

# 2007

1月ハイク

## 目次

あけまして  
おめでとう  
ございます  
ます

平成十九年  
元旦

東ハイは  
前庭あるのみだ

1(祝)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(祝)	9(月)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)	22(月)
北八ヶ岳	深川七福神	名作を訪ねてNo.6	屏風山・旧東海道	足利行道山																
本多	奥村	大手	土肥原	小林	木田	直江	柴崎	伊藤	高橋	伊藤										

★1月1日(祝) 3日(水) 北八ヶ岳でお正月を  
 1日JR高尾駅8時44分発小淵野辺駅まで購入 費用は正月料理  
 沢行乗車 小淵野辺 乗換 野駅まで購入 費用は正月料理  
 野駅11時57分下車 13時飯沼送  
 迎バス 唐沢飯沼 2日宿  
 天狗 黒百合平 飯沼 3  
 日朝食後送迎バス 茅野駅  
 夜は楽しい親睦会です。アイ  
 ゼン・ストック・ロングス・パイ  
 ツ・防寒具要 乗車券は各自茅  
 野

★1月3日(水) 深川七福神めぐり  
 地下鉄東西線門前町駅東口  
 1番出口付近11時集合 11時10  
 分出発 恵比寿 弁財天 福  
 祿寿 大黒天 毘沙門天 布袋  
 尊 雨中止 係 奥村昭孝  
 1番出口付近11時集合 11時10  
 分出発 恵比寿 弁財天 福  
 祿寿 大黒天 毘沙門天 布袋  
 尊 雨中止 係 奥村昭孝  
 歩程約3時間 一般向弱  
 ☎03-3663-3634・2284

★1月3日(水) 大山下社・日向薬師 一般向 雨中止 係 大木  
 小田急新宿駅8時11分発急行  
 箱根湯本行乗車 海老名駅8時  
 59分 秦野駅9時24分下車  
 ス9時35分発 毛行乗車 終点  
 下車 蓑毛分岐 蓑毛越 大山  
 阿夫利神社下社 見晴台 大山  
 センター 浄苑寺 奥の院 日  
 向薬師 バス停 伊勢原駅  
 ☎0463-94-6941

山の上で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。

★1月3日(水) 名作を訪ねて  
 一山の七福神詣で No.6  
 取飯田橋駅西口改札前9時集合  
 ↓善國寺 経王寺 漱石公園  
 穴八幡宮 箱根山(23区最高峰)  
 ↓永福寺 抜弁天 法善寺 八  
 般向弱 雨中止 係 大手  
 雲田居跡 鬼王神社 花園神社  
 ↓大泉寺 新宿駅  
 歩程10km 4時間  
 ☎090-15447-7017

★1月3日(水) 外山(酒気坂山行)  
 東武浅草駅10時29分発特急  
 あり 253号東武日光行乗車  
 12時39分終点下車 神橋 箱  
 根川橋 外山 霧降大橋 日光  
 駅 歩程約3時間(約40分急急)  
 ☎090-7283-3061

★1月3日(水) 6日(土) 関西一  
 等三角点他 一般向 係 小林  
 蘇鉄山 泉原山他西国33ヶ所  
 ② ⑤番 一出发は12月22日と同  
 じ。12月2日までに往復はがき  
 で申込み下さい。

★1月4日(木) 成田山新勝寺初詣  
 京成上野駅9時18分発特急  
 空行乗車 日暮里9時22分  
 高砂9時33分 船橋9時49分  
 (係乗車) 津田沼9時54分  
 京成成田10時22分下車 成田山  
 新勝寺初詣 成田山公園 京成  
 成田駅 取の場 総武 横須  
 賀品川駅9時11分 東京駅 下  
 下 9時20分 船橋9時44分  
 成田山新勝寺初詣 係 木田 博  
 成田10時30分下車 京成成田駅  
 前集合 歩程2時間30分  
 スニーカーで 交通費千七百円  
 JRの場合二千二百円  
 今年山の無事と家族の健康  
 を祈願しましょう。雨天中止  
 協力 佐藤 矢澤 須賀 石原  
 ☎090-65335-0432

★1月4日(木) 浪沢丘陵 初心者向 雨天中止 係 平沢こと  
 小田急新宿駅8時51分発急行  
 箱根湯本行前車 3両目乗車 秦  
 野駅10時8分下車 弘法の清水  
 湖 今泉湧水池 白笹稲荷 震生  
 湖畔 小原浅間池 眞宿寺 堂  
 坂 浪沢駅 歩程2時間35分  
 交通費約千三百円 軽登山靴で  
 地図昭文社 丹沢 協力 杉田志  
 ☎03-36657-8855  
 夜8時 9時30分

★1月4日(木) 屏風山・旧東海道 一般向 雨中止 係 直江  
 小田急新宿駅7時36分発箱根  
 湯本行乗車 9時32分終点下車  
 バス 元箱根 屏風山 旧東海  
 道 箱根湯本 小田原 新宿  
 (係は新百合ヶ丘8時2分乗車)  
 交通費約千三百円 軽アイゼン要  
 ☎090-2146-6765

★1月5日(金) 足利行道山 一般向 雨天中止 係 柴崎 実  
 JR上野駅7時58分発快速ラビ  
 ット宇都宮行乗車 小山駅9時  
 着(保持) 乗換両毛線9時23  
 分発高崎行乗車 10時7分足利  
 駅下車 改札口集合 タクシ  
 ー行道山浄因寺 石尊山見晴台  
 交通費約五千円  
 ☎02855-23-7785

★1月5日(金) 8日(祝) 梅池スキー バス 初心者向 係 直江  
 5日新宿西口三菱東京UFJ  
 銀行横 夜11時出発 関越道  
 梅池高原 2日半スキーを自  
 由に楽しみます。8日午後梅池  
 発 妙高 関越道 新宿  
 費用三万円  
 往復はがきで申込み下さい。  
 〒206-0034 多摩市鶴牧  
 4-10-1の1405 直江忠彦  
 ☎090-2146-6765

おいしい  
山の店

足が痛く  
足が痛く  
足が痛く

どんな足...  
どんな足のインソール!!

「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。

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 〒231-0622 神奈川県横浜市西区桜木町3-11  
 山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒394-1242 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。

※注意 最近、トレッキングブーツに使われている泡レタラン・ミッドソールで、暑年劣化による破損が報告されていますので、山行前によくご確認ください。

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

ICI石井スポーツ本店 TEL 03-3208-6601 AM10:30~PM8:00  
 〒169-0073 東京都新宿区百人町2-1-2 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

新館西口店/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 川崎店/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/>

会員証と参加票 ポイントカードを忘れずに

★1月6日(木) 高川山 新年山行 一般向 雨中止 係||伊藤寛  
JR高尾駅⑧時1分発甲府行  
前3両目乗車集合⑧時52分初  
狩駅下車。自徳寺。高川山山頂  
富士山。野倉駅。大月。高尾  
歩程3時間40分  
交通費千五百二十円

★1月7日(日) 江ノ島新年散策  
小田急新宿駅⑦時31分発急  
行小田原行前3両目乗車集合⑧  
時9分相模大野着。乗換8時  
20分発江ノ島行乗車⑨時  
8分終点下車。江ノ島神社。岩  
屋。サミエル苑。展望台。江  
ノ島水族館前集合。希望者水族  
館見学。解散。片瀬江ノ島駅

★1月7日(日) 高不動尊 一般向 雨天中止 係||鳥居節男  
西武池袋駅⑧時6分発長瀬・  
寄居・三峰口行乗車⑧時8分  
29分。東飯能8時57分。西吾野  
駅9時25分下車(保持?)。見  
晴台コース。秋の平。高山不動  
尊。関八州見晴台。白滝。西吾  
野

★1月8日(祝) 亀戸七福神めぐり  
JR総武線亀戸駅北口広場9時  
30分集合。寿老人。弁財天。大  
黒天。恵比寿神。毘沙門天。福  
祿寿。布袋尊。亀戸駅  
歩程約2時間。小雨決行  
参加者にコース表と地図を配布

★1月8日(祝) 沼津アルプス 一般向強 雨中止 係||伊藤寛  
JR沼津駅⑦時17分発熱海行  
乗車⑨時2分登着。乗換9時  
7分発沼津行乗車⑨時27分沼  
津下車。箱根登山バス⑥沼津行  
乗車。黒瀬下車。香貫山登山口  
。山頂。横山。徳倉山。鷲頭山  
。大平山。多比バス停。沼津駅  
歩程6時間。交通費五百円

★1月10日(休) 関分寺お鷹の道  
京王新宿駅通快9時16分発京  
王八王子行前車乗車⑨時中駅9  
時48分下車。大國魂神社。黒鐘  
公園。関分寺跡。お鷹の道。殿  
ヶ谷戸庭園。関分寺駅

★1月10日(休) 尾瀬若敷スキー場 係||加藤栄一  
10日JR上野駅⑦時20分発新  
特急水上1号後方2号乗車⑧  
沼田駅9時26分下車。迎えの車  
で宿へ。費用約三万円  
初めての人はスキーのレベル  
を必ず記入して、往復はがきで

★1月10日(休) 尾瀬若敷スキー場 係||加藤栄一  
10日JR上野駅⑦時20分発新  
特急水上1号後方2号乗車⑧  
沼田駅9時26分下車。迎えの車  
で宿へ。費用約三万円  
初めての人はスキーのレベル  
を必ず記入して、往復はがきで

★1月11日(日) 小山田緑地 一般向弱 雨中止 係||倉内初枝  
小田急新宿駅⑨時59分発急  
行箱根湯本行乗車⑩時30分急  
行9時57分着。乗換9時59分  
多摩急行唐木田行乗車⑩時29  
分発。表参道駅(係乗車)⑩時  
9分多摩センター下車。バス⑪

★1月11日(日) 多摩周辺ウォーク 野火止用水 係||会田政子  
西武新宿駅⑨時12分発急行  
鳥行乗車⑩時12分急行  
分発西武遊園地行乗車⑩時52  
分八坂駅下車(保持?)。水車  
苑。森の広場。平林寺。新座駅

★1月12日(金) 15日(月) 西国札所巡り 一般向 係||佐野俊一郎  
★第五回「青春さつぷ」で行く西  
国札所  
申込。ムーンライトながらの座  
席指定券予約のため、12月10日  
で締切ります。申込み方法は前

★1月13日(土) 東国へんろNo.2 一般向弱 雨天中止 係||木田  
東国へんろ八十八ヶ所巡り  
「那古寺」⑦時「真野寺」⑧時  
東京駅地下鉄総武線⑧時5分発  
千葉行乗車⑩時船橋8時28分(係  
乗車)⑩時千葉8時45分着。乗換  
内房線船山行8時59分乗車。乗  
換那古寺行10時46分下車。⑨那古  
寺往復約1時間。那古寺11時  
47分乗車⑩船山11時52分下車  
館山日東バスお花畑行乗車⑪九  
重大井下車。⑫真野寺往復約1  
時間。バス⑬館山駅。館山駅到

★1月13日(土) 秩父・三角山 一般向 雨天中止 係||佐々木  
西武池袋駅⑦時6分発快急  
西武秩父行前車乗車⑧時横瀬⑧時  
44分下車。西善寺。三角山⑨時  
子山。浅間神社。芦ヶ久保駅  
歩程5時間。軽登山靴以上で

★1月14日(日) 房総水峠峰・巖山 一般向 係||伊藤  
JR東京駅丸の内北口前。7時  
出発。登山口。山頂往復。バス  
費用八千円。定員20名  
2万5千円金庫。保田  
本年も膝に優しい歩行をします。  
膝痛者参加可。  
片はがき又はFAXかメール

★1月14日(日) 写生会 新宿御  
苑 雨天中止 係||宇賀神茂弥  
御苑の新宿西口入り(一番五丁目)  
(JR新宿駅南口より一番五丁目)  
新春の御苑を描きます。広い苑  
内には池、森、林、整備された  
日本庭園、西洋庭園など描く所  
が沢山あります。ポイント人物を入  
れるのも面白い。要入園料  
048・831・4863

★1月14日(日) 新年山行 菜畑  
山 係||平沢こと  
JR新宿駅西口三葉東京UFJ銀  
行前7時出発。中央道都留IC  
④4.13時。曙橋。林道終点留  
菜畑山(1283M山頂百名山)  
。林道終点。紅梅の湯(入浴)  
。両国屋(新年会及び昼食)  
。中央道相模湖IC⑤新宿駅  
歩程約1時間。初心者向  
費用約八千円(入浴・昼食・飲  
物代含む)  
地図昭文社。高尾・陣馬  
軽登山靴で足元しつかりと、暖  
かい支度で参加して下さい。  
協力||佐々木(柳) 柳田(柳)  
03・3657・8855  
夜8時~9時30分

★1月14日(日) 天王寺尾根。大  
倉屋根。新年山行 係||吉村  
小田急新宿駅6時16分発小田  
原行最後部乗車⑥時16分発小田  
原下車。タクシ。塩水橋ゲ  
ト。天王寺尾根。丹沢山。塔ノ  
岳。大倉屋根。大倉バス停。⑦  
沢駅。やや健脚。雨天中止  
歩程6時間30分。6本爪アイゼ  
ン要。下山後新年会を行います。  
タクシー利用のため片はがき  
で申込み下さい。  
136・0076 江東区南砂  
2の3の6の1013  
03・3647・2868  
吉村知恵子

★1月14日(日) 新年山行 菜畑  
山 係||平沢こと  
JR新宿駅西口三葉東京UFJ銀  
行前7時出発。中央道都留IC  
④4.13時。曙橋。林道終点留  
菜畑山(1283M山頂百名山)  
。林道終点。紅梅の湯(入浴)  
。両国屋(新年会及び昼食)  
。中央道相模湖IC⑤新宿駅  
歩程約1時間。初心者向  
費用約八千円(入浴・昼食・飲  
物代含む)  
地図昭文社。高尾・陣馬  
軽登山靴で足元しつかりと、暖  
かい支度で参加して下さい。  
協力||佐々木(柳) 柳田(柳)  
03・3657・8855  
夜8時~9時30分

★1月14日(日) 新年山行 菜畑  
山 係||平沢こと  
JR新宿駅西口三葉東京UFJ銀  
行前7時出発。中央道都留IC  
④4.13時。曙橋。林道終点留  
菜畑山(1283M山頂百名山)  
。林道終点。紅梅の湯(入浴)  
。両国屋(新年会及び昼食)  
。中央道相模湖IC⑤新宿駅  
歩程約1時間。初心者向  
費用約八千円(入浴・昼食・飲  
物代含む)  
地図昭文社。高尾・陣馬  
軽登山靴で足元しつかりと、暖  
かい支度で参加して下さい。  
協力||佐々木(柳) 柳田(柳)  
03・3657・8855  
夜8時~9時30分

★1月14日(日) 新年山行 菜畑  
山 係||平沢こと  
JR新宿駅西口三葉東京UFJ銀  
行前7時出発。中央道都留IC  
④4.13時。曙橋。林道終点留  
菜畑山(1283M山頂百名山)  
。林道終点。紅梅の湯(入浴)  
。両国屋(新年会及び昼食)  
。中央道相模湖IC⑤新宿駅  
歩程約1時間。初心者向  
費用約八千円(入浴・昼食・飲  
物代含む)  
地図昭文社。高尾・陣馬  
軽登山靴で足元しつかりと、暖  
かい支度で参加して下さい。  
協力||佐々木(柳) 柳田(柳)  
03・3657・8855  
夜8時~9時30分

★1月14日(日) 新年山行 菜畑  
山 係||平沢こと  
JR新宿駅西口三葉東京UFJ銀  
行前7時出発。中央道都留IC  
④4.13時。曙橋。林道終点留  
菜畑山(1283M山頂百名山)  
。林道終点。紅梅の湯(入浴)  
。両国屋(新年会及び昼食)  
。中央道相模湖IC⑤新宿駅  
歩程約1時間。初心者向  
費用約八千円(入浴・昼食・飲  
物代含む)  
地図昭文社。高尾・陣馬  
軽登山靴で足元しつかりと、暖  
かい支度で参加して下さい。  
協力||佐々木(柳) 柳田(柳)  
03・3657・8855  
夜8時~9時30分

★1月14日(日) 新年山行 菜畑  
山 係||平沢こと  
JR新宿駅西口三葉東京UFJ銀  
行前7時出発。中央道都留IC  
④4.13時。曙橋。林道終点留  
菜畑山(1283M山頂百名山)  
。林道終点。紅梅の湯(入浴)  
。両国屋(新年会及び昼食)  
。中央道相模湖IC⑤新宿駅  
歩程約1時間。初心者向  
費用約八千円(入浴・昼食・飲  
物代含む)  
地図昭文社。高尾・陣馬  
軽登山靴で足元しつかりと、暖  
かい支度で参加して下さい。  
協力||佐々木(柳) 柳田(柳)  
03・3657・8855  
夜8時~9時30分

★1月14日(日) 新年山行 菜畑  
山 係||平沢こと  
JR新宿駅西口三葉東京UFJ銀  
行前7時出発。中央道都留IC  
④4.13時。曙橋。林道終点留  
菜畑山(1283M山頂百名山)  
。林道終点。紅梅の湯(入浴)  
。両国屋(新年会及び昼食)  
。中央道相模湖IC⑤新宿駅  
歩程約1時間。初心者向  
費用約八千円(入浴・昼食・飲  
物代含む)  
地図昭文社。高尾・陣馬  
軽登山靴で足元しつかりと、暖  
かい支度で参加して下さい。  
協力||佐々木(柳) 柳田(柳)  
03・3657・8855  
夜8時~9時30分

★1月14日(日) 新年山行 菜畑  
山 係||平沢こと  
JR新宿駅西口三葉東京UFJ銀  
行前7時出発。中央道都留IC  
④4.13時。曙橋。林道終点留  
菜畑山(1283M山頂百名山)  
。林道終点。紅梅の湯(入浴)  
。両国屋(新年会及び昼食)  
。中央道相模湖IC⑤新宿駅  
歩程約1時間。初心者向  
費用約八千円(入浴・昼食・飲  
物代含む)  
地図昭文社。高尾・陣馬  
軽登山靴で足元しつかりと、暖  
かい支度で参加して下さい。  
協力||佐々木(柳) 柳田(柳)  
03・3657・8855  
夜8時~9時30分

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

おかげさまで今年、さかいは50年を迎えました。これからもさかいは50年を越えまします。これからもさかいは山とともにさかいます。かかわりがついていたいたおかげです。

www.sakaiya.com

**さかियाスポーツ**

〒101-0051 東京都千代田区神田保町2-48 年中無休 営業時間 AM11:00~PM8:00

TEL 03-3262-0432 TEL 03-3262-0561 TEL 03-3262-0731 TEL 03-3262-0433 TEL 03-3262-0563

**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)

足幅の広い方へ SIRIO P.F.662-GTX ¥36,750

日本人の足に合った足型を使用。防水透湿性。抜群。ゴアテックスアーティを用いています。

日本人にも多い足型を採用したベシックモデル。防水透湿性に優れたゴアテックスアーティを使用。

東京ハイキング協会 会員証ご提示で特別割引!!!

池袋 秀山荘 03-3984-4211  
〒170-0013 池袋中環 池袋東口 池袋駅東口 池袋駅西口 池袋駅南口 池袋駅北口 池袋駅東口 池袋駅西口 池袋駅南口 池袋駅北口

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6時 日曜:祭日 午前10時~午後7時 (スキーチェーンアップ受付中) 池袋駅西口



Table with 3 columns: 東ハイ山行強弱度 (Strength of East Mountain Hiking), 歩程は休憩時間を含まず (Itinerary does not include rest time), and 備考 (Remarks). It lists various hiking routes and their difficulty levels.

★1月17日(水) 伊予方岳と富士山
新富士山明治田舎生命パーク
横7時25分出発

★1月18日(木) 谷津干潟 初心者向
京成上野駅8時49分発

★1月20日(土) 豆葉アルプス
JR東京駅横須賀線地下①7時
43分発

★1月20日(土) 新年山行浜石岳他
予告で満席となりましたので
締切ります

★1月21日(日) 秩父三子山と武川岳
西武池袋駅⑦7時36分発

山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。
地図昭文社 奥武蔵・秩父
090-3114-0321

★1月21日(日) 丸山 一般向
西武池袋駅⑧8時6分発

★1月21日(日) 九鬼山 一般向
東京駅8時36分発

★1月21日(日) 草津天狗山スノーシュー
21日取池袋北口8時40分発

★1月23日(火) 石垣山・箱根板
橋地蔵尊 一般向

★1月24日(水) 本所山行
弘法山 雨中止

★1月22日(月) 24日(水) みつま
た・かぐらスキー場

★1月23日(火) 写生会 旧芝離
宮庭園 雨天中止

★1月21日(日) 丸山 一般向
西武池袋駅⑧8時6分発

(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

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
従ってください

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
従ってください

文章ではない 壮絶な生き方が描く 入魂の一冊! シルバ―登山家 体験記
著者 西山雅彦
2100円(税込)

記事内容 一部抜粋
新設「シルバー登山家」掲載
登山の会 冬の4分冊 参加20名
登山の会 冬の4分冊 参加20名

冬期は灯具必携

★1月25日(木) 武州寄居十二支霊場 一般向弱 係||渡辺 震  
東武東上線池袋駅8時11分発  
急行小川町行中程乗車||川越8  
時43分||小川町9時24分着 乗  
換9時30分発寄居行乗車||寄居  
9時46分下車||天正寺||正覚寺  
||善導寺||少林寺||放光院||浄  
土寺||正樹院||西念寺||寄居駅  
心寺の守り本尊参りをします  
コースが変更することもあり  
歩程約3時間 雨天中止  
交通費約千八百円  
☎048・768・1876

★1月26日(金) 池上本門寺||文士散策 初心者向 係||土肥原  
東急池上線蒲田駅||JR蒲田駅  
から連絡通路で東急線乗場へ  
約1時間 歩程約2時間 見学  
約1時間 全般的にゆるい坂道  
です。大田区の池上、中央、南  
馬込、山王地区を回ります。  
協力||八重樫重男  
☎090・7283・3061

★1月27日(土) 東園へんろNo.3  
「圓鏡寺」①と「不動院」②  
東京駅地下鉄武蔵線③8時9分発  
成田空港行乗車||錦糸町8時17  
分||船橋8時33分(保乗車)||  
千葉8時49分着 乗換内房線  
山行8時59分乗車||竹岡10時18  
分下車||②不動院||③圓鏡寺||  
佐貫町駅||木更津||千葉||東京

★1月28日(日) 小金井公園 初心者向 雨天中止 係||加世田  
西武新宿駅9時22分発急行本  
川越行乗車||小平駅9時48分下  
車||水道道路||ふるさと村||花  
小金井駅||小金井公園||江戸東  
京たてもの園||花小金井駅

★1月28日(日) 高川山西尾根 一般向 雨天中止 係||佐々木  
JR新宿駅⑦7時7分発快速高  
尾行乗車||八王子駅7時56分着  
乗換8時4分発甲府行乗車||  
大月駅8時57分着 乗換富士急  
行大月駅9時1分発乗車||木生  
駅9時10分下車||シラノ沢||  
ト入口||高川山||89.6M峰||

★1月28日(日) 房ノ大山 バス 一般向 係||伊藤 寛  
JR東京駅丸の内北口前 7時  
出発||館山市||坂田登山口||房  
ノ大山山頂往復||東京  
歩程4時間 定員20名  
費用八千円 旧日本軍の東京湾防衛の要塞

★1月31日(水) 榛名山と榛名湖水 上ハイイク バス 係||奥村  
新宿駅西口明治安田生命ビル  
横 7時25分出発||関越道||渋  
川伊香保IC||榛名湖||ロープウ  
エイ利用で榛名山往復 榛名山  
水上ハイイクを楽しむ  
歩程約3時間 費用五千円  
(注) 榛名山は希望者のみ

★2月7日(木) 係||加藤 栄一  
★2月7日(木) 初級以上 費用約四万円  
★2月28日(日) 3月2日(金) 費用約四万円  
志賀高原スキー場 中級以上  
費用四万六千円  
スキー行は、全部電車早朝発  
です。各スキー行毎に往復はが  
きで申込み下さい。

★2月9日(金) 12日(日) 八海山  
スキーバス 夜行2泊  
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

★2月18日(日) 係||平沢 こと  
★No.10 梅 中伊豆 葛城山  
||虹の郷と温泉 バス  
一般向弱 費用約五千四百円  
ロイプウェイで申込みOK  
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

★2月19日(月) 係||土肥原 二郎  
★2月19日(月) 21日(水) 蔵王温  
泉スキー場 中級以上 樹氷観  
光温泉のみ可 費用約五万円  
★3月12日(月) 14日(水) 乗鞍高  
原スキー場 中級以上  
費用約四万円  
両コース共電車早朝発。往復  
はがきで申込み下さい。  
☎176・0012練馬区豊玉  
北1の9の702サニハイツ  
土肥原二郎  
☎090・7283・3061

★2月24日(日) 係||佐々木 保  
★2月24日(日) 25日(日) 河津桜と  
山バス 一般向 朝立1泊  
費用二万二千元 20名の場合  
★3月25日(日) 中伊豆城山||発  
端丈山 バス 一般向  
費用五千八百円  
①鎌倉・江の島フリーきつぷ  
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。  
☎090・8035・6612  
☎043・277・5062  
佐々木 保

予 告

(申し込み可)

★2月12日(日) 係||木田 博  
★2月12日(日) 東園へんろシリ  
ズNo.4 バス 一般向弱  
新宿西口三菱東京UFJ銀行前  
7時出発 特別霊場鏡子湖観音寺  
④神崎寺 香取郡 ⑤鏡湖寺  
(香取市) ⑥勝寛寺(山武市)の  
四寺を附近の名所と併せてゆつ  
く回る。費用五千円(入浴代  
・飲料代他全部込み) 定員20名  
★3月18日(日) 東園へんろシリ  
ズNo.5 バス 一般向弱  
新宿西口三菱東京UFJ銀行前  
7時出発 ⑧弘福院(袖ヶ浦市  
津市) ⑨長寿寺  
⑩新徳不動堂 ⑪久原寺 君  
津市) ⑫長寿寺  
以上の四寺をハイキングを含め  
てゆつくり歩きます。  
歩程約4時間 費用五千円  
定員20名 運動靴  
★2月22日(日) 26日(木) 石垣島  
西表島他 一般向・航空機と船  
両島の全島一周ハイキング  
登山 於茂岳(沖縄県最高峰)  
野底岳・安茂岳 西表島はガイ  
ドによる島内ジャングル探検他  
費用一万八千円 定員16名  
朝立4泊5日 歩程各日5時間  
冬の東京を離れて暖かい南の高  
光も盛沢山です。  
各山行ごとに往復はがきで申  
込み下さい。  
☎272・0014木村市田尻  
5の11の3の501 木村 博  
☎090・6535・0432

