

(30
コース)

9月ハイク

(36 コース)

31 (土)	" " " 9 ¹ / ₁ (日)	29 (木)	28 (水)	27 (火)	" " "	25 (日)
③清津峡と栄太郎峠	⑤針ノ木岳ノ柏原 新道加藤正彦	①善福寺川治い 保倉恵美子	③日光切込湖刈込湖 柴崎実	④天久保山 小泉純子	③石老山 鳥居節男	②街並散策 佐野俊一郎
矢澤省三				川寄英雄		

20 (金) 21 (土)	③ 磐梯山く猫魔ヶ岳 バス 大倉昌子	21 (土)	② 天覧山く巾着田 小峰・平沢	22 (日)	④ 笹子雁ヶ腹摺山 佐野満喜子	22 (日)	② 霧ヶ峰・美ヶ原 バス 加世田輝三	23 (祝)	⑤ 城山北尾根く鍋割山北 尾根 加藤正彦	24 (火)	⑤ 達沢山 山川美恵子	25 (水)	③ 高川山 川寄英雄	26 (木)	③ 都立小山田緑地 加藤榮一	27 (金)	② 日光外山 柴崎 実	28 (土)	① 等々力溪谷 保倉恵美子	29 (日)	③ 天覧山く巾着田 鳥居節男	30 (月)	④ 松生山く浅間嶺 坂寄牧子	31 (火)	② 大宮花の丘農林公苑く スモス 小林妙子	1 (水)	② 武蔵野公園他 会田政子	2 (木)	③ 明星ヶ岳く明神ヶ岳 松木千恵子	3 (金)	④ 万六ノ頭く醍醐峠 中嶋要一	4 (土)	④ 育代山 小泉純子
------------------------	-----------------------	-----------	--------------------	-----------	--------------------	-----------	-----------------------	-----------	-------------------------	-----------	-------------	-----------	------------	-----------	----------------	-----------	-------------	-----------	---------------	-----------	----------------	-----------	----------------	-----------	--------------------------	----------	---------------	----------	-------------------	----------	-----------------	----------	------------

Figure 1

【監事】
村上 健一 加藤 正彦
各理事の業務分担については
次回会報で報告致します。

●令和元年度通常総会開催
新会長に平沢こと理事が

●集中山行實施報告

6月5日(水)日暮里中央町会館にて令和元年度(第10回)通常総会が開催され、令和元年度役員として理事7名、監事2名の就任が承認されました。

6月8日(土)高尾山にて登山行が行われました。関東地方は前日に梅雨入りし、中止が懸念される天候にもかかわらず、参加者106名の盛況で、本部役員らも参加しました。

直ちに緊急理事会が開催され、互選により平沢こと理事が東ハ
イ新会長に選任されました。同
時に保倉恵美子理事、渡邊幸一
理事が副会長に選任され、会長
の補佐を行うことになりました。
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。その要約は次の通りです。
1号議案 平成30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
役員5名も参加しました。
今回は②く回までの5コース
が設定されましたが、天候等を
考慮し、リーダー判断でコース
変更等も行いながら、事故もな
く終えることができました。各
コースのリーダー、協力者の皆
様、ありがとうございました。
参加された会員の中には、ケ
ーブルカーの清滝駅そばのセツ
コクや、一丁平の真白なヤマボ
ウシの花を楽しんだ方もいたよ
うです。梅雨晴れの中、みんな
で緑の高尾山を歩きました。

ウオーキング等を385回実施

◎第38回東ハイ祭について

延べ8706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37回東ハイ祭を北区立飛鳥山公園にて234名参加で盛大に実施しました。

2号議案 令和元年度事業計画・収支予算について

祭は、11月9日(土)、井の頭恩賜公園で実施されることに決まりました。井の頭恩賜公園は、中央線・京王井の頭線吉祥寺駅から徒歩約5分の便利な所にある公園です。

東ハイ祭の詳細は次号でお知らせします。

を今年度も継続することとし、

●リーダー退任の件

●リーダー退任の件

荒金 亀治 No.5234
同氏は平成17年にリーダーに

としました。

収支予算案については、原案

就任され、岩稔コースを得意と
されていきました。しかし、この
際、会費二割減と、退任

3号議案 定款一部変更について
度 会員に惜しまれながら退任
されることになりました。
今までのためご尽力頂き

定款12条第1項を次の通り変更することが承認されました。

近能健次郎 No.308
氏は平成10年にリーダーに

就任され、健脚で有名でしたが近年は健康状態が優れず、止む

(1)理事5人以上9人以内

4号議案 令和元年度役員選任について

長い間、会のためにご尽力頂きありがとうございました。

【理事】平沢 こと 保倉恵美子
健康のご回復をお祈り申し上げます。

渡邊 幸一 佐々木 保
松木千恵子 鳥居 節男
天澤 省三

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「山と高原地図」のコースタイム参照(休憩時間は含みません)。破線は1ランクアップ。コースにない尾根、険しいヤブは2ランクアップ。積雪時は1ランクアップ。

※団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、特記事項のない限り、①②は歩き慣れた靴（軽登山靴でなくてかまわない）で
 ③以上は軽登山靴以上で参加のこと。

◎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。

◎予約山行の申込み 特記事項のない限り、必ず本号6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。

◎山行参加時のご注意!! いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山
行に申込みれる方がおられますが、一般向強④以上の予約山行
に参加希望の場合には、ご自分が参加を希望される山行担当リ
ーダーの平日山行、日帰り山行等に参加し、リーダーに脚力を
確かめてもらってから参加されるようお願いします。これは、
既に入会され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、
左に掲載の山行強弱度の表をお確かめ頂き、ご自分の脚に見合
った山行に参加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。

◎東ハイ事務所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ので、入会をご希
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いたします。

8月

▼ 駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの目印
▼ 会員証・参加票・ポイントカードを必ず持参のこと
▼ 日帰り山行参加費 会員三百円・会員外五百円

