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18年　7月号（第393号）
今月入会員の会費：平成19年3月まで
1,800円＋入会金1,000円＋保険料1,550円

7月ハイク　目次

（48コース）

1(土)　箱根飛竜の滝　高橋
〃　般若の丘　渡辺
〃　浅間嶺　川寄
〃2(日)　至仏山他バス　平沢
2(日)　スケッチ議事堂　宇賀神
〃　最乗寺アジサイ　大木
〃　奥の細道　No.8　大手
〃　伊豆ヶ岳他　鳥居
〃　日の出山北尾根　本多
4(火)～10(月)　北海道バス　巽
5(水)　榛名外輪山バス　中村
〃　ロックガーデン　会田
〃　北高尾　荒金
6(木)　鳥居観音他　土肥原
〃～9(日)　鈴豊連峰バス　佐々木
7(金)～〃　釧路他　伊藤
〃～〃　谷川連峰　車
8(土)～9(日)　硫黄岳　有里・加世田
大霧山　西沢
12(水)　狭山茶畑他　松永
〃　小出代ケ原　倉内
〃　霧降高原他　伊藤
〃　奥多摩むかし道　奥村
13(木)～17(祝)　光岳～赤石岳縦走　車
14(金)～15(土)　八間山他バス　柴崎
15(土)～16(日)　金峰山他バス　木田
〃～〃　大朝日岳バス　平沢
〃～〃　八ヶ岳編笠山他　直江
〃～〃　白根山他バス　伊藤
17(祝)～19(水)　北海道　小林
19(水)～23(土)　平ヶ岳他バス　伊藤
20(木)～23(日)　双六岳　巽
〃～〃　裏銀座縦走
〃～〃　南岳～穂高全山縦走　佐々木
22(土)～〃　白峰三山バス　木田
23(日)～27(火)　鉢伏山他バス　柴崎
25(火)～27(木)　戸隠山他バス　平沢
26(水)～30(日)　野反湖他バス　伊藤
27(木)～30(日)　白馬三山バス　奥村
21(金)～〃　スケッチ御岳渓谷　車
〃～24(月)　西国札所　宇賀神
〃～25(火)　利尻島他　佐野
27(木)～30(日)　仙塩尾根縦走　車
28(金)～〃　九品仏他　吉村
〃～30(日)　鳥海山他バス　土肥原
29(土)～30(日)　癒しの佐久島　松浦
31(月)～8/2(水)　薬師池公園　加藤
〃～8/3(水)　男体山他バス　小林

▼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(土)　箱根飛竜の滝　一般向　雨天中止　係＝高橋
小田急新宿駅⑤7時21分発急行箱根湯本行前方乗車＝終点9時18分着　乗換箱根登山鉄道9時25分発強羅行乗車＝小涌谷9時53分下車→千条の滝→浅間山分岐→鷹ノ巣山城跡→鷹ノ巣登山道入口→滝坂道→飛竜の滝→畑宿バス停＝箱根湯本駅　歩程約3時間　軽登山靴で　交通費約三千五百円　地図昭文社　箱根　協力＝飛田サナエ
☎㈹03・3412・6687

★7月1日(土)　般若の丘のラベンダー　一般向　係＝渡辺　震
西武池袋駅8時6分発快急三峰口行乗車＝西武秩父駅9時45分下車　西武バス①10時発粟尾行乗車＝小鹿野警察署前下車→大日峠→法性寺→古洞峠→般若の丘クワバレスで入浴可能　般向弱　雨天中止
交通費約二千四百円　雨天中止
☎0048・768・1876

★7月1日(土)　浅間嶺　一般向　係＝川寄英雄
JR立川駅7時56分発武蔵五日市行乗車＝終点下車　バス9時発数馬行乗車＝浅間嶺登山口下車（係待つ）→一本松→浅間嶺→時坂峠→払沢の滝入口　バス＝五日市駅　歩程約4時間　雨天中止
前日19時の降水確率50％以上の時は中止とします。
☎㈹042・366・4383

★7月1日(土)2日(日)　尾瀬ヶ原～至仏山　バス　係＝平沢
予告で満席、締切りました。参加者にコース表を送ります。
1日　沼山峠→竜宮小屋(泊)
2日　竜宮小屋→至仏山→鳩待峠→竜宮小屋→一般向強　歩程1日目4時間　2日目6時間20分　一般向弱　雨天中止
尾瀬の花々を楽しみながらゆっくり登り降りします。
費用約二万五百円（入浴・飲物代含）
協力＝佐々木(昭)・酒井(典)
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★7月2日(日)　スケッチハイク　国会議事堂正門前の洋風公園
入口10時集合（地下鉄丸の内線、千代田線国会議事堂前駅より徒歩数分）正門前の和、洋風公園面が描けます。また永田町界隈の風景を描く。雨天中止
☎048・831・4863

★7月2日(日)　最乗寺アジサイとビール工場　一般弱　係＝大木
小田急新宿駅7時41分発急行箱根湯本行乗車＝9時6分新松田駅下車　バス9時13分発関本行乗車＝終点下車　乗換バス9時48分発最乗寺行乗車＝最乗寺→アジサイ参道→アサヒビール神奈川工場→開成町→新松田駅　歩程約4時間　交通費約二千円　最乗寺の参道は杉と1万株のアジサイで有名　ビール工場の見学は予約制のため50名分申込済。
参加希望者は電話（朝・夕6時～8時の間に）又はメールで申込み下さい。
✉ttfg227@ybb.ne.jp
☎0463・94・6941

◆初参加の人には皆で話しかけ、親切に

★7月2日(日)　奥の細道　一般向　雨天9日に順延　係＝大手
「今市から日光裏見の滝」No.8　歩程13km5時間　歩速5km
東武浅草駅④7時30分発特急けごん1号乗車＝北千住駅7時40分＝下今市駅9時10分発快速日光行＝下今市駅9時5分下車も可）→杉並木公園歩道→日光駅　タクシー＝裏見の滝→大日堂跡→含満淵化け地蔵→東照宮→東武日光駅　運動靴で　第1ステージ37里を完歩　交通費六千円特急往復とタクシー代含む　快速で三千円
別途二社一寺拝観料千円
座席指定券希望者は6月25日(日)までに電話申込受付（浅草駅乗車に限る）
協力＝橋田規子・佐藤忠夫
☎090・1547・7017

★7月2日(日)　伊豆ヶ岳～子ノ権現　一般向　係＝鳥居節男
西武池袋駅⑤7時36分発快急西武秩父行乗車＝所沢8時3分＝東飯能8時27分＝正丸駅8時58分下車（係待つ）→伊豆ヶ岳→古御岳→高畑山→天目指峠→子ノ権現→滝不動→芳延橋→吾野駅　歩程5時間　雨天中止
交通費約千五百円　軽登山靴で
地図昭文社　奥武蔵・秩父
協力＝村上健一・下田恵美子
☎0080・1206・0431

★7月2日(日)　日の出山北尾根　やや健脚向　雨天中止　係＝本多
JR立川駅7時5分発奥多摩行乗車＝御嶽駅8時3分下車→光仙橋→日の出山→滝本→つるつる温泉→武蔵五日市駅　歩程約4時間　交通費約三千円
急登やぶあり　一浴の予定
地図昭文社　奥多摩
☎㈹048・253・9640

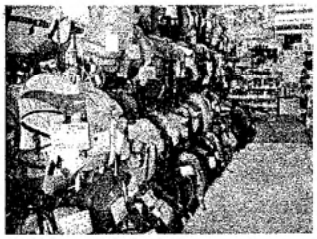
★7月4日(火)～10日(月)　北海道
札文　利尻　羊蹄
4日赤羽駅北改札前　夜11時出発＝東北道＝青森(船)＝室蘭＝稚内(船)＝礼文観光(船)＝利尻(泊)＝北野営場→長官山→避難小屋→利尻山→往路を戻る→野営場＝港(船)＝稚内(泊)＝小樽観光＝ニセコバス　健脚向　係＝巽　次郎
(泊)＝半月湖登山口→九合目分岐→北山→羊蹄山→小屋分岐→真狩登山口＝室蘭(船)＝青森＝赤羽　歩程利尻山・羊蹄山共約9時間　費用約八万五千円　往復船中泊
☎03・3997・0593
申込みは電話で。

★7月5日(水)　榛名外輪山　バス
予告済ですが残席あり。電話で確認の上申込み下さい。
大宮駅「豆の木」前　7時30分発＝榛名湖→氷室山＝天目山→磨墨峠→沼ノ平→榛名湖＝水沢観音＝大宮　帰途、水沢うどんを堪能します。歩程3時間　一般向弱　係＝中村永彦
費用六千五百円（会食代含む）
〒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5日(水)　ロックガーデン　一般向
JR新宿駅6時48分発中央快高尾行乗車＝立川乗換7時26分発奥多摩行乗車＝御嶽8時18分下車　西東京バス8時22分発ケーブル下行乗車＝終点下車→長尾平→ロックガーデン→綾広の滝→みたけさん　係＝会田政子
交通費約二千三百円　雨天中止
軽登山靴以上で
地図昭文社　奥多摩
協力＝石黒昌吾・益田澄子
☎042・566・2698

★7月5日(水)　北高尾　一般向　雨天中止　係＝荒金亀治
京王新宿駅7時55分発急行高尾山口行後方乗車＝8時48分高尾下車　北口バス乗場9時12分発小仏行乗車＝大下下車→小下沢野営場跡→狐塚峠→杉の丸→夕焼け小焼バス停＝京王八王子駅　歩程3時間30分
交通費約千六百円
協力＝川崎みよ子
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・6946・3624

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

おかげさまで創業40周年
おいしい山の店

1 品揃えがおいしい…すべての登山に対応します。
2 価格がおいしい…お安くなっています。
3 コーヒーがおいしい…無料でご用意しています。

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。

★7月6日(木)　鳥居観音と名栗湖　一般向弱　係＝土肥原一郎
西武池袋駅9時20分発急行飯能行乗車＝終点10時12分下車　バス10時35分発乗車＝小殿下車→鳥居観音→救世大観音→名栗湖→諏訪神社　バス＝飯能駅

★7月6日(木)～9日(日)　飯豊連峰縦走　バス　健脚向　係＝佐々木
予告済ですが残席少々あり電話確認の上往復はがきで申込む。（初参加の方はお断りします）　百名山・花百　夜行2泊3日　無人小屋1泊あり　総歩程約15時間　費用約三万二千円

☎090・8035・6123　☎FAX043・277・5062

★7月7日(金)～9日(日)　釧路・霧多布湿原　係＝伊藤　寛
7日朝9時羽田空港＝釧路空港＝JRトロッコ列車＝標茶駅→釧路湿原散策＝川湯温泉(泊)　8日摩周湖＝霧多布湿原＝養老牛温泉(泊)　9日和商市場＝空港＝帰京　1日歩程約2時間　一般向弱　丹頂鶴が待ってます。温泉2泊　航空・バス・宿泊2食付　費用九万五千円　定員20名

☎FAX090・3114・0321　mail itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp

★7月7日(金)～9日(日)　谷川連峰縦走　車　健脚向　係＝直江
7日新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横　夜10時出発＝関越道＝水上＝谷川岳ロープウェイ駅＝天神平→谷川岳→一ノ倉岳→武能岳→蓬峠ヒュッテ(泊)　歩程6時間30分　9日ヒュッテ→朝日岳→白毛門→土合　歩程8時間　一般向強　係＝有里・加世田
は各自購入　JR運賃を除く費用一万五千円
大群のコマクサや高山植物が見頃　FAX又ははがきで申込み下さい。
〒187・0024小平市たかの台18の14　オリーブ内　加世田輝三
☎FAX090・8592・1932

★7月8日(土)9日(日)　硫黄岳
8日JR新宿駅7時発スーパーあずさ1号乗車＝茅野駅9時7分下車　タクシー＝桜平→夏沢鉱泉→オーレン小屋→硫黄岳→硫黄岳山荘(泊)　コマクサ祭り参加→夏沢峠→本沢温泉→本沢温泉入口　バス＝新宿西口　歩程各日3時間　軽登山靴以上　雨天決行　JR運賃新宿～茅野間五千八百七十円（指定席含）

★7月9日(日)　大霧山　一般向
東上線池袋駅8時発特急小川町行乗車＝小川町下車　バス白石車庫行乗車＝橋場下車→粥新田峠→大霧山→定峰峠→定峰　雨天中止　係＝西沢宗一
バス＝西武秩父駅　歩程3時間30分　交通費約二千五百円
☎090・3528・5641

★7月12日(水)　狭山茶畑と加治丘陵　一般向弱　係＝松永孝子
西武池袋駅⑤8時32分発急行飯能行乗車＝終点　乗換9時32分発西武秩父行乗車＝9時34分東飯能着　乗換八高線9時41分発八王子行乗車＝金子駅下車→茶業特産研究所→子育地蔵→三輪神社→豊泉寺→桜山展望台→旧サイクリングコース→仏子駅　歩程約3時間30分　交通費約千三百円　雨天中止
☎047・457・2702

★7月12日(水)　小田代ヶ原　初心者向　雨天中止　係＝倉内初枝
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝9時15分終点下車　バス9時26分発湯元温泉行乗車＝湯滝入口下車→泉門池→小田代ヶ原北端→展望台→（貴婦人）→小田代歩道→赤沼バス停＝日光駅　歩程約3時間　日光フリーパス四千四百円が得
地図昭文社　日光
☎090・8943・5958

★7月12日(水)　奥多摩むかし道　一般向弱　雨天決行　係＝伊藤
JR立川駅②7時51分発青梅行乗車＝8時28分青梅着　乗換8時29分発奥多摩行乗車＝9時6分終点下車　バス9時15分発小菅行乗車＝9時30分奥多摩湖下車→むかし道→奥多摩駅　歩程4時間　交通費立川起点千六百四十円　旧青梅街道　JR推奨のコース　舗装路長いのでスニーカー可
地図昭文社06年版　奥多摩
☎090・3114・0321

★7月12日(水)　霧降高原　キスゲ平から丸山へ　係＝奥村昭孝
東武浅草駅⑤7時10分発快速日光行前方乗車＝東武日光駅下車　バス＝霧降高原　リフト＝キスゲ平→丸山→高原ハウス　歩程2時間30分　健脚者は丸山霧降の滝下山　歩程5時間30分
〒130・0021墨田区緑4の17の10の602　奥村昭孝
☎FAX03・3634・2284

★7月13日(木)～17日(祝)　光岳～赤石岳縦走　車　係＝吉村知恵子
13日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜11時出発＝中央道＝易老渡→易老岳→光岳小屋(泊)→往路戻る→易老岳→茶臼岳→聖平小屋(泊)→聖岳→兎岳→百間洞山の家(泊)→赤石岳→東尾根（大倉尾根）下る→椹島ロッヂ＝東海フォレスト（バス）＝畑薙第一ダム＝東名道＝新宿　歩程1日目8時間　2日目10時間　3日目8時間　4日目10時間　健脚向　費用五万円
赤石岳より先のコースは来年の山行とします。
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
☎FAX03・3647・2868

★7月14日(金)～16日(日)　金峰山～甲武信岳　バス　係＝木田　博
予告済ですが空席あります。参加希望者は往復はがきで申込み下さい。
14日新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　7時出発＝中央道＝小淵沢IC＝廻目平～金峰小屋(泊)　15日小屋→金峰山→大弛峠→国師ヶ岳→東梓→甲武信岳→甲武信小屋(泊)　16日小屋→三宝山→十文字小屋→毛木平＝新宿　歩程1日目約4時間　2日目約8時間　3日目5時間30分　費用三万二千円（参加者15名の場合）　やや健脚向　協力＝矢澤省三
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★7月14日(金)～16日(日)　八間山・天狗山　バス　係＝柴崎　実
八間山のレンゲツツジに期待
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
☎FAX0285・23・7785　mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★7月14日(金)15日(土)　八間山・天狗山　バス　係＝柴崎　実
14日新宿駅西口スバルビル前7時出発＝野反峠バス停→八間山→車道→バス停＝(泊)＝榛名神社バス停→榛名天狗山→大日陰→農協前バス停＝関越道＝池袋　歩程各日約4時間　一般向　費用約二万円

★7月14日(金)～17日(祝)　北海道の山旅　やや健脚向　係＝平沢
空席あり早めに申込み下さい。参加者にはコース表送ります。
14日羽田空港＝旭川空港＝天人峡→旭岳温泉(泊)　歩程3時間　15日旭岳→黒岳縦走＝十勝温泉(泊)　歩程6時間30分　16日望岳台→十勝岳→上富良野岳→十勝温泉＝京極町川上温泉(泊)　歩程6時間40分　17日羊蹄山　歩程7時間20分　新千歳空港＝羽田空港
百名山三座を高山植物と展望を楽しみながらゆっくり登り降りします。定員に満たない場合は中止にする場合もあります。
費用十三万一千円（20名の場合）
三連休のため航空運賃割引なし（ローブウェイ・リフト代・昼食3日分・入浴・飲物代含む）
協力＝石井(敏)
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★7月15日(土)16日(日)　八ヶ岳編
笠山～権現岳　一般向　係＝伊藤
15日JR高尾駅②7時25分発小淵沢行前2両目乗車集合＝10時20分小淵沢下車　タクシー＝観音平→青年小屋→編笠山往復→同小屋(泊)　16日権現岳往復→観音平　タクシー＝韮崎
若い時歩いた道です。
歩程各日5時間　交通費約五千円　小屋費用3食付一万円
申込法は7月7日釧路湿原と同じ
地図昭文社06年版　八ヶ岳
☎090・3114・0321

★7月14日(金)～17日(祝)　大朝日岳他　バス　やや健脚　係＝直江
14日新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横　夜10時出発＝東北道＝山形道＝庄内朝日IC＝泡滝＝以東岳→狐穴小屋(泊)　歩程7時間　16日小屋→大朝日岳→古寺鉱泉　歩程8時間　＝月山志津(泊)　17日宿＝十部一峠→葉山→往復　歩程4時間　＝西川町＝東北道＝新宿
費用三万四千円
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

◉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。後日連やかにご連絡いたします。

◆自分の体力を考えて無理のないコースに参加のこと。

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。店頭表示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	バックニーブロック館	モンベルルーム	シューズ館	エコーブラザ
TEL 03-3262-0432	TEL 03-3262-0581	TEL 03-3262-0731	TEL 03-3262-0433	TEL 03-3262-0583

東京ハイキング協会 会員様優待の店

会員証ご提示で特別割引!!

山と遊びが大好きな私たちがお待ちしています。

森 鐵彌 もりてつや　日本アルパインガイド協会の公認ガイド。ガイド歴34年。秀山荘のアドバイザー。オリジナル商品の開発にあたり、スタッフの技術講師として毎週月曜日と木曜日にお店に来ています（ガイド山行でお休みの時もあります）。

石井 等 いしいひとし　夏は沢登り、冬は山スキーと、遊ぶことに忙しい店長です。秀山荘一筋、勤続27年のベテラン。山のことなら何でもお聞合せ大歓迎。

吉井 達了 よしいたつのり　担当はウェア&テレマーク、永登りの季節が終わり、最近は、おかあちゃんの目を盗んで岩登りに行ってます。

細谷 憲文 ほそやひろふみ　登山靴の担当です。足のことでお困りのお客様、一度相談してみてはいかがですか。きっといいことがあります。

坪田 耕児 つぼたこうじ　秀山荘の最年長。ステッキの修理にコンロの修理と何でもございます。現在は温泉&低山歩きに没頭中。秀山荘のメルマガを見てください。

池袋 秀山荘　登山用品専門店　☎03-3984-4211　〒170-0013　新中無休　東京都豊島区東池袋1-44-8　午前10時～午後8時営業　http://www.syuzanso.com　スキーチューンナップ随時受付中

←目白・新宿　JR山手線・埼京線　大塚・板橋→　池袋駅　西口バルコ　池袋駅前公園　Pバルコ　東口　ビックロ　ヤマダ電機　有料駐車場　三越　ビックピーカン　明治通り　豊島区役所　池袋秀山荘　池袋駅東口から公園沿いに徒歩約4分。白く高い建物の方向において下さい。

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

★7月17日(祝)～19日(水)　草津温泉祭と白根山　バス　係＝小林
17日JR日暮里駅北口　7時　費用一万円（2泊5食含む。現30分出発＝草津＝白根火山→本白根山→万座温泉（歩程4時間）＝草津温泉(泊)　18日＝笠鉾→笠ヶ岳→峠の茶屋（歩程1時間）＝午後草津温泉祭参加(泊)　19日朝食前運動茶屋公園シャクナゲ散策（歩程2時間）＝池袋　一般向　コマクサを探勝し、万座へ下山　地交通費は別）往復はがきかメールで申込み下さい。協力＝福家・菊地・猪又　地図昭文社　草津　〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子　☎090・2334・5454　taheko@tcn-catv.ne.jp

★7月19日(水)～22日(土)　平ヶ岳・会津駒ヶ岳　バス　係＝伊藤
19日JR池袋駅北口　7時出発＝魚沼清四郎小屋(泊)　20日小屋＝平ヶ岳往復　21日会津駒ヶ岳往復　松枝岐温泉(泊)　22日朝帰京　歩程各日5時間強　健脚向　定員20名　バス代約二万円　宿3食付各一万円現地払い　百名山二座　タフなコースです。申込法は7月7日釧路湿原と同じ　地図昭文社06年度版　尾瀬・燧ヶ岳・至仏山　☎090・3114・0321

★7月20日(木)～23日(日)　双六岳
20日新宿駅西口スバルビル前　夜11時出発＝中央道＝松本＝新穂高→小池新道→鏡平小屋(泊)→弓折岳→双六小屋→中間道→双六岳→双六小屋(泊)→鏡平→新穂高→小池新道→槍平小屋→南岳新道→南岳小屋(泊)・着後南岳往復→長谷川ピーク→北穂高岳→涸沢岳→穂高岳山荘(泊)→奥穂高岳→紀美子平→前穂高往復→紀美子平→岳沢ヒュッテ→上高地バスターミナル＝新島々＝中央バス　一般向　係＝巽　次郎　歩程3日共約5時間　費用約三万八千円　槍・穂高の展望と美しい花畑が待っています。　☎03・3997・0593

★7月20日(木)～23日(日)　裏銀座縦走　バス　やや健　係＝佐々木
予告済ですが残席少々あり、確認の上往復はがきで申込む。百名山三座・三百名山二座　夜行2泊3日　総歩程約28時間　費用約三万四千円　協力＝坂寄牧子　〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保　☎090・8035・6123

★7月20日(木)～23日(日)　南岳～北・奥・前穂高縦走　係＝吉村
20日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜11時出発＝中央道＝新穂高温泉→槍平小屋→南岳新道→南岳小屋(泊)・着後南岳往復→長谷川ピーク→北穂高岳→涸沢岳→穂高岳山荘(泊)→奥穂高岳→紀美子平→前穂高往復→紀美子平→岳沢ヒュッテ→上高地バスターミナル＝新島々＝中央バス　一般向　歩程1日目8時間30分　2日目6時間　3日目6時間30分　費用四万二千円　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　☎FAX03・3647・2868

「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。

★7月21日(金)　スケッチハイク
JR青梅線御嶽駅改札口10時15分集合（JR立川駅発9時15分＝御嶽駅10時12分着）青梅線に沿って流れる渓谷に下りて岩と急流、吊橋、青い山々、点々と見える民家などを描く。3時頃合評会後解散。雨天中止　※8月の写生会は夏休みとします。　☎048・831・4863

★7月21日(金)～24日(月)　西国札所巡り　一般向　係＝佐野俊一郎
「青春18きっぷで行く西国札所」21日東京駅23時43分発ムーンライトながら乗車　青春18きっぷ3回分を乗車　大和路コース五・六・七・八・九番を歩きます。　費用一万五千円　座席指定券購入のため6月15日申込み締切。申込みはメール又は電話で。　☎090・7410・6944　携帯shun@kxn.jp　協力＝青山昌次

★7月21日(金)～25日(火)　利尻島と礼文島　航空機　係＝木田　博
予告済ですが空席あります。21日朝羽田発＝稚内空港＝フェリー＝利尻島　島内散策(泊)　22日利尻山登山往復9時間強(泊)　23日フェリー＝礼文島　礼文岳登山(泊)　24日礼文島一周花の旅(泊)　25日フェリー＝稚内＝羽田朝立　4泊5日　一般強～一般向　利尻島登山の確実を期するために1日予備日を設けています。両島の花の旅のみも可　費用十三万円　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

★7月22日(土)～25日(火)　白峰三山　バス　健脚向　係＝柴崎　実
22日新宿駅西口スバルビル前　夜10時出発＝温泉ロッジ＝広河原→二股→肩の小屋(泊)→北岳→間の岳→農鳥岳→大門沢小屋(泊)→登山口＝奈良田温泉＝中央道＝新宿　歩程各日6～10時間　費用約四万五千円　南アルプスの高山植物に期待　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264の10　柴崎　実　☎FAX0285・23・7785　siba-n@cameo.plala.or.jp

★7月23日(日)　鉢伏山他と温泉
「花の旅シリーズ」No.4　マツムシ草とヤナギラン　予告で満席キャンセル待ちで。電話で確認の上、申込み下さい。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時45分出発＝中央道岡谷IC＝林道＝高ボッチ山(P)→高ボッチ山往復＝鉢伏山(P)→鉢伏山（花百名山1928M）→(P)＝諏訪湖温泉（入浴）＝中央道諏訪IC＝新宿駅　歩程約2時間　高山植物豊富な山です。展望とお花に期待して、ゆっくり歩きます。　費用五千四百円（入浴・飲物含）　協力＝スミス桂子　☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★7月24日(月)～27日(木)　戸隠山・高妻山　バス　係＝伊藤　寛
25日JR池袋駅北口　7時出発＝民宿2泊　26日高妻山　27日戸隠山　百名山・二百名山各一座　安全を期して慎重に行動します。各日歩程5時間強　鎖場あり　宿3食付各一万円以内現地払　地図昭文社　妙高・戸隠・雨飾　申込法は7月7日釧路湿原と同　一般向強　定員20名　交通費約二万円　☎090・3114・0321

★7月26日(水)　野反湖畔から八間山　バス　係＝奥村昭孝
池袋駅西口公園芸術劇場横　7時25分出発＝野反湖畔＝八間山→野反湖峠　歩程4時間強（短縮は3時間弱）　費用五千円　申込みはがき又はFAXで　〒130・0021墨田区緑4の17の10の602　奥村昭孝　☎FAX03・3634・2284

★7月27日(木)～30日(日)　北ア白馬三山　バス　係＝平沢こと
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。27日新宿駅西口　夜10時出発＝中央道＝長野道＝28日早朝猿倉(P)→白馬山荘(泊)　29日山荘→白馬三山（百名山2932M）→鑓温泉(泊)　30日宿→猿倉(P)＝小日向の湯（入浴）＝中央道＝新宿　歩程1日目5時間50分　2日目5時間　3日目3時間30分　一般向強　費用三万三千五百円　高山植物の花々と展望を楽しみながらゆっくり登り降りします。　協力＝柳田(邦)　☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

〈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）

〈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）リーダーへの連絡事項・その他

★7月27日(木)～30日(日)　仙塩尾根縦走　車　健脚向　係＝吉村
27日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜11時出発＝中央道＝仙丈ヶ岳→伊奈荒倉岳→野呂川越→両俣小屋(泊)→三峰岳→間ノ岳→農鳥小屋(泊)→西農鳥岳→大門沢下降点→大門沢小屋→登山口ゲート＝奈良田＝中央道＝新宿　歩程1日目9時間30分　2日目6時間　3日目8時間　費用三万六千円　広河原～北沢峠間バス代各自払い　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　☎FAX03・3647・2868

★7月28日(金)　九品仏から等々力渓谷　初心者向　係＝土肥原
東急大井町線九品仏駅改札前10時30分集合（自由が丘より二子玉川寄りユッ目、渋谷と自由が丘間、東急東横線急行約10分・普通13分）→九品仏浄真寺→等々力不動→野毛大塚古墳→多摩川原→上野毛駅　歩程約2時間　スニーカーで雨天中止　協力＝八重樫重男　☎090・7283・3061

★7月28日(金)～30日(日)　鳥海山・出羽三山　バス　係＝大倉
予告で受付済ですが、電話で確認の上申込み下さい。　歩程1日目8時間30分　2日目6時間20分　一般向強　夜行1泊2日　百名山を二座　花の名峰です。　費用約三万一千円　協力＝佐々木　保・山口美智子　☎FAX03・5247・2940

★7月29日(土)30日(日)　癒しの佐久島　一般向弱　係＝松浦利保
29日JR品川駅7時17分発熱海行乗車＝9時2分熱海着　乗換9時7分発沼津行乗車＝9時27分沼津着　乗換9時30分発浜松行乗車＝11時46分浜松駅着　乗換11時51分発大垣行乗車＝12時36分蒲郡駅着　乗換名鉄吉良吉田下車　バス＝一色船場＝海上タクシー＝佐久島→佐久島島内一周　歩程1時間30分　佐久島「ささなみ」(泊)　2食付30日佐久島＝蒲郡＝名古屋＝セントレア空港＝名古屋＝東京　費用一万二千円　青春18きっぷ2回分使用　スニーカーで参加下さい。　参加希望者は往復はがきで申込み下さい。先着20名　〒111・0052台東区柳橋2の2の7　MS浅草橋8001　松浦利保　協力＝佐々木・柳田　☎090・4377・9160　夜6時～9時

★7月31日(月)　薬師池公園の大賀ハス　一般向弱　係＝加藤
小田急新宿駅7時7分発急行小田原行乗車＝7時34分新百合ケ丘駅着　乗換各駅停車7時37分発本厚木行＝7時42分鶴川駅下車　南口に係待つ→鶴見川→野津田神社→町田ぼたん園→薬師池公園バス池→町田ダリア園→今井谷戸バス停＝小田急町田駅　歩程3時間30分　雨天中止　運動靴でどうぞ　ダリア園の入園料三百五十円　☎0442・734・0734　夜7時～9時

