

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原宿駅参道交差点口改札出ですぐ!

ICI石井スポーツ登山本店

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

平成20年7月号(2)

平成20年7月号(2)

★7月6日(日) 白谷沢・樺ノ嶺
西武池袋駅 7時17分発急行飯
能行乗車 〓飯能駅 7時7分下車
タクシール 〓有間ダム下車 〓白谷
沢登山口 〓苔岩石・樺ノ嶺・檜
次入峠 〓名栗川橋 〓飯能駅

★7月10日(木) 築地から月島
地下鉄日比谷線築地駅下車 〓
築地本願寺正門前 約30分集合
〓築地本願寺 〓築地場外市場 〓
聖路加タワー 〓展望室 〓佃大橋 〓
住吉神社 〓月島で各自モンジャ
の昼食(千円〜千五百円位)
〓トリトンブリッジ 〓朝潮大橋 〓
相生橋 〓明治丸 〓越中島公園 〓

★7月10日(木) 六国峠 〓市民の森
京急品川駅 8時16分発特急久
里浜行乗車 〓横浜 8時40分 〓金
沢文庫 8時58分下車 改札前集
合 〓能見堂緑地 〓自然公園 〓お
やおと広場 〓瀬上池 〓みどりが
丘バス停 バスは太田・港南台

★7月10日(木) 箱根三國山 一般向
小田急新宿駅 7時1分發箱根
湯本行乗車 〓終点下車 〓バス桃
源台行 9時15分發乗車 〓箱根町
〓三國山 〓桃源台 バス 〓箱根

★7月11日(金) 〓13日(日) 仙丈ヶ岳 〓仙丈ヶ岳 〓甲斐駒ヶ岳 〓バス 係 〓木田
平 宇治で満席となりましたので
締切ります。空席希望される方
は電話してください。

11日新宿西口 7時出発 〓中央
道 〓伊奈IC 〓長谷村村営バス 〓
北沢峠 〓仙丈小屋 約5時間
12日小屋 〓仙丈ヶ岳 〓北沢峠 〓
仙水小屋 約5時間 13日小

★7月11日(金) 〓13日(日) 狩場山 〓大干軒岳 係 〓大倉昌子
予告済ですが残席を電話で確
認後往復はききで申込み下さい。
11日羽田空港 〓函館 〓大沼 〓五
稜樹見学 〓千走 〓狩場山 〓千
走 〓松前泊 〓登山口 〓大干軒岳
〓函館 〓羽田 〓や 〓健脚向

北海道花めぐり、函館を中心に

★7月12日(土) 丹沢表尾根縦走
小田急新宿駅 6時19分發急行
小田原行乗車 〓秦野駅 7時27分
下車 (係含流) バス 7時35分發
下 〓バツ峠行乗車 〓終点下車 〓表
尾根 〓塔ノ岳 〓大倉尾根 〓大倉
バス停 〓沢沢駅

歩程6時間 雨天中止
丹沢の尾根縦走入門コース
参加者への希望と雨天中止条

一般向強 雨中止 係 〓本多
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
電話 048・253・9640

初心者向 小雨決行 係 〓松永
地下鉄東西線・大江戸線門前仲
町駅
歩程約2時間30分 運動靴で
月島・佃島あたりの水辺を歩き
ますが、水分補給に帽子や日傘
などを忘れずに! 〓土屋秀夫
電話 047・457・2702

一般向弱 係 〓榎本喜美代
金沢八景行きがあります。
金沢八景行 〓横濱 〓雨中止
交通費約3時間 〓雨中止
交通費約四千四百円 軽装山靴で
木陰歩きが多いコースです。
8月・9月の山行は休みます。
〓城 045・7001・4789

係 〓直江忠彦
湯本 〓新宿 歩程4時間30分
係は新百合ヶ丘より乗車
交通費約三千円 雨天翌日順延
〓交通 090・2146・6765

〓甲斐駒ヶ岳 〓バス 係 〓木田
平 宇治で満席となりましたので
締切ります。空席希望される方
は電話してください。

11日新宿西口 7時出発 〓中央
道 〓伊奈IC 〓長谷村村営バス 〓
北沢峠 〓仙丈小屋 約5時間
12日小屋 〓仙丈ヶ岳 〓北沢峠 〓
仙水小屋 約5時間 13日小

花の盛りの頃に二百名山、三百
名山に登ります。費用約十万円
〓坂寄牧子 〓田中和子
〒132-0035 江戸川区
平井7の3の1の1113 大倉昌子
電話 03・5247・2940

鍵脚向 係 〓加藤正彦
件は6月14日の埼玉を神奈川に
替えて他は同じ
交通費丹沢・大山フリーパスR
券千四百八十円が得
地図昭文社 丹沢
電話 046・257・6567

夜8時~10時

▼歩程は休憩時間を含みません

★7月12日(土)13日(日) 美ヶ原と霧ヶ峰
 「花の旅シリーズ」No.42
 ヤナギラン・キスゲ・キンバイ
 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。
 12日取新宿駅西口三菱東京UFJ
 銀行前 6時50分出発中央
 道 長野道松本IC 美ヶ原高原
 ①王ヶ鼻 ②上巻の塔 ③美ヶ原
 高原ホテル ④歩程1時間55分
 13日宿 八鳥ヶ原 ⑤車山乗越
 ↓霧ヶ峰(19255M百名山)

★7月12日(土)13日(日) 金峰・瑞牆山
 予告済ですが残席少々あり
 電話で確認後申込み下さい。
 12日新宿西口三菱東京UFJ銀行
 横 7時出発中央道須玉IC
 ①信州峠 ②秋山 ③川端下 ④廻り
 目平 ⑤金峰山荘 ⑥西沢山中ノ
 沢出合 ⑦金峰山小屋 ⑧金峰山
 小屋 ⑨13日 砂払いの頭 ⑩大
 日岩 ⑪大日小屋 ⑫富士見平 ⑬瑞
 牆山 ⑭富士見平 ⑮瑞牆山 ⑯バ
 ス ⑰入浴 ⑱中央道 ⑲新宿
 一般向強 総歩程11時間

★7月13日(日) 宮沢湖・多峰山
 西武池袋駅 8時49分発快急飯
 能行乗車 所収9時17分 ①飯能
 9時42分下車 北口バス ②宮沢
 湖行乗車 ③宮沢湖下車 ④宮沢湖
 ↓高麗峠 ⑤多峰山 ⑥天覧山

★7月17日(木)20日(日) 越百山・空木岳縦走 バス 係 木田
 予告で満席となりましたので
 締切下さい。空席希望される方
 は電話下さい。
 17日新宿西口 7時出発 ①中央
 道 ②飯田IC ③風越山登山口 ④山
 頂往復約4時間 ⑤大桑村阿寺辻
 ⑥18日宿 ⑦越百山登山口 ⑧越
 百山小屋 ⑨約6時間 ⑩19日小屋

★7月18日(金)20日(日) 吾妻溪合他 バス 一般向 係 小林
 18日JR日暮里駅北口 7時出
 発 ①関越洪川伊香保 ②吾妻溪谷
 ③自然歩道3時間 ④白根山神社祭
 見学・草津温泉 ⑤19日 ⑥一ノ
 瀬スキー場登山口 ⑦焼畑 ⑧奥
 志賀高原 ⑨高天ヶ原神社前コ
 ンドラフト ⑩東館山高山植物園
 ↓発着4時間 ⑪草津温泉 ⑫20
 日 軽井沢白糸の滝 ⑬笠信濃
 路自然歩道2時間 ⑭難山1時間
 ⑮関越道藤岡 ⑯日暮里
 草津温泉2泊で祭見学と奥志

★7月12日(土)13日(日) 山ススキ 場 西白樺湖 ①
 ↓車山の湯(入浴) ②中央道
 諏訪南IC ③新宿駅西口
 高歩2時間35分 一般向弱
 高山植物の花々見頃に期待して
 ゆっくり登り降りします
 費用約二万五五百円
 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

★7月12日(土)13日(日) 山ススキ 場 西白樺湖 ①
 ↓車山の湯(入浴) ②中央道
 諏訪南IC ③新宿駅西口
 高歩2時間35分 一般向弱
 高山植物の花々見頃に期待して
 ゆっくり登り降りします
 費用約二万五五百円
 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

★7月12日(土)13日(日) 山ススキ 場 西白樺湖 ①
 ↓車山の湯(入浴) ②中央道
 諏訪南IC ③新宿駅西口
 高歩2時間35分 一般向弱
 高山植物の花々見頃に期待して
 ゆっくり登り降りします
 費用約二万五五百円
 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

★7月12日(土)13日(日) 山ススキ 場 西白樺湖 ①
 ↓車山の湯(入浴) ②中央道
 諏訪南IC ③新宿駅西口
 高歩2時間35分 一般向弱
 高山植物の花々見頃に期待して
 ゆっくり登り降りします
 費用約二万五五百円
 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

★7月12日(土)13日(日) 山ススキ 場 西白樺湖 ①
 ↓車山の湯(入浴) ②中央道
 諏訪南IC ③新宿駅西口
 高歩2時間35分 一般向弱
 高山植物の花々見頃に期待して
 ゆっくり登り降りします
 費用約二万五五百円
 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

★7月12日(土)13日(日) 山ススキ 場 西白樺湖 ①
 ↓車山の湯(入浴) ②中央道
 諏訪南IC ③新宿駅西口
 高歩2時間35分 一般向弱
 高山植物の花々見頃に期待して
 ゆっくり登り降りします
 費用約二万五五百円
 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

★7月12日(土)13日(日) 山ススキ 場 西白樺湖 ①
 ↓車山の湯(入浴) ②中央道
 諏訪南IC ③新宿駅西口
 高歩2時間35分 一般向弱
 高山植物の花々見頃に期待して
 ゆっくり登り降りします
 費用約二万五五百円
 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

★7月12日(土)13日(日) 山ススキ 場 西白樺湖 ①
 ↓車山の湯(入浴) ②中央道
 諏訪南IC ③新宿駅西口
 高歩2時間35分 一般向弱
 高山植物の花々見頃に期待して
 ゆっくり登り降りします
 費用約二万五五百円
 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

★7月12日(土)13日(日) 山ススキ 場 西白樺湖 ①
 ↓車山の湯(入浴) ②中央道
 諏訪南IC ③新宿駅西口
 高歩2時間35分 一般向弱
 高山植物の花々見頃に期待して
 ゆっくり登り降りします
 費用約二万五五百円
 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

★7月12日(土)13日(日) 山ススキ 場 西白樺湖 ①
 ↓車山の湯(入浴) ②中央道
 諏訪南IC ③新宿駅西口
 高歩2時間35分 一般向弱
 高山植物の花々見頃に期待して
 ゆっくり登り降りします
 費用約二万五五百円
 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

