

東京ハイキング協会 (創立：昭和48年9月28日)  
〒116-0013 荒川区西日暮里2-52-10-301  
TEL (03) 3891-2280 FAX (03) 3805-8761  
Eメール t-haik@ebony.plala.or.jp  
ホームページ http://www.t-hi.jp/

## 2009 7月ハイキング

### 目次



|       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 17(金) | 16(金) | 15(金) | 14(金) | 13(金) | 12(金) | 11(金) | 10(金) | 9(金) | 8(金) | 7(金) | 6(金) | 5(金) | 4(金) | 3(金) | 2(金) | 1(金) |
| 矢倉沢   | 今倉沢   | 御岳山   | 御岳山   | 御岳山   | 御岳山   | 御岳山   | 御岳山   | 御岳山  | 御岳山  | 御岳山  | 御岳山  | 御岳山  | 御岳山  | 御岳山  | 御岳山  | 御岳山  |
| 常念岳   | 常念岳   | 常念岳   | 常念岳   | 常念岳   | 常念岳   | 常念岳   | 常念岳   | 常念岳  | 常念岳  | 常念岳  | 常念岳  | 常念岳  | 常念岳  | 常念岳  | 常念岳  | 常念岳  |
| 佐々木   | 佐々木   | 佐々木   | 佐々木   | 佐々木   | 佐々木   | 佐々木   | 佐々木   | 佐々木  | 佐々木  | 佐々木  | 佐々木  | 佐々木  | 佐々木  | 佐々木  | 佐々木  | 佐々木  |

(51コース)

18(土)八幡山・袋田の滝  
19(日)御岳山・保倉  
20(月)関東三十六不動  
21(火)スケッチ  
22(水)奥多摩御岳山  
23(木)谷川万太郎山  
24(金)立山三山  
25(土)鳳凰三山  
26(日)高尾山  
27(月)城山  
28(火)西谷山  
29(水)北岳・農島岳  
30(木)薬師池公園  
31(金)西丹沢大野山  
32(土)丹沢見岳・薬師岳  
33(日)八ヶ岳  
34(月)八ヶ岳  
35(火)八ヶ岳  
36(水)八ヶ岳  
37(木)八ヶ岳  
38(金)八ヶ岳  
39(土)八ヶ岳  
40(日)八ヶ岳  
41(月)八ヶ岳  
42(火)八ヶ岳  
43(水)八ヶ岳  
44(木)八ヶ岳  
45(金)八ヶ岳  
46(土)八ヶ岳  
47(日)八ヶ岳  
48(月)八ヶ岳  
49(火)八ヶ岳  
50(水)八ヶ岳  
51(木)八ヶ岳

★7月3日(金) 5日(日) 鳥海山と神室山  
★7月4日(土) 奥の細道を歩く  
★7月5日(日) 高尾山 一般向  
★7月6日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月7日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月8日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月9日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月10日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月11日(土) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月12日(日) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月13日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月14日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月15日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月16日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月17日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月18日(土) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月19日(日) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月20日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月21日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月22日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月23日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月24日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月25日(土) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月26日(日) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月27日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月28日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月29日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月30日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ  
★7月31日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ

★7月1日(水) 紫雲山 やや健脚向 雨天中止 係 荒金亀治  
★7月2日(木) 池袋周辺 初心者向 雨天中止 係 松永孝子  
★7月3日(金) 鎌倉歩き 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月4日(土) 奥の細道を歩く 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月5日(日) 高尾山 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月6日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月7日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月8日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月9日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月10日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月11日(土) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月12日(日) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月13日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月14日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月15日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月16日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月17日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月18日(土) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月19日(日) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月20日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月21日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月22日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月23日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月24日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月25日(土) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月26日(日) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月27日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月28日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月29日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月30日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月31日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子

★7月1日(水) 紫雲山 やや健脚向 雨天中止 係 荒金亀治  
★7月2日(木) 池袋周辺 初心者向 雨天中止 係 松永孝子  
★7月3日(金) 鎌倉歩き 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月4日(土) 奥の細道を歩く 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月5日(日) 高尾山 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月6日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月7日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月8日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月9日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月10日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月11日(土) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月12日(日) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月13日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月14日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月15日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月16日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月17日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月18日(土) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月19日(日) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月20日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月21日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月22日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月23日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月24日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月25日(土) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月26日(日) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月27日(月) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月28日(火) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月29日(水) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月30日(木) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子  
★7月31日(金) 大磯・湘南平・平塚七ヶ 一般向 雨天中止 係 大倉昌子

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

## いいもの 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 TEL 03-3232-1121
- 山の店・横浜店 TEL 045-212-2044
- 山の店・松本店 TEL 0263-48-2424

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

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/

**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

TEL 03-3984-4211

http://www.syuzanso.com

平日・土曜：午前10時30分～午後8時 日曜・曜日：午前10時～午後7時

池袋駅西口から徒歩約1分  
池袋駅西口から徒歩約2分  
池袋駅西口から徒歩約3分  
池袋駅西口から徒歩約4分  
池袋駅西口から徒歩約5分  
池袋駅西口から徒歩約6分  
池袋駅西口から徒歩約7分  
池袋駅西口から徒歩約8分  
池袋駅西口から徒歩約9分  
池袋駅西口から徒歩約10分

お問い合せ大歓迎

最寄駅池袋駅

青山荘カードメンバー募集中  
特典多数!! 手続き簡単!!

★7月12日(日) 高峰高原・黒斑山と温泉 バス 係「平沢こと」

「花の旅シリーズ」-No.59 ヤナ  
ギラン・ウス・ユキ草・フウロ

予告で満席、キャンセル待ちで  
JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行  
前 6時50分出発 関越道J  
上信越道小諸IC「チエリ」パー  
クライン・高峰高原(241.4M百名  
ノ頭・黒斑山(241.4M百名  
山代替)分岐↓まき道→高峰  
高原散策→車坂峠↑高峰高原ス  
テル(入浴)上信越道→関道

歩程約3時間 一般向弱  
高山植物の花々を楽しみが  
らゆつくり登り降りします  
軽登山靴で足元しっかりと  
費用約五千七百円(入浴・飲物  
代含む)

国 佐々木閣・杉田・柳田  
地図昭文社 軽井沢・浅間  
03・3657・8855  
夜8時〜9時30分

★7月12日(日) 御岳山・大岳山・  
R青海線立川駅7時5分発奥  
釘尾根 やや健脚向 係「鳥居

R青海線立川駅7時5分発奥  
釘尾根 やや健脚向 係「鳥居

★7月17日(金)・20日(祝) 野反湖・岩雪山縦走 バス 係員吉村 17時出発 関越道西安田生命橋 夜 敷により変更あり 復路交通 10時出発 関越道西野反湖 夜 是各自私 共同装備1人位あります。 ジュエビ山・高沢山・大高山・ ニッコウキスゲ咲く野反湖か オッタケ村・赤石山・金嶺山・小沢 にお花畑の毛根を一気に切明屋 頭ノツクリ・岩雪山・釜無小屋

★7月20日(祝) 大朝日岳縦走

20日新宿西口スバルビル前  
夜10時出発 東北道 泡滝ダム  
↓ 以東小屋(宿) 北寒江山 西朝  
日岳 大朝日小屋(宿) 大朝日岳  
↓ 小朝日岳 花枝峰 小寺鉱泉  
↓ 入谷 東北道 赤羽解散

山 2264.4の10 柴崎実

★7月20日(祝) 関東三十六不動靈場

17時渋谷駅ハチ公前8時集合  
東急田園都市線渋谷駅 三軒茶  
屋駅 ⑩青目不動尊 ⑪三玉川  
駅 ⑫急不動 大岡崎等々力駅 ⑬  
等々力不動 大岡山駅乗換 ⑭  
急目黒線不動前 ⑮目黒不動

山 目黒駅16時頃解散 係 佐野俊一郎

電車 乗換が煩雑です。バスモ  
かスイカが便利です。  
⑩ 青山 ⑪ 平川 ⑫ 佐々木(純)  
⑬ 090・74110・69444

植物をゆつくり楽しみましょう  
費用約四万円  
往復はがきかFAX又はメー  
ルで申込み下さい。

山 2264.4の10 柴崎実

## 『山でバテないテクニック』より)

平成21年7月号(4)

【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ホリデーパス 2330円

土曜・日曜・祝日のうち1日間有効 東京周辺フリー区間  
乗り降り自由 区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。

【小田急電鉄】

①丹沢・大山フリーパスA券  
新宿・渋沢・大山ヶーブルバス区間 2140円

②丹沢・大山フリーパスB券  
新宿・渋沢、バス区間 1480円

【東武鉄道】

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

※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

●日帰りの電車山行は申込不要です(但し健脚向等で申込制の場合は除く) 出発駅もしくは集合場所へ直接お越し下さい。その路線の途中駅乗車も可。ライダーの先に行かず遅れず、解散まで同一行動を。●「運動靴可」と明記されていない限り、山行は軽登山靴以上で参加のこと。

●東ハイの山印でもある黄色タオルは、山行参加のときライダーからお求め下さい。

【編集部からお願い】

●皆様の投稿を待ちしております。締切日(偶数月の10日)【短歌・俳句】五首 五句以内【詩】自由

【カト】ペン又は筆書き(黒色)【随筆・山行感想文】1行14字詰(趣旨の変わらない範囲で添削することがあります)※原稿はお返し出来ません。なおスペースの関係で、その月号に掲載出来ず、遅れる場合もあります。

予告

(申し込み可)

●山行に参加するにあたって  
夏山及びやま健脚向以上の山  
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  
ますが、参加を希望される前に  
必ず該当リーダの一般山行に  
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。

係 大手和夫

★8月1日(土)2日(日) 奥の細道  
を歩く バス 一般向弱  
「第3ステージ陸奥シリーズ」  
既に5月号にて予告済ですが、  
参加希望者は電話確認の上申込  
み下さい。費用一万二千元  
★9月5日(土)6日(日) 奥の細道  
を歩く バス 一般向弱  
「みちのくシリーズ」No.2  
新宿7時30分発 福島IC 信夫  
の里 文字石 石 医王寺 飯坂  
温泉 竹駒神社など芭蕉の訪  
ねた史跡を巡り仙台IC 新宿  
費用二万三千元  
片はがきで5月30日までに先  
着順で受付けます。  
〒179-0008 練馬区北町  
5の11の14の901 大手和夫  
☎090-1547-7017

係 吉村知恵子  
★8月20日(木)23日(日) 南岳  
穂高縦走 高速バス 健脚向  
夜行2泊3日  
★9月10日(木)13日(日) 早月尾  
根 剣岳 立山 三山 バス  
健脚向 夜行2泊3日  
★9月18日(金)23日(祝) 北ア・  
裏銀座縦走 バス やや健脚向  
新しくなった水晶小屋泊!!  
夜行4泊5日  
★9月25日(金)27日(日) 餓鬼岳  
・唐沢岳 中房温泉 バス  
各山行毎に往復はがきで申込  
み下さい。  
〒136-0076 江東区南砂  
2の3の6の1013 吉村知恵子  
☎03-3647-2868

係 柴崎 実  
★8月4日(火)9日(日) 裏銀座  
縦走 バス 健脚向 但し二日  
は予備日 日本百名山四座 9  
百名山三座 高山植物のきれいな  
時期に北アルプスの山をゆつ  
くり楽しみたいと思います。  
夜行4泊6日 費用約六万円  
★8月30日(日)31日(月) 東山一夜  
山 バス 一般向強  
信州百名山一座 1泊2日  
費用約二万五千元  
★9月11日(金)14日(月) 秋田駒  
ヶ岳・乳頭山 真昼岳・女神岳  
バス 一般向 東北百名山四座  
夜行2泊3日  
費用約四万五千元  
★9月19日(土)20日(日) 七面山  
バス 一般向  
ダイヤモンド富士撮影ポイント  
1泊2日 費用約二万円  
★9月25日(金)29日(火) 樺越岳  
・焼山・小又山 バス 一般向  
東北百名山三座 両夜行2泊3  
日 費用約四万五千元  
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  
2644の10 柴崎 実  
☎0285-237-785

係 大倉昌子  
★8月5日(木)8日(日) 南ア塩  
見岳 編組岳縦走 健脚向  
行きはバス 帰りは新幹線  
百名山の塩見岳から編組岳へ花  
の尾根を二軒小屋まで歩きます。  
費用約五万円  
★8月22日(土)24日(月) 槍ヶ岳  
東鎌根縦走 バス 健脚向  
燕山荘の星空コンサートを堪能  
してから(泊)大天井岳・西岳  
へ槍ヶ岳(泊)南岳 新穂高温泉  
(入浴) 新宿 朝発2泊3日  
費用約五万円  
★9月3日(木)5日(土) 立山奥  
大日岳連山 称名の滝 バス  
一般向強 夜行1泊2日  
室堂 雷鳥沢 奥大日岳 大日  
平山荘(泊) 称名の滝 弘法へ立  
山の大パノラマを眼下に大日連  
山を縦走し、落差日本一の名瀑  
へ歩行1日目8時間30分  
2日目5時間 費用約四万円  
★9月9日(水)11日(金) 紅葉の  
大雪山 バス 朝立2泊3日  
飛行機とバス 朝立2泊3日  
雄大な大雪山系を紅葉を楽しみ  
ながら白雲岳へ縦走します。  
費用約十万円  
★9月24日(木)26日(土) 紅葉の  
能郷白山と冠山 バス 一般向  
強 夜行1泊  
岐阜と福井の県境 美濃の山奥  
に位置する能郷白山(二百名山)  
と冠山(三百名山)を歩く。  
費用約四万円  
健脚向は、以前私の健脚向山  
行に参加した方に限りまして  
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  
り変わる。03035 江戸川区  
平井732の3の1の1113  
大倉昌子  
☎03-5247-2940

係 伊藤 寛  
★8月28日(金)31日(月) 飯豊連  
峰 秋山岳(二百名山) 一般向強  
朝7時東京発上越新幹線 新潟  
乗換 中条 胎内 ヒューター 秋  
差岳 越前小室 飯豊温泉(泊) 小  
国 東京  
小屋1泊2泊  
交通費約三万円  
★9月3日(木)5日(土) 朝日連  
峰 祝融山(二百名山) 一般向強  
朝8時東京発山形新幹線 米沢  
乗換 小国 民宿2泊  
費用約三万二千元  
★9月12日(土)15日(火) 大雪山  
麓 紅葉見物 一般向 朝10時  
羽田空港発 旭川 専用バス  
温泉3泊 費用約十二万円  
★9月21日(祝)24日(木) 秋田太  
平山(二百名山) 乳頭山(同)  
神室山(二百名山) バス 一般  
向 朝8時池袋北口発 温泉3  
泊 費用約六万円  
片はがき又はFAXかメール  
で申込み下さい。計画書を送り  
ます。  
〒185-0021 国分寺市南  
町2の4の16 伊藤 寛  
☎042-3225-3021  
090-3114-0321

係 佐々木 保  
★8月13日(木)16日(日) 南ア・  
光岳 聖岳 健脚向 朝立3泊  
百名山二座 予告で満席につき  
締切りました。キャンセル待ち  
で受け付けます。縦走は今回で最  
後とさせていただきます。  
★8月27日(木)30日(日) 北海道  
の山旅 やや健脚向 朝立3泊  
飛行機・現地バス 幌尻岳(百  
名山) 戸島別岳 ニセコアン  
スプリ(三百) 後方羊蹄山(百  
名山) 飛行機予約の関係で5  
月末までに申込み下さい。  
費用八万五千元  
幌尻岳は今回で最後とさせて頂  
きます。奮ってご参加下さい。  
★9月11日(金)13日(日) 西穂高  
岳 焼岳 バス やや健脚向  
夜行1泊 百名山一座  
費用約二万九千元  
★9月26日(土)27日(日) 尾瀬至仏  
山と日光白根山 バス 一般向  
尾瀬川原散策と日光白根山にケ  
ーブルで上り周遊のみ可、  
紅葉も楽しむ。朝立1泊  
百名山二座 費用約二万九千元  
予告時の山行費用は実際と異  
なる場合があります。  
各山行毎に往復はがきで申込  
み下さい。  
〒261-0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090-8035-6123  
043-277-5062

係 小林 妙子  
★8月6日(木)8日(土) 南アル  
プス高峰早川尾根 鳳凰三山 一般  
向強 往路のみバス 夜行1  
泊 健脚向 早川小屋泊 15名  
★8月19日(木)26日(水) 北海道  
道央の山 飛行機と現地バス  
一般向強 やや健脚向  
北海道百名山(恵庭岳行程6時  
間・無意根岳5時間・空沼岳7  
時間・神威岳5時間・鉄函天狗  
岳3時間・尻別岳4時間・オロ  
フレ岳3時間他) 15名迄  
航空券を取りまです。早めに電  
話で連絡後往復はがきで申込み  
ます。  
★8月30日(日)31日(月) 尾高山・  
御池山 しらび小屋1泊2日  
一般向 25名  
★9月2日(木)3日(金) 尾高山・  
御池山 バス 一般向  
朝立1泊2日 定員25名  
しらびそハイランド(飯田市上  
村野)へ宿泊します。  
★9月10日(木)13日(日) 宿堂坊  
山・杜山南尾根・地蔵岳 奥日  
光湯元 バス 一般向強  
夜行2泊 費用一万七千元  
各山行ごとに往復はがきで申  
込み下さい。  
〒116-0002 荒川区荒川  
5の30の3 小林 妙子  
☎090-2334-5454

