特定非営利法人
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
☎ (03)3891－2280　FAX (03)3805－8761
Eメール　haiking@topaz.bforth.com
ホームページ　http://www.t-hi.jp/

東京ハイキング

平成22年 1月号（第435号）
今月入会員の会費：平成22年3月まで
600円＋入会金3,000円＋保険料1,650円

1月ハイク 目次

（45コース）

1(祝) 山手線一周ウォーク　松永
〃 〃～3(日) 太海の初日の出と伊勢初詣　佐野(俊)
3(日) 港七福神　大手
〃 高山不動尊　鳥居
4(月) 高川山　伊藤
5(火) 不老山　大木
6(水) 芭蕉月待の湯　加藤(正)
〃 隅田川七福神　伊藤
〃 日影山　荒金
7(木) 深川七福神　坂寄
8(金)～11(祝) 榊池スキー　小林
9(土) 南郷山～幕山他　直江
〃 ぐるっとスカイツリー　伊藤
10(日) スケッチ　日比谷公園　宇賀神
〃 御坂山と温泉バス　平沢
11(祝) 関東ふれあいの道①　大木
〃 三浦岩礁の道　大倉
12(火)～14(木) 尾瀬岩鞍スキー　加藤(栄)
13(水) 新井薬師　中村
〃 桐生吾妻山　柴崎
14(木) 花の寺百ヶ寺バス　木田
14(木) 午後散歩　会田
16(土) 高麗富士山　村上・下田
〃 景信山　川嵜
〃 雷電山　鳥居
〃 二つの大羽根山　佐々木
17(日) 水仙ロード　保倉
〃 小山歴史ウォーク　柴崎
〃 日和田山　佐野(満)
〃 高尾山　加世田
〃 源次郎尾根他　青村
19(火) スケッチ　新宿御苑　宇賀神
〃 吾妻橋～両国橋　松永
20(水) 津久井小倉山　加藤(栄)
21(木) かすみ台他　平沢
〃 写真　北千住界隈　渡辺
23(土) 陣馬山　近能
25(月)～27(水) 鎌倉歩き⑫七福神　大倉
〃 みつまた・かぐら　加藤(栄)
27(水) スキー　柴崎(栄)
30(土) 諏訪岳　松永
〃 箱根駅伝第1区　中嶋
31(日) 矢倉岳　伊藤
〃 矢倉岳～足柄古道　木多
〃 倉岳北東尾根

1月1日(祝)～3日(日) 太海の初日の出と伊勢初詣　係＝佐野(俊)

★1月1日(祝)～3日(日)　太海の初日の出と伊勢初詣　係＝佐野(俊)

10月31日で締切りました。但し、1日房総太海の初日の出は自由参加とします。申込不要

1日JR新宿駅⑦東京寄りホーム2時30分集合　3時16分発快速外房初日の出81号乗車＝秋葉原3時27分＝千葉4時10分＝太海5時42分下車→海岸で初日の出→太海駅7時50分解散　一般向

各自購入（一ヶ月前より発売）青春18きっぷ1枚と座席指定券

太海にホテルはありますが食事は出来ません。朝食と防寒の用意をして下さい。

☎090・7410・6944

★1月1日(祝)　山手線一周ウォーク　一般向　係＝松永孝子

12月31日東京駅八重洲南口改札前　夜11時30分集合　受付終了後午前零時出発→上野駅→池袋駅→新宿駅（朝5時頃食事休憩）→代々木駅（明治神宮で初詣）→渋谷駅→品川駅→東京駅丸の内南口10時30分頃到着予定

歩程約37㎞　小雨決行

防寒対策と朝食・敷物等持参

☎047・457・2702

★1月3日(日)　港七福神　一般向弱　雨天中止　係＝大手和夫

JR浜松町駅北口改札口前9時・福禄寿→久国神社・布袋尊→集合→芝大神宮（番外）→宝珠院・弁財天→熊野神社・恵比寿→十番稲荷神社・宝船→大法寺・大黒天→氷川神社・毘沙門天→櫻田神社・寿老人→天祖神社

地下鉄南北線六本木一丁目駅

歩程3時間　8㎞　運動靴で

圏＝佐藤忠夫・土屋秀夫

☎090・1547・7017

★1月3日(日)　高山不動尊　一般向　雨天中止　係＝鳥居節男

西武池袋駅8時4分発三峰口・長瀞行乗車＝所沢8時28分＝東飯能8時52分＝西吾野駅9時21分下車（係待つ）→見晴台コース→萩の平→高山不動尊→関八州見晴台→白滝→西吾野駅

歩程約4時間

軽登山靴で　軽アイゼン要

関東三大不動の一つで初詣で

交通費約千五百円

圏＝熊澤邦彦・圏＝阿部美代子

地図昭文社　奥武蔵・秩父

☎080・1206・0431

★1月4日(月)　高川山　一般向弱　雨天中止　係＝伊藤　寛

JR高尾駅④8時1分発甲府行前3両目乗車集合＝8時53分初狩駅下車　改札出口再集合→自徳寺→高川山→天神峠→むすび山→大月駅

歩程4時間30分

交通費新宿起発二千七百三十円

山梨百名山・秀麗富岳十二景・360度の展望が期待出来ます。

膝・腰痛者参加可

念のため軽アイゼン持参

温かい服装で参加下さい。

雨天時催否の問合せは当日朝5時30分以降左記携帯へ願います。

圏＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉・佐藤孝夫・武藤　進

地図昭文社　高尾・陣馬

☎090・3114・0321

★1月5日(火)　不老山　一般向強　雨天中止　係＝大木建次

小田急新宿駅7時16分発急行小田原行乗車＝新松田駅8時39分下車　乗換御殿場線松田駅8時56分発沼津行乗車＝駿河小山駅9時13分下車→富士見橋→金時神社→林道分岐→西ピーク→不老山→西ピーク→鉄塔分岐→林道→神縄断層→生土林道→高架橋下→ふじみセンター→駿河小田原駅　歩程5時間30分

交通費新宿駅より千九百二十円

軽登山靴以上　懐電持参

新年に因み金時神社で参拝し、不老山で富士山を仰ぎ、有名な断層や一部県境尾根を歩きます。時間があればふじみセンターで入浴可能です。

☎圏0463・94・6941

★1月6日(水)　芭蕉月待ちの湯　雨天中止　係＝加藤(正)

JR新宿駅6時48分発中央特快高尾行乗車＝高尾7時32分着

乗換7時47分発河口湖行乗車（又は京王新宿駅6時45分発急行八王子行＝北野で高尾山口行へ乗換＝高尾7時37分着　河口湖行へ乗換）＝禾生8時45分下車→井倉神社→生出山→玉川天神峠→日影山→戸沢天神峠→芭蕉月待ちの湯　バス＝都留市駅

歩程5時間30分

交通費三千四百円（京王経由二千六百円）

荒金L パーティ！と芭蕉月待ちの湯で入浴・新年会の予定。

中止条件は12月16日の神奈川を山梨に替えて同じ。

☎046・257・6567

やや健脚向　雨中止　係＝加藤(正)

小山駅　歩程5時間30分

交通費新宿駅より千九百二十円

軽登山靴以上　懐電持参

不老山と芭蕉月待ちの湯は、交通費が三千六百円と高くなりますが、歩程は不老山の方が長く、時間的にも不老山の方が長くなります。

中止条件は芭蕉月待ちの湯と同じ。

☎圏0463・94・6941

▼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
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

◉防寒篇

高度が100M上がると、気温は0・6度下がります。天気が悪いときは、100M上がると気温は1度下がるといいます。

これからの季節には、セーターを一枚ビニール袋に収め、必ずザックに入れておくようにしましょう。新聞紙等も意外と役に立つことがあります。

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!!
あっ、新しいネ！ICI
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 タキイビル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 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/

★1月6日(水) 隅田川七福神 初心者向 雨決行 係＝伊藤 寛
東武浅草駅1階エスカレーター前9時30分集合→言問橋（こととといばし）→三囲（みめぐり）神社→弘福寺→長命寺→言問団子→向島百花園→白髭神社→多聞院狸寺→東武線鐘ケ淵駅＝北千住駅 歩程4時間 温かい服装で参加下さい。交通費上野発約千五百円 スニーカーで可 雨具持参

★1月6日(水) 日影山 一般向
JR高尾駅8時20分発甲府行前方乗車＝8時57分大月駅着 乗換9時1分発富士急行・河口湖行乗車＝9時15分都留市駅下車 バス9時49分発芭蕉月待ちの湯行乗車＝9時58分前田橋下車→玉川天神峠→日影山→戸沢天神峠→芭蕉月待ちの湯（加藤(正)リ

雨天中止 係＝荒金亀治
ーダーと合同で入浴後新年会）＝都留市駅 歩程3時間 交通費約二千五百円 ゆっくり歩きます。
☎090・6946・3624
地図昭文社 高尾・陣馬 2万5千図都留 ヤブあり ゆっくり歩きます。
☎090・3114・0321
昭文社都区分地図 墨田区 洋吉・佐藤孝夫・武藤 進

★1月7日(木) 深川七福神 一般向弱 小雨決行 係＝坂寄牧子
地下鉄東西線門前仲町駅東口1番出口10時30分集合→恵比寿神→弁財天→福禄寿→大黒天→毘沙門天→布袋尊→寿老人→都営新宿線森下駅 歩程3時間 今年の幸せを祈願しながらお参りします。コース表は当日配布します。
☎FAX047・491・3224
(L)＝大倉昌子 (L)＝藤田光子・戸田よし子

★1月8日(金) 高草山 一般向
JR東京駅東海道線6時53分発平塚行乗車＝平塚7時52分着 乗換7時56分発熱海行乗車＝熱海8時40分着 乗換8時46分発静岡行乗車＝静岡10時10分着 乗換＝焼津10時24分下車 南口バス①10時44分発岡部営業所行乗車＝坂本10時50分下車→林そ

雨天中止 係＝小林妙子
う院→笛吹段公園→高草山→坂本 バス＝焼津駅北口 交通費青春18きっぷが得 バス代三百六十円 歩程3時間 高草山の展望と万葉のふる里、高草山の山峡にある史跡探訪コースをハイキングします。
☎090・2334・5454
雨天中止 係＝坂寄牧子

★1月8日(金)～11日(祝) 梅池 スキー バス 係＝直江忠彦
8日新宿西口三菱東京UFJ銀行横 夜9時出発＝中央道＝落倉高原チロル・ハットで9～11日の2泊半スキーを自由に楽しみます。11日午後落倉高原14時30分出発＝松本＝中央道＝新宿 費用二万五千円（飲代・食事・宿泊・バス代を含む） 往復はがきで申込み下さい。
〒399・9301白馬村洛倉高原チロル・ハット 直江忠彦
☎0990・2146・6765

★1月9日(土) 南郷山～幕山～城山 一般向 係＝伊藤 寛
JR東京駅⑦7時40分発東海道線熱海行前3両目乗車集合＝9時25分湯河原駅下車 タクシー＝鍛冶屋南郷山登山口→南郷山→幕山→大石ヶ原→ししど窟→城山＝JR湯河原駅 歩程6時間 累積標高差登り600m・下り660m・運動沿面距離10km
☎090・3114・0321
地図昭文社 箱根 量500キロカロリー・米飯3杯・体脂肪55gに相当します。交通費東京起発三千二百四十円 雨天時催否の問合せは当日朝5時以降左記携帯へ願います。
(L)＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉・佐藤孝夫・武藤

★1月9日(土) ぐるっとスカイツリー 一般向弱 係＝松浦利保
JR総武線錦糸町駅北口9時集合→本所防災館→押上→東京スカイツリー→向島→牛嶋神社→浅草 歩程2時間30分 雨天中止 係＝宇賀神
スカイツリーは1月には地上2000mまで伸びています。都内で一番芸子の集まる向島、お土産に桜餅・言問団子。暖かい服装とスニーカーで参加下さい。
☎090・4377・9160 夜6時～9時

★1月10日(日) スケッチ 日比谷公園 雨天中止 係＝宇賀神
有楽町駅に近い日比谷公園入口10時集合、洋風の公園には絵になるモチーフが沢山あります。周辺のお濠とビル街、近くの法曹会館を描くこともできます。寒さ対策は充分にして下さい。
☎048・831・4863

★1月10日(日) 新年山行 御坂山と温泉 バス 係＝平沢こと
予告で満席、キャンセル待ちで受付けます。 費用約八千七百円（入浴・会食・飲物代含む）
JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前 6時50分出発＝中央道河口湖IC＝137号＝天下茶屋登山口→御坂山（1596M三角点峰）→旧御坂峠→三ツ峠入口＝139号＝富士展望の湯ゆらり（入浴・新年会）＝中央道＝新宿 歩程約2時間 晴れれば目前に富士山の展望が素晴らしい。本年の山行に向けて語り合う。
(L)＝大庭 力・佐々木昭治・杉田志津子
☎03・3657・8855 夜8時～9時30分
地図昭文社 富士・富士五湖 柳田邦之・杉田志津子

★1月11日(祝) 関東ふれあいの道① 一般向 雨中止 係＝大木
「三浦・岩礁の道」 関東ふれあいの道の神奈川県の17コース（湘南から丹沢山麓を経て東京に）を年末までに終える計画です。実施時期は見所に合わせて設定します。全コース踏破者（指定地で写真要）には県から認定書の交付制度あり。
☎FAX046・3・94・6941
(L)＝萩原勝哉

★1月11日(祝)～12日(火) 新年山行 尾瀬岩鞍スキー
11日新宿西口朝7時出発＝東名道＝沼津IC＝運合寺→高根山→旧下田街道→寝姿山→下田街道→下田富士→下田駅→宿(泊)＝Ⓟ→遠笠山→Ⓟ＝宇佐美→巣雲山→宇佐美＝熱海＝新宿 一般向 費用約二万円 係＝加藤栄一
FAXか往復はがきで申込み下さい。
〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501 加藤栄一
☎FAX042・734・0734

★1月12日(火)～14日(木) 尾瀬岩鞍スキー
12日JR上野駅上越線⑯7時20分発特急水上1号乗車＝沼田駅9時26分下車 迎えの車で片品の宿へ 費用約三万四千円
☎FAX03・5247・2940
〒132・0035 江戸川区平井7の3の1の1113 大倉昌子

★1月13日(水) 新井薬師 一般向弱 雨天中止 係＝中村永彦
西武池袋線江古田駅北口10時集合→浅間神社→江古田の森公園→民俗資料館→哲学堂公園→新井薬師→JR中野駅 歩程3時間 歴史を訪ねながら初詣で。
☎FAX048・665・4027
☎090・1209・4304 夜7時～9時

★1月13日(水) 桐生吾妻山 一般向 雨天中止 係＝柴崎 実
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝栃木駅8時26分着 乗換両毛線8時41分発高崎行乗車＝桐生駅9時26分下車後集合（係待つ）→光明寺→堰堤→村松峠→カタクリ群生地→雌吾妻→吾妻山→吾妻公園→桐生駅 歩程約3時間 市民に親しまれる展望の山 交通費約四千円とタクシー代
☎090・3499・0190
(L)＝柴崎ミチ子

★1月14日(木) 花の寺百ヶ寺バス 一般向弱 係＝木田 博
新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横 7時10分出発＝常磐道＝友部IC＝(55)如意輪寺（寒ボタン）＝月山寺（五葉松）＝大洗海岸散策と海鮮市場＝新宿 歩程2時間30分 費用五千円 往復はがきで申込み下さい。
〒222・0014市川市田尻5の11の3の501 木田 博
☎090・6535・0432

★1月14日(木) 午後散歩 一般向弱 小雨決行 係＝会田政子
JR東京駅丸の内北口13時30分集合（係待つ）→皇居外苑→日比谷公園→増上寺→JR浜松町駅 歩程3時間弱 運動靴で昼食をすませてお集まり下さい。『おかきバー』によれると良いのですが。
(L)＝古田俊雄・中川和子
☎042・566・2698

★1月16日(土) 高麗富士山 一般向強 雨中止 係＝村上・下田
西武池袋駅8時4分発快急三峰口・長瀞行乗車＝所沢8時28分＝東飯能8時52分＝武蔵横手駅9時1分下車→五常の滝→物見山→白銀平→富士山→滝沢の滝→高麗駅 歩程5時間 軽登山靴以上 交通費千二十円
(SL)＝小泉純子
(L)＝丹下・森・島田・堀江
☎080・1149・3542
地図昭文社 奥武蔵・秩父 下田恵美子

◎山行参加の時は、目印の黄色タオルをご持参下さい。

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

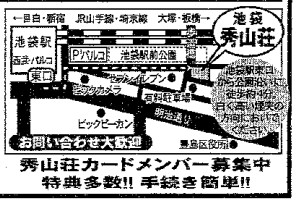
登山・アウトドアのことならさかいやへ

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 ☎03-3262-0432 FAX03-3262-7265
バタゴニアロック館 ☎03-3262-0581 FAX03-3262-0586
モンベルルーム ☎03-3262-0731 FAX03-3262-0745
シューズ館 ☎03-3262-0433 FAX03-3262-0592
エコープラザ ☎03-3262-0583 FAX03-3262-0480

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 店頭価格からさらに5%割引!!
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
☎03-3984-4211 〒170-0013 年中無休 東京都豊島区東池袋1-44-8
http://www.syuzanso.com
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



秀山荘カードメンバー募集中
特典多数!! 手続き簡単!!

★1月31日(日)　矢倉岳～足柄古道
小田急新宿駅⑤7時31分発小田原行前3両目乗車集合＝8時50分新松田駅下車　箱根登山バス9時発地蔵堂行乗車＝9時31分矢倉沢下車→矢倉岳→万葉公園→足柄峠→足柄古道→JR御殿場線足柄駅＝松田駅→小田急新松田駅＝新宿
歩程4時間　雨天中止

★1月31日(日)　倉岳北東尾根
JR高尾駅8時1分発甲府行乗車＝梁川駅下車→平尾根→倉岳山→立野峠→梁川駅
歩程約5時間

一般向強　雨中止　係＝本多長吉
交通費ホリデーバスが得ヤブ、急登降あり
地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX 048・253・9640

一般向　係＝伊藤　寛
交通費新宿発二千三百三十円
念のため軽アイゼンとヘッドランプを持参下さい。
雨天時催否の問合せは当日朝5時以降左記携帯へ願います。
携＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉・佐藤孝夫・武藤　進
地図昭文社　箱根
☎090・3114・0321

予告
（申し込み可）

★2月6日(土)　係＝佐々木　保
雲竜渓谷・雲竜滝基部　一般向強　電車
アイスクライミングで近場の人気のある日光付近の結氷・渓谷美を楽しみます。アイゼン装着時の歩き方やストックワークの初歩に最適です。時間が許せば、帰路渓谷内の軽いスノーハイクを楽しみます。
タクシー利用のため、片はがきで申込み下さい。

★2月26日(金)～28日(日)　白馬梅池スノーシュー　バス
夜出発
デッカイ白馬三山を間近に見ながら、土日はスノーシュー三昧。白馬村落倉高原チロル・ハットで仮眠と1泊。
迷コックを帯同します。より高い峰を求めて歩きます。
費用二万三千円
往復はがきで申込み下さい。

★3月13日(土)14日(日)　三方分山
一般向　夜行バス　御坂山塊の西端にある展望抜群の山梨百名山です。雪山山行、アイゼンの練習に参加下さい。精進湖登山口からパノラマ台登山口へ周回します。費用七千七百円
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

◆無理のないコースに参加のこと

★2月6日(土)7日(日)　係＝平沢こと
奥日光雪まつり・雪上ハイクと温泉　バス
雪まつりと温泉だけでも参加可
費用約八千五百円（高速代・別料理・宴会場・飲物代含む）
定員25名

★3月27日(土)28日(日)　越後の花旅（角田山・雪割街道と温泉）
「花の旅シリーズ」№67　雪割草・キクバオオレン・雪椿
バス　一般向弱　1泊2日
費用約二万千五百円
以上2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。
〒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

★2月8日(月)～10日(水)　係＝加藤栄一
鞍スキー　早朝電車行　尾瀬岩
費用約三万四千円

★3月1日(月)～4日(木)　志賀高原スキー　早朝電車行
費用約五万五千円
FAXか往復はがきで申込み下さい。
〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
☎FAX 042・734・0734

★2月15日(月)　係＝大倉昌子
竜爪山　バス
一般向強　静岡の名峰・又殊岳と薬師岳を合わせて竜爪山と呼び、山岳信仰の修行の山でもあります。
歩程4時間　費用約八千円
入浴して帰ります。

★3月19日(金)　真富士山　バス
一般向強　富士山が真正面に見えることから真富士山といわれ、安倍奥の山です。
歩程4時間　費用約八千円
各山行ごと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
☎FAX 03・5247・2940
夜8時～9時30分

★3月26日(金)～28日(日)　係＝小林妙子
上州神成山のオキナ草・静香山のザゼンソウ他　バス　一般向
草津温泉2泊3日
費用約一万六千円
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

▼山行の荷物と怪我は自分持ち

◉山行参加申込書
左記書式9）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て参加の人は他の団体での参加で結構です。

〈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（　）
～　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

〔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、出来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って、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、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）

低体温症とはなにか
夏でも死に至る危険 ②

塩田純一　医学博士

体温低下を予防するには？

熱を失う三つの要素のうち輻射を防ぐのは困難ですが、伝導・対流と蒸発は、衣類などを工夫することにより大幅に減らすことができます。防風衣や濡れても体温低下を招かない、ウールやポリプロピレンなどの素材の下着など、防寒対策が必要です。

特に夏は、熱中症にならないように風通しの良い服装をし、完全な防風は非常用としては準備するにしてもメインの服装ではありません。夏の場合、いったん防寒が必要になった時にどれだけ防風や保温のための衣服が用意されているかが、生命の分かれ道になります。今までに集団で低体温遭難した例をみると、体温を維持する素材を用いた下着の着用や完全な防風が可能な着衣が、生死の分かれ目になっているようです。
ヒトの熱産生は肝臓・脳などの臓器と筋肉で行われていますが、筋肉は使ってないと熱産生はなく、「ふるえ」でなんとか運動せずに熱産生が維持されます。これらの熱を動脈が各臓器に運搬します。
ですから守るべきところは、最も血流が多く、そして熱産生の盛んな頭です。首の頚動脈を冷やせば、熱中症で危険に陥った脳の温度を下げることが可能で、逆にそこを温かく保てば失う熱量も大幅に減らすことができます。他に体の表面に動脈が露出した場所を重点的に防寒することが必要で、脇の下、ソケイ部、膝の裏、足の甲など外から拍動がわかる部分が体温を喪失しやすいところです。

守るだけでなく攻める必要もある

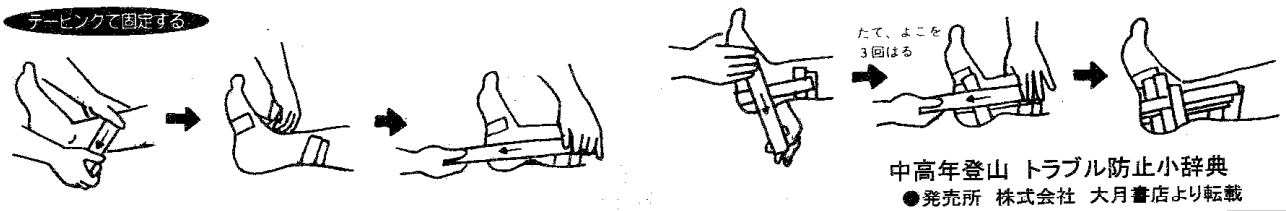
体のエネルギー源が枯渇しないように補給することも重要で、天候が悪い中、ゆっくり食事している余裕のない時は、少量ずつでも炭水化物を補給しながら行動をすることが必要です。ヒトの体に貯蔵されているエネルギーはゆっくり使えば2～3カ月は生きていけるだけのものはありますが、じかに使える炭水化物は2000キロカロリー程度しかなく、一気に使えばすぐになくなってしまいます。
登山などでは1日に5000～6000キロカロリーの消費があり、戦略的に補給をする必要があります。つまり風雨が強くゆっくり食事が摂れないことが予想される時は、水分と長時間エネルギー補給ができるようなでんぷん質の食事を朝にしっかり摂っておくのも行動計画のうちです。低体温症に水分の喪失も関与するので、水分摂取も計画のうちに入れる必要があります。

低体温症になったら

重症の低体温症の治療は、体温を上げること、機械的な刺激のすべてが致死性の不整脈を招くことがあり、医療機関に収容されてから実施されるよう警鐘が鳴らされているので、防風やそれ以上の体温喪失を予防することにも、積極的な加温は禁じられています。
一方、軽症例では寒冷環境から隔離して保温する必要があり、失われた水分を取り返し、深部物を与え、呼吸する空気の温度を高くする必要があります。アルコールは末梢血管を拡張し、体温を低下させるばかりでなく、低体温症の一つの症状である脱水を助長させるので、危険です。先ほどお話しした血流の多い頸部・頭部、ソケイ部などを重点的に加温するのも効果があります。
また、低体温症は、天候次第で急速に悪化することもあり、数時間で虚脱状態、昏睡、死亡に至ることがあります。動けなくなった時点で死と隣りあわせと考えるべきでしょう。
暑さにしても寒さにしても、少し間違えれば命にかかわる出来事につながります。体温コントロールは体温の生理学的変化を学び、水やエネルギーの代謝を頭に入れておくことにより、その場その場の状況で判断して、自分なりの対処が必要です。

◉本記事の掲載に当たっては、山岳専門誌『岳人』編集部殿及び著者である塩田博士のご許可を頂いた上で転載致しました。ご配慮に感謝申し上げます。
編集　木田　博

ねんざの処置 ②



中高年登山 トラブル防止小辞典
●発売所　株式会社 大月書店より転載

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、ゆっくり歩くコース
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

★1月16日(土) 景信山 一般向
JR高尾駅北口8時33分発小仏行バス乗車＝小仏下車→景信山→小仏峠→城山→高尾山→高尾
雨天中止　係＝川嵜英雄
山口駅
歩程約4時間　軽アイゼン要
☎㊢042・366・4383