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

★7月31日(月)～8月2日(水)　男体山他　バス　一般向強　係＝小林
31日JR日暮里駅北口　7時　費用一万円（2泊5食含む・現
出発＝宇都宮＝中禅寺湖＝二荒　地タクシー代は別）
山中宮祠登拝祭参加4時間＝奥　往復はがきかメールで申込み下
日光湯元温泉(泊)　1日＝タクシ　さい。協力＝福家・菊地・猪俣
ー＝志津小屋＝男体山1等△点　地図昭文社　日光
↓志津小屋　歩程5時間＝湯元　〒116・0002荒川区荒川
(泊)　2日朝食前湯ノ湖周遊1時　5の30の3　小林妙子
間＝世界遺産東照宮参拝＝池袋　☎090・2334・5454
涼しい日光の百名山へ登ります。　mail taheko@tcn-catv.ne.jp

予告
（申し込み可）

★8月2日(水)～5日(土)　北ア槍ヶ岳～氷河公園・焼岳　JR朝発　小屋2泊　一般向強　1日歩程6時間　費用三万五千円
★8月9日(水)～11日(金)　後立山五竜岳～唐松岳　JR朝発　一般向強　小屋1泊　1日歩程6時間　費用三万二千円
★8月15日(火)～20日(日)　北ア裏銀座　JR朝発　小屋3泊　健脚向　1日歩程6時間　費用約六万五千円
★8月26日(土)～27日(日)　越後駒ヶ岳　JR朝発　小屋1泊　一般向強　1日歩程6時間　費用二万八千円
★8月30日(水)～9月2日(土)　北海道日高幌尻・神威岳他　航空機利用　小屋2泊　健脚向　1日歩程6時間　費用八万八千円
★9月8日(金)～10日(日)　浅草岳・守門岳　朝発バス　宿2泊　一般向強　1日歩程5時間　費用四万三千円
★9月15日(金)～18日(祝)　大雪縦走～東大雪比麻良山　航空機利用　温泉3泊　一般向強　1日歩程6時間　費用八万八千円
★9月30日(土)～10月1日(日)　奥鬼怒湿原　朝発バス　温泉1泊　一般向　1日歩程4時間　費用二万五千円
温泉だけでも参加可
すべて定員20名
片はがき又はFAXかメールで計画書等資料請求下さい。熟読・納得の上申込み乞う。
申込（消印）順に受付
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
☎090・3114・0321　FAX 042・325・3021　mail itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp

★8月3日(木)～5日(土)　常念岳・蝶ヶ岳　健脚向　夜行1泊2日　費用約二万五千円　係＝柴崎　実
★8月10日(木)～13日(日)　荒島岳　郡上おどり　バス　一般向強　両夜行1泊2日　費用約三万円
★8月18日(金)～27日(日)　トムラウシ山　雌阿寒岳　羅臼岳　恵山　藤岩山　硫黄山　富良野岳　バス　健脚向　夜行8泊9日　費用約十万円
★8月31日(木)～9月2日(土)　丁岳　甑岳　牛形山　バス　一般向強　夜行1泊2日　費用約二万五千円
★9月7日(木)～9日(土)　笠ヶ岳（百名山）　バス　やや健脚向　夜行1泊2日　費用約二万五千円
★9月14日(木)～16日(土)　小又山　禿岳　李蔵山（東北百名山）　バス　一般向強　夜行1泊2日　費用約二万五千円
★9月21日(木)～23日(土)　苗場山　小松原湿原　日陰山　バス　一般向　夜行1泊2日　費用約二万三千円
★9月28日(木)～10月2日(月)　白神岳　天狗岳　小岳（東北百名山）　バス　一般向　両夜行2泊3日　費用約四万五千円
往復はがき又はFAXか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
◉登りたい山と登れる山とは違います。"昔とったキネヅカ"的の思い込みは危険です。現在の体力を自覚する事が必要です。

★8月3日(木)～6日(日)　北海道トムラウシ山と十勝岳（百名山二座）　飛行機と現地バス　健脚向　朝立3泊4日　大雪高原温泉→忠別避難無人小屋→トムラウシ山→東大雪荘と十勝岳往復　費用九万三千円　係＝佐々木　保
初参加の人はお断りします。
★8月18日(金)～20日(日)　針ノ木岳～蓮華岳～船窪岳　やや健脚向　朝立2泊3日
蓮華岳はコマクサの宝庫です。また船窪小屋はランプの小屋で情緒があります。
費用約三万四千円
★9月8日(金)～10日(日)　焼岳（百名山）と西穂高岳　バス　やや健脚向　夜行1泊2日　費用約二万九千円
★9月21日(木)～24日(日)　宝剣岳（花百）～空木岳（百名山・花百）～越百岳（三百）　やや健脚向　バス　夜行2泊3日　費用約三万八千円
以上、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　佐々木　保
☎090・8035・6123　FAX 043・277・5062

★8月8日(火)～10日(木)　於呂倶羅山と大真名子山・小真名子山　バス　湯元温泉寺祭参加　係＝小林妙子
★9月18日(祝)～20日(木)　草津温泉　志賀山と四十八池他　バス　やや健脚向
両山行とも費用一万円（送迎バス代と2泊5食含む。現地交通費は別）
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
☎090・2334・5454　mail taheko@tcn-catv.ne.jp

★8月10日(木)～13日(日)　蓮華岳・爺ヶ岳　バス　やや健脚向　夜行2泊3日　費用約三万五千円　係＝巽　次郎
★8月17日(木)～20日(日)　加賀白山　バス　一般向　夜行2泊3日　費用約三万五千円
★9月9日(土)～10日(日)　木曽御岳山　バス　一般向強　夜行日帰り　費用約八千円
★9月22日(金)～24日(日)　八甲田山・焼山　バス　一般向　夜行1泊2日　費用約二万八千円
電話で申込んで下さい。
☎03・3997・0593　係＝平沢こと

★8月11日(金)～13日(日)　南アルプス塩見岳（百名山）と温泉　バス　やや健脚向　2泊3日　費用約三万五千円　定員15名
★8月17日(木)～20日(日)　北アルプス裏銀座（折立～太郎平～黒部五郎岳～鷲羽岳～双六～新穂高）　バス　健脚向　夜行2泊3日　費用約三万八千五百円　定員15名　百名山二座
★8月27日(日)
「花の旅シリーズ」№5　ヒメシャジン　高峰山と温泉　バス　花百名山　初心者向　費用約五千四百円
★9月10日(日)
「花の旅シリーズ」№6　ウメバチ草・花イカリ他　根子岳・四阿山周辺　菅平高原と温泉　バス　花百名山　初心者向　費用約五千五百円
以上4山行、費用は入浴・飲物・別途保険代含む。各山行ごと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
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★8月17日(木)～20日(日)　唐松～祖母谷温泉縦走　車　健脚向　係＝吉村知恵子
夜行2泊3日
★8月31日(木)～9月3日(日)　西鎌尾根～槍ヶ岳～氷河公園縦走　車　健脚向　夜行2泊3日
★9月8日(金)～10日(日)　猫又山他　車　健脚向　夜行1泊2日
★9月15日(金)～18日(祝)　鈴鹿の山　御在所岳・釈迦が岳他　車　やや健脚向　夜行2泊3日
★9月29日(金)～10月1日(日)　大猫山他　車　健脚向　夜行1泊2日
各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎FAX 03・3647・2868

★8月9日(水)　係＝中村永彦
バス　一般向弱　北白樺高原
姫木平～殿城山～山彦谷と草原の花々を探しながら。
歩程3時間　費用約五千円
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
☎FAX 048・665・4027　夜7時～9時

★8月18日(金)～20日(日)　針ノ木岳他　バス　一般向強　1日目扇沢→針ノ木小屋(泊)　2日目種池山荘(泊)　3日目小屋→扇沢＝新宿　朝立2泊3日　費用三万四千円　係＝木田　博
15名参加の場合
★8月31日(木)～9月3日(日)　新穂高～烏帽子岳迄　百名山二座　三百名山一座　費用四万二千円
★9月16日(土)～18日(祝)　雲取山～奥多摩　バス　一般向強　2日目宿→飛竜山→雲取小屋(泊)　3日目小屋→奥多摩　朝立2泊3日
★9月23日(祝)～24日(日)　灰沢鉱泉と大喜泉　バス　一般向　朝立1泊2日　歩程1日4時間　費用三万二千円
信州秘湯シリーズ№5　15名以上参加の場合は費用が下ります。
★9月30日(土)～10月1日(日)　伊豆長九郎山と天城山縦走　一般向　バス　朝立1泊2日　費用二万二千円　15名参加の場合
以上5山行、参加を希望される方は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

★8月24日(木)～27日(日)　係＝大倉昌子
～燕岳　やや健脚向　費用約四万円　二百名山二座　燕山荘で恒例の星空コンサートを楽しみます。
★9月1日(金)～3日(日)　剣岳～立山三山　夜行1泊　バス　健脚向　費用約三万八千円
※これまでに私の山行参加者に限ります。
★9月15日(金)～18日(祝)　笠岳～西鎌尾根～槍ヶ岳～南岳～槍平　健脚向　費用約四万三千円　百名山二座　夜行2泊3日　バス
各山行ごと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　大倉昌子
☎FAX 03・5247・2940

★8月25日(金)～28日(月)　係＝佐野俊一郎
第3回青春きっぷで行く西国札所巡り　申込締切7月20日
京都洛中コース10番～19番まで申込方法は7月第2回に準ずる。第4回は10月鉄道記念きっぷ使用の予定
☎090・7410・6944

★8月2日(水)～7日(月)　夜行薬師岳・黒部五郎岳・雲の平・赤牛岳　やや健脚向
★9月21日(木)～24日(日)　夜行大白森山・裏岩手・牛形山　やや健脚向
各山行ごとに往復はがきで申込んで下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★8月19日(土)～20日(日)　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
小屋で特別イベントあり
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
☎03・3974・1849

◆山行の荷物と怪我は自分持ち
◉80才になられた方は参加費は不要ですので、係に申し出て下さい。
出来れば参加票の上部に赤線でも引いて頂ければ目印になります。

【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　4400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。

白じろと化粧をしたる荒島の
雪景色やけく
わが目に凛々し
川崎市　中村秀蔵
（No.12171）

闇をつきとどろき渡る音のして
ヘッドランプに
那智の滝浮かぶ
遠山に見ゆる発電の風車塔
竹とんぼのごとく
回りていたり
紺青の空を抱きぬ白鳥の
羽広げるごと
富士は佇む
太鼓の音に合わせて舞う獅子の
吉野の里は
梅匂ひくる

東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
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18年 8月号（第394号）
今月入会員の会費：平成19年3月まで
1,600円＋入会金1,000円＋保険料1,550円

8月ハイク

目次

2(水)　盆前山　荒金
〃　池の平自然園他バス　奥村
〃～5(土)　槍ヶ岳他　伊藤
3(木)　森林公園　土肥原
〃～5(土)　常念岳バス　柴崎
〃～6(日)トムラウシ　佐々木
5(土)　玉淀水天宮祭　渡辺
〃～6(日)　高尾山ナイト　加藤
6(日)　高尾山　本多
8(火)～10(木)於呂倶羅山バス　小林
9(水)　北白樺高原バス　中村
〃～12(土)　五竜岳他　伊藤
〃～13(日)　幌尻岳他　木田
10(木)～〃荒島岳他バス　柴崎
11(金)◉リーダー会
〃～13(日)　塩見岳　バス　平沢
12(土)　武川岳　鳥居
13(日)　御岳渓谷遊歩道　伊藤
〃　名作を訪ねて歩く　大手
〃　正丸山　西沢
〃　三ッ峠　高橋
15(火)～18(金)鳳凰三山バス　小林
〃～20(日)　裏銀座縦走　伊藤
17(木)～20(日)裏銀座縦走バス　平沢
18(金)～〃針ノ木岳バス　木田
〃～〃針ノ木岳バス　佐々木
〃～27(日)トムラウシバス　柴崎
19(土)～20(日)天狗岳　バス　会田
20(日)　涼風の隅田川　加世田
〃　御岳山　松浦
22(火)　蓼科山　バスor車　土田
23(水)～24(木)　刈込湖～切込湖　直江
24(木)～27(日)餓鬼岳他バス　奥村
25(金)～28(月)　小金井公園　大倉
〃　西国札所　土肥原
26(土)　御岳山　佐野
27(日)　越後駒ヶ岳　松永
〃　高峰山と温泉バス　伊藤
30(水)～31(木)　大山下社～高取山　平沢
〃～9/2(土)　幌尻岳他　大木
〃～9/3(日)　東北の山バス　伊藤
〃　裏銀座パス　柴崎
〃～〃　氷河公園他車　吉村

（44コース）

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33回東ハイ祭開催決定
第33回東ハイ祭が来る11月11日(土)　都立葛西臨海公園　バーベキュー広場に於て開催されることが6月13日のリーダー会に於て承認され決定致しました。今回の運営はサブリーダーが中心となって行うこととし、近辺のハイキング（5コース位を予定）催物（屋台村）等参加者に気軽に楽しんで頂ける企画となっています。詳細は11月号会報をご参照下さい。

◉第1回サブリーダー懇親会
去る4月20日(木)18時～21時恵比寿区民会館に於て第1回サブリーダー懇親会が開催され、リーダー28名、サブリーダー23名の参加を得て、有意義な意見交換が行われました。サブリーダーは東ハイ山行の実施に当っては不可欠の存在であり、今後益々活躍されることを期待致します。

◉巽リーダー山行の件
巽リーダーは、一身上の都合により当分の間山行の提供を中止されることとなりました。

必ず読んで下さい！

◉山の遭難事故で思うこと
昨年から今年にかけて、例年にない大雪が降り、各地で雪害、雪崩が発生致しました。また春先は低気圧が異常に発生し、天候不順の情況が長く続くという、冬山登山、スキーにとっては最悪のコンディションとなり、遭難事故の報道がいつになく多い年でもありました。

どうしてこうも毎たび遭難事故が繰返し発生するのでしょうか？・もちろん山岳事故やスキー場の事故の一部には不可抗力の事故というものが存在することも否めませんが、今シーズンに発生した事故の90％が、報道を見聞きした範囲に於ては一起るべくして起った」事故と言っても過言ではないと考えられます。発生した事故はいずれの場合も「自分達だけは事故には絶対に遭うはずがない！」という過信・妄信が引き起こした結果です。「自分だけは交通事故に絶対に遭うはずがない！」と思う一般的日本人が通常潜在意識としてある考えと相通じるものがそこにはあると言えます。大多数の会員の皆様方は「自分達はそんな危険な山行には参加しないし、従って前記のような遭難事故には遭うはずがない」とお考えになると思います。

もちろんその通りです。東ハイでは、冬山等の危険な山行は提供致しません。このような場合、万一遭難事故が発生してもご加入頂いている「スポーツ安全保険」の給付対象除外項目に当り、保険金の給付は受けることが出来ないからです。しかし、少しでも山行事故を少なくすること、事故発生を未然に防止する対策が今まで講じられてきたのでしょうか？

現在の我々を取り巻く環境の中には、別の意味での事故発生の危険性が内在しています。残念ながら私達全員の平均年令から推察しても、壮年期の元気でエネルギッシュな時期はとうの昔に過去のものとなっており、10数年前と同じ土俵で物事を考えたり、実行するには無理があると自覚する必要があります。これは何も会員の皆様方が抱える問題というばかりではなく、リーダーに関しても同じことが言えます。（もちろん、そこには個人差があることも事実ではありますが）

①少しでも多くの山を
②少しでも短い日程で
③少しでも安い費用で

登山ブームの頃は会員の皆様の平均年令も今より10才以上若く、前記3項目を大いに活用して、夏山や縦走登山を堪能したものでした。しかし、現在も同じ状況で考えていいのでしょうか？

東ハイの会報に掲載されている会山行は相も変わらず10年前と同じパターンの山行が今も繰返し掲載されています。

一般社会を見渡しても、既に旅行業者はその形態を変更し、夜行山行の中止、参加年令の制限、家族の参加同意書の取り付け等が当然のこととして行われています。従って東ハイの会山行も、その形態のあり方に関して、今一度見直す必要が生じております。現に東ハイ保険担当の取りまとめた平成13年から18年前半までの事故発生件数とその割合を見ると、夜行バス山行における事故比率は非常に高いものとなっております。

現実に事故が発生してから対策を講じても既に遅きに失するのです。

前記の観点から、まず少しでも事故の発生を未然に防ぎ、出来る限り山行にご参加頂く皆様方の安全を図るため、会山行のあり方の見直し等も含め、遭難事故に関する啓蒙活動を実行致します。

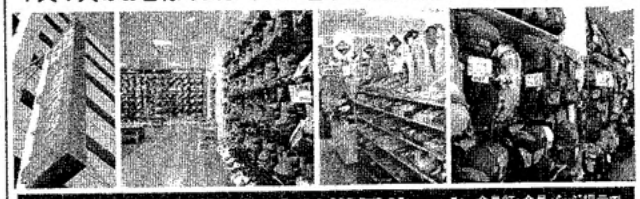
①山行に参加するに当っては、まず「山での事故は自己責任である」ことを肝に銘じて参加して下さい。
②リーダーが、山行の実施はかなり危険が伴うと判断した場合（降雨・霧・強風等）参加者はリーダーの決定に従って下さい。
③現在、会員は全員「スポーツ安全保険」に加入していますが、この保険には遭難時の救援費用等は含まれておりません。従って、今後はリーダーの判断でその都度別途救援費用付保険に加入して頂くこと（既に加入済の方は別）を原則とし、参加費に加算致します。（加入保険は現在検討中。年間契約で六千円・掛捨で1回七百円程度）
④従来、山行計画の提出と実行は全てリーダーの自主的判断に委ねられており、会がその山行の可否に関して介入することは一切行われておりませんでしたが、今後は年間計画表の提出を頂き、理事会に於て具体的な山行調整を実施致します。
⑤これはスポーツ安全保険協会の事務局からも既に指摘を受けていることですが、山行の事前にサブリーダーの選定のない夏山縦走山行や、それに準ずると考えられる山行は会として承認致しません。
⑥東ハイには、現在遭難が発生した場合の準備資金として遭難対策積立金と称するお金が存在しますが、これは山行中に発生した参加者個人の事故を救済するための物ではありません。事故の経費は保険で賄うことが原則です。この積立金の使用目的は、遭難事故等により訴訟問題が発生した場合の会やリーダーの救済用、遭難対策本部等を設けた場合の諸経費、緊急な場合、会（リーダー）から協力を要請され必要経費が発生した時等に使用するためのものです。

いずれにしても、山行を楽しく安全に実施し、少しでも事故の発生を防止するためには、会員の皆様方、リーダー各位のご協力があって初めて成立する事柄であり、諸般の状況を今一度ご勘案頂き、会の方針をご理解頂けますよう、よろしくお願い申し上げます。

◉役員一覧表一部ご訂正下さい
役職欄　木田　博　編を追加
〃　会田欧子　保を追加
〃　加藤栄一　発を追加
〃　平沢こと　発を追加
〃　松永孝子　会を追加
〃　中嶋要一　発を追加
電話番号を左記に訂正
☎090・8035・6123　佐々木　保
☎03・3874・3510　倉内初枝

おかげ様で創業40周年
おいしい山の店

①品揃えがおいしい…すべての登山に対応します。
②価格がおいしい…お安くなっています。
③コーヒーがおいしい…無料でご用意しています。
KAMOSHIKA
カモシカスポーツ　ホームページ http://www.kamoshika.co.jp/
山の店・本店 ☎03(3232)1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2F
山の店・横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町3-11
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。
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。

ビギナーからスペシャリストまで
1人1人のお客様のスタイルに合った商品をご用意しております。

東京ハイキング協会 会員様優待の店　会員証・会員バッジ提示で店頭価格からさらに割引！
ICI石井スポーツ本店　TEL 03-3208-6601　AM10:30～PM8:00 年中無休
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-1-2　JR新大久保駅下車2分
電話1本！便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3200-7219
新宿西口店/03-3346-0301 神田小川町店/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/0492-26-6751
登山・ウォーキング・スキー・カヌーの専門店
ICI石井スポーツ
http://www.ici-sports.com/

★8月2日(水)　盆前山　一般向
京王新宿駅7時30分発準急京王八王子行後方乗車＝8時11分終点下車　バス②8時25分発小津野行乗車＝終点下車→盆前山→5・8・9M点→宮尾神社→夕焼小焼バス停＝京王八王子駅
歩程4時間　交通費約二千円
雨天中止　係＝荒金亀治
地図昭文社　高尾・陣馬
2万5千図五日市コンパス・高度計お持ちの方は持参下さい。
協力＝川崎みよ子
☎ kaarakane @yahoo.co.jp
090・6946・3624

★8月2日(水)　池の平自然園と三方ガ峰　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＝小諸＝池の平駐車場→池の平自然園散策→三方ガ峰→地蔵峠
（希望者は籠ノ登山往復）
高山植物観賞ハイク
初心者及び一般向
歩程約3時間30分　費用五千円
申込みは電話かFAXで
詳細は後日案内します。
☎FAX 03・3634・2284

★8月3日(木)　森林公園　一般向弱
東武池袋駅9時50分発急行森林公園行乗車＝終点10時48分下車　バス森林公園南口行乗車＝終点下車→公園内散策→南口で解散　希望者は駅まで歩く。殆ど木陰道で森林浴コース
歩程約3時間　雨中止　係＝土肥原二郎
交通費約千八百円　入園料四百円（20名以上二百八十円）
協力＝八重樫重男
☎ 090・7283・3061

★8月2日(水)～5日(土)　槍ヶ岳～氷河公園　一般向強　係＝伊藤
2日JR新宿駅⑥7時発特急あずさ1号乗車＝松本下車　バス＝上高地→槍沢ロッジ(泊)　3日槍沢→槍ヶ岳往復→槍ヶ岳山荘(泊)　4日南岳→氷河公園→横尾山荘(泊)　5日→上高地＝松本＝新宿　各日歩程6時間
費用四万七千円
地図昭文社　槍ヶ岳・穂高岳
片はがき又はFAXかメールで計画書を請求下さい。熟読の上参加申込み乞う。申込(消印)順受付
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
mail itow-hi@aitoros.ocn.ne.jp
☎FAX 042・325・3021
090・3114・0321

★8月3日(木)～5日(土)　蝶ヶ岳～常念岳　バス　係＝柴崎　実
3日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝三股→蝶ヶ岳ヒュッテ→大滝山（希望者）→蝶ヶ岳ヒュッテ(泊)→蝶ヶ岳→常念岳→前常念岳→三股＝入浴＝豊科IC＝新宿　歩程1日目約6時間　2日目約8時間　やや健脚向
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
mail siba-m@cameo.plala.or.jp
☎FAX 0285・23・7785

★8月3日(木)～6日(日)　トムラウシ山他　健脚向　係＝佐々木
予告で満席です。キャンセル待ちで受付けます。
朝立3泊4日　費用九万三千円
協力＝大倉昌子・加藤正彦・坂寄牧子
☎FAX 043・277・5062
090・8035・6123

★8月5日(土)　玉淀水天宮祭
東武東上線池袋駅13時発急行小川町行中程乗車＝川越13時30分＝小川町14時9分着　乗換14時15分発寄居行乗車＝鉢形駅14時27分下車→川の博物館→玉淀河原　夕刻から5艘の舟山車のぼんぼりと対岸から打ち上げる花火が水面を美しく彩ります。帰途は寄居駅から乗車しますが早めに切り上げる予定です。
歩程約2時間
交通費約千八百円
☎048・768・1876

★8月5日(土)6日(日)　高尾山ナイトハイキング　係＝本多長吉
5日京王新宿駅23時15分発急行高幡不動行乗車23時49分終点着　乗換23時58分発北野行乗車＝終点乗換0時5分発高尾山口行乗車＝終点下車→稲荷山コース→山頂→城山→景信山→陣馬山→藤野駅　やや健脚向
歩程8時間　交通費約二千円
雨天中止　灯具必携
希望者はやまなみ温泉入浴
地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX 048・253・9640

★8月6日(日)　高尾山　一般向弱
京王新宿駅9時発特急高尾山口行乗車＝高尾山口9時47分下車（係合流）→6号路→高尾山頂→4号路→2号路→琵琶滝→高尾山口駅　歩程3時間30分
雨天中止　係＝加藤栄一
協力＝田中　晃
高尾・陣馬
地図昭文社
☎042・734・0734
夜7時～9時

★8月8日(火)～10日(木)　於呂倶羅(おろくら)山他　バス　係＝小林妙子
8日JR日暮里駅北口改札前7時出発＝東北道宇都宮＝奥日光山王峠→於呂倶羅山→光徳　歩程5時間＝湯元(泊)　9日早朝発タクシー＝志津乗越→大真名子→小真名子→富士見峠→ゲート　歩程6時間＝湯元(泊)　10日湯の湖散策＝日光表参道＝池袋
やや健脚向　湯元薬師寺温泉祭
と東照宮など見所もある。
費用一万円（送迎バス代と2泊4食含む）　現地タクシー代約三千円は別）　地図昭文社　日光
往復はがきで申込み下さい。
協力＝福家・菊池
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

★8月9日(水)　北白樺高原　バス　係＝中村永彦
予告済ですが残席あり。電話で確認の上申込み下さい。
大宮駅「豆の木」前7時30分出発＝上信越道＝佐久IC＝姫木平→蓼城山→山彦谷→大笹峰→エコバレースキー場＝大宮
歩程3時間30分
費用五千三百円
花咲き競う草原の稜線山歩き、爽風に暑さも飛びます。
〒331・0813さいたま市北区植竹町2の22　中村永彦
☎FAX 048・665・4027
夜7時～9時

★8月9日(木)～12日(土)　五竜岳～唐松岳　一般向強　係＝伊藤
9日JR新宿駅⑥10時発特急あずさ11号乗車＝神城下車(泊)　10日テレキャビン＝遠見尾根→五竜山荘(泊)　11日五竜岳往復→牛首岳→唐松山荘(泊)　12日八方尾根→ゴンドラ＝白馬駅＝新宿
各日歩程6時間
地図昭文社　鹿島槍・五竜岳
費用五万一千円
一般道をゆっくり歩きます。
定員20名
申込法は8月2日槍ヶ岳と同じ。計画書を送ります。
☎090・3114・0321

★8月9日(水)～13日(日)　幌尻岳他　航空機他　係＝木田博
予告で小屋の定員に達しましたので締切ります。
9日羽田＝千歳＝登山口駐車場→幌尻山荘(泊)　歩程5時間30分
10日山荘往復→登山口　歩程13時間＝平取町(泊)　11日宿＝尻別岳登山口→尻別岳往復　歩程4時間＝真狩(泊)　12日宿＝羊蹄山登山口→羊蹄山→半月湖駐車場　歩程9時間＝小樽(泊)
13日宿＝手稲山登山口→往復と小樽観光
費用十一万五千円　やや健脚向
現地貸切バス使用
安全を期するため、額平川の渡渉については現地ガイド2名同行
協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432

▼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。

★8月10日(木)～13日(日)　朝　荒島岳・郡上踊り　バス　係＝柴崎
10日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝勝原スキー場→荒島岳往復＝郡上踊り宿(泊)＝登山口→薪山（かぶらやま）往復＝郡上八幡観光＝郡上踊り見学＝東名道＝新宿　歩程1日目約5時間　2日目約4時間
費用約三万円
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
mail siba-m@cameo.plala.or.jp
☎FAX 0285・23・7785

◉8月11日(金)　リーダー会
日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★8月11日(金)～13日(日)　南アルプス　係＝平沢
見岳　バス
残席あり早めに申込み下さい。参加者にはコース表送ります。
11日新宿西口三菱東京UFJ銀行前　6時40分出発＝中央道松川IC＝鳥倉林道豊口山登山口ゲート→三伏峠小屋(泊)　12日小屋→塩見岳往復→三伏峠小屋(泊)　13日小屋→塩川登山口＝松川温泉（入浴）＝中央道＝新宿駅
歩程1日目3時間30分　2日目8時間強　3日目3時間30分
高山植物を楽しみながらゆっくり登り降りします。
費用約三万五千円　定員15名の場合（別途保険・入浴代含む）
協力＝酒井(真)・柳田(邦)
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★8月12日(土)　武川岳　一般向
雨天中止　係＝鳥居節男
西武池袋駅⑤7時36分発快急西武秩父行乗車＝所沢8時3分＝東飯能8時27分＝西武秩父駅9時17分下車（係待つ）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　軽登山靴以上
費用約二千五百円　交通費タクシー代共約二千
地図昭文社　奥武蔵・秩父
協力＝村上健一・下田恵美子
☎080・1206・0431

東ハイ会員優待の店　お食事時に、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

沢登りの季節到来。
水が恋しい季節です。今年は沢歩きに挑戦!!
←秀山荘オリジナル ウェディングシューズ デラックスIII ¥9,870
サイズ:22.5~28.0cm (0.5cmきざみ)
3点セット割引→単品より¥2,100も安い
デラックスIII＋ウォーターバッツST＋ウォーターソックス ¥15,540
水に強い特殊なゴムを使用。今年の沢登りは『忍者』で!!
←秀山荘オリジナル ウェディングシューズ 忍者 ¥13,860
サイズ:22.5~28.0cm (0.5cmきざみ 27.5cmは別し)
3点セット割引→単品より¥2,100も安い
忍者＋ウォーターバッツST＋ウォーターソックス ¥19,530
東京ハイキング協会 会員様優待の店 会員証ご提示で特別割引!!
池袋 秀山荘
登山用品専門店
☎03-3984-4211
〒170-0013 年中無休
東京都豊島区東池袋1-44-8
午前10時～午後8時営業
http://www.syuzanso.com
沢登り相談コーナーあります
池袋駅 西武パルコ 東口 アゼリコ 池袋駅前公園 ビックビーカン 三越 ルミネ 有料駐車場 交番 池袋 秀山荘
池袋駅東口から公園沿いに徒歩約4分。広く美しい緑の方角においでください。
豊島区役所
一呉白・新宿　東山手線・埼京線　大塚・板橋→

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13日(日) 御岳渓谷遊歩道　初心者向　雨天中止　係＝伊藤
JR立川駅③7時50分発奥多摩行前3両目乗車集合＝8時37分軍畑駅下車→御岳渓谷遊歩道→御嶽駅＝立川駅　歩程3時間　交通費八百円　スニーカー可
猛暑の都会を離れて渓谷の散策をエンジョイしませんか。膝に優しい歩行をします。雨でも係は軍畑駅に出ます。
地図昭文社　奥多摩
☎090・3114・0321

★8月13日(日) 名作を訪ねて歩く　一般弱　雨中止　係＝大手
「実篤の新しき村」No.1　念館見学→宿谷ノ滝→物見山→東武東上線池袋駅②8時発特急小川町行後方乗車(特急料不要)＝坂戸駅着　乗換越生線8時42分発越生行乗車＝武州長瀬駅8時54分下車→新しき村と実篤記念館見学→宿谷ノ滝→物見山→西武秩父線高麗駅
歩程4時間　交通費千二百円と入館料二百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0990・1547・7017