◆無理のないコースに参加のこと

以下余白



## 目次

- (39 コース)
- 1 (出) ランチタイム バス 松浦
  - 2 (出) 奥の細道 バス 大手
  - 3 (出) 高尾山 ナイトハイキング 本多
  - 4 (出) 武川岳・二子山 鳥居
  - 5 (出) スケッチ 井の頭公園 宇賀神
  - 6 (出) 9 (出) 裏銀座縦走 柴崎
  - 7 (出) 日の出山 荒金
  - 8 (出) 塩見岳 堀端
  - 9 (出) 川俣溪谷 バス 大倉
  - 10 (出) 9 (出) 南アルプス高峰 会田
  - 11 (出) 木曾駒ヶ岳と温泉 小林
  - 12 (出) 関東三六不勲 佐野(後)
  - 13 (出) 金ピラ山・デン笠 伊藤
  - 14 (出) 大山下・大山寺 大木
  - 15 (出) 大岳山と滝 加藤(正)
  - 16 (出) リーダー会 松永
  - 17 (出) 碓公園・馬事公苑 松永
  - 18 (出) 16 (出) 光岳 聖岳 佐々木
  - 19 (出) 15 (出) 天狗岳 有里・加世田
  - 20 (出) 18 (出) 日和山 大國魂神社 宇賀神
  - 21 (出) スケッチ 加藤(正)
  - 22 (出) 御岳溪谷 加藤(正)
  - 23 (出) 大塚山・日の出山 福家
  - 24 (出) 鎌倉歩き 大倉
  - 25 (出) 23 (出) 南岳・穂高縦走 吉村
  - 26 (出) 生藤山 鳥居
  - 27 (出) 24 (出) 槍ヶ岳 東鎌根 大倉
  - 28 (出) 鐘撞山 バス 村上
  - 29 (出) ユガテ 村上
  - 30 (出) ロックガーデン 伊藤
  - 31 (出) 真名井北楼 伊藤
  - 32 (出) 那須南山 バス 中村

## 本部からの お知らせ



- 新准リーダー就任の件  
鮫嶋 妙子 64才 No.6870  
〒207・0032 東大和市蔵敷3の6の2のロ4の401  
※042・5663・8157  
※准リーダーの定義  
仕事等の都合上、毎週同行は行わず不定期に山行を実施するリーダーを指す。
- 会員獲得キャンペーンに関する件  
本会のNPO法人化認定を記念し「新規会員獲得キャンペーン」を行うこととし、読売新聞及び朝日新聞に「中高年の山歩き講習会」を掲載致します。また、机上講習会及び山行も9月・10月に行うこととなりました。詳しくはホームページで。
- バス及び宿泊山行経費に関する件  
本件に関しては、従来会としての特別な取決め等はなく、山行主催リーダーの自主的判斷に委ねられ運営されて参りましたが、費用その他の明確化を図り、参加者である会員諸兄姉のご理解を深めて頂くため、リーダー会内に委員会を設立し、討議を重ねた結果、基本的なルールを設定するに至りました。(ルール詳細は別表をご参照下さい)但し、従来該リーダーがそれぞれ工夫を凝らし独自色を出しているものとするため、これを画一的なものとするのは出来ません。ご参加頂く会員の皆様方は、その点ご理解の上、ご参加頂けますようよろしくお願い申し上げます。
- 「運動靴可」と明記されていない限り、山行は登山靴以上で参加のこと。
- 第3回脚力確認会の件  
実行委員長 加藤正彦  
第3回脚力確認会は、寒暖差のない山日和に恵まれ、初心者向から健脚向までの7コースに「六つ星山の会」の特別参加を得て開催され、無事終了することが出来ました。何よりもご参加頂いた会員の皆様方、並びに裏方としてご尽力頂いたリーダー・実行委員各位のご協力の賜物と感謝致しております。
- 当日参加会員諸氏から頂いた諸々の意見については、次回の検討課題として引き継ぎ、会内で検討致します。皆さまでのご協力、本当にありがとうございます。
- 第28回東ハイ祭開催要項正式決定  
①開催日 平成21年11月14日(土)  
②場所 所沢航空記念公園 野外ステージ  
③実行委員長 鳥居節男  
④実行委員 中村永彦 村上健一 佐野満喜子 佐々木・会田
- 渡辺麗子リーダー定年再延長に関する件  
同リーダーは本年7月定年を迎えられることとなりますが、会員の皆様方のご要望及び本会からのたつての要請により、定年を更に1年間延長して頂くこととなりました。今後益々のご活躍を期待しております。
- 勝野リーダーの辞任に関する件  
同リーダーはこの程一身上の都合により辞任されました。今後益々のご活躍とご健勝を祈念致しております。どうもありがとうございました。

★8月1日(土) 奥の細道を歩く バス 係 大手和夫  
「陸奥シリズ・須賀川」No.1  
予告済のため、残席を電話確認してから申込み下さい。  
1日新宿駅西口NSビル前 7時30分発 東北道 東北道 白河小峰城 旧陸羽街道 乙字の滝 須賀川市 芭蕉の館 史跡探訪 賀川温泉 郡山史跡 安積

★8月2日(日) 高尾山ナイトハイキング 係 本多長吉  
1日東京新宿駅23時15分発急行乗車 北野駅着 乗換高尾山行乗車 0時17分発急行乗車 稲荷山コース 高尾山・城山 景信山・陣馬山 陣馬山下山

★8月2日(日) 武川岳・二子山 西武池袋駅7時4分発快急西武秩父行乗車 飯能7時52分下車(保持)バス8時20分発急行乗車 終点9時20分下車 天狗岩 前武川岳 武川岳 焼山 二子山 芦ヶ久保駅 歩程6時間 岩場あり

★8月2日(日) スケッチ 井の頭公園 雨天中止 係 宇賀神  
JR中央線吉祥寺駅南口10時集合、江戸時代の上水、神田川の水源地、井の頭池を中心に周りにサギソウ

●ポイントカードの件  
お手持ちのポイントカードにNo.を添えて下さい。(4頁のイラスト参照)  
※最初の50ポイント達成でNo.1、100ポイント達成でNo.2...更新の時に必要となるため。

●山行経費明細書の件  
6月度より、バス山行をはじ

●Rのバッジが東ハイの目印  
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

め事前に費用を徴収する山行に  
関しては会に対して費用明細書  
(別表参照下さい)を提出する  
こととなります。これに伴い  
徴収済の費用に付した場合は、徴収  
後キャンセルが発生した場合に  
おいてもキャンセル料が発生する  
こととなりますのでご承知お  
き下さい。

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

## いいものたくさん!

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

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/



タマスダレ

●安全登山を  
登山には体力、技術、知識の三  
拍子が必要で、登りたい山と  
登れる山は違います。首とつ  
たキネゾカ、的の思い込みは危  
険です。現在の体力を自覚する  
事が必要です。

★8月4日(水) 9日(日) 真鍮座雄走 バス 健脚向 係 柴崎  
4日新宿西口スバルビル前  
夜10時出発 中央道 折立 太  
郎平小屋 薬師岳 往復(希望  
者) 黒部五郎岳 三保山荘(泊)  
高瀬ダム タクシ 七倉  
入浴 中央道 新宿  
歩行各約6 9時間  
9日は予備日です  
費用 小屋3泊食事付約六万円

★8月5日(木) 日の出山 一般向  
JR川口駅 7時26分発 武蔵五日  
市行 乗車 7時59分 終点下車  
バス 8時17分 発 上野行 乗車  
2万5千円 武蔵御嶽  
日の出山 北尾根 光仙橋 御  
嶽 歩行 4時間

★8月6日(金) 川俣溪谷 一般向 弱  
JR中央線 川口駅 6時46分 発 甲  
府行 乗車 終点 8時38分 着 乗  
換 8時53分 発 松本行 乗車 9時  
43分 小淵沢着 乗換 小淵沢 9時  
57分 小淵沢行 乗車 10時22分  
清里駅下車 吐き止の滝 清里の  
滝 清里 清里の森 清里駅  
歩行 4時間 軽登山靴以上で  
交通費 青春18きつ 使用で二千

★8月6日(金) 南アルプス高峰 バス 係 小林妙子  
6日 暮里駅北口 夜9時 出  
発 甲府 昭和 川河原 北沢時  
小淵沢 阿サヒ 峰 早川 尾根  
小屋(泊) 歩行 6時間 8日 高  
峰 地蔵峠 観音岳 薬師岳 小  
室(泊) 歩行 6時間 9日 南御  
室小屋 夜夜神時登山口(歩行  
5時間) 甲府 新宿  
健脚向 費用 三万二千元  
夜行 2泊 山小屋 一級の尾

●安全登山を  
登山には体力、技術、知識の三  
拍子が必要で、登りたい山と  
登れる山は違います。首とつ  
たキネゾカ、的の思い込みは危  
険です。現在の体力を自覚する  
事が必要です。

★8月6日(金) 川俣溪谷 一般向 弱  
JR中央線 川口駅 6時46分 発 甲  
府行 乗車 終点 8時38分 着 乗  
換 8時53分 発 松本行 乗車 9時  
43分 小淵沢着 乗換 小淵沢 9時  
57分 小淵沢行 乗車 10時22分  
清里駅下車 吐き止の滝 清里の  
滝 清里 清里の森 清里駅  
歩行 4時間 軽登山靴以上で  
交通費 青春18きつ 使用で二千

★8月6日(金) 南アルプス高峰 バス 係 小林妙子  
6日 暮里駅北口 夜9時 出  
発 甲府 昭和 川河原 北沢時  
小淵沢 阿サヒ 峰 早川 尾根  
小屋(泊) 歩行 6時間 8日 高  
峰 地蔵峠 観音岳 薬師岳 小  
室(泊) 歩行 6時間 9日 南御  
室小屋 夜夜神時登山口(歩行  
5時間) 甲府 新宿  
健脚向 費用 三万二千元  
夜行 2泊 山小屋 一級の尾

★8月6日(金) 南アルプス高峰 バス 係 小林妙子  
6日 暮里駅北口 夜9時 出  
発 甲府 昭和 川河原 北沢時  
小淵沢 阿サヒ 峰 早川 尾根  
小屋(泊) 歩行 6時間 8日 高  
峰 地蔵峠 観音岳 薬師岳 小  
室(泊) 歩行 6時間 9日 南御  
室小屋 夜夜神時登山口(歩行  
5時間) 甲府 新宿  
健脚向 費用 三万二千元  
夜行 2泊 山小屋 一級の尾

★8月6日(金) 南アルプス高峰 バス 係 小林妙子  
6日 暮里駅北口 夜9時 出  
発 甲府 昭和 川河原 北沢時  
小淵沢 阿サヒ 峰 早川 尾根  
小屋(泊) 歩行 6時間 8日 高  
峰 地蔵峠 観音岳 薬師岳 小  
室(泊) 歩行 6時間 9日 南御  
室小屋 夜夜神時登山口(歩行  
5時間) 甲府 新宿  
健脚向 費用 三万二千元  
夜行 2泊 山小屋 一級の尾

★8月6日(金) 南アルプス高峰 バス 係 小林妙子  
6日 暮里駅北口 夜9時 出  
発 甲府 昭和 川河原 北沢時  
小淵沢 阿サヒ 峰 早川 尾根  
小屋(泊) 歩行 6時間 8日 高  
峰 地蔵峠 観音岳 薬師岳 小  
室(泊) 歩行 6時間 9日 南御  
室小屋 夜夜神時登山口(歩行  
5時間) 甲府 新宿  
健脚向 費用 三万二千元  
夜行 2泊 山小屋 一級の尾

★8月6日(金) 南アルプス高峰 バス 係 小林妙子  
6日 暮里駅北口 夜9時 出  
発 甲府 昭和 川河原 北沢時  
小淵沢 阿サヒ 峰 早川 尾根  
小屋(泊) 歩行 6時間 8日 高  
峰 地蔵峠 観音岳 薬師岳 小  
室(泊) 歩行 6時間 9日 南御  
室小屋 夜夜神時登山口(歩行  
5時間) 甲府 新宿  
健脚向 費用 三万二千元  
夜行 2泊 山小屋 一級の尾

★8月6日(金) 南アルプス高峰 バス 係 小林妙子  
6日 暮里駅北口 夜9時 出  
発 甲府 昭和 川河原 北沢時  
小淵沢 阿サヒ 峰 早川 尾根  
小屋(泊) 歩行 6時間 8日 高  
峰 地蔵峠 観音岳 薬師岳 小  
室(泊) 歩行 6時間 9日 南御  
室小屋 夜夜神時登山口(歩行  
5時間) 甲府 新宿  
健脚向 費用 三万二千元  
夜行 2泊 山小屋 一級の尾

★8月6日(金) 南アルプス高峰 バス 係 小林妙子  
6日 暮里駅北口 夜9時 出  
発 甲府 昭和 川河原 北沢時  
小淵沢 阿サヒ 峰 早川 尾根  
小屋(泊) 歩行 6時間 8日 高  
峰 地蔵峠 観音岳 薬師岳 小  
室(泊) 歩行 6時間 9日 南御  
室小屋 夜夜神時登山口(歩行  
5時間) 甲府 新宿  
健脚向 費用 三万二千元  
夜行 2泊 山小屋 一級の尾

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

★8月13日(水) 16日(日) 光岳  
聖岳 健脚向 係 佐々木 保  
子 告 満満 になりまし  
ヤンセル 待ち 受 付 け  
ま した。 園 小 泉 純 子  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇  
園 山 川 和 雄 村 岡 肇

東ハイ会員優待の店

登山・アウトドアのことならさかいやへ

www.sakaiya.com

さかいやスポーツ

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

ウェア部 03-3262-0432  
シューズ部 03-3262-0433  
バッグ部 03-3262-0434  
帽子部 03-3262-0435  
靴部 03-3262-0436

恒例 おんぼろ市

8/27(水)~8/30(土)

会場 豊島区民センター1階

詳しくは秀山荘ホームページで  
http://www.syuzanso.com

池袋 秀山荘

東京ハイキング協会会員優待の店  
協会会員証のご提示で5%割引  
お客さまの来店を心待ちに  
\*おんぼろ市会場を除く

03-3984-4211

平日: 土曜: 午前10時30分~午後8時 日曜: 午前10時~午後7時

秀山荘カードメンバー募集中  
特典いろいろ!! 手続き簡単!!



|                           |          |        |
|---------------------------|----------|--------|
| おめでとう！                    | 50       | ポイント達成 |
| 226 飯塚 妙子様                | No.06566 |        |
| 227 青山 昌次様                | No.07581 |        |
| 228 富所 弘子様                | No.08417 |        |
| 229 大庭 隆子様                | No.11107 |        |
| 230 荻野 子様                 | No.08762 |        |
| 231 白倉 節子様                | No.13781 |        |
| 232 春川 節子様                | No.14226 |        |
| 233 徳田 安様                 | No.13692 |        |
| 234 篠原 順子様                | No.14019 |        |
| 235 天野 忠美様                | No.07156 |        |
| 236 今浜 明子様                | No.11533 |        |
| 237 川辺 辰雄様                | No.11363 |        |
| 238 高塚 千枝子様               | No.14443 |        |
| 239 鈴木 富美子様               | No.10894 |        |
| 240 鈴木 素子様                | No.11083 |        |
| 241 神原 清子様                | No.11978 |        |
| 242 佐武 寿子様                | No.12811 |        |
| 243 伊藤 有子様                | No.14374 |        |
| がんばった！                    | 100      | ポイント達成 |
| 52 小峰 文子様                 | No.07176 |        |
| 53 小林 みつ子様                | No.06677 |        |
| 54 佐々木 愛子様                | No.14247 |        |
| すごい！                      | 150      | ポイント達成 |
| 15 伊藤 もと子様                | No.01483 |        |
| 16 丹下 正博様                 | No.12450 |        |
| やっつけた！                    | 200      | ポイント達成 |
| 5 須賀 満子様                  | No.10337 |        |
| ウルトラ級！                    | 250      | ポイント達成 |
| 3 高松 俊子様                  | No.11377 |        |
| ▼リーダーの先に行かず、<br>解散まで同一行動を |          |        |

|                 |           |       |
|-----------------|-----------|-------|
| ●4月入会のお仲間(追加8名) | 会員番号14562 | 14569 |
| 富塚清美            | 梶山孝子      | 高野勝美  |
| 秋田久子            | 嶋原義二      | 西巻健志  |
| 佐藤嘉代子           | 小佐々良      |       |
| ●5月入会のお仲間(11名)  | 会員番号14570 | 14580 |
| 寺沢ソネ            | 向井幸代      | 山田幸子  |
| 竹永晴夫            | 中谷益子      | 置田明美  |
| 松田節子            | 本藤美代子     | 越川弥寿子 |
| 佐藤ひさ代           | 西山美智子     |       |
| ●6月入会のお仲間(4名)   | 会員番号14581 | 14584 |
| 石井康雅            | 富原洋子      | 中西俊秀  |
| 佐藤登代子           |           |       |

●山行参加申込書(一部改定)  
左記書式9)の1年以内の山行履歴につきましては、東ハイの山行に初めて参加した人は他の団体での参加で結構です。一般強以上の山行参加希望者は東ハイ以外の山岳保険の種類と番号を記入願います。

東京ハイキング協会ポイントカード

No. 