★7月12日(土)13日(日) 山ススキ 場 西白樺湖 ①
 ↓車山の湯(入浴) ②中央道
 諏訪南IC ③新宿駅西口
 高歩2時間35分 一般向弱

★7月18日(金)20日(立山五色ヶ原一般向 係伊藤寛 18日取新宿駅⑦7時30分発特急あずさ3号南小谷行各自指定席購入車内集合⑪11時1分信濃大町下車 係⑮扇沢①室堂②一ノ越山荘泊⑬19日一ノ越⑤五色ヶ原山荘泊⑭20日五色ヶ原黒部ダム駅⑮扇沢⑯信濃大町⑰新宿 各日歩行5時間 交通費二万五千元 大きな山ですが、いつもの様に優しい緩徐歩行をします。片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。計画書送ります ①185・0021 寛 町2の4の16 伊藤 寛
E-mail: @elicos.ocn.ne.jp
TEL 042・326・3021
FAX 090・3114・0321

★7月18日(金)21日(大雪山トムラシ山麓迄 係佐々木 予告済ですが、希望する方は必ずご連絡下さい。 18日羽田空港①旭川空港②旭岳温泉泊③ロウエウ④旭岳⑤白雲岳⑥白雲岳避難小屋⑦忠別岳⑧化雲岳⑨ヒザゴ沼避難小屋⑩泊⑪トムラシ山⑫短縮コース⑬旭川空港 やや健脚 2日目 歩程1日目7時間30分 2日目8時間 3日目8時間30分 大きなお花畑を歩きます。百名山二座 避難小屋②泊自炊です(食材は係が用意し各自で分担)費用約十万円(航空運賃により返金します) 図 池田典子 地図昭文社 大雪山・十勝岳・視尻岳
TEL 090・8035・6123

★7月18日(金)21日(塩見岳 係吉村 18日新宿西口安田生命ビル①三麥東京UFJ銀行横 夜10時出発②中央道③鳥倉林道④三伏小屋⑤塩見小屋泊⑥塩見岳⑦蛭蛸岳⑧二軒小屋泊⑨穂島ロジ⑩畑第一ダム⑪東名⑫新宿健脚向 歩程1日目6時間 2日目9時間 費用四万六千円 縦走につき参加の方お断りします。 往復はがきで申込み下さい。 ①136・0076 江東区南砂 2の3の6の1013 吉村知恵子
TEL 03・3・647・2868

東ハイ会員優待の店

総合計帳に、会員登録済の会員様をお見せ下さい。
 各種割引価格がさらさらと割引いたします。

登山・アウトドアのことならさかいやへ

ハイキングの準備はお済みですか？

登山・アウトドアの総合専門店

さかいやスポーツ

www.sakaiya.com

インターネット
通販人気!

東京ハイキング協会会員様 優待の店

東京ハイキング協会
会員証ご提示で

店頭価格からさらに

5%割引!!

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

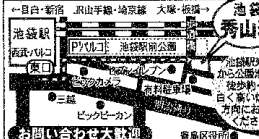


池袋 秀山荘

TEL 03-3984-4211 〒170-0013 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



～一日・新宿 山手線・埼京線 大塚・板橋→ 池袋駅西口 池袋駅南口 池袋駅東口 から公営バスに 徒歩約4分。 目く新し、優良の 設備に大変満足 ください。

お問い合せ大歓迎 東京都府中市 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！！

平成20年7月号(3)

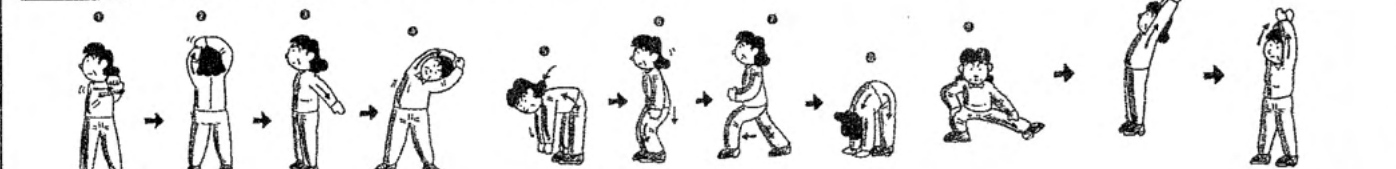
表示方法		歩程時間	備考
初歩者向	2	1	初めての山歩き、ゆつくり歩くコース
一般向弱	3	1	どなたでも安心して歩けるコース
一般向	3	1	比較的难度なコース
一般向強	4	1	歩程が長く急な階段もあるコース
やや健脚	5	1	高度差が大でヤブ、石段、ヤブ等もある
健脚向	6	1	かなりの経験と体力を要するコース
6以上	1	1	

★7月24日(木) 27日(日) 北海道大雪縦走！北大雪 係！伊藤 寛
7月羽田空港 10時40分発全日空！旭川空港 専用バス！旭岳温泉(泊) 25日ロロブウエイ！姿見駅！旭岳！黒岳！七合目駅！ロブウエイ！層雲峡温泉(泊) 26日ニセイカウシュツッペ山！丸瀬布マウレ山荘(泊) 27日武華山！武利岳！旭川！帰京 一般向強 各日歩程 6時間

★7月24日(木) 27日(日) 和賀岳 東北岳他 バス 係！大倉昌子
予告済ですが！残席を電話で確認後往復はがきで申込み下さい。 奥比の秘境 和賀岳や花の盛り の名山を巡ります。一般向強

地図昭文社 大雪山 田淵祥子
2万5千図ニセイカウシュツッペ山・平山・武利岳
申込方法は7月18～20日立山
五色ヶ原と同じ。
090・3114・0321

★7月31日(木) 8月3日(日) 徳高岳
予告済ですが残席少々あり。
確認の上、往復はきで申込む。
31日新宿西口三ツ葉東京U.F.銀行
新宿西支店前 IC 10時30分出
発 長野道松本 IC 上高地・横
尾・洞沢小屋泊・北穂高岳・穂
高岳山荘泊・奥穂高岳・前穂高
岳・上高地目入浴 上高地
歩程 1日目 5時間30分 2日目
7月31日(木) 8月3日(日) 加賀白山・三方岩縦走 保井吉村
★1日新宿西口安田生命ビル三 往路車 復路交通費各自払い
葉東京U.F.銀行横 夜9時出 費用四万円



2008 8月ハイク

目次



1(金) 2(土) 雲取山他 伊藤 大平	2(土) 3(日) 立山周辺散策と温泉 平沢	3(日) スケッチ小金井公園 宇賀神	4(月) 日の出山北尾根 本多	5(火) 多摩丘陵ハイク 直江	6(水) 7(木) 小川山 荒金	7(木) 8(金) 城山東尾根 大倉	8(金) 9(土) 唐松岳・針ノ木岳 大倉	9(土) 10(日) 奥日光黒檜山他 小林	10(日) 北ア表銀座縦走 伊藤	11(月) 坂東礼所⑦ 佐野	12(火) 仙丈ヶ岳と温泉 平沢	13(水) 飯豊山縦走 柴崎	14(木) 15(金) リーダー会 雨飾	15(金) 16(土) 山他 直江	16(土) 17(日) 荒川三山他 佐々木	17(日) 北ア裏銀座縦走 伊藤	18(月) 黒部五郎岳 伊藤	19(火) 白馬三山縦走 柴崎	20(水) 城山 加藤	21(木) スケッチ四ツ谷駅周辺 宇賀神	22(金) 飯豊山・大日岳 大倉	23(土) 丸の内周辺 松永	24(日) 白山大縦走と三木 木田	25(月) 岩岳他バス 木田	26(火) 常念岳・蝶ヶ岳 佐々木	27(水) 羊蹄山・十勝岳 柴崎	28(木) バス
-------------------------	---------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------	-------------------	---------------------	-------------------	-------------------------	----------------------	--------------------------	---------------------	----------------	--------------------	----------------	-------------------------	---------------------	-------------------	----------------------	-------------------	----------------------	---------------------	----------

●新副会長就任の件
現在空席となつてゐる副会長に平沢こと理事が就任されることとなりました。永年のリーダー、理事としての経験を生かして、ご尽力頂けるとこと大いに期待致します。

●本部からのお知らせ
●新副会長就任の件
現在空席となつてゐる副会長に平沢こと理事が就任されることとなりました。永年のリーダー、理事としての経験を生かして、ご尽力頂けるとこと大いに期待致します。

★8月2日(土) 深川不動尊と仙合堀川 一般向弱
「江戸東京探索入門」No.1
JR神田駅東口改札前9時集合
お玉ヶ池池跡・因幡跡・隅田川
歩道・芭蕉庵・路地裏・清澄庭園・深川江戸資料館・深川不動
門前街で昼食・不動尊館内の四
国八十八札所と仏像拝観・門前
●8月2日(土) 北ア立山周辺と温泉 一般向弱
「花の旅シリーズ」No.43
チンクルマ・タテヤマリンドウ
予告で満席、キャンセル待ちで
参加者にコース表を送ります。
2日JR新宿駅西口三ツ菱交差点
J銀行前 6時45分集合・開城
J上信越北陸道立山IC・室堂
①・室堂周辺ハイキング・みく
りが池温泉・歩程1時間20分
3日 A班宿②・越前・雄山②
一ノ越・室堂②・弥陀ヶ原②
●8月3日(日) スケッチ 小金井公園
小金井公園内江戸東京たても
の園入口10時集合(JR中央線武
蔵小金井駅、または西武新宿線
花小金井駅よりバス) 広い園内
の自然林、たても園の保存建
築物などを描く。たても園は
有料。暑さ対策充分に。雨中止
花小金井駅よりバス 広い園内
●8月3日(日) 日の出山北尾根 一般向強
JR立川駅7時55分発多摩行
乗車⑧8時11分御膳下下車・光
仙橋⑧の山出し・滝本・つるつ
る温泉⑧武蔵五日市駅
●8月4日(月) 景信山・高尾山とヒヤ 一般向
高尾駅バス9時52分発小仏行
乗車⑧小仏下車・景信山・高尾
山ケーブルカー・高尾山頂駅4時
集合(酒宴) 歩程4時間
●8月5日(火) 多摩丘陵周辺ハイク 一般向弱
京王相模原線多摩境駅改札口
前10時集合・京王多摩線セン
ター・極楽湯で入浴・生ビール

★8月5日(火) 大板山 一般向
弱 雨天中止 係伊藤 寛
JR高尾駅⑦7時27分発多摩行
前3両目車内集合⑧8時58分
山下車 タクシー・松峰神社
トビヤ峠・大板山往復 タクシ
①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕
トビヤ峠 歩程2時間30分
交通費高尾駅尾根三千八百円
膝痛・腰痛も参加可
黒駒富士ととも呼ばれる山梨百名
山です。沿面距離往復5km累積
標高差330Mの初心者向き山
岳入門コースです。
小雨催行 雨中止の訓練も希
望者あれば行きます。
係は雨でも高尾駅に出ています。
●8月6日(水) 小川山 一般向
バスや健脚向 係直江
6日新宿西口安田生命横
10時出発 中央道⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕
川山往復 歩程6時間⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕
●新宿 費用八千円
〒399-9301 北安曇郡白
馬村落倉高原ホテル・ハット
090-21146-6765 直江忠彦
●8月6日(水) 城山東尾根 一般向
雨天中止 係荒金 竜
京王新宿駅7時55分発急行高
尾山下行後乗車⑧8時48分高
尾山下車 北バス9時12分発小
仏行乗車⑧日影下車・城山東尾
根・城山・小仏峠・鉄塔・美女
谷温泉・底沢バス停
歩程3時間30分
交通費約千円
コンパス・高度計お持ちの方は
持参下さい。
●8月6日(水) 川崎みよ子 一般向
雨天中止 係川崎みよ子
2万5千円と瀬 係川崎みよ子
090-6946-3624
●東京マラソンの日程決まる
開催日 平成21年3月22日(日)
詳細は7月中旬以後に決定しま
すので左記に問い合せ下さい。
03-53320-6891

足が痛い... 膝が痛い... 足が震れる...