★8月13日(日) 正丸山　一般向　雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅8時6分発快急前方乗車＝正丸駅9時27分下車→正丸峠→正丸山→カンゼ山→旧正丸峠→正丸駅
歩程3時間30分
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎0990・3528・5641

★8月13日(日) 三ツ峠　一般向
JR新宿駅⑩6時44分発特快高尾行乗車＝終点7時31分着　乗換7時46分発河口湖行前方乗車＝9時27分終点下車　タクシー＝三ツ峠登山口→三ツ峠→木無山→鐘山→天上山→河口湖畔＝河口湖駅　歩程4時間
高山植物の花に期待しゆっくり歩きます。軽登山靴以上で交通費約五千五百円（ホリデーパスと乗越往復代　他にタクシー代）　雨天中止　係＝高橋富美
地図昭文社　富士・富士五湖
☎FAX03・3412・6687

★8月15日(火)～18日(金) 早川尾根～鳳凰三山　バス　係＝小林
15日JR日暮里駅北口　夜9時出発＝甲府昭和＝広河原＝北沢峠→栗沢山→アサヨ峰→早川尾根小屋(泊)　歩程6時間　17日→高峰→地蔵岳→観音岳→薬師岳小屋(泊)　歩程6時間　18日→南御室小屋→夜叉神峠登山口　歩程5時間＝甲府＝新宿　夜行2泊（山小屋）で一級の尾根歩き。希少なタカネビランジに会えるでしょう。
健脚向　費用三万二千円
往復はがきで申込み下さい。
協力＝福家禮三
2万5千図鳳凰山・仙丈ヶ岳
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎0990・2334・5454

★8月15日(火)～20日(日) 裏銀座～薬師岳　健脚向　係＝伊藤寛
15日JR東京駅㉑上越新幹線とき303号乗車＝越後湯沢　乗換8時20分発特急はくたか2号乗車＝富山下車　タクシー＝折立→太郎平小屋2(泊)　16日薬師岳往復　17日高天原(泊)　18日水晶岳→野口五郎岳→同小屋(泊)　19日鳥帽子岳往復→高瀬ダム＝蒲温泉(泊)　20日朝　信濃大町発＝帰京
各日歩程8時間
費用約六万五千円
地図昭文社　剱・立山
申込法は8月2日槍ヶ岳と同じ。計画書を送ります。
☎0990・3114・0321

★8月17日(木) 日光赤岩の滝
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝9時15分終点下車　バス9時26分発湯元行乗車＝赤沼下車＝低公害バス乗車＝西ノ湖入口下車→柳沢林道→赤岩の滝往復（渡渉あり）→千手ヶ浜＝倉内
の森歩道→千手ガ浜→低公害バス乗車＝赤沼車庫→バス赤沼＝日光駅　歩程約4時間
日光フリーパス四千四百円と低公害バス代　地図昭文社　日光
☎0990・8943・5958

★8月17日(木)～20日(日) 北ア裏銀座縦走　バス　係＝平沢こと
予告済ですが空席あります。早めに往復はがきで申込み下さい。健脚向
参加者にはコース表送ります。
17日新宿駅西口　夜10時出発＝中央道＝長野道松本IC＝有峰線＝折立登山口→太郎平小屋(泊)
19日小屋→黒部五郎岳(百名山)→三俣山荘→鷲羽岳(百名山)→三俣山荘(泊)　20日山荘→双六岳→鏡平→わさび平→新穂高Ⓟ＝ひがくの湯（入浴）＝長野道＝中央道＝新宿駅
歩程1日目約4時間　2日目10時間強　3日目7時間強
北アルプスの展望と高山植物に期待して、ゆっくり歩きます。
費用約三万八千五百円
定員に満たない時は中止にする場合もあります。
地図昭文社　上高地・槍・穂高
協力＝石井歓・千田清
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★8月18日(金)～20日(日) 針ノ木岳他　バス　一般向強　係＝木田
予告済ですが空席あります。参加を希望される方は電話確認の上申込み下さい。
18日新宿西口朝7時出発＝扇沢→針ノ木小屋(泊)　歩程約6時間
19日小屋→蓮華岳往復　2時間→針ノ木岳→赤沢岳→新越山荘(泊)　約6時間　19日歩程合計8時間　20日小屋→種池→柏原新道→扇沢　歩程約7時間　扇沢→入浴＝中央道＝新宿西口
費用三万四千円
協力＝岩田孝支
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎0990・6535・0432

★8月18日(金)～20日(日) 針ノ木岳他　バス　係＝佐々木　保
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。
針ノ木岳→針ノ木小屋(泊)→蓮華岳→船窪小屋(泊)→船窪岳
やや健脚向
蓮華岳はコマクサの宝庫です。船窪小屋はランプの小屋で情緒

★8月18日(金)～27日(日) トムラウシ山他　バス　係＝柴崎　実
18日新宿駅西口スバルビル前夜10時出発＝青森＝函館＝ホテル恵風前＝恵山往復(泊)＝トムラウシ山往復＝新得＝清水＝阿寒湖＝(泊)＝雌阿寒岳往復＝弟子屈町＝ウトロ温泉(泊)＝木下小屋→羅臼岳往復＝(泊)＝登山口→硫黄岳往復＝幌(泊)＝藻岩山＝道央道＝室蘭港フェリー(泊)＝青森港＝東北道＝十勝温泉(泊)＝富良野岳往復＝札幌
赤羽
歩程1日約2時間～9時間
健脚向　費用約十万円
日本百名山三座・新百名山二座
一等三角点百名山二座
参加者には詳細計画書を送付します。
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
☎FAX0285・23・7785
siba-m@cameo.plala.or.jp

★8月19日(土) 高尾山　一般向弱
京王新宿駅8時発急行高尾山口行乗車＝終点下車（係待つ）→琵琶滝→高尾山→蛇滝口→落合橋→高尾山口
歩程3時間弱　軽登山靴以上で
高尾・陣馬
協力＝高・石黒
☎0442・56・2698
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実

★8月19日(土)・20日(日) 天狗岳　バス　係＝加世田・有里
予告済ですが残席あり。電話で確認の上申込み下さい。
19日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横　7時出発＝中央道＝麦草峠→白駒池→高見石→中山→黒百合ヒュッテ(泊)→東天狗岳→西天狗岳→唐沢鉱泉＝中央道＝新宿西口　歩程1日目2時間30分　2日目4時間　一般向強
山小屋でクラシック演奏会等イベントあり。
費用一万九千円　定員20名
往復はがきで申込みください。
〒171・0041豊島区千川1の18の6　有里公雄
☎03・3974・1849
夜7時～8時

★8月20日(日) 涼風の隅田川　初心者向　雨天中止　係＝松浦
JR新橋駅S1前　10時集合→シオサイト→HAMARIKYU→水上バス＝ASAKUSA→仲見世→浅草寺
歩程約2時間　入園料三百円
65才以上百五十円　船代七百二十円　短パン・スニーカーで参加して下さい。
隅田川に架る13の橋をくぐるクルーズ
協力＝柳田・佐々木(昭)
☎0990・4377・9160
夜6時～9時

★8月20日(日) 御岳山　一般向弱　雨天中止　係＝土田忠昭
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま3号乗車＝立川8時48分＝御嶽駅9時34分下車　バス＝滝本　ケーブル＝御岳山→レンゲショウマ群落地→御嶽神社→七代の滝→綾広の滝→ケーブル＝バス＝御嶽駅
歩程3時間
交通費約三千五百円
地図昭文社　奥多摩
☎0990・2316・3359

★8月22日(火) 蓼科山　バスor車　一般向強　係＝直江忠彦
新宿駅西口明治安田生命ビル横　6時50分出発＝中央道＝諏訪IC＝蓼科山登山口→蓼科山往復　歩程4時間＝中央道＝新宿
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
☎0990・2146・6765
費用五千円

★8月23日(水) 日光　刈込湖～切込湖　一般向　係＝奥村昭孝
東武浅草駅⑤7時10分発快速日光行前方乗車＝終点下車→バス9時26分発湯元行＝光徳入口下車→光徳牧場→山王峠→涸沼→切込湖→刈込湖→小峰→湯元
バス停解散　歩程約4時間30分
日光フリーパス四千四百円が得
電話又はFAXで申込み下さい。
但し当日の出欠は自由。
（電話番号は明確に願う）
☎FAX03・3634・2284

★8月24日(木)～27日(日) 餓鬼岳～燕岳　バス　やや健　係＝大倉
予告済で受付済。電話で確認の上申込み下さい。
夜行2泊　二百名山を二座
燕山荘で恒例の星空コンサートを楽しみます。
歩程1日目6時間30分　2日目7時間　3日目3時間
費用約三万八千円
協力＝坂寄牧子・勝野利記
☎FAX03・5247・2940

★8月25日(金) 小金井公園　初心者向　雨天中止　係＝土肥原
JR新宿駅10時2分発快速日野行乗車＝10時24分武蔵境駅下車→木村公園→国木田独歩文学碑→つつじ山広場→江戸東京たてもの園→洛恩館公園→バスで武蔵小金井駅又は花小金井駅へ
歩程約2時間
協力＝八重樫重男
☎0990・7283・3061

★8月25日(金)～28日(月) 西国札所巡り　一般向　係＝佐野
「青春きっぷで行く西国札所」25日東京駅23時43分発ムーンライトながら乗車　京都・洛中コース　10、11、15、16、17、18、19番を歩きます。（第3回）
座席指定券購入のため、7月20日申込み締切。
申込みはメール又はFAXで
協力＝青山昌次
shun@kan.jp
☎FAX03・3407・8282
0990・7410・6944

★8月26日(土) 御岳山　一般向弱　雨天中止　係＝松永孝子
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→レンゲショウマ群落地→富士峰園地→御嶽神社→七代の滝→ロックガーデン→綾広の滝→ケーブル＝バス＝御嶽駅
歩程約3時間
バス代往復五百四十円　ケーブルカー往復千九十円
レンゲショウマのスケッチをしますのでスケッチブックと色鉛筆をお持ち下さい。
☎0447・457・2702

★8月26日(土)27日(日)　越後駒ヶ岳　一般強　雨決行　係＝伊藤
26日JR東京駅㉓7時8分発上越新幹線とき305号乗車＝8時54分浦佐下車　タクシー＝枝折峠→駒ノ小屋(泊)　27日山頂往復→駒ノ湯温泉入浴　タクシー＝浦佐＝新幹線＝東京
各日歩程7時間
費用二万八千円　地図昭文社　越後三山小屋に寝具あり、食料2食持参
係は燃料とバーナー持つ。
申込み法は8月2日槍ヶ岳と同じ。計画書を送ります。
☎090・3114・0321

★8月27日(日)　高峰山と温泉　バス　初心者向　係＝平沢こと
「花の旅シリーズ」№5
ヒメシャジン・エゾリンドウ予告で満席、キャンセル待ちでJR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時45分出発＝関越道＝上信越道小諸IC＝車坂峠Ⓟ→車坂峠周辺→高峰山（花百名山2092M）→高峰温泉（入浴）＝上信越道＝関越道＝新宿駅
歩程約2時間　展望と花々を楽しみながら、ゆっくり登り降りします。
軽登山靴以上で。
費用約五千四百円　地図昭文社　浅間・軽井沢
協力＝スミス(株)・柳田(邦)
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★8月27日(日)　大山下社～高取山　一般向　雨天中止　係＝大木
小田急新宿駅6時51分発急行小田原行乗車＝7時52分伊勢原駅下車　バス8時5分発大山ケーブル駅行乗車＝終点下車→祭り見学→こま参道→女坂→大山寺→阿夫利神社下社→糞毛分岐→高取山→善波峠→弘法山→東海大学前駅
歩程4時間30分
殆ど林間コース
交通費　丹沢・大山フリーパスB券が得。
終点近くに入湯施設あり。
当日は阿夫利神社の例大祭の初日で、神幸行列が行われます。
☎0463・94・6941

★8月30日(水)～9月2日(土)　日高幌尻・神威岳　係＝伊藤　寛
30日羽田空港9時発ANA＝千歳空港　専用バス＝温泉(泊)
31日額平川遡上→幌尻山荘(泊)　2日神威岳往復＝千歳空港＝羽田
健脚向　各日歩程7時間
渡渉あり
沢靴・寝袋・食料持参
費用十万八千円
2万5千図幌尻岳・神威岳
5万図幌尻岳・神威岳
幌尻山荘までの登山道が従来より少し延長しました。
申込み法は8月2日槍ヶ岳と同じ。計画書を送ります。
☎090・3114・0321

★8月31日(木)～9月2日(土)　東北の山牛形山他　バス　係＝柴崎
31日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝夏油温泉→牛形山往復＝登山口→男鹿山→女鹿山→鉢峠→登山口＝(泊)＝登山口→観音岩→丁岳→登山口＝東北道＝赤羽　歩程1日目約8時間
2日目約3時間　一般向強
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
siba-m@cameo.plala.or.jp

★8月31日(木)～9月3日(日)　新穂高～烏帽子岳　バス　係＝木田
予告で定員に達しましたので締切ります。キャンセル待ちご希望の方は電話下さい。
31日新宿駅西口朝7時出発＝関越道＝新穂高温泉→小池新道→鏡平山荘(泊)　歩程7時間　1日小屋→双六小屋→双六岳→三俣蓮華岳→三俣山荘(泊)　歩程6時間　2日小屋→鷲羽岳→水晶小屋→水晶岳往復→真砂岳分岐→野口五郎小屋(泊)　歩程8時間強
3日小屋→三ツ岳→烏帽子小屋→烏帽子岳往復→ブナ立尾根→高瀬ダム　歩程8時間30分
百名山二座・二百名山二座・三百名山一座　やや健脚向
費用四万二千円　朝立3泊4日
協力＝佐藤忠夫
☎090・6535・0432

★8月31日(木)～9月3日(日)　氷河公園～西鎌尾根　車　係＝吉村
31日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜11時出発＝中央道＝沢渡＝上高地バスターミナル→横尾→槍沢ロッヂ→天狗原分岐→氷河公園→南岳小屋(泊)→槍ヶ岳→西鎌尾根→双六小屋(泊)→鏡平山荘→わさび平小屋→新穂高温泉＝中央道＝新宿
健脚向　歩程1日目9時間　2日目7時間　3日目5時間30分
費用四万一千円
往復はがきで申込み下さい。
※初参加の人はお断りします。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
FAX 03・3647・2868

◉5月入会のお仲間（33名）
会員番号14115～14147
鈴木元吉　増渕昌雄　増渕玲子
山川和雄　江口好子　平林桂子
熊坂文夫　永石澄江　大隈和洋
北野孝勉　馬殿幸一　谷和信
葛西梢　平野信任　上野昌子
福元建三　進藤誠子　間瀬純子
雪島伊平　寺島安敬　瀧森常夫
加藤裕康　本橋清子　原博子
桜井恵子　小西満治
佐師千代美　滝島千津子
広瀬千津子　金本とし江
松崎嘉久子　蕉木久仁子
片野智恵子

◉6月入会のお仲間（11名）
会員番号14148～14158
吉田昭　倉方秀子　勝野利記
宮川泰子　早瀬悦子　菅沼敏雄
上原子すま　真仁田二郎
長谷川信寛　大内真紀子
桑原不二子

◉80才になられた方は参加費は不要ですので、係に申し出て下さい。
出来れば参加票の上部に赤線でも引いて頂ければ目印になります。

◉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。

◉スズメバチに刺されたとき
(1)近くに巣があることが多いので、それ以上刺されないためには現場から少なくても50～60Mは遠ざかること。
(2)すぐに、刺されたところの周辺を指で強くつまみ、毒を押し出す。
(3)毒液は水にとけやすいので、傷口を洗い流すか、水が少ないときはタオルなどをぬらして冷やす。
(4)抗ヒスタミンの入ったステロイド軟膏を塗る。
(5)全身症状（発熱、嘔吐、下痢、全身浮腫など）がひどい場合は、持参していたら抗ヒスタミン剤やステロイド剤をのませる。
(6)急いで病院へ運ぶ。
※これまでハチ刺されにはアンモニア水が効くといわれてきたが、毒成分がまったく違うため、根拠のない治療法で無意味である。
●予防対策
(1)一般にハチは、黒くて動くものを攻撃するといわれている（長い黒髪などは危ない）。
(2)ハチが飛んできたときは、手を振って追い払おうとするのは、ハチを興奮させ、さらに激しい攻撃を受けるため、最も危険である。
(3)そっとしゃがんで背を低くするか、地面に伏して飛び去るのを待つのがよい。
(4)もしも襲われた場合は、頭上でタオルなどを振り回し、ハチの攻撃をそちらに向けながら、逃げる。
(5)体に止まった場合は、振り払わず、真上からたたきつぶすのがよい。
(6)頭や顔、首筋を刺されると気管（気道）のむくみを起こしやすく、呼吸困難になるため、絶対に刺されないように防御すること。そのためには、首にタオルを巻いておくのもひとつの方法である。
(7)とにかく予防策は、巣に近づかない、刺されないにつきる。
（中高年　トラブル防止　小事典より）

◉はしごは手すりをつかまないこと

◉東ハイ事務所には専任の人はおりません。入会をご希望の方、住所変更の方は出来る限りFAXでご連絡下さい。留守番電話は非常に聴き取りづらく間違いが発生しがちですので、お電話の場合は大きな声でお名前・郵便番号・住所・生年月日・電話番号をお知らせ下さい。

〈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）リーダーへの連絡事項・その他

▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

〔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）

◉足がつった！
●筋肉が疲れたり、冷えたときが要注意
つったときの処置
①休む
②ストレッチ
③体をゆるめエネルギーを補給
④マッサージ

【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　4400円
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013 荒川区西日暮里2-52-10-301
☎（03）3891－2280 FAX（03）3805－8761
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18年 9月号（第395号）
今月入会員の会費：平成19年3月まで
1,400円＋入会金1,000円＋保険料1,550円

9月ハイク

（53コース）

目次

1(金)～3(日) 立山三山他 バス 大倉川寄
2(土) 刈寄山
3(日)写生会 目黒自然園 宇賀神
〃 弘法山 高橋
〃 谷川天神山 平沢
〃 高尾山 直江
〃 武甲山 本多
〃～5(火) 尾瀬 バス 小林
6(水) 鷹取山 荒金
〃 鶏頂山他 バス 奥村
7(木)～9(土) 笠ヶ岳バス 柴崎
8(金)～10(日) 浅草岳他バス 伊藤
〃～〃～〃 西穂高他バス 佐々木
〃～〃～〃 張付山他バス 直江
〃～〃～〃 猫又山他 車 吉村
9(土) 太田金山他 渡辺
10(日) 名作を訪ねて 足柄峠～酒水の滝 大木
〃 天覚山 西沢
〃 菅平高原他 バス 平沢
12(火) 奥多摩渓谷 土肥原
13(水) 西丹沢棚沢権現山 伊藤
〃 鎌倉アルプス 倉内
14(木) 明智平～茶ノ木平 柴崎
〃～16(土) 小又山他バス 柴崎
15(金)～18(祝) 大雪山縦走 伊藤
〃～〃～〃 釈迦ヶ岳他車 吉村
〃～〃～〃 笠ヶ岳他バス 木田
16(土)～17(日) 雲取山他バス 大倉
〃～〃～〃 黒岳 土田
17(日) 日向薬師 加世田
18(祝)～20(水) 志賀山他バス 小林
20(水) 景信山 加藤
〃～〃～〃 草津白根他 バス 奥村
21(木) スケッチハイク 代々木公園 宇賀神
〃～23(祝) 苗場山他バス 柴崎
23(日)～24(日) 空木岳他バス 佐々木
24(日) 灰沢鉱泉他バス 木田
〃 鐘ヶ岳～日向山 有里
〃 ゆのある弘法山 松浦
〃 新倉山 佐野
〃 武甲山 鳥居
〃～26(火) 台倉高山他バス 小林
25(月) 三浦海岸 榎本
26(火) 松戸周辺歩き 松永
27(水) 浦賀歴史道 中村
〃～〃～〃 多摩周辺ウォーク 会田
28(木) 百草園他 土肥原
28(木)～29(金)～10/1(日) 白山 バス 佐々木
〃～〃～〃～〃～〃 大猫山他 車 吉村
30(土)～10/1(日) 鬼怒沼 バス 伊藤
〃～〃～〃～〃～〃 天城山他 バス 木田
10/2(月) 白神岳他バス 柴崎

▼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(金)～3日(日) 立山三山と剣岳 バス 係＝大倉昌子
予告済ですが、電話確認の上申込み下さい。健脚向 歩程1日目5時間30分 2日目9時間15分 費用約四万三千円

★9月2日(土) 刈寄山 一般向
JR立川駅7時56分発武蔵五日市行乗車＝終点下車→広徳寺→今熊神社→刈寄山→刈寄川に沿って沢戸橋→武蔵五日市駅 雨天中止 係＝川寄英雄
歩程約4時間 集合は武蔵五日市駅前バスロータリー
☎FAX 042・366・4383

★9月3日(日) 写生会 目黒自然教育園 係＝宇賀神茂弥
JR目黒駅改札口10時集合 目黒駅より徒歩約10分で自然教育園、園内はうっそうとした木立と池、沼があり豊かな自然が残されている。
要入園料 雨天強風は中止
☎048・831・4863

★9月3日(日) 弘法山 初心者向 雨天中止 係＝高橋富美
小田急新宿駅⑤8時11分発急行箱根湯本行前方3両目乗車＝秦野9時24分下車（係待つ）→弘法の清水→浅間山→権現山→弘法山→善波峠→吾妻山→弘法の里湯（希望者入浴可千円）＝鶴巻温泉駅 歩程約3時間
交通費約千三百円 軽登山靴で
秦野は名水百選の里としても有名です。
協力＝飛田サナエ
地図昭文社 丹沢
☎FAX 03・3412・6687

★9月3日(日) 谷川天神山 初心者向 小雨決行 係＝平沢ことみ
「駅から歩歩一No49」JR上野駅⑥7時15分発高崎行中程乗車＝大宮駅7時41分＝高崎駅9時9分着 乗換上越線9時17分発＝水上駅下車 バス10時26分発＝谷川ロープウェイ駅＝天神平山頂駅→分岐→天神山1502M→高倉山→天神平ロープウェイ＝谷川山ろく駅 バス＝水上駅 歩程約2時間
上越の山々の展望と花々を楽しみながら、ゆっくり登り降りします。雨の時はコースを変更する場合もあります。
軽登山靴で参加して下さい。
交通費青春きっぷが得
他にバス・ロープウェイ代約三千三百円
地図昭文社 谷川岳・苗場山
協力＝石井(敏)
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★9月3日(日) 高尾山・ビヤガーデン 一般向弱 係＝直江忠彦
京王新宿線高尾山口駅前12時集合＝登山口→6号（森と水コース）→高尾山 歩程2時間30分 ケーブルカー高尾山駅3時集合（酒豪） ビヤガーデン費用約三千円 また、ビヤガーデンのみの参加希望者は高尾山口駅3時おいで下さい。
交通費約千三百円
☎090・2146・6765

▼山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★9月3日(日)～5日(火) 尾瀬大江湿原他 バス 係＝小林妙子
西武池袋駅7時6分発快急西武秩父行乗車＝飯能7時52分＝西武秩父駅8時48分下車 タクシー＝生井下車→武甲山→長者屋敷ノ頭→林道→浦山口駅
初秋の尾瀬をスケッチしたり写真を撮ったりしながらゆっくりします。
協力＝福家・菊池
地図昭文社 尾瀬
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3 小林妙子
☎090・2334・5454

★9月3日(日) 武甲山 一般向 雨天中止 係＝本多長吉
西武池袋駅7時6分発快急西武秩父行乗車＝飯能7時52分＝西武秩父駅8時48分下車 タクシー＝生井下車→武甲山→長者屋敷ノ頭→浦山口駅
歩程4時間30分
交通費二千五百円
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎FAX 048・253・9640

★9月6日(水) 鷹取山 一般向
京王新宿駅7時55分発急行高尾山口行後方乗車＝8時48分高尾駅着 乗換9時2分発大月行後方乗車＝9時20分上野原駅下車 バス9時46分発井戸行乗車＝9時57分沢井入口下車→鷹取山→小渕山→岩戸山→藤野神社→藤野駅 歩程3時間30分
雨天中止 係＝荒金亀治
交通費約千五百円
コンパス・高度計お持ちの方は持参下さい。
協力＝川崎みよ子
地図昭文社 高尾・陣馬
2万5千図与瀬
☎mail kaarakane@yahoo.co.jp
090・6946・3624

★9月6日(水) 奥塩原 鶏頂山と駅迦ガ岳 バス 係＝奥村昭孝
東京駅丸の内南口改札前7時集合 旧丸ビル7時10分発＝東北道＝奥塩原 鶏頂山荘→大沼→弁天沼→鶏頂山往復（健脚者は駅迦ガ岳）
歩程3時間30分 費用五千円
申込みは電話又はFAXで受付
☎FAX 03・3634・2284

★9月7日(木)～9日(土) 笠ヶ岳
7日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝新穂高温泉→笠新道→杓子平→山荘→笠ヶ岳→山荘(泊)→抜戸岳→秩父平→弓折岳→鏡平小屋→わさび平小屋→新穂高温泉＝新宿 歩程1日目約9時間 2日目約8時間
バス 健脚向 係＝柴崎 実
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 mail 0285・23・7785 siba-m@cameo.plala.or.jp

★9月8日(金)～10日(日) 浅草岳・守門岳 バス 一般強 係＝伊藤
8日JR池袋駅北口 7時出発＝上越道＝浅草岳ネズモチ平登山口→山頂往復→国民宿舎浅草山荘(泊)10日宿＝二口登山口→守門岳往復＝池袋
歩程 9日4時間 10日7時間
費用三万五千円 定員20名
地図昭文社 越後三山
片はがき又はFAXかメールで計画書等資料請求下さい。熟読の上申込み乞う。申込(消印)順受付
〒185・0021国分寺市南町2の4の16 伊藤 寛
☎FAX mail 042・325・3021 itow-hi@aiteros.ocn.ne.jp
090・3114・0321

▼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。

おかげさまで創業40周年

おいしい山の店

1 品揃えがおいしい…
すべての登山に対応します。
2 価格がおいしい…
お安くなっています。
3 コーヒーがおいしい…
無料でご用意しています。

KAMOSHIKA
カモシカスポーツ ホームページ http://www.kamoshika.co.jp/
山の店・本店 ☎03(3232)1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6-2F
山の店・横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町3-11
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒390-1248 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。
ご注意 長近、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。

ビギナーからスペシャリストまで
1人1人のお客様のスタイルに合った商品をご用意しております。

東京ハイキング協会 会員様優待の店 会員証・会員バッジ提示で店頭価格からさらに割引！
ICI石井スポーツ本店 TEL 03-3208-6601
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-1-2
AM10:30～PM8:00 年中無休 JR新大久保駅下車2分
電話1本！便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3200-7219
新宿西口店/03-3346-0301 神田小川町店/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/0492-26-6751
登山・ウォーキング・スキー・カヌーの専門店
ICI石井スポーツ
http://www.ici-sports.com/

★9月8日(金)～10日(日)　西穂高他　バス　やや健脚　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。
西穂高岳→西穂山荘(泊)＝焼岳往復　焼岳は日本百名山です。
夜行1泊2日　費用二万九千円
☎090・8035・6123

★9月8日(金)～10日(日)　張付山・二子山　バス　係＝直江忠彦
8日新宿西口安田生命ビル横　夜10時出発＝関越道＝本庄児玉IC＝野栗沢→張付山往復　8時間　野栗沢(泊)　10日宿＝坂本→二子山往復　4時間＝関越道＝新宿　やや健脚向　定員7名
費用一万五千円
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

★9月9日(土)　太田金山と稚児礼讃(らい)舞　一般向弱　係＝渡辺　晨
JR上野駅⑬8時36分発小金井行中程乗車＝運田(係乗車)＝久喜9時22分着　乗換東武伊勢崎線9時34分発太田行乗車＝太田駅10時3分下車→八瀬川→太光院→金竜寺→金山城跡→山頂→開山堂→太田駅
歩程約3時間
八瀬川は鯉の川。開山堂では数十名の僧侶の読経と雅楽で12名の稚児が荘厳に舞う稚児百味供養礼讃舞を参拝します。
交通費約二千九百円　雨天中止
☎048・768・1876

★9月9日(土)　猫又山・大倉山　車　係＝吉村知恵子
2日目4時間　費用四万円
往復はがきで申込み下さい。
※初参加の人はお断りします。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013
吉村知恵子
☎090・3647・2868

★9月10日(日)　菅平高原と温泉　バス　初心者向　係＝平沢こと
「花の旅シリーズ」No.6
ウメバチ草・花イカリ草他予告で満席、キャンセル待ちで。IR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時45分出発＝関越道＝上信越道上田菅平IC＝四阿高原Ⓟ→里宮→分岐→菅平高原→根子岳登山口Ⓟ＝眞田温泉(入浴)＝上信越道＝関越道＝新宿駅
歩程約2時間30分
展望と初秋の花々を楽しみながら、ゆっくり歩きます。
軽登山靴で参加して下さい。
費用約五千五百円
地図昭文社　志賀高原・草津
協力＝スミス(桂)
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★9月11日(火)　奥多摩渓谷探勝　一般向弱　雨中止　係＝土肥原
JR立川駅9時15分発青梅行乗車＝終点9時46分着　乗換＝古里駅10時23分下車→寸庭橋→松ノ木尾根→鳩ノ巣小橋→白丸ダム→奥多摩駅
希望者もえぎの湯入浴可
歩程約2時間30分
交通費約二千円
協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

★9月13日(水)　西丹沢櫨沢(はぜ)権現山　初心者向　係＝伊藤　寛
小田急新宿駅④6時38分発小田原行後3両目乗車集合＝7時58分新松田下車　バス8時10分発西丹沢自然教室行乗車＝終点下車→櫨沢遡上→権現山往復
ジンギスカン鍋→登山口　バス＝新松田駅　歩程3時間
交通費三千九百円
地図昭文社　丹沢
☎090・3114・0321

