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

東京ハイキング

平成19年　7月号（第405号）
今月入会員の会費：平成20年3月まで
1,800円＋入会金1,000円＋保険料1,550円

2007 7月ハイク

目次

（50コース）

1(日)　スケッチ有栖川　宇賀神
〃　御岳ロックガーデン　松浦
〃　馬込文士村散策　大手
〃　奥多摩むかしみち　松永
〃　日の出山北尾根　本多
〃　武川岳
4(水)　奥多摩海沢三滝　伊藤
〃　高峰山他　バス
〃　楢抜山　荒金
〃　車山～霧ヶ峰バス　直江
〃～8(日)トムラウシ他　木田
5(木)　日本銀行本店見学　大倉
〃　霧降高原～丸山　倉内
〃　市民の森歩き　榎本
〃～8(日)　薬師岳～雲ノ平　佐々木
6(金)　善福寺緑道散歩　土肥原
7(土)　三頭山　川嵜
〃　畦ヶ丸　福家
〃　雲取山　近能
〃　8(日)　硫黄岳　バス
〃　加世田・有里　中村
〃　八ッ硫黄岳他　伊藤
8(日)　切込湖～刈込湖他　バス
11(水)　高尾山　平沢
13(金)～15(日)　天塩岳他　会田
〃～16(祝)雨飾山他バス　大倉
14(土)　鷹ノ巣山　加藤(正)
〃～16(祝)北海道の山旅　直江
〃　高妻山他　バス
〃　四阿山他バス　平沢
15(日)㊗立川根川緑道　土肥原
16(祝)　酒水の滝他　木田
17(火)スケッチ法華経寺　大木
18(水)～22(日)　三伏～赤石岳縦走　吉村
19(木)　奥多摩渓谷　車
〃～22(日)　裏銀座縦走　土肥原
20(金)～〃　鳳凰三山とアサヨ峰　佐々木
〃～23(月)　羊蹄山他　バス
〃～24(火)　雪彦山他　伊藤
21(土)～〃　白馬三山縦走　小林
〃～25(水)　光岳他バス　直江
22(日)　越後三国山他バス　伊藤
〃　大塚山～広沢山　佐野
26(木)　オオムラサキ自然歩道　平沢
27(金)～29(日)栗駒山他　車　木田
〃～〃～〃岩手山他バス　吉村　渡辺
27(金)～30(月)平ヶ岳他バス　平沢
〃～〃～〃雲の平他バス　木田
28(土)　行田の古代蓮他　平沢
29(日)～31(火)　吾妻連峰　バス
29(日)　大真名子他　バス　小林

▼駅で緑の旗　黄色タオル　Rのバッジが東ハイの目印
▼会員証・参加票・ポイントカードを必ず持参のこと
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

★7月1日(日)　スケッチ　有栖川宮記念公園　係＝宇賀神茂弥
地下鉄日比谷線広尾駅1番出口より徒歩約2分で公園入口。入口に10時集合、小さな公園だが起伏があり、滝や小川、池と鳥、木々はうっそうと繁り、周りには外国人向きの店も多く、シャレた絵が描ける。雨天中止
☎048・831・4863

★7月1日(日)　御岳ロックガーデン　一般向弱　係＝松浦利保
JR新宿駅中央線8時47分発ホリデー快速おくたま5号中程乗車＝10時10分御嶽駅下車→滝本　ロープウェイ＝御岳→御岳神社→長尾分岐→ロックガーデン→綾広の滝→長尾平→ロープウェイ＝御嶽駅　雨天中止
歩程3時間　軽登山靴で
交通費約三千五百円　ホリデーパスが得
夏でも涼しい沢沿い歩き
協力＝佐々木
☎090・4377・9160

★7月1日(日)　馬込文士村散策　一般向弱　係＝大手和夫
「名作を訪ねて」№12
JR京浜東北線大森駅改札前9時集合→山王会館→くらやみ坂→文士村散策→川端龍子記念館→郷土博物館→本門寺拝観→池上駅　希望者で池上温泉一浴
歩程10km4時間
☎090・1547・7017

★7月1日(日)　奥多摩むかしみち　一般向　雨中止　係＝松永
JR新宿駅7時44分発ホリデー快速おくたま1号後方乗車＝終点9時15分下車→むかしみち南氷川入口→槻木(さいかちのき)→白髭神社→しだくら橋→浅間神社→水根出口→奥多摩湖→水と緑のふれあい館→大麦代展望台　バス＝奥多摩駅
歩程約4時間
交通費ホリデーパスが得
地図昭文社　奥多摩
☎047・457・2702

★7月1日(日)　日の出山北尾根　一般向強　雨天中止　係＝本多
JR立川駅7時5分発奥多摩行乗車＝御嶽駅8時11分下車→光仙橋→日の出山→滝本→つるつる温泉（一浴）＝武蔵五日市駅
歩程約4時間　急登あり
交通費約四千円
地図昭文社　奥多摩
☎048・253・9640

★7月1日(日)　武川岳　一般向
西武池袋駅7時36分発快急西武秩父行乗車＝所沢8時＝東飯能8時27分＝西武秩父駅9時17分下車（係待つ）タクシー＝生川→妻坂峠→武川岳→オオグリ林道→大蔵山→正丸駅
歩程4時間30分　軽登山靴で
交通費タクシー代含め約二千五百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
協力＝村上健一・下田恵美子
☎080・1206・0431

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

★7月4日(水)　奥多摩海沢三滝　係＝伊藤　寛
JR立川駅②8時22分発青梅行乗車＝青梅着　乗換8時56分発下車　バス＝滝本→ケーブル山麓駅＝山頂駅→大楢峠→海沢林道→園地→三滝往復→アメリカキャンプ村→奥多摩駅
歩程4時間　交通費二千円
雨中止　係は雨でも御嶽駅に出ています。
奥多摩の秘境です。林道が長く登山道が硬いので膝痛者には無理です。
地図昭文社　奥多摩
☎090・3114・0321

★7月4日(水)　高峰山～池の平　初心者向
予告済ですが若干空席あり。
電話で確認して下さい。
大宮駅豆の木前　7時30分出発＝小諸IC＝車坂峠→高峰山（往復）＝池の平散策＝地蔵峠＝小諸＝大宮
コマクサなど高山植物の宝庫。

★7月4日(水)　楢抜山（ならぬきやま）　一般向
西武池袋駅7時38分発急行飯能行後方乗車＝8時31分飯能駅下車　バス8時51分発名郷行乗車＝赤沢バス停下車→秋葉神社→楢抜山→仁田山峠→名栗湖入口バス停＝飯能駅
歩程3時間30分
雨天中止　係＝荒金亀治
交通費約二千円
地図昭文社　奥多摩
2万5千図原市場
コンパス・高度計お持ちの方は持参下さい。
協力＝川崎みよ子
☎090・6946・3624

★7月4日(水)　車山～霧ヶ峰　バス　一般向弱　係＝中村永彦
新宿西口三菱東京UFJ銀行横　7時出発＝中央道＝諏訪＝車山登山口→霧ヶ峰→沢渡＝中央道＝新宿　歩程4時間
いくつ花に出会えるでしょうか。
費用五千二百円
歩程3時間30分
☎3331・0813さいたま市北区植竹町2の22　中村永彦
☎048・665・4027　夜7時～9時

★7月4日(水)～8日(日)　トムラウシ他　航空機他　係＝木田　博
予告済ですが若干空席あります。参加希望者は電話確認の上申込み下さい。
4日朝羽田発7時千歳行＝千歳空港＝貸切バス乗車＝富良野観光＝東大雪荘(泊)　5日トムラウシ山往復　歩程12時間　東大雪荘(泊)　6日山荘＝十勝岳登山口→十勝岳往復　歩程約6時間30分　7日旭岳往復　歩程6時間　旭川(泊)　8日小樽他観光＝千歳空港＝羽田
費用十三万円　朝立4泊5日
やや健脚向
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★7月5日(木)　日本銀行本店見学　係＝大倉昌子
事前予約制のため、往復はがきで申込み下さい。6月22日必着。先着45名迄で見学費用は無料です。
日本銀行旧地下金庫と日銀関連の多様な資料を見学します。また、隣接する貨幣博物館では古今東西の貨幣史が解りやすく展示してあります。
JRの車内標示にもありますが「リュックは手に持つか、網棚へ」……周囲のご迷惑にならないようご注意下さい。
電車利用の山行のとき、車内マナーを守りましょう。
参加受付済みの方は、昼食をすませて東京駅北口寄り日本橋出口に午後1時集合。館内では飲食不可です。
〒132・0035　江戸川区平井7の3の1113　大倉昌子
☎FAX03・5247・2940　夜8時～9時30分

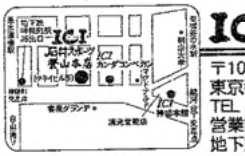
おいしい山の店

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

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1-29-6-2F
山の店・横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町3-11
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
スキー・テニスの店 ☎03(3371)4333 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-4-11
AM10:30～PM8:00(月～金)／AM10:30～PM7:00(土・日・祝)
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
KAMOSHIKA
ご注意　最近、トレッキングブーツに使われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご点検ください。

この春、東京にふたつのICIが新登場!!
あっ、新しいね、ICI
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 タキイビル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・会員バッジ提示で通販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
楽天
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/

★7月5日㈭ 霧降高原～丸山 東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝終点9時15分下車 バス9時23分発霧降高原行乗車＝終点下車→リフト＝小丸山→丸山1689M往復→高原ハウス→霧降高原バス停＝日光 初心者向 係＝倉内初枝

★7月5日㈭ 市民の森歩き 京急品川駅快急8時27分発三崎口行乗車＝横浜8時49分＝金沢文庫9時8分下車 改札前集合 バス＝市民の森入口下車→金杉台広場→なばな休憩所→うぱのふところ→峰市民の森→JR洋光台駅 歩程3時間 軽登山靴で交通費約千六百円 協力＝津坂とし子 係＝榎本喜美代 一般向

☎FAX 045・701・4789 ☎090・8943・5958

★7月5日㈭～8日㈰ 薬師岳～雲ノ平 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む。5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＝中央道＝有峰湖有料道路＝折立→太郎平小屋→薬師岳→太郎平小屋(泊)→雲ノ平→三俣山荘(泊)→新穂高温泉 健脚向 歩程1日目10時間 2日目10時間 3日目9時間 百名山一座 軽登山靴以上で費用約三万六千円 雲の平だけでも可

☎FAX 090・8035・6123 〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304 佐々木 保

★7月6日㈮ 善福寺緑道散歩 JR荻窪駅東口改札前10時30分集合→大田黒記念公園→善福寺川緑地公園→熊野神社→緑道→和田堀公園→松ノ木遺跡→大宮八幡宮→京王井の頭線西永福駅 歩程約3時間 スニーカーで 協力＝八重樫重男・土屋秀夫 雨天中止 係＝土肥原 一般向弱

☎090・7283・3061

★7月7日㈯ 三頭山 一般向 JR立川駅7時57分発武蔵五日市行乗車＝終点下車 バス乗車＝都民の森下車→鞘口峠→三頭山→槇寄山→数馬 バス＝武蔵五日市駅 歩程4時間強 雨天中止 係＝川寄英雄

☎FAX 042・366・4383 地図昭文社 奥多摩

★7月7日㈯ 畦ヶ丸 一般向 小田急新宿駅6時51分発急行小田原行前方乗車＝新松田駅8時13分下車 バス①8時25分発西丹沢自然教室行乗車＝終点下車→西丹沢自然教室→権現山登り口→善六ノタワ→畦ヶ丸→大滝峠上→一軒屋避難小屋→大滝橋 雨天中止 係＝福家禮三 歩程5時間 塩持参のこと 交通費三千八百円 協力＝米倉

☎FAX 03・3802・2523

★7月7日㈯ 雲取山 健脚向 JR立川駅青梅線6時39分発奥多摩行乗車＝終点下車 バス丹波行乗車＝鴨沢下車→ブナ坂→雲取山→ブナ坂→鴨沢バス停＝ 雨天中止 係＝近能健次郎 奥多摩 歩程9時間 参加希望者は電話下さい。 協力＝島田光晴

☎03・3384・2193 地図昭文社 丹沢

▼樹木や花は折らず採らず、皆で楽しみましょう。

★7月7日㈯～8日㈰ 硫黄岳 バス 銀行前 6時50分出発＝中央道 諏訪南IC＝三井の森＝唐沢鉱泉 分岐 タクシー乗換＝桜平→夏沢鉱泉→オーレン小屋→夏沢峠→硫黄岳→硫黄岳山荘(泊) 8日 コマクサ祭り参加→夏沢峠→本沢温泉→しらびそ小屋→稲子湯 バス乗車＝中央道＝新宿 歩程1日目3時間 2日目4時間 一般向強 軽登山靴以上 費用約一万九千円（バス・タクシー・山荘1泊2食を含む） 係＝加世田・有里

☎FAX 090・8592・1932 〒187・0024小平市たかの台18の14 オリーブ内 加世田輝三 はがき又はFAXで申込み下さい。

★7月7日㈯8日㈰ 八ッ硫黄岳～横岳縦走 7日JR新宿駅⑥7時発特急スーパーあずさ1号松本行前方自由席集合＝9時8分茅野駅下車 諏訪バス9時30分発＝10時7分美濃戸口下車→硫黄岳山荘(泊) 8日山荘→横岳→地蔵尾根→美濃戸口入浴 バス＝茅野駅 やや健脚向 各日歩程5時間 費用約三万円 係＝伊藤 寛 地図昭文社 八ヶ岳 片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。計画書を送ります。 〒185・0021国分寺市南町2の4の16 伊藤 寛

☎FAX 042・325・3021 ☎090・3114・0321 mail itow-hi@atoros.ocn.ne.jp

★7月8日㈰ 切込湖～刈込湖と温泉 バス 空席あり早めに申込み下さい。新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前 6時50分出発＝東北道＝日光道＝120号＝林道＝山王峠Ⓟ→涸沼→切込湖→刈込湖→小峠→湯元温泉（入浴）＝日光道＝東北道＝新宿駅 歩程約2時間30分 一般向弱 係＝平沢ことゲの大群落あり。他の花々も見つけながらゆっくり歩きます。軽登山靴で足元しっかりと。費用約五千五百円（入浴・飲物含む） 地図昭文社 日光 協力＝柳橋(二)

☎FAX 03・3657・8855 夜8時～9時30分

★7月11日㈬ 高尾山 一般向弱 京王新宿駅8時36分発急行高尾山口行乗車＝9時38分終点下車（係待つ）→琵琶滝→高尾山→吊橋→高尾山口 歩程3時間弱 雨天中止 係＝会田政子 暑いのでゆっくり歩きましょう。 地図昭文社 高尾・陣馬 協力＝高尾・石黒・益田

☎042・566・2698

★7月13日㈮～15日㈰ 天塩岳・石狩岳・芦別岳 係＝大倉昌子 13日羽田出発＝旭川空港＝天塩岳ヒュッテ→天塩岳→西天塩岳→登山口＝幌加温泉(泊)＝シュナイダーコース登山口→石狩岳→登山口＝富良野(泊)＝登山口→雲峰山→芦別岳→登山口＝旭川空港＝羽田空港 飛行機と貸切バス 朝立2泊3日 健脚向 歩程1日目6時間 2日目9時間50分 3日目7時間40分 北海道の二百名山を花の良い頃に三座歩きます。費用九万円

☎FAX 03・5247・2940

★7月13日㈮～16日㈷ 雨飾山他 バス 一般向強 係＝直江 13日新宿西口三菱東京UFJ銀行横 夜9時出発＝中央道＝落倉高原チロル・ハット(泊) 14日頸城駒ヶ岳5時間 15日雨飾山6時間 16日梅池自然園キスゲ鑑賞3時間 午後チロル・ハット出発＝松本＝中央道＝新宿 費用三万二千円（自炊のための食材費・ゴンドラ代含む） 希望者は左記に申込み下さい。

☎090・2146・6765 〒399・9301北安曇郡白馬村落倉高原チロル・ハット内 直江忠彦

★7月14日㈯ 鷹ノ巣山 健脚向 雨天翌日 係＝加藤正彦 JR立川駅6時39分発奥多摩行乗車＝7時46分終点下車 バス8時35分発東日原行乗車＝終点下車→稲村尾根→鷹ノ巣山→六ッ石山→羽黒神社→奥多摩駅 歩程6時間50分 ひたすら急登の上りと日陰少ない尾根歩き。バテと暑さ対策を十分に。きっぷの精算やトイレの必要なければ、立川駅7時5分発奥多摩行乗車でもバスへの乗換可能 交通費約二千五百円 地図昭文社 奥多摩 協力＝酒井典子

☎046・257・6567 夜8時～10時

★7月14日㈯～16日㈷ 北海道の山旅 飛行機他 係＝平沢 残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。14日羽田空港7時出発＝女満別空港 貸切バス＝阿寒岳登山＝野中温泉(泊) 15日宿＝斜里登山口→斜里岳→登山口＝知床岩尾別温泉(泊) 16日宿＝羅臼岳往復→宿（入浴）＝女満別空港＝羽田空港 一般向強 歩程3日間合計16時間 北海道初夏の花々と展望に期待して、ゆっくり登り降りします。費用約十二万円（入浴・飲物・別途保険含む） 地図昭文社 阿寒・斜里・羅臼 協力＝石井・大庭・柳田

☎FAX 03・3657・8855 夜8時～9時30分

★7月14日㈯～16日㈷ 高妻山・戸隠山 健脚向 係＝伊藤 14日JR東京駅長野新幹線7時28分発あさま505号乗車＝8時53分長野下車 タクシー＝飯縄山登山口→山頂往復＝民宿(泊) 15日高妻山往復 16日戸隠山往復＝帰京 百名山一座・二百名山二座を目標とします。 高妻山は歩程7時間強 ゆっくり歩きますが大変な山です。戸隠は危険なコースを避けます。 地図昭文社 妙高・戸隠・雨飾 費用約四万五千円 申込法は7月7日八ッ硫黄岳～横岳縦走と同じ

☎090・3114・0321

東ハイ会員優待の店 お会計前に、会員バッジが会員証をお見せ下さい。店頭割引価格からさらに割引いたします

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～PM8:00 定休無休

ウェア館 FAX03-3262-0432 TEL03-3262-7285
パタゴニア&ロック館 FAX03-3262-0581 TEL03-3262-0586
モンベルルーム FAX03-3262-0731 TEL03-3262-0745
シューズ館 FAX03-3262-0433 TEL03-3252-0592
エコープラザ FAX03-3262-0583 TEL03-3252-0486

東京ハイキング協会 会員様優待の店 会員証ご提示で特別割引

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。

登山用品専門店 池袋 秀山荘

☎03 3984 4211 〒170-0013東京都豊島区東池袋1-48 年中無休 営業時間を変更しました

http://www.syuzansou.com

スキー スノーボード チューンナップ受付中

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！

★7月14日(土)～16日(祝)　四阿山・浅間山他　バス　係＝木田　博
予告済ですが4月10日の段階で参加希望者が10名と非常に少ないため中止と致します。

(月)7月15日(日)　立川根川緑道散歩　初心者向　係＝土肥原二郎
JR立川駅改札前10時30分集合→諏訪神社→普済寺→根川緑道（川辺）→立川公園→根川貝殻坂橋→矢川緑地→西立川駅→立川駅
昼食はゆっくり話合いましょう。歩程2時間30分　スニーカーで雨天中止
☎090・7283・3061　協力＝加藤栄一・松永孝子

★7月16日(祝)　西水の滝・河村城址　一般向弱　係＝大木建次
小田急新宿駅8時11分発急行箱根湯本行後4両目乗車＝9時36分新松田駅着　乗換御殿場線松田駅9時58分発御殿場行乗車＝山北駅下車→河村城址→高瀬橋→西水の滝→不動尊常実坊→足柄橋→健康福祉センター（さくらの湯）→山北駅
歩程約3時間　小雨でも実施
交通費千八百六十円　山北駅前の健康福祉センターでは、プールと温泉の設備があり、プール利用の方は水着と水泳帽が必要。利用料2時間四百円。梅雨時のストレス解消に歩きと水泳・温泉を。
☎FAX046３・94・6941

★7月17日(火)　スケッチ　中山法華経寺
法華経寺山門前10時集合（JR総武線下総中山駅又は京成線京成中山駅より徒歩約10～13分）立派な五重塔があり、本堂、山門、太鼓橋、参道など描くところが豊富にある。雨天中止
※8月スケッチは夏休とします。
☎048・831・4863　係＝宇賀神茂弥

★7月18日(水)～22日(日)　南アルプス三伏～赤石岳縦走　車　係＝吉村
18日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜10時出発＝中央道＝鳥倉林道＝三伏小屋→烏帽子岳→小河内岳→高山裏避難小屋(泊)→前岳→中岳→荒川岳(百名山)→往路戻る→中岳→荒川小屋(泊)→赤石岳（百名山）→赤石小屋→樵島ロッヂ(泊)＝畑薙第一ダム＝東名道＝新宿
歩程1日目9時間　2日目8時間　3日目9時間30分
費用四万円　避難小屋寝具なし・共同装備あり
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
☎FAX03・3647・2868

★7月19日(木)　奥多摩渓谷　一般向弱　雨中止　係＝土肥原二郎
JR立川駅9時15分発青梅行乗車＝9時46分終点着　乗換＝古里10時23分下車→寸庭橋→松ノ木尾根→鳩ノ巣小橋→白丸ダム→奥多摩駅　歩程約2時間30分
交通費約二千円
協力＝八重樫重男・土屋秀夫
☎090・7283・3061

初参加の人には皆で話しかけ、親切に

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

★7月19日(木)～22日(日)　裏銀座縦走　バス　係＝佐々木　保
予告で満席です。キャンセル待ちで受付けます。
19日新宿西口三菱東京UFJ銀行新宿西口支店前　夜9時30分出発＝首都高＝長野自動車道＝高瀬ダム→野口五郎小屋(泊)→水晶岳→黒部五郎小屋(泊)→神岡新道＝新宿　健脚向　軽登山靴以上
歩程1日目2日目各9時間
3日目10時間　百名山三座
費用約三万四千円
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
☎FAX043・277・5062

★7月20日(金)～22日(日)　鳳凰三山とアサヨ峰　バス　係＝木田
予告済ですが空席あります。電話確認の上申込み下さい。
20日新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横　7時出発＝中央道＝戸台入口＝村営バス＝北沢峠→アサヨ峰→早川尾根小屋(泊)　歩程6時間
21日小屋→高嶺→鳳凰三山→鳳凰小屋(泊)　歩程8時間
22日小屋→御座石鉱泉＝入浴＝新宿　歩程4時間30分
費用三万三千円　朝立2泊3日やや健脚向
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★7月20日(金)～23日(月)　羊蹄山・十勝岳　一般向　係＝伊藤　寛
20日羽田空港第二ターミナル9時発ANA＝千歳空港　バス＝真狩登山口→羊蹄山頂小屋(泊)
21日山頂往復→小屋→登山口＝十勝岳温泉(泊)
22日→上ホロカメットク山→十勝岳→望岳台＝白銀温泉(泊)
23日＝登山口→原始ケ原往復＝千歳空港＝羽田
両山とも日本百名山
原始ケ原は湿性植物の宝庫　羆が横行する所に入るのでプロガイドをお願いしました。
費用十二万円　宿は一流
地図昭文社　大雪山・十勝岳
申込法は7月7日八ッ硫黄岳～横岳縦走と同じ
☎090・3114・0321

★7月20日(金)～24日(火)　雪彦山他　一般向強　係＝小林妙子
20日JR東京駅⑩23時10分発ムーンライトながら乗車＝姫路＝段ケ峰・暁晴山・笠形山・雪彦山の4山を登ります。24日東京駅朝5時5分着
関西の播磨名山です。
JR指定券予約のため6月19日締切り　青春18きっぷ使用
費用二万三千円
5万図生野・山崎
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

★7月21日(土)～24日(火)　白馬三山縦走　やや健脚向　係＝直江
チロル・ハットに21日夜に集合　22日朝栂池ゴンドラ→白馬大池・白馬山頂小屋(泊)→白馬三山・清水岳往復→白馬槍温泉小屋(泊)→猿倉往復→白馬駅解散
費用約二万三千円（ゴンドラ含む）白馬まで往復交通費各自払い。往復はがきで申込み下さい。詳しい内容は申込み後お知らせします。
〒399・9301北安曇郡白馬村落倉高原チロル・ハット内　直江忠彦
☎090-2146・6765

★7月21日(土)～25日(水)　光岳・聖岳　バス　健脚向　係＝柴崎
21日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝中央道＝便ケ島→易老渡→易老岳→光小屋→光岳往復→小屋(泊)→易老岳→希望峰→茶臼岳→上河内岳→聖岳小屋(泊)→小聖岳→前聖岳→奥聖岳→畑ケ岳→笹平→西沢渡→便ケ島＝中央道＝新宿
歩程各日約8時間　7月25日は予備日　南アルプスの高山植物を楽しみましょう。
費用約五万円
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323-0825小山市小山264の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785　mail siba-n@cameo.plala.or.jp

★7月22日(日)　越後三国山と温泉　バス　一般向弱　係＝平沢
「花の旅シリーズ」No20　ニッコウキスゲ・オオバギボウシ
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分出発＝関越道月夜野IC＝三国トンネル(P)→三国峠→三国山（1636M）往復→三国トンネル＝猿ガ京温泉（入浴）＝関越道＝新宿
歩程2時間30分
山腹一面に咲くニッコウキスゲと展望に期待して、ゆっくり登り降りします。
軽登山靴で足元しっかりと。
費用約五千五百円
地図昭文社　谷川岳・苗場
協力＝スミス(桂)・大庭(カ)
☎FAX03・3657・8855

★7月22日(日)　大塚山～広沢山　一般向強　係＝佐野俊一郎
JR新宿駅⑨7時44分発奥多摩1号乗車＝立川8時11分＝御嶽9時1分着　乗換9時18分発奥多摩行乗車＝古里9時26分下車→大塚山→広沢山→金毘羅→寸庭→鳩ノ巣駅3時30分頃解散
歩程5時間　交通費二千円
地図昭文社　奥多摩
協力＝青山・平山
☎090・7410・6944

★7月26日(木)　オオムラサキ自然歩道　一般向弱　係＝平沢
JR新宿駅⑩6時44分発特快中程乗車＝高尾駅着　乗換8時2分発甲府行乗車＝甲府駅着　乗換9時48分発乗車＝長坂駅下車→深沢橋→オオムラサキの森→南アルプス解説板→日野春駅
歩程2時間30分　雨天決行
交通費青春18きっぷが得
オオムラサキに出合えることに期待して、アルプスや八ケ岳の展望を楽しみながらゆっくり歩きます。青春18きっぷ入用な方は連絡下さい。
軽登山靴で足元しっかりと。
協力＝杉田(志)・大庭(カ)
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★7月27日(金)～29日(日)　栗駒山・高松岳　車　係＝吉村知恵子
予告では焼石岳縦走を予定しておりましたが変更しました。
27日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜9時出発＝東北道＝いこいの村→新湯→裏掛コース→須川・笊森分岐→東栗駒分岐→栗駒山→秣岳コース→秣岳→栗駒道＝宿へ＝泥湯温泉→山伏岳→高松岳→小安岳→泥湯温泉＝東北道＝新宿　やや健脚向
歩程1日目6時間20分　2日目5時間
費用四万円
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎FAX03・3647・2868

★7月27日(金)～29日(日)　岩手山と栗駒山　バス　係＝大倉昌子
27日新宿西口　夜9時30分出発＝東北道＝滝沢IC＝馬返し→岩手山→焼走り＝須川温泉(泊)→昭和湖→栗駒山→産沼→須川温泉＝東北道＝新宿　やや健脚向
みちのくの百名山と花の宝庫の栗駒山へ　費用三万一千円
歩程1日目7時間20分　2日目3時間30分
協力＝加藤(正)・坂寄・山口
☎FAX03・5247・2940

★7月27日(金)～30日(月)　平ケ岳・会津駒ケ岳　バス　係＝伊藤
27日JR池袋駅北口　7時出発＝出るので平ケ岳日帰りが可能。駒ケ岳は無理せず山頂小屋で一泊します。天上の楽園です。
28日専用バス＝中ノ俣林道登山口→平ケ岳往復＝小屋＝檜枝岐民宿杉ノ屋(泊)
29日宿→駒ケ岳→山頂小屋(泊)
30日下山　入浴＝帰京
一般向強　歩程各日5時間
両山共日本百名山
清四郎小屋の車が中ノ俣林道へ出るので参加者増で安くなります。
申込法は7月7日八ッ硫黄岳～横岳縦走と同じ
地図昭文社　越後三山
☎090・3114・0321

◎山行参加の時は、目印の黄色タオルをご持参下さい。

短歌

鉄瓶の音ふつふつと
コーヒーの香り漂う
山小屋の朝

さざ波に数多の舟屋輝きて
時刻なきごとし
伊根の入江は

畑を焼く彼方のぞめば澄む空の
青さえ返る加越の山々

宮益坂のぼりて行けば塀越えし
一輪の梅匂ひくるなり

雪解けの水を孕みてブナの木の
若葉広がる深山の春

No1217　中村　秀蔵

マツバボタン

【徳用きっぷ・いろいろ】

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

【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブルバス区間　2140円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿～渋沢、バス区間　1480円

【東武鉄道】
①日光フリーパス
東武浅草（竹ノ塚・亀戸・小村井）日光駅～バス路線湯元温泉まで乗降自由　4400円
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

★7月27日(金)～30日(月)　霧の平黒部五郎岳　バス　係＝木田　博
予告済ですが空席あります。参加を希望される方は電話確認の上申込み下さい。
銀行横　7時出発＝関越道＝新穂高温泉→鏡平小屋(泊)　歩程5時間　28日小屋→双六岳→黒部五郎小屋（小屋に重い荷物を置く）→黒部五郎岳往復→黒部五郎小屋(泊)　歩程約9時間　29日小屋→鍋の平→薬師沢→太郎兵衛小屋→折立　朝立3泊4日　費用四万三千円　予告では薬師岳にも登ることになっておりますが朝立のため日程が厳しいのでカットしました。
☎090・6535・0443　〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博