★1月16日(土) 雷電山 一般向
JR立川駅7時32分発奥多摩行乗車＝軍畑駅8時21分下車（係待つ）→平溝橋→榎峠→雷電山→辛垣城跡→名郷峠→矢倉台→青梅駅　歩程約4時間30分
雨天中止　係＝鳥居節男
軽登山靴で
交通費約千円
SL＝熊澤邦彦
㊐＝阿部美代子
奥多摩
地図昭文社
☎080・1206・0431

★1月16日(土) 二ツの大羽根山 一般向
JR新宿駅6時44分発特快高尾行乗車＝終点着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝上野原駅下車バス8時28分発飯尾行乗車＝終点下車→取付点→大羽根峠→大羽根山→大茅→大沢山→槇寄山→笹ケタウ峰→大羽根山→浅間尾根バス停＝武蔵五日市駅
笹尾根の一端を歩きます。雪があると楽しさ倍増。要アイゼン
雨天中止　係＝佐々木保
歩程5時間30分
交通費ホリデーパスとバス代
㊐＝池田典子
奥多摩
地図昭文社
2万5千図五日市・猪丸
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304
佐々木　保
☎㊢090・8035・6123
☎㊢043・277・5062

★1月17日(日) 水仙ロード 初心者向
JR東京駅8時10分発総武線快速エアポート成田行前方乗車＝千葉乗換8時49分着　乗換8時58分発内房線館山行乗車＝安房勝山10時33分下車→天寧寺→地蔵堂→水仙ロード→水仙広場→保田駅　小雨決行
歩程約2時間30分
係＝保倉恵美子
交通費約三千八百円
水仙を見ながら、ゆっくり歩きます。新鮮な魚料理で有名な「ばんや」で反省会の予定です。
㊐＝永野千恵子・達山敏子・村上和子
☎㊢03・5998・6193
夜8時～9時30分

★1月17日(日) 小山歴史ウォーク 一般向
JR上野駅8時16分発宇都宮行乗車＝小山駅9時27分下車　9時31分集合（係待つ）→祇園城跡→小山御殿跡→小山評定→須賀神社→宮井戸跡→まちの駅→小山駅解散　歩程約2時間
係＝柴崎　実
交通費約四千円
小山歴史ガイドボランティアの詩吟付き。
㊐＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190

▼冬期は日が短いので灯具必携　軽アイゼンも忘れずに
▼自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと
▼リーダーの先へ行かず遅れず　解散まで同一行動を
▼山のエチケットを守り　楽しい山行にしましょう

★1月17日(日) 日和田山 一般向
西武池袋駅8時4分発快急三峰口行前方2両目乗車＝所沢8時27分＝飯能8時47分＝高麗駅8時57分下車→日和田山→高指山→物見山→北向地蔵→五常の滝→武蔵横手駅
歩程3時間30分　交通費約千円
雨天中止　係＝佐野満喜子
日和田山、物見山はともに300mクラスの低山ですが、展望もよく、変化のある尾根歩きが楽しめます。
㊐＝佐野正雄
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎㊢03・3638・1488

★1月17日(日) 高尾山 一般向
京王新宿駅7時50分発特急高尾山口行乗車＝8時40分終点下車（係待つ）→稲荷山コース→高尾山→シモバシラ氷の花→一丁平→城山→高尾山→表参道コース→高尾山口駅
自然がつくった美しいシモバシラの花に期待。
雨天中止　係＝加世田輝三
歩程4時間30分
交通費七百四十円
軽登山靴以上　軽アイゼン要
㊐＝嶋崎禎子・大澤裕子・丸茂千恵
☎090・8592・1932

★1月17日(日) 新年山行 源次郎尾根～書策新道
小田急新宿駅6時31分発小田原行乗車＝渋沢駅下車　バス＝大倉バス停下車→源次郎尾根→大倉尾根→花立→塔ノ岳→新大日→書策小屋→書策新道→白竜ノ滝→戸沢休憩所→新茅山荘→大倉バス停＝渋沢駅　やや健脚向
歩程7時間　雨天中止
係＝吉村
渋沢又は本厚木にて新年会を行います。新年会費五千円
大倉バス停下車→新茅山荘→戸沢休憩所→源次郎尾根→大倉尾根→新大日→書策新道→白竜ノ滝→書策小屋→花立→塔ノ岳→渋沢駅
片はがきで新年会参加可否を記入の上、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

★1月19日(火) スケッチ 新宿御苑
御苑の新宿門入口10時集合（JR新宿駅南口より一番近い門）
広い苑内で描く所が沢山ありますが、今回は大温室、玉藻池周
雨中止　係＝宇賀神茂弥
りを描きます。
2時30分終了　合評会後解散
防寒対策は充分に
☎048・831・4863

★1月19日(火) 吾妻橋～両国橋
「隅田川橋巡り」②
吾妻橋橋詰交番前10時30分集合（東武浅草駅・地下鉄浅草駅より3～4分）→駒形橋と駒形堂→厩橋→蔵前橋と首尾の松→横網町公園（関東大震災復興記念撫博物館→一之橋→江島杉山神社→吉良邸跡→回向院→JR両国駅　歩程約2時間30分
㊐＝土屋秀夫・丹羽啓子
☎047・457・2702

★1月20日(水) 津久井小倉山
京王新宿駅7時22分発通快橋本行乗車＝終点8時15分下車　バス北口②8時32分発三ケ本行乗車（係合流）＝宮原下車→登り口→6号送電塔→小倉山→林道→三増峠→雨乞山分岐→清正
一般向強　雨中止　係＝加藤(栄)
光入口→半原バス停＝本厚木駅
歩程5時間30分
交通費約二千五百円
2万5千図上溝
☎㊢042・734・0734
夜7時～9時

★1月21日(木) かすみ台～金比羅台 初心者向
京王新宿駅③8時36分発急行乗車＝高尾山口駅9時38分下車→分岐（6号・かすみ台）→かすみ台→金比羅台→落合→高尾山口駅　歩程2時間20分
暖かい支度で、軽登山靴にて足元しっかりと参加して下さい。
係＝平沢こと
交通費七百四十円　雨天中止
㊐＝大庭(力)・杉田(志)・柳田(邦)
地図昭文社　高尾・陣馬
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

★1月25日(月)～26日(火) 塩原大沼スノーシュー他
予告を出しましたが、係の都合により中止いたします。
係＝小林妙子

★1月25日(月)～27日(水) みつまた・かぐらスキー
25日東京駅上越新幹線7時8分発ときの305号新潟行乗車＝越後湯沢8時40分下車　迎えの車で三俣の宿へ
費用約三万九千円
係＝加藤栄一
FAXか往復はがきで申込み下さい。
〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501
加藤栄一
☎㊢042・734・0734

★1月27日(水) 諏訪岳 一般向
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝栃木駅8時26分着
乗換両毛線8時41分発高崎行乗車＝佐野駅8時57分着　乗換9時19分下車集合（係合流）→京路戸公園→京路戸峠→見晴台→
雨天中止　係＝柴崎　実
諏訪岳→京路戸公園→多田駅
歩程約3時間
交通費約四千円
端正な山容から中村富士と呼ばれ、栃木百名山に選定された。
㊐＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190

★1月30日(土) 箱根駅伝第1区
「大手町から鶴見まで」
東京駅丸の内北口改札前8時集合（または地下鉄大手町駅下車、読売新聞社前に8時15分集合）→日比谷通り→芝公園→第一京浜→八ツ山橋→京急蒲田→六郷橋→鶴見中継所→鶴見駅
一般向　雨中止　係＝松永孝子
歩程約5時間　21・4km
箱根駅伝全行程（1区～5区）を1月から5月までに歩きます。
㊐＝土屋秀夫・丹羽啓子
☎047・457・2702

★1月30日(土) 矢倉岳 一般向強
小田急新宿駅7時31分発急行海老名8時19分＝新松田駅8時51分下車　バス9時10分発地蔵堂行乗車＝矢倉沢9時50分下車→木村→矢倉岳→足柄関所跡→夕日の滝分岐→夕日の滝→地蔵堂　バス＝新松田駅
歩程約5時間
交通費約二千五百円
雨天中止　係＝中嶋要一
箱根の山々を展望できる山です。
軽登山靴以上（足首までカバー出来る靴）
雨具（上下）・ヘッドランプ・軽アイゼン・防寒衣等は天気に関係なく持参して下さい。
㊐＝五十嵐静江
箱根
地図昭文社
☎㊢045・811・3130

★1月25日(月) 写真撮り歩き 北千住界隈
JR南千住駅改札口前　10時集合→千住大橋→足立市場→千住宿歴史プチテラス→宿場町通り→荒川土手→勝専寺→飲み屋横丁→北千住駅
係＝渡辺　震
運動靴で　雨天中止
☎㊢048・768・1876

★1月23日(土) 陣馬山 健脚向
京王高尾山口駅8時集合→高尾山→景信山→陣馬山→明王峠→JR相模湖駅　歩程6時間
雨天中止　係＝近能健次郎
☎㊢03・3802・2523

★1月25日(月) 鎌倉歩き⑫ 七福神めぐり 一般向
北鎌倉駅10時集合→浄智寺・布袋尊→鶴岡八幡宮・弁財天→宝戒寺・毘沙門天→妙隆寺・寿老人→本覚寺・恵比寿神→長谷寺・大黒天→御霊神社・福禄寿→長谷駅
係＝大倉
今年の開運招福を祈願して、新春の鎌倉を歩きます。小雨決行
歩程約4時間　要拝観料
㊐L＝中山玲子
☎㊢03・5247・2940

【徳用きっぷ・いろいろ】

【JR関係】
①鎌倉・江の島フリーきっぷ
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～渋沢・大山ケーブル　2140円
バス区間
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。
◉リーダーの先に行かず遅れず、その路線の途中駅乗車も可。
◉「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

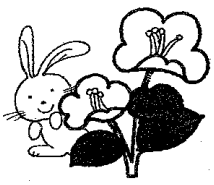
◉皆様の投稿をお待ちしております。締切日＝偶数月の10日
〔短歌・俳句〕五首　五句以内
〔詩〕自由
〔カット〕ペン又は筆書き黒色
〔随筆・山行感想文〕1行14字詰（趣旨の変わらない範囲で添削することがあります）
※原稿はお返し出来ません。なおスペースの関係で、その月号に掲載出来ず、遅れる場合もあります。

特定非営利法人
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
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
Eメール　haiking@topaz.bforth.com
ホームページ　http://www.t-hi.jp/

東京ハイキング

平成22年 2月号（第436号）
今月入会員の会費：平成22年3月まで
400円＋入会金3,000円＋保険料1,650円

2010 2月ハイク 目次



（47コース）

3（水）　秩父四阿屋山　伊藤
〃　北高尾　荒金
〃　浦安青べかの街　伊藤
4（木）　山手沿線日溜りハイク　大手
6（土）　吾妻山と曽我梅林　大木
〃　日光雲竜渓谷　佐々木
〃　7（日）奥日光雪まつりと温泉バス　平沢
〃　〃～10（水）裏磐梯スキー　高速バス　直江
7（日）　スケッチ　浜離宮庭園　宇賀神
〃　長瀞アルプス　辰巳
〃　浅間嶺　鳥居
〃　明星～明神ヶ岳　伊藤
8（月）～10（水）尾瀬岩鞍スキー　加藤（栄）
11（祝）　花の寺百ヶ寺（梅）　木田
〃　藤沢宿～片瀬山　佐野（俊）
〃　東京ふれあいの道②　大木
〃　麻生山～勝峰山　伊藤
〃　丹沢・東辺路　加藤（正）
12（金）◉リーダー会
13（土）　子ノ権現　坂寄
〃　景信山　川嵜
14（日）　箱根湯坂道　伊藤
〃　秩父八幡山～高根山　平沢
〃　陣馬山　鮫嶋
〃　青梅丘陵　吉村
15（月）　仏果山～華厳山　本多
16（火）　竜爪山　大倉
17（水）　多峰主山　下田
18（木）　池上本門寺　松永
19（金）　スケッチ　代々木公園　会田
20（土）　カマドクラ～川化山　佐野（満）
〃　虎秀山　中嶋
〃　日の出山　近能
21（日）　柴又七福神　佐野（俊）
〃　森林公園　保倉
〃　竹寺～子ノ権現　鳥居
22（月）　鎌倉歩き⑬　大倉
23（火）　写真　湯島・本郷　渡辺
24（水）　お台場公園　中村
25（木）　森林公園　平沢
26（金）～28（日）河津城山・暗沢山バス　小林
〃　〃～〃　白馬スノーシューバス　佐々木
〃　加治丘陵　村上
〃　箱根駅伝第2区　松永
27（土）　松田山　有里
〃　倉岳山　加世田
28（日）

本部からのお知らせ

◉第28回東ハイ祭の終了に当たって

実行委員長　鳥居節男

昨年11月14日（土）、所沢航空記念公園野外ステージにて318名の会員の皆様のご参加を得て開催することができました。

テーマの『NPO法人設立記念』を祝して、集中ハイク4コース、写真撮り歩きコース、スケッチコースの他に、会員の皆様が参加され一体となって楽しんで頂くべく、山の写真・絵画の展示会及び演歌歌手・バンドを招致したコーラス等を開催し、無事終了することができました。

雨にも関わらずご参加下さった会員の皆様、ハイク等の催行リーダー及び協力者の皆様、並びに、開催に当たりリーダーその他の方々のご協力を得られたことに心から感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

また、当日皆様からお預かりした募金四万四千円の寄付先につきましては現在選定中であり、後日ご報告申し上げます。

◉福家リーダーの山行は、1月に引き続き2月・3月もお休み致します。

〔会報のコース記事記号説明〕
係＝○○○○内数字は乗車番線
駅名下の○内数字は乗車番線
地名間の＝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

山行の荷物と怪我は自分持ち

▼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
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

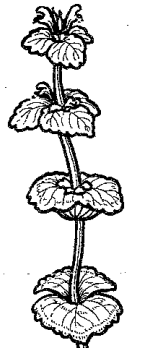
★2月3日(水)　秩父四阿屋山　節分草　一般向弱　係＝伊藤　寛
西武池袋駅⑤7時25分発快速飯能行前3両目乗車集合＝8時22分飯能着　乗換8時24分発西武秩父行乗車＝9時16分終点下車　タクシー＝落合橋節分草自生地→四阿屋山往復→福寿草園→駐車場　タクシー＝西武秩父駅＝池袋
歩程3時間　雨天中止
交通費池袋発約三千五百円
軽アイゼンあれば持参下さい。
節分草祭り開催中
配偶者・兄弟・友人の同伴歓迎
雨天時催否の問合せは朝5時以降左記携帯に願います。
㊐＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉・武藤　進・佐藤孝夫
地図昭文社　雲取山・両神山
☎090・3114・0321

★2月3日(水)　北高尾　一般向強　雨天中止　係＝荒金亀治
高尾駅北口バス乗場8時20分発宝生寺団地行乗車＝8時40分川原宿大橋下車→秋葉神社→285M→368M→八王子神社→天守閣跡→富士見台→562M→494M→349M→恩方中学校バス停＝高尾駅
歩程5時間30分　藪・急降あり
アイゼン要　コンパス・高度計お持ちの方は持参下さい。
㊐＝鷹羽光雄・濱坂孝一
地図昭文社　高尾・陣馬
2万5千図拝島・八王子・与瀬
☎090・6946・3624
mail kaarakane@yahoo.co.jp

★2月4日(木)　浦安青べかの街散策　一般向弱　係＝伊藤　寛
東京メトロ東西線浦安駅南口改札出口9時30分集合→北口商店街→魚市場→善福寺→船宿吉野屋→境川遊歩道→郷土資料館→浦安駅　歩程2時間
交通費大手町から往復四百六十円　小雨決行
山本周五郎著『青べか物語』の舞台となった旧江戸川沿いの漁師町です。当時の面影が街と住人に色濃く残っています。
スニーカーで街歩きの格好、カメラ持参で参加下さい。
海産物土産店もあります。
雨天時の問合せは左記携帯へ
㊐＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉・武藤　進・佐藤孝夫
☎090・3114・0321

★2月6日(土)　山手沿線日溜りハイク　一般向弱　係＝大手和夫
JR目白駅改札前9時集合→鬼子母神→雑司ヶ谷霊園→サンシャインビル→トヨタアムラックス→都電乗車＝庚申塚下車→地蔵通り→高岩寺とげぬき地蔵→巣鴨駅　歩程8㎞　4時間
運動靴で　雨天中止
㊐＝佐藤忠夫・土屋秀夫
☎090・1547・7017
昼12時～13時

★2月6日(土)　吾妻山菜の花・曽我梅林　一般向　係＝大木建次
東海道線東京駅7時50分発熱海行乗車＝藤沢8時43分（小田原行乗車＝町田駅7時56分着　乗換8時1分発片瀬江ノ島行乗車＝藤沢駅8時32分着　東海道線乗換も可）＝二宮駅9時4分下車→吾妻山→二宮駅＝国府津駅→光明寺→上の山農道→西山農道→五国峠農道→六本松跡→城前寺→梅林→下曽我駅
歩程約4時間　雨天中止
吾妻山は菜の花が有名　曽我梅林では梅祭期間中
㊐＝萩原勝哉
☎090・9463・9941



ホトケノザ

★2月6日(土)　日光雲竜渓谷　一般向強　雨天中止　係＝佐々木
東武浅草駅7時10分発快速東武日光行（前から2両目集合）
乗車＝春日部7時44分＝終点9時20分下車　タクシー＝稲荷川ゲート→早川谷堰堤→雲竜滝基部往復→稲荷川ゲート＝東武日光駅　歩程5時間
交通費約三千五百円
アイゼン6本爪必携。下着は綿素材不可、純毛又は速乾性の物
アイスクライミングで人気あり
結氷・ブルーアイス・渓谷美を楽しみます。
㊐＝山川和雄・池田典子
地図昭文社　日光
タクシー予約のため2月3日までに片はがきで申込み下さい。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3304　佐々木　保
☎090・8035・6123
FAX 043・277・5062

★2月6日(土)7日(日)　奥日光雪まつりと温泉バス　係＝平沢
予告で満席、締切りました。
参加者にコース予定表送ります。
6日JR池袋駅西口東京芸術劇場前　8時発＝東北道＝日光道＝奥日光湯元温泉に荷物を置いて→雪上ハイク→雪まつり会場→宿（泊）　7日希望者湯の湖周辺雪上ハイク→宿＝日光道＝東北道＝池袋駅
歩程2日間共約2時間
ライトアップの雪まつりが見事です。温泉だけでもOKです。
費用約八千八百円（高速・宴会別料理・飲物・別途保険代含む）
㊐＝石原・大庭・佐々木（昭）
地図昭文社　日光
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

◉いつも会報を送っている封書の「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。

◉東ハイ事務所には専属の事務員はおりません。電話は留守番電話専用となっており、ビーという合図の後に、ご用件と会員番号、お名前、そして必ずあなたの電話番号もお願いします。

◉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。

http://www.kamoshika.co.jp/
しいものたくさん！
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!!
あっ！新しい店！ICI
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 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
ヤフーショッピング　楽天
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/

★2月6日(土)～10日(水)　梅池スキー　高速バス　係＝直江忠彦
6日新宿西口高速バス夜10時30分発白馬八方行乗車＝7日朝6時30分白馬発梅池行乗車＝地蔵前下車　チロル・ハット着(泊)　4日間スキーを自由に楽しみます。帰りは10日午後白馬発15時30分と17時あり＝松本＝中央道＝新宿　費用一万五千円（宿泊税込み）
☎090・2146・6765

★2月7日(日)　スケッチ　浜離宮庭園　雨天中止　係＝宇賀神
浜離宮庭園入口10時集合（JR新橋駅から徒歩12分、大江戸線汐留駅から徒歩7分）特別名勝、史跡の庭園で潮入りの池を中心に広々とした美しい園内を描く。合評会をして3時前には解散。
☎048・831・4863

★2月7日(日)　長瀞アルプス
東武東上線池袋駅7時39分発急行小川町行乗車＝終点8時50分着　乗換8時52分発寄居行乗車＝終点9時7分着　乗換秩父鉄道寄居駅9時22分発三峰口行乗車＝野上駅9時35分下車（西武線利用者は池袋7時4分発西武秩父行乗車＝西武秩父駅8時48分下車　乗換秩父鉄道御花畑駅9時16分発羽生行乗車＝9時41分野上駅下車）→長瀞アルプス→宝登山→長瀞駅　歩程4時間　交通費約三千円　軽登山靴以上で　軽アイゼン要　圖L＝保倉恵美子　圖＝毛塚順一・臼倉節子・伊藤有子
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎090・8729・2758

★2月7日(日)　浅間嶺　一般向
JR新宿駅7時44分発ホリデー快速あきがわ1号武蔵五日市行乗車＝終点8時48分下車（係待つ）バス9時発数馬行乗車＝浅間尾根登山口下車→数馬分岐→一本松→人里峠→払沢ノ滝→払沢ノ滝入口バス停＝JR武蔵五日市駅　雨天中止　係＝島居節男
歩程4時間30分　軽登山靴で　アイゼン要　交通費約三千円
日本の滝百選に選ばれている払沢ノ滝全面氷結を期待して
圖＝阿部美代子
地図昭文社　奥多摩
☎080・1206・0431

★2月7日(日)　明星ヶ岳～明神ヶ岳　一般向　係＝伊藤　寛
小田急新宿駅⑤7時31分発急行小田原行前3両目集合＝9時3分発湯本行終点着　乗換9時3分発湯本行乗車＝9時18分湯本着　乗換箱根登山鉄道9時24分発乗車＝10時3分強羅下車→宮城野橋→明星ヶ岳→明神ヶ岳→道了尊　伊豆箱根バス＝大雄山駅＝新宿
歩程5時間　雨天中止
交通費新宿発二千九百円

★2月8日(月)～10日(水)　尾瀬岩鞍スキー場　係＝加藤栄一
JR上野駅⑯7時20分発特急水上1号水上行2号車乗車＝赤羽駅7時31分＝浦和駅7時39分＝大宮駅7時45分＝沼田駅9時26分下車　送迎バスで宿へ
費用約三万四千円
スキーレベル初級以上
希望者はFAXか往復はがきで申込み下さい。
〒195・0061町田市鶴川　加藤栄一
☎FAX0042・734・0734
夜7時～9時

◉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。

★2月11日(祝)　花の寺百ヶ寺
一梅の名寺巡り一
JR鎌倉駅南口前9時集合　東慶寺・瑞泉寺・円覚寺をゆっくり歩く。歩程3時間　雨天中止
☎090・6535・0432

★2月11日(祝)　藤沢宿～片瀬山
小田急線藤沢本町駅9時30分集合（小田急新宿駅8時20分発急行藤沢行乗車＝湘南台駅9時16分着　乗換9時20分発江ノ島行乗車＝藤沢本町9時27分下車）→白旗公園→清浄光寺→唐申堂→新林公園→密蔵寺→常立寺→滝口寺　江ノ島電鉄江ノ島駅15時解散予定　雨天中止
歩程3時間30分　交通費二千円
圖＝青山・平山・佐々木(純)
☎090・7410・6944

★2月11日(祝)　関東ふれあいの道②　一般向　雨中止　係＝大木
「油壺・入江の道」
京浜急行品川駅8時24分発特急三崎口行乗車＝横浜駅8時48分＝三崎口駅9時38分下車　京急バス9時52分発油壺行乗車＝油壺バス停下車→諸磯湾→歌舞島公園→三崎バス停→城ヶ島大橋→城ヶ島めぐり→三崎港バス停＝京急三崎口駅
歩程3時間30分　約10km
三崎港バス停から油壺バス停までが正規の区間。短いので城ヶ島を追加。入江と丘陵地帯を見ながらのコースです。
圖＝萩原勝哉
☎FAX0463・94・6944

★2月11日(祝)　麻生山～勝峰山(かつぼ)
JR立川駅②8時32分発武蔵五日市行前3両目乗車集合＝9時7分終点下車　西東京バス③9時24分発つるつる温泉行乗車＝9時40分白岩滝下車→麻生山→タルクボノ峰→町界尾根→白石山→勝峰山→幸神→武蔵五日市駅　歩程5時間30分
交通費新宿発二千四百円

★2月11日(祝)　丹沢・東辺路
小田急新宿駅7時1分発急行小田原行乗車＝本厚木駅7時52分下車（係合流）北口バス停①8時20分発本厚木行乗車＝半僧坊前下車→経ヶ岳→仏果山→高取山→宮ヶ瀬ダム→半原バス停＝本厚木駅　歩程5時間
丹沢の山並みや宮ヶ瀬ダムの厳冬期の奥多摩の寂峰をとぼとぼ辿ります。軽アイゼン要
距離は長いがゆっくり歩きますので、雪なければ膝痛者参加可
友人や配偶者の同伴歓迎します。
圖＝田渕祥子・大澤清吾・武藤進・佐藤孝夫・田中洋吉
地図昭文社　奥多摩
☎090・3114・0321

★2月11日(祝)　花の寺百ヶ寺
希望者は横浜中華街で会食
交通費約二千五百円（バス代込）
☎090・6535・0432

◉2月12日(金)　リーダー会　日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★2月13日(土)　子ノ権現　一般向
西武池袋駅8時4分発快急三峰口行乗車＝吾野駅9時14分下車→芳延橋→滝不動→子ノ権現→豆口峠→竹寺→小殿バス停＝飯能駅　歩程3時間30分
交通費約千七百円

★2月13日(土)　景信山　一般向
JR高尾駅北口8時32分発小仏行バス乗車＝終点小仏下車→景信山→明王峠→奈良子尾根→陣馬登山口＝藤野駅　雨天中止
歩程5時間
軽アイゼン・ストック要
地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX0042・366・4383

★2月14日(日)　箱根湯坂道　一般向　雨天中止　係＝伊藤　寛
小田急新宿駅⑤7時31分発急行小田原行前3両目乗車集合＝9時終点着　乗換9時3分発湯本行乗車＝9時18分終点下車
箱根登山バス9時30分発箱根町行乗車＝9時53分湯坂道入口下車→鷹ノ巣山→浅間山→湯坂道→湯本駅　歩程3時間30分
交通費新宿発四千百円
箱根路の梅を楽しみながら、のんびり歩きましょう。
雨天時催否の問合せは朝5時以降左記携帯に願います。
圖＝田渕祥子・大澤清吾・武藤進・佐藤孝夫・田中洋吉
地図昭文社　箱根
☎090・3114・0321

★2月14日(日)　秩父八幡山～高根山　一般向　係＝平沢こと
東武東上線池袋駅8時発快速乗車＝小川町乗換＝寄居駅9時23分下車→八幡大神社→八幡山→鐘撞堂山（関東百名山330M）→高根山→直売所→寄居駅
歩程3時間強　雨天中止
晴天ならば展望良好。ゆっくり登り降りします。アイゼン要
交通費約千八百円
圖＝石原・佐々木(図)・柳田
5万図寄居
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★2月14日(日)　陣馬山　一般向
雨天中止　係＝鮫嶋妙子
JR新宿駅7時35分発中央特快高尾行乗車＝高尾8時18分着乗換8時20分発甲府行乗車＝藤野駅8時33分下車　バス9時8分発和田行乗車＝上沢井下車→（一の尾根コース）→陣馬山→明王峠→大平小屋→貝沢→与瀬神社大島居下→JR相模湖駅
歩程4時間30分　軽登山靴以上
交通費約二千円　要軽アイゼン
地図昭文社　高尾・陣馬
☎0042・563・8157
夜8時～9時30分

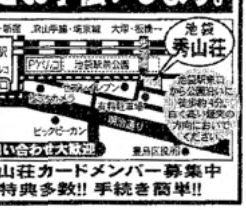
東ハイ会員優待の店　お会計時に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭価格からさらに割引いたします

登山・アウトドアのことならさかいやへ

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　さかいや横浜
〒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 ☎03-3262-0432 FAX03-3262-7285
パタゴニアロック館 ☎03-3262-0581 FAX03-3262-0586
モンベルルーム ☎03-3262-0731 FAX03-3262-0745
シューズ館 ☎03-3262-0433 FAX03-3262-0592
エコープラザ ☎03-3262-0583 FAX03-3262-0486

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会員証ご提示で
店頭価格からさらに5%割引!!
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
☎03-3984-4211　〒170-0013　年中無休　東京都豊島区東池袋1-44-8
http://www.syuzanso.com
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



秀山荘カードメンバー募集中
特典多数!! 手続き簡単!!

