

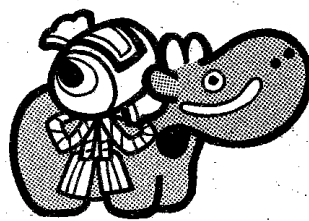
2009

1月ハイク

賀正

平成二十一年

目次



1 (祝)	山の手線ウォーク	松永
2 (祝)	日の出山	伊藤
3 (土)	九鬼山	伊藤
4 (日)	東海七福神	伊藤
5 (月)	伊勢神宮初詣	佐野
6 (火)	武州十二支霊場めぐり	平沢
7 (水)	高山不動尊	鳥居
8 (木)	塔ノ岳他	加藤
9 (金)	川越七福神巡り	荒倉
10 (土)	不老山	大倉
11 (日)	9 (金)尾瀬岩鞍スキー	加藤
12 (月)	多摩川上ウォーク	伊藤
13 (火)	山梨甲斐三山	伊藤
14 (水)	山梨甲斐三山	伊藤
15 (木)	山梨甲斐三山	伊藤
16 (金)	山梨甲斐三山	伊藤
17 (土)	山梨甲斐三山	伊藤
18 (日)	山梨甲斐三山	伊藤
19 (月)	山梨甲斐三山	伊藤
20 (火)	山梨甲斐三山	伊藤
21 (水)	山梨甲斐三山	伊藤
22 (木)	山梨甲斐三山	伊藤
23 (金)	山梨甲斐三山	伊藤
24 (土)	山梨甲斐三山	伊藤
25 (日)	山梨甲斐三山	伊藤
26 (月)	山梨甲斐三山	伊藤
27 (火)	山梨甲斐三山	伊藤
28 (水)	山梨甲斐三山	伊藤
29 (木)	山梨甲斐三山	伊藤
30 (金)	山梨甲斐三山	伊藤
31 (土)	山梨甲斐三山	伊藤

★1月1日(祝) 山の手線一周ウォーク 一般向 係||松永孝子
12月31日東京駅八重洲南改札
口夜11時30分集合 受付終了後
午前零時出発 上野駅 池袋駅
↓新宿駅(朝5時頃食事休憩)
代々木駅(明治神宮で初詣)
電話047・457・2702

★1月1日(祝) 日の出山 初日の出 一般向 係||福家禮三
JR中央線新宿駅2時18分発高
尾行乗車 立川駅1分着 乗
換②3時10分発前3両目乗車
御嶽3時57分下車(JRの時刻は
平成8年の時刻です。詳しくは
12月上旬発表予定)です。
バス 滝本下車 ケーブルリミ
たけさん山頂駅下車 御嶽神社
↓日の出山 902 M 御来光
電話03・3384・2193

★1月3日(土) 九鬼山 初心者向
JR高尾駅②7時26分発小淵沢
行前3両目乗車集合 8時14分
大月着 乗換8時19分発富士急
河口湖行乗車 8時30分生駒
下車 愛宕神社 九鬼山(二等
三点 山梨百名山・富嶽十二
景) 弥生時 末生駒
歩程約3時間
交通費新宿起発 三千四百円

★1月3日(土) 東海七福神 一般向 係||大手和夫
江戸東京探索入門塾 No.6
JR品川駅中央改札前9時集合
旧東海道 品川神社(大黒天)
↓養老寺(布袋尊) 一心寺(寿
老人) 荏原神社(恵比寿)
品川寺(毘沙門天) 諏訪神社
(福祿寿) 磐井神社(弁財天)
電話090・1547・7017

★1月3日(土) 伊勢神宮初詣 一般向 係||佐野俊一郎
3日JR東京駅⑥6時34分発沼
津行乗車 12分古河12時57分着
二見浦15時12分 伊勢市(油
日外宮) 内宮 宇治山田 JR伊
勢市12時4分 東京20時22分
解散 歩程4時間 青春さつぷ
2枚使用 費用一万円
電話090・7410・6944

★1月4日(日) 高山不動尊 一般向 係||鳥居節男
東上線池袋駅8時46分発急行
小川町行乗車 小川町着 乗換
9時59分発乗車 寄居駅10時14
分下車 天正寺(丑・寅蔵)
正龍寺(辰・巳蔵) 善導寺(子
蔵) 少林寺(卯蔵) 放光院
(午蔵) 浄心寺(酉蔵) 正樹
院(未・申蔵) 西念寺(戌・
亥蔵) 寄居駅
電話080・1206・0431

★1月4日(日) 塔ノ岳他 やや健脚向 雨中止 係||加藤正彦
小田原急行駅 7時41分発急行
小田原行乗車 8時18分着 53分
下車 北口バス停 8時38分着
倉行乗車 終点下車 大倉尾根
↓塔ノ岳 小丸 銅割山 沢沢
乗換 二保 大倉バス停 沢沢
駅 歩程約6時間
富士山の眺望と急登降を楽し
みます。
持参する物と雨天中止の条件は
12月6日の山梨を神奈川に代え
て他は同じ。
電話046・257・6567

★1月5日(月) 川越七福神巡り 一般向 係||大倉
東上線池袋駅 9時18分発急行
小川町行乗車 川越駅 9時50分
下車 東口改札口 10時集合 妙
善寺 天然寺 喜多院 成田山
↓蓮磐寺 見立寺 妙昌寺 本
電話03・5247・2940

★冬期は日が短いため、灯具必携 軽アイゼンも忘れずに
自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加すること
リグの先へ行かず遅れず 解散まで同一行動を
樹木や花は折らず採らず ゴミは持ち帰りますよう
山のエチケットを守り 楽しい山行にしましょう
家族には必ず行き先を知らせておきましょう

★1月3日(土) 東海七福神 一般向 係||大手和夫
江戸東京探索入門塾 No.6
JR品川駅中央改札前9時集合
旧東海道 品川神社(大黒天)
↓養老寺(布袋尊) 一心寺(寿
老人) 荏原神社(恵比寿)
品川寺(毘沙門天) 諏訪神社
(福祿寿) 磐井神社(弁財天)
電話090・1547・7017

★1月3日(土) 伊勢神宮初詣 一般向 係||佐野俊一郎
3日JR東京駅⑥6時34分発沼
津行乗車 12分古河12時57分着
二見浦15時12分 伊勢市(油
日外宮) 内宮 宇治山田 JR伊
勢市12時4分 東京20時22分
解散 歩程4時間 青春さつぷ
2枚使用 費用一万円
電話090・7410・6944

★1月4日(日) 高山不動尊 一般向 係||鳥居節男
東上線池袋駅8時46分発急行
小川町行乗車 小川町着 乗換
9時59分発乗車 寄居駅10時14
分下車 天正寺(丑・寅蔵)
正龍寺(辰・巳蔵) 善導寺(子
蔵) 少林寺(卯蔵) 放光院
(午蔵) 浄心寺(酉蔵) 正樹
院(未・申蔵) 西念寺(戌・
亥蔵) 寄居駅
電話080・1206・0431

★1月4日(日) 塔ノ岳他 やや健脚向 雨中止 係||加藤正彦
小田原急行駅 7時41分発急行
小田原行乗車 8時18分着 53分
下車 北口バス停 8時38分着
倉行乗車 終点下車 大倉尾根
↓塔ノ岳 小丸 銅割山 沢沢
乗換 二保 大倉バス停 沢沢
駅 歩程約6時間
富士山の眺望と急登降を楽し
みます。
持参する物と雨天中止の条件は
12月6日の山梨を神奈川に代え
て他は同じ。
電話046・257・6567

★1月5日(月) 川越七福神巡り 一般向 係||大倉
東上線池袋駅 9時18分発急行
小川町行乗車 川越駅 9時50分
下車 東口改札口 10時集合 妙
善寺 天然寺 喜多院 成田山
↓蓮磐寺 見立寺 妙昌寺 本
電話03・5247・2940

★冬期は日が短いため、灯具必携 軽アイゼンも忘れずに
自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加すること
リグの先へ行かず遅れず 解散まで同一行動を
樹木や花は折らず採らず ゴミは持ち帰りますよう
山のエチケットを守り 楽しい山行にしましょう
家族には必ず行き先を知らせておきましょう

足が痛い 膝が痛い 足が震れる

こんな人へ...
あなたのインソール!!

『入れている人は知っている』
山の快適はインソールから。

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

カモシカスポーツ 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1-28-2F
山の店・横浜店 045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中央区磯子区3-11
山の店・松本店 0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和田1479-1
スキー・テニスの店 03(3371)4333 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-4-11

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

カモシカ

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 神田本店/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/

★1月7日(水) 不老山 一般向強 雨天中止 係荒金亀治

★1月8日(木) 多摩周辺ウォーク 一般向弱 係会田政子

★1月9日(金) 伊豆長九郎山 バス 一般向 係大倉

★1月10日(土) 大塚山 一般向 係川奇英雄

★1月11日(日) スケッチ 新宿御苑 係宇賀神茂弥

★1月12日(月) 子ノ権現 一般向 雨天中止 係村上健一

★1月13日(火) 足利天狗山 一般向 雨天中止 係加藤栄一

★1月14日(水) 横濱港町散策 一般向弱 雨天中止 係中村

★1月7日(水) 尾瀬岩鞍スキー場 係加藤栄一

★1月8日(木) 西武新沼駅 係会田政子

★1月9日(金) 伊豆長九郎山 バス 一般向 係大倉

★1月10日(土) 大塚山 一般向 係川奇英雄

★1月11日(日) スケッチ 新宿御苑 係宇賀神茂弥

★1月12日(月) 子ノ権現 一般向 雨天中止 係村上健一

★1月13日(火) 足利天狗山 一般向 雨天中止 係加藤栄一

★1月14日(水) 横濱港町散策 一般向弱 雨天中止 係中村

★1月7日(水) 尾瀬岩鞍スキー場 係加藤栄一

★1月8日(木) 西武新沼駅 係会田政子

★1月9日(金) 伊豆長九郎山 バス 一般向 係大倉

★1月10日(土) 大塚山 一般向 係川奇英雄

★1月11日(日) スケッチ 新宿御苑 係宇賀神茂弥

★1月12日(月) 子ノ権現 一般向 雨天中止 係村上健一

★1月13日(火) 足利天狗山 一般向 雨天中止 係加藤栄一

★1月14日(水) 横濱港町散策 一般向弱 雨天中止 係中村

★1月15日(木) 足利天狗山 一般向 雨天中止 係加藤栄一

★1月16日(金) 伊豆長九郎山 バス 一般向 係大倉

★1月17日(土) 大塚山 一般向 係川奇英雄

★1月18日(日) スケッチ 新宿御苑 係宇賀神茂弥

★1月19日(月) 子ノ権現 一般向 雨天中止 係村上健一

★1月20日(火) 足利天狗山 一般向 雨天中止 係加藤栄一

★1月21日(水) 横濱港町散策 一般向弱 雨天中止 係中村

★1月15日(木) 足利天狗山 一般向 雨天中止 係加藤栄一

★1月16日(金) 伊豆長九郎山 バス 一般向 係大倉

★1月17日(土) 大塚山 一般向 係川奇英雄

★1月18日(日) スケッチ 新宿御苑 係宇賀神茂弥

★1月19日(月) 子ノ権現 一般向 雨天中止 係村上健一

★1月20日(火) 足利天狗山 一般向 雨天中止 係加藤栄一

★1月21日(水) 横濱港町散策 一般向弱 雨天中止 係中村

★1月15日(木) 足利天狗山 一般向 雨天中止 係加藤栄一

★1月16日(金) 伊豆長九郎山 バス 一般向 係大倉

★1月17日(土) 大塚山 一般向 係川奇英雄

★1月18日(日) スケッチ 新宿御苑 係宇賀神茂弥

★1月19日(月) 子ノ権現 一般向 雨天中止 係村上健一

★1月20日(火) 足利天狗山 一般向 雨天中止 係加藤栄一

★1月21日(水) 横濱港町散策 一般向弱 雨天中止 係中村

東ハイ会員優待の店

お会計時に、会員/バジが会員をお見せ下さい。
店頭価格からさらに割引いたします



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

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: 日曜・祭日

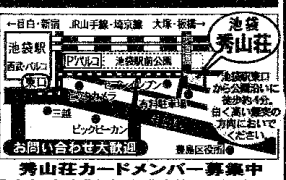
ウェア館	バジョア館	モンベルルーム	シューズ部	エコープラザ
03-3262-0432	03-3262-0581	03-3262-0731	03-3262-0433	03-3262-0583
03-3262-7285	03-3262-0586	03-3262-0745	03-3262-0582	03-3262-0486

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

〒170-0013 東京都豊島区池袋1-44-8
TEL: 03-3984-4211 FAX: 03-3984-4212

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

秀山荘カードメンバー募集
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 (歩行は休憩時間を含まず)	
表示方法	備考
初心者	2
初歩者	3
一般向	4
一般向	5
一般向	6
一般向	7
一般向	8
一般向	9
一般向	10
一般向	11
一般向	12
一般向	13
一般向	14
一般向	15
一般向	16
一般向	17
一般向	18
一般向	19
一般向	20
一般向	21
一般向	22
一般向	23
一般向	24
一般向	25
一般向	26
一般向	27
一般向	28
一般向	29
一般向	30
一般向	31
一般向	32
一般向	33
一般向	34
一般向	35
一般向	36
一般向	37
一般向	38
一般向	39
一般向	40
一般向	41
一般向	42
一般向	43
一般向	44
一般向	45
一般向	46
一般向	47
一般向	48
一般向	49
一般向	50
一般向	51
一般向	52
一般向	53
一般向	54
一般向	55
一般向	56
一般向	57
一般向	58
一般向	59
一般向	60
一般向	61
一般向	62
一般向	63
一般向	64
一般向	65
一般向	66
一般向	67
一般向	68
一般向	69
一般向	70
一般向	71
一般向	72
一般向	73
一般向	74
一般向	75
一般向	76
一般向	77
一般向	78
一般向	79
一般向	80
一般向	81
一般向	82
一般向	83
一般向	84
一般向	85
一般向	86
一般向	87
一般向	88
一般向	89
一般向	90
一般向	91
一般向	92
一般向	93
一般向	94
一般向	95
一般向	96
一般向	97
一般向	98
一般向	99
一般向	100

★1月17日(土) 青梅の里山 一般向 雨天中止 係 勝野利記
JR新宿駅9時9分発青梅特快 交通費約千六百円
快前方乗車 乗換10時
9分発乗車 宮ノ平駅10時12分
下車 稲荷神社 梅ヶ谷峠 天
狗岩 赤はつこ 馬引沢 旧
二ツ塚 天祖神社 青梅駅
歩行約3時間30分
080・3420・7341
0723142301@com.home.ne.jp

★1月17日(土) 高尾山 健脚向 雨天中止 係 近能健次郎
JR高尾駅バス7時50分発陣馬
高尾行乗車 終点下車 陣馬山
景信山 高尾山 京王高尾山
03・3802・2523
03・3802・2523

★1月17日(土) 新年山行 一般向 係 吉村知恵子
17日小田急新駅6時19分発
小田原行最後部乗車 新松分
下車 バス 寄 栗ノ木洞
後沢乗車 鍋割山 鍋割山(庄)
ノ塔 新大日 三ノ塔 二
ノ塔 ヤビツ峠 養毛 栗野駅
一般向強 歩行1日3時間
昼食は鍋割山 鍋割山 どん
03・3647・2868
吉村知恵子

★1月18日(日) 水仙ロード 初心者向 雨天決行 係 加世田
JR東京駅8時10分発総武快
速エポール成田行前方乗車
千葉駅8時49分着 乗換8時59
分発内房線普通線山行乗車 安
房山10時33分下車 天守寺
地蔵堂 水仙広場 JR保田駅
東京駅 歩行2時間30分
交通費約千八百円 ホリデー
バスで乗越計算が得
090・8592・1932
090・8592・1932

★1月18日(日) 坂東礼所 一般向 係 佐野俊一郎
JR上野駅7時39分発都営
乗車 小山駅8時31分着 乗換
水戸線8時48分発 下館9時9
分下車 又はJR上野駅7時3
分発勝田行乗車 友部8時50分
着 乗換水戸線9時50分 下館9
時39分下車 (係は常磐線乗車)
090・7410・6944
090・7410・6944