★7月28日(土)　行田の古代蓮と布袋葵　一般向弱　係＝渡辺　震
JR上野駅⑭8時6分発高崎行乗車＝行田駅9時4分下車　東口バス停9時15分発臨時直通に乗車＝古代蓮の里→蓮の里→さきたま風土記の丘→水城公園→秩父鉄道行田市駅　歩程約2時間30分　交通費約二千六百円　日傘等で日除け対策を十分に　運動靴可　雨天中止
☎㈹048・768・1876

★7月28日(土)29日(日)　吾妻連峰　空席あり早めに申込み下さい。
28日新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　夜9時30分出発＝東北道二本松IC＝浄土平Ⓟ　仮眠　29日→吾妻小富士→一切経山（1949M三百名山）→鎌沼→浄土平Ⓟ＝土湯温泉（入浴）＝東北道＝新宿駅西口　歩程4時間30分　一般向　高山植物と展望を楽しみながら一切経山　バス　係＝平沢こと　ゆっくり登り降りします。軽登山靴で足元しっかりと。　費用約九千八百円　協力＝佐々木(昭)　地図昭文社　磐梯・吾妻　申込みは往復はがきで
〒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

★7月29日(日)～31日(火)　大真名子他　バス　係＝小林妙子
29日JR日暮里駅北口発＝奥日光湯元＝戦場ヶ原（歩程3時間一般向）湯元温泉(泊)　30日＝志津乗越→大真名子山→富士見峠→林道（歩程7時間やや健脚）＝湯元温泉(泊)　31日世界遺産見学＝池袋　日光三険のひとつに登ります。
費用一万三千円（送迎・2泊5食・現地交通費・高速代含む）　協力＝福家・猪又・石川　地図昭文社　日光
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

◉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、一年以内の山行歴を記入してもらう事になりました。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」

1）山行名　○○○山
2）期　日　平成　年　月　日（　）
　　～　年　月　日（　）
3）申込者　○○○○　4）会番
5）〒住所　〒000-0000
　　東京都～
6）生年月日　ＴＳＨ
　　年　月　日
7）電話　FAX番号　Mail
8）１年以内の山行歴

月日	山名	日程	個人・団体

予告（申し込み可）

★8月6日(月)～9日(木)　奥穂高～北穂高岳　係＝伊藤　寛
一般向強　朝発特急あずさ利用　小屋3泊　歩程各日約6時間　費用約五万五千円

★8月16日(木)～21日(火)　裏銀座縦走～高天原　一般向　朝発特急あずさ利用　費用六万五千円　各日約6時間　小屋5泊　歩程約6時間　交通費約二千六百円　日傘等で日除け対策を十分に　運動靴可　雨天中止
☎㈹0448・768・1876

★8月24日(金)～27日(月)　甲田山・五葉山・栗駒山　バス　係＝平沢こと
初心者向　朝JR池袋駅北口発　各日歩程4時間　温泉3泊4日　費用六万円

★9月1日(土)～5日(水)　有明山・燕岳～餓鬼岳　朝7時JR新宿発あずさ1号＝穂高＝中房温泉2泊山小屋2泊　歩程各日6時間　一般向強　費用約五万円

★9月15日(土)～17日(月)　立山奥大日岳　朝7時JR新宿発あずさ1号＝大町＝室堂　小屋2泊　歩程各日5時間　一般向　費用約四万五千円　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。受付は申込（消印）順　定員全て20名
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
☎㈹itow-hi@aiaros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★8月16日(木)～19日(日)　係＝大倉昌子
白馬三山　バス　夜行2泊　健脚向　白馬大池から主脈を縦走します。花と眺望と雪上歩き、岩稜歩きを楽しみます。費用約四万円　私の健脚向山行の参加者に限ります。

★8月31日(金)～9月2日(日)　魚沼駒ヶ岳と平ヶ岳　バス　夜行1泊　やや健脚向　費用三万二千円

越後の百名山のロングトレイルを二座歩きます。
★9月13日(木)～16日(日)　檜ヶ岳（西鎌尾根）　夜行2泊　健脚向　双六小屋から岩峰の穂先へ　南岳を経て新穂高温泉へ　昨年のリベンジです。　費用約四万二千円　私の健脚向山行の参加者に限ります。

★9月28日(金)～30日(日)　雨飾山と高妻山　バス　夜行1泊　秀峰の山の雨飾山と古くからの信仰の山で高妻山に　別コースやや健脚向　百名山を二座　費用二万七千円　往復はがきで申込み下さい。
〒132・0035　江戸川区平井7の3の1の1113　大倉昌子
☎㈹03・5247・2940　夜8時～10時

★8月2日(木)～5日(日)　白山～中宮温泉縦走　係＝吉村知恵子
車　健脚向　夜行2泊3日　費用四万円

★8月24日(金)～26日(日)　大猫～子猫～猫又岳縦走　車　健脚向　夜行1泊2日　費用四万円

★8月30日(木)～9月2日(日)　氷河公園～槍ヶ岳～丸山縦走　車　やや健脚向　夜行2泊3日

★9月14日(金)～17日(祝)　裏剣　車　健脚向　夜行2泊3日

★9月21日(金)～24日(木)　甲斐駒ヶ岳・黒戸尾根～アサヨ峰～鳳凰三山縦走　車　健脚向　夜行2泊3日　初参加の方はお断りします。各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の103　吉村知恵子
☎㈹03・3647・2868

★8月10日(金)～12日(日)　係＝平沢こと
間ノ岳～北岳　電車・タクシー　南アルプス　朝立2泊3日　やや健脚向

★8月18日(土)～19日(日)　南アルプス　塩見岳～間ノ岳～北岳　電車・タクシー　費用約三万三千円

★8月19日(日)　鳳凰三山（百名山一座・山梨百名山三座）　電車・タクシー　費用約四万円

★8月22日(水)～26日(日)　北海道　朝立1泊2日　健脚向　費用約二万三千円

★8月26日(日)　甘利山（山梨百名山）と温泉　バス　初心者向　「花の旅シリーズ」№21　ヤナギラン・タムラ草他　費用約四万円

★9月2日(日)　笠山（関東百名山）と温泉　バス　一般向弱　「花の旅シリーズ」№22　マツムシ草・フジバカマ他　費用約五千五百円

★9月30日(日)　丹沢　大室山（山梨百名山）と温泉　バス　一般向　費用約五千円　以上5コース（入浴・飲物・別途保険含む）各山行毎に往復はがきで申込み下さい。前回8月分予告申込みの方は不要です。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★8月2日(木)～5日(日)　係＝佐々木　保
プス　塩見岳～間ノ岳～北岳　南アルプス　健脚向　朝立3泊4日　費用約四万二千円　百名山三座

★8月9日(木)～12日(日)　鳳凰三山　バス　やや健脚向　夜行2泊3日　費用約二万九千五百円

★8月22日(水)～26日(日)　北海道　山の旅　幌尻岳・雌阿寒岳・羅臼岳・斜里岳の百名山四座　朝発4泊5日　費用約十二万七千円　一般向強と健脚向　幌尻山荘では自炊です。前回の予告より1山1泊増えました。

★9月5日(水)～9日(日)　聖岳～赤石岳～荒川三山　バス　健脚向　夜行3泊4日　費用約四万五千円　百名山三座

★9月21日(金)～23日(祝)　御嶽山・乗鞍岳　バス　一般向強　夜行1泊2日　費用約二万九千五百円　百名山一座　各山行ごとに往復はがきで申込む。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
☎㈹043・277・5062

★8月8日(水)～10日(金)　係＝直江忠彦
谷川岳（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。

★8月16日(木)～19日(日)　剣岳と立山三山　バス　やや健脚向　百名山二座と二百名山一座　費用四万三千円　朝立3泊4日　定員16名

★8月24日(金)～27日(月)　鳥海山・月山・蔵王熊野岳・西吾妻山　バス　一般向強　百名山四座　朝立3泊4日　費用四万三千円

★9月8日(土)9日(日)　両神山他　バス　一般向強　朝立1泊2日　費用二万円

★9月15日(土)～17日(祝)　飯豊連峰縦走　バス　やや健脚向　朝立2泊3日　費用三万二千円

★9月30日(日)　東国へんろ№11　特別霊場出流満願寺㉑観音寺他二寺　バス　一般向弱　費用五千四百円　以上5山行、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・0443

◉日帰りの電車山行は申込不要です（健脚向等で申込制の場合は除く）出発駅もしくは集合場所へ直接お越し下さい。その路線の途中駅乗車も可。
◉リーダーの先に行かず、解散まで同一行動を。
◉「運動靴可」と明記されていない限り、山行は軽登山靴以上で参加のこと。
◉東ハイの目印でもある黄色タオルは、山行参加のときリーダーからお求め下さい。

★8月17日(金)～20日(日)　係＝柴崎　実
白峰三山　バス　健脚向　夜行2泊3日　費用約四万五千円

★8月24日(金)～30日(木)　幌尻岳・旭岳他　バス　健脚向　夜行5泊6日　費用約九万円

★9月7日(金)～10日(日)　塩見岳・烏帽子岳・小河内岳　バス　健脚向　夜行2泊3日　費用約五万円

★9月14日(金)～18日(火)　大尽山・吹越烏帽子・田代山・石倉岳・黒森・戸来岳　バス　健脚向　両夜行2泊3日　費用約四万五千円

★9月21日(金)～23日(日)　大白森・小白森・三ツ石山　バス　一般向　夜行1泊2日　費用約二万五千円

★9月28日(金)～30日(日)　梅峰・岩岳・青麻山　バス　一般向　夜行1泊2日　費用約二万五千円　往復はがきかFAXメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山264440　柴崎　実
☎㈹0285・23・7785
小白森@cameo.plala.or.jp

◆山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★8月8日(水)　八子ケ峰　バス　係＝中村永彦
一般向弱　スズラン峠～八子ケ峰～白樺湖　展望と数々の花咲く草原状の稜線山歩き。　費用五千五百円　歩程3時間　往復はがきで申込み下さい。
〒331・0813さいたま市北区植竹町2の22　中村永彦
☎㈹048・665・4027　夜7時～9時

◉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）

編集部からお願い

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

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

東京ハイキング

平成19年 8月号（第406号）
今月入会員の会費：平成20年3月まで
1,600円＋入会金1,000円＋保険料1,550円

2007 8月ハイク

（42コース）

目次

2(木)～5(日)　塩見岳・北岳　バス　佐々木
〃～〃　加賀白山他　車　吉村
3(金)　芸術・博物館①　土肥原
4(土)　上平尾根　伊藤
5(日)　多峰主山　鳥居
〃　白谷沢～棒ノ嶺　本多
6(月)～9(木)　北穂～奥穂　伊藤
〃～10(金)　船窪岳～南真砂岳　バス
8(水)　八子ケ峰　小林
〃～10(金)　谷川岳縦走　中村
9(木)～12(日)　アサヨ峰他　直江　佐々木
10(金)～12(日)　南アア間ノ岳他　平沢
11(土)12(日)　お堀端とランチ他　大手
13(月)◉リーダー会　伊藤
16(木)レインボーブリッジ　松永
〃～19(日)　剣岳と立山三山　バス　木田
〃～21(火)　北ア裏銀座　伊藤
17(金)　龍王峡　土肥原
〃～19(日)　白馬三山バス　大倉
〃～20(月)　白峰三山バス　柴崎
18(土)　城山　加藤(栄)
〃　川苔山　加藤(正)
18(土)19(日)　富士山　加世田
〃　鳳凰三山　平沢
19(日)　アーバンドック豊洲　松浦
22(水)　小田代ケ原　倉内
〃～26(日)　北海道の山旅　佐々木
23(木)　鳩の巣渓谷　会田
24(金)～27(月)　鳥海山他バス　木田
〃～26(日)　大猫～猫又山縦走　吉村
〃～27(月)　八甲田他バス　車
26(日)～30(木)　幌尻岳他バス　伊藤
27(月)～29(水)　甘利山と温泉バス　柴崎
〃　田和山～物見山　平沢
28(火)～30(木)　錫ケ岳他　小林
30(木)～大涌谷～芦ノ湖　大木
奥多摩御岳山　平沢
30(木)　徳和渓谷　伊藤
〃　大涌谷～早雲山　大木
〃～9/2(日)　氷河公園～槍他　車　吉村
31(金)～9/2(日)　魚沼駒ケ岳と平ケ岳バス　大倉
〃～9/3(月)　西国札所　佐野

▼駅で緑の旗　黄色タオル　Rのバッジが東ハイの目印
▼会員証・参加票・ポイントカードを必ず持参のこと
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

本部からのお知らせ

◉第25回東ハイ祭開催決定
第25回東ハイ祭を11月10日(土)
昨年同様葛西臨海公園で開催することが正式に決定致しました。本件の詳細に関しては11月号会報をご覧下さい。昨年にも増して充実した企画が実行委員会によって進行致しております。

◉第1回脚力確認会開催
果して現在の自分の登山能力脚力は奈辺にありや!!
登山を志す人々は皆、他人との比較において自分の脚力を見極める機会はめったにありません。そこで東ハイでは、現在のご自分の能力・脚力を確認・自覚して頂くために、来る12月2日(日)高尾・陣馬山域において第1回脚力確認会を開催することとなりました。この機会にぜひご参加頂き、今後の山行参加時の目安として頂けることを、会として期待・希望致しております。山行実施要領に関しては11月号会報をご覧下さい。
本件は、誤解のないよう申し添えますが、この確認を受けていない人は一般強以上の山行に参加が出来ないということではありませんので念のため。

◉リーダー研修会開催
去る4月21日(土)22日(日)の2日間、栃木県サンレイク草木において23名のリーダーの参加を得てリーダー研修会が開催されました。初日はハイキングと研修会が行われ、研修会のテーマは「東ハイは今後どう進み、どうあるべきか」について忌憚なく活発に意見が交換され、有意義な一時を過すことが出来ました。
ここで集約された検討課題の数々は今後の東ハイの志向する指針として活用されることとなります。また翌日は「足尾に緑を育てる会」主催植樹デーに全員参加、45度の急斜面の砂礫地に植樹も行い一汗かくという社会奉仕活動も行いました。

◉西沢宗一リーダー退任の件
平成8年リーダーに就任以来、西武線沿線奥武蔵方面を中心に山行の提供を頂いた同リーダーは、この程退任されることとなりました。約10年間に亘りご尽力頂き、本当に有難うございました。同リーダーの今後益々のご健勝を祈念申し上げます。

◉土田忠昭リーダー退任の件
平成14年リーダーに就任され、高尾・陣馬方面を中心とした山行のご提供を頂いた同リーダーは、一身上の都合により、この程退任されました。今後は健康の維持には十分にお気をつけられ、ご健勝にお過ごしになられますよう祈念致しております。

◉渡辺　震リーダー停年延長に関する件
同リーダーは今年7月度、75才の停年を迎えられることとなりますが、当会からの強い要望により2年間の停年延長をお受け頂けることとなりました。今後は写真撮影を中心とした軽ハイキングを企画することとなっております。引続き会員諸兄に対するご指導ご鞭撻を賜れますようよろしくお願い申し上げます。

◉新リーダー就任に関する件
次の2氏が新しくリーダーに就任されることとなりました。本会発展のため、ご尽力頂けますようよろしくお願い申し上げます。
下田恵美子（№9496）
〒358・0014
入間市宮寺2312の1
☎04・2934・1532
同リーダーは8月度から秩父地方を中心とした山行のご提供を頂けることとなっておりますので、奮ってご参加下さい。
村上健一（№12576）
〒358・0012
入間市東藤沢8の15の7
☎04・2968・9481
同リーダーは、当面は鳥居節男リーダー及び下田恵美子リーダーのサブとして活動されることとなっております。

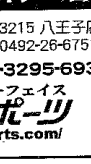
★8月2日(木)～5日(日)　塩見岳～北岳　バス　係＝佐々木　保
予告済ですが残席少々あり、電話確認の後申込み下さい。
2日新宿　6時50分出発＝中央道松倉IC＝鳥倉林道ゲート→豊口山登山口→三伏峠小屋(泊)→塩見岳→熊ノ平小屋(泊)→間ノ岳→北岳→肩ノ小屋(泊)→小太郎山→広河原＝新宿　健脚向
総歩程24時間　百名山三座
三千M峰を豪快に大縦走　北岳
地図昭文社　塩見・赤石・聖岳と北岳・甲斐駒
〒2261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
FAX043・277・5062

★8月3日(金)　芸術・博物館巡り No.1　初心者向　係＝土肥原
JR水道橋駅改札前（御茶ノ水寄）10時集合→野球体育博物館（四百円）→柔道資料館→文京ふるさと歴史館（百円）→東京都水道歴史館→おりがみ会館（折ってみたくなる）→日本サッカーミュージアム→東京大学研究博物館→三菱資料館→旧岩崎邸庭園（四百円）→横山大観記念館（五百円）→下町風俗資料館（三百円）→上野駅
所要時間（見学含）約6時間
〈注意〉服装は登山スタイル不要　スニーカーが適当　館入出が殆どで団体・高齢者（証明持参）割引あり。雨天時は程度により大型館に振替え
協力＝八重樫重男・土屋秀夫
☎090・7283・3061
FAX03・3647・2868

★8月4日(土)　上平尾根　一般向
JR高尾駅②7時46分発小淵沢行前3両目乗車集合＝8時8分上野原下車　8時28分発富士急山梨バス飯尾行乗車＝9時7分上平橋下車→上平尾根→笛吹(うずひき)峠→上俵岳→人里(へんぼり)橋バス停＝武蔵五日市駅歩程4時間　交通費約三千円
雨天中止　係＝伊藤　寛
奥多摩笹尾根へのヴァリエーションコース　長いですが膝に優しい落葉道の縦走路です。配偶者や友人の同伴参加歓迎係は雨でも上野原駅に出ています。
2万5千図猪丸
☎090・3114・0321

★8月2日(木)～5日(日)　加賀白山～中宮温泉縦走　車　係＝吉村
避難小屋寝具なし・共同装備あり
歩程1日目5時間　2日目6時間　3日目3時間30分
費用四万円　下山後一浴
往復はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013
吉村知恵子
☎FAX03・3647・2868

◉自分の体力・歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと
◉申込山行記載事項に関する件
現在、申込山行には山行歴を書き入れることとなっておりますが、今後山行歴の記述は一般強以上の山行とし、一般向以下の山行は記載する必要はありません。また、記述は出来る限り簡単にお願い致します。



足が痛い!　膝が痛い!　足が疲れる!
こんな人は…
あなただけの『インソール』!
『入れている人は知っている』
山の快適はインソールから。
※成型に関してはスキー・テニスの店及び山の店・横浜店、山の店・松本店で取り扱っております。
カモシカスポーツ　ホームページ http://www.kamoshika.co.jp/
山の店・本　店 ☎03（3232）1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2F
山の店・横浜店 ☎045（212）2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町3-11
山の店・松本店 ☎0263（48）2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
スキー・テニスの店 ☎03（3371）4333 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-4-11
AM10:30～PM8:00（月～金）／AM10:30～PM7:00（土・日・祝）
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
ご注意　最近、トレッキングブーツに使われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご点検ください。
KAMOSHIKA

おいしい山の店

この春、東京にふたつのICIが新登場!!
あって嬉しいね、ICI
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 タキイビル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・会員バッジ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/

★8月4日(土)～5日(日) 富士山 バス 一般向強 係＝木田 博
本山行は係の都合により、個人山行に変更致しました。既にお申込みを頂いている参加希望者には別途連絡致します。
☎090・6535・0432

★8月5日(日) 多峰主山 初心者向
西武池袋駅9時4分発急行飯能行乗車＝所沢9時27分＝飯能駅9時54分下車（係待つ）→観音寺→能仁寺→天覧山→多峰主山→御岳八幡神社→吾妻峡→八耳堂→飯能河原→飯能駅
飯能河原で休憩します。
歩程約3時間 交通費千円
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎080・1206・0431 係＝鳥居節男

★8月5日(日) 白谷沢～棒ノ嶺
西武池袋駅7時17分発急行飯能行乗車＝飯能駅8時7分下車 タクシー＝有間ダム下車→白谷沢登山口→岩茸石→棒ノ嶺→権次入峠→名栗川橋＝飯能駅
歩程約4時間30分 交通費約三千円
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎FAX048・253・9640 係＝本多

★8月6日(月)～9日(木) 北穂高～奥穂高 一般向強 係＝伊藤
6日JR新宿駅⑥7時発特急あずさ1号松本行前3両目自由席集合＝松本 バス＝上高地→横尾山荘(泊) 7日北穂山荘(泊) 8日北穂高岳→涸沢→奥穂山荘(泊) 9日奥穂高岳→吊尾根→前穂高岳→岳沢→上高地＝松本＝新宿
歩程1日目3時間 2日目目以降6時間強 全費用約五万円
地図昭文社 槍ヶ岳・穂高岳
片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16 伊藤 寛
FAX mail itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★8月6日(月)～10日(金) 船窪岳～南真砂岳 バス 係＝小林妙子
6日新宿都庁バス乗場 夜10時出発＝7日朝5時信濃大町着＝七倉登山口→七倉岳→船窪小屋(泊) 8日船窪岳→不動岳→南沢岳→烏帽子小屋(泊) 9日南真砂岳往復→野口五郎小屋(泊) 10日→ブナ立尾根→高瀬ダム＝信濃大町駅＝新宿
急勾配を登り崩壊地には長い鎖やロープ・梯子の難路あり。アップダウンの連続です。
歩程各日6～8時間
健脚向 費用五万円
地図 北アルプス中央部
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

★8月8日(水) 八子ケ峰 バス 一般向弱
予告済ですが空席あり。電話で確認して申込み下さい。
大宮駅豆の木前 7時30分出発＝上信越道＝佐久＝スズラン峠→八子ケ峰→八子ケ峰公園＝白樺湖＝佐久＝大宮 歩程約3時間
費用五千五百円 数々の花咲く草原状の尾根路。展望も最高。
〒331・0813さいたま市北区植竹町2の22 中村永彦
☎FAX048・665・4027 夜7時～9時 係＝中村永彦

★8月8日(水)～10日(金) 谷川岳縦走 やや健脚向 係＝直江忠彦
JR上野駅7時25分発高崎行乗車＝9時9分高崎着 乗換9時17分発水上行乗車＝終点下車 バス＝ロープウェイ駅＝天神平→肩ノ小屋(泊) 小屋→仙ノ倉岳→平標山の家(泊) 小屋→土樽駅
歩程1日目3時間 2日目8時間 3日目6時間
費用約二万円
往復はがきで申込み下さい。
〒399・9301北安曇郡白馬村落倉高原チロル・ハット内 直江忠彦
☎090・2146・6765

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

★8月9日(木)～12日(日) アサヨ峰 バス 一般向 係＝佐々木
予告済ですが残席少々あり、電話で確認後申込み下さい。
9日新宿 夜10時出発＝中央道＝広河原＝北沢峠→アサヨ峰(山梨百名山)→早川尾根小屋(泊)→鳳凰三山（百名山）→薬師岳小屋(泊)→千頭星山→甘利山（山梨百名山）＝広河原＝新宿
総歩程19時間 費用二万九千円
協力＝池田(典)
地図昭文社 北岳・甲斐駒
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の304 佐々木 保
☎090・8035・6123

★8月10日(金)～12日(日) 南ア間ノ岳他 雨中止 係＝平沢こと
電話確認の上申込み下さい。
参加者にコース予定表送ります。
10日新宿駅6時26分発中央特快＝高尾駅着 乗換7時25分発小淵沢行＝甲府駅下車 タクシー＝広河原登山口→二俣→白根御池小屋(泊) 11日→二俣→八本歯のコル→北岳山荘(泊) 12日→北岳→二俣→広河原 タクシー＝芦安温泉（入浴）＝甲府駅
歩程3日間15時間 健脚向
費用三万三千円（電車賃・タクシー・宿泊・入浴・別途保険代含む）
地図昭文社 甲斐駒・北岳
協力＝石井(敏)・スミス(桂)
☎03・3657・8855 夜8時～9時30分

★8月11日(土) お堀端と人気ランチ探索ハイク 係＝大手和夫
「歴史と文化の散歩道」No.1 9時 東京駅丸ノ内北口改札前集合→大手町てくてくー→楠木正成像→大手町てくてくー→千鳥ヶ淵戦没者墓苑→近衛師団司令部跡→工芸館→神保町界隈B級人気ランチ店にて昼食・舌代千円程→靖国神社と遊就館見学→飯田橋駅
歩程10km4時間 一般向弱
新シリーズは、東京都推薦の歴史と文化の散歩道に地域の食文化をセットにしたハイキングを企画しました。気軽に参加下さい。運動靴で
☎090・1547・7017

★8月12日(日) 御岳山～サルギ尾根 一般向 係＝伊藤 寛
JR立川駅③7時50分発奥多摩行前3両目乗車集合＝8時44分御嶽駅下車 西東京バス9時5分発乗車＝滝本 ケーブル＝山頂駅→御岳神社→芥場峠→展望台→高岩山→サルギ尾根→養沢神社バス停＝JR武蔵五日市駅
歩程3時間30分 雨天中止
交通費二千二百円
レンゲショウマが咲いていれば良いですね。
喘がせずゆっくり歩きます。
膝痛者参加可
友人や配偶者の同伴歓迎。
係は雨でも御嶽駅に出ます。
2万5千図武蔵御岳
☎090・3114・0321

◉8月13日(月) リーダー会 日暮里中央町会会館 夜6時開始

★8月16日(木) レインボーブリッジ 初心者向 係＝松永孝子
臨海高速鉄道りんかい線国際展示場駅改札口午後2時集合→有明テニスの森公園→有明水再生センター見学→のぞみ橋→お台場海浜公園で軽夕食（公園入口にコンビニあり）→第三台場史蹟公園→レインボーブリッジ北ルート→芝浦側アンカレイジ→芝浦運河→JR田町駅
歩程約2時間30分 小雨決行
東京湾の夜景を楽しみながら、汐風の涼しいレインボーブリッジを歩いて渡ります。
JR田町駅午後8時頃解散予定。
☎FAX047・457・2702

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

▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。
▼山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★8月16日(木)～19日(日) 剣岳と立山三山 バス 係＝木田 博
16日新宿駅西口 7時出発＝扇沢＝室堂→剣沢小屋(泊) 17日小屋→剣岳往復→剣御前小屋(泊) 18日小屋→奥大日岳→大日岳→大日小屋(泊) 19日小屋→祢名滝
歩程1日目4時間 2日目7時間30分 3日目7時間 4日目4時間30分 やや健脚向
朝立3泊4日 費用四万三千円
予告済ですが若干空席あります。
希望者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
☎090・6535・0432

★8月16日(木)～21日(火) 北ア裏銀座縦走 一般向 係＝伊藤
16日JR新宿駅⑥7時発特急あずさ1号乗車＝松本下車 タクシー＝新穂高温泉→ワサビ平小屋(泊) 17日小池新道→双六小屋(泊) 18日高天原山荘(泊) 19日三俣山荘(泊) 20日鏡平小屋(泊) 21日新道→新穂高温泉（入浴）タクシー＝松本
本格的コースを万全の装備で藪っぽいですが医師も1名同行します。奮ってご参加下さい。
無理なく歩く計画を立てました。
各日歩程約5時間
全費用約七万円
地図昭文社 槍ヶ岳・穂高岳と剱・立山
申込法は8月6日北穂～奥穂と同じ
☎090・3114・0321

★8月17日(金) 龍王峡 一般向
雨天中止 係＝土肥原二郎
東武浅草駅7時10分発快速乗車＝北千住7時21分＝春日部7時44分＝川治温泉9時59分下車→浜子橋→むささび橋→龍王峡駅 歩程約3時間 交通費約四千円 スニーカーで可
協力＝八重樫重男・土屋秀夫
☎090・7283・3061

◉日帰りの電車山行は申込不要です（但し健脚向等で申込制の場合は除く）出発駅もしくは集合場所へ直接お越し下さい。
その路線の途中駅乗車も可。
◉登りたい山と登れる山とは違います。"昔とったキネヅカ"的の思い込みは危険です。現在の体力を自覚する事が必要です。

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

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
さかいやスポーツ さかいや楽天
〒101-0051東京都千代田区神田神保町2-48 営業時間：AM11:00～PM8:00 年中無休

ウェア館	パタゴニア&ロック館	モンベルルーム	シューズ館	エコープラザ
☎03-3262-0432	☎03-3262-0581	☎03-3262-0731	☎03-3262-0433	☎03-3262-0583
FAX03-3262-7285	FAX03-3262-0586	FAX03-3262-0745	FAX03-3262-0592	FAX03-3262-0486

東京ハイキング協会 会員様優待の店 会員証ご提示で特別割引

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。

スキー スノーボード チューンナップ受付中

登山用品専門店
池袋 秀山荘
☎03 3984 4211 〒170-0013東京都豊島区東池袋1-44-8 年中無休
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 祭日 午前10時～午後7時
お問い合わせ大歓迎!

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!

