢岳→穂高岳山荘(泊)→奥穂高岳→前穂高岳→上高地＝新宿
歩程1日目・2日目6時間　3日目8時間　費用約四万二千円
☎3997・0593

★7月21日(木)～24日(日)　白馬～祖母谷温泉　車　係＝吉村知恵子
21日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝蓮華温泉→白馬大池→白馬岳→白馬山荘(泊)→清水岳→不帰岳　避難小屋→祖母谷温泉(泊)＝宇奈月＝北陸・中央道＝新宿
費用四万円　総歩程13時間30分
健脚向
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
☎(090)3647・2868

★7月22日(金)～24日(日)　仙丈岳他
電話で確認の上申込み下さい。
参加者にはコース表を送ります。
22日新宿駅西口17時出発＝戸台口　国民宿舎仙流荘(泊)
23日仙丈岳　歩程6時間40分
長衛荘(泊)
バス　健脚向　係＝平沢こと
24日駒ヶ岳　歩程6時間45分
費用約三万円（入浴・飲物・2日目昼食・別途保険代含む）
協力＝柳田
☎3657・8855　夜8時～9時30分

（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。

★7月22日(金)～24日(日)　僧ケ岳他　バス　やや健脚向　係＝小林
22日JR日暮里駅北口　夜8時出発＝高速道黒部＝宇奈月温泉登山口→仏が平花畑→僧ケ岳→往復＝宇奈月温泉(泊)　24日糸魚川＝小滝→明星山→小滝＝日暮里　歩程1日目6時間　2日目5時間　費用約二万三千円
富山の花の名山僧ケ岳と展望
のよい明星山へ登ります。
協力＝福家・米倉・菊地
2万5千図宇奈月・毛勝山・小滝川区荒川5の30の3　小林妙子
(mail) taheko@tcn-catv.ne.jp
☎090・2334・5454

★7月22日(金)～25日(月)　薬師岳他
22日新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝立山室堂→浄土山→龍王岳→五色ヶ原山荘(泊)→越中沢岳→薬師岳→小屋(泊)→薬師峠→太郎平小屋→折立＝安房峠＝松本＝新宿　歩程1日目約5時間　2日目約10時間　3日目約5時間　バス　一般向強　係＝柴崎
費用約三万八千円
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323-0822 小山市小山2644の10　柴崎　実
☎(0285)23・7785
(mail) siba-m@cameo.plala.or.jp

★7月24日(日)　御岳渓谷　初心者向　小雨決行　係＝秋山俊子
JR新宿駅8時19分発ホリデー快速おくたま3号前方乗車＝立川8時47分＝青梅9時15分着　乗換9時32分発奥多摩行乗車＝軍畑9時46分下車→寒山寺→鵜ノ瀬橋→御岳小橋→柚の小橋→神路橋→御嶽駅
歩程約3時間　運動靴可
渓谷の美しさとカヌーに挑む若者や釣り人を眺めながら、涼しい木陰をゆっくり歩きます。
☎3891・0380

★7月24日(日)　三頭山　一般向
JR新宿駅⑨7時44分発ホリデー快速あきがわ1号乗車＝武蔵五日市駅8時49分下車　バス9時発数馬行乗車＝数馬下車＝乗換都民の森行＝終点下車＝森林館→鞘口峠→東峰→三頭山→ムシカリ峠→三頭ノ大滝→都民の森入口→数馬→武蔵五日市駅
歩程3時間30分
交通費約三千四百円
地図昭文社　奥多摩
☎090・2316・3359
雨天中止　係＝土田忠昭

★7月24日(日)　平標山　健脚向
JR東京駅上越新幹線⑳とき305号7時12分発前方自由席乗車集合＝8時24分越後湯沢下車　タクシー＝登山口→山頂往復＝越後湯沢駅　新幹線＝東京
雨天中止　係＝伊藤　寛
歩程8時間　交通費一万六千円
係は雨天時も東京駅前方改札口へ出る。
☎090・3114・0321

★7月27日(水)～31日(日)　白馬岳他
27日新宿駅西口八十二銀行前　夜9時30分出発＝樅池高原→乗鞍岳→白馬大池(泊)→白馬岳→雪倉岳→朝日小屋(泊)→朝日岳→梅海山荘(泊)→菊石山→白鳥山→親不知＝入浴＝新宿
歩程1日目4時間50分　2日目9時間20分　3日目7時間　4日目8時間40分
費用五万五千円
バス　健脚向　係＝大倉昌子
樅海山荘は無人小屋で貸毛布を利用します。
協力＝佐々木　保・坂寄牧子
地図昭文社　白馬岳
電話で確認後往復はがきで申込んで下さい。〒132-0035 江戸川区平井7の3の11113　大倉昌子
☎5247・2940　夜8時～9時30分

★7月28日(木)～31日(日)　雨飾山他
予告済ですが多少空席あります。参加を希望される方は電話確認の上申込んで下さい。
雨飾山・火打山・妙高山　百名山三座花の山旅　朝立3泊4日
28日朝新宿発＝上信越自動車道＝斑尾山→往路を戻る（歩程約3時間30分）＝笹ヶ峰ロッジ(泊)
29日ロッジ→高谷池ヒュッテ→火打山往復→高谷池ヒュッテ(泊)
バス　一般向強　係＝木田
（歩程約7時間）30日ヒュッテ→妙高山→燕登山口→燕温泉＝雨飾山荘(泊)（歩程約7時間）31日山荘→雨飾山→小谷温泉（歩程約7時間）＝上信越道＝新宿
費用四万四千円
協力＝佐藤忠夫
〒272-0014 市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

電話のエチケット　まず自分の名前（東ハイの者ですが）は困ります）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。

★7月31日(日)　幌尻岳　健脚向　係＝伊藤　寛
31日羽田空港9時30分発＝千歳着　専用バス＝登山口→徒渉→幌尻山荘(泊)　1日山頂往復→登山口　バス＝千歳空港＝羽田
歩程8時間　定員9名
費用十万円　ガイド依頼
寝袋と3食持参
2万5千図幌尻岳
申込み法は7月8日諏訪山と同じ。
☎090・3114・0321

★7月28日(木)～31日(日)　早月尾根～剣岳　車　係＝吉村知恵子
28日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜10時出発＝中央・北陸道＝馬場島登山口→早月小屋(泊)→剣岳→剣沢小屋(泊)→立山三山→室堂＝富山＝北陸・中央道＝新宿　費用四万三千円
総歩程16時間　健脚向
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
☎(090)3647・2868

★7月31日(日)　小田代ヶ原　初心者向　小雨決行　係＝秋山
「花追びと」ニッコウアザミ・ホザキシモツケ等
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＝9時12分終点下車＝湯元温泉行乗車＝湯滝入口下車→湯滝→泉門池→小田代ヶ原北端→展望台（貴婦人）→小田代歩道→赤沼　バス＝日光駅
歩程約3時間　ゆっくり歩く。
日光ミニフリーパス四千九百四十円が得
地図昭文社　日光
☎3891・0380

★7月31日(日)　棒ノ折山　一般向強　係＝高橋富美
JR新宿駅⑩7時8分発快速高尾行乗車＝立川7時44分着　乗換7時50分発奥多摩行乗車＝川井駅8時47分下車　バス9時26分発清東橋行乗車＝終点下車＝奥茶屋＝棒ノ折山＝黒山→小沢峠→上成木バス停＝東青梅駅
歩程4時間30分　軽登山靴以上
交通費約二千五百円
地図昭文社　奥多摩
☎3412・6687

予告（申込み可）

★8月4日(木)～8日(月)　幌尻岳・羊蹄山他　航空機と貸切バスやや健脚向　朝立4泊5日　係＝木田　博
定員15名(男性7名・女性8名)　歩程1日目5時間　2日目10時間　3日目4時間　4日目8時間　5日目4時間　費用十万円
航空機の運賃により多少上下します。15名でバスを貸切るため割掛が高くなります。
※この山行に限り、過去私の山行に参加頂いたことのない方はお断りします。

★8月18日(木)～21日(日)　奥秩父主稜線大縦走　バス　やや健脚向　朝立3泊4日　係＝佐々木　保
費用三万五千円　定員20名
甲武信岳～雁坂嶺～笠取小屋～雲取山～東日原　全歩程40時間

★9月2日(金)～4日(日)　武尊山・日光白根山・男体山　百名山三座　バス　一般向　朝立2泊3日　費用三万四千円
百名山三座をゆっくり登ります。

★9月17日(土)～18日(日)　柿其温泉・高鳥谷鉱泉　信州秘湯シリーズ№3・№4　バス　一般向弱
費用二万二千円　定員25名
温泉と南木曽の名所巡りハイキングを組合せてお届けします。

★9月24日(土)25日(日)　灰沢鉱泉と鹿の湯温泉　信州秘湯シリーズ№5・№6　バス　一般向弱　係＝大倉・佐々木
費用二万二千円　定員25名
温泉と木曽路巡りハイキングを組合せてお届けします。初秋の木曽路を楽しみましょう。
以上5山行参加を希望される方は往復はがきで申込み下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★8月17日(水)～21日(日)　北海道の山旅　航空機とバス　健脚向　係＝大倉・佐々木
朝立4泊5日　総歩程38時間
幌尻岳・阿寒岳・斜里岳・羅臼岳　百名山四座
費用十二万九千円
往復はがきで申込んで下さい。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123

★8月4日(木)～7日(日)　五竜岳他　高速バス　健脚向　係＝佐々木　保
五竜岳・鹿島槍ヶ岳・爺ヶ岳（百名山二座）唐松岳・鑓ヶ岳（三百名山）
総歩程22時間
費用三万六千円

★8月11日(木)～14日(日)　光岳～聖岳　バス　健脚向　夜行2泊3日
費用三万千円　総歩程25時間

★9月22日(木)～25日(日)　奥穂高岳他　バス　健脚向　夜行2泊3日　奥穂高岳（百名山）他に北穂高岳・前穂高岳
費用約四万円　総歩程18時間30分
以上3山行、各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304
☎090・8035・6123

★8月25日(木)～28日(日)　餓鬼岳～燕岳縦走　バス　やや健脚向　係＝大倉昌子
夜行2泊　費用四万円
燕山荘で恒例の星空コンサートを楽しみます。

★9月8日(木)～11日(日)　槍ヶ岳～常念岳縦走　高速バス他　健脚向　夜行2泊　費用四万五千円　百名山二座と二百名山一座の縦走　歩程1日目9時間30分　2日目10時間30分　3日目6時間20分

★9月30日(金)～10月2日(日)　蔵王連峰縦走　バス　一般向強
費用二万八千円　夜行1泊
北蔵王～南蔵王迄を縦走します。
以上3山行、各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒132・0035江戸川区平井7の3の1の1113
☎5247・2940　夜7時～9時

★8月20日(土)21日(日)　天狗岳　係＝有里・加世田
バス　一般向強　朝立1泊2日
費用約一万九千円　定員20名

★10月2日(日)　北横岳　バス　一般向　紅葉が見頃かも。
費用約九千円　定員20名
各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒171・0041豊島区千川1の18の6　有里公雄
☎3974・1849　夜7時～8時

★8月8日(月)～13日(土)　石鎚山・剣山・二の森・不入山・工石山・阿波踊り　バス　一般向　係＝柴崎　実
両夜行3泊6日　費用約七万円

★8月19日(金)～21日(日)　高峰　バス　一般向強　夜行1泊2日　鳳凰三山
費用約二万五千円

★8月26日(金)～28日(日)　木曽駒ヶ岳・三ノ沢岳・将棋頭山　バス　一般向強　夜行1泊2日
費用約二万五千円

★9月1日(木)～4日(日)　おわら風の盆・白木峰・牛岳・夫婦山・祖父岳　バス　一般向
両夜行1泊4日

★9月9日(金)～11日(日)　早池峰山・兜明神岳・安家森　バス　一般向　費用約二万五千円

★9月16日(金)～18日(日)　東北百名山小又山・秀岳・埜蔵山　バス　一般向　夜行1泊2日

★9月22日(木)～26日(月)　東北百名山縫道石山・袴腰岳・丸屋形岳・戸来岳・恐山観光　バス　一般向　両夜行2泊5日
費用約四万円

★9月30日(金)～10月2日(日)　至仏山・裏燧林道・三条の滝　バス　一般向　夜行1泊2日
費用約二万五千円
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★8月4日(木)～7日(日)　燕岳～餓鬼岳　バス夜行2泊3日　係＝巽　次郎
やや健脚向　歩程1日・2日目3日目3時間
費用約四万円

★8月19日(金)～21日(日)　吉森山・田代岳　バス　夜行1泊2日
一般向　歩程1日目5時間　2日目4時間　費用二万五千円

★9月8日(木)～11日(日)　槍ヶ岳・南岳・天狗原　バス　夜行2泊3日　やや健脚向　歩程3日
共6～7時間
費用約四万二千円

★9月24日(土)25日(日)　上州武尊山　バス　夜行日帰り　やや健脚向　歩程7時間
費用約八千円
電話で申込んで下さい。
☎3997・0593

★8月21日(日)～23日(火)　山王帽子山と前日光山　一般向強　日光湯元温泉(泊)　費用一万円（2泊4食含む・現地交通費別）

★9月25日(日)～27日(火)　高原山　塩原温泉(泊)
費用一万円（2泊5食含む・現地交通費別）
往復はがきかメールで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
mail taheko@tcn.catv.ne.jp
☎090・2334・5454

★8月4日(木)～7日(日)　塩見～蝙蝠岳～小太郎　夜行2泊3日　係＝吉村知恵子
健脚向　車

★8月18日(木)～21日(日)　槍ヶ岳～北穂～前穂～上高地　健脚向
夜行2泊3日　車

★9月16日(金)～19日(祝)　朝日・雪倉・白馬岳　夜行2泊3日
やや健脚向　車
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
☎FAX3647・2868

★8月5日(金)～7日(日)　朝立2泊3日　南ア間ノ岳～北岳（百名山二座）やや健脚向　係＝平沢こと
電車とタクシー使用　定員20名

★8月14日(日)　安倍山系（山梨百名山）と温泉　バス　山伏
初心者向　費用約五千四百円

★8月21日日(日)　北八ヶ岳・蓼科山（百名山）バス　一般向
費用約五千四百円

★9月3日(土)4日(日)　夜行日帰り　北ア焼岳（百名山）と温泉
バス　一般向強
費用約八千五百円

★9月16日(金)～19日(祝)　夜行2泊3日　北アルプスの紅葉
立山三山～奥大日岳（百名山一座・二百名山）バス　一般向強
費用約三万六千円
以上5山行、費用は入浴・飲物・別途保険代含む。各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒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

★8月4日(木)～7日(日)　槍ヶ岳～西鎌尾根　バス　新宿朝立　係＝伊藤　寛
小屋3泊　健脚向　歩程1日約6時間　費用五万円　定員20名
岳～横岳　一般向　小屋1泊
八ッ硫黄

★8月13日(土)14日(日)　聖岳～光岳　バス　健脚向　小屋3泊
・温泉2泊　歩程1日約8時間
新宿7時特急あずさ　定員24名
歩程6時間　費用二万四千円

★8月16日(火)～21日(日)　聖岳～光岳　バス　健脚向　小屋3泊
・温泉2泊　歩程1日約8時間
新宿駅南口朝7時発　寝袋と3食持参　費用六万円　定員20名

★8月24日(水)～28日(日)　朝日連峰縦走　バス　健脚向　小屋3泊・温泉2泊　歩程1日約8時間　池袋駅北口朝7時発
寝袋と8食持参　費用五万円
定員20名

★8月31日(水)～9月3日(土)　奥穂高岳～吊尾根　健脚向　小屋2泊・温泉1泊　歩程1日約8時間　費用四万六千円　定員20名
新宿朝7時発特急あずさ

★9月16日(金)～21日(水)　北アの裏銀座縦走　バス　健脚向　小屋4泊・宿1泊　歩程1日約8時間　費用六万六千円　定員20名
新宿南口朝7時発

★9月24日(土)～26日(月)　後立山連峰針ノ木岳～蓮華岳　健脚向
小屋2泊　歩程1日約7時間
費用三万四千円　定員20名
新宿朝7時発特急あずさ1号
以上7山行、各山行毎に片はがき又はFAXかメールで申し込み下さい。山行計画書・旅程表と集合場所の地図を送ります。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
FAX0042・325・3021
mail itow-hi@aiores.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★8月24日(水)　中村永彦わたらせ渓谷
バス　初心者向　高津戸峡～小平鍾乳洞～草木湖～富弘美術館～水沼温泉　費用約六千五百円
（昼食代・入館・入洞料込み）
往復はがきで申込み下さい。
〒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

★8月11日(木)～14日(日)　全山行バス　係＝直江忠彦
・秋田駒・乳頭山・姫神　やや健　岩手山
★8月25日(木)～28日(日)　烏帽子～野口五郎～水晶～三俣蓮華～双六縦走　やや健脚　夜行2泊
★9月9日(金)～11日(日)　粟が岳・米山　一般向強　夜行1泊
★9月22日(木)～25日(日)　和賀岳・焼石・五葉　やや健　夜行2泊
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

◉保険に加入して安心山行を
高齢者の山行普及と共に最近事故も増加しています。東ハイ保険の未加入者は早めに加入を勧めします（4月からの入会者は全員加入しています）また、加入しているスポーツ安全保険は他人に怪我をさせた場合も適用となりますので安心です。

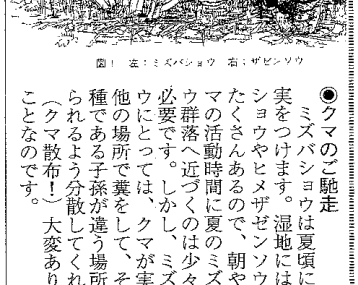


図1　左：ミズバショウ　右：ザゼンソウ

◉クマのご馳走
ミズバショウは夏頃になると実をつけます。湿地にはミズバショウやヒメザゼンソウの実がたくさんあるので、朝や晩のクマの活動時間に夏のミズバショウ群落へ近づくのは少々注意が必要です。しかし、ミズバショウにとっては、クマが実を食べ、他の場所で糞をして、その結果、種である子孫が違う場所で生えられるよう分散してくれるので（クマ散布！）大変ありがたいことなのです。

▼山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません。
三人以上で歩きましょう。
▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

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

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

北区　細川　節（No.9476）

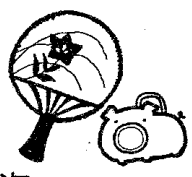
春の雪
墨絵のごとき　木曽の嶺
梅白し
赤い鼻緒の　ねずこ下駄
妻籠宿
いろり焚く香の　なつかしさ
石畳
春水ひびく　馬籠宿
木曽踊
習うてみやげ　春の旅

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
Eメール t-haik@ebony.plala.or.jp
東京HCのHP http://www14.plala.or.jp/touhai/

東京ハイキング

平成17年 8月号（第382号）
今月入会員の会費：平成18年3月まで1,600円＋入会金1,000円

8月ハイク



目次

（40コース）

2(火) 箱根神山 大木
3(水) 横谷渓谷 土肥原
〃 高尾山城山 荒金
〃～7(日) 塩見岳他 車
4(木) 箱根三国山 吉村
〃～7(日) 檜ヶ岳他バス 大木
〃～7(日) 餓鬼岳 巽
〃～8(月) 五竜岳バス 佐々木
〃～7(金) 北岳～間ノ岳 木田
7(日) スケッチ石神井 平沢
〃 鎌倉アルプス 宇賀神
〃 鳩ノ巣渓谷他 佐野
8(月)～13(土) 石鎚山他バス 高橋
10(水) 鳩ノ巣渓谷 柴崎
11(木)◉役員会 伊藤
〃～14(日) 光岳他バス 佐々木
12(金)～13(土) 南八ッ硫黄バス 伊藤
14(日) 山伏岳と温泉バス 阿部
16(火)～21(日) 聖岳他バス 伊藤
〃～北海道の山旅 大倉・佐々木
17(水)～18(木) 大雪山～十勝岳～美瑛～富良野～旭川 大倉
18(木)～21(日) 檜ヶ岳他 車
19(金)～森吉山他バス 吉村
〃～鳳凰三山バス 巽
〃～奥秩父縦走バス 柴崎
〃～天狗岳 木田
20(土)～ 有里・加世田
21(日) 蓼科山 藤谷
〃～23(火) 山王帽子他バス 平沢
24(水)～わたらせ渓谷バス 小林
25(木)～28(日) 朝日連峰バス 中村
〃～餓鬼岳他バス 伊藤
26(金)～裏銀座縦走バス 大倉
〃～木曽駒ヶ岳バス 直江
27(土) 伊豆ヶ岳 鳥居
28(日) 御岳山 秋山
〃 シーサイド剱崎 松浦
〃 三国山 土田
31(水)～9/2(金) 奥穂高～前穂 奥村
〃 坪庭～縞枯山バス 柴崎
〃 三国山 伊藤

本部からのお知らせ

◉新リーダーの紹介
荒金亀治（№5234）（復帰）
〒272・0123
市川市幸1の3の12
☎047・395・9717
鳥居節男（№1029・6）
〒359・1167
所沢市林1の236の4
☎042・948・9117
ご活躍を期待いたします。

◉東ハイ祭実行委員会の件
来る10月22日(土)於上野恩賜公園野外ステージで開催が決定した第24回東ハイ祭の実施に当り、左記の諸氏が実行委員に任命され、同祭の運営について協議を行っていくこととなった。
会員諸姉兄におかれましても、出し物のご提供、運営に関するご提案等ありましたら東ハイ事務所宛お申出下さい。

実行委員長 木田 博（副代表）
実行委員 土田忠昭（L）
〃 加藤栄一（〃）
〃 大手和夫（〃）
〃 加世田輝三（〃）
〃 大倉昌子（〃）
〃 松永孝子（幹 事）
〃 加藤栄一（L）
〃 有里公雄（L）
〃 柴崎 実（L）
※Lはリーダーの略・以下同

◉遭難対策委員会発足
東ハイ理事会に於ては会の内容充実を図ることを目的として この程遭難対策委員会を設置、6月13日に開催された役員会に於て承認されました。不測の事態に対する迅速な行動及び対応は、当会の運営に当っても不可欠の事案であり、会員諸姉兄に安心して山行にご参加頂くためにも、かかる委員会の設置は当会の内容の充実を図る上に於ても必要不可欠な対応でもあります。同時に遭難対策に要した費用は会が負担することも決定いたしました。なお、一般山行中に発生した事故に関する対応経費も原則として会が負担するべく現在討議中となっております。

副委員長 飯塚賢次代表
〃 木曽駒ヶ岳バス 大倉
〃 実行隊員 直江忠彦理事
〃 佐々木保理事 柴崎

◉サブL自賠責保険加入の件
前号でご案内申し上げました通り、リーダーに関しては自賠責保険（限度額五億円）が附帯したボランティア活動保険に加入いたしましたが、リーダー各位からサブリーダーに関しても同等の扱いをしてほしいとの要望があり、6月6日開催された理事会及び6月13日に開催された役員会に於て討議の結果、当面1リーダー1名を原則としてサブリーダーに対しても自賠責保険への加入が承認されました。これにより、サブリーダーにも安心して山行のお手伝いを行って頂ける環境に一歩前進したことになりますが、複数のサブを抱えるリーダーも存在し、その扱いが今後に残された課題となっております。

◉ホームページ・オープン
東ハイのホームページが6月13日(月)よりオープンしました。山行の目次は毎回更新していく予定です。アドレスは1ページ左上の事務所所在地欄をご覧下さい。

◉お詫び
役員一覧表をご訂正下さい。
●事務所の電話番号
2230→2280
●江森一郎リーダーの住所町名
日新町→日進町
●渡辺 震リーダーの役職
L→L・発
お手数をおかけします。

現在東京ハイキング協会の事務所には常駐の事務員はおりません。従って、電話は留守番電話専用となっております。ピーという信号音の後に、ご用件、会員番号、お名前、電話番号をお話し下さい。
なお、当会への入会を希望され入会案内希望の方は電話・FAXで生年月日もお知らせ下さい。

★8月2日(火) 箱根神山 一般向強
小田急新宿駅7時1分発急行箱根湯本行乗車＝8時31分小田原下車＝バス8時45分発湖尻行乗車＝早雲山バス停下車→登山口→分岐→冠ヶ岳→神山→分岐→防ヶ沢分岐→姥子→湖尻バス停＝小田原駅 歩程約5時間
☎0463・94・6941
交通費三千七百円
伊豆箱根鉄道フリーパス二千円（3日間有効）が得
8月4日の山行にも使用可。
軽登山靴以上で 立寄り湯案内

★8月3日(水) 横谷渓谷 一般向弱
JR新宿駅⑥7時発特急あずさ1号乗車＝茅野9時8分下車バス＝横谷渓谷入口→霧降の滝→屏風岩→横谷観音→明治温泉入口バス停＝茅野駅
☎090・7283・3061

★8月3日(水) 高尾山城山 一般向 雨天中止 係＝荒金亀治
※この山行が私のリーダーとしての復活後初山行となります。
会員の皆様に喜んでご参加頂ける山行を計画いたしますのでよろしくお願いいたします。
地図昭文社 高尾・陣馬
☎090・6946・3624

★8月3日(水)～7日(日) 塩見岳～蝙蝠～小太郎 車 係＝吉村
予告では4日(木)～7日(日)夜行2泊3日となっておりますが、3日(水)～7日(日)夜行3泊4日に変更しました。
3日新宿西口安田生命東京三菱銀行横 夜10時出発＝中央道＝ゲート→塩見新道→塩見小屋(泊)→塩見岳→蝙蝠岳往復→熊の平小屋(泊)→三峰岳→間ノ岳→北岳→北岳肩の小屋(泊)→小太郎往復→広河原＝南アルプス林道＝中央道＝新宿 健脚向
総歩程29時間 費用四万六千円
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
☎(兼)3647・2868

★8月4日(木) 箱根三国山 一般向強 雨天中止 係＝大木建次
小田急新宿駅7時1分発急行箱根湯本行乗車＝8時31分小田原下車 バス8時45分発湖尻行乗車＝終点下車→湖尻峠→三国山→海の平→芦川→箱根町バス停＝小田原駅 歩程約6時間
交通費三千七百円
伊豆箱根鉄道フリーパス二千円が得 軽登山靴以上で
立寄り湯案内
☎0463・94・6941

★8月4日(木)～7日(日) 檜ヶ岳西鎌尾根 バス 係＝伊藤 寛
4日JR新宿駅南口7時出発＝新穂高温泉→わさび平小屋(泊) 双六小屋(泊) 檜ヶ岳山荘(泊)→7日山頂往復→南岳→永河公園→上高地 バス＝新宿
歩程1日5時間（最終日は7時間） 梯子・鎖あり
費用約四万二千円
片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。計画書と為替票送ります。
〒185・0021 国分寺市南町2の4の16 伊藤 寛
(兼)0042・325・3021
(携)itow-hi@aitoros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★8月4日(木)～7日(日) 餓鬼岳
4日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝中央道＝豊科＝白沢登山口→大凪山→餓鬼岳(泊)→東沢乗越→燕岳→燕山荘(泊)→合戦小屋→中房温泉＝新宿
歩程1日目・2日目約7時間 3日目3時間 費用約四万円
☎3997・0593

★8月4日(木)～7日(日) 巽
4日新宿駅西口生命前夜11時出発＝中央道＝豊科＝白沢登山口→大凪山→餓鬼岳(泊)→7日山頂往復→南岳→永河公園→上高地 バス＝新宿
歩程1日5時間（最終日は7時間） 梯子・鎖あり
費用約四万二千円

十人十色の登山スタイルがあっていい。
おかげさまで創業40周年
専門店として40年の実績を持つカモシカスポーツ。
厳選した品揃えと確かなアドバイスで、
日帰りハイキングを楽しむ方々から
エキスパートクライマーまで安全登山をサポートします。
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1-28-8-2F
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
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
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）
※山の店・本店、山の研・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
オリジナルカタログ（無料）をご希望のかたはお申込みください。
KAMOSHIKA
ご注意 最近、トレッキングブーツに使われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご点検ください。