★2月12日(日) 湯西川か  
まくら祭 バス 費用五千円  
★3月2日(金) 5日(日) 一等三  
角点と西国33札所②③  
2月1日締切ります。  
★3月11日(日) 13日(火) 田代山  
費用一万二千元(送還バス・2  
泊5食・現地交通費含む)  
★3月30日(金) 4月2日(日) 関  
西一等三角点2峰と西国33札所  
⑤⑥⑦ 2月28日締切ります。  
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

★2月11日(日) 係||伊藤 寛  
★2月11日(日) 三国山||丹沢湖  
縦走 日帰バス 一般向 歩程  
4時間 費用八千円 定員20名  
★3月11日(日) 身延思恩山 日  
帰バス 一般向弱 費用八千円  
定員20名  
片はがき又はFAXかメール  
で申込み下さい。計画書を送り  
ます。納得の上ご参加下さい。  
☎185・0021国分寺市南  
町2の4の16 伊藤 寛  
☎042・325・3021  
☎090・3114・0321

★2月24日(日) 係||佐々木 保  
★2月24日(日) 25日(日) 河津桜と  
山バス 一般向 朝立1泊  
費用二万二千元 20名の場合  
★3月25日(日) 中伊豆城山||発  
端丈山 バス 一般向  
費用五千八百円  
①鎌倉・江の島フリーきつぷ  
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。  
☎090・8035・6612  
☎043・277・5062  
佐々木 保

●冬の山行には懐中電灯・防寒衣・アイゼンを忘れずに。  
●バス山行の場合、会報を見たらずぐ申込みを。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  
は必ず支払ってください。  
●(東ハイ・マークの由来)  
最近新入会員が多くなり、マークについ  
てお問合わせがありますので簡単に答え  
ます。このデザインは昭和60年12月1日  
故・西会長が「R」アルファは、ダブルケ  
「アルク」アルコに語呂が通じるの  
で、ぜひこれを図案化してマークを作りた  
いと提案されました。当時の役員などのア  
イディアも付加した図のように決定したわ  
けです。似ていると思われませんが、国鉄の  
民営化(昭和62年4月)以前のことで

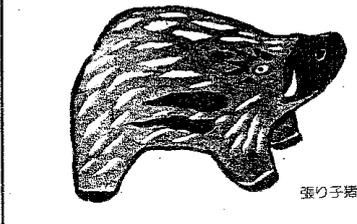
【徳用きつぷ】  
いろいろ  
①JR関係  
鎌倉・江の島フリーきつぷ  
山手線||1970円  
②ホリデーバス 2300円  
土曜・日曜・祝日のうち1日  
間有効 東京周辺フリー区間  
乗り降り自由 区間及び発売  
期間等は駅に問合せ下さい。  
【小田急電鉄】  
①丹沢・大山フリーバスA券  
バス区間 21400円  
②丹沢・大山フリーバスB券  
バス区間 14800円  
【東武鉄道】  
①日光フリーバス  
東武浅草(竹ノ塚・亀戸・小  
村井)日光駅||バス路線湯元  
温泉まで乗降自由 4400円  
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお  
尋ね下さい。

【会報のコース記事号説明】  
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  
に参入すること  
●「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  
グールからお求め下さい。

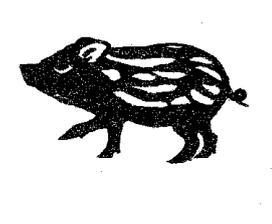
●日帰りの電車山行は申込み不要  
です(健脚向等で申込み制の場  
合は除く)出発駅もしくは集  
合場所へ直接お越し下さい。  
その路線の途中駅乗車も可  
この会報では、作成後私鉄の  
時刻変更があった場合、上に  
合いませんので、確認の上、  
山行にご参加下さい。  
●リーダーの先に行かず遅れず、  
解散まで同一行動を。  
●家族では必ず行き先を知らせ  
ておきましょう。

●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)  
※原稿は必ずお返し出来ませ  
な。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。

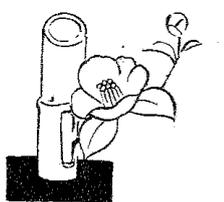
山を歩く  
足を表す  
R  
東ハイのTと  
ピッケル



張り子魚(魚敷)



猪(豚)



編集部からお願い

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@ehony.plala.or.jp  
東京HCのHP http://www14.plala.or.jp/touhai/

## 2007 2月ハイク 目次



1 (祝)	本笠村白鳥の郷	松永
2 (祝)	黒目川散策	土肥原
3 (土)	長瀬アルプス	福家
4 (日)	秩父破風山	伊藤
5 (祝)	鷹取山	伊藤
6 (祝)	青柳丘陵	中嶋
7 (祝)	伊豆ヶ岳	中嶋
8 (祝)	皇居参観と東御苑	荒金
9 (祝)	返子の音	荒金
10 (祝)	返子十二所梅園	伊藤
11 (祝)	江戸巡礼古道	伊藤
12 (祝)	江ノ島	伊藤
13 (祝)	江ノ島	伊藤
14 (祝)	江ノ島	伊藤
15 (祝)	江ノ島	伊藤
16 (祝)	江ノ島	伊藤
17 (祝)	江ノ島	伊藤
18 (祝)	江ノ島	伊藤
19 (祝)	江ノ島	伊藤
20 (祝)	江ノ島	伊藤
21 (祝)	江ノ島	伊藤
22 (祝)	江ノ島	伊藤
23 (祝)	江ノ島	伊藤
24 (祝)	江ノ島	伊藤

●新リーダー紹介  
福家禮三 (No11482)  
〒164-0000 1  
中野区中野2の24の7の7  
16  
03-33384-2193  
同リーダーは2月分から山行の提供を頂くことになっておりますので奮ってご参加下さい。

●教団費用付保険強制加入の件  
既に会報上に於て山岳救難費用付保険への加入の必要性に關しては明示致しておりますが、本年4月以降は北・南アルプス及びそれに準ずると考えられる山岳への山行参加に當つては、当該保険への加入が必要不可欠の条件となります。(本件の判定は理事会及びリーダー会に於て山行計画が出された時点で致します。)

●参加票追加事項に関する件  
従来の参加票には緊急の場合の連絡先についての記入欄がなかったが、4月以降はこの欄を新たに設け、ご記入頂くことが必要不可欠となります。これは、緊急事態が発生した場合の連絡先の確保と同時に行き、山行にご参加頂くこと自体をご家族が同意されているという証明にもなります。ご自分では記入せず必ずご家族のご署名頂きます。よしくお願ひ申し上げます。

●第25回東ハイ祭開催  
去る11月11日(土)葛西臨海公園に於て、第25回東ハイ祭が時折強い雨の降る中、会員諸兄弟200名の参加を得て開催され、和氣調々の内に無事終了することが出来ました。

●2月2日(金) 黒目川散策 初心者向  
西武池袋線東久留米駅(池袋)から準急で23(24分)改札前10時30分集合↓竹林公園↓南沢緑地保全地域(湧き水)↓氷川神社↓多聞寺↓野草園↓黒目川合流

●2月3日(土) 長瀬アルプス  
西武池袋線8時6分発快速急寄居三峰口行前3両目乗車↓所沢8時29分↓秩父鉄道野上駅17分下車↓万福寺↓長瀬アルプス↓関東ふれあいの道↓宝登山↓岩宮上長瀬駅 歩程4時間30分 交通費約二千五百円

●2月4日(日) 秩父破風山 初心者向  
西武池袋線8時6分発快速急寄居行後3両目乗車集合10時2分皆野駅下車↓登山口↓破風山↓札立峠↓水濤寺↓タクシ

●2月4日(日) 三浦半島 鷹取山  
京急品川駅8時55分発特急車↓金沢文庫9時32分乗換 新返子行9時38分乗車↓神武寺駅下車↓鷹取山登山口↓神武寺↓鷹取山(1.39M)↓京急田浦駅 歩程2時間20分 交通費約千五百円 一般向弱 晴れば山頂展望台より360度の眺望があります。ロック

●2月4日(日) 伊豆ヶ岳 やや健脚向  
西武池袋線8時6分発快速三峰口寄居行乗車↓所沢8時31分↓飯能8時55分↓正丸駅9時27分下車↓正丸峠↓伊豆ヶ岳↓高神山↓中ノ沢ノ頭ノ権現↓西吾野駅 歩程5時間30分 交通費約千三百円

●2月4日(日) 青梅丘陵 一般向強  
JR立川駅7時44分発多摩線急行乗車↓車庫跡26分下車↓榎崎↓電車山↓名郷峠↓矢倉台↓青梅駅 歩程約4時間

●2月4日(日) 伊豆ヶ岳 やや健脚向  
より往路を下ることもあります。笠登山靴以上で、軽アイゼン、防寒仕度、ヘッドランプ等用意 地図昭文社 奥武蔵・秩父 045・8111-3130 夜8時~10時

●2月4日(日) 伊豆ヶ岳 やや健脚向  
より往路を下ることもあります。笠登山靴以上で、軽アイゼン、防寒仕度、ヘッドランプ等用意 地図昭文社 奥武蔵・秩父 045・8111-3130 夜8時~10時

●山行の荷物と怪我は自分持ち

★2月1日(木) 本笠村白鳥の郷  
一般向弱 係員松永孝子  
歩程約3時間 雨天中止  
交通費約二千円  
防寒対策を十分に  
047-457-2702

★2月2日(金) 黒目川散策 初心者向  
雨天中止 係員土肥原  
西武池袋線東久留米駅(池袋)から準急で23(24分)改札前10時30分集合↓竹林公園↓南沢緑地保全地域(湧き水)↓氷川神社↓多聞寺↓野草園↓黒目川合流

★2月3日(土) 長瀬アルプス  
西武池袋線8時6分発快速急寄居三峰口行前3両目乗車↓所沢8時29分↓秩父鉄道野上駅17分下車↓万福寺↓長瀬アルプス↓関東ふれあいの道↓宝登山↓岩宮上長瀬駅 歩程4時間30分 交通費約二千五百円

★2月4日(日) 秩父破風山 初心者向  
西武池袋線8時6分発快速急寄居行後3両目乗車集合10時2分皆野駅下車↓登山口↓破風山↓札立峠↓水濤寺↓タクシ

★2月4日(日) 三浦半島 鷹取山  
京急品川駅8時55分発特急車↓金沢文庫9時32分乗換 新返子行9時38分乗車↓神武寺駅下車↓鷹取山登山口↓神武寺↓鷹取山(1.39M)↓京急田浦駅 歩程2時間20分 交通費約千五百円 一般向弱 晴れば山頂展望台より360度の眺望があります。ロック

★2月4日(日) 伊豆ヶ岳 やや健脚向  
西武池袋線8時6分発快速三峰口寄居行乗車↓所沢8時31分↓飯能8時55分↓正丸駅9時27分下車↓正丸峠↓伊豆ヶ岳↓高神山↓中ノ沢ノ頭ノ権現↓西吾野駅 歩程5時間30分 交通費約千三百円

★2月4日(日) 青梅丘陵 一般向強  
JR立川駅7時44分発多摩線急行乗車↓車庫跡26分下車↓榎崎↓電車山↓名郷峠↓矢倉台↓青梅駅 歩程約4時間

★2月4日(日) 伊豆ヶ岳 やや健脚向  
より往路を下ることもあります。笠登山靴以上で、軽アイゼン、防寒仕度、ヘッドランプ等用意 地図昭文社 奥武蔵・秩父 045・8111-3130 夜8時~10時

●山行の荷物と怪我は自分持ち

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 会員優待の店

ICI石井スポーツ本店 TEL 03-3208-6601 AM10:30~PM8:00  
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-1-2 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 薬@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/

おしい  
山の店

どんな人...  
あなたのおインソール!!

「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。

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-B-2F  
山の店-横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市西区磯山3-11  
山の店-松本店 ☎0263(48)2424 〒380-1242 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。

※注意: トロ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、経年劣化による緩みが起きていますので、山行前によく点検ください。

東京ハイキング

会員証と参加票 ポイントカードを忘れずに

★2月7日(水) 皇居参観と東御苑巡り 一般向弱 係||大倉昌子
★2月7日(水) 矢の音 一般向
★2月7日(水) 尾山山行 係||荒金龜治

★2月7日(水) 返子十二所梅園
★2月7日(水) 初心者向 雨中止 係||伊藤
★2月7日(水) 暖かい服装で参加下さい

★2月7日(水) 梅池高原スキー場
★2月7日(水) 費用約四万円 協力||田中 晃

★2月8日(木) 亀戸中央公園他
★2月8日(木) 初心者向 係||倉内初枝

★2月8日(木) ガバ沼の白鳥
★2月8日(木) 一般向弱 係||渡辺 震

★2月9日(金) 八海山スキー バス
★2月9日(金) 係||直江忠彦

▼冬期は日が短いので灯具必携
▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

★2月10日(土) 曲岳(東富士)と太刀山
★2月10日(土) 係||伊藤 寛

★2月11日(日) 江戸巡礼古道
★2月11日(日) 一般向弱 雨中中止 係||西沢

★2月11日(日) 三國山湯船山
★2月11日(日) 係||伊藤 寛

★2月11日(日) 本仁田山 やや健脚向
★2月11日(日) 係||佐々木

★2月12日(日) 東国へんろNo.4
★2月12日(日) 係||木田 博

★2月12日(日) 湯西川かまくら祭
★2月12日(日) 係||小林 妙子

★2月12日(日) 湯西川かまくら祭
★2月12日(日) 係||小林 妙子

★2月12日(日) 南高尾 一般向
★2月12日(日) 係||佐野俊一郎

★2月14日(水) リーダー会
★2月14日(水) 夜6時開始

★2月14日(水) 野辺山山頂
★2月14日(水) 係||奥村昭孝

★2月15日(木) 仙人ヶ岳 一般向
★2月15日(木) 係||柴崎 実

★2月16日(金) 鎌倉梅の寺巡り
★2月16日(金) 係||榎本

★2月16日(金) 鎌倉梅の寺巡り
★2月16日(金) 係||榎本

★2月16日(金) 鎌倉梅の寺巡り
★2月16日(金) 係||榎本

この冬は山スキーをやってみよう
山スキーコーナー 充実!!
最新モデル入荷中
旧モデル特別割引
DIAMIR ¥40,950
GARMONT ¥58,800

東ハイ会員優待の店
おかげさまで
今年、さかみやには50年を迎えました。
これらみなさまに山とともにかいやくを
かわいがっていただいたおかげです。
www.sakaiya.com
さかみやスポーツ

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	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	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

★2月17日(土) 長瀬アルプス(蠟梅) 一般向 係|| 会田政子  
西武池袋駅 8時6分発 快急長瀬  
池袋駅 8時10分着 徒歩約45分  
池袋駅 8時10分着 徒歩約45分  
池袋駅 8時10分着 徒歩約45分  
池袋駅 8時10分着 徒歩約45分

★2月17日(土) 白鳥山と恩親山 一般向 係|| 大倉昌子  
新宿駅西口 6時50分発 出立  
東名富士宮IC 白鳥山・佐野  
歩程約4時間 源立寺 約六千円  
山梨百名山を二座 冠雪の富士  
山の眺めは格別

★2月18日(日) 曾我丘陵と梅の里 一般向弱 係|| 高橋富美  
小田急新箱根駅 8時11分発 急行  
箱根湯本行前4両位乗車  
新箱根駅 9時36分着 (係待) 徒歩  
乗換JR御殿場線松田駅 9時57分  
発国府津行乗車 下り 曾我駅 10時  
7分着 (東海道線利用) 人は  
国府津駅乗換 9時40分発 御殿場  
線沼津行乗車 下り 曾我駅 9時46  
分着

★2月18日(日) 子の権現 一般向弱 係|| 鳥居節男  
西武池袋駅 8時36分発 快急長瀬  
池袋駅 8時40分着 徒歩約45分  
池袋駅 8時40分着 徒歩約45分  
池袋駅 8時40分着 徒歩約45分  
池袋駅 8時40分着 徒歩約45分

★2月21日(水) 三浦半島岩礁の道 一般向 係|| 福家  
京急品川駅 7時44分発 特急三  
崎口行 (京成高砂 7時5分発)  
三浦海岸駅 8時56分着 徒歩約  
1時間 徒歩約1時間 徒歩約1時間  
徒歩約1時間 徒歩約1時間 徒歩約1時間

★2月22日(木) 松田山公園の河津桜 初心者向 係|| 51分発急  
小田急新箱根駅 8時51分発 急  
行箱根湯本行中乗車 新箱根  
駅下車 徒歩約1時間 徒歩約1時間  
徒歩約1時間 徒歩約1時間 徒歩約1時間

★2月23日(金) 奥日光 奥日光 係|| 奥日光  
日光駅 8時10分発 特急日光  
日光駅 8時10分着 徒歩約1時間  
徒歩約1時間 徒歩約1時間 徒歩約1時間  
徒歩約1時間 徒歩約1時間 徒歩約1時間



★2月22日(木) 松田山公園の河津桜 初心者向 係|| 51分発急  
小田急新箱根駅 8時51分発 急  
行箱根湯本行中乗車 新箱根  
駅下車 徒歩約1時間 徒歩約1時間  
徒歩約1時間 徒歩約1時間 徒歩約1時間

★2月23日(金) 奥日光 奥日光 係|| 奥日光  
日光駅 8時10分発 特急日光  
日光駅 8時10分着 徒歩約1時間  
徒歩約1時間 徒歩約1時間 徒歩約1時間  
徒歩約1時間 徒歩約1時間 徒歩約1時間

**文章ではない 壮絶な生き方が描く 入魂の一冊!**

**シルバ―登山家 体験記**

ご購入ご案内  
詳細はプリント送付制

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) 送料別  
送料別 送料別 送料別

常時展示(鑑) 個人書店  
〒101-0061 東京都中央区銀座5-1 銀座ファイブ2階  
JTB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

**新設「シルバ―登山会」提案**

米前谷ヶケネー大総領 宣言 菅原 菅原 菅原  
設立理念 シルバ―に依る シルバ―の心 シルバ―の  
登山会 提議 1. 70歳以上の者 2. 老年者経歴山愛好家  
に徹底指導 3. 寄付適宜額を受け入れ 4. 会の会費は  
全額 強心強意に使い切る方針 5. 団体単位 定年退職者  
登山希望者の天国を現出させる 他多業

**登山の出来た 健康法6策**

1. 「歯」靴 毎日1時間歩行フルフル汗かく 2. 「尿療法」断  
開始 積年の身体内 毒害排出 3. カン 糞出 手垢成功  
仕事スリッパ 4. 診察費20枚 全額保険診療 5. 私独自の  
健康法 毎日/毎月の歩行 6. 登山開始 奮闘費 奮闘費  
体重79より15減 64キロ

**登山の会 私の4分類・参加20人名**

1. 登山の会 2. 登山の会 3. 登山の会 4. 登山の会  
5. 登山の会 6. 登山の会 7. 登山の会 8. 登山の会  
9. 登山の会 10. 登山の会 11. 登山の会 12. 登山の会  
13. 登山の会 14. 登山の会 15. 登山の会 16. 登山の会  
17. 登山の会 18. 登山の会 19. 登山の会 20. 登山の会

**富岡登山 250回 の一部**

北海道/利尻岳・羅臼岳・大雪山山・幌尻岳・ベテガリ岳・他  
東北/下北 津軽-八甲田連山・月山・島山・蔵王・佐佐木  
北ア/上高地明神岳・奥北前高嶺岳・横ヶ岳・白鳥・黒ヶ岳・他  
中阿ノ/御嶽山・甲斐駒ヶ岳・御嶽山・北山・黒ヶ岳・白鳥・他  
上北ア/黒部下/扇下/毛部山・北山・黒ヶ岳・白鳥・他  
九州/雲仙普賢岳・英彦山・祖母山・開聞岳・高千穂・霧島・他  
沖縄本島/与那国岳・辺戸御嶽・伊良部岳・宮古島野原岳・他

**登山事故実例 自分・他見聞等**

自分見聞 隣居石壁上より数メートル滑落アブヤ、降り降り  
1ヶ月登山不可能・水道より下敷内2度転落・岩壁より転落  
目撃 岩壁数メートルより滑落杉林急斜面を滑落・先導者の  
蹴った大石が斜面の上を飛び後続者の中へ入数十例

**登山用具 問題点・研究**

1. 登山杖 2. 登山杖 3. 登山杖 4. 登山杖  
5. 登山杖 6. 登山杖 7. 登山杖 8. 登山杖  
9. 登山杖 10. 登山杖 11. 登山杖 12. 登山杖  
13. 登山杖 14. 登山杖 15. 登山杖 16. 登山杖  
17. 登山杖 18. 登山杖 19. 登山杖 20. 登山杖

冬期は灯具必携

★2月24日(土) 曾我丘陵 一般向弱 雨天中止 係||直江忠彦  
 小田急新宿駅6時51分発小田 井沢下車、曾我丘陵、下曾我駅  
 原行乗車、新百合ヶ丘(保栗車) 交通費約三千円 軽アイゼン要  
 8時43分発国府津行乗車、上大 0900・2146・6765

★2月24日(土) 暮山、南郷山 一般向 雨天中止 係||大木建次  
 小田急新宿駅7時41分発急行 寺家敷跡、さつきの郷、小道地  
 箱根湯本行前6両目乗車、9時 蔵、吉浜バス停、湯河原駅  
 15分小田原駅着 乗換JR9時25 歩程約5時間 軽登山靴で  
 分発熱海行乗車、湯河原駅9時 交通費東京駅から三千四百八十  
 45分下車(東京駅、東海道線8 円、新宿駅から二千五百八十  
 時3分発熱海行乗車も可) パ 見どころは暮山公園等での梅  
 下車、暮山、自艦水、南郷山、 祭と海の眺望です。  
 040463・94・6941

★2月24日(土) 北高尾 健脚向 雨天中止 係||近能健次郎  
 京王高尾山口駅8時集合、一 歩程7時間 協力||島田光晴  
 丁平、景信山、堂所山、三本松 03・3802・2523  
 山、八王子城跡、JR高尾駅

★2月24日(土) 河津桜と山 バス一般向 係||佐々木  
 予告済ですが残席少々あり、 と二度見学します。  
 電話で確認の上申込み下さい。 費用二千円  
 24日新宿駅西口三菱東京UFJ 地図昭文社 伊豆  
 銀行前 7時出発、東名沼津IC 協力||大倉昌子  
 大室山、矢笠山、河津桜見学 往復はがきで申込み下さい。  
 下田泊、河津桜見学、婆娑羅 千261・0003千葉市美浜  
 山、西伊豆(昼食と観光) 沼 区高浜3の5の3の304  
 津IC、新宿 090・8035・6123  
 河津桜をライトアップと早朝 090・2316・3359

★2月25日(日) 陣馬山 一般向 雨天中止 係||土田忠昭  
 取新駅7時52分発中央特 取新駅 歩程3時間50分  
 快高尾行乗車、8時35分高尾駅 軽アイゼン時参のこと  
 下車 北口バス停、8時50分 交通費約二千円  
 陣馬高原下行乗車、9時26分終 地図昭文社 高尾・陣馬  
 点下車、陣馬山、奈良子峠、奈 0900・2316・3359  
 良子尾根、陣馬登山口バス停

★2月25日(日) 松田山 一般向 雨天中止 係||有里公雄  
 小田急新宿駅7時31分発急行 交通費約二千円  
 小田原行前方乗車、新松田駅8 早咲きの河津桜に期待して  
 時51分下車、バス9時5分発急 軽登山靴以上 軽アイゼン要  
 行乗車、田代町下車、高松、最 地図昭文社 丹沢  
 明寺史跡公園、子どもの館、中 03・3974・1849  
 沢酒造、新松田駅 夜6時~8時  
 歩程3時間30分

★2月25日(日) 南高尾縦走 一般向強 雨天中止 係||平沢こと  
 京王新宿駅7時発急行中程 軽登山靴以上で足元しっかりとし  
 乗車、高尾駅下車、バス8時発 参加して下さい。  
 乗車、日影沢下車、城山、大垂 交通費バス代共九百十円  
 水峠、コビラ山、中沢山、西 地図昭文社 高尾・陣馬  
 山峠、草戸山、京王高尾山口駅 協力||石井・佐々木・柳田  
 歩程約6時間 0303・3657・8855  
 南高尾の尾根歩きで大小アップ 夜8時~9時30分  
 ダウンあり。用心のため軽アイ 解散まで同一行動を  
 ゼン持参。逃げ道あり。 ゆつくり登り降りします。

★2月25日(日) 梅の木尾根、鐘ヶ嶽 一般向強 係||吉村知恵子  
 小田急新宿駅6時16分発小田 木駅 歩程5時間30分  
 原行最後部乗車、伊勢原駅下車 雨天中止 要6本爪アイゼン  
 バス、日向薬師下車、日向薬 今年の縦走山行に参加希望の  
 師、梅の木尾根、大山分岐、唐 方はご参加下さい。  
 沢峠、鐘ヶ嶽、七沢温泉、本厚 0303・3647・2868

★2月27日(火) 高尾山の花の梅林巡り 一般向 係||大倉昌子  
 京王新宿駅7時55分発急行高 花猫の目草と白梅、紅梅を訪ね  
 尾山山行乗車、高尾山口駅前9 て。雨天中止 歩程5時間  
 時20分集合、六号路、高尾山、 軽登山靴以上で、アイゼン必携  
 蛇滝、湯の花梅林、天神梅林、 協力||山口美智子・坂寄牧子  
 高尾梅郷、高尾山口駅 0303・5247・2940

★2月28日(水) 梅の辻村植物公園 一般向弱 雨天中止 係||渡辺  
 小田急新宿駅8時10分発急行 原城址公園、小田原駅  
 小田原行乗車、小田原駅9時54 歩程約3時間 交通費約二千円  
 分下車、西口バス停10時5分発 園内は花色、花姿、共に美しい。  
 関東学院大学行乗車、荻窪イン 04048・768・1876  
 ター1下車、辻村植物公園、小田 0303・3634・2284