★9月13日(水)　鎌倉アルプス　一般向弱　雨天中止　係＝中嶋
JR横須賀線北鎌倉駅円覚寺前10時集合(係待つ)JR横須賀線東京駅8時58分発逗子行又は湘南新宿ライン新宿駅8時50分発国府津行乗車＝大船駅着　乗換＝北鎌倉駅→明月院前→半僧坊→天園→瑞泉寺→鎌倉駅
歩程約3時間　スニーカー可
交通費約二千円
☎045・811・3130
夜7時～10時

★9月14日(木)　明智平→茶ノ木平　一般向弱　雨中止　係＝倉内
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝9時15分終点下車　バス9時24分発中禅寺温泉行乗車＝明智平下車　ロープウェイ＝山頂駅→観瀑台→茶ノ木平→中禅寺温泉バス停＝日光駅
日光フリーパス四千四百円とロープウェイ代　歩程約2時間
地図昭文社　日光
☎090・8943・5958

★9月14日(木)～16日(土)　小又山・秃岳他　バス　係＝柴崎　実
14日新宿駅西口スバルビル前夜10時出発＝西ノ又→小又山往復＝花立峠→秃岳往復＝宿(泊)＝キャンプ場→二俣→李蔵山→TV中継基地＝山形道＝東北道＝赤羽　歩程1日目約9時間
2日目約4時間　一般向強
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
☎0285・23・7785
✉siba-m@cameo.plala.or.jp

★9月15日(金)～18日(祝)　大雪山縦走　一般向強　係＝伊藤　寛
15日羽田空港9時発＝旭川空港着　専用バス＝層雲峡温泉(泊)
16日ゴンドラ＝リフト＝黒岳七合目→黒岳→旭岳→姿見駅＝旭岳温泉駅＝白滝旅館(泊)　17日北大雪平山→比麻良山往復＝層雲峡温泉(泊)　18日大雪高原散策バス＝旭川空港＝羽田
歩程各日6時間
費用十万八千円
この時期大雪からスタートします。
地図昭文社　大雪山
申込み法は9月8日浅草岳と同じ。計画書を送ります。
☎090・3114・0321

★9月15日(金)～18日(祝)　釈迦ヶ岳～御在所岳縦走　車　係＝吉村
15日新宿西口安田生命三菱東京UFJ銀行横　夜9時出発＝東名道＝釈迦ヶ岳登山口・流石→松尾尾根→釈迦ヶ岳→猫岳→羽鳥峰→根ノ平峠→国見岳→国見峠→御在所岳→ロープウェイ乗り場＝湯の山温泉(泊)＝武平峠→雨乞岳→杉峠→国見峠→御在所岳→武平峠→湯の山温泉(泊)
武平峠→鎌ヶ岳→水沢岳→イワクラ尾根→入道ヶ岳→二本松尾根→井戸谷の河原＝東名道＝新宿　健脚向　歩程1日目6時間
2日目7時間　3日目5時間
30分　費用五万九千円
往復はがきで申込み下さい。
※初参加の人はお断りします。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013
吉村知恵子
☎090・3647・2868

★9月15日(祝)～18日(祝)　笠ヶ岳～槍ヶ岳　バス　係＝大倉昌子
予告済ですが、電話確認の上申込み下さい。
笠ヶ岳→西鎌尾根→槍ヶ岳→南岳→槍平→新穂高　健脚向
歩程1日目8時間　2日目9時間15分　3日目9時間
費用約三万七千円　夜行2泊3日
私の山行に参加されたことのない方はお断りします。
協力＝佐々木　保・加藤正彦・坂寄牧子
☎090・5247・2940

★9月16日(土)～18日(祝)　雲取山～奥多摩　バス　係＝木田　博
予告済ですが空席あります。参加希望者は往復はがきで申込み下さい。
16日新宿駅西口朝7時出発＝お祭り＝林道ゲイト終点→三条の湯(泊)　歩程約4時間　17日宿→北天のタル→飛竜山往復→三条グルミ→雲取山荘(泊)　歩程8時間　18日山荘→七ツ石山→鷹巣山→六ツ石山→奥多摩駅　歩程約8時間＝入浴＝新宿西口
費用三万二千円　朝立2泊3日
やや健脚向　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8日(金)～10日(日)　足柄峠～洒水の滝
小田急新宿駅8時1分発急行小田原行乗車＝9時26分新松田駅下車　バス9時37分発地蔵堂行乗車＝終点下車　乗換地蔵堂10時20分発万葉公園行乗車＝終点下車→足柄峠→万葉公園→山伏平→浜居場城址→セントラル広場→洒水の滝→山北駅
歩程約4時間　林間コース
雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅8時6分発快急前方乗車＝武蔵横手駅9時8分下車→東峠→天覚山→大高山→前坂→吾野駅　交通費約千五百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641

★9月10日(日)　天覚山　一般向　係＝大木
小田急新宿駅⑧時1分発急行小田原行乗車＝9時37分発地蔵堂駅下車　バス9時26分新松田駅下車　乗換地蔵堂行乗車＝終点下車→足柄峠→万葉公園→山伏平→浜居場城址→セントラル広場→洒水の滝→山北駅
歩程約4時間　林間コース
名作を訪ねて歩く「実篤の旧居と文学館」No.2
「実篤記念館→世田谷文学館→芦花公園→武者小路実篤公園→祖師谷公園→蘆花恒春園→世田谷区スニーカーで
歩程約3時間　一般向弱　係＝渡辺　晨
八瀬川は鯉の川。開山堂では数十名の僧侶の読経と雅楽で12名の稚児が荘厳に舞う稚児百味供養礼讃舞を参拝します。
交通費約二千九百円　雨天中止
☎048・768・1876

★9月10日(日)　天覚山　一般向　係＝西沢宗一
西武池袋駅8時6分発快急前方乗車＝武蔵横手駅9時8分下車→東峠→天覚山→大高山→前坂→吾野駅　交通費約千五百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641

★9月10日(日)　足柄峠～洒水の滝
小田急新宿駅8時1分発急行小田原行乗車＝9時26分新松田駅下車　バス9時37分発地蔵堂行乗車＝終点下車　乗換地蔵堂10時20分発万葉公園行乗車＝終点下車→足柄峠→万葉公園→山伏平→浜居場城址→セントラル広場→洒水の滝→山北駅
歩程約4時間　林間コース
雨天中止　係＝大木
交通費小田急線各駅より「足柄・万葉公園フリーパス」が得
新宿駅より二千百十円　JR区間百八十円
当日足柄峠で笛まつりを実施
終着の山北駅前に町立入湯施設「さくらの湯」あり
☎0463・94・6941

◆樹木や花は折らず採らず、ゴミは持ち帰りましょう。

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

◆会員証と参加票を忘れずに

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　バタフライロック館 TEL 03-3262-0561　モンベルルーム TEL 03-3252-0731　シューズ館 TEL 03-3252-0433　ホリデーブランド TEL 03-3262-0563

沢登りの季節到来。
水が恋しい季節です。今年は沢歩きに挑戦!!
←秀山荘オリジナル ウェディングシューズ デラックスIII ¥9,870
サイズ:22.5～28.0cm (0.5cmきざみ)
3点セット割引⇒単品より¥2,100も安い
デラックスIII＋ウォータースパッツST＋ウォーターソックス ¥15,540
水に強い特殊なゴムを使用。今年の沢登りは『忍者』で!!
←秀山荘オリジナル ウェディングシューズ 忍者 ¥13,860
サイズ:22.5～28.0cm (0.5cmきざみ 27.5cmは無し)
3点セット割引⇒単品より¥2,100も安い
忍者＋ウォータースパッツST＋ウォーターソックス ¥19,530
東京ハイキング協会 会員様優待の店　会員証ご提示で特別割引!!!
池袋 秀山荘 登山用具専門店
☎03-3984-4211
〒170-0013 年中無休 東京都豊島区東池袋1-44-8 午前10時～午後8時営業
http://www.syuzanso.com
沢登り相談コーナーあります
←日白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・坂橋→ 池袋駅 西口 東口 ビックカメラ 池袋駅前公園 ジュンク堂 有楽町線 三越 ビックビックカン 明治通り 池袋 秀山荘 池袋駅から徒歩約4分。白く高い建物の方向においでください。 豊島区役所

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17日(日)　日向薬師　一般向弱　雨天中止　係＝土田忠昭
小田急新宿駅8時31分発急行小田原行乗車＝伊勢原駅9時34分下車　バス日向薬師行乗車＝寺温泉→広沢寺温泉入口　バス終点下車→日向薬師本堂→日向山→七曲峠→不動尻分岐→広沢寺温泉→本厚木駅　歩程2時間50分　交通費約二千円
地図昭文社　丹沢
☎090・2316・3359

★9月17日(日)　黒岳　一般向強　雨天中止　係＝加世田輝三
JR新宿駅⑩6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＝河口湖9時35分下車（係待つ）　タクシー＝天下茶屋→御坂山→御坂峠→黒岳→すずらん峠→新道峠→大石荘　タクシー＝河口湖駅　歩程5時間　軽登山靴以上　交通費約六千八百円
地図昭文社　富士山
☎0420・344・7802
☎090・8592・1932

★9月18日(祝)～20日(水)　志賀山他　バス　一般向　係＝小林
18日JR日暮里駅北口7時15分出発＝関越道藤岡＝長野原＝草津＝硯川→草津峠→鉢山→四十八池→志賀山→硯川　歩程4時間＝草津温泉(泊)　19日＝木戸池→坊寺山→石の湯→毛壁池→蓮池→草津(泊)　20日温泉巡り＝池袋　歩程5時間＝草津(泊)　費用一万二千円（全交通費・2泊5食付）
志賀高原までの脚を延ばします。
協力＝福家・菊池
地図昭文社　志賀高原・草津
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

★9月20日(水)　景信山　一般向　雨天中止　係＝加藤栄一
京王新宿駅9時発準特高尾山口行乗車＝高尾駅9時50分下車　北口で係待つ　バス10時12分発小仏行乗車＝終点下車→景信山→堂所山→明王峠→大平→与瀬神社→相模湖駅　歩程4時間
協力＝田中　晃
地図昭文社　高尾・陣馬
☎042・734・0734　夜7時～9時

★9月20日(水)　草津白根～芳ヶ平　バス　一般向　係＝奥村昭孝
新宿西口明治安田生命ビル横7時5分出発＝関越道＝白根火山Ⓟ→弓池周遊→芳ヶ平自然探勝路→天狗山→Ⓟ　歩程4時間30分　費用五千円
りんどうの群落地を訪ねます。
申込みは電話又はFAXで受付けます。
☎FAX03・3634・2284

★9月21日(木)　スケッチハイク　代々木公園　係＝宇賀神茂弥
JR原宿駅参宮口改札前10時集合、広い公園内、林、森、池と芝生の広場など描く。明治神宮が隣接し、表参道、原宿の街なども描ける。雨天中止
☎048・831・4863

★9月21日(木)～23日(祝)　苗場山
21日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝小赤沢三合目→坪場→苗場山→小赤沢＝宿(泊)＝大場→小松原林道ゲイト→小松原湿原→日陰山往復＝津南町＝関越道＝池袋　歩程1日目約6時間　2日目約7時間
小松原湿原　バス　係＝柴崎
一般向強　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　siba-m@cameo.plala.or.jp

★9月21日(木)～24日(日)　空木岳他　バス　やや健脚　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。
宝剣岳→宝剣山荘(泊)→空木岳→駒峰ヒュッテ(泊)→越百山　中央アルプスを縦走します。
夜行2泊3日　費用三万八千円
協力＝加藤正彦・酒井典子
地図昭文社　木曽駒・空木岳
☎FAX043・277・5062
☎0901・8035・6123

★9月23日(祝)24日(日)　灰沢鉱泉他　バス　一般向弱　係＝木田
「信州秘湯シリーズ」No.5
予告済ですが空席あります。参加希望者は往復はがきで申込み下さい。
23日新宿西口朝7時出発＝中央道＝塩尻IC＝19号＝上松町＝赤沢自然休養林散策　歩程3時間＝灰沢鉱泉入浴＝上松町(泊)　24日宿＝御岳湖周辺散策約3時間＝大喜泉入浴＝木曽福島＝19号＝塩尻IC＝中央道＝新宿　費用二万二千円　参加17名の場合　朝立1泊2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

★9月24日(日)　鐘ヶ岳～日向山　一般向弱　雨天中止　係＝松浦利保
小田急新宿駅8時31分発急行小田原行前方乗車＝本厚木駅9時27分下車　バス9時40分発上谷戸行乗車＝広沢寺温泉入口下車→鳥居入口→浅間神社→鐘ヶ岳→山ノ神トンネル入口→大沢→日向山→日向薬師→バス停＝伊勢原駅　歩程3時間30分
夏バテを温泉で癒しませんか。
協力＝柳田・佐々木
☎090・4377・9160　夜6時～9時

★9月24日(日)　ゆのある弘法山　一般向強　雨天中止　係＝鳥居節男
小田急新宿駅8時41分発急行小田原行前方乗車＝9時53分秦野駅下車→権現山→弘法山→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉　歩程3時間　交通費千二百二十円
西武池袋駅⑤7時36分発快急西武秩父行乗車＝9時17分終点登山口→武甲山→長者ヶ敷の頭→橋立→浦山口駅　歩程4時間　交通費タクシー代共約二千五百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
協力＝村上健一・下田恵美子
☎080・1206・0431

★9月24日(日)　新倉山　一般向強　雨天中止　係＝佐野俊一郎
富士急行下吉田駅10時15分集合　JR新宿駅⑨8時14分発ホリデー快速河口湖1号乗車＝下吉田駅10時11分下車→浅間神社→忠霊塔→新倉山山頂→大棚展望台→山神社→下吉田駅　歩程6・5km　実働3時間30分
交通費ホリデーパスと二千円
協力＝青山昌次
地図昭文社　富士山
☎090・7410・6944

★9月24日(日)　武甲山　一般向　雨天中止　係＝鳥居節男
西武池袋駅⑤7時36分発快急西武秩父行乗車＝9時17分終点下車（係待つ）　タクシー＝生川　登山口→武甲山→長者ヶ敷の頭→橋立→浦山口駅　歩程4時間　交通費タクシー代共約二千五百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
協力＝村上健一・下田恵美子
☎080・1206・0431

★9月24日(日)～26日(火)　台倉高山他　バス　一般向強　係＝小林
24日JR日暮里駅北口7時30分出発＝塩原温泉＝独鈷沢トンネル手前→塩沢山→中三依　歩程4時間＝塩原(泊)　25日早朝発＝檜枝岐＝馬坂峠→台倉高山→馬坂峠　歩程5時間＝塩原温泉(泊)　26日塩原散策　歩程2時間＝池袋　費用一万二千円（送迎バス代・2泊4食・現地交通費含む）　2万5千円図五十里湖・帝釈山
協力＝福家・菊池
往復はがきで申込みトさい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

★9月25日(月)　三浦海岸岩礁歩き　一般向　雨天中止　係＝榎本
京急品川駅7時44分発特急三浦海岸8時7分＝三崎口乗車＝横浜8時55分下車　改札口前集合　バス9時13分発鋸崎行乗車＝終点下車→間口海岸→松輪→毘沙門天→江奈→宮川湾→通り矢バス停（通り矢はバス本数が少ないので東岡まで歩く場合あり）＝三崎口　歩程約4時間　交通費二千四百円
岩礁歩きが多いので底の厚い靴で参加して下さい。
協力＝津坂とし子
地図　三浦半島
☎FAX0045・701・4789

★9月26日(火)　松戸周辺歩き　雨天中止　係＝松永
初心者向
JR上野駅⑫9時33分発取手行乗車＝松戸駅9時53分下車　松戸駅西口集合→善照寺→宝光院→江戸川堤→松戸神社→戸定が丘歴史公園→松戸駅＝新京成で八柱駅へ→21世紀の森と広場→武蔵野線新八柱駅　歩程約3時間　スニーカーで
☎047・457・2702

★9月27日(水)　浦賀歴史道　一般向弱　雨天中止　係＝中村
京急品川駅快特8時31分発久里浜行中程乗車＝堀ノ内9時27分着　乗換9時32分発浦賀行乗車＝浦賀駅9時38分下車→渡船場＝渡船で愛宕山公園→鐙明堂→開国橋→ペリー記念館→くりはま花の国→久里浜駅　歩程3時間　交通費約千七百円
日本開国当時に思いを馳せ、くりはま花の国でコスモス鑑賞。
☎FAX0048・665・4027　夜7時～9時

★9月28日(木)　百草園～高幡不動尊　初心者向　係＝土肥原
京王新宿駅9時41分発急行高幡不動行乗車＝聖蹟桜ヶ丘10時14分下車→小野神社→六地蔵→京王百草園→百草園自然公園→高幡不動尊（当日秋期大祭）→京王高幡不動駅　雨天中止　歩程2時間　入園料三百円
協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

★9月27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13分発急行拝島行乗車＝玉川上水駅8時59分下車（係待つ）→玉川上水緑道→水喰土公園→加美上水公園→羽村堰→羽村駅　歩程4時間　雨天中止　運動靴で
協力＝高・益田・石黒
☎042・566・2698

▼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。

〈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）リーダーへの連絡事項・その他

▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

（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）

★9月28日(木)～10月2日(月)朝 白神岳他 バス 係＝柴崎 実
28日新宿西口スバルビル前 夜10時出発＝登山口→二俣分岐→小屋→白神岳往復＝天狗峠→天狗岳往復(泊)＝登山口→小岳往復＝東北道＝赤羽 歩程1日目約8時間 2日目約6時間 3日目約3時間 一般向強 費用約四万五千円

★9月29日(金)～10月1日(日) 白山 バス やや健脚 係＝佐々木
29日新宿駅西口 夜9時出発＝別当出合→甚乃助ヒュッテ→室堂平→白山（百名山）→別当出合＝白川郷 歩程8時間 山の紅葉と世界遺産飛騨白川郷を訪ねる旅 夜行1泊2日 費用二万八千円
☎090・8035・6123 ☎043・277・5062
東北百名山三座 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
2644@cameo.plala.or.jp ☎0285・23・7785

★9月29日(金)～10月1日(日) 大猫山・白倉山 車 係＝吉村
29日新宿西口三菱東京UFJ銀行横 夜10時出発＝関越・北陸道＝馬場島荘＝大猫山登山口→大猫平→大猫山往復→登山口＝馬場島荘(泊)＝白倉山登山口→白倉山往復→登山口＝北陸・関越道＝新宿 健脚向 歩程1日目7時間30分 費用四万円
往復はがきで申込み下さい。
※初参加の人はお断りします。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013 吉村知恵子
☎03・3647・2868

★9月30日(土)10月1日(日) 鬼怒沼湿原 バス 一般向 係＝伊藤
30日JR池袋駅北口前朝7時出発＝女夫淵温泉→日光沢温泉(泊) 1日オロオロソロシノ滝→鬼怒沼湿原往復→女夫淵温泉＝池袋 歩程1日目2時間 2日目5時間 費用二万五千円
定員20名 温泉だけの参加可 見事な紅葉を期待します。
申込み法は9月8日浅草岳と同じ。計画書を送ります。
地図昭文社 尾瀬
☎090・3114・0321

★9月30日(土)10月1日(日) 天城山と長九郎山 バス 係＝木田
予告済ですが空席あります。参加希望者は往復はがきで申込み下さい。一般向
30日朝宿駅西口朝7時出発＝東名道＝大井松田IC＝伊豆スカイライン＝天城山登山口→万二郎岳→万三郎岳→涸沢分岐点→登山口 歩程4時間30分＝松崎町(泊) 1日宿＝池代長九郎山登山口→出合→宝蔵院 歩程約5時間 朝立1泊2日 費用二万二千円
松崎町では海の幸のおいしい宿に泊まります。
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

◉東ハイ事務所には専任の人はおりません。入会をご希望の方、住所変更の方は出来る限りFAXでご連絡下さい。留守番電話は非常に聴き取りづらく間違いが発生しがちですので、お電話の場合は大きな声でお名前・郵便番号・住所・生年月日・電話番号をお知らせ下さい。
◉「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。
◉リーダーの先へ行かず遅れず解散まで同一行動を。

予告（申し込み可）

★10月7日(土)～9日(祝) 岩木山・八幡平・八甲田山 一般向強 係＝大倉昌子
バス 夜行1泊2日
紅葉のみちのく百名山三座 費用約三万円
★10月20日(金)～22日(日) 会津駒ケ岳と燧ケ岳 一般向強 バス
夜行1泊2日 草紅葉の山と尾瀬の名峰 百名山二座 歩程1日目7時間25分 2日目7時間35分 費用約二万五千円
★11月3日(祝)～5日(日) 安達太良山縦走と磐梯山 バス 夜行1泊 紅葉で有名な百名山二座 歩程1日目6時間15分 2日目5時間40分 費用約二万六千円
★11月18日(土)19日(日) 大菩薩峠 一般向強 バス 朝発1泊 百名山 歩程1日目4時間25分 2日目4時間45分 費用約一万八千円
各山行ごと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 大倉昌子
☎03・5247・2940 夜8時～9時30分

★10月6日(金)～9日(祝) 安達太良山・磐梯山・西吾妻山 バス 係＝柴崎 実
一般向強 夜行2泊3日
費用約四万円
★10月13日(金)～15日(日) 高妻山・天狗原山 バス 健脚向 夜行1泊2日 費用約二万五千円
★10月22日(日)～24日(火) 会津駒ケ岳・窓明山・三岩山 バス 一般向強 夜行1泊2日 費用約二万五千円
★10月27日(金)～29日(日) 雨飾山他 バス 一般向強 夜行1泊2日 費用約二万五千円
★11月2日(木)～4日(土) 上州武尊山他 バス 一般向強 夜行1泊2日 費用約二万五千円
★11月11日(土)～13日(月) 伊豆の山 長九郎山・矢筈山・登り尾根山・高根山・寝姿山 バス 一般向強 夜行1泊2日 費用約二万五千円
★11月24日(金)～28日(火) 熊野古道大辺路・高峰山（一等三角点百名山） バス 一般向強 両夜行2泊3日 費用約四万五千円
往復はがき又はFAXかメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10 柴崎 実
2644@cameo.plala.or.jp ☎0285・23・7785

★10月13日(金)～16日(月) 係＝佐野俊一郎
鉄道記念きっぷで行く西国札所巡り 申込締切9月10日
近江路コース 14、13、12、31、32番を歩きます。（第4回）
申込方法は第3回に準ずる。
☎090・7410・6944

★10月6日(金)～8日(日) 東北の紅葉（岩手山と八幡平）百名山二座と温泉 バス 一般向強 夜行1泊2日 費用約二万九千円
★10月15日(日) 塩原の紅葉 高原山（鶏頂山・釈迦ヶ岳）と温泉 バス 関東百名山 一般向 費用約五千四百円
★10月21日(土)22日(日) 上州の紅葉 百名山二座 一般向強 朝立1泊2日 費用約二万四千円
★11月5日(日) 八ヶ岳前衛の紅葉 横尾山と温泉 バス 百名山 一般向弱 費用約五千四百円
★11月19日(日) 御坂山系 春日山～滝戸山と温泉 バス 山梨百名山二座 一般向 費用五千四百円
全山行、費用は入浴・飲物・別途保険代含む。各山行ごと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
☎03・3657・8855 夜8時～9時30分

★10月6日(金)～8日(日) 係＝平沢こと
紅葉（岩手山と八幡平）百名山二座と温泉 バス 一般向強 夜行1泊2日 費用約二万九千円
★10月15日(日) 塩原の紅葉 高原山（鶏頂山・釈迦ヶ岳）と温泉 バス 関東百名山 一般向 費用約五千四百円
★10月21日(土)22日(日) 上州の紅葉 百名山二座 一般向強 朝立1泊2日 費用約二万四千円
★11月5日(日)～7日(火) 明神岳（登りゴンドラ利用・歩程3時間）・塩原月山（歩程2時間）他 初心者向 塩原温泉2泊
★11月19日(日)～21日(火) 鞍掛山（歩程3時間）・寅巳山（歩程3時間）一般向 鬼怒川温泉2泊 全コースとも費用一万二千円（送迎バス・2泊5食・現地交通費含む）
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3 小林妙子
☎090・2334・5454

★10月1日(日)～3日(火) 係＝小林妙子
（歩程3時間）・龍王峡（歩程4時間）一般向 鬼怒川温泉2泊
★10月16日(月)～18日(水) 日光百名山（歩程2時間）・霧降高原大道（歩程3時間）一般向弱 鬼怒川温泉2泊
★11月5日(日)～7日(火) 明神岳（登りゴンドラ利用・歩程3時間）・塩原月山（歩程2時間）他 初心者向 塩原温泉2泊
★11月19日(日)～21日(火) 鞍掛山（歩程3時間）・寅巳山（歩程3時間）一般向 鬼怒川温泉2泊 全コースとも費用一万二千円（送迎バス・2泊5食・現地交通費含む）
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3 小林妙子
☎090・2334・5454

全山行バス 係＝直江忠彦
★10月6日(金)～9日(祝) 佐武流山・鳥甲山・焼額山 やや健脚向 夜行2泊
★10月27日(金)～29日(日) 御神楽山・日本平山 やや健脚向
★11月2日(木)～5日(日) 関西百名山 横山・七頭・野坂・赤坂・賤ヶ岳・伊吹山 一般向強
★11月22日(水) 吾妻耶山 一般向強 日帰り
各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1405 直江忠彦
☎090・2146・6765

★10月13日(金)～15日(日) 吉村知恵子
朝日縦走 車 夜行1泊2日 白毛門 健脚向
★10月21日(土)22日(日) 金城山 車 夜行日帰り やや健脚向
5月のリベンジ山行です。
★11月17日(金)～19日(日) 奈良・吉野万葉の道 車 夜行1泊2日 一般向
各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013 吉村知恵子
☎03・3647・2868

★10月18日(水)19日(木) 係＝中村永彦
志賀高原 バス 一般向弱
渋峠～芳ヶ平～万座温泉(泊)～志賀高原トレッキング 紅葉と温泉の旅 費用約二万五百円
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19日(木) 係＝中村永彦
志賀高原 バス 一般向
渋峠～横手山～草津温泉(泊)～志賀高原 費用約二万五百円
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8日(日)9日(祝) 係＝伊藤 寛
乗鞍岳紅葉見物 朝発バス 一般向
温泉1泊 1日歩程2時間
費用三万一千円
★10月13日(金)～15日(日) 八甲田山縦走 朝東京駅新幹線発 山上宿泊 一般向 1日歩程6時間 費用四万五千円
★11月3日(祝)～5日(日) 霞沢岳・焼岳 朝発バス 一般向強
JR新宿駅口＝上高地 徳本峠小屋・上高地宿(泊) 1日歩程6時間 費用四万三千円
★11月18日(日)19日(月) 浜名湖北西アルプス 朝発バス 一般向
1日歩程5時間 国民宿舎(泊)
費用三万五千円
すべて定員20名 片はがき又はFAXかメールで計画書等資料請求下さい。熟読・納得の上申込乞う。申込（消印）順に受付
〒185・0021国分寺市南町2の4の16 伊藤 寛
☎042・325・3021

★10月13日(金)～15日(日) 係＝佐々木 保
上信越の山・火打山（百名山）～妙高山（百名山）バス 夜行1泊2日 一般向強 費用二万二千円 紅葉に期待して
越後の山・巻機山（百名山）と上州武尊山（百名山） 一般向強 バス 夜行1泊2日
費用二万円 紅葉に期待して
以上、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 佐々木 保
☎043・277・5062
☎090・8035・6123

◆会員証と参加票を忘れずに

◆山行の荷物と怪我は自分持ち

【徳用きっぷ・いろいろ】

【JR関係】
①鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線～1970円
②ホリデ！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出光フリーパス
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 4400円
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

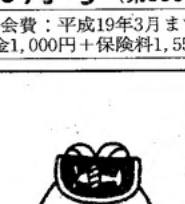
編集部からお願い

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

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18年10月号（第396号）
今月入会員の会費：平成19年3月まで
1,200円＋入会金1,000円＋保険料1,550円



10月ハイク

目次

（58コース）

1(日)　スケッチハイク横浜　イタリア公園　宇賀神
〃　いくべえ～龍ヶ崎　松浦
〃　多峰主山～巾着田　平沢
〃　～3(火)葛老山他バス　小林
4(水)　那須南月山他バス　奥村
〃　神楽山～馬立山　伊藤
〃　矢の音　バス
〃　本白根山　バス
5(木)　東京湾施設視察　土肥原
6(金)～8(日)岩手山他バス　平沢
〃～9(祝)安達太良他バス　柴崎
7(土)　多峰主山　鳥居
〃～9(祝)岩木山他バス　大倉
8(日)9(祝)乗鞍高原バス　伊藤
〃　〃　塩の道千国街道　小林
9(祝)　伊豆ヶ岳　西沢
〃　名作を訪ねて№3　大手
11(水)　昭和記念公園　奥村
〃　◉リーダー会
13(金)～15(日)八甲田他バス　伊藤
〃～〃　火打山他バス　佐々木
〃～〃　高妻山他バス　柴崎
〃～16(月)西国札所④　荒金
14(土)　南高尾　大倉
〃～15(日)夏沢鉱泉他バス　会田
〃　木田
15(日)　青梅丘陵　土田
〃　矢倉岳　高橋
〃　石割山　加世田
〃　塩原高原山　平沢
16(月)～18(水)日光大山他バス　小林
17(火)　スケッチハイク　宇賀神
〃　お台場海浜公園　松永
〃　房総風土記の丘　直江
〃　御岳山　倉内
18(水)　戦場ヶ原　中村
19(木)志賀高原　バス　加藤
〃　九鬼山　伊藤
20(金)21(土)神戸六甲山　大倉
〃～22(日)会津駒他バス　渡辺
21(土)　鶯宮の秋桜　榎本
〃　鎌倉ハイク　土肥原
〃　木更津回遊　木田
〃　小楢山と温泉バス　川寄
〃　浅間嶺
21(土)　明神ヶ岳他　大木
〃　22(日)谷川岳他　バス　平沢
〃　〃　金城山　車　吉村
22(日)　羽村堰　土田
〃　嵩山　中嶋
〃　お坊山南尾根　本多
23(月)　雲取山　鳥居
〃～24(火)会津駒他バス　柴崎
25(水)　アルプの里他バス　奥村
〃～27(金)～29(日)巻機山他バス　佐々木
〃～〃～〃　雨飾山他バス　柴崎
〃～29(日)奥多摩浅間尾根　直江
〃　高松山　伊藤
〃　笹子雁ヶ腹摺山　有里
〃　丹沢塔ノ岳　伊藤
〃　近能