★8月2日(金)〜4日(日) ④⑤南ア北岳〜間ノ岳
2日JR高尾駅7時28分発小淵沢行乗車⇒甲府駅下車 バス⇒
広河原⇒白根御池小屋(泊)⇒北岳
肩ノ小屋⇒北岳⇒北岳山荘⇒間ノ岳⇒北岳山荘(泊)⇒北岳肩ノ小屋
の花が楽しみ。
標高第2位・第4位の高峰で
登り応え・魅力のある百名山2
座を3日に分けて歩きます。北
岳⇒北岳山荘のタカネマンテマ

歩程1日目3時間 2日目8時間
 15分(北岳のみの方は5時間
 15分) 3日目5時間40分
 費用二万六千五百円(小屋2泊、
 往復バス代、保険代等)
 往復の電車代は各自払い。
 間ノ岳に行く方は国です。軽
 身でピストンします。

地図昭文社 北岳・甲斐駒
 小屋予約のため、早めに往復
 はがきて申込み下さい。
 〒261・0003千葉市美浜
 区高浜3の5の3の304
 佐々木 保

FAX 043・277・5062
 090・8035・6123

★8月3日(土) ②山王帽子山と温泉バス ③柳田・平沢
残席あり、早めに往復はがきで平沢宛に申込み下さい。
JR新宿駅西口三菱UFJ銀行横
温泉だけの参加も可。

6時50分出発⇨東北道⇨日光道
⇨光徳⇨山王峠⇨山王帽子山
(2077M)⇨山王峠⑨⇨やし
おの湯(入浴)⇨日光道⇨東北道
⇨新宿駅 歩程2時間
軽登山靴で足元しつかりと参加。
費用約七千二百円 定員25名
山王峠(1730M)までバス

協賛 小峰文子
協賛 石原豊美

地図昭文社 日光・男体山
千300・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

★8月3日(土) ③サルギ尾根 雨天翌日 ④佐野満喜子

JR武蔵五日市駅8時集合(新宿駅6時46分発ホリデー快速あきがわ1号が便利)バス①8時22分発上養沢行乗車②大岳鍾乳洞下車→高岩山→芥場峠→綾広の滝→ロックガーデン→御岳神社→ケール御岳山駅③滝本④

地図昭文社 奥多摩 03・3638・1488

御嶽駅 歩程約4時間
交通費 バス代は七百六十円
レンゲシヨウマの開花期の混雑を避け、涼を求めて歩きます
⑤小松博氏

★8月4日(日) ①神奈川歴史・公園散歩No.44 □渡邊幸一

「舞岡公園」
東京浜東北線本郷台駅10時集合
↓すずかけ通り↓本郷台中央公
園↓舞岡公園↓地下鉄舞岡駅
歩程約2時間30分 小雨決行
横浜市内でも残り少なくなつ

☎ 080・3122・5529 図細谷弘之・五木田悦子

た昔ながらの田園風景が残され
谷戸の地形を生かした公園を歩
きます。



★8月5日(月)〜8日(木) ⑥南ア白峰三山 ⑦荻島・大倉
5日 甲府⇨広河原⇨白根御池 百名山の北岳と間ノ岳に二百
小屋(泊) 6日⇨八本歯のコル⇨ 名山の農鳥岳まで縦走します。
北岳山荘(泊) 7日間ノ岳⇨農鳥 ⑧吉川英男・藤原栄子
岳⇨北岳山荘(泊) 8日⇨北岳 往復はがきで申込み下さい。
広河原1日(入浴)⇨甲府 千132・0035 江戸川区平
歩程1日目4時間 2日目8時 井7の3の1の1113
間 3日目9時間 4日目6時 大倉昌子
甲府駅までの交通費は各自払い。
費用約三万五千円

☎090・4712・0896
FAX03・5247・2940

●8月7日(水) リーダー会 日暮里中央町会会館 18時〜20時

★8月9日(金) ①上野公園と国立科学博物館 □松永孝子
JR上野駅公園口10時30分出发 昼食は上野公園又は科学博物館内食堂で。
↓不忍池のハスを見ながら一周
↓上野公園周辺↓国立科学博物館
館日本館等常設展(65歳以上無料)↓上野駅等へ
歩程約2時間 雨天中止
☎047・457・2702 □金子敬 図毛塚順一

★8月9日(金)〜11日(祝) ④立山三山縦走 ④加藤(正)・坂寄
予告で定員に達しました。キ 加藤正彦
ヤンセル待ちで受付けます。 ☎046・257・6567
〒252・0325 相模原市南 夜6時〜8時

区新磯野 3の7の2の301
 ★8月10日(土)11日(祝) ②美濃戸口→赤岳鉱泉 ③平沢こと
 残席あります。参加者にコー
 ス表送ります。
 10日JR新宿駅7時発あずさ1号
 乗車→茅野駅下車 バス→美濃
 戸口終点→美濃戸山荘↓北沢コ
 地 図 昭文社 八ヶ岳
 ④ ②矢澤省三
 ⑤ 飛鳥間正郎・石原豊美

★8月11日(祝) ③天覚山 雨天中止

者小屋・南沢コース・美濃戸口
(入浴) バスⅡ茅野駅 あずさ
乗車Ⅱ新宿駅
歩程1日目3時間 2日目3時
間15分 軽登山靴で参加下さい。
費用二万七千円 定員15名

千300・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

④鯨嶋妙子

★8月11日(祝) ③谷川高倉山の高山植物 ④小林妙子
JR上野駅6時50分発快速山の1プウエイ代等約四千円)
日谷川岳号乗車 水上駅9時18分乗車券(青春18きっぷ可)は各自
峰口行乗車 飯能8時54分 東
吾野駅9時11分下車 尾根コ
ス↓沢コース↓東吾野駅
☎042・563・8157

★8月14日(水) ①船と浜離宮
雨天決行 □ 松浦利保
東武浅草駅正面前10時20分集
合 10時40分乗船 浜離宮(ラ
ンチタイム) ↓ 園内散策・汐留
シオサイト ↓ 新橋駅解散
乗船・入園料共九百六十円
汐風に吹かれながらのランチ
弁当を忘れずに。

