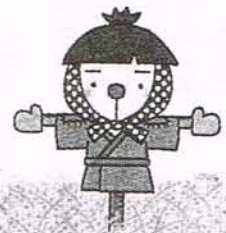


10月ハイク 2018



目次

19 (金)	2 (火)	3 (水)	6 (土)	7 (日)	8 (祝)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
④関東ふれあいの道No.1 大倉昌子	④三ツ峠山 川寄英雄	④三ツ峠山 川寄英雄	④竹寺・周助山 佐々木 保	②神奈川歴史・公園散歩 渡邊幸一	②稲城の里山 佐野俊一郎	④中央線の山No.3 笹子	①砂川堀といも街道 松永孝子	②霧ヶ峰他と温泉 平沢こと	④白谷沢・棒ノ折山 佐野満喜子	④大菩薩 坂寄牧子	④朝日山・夕日山 中嶋要一	④協力者・サブリーダー リッダー・研修山行	②東京港野鳥公園と浜辺 保倉恵美子	②下今市・東武健康ハイ キング 柴崎 実

19 (金)	20 (土)	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)	2 (金)
⑤瑞穂山・金峰山 山川美恵子	④志賀高原 佐々木 保	⑤大平山・鷲ヶ巣 山他 佐野満喜子	④大山・梅の木尾根 松木千恵子	①昭和記念公園 会田政子	①貝取山緑地 有里公雄	③藤野鷹取山・岩戸山 鳥居節男	④ツツジ山・カバ岳 小泉純子	②大山街道を歩くNo.11 松永孝子	④篠井富屋連峰 柴崎 実	②高川山 平沢こと	①写真山行No.2 岩間英之	②あさひ山 加世田輝三	③水室山 柴崎 実	③秩父御岳山 矢澤省三

●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
- ②一般向
- ③一般向強
- ④一般向弱
- ⑤やや健脚向
- ⑥健脚向

●山行参加時の注意!!

一般向強④以上の山行に参加希望の場合は、必ず担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てから参加下さい。

●山行の申込みをする方は、必ず11月号4頁に示した書式の通り記入して、担当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。○内数字は、強弱度の①②以外に、駅名下には乗車番号、路線バスではバス番号、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

●第37回東ハイ祭について

実行委員長 平沢こと
今年、東京ハイキング協会創立45周年にあたるため、「きばれ東ハイ45!!」(創立45周年)と題して、左記要領で恒例の東ハイ祭を開催します。

今回は交通の便の良い北区飛鳥山公園を会場に選びました。多くの会員の皆様のご参加をお待ち申し上げます。

平成30年11月10日(土)
会場 北区立飛鳥山公園

●交通

(1)JR京浜東北線・王子駅南口
(2)東京メトロ南北線・西ヶ原駅
(3)都電荒川線・飛鳥山停留場
(4)都バス 草64、王55系統
(5)北区コミュニティバス
飛鳥山公園停留所

いずれの駅、停留場(所)からも徒歩約3〜7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提出し、ポイント印を受けて下さい。山行に参加しない方は会場本部(児童エリア隣)受付に参加票を提出して、ポイント印を受けて下さい。東ハイ祭は受付時に引換券と交換して下さい。

山行参加者は会場到着後、会場本部でもポイント印を受け、引換券と東ハイ祭入場券を交換して下さい。

毎年、引換券を忘れる方が必ずいます。重複受領を防止するため、引換券がない場合は、入場券をお渡しできませんのでご注意ください。

セレモニー 13時〜15時
「会場本部」前

●開会宣言

(1)会長挨拶
(2)理事・リーダー・サブリーダー紹介
(3)40歳到達者・90歳到達者表彰
(4)ポイント表彰
(5)イベント(笑いヨガ・パン食い競争・オカリナDe合唱)
(6)東ハイ教室(応急手当講習会・ロープワーク)

●閉会宣言

(7)閉会宣言

●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、セレモニー参加は無料)
(3)ポイントカード
(4)会員証・黄色タオル
(5)弁当、飲み物は各自用意

●天候と中止判断について

当日の天候による中止判断は、前日午後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。中止の場合は東ハイホームページに掲載します。不明の場合は各自で担当リーダーへ問合せ下さい。

●研修山行の実施について

10月16日(火)に、協力者・サブリーダー・リーダーを対象とした研修山行を実施します。研修内容は、GPS機能と地図を併用して自分の現在位置を確認する実践勉強会です。詳細は当該記事を参照下さい。

●協力者就任の件

佐藤 仁(会田政子氏)

●寄付を頂きました

No.14172 宮本次子様
一〇、〇〇〇円

●山行記事の見出し等で表記変更の件

これまで山行記事の見出しに担当リーダーを「係」と表記していましたが、10月号・11月号より「係」と表記することと致しました。予告も同様とします。

●10月2日(火) 三ツ峠山 雨天中止

JR高尾駅7時47分発(富士急行直通)河口湖行乗車バス(河口湖駅9時31分下車)富士急バス(河口湖駅9時40分発天下茶屋行乗車バス三ツ峠山下車)三ツ峠山・富士急行三ツ峠駅

歩行約5時間(10km)
地図昭文社 富士山
参加する方は左記のアドレスに申込み下さい。
shirokuma108@gmail.com
042-3366-4383

●10月3日(水) リッダー会 日暮里中央町会会館

雨天翌日 雨天翌日
竹寺・中藤尾根を経由して静かな里山へ降りる。
交通費二千六十円
2万5千円原市場・飯能
090-8035-6123
043-277-5062

●10月6日(土) 竹寺・周助山

西武池袋駅7時40分発快速バス能行乗車バス(終点下車)バス北口8時55分発名郷行乗車バス(小坂下車)竹寺・548M地点・501M地点・404M地点・ノボット・周助山・原市場中学校バス停・飯能駅 歩行4時間15分

歩行約5時間(10km)
地図昭文社 富士山
参加する方は左記のアドレスに申込み下さい。
shirokuma108@gmail.com
042-3366-4383

●10月6日(土) 信越トレイルNo.3

6日JR東京駅6時28分発はくたか5号乗車バス(飯山駅下車)コースは会報9月号予告通り歩行 両日共に5時間40分費用二万九千円(送迎代別)往復の交通費は各自払い。

8日解散後、希望者で刈羽黒

03-3638-1488 佐野満喜子

●東ハイ事務局は通常留守番電話なので、間違いを避けるため、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。

東ハイ会員優待の店

お会計時、会員バジが会員優待をお見せ下さい。店頭割引価格からさらに割引いたします

登山・アウトドアのことならさかいやへ

モンベル
エコー
シューズ
ウェア

ハイキングの準備はお済みですか?
登山・アウトドアの総合専門店
さかいやスポーツ

www.sakaiya.com

さかいやスポーツ

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

ウェア部 03-3262-0432 03-3262-7285
シューズ部 03-3262-0731 03-3262-0586
モンベル部 03-3262-0731 03-3262-0745
シューズ部 03-3262-0433 03-3262-0592
エコー部 03-3262-0583 03-3262-0486