会員番号 \_\_\_\_\_ 名前 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

●ポイントカード書入れ要領  
ポイントカードへのNoの記入は、左図の要領で願います。

●家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

「バス山行の申し込みとキャンセルについて」  
申し込み方法・費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従ってください。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、出来るだけ早めにリーダーに連絡して下さい。山行日までに日数に余裕がある場合は、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金(諸経費を差し引き)後日お返しします。  
しかし直前のキャンセルでは、それも無理です。  
※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるかも知れません。その場合不参加でもバス運行代、宿のキャンセル料等は支払っていただきます。  
なお予定人員に満たない場合、リーダーの判断で山行中止になる場合もあります。

「山行参加申込の書式」

「山行申込書」

1) 山行名 ○○○山  
2) 期 日 平成 年 月 日 ( )  
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) 東ハイ以外の山岳保険の種類及び番号  
(一般強以上の山行参加者のみ記入)  
9) 1年以内の山行履歴 (一般強以上の山行参加者のみ記入)

| 月日 | 山名 | 日程 | 担当リーダー |
|----|----|----|--------|
|    |    |    |        |
|    |    |    |        |
|    |    |    |        |
|    |    |    |        |

俳句

No.9476 細川 節

行く春や白河越えの旅に立つ  
日光に参りて船生へ雉の声  
翁慕い尋ねし玉生春の暮  
仏頂が庵の跡や若楓  
風薫る黒羽城址芭蕉像

No.13037 藤田紀世資

国後島の近くて遠し雲の峰  
蟬時雨赤城の山は揺るがざり  
滴りを喉が忘れじ羅臼岳

「費用事前徴収山行」の経費計算書

記入日: 平成 年 月 日

事務局 御中

「費用事前徴収山行」の経費報告書

催行日: 平成 年 月 日 ( ) ~ 日 ( ) 参加者数: \_\_\_\_\_ 人  
山行名: \_\_\_\_\_ 担当者: \_\_\_\_\_ 印

| 予 算  | 円     | 実 績 | 円 |
|------|-------|-----|---|
| 参加費用 | 円 / 人 | 差 異 | 円 |

| 項 目   | 金 額 |
|-------|-----|
| バス費用等 | 円   |
| 宿泊代等  | 円   |
| 乗物代等  | 円   |
| 雑 費   | 円   |
| その他   | 円   |
| 合 計   | 円   |

●領収書はコピーを裏面に添付

| 項 目   | 費用明細     | 金 額     |
|-------|----------|---------|
| バス費用等 | バス代      | 円 高速代   |
|       | 寸志       | 円 駐車料金  |
|       | リーダー経費等  | 円       |
|       | ドライバー宿泊費 | 円       |
| 宿泊代等  | 宿泊費、宴会費等 | 円       |
|       | 飲物代      | 円       |
| 乗物代等  | タクシー代    | 円 ケーブル代 |
|       | ロープウェイ代等 | 円       |
| 雑 費   | 入浴料      | 円 下見代   |
|       | 保険料      | 円       |
|       | 通信費等諸経費  | 円 その他   |
|       | バス内飲み物代  | 円       |
| その他   | 返金       | 円       |
|       | 協力者費用    | 円       |
| 合 計   |          | 円       |

●東ハイキャラクター募集に關する件 募集担当 加世田

「応募作品の選考結果」  
昨年12月、今年3月末日までに応募がありましたキャラクターについて報告致します。

①応募数 2件  
②選考日時 4月13日  
③選考委員 宇賀神茂弥、中村永彦、渡辺 震、佐野俊一郎会長  
④立会人 今回は該当作品なし  
⑤選考結果 ただし、選考委員の提案により、応募された2名の会員の努力に報いるため、努力賞を差し上げることにしました。後日発送致します。

●山行に参加するにあたって  
夏山及びやや健脚向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先付けますが、参加を希望される前に必ず該当リーダーの一般山行に参加し、脚力を確認して下さいます。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。

◆自分の体力を考慮して無理のないコースに参加のこと。

【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り降り自由 区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。

【小田急電鉄】

①丹沢・大山フリーバスA券 新箱根・渋沢・大山ケーブルバス区間 21400円  
②丹沢・大山フリーバスB券 新箱根・渋沢、バス区間 14800円

【東武鉄道】

①日光フリーバス 東武浅草(竹ノ塚・亀戸・小村井)日光駅バス路線湯元温泉まで乗降自由 44000円

●日帰りの電車山行は申込不要です。但し健脚向等で申込制の場合は除く。出発駅もしくは集合場所へ直接お越し下さい。

●その路線の途中駅乗車も可。リーダーの先に行かず遅れず、解散まで同一行動を。

●「運動靴可」と明記されていない限り、山行は軽登山靴以上で参加のこと。

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

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字詰(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。なおおスピースの関係で、その月号に掲載出来ず、遅れる場合もあります。

## 2009 9月ハイキング



### 目次

|                    |               |                |                |                    |                    |                  |                |               |               |                  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
|--------------------|---------------|----------------|----------------|--------------------|--------------------|------------------|----------------|---------------|---------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 20 (日) 北高尾三本松山 佐々木 | 19 (日) 倉岳山 坂寄 | 18 (日) 鎌倉歩き 大倉 | 17 (日) 鎌倉歩き 大倉 | 16 (日) 武蔵丘陵森林公園 中村 | 15 (日) 奥多摩いこいの路 伊藤 | 14 (日) 飛行機・バス 伊藤 | 13 (日) 六ツ石山 佐野 | 12 (日) 石老山 川崎 | 11 (日) 醍醐丸 柴崎 | 10 (日) 多摩川遊歩道 伊藤 | 9 (日) 多摩川遊歩道 伊藤 | 8 (日) 多摩川遊歩道 伊藤 | 7 (日) 多摩川遊歩道 伊藤 | 6 (日) 多摩川遊歩道 伊藤 | 5 (日) 多摩川遊歩道 伊藤 | 4 (日) 多摩川遊歩道 伊藤 | 3 (日) 多摩川遊歩道 伊藤 | 2 (日) 多摩川遊歩道 伊藤 | 1 (日) 多摩川遊歩道 伊藤 |
|--------------------|---------------|----------------|----------------|--------------------|--------------------|------------------|----------------|---------------|---------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|

★9月2日(水) 斧塚御前山 一般向強 雨中止 係 荒金亀治  
JR高尾駅8時45分発小淵沢行  
後方乗車 9時12分発川口下車  
大田駅 徒歩39分 徒歩40分  
鉄塔1号 徒歩39分 徒歩40分  
鉄塔5号 徒歩39分 徒歩40分  
川口駅 徒歩5分 徒歩5分  
交通費約八百円

★9月2日(水) 尾高山 一般向強 雨中止 係 荒金亀治  
2日新橋駅西口安田生命ビル  
三菱東京UFJ銀行横 朝6時  
50分出発 中央道関谷・松川  
香木村 徒歩1分 徒歩1分  
復(徒歩4時間) 徒歩4時間  
ランド(4時間) 徒歩4時間  
新橋 一般向 定員25名  
費用二万二千円 徒歩25分  
標準二万二千円 徒歩25分  
ホテルに泊まり、南アルプス3  
ホテリに泊まり、南アルプス3

★9月3日(木) 立山奥大日岳縦走 バス 係 大倉昌子  
3日新橋 夜10時出発 中央  
道 立山 奥大日岳 徒歩1分  
大日岳 徒歩1分 徒歩1分  
(入浴) 立山 徒歩1分 徒歩1分  
一般向強 費用約三万円  
立山の大パノラマを眼下に大  
日連山を縦走し、落差日本一の  
日連山を縦走し、落差日本一の

★9月5日(土) コスカストリー 初心者向 雨中止 係 松浦  
京浜急行品川駅改札前8時20  
分集合 8時35分発特三崎口  
行乗車 9時25分発須賀中央駅  
下車(東口集合)文化会館・中  
央公園・海岸通り・三笠会館所  
★9月5日(土) 権現山 一般向強 雨天中止 係 直江忠彦  
JR高尾駅7時46分発河口湖行  
乗車 8時8分上野原駅下車  
バス松姫峠行乗車 11時15分  
乗車 11時15分上野原駅下車  
歩行約6時間 交通費約三千元  
歩行約6時間 交通費約三千元  
歩行約6時間 交通費約三千元

★9月6日(日) スケッチ 小石川植物園 係 宇賀神茂弥  
JR高尾駅11時49分発乗車 相  
模湖駅下車 城山・高尾山(約  
3時間) 徒歩1分 徒歩1分  
頂駅3時集合  
ピアマウント費用約三千元  
交通費約三千元

★9月6日(日) 多摩川遊歩道 一般向 雨天中止 係 村上  
西武池袋駅 8時34分発乗車 相  
模湖駅下車 城山・高尾山(約  
3時間) 徒歩1分 徒歩1分  
頂駅3時集合  
ピアマウント費用約三千元  
交通費約三千元

★9月6日(日) 武甲山 一般向  
西武池袋駅 7時44分発乗車 西  
武秩父行乗車 8時52分 徒歩  
西武秩父駅 8時48分下車 徒歩  
西武秩父駅 8時48分下車 徒歩  
西武秩父駅 8時48分下車 徒歩

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

# いいもの たくさん!



「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

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/>

会員証と参加票 ポイントカードを忘れずに

9月6日(日) 有間山 やや健脚向 雨天中止 係 中嶋要一  
 西武池袋駅 7時34分発快意西 金比羅神社 連慶橋バス停  
 秩父駅中程乗車 所沢駅 7時 飯能駅 歩程約7時間30分  
 8時16分 飯能駅 8時17分下車 輕登山靴以上  
 8時20分発名郷行乗車 (※乗 交通費二千四百円  
 間首3分) 山口 22分終点迄  
 鳥首峠登山口 鳥首峠 滝  
 須 橋小屋 須 有間山  
 地昭文社 關 五十嵐靜江  
 045・81武蔵・秩父  
 045・81武蔵・秩父  
 045・81武蔵・秩父

★9月10日(木) 多摩園辺ウォーク 一般向弱

京王新宿駅 8時46分発 津特急  
京王八王子行乗車 8時59分発 2分高  
幡不動駅下車・高幡不動駅・南  
平丘陵コース→多摩テック・パ  
ーシ平丘陵コース 中止

①南平丘陵コースは多摩動物公  
園の裏を歩くハイキングコース

歴史を閉じます。参加者15名な  
ら団体割引七百円で入園可。思  
い出作りは園内散策しましょう  
③参加者15名未満の時は多摩テ  
ック前→平山山城公園→京王平  
山山城公園とします。

歩程3時間 運動靴で

係1 会田政子

★9月12日(土) 石老山 一般向  
弱 雨 天 中 止 係 Ⅱ 鳥居節男  
JR 新宿駅 7 時 35 分發 特快高尾  
行 乗車 Ⅱ 終 点 8 時 18 分 着 乗 換  
8 時 20 分 發 甲府行 乗車 Ⅱ 相模湖  
駅 8 時 28 分 下 車 (係 待 つ)  
バス 8 時 40 分 發 三ヶ木行 乗車 Ⅱ  
石老山 入 口 下 車 Ⅱ 顕 鏡 寺 Ⅱ 融 合

# 恒例 おんぼろ市

8/27(木)~8/30(日)

会場 豊島区民センター 1階

詳しくは秀山荘ホームページで  
<http://www.syuuzanso.com>

池袋

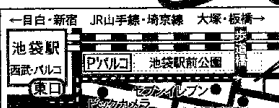
秀山荘

登山用品専門店

☎03-3984-4211

平日・土曜：午前10時30分～午後8時  
 日曜・祭日：午前10時～午後7時

←目白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・板橋→



池袋駅 西武バリオ 東口

Pavilio 池袋駅前公園

ビックビーカン

おんぼろ市会場

豊島区民センター

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 **5%割引**  
 お得な店頭価格からさらに

\* おんぼろ市会場を除く

秀山荘カードメンバー募集中  
 特典いろいろ!! 手続き簡単!!

山・冠山バス係Ⅱ大倉昌三

中央道↓美濃國IC↓温見峠↓  
 白土道↓温見峠↓池田町(泊)  
 峠↓冠山↓冠峠↓大垣IC↓新  
 歩程1日目4時間 2日目3  
 間一般道 費用約三万円  
 紅葉の頃に美濃の山奥の二  
 名山と冠山(三百名山)を歩  
 ます。

【圖1】坂寄牧子 【圖2】中山玲  
 主夏はがきで由良みづい

★9月25日(金) スケッチ 哲  
堂公園 雨天中止 係川字賀  
西武新宿線新井薬師駅改札  
10時集合(徒歩約10分で公園  
公園内と六角堂前再集合)名  
こまな敷と西武(関東線)名

★9月25日(金) 27日(日) 大源  
山・新宿西口・バス 係直江  
25日 稻垣山口安田生命三  
京UFJ銀行横 夜10時出發  
関越道↑湯沢↑大源山口(6  
間)↑八峰間)↑三國登山口  
包山(6時間)↓登山口⑥

町 関越道 新宿 費用二万  
 千399・9301 北安堂  
 白馬村落倉高原チロル・ハツ  
 ☎ 090・2146・6766 直江忠彦

★9月25日(金)・27日(日) 餓車  
 他車や鍵脚向 係 吉  
 25日新宿西口三菱東京U  
 銀行横 夜10時3分出発  
 道 白沢登山口 最終水場

3  
 ナ  
 ヲ  
 厨上・百曲り・船兒往々・小屋  
 着時間により唐沢岳越へ  
 ・剣ズリ・東沢乗越・西大六  
 沢出合・中房温泉・中央道止  
 歩程 下山後一浴あり  
 行程 1日目10時間(唐沢岳を  
 復した場合) 2日目6時間  
 費用四万五千円(参加者数に  
 り変更あり)  
 往復はがきで申込み下さい  
 〒1336・0076 江東区南  
 2の3の6の11013

03・3647・2868 吉村知恵子

平成21年9月号(4)

★9月25日(金) 28日(月) 越後岳他  
バス 一般向 係川柴崎  
山三座 費用約四万五千円  
往復はがきでFAX又はメ  
リで申込み下さい。  
〒323・0825 小山小  
山2644の10 柴崎実  
shim@cameo.plala.or.jp  
登山口 東北道 赤羽  
歩程各日3・6時間(東北百名  
)

★9月26日(土) 子ノ権現 一般向強  
雨中止 係下田恵美子  
アツブダンの多い尾根道です。  
交通費千九百円  
①小泉純子  
②島田文代・堀江敬子  
地昭文社 奥武蔵・秩父  
080・1149・3542

★9月26日(土) 鍋岡山 健脚向  
雨天中止 係近能健次郎  
丹沢名水・大倉 バスバシ  
交通費千六百元  
03・3802・2523

★9月26日(土) 至仏山・日光白根山 バス 係佐々木  
予告済ですが、残席少々あり。  
電話確認後申込み下さい。  
26日新宿西口三菱東京UFJ銀  
行前 朝6時5分出発 関越道  
沼田IC 鳩待峠 至仏山 鳩待  
峠IC 丸沼高原IC 白根山  
白根山 ロープウェイ バス  
新宿 徒歩1日4時間 2  
日4時間50分 一般向

★9月26日(土) 宿堂坊山  
26日暮里駅北口前 夜10時  
出発 東北道宇都宮 日光赤沼  
5時30分発ハイパードパスへ  
乗換 西の湖入口 柳沢バ  
ス 8号橋 北東尾根 南尾根 宿  
堂坊山 往路を戻る 奥湯元一  
浴 赤沼 日暮里駅  
歩程7時間 やや健脚向  
費用八千円

★9月27日(日) 権現堂堤 初心者向 雨天中止 係平沢こと  
「花の旅シリーズ」No.62  
ヒガン花・コスモス他  
東武浅草駅 23分発区間急行  
新栃木行車中 北千住8時  
43分 春日部9時12分 南栗橋  
駅9時28分下車 大平橋行幸湖  
入口 舟渡橋 行幸橋 権現堂  
堤一周 宝持寺 幸手駅  
★9月27日(日) 関東三十六不動尊 一般向 係佐野俊一郎  
JR上野駅8時集合 由原町  
①浅草寺 ②不動尊 ③橋場不動  
④大岡横丁 ⑤飛不動尊 ⑥大

★9月27日(日) 愛宕山 日の出山 一般向 係鳥居節男  
取立川駅 7時32分発奥多摩行  
乗車 拝島 7時45分 二俣駅  
8時19分下車 保持つ 愛宕  
神社 奥の院 梅野木峠 日の  
出山 つるつる温泉 バス武  
蔵五日市駅 歩程4時間30分  
雨天中止 軽登山靴以上

★9月28日(月) 宮地山・セイメ  
IR高尾駅 7時27分発非特快  
前3両目乗車集合 8時13分大  
月駅下車 タクシー 法鏡寺業  
師堂前 宮地山 大谷山 セイ  
メパン 桜沢峠 金山橋 遅  
能バス停 タクシー 大月駅  
歩程5時間30分 歩行距離12km  
累積標高差1900m強  
交通費新宿起発 二千六百円