★2月28日(水) 河津城山と片瀬山他 バス 係||奥村昭孝  
 新宿駅西口明治安田生命ビル 河津桜観賞  
 横 7時5分出発、東名道、小 申込みは電話又はFAXで受付  
 田原道、今井浜海岸、④今井浜 詳細は後日案内、非会員可能  
 河津城山、河津桜、桜堤、⑤ 協力||丸山 沢田・奥村(彼  
 片瀬山、片瀬山、桜堤、歩程③3時間 0303・3634・2284  
 ④2時間 費用五千円

★2月28日(水) 3月2日(金) 志賀高原スキー場 係||加藤栄一  
 28日JR東京駅長野新幹線、あ 28日JR東京駅長野新幹線、あ  
 さま505号7時28分発長野行 申込みは往復はがきで。  
 2号車乗車、10時53分下 千195・0061町田市鶴川  
 車、バス9時10分発奥志賀行乗 5の3の10の501 加藤栄一  
 車、一ノ瀬10時33分下車、徒歩 042・734・0734  
 5分、宿 費用約四万八千円  
 スキーレベル中級以上、初めて



東京ハイキング協会

### 参加票

平成 年 月 日

病気、事故による責任は  
 会に一切問わないことを  
 約束します。

会員番号	氏名	男・女
	大・昭・平	年 月 日生
住所 〒000-0000	電話	
緊急連絡先	お名前	間柄
住所 〒000-0000	電話	

上記の者の参加に同意、確認しました。(ご本人記入)

注) 当日参加費を添えてリーダーに提出して下さい。

(山行参加申込の書式)

「山行申込書」

- 山行名 ○○○山
- 期日 平成 年 月 日( ) ~ 年 月 日( )
- 申込者 ○○○○
- 会番
- 〒住所 〒000-0000 東京都~
- 生年月日 T S H 年 月 日
- 電話 FAX番号 Mail
- リーダーへの連絡事項・その他

山行の申込みについて  
 新しい山小屋泊の高山山行、  
 いきなり山小屋泊の高山山行、  
 縦走山行に申込みされる方がおら  
 れますが、まず申込みを行う前  
 に、ご自分が参加を希望される  
 山行の該当リーダーの平日山行  
 1に足を確認してから、リーダー  
 参加されるようお願いいたします。  
 これは既に入会されて、年数が  
 経たされておられる方も同じで  
 ります。もしそうでない場合はお断  
 りに当たっては、山行グレード表  
 行程、歩行時間等をお確かめ頂  
 き、ご自分の足に見合った山行  
 に参加下さるようお願いいたしま  
 す。また、病後、退院後間もない方  
 及び発作を伴う持病をお持ちの  
 方の参加はご遠慮下さるようお  
 願いいたします。

### 短歌

鎌まれる  
 太古の杉に宿り木の  
 葉の色づきぬ屋久島の森  
 山山山  
 あまたのやまに囲まれて  
 いのち青くむ屋久島の杉  
 根を張りて  
 すくくと立ちたる屋久杉の  
 さやくく空を仰ぎていたり  
 木に代り  
 職員のせ行く音響く  
 トロツコ通る屋久杉の森  
 いずこより  
 運ばれ来りか銀座せり  
 奇岩巨岩の宮之浦岳  
 No 12171  
 中村 秀蔵

浅き根に  
 石抱きしまま朽ち果つる  
 倒木多し縋結る山  
 喘ぎあへぎ  
 登り着きたる岩山の  
 三百六十度遮るもの無し  
 九時に寝ね  
 四時に起床の山小屋の  
 窓に仄かな明けの色射す  
 潜るには  
 足りず跨ぐに余る木を  
 やうやく越えて峻路下りゆく  
 鳥の声  
 透る深山に日の反し  
 けざやかなりし紅葉黄葉は  
 No 11940  
 小田喜 洋子

【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/

## 2007 3月ハイク

(54コース)



### 目次

25 (火)	24 (水)	22 (金)	21 (土)	20 (日)	18 (月)	17 (火)	16 (水)	15 (木)	14 (金)	13 (土)	12 (日)	11 (月)	10 (火)	9 (水)	8 (木)	7 (金)	6 (土)	5 (日)	4 (月)	3 (火)	2 (水)	1 (木)	
鷲鳴山	鶏鳴山	秩父 仙元山	白香山 順礼峠	川崎山 三ヶ峰山	三ヶ峰山	御岳山	阿部倉山 二子山	滝山城址	東国へんろ 宇田山	御坂山 黒岳バス	19 (日) 西国礼所	18 (月) 西国礼所	17 (火) 西国礼所	16 (水) 西国礼所	15 (木) 西国礼所	14 (金) 西国礼所	13 (土) 西国礼所	12 (日) 西国礼所	11 (月) 西国礼所	10 (火) 西国礼所	9 (水) 西国礼所	8 (木) 西国礼所	7 (金) 西国礼所
佐々木	高橋	中平	有里	近藤	柴崎	宇賀神	直江	土田	木田	大倉	倉内	中村	奥村	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤						

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

★3月2日(金) 5日(月) 一等三角点峰と西国33礼所 係||小林  
 2日JR東京駅23時43分発ムー  
 ンライトながら号全席指定乗車  
 4日まで西国礼所2番・5番  
 と一等三角点鉄山を訪ねます  
 帰路は5日朝東京駅4時42分着  
 解散 一般向  
 ☎0900・23334・5454

★3月3日(土) 日の出山 一般向 雨天中止 係||川崎英雄  
 JR立川駅8時11分発ホリデー  
 快速乗車 8時41分青梅着 乗  
 換8時56分発奥多摩行乗車 日  
 向和田9時1分下車 天満公園  
 般向 雨天中止 係||福家  
 湯河原駅 歩程 4時間30分  
 山の斜面に咲く紅白の梅、相模  
 湾に浮かぶ初島、崖壁に挑むロ  
 ッククラライム達  
 青春18きっぷが小田急線利用が  
 得 他にバス代が必要  
 地図昭文社 箱根  
 ☎03・3384・2193

★3月3日(日) 南郷山・暮山  
 JR東京駅7時24分発伊東行  
 前3両目乗車 小田原8時52分  
 (係合流) 小田急線を利用し分  
 れる方は小田急新駅7時1分  
 発 小田原8時31分着 湯河  
 原9時14分下車 バス湯河原梅  
 林行 9時45分発乗車 鍛冶屋  
 バス下車 南郷山・暮山 暮  
 山梅林散策 暮山公園バス停  
 ☎03・3384・2193

★3月4日(月) スケッチ 府中郷土の森公園 係||宇賀神茂弥  
 府中郷土の森博物館正門前10  
 時集合 公園内には広い梅林と  
 萱葎農家、水車小屋や古い町家  
 蔵などが自然に調和してある  
 (行き方) JR武蔵野線府中本町  
 ☎048・831・4863

★3月4日(日) 大越路・槍洞丸  
 小田急新駅6時1分発箱根  
 湯本最後新駅乗車 新松田下  
 車 バス 西沢自然教室下車  
 ↓用木沢出合 大越路・熊笹ノ  
 峰 槍洞丸 ツジ新道 西丹  
 ☎03・3647・2868

★3月4日(日) 本仁田山 健脚向 雨天中止 係||本多長吉  
 JR立川駅7時44分発奥多摩  
 行乗車 奥多摩駅下車 平石  
 日原行乗車 大沢橋下車 平石  
 山 本仁田山 花折コース  
 鳩ノ巣駅 歩程約5時間  
 ☎048・253・9640

▼ 自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

★3月7日(水) 奥多摩大仁田山  
 JR三目川駅7時33分発青梅行  
 前3両目乗車 8時5分着 終  
 点下車 都バス 8時14分発上  
 成木行乗車 9時高土戸(たか  
 つと)下車 上成木神社・水口  
 (みずの) 峠 大仁田山  
 小沢峠 上成木バス停 青梅駅  
 歩程4時間 交通費二千五百円  
 2万5千円原市場・武蔵御岳  
 一般向 雨天中止 係||伊藤  
 5万回秩父  
 東ハイ初コース 地図に記載  
 なく道標もない路をコンバスを  
 頼りに辿ります  
 登山道が軟らかいので、膝・腰  
 痛者参加可  
 軽アイゼン・ヘッドランプ要  
 係は雨でも青梅駅に出ています  
 ☎0900・3114・03221

★3月7日(水) 太鼓曲輪尾根  
 京王新宿駅7時55分発急行高  
 尾山口行後方乗車 8時48分着  
 尾駅下車 北口バス ①美山町行  
 9時16分発乗車 ②宮の前下車  
 中宿橋 ③下 富士見台 ④下  
 沢林道 ⑤日影バス停 高尾駅  
 歩程3時間30分 交通費約千円  
 ☎0900・6946・3624

★3月8日(木) 葉山・小安の里  
 京急品川駅8時37分発特急三  
 崎口行乗車 横浜9時11分着  
 新9時17分着 乗換9時19分発  
 新座行乗車 終点9時29分着  
 新座 南口集合 (保持) バス  
 葉山 海を眺めながら里山を歩  
 き小安の里に出ます 湘南国際  
 村 バス 還子駅  
 初心者向 雨天中止 係||榎本  
 歩程2時間30分  
 交通費約千六百円  
 小安の里は今では残り少なく  
 なった昔の風景が見られます  
 協力 津波とし子  
 ☎045・701・4789  
 ※12月に京急の時刻改正があり  
 ますので注意して下さい

★3月8日(木) 薬師池公園 一般向 雨天中止 係||加藤  
 小田急新宿駅9時3分発小田  
 原行乗車 新百舌丘9時32分  
 着 乗換9時34分発各停本厚木  
 行乗車 鶴川9時39分下車 本  
 厚木 9時55分発多摩センター行  
 乗車  
 梅の花に期待して 歩程3時間  
 ☎042・734・0793  
 夜7時30分 9時4  
 分

★3月8日(木) 菜畑山・二六夜山  
 新宿駅西口 6時50分発  
 和村 菜畑山 今倉山 二十  
 六夜山 上戸沢 (入浴) 新宿  
 歩程6時間35分 費用六千円  
 春の花に期待して 道志山塊  
 西方の山を縦走  
 大倉昌子  
 協力 佐々木 保 坂寄牧子  
 ☎03・5247・2944

★3月9日(金) 11日(日) 白馬山麓トレッキング 係||佐野  
 スノーシューで雪の中のハイ  
 キングです。青春きっぷ使用。  
 M1 ンライト信州座席予約のた  
 め2月5日申込みを締切ります  
 片はがきで申込みの場合はPC  
 又は携帯 FAX番号をお知らせ  
 して下さい。それ以外は往復はが  
 きで申込み下さい  
 〒150-0012 渋谷区広尾  
 1の1の26 佐野俊一郎  
 ☎0900・7410・6944

★3月10日(土) 長瀬アルプス 初心者向 雨天中止 係||伊藤 寛  
 西武池袋駅 8時6分発快急  
 寄居行後 3両目乗車集合 10時  
 17分野上駅下車 登山口 野上  
 山 宝登山 ケーブル山頂駅  
 山麓駅 長瀬駅 歩程3時間  
 交通費三千円 帰路特急利用は  
 地図昭文社 奥武蔵 秩父  
 ☎0900・3114・03221

足が痛い 膝が痛い 足が痛れる

どんな人は... あなたのインソール!!

「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。

**カモシカスポーツ** <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 〒980-1242 岩手県松本市和町1479-1  
 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・テニスの店には整理券は発行しません。

【ご注意】 履き、トレッキングブーツに使われている靴のソールを、経年劣化による磨耗が進んでいますので、山行前によくご確認ください。

ピキ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

ICI石井スポーツ本店 TEL 03-3208-6601 AM10:30~PM8:00  
 〒169-0073 東京都新宿区百人町2-1-2 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/>

★3月10日(出) 名作を訪ねて  
 「吉川英治と吉野梅郷」No.8  
 JR新宿駅⑨ホーム中程8時30分集合 8時47分発ホリデー快速奥多摩行(臨時停車)→吉野梅郷 55分下車(臨時停車)→吉野梅郷 吉川英治記念館・石神前駅  
 一般向弱 雨天中止 係||大手 電車ダイヤ変更で日向和田に停車しない時は青梅駅でローカルに乗換  
 入園料三百円と五百円で八百円歩程10km4時間 軽登山靴で  
 090・1547・7017

★3月11日(日) 身延恩親山 バス  
 JR新宿駅南口甲州街道脇 7時出発 身延野峰登山口 思親山往復 時間があれば温泉入浴 新宿 歩程2時間  
 バス代八千円 人数増で安くなる。定員20名  
 2万5千円南部・上井出 5万5千円富士宮・御殿場  
 090・42・3255・0321  
 090・3114・4・0321

★3月11日(日) 越生の梅林 一般向弱 雨天変更有 係||加世田  
 東武池袋駅7時30分発急行小川町行乗車 川越8時 坂戸8時14分着 乗換8時16分発越生の梅林 終点下車 無名戦士の墓 西山高取 大高取山 越生の梅林 バス停 バス13時22分発越生行乗車 越生駅  
 歩程3時間弱 関東三大梅林の★3月11日(日) 武州城山 一般向弱 雨天中止 係||平沢・松浦  
 「花の旅シリーズ」No.11 ザゼン草の見聞に期待してゆつくり歩きます。林道歩きが多いので軽登山靴がウオーキングシューズで参加して下さい。  
 協力||佐々木(大)・大庭(カ) 地図昭文社 奥武蔵・秩父 0903・3657・8855  
 夜7時~9時30分

★3月11日(日) 秋間梅林 一般向弱 雨天中止 係||渡辺 震  
 JR上野駅⑧8時6分発高崎行乗車 高崎駅9時51分着 乗換10時17分発横川行乗車 安中駅10時29分下車 川中開行乗車 乗車 恵宝沢下車 秋間梅林 梅林入口バス停 安中駅 歩程約2時間 交通費青春18き

★3月11日(日) 雪の入笠山 バス  
 JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前 7時出発 中央道諏訪南IC 入笠山ゴンドラ山麓駅 山頂駅 入笠山麓 入笠山頂 復 山頂駅 山麓駅 歩程3時間  
 歩行はスノーシューハイキングを楽しむ。アドバイザーはむさしの山荘大賀晋氏。初めの方も安心して参加できます。澄みきった空気の中で眺める

★3月11日(日) 江戸巡礼古道 一般向弱 雨天中止 係||西沢  
 西武池袋駅 8時6分発快急三峰口行後方乗車 西武秩父駅下車 佐久良橋 湯法泉寺 久那道 五百沢 久昌寺 浦山口  
 歩程3時間 交通費約千六百円  
 090・3528・5641

★3月11日(日) 13日(火) 松倉山他 バス 一般向弱 係||小林  
 11日JR日暮里駅北口 7時15分出発 塩原温泉 大田原市 佐藤ノ 白鳥飛来地羽田 塩原温泉(泊) 歩程2時間 12日 松倉山 一等三角点 塩原温泉(泊) 歩程3時間 13日 須巻温泉 小太郎方湖 歩程2時間 池袋 栃木百名山を登ります。  
 費用一万二千元(2泊5食と交通費含む)  
 協力||米倉・菊地・猪又・石川 往復はがきで申込み下さい。  
 090・2334・5454

★3月12日(月) 14日(水) 乗鞍高原スキー 係||土肥原 二郎  
 12日JR新宿駅⑥7時発特急1バ1あずさ1号4号乗車 松本9時38分下車 送迎バスで宿へ 費用約四万二千元  
 往復はがきで2月10日までに申込み下さい。  
 090・7283・3061

★3月13日(火) 高麗山 一般向弱 雨天中止 係||直江忠彦  
 小田急新宿駅8時59分発横浜行乗車 終点下車 乗換東海道線10時7分発伊東行乗車 大磯駅下車 高麗山往復 大磯駅  
 歩程2時間  
 係||新百合ヶ丘から乗車  
 090・2146・6765

★3月14日(水) 十国峠 一般向弱 雨天中止 係||奥村昭孝  
 東京駅 東海道本線 7時24分発伊東行前乗車 9時20分着 海駅下車 バス9時45分発十国峠 10国峠登山口 下車 10分峠 東光寺 岩戸山往復 姫ノ沢公園 歩程3時間30分 初心者向  
 0903・3634・2284

★3月14日(水) 青梅 吉野梅郷 一般向弱 雨天中止 係||中村  
 立川駅 8時22分発青梅行前乗車(保合流) 青梅駅 8時53分下車 昭和レトロ通り 釜の淵公園 金剛寺 吉野梅郷 大  
 090・8943・5958  
 夜7時~9時

★3月15日(木) 手賀の丘 手賀沼 初心者向 係||倉内初枝  
 JR上野駅⑧8時43分発快速我孫子行中乗車 柏駅 9時13分下車 手賀沼 沼池 手賀の丘公園 手賀沼 曙橋 五本松下  
 090・74110・6944

★3月16日(金) 19日(月) 西国札所巡りNo.6 係||佐野俊一郎  
 第六回青春さくらぶで行く西国札所巡り 丹後路を歩きます。  
 1の1の26 佐野俊一郎  
 090・74110・6944

★3月17日(土) 御坂山 黒岳 バス 一般向強 係||大倉昌子  
 新宿駅西口 6時50分出発 河口IC 天下茶屋 御坂山 黒岳 破風山 大石峠 御坂山 御坂山塊の主峰縦走 河口湖を望み富士山がその上に堂々と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  
 0903・5247・2940

★3月18日(日) 東園へんろ No.5 バス 一般向弱 係||木田 博  
 予告で満席です。  
 キャンセル待ちを希望される方は電話下さい。  
 新宿西口三菱東京UFJ銀行横 新橋西口 首高(弘福寺) (袖ヶ浦市) 久原新不動尊(木更津市) 久原新不動尊(君津市) 長泉寺(君津市) 新橋 歩程3時間30分 運動靴可 費用五千元 定員20名  
 272・0014 市川市 田尻 5の11の3の5011 木田 博  
 090・6535・0432

★3月18日(日) ユガテ 日和田 一般向 雨天中止 係||鳥居  
 西武池袋駅 8時36分発快急長 湯 寄居 三峰口行乗車 所沢 9時11分着 東飯能 9時28分着 飯 9時41分下車(保持分) 福 徳寺 ユガテ 北向地蔵 物見 山 高指山 日和田山 鹿台橋 交通費約千二百円  
 軽登山靴以上で ゆつくり歩きます。  
 協力||村上健一 下田恵美子 地図昭文社 奥武蔵 秩父 080・1206・0431

★3月18日(日) 滝山城址 一般 雨天中止 係||土田忠昭  
 JR新宿駅⑧8時19分発あしがわ3号武蔵五日市行乗車 9時9分着 東秋留下車 東秋川橋 滝山公園入口 滝山城址 古峰 原園地 西武滝山台 拝島橋 拝島大師 JR沼島駅 歩程3時間30分  
 交通費約千二百円  
 090・23316・3359

★3月16日(金) 19日(月) 西国札所巡りNo.6 係||佐野俊一郎  
 第六回青春さくらぶで行く西国札所巡り 丹後路を歩きます。  
 1の1の26 佐野俊一郎  
 090・74110・6944

★3月17日(土) 御坂山 黒岳 バス 一般向強 係||大倉昌子  
 新宿駅西口 6時50分出発 河口IC 天下茶屋 御坂山 黒岳 破風山 大石峠 御坂山 御坂山塊の主峰縦走 河口湖を望み富士山がその上に堂々と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  
 0903・5247・2940

★3月18日(日) 東園へんろ No.5 バス 一般向弱 係||木田 博  
 予告で満席です。  
 キャンセル待ちを希望される方は電話下さい。  
 新宿西口三菱東京UFJ銀行横 新橋西口 首高(弘福寺) (袖ヶ浦市) 久原新不動尊(木更津市) 久原新不動尊(君津市) 長泉寺(君津市) 新橋 歩程3時間30分 運動靴可 費用五千元 定員20名  
 272・0014 市川市 田尻 5の11の3の5011 木田 博  
 090・6535・0432

★3月18日(日) ユガテ 日和田 一般向 雨天中止 係||鳥居  
 西武池袋駅 8時36分発快急長 湯 寄居 三峰口行乗車 所沢 9時11分着 東飯能 9時28分着 飯 9時41分下車(保持分) 福 徳寺 ユガテ 北向地蔵 物見 山 高指山 日和田山 鹿台橋 交通費約千二百円  
 軽登山靴以上で ゆつくり歩きます。  
 協力||村上健一 下田恵美子 地図昭文社 奥武蔵 秩父 080・1206・0431

★3月18日(日) 滝山城址 一般 雨天中止 係||土田忠昭  
 JR新宿駅⑧8時19分発あしがわ3号武蔵五日市行乗車 9時9分着 東秋留下車 東秋川橋 滝山公園入口 滝山城址 古峰 原園地 西武滝山台 拝島橋 拝島大師 JR沼島駅 歩程3時間30分  
 交通費約千二百円  
 090・23316・3359

**東ハイ会員優待の店** お会計時に、会員/バックが会員証をお見せ下さい。高割引の特典がさらさらにご利用いただけます。

おかげさまで  
 今年、さかいは50年を迎えました。これもみなさまに山とともにさかいたことがわががっていたいたおかげです。

これから、ずっとずっと  
 山とともにさかいたを...

**SAKAIYA**  
 www.sakaiya.com  
**さかいやスポーツ**

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-48 年中無休 営業時間 AM11:00~PM8:00  
 ウェア館 バタゴアロック館 モンパルルーム シューズ館 エキップ館  
 TEL 03-3262-0432 TEL 03-3262-0561 TEL 03-3262-0731 TEL 03-3262-0433 TEL 03-3262-0563

**この冬は山スキーをやってみよう**

**山スキーコーナー 充実!!**  
 最新モデル入荷中  
 旧モデル特別割引

**DIAMIR** エキスプローラー ¥40,950  
 \*安全性を重視した人気のビンディング。

**GARMONT** G-LITE G-FIT ¥58,800  
 板+ブーツ+ビンディング セットご購入→割引  
 東京ハイキング協会 会員証ご提示で、さらに特別割引

**1/2より冬ウェアアランスール開催** スキーチューンナップ受付中  
 東京ハイキング協会 会員証ご提示で特別割引!!!  
 登山用品専門店 **秀山荘** 池袋店  
 〒170-0013 年中無休 東京都豊島区東池袋1-44-8  
 ☎03-3984-4211  
 http://www.syuzanso.com 営業時間を変更しました!!  
 平日:土曜・午前10時30分~午後8時 日曜・午前10時~午後7時  
 年末年始の営業時間:12月31日 午前10時30分~午後8時、1月1日 閉店休業、2日 3日 午前10時30分~午後7時、4日より通常



表示方法	歩行時間	備考
初心者向	2	初めの山歩き、ゆっくり歩くコース
一般向	3	どなたでも安心して歩けるコース
一般向	4	比較的整備されたコース
一般向	5	歩程が長く急な登降もあるコース
一般向	6	高度差が大で7キロ程度、ヤブ等もある
登山者向	7	かなりの経験と体力を要するコース

**東ハイ山行強弱度** (歩程は休憩時間を含みず)

★3月18日(日) 阿部倉山 二子山 一般向強 係 平沢こと  
JR東武線横須賀線地下⑦7時  
48分快速51里浜行前方乗車⑨  
逗子駅8時51分下車 乗車⑨  
16分⑨長柄橋下車 旧長徳寺  
跡 阿部倉山161M 二子山  
西峰 東峰一等三角点208M  
送電鉄塔36号 田浦梅林 JR  
田浦駅 歩程4時間30分  
アップダウンあり 椿の花のト  
夜8時 9時30分  
夜8時 9時30分

★3月18日(日) 御岳山 一般向強 係 直江忠彦  
JR青梅線立川駅7時55分発奥  
多摩行乗車 古里8時14分下車  
御岳山 御岳 歩程5時間30分

★3月20日(火) スケッチハイク  
JR四ツ谷駅赤坂口(新宿寄り)  
の改札出口 10時集合 迎賓館  
とユリの木の並木、紀尾井坂辺  
りの風景、清水谷公園、弁慶橋

★3月21日(水) 三義山(かたくりの里) 一般向 係 柴崎実  
JR上野駅7時55分発都営丸の内  
線乗車⑧8時15分着(係合流)  
乗換8時28分発高崎行乗車⑧若  
舟駅8時51分下車 タクシー  
東入口駐車場 かねたくりの里  
三義山 中岳 神社 南入口駐  
車場 歩程約2時間30分  
交通費青春18きっぷ又はホリデ  
ィパスとタクシー代  
090・3499・0190

★3月22日(木) 大山三峰山 一般向強 雨天中止 係 福家三  
小田急新宿駅7時22分発急行  
小田原行前方乗車 本厚木駅8  
時18分下車 バス⑧8時40分発  
宮ヶ瀬行乗車 畑ヶ谷下車 物  
見峠分岐 二峰北峰 二峰南峰  
↓不動院 広沢寺温泉入口バス  
停 本厚木駅 歩程5時間30分

★3月24日(土) 川苔山 健脚向 雨天中止 係 近藤健次郎  
JR立川駅7時55分発奥多摩行  
後方乗車 川苔山 赤根ノ下  
山ノ神 川苔山 赤根ノ下  
03・3802・2553

★3月25日(日) 白山 順礼峠 一般向弱 雨天中止 係 有里  
小田急新宿駅8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⑨9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  
↓七沢森林公園 七沢病院入口  
バス停 本厚木駅 歩程3時間  
交通費約千四百八十円(丹沢  
大山フリーパスB券が得)  
地図昭文社 丹沢  
03・3974・1849  
夜6時 8時

★3月25日(日) 秩父仙元山 一般向弱 雨天中止 係 平沢こと  
「花の旅シリーズ」No.12 カタ  
クリ・二輪草  
東武東上線池袋駅8時30分発急  
行後方乗車 小川町駅下車 登  
山口 仙元山298・9M  
里分岐 カタクリ 二輪草 自生  
町 西光寺 龍谷薬師堂 小川  
町駅 歩程3時間30分  
山一面に咲くカタクリと二輪  
草の見頃に期待してゆっくり歩  
きます。軽登山靴がウォーキン  
グシューズにて足元しっかりと  
地図昭文社 佐々木 大庭(功)  
03・3657・8855  
夜8時 9時30分

★3月25日(日) 鶴ヶ山 一般向 係 中嶋要一  
JR上野駅⑧6時53分発快速ラ  
ビット都営丸の内線 大宮7時  
16分 宇都宮8時20分着 乗換  
8時24分発日光線乗車 今市駅  
9時12分下車 タクシー 落合  
橋 鶴ヶ山 落合橋 タクシー  
今市駅 歩程約3時間30分  
交通費青春18きっぷと他にタク  
シード約千二百円  
雨天中止 係 中嶋要一  
山頂からは日光連山・前日光の  
山々が望める。軽登山靴以上で  
タクシード約千二百円のため電話又は  
片がきで申込み下さい  
2万5千円 今市 文芸  
090・45・811・3130  
夜8時 10時

★3月25日(日) 草戸山 一般向 雨天中止 係 高橋寛美  
京王新宿駅⑧8時10分発準特  
高尾山行乗車 終点下車 草  
戸峠 草戸山 城山湖 コミュ  
ニティ広場 カタクリの里(要入  
場料) カタクリの里前臨時バ  
ス乗車 橋本駅 歩程約4時間  
交通費青春18きっぷと他にタク  
シード約千二百円  
雨天中止 係 高橋寛美  
交通費約千円 軽登山靴で  
今回を以て、リターンとして  
最後の山行となります。皆様と  
一緒に楽しむ山行ができました  
た事を心より感謝申し上げます  
03・3412・6687  
夜8時 10時

★3月25日(日) 三菱東京UFJ銀行前  
新着西口三菱東京UFJ銀行前  
7時出発 東山沼津IC 城山  
登山口 葛城山 登壇山 三  
津長浜 新宿 歩程4時間50分  
費用五千八百円  
一般向 係 佐々木 保  
山岳展望も第一級で内浦湾に  
下る変化に富んだコースをご案  
内します  
地図昭文社 伊豆  
261・0003 3市業市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090・8035・6123

★3月27日(火) 高川山 一般向強 係 加藤栄一  
JR高尾駅8時1分発甲府行後  
方乗車 初狩駅8時52分下車  
高川山登山口 高川山 登山口  
むすび山 大月駅 歩程4時間30分  
交通費二千八百円  
雨天中止  
カタクリの花に期待して  
地図昭文社 高尾 陣馬  
042・734・0734

★3月28日(水) 伊豆山 一般向強 係 伊豆山線線歩道  
・仁科峠 バス 係 奥村昭孝  
新宿駅西口明治堂 伊豆山生命ビル  
7時55分出発 伊豆山生命ビル  
津IC 伊豆山 伊豆山 伊豆山  
⑤船原峠 ④土肥峠 歩程強  
5時間30分 雨天中止  
初心者向 健脚向の3コース  
費用五千円 各歩程短縮可能  
申込みは電話又はFAXで受付  
詳細は後日案内 会員外受付  
協力 丸山 沢田 奥村(他)  
03・3634・2284

★東ハイの日印でもある黄色タ  
オルは、山行参加のときより  
ご利用ください。  
山のエチケットを守り、楽し  
い山行にしましょう。



2月中が納期  
お納めは お早目に  
よろしく!