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、ゆっくり歩くコース
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

★2月14日(日)　青梅丘陵　一般向　雨天中止　係＝本多長吉
JR立川駅①7時32分発奥多摩行乗車＝軍畑駅8時21分下車→榎峠→雷電山→名郷峠→矢倉台→青梅駅　歩程約4時間
☎FAX 048・253・9640
急登降ありストック要　奥多摩地図昭文社

★2月14日(日)　仏果山～華厳山　一般向強　係＝吉村知恵子
小田急新宿駅6時1分発小田原行乗車（最後部係乗車）＝本厚木駅下車　タクシー＝インクライン→高取山→仏果山→半原越→経ヶ岳→華厳山→高取山→飯山温泉＝本厚木駅　雨天中止　歩程5時間30分
要6本爪アイゼン　タクシー利用につき片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

★2月15日(月)　竜爪山（りゅうそうざん）　バス　一般向
新宿西口朝7時出発＝東名道＝清水＝興津川＝穂積神社→薬師岳→竜爪山→則沢集落＝入浴＝清水＝新宿　歩程3時間30分　費用約八千円　アイゼン必携
静岡の名峰　文殊岳と薬師岳を合わせて竜爪山と呼び、山岳信仰の修行の山でもある。
残席多少あり。電話で確認後、往復はがきで申込み下さい。
〒132・0035　江戸川区平井7の3の1の1113　大倉昌子
☎FAX 03・5247・2940

★2月16日(火)　多峰主山　一般向　係＝大倉昌子
西武池袋駅8時36分発急行飯能行乗車＝所沢9時＝飯能駅9時28分下車→能仁寺→多峰主山→天覧山→飯能駅
歩程3時間30分　軽登山靴以上　図＝小泉　圏＝島田・堀江
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎080・1149・3542

★2月17日(水)　池上本門寺　初心者向　小雨決行　係＝松永孝子
東急池上線池上駅改札前10時集合→本門寺各堂→大坊本行寺→池上梅園→川端龍子記念館・龍子公園（案内付）→桜並木通り→大田区郷土博物館→萬福寺→厳島神社→JR大森駅
歩程約2時間30分　寒さ対策を昼食は池上梅園の暖かい和室を使います。お湯あり、お茶の葉やコーヒーを持参下さい。
圏＝土屋秀夫・丹羽啓子
☎047・457・2702

★2月18日(木)　午後散歩　小雨決行　一般向弱　係＝会田政子
JR新宿駅13時7分発中央特快高尾行乗車＝13時28分国分寺駅下車（係待つ）→姿見の池→鎌倉街道→国分寺薬師堂→お鷹の道→国分寺駅
歩程3時間弱　運動靴で昼食をすませてお集まり下さい。
圏＝古田俊雄・中川和子
☎042・566・2698

◎住所変更の方は事務所へご連絡下さい。郵便番号・電話番号・会員番号もお忘れなく。

★2月19日(金)　スケッチ　代々木公園　雨天中止　係＝宇賀神
JR原宿駅参宮口改札前10時集合　広い公園内、林、森、池と芝生の広場、隣接する明治神宮、表参道、若者達の原宿の街など
描くのも面白い。寒さ対策は充分に
☎048・831・4863

★2月20日(土)　カマドクラ～川化山　やや健脚向　係＝佐野(満)
東武浅草駅7時10分発快速東武日光行前方1両目乗車＝新鹿沼駅8時45分下車　バス9時10分発古峰原行乗車＝引田橋下車→登山口→カマドクラ→鉄塔→川化山→柿沢→東武日光線板荷駅　歩程5時間　雨天中止
急登降、やせ尾根、岩場あり変化に富んだ、面白いバリエーションルートです。
交通費約三千円　要軽アイゼン
圏＝佐野正雄
☎FAX 03・3638・1488

★2月20日(土)　虎秀山（こしゅうさん）　やや健脚向　雨天中止　係＝中嶋要一
西武池袋駅8時4分発快急三峰口行乗車＝東吾野駅9時9分下車→登山口→虎秀山→顔振峠→ユガテ→飛脚尾根→福徳寺→東吾野駅
歩程約5時間50分
交通費千二百円
急登降を繰り返しながら虎秀山へ。展望の良い顔振峠へと歩きます。軽登山靴で　雨具上下と軽アイゼン必携　防寒具要
圏＝五十嵐静江
地図昭文社　奥武蔵・秩父
2万5千図越生・飯能・正丸峠
☎FAX 045・811・3130
夜8時～10時
2万5千図　文挟
☎FAX 03・3638・1488

★2月20日(土)　日の出山　健脚向　雨天中止　係＝近能健次郎
JR立川駅7時5分発奥多摩行後方乗車＝鳩ノ巣駅8時23分下車→御岳山→日の出山→金比羅尾根→武蔵五日市駅
歩程7時間
☎FAX 03・3802・2523

★2月21日(日)　柴又七福神　初心者向　雨中止　係＝佐野俊一郎
京成線高砂駅9時30分集合（京成上野駅より各停で22分、特急で11分　JR線は日暮里駅で乗換　都営地下鉄線も利用可）京成高砂駅→観蔵寺（寿老人）→医王院（恵比寿天）→宝生院（大黒天）→万福寺（福禄寿）→良観寺（布袋尊）→真勝院（弁財天）→帝釈天（毘沙門天）
解散12時頃
交通費　上野から千円
圏＝青山・平山・佐々木(純)
☎090・7410・6944

★2月21日(日)　東武東上線池袋駅9時発急行小川町行中程乗車＝川越9時30分＝森林公園駅10時2分下車（係待つ）バス10時18分発森林公園南口行乗車＝終点下車→梅林・福寿草→運動広場→園内散策→西口　バス＝森林公園駅
歩程約3時間　入園料四百円
☎FAX 03・5998・6193
夜8時～9時30分

★2月21日(日)　森林公園　初心者向　雨天中止　係＝保倉恵美子
交通費約千九百円　運動靴で梅と福寿草のコントラストに期待して。
図L＝辰巳哲夫
圏＝永野千恵子・達山敏子・村上和子

★2月21日(日)　竹寺～子ノ権現　一般向強　雨中止　係＝鳥居
西武池袋駅7時9分発急行飯能行乗車＝所沢7時37分＝終点8時2分下車（係待つ）国際興業バス8時20分発名郷行乗車＝小殿9時6分下車→竹寺→豆口峠→子ノ権現→スルギ→前坂→
吾野駅　歩程4時間30分　軽登山靴で　アイゼン要
交通費約千七百円
圏＝阿部美代子
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎080・1206・0431

★2月22日(月)　鎌倉歩き⑬　一般向　雨天中止　係＝大倉昌子
鎌倉駅正面改札口10時集合→鶴岡八幡宮（解散）
バス＝十二所神社下車→十二所神社→梶原太刀洗水→朝比奈の小滝→朝比奈切通し→熊野神社→十二所果樹園→光触寺→浄妙寺→名月の池→鎌倉駅
初春の梅林と尾根歩き
図L＝坂寄牧子　圏＝中山玲子
☎FAX 03・5247・2940

★2月23日(火)　写真撮り歩き　湯島本郷界隈　係＝渡辺　震
JR上野駅公園口改札前10時集合→不忍池→旧岩崎邸庭園→湯島天神→一葉旧居跡→東京大学→落第横丁→東京メトロ根津駅
運動靴で　雨天中止
☎FAX 048・768・1876

★2月24日(水)　お台場公園　一般向弱　雨天中止　係＝中村永彦
JR新橋駅10時15分発ゆりかもめ乗車＝お台場海浜公園駅10時28分下車（係は駅で待つ）→第三台場公園→潮風公園→フジテレビ（内部見学）→バレットタウン→青海駅
歩程3時間　スニーカー可
レインボーブリッジを間近に潮風ウォーク。
☎FAX 048・665・4027
☎090・1209・4304
夜7時～9時

★2月25日(木)　森林公園　一般向弱　雨天中止　係＝平沢こと
「花の旅シリーズ一No.66　紅白梅・福寿草・菜の花他
東武東上線池袋駅8時37分発急行乗車＝森林公園駅下車　北口
バス9時59分発乗車＝森林公園南口下車→山田城跡→ふれあい広場（紅白梅・福寿草群生地）→運動広場→野草コース→南口バス停＝森林公園駅
歩程約3時間
紅白梅の見頃と珍しい福寿草に期待して。ウォーキングシューズで参加下さい。
交通費約二千二百円（入園料四百円含む）
20名以上団体割引あり
圏＝大庭　力・杉田志津子
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★2月26日(金)～28日(日)　河津城山・暗沢山他　バス　係＝小林
26日日暮里駅北口前　朝7時出発＝東名道三島＝河津駅→河津城山→片瀬山＝熱川温泉(泊)
27日＝島見→大峠一等三角点→重文岩科学校→牛原山→長八記念館＝熱川温泉(泊)
28日＝真鶴→番場浦→琴ヶ浜→貴船神社→魚市場＝東名道＝上野駅前
一般向　歩程1日目3時間　2日目4時間　3日目3時間
費用一万六千円高速代人数割別
伊豆熱川の温泉2泊。城山から河津桜を、また松崎2山からは富士山を眺めます。
圏＝木村・石川・池田(英)
地図昭文社　伊豆
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

《防寒着》
高度が100M上がると、気温は0・6度下がります。天気が悪いときは、100M上がると気温は1度下がるといいます。
◉冬の山行には懐中電灯・防寒衣・アイゼンを忘れずに。
◉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支払うこと。
◉JRの車内標示にもありますが「リュックは手に持つか、網棚へ」……周囲のご迷惑にならないようご注意下さい。
電車利用の山行のとき、車内マナーを守りましょう。
◉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。
寒い季節には、セーターを一枚ビニール袋に収め、必ずザックに入れておくようにしましょう。新聞紙等も意外と役に立つことがあります。

◉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。

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
〔カット・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。

【徳用きっぷ・いろいろ】

【JR関係】

①鎌倉・江の島フリーきっぷ
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～渋沢・大山ケーブル　2140円
バス区間
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。

★2月26日㈮～28日㈰　白馬スノーシュー他　バス　係＝佐々木
予告済ですが残席少々あり。電話で確認の上申込み下さい。
26日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　夜9時出発＝白馬村落倉高原チロル・ハット仮眠
土日の2日間、白馬村と八方尾根をスノーシューします。
雪の白馬三山や唐松岳・五竜岳の展望をビッグに楽しめます。
今回はかまくらを作ろう。迷コックを帯同します。
費用約二万三千円　㊟＝池田典子
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
㊝043・277・5062

★2月27日㈯　加治丘陵　初心者向
西武池袋駅9時19分発急行飯能行乗車＝所沢9時41分＝仏子駅10時3分下車　進行方向改札口集合　北コース→桜山展望台→南コース→仏子駅
歩程2時間30分　軽登山靴で交通費約九百円
3600度の大展望が楽しめます。
㊟＝丹下正博・森　一江
☎04・2964・9481

★2月27日㈯　箱根駅伝第2区
「鶴見から戸塚まで」
JR鶴見駅西口改札前8時30分集合→生麦駅前→横浜駅前→保土ケ谷駅前→権太坂→不動橋交差点→戸塚中継所→JR戸塚駅
一般向　雨中止　係＝松永孝子
歩程約5時間　約23・5km
寒さ対策を　底の厚い靴で
㊟＝土屋秀夫・丹羽啓子
☎047・457・2702
☎090・2637・0969

★2月28日㈰　松田山　一般向
小田急新宿駅7時31分発急行小田原行前方乗車＝新松田駅8時51分下車　バス9時5分発寄行乗車＝田代向下車→高松→最明寺史跡公園→子どもの館→中沢酒造→新松田駅
歩程3時間30分
早咲きの桜と菜の花のコントラスト見に来て
雨天中止
軽登山靴以上で
交通費約二千円
㊟＝川辺辰雄・渡辺幸一・徳田　宏・五木田悦子・丹沢
地図昭文社
☎㊝03・3974・1849
夜6時～8時

★2月28日㈰　倉岳山　一般向強
乗車＝立川7時57分＝高尾8時14分着　乗換8時20分発甲府行乗車＝梁川駅8時45分下車（係待つ）→立野峠→倉岳山→穴路峠→高畑山→石仏→鳥沢駅（15時31分発東京行乗車予定）
歩程約5時間　軽登山靴で
交通費二千三百九十円
軽アイゼン要
シルバコンパスと地図持参
雨天中止　係＝加世田輝三
中央本線南の山々の中で一番人気、秀麗富岳十二景の2山を歩きます。
地図の見方、コンパスの使い方を今年は行います。第1回
㊟＝嶋崎禎子・大澤裕子・丸茂千恵
地図昭文社　高尾・陣馬
2万5千図上野原・大室山
☎090・8592・1932

◉10月入会のお仲間（追加5名）
会員番号14615～14619
西脇洋子　広畠伸彦　松永正英
佐藤輝美　宇井成昭
◉11月入会のお仲間（5名）
会員番号14620～14624
山畑幸子　保坂一久　道岡祐子
山田晴道　鈴木康雄

☆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、下図の要領でお願いします。

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

おめでとう！　50ポイント達成
268 石塚　久男様　No.1041
269 達山　敏子様　No.1294
270 玉田　トヨ様　No.1750
271 古谷美智子様　No.1858
272 土田　忠昭様　No.0789
273 大房八千代様　No.1372
274 宇津　民子様　No.1097
275 大沢　裕子様　No.1387
276 鈴木　リツ様　No.1344
277 加藤左代子様　No.1704
278 小山　敏男様　No.1225
279 三宅　英治様　No.1422
280 若林　勝子様　No.0223
281 佐伯　公子様　No.0622
282 千田　澄枝様　No.0753
283 益子　敬子様　No.0888
284 牧野紀美子様　No.1183
285 塚田　恵子様　No.1190
286 高松多加子様　No.1322

がんばった！　100ポイント達成
75 五十嵐喜代様　No.0995
76 村岡　肇様　No.1398
77 新宅　松枝様　No.1405
78 矢澤　省三様　No.1254
79 本村　鴻子様　No.1416
80 蛭間　洋子様　No.0625
81 鈴木　武夫様　No.1399
82 浅井もと子様　No.0620
83 山下　俊子様　No.0624
84 大庭　力様　No.1190
85 谷　美恵子様　No.0723
86 藤由　光子様　No.1370
87 天目　淳子様　No.1164
88 斉藤　靖枝様　No.1023
89 岩本　明美様　No.1231

すごーい！　150ポイント達成
22 高　博様　No.0908
23 本橋　清子様　No.1442
24 中山　玲子様　No.1128
25 石原　豊美様　No.0687
26 石川　孝子様　No.1363
27 小泉　純子様　No.1422
28 赤池ふみ子様　No.0770

やったネ！　200ポイント達成
12 田渕　祥子様　No.1355

ウルトラ②！　300ポイント達成
2 土屋　秀夫様　No.1400
3 高松　俊子様　No.1377

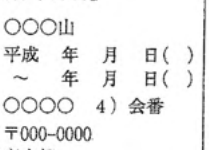
俳句

No.13037　藤田紀世資
隧道をくぐるや天城峠時雨けり
下りきて里は夕暮れ雪催ひ
恐竜も日向ぼこする小室山

『奥の細道紀行にて』
No.9476　細川　節
松島や願ひ叶ふて今日の月
秋麗の塩竈神社の婚儀かな
秋の潮翁曾良像立つ日和山
残照の紅葉惜しみつつ鳴子峡
照紅葉浄土とまがふや光堂

短歌

『新奥の細道紀行歌集』
No.14000　土屋秀夫
夕闇にかすむ松島眺むれば
静かに昇る十六夜の月
こもれ日をうつせし紅葉あでやかに静かなる寺島のさえずり
朽はてし芭蕉の句碑に近寄れば
誰がそえたか曽良豆の花



『森を歩こう』
No.4544　松田順子
秋たけなわの森を、ゆっくり、時間を気にせずに歩きませんか。広葉樹の森、針葉樹の森をガイドと共に小グループで歩き、時折立ち止まって、面白くて丁寧な解説を聞くのです。花博士には事欠かない東ハイですが、この地元のガイドたちは、樹木、動物、地質、歴史を織り込んで案内してくれます。私たちのツアーは、ウリハダ楓から始まりました。ウリ坊のような木肌からの命名です。8人とも、すっかり小学生気分。熱心に野外学習に参加しましたが、地元の呼び名も混ぜた植物の名前に頭は飽和状態。森の多様な顔に感心しました。そこは、乗鞍岳の北西の五色ヶ原。広い麓を2日間に分け、8時間ずつ散策します。といってもご心配なく、実働は4時間。標高も東ハイなら軽くクリアー。その名も「カモシカコース」と「しらびそコース」です。
百名山の頂上も良いけれど、たまにはピークを忘れ、イワナが憩う沢を横切ったり、夏場は干上がる池の底を、広葉樹の彩りの森を見上げながら歩くのも愉快ですよ！　その森からは、月の輪グマたちがハイカーを見下ろしているはずです。森の中には、彼らの爪痕がたくさん幹に残されています。ここでは、クマもイワナものんびりしているのではないかしら。森を大事にする人々に守られているから。カモシカの糞とシカの糞、ちょっと見分けがつきませんでした。
入山料を払って少人数で貸切の森を歩く試みに、十月、ついに参加できました。少しだけソローになって戻ってきたような。
※本稿は、編集の紙面都合により掲載が遅くなりましたこと、お詫び申し上げます。

【平成22年度会費・保険料について】

◉継続年会費・保険料払込のお願い
平成22年度の継続会費（2400円）と保険料（1650円）の合計（4050円）を、同封の払込取扱票で最寄の郵便局にて2月末日迄に払込み下さいますようお願い致します。
〈注1〉3月上旬に集計し、払込みのない方は4月以降の会報の発送は中止させていただきます。
〈注2〉払込みの際、郵便局で渡される「受領証」を大切に保管して下さい。
なお、東ハイ保険の補償内容については4月号で詳しくお知らせします。
※ご都合で退会される方は、事務手続もありますので、会の方にご連絡下さい。

〔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、出来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って、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、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）

〈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　ＴＳＨ
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

特定非営利法人
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
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
Eメール　haiking@topaz.bforth.com
ホームページ　http://www.t-hi.jp/

東京ハイキング

平成22年 3月号（第437号）

保険加入の都合上，3月入会は受付け致しません。

2010 3月 ハイク 目次

（55コース）

1(月)～4(木)志賀高原スキー　加藤(栄)
3(水)　青梅梅林　直江
6(土)　皇居東御苑の観梅　大手
〃　関東ふれあいの道③　大木
〃　網代城山～弁天山　伊藤
〃　とちぎ蔵の街　柴崎
〃　日の出山　川嵜
7(日)　スケッチ　府中郷土の森
〃　公園　宇賀神
〃　宇佐美ナコウ山他　伊藤
〃　越生の梅林　保倉
〃　顔振峠～ユガテ　鳥居
9(火)　写真　向島界隈　渡辺
10(水)　両国橋～新大橋　松永
11(木)　谷倉山　柴崎
〃　あきるの丘陵他　伊藤
13(土)　湘南春の潮風　松浦
〃　三方分山　バス　佐々木
〃　武川岳　近能
14(日)　南高尾　本多
〃　比企御岳山他　伊藤
〃　城山　荒金
〃　久留里・亀山湖　佐野(俊)
16(火)　浅間峠～熊倉山　鮫嶋
〃　物見山～黒尾根　下田
19(金)　真富士山　大倉
〃　スケッチ　宇賀神
〃　井の頭公園　宇賀神
20(土)～22(木)　梅池スキー　直江
〃　津久井南山　伊藤
〃　箱根駅伝第3区　松永
〃　高川山西尾根　佐々木
〃　21(祝)柏崎と長岡の桜草バス　田中
21(祝)　矢平山　鳥居
〃　高松山　有里
22(木)　大野山　伊藤
〃　関東ふれあいの道④　大木
23(火)～26(金)天草諸島他　佐野(俊)　伊藤
24(水)　鎌倉歩き⑭　大倉
〃　みかも山　柴崎
〃　高水三山　加藤(栄)
25(木)　よこやまの道　平沢
〃　午後散歩　会田
26(金)～28(日)子王山・竜ヶ岳他バス　小林
〃　仙元山　中嶋
27(土)　戸神山～高王山　佐野(満)
〃　28(日)八ヶ岳ニュウ　吉村
27(土)　28(日)角田山　バス　平沢
〃　宮沢湖～多峰主山　村上
〃　丹沢ミツバ岳　坂寄
〃　高柄山　加世田
〃　甲州兜山他　伊藤
30(火)　青梅丘陵　加藤(正)
31(水)　石神井川の桜　松永
〃　南浅川桜堤他　伊藤
〃　越谷散策　中村

▼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
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

★3月1日(月)～4日(木)志賀高原スキー　係＝加藤栄一
1日東京駅長野新幹線㉓7時28分発あさま505号2号車乗車＝大宮駅7時52分＝長野駅8時53分下車　東口よりバス9時10分発奥志賀高原行乗車＝一の瀬下車　徒歩5分　宿へ費用約五万五千円　スキーレベル中級以上
初めての人はお断りします。希望者はFAX又は往復はがきで申込み下さい。〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
☎FAX 042・734・0734　夜7時～9時

★3月3日(水)青梅梅林　一般向　雨天中止　係＝直江忠彦
JR青梅線立川駅7時20分発乗車＝青梅着　乗換8時1分発奥多摩行乗車＝古里駅下車→御岳山→日の出山→青梅梅林→日向和田駅＝新宿　歩程4時間30分　交通費約三千円
☎090・2146・6765

★3月6日(土)皇居東御苑の観梅と冬桜　一般向弱　係＝大手
JR東京駅丸ノ内北口改札（改装中）9時集合→駅前のオアゾビル、エントランス待合→大手門→皇居東御苑散策→近代美術館→憲政記念館→丸ノ内プラン　歩程8km　4時間　雨天中止
☎090・1547・7017　昼12時～13時

★3月6日(土)関東ふれあいの道③　一般向弱　係＝大木建次
「荒崎・潮騒の道」
京浜急行品川駅8時45分発快特三崎口行乗車＝横浜9時7分＝三崎口駅9時54分下車　京急バス10時2分発荒崎行乗車＝矢作入口バス停下車→和田長浜海岸→城山展望台・荒崎公園→長井漁港→少年工科学校前バス停＝京急急行三崎口駅　雨天中止　歩程約3時間　8km
砂浜と岩礁への白波が対照的な相模湾の海岸をたどるコース。
☎FAX 0463・94・6941　圏＝萩原勝哉

★3月6日(土)五日市網代城山～弁天山　一般弱　係＝伊藤寛
JR立川駅②7時57分発武蔵五日市行前3両目乗車集合＝8時34分終点下車　8時40分改札出口再集合→高尾橋→高尾公園→高尾神社→城山→弁天山→網代橋→JR武蔵増子駅＝立川　歩程3時間　雨天中止
交通費新宿発千四百七十円　五日市駅前のあまり知られていない軽ハイキングコースです。膝・腰痛者の参加も可能です。雨天時催否の問合せは朝5時以降左記携帯へ願います。
圏＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉・佐藤孝夫・武藤　進
地図昭文社　奥多摩
☎090・3114・0321

▼山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★3月6日(土)とちぎ蔵の街ウォーク　一般向　係＝柴崎　実
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝栃木駅8時26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　交通費約五千円
風情溢れる白壁土蔵や蔵屋敷を観光ボランティアの案内で歩く。
圏＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190

★3月6日(土)日の出山　一般向　雨天中止　係＝川嵜英雄
JR立川駅7時51分発青梅行乗車＝終点着　乗換8時26分発奥多摩行乗車＝日向和田駅下車→天満公園→日の出山→つるつる温泉＝JR五日市駅　歩程5時間　軽アイゼン、ストック要
☎FAX 042・366・4383　地図昭文社　奥多摩

