

目次



10月ハイク 2017

目次

(36 コース)

1 (日)	① 神奈川歴史・公園散歩 No.28	渡邊幸一 荒金亀治
2 (月)	⑤ 紫雲山 リーダー会	5 (木)
3 (水)	① 東京マラソンコース No.2	会田政子 平沢こと
4 (木)	③ 北ア涸沢の紅葉	7 (土)
5 (木)	③ 景信山・東尾根	8 (日)
6 (金)	④ 越辺川源流・越上山 中嶋要一	11 (水)
7 (土)	③ 藤野鷹取山・岩戸山 鳥居節男	12 (木)
8 (日)	① 人間川沿い歩き 加世田輝三	13 (金)
9 (月)	③ 大菩薩嶺 坂寄牧子	14 (土)
10 (火)	⑤ 鋸山・末丈ヶ岳 佐野満喜子	15 (日)
11 (水)	③ 飯縄山・黒姫山 山川美恵子	16 (月)
12 (木)	② 江戸御府内八十八ヶ所巡り No.6 佐野俊一郎	17 (火)
13 (金)	④ 北川尾根・関八州 小泉純子	② 赤坂迎賓館と国会議事堂見学 大倉昌子
14 (土)	④ 日和田山岩トレ 荒金亀治	

19 (木)	③ 古賀志山 柴崎 実
20 (金)	② 東京港野鳥公園と浜辺公園 保倉恵美子
21 (土)	④ 日の出山北尾根 加藤榮一
22 (日)	③ イタドリ沢の頭 鯨嶋妙子
23 (月)	⑤ 戸倉三山縦走 山川美恵子
24 (火)	② 荒幡富士・八国山 下田恵美子
25 (水)	⑤ 鷲ヶ巣山他 佐野満喜子
26 (木)	③ 要害山 矢澤省三
27 (金)	① 小平市小川地区巡り 松永孝子
28 (土)	③ 丸山 鳥居節男
29 (日)	③ 北丹沢袖平山 坂寄牧子
30 (月)	⑤ 鳥屋山・矢平山 加藤正彦
31 (火)	② 横尾山と温泉 平沢こと
32 (水)	③ 琴平丘陵 保倉恵美子

◎山行の強弱度表記について 山行名の上に、数字でその山行の強弱度を左記のように表記します。
①初心者向 ④一般向強 ②一般向弱 ⑤やや健脚向 ③一般向 ⑥健脚向
①ウオーキング1 ②ウオーキング2
◎山行参加時のご注意!! 一般向強④以上の予約山行に参加希望の場合には、必ず該当リーダーの通常の日帰り山行に参加し、足を確かめてもらった上でご参加下さい。

※山行の申込みをする方は、必ず本号4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★は会主催山行。○内数字は、強弱度の①②以外に駅名下にあれば乗車番線、路線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

**本部からの
お知らせ**

●第36回東ハイ祭について
左記要領で恒例の東ハイ祭を開催します。今年は参加会員全員に東ハイタオルを用意しました。配布は参加会員のみで不参加会員の代理受領はできません。また、今年はしばらく実施してなかったバザーや足裏マッサイジ、写真の展示販売等を復活させ、皆様により楽しんで頂けるような企画を用意致しました。多くの会員の皆様のご参加をお待ち申し上げます。

- 日時 平成29年11月11日(土)
- 会場 都立「光が丘公園」
- 交通
- (1)都営地下鉄大江戸線光が丘駅
- (2)東武東上線成増駅・下赤塚駅
- (3)東京メトロ副都心線・有楽町線地下鉄成増駅・地下鉄赤塚駅

いずれの駅からも徒歩約10分程度です。

- 受付 10時～12時
山行参加者は参加票をリーダーへ。ポイント印もリーダーから受けて下さい。山行に参加しない方は会場本部(休憩所②ヒマラヤ)受付に参加票を提出して、ポイント印を受けて下さい。東ハイタオルは受付時に引換券と交換して下さい。山行参加者も会場本部受付でポイント印と東ハイタオルをもらって下さい。
- セレモニー 13時～15時
於「会場本部」前
- (1)会長挨拶
- (2)先輩リーダー紹介
- (3)80歳到達者・90歳到達者表彰
- (4)ポイント表彰
- (5)リーダー・サブリダー紹介
- (6)各種イベント(笑いヨガ・会長とジャンケン大会)
- (7)オカリナDeコーラス
- (8)副会長挨拶
(セレモニー終了後解散)
- 持参するもの
- (1)タオル引換券(忘れないで)
- (2)参加票(会員の参加費無料。非会員の山行参加者500円)
- (3)セレモニー参加は無料)
- (4)ポイントカード
- (5)会員証・黄色いタオル
- (6)弁当、飲物は各自用意
- (7)天候と中止判断について

