

24 (木)	23 (水)	22 (火)	20 (日)	19 (土)	18 (金)	15 (火)	11 (祝)	10 (木)	9 (水)	8 (火)	6 (日)	5 (土)	4 (金)	2 (水)
③大野山	②赤岳 ③硫黄岳	②ロックガーデン	④大塚山 ③奥多摩むかし道	④畦ヶ丸 ②大塚山(レンジショウ)	③富士・宝永山 ④焼岳	③北高尾城山	②江戸御府内八十八ヶ所 ③巡りNo.4	①お台場でランチ	③日光刈込湖と中禅寺湖 遊覧	①防衛省見学ツアー	①神奈川歴史・公園散歩 No.26	③日の出山 ④白岩の滝	④北八ヶ岳横岳 バス	④リーダー会
加藤榮一	石井 徹	会田政子	鳥居節男	加藤正彦	佐々木 保	川寿英雄	松浦利保	小林妙子	松永孝子	渡邊幸一	大倉昌子	坂寄牧子	平沢こと	

## 8月ハイク 2017



### 目次

24 (木) 26 (土)	27 (日)	28 (月)	30 (水)	31 (木)
④北海道・羊蹄山	①奥多摩 日の出山	④大高谷山	③飯盛山	③日光高山
大倉昌子	平沢こと	小泉純子	矢澤省三	柴崎 実
			④幌尻岳	④北海道の旅
			佐々木 保	平沢こと

●山行参加時のご注意!!  
 新しく会員になられた方で、いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込みされる方がおられますが、一般向強以上の山行に申込みを希望される場合は、ご自身が参加を希望される山行の該当リーダーの平日山行、日帰り山行等に申込み、リーダーに足を確かめてもらってから参加されるようお願いいたします。これは、既に入会された年数が経過されておられる方も同じで、そうでない場合はお断りする場合があります。

山行参加にあたっては、山行強弱度の表、行程、歩行時間等をお確かめ頂き、ご自分の足に合った山行に申込み下さるようお願いいたします。

また、病後、退院後間もない方及び発作を伴う持病をお持ちの方の参加はご遠慮下さるようお願いいたします。

※山行の申込みをする方は、必ず本号3頁に示した書式の通り記入して、係のリーダー宛に申込み下さい。

〔山行コース記事の記号説明〕  
 日付頭の★は主催山行、○は数字は、強弱度の①②③以外に、駅名下にはバス停番号、札所巡りバスではバス停番号、札所巡りでは寺社の札所番号を示します。地名間の〃は乗り物による移動、△は歩行、▽は三角点です。

### 本部からの お知らせ

●平成29年度通常総会報告  
 平成29年度通常総会が6月7日に貸会議室「内海」において開催されました。

総会は構成員である正会員の出席数の確認から始まり、議長に有里会長を選出、書記に柴崎理事、議事録署名名人に保倉理事、渡邊理事を選任して議事に入りました。

議事は、正会員に事前配布されている議案に従って進められ、いずれも原案通り承認されました。その要約内容は次の通りです。

1号議案 平成28年度事業報告・活動収支報告・監査報告について  
 主たる事業である山行は、関東を中心に登山やハイキング・ウォーキング等を418回実施し、延べ9494人が参加しました。

会報は山行情報を中心に6回発行しました。また第35回東ハイ祭を「東高根森林公園」にて253名参加で盛大に実施しました。

2号議案 平成29年度事業計画案・収支予算案について  
 平成28年度に計画した「東ハイ会員目標アタック900」他を引続き継続することとしました。新たな取組として「会報改革委員会」を立上げ、会報合理化の検討を開始します。

収支予算案については提案通り承認されました。

3号議案 役員選任について  
 選挙管理委員会が実施する選挙及び理事会推薦により、平成29年度役員として理事8名、監事2名が選出されました。(再任6名を含む)