「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 〒168-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6-2F
山の店・横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中央区根岸町3-11
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒990-1242 長野県松本市和国1478-1
スキー・テニスの店 ☎03(3371)4333 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-4-11

AM10:30~PM8:00(月~金) / AM10:30~PM7:00(土・日・祝)
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。
●注意 最近、トラックやバスに挟まれていた靴のラテックスミッドソールで、毎年お盆による履き替えが増えていまして、山行前によくご確認ください。

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原宿駅参道改札出てすぐ!

ICI石井スポーツ登山本店

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

東京ハイキング協会 会員様優待の店
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! Shopping 楽天市場

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

★8月6日(水)・10日(日) 唐松岳・針ノ木岳縦走 バス 係ノ大倉
予告で満席です。健脚向
6日JR新西口 夜10時出唐松
央直ノ新本IC 8時10時出唐松
→五竜山荘(泊)・鹿島槍ヶ岳・冷
池山荘(泊)・爺ヶ岳・針ノ木小屋
(泊)・蓮華岳・扇沢ノ入浴ノ新宿
北ノの名峰を豪快に縦走します。
費用約四万五千元

★8月7日(木)・9日(土) 奥日光黒檜山・地蔵岳 バス 係ノ小林
7日JR日暮里駅北口前 7時
出発ノ東北道宇都宮ノ明智平展
望台ノ茶ノ木平・立木観音ノ
時間ノ湯元温泉・黒槍山ノ赤沼
茶屋ノ千手ヶ浜・黒槍山ノ往復
5時間ノ赤沼ノ湯元温泉(泊) 9
日ノ柏尾峠・地蔵岳 往復2時
間ノ日暮里 一般向強
奥日光湯元は夏でも気温が低
く快適です。
費用一万五千元(高速代別)
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・23334・5454

★8月7日(木)・10日(日) 北アルプス表銀座縦走 係ノ伊藤 寛
7日JR新宿駅 7時30分発 交
通・宿泊費 四万五千元
JR乗車券・指定券各自購入の上
参加下さい。
申込法は8月1日雲取山と同じ。
計画書・装備表を送ります。
☎武蔵 進 田淵哲子
地図昭文社 槍ヶ岳・穂高岳
☎090・3114・03221

★8月9日(出10日) 坂東札所⑦ 一般向 係ノ佐野俊一郎
9日JR上野駅 6時51分発 湯
田行乗車ノ我孫子 7時27分上水
戸8時46分着 乗換水郡線 9時
6分発常陸太田行乗車ノ終点9
時59分下車 ②佐竹ノ入昌寺
常陸太田駅ノ上菅倉ノ常陸大
子(泊)八溝山・③日輪寺ノ常陸
大子 歩程2日間6時間

★8月9日(出10日) 南ア・仙丈ヶ岳と温泉 一般向 係ノ平沢
電話で確認の上申込み下さい。
参加者にコース表を送ります。
9日JR新宿駅 7時発スーパー
あずさ1号乗車ノ甲府駅下車
タクシノ広河原町営バスノ北
沢駅ノ馬ノ背ヒュッテノ仙丈小
屋(泊) ③100名山・④仙丈ヶ岳
(3033M百名山)・⑤小仙丈ヶ岳
ノ北沢駅 町営バスノ広河原
タクシノ芦安温泉(入浴) 11

★8月10日(日) 高尾山 一般向弱 雨天中止 係ノ加藤栄一
京王新宿駅 8時36分発急行高
尾山行乗車ノ高尾駅 9時35分
下車 高尾駅北口 9時45分集合
ノ蛇滝口ノ蛇滝ノ4号路ノ高尾
山ノ6号路ノ高尾山口駅

歩程1日1日7時間15分 2日目
9時間25分 3日目9時間50分
4日目4時間
私の健脚コース参加者に限り
ます。
☎坂寄牧子・田中和子
☎03・52247・2940

歩程3時間30分
軽登り靴以上で
☎042・734・0734

歩程1日1日3時間40分 2日目
3時間10分 定員15名
高山植物と展望を楽しみながら
ゆっくり登り降りします。
費用約二万五千五百円
☎大庭(力)・川崎(み)
地図昭文社 北岳・甲斐駒
☎03・3657・8855
夜8時ノ9時30分

★8月9日(土) 12日(火) 飯豊山縦走 バス 健脚向 係||柴崎 9日新宿西口スバルビル前 夜10時出発 東北道||飯豊山前 湯沢峠・門内小屋泊 北岳岳ノ鳥帽子岳・御西小屋泊・大日岳(希望者待合)・飯豊山入山 本小屋 徒歩1時間 川入入山 東北道 赤羽解散 歩程各日約6時間 花の多い時期に東北の山の高山

●8月12日(火) リーダー会 日暮里中央町会会館 夜6時30分開始

★8月12日(火) 15日(金) 頸城駒ヶ岳・雨飾山他 係||直江忠彦 12日夜チロル・ハット集合 13日頸城駒ヶ岳往復5時間 14日雨飾山 歩程6時間 15日大渚山 歩程3時間 一般向強 費用約一万三千円 往復交通費は各自払い(高速バス済)ですが残席少々あり。電話で確認後、申込み下さい。

★8月14日(木) 17日(日) 荒川三山他 バス 健脚向 係||佐々木 百名山二座 費用三万六千円 南アルプスの3000M峰の魅力を堪能するロングトレイルを堪能するロングトレイル 地図昭文社 塩見・赤石・聖岳 2621・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304 ジ||新宿 歩程1日目5時間30分 2日目12時間30分 3日目6時間10分

★8月16日(土) 19日(火) 北ア裏銀座黒部五郎岳 係||伊藤 寛 16日東京駅上越新幹線07時発とき303号乗車 8時12分越後湯沢着 乗換8時20分発北陸本線特急はくたか2号乗車 10時14分富山下車 タクシ||折立 太郎平小屋泊 17日北ノ俣岳・黒部五郎岳・黒部五郎小屋泊 18日三保連華岳・双六岳・双六小屋泊 19日鏡平・山奥平・新穂高温温泉||松本

★8月16日(土) 19日(火) 白馬三山縦走 バス 健脚向 係||柴崎 16日新宿西口スバルビル前 夜10時出発 中央道||連華温泉 白馬大池・三國境||白馬山荘 泊||杓子岳 白馬鍵ヶ岳||鏡温泉||猿倉入浴 中央道||新宿 歩程各日約6時間 北アルプスと温泉と高山植物をゆつくり楽しみましょう。小屋

★8月17日(日) 城山 一般向弱 京王新宿乗車 8時36分発急行高山山口行乗車 8時尾根9時35分着 乗換JR高尾駅9時47分発大月行乗車 相模湖9時56分下車 (係合流) ↓弁天島キャンプ場

バス 健脚向 係||柴崎 植物をゆつくり楽しみましょう。避難小屋2泊 費用約四万円 係||柴崎ミチ子 往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。 千323・0825小山市小山2644の10 柴崎 実 0902855・233・7785 02855・233・7785

雨天中止 係||加藤 一 千木良・城山・小仏峠・景信山 歩程3時間30分 軽登山靴以上で 042・734・0734

★8月19日(火) 保 係 宇賀神茂弥
谷駅西口 赤坂口(新宿寄り)
改札出口 10時集合 迎賓館
とユリの木の並木、紀尾井坂辺
りの風景、清水谷公園、赤坂ビ
ル街など描ける。初めの方、
水彩、クレヨン他何でも可、大
きさも自由です。雨天中止
☎048・8331・4863

★8月19日(火) 22日(金) 飯豊山
予日岳、バス 係 大倉昌子
予告ですが、電話で確認の
後申込み下さい。
19日新宿西口 夜9時出発 東
北道 郡山IC 川入 三国岳
切合小屋 飯豊山 大日岳
切合小屋 三国岳 川入 東
北道 新宿 バス夜行2泊3日
イデリんどうが咲く頃に飯
豊の最高峰の大日岳へ。
費用約三万五千円 やや健脚向
☎ 坂寄牧子・田中和子
千132・0035 江戸川区
平井7の3の1の1113
大倉昌子
☎03・5247・2940

★8月20日(水) 丸の内周辺 初
心者向 雨中止 係 松永孝子
JR新橋駅日比谷口改札SL前
10時30分集合 文部科学省情報
ひろば見学 日比谷公園(昼食)
↓丸の内さえずり館・相田みつ
を美術館(六百米・70才以上三
百円) ↓新丸ビルでパルク
(五十円) ↓地下鉄大手町駅又
は東京駅丸の内北口
歩程約2時間30分
スニーカーで 暑さ対策を!
☎ 土屋秀夫・丹羽啓子
☎047・457・2702

●匿名の投書取扱いに関する件
そうそう頻度が多いという駅務員
ではありませんが、東ハイ事務
所に対して匿名の投書が寄せら
れることがあります。しかし、
現在までの投書の内容を考察す
ると、会報掲載記事をよくお読
み頂いて、その点に基づく誤
解、古い体質の改善を快としし
ない反論等が多く(尤も、こう
いう物の見方もあるのかと思わ
れませんが)今後、原則として
匿名の投書は当会としては取り
扱いませんのでご了承下さい。

東ハイ会員優待の店

お会計時に、会員バッジが金庫前をお見せ下さい。
店舗割引特権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









ハイクングの準備はお済みですか？

登山・アウトドアの総合専門店

さかいやすポーツ

www.sakaiya.com

インターネット
通販大人気!