当日の天候による中止判断は前日夜7時のニュース・天気予報で東京の降水確率が50%以上の場合は中止とします。中止の案内は東ハイホームページに掲載します。不明な場合は各自で担当リーダーへ問合せ下さい。

※集中山行5コース
11月号に掲載してあります。集中山行は、会場到着時間をキープする関係上、定刻になつたら出発します。

※バザーに出品のお願い
今年の東ハイ祭では久々にバザーを行います。会員の皆様からの出品をお願い致します。

出品して頂く物は登山・ハイキング用品又はそれに類する物で、新品又は新品同様の品に限ります。家庭用品や明らかに使い古した物は受付できません。出品の受付は、当日バザー会場で行います。

なお、今回のバザーの収益金の使途については、出品時に九州豪雨災害の義援金か東ハイへの寄付かを出品者に選択して頂きます。選択されない場合は、東ハイに一任されたものとして扱わせて頂きます。

●リーダー退任の件
木田 博 No.9419
同氏は平成10年リーダーに就任され、それ以降、健脚向から

▼駅で緑の旗 黄色タオル
▼会員証・参加票・ポインント
▼日帰り山行参加費 会員

★10月1日(日) ①神奈川歴史・「三浦半島灯台巡り」(1)
京浜急行三崎口駅10時集合 パス①白秋碑前下車↓安房埼灯台↓馬の背洞門↓城ヶ島灯台↓三崎漁港↓海の資料館↓観光船発着所バス停②京浜急行三崎口駅

★10月1日(日) ②紫雲山 雨天
東武浅草駅7時30分発特急けごん5号東武日光行前方乗車②板木駅着 乗換8時49分発各停東武日光行乗車②板荷駅9時22分下車↓登山口↓226号↓227号↓次石山↓東尾根の420Mピーク↓次石山↓赤い鉄塔↓城山↓仲内橋↓文挾駅
歩程6時間 交通費約五千元

街歩きに至るまで幅広い分野の山行を提供してこられました。また、今日まで十数年間、会報の編集責任者として活躍され、会報編集体制の改善などに尽力されました。さらに、理事・副会長を歴任、平成26年から28年まで会長を務められ、当協会発展のため尽力されました。しかしながら、近年体調不良のため、この度リーダーを退任されることとなりました。

協会のため、長年にわたりご尽力頂き、本当にありがとうございました。体調のご回復をお祈り申し上げます。

本多長吉 No.196

同氏は平成2年リーダーに就任され、それ以来27年間の長期にわたりリーダーとして活躍されました。主として健脚コースを担当され、東ハイではバリエーションコースの草分け的存在でもありました。

さらに、理事・副会長も歴任され、当協会発展のためご尽力頂きました。会員番号が示すように、当協会の当初からの会員でもあります。

しかしながら、この度都合によりリーダーを退任されることになりました。

協会のため長年にわたりご尽力頂き、ありがとうございました。今後のご健勝をお祈り申し上げます。

Rのバッジが東ハイの目印
カードを必ず持参のこと
百円・会員外五百円

公園散歩No.28 係Ⅱ渡邊幸一
歩程約3時間 小雨決行
三浦半島にある四つの灯台を
2回に分けて巡ります。
園Ⅱ松木千恵子
園Ⅱ細谷弘之・五木田悦子
080・3122・5529

止 係Ⅱ荒金亀治
急登・ヤブ・岩場あり。安全
セットをお持ちの方は持参下さい
園Ⅱ鷹羽光雄・天目淳子
2万5千図文挟
9月20日までに片はがきで申
込み下さい。
2272・0123市川市幸1
の3の12 荒金亀治
090・6946・3624