★3月7日(日)スケッチ　府中郷土の森公園　係＝宇賀神茂弥
府中郷土の森博物館正門前10時集合　園内は広く萱葺農家、水車小屋、古い町家、蔵、そして満開の梅林も描けるでしょう。改札口9時30分、係と一緒に徒歩約15分　②京王高尾線、JR南武線分倍河原駅南広場より京王バスで郷土の森下車　雨天中止
行き方①JR武蔵野線府中本町駅
☎048・831・4863

★3月7日(日)宇佐美ナコウ山～離山　一般向弱　係＝伊藤寛
JR東京駅⑦7時40分発熱海行前3両目乗車集合＝品川7時50分＝横浜8時8分＝熱海9時31分着　乗換伊東線9時35分発下田行乗車＝9時54分宇佐美駅下車→海岸通り→離山→ナコウ山→洞ノ入→比波須天神社→宇佐美駅＝熱海駅　歩程4時間　雨天中止
交通費東京発三千七百八十円
江戸城築城に使用された石を切り出した両山を歩くコースです。膝・腰痛者参加可能否の問合せは当日朝5時以降左記携帯へ願います。
圏＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉・佐藤孝夫・武藤　進
☎090・3114・0321

★3月7日(日)越生の梅林　一般向弱　係＝保倉恵美子
東上線池袋駅8時19分発急行小川町行中程乗車＝川越8時50分＝坂戸9時3分着　乗換9時15分発越生行乗車＝終点9時35分下車（係待つ）→無名戦士の墓→西山高取→大高取山→越生の梅林→梅林入口　バス＝越生駅　歩程約3時間　雨天中止
交通費約千六百円
入園料二百円
登り降りゆっくり歩きます。
圏L＝辰巳哲夫
圏＝永野千恵子・達山敏子・村上和子
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎FAX 03・5998・6193　夜8時～9時30分

★3月7日(日)顔振峠～ユガテ
西武池袋駅8時34分発快急三峰口・長瀞行乗車＝所沢8時59分＝東飯能9時22分＝吾野駅9時47分下車（係待つ）→下長沢→顔振峠→見晴台→諏訪神社→越上山→十二曲り→エビガ坂→ユガテ→東吾野駅　歩程4時間　雨天中止　係＝鳥居節男
早春の奥武蔵をのんびり歩きます。
交通費千二百円　圏＝阿部美代子
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎080・1206・0431

★3月9日(火)写真撮り歩き　向島界隈　係＝渡辺震
JR南千住駅改札口10集合→小塚原刑場跡→向島百花園→白髭神社→鳩の街通り→商店街→羽子板資料館→桜橋→見番通り→郷土文化資料館→東京メトロ浅草駅　運動靴で　雨天中止
☎FAX 048・768・1876

▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

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!!
あっ、新しいね・ICI
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 タキイビル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 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/

★3月10日(水) 両国橋～新大橋
「隅田川橋巡り」③
JR両国駅西口改札前10時30分集合→両国橋→柳橋→薬研堀不動→十思公園→水天宮→浜町公園（昼食）→新大橋→芭蕉記念館→萬年橋→清澄庭園（百五十円）→深川江戸資料館→深川不動尊→地下鉄門前仲町駅
歩程約2時間30分
㊐＝土屋秀夫・丹羽啓子
☎090・3499・0190

★3月10日(水) 谷倉山 一般向
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝栃木駅8時26分下車集合（係合流）タクシー＝星野遺跡公園→林道入口→谷倉山→林道入口→星野遺跡公園 タクシー＝栃木駅
☎090・3499・0190

★3月11日(木) あきるの丘陵～吉野梅郷 一般向
JR立川駅②7時26分発武蔵五日市行前3両目乗車集合＝7時51分秋川駅下車 改札出口再集合→日ノ出橋→祥雲寺→あきるの丘陵→二ッ塚峠→長淵丘陵→赤ぼっこ→吉野梅郷梅祭り→JR日向和田駅＝立川
歩程4時間30分 雨天中止
交通費新宿発千四百円
係＝伊藤 寛
吉野梅郷で解散 梅祭り参加
暖かい服装でおいで下さい。
雨天時催否の問合せは朝5時30分以降左記携帯へ願います。
㊐＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉・佐藤孝夫・武藤 進
☎090・3114・0321
昭文社都市地図 あきるの市

★3月13日(土) 湘南春の潮風
JR東京駅横須賀線①8時12分発逗子行乗車＝9時13分逗子駅下車→披露山公園→大崎公園→小坪→逗子マリーナ→鎌倉駅
歩程約3時間
交通費約千八百円
雨天中止
係＝柴崎 実
歩程約3時間
栃木百名山・星野遺跡を見守るように静かにたたずむ山。
交通費約五千円
㊐＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190

★3月13日(土) 御坂山塊三方分山
予告済ですが残席少々あり、電話で確認の上申込み下さい。
JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前 朝6時50分出発＝パノラマ台→精進山→三方分山→女坂峠→精進湖登山口＝新宿
歩程5時間 費用七千七百円
御坂山塊西方に立ち精進湖と富士山の展望抜群（デッカイ富士山を見よう）
アイゼンは6本爪必携。
バス 一般向 係＝佐々木
時間があれば入浴します。
山行シオリは当日配布。
予告では夜行日帰りになっていますが、朝立ち日帰りです。
㊐＝山川和雄・池田典子
〒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

★3月13日(土) 武川岳 健脚向
西武池袋駅7時34分発快急西武秩父行前方乗車＝正丸駅下車→伊豆ヶ岳→山伏峠→武川岳
雨天中止 係＝近能健次郎
二子山→芦ケ久保駅
歩程6時間
☎FAX 03・3802・2523

★3月14日(日) 南高尾コース やや健
京王新宿駅7時発急行高尾山口行乗車＝高尾山口駅8時下車→稲荷山コース→大垂水峠→大洞山→泰光寺山→草戸山→四辻→高尾山口駅
降雪後はアイゼン、ストック要
地図昭文社 高尾・陣馬
☎FAX 048・253・9640
雨天中止 係＝本多長吉
歩程約5時間

◆初参加の人には皆で話しかけ、親切に

★3月14日(日) 比企御岳山～雷電山
東武東上線池袋駅②7時39分発急行小川町行前3両目乗車集合＝7時57分朝霞台（係乗車）＝8時50分終点下車→御岳山→行風山→雷電山→JR八高線明覚駅＝拝島＝立川
歩程5時間 雨天中止
交通費池袋発約二千五百円
道標もない踏み跡程度の道を
一般向 係＝伊藤 寛
藪を漕ぎながら辿ります。地図読みの練習に国土地理院地形図・コンパスあれば持参下さい。
雨天時催否の問合せは当日朝5時以降左記携帯へ願います。
㊐＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉・佐藤孝夫・武藤 進
☎090・3114・0321
2万5千図武蔵小川・安戸

★3月14日(日) 城山 一般向強
京王新宿駅7時50分発特急高尾山口行後方乗車＝8時38分高尾下車 北口バス乗場9時12分発小仏行乗車＝終点下車→北尾根→510M→城山→もみじ台→522M→千代田稲荷→高尾駅 歩程4時間30分
交通費約千二百円
雨天中止 係＝荒金亀治
コンパス・高度計お持ちの方は持参下さい。
㊐＝鷹羽光雄・濱坂孝一
地図昭文社 高尾・陣馬
2万5千図与瀬・八王子
✉kaarakane@yahoo.co.jp
☎090・6946・3624

★3月14日(日) 久留里・亀山湖
京葉線東京駅7時34分発快速蘇我行前方乗車＝蘇我駅8時18分着 乗換8時31分発君津行乗車＝木更津9時3分着 乗換久留里線9時14分発上総亀山行乗車＝久留里駅9時56分下車→久留里城址公園→久留里駅＝亀山湖駅→亀山湖→亀山駅 14時頃解散
歩程約3時間30分
一般向 雨天中止
交通費 青春18きっぷ1枚（二千三百円）
㊐＝青山・平山・佐々木(純)
☎090・7410・6944
係＝佐野(俊)
青春18きっぷの旅

★3月14日(日) 浅間峠～熊倉山
JR新宿駅7時13分発中央線快速八王子行乗車＝立川駅7時48分着 乗換②7時57分発武蔵五日市行乗車＝終点8時34分下車バス9時発数馬行乗車＝上川乗下車→浅間峠→熊倉山→軍刀利神社元社→三国山→佐野川峠→青山・平山・佐々木(純)
☎090・7410・6944
係＝鮫嶋妙子
石楯尾神社バス停＝JR上野原駅
歩程4時間30分 雨天中止
交通費約三千円
要アイゼン
地図昭文社 高尾・陣馬
☎042・563・8157
夜8時～9時30分

★3月16日(火) 物見山～黒尾根
西武池袋駅8時36分発急行飯能行乗車＝所沢9時3分＝飯能駅9時28分着 乗換9時32分発西武秩父行乗車＝武蔵横手駅9時44分下車→五常の滝→小瀬名→物見山→黒尾根→武蔵横手駅
一般向 雨天中止 係＝下田
歩程3時間30分 軽登山靴以上
交通費千二十円
㊐＝小泉 ㊐＝島田・堀江
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎080・1149・3542

★3月19日(金) 真富士山 バス
新宿西口朝7時出発＝東名道＝清水＝安倍川＝登山口→ヲイ平→真富士神社→第一真富士山→入浴＝新宿 歩程3時間30分
静岡南部、安倍奥に富士山が真正面に見える展望の山
一般向 係＝大倉昌子
費用約八千円
アイゼン必携
残席多少あり。電話で確認後、往復はがきで申込み下さい。
〒132・0035 江戸川区平井7の3の1 1113
大倉昌子
☎FAX 03・5247・2940

★3月19日(金) 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、井の頭池を中心に種々の木々が繁り、弁天堂や橋と池との組合せで描くのもよい。
昨年夏に実施したが、開始早々雨で中止となり再挑戦。
☎048・831・4863

★3月19日(金)～22日(休) 梅池スキー他 バス 係＝直江忠彦
19日新宿西口三菱東京UFJ銀行横 夜9時出発＝中央道＝白馬落倉チロル・ハット1時30分着(泊) 2日半、スキー、スノーシューを自由に楽しみます。
22日午後チロル・ハット14時30分発＝松本＝中央道＝新宿西口
費用二万五千円（バス・宿泊・飲代・食事代含む）
往復はがきで申込み下さい。
〒399・9301白馬村落倉
高原チロル・ハット 直江忠彦
☎090・2146・6765

★3月20日(土) 津久井南山 一般向弱 雨中止 係＝伊藤 寛
小田急新宿駅⑤7時1分発急行小田原行前3両目乗車集合＝7時52分本厚木駅下車 北口バス停①8時発半原行乗車＝8時46分終点着 乗換8時55分発三ケ木行乗車＝8時58分清正公入口下車→南山→権現平→鳥居原ふれあい館バス停＝橋本駅北口
歩程4時間
交通費新宿発二千九十円
津久井湖北岸稜線の南山遊歩道を歩きます。
雨天時催否の問合せは当日朝5時以降左記携帯へ願います。
㊐＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉・佐藤孝夫・武藤 進
☎090・3114・0321
地図昭文社 丹沢

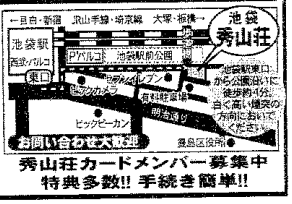
★3月20日(土) 箱根駅伝第3区
一般向 雨中止 係＝松永孝子
「戸塚から平塚まで」
JR戸塚駅改札口前8時30分集合→戸塚中継所→原宿交差点→遊行寺坂→藤沢→浜須賀→茅ケ崎→湘南大橋→平塚中継所→JR平塚駅
歩程約5時間 約22㎞
㊐＝土屋秀夫・丹羽啓子
☎090・2637・0969
☎047・457・2702

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

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
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 ☎03-3262-0432 FAX03-3262-7285
パタゴニアロック館 ☎03-3262-0581 FAX03-3262-0566
モンベルルーム ☎03-3262-0731 FAX03-3262-0745
シューズ館 ☎03-3262-0433 FAX03-3262-0592
エコープラザ ☎03-3262-0583 FAX03-3262-0486

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会員証ご提示で
店頭価格からさらに5%割引!!
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
☎03-3984-4211 〒170-0013 年中無休
東京都豊島区東池袋1-44-8
http://www.syuzanso.com
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



秀山荘カードメンバー募集中
特典多数!! 手続き簡単!!

★3月28日(日)　高柄山　一般向強　雨天中止　係＝加世田輝三
JR新宿駅⑫7時20分発高尾行乗車＝立川7時57分＝高尾8時14分着　乗換8時20分発甲府行乗車＝四方津駅8時41分下車（係待つ）→大丸→高柄山→新矢ノ根峠→御前山分岐→鶴鉱泉→上野原駅（15時20分発東京行乗車予定）　歩程約5時間30分　軽アイゼン要　シルバコンパスと地図持参　標高は高くないが渋さ、可愛さのある山。地図の見方、コンパスの使い方第2回目です。
圖＝嶋崎禎子・大澤裕子・丸茂千恵　地図昭文社　高尾・陣馬　2万5千図上野原
☎090・8592・1932

★3月28日(日)　甲州兜山～大蔵経寺山　やや健脚　係＝伊藤　寛
JR高尾駅②7時26分発各停小淵沢行前3両目乗車合＝9時8分春日居町駅下車→岩下温泉→古戦場→兜山→岩堂峠→鞍掛峠→鹿穴→大蔵経寺山→JR石和温泉駅＝高尾駅　歩程7時間30分　雨天中止　交通費新宿発四千四百二十円　アップダウンが多い長い藪道ですが、地形図とコンパスを頼りに歩きます。ご協力願います。非常食1食と防寒具、ヘッドランプ持参下さい。迷いやすいコースです。雨でも係は高尾駅へ出ます。問合せは左記携帯へ。
☎090・3114・0321

★3月30日(火)　青梅丘陵　一般向強　雨天中止　係＝加藤正彦
JR新宿駅7時4分発快速高尾行乗車＝7時41分立川駅着　乗換7時51分発青梅行乗車＝終点着　乗換1分後発奥多摩行乗車＝軍畑駅8時44分下車（係合流）→直登尾根→雷電山→辛垣城址山→三方山→梅岩寺→青梅駅　歩程4時間30分　交通費約千七百円　直登尾根は、ヤマケイの東京都の山で「廃道で現在は通れない」とされている悪路です。必携物と雨天中止条件は2月11日と同じ。
☎046・257・6567　夜7時～9時

★3月30日(火)　石神井川の桜　初心者向　雨天中止　係＝松永孝子
JR京浜東北線王子駅中央改札口前10時30分集合→名主の滝公園→王子神社→飛鳥山博物館→飛鳥山公園→石神井川の桜→加賀二公園→東武東上線上板橋駅→城北中央公園→地下鉄有楽町線氷川台駅　歩程約3時間　圖＝土屋秀夫・丹羽啓子
☎047・457・2702

★3月31日(水)　南浅川桜堤～多摩森林公園花見　係＝伊藤　寛
JR中央線西八王子駅改札出口10時集合→南浅川桜堤→陵南公園→多摩御陵→武蔵野陵→多摩森林科学館→JR高尾駅　一般向弱　歩程3時間　スニーカーと普段着で参加下さい。小雨決行　交通費新宿発千三百十円　雨具、弁当、敷物持参　多摩森林科学館は桜の実験林で約二百五十種三千本の桜を育成、一見の価値はあります。雨天時催否の問合せは当日朝8時以降左記携帯へ願います。圖＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉・佐藤孝夫・武藤　進　地図昭文社　丹沢
☎090・3114・0321

★3月31日(水)　越谷散策　一般向弱　雨天中止　係＝中村水彦
東武伊勢崎線浅草駅9時33分発区準久喜行乗車＝北千住9時57分＝北越谷駅東口10時18分下車（係は駅で待つ）→梅林公園→フジバカマ公園→元荒川遊歩道→久伊豆神社→越谷駅　歩程3時間　スニーカーも可　桜の開花に期待して。
圖＝048・665・4027
☎090・1209・4304

◉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。

予告（申し込み可）

★4月4日(日)　春日山（山梨百名山）～芦川北側尾根　係＝吉村知恵子
やや健脚向　青春18きっぷとタクシー利用

★4月10日(土)　御正体山～天台山　やや健脚向　青春18きっぷとタクシー利用

★5月20日(木)～23日(日)　ダイヤモンドトレール・大和葛城山～金剛山縦走　バス　やや健脚向　夜行2泊3日

★5月28日(金)29日(土)　静岡の山・高塚山（二百名山）～京丸山　バス　夜行日帰り　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　吉村知恵子
☎03・3647・2868

★4月17日(土)18日(日)　係＝佐々木・荒金　裏妙義丁須ノ頭と谷急山　やや健脚向　新緑の芽吹きと桜の中、変化に富んだ沢コースから岩場・鎖場を登ります。シュリンゲ・カラビナは必携です。初めての方はお断りします。費用二万五千円　往復はがきで次の山行と同様、佐々木　保宛に申込み下さい。

★4月22日(木)～25日(日)　係＝伊藤　寛
島達坂山～小柴山　朝東京発新幹線・フェリー利用　民宿3泊　交通費約五万円

★5月1日(土)～4日(祝)　佐渡ドンデン山～金剛山カタクリ探勝
朝東京発新幹線・フェリー利用　旅館3泊　交通費約四万五千円

★5月13日(木)14日(金)　信州鬼無里自然園水芭蕉　バス　朝新宿発温泉1泊　バス代は参加12名で一万五千円　人数増で安くなる。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国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
✉itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321
FAX042・325・3021

★5月15日(土)16日(日)　係＝木田　博
榛名湖　バス　一般向～一般弱　水沢観音から水沢山に登り榛名山系の春を楽しむ。伊香保(泊)登山をしない人はバスで榛名湖周辺の花と観光　1泊2日　費用二万四千円　往復はがきで申込み下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★5月1日(土)　係＝佐々木　保
鋸歯ハガケ～文台山～尾崎山　やや健脚向　JR新宿駅6時22分発乗車＝高尾7時11分発大月行乗車　大月乗換＝都留市駅下車　タクシー＝池の平→紅葉平→ハガケ→文台山→尾崎山→登山口　タクシー＝JR大月駅　歩程7時間　交通費ホリデーパスと約三千円　岩・ザレ・ヤブ・急登下降あり。地図昭文社高尾・陣馬　タクシー利用のため、片はがきで申込み下さい。

★5月21日(金)22日(土)　袈裟丸山　バス　一般向強　夜行日帰り　足尾山塊の最南端　三百名山　クサリ・ロープあり。ヤシオツツジの満開に期待して縦走します。費用一万三千円

★5月29日(土)30日(日)　雲取山～長沢背稜　やや健脚向　電車　費用　電車代とバス代・宿泊費以上、各山行毎に（5月1日以外は）往復はがきで申込み。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
FAX043・277・5062

★4月18日(日)　係＝平沢こと大小山～大坊山と温泉　バス　一般向
「花の旅シリーズ」№70　アオダモ・ミツバツツジ・スミレ他　費用約五千五百円

★4月25日(日)　本栖湖周辺ハイキングと温泉　バス　初心者向
「花の旅シリーズ」№71　富士桜　ミツバツツジ他　費用約五千五百円

★4月29日(祝)30日(金)　信州霧訪山・高鳥山と温泉　バス　オキナ草・山桜・オトメスミレ他
「花の旅シリーズ」№72　アルプスの展望抜群の山々です。費用約二万二千円

★5月8日(土)9日(日)　塩原遊歩道ハイキングと温泉　初心者向
「花の旅シリーズ」№74　ぼたんの花二千株群生地・ツツジ他百観音巡りします。費用約八千八百円

★5月22日(土)23日(日)　福島堤平秋田小安峡・川原毛地獄他と秘湯　バス　一般向弱
「花の旅シリーズ」№75　クマガイ草・ヒメサユリ・二輪草他　費用約二万四千五百円

★5月27日(木)　那須八幡平と温泉　バス　初心者向
「花の旅シリーズ」№76　レンゲツツジ・ゴヨウツツジ他　ツツジの大群生地です。費用約五千三百円

★5月29日(土)30日(日)　上高地～徳沢ハイキング　バス　係＝小林妙子
「花の旅シリーズ」№77　ミドリ二輪草・ツバメオモト・オオバキスミレ・サンカヨウ他　二輪草山一面の大群生が見られます。初心者向　費用約二万二千五百円　以上7コース（入浴・飲物・入園料・別途保険代含む）各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。FAXは不可です。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎03・3657・8855

★4月10日(土)　係＝大手和夫
奥の細道　出立千住～日光　バス　一般向弱　日光街道「芭蕉」新緑の史跡訪ねて裏見の滝　費用四千円

★5月8日(土)9日(日)　奥の細道「山形路」封人の家～山刀伐峠～尾花沢～山寺　バス　一般向弱　大石田のホテル(泊)　費用二万三千円　各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒179・0081練馬区北町5の11の14の902　大手和夫
☎090・1547・7017　昼12時～13時

★5月12日(水)13日(木)　係＝中村水彦
奥鬼怒温泉　バス　一般向弱　日光霧降の滝＝大笹牧場＝女夫渕→加仁湯(泊)→滝展望台往復＝瀬戸合峡＝龍王峡　女夫渕から送迎バス乗車も可。費用約二万四千円（2日目の昼食代なども込み）　新緑に包まれる秘湯の露天風呂でゆったり。山の幸も堪能。往復はがきで申込み下さい。
〒331・0813さいたま市北区植竹町2の22　中村水彦
FAX048・665・4027
☎090・1209・4304

★4月22日(木)23日(金)　係＝大倉昌子
七面山～八紘嶺縦走　バス　一般向強　新宿西口夜10時出発＝中央道＝甲府南＝登山口→敬慎院→七面山→八紘嶺→梅ヶ島温泉＝富士＝新宿　夜行日帰り　山梨百名山で二百名山　費用約一万円

★5月7日(金)8日(土)　三方分山～蛾ヶ岳縦走　バス　一般向強　桜の見頃に期待して　山梨百名山で二百名山　費用約一万円

★4月24日(土)　係＝佐野満喜子
栗生山～荒神山　バス　一般向　ぐんま百名山　アカヤシオに期待して歩きます。費用六千円（人数により変更有）　往復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
☎FAX03・3638・1488

★4月4日(日)　春日山（山梨百名山）～芦川北側尾根　係＝吉村知恵子
やや健脚向　青春18きっぷとタクシー利用

★4月10日(土)　御正体山～天台山　やや健脚向　青春18きっぷとタクシー利用

★5月20日(木)～23日(日)　ダイヤモンドトレール・大和葛城山～金剛山縦走　バス　やや健脚向　夜行2泊3日

★5月28日(金)29日(土)　静岡の山・高塚山（二百名山）～京丸山　バス　夜行日帰り　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　吉村知恵子
☎03・3647・2868

★4月22日(木)～25日(日)　係＝伊藤　寛
島達坂山～小柴山　朝東京発新幹線・フェリー利用　民宿3泊　交通費約五万円

★5月1日(土)～4日(祝)　佐渡ドンデン山～金剛山カタクリ探勝
朝東京発新幹線・フェリー利用　旅館3泊　交通費約四万五千円

★5月13日(木)14日(金)　信州鬼無里自然園水芭蕉　バス　朝新宿発温泉1泊　バス代は参加12名で一万五千円　人数増で安くなる。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国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
✉itow-hi@aioros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321
FAX042・325・3021

★5月15日(土)16日(日)　係＝木田　博
榛名湖　バス　一般向～一般弱　水沢観音から水沢山に登り榛名山系の春を楽しむ。伊香保(泊)登山をしない人はバスで榛名湖周辺の花と観光　1泊2日　費用二万四千円　往復はがきで申込み下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★4月17日(土)18日(日)　係＝佐々木・荒金
裏妙義丁須ノ頭と谷急山　やや健脚向　新緑の芽吹きと桜の中、変化に富んだ沢コースから岩場・鎖場を登ります。シュリンゲ・カラビナは必携です。初めての方はお断りします。費用二万五千円　往復はがきで次の山行と同様、佐々木　保宛に申込み下さい。

★5月1日(土)　係＝佐々木　保
鋸歯ハガケ～文台山～尾崎山　やや健脚向　JR新宿駅6時22分発乗車＝高尾7時11分発大月行乗車　大月乗換＝都留市駅下車　タクシー＝池の平→紅葉平→ハガケ→文台山→尾崎山→登山口　タクシー＝JR大月駅　歩程7時間　交通費ホリデーパスと約三千円　岩・ザレ・ヤブ・急登下降あり。地図昭文社高尾・陣馬　タクシー利用のため、片はがきで申込み下さい。

★5月21日(金)22日(土)　袈裟丸山　バス　一般向強　夜行日帰り　足尾山塊の最南端　三百名山　クサリ・ロープあり。ヤシオツツジの満開に期待して縦走します。費用一万三千円

★5月29日(土)30日(日)　雲取山～長沢背稜　やや健脚向　電車　費用　電車代とバス代・宿泊費以上、各山行毎に（5月1日以外は）往復はがきで申込み。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保
☎090・8035・6123
FAX043・277・5062

★4月23日(金)～25日(日)　係＝小林妙子
岳・五里ヶ峰・稲含山から白髪岩他　バス　一般向　十二ヶ草津温泉2泊3日　費用一万六千円（高速代別）

★5月21日(金)～23日(日)　天上山（神津島）　一般向　夜行1泊　費用二万五千円　4月20日まで受付　島のつつじが見頃です。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

★4月24日(土)　係＝佐野満喜子
栗生山～荒神山　バス　一般向　ぐんま百名山　アカヤシオに期待して歩きます。費用六千円（人数により変更有）　往復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
☎FAX03・3638・1488

★4月18日(日)　係＝平沢こと大小山～大坊山と温泉　バス　一般向
「花の旅シリーズ」№70　アオダモ・ミツバツツジ・スミレ他　費用約五千五百円

★4月25日(日)　本栖湖周辺ハイキングと温泉　バス　初心者向
「花の旅シリーズ」№71　富士桜　ミツバツツジ他　費用約五千五百円

★4月29日(祝)30日(金)　信州霧訪山・高鳥山と温泉　バス　オキナ草・山桜・オトメスミレ他
「花の旅シリーズ」№72　アルプスの展望抜群の山々です。費用約二万二千円

★5月8日(土)9日(日)　塩原遊歩道ハイキングと温泉　初心者向
「花の旅シリーズ」№74　ぼたんの花二千株群生地・ツツジ他百観音巡りします。費用約八千八百円

★5月22日(土)23日(日)　福島堤平秋田小安峡・川原毛地獄他と秘湯　バス　一般向弱
「花の旅シリーズ」№75　クマガイ草・ヒメサユリ・二輪草他　費用約二万四千五百円

★5月27日(木)　那須八幡平と温泉　バス　初心者向
「花の旅シリーズ」№76　レンゲツツジ・ゴヨウツツジ他　ツツジの大群生地です。費用約五千三百円

★5月29日(土)30日(日)　上高地～徳沢ハイキング　バス　係＝小林妙子
「花の旅シリーズ」№77　ミドリ二輪草・ツバメオモト・オオバキスミレ・サンカヨウ他　二輪草山一面の大群生が見られます。初心者向　費用約二万二千五百円　以上7コース（入浴・飲物・入園料・別途保険代含む）各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。FAXは不可です。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2　平沢こと
☎03・3657・8855

見てネ！

【平成22年度会費・保険料について】

◉継続年会費・保険料払込のお願い
平成22年度の継続会費（2400円）と保険料（1650円）の合計（4050円）を、同封の払込取扱票で最寄の郵便局にて2月末日迄に払込み下さいますようお願い致します。
払込取扱票は記入もれのないようお願いします。
〈注1〉3月上旬に集計し、払込みのない方は4月以降の会報の発送は中止させていただきます。
〈注2〉払込みの際、郵便局で渡される「受領証」を大切に保管して下さい。
なお、東ハイ保険の補償内容については4月号で詳しくお知らせします。
※ご都合で退会される方は、事務手続もありますので、会の方にご連絡下さい。

2月中が納期です
お納めは、お早めに!!