◆初参加の人には皆で話しかけ、親切に

★1月18日(日) 大小山 一般向 雨天中止 係 中嶋要一
湘南新宿ライン横浜駅6時
50分発都営行乗車 新宿駅7
時24分 池袋駅7時30分 大宮
駅7時52分 小山駅8時48分
乗換南武線9時24分発乗車 10
時乗換山手線 上野駅7時32
分 小山駅8時54分 阿夫
利神社 見晴台 大小山 阿夫
利神社 富田駅
0404・5811・3130
夜8時10時

★1月18日(日) イタドリ沢ノ頭 一般向 雨天中止 係 伊藤寛
JR高尾駅7時26分発小淵沢
行前3両目乗車集合 7時51分
藤野駅下車 沢井降道 中里登
山口 イタドリ沢ノ頭 矢ノ音
ノ子孫山 歩行 与瀬神社 JR相
模 交通費新宿往復 千九百円
軽アイゼン持参
090・3114・0321
090・3114・0321

★1月18日(日) 高川山 一般向 アップダウンあり 係 本多長吉
JR高尾駅8時1分発乗車 初
狩駅下車 高川山 天神峠 む
すび山 大月駅
歩行約4時間30分
0408・48・2553・9640
0408・48・2553・9640

★1月20日(火) 赤倉温泉スキー場 係 加藤栄一
20日JR東京駅長野新幹線あ
ま505号7時28分発長野行2
号車乗車 大宮駅7時52分 長
野駅8時53分着 乗換信越本線
9時23分直江津行乗車 妙高
高尾駅10時6分下車 タクシ
で宿へ
042・734・0734
夜7時30分 9時

★1月21日(水) 玉川上水散策 一般向 雨天中止 係 福家
「玉川上水散策シリーズ」No.1
JR新宿駅8時19分発快速青梅行
前3両目乗車 (係は中野乗車)
立川8時56分 羽村9時17分
下車 中野 井ノ川 榊林寺
(中里 介山墓地 玉川兄弟の
像 玉川上水羽村取水堰 福生
加美上水公園 ぼたる公園 青
梅線拝島駅 歩行約6km 5時間
03・3384・2193
03・3384・2193

★1月22日(木) 石老山 一般向 雨天中止 係 平沢こと
京王新宿駅7時30分発準特八
王子行乗車 北野駅 乗換 乗換
高尾駅8時22分 乗換 JR線 8
時46分 小淵沢行乗車 相模湖
下車 (JR線使用の場合新宿駅
7時42分 快速 高尾駅 8時
35分着 乗換 バス 9時 石老
山入口下車 顕鏡寺 融合平 石
老山 (694M 関東百名山)
大明神展望台 筑石橋 ビック
03・3657・8855
03・3657・8855

▼山行の荷物と怪我は自分持ち▲▲▲▲▲

★1月23日(金) 小田原石垣山・千物作り体験 一般向 係 大木
小田急新宿駅7時16分発急行
小田原行乗車 8時49分小田原
駅着 乗換東海道線小田原駅9
時7分発熱海行(東京発7時40
分)乗車 9時9分小田原駅下車
前田千物店 千物作り体験
石垣山 一夜城 前田千物店 (作
った千物受取り) 箱根板橋地
蔵尊緑 箱根板橋駅
0463・94・6941
0463・94・6941

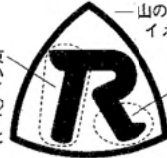
★1月28日(木) 太平山 岩舟 一般向 雨天中止 係 柴崎実
JR上野駅7時発乗車 小山駅
8時15分着 乗換南武線 8時28
分 登高尾行乗車 (係合流) 板
木駅8時39分下車後集合 タク
シ 六角堂 あじさい坂 大
平山神社 大平山 ぐみの木峠
090・3499・0190
090・3499・0190

★1月29日(金) 二子山 鷹取山 一般向 雨天中止 係 榎本
東京駅横須賀線7時12分発
子行乗車 横須賀7時42分 返子
8時12分下車 バス 8時22分
鷹取山行乗車 トンネル入口下
車 鷹取山 京急六浦駅
歩行4時間 軽登山靴で
交通費約千七百円
045・701・4789
045・701・4789

★1月31日(日) 奥多摩 奥多摩 一般向 雨天中止 係 伊藤寛
JR立川駅7時5分発奥多摩
行 8時15分 井ノ上駅下車 西
京バス 8時20分 井ノ上駅 終
点下車 奥多摩 歩行6時間
交通費立川起発 千二百円
奥多摩の板後 道標のない路跡
程度の道を辿ります
コンパス、軽アイゼン、ヘッド
090・3114・0321
090・3114・0321

(東ハイ・マークの由来)
最近新入会員が多くなり、マークにつ
いてお問合せがありますので簡単に
説明します。このマークは昭和60年12月
に、西会長が「R」マークに「アルケ
グ」マークを付加し、語呂が通じるの
で、ぜひこれを図案化してマークを作
りたいと提案されました。当時の役員
のアイデアも付加した図案に決定した
わけですが、似ていると思われま
すが、国鉄の
民営化(昭和62年4月)以前の
ことですので

★冬の山行には懐中電灯・防寒衣・アイゼンを忘れず
★バス山行の場合 会報を見たらず申込みを。雨天の場合でも
安全を期して決行します。欠席は必ず連絡し、定められた会費
は必ず支払うこと。
★山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。



春の七草



山行参加の際は
●参加票
●会員証
●ポインカード
を必ず持参して下さい。
自分の体力を考慮して無理の
ないコースに参加のこと。
リーダーの先へ行かず遅れ
ず、解散まで同一行動を。
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。
家族には必ず行き先を知ら
せておきましょう。

予 告

(申し込み可)

- ★2月4日(金) 6日(金) 尾瀬第一
★2月17日(金) 19日(金) 白馬五
★2月27日(金) 29日(金) 中級以上
★3月3日(金) 5日(金) 志賀高
★3月10日(金) 12日(金) 中級以上
★3月17日(金) 19日(金) 中級以上
★3月24日(金) 26日(金) 中級以上
★3月31日(金) 1日(金) 中級以上
★4月7日(金) 9日(金) 中級以上
★4月14日(金) 16日(金) 中級以上
★4月21日(金) 23日(金) 中級以上
★4月28日(金) 30日(金) 中級以上
★5月5日(金) 7日(金) 中級以上
★5月12日(金) 14日(金) 中級以上
★5月19日(金) 21日(金) 中級以上
★5月26日(金) 28日(金) 中級以上
★6月2日(金) 4日(金) 中級以上
★6月9日(金) 11日(金) 中級以上
★6月16日(金) 18日(金) 中級以上
★6月23日(金) 25日(金) 中級以上
★6月30日(金) 1日(金) 中級以上
★7月7日(金) 9日(金) 中級以上
★7月14日(金) 16日(金) 中級以上
★7月21日(金) 23日(金) 中級以上
★7月28日(金) 30日(金) 中級以上
★8月4日(金) 6日(金) 中級以上
★8月11日(金) 13日(金) 中級以上
★8月18日(金) 20日(金) 中級以上
★8月25日(金) 27日(金) 中級以上
★9月1日(金) 3日(金) 中級以上
★9月8日(金) 10日(金) 中級以上
★9月15日(金) 17日(金) 中級以上
★9月22日(金) 24日(金) 中級以上
★9月29日(金) 10月1日(金) 中級以上
★10月6日(金) 8日(金) 中級以上
★10月13日(金) 15日(金) 中級以上
★10月20日(金) 22日(金) 中級以上
★10月27日(金) 29日(金) 中級以上
★11月3日(金) 5日(金) 中級以上
★11月10日(金) 12日(金) 中級以上
★11月17日(金) 19日(金) 中級以上
★11月24日(金) 26日(金) 中級以上
★12月1日(金) 3日(金) 中級以上
★12月8日(金) 10日(金) 中級以上
★12月15日(金) 17日(金) 中級以上
★12月22日(金) 24日(金) 中級以上
★12月29日(金) 31日(金) 中級以上

個人でも持っておきたい救急用品

きずテープ (バンドエイド) テーピングテープ 三角巾 (大判の風呂敷でもよい) ガーゼ 包帯 (4巻幅、弾力性のあるもの)

山歩き靴の靴

① くるぶしまで包みこむハイカット
② 厚くしっかりした靴底と、目の粗いソール・パターン (デコボコ)
③ 革で要所を補強してある。

● 軽登山靴 (革)
表裏手です。革の布製のほうが安く、濡れたときの手入れも簡単ですが、革製の寿命が長く、靴底が減っても貼り換えられ、はくほどに足になじみます。

● ウォーキング・シューズ
● 軽登山靴
● 登山靴
● チロリアン・シューズ

「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 ()
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ダーに連絡して下さい。山行日まで日数に余裕がある場合は、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金は(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。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。

※お予定人員に満たない場合、リ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)

【徳用きつぷ。いろいろ】

「JR関係」

① 鎌倉・江の島フリーきつぷ
山手線・1970円
② ホリデーバス 2300円
土曜・日曜・祝日のうち1日間有効。東京周辺フリー区間乗降自由。区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。

「小田急電鉄」

① 丹沢・大山フリーバスA券
新宿・渋谷・大山ケーブルバス区間 2140円
② 丹沢・大山フリーバスB券
新宿・渋谷・バス区間 1480円

【東武鉄道】

① 日光フリーバス
東武浅草(竹ノ塚・亀戸・小村井)日光駅バス路線湯元温泉まで乗降自由 4400円

※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

「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【カッパ】ペン又は筆書き(黒色)【随筆・山行感想文】1行14字(趣旨の変わらぬ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。なおスベールの関係で、その月号に掲載出来ず、遅れる場合もあります。

2009 2月ハイク

目次



21 (金) 入笠山スキー トレッキング	18 (水) 善福寺川 雪の飯盛山	15 (日) 明神ヶ岳 加治丘陵	14 (土) 東京マラソンコース バス	13 (金) リーダー会 16 (月) ほうのき平スキー	12 (木) 足利道山 バス	11 (水) 武蔵丘陵二ノ宮山 伊藤	10 (火) 日の出山北稜 伊藤	9 (月) 殿平・鞍馬山 加世田	8 (日) 松生山南東尾根 佐々木	7 (土) 山手線日溜りハイク バス	6 (金) 景信山 バス	5 (木) 御前山・馬立山 荒金	4 (水) 馬頭山 荒金	3 (火) 浅間山・弘法山 加藤	2 (月) 浅間山・弘法山 加藤	1 (日) 写真撮り歩き 狭山丘陵六道山
-------------------------	----------------------	---------------------	------------------------	---------------------------------	-------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	-----------------	---------------------	-----------------	---------------------	---------------------	-------------------------

●本部からのお知らせ
●新サブリダー紹介
●NPO法人設立に関する件
●平成20年度第27回東ハイ祭の開催と反省点
●東ハイ保険掛金変更の件
●平成21年度第3回脚力確認会開催準備委員会発足の件

●新サブリダー紹介
●NPO法人設立に関する件
●平成20年度第27回東ハイ祭の開催と反省点
●東ハイ保険掛金変更の件
●平成21年度第3回脚力確認会開催準備委員会発足の件

●新サブリダー紹介
●NPO法人設立に関する件
●平成20年度第27回東ハイ祭の開催と反省点
●東ハイ保険掛金変更の件
●平成21年度第3回脚力確認会開催準備委員会発足の件

●新サブリダー紹介
●NPO法人設立に関する件
●平成20年度第27回東ハイ祭の開催と反省点
●東ハイ保険掛金変更の件
●平成21年度第3回脚力確認会開催準備委員会発足の件

足が痛い
膝が痛い
足が疲れる

どんな人は...
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 <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 〒990-1242 長野県松本市和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がありません。

おもしろい
山の店

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 神田本店/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/>

会員証と参加票 ポイントカードを忘れずに

●期日 5月16日(土)

委員長 加藤正彦リダー

副委員長 辰巳哲夫

委員 勝野利記

事務局 佐々木保

会田政子

大倉昌子

松永孝子

●期日 5月16日(土)

委員長 加藤正彦リダー

副委員長 辰巳哲夫

委員 勝野利記

事務局 佐々木保

会田政子

大倉昌子

松永孝子

●期日 5月16日(土)

委員長 加藤正彦リダー

副委員長 辰巳哲夫

委員 勝野利記

事務局 佐々木保

会田政子

大倉昌子

松永孝子

●期日 5月16日(土)

委員長 加藤正彦リダー

副委員長 辰巳哲夫

委員 勝野利記

事務局 佐々木保

会田政子

大倉昌子

松永孝子

●期日 5月16日(土)

委員長 加藤正彦リダー

副委員長 辰巳哲夫

委員 勝野利記

事務局 佐々木保

会田政子

大倉昌子

松永孝子

●期日 5月16日(土)

委員長 加藤正彦リダー

副委員長 辰巳哲夫

委員 勝野利記

事務局 佐々木保

会田政子

大倉昌子

松永孝子

●期日 5月16日(土)

委員長 加藤正彦リダー

副委員長 辰巳哲夫

委員 勝野利記

事務局 佐々木保

会田政子

大倉昌子

松永孝子

●期日 5月16日(土)

委員長 加藤正彦リダー

副委員長 辰巳哲夫

委員 勝野利記

事務局 佐々木保

会田政子

大倉昌子

松永孝子

●期日 5月16日(土)

委員長 加藤正彦リダー

副委員長 辰巳哲夫

委員 勝野利記

事務局 佐々木保

会田政子

大倉昌子

松永孝子

●期日 5月16日(土)

委員長 加藤正彦リダー

副委員長 辰巳哲夫

委員 勝野利記

事務局 佐々木保

会田政子

大倉昌子

松永孝子

平成21年2月号(3)

東ハイ山行強弱度		
(歩程は休憩時間を含みます)		
表示方法	歩程時間	備考
初心者向	2 1/3	初めての山歩き、ゆっくり歩くコース
一般向弱	3 1/4	どなたでも安心して歩けるコース
一般向	3 1/2	比較的整備されたコース
一般向強	4 1/6	歩程が長く急急登降もあるコース
やや健脚	5 1/7	高度差が大でヤブ・ヤシ根、ヤブ等もある
健脚向	6 1/8以上	かなりの経験と体力を要するコース

08042330177011
 0422034217348
 図昭文社 北岳・甲斐駒
 希望者はがきかメール又は
 A X で申込み下さい
 18550014 国分寺市
 恋々々5の7の53 勝野利記
 0723423012@com.home.ne.jp

(2月21日) 西丹沢菰釣山
 般向強 雨中止 係||伊藤
 取高尾駅②7時46分發富士急
 河口湖行前3両目乗車集合||8
 時50分都留市駅下車 タクシ
 道志客合乗キャンブル湯ノ水

檜・城ヶ尾峠・蕨釣山・山伏峠
タクシ―富士吉田・大月
歩程 6 時間 30 分
交通費新宿起発七千円
膝・腰痛者の参加は無理です。
昭文社時間 6 時間 9 峰を越え

雨天時催否の問合せは朝5時以降左記携帯に願います。

田中洋吉

田中洋吉

丹沢

★2月21日(土) 22日(日) 烏場山と
勝浦雛祭り バス係 柴崎
21日新宿西口スバルビル前
朝7時出発 館山道 和田浦
花嫁街道 展望台 駒返し 烏

和田浦（宿）勝浦雛祭り（麻縄）
原高原（清澄寺）館山道（赤羽）
解散
歩程1日目約4時間 一般向
新百名山と勝浦雛祭り見学
費用約二万円

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
E-mail: siba-m@cameo.plala.or.jp
FAX: 0285・23・7785



冬季は灯具必携

★2月22日(日) 狭山八国山 荒幡富士 初心者向 係伊藤寛
西武新宿駅③8時2分発本川
越行前3両目乗車集合⑧8時34
分東村山下車 8時45分東口階
段下集合(係待つ) 出発古戦
場跡八国山将軍塚、狭山丘陵
↓荒幡富士 西武狭山線下出口
駅池袋 徒歩3時間10分
交通費新宿起発六千九百円
スニーカーがおススメ