移転先
ハイジア1F

大塚保病院

東宝

ゴジラ
ヘッド

●マクドナルド ●ドンキホーテ

サブナード(地下) 新橋通り

●ヤマト電機
LABI ●アルタ

西武新宿駅北口から徒歩約2分。
JR新宿駅東口から徒歩約1分。
東京都健康プラザ(ハイジア)1階入口へ。

●10月4日(水) リーダー会 日暮里中央町会会館 夜6時開始

★10月5日(木) ①東京マラソンコースNo.2 係Ⅱ会田政子
JR新宿駅9時46分発各停千葉
行乗車Ⅱ9時58分飯田橋駅東口
下車(係待つ)↓東京大神宮
出世稲荷↓時の鐘↓奈良まほろ
ば館↓日本国道路元標↓魚河岸
小雨決行
FAX 042・566・2698
都合により中止します。

★10月5日(木) ④八ヶ岳・硫黄岳・天狗岳 係Ⅱ大倉
都合により中止します。

★10月5日(木) ⑤北ア酒沢の紅葉 係Ⅱ平沢こと
空席あり、早めに申込みを。
参加者にコース表送ります。
費用約四万五千円 定員15名
5日JR新宿駅10時7分発特急スー
パーあずさ1号乗車Ⅱ松本駅下
車 タクシーⅡ上高地↓横尾山
荘(泊) 7日宿Ⅱ上高地↑上高
地温泉ホテル(入浴・昼食)↓帝
国ホテル横 滝スキーⅡ松本駅
特急あずさⅡ新宿駅
歩程1日目3時間10分 2日目
約5時間 3日目3時間30分

★10月7日(土) ③景信山・東尾根 係Ⅱ小泉純子
京王新宿駅8時7分発特急
車Ⅱ高尾駅下車 北口バス9時
12分発小仏行乗車Ⅱ終点下車
ヤゴ沢入口↓景信山↓5.81M
峰↓4.78M峰↓作業小屋↓大
下バス停Ⅱ高尾駅
歩程4時間30分
地図昭文社 高尾・陣馬
090・7845・4254

★10月7日(土) ④越辺川源流く越上山 係Ⅱ中嶋要一
東武東上線池袋駅7時45分発
急行小川町行乗車Ⅱ川越8時16
分Ⅱ坂戸駅8時29分着 乗換8
時39分発越生行乗車Ⅱ9時1分
越生駅下車 バス9時25分発黒
山行乗車Ⅱ終点下車↓源流入口
↓源流↓諏訪神社↓越上山↓獅
子滝分岐↓滝↓鶴ヶ島ゴルフ入
山

★10月8日(日) ①入間川沿い歩き 雨天中止 係Ⅱ加世田輝三
西武池袋駅9時20分発急行飯
能行乗車Ⅱ所沢駅着 乗換9時
51分発本川越行乗車Ⅱ狭山市駅
下車↓昭代橋↓広瀬橋↓豊水橋
090・8592・1932

★10月8日(日) ③藤野鷹取山・岩戸山 係Ⅱ鳥居節男
JR新宿駅8時14分発ホリデー
快速富士山1号河口湖行乗車Ⅱ
上野原駅9時16分下車 バス9
時46分発井戸行乗車Ⅱ沢井入口
下車↓鷹取山登山口↓鷹取山↓
小淵山↓岩戸山↓藤野神社↓JR
080・1206・0431

▼自分の脚力を考えて、無理のないコースに参加のこと。

★10月11日(木) ①梅ヶ丘 係Ⅱ松浦利保
小田急線梅ヶ丘駅改札前10時
30分集合↓美登利寿司で昼食↓
遊歩道歩き↓三軒茶屋駅
美登利寿司は本店に人気があ
り、今回で7回目ですがぜひ参
加下さい。歩程約2時間
090・2145・0204
夜6時〜9時

★10月11日(木) ③高川山 雨天中止 係Ⅱ川寄英雄
JR高尾駅8時22分発甲府行乗
車Ⅱ初狩駅9時15分下車↓椎茸
ほだ場跡↓女坂↓高川山↓禾生
地図昭文社 高尾・陣馬
042・366・4383