〔理事〕  
 再任 有里公雄 保倉恵美子  
 柴崎 実 渡邊幸一  
 佐々木 保 辰巳哲夫  
 平沢こと 松木千恵子

〔監事〕  
 再任 村上健一 鳥居節男  
 新任 佐々木 保 辰巳哲夫  
 平沢こと 松木千恵子

〔役員退任〕  
 加世田輝三 川寿英雄  
 木田 博 小林妙子  
 松浦利保

●熱中症対策を忘れずに!  
 8月・9月の山行は暑さとの戦いです。熱中症予防のため、次のことにご留意下さい。

①前日の夜は普段より早めに就寝し、万全の体調で参加下さい。

②水分補給は十分に。重い方がいりますが、普段飲む分の2〜3倍くらいの水分を準備しましょう。真水やお茶よりも体への吸収力が高い経口補水液などがおすすめです。水分と同時に塩分も補給して下さい。

●一般向強以上の山行における避難対策保険加入の徹底  
 東ハイの山行では、一般向強以上の山行については、入会時に加入するスポーツ安全保険の他に避難対策保険の加入を義務づけています。山行参加時に避難対策保険加入者であることの確認ができない場合は、リーダーの判断で参加をお断りする場合があります。保険加入者証持参の徹底をお願いします。

以上のことは非会員参加の場合も同様の扱いとします。

●8月2日(水) リーダー会 日暮里中央町会会館 夜6時開始

●8月4日(金)5日(土) ②北八ヶ岳横岳他 バス 係平沢こと  
 「秘湯シリーズ」No.47 唐沢鉱泉 空席あり。早めに申込み下さい。参加者にコース表送ります。

4日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前6時50分出発 中央道諏訪南IC ②ヒラタス 蓼科ロープウェイ 山頂駅 北横岳 七ツ池 瀧 枯山 山頂駅 山頂駅 山頂駅 唐沢鉱泉 歩程2時間40分

5日宿 ②草峠 ②茶臼山往復 ②白駒池 ②峠 ②縄文の湯(入浴) ②中央道 ②新宿駅 歩程2時間35分

平沢こと  
 0297・58・9022  
 夜8時〜9時30分

●8月5日(土) ③日の出山 白岩の滝  
 JR立川駅7時15分発ホリデー快速あきがわ1号乗車 ⑦7時55分武蔵五日市駅下車 バス①8時22分発上養行乗車 ②終点下車 ③養沢鍾乳洞 ④日の出山 ④四

係 鮫嶋妙子  
 差路 白岩の滝 ②バス停 武蔵五日市駅 歩程4時間30分  
 雨天中止  
 ④ 大澤清吾・田淵祥子  
 042・563・8157

### 東ハイ会員優待の店

お会計時に、会員バッチ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 エコプラザ シューズ館

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

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

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

### 東京ハイキング協会会員様優待の店

当店平常営業時 店頭販売価格から さらに5%OFF

秀山荘カードまたは現金でのお支払い & 東京ハイキング協会 会員証ご呈示

秀山荘カードはいつでもご入会OK お気軽にどうぞ!!

お客様の身になって用具選びをお手伝いします。

登山用品専門店 池袋 秀山荘

TEL.03-3984-4211 http://shop.syuzanso.com

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-44-8 [年中無休] 平日・土曜：11:00~20:00 日曜・祭日：10:00~19:00

池袋駅 西武バブル 東口 池袋駅前公園 池袋駅西口 池袋駅前公園 池袋駅前公園 池袋駅前公園

ヤマダ電機 日本橋本店 ピック パソコン館

★8月5日(土)〜7日(月) ④立山三山縦走 係||坂寄牧子  
予告で定員になり、申込みを締め切りました。

★8月5日(土)〜8日(火) ④槍ヶ岳く水河公園 係||佐々木 保  
5日JR新宿駅7時発スーパードライバーバス乗車 9時39分下車 タクシー上高地へ 槍ヶ岳(油) 殺生ヒュッテ 槍ヶ岳(油) 槍ヶ岳山荘(油) 水河公園 槍ヶ岳(油) 上高地 貸切バス 新宿  
歩程1日目4時間50分 2日目5時間20分 3日目5時間30分 4日目4時間30分  
槍見ポイントの水河公園の天狗池に映る槍ヶ岳を見る。槍ヶ岳に登る方は④です。日本百名山  
ts.hanemigoro.13@seaipl.or.jp  
090・8035・6123