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

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

★8月4日(木)～7日(日)　五竜岳～鹿島槍　バス　係＝佐々木
予告済ですが残席少々あり。電話で確認後申込み下さい。
4日夜新宿駅西口八十二銀行前出発＝八方＝ゴンドラ→唐松岳→五竜山荘(泊)→五竜岳→鹿島槍ケ岳→冷池山荘(泊)→爺ケ岳→登山口　総歩程22時間　健脚向
費用三万六千円
協力＝大倉昌子
地図昭文社　鹿島槍・黒部湖
☎090・8035・6123
☎FAX0243・277・5063

★8月4日(木)～8日(月)　幌尻岳他　航空機　やや健脚　係＝木田
予告で定員15名に達しましたので締切ります。参加予定者にはコース予定表送ります。
4日幌尻山荘(泊)　5日幌尻山荘(泊)　6日移動日　7日羊蹄山　8日余市岳　朝立4泊5日
費用十二万円
☎090・6535・0432

★8月5日(金)～7日(日)　南ア北岳～間ノ岳　係＝平沢こと
予告で満席となり締切ります。参加者にはコース表を送ります。
1日目白根御池小屋(泊)　歩程約3時間　2日目北岳山荘(泊)　歩程約6時間40分　3日目歩程約5時間30分　やや健脚向
費用約三万千円（電車特急使用・タクシー・小屋2泊・入浴・別途保険代含む）
協力＝佐々木(昭)・柳田邦之
地図昭文社　甲斐駒・北岳
☎3657・8855　夜8時～9時30分

★8月7日(日)　スケッチハイク　係＝宇賀神茂弥
西武池袋線石神井公園駅改札口10時集合　徒歩約8分でボート池、その先に自然豊かな三宝寺池があり、浮島に茂るハンノキ、葦、睡蓮、また池畔の浮見堂、厳島神社との組合せ等を描く。雨天中止
☎048・831・4863

★8月7日(日)　鎌倉アルプス　初心者向　雨天中止　係＝佐野
JR横須賀線北鎌倉駅　円覚寺前9時集合（JR横須賀線東京駅8時4分発久里浜行　又は湘南新宿ライン新宿7時49分発大船行＝大船乗換＝北鎌倉駅）
園→瑞泉寺→鎌倉駅　歩程5・5km
13時解散の予定
希望者のみ材木座海岸で海水浴（水着用意）　交通費二千円
協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

★8月7日(日)　鳩ノ巣渓谷他　係＝高橋
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま号前方乗車＝国分寺8時41分＝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＝9時59分古里駅下車→寸庭橋→ホタル橋→松の木尾根→鳩の巣小橋→白丸ダム→数馬峡橋→氷川渓谷→奥多摩駅　歩程約4時間
般向弱　雨天中止
交通費約二千円　軽登山靴で涼しさを求め渓谷沿いをゆっくり歩きます。
希望者はもえぎの湯で一浴可
☎3412・6687

★8月8日(月)～13日(土)　石鎚山他　バス　一般向　係＝柴崎　実
8日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝(泊)→石鎚山→二ノ森→登山口＝(泊)→不入山→登山口＝赤良木→工石山→登山口＝(泊)→リフト＝剣山→見ノ越＝徳島＝阿波踊り＝東名道＝新宿駅13日朝解散　歩程1日目約8時間　2日目約6時間　3日目約2時間　費用約七万円　百名山二座・一等三角点百名山三座と阿波踊り見学　キレンゲショウマとの出会いに期待しましょう。
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
FAX0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

東ハイのハイキング安全保険は郵便局で振込みの時に渡される払込受領証が保険加入の『証書』となります。

★8月10日(水)　鳩ノ巣渓谷　初心者向　雨天中止　係＝伊藤　寛
JR立川駅②8時22分発乗車＝8時52分青梅着　乗換8時55分発奥多摩行乗車＝御嶽駅9時12分下車　バス＝滝本ケーブル駅＝山頂駅→裏参道→鳩ノ巣渓谷→鳩ノ巣駅　歩程3時間
☎090・3114・0321

◉8月11日(木)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★8月11日(木)～14日(日)　光岳～聖岳　バス　係＝佐々木　保
予告で満席です。キャンセル待ちで受付けますが、電話で確認して下さい。健脚向
協力＝大倉昌子
☎FAX0243・277・5063
☎090・8035・6123

★8月12日(金)～13日(土)　南ハッ硫黄岳～横岳　係＝伊藤　寛
12日JR新宿駅⑥7時発特急あずさ1号前方自由席乗車＝9時8分茅野下車　バス＝美濃戸口→赤岳鉱泉(泊)　13日硫黄岳→横岳→地蔵尾根→行者小屋→美濃戸口　バス＝茅野＝新宿
歩程6時間
一般向強
費用二万四千円　鎖・梯子あり
申込法は8月4日槍ケ岳と同じ。計画書と郵便為替票送ります。
2万5千図八ケ岳西部・同東部
☎090・3114・0321

★8月14日(日)　山伏岳と温泉　バス　初心者向　係＝平沢こと
電話で確認の上申込み下さい。
新宿駅西口八十二銀行前　6時45分出発＝中央道甲府南IC＝井川雨畑林道＝大笹峠→山伏岳（山梨百名山）→牛首(P)＝雨畑林道＝雨畑温泉（入浴）＝中央道＝新宿駅
歩程約2時間　費用五千四百円
ヤナギランの花に期待してゆっくり登り降りします。
協力＝佐々木(昭)・石井(敏)
2万5千図梅ケ島
☎3657・8855　夜8時～9時30分

★8月14日(日)　鳩ノ巣渓谷　初心者向　雨天中止　係＝阿部
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま号中程乗車＝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→
白丸駅　歩程約3時間
交通費約二千円　軽登山靴で暑いので川の瀬音を聞きながらゆっくり歩きます。
☎3447・4956

★8月16日(火)～21日(日)　南アア聖岳～光岳　バス　健脚向　係＝伊藤
山小屋の収容人数が少なく、予告で一杯になりました。
空席待ち受付けます。
☎090・3114・0321

★8月17日(水)～21日(日)　北海道の山旅　係＝大倉・佐々木
予告済ですが残席僅少。電話確認後申込み下さい。
幌尻岳・阿寒岳・羅臼岳・斜里岳　百名山四座
航空機と現地バス
費用十二万九千円　健脚向
総歩程38時間
協力＝坂寄
地図昭文社　利尻・羅臼・斜里・阿寒・大雪山・十勝岳・幌尻岳
☎FAX0243・277・5063
☎090・8035・6123

★8月18日(木)～21日(日)　槍ケ岳～北・前穂高岳　車　係＝吉村
18日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝新穂高温泉→槍平小屋→槍ケ岳山荘(泊)→北穂高岳→穂高山荘(泊)→前穂高岳→上高地＝中央道＝新宿　健脚向　総歩程22時間
費用四万円
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
FAX3647・2868

◆会員証と参加票を忘れずに

★8月19日(金)～21日(日)　森吉山他　バス　一般向　係＝巽
19日赤羽駅北改札前　夜11時出発＝東北道＝十和田＝森吉こめつが山荘→一ノ腰→森吉山往復＝大館(泊)＝大広手登山口→田代岳→薄市沢山ノ家＝赤羽
歩程1日目5時間　2日目3時間　費用約二万五千円
☎3997・0593

★8月19日(金)～21日(日)　鳳凰三山　バス　一般向強　係＝柴崎
19日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝夜叉神峠登山口→峠→杖立峠→薬師岳小屋(泊)→薬師岳→観音岳→地蔵岳→高嶺→白鳳峠→広河原＝夜叉神峠登山口＝新宿　歩程1日目約7時間
2日目約6時間
費用約二万五千円
百名山一座・標高ベスト100一座
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
FAX0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★8月19日(金)～21日(日)　奥秩父縦走　バス　やや健脚　係＝木田
予告では8月18日(木)～21日(日)朝立3泊4日となっておりますが、行程を奥多摩駅まで延ばすため、2回に分けることにしました。
19日新宿西口　7時出発＝中央道＝小淵沢IC＝毛木平→甲武信小屋(泊)　歩程約5時間　20日小屋→破風山→雁坂小屋→雁峠→笠取小屋(泊)　歩程8時間40分
21日小屋→一ノ瀬高原　2時間　朝立2泊3日　定員15名
費用二万八千円
第2回目は10月8日(土)～10日(祝)を予定しています。
参加を希望される方は往復はがきで申込み下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

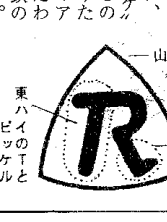
◉山菜採取の禁止について
最近自然保護という観点から野山に咲く花や山菜の採取を禁止する自治体が増加する傾向にあり、現にそれを規制する掲示板をよく見かけるようになりました。これに伴い今後は東ハイ会山行中における山菜の採取は禁止といたします。地方自治体、地域住民の事前承認を得ての採取についてはこの限りではありませんが、会員各位におかれては主旨をご理解頂きご協力頂けますようお願いいたします。また、花の撮影を目的とするお花畑への踏込み等に関しても同様といたします。各リーダーにおかれてはかかる行為は看過せず会員各位をご指導頂けますようお願いいたします。

▼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。

▼JRの車内標示にもありますが『リュックは手に持つか、網棚へ』……周囲のご迷惑にならないようご注意下さい。

▼電車利用の山行のとき、車内マナーを守りましょう。

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



東ハイ会員優待の店　お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引特価からさらに割引いたします

おかげさまで
今年、さかいやは50年を迎えました。
これもみなさまに山とともにさかいやをかわいがっていただいたおかげです。

これからも、ずっとずっと
山とともにさかいやを…

創業50年
東京神田
SAKAIYA
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　年中無休　営業時間 AM11:00～PM8:00
ウェア館 TEL 03-3262-0432　バッターアウト館 TEL 03-3262-0581　モンペルルーム TEL 03-3262-0731　シューズ館 TEL 03-3262-0433　ムーブフリー TEL 03-3262-0583

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

★8月20日(土)～21日(日)　天狗岳　バス　係＝有里・加世田
予告済ですが、残席若干あり。電話確認後、申込んで下さい。20日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　7時出発＝中央道＝麦草峠→丸山→中山→黒百合ヒュッテ(泊)→東天狗岳→西天狗岳→唐沢鉱泉＝新宿　歩程1日目3時間　2日目4時間　一般向強　費用一万九千円　山小屋で恒例のクラシック演奏等特別イベントあり。〒171・0041豊島区千川1の18の6　有里公雄　☎3974・1849　夜7時～8時

★8月21日(日)　陣馬堂所山　一般向弱　雨天中止　係＝藤谷末松
京王新宿駅8時発特急京王八王子高尾山口行後方乗車＝明大前8時5分＝京王八王子8時42分下車　係待つ（JR東京駅7時41分発快速高尾行乗車＝新宿7時55分＝八王子8時47分下車）京王八王子駅前バス乗場9時10分発陣馬高原行バス乗車＝八王子駅前9時12分＝陣馬高原下バス停下車→明王林道→底沢峠→堂所山△738→関場峠→北高尾ふれあいの道→夕焼小焼バス停＝京王八王子駅　歩程約4時間　交通費（京王線の場合）二千百円　軽登山靴で静かな北高尾丘陵をゆっくり歩きます。協力＝中島　地図昭文社　高尾・陣馬　☎042・373・9339　夜7時～9時

★8月21日(日)　蓼科山　バス　一般向
予告で満席キャンセル待ちで。新宿駅西口八十二銀行前　6時45分出発＝中央道諏訪南IC＝夢ノ平林道＝蓼科七合目登山口→将軍平→蓼科山（百名山）往復→七合目登山口＝白樺湖温泉（入浴）＝中央道＝新宿駅　歩程約3時間　費用五千五百円（入浴・飲物・別途保険代含む）　初秋の花を見つけながらゆっくり登り降りします。協力＝石井(敏)・柳田(邦)・八ヶ岳・蓼科　地図昭文社　☎3657・8855　夜8時～9時30分

★8月21日(日)～23日(火)　山王帽子山と前白根山　バス　係＝小林
21日JR日暮里駅北口改札前西日暮里寄り　7時30分出発＝山王峠→山王帽子山→山王峠→切込湖→刈込湖→湯元(泊)＝22日新道→天狗平→前白根山往復→湯元(泊)　23日朝散策＝日光輪王寺＝池袋　歩程1日目4時間　2日目5時間　3日目2時間　白根山の展望コースです。一般向強　費用一万円（送迎バス代と2泊4食含む）往復はがきかメールで申込み下さい。協力＝福家・来倉・菊地　地図昭文社　日光　〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子　mail taheko@tcn-catv.ne.jp　☎090・2334・5454

▼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

★8月24日(水)　わたらせ渓谷　バス　初心者向　係＝中村永彦
大宮駅コンコース「豆の木」前　7時30分出発＝桐生＝富弘美術館＝小平の里（昼食）＝高津戸峡＝水沼温泉＝大宮　費用六千五百円（入館・入園料・昼食代込み）昼食付きですので、お弁当はいりません。電話で空席確認後、往復はがきで申込み下さい。〒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

★8月24日(水)～28日(日)　朝日連峰　バス　健脚向　係＝伊藤　寛
24日JR池袋駅北口　7時出発＝泡滝ダム下車→大鳥小屋(泊)→以東岳→狐穴小屋(泊)→寒河江山→大朝日小屋(泊)→大朝日岳→寝袋と食料(泊)　28日バス＝池袋　費用約三万二千円　申込法は8月4日檜ヶ岳と同じ。計画書・装備表と郵便為替票送ります。2万5千図大鳥池・大井沢・相模山・朝日岳・羽前葉山　☎090・3114・0321

★8月25日(木)～28日(日)　餓鬼岳～燕岳　バス　係＝大倉昌子
予告済です。電話確認の上申込み下さい。（一百名山を二座）餓鬼岳小屋(泊)→剣ズリ→燕岳→燕山荘(泊)→合戦尾根→中房温泉（入浴）＝新宿　やや健脚向　費用四万円　燕山荘では恒例の星空コンサートを楽しみます。協力＝佐々木・坂寄　岩場・ハシゴの連続あり。☎5247・2940　夜8時～9時30分

★8月25日(木)～28日(日)　裏銀座縦走　バス　やや健　係＝直江
25日新宿西口安田生命ビル横　夜10時出発＝中央道＝七倉＝高瀬ダム→烏帽子岳8時間→烏帽子小屋→野口五郎岳→水晶岳9時間→三俣蓮華小屋→双六岳6時間30分→新穂高＝松本＝中央道＝新宿　費用三万五千円　〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦　☎090・2146・6765

★8月26日(金)～28日(日)　木曽駒ヶ岳他　バス　やや健　係＝柴崎
26日新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝桂小場→将棊頭山→木曽駒ヶ岳→山小屋(泊)→宝剣岳→極楽平→三ノ沢岳往復→ロープウェイ＝中央道＝新宿　歩程1日目約7時間　2日目約5時間　費用約二万五千円　百名山一座　標高ベスト100一座　往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実　mail siba-m@cameo.plala.or.jp　☎FAX0285・23・7785

★8月27日(土)　伊豆ヶ岳　一般向　雨天中止　係＝鳥居節男
西武池袋駅7時36分発快急乗車＝所沢8時3分＝東飯能8時27分＝正丸駅8時58分下車→大蔵分岐→伊豆ヶ岳→正丸峠→大蔵分岐→正丸駅　歩程4時間　軽登山靴以上で交通費約千五百円　協力＝高　博・下田恵美子　※この山行が私のリーダーとしての初山行となります。武蔵・秩父を中心とした山行を出していきたいと存じますのでよろしくお願いいたします。地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎080・1206・0431

★8月28日(日)　御岳山　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
「花追びと」レングショウマ　JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま3号前方乗車＝立川　8時47分＝御嶽駅9時34分下車　バス＝滝本　ケーブル＝御岳山駅→レングショウマ群落地→御嶽神社→七代の滝→綾広の滝→ケーブル＝バス＝御嶽駅　涼しい木陰と水辺をゆっくり歩きます。歩程約3時間　☎3891・0380

◆無理のないコースに参加のこと

★8月28日(日)　シーサイド剱崎　初心者向　雨天中止　係＝松浦
京浜急行品川駅8時55分発快特三崎口行中程乗車＝横浜9時16分＝三浦海岸10時3分下車　京急バス10時15分発剱崎行乗車＝松輪下車→大浦海岸→間口漁港→剱崎→松輪海岸→三浦海岸駅　歩程2時間20分　交通費約二千円　軽登山靴で岩礁や砂浜は潮風が爽やかです。協力＝佐々木(昭)・柳田　☎090・4377・9160

★8月28日(日)　三国山　一般向　雨天中止　係＝土田忠昭
JR新宿駅⑩6時44分発中央特快高尾行乗車＝高尾駅7時31分着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝富士吉田駅9時20分下車＝籠坂峠9時23分発御殿場行乗車→三国山→明神山→東電寮入口　バス9時53分下車→大洞山→東電寮入口　バス停乗車＝富士吉田駅　歩程3時間50分　交通費約六千円（ホリデーバス・富士急電車代・バス代）地図昭文社　富士・富士五湖　☎090・2316・3359

★8月31日(水)　坪庭～縞枯山～茶臼山　バス　係＝奥村昭孝
新宿駅西口明治安田生命ビル横　7時5分出発＝中央道＝諏訪IC＝ピラタス蓼科ロープウェイ＝山頂駅→坪庭→雨池峠→縞枯山→茶臼山→五辻→笹平→山麓　歩程4時間30分　費用五千円　他ロープウェイ代千円　縞枯れ現象を訪ねる。Ⓐ Ⓑはピストン山行　電話申込後詳細送ります。協力＝田川・丸山・奈良坂他　☎FAX3634・2284

★8月31日(水)～9月2日(金)　奥穂高岳～前穂高岳　係＝伊藤　寛
31日JR新宿駅⑥7時発あずさ1号前方自由席乗車＝終点松本下車　バス＝上高地→横尾山荘(泊)　1日涸沢→ザイテングラード→穂高岳山荘(泊)　2日奥穂高岳→吊尾根→前穂→岳沢→上高地　バス＝松本＝渋谷　健脚向　歩程6時間以上　鎖・梯子あり　申込法は8月4日檜ヶ岳と同じ。計画書・装備表・郵便為替票送ります。2万5千図穂高岳・上高地・焼岳　☎090・3114・0321

◉5月入会のお仲間（12名）
会員番号139937～139948
西　靖史　片野鈴枝　下里俊二
古舘直美　佐藤博一　小高　博
小松重昭　横山照代　喜多　忠
浅野尚子　谷川道夫
斉藤富貴子

◉6月入会のお仲間（22名）
会員番号139949～139970
安見　弘　吉野靖江　平船　明
藤田芳子　岡部すみ　神崎京子
古谷辰夫　大塚国男　稲岡賢一
鯨井辰夫　吉田孝子　岸　恵子
谷口弘雄　大塚幸子　川又　照
松本美代子　木内恵津子
中谷三枝子　谷内田晴子
岸村千代子　平野加津子
田中はつ子

〔バスハイク参加申込について〕
はがき又は電話で担当リーダーに問合せの上、指定された金額を振込んで、参加資格の取得となります。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。その場合、担当リーダーへの連絡は早めにお願いします。
代理人又はキャンセル待ちの人で定員に達した時は、振込金はお返しします。（諸経費差し引き）
※特殊な事情によりバスの運行が不可能な場合以外は、雨天でも実施します。その場合不参加でも、バス運行代、宿のキャンセル料等はお支払い下さい。（バス車内は禁煙です）

◉御来光（ごらいこう）
山並みの間から、また雲間から太陽が昇るさま、つまり日の出をさすいう言。古くから日本では、山は信仰の対象とされていて、修験道や講登山が盛んに行われていた。山中に入り、山の霊気にふれる体験のなかでも最も重要なものが、この御来光に立ち会うことであった。ありふれた自然現象でありながら、強い感動を呼び起こす日の出に立ち会うことは、現代の登山者にも受け継がれている山の楽しみの一つである。
御来光と同じ意味でご来迎が用いられることがあるが、これは本来ブロッケン現象をさす言葉のようで、光輪の中の人影を阿弥陀仏の来迎に見たてたものと思われる。ヨーロッパでは、「ブロッケンの妖怪」と呼んで、不吉なことの前兆とされているが、日本では反対に吉兆と見られていることはおもしろい。

◉ブロッケン
一般にブロッケンと呼んでいるのは「ブロッケンの妖怪」のことで、山頂や稜線上で太陽を背にしたとき、自分の影が前方の霧や雲に映る現象。ときに光の回折によって影の周囲に虹に似た光の輪ができる。
西欧ではこのブロッケン現象が現れるのは、不吉なことが起こる前兆とされる。ブロッケン現象を初めて観測したのがドイツ、ハールツ山塊の魔女が集まるといわれる標高1142Mのブロッケン山である。この山の名からブロッケンの妖怪と名づけられた。
英国の登山家、エドワード・ウインパーが一八六五年、マッターホルンに登頂した際に、ブロッケンの妖怪を見たといわれる。自然のつくる神秘的なこの現象に出合えるのはむしろ幸運だともいえる。
（山と渓谷社『山の用語　なんでも事典』より）

◉山行の申込みについて

新しく会員になられた方で、いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込まれる方がおられますが、まず申込みを行う前に、ご自分が参加を希望される山行の該当リーダーの平日山行、日帰り山行等に参加し、リーダーに足を確かめてもらってから参加されるようお願いします。これは既に入会されて、年数が経過されておられる方も同じです。もしそうでない場合はお断りする場合があります。山行参加に当っては、山行グレード表、行程、歩行時間等をお確かめ頂き、ご自分の足に見合った山行に参加下さるようお願いします。また、病後、退院後間もない方及び発作を伴う持病をお持ちの方の参加はご遠慮下さるようお願いします。

〈山行参加申込の書式〉

「山行申込書」

1）山行名　○○○山
2）期　日　平成　年　月　日（　）
　　～　　年　月　日（　）
3）申込者　○○○○　4）会番
5）〒住所　〒000-0000
　　東京都～
6）生年月日　ＴＳＨ
　　年　月　日
7）電話　FAX番号　Mail
8）東ハイ保険　加入・未加入
　　他　保　険　有・無
9）リーダーへの連絡事項・その他

◉高山病

高山病はわが国のアルプスでもおこります。高所に行くと人間は低い気圧、酸素濃度、寒冷、行動による疲労などの影響を受けます。これらが体に受け入れられる限度を超えたときに症状が現れます。頭痛、疲労感、食欲不振、吐き気、嘔吐、せき、息切れなどです。これが進行すると呼吸困難、思考力低下、意識障害などになります。

高山病かどうかをチェックするには呼吸器系の症状をみて判断することがよいでしょう。息切れ、せき、胸痛などが一緒になった症状があるときは下山してください。胸が「ぜいぜい」するようであれば、早急に救助を求めてください。症状が悪化しないうちに下山することが必要です。高山病の処置は下山するしかありません。

（文科省推薦 ㈱ぎょうせい発行『楽しい登山』より）

◉なぜ登山道をはずれてはいけないのか

土が雨水で浸食され、道が広くなっている。高山帯の登山道では幅が三メートル、五メートルにも広がっているところがある。小さなトレースを何人もの登山者が通ることによって踏み跡が広がり、表土が現れる。雨で表土が浸食され……そのくり返しである。なかには写真撮影等のためか、わざと道をはずれる者がいる。登山者の何気ない一歩から、自然破壊は始まっているのだ。

誰が考えたのか知らないが、「とるのは写真だけ、残すのは足跡（あしあと）だけ」というコピーがある。動植物を直接採集せずにフィルムに収めるのは結構なことなのだが、足跡（あしあと）さえも本当は残してはいけないのだ。「とるのは写真だけ、残すのは足跡（そくせき）だけ」である。

（山と渓谷社『自然を傷つけない山登り』より）

◉山岳標高ベスト100

『山と渓谷』誌2003年1月号の付録『山の便利帳』より

1 富士山 3776M
2 北岳 3192M
3 奥穂高岳 3190M
4 間ノ岳 3189M
5 槍ヶ岳 3180M
6 東岳（悪沢岳） 3141M
7 赤石岳 3120M
8 涸沢岳 3110M
9 北穂高岳 3106M
10 大喰岳 3101M
11 前穂高岳 3090M
12 中岳 3084M
13 荒川中岳 3083M
14 御嶽山 3067M
15 農鳥岳（西） 3051M
16 塩見岳 3047M
17 仙丈ガ岳 3033M
18 南岳 3033M
19 乗鞍岳 3026M
20 立山（大汝山） 3015M
21 聖岳 3013M
22 剣岳 2998M
23 水晶岳（黒岳） 2986M
24 甲斐駒ヶ岳 2967M
25 木曽駒ヶ岳 2956M
26 白馬岳 2932M
27 薬師岳（北ア） 2926M
28 野口五郎岳 2924M
29 鷲羽岳 2924M
30 大天井岳 2922M
31 西穂高岳 2909M
32 白馬鑓ヶ岳 2903M
33 赤岳 2899M
34 笠ガ岳 2897M
35 広河内岳 2895M
36 鹿島槍岳 2889M
37 別山 2880M
38 龍王岳 2872M
39 旭岳 2867M
40 蝙蝠岳 2865M
41 空木岳 2864M
42 赤牛岳 2864M
43 真砂岳 2861M
44 双六岳 2860M
45 常念岳 2857M
46 三ノ沢岳 2846M
47 三ツ岳 2845M
48 三俣蓮華岳 2841M
49 南駒ガ岳 2841M
50 観音岳 2840M
51 黒部五郎岳 2840M
52 横岳 2829M
53 祖父岳 2825M
54 針ノ木岳 2821M
55 大沢岳 2819M
56 兎岳 2818M
57 五竜岳 2814M
58 東天井岳 2814M
59 抜戸岳 2813M
60 杓子岳 2812M
61 中盛丸山 2807M
62 阿弥陀岳 2805M
63 上河内岳 2803M
64 小河内岳 2802M
65 アサヨ峰 2799M
66 蓮華岳 2799M
67 薬師岳（南ア） 2780M
68 高嶺 2779M
69 熊沢岳 2778M
70 剣御前 2777M
71 小蓮華山 2766M
72 赤岩岳 2765M
73 横通岳 2764M
74 大籠岳 2763M
75 地蔵岳 2764M
76 燕岳 2763M
77 硫黄岳 2760M
78 西岳 2758M
79 樅沢岳 2755M
80 スバリ岳 2752M
81 駒津峰 2752M
82 仙涯嶺 2734M
83 笹山 2733M
84 将棋頭山 2730M
85 檜尾岳 2728M
86 烏帽子岳 2726M
87 小太郎山 2725M
88 権現岳 2715M
89 南真砂岳 2713M
90 白山 2702M
91 北荒川岳 2698M
92 唐松岳 2696M
93 安部荒倉岳 2693M
94 鋸岳 2685M
95 赤沢岳 2678M
96 蝶ガ岳 2677M
97 東川岳 2671M
98 赤沢山 2670M
99 爺ガ岳 2670M
100 新蛇抜山 2667M

※1M未満の数値は四捨五入。『日本の山岳標高一覧』（国土地理院発行）に準拠。三峰岳（2999M）宝剣岳（2931M）間ノ岳（2990M）千枚岳（2880M）赤梨岳（2798M）麦草岳（2733M）は、それぞれの主峰の付属の山とされている。

東京ハイキング讃歌

一

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

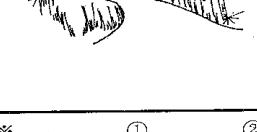
夏は丹沢　蛭ヶ岳
登りは少し　きついけど
岩場の水のしたたりに
ツルリンドウがゆれている
緑の小旗　先頭に
さあ行こう山は呼んでいる
東ハイ　東ハイ
東京ハイキング