★8月17日(金)～19日(日)　白馬三山　バス　健脚向　係＝大倉昌子
予告済ですが残席多少あり、電話確認の上申込み下さい。
17日新宿西口　6時40分出発＝中央道＝蓮華温泉口→白馬大池(泊)→小蓮華山→白馬岳→杓子岳→鑓ヶ岳→天狗山荘(泊)→唐松岳→八方尾根
百名山・花と眺望と岩稜歩きを楽しみます。朝立2泊3日
費用約四万円
私の健脚向の山行参加者に限ります。
☎㊡03・5247・2940

★8月17日(金)～20日(月)　白峰三山他　バス　健脚向　係＝柴崎
17日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝中央道＝芦安→広河原→大樺沢二股→分岐→肩の小屋(泊)→北岳→間の岳→農鳥岳→広河内岳往復→大門沢小屋(泊)→奈良田＝入浴＝身延＝中央道＝新宿
歩程各日約9時間
南アルプスの高山植物をゆっくり楽しみましょう。
費用約四万五千円
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎㊡0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★8月18日(土)　城山　一般向
JR新宿駅9時2分発快速高尾行乗車＝9時58分終点下車　北口で係待つ　バス10時12分発小仏行乗車＝終点下車＝景信山→小仏峠→城山→高尾山→ビヤガーデン
歩程3時間30分
ビヤガーデン費用約三千円
交通費約二千二百円
☎042・734・0734
係＝加藤栄一

★8月18日(土)　川苔山　やや健脚向　雨天翌日　係＝加藤正彦
JR立川駅7時5分発奥多摩行乗車＝8時28分終点下車　バス8時35分発東日原行乗車＝川乗橋下車→赤杭尾根→古里駅
苔山→細倉橋→百尋の滝→川歩程5時間45分　暑さに負けず、名瀑と眺望に活を求める。
交通費約二千五百円
地図昭文社　奥多摩
協力＝酒井典子
☎046・257・6567　夜8時～10時

★8月18日(土)19日(日)　富士山　健脚向　係＝加世田輝三
JR東京駅6時56分発新幹線こだま531号乗車＝新富士駅8時9分下車　バス8時30分発富士山五合目行乗車＝終点下車→八合目池田館(泊)→浅間大社奥宮→剣ヶ峰→お鉢めぐり→富士宮口登山道→富士山五合目　バス新富士駅行乗車＝終点下車　タクシー＝湯らぎの里入浴＝新富士駅　新幹線こだま東京行乗車＝東京
歩程1日目3時間　2日目6時間　費用約二万六千円
往復はがきで申込み下さい。詳細は申込後お知らせします。
協力＝保倉
〒187・0024小平市たかの台18の14　オリーブ内　加世田輝三
☎090・8592・1932
山行の荷物と怪我は自分持ち

★8月18日(土)19日(日)　鳳凰三山　健脚向　雨中止　係＝平沢ことあずさ乗車＝甲府駅下車　タクシー＝夜叉神峠登山口→南御室小屋(泊)　19日→薬師岳→観音岳→地蔵岳→鳳凰小屋→青木鉱泉（入浴）タクシー＝韮崎駅
参加者にコース表送ります。
18日JR新宿駅7時発特急スーパー乗車＝甲府駅下車　タクシー＝夜叉神峠登口→大門
歩程1日目5時間30分　2日目7時間45分
費用約二万三千円
地図昭文社　北岳・甲斐駒
協力＝柳田(邦)・大庭(カ)
☎㊡03・3657・8855　夜8時～9時30分

★8月19日(日)　アーバンドック豊洲　初心者向　係＝松浦利保
大江戸線又は有楽町線の月島駅6番出口地上　9時集合　佃島→隅田川テラス→大川端→月島→らぽーと豊洲　水上バス「ヒミコ」浅草　水上バス代　千四十円
浅草草行に当日予約が取れない場合はゆりかもめでお台場へ
歩程約2時間　水際を歩きます。
短パン　スニーカー等涼しい服装で参加下さい。
協力＝佐々木(昭)
☎090・4377・9160

★8月22日(水)　小田代ヶ原　初心者向　係＝倉内初枝
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝9時15分終点下車　バス9時26分発湯元温泉行乗車＝湯滝入口下車→湯滝→泉門池→小田代ヶ原北端→展望台→小田代歩道→石楠花橋→竜頭ノ滝　バス＝東武日光駅
歩程3時間　きままに日光プリ
パス四千四百円
☎090・8943・5958

★8月22日(水)～26日(日)　北海道の山旅　一般向強　係＝佐々木
予告済ですが残席少々あり、電話で確認後申込み下さい。
22日羽田空港朝出発＝帯広空港着　バスで幌尻岳・雌阿寒岳・羅臼岳・斜里岳を周り女満別空港から羽田空港へ
総歩程24時間　百名山四座
航空機使用　費用十二万七千円
地図昭文社　利尻・羅臼・斜里
阿寒と大雪山　十勝岳・幌尻岳
協力＝加藤(正)・池田(典)
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
☎㊡043・277・5062

★8月23日(木)　鳩の巣渓谷　一般向弱　雨中止　係＝会田政子
JR新宿駅8時20分発快速青梅行乗車＝終点着　乗換(係合流)9時31分発奥多摩行乗車＝9時56分古里駅下車→寸庭橋→上の滝→雲仙橋→白木ダム→奥多摩駅　歩程約3時間
軽登山靴かトレッキングシューズで
交通費二千円
涼しげな清流・滝を楽しみましょう。
拝島まで西武線利用の人は奥多摩ハイキングフリーきっぷが得（購入できない駅もあり）
協力＝高・石黒・益田
☎042・566・2698

★8月24日(金)～27日(月)　鳥海山他　バス　一般向強
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。
24日新宿駅西口　7時出発＝東北道＝グランデコスキーリゾート＝ゴンドラリフト→西吾妻山往復＝青根温泉(泊)　25日宿→刈田岳→蔵王熊野岳往復＝東北中央自動車道＝弥陀ヶ原→月山往復＝大平山荘(泊)　26日山荘→鳥海山往復＝大平山荘(泊)　27日東北道＝新宿　朝立3泊4日
費用四万三千円
歩程1日目4時間　2日目8時間　3日目8時間30分　4日目2時間　百名山四座
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432
係＝木田

★8月24日(金)～27日(月)　八甲田・五葉・栗駒　バス　係＝伊藤
24日JR池袋駅北口　25日7時出発＝酸ヶ湯温泉(泊)→八甲田大岳(百名山)往復＝花巻温泉(泊)　26日赤坂峠→五葉山（三百名山）往復＝須川温泉(泊)　27日栗駒山（二百名山）往復＝池袋北口
一般向　歩程各日4～5時間
交通費三万五千円　参加者増なら安くなります。
膝・腰痛者参加可　喘がせずゆっくり歩きます。
友人や配偶者の同伴歓迎します。
地図昭文社　八甲田と栗駒山
2万5千図五葉山・盛
申込法は8月6日北穂～奥穂と同じ
☎090・3114・0321

★8月24日(金)～26日(日)　大猫～小猫～猫又山縦走　車　係＝吉村
24日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜10時出発＝中央・北陸道＝馬場島荘＝登山口→大猫山→小猫山→猫又山→ブナクラ乗越→登山口＝馬場島荘(泊)　2日目は参加者の希望で決めたいと思います。＝北陸・関越道＝新宿　歩程1日目約11時間
費用四万円　健脚向
往復はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎㊡03・3647・2868

★8月24日(金)　阿蘇・旭岳　バス　健脚向　係＝柴崎
24日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝東北道＝青森＝函館＝登山口→オロフレ山往復＝登別(泊)＝登山口→樽前山→風不死岳→登山口＝日高町＝林道ゲート(P)(泊)→取水ダム→幌尻山荘(泊)→取水ダム→林道ゲート(P)＝日高町＝富良野＝旭岳温泉(泊)＝ロープウェイ→姿見の池→旭岳→間宮岳→黒岳＝層雲峡温泉＝道央道＝室蘭＝青森＝赤羽
歩程各日約5～10時間
費用約九万円
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎㊡0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

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

東ハイ山行強弱度（歩程は休憩時間を含まず）

登山ビギナーの為の親切ガイドブック

ご購読ご案内
<詳細パンフレット送付制>

「がん」との死闘、そして生還。
その健康法とは！

シルバー登山家 体験記

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

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

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(注文受付) 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
1. 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　2. 今後積年累積汚染の次世代バトンは悲劇・全国名水検査公表必要　3. 現在荒廃登山道の廃止と自然返却・「平成新登山道」新併設の提案　4. 荒廃進行放置の尾根道場所・南側下数mに移設花畑期待の提案　5. 「ゴミ」富士山は山小屋の責任重大・他全国登山者後持参制提案　6. 「キャンセル料」客より取り自分は不払・違法性懸念・撤回提案　7. 「ストレッチ体操」無し・急坂登山は無謀・他スポーツ同・提案　8. 登山事故・隠蔽体質は業界危険信号・公開提案

登山用具　問題点・研究
1. 熊・ハチ・ブヨ・蚊等、共通攻撃色と、帽子シャツ手袋ザック等の色　2. 生水嫌い者の失神・転倒・ヘリ救助と医師説明「脱水症」理由　3. 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8百円　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

登山の出来た　健康法6策
1. 「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. 私独自の健康諸策　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
米前故リンカーン大統領 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
1. ボランティア　こぶし会他　2. 中間の会四季山遊会他　3. 営利の個人法人　ぽうけん倶楽部他　4. 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・大雪連山・幌尻岳・ペテガリ岳　**東北**／八甲田・月山・鳥海山　**北ア**／上高地明神岳・槍ヶ岳　**中南ア**／御嶽山・剱岳・北岳・聖岳・光岳　**上北越**／黒部下ノ廊下・立山・白山　**九州**／雲仙普賢岳・開聞岳　**沖縄本島**／与那覇岳・宮古島野原岳他

★8月26日(日)　甘利山と温泉
「花の旅シリーズ」No.21
ヤナギラン・タムラ草他
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分出発＝中央道韮崎IC＝広河原Ⓟ→登山口→甘利山（山梨百名山）→広河原Ⓟ＝百薬の湯入浴＝中央道＝新宿駅
歩程約2時間　軽登山靴で

★8月26日(日)　日和田山～物見山
西武池袋駅8時36分発快急長瀞三峰口行乗車＝所沢9時＝東飯能9時23分＝高麗9時28分下車（係待つ）→鹿台橋→金刀比羅神社→日和田山→高指山→物見山→北向地蔵→五常の滝→武蔵横手駅　歩程3時間30分
雨天中止　係＝下田恵美子

★8月27日(月)～29日(水)　錫ヶ岳他　係＝小林妙子
27日東武浅草駅8時10分発前方乗車＝東武日光駅10時14分下車＝丸沼高原(泊)
28日ロープウエイ利用→広河原→東鞍部→錫ヶ岳→往路を戻る＝丸沼スキー場駐車場＝湯元温泉(泊)
29日湯元散策＝池袋着16時
錫ヶ岳へ日帰りで地元ガイドの案内で登ります。29日は涼しいやや健脚向　係＝小林妙子
奥日光湯元の温泉でゆっくりします。
歩程7時間　費用二万八千円
地図昭文社　日光
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

★8月28日(火)　大涌谷～仙石原～芦ノ湖　一般向　係＝大木
小田原駅バス乗り場横の伊豆箱根バス案内所でバスフリー（二千円＝有効期間3日）を購入
8月30日の神山・早雲山の山行の際にもバス乗車が有効です。
有名な仙石原のすすきの中を歩きます。雨の場合は入湯に
☎FAX0463・94・6941

★8月30日(木)　徳和渓谷　初心者向　係＝平沢こと
費用約五千五百円
晴れれば360度の大展望です。ヤナギラン・タムラ草の見頃に期待してゆっくり歩きます。
協力＝柳田(邦)・柳橋(二)
地図昭文社　北岳・甲斐駒
☎FAX03・3657・8855
夜8時～9時30分

★8月30日(木)　奥多摩御岳山
「花の旅シリーズ」No.22
レンゲショウマ・ツリフネ草
JR新宿駅⑩8時20分発青梅快速
中程乗車＝青梅駅9時30分着
乗換＝御嶽駅下車　バス＝ケーブル下→滝本駅　ケーブル＝御岳駅→レンゲショウマ群生地→御岳山（関東百名山）→長尾平→天狗岩→綾広の滝→長尾平分岐→御岳駅ケーブル＝滝本＝御嶽駅　歩程2時間45分
般向弱　小雨決行　係＝平沢
レンゲショウマ・ツリフネ草の見頃に期待して、暑い夏を涼しい多摩の山で一日を過ごしませんか？
交通費青春きっぷが得　他にバス・ケーブル代千六百三十円
地図昭文社　奥多摩
協力＝大庭(カ)・杉田(志)
☎FAX03・3657・8855
夜8時～9時30分

山の一人歩きで事故に遭うと
連絡が取れません
必ず三人以上で歩きましょう

★8月30日(木)　徳和渓谷　初心者向　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＝8時58分塩山下車（特急あずさ3号8時53分着）タクシー＝徳和渓谷入口→渓谷散歩　タクシー＝塩山＝新宿
歩程3時間　交通費三千円
雨天中止
涼気を求めて渓谷歩きを計画しました。
登山道が荒れていますが、膝痛者も参加可能です。
係は雨でも塩山駅に出ます。
地図昭文社　大菩薩嶺
☎090・3114・0321

★8月30日(木)　箱根大涌谷～神山～早雲山　一般向　係＝大木
小田急新宿駅7時1分発急行小田原行乗車＝終点8時30分下車　バス8時50分発湖尻行乗車＝姥子→大涌谷→冠ヶ岳→神山→坊ヶ沢分岐→お中道→早雲山分岐→早雲山＝小田原駅
歩程約5時間　軽登山靴以上
交通費約三千七百円
小田原駅バス乗り場横の伊豆箱根バス案内所でバスフリー（二千円＝有効期間3日）を購入
大涌谷からのコースは6年程前から火山性ガスのため閉鎖されていましたが、このほど復活したコースです。雨天の場合は入湯に切り替え
☎FAX0463・94・6941

★8月30日(木)～9月2日(日)　氷河公園～槍～奥丸山　係＝吉村
30日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜11時出発＝中央道＝沢渡＝上高地バスターミナル→明神館→徳沢園→横尾山荘→槍沢ロッヂ(泊)→天狗原分岐→氷河公園→南岳→中岳→大喰岳→槍ケ岳山荘(泊)→千丈沢乗越→奥丸山→槍平小屋→滝谷避難小屋→白出沢出合→穂高平避難小屋→新穂高温泉＝平湯温泉＝沢渡＝中央道＝新宿　やや健脚向　車歩程1日目5時間　2日目7時間　3日目8時間　下山後一浴
費用四万二千円
往復はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎FAX03・3647・2868

★8月31日(金)～9月2日(日)　魚沼駒ヶ岳と平ヶ岳　係＝大倉昌子
予告済ですが残席多少あり、電話で確認の上申込み下さい。
31日新宿西口　夜10時出発＝関越道＝小出IC＝枝折峠→前駒→駒ヶ岳→枝折峠＝奥只見山荘(泊)→台倉山→平ヶ岳→奥只見山荘
越後の百名山を二座　花の多さが楽しみ。
費用約三万二千円
バス　夜行1泊　やや健脚向
協力＝坂寄牧子・勝野利記
☎FAX03・5247・2940

★8月31日(金)～9月3日(月)　西国札所結願詣　一般向　係＝佐野
31日JR東京駅⑩3号車付近に夜10時30分集合　今回は西国札所巡りの結願詣でと、高野三山を歩きます。歩けない人は女人道のハイキングとします。ムーンライトながらの座席指定券が予約できましたら、詳細を通知します。
協力＝青山・平山
往復はがきかFAX又はメールで7月25日迄に申込み下さい。
〒150・0012渋谷区広尾1の1の26　佐野俊一郎
FAX03・3441・8400
mail shun@kxn.jp
☎090・7410・6944

おめでとう！
ポイントカード50達成の方が早くも続出です。
1荻野はな子様　No.20
2伊東　建治様　No.13926
3大澤　清吾様　No.13881
4土屋　秀夫様　No.14000
5赤池ふみ子様　No.7704
6高松　俊子様　No.13771
7川崎みよ子様　No.4091
8久保　悦子様　No.14110
9大嶋　関枝様　No.11304

◉東ハイ寄付金の件
昨年の東ハイ祭に於て参加者の皆様から寄付頂いた募金二万千九百七十円は、東京善意銀行を通じて渋谷けやき福祉作業所に届けられ、この程同所よりお礼状を頂きました。

◉5月入会のお仲間（25名）
会員番号14312～14336
佐藤浩司　佐藤栄子
坂場祥子　石川省吾
窪田幸子　越塚寿人
河野昌子　吉原恭子　小島雅恵
川口幸子　釜口邑江　中島清行
大澤久子　太田英子　田所清司
岡部　勲　柳楽哲郎　多田瑞穂
高橋邦子　轟　洋子　小林敏枝
山田フミ子　海上くに子
佐々木珪亮

◉6月入会のお仲間（14名）
会員番号14337～14350
畑中昭子　大塚昭男　高橋　孝
野村玲子　雨宮玲子　熊澤邦彦
横田昇知　北見健祐　本多一郎
本多次子　寺田三千子
網中あさ子　新村智加子
朝倉喜美枝

遥かな山だった東赤石山
No.3083　増田悦子
私は平成18年10月14日、田中澄江さんの「花の百名山」で私が残した最後の山、東赤石山に登ることが出来ました。この東赤石山には、過去に二度挑戦していますが、天候にも恵まれず登れなかったので、益々私から遠ざかっていく山になってしまいました。
私の年令では、一人登山は不安でしたので、赤石山荘に電話を入れ、連れて行って下さる方を紹介して頂き、この遥かなる山に登ることが出来て、本当に嬉しく思っております。
いつも今頃、アケボノツツジは咲き始めただろうか、他にどんな花が咲いているだろうか等と想像しているうちに6年が過ぎてしまいました。体力的にも限界があり、内心少しは焦りもありましたが、10月14日の山は既に紅葉が始まっていました。しかし、登って行く足元にはまだまだ色々の種類の花が咲き残っていて、苦しい道のりを慰めてくれました。
田中澄江さんの本では、コイチョウランがメインと書かれていますが、私の目的はこの山にしか咲かないオトメシャジンでした。ダメモトと思っておりましたが、三株程何とか花をつけて私の来るのを待っていてくれたような気がして、心が温かくなりました。
その他、シモツケソウ、ミヤマリンドウ、アキノキリンソウ、タカネマツムシソウ、枯れたシラヒゲソウ等々、この花々を見ると、やはり四国一の花の名山らしく、その花々の咲き乱れる初夏と晩夏に再び来たいと、心に決めて下山した次第です。
これからもこの山が、唯、二百名山のピークハンターの山だけにとどまらず、山を愛する人、花を愛でる人達の山であってほしいと心から願っております。
八巻山に連なる岩の迫力の凄さと、夜空にキラキラ輝く星の美しさにも魅せられた本当に素敵な山行でした。

〈山行参加申込の書式〉

「山行申込書」
1）山行名　○○○山
2）期　日　平成　年　月　日（　）
～　年　月　日（　）
3）申込者　○○○○　4）会番
5）〒住所　〒000-0000
東京都～
6）生年月日　T S H
年　月　日
7）電話　FAX番号　Mail
8）1年以内の山行歴
一般強以上の山行参加者のみ記入

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って、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金は（諸経費を差し引き）後日お返しします。
しかし直前のキャンセルでは、それも無理です。
※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるかも知れません。その場合不参加でもバス運行代、宿のキャンセル料等は支払っていただきます。
なお予定人員に満たない場合、リーダーの判断で山行中止になる場合もあります。
（バス車内は禁煙です）

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

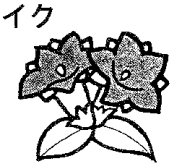
【徳用きっぷ・いろいろ】
【JR関係】
①鎌倉・江の島フリーきっぷ
山手線～1970円
②ホリデーパス　2300円
土曜・日曜・祝日のうち1日間有効　東京周辺フリー区間乗り降り自由　区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。
【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブル　2140円
バス区間
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿～渋沢、バス区間　1480円
【東武鉄道】
①日光フリーパス
東武浅草（竹ノ塚・亀戸・小村井）日光駅～バス路線湯元温泉まで乗降自由　4400円
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

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

東京ハイキング

平成19年 9月号（第407号）
今月入会員の会費：平成20年3月まで
1,400円＋入会金1,000円＋保険料1,550円

2007 9月ハイク



目次

（54コース）

1（土）お堀端とランチ　大手
〃　城山東尾根　川嵜
〃～5（水）有明山～餓鬼　伊藤
2（日）スケッチ哲学堂　宇賀神
〃　入笠山　バス　平沢
〃　武甲山　本多
5（水）景信山　東尾根　荒金
〃　川苔山　直江
〃～9（日）荒川三山他　バス　佐々木
6（木）野川散策　土肥原
〃　竜ヶ岳　バス　直江
7（金）～9（日）浅間山　バス　木田
〃～10（月）塩見岳他　バス　柴崎
8（土）大岳山縦走　加藤（正）
9（日）甲州棚横手　伊藤
〃　三浦士　浦山
〃　秩父巡礼①　佐野（泊）
〃　秩父武甲山　伊藤（泊）
〃　蕨山　加世田
12（水）多摩周辺ウォーク　会田
〃　奥多摩赤ぼっこ　伊藤
〃　矢倉岳　福家
〃　大山　加藤（栄）
13（木）鎌倉アルプス　榎本
〃～16（日）檜ヶ岳　バス　大倉
〃　芸術・博物館②　土肥原
〃～17（祝）飯豯連峰大日岳　バス　木田
〃～〃　裏剣縦走　車　吉村
〃～18（火）大尽山他　バス　柴崎
〃　長尾峠～乙女峠　大木
15（土）関八州見晴台他　下田
〃～17（祝）立山奥大日岳　伊藤
18（火）スケッチ高尾山　宇賀神
19（木）千葉市昭和の森　松永
20（木）鳩ノ巣渓谷　平沢
〃　甲州源治郎岳　伊藤
〃　日向薬師　彼岸花　大木
21（金）～23（祝）大白森山他　バス　柴崎
〃～〃　御嶽山・乗鞍岳　バス　佐々木
21（金）～24（木）黒戸尾根～鳳凰　三山　車　吉村
22（土）棒ノ折山　福家
〃　武川岳　近能
23（祝）鐘ヶ岳　有里
25（火）ウォーク＆ランチ　会田
26（水）金沢八景　中村
〃　笠山～大霧山　中嶋
27（木）大山～隠れ三滝　倉内
27（木）高麗の里花風景　渡辺
28（金）～30（日）梅峰他　バス　柴崎
〃～〃　高麗の里　大倉
〃～〃　雨飾山他　バス　鳥居
30（日）高麗の里　近能
〃　東国へんろNo13　有里
〃　丹沢大室山　バス　木田
〃　〃　バス　平沢
〃～10/2（火）草津破風山　バス　小林

▼駅で緑の旗　黄色タオル　Rのバッジが東ハイの目印
▼会員証・参加票・ポイントカードを必ず持参のこと
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

★9月1日（土）お堀端と人気ランチ探索ハイク（続）　係＝大手
「歴史と文化の散歩道」No2
東京駅丸ノ内北口改札前9時集合→皇居東御苑→北ノ丸科学技術館→山種美術館→清水谷公園→大久保利通碑→山王日枝神社→日比谷公園レストランで昼食・舌代千円程→丸ノ内の新しいビル街、有名ブランド店などでウインドショップ→東京駅
初心者向
歩程10km 4時間　運動靴で
☎090・1547・7017

★9月1日（土）城山東尾根　一般向　雨天中止　係＝川嵜英雄
JR高尾駅北口　バス8時32分発小仏行乗車＝終点下車→景信山→小仏峠→城山→東尾根→日影＝JR高尾駅
歩程約3時間30分
☎FAX042・366・4383

★9月1日（土）～5日（水）有明山・燕岳～餓鬼岳　係＝伊藤　寛
1日JR新宿駅⑥9時発特急あずさ9号前方自由席乗車集合＝12時35分穂高駅下車　タクシー＝中房温泉（泊）
2日有明山往復
同（泊）3日合戦尾根→燕山荘
4日燕岳→餓鬼岳→同小屋
5日→白沢　タクシー＝大町＝新宿
各日歩程6時間
☎090・3114・0321
FAX042・325・3021
mail itow-hi@aitoros.ocn.ne.jp

★9月2日（日）スケッチ　哲学堂公園
西武新宿線新井薬師駅改札口10時集合（徒歩約10分で公園、公園内の六角堂前再集合）
園内には哲学に関係した名がつけられた建物が数棟あり、池と庭園など描く。雨天中止
☎048・831・4863

★9月2日（日）入笠山と温泉　バス　初心者向　係＝平沢ごと
「花の旅シリーズ」No23
マツムシ草・フジバカマ予告で満席、キャンセル待ちで申込み下さい。
新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時50分出発＝中央道小淵沢IC＝20号＝林道＝登山口Ⓟ→入笠湿原→入笠山（関東百名山）→大阿原湿原Ⓟ＝つたの湯入浴＝中央道＝新宿駅
歩程約2時間　軽登山靴で参加
初秋の花々を楽しみながらゆっくり登ります。山頂は360度の大展望が楽しめます。
費用約五千五百円
地図昭文社　甲斐駒・北岳
協力＝佐々木（昭）・大庭（カ）
☎FAX03・3657・8855
夜8時～9時30分

▼山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません。三人以上で歩きましょう。

★9月2日（日）武甲山　一般向
西武池袋駅7時6分発快急西武秩父行乗車＝飯能7時52分＝西武秩父駅8時48分下車→武甲山→長者シー＝生川下車→武甲山→長者

★9月5日（水）景信山　東尾根
京王新宿駅7時55分発急行高尾山口行後方乗車＝8時48分高尾下車　北口バス乗場9時12分発小仏行乗車＝大下下車→東尾根→景信山→70号鉄塔→69号鉄塔→美女谷温泉→底沢バス停
歩程3時間30分　交通費約千百
☎090・6946・3624
mail kaarakane@yahoo.co.jp

★9月5日（水）川苔山　一般向強　雨天中止　係＝直江忠彦
JR立川駅6時50分発奥多摩行乗車＝終点下車　バス8時10分発日原鍾乳洞行乗車＝川苔橋下車→川苔山→鳩ノ巣駅
歩程6時間　交通費約三千円
☎090・2146・6765

★9月5日（水）～9日（日）荒川三山他　バス　健脚向　係＝佐々木
予告済ですが残席少々あり、電話で確認後申込み下さい。
5日新宿　夜9時30分出発＝畑薙第一ダム＝聖沢登山口→聖平小屋（泊）→聖岳→荒川岳→百間洞山の家（泊）→赤石岳→荒川岳→千枚小屋（泊）→椹島ロッジ＝新宿
総歩程35時間　百名山三座
南アルプスの三千M峰の魅力を堪能するロングコース
費用四万五千円
地図昭文社　塩見・赤石・聖岳
☎090・8035・6123
FAX043・277・5062
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保

★9月6日（木）野川散策　一般向弱　雨天中止　係＝土肥原二郎
小田急成城学園駅中央口改札前10時30分集合→関東富士見百景→喜多見不動→きたみふれあい広場→次大夫堀公園→岡本公園→二子玉川駅
歩程約3時間　スニーカーで
☎090・7283・3061
協力＝八重樫重男・土屋秀夫

★9月6日（木）竜ヶ岳　バス　一般向弱　係＝直江忠彦
新宿安田生命横　7時出発＝中央道＝本栖湖→竜ヶ岳2時間→大石＝本栖湖＝中央道＝新宿
費用五千円
☎090・2146・6765

★9月7日（金）～9日（日）浅間山他　バス　一般向強　係＝木田
予告では当日は両神山他となっておりますが、両神山は別途行います。
7日新宿駅西口　7時出発＝関越道＝嬬恋リゾート＝ゴンドラリフト→四阿山→根子岳→菅平牧場＝浅間山荘（泊）
8日山荘→浅間山→浅間越→火山観測所＝万座温泉（泊）
9日宿→白根探勝歩道→本白根山最高点→駐車場＝関越道＝新宿
費用三万四千円　朝立2泊3日
歩程1日目5時間　2日目7時間　3日目4時間
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

▼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。

足が痛い!!　膝が痛い!!　足が疲れる!
こんな人は…
あなただけの「インソール」!!
「入れている人は知っている」
山の快適はインソールから。
※成型に関してはスキー・テニスの店及び山の店・横浜店、山の店・松本店で取り扱っております。
おいしい山の店
カモシカスポーツ　ホームページ http://www.kamoshika.co.jp/
山の店・本店 ☎03（3232）1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2F
山の店・横浜店 ☎045（212）2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町3-11
山の店・松本店 ☎0263（48）2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
スキー・テニスの店 ☎03（3371）4333 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-4-11
AM10:30～PM8:00（月～金）／AM10:30～PM7:00（土・日・祝）
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
KAMOSHIKA
ご注意　最近、トレッキングブーツに使われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご点検ください。

この春、東京にふたつのICIが新登場!!
あっ、新しいね・ICI
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 タキイビル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・会員バッジ提示で店頭価格からさらに割引！
新宿西口店/03-3345-0301 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
楽天 Shopping
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/

★9月7日(金)～10日(月) 塩見岳他 バス 健脚向 係＝柴崎 実
7日新宿西口スバルビル前 夜10時出発＝中央道＝鳥倉林道→三伏峠→本谷山→塩見小屋→塩見岳往復→塩見小屋(泊)→本谷山→三伏峠小屋→烏帽子岳→小河内岳往復→三伏峠小屋(泊)→林道終点(P)＝鳥倉林道＝入浴＝中央道＝新宿
歩程各日約8時間
費用約五万円
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323-0825小山市小山2644の10 柴崎 実
☎FAX 0285・23・7785 mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★9月8日(土) 大岳山縦走 健脚向 雨天翌日 係＝加藤正彦
JR立川駅7時5分発奥多摩行乗車＝8時28分終点下車→鋸尾根→大岳山→馬頭刈尾根→軍道(十里木)バス停＝武蔵五日市駅 歩程6時間50分
いきなりの急登とかなり長い行程の充実度の高い縦走コース
交通費約二千二百円 協力＝酒井典子
地図昭文社 奥多摩
☎046・257・6567 夜8時～10時

★9月8日(土) 甲州棚横手 一般向弱 雨天中止 係＝伊藤 寛
JR高尾駅②7時26分発小淵沢行前3両目乗車集合＝8時42分勝沼ぶどう郷駅下車 タクシー＝大滝不動尊→富士見台→棚横手→甲州高尾山→剣ヶ峰→柏尾山→大善寺→勝沼ぶどう郷駅＝高尾 歩程4時間
富士の好展望台 山梨百名山
下りの急坂がありますが膝・腰痛者も参加可能です。
家族や友人の同伴参加歓迎
交通費三千円
地図昭文社 大菩薩嶺
係は雨でも高尾駅に出ています。
☎090・3114・0321

★9月9日(日) 三浦富士 一般向弱 雨天中止 係＝松浦利保
京急品川駅8時24分発特急三崎口行乗車＝長沢駅9時32分下車 9時40分集合
三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅 歩程約3時間
三浦半島の展望を楽しもう。
地元のヤサイはいかが
軽登山靴で参加下さい。
協力＝佐々木(昭)
☎090・4377・9160

★9月9日(日) 秩父巡礼① 一般向 散 係＝佐野俊一郎
西武池袋駅⑤8時6分発快急長瀞行前4両目乗車＝飯能8時55分＝秩父鉄道黒谷駅9時58分下車→①四萬部寺→40分の登り②真福寺→光明寺納経所→③常泉寺→④金昌寺→⑤語歌堂→長興寺→西武鉄道横瀬駅3時頃解散 実歩程4時間30分
費用二千五百円
御朱印帳他巡礼に必要な品は一番四萬部寺で求められます。
次回は10月4日(土)
協力＝青山・平山
☎090・7410・6944