★9月28日(月) 伊藤寛 一般向強  
雨・腰痛者の参加は無理です。  
中止です。諸君の問合せは当  
日朝5時に以降左記携帯へ願いま  
す。係は高尾まで出ています。  
①大澤清吉・田淵洋子・田中  
洋吉・佐藤孝夫・武藤進  
地昭文社 高尾・陣馬  
2万5千円大月  
090・3114・0321

★10月6日(火) 8日(木) 北ア酒  
沢紅葉見物 朝新宿発あずさ1  
号乗車 山小屋2泊 一般向  
費用約四万円  
★10月11日(日) 越後二王  
子岳(二百名山) 朝7時東武  
駅発上越新幹線 新潟乗換 新  
潟山小屋1泊 一般向強  
交通費一万五千元

★10月22日(日) 日光太郎  
山(三百名山) 大真名子山  
朝7時10分東武浅草駅発 日光  
駅 ジャンボタクシー 登山口  
アストリアホテル 一般向強  
交通費約一万五千元  
★11月7日(土) 身延山・  
富士見山(山梨百名山) 二座  
朝新宿温泉発 あずさ1号 身延  
線 下部温泉駅 一般向強  
費用約二万九千元  
★11月20日(土) 京都  
牛松山・愛宕山(三百名山)  
天王山 朝8時発新幹線のぞみ  
京都亀岡 3泊 一般向  
費用約六万八千元  
参加希望者は片はがき又はF  
AXかメールで申込み下さい。  
計画書を送ります。  
185・0021 国分寺市南  
町の4の16 伊藤寛  
low@atdous.on.ne.jp  
042・325・3021  
090・3114・0321

★10月3日(日) 奥の細道  
を歩く バス 一般向弱  
「陸奥シリーズ」松島 Na3  
新宿 東北道 IC 仙台IC 多賀城  
址 塩釜神社 船で松島 瑞鳳  
寺 五大堂など散策 松島 瑞鳳  
寺 登米など芭蕉の足跡辿り  
一関 新宿  
費用二万四千円  
片はがきで7月30日まで受付  
★11月7日(土) 奥の細道  
を歩く バス 一般向弱  
「陸奥シリーズ」平泉 Na4  
新宿 東北道 一関 平泉の中  
尊寺 金色堂・毛越寺など巡り  
市内古川 岩手山 旧有徳館 東  
北道古川IC 新宿  
費用二万五千円  
片はがきで8月30日まで受付  
各山行毎に申込み下さい。  
〒179・0081 練馬区北町  
5の11の14の901 大手和夫  
090・1547・7017

★10月3日(日) 尾瀬ヶ原  
の紅葉と温泉 バス 一般向弱  
「花の旅シリーズ」No.63  
草も花も他 沼山峠 鳩待峠  
費用約二万一千円 1泊2日  
★10月10日(日) 東北の  
紅葉(七時雨山・姫神山・乳頭  
山)と温泉 バス 一般向  
東北百名山・二百名山・三百名  
山の紅葉を求めて歩きます。  
費用約三万五千元 2泊3日  
★10月31日(日) 湯西  
川周辺の紅葉 オキングと温  
泉 バス 初心者向  
費用約八千五百円 1泊2日  
★11月3日(祝) 奥多摩の紅葉  
三頭山・檜寄山(山梨百名山)  
関東四百名山 バス 一般向  
費用約四千八百円  
以上4コース(入浴・飲物・  
別途保険代含む) 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  
03・3657・8855  
夜8時〜9時30分

★10月9日(金) 11日(日) 那岐山  
水ノ山・扇ノ山 バス  
兵庫・岡山 鳥根の県境にまた  
がる二百名山と三百名山を歩き  
ます。一般向強  
費用約四万円 夜行2泊3日  
★10月16日(金) 日光太郎  
山 バス 一般向強  
日光連山の紅葉の見事さと展望  
の雄大さ! 三百名山  
新宿西口 東北道 日光 志津  
乗越 太郎山 小太郎山 山王  
帽子山 光徳ギャン場 入浴  
新宿 歩程5時間30分  
費用約八千円 夜行日帰り  
★10月22日(木) 24日(土) 那須連  
山縦走 バス 一般向強  
紅葉の名山を歩き、山中の野天  
風呂につかります。  
新甲子温泉 甲子山 三本槍岳  
熊見曾根 煙草屋 朝日岳  
茶臼岳 南山 白笹山 沼  
原湿原 新宿 歩程1日目8時  
間 2日目5時間30分  
費用約二万円 夜行1泊  
★11月6日(日) 紅葉の御  
座山 バス 一般向強  
佐久の名山、岩峰の頂上は見事  
な展望台です。歩程6時間  
費用約七千円 夜行日帰り  
★11月19日(木) 22日(土) 伯母子  
岳 護摩壇山 電ヶ岳 伯母子  
旧鹿野道の秀峰と紀州の最高峰  
を紅葉の頃に歩きます。二百名  
山と三百名山 一般向強  
費用約四万円 夜行2泊  
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  
り変わることがあります。  
〒132・0035 江戸川区  
平井7の3の1の1113 大倉昌子  
03・5247・2940

【会報のコリス記事記号説明】  
駅名〇〇〇は列車番号  
地名間の〇は乗り物による移動  
↓は歩行△は三角点(標高)  
歩程は休憩を含まない歩行時間

★10月15日(日) 大室山 茅ノ尾根  
タクシ利用 一般向強  
★11月20日(金) 23日(祝) 京都の  
山 一般向強 京都の最高峰皆  
子山・ニアルプスの金勝アル  
プス他 夜行2泊3日  
紅葉が見頃です。  
参加者数によりバスあり  
各山行毎に往復はがきで申込  
み下さい。  
〒136・0076 江東区南砂  
2の3の6の1013  
03・3647・2868 吉村知恵子

★10月2日(金) 5日(日) 岩手山  
・八幡平・八甲田山・岩木山他  
バス 一般向強 夜行2泊3日  
費用約四万五千元  
日本百名山四座と東北の紅葉  
★10月9日(金) 12日(祝) 六甲山  
縦走 バス 一般向強 夜行2  
泊3日 費用約四万五千元  
★10月31日(日) 11月2日(月) 巻  
機山・谷川岳 バス 一般向強  
百名山二座 夜行1泊2日  
費用約二万五千元  
★11月6日(日) 10日(火) 熊野古  
道伊勢路 バス 一般向  
2回目の伊勢路を歩きます  
両夜行2泊  
費用約四万五千元  
往復はがきでFAX又はメ  
リで申込み下さい。  
〒323・0825 小山小山  
2644の10 柴崎実  
shim@cameo.plala.or.jp  
0285・23・7785

★10月6日(火) 8日(木) 北ア酒  
沢紅葉見物 朝新宿発あずさ1  
号乗車 山小屋2泊 一般向  
費用約四万円  
★10月11日(日) 越後二王  
子岳(二百名山) 朝7時東武  
駅発上越新幹線 新潟乗換 新  
潟山小屋1泊 一般向強  
交通費一万五千元

★10月22日(日) 日光太郎  
山(三百名山) 大真名子山  
朝7時10分東武浅草駅発 日光  
駅 ジャンボタクシー 登山口  
アストリアホテル 一般向強  
交通費約一万五千元  
★11月7日(土) 身延山・  
富士見山(山梨百名山) 二座  
朝新宿温泉発 あずさ1号 身延  
線 下部温泉駅 一般向強  
費用約二万九千元  
★11月20日(土) 京都  
牛松山・愛宕山(三百名山)  
天王山 朝8時発新幹線のぞみ  
京都亀岡 3泊 一般向  
費用約六万八千元  
参加希望者は片はがき又はF  
AXかメールで申込み下さい。  
計画書を送ります。  
185・0021 国分寺市南  
町の4の16 伊藤寛  
low@atdous.on.ne.jp  
042・325・3021  
090・3114・0321

★10月3日(日) 奥の細道  
を歩く バス 一般向弱  
「陸奥シリーズ」松島 Na3  
新宿 東北道 IC 仙台IC 多賀城  
址 塩釜神社 船で松島 瑞鳳  
寺 五大堂など散策 松島 瑞鳳  
寺 登米など芭蕉の足跡辿り  
一関 新宿  
費用二万四千円  
片はがきで7月30日まで受付  
★11月7日(土) 奥の細道  
を歩く バス 一般向弱  
「陸奥シリーズ」平泉 Na4  
新宿 東北道 一関 平泉の中  
尊寺 金色堂・毛越寺など巡り  
市内古川 岩手山 旧有徳館 東  
北道古川IC 新宿  
費用二万五千円  
片はがきで8月30日まで受付  
各山行毎に申込み下さい。  
〒179・0081 練馬区北町  
5の11の14の901 大手和夫  
090・1547・7017

★10月3日(日) 尾瀬ヶ原  
の紅葉と温泉 バス 一般向弱  
「花の旅シリーズ」No.63  
草も花も他 沼

## 2009 10月ハイク



### 目次

### 本部からのお知らせ

●吉村リーダー・遭難対策委員就任の件  
この度、理事会及びリーダー会の決議により、吉村リーダーの遭難対策委員就任が決定致しました。

●山行事故防止担当 (仮称) 新設の件  
前項と同じく、山行事故防止担当の新設が討議され、会田理事が就任することとなりました。

●ウェブサイトを委員会設立の件  
ホームページの改定に伴い、山行報告等、次々と投稿が寄せられており、さらには内容に深めるため、鋭意努力を致したいと思っております。

●東ハイメールアドレス変更の件  
新しいメールアドレスは次の通りです。  
haiking@topaz.bforth.com

●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

●初参加の人には皆で話しかけ、親切に

●22(木) 25(日) 苗場山他バス  
●24(土) 那須連山縦走  
●26(日) 下ノ廊下  
●28(火) 御前山  
●29(水) 尾瀬山  
●30(木) 尾瀬山  
●31(金) 尾瀬山  
●10月1日(木) 千住大橋・吾妻橋  
●10月2日(金) 千住大橋・吾妻橋  
●10月3日(土) 千住大橋・吾妻橋  
●10月4日(日) 千住大橋・吾妻橋  
●10月5日(月) 千住大橋・吾妻橋  
●10月6日(火) 千住大橋・吾妻橋  
●10月7日(水) 千住大橋・吾妻橋  
●10月8日(木) 千住大橋・吾妻橋  
●10月9日(金) 千住大橋・吾妻橋  
●10月10日(土) 千住大橋・吾妻橋  
●10月11日(日) 千住大橋・吾妻橋  
●10月12日(月) 千住大橋・吾妻橋  
●10月13日(火) 千住大橋・吾妻橋  
●10月14日(水) 千住大橋・吾妻橋  
●10月15日(木) 千住大橋・吾妻橋  
●10月16日(金) 千住大橋・吾妻橋  
●10月17日(土) 千住大橋・吾妻橋  
●10月18日(日) 千住大橋・吾妻橋  
●10月19日(月) 千住大橋・吾妻橋  
●10月20日(火) 千住大橋・吾妻橋  
●10月21日(水) 千住大橋・吾妻橋  
●10月22日(木) 千住大橋・吾妻橋  
●10月23日(金) 千住大橋・吾妻橋  
●10月24日(土) 千住大橋・吾妻橋  
●10月25日(日) 千住大橋・吾妻橋  
●10月26日(月) 千住大橋・吾妻橋  
●10月27日(火) 千住大橋・吾妻橋  
●10月28日(水) 千住大橋・吾妻橋  
●10月29日(木) 千住大橋・吾妻橋  
●10月30日(金) 千住大橋・吾妻橋  
●10月31日(土) 千住大橋・吾妻橋

●10月3日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月4日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月5日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月6日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月7日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月8日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月9日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月10日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月11日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月12日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月13日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月14日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月15日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月16日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月17日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月18日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月19日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月20日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月21日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月22日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月23日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月24日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月25日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月26日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月27日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月28日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月29日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月30日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月31日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス

●10月3日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月4日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月5日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月6日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月7日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月8日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月9日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月10日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月11日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月12日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月13日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月14日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月15日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月16日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月17日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月18日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月19日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月20日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月21日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月22日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月23日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月24日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月25日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月26日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月27日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月28日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月29日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月30日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月31日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス

●10月3日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月4日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月5日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月6日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月7日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月8日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月9日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月10日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月11日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月12日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月13日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月14日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月15日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月16日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月17日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月18日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月19日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月20日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月21日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月22日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月23日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月24日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月25日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月26日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月27日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月28日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月29日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月30日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月31日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス

●10月2日(金) 5日(月) 岩手山・八甲田山  
●10月3日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月4日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月5日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月6日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月7日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月8日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月9日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月10日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月11日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月12日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月13日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月14日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月15日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月16日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月17日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月18日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月19日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月20日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月21日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月22日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月23日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月24日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月25日(日) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月26日(月) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月27日(火) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月28日(水) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月29日(木) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月30日(金) 尾瀬ヶ原の紅葉バス  
●10月31日(土) 尾瀬ヶ原の紅葉バス

### 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  
新着西口店/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  
http://www.ici-sports.com/

### 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

### 楽しいものたくさん!

よしっ、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!

会員証と参加票 ポイントカードを忘れずに

★10月4日(日) 藤野金剛山→高倉山 一般向 係伊藤 寛  
JR高尾駅⑦7時26分発小淵沢  
前行3両目車内集合⑧7時51分  
乗合⑨11時50分上高地下平横  
乗合⑩11時50分上高地下平横  
尾山荘(泊) 7日酒沢紅葉見物  
酒沢小屋(泊) 8日下山→上高地  
松本駅 歩程6時間  
交通費新宿起発 二万円

★10月7日(水) 花の寺No.7 東輪寺他 バス 係木田 博  
新宿駅西口三菱東京UFJ銀行  
行横 7時出発③東北道④宇都宮IC⑤293号⑥鹿子畑⑦東輪寺(花バス)⑧宇都宮市内散策(約2時間30分)⑨鹿沼バニ⑩下粕尾常楽寺(ヒガンバナ)⑪東北道⑫無量寺(キンモクセイ)

★10月7日(水) 高水三山 一般向 雨天中止 係直江忠彦  
JR立川駅7時20分発青梅行乗車⑧8時終点下車 乗換8時1分発奥多摩行乗車⑨8時18分御嶽駅下車→高水三山(4時間)

★10月7日(水) 紫雲山 やや健脚向 雨天中止 係荒金亀治  
東武浅草駅7時10分発東武日光行前方乗車②新鹿沼着 乗換9時14分発東武日光行乗車③板荷駅9時23分下車 登山口④226号⑤227号⑥次石山⑦東尾根の4200Mピーク⑧次石山⑨赤い鉄塔⑩城山⑪仲内橋⑫文挾⑬浅草 歩程6時間

★10月8日(木) 倉岳山・高畑山 JR中央線高尾駅7時47分発甲府行乗車②梁川駅8時15分下車→倉岳山→高畑山→鳥沢駅

★10月8日(木) 大朝日岳 大朝日岳 祝瓶山縦走 バス 係吉村 隆  
★10日新宿西口三菱東京UFJ銀行横 夜9時出発③東北道④鶴岡⑤大島登山口⑥大島小屋⑦東岳(二百名山)⑧狐穴小屋⑨竜門山⑩西朝日岳⑪大朝日小屋(泊)⑫大朝日岳(百名山)⑬平岩山⑭北大玉山⑮大玉山⑯赤

膝・腰痛者も参加可  
配偶者・友人の同伴歓迎します。  
丘陵緩線をゆっくり歩きます。  
雨天時僅否の間合せは朝5時に降左記携帯に願います。  
圖①田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉・武藤 進・佐藤孝夫  
地昭文社 高尾 陣馬  
0900・3114・0321

温かい服装で参加下さい。  
地図昭文社 槍ヶ岳・穂高岳  
申込みが又はFAXかメールです。  
申込み下さい。計画書送ります。  
〒185-0022 1国分寺市南町2の4の16 伊藤 寛  
E-mail: how-hi@aurora.ocn.ne.jp  
TEL: 042・3255・3022  
FAX: 090・3114・0321

一般向 係伊藤 寛  
常磐道②新宿 一般向弱  
費用五千円(当日徴収)  
参加希望者は往復はがきで左記に申込み下さい。  
〒272-0014 市川市田尻5の11の3の501 木田 博  
TEL: 090・6535・0432

交通費約三千円  
急登・難・岩場あり  
コンパス・高度計・120cmのテープスリング・カラビナ等お持ちの方は持参下さい。  
圖①鷹羽光雄・濱坂孝一  
2万5千図交換  
090・6946・3624

一般向強 雨天中止 係直江津  
歩程5時間  
交通費約三千円  
0900・2146・6765

装備あり  
費用五万円（参加者数により変更あり）  
紅葉を楽しみながら日本百・二百・三百名山を歩きます。

**★10月9日(金)10日(土)** 鳥甲山  
予告済で少人数の残席少々あり。  
電話で確認後、申込み下さい。  
9日新宿 夜9時出発⇒関越道⇒塩尻石打IC⇒白馬平登山口（飯坂）⇒白馬の頭⇒鳥甲山⇒赤島の頭⇒屋敷登山口⇒新宿 歩程8時間 二〇名山 クサリ、ハシゴ、ヤセ尾根あり  
岩峰の紅葉に期待して。葉は当日お渡します。今年初めての一般向強 費用約四万円