★10月11日(木) ⑤西吾妻山と裏磐梯の紅葉 係Ⅱ大倉
11日東京夜行バスⅡ12日米
沢8時10分発バスⅡ白布温泉湯
元 ロープウェイⅡ天元台↓西
吾妻山↓白布湯元Ⅱ裏磐梯(泊)
13日裏磐梯↓五色沼散策Ⅱ猪苗
代15時発Ⅱ新宿
費用約三万円
090・4712・0896
FAX 03・5247・2940

★10月12日(金) ⑤雨飾山 係Ⅱ石井 徹
予告で満員になりましたので、
締め切りました。
なお、この山行がリーダーと
しての最後の山行になります。
今後は一般会員としてご一緒し
ましょう。

★10月13日(金) ②大山街道を歩くNo.5 係Ⅱ松永孝子
「藤が丘」すずかけ台駅
東急田園都市線藤が丘駅10時30
分出発↓消防出張所↓再勝橋↓
つづじヶ丘公園↓青葉台↓榎田
橋↓宝篋印塔↓道祖神・二十三
夜塔↓長津田駅入口↓大林寺↓
みなみ台公園↓常夜灯・大石神
社↓馬の背↓すずかけ台駅
歩程約3時間(約7・3km)
雨天中止
047・457・2702

★10月13日(金) ⑤鋸山・未文ヶ岳 係Ⅱ佐野満喜子
13日JR東京駅7時発とき30
3号乗車Ⅱ長岡駅下車
コースは会報9月号に掲載の
予告通りです。参加者には計画
書を送ります。
費用九千九百円(送迎込込宿代)
往復の新幹線は各自購入。1日
目のタクシー代は人数割。
越後を代表する名山を紅葉の
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14日(土) ③吉見観音くポ
ンポン山 係Ⅱ小林妙子
東武東上線池袋駅②7時15分
発急行小川町行乗車Ⅱ東松山駅
8時8分下車 東口バス乗場③
8時35分発免許センター行乗車
Ⅱ比企吉見農協前下車↓コスモ
ス畑↓息隠院(源頼朝館跡)↓吉
見観音(坂東十一番札所の岩殿山
安楽寺)↓八丁湖↓黒岩横穴墓群
↓高負彦根神社↓ポンポン山↓
八坂神社↓北向地蔵↓龍性院↓
吉見百六(二百円)↓岩室観音↓
市の川橋百六バス停Ⅱ東松山駅
歩程4時間 雨天中止
交通費千九百円
コスモス祭他イベント開催中。
地図 東松山 係Ⅱ石川孝子
090・2334・5454

★10月14日(土) ③大菩薩嶺 係Ⅱ坂寄牧子
雨天中止
JR高尾駅7時26分発小淵沢行
乗車Ⅱ甲斐大和駅8時33分下車
バス9時10分発上日川峠行乗車
Ⅱ小屋平(石丸峠入口)↓石丸峠
↓天狗棚山↓大菩薩嶺↓雷岩↓
大菩薩嶺↓唐松尾根↓展望広場
↓上日川峠バス停Ⅱ甲斐大和駅
歩程4時間30分
交通費三千九百円
一度は歩いたことのある大菩
薩の、伸びやかな草原の稜線と
針葉樹の紅葉の中を歩きます。
地図 加山信男・佐々木愛子
090・5440・5320

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 会員証・会員バッジ提示で 店頭価格からさらに割引!

新宿西口店/03-3346-0301 神田本館/03-3295-3215 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

楽8天
ヒトと地球のインターフェイス
ICI石井スポーツ
http://www.lci-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ますと、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。)

(歩程は休憩時間を含みません)

表示方法	歩程時間	備考
①ウォーキング1	3時間以内	アップダウンの少ない平坦なコース
②ウォーキング2	3時間以上	アップダウンの多い郊外も歩くコース
③初心者向	2〜3時間	初めての山歩き等。ゆっくり歩くコース
④一般向弱	3〜4時間	良く整備されたコース
⑤一般向	3〜5時間	比較的整備されたコース
⑥一般向強	4〜6時間	歩程が長く急な登降もあるコース
⑦やや健脚向	5〜7時間	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もあるコース
⑧健脚向	6時間以上	かなりの経験と体力を要するコース