★8月5日(土)〜7日(月) ④白馬不帰の剣 唐松岳 係||大倉 歩  
5日新宿23時発 6日猿倉 白馬温泉 天狗山荘(油) 7日天狗の大下り 不帰の剣 唐松岳 八方尾根 新宿  
歩程 2日間共に約6時間 費用約三万円 夜行バス1泊 岩稜帯を長ロープやクサリで連続のコースを歩くので、岩場  
090・4712・0896  
03・5247・2940

★8月6日(日) ①神奈川歴史・公園散歩No.26 係||渡邊幸一  
「都筑区公園サーフィン」(1) 横浜地下鉄ブルーライン(1) グリインライン センター北駅改札口10時集合 遺跡公園 神無公園 大善寺 早瀬公園 せせらぎ公園 茅ヶ崎公園 茅ヶ崎城跡公園 センター南駅  
080・3122・5529

★8月8日(火) ①防衛省見学ツアー 雨天決行 係||松永孝子  
JR中央線・総武線各停市ヶ谷駅改札12時30分(時間厳守) 昼食を済ませて集合 防衛省正門面会受付所(本人確認のため公的な運転免許証・健康保険証・パスポート・写真付き住基カード又はマイナンバーカードのいずれかを必ず持参のこと) 儀仗広場・市ヶ谷記念館・広報展示室等。見学時間13時30分〜15時40分 歩程約1.3km 屋外での見学  
090・2637・0969  
047・457・2702

★8月9日(水) ③日光刈込湖と中禅寺湖遊覧 係||小林妙子  
東武浅草駅①6時44分発区急乗車 南栗橋駅7時52分着 乗換(係合流) 8時発急行乗車 JR東武日光駅9時16分下車 JR日光駅前バス乗場9時30分集合 (JR日光駅は東武日光駅から徒歩3〜4分位です) バス9時42分発湯元温泉行乗車 湯元下車 小峠 刈込湖 湯元 バス 葛蒲ヶ浜 遊覧船 中禅寺温泉 地図昭文社 日光  
090・2334・5454

★8月10日(木) ①お台場でランチ 雨天決行 係||松浦利保  
JR両国駅西口改札前9時集合 水上バス9時30分乗船 お台場海浜公園(散策と昼食) 自由の女神 潮風公園 オリーブ広場 センタープロムナード  
090・2145・0204

★8月11日(金) ②江戸御府内八十八ヶ所巡りNo.4 係||佐野俊  
小田急線秦野駅9時45分集合 バス⑩2時2分発 養毛行乗車 養毛下車 ⑪佛乗院 関東ふれあいの道 自然観察の森 源実  
090・7410・6944

★8月15日(火) ③北高尾城山他 雨天中止 係||川崎英雄  
JR高尾駅北口8時集合 駒木野 富士見台 城山 御主殿跡 下バス 停 JR高尾駅  
042・366・4383

★8月15日(火) ③日光・茶の平 雨天中止 係||大倉昌子  
東武浅草駅6時44分発区急南栗橋行乗車 北千住7時3分 春日部7時36分 終点乗換8時 急行乗車 JR東武日光駅9時16分下車 バス9時32分発中禅寺温泉行乗車 終点下車 茶の平 平 半月山 半月峠 狸窪 立木 観音 中禅寺温泉 日光駅 歩程4時間20分 雨天中止 夏でも涼しい日光で中禅寺湖  
090・4712・0896  
03・5247・2940