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/

★10月7日(日) ②神奈川歴史・公園散歩No.37

「大船観音と田谷の洞窟」
JR大船駅10時集合→大船観音(大船観音寺・参拝料20名以上二百円)→田谷の洞窟(定泉寺・拝観料四百円)→戸塚公園→富塚八幡

なにごとにも洞窟があることに初めて気付きました。横浜なのに鎌倉を感じる秘境を探検しませんか。小雨決行

☎☎ 松木千恵子

☐☐ 渡邊幸一

★10月11日(木) ①砂川堀といも街道 小雨決行 ②松永孝子
東武東上線ふじみ野駅10時30分
分出発→市沢の阿弥陀堂→大井
弁天の森→大井戸跡→徳性寺→
織部塚→ふれあいの森→関越道
三芳上り線PA(昼食)→三富開
としての地位を不動のものとし

★10月14日(日) ②朝日山々夕日
山 雨天中止 ④保倉恵美子
西武池袋駅9時3分発急行飯
能行乗車②終点9時52分下車
割岩橋・美杉台ビューテラス
あさひ山展望公園・夕日山・浄

★10月18日(木) ②東京港野鳥公園と浜辺公園 □保倉恵美子
 東京モノレール流通センター
 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→京急本線平和島駅
 歩程約3時間 雨天中止

★10月18日(木) ②下今市・東武健康ハイキング □柴崎 実
 東武浅草駅8時13分発東武ス
 カイツリーライン区準北春日部
 行乗車Ⅱ8時18分曳舟駅着 乗
 換8時20分発急行南栗橋行乗車
 Ⅱ9時20分南栗橋駅着 乗換9
 時27分発急行東武日光行乗車Ⅱ
 栃木(係合流)Ⅱ10時35分下今市
 駅下車→ハイキング受付場所→
 報徳二宮神社→如來寺→浄泉寺

★10月19日(金) ④関東ふれあいの道No.1 湖の道 □大倉昌子
 (京王線高尾山口駅下車)高尾
 山口バス停10時14分発相模湖行
 乗車Ⅱ梅ノ木平下車→三沢峠↓
 泰光寺山↓西山峠↓中沢峠↓大
 洞山↓大垂水峠↓小仏城山↓小
 仏峠↓小仏バス停
 歩程約6時間30分(約16km)
 関東ふれあいの道全7コース
 を予定しています。全コースを
 踏破すると、申請すれば認定書

自然たつぷりの野鳥公園や人
 工砂浜などを楽しみながら、ゆ
 っくり歩きます。
 □金子 敬
 ④猪瀬幸子・池田正義
 ④03・5998・6193
 ④090・2758・7871
 (携帯は当日のみ)

↓杉並木公園→報徳庵日光杉並
 木→薬師堂→丸山公園→上今市
 駅→追分地蔵尊→下今市駅
 歩程約3時間30分(約11km)
 東武健康ハイキングに参加し
 ます。雨天中止
 □柴崎ミチ子
 ④090・3499・0190

高尾山口からのバスは1本し
 かありません。乗り遅れの無い
 ように！雨天の場合は22日(月)
 に延期します。
 □佐野妙子
 ④090・4712・0896
 ④03・5247・2940

東京ハイキング

東ハイ山行強弱度			
(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。

※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可）で、まわらないで、①以上は軽登山靴以上で参加のこと。

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。

※歩 程時 間は 昭文 社の コース スタ イム 参照。 波泉 はユ ラシ クア ップ。 コース に無 い	6 健 脚 向 6 時 間 以 上	か な り の 経 験 と 体 力 を 要 す る コ ー ス
---	---	--

⑤ 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
---------	-------	----------------------

④一般向強	4〜6時間	歩程が長く急な登降もあるコース
-------	-------	-----------------

3	一般向	3～5時間	比較的整備されたコース
---	-----	-------	-------------

① 初心者向	② 初心者向	③ 2時間	④ 3時間	⑤ 4時間	⑥ 5時間	⑦ 6時間	⑧ 7時間	⑨ 8時間	⑩ 9時間	⑪ 10時間	⑫ 11時間	⑬ 12時間	⑭ 13時間	⑮ 14時間	⑯ 15時間	⑰ 16時間	⑱ 17時間	⑲ 18時間	⑳ 19時間	㉑ 20時間	㉒ 21時間	㉓ 22時間	㉔ 23時間	㉕ 24時間	㉖ 25時間	㉗ 26時間	㉘ 27時間	㉙ 28時間	㉚ 29時間	㉛ 30時間	㉜ 31時間	㉝ 32時間	㉞ 33時間	㉟ 34時間	㊱ 35時間	㊲ 36時間	㊳ 37時間	㊴ 38時間	㊵ 39時間	㊶ 40時間	㊷ 41時間	㊸ 42時間	㊹ 43時間	㊺ 44時間	㊻ 45時間	㊼ 46時間	㊽ 47時間	㊾ 48時間	㊿ 49時間	㉿ 50時間	㊰ 51時間	㊱ 52時間	㊲ 53時間	㊳ 54時間	㊴ 55時間	㊵ 56時間	㊶ 57時間	㊷ 58時間	㊸ 59時間	㊹ 60時間	㊺ 61時間	㊻ 62時間	㊼ 63時間	㊽ 64時間	㊾ 65時間	㊿ 66時間	㉿ 67時間	㊰ 68時間	㊱ 69時間	㊲ 70時間	㊳ 71時間	㊴ 72時間	㊵ 73時間	㊶ 74時間	㊷ 75時間	㊸ 76時間	㊹ 77時間	㊺ 78時間	㊻ 79時間	㊼ 80時間	㊽ 81時間	㊾ 82時間	㊿ 83時間	㉿ 84時間	㊰ 85時間	㊱ 86時間	㊲ 87時間	㊳ 88時間	㊴ 89時間	㊵ 90時間	㊶ 91時間	㊷ 92時間	㊸ 93時間	㊹ 94時間	㊺ 95時間	㊻ 96時間	㊼ 97時間	㊽ 98時間	㊾ 99時間	㊿ 100時間
--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------

②ウォーキング2	3時間以上	アッパダウンの多い郊外も歩くコース
----------	-------	-------------------

①ウオーキング1	3時間以内	アップダウンの少ない平坦なコース
----------	-------	------------------

表示方法	歩程時間	備考
------	------	----

★10月24日(水) ②大山街道を歩く No.11 雨天中止 □松永孝子

小田急線伊勢原駅10時集合
バス乗車Ⅱ石倉橋下車Ⅲ石倉神社Ⅳ比々多神社Ⅴ地藏院Ⅵ這子坂ⅦJAいせはらⅧ三の鳥居Ⅸようこそその門Ⅹ加寿見橋Ⅺ権田公園Ⅻ大山ケールバス停Ⅼこま参道Ⅽ雲井坂Ⅾケール追分駅Ⅿケールバス停ⅰ伊勢原駅