★2月22日(日) 森林公園 初心者向 雨天中止 係加世田
東武池袋駅9時30分急行小川町
行乗車 池袋9時30分 森林公
園10時2分下車 バス森林公
園南口行18分乗車 終点下
車 徒歩約3時間
見事な風景に期待して
090・8592・1932

★2月22日(日) 坂東札所④ 一般向
JR千葉駅内房線8時21分発君
津行乗車 木更津9時3分着
(新宿から総武線利用千葉まで
1時間10分 横須賀線利用品川
7時8分発 7時58分千葉着)
タクシ 高蔵寺 内房線那
★2月22日(日) 日の出山 健脚向 雨天中止 係近藤健次郎
JR立川駅7時5分発多摩行
後方乗車 湯ノ島駅下車 御岳
山 日の出山 金比羅尾根 武
蔵五日市駅 徒歩7時間
03・3802・2523

★2月25日(水) 新井薬師 哲学堂 初心者向 係松孝孝
JR中央線中野駅北口改札前10
時30分集合 新井薬師 水川神
社 哲学堂 蓮華寺 歴史
民俗資料館 平和の森公園 矯
生協会 大塚 大塚駅前 大塚
中野駅
047・457・2702

★2月25日(水) 仙人ヶ岳 一般向 雨天中止 係山崎 美
JR上野駅7時発乗車 小山駅
8時15分着 乗換西毛線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 岩切登山口 生切不動尊
↓熊の分岐 仙人ヶ岳 猪子峠
登山口 タクシ 小俣駅解
090・3499・0190

★2月26日(木) 多摩周辺ウォーク 一般向 係山田政子
JR新宿駅9時20分発中央線快
速八王子行乗車 9時30分狭
川緑地公園(係待つ) 善福寺
川緑地公園 和田堀公園 済美
公園 蚕糸の森公園 高円寺駅
042・566・2698

★2月26日(木) 遠笠山と小室山他 一般向 係大倉昌子
予告済のため、電話で残席確
認後申込み下さい。
復 伊東 天城高原 遠笠山(往
復) 大室山 檜の里 小室山
新宿西口朝7時出発 東名道 小
室山 歩程3時間

★2月27日(金) 3月1日(日) 桐池スノーシューバス 係佐々木
予告済ですが、残席少々あり。
電話で確認の上申込み下さい。
27日JR新宿駅西口三葉東京U
銀行前 夜10時出発 白馬村
落倉高原 朝日・ハット 飯
土の2日間にかけて白馬村と
八方尾根をスノーシューし
雪の白馬三ノ岳 唐松岳 五
がビッグに楽しめます。

★2月28日(土) 鎌倉歩き③ 一般向 係大倉
京浜急行金沢八景駅9時集合
バス 朝比奈下車 朝比奈切通
し 名越切通し 巨福坂切通し
↓亀ヶ谷切通し 化坂切通し
↓大仏ハイキングコース 大仏
★2月28日(土) 松田山 一般向
小田急新宿駅7時31分急行
小田原行前乗車 新松田駅8
時51分下車 バス9時5分急寄
行乗車 田代下車 高松 最
明寺史跡公園 子どもの館 中
沢 新松田駅

★2月28日(土) 松田山 一般向
小田急新宿駅7時31分急行
小田原行前乗車 新松田駅8
時51分下車 バス9時5分急寄
行乗車 田代下車 高松 最
明寺史跡公園 子どもの館 中
沢 新松田駅

★2月28日(土) 松田山 一般向
小田急新宿駅7時31分急行
小田原行前乗車 新松田駅8
時51分下車 バス9時5分急寄
行乗車 田代下車 高松 最
明寺史跡公園 子どもの館 中
沢 新松田駅

★2月28日(土) 松田山 一般向
小田急新宿駅7時31分急行
小田原行前乗車 新松田駅8
時51分下車 バス9時5分急寄
行乗車 田代下車 高松 最
明寺史跡公園 子どもの館 中
沢 新松田駅

【平成21年度会費・保険料について】

●継続年会費・保険料払込のお願い
平成21年度の継続会費(2400円)と保険料(1650円)の合計(4050円)を、同封の払込取扱票で最寄の郵便局にて2月末日迄に払込み下さい。払込み後、払込取扱票は記入もれのないようお願いいたします。
(注1) 3月上旬に集計し、払込みのない方は4月以降の会報の発送は中止させていただきます。
(注2) 払込みの際、郵便局で渡される「受領証」を大切に保管して下さい。
なお、東ハイ保険の補償内容については4月号で詳しくお知らせいたします。
※ご都合で退会される方は、事務手続もありますので、会の方にご連絡下さい。



2月中が納期です
お納めは お早めに!

年会費 2400円
新保険料 1650円
合計 4050円

【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
一般以上の山行参加者のみ記入

月日	山名	日程	個人・団体

2009
3月ハイク



目次

[illegible]

足が
痛い

足が
疲れる

膝が
痛い

こんな人は...

おなじりのインソール!!

おいしい



「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。



KAMOSHIKA.

カモシカスポーツ

ホームページ: <http://www.kamoshika.co.jp/>

山の店・本 店 ☎03 (3232) 1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-29-6・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 ☎066 (48) 2424 〒390-1242 長野県松本市市田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・夜)
 ※山の店・本店、山の店・横浜店、スキー・テニスの店には駐車場があります。

【ご注意】 最近、トロッピ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、足や発汗による悪影響が心配していますので、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 出専

〒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

新着西口店/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! 便利な通販販売もご利用下さい TEL 03-3295-6933

Yakuhin
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/>

山
の
一
人
歩
き
で
事
故
に
遭
う
と
連
絡
が
取
れ
ま
せ
ん
必
ず
二
人
以
上
で
歩
き
ま
し
よ
う

★3月8日(日) 頭振峠・ユガテ
西武池袋駅8時34分発快急三
峰口・長瀬行乗車8時59分
↓東武東上線9時23分↓吾野駅9
時47分下車(保持中)↓下長沢
↓頭振峠・見晴台・諏訪神社
越上山・十二曲り・エビガ坂
一般向 雨中止 係 島居節男
ユガテ・東吾野駅
歩程4時間 軽登山靴以上で
交通費千二百円
地図昭文社 奥武蔵・秩父
0800・1206・0431

★3月8日(日) 石巻山・深高山
JR新宿駅6時59分発池袋南ラ
イン高崎行前3両目車内集合
8時53分高崎着 乗換9時4分
発南武線乗車9時50分桐生駅
下車 タクシードはたの里
猪子平・深高山・石巻山
シ11JR桐生駅 歩程4時間
交通費新宿起九千五百円
信仰の山。岩尾根と雄木の林の
一般向 雨中止 係 伊藤 寛
ブロマードを深高山側から入
ります
軽アイゼンとヘッドランプ要
雨天中止 雨天時催否の間合せ
は朝5時以降左記携帯へ
05武蔵進 田淵祥子
2万5千円国五市・猪丸
0900・3114・0321

★3月10日(火)13日(金) 奥日光クロカンスキー
10日東武浅草駅8時10分発快
速東武日光行前乗車10時終点
14分下車 バス湯元温泉行乗
車11時湯元温泉下車 午後クロ
カンスキー 日光アスト
リカントリースキー 午前中ク
スカートリスキー 午後バ
ス東武日光駅
費用一万二千元(宿泊料・スキ
一般向 雨中止 係 伊藤 寛
ブロマードを深高山側から入
ります
軽アイゼンとヘッドランプ要
雨天中止 雨天時催否の間合せ
は朝5時以降左記携帯へ
05武蔵進 田淵祥子
2万5千円国五市・猪丸
0900・3114・0321

★3月10日(火)13日(金) 対馬列島有明山 一般向弱 係 伊藤 寛
10日羽田空港第2ビル 全日空
カウター前朝8時集合 8時
2万5千円国五市・猪丸
30分発ANA A243便福岡行
10時30分福岡着 乗換10時55分
発11時30分対馬空港着11時55分
11日有明山 12日白嶺登山
13日島内観光・帰京
航空券各自購入 宿現地払い
航空券 3日分 宿地払い
費用 3日分 宿地払い
0900・3114・0321

★3月11日(水) 千部ヶ岳 一般向
JR上野駅7時発乗車11時小山
8時15分着 乗換南武線8時28
分発高崎行乗車(係合流) 栃
木駅8時39分下車後集合タク
シード星野山・流観音・清願寺
奥の院・千部ヶ岳遊歩道入口
一般向 雨中止 係 伊藤 寛
千部ヶ岳・流観音・清願寺の神
遊歩道入口・出流観音バス停
栃木駅 歩程約3時間
交通費約四千元とタクシード
0900・3499・0190

★3月12日(木) 鎌倉歩き④ 市民の森巡り 一般向 係 大倉 根岸線洋光台駅改札口に10時
集合11時市民の森・四ツ谷・瀬
上市民の森・金沢市民の森・天
0900・3524・2940

★3月14日(土) ニッの大羽根山 一般向弱 雨中止 係 荒金亀治
JR新宿駅6時44分発中央特快
高尾山口行後乗車11時高尾山
9時3分下車 徒歩高尾山
紅葉台・高尾山・1号路・蛇滝
コース・梅園コース・高尾山口
歩程3時間30分
一般向 雨中止 係 佐々木
歩程5時間30分
交通費約千七百円
地図昭文社 高尾・陣馬
2万5千円国八王子・与瀬
0900・6946・3624

★3月14日(土) 善光寺 一般向
14日JR中央線八王子駅6時35
分発松本行中乗車11時松本着
乗換篠ノ井線10時35分発乗車
長野駅11時下車 善光寺往
復11時上田 別所温泉(北)向観
音・無言館・上田 しの鉄道
18時解散 バス横川駅・高崎
青春きつぷ2枚使用
費用私鉄と宿泊代一万五千元
坂東札所結願参りを青春きつ
ぷで。鈍行とローカル線の旅に
なります。申込は2月10日ま
でにFAX又は留守電で夜9時
以降。
03・3441・8400
0900・7410・6944

★3月15日(日) 越生の梅林 一般向弱 雨中止 係 加世田
東武池袋駅7時26分発急行森
林公園行乗車11時越生駅下車
坂下8時11分着 乗換8時16分
発越生行乗車11時終点下車 無名
戦士の墓・西山高取・大高取山
越生の梅林・バス停 越生駅
一般向 雨中止 係 伊藤 寛
歩程約3時間 軽登山靴で
交通費約千八百円
関東三木林の一つ見頃期待
入園料二百円
0900・8592・1932

★3月15日(日) 城山 一般向 雨中止 係 伊藤 寛
北野行乗車8時10分発急行特急
口行になる(北野で各停高尾山
北口下車 バス9時12分発小仏
行乗車11時下車 日影沢尾根
城山・下平・4号路・金比
一般向 雨中止 係 伊藤 寛
希望があれば歩行法を基本から
指導致します
雨天時催否の間合せは朝5時以
降左記携帯へ
0900・3114・0321

★3月15日(日) 奥多摩三頭山 一般向 雨中止 係 伊藤 寛
JR立川駅7時23分発武蔵五
日市行前3両目乗車集合7時
57分終点下車 8時22分発西武
京バス③都民の森行乗車11時終
点下車③都民の森行乗車11時終
点下車③都民の森行乗車11時終
点下車(希望者は入浴)バスJR武
蔵五日市駅 歩程4時間
交通費新宿起九千四百円
膝・腰痛者も参加可
地図昭文社 奥多摩
0900・3114・0321

★3月15日(日) 丹沢本間ノ頭 一般向弱 雨中止 係 吉村知恵子
界尾根 やや健脚向 係 吉村
小田急新宿駅6時19分発急行
小田原行乗車(係後部乗車)
11本厚木駅下車 タクシード
ケ瀬金沢橋1532M地点 7
32M地点 1043M地点
本間ノ頭・松小屋ノ頭・御殿森
ノ頭・三叉路・本厚木駅
歩程5時間30分 雨天中止
要軽アイゼン6本
タクシード利用のため往復は
きで申込み下さい。将来縦走山
行初参加を希望の方はこの日帰
り山行にご参加下さい
1136・0076 江東区南砂
2の3の6の1013
03・3647・2868

★3月17日(火) スケッチ 天王
洲アイランド 係 宇賀神茂弥
JR品川駅東口を出て 徒歩約
い広場10時集合 徒歩約15分
港南公園。天王洲運河・京浜運
河の周りのカフェやレストラン
高層ビル群と遊覧船などラッ
た絵を描くことができる
雨天時は紫外線対策を。雨中止
0488・8331・4863

★3月18日(水) 千葉市ポートパ
ーク 初心者向 係 松永孝子
JR千葉駅東口改札前10時30分
集合みなと公園・千葉ポート
タワー・ポートパーク(昼食)
タワーステップ・千葉港・TEP
CO地球館・新館公園・京成千
葉駅記念碑・JR千葉駅
歩程2時間30分 小雨決行
ポートタワー入館料四百円
美術館入館料三百円(65才以上
無料・要証明)
047・457・2702

★3月18日(水) 丹羽野子
「運動靴可」と明記されてい
ない限り、山行は軽登山靴以
上での参加のこと。
●東ハイの目印でもある黄色タ
オルは、山行参加のときリ
ダーからお求め下さい。

東ハイ会員優待の店

登山・アウトドアのことならさかいやへ

www.sakaiya.com

さかいやスポーツ

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-4B 営業時間: AM11:00~PM8:00 年中無休

ウェア部 03-3262-0432
シューズ部 03-3262-0581
バッグ・小物部 03-3262-0731
帽子・小物部 03-3262-0433
その他部 03-3262-0583
03-3262-7285 03-3262-0586 03-3262-0744 03-3262-0592 03-3262-0486

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

http://www.syuzanso.com

平日・土曜 午前10時30分~午後8時 日曜・休日 午前10時~午後7時
入会金・年会費無料!特典多数!手帳着賞!!

東ハイ会員優待の店

登山・アウトドアのことならさかいやへ

www.sakaiya.com

さかいやスポーツ

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-4B 営業時間: AM11:00~PM8:00 年中無休

ウェア部 03-3262-0432
シューズ部 03-3262-0581
バッグ・小物部 03-3262-0731
帽子・小物部 03-3262-0433
その他部 03-3262-0583
03-3262-7285 03-3262-0586 03-3262-0744 03-3262-0592 03-3262-0486

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

http://www.syuzanso.com

平日・土曜 午前10時30分~午後8時 日曜・休日 午前10時~午後7時
入会金・年会費無料!特典多数!手帳着賞!!