年会費	2,400円
新保険料	1,650円
合計	4,050円

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、ゆっくり歩くコース
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

★3月20日(土) 高川山西尾根　一般向強　雨天中止　係＝佐々木
JR新宿駅7時35分発特快高尾行乗車＝終点着　乗換8時20分発甲府行乗車＝大月8時57分着乗換9時1分発富士急行河口湖行乗車＝禾生駅下車→シラノ沢分岐→高川山→896M峰→神馬沢山→753M峰→736M峰→登山口→初狩駅
歩程4時間30分　要アイゼン
交通費ホリデーパスと約五百円
雪があれば楽しい山です。
山頂直下に一部急登・岩場あり。
圏＝山川和雄・池田典子
☎090・8035・6123
地図昭文社　高尾・陣馬

★3月20日(土)21日(祝) 柏崎と長岡の桜草祭り　バス　係＝木田
20日新宿西口三菱東京UFJ銀行前朝7時15分出発＝関越道＝柏崎＝西山町サクラ草祭り見学と里山歩き（歩程2時間）→柏崎(泊)　21日柏崎＝桜草の里山歩き（2時間）＝新宿
一般向弱
費用二万四千円　朝立1泊2日
往復はがきで申込み下さい。
〒272-0014市川市田尻5の11の3の501　木田　博
☎090・6535・0432

★3月21日(祝) 矢平山　一般向
JR新宿駅6時44分発特快高尾行乗車＝終点7時31分着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝上野原駅8時7分下車（係待つ）バス8時28分発無生野行＝下尾崎下車→大曲橋→寺下峠→丸ツボ山→矢平山→大地峠→大丸→四方津駅　歩程4時間
雨天中止　係＝鳥居節男
交通費三千二百円
圏＝阿部美代子
地図昭文社　高尾・陣馬
☎080・1206・0431

★3月21日(祝) 高松山　一般向
小田急新宿駅7時31分発急行小田原行前方乗車＝新松田駅8時51分下車　バス9時5分発寄行乗車＝田代向下車→高松→尺里峠→高松山→ビリ堂→農道終点→高松山入口バス停＝新松田駅　歩程4時間
雨天中止　係＝有里公雄
交通費約二千二百円
地図昭文社　丹沢
☎FAX03・3974・1849
夜6時～8時

★3月21日(祝) 西丹沢大野山
小田急新宿駅⑤7時50分発急行小田原行前3両目乗車集合＝9時16分新松田駅下車　北口富士急バス9時35分発西丹沢自然教室行乗車＝10時10分湯本平下車→牧場→大野山→吊橋→JR御殿場線谷峨駅＝松田駅→新松田駅＝新宿　歩程4時間
交通費新宿発二千九百五十円
一般向　雨天中止　係＝伊藤　寛
山頂周辺が牧場で牛乳も飲めます。なかなか面白いコースです。
蛭もまだ出ないでしょう。
雨天時催否の問合せは当日朝5時以降左記携帯へ願います。
圏＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉・佐藤孝夫・武藤　進
☎090・3114・0321
地図昭文社　丹沢

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

★3月22日(木) 関東ふれあいの道④
「佐島・大楠山」　一般向　係＝大木建次
横須賀線東京駅8時12分発逗子行乗車＝横浜8時43分＝逗子駅9時13分下車　京急バス9時33分発佐島マリーナ行乗車＝大楠芦名口バス停下車→大楠山→前田橋バス停→立石公園→長者ヶ崎→一色海岸バス停＝逗子駅
雨天中止
歩程約3時間30分　11km
山歩きと海の眺望を楽しむコース　大楠山は標高241M
圏＝萩原勝哉
☎FAX0463・94・6941

★3月22日(木) 佐貫・牛久　一般向　雨天中止　係＝佐野俊一郎
JR上野駅公園口通路階段を降りた10番線ホーム集合　8時5分発土浦行乗車＝佐貫駅西口→牛久沼水辺公園→うなぎ街道→かっぱの里（雲魚亭・カッパの碑）→旧牛久宿→浅間神社→シャトーカミヤ牛久12時頃解散
希望者はバーベキューで昼食
歩程3時間　交通費二千円
バーベキューは別途料金
圏＝青山・平山・佐々木(純)
☎090・7410・6944

★3月23日(火)～26日(金) 天草諸島
23日羽田空港第二出発ビルANAカウンター前13時集合　ANA255便14時発福岡行＝福岡乗換16時35分発天草航空AMX106便天草行＝17時空港着
バス＝宿
24日龍ヶ岳登頂～島内観光　25日倉岳登頂～観光
26日朝天草発＝羽田
一般向弱　3泊4日
航空券九万円　各種割引あり
春霞の有明海とキリシタンの道観光が主です。家族同伴歓迎
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国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
FAX042・325・3021
☎090・3114・0321
itow-h@aiotos.ocn.ne.jp

★3月24日(水) 鎌倉歩き⑭ 鎌倉十井　一般向　係＝大倉昌子
北鎌倉駅表口改札口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）→銭洗ノ井→長勝寺（銭子ノ井）→覚園寺（棟立ノ井）→逗子湾（六角ノ井）→極楽寺坂（星ノ井）→長谷駅解散
しっかり歩きます。雨天中止
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。
たくさんの花に期待して。
圏L＝坂寄牧子　圏＝中山玲子
☎FAX03・5247・2940

※郵便振替による送金は到着まで数日かかります。
ハイキング保険は原則として払込金到着者を毎月末日に手続きしますので翌月1日から保険加入になります。

★3月24日(水) みかも山　一般向
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝栃木駅8時26分着
乗換両毛線8時41分発高崎行乗車＝岩舟駅8時51分下車後集合（係合流）　タクシー＝東入口駐車場→カタクリの里→みかも山→中岳→みかも神社→南入口駐車場（昼食）→東入口駐車場　タクシー＝岩舟駅　歩程約2時間
初春の陽だまりハイクも楽しい。可憐なカタクリに期待。
交通費約四千円とタクシー代
圏＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190

★3月24日(水) 高水二山　一般向強　雨天中止　係＝加藤栄一
JR立川駅7時51分発青梅行乗車＝終点着　乗換8時29分発奥多摩行乗車＝川井駅下車→沼沢尾根→馬仏山→岩茸石山→高水山→永栗ノ峰→登山口→軍畑駅
歩程4時間40分　軽登山靴以上
急登降、ヤブあり
交通費約二千円
圏＝田中晃・小林みつこ
2万5千図武蔵御岳・原市場
☎FAX042・734・0734
夜7時～9時

★3月25日(木) よこやまの道
「花の旅シリーズ」No.67
しだれ桜・水仙他　一般向強
京王新宿駅③9時1分発急行京王八王子行乗＝調布駅9時25分着　乗換橋本行乗車＝若葉台駅9時39分下車→よこやまの道入口→諏訪岳（三角点峰144・3M）→古道五差路→一本杉公園→まむし坂→唐木田通→鶴牧西公園→小田急唐木田駅
雨天中止　係＝柴崎　実
多摩行乗車＝川井駅下車→沼沢尾根→馬仏山→岩茸石山→高水山→永栗ノ峰→登山口→軍畑駅
歩程4時間40分　軽登山靴以上
急登降、ヤブあり
交通費約二千円
圏＝田中晃・小林みつこ
2万5千図武蔵御岳・原市場
☎FAX042・734・0734
夜7時～9時

★3月25日(木) 午後散歩　一般向弱
JR新宿駅13時37分発中央特快高尾行乗車＝13時51分三鷹駅下車（係待つ）→玉川上水道→井の頭公園→水門橋→JR吉祥寺駅
歩程3時間弱　運動靴で
昼食をすませてお集まり下さい。
圏＝古田俊雄・中川和子
☎042・566・2698

★3月25日(木) 小雨決行　係＝平沢
一般向弱
歩程3時間30分
交通費六百八十円
樹齢約三百年の一本しだれ桜の見頃に期待して。小雨の場合はコース変更して桜を見に行きます。軽登山靴で参加下さい。
圏＝大庭　力・杉田志津子
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★3月26日(金)～28日(日) 子王山・竜ヶ岳他　バス　係＝小林妙子
26日日暮里駅北口前朝7時出発＝関越道藤岡＝蛇喰渓谷→子村→竜ヶ岳→草津(泊)
27日草津温泉(泊)
28日＝倉渕→神成山＝日暮里
草津温泉2泊で春浅い渓谷や山里の風景を楽しみます。また、浅間隠山付近の竜ヶ岳へ登ります。帰路は神成山の稀少なオキナ草を探します。一般向
歩程3日間とも3～4時間
費用一万六千円高速代人数割別
圏＝木村・池田(英)・石川
2万5千図藤岡・浅間隠山
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

★3月27日(土) 仙元山　一般向弱
東上線池袋駅8時19分発急行小川町行乗車＝9時30分終点下車→天満宮登山口→仙元山山頂→見晴らしの丘公園→遊歩道入口→西光寺→登山口→小川町駅
歩程約3時間　公園のカタクリと西光寺のしだれ桜に期待して。
雨天中止　係＝中嶋要一
雨具（上下）
軽登山靴で
交通費約千五百円
圏＝五十嵐静江
奥武蔵・秩父
地図昭文社
☎FAX045・811・3130
夜8時～10時

★3月27日(土) 戸神山～高王山
JR上野駅⑥7時15分発高崎行乗車＝高崎9時9分着　乗換9時17分発水上行乗車＝10時4分沼田駅下車　バス10時25分発迦葉山行乗車＝岡谷上下車→登山口→山道入口→戸神山→高王山→スポーツ公園→奈良入口バス停→沼田駅　歩程2時間30分
交通費青春18きっぷとバス代千円
要軽アイゼン
一般向　係＝佐野満喜子
古くから三角山と呼ばれて地元の人々に親しまれている里山ですが、ちょっぴりアルペン的気分が味わえます。山頂は360度の展望台です。
ぐんま百名山
雨天時翌28日(日)に延期
圏＝関根直樹・佐野正雄
2万5千図後閑
☎FAX03・3638・1488

★3月27日(土)28日(日) 八ヶ岳・ニュウ～稲子岳　係＝吉村知恵子
27日JR高尾駅12時49分発甲府行乗車＝甲府乗換14時44分発長野行乗車＝茅野駅15時55分下車→ニュウ・稲子湯＝中山峠→小海駅＝茅野＝高尾　1泊2日（素泊り）
28日タクシー＝唐沢鉱泉→黒百合平→中山峠→稲子岳
歩程7時間30分
青春18きっぷ利用（各自購入）
費用一万円　やや健脚向
雪の八ヶ岳を歩きましょう。
要6本爪アイゼン
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103
吉村知恵子
☎03・3647・2868

★3月27日(土)28日(日) 角田山他と温泉　バス　係＝平沢こと
「花の旅シリーズ」No.68　雪割草・キクバエンレン・カタクリ
キャンセル待ちで受付けます。
参加者にコース表を送ります。
27日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　朝6時50分出発＝関越道巻潟東IC＝稲島コース(P)→角田山→五ケ峰コース(P)＝弥彦温泉(泊)　歩程1時間50分
28日宿＝三条燕IC＝長岡IC＝雪割草街道3ヶ所ハイキング＝大崎温泉（入浴）＝北陸道西山IC＝関越道＝新宿駅
歩程3時間10分　一般向弱
費用約二万二千円（2日昼食・入浴・飲物・入園料・別途保険代含む）
春の花々を求めて、巡り歩きます。雪割草の見頃に期待して。
圏＝佐々木(昭)・スミス(桂)・杉田(志)
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★3月28日(日) 宮沢湖～多峰主山　一般向弱　係＝村上健一
西武池袋駅9時19分発急行飯能行乗車＝所沢9時41分＝飯能10時8分下車→宮沢湖→高麗峠→多峰主山→天覧山→飯能駅
歩程3時間30分　雨天中止
交通費九百円
圏＝丹下正博・森　一江
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎04・2964・9481

★3月28日(日) 丹沢ミツバ岳
一般向　雨中止　係＝坂寄牧子
小田急新宿駅6時51分発急行小田原行乗車＝新松田8時13分下車　バス8時25分発西丹沢自然教室行乗車＝浅瀬入口バス停下車→滝壺橋→ミツバ岳→権現山→二本杉峠→細川橋＝新松田駅　歩程4時間20分
群生するミツマタの花に期待して。軽登山靴以上で参加下さい。
交通費約三千三百円
圏L＝大倉昌子
圏＝藤田光子・戸田よし子
地図昭文社　丹沢
☎FAX047・491・3224

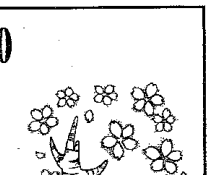
◉日帰りの電車山行は申込不要です（但し健脚向等で申込制の場合は除く）出発駅もしくは集合場所へ直接お越し下さい。
その路線の途中駅乗車も可。

特定非営活動利法人
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
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
Eメール　haiking@topaz.bforth.com
ホームページ　http://www.t-hi.jp/

東京ハイキング

平成22年　4月号（第438号）
今月入会員の会費：平成23年3月まで
2,400円＋入会金3,000円＋保険料1,650円

2010 4月 ハイク 目次



（65コース）

《初心者向コース》
3（土）写真　深川桜祭り　渡辺
4（日）スケッチ佃島公園　宇賀神
〃　写真　新宿御苑の桜　松永
6（火）砂町銀座　松浦
20（火）スケッチ　中山法華経寺
〃　宇賀神
〃　加藤(栄)
25（日）真光寺公園　平沢
〃　本栖湖他　バス
〃
1（木）《一般向弱コース》小山内裏公園他　伊藤
〃　神田川散策　福家
〃　都立滝山自然公園　加藤(栄)
3（土）花の寺百ヶ寺バス　木田
4（日）仙元山　保倉
〃　国分寺殿ヶ谷戸公園　伊藤
〃　横瀬日向山　鳥居
5（月）多摩丘陵花見　直江
8（木）塩ノ山～桃源郷　平沢
9（金）網代城山　直江
10（土）奥の細道　バス　大手
〃　多摩湖周辺　村上
13（火）柄杓山のお花見　佐野(満)
〃　佐倉～印旛沼　中村(満)
〃　奥多摩むかし道　佐田
〃　寺家ふる里の森　加藤(栄)
14（木）ユガテ　下田
15（木）クマガイ草観賞　中村
18（日）霧訪山・高鳥谷山と温泉　バス　平沢
20（火）《一般向コース》南高尾の里山　加藤(正)
28（水）関東ふれあいの道⑤　大木
29（祝）藤野万六尾根　伊藤
30（金）越後坂戸山　小林
10（土）伊東・修善寺他　佐野(俊)
〃　高尾・津久井湖他　直江
〃　鳴虫山　佐野(満)
〃　坪山　坂寄
11（日）奥武蔵登戸他　伊藤
〃
〃
〃

▼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
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

《初心者向》

★4月3日(土) 写真 お江戸深川さくら祭り　係＝渡辺 震
東京メトロ東西線門前仲町駅4番出口10時集合 黒船橋乗船場から和船で大横川の桜を見物 午後は緋毛氈を敷いた和船での新内流しを 橋上、河岸から撮影します。船代五百円 運動靴で 雨天中止
☎FAX 048・768・1876

★4月4日(日) スケッチ 佃島公園周辺　係＝宇賀神茂弥
地下鉄有楽町線月島駅改札口10時集合 佃島船だまり、佃煮屋がある町の風景、隅田川にかかる橋、水門、桜並木と春の風景を描きます。雨天中止
☎048・831・4863

★4月6日(火) 新宿御苑の桜　雨天中止　係＝松永孝子
JR新宿駅東口改札前10時30分集合→四季の道→花園神社→新宿御苑（昼食、要入園料）→消防博物館→お岩稲荷→須賀神社→西念寺→迎賓館→喰違見附跡→四ッ谷駅→市ケ谷駅 歩程2時間30分 闘＝土屋秀夫・丹羽啓子
☎047・457・2702

★4月10日(土) 砂町銀座 雨天中止　係＝松浦利保
JR亀戸駅改札口前10時集合→砂町銀座→北砂→亀戸駅 歩程約2時間 食材、総菜のテーマパーク 食べ歩きはいかがですか。 毎月10日は大安売りの日 最後は名物亀戸ギョウザへ
☎090・4377・9160 夜6時～9時

★4月20日(火) スケッチ 中山法華経寺　雨天中止　係＝宇賀神
JR総武線下総中山駅又は京成線京成中山駅より直線で徒歩約10～13分で法華経寺 山門前10時集合 立派な堂宇が沢山あり、木立に囲まれた五重塔は素晴らしい。山門、参道の茶店など描きます。
☎048・831・4863

★4月25日(日) 真光寺公園 雨天中止　係＝加藤栄一
小田急新宿駅9時31分発急行小田原行乗車＝新百合ケ丘駅9時57分着 乗換多摩線10時13分発各停唐木田行乗車＝はるひ野駅10時20分下車（係待つ）→真光寺公園→県境尾根緑道→広袴公園→鶴川駅 歩程2時間30分 スニーカーで
☎FAX 042・734・0734 夜7時～9時

★4月25日(日) 本栖湖周辺と温泉　係＝平沢こと
「花の旅シリーズ」No71 富士桜・ミツバつつじ他 予告で満席となりましたがキャンセル待ちで受付けます。 JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前 6時50分出発＝中央道河口湖IC＝富士桜まつり会場Ⓟ→富士桜観賞→会場Ⓟ＝割石峠Ⓟ→東海自然歩道→青少年センター→北の山バス停＝西湖温泉（入浴）＝中央道＝新宿駅 バス 歩程約3時間 富士桜やミツバつつじ他見頃に期待して、ゆっくり歩きます。 軽登山靴にて足元しっかりと 費用約五千五百円 地図昭文社 富士・富士五湖 闘＝柳田邦之
☎03・3657・8855 夜8時～9時30分

◉初参加の人には皆で話しかけ、親切に
◉山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう

《一般向弱》

★4月1日(木) 小山内裏公園～尾根緑道花見　係＝伊藤 寛
京王新宿駅⑤8時56分発相模原線橋本行前3両目乗車集合＝9時43分大沢駅下車改札口集合→鮎の道→鑓水小山緑地→尾根緑道→緑道入口→桜美林大学→JR横浜線淵野辺駅＝小田急町田駅＝新宿 歩程4時間 雨天中止 スニーカー可 交通費新宿起発 九百円 友人・配偶者・兄弟同伴歓迎 闘＝田渕祥子・大澤清吾・昭文社都市地図 八王子市・町田市 雨天時催否の問合せは朝5時以降左記携帯に願います。
☎090・3114・0321

★4月1日(木) 神田川散策 雨天中止
「神田川シリーズ」① JR・京王井の頭線吉祥寺駅公園口（南口）9時30分集合→神田川起点→夕やけ橋→神田橋→久我山稲荷神社→佃橋→乙女橋→鎌倉橋→塚山公園→井の頭線浜田山駅 歩程4時間 交通費新宿から約四百円 神田川（一級河川）は善福寺川と妙正寺川が合流し、さらに柳橋で隅田川に合流する。東京を東西に横切って流れ、2市8区にわたり全長は25・5㎞。井の頭恩賜公園をはじめ、河川沿いには多くの桜が見られます。靴は履き慣れたスニーカー可
☎FAX 03・3384・2193

★4月1日(木) 都立滝山自然公園　係＝福家禮三
立川駅9時42分発武蔵五日市行乗車＝東秋留駅10時2分下車（係待つ）→東秋川橋→滝山城跡→拝島橋→拝島大師→昭島駅 歩程3時間30分 スニーカーで 桜の花見頃に期待 雨天中止
☎FAX 042・734・0734 夜7時～9時

★4月3日(土) 花の寺百ヶ寺　係＝木田 博
新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前朝7時10分出発＝首都高＝上信越道＝富岡IC＝㉛宝積寺（枝垂れ桜）＝㉝観音（桜）＝㉞退魔寺（牡丹）＝㉟龍真寺（牡丹）＝㊱珊瑚寺（桜）＝㊲大慶寺（牡丹）＝北関東自動車道＝関越道＝新宿 バス 歩程3時間 費用五千四百円 季節折々の花の寺を巡り、上州の春を満喫する。 参加希望者は左記に往復はがきで申込み下さい。 〒272・0014市川市田尻5の11の3の501 木田 博
☎090・6535・0432

★4月4日(日) 仙元山 雨天中止　係＝保倉恵美子
東上線池袋駅8時19分発急行小川町行中程乗車＝川越8時50分＝小川町駅9時30分下車（係待つ）→登山口→百庚申→仙元山山頂→見晴らしの丘公園→八宮神社→西光寺→埼玉伝統工芸館 バス＝小川町駅 歩程約2時間30分 軽登山靴以上 交通費約千六百円 闘＝村上和子 地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎FAX 03・5998・6193 夜8時～9時30分

★4月4日(日) 国分寺殿ヶ谷戸公園～御鷹ノ道　係＝伊藤 寛
JR中央線国分寺駅改札出口10時集合→殿ヶ谷戸公園→御鷹ノ道→国分寺桜見物→多摩公園桜見物→JR西国分寺駅 歩程2時間 交通費新宿起発 七百六十円 殿ヶ谷戸公園は旧岩崎別邸 御鷹ノ道は将軍家鷹狩場 湧水と国分寺万葉花園があります。 係の毎朝の散歩道 桜も見頃と期待します。 スニーカーと街歩きの恰好、カメラ持参で参加下さい。 雨天中止 係は雨でも同駅へ出ています。 問合せは左記携帯へ 闘＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉
☎090・3114・0321

★4月4日(日) 横瀬日向山　係＝鳥居節男
雨天中止 西武池袋駅7時34分発快急西武秩父行乗車＝所沢7時58分＝東飯能8時22分＝横瀬駅9時5分下車（係待つ）→卜雲寺→高原パーク横瀬→日向山→山の花道→果樹園→芦ケ久保駅 歩程3時間30分 軽登山靴以上 交通費約二千円 山の花道・カタクリの花を期待。ゆっくり歩きます。
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎080・1206・0431

★4月5日(月) 多摩丘陵花見　係＝直江忠彦
京王相模原線多摩境駅9時30分集合→日大三高→奈良原→（3時間）→多摩センター駅 多摩奈良原公園で花見 雨天時は多摩センター極楽の湯で宴会 交通費約七百円 宴会費は別途料金
☎090・2146・6765

★4月5日(月) 花見 雨天中止　係＝伊藤 寛
JR立川駅①9時54分発青梅行前3両目乗車集合＝10時16分羽村駅下車→禅林寺・中里介山の墓→羽村堤玉川兄弟像→羽村橋桜並木→福生堤桜街道→JR拝島駅＝新宿 歩程3時間 交通費新宿起発 千七十円 友人・配偶者の同伴歓迎 スニーカーと街歩きスタイル、カメラ持参で参加下さい。 闘＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉 昭文社都市地図東京都⑬ 福生・羽村市・瑞穂町 雨天時催否の問合せは朝5時以降左記携帯に願います。
☎090・3114・0321

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

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

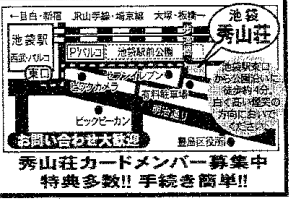
ウェア館	パタゴニアロック館	モンベルルーム	シューズ館	エコープラザ
電話 03-3262-0432	電話 03-3262-0581	電話 03-3262-0731	電話 03-3262-0433	電話 03-3262-0583
FAX 03-3262-7285	FAX 03-3262-0586	FAX 03-3262-0745	FAX 03-3262-0592	FAX 03-3262-0486

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会員証ご提示で 店頭価格からさらに5%割引!!

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
☎03-3984-4211 〒170-0013 年中無休
東京都豊島区東池袋1-44-8
http://www.syuzanso.com
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



秀山荘カードメンバー募集中
特典多数!! 手続き簡単!!