▼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

本部からのお知らせ

◉東ハイ加入保険に関する件
現在当会会員の皆様にご加入頂いているスポーツ安全保険は「東ハイ会山行中」に発生した事故にしか適用されません。
従って個人山行又は他の会の山行参加中に事故が発生しても保険適用対象除外となりますのでご承知おき下さい。個人山行他東ハイ会山行以外に山行に出掛けられる方は、別途保険に加入されることをお勧めします。

◉「東ハイ　ポイントカード」が始まります
会員の皆さんの山行が楽しくなるよう、ポイント制度を18年10月1日(日)の山行より実施することになりました。
会山行（会報記載山行）に参加の際、忘れずにポイントカードを持参し、リーダーに押印してもらって下さい。10回目毎に参加費が無料となります。リーダー1の押印を受けて前にご自身で当日の月日をご記入下さい。従ってカードは自分の山行記録となります。カードへの押印は、スタート時点だけで、山行の途中、解散時の押印はお断りします。カードの有効期間は無期限で退会までとし、記名本人のみの使用とします。カードを紛失した場合、獲得したポイントは無効となりますのでご注意下さい。新規会員を紹介した方には20ポイントの得点があります。その都度事務局から無料券をお送り致します。50ポイント終了時カードは担当リーダーにお渡し下さい。特典としてお楽しみ品をお送りします。
●山行参加時には、くれぐれもカードをお忘れなくご持参下さい。（普通サイズですので常時お財布に入れるようにしましょう）
「ポイントカード相談窓口」は事務局です。

◉阿部輝雄リーダー退任の件
平成12年より初心者向～一般向コースを多く提供して頂いた同リーダーは、この程一身上の都合により退任されることとなりました。7年間色々お世話になりました。本当に有難うございました。

★10月1日(日)　スケッチハイク横浜イタリア公園　係＝宇賀神
JR根岸線石川町駅南口改札前10時集合　徒歩でイタリア公園から港の見える丘公園までの洋館　高台よりの横浜市の風景

★10月1日(日)　いくべえ～龍ヶ崎
JR上野駅⑩8時40分発＝9時30分佐貫駅下車　9時40分集合　金龍寺→コスモス街道→日枝神社→歴史資料館→般若院→コロッケ祭り→関東鉄道竜ヶ崎駅　歩程約2時間40分　交通費約千八百五十円　龍ヶ崎は小さな寺社が数多く残る街。コスモスとコロッケ祭りを楽しみましょう。　初心者向　雨中止　係＝松浦　スニーカーで　協力＝佐々木・柳田
☎090・4377・9160　夜6時～9時

▼山行の荷物と怪我は自分持ち

★10月1日(日)　多峰主山～巾着田「花の旅シリーズ」№7　ヒガンバナ
西武池袋駅⑤7時36分発快速西武秩父行中程乗車＝8時32分高麗駅下車→多峰主山271・8M→天覧山195M→高麗峠→巾着田→高麗駅　歩程3時間45分　交通費約千百円　小雨決行　一般向弱　係＝平沢こと
ヒガンバナ群生見頃に期待してゆっくり登り降りします。小雨の場合はコース変更し、ヒガンバナを見に行きます。軽登山靴で足元しっかりと　協力＝スミス桂子　地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★10月1日(日)～3日(火)　葛老山と龍王峡　バス　係＝小林妙子
1日JR日暮里駅北口7時15分出発＝東北道宇都宮＝鬼怒川温泉＝湯西川駅＝登山口→稜線→葛老山→登山口　歩程3時間＝鬼怒川温泉(泊)　2日川治湯元駅→浜子橋→龍王峡駅＝(泊)　歩程3時間　3日花いちもんめペコニア園＝池袋　一般向　鬼怒川温泉2泊3日　費用一万二千円（2泊5食付送迎及び現地バス代含む）　2万5千図川治・五十里湖
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454　往復はがきで申込み下さい。

★10月4日(水)　那須　南月山他　係＝奥村昭孝
東京駅丸の内南口改札前7時集合　7時10分出発＝東北道＝那須IC＝那須山麓駅Ⓐ峰ノ茶屋跡→牛ガ首→南月山→黒尾谷岳→別荘地　歩程5時間30分　Ⓑロープウェイ利用＝山頂駅→バス　牛ガ首→南月山→牛ガ首→弁天温泉　歩程約4時間　紅葉狩り費用五千円他Ⓑロープウェイ代　申込みは電話又はFAXで受付　協力＝Ⓐ丸山・沢田・奥村(良)他
☎FAX03・3634・2284

★10月4日(水)　神楽山～馬立山
JR高尾駅③8時2分発普通甲府行前3両目乗車集合＝8時42分猿橋下車→神楽山→御前山→馬立山→富士急田野倉駅＝大月＝高尾　歩程4時間　交通費千五百円　一般向　係＝伊藤　寛
地図昭文社　高尾・陣馬
膝に優しい歩行をします。膝・腰痛者参加可。時間があれば捻挫・骨折の救急処置法を講習します。
☎090・3114・0321　雨天中止　交通費約千二百円　係＝荒金亀治
地図昭文社　高尾・陣馬
2万5千図与瀬　協力＝川崎みよ子
FAX kaarakane@yahoo.co.jp
☎090・6946・3624

★10月4日(水)　矢の音　一般向
京王新宿駅7時55分発急行高尾山口行後方乗車＝8時48分高尾駅着　乗換9時2分発大月行後方乗車＝藤野駅9時16分下車→中里登山口→イタドリ沢の頭→矢の音→大平小屋→相模湖駅　歩程3時間30分

★10月4日(水)　草津本白根山　バス　一般向　係＝大倉昌子
新宿西口6時50分出発＝白根火山→本白根山（百名山）＝横手山＝入浴＝新宿　費用七千円　定員20名　協力＝佐々木　保・坂寄牧子
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

◉東ハイ事務所には専任の人はおりません。入会をご希望の方、住所変更の方は出来る限りFAXでご連絡下さい。留守番電話は非常に聴き取りづらく間違いが発生しがちですので、お電話の場合は大きな声でお名前・郵便番号・住所・生年月日・電話番号をお知らせ下さい。
◉リーダーの先へ行かず遅れず解散まで同一行動を。
◉東ハイの日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。

足が痛い!!　膝が痛い!!　足が疲れる!
おかげさまで創業40周年
こんな人は…
あなただけの「インソール」!
「入れている人は知っている」
山の快適はインソールから。
※山の店・本店では取り扱っていません。
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
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。

ビギナーからスペシャリストまで
1人1人のお客様のスタイルに合った商品をご用意しております。

東京ハイキング協会 会員様優待の店　会員証・会員バッジ提示で店頭価格からさらに割引!
ICI石井スポーツ本店　TEL 03-3208-6601　AM10:30～PM8:00　年中無休
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-1-2　JR新大久保駅下車2分
電話1本！便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3200-7219　Yahoo! Shopping　楽天
新宿西口店/03-3346-0301 神田小川町店/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/0492-26-6751
登山・ウォーキング・スキー・カヌーの専門店
ICI石井スポーツ
http://www.ici-sports.com/

★10月5日(木)　東京湾施設視察巡航　初心者向　係＝土肥原二郎
JR浜松町駅北口改札前9時30分集合→竹芝ターミナルで視察後解散　希望者はシーバスで浅草行き等に乗船出来ます。
船乗船　出航10時　乗船時間約1時間30分　甲板には出られません。船内飲食喫煙は不可　雨天でも出航します。
下船後→旧芝離宮（百五十円・園内飲食不可）→浜離宮（三百円・65才以上百五十円）→散策
参加者にコース表を送ります。
6日新宿駅西口　夜9時出発＝東北道西根IC＝焼走登山口　7日朝→岩手山（百名山2038M）→馬返し(P)＝八幡平温泉(泊)
8日宿＝見返峠(P)→八幡平（百名山1613M）→八幡沼一周→見返峠(P)＝八幡平温泉(入浴)＝東北道＝新宿駅
歩程1日目6時間40分　2日目
☎090・7283・3061
★10月6日(金)～8日(日)　岩手山と八幡平　バス　係＝平沢こと
電話確認の上申込み下さい。
東北の紅葉を楽しみながら、ゆっくり登り降りします。
1時間30分　一般向強
費用二万九千円　25名の場合（入浴・飲物・別途保険含む）
軽登山靴以上で足元しっかりと
地図昭文社　岩手山・八幡平
協力＝石井(敏)・柳田(邦)
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分
★10月6日(金)～9日(祝)　安達太良山他　バス　係＝柴崎　実
6日新宿西口スバルビル前　6時間　3日目約2時間
夜10時出発＝登山口→ゴンドラ駅→山頂駅→安達太良山→和尚山→分岐→銚子ケ滝登山口＝雄
予沢登山口→雄国沼周遊→登山口→宿(泊)＝八方台→磐梯山往復→猫魔ケ岳往復＝宿(泊)＝天元台
→リフト→西吾妻山往復→登山口＝東北道＝赤羽
歩程1日目約7時間　2日目約
一般向強　費用約四万五千円
百名山三座
東北の紅葉と温泉に期待
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
☎FAX0285・23・7785　mail siba-m@cameo.plala.or.jp
★10月7日(土)　多峰主山　初心者向　雨天中止　係＝島居節男
西武池袋駅⑤9時1分発急行飯能行乗車＝所沢9時26分＝飯能駅9時52分下車（係待つ）→観音寺→能仁寺→天覧山→多峰主山→御岳八幡神社→吾妻峡→八耳堂→飯能河原→飯能駅
歩程約3時間　交通費千円
協力＝村上健一・下田恵美子
☎080・1206・0431
★10月7日(土)～9日(祝)　岩木山と八甲田山他　バス　係＝大倉
予告済ですが残席少々あり。
電話で確認の上申込み下さい。
一般向強　夜行1泊2日
紅葉のみちの百名山を三座
7日新宿西口　夜8時30分出発＝酸ヶ湯→赤倉山→大岳→城ケ倉温泉＝八合目→岩木山→八合目＝八幡平＝入浴＝新宿
歩程1日目6時間10分　2日目3時間10分　費用三万円
協力＝加藤正彦・坂寄牧子
☎FAX03・5247・2940
★10月8日(日)9日(祝)　乗鞍高原
8日JR新宿駅南口　7時出発＝乗鞍岳畳平散策　希望者は山頂へ＝高原温泉(泊)
9日高原散策＝白骨温泉入浴＝新宿駅南口
各日歩程3時間
地図昭文社　乗鞍高原
費用三万八千円　定員20名
温泉だけでも参加可
片はがき又はFAXかメールで申込んで下さい。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
☎FAX0042・325・3021　mail itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
バス　一般向弱　係＝伊藤　寛

◆山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★10月8日(日)9日(祝)　塩の道千国街道　一般向　係＝小林妙子
8日JR新宿駅6時発乗車＝高尾6時56分着　乗換7時3分発
甲府行乗車＝松本＝白馬駅12時43分下車＝観音原→落倉→親坂→千国(泊)＝小土山→宮坂→中土＝南小谷駅＝松本＝新宿
紅葉の塩の道千国街道を歩きます。歩程1日目3時間　2日目4時間
費用一万八千円（鉄道記念きっぷ2枚使用と宿泊現地交通費含む）
2万5千図白馬町・塩島・雨中
往復はがきで申込み下さい。
詳細を返信します。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454
★10月8日(日)　伊豆ヶ岳　一般向
西武池袋駅8時6分発快急前方乗車＝正丸駅9時27分下車→正丸峠→小高山→伊豆ヶ岳→正丸峠分岐→正丸駅　歩程4時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641
★10月9日(祝)　名作を訪ねて
「荷風の愛した墨東」No.3
JR上野駅公園口改札前9時集合→寛永寺と徳川廟→子規旧居→浅草寺→隅田川公園→（墨東綺譚の舞台）向島と玉ノ井界隈探索→東向島駅　歩程10km　4時間
歩速5km　スニーカーで
☎090・1547・7017
★10月11日(水)　国営昭和記念公園コスモス観賞　係＝奥村昭孝
JR青梅線西立川駅前10時30分集合　10時40分歩き始め
公園内を自由に散策します。
初心者向　雨天中止　運動靴で
入園料四百円
☎FAX03・3634・2284
◉10月11日(水)　リーダー会　日暮里中央町会会館　夜6時開始
★10月13日(金)～15日(日)　八甲田～奥入瀬渓谷　バス　係＝伊藤
13日JR池袋駅北口　7時出発＝八甲田酸ヶ湯温泉(泊)　14日ケーブル利用→大岳往復→蔦温泉(泊)　15日奥入瀬渓谷散策＝東京
一般向弱
歩程各日4時間以内
費用五万四千円　定員20名
地図昭文社　八甲田・岩木山・十和田湖
紅葉を眺めながら膝に優しい緩徐歩行をします。
申込法は10月8日乗鞍高原と同じ　計画書を送ります。
☎090・3114・0321
★10月13日(金)～15日(日)　火打山～妙高山　バス　係＝佐々木　保
予告済で満席です。キャンセル待ちで受付けます。
13日新宿西口　夜10時出発＝笹ヶ峰登山口→火打山(百名山)→黒沢池ヒュッテ(泊)→妙高山(百名山)→燕温泉　歩程1日目6時間　2日目4時間30分
一般向強　紅葉に期待して
協力＝石井敏雄
☎090・8035・6123　FAX043・277・5062
★10月13日(金)～15日(日)　高妻山・天狗原山　バス　係＝柴崎　実
13日新宿西口スバルビル前　夜10時出発＝戸隠キャンプ場→避難小屋→高妻山往復＝白馬村(泊)＝村営雨飾荘→登山口→天狗原山往復＝小谷温泉＝中央道＝新宿　歩程1日目約9時間　2日目約7時間　健脚向
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
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・6535・0432

▼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。

★10月14日(土)15日(日)　夏沢鉱泉と本沢温泉　バス　係＝木田
予告済ですが空席あります。
参加希望される方は往復はがきで申込み下さい。
信州秘湯シリーズNo.7
標高2150M日本最高所の野天風呂（雲上の湯）八ケ岳中央登山口2060Mの秘湯に深まる秋を肌で感じながら、八ケ岳山麓をハイキングします。
夏沢鉱泉(泊)　一般向弱
費用二万二千円　歩程各4時間
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
★10月15日(日)　青梅丘陵　一般向弱　雨天中止　係＝土田忠昭
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま3号乗車＝立川8時47分＝青梅駅9時16分着
乗換9時32分発奥多摩行乗車＝日向和田駅9時37分下車→矢倉台→叢雨橋→青梅鉄道公園→JR青梅駅　歩程2時間30分
地図昭文社　奥多摩
交通費約千六百円　入園料百円
☎090・2316・3359

◆自分の体力を考えて無理のないコースに参加のこと。

★10月17日(金)～16日(月)　第4回西国札所巡り　係＝佐野俊一郎
13日JR東京駅23時43分発ムーンライトながら乗車
近江路コース　鉄道記念きっぷ3枚綴1冊使用各自購入
協力＝青山昌次
片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。
〒150・0012渋谷区広尾1の1の26　佐野俊一郎
☎FAX03・3441・8400　mail shun@kxn.jp
☎090・7410・6944　夜8時以降

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

東京神田　創業50年
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　バックニーアロック館 TEL.03-3262-0561　モンベルルーム TEL.03-3262-0731　シューズ館 TEL.03-3262-0433　エコーシューズ館 TEL.03-3262-0583

楽しい秋山登山は靴選びから
自信を持ってお勧めする秀山荘オリジナル登山靴
手縫いのなかでは超軽量 SB-6 ¥29,800　サイズ:24.5～28.0cm（0.5cmきざみ）　重量:800g（26.0cm片足）
女性用軽登山靴 SB-3 ¥29,400　サイズ:22.5～24.5cm（0.5cmきざみ）　重量:640g（23.5cm片足）
LOWA タホーゴアテックスWXL ¥36,750　お勧めのローバー
日本人の足の形に合った足型を使用。防水透湿性抜群、ゴアテックスブーティーを用いています。
足幅の広い方に SIRIO P.F.662-GTX ¥36,750
日本人に最も多い足型を採用したベーシックモデル。防水透湿性に優れるゴアテックスブーティー使用。
東京ハイキング協会 会員権優待の店　会員証ご提示で特別割引!!
池袋 秀山荘　登山用品専門店　☎03-3984-4211　〒170-0013 豊島区東池袋1-44-8　年中無休
http://www.syuzanso.com　9月1日より営業時間を変更!!
平日・土曜：午前10時30分～午後8時　日曜・祭日：午前10時～午後7時　スキーチューンナップ受付中
←目白・新宿　JR山手線・埼京線　大塚・板橋→　池袋 秀山荘　池袋駅　西武バルコ　Pパルコ　池袋駅前公園　東口　ロッテリア　ルノワール　明治通り　三越　ビックビーカン　豊島区役所

東ハイ山行強弱度（歩程は休憩時間を含ます）

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

★10月15日(日)　矢倉岳　一般向
小田急新宿駅⑤7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＝終点下車→山伏平→矢倉岳→万葉ハイキングコース→地蔵堂バス停＝新松田駅　歩程約4時間　交通費二千七百円　軽登山靴で地図昭文社　箱根　雨天中止　係＝高橋富美
☎FAX 03・3412・6687

★10月15日(日)　石割山　一般向
JR新宿駅6時44分発高尾行乗車＝終点着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝富士吉田駅9時28分下車　タクシー＝石割神社→石割山→沖新田→平尾山→大平山→長池山→沖新田→忍野八海　バス＝富士吉田駅　歩程3時間50分　軽登山靴以上　交通費約七千円　雨天中止　係＝加世田輝三
☎FAX 090・8592・1932

★10月15日(日)　塩原の紅葉　高原山　バス　係＝平沢こと
予告で満席、締切りました。塩原の紅葉を楽しみながら、ゆっくり登り降りします。新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時45分出発＝東北道日光今市IC＝鶏頂山荘Ⓟ→鶏頂山→釈迦ヶ岳（関東百名山）→弁天池→山荘Ⓟ＝鬼怒川温泉（入浴）＝東北道＝新宿駅　歩程4時間20分　一般向　軽登山靴で足元しっかりと　費用五千四百円（入浴・飲物含）　地図昭文社　那須・塩原　協力＝佐々木(昭)・スミ(桂)
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★10月16日(月)～18日(水)　日光大山と杉並木　バス　係＝小林
16日JR日暮里駅　7時15分出発＝宇都宮＝鬼怒川温泉＝日光百者揃千人武者行列見学・杉並遊歩道　歩程2時間＝鬼怒川(泊)　17日宿＝日光霧降高原＝大山→玉簾の滝→霧降の滝入口　歩程3時間＝鬼怒川温泉(泊)　18日宿＝花いちもんめベコニア園＝池袋　一般向弱　費用一万二千円（2泊5食付送迎及び現地バス代含む）　地図昭文社　日光　往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

★10月17日(火)　スケッチハイク
ゆりかもめ台場駅改札口10時集合（新橋駅より約15分）お台場海浜公園駅と間違えないこと）都心方面のビル群をバックにしたレインボーブリッジや自由の女神像　フジTVビル　お台場などを描く。雨天中止
☎048・831・4863
お台場海浜公園　係＝宇賀神

▼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。

★10月17日(火)　房総風土記の丘
JR上野駅常磐線快速⑪8時56分発成田行乗車＝松戸駅9時20分（係乗車）＝我孫子駅9時46分＝成田線下総松崎駅10時22分下車→岩屋古墳→坂田ヶ池→旧学習院初等科正堂→旧平野家住宅→旧御子神家住宅→古墳広場→房総のむら→成田線安食駅　歩程約3時間　運動靴で　交通費約千八百円　一般向弱　雨天中止　係＝松永
☎FAX 047・457・2702

★10月17日(火)　御岳山　一般向
JR立川駅7時20分発青梅行乗車＝終点8時着　乗換8時1分発奥多摩行乗車＝鳩ノ巣駅下車→御岳山　歩程4時間30分　雨天中止　係＝直江忠彦
☎090・2146・6765

★10月18日(水)　戦場ヶ原　初心者向
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝終点9時15分下車　バス9時25分発湯元温泉行乗車＝竜頭の滝下車→石楠花橋→泉門池→湯滝→湯の湖→湯元温泉　バス＝日光駅　歩程約3時間30分　交通費日光東武フリーパス四千四百円が得　地図昭文社　日光　雨天中止　係＝倉内初枝
☎090・8943・5958

★10月18日(水)19日(木)　志賀高原
残席あり。電話確認の上往復はがきで申込み下さい。18日大宮駅「豆の木」前7時30分出発＝長野原＝渋峠→横手山往復＝草津白根山散策＝万座温泉(泊)＝木戸池→田の原湿原→信大自然園→蓮池→丸池　バス　一般向弱　係＝中村永彦
歩程3時間30分　費用二万千円　紅葉に染まる池めぐりと秘湯の旅です。
〒331・0813さいたま市北区植竹町2の22　中村永彦
☎FAX 048・665・4027　夜7時～9時

〈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）リーダーへの連絡事項・その他

〈バス山行の申し込みとキャンセルについて〉

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

★10月19日(木)　九鬼山　一般向強
JR高尾駅8時2分発甲府行乗車（新宿発7時4分発乗車＝高尾8時）＝猿橋8時42分下車→馬立山→札金峠→九鬼山→杉山新道→落合橋→禾生駅　歩程5時間　雨天中止　係＝加藤栄一
交通費二千五百六十円　協力＝田中　晃　高尾・陣馬
地図昭文社
☎042・734・0734　夜7時30分～9時

★10月20日(金)21日(土)　神戸六甲山縦走　一般向　係＝伊藤　寛
20日JR東京駅⑮7時3分発新幹線のぞみ103号乗車＝9時40分新大阪着　乗換阪急梅田10時20分発宝塚行乗車＝10時50分宝塚下車→縦走路→山上ホテル摩耶(泊)　21日摩耶山→新神戸ロープウェイ駅＝新神戸＝新幹線＝東京　各日歩程5時間　費用約四万三千円　地図昭文社　六甲・摩耶
☎090・3114・0321　当日自由参加可　乞電話
同じ　健脚向コースとして知られていますが、シャトルバス等利用し一般中高年者でも歩ける計画としました。
申込法は10月8日乗鞍高原とし一般中高年者でも歩ける計画
申込法は10月8日乗鞍高原と

★10月20日(金)～22日(日)　会津駒ヶ岳・燧ヶ岳　バス　係＝大倉
予告済ですが残席少しあり。電話で確認の上申込み下さい。20日新宿西口　夜10時30分出発＝駒ヶ岳登山口→駒ヶ岳→中門岳→キリンテ＝御池ロッジ(泊)→俎嵓→柴安嵓→沼尻平→沼山峠＝新宿　歩程1日目7時間30分　2日目7時間35分　やや健脚向　費用二万四千円　百名山二座　草紅葉の山と尾瀬の名峰を訪ねます。
協力＝佐々木　保・坂寄牧子
☎FAX 03・5247・2940

★10月21日(土)　鷲宮の秋桜　初心者向
JR新宿④9時54分発湘南新宿ライン宇都宮行乗車＝大宮10時26分＝久喜10時47分着　東武線乗換10時58分発館林行乗車（係乗車）＝鷲宮駅11時2分下車　関東最古の鷲宮神社→葛西用水路のコスモス→JR久喜駅　係＝渡辺　震
歩程約2時間　交通費約二千円　運動靴可　雨天中止
☎FAX 048・768・1876

★10月21日(土)　鎌倉ハイク　初心者向　雨天中止　係＝榎本
JR東京駅横須賀線地下①8時34分発久里浜行乗車＝横浜9時3分＝鎌倉9時27分下車　西口集合→佐助稲荷→銭洗弁天→大仏ハイキングコース→長谷寺→由比ヶ浜→鎌倉駅　歩程2時間30分　交通費約千六百円　遠方の方はホリデーパスが得
協力＝津坂とし子
☎FAX 045・701・4789

★10月21日(土)　木更津回遊　一般向弱　雨天中止　係＝土肥原
JR東京駅④9時55分発君津行乗車＝千葉10時36分＝木更津11時15分下車→潮浜公園→中ノ島公園→證誠寺（当日狸祭り）→木更津駅　歩程約2時間30分　帰り海ほたる経由バス利用可（料金ほぼ同額）　交通費約二千六百円　協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

★10月21日(土)　小槌山と温泉　バス　一般向　係＝木田　博
予告済ですが空席あります。参加希望者は往復はがきで申込み下さい。新宿西口　7時出発＝中央道＝勝沼IC＝焼山峠→一杯水→小槌山→母恋し道→ビレッジフフ＝ほったらかし温泉（入浴）＝新宿西口　歩程約4時間　費用五千円　協力＝佐藤忠夫・矢澤省三
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

◉登りたい山と登れる山とは違います。〝昔とったキネヅカ〟的の思い込みは危険です。現在の体力を自覚する事が必要です。

★10月21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→浅間嶺登山口下車（係待つ）→一本松→浅間嶺→時坂峠→払沢の滝入口　バス＝五日市駅　歩程約4時間　雨天中止　係＝川寄英雄
☎FAX 042・366・4383

★10月21日(土)　谷川岳・武尊山　バス　係＝平沢こと
残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。21日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時40分出発＝関越道水上IC＝谷川山麓ロープウェイ＝天神平→谷川岳往復→天神平ロープウェイ＝山麓駅＝水上IC＝沼田IC＝老神温泉(泊)　歩程4時間10分　一般向　22日宿＝東俣Ⓟ→高山平→武尊山往復→東俣Ⓟ＝老神温泉（入浴）＝関越道＝新宿　歩程約6時間　一般向強
上州の紅葉に期待して、百名山二座をゆっくり登り降りします。軽登山靴以上で参加して下さい。費用約二万四千円（25名の場合）　地図昭文社　谷川岳・武尊山　協力＝石井・佐々木・柳田
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★10月21日(土)　明神ヶ岳～矢佐芝　一般向強　係＝大木建次
小田急新宿駅7時1分発急行箱根湯本行前6両目乗車＝8時51分終点下車　バス9時15分発桃源台行乗車＝仙石下車→金時登山口→矢倉沢峠→火打石岳→明神ヶ岳→分岐→見晴台→腰掛石→矢佐芝→グリーンヒル→相模沼田駅→小田急富水駅　歩程約6時間　軽登山靴以上　交通費約二千五百円　雨天中止
☎FAX 0463・94・6941

◉「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。
◉80才になられた方は参加費は不要ですので、係に申し出て下さい。出来れば参加票の上部に赤線でも引いて頂ければ目印になります。

★10月21日(土)22日(日)　金城山　やや健脚向　車　係＝吉村
21日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜11時出発＝関越道＝中川新田＝滝入道一合目登山口→八合目→金城山→水無コース下山→一合目登山口＝関越道＝新宿　歩程5時間30分　費用一万円
☎㊋03・3647・2868

★10月22日(日)　羽村堰　一般向弱
JR新宿駅⑦8時19分発ホリデー快速おくたま3号乗車＝立川駅8時48分＝福生9時4分着　乗換9時12分発奥多摩行乗車＝小作駅9時18分下車→加美緑地→グリーントリム公園→阿蘇神社→羽村堰→玉川上水→宮本橋→福生駅　歩程3時間　雨天中止　係＝土田忠昭
交通費約千四百円　地図昭文社　奥多摩
☎090・2316・3359

★10月22日(日)　嵩山(たけやま)　一般向強
JR上野駅⑥7時15分発高崎行乗車＝9時9分着（係合流）乗換9時24分発長野原草津口行乗車＝10時19分中之条駅下車　タクシー＝親都神社登山口→天狗の広場→小天狗→不動岩→天狗塚→親都神社バス停＝中之条駅　歩程約3時間　紅葉を期待して雨天中止　係＝中嶋要一
クサリ場も数ヶ所あり、軽登山靴以上で参加のこと　交通費ホリデーバス使用でタクシー代を含めて約三千九百円　2万5千円中之条広場→小天狗→不動岩→天狗塚→親都神社バス停＝中之条駅　歩程約3時間　紅葉を期待して雨天中止　係＝中嶋要一
☎㊋045・811・3130　夜8時～10時込み下さい。

★10月22日(日)　お坊山南尾根コース　健脚向　係＝本多長吉
JR高尾駅8時1分発甲府行乗車＝笹子駅8時59分下車→日向橋→送電線鉄塔→お坊山→棚洞山→入道山→上平山→吉久保→笹子駅　歩程5時間　雨天中止　急登降あり　交通費約三千円
ホリデーバス精算が得　地図昭文社　大菩薩嶺
☎㊋048・253・9640

★10月22日(日)23日(月)　雲取山　一般向強　小雨決行　係＝鳥居
22日西武池袋駅⑤7時6分発快急西武秩父行乗車＝終点8時48分下車　バス9時10分発三峯神社行乗車＝終点下車→霧藻ヶ峰→雲取山荘(泊)→雲取山→鴨沢＝奥多摩駅　歩程1日目5時間30分　2日目5時間　定員20名　軽登山靴以上　交通費約三千五百円　地図昭文社　雲取山・両神山
協力＝村上健一・下田恵美子
山荘予約のため10月10日までに往復はがき又はメールで申込み下さい。
〒359・1167所沢市林1の236の4　鳥居節男
㊋s-torii@s2.aion.ne.jp
☎080・1206・0431

★10月22日(日)～24日(火)　会津駒ヶ岳他　バス　係＝柴崎　実
22日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝登山口→駒の小屋→会津駒ヶ岳往復＝宿(泊)＝小豆温泉登山口→三岩山→窓明山→登山口＝塩原＝東北道＝赤羽　歩程各日約7時間　やや健脚向　費用約二万五千円　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
☎㊋0285・23・7785

◉バス山行の場合、会報を見たらすぐ申込みを。雨天の場合でも安全を期して決行します。欠席は必ず連絡し、定められた会費は必ず払うこと。
◉リーダーの先へ行かず遅れず、解散まで同一行動を。

★10月25日(水)　アルプの里から清津峡　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＝関越道＝湯沢IC＝湯沢温泉ロープウェイ駅＝アルプの里
Ⓐ大峰展望台→栄太郎峠→ブナ姫→鹿飛橋→ブナ林→八木沢　歩程5時間20分
Ⓑ一楠場コース→栄太郎峠→ブナ姫→ブナ林→八木沢　歩程4時間　費用五千円とロープウェイ代
申込みは電話又はFAXで受付
協力＝Ⓐ丸山・沢田・奥村(敬)
☎㊋03・3634・2284