**★10月9日(金)12日(例)** 那岐山・中央道名神道 中国自動車道津山IC⇔菩提寺・滝山・那岐山・大井岩⇔水ノ山高原⇔下ノ山・仙谷⇔ふさとの森⇔扇ノ山往復⇔中国自動車道⇔東名道⇔新宿 バス同夜行1泊 一般向強 費用約四万円

**★10月9日(金)13日(火)** 六甲山縦走 バス 一般向強 係川柴崎車の手サポートあり  
9日新宿西口⇔スパルビル前 夜10時出発⇔東名道⇔須磨浦公園⇔根尾山⇔菊水山⇔宿○鋼蓋山⇔市方原松茶屋⇔摩耶山⇔極楽茶屋⇔六甲山最高峰⇔宿○⇔太平山⇔塩尻市宝塚⇔車内泊⇔東名道⇔13日朝新宿解散 歩程各日約6時間 全歩程56kmを3日間て歩きます。

**★10月10日(土)12日(例)** 東北の紅葉と温泉 バス 係川平沢こと子岳三〇名山1478M⇔田代谷⇔大金湯⇔宿○（入浴）東北道⇔新宿駅西口 歩程1日目約4時間 2日目3時間20分 一般向強  
10日R取新宿西口⇔三菱東京UFJ銀行前 6時45分出発⇔東北道盛岡IC⇔小岩井農場見物⇔盛岡IC⇔安代IC⇔新坂比温泉⇔11日宿⇔七時雨牧場⇔七時雨山（東北百名山11060M）往復⇔牧場⇔県道⇔姫神山田代コース⇔姫神山（二百名山1125M）往復⇔⑨⇔滝沢IC⇔盛岡IC⇔田沢湖高原温泉（油）12日宿⇔黒湯⇔乳頭山（烏帽子山） 雨天中止 係川鯉嶋妙子 送電鉄塔、二本杉、井戸窪、青渭神社（惣岳山）、岩若石山、高山山⇔高水不動尊⇔高源寺⇔軍畑駅 歩程4時間

往復はがきで申込み下さい。  
〒136-0076 東京都江東区南砂2-3-6の1013 吉村知恵子  
☎03-3647-2868

パス 健脚向 係川佐々木 保方はお断りします。  
費用九千二百円  
①加藤正彦 ②小泉純子  
③池田典子 ④志賀高原  
〒261-0003 千葉県美浜区高浜3-5-3の304  
☎090-8035-6123  
佐々木 保  
☎043-2277-5062

おきのん 大倉昌子  
兵庫、岡山、鳥根の境隈にまたがる二百名山と三百名山を、紅葉を期待して歩きます。  
往復はがきで申込み下さい。  
〒132-0035 江戸川区平井7-3-1の1113  
☎03-5247-2940

小山市小 柴崎実  
stbam@canoe.palao.jp  
☎0285-23-7785

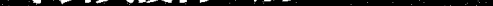
軽登山靴以上  
西武線利用者には奥多摩フリーき  
つぷが得 交通費約二千円  
【臨】鳥居節男  
奥多摩  
地昭文社  
042・563・8157  
夜8時～9時30分  
私の初山行です。奥多摩・中  
央線沿線を主にやつていきたい  
と思います。よろしくお願いい  
たします。

★10月11日(日)12日(祝) 越後二王  
子岳 やや健脚向 係伊藤  
11日JR東京駅7時8分発上  
越新幹線と305号後方自由  
席3号車乗車集合(指定席可)  
9時30分新潟着 乗換④9時  
46分羽城越本線村上行10時20  
分新発田駅下車 タクシー②  
王子神社→王子避難小屋(泊)  
12日山頂往復 タクシー①新発  
田駅 歩程7時間強  
寝袋と携帯食3食持参し、避難  
小屋まで1時間半登る。水場1  
分 サバザック要  
交通費概算 二万五千元  
日本二百名山 飯豊連峰の絶好  
の展望台です。  
2万5千円二王子岳・上赤岳  
申込法は10月6日酒沢と同じ  
090・3114・0321

★10月12日(祝) 高岩山 やや健  
脚向 雨天中止 係加藤正彦  
JR新宿駅6時44分発中央特快  
高尾行乗車7時7分立日川駅着  
乗換7時23分発武蔵五日市行乗  
車(係合流)7時57分終点下車  
バス8時20分発上養沢行乗  
車①大岳鍾乳洞入口下車・サル  
ギ尾根→芥場峠→鍋割尾根→大  
楢峠→城山→鳩ノ巣駅  
歩程5時間 交通費二千三百円  
昔の大岳山登拝路と将門伝説  
の城跡を巡るバリエーションル  
ート  
コース案内以外のごことは自己  
責任で対処できる方だけの参加  
を希望します。  
前日17時気象庁発表の「東京  
の降水確率」が50%以上の時は  
中止とします。  
046・257・6567

●バス山行の場合、会報を見  
たらすぐ申込みを。雨天の場  
合でも安全を期して決行しま  
す。欠席は必ず連絡し、定め  
られた会費は必ず払うこと。

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



**登山・アウトドアのことならさかいやへ**

モンベル  
ルーム

コアア

ウェア館

バック  
パック

シュース

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  
で人気!

\_\_\_\_\_

**さかいやスポーツ**

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

|                                                     |                                                          |                                                        |                                                      |                                                       |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>ウェア館</b><br>TEL 03-3262-0432<br>FAX 03-3262-7285 | <b>バタゴニアショップ</b><br>TEL 03-3262-0586<br>FAX 03-3262-0581 | <b>モンペルルーム</b><br>TEL 03-3262-0731<br>FAX 03-3262-0745 | <b>シューズ館</b><br>TEL 03-3262-0433<br>FAX 03-3262-0592 | <b>エコープラザ</b><br>TEL 03-3262-0583<br>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で  
会員証ご提示で

店頭価格からさらに10%割引!!

**お客様の身になって用具選びをお手伝いします。**

[illegible]



# 東京ハイキング

会員証と参加票 ポイントカードを忘れずに

山の一人歩きで事故に遭うと

必ず三人以上で歩きましょう

★10月29日 玉川上水散策  
「玉川上水散策(シリーズ)」No.4  
西武鉄道多摩湖線(国分寺)萩  
山一橋学園駅南口9時30分集  
合 一橋学園 小平校橋 行幸  
松の碑・境橋 国木田独歩の碑  
・玉鹿石の碑(太宰治が入手し  
た所)・松本訓導殉職碑・井の  
頭恩賜公園・旧吉野駅  
今歩く小平校橋・吉祥寺駅

般向桜の  
小湊法行 俳仙文豪  
間の桜の名所と同時に文学者の  
碑が多くあります。時間があれば  
森鴎外も、太宰治の眠っている  
禅林寺にも、行きま。

歩程5時間30分 交通費約千円  
川沿いを歩きます。スニーカー  
で可い。

資料地図等は準備いたします  
☎03・33384・2193

★10月28日(水) 日光湯の湖から赤沼  
東武浅草駅7時10分発快速日  
光行後方乗車Ⅱ東武日光駅9時  
20分下車(係合流)バス9時32  
分発湯元温泉行乗車Ⅱ終点3時  
57分下車Ⅱ湯の湖Ⅱ湯滝Ⅱ泉門  
池Ⅱ小田代ヶ原Ⅱ赤沼バス停Ⅱ

東武日光駅 一般向  
歩程係Ⅱ柴崎 実  
交通費約五千元 雨天中止  
晩秋の奥日光をゆつくり楽し  
みます。

図Ⅱ柴崎ミチ子  
090・3499・0190

★10月28日(水) 鎌倉歩き⑨ 一般向 小雨決行 係Ⅱ大倉昌子  
江ノ電江ノ島駅10時集合→湘 鎌倉にゆかりの深い藤沢片瀬  
南モノレール江ノ島駅→常陸寺 の史跡を歩きまわす 係Ⅱ坂寄牧子 係Ⅱ中山玲子  
↓本蓮寺↓下諏訪神社↓密蔵寺 図Ⅱ 03・52247・2940  
↓上諏訪神社↓泉蔵寺↓岩屋不 図Ⅲ  
動尊→新林公園→藤沢駅解散

ずき1号松本行乗車キー深田8時  
37分下車タクシー深田公園  
入口駐車場々々シヤ茅ヶ岳金  
ヶ岳明野あれいの里タク  
シー葦崎駅  
歩程5時間軽登山靴以上で  
交通費約八千円

★10月25日(日) 茅ヶ岳 一般向強 小雨 係・加世田輝三

JR新宿駅埼京線7時21分発川越前行乗車・高麗川越着 乗換越前越駅・②川越大駅・③川越不動16時解散 歩程4時間交通費ホリデーパスと千円

乗換・寄居着 秩父鉄道乗換・④青山・平山・佐々木(純) ⑤090・74100・6944

野上駅10時17分下車・⑥苔不動

時46分発河口湖行乗車■鳥沢駅  
時21分乗車■終点下9時発梨ノ  
木平行乗車■バス下久保久保  
のゴル■扇山■大久保山■カン  
バノ頭■百蔵山■百蔵浄水場■  
猿橋■IR猿橋駅

者に限る。  
交通費約二千六百円  
日本の三奇橋猿橋見学  
雨中止  
四■釣崎 四■熊澤 四■阿部  
地園昭文社 高尾・陣馬  
電話 206・0431

★10月24日(土) 扇山・百蔵山 やや健脚向  
JR新宿駅⑩6時44分発高尾行 歩程6時間30分 係川居節男  
軽登山靴以上

★10月31日(土) 城山・弟富土山  
西武池袋駅8時44分発快急3  
天  
小田原乗換 新緑田跡8時44分  
分着 乗換御殿場線松田駅8時  
56分発沼津行乗車 谷峨駅9時  
8分下車 嵐 野背開門 大野  
山 地蔵尊 小学校横 登山口  
山北駅 歩程約4時間  
雨天中止 登登山靴以上で

一般向強 係 中嶋要一  
登登山靴以上で 雨天中止

公電0463・94・6941

**★**10月31日(土)　大野山フェスティバル  
小田急新駅7時21分発急行　一般向係1大木建次  
当日山頂はフェスティバルが

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 乗車・乗換8時26分55分下車・多摩川          | 區江口倉田光子・戸田よし子 |
| 庭橋・松の木尾根・雲仙橋・鳩の巣溪谷・白丸ダム・数馬狭橋 | 區江口倉田光子・奥多摩   |
| ↓奥多摩駅　歩程4時間                  |               |

(電話)047-4911-3224

★10月31日(土) 鳩の巢溪谷 一般向 雨天中止 係Ⅱ坂寄牧子  
 限新宿駅7時13分発高尾行乗 輕登山靴以上で  
 車Ⅱ立川7時48分着 乗換7時  
 分發青森行乗車Ⅱ青森8時24  
 分發  
 溪谷の紅葉に期待して

★10月31日(土) 伊豆ヶ岳 一般向 雨天中止  
 西武池袋駅8時44分発快急長 歩程4時間 係1下田恵美子  
 蕨・三峰口行乗車8時所沢8時28分 軽登山靴以上で  
 分1正丸駅9時25分下車大蔵 交通費千三百円  
 分2泣坂伊豆ヶ岳小高山 園島田・堀江  
 王丸峠大蔵分岐王丸峠 奥武蔵・秩父  
 0800文社 1449・3542

30日新宿 夜9時出発、関越道  
塩尻市夜IC、旭原登山口へ分岐  
↓シゴヤへ頭、蓬峰分岐  
↓七ツ小屋山→大原山→分岐  
↓旭原登山口 歩程8時間  
上越のマッターホルンを目指  
し、岩峰の紅葉に期待して。急  
ぎ、岩尾根、台場、ウナノ

地図昭文社 谷川岳・苗場山・  
武尊山  
〒261・0003 千葉県美浜  
区高浜3の5の3の304  
佐々木 保  
090・8035・6123  
043・2757・5062

★10月30日(金)31日(土) 大源太山  
子吉啓て「我房ふたあり。  
舌、遊樂受、人見下ささい。  
議事堂見學」新宿住友ビル48F  
京王新線は東京メトロ新宿線から乗り入れています。  
●土屋秀夫・丹羽啓子  
047・457・2702  
バス 健脚向 係1佐々木 保  
今年初めての方はお断りします。  
費用一初三千円

★10月29日(木) 都庁周辺 初心者向 小雨決行 係1松永孝子  
京王新線初台駅東口改札前10分集合 東京メトロ有楽町線池袋駅西口改札前10分集合 東京メトロ丸の内線茗荷谷駅南口改札前10分集合 東京メトロ丸の内線茗荷谷駅南口改札前10分集合 東京メトロ丸の内線茗荷谷駅南口改札前10分集合

山行申込の書式)

山行申込書

○○山

成 年 月 日 ( )

～ 年 月 日 ( )

○○○ 4) 会番

0000-0000

京都～

S H

年 月 日

番号 Mail

山岳保険の種類及び番号  
(行参加者のみ記入)

山行歴 (一般強以上の山行  
(参加者のみ記入)

| 日 | 程 | 担当リーダー |
|---|---|--------|
|   |   |        |
|   |   |        |
|   |   |        |

●山行参加申込書

に初め書式参加の1年以内の山行歴につきましては、東ハイの山行に初め参加の人は他の団体での参加で結構です。

津波・高塚山・前岳・泉水・鯨魚・泊  
戸山往復へ一浴後空港へ大分  
電話 03・36647・2868  
吉村知恵子

[illegible]

31日新出筈(口)スパバルビ登山  
 夜口時出発 関越道 清水麓上  
 ↓巻機山往復 水上温泉(油)  
 ↓小づ谷川乗場 山頂駅 肩  
 の小屋 谷川岳往復 水上IC  
 関越道 池袋  
 歩程各日約5時間 一般向強  
 費用約二万五千円  
 往復はたきふF.A.X又はメー  
 ルで申込み下さい。  
 〒323-0425 小山市小  
 263-0408 柴崎 実  
 silan@cameo.plala.or.jp  
 0285-23-785

10月31日出し(11月2日月) 巻巖山・谷川岳 パス 孫川紫崎  
 通市下IC(鬼怒川)湯西川温泉 ウォーキングシューズで参加  
 (昼食)→三十三体観音の平家 費用約八千五百円(飲料・個室  
 浴入村)沢口橋伊勢の前橋→平家別料理代他含む  
 大家集落(平家本陣)1日宿 ①佐々木昭治  
 ↓つり橋↓湯殿山神社↓平家 ②03・6557・8855  
 陣↓鬼怒川↓東北道↓JR池袋駅 夜8時〜9時30分

参加者にコース予定表送りました。  
 17日 伊豆出発 駅西口芸術劇場前  
 517 車10分 出発 東直直10分 日光  
 ※10月31日(土)11月1日(日) 湯西川の紅葉と温泉 バス 平沢  
 平沢 歩程1日目2時間35分  
 2日目55分 初心者向  
 紅葉を楽しむながら、平家落  
 人の邸をめぐりキングダム。

★10月31日(土) 玄岳 一般向 雨天中止 係川寄英雄  
 JR川崎駅8時8分発乗車11熱 駅 14時30分頃解散  
 沢9時2分下車 東海バス 14時30分頃解散

[illegible]

す  
ご  
ー  
い  
！

150  
ポ  
イ  
ン  
ト  
達  
成

|    |    |    |     |    |    |
|----|----|----|-----|----|----|
| 65 | 64 | 63 | 62  | 61 | 60 |
| 鈴木 | 松本 | 小林 | 荒川  | 服部 | 畑中 |
| 洋子 | 洋子 | 淑子 | ミツ子 | 圭子 | 知芳 |
| 様  | 様  | 様  | 様   | 様  | 様  |
| Na | Na | Na | Na  | Na | Na |
| 0  | 1  | 1  | 1   | 1  | 0  |
| 7  | 3  | 3  | 1   | 0  | 9  |
| 6  | 9  | 6  | 6   | 4  | 7  |
| 3  | 0  | 8  | 9   | 8  | 0  |
| 3  | 0  | 2  | 7   | 9  | 5  |

|    |    |     |     |        |    |
|----|----|-----|-----|--------|----|
| 25 | 大橋 | 葉子様 | 100 | ポイント達成 | No |
| 59 | 宮川 | 祐子様 | 0   | 5      | 1  |
| 58 | 真鍋 | 綾子様 | 0   | 6      | 6  |
| 57 | 川井 | 洋子様 | 0   | 4      | 2  |
| 56 | 池島 | 志夫様 | 0   | 9      | 9  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 8      | 2  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 1      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 8      | 2  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 8      | 2  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 8      | 2  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 8      | 2  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 8      | 2  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 8      | 2  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 8      | 2  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 2      | 7  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 7      | 5  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 3      | 1  |
| 55 | 坂崎 | 文子様 | 0   | 6      | 3  |
| 55 |    |     |     |        |    |

|     |     |     |     |      |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 253 | 252 | 251 | 250 | 249  | 248 | 247 | 246 |
| 村上  | 小島  | 内田  | 奥山  | 岩佐   | 中村  | 三上  | 浪江  |
| 和子様 | 時子様 | 末治様 | イ子様 | みね枝様 | 良枝様 | 豊枝様 | 埴枝様 |
| No  | No  | No  | No  | No   | No  | No  | No  |
| 1   | 0   | 1   | 1   | 1    | 0   | 0   | 1   |
| 3   | 8   | 4   | 2   | 4    | 9   | 7   | 2   |
| 4   | 4   | 3   | 1   | 9    | 7   | 2   | 9   |
| 4   | 4   | 2   | 4   | 0    | 2   | 4   | 5   |
| 4   | 4   | 1   | 7   | 1    | 6   | 1   | 2   |