★9月9日(日) 秩父 武甲山 一般向 雨天中止 係＝伊藤 寛
西武池袋駅⑤7時36分発西武秩父行前3両目乗車集合＝9時17分終点下車 タクシー＝生川登山口→表参道→武甲山→シラジクボ→小持山→大持山→妻坂峠→一ノ鳥居 タクシー＝横瀬駅＝池袋 歩程4時間30分
交通費約四千円
距離は長いですが喘がせずにゆっくり歩きます。
膝・腰痛者参加可能
係は雨でも池袋駅⑤に出ます。
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎090・3114・0321

★9月9日(日) 蕨山 一般向強
西武池袋駅6時40分発準急飯能行乗車＝所沢7時12分＝終点7時37分下車 バス8時発名郷山乗車＝名郷下車→蕨山→藤棚山→大ヨケの頭→金比羅山→龍泉寺→さわらびの湯入浴 バス停＝池袋 歩程4時間30分
雨天中止 係＝加世田輝三
飯能行乗車＝飯能駅
歩程5時間20分 軽登山靴以上
交通費二千五百円入浴代八百円
協力＝保倉恵美子
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎090・8592・1932

★9月12日(水) 多摩周辺ウォーク 一般向
西武新宿駅8時13分発急行拝島行乗車＝玉川上水駅8時59分下車(係待つ)→玉川上水緑道→水喰土公園→多摩川堰堤→羽村堤→羽村駅 係＝会田政子
歩程4時間
雨天中止 運動靴で
協力＝高・石黒・益田
☎042・566・2698

★9月12日(水) 奥多摩赤ぼっこ 一般向 雨天中止 係＝伊藤
JR立川駅②8時1分発青梅行前3両目乗車集合＝8時32分青梅下車 都バス8時51分発駒木野循環乗車＝長淵七丁目下車→天祖神社→青梅古道→旧二ッ塚峠→馬引沢峠→赤ぼっこ→天狗岩→要害山→梅ヶ谷峠→稲荷神社→JR日向和田駅
歩程4時間 交通費約八百円
膝・腰痛者参加可能です。
地図昭文社 奥多摩
青梅長淵丘陵から北東に伸びたゆるやかな尾根を歩きます。
係は雨でも青梅駅に出ています。
☎090・3114・0321

★9月12日(水) 矢倉岳 一般向
小田急新宿駅7時1分発急行小田原行前方乗車＝新松田駅8時21分下車 箱根登山バス①8時40分発地蔵堂行乗車＝終点下車→夕日の滝→丸鉢山→足柄万葉公園→矢倉岳→矢倉沢バス停＝新松田駅
歩程5時間 軽登山靴以上
足柄万葉公園からの富士に期待
交通費約三千円
地図昭文社 箱根 金時山
協力＝米倉・田中
☎03・3384・2193

雨天中止 係＝福家禮三
たゆるやかな尾根を歩きます。
係は雨でも青梅駅に出ています。
☎090・3114・0321

★9月12日(水) 大山 一般向強
小田急新宿駅8時3分発急行小田原行乗車＝伊勢原9時8分下車 バス大山ケーブル行乗車＝終点下車→男坂→大山→春岳山→ヤビツ峠→みの毛バス停＝秦野 係＝加藤栄一
丹沢・大山フリーパスB券が得
☎042・734・0734

★9月13日(木) 鎌倉アルプス 一般向弱 雨中止
JR東京駅地下横須賀線8時43分発久里浜行前方乗車＝横浜9時15分＝北鎌倉9時36分下車 円覚寺側改札(係待つ)→六国見山→天園ハイキングコース→瑞泉寺→鎌倉駅 歩程3時間
軽登山靴で 交通費約千五百円
☎FAX 045・701・4789 係＝榎本

★9月13日(木)～16日(日) 槍ヶ岳(西鎌尾根) バス 係＝大倉
予告済ですが、残席多少あり、電話で確認の上申込み下さい。
13日新宿西口 夜9時出発＝中央道＝新穂高温泉→わさび平小屋→弓折岳→双六岳→三俣蓮華岳→三俣山荘(泊)→樅沢岳→槍ヶ岳(泊)→大喰岳→南岳→新穂高温泉 夜行2泊 健脚向山行の参加者に限ります。
費用約四万円
歩程1日目10時間 2日目8時間40分 3日目9時間35分
☎FAX 03・5247・2940

★9月14日(金) 芸術・博物館巡り No.2 初心者向 係＝土肥原
東京駅八重洲南口(JRハイウエイ出発附近)10時集合＝凧の博物館(二百円)狭いので大勢の場合省略→国立フィルムセンター(二百円)→警察博物館→ポーラミュージアム→京セラコンタックサロン→富士フォトサロン→日比谷公園→ハウスオブシセイドウ→旧新橋停車場展示館→松下電工ミュージアム(五百円)→新橋駅
所要時間(見学含)約5時間
注意事項 8月3日参照
協力＝八重樫重男・土屋秀夫
☎090・7283・3061

★9月14日(金)～17日(祝) 飯豊連峰大日岳他 バス 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。
14日新宿 7時出発＝東北道＝下南沢登山口→三国小屋(泊)→日小屋→飯豊山→御西小屋(泊)→16日小屋→大日岳往復→切合小屋(泊)→17日小屋→川入登山口
費用四万三千円 朝立3泊4日
歩程1日目6時間 2日目8時間 3日目9時間 4日目6時間
やや健脚向
〒272-0014市川市田尻5の11の3の501 木田 博
☎090・6535・0432

★9月14日(金)～17日(祝) 裏剣縦走 車 健脚向 係＝吉村
14日新宿西口三菱東京UFJ銀行横 夜9時出発＝関越道＝立山室堂バスターミナル→剣御前小屋→剣沢小屋→真砂沢ロッジ→仙人池ヒュッテ(泊)→仙人温泉→阿曽原温泉小屋→欅平→祖母谷温泉(泊)→欅平＝トロッコ＝宇奈月温泉＝関越道＝新宿
歩程各日9時間
費用五万円(トロッコ代含む)
初参加はお断りします。
往復はがきで申込み下さい。
〒136-0076江東区南砂2の3の6の1013
吉村知恵子
☎FAX 03・3647・2868

★9月14日(金)～18日(火) 大尽山他 バス 一般向 係＝柴崎
14日新宿西口スバルビル前 夜10時出発＝東北道＝青森＝浅虫＝登山口→大尽山往復＝むつ市＝登山口→吹越烏帽子往復＝板留温泉(泊)＝田代岳往復＝石倉岳往復＝黒森＝板留温泉(泊)＝登山口→戸来岳往復＝東北道＝赤羽18日朝解散
歩程各日約5時間
費用約四万五千円
東北百名山六座・岩崎元郎百名山一座・初秋の東北の山と温泉をゆっくりと楽しみましょう。
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323-0825小山市小山2644の10 柴崎 実
☎FAX 0285・23・7785 mail siba-m@cameo.plala.or.jp

◆無理のないコースに参加のこと

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

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

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
ウェブ館 TEL 03-3262-0432 バックニーアロック館 TEL 03-3262-0581 モンベルルーム TEL 03-3262-0731 ジョーズ館 TEL 03-3262-0433 エコーシティ TEL 03-3262-0583

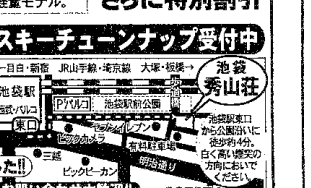
この冬は山スキーをやってみよう
山スキーコーナー充実!!
最新モデル入荷中
旧モデル特別割引

●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。

●G-LITE G-FIT ¥58,800
＊理想的な初中級者向き軽量モデル。

板+ブーツ+ビンディングセットでご購入→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(火)より 冬ウェアクリアランスセール開催
スキーチューンナップ受付中
東京ハイキング協会会員様優待の店 会員証ご提示で特別割引!!
登山用品専門店 池袋 秀山荘 ☎03-3984-4211 〒170-0013 年中無休 東京都豊島区東池袋1-44-8
http://www.syuzanso.com
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
お問い合わせ大歓迎!!
年末年始の営業時間：12月31日▶午前10時30分～午後6時、1月1日▶臨時休業、2日・3日▶午前10時30分～午後7時、4日より通常



★9月15日(土) 箱根長尾峠～丸岳～乙女峠 一般向 係＝大木
小田急新宿駅7時1分発急行箱根湯本行乗車＝箱根湯本駅8時51分下車 バス9時15分発桃源台行乗車＝桃源台下車→出合→展望所→富士見ガ丘公園→長尾峠→丸岳→乙女峠→乙女口→仙石原バス停＝箱根湯本駅 歩程約4時間 軽登山靴以上 交通費三千七百円 指定列車より一本前の小田原駅行で下車し、改札口横窓口で箱根登山バスフリーパス（通称天下の券 バス・登山電車利用可）二千円を購入し、指定列車に乗車できれば、費用的に有利で帰りに渋滞時登山電車の利用可。土曜日のため小田原・湯本間は交通渋滞。その間は電車利用が良。10月には明神ヶ岳方面を行う予定です。雨の場合は入浴ほか
☎FAX 0463・94・6941

★9月15日(土)～17日(祝) 立山奥大日岳 一般向 係＝伊藤 寛
15日JR新宿駅⑥7時発特急あずさ1号松本行前方自由席乗車 濃大町＝新宿 歩程1日目1時間 2日目5時間 3日目6時間 費用約五万円 地図昭文社 剱・立山 申込法は9月1日有明山～燕岳と同じです。
☎090・3114・0321

★9月16日(日) 関八州見晴台他
西武池袋駅8時36分発快急長瀞三峰口行乗車＝所沢8時59分＝飯能9時19分＝西吾野9時52分下車（係待つ）→パノラマコース→萩の平→高山不動→関八州見晴台→白滝→西吾野駅 一般向 係＝下田恵美子 歩程4時間 軽登山靴以上で雨天中止 交通費約千五百円 協力＝村上健一 地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎080・1149・3542

★9月18日(火) スケッチ 高尾山
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物店や食堂、ケーブルカーで登り薬王院までの参道の杉並木、薬王院の堂宇、山門、山上よりの風景などが描けます。 雨天中止 係＝宇賀神茂弥
☎048・831・4863

★9月19日(水) 千葉市昭和の森
JR東京駅総武線快速9時46分発上総一ノ宮行乗車＝津田沼駅10時14分（係乗車）＝千葉駅10時25分＝土気（とけ）駅10時48分下車→第2駐車場→キャンプ場→下夕田池→展望台→太陽の広場→第2駐車場→土気駅 歩程2時間30分 小雨決行 初心者向 係＝松永孝子
☎FAX 047・457・2702

★9月20日(木) 鳩ノ巣渓谷 一般向弱
「花の旅シリーズ」No24 シュウカイドウ・ヒガン花 JR新宿駅⑩8時20分発青梅快速乗車＝青梅駅着 乗換9時31分発＝白丸駅下車→数馬峡→白丸ダム→鳩ノ巣渓谷→寸庭橋→古里→奥多摩大橋→川井駅 歩程約3時間 雨中止 係＝平沢ことシュウカイドウ他、花を求めて、ゆっくり渓谷歩きを楽しみます。軽登山靴で足元しっかりと 交通費約二千百円 地図昭文社 奥多摩
☎FAX 03・3657・8855 夜8時～9時30分

★9月20日(木) 甲州源治郎岳 一般向 雨天中止 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＝8時36分甲斐大和駅下車 タクシー＝嵯峨塩鉱泉登山口→深沢林道終点→源治郎岳→嵯峨塩鉱泉 入浴 タクシー＝甲斐大和駅＝高尾 歩程5時間 交通費約四千円 頼朝に追われた源治郎が切腹したという伝説のある山 山梨百名山

★9月21日(金) 伊勢原彼岸花と日向薬師 一般向弱 係＝大木
小田急新宿駅9時3分発急行小田原行乗車＝10時7分伊勢原駅下車 バス10時15分発日向薬師行乗車＝諏訪坂下下車→古墳跡→彼岸花自生地→日陰道→神明橋→大友皇子の陵→日向薬師→彼岸花自生地→伊勢原浄水場→自然保護センター→バス停七沢温泉入口＝愛甲石田駅又は本厚木駅 小雨でも実施 歩程3時間30分 運動靴も可 歴史と通常コース以外の彼岸花自生地を案内します。
☎FAX 0463・94・6941

★9月21日(金)～23日(祝) 大白森山他 バス 一般向 係＝柴崎
21日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝東北道＝田沢湖＝乳頭温泉＝鶴の湯登山口→大白森山→小白森→登山口＝松川温泉(泊)＝登山口→源太岳→三ツ石山→登山口＝東北道＝赤羽 歩程各日約6時間 費用約二万五千円 東北百名山二座・初秋の東北の山と湿原と温泉をゆっくり楽しみましょう。 往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10 柴崎 実
FAX siba-m@cameo.plala.or.jp
☎0285・23・7785

★9月21日(金)～23日(祝) 御嶽山と乗鞍岳 バス 係＝佐々木
予告済ですが残席少々あり、電話で確認後申込み下さい。 費用二万九千円 紅葉に期待
21日新宿夜出発＝田の原→御嶽山→御岳ロープウェイ＝ホテル(泊)＝肩ノ小屋口→乗鞍岳→肩ノ小屋口＝野麦峠＝新宿 一般向 地図昭文社 御嶽山と乗鞍高原
総歩程12時間 百名山二座
☎FAX 090・8035・6123
043・277・5062

★9月21日(金)～24日(休) 黒戸尾根～鳳凰三山 車 係＝吉村
銀行横 竹宇駒ヶ岳神社→横手→白須分岐→八丁登り→五合目小屋→七丈第一小屋(泊)→甲斐駒ヶ岳（百名山）→仙水峠→アサヨ峰（三百名山）→早川尾根小屋(泊)→広河原峠→鳳凰三山（百名山）→南御室小屋→苺平→千頭星山→大西峰→奥甘利山→甘利山→甘利ゲリーンロッジ＝中央道＝新宿 歩程1日目7時間 2日目9時間 3日目11時間 健脚向 費用三万七千円 初参加の人ほお断りします。 往復はがきで申込み下さい。〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013 吉村知恵子
☎FAX 03・3647・2868

★9月22日(土) 棒ノ折山 一般向強 雨天中止 係＝福家禮三
西武池袋駅7時6分発快急西武秩父行前方乗車＝所沢7時30分＝飯能7時51分下車 国際興業バス8時20分発名郷行乗車＝河又名栗湖入口下車→白谷沢コース→岩茸石山→棒ノ折山→黒山→小沢峠→上成木バス停＝青梅駅 歩程5時間 急登と一部沢登りがあります。足元しっかりと。 交通費約二千五百円 協力＝米倉・田中 地図昭文社 奥多摩
☎FAX 03・3384・2193

★9月22日(土) 武川岳 健脚向
西武池袋駅7時36分発快急乗車＝正丸駅下車→伊豆ガ岳→山伏峠→武川岳→二子山→芦ケ久保駅 歩程6時間 雨天中止 係＝近能健次郎
☎FAX 03・3802・2523

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

★9月23日(祝) 鐘ケ岳・日向山 係＝有里公雄
小田急新宿駅8時31分発急行小田原行前方乗車＝本厚木駅9時26分下車＝広沢寺温泉入口下車→鳥居入口→浅間神社→鐘ケ岳→山ノ神トンネル入口→大沢→日向山→日向薬師→バス停＝伊勢原駅 歩程3時間30分 日向薬師バス停前の彼岸花が見頃となります。雨天中止 交通費千四百八十円（丹沢・大山フリーパスB券が得） 地図昭文社 丹沢
FAX 03・3974・1849 夜7時～8時

★9月25日(火) ウォーク&ランチ 一般向弱 係＝会田政子
JR新宿駅9時2分発快速高尾行乗車＝9時37分立川駅下車（改札口で係待つ）→栄緑地→モノレール街道→はーべすと（野菜を中心とした60種類の自然食バイキング）→立川駅 歩程2時間 小雨決行 運動靴で 希望に応えて企画しました。情報もお待ちしています。 バイキング料金千六百五十九円 協力＝高・石黒・益田
☎042・566・2698

★9月26日(水) 金沢八景 一般向弱 雨天中止 係＝中村永彦
京急品川駅快特8時29分発久里浜行前方乗車＝金沢文庫駅9時15分下車→称名寺→八角堂→海の公園→金沢八景駅 歩程3時間 かつて広重が描いた金沢八景。天気がよければ野島公園も立ち寄ります。
FAX 048・665・4027 夜7時～9時

登山ビギナーの為の親切ガイドブック

ご購読ご案内 <詳細パンフレット送付制>

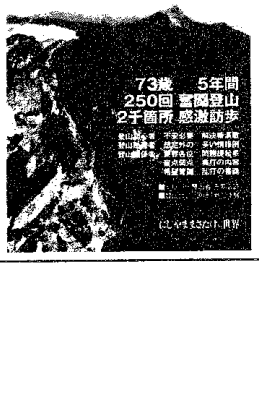
「がん」との死闘、そして生還。その健康法とは!

シルバー登山家 体験記

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

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

お申し込みは、上記著者宛にて。FAX、郵送にて承ります。



記事内容 一部抜粋

登山業界全体への 問題提起
1. 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 2. 今後積年累積汚染の次世代バトンは悲劇・全国名水検査公表必要 3. 現在荒廃登山道の廃止と自然返却・「平成新登山道」新併設の提案 4. 荒廃進行放置の尾根道場所・南側下数mに移設花畑期待の提案 5.「ゴミ」富士山は山小屋の責任重大・他全国登山者袋持参制提案 6.「キャンセル料」客より取り自分は不払・違法性懸念・撤回提案 7.「ストレッチ体操」無し・急坂登山は無謀・他スポーツ同・提案 8. 登山事故・隠蔽体質は業界危険信号・公開提案

登山用具 問題点・研究
1. 熊・ハチ・ブヨ・蚊等、共通攻撃色と、帽子シャツ手袋ザック等の色 2. 生水嫌い者の失神・転倒・ヘリ救助と医師説明「脱水症」理由 3. 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8百円 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

登山の出来た 健康法6策
1.「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. 私独自の健康諸策 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
米前故リンカーン大統領 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
1. ボランティア こぶし会他 2. 中間の会四季山遊会他 3. 営利の個人法人 ぽうけん倶楽部他 4. 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・大雪連山・幌尻岳・ペテガリ岳 東北／八甲田・月山・鳥海山 北ア／上高地明神岳・槍ヶ岳 中南ア／御嶽山・剱岳・北岳・聖岳・光岳 上北越／黒部下ノ廊下・立山・白山 九州／霧島普賢岳・開聞岳 沖縄本島／与那覇岳・宮古島野原岳他

常時展示(注文受付) 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

★9月26日(水)　笠山～大霧山縦走　やや健脚向　係＝中嶋要一
東武東上線池袋駅②7時14分発急行小川町行乗車＝小川町駅8時29分下車　タクシー＝皆谷登山口→笠山→堂平山→白石峠→定峰峠→旧定峰峠→大霧山→橋場バス停＝小川町駅
歩程約7時間　雨天中止
登降を繰り返して関東ふれあいの道に合流して、展望の良い大霧山まで歩きます。軽登山靴で交通費約三千円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
天気がはっきりしない時は前日か当日朝（5時まで）に問合せ下さい。
☎FAX 045・811・3130
夜8時～10時

★9月27日(木)　大山～隠れ三滝　初心者向　係＝倉内初枝
東武浅草駅7時10分発快速日光行前方乗車＝終点9時15分下車　バス9時25分発霧降高原行乗車＝終点下車→大山コース登山口→合柄橋→大山1158M→猫の平→隠れ三滝　バス＝東武日光駅　歩程約3時間
交通費約三千六百円
地図昭文社　日光
☎090・8943・5958

★9月27日(木)　高麗の里花風景　初心者～一般向　係＝渡辺　震
「写真撮り歩き」No.1
西武池袋駅8時発急行飯能行中程乗車＝8時55分飯能着　乗換9時17分発西武秩父行乗車＝9時24分高麗駅下車→巾着田曼珠沙華公園等の花景色を撮影します。今回より写真撮影をメインとして軽ハイクと組合せ、参加者に気軽に楽しんで頂ける山行を出すことにしました。
一つのジャンルにこだわらない撮影を心がけます。どんなカメラでも結構です。カメラをお持ちでない方も、少しでも写真に興味を持って頂けるようにしたいと思います。
交通費約千百円　入園料二百円
歩き慣れた靴で　雨天中止
☎FAX 048・768・1876

★9月28日(金)～30日(日)　梅峰・岩岳　バス　一般向　係＝柴崎
28日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝東北道＝磐越道＝登山口→梅峰往復→登山口＝飯坂温泉(泊)＝登山口→岩岳→登山口＝宮中学校＝登山口→展望台→青麻山→登山口＝東北道＝赤羽　歩程各日約5時間
費用約二万五千円
東北百名山三座・紅葉の東北百名山三座・三百名山三座　合計六座
費用十一万円（現地貸切バス代含む）
朝立3泊4日
★10月12日(金)～14日(日)　東北の紅葉　バス　一般向
秋保大滝・鳴子峡・金華山他
東北地方の紅葉の名所をハイキングしながら巡ります。
費用三万四千円　朝立2泊3日
★10月20日(土)～21日(日)　東国へんろ№14　バス　一般向弱
群馬県の霊場　高崎観音他七寺巡りとハイキング
費用二万円　朝立1泊2日
★10月27日(土)～28日(日)　東国へんろ№15　バス　一般向弱
群馬県の霊場　聖眼寺他七寺とハイキング
費用二万円　朝立1泊2日
以上4山行、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

★9月30日(日)　東国へんろ№13
予告で満席となりましたので締切ります。
特別霊場流山満願寺他四寺
バス　一般向　係＝平沢こと
秋の花々と展望を楽しみながら、ゆっくり登り降りします。
軽登山靴で足元しっかりと
費用約五千円（入浴・飲物含む）
地図昭文社　丹沢
☎FAX 03・3657・8855
夜8時～9時30分

★9月30日(日)　丹沢　大室山
予告で満席、キャンセル待ちで申込み下さい。
新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時50分出発＝中央道相模湖IC＝413号＝道志登山口→加入道山→大室山(山梨百名山)往復→道志の湯（入浴）＝中央道＝新宿駅　歩程4時間45分
協力＝佐々木・大庭・柳田
☎FAX 03・3657・8855
夜8時～9時30分

★9月30日(日)～10月2日(火)　草津破風山他　バス　係＝小林
30日JR池袋駅西口芸術劇場前7時30分集合＝関越渋川伊香保＝草津温泉(泊)　2日目＝破風山＝草津宿→青葉山→殺生河原→毛無山＝老の倉山＝草津温泉(泊)
3日目＝小浅間山＝軽井沢＝関越横川＝池袋　一般向弱
歩程各日共2～3時間
費用一万四千円（高速代・現地交通費・2泊5食含む）
地図昭文社　志賀高原・草津
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

予告（申し込み可）

★10月5日(金)～8日(祝)　係＝木田　博
九州の山　航空機　一般向
由布岳・雲仙岳・経ヶ岳・多良岳・背振山・英彦山　二百名山
三座・三百名山三座　合計六座
費用十一万円（現地貸切バス代含む）
朝立3泊4日
★10月12日(金)～14日(日)　東北の紅葉　バス　一般向
秋保大滝・鳴子峡・金華山他
東北地方の紅葉の名所をハイキングしながら巡ります。
費用三万四千円　朝立2泊3日
★10月20日(土)～21日(日)　東国へんろ№14　バス　一般向弱
群馬県の霊場　高崎観音他七寺巡りとハイキング
費用二万円　朝立1泊2日
★10月27日(土)～28日(日)　東国へんろ№15　バス　一般向弱
群馬県の霊場　聖眼寺他七寺とハイキング
費用二万円　朝立1泊2日
以上4山行、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

★10月13日(土)～15日(月)　谷川岳　係＝大倉昌子
健脚向　夜行1泊
～朝日岳～白毛門縦走　バス
紅葉の谷川連峰主脈を縦走します。小屋泊りのため15名限定
費用約二万円
★10月26日(金)～28日(日)　八ヶ岳
硫黄岳～天狗岳縦走　バス
やや健脚向　夜行1泊
八ヶ岳シリーズ昨年のリベンジです。峰の松目→硫黄岳→根石山荘(泊)→天狗岳→ニュウ→白駒池　費用約二万円
★11月16日(金)～18日(日)　高ドッキョと篠井山（山梨百名山）
バス　一般向強　夜行1泊
この時期ならではの味わい深い山歩きを　費用約二万円
★11月22日(木)～24日(土)　鈴鹿縦走と湖東三山　バス
一般向強と一般向　夜行1泊
鈴鹿山脈の主脈・仙ヶ岳から鎌ヶ岳までの縦走と湖東三山の見事な紅葉血染めのモミジと冬桜の競演に期待を　費用約三万円
各山行毎に往復はがきで申込み下さい。参加費用は人数により変り返金の場合もあります。
〒132・0035　江戸川区平井7の3の1の1113　大倉昌子
☎FAX 03・5247・2940
夜8時～9時30分

★10月6日(土)～8日(祝)　蔵王山　係＝佐々木　保
と西吾妻山（百名山二座）と一切経山（二百名山）　バス
一般向　夜行1泊2日
蔵王は不忘山へと歩きます。費用二万六千円　紅葉に期待して
瑞牆山（百名山二座）　金峰山と
★10月20日(土)21日(日)　日光太郎山・女峰山　バス　一般向
往路は電車・帰路はバス　日光
一般向　朝立1泊2日　他に国師岳・奥千丈岳（共に山梨百名）
金峰山を含んで三座）　費用一万九千円　紅葉に期待して
★11月2日(金)3日(祝)　竜ヶ岳～毛無山（山梨百名山二座）
バス　一般向　夜行日帰り
費用九千八百円
デッカイ富士山を眺めに行こう。
★11月15日(木)～18日(日)　屋久島　飛行機　一般向強　朝立3泊4日
杉と宮之浦岳（百名山）
淀川口から荒川登山口へ縦走と島内観光
避難小屋1泊（自炊）
費用十万円
各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
FAX 043・277・5062

★10月14日(日)　係＝平沢こと
ケ丸（山梨百名山二座）
一般向　費用約五千五百円
★10月20日(土)21日(日)　奥鬼怒沼山（関東百名山）の紅葉と温泉
三ッ峠山～本社　バス
朝立1泊2日　費用二万二千円
バス　一般向～一般向強
★10月27日(土)28日(日)　東北の紅葉　鳴子峡・磐峡・秋保峡～秋保大滝　バス　一般向弱　朝立1泊2日　費用約二万三千円
★11月4日(日)　天子山系　長者ケ岳（山梨百名山）と温泉　バス　一般向　費用約五千五百円
★11月22日(木)～24日(土)　熊野古道三山の紅葉　バス　一般向
夜行1泊2日　世界遺産
費用約三万円
以上5コース（入浴・飲物含む）各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎FAX 03・3657・8855
夜8時～9時30分

★10月9日(火)～11日(木)　係＝伊藤　寛
岳温沢紅葉見物　一般向　奥穂高
新宿発あずさ1号＝松本＝上高地　山小屋2泊　歩程1日目3時間　2日目4時間　3日目5時間30分　費用約五万円
★11月3日(祝)4日(日)　日光太郎山・女峰山　バス　一般向
3日朝JR池袋駅北口出発＝太郎山登山口＝ホテル(泊)　4日＝志津峠馬立登山口→女峰山往復
各日歩程5時間　費用約三万円
★11月18日(日)　身延白鳥山　バス　朝7時JR新宿駅南口出発＝登山口→山頂往復　歩程3時間
30分　費用八千円
全コース共定員20名
片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。
受付は申込（消印）順
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
FAX 090・3114・0321
mail itow-hi@aiaros.ocn.ne.jp

★10月26日(金)～29日(月)　係＝柴崎　実
ケ・高寺山・飯谷山・須刈山・竜ケ岳・土理山　バス　一般向
夜行2泊3日　費用約四万円
紅葉の会津百名山に期待
★11月10日(土)～14日(水)　熊野古道大辺路（富田坂・仏坂・長井坂）他　バス　一般向　両夜行
★11月23日(祝)～26日(月)　屋久島　宮之浦岳・永田岳・屋久杉縦走
バス　健脚向
3泊4日　費用約十二万円
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山2644の10　柴崎　実
☎FAX 0285・23・7785
mail siba.m@cameo.plala.or.jp

★10月29日(日)　係＝中嶋要一
「写真撮り歩き」No.1
交通費約三千円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
天気がはっきりしない時は前日か当日朝（5時まで）に問合せ下さい。
☎FAX 045・811・3130
夜8時～10時

★9月28日(金)～30日(日)　雨飾山・高妻山　バス　係＝大倉昌子
予告済ですが残席多少あり、電話で確認の上、申込み下さい。
28日新宿西口　夜10時出発＝中央道＝小谷温泉＝雨飾山荘＝雨飾山→雨飾高原キャンプ場＝越水ロッジ(泊)＝戸隠牧場→高妻山→五地蔵岳→大橋　別コースは飯綱山へ　やや健脚向
百名山を二座
費用二万七千円
歩程1日目7時間　2日目7時間35分
協力＝坂寄牧子・田中和子
FAX 03・5247・2940

★9月30日(日)　高麗の里（巾着田）　係＝鳥居節男
西武池袋駅8時36分発快急長瀞行乗車＝所沢8時59分＝高麗駅9時28分下車（係待つ）→高麗石器時代住居跡→聖天院→高麗神社→巾着田→高麗駅
巾着田の彼岸花の見頃に期待
歩程約3時間　運動靴で　交通費約千二百円　入場料二百円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎080・1206・0431

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

★10月5日(金)～8日(祝)　係＝吉村知恵子
称名滝・八郎坂～弥陀ヶ原～奥大日岳縦走　健脚向　夜行2泊3日
車　弥陀ヶ原の紅葉が素晴らしい時です。
★10月19日(金)～21日(日)　小松原湿原～苗場山～赤湯縦走　健脚向　夜行1泊2日　車
苗場山の草紅葉が見頃です。
★11月1日(木)～4日(日)　人形山・金剛堂山・白木峰　やや健脚向　夜行2泊3日　車
初参加の方はお断りします。
各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎FAX 03・3647・2868