雨天中止
歩程3時間30分
当日協力Ⅰ荒川ミツ子
いよいよケール追分駅まで登りになります。山が迫ってきて、参道らしい雰囲気狹く急な道をゆっくり登ります。

電話047・457・2702

★10月25日(木) ④篠井富屋連峰 雨天中止 □柴崎実

JR上野駅6時48分発快速うピット宇都宮行乗車Ⅱ宇都宮駅8時18分下車(係合流)タクシーⅢ中篠井登山口Ⅳ榛名山Ⅴ男山Ⅵ本山Ⅶ飯盛山Ⅷ青嵐峠Ⅸ高館山Ⅹ黒戸山Ⅺ兜山Ⅻ中徳次郎登山口Ⅼ徳次郎バス停Ⅽ宇都宮駅

雨天中止
歩程約5時間40分
手軽に7峰を縦走する尾根歩きです。

電話090・3499・0190

図Ⅰ柴崎ミチ子

□平沢こと

★10月30日(火) 秩父鉄道三峰口駅10時集合 (西武秩父線飯能駅8時22分発 西武秩父行乗車) 終点下車↓秩 父鉄道御花畑駅9時36分発乗車 Ⅱ影森駅乗換Ⅲ三峰口駅下車が (便利) バス10時12分発乗車Ⅱ落 合バス停下車↓秩父御岳山↓タ ツミチ↓三峰口駅	★10月30日(火) ③鎌倉の小路歩き No.5 Ⅰ北鎌倉駅Ⅱ円覚寺側10時集合 ↓浄智寺↓葛原岡ハイキングコ ース↓葛原岡神社↓源氏山↓裏 大仏ハイキングコース↓切通し ↓火の見下↓親知らず谷↓お化 けトンネル↓西ヶ谷の小径↓月 影地藏堂↓江ノ電極楽寺駅 歩程約4時間30分	雨天中止 歩程4時間 交通費 バス代は三百六十円 両神山・二子山・和名倉山の 展望に期待。天候等不明な場合 は遠慮なく問合せ下さい。 地図昭文社 奥秩父1 080・1263・8403	雨天中止 歩程4時間 交通費 バス代は三百六十円 両神山・二子山・和名倉山の 展望に期待。天候等不明な場合 は遠慮なく問合せ下さい。 地図昭文社 奥秩父1 080・1263・8403
★10月30日(火) 秩父鉄道三峰口駅10時集合 (西武秩父線飯能駅8時22分発 西武秩父行乗車) 終点下車↓秩 父鉄道御花畑駅9時36分発乗車 Ⅱ影森駅乗換Ⅲ三峰口駅下車が (便利) バス10時12分発乗車Ⅱ落 合バス停下車↓秩父御岳山↓タ ツミチ↓三峰口駅	★10月30日(火) ③鎌倉の小路歩き No.5 Ⅰ北鎌倉駅Ⅱ円覚寺側10時集合 ↓浄智寺↓葛原岡ハイキングコ ース↓葛原岡神社↓源氏山↓裏 大仏ハイキングコース↓切通し ↓火の見下↓親知らず谷↓お化 けトンネル↓西ヶ谷の小径↓月 影地藏堂↓江ノ電極楽寺駅 歩程約4時間30分	雨天中止 歩程4時間 交通費 バス代は三百六十円 両神山・二子山・和名倉山の 展望に期待。天候等不明な場合 は遠慮なく問合せ下さい。 地図昭文社 奥秩父1 080・1263・8403	雨天中止 歩程4時間 交通費 バス代は三百六十円 両神山・二子山・和名倉山の 展望に期待。天候等不明な場合 は遠慮なく問合せ下さい。 地図昭文社 奥秩父1 080・1263・8403

高尾行乗車→終点着（又は京王新宿駅7時26分発準特乗車→高尾駅着）乗換8時44分発小淵沢行乗車→初狩駅下車→登山口→女坂コース→高川山（975・7M 三角点峰 山梨百名山）→往路戻る→初狩駅 歩程約3時間。軽登山靴で足元しつかりと参加。交通費約二千百円。

くり登り降りします。
雨天の場合は翌日28日(日)に延期します。

☎ 〓 柳田邦之
〓 飛島間正郎・石原豊美
地図昭文社 高尾・陣馬
0297・58・9022
夜8時〜9時30分

この夏は災害とも言えるほどの猛暑が続く異常気象の連続でした。会員の皆様は無事に乗り切りましたか？

唐突ながら、筆者は95歳の母と同居している。母は昔気質で、非常に頑固で自説を曲げない。夏

ら、この歳まで生きている一であり、これには返す言葉がない。筆者にできるのは、しっかりと見守ることくらいである。

本題に入る。筆者は、参加した山行では毎回熱中症について皆さんに話をしている。同じことでも繰り返す話するのは、何とか正しい知識を身に付け、健康

★10月28日(日) ①写真山行No.2 JR高崎線吹上駅10時集合↓コスモスアリーナふきあげJR北鴻巣駅⇨JR鴻巣駅⇨ひなの里⇨勝願寺⇨法要寺⇨鴻神社⇨JR鴻巣駅 歩程2時間 1千万本のコスモスに期待し

雨天中止 □岩間英之
て。コスモスの観賞だけでも大いに参加して下さい。

協 ①有里 公雄
協 ②五木田悦子

☎090・8309・0004

★10月28日(日) ②あさひ山 雨天中止 □⇨加世田輝三

えてくる。何しろこの暑さである。熱中症を心配して色々と忠告するのだが、ことごとく反論に遭う。その一つが水分の補給。ここ数年繰り返し返されるバトルで、1日につき1・5リットルくらいは飲んでくれと言うと、そんなに飲めないと応える。元々あまり水分を摂る人ではなく仕方

しかし、最近気づいたことがある。しつかり聞いてはくれるが、それは自分のことではないと思っているか、今までずっとこれでやってきたと思っている人が意外に多いということである。まるで20年前の母を目の前にしているような感じになる。行動や考え方が母と殆ど同じで、本

時45分集合↓飯能河原↓三杉台
 公園↓あさひ山展望公園↓ハ
 プガーデン↓入間川河川敷↓飯
 ★10月28日(日) ③高柄山 雨天中止
 JR高尾駅8時44分発小淵沢行
 乗車⇨四方津駅9時11分下車↓
 千足集落↓千足峠↓高柄山↓新
 天ノ根峠↓分岐↓鶴島集落↓上
 野原駅 歩程5時間 ④⇨小泉純子
 ④⇨加藤正彦
 ④⇨佐伯公子・花崎今朝志
 ☎090・8592・1932
 ☎090・7845・4254