予告

(申し込み可)



★3月31日(火) 隅田の桜 一般向弱 雨天中止 係員会田政子
 取新橋駅9時3分発中央線快 上野駅 歩程3時間
 速東京行乗車9時3分15分神田着
 乗換東京メトロ銀座線9時20分
 乗換丸の内線9時31分浅草下車第
 4出口(長持寺)→吾妻橋→隅
 田公園→隅田川→向島百花園→
 桜橋→浅草寺→合羽橋(道具街)
 係員高・古田・中川
 費用5,566・2,698
 電話042・566・2698

★3月31日(火) 日向山 山の花道 一般向弱 雨天中止 係員中村
 西武池袋駅8時36分発急行飯
 能行乗車9時28分着 乗
 換9時32分西武秩父行乗車
 東飯能9時34分(係合流)→芦
 ヶ久保駅10時15分下車 栗樹園
 ↓木ノ子茶屋→日向山→農村公
 園→アサヒビール工場→開成町
 係員直江忠彦
 雨天時は多摩センター極楽の湯
 で宴会 交通費七百円(宴会費
 は別途料金)
 電話090・2146・6765

★3月31日(火) 多摩丘陵お花見 一般向弱 係員直江忠彦
 京王相模原線多摩境駅9時30
 分集合→大三高→奈良原(3
 時間)→多摩センター駅→新宿
 多摩丘陵公園でお花見

★3月31日(火) 山北駅周辺の桜 一般向弱 係員大木
 小田急新宿駅7時36分発急行
 小田原行乗車8時58分着
 分着 乗換御殿場線松田駅9時
 25分発御殿場行乗車山北駅下
 車山北駅周辺の桜→河村城址
 ↓菜の花畑→新大口橋→運動公
 園→アサヒビール工場→開成町
 係員大木
 雨天時は多摩センター極楽の湯
 で宴会 交通費七百円(宴会費
 は別途料金)
 電話090・2146・6765

★4月3日(金) 足尾銅山植樹会 一般向弱 係員佐々木 保
 4月3日(金) 4日(土) 道志の山
 バス 一般向強 菜畑山→赤
 岳→蔵道峠 夜行日帰り
 春を待つ山を縦走します
 費用七千七百円

★4月26日(日) 足尾銅山植樹会 一般向弱 係員佐々木 保
 参加バス 一般向弱
 旧足尾銅山の煙害で荒れた山に
 緑を取り戻そうと、NPO法人
 「足尾に緑を育てる会」の一春
 の植樹会デーに参加し植樹を
 します。今年で14回目、これま
 で述べ7千人が3万本を超す苗
 木を植えてきました。東ハイの
 リーダー達も、12回目に参加し
 植樹をしました。どの位大きく
 植えているか見るのが楽しみです
 す。皆様の善意を心からお待ち
 します。
 費用20人参加で五千円以下。
 ★5月3日(日) 御坂山境 一般向強 釈迦岳→黒岳(油)
 電話090・8035・6123
 043・277・5062

★4月4日(土) 係員大手和夫
 奥の細道を歩
 く「第2ステージ」バス
 一般向弱8kmと一般向16km
 日光東照宮→船入→壬入→矢板
 費用五千四百円
 ★5月2日(土) 奥の細道を歩
 く「No2」バス 一般向弱6km
 矢板→黒羽→雲巖寺→黒磯→那
 須IC 費用五千四百円
 新宿駅西口7時30分発 片は
 がきで2月5日消印まで先着順
 で受け付け、案内書送ります。
 奥の細道を歩くバスの旅は、
 毎月第一土曜日に、8月陸奥シ
 リーズからは1泊で、冬期12月
 3月は休み、大垣までの行程
 三千里、芭蕉の足跡を訪ねる漂
 泊の旅を企画しました。
 〒179・0081練馬区北町
 5の11の14の901 大手和夫
 電話090・1547・7017

★4月7日(火) 係員大倉昌子
 巡りバス 一般向
 新橋→貴船神社→鞍馬寺→修学
 院鎌倉→鎌倉寺→善学道(油)
 ↓大原野神社→勝持寺→善学寺
 ↓新宿 春爛漫の京都の桜を巡
 り歩きます
 費用約三万円 夜行1泊
 ★4月29日(日) 諏訪山
 バス やや健脚向 夜行日帰り
 ヒカゲツツジの咲く頃に、
 辺境の三百名山。クサリ、鉄は
 この変化あるコースです。
 新宿夜11時出発→横原→湯の沢
 の頭→諏訪山→浜平→砥根平
 新橋 歩程8時間10分
 費用約一万二千元
 ★5月7日(日) 9日(土) 北海道
 アポイ岳と静内町の桜並木
 飛行機と貸切バス 一般向
 幻の花「日高草」を訪ねアポイ岳
 へ。北海道有数の桜の大並木は
 圧巻! 観音山の桜の宝庫です
 朝発2泊3日 費用約九万円
 ★5月27日(日) 30日(土) 那岐山
 と扇の山と水の山 夜行2泊3日
 費用約三万五千元
 各山行毎に往復はがきで申込
 ります。参加費用は人数によ
 り変わることがあります。
 〒132・0035 江戸川区
 平井7の3の1の1113
 電話03・5247・2940
 夜8時〜9時30分

★4月11日(日) 係員平沢こと
 東北の桜めぐりと温泉 1泊2日
 「花の旅シリーズ」バス
 桜・花桃・水バショウ他
 大河原→目黒本桜→花見山→種
 まき桜→仁田沼
 費用約二万一千円 初心者向
 ★4月25日(日) 26日(土) 1泊2日
 信州光城山・白馬周辺・朝波チ
 ユリツツジと温泉
 「花の旅シリーズ」No52
 桜・ザゼン草・チューリップ他
 費用約二万二千五百円 一般向
 ★5月3日(日) 5日(土) 2泊3
 日 越後と佐渡の山旅 バス
 「花の旅シリーズ」No53
 オオミズミ草・キクザキイチゲ
 ・シラネアオイ他
 国上山・アオネバ溪谷・金北山
 二百名山他
 費用四万三千元 一般向 一般向
 ★5月31日(日) 八ヶ岳原ミツ
 モチ山と温泉 バス
 「花の旅シリーズ」No55 ミツ
 バツツジ・白ヤシ・レンゲ他
 費用約五万七千元 一般向弱
 以上4コース(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・0021葛飾区細田
 3の31の2 平沢こと
 電話03・3657・8855
 夜8時〜9時30分

★4月30日(日) 係員木田 博
 中部地区二百名山と温泉巡り
 一般向強 バス 定員15名
 金剛堂山・白木峰・人形山・小
 秀山・能登白山と温泉巡り
 朝立4泊5日 費用六万四千円
 最大歩程1日5〜6時間
 ★5月10日(日) 花の寺百ヶ寺③
 バス 一般向弱
 第七十二番番経寺(アジサイ)
 と勝勝寺遊覧 歩程約3時間
 費用五千四百円
 以上2山行 参加希望者は左
 記に往復はがきで申込み下さい。
 〒272・0014市川市田尻
 5の11の3の501 木田 博
 電話090・6535・0432

★4月5日(日) 係員吉村知恵子
 岩山縦走 ミツバ岳→屏風
 向強 ミツバの花が見頃です
 ★4月18日(日) 丹沢・神
 川ヒュウチー・檜崎丸北東尾根
 やや健脚向 1泊2日 電車
 ★4月24日(日) 26日(土) 六甲山
 全山縦走 バス 夜行1泊2日
 やや健脚向
 ★4月29日(日) 古部山・徳並山
 甲州高尾山・柳橋山(山梨
 百名山) バス やや健脚向
 ★5月2日(日) 6日(土) 塩の道
 小谷と残雪の燕岳 往路バス
 夜行3・半泊4日 健脚向
 ロル・ハット(下)
 詳細は問合せ下さい。
 ★5月10日(日) 奥多摩・鳥屋戸
 尾根・蕎麦粒山・仙尾尾根
 一般向強 電車とタクシー利用
 ★5月29日(日) 31日(土) 面白山
 縦走と大東岳(東北百名山) 夜
 行1泊2日 バス やや健脚向
 各山行毎に往復はがきで申込
 ります。
 〒136・0076江東区南砂
 2の3の6の1013 吉村知恵子
 電話03・3647・2868

★4月10日(日) 係員小林妙子
 泉2泊3日 八溝山南東尾根縦
 走池の平・高尾山・日輪寺札
 所・筑波山登山と坂東札所
 大御堂・三嶋山他 一般向
 費用一万五千元
 ★5月17日(日) 19日(土) 鬼怒川
 温泉2泊3日 鳴神山(カッ
 ソウ)・袈裟丸山・尾山
 一般向強
 費用一万五千元
 両山行ともバス 各山行別に
 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
 電話090・2334・5454

★5月2日(日) 係員伊藤 寛
 山 航空機とバス 一般向強
 霧島縦走・開聞岳・高隈山・尾
 鈴山
 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・0002伊国分寺市南
 町2の4の16 伊藤 寛
 電話042・325・3021
 090・3114・0321

★5月13日(日) 係員中村永彦
 尾根 一般向
 尾根高原(沼の原湿原)泊→戸
 隠高原(戸隠牧場)鏡池→森林
 植物園 両日とも歩程3時間30
 分 費用約二万三千元(2日目
 の昼食代込み) 水芭蕉大群生
 の信州花の山旅です。
 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
 電話048・665・4027
 夜7時〜9時

2月中が納期です
 お納めは お早め!

年会費	2,400円
新保険料	1,650円
合計	4,050円

【平成21年度会費・保険料について】
 平成21年度の継続会費(2,400円)と保険料(1,650円)の合計(4,050円)を、同封の払込取扱票で最寄の郵便局にて2月末日迄に払込み下さいようお願い致します。
 (注1) 3月上旬に集計し、払込みのない方は4月以降の会報の発送は中止させていただきます。
 (注2) 払込みの際、郵便局で渡される「受領証」を大切に保管して下さい。
 なお、東ハイ保険の補償内容については4月号で詳しくお知らせ致します。
 ※ご都合で退会される方は、事務手続もありますので、会の方にご連絡下さい。

軽アイゼンを装着しての雪上歩行

斜面の緩急、雪質にかかわらず、雪面に対して靴底をフラットにすること。

軽アイゼンを着けてキックステップを行っても意味はない。爪がしっかりといていないのでスリッパしてしまう。

※バス「山行参加申込の書式」は2月号を参照して下さい。

Gymnaster
ミヤコワスレ

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す)

車・大曲橋・寺下峠・丸ツヅク
28分免無生野行乗車⇓尾崎下
車⇓

地図昭文社
0800・12006・043
高尾・陣馬

Gymnaster
ミヤコラスレ



★3月26日(木) 仙元山くカタクリの里 一帯向弱 係11平沢ことと
「花の旅シリーズ」No50 カタ 交通費約千六百円
クリ・二輪草・しだれ桜 山一面に咲き乱れるカタクリ
上野一面に咲き乱れるカタクリ
すび山↓大月駅 歩程4時間
夜7時30分→9時
交通費総二九元
地図昭文社 高尾・陣馬
042・734・0734

★3月29日(日) 足尾要塞山他 バス 初心者向 係1平沢こと
予告で満席3ヶ月前セル待ちです 新宿駅西口 歩程約2時間
R所直下500m三ヶ東京17km 1日 カネフエロング ユーゼで多参
分秀東村(平沢乗車) 服の台8時 52分下車(係待て) 小平中平
公園ふれあひあひ下水道館玉川 運動靴で 図1保倉恵美子
上水平橋田中館小金井公園 090・8592・1932
↓西武花小金井駅

行役にたぎて目まぐるしく
 〒1136・0076 江東区南砂
 2の3の6の1013
 吉村知恵子
 ☎03・3647・2868



平成21年4月号(2)

平成21年4月号(2)

★4月3日(金)4日出 道志の山
予告済ですが残席下々あり。
希望者は電話で東京U.F.J銀
3日新宿西口三菱東横店より
行前夜10時出発中央道下都
留IC(山の駅)飯眼、曙橋、菜
畑山(山梨百名山)朝日山、
赤鞍ヶ岳、蔵道峠へ入浴し新
宿歩程7時間 費用七千七百円
春を待つ山をゆつくり縦走し

★4月4日(土) 横瀬日向山 一般向弱 雨天中止 係鳥居節男
武秩谷袋駅7時34分発快急西
武秩谷行乗車所沢7時58分
東飯能8時22分横瀬駅9時5
分下車(係待つ)ト雲寺高
原バコ横瀬日向山山の花
道果樹園吉ヶ久保駅
歩程3時間30分 軽登山靴以上

★4月4日(土) 奥の細道を歩く
「第2ステージ下野の道」No1
予告済のため、残席を電話で確
認してから申込み下さい。
新宿駅西北口Nビル前 7時30
分出発東北道日光IC東照
宮選擇日光駅奥州古道今
市会津西街道杉並木川室
(8kmコースはバスで行きます。
東照温泉で一浴と休憩)大渡

★4月5日(日) スケッチハイイク
千代田線金町駅改札9時30分
集合 バスで大場川水門口に行き、
レンガ造りの閘門、桜の花
や各種の木々が川面に影を写し

★4月5日(日) 根川遊歩道の桜並木
取戻新宿駅9時10分発快速高
尾行乗車立川駅9時47分下車
普濟寺(国宝六面石)根川
遊歩道桜並木南養寺(古い石
仏と鏡像)城山谷保天満宮
→南武緑合保駅
歩程2時間40分 小雨決行

★4月5日(日) 多摩周辺ウォーク
取戻新宿駅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
庭園散策お鷹の道西国分
寺駅歩程3時間 運動靴で
今回は春の庭園散策です。御衣

★4月5日(日) 花の寺百ヶ寺②
JR東京駅8時58分発逗子行乗
車品川9時7分横濱9時30
分鎌倉9時56分下車 駅前集
合海蔵寺(カイドウ・ヤマブ
キ・ユキヤナギ)英勝寺(桜

バス 一般向強 係佐々木ます。

【圖】加藤正彦
私夏山に初めて参加を希望する方は、今後の電車山行にぜひ参加下さい。

地図昭文社 高尾 陣馬
090・8035・6123
043・277・5062

【圖】池田典子
一般向弱 雨天中止 係木田
↓他近くの花の寺巡りと鎌倉散策 一百円・三百円の拝観料がかかる。歩程3時間
090・6535・0432

【圖】熊澤・鯉嶋 【圖】阿部
地図昭文社 奥武蔵・秩父
080・1206・0431

一般向弱 バス 係大手和夫
宿日光北街道船生宿玉生
宿(芭蕉宿泊の碑)矢板長峰
公園矢板IC新宿
歩程一般向弱8km一般向16km
運動靴で 費用五千四百円
【圖】佐藤忠夫・土屋秀夫
090・1547・7017
昼12時〜13時

水元公園 係宇賀神茂弥
ている様や、ボプラ並木、芝生
広場など描きます。合評会の後
3時過ぎ解散 雨天中止
048・831・4863

交通費約九百円 係平沢こと
初心者向
桜の見頃に期待して
ウォーキングシューズかスニ
カーで参加下さい
【圖】大庭 力・杉田志津子
03・3657・8855
夜8時〜9時30分

黄檗に期待 係会田政子
庭園が一般開放中止の時はお鷹
の道だけとなります。
【圖】高 博・古田敏夫・
中川和子
042・566・2698

[illegible]

平井7の3の1の1113 大倉昌子
江戸川区
〒132・0035

★4月8日(水) 深高山・石尊山
一般向 係小柴崎実
JR上野駅7時発宇都宮行乗車
Ⅱ小山駅8時15分着 乗換八毛
線8時28分発高崎行乗車(係合
流) Ⅲ小俣駅9時20分下車後集
合 タクシⅠ猪子登山口Ⅱ猪
子峠Ⅲ深高山Ⅳ石尊山Ⅴ見晴台
Ⅵ登山口Ⅶ春日神社Ⅷ鶏足寺
Ⅷ小俣駅
歩程約4時間
眺望と尾根歩きを楽しむ
交通費約四千元とタクシ一代
金090・3499・0190 Ⅸ柴崎ミチ子

★4月9日(木) 川越見てまわる
一般向銀 雨中止 係Ⅰ福家
「川越散策」シリーズⅡNo5
東武東上線池袋駅②9時7分発
急行森林公園前行前3両目乗車Ⅲ
川越9時40分下車 東口改札前
10時集合④中院Ⅴ東照宮⑥五
羅漢Ⅶ喜多院Ⅷ東武東上線川越
駅Ⅸ池袋 歩程4時間30分
交通費約千円
喜多院等古刹楼に期待して、
各寺院をゆっくり参さます。
スニーカーでも可
昼食は商店利用でも可
金003・3384・2193 Ⅹ井上徳三

★4月10日(金) 12日(日) 八溝山
係波山他 バス 係小林
10日JR筑波駅北口前朝7時
出発Ⅱ筑波山登山口Ⅲ大御堂
礼所Ⅳ塩原温泉(池)⑤2日目
輪寺⑥礼所Ⅶ八溝山カタクリⅧ
塩原(池) 3日目Ⅰ栃木羽黒山の
シタレ桜Ⅱ大谷御止山のアカヤ
ジョロⅢ鹿沼市千手山の桜Ⅳ日暮
里 歩程1日目3時間30分 2
日目3時間 3日目2時間30分
一般向

Ⅺ木村・池田・石川
2万5千圓八溝山・筑波山・大
谷・鹿沼・下野大沢
費用一万五千円 高速代別途人
数割り
予告で締切りですが、電話選
給往復便がけで申込み下さい
〒116・0002荒川区荒川
5の30の3 小杉妙子
金090・2234・5454

東京ハイキング協会会員様

優待の店

協会会員証のご提示で

お得な店頭価格からさらに

5%割引

決算セール

3/20(祝)→3/31(火)

池袋秀山荘にて開催

年度末の大処分!! 人気の商品も思いっきり値下げ!!