★10月17日(水)18日(木)　係＝中村永彦
会津若松（鶴ヶ城など見学）～原　バス　一般向弱
中ノ沢温泉(泊)～裏磐梯高原（中津川渓谷、中瀬沼など散策）
費用約二万四千円（昼食代・入館料他含む）紅葉と歴史の旅。
往復はがきで申込み下さい。
〒331・0813さいたま市北区植竹町2の22　中村永彦
☎FAX 048・665・4027
夜7時～9時

★10月21日(日)～23日(火)　係＝小林妙子
狩り祭と板室西ポッチ　バス　那須巻
一般向　那須高尾温泉2泊3日
費用一万三千円
★11月11日(日)～13日(火)　八溝古賀志山　バス　一般向　塩原温泉2泊3日　費用一万三千円
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

▼歩程は休憩時間を含みません

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

東京ハイキング

平成19年10月号（第408号）
今月入会員の会費：平成20年3月まで
1,200円＋入会金1,000円＋保険料1,550円

2007 10月ハイク

目次

（51コース）

3(水)　植抜山　荒金
〃　笠取山紅葉　バス　直江
5(金)～8(祝)九州の山　木田
〃～〃奥大日岳縦走　車
6(土)　大塚山　吉村
〃　鷹ノ巣山　川寄
〃～8(祝)蔵王他　バス　佐々木
7(日)　スケッチ御茶ノ水駅付近　宇賀神
〃　お堀端とランチ(続)　大手
8(祝)　石老山　加藤(栄)
9(火)　日光湯の湖　柴崎
〃～11(木)涸沢紅葉見物　伊藤
11(木)◉リーダー会
〃　多摩丘陵　平沢
12(金)　滝子山　直江
〃～14(日)　東北の紅葉　バス　木田
13(土)　霊山大山　松浦
〃　大野峠～丸山　鳥居
〃～15(月)谷川岳～白毛門縦走　佐藤
14(日)　秩父巡礼②　大倉
〃　三ノ塔　有里
〃　丹波大菩薩道　伊藤
〃　三ツ峠～本社ケ丸　バス　平沢
16(火)　嵐山大平山　土肥原
〃　鎌倉裏大仏道他　伊藤
17(水)　篠井富屋連峰　柴崎
18(木)　裏磐梯　バス　中村
19(金)～21(日)苗場山～赤湯縦走　車　吉村
20(土)　アンデルセン公園　福家
〃　高水三山　会田
〃　明神・明星ヶ岳　大木
〃　丹沢三峰　近能
21(日)東国へんろNo14　木田
〃　鬼怒沼山　平沢
〃　金峰山他　佐々木
〃　鋸山　加世田
21(日)　高水尾根歩き　本多
21(日)～23(火)秩父さくら湖　佐野
〃～23(火)那須西ボッチ山他　バス
23(火)　スケッチ昭和記念公園　小林
〃　宇賀神
24(水)　芸術・博物館③　土肥原
25(木)　山の手線一周①　松永
〃　武山不動　榎本
26(金)～28(日)八ッ硫黄岳～天狗岳　バス　大倉
26(金)～29(月)福島の山　雄国沼他　バス
27(土)　旧正丸峠　柴崎
〃　28(日)東国へんろNo15　下田
〃　東北の紅葉　バス　木田
28(日)　奥多摩鹿倉尾根　平沢
〃　刈場坂峠旧正丸峠　伊藤
31(水)　写真武蔵森林公園　中嶋
〃　大楢峠～海沢三滝　渡辺
伊藤

▼駅で緑の旗　黄色タオル
▼会員証・参加票・ポイントカードを必ず持参のこと
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

Rのバッジが東ハイの目印

★10月3日(水)　楢抜山　一般向強　雨天中止　係＝荒金亀治
西武池袋駅7時38分発急行飯能行後方乗車＝8時31分飯能駅下車　バス8時51分発名郷行乗車＝赤沢下車→秋葉神社→楢抜山→仁田山峠→周助山→原市場中学校バス停＝飯能駅　歩程5時間30分
交通費約二千円　地図昭文社　奥多摩　2万5千図原市場　コンパス・高度計お持ちの方は持参下さい。
協力＝川崎みよ子
☎090・6946・3624

★10月3日(水)　笠取山紅葉巡り　バス　一般向弱　係＝直江忠彦
新宿安田生命横　7時出発＝塩山＝一の瀬→笠取山紅葉沢巡り→一の瀬＝塩山＝新宿　歩程3時間　費用五千円
〒399・9301北安曇郡白馬村落倉高原チロル・ハット内　直江忠彦
☎090・2146・6765

★10月5日(金)～8日(祝)　九州の山　航空機　一般向　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。
5日朝7時羽田発＝長崎空港＝雲仙岳登山口→雲仙岳往復　歩程約3時間　大村(泊)　6日多良岳往復　約4時間＝背振山登山口→背振山往復　約3時間　福岡(泊)　7日英彦山往復　約5時間＝鶴見岳登山口　鶴見岳往復　約2時間　湯布院(泊)　8日由布岳往復　約6時間　入浴後大分空港＝羽田空港
二百名山三座と三百名山三座　費用十二万円
（現地貸切バス代・ロープウェイ代他全部含む）
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★10月5日(金)～8日(祝)　八郎坂～奥大日岳縦走　車　係＝吉村
5日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜9時出発＝北陸道＝称名滝駐車場→八郎坂登山口→弥陀ヶ原→立山室堂→雷鳥荘(泊)→一越→立山三山(百名山)→別山→剣御前小屋→奥大日岳(二百名山)→大日小屋(泊)→大日岳→大日平山荘→牛首→大日岳登山口→称名滝駐車場＝北陸道＝新宿　歩程1日目8時間　2日目8時間30分　3日目5時間
弥陀ヶ原の紅葉が見頃!!　大日小屋から見る剣岳から昇る日の出は一見の価値があります。
初参加の人はお断りします。
往復はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎FAX 03・3647・2868

★10月6日(土)　大塚山　一般向　雨天中止　係＝川寄英雄
JR立川駅7時50分発奥多摩行乗車＝古里駅8時55分下車→大塚山→御岳山→日の出山→金比羅尾根→武蔵五日市駅　歩程約5時間30分
☎FAX 042・366・4383

★10月6日(土)　鷹ノ巣山　健脚向　雨天中止　係＝加藤正彦
JR立川駅7時5分発奥多摩行乗車＝8時35分発東日原行乗車＝終点下車→稲村尾根→鷹ノ巣山→六ツ石山→羽黒神社→奥多摩駅　歩程6時間50分
前日17時気象庁発表の「東京の降水確率」予報が50％以上の時は中止とします。
懐中電灯持参のこと
交通費二千五百円　協力＝酒井典子
地図昭文社　奥多摩
☎0046・257・6567　夜8時～10時

★10月6日(土)～8日(祝)　蔵王山他　バス　一般向　係＝佐々木
予告済ですが残席少々あります。電話で確認後、申込み下さい。
6日新宿＝夜10時出発＝東北道白石IC＝ホテルスターライト樹氷の家→熊野岳（百名山）→刈田岳→屏風山→白石スキー場→新高湯温泉(泊)＝白布峠→西吾妻山（百名山）→新高湯温泉＝浄土平＝新宿
歩程各日約7時間
紅葉に期待して
費用二万六千円
地図昭文社　蔵王と磐梯・吾妻・安達太良
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
FAX 043・277・5062

★10月7日(日)　スケッチ　御茶ノ水駅付近　係＝宇賀神茂弥
JR御茶ノ水駅聖橋口10時集合、ロシア正教のニコライ堂、孔子を祭った湯島聖堂、神田明神、マロニエ（栃の木）通りの風景など早描きします。もちろん大きい絵をじっくり描いても結構です。終了は3時　雨天中止
☎048・831・4863

★10月7日(日)　お堀端ハイクとランチ(続)　一般向弱　係＝大手
「歴史と文化の散歩道」No3
東京駅丸ノ内北口改札前9時集合→皇居東御苑→北の丸科学技術館→憲政記念館→銀座スエヒロ寿店にて石焼ステーキランチ　舌代千円程→浜離宮散策→新橋駅　歩程10km4時間　運動靴で
☎090・1547・7017

★10月8日(祝)　石老山　一般向弱
JR新宿駅7時48分発高尾行乗車＝終点8時44分着　乗換8時46分発小淵沢行乗車＝相模湖駅8時55分下車（係合流）バス9時6分発三ヶ木行乗車＝石老山入口下車→顕鏡寺→融合展望台→石老山→大明神展望台→ピク
ニックランド前バス停＝相模湖駅　歩程3時間30分
軽登山靴以上で
交通費二千二百八十円
地図昭文社　高尾・陣馬
☎042・734・0734　夜7時30分～9時

★10月9日(火)　日光湯の湖　一般向
東武浅草駅7時10分発乗車＝東武日光駅9時15分下車（栃木より係合流）バス9時26分発湯元温泉行乗車＝湯元温泉下車→温泉寺→湯の湖一周→湯元温泉バス停解散→希望者は赤沼茶屋まで楽しめる湖畔歩き　係＝柴崎　実
バス停＝東武日光駅
歩程約2時間　交通費約五千円
紅葉、森、花、鳥、滝、社寺
☎090・3499・0190

▼会のハイキングに参加の際は
●参加票（4月以降は新参加票）
●会員証
●ポイントカード
を必ず持参して下さい。

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

おいしい山の店

カモシカスポーツ　ホームページ http://www.kamoshika.co.jp/
山の店・本　店☎03（3232）1121　〒169-0075東京都新宿区高田馬場1-28-6-2F
山の店・横浜店☎045（212）2044　〒231-0062神奈川県横浜市中区桜木町3-11
山の店・松本店☎0263（48）2424　〒390-1242長野県松本市和田1478-1
スキー・テニスの店☎03（3371）4333　〒169-0075東京都新宿区高田馬場4-4-11
AM10:30～PM8:00（月～金）／AM10:30～PM7:00（土・日・祝）
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
KAMOSHIKA
ご注意　最近、トレッキングブーツに使われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご点検ください。

この春、東京にふたつのICIが新登場!!
あっ、楽しいなICI
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 タキイビル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・会員バッジ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
ヤフーショッピング　楽天
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/

★10月9日(火)～11日(木) 涸沢紅葉見物 一般向 係＝伊藤 寛
9日JR新宿駅⑥7時発特急あずさ1号車内集合＝9時39分松本下車 10時7分発松電バス乗車＝11時50分上高地下車→横尾山荘(泊) 11日涸沢→上高地＝松本駅＝新宿駅 歩程1日目2日目3時間 3日目下り5時間 宿泊費1泊3食付九千五百円 交通費約二万円 地図昭文社 槍ヶ岳・穂高岳

片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16 伊藤 寛
☎090・3114・0321 FAX 042・325・3021 mail itow-h@aiaros.ocn.ne.jp

◉10月11日(木) リーダー会 日暮里中央町会会館 夜6時開始

★10月11日(木) 多摩丘陵 一般向弱 小雨決行 係＝平沢こと
京王新宿駅③8時5分発準特 軽登山靴で足元しっかりと
中程乗車＝高幡不動駅乗換8時44分発乗車＝平山城址公園駅下車→宗印寺→平山城址公園→多摩テック→南平丘陵公園→南平駅 歩程2時間35分 交通費約六百五十円 協力＝大庭(カ)・杉田(志)
☎03・3657・8855 夜8時～9時30分

★10月12日(金) 滝子山 一般向強 雨天中止 係＝直江忠彦
JR中央線高尾駅7時25分発乗車＝笹子駅下車→滝子山→初狩駅＝新宿 交通費約二千五百円 歩程6時間
☎090・2146・6765

★10月12日(金)～14日(日) 東北の紅葉 バス 一般弱 係＝木田
参加希望者は電話確認の上申込み下さい。 散策＝牡鹿半島(泊) 金華山一周＝石巻河南IC＝東北道＝新宿西口 費用四万二千円（渡船代・貸切バス代他全部込）
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501 木田 博
☎090・6535・0432

★10月13日(土) 霊山大山 一般向
小田急新宿駅7時41分発快速箱根湯本行乗車＝8時54分奏野駅下車 バス＝ヤビツ峠下車→大山山頂→見晴台→阿夫利神社下社＝ケーブル大山駅 バス＝伊勢原駅 歩程約3時間 交通費丹沢大山フリーパスB券 雨天中止 係＝松浦利保
☎090・4377・9160

★10月13日(土)～15日(月) 谷川岳～白毛門縦走 バス 係＝大倉
朝日岳→白毛門→土合橋＝新宿 費用約二万円 協力＝坂寄・山口・田中
☎FAX 03・5247・2940

★10月13日(土) 大野峠～丸山 一般向
西武池袋駅7時36分発快速急行秩父行乗車＝所沢8時＝東飯能8時27分＝芦ヶ久保駅9時8分下車（係待つ）→大野峠→丸山→芦ヶ久保駅 歩程4時間 軽登山靴で 交通費約千五百円 協力＝村上健一 地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎080・1206・0431

★10月14日(日) 秩父巡礼② 一般向
西武池袋駅⑤8時36分発西武秩父行乗車＝飯能9時21分＝横瀬駅10時16分下車→⑥卜雲寺→⑦法長寺→⑧西善寺→⑨明智寺→⑩大慈寺→⑪常楽寺→西武秩父駅14時30分頃解散 歩程3時間30分 係＝鳥居節男 ゆっくり歩きます。 交通費約千五百円 協力＝村上健一 奥武蔵・秩父
☎080・1206・0431

★10月14日(日) 三ノ塔 一般向
小田急新宿駅7時31分発急行小田原行前方乗車＝秦野駅8時40分下車 バス8時55分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→岳ノ台→二ノ塔→三ノ塔→（二ノ塔尾根）→葛葉ノ泉→菩提原バス停 係＝有里公雄 雨天中止 ＝渋沢駅 歩程4時間 交通費丹沢大山フリーパスB券 千四百八十円が得 地図昭文社 丹沢
☎FAX 03・3974・1849 夜7時～8時

★10月14日(日) 丹波大菩薩道 一般向強 雨中止 係＝伊藤 寛
JR高尾駅②7時26分発小淵沢行前3両目乗車集合＝8時58分塩山駅下車 タクシー＝福チャン荘前→大菩薩峠→フルコンバス→追分→藤多ワ→丹波 西東京バス＝奥多摩駅＝新宿 歩程5時間 交通費五千四百円 新宿駅⑪7時18分発（千葉駅6時30分発）特急あずさ73号は塩山8時50分着 携帯電話乏。膝痛者も参加可 距離は長いがかつての生活道です。 係は雨でも塩山駅まで出ています。 協力＝田渕・佐藤 地図昭文社 大菩薩嶺
☎090・3114・0321

★10月14日(日) 三ツ峠～本社ヶ丸 バス 一般向 係＝平沢こと
空席あり早めに申込み下さい。 JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前 6時50分出発＝中央道河口湖IC＝三ツ峠登山口→三ツ峠山（1785M山梨百名山）→清八峠→本社ヶ丸（1631M山梨百名山）→清八峠→清八林道→林道入口＝紅富士の湯（入浴）＝中央道＝新宿駅 軽登山靴で足元しっかりと 費用約五千五百円（入浴・飲物共） 協力＝石井・大庭・柳田 地図昭文社 富士・富士五湖
往復はがきで申込み下さい。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2 平沢こと
☎03・3657・8855 夜8時～9時30分

★10月16日(火) 嵐山大平山 一般向 雨天中止 係＝土肥原
東武池袋駅9時30分発急行小川町行前方乗車＝武蔵嵐山駅10時36分下車→菅谷館跡→大平山→嵐山渓谷→武蔵嵐山駅 歩程約4時間 スニーカーで 交通費千四百円 協力＝八重樫重男・土屋秀夫
☎090・7283・3061

★10月16日(火) 鎌倉裏大仏道～稲村ケ崎 一般向 係＝伊藤 寛
JR東京駅地下横須賀線①8時43分発久里浜行前3両目乗車集合＝9時36分北鎌倉駅西口下車→東慶寺→浄智寺→葛原ヶ丘コース→銭洗弁天→裏大仏コース→長谷配水池→稲村ヶ崎公園→江ノ電＝JR鎌倉駅 膝痛者も参加可 歩程4時間30分 交通費千九百円 友人や配偶者の同伴歓迎 雨中止 係は雨でも北鎌倉駅に出ています。 協力＝高橋・川辺 古都の秋を楽しみましょう。 昭文社都市地図 鎌倉市
☎090・3114・0321

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

★10月17日(水) 篠井富屋連峰 一般向 係＝柴崎 実
JR上野駅⑥6時52分発快速ラビット宇都宮行乗車＝8時18分下車後（小山より係合流）タクシー乗り場集合 タクシー＝中篠井登山口→榛名山→男山→本山→飯盛山→青嵐峠→高館山→黒戸山→兜山→中徳次郎登山口→徳次郎バス停解散 歩程約5時間40分 手軽に7峰縦走 交通費約五千円
☎090・3499・0190

★10月17日(水)18日(木) 裏磐梯高原 バス 一般向弱 係＝中村
予告済ですが若干空席あり。 電話で確認して下さい。 17日大宮駅豆の木前 7時30分出発＝東北道＝会津若松＝鶴ヶ城＝飯盛山＝中ノ沢温泉(泊)＝中津川渓谷＝裏磐梯高原→中瀬沼→桧原湖＝猪苗代＝大宮 歩程約3時間 費用約二万四千円（入館料、両日の昼食代他含む） 歴史探訪と錦秋の旅
〒331・0813さいたま市北区植竹町2の22 中村永彦
☎FAX 048・665・4027 夜7時～9時

★10月19日(金)～21日(日) 苗場山～赤湯縦走 車 係＝吉村
予告では小松原湿原～苗場山でしたが、コースを変更します。19日新宿西口三菱東京UFJ銀行横 夜10時出発＝関越道＝秋山郷・小赤沢コース三合目駐車場→小赤沢コース→苗場山（百名山）→昌次新道→赤湯(泊)→林道終点→ゲート＝近くの小さな山に登りたいと考えています＝関越道＝新宿 やや健脚向 歩程1日目7時間 2日目3～4時間 費用四万五千円 初参加の人はお断りします。 往復はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013 吉村知恵子
☎FAX 03・3647・2868

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

★10月13日(土)～15日(月) 谷川岳～白毛門縦走 バス 係＝大倉
予告で満席です。電話で問合せて下さい。健脚向 朝日岳→白毛門→土合橋＝新宿 費用約二万円 協力＝坂寄・山口・田中
☎FAX 03・5247・2940

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

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

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～PM8:00 年中無休
ウェア館 ☎03-3262-0432 FAX 03-3262-7285
パタゴニアロック館 ☎03-3262-0581 FAX 03-3262-0586
モンベルルーム ☎03-3262-0731 FAX 03-3262-0745
シューズ館 ☎03-3262-0433 FAX 03-3262-0592
エコープラザ ☎03-3262-0583 FAX 03-3262-0486

東京ハイキング協会会員様優待の店 会員証ご提示で特別割引

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。

登山用品専門店 池袋 秀山荘
☎03 3984 4211 年中無休
http://www.syuzansoo.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
お問い合わせは大歓迎!

スキー スノーボード チューンナップ受付中

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!

東ハイ山行強弱度（歩程は休憩時間を含まず）

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

★10月20日(土) ふなばしアンデルセン公園北ゲート前 10時30分集合 アンデルセン公園北ゲート下車 交通手段 Ⓐ新京成松戸9時4分発＝北習志野9時37分下車 Ⓑ新京成津田沼9時23分発＝北習志野9時33分下車 Ⓒ東葉高速鉄道西船橋9時23分発＝北習志野9時32分下車（係は北習志野シャトルバス停前で合流） シャトルバス10時6分発公園行乗車＝終点北ゲート下車 シャトルバスは無料。新京成三咲駅からは有料バスあり。三咲9時48分発セコメディック病院

★10月20日(土) 高水三山 一般向 雨天中止 係＝会田政子 JR新宿駅7時44分発ホリデー快速おくたま1号乗車＝8時42分青梅着 乗換（係合流）8時56分発奥多摩行乗車＝9時12分軍畑駅下車→高水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽駅 歩程4時間 軽登山靴以上で 地図昭文社 協力＝高・石黒・益田 ☎042・566・2698

★10月20日(土) 明神ヶ岳・明星ヶ岳 小田急新宿駅7時1分発急行箱根湯本行前6両目乗車＝8時51分終点下車 バス9時15分発桃源台行乗車＝宮城野下車→別荘地→沢・薄沢渡・檜林→尾根分岐（965M）→明神ヶ岳→明星ヶ岳→林道分岐→塔の峰→阿弥陀寺→箱根湯本駅 歩程6時間強 軽登山靴以上で 宮城野から尾根分岐までのコースは矢倉沢峠から明神ヶ岳間で唯一の道です。 交通費二千八百二十円 ☎FAX0463・94・6941

★10月20日(土) 丹沢三峰 健脚向 雨天中止 係＝近能健次郎 小田急新宿駅6時1分発小田原行乗車＝渋沢下車 バス大倉行乗車＝終点下車→大倉尾根→塔ノ岳→丹沢山→丹沢三峰→宮ヶ瀬 バス＝本厚木駅 歩程8時間 参加者は電話下さい。 協力＝島田光晴 ☎FAX03・3802・2523

★10月20日(土)21日(日) 東国へんろ No.14 バス 係＝木田 博 予告で満席となりましたので締切りますが、希望する方は電話下さい。 20日新宿駅西口 7時出発＝関越道＝松井田妙義IC＝③金剛寺→②不動寺＝藤岡IC→④光明寺＝①高崎観音 高崎市(泊) 21日 北関東自動車道＝駒形IC→㊳蓮花院＝⑥長明寺＝⑦南光寺＝⑧光栄寺＝北関東自動車道＝新宿 以上七寺とハイキング 費用二万円 協力＝大手・佐藤・土屋 ☎090・6535・0432

★10月20日(土)21日(日) 鬼怒沼山の紅葉 バス 係＝平沢こと 残席あり早めに申込み下さい。参加者にコース表送ります。 20日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前 6時50分出発＝東北道＝日光道＝女夫渕温泉＝加仁湯(泊) 希望者は女夫渕温泉→宿 21日宿→鬼怒沼→鬼怒沼山（関東百名山）往復→宿（入浴）＝日光道＝東北道＝新宿 歩程1日目1時間40分 2日目 鬼怒沼山まで約6時間30分 鬼怒沼山まで約6時間 紅葉に期待してゆっくり歩きましょう。 地図昭文社 日光 協力＝佐々木(昭)・大庭(カ) ☎03・3657・8855 夜8時～9時30分

★10月20日(土)21日(日) 金峰山他 予告済ですが残席少々あり。電話で確認後、申込み下さい。 20日新宿⑫6時22分発特快高尾行乗車＝高尾乗換7時25分発小淵沢行前方乗車＝塩山8時58分下車 タクシー＝大弛峠→国師岳→北奥千丈岳→大弛峠→金峰山（百名山）→金峰山小屋(泊)→瑞牆山（百名山）→不動沢コース 歩程1日目約5時間 2日目6時間30分 紅葉は佐々木 保 ☎090・8035・6123 FAX0443・277・5062

★10月21日(日) 鋸山 一般向弱 JR東京駅総武線8時10分発（快速エアポート成田）乗車＝8時49分千葉駅着 乗換内房線8時59分発館山行乗車＝10時23分浜金谷下車→登山口→観月台→日本寺北口→鋸山→大仏→仁王門→鋸山遊歩道→保田駅 一般向 時間30分 紅葉に期待して 費用一万円 塩山まで各自 地図昭文社 金峰山・甲武信 〒2611 千葉市美浜区高浜3の5の3の304 佐々木 保 ☎090・8592・1932

★10月21日(日) 高水尾根歩き 一般向強 雨中止 係＝本多長吉 JR立川駅7時44分発奥多摩行乗車＝川井駅8時38分下車→沼沢尾根→馬仏山→平溝尾根→東光寺→軍畑駅 歩程約4時間 急登降 やぶあり 交通費二千五百円 2万5千図武蔵御岳・原市場 ☎FAX048・253・9640

★10月21日(日) 秩父さくら湖 一般向強 係＝佐野俊一郎 西武池袋駅7時6分発西武秩父行乗車＝飯能7時51分＝西武秩父駅8時48分着→御花畑9時26分発三峰口行乗車＝武州中川9時36分下車→クタシノクビレ→大反山→秩父さくら湖→浦山口15時30分頃解散 歩程5時間 交通費約三千五百円 雨天行先変更 協力＝青山・平山 ☎090・7410・6944

★10月21日(日)～23日(火) 那須西ボッチ山他 バス 係＝小林妙子 21日JR日暮里駅7時出発＝東北道＝那須塩原駅前巻き狩り祭見学＝那須高尾温泉＝ロープウェイ＝茶臼岳→峰の茶屋→山麓駅＝宿 2日目＝板室＝沼原湿原→鬼が面山→塩沢山→往路を戻る＝沼原湿原→西ボッチ山 往復＝宿 3日目＝御富士山＝戸屋山＝東北道黒磯＝池袋 歩程各日とも3時間 一般向 雨天決行 係＝加世田輝三 歩程2時間40分 運動靴可 交通費約三千八百円（ホリデーパス乗越精算が得） 協力＝保倉恵美子 ☎090・8592・1932

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

★10月23日(火) スケッチ 国営昭和記念公園 係＝宇賀神茂弥 JR青梅線西立川駅前10時集合 園内は非常に広く、大きな広場、池、川、日本庭園、銀杏並木、コスモス畑など描くところが豊富にあります。 要入園料（四百円） 雨天中止 ☎048・831・4863

★10月24日(水) 芸術・博物館巡り No.3 初心者向 係＝土肥原 地下鉄丸ノ内線四谷三丁目駅下車 四谷消防署前9時30分集合→消防博物館→新宿歴史博物館（三百円）→印刷記念館→納戸公園→宮城道雄記念館（四百円）→早大演劇博物館→切手の博物館（二百円）→JR目白駅 所要時間（見学含）約6時間 〈注意〉スニーカーが適当。料金は一般表示で殆ど団体・高齢者（証明持参）割引あり。雨天時は程度により大型館に振替。 協力＝八重樫重男・土屋秀夫 ☎090・7283・3061

★10月25日(木) 山の手線一周① 一般向弱 小雨決行 係＝松永 東京駅八重洲中央口改札前10時集合→日本橋→日本銀行→神田駅→上野公園→寛永寺→根岸→日暮里駅→東ハイ事務所→田端文士村記念館→旧古河庭園→駒込駅 歩程約3時間 山の手線一周を4回に分けて歩きます。1回分は約10kmです。 ☎FAX047・457・2702

★10月25日(木) 武山不動 一般向弱 雨天中止 係＝榎本 京急品川駅8時9分発快特三崎口行乗車＝横浜8時37分＝京急長沢9時27分下車 駅前広場集合→三浦富士→砲台山→武山不動→京急津久井浜駅 行きは山道帰りは畠の中のコースです。履きなれた靴で 歩程3時間弱 交通費千六百六十円 協力＝津坂とし子 ☎FAX045・701・4789

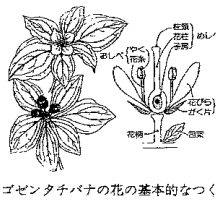
★10月26日(金)～28日(日) ハッ硫黄岳～天狗岳 バス 係＝大倉 予告済ですが残席多少あり。電話確認の上、申込み下さい。 26日新宿西口三菱東京UFJ銀行横 夜10時30分発出発＝夏沢鉱泉＝峰の松目→硫黄岳→根石山→荘(泊)→天狗岳→ニュウ→白駒池＝新宿 やや健脚向 費用約二万円 協力＝加藤正彦・勝野利記 ☎FAX03・5247・2940

★10月26日(金)～29日(月) 福島の山 雄国沼他 バス 係＝柴崎 26日新宿西口スバルビル前 夜10時出発＝東北道＝雄子沢山 費用約四万円 紅葉の会津の山七座に期待 雄国沼一周→登山口→高寺山往復＝登山口→飯谷山往復＝会津坂下(泊)＝登山口→須刈山往復＝竜ケ谷往復＝登山口＝四会津(泊)＝土理山→百戸沼→登山口＝東北道＝赤羽 歩程各日約4時間 往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。 〒323・0825 小山市小山2644の10 柴崎 実 mail siba-m@cameo.plala.or.jp ☎FAX0285・23・7785

★10月27日(土) 旧正丸峠 一般向 雨天中止 係＝下田恵美子 西武池袋駅8時6分発快急長瀞・三峰口行乗車＝所沢8時30分＝東飯能8時57分＝正丸駅9時25分下車（係待つ）→旧正丸峠→川越山→正丸峠→小高山→正丸駅 歩程4時間30分 軽登山靴で 交通費千三百円 地図昭文社 奥武蔵・秩父 協力＝鳥居節男・村上健一 ☎080・1149・3542

★10月27日(土)28日(日) 東国へんろ No.15 バス 係＝木田 博 予告で満席ですが、希望する方は電話下さい。 27日新宿駅西口 7時出発＝関越道＝北関東自動車道＝伊勢崎IC＝⑩観音院＝⑨聖眼寺＝⑪十輪寺＝⑫吉祥寺＝太田市(泊) 28日＝⑬教王寺＝⑯鑁阿寺＝⑰宝性寺＝⑮常楽寺＝⑭観性寺＝新宿 九寺とハイキング 一般向弱 費用二万円 朝立1泊2日 協力＝大手・佐藤 ☎0090・6535・0432

◉ゴゼンタチバナの花？
早く花を終えたゴゼンタチバナが、赤い実を三個、四個もつけていたら、「これはどうしたことだ。白い花びら四枚の花と思っていたけど、めしべがふくらんで果実に……だとするとめしべが何本もあったの？」
そこで、花の咲いているものを探して、じっくり近づいてよく見てみると、四花弁で、おしべ、めしべのある小さな花が、集っていることが見えてきます。大きな白い花弁状のものは、花の集団の外側にある葉の一種（包）ということになります。花が咲いているのは六枚葉です。



ゴゼンタチバナの花の基本的なつくり

ホオノキはどんな花

★10月27日(土)28日(日)　東北の紅葉　鳴子峡他　バス　係＝平沢
予告で満席、キャンセル待ちで申込み下さい。　一般向弱
参加者にコース予定表送ります。　費用約二万三千円　協力＝石井(敏)
1日目鳴子峡ハイキング　2日目磐々峡・秋保峡・秋保大滝　歩程2日間約4時間
☎03・3657・8855
FAXはお断りします。
夜8時～9時30分