★8月18日(金) ③富士・宝永山 雨天中止 係||佐々木 保  
高速バスに変更しました。東京駅八重洲口8時10分発高速バス富士宮行乗車 富士宮駅10時30分下車 バス乗換11時発富士五合目行乗車 終点下車 六合目 宝永第一火口 宝永山 馬の背 二ツ塚(双子山) 御殿場 新五合目 タクシー 御殿場駅 歩程3時間20分 富士山で最も新しく大規模な側火山へ。  
ts.hanemigoro.13@seaipl.or.jp  
090・8035・6123

★8月18日(金) ④焼岳 係||山川美恵子  
18日バスタ新宿23時発 19日中の湯 焼岳北峰 焼岳小屋(油) 割谷山 槍見台 田代橋 上高地 新宿  
歩程19日4時間30分 20日6時間30分  
費用一万八千円(往路バス代と宿泊代) 復路は各自払い。  
予告の松本集合では小屋着が遅くなるため前夜発にしました。地図昭文社 槍ヶ岳 穂高岳 往復はがきか携帯メール(私の山行参加経験者)で申込み下さい。  
116・0003 荒川区南千住7の17の5の201  
090・6005・4651

★8月19日(土) ④蛙ヶ丸 雨天翌日 係||加藤正彦  
小田急新宿駅6時29分発急行小田原行乗車 8時25分発新松田下車 バス8時25分発西丹沢自然教室行乗車 大滝橋下車 一軒屋避難小屋 大滝峠上 蛙ヶ丸 善六ノタワ 西丹沢自然教室 谷峨駅又は新松田駅 登下共に涼しい? 沢筋路を歩きます。歩程約6時間 交通費三千八百円  
046・257・6567  
夜7時〜9時

★8月20日(日) ②大塚山(レンジウマ) 係||保倉恵美子  
JR新宿駅8時19分発ホリデー快速おきたま5号奥多摩行乗車 御嶽駅9時40分下車 バス10時14分発ケーブル下り乗車 終点下車 滝本ケーブル 御嶽山 下 下 レンジウマ 群生地 富士峰園地 大塚山 飯盛杉 古里駅 雨天中止  
歩程約2時間30分 交通費約三千元(新宿起点) 可憐なレンジウマの花を見に行きましょう。  
090・2758・7871

★8月20日(日) ②大塚山(レンジウマ) 係||保倉恵美子  
JR新宿駅8時19分発ホリデー快速おきたま5号奥多摩行乗車 御嶽駅9時40分下車 バス10時14分発ケーブル下り乗車 終点下車 滝本ケーブル 御嶽山 下 下 レンジウマ 群生地 富士峰園地 大塚山 飯盛杉 古里駅 雨天中止  
歩程約2時間30分 交通費約三千元(新宿起点) 可憐なレンジウマの花を見に行きましょう。  
090・2758・7871

★8月20日(日) ②大塚山(レンジウマ) 係||保倉恵美子  
JR新宿駅8時19分発ホリデー快速おきたま5号奥多摩行乗車 御嶽駅9時40分下車 バス10時14分発ケーブル下り乗車 終点下車 滝本ケーブル 御嶽山 下 下 レンジウマ 群生地 富士峰園地 大塚山 飯盛杉 古里駅 雨天中止  
歩程約2時間30分 交通費約三千元(新宿起点) 可憐なレンジウマの花を見に行きましょう。  
090・2758・7871

▼歩程は休憩時間を含みません

◎東ハイ事務局には専任の人はおりません。通常は留守番電話となっておりますが、間違いが発生しがちです。入会を希望の方、住所変更の方はFAXでご連絡下さい。お名前・生年月日・郵便番号・住所・電話番号をお知らせ下さい。住所変更の方は会員番号もお願いします。

この春、東京にふたつのICIが新登場!!

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

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

東京ハイキング協会 会員様優待の店  
新宿西口店/03-3346-0301 神田本館/03-3295-3215 立川店/042-540-4801  
大宮店/048-641-5707 川越店/0492-26-6751  
電話1本! 便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3295-6933

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

**東ハイ新入会員募集**  
**キャンペーン中!!**

○東ハイの新入会員の多くは会員様からのご紹介です。会員の皆様、お友達を沢山紹介して下さい!