経理金と  
保険料 3,980

★3月25日(日) 丹沢 長尾尾根  
鍋割山 一般向強 係 吉村  
小田急新宿駅6時1分発下  
湯本行後方乗車 長尾尾根  
車 タクシー 札掛 長尾尾根  
↓新大塚 滝沢 鍋割山 大  
倉バス停 丹沢 雨天中止  
歩程6時間30分 今年の縦走山  
行を希望の方はご参加下さい  
申込み利用のため片はがき  
で申請下さい  
〒136・0076 東京都南区砂  
2の3の6の1013  
地図昭文社 吉村知恵子  
03・3647・2868

★3月27日(火) 東京大仏 光が  
丘 初心者向 係 土肥原二郎  
都営三田線終点西高尾平駅改  
札前10時集合 諏訪神社 板橋  
区立美術館(無料) 赤塚 赤塚植  
物園 松月院 光が丘公園 都  
管大江戸線終点光が丘駅  
歩程約2時間  
協力 八重樫重男 土屋秀夫  
090・7283・3061

★3月27日(火) 高川山 一般向強 係 加藤栄一  
JR高尾駅8時1分発甲府行後  
方乗車 初狩駅8時52分下車  
高川山登山口 高川山 登山口  
むすび山 大月駅 歩程4時間30分  
交通費二千八百円  
雨天中止  
カタクリの花に期待して  
地図昭文社 高尾 陣馬  
042・734・0734

★3月28日(水) 伊豆山 一般向強 係 伊豆山線線歩道  
・仁科峠 バス 係 奥村昭孝  
新宿駅西口明治堂 伊豆山生命ビル  
7時55分出発 伊豆山生命ビル  
津IC 伊豆山 伊豆山 伊豆山  
⑤船原峠 ④土肥峠 歩程強  
5時間30分 雨天中止  
初心者向 健脚向の3コース  
費用五千円 各歩程短縮可能  
申込みは電話又はFAXで受付  
詳細は後日案内 会員外受付  
協力 丸山 沢田 奥村(他)  
03・3634・2284

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**

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

2,100円(税込み) 体裁 A4版・350頁・漢文字

常時展示(貸) 個人書店 店頭でも販売しております。

〒117-0061 東京都中央区築地5-1-1 築地フーズビル  
JTB探検部 電話 9分 営業 10時~20時 年中無休  
TEL 03-5637-1271 FAX 03-5637-1272

記事内容 一部抜粋

**新設「シルバー登山会」提案**  
米前谷ケネデー大統領 宣旨依頼 ハイ・ホー・オブ・ザ・ビ  
ル 設立理念 シルバーに依る シルバーの為 シルバーの  
登山会 探検 1.70歳以上のみ 2.老年者登山愛好家  
に徹底指導 3.寄付金募集と受け入れ 4.会のお金は  
全額 素心で使い切る方針 5.困難時代・定年退職者  
・登山希望者の天国を現世に造る 他多量

**登山の出来た 健康法6策**  
1.「面白い」毎日1時間歩行フル汗が 2.「尿痛法」断  
断開始 断年の身体内・毒薬排出 3.ガン検出・手術成功  
・仕事スリヤリ 4.診察券20枚・全検受診 5.私独自の  
健康法 毎日・毎月の歩行 6.登山開始 奮闘 異業  
体 79.5/15歳・64キロ

**富士山 250回 の一部**  
北海道・利尻岳 磐白岳 大雪山 樺尾岳 八ヶ岳 他  
東北 北 津軽 八甲田山 鳥海山 蔵王 佐々木 他  
北 上高地 明神岳 奥北前山 奥北前山 奥北前山 他  
中 南 阿蘇山 甲斐駒ヶ岳 笠ヶ岳 北岳 光岳 千丈 他  
上 七 黒部 黒部 黒部 黒部 黒部 黒部 黒部 他  
九州 雲仙 雲仙 雲仙 雲仙 雲仙 雲仙 雲仙 他  
沖縄 雲仙 雲仙 雲仙 雲仙 雲仙 雲仙 雲仙 他

**登山事故実例 自分・他見聞録**  
自分見聞録 階段石垣より東門前 滑落アザアザ 降り際  
1ヶ月登山不可能 木道より下敷内にて転落 岩壁より転落  
目撃 岩壁数メートルより崖落 杉林 斜面を滑落 先導者の  
登った大石が斜面下の宙を飛び後継者の中へ、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 2. 会費 3. 東京野歩会 4. 東京ハイキング協会  
5. 山岳会 6. わがが歩会 7. 2. 中間の会 4. 四季山遊会  
5. 新ハイキングクラブ 6. 駒ヶ岳 7. 岳友会 8. 富士山 9. 富士山の  
個人法 10. ぼけい倶楽部 11. ウッドウインズ 12. アルプスEP・アミュー  
ズ 13. グリーンS.L. 14. アルパインズ 15. 無名山遊会 16. クラブウーリス 17. 坂  
急交通社 18. 毎日新聞旅行 19. ヒマラヤ登山会 20. 山岳会 21. 山岳会 22. 山岳会  
23. 4. 70歳以上の参加加入会 5. 申込不要で参加可能な  
会 6. 平日ガラ空き利用の会 7. 初心者気配者 8. 初心者 9. 初心者不安者  
向の会

**書評と出版の勧め**  
原稿送附で某出版社編集長に 出版相談の結果  
業界の痛みの点告知すべきは必要多し、自費出版式では非  
世の中に公表するご検討下さい。

**登山用品 問題点・研究**  
1. 靴・帽子・グローブ等、共通攻撃色と帽子シャツ手袋ザック等  
の色 2. 生水飲用者の失神・昏倒・ヘリ救助と医師説明「脱水  
症」理由 3. 傘・紐付け 効用と方法 4. 中型折り畳み傘  
5. ショップ購入可能 6. 都道県別別大型類似地図が百円ショップ  
で購入可能 7. 登山用品 8. 登山用品 9. 登山用品 10. ショップ  
購入可能 11. 登山用品 12. 登山用品 13. ザック 14. ザック  
15. 登山用品の冷たい 16. 登山用品の冷たい 17. ザック 18. ザック  
19. 登山用品の冷たい 20. 登山用品の冷たい 21. ザック 22. ザック  
23. お金自宅購入小袋・小冊子 24. 登山用品の冷たい 25. ザック 26. ザック  
27. 登山用品の冷たい 28. 登山用品の冷たい 29. ザック 30. ザック  
31. 登山用品の冷たい 32. 登山用品の冷たい 33. ザック 34. ザック  
35. 登山用品の冷たい 36. 登山用品の冷たい 37. ザック 38. ザック  
39. 登山用品の冷たい 40. 登山用品の冷たい 41. ザック 42. ザック  
43. 登山用品の冷たい 44. 登山用品の冷たい 45. ザック 46. ザック  
47. 登山用品の冷たい 48. 登山用品の冷たい 49. ザック 50. ザック  
51. 登山用品の冷たい 52. 登山用品の冷たい 53. ザック 54. ザック  
55. 登山用品の冷たい 56. 登山用品の冷たい 57. ザック 58. ザック  
59. 登山用品の冷たい 60. 登山用品の冷たい 61. ザック 62. ザック  
63. 登山用品の冷たい 64. 登山用品の冷たい 65. ザック 66. ザック  
67. 登山用品の冷たい 68. 登山用品の冷たい 69. ザック 70. ザック  
71. 登山用品の冷たい 72. 登山用品の冷たい 73. ザック 74. ザック  
75. 登山用品の冷たい 76. 登山用品の冷たい 77. ザック 78. ザック  
79. 登山用品の冷たい 80. 登山用品の冷たい 81. ザック 82. ザック  
83. 登山用品の冷たい 84. 登山用品の冷たい 85. ザック 86. ザック  
87. 登山用品の冷たい 88. 登山用品の冷たい 89. ザック 90. ザック  
91. 登山用品の冷たい 92. 登山用品の冷たい 93. ザック 94. ザック  
95. 登山用品の冷たい 96. 登山用品の冷たい 97. ザック 98. ザック  
99. 登山用品の冷たい 100. 登山用品の冷たい 101. ザック 102. ザック  
103. 登山用品の冷たい 104. 登山用品の冷たい 105. ザック 106. ザック  
107. 登山用品の冷たい 108. 登山用品の冷たい 109. ザック 110. ザック  
111. 登山用品の冷たい 112. 登山用品の冷たい 113. ザック 114. ザック  
115. 登山用品の冷たい 116. 登山用品の冷たい 117. ザック 118. ザック  
119. 登山用品の冷たい 120. 登山用品の冷たい 121. ザック 122. ザック  
123. 登山用品の冷たい 124. 登山用品の冷たい 125. ザック 126. ザック  
127. 登山用品の冷たい 128. 登山用品の冷たい 129. ザック 130. ザック  
131. 登山用品の冷たい 132. 登山用品の冷たい 133. ザック 134. ザック  
135. 登山用品の冷たい 136. 登山用品の冷たい 137. ザック 138. ザック  
139. 登山用品の冷たい 140. 登山用品の冷たい 141. ザック 142. ザック  
143. 登山用品の冷たい 144. 登山用品の冷たい 145. ザック 146. ザック  
147. 登山用品の冷たい 148. 登山用品の冷たい 149. ザック 150. ザック  
151. 登山用品の冷たい 152. 登山用品の冷たい 153. ザック 154. ザック  
155. 登山用品の冷たい 156. 登山用品の冷たい 157. ザック 158. ザック  
159. 登山用品の冷たい 160. 登山用品の冷たい 161. ザック 162. ザック  
163. 登山用品の冷たい 164. 登山用品の冷たい 165. ザック 166. ザック  
167. 登山用品の冷たい 168. 登山用品の冷たい 169. ザック 170. ザック  
171. 登山用品の冷たい 172. 登山用品の冷たい 173. ザック 174. ザック  
175. 登山用品の冷たい 176. 登山用品の冷たい 177. ザック 178. ザック  
179. 登山用品の冷たい 180. 登山用品の冷たい 181. ザック 182. ザック  
183. 登山用品の冷たい 184. 登山用品の冷たい 185. ザック 186. ザック  
187. 登山用品の冷たい 188. 登山用品の冷たい 189. ザック 190. ザック  
191. 登山用品の冷たい 192. 登山用品の冷たい 193. ザック 194. ザック  
195. 登山用品の冷たい 196. 登山用品の冷たい 197. ザック 198. ザック  
199. 登山用品の冷たい 200. 登山用品の冷たい 201. ザック 202. ザック  
203. 登山用品の冷たい 204. 登山用品の冷たい 205. ザック 206. ザック  
207. 登山用品の冷たい 208. 登山用品の冷たい 209. ザック 210. ザック  
211. 登山用品の冷たい 212. 登山用品の冷たい 213. ザック 214. ザック  
215. 登山用品の冷たい 216. 登山用品の冷たい 217. ザック 218. ザック  
219. 登山用品の冷たい 220. 登山用品の冷たい 221. ザック 222. ザック  
223. 登山用品の冷たい 224. 登山用品の冷たい 225. ザック 226. ザック  
227. 登山用品の冷たい 228. 登山用品の冷たい 229. ザック 230. ザック  
231. 登山用品の冷たい 232. 登山用品の冷たい 233. ザック 234. ザック  
235. 登山用品の冷たい 236. 登山用品の冷たい 237. ザック 238. ザック  
239. 登山用品の冷たい 240. 登山用品の冷たい 241. ザック 242. ザック  
243. 登山用品の冷たい 244. 登山用品の冷たい 245. ザック 246. ザック  
247. 登山用品の冷たい 248. 登山用品の冷たい 249. ザック 250. ザック

東京ハイキング

ハイキング安全保険の加入は早めに

★3月29日(木) 古河の里・花桃公園 初心者向 係II平沢こと
JR上野駅⑦時58分発宇都宮
行快速ラビット中程乗車⑧古河
駅8時49分下車・花桃公園・歴史
博物館・藤見泉石記念館・古河
駅 歩程2時間20分 小雨決行
桜と花桃の見頃に期待してゆ

★3月29日(木) 多摩岡辺ウオーク (桜I) 小雨決行 係II会田
西武新宿駅 9時25分発急行本
川越行乗車⑩9時50分花小金井
駅下車(係II付) 都立小金井
公園・玉川上水道・都立井の頭
公園 歩程3時間弱 運動靴で
協力II高・石黒・益田
042-5666・2698

★3月30日(金) 房総伊予方岳・富山 一般向強 係II松永孝子
JR東京駅総武線快速6時52分
発千葉行乗車⑩津田沼駅7時23
分(係II乗車)⑩終点7時34分下
車 乗換7時47分発内房線館山
行中程乗車⑩若井駅9時38分下
車 市営バス9時42分発国保病
院行乗車⑩平群小学校9時56分
下車⑩平群天神社・伊予方岳下
車道⑩山里歩き⑩富山⑩伏姫籠
穴⑩若井駅
047-4557・2702

★3月30日(金) 4月2日(月) 一等三角点と西国札所 一般向弱 係II木田博
30日JR東京駅23時43分発一
等ノライトながら号全席指定乗車
2日まで西国札所30番⑩32番
と一等三角点雨笠山・具枯の峰
を登ります。帰路は2日朝4時
42分東京着解散 一般向
090-2334・5454

★3月31日(土) 弘法寺と法華経寺の桜 一般向弱 係II木田博
総武線市川駅北口8時30分集
合⑩江戸川堤⑩里見公園⑩眞岡
山弘法寺⑩中山法華経寺⑩下総
中山駅 歩程約4時間
雨天中止 運動靴可
協力II佐藤・須賀
090-6535・0432

★3月31日(土) 山北河村城址公園・ビール工場 係II大木建次
小田急新宿駅8時11分発急行
箱根湯本行後⑩両目乗車⑩9時
36分新松田駅着 乗換御殿場線
松田駅9時57分発御殿場行乗車
山北駅下車⑩河村城址歴史公
園⑩新大橋⑩南足柄市運動公
園⑩アサヒビール神奈川工場
ふくざわ公園⑩瀬戸屋敷⑩新松
田駅 歩程約4時間
04633・946・6941

★3月31日(土) 大磯湘南平 一般向 雨中止 係II榎本喜美代
JR東京駅東海道線⑧8時21分
発快速アクティ⑩小田原行乗車
⑩横浜8時46分⑩大船9時5分
(係II乗車)⑩平塚9時15分着
乗換9時17分発熱海行乗車⑩大
磯下車⑩高来神社⑩高麗山⑩浅

★4月1日(日) 大磯湘南平 一般向 雨中止 係II榎本喜美代
JR東京駅東海道線⑧8時21分
発快速アクティ⑩小田原行乗車
⑩横浜8時46分⑩大船9時5分
(係II乗車)⑩平塚9時15分着
乗換9時17分発熱海行乗車⑩大
磯下車⑩高来神社⑩高麗山⑩浅

★4月1日(日) 大磯湘南平 一般向 雨中止 係II榎本喜美代
JR東京駅東海道線⑧8時21分
発快速アクティ⑩小田原行乗車
⑩横浜8時46分⑩大船9時5分
(係II乗車)⑩平塚9時15分着
乗換9時17分発熱海行乗車⑩大
磯下車⑩高来神社⑩高麗山⑩浅

★3月31日(土) 大橋山(桜百選) 一般向 雨天決行 係II大倉
東京駅横須賀線7時25分発逗
子行乗車⑩8時24分終点下車
バス8時46分発長井行乗車⑩前
田橋下車⑩前田橋⑩大橋山⑩衣
笠公園⑩衣笠駅 歩程4時間20
分
03-5247・2940

★4月以降は左記の参加票となりまして従来の参加票は使用不可
●4月以降は左記の参加票となりまして従来の参加票は使用不可

東京ハイキング協会 参加票
平成 年 月 日
会員番号 氏名 男・女
住所 〒000-0000
電話
緊急連絡先 お名前
住所 〒000-0000
電話
上記の者の参加に同意、確認しました。(ご本人記入)
(注) 当日参加費を添えてリーダーに提出して下さい。

予 告 (申し込み可)
★4月8日(日) 身延山と山梨保
桜バス 一般向 日帰り
費用約五千円 久遠寺のしだれ
桜は「全国しだれ桜百選」にも
入る桜の宝庫山梨保百名山
★4月21日(土) 山梨保百名山
竜ヶ岳

★4月8日(日) 身延山と山梨保
桜バス 一般向 日帰り
費用約五千円 久遠寺のしだれ
桜は「全国しだれ桜百選」にも
入る桜の宝庫山梨保百名山
★4月21日(土) 山梨保百名山
竜ヶ岳

★4月8日(日) 身延山と山梨保
桜バス 一般向 日帰り
費用約五千円 久遠寺のしだれ
桜は「全国しだれ桜百選」にも
入る桜の宝庫山梨保百名山
★4月21日(土) 山梨保百名山
竜ヶ岳

★4月8日(日) 係II木田博
●自院院と④無量寺へ行くNo.6
高速バス使用 東京駅八重洲口
高速バス乗場 7時50分集合
交通費二千四百円 小雨決行
バス席希望者のため申込み制
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

★4月14日(土) 係II伊藤 寛
母島乳房山⑩父島つづ山 6
日間 東海汽船利用 初心者向
費用約八万円 定員20名
★5月10日(土) 13日(日) 隠岐島
大満寺山・焼火山 4日間 航
空機・フェリー利用 初心者向
費用八万円 定員20名
申し込み又はFAXかメール
で申込み下さい。計画書を送り
ます。受付は申込消印順です。
〒185-0002 1国分寺市南
町2の4の16 伊藤 寛
How-hi@aol.com.jp
042-3225・3021
090-3114・0321

★4月15日(日) 係II平沢こと
御坂山系 釈迦
ガ岳(山梨百名山)と温泉
バス 一般向 費用五千四百円
★4月15日(日) 三春の不動様
滝楼他「花の旅シリーズ」No.
13 桜バス 初心者向
費用約五百六十円(入浴なし)
★4月29日(土) 百村山と温泉
「花の旅シリーズ」No.14 イ
ウチワ・カタクリ他 桜バス
一般向 費用約五千五百円
★5月2日(水) 6日(日) 九州の
山旅(由布岳・祖母山・九重山
・大船山)バス 百名山二座・
三百名山三座 一般向 一般向
強 両夜行2泊3日
費用約六万五千円(定員20名)
★5月13日(日) 前日光 薬師岳
費用五千五百円 一般向
★5月27日(日) 御坂山系 節刀
岳⑩十二ヶ岳(山梨百名山二
座)バス 一般向 一般向強
費用約五千四百円
以上6コース(入浴・飲物・
別途保険含む)山行ごとに往復
はがきで申込み下さい。
〒124-0002 1葛飾区細田
3の31の2 平沢こと
03-3657・8855

★4月15日(日) 係II小林妙子
山・日光春大祭 一般向
鬼怒川温泉(湯)費用一万二千円
★4月30日(日) 5月2日(水)
大笹山・馬寮山 一般向強
鬼怒川温泉(湯)費用一万二千円
★5月16日(水) 18日(金) 備前楯
山・赤倉山 日光祭 一般向
鬼怒川温泉(湯)費用一万二千円
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

★5月2日(水) 7日(日) 鳥取大
山 岩崎元郎新百 東風 福山
弥山・宮島・秋芳洞見学 バス
一般向 両夜行3泊6日
費用約七万円
★5月11日(金) 13日(日) 表紗義
中間道・立岩⑩二ツ岩 バス
一般向 夜行1泊2日
費用約二万五千円
★5月30日(水)31日(木) エビ山・
三壁山・榛名天狗山 バス
一般向 1泊2日 費用約二万
円 朝発 群馬の山三座
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
shimizu@camo.plala.or.jp
0285-233・7785

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

★5月9日(水)10日(木) 信州花め
ぐりバス 一般向弱
戸隠高原(水芭蕉)・飯綱高原
(油)・飯山・菜の花公園
唱歌「臘月夜」発祥の地・飯山
市 戸隠高原の水芭蕉を訪ねる
花の旅 費用約一万九千円。
往復はがきで申込み下さい。
〒313-0812 さいたま市
北区植竹町2の22 中村永彦
048-6655・4027
夜7時~9時

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/>

## 2007 4月ハイク

### 目次



- 1 (日) スケッチ広池学園 宇賀神
- 2 (月) ミツバ岳 佐々木
- 3 (火) 小川町元山 伊藤
- 4 (水) 四季の森公園 加藤
- 5 (木) 桜と美術館巡り 土肥原
- 6 (金) 熊倉山 荒金
- 7 (土) 滝山公園の桜 倉内
- 8 (日) 多摩川遊水ウォーク 柴崎
- 9 (月) 大平山・岩舟 伊藤
- 10 (火) 若根山つづき園 佐野
- 11 (水) 西園札所巡り 加藤
- 12 (木) 扇山 川寄
- 13 (金) 金比羅尾根 加藤
- 14 (土) 日向山 鳥居
- 15 (日) 湯坂路 中嶋
- 16 (月) 川苔山 西沢
- 17 (火) 釈迦ヶ岳と温泉バス 平沢
- 18 (水) 身延山 佐々木
- 19 (木) 大菩薩牛ノ寝通り 伊藤
- 20 (金) 高尾山② 松永
- 21 (土) 高尾山① 大倉
- 22 (日) リーダー② 直江
- 23 (月) リーダー① 直江
- 24 (火) 大蔵経寺山 直江
- 25 (水) ミステリー花見ハイク 土肥原
- 26 (木) 守屋山 バス 直江
- 27 (金) 15 (日) 吉野千本桜 大倉
- 28 (土) 東園へんろ No.7 木田
- 29 (日) 御前山 近能
- 30 (月) 三春の滝桜他バス 平沢
- 31 (火) 大山 有里
- 32 (水) 奈良倉山 加世田
- 33 (木) 真沢行者ヶ岳他 吉村
- 34 (金) 真名井沢北楼 本多
- 35 (土) 日光大山・鶏岳 小林
- 36 (日) 小笠原諸島 伊藤
- 37 (月) スケッチハイク 宇賀神
- 38 (火) スケッチハイク 高尾山

### 本部からのお知らせ

●本部主催山行のマークです。昨年度は、黄色のタオールのRのバッジが東ハイの目印として誠に申し訳なく、ここに深くお詫言ひ申し上げる次第です。総金額は二万一千九百七十七円でした。

●山行予告申込みに関する件  
従来予告山行の記事掲載は2ヶ月分と制限されておりましたが、(例えば3月号の予告は4・5月号) 8月だけは特殊な例外として予告山行を5月号に掲載することになりました。しかし、8月分に関しては未だ費用の策定が出来ていないケースもあり、項目のみの掲載もありましたので、申込み希望者は該当リーダーにお問合せ下さい。また、参加人員確保を目的として、会費に配布した年間山行計画表を基に6ヶ月以上も前倒しで予告を受け付けているリーダーがいるのとことですが、予告の受付は会員に参加機会を均等に差上げるということにもなってしまいます。禁止致します。予告受付はあくまでも会報記事掲載分として下さい。

●発売20周年記念青春18きつぷが  
IRでは青春18きつぷの発売20周年を記念して、この程割引価格で発売されることになりました。  
5枚綴 従来 一万五千円  
今 八千円  
発売期間 2月20日～3月31日  
使用期限 3月1日～4月10日

●直江リーダー住所変更  
直江リーダーは4月以降生活の拠点が左記の住所となります。従って山行申込みは同所となります。〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村落着高原 チロル・ハット内 電話番号未定