せたくて、今年はある作戦を考
 えた。毎年、麦茶を作つて冷蔵
 庫に入れていたが、容器が大き
 く重かつたので、今年は母専用
 のペットボトルを決め、冷蔵庫
 扉裏に置いたら、初めてこの量
 を飲むようになった。これで水
 分は安心、次の難関が塩分であ
 る。血圧が高いため、医者か

ここに述べていることは、読
 んで下さっているあなた自身の
 問題なのである。人間、60歳・
 70歳を過ぎると、ほぼ例外なく
 自律神経の働きが20代の半分以
 下になつてゐるそうで、それだ
 け熱中症になる確率は増してい
 るのである。塩分を制限されて
 いる方へ言いたい。異常気象の

★10月30日(火) ③氷室山 雨天中止

東武浅草駅6時44分発区急南
栗橋行乗車⇨終点着 乗換8時
発急行東武日光行乗車⇨栃木駅
8時31分着(係合流)乗換両毛
線8時56分発高崎行乗車⇨佐野
駅9時11分着 乗換9時40分発
葛生行乗車⇨葛生駅9時57分下
車集合 タクシー⇨基幹林道峠
登山口⇨稜線の肩⇨氷室神社⇨

宝生山⇨神社⇨稜線の肩⇨登山
口 タクシー⇨葛生駅
歩程約3時間
氷室山から宝生山への縦走を
楽しめます。

☎090・3499・0190 ④柴崎ミチ子

無理のないコースに参加のこと

いるから、少しでも食事に塩味が濃いと、食べないと言って残すのである。一般に、医者は生活習慣病予防として減塩を指示しているものであり、酷暑の発汗時にも塩分を摂るなどは言っていないと推測するが、母に言わせると「医者の方のことを聞かずに誰の言うことを聞くの？これまでもずっとこうしてきたか

水分と梅干し11/2個、塩アメ11/2個の塩分は摂ってほしい。重ねて言う。これは会員ほぼ全員に当てはまる問題と捉えてほしい。熱中症の正しい知識を持ち、実践し、健康な身体で山行を楽しんで頂きたいと切に願う。

裏面余白

裏面余白

★11月10日(土) ①堀船王子コース
JR京浜東北線王子駅北口8時
50分出発→装束稲荷神社→若宮
八幡神社→西福寺→豊石橋→梶
原銀座商店街→愛宕地蔵尊→王
子駅南口→東ハイ祭会場

★11月10日(土) ①東田端上中里コース
JR田端駅北改札口前10時出発
→田端運転所→東京新幹線南
センター→中里貝塚史跡→タイ
ムカプセル平成ロード→都電お
もいで広場→尾久車両センター
→飛鳥山公園→あすかパーク

★11月10日(土) ①滝野川王子コース
JR板橋駅東口(滝野川口)タ
クシー乗場のある広場9時30分
集合(JR板橋駅へはりんかい線
・埼京線・川越線を利用)→近
藤勇と新選組隊士供養塔→音無

★11月10日(土) ①西ヶ原王子コース
JR京浜東北線中里駅田端寄
り改札口10時集合→平塚神社
→城宮寺→北区防災センター→滝
野川公園→七社神社→渋谷公園
→東ハイ祭会場

東ハイ祭山行

5コース
参加費無料



★11月6日(火) ③白杵山 雨天中止
JR立川駅8時44分発武蔵五日
市行乗車8時34分終点下車
バス9時発数馬行乗車8元郷下
車→白杵山→荷田子峠→沢戸橋
バス→武蔵五日市駅
歩程約5時間(9km)
地図昭文社 奥多摩
今回の山行に限り、参加され
る方は左記のアドレスに申込み
下さい。
shikunuma1081@gmail.com
042-3366-4383

★11月7日(水) ④沼津の山愛鷹山 雨天中止
小田急新宿駅6時31分発急行
小田原行乗車8時56分下車
2分→新松田駅7時56分下車
(急いで)JR松田駅8時4分発三
島行乗車8時4分発三島駅17
分下車タクシー→水神社→桃
沢橋→第2桃沢橋→一服峠登山
口→愛鷹山→往路戻る→水神社
タクシー→長泉なめり駅→松田
駅 歩程4時間15分
愛鷹山は愛鷹山塊の一番南に
位置する一等三角点。マニアが
日本中から訪れる人気の山。行
きにくい山だが、富士の眺望は

★11月10日(土) ②十条王子コース
JR京浜東北線東十条駅南口8
時30分集合(トイレは北口にし
かありません)→富士神社→篠
原演芸場→地蔵寺→十条野鳥の
森緑地→中央図書館→ちんちん
山児童遊園→名主の滝公園→王
子稲荷神社→音無親水公園→飛

★11月10日(土) ①堀船王子コース
歩程2時間(約5・2km)
図1大倉昌子・矢澤省三
図2関根直樹
FAX 03-3638-1488

★11月10日(土) ①東田端上中里コース
歩程約1時間30分
図1岩間英之
図2酒井滋治・五木田悦子
080-1206-0431

★11月10日(土) ①滝野川王子コース
紅葉緑地→金剛寺→石神井川の
遊歩道→正受院→東ハイ祭会場
図1金子 敬
図2佐々木純子・平山 亨
090-7410-6944

★11月10日(土) ①西ヶ原王子コース
歩程1時間30分
図1小林妙子
図2小峰文子・柳田邦之
090-2145-0204

★11月11日(日) ④万六尾根 雨天中止
JR立川駅8時11分発ホリデー
快速あきがわ3号武蔵五日市行
乗車8時終点下車バス9時発数
馬行乗車8時終点下車→万六尾
根→湯場の頭→連行峰→茅丸
生藤山→三國山→佐野川峠→石
楠神社前バス停→上野原駅
歩程5時間10分

★11月11日(日) ③子ノ権現 雨天中止
西武池袋駅8時5分発快速急行
池袋・三峰口行乗車8時59分
時21分下車→小床橋→十二丁目
石ノ子ノ権現→滝不動→吾野駅
歩程3時間30分
交通費約千二百三十円
車道歩きが長いコースです。
図1保倉恵美子
図2毛塚 順一
090-8729-2758

★11月11日(日) ②とちぎ秋祭り
東武浅草駅7時43分発区急行
乗換乗車8時52分終点着
乗換9時9分発新栃木行乗車
栃木駅9時46分下車集合(係合
流)→山車会館→郷土参考館→
岡田記念館→塚田歴史伝説館→
蔵の街観光館→栃木駅
歩程約3時間
雨天中止
人気の街、風情溢れる小江戸
小京都を歩き、2年ごとに行わ
れるとちぎ秋祭りを見物後、自
由解散。
天候等不明の場合は電話で問
合せ願います。
図1柴崎ミチ子
090-3499-0190