※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。

※靴については、特記事項の無い限り、①②は歩き慣れた靴(軽登山靴でなくてもかまわない)で、③以上は軽登山靴以上で参加のこと。

※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。

※靴については、特記事項の無い限り、①②は歩き慣れた靴（軽登山靴でなくてもかまわない）で、①以上は軽登山靴以上で参加のこと。

★10月17日(火) ④日和田山岩トレ 雨天中止 係Ⅱ荒金亀治
西武池袋駅7時57分発急行飯
能行乗車Ⅱ終点着 乗換8時52
分発西武秩父行乗車Ⅱ高麗駅下
車↓日和田山岩場
懸垂下降・ブルージックによる
登下降等を練習します。初心
者歓迎です。山岳保険の加入者

★10月18日(水) ③古賀志山 雨天中止
東武浅草駅6時44分発区急南
栗橋行乗車Ⅱ終点着 乗換8時
発急行東武日光行乗車Ⅱ新鹿沼
駅8時49分下車(係合流)タク
シーⅡ宇都宮森林公園登山口↓
富士見峠↓東稜展望台↓古賀志
山↓御岳↓古賀志山↓眺望ヶ岩

★10月19日(木) ②東京港野鳥公園と浜辺公園 係Ⅱ保倉恵美子
沼駅解散 歩程約4時間
栃木百名山。変化に富んだ山
歩きが楽しめます。
係Ⅱ柴崎 実
↓公園登山口 タクシーⅡ新鹿
沼駅解散 歩程約4時間
栃木百名山。変化に富んだ山
歩きが楽しめます。
係Ⅱ柴崎 ミチ子
090・3499・0190
090・3499・0190
090・3499・0190

★10月22日(日) ②荒幡富士く八国山
西武池袋駅9時40分発準急西
武球場前行乗車 10時20分下山
口駅下車 荒幡富士くトトロの
森2号地 八国山 北山公園 下
③080・1149・3542 ④島田文代
正福寺 東村山駅
歩程3時間 雨天中止
係 下田恵美子

★10月22日(日) ⑤鷺ヶ巣山他
22日JR東京駅7時発とき30
3号乗車 乗換 岩船町駅下車
1日目大平山 歩程3時間30分
2日目鷺ヶ巣山 歩程8時間
3日目光尾山 歩程6時間30分
係 佐野満喜子
ブナの原生林が広がる下越の
名峰3座を、雄大な眺望と見事
な紅葉に期待して！
往復はがきで申込み下さい。
〒136・0072 江東区大島

★10月14日(土)15日(日) ③大博多山と小野岳 バス 係〓佐々木
14日新宿7時出発〓大博多山 費用二万六千八百円(バス、宿
登山口〓ブナのピーク〓大博多 代その他含む) 13人参加の場合
山〓往路戻る〓登山口〓湯野上 往復はがき又はFAX・メー
温泉(油)〓小野観音〓小野岳登山 ルで申込み下さい。
口〓小野岳〓大内登山口〓大内
宿散策〓新宿
歩程 両日共に3時間5分
ブナの紅葉が真つ盛りの原生
林が魅力の山と、江戸時代の町
並みを今に伝える宿場を訪ねる。
湯野上温泉の温泉民宿の豪華な
食事と温泉が楽しみ。福島・東

区高浜3の5の3の304 千261・0003 千葉市美浜
FAX 043・277・5062 佐々木 保
TEL 090・8035・6123
ts.harengoro.123@sa.pala.or.jp

★10月15日(日) ④北川尾根・関
 八州 西武池袋駅7時5分発快急3
 峰口行乗車②西吾野駅8時26分
 下車③中組④秋葉岩の上⑤1
 0M峰⑥お地藏様⑦関八州⑧高
 山不動⑨西吾野駅 歩程5時間
 急登あり 雨天中止
 ①加藤正彦
 ②伊藤彰彦・佐伯公子
 花崎今朝志
 地図昭文社 奥武蔵・秩父
 〒090・7845・4254

駅改札口10時30分集合→東京港
野鳥公園（65歳以上百五十円・
64歳以下三百円）↓平和と島公園
↓平和の森公園↓大森海苔のふ
るさと館↓大森ふるさとの浜辺
公園↓京急平和和島駅

歩程約3時間 雨天中止

工砂浜などを楽しみながらゆつ
くり歩きます。

☎ 03・5998・6193 FAX 090・2758・7871
岩間英之・金子敬

(携帯は当日のみ)