★10月28日(日)　奥多摩鹿倉尾根
JR立川駅⑦8時11分発（新宿7時44分発）ホリデー快速奥多摩行前3両目乗車集合（係は立川乗車）＝9時15分終点下車　西東京バス9時25分発乗車＝10時26分丹波（たば）役場前下車→大丹波峠→鹿倉山→大寺山→深山橋バス停＝奥多摩駅＝立川　歩程4時間30分
一般向　雨中止　係＝伊藤　寛
交通費二千七百円
雲取山～石尾根眺望のコース　端がず、ゆっくり歩きます。
膝痛者も参加可
友人や配偶者の同伴歓迎
係は雨でも奥多摩駅に出ます。
協力＝田渕・大沢
地図昭文社　奥多摩
☎090・3114・0321

★10月28日(日)　刈場坂峠～旧正丸峠
西武池袋駅⑤8時6分発快急三峰口・長瀞行乗車＝正丸駅9時25分下車→三田久保峠→刈場坂峠→虚空蔵峠→旧正丸峠→正丸峠→正丸駅　歩程5時間30分　雨天中止
一般向強　係＝中嶋要一
急登降あり
軽登山靴以上で
交通費千三百円
協力＝青山
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎FAX045・811・3130
夜8時～10時

★10月31日(水)　写真撮り歩き
東武東上線池袋駅8時31分発準急森林公園行乗車＝川越9時14分（係乗車）＝終点9時41分下車　北口バス停9時59分発公園南口行乗車＝終点下車　武蔵丘陵森林公園は東京ドームの約65倍もの広さがあります。
武蔵森林公園　係＝渡辺　震
広大な園内風景と大野草園の秋の草花を撮影します。少しでも写真に興味のある方はどうぞ。
交通費約千八百円（バス代含む）
入園料四百円　歩き慣れた靴で
雨天中止
☎FAX048・768・1876

★10月31日(水)　奥多摩大楢峠（おおならとう）～海沢（うなざわ）三滝
JR立川駅③8時22分発青梅行乗車＝青梅着　乗換8時56分発奥多摩行乗車＝9時12分御嶽下車　西東京バス9時21分発乗車＝滝本　ケーブル＝山頂駅→大楢峠→海沢園→三滝→林道海沢線→奥多摩駅＝立川　歩程4時間
一般向　係＝伊藤　寛
奥多摩最後の紅葉を楽しみましょう。
舗装林道が長いので膝痛者は無理です。雨天中止
係は雨でも御嶽駅に出ています。
協力＝田渕
地図昭文社　奥多摩
☎090・3114・0321

◉丸木橋で　こわくて立ち往生
丸太への足の置き方は、丸太の高いところではなく、靴との接触面を増やすために丸太の肩のあたりに逆ハの字に足を置き、丸太を抱えるように歩くとよい。目線は、こわいためにどうしても足元を見てしまうが、2～3M先を見ると足の置き場を早くつかめるようになる。
【中高年登山　トラブル防止小事典】より

おめでとう！

ポイントカード50達成の方が次々と、

10 須賀　満子様　No.1100337
11 田渕　祥子様　No.1135501
12 伊藤モト子様　No.1048811
13 大澤　清吾様　No.1138811
14 有本みね子様　No.1132828
15 斉藤　稜子様　No.1137556
16 大石　文子様　No.1107074
17 鮫島　妙子様　No.0687070
18 井上ゑみ子様　No.0774744

◉6月入会のお仲間（6名）
会員番号14351～14356
渡辺幸雄　長岡正雄　長岡文子
小島よね子　林信子　安楽年修

◉7月入会のお仲間（5名）
会員番号14357～14361
平賀雄三　黒川廸夫　加藤啓子
真中啓子　石黒めぐみ

◉8月入会のお仲間（2名）
会員番号14362～14363
吉野良次　藤原和子

短歌

雪解けて
さみどり匂う　取立山に
さやさや落ちる滝の水音

遠白き
妙高山を背に　咲き匂う
菜の花まばゆし飯山の里

峰また峰
越え去りゆけど　なお見える
富士の形は　げに美しく

倒木に
広がる苔の　ふかみどり
光を放つ　夏木立の中に

今日はと
声を掛ければ　一瞬の
心の触れ合う　静けき山に

No.12171
中村　秀蔵

歩をとめて
黄葉を惜しむ間もあらね
九人の列に従きゆく愉し

朝霧の
たゆたうなだり黄葉して
いいねいいねと声あがりたり

遅るなと
列に従きゆき越えきたり
七つの峰の黄葉するなかを

長き歩程
歩みおおせし充足を
樹の間越しなる西日がつつむ

霧流れ
「富嶽十二景」標のみ
竜胆ひそと咲いていたりき

No.14322
吉原　恭子

〈山行参加申込の書式〉

「山行申込書」

1）山行名　○○○山
2）期　日　平成　年　月　日（　）
～　年　月　日（　）
3）申込者　○○○○　4）会番
5）〒住所　〒000-0000
東京都～
6）生年月日　T S H
年　月　日
7）電話　FAX番号　Mail
8）1年以内の山行歴
一般強以上の山行参加者のみ記入

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って、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金は（諸経費を差し引き）後日お返しします。
しかし直前のキャンセルでは、それも無理です。
※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるかも知れません。その場合不参加でもバス運行代、宿のキャンセル料等は支払っていただきます。
なお予定人員に満たない場合、リーダーの判断で山行中止になる場合もあります。

【徳用きっぷ・いろいろ】

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

【小田急電鉄】
①丹沢・大山フリーパスA券
新宿～渋沢・大山ケーブルバス区間　2140円
②丹沢・大山フリーパスB券
新宿～渋沢、バス区間　1480円

【東武鉄道】
①日光フリーパス
東武浅草（竹ノ塚・亀戸・小村井）日光駅～バス路線湯元温泉まで乗降自由　4400円
※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

◉位置を示す三角点
地形図を広げるとほとんどの山の頂上には△の印がついて標高が示されています。そのため△の印は山の頂上を意味するのだと誤解している人も多いようです。この△は三角点といって、山頂の高さを表すのが目的でなく、その正確な位置を示すものです。（中略）
このように三角点は、三角点網の位置を求めるもので、ほぼ45kmの間隔で一等三角点、8kmの間隔で二等三角点、そしてほぼ3kmの間隔で三等三角点があります。五万分の一の地形図にはこの三等三角点まで△の印で表されていますが、二万五千分の一では1.5km間隔の四等三角点まで△の印で表されています。
一等三角点は測量が目的で相互に45kmとの距離を見通せなければならないので、必ずしも高い山に置かれているとは限りません。富士山は三等三角点、槍ヶ岳は二等三角点、そして奥穂高岳は測量の時に位置と高さを計っただけの独立標高点です。
◉三角点は山頂とは限らない
見晴しがよいという理由で、三角点が山頂ではなく、山の肩に置かれていることがあります。
そんな場合には△の印をそこに示された標高の数字によって、あたかも山の肩の標識が山頂の標高のように思われていることが少なくありません。ここでその例を二つあげておきましょう。
北アルプスの立山の盟主である雄山は、三角点が雄山神社の社務所が置かれている五ノ越にあります。標高は2992mです。そして雄山の山頂はそこより10m以上も高い岩の山になっています。人為的に積まれた岩ならば別ですが、れっきとした自然の山です。しかし多くの地図や山の標高の一覧の中には、雄山の標高はこの五ノ越の標高を誤記してあるのを見かけて、特別に関係者ではないのですが3千m峰が一つ無視されたようで残念な気がします。（中略）
もう一つの例は同じ北アルプスの水晶岳（黒岳）です。三角点には2977mの数値が示されていますが、三角点は山頂から少し下った北側にあります。そして二万五千分の一の地形図では、山頂付近に2980mの等高線を読みとることができます。しかしここも、山頂の標高はもっと高いように感じます。しっかりした計測をしたわけではありませんが、どうも2990mを越えるのではないかと思われます。
◉等高線の種類
普通の等高線は主曲線とよばれ、これは二万五千分の一では10m間隔、五万分の一では20m間隔で表されています。その主曲線を数えやすくするために、五本めごとに太い実線で示したものが計曲線です。二万五千分の一では50mごと、五万分の一では100mごとに出てきます。
傾斜のなだらかなところでは、主曲線の二分の一の間隔で、間曲線を入れる場合があります。これは地形が急になれば不要なので、必要な部分にだけ挿入して、線としては連続せず途中でなくなってしまいます。
地形がさらになだらかなところでは、間曲線の二分の一、五万分の一地形図なら5m間隔で助曲線を用います。間曲線は比較的長い鎖線を使い、助曲線は点線で表現されています。
地形図は主曲線や計曲線が、何m間隔で入っているかを調べることによって、その地形図の縮尺を知ることができるわけです。それぞれの地形図の等高線の間隔をしっかり頭に入れておくべきです。
※山と渓谷社『登山入門シリーズ⑥地図と地形の読み方』より（S63・5掲載分を再度掲載）

◉山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

編集部からお願い

◉皆様の投稿をお待ちしております。締切日＝偶数月の10日
【短歌・俳句】五首　五句以内
【詩】自由
【カット】ペン又は筆書き黒色
【随筆・山行感想文】1行14字詰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（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎ (03)3891－2280　FAX (03)3805－8761
Eメール　t-haik@ebony.plala.or.jp
東京HCのHP　http://www14.plala.or.jp/touhai/

東京ハイキング

平成19年11月号（第409号）
今月入会員の会費：平成20年3月まで
1,000円＋入会金1,000円＋保険料1,550円

2007 11月ハイク

目次

1(木)～4(日)　人形山他　車　吉村
2(金)3(祝)　竜ケ岳他バス　佐々木
3(祝)4(日)　東国へんろNo.16　木田
4(日)　女峰山他　バス　伊藤
〃　扇山　川寄
〃　スケッチ　中山
〃　法華経寺　宇賀神
〃　お堀端ハイクとランチ(続)　大手
〃　長者ガ岳、バス　平沢
5(月)　天覚山　鳥居
7(水)　塩原渓谷歩道　柴崎
〃　目黒から品川　松永
〃　矢平山　荒金
9(金)　九鬼山　直江
7(水)　奥多摩いこいの路　伊藤
10(土)　東ハイ祭　集中ハイク
〃　船堀街道コース　平沢
〃　野鳥観察　小林
〃　行徳野鳥公園　木田
〃　葛西臨海公園　伊藤
〃　東ハイ祭スケッチ
〃～14(水)　熊野古道バス　柴崎
11(日)～13(火)　八溝山他バス　小林
〃　芸術・博物館④　土肥原
13(火)14(水)　筑波山　福家
15(木)～18(日)　神武寺、鷹取山　榎本
〃　屋久島　飛行機　佐々木
16(金)～18(日)　高ドッキョ
〃　篠井山　バス　大倉
17(土)　丹沢湖・三保ダム　大木
〃　曲岳～太刀岡山　伊藤
〃　蕎麦粒山　近能
〃　大杉山　吉村
18(日)　日立中央研究所庭園　会田
〃　身延白鳥山、散策　伊藤
〃　白山～順礼峠　有里
〃　一年山（南高尾）　松浦
〃　足和田山　中嶋
〃　坪山の紅葉　木田
〃　高水尾根歩き　本多
20(火)　スケッチ井の頭　宇賀神
〃　写真撮り歩き　渡辺
21(水)　高尾山　加藤(栄)
22(木)～24(土)　熊野三山　平沢
〃　羽村～24(土)　丘陵散策　土肥原
23(祝)～24(土)　鈴鹿縦走バス　大倉
〃　東国へんろNo.17　木田
〃　権現山～扇山　加藤(正)
〃　古峰ガ原バス　直江
〃　～26(日)　宮之浦岳　伊藤
〃　雲取山　柴崎
24(土)　百蔵山と猿橋　佐々木
〃　鷹巣山～湯坂道　直江
〃　ユガテ・鎌北湖　下田
25(日)　筑波山　加世田
〃　高柄山　平沢
〃　秩父札所③　佐野
〃　ウォーク・ランチ　会田
28(水)　高川山　松永
〃　子の権現　中村
〃　滝子山南陵　大倉
29(木)　唐沢山　平沢

★11月1日(木)～4日(日)　人形山・白木峰他　車　係＝吉村
1日目新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜9時出発＝北陸道＝中根平登山口→宮屋敷跡→三ガ辻山分岐→人形山（三百名山）→三ガ辻山分岐→三ガ辻山→往路戻る→登山口＝宿(泊)＝栃谷登山口→金剛堂山（二百名山・前金剛）→中金剛→奥金剛→東俣登山口→東俣峠＝宿(泊)＝白木峰登山口→白木峰（三百名山）→小白木峰→発電所取水口（登山口）＝北陸道＝新宿　一般向強
歩程1日目7時間30分　3日目3時間30分　2日目4時間30分
二百名山一座と三百名山二座を登ります。費用六万二千円
初参加の人はお断りします。
往復はがきで申込み下さい。
〒136-0076江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
☎FAX 03・3647・2868

★11月2日(金)3日(祝)　竜ケ岳～毛無山　バス　係＝佐々木　保
予告済ですが残席少々あり。
電話で確認後申込み下さい。
2日新宿　夜10時出発＝中央道・河口湖IC→本栖湖キャンプ場→竜ケ岳→瑞田峠→毛無山→麓登山口＝新宿　歩程約9時間
一般向強　山梨百名山二座
デッカイ富士山を眺めに行こう。
費用九千八百円
地図昭文社富士・富士五湖
〒261-0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
FAX 043・277・5062

★11月3日(祝)　東国へんろNo.16
京王新宿駅8時21分発高幡不動行乗車＝8時59分終点下車→⑱安養寺→⑦阿弥陀寺→昭島駅
歩程約4時間30分
一般向弱　雨天中止　係＝木田
交通費約千五百円
協力＝大手・佐藤・土屋
☎090・6535・0432

★11月3日(祝)4日(日)　日光太郎山～女峰山　バス　係＝伊藤　寛
3日JR池袋駅北口7時出発＝太郎山登山口→太郎山往復＝アストリアホテル(泊)　4日志津峠→女峰山往復＝池袋
一般向強　各日歩程6時間
費用約三万円　参加者が多ければ安くなります。
膝・腰痛者も参加可
喘がずゆっくり登ります。

★11月3日(祝)　扇山　一般向　雨天中止
JR高尾駅8時20分発甲府行乗車（東京7時5分発＝新宿7時21分＝高尾8時14分着）＝鳥沢8時50分下車（参加者確認）→梨の木平→久保のコル→扇山（展望良し）→大滝不動→君恋鉱泉→鳥沢駅
歩程約4時間30分
☎FAX 042・366・4383

◆自分の体力を考えて無理のないコースに参加のこと。

★11月4日(日)　お堀端ハイクとランチ(続)　一般向弱　係＝大手
「歴史と文化の散歩道」No.4
東京駅丸ノ内北口改札前9時集合→皇居東御苑→貨幣博物館→泰明軒の洋食ランチ50円のボルシチなど舌代千円程→三井記念美術館(安宅コレクション)入館料八百円→神田駅
歩程10km4時間　運動靴で
☎090・1547・7017

★11月4日(日)　スケッチ　中山法華経寺
法華経寺山門前10時集合（JR総武線下総中山駅又は京成線京成中山駅より徒歩約10～13分）
立派な五重塔があり、本堂、山門、参道の茶店など描きます。
雨天中止　係＝宇賀神茂弥
☎048・831・4863

★11月4日(日)　長者ガ岳の紅葉　バス　一般向弱　係＝平沢
電話確認の上往復はがきで申込み下さい。
JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時50分出発＝中央道河口湖IC＝田貫湖キャンプ場Ⓟ→長者ガ岳（山梨百名山）往復→キャンプ場Ⓟ＝休暇村富士（入浴）＝中央道＝新宿
歩程2時間30分
紅葉と展望を楽しみながらゆっくり登り降りします。
軽登山靴にて足元しっかりと
費用約五千五百円
協力＝佐々木・大庭・柳田
地図昭文社　富士・富士五湖
FAXはお断りします。
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★11月4日(日)　天覚山　一般向
西武池袋駅7時36分発快速急行西武秩父行乗車＝所沢8時＝東飯能8時27分＝吾野駅8時47分下車→前坂→大高山→天覚山→東吾野駅
歩程4時間　ゆっくり歩きます。
交通費約千二百円　軽登山靴で
地図昭文社　奥武蔵・秩父
協力＝村上健一
☎080・1206・0431

★11月5日(月)　塩原渓谷歩道　一般向　雨天中止　係＝柴崎　実
JR上野駅7時発宇都宮行乗車＝終点8時42分着（小山より係合流）乗換8時45分発黒磯行乗車＝西那須野駅9時25分下車
バス乗場集合　10時発乗車＝回顧の橋バス停下車→弁慶橋→留春ノ橋→大網温泉→布滝→不動の滝→福渡温泉→塩原温泉ビジターセンター→七つ岩吊橋バス停解散＝那須塩原駅
歩程約3時間
渓谷の紅葉に期待
交通費約六千五百円
☎090・3499・0190

★11月6日(火)　目黒から品川　初心者向　小雨決行　係＝松永
JR目黒駅西口改札口前10時30分集合→国立自然教育園→ねむの木の庭→池田山公園→品川記念館→清泉女子大学（旧島津公爵邸）→細川邸のシイの木→泉岳寺→東禅寺→品川駅　運動靴で
歩程約2時間30分
☎FAX 047・457・2702

★11月7日(水)　矢平山　一般向強　雨天中止
JR東京駅7時1分発中央線快速高尾行後方乗車＝八王子着乗換8時9分発甲府行乗車＝8時46分梁川駅下車→瑞淵寺→矢平山→大丸→四方津駅
交通費約二千五百円
歩程5時間30分
地図昭文社　高尾・陣馬
2万5千図与瀬コンパス・高度計お持ちの方は持参下さい。
協力＝川崎みよ子
☎090・6946・3624

★11月9日(金)　九鬼山　一般向強　雨天中止　係＝直江忠彦
JR中央線高尾駅7時47分発河口湖行乗車＝大月＝禾生駅下車→九鬼山→猿橋＝新宿
歩程5時間
交通費約二千五百円
☎090・2146・6765

▼山行の荷物と怪我は自分持ち

足が痛い！　膝が痛い！　足が疲れる！
こんな人は…
あなただけの「インソール」！
「入れている人は知っている」
山の快適はインソールから。
※成型に関してはスキー・テニスの店及び山の店・横浜店、山の店・松本店で取り扱っております。
カモシカスポーツ　ホームページ http://www.kamoshika.co.jp/
山の店・本　店 ☎03(3232)1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6-2F
山の店・横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町3-11
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
スキー・テニスの店 ☎03(3371)4333 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-4-11
AM10:30～PM8:00(月～金)／AM10:30～PM7:00(土・日・祝)
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
KAMOSHIKA
注意　最近、トレッキングブーツに使われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご点検ください。

おいしい山の店

この春、東京にふたつのICIが新登場!!
あっ、新しいね、ICI
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 タキイビル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・会員バッジ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/
楽天 Shopping

★11月7日(水) 奥多摩いこいの路
JR立川駅②7時20分発青梅行前3両目乗車集合＝8時青梅着乗換8時1分発奥多摩行乗車＝8時37分終点下車 西東京バス8時45分発鴨沢西行乗車＝峰谷橋下車→奥多摩湖浮橋→南岸遊歩道→ふるさと村→いこい広場→小河内ダム→奥多摩湖バス停＝奥多摩駅 歩程4時間 一般向弱 係＝伊藤 寛
交通費二千百円 地図昭文社 奥多摩
雨中止 係は雨でも奥多摩駅に出ています。
舗装道ですが、距離が短いので膝痛者も参加可能です。
スニーカー可
☎090・3114・0321

第26回 東ハイ祭

◉第26回東ハイ祭開催にあたって
実行委員長 大手和夫
昨年は予想外の天候となり、中途半端で残念な結果となりましたが、今年は新企画も沢山あり、関係者一同張り切っておりますので、当日の天候にも大いに期待したいと思います。見るもの、やるもの、食べるもの、と色々ありますので、時間配分をし要領よく行動して、どうか楽しい想い出の一日となるようお過ごし下さい。

《開催要項》

◉19年11月10日(土)
葛西臨海公園 汐風の広場
受付開始10時～11時40分締切
JR京葉線 葛西臨海公園駅下車
東京駅は有楽町寄り地下4階京葉線乗場 中央線及び山手線下車から10分位は歩きます。

◉雨天決行
今年度より東ハイ祭は原則として雨天決行と致します。

●「記念品引換用封筒」参加票（参加費は無料）ポイントカードは必ずご持参下さい。
●駐車場はありますが、原則として車での来場は禁止と致します。
●会場内では黄色いタオル（記念品）を首に巻いて下さい。公共の場での目印となります。
●募金にご協力を 昨年は感謝状を頂きました。
●救護所設置（本部） 但し酔っぱらいはお断り。
●芝生ですので敷物はご用意下さい。
●ゴミは分別（缶・ペットボトル・燃えるゴミ）にして下さい。

◉会場内の催物
●東ハイ食堂（屋台村）
食券（一綴千円） 焼そば おでん 豚汁 焼鳥 枝豆 ビール 焼酎 コーヒー等々
●東ハイバザー（収益金は公益団体へ寄付します） 品物は当日ご持参下さい。
●東ハイ教室いろいろ〈ロープワーク体験〉〈テーピング体験〉〈スケッチ展示とアドバイス〉〈私の歩幅・歩速はどの位？ 体験〉
●会長とのジャンケン大会（果して何が当るかな？ でもあまり期待しない方がいいと思うヨ お金ないから！）

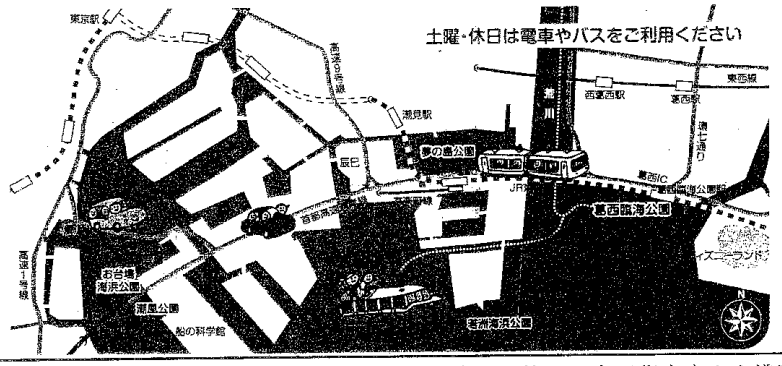
東ハイ祭会場案内図

都立葛西臨海公園

KASAI RINKAI PARK

Tel.(03)5696-1331

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



東ハイ祭集中ハイク

★11月10日(土) 船堀街道コース
都営新宿線船堀駅改札口8時集合→行船公園→親水公園→葛西臨海公園入口→会場
歩程約2時間 スニーカーで
初心者向
協力＝杉田・スミス・大庭
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★11月10日(土) 野鳥観察 一般向弱
JR京葉線葛西臨海公園駅噴水前9時集合→渚橋→なぎさ西→鳥類園ウォッチングセンター→東ハイ祭会場11時着
係＝平沢こと
持物 双眼鏡または望遠鏡・弁当・飲物
協力＝猪又・石塚・石川
☎090・2334・5454

★11月10日(土) 行徳野鳥公園他
東西線行徳駅前広場8時30分集合→南行徳公園→野鳥の楽園→市川塩浜駅＝葛西臨海公園駅
歩程2時間 係＝木田 博
一般向弱
協力＝須賀・鈴木・石原
☎090・6535・0432

★11月10日(土) 葛西臨海公園
一般向弱 係＝伊藤 寛
地下鉄東西線南砂町駅南口8時30分集合→清砂大橋→船堀街道→中央環状線サイクリングコース→蛇橋→葛西水再生センター→葛西臨海公園→会場
歩程2時間
交通費 地下鉄東西線大手町往復三百八十円 昭文社都市地図 東京全図
会場に10時45分までに到着するようゆっくり歩きます。
スニーカー可
協力＝高橋・田渕・川辺・武藤
☎090・3114・0321

★11月10日(土) 東ハイ祭スケッチ
JR京葉線葛西臨海公園 係＝宇賀神
葛西臨海公園駅前9時集合、公園内の風景を描きます。11時に東ハイ祭会場に集まり作品の展示を行います。
☎048・831・4863

★11月10日(土)～14日(水) 熊野古道大辺路 バス 係＝柴崎 実
10日新宿西口スバルビル前夜10時出発＝東名道＝白浜町→富田坂コース→仏坂コース＝すさみ町(泊)＝登山口→長井坂コース＝獄ノ森山＝白浜(泊)＝半作嶺往復→登山口＝阪和道＝東名道＝新宿14日朝解散
歩程各日4～7時間 一般向
費用約四万五千円
歴史の道大辺路の富田坂、仏坂、長井坂に期待
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
☎0285・23・7785
mail siba-n@cameo.plala.or.jp

東ハイ会員優待の店

お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭卸引時価からさらに割引いたします

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

創業50年
東京神田
SAKAIYA
www.sakaiya.com

これからも、ずっとずっと
山とともにさかいやを…

さかいやスポーツ

〒101-0051東京都千代田区神田神保町2-48 年中無休 営業時間 AM11:00～PM8:00
ウェア館 TEL 03-3262-0432 / バウンダリー館 TEL 03-3262-0591 / モンベルルーム TEL 03-3262-0731 / シューズ館 TEL 03-3262-0433 / エーニーフラッグ 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
＊理想的な初中級者向き軽量モデル。

板+ブーツ+ビンディングセットでご購入→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(火)より 冬ウェアクリアランスセール開催
スキーチューンナップ受付中

東京ハイキング協会会員様優待の店 会員証ご提示で特別割引!!
登山用品専門店 池袋 秀山荘
☎03-3984-4211
〒170-0013 年中無休
東京都豊島区巣鴨1-44-8
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・祭日：午前10時～午後7時
お問い合わせ大歓迎!!