さかいやすポーツ

さかいやすスポーツ さかいやす美衣




〒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		バクゴロッキング		モンベルルーム		シューズ館		エコープラザ	
TEL 03-3262-0432	TEL 03-3262-0581	TEL 03-3262-0731	TEL 03-3262-0433	TEL 03-3262-0583	TEL 03-3262-0432	TEL 03-3262-0581	TEL 03-3262-0433	TEL 03-3262-0583	TEL 03-3262-0486
FAX 03-3262-7285	FAX 03-3262-0586	FAX 03-3262-0745	FAX 03-3262-0592	FAX 03-3262-0586					

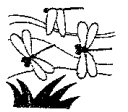
東京ハイキング協会会員様 優待の店

東京ハイキング協会
会員証ご提示で

店頭価格からさらに**5%割引!!**

お客様の身になって用具選びをお手伝いします。

2008 9月ハイク



目次

27 (土)	高麗の里ノ巾着田	26 (金)	高麗の里ノ巾着田	25 (木)	高麗の里ノ巾着田	24 (水)	高麗の里ノ巾着田	23 (火)	高麗の里ノ巾着田	22 (月)	高麗の里ノ巾着田	21 (日)	高麗の里ノ巾着田	20 (土)	高麗の里ノ巾着田	19 (金)	高麗の里ノ巾着田	18 (木)	高麗の里ノ巾着田	17 (水)	高麗の里ノ巾着田	16 (火)	高麗の里ノ巾着田	15 (月)	高麗の里ノ巾着田	14 (日)	高麗の里ノ巾着田	13 (土)	高麗の里ノ巾着田	12 (金)	高麗の里ノ巾着田	11 (木)	高麗の里ノ巾着田	10 (水)	高麗の里ノ巾着田	9 (火)	高麗の里ノ巾着田	8 (月)	高麗の里ノ巾着田	7 (日)	高麗の里ノ巾着田	6 (土)	高麗の里ノ巾着田	5 (金)	高麗の里ノ巾着田	4 (木)	高麗の里ノ巾着田	3 (水)	高麗の里ノ巾着田
--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	--------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------

★9月3日(水) 手賀沼周回遊歩道 初心者向 係伊藤 寛
★9月4日(木) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月5日(金) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月6日(土) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月7日(日) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月8日(月) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月9日(火) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月10日(水) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月11日(木) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月12日(金) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月13日(土) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月14日(日) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月15日(月) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月16日(火) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月17日(水) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月18日(木) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月19日(金) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月20日(土) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月21日(日) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月22日(月) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月23日(火) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月24日(水) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月25日(木) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月26日(金) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月27日(土) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月28日(日) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月29日(月) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月30日(火) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛

★9月31日(水) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月1日(木) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月2日(金) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月3日(土) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月4日(日) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月5日(月) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月6日(火) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月7日(水) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月8日(木) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月9日(金) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月10日(土) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月11日(日) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月12日(月) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月13日(火) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月14日(水) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月15日(木) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月16日(金) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月17日(土) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月18日(日) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月19日(月) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月20日(火) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月21日(水) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月22日(木) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月23日(金) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月24日(土) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月25日(日) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月26日(月) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月27日(火) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月28日(水) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月29日(木) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月30日(金) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛
★9月31日(土) 山梨県山ノ内町 一般向 係伊藤 寛

足が痛い
足が痛い
足が痛い

こんな人は...
あなたもインソール!!

「入れている人は知っている」
山の快適はインソールから。

※成型に関してはスキー・テニスの店及び山の店・横浜店、
山の店・松本店で取り扱っております。

カモシカスポーツ <http://www.kamoshika.co.jp/>

山の店・本店 ☎03(3232)1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6-2F
山の店・横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町3-11
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和町1478-1
スキー・テニスの店 ☎03(3371)4333 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-4-11

AM10:30~PM8:00(月~金) / AM10:30~PM7:00(土・日・祝)
※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場はありません。

（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、近年劣化による破損が増えていますので、山行前によくご確認ください。

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!

ICI石井スポーツ登山本店

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

東京ハイキング協会 会員様優待の店

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 川崎店/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/>

平成20年9月号(2)

平成20年9月号(2)

★9月19日(金) 22日(日) 伊奈線
ケ岳山。バス係、木田 博子
予告済ですが空席あります。
19日新宿駅西口7時出発、中央道、鉢伏山登山口、鉢伏山往復、歩程3時間、経ヶ岳登山口、みはらしの湯(泊)、20日登山口、新ヶ岳往復、歩程約8時間30分、鈴盛山登山口、黒川林道、鉢盛山登山口、鉢盛山往復、歩程約7時間、一般向強、二百名山一座、三百名山二座、費用三万六千円、朝立2泊3日、
●矢澤省三 ●佐藤忠夫
岩瀬恒彦・須賀満子
往復はがきで左記に申込み下さい。

千272・0014市川市田尻5の11の3の501 木田 博子 0900・65335・0432

★9月20日(土) 塔ノ岳 健脚向
雨天中止 係、近能健次郎
小田急新宿駅下車31分発湯本行乗車、鉢沢沢駅下車、バス倉行乗車、終点下車、二段、鍋割山、塔ノ岳、戸沢、丹沢名水、大倉バス停、鉢沢駅、歩程6時間
●島田光晴
●03・3802・2523

★9月21日(日) 坂東礼所⑨
一般向 係、佐野俊一郎
東武日光線浅草駅下り10分發快速日光行乗車、北千住7時21分、栃木8時30分下車、バス、出流観音、東武栃木駅、歩程3時間、15時40分解散、交通費三千五百円
●青山・平山・佐々木純
●0900・7410・6944

★9月21日(日) 表尾根 烏尾山
一般向 雨中止 係、有里公雄
小田急新宿駅下り31分發急行小田原行前旁乗車、秦野駅8時39分下車、バス8時55分發やびツ峠行乗車、終点下車、富士見山荘、二ノ塔、三ノ塔、烏尾山、(鳥尾尾根)、大倉バス停、鉢沢駅、歩程約4時間、交通費千四百八十円(丹沢・大山フリーパスB券が得)
●地図昭文社 丹沢
●03・3974・1849
夜7時~8時

◆山のエチケットを守り、楽しい山行にしませう。

東京ハイキング協会会員様 優待の店

東京ハイキング協会
会員証ご提示で

5%割引!!

店頭価格からさらに

お客様の身になって用具選びをお手伝いします。

池袋

登山用品専門店

秀山荘

☎03-3984-4211 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-44-8

<http://www.syuozanso.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

一自由・新豊 八甲山手車・梅沢線 大塚・板橋→

池袋駅西口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口

池袋駅西口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口

池袋駅西口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口
池袋駅南口
池袋駅東口

お問い合せ大歓迎

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！！手続簡単！！

●夏山での落雷
予想できない

★9月27日(土) 太刀岡山 一般向
 正高尾駅② 7時27分発小淵沢
 行前3 阿目乗車集合① 9時18分
 甲府駅下車 北口 タクシー②
 ↓連聖寺↓妙昌寺↓見立寺↓菓
 子屋横丁 3時30分頃解散
 雨天中止 係①伊藤 寛
 法から指導します。
 歩程4時間 交通費六千五百円
 膝・腰痛者も参加可

★9月28日(日) 高麗の里(巾着田)
西武池袋駅8時36分発快急三
峰口・長瀬行乗車Ⅱ所沢9時Ⅱ
高麗駅Ⅱ着Ⅱ8分下車(糸寺Ⅱ)
交
通費約千二百円 入場料二百
円
初心者向 係Ⅱ鳥居磨男
巾着田の彼岸花に期待
係Ⅱ武藤 進 Ⅱ田淵祥子
友入・配偶者の同伴歓迎します
係は雨でも高麗郷へ出ています
地図昭文社 金峰・甲武信
090・3114・0321

高麗神社 田代住居跡 聖天院
 ↓高麗石器時代文化層
 ↓高麗神社 巾着田 高麗駅
 歩程約3時間 運動靴可

★9月28日(日) 大霧山 一般向
 東武東上線池袋駅7時17分発
 急行小川町行乗車 川越7時47分
 ↓川越市駅7時50分 小川町8時27分下車 (保持つ) バス8時48分白石車庫行 榎場9時18分

雨天中止 係 加世田輝三
 15時25分下車 歩程3時間50分
 比企山の一峰。のんびりとし
 て緩登を歩きます。
 軽装山靴以上で
 交通費約二千六百元

國 熊澤・鯨高・阿部
 地図昭文社 奥武蔵・秩父
 080・1206・0431

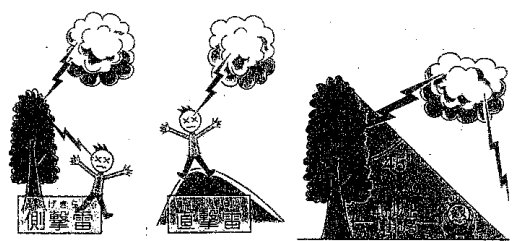
分下車・菊新田峠・大霧山↓旧
定降峠↓定降峠↓白石草座
ス14時45分発小川町行↓小川町
★9月28日(日) 身延白鳥山 一般向 雨天中止 係伊藤 寛
東京駅東海道新幹線⑧7時26
分発こだま53号前府山由席
乗車集合⑧7時42分新富士下車
↓身延線富士駅⑧7時52分発甲府
行乗車⑧9時20分芝川駅下車↓
地図昭文社 奥武蔵・秩父
090・8592・1932 ⑤保倉恵美子

内房柳ノ登山口(七面崖) 白
 島山ノ芝川駅(東海道線) 東京
 富士ノ南アルプス眺望の山梨
 ★9月29日(月)10月2日(木) 立山ノ大日岳 バス 係(直江)

29日新宿	夜9時出発	白馬	やや健脚向
チロル・ハット仮眠	朝5時出		費用三万三千円
発(北陸道) 富山ノ空堂	立山	千399・930	白馬村村落
歩程6時間 富島小屋泊	奥	高原チロル・ハット	直江忠
大日岳 大日岳	大日小屋泊		
称名道 立山駅	新宿	0900・2146	676

雨天5千円富士宮
 2天時の間合せは朝5時以降
 0900・3114・032

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



この春、東京にふたつのICIが新登場!!