★10月27日(金)～29日(日)　巻機山と武尊山　バス　係＝佐々木　保
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。
27日新宿夜10時出発＝桜坂登山口→巻機山（百名山）→登山口→ホテル駐車場→武尊山（百名山）→前武尊→川場野営場　歩程1日目8時間　2日目7時間　一般向強
紅葉に期待して
協力＝大倉昌子・加藤正彦
費用二万円
〒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・5062

★10月27日(金)～29日(日)　雨飾山・駒ヶ岳　バス　係＝柴崎　実
27日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝登山口→荒菅沢→雨飾山往復＝白馬村宿(泊)＝三渓峠登山口→ブナの泉→駒ヶ岳往復＝糸魚川＝関越道＝赤羽　歩程1日目約6時間　2日目約3時間　やや健脚向
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
㊋siba-m@cameo.plala.or.jp
☎㊋0285・23・7785

★10月27日(金)～29日(日)　御神楽岳他　バス　係＝直江忠彦
27日新宿西口安田生命ビル横夜10時出発＝関越道＝津川＝室谷＝三川→御神楽岳7時間→室谷＝三川→日本平山7時間→三川＝関越道＝新宿　やや健脚向
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

★10月28日(土)　奥多摩浅間尾根　係＝伊藤
JR立川駅②7時56分発武蔵五日市行乗車＝8時27分終点下車　西東京バス9時発数馬行＝9時57分登山口下車→浅間尾根縦走→払沢の滝入口＝武蔵五日市駅　歩程4時間　交通費二千円
一般向　雨天中止
登山道が軟らかいので、膝・腰痛者も参加可　雨でも係は武蔵五日市駅改札口に出ています。
地図昭文社　奥多摩

★10月29日(日)　高松山　一般向
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8時52分下車　バス9時5分発寄行乗車＝田代向下車→龍王寺→尺里峠→高松山→ビリ堂→農道終点→高松山入口バス停＝新松田駅　歩程4時間　係＝有里公雄
雨天中止
交通費約二千二百円　地図昭文社　丹沢
☎03・3974・1849　夜7時～8時

★10月29日(日)　笹子雁ヶ腹摺山～お坊山　一般向強　係＝伊藤
JR高尾駅②7時25分発小淵沢行乗車＝8時14分大月下車　タクシー＝笹子峠→雁ヶ腹摺山→米沢山→お坊山→大鹿山→景徳院→JR甲斐大和駅＝高尾　歩程5時間　交通費四千円
長いコースですが登山道が軟らかいので膝痛者も参加可。雨でも係は大月駅改札口に出ています。
地図昭文社　大菩薩嶺
☎090・3114・0321

◎山行参加の時は、目印の黄色タオルをご持参下さい。

★10月29日(日)　丹沢塔ノ岳　健脚向　係＝近能
小田急新宿駅6時31分発急行箱根湯本行乗車＝渋沢駅下車　バス大倉行乗車＝終点下車→二俣→鍋割山→塔ノ岳→ヤビツ峠→蓑毛→バス停＝秦野駅　歩程7時間　雨天中止
参加者は電話をう
協力＝島田光晴
☎㊋03・3802・2523

◉7月入会のお仲間（12名）
会員番号14159～14170
本村　力　本村鴻子　銭場洋子　寺山　寛
渡部淑子　石原豊子　柴山　武　星　照美
小形洋子
種市光郎
長谷川　弘　武田美紗子
宮本次子　船津淳子
佐藤　正　船岡　實　石田美子
南部美千代　新井田直子

◉8月入会のお仲間（8名）
会員番号14171～14178
藤森誠代

【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ホリデーバス　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　4400円
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

〈知っておきたい登山用語〉
●森林限界　樹林帯からハイマツなどの低木帯あるいは砂礫帯に変わる地点。
●スノー・ブリッジ　谷底の雪渓が、雪解け水にけずられアーチ（橋）状になっているところ。
●雪渓　夏山で雪が残っている登山道。
●雪田　山稜のくぼ地に残雪が雪原となって残っている場所。
●双耳峰（そうじほう）　猫の耳のように二つの山頂がそびえている山。鹿島槍ヶ岳の南峰と北峰や、谷川岳のオキの耳とトマの耳。
●遡行（そこう）　沢を上流に向かって登ること。一般に沢登りともいう。
●キレット（切処または切戸）　稜線にあるV字に切れ落ちているところで窓ともいう。
●草つき　岩場や滝の巻き道、沢斜面で、泥と砂利まじりの急な部分。
●くさり場　岩場や岩肌が崩壊しているところに、くさりを設けている場をいう。くさりの上部だけを固定しているときは、くさりに頼りすぎると振り子のように振られて近くの岩にぶつかってしまう。手袋をしたままくさりにつかまると、手がすべることがあるので注意が必要。
●クレバス　氷河にできる割目。日本では雪渓にできる割目を指す。
●けもの道　動物の踏み跡が筋状についていて、人がやっと通れる細い動物の通る道。
●ゴーロ　ガレ場とちがって河原状や巨岩帯にゴロゴロ状態の石が大小さまざまに不規則に重なり合い、敷き詰められたように平らに続いている場所をいう。
●ゴルジュ　谷間が岩で狭くなった峡谷。沢筋いっぱいに水が流れ水深が深いところ。
●三角点　三角測量をする定点で、高さ（標高）と位置（緯度、経度）を測ってあり、基石のあるものとないものがある。基石は、花崗岩の長方形の石で1等から4等までである。

（㈱）大月書店発行『中高年登山トラブル防止小事典』より）

房総のやまあるき

—あなたの知らない千葉県南部の山 58コース—

A5判・261頁
定価1,838円（税込）
内田 栄一 著

「えっ！千葉に山があるんですか？」そんなあなたに、
標高だけではうかがい知れない奥深い房総のやまあるきをご紹介

房総素描　館山半島の主脈縦走 房ノ大山から御手洗山など4コース
内房の山　東京湾観音への展望コース 磯根浅間山から大坪山/鋸南の秘稜を探る 佐久間浅間山から水仙ロード/昔をしのぶ 鹿野山古道めぐりなど14コース
外房の山　戦史を秘めた眺望の山 上総・旗立山/峻峰と伝説の地を訪ねて 仁右衛門島から天面浅間山/幻の名峰を訪ねて 名所塚から鴨川富士など12コース
房総の峠道　房総一の古峠を歩く 木之根峠から関豊愛宕山/吉田松陰も越えた峠道 南無谷越えから七面山/寂漠山稜懐古の道 香木原峠古道など12コース
分水嶺とその附近　南鹿野山山脈縦走 笹子塚から三郡山/房総の真空山稜 横尾番所跡から久留里城/南房の五峰縦走 御殿山から大日山など16コース

新ハイキング社　電話/Fax 03-3915-8110　振替 00130-9-146915
〒114-0023東京都北区滝野川7-5-5　http://shinhai.net

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18年11月号（第397号）
今月入会員の会費：平成19年3月まで
1,000円＋入会金1,000円＋保険料1,550円

11月ハイク

（54コース）

目次

1(水)　北高尾　荒金
〃　旧軽井沢銀座～旧中山道バス　奥村
2(木)　東京湾野鳥公園　土肥原
〃～4(土)武尊山他バス　柴崎
〃～5(日)宮之浦岳他　木田
3(祝)～〃安達太良山・磐梯山バス　大倉
〃～霞沢岳他　伊藤
〃～〃写生会・日本橋　宇賀神
5(日)横尾山と温泉バス　平沢
〃多摩丘陵　高橋
〃～7(火)明神岳他バス　小林
9(木)大楠山　榎本
〃外山～滝尾古道　倉内
11(土)東ハイ祭　集中ハイク
〃夢の島公園から　松永
〃野鳥観察を兼ねて　小林
〃船堀街道から　平沢
〃江戸川放水路から　木田
11(土)～13(月)長九郎山バス　柴崎
12(日)子の権現　佐々木
〃丸山　西沢
〃今倉山　加世田
15(木)鐘撞堂山～羅漢山　伊藤
〃多摩周辺ウォーク　会田
16(木)房総鋸山　松永
17(金)紅葉の日川渓谷　渡辺
18(日)高川山　高嶋
〃19(日)湖西連峰バス　伊藤
〃～21(火)大菩薩峠バス　大倉
〃～23(祝)彩湖～荒川　佐野
〃白山～順礼峠　加藤
19(日)名作を訪ねてNo.4　有里
21(火)春日山と温泉バス　大手
〃倉岳山～高畑山　直江
〃本仁田山他　本多
〃～23(祝)鞍掛山他バス　小林
〃スケッチ深大寺　宇賀神
〃大山　加藤
〃房総のむら　榎本
〃百蔵山　佐々木
〃筑波山と温泉　木田
〃吾妻耶山バス　直江
23(祝)鳥屋山～矢平山　伊藤
〃ユーシン渓谷他　大木
〃雌子川他　土肥原
24(金)～28(火)熊野古道バス　柴崎
25(土)高水三山　中嶋
26(日)大楠山～衣笠公園　平沢
26(日)城峰山他　伊藤
〃岩茸石山他　大倉
〃大岳山　伊藤
28(火)皇居一周　松永
29(水)紅葉の鎌倉　中村
30(木)奥多摩雷電山　伊藤

▼駅で緑の旗　黄色タオル
▼山行参加のとき会員証・参加票を必ず持参のこと
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

Rのバッジが東ハイの目印

★11月1日(水)　北高尾　一般向
京王新宿駅7時55分発急行高尾山口行後方乗車＝8時48分高尾下車　北口バス乗場9時12分発小仏行乗車＝大下下車→小下沢野営場跡→狐塚峠→杉の丸→夕焼け小焼バス停＝京王八王子駅　歩程3時間30分
雨天中止　係＝荒金亀治
交通費約千六百円
地図昭文社　高尾・陣馬
2万5千図与瀬
協力＝川崎みよ子
✉kaarakane@yahoo.co.jp
☎090・6946・3624

★11月1日(水)　旧軽井沢銀座～旧中山道　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＝関越道＝上信越道＝旧軽井沢→旧軽井沢銀座→見晴台→旧碓氷峠→旧中山道→めがね橋他
歩程4時間弱（下り主体）
費用五千円　非会員の参加可
紅葉の景勝地歩き
申込みは電話又はFAXで
☎FAX03・3634・2284

★11月2日(木)　東京湾野鳥公園
JR大森駅中央口改札前10時集合　バス大田市場行乗車（本数少）＝野鳥公園下車→野鳥園（三百円割引有）→大田市場食堂街→中央海浜公園→勝島橋（モノレール駅有）→品川歴史館（百円割引有）→大森貝塚遺跡公園→大森駅
一般向弱　雨中止　係＝土肥原
☎090・7283・3061

★11月2日(木)～4日(土)　武尊山他
2日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝登山口→武尊牧場→草倉沢→避難小屋→上州武尊山往復（泊）＝宿→水沢観音登山口→水沢山→湯元温泉＝関越道＝赤羽　歩程各日約4時間
費用約二万五千円
✉FAX0285・23・7785
siba-m@cameo.plala.or.jp

★11月2日(木)～5日(日)　宮之浦岳他　航空機他　係＝木田　博
予告で定員20名に達しましたので締切りますが、キャンセル待ち希望の方は電話下さい。
2日羽田＝鹿児島＝屋久島到着　夜10時出発＝奥岳登山口→安達太良山→鉄山→箕輪山→鬼面山→野地温泉(泊)＝八方台→磐梯山→猪苗代登山口　歩程1日目6時間15分　2日目
後島内一周観光　3日宮之浦岳往復　4日縄文杉往復　5日屋久島＝鹿児島＝羽田
一般向強　費用十二万五千円
協力＝佐藤忠夫・矢澤省三
☎090・6535・0432

★11月3日(祝)～5日(日)　安達太良山・磐梯山　バス　係＝大倉
予告済ですが残席少々あり。電話で確認の上申込み下さい。
3日新宿西口　夜10時出発＝奥岳登山口→安達太良山→鉄山→箕輪山→鬼面山→野地温泉(泊)＝八方台→磐梯山→猪苗代登山口　歩程1日目6時間15分　2日目
5時間40分　費用約二万六千円
紅葉で有名な百名山を二座
協力＝加藤正彦・坂寄牧子
〒132-0035　江戸川区平井7の3の1の1113　大倉昌子
☎FAX03・5247・2940

★11月3日(祝)～5日(日)　霞沢岳・焼岳　健脚向　係＝伊藤　寛
JR新宿駅⑥7時発あずさ1号乗車＝9時38分松本下車　バス10時7分発＝上高地→徳本峠小屋(泊)→霞沢岳往復→上高地(泊)＝5日焼岳往復→中ノ湯入浴　タクシー＝新島々駅＝松本駅
各日歩程8時間
費用四万五千円　定員10名
檜ヶ岳・穂高岳
片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。
〒185-0021　国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
☎FAX0042・325・3021
✉itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★11月4日(水)　写生会　日本橋・日本銀行周辺　係＝宇賀神
日本橋（三越側の橋のたもとに10時集合（地下鉄日本橋　三越前よりすぐ）有名な日本橋と近代的な都市風景　近くの日本銀行本館など名建築物　常盤橋公園を描きます。雨天中止
☎048・831・4863

★11月5日(日)　横尾山と温泉　バス　一般向弱　係＝平沢
予告で満席、締切りました。
JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時45分出発＝中央道須玉IC＝信州峠Ⓟ＝横尾山（山梨百名山）→信州峠Ⓟ＝黒森温泉（入浴）＝中央道＝新宿駅
歩程約3時間
晴れれば南アルプスや八ヶ岳連峰の展望が良好です。紅葉に期待してゆっくり登り降りします。
軽登山靴で参加して下さい。
費用五千四百円（入浴・飲物含）
2万5千図瑞牆山
協力＝石井(敏)
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★11月5日(日)　多摩丘陵　一般向　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→メタセコイア街路樹→多摩中央公園→クスノキの並木→小田急多摩センター駅
歩程約5時間　軽登山靴以上で
交通費約八百円
☎FAX03・3412・6687

★11月5日(日)～7日(火)　明神岳・塩原山　バス
5日JR日暮里駅7時15分出発＝塩原温泉＝ハンターマウンテンスキー場　ゴンドラ＝トップハンタ＋→遊歩道→明神岳西峰→東峰→ベースロッジ　歩程3時間　＝塩原温泉(泊)　6日山の駅たかはら＝嶽山登根神社＝鉄塔→月山山頂→鉄塔　歩程2時間　＝宿　7日紅葉の渓谷遊歩道散策＝池袋
費用一万二千円（含む）ロープウェイ代別
初心者向
地図昭文社　那須・塩原
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002　荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

★11月9日(木)　大楠山　一般向弱
京急品川駅8時27分発特急三崎口行乗車＝横浜8時50分＝金沢文庫9時7分着　乗換9時11分発浦賀行乗車＝安針塚9時29分下車（係合流）→塚山公園→十三峠→大楠山→前田橋バス停
軽登山靴で　歩程3時間
交通費約千八百円
協力＝津坂とし子
☎FAX045・701・4789

★11月9日(木)　外山～滝尾古道　一般向弱　雨天中止　係＝榎本喜美代
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝終点9時15分下車→霧降大橋→登山口→外山8M往復→小杉美術館公園→開山堂→白糸の滝→滝尾神社→二荒山神社→神橋→日光駅
歩程約4時間30分
交通費二千六百四十円
2万5千図日光南部
☎090・8943・5958

▼山行の荷物と怪我は自分持ち

おかげさまで創業40周年
足が痛い!!　腰が痛い!!　足が痛れる!
こんな人は…
あなただけの「インソール」!
「入れている人は知っている」
山の快適はインソールから。
※山の店・本店では取り扱っていません。
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
ちょぼら　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。

ビギナーからスペシャリストまで
1人1人のお客様のスタイルに合った商品をご用意しております。

東京ハイキング協会 会員様優待の店　会員証・会員バッジ提示で店頭価格からさらに割引!
ICI石井スポーツ本店　TEL 03-3208-6601　AM10:30～PM8:00　年中無休
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-1-2　JR新大久保駅下車2分
電話1本！便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3200-7219　YAHOO! Shopping　楽天
新宿西口店/03-3346-0301 神田小川町店/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/0492-26-6751
登山・ウォーキング・スキー・カヌーの専門店
ICI石井スポーツ
http://www.ici-sports.com/

●●●第25回●●●東ハイ祭

◉18年11月11日(土)
葛西臨海公園　汐風の広場
JR京葉線　葛西臨海公園駅下車
東京駅は有楽町寄り地下4階京葉線乗場　中央線山手線下車から10分くらい歩きます。
◉雨天中止　会場は野原で雨宿りする場所がありません。当日NHK5時のニュースの天気予報で現地降水確率30％以上で中止といたします。
●曖昧時　会長決定→各リーダー連絡は5時過ぎを予定しています。
◉受付　11時～12時40分（時間厳守で締切り、食券の販売も切り上げます）
●「記念品引換用封筒」とボイントカード、参加票（参加費は無料）を必ずご持参下さい。
●駐車場はありますが、土曜日は混み合います。一杯やればやはり電車です。
●会場内では黄色いタオル（記念品）を首に巻いて下さい。公共の広場で目印となります。
●昼食他飲物は各自ご持参頂いて結構です。
●今回は屋台村も開店いたします。事前に食券をお求め下さい。売り切れ次第販売終了です。

食券（50円×10枚＝五百円のみ）ビール、コーヒー、焼きそば、トン汁、枝豆おでん、焼そば、トン汁、枝豆
●野原ですので敷物のご用意を。
●会場ではフリーマーケットも行う予定です（山に関する品物）出店希望者は往復はがきに会番・氏名・電話番号・品名・個数を記入のうえ、東ハイ事務所へ（10月20日着迄）お申込み下さい。受付番号、注意事項等を返信します。当日の飛び込みは受付けません。
●閉会間近に抽選会を行います。（会長とジャンケン戦です）何が当りますか？　あいこはもう一度。
●ゴミは分別（缶、ペットボトルと燃えるゴミに）して下さい。マナーの良さが東ハイの自慢です。

◉募金について
会場では募金活動を行います。東ハイの山行に参加出来るだけでも、私達は幸せ者です。健康ばかりでなく、周りの人々のご協力、ご理解があってのことです。気持だけでもご協力下さい。寄付する先は東京都福祉関係を予定しています。

◉第25回東ハイ祭開催にあたって
会員として、年一回の東ハイ祭は楽しいものです。今年は実行委員のメンバーで知恵を絞り、楽しいお祭りにするため屋台村を設置いたします。もちろん儲けるつもりはありませんから殆ど原価販売です。ただ、素人職人ですから、多少難があっても ご容赦下さい。

実行委員長　加藤　栄一
フリーマーケットの声も多く、どうなるか一度やってみようと企画しました。
また、楽しませてもらった感謝（健康で山登り出来ることも）で募金し、少しでも社会に還元したいと思います。
楽しい思い出が残る一日をお過ごし下さい。

★11月11日(土)　夢の島公園から会場　初心者向　係＝松永孝子
有楽町線辰巳駅東口8時30分集合→辰巳の森緑道公園→夢の島公園→荒川河口橋→葛西臨海公園会場内散策
歩程約2時間
協力＝榎本・宇賀神　倉内・丹羽
☎FAX 047・457・2702

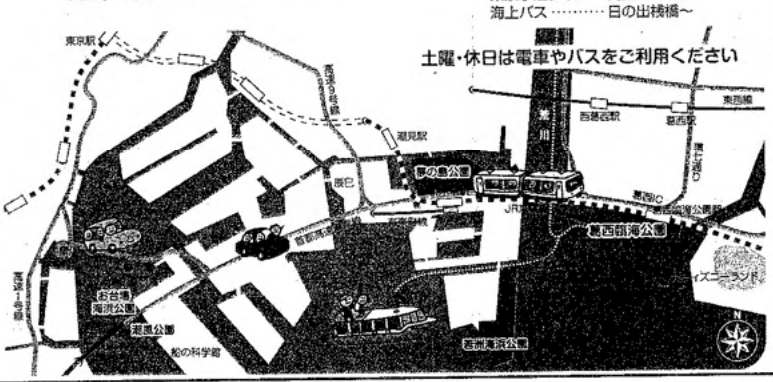
★11月11日(土)　船堀街道　一般向弱
都営新宿線船堀駅改札口8時30分集合→駅前タワーホール展望台見学→船堀街道→新左近親水公園→葛西臨海公園会場
歩程約2時間
協力＝石井・佐々木(昭)　スミス(桂)・柳田
☎03・3657・8855

葛西臨海公園

KASAI RINKAI PARK

Tel.(03)5696-1331

所在地：江戸川区臨海町6-2
交　通：JR京葉線……葛西臨海公園駅下車
地下鉄東西線……「葛西」・「西葛西」駅より、バス「葛西臨海公園」行き
車……首都高速湾岸線葛西IC下車
東京水辺ライン…両国・お台場～
海上バス……日の出桟橋～



★11月11日(土)　東ハイ祭野鳥観察　一般向
JR京葉線葛西臨海公園駅9時噴水前集合→渚橋→なぎさ西→鳥類園ウオッチングセンター→東ハイ祭会場11時着
持物　双眼鏡または望遠鏡など　弁当　飲物
協力＝福家・菊池・米倉　猪又・石塚　他
☎090・2334・5454　係＝小林妙子

★11月11日(土)　江戸川散歩～影向の松　一般向　係＝木田　博
総武線市川駅南口8時集合→市川橋→影向の松→篠崎公園→行徳富士→野鳥の楽園→市川塩浜駅＝葛西臨海公園駅
歩程約3時間
協力＝佐藤・矢澤・鈴木(美)　須賀・石原
☎090・6535・0432

▼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。

★11月11日(土)～13日(月)　長九郎山他　バス　一般向　係＝柴崎
夜10時出発＝大沢登山口→長九郎山（周遊）＝矢筈山＝宿(泊)＝登山口→登り尾往復＝雑貨屋→高根山→寝姿山→ロープウェイ駅＝東名道＝新宿
歩程各日約6時間
11日新宿西口スバルビル前
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 siba-m@cameo.plala.or.jp
☎0285・23・7785

★11月12日(日)　子の権現　一般向
雨天中止　係＝佐々木　保
一楽しいハイキング一①
西武池袋駅7時36分発快急西武秩父行乗車＝西吾野駅8時54分下車→子の権現→竹寺→小殿＝飯能駅
歩程3時間　軽登山靴以上で
交通費千六千円　他にバス代
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・8035・6123

★11月12日(日)　丸山　一般向
雨天中止　係＝西沢宗一
西武池袋駅8時6分発快急前方乗車＝芦ケ久保駅下車→県民の森→丸山→大野峠→赤谷→芦ケ久保駅　歩程4時間
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・3528・5641

★11月12日(日)　今倉山　一般向
強　係＝加世田輝三
雨天中止
JR新宿駅6時44分発高尾行乗車＝終点着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝都留市駅8時49分下車（係待つ）タクシー＝道坂隧道入口→今倉山→西峰→松山→二十六夜山→上戸沢　タクシー＝JR大月駅
歩程4時間30分　軽登山靴以上
交通費約七千円
地図昭文社　高尾・陣馬
タクシー予約のためはがき又はFAXで申込み下さい。11月7日(火)締切
〒187・0024小平市たかの台18の14　オリーブ内　加世田輝三
☎FAX 042・344・7802
090・8592・1932

★11月15日(水)　鐘撞堂山～羅漢山　初心者向　係＝伊藤　寛
東武東上線池袋駅8時11分発急行小川町行前3両目乗車集合＝9時24分終点着　乗換9時30分発寄居行乗車＝9時46分終点下車→鐘撞堂山→羅漢山→波久礼駅＝御花畑駅→西武秩父駅
歩程3時間
交通費二千三百円　特急六百二十円追加
地図昭文社　奥武蔵・秩父
雨天中止　雨でも係は寄居駅改札口に出ています。
☎090・3114・0321

◆山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

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　バックニアロック館 TEL 03-3262-0581　モンベルルーム TEL 03-3262-0731　シューズ館 TEL 03-3262-0433　エコーブランド TEL 03-3262-0583

楽しい秋山登山は靴選びから

自信を持ってお勧めする秀山荘オリジナル登山靴

手縫いのなかでは超軽量 SB-6 ¥29,800
サイズ:24.5～28.0cm（0.5cmきざみ）
重量:800g（26.0cm片足）

女性用軽登山靴 SB-3 ¥29,400
サイズ:22.5～24.5cm（0.5cmきざみ）
重量:640g（23.5cm片足）

LOWA
タホーゴアテックスWXL ¥36,750 お勧めのローバー
日本人の足の形に合った足型を使用。防水透湿性抜群、ゴアテックスブーティーを用いています。

足幅の広い方に SIRIO
P.F.662-GTX ¥36,750
日本人に最も多い足型を採用したベーシックモデル。防水透湿性に優れるゴアテックスブーティー使用。

東京ハイキング協会 会員証確認の店　会員証ご提示で特別割引!!
登山用品専門店 池袋 秀山荘
☎03-3984-4211
〒170-0013 年中無休
東京都豊島区東池袋1-44-8
http://www.syuzanso.com
9月1日より営業時間を変更!!
平日・土曜：午前10時30分～午後8時　日曜・祭日：午前10時～午後7時　スキーチューンナップ受付中
←目白・新宿　JR山手線・埼京線　大塚・板橋→　池袋 秀山荘
池袋駅 西口バルコ　P パルコ　池袋駅前公園　東口　三越　ビックビーカン　春日通り　明治通り　豊島区役所
池袋駅東口から公園沿いに徒歩約4分。白く高い建物の方向においでください。

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

★11月16日(木)　多摩周辺ウォーク　一般向弱　係＝会田政子
西武新宿駅8時58分発急行新所沢行乗車＝小平駅着　乗換9時34分発西武遊園行乗車＝9時43分武蔵大和駅下車（係待つ）→高・石黒・益田→多摩湖緑地→八国山緑地→トトロの森2号地→荒幡富士→下山口駅　歩程約3時間
雨天中止　運動靴で
協力＝高・石黒・益田
☎0442・566・2698

★11月17日(金)　房総鋸山　一般向　雨天中止　係＝松永孝子
JR東京駅総武線快速8時10分発成田行乗車＝津田沼8時39分（係乗車）＝千葉駅8時50分着乗換8時59分発館山行乗車＝10時23分浜金谷駅下車→自然散策コース→鋸山→展望台→鋸山→林道口→鋸山ダム→保田海岸→保田駅
神奈川方面から来る場合、JR横須賀線又は京急久里浜駅前からバスで久里浜港まで約10分＝東京湾フェリー（約40分）金谷港→浜金谷駅
歩程4時間30分　軽登山靴で
交通費三千八百円
東京湾フェリー片道六百円
協力＝秋山耕二郎
☎FAX0447・457・2702

★11月18日(土)　紅葉の日川渓谷
東京駅7時37分発中央特快高尾行乗車＝新宿7時52分＝高尾8時35分着　乗換8時44分発小淵沢行前1両目乗車＝甲斐大和駅9時45分下車　村営バス9時48分発天目行乗車＝終点10時9分下車　天目山栖雲寺→日川渓谷→景徳院→甲斐大和駅
一般向　雨天中止　係＝渡辺
歩程約3時間
交通費ホリデーパスと乗越が得
栖雲寺の裏山は、自然の巨石を配した豪快な石庭が紅葉で彩られます。景徳院は武田一族の終焉の地です。
☎FAX0448・768・1876

★11月18日(土)　高川山　一般向
JR高尾駅8時20分発甲府行乗車（東京7時22分＝新宿7時18分＝高尾8時14分）＝初狩駅9時15分下車→椿茸ほだ場→高川山→大棚→川茂橋→禾生駅
雨天中止　係＝川寄英雄
歩程3時間30分
好天なら360度の展望が楽しめます。
☎FAX042・366・4383

★11月18日(土)19日(日)　湖西連峰
18日JR新宿駅南口　7時出発＝湖北連峰富幕山往復＝国民宿舎（奥浜名湖）（泊）
19日湖西連峰縦走＝渋谷駅前
各日歩程4時間
費用三万三千円　定員20名
一般向　係＝伊藤　寛
バス5万図浜松・三河大野・豊橋・2万5千図気賀・三ヶ日・二川・豊橋・新居町
申込法は11月3日霞沢岳と同じ
☎090・3114・0321

忘れて　いけないものは
会員証と保険払込票!!