往復の新幹線は各自購入。
参加者には計画書を送ります。

★10月23日(月) ③要害山 雨天翌日

JR高尾駅 7時47分発河口湖行
乗車 上野原駅 8時6分下車集
合 バス 8時30分発飯尾行乗車
Ⅱ鏡渡橋下車 小倉入口 要害
山 風の神 小ヤシロ山 尾統
山 尾統フラワーパーク 鏡渡
橋 新井バス停 歩程 4時間

交通費 バス代は六百円
低山の尾根歩き。天候等不明
な場合は遠慮なく問合せ下さい

係 Ⅱ矢澤省三

地図昭文社 高尾・陣馬 Ⅱ関根直樹

☎ 080・1263・8403

☎ FAX 03・3638・1488

佐野満喜子

★10月25日(水) ①小平市小川地区巡り

係 Ⅱ松永孝子

★10月14日(土)15日(日) ⑤飯縄山・黒姫山 係 山川美恵子
 14日JR長野駅8時50分集合 歩程14日6時間 15日7時間
 (JR東京駅7時20分発かがやき 費用一万三千元(往復の運賃は各自払い)
 503号金沢行乗車 長野駅8時43分下車 又は東京駅6時52分発あさま601号長野行乗車
 ⑥終点8時40分下車) タクシー 飯縄山南登山口 飯縄山 瑯(めのう)山 怪無けなし山 戸隠スキー場 宿泊 大橋 新道分岐 黒姫山 峰ノ大池 黒姫乗越 姫見台 コスモス園 黒姫駅

地図昭文社 妙高・戸隠・雨飾
 往復はがきで申込み下さい。
 〒116-0003 荒川区南千住7-17の5の201
 山川美恵子
 ☎090・6005・4651

★10月16日(月) ②赤坂迎賓館と
国会議事堂見学 係Ⅱ大倉
迎賓館赤坂離宮本館は美の宮
殿で内部の裝飾が素晴らしい。
参観料千円
国会議事堂も会期中であれば
議會傍聴できます。
迎賓館は予約後に抽選の通知
があり、臨時に催事等が入ると
期日が変更になる場合もありま
すのでご了承下さい。
往復はがきかFAXで申込み
下さい。(会報の申込様式参照)

★10月20日(金) ④日の出山北尾根 雨天中止 係Ⅱ加藤榮一
JR立川駅8時11分発青梅行乗 武蔵五日市駅 歩程約4時間
車Ⅱ青梅駅着 乗換奥多摩行乗 急登・ヤブあり。一浴の予定。
車Ⅱ御嶽駅9時5分下車 9時 地図昭文社 奥多摩
20分出発Ⅱ光仙橋Ⅱ北尾根Ⅱ日 電話042・734・0734
の下山Ⅱつるつる温泉 バスⅡ

★10月21日(土) ③イタドリ沢の頭 雨天中止 係Ⅱ鮫嶋妙子
JR高尾駅8時44分発小淵沢行 歩程4時間 図Ⅱ大澤清吾・田渕祥子
乗車Ⅱ藤野駅9時3分下車Ⅱ鉄 國
塔Ⅱ大沢の頭Ⅱイタドリ沢の頭 地図昭文社 高尾・陣馬

出登・昇り亀の桜↓ブリヂストン
 ゴムとタイヤの博物館↓九道の
 辻公園↓明治学院ライシャワ
 ー記念館(外観のみ)↓小川西町
 地域センター公園・小川農園↓
 野火止公園↓小平神明宮(小川村
 開拓碑)↓小川寺(小川九郎兵衛

★10月28日(土) ③丸山 雨天中止
 西武池袋駅7時35分発急行飯
 能行乗車⇨終点8時24分着 乗
 換8時28分発西武秩父行乗車⇨
 芦ヶ久保駅9時20分下車↓姥神

水緑道↓鷹の台駅 雨天中止
 歩程約2時間30分(約6・5km)
 ④金子 敬
 ⑤土屋秀夫・毛塚順一
 このコースは、6月に雨で中
 止にしたコースです。
 ⑥047・457・2702