○紹介頂いたお友達が入会されると、紹介者に5回分の無料参加券(1,500円相当)を進呈します。(ご家族の場合は1家族に1枚とさせていただきます。)

東ハイ山行強弱度

(歩程は休憩時間を含みません)

Table with 4 columns: 表示方法, 歩程時間, 備, 考. Rows 1-6 describe difficulty levels from 'ウォーキング1' to '健脚'.

※歩程時間は昭文社のコースタイム参照。破線は1ランクアップ。コースに無い尾根、険しいヤブは2ランクアップ。積雪時は1ランクアップ。

★8月20日(日) ③奥多摩むかし道 雨天中止 係||鳥居節男

★8月22日(火) ④ロックガーデン 雨天中止 係||会田政子

★8月23日(水) ⑤赤岳 硫黄岳 予告で定員になりましたので、締切りしました。

★8月24日(木) ⑥大野山 雨天中止 係||加藤榮一

★8月27日(日) ④大高谷山 雨天中止 係||小泉純子

★8月30日(水) ③日光高山 雨天中止 係||柴崎実

★8月31日(木) ④9月2日(土) ①北海道の旅 係||平沢こと

山行参加申込みの書式 (はがき原寸)
書式どおりにすべてを手書きする手間を省くため、はがき大のものを掲載します。

山行申込書
1) 山行名
2) 期日 平成 年 月 日( ) ~ 年 月 日( )
3) 申込者 4) 会番
5) 住所 〒
6) 生年月日 [ T S H ] 年 月 日
7) 電話 FAX Mail 携帯
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年以内の山行歴 (一般強以上の山行参加者のみ記入)

★8月27日(日) ①奥多摩 日の出 雨天中止 係||平沢こと

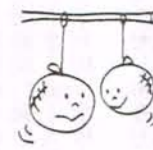
おトクな乗車券いろいろ
【JR東日本】
休日おでかけバス
東京近郊のフリーエリア内のJR線普通列車(快速含む)普通車自由席と東京モノレール、りんかい線が1日乗り降り自由。

★8月28日(月) ③飯盛山 雨天翌日
JR高尾駅7時7分発甲府行乗車||甲府駅着 乗換8時53分乗車||小淵沢駅9時43分乗換小海線9時57分乗車||清里駅10時23分下車集合||平沢||飯盛山||野辺山駅

★8月31日(木) ④9月2日(土) ①北海道の旅 係||平沢こと
軽登山靴で足元しっかりと参加費用約六万五千三百円(ロープウェイ代、バス代、フリー切符宿泊2泊分を含む)

●4月・5月入会のお仲間
(6名 敬称略)
会員番号151113

木村 博子 (紹介 天明佐代子)
鈴木 多美 (紹介 江口 好子)
安藤 和子 (紹介 加藤左代子)
森 茂美 増田 正雄
馬場 里美



●ポイント達成者(敬称略)
\*50P達成 林 富子
小林美智子 田原 恭子

\*100P達成 儀俄由美子
吉田 和子

\*150P達成 金子 秀樹
長田 堯代 達山 敏子

\*200P達成 長谷川正枝
高橋 和江 武田 紀

\*250P達成 石山 友子
小山 敏男

\*300P達成 君塚加久子
平田 絹子 飛田サナエ

\*350P達成 坂崎 文子
三上 恭子

\*450P達成 金庭 忠雄
田村アヤ子

\*500P達成 中林 淑夫
\*550P達成 戸田よし子
新井 文子 佐々木愛子

\*600P達成 舞田 保枝
\*650P達成 大嶋 閑枝
石川 孝子

\*950P達成 松本 洋子
\*1050P達成 高松 俊子



◎この会は山を愛する人の集りです。
樹木や花は折らず採らず、ゴミは持ち帰りましょう。喫煙者は携帯灰皿を忘れずに。車内表示等にもあるように、リュックは手に持つか網棚へ。電車・バスに乗車の際は、列の割り込み、席取り等はやめ、マナーを守り、周囲の迷惑にならないようにしましょう。