★11月18日(土)19日(日)　大菩薩峠
予告済ですが残席少々あり、電話で確認の上申込み下さい。
18日新宿西口　6時50分出発＝柳沢峠→丸川峠→大菩薩嶺（百名山）→介山荘（泊）＝石丸峠→鶴寝山→松姫峠＝（入浴）＝新宿
バス　一般向強　係＝大倉昌子
歩程1日目4時間25分　2日目4時間45分
費用約一万八千円
協力＝坂寄・田中
☎FAX03・5247・2940

★11月19日(日)　彩湖～荒川　一般向弱　雨天中止　係＝佐野
JR武蔵野線西浦和駅→桜草公園→彩湖→幸魂橋下→水門→笹目橋→赤塚公園→地下鉄三田線高島平駅　15時30分頃解散
歩程11km実動3時間30分
協力＝青山昌次
☎0900・7410・6944

★11月19日(日)　白山～順礼峠
小田急新宿駅⑤8時1分発急行小田原行前方乗車＝本厚木駅8時55分下車　バス停⑤9時10分発上飯山行乗車＝尼寺下車→白山→むじな坂峠→物見峠→順礼峠→森林公園→七沢病院入口バス停＝本厚木駅
一般向弱　雨天中止　係＝有里
歩程3時間
交通費千四百八十円（丹沢・大山フリーパスB券が得）
地図昭文社　丹沢
☎03・3974・1849
夜7時～8時

★11月19日(日)　名作を訪ねて
「一葉、緑の史跡巡り」No.4
JR巣鴨駅改札前9時集合→地下鉄に乗換＝白山駅下車A2出口9時15分に待合わせも可→円乗寺→一葉終焉の地→菊坂下旧居跡→法真寺→不忍池→鷲神社→一葉記念館→浄閑寺→地下鉄三ノ輪駅　歩程10km4時間
歩速5km　スニーカーで
☎0900・1547・7017
一般向弱　小雨決行　係＝大手

★11月19日(日)　天覧山　一般向
西武池袋駅8時6分発快急長瀞・寄居・三峰口行乗車＝所沢8時29分発＝東飯能8時57分＝東吾野駅9時12分下車（係待つ）→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
軽登山靴以上で
地図昭文社　奥武蔵・秩父
協力＝村上健一・下田恵美子
☎0800・1206・0431
雨天中止

★11月19日(日)　春日山～滝戸山と温泉
予告済で満席、締切りました。
JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時45分出発＝中央道一宮御坂IC＝鳥坂峠Ⓟ→春日山1235M→鷲宿峠→滝戸山1221M→鷲宿峠＝みさかの湯（入浴）＝中央道＝新宿
歩程4時間15分　一般向
費用五千四百円（入浴・飲物含）
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★11月19日(日)　倉岳山～高畑山
JR立川駅6時43分発甲府行乗車＝高尾7時3分＝梁川7時29分下車→倉岳山→高畑山→鳥沢駅　歩程5時間
一般向強　雨天中止　係＝直江
交通費遠方の人はホリデーパスが得
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・2146・6765

★11月19日(日)　平石尾根～本仁田山　健脚向
JR立川駅7時44分発奥多摩行乗車＝奥多摩駅8時48分下車→平石山→本仁田山→花折戸コース→鳩ノ巣駅　歩程約5時間
急登降あり
雨天中止　係＝本多長吉
地図昭文社　奥多摩
交通費約三千円
☎FAX048・253・9640

★11月19日(日)～21日(火)　鞍掛山・羽黒山他　バス
19日JR日暮里駅7時15分出発＝宇都宮＝鬼怒川温泉＝今市＝登山口＝滝＝奥の院＝鞍掛山＝大岩＝登山口　歩程3時間
20日＝羽黒山参道入口＝羽黒山＝山荘　歩程2時間＝鬼怒川温泉（泊）
21日＝ろまんちっく村→男抱山→富士山→登山口　歩程1時間＝池袋
係＝小林
鬼怒川温泉2泊で里山三山の紅葉を楽しみます。一般向
費用一万三千円（送迎バス・2泊5食付・現地交通費含む）
2万5千図大谷・氏家
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0022荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

★11月21日(火)　スケッチハイク
京王線調布駅北口から深大寺行バスで約12分　深大寺山門前10時集合。立派な堂宇があり、周りには神代植物園　水生植物園　深大寺周辺
係＝宇賀神茂弥
自然林が残っている。門前の土産物店　名物のそば屋などを描くのも面白い。雨天中止
☎048・831・4863

★11月22日(水)　大山　一般向強
小田急新宿駅7時7分発急行小田原行乗車＝伊勢原駅8時8発日向薬師行乗車　バス8時15分下車→浄発願寺→奥ノ院→薬師尾根→大沢分岐→不動尻分岐→大山→阿夫利神社下社→バス停＝伊勢原駅
雨天中止
係＝加藤栄一
歩程4時間40分
大山フリーパスB券が得
地図昭文社　丹沢
協力＝田中　晃
☎0442・734・0734
夜7時30分～9時

★11月23日(祝)　房総のむら　初心者向
JR横浜駅7時39分発エアポート成田行乗車＝東京駅③8時8分＝千葉駅8時49分＝終点成田駅9時38分着　乗換成田線9時46分発乗車＝下総松崎駅9時53分下車（我孫子発9時16分乗車でも同時到着）→坂田池→房総のむら
係＝榎本喜美代
昔をしのぶ風物が色々と再現・復元されている風土記の丘です。自然の中をゆっくり散策してみませんか。
歩程約2時間30分　運動靴で
遠方の方はホリデーパスが得
協力＝津坂とし子
☎FAX0455・701・4789

★11月23日(祝)　百蔵山　一般向
「楽しいハイキング」②
JR新宿駅7時35分発中央特快高尾行乗車＝終点着　乗換8時44分発小淵沢行乗車＝猿橋下車→市営グランド→百蔵山→福泉寺→岩殿→発電所→猿橋
雨天中止　係＝佐々木　保
紅葉が見頃な奇橋（猿橋）を見学します。歩程4時間　軽登山靴以上で　交通費二千三百円
ホリデーパスが得
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・8035・6123

★11月23日(祝)　筑波山と温泉
予告済ですが参加希望者は電話下さい（人数把握の為申込制）
秋葉原駅7時12分発つくばエクスプレス区快乗車＝8時4分終点下車　バス8時30分発筑波神社行乗車＝終点下車→中ノ茶屋→御幸ヶ原→男体山往復→女体山→つつじがおか　歩程4時間
各自「筑波山きっぷ」四千三百円
一般向　雨中止　係＝木田　博
円を購入　エクスプレス往復
シャトルバス往復の他　ロープウェイは乗放題　歩程は自由に
短縮可　初心者・一般向弱の方
参加歓迎　希望者下山後「温泉センター」入浴（千五十円）
送迎有　総費用約五千三百円
協力＝佐藤忠夫・矢澤省三
☎090・6535・0432

★11月23日(祝)　吾妻耶山　バス
新宿西口三菱東京UFJ銀行横　6時45分出発＝関越道＝水上＝仏岩＝吾妻耶山→大峰沼＝月夜野＝関越＝新宿
係＝小林
2泊で里山三山の紅葉を楽しみます。一般向
費用一万三千円（送迎バス・2泊5食付・現地交通費含む）
2万5千図大谷・氏家
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0022荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

★11月23日(祝)　鳥屋山～矢平山
JR高尾駅②7時46分発河口湖行前3両目乗車＝8時17分梁川駅下車→立野峠→鳥屋山→寺下峠→矢平山→新大地峠→四方津駅＝高尾　歩程6時間
交通費千円
地図昭文社　高尾・陣馬
雨天中止　係は雨でも高尾②まで出ています。
係＝伊藤　寛
一般向
☎090・3114・0321

★11月23日(祝)～28日(火)　熊野古道（大辺路）　バス
24日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝那智大社→舟見峠→小口自然の家（泊）→桜茶屋跡→湯峰王子→熊野本宮大社＝宿（泊）＝高峰山登山口→古川山→高峰山往復＝伊勢道＝東名道＝新宿
28日朝解散　一般向
歩程各日8～9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
FAX0285・23・7785
siba-m@cameo.plala.or.jp
係＝柴崎
一般向弱　雨天中止　係＝大木
小田急新宿駅7時21分発急行箱根湯本行乗車＝8時46分新松田駅下車　バス9時発西丹沢自然教室行乗車＝玄倉下車→仏岩隧道→ユーシンロッジ→雨山橋→雨山峠→キャンプ場→稲郷→寄バス停＝新松田駅
歩程約6時間　軽登山靴以上
交通費約二千九百円
照明がない八つの隧道を通るため懐中電灯等必携　下山時梯子等あり　渓谷は丹沢の黒部と言われるほど紅葉は絶景
☎FAX0463・94・6941

★11月24日(金)　帷子川と尾根縁道
一般向弱　係＝土肥原二郎
相模鉄道鶴ケ峰駅改札前10時30分集合（横浜から海老名、湘南台行各停で15分程）→帷子川親水緑道→白根神社・白糸の滝→稲荷社→ふるさと尾根道緑道→鶴ケ峰駅
歩程約3時間　スニーカーでどうぞ　雨天中止
協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

★11月25日(土) 高水三山　一般向強　雨天中止　係＝中嶋要一
JR新宿駅中央特快7時35分発高尾行乗車＝8時1分立川駅着　乗換8時19分発青梅行乗車＝8時54分終点着　乗換8時56分発奥多摩行乗車＝9時9分軍畑駅下車→高水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽駅　歩程約4時間

★11月26日(日) 大楠山～衣笠公園「花の旅シリーズ」No.8　フュノハナワラビ
JR東京駅地下①8時12分発横須賀線快速久里浜行乗車＝衣笠駅9時35分下車→しょうぶ園→大楠山214M（花の百名山）→衣笠城址→衣笠公園→衣笠駅　歩程約3時間30分　交通費約二千三百円　軽登山靴以上　交通費約二千三百円（遠方の人はホリデーパスが得）　地図昭文社　奥多摩　☎FAX 045・811・3130　夜8時～10時

★11月26日(日) 城峰山と鬼石の冬桜　バス　一般向　係＝大倉
協力＝佐々木・保・坂寄牧子
峰山＝鬼石さくら山公園＝新宿　国の天然記念物に指定され、紅葉と一緒に七千本の冬桜が山を染めて見事です。　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　費用約六千五百円　☎FAX 03・5247・2940

★11月26日(日) 青梅升ヶ滝～岩茸石山　一般向　係＝伊藤　寛
JR立川駅⑦7時32分発青梅行乗車＝7時58分河辺駅下車　西東京バス8時20分発上成木行乗車＝終点下車→常磐橋登山口→升ヶ滝→名坂峠→岩茸石山→馬仏山→惣岳山→沢井駅＝立川駅　歩程4時間　交通費千百円　雨天中止　係＝近能健次郎
駅　歩程7時間　電話下さい。　協力＝島田光晴
☎FAX 03・3802・2523

★11月26日(日) 大岳山　健脚向
JR立川駅6時39分発奥多摩行乗車＝御嶽駅下車　バス＝ローブウェイ＝御岳山→大岳山→馬頭刈尾根→軍道　バス＝五日市

★11月28日(火) 皇居一周　初心者向　雨天中止　係＝松永孝子
JR東京駅丸の内中央口改札口前10時集合→和田倉門→桜田門→国会前庭→半蔵門→千鳥ヶ淵公園→千鳥ヶ淵戦没者墓苑→田安門→北の丸公園→清水門→平川門→皇居東御苑→東京駅　歩程約3時間　運動靴で
☎FAX 047・457・2702

【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）

★11月29日(水) 紅葉の鎌倉　一般向　雨天中止　係＝中村永彦
東京駅⑦7時53分発国府津行前方乗車＝戸塚8時34分着　乗換8時38分発逗子行乗車＝鎌倉駅8時50分東口下車　歩程3時間30分　交通費約三千円　紅葉の寺めぐりと歴史道ウォーク　一部山道を歩きますので軽登山靴で
☎FAX 048・665・4027　夜7時～9時

★11月30日(木) 奥多摩雷電山　一般向　雨天中止　係＝伊藤　寛
JR立川駅②7時51分発青梅行乗車＝8時28分終点着　乗換8時29分発奥多摩行乗車＝8時44分軍畑下車→榎峠→雷電山→三方山→宮ノ平駅＝立川　歩程4時間　交通費八百円　雨天中止　係は雨でも軍畑駅改札口に出ています。　大小7ピークを登下降しますが道が軟らかいので膝痛者参加可能です。　地図昭文社　奥多摩
☎090・3114・0321

予告（申し込み可）

★12月3日(日) 係＝伊藤　寛
奥秩父横尾山　バス　一般向　歩程4時間　費用六千円　定員20名

★12月16日(土)17日(日) 房総裏鋸～愛宕山忘年山行　バス　一般向　民宿1泊　費用二万円　定員28名

★1月14日(日) 房州水仙峰～鋸峨山新年　バス　一般向　歩程4時間　費用八千円　定員20名

★1月28日(日) 房州大山　バス　一般向　歩程4時間　費用六千円　定員20名
片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。計画書等資料を送ります。熟読・納得の上ご参加下さい。受付は申込順。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
☎FAX 042・325・3021　090・3114・0321　(e-mail) itow-hi@a1ors.ocn.ne.jp

★12月17日(日) 係＝木田　博
忘年山行高塚山　バス　一般向　歩程2時間
高塚山登山後、千倉町「夢みさき」で忘年会。冬の房総の海鮮料理を楽しみながら来年の夢を語る。　費用九千三百円
参加希望者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

◆無理のないコースに参加のこと

★12月2日(土)3日(日) 係＝佐々木・大倉
奥秩父横尾山　バス　一般向　朝立1泊2日　費用二万五千円
寸又峡温泉で今年の疲れを癒し山　バス　一般向　朝立1泊2日　費用二万五千円
Sし列車を楽しみます。
往復はがきで申込み下さい。
〒267・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎FAX 043・277・5062　090・8035・6123

★1月20日(土)21日(日) 係＝大倉昌子
初島（新年山行）バス・船　浜石岳と一般向　朝立1泊2日　エクシブ初島(泊)　定員20名
費用約二万一千円
海の幸に舌鼓をうちながら今年の山を語りましょう。
往復はがきでお申込み下さい。
〒132・0035　江戸川区平井7の3の1の1113　大倉昌子
☎FAX 03・5247・2940　夜8時～9時30分

全山行バス　係＝直江忠彦
★12月3日(日) 土岳　一般向
忘年山行　歩程2時間
★1月5日(金)～8日(水) 夜行2泊　梅池スキー　初心者より各山行）とに往復はがきで申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★12月3日(日) 係＝平沢こと
忘年山行　御荷鉾山（関東百名山）と鬼石の冬桜　バス　初心者向　費用八千五百円（昼食・入浴・飲料・別途保険含む）

★1月14日(日) 新年山行　菜畑山（山梨百名山）と温泉　バス　初心者向　費用八千円（昼食・入浴・飲料・別途保険含む）
忘年会・新年会のみの参加も可。一年間の反省と新年に向けて語り合いましょう。
以上2山行、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
☎FAX 03・3657・8855　夜8時～9時30分

★12月10日(日)～12日(火) 係＝小林妙子
・御亭山他　一般向　塩原温泉　万蔵山
2泊3日　費用一万二千円（送迎現地バス代・2泊5食含む）

★12月22日(金)～25日(月) 関西一等三角点峰と西国札所めぐりⅡ
関西一等三角点峰と西国札所めぐりⅠ　一般向

★1月3日(水)～6日(土) 関西一等三角点峰と西国札所めぐりⅢ
申込者へ計画Ⅵ迄の詳細を返信

★1月21日(日)22日(月) 草津温泉天狗山スノーシュ！ハイキング
費用五千円（1泊2日2食付送迎代含むレンタルシューズ別）
各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

★12月2日(土)3日(日) 係＝松浦利保
ヤケ No.2　北高尾縦走　夕ヤケ小一泊2食　一般弱　30名限
往復はがきで申込み下さい。
参加者には予定表を送ります。
〒111・0052台東区柳橋2の2の7　MS浅草橋801
☎090・4377・9160

★12月17日(日) 係＝吉村知恵子
びむ山～高川山　忘年山行　むす下山後のお疲れ会人数把握のため片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 03・3647・2868

枝先に広がるひと葉の青々と
樵の木直立つ　残雪の中
白々と木はだ清けし白樺の
葉音聞きつつ　木漏れ日の径
急坂を登り来たればヒメサユリ
楚々として咲けり　日向の径に
雪渓を渡る仲間のアイゼンの
音の響けり　澄み渡る空
杖を手に六根清浄唱えつつ
老の登り行く　御嶽の夏
川崎市　中村秀蔵（No.12171）

【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　4400円
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

房総のやまあるき

—あなたの知らない千葉県南部の山 58コース—

A5判・261頁　定価1,838円（税込）　内田 栄一 著

「えっ！千葉に山があるんですか？」そんなあなたに、
標高だけではうかがい知れない奥深い房総のやまあるきをご紹介

房総素描　館山半島の主脈縦走　房ノ大山から御手洗山など4コース
内房の山　東京湾観音への展望コース　磯根浅間山から大坪山/鋸南の秘稜を探る　佐久間浅間山から水仙ロード/昔をしのぶ　鹿野山古道めぐりなど14コース
外房の山　戦史を秘めた眺望の山　上総・旗立山/峻峰と伝説の地を訪ねて　仁右衛門島から天面浅間山/幻の名峰を訪ねて　名所塚から鴨川富士など12コース
房総の峠道　房総一の古峠を歩く　木之根峠から関豊愛宕山/吉田松陰も越えた峠道　南無谷越えから七面山/寂漠山稜懐古の道　香木原峠古道など12コース
分水嶺とその附近　南鹿野山山脈縦走　笹子塚から三郡山/房総の真空山稜　横尾番所跡から久留里城/南房の五峰縦走　御殿山から大日山など16コース

新ハイキング社　電話/Fax 03-3915-8110　振替 00130-9-146915　〒114-0023東京都北区滝野川7—5—5　http://shinhai.net

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18年12月号（第398号）
今月入会員の会費：平成19年3月まで
800円＋入会金1,000円＋保険料1,550円

12月ハイク

（52コース）

目次

2(土)　扇山　川寄
〃　〃　3(日)　夕やけ小やけ　松浦
〃　〃　〃　寸又峡と山　バス
〃　〃　〃　佐々木・大倉
3(日)　写生会神宮外苑　宇賀神
〃　〃　奥秩父横尾山バス　伊藤
〃　〃　伊豆ヶ岳東尾根　本多
〃　〃　早川渓谷・明星ヶ岳　大木
〃　〃　御荷鉾山　バス　平沢
〃　〃　土岳　バス　直江
5(火)　鎌倉の紅葉他　榎本
6(水)　表丹沢高取山　伊藤
〃　〃　鷹取山　荒金
7(木)　筑波山　倉内
〃　〃　県立四季の森公園　加藤
8(金)　岩殿観音他　土肥原
9(土)　三浦富士　中村
〃　〃　真鶴半島　伊藤
〃　〃　名作を訪ねてNo.5　大手
10(日)　日向山　西沢
〃　〃　日和田山～物見山　平沢
〃　〃　高尾山　高橋
〃　〃　東国へんろNo.1　木田
〃　〃　丸山　鳥居
〃　〃　鞍吾山　中嶋
〃　〃　北高尾山稜　小林
〃～12(火)　萬蔵山他バス
12(火)◉リーダー会
13(水)　大楠山　柴崎
〃　〃　高島城から諏訪湖湖畔　奥村
14(木)　多摩周辺ウォーク　会田
〃　〃　表丹沢浅間山　伊藤
15(金)　本郷界隈　松永
〃　〃　百蔵山　直江
16(土)　房総裏鋸山～愛宕山　バス
〃　〃　17(日)　鎌倉腰越　佐野
〃　〃　陣馬山　伊藤
〃　〃　むすび山～高川山　加世田
〃　〃　秩父笠山　吉村
19(火)　高塚山　バス　佐々木
〃　〃　スケッチハイク　木田
20(水)　多摩緑道　宇賀神
〃　〃　顔振峠～越上山　加藤
22(金)～25(月)　関西一等三角点他　伊藤
23(祝)　ダイヤモンドベイ横浜　松浦
〃　〃　秩父琴平丘陵　伊藤
〃　〃　高取山他　有里
〃　〃　掃部ヶ岳他　バス　大倉
24(日)　高尾山　平沢
24(日)　八国見山他　伊藤
25(月)　西新井大師他　土肥原
27(水)㊗本部山行よこやま道　加藤
28(木)　城山　会田
29(金)　年末買出ツアー　木田

▼駅で緑の旗　黄色タオル
▼山行参加のとき会員証・参加票を必ず持参のこと
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円
▼Rのバッジが東ハイの目印

本部からのお知らせ

◉篠藤リーダー退任の件

昭和60年1月リーダーに就任され、以来平成元年6月理事に就任、昨年3月末理事を退任された以降もリーダーとして会に貢献頂いた同氏は今年10月末日をもって退任されることとなりました。東ハイの創成期からのメンバーとして、会発展に寄与され、約30年になんなんとする幾星霜を会を礎として支えられ、多くの会員諸兄姉から「姐御肌」のリーダーとして慕われ、活躍を続けられた同氏の退任は会にとっては大きな損失となりますが、引続き良き先達としてご指導ご鞭撻賜らんことを切に希望いたします。

同氏の今後益々のご健勝を祈念いたしますと共に、本当に長い間有難うございました。

◉実験的会山行開催の件

初心者向・一般向弱の山行回数が少ない!!　同グレードの山行回数をもっと増やして欲しい!!　との会員諸兄姉のご要望に応えて、リーダー各位の協力を得て、会の主催山行として企画実施することとなりました。

【第一回目】12月27日(水)　よこやま道　初心者向　加藤リーダー！他リーダー多数

【第二回目】1月24日(水)　前丹沢弘法山　初心者向　平沢・佐々木リーダー

各山行の詳細に関しては会報の山行記事をご参照下さい。

なお、山行時には昼食時間を長めに設けて、一般会員諸兄姉の会に対する希望・要望をお聞かせ頂く機会といたしますので、忌憚なくご意見をお聞かせ下さい。多数の会員の皆様の参加をお待ちいたしております。

★12月2日(土)　扇山　一般向　雨天中止
JR高尾駅8時20分発甲府行乗車（東京発7時5分発）新宿7時21分＝高尾8時14分着）＝鳥沢8時50分下車（参加者確認）→梨の木平→大久保のコル→扇山（展望良し）→大滝不動→君恋鉱泉→鳥沢駅　歩程約4時間
☎㊫0442・3683　夜7時～9時　係＝川寄英雄

★12月2日(土)3日(日)　夕やけ小やけNo.2　一般向弱　係＝松浦
奥高尾縦走　1泊2食　費用六千九百円　泊りだけでもOKです。参加申込者にはコース予定表を送ります。
☎090・4377・9160　夜6時～9時　協力＝柳田

★12月2日(土)3日(日)　寸又峡と山　バス　係＝佐々木・大倉
2日新宿西口　7時出発＝山伏（山梨百）＝寸又峡温泉(泊)→寸又峡散策＝接�峡温泉＝（日本唯一のアプト式鉄道・希望者）＝千頭＝（SLに乗車）＝金谷＝新宿
今年の疲れは今年の内に癒し、紅葉を楽しみ温泉に浸り、忘年会を楽しむ。温泉だけでも歓迎
歩程3時間30分　山伏から井川湖に下ります。軽登山靴以上で
費用二万五千円　協力＝加藤・坂寄
2万5千図梅ヶ島
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
㊫043・277・5062

★12月3日(日)　写生会　神宮外苑　係＝宇賀神茂弥
神宮外苑絵画館前10時集合（JR信濃町　地下鉄銀座線外苑前より）絵画館から青山通りに続く銀杏並木は黄葉して美しいでしょう。絵画館を近くで描くのもよし、周辺の景色も面白く描けます。雨天中止
☎048・831・4863

★12月3日(日)　奥秩父横尾山　バス　一般向弱　係＝伊藤　寛
JR新宿駅南口　7時出発＝信州峠登山口→横尾山往復＝増富鉱泉（希望者は入浴）＝新宿
歩程2時間30分　定員20名
費用六千円
膝に優しい歩行をします。
膝痛者参加可
地図昭文社　金峰山・甲武信
片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。計画書送ります。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
㊫042・325・3021
✉itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★12月3日(日)　伊豆ヶ岳東尾根　バス　一般向弱　係＝伊藤　寛
西武池袋駅⑤7時36分発快急西武秩父行乗車＝飯能8時25分＝東飯能8時27分＝西吾野駅8時54分下車→森坂峠→琴平神社→伊豆ヶ岳→小高山→正丸駅
歩程約4時間30分　交通費二千円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎㊫0448・253・9640　やや健　雨天中止　係＝本多

★12月3日(日)　早川渓谷・明星ヶ岳　一般向　雨中止　係＝大木
小田急新宿駅7時21分発急行箱根湯本行前6両目乗車＝9時19分終点下車　バス9時35分発桃源台行乗車＝宮の下下車→夢想橋→発電所取水口→早川渓谷入口→明星ヶ岳登り口→明星ヶ岳→分岐→林道→塔の峰→阿弥陀寺→湯本駅
歩程約4時間30分
軽登山靴以上
下山口に「ひめしゃらの湯」があります。
交通費約二千七百円
☎㊫0463・94・6941

★12月3日(日)　忘年山行　御荷鉾山　バス　係＝平沢
晴れれば尾根展望コースを歩きます。鬼石の冬桜に期待して軽登山靴で足元しっかりと。
費用約八千五百円（入浴・昼食・飲物・別途保険代含む）
地図昭文社　西上州・妙義
協力＝石井・佐々木・スミス
☎㊫03・3657・8855　夜8時～9時30分

★12月3日(日)　土岳　忘年山行　バス　一般向弱　係＝直江忠彦
新宿西口三菱東京UFJ銀行横　6時45分出発＝常磐道＝高萩＝津智岳橋→土岳→峠＝いわき　歩程約2時間
いわきで忘年会　費用一万円
往復はがきで申込み下さい。
〒206・0034多摩市鶴牧4の1の1の405　直江忠彦
☎090・2146・6765

★12月5日(火)　鎌倉の紅葉とやぐら見学　初心者向　係＝榎本
JR東京駅横須賀線地下①8時4分発久里浜行乗車＝横浜8時33分＝鎌倉8時58分下車　西口集合→鎌倉宮→紅葉谷→明王院→まんだら堂→名越切通し→鎌倉駅　歩程3時間　軽登山靴で
まんだら堂は整備されて百基余りのやぐらが見られます。
交通費約千八百円　雨天中止
開園最終日　入園無料
協力＝津坂とし子
☎㊫045・701・4789

◉登りたい山と登れる山とは違います。〝昔とったキネヅカ〟的の思い込みは危険です。現在の体力を自覚する事が必要です。

足が痛い！　膝が痛い！　足が疲れる
こんな人は…
あなただけの「インソール」！
「入れている人は知っている」
山の快適はインソールから。
※成型に関してはスキー・テニスの店及び山の店・横浜店、山の店・松本店で取り扱っております。
おいしい山の店
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。

ビギナーからスペシャリストまで
1人1人のお客様のスタイルに合った商品をご用意しております。

東京ハイキング協会 会員様優待の店　会員証・会員バッジ提示で店頭価格からさらに割引！
ICI石井スポーツ本店　TEL 03-3208-6601　AM10:30～PM8:00　年中無休
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-1-2　JR新大久保駅下車2分
電話1本！便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3200-7219　Yahoo! Shopping　楽天
新宿西口店/03-3346-0301 神田小川町店/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/0492-26-6751
登山・ウォーキング・スキー・カヌーの専門店
ICI石井スポーツ
http://www.ici-sports.com/

★12月6日(水) 表丹沢高取山 一般向弱 雨中止 係＝伊藤 寛
小田急新宿駅⑤7時36分発箱根湯本行前3両目乗車集合＝8時48分秦野下車→北口神奈中バス④9時5分発蓑毛行乗車＝20分東中学校前下車→高取山→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉駅
明るい南斜面の日だまりコースです。暖かい服装でおいで下さい。膝に優しいゆっくり歩行をします。
歩程4時間　交通費千五百円
係は雨でも秦野駅まで出ています。装備が良ければ、希望者は雨中歩行も可能です。
地図昭文社　丹沢
☎090・3114・0321

★12月6日(水) 鷹取山 一般向 雨天中止 係＝荒金亀治
京王新宿駅7時55分発急行高尾山口行後方乗車＝8時48分高尾駅着　乗換9時2分発大月行後方乗車＝9時20分上野原駅下車　バス9時46分発井戸行乗車＝9時57分沢井入口下車→鷹取山→小潤山→岩戸山→藤野神社→藤野駅　歩程3時間30分
交通費約千五百円
コンパス・高度計お持ちの方は持参下さい。
協力＝川崎みよ子
地図昭文社　高尾・陣馬
2万5千図与瀬
✉kaarakane@yahoo.co.jp
☎090・6946・3624

★12月7日(木) 筑波山 初心者向 雨天中止 係＝倉内初枝
つくばエクスプレス秋葉原駅8時1分発快速つくば行中程乗車＝浅草8時6分（係乗車）＝8時27分流山おおたかの森＝8時46分終点下車　バス9時発筑波山行乗車＝筑波神社前下車→筑波神社→ケーブルカー宮脇駅＝山頂駅→男体山往復→御幸ガ原→女体山（876M一等三角点）→ロープウェイ＝つつじヶ丘駅　歩程約1時間30分
交通費「筑波山きっぷ」が得
エクスプレス往復　バス往復
ケーブルとロープウェイ乗放題
(例)秋葉原駅から四千三百円・流山おおたかの森駅から三千五百四十円
☎090・8943・5958

★12月7日(木) 県立四季の森公園 一般向弱 係＝加藤栄一
東急田園都市線渋谷駅9時19分発急行長津田行乗車＝9時51分終点着　乗換10時1分JR横浜線東神奈川行乗車＝十日市場駅下車（係合流）→新治市民の森→みはらし広場→三保市民の森→四季の森公園→中山駅
歩程3時間30分　雨天中止
スニーカーで　協力＝田中 晃
☎042・734・0734・夜7時30分～9時

★12月8日(金) 岩殿観音～笛吹峠 一般向 係＝土肥原二郎
東上線池袋駅9時40分発急行小川町行乗車＝高坂10時33分下車→弁天沼→岩殿観音→物見山→地球観測センター→笛吹峠
武蔵嵐山駅　歩程約3時間30分
スニーカーで　交通費千三百円
雨天中止　協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

★12月9日(土) 三浦富士 一般向弱 雨天中止 係＝中村水彦
京急品川駅8時24分発特急三崎口行中程乗車＝津久井浜9時32分下車→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅　歩程3時間
恒例の忘年山行　皆で豚汁を作り山の歌などを楽しく合唱し、お湯、豚汁の材料など協力お願いします。お碗各自用意
交通費約千七百円
☎FAX048・665・4027　夜7時～9時

★12月9日(土) 真鶴半島 一般向弱 係＝伊藤 寛
JR東京駅⑦8時13分発熱海行前3両目乗車集合＝9時56分真鶴駅下車　10時30分歩行開始→頼朝出船碑→真鶴港→森林浴遊歩道→岬→魚市場→真鶴駅
歩程4時間　交通費三千三百円
現地で案内図を入手し利用
スニーカー可
昼食は漁港等の食堂を利用
魚介類の土産屋多数あり。
☎090・3114・0321

★12月9日(土) 名作を訪ねて 一般向弱 雨中止 係＝大手
「鷗外の足跡を辿る」No.5
JR上野駅公園口改札前9時集合→水月ホテル内の鷗外旧居→湯島天神→無縁坂→根津神社→観潮桜跡（本郷図書館）→旧医学校（小石川植物園）→茗荷谷駅
歩程10km4時間
☎090・1547・7017

★12月10日(日) 日向山 一般向弱 雨天中止 係＝西沢宗一
西武池袋駅⑤8時6分発快急寄居・三峰口行前方乗車＝芦ケ久保9時33分下車→日向山→琴平神社→卜雲寺→横瀬駅
歩程3時間30分
交通費千四百円
☎090・3528・5641