三

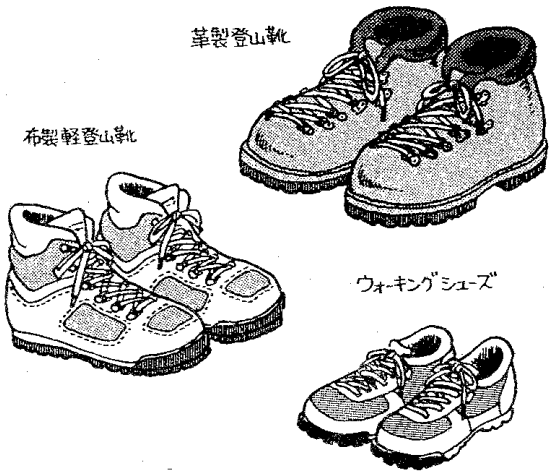
秋は三峰　雲取へ
ハゼにウルシにナナカマド
紅葉の宿でぐっすりと
明日の天気はうけあいだ
緑の小旗　先頭に
さあ行こう山は呼んでいる
東ハイ　東ハイ
東京ハイキング

四

冬はのんびり笹尾根へ
陽だまりの径をとろとろと
石の仏も眠ってる
ほらマンサクも咲いている
緑の小旗　先頭に
さあ行こう山は呼んでいる
東ハイ　東ハイ
東京ハイキング



「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。



【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〕
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

◉「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。

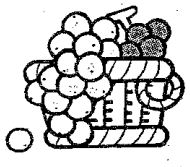
なおスペースの関係で、その月号に掲載出来ず、遅れる場合もあります。

東京ハイキング協会（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
Eメール　t-haik@ebony.plala.or.jp
東京HCのHP　http://www14.plala.or.jp/touhai/

東京ハイキング

平成17年 9月号（第383号）
今月入会員の会費：平成18年3月まで1,400円＋入会金1,000円

9月ハイク



目次

1(木)～4(日)風の盆・白木峰他　バス　係＝柴崎　実
〃～〃武尊他　バス　木田
3(土)屏風山　焼岳他　バス　大木
〃4(日)伊豆ヶ岳他　加世田
7(水)景信山　南高尾　平沢
8(木)～11(日)槍ヶ岳他　荒金
〃～〃槍ヶ岳他バス　大倉
9(金)～〃早池峰他バス　巽
〃～〃栗ガ岳他バス　柴崎
10(土)谷川天神山他　直江
〃大岳山　平沢
11(日)東京でお遍路さんありがた山　川嵜
13(火)御岳ロックガーデン写生会新宿御苑　宇賀神
14(水)鳩ノ巣渓谷　大手
16(金)高麗の里　飯塚
〃～〃18(日)李蔵山他バス　柴崎
〃～〃19(祝)立山三山他バス　平沢
〃～〃白馬～朝日岳車　吉村
17(土)～〃竹寺～子の権現　伊藤
〃～〃20(火)裏銀座　バス　伊藤
18(日)柿其温泉他バス　木田
〃道了尊　鳥居
19(祝)南高尾　木田
20(火)～21(水)三島と七滝巡り　土肥原
21(水)神田川上流散歩　江藤
22(木)～25(日)和賀岳他バス　直江
〃～〃奥穂高岳他　佐々木
23(祝)～26(月)縫道石山他バス　柴崎
〃大楠山　阿部
24(土)秋山二十六夜山　加藤
〃25(日)上州武尊山バス　木田
〃～26(月)針ノ木～蓮華岳　巽
25(日)中着田　秋山
27(火)～29(木)中山道㉙バス　伊藤
28(水)多摩周辺ウォーク　会田
28(水)琴平丘陵　中村
〃～〃鶏頂山と塩原バス　奥村
29(木)館林の彼岸花　渡辺
29(木)～30(金)栃木高鳥屋山　倉内
〃～〃10/2(日)裏燈至仏山バス　柴崎
〃～〃蔵王連峰バス　大倉
（51コース）

▼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

★9月1日(木)～4日(日)　風の盆・白木峰他　バス　係＝柴崎　実
1日新宿駅西口朝日生命前　費用＝三万円
夜10時出発＝杉ケ平＝ゲート→白木峰→小白木峰→登山口＝夫婦山＝八尾町おわら風の盆＝(泊)　往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
＝登山口→牛岳→トンネル入口＝谷折→祖父岳往復＝八尾町おわら風の盆見学＝新宿朝解散　〒323-0825小山市小山2644の10　柴崎　実
歩程各日約4時間　一般向　☎(携)0285・23・7785　mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★9月2日(金)～4日(日)　武尊山他　バス　一般向強　係＝木田
予告済ですが空席あります。　7時間30分　4日志津乗越→男体山→二荒神社　歩程5時間
参加を希望される方は電話確認の上往復はがきで申込み下さい。　費用三万四千円とロープウェイ代　百名山三座をゆっくり歩きます。
武尊山・日光白根山・男体山　協力＝佐藤忠夫
2日朝新宿出発＝関越道＝丸沼高原＝日光白根山ロープウェイ＝山頂駅→避難小屋→白根山→菅沼キャンプ村　歩程5時間30分　3日アザリア日→前武尊→中ノ岳→武尊山→中ノ岳→高山

★9月3日(土)　屏風山(びょうぶ)　一般向強　雨天中止　係＝大木建次
小田急新宿駅7時1分発急行箱根湯本行乗車＝8時53分終点下車　バス箱根町行乗車＝終点下車→登山口→屏風山→甘酒茶屋→お玉ヶ池→芦ノ湯→湯坂路入口→鷹の巣山→浅間山→大平台→大平台バス停＝箱根湯本駅　歩程約5時間　交通費二千九百四十円　箱根旧街道ハイキングパスが得　軽登山靴以上　立寄り湯案内
〒272-0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432　☎0463・94・6941

★9月3日(土)～4日(日)　北アの焼岳と温泉　バス　係＝平沢こと
予告で満席、締切りました。　費用約八千五百円（入浴・昼食・飲物・別途保険代含む）
3日新宿駅西口八十二銀行前　秋の花を見つけながらゆっくり登り降りします。
夜9時30分出発＝中央道＝長野道松本IC＝中ノ湯登山口→第一ベンチ→りんどう平→焼岳往復＝しもまき温泉（入浴）＝長野道＝中央道＝新宿駅　協力＝石井(敏)・柳田(邦)
歩程約6時間　☎3657・8855　地図昭文社　上高地
夜8時～9時30分

★9月4日(日)　伊豆ヶ岳～子ノ権現　一般向強　係＝加世田輝三
西武池袋駅7時6分発快急西武秩父行乗車＝所沢7時32分＝飯能7時54分＝正丸駅8時28分下車（係待つ）→伊豆ヶ岳→高畑山→中ノ沢ノ頭→天目指峠→子ノ権現→竹寺→小殿　バス＝飯能　歩程5時間40分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・8592・1932

◉東ハイ事務所には専任の人はおりません。留守番電話専用となっておりますので、ご用件（お名前・電話番号・会員の場合は会員番号・お問合せ事項等）は留守番電話に録音して下さい。後日速やかにご連絡いたします。

★9月7日(水)　景信山　一般向　係＝加藤栄一
京王高尾山口駅10時20分集合　雨天中止
係合流（京王新宿駅9時15分発急行高尾山口行乗車＝終点10時12分下車→6号路→高尾山→城山→小仏峠→景信山→小仏バス停＝JR高尾駅　※9月から12月まで、スキー行きのための足腰強化の山行を月2回位いたします。来年のスキー参加予定の人は是非参加して下さい。
歩程4時間　軽登山靴で　☎080・1039・0806
地図昭文社　高尾・陣馬　夜7時～9時

★9月7日(水)　南高尾　一般向
京王新宿駅7時40分発準特急京王八王子行乗車＝府中乗換＝高尾山口駅8時35分下車→梅の木平バス停→中沢峠→西山峠→三沢峠→城山湖→草戸山→金比羅神社→京王高尾駅　係＝荒金亀治
雨天中止
歩程5時間30分　軽登山靴以上
地図昭文社　高尾・陣馬　協力＝川崎みよ子
☎0990・6946・3624

★9月8日(木)～11日(日)　槍ヶ岳～常念岳　高速バス　係＝大倉
予告済ですがキャンセル待ちで受付けます。電話確認の上申込み下さい。　歩程1日目9時間30分　2日目10時間30分　3日目6時間20分
槍ヶ岳（百名山）→東鎌尾根→大天井岳（二百名山）→常念岳（百名山）を縦走します。健脚向　費用四万五千円
☎5247・2940　協力＝佐々木・坂寄
夜8時～9時30分

★9月8日(木)～11日(日)　槍ヶ岳他　バス　やや健脚向　係＝巽
8日新宿駅西口朝日生命前　新宿　歩程1日目5時間　2日目・3日目共7時間
夜11時出発＝中央道＝松本＝上高地→槍沢ロッヂ(泊)→槍ヶ岳山荘→槍ヶ岳往復→南岳小屋(泊)→天狗原→槍沢ロッヂ→上高地＝　費用約四万円　電話で申し込み下さい。
☎3997・0593

▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

◉山行の申込みについて
新しく会員になられた方で、いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込まれる方がおられますが、まず申込みを行う前に、ご自分が参加を希望される山行の該当リーダーの平日山行、日帰り山行等に参加し、リーダーに足を確かめてもらってから参加されるようお願いします。これは既に入会されて、年数が経過されておられる方も同じです。もしそうでない場合はお断りする場合があります。山行参加に当っては、山行グレード表、行程、歩行時間等をお確かめ頂き、ご自分の足に見合った山行に参加下さるようお願いします。また、病後、退院後間もない方及び発作を伴う持病をお持ちの方の参加はご遠慮下さるようお願いします。

〈山行参加申込の書式〉

「山行申込書」
1）山行名　○○○山
2）期　日　平成　年　月　日(　)
～　年　月　日(　)
3）申込者　○○○○　4）会番
5）〒住所　〒000-0000
東京都～
6）生年月日　ＴＳＨ
年　月　日
7）電話　FAX番号　Mail
8）東ハイ保険　加入・未加入
他　保　険　有・無
9）リーダーへの連絡事項・その他

十人十色の
登山スタイルが
あっていい。

専門店として40年の実績を持つカモシカスポーツ。
厳選した品揃えと確かなアドバイスで、
日帰りハイキングを楽しむ方々から
エキスパートクライマーまで安全登山をサポートします。

おかげさまで
創業40周年

カモシカスポーツ　ホームページ http://www.kemoshika.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
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
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)
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
オリジナルカタログ(無料)をご希望の方はお申しかみください。
KAMOSHIKA
ご注意　最近、トレッキングブーツに使われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご点検ください。

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

八ヶ岳の最寄り駅
茅野駅前店OPEN!
ICI石井スポーツ
ホームページ http://www.ici-sports.com
店内に登山用品がいっぱい！
豊富な品揃えでお客様をお待ちしています
登山本店　03-3208-6601　営業時間 AM10:30～PM8:00　年中無休
169-0073 新宿区百人町2－2－3　（支店は日曜日のみAM10:30～PM7:00）
新宿西口店 03-3346-0301　神田登山店 03-3295-0622　神田本館 03-3295-3215　八王子店 0426-46-5211
大宮店 048-641-5707　川越店 049-226-6751　高崎店 027-327-2397　太田高林店 0276-38-0820
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

★9月9日(金)～11日(日) 早池峰山他 バス 一般向 係＝柴崎
9日新宿駅西口朝日生命前 夜10時出発＝河原坊→小田越→早池峰山往復→登山口＝センター→兜明神岳→山小屋→センター→(泊)＝登山口→安家平→安家森→安家平→遠別岳→登山口＝盛岡＝赤羽 歩程各日約5時間 費用約二万五千円 往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10 柴崎 実
☎FAX 0285・23・7785 mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★9月9日(金)～11日(日) 粟ガ岳・米山 バス やや健 係＝直江
9日新宿西口安田生命ビル横 夜11時出発＝関越道＝三条燕＝粟ガ岳山麓＝粟ガ岳7時間→山麓＝小村峠→米山4時間→小村＝北陸・関越道＝新宿 費用二万三千円
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405 直江忠彦
☎090・2146・6765

★9月10日(土) 谷川天神山～高倉山 雨天決行 係＝平沢こと
「駅から歩歩」No39 JR上野駅⑥6時30分発高崎行中程乗車＝高崎駅8時13分着 乗換上越線8時24分発乗車＝水上駅下車 バス9時59分発乗車＝谷川岳ロープウェイ駅＝天神平→分岐→天神山→分岐→高倉山→天神平＝ロープウェイ＝谷川駅 バス＝土合駅 歩程約2時間 一般向弱 交通費青春きっぷが得 他バス代・ロープウェイ代約四千円 青春きっぷ最終日ですので、雨天の場合はコース変更して温泉行きも考えています。
協力＝松浦(利)・柳田(邦)
☎FAX 0257・8855 地図昭文社 谷川岳
夜8時～9時30分

★9月10日(土) 大岳山 一般向 係＝川嵜英雄
新宿駅7時44分発ホリデー快速おくたま1号前3両目迄に乗車＝立川駅8時11分(係乗車)＝御嶽駅8時59分下車 バス＝滝本 ケーブル＝山頂駅 参加者確認後→御岳神社→大岳山→滝本→バス＝御嶽駅 歩程3時間 雨天中止
☎FAX 0428・366・4383 地図昭文社 奥多摩

★9月11日(日) 東京でお遍路さん
「江戸札所巡拝の旅」No18 東京駅丸ノ内北口改札前9時集合→皇居東御苑→江戸通り→東日本橋㉓薬研堀不動院→隅田川遊歩道→深川⑭法乗院→㊽永代寺→深川不動→木場公園→仙台堀川遊歩道→亀戸⑬東覚寺→㊵普門院→亀戸天神→亀戸駅 歩程20km5時間 運動靴で 雨天中止 係＝大手
☎090・1501・1823 協力＝佐藤忠夫

★9月11日(日) ありがた山 一般向弱
「里山ハイク」No8 小田急新宿駅9時41分発急行小田原行前方乗車＝向ヶ丘遊園駅10時3分着 乗換10時8分発本厚木行乗車＝読売ランド前駅下車10時20分集合 健康の森→プルーツパーク→小沢城址→ありがた山→妙法寺→京王よみうりランド駅 歩程2時間20分 雨天中止 係＝松浦利保
多摩の自然の中をのんびり歩いてみませんか。軽登山靴で
協力＝佐々木(昭)・柳田
☎090・4377・9160 夜6時～9時

〔バス山行のキャンセルについてご注意〕
所定の費用を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見つからないときは、早めにリーダーに連絡して下さい。
日数に余裕があって、キャンセル待ちの人で定員に達した時は、払込金は諸経費をさしひき、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。（バス車内は禁煙です）

★9月13日(火) 御岳山ロックガーデン 初心者向 係＝伊藤 寛
JR立川駅②8時22分発乗車＝8時52分青梅着 乗換8時55分発奥多摩行乗車＝御嶽駅9時12分下車 バス＝滝本 ケーブル駅＝山頂駅→七代の滝→ロックガーデン→山頂駅＝ケーブル＝バス＝御嶽駅 歩程3時間 交通費約三千円 膝痛者参加可 膝に優しい歩行で多くの方がよくなっています。
☎090・3114・0321

★9月14日(水) 写生会 新宿御苑 雨天中止 係＝宇賀神茂弥
御苑の新宿門入口10時集合（JR新宿駅南口から一番近い門）日本庭園、西洋庭園、そして記念的建物などありモチーフが豊富。木陰で描くなど紫外線対策をして下さい。
☎048・831・4863

★9月14日(水) 鳩ノ巣渓谷 初心者向 雨天中止 係＝奥村昭孝
東京駅中央線8時7分発青梅行前方乗車＝立川8時56分＝青梅9時30分着 乗換9時31分発奥多摩行乗車＝終点下車→ビジターセンター→数馬峡橋→白丸ダム→雲仙橋→寸庭橋→古里駅 交通費二千四百円 申込み制 ただし当日の出欠は自由 運動靴が楽
☎FAX 3634・2284

★9月16日(金) 高麗の里 初心者向 雨天中止 係＝飯塚賢次
西武池袋駅8時32分発急行飯能行前方乗車＝飯能着 乗換9時32分発＝高麗駅9時40分下車→高麗石器時代住居跡→聖天院→高麗神社→巾着田→高麗駅 巾着田の彼岸花の見頃を期待しています。歩程約3時間 運動靴で
☎FAX 3902・4069

★9月16日(金)～18日(日) 李蔵山・秃岳他 バス 係＝柴崎 実
16日新宿駅西口朝日生命前 夜10時出発＝西ノ又林道＝登山口→小又山往復→登山口＝花立峠→秃岳往復→登山口＝秋の宮山泉(泊)＝山屋キャンプ場→李蔵山→テレビ基地＝山形道＝東北道＝赤羽 費用約二万五千円 東北百名山三座 一般向
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10 柴崎 実
☎FAX 0285・23・7785 mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★9月16日(金)～19日(祝) 北ア立山三山他 バス 係＝平沢こと
歩程2時間25分 やや健脚向 参加者にはコース表を送ります。16日新宿駅西口八十二銀行前 夜9時出発＝17日室堂→大汝山（百名山）→剣御前小屋(泊) 歩程5時間15分 18日小屋→奥大日岳（二百名山）→大日平山荘(泊) 歩程7時間強 19日山荘→称名の滝→称名平Ⓟ 費用約三万六千円（入浴・車中飲物・別途保険代含む）
アルプスの紅葉に期待してゆっくり登り降りします。
協力＝佐々木(昭)・石井・石原
地図昭文社 剱・立山
☎3657・8855 夜8時～9時30分

★9月16日(金)～19日(祝) 白馬～雪倉～朝日岳 車 係＝吉村
16日新宿西口安田生命東京三菱銀行横 夜11時出発＝中央道＝猿倉→白馬鑓温泉→天狗山荘(泊)→白馬三山→雪倉岳→朝日小屋(泊)→朝日岳→蓮華温泉＝中央道＝新宿 総歩程22時間 健脚向 費用四万円
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
☎FAX 3647・2868

※郵便振替による送金は到着まで数日かかります。ハイキング保険は原則として払込金到着者を毎月末日に手続きしますので翌月1日から保険加入になります。

★9月16日(金)～20日(火) 北ア裏銀座 バス 健脚向 係＝伊藤
16日JR新宿駅南口 7時出発＝有峰ハウス(泊)→薬師岳山荘(泊) 18日鳥帽子岳→雲ノ平山荘(泊)→水晶岳→野口五郎岳→野口五郎小屋(泊)→烏帽子岳→高瀬ダム バス＝帰京 歩程各日8時間 費用約五万円
片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。計画書と為替票送ります。
2万5千図有峰湖・薬師岳・烏帽子岳・三俣蓮華岳
〒185・0021国分寺市南町2の4の16 伊藤 寛
☎FAX 0042・325・3021 mail itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★9月17日(土) 竹寺～子の権現 一般向 雨中止 係＝島居節男
西武池袋駅7時36分発快急西武秩父行乗車＝飯能駅8時25分下車 バス名郷行8時45分発乗車＝小殿下車→竹寺→豆口峠→子の権現→西吾野駅 歩程4時間 軽登山靴以上 交通費約千五百円
地図昭文社 奥武蔵・秩父
協力＝高 博・下田恵美子
☎080・1206・0431

★9月17日(土)18日(日) 他 バス 一般向弱 係＝木田
予告済ですが空席があります。参加を希望される方は電話確認の上申込み下さい。
信州秘湯シリーズNo5 柿其温泉(かきぞれ)No6
柿其温泉と鹿の湯温泉(泊)。予告では高島谷鉱泉となっておりますが、同鉱泉が温泉検査の結果秘湯の会を退会したため変更となり、以降のスケジュールが変ります。
初秋の南木曽のハイキング 1日約4時間と名所巡り。朝立1泊2日 費用二万二千円
協力＝佐藤忠夫
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501 木田 博
☎090・6535・0432

★9月18日(日) 武蔵野緑道 初心者向 雨中止 係＝藤谷末松
西武新宿駅9時28分発準急本川越行乗車＝高田馬場9時32分＝東伏見駅9時48分下車 改札出口（係待つ）→武蔵関公園→グリーンセンター→玉川上水緑道→井の頭公園→三鷹の森→仙川遊歩道→新川丸池公園→野川緑地公園→喜多見駅 歩程3時間30分
初秋の武蔵野の緑を求めてゆっくり歩きます。
協力＝中島
☎042・373・9339 夜7時～9時

★9月18日(日) 道了尊 初心者向 雨天中止 係＝佐野俊一郎
小田急新松田駅9時集合（小田急新宿駅7時31分発急行小田原行前方乗車＝新松田8時52分着）バス伊豆箱根登山鉄道9時1分発大雄山行乗車＝終点下車 道了尊行乗換＝終点下車 道了尊→最乗寺→足柄森林公園（分岐→丸太の森→分岐→仁王門→関本 解散14時30分頃 歩程5km 2時間30分 交通費二千五百円
協力＝青山昌次 箱根
☎地図昭文社
☎090・7410・6944

★9月19日(祝) 南高尾 一般向弱 雨天中止 係＝秋山俊子
「花追びと」シモバシラの花 京王新宿駅③8時10分発準特高尾山口行中程乗車＝高尾駅8時59分北口下車 タクシー＝大垂水峠→大洞山→中沢峠→西山峠→梅ノ木平分岐→高尾山口駅 歩程3時間30分
☎3891・0380

★9月20日(火) スケッチハイク 高尾山 係＝宇賀神茂弥
京王高尾山口駅改札前10時集合。モチーフは駅周辺などの土産物店、ケーブルカーで高尾山頂までの参道王院を経て高尾山頂までの参道の杉並木、薬王院の堂宇、山門、山上よりの緑濃い高尾の風景などです。雨天中止
☎048・831・4863

▼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。

東ハイ会員優待の店 お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引特価からさらに割引いたします

おかげさまで
今年、さかいやは50年を迎えました。
これもみなさまに山とともにさかいやをかわいがっていただいたおかげです。
これからも、ずっとずっと
山とともにさかいやを…

創業50年
東京神田
SAKAIYA
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 年中無休 営業時間 AM11:00～PM8:00
ウエア館 TEL 03-3262-0432 バタゴニアロッジ館 TEL 03-3262-0581 モンベルルーム店 TEL 03-3262-0731 シューズ館 TEL 03-3262-0433 エコーブランド TEL 03-3262-0583

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

★9月20日(火)21日(水)　三島と七滝巡り　一般向弱　係＝土肥原
1日目富士湧水の三島市内と長岡散策、伊豆長岡温泉(泊)　2日目旧天城トンネルから七滝巡り　歩程両日共約3時間　費用約一万五千円　希望者は8月15日迄に往復はがきで申込み下さい。定員で締切。
〒176・0012練馬区豊玉北1の9の702　土肥原二郎
☎090・7283・3061

★9月21日(水)　神田川上流散歩　初心者向　雨天中止　係＝江森
「ニコニコ山行」No134　JR中央線吉祥寺駅公園口改札前10時出発→井の頭公園（神田川の水源）→塚山公園（昼食）→龍光寺→地下鉄方南町駅解散　歩程約4時間　運動靴で　神田川の上流を歩いてみませんか。　協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★9月22日(木)～25日(日)　和賀岳・焼石岳他　バス　係＝直江
22日新宿西口安田生命ビル横夜10時出発＝東北道＝横手＝甘露水→和賀岳7時間→甘露水＝水沢＝東北道＝新宿　費用四万円
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★9月22日(木)～25日(日)　奥穂高岳他　高速バス　係＝佐々木
予告済ですが残席少々あり。電話で確認後申込んで下さい。22日夜新宿駅西口都庁大型バスターミナル＝上高地→涸沢小屋(泊)→北穂高岳→穂高岳山荘(泊)→奥穂高岳→前穂高岳→上高地＝新宿　健脚向　総歩程18時間30分　費用三万八千円　紅葉に期待して。　協力＝大倉昌子
☎090・8035・6123　地図昭文社　上高地・槍・穂高
☎FAX0285・23・7785　☎0443・277・5063

★9月22日(木)～26日(月)　縫道石山・恐山他　バス　係＝柴崎　実
22日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝野平林道＝登山口→縫道石山往復→登山口＝恐山観光＝大尽山＝(泊)＝津軽今別駅＝登山口→袴腰岳→丸屋形岳→登山口＝(泊)＝養魚場→大駒ケ岳→戸来岳→大文字山→養魚場→十和田湖観光＝東北道＝赤羽駅朝着　歩程1日目約2時間　2日目約4時間　3日目約5時間　費用約四万円　東北百名山三座と恐山観光　往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
✉siba-m@cameo.plala.or.jp

★9月23日(祝)　大楠山　初心者向　雨天中止　係＝阿部輝雄
JR品川駅⑭8時21分発久里浜行後方乗車＝衣笠駅9時35分下車　バス9時50分発逗子行乗車＝大楠山登山口下車→大楠山→前田橋バス停　逗子行バス＝新逗子駅　歩程約3時間　交通費二千三百円　軽登山靴で
☎3447・4956

◆会員証と参加票を忘れずに

★9月23日(祝)　高水三山　一般向　雨天中止　係＝加藤栄一
東京駅8時2分発快速青梅行乗車＝新宿8時16分＝立川8時55分＝青梅9時32分発奥多摩行乗車＝軍畑9時46分下車（係合流）→高源寺→高水三山→岩茸石山→惣岳山→御嶽駅→沢井駅＝立川駅　歩程4時間30分　交通費二千二百二十円　地図昭文社　奥多摩
☎0080・1039・0806　夜7時～9時

★9月24日(土)　秋山二十六夜山　一般向　雨天中止　係＝木田
東京駅②6時30分発特快高尾行前方3両目乗車＝新宿6時44分＝終点7時31分着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝上野原駅8時9分下車　バス8時28分発無生野行乗車＝下尾崎下車→二十六夜塔→二十六夜山→三ヶ峰→浜沢→無生野バス停（バス14時36分発）　歩程約4時間　軽登山靴以上で　ホリデーパスが得　他にバス代千六百六十円　地図昭文社　高尾・陣馬　協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432

※9月24日(土)25日(日)　灰沢鉱泉他　バス　一般向弱　係＝木田
予告済ですが本山行は信州秘湯の会から退会者が発生したため、10月1日(土)2日(日)小坂温泉と灰沢鉱泉　信州秘湯シリーズNo7No8として行います。既に申込を頂いている参加予定者には別途ご連絡いたします。
☎090・6535・0432

★9月24日(土)25日(日)　上州武尊山　バス　やや健脚向　係＝巽
24日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝関越道＝沼田＝武尊牧場＝中ノ岳→武尊山往復→牧場＝新宿　歩程6時間　費用約八千円　電話で申込み下さい。
☎3997・0593

★9月24日(土)～26日(月)　針ノ木岳～蓮華岳　一般向強　係＝伊藤
24日JR新宿駅⑥7時発特急あずさ1号前方自由席乗車＝信濃大町下車　バス＝扇沢→柏原新道→種池山荘(泊)→25日新越→赤沢岳→針ノ木岳→針ノ木小屋(泊)→26日蓮華岳往復→扇沢　タクシー＝温泉＝信濃大町＝新宿　歩程各日約7時間　費用約四万円　定員24名　申込法は9月16日裏銀座と同じ。計画書・装備表・郵便為替票送ります。
2万5千図黒部湖・大町
☎090・3114・0321

★9月25日(日)　巾着田　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
「花道びと」ヒガンバナ　あいあい橋→巾着田→高麗駅　ヒガンバナは曼珠沙華とも言い、巾着田は日本一の大群落です。歩程約3時間
☎3891・0380

★9月25日(日)　高尾山　一般向強　雨天中止　係＝高橋富美
京王新宿駅③8時発特急高尾山口行乗車＝終点8時49分下車→落合→金比羅神社→薬王院→3号路→5号路→モミジ台→一丁平→城山→日影林道→日影バス停＝高尾駅　歩程約5時間　コースは出来るだけ巻道を歩きます。軽登山靴以上　交通費約千円　地図昭文社　高尾・陣馬
☎3412・6687

★9月25日(日)　鍋割山～塔ノ岳　係＝近能健次郎
小田急新宿駅6時特急小田原行乗車＝7時16分発急行小田原行乗車＝7時29分渋沢駅下車　バス大倉行乗車＝終点下車→二俣→鍋割山→塔ノ岳→三ノ塔→ヤビツ峠→蓑毛　バス＝秦野駅　歩程8時間　参加者は電話下さい。雨天中止
☎FAX3802・2523