●8月入会のお仲間(2名)  
 会員番号 14594  
 小川 総之輔 三宅 美恵子 14597  
 おめでとう! 50ポイント達成  
 24江藤 洋子様 No.12574  
 景山トキ子様 No.09254

富本 清 山家佑子 山田忠良  
久保サツ子 安達美代子  
◎7月入会のお仲間(6名)  
会員番号145901  
近藤典子 茨木照美 田中千夏  
小島久良  
菅谷美奈子  
一ノ瀬美智子

●6月入会のお仲間(追加5名)  
会員番号14585

## 2009 11月ハイク



### 目次

|        |              |        |
|--------|--------------|--------|
| 22 (日) | 嵐山溪谷         | 鳥居 鮫嶋  |
| 21 (土) | 蕎麦粒山         | 近能 吉村  |
| 20 (金) | 23 (祝) 京都牛松山 | 伊藤 大倉  |
| 19 (木) | 21 (土) 伯母子岳  | 伊藤 大倉  |
| 18 (水) | 御八ヶ岳         | 中村 福家  |
| 17 (火) | 鎌倉歩き         | 宇賀神 大倉 |
| 16 (月) | 多摩湖狭山公園      | 村上 渡辺  |
| 15 (日) | 白山順礼         | 伊藤 大倉  |
| 14 (土) | 聖峰・鷹取山       | 伊藤 大倉  |
| 13 (金) | 大室山・尾根       | 伊藤 大倉  |
| 12 (木) | スゲツチ         | 伊藤 大倉  |
| 11 (水) | 東川松通         | 伊藤 大倉  |
| 10 (火) | 茶の木平・半月山     | 伊藤 大倉  |
| 9 (月)  | 花の寺          | 伊藤 大倉  |
| 8 (日)  | 宝蔵山          | 伊藤 大倉  |
| 7 (土)  | 日岡山          | 伊藤 大倉  |
| 6 (金)  | 三頭山          | 伊藤 大倉  |
| 5 (木)  | 高尾山          | 伊藤 大倉  |
| 4 (水)  | 本仁山          | 伊藤 大倉  |
| 3 (火)  | 丸尾山          | 伊藤 大倉  |
| 2 (月)  | 南平山          | 伊藤 大倉  |
| 1 (日)  | スケツチ         | 伊藤 大倉  |

|        |                   |       |
|--------|-------------------|-------|
| 23 (祝) | 大山                | 加藤 大木 |
| 22 (土) | 写真 嵐山溪谷           | 加藤 大木 |
| 21 (金) | 25 (祝) 中央公園       | 加藤 大木 |
| 20 (木) | 26 (土) 玉川上水散策     | 加藤 大木 |
| 19 (水) | 27 (日) 多摩湖周辺ウォーク  | 加藤 大木 |
| 18 (火) | 28 (月) 秋しめじ高尾     | 加藤 大木 |
| 17 (月) | 29 (火) 池川・日本庭園    | 加藤 大木 |
| 16 (日) | 30 (水) スケツチ       | 加藤 大木 |
| 15 (土) | 11月1日(日) 国営昭和記念公園 | 加藤 大木 |
| 14 (金) | 11月2日(土) 高尾山      | 加藤 大木 |
| 13 (木) | 11月3日(日) 丸尾山      | 加藤 大木 |
| 12 (水) | 11月4日(月) 高尾山      | 加藤 大木 |
| 11 (火) | 11月5日(火) 高尾山      | 加藤 大木 |
| 10 (月) | 11月6日(水) 高尾山      | 加藤 大木 |
| 9 (日)  | 11月7日(木) 高尾山      | 加藤 大木 |
| 8 (土)  | 11月8日(金) 高尾山      | 加藤 大木 |
| 7 (金)  | 11月9日(土) 高尾山      | 加藤 大木 |
| 6 (木)  | 11月10日(日) 高尾山     | 加藤 大木 |
| 5 (水)  | 11月11日(月) 高尾山     | 加藤 大木 |
| 4 (火)  | 11月12日(火) 高尾山     | 加藤 大木 |
| 3 (月)  | 11月13日(水) 高尾山     | 加藤 大木 |
| 2 (日)  | 11月14日(木) 高尾山     | 加藤 大木 |
| 1 (土)  | 11月15日(金) 高尾山     | 加藤 大木 |

★11月3日(日) 丸尾山・仙石原 一般向 係 大木建次  
★11月4日(月) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月5日(火) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月6日(水) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月7日(木) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月8日(金) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月9日(土) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月10日(日) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月11日(月) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月12日(火) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月13日(水) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月14日(木) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月15日(金) 高尾山 一般向 係 大木建次

★11月3日(日) 丸尾山・仙石原 一般向 係 大木建次  
★11月4日(月) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月5日(火) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月6日(水) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月7日(木) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月8日(金) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月9日(土) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月10日(日) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月11日(月) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月12日(火) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月13日(水) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月14日(木) 高尾山 一般向 係 大木建次  
★11月15日(金) 高尾山 一般向 係 大木建次

### 山の人歩きで事故に遭うと 必ず二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!

### 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 TEL 03-3232-1121
- 山の店・横浜店 TEL 045-212-2044
- 山の店・松本店 TEL 0263-48-2424

平成21年11月号 (2)

平成21年11月号 (2)

★11月6日(金)・8日(日) 小野岳 樺太倉山他 バス 係Ⅱ小林  
時出発Ⅲ東北道裏見駅北口前 朝7  
6日JR新宿西口バスバールビル前  
夜10時出発Ⅲ東名道Ⅰ波田須↓  
大吹峠↑観音堂↓宿Ⅲ松本峠  
花の峠↑横垣峠↑風伝峠↓宿  
油)通り峠↑川端街道↓浜街道  
車内油)東名道Ⅰ10日朝新宿  
解数  
歩程各日約6時間 一般向  
歴史の道伊勢路を歩きます。

★11月7日(土) 景信山 一般向強 雨天中止 係Ⅱ鳥居節男  
JR新宿駅7時20分発快速高尾  
行乗車Ⅲ終点北口駅前下車(係  
待つ)高尾駅北口駅前京王バス  
8時25分発小仏行乗車Ⅲ終点8  
時46分下車 景信山↓堂所山↓  
明王峠↓大平↓与瀬神社下↓JR

★11月7日(土)8日(日) 身延山・富士見山 一般向 係Ⅱ伊藤 寛  
7日JR新宿駅⑩7時発Ⅲパ  
ーあずさⅠ号松本行乗車Ⅲ8時  
28分府着 身延線乗換8時48  
分発特急あじかわ4号富士山行車  
内集合⑨9時36分身延駅下車  
バスⅢロプウェイⅢ身延山往  
復Ⅲ下部温泉Ⅲ8日タクシ  
Ⅲ平須登山口↓富士見山往復Ⅲ  
身延線下部温泉駅 歩程6時間

★11月7日(土)8日(日) 奥の細道を歩く バス 係Ⅱ大手和夫  
「陸奥シリーズ・平泉」No.4  
予告済のため、残席を電話で確  
認してから申込み下さい。  
7日新宿駅西口NSビル前 7  
時30分出発Ⅲ東北道Ⅰ関ICⅢ  
平泉・中尊寺↑金色堂↑毛越寺  
など巡り色蕉の足跡を辿る。鳴  
子鬼首口ツツ油) 8日紅葉の山

★11月8日(日) 日向山 一般向弱 雨天中止 係Ⅱ村上健一  
西武池袋駅8時34分発快速長  
滯・三峰口行乗車Ⅲ所沢9時Ⅲ  
東飯能9時21分Ⅲ10時8分芦ヶ  
久保駅下車 風ノ道↑日向山↓  
農村公園↓芦ヶ久保駅

●登りたい山と登れる山とは違います。昔とったキネヅカ的  
の思い込みは危険です。現在の体力を自覚する事が必要です。  
●山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>★11月8日(日) 羅漢寺山 一般向強<br/>         新宿駅⑧7時発スバーあ<br/>         ずさ1号松本行乗車⑥甲府8時<br/>         28分下車 タクシー⑦羅漢寺山<br/>         登山口へ八雲神社・パノラマ台<br/>         ⑧弥三郎岳・白砂山・白山展望<br/>         ⑨獅子平分校・昇仙峡口 タク<br/>         シー⑩甲府駅<br/>         歩程4時間20分 軽登山靴以上<br/>         交通費約六千五百円<br/>         山梨百名山・昇仙峡の紅葉と<br/>         絶景に期待して</p> | <p>★11月10日(火) 筑波山麓宝蔵山<br/>         平常線緑上野駅6時51分発勝<br/>         田行乗車⑥松戸7時13分(係乗<br/>         車)⑦土浦駅7時59分下車 バ<br/>         ス西口⑧8時15分発つくば山口<br/>         行乗車⑨小田十字路下車⑩小田<br/>         休憩所→常願寺コース→宝蔵山<br/>         (461M)⑪山口コース⑫<br/>         一般向 雨中止 係⑬松永孝子<br/>         北条大池⑭平沢官街遺跡⑮北条<br/>         つくば道標⑯大池公園前バス<br/>         停⑰土浦駅<br/>         歩程約3時間 軽登山靴で<br/>         ⑱秋山耕一郎・土屋秀夫・<br/>         丹羽啓子<br/>         047・457・2702</p> | <p>★11月11日(水) 日光茶の平①半月山 一般向 係②柴崎 実<br/>         東武浅草駅7時10分発快速日<br/>         光行後方乗車③東武日光駅9時<br/>         20分下車(係合流)バス中禅寺<br/>         温泉行9時31分発乗車④終点10<br/>         時15分下車⑤茶の平⑥狸窪<br/>         半月山⑦半月峠⑧阿世湯⑨狸窪<br/>         新宿駅西口⑩三菱東京UFJ銀<br/>         行横 朝7時出発⑪京葉道⑫千<br/>         葉駅⑬東関東自動車道⑭富里IC<br/>         ⑮芝山町⑯芝山仁王尊(ツバキ<br/>         )⑰富里IC⑱館山⑲千倉⑳小松<br/>         寺(紅葉)㉑千倉海岸散策(約<br/>         2時間30分)㉒千葉⑳新宿西口<br/>         費用五千二百円(当日徴収)<br/>         ※11月14日(土) 東ハイ祭集中ハイク 5ページに掲載</p> | <p>★11月15日(日) 白山・順礼峠<br/>         小田急新宿駅8時1分発急行<br/>         小田原行前方乗車②本厚木駅8<br/>         時54分下車 北口バス停③9時<br/>         10分発上飯山行乗車④尼寺下車<br/>         ⑤白山⑥むじな坂峠⑦物見峠⑧<br/>         順礼峠⑨森林公園⑩七沢温泉入<br/>         口バス停⑪本厚木駅<br/>         歩程3時間<br/>         ★11月15日(日) 東丹沢聖峰・鷹取山 一般向<br/>         小田急新宿駅⑧8時1分発急<br/>         行小田原行前③両目乗車集合④<br/>         9時1分伊勢原下車 北口神奈<br/>         中バス9時30分発乗車原行乗車<br/>         ⑨45分終点下車 聖峰⑩鷹取<br/>         山⑪善波峠⑫吾妻山⑬弦巻温泉<br/>         駅 歩程4時間</p> | <p>一般向 雨中止 係⑭松永孝子<br/>         暖かい冬日射す千倉海岸を散<br/>         策する。一般向弱<br/>         参加希望者は往復はがきで左<br/>         記に申込み下さい<br/>         〒272-0014 市川市田原<br/>         5の11の3の501 木田 博<br/>         ☎090・6535・0433<br/>         般向弱 雨天中止 係②有里<br/>         ③川辺辰夫・渡辺幸一・<br/>         徳田 宏・五木田悦子<br/>         交通費千四百八十円(丹沢・土<br/>         山フリーきつぷB券が得)<br/>         地図昭文社 丹沢<br/>         ☎03・3974・1849<br/>         夜7時～8時<br/>         係②伊藤 寛<br/>         歩行距離9km 累積標高差登<br/>         600m・下り660m 運<br/>         量500キロカロリー・米飯<br/>         杯・油脂脂55グラムに相当<br/>         交通費新起発千三百九十円<br/>         雨天催否の間合せは当日朝5<br/>         以降下り携帯へ願います。</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

圖ノ澤清吾・田刈祥子・田中  
 洋吉・佐藤孝夫・武藤 進  
 地圖昭文社 丹沢  
 〒090・3114・0321

★11月15日(日) 丹沢・大室山茅ノ尾根 一般向強 係ノ吉村  
 京王新宿駅7時10分発急行高幡不動行乗車7時29分調布着乗換7時33分発橋本行乗車7時59分終点下車 タクシール久保登山口ノ茅ノ尾根ノ大室山ノ加入道山ノ白石峠ノ根木沢出合ノ西丹沢自然公園ノ新松田駅歩程6時間 雨天中止  
 希望者は中川温泉で一浴タクシール代一人約二千五百円紅葉を楽しむが歩きまです。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  
 吉村知恵子  
 〒03・3647・2868

★11月17日(火) スケッチ 深大寺周辺 雨天中止 係ノ宇賀神  
 京王線調布駅北口から深大寺行バスで約12分、深大寺山門前10時集合。立派な堂宇があり、周りには神代植物園、水生植物園や自然林が残っている。門前の土産物店、名物のそば屋など描くもの面白い。  
 〒048・831・4863

★11月17日(火) 鎌倉歩き⑩ 鎌倉十井 一般向 係ノ大倉昌子  
 北鎌倉駅赤口改札前10時集合  
 ↓明月院(瓶ノ井)↓浄智寺(甘露ノ井)↓海蔵寺(底脱ノ井)↓扇が谷(扇ノ井)↓泉が谷(泉ノ井)↓雪ノ下(鉄ノ井)↓長勝寺(鍬子ノ井)↓寛園寺(棟立ノ井)↓逗子湾(六角ノ井)↓極楽寺坂(星ノ井)↓長谷駅解散  
 しゃかり歩きます  
 海に近い鎌倉では、昔から塩水の影響を受けない良質な水は貴重であり、市内に残る十井には様々な伝説が伝えられ、大切に守られています  
 歩程4時間 小雨決行  
 園ノ坂寄牧子 園ノ中山玲子  
 〒003・5247・2940

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

# 東ハイ会員優待の店

お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。  
店頭割引機部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

モンペール  
ルーム

エコ  
プラザ

ウェア  
館

バグニア  
ロック館

登山・アウトドアの総合専門店  
さかいやスポーツ

シューズ  
館

[www.sakaiya.com](http://www.sakaiya.com)

インターネット  
通販大人気!