★11月14日(水) ③石裂山 雨天中止
東武浅草駅6時44分発区急行
乗換乗車8時52分終点着
乗換9時9分発新栃木行乗車
栃木駅9時46分下車集合(係合
流)→山車会館→郷土参考館→
岡田記念館→塚田歴史伝説館→
蔵の街観光館→栃木駅
歩程約3時間
雨天中止
人気の街、風情溢れる小江戸
小京都を歩き、2年ごとに行わ
れるとちぎ秋祭りを見物後、自
由解散。
天候等不明の場合は電話で問
合せ願います。
図1柴崎ミチ子
090-3499-0190

飛鳥山公園〔東ハイ祭会場〕案内図



東ハイ山行強弱度

(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	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	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	高度差が大でヤブ尾根、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。
※④以上の参加者は遭難救助費用付保険加入が原則です。参加時にリーダーに加入者証を提示して下さい。未加入者は参加をお断り致します。
※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。

★11月15日(木)16日(金) ①上州三峰山他 ②加藤榮・松永代(その他) 新幹線往復各自払い。三つの峰から成る山で、上はほぼ平らなテールブルマウンテン。上州武蔵野山、皇海山、赤城山、子持山等の眺めがすばらしい。片はがきで11月10日までに申込み下さい。明細送ります。
※住所を変更しました。
〒195・0061 町田市鶴川5の1の1の202 加藤榮一
☎090・5333・7863 夜7時～9時
費用約一万二千元(宿泊・バス)

★11月16日(金) ④関東ふれあいの道No.2 鳥の道 ②大倉昌子 京王線高尾山口駅9時集合。6号路→高尾山→もみじ台→一丁平→小仏峠→景信山→堂所山→明王峠→奈良子峠→陣馬山→和田峠→陣馬高原下バス停→高尾駅 歩程約6時間50分(19・4km)
☎090・4712・0896
☎03・5247・2940
★11月17日(土) ④クロノ尾山→中尾根 JR新宿駅6時46分発ホリデー快速おくたま1号乗車→立川7時15分→終点奥多摩駅8時21分下車 バス8時35分発丹波行乗車→病院前下車→取付点→九竜山→江戸小屋山→鞘口山→クロノ尾山→中尾根→神戸岩入口→武蔵五日市駅 雨天翌日
☎03・3638・1488

★11月18日(日) ③高倉山→金剛山 JR新宿駅7時35分発中央特快高尾行乗車→高尾駅8時19分着 乗換8時44分発小淵沢行乗車→9時3分藤野駅下車→秋川橋→秋山川橋→高倉山→天神峠→金剛山→葛原神社→藤野駅 雨天中止 ②加藤正彦 ③佐伯公子・花崎今朝志 ④昭文社 高尾・陣馬 ⑤昭文社 高尾・陣馬 ⑥昭文社 高尾・陣馬 ⑦昭文社 高尾・陣馬 ⑧昭文社 高尾・陣馬 ⑨昭文社 高尾・陣馬 ⑩昭文社 高尾・陣馬 ⑪昭文社 高尾・陣馬 ⑫昭文社 高尾・陣馬 ⑬昭文社 高尾・陣馬 ⑭昭文社 高尾・陣馬 ⑮昭文社 高尾・陣馬 ⑯昭文社 高尾・陣馬 ⑰昭文社 高尾・陣馬 ⑱昭文社 高尾・陣馬 ⑲昭文社 高尾・陣馬 ⑳昭文社 高尾・陣馬 ㉑昭文社 高尾・陣馬 ㉒昭文社 高尾・陣馬 ㉓昭文社 高尾・陣馬 ㉔昭文社 高尾・陣馬 ㉕昭文社 高尾・陣馬 ㉖昭文社 高尾・陣馬 ㉗昭文社 高尾・陣馬 ㉘昭文社 高尾・陣馬 ㉙昭文社 高尾・陣馬 ㉚昭文社 高尾・陣馬 ㉛昭文社 高尾・陣馬 ㉜昭文社 高尾・陣馬 ㉝昭文社 高尾・陣馬 ㉞昭文社 高尾・陣馬 ㉟昭文社 高尾・陣馬 ㊱昭文社 高尾・陣馬 ㊲昭文社 高尾・陣馬 ㊳昭文社 高尾・陣馬 ㊴昭文社 高尾・陣馬 ㊵昭文社 高尾・陣馬 ㊶昭文社 高尾・陣馬 ㊷昭文社 高尾・陣馬 ㊸昭文社 高尾・陣馬 ㊹昭文社 高尾・陣馬 ㊺昭文社 高尾・陣馬 ㊻昭文社 高尾・陣馬 ㊼昭文社 高尾・陣馬 ㊽昭文社 高尾・陣馬 ㊾昭文社 高尾・陣馬 ㊿昭文社 高尾・陣馬

★11月18日(日) ②頭高山 雨天中止 ③有里公雄 小田急新宿駅8時30分発急行小田原行乗車→渋谷駅9時49分下車→泉蔵寺→頭高山→渋谷丘→喜望寺→渋谷駅 歩程約2時間30分
☎03・3974・1849
★11月23日(木) ①写真山行No.3 JR京浜東北線中里駅10時集合→旧古河庭園→六義園→富士前公園→吉祥寺→善光寺→伝通院→小石川後樂園→JR水道橋駅 歩程2時間
③庭園合計(団体20名以上の場合) 65歳以上二百九十円 雨天中止 ②岩間英之 ③庭園の紅葉に期待して。庭園の観覧だけでも大いに参加して下さい。
☎090・8309・0004
☎03・3638・1488

★11月24日(土) ③子ノ権現→東郷公園 雨天中止 ②鳥居節男 西武池袋駅8時5分発快速急行三峰口行乗車→西武野駅9時20分下車→小床橋→子ノ権現→不動滝→東郷公園→吾野駅 歩程約3時間30分 軽登山靴で交通費約千二百円 入山料100円
④昭文社 奥武蔵・秩父 ⑤昭文社 奥武蔵・秩父 ⑥昭文社 奥武蔵・秩父 ⑦昭文社 奥武蔵・秩父 ⑧昭文社 奥武蔵・秩父 ⑨昭文社 奥武蔵・秩父 ⑩昭文社 奥武蔵・秩父 ⑪昭文社 奥武蔵・秩父 ⑫昭文社 奥武蔵・秩父 ⑬昭文社 奥武蔵・秩父 ⑭昭文社 奥武蔵・秩父 ⑮昭文社 奥武蔵・秩父 ⑯昭文社 奥武蔵・秩父 ⑰昭文社 奥武蔵・秩父 ⑱昭文社 奥武蔵・秩父 ⑲昭文社 奥武蔵・秩父 ⑳昭文社 奥武蔵・秩父 ㉑昭文社 奥武蔵・秩父 ㉒昭文社 奥武蔵・秩父 ㉓昭文社 奥武蔵・秩父 ㉔昭文社 奥武蔵・秩父 ㉕昭文社 奥武蔵・秩父 ㉖昭文社 奥武蔵・秩父 ㉗昭文社 奥武蔵・秩父 ㉘昭文社 奥武蔵・秩父 ㉙昭文社 奥武蔵・秩父 ㉚昭文社 奥武蔵・秩父 ㉛昭文社 奥武蔵・秩父 ㉜昭文社 奥武蔵・秩父 ㉝昭文社 奥武蔵・秩父 ㉞昭文社 奥武蔵・秩父 ㉟昭文社 奥武蔵・秩父 ㊱昭文社 奥武蔵・秩父 ㊲昭文社 奥武蔵・秩父 ㊳昭文社 奥武蔵・秩父 ㊴昭文社 奥武蔵・秩父 ㊵昭文社 奥武蔵・秩父 ㊶昭文社 奥武蔵・秩父 ㊷昭文社 奥武蔵・秩父 ㊸昭文社 奥武蔵・秩父 ㊹昭文社 奥武蔵・秩父 ㊺昭文社 奥武蔵・秩父 ㊻昭文社 奥武蔵・秩父 ㊼昭文社 奥武蔵・秩父 ㊽昭文社 奥武蔵・秩父 ㊾昭文社 奥武蔵・秩父 ㊿昭文社 奥武蔵・秩父