☎090・2145・0204

マの三ツ峠 国山川美恵子
JR高尾駅7時43分発河口湖行
乗車Ⅱ終点下車 タクシーⅡ三
ツ峠登山口→三ツ峠山荘御巢
鷹山→大幡八丁峠→清八林道→
三ツ峠登山口 タクシーⅡ富士
山駅 歩程5時間
交通費 タクシー代は往復で約

夏の花を求めて歩きます。本
命はレンゲシユウマ！
図川和雄
地図昭文社 富士山と高尾・陣

馬
タクシーは場所と時期の都合上、増車も難しいとのこと。早めに片はがきか携帯ショートメールで申込み下さい。

〒116・0003 荒川区南千住7の17の5の201
山川美恵子

★8月17日(土)
 ⑤ 棒ノ折山→岩
 莚石山 ⑥ 荻島二郎
 JR青梅線川井駅下車 バス9
 時34分発乗車 清東橋下車 奥
 多摩キャンパス場 棒ノ折山 黒
 山→岩 莚石山→惣岳山→御嶽駅
 歩程6時間20分 雨天中止

★8月18日(日) ①座間湧水巡り

★8月18日(日) ②御岳山レンゲシヨウマ

JR新宿駅7時44分発ホリデー快速おくたま3号奥多摩行乗車

Ⅱ御嶽駅下車 バスⅡケーブル

カⅡレンゲシヨウマ↓長尾平

↓ロツクガーデン↓ケーブル駅

☎090・8592・1932

ⅡバスⅡ御嶽駅 歩程2時間40分 雨天中止

交通費三千五百円

満開のレンゲシヨウマに期待

①加世田輝三



平成30年の10月号の
本欄に、筆者の母は昔
気質で、非常に頑固で
自説を曲げないと記し
た。その母も今年には96
を超える頃から、思考、感情、
性格、理性をつかさどる脳の前
頭葉の老化が始まるのが原因と
いわれている。昔の老人に対し
ては、おとぎ話に出てくるおと

きかかっていた。昨年のことであるが、薬嫌いの母が、自分から眼科へ連れて行けと言う。

人が多いと思うが、はたして本当だろうか。

織田信長は、桶狭間の戦いの折「人間五十年化天のうちをく

診てもらおうと、顕著な白内障とのこと。母はすぐに手術をしたと言ふ。相当我慢していたようだ。手術は無事に終り、テレビも以前よりは楽しめているようで、めでたしめでたしとなるはずであった。

ところが、最近の母は、畳に

らぶれば、夢幻のごとくなり。一度生を受け滅せぬ者の有るべきか。是を菩提の種と思ひ定めざらんは、口惜しかりし次第ぞ……」と、謡いながら舞つたという。室町時代は五十年が人生の一つの節目だった。そこから筆者は二つめの答として、昔の

毛が良く見えるようになり、拾つて「これは誰々の髪の毛だ」と言つていちいち見せに来る。なんともうつとうしい毎日である。こんな副作用が出るとは想像もしていなかった。やめてくれと言いたいが、口論してもどうなるというものでもなく、も

なつた……即ち、時代と共に平均寿命が延びたことが、切れる老人が増えた原因ではないかと考える。

ほとんどの人は「自分は切れる老人ではない、迷惑もかけていない」と思つているのが現実である。しかし、我々の周りに

考えておくべきではないか？
さて、一昔前に60歳を超えた筆者の前頭葉の老化具合はいかなものか？ 現在の筆者自身は、切れる老人問題と共に認知症も心配しなければならぬ状況だろうと考えている。認知症

ユースになるのであり、注意して観ていると、死傷者が出ない老人のニユースも結構多いことに気付く。その多くは、他人への誹謗中傷などの迷惑行為である。色々事情はあるのだろうか、なぜ切れる老人が増加しているのか？

一つの答として、人間は60歳

活性化するにより、発症を抑えたり遅らせることができる」と聞いているので、せつせと東ハイの山行に参加し、老化に抵抗しているのである。

皆さんも、ご自分の体力に見合った山行に参加し、一緒に身体と脳の老化に抵抗しようではありませんか。



2019年8~9月号 (3)

★8月29日(休) ①善福寺川沿
雨天中止 ②保倉恵美子
JR荻窪駅(東京メトロ丸ノ内
線)南口地上10時集合→大田黒
公園→善福寺川緑地公園→杉並
児童交通公園→和田堀公園→松
ノ木遺跡→大宮八幡宮→杉並区
立郷土博物館(百円)→京王井の
頭線西永福駅
歩程約2時間30分
善福寺川沿いは緑が多い木陰
の中を歩きますが、暑さ対策は
忘れずに。

③猪瀬幸子・池田正義
TEL 03・5998・6193
FAX 090・2758・7871
(携帯は当日のみ)

★8月29日(休)→9月1日(日)
④針ノ木岳→柏原新道
⑤加藤正彦
29日新宿都庁大型バス駐車場
23時発毎日あるペン号梅池高原
行乗車⑥30日午前4時15分頃扇
沢下車→針ノ木小屋⑦31日小
屋→針ノ木岳→スバリ岳→岩小
屋沢岳→種池山荘⑧1日山荘
→柏原新道→扇沢 路線バス⑨
大町温泉郷(時間あれば入浴)
15時40分発毎日あるペン号新宿
行乗車⑩20時30分頃新宿着
歩程30日5時間 31日7時間30
分 1日3時間
費用約三万三千元(高速バス往
復・2宿泊代他)
路線バスと入浴代は各自払い。
「360度パノラマ展望」を楽
しみに!