年末年始の営業時間：12月31日▶午前10時30分～午後6時、1月1日▶臨時休業、2日・3日▶午前10時30分～午後7時、4日より通常

★11月11日(日)～13日(火)　八溝山・古賀志山　バス　係＝小林妙子
11日JR日暮里駅7時出発＝塩原温泉＝道の駅東山道伊王野＝新そば祭＝梁瀬山駅＝宿12日＝八溝スーパー林道→八溝山一等三角点峰＝塩原温泉(泊)　13日＝古賀志山登山＝池袋
歩程各日3～4時間　一般向
茨城県最高峰の八溝山と宇都宮市西北に連なる古賀志山はともに日光連山の展望が良い。
費用 一万三千円
協力＝福家・猪又・石川
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

★11月13日(火)　芸術・博物館巡り No.4　初心者向　係＝土肥原
JR渋谷駅ハチ公前9時30分集合→電力館→たばこと塩の博物館（百円）→松涛美術館（三百円）→松涛公園→東大駒場→駒場公園（旧前田公爵邸）→古賀政男音楽博物館（五百二十五円）
上原駅　所要時間約6時間
注意事項10月24日参照
協力＝八重樫重男・土屋秀夫
☎090・7283・3061

★11月14日(水)　筑波山　一般向
つくばエクスプレス秋葉原8時2分発つくば行乗車（係は7時40分までJR秋葉原駅中央改札口前で待つ）＝終点8時47分下車　シャトルバス9時発乗車＝神社前下車→中の茶屋跡→筑波山（百名山　男体山）→女体山→弁慶七戻岩→つつじヶ丘→神社前バス停＝つくば駅
雨天中止　係＝福家禮三
歩程5時間　紅葉に期待
交通費　つくばさんキップ四千三百円（電車・バス・ロープウェイ乗り放題）が得　山手線の各駅で購入出来ますが、駅毎に多少値段が違います。
協力＝米倉・田中
地図昭文社　赤城・皇海・筑波
☎03・3384・2193
FAX045・701・4789

★11月15日(木)　神武寺～鷹取山
京急品川駅8時47分発特急三崎口行乗車＝横浜9時10分＝金沢文庫9時28分着　乗換9時29分発新逗子行乗車＝神武寺駅下車（係待つ）→神武寺→鷹取山
初心者向　雨中止　係＝榎本
歩程2時間30分　交通費千百円
軽登山靴で
協力＝津坂とし子
地図昭文社　赤城・皇海・筑波
☎090・8035・6123
FAX043・277・5062

★11月15日(木)　屋久島
予告済ですが残席少々あり。
電話で確認後、申込み下さい。
15日朝羽田空港＝鹿児島空港＝屋久島空港＝安房(泊)＝淀川口→黒味岳→宮之浦岳（百名山）→永田岳→新高塚小屋(泊)自炊→縄文杉→荒川口＝安房(泊)
18日観光（屋久杉ランド他）
歩程約10時間　費用約十万円

★11月16日(金)～18日(日)　高ドッキョと篠井山　バス　係＝大倉
予告済ですが残席多少あり。
電話確認の上申込み下さい。
16日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜10時30分出発＝徳間峠→高ドッキョ→黄ヶ岳→中沢＝
飛行機　一般向強　係＝佐々木
世界自然遺産の島を訪ねる。
協力＝池田典子
地図昭文社　屋久島・宮之浦岳
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
FAX043・277・5062

★11月17日(土)　丹沢湖 三保ダム
小田原行乗車＝9時26分新松田駅下車　富士急バス①9時35分発中川行乗車＝玄倉下車→千代
一般向　小雨実施　係＝大木
の沢園地→大仏大橋・永歳橋→ダム広場公園→河内川沿い→御殿場線谷峨駅
歩程約4時間

★11月17日(土)　曲岳～黒富士～太刀岡山　一般向強　係＝伊藤
JR高尾駅②7時26分発小淵沢行前3両目乗車集合＝9時46分韮崎駅下車　タクシー＝観音峠→曲岳→八丁峠→黒富士→鬼頬(おにがわ)山→越道（こいじ）峠→太刀岡山→下芦沢　タクシー＝韮崎駅　歩程5時間30分
山梨百名山三座を一日で登ります。雨天中止
交通費約二千五百円　運動靴可
富士山の眺望と楓や公孫樹並木がキレイです。
☎090・3114・0321
FAX0463・94・6941

★11月17日(土)　蕎麦粒山　健脚向
JR青梅線立川駅7時5分発奥多摩行乗車＝終点下車　バス8時30分発東日原行乗車＝終点下車→ヨコスズ尾根→蕎麦粒山→川乗橋バス停＝奥多摩
雨天翌日　係＝吉村知恵子
電話にて確認の上片はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013
吉村知恵子
☎FAX03・3647・2868

★11月17日(土)　大杉山　健脚向
小田急新宿駅6時16分発小田原行乗車＝新松田駅下車　タクシー＝箒沢公園橋→板小屋沢ノ頭→大杉山→戸沢ノ頭→中川橋＝新松田駅　歩程7時間30分
タクシー利用の為人数制限あり
初参加者はお断りします。
雨天中止　係＝近能健次郎
歩程7時間
希望者は電話下さい。
協力＝島田光晴
☎FAX03・3802・2523

★11月18日(日)　白山～順礼峠
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⑤9時10分発上飯山行乗車＝尼寺下車→白山→むじな坂峠→物見峠→順礼峠→森林公園→七沢温泉入口バス停＝本厚木駅　歩程3時間
交通費千四百八十円（丹沢・大山フリーパスB券が得）
地図昭文社　丹沢
☎FAX03・3974・1849
夜7時～8時
一般向弱　雨天中止　係＝有里

★11月18日(日)　一年山（南高尾）
京王線高尾山口駅前9時30分集合→梅ノ木平→三沢峠→草戸山→高尾駅　歩程約3時間
一般向弱　雨天中止　係＝松浦
軽登山靴で
協力＝佐々木(昭)
☎090・4377・9160

★11月18日(日)　坪山の紅葉　一般向　雨天中止　係＝木田　博
JR東京駅②中央特快6時30分発前3両目乗車＝7時31分高尾着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝8時26分上野原下車　バス乗車＝坪山登山口→坪山往復
バス＝上野原　歩程約4時間30分　交通費バス代込約五千円
ホリデーパス利用が得
協力＝佐藤・矢澤
☎090・6535・0432

★11月18日(日)　高水尾根歩き
JR立川駅7時44分発奥多摩行乗車＝川井駅8時38分下車→神塚尾根→惣岳山→沢井尾根→沢井駅　歩程約4時間
一般向強　雨天中止　係＝本多
交通費二千五百円
急登降・やぶあり
2万5千図武蔵御岳・原市場
☎FAX048・253・9640

★11月20日(火)　スケッチ　井の頭公園
JR中央線吉祥寺駅南口10時集合、江戸時代の上水、神田川の水源、井の頭池を中心に周りに
雨中止　係＝宇賀神
木々が紅葉し、弁天堂や池や橋との組合せで描くのもよい。
☎048・831・4863

★11月20日(火)　写真撮り歩き
西武池袋駅7時47分発急行飯能行乗車＝飯能8時42分着　乗換8時50分発西武秩父行乗車＝東飯能8時52分（係乗車）＝吾野9時17分下車→諏訪神社→東郷公園→秩父御嶽神社
紅葉の御嶽神社　係＝渡辺　震
全山に楓が数百本あり、その紅葉は見事でフォトウォーキングには絶好です。
歩き慣れた靴で　雨天中止
交通費約千二百円
☎FAX048・768・1876

★11月21日(水)　高尾山　一般向弱
JR新宿駅8時48分発大月行乗車＝高尾駅9時40分下車（係合流）→蛇滝口→蛇滝→4号路→高尾山→モミジ台→稲荷山コース→京王線高尾山口駅
歩程3時間45分　係＝加藤栄一
紅葉を期待
軽登山靴以上で
☎042・734・0734
夜7時～9時

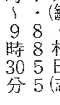
★11月22日(木)～24日(土)　熊野三山の紅葉　バス　係＝平沢こと
予告で満席、キャンセル待ちで。
参加者にコース予定表送ります。
22日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　夜8時30分出発＝東名阪＝伊勢道大宮・大台IC＝42号＝1時33分下車→中辺路→熊野本宮大社→大鳥居→本宮大社旧社跡地＝熊野速玉大社参拝＝勝浦温泉
休暇村勝浦(泊)　24日宿＝那智の滝見物＝那智大社→大門坂入口＝伊勢道＝東名阪＝東名＝新宿
歩程1日目3時間30分　2日目1時間40分　一般向
紅葉に期待して古道の王子を訪ねながら、ゆっくり歩きます。
軽登山靴で足元しっかりと
費用約三万円（飲物・別途保険代含む）
協力＝石井(敏)・杉田(志)
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分
FAXでの申込みは不可

★11月22日(木)　羽村丘陵散策
一般向弱　雨中止　係＝土肥原
JR青梅線羽村駅（立川から各停で約20分）改札前10時集合→まいまいず井戸→羽村取水堰→羽村郷土博物館→羽村神社（海抜約200M）→丘陵（軽いアップダウンあり）→多摩川橋→加美緑地→小作駅　歩程約2時間30分　スニーカーで
協力＝八重樫重男・土屋秀夫
☎090・7283・3061

★11月22日(木)～24日(土)　鈴鹿縦走と湖東三山　バス　係＝大倉
予告済ですが残席多少あり。
電話確認の上申込み下さい。
22日新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜9時出発＝東名＝亀山IC＝大石橋→仙ヶ岳→水沢岳→鎌ヶ岳→武平峠＝かもしか温泉(泊)＝永源寺＝百済寺＝金剛輪寺＝西明寺＝東名＝新宿
湖東三山の見事な紅葉と冬桜の競演に期待を。
一般向強　費用約三万円
協力＝坂寄・山口・田中
☎FAX03・5247・2940

★11月23日(木)　東国へんろ No.17
バス　一般向弱　係＝木田　博
新宿西口三菱東京UFJ銀行前　7時出発＝関越道＝㊸西光寺＝㊹宥勝寺＝㊺華蔵寺＝㊻歓喜院＝新宿西口　周辺ハイキング
歩程約3時間　費用五千四百円
参加希望者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
☎090・6535・0432

★11月23日(祝)　権現山～扇山
健脚向　係＝加藤正彦
JR高尾駅7時26分発小淵沢行乗車＝7時55分上野原駅下車＝初戸
バス8時8分発飯尾行乗車＝玄房尾根→雨降山→権現山→浅川峠→扇山→梨ノ木平→鳥沢駅　歩程6時間
雨天中止条件は10月6日と同じ
紅葉葉と落葉道歩きを楽しみに
交通費三千円
協力＝酒井典子
地図昭文社　高尾・陣馬
☎046・257・6567
夜8時～10時



★11月24日(土)　白谷雲水峡
一般向強　係＝伊藤　寛
JR新宿駅②7時55分発特快高尾行乗車＝新宿6時44分＝高尾7時31分着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝9時58分発風穴行乗車＝10時24分一本木下車→足和田山→三湖台→紅葉台→紅葉台入口バス＝河口湖駅
歩程約3時間30分　軽登山靴以上で参加のこと
雨天中止　係＝中嶋要一
交通費ホリデーパス二千三百円とバス代
協力＝五十嵐
地図昭文社　富士・富士五湖
☎FAX045・811・3130
夜8時～10時

▼リーダーの先に行かず、解散まで同一行動を

★11月25日(日)　足和田山　一般向
JR東京駅6時30分発特快高尾行乗車＝新宿6時44分＝高尾7時31分着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝9時33分終点下車＝10時24分一本木下車→足和田山→三湖台→紅葉台→紅葉台入口バス＝河口湖駅
歩程約3時間30分　軽登山靴以上で参加のこと
一般向弱　係＝伊藤　寛
眼下の富士川・富士山と白根三山眺望の新コースです。
膝・腰痛者の参加可
雨中止　予報悪ければ前夜にお知らせします。
申込法は11月3日、日光太郎山と同じ。
☎090・3114・0321

★11月18日(日)　身延白鳥山　バス
JR新宿駅南口7時出発＝白鳥山登山口→山頂往復＝温泉入浴
予定＝渋谷駅　歩程3時間30分
2万5千図富士宮
費用　参加者10名で八千円
人数多ければ安くなります。
山梨百名山　標高差約500Mの緩やかな路を約2時間かけて喘がずゆっくり登ります。
初心者向　係＝会田
策しましょう。小雨決行
歩程2時間弱　運動靴で
一般開放中止の場合は、お鷹の道を西国分寺駅まで歩きます。
協力＝高・石黒・益田
☎042・566・2698

★11月18日(日)　日立中央研究所庭園散策
JR新宿駅9時20分発中央特快高尾行乗車＝9時40分国分寺駅下車（係待つ）→日立中央研究所庭園散策→国分寺駅　年2回の一般開放で東京ドーム約五倍の庭園を武蔵野の面影を求め散
雨天翌日　係＝吉村知恵子
電話にて確認の上片はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013
吉村知恵子
☎FAX03・3647・2868

★11月18日(日)　高尾山　一般向弱
JR東京駅②9時55分下車→バス⑤9時10分発上飯山行乗車＝尼寺下車→白山→むじな坂峠→物見峠→順礼峠→高尾駅　歩程約3時間
一般向弱　雨天中止　係＝有里
停＝本厚木駅　歩程3時間
交通費千四百八十円（丹沢・大山フリーパスB券が得）
地図昭文社　丹沢
☎FAX03・3974・1849
夜7時～8時

★11月23日(祝)　古峰ガ原　バス
新宿西口三菱東京UFJ銀行横　7時出発＝東北道＝鹿沼＝古峰神社→古峰ガ原→古峰神社＝鹿沼＝東北道＝新宿
歩程4時間　費用五千円

★11月23日(祝)24日(土)　雲取山～長沢背稜
23日西武池袋駅⑤7時36分発快急西武秩父行前3両目集合＝9時17分終点下車　タクシー＝三峰ビジターセンター→霧藻ケ峰→白岩山→雲取山荘(泊)→山頂往復　24日山荘→芋ノ木ドッケ→長沢山→天祖山→八丁橋　タクシー＝奥多摩駅
一般向強　歩程各日6時間
交通費六千五百円
膝・腰痛者の参加可
地図昭文社　奥多摩および雲取山・両神山
雨中止　予報悪ければ前夜にお知らせします。
申込法は11月3日、日光太郎山と同じ
係＝伊藤　寛
☎090・3114・0321

★11月23日(祝)～26日(月)　屋久島宮之浦岳他　健脚向　係＝柴崎
23日羽田出発＝鹿児島＝屋久島＝島内観光＝宿(泊)　タクシー＝淀川小屋登山口→黒味岳往復→宮之浦岳→永田岳往復→新高塚小屋(泊)→縄文杉→辻峠→白谷雲水渓谷　タクシー＝宿(泊)＝屋久島空港＝羽田空港解散
歩程各日約5～8時間
費用約十二万円
日本百名山一座と屋久島観光
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山264の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★11月24日(土)　百蔵山と猿橋
JR新宿駅7時35分発中央特快高尾行乗車＝終点着　乗換8時44分発小淵沢行乗車＝猿橋9時23分下車　バス乗車＝福泉寺→百蔵山→市営グランド→奇橋の猿橋を見学→猿橋駅
般向　雨天中止　係＝佐々木
歩程4時間　軽登山靴以上で
猿橋の紅葉に期待して
交通費ホリデーパスが得
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・8035・6123
☎FAX043・277・5062

★11月24日(土)　鷹巣山・湯坂道
小田急新宿駅8時41分発箱根湯本行乗車＝箱根湯本下車　バス乗車＝湯坂道入口下車→鷹巣山・湯坂道→箱根湯本＝小田原
一般向弱　係＝直江忠彦
係は新百合ヶ丘より乗車
歩程2時間30分　雨天中止
交通費約三千円
☎090・2146・6765

★11月25日(日)　高柄山　一般向強
JR新宿駅⑩6時44分発特快高尾行中程乗車＝終点着　乗換7時46分発乗車＝四方津駅下車→川合→大丸→千足峠→高柄山→新矢の根峠→鶴鉱泉→上野原駅
歩程5時間30分
紅葉に期待してゆっくり登り
雨天中止　係＝平沢こと
降りします。
軽登山靴で参加のこと
交通費ホリデーパスが得
協力＝佐々木・大庭・杉田
地図昭文社　高尾・陣馬
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★11月25日(日)　ユガテ・鎌北湖
西武池袋駅8時6分発快急長瀞・三峰口行乗車＝所沢8時30分＝東飯能8時57分＝東吾野9時11分下車(係待つ)→福徳寺→ユガテ→エビガ坂→鎌北湖→北向地蔵→五常の滝→武蔵横手駅
一般向　雨天中止　係＝下田
歩程4時間　軽登山靴以上で
交通費千五十円
協力＝鳥居節男・村上健一
奥武蔵・秩父
地図昭文社
☎080・1149・3542

★11月25日(日)　筑波山　一般向弱
つくばエクスプレス秋葉原駅快速8時発乗車＝終点つくば駅下車　シャトルバス筑波山行乗車＝筑波山神社入口下車→筑波山ケーブルカー乗車＝筑波山頂上駅→男体山→女体山→ロープウェイ乗車＝つつじケ丘駅下車　シャトルバス乗車＝つくば駅
つくばエクスプレス乗車＝秋葉原駅　雨天中止　係＝加世田輝三
紅葉見頃期待
交通費　つくば山きっぷ四千三百円を購入すれば、秋葉原駅からつくば山往復を一枚のきっぷですべて乗車できます。
協力＝保倉
☎090・8592・1932

★11月28日(水)　ウォーク＆ランチ
京王新宿駅8時10分発急行高尾山口行乗車＝8時55分北野着(係合流)　乗換9時3分発高尾山口行乗車＝9時5分京王片倉下車→片倉城址公園→大塚山公園→絹の道資料館→小泉家屋敷→ランチ→多摩境駅　小雨決行
一般向弱　係＝会田政子
歩程2時間　運動靴で
秋色のシルクロードを歩き約60種のバイキングを楽しみます。
バイキング料千二十九円
協力＝嵩・石黒・益田
☎042・566・2698

★11月28日(水)　高川山とリニア見学　一般向　雨中止　係＝松永
東京駅6時55分発快速高尾行乗車＝八王子7時58分着　乗換8時9分発甲府行乗車＝初狩駅9時14分下車→高川山登山口→女坂合流点→高川山→田野倉側登山口→尾県郷土資料館→山梨県立リニア見学センター→富士急禾生駅
リニアモーターカーの浮上走行試験日は不定期で直前にならないとわかりませんが、運がよければ走行試験を見学できます。
歩程約4時間　軽登山靴で
リニア見学時間約30分
協力＝加藤栄一
☎FAX047・457・2702

★11月28日(水)　子の権現　一般向弱　雨天中止　係＝中村永彦
西武池袋駅7時47分発急行飯能行中程乗車＝飯能8時42分着　乗換8時50分発西武秩父行乗車＝東飯能8時52分＝西吾野駅9時20分下車→子の権現→東郷神社→吾野駅　歩程3時間30分
交通費約千二百円
子の権現は足の神様　今年の山の無事に感謝
東郷公園は紅葉の穴場です。
☎FAX048・665・4027
夜7時～9時

★11月28日(水)　滝子山（南陵）　ロープワーク①
JR新宿駅6時48分発特快乗車＝高尾駅乗換8時22分発甲府行乗車＝9時1分笹子駅下車集合→吉久保→分岐→滝子山→大谷狗岩→唐沢山（261M）→根古屋神社跡→田沼駅
歩程約2時間30分
もみじの紅葉が素晴しいです。
係＝大倉昌子
ケ丸→吉久保→笹子駅
健脚向　交通費約二千八百円
協力＝荒金・坂寄・田中
☎FAX03・5247・2940

★11月29日(木)　唐沢山　初心者向
「花の旅シリーズ」No25　紅葉
東武浅草駅8時7分発区間急行太田行中程乗車＝館林駅着　乗換佐野線9時55分発葛生行乗車＝田沼駅下車→唐沢山鳥居→天狗岩→唐沢山（261M）→根古屋神社跡→田沼駅
歩程約2時間30分
もみじの紅葉が素晴しいです。
小雨決行　係＝平沢こと
紅葉に期待してゆっくり歩きます。軽登山靴で足元しっかりと
交通費約二千円
協力＝大庭(カ)・杉田(志)
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

山行の荷物と怪我は自分持ち

予告（申込み可）

★12月15日(日)16日(日)　忘年山行　係＝佐々木　保
一般向　朝立1泊
北信州戸狩温泉に泊りインストラクターの指導と案内で鍋倉山のブナ林をスノーシューで散策します。雪の状況により登山を予定。地場産の食に舌鼓み、来年の山を語らいましょう。
費用約二万五千円（スノーシューレンタル代等一切含む）
★1月13日(日)　長者ケ岳～天子ケ岳　バス　一般向
新年を祝って富士山間近の白銀の世界を案内　山梨百名山一座
費用約五千五百円
★1月26日(日)27日(日)　金時山他
高速バスと電車　一般向
朝立1泊2日　箱根レイクホテルに泊りゆっくりつかって新年会　費用一万二千五百円
各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎FAX090・8035・6123
☎FAX043・277・5062

★12月22日(日)23日(日)　房総高山～御殿山　忘年山行　係＝伊藤　寛
一般向弱　朝7時JR東京駅丸の内北口出発＝高山＝富浦民宿『魚赤』(泊)＝御殿山＝東京
各日歩程3時間　費用三万円
★1月13日(日)　房総高塚山
バス　一般向弱　朝7時JR東京駅八重洲北口出発＝千倉小学校→高塚山＝東京
歩程3時間　交通費八千円
★1月26日(日)27日(日)　伊豆西天城遊歩道　バス　一般向弱
朝7時JR東京駅八重洲北口出発＝天城トンネル→二本杉峠→仁科峠＝土肥温泉(泊)＝宇久須峠→船原峠＝東京　歩程3時間30分
交通費一万五千円
以上3コース定員20名
片はがきか又は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
☎FAX042・325・3021
mail itoy-hi@aiboros.ocn.ne.jp
☎FAX090・3114・0321

★12月7日(金)～9日(日)　縦走（忘年山行）バス
一般向強　夜行1泊
神戸の街を展望のおしゃれなホテルで今年の山行をふりかえる。
費用約三万円
★1月12日(日)13日(日)　伊豆・長九郎山他（新年山行）バス
一般向　朝立1泊
暖かな伊豆の山と温泉を楽しむ。
費用二万円
各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。参加費用は人数により変り返金の場合もあります。
〒132・0035　江戸川区平井7の3の1の1113
大倉昌子
☎FAX03・5247・2940
夜8時～9時30分

★12月8日(土)　全山行バス　係＝直江忠彦
霧訪山　忘年会
★12月21日(金)～24日(祝)　夜立2泊半　梅池スキー・落倉スノーシュー　一万七千円　食事代込み
高速バス・青春きっぷ等使用
交通費別途料金
各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。
〒399・9301北安曇郡白馬村落倉高原チロル・ハット内
直江忠彦
☎090・2146・6765

★12月9日(日)～11日(火)　全山行バス　係＝小林妙子
朝市と富士山　晃石山
川温泉2泊3日　一般向弱　鬼怒
費用一万三千円
★1月20日(日)21日(月)　スノーシュー＆湯かけ祭他　一般向
草津温泉1泊2日　費用七千円
各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3　小林妙子
☎090・2334・5454

★12月16日(日)　忘年山行　係＝木田　博
バス　一般向　御殿山
16日朝7時新宿駅西口出発＝首都高＝アクアライン＝鋸南富山IC＝御殿山登山口→御殿山往復　歩程約3時間　下山後千倉「ゆめみさき」で懇親忘年会
今年の夏山の想い出、来年の抱負など話し合いながら楽しい一日を　房総の海の幸まんさい
費用九千八百円（会食代・バス代・入浴代全部込）
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
☎090・6535・0432

★12月18日(水)19日(木)　茨城・和尚山・花園山・足尾山他　バス
一般向　1泊2日
費用約二万二千円
忘年山行・イベントあり・海の幸に期待
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山264の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785
mail siba-m@cameo.plala.or.jp

★12月12日(水)13日(木)　尚山・花園山・足尾山他　バス
一般向　1泊2日
費用約二万二千円
忘年山行・イベントあり・海の幸に期待
往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。
〒323・0825小山市小山264の10　柴崎　実
☎FAX0285・23・7785

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

東京ハイキング

平成19年12月号（第410号）
今月入会員の会費：平成20年3月まで
800円＋入会金1,000円＋保険料1,550円

2007 12月ハイク

目次

1(土)　比企ポンポン山　伊藤
2(日)　第1回脚力確認会
①陣馬高原下コース
②与瀬神社コース
③大下コース
④小仏コース
⑤相模湖コース
⑥稲荷山コース
3(月)　御岳山
4(火)　スケッチ恵比寿　宇賀神
5(水)　写真　戸定が丘他
〃　山の手線一周②　中嶋
〃　鎌倉　もみじ谷　直江
〃　景信山東尾根　福家
6(木)　芸術・博物館⑤　荒金
〃　子ノ権現　土肥原
〃　鎌倉　今泉不動　会田
7(金)～9(日)六甲山　バス　榎本
8(土)　お堀端ハイクと　ランチ(続)　大倉
〃　三浦富士　大手
〃　霧訪山　バス　中村
9(日)　虚空蔵山他バス　直江
〃　奥武蔵黒山　平沢
10(月)～11(火)晃石山　バス　伊藤
〃　高川山　直江
〃　秩父札所④　佐野
〃　浅間嶺　加世田
〃　倉岳北東尾根　本多
11(火)◉リーダー会　小林
14(金)弓立山　直江
15(土)石砂山
〃　伊豆巣雲山
16(日)大山
〃　高取山他
〃　御殿山　バス
15(土)～16(日)スノーシュー　バス
16(日)加治丘陵　佐々木
〃　難台山～吾国山　伊藤
〃　丹沢三峰　佐野
17(月)深高山～石尊山　吉村
18(火)ケッチ古河庭園　柴崎
19(水)日の出山　宇賀神
20(木)金丸山～御殿山　加藤(栄)
21(金)～24(休)梅池スキー　高速バス
22(土)ミッドタウン他　直江
〃　啓明荘　鳥居・村上・下田　松浦
〃　高柄山　加藤(正)
〃　23(祝)房総御殿山バス　伊藤
23(祝)鷹取山　佐々木
26(水)高畑山　伊藤
27(水)城山～高尾山　平沢
28(金)～12/2(水)梅池スキー他　木田
〃　年末買出しツアー
29(土)景信山　直江
〃　高速バス　大倉

本部からのお知らせ

▼駅で緑の旗　黄色タオル　Rのバッジが東ハイの目印
▼会員証・参加票・ポイントカードを必ず持参のこと
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

◉第1回脚力確認会に関する件

来る12月2日(日)、当会の主催集中山行として第1回脚力確認会が開催されますが、この脚力確認会の趣旨に関して一部会員諸兄の間に誤解と不安がある模様でありますので、改めて本会開催の趣旨を明記しておきます。

①本件の目的はあくまでも会員諸兄自身がご自分の脚力を確かめて頂くために供するものであって、この結果を基に山行参加の可否を決定したり、選別を行ったりするための資料とするものではありません。

②従って気楽にご参加下さるよう改めてお願い申し上げます。

③本脚力確認会に於て、例えば健脚の認定を受けたからといって東ハイ山行の健脚グレード山行に無条件で参加資格が生じるというものでもありません。該当山行に参加出来るか出来ないかは、該当リーダーと参加希望者との間の問題であり、当会は関知致しません。

◉脚力確認会実行要領

①3コースの申込みについて下記の第1回脚力確認会集中山行のコースのうち❶❸❹の3コースは申込みになっていましたが、会報が届いた時点で申込みを行っていなくても「申込みなし参加可能」と致します。

②ポイントカードは必携チェックポイント通過時に「通過印」を押印致しますので、必ずポイントカードは持参して下さい。参加者には通常の山行参加と同様に押印します。

③出発時点では必ず「お湯又は水の量」のチェックも行います。

④通常山行と同様「東ハイタオル・名札・会員証・ポイントカード・参加票」は必ず持参して下さい。また、名札は必ず帽子につけて下さい。

⑤本山行時にアンケート調査を実施致しますので、ご参加各位のご協力をよろしくお願い申し上げます。

⑥雨天決行と致します。

⑦通常山行同様、参加費二百円を徴収致します。

⑧ご友人（会員・非会員を問わず）お誘い合わせご参加下さい。

⑨詳細は会報10・11月号郵送の際に同封された「第1回脚力確認会集中山行のお知らせ」をご覧下さい。

★12月1日(土)　比企丘陵ポンポン山　初心者向　係＝伊藤　寛
東武池袋駅②9時15分発急行小川町行前3両目乗車集合＝10時9分東松山駅東口下車川越自動車バス10時29分発鴻巣免許センター行乗車＝10時50分久保田下車→ポンポン山→八丁湖公園→吉見百穴→東松山駅　歩程4時間　スニーカー可
雨天中止　係は雨でも東松山駅に出ています。
交通費千五百二十円
比企丘陵の名所ですが、舗装道路歩きです。
友人・配偶者の同伴歓迎
東松山市は焼肉が名物
昭文社都市地図　東松山市
☎090・3114・0321

第1回脚力確認会集中山行

★12月2日(日)　雨天決行
（案内図は4ページに掲載）

①高尾山陣馬高原下コース
健脚向　係＝近能健次郎
JR高尾駅北口7時30分集合バス7時50分発陣馬高原下行乗車＝終点下車→陣馬山→景信山→高尾山山頂合流
歩程6時間
協力＝本多長吉・加藤正彦・島田光晴・矢澤省三・酒井典子・田中和子

②高尾山与瀬神社コース
やや健脚向　係＝大倉昌子
JR新宿駅⑫6時44分発特快高尾行乗車＝終点車下車　乗換7時47分発塩尻行乗車＝7時56分相模湖駅下車　8時20分歩行開始→大平→明王峠→堂所山→景信山→小仏峠→城山→高尾山山頂
歩程5時間40分
協力＝加藤栄一・吉村知恵子・柴崎　実・酒寄牧子・山口美智子

③高尾山大下コース
一般向強　係＝中嶋要一
JR新宿駅7時35分発中央特快高尾行乗車＝8時18分終点下車バス北口8時32分発小仏行乗車＝8時46分大下下車→北高尾方面分岐→景信山→小仏峠→城山→高尾山山頂
歩程4時間30分
協力＝荒金亀治・大木建次・五十嵐静江・田中　晃・池田典子・岩田孝支・スミス桂子

④高尾山小仏コース
一般向　係＝直江忠彦
JR高尾駅北口バス乗場9時20分迄に集合　係＝直江忠彦
バス9時52分発小仏行乗車＝10時30分終点下車→小仏峠→景信山→城山→高尾山山頂
歩程3時間30分
協力＝中村永彦・小林妙子・青山昌次・米倉敏夫・佐藤忠夫・益田澄子・石川孝子・池田英子・柳橋三三四

⑤高尾山相模湖コース
一般向弱　係＝伊藤　寛
JR高尾駅④8時44分発小淵沢行前方3両目乗車集合＝8時58分相模湖駅下車　9時30分歩行開始→弁天鳥キャンプ場→千木良→東海自然歩道→城山→高尾山山頂
歩程3時間30分
藤痛・腰痛者参加可　長いが息を切らさずゆっくり歩く。
協力＝松浦利保・村上健一・下田恵美子・八重樫重雄・石黒省吾・乃一　勉・平山　亨・津坂とし子

⑥高尾山稲荷山コース
初心者向　係＝平沢こと
京王新宿駅③8時50分発準急高尾行中程乗車＝終点下車→清滝→稲荷山→高尾山山頂
歩程2時間20分
下山は薬王院→ケーブル乗場＝清滝駅→高尾山口駅　希望者は十一丁目茶屋→高尾保養院→清滝→高尾山口駅　歩程3時間
軽登山靴で足元しっかりと
協力＝大手和夫・宇賀神茂弥・川寄英雄・福家禮三・佐々木昭治・柳田邦之・大庭　力・猪又富雄・土屋秀夫・杉田志津子・石井敏雄

★12月3日(月)　御岳山　一般向強　雨天中止　係＝直江忠彦
JR青梅線立川駅7時45分発青梅行乗車＝古里駅下車→御岳山→日の出山→つるつる温泉＝武蔵五日市駅　歩程5時間30分
交通費約二千五百円
☎090・2146・6765

★12月4日(火)　スケッチ　恵比寿ガーデンプレイス　係＝宇賀神
JR恵比寿駅東口から動く歩道で約8分、ガーデンプレイス中央広場の三越入口付近10時集合
しゃれた絵を描ける。大きな絵ばかりでなく小さい絵を描くのもよい。雨天中止
☎048・831・4863

★12月4日(火)　写真撮り歩き
戸定が丘歴史公園　係＝渡辺
上野駅⑩8時24分発常磐線勝田行中程乗車＝松戸駅8時48分下車→戸定が丘公園→松戸駅より新京成に乗車＝八柱駅下車→21世紀の森と広場
主に紅葉を撮影します。
歩き慣れた靴で　雨天中止
交通費約九百円
☎(M)048・768・1876

足が痛い！　膝が痛い！　足が疲れる！
こんな人は…
あなただけの「インソール」！
「入れている人は知っている」
山の快適はインソールから。
※成型に関してはスキー・テニスの店及び山の店・横浜店、山の店・松本店で取り扱っております。
おいしい山の店
カモシカスポーツ　ホームページ http://www.kamoshika.co.jp/
山の店・本　店 ☎03（3232）1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2F
山の店・横浜店 ☎045（212）2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町3-11
山の店・松本店 ☎0263（48）2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1
スキー・テニスの店 ☎03（3371）4333 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-4-11
AM10:30～PM8:00（月～金）／AM10:30～PM7:00（土・日・祝）
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
KAMOSHIKA
注意　最近、トレッキングブーツに変われているポリウレタン・ミッドソールで、経年劣化による破断が増えてきますので、山行前によくご点検ください。

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！
あっ！新しい店！ICI
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 タキイビル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・会員バッジ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
Yahoo!ショッピング　楽天
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/

★12月5日(水) 山の手線一周②
JR駒込駅改札前10時集合→染井霊園→とげぬき地蔵→大塚駅→護国寺→雑司が谷霊園→鬼子母神→目白駅→目白不動→高田馬場駅→日本点字図書館→戸山公園→都庁展望台→新宿駅
歩程約4時間 スニーカーで
☎FAX 047・457・2702