★11月25日(日) ③仙元山→嵐山溪谷 雨天中止 ②保倉恵美子 東武東上線池袋駅8時49分発急行小川町行乗車→小川町駅9時4分下車→登山口→仙元山山頂→青山城址→大日山→物見山→仙元山神社→大日山→小倉城址→嵐山溪谷→武蔵嵐山駅 歩程約4時間30分 交通費約千五百円
④昭文社 奥武蔵・秩父 ⑤昭文社 奥武蔵・秩父 ⑥昭文社 奥武蔵・秩父 ⑦昭文社 奥武蔵・秩父 ⑧昭文社 奥武蔵・秩父 ⑨昭文社 奥武蔵・秩父 ⑩昭文社 奥武蔵・秩父 ⑪昭文社 奥武蔵・秩父 ⑫昭文社 奥武蔵・秩父 ⑬昭文社 奥武蔵・秩父 ⑭昭文社 奥武蔵・秩父 ⑮昭文社 奥武蔵・秩父 ⑯昭文社 奥武蔵・秩父 ⑰昭文社 奥武蔵・秩父 ⑱昭文社 奥武蔵・秩父 ⑲昭文社 奥武蔵・秩父 ⑳昭文社 奥武蔵・秩父 ㉑昭文社 奥武蔵・秩父 ㉒昭文社 奥武蔵・秩父 ㉓昭文社 奥武蔵・秩父 ㉔昭文社 奥武蔵・秩父 ㉕昭文社 奥武蔵・秩父 ㉖昭文社 奥武蔵・秩父 ㉗昭文社 奥武蔵・秩父 ㉘昭文社 奥武蔵・秩父 ㉙昭文社 奥武蔵・秩父 ㉚昭文社 奥武蔵・秩父 ㉛昭文社 奥武蔵・秩父 ㉜昭文社 奥武蔵・秩父 ㉝昭文社 奥武蔵・秩父 ㉞昭文社 奥武蔵・秩父 ㉟昭文社 奥武蔵・秩父 ㊱昭文社 奥武蔵・秩父 ㊲昭文社 奥武蔵・秩父 ㊳昭文社 奥武蔵・秩父 ㊴昭文社 奥武蔵・秩父 ㊵昭文社 奥武蔵・秩父 ㊶昭文社 奥武蔵・秩父 ㊷昭文社 奥武蔵・秩父 ㊸昭文社 奥武蔵・秩父 ㊹昭文社 奥武蔵・秩父 ㊺昭文社 奥武蔵・秩父 ㊻昭文社 奥武蔵・秩父 ㊼昭文社 奥武蔵・秩父 ㊽昭文社 奥武蔵・秩父 ㊾昭文社 奥武蔵・秩父 ㊿昭文社 奥武蔵・秩父

★11月25日(日) ②東郷公園 雨天中止 ③加世田輝三 西武秩父線吾野駅改札口10時15分集合→東郷公園→秩父御岳神社解散 希望者は休暇村奥武蔵で一浴・入浴料六百元(無料カード) 歩程2時間
④昭文社 奥武蔵・秩父 ⑤昭文社 奥武蔵・秩父 ⑥昭文社 奥武蔵・秩父 ⑦昭文社 奥武蔵・秩父 ⑧昭文社 奥武蔵・秩父 ⑨昭文社 奥武蔵・秩父 ⑩昭文社 奥武蔵・秩父 ⑪昭文社 奥武蔵・秩父 ⑫昭文社 奥武蔵・秩父 ⑬昭文社 奥武蔵・秩父 ⑭昭文社 奥武蔵・秩父 ⑮昭文社 奥武蔵・秩父 ⑯昭文社 奥武蔵・秩父 ⑰昭文社 奥武蔵・秩父 ⑱昭文社 奥武蔵・秩父 ⑲昭文社 奥武蔵・秩父 ⑳昭文社 奥武蔵・秩父 ㉑昭文社 奥武蔵・秩父 ㉒昭文社 奥武蔵・秩父 ㉓昭文社 奥武蔵・秩父 ㉔昭文社 奥武蔵・秩父 ㉕昭文社 奥武蔵・秩父 ㉖昭文社 奥武蔵・秩父 ㉗昭文社 奥武蔵・秩父 ㉘昭文社 奥武蔵・秩父 ㉙昭文社 奥武蔵・秩父 ㉚昭文社 奥武蔵・秩父 ㉛昭文社 奥武蔵・秩父 ㉜昭文社 奥武蔵・秩父 ㉝昭文社 奥武蔵・秩父 ㉞昭文社 奥武蔵・秩父 ㉟昭文社 奥武蔵・秩父 ㊱昭文社 奥武蔵・秩父 ㊲昭文社 奥武蔵・秩父 ㊳昭文社 奥武蔵・秩父 ㊴昭文社 奥武蔵・秩父 ㊵昭文社 奥武蔵・秩父 ㊶昭文社 奥武蔵・秩父 ㊷昭文社 奥武蔵・秩父 ㊸昭文社 奥武蔵・秩父 ㊹昭文社 奥武蔵・秩父 ㊺昭文社 奥武蔵・秩父 ㊻昭文社 奥武蔵・秩父 ㊼昭文社 奥武蔵・秩父 ㊽昭文社 奥武蔵・秩父 ㊾昭文社 奥武蔵・秩父 ㊿昭文社 奥武蔵・秩父