- 18 (日) 日の出山 加藤
- 19 (月) 桂川山系 佐々木
- 20 (火) 羊山公園の芝桜 渡辺
- 21 (水) 長尾根丘陵他 伊藤
- 22 (木) 秋山花の木公園 中村
- 23 (金) 富士森公園他 伊藤
- 24 (土) 平沢 伊藤
- 25 (日) 鳴神山 柴崎
- 26 (月) 九州の山 大倉
- 27 (火) 御池岳他 吉村
- 28 (水) 成東食虫植物園 木田
- 29 (木) 大山北尾根 大木
- 30 (金) 忍野八海 加世田
- 31 (土) 百村山と温泉バス 平沢
- 32 (日) 大笹山他バス 小林

●参加費形態変更の件  
先号でご案内申し上げた通り、4月より山行参加時に提出頂く参加票には新たに緊急の場合の連絡先の記入欄が設けられます。

★4月1日(日) スケッチ 広池学園 (麗澤大学) 係 宇賀神  
JR常磐線南柏駅改札口10時集合  
バスで学園へ(約5分)  
中に点在する建物施設など、春の美しい風景を描きます。  
雨天中止  
048-831-4863

★4月1日(日) 津久井湖城山 初心者向 雨中止 係 伊藤 寛  
JR横浜線橋本駅北口 神奈中バス⑧8時36分発三ヶ木行乗車  
集合(橋本まで)京王線新宿発が便利(安下り) 8時54分津久井湖展望台下下車、城山・鷹射場・小倉橋 バス 係 伊藤 寛  
歩程2時間30分 スニーカー可  
交通費五百三十円

★4月1日(日) 野菊・矢切の渡し 初心者向 係 松浦 利保  
JR総武線市川駅北口ダイエー  
前9時集合→文学の道→弘法寺→木内ギヤラリー→里見公園→じゅん菜池→野菊の墓→矢切の渡し(舟代・桜・桜)です。  
090-4377-9160  
夜6時～8時

★4月1日(日) 名作を訪ねて 一般向 係 大手和夫  
「放浪記の鐘とお花見」No.9  
JR目黒線改札前9時集合→おとめ山公園→牡丹の葉王院→林美美子記念館→哲学堂→中野歴史館→百観音霊場→平和の森公園  
↓中野駅 歩程10km 4時間  
090-1547-7017

★4月1日(日) 西園札所 係 小林 一  
1日JR品川駅(23時55分発)ムンライト臨時91号全席指定にのり上往復はがきで申込み下さい。  
協力 加藤佳子  
〒116-0002 荒川区荒川5-30-3 小林妙子  
090-23334-5454

★4月2日(日) ミツバ岳 一般向 雨天決行 係 佐々木 保  
小田急新宿駅7時56分発急行  
小田原行前乗車 新松田9時22分下車 バス9時35分発西丹沢行乗車 10時26分浅瀬下車  
ミツバ岳 浅瀬 新松田 歩程約2時間  
協力 平沢 浩二 大倉 昌子  
090-80335-6123  
090-43-277-50662

(バス山行のキャンセルについて) 注意  
所定の費用を払い込み後キャンセルの場合は、出来るだけ代わりの人を立て下さい。どうしても代わりの人が見つからないときは、早めにリーダーに連絡して下さい。日数に余裕があってもキャンセル待ちの人で定員に達した時は、払込金は諸経費をさしひき、後日お返しします。しかし、直前のキャンセルでは、それも無理です。(バス車内は禁煙です)

### おもしろい山の店

おもしろい山の店  
おもしろい山の店  
おもしろい山の店

【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。

カモシカスポーツ <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 ☎0283(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和町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。

※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、経年劣化による硬質が増えていますので、山行前によくご確認ください。

### ピクニック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 会員優待の店

ICI石井スポーツ本店 TEL 03-3208-6601 AM10:30~PM8:00  
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-1-2 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 薬@天  
新宿西口店/03-3346-0301 神田小川町店/03-3295-0822 神田本館/03-3295-3215  
八王子店/0426-46-5211 大宮店/048-641-5707 川越店/0492-26-6761

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/>

東京ハイキング

会員証と参加票 ポイントカードを忘れずに

★4月3日(火) 小川町仙元山 初心者向 雨中止 係||伊藤 寛  
東上緑地袋塚①8時11分発急  
行小川町前3丁目乗車集合②  
9時24分終点下車||JR八高線八  
王子8時1分発||高麗川乗換で  
合流可||9時40分歩行開始||天  
満宮||仙元山||カタクリノ森||  
ふるさと参道||小川町駅||池袋  
歩程2時間15分 スニーカー可  
交通費千五百円

★4月3日(火) 県立四季の森公園 一般向弱 係||加藤 一  
「早朝ハイキング」No.1  
東急田園都市線渋谷駅6時41分  
発急行中央線開行乗車||長津田  
駅7時11分着 乗換7時17分発  
JR横浜線東神奈川行乗車||十日  
市場駅7時20分下車(係合流)  
↓新治市民の森||三保市民の森

★4月4日(水) 桜と美術館めぐり 一般向弱 係||土肥原 二郎  
東急田園都市線桜新町駅改札  
前10時30分乗車||サザエさんの  
長谷川町子美術館(六百円65才  
以上五百円)||駒沢緑泉公園  
向井潤吉||トリイ館(二百円65  
才以上五百円)||ポロ市通り||代  
官屋敷||郷土資料館||食と農の

★4月4日(水) 熊倉山 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  
||10時8分井戸下車||長泉寺||  
熊倉山||浅間峠||上川乗バス停

★4月5日(木) 都立清山公園の桜 初心者向 係||倉内初枝  
JR新宿駅9時28分発快速高尾  
行乗車||10時18分八王子駅下車  
バス北口①10時29分発左入経由  
戸吹行乗車||清山二丁目下車||  
少林寺||古峰の道||桜の群生林

★4月5日(木) 多摩周辺ウォーク(空堀川) 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||久米川駅9時29分  
下車||空堀川||せせらぎ公園||  
柳瀬川合流地||秋津駅  
かたくりの自生地にご案内。

★4月6日(金) 秩父岩根山つじじ園 初心者向 係||伊藤 寛  
東上緑地袋塚①8時11分発急  
行小川町前3丁目乗車集合②  
9時24分終点下車 乗換9時30分  
発乗車||寄居9時46分着 乗換  
9時53分発急行秩父鉄道三峰口  
行乗車||10時7分野上駅下車||  
岩根山つじじ園||長瀬駅||御花  
畑||西武秩父駅  
歩程3時間 雨天中止

★4月7日(土) 扇山 一般向 雨天翌日  
JR新宿駅7時7分発快速高尾  
行乗車||八王子7時56分着(係  
合流)乗換8時4分発甲府行乗  
車||鳥沢駅8時50分下車||梨ノ  
木平||扇山||金比羅神社||大野  
貯水池||四方津駅  
歩程4時間30分 展望と桜並木  
の見頃に期待 軽登山靴以上で  
交通費ホリデーパスが得

★4月7日(土) 金比羅尾根 一般向 雨天中止 係||川崎英雄  
JR上野駅8時11分発ホリデー  
快速乗車||青梅8時41分着 乗  
換奥多摩行8時56分発乗車||日  
向和田9時1分下車||天満公園

★4月8日(日) 日向山 一般向弱 係||鳥居節男  
西武池袋袋塚⑤7時36分発快速  
西武秩父行乗車||所沢8時3分  
||東飯能8時27分||横瀬駅9時  
13分下車(係待つ)||ト雲寺||  
高原パーク横瀬||日向山||花の  
山道||果樹園||若ヶ久保駅

★4月8日(日) 川谷山 一般向 雨天中止 係||西沢宗一  
西武池袋袋塚7時36分発快速乗  
車||飯能駅下車 タクシー||分  
水嶺||日向沢ノ峰||川谷山||赤  
杭根||古里駅  
歩程5時間(上り約2時間) 下

★4月8日(日) 釈迦ヶ岳と温泉 一般向 係||平沢こと  
電話確認の上申込み下さい。  
新宿駅西口三菱東京UFJ銀行  
前 6時50分発東京||中央道||宮  
IC||137号||林道||檜峰神社  
①||分岐||コル||釈迦ヶ岳(山梨  
百名山) 入浴||林道登山口||  
紅ばら温泉(入浴) 林道登山口||  
新宿駅西口 歩程3時間20分

★4月8日(日) 東園へんろ No.6 一般向弱 係||木田 博  
本山行は予段階では高尾パ  
ス使用となっておりますが、高  
尾パスに替りましては使用不可  
となりまして、これに伴い当初予  
定の二寺を四寺に増やします。  
新宿駅西口三菱東京UFJ銀行  
横7時出発||谷和原IC||④無  
量寺||⑤白髭院||⑧八丁観音||  
⑨永光寺||新宿  
歩程3時間 費用五千円  
参加を希望される方は往復は  
がきて申込み下さい。

★4月8日(日) 湯坂路 一般向 係||中嶋要一  
小田急新宿駅⑤8時11分発急  
行箱根湯本前行方乗車||町田駅  
8時46分||海老名駅8時59分||  
小田原駅9時45分下車(係待つ)  
バス10時7分箱根根尾行乗車||  
湯坂路入口下車||鷹巣山||浅間  
山||湯坂山||湯本駅  
歩程3時間 花見を期待して  
軽登山靴以上で参加して下さい。  
交通費二千円  
地図昭文社 箱根  
☎045・811・3130  
夜8時||10時

★4月8日(日) 身延山 バス 一般向 係||佐々木 保  
予告済ですが残席少々あり。  
希望者は往復はがきで申込み  
JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀  
行前 7時出発||首都高高井戸  
IC||中央道甲府南IC||身延神社  
||三門||久遠寺||三光堂||奥ノ  
院||身延山||久遠寺||新宿  
歩程約4時間 費用五千円  
久遠寺のしだれ桜は樹齢四百  
年で全国しだれ桜百選のひとつ  
です。軽登山靴以上で  
参加して下さい。  
係||池田典子  
2万5千円身延  
〒261-0003千葉市美浜  
区高浜3-5-3の304  
☎090-8035-6123  
☎090-8035-6123  
☎043-277-5062

★4月8日(日) 山のエチケットを守り、楽  
しい山行にしましょう。  
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

登山・アウトドアのことならさかいやへ

www.sakaiya.com

インターネット 通販大人気!

さかいやスポーツ

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-48 営業時間: AM11:00~PM2:00 年中無休

03-3262-0432 03-3262-0581 03-3262-0731 03-3262-0433 03-3262-0583  
03-3262-7265 03-3262-0586 03-3262-0745 03-3262-0592 03-3262-0466

会員証ご提示で特別割引

春を歩こうと 春セール開催中

秀山庄はおお客様の身になって、  
「親切!誠実に!」をモットーに努力し続けます。

池袋 秀山庄

〒170-0013 東京都豊島区池袋1-44-8  
03-3934-4211 年中無休  
平日 土曜 午前10時30分~午後8時 日曜 祭日 午前11時~午後7時

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	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	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

★4月8日(日) 大菩薩峠(寝通) 一般向強 係||伊藤 寛  
 行前3両目乗車集合8時58分  
 塩山駅下車南口 タクシー||大菩薩峠前||大菩薩峠前山荘  
 ↓石丸峠||牛ノ寝通||榎ノ尾  
 ↓大ダワ||モロクボ平||小倉村後場前バス||奥多摩駅  
 本当日山が好きな、いわゆる 地図昭文社 大菩薩嶺 090・3114・0321

★4月9日(月) 高水三山 一般向 小雨決行 係||松孝孝子  
 行前青梅線立川駅7時46分発着  
 ↓沢井分岐||御嶽駅  
 梅行乗車||終点8時17分着 乗歩程4時間10分 軽登山靴で  
 換8時29分奥多摩行乗車||山畑駅8時44分下車||高水山登山口||高水山||岩茸石山||惣岳山  
 地図昭文社 奥多摩 047・457・2702

★4月10日(火) 高尾山②(花百選コース) 一般向 係||大倉 新  
 新宿||高尾山北口 バス小仏 高尾山はスミレの宝庫です。幾種類探せるかな? ツツジ、一丁平||城山||高尾山||びわ湖||高尾山口駅  
 協力||山口美智子・坂寄牧子 歩程約4時間 小雨決行 03・5247・2940

★4月11日(水) リーダー会 日暮里中央町会会館 夜6時開始  
 取高尾駅7時47分発着河口湖行 交通費約三千元 係||直江忠彦  
 乗車||大月8時26分下車||岩殿山||大月駅 歩程3時間 090・2146・6765

★4月12日(木) 大蔵経寺山 一般向弱 雨天中止 係||直江 隆  
 取高尾駅7時25分発着甲府行乗車||石和温泉駅9時11分下車  
 大蔵経寺山往復||石和温泉駅 交通費高尾起点で約三千元 係||直江 隆  
 090・2146・6765

★4月13日(金) 守屋山 バス 一般向弱 係||直江忠彦  
 新宿駅西口安田生命横 7時 出発||中央道||諏訪||守屋山登山口||守屋山||諏訪山||中央道||新宿 歩程2時間30分 費用五千元 090・2146・6765

★4月13日(金) 吉野千本松他 バス 一般向 係||大倉 隆  
 予告済ですが残席多少あり、電話で問合せの上申込み下さい。費用約三千元 夜行1泊2日 新宿駅西口 夜9時出発||東名道||西名坂道||天理IC||吉野山||高見山||三峰山||油山||山崎||俱利伽羅山||赤目四十八滝||新宿 歩程1日1日4時間20分 2 03・5247・2940

★4月14日(土) 東園へんろNo.7 一般向弱 雨天中止 係||木田 陽春の利根川堤をゆっくり歩きます。協力||佐藤・須賀・石原 090・6535・0432

★4月14日(土) 御前山 健脚向 雨天中止 係||近能健次郎  
 取立川駅6時39分発着奥多摩行乗車||終点下車 バス奥多摩湖行乗車||ダム下車 大菩薩尾根||御前山||大ダワ||尾根根||奥多摩駅 歩程6時間 参加者は電話下さい。 03・3802・2523

★4月15日(日) 三春の滝桜他 バス 初心者向 係||平沢こと  
 一花の旅シリーズNo.13 桜電話確認の上申込み下さい。新宿駅西口三春東京U/F下り銀行前6時50分発着東北道||磐越道船引三春IC||不動観音||さくら公園散策||三春の滝桜(樹齢千年以上) 観賞||地蔵観賞||東北道矢吹IC||白河城の桜観賞||東北道||新宿駅西口 03・3657・8855 一夜8時||9時30分

★4月15日(日) 大山 一般向 雨天中止 係||有里公雄  
 小田原新駅7時31分発着急行小田原行前乗車||泰野駅8時40分下車 バス9時5分発着奥多摩行乗車||終点下車||葉毛駅||裏参道||十六丁||大山||雷ノ峰尾根||見晴台||青年の家||日向薬師バス停||伊勢原駅 地図昭文社 丹沢 03・3974・1849 夜6時||8時

★4月15日(日) 奈良倉山 一般向 雨天中止 係||加世田輝三  
 取新宿駅6時22分発着中央特快高尾行乗車||終点着 乗換7時25分発着小淵沢行乗車||7時55分上野原駅下車 バス8時28分分上野原駅下車 8時33分分松尾駅行乗車||鶴峠(分岐)下車||林道交差||鶴峠(分岐)下||奈良倉山||林道||松尾峠||鶴峠||大マテ||大ダワ||モロ 地図昭文社 奥多摩 090・8592・1932

★4月15日(日) 丹沢行者ヶ岳東尾根||折掛||煤ヶ谷 係||吉村 小田急新駅6時16分発着小田原行最後乗車||泰野駅下車 タクシー||富士見山荘||三ノ塔||行者ヶ岳||東尾根||折掛||物見峠||物見峠||煤ヶ谷||本厚木駅 又は健脚向 歩程6時間30分 雨天中止 新宿駅から乗車の方は丹沢・大山フリールバスB券が得 縦走初参加希望の方はご参加下さい。タクシー利用のため、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10113 吉村知恵子 03・3647・2868

★4月15日(日) 真名井沢北嶺 一般向弱 雨天中止 係||本多 やや健脚 雨天中止 係||本多 取立川駅7時55分発着奥多摩行乗車||川井駅下車 バス8時20分真名井沢北嶺下車||終点下車||真名井沢北嶺||北沢取付点||真名井沢の頭||赤久奈山||古里山 急登あり 歩程約6時間 交通費約四千元 2万5千円市場・武蔵日原 048・253・9640

★4月15日(日) 日光大 山・鶏岳 バス 係||小林妙子  
 15日取池袋駅西口芸術劇場前8時45分集合||鬼怒川温泉||日光表参道||滝尾不動||弥生祭||西参道 歩程3時間||鬼怒川温泉||霧降の滝 歩程3時間||鬼怒川温泉||日光 17日||鶏岳 歩程1時間30分||池袋 費用一万三千元(2泊5食と現地3日間バス代含む) 一般向ホテルの食事がバイキング形式に変わります。 地図昭文社 日光 協力||米倉・石川・池田 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・23334・5454

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

# 登山業界・問題点 痛撃抉り出し

「がん」との死闘、そして生還。その健康法とは!

2,100円(税込)送料売主負担

商品到着後振込制体裁/A4版・350頁・濃太文字

著者 西山雅岳

〒336-0936 さいたま市緑区太田屋1-20-9 FAX 048-885-2162

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(随)個人書店

〒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

### 登山業界全体への問題提起

- 大腸菌の検出立山室堂源水・頂上山小屋トイレ垂れ流しが原因
- 今後積年累積汚染の次世代(バト)は悲劇・全国水検査公表必要
- 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
- 荒廃道行放置の尾根道場所・南側下敷mに移設花畑期待の提案
- 「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
- 「キャンセル料」客より取り自分には不払・違法性懸念・撤回提案
- 「ストレッチ体操」無し・急坂登山は無謀・他スポーツ同・提案
- 登山事故・隠蔽体質は業界危険信号・公開提案

### 登山の出来た健康法6策

- 「重い靴」毎日1時間歩行
- 「尿療法」断固開始
- ガン摘出・仕事辞め
- 診察券20枚
- 私独自の健康誌策
- 登山開始 体重79より15減・64キロ

### 新設「シルバー登山会」提案

米前故リカーン大統領 宣言援用 バイ・ホー・オブ・ザ・ピープル設立理念 シルバーに依るシルバーの為 シルバーの登山会 提唱 70歳以上のみ 軽登山希望者の天国を現世に造る

### 登山の会 私の4分類・参加20会名

- ボランティア こぶし会他
- 中間の会四季山遊会他
- 営利の個人法人 ぼうけん俱樂部他
- 70歳以上申込不要 平日利用の会他

### 奮闘登山 250回 の一部

北海道/利尻岳・大雪山連山・幌尻岳・ベテガリ岳 東北/八甲田・月山・鳥海山 北/上高地明神岳・槍ヶ岳 中南/御嶽山・剣岳・北岳・聖岳・光岳 上北越/黒部下/廊下・立山・白山 九州/雲仙普賢岳・開聞岳 沖縄本島/与那覇岳・宮古島野原岳

### 登山用具 問題点・研究

- 熊・ハチ・ブコ・蚊等 共通攻撃色と帽子シャツ手袋ザック等の色
- 生水嫌いの失神・転倒・ヘリ救助と医師説明「脱水症」理由
- 都道府県別大型類似地図が百円ショップで購入可能・某社は80円
- 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

### 登山事故事例 自分・他見聞等

自分単独時 階段石垣より数m滑落 目撃 岩壁数m上より崖落杉林急斜面を滑落

東京ハイキング

ハイキング安全保険の加入は早めに

★4月15日(日) 20日(金) 小笠原諸島 初心者向 係伊藤 寛
15日 飯浜松町駅 東京港竹芝
棧橋待合室9時集合 10時フェ

★4月17日(火) スケッチハイク
京王線高尾山口駅改札前10時
集合。モチーフは駅周辺の土産

★4月18日(水) 日の出山 一般向強
雨天中止 係加藤 栄一
速河新行車 6時33分中央線快

★4月18日(水) 丹沢鍋風山 やや健脚
雨天中止 係佐々木
根を案内します。ミツバツツジ

★4月19日(木) 桂川山系 一般向
小雨決行 係平沢 こと

★4月19日(木) 羊山公園の芝桜
西武池袋駅 7時47分急行飯

★4月25日(水) 長尾根丘陵 芝桜の丘
一般向弱 係中村 水彦

★4月25日(水) 秩父横隼山 初心者向
雨天中止 係伊藤 寛

★4月26日(木) 富士山公園 片倉城址
初心者向 係榎本 喜美代

★4月27日(金) 29日(日) 九州の山
航空機他 係大倉 昌子

★4月28日(土) 成東食虫植物園
一般向弱 雨天中止 係木田

★4月29日(日) 忍野八海 初心者向
雨天決行 係加世田

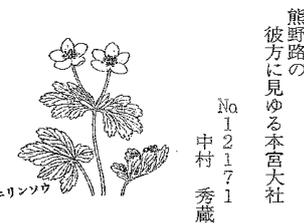
★4月30日(月) 5月2日(水) 大笹山 馬老山
バス 一般向 係小林

◎1月入会のお仲間(10名)
会員番号 142222

◎2月入会のお仲間(1名)
会員番号 14232

◎住所変更の方は事務所へご連絡下さい。
郵便番号・電話番号・会員番号もお忘れなく。

◎住所変更の方は事務所へご連絡下さい。
郵便番号・電話番号・会員番号もお忘れなく。



短歌
いにしへの歌碑をよみつ
登りゆく
雲にかかるとる熊野の峰を

岩にむす苔の緑を踏みながら
熊野の山の杉なかをゆく
汗ぬぐい時に見たれば
幾重なす
山並はるか雲の峰つづく

雲取越え立つときに法華員の
安全祈願の音鳴り渡る
山また山越えて来たれば
熊野路の
彼方に見ゆる本宮大社

## 2007 5月ハイキング



### 目次

25	23	22	20	19	18	17	16	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(金)	(水)	(火)	(日)	(土)	(金)	(木)	(水)	(日)	(土)	(金)	(木)	(水)	(火)	(日)	(土)	(金)	(木)	(水)	(火)	(日)
27(甲)武信岳バス	仙台堀川公園	スケッチ根津神社 宇智	鳴虫山	浜立山尾根コース	東国へんるNo.9バス	丹沢表尾根	丸山・大山	前日光薬師岳バス	伊豆ヶ岳	東国へんるNo.8	伊豆ヶ岳	大塚山	秩父ミューズパーク	秩父中 浅間山						

★5月2日(水) 想岳山 一般向  
JR東京駅8時7分発中央・青  
梅線快速前方乗車9時30分  
梅着 乗換9時31分発奥多摩行  
乗車9時52分川井駅下車34  
号踏塔・馬山山・想岳山・神塚  
山

★5月2日(水) 小石川植物園 一般向  
JR東京メトロ丸ノ内線茗荷谷駅  
春日通方面改札口前10時30分  
終着 林泉寺・深光寺・徳川慶喜  
終焉の地・播磨坂・小石川植物  
園(伝通院)都鞍没者霊園(文  
京区役所)水道橋駅

★5月2日(水) 九州の山旅 バス  
空席あり早めに申込み下さい。  
参加者にコース予定表送ります。  
2日新宿駅西口 夜8時出発  
3日日出布岳(湯布温泉)8時出  
4日祖母山(九重山)法華院温  
泉(5日)大船山(平治岳)  
別府市内観光(6日)朝新宿駅西  
口 歩程3日間約17時間

★5月2日(水) 大山他・宮島観光 バス  
2日新宿西口スパビル前  
夜10時出発(大山往復)米子道  
夜10時出発(大山往復)広島道  
夜10時出発(大山往復)秋  
吉道(山口)登山(山口)東風  
山往復(登山)龍護峰往復  
秋芳洞見学(萩市)花尾山往  
復(白濁山往復)中国道(東名  
道)新宿朝5時解散 費用約7  
万円 歩程各日約4〜5時間

★5月2日(水) 四国の山旅② バス 係佐々木 保  
予告済ですが残席少々あり。  
希望者は往復はがきで申込み。  
新宿(八合目)登山(山口)徳山(三本  
山)往復(共に三本山) 国舎石鏡  
(油)石鏡山(石鏡山)百名山(石  
伊予富士(三百名山) 寒風庄  
(油)笹ヶ峰(二百名山) 見  
越(油)剣山(百名山) 鏡光  
新宿 歩程合計約20時間

★5月3日(木) 陣馬山 一般向  
JR新宿駅7時7分発快速高尾  
田原始発 龍原行乗車(小  
時29分)下車(さいたま文学館)  
知足院(城山公園)泉福寺(対  
岸)は軽飛行機のホンダエアポ  
ン

★5月3日(木) 陣馬山 一般向  
山頂からの富士山と山桜に期待  
軽登山靴以上で  
交通費千九百円  
地昭昭文社 高尾・陣馬  
山 相模湖駅8時29分下車(与  
瀬神社)矢の音(明王峠)陣馬  
山(板谷尾根)藤野駅  
歩程5時間  
☎046-257-6567  
夜8時〜10時

★5月4日(金) 日の出山・大塚山 一般向  
JR新宿駅7時7分発中央快速  
速高尾行乗車(立川駅)7時44分  
着 乗換7時50分発奥多摩行乗  
車(御嶽入口)43分下車(保合  
流) 御嶽入口(高尾)日の出  
山(御岳集落)大塚山(吉里駅  
前)号に於てご案内申し上げます。  
本年4月以降一部の  
山行については、遭難費用付保  
険に加入された上で参加をお  
願ひ致しております。その後会  
員の皆様より、保険について分  
かりやすい情報と、東ハイとし  
て推奨するもの(を)を示して欲し  
との声もあり、理事会やリダー  
会等で調査・検討してまいり  
ました。その理由は、現在会員の皆  
様に、東ハイとして一括「ス  
ーツ安全保険」に加入して頂い  
ておりますが、この保険は、東  
ハイ以外での個人山行等での事  
故は補償対象となっており、事  
実上、更に不幸にも事故が発生  
した時の遭難費用も保険の対象  
外となっております。そこで、現  
行保険に追加して  
個人山行でも補償し、かつ遭難  
費用等も補償され、①保険料が  
割安であること ②実績のある  
引受会社等であること ③加入  
手続きが容易であること 等の  
条件に合う保険を調査・検討し  
その結果、推奨するものを二  
つ選びました。ご自分の行動形  
態に合わせて、その内の一つを  
お選び下さい。保険概要につ  
いては別紙をご参照下さい。但  
し既に該当保険にご加入の方は  
その必要はありませんが、該  
当山行参加時に加入保険証をリ  
ダーに明示して頂くこととなり  
ますのでご承知下さい。