▼山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★9月25日(日)～27日(火)　高原山他　バス　一般向強　係＝小林
25日JR日暮里駅北口改札前（西日暮里寄り）7時30分出発＝塩原温泉＝学校平→滝めぐり→塩の湯＝塩原(泊)　26日＝鶏頂山荘入口→枯木沼→釈迦ヶ岳→尚仁沢登山口＝塩原(泊)　27日付近散策＝池袋　歩程1日目3時間30分　2日目6時間　3日目2時間　費用一万円（2泊4食含む　現地交通費千円以内は別）往復はがきかメールで申込み下さい。協力＝福家・米倉・菊地
地図昭文社　那須塩原
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
✉taheko@ton.catv.ne.jp
☎090・2334・5454

★9月27日(火)～29日(木)　中山道(29)　バス　係＝篠藤
27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＝恵那IC＝(53)加納宿→当分・松波本陣跡等→二文字屋→加納天満宮→西の番所跡→菊地神社＝岐阜街道追分→河渡橋→(54)河渡の渡し場跡→長良川・河渡橋→(54)津曝跡→愛染堂→杵築神社→生津明神社→馬場の地蔵さん→本田立場跡＝岐阜市(泊)　29日(55)美江寺宿→美江寺城跡→美江神社→旧庄屋（和田家）→千手観音堂　岐阜市の繁華街を通り抜け、長良川から揖斐川へ。
地図岐阜県　費用約三万六千円　協力＝松永・山下・田中　申込みは往復はがきで。
〒302・0034取手市戸頭4の8の3
☎0297・78・4899　篠藤一子　加納宿他　バス　係＝篠藤
美江神社＝美江寺城跡→美江寺宿→旧庄屋（和田家）→千手観音堂　一般向弱　歩程3時間　費用五千円　電話申込　後詳細を案内　非会員参加可
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX3634・2284

★9月28日(水)　鶏頂山と塩原自然研究路　バス　係＝奥村昭孝
東京駅丸ノ内南口改札前7時出発＝東北道＝西那須野塩原IC＝日塩もみじライン＝新湯＝鶏頂山スキー場Ⓐ鶏頂山～釈迦ヶ岳　歩程5時間　Ⓑ塩原自然研究路　初心者向　歩程3時間30分　費用五千円　電話申込　非会員参加可　詳細を案内
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX3634・2284

★9月29日(木)　館林の彼岸花　一般向弱　雨天中止　係＝渡辺
JR宇都宮線上野駅⑤8時14分発小金井行中程乗車＝蓮田8時51分（係乗車）＝久喜駅9時1分着　乗換東武線9時8分発準急伊勢崎行乗車＝館林駅9時38分下車（東武浅草駅の場合は8時7分発準急伊勢崎行乗車）彼岸花と城下町館林の観光名所の街中を散策します。運動靴で歩程約3時間　交通費約二千三百円
☎048・768・1876

▼山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません。必ず三人以上で歩きましょう。

★9月29日(木)　栃木高鳥屋山　一般向　雨天中止　係＝倉内
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝8時45分下車　タクシー＝出合いの森→愛宕橋→男体神社→高鳥屋山△328→出合い峰→八龍神社→御陵岩往復→滝の沢コース→愛宕橋→出合いの森福祉センター（希望者入浴）バス＝新鹿沼駅　歩程約3時間　交通費約三千円　2万5千図鹿沼
☎3871・7487

★9月30日(金)～10月2日(日)　裏燧・至仏山　バス　係＝柴崎
30日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝檜枝岐＝御池→三条ノ滝→東電小屋(泊)→小屋→山ノ鼻→至仏山→鳩待峠＝沼田＝関越道＝池袋　歩程1日目約5時間　2日目約6時間　費用二万五千円　一般向　百名山一座　紅葉に期待　往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
✉siba-m@cameo.plala.or.jp
☎FAX0285・23・7785

★9月30日(金)～10月2日(日)　蔵王連峰縦走　バス　係＝大倉
予告済み。電話で確認の上申込み下さい。（百名山）北蔵王連峰～南蔵王連峰までを縦走　遠刈田温泉(泊)　費用三万円　一般向強　協力＝佐々木・坂寄
☎5247・2940　夜8時～9時30分

◉安全登山を
登山には体力、技術、知識の三拍子が必要です。登りたい山と登れる山とは違います。〝昔とったキネヅカ〟的自信を持つことは危険です。体力の衰えを自覚することが必要です。

〔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
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

予告

（申し込み可）

★10月1日(土)2日(日)　係＝巽　次郎
男山　バス　夜行日帰り
一般向　歩程5時間　費用約八千円

★10月14日(金)～16日(日)　船形山・蛤山　バス　夜行1泊2日
一般向　歩程1日目5時間　2日目3時間　費用約二万三千円

★11月2日(水)～6日(日)　熊野古道（伊勢路）伊勢神宮～速玉大社　バス　夜行3泊4日
一般向　歩程1日約5時間　費用約五万五千円
電話で申込んで下さい。
☎3997・0593

★10月7日(金)～9日(日)　係＝大倉昌子
縦走№1　バス　やや健脚向
美濃戸→赤岳→硫黄岳(泊)→峰の松目→西天狗→ニュウ→白駒池
費用三万円　夜行1泊2日
南八ヶ岳から北八ヶ岳へ縦走

★10月28日(金)～30日(日)　八ヶ岳縦走№2　バス　やや健脚向
道林小屋→西岳→権現岳(泊)→赤岳→阿弥陀岳→美濃戸口
№1と№2で南北八ヶ岳完歩
費用三万円　夜行1泊2日

★11月12日(土)13日(日)　丹沢主脈縦走　やや健脚　朝立1泊2日
渋沢→鍋割山→塔の岳→丹沢山(泊)→蛭ヶ岳→黍穀山→焼山
費用一万三千円　タクシー利用
各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒132・0035　江戸川区平井7の3の1の113
大倉昌子
☎5247・2940
夜8時～9時30分

★10月19日(水)20日(木)　係＝中村永彦
霊山・安達太良山　バス　一般向
霊山～塩沢温泉～湯川渓谷～安達太良山　朝立1泊2日
費用二万千五百円
往復はがきで申込み下さい。
〒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

★10月1日(土)2日(日)　係＝巽　次郎
男山　バス　夜行日帰り
一般向　歩程5時間　費用約八千円

★10月14日(金)～16日(日)　船形山・蛤山　バス　夜行1泊2日
一般向　歩程1日目5時間　2日目3時間　費用約二万三千円

★11月2日(水)～6日(日)　熊野古道（伊勢路）伊勢神宮～速玉大社　バス　夜行3泊4日
一般向　歩程1日約5時間　費用約五万五千円
電話で申込んで下さい。
☎3997・0593

★10月7日(金)～10日(祝)　係＝直江忠彦
全山行バス　やや健脚向
鳥海山・葉山　やや健脚向
一般向強　夜行日帰り

★10月29日(土)30日(日)　鉢盛山
一般向　夜行2泊

★11月10日(木)～13日(日)　南木曽岳・恵那山・笠置山
やや健脚向　夜行2泊

★11月23日(祝)　上州三峰
一般向
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

★10月1日(土)2日(日)　係＝小林妙子
バス　一般向強　歩程4時間30分　夜行日帰り　費用八千円

★10月23日(日)～25日(火)　赤面山
姥が平　那須高原温泉(泊)
一般向強　2泊3日
費用一万円（送迎バス代と2泊4食含む・現地交通費別）

★11月13日(日)～15日(火)　毘沙門山・茶臼山他　鬼怒川温泉(泊)
一般向　2泊3日
費用一万円（送迎バス代と2泊4食含む・現地交通費別）
各山行毎に往復はがきかメールで申込み下さい。
協力＝福家・米倉・菊地
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
✉taheko@tcn-catv.ne.jp
☎090・2334・5454

★10月7日(金)～10日(祝)　係＝直江忠彦
全山行バス　やや健脚向
鳥海山・葉山　やや健脚向
一般向強　夜行日帰り

★10月29日(土)30日(日)　鉢盛山
一般向　夜行2泊

★11月10日(木)～13日(日)　南木曽岳・恵那山・笠置山
やや健脚向　夜行2泊

★11月23日(祝)　上州三峰
一般向
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

★10月1日(土)2日(日)　係＝小林妙子
バス　一般向強　歩程4時間30分　夜行日帰り　費用八千円

★10月23日(日)～25日(火)　赤面山
姥が平　那須高原温泉(泊)
一般向強　2泊3日
費用一万円（送迎バス代と2泊4食含む・現地交通費別）

★11月13日(日)～15日(火)　毘沙門山・茶臼山他　鬼怒川温泉(泊)
一般向　2泊3日
費用一万円（送迎バス代と2泊4食含む・現地交通費別）
各山行毎に往復はがきかメールで申込み下さい。
協力＝福家・米倉・菊地
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
✉taheko@tcn-catv.ne.jp
☎090・2334・5454

★10月23日(日)24日(月)　係＝柴崎　実
バス　一般向
美ヶ原・霧ガ峰　朝立1泊2日
費用約二万円

★11月4日(金)～8日(火)　大峰山・大台ヶ原・稲村ヶ岳・高峰山　一般向　両夜行2泊
費用約四万円

★11月11日(金)～13日(日)　バス
三本槍ヶ岳～赤面山・筑波山
一般向　夜行1泊
費用約二万三千円

★11月25日(金)～29日(火)　バス
熊野古道中辺路・冷水山・烏帽子岳　両夜行2泊
費用約四万円
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
✉siba-m@cameo.plala.or.jp
☎FAX0285・23・7785

★10月1日(土)2日(日)　係＝木田　博
小坂温泉と桟温泉　バス　一般向弱
朝立1泊2日　定員25名
費用二万二千円
初秋の御嶽高原ハイキングと木曽路ハイキング　信州秘湯シリーズ№7・№8

★10月8日(土)～10日(祝)　奥秩父縦走　バス　やや健脚向
笠取山～飛竜山～雲取山～七ツ石～六ツ石～奥多摩駅
朝立2泊3日　定員15名
奥秩父大縦走完結
費用二万八千円

★10月15日(土)16日(日)　信濃路の紅葉戸隠と一夜山　バス
一般向　朝立1泊2日
定員25名　費用二万二千円
素晴らしい戸隠・鬼無里の紅葉と戸隠連峰の末端一夜山に登ります。
各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★10月14日(金)～16日(日)　係＝佐々木　保
那須岳縦走（百名山）バス　一般向
夜行1泊2日　甲子温泉→三本槍岳→煙草屋旅館(泊)→朝日岳→茶臼岳→あけぼの平
総歩程約12時間　紅葉と温泉
費用二万三千円

★11月4日(金)～6日(日)　九州の山　高千穂峰・韓国岳（百名山）
新燃岳・開聞岳・桜島見学・飛行機と現地貸切バス　一般向
費用約八万五千円
各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304
佐々木　保
☎FAX043・277・5063
☎090・8035・6123

★11月26日(土)27日(日)　係＝松浦利保
やけ（北高尾）一般向　電車
定員25名　1泊2食六千五百円
泊りだけも受付けます。
往復はがきで申込み下さい。
〒111・0053　東京都台東区浅草橋1の27の4の601
松浦利保
☎090・4377・9160

★10月1日(土)2日(日)　係＝平沢こと
朝立1泊2日　東北の紅葉
一切経山（三百名山）と西吾妻山（百名山）　バス　一般向
費用約二万七千円

★10月15日(土)16日(日)　朝立1泊2日　奥秩父の紅葉
甲武信ヶ岳（百名山）破風山・雁坂嶺（山梨百名山）～雁坂峠
バス　一般向強
費用二万千五百円

★10月30日(日)　南アルプス前衛山（山梨百名山）と温泉　バス
一般向　費用約五千五百円

★11月6日(日)　深高山～石尊山と温泉　バス　一般向
費用約五千四百円

★11月23日(祝)　天子山系　思親山（山梨百名山）と温泉　バス
一般向弱　費用約五千四百円
以上5山行、費用は入浴・飲物・別途保険代含む。各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒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

★10月13日(木)～16日(日)　係＝吉村知恵子
車　夜行2泊3日
裏剱

★11月18日(金)～20日(日)　京都の山　貴船山・鞍馬山　高速バス
夜行1泊2日
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
☎FAX3647・2868

★10月1日(土)2日(日)　係＝伊藤　寛
大源太山　バス　民宿1泊2日
一般向強　歩程7時間　朝池袋北口発　費用約二万五千円

★10月8日(土)9日(日)　奥鬼怒湿原　バス　温泉1泊2日
一般向　歩程4時間
費用約二万五千円　定員24名
往復はがき又はFAXかメールで申し込み下さい。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
✉FAX042・325・3021
☎090・3114・0321

◆山行の荷物と怪我は自分持ち

◉三角点（さんかくてん）
三角測量を行う際の基準点。三角点は四角柱の花崗岩でできた標石で、三角点間の間隔の広いものから一等、二等、三等、四等の順に等級が付けられている。三角点は見通しのよい場所に設けられるのが普通で、大部分が山の頂上に設置されている。一等三角点ともなれば、四〇キロ先まで見渡せなければならないという。
このことを登山者の側から見れば、一等三角点の山頂は見通しがよく、展望が楽しめるということで、山行を計画するに当って、この一等三角点のある山に登るのも一つの方法である。
なお、有名な山に一等三角点があるとは限らない。逆に、大部分の名も知れぬ山に一等三角点がある場合もあり、驚かされることがある。
（『山の用語　なんでも事典』より）

◉剱岳百年目の真実
明治時代に陸軍参謀本部陸地測量官・柴崎芳太郎は剱岳の測量を命じられ、前人未到といわれた山頂に苦心の末到達したが、あまりの険しさに三角点の設置を断念した。測量の基準がないため三角点は設置されることはなかった。
①1907年（明治10年）
2998M（三角測量）
②1930年（昭和5年）
3003M（地上からの写真測量）
③1968年（昭和43年）
2998M（航空写真測量）
このように二転三転したが、三角点がないため正式には認められなかった。
柴崎芳太郎は初登頂したが、この時奈良時代の山岳修行者が残したと思われる錫杖と鉄剣が見つかり、これにより初登頂したといえなくなり、芳太郎の業績は全く世間に認められることはなかった。
国土地理院北陸地方測量部により、2004年8月三等三角点を設置、人工衛星を使ったGPSの測量により2999Mと発表した。
（BSiテレビ放送より）

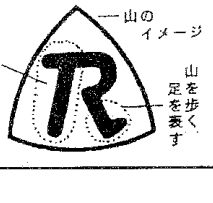
◉山菜採取の禁止について
最近自然保護という観点から野山に咲く花や山菜の採取を禁止する自治体が増加する傾向にあり、現にそれを規制する掲示板をよく見かけるようになりました。これに伴い今後は東ハイ会山行中における山菜の採取は禁止といたします。地方自治体、地域住民の事前承認を得ての採取についてはこの限りではありませんが、会員各位におかれては主旨をご理解頂きご協力頂けますようお願いいたします。また、花の撮影を目的とするお花畑への踏込み等に関しても同様といたします。各リーダーにおかれましてはかかる行為は看過せず会員各位をご指導頂けますようお願いいたします。

▼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。

▼JRの車内標示にもありますが『リュックは手に持つか、網棚へ』……周囲のご迷惑にならないようご注意下さい。

▼電車利用の山行のとき、車内マナーを守りましょう。

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



【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・大山フリーバスA券
新宿～渋沢・大山ケーブルバス区間　2140円
②丹沢・大山フリーバス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。

◉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）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。
◉リーダーの先に行かず、解散まで同一行動を。
◉「運動靴可」と明記されていない限り、山行は軽登山靴以上で参加のこと。
◉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。

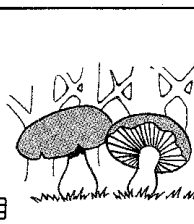
編集部からお願い

◉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（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
Eメール　t-haik@ebony.plala.or.jp
東京HCのHP　http://www14.plala.or.jp/touhai/

東京ハイキング

平成17年10月号（第384号）
今月入会員の会費：平成18年3月まで1,200円＋入会金1,000円



目次（59コース）

9/30(金)～10/2(日)　餓鬼岳他　車　吉村
1(土)　土浦の花火他　松浦
〃　明神明星ヶ岳　大木
〃　扇山　川嵜
2(日)　権現堂山バス　小林
〃　小坂温泉バス　木田
〃　巻機山他バス　伊藤
〃　天狗山他バス　巽
〃　東北の紅葉バス　平沢
2(日)　スケッチハイク　宇賀神
〃　大野山　土肥原
〃　北横岳バス　有里・加世田
5(水)　玉川上水　江森
〃　八千穂高原他バス　奥村
〃　景信山　荒金
6(木)　神武寺～鷹取山　榎本
7(金)　青梅丘陵　伊藤
〃～9(日)　八ヶ岳①バス　大倉
〃～10(祝)　神室山他バス　直江
8(土)～9(日)　奥鬼怒湯原バス　伊藤
〃～10(祝)　奥秩父②バス　木田
9(日)　多峰主山　西沢
〃　武川岳　鳥居
10(祝)　フラワーカナル　秋山
12(水)◉　役員会
13(木)～16(日)　裏剣縦走　車　吉村
14(金)～〃　船形山他バス　巽
〃～〃　那須岳バス　佐々木
15(土)　荒川コスモス街道　秋山
16(日)　信濃路の紅葉バス　木田
〃　甲武信他　バス　平沢
16(日)　相模緑道緑地　藤谷
〃　津久井城山　佐野
〃　矢倉岳　高橋
〃　生藤山　土田
18(火)～20(木)　スケッチ次大大堀　宇賀神
19(水)　多摩周辺ウォーク　会田
〃　馬不入山～大明神　倉内
〃　茅ガ岳　加藤
20(木)　安達太良山他バス　中村
22(土)　東ハイ祭　上野恩賜公園　篠藤
〃　谷中～上野　秋山
〃　新橋駅～上野　松浦
〃　東大赤門～湯島天神　平沢
22(土)　山手線半周～会場　大手
〃　23(日)　福地山　車　吉村
〃　景信山～明王峠　平沢
〃　姦取山　近能
〃　東京でお遍路さん　大手
〃～24(月)　美ヶ原他バス　柴崎
〃～25(火)　赤面山他バス　小林
26(水)　桐生観音山　渡辺
26(水)　霧降高原　巽
28(金)～30(日)　八ヶ岳②バス　大倉
29(土)～30(日)　物見山　飯塚
〃～〃　鉢盛山　バス　直江
〃～〃　両神山　加世田
〃～30(日)　ひたち海浜公園　秋山
〃～〃　馬頭刈山　本多
〃～〃　源氏山　バス　平沢

本部からのお知らせ

▼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

◉東ハイ保険全員加入の件

本年4月度から新規に入会された方に関しては、現在東ハイが加入しているスポーツ安全保険へ加入しますが、来年4月度からは従来からの継続会員も含め全員加入が会員継続条件となりますので、会員各位におかれては予めお含みおき下さい。

従来他保険加入者からは二重に保険に加入する必要はないとの意見もあり、東ハイ保険未加入者も山行リーダーの判断により参加を認めてまいりましたが、

①個人情報保護法の観点からも強制的に他保険加入の証明書提出を求める訳にはいかない。

②近年会員各位の高齢化に伴い残念ながら事故が増加していると同時に保険未加入者の事故が多発している。

かかる現状から各リーダーが安心して山行を提供し、そしてご参加頂くためには必要な処置といわざるを得ず、本件趣旨をご勘案頂きご了承賜りますようよろしくお願い申し上げます。

★9月30日(金)～10月2日(日)　餓鬼岳～唐沢岳　車　係＝吉村
30日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝白沢登山口→餓鬼岳小屋(泊)→餓鬼のコブ→唐沢岳→往路戻る→餓鬼岳小屋→白沢登山口＝中央道＝新宿　やや健脚向　歩程1日目6時間30分　2日目9時間　費用三万三千円
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　☎(兼)3647・2868

★10月1日(土)　土浦花火と松浦資料館　一般向弱
上野駅常磐線⑩9時25分発土浦行乗車＝土浦10時44分下車→霞ヶ浦総合公園→遊覧船→まちかど蔵→亀城公園→資料館→花火会場→交通費上野土浦往復二千二百二十円　他に遊覧船九百円
五十円　遠方の方はホリデーパスがやや得　敷物持参のこと　歩程約3時間30分　協力＝佐々木・柳田
☎090・4377・9160　夜6時～9時　雨天中止

★10月1日(土)　明神～明星ヶ岳
小田急新宿駅7時1分発急行箱根湯本行乗車＝8時22分新松田駅下車　バス8時37分発関本行乗車　乗換バス9時15分発道了尊行乗車＝終点下車→大雄山最乗寺→明神ヶ岳→明星ヶ岳→宮城野→早川渓谷　堂ヶ島温泉→夢想橋→宮ノ下駅＝箱根湯本駅　歩程約5時間　係＝大木
一般向強　雨中止
軽登山靴以上
交通費約二千八百円
☎0463・94・6941

★10月1日(土)　扇山　一般向　雨天中止
JR高尾8時20分発乗車（東京駅7時5分発＝新宿7時21分＝高尾8時14分着）＝鳥沢8時49分下車→梨の木平→大久保コル→扇山（展望よし）→大滝不動→君恋鉱泉→鳥沢駅　歩程約4時間　係＝川嵜英雄
☎(兼)0442・36・4383　夜7時～9時

★10月1日(土)2日(日)　権現堂山
JR池袋西口芸術劇場側夜10時出発＝関越道小出＝戸隠神社登山口→弥三郎清水→下権現堂山→中越→上権現堂山→稜線分岐→手の又口＝中子沢温泉＝小出＝池袋　歩程4時間　費用八千円（入浴代含む）
稜線歩きが楽しめる展望の山。
☎090・2334・5454　mail takeko@tcn-catv.ne.jp

★10月1日(土)2日(日)　小坂温泉と樣温泉（かけはし）　バス　係＝木田　博
予告済ですが空席あります。参加希望者は電話確認の上申込み下さい。一般向弱　朝立1泊2日　信州秘湯シリーズ№7・№8　初秋の御嶽高原ハイキング と木曽路ハイキング　両日共歩程3時間強　費用二万二千円
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★10月1日(土)2日(日)　巻機山・大源太山　バス　係＝伊藤　寛
1日JR池袋駅北口　7時出発＝上越橋下車→三国峠→大源太山往復＝民宿(泊)　2日＝桜坂登山口→井戸尾根→巻機山往復＝入浴＝池袋駅　健脚向　歩程1日目5時間　2日目8時間　費用約二万二千円　定員24名
2万5千図巻機山・六日町・三国峠・四万　片はがき又はFAXかメールで申込下さい。計画書送ります。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
☎090・3114・0321　FAX 0442・325・3021　mail itow-hi@aitoros.ocn.ne.jp

★10月1日(土)2日(日)　天狗山・男山　バス　一般向　係＝巽
1日新宿西口朝日生命前　夜11時出発＝中央道＝須玉＝信濃川上＝馬越峠→天狗山→男山→林道終点→信濃川上＝新宿　歩程4時間　費用約八千円
☎3997・0593

★10月1日(土)2日(日)　東北の紅葉　バス　一般向　係＝平沢
予告で満席キャンセル待ちで。参加者にはコース表送ります。
1日一切経山（三百名山）歩程2時間30分　かんぽ(泊)　2日西吾妻山（百名山）歩程約3時間　費用約二万七千円（ロープウェイ使用　ロープウェイとリフト使用）
イ・リフト・入浴・飲物・別途保険代込）
協力＝石井敏雄　磐梯・吾妻
地図昭文社
☎3657・8855　夜8時～9時30分

★10月2日(日)　大野山　一般向
小田急新宿駅8時1分発急行前方乗車＝新松田9時26分着　乗換JR松田駅9時55分発乗車＝山北駅10時3分下車→大野山登山口→共和小学校→大野山→新松田駅中村　係＝土肥原二郎
十字路→谷峨駅　歩程約4時間
運動靴可　協力＝八重樫重男
☎0990・7283・3061　雨天中止

★10月2日(日)　スケッチハイク
築地本願寺正門の向い側に10時集合（地下鉄日比谷線築地駅徒歩1分、都バス築地3丁目下車徒歩3分）インド風建物の本築地本願寺周辺　係＝宇賀神
願寺、高層の聖路加病院、看護大学、路地裏の飲み屋、勝鬨橋など描きます。雨天強風中止
☎048・831・4863

◆会員証と参加票を忘れずに

東ハイのハイキング安全保険は郵便局で振込みの時に渡される払込受領証が保険加入の『証書』となります。

十人十色の登山スタイルがあっていい。

専門店として40年の実績を持つカモシカスポーツ。
厳選した品揃えと確かなアドバイスで、
日帰りハイキングを楽しむ方々から
エキスパートクライマーまで安全登山をサポートします。

おかげさまで創業40周年

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
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
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)
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
KAMOSHIKA
ご注意　最近、トレッキングブーツに使われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご点検ください。

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

八ヶ岳の最寄り駅
茅野駅前店OPEN!
ICI石井スポーツ
ホームページ http://www.ici-sports.com
店内に登山用品がいっぱい！
豊富な品揃えでお客様をお待ちしています
登山本店　03-3208-6601　営業時間 AM10:30～PM8:00　年中無休
169-0073 新宿区百人町2－2－3　（支店は日曜日のみAM10:30～PM7:00）
新宿西口店 03-3346-0301　神田登山店 03-3295-0622　神田本館 03-3295-3215　八王子店 0426-46-5211
大宮店 048-641-5707　川越店 049-226-6751　高崎店 027-327-2397　太田高林店 0276-38-0620
宇都宮今泉店 028-639-9650　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

★10月2日(日) 北横岳 バス 一般向 係＝有里・加世田
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。新宿西口安田生命東京三菱銀行横7時出発＝中央道＝ビラタスロープウェイ山麓駅＝山頂駅→坪庭→北横岳→三ッ岳→雨池山→雨池峠→山頂駅＝山麓駅＝新宿西口 歩程3時間 紅葉を楽しみます。

★10月5日(水) 玉川上水散歩 初心者向 雨天中止 係＝江森
「ニコニコ山行」No.135 JR中央線武蔵小金井駅北口改札前10時出発→小金井橋→桜橋→小平市中央公園（昼食）→上水公園→西武拝島線玉川上水駅 歩程4時間弱 運動靴で木陰の緑道をゆっくり歩きます。協力＝高田佐紀子 ☎048・663・7389

★10月5日(水) 八千穂高原自然園他 バス 係＝奥村昭孝
新宿駅西口明治安田生命ビル横7時5分出発＝上信越道＝佐久＝八千穂高原 Ⓐ八柱山往復 歩程5時間 Ⓑ自然園散策と駒止池 歩程約3時間30分 日本一美しい白樺林の紅葉を訪ねる。申込みは電話で 費用五千円 詳細は後日案内 協力＝田川・丸山・奈良坂他 ☎囲3634・2284

★10月5日(水) 景信山 一般向 雨天中止 係＝荒金亀治
京王新宿駅7時40分発準特急京王八王子行後方乗車＝府中乗換＝高尾駅8時44分下車＝北口バス乗場9時12分発小仏行乗車＝大下バス停下車→小下沢野営場跡→景信山→小仏峠→底沢→相模湖駅 歩程約4時間 軽登山靴で 協力＝川崎みよ子 地図昭文社 高尾・陣馬 ☎090・6946・3624

★10月6日(木) 神武寺～鷹取山 初心者向 雨天中止 係＝榎本
京急品川駅8時51分発快特三崎口行乗車＝横浜9時16分＝金沢文庫9時34分着 乗換9時39分発新逗子行乗車＝神武寺9時47分下車→神武寺→鷹取山→京急田浦駅 歩程2時間30分 交通費約千二百円 鷹取山は別名湘南妙義とも言われている岩峰です。 ☎045・701・4789