★11月26日(月) ③奥多摩舟子尾根→今熊山 雨天中止 ②佐々木保 JR新宿駅8時19分発ホリデー快速あきがわ5号乗車→立川8時47分→拝島9時1分→武蔵五日市駅9時21分下車 バス9時35分発上義沢行乗車→沢戸橋下車→取付点→371M峰→50M峰→舟子尾根→頭ノ山→今熊山→金剛ノ滝→さくら尾根→小峰公園入口→武蔵五日市駅 歩程4時間30分 交通費約千五百円 入山料100円
④昭文社 奥武蔵・秩父 ⑤昭文社 奥武蔵・秩父 ⑥昭文社 奥武蔵・秩父 ⑦昭文社 奥武蔵・秩父 ⑧昭文社 奥武蔵・秩父 ⑨昭文社 奥武蔵・秩父 ⑩昭文社 奥武蔵・秩父 ⑪昭文社 奥武蔵・秩父 ⑫昭文社 奥武蔵・秩父 ⑬昭文社 奥武蔵・秩父 ⑭昭文社 奥武蔵・秩父 ⑮昭文社 奥武蔵・秩父 ⑯昭文社 奥武蔵・秩父 ⑰昭文社 奥武蔵・秩父 ⑱昭文社 奥武蔵・秩父 ⑲昭文社 奥武蔵・秩父 ⑳昭文社 奥武蔵・秩父 ㉑昭文社 奥武蔵・秩父 ㉒昭文社 奥武蔵・秩父 ㉓昭文社 奥武蔵・秩父 ㉔昭文社 奥武蔵・秩父 ㉕昭文社 奥武蔵・秩父 ㉖昭文社 奥武蔵・秩父 ㉗昭文社 奥武蔵・秩父 ㉘昭文社 奥武蔵・秩父 ㉙昭文社 奥武蔵・秩父 ㉚昭文社 奥武蔵・秩父 ㉛昭文社 奥武蔵・秩父 ㉜昭文社 奥武蔵・秩父 ㉝昭文社 奥武蔵・秩父 ㉞昭文社 奥武蔵・秩父 ㉟昭文社 奥武蔵・秩父 ㊱昭文社 奥武蔵・秩父 ㊲昭文社 奥武蔵・秩父 ㊳昭文社 奥武蔵・秩父 ㊴昭文社 奥武蔵・秩父 ㊵昭文社 奥武蔵・秩父 ㊶昭文社 奥武蔵・秩父 ㊷昭文社 奥武蔵・秩父 ㊸昭文社 奥武蔵・秩父 ㊹昭文社 奥武蔵・秩父 ㊺昭文社 奥武蔵・秩父 ㊻昭文社 奥武蔵・秩父 ㊼昭文社 奥武蔵・秩父 ㊽昭文社 奥武蔵・秩父 ㊾昭文社 奥武蔵・秩父 ㊿昭文社 奥武蔵・秩父

★11月26日(月) ③奥多摩舟子尾根→今熊山 雨天中止 ②佐々木保 JR新宿駅8時19分発ホリデー快速あきがわ5号乗車→立川8時47分→拝島9時1分→武蔵五日市駅9時21分下車 バス9時35分発上義沢行乗車→沢戸橋下車→取付点→371M峰→50M峰→舟子尾根→頭ノ山→今熊山→金剛ノ滝→さくら尾根→小峰公園入口→武蔵五日市駅 歩程4時間30分 交通費約千五百円 入山料100円
④昭文社 奥武蔵・秩父 ⑤昭文社 奥武蔵・秩父 ⑥昭文社 奥武蔵・秩父 ⑦昭文社 奥武蔵・秩父 ⑧昭文社 奥武蔵・秩父 ⑨昭文社 奥武蔵・秩父 ⑩昭文社 奥武蔵・秩父 ⑪昭文社 奥武蔵・秩父 ⑫昭文社 奥武蔵・秩父 ⑬昭文社 奥武蔵・秩父 ⑭昭文社 奥武蔵・秩父 ⑮昭文社 奥武蔵・秩父 ⑯昭文社 奥武蔵・秩父 ⑰昭文社 奥武蔵・秩父 ⑱昭文社 奥武蔵・秩父 ⑲昭文社 奥武蔵・秩父 ⑳昭文社 奥武蔵・秩父 ㉑昭文社 奥武蔵・秩父 ㉒昭文社 奥武蔵・秩父 ㉓昭文社 奥武蔵・秩父 ㉔昭文社 奥武蔵・秩父 ㉕昭文社 奥武蔵・秩父 ㉖昭文社 奥武蔵・秩父 ㉗昭文社 奥武蔵・秩父 ㉘昭文社 奥武蔵・秩父 ㉙昭文社 奥武蔵・秩父 ㉚昭文社 奥武蔵・秩父 ㉛昭文社 奥武蔵・秩父 ㉜昭文社 奥武蔵・秩父 ㉝昭文社 奥武蔵・秩父 ㉞昭文社 奥武蔵・秩父 ㉟昭文社 奥武蔵・秩父 ㊱昭文社 奥武蔵・秩父 ㊲昭文社 奥武蔵・秩父 ㊳昭文社 奥武蔵・秩父 ㊴昭文社 奥武蔵・秩父 ㊵昭文社 奥武蔵・秩父 ㊶昭文社 奥武蔵・秩父 ㊷昭文社 奥武蔵・秩父 ㊸昭文社 奥武蔵・秩父 ㊹昭文社 奥武蔵・秩父 ㊺昭文社 奥武蔵・秩父 ㊻昭文社 奥武蔵・秩父 ㊼昭文社 奥武蔵・秩父 ㊽昭文社 奥武蔵・秩父 ㊾昭文社 奥武蔵・秩父 ㊿昭文社 奥武蔵・秩父

★11月26日(月) ③奥多摩舟子尾根→今熊山 雨天中止 ②佐々木保 JR新宿駅8時19分発ホリデー快速あきがわ5号乗車→立川8時47分→拝島9時1分→武蔵五日市駅9時21分下車 バス9時35分発上義沢行乗車→沢戸橋下車→取付点→371M峰→50M峰→舟子尾根→頭ノ山→今熊山→金剛ノ滝→さくら尾根→小峰公園入口→武蔵五日市駅 歩程4時間30分 交通費約千五百円 入山料100円
④昭文社 奥武蔵・秩父 ⑤昭文社 奥武蔵・秩父 ⑥昭文社 奥武蔵・秩父 ⑦昭文社 奥武蔵・秩父 ⑧昭文社 奥武蔵・秩父 ⑨昭文社 奥武蔵・秩父 ⑩昭文社 奥武蔵・秩父 ⑪昭文社 奥武蔵・秩父 ⑫昭文社 奥武蔵・秩父 ⑬昭文社 奥武蔵・秩父 ⑭昭文社 奥武蔵・秩父 ⑮昭文社 奥武蔵・秩父 ⑯昭文社 奥武蔵・秩父 ⑰昭文社 奥武蔵・秩父 ⑱昭文社 奥武蔵・秩父 ⑲昭文社 奥武蔵・秩父 ⑳昭文社 奥武蔵・秩父 ㉑昭文社 奥武蔵・秩父 ㉒昭文社 奥武蔵・秩父 ㉓昭文社 奥武蔵・秩父 ㉔昭文社 奥武蔵・秩父 ㉕昭文社 奥武蔵・秩父 ㉖昭文社 奥武蔵・秩父 ㉗昭文社 奥武蔵・秩父 ㉘昭文社 奥武蔵・秩父 ㉙昭文社 奥武蔵・秩父 ㉚昭文社 奥武蔵・秩父 ㉛昭文社 奥武蔵・秩父 ㉜昭文社 奥武蔵・秩父 ㉝昭文社 奥武蔵・秩父 ㉞昭文社 奥武蔵・秩父 ㉟昭文社 奥武蔵・秩父 ㊱昭文社 奥武蔵・秩父 ㊲昭文社 奥武蔵・秩父 ㊳昭文社 奥武蔵・秩父 ㊴昭文社 奥武蔵・秩父 ㊵昭文社 奥武蔵・秩父 ㊶昭文社 奥武蔵・秩父 ㊷昭文社 奥武蔵・秩父 ㊸昭文社 奥武蔵・秩父 ㊹昭文社 奥武蔵・秩父 ㊺昭文社 奥武蔵・秩父 ㊻昭文社 奥武蔵・秩父 ㊼昭文社 奥武蔵・秩父 ㊽昭文社 奥武蔵・秩父 ㊾昭文社 奥武蔵・秩父 ㊿昭文社 奥武蔵・秩父