★5月2日(水) 九州の山旅 バス  
空席あり早めに申込み下さい。  
参加者にコース予定表送ります。  
2日新宿駅西口 夜8時出発  
3日日出布岳(湯布温泉)8時出  
4日祖母山(九重山)法華院温  
泉(5日)大船山(平治岳)  
別府市内観光(6日)朝新宿駅西  
口 歩程3日間約17時間

★5月2日(水) 大山他・宮島観光 バス  
2日新宿西口スパビル前  
夜10時出発(大山往復)米子道  
夜10時出発(大山往復)広島道  
夜10時出発(大山往復)秋  
吉道(山口)登山(山口)東風  
山往復(登山)龍護峰往復  
秋芳洞見学(萩市)花尾山往  
復(白濁山往復)中国道(東名  
道)新宿朝5時解散 費用約7  
万円 歩程各日約4〜5時間

★5月2日(水) 小石川植物園 一般向  
JR東京メトロ丸ノ内線茗荷谷駅  
春日通方面改札口前10時30分  
終着 林泉寺・深光寺・徳川慶喜  
終焉の地・播磨坂・小石川植物  
園(伝通院)都鞍没者霊園(文  
京区役所)水道橋駅

★5月2日(水) 九州の山旅 バス  
空席あり早めに申込み下さい。  
参加者にコース予定表送ります。  
2日新宿駅西口 夜8時出発  
3日日出布岳(湯布温泉)8時出  
4日祖母山(九重山)法華院温  
泉(5日)大船山(平治岳)  
別府市内観光(6日)朝新宿駅西  
口 歩程3日間約17時間

★5月2日(水) 大山他・宮島観光 バス  
2日新宿西口スパビル前  
夜10時出発(大山往復)米子道  
夜10時出発(大山往復)広島道  
夜10時出発(大山往復)秋  
吉道(山口)登山(山口)東風  
山往復(登山)龍護峰往復  
秋芳洞見学(萩市)花尾山往  
復(白濁山往復)中国道(東名  
道)新宿朝5時解散 費用約7  
万円 歩程各日約4〜5時間

★5月2日(水) 四国の山旅② バス 係佐々木 保  
予告済ですが残席少々あり。  
希望者は往復はがきで申込み。  
新宿(八合目)登山(山口)徳山(三本  
山)往復(共に三本山) 国舎石鏡  
(油)石鏡山(石鏡山)百名山(石  
伊予富士(三百名山) 寒風庄  
(油)笹ヶ峰(二百名山) 見  
越(油)剣山(百名山) 鏡光  
新宿 歩程合計約20時間

★5月3日(木) 陣馬山 一般向  
JR新宿駅7時7分発快速高尾  
田原始発 龍原行乗車(小  
時29分)下車(さいたま文学館)  
知足院(城山公園)泉福寺(対  
岸)は軽飛行機のホンダエアポ  
ン

★5月3日(木) 陣馬山 一般向  
山頂からの富士山と山桜に期待  
軽登山靴以上で  
交通費千九百円  
地昭昭文社 高尾・陣馬  
山 相模湖駅8時29分下車(与  
瀬神社)矢の音(明王峠)陣馬  
山(板谷尾根)藤野駅  
歩程5時間  
☎046-257-6567  
夜8時〜10時

★5月4日(金) 日の出山・大塚山 一般向  
JR新宿駅7時7分発中央快速  
速高尾行乗車(立川駅)7時44分  
着 乗換7時50分発奥多摩行乗  
車(御嶽入口)43分下車(保合  
流) 御嶽入口(高尾)日の出  
山(御岳集落)大塚山(吉里駅  
前)号に於てご案内申し上げます。  
本年4月以降一部の  
山行については、遭難費用付保  
険に加入された上で参加をお  
願ひ致しております。その後会  
員の皆様より、保険について分  
かりやすい情報と、東ハイとし  
て推奨するもの(を)を示して欲し  
との声もあり、理事会やリダー  
会等で調査・検討してまいり  
ました。その理由は、現在会員の皆  
様に、東ハイとして一括「ス  
ーツ安全保険」に加入して頂い  
ておりますが、この保険は、東  
ハイ以外での個人山行等での事  
故は補償対象となっており、事  
実上、更に不幸にも事故が発生  
した時の遭難費用も保険の対象  
外となっております。そこで、現  
行保険に追加して  
個人山行でも補償し、かつ遭難  
費用等も補償され、①保険料が  
割安であること ②実績のある  
引受会社等であること ③加入  
手続きが容易であること 等の  
条件に合う保険を調査・検討し  
その結果、推奨するものを二  
つ選びました。ご自分の行動形  
態に合わせて、その内の一つを  
お選び下さい。保険概要につ  
いては別紙をご参照下さい。但  
し既に該当保険にご加入の方は  
その必要はありませんが、該  
当山行参加時に加入保険証をリ  
ダーに明示して頂くこととなり  
ますのでご承知下さい。

おもしろい  
山の店

足が痛  
足が腫れる  
足が痺れる

こんな人...  
あなたもインソール!

「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。

**カモシカスポーツ** <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 神奈川県横浜市中央区磯山町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。

認定、トレーニングに使われている靴のソールに、経年劣化による緩弱がありますので、山行前によくご点検ください。

ピ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 会員優待の店

**ICI石井スポーツ本店** TEL 03-3208-6601 AM10:30~PM8:00  
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-1-2 年中無休  
電話1本! 便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3200-7219 JR新大久保駅下車2分

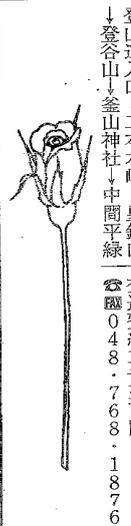
新宿西口店/03-3346-0301 神田小川町店/03-3295-0622 神田本館/03-3295-3215  
八王子店/0426-46-5211 大宮店/048-641-5707 川越店/0492-26-6751

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/>

東京ハイキング

会員証と参加票 ポイントカードを忘れずに



★5月9日(水) 二本木峠・日本の里 一般向 係||渡辺 震  
東武池袋駅8時11分発急行小  
川町行乗車車||川越8時43分  
(係乗車) ||9時24分終点下車  
バス9時45分発白石車庫行乗  
車||打出バス停10時12分下車  
登山道入口||二本木峠||皇鈴山  
↓登谷山||釜山神社||中間平緑  
交通費約二千三百円  
歩程約4時間30分  
欲張ってました。  
途中の山つじとコースを少々  
久礼駅

★5月6日(日) 旧碓氷峠 一般向  
JR上野駅⑥7時15分発高崎行  
乗車||高崎9時9分着(係乗車)  
乗換信越本線9時13分発横川行  
乗車||9時49分終点下車バス  
10時発乗車||登井沢10時34分下  
車||旧碓氷沢||見晴台||熊野神  
社||山の中茶屋跡||わがね橋||あ  
ぶらの道 歩道||横川駅  
3時30分頃解散 歩程5時間  
交通費約五千円  
協力||青山・平山  
090・74110・6944

★5月6日(日) スケッチ 下落合  
西武新宿線下落合駅南口10時  
集合 小さいが新緑のせせらぎ  
の里公園と神田川を描くもよし  
近くにある野鳥の森公園、水川  
048・831・4863

★5月5日(日) 両神山 健闘向  
5日西武池袋駅10時30分発西  
武秩父行特急ちび15号乗車||  
終点集合(係乗車) 西武バス13  
時2分発小籠野車庫行乗車||小  
籠野町役場下車 乗換小鹿野町  
営バス14時2分発日向大谷行乗  
車||終点下車||両神山山荘||会  
所||八海山||弘法の清水||清岳  
小屋||両神山||両神山||東岳  
||西岳||八丁峠||上落合橋||タ  
クシ||西武秩父駅15時30分着  
予定 歩程6時間 鎮あり

★5月9日(水) 横尾山 バス 一般向弱 係||直江忠彦  
新宿駅西口安田生命横7時  
出発||中央道||須玉||信州峠着  
山口||横尾山||登山口||中央道  
||新宿 費用五千円  
歩程2時間

★5月10日(水) 府中 浅間山 初心者向 雨決行 係||平沢こと  
一花の旅シリーズ No.16  
キララ・Mサシノキスゲ  
京王新宿駅⑧8時31分発急行中  
程乗車||東府中駅下車||浅間山  
入口||堂山||中山||前山||府中  
の森公園一周||東府中駅  
歩程約3時間 新入会員歓迎  
雨の場合は浅間山とサントリ  
ー||D工場見学(試飲)をし  
ます。分倍原駅より無料送迎

★5月10日(水) 秩父ミューズパーク 一般向弱 係||会田政子  
西武池袋駅8時32分発急行  
能行乗車||所沢9時11分着9時  
26分着 乗換9時32分発西武秩  
父行乗車||終点10時23分着  
西武バス(終点10時) 10時32  
分発乗車||ミューズパーク南口  
下車||ミューズの森ハイキング  
コース||深流広場||しゃくなげ  
042・566・2698

★5月10日(水) 倉山山 高畑山 一般向強 雨天中止 係||直江  
JR高尾駅7時47分発山行乗  
車||栗川8時15分下車||倉山山  
↓高畑山||鳥沢駅 歩程5時間  
交通費約三千円  
090・2146・6765

★5月10日(水) 13日(日) 霞崎島散策 初心者向 係||伊藤 寛  
10日羽田空港第二ビル7時25  
分発ANA81便||米子空港  
||境港||フェリー||島崎島後西  
郷港||11日島前中ノ島 12日  
西ノ島 13日西郷港||フェリー||  
||境港||米子空港15時40分発A  
NA818便||羽田着16時55分  
歩程3時間 家族・友人歓迎  
費用約八万円  
Howai@aol.com  
042・3255・3021  
090・3114・0321

★5月11日(金) 13日(日) 妙義山  
立岩他 バス 係||柴崎 実  
11日新宿西口スバルビル前  
夜10時出発||関越道||上信越道  
||妙義神社||見晴台||石門||中  
之岳神社||下仁田||線が滝||立  
岩||往復||伊香保温泉||森林公  
園||二ツ岩周遊||オンマ谷駐車  
場||関越道||池袋  
歩程各日約4時間 一般向  
表妙義山自然探勝路を歩く。自  
然の奇岩・水壘画の世界。ツツ  
ジが見える。費用約二万五千円  
往復はがきかFAX又はメ  
ルで申込み下さい。  
〒323・0825 小山市小山  
2644の10 柴崎 実  
0285・23・7785  
0285・23・7785

★5月11日(金) 13日(日) 藤原岳  
他 バス 一般向強 係||大倉  
他バス 一般向強 係||大倉  
予告済ですが残席多少あり  
参加希望者は電話で問合せの上  
申込み下さい。  
11日新宿駅西口 夜9時出発||  
東名道||関ヶ原IC||冷川||御池  
岳||藤原岳||聖宝寺||湯の山(池)  
13日宿||御在所岳||鎌ヶ岳||雲  
母峰||湯の山温泉||新宿  
歩程1日目約6時間 2日目約  
6時間30分 夜行1泊2日  
費用約三万円  
新緑の鈴鹿山脈を縦走します。  
協力||加藤・坂寄・山口  
03・5247・2940

★5月12日(土) 東園へんろ No.8  
一般向弱 雨天中止 係||木田  
JR三鷹駅南口8時30分集合||  
⑦井口院||深大寺公園||⑨常性  
寺||京王布田駅 歩程約4時間  
交通費約千円  
協力||佐藤・須賀・石原  
090・6535・0432

★5月12日(土) 伊豆ヶ岳||子ノ  
権現 一般向強 係||鳥居節男  
西武池袋駅⑦7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(係乗車) ||伊豆ヶ岳  
||古御岳||高畑山||天目指峠||吾  
子ノ権現||滝不動||芳延橋||吾  
野駅 歩程5時間  
交通費約千五百円  
軽登山靴以上  
協力||村上健一||下田恵美子  
地図昭文社 奥武蔵・秩父  
080・12006・0431

★5月12日(土) 伊豆ヶ岳||子ノ  
権現 一般向強 係||鳥居節男  
西武池袋駅⑦7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(係乗車) ||伊豆ヶ岳  
||古御岳||高畑山||天目指峠||吾  
子ノ権現||滝不動||芳延橋||吾  
野駅 歩程5時間  
交通費約千五百円  
軽登山靴以上  
協力||村上健一||下田恵美子  
地図昭文社 奥武蔵・秩父  
080・12006・0431

★5月12日(土) 伊豆ヶ岳||子ノ  
権現 一般向強 係||鳥居節男  
西武池袋駅⑦7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(係乗車) ||伊豆ヶ岳  
||古御岳||高畑山||天目指峠||吾  
子ノ権現||滝不動||芳延橋||吾  
野駅 歩程5時間  
交通費約千五百円  
軽登山靴以上  
協力||村上健一||下田恵美子  
地図昭文社 奥武蔵・秩父  
080・12006・0431

★5月12日(土) 伊豆ヶ岳||子ノ  
権現 一般向強 係||鳥居節男  
西武池袋駅⑦7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(係乗車) ||伊豆ヶ岳  
||古御岳||高畑山||天目指峠||吾  
子ノ権現||滝不動||芳延橋||吾  
野駅 歩程5時間  
交通費約千五百円  
軽登山靴以上  
協力||村上健一||下田恵美子  
地図昭文社 奥武蔵・秩父  
080・12006・0431

★5月12日(土) 伊豆ヶ岳||子ノ  
権現 一般向強 係||鳥居節男  
西武池袋駅⑦7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(係乗車) ||伊豆ヶ岳  
||古御岳||高畑山||天目指峠||吾  
子ノ権現||滝不動||芳延橋||吾  
野駅 歩程5時間  
交通費約千五百円  
軽登山靴以上  
協力||村上健一||下田恵美子  
地図昭文社 奥武蔵・秩父  
080・12006・0431

東ハイ会員優待の店

登山・アウトドアのことならさかいやへ

www.sakaiya.com

さかいやスポーツ

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-48 営業時間: AM11:00~PM8:00

03-3262-0432 03-3262-0581 03-3262-0771 03-3262-0433 03-3262-0583  
03-3262-7265 03-3262-0586 03-3262-0745 03-3262-0582 03-3262-0486

会員証ご提示で特別割引

春を歩こうし  
春セール開催中

秀山荘はおお客様の身になって、  
「親切!誠実に!」をモットーに努力し続けます。

池袋 秀山荘

〒03-3384-4211 年中無休 営業時間を変更しました

03-3384-4211 03-3384-4212

平日 午前7時30分~午後7時 日曜 午前8時~午後7時



東ハイ山行強弱度 (歩程は休憩時間を含ませ)	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	3	4	どなたでも安心して歩けるコース
一般向	4	5	比較的整備されたコース
一般向	5	6	歩程が長く急な登降もあるコース
やや健脚	6	7	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もある
健脚向	7	8	かなりの経験と体力を要するコース

★5月12日(日) 大塚山 一般向  
JR立川駅7時50分発乗車 古里駅8時53分下車 大塚山 御岳山 日の出 づるづる温泉  
歩程4時間30分  
係 川若英雄  
電話042-366-4383

★5月12日(日) 三ツ峠 鶴ヶ島屋山縦走 車 係 吉村  
12日新宿駅西口三ツ峠東京UF  
銀行横 夜11時出発 中央道  
三ツ峠登山口 四季楽園 三  
ツ峠山(二百名山) 大崎山  
清八山 本社ヶ丸 鶴ヶ島屋山  
丸田鶴ヶ島屋山登山口 中央  
道 新宿  
費用一万円 下山後一浴あり  
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  
電話03-3647-2868

★5月13日(日) 前日光業師岳 地蔵岳  
電話確認の上申込み下さい  
新宿駅西口三ツ峠東京UF 銀行  
前 6時50分出発 東北道 日  
光道 地蔵坂林道 細尾峠 地  
蔵岳 夕日岳 地蔵岳 ハガ  
チテツク 古峰原 地蔵岳 日  
ちちっく村(入浴) 東北道  
新宿駅 歩程4時間強 一般向  
白ヤシオの群生あり。花々を

★5月13日(日) 名作を訪ねて  
「武蔵野文学紀行」No.10  
JR新宿駅8時22分発八王子行  
乗車 東小金井駅下車 改札前  
9時集合 浴思館公園(下村湖  
人が次郎物語を執筆) 武蔵野の  
一般向弱 係 大手和夫  
文化財など展示 小金井公園  
玉川上水緑道 独歩武蔵野石碑  
山本有三旧宅見学 井の頭公  
園 歩程10km 4時間  
電話090-1547-7017

★5月13日(日) 笠山 一般向  
東武池袋駅8時発特急乗車 小  
川町下車 バス白石車庫行乗  
車 皆谷下車 笠山 堂平山  
歩程3時間40分 交通費三千円  
電話090-3528-5641

★5月13日(日) 丸山 一般向強  
東武浅草駅7時10分発快速日  
光行前2両目乗車 春日部7時  
44分 東武日光駅9時15分下車  
バス9時25分発霧降高原行乗車  
バス9時50分発霧降高原行乗車  
丸山 八幡平原 高原ハウス  
大山 猫ノ平 霧降の滝入口  
バス 東武日光駅  
歩程約5時間30分 係 中嶋要一  
季節の花々(ヤシオツツジ・  
カタクリ等)に期待して。  
軽登山靴以上で参加下さい。  
交通費約三千五百円  
地図昭文社 日光  
電話045-811-3130  
夜8時~10時

★5月16日(日) 青楓夕倉山 一般向弱 雨天中止 係 伊藤 寛  
JR立川駅7時20分発青楓山  
前3両目乗車集合 8時終点下  
車 都バス8時14分乗車 8  
時55分佐藤塚下車 松ノ木トシ  
ネル 松ノ木トシ 夕倉山 久道  
バス 東青楓 立川  
歩程3時間 交通費約千三百円  
多少数つばいが奥多摩の古い  
生活道を探ります。  
昭文社地図に記載なく、道標も  
ない道を地形図とコンパスを頼  
り人に配備者。腰痛者参加可  
喘がせない緩徐歩行をします。  
係は雨でも青楓駅に出ています。  
2万5千円 青楓 武蔵野岳  
電話090-3114-0321

★5月16日(日) 赤倉山と備前福山他 係 小林  
16日JR池袋駅西口芸術劇場前  
8時45分集合 鬼怒川温泉 表  
参道 春水大発見学 表参道 赤  
倉山 深沢 歩程4時間 鬼怒  
川温泉(池) 18日 舟石峠 備前  
福山 登山口 歩程1時間 池  
袋 一般向  
往復はがきで申込み下さい  
〒116-0020 荒川区荒川  
5の30の3 小林妙子  
電話090-2334-5454

★5月16日(日) 両神山 バス やや健脚向  
新宿駅西口6時50分発 八  
越道 299号車 上落合橋 関  
丁峠 西岳 東岳 両神山(百  
名山) 清滝小屋 日向大谷口  
新宿 歩程約6時間  
費用六千円  
新緑の中をツツジの見頃の時  
に歩きます。岩場、クサリ場の  
係 大倉昌子  
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  
協力 坂寄牧子 山口美智子  
電話03-5247-2940

★5月17日(日) 日光だいや川公園他 初心者向 係 倉内初枝  
東武浅草駅7時10分発快速日  
光 会津田島行中程乗車 9時  
20分大谷向駅下車 大谷川堤  
丸山 大谷向駅 日光だいや川公園  
電話090-8943-5958

★5月17日(日) 田町 恵比寿散策 一般向弱 係 土肥原 二郎  
JR田町駅改札前10時集合 亀  
塚公園 幽霊坂 玄行寺(大久  
保彦左衛門の墓) 覚林寺 明  
治学院大学 八芳園 自然教育  
園(三百円 65才以上無料)  
電話090-7283-3061

★5月18日(日) 滝子山 やや健脚向 雨天中止 係 加藤 栄一  
立川駅6時46分発甲府行乗車  
八王子駅6時57分 高尾駅7  
時5分 笠子駅7時56分下車  
吉久保入口 滝子山 南後入口  
南後尾根 滝子山 檜平 林道  
藤沢集落 初狩駅  
歩程6時間 交通費約三千円  
岩場、急登あり 初参加の人は  
お祈りします。協力 田中 晃  
地図昭文社 大菩薩嶺  
電話042-734-0734  
夜7時30分~9時

★5月19日(日) 東園へんろ No.9  
バス 一般向弱 係 木田 博  
新宿駅西口三ツ峠東京UF 銀  
行前 7時出発 常磐自動車道  
13 阿彌陀院 特別霊場 雨引  
音 13 寶蔵寺 7. ストレッチ体操 無しの急  
登 歩程約3時間  
費用五千円 合計五寺をゆつく  
りまわります。  
協力 佐藤 須賀 石原  
参加を希望される方は左記に  
申込み下さい。  
〒272-0014 市川市田尻  
5の11の3の501 木田 博  
電話090-6535-0432

★5月19日(日) 丹沢表尾根 健脚向 雨天中止 係 近藤  
小田急新宿駅6時31分発湯本  
行乗車 湯本駅下車 バス大倉  
行乗車 湯本駅下車 二股 塔ノ  
岳 ヤビツ峠 鏡毛 バス停  
参道 歩程7時間  
参加者は電話下さい。  
協力 島田光晴  
電話03-3802-2523

★5月20日(日) 浜立山尾根 一般向弱 係 本多長吉  
JR立川駅6時43分発甲府行乗  
車 笹子駅下車 吉久保 滝子  
山 山取点 浜立山 滝子山 曲  
沢峠 景徳院 甲斐大和駅  
急登やぶあり 歩程約6時間  
交通費約四千円 雨天中止  
地図昭文社 大菩薩嶺  
電話048-253-9640

★5月18日(日) 丹沢表尾根 一般向強 雨天中止 係 有里公雄  
小田急新宿駅7時31分発急行  
交通費五千四百八十円(丹沢・大  
山フリーパスB券が得)  
地図昭文社 丹沢  
電話03-3974-1849  
夜6時~8時

★5月18日(日) 四阿山 とや雲山 バス 係 佐々木  
18日新宿駅西口三ツ峠東京UF  
銀行前 夜10時出発 上信越  
道信州中野IC 岩倉山登山道入  
口 岩倉山(二百名山) 高天  
ヶ原 姥嶺 山登山口 奥志賀高  
原ホテル(池) 菅平牧場管理事務  
所 中四阿 四阿山(百名山)  
根子 岳 峰の原  
歩程1日約9時間 2日目7  
時間30分 一般向強  
経登山靴以上 費用二万五千元  
協力 加藤 正彦  
地図昭文社 志賀高原 草津白  
根山 四阿山  
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  
電話090-8035-6123  
佐々木 保

# 登山業界・問題点 痛撃抉り出し

「がん」との死闘、そして生還。その健康法とは!