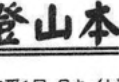
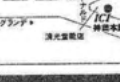
ICI石井スポーツ原宿 山専

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




ICI石井スポーツ登山本店

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

平成20年10月号 (2)

平成20年10月号 (2)

★10月5日(日) 金袋山 一般向強
 雨中止 係11加世田輝三
 人形山のミズナラ↓金袋山↓人
 形山↓巨樹コース↓登山口↓日
 原鍾乳洞↓東日原バス停16時17
 分発青梅行乗車11時10分着
 快高尾行乗車11時44分発中央特
 設新宿駅12時5分発

10月8日(水) 岩殿止 一般向
 限新宿駅8時5分発高尾行乗
 車 高尾8時59分着 乗換9時
 2分発大月行乗車(係合流) 大
 月 高尾 高尾 陣馬
 交通費二千五百六十円
 歩程3時間20分 鎖場あり
 雨天中止 係加藤栄一
 地図昭文社

★10月12日(日) 那須の紅葉②
原湿原と温泉バス 係員平沢
「花の旅シリーズ」No.47 紅葉
と草もみじ

東京ハイキング協会会員様 優待の店

東京ハイキング協会
会員登録ご提示で

店頭価格からさらに**5%割引!!**

お客様の身になって用具選びをお手伝いします。

池袋 登山用品専門店

TEL 03-3984-4211 FAX 03-370-0015

〒114-0015 東京都豊島区東池袋1-44-8

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

←月台・駅舎 丸山手線・埼京線 大塚・板橋→

池袋駅西口徒歩約4分
丸山手線「池袋」駅から徒歩約4分
池袋駅南口から公園通りを徒歩約4分
由く高い建物の方向においでください

お問い合せ大歓迎 豊島区役所へ

丸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!!

平成20年10月号 (3)

東ハイ山行強弱度		備考	
表示方法	歩程時間	備	考
初心者向	2 / 3	初めての山歩き、ゆっくり歩コース	
一般向弱	3 / 4	どなたとも安心して歩けるコース	
一般向	3 / 5	比較的確整備されたコース	
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	高度差が大や中々尾根、ヤブもある	
健脚向	6 / 以上	かなりの経験や体力を要するコース	

★10月25日 大高山・小島山
一般向線 雨天中止 係 木田
「中央沿線シリーズ」 No.4
JR東京駅6時30分発特快高尾行
乗車・高尾7時31分着
時1分發甲府行列車・塩山下車
タクシ・杜口林道・大高山登山
山口・大高山・小島山・西沢川
塩山 歩程5時間30分
タクシ予約のため片はがき
又は電話で申込み 10月20日以

★10月25日(土) 南高尾 一般向
強 雨天中止 係川会田政子
京王新清沢7時30分発特急皇

尾口行乗車 8時17分終点
車(保持待) ↓草戸山 ↓中沢峠
↓大洞山 ↓富士見台園地 ↓高尾
山口駅
歩程6時間 軽登山靴以上で
早く歩きたい方お断りします。
國川高・古田・土屋(勝)
地図昭文社 高尾・陣馬
042・566・2698

★10月25日(土) 三ツ峠山 やや
健脚向 雨中止 係||加藤正立
取新宿駅6時44分発中央特快
高尾行乗車||終点7時31分着
乗換7時47分発河口湖行乗車
9時26分終点下車 バス9時29分
分発天下茶屋行乗車||三ツ峠
山口下車||三ツ峠山||清八峠

富士山の好展望台から笹子工
への縦走を楽しみます。
コース案内以外のことは自
責任で対処できる方だけの参
を希望します。

前日17時気象庁発表の「山

中止とします。

園川伊東建治
富士山と大菩薩
地図昭文社

046・257・6567

夜8時～10時

東ハイ事務所には専属の事
員はおりません。電話は留守

いう合図の後にご用件と会員
号、お名前、そして必ずあな
の電話番号もお願い致します

いう合図の後にご用件と会員
号、お名前、そして必ずあな
の電話番号もお願い致します

平成20年10月号（4）

平成20年10月号（4）

※10月25日(日) 東北の紅葉
 予告で満席キャンセル待ちです
 参加者にコース予定表送ります。
 25日取新宿駅西口三菱東京U
 銀行前 6時50分出発◎東北
 道仙台宮城IC◎泉ヶ岳登山(1
 リフトM三百名山)◎水神◎芳
 平◎東北道福島飯坂IC◎飯坂温
 泉(泊) 歩程約2時間30分

26日(日) 東北の紅葉
 泉ヶ岳他バス 係1平
 跡◎登山(805M東北百名山)
 ↓日暮岩入口◎登山口◎紅綾
 館(入浴)◎東北道新宿駅
 東北の紅葉見聞に期待して。
 費用約二万二千五百円
 ◎柳橋 園◎大庭・佐々木(陶
 芸) 03・3657・8855
 夜8時～9時30分

北道西那須塩原_市塩原温泉_山
 頭トンネル登山口_{三依山往}
 歩程5時間_{宿泊}
 尾頭トンネル登山口_{白倉山}
 往復歩程7時間_{宿泊}
 須巻富士往復歩程3時間
 暮里駅
 費用一万五千元
 飯向強

晩秋の那須塩原市と藤原町の境
 界尾根の二山を歩きます。
 圖々木村・石川・池田(英)
 地図昭文社　那須・塩原
 往復はがきで申込み下さい。
 〒116-0002 荒川区荒田
 5の30の3　小林妙子
 ☎090・2334・5454

●7月入会のお仲間(4名)	
会員番号 14475	
松田秋子	14478
奥山通祐	
高橋延枝	
桜井総一郎	
粕谷 勉	14474
神宮司和子	
米山富雄	
●6月入会のお仲間(追加)	
会員番号 14472	

「山行申込書」

名 ○○○山

日 平成 年 月 日 ()
～ 年 月 日 ()

者 ○○○○ 4) 会番

所 〒000-0000
東京都～

日 月 日 T S H

年 月 日

FAX番号 Mail

以内の山行歴

2強以上の山行参加者のみ記入

山 名	日 程	個人・団体

あまにやICJ

この春、東京にふたつのICIが新登場!!

ICI 石井スポーツ原宿 山専

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

ICI 石井スポーツ登山本店

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

東京ハイキング協会 会員様優待の店

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

Y&I Shopping 楽⑨天
 会員登録・金引バザン提示で
 価格も格別さらさら! 割引!

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/>

平成20年11月号 (2)

平成20年11月号 (2)

[illegible]

★11月9日(火) 滝子山、一般向強 雨、中止 係 加世田嶺三 保倉恵美子	★11月9日(火) 滝子山、一般向強 雨、中止 係 加世田嶺三 保倉恵美子	★11月10日(水) 滝子山、一般向強 雨、中止 係 加世田嶺三 保倉恵美子	★11月10日(水) 滝子山、一般向強 雨、中止 係 加世田嶺三 保倉恵美子	★11月10日(水) 滝子山、一般向強 雨、中止 係 加世田嶺三 保倉恵美子	★11月10日(水) 滝子山、一般向強 雨、中止 係 加世田嶺三 保倉恵美子	★11月10日(水) 滝子山、一般向強 雨、中止 係 加世田嶺三 保倉恵美子	★11月10日(水) 滝子山、一般向強 雨、中止 係 加世田嶺三 保倉恵美子	★11月10日(水) 滝子山、一般向強 雨、中止 係 加世田嶺三 保倉恵美子	★11月10日(水) 滝子山、一般向強 雨、中止 係 加世田嶺三 保倉恵美子
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

★11月16日(日) 鍋倉歩き②大仏コース 一般向 係①大倉昌子
横須賀線北鎌倉駅平覚寺側改札口10時集合(係待つ) 浄智寺・葛ヶ丘神社・源氏山公園・銭洗弁天・佐助稻荷・大仏・長谷観音・江ノ電長谷駅
歩程4時間 雨天中止
費用03・5247・2940

★11月16日(日) 東へんろ No.27バス 一般向 係①木田 博
新宿西口①三菱東京UFJ銀行横 7時出発②③千葉寺④アクアライン⑤⑥林光寺⑦東漸寺⑧福泉寺⑨清徳寺⑩新宿西口 東へんろ最終回
費用 アクアライン使用のため五千四百円

●佐藤忠夫・須賀満子 石原豊美
希望者は往復はがきで左記に申込み下さい。
〒2272・0014 市川市田尻5の11の3の501 木田 博
090・6535・0432

★11月16日(日) 丹沢大室山と温泉 バス 一般向 係①平沢 空席あり早めに申込み下さい
取新宿駅西口③三菱東京UFJ銀行前 6時50分出発②中央道相模湖IC④県道⑤道志の湯登山⑥⑦加入道⑧大室山⑨1587・6 M山梨百名山⑩往路戻る⑪道志の湯(入浴)⑫中央道⑬新宿駅 歩程約5時間
費用約五千五百円
丹沢の紅葉に期待してゆつくり登り降りします。
●大庭・佐々木(昭)・柳田 地昭文社 丹沢
03・3657・8555
夜8時〜9時30分

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①偶数月の10日②奇数月の10日
【短歌・俳句】五首 五句以内
【詩】自由
【カッパ】ペン又は筆書き黒色
【随筆・山行感想文】1行14字
詰(趣旨の変わらない範囲で添削することがあります)
※原稿はお返し出来ません。
なおスペースの関係で、その月号に掲載出来ず、遅れる場合もあります。

東ハイ会員優待の店

お会計時に、会員バッジ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

さかいやスポーツ さかいや高山

〒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	バグジー&ロック館	メンバールーム	シューズ館	エコープラザ
TEL 03-3262-0432 FAX 03-3262-7285	TEL 03-3262-0581 FAX 03-3262-0586	TEL 03-3262-0731 FAX 03-3262-0745	TEL 03-3262-0433 FAX 03-3262-0592	TEL 03-3262-0583 FAX 03-3262-0496

東京ハイキング協会会員様 優待の店

東京ハイキング協会
会員証ご提示で

店頭価格からさらに

5%割引!!