往復はがきで申込み下さい。
〒252・0325相模原市南
区新磯野3の7の2の301
加藤正彦
TEL 046・257・6567
夜6時〜8時

(参加費について) リーダーが
皆さんからお預かりする参加費
は全額会に納入され、会員とリ
ーダーの安全を守るための遭難
対策基金や運営費となります。



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枚とさせていただきます。



●4月・5月入会のお仲間 会員番号152025 (12名 敬称略)		15213		伊藤 雄二 (紹介 坂本 真弓) 関根 奈美 (紹介 菊池 昭子) 伊藤 哲也 (紹介 君塚加久子) 村田みゆき (紹介 中山 礼司) 依田 眞 (紹介 阿部 英子) 持田 久雄 (紹介 池田 正義) 田中 洋高 (紹介 高橋乃里子) 鳥羽 春枝 入内島洋子 金山ハナ子 黒羽 裕美 森田 清美				●ポイント達成者 (敬称略) *50P 達成 辻野 雅子 菊池 昭子 石井 昭治 *100P 達成 助川寿美子 菅原 歳枝 梅原 裕子 大久保しげみ *150P 達成 三枝 次平	
*200P 達成 星川 剛 山浦 啓二		*250P 達成 三宅 英治 *300P 達成 大塚 みち 池松 昇 植村カシミ 宮下美枝子 *350P 達成 渡辺アキ子 浅古 和子 大山 政江 *400P 達成 大村 典子 桜井 敏子 *450P 達成 杉本 昭 *500P 達成 武藤 征子 *650P 達成 廣田 東三 清水 勝江 *750P 達成 石川 孝子 *950P 達成 中村 忠雄 *1100P 達成 松本 洋子		宮野 良子 山田 幸子					

▼ 駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの目印
▼ 会員証・参加票・ポイントカードを必ず持参のこと
▼ 日帰り山行参加費 会員三百円・会員外五百円

★9月12日(木) ①林試の森公園→西小山
JR目黒駅10時30分出发→大円山駅 歩程約2時間30分
寺↓行人坂↓目黒不動尊↓林試の森公園→清水池公園→サレジ雨天中止
☑||金子 敬 ☑||毛塚順

★9月15日(日) ④惣岳山・鋸山
雨天中止 ①山川美恵子
JR奥多摩駅 バス8時35分発
丹波行乗車②奥多摩湖下車↓清

★9月20日(金)21日(土) ①北アの紅葉 立山 ②平沢こと
定員に達しないため、中止と ③0297・58・9022
します。 夜8時〜9時30分

★9月1日(日) ②神奈川歴史・公園散歩No.45

「妙蓮寺」→総持寺
東急東横線妙蓮寺駅10時集合↓
松見みはらし公園↓東寺尾ふれ
あい樹林↓白幡公園↓総持寺↓
JR鶴見駅 歩程約3時間
小雨決行

池上本門寺の末寺である妙蓮寺から曹洞宗大本山総持寺まで途中3個所の公園を巡りながら歩きます。

☎ 080・3122・5529 図Ⅱ細谷弘之・五木田悦子

☎ 080・3122・5529 図Ⅱ渡邊幸一

西小山商店街↓東急目黒線西小
★9月13日(金) ④中央線の山 権現山 ⑤大倉昌子
JR高尾駅7時28分発小淵沢行 歩程5時間 雨天中止
乗車⇨猿橋駅8時8分下車 パ 山梨百名山の堂々とした山容
ス8時18分発乗車⇨浅川下車↓ で、富士山の展望も良い。
浅川峠↓権現山↓和見峠分岐↓ ⑥吉川英男・佐野妙子

★9月18日(水) 4日光鳴虫山

20日新宿朝7時出発 〓東北道 〓八方台登山口 〓猫魔ヶ岳往復 〓中ノ湯跡 〓磐梯山 〓登山口 〓裏磐梯散策 〓五色沼 〓21日喜 〓多方 〓ラーメン 〓猪苗代湖 〓新宿 〓歩程 〓猫魔ヶ岳 〓2時間10分 〓磐 〓梯山 〓3時間40分	方のラーメンを楽しみます。 費用約二万五千元 朝発1泊 〓〓荻島二郎 〓〓藤原栄子 往復はがきで申込み下さい。 〒132・0035 江戸川区 井7の3の1の1113
---	---

★9月5日(木) ④鳴内山→古倉山
新宿西口三菱UFJ銀行横
貸切タクシーで6時50分出発
東北道西那須野IC→巻川林道→
取付点→鉄塔→鳴内山→149
1P→古倉山→分岐→登山口→
東北道→新宿 歩程約6時間
雨天中止
交通費四千八百円(タクシー代)
高速代は人数割

③佐野満喜子
玄人好みの鳴内山から古倉山
まで歩きます。
④小松博氏
地図昭文社 那須・塩原
片はがきで申込み下さい。
〒136・0072 江東区大島
4の1の9の605
佐野満喜子
☎03・3638・1488

↓不老下 バスⅡ上野原駅
 ★9月13日(金) 16日(祝) ⑥針ノ木谷
 13日夜行バスⅡ七倉尾根登山
 口↓船窪小屋(油)↓船窪乗越↓針
 ノ木谷↓平の小屋(油)↓黒部ダム
 ↓扇沢Ⅱ信濃大町駅
 歩程14日6時間30分 15日7時
 間16日4時間
 費用は実費精算

⑧FAX 03・5247・2940
 □Ⅱ佐野満喜子
 が楽しめます。
 地図昭文社 鹿島槍・五竜岳
 往復はがきで申込み下さい。
 〒136・0007 江東区大島
 4の1の9の605
 佐野満喜子

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(係
合流)〓9時16分東武日光駅下車
集合〓登山口〓天王山〓神ノ主
山〓鳴虫山〓合峰〓独標〓含満
ガ淵〓総合会館前〓神橋〓東武
日光駅 歩程約5時間
栃木百名山。日光連山とアカ
ヤシオの山。

★9月21日(土) ②天覧山く巾着田
西池袋駅8時5分発快急中
程乗車①飯能駅下車↓天覧山下
↓天覧山展望台→高麗峠↓巾着
田→高麗駅 歩程2時間40分
軽登山靴で足元しつかりと参加。
交通費約千二百円

雨天翌日 ①小峰・平沢
彼岸花の見頃に期待して。
つくり歩きます。
②飛鳥間正郎・石原豊美
地昭文社 奥武蔵・秩父
0297・58・9022
0297・58・9022
平沢 夜8時〜9時30分