★12月5日(水) もみじ谷・鎌倉アルプス 一般向弱 係＝福家
JR東京駅7時55分発横須賀線逗子行前方乗車＝品川8時4分＝横浜8時26分＝鎌倉8時50分下車 JR鎌倉駅東口9時集合→鎌倉宮→永福寺跡→獅子舞（もみじ谷）→大平山→半僧坊→明月院→JR北鎌倉駅
歩程3時間30分 雨天中止
鎌倉の「もみじ谷」の美しい紅葉に期待して
協力＝米倉敏夫・田中和子
☎03・3384・2193

★12月5日(水) 景信山東尾根 一般向 雨天中止 係＝荒金亀治
京王新宿駅7時55分発急行高尾山口行後方乗車＝8時48分高尾下車 北口バス乗場9時12分発小仏行乗車＝大下下車→東尾根→景信山→70号鉄塔→69号鉄塔→美女谷温泉→底沢バス停
歩程3時間30分 交通費約千百円 地図昭文社 高尾・陣馬
2万5千図与瀬
コンパス・高度計お持ちの方は持参下さい
協力＝川崎みよ子
☎090・6946・3624 mail kaarakane@yahoo.co.jp

★12月6日(木) 芸術・博物館巡りNo.5 初心者向 係＝土肥原
東武浅草駅伊勢崎線9時43分発北千住行乗車＝東向島9時51分下車→東武博物館（二百円）→セイコー時計資料館→池波正太郎記念館→江戸下町伝統工芸館→テプコ浅草館→太鼓館（三百円）→ギャラリーef→エース
世界のカバン館→浅草駅
所要時間（見学含）約5時間
料金は一般表示（高齢者証明持参） スニーカーで
協力＝八重樫重男・土屋秀夫
☎090・7283・3061

★12月6日(木) 子ノ権現 一般向弱 雨天中止 係＝会田政子
西武池袋駅8時32分発急行飯能行乗車＝9時26分終点着 乗換9時32分発西武秩父行乗車＝10時4分西吾野駅下車（係待つ）→小床橋→子ノ権現→吾野駅
歩程約3時間 交通費千二百円
軽登山靴以上で
協力＝高・石黒・益田
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎042・566・2698

★12月6日(木) 鎌倉今泉不動 一般向 雨天中止 係＝榎本
JR東京駅横賀線8時9分発逗子行乗車＝横浜8時41分＝鎌倉9時5分下車 西口集合（係待つ）→覚園寺→散在が池→今泉不動→散在が池→天園→紅葉谷→鎌倉駅
歩程3時間30分 軽登山靴で
交通費約千五百円
今泉不動では滝と紅葉に期待して
協力＝津坂とし子
☎FAX 045・701・4789

★12月7日(金)～9日(日) 六甲山縦走（忘年山行）バス 係＝大倉
予告で満席です。参加者には資料を送付します。
新宿＝西の宮IC＝大谷茶屋→六甲山→摩耶山(泊)→裏六甲縦走路→（有馬三山）→有馬温泉＝新宿 一般向強 費用約三万円
協力＝坂寄・山口・田中(和)
☎FAX 03・5247・2940

★12月8日(土) お堀端ハイク&ランチ(続) 一般向弱 係＝大手
「忠臣蔵史跡巡り」より→涙の別れ南部坂と氷川神社→細川邸跡など赤穂義士自刃の史跡巡り→泉岳寺→品川駅
東京駅丸ノ内北口改札前9時集合→皇居東御苑→刃傷松ノ廊下跡→浅野長矩切腹跡→うなぎ本丸での字にて昼食・舌代八百円
歩程10km4時間 運動靴で
☎090・1547・7017

★12月8日(土)～9日(日) 忘年山行 係＝平沢こと
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。
8日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前 6時55分出発＝中央道飯田IC＝風越山麓登山口→虚空蔵山往復→登山口＝昼神温泉(泊) 9日宿＝馬籠宿見物＝妻籠宿見物＝中央道塩尻IC＝新宿駅
歩程1日目3時間20分 2日目3時間20分
費用約二万三千円
協力＝石井・佐々木(昭)・杉田・大庭・柳橋
☎03・3657・8855
FAXはお断り致します。
夜8時～9時30分

★12月8日(土) 霧訪山 忘年会
新宿西口安田生命横 7時出発＝中央道＝塩尻＝霧訪山登山口→霧訪山→登山口＝伊奈みはらし忘年会＝中央道＝新宿
歩程2時間 費用九千円
☎090・2146・6765

★12月8日(土) 三浦富士 一般向弱 雨天中止 係＝中村永彦
京急品川駅8時24分発特急三崎口行中程乗車＝津久井浜駅9時34分下車→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅
歩程3時間 交通費約千六百円
恒例の忘年山行
豚汁を作り、山の歌などを合唱
豚汁の材料、お湯の協力お願いします。
各自お碗持参。
☎FAX 048・665・4027
夜7時～9時

★12月9日(日) 奥武蔵黒山 一般向 雨天中止 係＝伊藤 寛
JR立川駅⑦7時32分発青梅行前3両目乗車集合＝7時58分河辺駅北口下車 都バス8時20分発上成木行乗車＝9時20分終点下車→小沢峠→黒山→名坂峠→上成木 バス＝東青梅＝立川
歩程4時間30分
膝・腰痛者も参加可
交通費約千四百円
友人や配偶者の同伴歓迎します。
雨天中止 係は雨でも河辺駅改札口に出ています。
念のためヘッドランプと雪が降ったら軽アイゼンを持参下さい。
地図昭文社 奥多摩
☎090・3114・0321

★12月9日(日) 秩父札所④ 一般向
西武池袋駅⑦8時6分発快急長瀞行前4両目乗車＝飯能8時55分発4両目＝大野原9時55分下車 乗車券は大野原まで購入、スイカ、パスモは精算に時間がかかります→⑲竜石寺→⑳岩上堂→㉑観音寺→㉒音楽寺→㉓童子堂→西武秩父駅15時30分頃解散 係＝佐野俊一郎
山道を歩きます。靴底のしっかりしたもの。
交通費二千五百円
協力＝青山昌次・平山 亨
☎090・7410・6944

★12月9日(日) 浅間嶺～瀬音の湯 一般向
JR新宿駅⑨7時44分発ホリデー快速あきがわ1号武蔵五日市行乗車＝拝島8時24分＝終点8時48分下車 バス9時発数馬行＝下和田下車→入里峠→浅間嶺→時坂峠→払沢の滝入口バス停→十里木下車→瀬音の湯 バス＝武蔵五日市駅
歩程3時間10分 一般向
交通費二千七百円
温泉人気ランキング一位の瀬音の湯で忘年会 会費五千円
軽登山靴以上で
電話又はFAXで申込み下さい。
協力＝保倉恵美子
☎090・8592・1932
FAX 042・344・7802

◉リーダーの先に行かず、解散まで同一行動を
◉山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう

★12月9日(日) 倉岳北東尾根 一般向強 雨中止 係＝本多
JR八王子駅8時4分発甲府行乗車＝梁川駅8時46分下車→登山口→北東尾根→倉岳山→立野峠→梁川駅 歩程約5時間
交通費ホリデーパスが得。
やぶ・急登降あり
地図昭文社 高尾・陣馬
☎FAX 048・253・9640

★12月9日(日)～11日(火) 晃石山他 係＝小林
バス 一般向弱
9日JR日暮里駅北口前出口7時30分集合出発＝今市朝市＝鬼怒川＝塩谷石尊山＝今市富士山＝船生富士山＝鬼怒川温泉(泊)
10日＝鶏足山＝鬼怒川温泉(泊)
11日＝晃石山一等三角点＝池袋
各日歩程3時間 栃木百名山を二座と一等三角点を登ります。
栃木の低山を廻り忘年山行とします。費用一万四千円
協力＝福家・猪又
2万5千図玉生・栃木・下野藤岡・中飯
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0002荒川区荒川5の30の3 小林妙子
☎090・2334・5454

★12月10日(月) 高川山 一般向
JR中央線高尾駅8時2分発＝大月＝初狩駅下車→高川山→禾生駅 歩程4時間
交通費二千五百円
☎090・2146・6765

★12月11日(火) リーダー会 日暮里中央町会会館 夜6時開始

★12月14日(金) 弓立山 一般向
雨天中止 係＝土肥原二郎
東武東上線池袋駅8時25分発急行小川町行乗車＝坂戸9時11分着 乗換9時17分発越生行乗車＝9時36分終点下車→越生梅林→弓立山（426M）頂上はパラグライダーのスタート台で眺望良い→男鹿岩→都幾川（トツガワ）村役場 バス又は→八高線明覚駅
結構汗かきます。歩程約4時間
協力＝八重樫重男・土屋秀夫
☎090・7283・3061

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

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

会員証のご提示で特別割引!!!
東京ハイキング協会 会員様 優待の店
今年は寒い冬になりそうです。
便利な防寒用品、多数入荷しました。
お客様の身になって用具選びをお手伝いします。
登山用品専門店
池袋 秀山荘
☎03-3984-4211 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-44-8 年中無休
http://www.syuzanso.com
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
←目白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・板橋→ 池袋 秀山荘
池袋駅 西武パルコ 東口 Pパルコ 池袋駅前公園 ビックカメラ 三越 ビッグビーカン 右折駐車場 明治通り 豊島区役所
お問い合わせ大歓迎
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！

東ハイ山行強弱度（歩程は休憩時間を含まず）

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

★12月15日(土) 石砂山（いしなごやま） 一般向
JR新宿駅⑦7時35分発中央特快高尾行乗車＝8時11分八王子駅着　乗換横浜線8時22分発東神奈川行乗車＝8時33分橋本駅下車　北口バス8時48分発三ヶ木行乗車＝9時25分終点下車　タクシー＝伏馬田入口→石砂山→篠原→ピクニックランド前　バス＝相模湖駅交通費四千円　歩程4時間　軽登山靴で　雨天中止　係＝中嶋要一
落葉樹の低山を楽しみながらゆっくり歩きます。
協力＝五十嵐静江
地図昭文社　高尾・陣馬
タクシー予約のため片はがきか電話で申込み下さい。
〒245・0003横浜市泉区岡津町1444の1　中嶋要一
☎FAX 045・811・3130　夜8時～10時

★12月15日(土) 伊豆巣雲山 一般向
東京駅⑦7時24分発伊東行乗車＝横浜7時52分＝小田原8時52分（係乗車）＝宇佐美駅9時44分下車→蕨ガ窪分岐→阿原田峠→見晴台→巣雲山→行者の滝→別荘地→宇佐美駅　歩程約4時間　雨天中止　係＝大木建次
頂上はカヤトに包まれ、富士山・相模湾の眺望は抜群。雨天は入浴と伊東市周辺の観光
交通費　遠方の人は青春18きっぷが得　1月20日迄の青春18きっぷでの山行は4回行います。
☎FAX 0463・94・6941

★12月15日(土) 大山 一般向強
小田急新宿駅7時1分発箱根湯本行前方乗車＝秦野8時10分下車＝秦野駅8時18分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車→諸戸→大山→見晴台→青年の家→日向薬師　バス停＝伊勢原駅　歩程5時間　軽登山靴以上で　雨天中止　係＝有里公雄
交通費約千四百円
歩程約4時間　希望者で「弘法の里湯」に入浴後、忘年会を行います。
地図昭文社　丹沢
☎FAX 03・3974・1849　夜7時～8時

★12月16日(日) 高取山他 一般向
小田原行前方乗車＝秦野駅9時43分下車　バス10時4分発蓑毛行乗車＝才戸（さいど）入口下車→不動越→高取山→念仏山→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉駅　雨天中止　係＝福家禮三
懐中電灯持参のこと
交通費千四百八十円
丹沢・大山フリーパスB券が得
地図昭文社　丹沢
協力＝米倉・田中
☎03・3384・2193

★12月16日(日) 忘年山行 御殿山
予告済ですが空席あります。参加希望者は往復はがきで申込み下さい。
新宿西口　7時出発＝首都高＝アクアライン＝御殿山登山口→御殿山往復約2時間→千倉「ゆめみさき」忘年会＝新宿西口　バス　一般向弱　係＝木田
今年一年の山の思い出、来年の計画等を楽しく語り合いながら房総の海の幸を堪能しましょう。
費用九千八百円（諸掛全部込）
協力＝佐藤・矢澤・須賀・鈴木（美）・石原
☎090・6535・0432

★12月15日(土)16日(日) 忘年スノーシュー バス 係＝佐々木 保
予告済ですが、残席少々あり。電話で確認後、申込み下さい。
15日新宿西口三菱東京UFJ銀行前　6時50分出発＝関越道＝上信越道＝豊田飯山IC＝有名プナ林をスノーシュー＝戸狩温泉（泊）　翌日もスノーシューを予定。雪の状況により鍋倉山に登ります。
スノーシューは森の必携が先導します。アイゼン必携
スノーシュー1回約2時間登山の場合約6時間　一般向
費用二万五千円
2万5千図野沢温泉・夜間瀬
☎090・8035・6123
FAX 0443・277・5062

★12月16日(日) 加治丘陵 一般向弱
西武池袋駅⑦8時36分発快急三峰口行前3両目乗車集合＝9時23分東飯能着　乗換八高線9時44分発＝9時50分金子駅下車＝10時10分集合（八王子9時26分着も可）→子育地蔵→豊泉寺（ぶぜんじ）→桜山展望台→阿須山→西武池袋線仏子駅　歩程4時間5分　雨天中止　係＝伊藤 寛
交通費千八十円
狭山市が最近力を入れて整備したハイキングコースです。日だまりハイクが楽しめるのを期待します。膝・腰痛者も参加可
友人や配偶者の同伴歓迎します。
係は雨でも金子駅に出ています。
昭文社都市地図　狭山市
☎090・3114・0321

★12月16日(日) 難台山～吾国山
JR常磐線上野駅⑭6時51分発勝田行中程乗車＝我孫子7時27分＝土浦8時1分＝団子石峠→難台山→道祖神→吾国山→福原15時30分頃解散　歩程5時間
交通費ホリデーパス精算約千円
日が短い時期なので懐電必携
協力＝青山昌次・平山 亨
☎090・7410・6944

★12月16日(日) 丹沢三峰 忘年山行
小田急新宿駅6時1分発小田原行乗車＝渋沢駅下車＝大倉バス停→大倉尾根→塔ノ岳→丹沢山→丹沢三峰→宮ヶ瀬湖（三差路）＝本厚木駅＝新宿　雨天中止　係＝吉村知恵子
の語らいを!!
人数把握のため片はがきで申込み下さい。
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013
吉村知恵子
☎FAX 03・3647・2868

★12月17日(月) 深高山～石尊山
JR上野駅7時発＝小山駅8時15分着　乗換両毛線8時28分発高崎行乗車（係合流）＝小俣駅9時20分下車後集合　タクシー＝猪子登山口→猪子峠→深高山→石尊山→見晴台→登山口→春日神社→鶏足寺　タクシー＝小俣駅解散　歩程約4時間
眺望と尾根歩きを楽しむ。
交通費約四千円とタクシー代
☎090・3499・0190　係＝柴崎 実

★12月18日(火) スケッチ 旧古河庭園
旧古河庭園入口10時集合（JR駒込駅より徒歩約10分、京浜東北線上里駅及び地下鉄南北線西ヶ原駅より徒歩7分）英国式石造の洋館に洋風庭園・日本庭園が配置されており描く所豊富。
要入園料　雨天中止
☎048・831・4863　係＝宇賀神茂弥

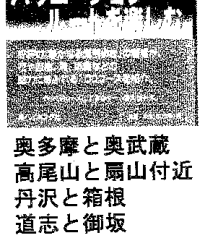
★12月19日(水) 日の出山（忘年山行） 一般向強
JR立川駅8時22分発青梅行乗車＝立川駅8時17分下車乗換）係合流＝青梅駅乗換8時56分発奥多摩行乗車＝御嶽駅下車→光仙橋→北尾根→日の出山→滝本→つるつる温泉　歩程4時間30分
のんびり温泉に入って、一杯どうですか！　入浴代八百円
交通費二千八十円
☎0428・73・0734　係＝加藤栄一
夜7時30分～9時

★12月20日(木) 静岡金丸山～御殿山 一般向
東京駅⑦7時40分発熱海行乗車＝横浜8時8分＝小田原駅9時7分（係乗車）＝熱海駅9時38分発島田行乗車＝10時19分富士川駅下車→役場→四十九コース→実相院→金丸山広場→見晴台→静庵自然歩道→善福寺→御殿山→新蒲原駅　歩程約4時間
交通費青春18きっぷが得
富士山・愛鷹山系・富士川流域の雄大な景色が抜群。
雨の場合は由比・清水等の観光に切り替えます。
☎FAX 0463・94・6941

★12月21日(金)～24日(休) 梅池スキー忘年会 高速バス 係＝
21日新宿西口高速バス乗場23時発白馬八方行乗車又は22日8時発白馬八方行乗車　到着後はタクシーでチロル・ハットへ
チロル・ハット2泊　その間自由にスキー・スノーシューを楽しみます。スキー・スノーシューはレンタルもあり
23日は忘年会　24日帰京は白馬八方発15時30分が便利　初心者向
費用一万四千円（宿泊・飲料代・食事の材料費含む）
交通費高速バス代往復八千五百円各自購入
参加希望者は往復はがきで申込み下さい。
〒399・9301北安曇郡白馬村北城14718の46　落倉チロル・ハット　直江忠彦
☎090・2146・6765

★12月22日(土) ミッドタウン&六本木ヒルズ 係＝松浦利保
JR四ッ谷駅16時30分麹町出口地上集合　ホテルニューオータニ→赤坂→テレビ局→ミッドタウン→六本木ヒルズ→原宿
雨天中止　一般向弱
歩程約2時間
光の競演とクリスマスツリー
今一番の人気ナイトスポットを歩きます。暖かい服装とスニーカーで参加下さい。
協力＝佐々木（昭）
☎090・4377・9160

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



新発売
バリエーションルートを楽しむ
—花・巨樹・滝・眺望　魅力の100コース—
松浦 隆康 著
定価1680円（税込）
A5判・304頁

新ハイキング選書 第28巻
新ハイキング社
〒114-0023
東京都北区滝野川7-5-5-301
Tel/Fax 03-3915-8110
振替 00130-9-146915
（郵便局からこの口座で申込みいただけます）

好評の『静かなる尾根歩き』著者による第2弾。極めつきの100コースをラインアップ。略図はさらに詳しく、写真も増え、より読みやすく、ビジュアルに！
バリエーションの魅力がいっぱいのガイド書です。

奥多摩と奥武蔵　大ブナ尾根と赤石尾根/三又-長沢背稜-ハンギョウ尾根/カロー大滝から日原森林館/タワ尾根の小川谷側 ほか
高尾山と扇山付近　千手山から弾左衛門ノ峰／日蔭本田山と戸倉城山／御春山から綱之上御前山／扇山入尾根から南尾根 ほか
丹沢と箱根　早戸大滝からヌタノ丸／檜洞丸北東尾根／西丸と東丸／鉄砲木ノ頭から丸尾山／鷹落場—矢倉岳—洒水ノ滝 ほか
道志と御坂　本社ケ丸からかさ岩から鶴ケ鳥屋山/御正体山から文台山/金掘山北尾根-大石峠-黒岳/釈迦ケ岳から日尻山 ほか
大菩薩付近　吹切尾根／古部山南東尾根から勝沼尾根／滝子山の尾根／恵能野川からアモウ沢乗越／鈴庫山から赤岩御殿 ほか
奥秩父　伝通院から倉掛山／塩水山からソッダ頭／大日影—大蔵経寺山／一ツ森—淡雪山—湯村山／熊倉山宗屋敷尾根 ほか
八ケ岳・霧ケ峰と北ア・南ア前衛　ニュウと稲子岳／男女倉山—殿城山／三峰山—鉢伏山—高遠山／京ケ倉／鞍掛山と大岩山／中山と荒倉山 ほか
足尾と前日光　鞍掛山—古賀志山—赤岩山／羽賀場山—カマドクラ—川化山／唐梨子山から三枚石新道／鶏鳴山から笹目倉山 ほか

★12月22日(土) 合同忘年山行
西武池袋駅8時36分発長瀞・寄居・三峰口行乗車＝武蔵横手駅9時32分下車（係待つ）→五常の滝→土山→北向地蔵→啓明荘（もちつき及び昼食・鍋料理）→五常の滝→武蔵横手駅
歩程約2時間　交通費千二十円
啓明荘　係＝鳥居・村上・下田
昼食・飲物代二千五百円
定員30名　一般向弱　雨天決行
参加希望者は12月10日迄にはがきで申込み下さい。
〒359・1167所沢市林1の236の4　鳥居節男
☎080・1206・0431

★12月22日(土) 高柄山　一般向強　雨天中止
JR新宿駅6時44分発特快高尾行乗車＝高尾着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝上野原駅8時7分下車→御前山→新矢ノ根峠→高柄山→千足峠→大丸→四方津駅　歩程5時間30分
小さなアップダウンが多く、意外と歩きごたえがあります。
交通費二千百円
係＝加藤正彦
前日17時気象庁発表の「東京の降水確率」予報が50％以上の時は中止とします。
懐中電灯と降雪後は軽アイゼンを持参して下さい。
協力＝酒井典子
地図昭文社　高尾・陣馬
☎046・257・6567
夜8時～10時

★12月22日(土)23日(祝) 房総御殿山忘年会　バス　係＝伊藤　寛
22日JR東京駅丸の内北口前7時出発＝東京湾アクアライン＝富山町高照禅寺前登山口→御殿山往復＝民宿(泊)　23日森林館前登山口→安房高山往復＝帰京
各日歩程4時間　一般向弱
バス代一万五千円
2万5千図金束・安房古川・坂畑・鴨川
膝・腰痛者参加可
片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。
〒185・0021国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
☎FAX0042・325・3021
mail itow-h@aiotos.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★12月23日(祝) 鷹取山　一般向
「楽しいハイキング」
JR新宿駅7時54分発快速高尾行乗車＝高尾8時55分着　乗換9時5分発大月行乗車＝上野原9時22分下車　バス9時46分発井戸行乗車＝沢井入口下車→鷹取山登山口→鷹取山→小淵山→岩
雨天中止　係＝佐々木　保
戸山→藤野神社→藤野駅
歩程3時間
交通費ホリデーバスが得・他にバス代
2万5千図与瀬
☎090・8035・6123

★12月26日(水) 高畑山　一般向
JR高尾駅②7時27分発小淵沢行前3両目乗車集合＝8時6分鳥沢駅下車→小篠ダム→石仏→高畑山→穴路峠→鳥沢駅
歩程4時間　交通費九百六十円
膝・腰痛者も参加可
あえがせずゆっくり登ります。
雨天中止　係＝伊藤　寛
友人や配偶者の同伴参加歓迎
中央線おなじみのコースで年末の一日を過ごしましょう。
係は雨でも鳥沢駅まで出ます。
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・3114・0321

★12月27日(木) 城山～高尾山　一般向弱　雨天中止　係＝平沢ことシモバシラの花を求めて、ゆっくり登り降りします。
「花の旅シリーズ」№26
シモバシラの花
京王新宿駅③7時55分発急行乗車＝高尾駅下車　JR高尾駅北口バス停②9時12分発＝終点小仏下車→小仏峠→城山（670・3M）→一丁平→高尾山（599M関東百名山）→稲荷山→高尾山口駅　歩程3時間25分
交通費九百四十円
軽登山靴で足元しっかりと
協力＝大庭(力)・杉田(志)
地図昭文社　高尾・陣馬
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分
「運動靴可」と明記されていない限り、山行は軽登山靴以上で参加のこと。足元はしっかりと。

★12月28日(金) 年末買出しツアーイン築地　一般向弱　係＝木田
朝8時30分東京駅丸ノ内北口発白馬八方行乗車＝29日早朝白馬八方着　タクシーでチロル・ハットへ。又は29日朝8時新宿西口高速バス乗場発白馬八方行乗車＝12時30分白馬八方到着後タクシーでチロル・ハットへ。
チロル・ハットに4泊しその間自由にスキーを楽しみます。
費用二万六千円（宿泊代・飲料代・食事の材料費を含む）
交通費高速バス料金往復八千五百円（各自購入）　定員16名
宿泊の延長は可
参加希望者は往復はがきで申込み下さい。
〒399・9301北安曇郡白馬村北城14718の46　落倉チロル・ハット　直江忠彦
☎090・2146・6765
内外市場で買物の後、希望者は美味しい昼食探し　歩程2時間
雨天中止
☎090・6535・0432

★12月28日(金)～1月2日(水) 梅池スキー他　高速バス　係＝直江
28日新宿西口高速バス乗場23時発白馬八方行乗車＝29日早朝白馬八方着　タクシーでチロル・ハットへ。
宿西口高速バス乗場発白馬八方行乗車＝12時30分白馬八方到着後タクシーでチロル・ハットへ。
チロル・ハットに4泊しその間自由にスキーを楽しみます。
費用二万六千円（宿泊代・飲料
下道→築地中央卸売市場

★12月29日(土) 景信山（年忘れ餅つき大会）　係＝大倉昌子
JR新宿駅7時16分発中央快速高尾行乗車＝8時26分終点下車
高尾駅北口より8時32分発小仏行バス乗車＝終点下車　9時20分集合→小下沢分岐→景信茶屋→小仏峠→高尾山→高尾山口
一般向　雨天中止
餅つきと豚汁などで年末の歩き納めに　餅代他五百円位です。
協力＝坂寄牧子・田中和子
参加希望者は12月20日迄に片はがきかFAX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
☎FAX03・5247・2940

おめでとう！

※ポイントカード50達成の方が次々と

19	津野	裕様
20	鈴木	武夫様
21	岸	恵子様
22	丹下	正博様
23	舞田	保枝様
24	古谷	誠一様
25	俵	清隆様
26	石原	豊実様
27	依田	エイ子様

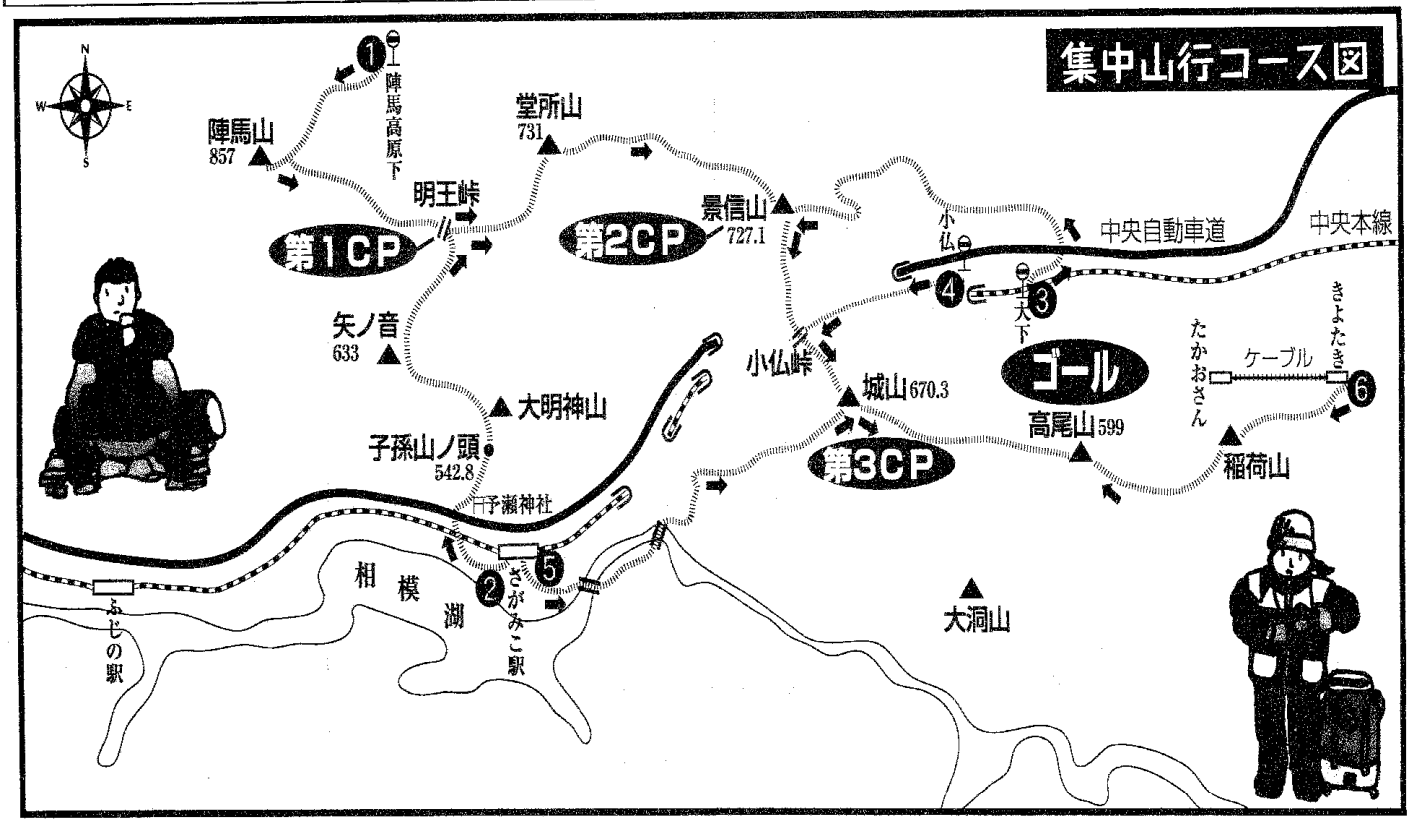
No 1239　No 1367　No 1395　No 1245　No 1239　No 1138　No 1301　No 6871　No 1529

※早くも100達成の方が
①土屋　秀夫様　No 14000

	集中山行コース	係
①	陣馬高原コース	近能
②	与瀬神社コース	大倉
③	大下コース	中嶋
④	小仏コース	直江
⑤	相模湖コース	伊藤
⑥	稲荷山コース	平沢

◉8月入会のお仲間（追加4名）
会員番号14364～14367
山崎昭夫　山崎安子　菅野本枝
森島康夫

◉9月入会のお仲間（8名）
会員番号14368～14375
橘キミエ　井上弘美　前田勝郎
黒田友子　伊藤有子　石田惠美子
平野由美子
野々山和代

◉10月入会のお仲間（12名）
会員番号14376～14387
石井圭子　新井秀甫　中村葉子
井上和子　米戸一雄　阿部石子
福島　旭　浜谷静江　佐藤尊子
稲葉かう子　浦山惠津子
福島きよ子

◉10月度　寄付金
8月28日～30日
箱根山行参加有志
二、〇〇〇円