★10月7日(金) 青梅丘陵ハイクコース 一般向弱 係＝伊藤
JR立川駅②9時55分発青梅行前3両目乗車集合＝10時28分終点着 乗換10時29分発奥多摩行乗車＝10時32分駅下車 進行方向改札口再集合→矢倉台→第4～1休憩場→青梅鉄道公園→青梅駅 雨天中止 歩程2時間 交通費約千三百円 膝・腰痛者参加可。膝に優しい歩行をします。膝痛が良くなった会員も増えています。雨でも係は御嶽駅へ出ます。 ☎090・3114・0321

★10月7日(金)～9日(日) 八ヶ岳縦走 バス やや健脚 係＝大倉
「八ヶ岳縦走シリーズ」No.1 予告済ですが参加希望者は電話下さい。 7日新宿駅西口八十二銀行前夜10時出発＝8日美濃戸→行者小屋→赤岳→硫黄岳(泊)＝9日峰ノ松目→西天狗→ニュウ→白駒池＝新宿 歩程1日目7時間20分 2日目7時間40分 費用二万八千円 協力＝佐々木保・坂寄牧子 地図昭文社 八ヶ岳 ☎5247・2940 夜8時～9時30分

▼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

★10月7日(金)～10日(祝) 神室山他 バス やや健 係＝直江忠彦
7日新宿西口安田生命ビル横夜10時出発＝東北道＝古川＝西の又→神室山7時間→西の又＝鳥海町(泊)＝鉾立→鳥海山7時間→鉾立＝月山志津(泊)＝十部一峠→葉山4時間→一峠＝西川町＝東北道＝新宿 費用四万円 ☎206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405 直江忠彦 ☎090・2146・6765

★10月8日(土)～9日(日) 奥鬼怒温原他 バス 一般向弱 係＝伊藤
8日JR池袋駅北口 7時出発＝女夫淵温泉下車→日光沢温泉(泊) 9日→オロオソロシの滝展望台→鬼怒沼往復→加仁湯温泉 バス＝池袋 膝・腰痛者、温泉だけの方も参加可 歩程1日目2時間 2日目5時間 費用約二万二千円 2万5千図川俣温泉・三平峠 申込は10月1日巻機山と同じ。計画書と郵便為替票送ります。 椎間板軟骨ヘルニア手術の為11月末まで山行を休ませて頂きます。復帰後は宜しくどうぞ！ ☎090・3114・0321

★10月8日(土)～10日(祝) 奥秩父縦走No.2 バス 係＝木田 博
予告済ですが空席あります。電話確認の上申込み下さい。 8日新宿西口 7時出発＝中央道＝勝沼IC＝一ノ瀬高原→将監小屋(泊) 歩程3時間 9日小屋→飛竜山→北天ノタル→三条ダルミ→雲取山→雲取山荘(泊) 歩程約8時間 10日山荘→七ッ石山→鷹ノ巣山→六ッ石山→奥多摩駅 歩程約7時間30分 やや健脚向 朝立2泊3日 費用三万円 〒272・0014市川市田尻5の11の3の501 木田 博 ☎090・6535・0432

★10月9日(日) 多峰主山(とのみねさん) 一般向 雨天中止 係＝西沢宗一
西武池袋駅8時36分発快急乗車＝所沢9時＝武蔵横手駅下車→久須美坂→多峰主山→天覧山→飯能駅 歩程4時間 地図昭文社 奥武蔵・秩父 ☎090・3528・5641

★10月9日(日) 武川岳 一般向 雨天中止 係＝鳥居節男
西武池袋駅7時36分発快急西武秩父行乗車＝所沢8時3分＝東飯能8時27分＝西武秩父駅9時17分下車 タクシー＝生川→妻坂峠→武川岳→オオグリ林道→大蔵山→正丸駅 歩程4時間30分 ゆっくり歩きます。 交通費約二千五百円 協力＝下田恵美子 地図昭文社 奥武蔵・秩父 ☎080・1206・0431

★10月10日(祝) 小貝川フラワーカナル 初心者向 係＝秋山俊子
「花追びと」コスモス 雨中止 JR上野駅⑩9時10分発勝田行前方乗車＝日暮里9時13分発＝北千住9時21分＝取手9時50分＝9時56分藤代駅下車→小貝川橋→リバーサイドパーク二三成橋→バス停山王局前＝取手駅 小貝川フラワーカナルは、河川敷を花で埋めようという市民運動が花開いた「花の運河」です。歩程約2時間 運動靴で。 ☎3891・0380

◉10月12日(水) 役員会 日暮里中央町会会館 夜6時30分開始

★10月13日(木)～16日(日) 裏剣縦走 車 健脚向 係＝吉村知恵子
13日新宿西口安田生命東京三菱銀行横 夜10時出発＝中央・北陸道＝立山室堂→剣御前小屋→真砂沢ロッジ→仙人峠→池の平往復→仙人池ヒュッテ(泊)→阿曽原小屋→欅平→祖母谷温泉(泊)→欅平＝宇奈月＝北陸・中央道＝新宿 夜行2泊3日 軽アイゼン要 歩程1日目9時間 2日目9時間30分 費用五万円（トロッコ代含む） 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 ☎囲3647・2868

▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

★10月14日(金)～16日(日) 船形山・蛸山 バス 一般向 係＝巽
14日赤羽駅北改札前 夜11時出発＝東北道＝大和＝大滝登山口→船形山→蛇ケ岳→三光の宮→大滝登山口＝白石(泊)＝蛸山登山口→蛸山→登山口＝赤羽 歩程1日目4時間 2日目3時間 費用約二万五千円 ☎3997・0593

★10月14日(金)～16日(日) 那須岳縦走 バス 一般向 係＝佐々木
予告済ですが残席少々あり。電話で確認後申込んで下さい。 甲子温泉→三本槍岳→煙草屋旅館(泊)→朝日岳→茶臼岳→あけぼの平 夜行1泊2日 歩程1日目7時間30分 2日目6時間30分 紅葉と温泉 費用二万三千円 協力＝大倉・加藤正彦 往復はがきで申込み下さい。 〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304 佐々木 保 ☎090・8035・6123

★10月15日(土)～16日(日) 荒川コスモス街道 初心者向 雨中止 係＝秋山
「花追びと」コスモス JR上野駅⑭8時42分発前橋行中程乗車＝大宮9時7分＝吹上駅9時37分下車 南口→荒川堤→体育館→明用コスモス畑→吹上駅 歩程約3時間 運動靴で 荒川堤沿いの3・1キロに色とりどりのコスモスの花が帯状に流れ、800万本といわれる。 ☎3891・0380

★10月15日(土)～16日(日) 信濃路の紅葉 バス 一般向 係＝木田
予告済ですが空席あります。電話確認の上申込み下さい。 15日新宿駅西口 7時出発＝関越道＝上信越道＝長野IC＝鬼無里＝一夜山登山口→山頂往復 歩程約3時間 戸隠(泊) 16日志賀高原・草津白根高原の紅葉名所巡り歩程4時間 費用二万二千円 〒272・0014市川市田尻5の11の3の501 木田 博 ☎090・6535・0432

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

◆シーズンはニュージーランドを歩こう！
ニュージーランドのベストハイキング！
憧れのミルフォードトラックハイキング 9日間 限定15名！
11/20,12/14・19・23・31,1/5・20,2/15,3/5各発 東京発428,000～518,000円
ルートバーントラックハイキング 7日間 限定15名！
12/10,1/28,2/18各発 東京発413,000～433,000円
◆日本人ガイド同行で、ニュージーランドの大自然を学べます！
日本人現地ガイド小川明人氏と歩く旅
ルートバーントラックとケプラートラック＆マウントクック 11日間 限定15名！
11月26日(土)～12月6日(火) 東京発508,000円
ニュージーランド オセアニア セミナー＆旅行説明会
9/20(火) 新宿東京海上ビル 13:30～15:30
参加無料！要予約
ニュージーランドとオセアニアのスライドショー
ゲスト：現地ガイド小川明人氏
●ミルフォードトラックは、入出人数に制限がございます。このため、ご希望に添えない場合でも満席となる場合がございます。早めのお申込を奈すすめします。●
高山病予防に活用できます。
低酸素トレーニング
弊社ツアーでは高山病の恐れがあるツアーでは、低酸素トレーニング（弊社設置）を無料利用（回数限定）できます。また、一般の方でも利用可能です。詳しくはホームページをご覧ください！
海外の山歩き パンフレット完成！
ご請求ください！
無料 2005年10月～
登山ガイドを募集中です！
健康な方・山が好きな方・旅行経験をお持ちの方、問い合わせください！
旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第1-366号／日本旅行業協会正会員
アミューストラベル株式会社
Tel 03(5919)1188 Fax 03(5919)1189
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-6-4 http://www.amuse-travel.co.jp E-mail customer@amuse-travel.co.jp
海外ツアー専用ダイヤル（東京本社直通）
フリーダイヤル 0120(802)514
携帯電話およびIP電話での海外ツアーのお電話は03(5919)1188へ
営業時間/平日9:30～18:00/土曜9:30～12:00/日曜祝日はお休み

東ハイ会員優待の店
お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引特価からさらに割引いたします
創業50年
東京神田 SAKAIYA
www.sakaiya.com
おかげさまで
今年、さかいやは50年を迎えました。
これもみなさまに山とともにさかいやをかわいがっていただいたおかげです。
これからも、ずっとずっと
山とともにさかいやを…
さかいやスポーツ
〒101-0051東京都千代田区神田神保町2-48 年中無休 営業時間 AM11:00～PM8:00
ウェア館 TEL 03-3262-0432 バターフィアロック館 TEL 03-3262-0581 モンハルルーム TEL 03-3262-0731 シューズ館 TEL 03-3262-0433 エコープラザ TEL 03-3262-0583

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

★10月15日(土)16日(日)　甲武信ヶ岳他　バス　一般向強　係＝平沢
予告で満席、締切りました。参加者にはコース表を送ります。15日千曲川源流コース→甲武信ヶ岳（百名山）→甲武信小屋(泊)　歩程3時間40分　16日小屋→雁坂嶺（山梨百名山）　歩程5時間50分　費用約二万千五百円（入浴・飲物・別途保険代含む）　奥秩父の山旅と紅葉に期待して。ゆっくり登り降りします。　地図昭文社　金峰山・甲武信　協力＝石井・佐々木(昭)・柳田　☎3657・8855　夜8時～9時30分

★10月16日(日)　相模緑道緑地　初心者向　雨天中止　係＝藤谷
小田急新宿駅9時11分発急行箱根湯本行乗車＝下北沢9時19分＝登戸9時31分＝相模大野駅9時51分下車　改札出口集合（係待つ）→駅前広場→市南合同庁舎前→相模緑道緑地→これびの森入口→相模中央緑地→こもれび通り→淵野辺公園→市立博物館→JR横浜線淵野辺駅　歩程3時間　運動靴可　協力＝中島　☎0042・3733・9339　夜7時～9時

★10月16日(日)　津久井城山　一般向　雨天中止　係＝佐野俊一郎
JR横浜線(京王線)橋本駅改札口9時集合　JR横浜線東神奈川8時6分発乗車又は京王線新宿8時1分発快速橋本行乗車＝橋本　バス三ケ木行＝城山高校下車→城山見晴台→山頂→諏訪神社→峰の薬師→草戸山→高尾山口駅16時頃解散　歩程10km　交通費二千円　協力＝青山昌次　☎090・7410・6944

★10月16日(日)　矢倉岳　一般向
小田急新宿駅7時21分発急行箱根湯本行中程乗車＝8時46分　新松田駅下車　バス9時1分発　地蔵堂行乗車＝矢倉沢下車→白山神社→矢倉岳→万葉公園→地蔵堂バス停＝新松田駅　歩程4時間　軽登山靴以上

★10月18日(火)　スケッチハイク　小田急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、茶店、蔵など数棟あり。周りには田圃や畑も

★10月16日(日)　生藤山　一般向強
JR新宿駅⑩7時35分発中央特快高尾行乗車＝高尾駅8時18分着　乗換8時20分発甲府行乗車＝藤野駅8時33分下車　バス9時8分発和田行乗車＝鎌沢入口9時25分下車→佐野川峠→甘草水広場→生藤山→茅丸→連行山→和田醍醐丸分岐→和田バス停　歩程4時間　交通費約三千円　地図昭文社　高尾・陣馬　☎090・2316・3359　雨天中止　係＝土田忠昭

次大夫堀公園　係＝宇賀神
あって懐しい秋の風景を描くことが出来る。雨天強風は中止　☎048・831・4863

〈山行参加申込の書式〉

「山行申込書」

1）山行名　○○○山
2）期　日　平成　年　月　日（　）
　　～　年　月　日（　）
3）申込者　○○○○　4）会番
5）〒住所　〒000-0000
　　東京都～
6）生年月日　ＴＳＨ
　　年　月　日
7）電話　FAX番号　Mail
8）東ハイ保険　加入・未加入
　　他保険　有・無
9）リーダーへの連絡事項・その他

★10月18日(火)～20日(木)　中山道(㉚)　加納宿他　バス　係＝篠藤　一般向
18日JR新宿駅西口みずほ銀行前7時30分出発＝東海北陸道＝岐阜各務原IC＝加納城址(53)→加納宿→二文字屋→天満宮→本陣・西の番所跡等→河渡の渡し場跡→長良川・河渡橋→(54)(泊)　19日岐阜街道追分→河渡宿→愛染堂→生津畷跡→馬場の地蔵さん　岐阜市(泊)　20日(55)美江寺宿→旧庄屋・和田家→千手観音堂　前回犬山市内で遊び過ぎ、改めて岐阜市内通過です。　地図岐阜県　費用約三万五千円　協力＝松永・田中・山下　申込みは往復はがきで。　〒302-0034取手市戸頭4の8の3の204　篠藤一子　☎090297・78・4899

★10月19日(水)　多摩周辺ウォーク　一般向弱　係＝会田政子
西武新宿駅8時13分発急行拝島行乗車＝玉川上水駅8時59分下車（立川寄で係待つ）　玉川上水緑道→小平中央公園→小金井公園→花小金井駅　歩程3時間30分　運動靴で　雨天中止　協力＝石黒・益田　☎0042・566・2698　夜8時～9時30分

★10月19日(水)　馬不入山～大明神　一般向　雨中止　係＝倉内
東武浅草駅7時10分発快速日光行中程乗車＝栃木8時25分着　乗換両毛線高崎行8時32分発　乗車＝岩舟8時41分下車→岩舟山→馬不入山登山口→馬不入山△345→大明神山→運動公園→岩舟駅　歩程約4時間30分　交通費二千二百六十円　2万5千図栃木　☎3871・7487

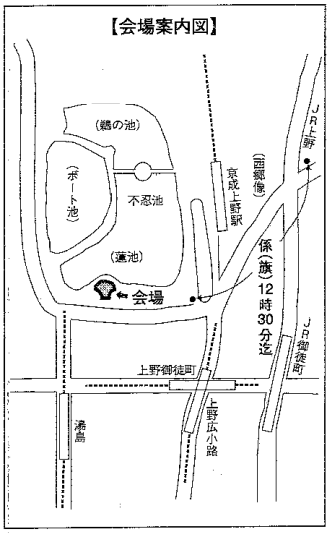
★10月19日(水)　茅ガ岳　一般向強　雨天中止　係＝加藤栄一
JR八王子駅始発6時36分松本行中程乗車（新宿駅5時41分発高尾行乗車＝八王子駅6時33分着）＝韮崎駅8時29分下車　タクシー＝登山口（大明神）→女岩→茅ガ岳→金ケ岳→扇平→東大宇宙観測所　タクシー＝韮崎駅　歩程4時間30分　交通費約五千九百円　タクシー予約のため、片はがきで申込み下さい。　〒195-0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一　2万5千図茅ガ岳　☎080・1039・0806　夜7時30分～9時

★10月19日(水)20日(木)　霊山・安達太良山　バス　係＝中村永彦
19日大宮駅コンコース「豆の木」前　7時30分出発＝福島＝霊山＝塩沢温泉(泊)→湯川渓谷→安達太良山→奥岳温泉＝二本松＝大宮　一般向　費用二万千五百円　歩程1日目3時間　2日目5時間　錦秋の山旅です。　電話で空席確認後、往復はがきで申込み下さい。　〒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

●●●●　第24回　東ハイ祭　●●●●

◉17年10月22日(土)　13時～15時　上野恩賜公園野外ステージ（不忍池、蓮池測）
ステージは全屋根付きのため雨天でも開催します。　JR上野駅しのばず口（西郷銅像側）京成上野駅　JR御徒町駅北口　地下鉄銀座線上野駅　広小路駅　大江戸線上野御徒町駅　千代田線湯島駅等が最寄の駅となります。　各駅から5分～10分。
◉受付　11時～12時40分（時間厳守で締切ります）
●受付時間を過ぎると記念品はお渡し出来ません。
●「記念品引換用封筒」を必ずご持参下さい。
●代理受取、特別扱は一切致しかねますのでお含みおき下さい。
●万一記念品不足の場合は、後日ご自宅へ送付致します。その際、封筒と引換に「記念品引換用封筒預り証」を発行します。
●昼食他飲食物は各自で持参。公共施設なのでゴミ等は各自でお持帰り下さい。
●駐車場はありません。
●会場付近は大変人出の多い所です。警備上、再入場の際には黄色タオルか会員証の提示を求めますのでご承知おき下さい。

第24回東ハイ祭開催にあたって
従来東ハイの集中山行等は定期に行われ、区切りの年に盛大に行われるという形をとっておりましたが、やはり、年に一度は会員諸姉兄に大勢お集まり頂きご歓談頂く機会を持つ必要があるとの考えから、今後は、場所は別として毎年開催することと致します。

【会場案内図】


実行委員長　太田　博
区切りの記念祭となった一昨年の創立30周年記念の時のような大盤振舞いは出来ませんが、東ハイ黄色タオル2本と十α（現在検討中）を参加者各位にお渡し致します。何卒趣旨をご理解頂き、一人でも多くの会員諸姉兄にご参加頂けますよう、心からお待ち申し上げております。

★10月22日(土)　谷中～上野恩賜公園東ハイ祭会場　係＝秋山俊子
JR日暮里駅北口改札前9時30分出発→朝倉彫塑館→五重の塔跡→谷中霊園の著名人墓地巡り（長谷川一夫・獅子文六・牧野富太郎・横山大観等）→徳川慶喜の墓→寛永寺→会場　☎3891・0380　運動靴で　雨天決行　協力＝高橋・榎本・渡辺・藤谷

★10月22日(土)　新橋駅～上野駅～東ハイ祭会場　係＝松浦利保
JR新橋駅西口（蒸気機関車が展示してある所）9時30分集合　新橋→銀座→日本橋→神田→上野恩賜公園東ハイ祭会場　歩程約2時間　運動靴で　雨天決行　協力＝中村・巽・中嶋・柳田　☎090・4377・9160

★10月22日(土)　東京大学赤門～湯島天神　係＝平沢こと
JR水道橋駅東口8時30分集合→文京区役所→東富坂→東京大学赤門→三四郎池→切通公園→湯島天神→不忍池→公園会場　歩程約2時間　初心者向　雨天決行　協力＝大倉・石井・土肥原・本多　☎3657・8855　夜8時～9時30分

★10月22日(土)　山手線半周ハイク　一般向　係＝大手和夫
JR新宿駅東口　交番前8時集合→歌舞伎町→大久保通り→戸山公園箱根山→護国寺→とげぬき地蔵→田端文士村→道灌山→日暮里夕焼けダンダン→よみせ通り→不忍池会場　歩程14km　4時間歩速5kmで　一昨年新宿～上野内回り25km　今回外回りで新宿～上野14kmで山手線一周　雨天決行　協力＝有里・土田・川寄・西沢　☎090・1547・7017

★10月22日(土)23日(日)　福地山
一般向強　係＝吉村知恵子
22日新宿西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝福地温泉→福地山→往路戻る→福地温泉＝中央道＝新宿　歩程4時間30分　費用一万円　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　☎(兼)3647・2868

★10月23日(日)　景信山～明王峠
一般向　雨中止　係＝平沢こと
「駅から歩歩」No40　京王線新宿駅7時発急行中程乗車＝高尾駅下車　バス8時12分発＝小仏バス停→景信山→堂所山→明王峠→大平→相模湖駅　歩程約3時間30分　交通費約千二百円　ゆっくり登り奥高尾山を歩く。　協力＝石井敏雄　地図昭文社　高尾・陣馬　☎3657・8855　夜8時～9時30分

★10月23日(日) 雲取山 健脚向
JR立川駅6時39分発奥多摩行乗車＝終点下車 すぐに7時50分発峰谷行バス乗車＝峰谷下車→赤指→千本ツツジ→七ッ石

★10月23日(日) 東京でお遍路さん
「江戸札所巡拝の旅」No.20
東京駅丸ノ内北口改札前9時集合→皇居東御苑→西新橋⑳鏡照院→㊼真福寺→愛宕神社→六本木⑥不動院→元麻布㉒正行院→

★10月23日(日)24日(月) 美ヶ原・霧ヶ峰他 バス 係＝柴崎 実
23日新宿西口朝日生命前7時出発＝思い出の丘→武石峰往復＝天狗の露地→王ヶ頭→扇峠(泊)＝八島高原荘→霧ヶ峰（車山）→車山高原ホテル＝鉢伏山＝新宿 歩程各日約4時間 一般向 費用約二万円

★10月23日(日)～25日(火) 赤面山・姥が平 バス 一般向 係＝小林
23日JR日暮里駅北口改札（西日暮里寄り）7時30分出発＝那須高雄温泉＝茶臼岳ロープウェイ上→牛が首→姥が平→高雄(泊) 歩程3時間 24日＝マウントスキー場ロープウェイ上＝中の大倉山→赤面山→少年自然の家分岐→スキー場＝高雄(泊)歩程4時間 25日付近散策＝りんどう湖 歩程1時間＝池袋 那須連峰の紅葉を楽しみます。

有栖川公園→南麻布⑤延命寺→目黒④高福院→高輪①高野山東京別院→品川駅 歩程15km5時間 運動靴で
☎090・1547・7017
雨天中止 係＝近能健次郎
山→雲取山→ブナ坂→鴨沢→バス停＝奥多摩駅 歩程9時間
参加者は電話下さい。
☎FAX3802・2523

一般向 小雨決行 係＝大手
日本百名山二座
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10 柴崎 実
mail siba-m@cameo.plala.or.jp
☎FAX0285・23・7785

★10月26日(水) 桐生観音山 一般向 雨天中止 係＝渡辺 震
東武浅草駅8時7分発準急伊勢崎行中程乗車＝北千住8時24分＝久喜9時8分（係乗車）＝太田10時15分着 乗換桐生線10時26分発赤城行乗車＝新桐生駅10時47分下車 バス10時52分発桐生女子高行乗車＝本町三丁目下車→泉竜院→中尾根三等三角点→観音山→雷電山→ガッチン山→文昌寺→本町三丁目バス停＝新桐生駅
中尾根山頂には寝釈迦像があり、標高は低いが変化のある里山です。歩程約3時間
交通費約二千八百円
☎048・768・1876

★10月26日(水) 霧降高原 一般向 雨天中止 係＝巽 次郎
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝9時12分日光着 駅前集合 バス又はタクシー＝霧降高原→丸山→合柄橋→大山→猫ノ平→霧降滝＝日光 歩程5時間 交通費約四千円
☎3997・0593

★10月28日(金)～30日(日) 八ヶ岳縦走 バス やや健脚 係＝大倉
「八ヶ岳縦走シリーズ」No.2
予告済ですが参加希望者は電話下さい。夜行1泊
28日新宿西口八十二銀行前 夜10時出発 29日遠藤小屋→西岳→編笠山→権現岳(泊)30日赤岳→阿弥陀岳→美濃戸＝入浴＝新宿 歩程1日目約6時間 2日目約8時間
費用二万八千円
協力＝佐々木 保・坂寄牧子
地図昭文社 八ヶ岳
☎5247・2940
夜8時～9時30分

◆無理のないコースに参加のこと

★10月29日(土) 物見山 一般向弱
西武池袋駅8時36分発快急長瀞・寄居三峰口行前方乗車＝高麗駅9時33分下車→金刀比羅神社→日和田山→物見山→北向地蔵→五常の滝→武蔵横手駅

★10月29日(土)30日(日) 鉢盛山 バス 一般向強 係＝直江忠彦
29日新宿西口安田生命東京三菱銀行横 夜11時出発＝中央道＝朝日村＝岳沢→鉢盛山→岳沢＝中央道＝新宿 歩程5時間 費用八千円
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405 直江忠彦
☎090・2146・6765

★10月29日(土)30日(日) 両神山 健脚向 係＝加世田輝三
両神村役場下車 乗換＝西武秩父行乗車＝終点下車 歩程約6時間 くさり場あり 雨天の時両神山荘からの紅葉楽しむ。
交通費・山荘代約一万三千円
定員15名
FAXで申込み下さい。
地図昭文社 雲取・両神山
FAX0442・344・7802
☎0442・344・7803

★10月29日(土)30日(日) 両神山 一般向強 雨天中止 係＝飯塚賢次
急西武秩父行ちちぶ15号乗車＝終点下車 12時西武秩父駅改札出口集合（係待つ）西武バス13時2分発小鹿野車庫行乗車＝小鹿野町役場下車 乗換両神村営バス14時2分発日向大谷行乗車＝終点下車→両神山荘(泊)→会所→清滝小屋→神社→両神山→神社→清滝小屋→会所→両神山荘バス16時36分発小鹿野行乗車＝
ゆっくり歩きます。軽登山靴以上で参加して下さい。
歩程約3時間30分
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎FAX3902・4069

★10月30日(日) ひたち海浜公園 一般向
一花追びと一コスモス他
JR上野駅⑩9時10分発勝田行中程乗車＝日暮里9時13分＝北千住9時21分＝取手9時50分＝終点11時30分下車 東口バス海浜公園行＝西口下車→公園内散策 フラワーガーデン、みはらし丘等500万本のコスモスが咲き競う。ご家族連れでどうぞ。ゆっくり楽しみましょう。ホリデーバスと乗越分 バス代入園料他要
☎3891・0380

★10月30日(日) 馬頭刈山 一般向強 雨天中止 係＝本多長吉
JR立川駅③8時32分発武蔵五日市行乗車＝9時7分武蔵五日市駅下車 バス藤倉行9時24分発乗車＝千足9時49分下車→つづら岩→馬頭刈山→軍道バス停＝武蔵五日市駅
歩程約4時間 交通費約三千円
地図昭文社 奥多摩
☎FAX048・253・9640

★10月30日(日) 南ア前衛 源氏山 バス 一般向 係＝平沢こと
予告で満席キャンセル待ちで。新宿駅西口八十二銀行前 6時50分出発＝中央道甲府南IC＝52号＝丸山林道Ⓟ→分岐→源氏山（山梨百名山18.27M）→往路戻る→丸山林道＝まほらの湯で入浴＝中央道＝新宿駅 歩程約3時間30分
費用約五千五百円
紅葉に期待してゆっくり登り降りします。
協力＝佐々木(昭)・石井(敏)
2万5千図奈良田・鰍沢
☎3657・8855
夜8時～9時30分

〔バス山行のキャンセルについてご注意〕
所定の費用を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見つからないときは、早めにリーダーに連絡して下さい。
日数に余裕があって、キャンセル待ちの人で定員に達した時は、払込金は諸経費をさしひき、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。（バス車内は禁煙です）

◉7月入会のお仲間（23名）
会員番号13971～13993
鈴木福蔵 布施康子 林 好美 芝尾洋子
田村辰夫 三輪和馬 中澤せん
三井邦子 太田 栄 村岡 肇
鈴木敦子 庄司京子 山田文子 高橋公子
宗像公子 山田文子 武 田村洋子
野原誠一 田村 西澤由利子
三原千砂子 平澤浮美枝
川野辺治二
村上美津子（8月入会）