を散策して、会津の宿でホッコ
リと温泉に浸かり、翌日は喜多

090・4712・089
03・5247・294

★9月7日(土) ④奥多摩丸山トヤド浅間 ⑤佐々木 保

JR新宿駅7時44分発ホリデー
快速あきがわ3号武蔵五日市行
乗車Ⅱ終点下車 バス8時10分
発都民の森行乗車Ⅱ笛吹下車↓
笛吹・丸山峠分岐↓丸山↓土俵
岳↓浅間峠↓トヤド浅間↓京岳
バス停Ⅱ武蔵五日市駅

歩程5時間 雨天中止
交通費 バス代は千六百八十円
笹尾根の静かなコースを歩く
⑥Ⅱ邑楽国二郎・樋口光雄
地図昭文社 奥多摩
☎090・8035・6123
FAX043・277・5062

★9月14日(土) ③御岳溪谷と鳩ノ巣溪谷
JR新宿駅7時44分発ホリデー快速おくたま3号乗車⇒青梅駅
乗換8時57分発奥多摩行乗車⇒軍畑駅9時10分下車集合↓
澤乃井園→丹縄→御嶽駅⇒古里

多摩川上流部の水際を歩いて
溪谷美を堪能する。丹縄から古
里までの青梅街道歩きを避けて
電車とする。雨天翌日

④⇒矢澤省三
⑤⇒清水十三男

★9月21日(土) ④ 笹子雁ヶ腹摺山
JR 高尾駅 7時26分発 小淵沢行
乗車 Ⅱ 大月駅 8時12分下車 パ
ス 8時35分発 新田行 乗車 Ⅱ 新中
橋下車 Ⅱ 笹子雁ヶ腹摺山 ↓ 米沢
山 ↓ お坊山 ↓ 大鹿峠 ↓ 氷川神社
↓ 景德院 Ⅱ 甲斐大和駅
歩程 約6時間 雨天翌日

交通費 バス代は約千円
大菩薩南嶺と御坂山塊の接
に立つ 笹子雁ヶ腹摺山から景
院まで歩きます。

⑤ Ⅱ 佐野満喜子
⑥ Ⅱ 小松博氏

地図 昭文社 大菩薩嶺
03・3638・1488

★9月8日(日) ②長瀬七草寺めぐり 雨天中止 □鳥居節男
西武池袋駅7時5分発快急三 交通費約二千六百元
峰口行乗車⇨西武秩父駅8時47 秋の七草の開花を期待して。
分下車⇨秩父鉄道御花畑駅9時 □□鮫嶋妙子
27分発羽生行乗車⇨樋口駅10時 □□酒井滋治・田渕祥子
4分下車⇨道光寺⇨遍照寺⇨洞 石井昭治
昌院⇨法多宝寺⇨法善寺⇨真性
寺⇨不動寺⇨長瀬駅
歩程4時間

地図昭文社 奥武蔵・秩父
080・1206・0431

★9月14日(土) 伊豆ヶ岳く子ノ権現
西池袋駅7時5分発快急三
峰口・長瀬行乗車⇒正丸駅8時
29分下車⇒馬頭様⇒伊豆ヶ岳
古御岳⇒高畑山⇒天目指峠⇒子
ノ権現⇒西吾野駅

交通費千四百円
急坂あり。小さな登降を繰り返すのでゆっくり歩きます。

図Ⅱ星 富士夫
奥武蔵・秩父

地図昭文社

雲 080・1263・8403

★9月19日(木)20日(金)
湯温泉と山 ①佐々木 保
19日東武浅草駅7時発特急東
武日光行乗車 ②今市駅下車
バス ③金精峠 ④温泉ヶ岳 ⑤根名

★9月21日(土)22日(日) ②霧ヶ峰・美ヶ原 バス ③加世田輝三
21日新宿西口明治安田生命ビル裏三菱UFJ銀行横 7時出発
●中央道⇨霧ヶ峰・車山肩↓
車山↓蝶々深山↓八島ヶ原湿原
↓奥霧ヶ峰高原庄(泊)⇨美ヶ原美術館↓美しの塔↓王ヶ頭↓美ヶ原自然保護センター バス⇨新宿西口

秋の高原を歩きましょう。
費用二万八千円 ④加世田輝三
電話確認の上、往復はがきで申込み下さい。(締切8月末日)
〒187・0032小平市小町1の959の6の403
加世田輝三

★9月8日(日) □川遊びとバーベキュー □小泉純子
西武池袋駅 8時5分發 快速三 費用約二千五百円 当日集金
峰口行乗車 □飯能駅 8時51分下 解散後、希望者はカラオケに
車 バス 9時25分發 名郷行乗車 人数確認のため、電話かFA
茶内下車 入間川散策 Xで8月末までに申込み下さい
持ち物 ビーチサンダル、タオル □加藤正彦
女性の方はエプロンをお願い □佐伯公子・花崎今朝志
します(バーベキュー用意)
雨天中止

FAX 03・3976・5673
090・7845・4254

★9月15日(日) ①生田緑地・枅形山 雨天中止 □〓有里公雄
小田急線向ヶ丘遊園駅10時集
合↓広福寺↓奥の池↓枅形山↓
生田緑地入口↓小田急線向ヶ丘
遊園駅 歩程約2時間
☎03・3974・1849

★9月15日(日) ②日影沢林道く城山 雨天翌日 □〓柳田・平沢
京王新宿駅7時45分発準特乗 ゆつくり登り降りします。

遊↓加仁湯温泉⇨下今市駅⇨浅草駅
 歩程1日目5時間25分 2日目4時間55分
 費用一万七千円(往復電車代は各自払い)
 金精峠から群馬・栃木の県境の尾根を歩く。往路に直接宿へ行く場合は③です。栃木百名山

★9月22日(日) ②恩田川沿い 雨天中止
JR横浜線成瀬駅改札口9時集合
↓堂之坂公苑→成瀬杉山神社
↓成瀬山吹緑地→成瀬尾根↓か
しの木山自然公園→恩田川遊歩
道↓城山公園→JR成瀬駅14時30
分頃解散
☎090・7410・6944
ふぐら亭 9月21日
ストレッチ