★12月10日(日) 日和田山～物見山 一般向弱 雨天中止 係＝平沢こと
「駅から歩歩歩」No.50
西武池袋駅⑤8時6分発快急寄居・三峰口行中程乗車＝高麗駅下車→登山口→日和田山（305M関東百名山）→高指山→物見山（375・4M）→小瀬名→武蔵横手駅　歩程3時間20分
交通費約千百円
冬枯れの武蔵路をゆっくり登り降りします。軽登山靴で参加して下さい。今回をもちまして「駅から歩歩歩」を終了します。5年間参加協力頂き、誠にありがとうございました。
地図昭文社　奥武蔵・秩父
協力＝石井(歓)・佐々木(昭)
☎03・3657・8855・夜8時～9時30分

★12月10日(日) 高尾山 一般向弱 雨天中止
京王新宿駅③7時50分発特急高尾山口行乗車＝8時40分終点下車（係待つ）→落合→金比羅神社→仏舎利塔→薬王院→見晴台→琵琶滝→高尾山口駅
歩程3時間　係＝高橋富美
交通費七百四十円
ゆっくり歩きます。
地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX03・3412・6687

★12月10日(日) 鞍吾山 一般向強 雨天中止 係＝中嶋要一
軽登山靴以上で参加して下さい。
交通費約三千七百円（遠方の人はホリデーパスが得です。）
2万5千図大月
☎FAX045・811・3130　夜8時～10時

★12月10日(日) 丸山 一般向 雨天中止 係＝鳥居節男
JR新宿駅中央特快7時52分発高尾行乗車＝終点8時35分着
乗換（係乗車）8時44分発小淵沢行乗車＝9時33分初狩駅下車→殿平→鞍吾山→林道→遊仙橋→芦ケ久保駅
歩程4時間　軽登山靴以上で
交通費約千五百円
協力＝村上健一・下田恵美子
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎080・1206・0431

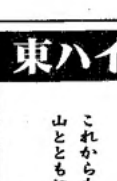
★12月10日(日) 東国へんろNo.1 一般向弱 雨天中止 係＝木田
「円如寺」(55)と「圓明院」(54)
東国へんろ、関東八十八ケ所を各地の名所旧跡と組合せて歩きます。冬場は暖かい房総を中心に東京近隣を歩き、春から秋にかけては群馬・栃木・茨城と一都六県を廻る巡礼の旅です。従って電車日帰・日帰バス・朝立1泊バス等山行の形態が別れます。およそ25回で終了予定です。
10日東京駅地下総武線④7時25分発千葉行乗車＝錦糸町7時33分＝船橋7時54分＝千葉8時13分＝乗換内房線8時21分発君津行乗車＝木更津9時33分着
乗換久留里線9時14分発乗車＝9時56分久留里下車→円如寺→圓明院→郡駅
交通費東京起点三千三百円
青春18きっぷ利用が得
協力＝佐藤忠夫・矢澤省三
☎090・6535・0432

★12月10日(日) 北高尾山稜 一般向強 雨天中止 係＝伊藤 寛
JR高尾駅北口①7時50分発多摩バス陣馬高原下行乗車集合＝8時30分終点下車　歩行開始→底沢峠→堂所山→関場峠→杉沢ノ頭→富士見台→八王子城址→霊園前　バス＝JR高尾駅
歩程5時間50分　バス代約千円
健脚コースとして知られていますが、一般中高年者でも歩ける計画としました。
念のためヘッドランプ持参乞う。
係は雨でもJR高尾駅北口へ出ています。
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・3114・0321

★12月10日(日)～12日(火) 萬蔵山 他 一般向弱 係＝小林
バス
10日JR日暮里駅北口7時15分出発＝塩原温泉＝大田原市内金子山＝上野山＝塩原温泉(泊)
歩程1時間　11日旧黒羽町花瓶山＝萬蔵山＝御亭山＝塩原温泉(泊)
歩程3時間　12日須巻富士→小太郎ガ渕　歩程3時間　塩原温泉＝池袋
栃木百名山を登ります。
費用一万二千円（2泊5食と全交通費含む）
協力＝福家・米倉・菊池・猪又
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

◉12月12日(火) リーダー会 日暮里中央町会会館　夜6時開始

★12月13日(水) 大楠山 一般向 係＝柴崎 実
雨天中止
JR新宿駅湘南新宿ライン7時16分発乗車＝大船8時5分着
乗換8時14分発横須賀線久里浜行乗車＝8時57分衣笠駅下車
改札口集合→衣笠公園→衣笠山公園→衣笠城址→大楠山→前田橋バス停＝逗子駅
歩程約3時間30分
交通費約三千円
☎FAX0285・23・7785



東ハイ会員優待の店　お会計時に、会員バッジが会員証をお見せ下さい。店頭割引時間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…

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　バタゴーアウトドア館 TEL.03-3262-0581　モンベルルーム TEL.03-3262-0731　シューズ館 TEL.03-3262-0433　エコーブランド TEL.03-3262-0583

楽しい秋山登山は靴選びから

自信を持ってお勧めする秀山荘オリジナル登山靴

手軽いのなかでは超軽量 SB-6 ¥29,800 サイズ:24.5～28.0cm (0.5cmきざみ) 重量:800g (26.0cm片足)
女性用軽登山靴 SB-3 ¥29,400 サイズ:22.5～24.5cm (0.5cmきざみ) 重量:640g (23.5cm片足)
LOWA タホーゴアテックスWXL ¥36,750 お勧めのローバー
日本人の足の形に合った足型を使用。防水透湿性抜群、ゴアテックスブーティーを用いています。
足幅の広い方に SIRIO P.F.662-GTX ¥36,750
日本人に最も多い足型を採用したベーシックモデル。防水透湿性に優れるゴアテックスブーティー使用。

東京ハイキング協会 会員様優待の店 会員証ご提示で特別割引!!
池袋 秀山荘 登山用品専門店 ☎03-3984-4211 〒170-0013 年中無休 東京都豊島区東池袋1-44-8
http://www.syuzanso.com
9月1日より営業時間を変更!!
平日・土曜：午前10時30分～午後8時 日曜・祭日：午前10時～午後7時 スキーチューンナップ受付中

★12月13日(水) 高島城から諏訪湖湖畔歩道 バス 係＝奥村 新宿駅西口明治安田生命ビル横 7時10分出発＝中央道＝諏訪IC＝高島城下車 Ⓐ諏訪湖一周Ⓑ諏訪大社参拝と諏訪湖半周 歩程Ⓐ4時間強 Ⓑ2時間強 費用五千円 他諏訪湖ランド利用料約七百円（プール、入浴、休憩料）忘年ハイクⒶⒷⒸ分離 申込みは電話又はFAXで。非会員受付可 詳細は後日案内 協力＝Ⓐ丸山・沢田・奥村(敬)他 ☎(FAX)03・3634・2284

★12月14日(木) 多摩周辺ウォーク（はけの道） 係＝会田政子 JR新宿駅9時28分発快速高尾行乗車＝西国分寺駅10時下車南口（係待つ）→旧鎌倉街道→国分寺→真姿の池→お鷹の道→貫井神社→西念寺→むじな坂→栗山公園→東小金井駅 一般向弱 歩程約3時間 雨天中止 運動靴で 協力＝高 博・石黒昌吾 ☎042・566・2698

★12月14日(木) 表丹沢浅間山 一般向弱 雨中止 係＝伊藤 寛 小田急新宿駅⑤7時36分発急行箱根湯本行前3両目乗車集合＝8時34分伊勢原下車 北口神奈中バス9時発大山ケーブル駅行＝9時21分終点下車→追分ケーブル駅＝下社駅→蓑毛越→浅間山→高取山→聖峰→栗原バス＝伊勢原駅北口 歩程4時間 交通費二千二百円 登山道が軟らかいので、膝・腰痛者も参加可 雨でも係は伊勢原駅改札口に出ています。 丹沢地図昭文社 ☎090・3114・0321

★12月15日(金) 江戸の上水と本郷界隈 初心者向 係＝松永孝子 JR中央総武線水道橋駅東口（御茶の水駅寄）改札口前10時集合→本郷給水所公苑・東京都水道歴史館→大クスノキ→文京ふるさと歴史館→炭団坂→樋口一葉旧居跡→胸突坂→東大赤門→東大構内→弥生門→不忍池→上野公園→上野駅 歩程約3時間 雨天中止 水道橋駅から東大までの間コマ地図を見ながら4～5名で歩くミニウオークラリーをします。 ☎(FAX)047・457・2702

★12月16日(土) 百蔵山 一般向 JR立川駅6時43分発甲府行乗車＝高尾駅7時3分＝猿橋駅7時36分下車→百蔵山→猿橋駅 雨天中止 係＝直江忠彦 歩程4時間 交通費約三千円 ☎090・2146・6765

★12月16日(土)17日(日) 房総裏鋸山～愛宕山 バス 係＝伊藤 寛 16日JR東京駅丸の内北口7時出発＝裏鋸登山口→鋸山→日本寺＝民宿（魚赤）忘年会とバザー施行 17日愛宕山＝勝浦朝市＝東京 一般向 歩程各日4時間 バス代一万二千円 2万5千図保田・金束・鴨川 申込法は12月3日横尾山と同じ。計画書を送ります。 ☎090・3114・0321

◆自分の体力を考えて無理のないコースに参加のこと

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

（歩程は休憩時間を含まず）

★12月17日(日) 鎌倉勝越 一般向弱 雨天中止 係＝佐野俊一郎 江ノ電七里ヶ浜駅9時30分集合（藤沢駅9時発鎌倉行又は鎌倉駅9時12分発藤沢行に乗車＝七里ヶ浜下車）→七里ヶ浜→浄化センター→広町の森散策→江ノ電鎌倉高校前13時頃解散 解散後、藤沢駅にて希望者のみ一年間の反省会 交通費 江ノ電五百円 協力＝青山昌次 ☎090・7410・6944

★12月17日(日) 忘年山行 陣馬山 一般向 雨中止 係＝加世田 JR新宿駅⑩7時52分発中央特快高尾行乗車＝終点8時35分着 乗換8時44分発小淵沢行乗車＝9時3分藤野駅下車 バス9時8分発和田行乗車＝陣馬登山口下車→一ノ尾根→陣馬山→奈良子峠→奈良子尾根→陣谷温泉→藤野駅 歩程約3時間50分 軽登山靴で 希望者は陣谷温泉で入浴後 猪鍋で忘年会をします。忘年会費用約六千円 参加希望者は12月5日(火)までに電話又はFAXで申込み下さい。 ☎(FAX)042・344・7802 ☎090・8592・1932

★12月17日(日) むすび山～高川山 忘年山行 係＝吉村知恵子 JR高尾駅②7時25分発小淵沢行＝大月駅8時14分下車→木民病院→むすび山→オキ山→峯山→高川山→羽根子山→大岩ノ頭→屏風岩の岩頭→初狩駅 して下さい。 下山後入浴・忘年会 費用三千円（入浴・食事代）飲物代は別 人数把握のため片はがきで申込み下さい。 歩程5時間30分 一般向強 雨天中止 ホリデーパスが得ですが乗車駅により違います。乗車駅で確認 〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013 吉村知恵子 ☎(FAX)03・3647・2868

★12月17日(日) 秩父笠山 一般向 雨天中止 係＝佐々木 保 「楽しいハイキング」③ 東武東上線池袋駅8時発急小川町行乗車＝終点9時1分下車 バス9時25分発白石車庫行乗車＝終点下車→笠山峠→笠山→荻平→和紙の里→御堂バス停＝小川町＝池袋駅 歩程4時間 軽登山靴以上で 地図昭文社 奥武蔵・秩父 ☎090・8035・6123

★12月17日(日) 忘年山行高塚山 新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前 7時出発＝首都高＝アライン＝館山自動車道＝木更津南IC＝富津館山道＝富浦IC＝86号＝410号＝高塚山登山口→高塚山往復 歩程2時間＝千倉町「夢みさき」忘年会＝新宿 来年の山行計画及び皆様の希望をお聞きしながら楽しい一日 バス 一般向弱 係＝木田 博 千倉町の海の幸にご期待下さい。 費用九千三百円 飲物・入浴代他全部込み 参加希望者は電話でお問合せ下さい。 協力＝佐藤・矢澤・鈴木(美)・須賀・石原 ☎090・6555・0432

★12月18日(土) 上野公園と周辺 係＝宇賀神 塔そして不忍池と弁天堂、モチーフは豊富です。小さな絵を2、3枚描くのもよい。雨天中止 ☎048・831・4863

◆山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★12月19日(火) スケッチハイク 係＝加藤栄一 東京国立博物館正門前10時集合（JR上野駅公園口より）表慶館、大名屋敷表門、奏楽堂、根津方面の古民家、旧寛永寺五重塔→真光寺公園→尾根路→広袴公園→鶴川駅 歩程3時間 雨天中止 係＝加藤栄一 ☎042・734・0734

★12月20日(水) 多摩緑道 初心者向 雨天中止 係＝加藤栄一 小田急新宿駅9時40分発急行小田原行乗車＝新百合ヶ丘駅10時7分着 乗換（多摩線）10時13分発唐木田行乗車＝10時19分黒川駅下車→汁守神社→変電所 スニーカーで参加 ☎042・734・0734

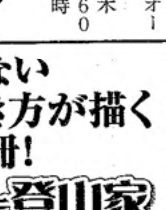
★12月20日(水) 顔振峠～越上山 一般向 雨天中止 係＝伊藤 西武池袋駅⑤7時25分発準急飯能行前3両目乗車＝8時22分飯能着 乗換8時24分発西武秩父行乗車＝8時51分吾野駅下車→顔振峠→諏訪神社→越上山→十二曲り→ユガテ→東吾野駅 歩程4時間 交通費約千二百円 おなじみのクラシックコースを師走に歩きます。暖かい服装で参加下さい。雨天中止ですが、雨でも係は吾野駅改札口まで出ています。 地図昭文社 奥武蔵・秩父 ☎090・3114・0321

★12月22日(金)～25日(月) 関西一等三角点巡 一般向 係＝小林 22日JR品川駅23時53分発＝ライトながら全指定席91号乗車 志方城山・雄岡山・他西国33札所兵庫路㉔～㉗番 青春きっぷ3枚用意 費用一万五千円 11月21日までに往復はがきで申込み下さい。 協力＝米倉・菊池・猪又 〒116・0002荒川区荒川5の30の3 小林妙子 ☎090・2334・5454

★12月23日(祝) ダイヤモンドベイ横浜 初心者向 係＝松浦 JR根岸線桜木町駅改札出口左側広場午後4時集合 汽車道→ワールドポーター→赤レンガ倉庫→大桟橋→赤い靴→港のみえる丘→山下公園→シーバス乗船＝横浜 歩程約2時間 交通費約千六百円（船代込）暖かい服装と歩きやすいスニーカーで 雨天決行 幻想的な光の競演を楽しみ、海の上からも観賞しましょう。NEW OPEN ベイクオーズに最後寄ります。 協力＝柳田・佐々木 ☎090・4377・9160 夜6時～9時

文章ではない
壮絶な生き方が描く
入魂の一冊!

シルバー登山家体験記



ご購読ご案内
詳細パンフレット送付制

著者 西山雅岳
〒336-0936
さいたま市緑区太田窪1-20-9
FAX 048-885-2162

2,100円(税込み) 送料売主負担・商品到着後振込制
体裁 A4版・350頁・漢太文字
お申し込みは、上記著者宛にて。FAX、郵送にて承ります。

常時展示(翻) 個人書店 店頭でも販売しております。
〒101-0061 東京都中央区銀座5-1 銀座ファイブ2階
JR有楽町駅・徒歩3分 営業・10時～20時・年中無休
TEL 03-5537-1271 FAX 03-5537-1272

記事内容 一部抜粋

新設「シルバー登山会」提案

米前故ケネディー大統領 実言実現 バイ・ホー・オブ・ザ・ピープル 設立理念 シルバーに強る シルバーの為 シルバーの登山会 提唱 1. 70歳以上のみ 2. 老年者軽登山愛好家に徹底指向制 3. 寄付清算簿与受け入れ制 4. 会のお金は全額・楽しむ為に使い切る方針制 5. 団塊世代・定年退職者・軽登山希望者の天国を現世に造る 他多策

登山の出来た 健康法6策

1. 「重い靴」毎日1時間歩行ブルブル汗かき 2. 「談笑法」断固開始 積年の身体内・毒素排出 3. ガン撲出・手術成功・仕事スッパリ辞め 4. 診察券20枚・全種医受診制 5. 私独自の健康諸策 毎日・毎月の励行 6. 登山開始 奮闘貫徹。 体重79より15減・64キロ

奮闘登山 250回 の一部

北海道／利尻岳・羅臼岳・大雪連山・幌尻岳・ペテガリ岳・他
東北／下北・津軽・八甲田連山・月山・鳥海山・蔵王・佐渡・他
北アル／上高地明神岳・奥北西穂高岳・槍ヶ岳・白馬・鉢ヶ岳・他
中南アル／甲斐駒ヶ岳・仙丈ヶ岳・北岳・聖岳・光岳・千丈・他
上北越／黒部下ノ廊下・毛勝岳・立山・鹿島・朝日岳・白山・他
九州／霧仙雲賢岳・英彦山・祖母山・開聞岳・高千穂・雲仙・他
沖縄本島／与部慕岳・辺戸御嶽・伊良部島牧山・宮古島野原岳・他

登山事故実例 自分・他見聞等

自分単独時 崩段石垣上より数メートル滑落アワヤ・飾り膝傷め 1ヶ月登山不可能・木道より下数内に2度転落・岩縁より転落 目撃 岩盤数メートル上より崖落杉林急斜面を滑落・先導者の蹴った鋼大石が斜面上の宙を飛び後続者の中へ・他数十例

登山の会 私の4分類・参加20会名

1. ボランティア こぶし会・東京野歩路会・東京ハイキング協会・おいらく山岳会・わかば歩こう会 2. 中間の会 四季山遊会 新ハイキングクラブ・駒草クラブ・岳ガイド長沢 3. 営利の個人法人 ぽっけん倶楽部・ウッドウインズT・アルプスEP・アミューズT・グリーンSL・北アルプス社・無名山塾・クラブツーリズム・阪急交通社・毎日新聞旅行・ヒマラヤ観光・山旅ぐるうぷ・沖縄其他多 4. 70歳以上者参加入会可能の会・申込不要で参加可能の会・平日ガラ空き利用の会・初心者気弱者臆病者ら振不安者向の会

書評と出版の勧め

原稿段階で某出版数社夜員様方に、出版相談の結果 業界の厳い点他告知すべき必要箇所多い。自費出版式で是非世の中に公表する事をご検討下さい。

登山用具 開発点・研究

1. 蚊・ハチ・ブヨ・蚊等、共通攻撃色と、帽子シャツ手袋ザック等の色 2. 生水嫌い者の失神・転倒・ヘリ救助と医師説明「脱水症」理由 3. 傘頭・紐付け 効用と方法。中型折り畳み傘百円ショップ購入可能 4. 都道府県別大型観似地図が百円ショップで購入可能・茶社は8百円 5. 「地震備え用品」にゾックリ振り替え可能・登山用品 中古も保存要 6. ザックより突き出た「杖」・同乗者の冷たい視線と平気な登山者・会 7. ザック数個より垂れ下がり「紐」特急鋼棚でスダレ抵れ・メーカーの恥 8. お金自宅置入小袋・小屋トイレ落し穴盗難・チャック付きポケット義務 9. 飲み水入れ折り畳み袋・乾燥出来ず不潔危険 メーカーの放置姿勢問題 10. アイゼン事故死多発・百キロ支えが、中世ワラジ発想と永年同じ・研究不熱心

登山業界全体への 問題提起

1. 大屋敷の検出立山室堂源水・頂上山小屋トイレ垂れ流しが原因 2. 今後積年累積汚染の次世代バトンは悲劇・全国名水検査公表必要 3. 現在荒廃登山道の廃止と自然返却・「平成新登山道」新併設の提案 4. 荒廃進行放置の尾根道場所・南側下数mに移設花畑期待の提案 5. 「ゴミ」富士山は山小屋の責任重大・他全国登山者袋持参制提案 6. 「キャンセル料」客より取り自分は不払・違法性懸念・撤回提案 7. 「ストレッチ体操」無し・急坂登山は無謀・他スポーツ同・提案 8. 漢字は我国2千年文明背骨・山名同・花の名前カタカナ禁止提案 9. 登山事故・障蔽体質は業界危険信号・反面教師化・詳細公開制提案 10. 「ワースト10」用具・山小屋・登山の会他毎年アンケート公開制提案 11. 「留守宅登山控え」残し指示業者・不送付の無神経さ 取消提案 12. 其の他 専門用語使用で平気留守の素人理解不可能・拡大鏡が必要な小さい文字で平気・曜日不記載の傲慢姿勢・同行者の命運を握る引率責任者の小型ザック・夜間休日営業時間外連絡必要時の携帯電話告知を避ける姿勢・下山前頂上飲酒の危険・山菜盗り企画の恥・商品ラベルには、欠点・短所・過去事故例を書くべき。13. 山頂小屋垂れ流しトイレ撤去・ユニット便器へり処理場運び制提案

★12月23日(祝) 秩父琴平丘陵　初心者向　係＝伊藤　寛
西武池袋駅⑤7時36分発快急西武秩父行前3両目乗車集合＝9時17分終点下車→牧水の滝→琴平丘陵→長者屋敷跡→岩井堂→護国観音→秩父鉄道影森駅＝御花畑駅→西武秩父駅
歩程3時間20分
交通費千七百円　特急は六百二十円追加
冬枯れの高原を歩いた昔懐しいコースです。
膝痛者も参加可能です。
雨中止　雨でも係は西武秩父駅改札口に出ています。
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・3114・0321

★12月23日(祝) 高取山他　一般向　雨天中止　係＝有里公雄
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　バス10時発蓑毛行乗車＝才戸入口下車→不動越→高取山→念仏山→善波峠→吾妻山→鍋巻温泉駅
歩程4時間　交通費約千四百円
希望者のみで「弘法の里湯」で入浴後、忘年会を行います。
地図昭文社　丹沢
☎03・3974・1849　夜7時～8時

★12月23日(祝) 掃部(かもん)ヶ岳・杏(すもも)ヶ岳
新宿西口　6時50分出発＝椋名湖登山口→掃部ヶ岳→杏ヶ岳→椋名湖畔＝入浴（中食）＝新宿　歩程約4時間
費用約八千円
クリスマス山行　協力＝坂寄牧子
バス　一般向強　係＝大倉
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
☎(留)03・5247・2940

★12月24日(日) 高尾山　一般向
「花の旅シリーズ」No9　シモバシラの花
京王新宿駅③7時30分発特急高尾山口行中程乗車＝高尾駅8時15分下車　JR改札口へ　バス8時32分発乗車＝日影沢バス停下車→高尾森林センター→ブロック小屋→一丁平→富士見台→高尾山（599M女性の百名山）→稲荷山→高尾山口駅
歩程4時間（ケーブル使用の人高尾山→薬王院→ケーブル山頂駅＝清滝駅→高尾山口駅　歩程3時間30分）
交通費九百四十円・ケーブル代四百七十円
地図昭文社　高尾・陣馬
一丁平への登りと富士見台巻き道辺りでシモバシラの花に出合えると思います。ゆっくり登り降りします。
協力＝杉田(志)・柳田(邦)
雨天中止　係＝平沢こと
☎(留)03・3657・8855　夜8時～9時30分

★12月24日(日) 八国見山～矢倉沢往還　一般向　係＝伊藤　寛
小田急新宿駅⑤8時11分発急行箱根湯本行前3両目乗車集合＝9時24分秦野下車　9時45分歩行開始→震生湖→渋沢丘陵→八国見山→矢倉沢往還→神山神社→小田急新松田駅
歩程4時間
交通費千四百円
コースは全て舗装道ですのでスニーカー可
晴れれば富士～箱根～丹沢の眺望コースです。
雨天中止ですが、係は雨でも秦野駅改札口に出ています。
2万5千図秦野
☎090・3114・0321

★12月25日(月) 西新井大師～舎人(とねり)公園　初心者向　係＝土肥原
東武浅草駅10時6分発久喜行乗車＝北千住10時27分＝西新井10時32分下車→井堀公園→西新井大師→高道東公園→諏訪神社→舎人公園バス停＝日暮里駅
希望者は東ハイ事務所一見
歩程約2時間　雨天中止
協力＝八重樫重男
☎090・7283・3061

◉山行には懐中電灯・防寒衣・アイゼンを忘れずに

(B)12月27日(水) よこやま道　初心者向　雨天中止　係＝加藤
小田急新宿駅9時19分発快速急行片瀬江ノ島行乗車＝新百合ケ丘駅9時43分着　乗換9時52分多摩線唐木田行乗車＝終点10時6分下車（係合流）→一本杉公園→多摩東公園→桜ヶ丘公園→永山駅
歩程3時間
昼食休憩をたっぷりとります。
スニーカーでどうぞ。
協力＝中嶋・有里・土肥原・松永
☎042・734・0734　夜7時30分～9時

★12月28日(木) 城山（霜柱）　一般向　係＝会田政子
京王新宿駅7時55分発急行高尾山口行乗車＝8時48分高尾下車（係待つ）バス北口9時12分発小仏行乗車＝終点下車→城山→一丁平→もみじ台→高尾山口駅
歩程3時間30分
軽登山靴以上で
雨天中止　歩程
地図昭文社　高尾・陣馬
協力＝高・石黒・益田
☎042・566・2698

★12月29日(金) 年末買出ツアーin築地　一般向弱　係＝木田　博
東京駅丸ノ内中央郵便局前8時30分集合→丸ノ内→八重洲地下街→西銀座→築地卸売市場
歩程3時間　スニーカーで
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。市場内外に美味しい食事処も多数あり、ご案内します。
協力＝佐藤・矢澤・須賀・石原
☎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）リーダーへの連絡事項・その他

〔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）

〔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。

◉9月入会のお仲間（15名）
会員番号14179～14193
今田菊枝　中川清浩　蓼沼芳子
安藤昌之　安藤章子　片岡光代
野木順子　西村紘子　藤原和子
亀田文彦　宮内悦子
上田とし子　杉立はるの
今村美喜郎　廣谷かつ子

◉10月入会のお仲間（9名）
会員番号14194～14202
峰田正彦　中村嘉子　柴田和子
吉川英男　西口敏治
中川原宇多子　鈴木ひさ子
吉川美紗子　中村富美江

◉青春18きっぷ
12月1日発売開始　1月10日発売終了
使用期間　12月10日～1月20日
5回綴り　一万一千五百円

短歌　川崎市　中村秀蔵（No12171）

羅臼岳に　登り来たりて眺むるも　近くて遠し　国後の島
この地球　誕生するごと爆音のとどろき渡る　雌阿寒が岳
今日はと　声を掛ければ一瞬の心の触れ合う　静けき山に
汗拭い　登る山道　手に掬う湧き水うまし　斜里岳の夏
紺青の　空移すかに　りんどうの　青の色濃し　富良野の山は

熔岩径　脇　嘉三（No12137）

巔(てん)近き　熔岩径(ラバ)峻(けわ)し　明易き
ご来光　大沢崩　音ぞなき
暁闇の　三っ星涼し　径(こみち)峻し
雪めがね　沢の幽(かす)けき　音ばかり
蛇笏忌の　高嶺に昴　仰ぎけり

山名由来

蓮華岳……蓮の葉を広げたような山容から名づけられた。

餓鬼岳……岩場や崖が続くので（崖岳）と呼ばれたのが（餓鬼岳）になった。

爺ヶ岳……苗代に種を蒔く時期に現れる（種まき爺さん）の雪形が名前の由来。

大天井岳……松本城の天守閣に似ているので「おてんしゅかく」と言われたのが「おてんしょう」に変った。

甲斐駒ヶ岳……地名の巨摩郡の巨摩によると言われている。巨摩の由来は、高麗から渡来した人々が住んでいたためとか、あるいは馬を多く産したからとか。駒がつく山名は、春先に残る雪形とか、山岳信仰によるものが多い。これも山麓に暮らす人々の神事や農事の指針としたのであろう。

越上山……信仰として登られたため、拝み山とも記され、越辺川の上流にあたるので越上山（おがみやま）になった。

官ノ倉山……山頂付近に神を祀る岩穴があり、これを神の蔵といったのが転じて官ノ倉となった。

宝登山……日本武尊がこの山に登って、下山途中、野火にやられた山犬（神の化身）が現れて火を消したので火止山と名づけたことによる。

武尊山……ホは突き出たもの、タカは高い山の意。全体で高く突き出した山の意。また日本武尊東国遠征によるとの説もある。頂上に日本武尊の銅像が立っている。

雨飾山……雨乞いのために、この山の山頂部に祭壇を飾って降雨を祈願したことによる。

面白山……仙台方面から見た時に面が白く見えるのでという説と、南面白山の山中に滝があり、その滝の中ほどからは水流が三本吹き上げるように流れていて、その様子が面白いということで、里人はこれを権現とし て祀り「面白山権現」と名づけた。これが山名由来という説もある。

皇海山……笄（こうがい／日本髪の髪飾りの一種）の形に似ていることから、笄山と呼ばれたこともある。このコウガイが皇開山→皇海山となり、スカイと誤って読まれるようになったという。

妙高山……仏教で言う世界の中心にそびえ立つという高山。仏教信仰の対象となった山。

高妻山……高は高峰ということ。妻は長野県との県境（端）にあるという意。天の岩戸神話も残る。

穂高山……ホ・タカは古語で高いという重言の言葉。タカ・チ・ホに同じ。

常念岳……大和朝から派遣された坂上田村麻呂がこの地方の八面大王を征伐した際、その重臣・常念坊がこの山に逃げ込んだので命名されたという説。また、この山で猟をしていた猟師が「常に念仏が聞こえる山」と言うことで、常念山になったという説もある。

光岳(てんがたけ)……頂上から少し離れた南西の原生林の中に白っぽい石灰岩の二つの岩峰があり、午後の日を浴びると白く輝くという。

八幡平……坂上田村麻呂が東征の折に、大猛丸という賊をこの山で討ち果たし、この賊の霊を弔うと共に武運を祈るため八幡を奉じたという説と、八幡太郎義家がこの山に登ったことに由来する説がある。

早池峰山……ハヤチはハヤ・テ（疾風早手）で急に激しく風が吹き起こる峰や山の意。またアイヌ語でア（唯一）・シュマ（石）・ヌプ（丘野）説もある。