↓芦ヶ久保駅
 歩程約4時間30分 軽登山靴で
 交通費約千四百円
 ⑦大澤清吾・酒井滋治

係⇨鳥居節男

★10月15日(日) ②江戸御府内八十八ヶ所巡りNo.6 係||佐野(俊)
JR日暮里駅北改札口9時集合 JR上中里駅午後2時30分頃解散
↓多宝院↓⑤3自性院↓⑤6長久 現地小雨実施。電話で確認して
院↓⑤3観智院↓⑤7明王院↓⑤4加 下さい。
納院↓④2観音寺↓⑤5与楽寺↓⑤6
東覚寺↓⑤9無量寺↓⑤7城官寺↓
☎ 090・7410・6944 國||佐々木純子・平山 亨

に集合場所と時間を連絡します
〒132・0035 江戸川区平井7の3の1の113 大倉昌子
☎090・4712・0896
☎FAX 03・5247・2940

★10月21日(土) ⑤戸倉三山縦走
JR武蔵五日市駅 バス7時39分
発藤倉行乗車(武蔵五日市駅に7時34分着の電車があります。急いで乗車して下さい) 元郷
雨天中止 係 山川美恵子
交通費 バス代約六百円
コの字形の主稜を繋ぎます。
長丁場ですが、一度は試してみたいコースです。

★10月28日(土) ④北丹沢袖平山
JR高尾駅7時26分発小淵沢行
乗車Ⅱ藤野駅7時50分下車 タ
クシーⅡ平丸登山口Ⅱ平丸分岐
村公園↓あしがくぼ果樹公園村
☎0800-12006-0431

雨天中止 係Ⅱ坂寄牧子
と紅葉がすばらしいです。
園Ⅱ加山信男・佐々木愛子
地図昭文社 丹沢

◎日帰りの電車山行は申込不要です（健脚向等で申込制の場
合は除く）出発駅もしくは集
合場所へ直接お越し下さい。
その路線の途中駅乗車も可。

▼山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

袖平山↓姫次↓八丁坂の頭↓東
野バス停⇨橋本駅
歩程6時間30分
交通費二千円 定員13名
山頂からは南アルプスの展望

・片はがきで申込み下さい。
〒270・1435白井市清水
□2の4の4の502 坂寄牧子
☎FAX 047・491・3224

★10月28日(土) 回 鳥屋山・矢平山 雨天翌日 係 加藤正彦
京王新宿駅6時29分発特急京王八王子行乗車 北野駅着 乗換各停高尾山口行乗車 7時15分高尾駅着 乗換JR中央本線7時26分発小淵沢行乗車 8時3分分蔵川駅下車 鳥屋山北尾根 鳥屋山 矢平山 四方津駅 歩程5時間30分

★10月29日(日) 回 横尾山と温泉 空席あり、早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時出発 中央道須玉IC 信州峠 横尾山(八ヶ岳前衛) 1818M三角点峰・山梨百名山 往路を戻る 信州峠 ますとみの湯(入浴) 中央道 新宿駅 歩程3時間 軽登山靴で足元しっかりと参加。費用約六千八百円 定員25名 八ヶ岳の展望と紅葉に期待し

★10月29日(日) 回 琴平丘陵 雨天中止 係 保倉恵美子
西武池袋駅8時55分発快速急行三峰口行後乗車 影森駅10時下車 大淵寺 護国観音 岩井堂 長者屋敷跡 羊山公園 西武秩父駅 歩程約3時間 交通費約千七百円 影森駅はICカードが使えません。池袋駅で秩父鉄道影森まで



「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があります。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、キャンセルに連絡して下さい。山行日まで日数に余裕がある場合は、キャンセル待ちの人で補充ができたときは、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)

●6月・7月入会のお仲間 (12名 敬称略)
会員番号15119

市毛 芳子(紹介 乗峰美江子)
細野 敬子(紹介 新井 文子)
福野 敬子(紹介 柴崎 陽子)
猪俣 孝子(紹介 齊藤 綾子)
木田 美弓(紹介 鈴木キク子)
小林 敬子(紹介 川俣美知子)
高地 千鶴(今野 秀子)
中嶋 輝隆(小俣 裕美)
牧 美知子(森 晴道)