池袋

秀山荘

登山用品専門店

03-3984-4211

〒170-0013 年中無休

東京都豊島区東池袋1-44-8

http://www.suzanzo.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

一月台・新宿

池袋駅

池袋駅西口

池袋駅東口

池袋駅南口

池袋駅北口

池袋駅西口

池袋駅東口

池袋駅南口

池袋駅北口

池袋駅西口

池袋駅東口

池袋駅南口

池袋駅北口

池袋駅西口

池袋駅東口

池袋駅南口

池袋駅北口

池袋秀山荘

池袋駅西口から徒歩10分

池袋駅東口から徒歩10分

池袋駅南口から徒歩10分

池袋駅北口から徒歩10分

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

特典いろいろ!! 手続き簡単!!

平成21年4月号 (3)

★4月12(日) 横瀬日向山 一般向弱 雨天中止 係→中嶋要
西武池袋線8時34分発快急長 琴平神社→芦ヶ久保大観音↓
瀬・三峰口行乗車ノ所沢9時↓ ケ久保駅 歩程2時間30分
飯能9時19分↓10時8分芦ヶ久 交通費約千四百円
保駅下車→農村公園→日向山↓ カタクリ・セツブンソウ等

初参加の人には皆で話しかけ、親切に

④8時45分発、午後二時富士見草→
9時43分終点、下山、富士登山
キャンプ場、よもぎ平、三ノ塔
牛首→大倉バス停→渋沢駅
歩程6時間30分
交通費新宿起発二千円

地図昭文社 丹沢
090・31114・032

雨天中止 輕登山靴以上で
 圖⇒田中 晃・小林みつこ
 地図昭文社 高尾・陣馬
 電話 042・734・073
 夜7時30分〜9時

平成21年4月号(4)

平成21年4月号(4)

4月22日(水) くら草公園
 埼京線新宿駅通快9時26分発
 乗車 武蔵浦和駅9時48分下車
 (係は駅で待つ) 別所沼公園
 ↓秋ヶ瀬緑道 ↓田島ヶ原(さく
 ら草公園) ↓秋ヶ瀬公園 ↓武蔵
 東武日光駅 歩程約4時間
 ↓東武日光駅 歩程約4時間

★4月22日(水) 日光鳴虫山 一般向 雨天中止 係 柴崎 実
 東武浅草駅7時10分発乗車 Ⅱ
 東武日光駅9時15分下車集合
 (係 柳木 昭合流) ↓登山口
 葦山 ↓市が原 摩耶山 ↑アゴ
 アルプス ↓高取山 ↓菊水山 ↓鍋
 蓋山 ↓市が原 摩耶山 ↑アゴ
 坂 ↓丁字が辻 ↓六甲最高峰 ↓
 縦走路分岐点 ↓水無山 ↓岩倉山
 ↓塩尾寺 ↓宝塚 ↓阪神・東名道
 ↓新橋 途中下山し有馬温泉(泊
 やや健脚向

★4月25日(土) 越後坂戸山 一般向弱 小雨決行 係 伊藤 寛
 上越新
 上越新幹線と京305号新湯行前方自
 由席乗車集合 Ⅱ上野7時14分
 8時40分越後湯沢着 乗換上越
 線8時56分長岡行乗車 Ⅱ9時
 18分六日町下車 改札出口再集
 合 9時30分出發 ↓城坂コース
 ・カクリ群生地 ↓坂戸山山頂
 ↓薬師尾根 ↓六日町駅

★4月25日(土) 大多摩ウォーキング 一般向 係 勝野利記
 上越新
 上越新幹線7時44分発ホリデー
 快速おとまたま1号乗車 Ⅱ9時15
 分奥多摩駅下車 ↓昭和橋 ↓東電
 水川発電所(カタクリ群生地保
 護地) ↓敷馬橋 ↓白丸湖 ↓鳩
 の巣溪谷 ↓雲仙橋 ↓松の木尾根
 ↓寸庭橋 ↓清身橋 ↓釜の水 ↓古
 里駅 歩程約3時間
 溪谷や山道を歩きますので足元

★4月25日(土) 生藤山 一般向 雨天中止 係 鳥居節男
 上越新
 上越新幹線8時6分発特快高
 尾行乗車 Ⅱ終点9時3分着 乗
 換9時55分発大月行乗車 Ⅱ上野
 原駅9時22分下車 (係待つ) パ
 ス9時46分発井戸行乗車 Ⅱ石橋
 尾神社前下車 Ⅱ上岩神社前 ↓甘
 草水 ↓三國山 ↓生藤山 ↓茅丸

「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。

般向弱 雨天中止 係 小中村
 野線西浦和駅 歩程3時間
 公園は特別天然記念物のさく
 ら草自生地です。
 ☎048・665・4027
 夜7時~9時

バス 係 吉村知恵子
 歩程全行程で14~15時間位
 費用四万八千円(参加人数によ
 り変更あります)
 山・住宅地・舗装道路を歩きます
 すので履き慣れた底の硬い靴で
 往復はがきで申込み下さい。
 〒136・0076 江東区南砂
 2の3の6の10113
 吉村知恵子
 ☎03・3647・2868

係 伊藤 寛
 交通費東京往復一万四千元
 膝・腰痛者参加可
 TVで有名ななった直江兼続ゆ
 かりの城山、山野草の宝庫です
 係は雨天でも新幹線に乗ります
 ☎ Ⅱ佐藤孝夫 ☎ Ⅱ田渕祥子
 2万5千四百六日町
 ☎090・3114・0321

係 勝野利記
 はしっかりと
 軽登山靴で 雨天中止
 カタクリは終わっているかも!
 (注) 参加票は平成19年4月以降
 の最新なものを出して下さい
 地図昭文社 奥多摩
 ☎0731・42301@com.home.ne.jp
 ☎080・3420・7348

雨天中止 係 鳥居節男
 山の手和田バス停 藤野駅
 歩程4時間30分 軽登山靴以上
 交通費約三千元
 桜並木の花に期待して
 ☎ Ⅱ熊澤 蛟嶋 ☎ Ⅱ阿部
 地図昭文社 高尾・陣馬
 ☎080・1206・0431

★4月25日(土) 信外光城山 IC 花の旅シリーズ No.52
桜・ザゼン草・チュウリップ
予告で満席になり締切りました。
参加者はこのコースを表送ります。
★4月26日(日) 足尾銅山植樹祭参加
新西宮IC三菱東京UFJ銀行前
朝6時50分出発 光城山登山口①
中央道長野道豊科IC 光城山登山口②
上谷博物館しだけ桜見物 青木湖
木崎湖見物 落倉自然園見物 白馬山ろく植物園見物 下里瀬温泉(泊) 歩程約4時間
26日宿 北陸道糸魚川IC 砺波

★4月26日(日) 芝桜と羊山公園
西武池袋駅 8時49分発急行飯能行乗車 所沢 9時12分 飯能 9時38分 乗換 9時43分 発西武秩父行乗車 横瀬駅 10時28分下車 芝桜の丘 羊山公園 牧水の滝 西武秩父駅

★4月26日(日) 足尾銅山植樹祭参加 バス 係 佐々木 保一
予告済ですが残席少々あり。希望者は電話でご連絡下さい。新西宮IC三菱東京UFJ銀行前朝6時50分出発 関越線練馬IC伊勢崎IC足尾銅山植樹祭参加 一般向弱
今年で14回目、これまで延べ七千人が三万本を超す苗木を植えてきました。東八木のリーダ

★4月26日(日) 御前山 やや健脚向 雨天中止 係 加世田輝三
取新宿駅 6時44分発中央特快高尾行乗車 立川駅 7時12分着 乗換 7時15分発青楓行乗車 青楓駅 7時50分着 乗換 7時52分発奥多摩行乗車 8時28分終点バス(保持付) バス 8時35分発鴨沢西行乗車 奥多摩湖 8時50分下車 大ナブ尾根 惣岳山 御前山 大タワ 鋸山 鋸山

★4月26日(日) 関三十六不動尊 一般向 係 佐野俊一郎
小田急新宿駅 8時11分発急行小田原行中程乗車 伊勢原 9時10分下車 バス 大山ヶーブル駅下車 追分駅 女坂 ① 大山不動尊 行きを帰る 伊勢原 ② 新松田 バス 大雄山 ③ 道の草最乗寺 行きを帰る 新松田

★4月29日(祝) 浅間嶺 一般向 取立川駅 7時57分発武蔵五日市行乗車 終点下車 バス数馬待つ → 一本松 浅間嶺 時坂峠 弘法の滝入川 バス 武蔵

◆無理のないコースに参加のこと

雨天中止 係 川寄英雄
五日市駅 歩程約4時間
0402・366・4383

IC 砺波チユリツップ園観賞
北陸道砺波IC 滑川IC 富山港及道の駅(昼食 買物) 滑川IC 糸魚川IC 長野道豊科IC 中央道 新宿駅
歩程約1時間30分 一般向弱
費用別 二万二千五百円
桜・ザゼン草・チュウリップの見頃に期待しています
03・3657・8855
夜8時〜9時30分
0404・9481

一般向弱 係 村上健一
歩程2時間30分
交通費千四百七十円
芝桜の丘では入園料が必要です。
登笠山靴以上で 雨天中止
0404・9481

費用20人参加で五千円以下
持物等別途ご案内します
0900・8035・6123
0403・2737・5062

地図昭文社 奥多摩
0900・8592・1932

尾根 愛宕山 奥多摩駅
歩程5時間40分 軽登山靴以上
交通費二千七百八十円
カタクリの満開期待
図 嶋崎禎子・大澤裕子・丸茂千恵

★4月29日(祝) 金時山、神明ヶ岳
 小田原行乗車 6時41分急行
 小田原行乗車 8時下車 24分発地蔵堂行乗車 8時10分下車 24分発地蔵堂行乗車 9時10分発万葉公園行乗車 9時20分下車 足柄峠 金時山 矢倉沢峠 火打石岳 明神ヶ岳 神明水 最乗峠 道了尊バス 関本バス 最乗峠 新松田駅

★4月29日(祝) 徳並山、古部山、榎横手山縦走 係 吉村知恵子
 JR中央線八王子駅 6時35分発松本行乗車 (係は中程乗車) 甲斐大和駅下車 西光寺 徳並山 (1116・7・M) 東大志戸山 古部山 三角コンパ 宮岩山 榎横手山 (山梨百名山) 甲州高尾山 五所神社 タクシー 11はつたらかし温泉 勝沼 ぶどう 郷駅

★4月29日(祝) 丹沢三峰 健脚向
 小田原新宿駅 6時31分発箱根湯本行乗車 8時10分下車 大倉尾根 塔ノ岳 丹沢山 丹沢三峰 宮ヶ瀬 バス 本厚木駅

★4月29日(祝) 諏訪山のひかげつじバス 係 大倉道 11時出発 11時出発 湯の沢の頭 諏訪山 湯の沢の頭 小倉山 橋原 (久谷) 新宿 歩程 7時間 又は健脚向費用約一万二千元
 西上州の辺境の三百名山 クサリ、鉄はしご、岩場のロープと変化あるコースです。

★4月30日(木) 青梅タ倉山 伏木峠 一般向弱 係 伊藤寛
 JR上川駅 6時32分発青梅行前3両目乗車集合 7時58分河辺駅下車 北口都バス 8時20分発上成木行乗車再集合 8時50分松木下車 稲詰峠 上成木 伏木峠 伏木峠 上成木バス 東青梅駅 歩程 3時間 交通費新宿起発 二千二百円 青梅の蔵山道標もなし。コンパ

★4月30日(木) 5月4日(祝) 一般向強 バス 係 木田博
 「中部地区二名山と温泉巡り」 予告済ですが、本山行は係の都合により中止致します。

▼駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの目印
 ▼会員登録・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

★4月29日(祝) 金時山、神明ヶ岳 歩程約6時間 係 大木健次
 小田原行乗車 6時41分急行 軽登山靴以上 雨天中止
 交通費 小田原線窓口で足柄古道 万葉ハイキングバスを購入が得 新宿駅から二千五百円 これに道了尊から関本までのバス代は別に必要
 0463・94・6941

★4月29日(祝) 徳並山、古部山、榎横手山縦走 係 吉村知恵子
 JR中央線八王子駅 6時35分発松本行乗車 (係は中程乗車) 甲斐大和駅下車 西光寺 徳並山 (1116・7・M) 東大志戸山 古部山 三角コンパ 宮岩山 榎横手山 (山梨百名山) 甲州高尾山 五所神社 タクシー 11はつたらかし温泉 勝沼 ぶどう 郷駅

★4月29日(祝) 丹沢三峰 健脚向
 小田原新宿駅 6時31分発箱根湯本行乗車 8時10分下車 大倉尾根 塔ノ岳 丹沢山 丹沢三峰 宮ヶ瀬 バス 本厚木駅

★4月29日(祝) 諏訪山のひかげつじバス 係 大倉道 11時出発 11時出発 湯の沢の頭 諏訪山 湯の沢の頭 小倉山 橋原 (久谷) 新宿 歩程 7時間 又は健脚向費用約一万二千元
 西上州の辺境の三百名山 クサリ、鉄はしご、岩場のロープと変化あるコースです。

★4月30日(木) 青梅タ倉山 伏木峠 一般向弱 係 伊藤寛
 JR上川駅 6時32分発青梅行前3両目乗車集合 7時58分河辺駅下車 北口都バス 8時20分発上成木行乗車再集合 8時50分松木下車 稲詰峠 上成木 伏木峠 伏木峠 上成木バス 東青梅駅 歩程 3時間 交通費新宿起発 二千二百円 青梅の蔵山道標もなし。コンパ

★4月30日(木) 5月4日(祝) 一般向強 バス 係 木田博
 「中部地区二名山と温泉巡り」 予告済ですが、本山行は係の都合により中止致します。

▼駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの目印
 ▼会員登録・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

[illegible]

2009 5月ハイク



目次

(66コース)

16(土) 高尾山	13(土) 川苔山	10(日) スケッチ	7(木) 井の頭公園	4(祝) 伊豆ヶ岳	1(金) 奥の細道
稲荷山・つり橋コース	鳥屋戸尾根	花の寺ヶ岳	箱根屏風山	小山評定歴史	奥の細道
中嶋	吉村	木田	佐々木	伊藤	吉村

★5月1日(金) 奥の細道を歩く	★5月2日(土) 奥の細道を歩く	★5月3日(日) 奥の細道を歩く	★5月4日(月) 奥の細道を歩く	★5月5日(火) 奥の細道を歩く	★5月6日(水) 奥の細道を歩く
予告済のため、残席を電話で確認して申込み下さい。	予告済のため、残席を電話で確認して申込み下さい。	予告済のため、残席を電話で確認して申込み下さい。	予告済のため、残席を電話で確認して申込み下さい。	予告済のため、残席を電話で確認して申込み下さい。	予告済のため、残席を電話で確認して申込み下さい。
03・3647・2868	03・3647・2868	03・3647・2868	03・3647・2868	03・3647・2868	03・3647・2868

★5月3日(日) 小山評定歴史ウォーク	★5月4日(月) 小山評定歴史ウォーク	★5月5日(火) 小山評定歴史ウォーク	★5月6日(水) 小山評定歴史ウォーク	★5月7日(木) 小山評定歴史ウォーク	★5月8日(金) 小山評定歴史ウォーク
JR上野駅8時16分発 小山駅9時31分着	JR上野駅8時16分発 小山駅9時31分着	JR上野駅8時16分発 小山駅9時31分着	JR上野駅8時16分発 小山駅9時31分着	JR上野駅8時16分発 小山駅9時31分着	JR上野駅8時16分発 小山駅9時31分着
090・3499・0190	090・3499・0190	090・3499・0190	090・3499・0190	090・3499・0190	090・3499・0190

山の店・本店は改装のため 4/1(水)~12(日)まで休業します。

スキー・テニスの店の現店舗は3月9日(月)をもって終了。本店改装後の4月13日(月)より本店内へ移転し、山とスキーの店として営業再開します。

休業のお知らせ 横浜店：4/1(水)・2(木) 松本店：4/1(水)

カモシカスポーツ ホームページ <http://www.kamoshika.co.jp/>

山の店・本店 ☎03(3232)1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6-2F
山の店・横浜店 ☎045(212)2044 〒231-0062 神奈川県横浜市中央区桜木町3-11
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒380-1242 長野県松本市和田1478-1
AM10:30~PM8:00(月~金) / AM10:30~PM7:00(土・日・祝)

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 神田本店/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/>

★5月5日(祝) 日の出山北尾根 一般向 雨天中止 係||加藤(※)
 車||立川駅 7時51分始発青花行乗 軽登山靴以上で
 車||終点着 乗換8時29分青行乗 温泉入浴希望者は料金八百円
 多摩行乗車||御嶽駅 8時49分乗 関||田中 晃・小林みつこ
 ↓花仙橋↓北尾根↓日の出山 地図昭文社 奥多摩
 ↓滝本↓つる温泉||武蔵五 電話042・734・0734

★5月8日(金)10時(日)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月9日(土)10時(月)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月10日(日)10時(火)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月11日(月)10時(水)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月12日(火)10時(木)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月13日(水)10時(金)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月14日(木)10時(土)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月15日(金)10時(日)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月16日(土)10時(月)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月17日(日)10時(火)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月18日(月)10時(水)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月19日(火)10時(木)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月20日(水)10時(金)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月21日(木)10時(土)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月22日(金)10時(日)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月23日(土)10時(月)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月24日(日)10時(火)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月25日(月)10時(水)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月26日(火)10時(木)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月27日(水)10時(金)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月28日(木)10時(土)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月29日(金)10時(日)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月30日(土)10時(月)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子
★5月31日(日)10時(火)	夜9時	御蔵島	船	一般向	係小林妙子

★5月10日(日) 三室山へ通り矢
尾根 一般向強 係り伊藤 寛
JR立川駅①7時40分発奥多摩
行前3両目乗車集合②8時20分
日向和田駅下車 肝要峠へ通り
矢尾根へ三室山へ峰山へ払沢尾

東京ハイキング協会会員様 5%割引

優待の店 協会会員証のご提示で お得な店頭価格からさらに

決算セール

3/20(祝)→3/31(火) 池袋秀山荘にて開催

年度末の大処分!! 人気の商品も思いっきり値下げ!!