お客様の身になって用具選びをお手伝いします。

池袋

秀山荘

〒03-3984-4211 年中無休

http://www.syuzanso.com

登山用品専門店

東京都品川区東池袋1-44-8

←自由・新宿 池袋駅 西武池袋口 東口

三越

ビックリカーン

お問い合せ大歓迎

品川区役所前

池袋駅

西武池袋口

東口

池袋駅東口
から公園まで
徒歩約4分。
白く高い建物の
方向においで
ください。

池袋
秀山荘

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みます)

表示方法	歩行時間	備考
初心者向	2	初めての山歩き、ゆつくり歩くコース
一般向	3	どなたでも安心して歩けるコース
一般向	4	比較的整備されたコース
一般向	5	歩程が長く急な登降もあるコース
一般向	6	高度差が大でヤブ尾根、ヤブ等もある
やや健脚	7	
健脚向	8以上	かなりの経験と体力を要するコース

★11月16日(日) 醍醐丸→吊尾根→市道山 一般向 係伊藤

★11月16日(日) JR高尾駅②7時26分発普通小淵沢行前3両目乗車集合⑦7時51分藤野駅下車 神奈交バス8時10分発和田行乗車⑧終点下車 醍醐丸→醍醐丸→吊尾根→市道山→ヨモトリ坂→笠平 西東 京バス⑨武蔵五日市駅 交通費新宿起発 二千五百円

★11月16日(日) 金比羅尾根 一般向強 雨天中止 係直江忠彦

★11月16日(日) JR立川駅7時32分発青梅行乗車⑧青梅8時3分乗換8時15分発奥多摩行乗車⑧8時41分古里駅下車 御岳山→金比羅尾根 歩程6時間 雨天中止 係吉村知恵子

★11月16日(日) 奥多摩尾根ノ山 一般向 係吉村知恵子

★11月16日(日) JR立川駅7時55分発奥多摩行乗車⑧奥多摩駅下車 タクシー⑨東大原→中野→稲村岩ノコル→稲村岩尾根→鷹ノ巣山→水根沢林道→奥多摩湖バス停⑩奥多摩駅 歩程6時間 雨天中止 係吉村知恵子

★11月18日(火) スケッチ 桜田門周辺 係宇賀神茂弥

★11月19日(水) 雁ヶ腹横山 一般向 係加藤栄一・中嶋要一

★11月19日(水) JR新宿駅6時48分中央特快高尾行乗車⑥高尾駅7時32分乗換(保合流)7時47分分発河口湖行乗車⑧大月駅8時26分下車 タクシー⑨大月→雁ヶ腹横山→白樺平→金山峠→金山温泉→タクシー⑩大月駅 交通費約五百円 雨天中止 歩程4時間

★11月21日(金) 25日(火) 熊野古道伊勢路 一般向 係柴崎

★11月21日(金) 21日(金) 愛宕山と京都の紅葉巡り 係大倉昌子

★11月21日(金) 21日(金) 愛宕山と京都の紅葉巡り 係大倉昌子

★11月21日(金) 21日(金) 愛宕山と京都の紅葉巡り 係大倉昌子

★11月21日(金) 21日(金) 愛宕山と京都の紅葉巡り 係大倉昌子

★11月21日(金) 21日(金) 愛宕山と京都の紅葉巡り 係大倉昌子

★11月21日(金) 21日(金) 愛宕山と京都の紅葉巡り 係大倉昌子

★11月21日(金) 21日(金) 愛宕山と京都の紅葉巡り 係大倉昌子

★11月21日(金) 21日(金) 愛宕山と京都の紅葉巡り 係大倉昌子

★11月22日(土) 高下ツキヨウ・真ヶ岳 一般向 係伊藤

★11月22日(土) JR東京駅丸ノ内北口7時30分発⑨貴ヶ岳登山口⑦頂往復⑩十枚荘温泉(泊) 23日高下ツキヨウ往復 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名

★11月22日(土) 高下ツキヨウ・真ヶ岳 一般向 係伊藤

★11月22日(土) JR東京駅丸ノ内北口7時30分発⑨貴ヶ岳登山口⑦頂往復⑩十枚荘温泉(泊) 23日高下ツキヨウ往復 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名

★11月22日(土) 高下ツキヨウ・真ヶ岳 一般向 係伊藤

★11月22日(土) JR東京駅丸ノ内北口7時30分発⑨貴ヶ岳登山口⑦頂往復⑩十枚荘温泉(泊) 23日高下ツキヨウ往復 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名

★11月22日(土) 高下ツキヨウ・真ヶ岳 一般向 係伊藤

★11月22日(土) JR東京駅丸ノ内北口7時30分発⑨貴ヶ岳登山口⑦頂往復⑩十枚荘温泉(泊) 23日高下ツキヨウ往復 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名

★11月22日(土) 高下ツキヨウ・真ヶ岳 一般向 係伊藤

★11月22日(土) JR東京駅丸ノ内北口7時30分発⑨貴ヶ岳登山口⑦頂往復⑩十枚荘温泉(泊) 23日高下ツキヨウ往復 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名

★11月22日(土) 高下ツキヨウ・真ヶ岳 一般向 係伊藤

★11月22日(土) JR東京駅丸ノ内北口7時30分発⑨貴ヶ岳登山口⑦頂往復⑩十枚荘温泉(泊) 23日高下ツキヨウ往復 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名

★11月22日(土) 高下ツキヨウ・真ヶ岳 一般向 係伊藤

★11月22日(土) JR東京駅丸ノ内北口7時30分発⑨貴ヶ岳登山口⑦頂往復⑩十枚荘温泉(泊) 23日高下ツキヨウ往復 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名

★11月22日(土) 高下ツキヨウ・真ヶ岳 一般向 係伊藤

★11月22日(土) JR東京駅丸ノ内北口7時30分発⑨貴ヶ岳登山口⑦頂往復⑩十枚荘温泉(泊) 23日高下ツキヨウ往復 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名

★11月22日(土) 高下ツキヨウ・真ヶ岳 一般向 係伊藤

★11月22日(土) JR東京駅丸ノ内北口7時30分発⑨貴ヶ岳登山口⑦頂往復⑩十枚荘温泉(泊) 23日高下ツキヨウ往復 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名 交通費 宿泊費参加者定員16名

★11月24日(日) 箱根小涌口→浅間山→湯坂山 一般向 係小田

★11月24日(日) JR小田原駅7時21分発急行小田原行先頭車⑧小田原駅より箱根登山鉄道9時3分箱根湯本下車 行乗車⑨9時18分箱根湯本下車 箱根湯本駅バス停より小涌口温泉までバス代(五百六十円)を支払う方が得 交通費新宿駅→二千八百六十円 歩程約4時間 雨天中止 係新百合ヶ丘

★11月24日(日) 箱根小涌口→浅間山→湯坂山 一般向 係小田

★11月24日(日) JR小田原駅7時21分発急行小田原行先頭車⑧小田原駅より箱根登山鉄道9時3分箱根湯本下車 行乗車⑨9時18分箱根湯本下車 箱根湯本駅バス停より小涌口温泉までバス代(五百六十円)を支払う方が得 交通費新宿駅→二千八百六十円 歩程約4時間 雨天中止 係新百合ヶ丘

★11月24日(日) 箱根小涌口→浅間山→湯坂山 一般向 係小田

★11月24日(日) JR小田原駅7時21分発急行小田原行先頭車⑧小田原駅より箱根登山鉄道9時3分箱根湯本下車 行乗車⑨9時18分箱根湯本下車 箱根湯本駅バス停より小涌口温泉までバス代(五百六十円)を支払う方が得 交通費新宿駅→二千八百六十円 歩程約4時間 雨天中止 係新百合ヶ丘

★11月24日(日) 箱根小涌口→浅間山→湯坂山 一般向 係小田

★11月24日(日) JR小田原駅7時21分発急行小田原行先頭車⑧小田原駅より箱根登山鉄道9時3分箱根湯本下車 行乗車⑨9時18分箱根湯本下車 箱根湯本駅バス停より小涌口温泉までバス代(五百六十円)を支払う方が得 交通費新宿駅→二千八百六十円 歩程約4時間 雨天中止 係新百合ヶ丘

★11月24日(日) 箱根小涌口→浅間山→湯坂山 一般向 係小田

★11月24日(日) JR小田原駅7時21分発急行小田原行先頭車⑧小田原駅より箱根登山鉄道9時3分箱根湯本下車 行乗車⑨9時18分箱根湯本下車 箱根湯本駅バス停より小涌口温泉までバス代(五百六十円)を支払う方が得 交通費新宿駅→二千八百六十円 歩程約4時間 雨天中止 係新百合ヶ丘

★11月24日(日) 箱根小涌口→浅間山→湯坂山 一般向 係小田

★11月24日(日) JR小田原駅7時21分発急行小田原行先頭車⑧小田原駅より箱根登山鉄道9時3分箱根湯本下車 行乗車⑨9時18分箱根湯本下車 箱根湯本駅バス停より小涌口温泉までバス代(五百六十円)を支払う方が得 交通費新宿駅→二千八百六十円 歩程約4時間 雨天中止 係新百合ヶ丘

★11月24日(日) 箱根小涌口→浅間山→湯坂山 一般向 係小田

★11月24日(日) JR小田原駅7時21分発急行小田原行先頭車⑧小田原駅より箱根登山鉄道9時3分箱根湯本下車 行乗車⑨9時18分箱根湯本下車 箱根湯本駅バス停より小涌口温泉までバス代(五百六十円)を支払う方が得 交通費新宿駅→二千八百六十円 歩程約4時間 雨天中止 係新百合ヶ丘

★11月24日(日) 箱根小涌口→浅間山→湯坂山 一般向 係小田

★11月24日(日) JR小田原駅7時21分発急行小田原行先頭車⑧小田原駅より箱根登山鉄道9時3分箱根湯本下車 行乗車⑨9時18分箱根湯本下車 箱根湯本駅バス停より小涌口温泉までバス代(五百六十円)を支払う方が得 交通費新宿駅→二千八百六十円 歩程約4時間 雨天中止 係新百合ヶ丘

★11月24日(日) 箱根小涌口→浅間山→湯坂山 一般向 係小田

★11月24日(日) JR小田原駅7時21分発急行小田原行先頭車⑧小田原駅より箱根登山鉄道9時3分箱根湯本下車 行乗車⑨9時18分箱根湯本下車 箱根湯本駅バス停より小涌口温泉までバス代(五百六十円)を支払う方が得 交通費新宿駅→二千八百六十円 歩程約4時間 雨天中止 係新百合ヶ丘

★11月29日(土) 奥多摩・牛飼尾根 一般向 係佐々木

★11月29日(土) JR新宿駅6時44分特快高尾行乗車⑥終点下車 乗換7時46分分発河口湖行乗車⑧上野原下車 乗換8時28分分発松姫峠行乗車⑩長作下車 牛飼尾根取付点③頭山→入小沢ノ峰→ムロコボ尾根→深山橋バス停④奥多摩駅 交通費新宿起発 二千五百円

★11月29日(土) 奥多摩・牛飼尾根 一般向 係佐々木

★11月29日(土) JR新宿駅6時44分特快高尾行乗車⑥終点下車 乗換7時46分分発河口湖行乗車⑧上野原下車 乗換8時28分分発松姫峠行乗車⑩長作下車 牛飼尾根取付点③頭山→入小沢ノ峰→ムロコボ尾根→深山橋バス停④奥多摩駅 交通費新宿起発 二千五百円