★9月10日(火) ①十条銀座 雨天決行
JR王子駅北口改札前10時集合 ↓赤羽駅 歩程2時間30分
↓音無親水公園↓名主の滝公園 昼食は持参か商店街で購入し
↓赤レンガ図書館↓十条商店街 て公園で。
↓清水坂公園(昼食) ↓稲村城跡 ☎090・2145・0204
▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

時52分発乗車⇨日影下車⇨日影沢林道⇨立川管理小屋⇨一丁平⇨城山(670M三角点峰)⇨小仏峠⇨小仏バス停⇨高尾駅
歩程2時間50分
軽登山靴で足元しつかりと参加
交通費約千二百二十円

◆山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

地図昭文社 高尾・陣馬
電話 02997・58・9022
平沢 夜8時〜9時30分

定員がありますので、早め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

佐々木 保

☎090・8035・6123
FAX 043・277・5062

壁とか木でまぐる

Illustration of a girl touching a tree trunk and a boy standing with hands on hips.



★9月22日(日) ③景信山・小仏城山 雨天中止 ④鮫嶋妙子 JR高尾駅北口集合 バス8時 52分発小仏行乗車 終点下車 南東尾根・景信山・小仏峠・小仏城山・城山北東尾根・バス停 高尾駅 歩行4時間 ⑤042・563・8157

★9月22日(日) ⑥城山北尾根・鍋割山北尾根 JR青梅線鳩ノ巣駅8時45分集合 城山北尾根・城山・大橋峠・鍋割山北尾根・鍋割山・御岳山・日の出山・高峰・筑瀬尾根・27号鉄塔・沢井駅 歩行6時間30分 雨天中止 交通費2千円 ⑦046・257・6567 夜6時～8時

★9月23日(祝) ⑧達沢山 雨天中止 JR高尾駅7時26分発小淵沢行乗車 甲斐大和駅下車 タクシ― ⑨090・6005・4651

★9月24日(火) ⑩足立区花畑記念庭園 東武スカイツリーライン竹ノ塚駅10時30分発 白旗史跡公園・毛長川武蔵野の道・浅間神社の富士塚・花畑記念庭園・大鷲神社・古綾瀬川遊歩道・不動 ⑪047・457・2702

★9月24日(火) ⑫高尾山 JR高尾駅8時1分発甲府行乗車 初狩駅8時52分下車 自徳院・高尾山・末生駅(富士急)・地昭昭文社 高尾・陣馬 ⑬042・366・4383

★9月25日(水) ⑭都立小山田緑地 小田急新宿駅8時53分発急行唐木田行乗車 代々木上原8時59分・登戸9時14分・新百合ヶ丘9時23分・唐木田9時35分・下車 改札口前9時50分集合 小山田緑地・トンボ池・アサザ池・吊り橋・みはらし広場・⑮090・533・7863

★9月26日(木) ⑯日光外山 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 終点9時16分下車集合(係は栃木駅合流) ⑰090・349・0190

★9月28日(土) ⑱等々力溪谷 雨天中止 東急大井町線等々力駅南口10時20分集合(10時30分発) 等々力溪谷・善養寺・玉川野毛町公園(野毛大塚古墳)・二子玉川公園(日本庭園)・上野毛自然公園・上野毛駅 歩行約2時間 都内唯一の溪谷を思い切り堪能(携帯は当日のみ) ⑲090・275・8787

★9月28日(土) ⑳天覧山・巾着田 西武池袋駅8時35分発急行飯能行乗車 飯能駅9時24分下車 能仁寺・天覧山・多峰山・高麗峠・ドレミファ橋・巾着田・高麗駅 歩行約4時間 軽登山靴で 交通費約千円 入場料三百円 ⑳080・120・06・0431

★9月28日(土) ㉑松生山・浅間嶺 JR立川駅8時12分発ホリデー快速あきがわ3号武蔵五日市行乗車 終点下車 バス9時発数馬行乗車 笹平下車 内蔵ノ助山・弘沢の頭・松生山・天領山・時坂峠分岐・浅間嶺展望台・上川乗バス停 歩行4時間 ⑳090・540・6・5320

★9月29日(日) ㉒大宮花の丘農林公園コスモス JR埼京線西大宮駅北口改札10時集合 大宮アルディージャクラブハウス・法光寺・清河寺・西新井緑の景観地・大宮花の丘農林公園(コスモス祭り)・清河寺温泉・西大宮駅 ⑳090・233・4・5454

★9月29日(日) ㉓武蔵野公園他 西武新宿駅9時17分発各停本川越行乗車 9時51分武蔵関駅南口下車(係待つ) 武蔵関公園・武蔵野中央公園・グリーンパーク緑地・関前公園・堀合遊園 ⑳042・566・2698

★9月29日(日) ㉔明星ヶ岳・明神ヶ岳 小田急新宿駅7時11分発急行小田原行乗車 8時46分小田原駅着 乗換9時発箱根湯本行乗車 箱根湯本駅9時18分下車 バス9時30分発桃源台方面行乗車 宮城野橋バス停下車 登山口・明星ヶ岳・奥和留沢コース分岐・鞍部・明神ヶ岳・鞍部・樹林帯・宮城野支所前バス停 ⑳090・801・0・8452

★9月29日(日) ㉕保倉恵美子 能しまししょう。歩行時間は短いですが、多少のアップダウンがあります。ゆつくり歩きます。 ⑳090・3・599・8・6193

★9月29日(日) ㉖万六ノ頭・醍醐峠 雨天中止 JR新宿駅7時44分発ホリデー快速あきがわ3号武蔵五日市行乗車 終点下車 バス9時発数馬行乗車 柏木野下車 万六ノ頭・湯場ノ頭・連行峰・山の神・醍醐峠(たいごう)・醍醐峠・和田バス停・藤野駅 歩行約5時間 軽登山靴以上で 交通費(新宿起点)三千円 万六尾根を登り笹尾根を歩きます。一部急登あり、遭難救助保険加入者に限ります。 ⑳045・811・3130 夜7時～10時