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、ゆっくり歩くコース
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	高度差が大でやセ尾根、ヤブ等もあるコース
健脚向	6～以上	かなりの経験と体力を要するコース

★4月8日(木)　塩ノ山～桃源郷
「花の旅シリーズ」No.69
桃の花・桜・ミツバつつじ他
JR新宿駅⑫6時48分発中央特快乗車＝高尾駅7時32分着　乗換8時2分発甲府行乗車＝塩山駅下車→塩ノ山入口→塩ノ山→向嶽寺→白髪神社→信玄館→恵林寺→龍光寺→塩山ふれあいの森→小雨決行→塩山駅　歩程約3時間40分　係＝平沢
桃の花や桜の見頃と思います。ウォーキングシューズで参加して下さい。
交通費青春18きっぷが得
圖＝大庭　力・杉田志津子
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★4月9日(金)　網代城山　雨天中止
JR五日市線武蔵増戸駅9時30分集合→網代城山→五日市駅　歩程3時間　係＝直江忠彦
交通費約二千円
☎090・2146・6765

★4月10日(土)　奥の細道　芭蕉出立の旅　バス　係＝大手和夫
予告済のため、残席を電話で確認してから申込み下さい。
JR北千住駅北口改札8時集合→宿場通り→千住新橋際よりバス乗車＝旧日光街道＝草加宿→史跡公園散歩＝歌枕　室の八島（大神神社）参詣＝上今市から日光杉並木公園散策→報徳庵で蕎麦昼食＝含満ヶ淵→裏見の滝（暫くは滝に籠るや夏の初）＝東北道＝新宿　歩程3時間30分　費用四千円
圖＝佐藤忠夫・土屋秀夫
往復はがきで申込み下さい。
〒179・0081練馬区北町5の11の14の902　大手和夫
☎090・1547・7017
昼12時～13時

★4月10日(土)　多摩湖周遊　雨天中止
西武池袋駅9時19分発急行飯能行乗車＝9時46分西所沢駅着　乗換9時52分発西武球場前行乗車＝終点下車→西武遊園地→狭山公園→狭山緑地木道→山口観音→西武球場前駅　係＝村上健一
歩程3時間30分
圖＝丹下正博・森　一江
☎04・2964・9481

★4月11日(日)　武蔵浅草駅　柄杓山(ひしゃくやま)のお花見
武日光行前方2両目乗車＝栃木駅9時26分着　乗換両毛線9時38分発高崎行乗車＝桐生駅10時24分下車　バス桐生駅北口梅田線10時30分発乗車＝城山入口下車→三の丸跡→二の丸跡→桐生駅8時10分発快速東武日光行前方2両目乗車＝栃木駅9時26分着　乗換両毛線9時38分発高崎行乗車＝桐生駅10時24分下車　バス桐生駅北口梅田線10時30分発乗車＝城山入口下車→三の丸跡→二の丸跡→桐生駅　係＝佐野満喜子
柄杓山→日枝神社→居館バス停＝桐生駅　歩程2時間
春は、山全体が桜色に被われて大変すばらしい！一見の価値あり。交通費約三千六百円
圖＝関根直樹
☎03・3638・1488

★4月14日(水)　佐倉～印旛沼　雨天中止
京成上野駅9時23分発特急成田空港行前方乗車＝日暮里9時27分（係乗車）＝佐倉駅10時17分下車→武家屋敷→佐倉城址公園→印旛沼ふるさと広場→臼井城址公園→京成臼井駅　歩程約3時間　係＝中村永彦
風車も回るチューリップ広場は見事です。城下町佐倉の歴史を訪ねながら歩きます。
☎(兼)048・665・4027
☎090・1209・4304

★4月15日(木)　奥多摩むかし道
JR新宿駅7時46分発快速青梅行乗車＝拝島8時35分＝終点乗換（係合流）8時56分発奥多摩行乗車＝9時31分終点下車　バス9時40分発鴨沢西行乗車＝9時58分奥多摩湖駅下車→水根→奥多摩むかし道→奥多摩駅　係＝会田政子
歩程3時間　軽登山靴以上で
交通費バス代込約二千五百円
拝島まで西武線利用の方は奥多摩ハイキングフリーきっぷが得（購入できない駅あり）
地図昭文社　奥多摩　圖＝高　博
☎042・566・2698

★4月18日(日)　寺家ふるさとの森　雨天中止
小田急新宿駅9時11分発急行小田原行乗車＝新百合ケ丘駅9時38分着　乗換9時42分発各停本厚木行乗車＝鶴川駅9時46分下車（北口係待つ）→高蔵寺→妙福寺→寺家ふるさとの森→鶴見川→鶴川駅　係＝加藤栄一
歩程3時間15分　スニーカーで
交通費六百六十円
☎(兼)042・734・0734
夜7時～9時

★4月19日(火)　ユガテ　雨天中止
西武池袋駅9時6分発急行飯能行乗車＝所沢9時33分＝終点9時58分着　乗換10時2分発西武秩父行乗車＝吾野駅下車→福徳寺→ユガテ→北向地蔵→五常の滝→武蔵横手駅　係＝下田恵美子
歩程3時間　軽登山靴以上で
交通費千九十円
圖＝島田文代・堀江敬子
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎080・1149・3542

★4月20日(水)　クマガイ草観賞
JR大宮駅改札口出た所（豆の木広場）10時30分集合→氷川神社→第二公園→芝川用水→尾島家・クマガイ草→バス停＝大宮駅　歩程3時間　入場料三百円　係＝中村永彦
希少になったクマガイ草自生地イカリソウなどの花も咲き競う。
☎(兼)048・665・4027
☎090・1209・4304

★4月22日(土)　佐倉～印旛沼　雨天中止
JR千葉駅9時10分発佐倉行乗車＝佐倉駅9時40分発特急成田空港行乗車＝成田空港駅9時45分発特急成田空港行乗車＝佐倉駅　係＝中村永彦
歩程3時間
風車も回るチューリップ広場は見事です。城下町佐倉の歴史を訪ねながら歩きます。
☎(兼)048・665・4027
☎090・1209・4304

★4月29日(祝)30日(金)　霧訪山・高鳥谷山と温泉　バス　係＝平沢
「花の旅シリーズ」No.72
オキナグサ・オトメスミレ他
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。
29日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　朝6時50分出発＝中央道＝長野道塩尻IC＝霧訪山登山口Ⓟ→霧訪山（1305・4M）分水嶺日本のヘソ往復→Ⓟ＝長野道＝中央道駒ケ根IC＝光前寺見物＝早太郎温泉(泊)
30日宿＝高鳥谷山登山口Ⓟ→高鳥谷山（1131M）往復→Ⓟ＝こまくさの湯（入浴）＝中央道＝新宿駅　歩程2日間4時間25分
二山とも南・北アルプスの展望良好です。花々を見ながらゆっくり登り降りします。
費用約二万二千円
圖＝大庭・スミス(桂)・杉田
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★4月30日(金)　ユガテ　雨天中止
JR五日市線武蔵増戸駅9時30分集合→網代城山→五日市駅　歩程3時間　係＝直江忠彦
交通費約二千円
☎090・2146・6765

★4月29日(祝)　ユガテ　雨天中止
JR新宿駅7時52分発中央特快高尾行乗車＝8時35分終点下車（京王新宿駅7時50分発特急高尾山口行乗車＝高尾駅8時34分下車）南口改札前集合→初沢山→初沢川東側尾根→草戸山→四辻金比羅山→高尾駅　係＝加藤正彦
歩程4時間
南高尾の踏み跡の少ない尾根道をゆっくり歩きます。
交通費JR千百円　京王七百円
現地当日の降水確率が50％以上で翌日は50％未満の場合は翌日に実施し、両日共50％以上の場合は中止とします。
☎046・257・6567
夜7時～9時

《一般向》

★4月3日(土)　南高尾の里山　雨天翌日
JR新宿駅7時52分発中央特快高尾行乗車＝8時35分終点下車（京王新宿駅7時50分発特急高尾山口行乗車＝高尾駅8時34分下車）南口改札前集合→初沢山→初沢川東側尾根→草戸山→四辻金比羅山→高尾駅　係＝加藤正彦
歩程4時間
南高尾の踏み跡の少ない尾根道をゆっくり歩きます。
交通費JR千百円　京王七百円
現地当日の降水確率が50％以上で翌日は50％未満の場合は翌日に実施し、両日共50％以上の場合は中止とします。
☎046・257・6567
夜7時～9時

「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。足元はしっかりと。

★4月3日(土)　関東ふれあいの道⑤　小雨実施
小田急新宿駅8時1分発小田原行乗車＝秦野駅9時11分下車　神奈中バス秦野駅北口9時20分発平塚行乗車＝南平橋バス停下車→白山神社→権現山→弘法山→新善波トンネル→矢倉沢街道→吾妻山分岐→吾妻山→坪ノ内バス停→鶴巻温泉駅　係＝大木建次
歩程約4時間　約10km
桜の名所である権現山・弘法山を経て旧矢倉沢街道・吾妻山へたどるコース
圖＝萩原勝哉
☎(兼)0463・94・6941

★4月9日(金)　越後坂戸山
雨天中止　係＝小林妙子
JR赤羽駅6時38分発高崎行前方乗車＝高崎8時14分着　乗換8時23分発水上行乗車＝水上9時27分着　乗換9時47分発長岡行乗車＝六日町駅10時50分下車　タクシー5分＝薬師尾根→坂戸山→城坂コース→六日町駅
歩程3時間
越後の花の名山として有名です。直江兼続が活躍した坂戸城址と坂戸山へ登り日帰りします。
交通費七千百四十円（青春18きっぷ又はジパング利用が得）
タクシー利用のため電話申込みのこと。雨天時は翌日10日(土)に実施します。
圖＝石川・三上・池田(美)
☎2万5千図六日町
☎090・2334・5454

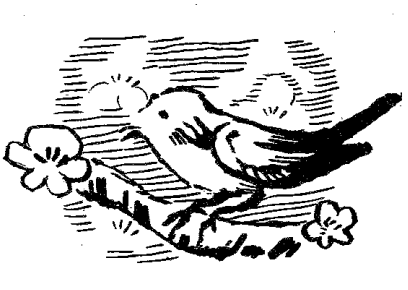
★4月9日(金)　藤野万六尾根
雨天中止　係＝伊藤　寛
JR高尾駅②7時26分発小淵沢行前3両目乗車集合＝7時51分藤野下車　神奈中バス8時10分発和田行乗車＝8時40分終点下車→登山口→山の神→連行峰→万六尾根→柏木野バス停　バス又はタクシー＝武蔵五日市駅＝立川＝新宿
歩程5時間30分
交通費新宿起発　二千九百円
奥多摩の静寂コースです。距離は長いが、ゆっくり歩きますので膝・腰痛者も参加可。
友人や配偶者の同伴歓迎
圖＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉
地図昭文社　奥多摩
雨天時の問合せは左記携帯へ
☎090・3114・0321

NPO法人　東京シルバー歩こう会

ユックリ歩き
■年輩者会員が原則
70歳以上が中心制
■里山・丘陵・平地歩きが主
■自由参加・申込不要が多い
■当日朝の体調・天気次第で参加可
■平日が多・集合9～10時が主

今後の予定
■浦和　見沼　3百年前の通船堀
■玉川上水　夏の緑陰　散策
■奥多摩　日の出山　つるつる温泉
■武蔵横手　山小屋　年末お餅つき
■其の他　別企画で　冬沖縄日光浴
秋田八幡平・玉川温泉　岩盤浴等

お問い合わせ
詳細資料ご請求
〒336-0936
さいたま市緑区太田窪1-20-9
東京シルバー歩こう会（西山雅岳方）
電話 048-885-4447（留守電付）
Fax 048-885-4412（24時間）
携帯 090-2409-9627（西山）
携帯 090-8949-0694（岩瀬）



★4月10日(土) 伊東・修善寺他
JR東京駅⑦7時24分発伊東行前方乗車＝横浜7時52分＝伊東9時48分下車↔いで湯橋東海館バス伊東駅11時40分発修善寺行乗車＝修禅寺↓日枝神社↓修禅寺↓源範頼の墓↓風の道↓伊豆箱根鉄道修善寺駅＝三島駅↓三島大社↓三島駅 18時解散
歩程実働4時間 雨天決行
交通費 青春18きっぷ1枚と二千円
☎090・7410・6944
㊐＝青山・平山・佐々木(純)

★4月10日(土) 高尾・津久井湖
京王線高尾山口駅9時集合
高尾山口↓草戸山↓津久井湖↓城山公園＝橋本＝新宿
☎090・2146・6765
歩程約4時間 雨中止 係＝直江忠彦
交通費約千三百円

★4月10日(土) 鳴虫山 雨天中止
東武浅草駅7時10分発快速東武日光行前方1両目乗車＝新鹿沼駅8時45分下車 バス9時10分発古峰原行乗車＝片野道下車↓林道終点↓第一灰色鉄塔↓小ピーク↓赤白巨大鉄塔↓鳴虫山↓林道分岐↓馬返バス停＝新鹿沼駅 歩程3時間 急登あり
交通費約三千円
☎03・3638・1488
2万5千図文挟・古峰原
頂上付近に立つ巨大赤白鉄塔は、百万ボルトの送電電圧を誇る日本有数の送電鉄塔です。ヤシオツツジ、イワウチワの見頃に期待して歩きます。
㊐＝関根直樹・佐野正雄 係＝佐野満喜子

★4月11日(日) 坪山 雨天中止
JR新宿駅6時44分発中央特快高尾行乗車＝7時31分高尾着 乗換7時46分発河口湖行乗車＝8時7分上野原下車 バス8時28分発飯尾行乗車＝御岳神社下車↓西ルート↓坪山↓阿寺沢分岐↓びりゅう館↓中学校前バス＝上野原駅 歩程4時間
交通費約三千五百円
ヒカゲツツジ・イワウチワの花に期待して
㊐＝大倉昌子 係＝坂寄牧子
㊐＝藤田光子・戸田よし子
地図昭文社 高尾・陣馬
☎FAX047・491・3224

★4月11日(日) 奥武蔵登戸(のぼっと)～周助山
西武池袋駅⑦7時19分発飯能行前3両目乗車集合＝8時16分飯能下車 北口国際バス8時45分発名郷行乗車＝9時28分鍛冶橋下車↓仁山田峠↓47号鉄塔↓登戸↓周助山↓原市場バス停＝飯能駅 歩程5時間30分
交通費池袋起発 二千百円
道標がない踏跡程度の路。地図読み訓練コースです。コンパス・地形図あれば持参下さい。
2万5千図原市場
㊐＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉 係＝伊藤 寛
雨天時催否の問合せは朝5時以降左記携帯に願います。
☎090・3114・0321

★4月14日(水) 太平山 雨天中止
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝栃木駅8時26分下車 集合（係合流）タクシー＝六角堂↓あじさい坂↓太平神社↓太平山↓晃石山↓馬不入山往復↓桜峠↓清水寺↓大中寺↓謙信平↓六角堂 タクシー＝栃木駅
歩程約4時間30分 係＝柴崎 実
交通費五千円とタクシー代
太平山は三千本の桜の木で有名。陸の松島を展望する縦走コース
㊐＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190

▼会のハイキングに参加の際『会員証』『参加票』『ポイントカード』を忘れる方がかなりおります。『必ず携帯』を習慣づけて下さい。再三ご注意しても持参なき場合は非会員扱いになるかも知れません。
▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

★4月16日(金) 鎌倉駅改札口10時集合↓鶴岡八幡宮↓浄妙寺↓報国寺↓宝戒寺↓紅葉やぐら↓祇園山ハイキングコース↓妙本寺↓本覚寺↓鎌倉駅 歩程4時間
雨天中止 係＝大倉昌子
春の鎌倉は百花繚乱、苔むした古寺も華やいで見えます。
㊐＝中山玲子
㊐L＝坂寄牧子
☎FAX03・5247・2940

★4月18日(日) サポート講習会
JR新宿駅南口改札前7時30分集合（六つ星山の会の参加者と合流）＝快速高尾行乗車＝高尾駅着 乗換9時5分発月行乗車＝相模湖駅9時14分発下車↓相模嵐山で視覚障害者登山サポートの仕方、され方の講習会↓ピクニックランドバス停＝相模湖駅
六つ星山の会の主催の講習会で、視覚障害者と一緒に歩き方、登り方やサポートの仕方について学ぶもので、初級者レベルのコースで行います。ぜひ、視障者と山に登る経験をしていただきたく、沢山の参加をよろしくお願いいたします。
㊐L＝大倉昌子・坂寄牧子
㊐＝土屋秀夫・丹羽啓子
希望者は片はがきか電話又はFAXで申込み下さい。
〒274・0068 船橋市大穴北8の3の24 松永孝子
☎FAX047・457・2702
相模嵐山 小雨決行 係＝松永
相模嵐山

★4月18日(日) 大山 雨天中止
小田急新宿駅7時31分発急行小田原行前方乗車＝秦野駅8時40分下車 バス9時5分発蓑毛行乗車＝終点下車↓蓑毛越↓（裏参道）↓十六丁目↓大山（雷ノ峰尾根）↓見晴台↓下社↓大山ケーブル駅バス停＝伊勢原駅
歩程4時間30分 軽登山靴以上
交通費千四百八十円（丹沢・大山フリーパスB券が得）
㊐＝川辺辰夫・渡辺幸一・五木田悦子 係＝有里公雄
地図昭文社 丹沢
☎FAX03・3974・1849
夜6時～8時

★4月18日(日) 大小山～大坊山
「花の旅シリーズ」No70
アオダモ・ミツバつつじ他
予告で満席、締切りました。
JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前 6時50分出発＝東北道佐野藤岡IC＝50号＝大小山登山口↓阿夫利神社女坂↓大小山（314M三角点峰）↓妙義山（322・6M）↓越床峠↓大坊山（285・4M三角点峰）↓大山祇神社Ⓟ＝鹿島温泉（入浴）＝東北道＝新宿駅
バス
歩程約4時間30分 係＝平沢こと
山一面に咲くアオダモ、ミツバつつじの見頃に期待して。岩場・アップダウンあり、変化に富んだコースです。軽登山靴以上で足元しっかりと参加下さい。
費用約五千五百円
㊐＝大庭・佐々木(昭)・柳田
2万5千図佐野・田沼
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★4月18日(日) 高水山表参道～永栗尾根
JR立川駅②7時32分発奥多摩行前3両目乗車集合＝7時58分発上成木行乗車＝終点下車↓表参道↓常福院↓高水山山頂↓永栗尾根↓JR軍畑駅＝立川
歩程4時間 雨中止 係＝伊藤 寛
交通費新宿起発 二千円
昔からのクラシックコースを登り、新コースを下ります。
膝・腰痛者も参加可能
㊐＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉
2万5千図武蔵御岳
雨天時催否の問合せは当日朝5時以降左記携帯へ願います。
☎090・3114・0321

★4月21日(水) 生藤山 雨天中止
高尾駅9時1分発大月行乗車＝上野原駅9時20分下車 バス9時46分発井戸行乗車＝終点下車↓生藤山↓連行峰↓山の神↓和田バス停＝藤野駅
歩程3時間40分 軽登山靴以上
交通費約二千六百円
㊐＝小林みつこ 係＝加藤栄一
地図昭文社 高尾・陣馬
☎FAX042・734・0734
夜7時～9時

★4月24日(土) 刈寄山 雨天中止
立川駅7時45分発武蔵五日市行乗車＝終点下車（係待つ）↓広徳寺↓今熊神社↓刈寄山↓刈寄川に沿って沢戸橋＝武蔵五日市駅
歩程4時間 係＝川寄英雄

★4月24日(土) 箱根駅伝第4区
「平塚から小田原まで」
JR平塚駅改札口前8時集合↓大磯城山公園前↓押切橋↓国府津駅↓酒匂小学校↓小田原市民会館前↓小田原中継所↓小田原駅
雨天中止
歩程約5時間 係＝松永孝子
約20km
㊐＝土屋秀夫・丹羽啓子
☎FAX047・457・2702
090・2637・0969

★4月24日(土) 栗生山・荒神山
予告済ですが残席あり、早めに申込み下さい。
新宿西口三菱東京UFJ銀行横 6時45分出発＝関越道＝伊勢崎IC＝栗生山登山口↓栗生神社↓栗生山↓駐車場＝水沼駅＝荒神山登山口↓荒神山↓展望台↓荒神山登山口＝新宿
歩程4時間 ぐんま百名山
バス
アカヤシオの群生地帯は、淡いピンクに染まる。見頃に期待して歩きます。費用六千円
㊐＝関根直樹・佐野正雄
地図昭文社 赤城・皇海
〒136・0072 江東区大島4の1の9の605 係＝佐野満喜子
☎FAX03・3638・1488

★4月25日(日) 堂平山 雨天中止
東武東上線池袋駅7時39分発急行小川町行乗車＝終点8時50分下車 バス9時10分発白石車庫行乗車＝終点下車↓白石峠↓堂平山↓笠山峠↓萩平↓皆谷バス停＝小川町駅
歩程4時間40分 軽登山靴以上
交通費約二千七百円
㊐L＝保倉恵美子
㊐＝毛塚順一・臼倉節子・伊藤有子 係＝辰巳哲夫
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎090・8729・2758

★4月25日(日) 生藤山 雨天中止
JR新宿駅⑫8時3分発快速高尾行乗車＝終点9時3分着 乗換9時5分発大月行乗車＝上野原駅9時22分発下車（係待つ）
バス9時46分発井戸行乗車＝石楯尾神社前下車↓上岩神社前↓甘草水↓三国山↓生藤山↓茅丸↓山の神↓和田バス停＝藤野駅
歩程4時間30分 軽登山靴以上
交通費約三千円
桜並木の桜期待
地図昭文社 高尾・陣馬
☎080・1206・0431

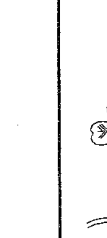
★4月29日(祝) 奈良倉山～鶴寝山
JR高尾駅②7時46分発河口湖行後1両目乗車集合＝8時8分上野原駅下車↓北口富士急山梨バス8時28分発飯尾行乗車＝9時23分鶴峠下車↓奈良倉山↓松姫峠↓鶴寝山↓松姫峠 バス13時15分発＝13時37分小菅着 温泉入浴（六百円）小菅15時20分発＝17時15分上野原駅着＝高尾
歩程2時間40分 係＝伊藤 寛
交通費新宿起発 四千四百円
山村正光等選甲州百山 信玄の六女松姫が辿った道です。
㊐＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉
地図昭文社 奥多摩
☎090・3114・0321
雨天時の問合せは左記携帯へ

★4月3日(土) 石砂山～石老山
雨天中止 係＝佐々木 保
JR新宿駅6時22分発特快高尾行乗車＝終点乗換7時26分発小淵沢行乗車＝藤野駅7時51分下車 バス8時発やまなみ温泉行乗車＝終点下車 乗換菅井下行乗車＝終点下車↓鉄塔↓石砂山↓牧馬峠↓石老山↓高塚山↓鉄塔↓相模湖バス停↓相模湖駅
歩程4時間30分
交通費ホリデーパスが得 他にバス代
春の女神・ギフチョウと早春の花に期待して
㊐＝山川和雄・池田典子
地図昭文社 高尾・陣馬
2万5千図与瀬・青野原
☎090・8035・6123
FAX043・277・5062

《一般向強》

★4月7日(水) 大塚山（鉄五郎新道）雨中止 係＝大倉昌子
JR新宿駅7時10分発快速高尾行乗車＝7時47分立川駅着 乗換7時51分発青梅行乗車＝終点着 乗換1分後発奥多摩行乗車＝鳩ノ巣駅9時1分下車↓越沢↓鉄五郎新道↓大塚山↓御岳山↓滝本＝御嶽駅 歩程5時間
交通費二千百円
岩場、急登に咲くイワウチワとイワカガミの群落を楽しみに。
㊐L＝坂寄牧子
㊐＝吉川英男・中山玲子
☎FAX03・5247・2940

★4月10日(土) 恩若ノ峰
雨天中止 係＝加藤栄一
JR高尾駅8時2分発甲府行前方乗車＝勝沼ぶどう郷駅9時21分下車↓南西尾根↓恩若八峰↓八天宮社↓塩山駅
歩程5時間 交通費約四千円
軽登山靴以上で
桃の花の見頃に期待して
㊐＝小林みつこ
地図昭文社 大菩薩・塩山
FAX042・734・0734
夜7時～9時



★4月11日(日) 棒ノ折山～岩茸石山　雨天中止　係＝鮫嶋妙子
JR新宿駅6時44分発中央特快高尾行乗車＝国分寺7時4分着乗換7時7分発青梅行乗車＝青梅7時50分着　乗換7時52分発奥多摩行乗車＝川井駅8時15分下車（係待つ）西東京バス8時24分発上日向行乗車＝終点下車→清東橋→奥茶屋キャンプ場→登山口→棒ノ折山→権次入峠→黒山→岩茸石山→惣岳山→慈恩院→御嶽駅　歩程5時間40分
交通費二千円
西武線利用者（拝島経由）は奥多摩フリーパスが得
㊟L＝島居節男　奥多摩
地図昭文社
☎0442・563・8157　夜8時～9時30分

★4月25日(日) 唐沢山　雨天中止
東武浅草駅7時26分発区間急行館林行前方乗車＝北千住7時52分＝館林9時4分着　乗換佐野線9時9分発＝9時30分堀米下車→登山口→浅間神社→登山道入口→見晴小屋→唐沢山神社→京路戸峠→多田駅15時頃解散
歩程4時間30分
交通費二千五百円
館林駅では乗換時間がわずかですので、トイレは乗車駅で必ずすませて下さい。
㊟＝青山・平山・佐々木(純)
☎0990・7410・6944

★4月29日(祝) 乙女峠～金時山～足柄峠　係＝大木建次
小田原新宿駅7時11分発急行小田原行乗車＝新松田駅8時36分着　乗換御殿場線松田駅8時56分発沼津行乗車＝御殿場駅下車　御殿場駅箱根登山バス10時5分発仙石方面行乗車＝乙女峠バス停下車→乙女峠→長尾山→金時山→足柄峠→小足柄→石尊松→林道→駿河小山駅
歩程約5時間　雨天中止
交通費は小田急線の駅窓口で御殿場往復割引きっぷの購入が得（新宿駅から千九百七十円）
御殿場駅より乙女峠バス停までの運賃は五百三十円
㊟＝萩原勝哉
☎FAX0463・94・6941

《やや健脚向》★4月4日(日) 天地山　雨天中止
JR立川駅①7時5分発奥多摩行乗車＝白丸駅下車→柿平橋→五差路→登山口→天地山→鋸尾根→愛宕神社→奥多摩駅
歩程約5時間
交通費約二千五百円
急登降あり　足元しっかりと
2万5千図奥多摩湖
☎FAX0048・253・9640