◉8月入会のお仲間（6名）
会員番号13994～13999
佐藤孝夫 鈴木武夫 木村和子
宗象通夫 石坂靖子 高橋 惇

◉山行の申込みについて
新しく会員になられた方で、いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込まれる方がおられますが、まず申込みを行う前に、ご自分が参加を希望される山行の該当リーダーの平日山行、日帰り山行等に参加し、リーダーに足を確かめてもらってから参加されるようお願いします。これは既に入会されて、年数が経過されておられる方も同じです。もしそうでない場合はお断りする場合があります。山行参加に当っては、山行グレード表、行程、歩行時間等をお確かめ頂き、ご自分の足に見合った山行に参加下さるようお願いします。また、病後、退院後間もない方及び発作を伴う持病をお持ちの方の参加はご遠慮下さるようお願いします。

◉赤沢山（標高ベスト100）
江東区 佐野満喜子（No.8592）
私の初めての山登りは、中学一年でした。当時は毎年恒例で一、二年生は登山、三年生は九州一周の修学旅行でした。
高校卒業後、上京して初サラリーでザックとキャラバンシューズを買い、ウェアーは姉のおさがりで（姉も山が好き）奥多摩の戸倉三山が最初のハイキングでした。
本格的に山を始めたのは、1994年から。月一回の岩トレ、日帰りハイク、縦走、沢と充実した楽しい山行でした。
毎年、夏休み、連休を利用し主人とアルプス、自分が行きたい山々を縦走して来ました。またでは日本百名山、三百名山と目標を持って頑張られているようで、目標を持つことは自分への挑戦でもあり、すばらしいことだと思います。しかし、主人にはとんと興味がないらしい。
ある時山の友人に「標高ベスト100」を目指したら？と言われ、私も気にしてないこともなかったが、早速チェック。私が76座、主人は91座。もう少し頑張れば達成できると思った。
2004年、「今年中に終らせよう」と、主人やる気満々である。7月後半から10月まで23座こなし、99座目は八ヶ岳の権現岳、主人は97座白山、御嶽山を残すこととなった。大半は標高に関係なく2004年の山行予定に組まれていたが、目標を持つと頑張れると実感しました。
日程的に年内の完登は無理でしたが、2005年7月、テント泊で赤沢山を計画。7月17日、ババ平からピストンで赤沢山山頂に格的にできた。
「ヤッタゼ!! バンザァーイ」と思わず歓声をあげ二人だけの山頂からの展望を満喫できた。山頂には三角点だけで標柱はなかった。
正直「標高ベスト100」を目指した時から最後に赤沢山で二人一緒に完登するのが私の希望でしたので、少し残念です。
私を優先してくれたのも夫の優しさだと思い感謝しています。いつも一緒に歩いてくれた夫、そしてすばらしいリーダー、山仲間に恵まれ完登できたことを感謝申し上げます。
これからも二人仲良く？健康で山行が続けられたら嬉しく思います。

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

【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山区間 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。

◉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）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。
◉リーダーの先に行かず、解散まで同一行動を。
◉「運動靴可」と明記されていない限り、山行は軽登山靴以上で参加のこと。
◉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（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
Eメール　t-haik@ebony.plala.or.jp
東京HCのHP　http://www14.plala.or.jp/touhai/

東京ハイキング

平成17年11月号（第385号）
今月入会員の会費：平成18年3月まで1,000円＋入会金1,000円

11月ハイク（52コース）目次

2(水)　陣馬山　荒金
〃　〃～6(日)熊野古道バス　巽
〃　〃　貝取山緑地　秋山
3(祝)　高川山　川寄
〃　〃　鶴ヶ鳥屋山　加藤
〃　〃　鍋割山　大木
4(金)～6(日)九州の山々　佐々木
〃　〃～8(火)大峰山他バス　柴崎
5(土)　桐生散策　土肥原
〃　〃　兜山　木田
6(日)スケッチ法華経寺　中嶋
〃　〃　八丁山　宇賀神
〃　〃　深高山他　平沢
〃　〃　奥の細道　大手
8(火)～10(木)中山道(31)バス　篠藤
10(木)～13(日)金沢文庫～鎌倉　榎本
11(金)～〃～三本槍他バス　直江
12(土)入間川ウォーク　柴崎
〃　〃　大蔵経寺山　飯塚
13(日)丹沢主脈　バス　木田
〃　〃　東村山八国山緑地　大倉
13(日)官ノ倉山　藤谷
〃　〃　棚機手山　西沢
〃　〃　奥多摩むかし道　佐野
〃　〃　天覚山　鳥居
〃　〃　丹沢表尾根　有里
〃　〃　鹿倉山　加世田
〃～15(火)毘沙門山他バス　小林
16(水)午後の散歩銀ぶら　江森
〃　〃　多摩周辺ウォーク　会田
〃　〃　大菩薩峠　中村
18(金)～20(日)責船・鞍馬山　奥村
〃　〃　天城・伊豆　バス　吉村
22(火)写生会旧古河庭園　宇賀神
〃　〃　栃木三峰山　倉内
23(祝)　浜離宮庭園他　奥村
〃　〃　岳ノ台　加藤
〃　〃　蕨山　巽
〃　〃　上州三峰山
〃　〃　思親山　バス
〃　〃　大山　佐々木
25(金)～29(火)熊野古道バス　柴崎
26(土)猪狩山　渡辺
〃　〃　御正体山　バス　大倉
26(土)川乗山　高橋
〃　〃　27(日)夕焼小焼　土田
27(日)長沼公園　秋山
〃　〃　秋川丘陵　伊藤
27(日)高川山　近能
〃　〃　扇山　松浦
〃　〃　雷電山～青梅丘陵　本多

▼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

★11月2日(水)　陣馬山　一般向　雨天中止
京王新宿駅7時45分発急行京王八王子行後方乗車＝京王八王子8時30分下車　駅前バスターミナル②9時10分発陣馬高原下行バス乗車＝終点下車→陣馬山→明王峠→矢ノ音→与瀬神社→相模湖駅　係＝荒金亀治
歩程約4時間　軽登山靴で地図昭文社　高尾・陣馬　協力＝川崎みよ子
☎090・6946・3624

★11月2日(水)～6日(日)　熊野古道（伊勢路）バス　係＝巽　次郎
2日新宿駅西口朝日生命前夜11時出発＝東名道＝伊勢道＝伊勢神宮→大宮(泊)→馬越峠＝尾鷲(泊)→花ノ窟＝勝浦(泊)→費用約五万五千円
☎3997・0593

★11月3日(祝)　貝取山緑地　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
「花追びと」ジュウガツザクラ　京王新宿駅②10時1分発橋本行中程乗車＝10時39分京王永山駅下車（小田急永山駅は隣）→ジュウガツザクラの並木→麦花塚→福寺→貝取山緑地→貝取北公園→大駅又は聖蹟桜ケ丘駅　歩程2時間30分
☎3891・0380

★11月3日(祝)　高川山　一般向　雨天中止
JR高尾駅8時20分発乗車（東京駅7時2分発＝新宿7時18分＝高尾8時14分着）＝初狩駅下車→椎茸ほだ場→高川山→大棚→川茂橋→壬生駅　係＝川寄英雄
歩程約3時間30分　好天ならば360度の大展望が楽しめます。
☎㊋042・366・4383

★11月3日(祝)　鶴ヶ鳥屋山　一般向強　雨中止　係＝加藤栄一
JR高尾駅7時25分発小淵沢行後方乗車（新宿駅6時20分発）＝高尾駅7時22分着）＝笹子駅下車→稜線→鶴ヶ鳥屋山→恩六二九標→近ヶ坂橋→初狩駅　歩程5時間30分　交通費約二千九百円　地図昭文社　高尾・陣馬
☎042・734・0734

★11月3日(祝)　鍋割山　やや健脚向　雨天中止　係＝大木建次
小田急新宿駅7時1分発箱根湯本行乗車＝渋沢駅8時14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　丹沢・大山フリーバスB券が得　地図昭文社　丹沢
☎0463・94・6941

★11月4日(金)～6日(日)　九州の山々②　一般向　係＝佐々木
飛行機と現地貸切バス予告済ですが残席少々あり。電話で確認後申込み下さい。霧島山・開聞岳（百名山）高千穂峰（二百名山）と観光　歩程1日目3時間　2日目4時間30分　3日目3時間　費用約八万五千円　協力＝大倉昌子
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
☎㊋043・277・5063

★11月4日(金)～8日(火)　大峰山・大台ヶ原他　バス　係＝柴崎
4日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝行者還トンネル西口→八経ヶ岳往復＝(泊)＝洞川→稲村ヶ岳→山上ヶ岳→洞川＝大台ヶ原駐車場(泊)＝日出ヶ岳→正木ヶ原→大蛇嵩→駐車場＝矢ノ川峠→高峰山往復＝新宿朝解散　歩程各日約6時間　一般向強　費用約四万円
☎㊋0285・23・7785

★11月5日(土)　面影残る桐生散策
東武浅草駅7時40分発赤城行特急乗車＝相老9時23分下車→明治記念館→桐生記念館→水道山→桐生織物記念館→天満宮骨董市見学＝有鄰館（ユウリンカン）→新桐生駅　係＝土肥原二郎
歩程約4時間　運動靴可　交通費約四千三百円　協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

★11月5日(土)　兜山　一般向　雨天中止
東京駅6時30分発中央特快高尾行前方乗車＝新宿6時44分＝高尾7時31分着　乗換8時1分発甲府行乗車＝春日井町駅9時30分下車→登山口→兜山△933→辻回路→登山口　歩程約4時間30分　当日天候良好ならば、兜山→岩堂峠→深草観音積翠寺バス停　歩程5時間30分　交通費四千五百円　東京駅起点ではホリデーパス精算がわずかに得　係＝木田　博
山梨百名山　協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432

★11月5日(土)　八丁山　やや健脚向　雨天中止　係＝中嶋要一
JR新宿駅⑩6時44分発中央特快高尾行乗車＝高尾駅7時31分着　乗換7時46分発河口湖行乗車（係合流）＝河口湖駅9時27分下車　バス9時40分発天下茶屋行乗車＝終点下車→八丁峠→八丁山→大沢山→稲村神社→笹子駅　歩程約6時間　軽登山靴以上で交通費約五千五百円（ホリデーパス・富士急行・バス代）　地図昭文社　富士・富士五湖　高尾・陣馬　急登降と多ヤブのコースです。
☎0445・811・3130　夜8時～9時

★11月6日(日)　スケッチハイク
法華経寺山門前10時集合（JR総武線下総中山駅または京成線京成中山駅より徒歩約10～13分）立派な五重塔があり、本堂、中山法華経寺　係＝宇賀神
山門、太鼓橋など描くところが沢山ある。雨天中止
☎048・831・4863

★11月6日(日)　深高山～石尊山と温泉　バス　係＝平沢こと
予告で満席キャンセル待ちで。新宿駅西口八十二銀行前＝7時出発＝東北道佐野・藤岡IC＝50号＝県道＝猪子トンネル＝深高山登山口→深高山506M→石尊山→石尊不動㊥＝鹿島温泉（入浴）＝東北道＝新宿駅　歩程2時間30分　一般向弱　足利北部の紅葉に期待してゆっくり登り降りします。　費用約五千四百円　2万5千図足利北部　協力＝石井(敏)・柳田
☎3657・8855　夜8時～9時30分

★11月6日(日)　大谷ヶ原他　バス　係＝柴崎
百名山二座　三百名山一座　一等三角点百名山高峰山　往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎㊋0285・23・7785　mail siba-m@cameo.plala.or.jp

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

十人十色の
登山スタイルが
あっていい。

おかげさまで創業40周年

専門店として40年の実績を持つカモシカスポーツ。
厳選した品揃えと確かなアドバイスで、
日帰りハイキングを楽しむ方々から
エキスパートクライマーまで安全登山をサポートします。

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
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
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)
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
KAMOSHIKA
ご注意　最近、トレッキングブーツに使われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご点検ください。

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

八ヶ岳の最寄り駅
茅野駅前店OPEN!
ICI石井スポーツ
ホームページ http://www.ici-sports.com
店内に登山用品がいっぱい！
豊富な品揃えでお客様をお待ちしています
登山本店　03-3208-6601　営業時間 AM10:30～PM8:00　年中無休
169-0073 新宿区百人町2－2－3　（支店は日曜日のみAM10:30～PM7:00）
新宿西口店 03-3346-0301　神田登山店 03-3295-0622　神田本館 03-3295-3215　八王子店 0426-46-5211
大宮店 048-641-5707　川越店 049-226-6751　高崎店 027-327-2397　太田高林店 0276-38-0620
宇都宮今泉店 028-639-9650　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

★11月6日(日)　奥の細道　一般向
「千住から草加」No.1
JR上野駅中央改札内キオスク前9時集合　常磐線⑫乗車＝南千住駅下車→素盞雄神社→千住大橋際「矢立の碑」→旧日光街道→千住新橋→白幡塚史跡公園→水神橋→草加芭蕉像→札場岸公園→松原団地駅　雨天時13日(日)実施　係＝大手
歩程15km5時間　運動靴で
前途三千里「第一ステージ」千住から日光裏見の滝まで140kmを9回に分けて歩きます。日本紀行文学の最高峰「奥の細道」芭蕉の足跡と歌枕訪ねる遥遥の旅を企画しました。
☎090・1547・7017

★11月8日(火)～10日(木)　中山道(31)
8日JR新宿駅西口みずほ銀行前　7時30分出発＝名神道＝大垣IC＝鷺田橋・揖斐川→小簾公園・和宮記念公園→美江神社→七回り半碑　大垣市(泊)　9日(56)赤坂宿→抗瀬川・赤坂港跡→よしたけ庵跡→照手姫水汲みの井戸→美濃国分寺跡・資料館（連泊）10日(57)垂井宿→垂井の泉→南宮神社→垂井の一里塚→伊富岐神社→六部地蔵　一般向
次回関ヶ原に入ります。
地図岐阜県　費用約三万五千円
協力＝松永・田中・山下
申込みは往復はがきで。
〒302・0034取手市戸頭4の8の3の204　篠藤一子
☎FAX0297・78・4899

★11月10日(木)　金沢文庫～鎌倉
京急品川駅8時27分発特急三崎口行乗車＝横浜8時49分＝金沢文庫9時7分下車（係待つ）→六国峠入口→能見堂跡→自然公園→観察の森→天園→建長寺→鎌倉駅　一般向　雨天中止　係＝榎本
歩程4時間　交通費約千五百円
☎FAX045・701・4789

★11月10日(木)～13日(日)　恵那山他
10日新宿駅西口安田生命東京三菱銀行横　夜11時出発＝中央道＝飯田林道→恵那山7時間→林道＝昼神(泊)＝南木曽キャンプ場→南木曽岳6時間→キャンプ場→夕森荘(泊)＝切山→笠置山4時間→切山＝恵那＝中央道＝新宿　費用四万円　バス　やや健脚
係＝直江
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

〈山行参加申込の書式〉

「山行申込書」

1）山行名　○○○山
2）期　日　平成　年　月　日（　）
～　年　月　日（　）
3）申込者　○○○○　4）会番
5）〒住所　〒000-0000
東京都～
6）生年月日　T S H
年　月　日
7）電話　FAX番号　Mail
8）東ハイ保険　加入・未加入
他　保　険　有・無
9）リーダーへの連絡事項・その他

◉山行の申込みについて
新しく会員になられた方で、いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込まれる方がおられますが、まず申込みを行う前に、ご自分が参加を希望される山行の該当リーダーの平日山行、日帰り山行等に参加し、リーダーに足を確かめてもらってから参加されるようお願いします。これは既に入会されて、年数が経過されておられる方も同じです。もしそうでない場合はお断りする場合があります。山行参加に当っては、山行グレード表、行程、歩行時間等をお確かめ頂き、ご自分の足に見合った山行に参加下さるようお願いします。また、病後、退院後間もない方及び発作を伴う持病をお持ちの方の参加はご遠慮下さるようお願いします。

★11月11日(金)～13日(日)　那須三本槍・筑波山　バス　係＝柴崎
11日新宿駅西口朝日生命前　夜10時出発＝峠の茶屋→三本槍岳→赤面山＝(泊)＝筑波山神社→つじヶ丘→筑波山神社＝赤羽　2日目約4時間　一般向
歩程1日目約6時間　2日目約4時間　一般向
費用約二万三千円　百名山二座
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★11月12日(土)　入間川ウォーク
西武池袋駅9時1分発準急飯能行乗車＝元加治駅9時49分下車→円照寺→阿須運動公園→桜並木→飯能大橋→観音寺→能仁寺→天覧山→飯能河原→飯能駅　初心者向　雨中止　係＝飯塚
能仁寺の紅葉を期待して。
運動靴可　歩程約3時間30分
交通費約千円
☎FAX3902・4069

★11月12日(土)　大蔵経寺山　一般向　雨天中止　係＝木田　博
東京駅6時30分発中央特快高尾行前方乗車＝新宿6時44分＝高尾7時31分着　乗換8時1分発甲府行乗車＝石和温泉駅9時33分下車→登山口→大蔵経寺山往復　歩程4時間30分　軽登山靴以上　交通費約四千五百円　東京駅起点ではホリデーパス精算がわずかに得
山梨百名山　協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432

★11月12日(土)13日(日)　丹沢主脈縦走　バス　係＝大倉昌子
予約受付済　希望者は電話を。
12日新宿駅西口八十二銀行前6時30分出発＝二俣→鍋割山→塔ヶ岳→丹沢山（百名山）→みやま山荘(泊)→蛭ヶ岳→黍殻山→焼山＝入浴＝新宿　歩程1日目6時間10分　2日目7時間10分
やや健脚向　費用一万六千円
協力＝佐々木　保・坂寄牧子
地図昭文社　丹沢
☎5247・2940
夜8時～9時30分

★11月13日(日)　東村山八国山緑地
西武新宿駅9時22分発急行本川越行乗車＝高田馬場9時25分＝東村山駅9時53分下車（又は西武池袋駅9時21分発急行飯能行乗車＝所沢駅9時46分着　9時50分発西武新宿線に乗換＝東村山駅9時53分下車）西口10時集合→正福寺・千体地蔵堂→北山公園→八国山緑地入口→八国山→将軍塚→久米川古戦場跡→徳蔵寺→東村山ふるさと歴史館→東村山駅　歩程2時間30分
雨天中止　運動靴可
協力＝中島
☎042・373・9339

★11月13日(日)　官ノ倉山　一般向弱
東武池袋駅8時18分発急行小川町行乗車＝小川町9時28分着　乗換＝東武竹沢駅下車→天王沼→官ノ倉山→北向不動→晴雲酒造→小川町駅　雨天中止　係＝西沢宗一
歩程4時間30分
交通費約千六百円
☎090・3528・5641

★11月13日(日)　甲州・棚横手山
「駅から歩歩歩」No.41
JR新宿駅⑩7時35分発特快高尾行中程乗車＝高尾駅乗換8時20分発甲府行乗車＝勝沼ぶどう郷駅下車　タクシー＝不動尊→富士見台→棚横手山（山梨百名山1306M）→高尾山（剣ヶ峰）→不動尊　タクシー＝勝沼ぶどう郷駅　歩程約3時間30分
甲州の紅葉に期待して展望コースをゆっくり登り降りします。
一般向　雨中止　係＝平沢こと
交通費ホリデーパス精算が得
タクシー代込み約四千三百円
タクシー使用のため11月8日迄に電話で申込み下さい。
2万5千図大菩薩・笹子
協力＝石井(敏)
☎3657・8855
夜8時～9時30分

◆山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★11月13日(日)　奥多摩むかし道
一般向　雨天中止　係＝佐野
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま3号奥多摩行前方乗車＝奥多摩駅9時49分下車→入口→槻木→桧村→境→梅久保→浅間神社→中山トンネル→水根→奥多摩湖　バス＝奥多摩駅　歩程9km　15時頃解散
交通費ホリデーパスが得　他バス代
協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

★11月13日(日)　天覧山　一般向
雨天中止　係＝鳥居節男
西武池袋駅8時6分発長瀞行乗車＝所沢8時31分＝東飯能8時57分＝東吾野駅9時18分下車→天覧山→大高山→前坂→吾野駅　歩程3時間30分　交通費約千二百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
協力＝下田恵美子
☎080・1206・0431

★11月13日(日)　丹沢表尾根
一般向強　係＝有里公雄
小田急新宿駅7時31分発急行小田原行前方乗車＝秦野駅8時40分下車　バス8時55分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→富士見山荘→二ノ塔→三ノ塔→烏尾山→行者岳→政治郎ノ頭→（政治郎尾根）→大倉バス停＝渋沢駅　歩程約5時間　軽登山靴以上
雨天中止
交通費丹沢・大山フリーパスB券が得　千四百八十円
地図昭文社　丹沢
☎3974・1849
夜7時～8時

★11月13日(日)　鹿倉山　一般向強
JR新宿駅6時22分発高尾行乗車＝立川乗換7時5分発奥多摩行乗車＝終点8時23分下車　バス8時30分発丹波行乗車＝丹波役場前下車→マリコ橋→大丹波峠→鹿倉山→大マトイ山→大寺山→深山橋　バス＝奥多摩駅　歩程約5時間
交通費ホリデーパスが得　他バス代
地図昭文社　奥多摩
☎042・344・7803

ネパールの山旅
写真撮影と民族祭と迫力の山岳展望の旅
山岳写真家・佐藤孝三氏と歩くマニリンドゥー祭りとタンボチェ滞在、ヒマラヤ撮影の旅 12日間
11月12日(土)～23日(水) 東京発390,000円
3大ネパール山群を満喫、ランタン・プーンヒル ダブルトレック
山好きな方のためのネパールトレッキングハイライト14日間
11月17日(木)～30日(水) 3月9日(木)～22日(火) 東京発468,000円
8000m峰4座を一度に見渡せる!
エベレスト・ゴーキョピーク(5360m)登頂 トレッキング15日間
10月16日(日)～30日(日) 3月22日(水)～4月5日(水) 東京発418,000円
安心トレッキング!
低酸素トレーニングできます。
寝袋など宿泊装備は不要!
トレッキング中はプライベートポーター（3名に1人）が同行。
高山病対策として装備も充実
ガモフバック・パルスオキシメーター・酸素ボンベ等
ネパール旅行の手配なら弊社にお任せください!!
トレッキングからエベレスト遠征までお一人様からグループの旅までアレンジいたします。ネパールでの現地手配も、すべてお任せください。
ご請求ください!
山歩きカタログ 無料
お問い合わせください!
その他にもいろいろツアーを取り揃えております!
個人でもOK 1名様から手配いたします
日本語スタッフと行き届いたサービスのガイドが、現地でお迎え
トレッキング中の案内・宿泊などのサービスは高い満足度で好評
現地に支店を持つアミューズトラベルだから安心
海外ツアー専用ダイヤル(東京本社直通)
0120(802)514
※携帯電話およびPHSでの海外ツアーのお問合せは03(5919)1188へ。
営業時間/平日9:30～18:00/土曜9:30～12:00/日曜祝日はお休み
旅行業者・実施　国土交通大臣登録旅行業第1366号/日本旅行業協会正会員
アミューズトラベル株式会社
Tel 03(5919)1188 Fax 03(5919)1189
http://www.amuse-travel.co.jp
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-6-4 E-mail customer@amuse-travel.co.jp

東ハイ会員優待の店
お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引特価からさらに割引いたします
おかげさまで
今年、さかいやは50年を迎えました。
これもみなさまに山とともにさかいやをかわいがっていただいたおかげです。
これからも、ずっとずっと
山とともにさかいやを…
創業50年
東京神田
SAKAIYA
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　年中無休 営業時間 AM11:00～PM8:00
ウェア館 TEL 03-3262-0432　バタゴニアロック館 TEL 03-3262-0581　モンベルルーム TEL 03-3252-0731　シューズ館 TEL 03-3262-0433　エコーブラザ TEL 03-3262-0563

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

★11月13日(日)～15日(火)　毘沙門山他　バス　一般向　係＝小林
13日JR日暮里駅北口改札（西日暮里寄り）7時30分出発＝大谷向駅→茶臼山→毘沙門山→県道分岐＝鬼怒川温泉(泊)　歩程3時間　14日＝大谷向駅＝今市少年自然の家→霧降川自然研究路→霧降の滝バス停＝鬼怒川温泉(泊)　歩程4時間　15日　付近散策　歩程2時間＝池袋
日光連山の前衛にあり展望のよい身近なハイキングコース。
費用一万円（送迎バス代2泊4食含む　現地交通費別）
往復はがきかメールで申込み下さい。協力＝福家・米倉・菊地
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454　mail tahieko@tcn-catv.ne.jp

★11月16日(水)　午後の散歩銀ぶら　初心者向　雨天中止　係＝江森
「ニコニコ山行」No.136　歩程3時間弱　運動靴で
JR東京駅丸の内中央口改札前11時出発→日比谷公園（昼食）→鹿鳴館跡→築地本願寺→佃島→住吉神社→大江戸線勝どき駅　銀座～築地～佃島をゆっくり歩きます。
☎048・663・7389　協力＝高田佐紀子

★11月16日(水)　多摩周辺ウォーク　一般向　雨中止　係＝会田
西武池袋駅8時11分発急行飯能行乗車＝西所沢乗換（係合流）8時54分発＝西武球場前駅9時下車→トトロの森→狭山湖→都立狭山自然公園→箱根ヶ崎駅　歩程4時間　運動靴で
☎042・566・2698　協力＝石黒・益田　夜8時～9時30分

★11月16日(水)　大菩薩峠　一般向　雨天中止　係＝中村永彦
八王子駅8時10分発甲府行前方乗車　係合流（新宿駅快速7時4分発乗車＝八王子7時58分着）＝塩山駅9時38分北口下車　タクシー＝福ちゃん荘→唐松尾根→大菩薩嶺→大菩薩峠→上日川峠　タクシー＝塩山駅　歩程4時間　交通費四千円　タクシー代約二千円
新雪の富士、南アの眺望がよい時期だと思います。
☎048・665・4027　夜7時～9時

★11月16日(水)　天城・伊豆山稜線歩道　バス　係＝奥村昭孝
新宿駅西口明治安田生命ビル横　7時5分出発＝東名道＝西天城仁科峠　Ⓐ南コース　猫越岳→二本杉峠→昭和の森　歩程5時間　Ⓑ北コース　魂の山→土肥峠　歩程約2時間30分　費用五千円
紅葉の南北稜線をⒶⒷに分けて歩きます。申込みは電話又はFAXで。
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎FAX 3634・2284

▼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。

★11月18日(金)～20日(日)　京都の山　貴船・鞍馬山他　係＝吉村
18日東京駅八重洲南口高速バス乗り場　夜10時出発＝京都駅中央口＝大原→金毘羅山→鞍馬山→二ノ瀬(泊)＝鞍馬→鞍馬山→貴船山→魚谷山→二ノ瀬＝京都駅解散　歩程1日目5時間　2日目6時間30分　一般向強
紅葉を楽しみながら歩きます。
費用二万円（京都市内の移動・帰りの交通費各自払い）
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

★11月22日(火)　写生会　旧古河庭園　係＝宇賀神茂弥
旧古河庭園入口10時集合（JR駒込駅より徒歩約10分、京浜東北線上中里駅及び地下鉄南北線西ヶ原駅より徒歩約7分）
英国式石造の洋館と和洋折衷の本格庭園などを描く。
要入園料　雨天中止
☎048・831・4863

★11月22日(火)　栃木三峰山　一般向強　雨天中止　係＝倉内
東武浅草駅7時10分発快速日光行中程乗車＝栃木8時26分下車　バス8時45分発星野行乗車＝終点下車→浅間大神→倶利迦羅不動→分岐→三峰山△605往復→永野御嶽山→分岐→奥の院往復→清滝不動→御嶽山神社　タクシー＝栃木駅
歩程約4時間30分
交通費約三千五百円
2万5千図下野大柿・仙波
☎3871・7487

★11月23日(祝)　浜離宮庭園～お台場　雨天中止　係＝奥村昭孝
8時30分集合　Ⓐ水上バス浅草乗船場10時集合（共に時間厳守）　Ⓐ大横川親水公園→隅田公園→桜橋　歩程1時間10分　Ⓑと合流　水上バス浅草乗船場10時15分発乗船＝浜離宮庭園下船→庭園内散策と昼食→レインボーブリッジ→お台場→出会い橋解散　歩程2時間強
運動靴で　詳細希望者は連絡を
☎FAX 3634・2284