★9月29日(日) ㉗育代山 雨天中止 西武池袋駅8時5分発快速三峰口行乗車 吾野駅下車 登山口・304M地点・育代山・諏訪山・鉄塔・越上山・十二曲り・ユガテ・福徳寺・東吾野駅 歩行5時間30分 ⑳090・784・5・4254

★9月29日(日) ㉘加藤正彦 奥武蔵登山詳細図 ⑳090・784・5・4254

★9月29日(日) ㉙佐伯公子・花崎今朝志 奥武蔵登山詳細図 ⑳090・784・5・4254

★9月29日(日) ㉚柳田邦之 運動靴で ⑳042・566・2698

★9月29日(日) ㉛会田政子 歩道・JR三鷹駅 ⑳042・566・2698

★9月29日(日) ㉜松木千恵子 箱根湯本駅 歩行約4時間 雨天中止 明神ヶ岳の頂上には眺望が良く 富士山や金時山等が望めます。秋の草花に期待。 ⑳090・801・0・8452

★9月29日(日) ㉝安全登山を 登山には体力、技術、知識の三拍子が必要です。登りたい山と登れる山は違います。「昔とったキネツカ」的自信を持つことは危険で、体力の衰えを自覚することが必要です。 ⑳090・801・0・8452

★9月29日(日) ㉞山行のお楽しみ!! 歩行中、リーダーに話しかける人がいますが、話をしているとうとう注意が散漫になり、道間違い等の原因にもなりますので、話は休憩時等にお願います。

★9月29日(日) ㉟山名の一般的な読み ①山名の一般的な読み (随時掲載・その9) 檜拔山(はなぬきやま) 越上山(おがみやま) 釜伏山(かまふせやま) 横隈山(よこがみさん) 戸蓋山(とぶたやま) 破風山(はつぷさん) 戸山(とやさん) 登谷山(とやさん) 皇鈴山(みすずやま) 両山(りやうざま) 古御岳(こみだけ) 大反山(おおそりやま) 堂平山(どうだいさん)

★9月29日(日) ㊱バス山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、できるだけ代わりの人を立ててください。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ください。山行日まで日数に余裕があるて、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。 ①山名の一般的な読み (随時掲載・その9) 檜拔山(はなぬきやま) 越上山(おがみやま) 釜伏山(かまふせやま) 横隈山(よこがみさん) 戸蓋山(とぶたやま) 破風山(はつぷさん) 戸山(とやさん) 登谷山(とやさん) 皇鈴山(みすずやま) 両山(りやうざま) 古御岳(こみだけ) 大反山(おおそりやま) 堂平山(どうだいさん)

おトクな乗車券いろいろ

①JR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3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

●青春18きっぷ(夏) 発売期間 7月1日～8月31日 利用期間 7月20日～9月10日 5回分セット 11850円

●小田急電鉄

●丹沢・大山フリーバス(2種) Aキップ 小田急線往復乗車 降り自由(小田急線本厚木・渋沢間・神奈川中央交通バス指定区間・大山ケーブル)

●新宿からの場合 2470円 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) 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。 ※バスに乗車の際、登山用リュックに別途持込み料金がかかる場合があります。 ②宮ヶ瀬ダムハイキングバス 小田急線発着・本厚木駅往復・神奈川中央交通バス・施設利用料金の特典 (新宿からの場合) 1760円 ※バスに乗車の際、登山用リュックに別途持込み料金がかかる場合があります。 【東武鉄道】 ③日光東武フリーバス 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。



7 日 (月) 4 四 五

12日(土) ⑤那須の

★10月5日(土)6日(日) 〇〇川川美恵子
バス又はワゴン車 朝発1泊2日 ④燧ヶ岳
5日新宿駅⇨鳩待峠⇨尾瀬小屋
泊⇨見晴新道⇨燧ヶ岳⇨御池⇨
新宿駅
歩程5日3時間 6日6時間40分
費用二万四千円(人数により変)

他人のドジは	No.	わが家のトイレの話
	1	ある年の春、トイレ設備の
	4	が悪くなり、本体から微妙
	4	な漏れが始まった。しかし、
	4	高が落ちるだけなので、ポウ
	4	
	渡邊幸一	

手で止まるような勢ではなく、指の間からあちこちに激しく飛び散り、バジヤマがずぶ濡れになつてしまつた。キャップを元通りにしようとしても水圧で戻らず、水が廊下まで流れ出し、床上浸水状態になつていく。大声で2階の娘を呼び、水道の元栓を閉めてもらつて、やつと止

◎熱中症対策を忘れずに！
温暖化の影響か、今年は5月
から暑い日が多く、早々と運動
会などでの熱中症による救急搬
送が報じられていました。
8月く9月の山行は猛暑との
戦いにもなりますので、熱中症
予防のため、次のことにご留意
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。
▼公共交通機関を利用の際は、
マナーを守り、周囲の迷惑に
ならないように気をつけまし
よう。
▼自然保護という観点から、樹

石鎚山と剣山
4日夜9時バススタ新宿発 5日
朝松山着 JR松山駅 伊予西条
駅 11ロップウェイ 旅館 12石
鎚山 13ロップウェイ 貸切バス
14ホテル 15 剣山リフト 16 剣山
17 往路戻る 18 リフト 19 貞光駅
岡山駅 新幹線 東京駅

紅葉と北部縦走路 電車朝立ち
(東京駅6時42分発〓黒磯下車)
1日目 バス〓山麓駅前〓峰の
茶屋〓牛ヶ首〓姥ヶ平〓ひよう
たん池往復〓ウバヶ平西側分岐
〓沼原分岐〓三斗小屋温泉煙草
屋泊(歩程3時間20分)
2日目〓熊見曾根〓三本槍岳
〓三日月