★11月29日(土) 奥多摩・牛飼尾根 一般向 係佐々木

★11月29日(土) JR新宿駅6時44分特快高尾行乗車⑥終点下車 乗換7時46分分発河口湖行乗車⑧上野原下車 乗換8時28分分発松姫峠行乗車⑩長作下車 牛飼尾根取付点③頭山→入小沢ノ峰→ムロコボ尾根→深山橋バス停④奥多摩駅 交通費新宿起発 二千五百円

★11月29日(土) 奥多摩・牛飼尾根 一般向 係佐々木

★11月29日(土) JR新宿駅6時44分特快高尾行乗車⑥終点下車 乗換7時46分分発河口湖行乗車⑧上野原下車 乗換8時28分分発松姫峠行乗車⑩長作下車 牛飼尾根取付点③頭山→入小沢ノ峰→ムロコボ尾根→深山橋バス停④奥多摩駅 交通費新宿起発 二千五百円

★11月29日(土) 奥多摩・牛飼尾根 一般向 係佐々木

★11月29日(土) JR新宿駅6時44分特快高尾行乗車⑥終点下車 乗換7時46分分発河口湖行乗車⑧上野原下車 乗換8時28分分発松姫峠行乗車⑩長作下車 牛飼尾根取付点③頭山→入小沢ノ峰→ムロコボ尾根→深山橋バス停④奥多摩駅 交通費新宿起発 二千五百円

★11月29日(土) 奥多摩・牛飼尾根 一般向 係佐々木

★11月29日(土) JR新宿駅6時44分特快高尾行乗車⑥終点下車 乗換7時46分分発河口湖行乗車⑧上野原下車 乗換8時28分分発松姫峠行乗車⑩長作下車 牛飼尾根取付点③頭山→入小沢ノ峰→ムロコボ尾根→深山橋バス停④奥多摩駅 交通費新宿起発 二千五百円

★11月29日(土) 奥多摩・牛飼尾根 一般向 係佐々木

★11月29日(土) JR新宿駅6時44分特快高尾行乗車⑥終点下車 乗換7時46分分発河口湖行乗車⑧上野原下車 乗換8時28分分発松姫峠行乗車⑩長作下車 牛飼尾根取付点③頭山→入小沢ノ峰→ムロコボ尾根→深山橋バス停④奥多摩駅 交通費新宿起発 二千五百円

★11月29日(土) 奥多摩・牛飼尾根 一般向 係佐々木

★11月29日(土) JR新宿駅6時44分特快高尾行乗車⑥終点下車 乗換7時46分分発河口湖行乗車⑧上野原下車 乗換8時28分分発松姫峠行乗車⑩長作下車 牛飼尾根取付点③頭山→入小沢ノ峰→ムロコボ尾根→深山橋バス停④奥多摩駅 交通費新宿起発 二千五百円

★11月29日(土) 奥多摩・牛飼尾根 一般向 係佐々木

★11月29日(土) JR新宿駅6時44分特快高尾行乗車⑥終点下車 乗換7時46分分発河口湖行乗車⑧上野原下車 乗換8時28分分発松姫峠行乗車⑩長作下車 牛飼尾根取付点③頭山→入小沢ノ峰→ムロコボ尾根→深山橋バス停④奥多摩駅 交通費新宿起発 二千五百円



予告

(申し込み可)

★12月20日(日) 忘年山行
房総高尾山・高尾山 バス
20日東京駅九ノ内北口朝8時
出発 高尾山・民宿(魚赤)一泊
21日高尾山・湯沢 東京
一般向 各日歩程4時間
交通・宿泊費二万円
★12月11日(日) 忘年山行
見山・思親山 バス 11日東京
駅九ノ内北口朝7時30分
出発 平須登山口・富士見山(山
百名山) 内船温泉(山百名山)
親山(山百名山) 東京駅
一般向 各日歩程4時間
費用一万八千円
以上2コースとも定員16名
両山とも参加者定員を超えれば
安くなる。余剰金お返しします。
配属者・友人の同伴歓迎します。
片がき又はFAXかメールで
申込み下さい。計画書送ります。
〒185-0021 国分寺市南
町2-4-16 伊藤 寛
TEL 042-3255-3021
FAX 090-33114-0321

★12月7日(日) 忘年山行
ラマ台・鳥帽子岳と温泉
初心者向 費用約八千二百円
★12月11日(日) いわき路
岳・塩屋崎灯台と温泉 バス
初心者向 費用約九千円
以上2コース(昼食・入浴・
飲物代含む) 各山行毎に往復は
がきで申込み下さい。
FAXは不可
〒124-0002 葛飾区細田
3-31-2 平沢こと
TEL 03-3657-8855
FAX 03-3657-8855
夜8時~9時30分

★12月13日(日) 忘年山行
伊豆の山 下田港で海鮮料理の
忘年会と温泉めぐり バス
一般向 朝立1泊2日 下田泊
費用二万四千円 忘年会費用込み
今年山の思い出と来年の計画
を語り合う
希望者は往復はがきで申込み
下さい。計画書送ります。
〒272-0014 木田 博
TEL 090-6535-0432
FAX 090-6535-0432

★12月14日(日) 忘年山行
岳 山行 一般向 (山梨百名
山) 下山後温泉で忘年会。今年
の山行を振り返り来年の山を語
らいましょう。
費用九千五百円(食事・飲物・
入浴代を含む)
往復はがきで申込み下さい。
〒261-0003 千代田市美浜
区高浜3-5-3 佐々木 保
TEL 090-8035-6123
FAX 043-277-5062

★12月12日(日) 忘年山行
三筋山・天城山・一碧湖
バス 熱川温泉(山百名山) 2泊3日
★12月9日(日) 忘年山行
行 国見山・里美富士他 バス
鬼怒川温泉(山百名山) 2泊3日
2山行とも一般向 費用一万
五千元(高速代人数別)
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5-30-3 小林 妙子
TEL 090-2334-5454

★12月13日(日) 忘年山行
早戸大滝・丹沢山(山百名山) 西丹沢
健脚向 雨天中止
今年最後の歩き納め山行です。
★12月17日(日) 忘年山行
鍋割小屋(山百名山) 新年山行
各山行毎に往復はがきで申込み
下さい。
〒136-0076 江東区南砂
2-3-6 吉村知恵子
TEL 03-3647-2868

★12月14日(日) 忘年山行
柴崎 美 茨城の山
栄蔵室と花園溪谷・土岳
バス 一般向 1泊2日
費用約二万円
忘年山行イベントあり。
茨城県の三つの溪谷・花園・猿
が城・花貫溪谷を訪ねる。
往復はがきかFAX又はメ
イルで申込み下さい。
〒323-0825 小山市小山
2-6-4 柴崎 実
TEL 0285-23-7785
FAX 0285-23-7785

★12月5日(日) 忘年山行
行 一般向 バス 夜行1泊
大和葛城山・金剛山・岩湧山
(山百名山) 費用二万五千円
関西で人気の山三座を歩く。
★12月9日(日) 忘年山行
一般向 バス 朝立1泊
伊豆長九郎山と源氏の宿でダウ
ン！費用二万円 定員24名
長九郎山と西伊豆の海岸線をの
びる山行。
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
り変わります。
〒132-0035 江戸川区
平井7-3-1 大倉昌子
TEL 03-5247-2940

東ハイ祭



第27回
「東ハイがひとつになる日」
テーマ
【開催要項】
平成20年11月15日(日)
川崎市立生田緑地・杉形山広場
小田急線向ヶ丘遊園駅下車・
南口から徒歩10分(生田緑地
東口まで)
●雨天決行
昨年度より東ハイ祭は原則と
して雨天決行となっておりま
す。
●受付 10時~11時30分まで
●持参する物
①記念品(参加用封筒)
②参加票(参加費は無料)
③ポイントカード(赤星印2ヶ
押印)
●食料 飲物は各自用意下さい
(駅前ダイエーが有り
ます)
●催物
●東ハイバス
原則として山の用品を持ち寄
り下さい。当日受付けます。
収益金は寄付します。
●東ハイ教室
○ロープワーク(予約制)
10mロープ、スリング、カラ

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

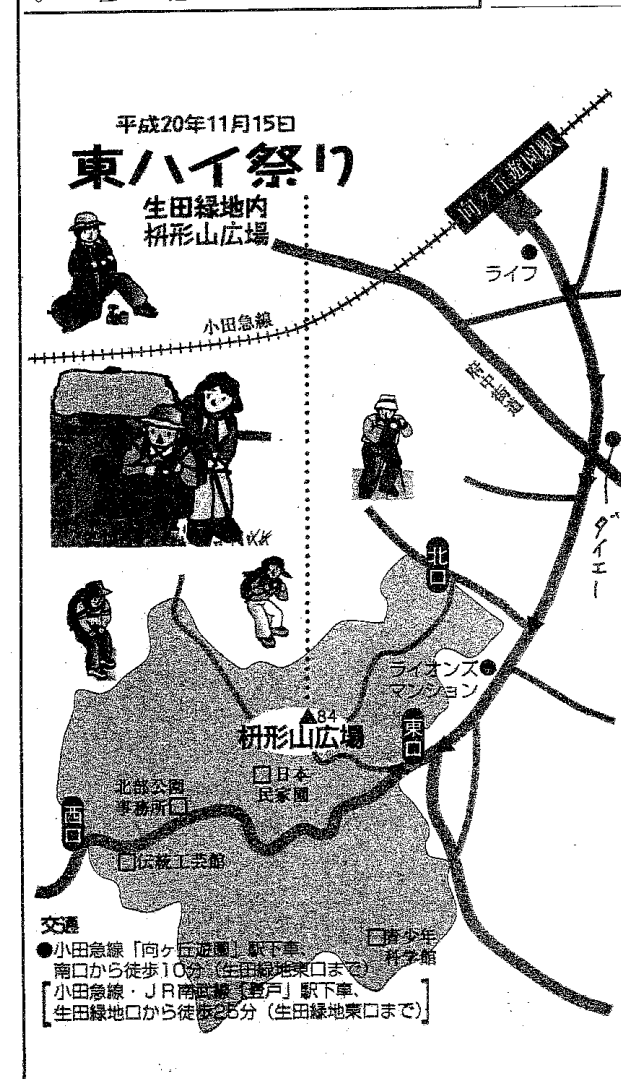
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分



★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分
★11月15日(日) 初心者向 係 直江
京王新宿駅7時10分発急行高
橋不動行乗車 7時29分調布駅
着 乗換7時33分発橋本行乗車
7時39分京王よりランド
下車 歩行2時間20分

★12月6日(土) 九鬼山 一般向強 雨天中止 係!!加藤正彦
 旧新宿駅6時44分発中央特快 懷電と降雪後は軽アイゼンを
 高尾行乗車!!終点7時32分着 必ず持参して下さい。
 乗換7時47分発河口湖行乗車!! 前日17時氣象庁発表の「山梨

★12月10日(水) 忘年山行 里山歩きと野天温泉 係1加藤栄一
千代田線綾瀬駅 8時54分発多 是るひ野駅→黒川里山歩き→
摩急行唐木田行乗車 北千住駅 真光寺公園→野天湯元くりひら
8時57分 西日暮里駅 9時1分 (入浴 忘年会)→小田急柿生駅

★12月13日(土) 沼津アルプス
一般向 雨天中止 係川寄
品川駅 6時42分発沼津行乗車
沼津駅 8時42分下車(南口)

東京ハイキング協会会員様 優待の店

**東京ハイキング協会
会員証ご提示で**

店頭価格からさらに**5%割引!!**

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

TEL 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>

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 ●山手線 ●埼京線 ●大塚・板橋 ●池袋

池袋 秀山荘

池袋駅東口から公園通りを徒歩約4分
由く貫いて西へ方角においでください

お問い合わせ大歓迎 豊島区役所

秀山荘カードメンバー募集中

入会金・年会費無料!!特典多敷!!手続き簡単!!