★11月23日(祝)　岳ノ台　一般向　雨天中止　係＝加藤栄一
小田急新宿駅7時41分発急行箱根湯本行乗車＝秦野駅8時53分下車（係合流）バス9時発渋沢駅行乗車＝菩提原下車→葛葉ノ泉→菩提峠→岳ノ台→ヤビツ峠→蓑毛バス停＝秦野駅
歩程3時間50分
丹沢・大山フリーパスB券が得
地図昭文社　丹沢
☎080・1039・0806　夜7時30分～9時

★11月23日(祝)　蕨山　一般向　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＝8時55分飯能駅下車駅前集合　バス又はタクシー＝河又→金比羅山→藤棚山→蕨山→名郷　バス＝飯能＝池袋
歩程5時間
交通費約二千五百円
☎3997・0593

★11月23日(祝)　上州三峰山　バス　一般向　係＝直江忠彦
新宿駅西口安田生命東京三菱銀行横　6時45分出発＝関越道＝月夜野＝三峰林道→上州三峰山→竜谷寺＝月夜野＝関越道＝新宿　歩程3時間30分
費用五千円
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

〔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。

★11月23日(祝)　思親山と温泉　バス　一般向弱　係＝平沢こと
予告で満席、締切りました。
新宿駅西口八十二銀行前　6時45分出発＝東名道＝西富士道路＝52号＝三石林道＝佐野峠→思親山（山梨百名山100・9M）往復→水呑場＝南部温泉（入浴）＝52号＝東名道＝新宿駅　歩程2時間30分
安部山系の紅葉と展望に期待して、ゆっくり登り降りします。
費用約五千四百円
協力＝佐々木(昭)・石井(敏)
2万5千図南部・上井出
☎3657・8855　夜8時～9時30分

★11月23日(祝)　大山　一般向強　雨天中止　係＝佐々木　保
小田急新宿駅8時51分発小田原行前方乗車＝秦野下車　バス8時55分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→諸戸→大山→893M峰→鐘ヶ嶽→別所温泉入口＝本厚木駅＝新宿駅　歩程5時間
丹沢・大山フリーパスB券が得
丹沢の紅葉に期待して
協力＝大倉昌子
2万5千図大山・厚木
☎090・8035・6123
FAX 043・277・5063

★11月25日(金)～29日(火)　熊野古道中辺路他　バス　係＝柴崎　実
25日新宿駅西口朝日生命前夜10時出発＝滝尻王子→近露王子(泊)→熊野本宮大社＝(泊)＝安堵山→冷水山往復＝登山口→烏帽子岳往復＝那智大社＝速玉大社＝新宿朝解散　歩程1日目約6時間　2日目約8時間　3日目約5時間　一般向　費用約四万円
世界遺産熊野古道中辺路を歩きます。
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
mail FAX siba-m@cameo.plala.or.jp

【徳用きっぷ・いろいろ】

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

【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブルバス区間　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。

▼山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

◉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）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。
◉リーダーの先に行かず、解散まで同一行動を。
◉「運動靴可」と明記されていない限り、山行は軽登山靴以上で参加のこと。
◉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。

★11月26日(土)　川乗山　健脚向
雨天中止　係＝近能健次郎
JR立川駅7時5分発奥多摩行乗車＝終点下車　バス日原行乗車＝川乗橋下車→川乗谷→川乗山→赤杭尾根→古里駅
歩程6時間
協力＝島田光晴
☎FAX 3802・2523

★11月26日(土)　御正体山　バス　係＝大倉昌子
やや健脚向
新宿駅西口八十二銀行前6時30分出発＝山伏峠→鉄塔→前の岳→御正体山（二百名山）→峰宮跡→三輪神社
歩程5時間　費用六千円
往復はがきで申込み下さい。
〒132・0035　江戸川区平井7の3の1の1113　大倉昌子
☎5247・2940

★11月26日(土)　猪狩山　一般向強　雨天中止　係＝渡辺　震
西武池袋駅8時6分発快急三峰口行後方乗車＝飯能8時55分＝三峰口10時10分下車　両神村営バス10時12分発小鹿野行乗車＝古池バス停下車→猪狩神社→猪狩山→タツミチ→町分→贄川宿→三峰口駅
紅葉が見頃と思います。
歩程約4時間30分
交通費約二千六百円　秩父フリーきっぷが少し得
☎048・768・1876

★11月26日(土)　猪狩山　一般向
雨天中止　係＝平沢
西武池袋駅8時6分発快急三峰口行後方乗車＝飯能8時55分＝三峰口10時10分下車　両神村営バス10時12分発小鹿野行乗車＝古池バス停下車→猪狩神社→猪狩山→タツミチ→町分→贄川宿→三峰口駅
紅葉が見頃と思います。
歩程約4時間30分
交通費約二千六百円　秩父フリーきっぷが少し得
☎048・768・1876

★11月26日(土)　川乗山　健脚向
雨天中止　係＝近能健次郎
JR立川駅7時5分発奥多摩行乗車＝終点下車　バス日原行乗車＝川乗橋下車→川乗谷→川乗山→赤杭尾根→古里駅
歩程6時間
協力＝島田光晴
☎FAX 3802・2523

★11月26日(土)　夕焼小焼
一般向　係＝松浦利保
予告で定員に達しましたので締切ります。
26日京王新宿駅8時10分発乗車＝高尾下車　バス小仏行乗車＝大下下車→野営場跡→スギノ丸→夕焼小焼ふれあいの里
歩程約3時間30分
費用六千五百円＋交通費
協力＝佐々木・柳田・石原
☎090・4377・9160　夜6時～9時

東ハイ事務所には専属の事務員はおりません。電話は留守番電話専用となっており、ピーという合図の後にご用件と会員番号、お名前、そして必ずあなたの電話番号もお願い致します。

★11月27日(日)　長沼公園　初心者向　雨天中止　係＝秋山俊子
「花追びと」紅葉
京王新宿駅9時54分発京王八王子行中程乗車＝調布10時37分＝11時9分長沼駅下車→都立長沼公園入口→霜降の道→展望園地→野猿峠ハイキングコース→殿ケ谷戸→六社宮→長沼駅
歩程約2時間　運動靴でゆっくり歩きます。
☎3891・0380

★11月27日(日)　秋川丘陵　一般向弱　雨天中止　係＝伊藤　寛
JR立川駅②7時40分発武蔵五日市行前3両目乗車集合＝8時1分秋川駅下車　バス8時13分発京王八王子行乗車＝秋留橋下車→雹留山→山田大橋→武蔵増戸駅＝立川
膝痛者参加可。膝と腰に優しい歩行をします。軽登山靴以上
雨天でも係は秋川駅に出ます。
参加の方は念のため前もって電話で確認願います。
☎042・325・0310
☎090・3114・0321

★11月27日(日)　高川山　一般向　雨天中止　係＝高橋富美
JR新宿駅7時21分発快速高尾行乗車＝終点8時14分着　乗換8時20分発甲府行乗車＝初狩駅下車→女坂→高川山→小形山分岐→古指→富士急王生駅
歩程4時間　交通費約四千円
ホリデーパスで乗越精算が得
変化に富んだ低山の穴場をゆっくり登ります。軽登山靴以上
地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX3412・6687

★11月27日(日)　扇山　一般向強　雨天中止　係＝土田忠昭
JR新宿駅⑩7時35分発中央特快高尾行乗車＝8時18分高尾駅着　乗換8時20分発甲府行乗車＝8時49分鳥沢駅下車→梨ノ木平→水呑杉→百蔵山分岐→扇山→三境→大目集落→大野貯水池→四方津駅　歩程4時間50分
交通費約三千円
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・2316・3359

★11月27日(日)　雷電山～青梅丘陵　一般向強　雨中止　係＝本多
JR立川駅②7時44分発奥多摩行乗車＝軍畑駅8時26分下車→榎峠→雷電山→辛垣城跡→名郷峠→三方山→矢倉台→青梅駅
歩程約4時間　急登降あり
交通費約二千円
地図昭文社　奥多摩
☎FAX048・253・9640

★12月4日(日)　係＝平沢こと
忘年山行　バス
小野子山と温泉　一般向弱
費用約九千円

★1月15日(日)　新年山行　バス
山中湖　大平山～平尾山と温泉
一般向弱　費用約七千二百円
2山行共費用は昼食・入浴・飲物・別途保険代含む。
各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒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

予告（申し込み可）

★12月16日(金)～18日(日)　係＝巽　次郎
五台山（兵庫福知山）来日
岳（城崎）バス　一般向　夜行
1泊2日　歩程2日共3時間
費用約二万五千円
電話で申込んで下さい。
☎3997・0593

★12月16日(金)17日(土)　係＝大倉昌子
バス
蓼科山（百名山）忘年山行
一般向　費用二万四千円
往復はがきで申込み下さい。
〒132・0035　江戸川区平井7の3の1の1113
☎FAX5247・2940

★12月11日(日)12日(月)　係＝小林妙子
草津温泉
忘年山行　1泊2日　一般向弱
費用五千円（送迎バス代と1泊2食含む）
★1月9日(祝)～11日(水)　鬼怒川温泉(泊)　篠井富屋連峰他　2泊3日　一般向強　費用一万円
（送迎バス代と2泊4食含む）
各山行毎に往復はがきかメールで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
mail taneko@ton-catv.ne.jp
☎090・2334・5454

★12月11日(日)　係＝木田　博
忘年山行　大平山　バス　一般向弱
三ッ峠グリーンセンターにて入浴後忘年会　費用九千円（バス代・入浴代・車中飲料・忘年宴会費全部込）　歩程2時間
参加希望者は左記にお申込み下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★12月7日(水)　係＝奥村昭孝
遠州　三ヶ日みかんの郷軽ハイク　バス
新宿駅西口明治安田生命ビル横7時出発＝東名道＝浜名湖から歩く　歩程約3時間30分
☎FAX3634・2284で受付

★12月11日(日)　係＝直江忠彦
加波山　一般向　忘年山行　バス
★1月6日(金)～9日(祝)　バス
夜行2泊　梅池スキー　初心者より可
★1月27日(金)～29日(日)　バス
夜行1泊　八海山スキー　初心者より可
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405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★12月3日(土)4日(日)　係＝佐々木　保
忘年山行
加仁湯と山　バス　一般向
朝立1泊2日　費用二万五千円
温泉だけでも受付けます。
往復はがきで申込む。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304

★12月24日(土)25日(日)　係＝伊藤　寛
房総裏鋸
朝立1泊2日　一般向
コース～高宕山　忘年バス山行
歩程4時間　費用二万二千円
定員20名
★1月13日(土)14日(日)　房総アルプス～嵯峨山水仙峰　新年バス山行　朝立1泊2日　一般向
歩程4時間　費用約二万二千円
定員24名
往復はがき又はFAXかメールで申込み下さい。計画書・装備表と集合場所地図・郵便為替票を送ります。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
FAX0442・325・3021
mail itow-hi@aloros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

◉お知らせ
第5回東ハイ写真展
東ハイ会員諸姉兄が撮影された写真を募集致します。ふるってご応募下さい。デジカメ写真も参加可能です。
18年3月4日(土)～16日(木)、上野喜久屋ビル3階で行います。
出展希望者は巽まで連絡下さい。
締切日は17年12月31日
☎3997・0593　巽　次郎

◉登山靴
運動靴やローカットのハイキングシューズは、平地のウォーキングにとどめ、山に登るには足首まで保護してくれる靴がよい。運動靴可と明記されていない限り、軽登山靴以上で参加すること。

◉一等三角点百名山
標高ベスト100

〈北海道〉
1 1218M 長官山
2 1156M 硫黄山
3 1558M 天塩山
4 2290M 旭岳
5 2141M トムラウシ山
6 1912M 富良野岳
7 1668M 夕張岳
8 1979M カムイエクウチカウシ山
9 1497M 暑寒別岳
10 1893M 後方羊蹄山

〈東北〉
11 1584M 八甲田大岳
12 1625M 岩木山
13 1232M 白神岳
14 1454M 森吉山
15 2039M 岩手山
16 1637M 秋田駒ガ岳
17 1913M 早池峰山
18 1341M 五葉山
19 1548M 焼石岳
20 1562M 栗駒山
21 2229M 鳥海山
22 1979M 月山
23 1771M 以東岳
24 2105M 飯豊山
25 1817M 屏風岳
26 1482M 博士山
27 1636M 七ガ岳
28 1585M 浅草岳
29 2132M 会津駒ガ岳

〈関東〉
30 1917M 三本槍岳
31 2484M 男体山
32 1878M 袈裟丸山
33 1674M 地蔵岳
34 2158M 武尊山
35 2974M 一ノ倉岳
36 2275M 岩菅山
37 2227M 東籠ノ塔山
38 2017M 雲取山
39 1567M 丹沢山
40 1592M 武石峰
41 2537M 蓼科山
42 2899M 八ガ岳（赤岳）
43 2966M 甲斐駒ガ岳
44 2932M 白馬岳
45 2662M 前常念岳
46 3090M 前穂高岳
47 2646M 鉢盛山
48 2955M 木曽駒ガ岳

〈北陸・中部〉
49 2003M 越後駒ガ岳
50 1931M 割引岳
51 2144M 苗場山
52 2446M 妙高山
53 1822M 立山
54 2702M 大笠山
55 1523M 白山
56 3026M 荒島岳
57 3063M 乗鞍岳
58 1363M 御嶽山
59 1117M 御前岳
60 2592M 能郷白山
61 1988M 国師ガ岳
62 1455M 毛無山
63 1400M 黒岳
64 3140M 万三郎岳
65 3220M 赤石岳
66 2329M 大無間山
67 2067M 黒法師岳
68 2169M 摺古木山
69 2190M 恵那山
70 1695M 大台ガ原山
71 1045M 高峰山

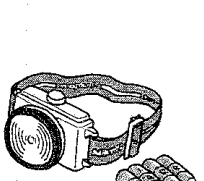
〈近畿〉
72 1377M 伊吹山
73 1112M 金剛山
74 1710M 山上ガ岳
75 1809M 釈迦ガ岳
76 1262M 冷水山
77 1510M 氷ノ山

〈中国・四国〉
78 1359M 矢筈ガ山
79 1269M 道後山
80 1126M 三瓶山
81 1339M 冠山
82 989M 十種ガ峰
83 1955M 剣山
84 1860M 笹ガ峰
85 1929M 二ノ森
86 1516M 工石山
87 1336M 不入山

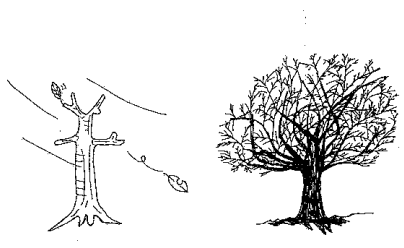
〈九州〉
88 1200M 英彦山
89 1558M 由布岳
90 1787M 久住山
91 1756M 祖母山
92 1643M 大崩山
93 1364M 烏帽子岳
94 1046M 天山
95 1359M 普賢岳
96 1739M 国見岳
97 1721M 市房山
98 1400M 尾鈴山
99 1700M 韓国岳
100 1935M 宮ノ浦岳
（一等三角点研究会選定）より
標高は四捨五入しました。

◉懐中電灯（カイデン）
家庭で使う懐中電灯は、片手がふさがる。服のポケットに差込んだり、首から下げるタイプもあるが、行動中は頭に付けるタイプが一番使い易い。
日帰登山でもヘッドランプは必携品として、常時持歩く事を習慣づける様にして、電池とランプの予備も用意しておくのがベスト。
『中高年登山　トラブル防止小事典』より

◉ヘッドランプがホタルの光
●必要のないときは使わず省エネ対策を徹底する。
新品の電池でも、使用に耐える明るさを維持しうるのは8時間くらいということです。



◉行動中の疲れに
休むことが一番ですが、体力、エネルギーの不足していることがありますので、飴やチョコレートなど糖分の補給をしましょう。また、水を飲む時は汗になって出た塩分が不足しますので、塩分の補給（塩や梅干）も大切です。



◎山行参加の時は、目印の黄色タオルをご持参下さい。

東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎ (03)3891－2280　FAX (03)3805－8761
Eメール　t-haik@ebony.plala.or.jp
東京HCのHP　http://www14.plala.or.jp/touhai/

東京ハイキング

平成17年12月号（第386号）
今月入会員の会費：平成18年3月まで800円＋入会金1,000円

12月ハイク

（46コース）

目次

1(木)　大福山　土肥原
〃　鎌倉の切通し　榎本
3(土)　明星～塔の峰　大木
〃　秋山二十六夜山　木田
〃　沼津アルプス　川嵜
4(日)　加仁湯と山バス　佐々木
〃　写生会東大赤門　宇賀神
4(日)　高取山　有里
〃　奥の細道　大手
〃　上州小野子山バス　平沢
〃　丸山　鳥居
6(火)　扇山　巽
〃　大福山～梅ヶ瀬　渡辺
〃～8(木)中山道㉜バス　篠藤
7(水)　多摩周辺ウォーク　会田
〃　南高尾　荒金
8(木)　シダンゴ山　加藤
10(土)　大磯高麗山　中村
〃　三浦富士山　柴崎
11(日)　大平山　バス　木田
〃　多摩丘陵　高橋
〃　加波山　バス　直江
〃　高川山西尾根　本多
12(月)　高麗富士山　佐野
13(火)◉役員会　草津温泉　バス　小林
14(木)天狗岩と三ヶ日バス　奥村
16(金)～17(土)　蓼科山　バス　大倉
～18(日)　来日岳　バス　巽
17(土)　松が谷遊歩道　秋山
18(日)　水沢山　中嶋
〃　丹沢山　大野山　加世田
〃　御正体山　吉村
〃　薬師尾根～大山　宇賀神
20(火)写生会日比谷公園　江森
21(水)多摩動物公園　倉内
22(木)　弘法山　加藤
〃　栃木大平山　桃源台行乗車＝宮城野橋下車→明星ヶ岳→分岐→林道分岐→塔
〃　高山不動尊　木田
23(祝)　芦ケ久保餅つき　小林
〃　黒川尾根路　秋山
〃　光ファンタジー　松浦
24(土)房総高宿山バス　伊藤
25(日)日ノ出山　土田
〃　筑波山　大倉
27(火)　〃　木田
28(水)　〃　加藤
31(土)1/1(祝)年末買出ツアー　丹沢表尾根

本部からのお知らせ

▼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

◉第24回東ハイ祭開催
10月22日(土)上野恩賜公園野外ステージに於て第24回東ハイ祭が約500名の会員諸姉兄の参加を得て盛大に開催され、無事終了することが出来ました。
改めて当日ご参加頂き、色々とご協力頂いた会員諸姉兄に対し心から感謝申し上げます。ありがとうございました。
当日は小雨となってしまいましたが、久しぶりに顔を合わせた会員諸姉兄の歓声と今年の夏の思い出、また昔日の思い出話に会話の輪が広がり、和気藹々の雰囲気の中、シニア会員の表彰、協力会社への顕彰、会員によるアトラクションの披露もあり、盛況山の内容となりました。
今年を契機として今後は年に一度は会員諸姉兄にご参加頂く機会を設けたいと存じますので、今回にも増して一人でも多くの会員諸姉兄のご参加、ご協力を期待申し上げております。

◉松浦利保リーダー住所変更
新住所　〒111・0052
台東区柳橋2の2の7の801
メインステージ浅草橋駅前
☎FAX 3866・0204
掲載が遅れ失礼しました。

★12月1日(木)　大福山　一般向
東京駅地下④8時10分発快速成田行乗車＝千葉8時50分着　乗換④8時57分発館山行乗車＝五井9時16分着　乗換小湊鉄道9時22分発上総中野行乗車＝養老渓谷10時23分発上総中野行乗車＝黒川沼→朝生原→上古屋敷→大福山→日雨天中止　係＝土肥原二郎
高邸跡分岐→梅ヶ瀬渓谷→養老渓谷駅
紅葉に期待　歩程3時間30分
交通費約四千円
協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

★12月3日(土)　鎌倉の切通し
京急品川駅7時44分発特急三崎口行乗車＝横浜8時7分＝金沢八景8時26分下車　改札前待つ　バス8時35分発鎌倉行乗車＝朝比奈下車→朝比奈切通し→名越切通し→巨福坂切通し→亀ヶ谷切通し→化粧坂切通し→大仏ハイキングコース→大仏坂切通し→極楽寺坂切通し→江ノ電極楽寺駅＝鎌倉駅　軽登山靴で歩程4時間30分
七切通しを1回で歩きます。
交通費約千八百円
協力＝津坂とし子
☎FAX 045・701・4789

★12月3日(土)　明星～塔の峰　一般向　雨天中止
小田急新宿駅7時21分発急行箱根湯本行前6両目乗車＝終点9時16分下車　バス9時35分発栃木大平山
軽登山靴以上
交通費約二千八百円
☎0463・94・6941

〔バス山行のキャンセルについてご注意〕
所定の費用を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見つからないときは、早めにリーダーに連絡して下さい。
日数に余裕があって、キャンセル待ちの人で定員に達した時は、払込金は諸経費をさしひき、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。
（バス車内は禁煙です）

★12月3日(土)　秋山二十六夜山
東京駅②6時30分発特快高尾行前方3両目乗車＝新宿6時44分＝終点7時31分着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝上野原駅8時9分下車　バス8時28分発無生野行乗車＝下尾崎下車→二十六夜塔→二十六夜山→三ヶ月峠→浜沢→無生野バス停（バス14時36分発）　歩程約4時間
軽登山靴以上で　ホリデーパス
精算が得　他バス代千六百六十円　協力＝佐藤忠夫
地図昭文社　高尾・陣馬
☎0990・6535・0432

★12月3日(土)　沼津アルプス　一般向強　雨中止　係＝川嵜英雄
JR品川駅7時17分発熱海行乗車＝9時2分熱海駅着　乗換9時7分発沼津行乗車＝沼津9時27分下車　バス⑧乗場（木の宮循環）9時40分発乗車＝香貫台小学校下車→徳倉山→志下坂峠→志下山→馬込峠→小鷲頭山→鷲頭山→多比口峠→大平山→多比　バス＝沼津駅
歩程4時間30分
2万5千図韮山
潮の香り漂うミニアルプスへ
☎FAX 0442・366・4383

★12月3日(土)4日(日)　加仁湯と山　バス　一般向　係＝佐々木
予告済ですが残席少しあります。電話の上申込み下さい。
新宿＝栗山ダム→月山→夫婦山→加仁湯温泉(泊)＝日光＝新宿
歩程3時間　軽登山靴以上で
費用二万五千円　朝立1泊2日
加仁湯温泉につかり忘年会
温泉だけでも歓迎
協力＝大倉・加藤正彦
地図昭文社　日光
☎090・8035・6123
FAX 0443・277・5062

★12月4日(日)　写生会　東京大学赤門周辺　係＝宇賀神茂弥
東京大学赤門前10時集合（メトロ南北線東大前より徒歩約8分、丸ノ内線本郷三丁目より約5分）東大構内の銀杏並木は黄葉し、重要文化財の赤門、三四郎池と紅葉、周辺の本郷の古い街並も描ける。雨天中止
☎048・831・4863

★12月4日(日)　高取山他　一般向　雨天中止
小田急新宿駅8時31分発急行小田原行前方乗車＝秦野駅9時44分下車＝才戸入口下車→不動越→高取山→念仏山→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉駅　歩程約4時間
希望者は「鶴巻温泉（弘法の里湯）」で入浴後、忘年会をします。係＝有里公雄
軽登山靴以上で
交通費約千四百円
地図昭文社　丹沢
☎3974・1849
夜6時～8時

★12月4日(日)　奥の細道　一般向
「草加から春日部」No2
北千住駅3階日比谷線⑤ホーム中程8時20分集合（メトロ日比谷線中目黒7時50分発北春日部行）北千住駅8時33分発に乗車＝松原団地駅9時12分下車→百代橋→日光街道→越谷→千間台→春日部駅　歩程18km5時間
歩速5km　運動靴で
元禄二年芭蕉「奥の細道」足跡と歌枕を辿る知的冒険、漂泊の旅に、あなたも出掛けてみませんか。　協力＝橋田規子
☎090・1547・7017

★12月4日(日)　上州小野子山　忘年山行　バス　係＝平沢
予告で満席、締切りました。
新宿駅西口八十二銀行前　6時45分出発＝関越道＝渋川伊香保IC＝17号＝県道＝小野子山赤芝登山口→小野子山往復→登山口＝高山温泉（入浴）＝わらび荘忘年会＋昼食＝関越道＝新宿駅　歩程約2時間　初心者向
展望コースを楽しみながら、ゆっくり登り降りします。
入浴後、忘年会を行います。
軽登山靴で
費用九千円（昼食・飲物他含む）
地図昭文社　皇海・赤城・筑波
協力＝石井・石原・佐々木(昭)・松浦・柳田
☎3657・8855
夜8時～9時30分

十人十色の登山スタイルがあっていい。

専門店として40年の実績を持つカモシカスポーツ。
厳選した品揃えと確かなアドバイスで、
日帰りハイキングを楽しむ方々から
エキスパートクライマーまで安全登山をサポートします。

おかげさまで創業40周年

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
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
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)
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
KAMOSHIKA
ご注意　最近、トレッキングブーツに使われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご点検ください。

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

八ヶ岳の最寄り駅
茅野駅前店OPEN!
ICI石井スポーツ
ホームページ http://www.ici-sports.com
店内に登山用品がいっぱい！
豊富な品揃えでお客様をお待ちしています
登山本店　03-3208-6601　営業時間 AM10:30～PM8:00　年中無休
169-0073 新宿区百人町2－2－3　（支店は日曜日のみAM10:30～PM7:00）
新宿西口店 03-3346-0301　神田登山店 03-3295-0622　神田本館 03-3295-3215　八王子店 0426-46-5211
大宮店 048-641-5707　川越店 049-226-6751　高崎店 027-327-2397　太田高林店 0276-38-0620
宇都宮今泉店 028-639-9650　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

★12月4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＝所沢8時1分＝東飯能8時27分＝芦ケ久保駅9時8分下車（係待つ）→果樹公園→県民の森→丸山→大野峠→芦ケ久保駅　歩程4時間　係＝鳥居節男
軽登山靴でゆっくり歩きます。
☎080・1206・0431　地図昭文社　奥武蔵・秩父　協力＝村上健一・下田恵美子

★12月4日(日)　扇山　一般向　雨天中止
京王新宿駅7時48分発急行高尾山口行乗車＝8時41分高尾駅着　乗換9時5分発大月行乗車＝9時40分鳥沢駅下車　駅前集合→梨の木平→大久保のコル→扇山→見晴台→大野貯水池→四方津駅　歩程5時間　係＝巽　次郎
交通費約二千五百円
☎3997・0593

★12月6日(火)　大福山～梅ヶ瀬渓谷　一般向
JR総武線東京駅②7時55分発快速千葉行乗車＝8時37分千葉着　乗換内房線8時43分発木更津行乗車＝9時3分五井着　乗換小湊鉄道9時22分発上総中野行乗車＝上総大久保10時18分下車→大福山→梅ヶ瀬渓谷→養老渓谷駅　係＝渡辺　震
林道の紅葉、特にもみじ谷の紅葉は房総屈指といわれています。歩程約4時間　雨天中止
交通費約三千六百円
小湊鉄道はフリーきっぷを使用
☎048・768・1876

★12月6日(火)～8日(木)　中山道(32)　醒井宿他　バス　係＝篠藤
6日JR新宿駅西口みずほ銀行前　7時30分出発＝名神道＝関ヶ原IC＝(58)関ヶ原宿＝(59)今須宿→寝物語の里・美濃・近江国境の碑→(60)柏原宿→歴史館→伊吹もぐさ亀屋佐京他　山東町(泊)　7日(61)醒井宿→居醒の清水他→(62)番場宿→蓮華寺→忠太郎像→磨針峠→(63)鳥井本宿　彦根市(泊)　8日彦根城見学
9月は涼しさに恵まれて順調に進み、10月は伊吹山も。11月の関ヶ原は史跡めぐりも取り入れて終わり、いよいよ最後の近江路へと入ります。
地図岐阜・滋賀県
協力＝松永・田中・山下
費用約三万五千円
申込みは往復はがきで。
〒302・0034取手市戸頭4の8の3の204　篠藤一子
☎0297・78・4899