★11月25日(日) ④中尾山 雨天中止
西武池袋駅7時5分発快急三
峰口行乗車 所沢7時30分東
飯能7時54分 吾野駅8時21分
下車 吾野中学校 中尾山 森
林公社杭の立つ頭 梨本峠 鉄
塔下 三社峠 高山不動 下
ダイス広場 西吾野駅
歩程6時間 ヤブ・急登降あり
⑤加藤正彦
⑥佐伯公子・花崎今朝志
地図昭文社 奥武蔵・秩父
FAX 03・3976・5673
090・7845・4254

★11月27日(火) ③官ノ倉山 雨天中止
東武東上線東武竹沢駅9時30
分集合(東武池袋駅7時30分発
急行小川町行乗車 終点着 乗
換9時15分発寄居行乗車が便利)
官ノ倉山 石尊山 T字路
八幡神社 小川町駅
歩程3時間20分
地図昭文社 奥武蔵・秩父
FAX 080・1263・8403

★11月28日(水) ③日の出山 金比羅尾根
JR青梅線御嶽駅9時15分集合
バス 滝本 ケーブル 御岳山
日の出山 麻生山 金比羅尾
根 武蔵五日市駅
歩程約5時間
雨天の場合は29日(木)に延期です。
FAX 090・4712・0896
03・5247・2940

★11月28日(水) ③唐沢山 雨天中止
東武浅草駅6時44分発区急南
栗橋行乗車 終点着 乗換8時
発急行東武日光行乗車 栃木駅
8時31分着(係合流) 乗換両毛
線 8時56分発高崎行乗車 佐野
駅9時11分着 乗換9時40分発
葛生行乗車 多田駅9時53分着
車集合 京路戸公園 京路戸峠
FAX 090・3499・0190

★11月29日(木) ②稲荷山公園 雨天中止
西武新宿駅9時9分発急行本
川越行乗車 9時59分入曽駅東
口下車(係待つ) 観音堂 七
曲井 入曽パーク 彩の森入間
FAX 042・566・2698

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。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)

●7・8月入会のお仲間
(6名 敬称略)
会員番号151675
15172
月坂 貞子(紹介 山浦 啓二)
榎本 信子(紹介 柳田 邦之)
小野崎佳代子(紹介 星野ナヲ三)
草野真知子 手塚 元子
島村 幸一



●ポイント達成者(敬称略)
50P達成 土屋 好子
助川寿美子

*100P達成 大沢 裕子
新井 計一 谷田部ふさ子
大貫 孝 和田 凱江
大貫 孝 瀬古 奨

*250P達成 古川 貞子
上原登美子 酒井 滋治
大村 典子 景山トキ子
本山美智子 嶋崎 禎子

*400P達成 高橋 良枝
荻野きよ子 木下 清子

*550P達成 佐藤 恵子
700P達成 石川 孝子
750P達成 大嶋 閑枝

*850P達成 伊藤モト子
950P達成 佐々木昭治



山のエチケットを守り、
楽しい山行にしましょう。

予告(申込み可)



★12月2日(日) ②平沢こと
霧高原東海自然歩道 割石峠
根原 巴斯
忘年会精進湖 寿レストランで
料理は最高です。一年間の山行
を振り返り語り合ひましょう。
忘年会だけの参加も可。
費用九千八百円(入浴なし)
★11月6日(日) ①新年山行 要
害山(山梨百名山)と温泉 バス
甲府善光寺、武田神社に参拝し
ます。新年会は石和温泉です。
新年会だけの参加もOKです。
費用九千九百円
以上2コース、各山行毎に往
復はがきに書式通り記入して申
込み下さい。費用は人数により
変更あります。
〒300・2358つくばみら
い市陽光台2の15の2
平沢こと
0297・58・9022
夜8時〜9時30分

★12月15日(土) ③餅つき山行
去年と同じく、山のコースを歩
いて参加する組と、直接会場に
向かう組の2組に分かれて実施
します。コースは未定ですが、
歩程2〜3時間に設定します。
費用三千円
詳細は坂寄又は山川に問合せ
下さい。
090・5406・5320
(坂寄 牧子)

★12月18日(火) ②大倉昌子
帽子岳 三方山 バス
新宿7時出発 中央道 河口湖
IC 本栖道 登山口 鳥帽子岳
↓パノラマ台 下 鳥帽子岳
分山 女坂峠 精進湖バス停
入浴 新宿 歩程5時間
費用九千五百円(入浴・食事代
含む)

★12月19日(水) ④伊豆の
山 金冠山と三筋山
19日朝新宿駅西口 ワゴンタク
シー 古宇口 金冠山 船原峠
↓雲見温泉 八丁池登山口
三筋山 稲取 新宿
歩程19日5時間30分 20日5時
間20分

費用二万二千元
展望の山と美味い海の幸が目当
て! 貸切ワゴンタクシー利用
のため、定員9名です。
往復はがきで申込み下さい。
〒116・0003 荒川区南千
住7の17の5の201
山川美恵子
090・6005・4651

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
- 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)
- 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

山行の荷物と怪我は自分持ち

※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
(カッパ) ペン又は筆書き黒色
【随筆・山行感想文】
1行14字詰(趣旨の変わらな
い範囲で添削することがあり
ます。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)

編集部からのお願い

お仲間を増やしましょう!!
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からの紹
介です。沢山紹介して下さい。ご紹介の
お友達が入会されますと紹介者に5回分
(1,500円相当)の無料参加券を進呈しま
す。(但しご家族の場合は1家族に1枚)