# さかいやスポーツ

さかいやスポーツ さかいや楽天

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

ウェア館

TEL 03-3262-0432  
TEL 03-3262-7285

バグニアロック館

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

モンペールルーム

TEL 03-3262-0731  
TEL 03-3262-0745

シューズ館

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

エコプラザ

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

[illegible]

★11月29日(日) 矢倉岳・足柄古道  
小田急新宿駅7時22分発急行  
小田原行前方3両目乗車。新松  
田駅8時50分下車。バス9時発  
乗車。矢倉沢下車。林道終点  
矢倉岳(関東百名山870M)  
万葉公園・足柄関所跡・足柄  
古道入口・鏡子ヶ淵・御蔵場線  
足柄駅 歩行4時間  
地図昭文社 箱根  
03・3657・8855  
夜8時・9時30分

★11月29日(日) 逗葉アルプス北稜  
JR東京駅地下①総武横須賀線  
7時36分発久里浜行乗車。8時  
38分逗子駅下車。タクシ①阿  
部倉山登山口。下。上。二子山  
馬頭観音。山浦梅園。JR田浦駅  
歩行4時間  
地形略図 係が用意する。  
交通費概算 二千五百円  
膝・腰痛者でも歩けます。

★11月29日(日) 釜伏山 一般向強  
東武東上線池袋駅7時39分発  
急行小川町行乗車。志木駅7時  
59分川越駅8時10分終点8  
時50分下車。バス9時10分発  
石車庫行乗車。9時31分田下  
車。二本木時。皇鈴山。釜伏山  
↓日本の里。波久礼駅

予 告  
(申し込み可)

係 大倉昌子  
★12月4日(金)5日(土) 景信山  
忘年山行 一般向強  
京王新宿駅7時15分発快急高尾  
行。高尾8時13分着。甲府行8  
時20分発。相模湖駅8時29分下  
車。8時40分発。大平。矢ノ  
音。堂所山。景信山。タヤけ小  
やけの里(宿泊) 歩行7時間  
一年を振り返り。思い出話に花  
を咲かせよう。翌日はバス  
で高尾駅へ出ます。  
宿泊費約七千円  
★11月11日(祝)12日(火) 下田温泉  
山他 新年山行バス 一般向  
伊豆。下田の民宿で美味しい海  
鮮料理を堪能しよう。  
費用約二万円  
各山行ごとに往復はがきで申  
込み下さい。

★12月12日(土) 係 小林妙子  
★12月12日(土) 14日(日) 金冠山  
真城山・稲穂大平山・伊東大  
平山 バス 一般向 熱川温泉  
2泊3日 費用一万六千円  
★11月25日(月)26日(火) 塩原大沼  
スノーシューと坂東札所①②  
バス 塩原温泉1泊2日  
費用八千円  
各山行ごとに往復はがきで申  
込み下さい。  
〒1132・0035 江戸川区  
平井7の3の1の1113  
大倉昌子  
03・5247・2940

係 佐々木 保  
★12月13日(日) 忘年山行 羅漢  
寺山と温泉 バス 一般向  
甲府盆地一望の山で山梨百名山  
楽しかった山行を振り返り、来  
年に向けて語り合おう。  
忘年会は平沢リバーと合同で  
行います。  
費用九千六百元(飲食代込み)  
往復はがきで申込み下さい。  
〒261・0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090・8035・6123  
043・277・5062

★12月13日(日) 忘年山行 羅漢  
寺山と温泉 バス 一般向  
甲府盆地一望の山で山梨百名山  
楽しかった山行を振り返り、来  
年に向けて語り合おう。  
忘年会は平沢リバーと合同で  
行います。  
費用九千六百元(飲食代込み)  
往復はがきで申込み下さい。  
〒261・0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090・8035・6123  
043・277・5062

★12月13日(日) 忘年山行 羅漢  
寺山と温泉 バス 一般向  
甲府盆地一望の山で山梨百名山  
楽しかった山行を振り返り、来  
年に向けて語り合おう。  
忘年会は平沢リバーと合同で  
行います。  
費用九千六百元(飲食代込み)  
往復はがきで申込み下さい。  
〒261・0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090・8035・6123  
043・277・5062

★12月12日(土) 係 佐野俊一郎  
★12月12日(土) 13日(日) 関東三十  
六不動尊 一般向 千葉県湊  
の道場。成田山まで  
費用一万円と青春18きっぷ2枚  
★11月1日(祝)3日(日) 房総太  
海の初日の出と伊勢神宮初詣  
一般向  
費用一万円と青春18きっぷ3枚  
片はがきで10月31日までに申  
込み下さい。  
〒150・0012 渋谷区広  
尾1の1の26 佐野俊一郎  
090・7410・6944

★12月19日(日) 忘年山行 羅漢  
寺山と温泉 バス 一般向  
甲府盆地一望の山で山梨百名山  
楽しかった山行を振り返り、来  
年に向けて語り合おう。  
忘年会は平沢リバーと合同で  
行います。  
費用九千六百元(飲食代込み)  
往復はがきで申込み下さい。  
〒261・0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090・8035・6123  
043・277・5062

★12月19日(日) 忘年山行 羅漢  
寺山と温泉 バス 一般向  
甲府盆地一望の山で山梨百名山  
楽しかった山行を振り返り、来  
年に向けて語り合おう。  
忘年会は平沢リバーと合同で  
行います。  
費用九千六百元(飲食代込み)  
往復はがきで申込み下さい。  
〒261・0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090・8035・6123  
043・277・5062

★12月19日(日) 忘年山行 羅漢  
寺山と温泉 バス 一般向  
甲府盆地一望の山で山梨百名山  
楽しかった山行を振り返り、来  
年に向けて語り合おう。  
忘年会は平沢リバーと合同で  
行います。  
費用九千六百元(飲食代込み)  
往復はがきで申込み下さい。  
〒261・0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090・8035・6123  
043・277・5062

★12月19日(日) 忘年山行 羅漢  
寺山と温泉 バス 一般向  
甲府盆地一望の山で山梨百名山  
楽しかった山行を振り返り、来  
年に向けて語り合おう。  
忘年会は平沢リバーと合同で  
行います。  
費用九千六百元(飲食代込み)  
往復はがきで申込み下さい。  
〒261・0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090・8035・6123  
043・277・5062

★12月19日(日) 忘年山行 羅漢  
寺山と温泉 バス 一般向  
甲府盆地一望の山で山梨百名山  
楽しかった山行を振り返り、来  
年に向けて語り合おう。  
忘年会は平沢リバーと合同で  
行います。  
費用九千六百元(飲食代込み)  
往復はがきで申込み下さい。  
〒261・0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090・8035・6123  
043・277・5062

★12月19日(日) 忘年山行 羅漢  
寺山と温泉 バス 一般向  
甲府盆地一望の山で山梨百名山  
楽しかった山行を振り返り、来  
年に向けて語り合おう。  
忘年会は平沢リバーと合同で  
行います。  
費用九千六百元(飲食代込み)  
往復はがきで申込み下さい。  
〒261・0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090・8035・6123  
043・277・5062

★12月19日(日) 忘年山行 羅漢  
寺山と温泉 バス 一般向  
甲府盆地一望の山で山梨百名山  
楽しかった山行を振り返り、来  
年に向けて語り合おう。  
忘年会は平沢リバーと合同で  
行います。  
費用九千六百元(飲食代込み)  
往復はがきで申込み下さい。  
〒261・0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
090・8035・6123  
043・277・5062

持っていきたい  
救急薬品・用具

ガーゼ 三角布 (大判の風呂敷でもよい)

きずテープ (バンドエイド) テーピングテープ 多機能ナイフ  
ライター ホイッスル (熊避け用) 虫除けスプレー (夏場はあると便利)  
消毒剤 (マキロン、イソジンなど) ステロイド剤含有軟膏 (使用法は医師に確認すること) レスタミン軟膏 (虫さされ用)

★12月20日(日) 係 吉村知恵子  
★12月20日(日) 丹沢・ガタクリ  
峰・黒原ノ頭 一般向強  
宮ヶ瀬湖のクリスマスツリーを  
見に行きませんか?  
タクシー利用のため、往復は  
がきで申込み下さい。  
〒136・0076 江東区南砂  
2の3の6の1013  
03・3647・2868  
吉村知恵子

★12月20日(日) 係 柴崎 実  
★12月20日(日) 21日(月) 忘年山行  
福島山他 バス 一般向  
1泊2日 費用約一万二千元  
屹尻屋山きつとやさんから猫  
鳴山・三森山・五柱山など阿武  
隈の山を楽しむ。イベントあり  
往復はがきかFAX又はメ  
イルで申込み下さい。  
〒264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実

★12月20日(日) 係 柴崎 実  
★12月20日(日) 21日(月) 忘年山行  
福島山他 バス 一般向  
1泊2日 費用約一万二千元  
屹尻屋山きつとやさんから猫  
鳴山・三森山・五柱山など阿武  
隈の山を楽しむ。イベントあり  
往復はがきかFAX又はメ  
イルで申込み下さい。  
〒264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実

★12月20日(日) 係 柴崎 実  
★12月20日(日) 21日(月) 忘年山行  
福島山他 バス 一般向  
1泊2日 費用約一万二千元  
屹尻屋山きつとやさんから猫  
鳴山・三森山・五柱山など阿武  
隈の山を楽しむ。イベントあり  
往復はがきかFAX又はメ  
イルで申込み下さい。  
〒264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実

★12月20日(日) 係 柴崎 実  
★12月20日(日) 21日(月) 忘年山行  
福島山他 バス 一般向  
1泊2日 費用約一万二千元  
屹尻屋山きつとやさんから猫  
鳴山・三森山・五柱山など阿武  
隈の山を楽しむ。イベントあり  
往復はがきかFAX又はメ  
イルで申込み下さい。  
〒264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実

★12月20日(日) 係 柴崎 実  
★12月20日(日) 21日(月) 忘年山行  
福島山他 バス 一般向  
1泊2日 費用約一万二千元  
屹尻屋山きつとやさんから猫  
鳴山・三森山・五柱山など阿武  
隈の山を楽しむ。イベントあり  
往復はがきかFAX又はメ  
イルで申込み下さい。  
〒264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実

★12月20日(日) 係 柴崎 実  
★12月20日(日) 21日(月) 忘年山行  
福島山他 バス 一般向  
1泊2日 費用約一万二千元  
屹尻屋山きつとやさんから猫  
鳴山・三森山・五柱山など阿武  
隈の山を楽しむ。イベントあり  
往復はがきかFAX又はメ  
イルで申込み下さい。  
〒264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実

★12月20日(日) 係 柴崎 実  
★12月20日(日) 21日(月) 忘年山行  
福島山他 バス 一般向  
1泊2日 費用約一万二千元  
屹尻屋山きつとやさんから猫  
鳴山・三森山・五柱山など阿武  
隈の山を楽しむ。イベントあり  
往復はがきかFAX又はメ  
イルで申込み下さい。  
〒264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実

★12月20日(日) 係 柴崎 実  
★12月20日(日) 21日(月) 忘年山行  
福島山他 バス 一般向  
1泊2日 費用約一万二千元  
屹尻屋山きつとやさんから猫  
鳴山・三森山・五柱山など阿武  
隈の山を楽しむ。イベントあり  
往復はがきかFAX又はメ  
イルで申込み下さい。  
〒264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実

★12月20日(日) 係 柴崎 実  
★12月20日(日) 21日(月) 忘年山行  
福島山他 バス 一般向  
1泊2日 費用約一万二千元  
屹尻屋山きつとやさんから猫  
鳴山・三森山・五柱山など阿武  
隈の山を楽しむ。イベントあり  
往復はがきかFAX又はメ  
イルで申込み下さい。  
〒264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実

★12月20日(日) 係 柴崎 実  
★12月20日(日) 21日(月) 忘年山行  
福島山他 バス 一般向  
1泊2日 費用約一万二千元  
屹尻屋山きつとやさんから猫  
鳴山・三森山・五柱山など阿武  
隈の山を楽しむ。イベントあり  
往復はがきかFAX又はメ  
イルで申込み下さい。  
〒264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実  
0264・0108 柴崎 実

〈山行参加申込の書式〉

「山行申込書」

1) 山行名 ○○○山  
2) 期 日 平成 年 月 日( )  
~ 年 月 日( )  
3) 申込者 ○○○○ 4) 会番  
5) 〒住所 〒000-0000  
東京都~  
6) 生年月日 T S H 年 月 日  
7) 電話 FAX番号 Mail  
8) 東ハイ以外の山岳保険の種類及び番号  
(一般以上の山行参加者のみ記入)  
9) 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 | 担当リーダー |
|-----|-----|-----|--------|
|     |     |     |        |
|     |     |     |        |
|     |     |     |        |
|     |     |     |        |

【徳用きつぷ・いろいろ】

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

【小田急電鉄】

①丹沢・大山フリーパスA券  
新宿・渋谷・大山フリーパス  
バス区間 2140円  
②丹沢・大山フリーパスB券  
新宿・渋谷・バス区間  
1480円

【東武鉄道】

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

※詳細は各鉄道の最寄り駅でお  
尋ね下さい。

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

編集部からお願ひ

●皆様の投稿をお待ちしており  
ます。締切日(偶数月の10日  
【短歌・俳句】五首 五句以内  
【詩】自由  
【カット】ペン又は筆書き黒色  
【随筆・山行感想文】1行14字  
詰(趣旨の変わらぬ範囲で  
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。

平成21年11月号 (3)

# 第28回 東ハイ祭

## テーマ『NPO法人設立記念』

### 【開催要領】

- 平成21年11月14日(土)  
埼玉県立所沢航空記念公園  
野外ステージ
- 地図を参照下さい
- 雨天決行  
●受付 午前10時～11時30分  
●持参する物  
①記念品引換券(メール便の引換券を切り取り持参下さい)  
②参加票(参加費は無料)  
③ポイントカード(赤星印2ヶ所押印)  
※昼食・飲料は各自用意下さい。(会場の近くに売店もあります)

### ●催物

- ①会員の制作による写真及びスケッチの展示
- ②招致バンドによる音楽ショーと会員参加コーラス
- ※東ハイ祭募金  
募金にご協力をいただけますようお願いいたします。

### ●その他

- 駐車場はありますが、車での来場は禁止致します。
- ゴミは、公共の場所です。各自お持ち帰り下さるようお願い致します。

### 第28回東ハイ祭開催に当たって

今年度の東ハイ祭は、埼玉県立所沢航空記念公園の野外ステージに於て開催されます。従来、東ハイ祭は個人の任意団体という位置付けでありましたが、今年4月、東京都からNPO法人としての認定を受けました。この特筆すべき案件を記念し「NPO法人設立記念」をテーマとして実行委員会メンバーで検討しました。

会場は元飛行場跡地で広大な広場です。園内の「航空発祥記念館」には、多数の実機や、映像が楽しめるミュージアムがあり、当日は埼玉県民の日にもあたり入場は無料です。

どうか一人でも多くの会員の皆さまにご参加頂き、楽しい一日となりますよう、心からお待ちしております。

### ●東ハイ祭「山の写真」展示会

- 会員の皆さま!! ご自慢の写真を発表してみませんか!!
- 募集要領
- ①山の写真及び花等の写真
- ②未発表作品に限定(一人二枚まで)

### 《東ハイ祭集中ハイック》

★11月14日(土) 東川橋通り航空公園 初心者向 係||平沢こと  
西武池袋駅8時19分発快速飯能行中程乗車||秋津駅8時44分下車 北口改札前8時50分集合  
↓長源寺↓東川橋通り↓長栄寺(えんま堂)↓航空記念公園野外ステージ 歩行約2時間  
交通費五百八十円

### ★11月14日(土) 所沢街歩きコース

所沢駅西口改札前9時10分集合  
合 ①西武新宿駅8時24分発急行本川越行乗車||所沢駅8時58分下車 ②西武池袋線8時27分発急行小手指行乗車||所沢駅8時58分下車||プロペラ通り↓航空発祥記念館(見学) ↓東ハイ祭会場 係||下田恵美子  
歩行約2時間 スニーカーで。航空機が飛び交う組みや歴史などを見ることが出来ます。  
③小泉 ④堀江・森 ⑤08:00・11:49・3:54・2

### ★11月14日(土) 多摩湖狭山公園

西武新宿駅7時発急行本川越行乗車||小平7時26分乗換 7時29分発西武遊園地行乗車||武蔵大和駅7時37分下車(保待つ) 8時集合↓南の森↓野鳥の森↓太陽広場↓取水塔↓堰堤↓西武遊園地駅↓西武球場前駅着乗換||西所沢駅着 乗換池袋行乗車||所沢駅下車 会場  
④2 ⑤63 ⑥81 ⑦57  
夜8時~9時30分

### ★11月14日(土) 北山公園

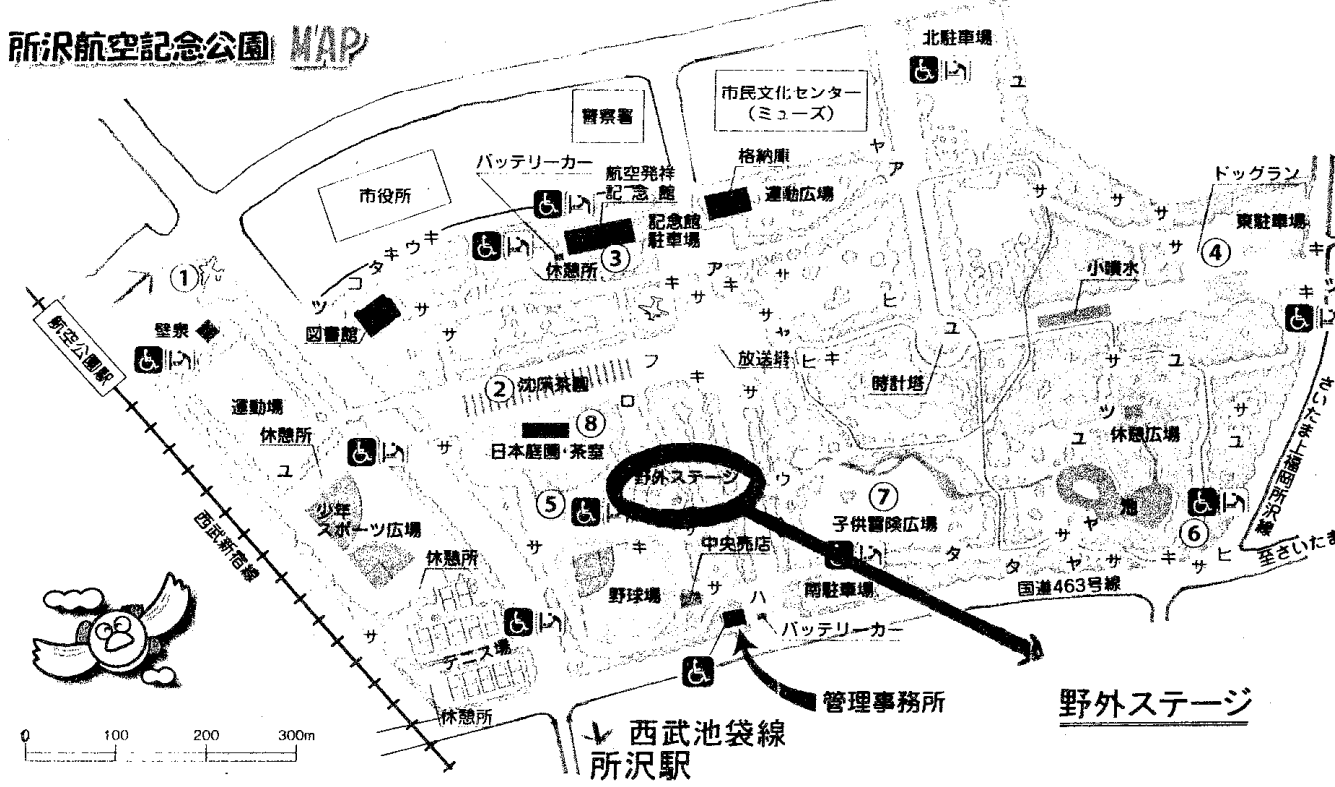
西武新宿駅8時2分発急行本川越行乗車||高田馬場8時5分下車 東村山駅8時33分下車(又は西武池袋線8時4分発快速急行三峰口行乗車||所沢駅8時27分乗換||東村山駅8時39分下車) ④04 ⑤29 ⑥64 ⑦94 ⑧81