2,100円 (税込み) 送料売主負担  
商品到着後振込制 / A4版・350頁・濃太文字

著者 西山雅岳  
〒338-0936 さいたま市緑区太田窪1-20-9  
FAX 048-885-2162

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(郵) 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

### 登山業界全体への 問題提起

- 大腸菌の検出立山室堂湧水・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・南側下敷mに移設炊火期待の提案 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」客より取り自分には不払・違法性懸念・撤回提案 7. 「ストレッチ体操」無しの急登登山は無難・他スポーツ同・提案 8. 登山事故・隠蔽体質は業界危険信号・公開提案

### 登山の由来た 健康法6策

- 「重い靴」毎日1時間歩行 2. 「尿療法」断固開始 3. ガン摘出・仕事辞め 4. 診察券20枚 5. 私独自の健康法 6. 登山開始 体重79より15減・64キロ

### 新設「シルバー登山会」提案

米前故リカーン大統領 宣言援用 バイ・ホー・オブ・ザ・ピープル設立理念 シルバーに依るシルバーの為 シルバーの登山会 提唱 70歳以上のみ 軽登山希望者の天国を現世に造る

### 登山の会 私の4分類・参加20名会

- ボランティア ぶひ会他 2. 中間の会 四季山遊会他 3. 営利の個人法人 ぼうけん倶楽部他 4. 70歳以上申込不要 平日利用の会他

### 登山用具 問題点・研究

- 熊・ハチ・ブコ 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. 都道府県別大型類似地図が百円ショップで購入可能・某社は800円 4. 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

### 登山事故実例 自分・他見聞等

自分単独時 階段石垣上より数m滑落 目撃 岩壁数m上より墜落杉林急斜面を滑落

東京ハイキング

ハイキング安全保険の加入は早めに

★5月20日(日) 鳴虫山 一般向  
東武浅草駅7時30分発特急  
ごん1号乗車北千住7時40分  
ごん東武日光駅9時19分下車鳴  
虫山登山口ノノ山ノ鳴虫山  
↓合峰ノ独標ノ含満淵ノ東照宮  
散策ノ東武日光駅  
歩程4時間 往路特急ノ乗車代  
二千七百四十円 復路各自購入

★5月22日(火) スケッチ 根津神社  
地下鉄千代田線根津駅1番出  
口より徒歩約7分で根津神社  
樓門前10時集合 大きな樹々に  
囲まれた園宝の本殿、樓門など

★5月23日(水) 仙台堀川公園 初心者向 雨天中止 係||吉村知恵子  
都営新宿線東大島駅大島口  
(新宿寄り)改札前10時30分集  
合ノ中川船番所資料館(入館料  
二百円)ノ旧小松川閘門(こう  
もん)ノ荒川ロックゲートノ因  
速寺ノ仙台堀川公園ノ横ノ間川

★5月25日(金)27日(日) 甲武信岳ノ笠取山 バス 係||大倉  
25日新宿駅西口 夜10時30分  
出発ノ中央道ノ須玉ICノ峠山  
甲武信岳ノ木賊山ノ雁坂小屋(湖  
ノ水尻山ノ笠取山ノ中島川橋ノ  
丹波ノ新宿 健脚向 歩程1日  
日9時間20分 2日目5時間30

★5月26日(土) 鎌倉の切通し  
京急品川駅7時10分発特急久  
里浜行乗車ノ金沢八景7時50分  
下車 改札前(係待)バス8  
時4分発大船行乗車ノ朝比奈下  
車ノ朝比奈切通しノ名越切通し  
ノ八幡宮ノ巨福坂切通しノ亀ヶ  
谷切通しノ化粧坂切通しノ大仏

★5月26日(土) うばのふところ  
JR東京駅横須賀線8時26分発  
逗子行後方乗車ノ大船駅9時14  
分着 乗換根岸線乗車ノ洋光台  
駅下車 9時30分集合ノ峰市民  
の森ノうばのふところノ関谷見  
晴台ノ大丸山ノいっしんどうノ  
洋光台駅 歩程約3時間30分

係||吉村知恵子  
座席指定予約のため4月10日  
必着が締切りました。  
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10113  
吉村知恵子  
☎03-36647-2868  
2774010

雨天中止 係||宇賀神彦弥  
美しい。神社横の権現坂や周辺  
の下町情緒の残る民家を歩くの  
も楽しい。  
☎048-831-4863

初心者向 雨天中止 係||松永  
親水公園ノ東京大空襲被災資料  
センター(入館協力費三百円)  
ノ猿江公園ノ錦糸町駅  
歩程約3時間  
☎047-457-2702  
夜7時ノ9時

バス 係||大倉  
費用二万三千元  
奥秩父主脈縦走路を甲武信岳  
から笠取山まで縦走  
夜行1泊2日  
協力||佐々木 保  
☎03-5247-2940

一般向強 雨天中止 係||松浦  
交通費約千五百円  
遠方の人横浜フリーきつぶが得  
軽登山靴以上で参加して下さい  
☎090-4377-9160  
協力||佐々木 保  
夜6時ノ8時

★5月27日(日) 御坂山系 節刀ヶ岳他 バス 係||平沢こと  
電話確認の上申込み下さい。  
新宿駅西口三葉東京UFD銀行  
前6時50分出発ノ中央道河口  
湖IC139号ノ魚沼荘(鬼  
ヶ岳ノ節刀ヶ岳(1736M)  
ノ十二ヶ岳(1683M)ノ坂  
ノ下ヶ岳(1683M)ノ坂  
ノ下ヶ岳(1683M)ノ坂  
ノ下ヶ岳(1683M)ノ坂  
ノ下ヶ岳(1683M)ノ坂  
歩程4時間30分 一般向強  
歩程5時間10分 一般向強

★5月27日(日) 大崎山ノ源氏山  
新宿西口三葉東京UFD銀行  
前7時出発ノ中央道丸山分岐  
道ノ源氏山登山口ノ大崎山分岐  
道ノ大崎山往復ノ分岐ノ源氏山  
(山梨百名山)ノ造林小屋跡ノ  
十谷温泉登山口ノ中央道ノ新宿  
歩程4時間30分  
費用八千円 十谷温泉で一浴

★5月30日(水)31日(木) エビ山ノ三壁山 バス 一般向 係||柴崎  
30日新宿西口スパビル前  
7時出発ノ関越道ノ野反湖ロッ  
ジノエビ山ノカモシカ平ノ三壁  
山ノ登山口ノ伊香保温泉(湖)ノ大  
名神社バス停ノ榛名天狗山ノ大  
日除ノ里見農協前ノ関越道ノ池  
袋 歩程各日約4時間  
ツツジが見ごろ

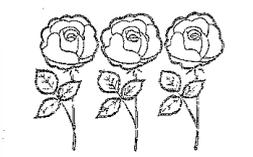
一般向強 係||吉村  
ツツジモトや白花のイワカ  
ガミの歓迎にあらぬかも?  
往復はがきで申込み下さい。  
〒136-0076江東区南砂  
2の3の6の10113  
吉村知恵子  
☎03-36647-2868  
2774010

一般向強 係||柴崎  
費用約二万五千元  
往復はがきかFAX又はメ  
ルで申込み下さい。  
〒323-0825小山市小山  
2644の10 柴崎 実  
☎0285-23-7785  
E-mail: @caneal.net

会のハイキングに参加の際は

- 参加票
- 会員証
- ポイントカード

を必ず持参して下さい。



「バス山行の申し込みとキャンセルについて」

申し込み方法、費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従って下さい。宿泊日数によっては予約金が必要な場合もあります。費用払い込み後キャンセルの場合は、出来るだけ代わりの人を立てて下さい。どうしても代人がいないときは早め、リーダーに連絡して下さい。山行日まで日数に余裕がある場合は、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金(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(バス車内は禁煙です)になる場合もあります。

★5月27日(日) 御坂山系 節刀ヶ岳他 バス 係||平沢こと  
電話確認の上申込み下さい。  
新宿駅西口三葉東京UFD銀行  
前6時50分出発ノ中央道河口  
湖IC139号ノ魚沼荘(鬼  
ヶ岳ノ節刀ヶ岳(1736M)  
ノ十二ヶ岳(1683M)ノ坂  
ノ下ヶ岳(1683M)ノ坂  
ノ下ヶ岳(1683M)ノ坂  
ノ下ヶ岳(1683M)ノ坂  
歩程4時間30分 一般向強  
歩程5時間10分 一般向強

★5月27日(日) 大崎山ノ源氏山  
新宿西口三葉東京UFD銀行  
前7時出発ノ中央道丸山分岐  
道ノ源氏山登山口ノ大崎山分岐  
道ノ大崎山往復ノ分岐ノ源氏山  
(山梨百名山)ノ造林小屋跡ノ  
十谷温泉登山口ノ中央道ノ新宿  
歩程4時間30分  
費用八千円 十谷温泉で一浴

★5月30日(水)31日(木) エビ山ノ三壁山 バス 一般向 係||柴崎  
30日新宿西口スパビル前  
7時出発ノ関越道ノ野反湖ロッ  
ジノエビ山ノカモシカ平ノ三壁  
山ノ登山口ノ伊香保温泉(湖)ノ大  
名神社バス停ノ榛名天狗山ノ大  
日除ノ里見農協前ノ関越道ノ池  
袋 歩程各日約4時間  
ツツジが見ごろ

一般向強 係||吉村  
ツツジモトや白花のイワカ  
ガミの歓迎にあらぬかも?  
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10113  
吉村知恵子  
☎03-36647-2868  
2774010

一般向強 係||柴崎  
費用約二万五千元  
往復はがきかFAX又はメ  
ルで申込み下さい。  
〒323-0825小山市小山  
2644の10 柴崎 実  
☎0285-23-7785  
E-mail: @caneal.net

★5月27日(日) 御坂山系 節刀ヶ岳他 バス 係||平沢こと  
電話確認の上申込み下さい。  
新宿駅西口三葉東京UFD銀行  
前6時50分出発ノ中央道河口  
湖IC139号ノ魚沼荘(鬼  
ヶ岳ノ節刀ヶ岳(1736M)  
ノ十二ヶ岳(1683M)ノ坂  
ノ下ヶ岳(1683M)ノ坂  
ノ下ヶ岳(1683M)ノ坂  
ノ下ヶ岳(1683M)ノ坂  
歩程4時間30分 一般向強  
歩程5時間10分 一般向強

★5月27日(日) 大崎山ノ源氏山  
新宿西口三葉東京UFD銀行  
前7時出発ノ中央道丸山分岐  
道ノ源氏山登山口ノ大崎山分岐  
道ノ大崎山往復ノ分岐ノ源氏山  
(山梨百名山)ノ造林小屋跡ノ  
十谷温泉登山口ノ中央道ノ新宿  
歩程4時間30分  
費用八千円 十谷温泉で一浴

★5月30日(水)31日(木) エビ山ノ三壁山 バス 一般向 係||柴崎  
30日新宿西口スパビル前  
7時出発ノ関越道ノ野反湖ロッ  
ジノエビ山ノカモシカ平ノ三壁  
山ノ登山口ノ伊香保温泉(湖)ノ大  
名神社バス停ノ榛名天狗山ノ大  
日除ノ里見農協前ノ関越道ノ池  
袋 歩程各日約4時間  
ツツジが見ごろ

一般向強 係||吉村  
ツツジモトや白花のイワカ  
ガミの歓迎にあらぬかも?  
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10113  
吉村知恵子  
☎03-36647-2868  
2774010

一般向強 係||柴崎  
費用約二万五千元  
往復はがきかFAX又はメ  
ルで申込み下さい。  
〒323-0825小山市小山  
2644の10 柴崎 実  
☎0285-23-7785  
E-mail: @caneal.net

東京ハイキング協会

## 参加票

平成 年 月 日

病氣、事故による責任は  
会に一切問わないこと  
を約束します。

会員番号	氏名	男・女	
	大・昭・平	年 月 日生	
住所	〒000-0000		
	電話		
緊急連絡先	間柄		
	お名前		
住所	〒000-0000		
	電話		

上記の者の参加に同意、確認しました。(ご本人記入)

注) 当日参加費を添えてリーダーに提出して下さい。

「山行申込書」

- 山行名 ○○○山
- 期日 平成 年 月 日( )  
~ 年 月 日( )
- 申込者 ○○○○
- 会番
- 〒住所 〒000-0000  
東京都 ~
- 生年月日 T S H 年 月 日
- 電話 FAX番号 Mail
- リーダーへの連絡事項・その他

④4月以降は左記の参加票となりしますので従来の参加票は使用不可

「徳用きつぶ・いろいろ」

①鎌倉・江の島フリーきつぶ  
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  
新宿ノ渋谷ノ大山1440円  
バス区間 2140円

②丹沢・大山フリーパスB券  
新宿ノ渋谷ノバス区間  
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)ノ日光駅ノバス路線湯元  
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。

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

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

●編集部からお願ひ  
●皆様の投稿をお待ちしており  
ます。締切日(偶数月の10日  
(短歌・俳句)五首 五句以内  
(詩)自由  
(カッパ)ペン又は筆書き黒色  
(随筆・山行感想文)1行14字  
詰60行以内(趣旨の変わらな  
い範囲で)添削することがあ  
ります。

※原稿はお返し出来ません。  
なおスペースの関係で、その  
月号に掲載出来ず、遅れる場  
合もあります。

予告 (申し込み可)



係II平沢こと  
 ★6月2日(日) 鼻曲山と浅間山 一般向  
 関東百名山二座及三百名山一座  
 1泊2日 費用約一万八千円  
 ★6月17日(日) 高ボッチ山と鉢伏山と温泉 バス 初心者向  
 三百名山 「花の旅シリーズ」  
 No.18 レンゲつづじ他  
 費用約五千五百円

係II木田博  
 ★6月2日(日) 東園へんろNo.9  
 バス 一般向 費用五千四百円  
 寺⑥長福寺 ⑦鏡徳寺 花の  
 寺⑧長福寺 費用五千四百円  
 ★6月9日(日) 東園へんろNo.10  
 バス 一般向 費用五千四百円  
 ⑨光昭寺 ⑩馬頭院 ⑪安楽寺他

係II大倉昌子  
 ★6月9日(日) 赤城山連山と庚申山と鏡山 一般向  
 費用約二万五千円  
 赤城のツツジと幻の花こうし  
 ん草を訪ねて  
 ★6月22日(日) 日光白根山と女峰山縦走 バス  
 新宿山口夜10時出発 東北道  
 新宿白根山 日光温泉(泊)  
 女峰山 小真名子山 大真名子山  
 費用約三万円  
 百名山と二百名山の豪快な山歩きです

係II小林妙子  
 ★6月6日(日) 湯西川温泉平家大祭・前山 一般向  
 費用一万二千元  
 ★7月20日(日) 関西の名山(主に播磨) 雪彦山・晴晴山他 両夜行2泊 取指定券予約のため6月19日締切り  
 青春18きっぷ使用 詳細は問合せのこと  
 ★7月29日(日) 31日(火) 大真名子他 バス 朝立2泊3日  
 一般向強 奥日光湯元温泉(泊) 費用一万三千元  
 各山行ごとに往復はがきで申込み下さい

係II佐々木保  
 ★6月1日(日) 3日(日) 恵那山と夢科山 バス 一般向強  
 夜行1泊2日 百名山二座 費用約二万五千円  
 ★6月15日(日) 17日(日) 男体山と皇海山 バス 一般向強  
 夜行1泊2日 百名山二座 費用約二万四千元  
 ★7月5日(日) 8日(日) 北アルプス 薬師岳・雲ノ平 バス 健脚向 夜行2泊3日 宿泊は薬師岳山荘と二俣山荘を予定し折立から登り新穂高温泉へ降ります。費用約二万六千元  
 ★7月19日(日) 22日(日) 北アルプス 裏銀座縦走 バス 健脚向 夜行2泊3日 野口五郎岳から黒部五郎岳へ歩きます。野口五郎小屋と黒部五郎小屋に泊まります。費用約三万四千元  
 百名山三座と三百名山二座  
 ★8月2日(日) 5日(日) 南アルプス 健脚向 朝立3泊4日 費用約四万二千元  
 ★8月9日(日) 12日(日) 鳳凰三山 アサギ峠 バス やや健脚向 夜行2泊3日  
 ★8月23日(日) 26日(日) 北海道の山旅 幌尻岳と羅臼岳と斜里岳 飛行機と現地貸切バス 健脚向 朝立3泊4日 費用約十二万円  
 各コース往復はがきで申込み下さい。2泊1・0003千車米浜区高浜3の5の3の304

係II伊藤 寛  
 ★6月10日(日) 十文字峠石橋花観音 バス 朝7時新宿駅南口発 初心者向 交通費八千円  
 ★6月17日(日) 那須沼原温泉と南月山 バス 朝7時沼原温泉駅北口発 初心者向 朝7時沼原温泉駅北口発 交通費約九千円  
 ★6月23日(日) 24日(日) ハツ編笠山 小屋1泊2日 一般向 費用約二万円  
 ★7月14日(日) 16日(日) 高妻山と戸隠山 朝立新幹線東京駅発タクシー利用 民宿2泊3日 一般向強 歩程7時間 費用約四万二千元  
 ★7月20日(日) 23日(日) 北海道羊蹄山・十勝岳 朝9時羽田発ANAと貸切バス利用 一般向 温泉2泊 小屋1泊 3泊4日 歩程6時間 小屋1泊 費用八万五千円  
 ★7月27日(日) 30日(日) 平ヶ岳 会津駒ヶ岳 バス 朝沼池袋駅北口発 小屋2泊 民宿1泊 歩程7時間 一般向強 費用約四万五千円  
 ★8月6日(日) 9日(日) 奥穂高北穂高岳 一般向強 朝発特急あすき利用 小屋3泊 歩程各日約6時間 費用約五万五千円  
 ★8月16日(日) 21日(日) 裏銀座縦走 高天原 一般向 朝発あすき利用 小屋5泊 歩程各日約6時間 費用約六万五千円  
 ★8月24日(日) 27日(日) 八甲田山・五葉山・栗駒山 バス 初心者向 朝沼池袋駅北口発 一日歩程4時間 温泉3泊4日 費用約六万円  
 以上9山行片はがき又はFA Xかメールで申込み書式に従い申込み下さい。計画書送ります。受付は申込順 定員まで20名  
 〒185-0416 伊藤 寛  
 町2の4の10 伊藤 寛  
 〒399-9330 長野県北安曇郡白馬村落倉高原 チロル・ハット内  
 ①Howell@atous.oni.ne.jp  
 ②090-3114-0321

係II柴崎 実  
 ★6月15日(日) 17日(日) 乗鞍山麓五色ヶ原 バス 夜行1泊 一般向強 費用約四万三千元  
 カモシカ・シラビソコース ガイド付き  
 ★7月21日(日) 25日(日) 南アルプス 光岳・聖岳 バス 夜行3泊 健脚向 最終日は予備日 費用約五万円  
 ★8月17日(日) 20日(日) 白峰三山 バス 夜行2泊4日 健脚向 費用約四万五千円  
 ★8月24日(日) 30日(日) 幌尻岳・旭岳他 バス 夜行5泊7日 健脚向 費用約九万円  
 往復はがきでFA X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  
 ①Stibon@canco.plaza.jp  
 ②0285-2203-7785

係II加世田・有里  
 ★7月7日(日) 8日(日) 硫黄岳 バス 一般向強 雨天決行  
 コマクサ祭り参加・お花畑散策 費用約一万九千円 朝立1泊  
 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 オリブ内  
 〒042-3444-7802  
 ①090-8592-1932

係II吉村知恵子  
 ★6月1日(日) 3日(日) 迦葉山ニケヶ岳山・玉原湿原 バス 夜行1泊2日 一般向強  
 ★6月8日(日) 10日(日) 一切経山・家形山・西吾妻山  
 ★6月15日(日) 17日(日) 葉山縦走・嶺岳  
 ★6月23日(日) 26日(日) 北海道の山旅 幌尻岳と羅臼岳と斜里岳 飛行機と現地バス 健脚向 朝立3泊4日 費用約十二万円  
 各コース往復はがきで申込み下さい。2泊1・0003千車米浜区高浜3の5の3の304

係II中村水彦  
 ★6月6日(日) 八方ヶ原 バス 一般向強 矢板・八方ヶ原・ミツネ山  
 ★7月4日(日) 高峰山・池の平原 一般向強 歩程3時間  
 コマクサなどの花の宝庫  
 各山行ごとに、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 中村水彦  
 FAX 048-665-4027  
 夜7時~9時

係II直江忠彦  
 ★6月2日(日) 5日(日) 白山・室堂・中宮温泉縦走  
 夜行2泊3日 健脚向  
 ★7月13日(日) 16日(日) 頭城駒ヶ岳・雨飾山・桐池自然園散策 一般向強  
 山行毎に往復はがきで申込み下さい  
 〒399-9330 長野県北安曇郡白馬村落倉高原 チロル・ハット内  
 ①Howell@atous.oni.ne.jp  
 ②090-3114-0321

係II有里・加世田  
 ★6月2日(日) 3日(日) 八ヶ岳 赤岳 バス 一般向強  
 費用約一万九千円  
 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  
 ①03-3974-1849

係II伊藤 寛  
 ★6月10日(日) 17日(日) 乗鞍山麓五色ヶ原 バス 夜行1泊 一般向強 費用約四万三千元  
 カモシカ・シラビソコース ガイド付き  
 ★7月21日(日) 25日(日) 南アルプス 光岳・聖岳 バス 夜行3泊 健脚向 最終日は予備日 費用約五万円  
 ★8月17日(日) 20日(日) 白峰三山 バス 夜行2泊4日 健脚向 費用約四万五千円  
 ★8月24日(日) 30日(日) 幌尻岳・旭岳他 バス 夜行5泊7日 健脚向 費用約九万円  
 往復はがきでFA X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  
 ①Stibon@canco.plaza.jp  
 ②0285-2203-7785

係II柴崎 実  
 ★6月15日(日) 17日(日) 乗鞍山麓五色ヶ原 バス 夜行1泊 一般向強 費用約四万三千元  
 カモシカ・シラビソコース ガイド付き  
 ★7月21日(日) 25日(日) 南アルプス 光岳・聖岳 バス 夜行3泊 健脚向 最終日は予備日 費用約五万円  
 ★8月17日(日) 20日(日) 白峰三山 バス 夜行2泊4日 健脚向 費用約四万五千円  
 ★8月24日(日) 30日(日) 幌尻岳・旭岳他 バス 夜行5泊7日 健脚向 費用約九万円  
 往復はがきでFA X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  
 ①Stibon@canco.plaza.jp  
 ②0285-2203-7785

係II平沢こと  
 ★6月2日(日) 鼻曲山と浅間山 一般向  
 関東百名山二座及三百名山一座  
 1泊2日 費用約一万八千円  
 ★6月17日(日) 高ボッチ山と鉢伏山と温泉 バス 初心者向  
 三百名山 「花の旅シリーズ」  
 No.18 レンゲつづじ他  
 費用約五千五百円

係II木田博  
 ★6月2日(日) 東園へんろNo.9  
 バス 一般向 費用五千四百円  
 寺⑥長福寺 ⑦鏡徳寺 花の  
 寺⑧長福寺 費用五千四百円  
 ★6月9日(日) 東園へんろNo.10  
 バス 一般向 費用五千四百円  
 ⑨光昭寺 ⑩馬頭院 ⑪安楽寺他

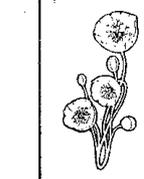
係II大倉昌子  
 ★6月9日(日) 赤城山連山と庚申山と鏡山 一般向  
 費用約二万五千円  
 赤城のツツジと幻の花こうし  
 ん草を訪ねて  
 ★6月22日(日) 日光白根山と女峰山縦走 バス  
 新宿山口夜10時出発 東北道  
 新宿白根山 日光温泉(泊)  
 女峰山 小真名子山 大真名子山  
 費用約三万円  
 百名山と二百名山の豪快な山歩きです

係II小林妙子  
 ★6月6日(日) 湯西川温泉平家大祭・前山 一般向  
 費用一万二千元  
 ★7月20日(日) 関西の名山(主に播磨) 雪彦山・晴晴山他 両夜行2泊 取指定券予約のため6月19日締切り  
 青春18きっぷ使用 詳細は問合せのこと  
 ★7月29日(日) 31日(火) 大真名子他 バス 朝立2泊3日  
 一般向強 奥日光湯元温泉(泊) 費用一万三千元  
 各山行ごとに往復はがきで申込み下さい

係II佐々木保  
 ★6月1日(日) 3日(日) 恵那山と夢科山 バス 一般向強  
 夜行1泊2日 百名山二座 費用約二万五千円  
 ★6月15日(日) 17日(日) 男体山と皇海山 バス 一般向強  
 夜行1泊2日 百名山二座 費用約二万四千元  
 ★7月5日(日) 8日(日) 北アルプス 薬師岳・雲ノ平 バス 健脚向 夜行2泊3日 宿泊は薬師岳山荘と二俣山荘を予定し折立から登り新穂高温泉へ降ります。費用約二万六千元  
 ★7月19日(日) 22日(日) 北アルプス 裏銀座縦走 バス 健脚向 夜行2泊3日 野口五郎岳から黒部五郎岳へ歩きます。野口五郎小屋と黒部五郎小屋に泊まります。費用約三万四千元  
 百名山三座と三百名山二座  
 ★8月2日(日) 5日(日) 南アルプス 健脚向 朝立3泊4日 費用約四万二千元  
 ★8月9日(日) 12日(日) 鳳凰三山 アサギ峠 バス やや健脚向 夜行2泊3日  
 ★8月23日(日) 26日(日) 北海道の山旅 幌尻岳と羅臼岳と斜里岳 飛行機と現地バス 健脚向 朝立3泊4日 費用約十二万円  
 各コース往復はがきで申込み下さい。2泊1・0003千車米浜区高浜3の5の3の304

係II伊藤 寛  
 ★6月10日(日) 十文字峠石橋花観音 バス 朝7時新宿駅南口発 初心者向 交通費八千円  
 ★6月17日(日) 那須沼原温泉と南月山 バス 朝7時沼原温泉駅北口発 初心者向 朝7時沼原温泉駅北口発 交通費約九千円  
 ★6月23日(日) 24日(日) ハツ編笠山 小屋1泊2日 一般向 費用約二万円  
 ★7月14日(日) 16日(日) 高妻山と戸隠山 朝立新幹線東京駅発タクシー利用 民宿2泊3日 一般向強 歩程7時間 費用約四万二千元  
 ★7月20日(日) 23日(日) 北海道羊蹄山・十勝岳 朝9時羽田発ANAと貸切バス利用 一般向 温泉2泊 小屋1泊 3泊4日 歩程6時間 小屋1泊 費用八万五千円  
 ★7月27日(日) 30日(日) 平ヶ岳 会津駒ヶ岳 バス 朝沼池袋駅北口発 小屋2泊 民宿1泊 歩程7時間 一般向強 費用約四万五千円  
 ★8月6日(日) 9日(日) 奥穂高北穂高岳 一般向強 朝発特急あすき利用 小屋3泊 歩程各日約6時間 費用約五万五千円  
 ★8月16日(日) 21日(日) 裏銀座縦走 高天原 一般向 朝発あすき利用 小屋5泊 歩程各日約6時間 費用約六万五千円  
 ★8月24日(日) 27日(日) 八甲田山・五葉山・栗駒山 バス 初心者向 朝沼池袋駅北口発 一日歩程4時間 温泉3泊4日 費用約六万円  
 以上9山行片はがき又はFA Xかメールで申込み書式に従い申込み下さい。計画書送ります。受付は申込順 定員まで20名  
 〒185-0416 伊藤 寛  
 町2の4の10 伊藤 寛  
 〒399-9330 長野県北安曇郡白馬村落倉高原 チロル・ハット内  
 ①Howell@atous.oni.ne.jp  
 ②090-3114-0321

係II柴崎 実  
 ★6月15日(日) 17日(日) 乗鞍山麓五色ヶ原 バス 夜行1泊 一般向強 費用約四万三千元  
 カモシカ・シラビソコース ガイド付き  
 ★7月21日(日) 25日(日) 南アルプス 光岳・聖岳 バス 夜行3泊 健脚向 最終日は予備日 費用約五万円  
 ★8月17日(日) 20日(日) 白峰三山 バス 夜行2泊4日 健脚向 費用約四万五千円  
 ★8月24日(日) 30日(日) 幌尻岳・旭岳他 バス 夜行5泊7日 健脚向 費用約九万円  
 往復はがきでFA X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  
 ①Stibon@canco.plaza.jp  
 ②0285-2203-7785



●日帰りの電車山行は申込み不要です(健脚向等で申込み制の場合を除く) 出発駅もしくは集合場所へ直接お越し下さい。  
 ●この会報では、作成後私鉄の時刻変更があった場合、間に合いませんので、確認の上、山行にご参加下さい。  
 ●リテーターの先に行かず遅れず、解散まで同行行動を。  
 ●家族には必ず行き先を知らせておきます。(裏面余白)

## 2007

### 6月ハイク

#### 目次



19(月)	水ヶケツチ	田無
17(日)	高祖山	宇賀神
16(日)	比企登谷高原	伊藤
15(日)	江ノ島	伊藤
14(日)	黒岳	伊藤
13(日)	黒岳	伊藤
12(日)	黒岳	伊藤
11(日)	黒岳	伊藤
10(日)	黒岳	伊藤
9(日)	黒岳	伊藤
8(日)	黒岳	伊藤
7(日)	黒岳	伊藤
6(日)	黒岳	伊藤
5(日)	黒岳	伊藤
4(日)	黒岳	伊藤
3(日)	黒岳	伊藤
2(日)	黒岳	伊藤
1(日)	黒岳	伊藤