池袋 秀山荘

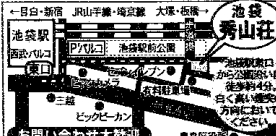
登山用品専門店

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-44-8

TEL 03-3984-4211

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 池山手線・埼京線 大塚・板橋～

池袋駅西口(東口) 池袋駅南口

P7021 池袋駅南口公園

三越 ビッグベアード

お問合わせ大歓迎

最良店役所

池袋秀山荘

池袋駅西口から徒歩1分、池袋駅南口から徒歩4分、白くぬい袋の方向においで下さい。

秀山荘カードメンバー募集中

特典いろいろ!! 手続き簡単!!

カバ、ザック、雨具、傘、手袋、帽子、昼食、非常食、お湯、東、北、イ、タ、オ、ル、時、計、地、図、磁、石、筆、記、用、具、救、急、薬、品、品、等、ヘ、ッ、ド、ラ、ン、プ、靴、は、軽、量、山、靴、以、上、で、
● 健脚・やや健脚向コースはザックの重量10kg以上で、係が計測し、装備不十分の方はお断りする場合もあります
● 山行条件（下記の場合は下山していただくこともあります）



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 1/2 ~ 3	初めての山歩き、ゆつくり歩くコース
一般向弱	3 1/2 ~ 4	どなたでも安心して歩けるコース
一般向	3 1/2 ~ 5	比較的整備されたコース
一般向強	4 1/2 ~ 6	歩程が長く急な登降もあるコース
やや健脚	5 1/2 ~ 7	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もある
健脚向	6 1/2 以上	かなりの経験と体力を要するコース

★5月16日(土) 北高尾山麓 健脚向 JR新宿駅6時22分発特快高尾行乗車⇒終点まで乗換7時11分発河川湖行乗車⇒7時25分藤野駅下車⇒栃谷尾根⇒陣馬山⇒明王峠⇒北高尾山麓⇒富士見台⇒高尾山口駅⇒本部 赤星33ヶ歩程約8時間15分(休憩含まず) ★5月16日(土) 六つ壬山の会 稲荷山コース 係 勝野利記 京王高尾山口駅9時30分集合⇒稲荷山⇒高尾山⇒蛇滝⇒駒木野⇒高尾山口駅本部 緑星2ヶ視覚障害者の方を交替でサポートしながら登ります。一緒に ★5月17日(日) 御栗蔵山 慰霊登山他 パス 係 柴崎ミチ子 17日新宿西口バス係 柴崎7時出発関越道北郷尾の朝登山口⇒御栗蔵の尾根⇒登山口(池)⇒登山口⇒馬道⇒丸山⇒登山口⇒シボツ下仁⇒烏帽子丸往復⇒登山口⇒下仁田⇒関越道⇒池袋 歩程各日約5時間 一般向 費用約二万三千元 1985年8月12日の日航機墜落事故を忘れないため、犠牲者のご冥福をお祈り申し上げたく計画しました。 他に群馬百名山二座 往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい。 〒323・0825 小山市小山2644の10 柴崎 実 shiban@camco.plala.jp 0285・23・7885	★5月17日(日) 一般向弱 係 村上健一 西武池袋駅9時16分発急行飯能行乗車⇒所沢9時43分 飯能10時8分下車 北口バス 乗車⇒宮沢湖下車 宮沢湖⇒高麗峠⇒多峰山下車 大甕山⇒飯能駅 歩程3時間 雨天中止 交通費九百円とバス代 地図昭文社 奥武蔵・秩父 04・2964・49481 ★5月17日(日) 一般向 係 佐野俊一郎 東急東横線日吉駅9時集合⇒日吉不動尊往復 桜木町駅⇒3野毛山不動尊往復 相鉄線和田町駅⇒和田不動尊往復 ★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 伊藤 寛 JR高尾駅7時26分発小淵沢行前3両目乗車集合⇒5時1分藤野駅下車 神奈中バス8時10分発和田行乗車⇒8時19分上沢井下車 藤野駅⇒小淵山⇒岩戸山⇒藤野駅⇒高尾 歩程5時間 交通費新宿起発二千元 ゆつくり歩きますので、膝・腰痛者も参加可です。 地図昭文社 高尾・陣馬 090・3114・0321 ★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 直江忠彦 中央線高尾駅7時47分発河口湖行乗車⇒上野原駅8時28分下車 バス松姫峠行乗車⇒桐原中学校入口下車 浅間峠⇒生藤 交通費約三千元 090・2146・6765	★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 本多長吉 JR立川駅6時43分発甲府行乗車⇒笹子駅7時56分下車 吉久保⇒南條入口⇒岩峰⇒滝子山⇒曲沢峠⇒景徳院⇒甲斐大和駅 歩程5時間30分 急登降あり ★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 本多長吉 JR立川駅6時43分発甲府行乗車⇒笹子駅7時56分下車 吉久保⇒南條入口⇒岩峰⇒滝子山⇒曲沢峠⇒景徳院⇒甲斐大和駅 歩程5時間30分 急登降あり	★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 本多長吉 JR立川駅6時43分発甲府行乗車⇒笹子駅7時56分下車 吉久保⇒南條入口⇒岩峰⇒滝子山⇒曲沢峠⇒景徳院⇒甲斐大和駅 歩程5時間30分 急登降あり
★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 本多長吉 JR立川駅6時43分発甲府行乗車⇒笹子駅7時56分下車 吉久保⇒南條入口⇒岩峰⇒滝子山⇒曲沢峠⇒景徳院⇒甲斐大和駅 歩程5時間30分 急登降あり	★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 本多長吉 JR立川駅6時43分発甲府行乗車⇒笹子駅7時56分下車 吉久保⇒南條入口⇒岩峰⇒滝子山⇒曲沢峠⇒景徳院⇒甲斐大和駅 歩程5時間30分 急登降あり	★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 本多長吉 JR立川駅6時43分発甲府行乗車⇒笹子駅7時56分下車 吉久保⇒南條入口⇒岩峰⇒滝子山⇒曲沢峠⇒景徳院⇒甲斐大和駅 歩程5時間30分 急登降あり	★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 本多長吉 JR立川駅6時43分発甲府行乗車⇒笹子駅7時56分下車 吉久保⇒南條入口⇒岩峰⇒滝子山⇒曲沢峠⇒景徳院⇒甲斐大和駅 歩程5時間30分 急登降あり
★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 本多長吉 JR立川駅6時43分発甲府行乗車⇒笹子駅7時56分下車 吉久保⇒南條入口⇒岩峰⇒滝子山⇒曲沢峠⇒景徳院⇒甲斐大和駅 歩程5時間30分 急登降あり	★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 本多長吉 JR立川駅6時43分発甲府行乗車⇒笹子駅7時56分下車 吉久保⇒南條入口⇒岩峰⇒滝子山⇒曲沢峠⇒景徳院⇒甲斐大和駅 歩程5時間30分 急登降あり	★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 本多長吉 JR立川駅6時43分発甲府行乗車⇒笹子駅7時56分下車 吉久保⇒南條入口⇒岩峰⇒滝子山⇒曲沢峠⇒景徳院⇒甲斐大和駅 歩程5時間30分 急登降あり	★5月17日(日) 一般向 雨天中止 係 本多長吉 JR立川駅6時43分発甲府行乗車⇒笹子駅7時56分下車 吉久保⇒南條入口⇒岩峰⇒滝子山⇒曲沢峠⇒景徳院⇒甲斐大和駅 歩程5時間30分 急登降あり

★5月18日(月) 三頭山 一般同強 雨天中止 係||大倉昌子
 取新宿駅12時48分發中央特快 (三百名) 横寄山||數馬||
 乗車7時17分14分上川駅着 乗換 武蔵五日市駅 歩程7時間
 7時20分發青梅行乗車8時青梅 奥多摩三山の最高峰、山頂周辺
 梅駅着 乗換8時1分發奥多摩 のブナ林は見事です。
 行乗車8時37分終点下車 園||坂寄牧子 園||中山玲子
 バス9時15分發浦方面行乗車 地図昭文社 奥多摩
 ||小河内神往下車||ドラム缶橋
 ||イヨ山||ヌカザス山||三頭山

☎03・5247・2940

★5月21日(休) 目黒界隈 初心者向 雨天中止 係：松永孝子
 目黒駅改札口10時3分集合
 国立自然教育園(昼食)→行
 人坂・大森神社→目黒寄生虫館
 行程約2時間30分 運動靴で
 青木昆陽墓→目黒不動尊→石
 047・457・2702

★5月21日(木) 南高尾 泰光寺山
「花の旅」ニミズ・No.54
オカワツナミ草・ニガナ他
京王新緑駅③8時36分発急行乗
車! 高尾山口駅下車! 梅ノ木平
に登り降りします。軽登山靴で
交通費七百四十円 係! 平沢こと
昨年来雨で中止再度計画しまし
た。花々を楽しみながらゆつく
り登り降りします。軽登山靴で
交通費七百四十円 係! 平沢こと

★5月21日(木) 茅ヶ岳↓金ヶ岳
一般向 雨中止 係↓伊藤 寛
9M三等三角点 ↓三沢峠ノ峯
ノ薬師ノ梅ノ木平 ↓高尾山口駅
歩程2時間35分 小雨決行
夜8時7分 8時30分
地図昭文社 高尾ノ陣馬
公03・36555

行前3両に乗車集合し9時46分
 荻崎駅下車。タクシーで深田久
 弥記念公園へ。女若く茅ヶ岳山頂
 へ金ヶ岳へふれあいの里。タク
 シーで荻崎駅。歩程5時間

指導致しめすの間合せは朝5時以
 雨天時催否の問合せは朝5時以
 降左記携帯へ

⑤佐藤孝夫
 ⑥大澤清吾・田淵梓子・
 日暮清子

★5月22日(金)～24日(日) 寸又峡前薬法師岳とSL 係り佐々木
3月号の予告に掲載致しましたためバスが入れず中止します。
★5月23日(土) 寸又峡前薬法師岳とSL 係り佐々木
3月号の予告に掲載致しましたためバスが入れず中止します。
★5月24日(日) 寸又峡前薬法師岳とSL 係り佐々木
3月号の予告に掲載致しましたためバスが入れず中止します。

★5月23日(土) 大塚山「日の出山」 一般向強 係「鳥居節男」
 旧新宿駅7時7分発快速高尾 1 愛宕神社 2 俣尾駅
 行乗車 7時44分立川駅着 乗 歩程5時間30分 輕登山靴以
 換7時50分發梅行乗車 終点 交通費約二千元 雨天中止
 7時44分着 徒歩約36分 是 1 長瀬郷多摩 2 安島小寺

多摩行乗車 $\parallel$ 8時55分古里駅下車 $\parallel$ 丹三郎 $\rightarrow$ 大塚山 $\rightarrow$ ビジャ $\rightarrow$ センタ $\rightarrow$ 前 $\rightarrow$ 日の山 $\rightarrow$ 三山山

★5月23日(土)24日(日) 雲取山縦走

3日1夜也愛沢7時1分まで

所収の豊かな自然と葛葉で

やと健闘同 孫 $\parallel$ 加藤正彦

地昭文社 奥武蔵・秩父
080・1206・043

國 $\parallel$ 阿部美代子

伊東線
下分下車 バス9時10分発三峰峠
急西武秩父行乗車「終点8時48分」
杜行乗車「終点下三峰口」
ス「雲取山荘(注)」「雲取山」「石尾根」
歩「奥多摩駅」 小雨決行
去程3日7時開

伊東線
由山予約のため往復は3月31日までには申込み下さい
〒2278-0825 相模原市中央3-7の2の301

図「伊東線」
定員1名
縮丈コースで

交通費千七百円
山莊泊2食付七千五百円

☎ 046・257・6567 加藤正彦

★5月23日(土)24日(日) 裏善機溪谷と山菜つみ バス 係≡平沢
23日仄新宿駅西口三三菱東京UFJ銀行前朝6時50分出口乗
関越道六日町IC⇨漢谷入口のみやて小屋⇨天竺の里⇨不動の滝⇨みやて小屋⇨八海山宿泊
歩程3時間25分 一般向
24日宿⇨六日町IC⇨湯沢IC⇨岩原スキィ場⇨(山菜つみ)⇨湯原スキィ場(入浴)
費用約二万円(入浴・飲物代)

軽登山靴で参加下さい。
關≡大庭 力・杉田志津子
往復はがきで申込み下さい
〒124-6024 1葛飾区細川 3の31の2 平沢こと

電話 03・3657・8805
FAX 03・3943・9050

★5月24日(日) 三浦半島シーサイドウォーク 係員伊藤 寛
 京急品川駅7時24分発特急三 ます。雨天中止
 崎口行前3両目乗車集合118時 膝・腰痛者も参加可
 3分前品川駅集合 京急品川 雨天時集合の集合場所は明5時

8時下り発松輪行台↓終点下車
大浦海岸↓剣崎灯台↓毘沙門港
盗人狩↓三崎港 バス
口駅 歩程4時間 一般向
交通費品川起発二千三百円

田中洋吉 田中祥子

090・3114・032

★5月24日(日) 雲取山 健脚向
沢立川駅青海線6時39分發奥多摩行前方乗車Ⅱ終点下車バス渡行乗車Ⅲ鴨沢下車Ⅳブナ沢乗換山道Ⅴ沢尻Ⅵ鳥沢止

雨天中止 係Ⅱ近能健次郎
停Ⅲ奥多摩駅 歩程9時間
参加者は電話下さい。

園Ⅰ島田光晴

03-3880-2522

★5月24日(日) 大山三峰 一般向強 雨天中止 係有里
 小田急新宿駅7時31分急行 泉入口バス停⇨本厚木駅
 小田原行前方乗車⇨本厚木駅8 歩程約5時間30分 梯子・鎖
 時22分下車 バス⑤8時40分 あり。交通費約千六百五十円
 子額下乗車 某ヶ谷下車・勿 也。又沼文子 母兄

★5月26日(火) スケッチ 東大田無実習農場 係員 宇賀神茂弥
西武新線北田無駅北口改札10 初めての方もどうぞ。画材
持ち込み 徒歩約10分で農場。ゾ の大きななど自由、携帯用椅
↓三峰南峰 ↓不動尻 ↓広沢寺温 夜6時~8時