とるのは写真だけ、残すのは足跡と思っただけ。会の品位を汚さないように、みんなで楽しい山行を心がけましょう。

〔バス山行の申し込みとキャンセルについて〕

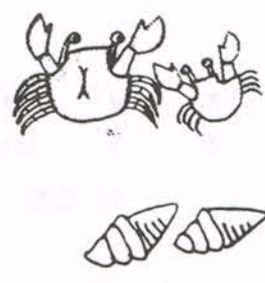
申し込み方法・費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従って下さい。宿泊日数によっては予約金が必要な場合もあります。費用払い込み後キャンセルの場合は、できるだけ代わりの人を立てて下さい。どうしても代人がいないときは早めにリーダーに連絡して下さい。山行日まで日数に余裕があつて、キャンセル待ちの人で補充ができたときは、払い込み金は(諸経費を差し引き)後日お返しします。しかし直前のキャンセルでは、それも無理です。
※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるかも知れませんが、その場合不参加でもバス運行代、宿のキャンセル料等は支払っていただきます。なお予定人員に満たない場合、リーダーの判断で山行中止になる場合もあります。(バス車内は禁煙です)

特定非営利活動法人 東京ハイキング協会
平成28年度活動収支決算/平成29年度活動収支予算

Table with 4 main columns: 平成28年度活動予算, 平成28年度活動実績, 平成29年度活動予算, and 平成29年度活動実績. It contains detailed financial data for income and expenses across various categories like membership fees, transportation, and administrative costs.

他人のドジは
どんな味? (その1)
No.14444 渡邊幸一
ドジな話は文句なく面白い。特に他人のドジ話ほど面白く面白くないものではない。時には快い優越感を味わえる気がしませんか。他人の不幸は蜜の味って言いますが、他人のドジはどんな味?
ある時、他人のドジ話を聞いて笑っていました。まさかと思いつつ考えてみると自分も結構ドジをやっていることに気がつきました。そこで、自分の小さなドジ、大きなドジ、最近のドジ、過去のドジに加えて聞いたドジ、他人のドジなどを思いつくままに綴ってみることにしました。年齢を重ねてくると結構あるものです。ドジ話は、

「昔からでしょう」との声もあるかもしれませんが、他人のドジがどんな味がするか、ご興味あれ。
◇パジャマの話
十年ほど前のある冬のこと、朝、自宅から京浜方面へ出張しました。その日の電車の中は異常に暑く、多分、暖房の効き過ぎだろうと思っていました。鶴見線のホームで、電車を待たためにベンチに座った時、ズボンの裾から見慣れたものが……。なんと、パジャマの上からズボンをはいていたのです。慌てて靴下で隠したものの、妙にモコモコとした感触でした。相鉄線京浜東北線……ずっとパジャマの裾をひらひらさせながら来ていたのです。(言い訳) 股引きと思えば同じ



◎登山には体力、技術、知識の三拍子が必要です。登りたい山と登れる山は違います。現在の体力を自覚することが必要です。ご自分の体力・脚力を考えて、無理のないコースに参加して下さい。安全登山を心がけましょう。
◎リーダーの先へ行かず遅れず、解散まで同一行動を。
◎家族には必ず行き先を知らせておきましょう。
◎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。
◎東ハイの目印でもある黄色タオルは、山行参加のときリーダーからお求め下さい。山行時には携帯して下さい。山行時には電卓山行は申込不要です(健脚向等で申込制の場合)
※原稿は返却いたしません。

◎皆様からの投稿をお待ちしております。
締切日 奇数月の月末
〔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〕
一行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。なお、スペースの関係で、その月号に掲載できず遅れる場合もあります)
◎合は(除く) 出発駅もしくは集合場所へ直接お越し下さい。その路線の途中駅から乗車しての参加もOKです。
◎編集部からのお願い