20(水) みかんの花咲く丘 伊藤  
 21(木) 馬頭刈尾根 福家  
 22(金) 羽村治神宮代々木 松永  
 23(土) 24(日) 杉山山と温泉バス 伊藤  
 24(日) 白根文岳他バス 木田  
 25(月) 白根文岳他バス 大倉  
 26(火) 白根文岳他バス 大倉  
 27(水) 白根文岳他バス 大倉  
 28(木) 白根文岳他バス 大倉  
 29(金) 白根文岳他バス 大倉  
 30(土) 白根文岳他バス 大倉

#### 本部からのお知らせ

●奥村昭孝リーダー退任の件  
 昭和55年リーダーに就任され、全盛期の東ハイを支えたりリーダーの一人として街歩きから登山・名勝田跡巡り等、数々のユニークな山行の提供を頂いた同リーダーは3月末日をもって退任されることになりました。長い間ご協力頂き本当に有難うございました。同リーダーの今後益々のご活躍を祈念致します。

●高橋富美子リーダー退任の件  
 平成18年リーダーに就任後、引続きリーダーとして引受け頂き、山行のご提供を頂いておりましたが、3月末日をもって退任されることとなりました。今後は健康に十分留意され、たまには東ハイ山行にご参加頂き後輩のご指導を賜りたくよろしくお願ひ申し上げます。

●高橋富美子リーダー退任の件  
 平成18年リーダーに就任後、引続きリーダーとして引受け頂き、山行のご提供を頂いておりましたが、3月末日をもって退任されることとなりました。今後は健康に十分留意され、たまには東ハイ山行にご参加頂き後輩のご指導を賜りたくよろしくお願ひ申し上げます。

●高橋富美子リーダー退任の件  
 平成18年リーダーに就任後、引続きリーダーとして引受け頂き、山行のご提供を頂いておりましたが、3月末日をもって退任されることとなりました。今後は健康に十分留意され、たまには東ハイ山行にご参加頂き後輩のご指導を賜りたくよろしくお願ひ申し上げます。

4時間30分 費用三万五千円  
 下山後一浴あり 新緑のブナ林を楽し歩きます。  
 往復はがきで申込み下さい。

★6月2日(土) 東国へんろNo.10  
 予告で満席となりましたので、新緑駅西口三菱東京UFJ銀行前 7時出発 常磐道 水戸IC

★6月2日(土) 塔ノ岳 健脚向  
 小田急新宿駅6時31分発急行小田原行乗車 7時42分発急行下車(保合流) 8時8分発大倉行乗車 終点下車 大倉尾根 塔ノ岳 下り 大倉尾根 沢 沢 沢 キャンプ場 大倉バス停 沢 沢 沢 歩程6時間50分 馬鹿尾根の上り 急降下とやせ

★6月2日(土) 浅間山と鼻曲山 係 平沢こと 沢温泉(入浴) 上信越道 関越道 新宿駅 歩程3時間 一般向 初夏の花々と展望に期待してゆつくり登り降りします。 費用約一万八千円 協力 佐々木・大庭・柳田 地図昭文社 軽井沢・浅間山 03-3657-8855 夜8時~9時30分

★6月2日(土) ハツ赤岳 係 有里・加世田 2日新宿西口三菱東京UFJ銀行前 7時出発 中央道 美濃戸口 行者小屋 地蔵仏 美濃戸口 行者小屋 阿弥陀岳 行者小屋 美濃戸口 新宿 歩程1日4時間 2日7時間 一般向強 費用一万九千円

★6月3日(日) 横濱開港記念会館周辺 係 宇賀神 根岸線開通駅改札(石川町) 10時集合 徒歩約5分で記念会館周辺には原庁舎、横濱税関など歴史的美しい建物

★6月3日(日) 比企大霧山 初心者向 雨中止 係 伊藤 寛 東武東上線池袋駅 8時18分 発急行小川町行前3両目乗車 合 9時28分終点下車 タクシ 合 11時 経塚登山口 旧定峰峠 霧山 新田峠 橋場バス停 小川町駅 池袋 交通費三千元 歩程3時間30分

★6月3日(日) 比企三山の峰 眺望で知られる名山です。参加者参加可 係は雨でも小川町駅に出ています。 地図昭文社 奥武蔵 秩父 090-3114-0321

足が痛い 膝が痛い 足が腫れる

おもしろい 山の店

『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。

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 神奈川県横浜市中央区本町3-11  
 山の店・松本店 0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和町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。

この春、東京にふたつのICIが新登場!!

ICI石井スポーツ原宿 山専

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前1丁目14番29号  
 TEL 03-6439-1511 FAX 03-6439-1522  
 営業時間 AM11:00~PM9:00 年中無休  
 JR原宿駅表参道口改札出てすぐ!

ICI石井スポーツ登山本店

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1丁目6番1号 タキビル2F  
 TEL 03-3295-0622 FAX 03-3295-6070  
 営業時間 AM10:30~PM8:00 年中無休  
 地下鉄神保町駅A5出口徒歩1分!

東京ハイキング協会 会員様優待の店 会員証・会員バス提示で店頭価格からさらに割引!

新宿西口店/03-3346-0301 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

電話1本! 便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3295-6933

ヒトと地球のインターフェイス  
 ICI石井スポーツ  
<http://www.ici-sports.com/>

東京ハイキング

会員証と参加票 ポイントカードを忘れずに

★6月3日(日) 蕨山 一般向強  
西武池袋線⑤8時15分発急行  
飯能行乗車⑥8時39分⑦終  
点9時6分下車 バス8時15分  
発湯の沢行乗車⑩10時14分名郷  
下車⑪蕨山⑫藤棚山⑬大コケノ  
頭⑭金比羅神社⑮連慶橋バス停  
⑯飯能駅 歩程約4時間40分

★6月3日(日) サルギ尾根 やや健脚向  
★6月3日(日) 雨中止 係||中嶋要一  
西武池袋線⑤8時15分発急行  
飯能行乗車⑥8時39分⑦終  
点9時6分下車 バス8時15分  
発湯の沢行乗車⑩10時14分名郷  
下車⑪蕨山⑫藤棚山⑬大コケノ  
頭⑭金比羅神社⑮連慶橋バス停  
⑯飯能駅 歩程約4時間40分

★6月6日(水) 八方ヶ原 バス  
予告済ですが若干空席あり  
電話で確認して下さい  
大宮駅①のり 7時30分発  
②東北道③矢板④大間々⑤ミツ  
モチ山⑥学校平⑦矢板⑧大宮  
歩程約3時間 費用五千二百円

★6月6日(水) 高尾山 一般向  
★6月6日(水) 高尾山 一般向  
★6月6日(水) 高尾山 一般向  
★6月6日(水) 高尾山 一般向

★6月7日(木) 日光 西ノ湖 初心者向  
★6月7日(木) 日光 西ノ湖 初心者向  
★6月7日(木) 日光 西ノ湖 初心者向  
★6月7日(木) 日光 西ノ湖 初心者向

★6月8日(金) デイズニシ  
★6月8日(金) デイズニシ  
★6月8日(金) デイズニシ  
★6月8日(金) デイズニシ

★6月9日(土) 東国へんろ No.11  
★6月9日(土) 東国へんろ No.11  
★6月9日(土) 東国へんろ No.11  
★6月9日(土) 東国へんろ No.11

★6月9日(土) 惣岳山 一般向  
★6月9日(土) 惣岳山 一般向  
★6月9日(土) 惣岳山 一般向  
★6月9日(土) 惣岳山 一般向

★6月10日(日) 寺町行徳と青へ  
★6月10日(日) 寺町行徳と青へ  
★6月10日(日) 寺町行徳と青へ  
★6月10日(日) 寺町行徳と青へ

**東ハイ会員優待の店**

登山・アウトドアのことならさかいやへ

www.sakaiya.com

**さかいやスポーツ**

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-48 営業時間: AM11:00~PM8:00 年中無休

ウエア館 03-3262-0432  
シューズ館 03-3262-0581  
モンベルルーム 03-3262-0731  
シューズ館 03-3262-0433  
エコプラザ 03-3262-0583  
03-3262-7386 03-3262-0586 03-3262-0745 03-3262-0582 03-3262-0486

東京ハイキング協会 会員証ご提示で特別割引

**新緑を歩こう**

ウォーキングシューズ売場を拡大しました。

注目! 膝のトラブル予防! シューズ入荷!

秀山荘はおお客様の身になって、「親切! 誠実に!」をモットーに努力し続けます。

**秀山荘** 登山用品専門店

池袋 03-3334-4211

〒170-0013 東京都豊島区美津み1-44-8 年中無休

http://www.suzen.com 営業時間を変更しました

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

秀山荘カードメンバー募集中。入会金: 年会費無料。特典多数。!!手続き簡単。お気軽にどうぞ!!

表示方法	歩程時間	備考
初心者向	2~3	初めての山歩き、ゆつくり歩くコース
一般向	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	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

東ハイ山行強弱度

(歩程は休憩時間を含まず)

★6月10日(日) ヨコスカ物語 初心者向 係||松浦・木田  
京急川崎駅8時35分発快特久  
里浜行乗車||横浜8時56分||横  
須賀中央駅9時22分下車||東口  
||文化会館||中央公園||海岸通り  
||三笠着所||10時30分登壇  
||行乗船||島内一周後砂浜にて  
||ハイキング||島内一周後砂浜にて  
||横須賀乗船||汐入駅

★6月10日(日) 十文字峠石楠花  
バス 初心者向 係||伊藤  
地昭昭文社 金峰山・甲武信  
片はがき又はFAXかメール  
で申込み下さい。  
〒185-0021 国分寺市南  
町2の4の16 伊藤 寛  
How-hi@aioros.ocn.ne.jp  
042-3225-3021  
090-3114-0321

★6月10日(日) 顔振峠 一般向  
西武池袋駅8時36分発快急長  
瀬・三峰口行乗車||所沢9時||  
東飯能9時23分||吾野9時47  
分下車(待付)||下長沢||顔  
振峠||見晴台||諏訪神社||越上  
山||十二曲り||エビガ坂||ユガ

★6月12日(火) 多摩丘陵・鶴見川源流 初心者向 係||伊藤 寛  
小田急新宿駅7時36分発急  
行箱根湯本行前3両目乗車集合  
||8時2分新百合ヶ丘着 乗換  
||8時7分登壇木田行乗車||8時  
22分終点下車 8時40分歩行開  
始||小山緑地||鶴見川源流||  
唐木田駅||新宿

★6月12日(火) リーダー会 日暮里中央町会会館 夜6時開始  
6月13日(水) 黒岳 バス 一般向  
新宿西口三菱東京UFJ銀行  
〒399-9301 北安曇郡白  
横 7時出発||河口湖||三ツ峠  
入口||黒岳||大石||河口湖||新  
宿 歩程4時間 費用五千元  
090-2146-6765

★6月14日(木) 百蔵山・扇山 一般向強 雨天中止 係||直江  
JR高尾線7時23分発河口湖行  
乗車||扇山||鳥沢||新宿  
090-2146-6765

★6月14日(木) 奥相模原公園 一般向弱 係||加藤栄一  
小田急新宿駅7時7分発急行  
小田原行乗車||相模大野駅7時  
44分着 乗換7時52分発本厚木  
行乗車||相模原駅下車(係含別)  
||相模原公園||麻溝公園||奥立  
相模原公園||バス停||相模大野

★6月14日(木) 江ノ島・鎌倉 一般向弱 係||榎本喜美代  
東京駅8時快速アクティ18時  
22分発小田原行乗車||大船9時  
2分下車 湘南モノレール改札  
前9時15分集合||終点下車||江  
ノ島一周||海岸歩き||稲村ヶ崎

★6月15日(金) 17日(日) 男体山と皇海山 バス 係||佐々木 保  
予告済ですが、残席少々あり。  
確認の上往復はがきで申込み。  
15日新宿西口三菱東京UFJ銀  
行新宿西支店前 夜10時出発||  
首都高||日光宇都宮道路||志津  
乗越||男体山||二荒山神社登山  
口||ホテル||皇海橋||皇海山  
||皇海橋||新宿 一般向強  
090-8035-6123  
090-43-277-5062

★6月15日(金) 17日(日) 乗鞍山麓五色ヶ原 バス 係||柴崎  
15日新宿西口三井ビル前  
夜10時出発||中央道||五色ヶ原  
案内センター||カモンカコース  
||案内センター||登山口||宿泊  
||案内センター||出合いの小  
屋||中央道||新宿  
歩程各日約8時間  
ガイド付きで希少価値の高い日

★6月15日(金) 17日(日) 山形 葉山縦走・観岳 車 係||吉村  
15日新宿西口三菱東京UFJ  
銀行横 夜9時出発||東京UFJ  
山形村山||山の内登山口||古御  
室山||奥の院||葉山||大・小僧  
森||127.7M峰||市民の  
森||宿||暮井貯水池||登山口||  
青雲の志碑||飯岳||新山登山口  
||東北道||新宿 一般向強  
歩程1日6時間30分 2日目

★6月16日(土) 比企登谷高原 一般向強 雨天中止 係||伊藤 寛  
東武東上線池袋駅8時18分発  
急行小川町行前3両目乗車集合  
||9時28分終点下車 駅前イ  
グルバス9時50分発皆谷行||打  
出下車||二本木峰||皇鎗山||釜  
伏山||風布||秩父鉄道渡久礼駅  
||御花畑||西武秩父||池袋  
090-3114-0321

★6月16日(土) 天祖山・西谷山 健脚向 雨天中止 係||近能  
多摩行乗車||終点下車 39分発奥  
原行乗車||終点下車 八丁橋||  
天祖山||西谷山||ヨコスカ尾根  
||日原||バス||奥多摩駅  
090-33802-2523

★6月17日(日) 高ボッチ山・鉢伏山と温泉 バス 係||平沢こと  
「花の旅」シリーズ No.18  
レンタゲツジ社  
電話確認の上申込み下さい。  
新宿駅西口三菱東京UFJ銀行  
前 6時50分発||中央道||高ボ  
ッチ山||往復||鉢伏山||鉢伏山  
(三百名山) 往復||諏訪湖温泉  
(入浴) ||中央道||新宿駅  
090-33657-8855  
夜8時||9時30分

★6月17日(日) 那須南月山・沼原 一般向強 係||伊藤 寛  
JR池袋駅北口 7時出発||那  
須||フウエイ山麓駅||山頂駅  
||牛ヶ首||南月山||白笹山||沼  
原温泉||駐車場||JR池袋駅  
歩程4時間 費用八千元  
人数が増えれば安くなります。  
残席多数あり  
花が見事でしょう。  
地昭昭文社 那須・塩原  
090-3114-0321

★6月17日(日) 高岩山・鍋割山 一般向強 係||佐野俊一郎  
JR新宿駅7時44分発奥多摩  
1号乗車||立川8時11分||御嶽  
駅9時||分下車 8時11分||御嶽  
滝本ゲート||御嶽山||御嶽  
神社||高岩山||鍋割山||大横時  
090-7410-6944

★6月18日(月) 水元公園 一般向弱 小雨決行 係||松永孝子  
JR常磐線金町駅改札前10時30  
分集合||松浦の鐘||水元公園内  
金魚展示場||ごんぱち池のアサ  
ザ||花菖蒲園||水生植物園のコ  
090-47-457-2702

★6月19日(火) スケッチ 東大田無実農場 係||宇賀神茂弥  
西武新宿線田無駅北口改札10  
時集合 徒歩約10分||農場 ボ  
プラ並木とサイロと牧舎 圃場  
雨天中止  
048-831-4893

★6月16日(土) 山菜採取の禁止について  
最近自然保護という観点から  
野山に咲く花や山菜の採取を禁  
止する自治体が増加する傾向に  
あり、現にそれを規制する掲示  
板をよく見かけるようになりま  
した。これに伴い今後はハイキ  
ング会山行における山菜の採取は  
禁止といたします。地方自治体  
地域住民の事前承認を得ての採  
取についてはこの限りではありませんが、会員各位におかれて  
は主旨をご理解頂き協力頂け  
ますようお願いいたします。ま  
た、花の撮影を目的とするお花  
畑への踏み込み等にも同様  
といたします。各リーダーにお  
かれてはかかる行為は看過せず  
会員各位をご指導頂けますよう  
お願いいたします。

●山行雨天中止の取扱いに關する  
条件  
会報上には雨天中止と明示さ  
れてはいても、会員諸兄の居住  
される範囲があまりにも広く、  
意味をなさないケースが(例え  
ば千葉は大雨なのに八王子は晴  
れている)散見されますので、  
降水確率が非常に高い当日の山  
行実施の可否に關してはその判  
断をリーダーに委ねること致  
します。会員諸兄におかれても  
諸事情ご勘察頂き、ご了承頂  
けますようよろしくお願い申し上  
げます。

●4月入会のお仲間(78名)  
会員番号142233  
14311  
佐藤 勇 佐藤成子 古村道夫  
奥村正代 阿部道子 国谷護子  
高橋良枝 丸子洋子 小柳秀子  
池谷文子 神保真美 杉山静子  
小森ノリ 喜多 富治 大石史子  
東藤正和 喜多 忠 菅原昌代  
星 好子 西片 茂 鈴木迪江  
太田光子 岡山 正 田所京子  
堤 洋子 竹中登子 大久壽子  
塚原公夫 藤原京子 福田道子  
松本玉枝 山田よめ 山本光子  
水澤芳子 東山勝子 米山京子  
柏木勝博 田村徳次 金内光子  
小川鹿松 大崎幸幸 高橋園宏  
高橋 徳 佐藤藤美 倉持敏子  
中野守男 横山 実 廣田伸子  
笠原 紘 高梨一彦 瀧尾和子  
小川悦子 内田未治  
大久保しげみ 小川千代子  
高橋貴美子 佐々木年雄  
田中八重子  
岩崎千枝子 白坂とよ子  
宮川佐智子 山本與四郎  
武田美代子 山本與四郎  
和藤トモ子 瀬口美智子  
高橋八重子 松原美恵子  
越智のり子 富岡アサ子  
網藤紀代子 伊東みどり  
高岡美枝子 今井紀美子  
柏木喜久子 村田耕一郎  
漆原千恵子



●寄付金 五千元  
4月の西園礼所巡り参加者一  
同より

★6月20日(水) みかんの花咲く丘 初心者向 係伊藤 寛  
JR東京駅⑦7時24分発伊東行  
前3両目乗車集合⑨9時44分  
佐美駅下車→みかんの丘→宇  
美駅→熱海→東京 歩程3時間  
家族や友人の同伴歓迎  
交通費四千元  
☎090・3114・0321

★6月20日(水) 馬頭刈尾根 一般向強 係福家 隆三  
JR新宿駅7時7分発乗車⑤立  
川7時44分着 乗換7時57分発  
武蔵五日市行乗車⑧8時32分  
下車 乗車⑧8時56分発鎌倉行  
乗車⑧千足下車→(柳沢林道)  
天狗ノ滝→つづら岩→鶴脚山→  
馬頭刈山→光明山→車道⑧JR武  
蔵五日市駅  
☎03・3384・2193

★6月21日(木) 明治神宮と代々木公園 初心者向 係松永孝子  
JR代々木駅渋谷寄改札前10時  
集合→鳩森八幡神社→明治神宮  
本殿→御苑→代々木公園→NH  
K放送センター→たばこ店  
☎047・457・2702

★6月22日(金) 羽村丘陵散策 一般向強 雨天中止 係土肥原  
JR青柳駅羽村駅(立川から各  
停で約20分)改札前10時集合  
まいまい井戸→羽村取水堰  
羽村郷土博物館→羽村神社→海  
抜200M以上①丘陵(軽い)  
☎090・7283・3061

★6月22日(金) 24日(日) 仙丈岳他 係木田  
予告済ですが空席あります  
参加希望者は電話確認の上申込  
み下さい  
22日新宿駅西口三菱東京UFJ  
銀行前 7時出発②中央道③伊  
那北IC④戸台⑤村宮バス⑥北  
沢峠⑦馬ノ背ヒュッテ⑧小  
3時間 23日宿⑨仙丈岳⑩小  
丈岳⑪北沢峠⑫長兵衛小屋(油  
☎090・6535・0432

★6月22日(金) 24日(日) 日光白根山と女峰山縦走 バス 係大倉  
22日新宿西口 夜10時出発①  
東北道②菅沼③奥白根山④光徳  
温泉(油)⑤女峰山⑥小真名子山⑦  
大真名子山⑧新宿 費用約三万  
円 百名山と二百名山の爽快な  
山歩き 夜行1泊2日 やや健  
☎03・5247・2940

★6月23日(土) 最乗寺アジサイ 一般向 小雨決行 係大木  
小田急新宿駅7時41分発急行  
箱根湯本行乗車⑧9時6分新松  
田駅下車 バス9時13分発関本  
行乗車⑨終点下車 乗換バス9  
時48分発最乗寺行乗車⑩終点下  
車→最乗寺→奥の院→アジサイ  
☎0463・94・6941

○山行参加の際は、目印の黄色タオルをご持参下さい。

★6月23日(土) 編笠・権現山 一般向 係伊藤 寛  
23日JR高尾駅②7時26分発小  
淵行前車3両目乗車集合⑩10時  
20分終点下車 タクシー⑪観音  
平→編笠山→青年小屋(油) 24日  
権現山往復→西岳→富士見高原  
ゴルフ場 タクシー⑫小淵沢  
歩程1日3時間 2日目5時  
☎090・3114・0321

★6月24日(日) 白根山周辺と温泉 バス 係平沢  
「花の旅シリーズ」No.19  
シラネアオイ・コマクサ他  
費用約七千二百円(ロープウェ  
イ・飲料・入浴代含む)  
新宿西口三菱東京UFJ銀行前  
6時45分出発③沼田IC④1220  
号⑤丸沼高原山麓駅⑥ロープウェ  
イ⑦山頂駅⑧コマクサ・シラネ  
アオイ群生地⑨七平分岐⑩六地  
蔵⑪山頂駅⑫山麓駅⑬白沢温泉  
入浴⑭関越道⑮新宿  
☎03・3657・8855

★6月27日(水) 檜形山アヤメ群生地 一般向 係伊藤 寛  
JR高尾駅②7時27分発小淵沢  
行前3両目乗車集合⑨9時18分  
甲府駅下車 南口タクシー⑩東  
民の森登山口⑪中尾根⑫奥千重  
・檜形山⑬北尾根⑭登山口  
タクシー⑮甲府 歩程4時間  
交通費約四千元とタクシー代  
☎090・3114・0321

★6月29日(金) 7月1日(日) 森吉山と秋田駒 バス 係平沢  
空席あり早めに申込み下さい  
参加者にコース予定を送ります  
29日新宿駅西口 夜8時45分出  
発①東北道②こめつが山30分  
着③森吉山④登山口⑤乳頭温泉  
休暇村(油) 歩程4時間45分  
1日宿⑥駒ヶ岳⑦合目⑧駒ヶ  
岳⑨男岳⑩横岳⑪合目⑫宿  
入浴⑬昼食⑭東北道⑮新宿  
☎03・3657・8855

★6月29日(金) 7月1日(日) 大降山と大台ヶ原 バス 係大倉  
29日新宿西口 夜9時30分出  
発①東名道②郡山IC③行者還ト  
ンネル④弥山⑤大降山⑥登山口  
⑦上北温泉(油)⑧大台ヶ原⑨日  
出ヶ岳⑩大高嶺⑪大台ヶ原⑫日  
新宿 百名山二座 夜行1泊  
☎03・5247・2940

○東ハイ事務所には希望の人は、お電話  
お申し込み。入会をご希望の方は、お電話  
住所変更の方は出来る限りFAX  
Xでご連絡下さい。留守番電話  
は非常に聞き取りづらく間違い



東京ハイキング協会  
平成18年度 収支会計報告書  
平成18年4月1日～平成19年3月31日

○山行参加申込書の書式変更  
8)のリーダーへの連絡事項を  
変更して、一年以内の山行履歴を  
記入してもらおう事になりました。  
東ハイの山行に初めて参加の人  
は他の団体での参加で結構です。

〈山行参加申込の書式〉

「山行申込書」

- 山行名 ○○○山
- 期日 平成 年 月 日( )  
～ 年 月 日( )
- 申込者 ○○○○ 4) 会番
- 〒住所 〒000-0000  
東京都～
- 生年月日 T S H  
年 月 日
- 電話 FAX番号 Mail
- 1年以内の山行履歴

月日	山名	日程	個人・団体

「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る場合は、キャンセル待ちの人が補充が出来たときは、払い込み金(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が、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)

●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を除く)出発駅もしくは集合場所へ直接お越し下さい。その路線の途中駅乗車も可。●リーダーの先に行かず、解散まで同一行動を。●「運動靴可」と明記されていない限り、山行は軽登山靴以上で参加のこと。●東ハイの目印でもある黄色タオルは、山行参加のときリーダーからお求め下さい。

編集部からお願ひ

●皆様の投稿をお待ちしております。締切日①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60行以内(趣旨の変わらない範囲で) 添削することがあります

●原稿はお返し出来ません。なおスペースの関係で、その月号に掲載出来ず、遅れる場合もあります。



東京ハイキング協会  
平成18年度 収支会計報告書  
平成18年4月1日～平成19年3月31日

収入の部		支出の部	
摘要	金額(円)	摘要	金額(円)
前期より繰越	12,100,361	保険料	3,015,223
年会費(保険料含)	6,870,020	印刷費	1,752,031
参加費	2,491,500	貸借費	1,347,000
協賛費	478,960	通信費	1,247,734
雑収入	22,000	諸会費	940,151
寄付金	3,000	旅費交通費	788,350
受取利息	1,242	東ハイ祭費	298,164
		ポイントカード費	271,100
		慶弔費	210,000
		備品費	201,119
		水道光熱費	129,740
		研修費	104,393
		雑費	99,141
		リーダー活動費	90,053
		事務用品費	67,415
		図書費	23,599
		遺贈対策費	0
		次期へ繰越	11,381,870
合計	21,967,083	合計	21,967,083
		別途積立金	50,156,073

平成19年4月5日  
上記の通り報告致します。  
監査の結果相違ありません。

東京ハイキング協会  
会長 佐野水長  
会 計 野水村多  
会 計 監 査 中本  
会 計 監 査 本