★5月26日(火) 茅ヶ岳 一般向強 雨天中止
JR八木駅6時29分発松本行 係員加藤栄一
乗車11号電6時22分着田舎町 交通費約400円
ミツバツツジの花、軽登山靴以
見頃明時

8時22分下車（一正号松本行
 特急スーパーあずさ1号松本行
 乗車）立川7時21分ハヤシ本
 時29分ハヤシ鶴岡8時37分下
 車可）合流 タクシヤハヤシ茅ヶ岳
 登山口・女沼・茅ヶ岳・金ヶ岳
 5の3の10の5061町田市錦
 旗042・734・073
 地図クシヤ 金峰山・甲斐信
 タクシヤ利用のため、片は下
 きで申込み下さい。

●東八木事務所には専任の人、おられません。入会をご希望の方は、
住所変更の方は出来る限りF.A
便番・住所・生年月日・電話番号

Xでご連絡下さい
 は非常に聴き取りづらく間違ひ
 宿費で宿費
 宿費をお知らせ下さい

★5月26日 西丹沢検洞丸
 小田原新宿駅6時38分発急行
 小田原行乗車⇨新松田駅7時56
 分下車 富士急バス①8時10分
 発西丹沢自然教養行乗車⇨終点
 9時21分下車 西丹沢自然教養
 ⇨中川沿い⇨登山口⇨ゴウラ沢
 出合い⇨ツツジコース⇨檜洞丸
 ⇨ゴウラ沢出合い⇨中川沿い⇨
 ゴウラ沢自然教養⇨新松田駅

や、や健脚向 雨中止 係川大木
 行程6時間弱 軽登山靴以上
 尾根すじにシロヤシロの群落
 ありミツバツツジも楽しめる
 交通費新松田より三千五百円
 円 新松田駅協富士急バス乗
 所で平日割引乗車券二千七百
 購入が便利
 会 0463・694・694

★5月27日(木)～30日(土) 那岐山と扇の山と氷の山 係：大倉
係の都合により10月に延期と 会 場 03・5247・2944
させて頂きます。

★5月18日(木) 多摩川刀オトリク 一般回帰 系川会田茂子

★5月28日(祝) 玉川上水遊覧 般若向 雨天中止 系川留

玉川上水駅(寺町)→争
一玉川上水駅(寺町)→争
西武新宿駅8時29分発急行平井
行乗車玉川上水駅9時17分下
車(拝島より約10分・多摩都市
モノレール立川より約10分)
(乗は玉川上水駅で寺町)→争
・拾内堀等々、新緑の美し
き所あり。下川道館
橋→国分寺駅
歩程約10km 5時間30分
交通費約千円
薬用植物園、清流復活放
し、新緑の美し

水小橋、東京都葉井和歌園、津
 流復活放水口、胎内堀、ホタル
 5月19日(金)31日(日) 大東居 バス 係川吉村知
 ★新宿西口安田生命 夜 30分 2日 6時間30分
 9時出発 東北道 天童高景キ 費用四万二千円(参加人数

紙

ヤン卜棟→三浜山→面白山→中面白山→長左工門平→権現様峠→南面白山→面白山高原駅→二岳温泉(洞)→大東岳登山→小東岳(東北百名山)→避難小屋→林道→二岳温泉→東北道→新宿

往復はがきで申込み下さ
〒1366・0076江東区
2の3の6の1013
吉村知恵

03・3647・2886

★5月30日(土) 二子山 一般向 雨天中止 係↓↓下田恵美
 西武池袋駅8時44分発快急3 輕登山靴以上で
 峰口・長瀬行乗車し所沢8時28 交通費千三百六十円
 分↑東飯能8時52分↑芦ヶ久保
 分↑小泉純子

★5月31日(日) 川苔山 健脚向
限新宿駅19時44分発中央特
急 雄略3富士浅間神社・芦ヶ久保
駅 歩程4時間

雨天中止 係員加世田輝
沢ノ奥多摩駅

地図昭文社 奥武蔵・秩父
080・1149・35

青楓 乗換7時15分着青楓行乗車
 青楓 乗換7時50分着 乗換7時
 52分発奥多摩行乗車 8時28分
 終点入車(保持車)バス8時35
 分発東日原行乗車 川奈乗橋下車
 地図昭文社 奥多摩
 丸茂千恵

井戸^{三ツ}↓大ダワ^{百景ノ}↓本仁田山^ノ↓安寺^ノ

★5月31日(日) 関東三十六不動尊一般向 係二師匠夜九時半
京急大師崎大師駅改札口①即集合②大師崎大師不動堂往復③京急川崎駅JR川崎駅南武線乗車④津田山下下車⑤神木不動尊久地駅3時30分頃解散
歩程4時間 交通費約二千円
⑥青山・平山・佐々木純

★5月31日(日) 天城山縦走 健
脚向 雨天中止 係 加藤正彦
JR東京駅5時20分発静岡行乗
車 小田原6時46分(小田急線
経堂駅5時発本厚木行乗車)終

点で小田原行に乗換 小田原着
 6時40分 東海道線へ乗換 〓
 熱海7時9分着 乗換7時23分
 発伊豆急下田行乗車 〓7時45分
 伊東駅下車(係合流) バス8時
 発天城高原ゴルフ場行乗車 〓終

八丁池↓天城峠↓天城峠バス停
 修善寺駅 歩程5時間30分
 アマギシヤクナゲ、アセビ、
 ブナを楽しむ縦走コース。
 交通費東京駅起点六千六百円

3 路線時間変更の可能性あり。
希望者は往復はがき又は電話
でお問合せ下さい。
〒228・0825 相模原市
新磯野3の7の2の301

砂

★5月31日(日) 八方ヶ原ミツモチ山バス係り平沢こと

「花の旅シリーズ」No.55

046・257・6567

加藤正彦

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分出發⇨東北道矢板IC⇨八方ヶ原大間々P⇨ミ

原・小間々⑤・城の湯温泉（入浴）
 浴）
 歩程2時間35分 一般向弱
 費用約五千五百円
 軽登山靴で参加下さい。

に期待してゆつくり歩きます。
 地図昭文社 那須・塩原
 〒124・0021 葛飾区細田
 3の31の2 平沢こと

夜 8 時 ~ 9 時 30 分

予告
(申し込み可)

●山行に参加するにあたって
夏山及びやま健脚以上の山
行に参加するにあたって、初参
加で申込みをされる方を見かけ
ます。参加を希望される前に
必ず該当山行の一般山行に
参加し、脚力を確認してもらっ
てから参加するよう心がけて下
さい。もしその手続を経ず参加
希望された場合はお断りするこ
ともありますので、お含みおき
下さい。

●吉村知恵子
★6月5日(金)7日(日) 米山・
刈羽山・刈羽山・刈羽山・
一般山行 夜行1泊2泊
★6月13日(土)14日(日) 甲斐駒
ヶ岳前衛の日向山・大岩山・
健脚向 夜行1泊2泊
★6月19日(金)21日(日) ハケ岳
権現・編笠・阿弥陀 電車
お花畑の八ヶ岳を歩きます。
★6月27日(日)28日(月) 有明山
(日本百名山) バス 一般向
強 夜行1泊2泊
★7月17日(金)20日(日) 野反湖
・岩倉山・大岩山・やま健脚
向 夜行2泊3泊
★7月23日(金)26日(日) 白馬・
祖母谷温泉 バス 健脚向
夜行2泊3泊
★7月30日(木)8月2日(日) 塩
見岳・編笠岳・二軒小屋 往路
バス・電車 夜行2泊3泊
二軒小屋のデイナーが楽しみです。

「下野の道」No.3
新・鹿の湯温泉(一泊)・那須
高原牧場・新宿
★7月4日(日) 奥の細道を歩く
バス 一般向弱
「下野の道」No.4
新宿・芦野遊歩(歌枕)・山
陸街道・境の明神・芭蕉の道
・白河の関・新宿
歌枕(都をば)とともにたし
から秋風をふく白河の関 龍因
法師)の地を歩きます。
費用五千四百円
★7月11日(日)2日(日) 奥の細道
を歩く バス 一般向弱
「第3ステーション陸奥シリーズ」
No.1
新宿7時30分出発・白河小峰城
跡・須賀川市内・芭蕉史跡散策
・市内温泉で宿泊・乙字の滝・
郡山・安積山・黒塚・二本松・
新宿
旧陸奥街道の芭蕉が訪ねた史跡
を巡るバスの旅。
費用二千二百円
★7月17日(金)4月30日までに申
込み下さい。先着順で受け付け
内書送ります。
★7月17日(金)17日(日) 練馬区北町
5の11の14の901 大手和夫
★0900・15447・70017

★6月6日(日)7日(日) 奥の細道
を歩く バス 一般向弱
「第3ステーション陸奥シリーズ」
No.1
新宿7時30分出発・白河小峰城
跡・須賀川市内・芭蕉史跡散策
・市内温泉で宿泊・乙字の滝・
郡山・安積山・黒塚・二本松・
新宿
旧陸奥街道の芭蕉が訪ねた史跡
を巡るバスの旅。
費用二千二百円
★7月17日(金)4月30日までに申
込み下さい。先着順で受け付け
内書送ります。
★7月17日(金)17日(日) 練馬区北町
5の11の14の901 大手和夫
★0900・15447・70017

★6月6日(日)7日(日) 奥の細道
を歩く バス 一般向弱
「第3ステーション陸奥シリーズ」
No.1
新宿7時30分出発・白河小峰城
跡・須賀川市内・芭蕉史跡散策
・市内温泉で宿泊・乙字の滝・
郡山・安積山・黒塚・二本松・
新宿
旧陸奥街道の芭蕉が訪ねた史跡
を巡るバスの旅。
費用二千二百円
★7月17日(金)4月30日までに申
込み下さい。先着順で受け付け
内書送ります。
★7月17日(金)17日(日) 練馬区北町
5の11の14の901 大手和夫
★0900・15447・70017

★6月6日(日)7日(日) 奥の細道
を歩く バス 一般向弱
「第3ステーション陸奥シリーズ」
No.1
新宿7時30分出発・白河小峰城
跡・須賀川市内・芭蕉史跡散策
・市内温泉で宿泊・乙字の滝・
郡山・安積山・黒塚・二本松・
新宿
旧陸奥街道の芭蕉が訪ねた史跡
を巡るバスの旅。
費用二千二百円
★7月17日(金)4月30日までに申
込み下さい。先着順で受け付け
内書送ります。
★7月17日(金)17日(日) 練馬区北町
5の11の14の901 大手和夫
★0900・15447・70017

★6月6日(日)7日(日) 奥の細道
を歩く バス 一般向弱
「第3ステーション陸奥シリーズ」
No.1
新宿7時30分出発・白河小峰城
跡・須賀川市内・芭蕉史跡散策
・市内温泉で宿泊・乙字の滝・
郡山・安積山・黒塚・二本松・
新宿
旧陸奥街道の芭蕉が訪ねた史跡
を巡るバスの旅。
費用二千二百円
★7月17日(金)4月30日までに申
込み下さい。先着順で受け付け
内書送ります。
★7月17日(金)17日(日) 練馬区北町
5の11の14の901 大手和夫
★0900・15447・70017

★6月6日(日)7日(日) 奥の細道
を歩く バス 一般向弱
「第3ステーション陸奥シリーズ」
No.1
新宿7時30分出発・白河小峰城
跡・須賀川市内・芭蕉史跡散策
・市内温泉で宿泊・乙字の滝・
郡山・安積山・黒塚・二本松・
新宿
旧陸奥街道の芭蕉が訪ねた史跡
を巡るバスの旅。
費用二千二百円
★7月17日(金)4月30日までに申
込み下さい。先着順で受け付け
内書送ります。
★7月17日(金)17日(日) 練馬区北町
5の11の14の901 大手和夫
★0900・15447・70017

★6月6日(日)7日(日) 奥の細道
を歩く バス 一般向弱
「第3ステーション陸奥シリーズ」
No.1
新宿7時30分出発・白河小峰城
跡・須賀川市内・芭蕉史跡散策
・市内温泉で宿泊・乙字の滝・
郡山・安積山・黒塚・二本松・
新宿
旧陸奥街道の芭蕉が訪ねた史跡
を巡るバスの旅。
費用二千二百円
★7月17日(金)4月30日までに申
込み下さい。先着順で受け付け
内書送ります。
★7月17日(金)17日(日) 練馬区北町
5の11の14の901 大手和夫
★0900・15447・70017

東ハイ保険の正式名称は「ス
ーツ安全保険」で、財団法人

「対象となる事故の範囲」

①東京ハイキング協会（以下東ハイという）管理下における活

動中の事故（東ハイ会報記載の
山行、ハイキング、スキー、東

ハイが主催する行事及び以上の活動を行うための下見の活動)

②東ハイが指定する集合、解散
場所と被保険者（東ハイ会員）

の住所との通常の経路往復中の事故（解散後居酒屋等で飲酒後

●保険期間は毎年4月1日午前

0時に始まり、翌年3月31日午後12時に終わります。

但し中途加入の場合は東ハイ事務所に東ハイ会員申込と入会

があり、保険担当がスホーツ全協会への手続きを終了した。

日午前〇時に始まり 翌年3月

()	()
()	()

日
日
番會

書」

000-0000
京都～

○平
○東

山行名
期 日
申込者
〒住所

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 5) 5

バス山丁の申し込

申し込み方法・費用の払

従つて下さい。宿泊日数に
ります。費用払い込み後キ

わりの人を立てて下さい
めにリーダーに連絡して下
つて、キヤンセルする人

金は（諸経費を差し引き）

※雨天でもバスは予定通り
も通ります。その場合不

セル料等は支払っていたが、なお予定人員に満たない

になる場合もあります。

「山行申込書」

- | 月 日 | 山 名 | 日 程 | 担当リーダー |
|-----|-----|-----|--------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

申し込み方法・費用の払い込み等は担当リダーの指示に従って下さい。

費用負担 宿泊日数によつては予約金が、必要な場合もあるため、キャンセルに連絡して下さい。山行日までに代金がないときは早

（諸経費を差し引き）後日お返しします。

しかし直前のはキャンセル出発します。行程は変更になるか

※雨天でもバスは予定通り出発します。

セル料等は支払っていただきます。
なお予定人員に満たない場合、リーダーの判断で山行中止（バス車内は禁煙です）になる場合もあります。

そのを含めて180日を限度として1日につき4,400円を支払われる。自宅療養でも重い状態での医師の治療を受けている場合は入院とみなされる場合がある。確認必要。

④手術保険金 手術の種類により4万円、8万円、16万円がケガの治療のため所定の手術をうけたとき支払われる。但し1事故につき1回だけ

(例) 開腹手術を伴うもの 16万円
手指・足指を含む四肢切断手術 8万円
手指・足指を含む筋・腱等手術 4万円

⑤通院保険金 1日につき1千5百円 傷害を被り、その結果生活機能業務能力の減少をきたし医師の治療を受けたとき、90日を限度として1日につき1千5百円が支払われる。但し、平常の生活又は業務することに支障がない程度に治ったときは以降の通院に対しては支払われない。また事故の日から180日を経過した後の通院は対象外。

⑥補償のない場合
●故意・自殺行為・犯罪・喧嘩・病氣(心臓麻痺)・酒酔・地震・噴火・津波等に起因する傷害
●自覚症状のないムチ打ち症や頸椎症等の頸部症候群
●自覚症状しかなない腰痛その他医学的所見のない症状。

◎賠償保険 保険金
●身体賠償の場合 1人1億円 1事故5億円
●財物賠償の場合 1事故5百万円

「対象となる事故の範囲」に掲げる活動中に、他人の身体の障害(ケガ)以外に疾病・死亡・後遺障害を含む。又は財物の滅失毀損も含む。汚損につき、法律上の損害賠償責任を負担した場合には保険金が支払われる。したがって、たとえ相手にケガをさせた場合でも、法律上の損害賠償責任が発生しなければこの他の事故の対象とはならない。各々の事故について被害者の過失割合を勘案して保険金額は決定されます。