冬季は灯具必携

★12月28日(日) 箱根屏風山・石畳道 初心者向 係員伊藤 寛 小田急新幹線47時41分発 行小田原行前3両目乗車集合 9時15分終点下車 箱根登山バ ス9時40分発箱根町行10時40 分関所跡入口下車 屏風山・甘 酒茶屋・旧街道石畳道・元箱根 港バス・箱根湯本駅 歩程2時間30分 ★12月28日(日) 月2日(金) 湘池スキー 高速バス 係員直江 28日新宿西口高速バス乗場夜 10時30分発白馬八方行乗車(29 日朝8時発もあり) 中央道 白馬八方 12時30分付 青森18 キロル・ハット着(湘池スキーハ ットで4泊 スキー、スノーシ ュートを自由に楽しめます。レ ンタルあり) 2日白馬八方発 14時・15時30分・16時30分発 があります 松本 中央道 新宿 あり ★12月29日(月) 年末買出しツアー 朝9時東京駅北口中央郵便局 前集合 皇居地下道・日比谷 地下道・晴海地下道・築地中央 卸市場 場内外市場で買物後 歩程3時間 雨天中止 090・6535・0432	●8月入会のお仲間(追加2名) 会員番号 14484 石井 栄 持水啓子 14485 ●9月入会のお仲間(11名) 会員番号 14486 長田清利 大倉徹也 幸池裕晴 大木光一 宮坂良子 柴崎陽子 池田信一 豊田一公 楽満千代子 西尾千恵子 ●10月入会のお仲間(8名) 会員番号 14497 田中優子 山下滝子 14504 伊藤純江 杉下富子 赤尾勝行 今野真知子 橋本フキ子 中村美恵子 おめでとう! 50ポイント達成 121神戸 敏子様 No.11799 122松本 信子様 No.13318 123伊藤 加子様 No.09589 124伊藤 加子様 No.09589 125林 アサ子様 No.11308 126五十嵐 喜代様 No.07683 127秋山 子様 No.09542 128田原 賢之助様 No.09542	129水野 禮子様 No.13315 130渡部 ミ子様 No.13338 131本村 力様 No.14159 132吉川 英男様 No.14199 133吉川 美紗子様 No.14199 134佐藤 栄子様 No.14314 135中林 淑夫様 No.02088 136神戸 富士夫様 No.03082 137尾崎 杉子様 No.00341 138藤田 正枝様 No.05826 139新井 秀夫様 No.08222 140佐野 末吉様 No.12449 141吉田 千恵子様 No.07027 142北川 由美子様 No.12703 143高瀬 雅子様 No.06761 144渡辺 アキラ様 No.01323 145高橋 富美様 No.01365 146高橋 富美様 No.01365 147高橋 富美様 No.01365 148高橋 富美様 No.01365 149高橋 富美様 No.01365 150高橋 富美様 No.01365 151高橋 富美様 No.01365 152高橋 富美様 No.01365 153高橋 富美様 No.01365 154高橋 富美様 No.01365 155高橋 富美様 No.01365 156高橋 富美様 No.01365 157高橋 富美様 No.01365 158高橋 富美様 No.01365 159高橋 富美様 No.01365 160高橋 富美様 No.01365 161高橋 富美様 No.01365 162高橋 富美様 No.01365 163高橋 富美様 No.01365 164高橋 富美様 No.01365 165高橋 富美様 No.01365 166高橋 富美様 No.01365 167高橋 富美様 No.01365 168高橋 富美様 No.01365 169高橋 富美様 No.01365 170高橋 富美様 No.01365 171高橋 富美様 No.01365 172高橋 富美様 No.01365 173高橋 富美様 No.01365 174高橋 富美様 No.01365 175高橋 富美様 No.01365 176高橋 富美様 No.01365 177高橋 富美様 No.01365 178高橋 富美様 No.01365 179高橋 富美様 No.01365 180高橋 富美様 No.01365 181高橋 富美様 No.01365 182高橋 富美様 No.01365 183高橋 富美様 No.01365 184高橋 富美様 No.01365 185高橋 富美様 No.01365 186高橋 富美様 No.01365 187高橋 富美様 No.01365 188高橋 富美様 No.01365 189高橋 富美様 No.01365 190高橋 富美様 No.01365 191高橋 富美様 No.01365 192高橋 富美様 No.01365 193高橋 富美様 No.01365 194高橋 富美様 No.01365 195高橋 富美様 No.01365 196高橋 富美様 No.01365 197高橋 富美様 No.01365 198高橋 富美様 No.01365 199高橋 富美様 No.01365 200高橋 富美様 No.01365
---	---	---

「体力低下のトラブル」

●今一度自分の体力を確かめてみよう!!

年をとるに従って生活体力は一般的には下がる傾向にあります。しかし、毎日適度な運動を続ける、食事や就寝時間が決まっているなど、規則正しい生活を送っている人は、60才以上の人でも生活体力を維持出来るというわけがあります。

では、自分の体力水準を山登りや歩行の低下と思われるが、20才前後を境として加齢とともに体力が低下する様子を見てみましょう。

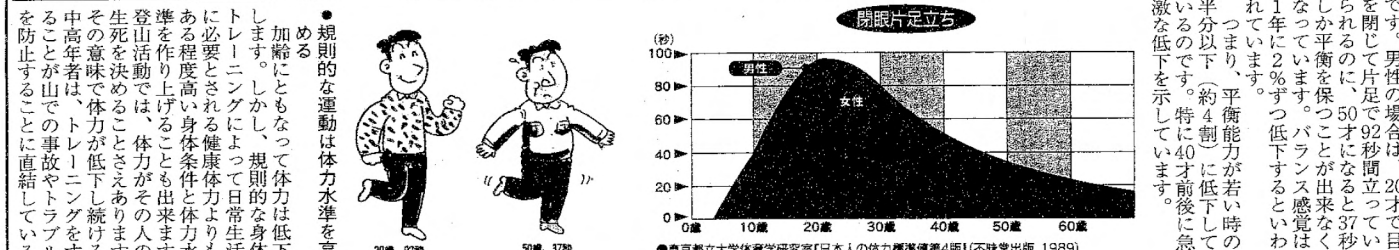
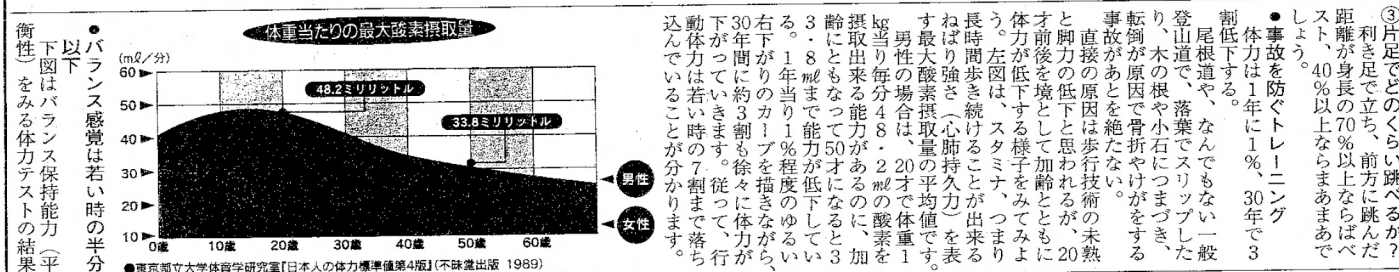
左図は、スタミナ、つまり長時間歩き続けることが出来る「最大酸素摂取量の平均値」を表すグラフで、20才で体重1kg当たり毎分4.8〜5.2mlの酸素を摂取出来る能力があるのに、30才になると50才になると3.8〜4.2mlまで能力が低下している。1年当り1%程度のゆるい低下が、30才以降は徐々に体力が落ちていくようになります。従って、行動体力は若い時の7割まで落ち込んでいくことが分かります。

① 4kmを40分で歩く

② 30段をかるやかに

③ 片足でとぶ

身長70%の距離



「山行参加申込の書式」

「山行申込書」

- 山行名 ○○○山
- 期 日 平成 年 月 日()
~ 年 月 日()
- 申込者 ○○○○ 4) 会 番
- 〒住所 〒000-0000 東京都~
- 生年月日 T S H 年 月 日
- 電話 FAX番号 Mail
- 1年以内の山行歴
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ください。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方を立ててください。どうしても代りがないときは早めに関係者に連絡して下し、山行日まで日数に余裕がある場合は、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金は(諸経費を差し引き)後日お返しします。

※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるかも知れませんが、バス運行代、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。

短歌

東ハイの仲間へ会いたく山行に
気付けば参加二百回
明日は何処と会報を見る

Na14000
土屋 秀夫

山行参加の際は
●参加票
●ポイントカード
●会費証
を必ず持参して下さい。

家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

トレーニングが欠かせない「スポーツ」なのです。

「トレーニング」は、人生の一時に強い運動を集中するのではなく、生涯にわたって自分の体力に見合った適度な運動を継続して行うことであると思われまふ。

例えば、足の筋力を一般の健康人と定期的にジョギングして人と比べると、後者の方が10〜20%も高く、安静時の血圧も一般より低く、最大酸素摂取量は、トレーニングによって70才でも20才位若いレベルに保つことが出来るものなのです。

登山はスポーツエーションであると同時に、山岳自然環境や体調によつては生死にかかわるスポーツ種目でもあります。

ママさんバレーに参加している女性は試合のために練習をし、体力の強化とけがの防止のためのトレーニングをしているはずであります。そして、それも含めてスポーツを楽しんでいます。

登山の場合も、同じように、事故をなくし楽しむためには、トレーニングが欠かせないと思われまふ。