★12月7日(水)　多摩周辺ウォーク　一般向　係＝会田政子
西武新宿駅8時53分発準急玉川上水行乗車＝東大和駅9時34分下車　バス9時57分発長円寺行乗車＝終点下車→長円寺→出合いの広場→トンネル群→中藤→東大和市郷土博物館→武蔵大和駅　時間があえば、みかん狩り(入園料三百円)・プラネタリウム(観覧料二百円)を楽しみます。歩程4時間
運動靴で　雨天中止
協力＝石黒昌吾・益田澄子
☎042・566・2698　夜8時～9時30分

★12月7日(水)　南高尾　一般向　雨天中止
京王新宿駅7時40分発準特急京王八王子行前方乗車＝府中乗換＝高尾山口駅8時35分下車→梅の木平バス停→西山峠→三沢峠→草戸山→金比羅神社→京王高尾駅　歩程5時間　係＝荒金亀治
軽登山靴以上
協力＝川崎みよ子　高尾・陣馬
☎090・6946・3624　地図昭文社

★12月8日(木)　シダンゴ山　一般向弱　雨中止　係＝加藤栄一
小田急新宿駅7時22分発急行箱根湯本行乗車＝新松田駅8時49分下車（係合流）バス9時5分発寄行乗車＝田代向9時23分下車→宮地山入口→宮地山→シダンゴ山分岐→シダンゴ山→水場→寄バス停＝新松田駅
軽登山靴で　歩程3時間15分
交通費二千四百円
丹沢
☎080・1039・0806　地図昭文社
夜7時30分～9時

★12月10日(土)　大磯高麗山　一般向弱　雨天中止　係＝中村永彦
東京駅⑩9時4分発小田原行乗車＝大磯駅10時11分下車　前方乗車＝(新宿特快9時発湘南ライン小田原行乗車＝平塚10時2分着　乗換10時7分発小田原行乗車＝大磯駅下車でも可)→高来神社→高麗山→湘南平→高田公園→大磯駅　歩程3時間
遠方の方はホリデーバスで乗越精算が得。恒例の忘年山行豚汁を作り山の唄などを歌い心も暖めたいと思います。豚汁の材料、お湯の協力よろしくお願いします。お碗は各自用意
☎048・665・4027　夜7時～9時

★12月10日(土)　三浦富士山　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実
京浜急行品川駅8時35分発快特京急久里浜行乗車＝横須賀中央駅9時22分下車集合　バス三浦海岸駅行乗車＝竹川バス停下車→T字路→武山不動→砲台山→三浦富士山→火の見櫓→津久井浜　歩程約2時間20分
交通費約三千円
三浦半島の展望のすばらしい丘陵歩きが楽しめます。
☎090・3499・0190

★12月11日(日)　大平山忘年山行　バス　一般向弱　係＝木田　博
予告で満席となりましたので締切りますが、参加を希望される方は電話で問合せ下さい。
山中湖畔大平山　歩程2時間
忘年会　三ツ峠グリーンセンター（入浴及び会食）
協力＝佐藤忠夫・矢澤省三
☎090・6535・0432

★12月11日(日)　多摩丘陵　一般向弱　雨天中止　係＝高橋富美
小田急新宿駅⑤8時41分発急行箱根湯本行乗車＝新百合ヶ丘駅9時8分着　乗換9時10分発多摩急行唐木田行乗車＝終点下車（係待つ）→小山田緑地入口→トンボ池→アサザ池→竹林→うさぎ谷→緑地本園→みはらし広場→大泉寺バス停＝町田駅　歩程約4時間
小山田緑地及び周辺では湧水を活用した田畑や里山等心の休まる風景をゆっくり見ながら歩きます。交通費千二十円
☎3412・6687

★12月11日(日)　加波山　バス　忘年山行　一般向　係＝直江忠彦
新宿西口安田生命東京三菱銀行横　6時45分出発＝常磐道＝友部＝たばこ神社→加波山→2時間30分→神社＝那珂＝静神社（静香庵忘年会）＝那珂＝常磐道＝新宿　費用七千円
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★12月11日(日)　高川山西尾根　一般向強　雨天中止　係＝本多
JR高尾駅8時1分発甲府行中程乗車＝初狩駅8時52分下車→林道分岐→高川山→大幡峠分岐→屏風岩→丸田→初狩駅　歩程約5時間　急登降あり
交通費ホリデーバス乗越精算
地図昭文社　高尾・陣馬
☎048・253・9640

★12月11日(日)　高麗富士山　一般向強　雨天中止　係＝佐野
西武池袋駅7時36分発快急西武秩父行乗車＝8時36分武蔵横手駅下車→五常の滝→ヤセオネ峠→宿谷の滝→富士山→白金平→高麗駅神社→高麗駅　歩程5時間　交通費千五百円
2万5千図飯能
協力＝青山昌次
☎090・7410・6944

東ハイ事務所には専属の事務員はおりません。電話は留守番電話専用となっており、ピーという合図の後にご用件と会員番号、お名前、そして必ずあなたの電話番号もお願い致します。

★12月11日(日)　東京湾　バス　一般向弱　係＝小林
JR新宿駅7時30分発快速特急千葉行乗車＝8時41分発急行館山行乗車＝8時43分発木更津行乗車＝9時3分五井着　乗換小湊鉄道9時22分発上総中野行乗車＝上総大久保10時18分下車→大福山→梅ヶ瀬渓谷→養老渓谷駅　歩程約4時間　雨天中止
交通費約三千六百円
☎048・768・1876　地図昭文社　奥武蔵・秩父　協力＝村上健一・下田恵美子

★12月11日(日)　草津温泉　バス　一般向弱　係＝小林
西武池袋駅7時36分発快急秩父行乗車＝所沢8時1分＝東飯能8時27分＝芦ケ久保駅9時8分下車（係待つ）→果樹公園→県民の森→丸山→大野峠→芦ケ久保駅　歩程4時間
11日池袋駅西口芸術劇場側8時30分出発＝関越道＝長野原＝草津→西の河原公園→草津(泊)
歩程3時間　12日湯畑→園山公園散策＝池袋　歩程2時間
忘年山行　雪道と温泉を楽しむ。軽アイゼン要　費用五千円
（送迎バス代と1泊2食含む）
地図昭文社　志賀高原・草津
協力＝福家・米倉・菊地
往復はがきかメールで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454
mail taheko@itn-catv.ne.jp

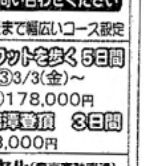
◉12月13日(火)　役員会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★12月14日(水)　天狗岩と三ヶ日みかんの里　バス　係＝奥村
新宿駅西口明治安田生命ビル横　7時出発＝東名道＝浜名湖SA下車→天狗岩→姫街道→三ヶ日みかんの里を歩きます。
歩程3時間　費用五千円
初心者向
申込みは電話で受付けます。
協力＝田川・丸山・奈良坂他
☎3634・2284

★12月16日(金)17日(土)　蓼科山　バス　一般向　係＝大倉昌子
忘年山行　朝立1泊2日
予約受付済ですが、参加希望者は電話下さい。
16日新宿駅西口八十二銀行前6時30分出発＝七合目→蓼科山→蓼科山登山口＝エクシブ蓼科(泊)＝坪庭→北横岳＝入浴＝新宿
歩程1日目3時間30分　2日目2時間10分　費用二万五千円
雪の蓼科山（百名山）の展望を楽しんでゆっくり歩きます。
地図昭文社　八ヶ岳
協力＝佐々木　保・坂寄牧子
〒132・0035江戸川区平井7の3の1の113　大倉昌子
☎5247・2940　夜8時～9時30分

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

12/3(土)	稲倉山	7,000円
12/3(土)	浅間隠山（東京・新宿）	7,000円
12/3(土)～4(日)	神ノ川～蛭ヶ岳から日ヶ岳	25,800円
12/3(土)～4(日)	大菩薩嶺と雲取山	27,000円
12/3(土)～4(日)	夜行 山伏	16,500円
12/3(土)～4(日)	金剛山と伯母子岳・薩摩壇山	55,000円
12/3(土)～4(日)	美彦山と背振山	55,000円
12/4(日)	黒川山・鶏冠山（東京・新宿）	5,500円
12/8(木)～11(日)	寸又三山登頂	59,000円
12/10(土)	浅間隠山（八王子）	7,000円
12/10(土)～11(日)	涌蓋山・由布岳・鶴見岳	59,800円

山歩きカタログご請求ください

無料
2005年度版 全ページオールカラー！

雪山説明会開催！ 今年こそ雪山に挑戦してみませんか？まずは、説明会にご参加ください。 無料！詳しくはお問い合わせください
★全コース雪山講師＆ツアーリーダーが同行　★テーマをもってステップアップ　★初級から上級まで幅広いコース設定

万里の長城ハイキングと北京をじっくり歩く 4日間　6名様以上のグループで1万円引き
①11/25(金)～ ②2/24(金)～ 成田発99,900円

世界最大級の遺跡・アンコールワットを歩く 5日間
①1/6(金)～ ②2/10(金)～ ③3/3(金)～
成田発 ①188,000円 ②③178,000円

絶景 仙境の地 黄山を歩く 4日間
①12/1(木)～ ②12/8(木)～ 成田発99,800円

韓国最高峰 漢拏山・白鹿潭登頂 3日間
1/13(金)～15(日) 成田発98,000円

旅行企画・実施：国土交通大臣認可総第1366号／日本旅行業協会会員
アミューストラベル株式会社
Tel 03(5919)1188　Fax 03(5919)1189
http://www.amuse-travel.co.jp
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-6-4　E-mail customer@amuse-travel.co.jp
海外ツアー専用ダイヤル（東京本社直通）
フリーダイヤル 0120(802)514
※近郊電話およびPHSでの海外ツアーのお問合せは03(5919)1188へ。
営業時間/平日9:30～18:00/土曜9:30～12:00/日曜祝日はお休み

東京神田 東ハイ会員優待の店
お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭割引価格からさらに割引いたします

おかげさまで
今年、さかいやは50年を迎えました。
これもみなさまに山とともにさかいやをかわいがっていただいたおかげです。
これからも、ずっとずっと
山とともにさかいやを…
さかいやスポーツ
〒101-0051東京都千代田区神田神保町2-48　年中無休 営業時間 AM11:00～PM8:00
ウェア館 TEL 03-3262-0432　バタゴニアロック館 TEL 03-3262-0581　モンベルルーム TEL 03-3262-0731　シューズ館 TEL 03-3262-0433　エコーブラザ TEL 03-3262-0583

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

★12月16日(金)～18日(日)　来(くる)日岳　一般向　係＝巽　次郎
忘年山行　16日新宿西口スバルビル前　夜11時出発＝東名神道＝舞鶴道＝奉日＝岩滝寺→浅山不動→二俣分岐→小峠→五台山→往路を戻る→岩滝寺＝城崎バス(泊)＝登山口→来日岳→紅葉平＝新宿　歩程2日共3時間　費用約二万五千円
☎3997・0593

★12月17日(土)　松が谷遊歩道　初心者向　雨天中止　係＝秋山
京王新宿駅9時30分発準特高尾山口行中程乗車＝調布9時44分着　乗換9時54分発橋本行乗車＝10時6分多摩センター西口下車→松が谷遊歩道→大塚西公園→東中野公園→乳母が谷公園→大塚公園＝多摩センター駅　歩程約3時間　運動靴で
☎(兼)3891・0380

★12月17日(土)　水沢山　一般向　雨天中止　係＝中嶋要一
JR上野駅7時41分発高崎行乗車＝9時25分終点下車　バス9時55分②伊香保案内所行乗車＝10時57分水沢下車→水沢観音→水沢山→ワシノ巣風穴→伊香保バスターミナル(バス1時間)＝JR高崎駅　歩程約4時間　軽登山靴以上　防寒衣要
交通費ホリデーパスと他に三千六百円
2万5千図伊香保分県地図山と渓谷社群馬県の山参照
☎045・811・3130

★12月18日(日)　丹沢　大野山　一般向　雨中止　係＝平沢こと
「駅から歩歩」No.42　小田急新宿駅⑤7時31分発急行小田原行前方乗車＝新松田駅下車　乗換御殿場線8時56分発乗車＝谷峨駅下車→嵐→十字路→大野山7223M(関東百名山)→古宿→山北駅　歩程4時間　山頂は牧場、晴れれば360度の大展望です。ゆっくり登り降りします。寒さ対策と足元しっかり軽登山靴で参加
交通費約千九百円
協力＝石井(敏)・佐々木(昭)
☎3657・8855　夜8時～9時30分

★12月18日(日)　御正体山　一般向強　雨天中止　係＝加世田
JR新宿駅6時44分発特快高尾行乗車＝終点着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝都留市8時50分下車(係待つ)タクシー＝道坂隧道→岩下の丸→御正体山→峰宮跡→三輪神社　タクシー＝都留市駅　歩程5時間40分　防寒具要
定員15名　タクシー予約のため12月15日締切
FAXで申込み
地図昭文社　高尾・陣馬
☎(兼)0442・344・7802
0442・344・7803　10時～18時

▼山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません。三人以上で歩きましょう。

★12月18日(日)　薬師尾根～大山　一般向　雨中止　係＝吉村知恵子
小田急新宿駅6時11分発急行小田原行乗車＝6時58分伊勢原駅下車　バスまたはタクシーにて日向薬師→浄発願寺→奥ノ院→薬師尾根→二ノ沢ノ頭→大沢分岐→不動尻分岐→雷峰尾根→大山→阿夫利神社下社→ケーブルバス停＝伊勢原駅＝新宿　忘年山行　歩程6時間　健脚向　雨天中止
交通費各自払い　下山後伊勢原にて忘年会を行います。
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
☎(兼)3647・2868

★12月20日(火)　写生会　日比谷公園　雨中止　係＝宇賀神茂弥
有楽町駅に近い日比谷公園入口10時集合、洋風の公園には絵になるモチーフが沢山あります。周辺のお濠とビル街、法曹会館など描くこともできます。寒さ対策をして下さい。
☎048・831・4863

★12月21日(水)　多摩動物公園　初心者向　雨中止　係＝江森一郎
「ニコニコ山行」No.137　京王新宿駅9時35分発特急高幡不動行中程乗車＝明大前9時41分＝調布9時54分＝終点着　乗換＝多摩動物公園　歩程約2時間30分　運動靴で
動物園は多摩丘陵の自然に恵まれ、ライオン園の中を走るライオンバスに乗れます(有料)。お孫さん連れ歓迎。
協力＝高田佐紀子
☎048・663・7389

★12月21日(水)　栃木大平山　一般向　雨天中止　係＝倉内初枝
東武浅草駅7時10分発快速日光行中程乗車＝8時21分新大平下駅下車→客人神社→謙信平→大平山神社→大平山→ぐみの木峠→晃石山△419→晃石神社→清水寺→大中寺→新大平下駅　歩程約4時間
交通費千八百八十円
2万5千図栃木・下野藤岡
☎3871・7487

★12月22日(木)　弘法山　一般向強
小田急新宿駅9時11分発急行箱根湯本行乗車＝秦野駅10時27分下車(係合流)→権現山→弘法山→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉駅　歩程2時間30分　雨天中止　係＝加藤栄一
弘法の里湯で一浴して、いっぱいやりませんか。
軽登山靴以上で
☎080・1039・0806　夜7時30分～9時

★12月22日(木)　高山不動尊　一般向　雨天中止　係＝小林妙子
西武池袋駅7時47分発急行飯能行乗車＝終点8時42分着　乗換8時50分発西武秩父行乗車＝西吾野9時20分下車→高山不動尊→関八州見晴台→高山不動尊→西吾野＝池袋　歩程4時間　交通費千三百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
秘仏開帳日の常楽院と奥の院までのやさしいハイキングコースです。軽アイゼン要
協力＝福家・米倉・菊地
☎090・2334・5454

★12月23日(祝)　黒川尾根路　初心者向　雨中止　係＝秋山俊子
小田急新宿駅9時31分発急行小田原行中程乗車＝新百合ヶ丘9時58分着　乗換10時1分発唐木田行＝10時7分黒川駅下車→汁守神社→谷戸→尾根路→川崎市水道局→国士舘大学→西谷戸汁守神社→黒川駅
ゆっくり歩きましょう。
☎(兼)3891・0380

★12月23日(祝)　芦ケ久保餅つき　雨天決行　係＝巽
西武池袋駅快急8時6分発西武秩父行乗車＝所沢8時29分＝飯能8時51分＝芦ケ久保駅9時33分下車　駅前集合→木ノ子茶屋→芦ケ久保＝池袋　会費二千円(餅代、バーベキュー、飲物代)足の弱い方は車の送迎あり
歩程2時間　交通費千五百円
電話で申込み下さい。
☎3997・0593

★12月23日(祝)　アーバン光ファンタジー　初心者向　係＝松浦
JR四ッ谷駅麹町口16時集合→オータニ→赤坂→テレビ朝日→六本木ヒルズ→麻布十番→東京タワー→汐留　小雨決行
歩程約2時間30分
光の競演とクリスマスツリーを楽しみましょう。
スニーカーで参加下さい。
協力＝佐々木・柳田
☎090・4377・9160　夜6時～9時

★12月23日(祝)24日(土)　房総アルプス～高宕山　バス　係＝伊藤
23日JR東京駅丸の内北口7時出発＝房総アクアライン＝下山口＝民宿(泊)　24日宿＝石射太郎登山口→高宕山→奥畑口＝東京
一般向　歩程1日目3時間　2日目4時間　費用約二万二千円
2万5千図鬼泪山・金東・坂畑・安房和田
定員24名　予約でほぼ満員です
が、補助席に若干の空席あります。片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。計画書を送ります。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤寛
(兼)irow-ji@aiotos.ocn.ne.jp
☎0042・325・3021
090・3114・0321

★12月25日(日)　日ノ出山　一般向　雨天中止　係＝土田忠昭
JR新宿駅⑨7時44分発ホリデー快速おくたま1号乗車＝8時59分御嶽駅下車　バス＝滝本ケーブル＝山頂駅→御嶽神社→ロ口出山→梅ノ木峠→つるつる温泉　バス＝武蔵五日市駅
交通費約三千円
地図昭文社　奥多摩
☎090・2316・3359

★12月27日(火)　筑波山(百名山)　一般向　小雨決行　係＝大倉
筑波エクスプレス秋葉原駅8時発つくば行乗車＝終点8時45分下車　シャトルバス9時30乗車＝つつじヶ丘10時20分下車→弁慶七戻石→女体山→男体山→筑波神社前　バス＝つくば駅
地図昭文社　筑波山
交通費四千円
協力＝佐々木・保・坂寄牧子
※注意　JR秋葉原駅から筑波エクスプレス秋葉原駅ホームまで乗換に距離が長く時間がかかります。余裕を持ってお集まり下さい。
☎(兼)5247・2940　夜8時～9時30分

★12月28日(水)　年末買出ツアー！　一般向弱　雨天中止　係＝木田
東京駅丸ノ内中央郵便局前8時30分集合　丸ノ内→日比谷→銀座四丁目→三原橋(ここまで全部地下を歩きます)→築地卸売市場　この後銀座周辺の各県物産館巡りを行います。
歩程約2時間　運動靴で
東京の台所築地中央卸売市場に年末買出ツアーに出掛けませんか。また、周辺には安くておいしい食事処も沢山あり、それも楽しみの一つです。
協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432

〈山行参加申込の書式〉

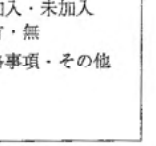
「山行申込書」

1）山行名　○○○山
2）期　日　平成　年　月　日(　)
～　年　月　日(　)
3）申込者　○○○○　4）会番
5）〒住所　〒000-0000
東京都～
6）生年月日　T S H
年　月　日
7）電話　FAX番号　Mail
8）東ハイ保険　加入・未加入
他　保　険　有・無
9）リーダーへの連絡事項・その他

★12月31日(土)～1月1日(祝)　丹沢表尾根　係＝加藤栄一
小田急新宿駅7時11分発急行箱根湯本行乗車＝秦野駅8時10分下車(係合流)バス8時25分発養毛行乗車＝終点下車→ヤビツ峠→二ノ塔→行者岳→木ノ又小屋(泊)→塔ノ岳→花立山荘→堀山ノ家→大倉バス停＝渋沢駅
歩程1日目4時間20分　2日目2時間20分　やや健脚向
初日の出が見えるといいですね。軽登山靴以上で
丹沢・大山フリーパスB券が得
地図昭文社　丹沢
私の山行に初めての人はお断りします。定員8名
申込みは往復はがきで。
〒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

◉9月入会のお仲間（11名）
会員番号14000～14010
土屋秀夫　橋一夫　新宅松枝　上野敏子　池田勝之
後藤克彦　石崎正美　枡川文子　浅野ツキ子
村上知恵子

◉10月入会のお仲間（21名）
会員番号14011～14031
木村敬子　水津優子　下園耕子
小島晴美　小島満枝　馬場光子
篠原順子　星野生子　日向俊洋
総領東吾　豊田とみ　豊田幸子
宮野良子　田村恭子　赤川信雄
佐伯俊学　上田千恵子
伊藤はる子　鈴木てるこ
秋元眞志子　赤川ヨシイ



◉安全登山を
登山には体力、技術、知識の三拍子が必要です。登りたい山と登れる山は違います。〝昔とったキネヅカ〟的の思い込みは危険です。現在の体力を自覚する事が必要です。

富士冠雪　脇嘉三
西東京市（№12137）

深山竜胆
硫気愈
酷くなる

鬱雲
岩陵に靴
軋みけり

富士冠雪
みやこの西に
住古りぬ

尾根往くや
殊に散見
朴落葉

甲斐なれや
深雪きしませ
先を往く

川崎市　中村秀蔵
（№12171）

北岳の
稜線より眺むる川の路
白妙のごとく映えて流れる

岩壁に
ひっそり咲けるイワカガミ
色鮮やかに咲きて華やか

あと一歩
もう一歩と歩を進めしも
なお遠く見ゆる薬師の頂き

ハーハーと
息を弾ませ登りたる
吾を風穴の風吹き抜ける

山あいの
湯に浸りつつおのずから
浮かびいる身は軽やかになる

船橋市　尾崎杪子
（№3416）

お花畑　足取り軽く　山小屋へ
峰雲を　育てて穂高　輝けり
入道雲　穂高連峰　競ひ聳つ
表裏（おもてうら）　三度（みたび）挑みぬ　夏磐梯
七夕や　願いの一つ　山歩き

（平成十七年八月二十日）

◉関東百名山

〈群馬〉
1 朝日岳 1945M
2 谷川岳 1977M
3 仙ノ倉山 2026M
4 白砂山 2140M
5 草津白根山 2160M
6 黒斑山 2404M
7 湯の丸山 2101M
8 鼻曲山 1655M
9 浅間隠山 1757M
10 妙義山 1104M
11 荒船山 1423M
12 立（たつ）岩 1265M
13 鹿（かな）岳 1015M
14 帳付山 1169M
15 諏訪山 1540M
16 稲含山 1370M
17 御荷鉾（みかぼ）山 1286M
18 鳴神山 980M
19 榛名山 1449M
20 子持山 1296M
21 赤城山 1828M
22 三峰山 1123M
23 武尊山（ほたか） 2158M

24 吾妻耶（あづまや山） 1341M
25 笠ヶ岳 2058M
26 至仏山 2228M
27 奥鬼怒山 2141M

〈栃木〉
28 太郎山 2367M
29 日光白根山 2578M
30 女峰山 2483M
31 男体山 2484M
32 皇海山 2144M
33 袈裟丸山 1961M
34 根本山 1199M
35 古峰（こぶ）ヶ原山 1378M

36 石裂（おざく）山 879M
37 古賀志山 583M
38 大平山 419M
39 三毳（みかも）山 229M

40 足利行道山 442M
41 高原山 1795M
42 日留賀岳 1849M
43 三本槍岳 1917M
44 茶臼岳 1915M

45 久慈男体山 654M
46 八溝山 1022M
47 堅破（たつわれ）山 658M

〈茨城〉

48 吾国山 518M
49 加波山 709M
50 筑波山 877M

〈千葉〉
51 鋸山 329M
52 高宕山 315M
53 富山（とみさん） 350M
54 伊予ヶ岳 337M
55 御殿山 364M

〈埼玉〉
56 日和田山 305M
57 笠山 837M
58 大霧山 767M
59 鐘撞堂山 330M
60 城峰山 1038M
61 二子山 1166M
62 両神山 1723M
63 和名倉山 2036M
64 妙法ヶ岳 1323M
65 秩父御岳山 1081M

66 武甲山 1304M
67 大持山 1290M
68 武川岳 1024M
69 伊豆ヶ岳 1052M
70 飛龍山 2077M

〈山梨〉
71 甲武信岳 245M
72 笠取山 1953M

〈東京〉
73 鷹ノ巣山 1737M
74 雲取山 2017M
75 川乗山 1337M
76 高水山 793M
77 御岳山 929M
78 大岳山 1266M
79 御前山 1404M
80 三頭山 1531M
81 浅間嶺 903M
82 陣馬山 853M
83 高尾山 599M

84 棒の折山 964M
85 生藤山 996M
86 天上山 571M

〈神奈川〉
87 石老山 694M
88 大野山 723M
89 塔ノ岳 1252M
90 蛭ケ岳 1412M
91 檜洞丸 1673M
92 大室山 1601M
93 矢倉岳 1581M
94 金時山 1208M
95 明神ヶ岳 1230M
96 神山 1169M
97 幕山 1438M
98 天園 620M
99 大楠山 1519M
100 241M

◉寄付金
渡辺光子様　一〇、〇〇〇円

山でバテないテクニック

クサリ場、ハシゴでのテクニック

さんは靴底のまん中で踏む。体をハシゴにくっつけすぎないように。

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

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

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

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

山でこれだけは行ないたいストレッチング

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

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

❸太もも前面の筋を伸ばす。左右脚をかえて行なう。

❹股関節、内股の筋、太もも裏側の筋を伸ばす。カカトを床から離さないように。

❺股関節、ヒザ関節、太もも裏側の筋を伸ばす。左右両方行なう。

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

（山と渓谷社『山でバテないテクニック』より）

〔スポーツ安全保険〕について

通称〝東ハイ保険〟又はハイキング安全保険〟と言っているのは、正確には「スポーツ安全保険」のことで、財団法人スポーツ安全協会（文部省認可の公益法人）が運営しているものです。

そして保険については東京海上を幹事会社として損害保険会社15社との共同保険となっています。「スポーツ安全保険」は傷害保険・賠償責任保険・共済見舞金制度を組合せたもので、現在では全国から930万人が加入しているそうです。

◉加入について

この保険はスポーツ活動、化活動、ボランティア活動、地域活動、指導活動等を行なう5名以上のアマチュアの団体やグループを対象とします。東ハイは当然ハイキング活動が主目的ですから、会員の方がより身近に感じていただけるよう〝ハイキング安全保険〟さらには〝東ハイ保険〟などと通称しています。

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

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

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

◉東ハイ会員の約85%が加入している（18年度から全員加入）Cランクは年間掛金1550円で次のような補償があります。即ち東ハイの会報に掲載したハイキング、又はリーダーが会事務所に届出をした下見ハイクに於て各人が、「家を出て家に帰る通常の経路で事故に遭遇した場合」次のような補償があります。

◉本人の傷害保険金

死亡…二千万円　後遺障害…三千万円（最高）　入院…1日につき四千円　通院…1日につき千五百円（4日以上の入院・通院の傷害で180日限度）その他見舞金・賠償責任保険金等の制度が組合わされています。

保険の加入は毎月20日払込金到着分で締切ります。

【徳用きっぷ・いろいろ】

【JR関係】

①鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線～1970円

②ホリデーパス　2300円
土曜・日曜・祝日のうち1日間有効　東京周辺フリー区間乗り降り自由　区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。

【小田急電鉄】

①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブルバス区間　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〕

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

◉「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。