★4月7日(水) 紫雲山　雨天中止
東武浅草駅7時10分発快速東武日光行前方乗車＝新鹿沼8時46分着　乗換9時14分発東武日光行乗車＝板荷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→文挟駅＝浅草駅
歩程6時間　係＝荒金亀治
急登・藪・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。
㊟＝鷹羽光雄・濱坂孝一
2万5千図文挟
☎0080・4359・3624

★4月11日(日) 御正体山～天台山～尾崎山　雨中止　係＝吉村
JR八王子駅6時35分発松本行乗車＝大月着　富士急行乗換＝都留市駅下車　タクシー＝道坂隧道→1303・9M岩下ノ丸→1350M圏平頂→御正体山→峰宮跡→ハガケ山→文台山東峰→西峰→930M圏峰→尾崎山→共同アンテナ→古渡橋→東桂駅　歩程7時間30分
歩き応えのあるコースです。
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
吉村知恵子
☎03・3647・2868

◆無理のないコースに参加のこと◆

★4月17日(土) 奥多摩九竜山～江戸小屋尾根　係＝伊藤　寛
JR立川駅②7時5分発奥多摩行前3両目乗車集合＝8時28分終点下車　8時35分発西東京バス鴨沢行＝8時45分病院前下車→江戸小屋山→鞘口山→中尾根→神戸岩入口　タクシー＝武蔵五日市駅　歩程7時間　雨中止
交通費新宿起発　二千六百円
踏跡程度のコースです。
㊟＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉
2万5千図奥多摩湖・猪丸・五日市
雨天時催否の問合せは朝5時以降左記携帯へ願います。
☎090・3114・0321

★4月22日(木)23日(金) 七面山～八紘嶺縦走　係＝大倉昌子
22日新宿西口夜10時出発＝中央道→甲府南＝登山口→敬慎院→七面山→八紘嶺→梅ヶ島温泉（入浴）＝新宿
歩程9時間20分　費用約九千円
2座とも山梨百名山です。
桜の見頃に期待して。
㊟L＝坂寄牧子
㊟＝吉川英男・中山玲子
往復はがきで申込み下さい。
〒132・0035 江戸川区平井7の3の1の1113
大倉昌子
☎FAX03・5247・2940

★4月25日(日) 奈良倉山～坪山　係＝中嶋要一
JR新宿駅6時44分発中央特快高尾行乗車＝7時31分終点着　乗換7時46分発河口湖行乗車＝8時12分上野原駅下車　バス8時28分発松姫峠行乗車＝9時33登山口→坪山→御岳神社前バス停＝上野原駅
歩程約4時間50分
奈良倉山は富士山の展望の山
雨天中止　係＝中嶋要一
です。カタクリ、坪山のヒカゲツツジに期待して。坪山には午後着になるのでゆっくり観賞できます。
急登降あり　軽登山靴以上で
交通費約四千二百円
㊟＝五十嵐静江
地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX045・811・3130　夜8時～10時

《健脚向》★4月4日(日) 春日山～芦川北側稜線　雨中止　係＝吉村知恵子
JR八王子駅6時35分発松本行乗車＝石和駅下車　タクシー＝鳥坂峠→春日沢ノ頭（崩山）→春日山（山梨百名山）→ナンジャモンジャの大木→滝戸山（山梨百名山）→千畳敷→日蔭山→左右口峠→茶屋平→三ッ俣尾山→浅間山→歌舞伎公園→甲斐上野駅＝甲府　歩程7時間
青春18きっぷが得（各自購入）
山梨百名山を二座歩きます。
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
吉村知恵子
☎03・3647・2868

★4月17日(土) 御前山　雨天中止
JR立川駅7時5分発奥多摩行乗車＝終点下車→鋸尾根→大ダワ→御前山→大ブナ尾根→奥多摩湖　係＝近能健次郎
バス＝奥多摩駅
歩程約6時間
☎FAX03・3802・2523

★4月17日(土)18日(日) 裏妙義丁須の頭他　バス　係＝佐々木他
17日新宿西口三菱東京UFJ銀行前朝7時出発＝関越道松井田妙義IC＝登山口→山急山→国民宿舎(泊)→丁須の頭→国民宿舎
新緑の芽吹きと桜の中、変化に富んだ沢コースから岩場・鎖場あり。カラビナは必携です。
初めての方はお断りします。
費用二万四千円　歩程1日目3時間10分　2日目6時間
共同リーダー＝荒金・加藤(正)
地図昭文社　西上州　妙義山・荒船山
2万5千図南軽井沢・軽井沢
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
☎FAX043・277・5062

★4月24日(土) 奥武蔵三山　係＝加藤正彦
雨天翌日　係＝中田　愛子
西武池袋駅7時4分発快急西武秩父行乗車＝所沢7時30分＝東飯能7時56分＝正丸駅8時31分下車→伊豆ヶ岳→山伏峠→武川岳→二子岳→芦ヶ久保駅
歩程7時間30分
交通費千四百円
登降激しく歩きがいのあるロングコース。カタクリやシロヤシオの群落（ヤマケイ出版・埼玉県の山）を期待して頑張ろう。
雨天翌日、中止条件は4月3日と同じ。
☎046・257・6567　夜7時～9時

◉4月13日(火) リーダー会
日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

◉12月入会のお仲間（2名）
会員番号14625～14626
神山　光夫（斉藤貞子様紹介）
神戸留美子（吉田信子様紹介）

◉1月入会のお仲間（4名）
会員番号14627～14630
渡辺　正子（相沢佳子様紹介）
西田龍正　礒崎大一　宇野　勉

◉2月入会のお仲間（1名）
会員番号14631　那須良子

おめでとう！ 50ポイント達成
No.1120 館野　京子様
No.1133 中田　愛子様
No.1139 春日貴美子様
No.1140 五木田悦子様
No.1254 高橋やすえ様
No.0682 田村アヤ子様
No.0785 古舘　直美様
No.1394 天野　順子様
No.0767 田村　洋子様
No.1399 濱坂　孝一様
No.1403 大野　靖枝様
No.0602 石田さとみ様
No.1400 酒井　滋治様
No.0936 小崎タミ子様
No.1451 長谷川悦子様
No.1098

がんばった！ 100ポイント達成
No.0822 新井　秀夫様
No.0976 佐藤　忠夫様

やったネ！ 200ポイント達成
No.0747 井上ゑみ子様

ウルトラ①！ 250ポイント達成
No.0148 伊藤モト子様

すごーい！ 150ポイント達成
No.1294 田村よし子様
No.0070 飯塚　賢次様
No.1424 佐々木愛子様
No.1309 森本　久様
No.1396 岸　恵子様

92 龍門とみ子様
93 間野登美子様
94 隆杉久美子様
95 佐々木純子様
96 益田　澄子様
97 岩田　陽子様
98 広田　東三様
99 八重樫重男様
100 尾崎　杪子様
101 岩田　瑞枝様
102 山本　数子様

〈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

〔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、出来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って、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、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。
※東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）

短歌

No.13900　松本洋子
神々の坐するヒマラヤ白き峰
君に守られ歩く心地す
高みより守り給へる神々に
頭をたれて祈るナマステ
エベレストわき立つ雲を眺めつつヒマラヤの風吹かれてランチ
エベレストローツェ朝日に染まる時ベッドより見る夢の一時
青白き月の光に輝きぬ
ヒマラヤの壁白き重なり

No.12844　逆井敏夫
正月に七福神を巡った後の
反省会での感想
溢れる笑顔に元気を貰い
老もフッ飛び今年も行くぞ

2010年9月～12月

東京ハイキング協会 一般向強以上 山行計画

※この山行計画からの申込みはできません。

回	実施日	担当	山域	行先・山名	日程	主な交通機関	グレード
1	9月3日(金)～5日(日)	大倉　昌子	北アルプス	鍬崎山とおわら風の盆	夜行1泊	バス	やや健脚向
2	9月3日(金)～5日(日)	佐々木　保	北アルプス	北アルプス：霞沢岳	夜行1泊	バス	健脚向
3	9月4日(土)～6日(月)	伊藤　寛	北アルプス	北アルプス：鹿島槍ヶ岳	朝立2泊	電車	一般向強
4	9月8日(水)	直江　忠彦	奥多摩	金比羅尾根	日帰り	電車	一般向強
5	9月8日(水)	加藤　正彦	中央線・道志	不老山	日帰り	電車	健脚向
6	9月9日(木)～12日(日)	吉村知恵子	北アルプス	早月尾根～剣岳	夜行2泊	車	健脚向
7	9月14日(火)～17日(金)	大倉　昌子	東北	以東岳・杁差山と二王子山	夜行2泊	バス	やや健脚向
8	9月15日(水)	加藤　栄一	中央線・道志	九鬼山	日帰り	電車	一般向強
9	9月16日(木)～19日(日)	伊藤　寛	東北	飯豊杁差岳	朝立3泊	電車	一般向強
10	9月17日(金)～18日(土)	佐々木　保	越後	上越：清津峡	夜行1泊	バス	健脚向
11	9月18日(土)	近能健次郎	奥多摩	大岳山	日帰り	電車	健脚向
12	9月22日(水)～26日(日)	吉村知恵子	東北	大朝日縦走	夜行3泊	車	健脚向
13	9月23日(祝)～24日(金)	伊藤　寛	越後	越後：二王子岳	朝立1泊	電車	一般向強
14	9月25日(土)	佐野満喜子	奥多摩	海沢～大岳山	日帰り	電車	一般向強
15	9月26日(日)	鳥居　節男	奥武蔵	武川岳～二子山	日帰り	電車	やや健脚向
16	9月27日(月)～10/3(日)	佐々木　保	北アルプス	東ハイ涸沢テント村	1泊、2泊、3泊	バス又は電車	一般向～やや健脚向
17	9月28日(火)～30日(木)	大倉　昌子	中部・信州方面	位山～川上岳	夜行1泊	バス	一般向強
18	9月29日(水)	加藤　栄一	中央線・道志	高柄山	日帰り	電車	一般向強
19	9月	小林　妙子	東北	七ヶ岳他	朝立2泊	バス	一般向強
20	9月	荒金　亀治	未定	東京近郊の山	日帰り	電車	一般向強
21	9月中旬	鮫嶋　妙子	奥多摩	大岳山（海沢コース）	日帰り	電車	やや健脚向
22	10月3日(日)	鳥居　節男	奥武蔵	蕨山	日帰り	電車	一般向強
23	10月4日(月)	直江　忠彦	中央線・道志	百蔵山・扇山	日帰り	電車	一般向強
24	10月6日(水)	直江　忠彦	奥武蔵	棒ノ折山	日帰り	電車	一般向強
25	10月8日(金)～11日(祝)	大倉　昌子	中部・信州方面	戸隠山と黒姫山	夜行2泊	バス	やや健脚向
26	10月8日(金)～12日(火)	佐々木　保	北アルプス	北アルプス：裏剣～仙人池	夜行3泊	バス	健脚向
27	10月10日(日)～13日(水)	吉村知恵子	北アルプス	下の廊下	夜行2泊	車	健脚向
28	10月11日(祝)	伊藤　寛	奥多摩	真名井北稜～赤杭尾根	日帰り	電車	一般向強
29	10月13日(水)	加藤　栄一	丹沢・箱根・伊豆	丹沢の山々	日帰り	電車	一般向強
30	10月13日(水)～15日(金)	加藤　正彦	越後	八海山	夜行1泊	バス	やや健脚向
31	10月16日(土)	近能健次郎	奥秩父	鷹ノ巣山	日帰り	電車	健脚向
32	10月17日(日)～19日(火)	大倉　昌子	八ヶ岳	八ヶ岳縦走	夜行1泊	バス	一般向強
33	10月23日(土)～24日(日)	佐野満喜子	関東（尾瀬・日光）	小野子三山～高田山	朝立1泊	バス	一般向強
34	10月23日(土)	佐々木　保	奥多摩	奥多摩：鋸尾根～川苔山	日帰り	電車	一般向強
35	10月23日(土)～24日(日)	鳥居　節男	奥秩父	雲取山	朝立1泊	電車	健脚向
36	10月24日(日)	加世田輝三	中央線・道志	奈良倉山	日帰り	電車	一般向強
37	10月27日(水)	加藤　栄一	中央線・道志	滝子山	日帰り	電車	やや健脚向
38	10月	小林　妙子	関東（尾瀬・日光・谷川）	宿堂坊山他	朝立2泊	バス	一般向強
39	10月	荒金　亀治	未定	東京近郊の山	日帰り	電車	一般向強
40	10月23日(土)	中嶋　要一	丹沢・箱根・伊豆	畦ヶ丸	日帰り	電車	一般向強
41	10月中旬	鮫嶋　妙子	奥秩父	サオラ峠	日帰り	電車	一般向強
42	11月3日(祝)～7日(日)	加藤　正彦	中央線・道志	今倉山二十六夜山	日帰り	電車	一般向強
43	11月6日(土)	佐々木　保	丹沢・箱根・伊豆	西丹沢：菰釣山	日帰り	電車	一般向強
44	11月7日(日)	鳥居　節男	中央線・道志	扇山～百蔵山	日帰り	電車	一般向強
45	11月7日(日)	加世田輝三	中央線・道志	御正体山	日帰り	電車	やや健脚向
46	11月10日(水)	加藤　栄一	丹沢・箱根・伊豆	丹沢表尾根	日帰り	電車	やや健脚向
47	11月13日(土)	近能健次郎	奥多摩	川苔山	日帰り	電車	健脚向
48	11月19日(金)～23日(祝)	吉村知恵子	近畿	京都の山	夜行3泊	列車	一般向強
49	11月24日(水)	加藤　栄一	丹沢・箱根・伊豆	伊勢沢ノ頭	日帰り	電車	やや健脚向
50	11月27日(土)	佐々木　保	中央線・道志	曲岳～黒富士～太刀岡山	日帰り	バス	一般向強
51	11月	荒金　亀治	未定	東京近郊の山	日帰り	電車	一般向強
52	11月下旬	大木　建治	丹沢・箱根・伊豆	関東ふれあいの道	日帰り	電車	一般向強
53	12月8日(水)	加藤　正彦	奥多摩	つるつる温泉	日帰り	電車	一般向強
54	12月11日(土)	伊藤　寛	奥多摩	新青梅丘陵	日帰り	電車	一般向強
55	12月18日(土)	近能健次郎	高尾山（北・南・奥）	北高尾	日帰り	電車	健脚向
56	12月19日(日)	吉村知恵子	丹沢・箱根・伊豆	忘年山行・丹沢	日帰り	電車	一般向強
57	12月22日(水)	加藤　栄一	丹沢・箱根・伊豆	鍋割山	日帰り	電車	一般向強
58	12月26日(日)	鳥居　節男	高尾山（北・南・奥）	南高尾	日帰り	電車	一般向強
59	12月26日(日)	伊藤　寛	中央線・道志	道志：文台山～尾崎山	日帰り	電車	一般向強
60	12月	荒金　亀治	未定	東京近郊の山	日帰り	電車	一般向強

特定非営利活動法人
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
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
Eメール　haiking@topaz.bforth.com
ホームページ　http://www.t-hi.jp/

東京ハイキング

平成22年 5月号（第439号）
今月入会員の会費：平成23年3月まで
2,400円＋入会金3,000円＋保険料1,650円

2010 5月ハイク 目次

（62コース）

《初心者向コース》
1(土)　写真　谷中・根津　渡辺
2(日)　東松山ボタン園　保倉
4(祝)　町田えびね苑　加藤(栄)
8(土)9(日)　塩原遊歩道と温泉　平沢
9(日)　スケッチ深大寺　宇賀神
13(木)　田園調布～蒲田　松永
15(土)　鎌倉エンジョイウォーク（本文参照）
17(月)　谷中周辺と昼食会　松永・大倉
18(火)　スケッチ　石神井公園　宇賀神
23(日)　王子～駒込～巣鴨　会田
25(火)　午後散歩　平沢
27(木)　那須八幡平他バス
29(土)30(日)　上高地～徳沢と温泉　平沢
30(日)　鎌倉エンジョイウォーク予備日

《一般向弱コース》
8(土)　藤野ミニアルプス　伊藤
〃9(日)　奥の細道　バス　大手
10(月)　多摩周辺ウォーク　会田
〃～13(木)　佐渡ヶ島　伊藤
12(水)13(木)　奥鬼怒温泉バス　中村
22(土)23(日)　堤平・小安峡と温泉　平沢
23(日)　多摩丘陵　加藤(栄)
29(土)　江戸・東京史跡散歩　大手

《一般向コース》
1(土)　高水山　川嵜
〃　浅間尾根　坂寄
〃　奥武蔵　楢抜山　伊藤
〃　南高尾中沢山　平沢
2(日)　奥武蔵　伊藤
〃　山梨切差峠～八幡山　福家
4(祝)　武山～三浦富士　村上
5(祝)　高山不動～見晴台
8(土)　大山　加藤(正)
〃　関東ふれあいの道⑥　大木
〃　笹尾根～生藤山　直江
12(水)

16(日)　藤野丘陵縦走　伊藤
18(火)　関東ふれあいの道⑦　大木
〃　伊豆ヶ岳　下田
21(金)　百蔵山　鮫嶋
〃～23(日)　天上山（神津島）船
22(土)23(日)　水沢山と榛名湖バス　木田
26(水)　岳ノ山　小林・柴崎

《一般向強コース》
2(日)　伊豆ヶ岳～子ノ権現　鳥居
6(木)　扇山　荒金
7(金)8(土)　三方分山他バス　大倉
8(土)　箱根駅伝第5区　松永
9(日)　四阿屋山　佐野(俊)
〃　棒ノ折山　辰巳
12(水)　笹子雁ガ腹摺山　加藤(栄)
〃　根本山　柴崎
16(日)　大山三峰山　有里
20(木)～23(日)　東北の山　大平山・大倉
〃～〃　五葉山他バス
〃～〃　ダイヤモンドトレールバス　吉村

★鎌倉エンジョイウォーク　実行委員長　大倉昌子

従来、脚力確認会として山歩きを実施してきましたが、今年は街歩きを楽しんで頂くことを趣旨として、5月15日(土)に4コースを設定しました。ご自分の歩きたいコースを選び、地図を見ながら歩きます。グループでも一人だけでも参加出来ます。※参加者にはコース別に地図を配付し、地図中の㊞マークで星印の通過印を押します。スタートとゴールの2ヶ所ではポイント印を押します。

15日(土)が雨天の場合は30日(日)に実施。受付①と③は JR北鎌倉駅改札口、②は長谷寺門前。9時30分～10時30分に受付終了後、それぞれ出発。弁当、水、雨具、会員証、ポイントカード、参加票、参加費、黄色タオル必携

①楽々コース（古寺巡り）
担当　平沢こと・中村永彦
要拝観料　スニーカー可
北鎌倉駅→円覚寺(三百円)→東慶寺→浄智寺→建長寺（三百円）→円応寺→鶴岡八幡宮（源氏池休憩所）→寿福寺→鎌倉駅　歩程約8㎞

②チョイ楽コース（大仏ハイキングコース～浄智寺）
担当　中嶋要一・鮫嶋妙子
軽登山靴以上
10時長谷寺前集合（江ノ電長谷駅より5分）
長谷寺→鎌倉大仏→裏大仏コース→佐助稲荷→銭洗弁財天→源氏山公園→葛ヶ岡神社→葛ヶ岡ハイキングコース→浄智寺→北鎌倉駅　歩程約10㎞

③しっかり歩こうコース（天園・祇園山ハイキングコース）
担当　木田　博・坂寄牧子
軽登山靴以上で
北鎌倉駅→明月院横→天園ハイキングコース→天園→瑞泉寺→鎌倉宮→宝戒寺→祇園山ハイキングコース→八雲神社→本覚寺→鎌倉駅　歩程18㎞

④芸術コース（スケッチ・写真）
担当　宇賀神茂弥・渡辺　震
北鎌倉駅改札口10時30分集合

●スケッチコース
円覚寺→建長寺→鶴岡八幡宮→鎌倉駅　スケッチは3号か4号のスケッチブックを持って スケッチハイクします。水彩・色鉛筆など用具は自由。椅子があると便利です。初めての方もどうぞ!!

●写真撮り歩きコース
鎌倉の寺社と花を撮ります。コースは状況に合わせて当日お知らせします。
なお、寺社での撮影は三脚の使用を禁止されていますのご注意下さい。

16(日)　捧ノ嶺　鳥居
27(木)　麻生山～勝峰山　伊藤
23(日)

《やや健脚向コース》
1(土)　鋸歯ハガケ～文台山～尾崎山　佐々木
16(日)　宮地山～セイメイバン　中嶋・本多
19(水)　川苔山　加藤(栄)
〃　本社ヶ丸
21(金)22(土)　袈裟丸山バス　佐々木
22(土)　大茂～残馬山　佐野(満)
26(水)29(土)30(日)　檜洞丸　加藤(正)
〃　雲取山～長沢背稜　佐々木
〃　静岡の山　高塚山～京丸山　バス　吉村
〃　

《健脚向コース》
1(土)　旧正丸峠～丸山　伊藤
22(土)　丹沢山　近能
28(金)◉NPO総会　日暮里中央町会会館　18時30分開始

▼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
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

《初心者向》
★5月1日(土)　写真撮り歩き　谷根千界隈
JR日暮里駅北口改札口10時集合→夕焼けだんだん→谷中銀座→団子坂→図書館鴎外記念室→漱石旧居跡→根津神社→大名時計博物館→下町風俗資料館→谷中霊園→観音寺の築地土塀→朝倉彫塑館→日暮里駅　係＝渡辺　震
谷中・根津・千駄木は下町風情が多く残っている所です。運動靴で　雨天中止
☎㊊0048・768・1876

★5月2日(日)　東松山ボタン園
東上線池袋駅8時発快速急行小川町行中程乗車＝川越8時27分＝東松山駅8時45分下車（係待つ）→市野川橋→一本松橋→市松橋→西明寺→東松山ボタン園→西名寺→森林公園駅　歩程約3時間30分　運動靴で
雨天中止　係＝保倉恵美子
交通費千三百三十円
ボタン園（入園料五百円）には三百六種、五千八百株のボタンが植えられています。　㊊＝村上和子
☎㊊03・5998・6193　夜8時～9時30分

★5月4日(祝)　町田えびね苑
小田急新宿駅9時21分発急行藤沢行乗車＝新百合ケ丘駅9時48分着　乗換9時52分発各停本厚木行乗車＝鶴川駅9時57分下車（北口で係待つ）→鶴見川→春日橋→薬師池公園→町田えびね苑→本町田遺跡公園→市立博物館→バス停＝町田駅　歩程2時間30分　スニーカーで
交通費九百十円
☎㊊0042・734・0734　夜7時～9時
雨天中止　係＝加藤栄一

★5月8日(土)9日(日)　塩原遊歩道と温泉　バス　係＝平沢こと
「花の旅シリーズ」№74
ぼたんの花二千株・つつじ他空席あり。早めに申込み下さい。参加者にはコース表送ります。
8日JR池袋駅西口東芸術劇場前　7時30分出発＝東北道那須塩原IC＝塩原温泉ホテルおおるり荘→八幡神社（逆杉）→妙雲寺→百観音(西国・坂東・秩父)→観音平展望台→ぼたん群生地→山門→宿(泊)　歩程2時間20分
9日宿→塩原ビジターセンター→不動の吊橋→七ッ岩吊橋→山ゆり吊橋→宿＝東北道＝新宿駅　歩程約2時間
清流の渓谷ウォーキングと百観音めぐり。ぼたん群生地をゆっくり見て歩きます。
費用約八千八百円　㊊＝佐々木昭治
地図昭文社　那須・塩原
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★5月9日(日)　スケッチ　深大寺周辺　雨天中止　係＝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。周りには神代植物園、水生植物園や自然林があり、新緑の美しい絵が描ける。門前の土産物店、名物のそばを食べ、描くのもよい。
☎0048・831・4863

★5月13日(木)　田園調布～蒲田
東横線田園調布駅改札口前10時30分集合→宝来公園→多摩川台古墳群→浅間神社→六郷用水跡遊歩道→密蔵院→下丸子公園→蒲田駅　歩程2時間30分　雨天中止　係＝松永孝子
㊊＝土屋秀夫・丹羽啓子
☎047・457・2702

▼山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません。三人以上で歩きましょう。

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!!
あっ！新しいICI
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 タキイビル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
Shopping 楽天
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/

★5月17日(月) 谷中周辺と昼食会　小雨決行　係＝松永・大倉
JR上野駅公園口改札前10時30分集合→上野公園→寛永寺→谷中霊園→谷中ぎんざ→日暮里駅→日暮里中央町会会館で昼食会と雑談会→日暮里繊維街→日暮里駅　歩程約2時間　費用約千二百円（会館使用料・昼食材料代他・飲物は別料金）
昼食は、全員で買物や調理をしますのでエプロンをお持ち下さい。
圏上＝坂寄牧子・小泉純子
圏＝土屋秀夫・丹羽啓子
☎047・457・2702

★5月18日(火) スケッチ　石神井公園　雨天中止　係＝宇賀神
西武池袋線石神井公園駅改札口10時集合　徒歩10分でボート池。柳並木に釣人、美しい家並は絵になる。その先に三宝寺池があり、プロの絵描きが描く水蓮の池、水中に生えたハンノ木と水鳥、池畔の浮見堂等描ける。
☎048・831・4863

★5月23日(日) 王子～駒込～巣鴨　雨天中止　係＝松浦利保
JR京浜東北線王子駅中央改札口10時集合→飛鳥山→七社神社→古河庭園→駒込→染井銀座→巣鴨地蔵通り（おばあちゃんの原宿）　歩程約2時間30分
昼食は古河庭園で　入園料65才以上七十円　巣鴨駅解散
☎090・4377・9160　夜6時～9時

★5月25日(火) 午後散歩　小雨決行　係＝会田政子
西武新宿駅13時2分発急行本川越行乗車＝13時28分小平駅南口下車（係待つ）→多摩湖自転車道→小平ふるさと村→都立小金井公園→花小金井駅
歩程3時間　運動靴で
色増す緑や花達を観ながら、のんびり歩きましょう。
昼食をすませてお集まり下さい。
☎042・566・2698