●ポイント達成者(敬称略)
50P達成 日高 良子
吉村希世子

100P達成 山田 和子
比留間和子
250P達成 齊藤 祥子
小島 雅恵 宮下美枝子
高坂美智子 阿部美代子
300P達成 酒井 滋治
上原登美子

350P達成 景山トキ子
本山美智子
400P達成 谷 美恵子
服部 圭子
450P達成 清水十三男
大石 文子

500P達成 坂内美代子
清水 勝江
550P達成 本村 力
600P達成 伊藤 彰彦
900P達成 毛塚 順一



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。これをコピーして必要事項を記入し、はがきに貼ってご利用下さい。(毎号掲載はしませんので、必要な方は保管のこと)
もちろん、従来のように手書きでもかまいませんが、必ずこの書式どおりに記入をお願いします。

山行申込書

- 山行名
- 期 日 平成 年 月 日()
～ 年 月 日()
- 申込者 4) 会番
- 住 所 〒
- 生年月日 [T S H] 年 月 日
- 電話 FAX
Mail 携帯
- 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)

月 日	山 名	日 程	担当リーダー

他人のドジは どんな味? (その2)
No.14444 渡邊幸一
◇買い物の話
毎日スーパーに買い物に行く。余分な物を買わないように、事前にメモを作っておくようにしている。時にはメモ以外のおつまみになるような物も買うが、某日、食パンがなくて言われたので、買い物メモを作成した。「食パン、インスタントコーヒ、卵、ちくわ」の4種類である。スーパーを回る順序は決まっているので、食パンを除く3種を買って、後ひとことと最後の食パンコーナーに向かった。途中に牛乳売り場がある。わが家ではコーヒに牛乳を入れて飲む習慣があり、牛乳は冷蔵庫に常時4〜5パックは備えるようにしている。「そうだ、牛乳だ」と、日付の新しい物を探し、カゴに入れ、そのままレジに並んだ。



(言い訳) よくある話じゃないの。歳のせい? いつも会社で言われ続けていた「予定外の作業は正しくない」ということを体験する次第となった。
◇カツ丼がおかず?の話
あるとき、会社の食堂でカツ丼を選んだ。トレーを持って、いつものようにご飯と味噌汁を添えてテーブルについた。何かへん……おかずがない。数はいくつとも同じ3品……そうか、今日はご飯はいらなかったのだ。これではご飯がおかずになる。いや、カツ丼がおかずになつていて、トレーを持って引き返して「すいません。間違えて丼物とご飯を取ってしまいました」。(言い訳) 丼の中のご飯が見えなかったから……毎日昼食に3品チョイスする習慣で恐ろしい。(編集担当)

おトクな乗車券いろいろ
【JR関係】
◎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。利用期間 土・休日及び4月29日、5月5日、7月20日、8月31日、12月29日、1月31日の毎日 2670円
◎都区内バス
東京23区内のJR線普通列車(快速含む)普通車自由席が1日乗り降り自由。750円
※両バスとも1ヶ月前から発売
◎青春18きっぷ「冬」
発売期間 12月1日、12月31日
利用期間 12月10日、1月10日
料金(5回分) 11850円
【小田急電鉄】
◎丹沢・大山フリーパス(2種)
Aキップ 小田急線往復+乗り降り自由(小田急線本厚木〜渋谷間+神奈川中央交通バス指定区間+大山ケーブル)
Bキップ(Aキップの区間から大山ケーブルを除いたもの)
(新宿からの場合) 2210円
(新大塚からの場合) 1530円
A・Bキップとも2日間有効で、乗車日の1ヶ月前から小田急線全駅で発売。

【東武鉄道】
◎まるごと日光東武フリーパス
日光エリアの鉄道・バスが乗り降り自由。
(浅草からの場合) 4520円
※変更される場合もありますので、詳細は各鉄道の駅やお客さまセンターでお尋ね下さい。
◎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。山行時には携行して下さい。
◎リーダーの先に行かず遅れず、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。
◎リュックは手に持つか網棚へ。車内マナーを守りましょう。
【編集部からのお願い】
◎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
【カッパ】 ペン又は筆記黒色
【随筆・山行感想文】
1行14字詰(趣旨の変わらな範囲で添削することがあります。スペースの関係で掲載が遅れる場合もあります。)
※原稿は返却いたしません。