※申込人数でバスかワゴン車かの選択をしますので、申込みは早めにお願います。

★11月2日(土)3日(祝) 道志の山 朝立1泊2日

2日JR上野原駅⇨登山口↓赤鞍ヶ岳(ワラビタキ)⇨大川渡⇨

受けながら3ヶ月ほど使った。すると、今度はタンクの水の流入が減り、便器に溜る水の量が減ってしまった。それでも、自分で水を足せば使えなものでそのまま使い続けられる季節は移り、夏の金曜日のお日が出たので早めに店に

水には成功？したのであるが、「何やってんのよ、お父さん！」と怒られてしまった。

とりあえず、この床の水をどうにかしないと。雑巾に含ませてはタライに絞る……を繰り返して、廊下とトイレの拭き掃除となる。このクソ暑い夜にトイレ

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。重いためか、十分な水分を持参しない方がいますが、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

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。「とるのは写真だけ、残すのは足跡と思い出だけ」です。

1時間30分
費用四万七千円(宿2泊、夜行バス・電車・貸切バス・保険等)
日本百名山2座。石鎚山頂上からの天狗岳の紅葉は天下一品。
夜行バスは3列独立シート予定
石鎚山下山後、貞光駅間は現地貸切バスで移動。
貞光駅からの帰路の電車・新幹線代は各自払い。
★10月18日(金)・20日(日) ③志賀

タクシー 新白河駅(歩程7時間10分)
温泉と紅葉を楽しむ。
電車切符は各自購入。
費用一万五千元(宿+バス+タクシー代)
往復はがきで申込み下さい。
〒142-0042 東京都品川区豊町4-2の13 矢澤省三
0800・1263・8403

山川美恵子
 〒116・0003 荒川区南千
 住7の17の5の201
 み下さい。
 各山行毎に往復はがきで申込
 往復交通費は各自払い。
 費用九千円（宿とタクシー代）
 歩程2日5時間30分 3日7時間
 山駅 電車とタクシー利用
 体山↓石割山↓石割の湯↓富士
 山（石割山）

「これ考えているうちにふと、
レのことが頭に浮かび、起き
出して様子を見に行つた。
水が漏れるのは自分ではど
もならないが、タンクの水
量は何かならないものだと
うかと、タンクの蓋を外し、
ロートをいじり、回りそう
なのは回し、動く部分は動
かした、変化がない。やつ
ぱりダメか。ん？ もう一つ、

気分。拍降となくし、情けないのきき。大汗はかくし、バジャマも替えなくてはならず、ドジャバタしたせいで睡眠も充分にはとれず、散々な夜となつてしまつたのであつた。

(言ひ訳) トイレと廊下の掃除が一度にできてよかつた。キレイなトイレは気持ちがいいものだ。トイレの歌でも口ずさみたが、そういう曲が思い浮かばず残念だ。

③熱中症は非常に怖い病気とい
うことを認識して下さい。山行
途中で体調に異変を感じたら、
直ちにリリーダー、サブリーダー、
協力者に知らせて下さい。手遅
れになる前に対処することが大
事です。

●皆様からの投稿をお待ちしております。

編集部からお願い

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

宿のバスを八王子駅北口夕方6時出発。宿に夜10時頃着。宿に毛無峠↓破風岳↓毛無峠↓毛無山↓御飯岳↓毛無峠↓宿。峰ノ高原遊歩道等散策。宿のバス。八王子駅北口。歩程2日目4時間。3日目約2時間の散策。費用二万三千円(宿1・5泊3食付、往復送迎バス、保険等含む)。志賀高原の錦繡と原生林に包ま

★10月11日(金)12日(土) ①赤城山(百名山)・地藏岳・小野子山(関東百名山)と温泉 バス
「秘湯シリーズ」No.74 沢渡温泉
紅葉に期待しています。
費用約二万六千円 定員25名

★11月14日(木) 18日(月) ②小林妙子
笠置山他観光 ③京都
14日バスタ新宿21時30分発 15
日京都着・洛北観光 16日笠置
山他 17日大坂観光後22時天王
寺発 18日早朝新宿着
歩程 各日3〜4時間
費用二万五千円(宿泊・バス代)
バス券をとりますので、10月
10日までにメーメルか往復はがき
で申込み下さい。

ため、はがき大
項を記入し、は
、この大きさで
(のこと)
せんが、必ずこ

トイレは、その後メーカーのメンテナンサービスに連絡し、修理してもらった。出張費、部品代、工事費で計1万3千円也。初めから頼むべきだった……。

日

者のみ記入)

担当リーダー

区高浜3の5の3の304
 〒2661-0003千葉市美浜
 以上2コース共バスの定員が
 ありますので、早めに往復はが
 きで申込み下さい。
 出発なので宿で眠れます。
 群馬百名山。1日目は夕方6時
 れた雄大な山容を歩く。信州・
 群馬百名山。

★11月28日(木)～30日(土) ①フリーきつぷの旅 西吾妻山(百名山)と温泉

「秘湯シリーズ」No.75・76 新高湯・白布温泉

2日目にロープウェイ、リフトを使用して西吾妻山へ登ります。費用約四万円

2コース共温泉だけ参加OK。各山行毎に往復はぎに書式通り記入の上申込み下さい。人数により費用は多少変更になります。

〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
☎090・2334・5454

◎一般向強④以上の山行には
遭難対策保険加入が必要
東ハイの山行では、一般向
強④以上の山行については、
入会時に加入するスポーツ安
全保険の他に遭難対策保険の
加入を義務づけています。

すべてを手書きする手間を省けます。これをコピーして必要事項を利用下さい。（スペースによりともあります。必要な方は保管できるように手書きでもかまいません。記入をお願いします。

山行申込書

平成 年 月
～ 年 月

4) 会費

〒

日
H) 年 月
FAX
携帯
以外の山岳保険の種類及び番号
以上の山行参加者のみ記入)

山 名	日 程

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。（スペースにより、この大きさで掲載できないこともあります。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。

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)

月 日	山 名	日 程	担当リーダー

●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〕 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、次の号に掲載できず遅れる場合もあります）

※原稿は返却いたしません。