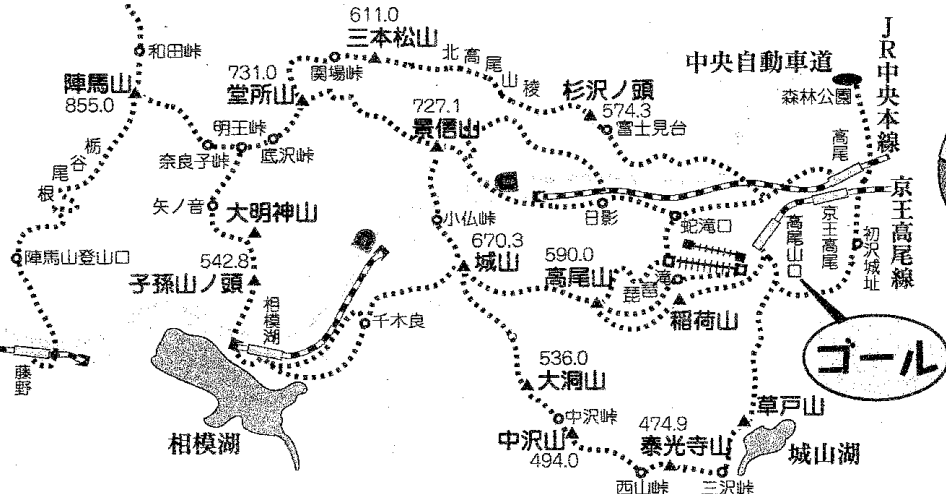
●保険金・損害賠償金の他に訴訟、仲裁、和解、調停に要した費用(弁護士報酬等を含む)、損

有益な防止軽減のための必要又は
 害の防止に必要と認められる場合
 前に相殺費用も担保されます。事
 補償しない主な賠償責任は
 ①法律上の賠償責任がない場合
 ②法律上の賠償責任があっても
 保険では支払われない場合
 ③被保険者の故意・暴行・殴打
 に起因する賠償責任
 ④地震による賠償責任
 ⑤地震・噴火・津波・洪水等の
 天災による賠償責任
 ※風災・落雷による場合は対
 象となる
 ⑥被保険者と同居する親族に対
 する賠償責任
 ◎共済見舞金
 突然死180万円
 「対象となる事故の範囲」の活
 動中に発生した突然死に対して
 支払われる。
 突然死とは、突然で予期され
 なかった病死をいい、心臓麻痺
 や特別な外因が見当たらない脳
 内出血等が直接原因とされたも
 ので、原則として発症から24時
 間以内に死亡したものとす。
 共済見舞金は、障害保険の死
 亡保険金と重複しては支払われ
 ない。
 ◎請求手続き
 事故が発生したときは担当リ
 ーダー（参加した山行の）に報
 告し、リーダーは速やかに保険
 担当に連絡する。
 連絡内容は、
 ①負傷者の会員名・会員番号・生
 年月日・住所・電話番号・事故
 の日時・場所・状況・傷害の内
 容・病院名・治療見込期間等
 事故発生から30日以内に保険
 会社へ連絡し、必要書類を提出
 して下さい。
 保険金は原則銀行振込です。
 書類を保険会社へ送付したとき
 は、何日付で送ったか、保険相
 当へ連絡をお願いします。
 平成21年度保険担当
 加世田輝三
 090・855921・1932

俳句



消毒液



http://www.kamoshika.co.jp/

おいしいもの
たくさん!

よしッ、行こう!

「山の店・本店」が「山とスキーの店」として
リニューアルオープン!

カモシカスポーツ

AM10:30~PM8:00 (月~金)
AM10:30~PM7:00 (土・日・祝)

●山とスキーの店 TEL03-3232-1121
●山の店・横浜店 TEL045-212-2044
●山の店・松本店 TEL0263-48-2424

平成21年6月号(2)

平成21年6月号(2)

★6月6日(土) 奥の細道を歩く
下野の道、那須高原 No.3
予告の下、残席を電話で確
認して申込み下さい。

新箱根駅西口 NSビル前 7時30分
分出発 東北道 那須川高久
釜石公園 芭蕉二宿の高久
と高福寺 道の駅・那須高原友
愛の森で昼食 温泉神社 殺生

★6月6日(土) 扇山 一般向
京高尾駅 8時20分発乗車(東
京発 7時5分) 新宿 7時21分
高尾 7時14分着) 鳥沢 8時50
分下車 (参加者確認) 梨の木

★6月6日(土) 将門馬場 やや健脚向 雨中中止 係佐々木 保
既新箱根 6時44分特快高尾
行乗車 立川 7時12分着 乗換
7時15分発青井行乗車 終点下
車 (又は立川 7時55分發多摩
行乗車でもよい) 7時52分發交
通費リオリバス代 湯島典子
多摩行乗車 終点下車 バス8
多摩行乗車 終点下車 歩程約
35分發東京原行乗車 終点下
車、吊橋より沼尻根へ 岩尾根
から沢の手 將門馬場 石尾根
奥多摩駅 歩程7時間

★6月6日(土) 赤岳 バス
6日新宿西口安田生命ビル裏
三菱東京UFJ銀行横 7時出
発 東北道 美濃戸口 行者小
屋 地蔵堂 赤岳 中岳 行者
小屋 美濃戸口 新宿
歩程1日目4時間 2日目7時
間 一般向強

★6月6日(土) 庚申山他
6日新宿西口 丸ビル前
朝7時出発 関越道 銀山平
一の鳥居 鏡岩 庚申山荘 お
一巡り (可能な場合) 山莊泊
庚申山 銀山平 関越道 池
袋解散 歩程1日約5時間
奇岩・怪石・天然記念物コウシ
ンソウに期待。山荘は無人、素
泊まり・参加者で食事を作る。

★6月7日(日) 棒ノ嶺 一般向強
武秩谷駅 7時44分快急西
飯能 7時52分下車 (保持) 国
際興業バス 8時20分名郷行乗
車 さわらびの湯入口下車 白
谷沢コース 白谷沢登山口 若
草石 権次入峠 棒ノ嶺 若草
石 滝の平尾根コース さわら
びの湯入口バス停 飯能駅

★6月7日(日) 棒ノ嶺 一般向強
雨天中止 係鳥居節男
武秩谷駅 7時44分快急西
飯能 7時52分下車 (保持) 国
際興業バス 8時20分名郷行乗
車 さわらびの湯入口下車 白
谷沢コース 白谷沢登山口 若
草石 権次入峠 棒ノ嶺 若草
石 滝の平尾根コース さわら
びの湯入口バス停 飯能駅

★6月7日(日) 棒ノ嶺 一般向強
雨天中止 係鳥居節男
武秩谷駅 7時44分快急西
飯能 7時52分下車 (保持) 国
際興業バス 8時20分名郷行乗
車 さわらびの湯入口下車 白
谷沢コース 白谷沢登山口 若
草石 権次入峠 棒ノ嶺 若草
石 滝の平尾根コース さわら
びの湯入口バス停 飯能駅

★6月7日(日) 棒ノ嶺 一般向強
雨天中止 係鳥居節男
武秩谷駅 7時44分快急西
飯能 7時52分下車 (保持) 国
際興業バス 8時20分名郷行乗
車 さわらびの湯入口下車 白
谷沢コース 白谷沢登山口 若
草石 権次入峠 棒ノ嶺 若草
石 滝の平尾根コース さわら
びの湯入口バス停 飯能駅

★6月7日(日) 湯河原さっきの郷・暮山 一般向 係Ⅱ木田 博
 予告済ですが空席あります。
 電話確認の上申込み下さい。
 新宿駅西口3乗東京U.F.I.銀行
 前7時出発 京葉道 館山道
 長福寿寺(ベニバナ) 圓明
 院(ボタン) 養老溪谷 散策
 新宿西口 歩程3時間

★6月7日(日) 川苔山 健脚向
 取立川7時5分發奥多摩行
 乗車 川崎ノ果駅下車 大根ノ山
 ノ神ノ川苔山ノズマ下山 川井
 駅 急登降あり

★6月10日(水) 水元公園 一般向弱 雨天中止 係Ⅱ中村水彦
 東京メトロ千代田線西日暮里
 9時35分發我孫子行乗車 北千
 住9時41分 金町駅 9時51分北
 千住下車(係は金町で待つ) 江戸
 川堤ノ花菰園 水元公園 南

★6月10日(水) 切込湖・刈込湖 一般向
 東武浅草駅7時10分發快速前
 方乗車 東武日光駅9時15分下
 車(栃木駅より係合流) バス9
 時26分發湯温泉行乗車 湯温
 温泉下車集合 小峠ノ刈込湖
 切込湖ノ山王峠ノ光徳牧場ノ光

●6月11日(木) リーダー会 日暮里中央町会会館 夜6時30分開始
 ★6月12日(金) 14日(日) 草津万座山他 バス 係Ⅱ小林妙子
 12日JR日暮里駅北口朝7時出
 発 関越道浅川伊香保 草津
 殺生河原 アズマシヤクナゲ(歩
 程3時間) 草津温泉 13日
 7時 万座山ノ老倉山(歩程4時
 間) 草津温泉 14日 樺名
 神社ノ鏡台山ノ天狗山ノ鐘原
 岳ノ地藏峠(歩程3時間) 坂
 東札所 ⑩ 関越道 西日暮
 里 雨天時変更あり
 費用一万五千元 一般向

庭園入口10時集合(地下鉄千
 代田線湯島駅1番出口より徒歩
 3分、JR御徒町駅より徒歩約15
 分) 明治29年に完成した木造二
 階建邸庭園 雨天中止 係Ⅱ宇賀神
 隨建本格的なヨーロッパ式邸宅
 で重要文化財です。和館・撞球
 室、庭園などを描く。要入園料
 048・831・4863

バス 一般向弱 係Ⅱ木田 博
 費用五千四百円
 初夏の花を訪ね、溪谷をゆつ
 くり散策します。
 272・0014市川市田尻
 5の11の3の501 木田 博
 090・6535・0432
 昨年は雨のため中止 さっき
 の郷は5万本の花が植生。
 眺望の良いコースです。
 090・463・94・6941
 雨天中止 係Ⅱ本多長吉
 歩程約7時間 交通費約三千円
 048・253・9640
 地図昭文社 奥多摩
 蔵院ノ金町駅 歩程3時間
 公園の花菰は都内最大の規模、
 20万本の花が咲き競います。
 048・665・4027
 深い原生林と二つの湖を巡る。
 090・1209・4304
 一般向 係Ⅱ柴崎 実
 徳入口バス停 東武日光駅
 歩程約3時間20分
 交通費約五千円
 090・3499・0190
 地図昭文社 志賀高原・草津
 2万5千國標名湖
 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

★6月13日(土) 愛麗達陸絶走
バス一般向 係員佐々木 保
予告済でがきで残席少々あり
確認の上往復はがきで申込み下
さい

新宿西口三ツ菱東京U.F.銀行新
宿西支店前朝6時50分出発▲東
名道▲裾野IC▲十里木高原▲笹
峰▲越前岳▲黒岳▲富士見峠▲
山神社入口▲歩程4時間10分
展望と絶滅危惧種のサンショ
ウバを見に行きましょ。雨の
場合はヘルシバイクでプー
ルに入ります。水着と帽子を持
参下さい。入浴します。

費用五千八百円

地図昭文社 富士山
〒261・0003千葉市美浜
区高浜3の5の3の304
☎090・8035・6123
☎043・277・5062

佐々木 保

★6月13日(土) 北山公園他
一般向弱 小雨決行 係員村上
西武新宿駅9時23分発急行本
川越行乗車▲高田馬場9時26分
▲東村山駅9時55分下車(又は
西武池袋駅9時59分発急行飯
行乗車)▲所沢9時41分着 乗換
9時51分発新宿行乗車▲東村山
駅9時53分下車)西口10時集合
↓正福寺↓北山公園↓八国山緑
地↓將軍塚↓勢崎橋↓所沢駅
歩程3時間 登陸登山期待以上で
10万本の花菖蒲に期して

圖▲丹下正博・森 一江
☎04・2964・9481

★6月13日(土) 甲斐駒前
衛日向山▲大岩山 係員吉村
13日新宿西口安田生命横 夜
10時出発▲中央道▲矢石登山
口▲錦流のあずま屋↓16222
M鞍部▲駒岩▲大岩山↓往路戻
る▲鞍掛山↓往路戻る↓雁ヶ原
↓日向山▲矢立石登山口▲中央
道▲新宿 夜行日帰り バス
徒脚向 下山後 浴
歩程7時間 費用一万円(参加
者数により変更あり)
昨年のリベンジ山行です。
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
☎03・3647・2868

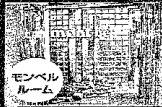
吉村知恵子

▼家族には必ず行き先を
知らせておきましょう。

東ハイ会員優待の店

お会計時に、金銭ハンジが会員証をお見せ下さい。
店頭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



メモリアル
ルーム



エコ
プラザ



ワナプラ



パチオ
ロング



シューズ
バス

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
通販大人気!



さかいやスポーツ

さかいやスポーツ さいや坂元

〒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

TEL 03-3262-0432
FAX 03-3262-7795

パチオ・ロング館

TEL 03-3262-0581
FAX 03-3262-0586

メモリアルルーム

TEL 03-3262-0731
FAX 03-3262-4745

シューズ館

TEL 03-3262-0433
FAX 03-3262-0592

エコプラザ

TEL 03-3262-0583
FAX 03-3262-0486

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。

登山用品専門店

池袋 西武百貨店地下1F

TEL 03-3984-4211 170-0018 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・新井 池山手籠・稲葉家 大塚・板橋→

池袋駅
有楽町線
池袋駅南口
出口

P(バス) 池袋駅前公庫

池袋駅西口
徒歩約5分

二子駅
三軒茶屋駅
池袋駅西口より徒歩約10分

お問合わせ大歓迎

豊島区役所前

秀山庄

本拠地は池袋。お客様に合った商品を、全国各都府県へお届けいたします。
お気軽にお問い合わせください。

秀山庄カードメンバー募集中
特典多数! 手続き簡単!!

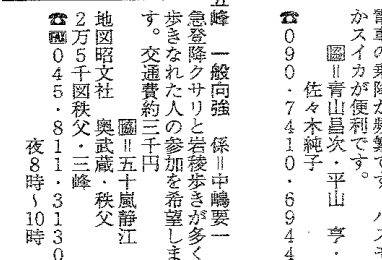
会員証と参加票 ポイントカードを忘れずに

会員証と参加票 ポイントカードを忘れずに

歩行者	2日6時開	30分	3日目	北海道の山	航空花とバス	係・木田
羽田	やや寝倒向			北海道花の二百名山をゆとり		
張田				のある日程でゆっくり歩きまわりの		
別所	往復	増毛町泊	登山口	費用十二万円	予備日1日あり	
往復	増毛町泊	登山口	乗	参加希望者は往復はがきで申		
往復	千歳泊	登山口	夕	込み下さ。朝立4月5日		
往復	千歳泊	周辺観光		〒272-0014市田尻		
往復				5の11の3の501	木田 博	
往復				090・6535・0432		

★6月27日生28日(日) 有明山
 夜
 10時出発→中央道→松川・馬羅
 尾沢登山口→馬羅尾根→落合
 分岐→有明山中岳・中岳・南岳
 (二百名山)→国民宿舎有明荘
 中央道→新宿 下山後一浴
 夜行日帰り やや健脚向

ス
歩程8時間 費用一万三千円
(参加者数により変更あり)
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



平成20年4月1日～平成21年3月31日

東京ハイキング協会 平成20年度 収支会計報告書



ホタルブクロ



ホタルブクロ

[illegible]

●新しく会員になられた方、
いきなり山小屋泊の高山山行、
縦走山行に申込みされる方がおな
れますが、まず申込みを行う前
に、ご自分が参加を希望する
山行の該当リーダーの平日山行
日程と山行等に参加し、リッ
ド足りを確かめてもらってから
参加されるようお願いします。
これは既に入会される、年数
経過されておられる方も同じで
す。もしそうでない場合はお郵
信する場合があります。山行参
加に当っては、山行スケジュール
行程、歩行時間等をお確かめ頂
き、ご自分の足に見合った山行
に参加下さるようお願いしま
す。また、病後、退院後間もない
及び発作を伴う持病をお持ちの
方の参加はご遠慮下さるよう
願います。

◎安全登山を
登山には体力、技術、知識の三
拍子が必要です。登りたい山と