### ★11月14日(土) 写真撮り歩き

東ハイ祭会場9時集合  
園内を11時まで撮り歩きます。運動靴で  
★11月14日(土) スケッチ 所沢航空記念公園 係||宇賀神茂弥  
東ハイ祭会場(野外ステージ) 9時30分集合 園内スケッチ後 ④048 ⑤831 ⑥486 ⑦3



裏面余白







|                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                           |  |                                                                                                           |  |                                                                                                           |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ★12月27日(日) 三ツ峠山 一般向<br>取高尾駅②7時46分発河口湖<br>行前1両目乗車集合⑨時26分<br>富士吉田駅下車 富士急バス10<br>時発甲府行乗車⑩時25分三ツ<br>峠入口下車 三ツ峠山 天上山<br>富士見台・木無山・浅間神社<br>河口郵便局前バス停 河口湖駅<br>歩行4時間<br>交通費新箱 九千四百七十円 |  | ★12月28日(月) 1月2日(土) 梅池スキー 高速バス 係直江<br>28日新宿西口夜10時30分発白<br>馬八方行高速バス乗車⑩時29日朝<br>6時30分白馬発梅池行乗車⑪地<br>蔵前下車 下ノロル・ハット4連<br>泊 スキーを自由に楽しみたい<br>帰路は2日午後白馬八方発新宿<br>行14時・15時30分・17時あり<br>高速バス 往復八千五百円(各<br>車1人) |  | ★12月29日(火) 年末大歩き<br>小田急新宿駅7時1分発急行<br>乗車⑧時18分発バス乗車⑨時<br>8時18分発バス乗車⑨時<br>終点下車 大山下 下社 大山ケ<br>1プル駅(豆腐料理) バス⑩伊 |  | ★12月29日(火) 年末大歩き<br>小田急新宿駅7時1分発急行<br>乗車⑧時18分発バス乗車⑨時<br>8時18分発バス乗車⑨時<br>終点下車 大山下 下社 大山ケ<br>1プル駅(豆腐料理) バス⑩伊 |  | ★12月29日(火) 年末大歩き<br>小田急新宿駅7時1分発急行<br>乗車⑧時18分発バス乗車⑨時<br>8時18分発バス乗車⑨時<br>終点下車 大山下 下社 大山ケ<br>1プル駅(豆腐料理) バス⑩伊 |  |
| おめでとう! 50ポイント達成<br>※前回100P記載を訂正致します<br>255川井 洋子様 No.05909<br>※前回100P記載を訂正致します<br>255川井 洋子様 No.05909                                                                         |  | おめでとう! 50ポイント達成<br>※前回100P記載を訂正致します<br>255川井 洋子様 No.05909<br>※前回100P記載を訂正致します<br>255川井 洋子様 No.05909                                                                                                |  | おめでとう! 50ポイント達成<br>※前回100P記載を訂正致します<br>255川井 洋子様 No.05909<br>※前回100P記載を訂正致します<br>255川井 洋子様 No.05909       |  | おめでとう! 50ポイント達成<br>※前回100P記載を訂正致します<br>255川井 洋子様 No.05909<br>※前回100P記載を訂正致します<br>255川井 洋子様 No.05909       |  | おめでとう! 50ポイント達成<br>※前回100P記載を訂正致します<br>255川井 洋子様 No.05909<br>※前回100P記載を訂正致します<br>255川井 洋子様 No.05909       |  |

### 低体温症とはなにか

夏でも死に至る危険

塩田純一 医学博士

低体温症とは、体温が35度以下になると、生命活動が止まる状態です。冬だけでなく、夏でも死に至る危険があります。

低体温症の原因は、体温調節機能が低下することです。体温調節機能は、脳の視床下部でコントロールされています。視床下部は、体温を一定に保つために、発汗や震えなどの反応を起します。

低体温症の症状は、手足の冷え、全身の震え、意識の障害などです。重症になると、心臓の停止や呼吸の停止を引き起こす可能性があります。

### 放熱の阻止ポイント

脈の拍動を感知できる  
ところを保温する。

### なぜ体温が低下するのか?

気温が体温より低い状態では、濡れた風が吹かれば、簡単に体温は低下します。人間は、気温4度C、雨まじりの強風に吹さらされていても、長時間生存できる可能性がある。低体温症は、体温が35度以下になると、生命活動が止まる状態です。

### ねんざの処置

① ねんざとわかつたら動かさない。腫れと痛みを緩和するために、まず冷やす。(持参していたら湿布を貼ったり、スプレータイプの消炎剤をスプレーする)

② テーピングで固定する。その後テーピングテープや包帯等を使って、足首を固定する(次ページを見る)。

③ 腫れがひどくならないうちに、靴をはかせる。登山靴をはかせる。

### 予防

● 防寒・防風 ウールやポリプロピレンの下着  
● 栄養 炭水化物を中心にこまめにカロリー補給を行う  
● 保温 頭頸部、脇の下、ソケイ部、膝の裏、足の甲

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| ★12月16日(水) 大山三峰山 一般向強 雨天中止 係Ⅱ加藤正彦<br>小田急新宿駅6時28分発急行 別所の湯(七百円)で汗を流して帰ります。<br>小田原行乗車Ⅱ本厚木駅7時17分下車 係(合流)バス⑤7時40分発宮ヶ瀬行乗車Ⅱ煤が谷下車 交通費千七百十円(宮ヶ瀬フリリバスが得)<br>分発宮ヶ瀬行乗車Ⅱ煤が谷下車 前日17時気象庁発表の「神奈川県降水確率」が50%以上の時は中止とします。<br>物見峠分岐→三峰山→不動尻 キャンプ場→谷太郎林道→別所の湯 バスⅡ本厚木駅<br>歩程5時間30分<br>〆046・257・6567 | ★12月17日(木) 鎌倉歩き① 一般向 雨天中止 係Ⅱ大倉昌子<br>北鎌倉駅門前寺側改札口10時集合→建長寺→半僧坊→十王岩→八百やぐら→寛園寺→鎌倉宮→往栖天神社→頼朝の墓→来迎寺→鎌倉駅 歩程3時間30分<br>〆003・5247・2949 | ★12月18日(金) スケッチ 北の丸公園 雨天中止 係Ⅱ宇賀神<br>北の丸公園、田安門前10時集合(地下鉄丸の内線2番出口より)2 〃 3分 園内は広く、冬の樹々や池と広場、江戸時代の田舎<br>〆048・831・4863 | ★12月19日(土) 合同忘年山行 啓明荘 係Ⅱ島居・村上・下田<br>西武池袋駅8時34分発長瀬・三峰口行乗車Ⅱ所沢9時10分武蔵横手駅9時32分下車 〃 五常の滝→啓明荘(もちつき・鍋料理) 電話で申込み下さい。<br>〆080・1149・3544<br>五常の滝→武蔵横手駅 歩程約2時間 一般向弱 下田恵美子 夜8時~10時 | ★12月19日(土) 本仁田山 一般向 雨天中止 係Ⅱ近能健次郎<br>JR立川駅7時32分発奥多摩行乗車Ⅱ鳩ノ巣駅下車 〃 大根ノ山の神→本仁田山→奥多摩駅 歩程4時間 〆003・3802・2552<br>雨天中止 係Ⅱ坂寄牧子 交通費二千六百円 秀麗富士・奇橋を見に。<br>〆047・491・3224 | ★12月19日(土) 百蔵山 一般向 雨天中止 係Ⅱ坂寄牧子<br>JR新宿駅7時35分発中央特快高尾行乗車Ⅱ高尾着 乗換8時20分発甲府行乗車Ⅱ猿橋8時54分下車 市営グラウンド山の神→百蔵山→淨水場→猿橋→JR猿橋駅 歩程4時間 〆047・491・3224 | ▼山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません。<br>三人以上で歩きましょう。<br>▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|

★12月19日(出)20日(日) 忘年山行  
予告で満席となりました。  
多数申込み頂き、ありがたうございませ。キャンセル待ちで受付中です。

19日新宿西口三菱東京U.F.I銀行横 朝7時10分出発 首都高川京東道 千葉駅前 館山道 房の大山登山口 房の大山往復 (3時間) 州崎泊 忘年宴会

★12月19日(出)20日(日) 忘年山行  
19日東京駅丸の内北口 8時出発 保田 権現山 浅間山 民宿泊 20日伊予ヶ岳 東京各日歩程4時間以内 一般向費用合計二万三千円  
友・配偶者・姉妹同伴歓迎例年通りバザーを行います。  
園 田淵祥子・大澤清吾・武藤

★12月20日(日) 忘年山行 陣馬山 一般向  
JR新宿駅 6時44分中央特快高尾行乗車 高尾7時31分着 乗換7時46分発河川湖行乗車 藤野駅8時4分下車 バス8時11分発馬自山行乗車 終点下車 県立陣馬自然公園センター → ノ尾根 陣馬山 陣馬高原下 ↓ タヤけ小やけ・おるりの家 ↓

★12月20日(日) 忘年山行 丹沢 京王新宿駅 6時48分発快速京王八王子行乗車 調布7時9分着 乗換7時10分発橋本行乗車 終点下車 タクシール水沢橋ゲート 松茸山散策路入口 林道 大岩 ガタクリ峰 1101M点 東海自然歩道 大平分岐 大平 水沢橋ゲート 宮ヶ瀬湖 歩程5時間30分 一般向強

★12月20日(日)21日(月) 忘年山行  
20日新宿西口スバルビル前 7時出発 常磐道 登山口 福島の出屹鬼屋山 猫鳴山 登山口 温泉口 三森溪谷 登山口 三森山往復 大滝神社 登山口 五辻山 峠の駐車場 常磐道 赤羽 歩程1日約4時間 2日目3時間 一般向「随想舎」の阿武隈・奥入慈・

★12月23日(祝) ライトピア2009 一般向弱  
JR有楽町駅イトシアマルイ前 16時40分集合 日比谷谿谷 和田倉 丸の内仲道 国際線オトリム 銀座 シオサイ ト新橋駅解散 歩程2時間 小雨決行

千葉の山バス 係 木田松永  
20日宿 3倉目津湾海岸散策 (約2時間30分) 名所見学 館山道 千葉駅前 新宿 一般向弱  
州崎の海洋旅館にて忘年会を行う この一年の思い出を語り合う 申込み下さい。計画書送ります 185・0021 伊藤寺市南町の4の16 伊藤寛  
Howto@aotos.ocn.ne.jp  
042・325・3021  
090・3114・0321

保田浅間山 バス 係 伊藤進・佐藤孝夫・田中洋吉  
2万5千円 保田・金束  
片はがき又はFAXかメールで申込み下さい。計画書送ります 185・0021 伊藤寺市南町の4の16 伊藤寛  
Howto@aotos.ocn.ne.jp  
042・325・3021  
090・3114・0321

園 嶋崎慎子・大澤裕子・丸茂千恵  
090・8592・1932

ガタクリ峰 係 吉村知恵子  
柏原ノ頭への登山道が通行止めのためコース変更しました 年末会費五万円 雨天中止 片はがきで忘年会参加の可否記入の上申込み下さい  
136・0076 江東区南砂 2の3の6の1013 吉村知恵子  
03・3647・2868

屹鬼屋山他 バス 係 柴崎八津の山から選定 忘年会 イベントあり 費用約二万二千円 往復はがきかFAX又はメールで申込み下さい  
2623・0825 小山市小川 2644の10 柴崎実  
siban@canoe.plala.or.jp  
0285・23・7785

光の祭典です。暖かい服装とスニーカー等で参加下さい  
090・4377・9160  
夜6時～9時

★12月23日祝 ともじ台 一般向弱 雨天中止 係 会田政子  
 京王新宿駅12時30分発準特急  
 北野行乗車 北野で高尾山口行  
 になる 13時17分高尾山口駅  
 下車(保持つ) 稲荷山へも  
 じ台・高尾山ケーブル駅  
 下車 3時間 軽登山靴以上で  
 もみじ台でダイヤモンド富士  
 を待ちます(去年は最後まで残  
 った数人が見事観賞しました。)

★12月23日祝 大山 一般向 雨天中止  
 小田急新宿駅6時41分発急行  
 小田原行乗車 秦野駅7時49分  
 下車(保持つ) バス8時55分  
 参の毛行乗車 みの毛下車 裏  
 参道 16丁目表参道 大山 下  
 雷ノ峰尾根 見晴台 阿夫利神  
 社下車 女坂 大山バス停 伊  
 賀トランポ参観願います。

★12月23日祝 中央線立野峠 寺下峠 一般向 係 伊藤 寛  
 京高尾駅 7時26分発小淵沢  
 行前3両目乗車集合 8時4分  
 梁川駅下車 改札出口再集合  
 梁川大橋 月夜根沢 立野峠  
 細野山 トヤ山 舟山 寺下峠  
 塩瀬大橋 梁川駅  
 歩程6時間 雨天中止  
 交通費新宿起発 二千三百円  
 ヘッドランプ持参願います。

★12月23日祝 南高尾山稜 一般向強 雨中止 係 鳥居節男  
 京王新宿駅 7時発急行高尾山  
 口行乗車 終点8時下車(保持  
 つ) 菟巻滝 約 大垂水峠  
 大洞山 中沢山 泰光寺山  
 三沢峠 草戸山 高尾山口駅  
 歩程約5時間30分 軽登山靴で  
 展望に期待 交通費約千円  
 図 熊澤邦彦 図 阿部美代子  
 地図昭文社 高尾・陣馬  
 図 080・12006・0431

★12月24日休 写真撮り歩き 奥鴨界隈 係 渡辺 震  
 京山手線駒込駅改札口12時集  
 合 旧古河庭園 霜降銀座 染  
 井霊園 地蔵通り 高岩寺 真  
 性寺 奥鴨駅  
 歩程約4時間 雨天中止  
 交通費新宿起発 二千六百円

★12月26日(土) 焼子山 一般向  
 京高尾駅 7時26分発小淵沢  
 行前3両目乗車集合 8時14分  
 大月駅下車 タクシー 金山温  
 泉 焼子山(秀麗富岳12景)  
 金山温泉(歩程往復約3時間  
 30分) タクシー 雨天中止  
 希望者は金山温泉で入浴  
 交通費新宿起発 二千六百円

●東ハイ事務所には専任の人は  
 住所変更し 入会を希望の方  
 は住所変更の方は出来る限りFAX  
 までご連絡下さい。留守番電話  
 は非常に聴き取りづらく間違ひ

係 加藤 栄一  
 勢原駅 歩程4時間45分  
 軽登山靴以上で  
 丹沢・大山フリーパスB券が得  
 図 田中 晃 小林みつこ  
 地図昭文社 丹沢  
 図 042・734・0734  
 夜7時 9時

係 伊藤 寛  
 友人・配偶者・兄弟同伴歓迎  
 距離は長いが、膝痛者も参加可  
 希望者あれば膝に優しいりハビ  
 ー歩き法を指導します  
 図 田淵洋子・大澤清吾・武藤  
 進・佐藤孝夫・田中洋吉  
 地図昭文社 高尾・陣馬  
 図 090・3114・0321

係 伊藤 寛  
 毎月4の付日は高岩寺(とげ  
 抜き地蔵)の縁日です。  
 運動靴で 雨天中止  
 図 048・768・1876

雨天中止 係 伊藤 寛  
 タクシー代4人割割で往復1人  
 千五百円  
 ゆつくり歩きますので、膝・腰  
 痛者の参加も可能です。  
 図 田淵洋子・大澤清吾・田中  
 洋吉・佐藤孝夫・武藤 進  
 地図昭文社 大菩薩嶺  
 図 090・3114・0321

が発生しがちですので、お電話  
 の場合は大きな声でお名前・郵  
 便番号・住所・生年月日・電話  
 番号をお知らせ下さい。

【徳用きつぷ・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ホリデーパス 2300円  
土曜・日曜・祝日のうち1日間有効 東京周辺フリー区間  
乗り降り自由 区間及び発売期間等は駅に問合せ下さい。

【小田急電鉄】

- ①丹沢・大山フリーパスA券  
新宿・渋谷・大山ゲートパス区間 2140円
- ②丹沢・大山フリーパスB券  
新宿・渋谷・バス区間 1480円

【東武鉄道】

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

※詳細は各鉄道の最寄り駅でお尋ね下さい。

●日帰りの電車山行は申込不要です（但し健脚向等で申込制の場合は除く）出発駅もしくは集合場所へ直接お越し下さい。

●その路線の途中駅乗車も可。リッターの先に行李を運べず、解散まで同一行動を。

●「運動靴可」と明記されていない限り、山行は軽登山靴以上で参加のこと。

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