★5月27日(木) 那須八幡平と温泉　バス　係＝平沢こと
「花の旅シリーズ」№76
レンゲつつじ・山つつじ他予告済ですが、キャンセル待ちで受付けます。
JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時50分出発＝東北道那須塩原IC＝弁天温泉バス停→弁天橋→那須の名木八幡ミネ桜→青少年の家→つつじ群生地→つつじ吊大橋→大橋Ⓟ＝高雄温泉（入浴）＝東北道＝新宿
歩程約2時間　費用約五千三百円
軽登山靴にて足元しっかりと三種類のつつじ大群生地です。晴れれば展望台より那須連山が見られます。
圏＝大庭(力)・杉田(志)
地図昭文社　那須・塩原
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★5月29日(土)30日(日) 上高地～徳沢と温泉　バス　係＝平沢こと
「花の旅シリーズ」№77
ミドリ二輪草・ツバメオモト他空席あり、早めに申込み下さい。参加者にコース予定表送ります。
29日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時50分出発＝中央道＝長野道松本IC＝上高地Ⓟ→明神→徳沢園(泊)　歩程約2時間
30日宿→明神池→上高地→大正池（歩程3時間）＝中の湯温泉（入浴）＝長野道＝中央道＝新宿駅
費用約二万二千五百円
上高地から北アルプスの山々を眺め、高原に咲く花々を楽しみながらゆっくり歩きます。
圏＝大庭　力・杉田志津子
地図昭文社　上高地・槍・穂高
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

▼会のハイキングに参加の際『会員証』『参加票』『ポイントカード』を忘れる方がかなりおります。『必ず携帯』を習慣づけて下さい。再三ご注意しても持参なき場合は非会員扱いになるかも知れません。
▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。
◉山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

《一般向弱》

★5月8日(土) 藤野ミニアルプス　雨天中止　係＝伊藤　寛
JR高尾駅②7時26分発小淵沢行後1両目乗車集合＝7時51分藤野駅下車→日連大橋→金剛山→峰→日連山→宝山→藤野駅
歩程3時間　ゆっくり歩きますので、膝・腰痛者も参加可。希望あれば膝痛りハビリ方法を指導します。
交通費新宿起発　千九百円
圏＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉
相模湖南岸に聳える標高400m程度の峰々を縦走する楽しいコースです。
地図昭文社　高尾・陣馬
雨天時催否の問合せは当日朝5時以降左記携帯へ願います。
☎090・3114・0321

★5月8日(土)9日(日) 奥の細道　雨天中止　係＝大手和夫
「出羽路　山刀伐峠～山寺」予告済のため、残席を電話で確認してから申込み下さい。
8日新宿駅西口NSビル7時集合＝東北道＝古川＝堺田、尿前の関＝「蚤虱馬の尿する枕もと」山刀伐峠入口→山道を約2時間歩きます。大石田温泉ランド(泊)＝尾花沢、清風歴史資料館＝立石寺（山寺）「閑さや岩にしみ入る蝉の声」＝東北道＝新宿
歩程各日3時間　費用二万三千円
軽登山靴で
圏＝佐藤忠夫・土屋秀夫
往復はがきで申込み下さい。
〒179・0081練馬区北町5の11の14の902　大手和夫
☎090・1547・7017　昼12時～13時

★5月10日(月)～13日(木) 佐渡ヶ島カタクリ鑑賞　係＝伊藤　寛
10日JR東京駅㉒7時8分発ときの305号車内集合＝9時30分新潟駅下車　バス＝新潟港　11時10分発フェリー乗船＝12時10分両津港下船　送迎バス＝ドンデン山荘(泊)　11日金剛山登山
12日アオネバコース花探索
13日ときの森散策＝両津港＝新潟港＝帰京　各日歩程約5時間
3泊4日　費用五万円
雨天中止　係＝会田政子
拝島まで西武線利用の方は奥多摩ハイキングフリーきっぷが得（購入できない駅あり）
新緑の奥多摩渓谷を歩きます。
圏＝高　博
地図昭文社　奥多摩
☎042・566・2698

★5月10日(月)～13日(木) 奥鬼怒温泉　バス　係＝中村永彦
予告済ですが空席あります。
電話で確認して申込み下さい。
12日大宮駅「豆の木」前　7時30分出発＝霧降高原＝女夫淵温泉＝奥鬼怒温泉・加仁湯(泊)
13日川俣湖＝瀬戸合峡＝龍王峡＝今市＝女夫淵から加仁湯まで送迎バスも可
費用約二万四千五百円（2日目の昼食代他込み）
秘湯の露天風呂でゆったりと
〒331・0813　さいたま市北区植竹町2の22　中村永彦
☎FAX048・665・4027
☎090・1209・4304

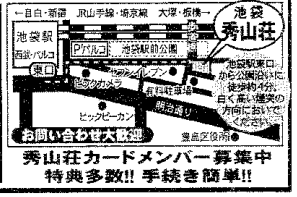
★5月22日(土)23日(日) 堤平・小安峡他と温泉　バス　係＝平沢
「花の旅シリーズ」№75
ヒメサユリ・クマガイソウ他予告で満席となりましたがキャンセル待ちで受付けます。参加者にはコース予定表を送ります。
22日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時50分出発＝東北道福島西IC＝堤平ヒメサユリ観賞＝クマガイ草の里観賞＝東北道築館IC＝小安峡Ⓟ→ハイキング＝秘湯・泥湯温泉(泊)
23日宿→川原毛地獄ハイキング→宿＝女滝沢森林歩道一周コースハイキング＝泥湯温泉（入浴）＝東北道＝新宿駅
歩程2日間で5時間
費用約二万四千五百円
圏＝佐々木(昭)・杉田(志)
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★5月23日(日) 多摩丘陵　雨天中止　係＝加藤栄一
常磐線我孫子駅7時39分始発小田急多摩急行唐木田行乗車＝千代田線＝小田急線＝唐木田駅9時22分下車（係待つ）→アサザ池→都立小山田緑地→小野路城跡→野津田公園→野津田バス停＝町田駅　歩程4時間
のんびり歩きます。
スニーカーで
☎FAX042・734・0734　夜7時～9時

★5月29日(土) 江戸・東京史跡散歩　小雨決行　係＝大手和夫
JR東京駅丸ノ内北口改札前9時集合（改装中）→駅前のオアゾビル、エントランスで待ち合せ→大手門→三の丸尚蔵館→二の丸庭園→小石川後楽園（昼食処あります）→本郷界隈散策→上野駅　歩程8km
圏＝佐藤忠夫・土屋秀夫
☎090・1547・7017

東ハイ会員優待の店
お会計前に、会員バッジか会員証をお見せ下さい。店頭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

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 03-3262-0432 FAX 03-3262-7286
パタゴニアロック館 03-3262-0581 FAX 03-3262-0566
モンベルルーム 03-3262-0731 FAX 03-3262-0745
シューズ館 03-3262-0433 FAX 03-3262-0592
エコープラザ 03-3262-0583 FAX 03-3262-0486

東京ハイキング協会優待の店
東京ハイキング協会会員証ご提示で
店頭価格からさらに5%割引!!
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
☎03-3984-4211　〒170-0013　年中無休　東京都豊島区東池袋1-44-8
http://www.syuzanso.com
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


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、ゆっくり歩くコース
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

《一般向》

★5月1日(土) 高水山　雨天中止
立川駅7時51分発青梅行乗車＝青梅着　乗換8時26分発奥多摩行乗車＝軍畑駅下車　参加者確認→高水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽駅　歩程約4時間　係＝川寄英雄
☎FAX 042・366・4383

★5月1日(土) 浅間尾根　雨天中止
JR新宿駅7時44分発ホリデー快速あきがわ1号武蔵五日市行乗車＝拝島8時24分＝終点8時48分下車　バス9時発数馬行乗車＝浅間尾根入口9時48分下車→登山口→尾根分岐→人里峠→浅間嶺→時坂峠→払沢の滝→払沢バス停＝武蔵五日市駅　歩程4時間30分　係＝坂寄牧子

★5月2日(日) 奥武蔵楢抜山(ならぬき)　雨天中止
西武池袋駅⑦7時19分発準急飯能行前3両目乗車集合＝8時16分飯能駅下車　北口国際興業バス8時45分発名郷行乗車＝9時28分鍛冶屋橋下車→仁山田峠→素盞嗚神社→赤沢バス停＝飯能駅　歩程4時間　係＝伊藤　寛
交通費池袋起発　二千七十円

★5月2日(日) 南高尾中沢山「花の旅シリーズ」No.73　雨天中止
山吹草・ウラシマ草他花々に期待して。軽登山靴で。
京王新宿駅③8時50分発準特＝高尾山口駅9時43分下車→梅ノ木平→西山峠→中沢山（494M三角点峰）→中沢峠→梅ノ木平→高尾山口駅　歩程3時間　係＝平沢こと
交通費七百四十円
地図昭文社　高尾・陣馬
☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★5月4日(祝) 山梨切差峠(きりさし)～八幡山　雨天中止
JR高尾駅②7時26分発小淵沢行前3両目乗車集合＝9時4分山梨市駅下車　北口タクシー＝切差部落公民館前→切差峠→金光山→八幡山→桜峠→天狗山→堀之内小学校　タクシー＝JR山梨市駅＝高尾駅　歩程5時間
交通費新宿起発　六千五百円
連休でも訪れる人が少ない縦走コースを選んでみました。地図読み練習に最適です。
☎FAX 090・3114・0321　係＝伊藤　寛
5時以降左記携帯へ願います。
2万5千図塩山　田中洋吉
雨天時催否の問合せは当日朝

★5月5日(祝) 武山～三浦富士
京急品川駅始発快特9時4分発三崎口行乗車（係は後3両目乗車）＝横浜9時26分＝10時12分京急津久井浜駅下車→津久井浜観光農園→円乗院→武山（200M）→砲台山（大塚山）→三浦富士（183M）→浅間神社→京急長沢駅　歩程4時間
☎FAX 03・3384・2193　雨天中止
交通費品川起点千七百円　係＝福家禮三
軽登山靴以上で
武山展望台からは東京湾・房総半島・三浦半島の先には伊豆大島・伊豆半島・富士山等を見ることができ、眼下には一面ツツジの花園が楽しめます。

★5月8日(土) 高山不動～関八州見晴台
西武池袋駅8時34分発三峰口・長瀞行乗車＝所沢8時59分＝飯能9時19分＝東飯能9時23分＝西吾野駅9時52分下車→バノラマコース→萩ノ平→高山不動→関八州見晴台→萩ノ平茶屋→西吾野駅　歩程4時間　雨天中止
交通費千二百二十円
地図昭文社　奥武蔵・秩父
☎04・2964・9481　係＝村上健一

★5月8日(土) 大山　雨天翌日
小田急新宿駅7時11分発急行小田原行乗車＝秦野駅8時26分下車（係合流）バス8時45分発蓑毛行乗車＝終点下車→蓑毛越→裏参道→大山→雷ノ峰尾根→見晴台→下社→女坂→大山ケーブル駅バス停＝伊勢原駅　歩程4時間30分　係＝加藤正彦
交通費丹沢大山フリーパスB券が得（小田急各駅で発売　新宿からは千四百八十円）
雨天の場合は翌日実施　中止条件は4月3日と同じ
☎046・257・6567　夜7時～9時

★5月8日(土) 関東ふれあいの道⑥ 小雨実施
「鷹取山・里の道」
小田急新宿駅8時1分発小田原行乗車＝秦野駅9時11分下車　神奈中バス秦野駅北口9時20分発平塚行乗車＝南平橋バス停下車→熊野神社→土屋一族の墓→妙円寺→鷹取山→東の池→諏訪道の下橋→馬場公園→月京バス停＝二宮駅　係＝大木建次
歩程約4時間　約10㎞
南平橋バス停から月京バス停までが正規の区間です。
田圃や畑を歩き鷹取山を越え里の歴史と文化をたどるコース
☎FAX 0463・94・6941　圏＝萩原勝哉

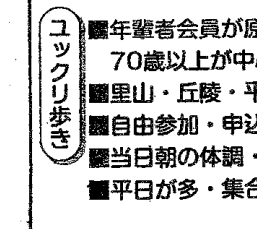
★5月12日(水) 笹尾根～生藤山
JR中央線高尾駅7時47分発河口湖行乗車＝上野原駅下車　バス8時28分発松姫峠行＝柄原中学校入口下車→浅間峠→生藤山→石楯尾神社前＝上野原駅
歩程4時間30分　係＝直江忠彦
交通費高尾から約三千円
☎090・2146・6765　雨天中止

★5月16日(日) 藤野丘陵縦走
JR高尾駅②7時26分発小淵沢行後1両目乗車集合＝7時51分藤野駅下車→弁天橋→グランド→京塚山→一本杉山→名倉金剛山→高倉山→フラワーガーデン→藤野駅＝高尾　歩程5時間
交通費新宿起発　千九百円
長いコースですがおなじみの藤野丘陵をゆっくり歩きます。
▼リーダーの指示に従わないでコースをはずれ、怪我をした人がいます。このような場合、保険の適用が難しくなったり、次回から参加をお断りすることがあります。また歩行中リーダーの注意や伝言は、最後部まで届くよう徹底して下さい。
雨天中止
膝・腰痛者も参加可能です。
友人・配偶者の同伴歓迎します。
圏＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉
地図昭文社　高尾・陣馬
雨天時催否の問合せは当日朝5時以降左記携帯へ願います。
☎090・3114・0321　係＝伊藤　寛

★5月18日(火) 関東ふれあいの道⑦「大磯・高麗山の道」
JR東京駅8時45分発小田原行乗車＝藤沢9時34分着（小田急新宿駅8時17分発急行片瀬江ノ島行乗車＝藤沢駅9時25分下車　東海道線乗換でも可）＝大磯駅9時54分下車→明治のまちコース→城山公園→吉田茂像→旧東海道松並木→湘南平→浅間山→高麗山→高久神社→花水橋→平塚駅　歩程約4時間　小雨実施
旧東海道の歴史と文化にふれ湘南平から高麗山までの山道を歩きます。
☎FAX 0463・94・6941　圏＝萩原勝哉
係＝大木建次

★5月18日(火) 伊豆ヶ岳
雨天中止　係＝下田恵美子
西武池袋駅8時36分発急行飯能行乗車＝所沢9時3分＝終点9時28分着　乗換9時32分発秩父行乗車＝正丸駅下車→大蔵分岐→泣坂→伊豆ヶ岳→小高山→正丸峠→大蔵分岐→正丸駅
歩程3時間40分　軽登山靴以上
交通費千三百円
☎080・1149・3542
地図昭文社　奥武蔵・秩父
圏＝島田文代・堀江敬子

★5月21日(金) 百蔵山
雨天中止　係＝鮟鱇妙子
JR新宿駅6時48分発中央特快高尾行乗車＝高尾着　乗換7時47分発河口湖行乗車＝猿橋8時23分発上和田行乗車＝福泉寺下車→登山口→金比羅宮→907M点分岐→百蔵山→宮谷分岐→分岐合流点→宮谷白山遺跡→猿橋奇橋→猿橋駅　歩程4時間20分
一部急登あり　軽登山靴で
圏L＝鳥居節男　高尾・陣馬
☎042・563・8157　夜8時～9時30分
地図昭文社

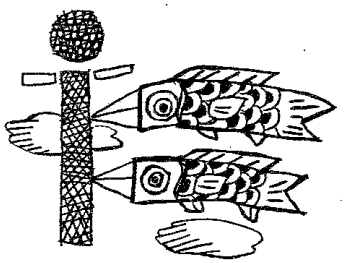


NPO法人　東京シルバー歩こう会

ユックリ歩き
■年輩者会員が原則
70歳以上が中心制
■里山・丘陵・平地歩きが主
■自由参加・申込不要が多い
■当日朝の体調・天気次第で参加可
■平日が多・集合9～10時が主

今後の予定
■浦和　見沼　3百年前の通船堀
■玉川上水　夏の緑陰　散策
■奥多摩　日の出山　つるつる温泉
■武蔵横手　山小屋　年末お餅つき
■其の他　別企画て　冬沖縄日光浴
秋田八幡平・玉川温泉　岩盤浴等

お問い合わせ
詳細資料ご請求
〒336-0936
さいたま市緑区太田窪1-20-9
東京シルバー歩こう会（西山雅岳方）
電話 048-885-4447（留守電付）
Fax 048-885-4412（24時間）
携帯 090-2409-9627（西山）
携帯 090-8949-0694（岩瀬）



★5月21日(金)～23日(日) 天上山（神津島）
21日竹芝桟橋 夜9時40分集合 夜10時出航＝22日神津港朝10時着→民宿＝黒島登山口→オロシヤの石塁→千代池→裏砂漠展望地→新東京百景→不動池→天上山→下山口→民宿 23日神津港10時30分＝竹芝19時10分
島のつつじが見頃でしょう。新百名山の天上山へ登り、漁師宿で美味しい魚を頂きます。
歩程4時間 船 係＝小林妙子
費用二万五千円 夜行1泊
圏＝石川・三上・池田(美)
2万5千図神津島
往復はがきで申込み下さい。
4月30日締切り
〒116・0002荒川区荒川5の30の3 小林妙子
☎090・2334・5454

★5月22日(土)23日(日) 水沢山と榛名湖
予告済ですが空席あります。
※本山行は予告では5月15日(土)16日(日)となっておりますが、会山行「鎌倉エンジョイウォーク」と重複するため、一週間延期と致します。
22日新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横 7時出発＝首都高＝関越道＝渋川伊香保IC＝水沢観音→石仏群→水沢山→伊香保温泉(泊) バス 係＝木田 博
榛名湖周辺散策＝関越道＝新宿 歩程約4時間 23日宿→費用二万二千円（参加者18名の場合）
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
☎090・6535・0432

★5月26日(水) 岳ノ山 雨天中止
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝栃木駅8時26分着 乗換両毛線8時41分発高崎行乗車＝佐野駅8時57分着 乗換9時6分発葛生行乗車＝葛生駅9時24分下車（係合流）タクシー＝町営駐車場→林道終点広場→滝見の松→炭焼き穴→岳ノ山→大鳥屋山→町営駐車場 タクシー＝葛生駅 歩程4時間25分
五丈の滝の清流と大鳥屋山への縦走を楽しむ。
交通費約五千円とタクシー代
圏＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190
係＝柴崎 実

《一般向強》

★5月2日(日) 伊豆ヶ岳～子ノ権現 雨天中止
西武池袋駅7時34分発快急西武秩父行乗車＝所沢7時58分＝東飯能8時22分＝正丸駅8時54分下車（係待つ）→大蔵分岐→伊豆ヶ岳→古御岳→高畑山→天目指峠→子ノ権現→吾野駅 係＝鳥居節男
歩程5時間 軽登山靴以上で
交通費千三百円
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎080・1206・0431

★5月6日(木) 扇山 雨天中止
JR高尾駅8時20分発甲府行後方乗車＝8時42分四方津駅下車タクシー＝扇橋→扇山入尾根→扇山→大久保のコル→南尾根→登山口→鳥沢駅 歩程5時間
交通費約千五百円
コンパス・高度計お持ちの方は持参下さい。ツツジの群落地を通ります。
圏＝鷹羽光雄・濱坂孝一
地図昭文社 高尾・陣馬
2万5千図上野原
☎080・4359・3624
☎090・6946・3624
係＝荒金亀治

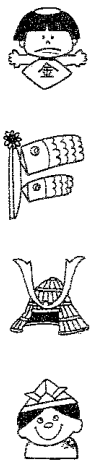
★5月7日(金)8日(土) 三方分山～蛾ヶ岳縦走
7日新宿西口夜10時出発＝中央道＝河口湖＝諏訪神社→女坂峠→三方分山→駅迦ヶ岳→蛾ヶ岳→四尾連湖＝（入泊）＝新宿バス夜行日帰り
地図読みのコース。二座とも山梨百名山 費用約九千円
往復はがきにて申込み下さい。
〒132・0035 江戸川区平井7の3の1の1113 大倉昌子
☎090・2940
係＝大倉昌子

◆自身の体力を考えて無理のないコースに参加のこと

★5月8日(土) 箱根駅伝第5区
「小田原から芦ノ湖まで」
JR小田原駅改札口前8時集合→入生田駅→箱根湯本駅→函嶺洞門→大平台→宮ノ下駅前→小涌園→恵明学園→芦之湯→最高地点→元箱根交差点→箱根芦ノ湖ゴール バス＝箱根湯本駅
歩程約7時間 約25km
圏＝土屋秀夫・丹羽啓子
第5区は一番長い23・4km
雨天中止 係＝松永孝子
あり、標高差864mのヘアピンカーブの登りが続き、その後4kmの下りがある難コースです。
歩道のない車道を歩くので、車に充分気をつけて芦ノ湖のゴールまでがんばりましょう。山登りスタイルで目立つ色の服装と排気ガス対策を！
☎047・457・2702
☎090・2637・0969

★5月9日(日) 四阿屋山 雨天中止
西武池袋駅8時4分発三峰口行乗車＝飯能8時47分＝三峰口10時10分下車 両神村村営バス10時12分発乗車＝薬師堂10時30分下車→鳥居山コース入口→送電線鉄塔→両神神社奥社→四阿屋山→展望休憩舎→車道分岐→薬師堂 歩程3時間
交通費二千五百円
圏＝青山・平山・佐々木(純)
☎090・7410・6944
係＝佐野俊一郎

★5月9日(日) 棒ノ折山 雨天中止
西武秩父行乗車＝所沢7時30分＝飯能7時52分下車 国際興業バス8時20分発名郷行乗車＝さわらびの湯下車→白谷沢コース→棒ノ折山→滝ノ平尾根コース→さわらびの湯＝飯能駅
歩程5時間 軽登山靴以上で
沢登り・岩場・鎖場あり
交通費約二千六百円
圏＝毛塚順一・白倉節子・伊藤有子
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎090・8729・2758
係＝辰巳哲夫



★5月12日(水) 笹子雁ガ腹摺山
JR高尾駅7時27分発小淵沢行乗車＝笹子駅8時31分下車→新中橋→笹子雁ガ腹摺山→米沢山→お坊山→大鹿山→景徳院→甲斐大和駅 歩程6時間40分
雨天中止
交通費約三千三百円
圏＝小林みつこ・大菩薩嶺
地図昭文社
☎042・734・0734
夜7時～9時
係＝加藤栄一

★5月12日(水) 根本山 雨天中止
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車＝栃木駅8時26分着 乗換両毛線8時41分発高崎行乗車＝桐生駅9時26分下車後集合（係合流）タクシー＝不死熊橋→根本神社→峰の平→中尾根十字路→根本山→熊鷹山→林道→不死熊橋→桐生駅
歩程約5時間40分
交通費約五千円とタクシー代
県境稜線の好展望コース
圏＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190
係＝柴崎 実

★5月16日(日) 大山三峰山 雨天中止
小田急新宿駅7時31分発急行小田原行前方乗車＝本厚木駅8時22分下車 北口バス停⑤8時40分発宮ヶ瀬行乗車＝煤ヶ谷下車→物見峠分岐→北峰→中峰→南峰→不動尻→広沢寺温泉入口バス停＝本厚木駅
歩程5時間30分
雨天中止
交通費千六百五十円
梯子・鎖場あり
圏＝川辺辰夫・渡辺幸一・五木田悦子・丹沢
地図昭文社
☎03・3974・1849
夜6時～8時
係＝有里公雄

★5月20日(木)～23日(日) 東北の山①太平山・五葉山他
20日新宿西口夜9時出発＝東北道＝北上＝秋田中央IC＝能又→太平山→森林博物館＝釜石(泊)→赤石峠→五葉山→赤石峠＝泉IC＝仙台(泊)＝登山口→泉ヶ岳→兎平＝東北道＝新宿
歩程1日目7時間 2日目6時間 3日目4時間20分
バス 夜行2泊 費用約五万円
係＝大倉
秋田郊外に連なる太平山、大海原に接した五葉山、仙台市の眺望と豊かな樹林の泉ヶ岳。新緑の美しい頃に歩きます。
往復はがきで申込み下さい。
〒132・0035 江戸川区平井7の3の1の1113 大倉昌子
☎090・2940

★5月20日(木)～23日(日) ダイヤモンドトレール
20日JR新宿西口三菱東京UFJ銀行横 夜9時出発＝東名道＝南阪奈道太子IC＝屯鶴峯（ダイヤモンドトレール起点）→穴虫峠（北入口）→二上山→竹内峠→平石峠→岩橋山→大和葛城山（日本三百名山）→水越峠→金剛山（日本二百名山）→村営香楠荘(泊)→中葛城山→タンボ山→紀見峠→岩湧山→ボテ峠→槇尾山→槇尾山バス停＝和泉中央駅＝宿へ＝大阪＝東京
バス 歩程1日目10時間 2日目10時間
費用四万五千円（参加者数により変更あり）下山後の交通費各自払 宿・バスの手配のため4月20日で締切ります。
大和葛城山はつつじの名所
〒136・0076江東区南砂2の3の6の1013 吉村知恵子
☎03・3647・2868
係＝吉村

★5月23日(日) 棒ノ嶺 雨天中止
西武秩父行乗車＝所沢7時32分＝西武池袋駅7時4分発快急西飯能7時52分下車（係待つ）国際興業バス8時20分発名郷行乗車＝さわらびの湯入口下車→白谷沢コース→白谷沢登山口→岩茸石山→権次入峠→棒ノ嶺→岩茸石山→滝の平尾根コース→さわらびの湯入口バス停＝飯能駅
歩程5時間
交通費約二千五百円
沢登りのため軽登山靴で。水量によりコース変更。岩場・鎖場あり。カジカカエルの鳴声期待
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎080・1206・0431
係＝鳥居節男

★5月27日(木) 麻生山～勝峰山
JR立川駅②8時32分発武蔵五日市行前3両目乗車＝9時8分終点下車 西東京バス③9時24分発つるつる温泉行乗車＝9、時40分白岩滝下車→麻生山→タルクボノ峰→町界尾根→白石山→勝峰山→幸神→武蔵五日市駅 歩程5時間30分
雨天中止
交通費新宿発 係＝伊藤 寛
二千四百円
距離は長いがゆっくり歩きます
8分終点下車 膝痛者参加可。
友人や配偶者の同伴歓迎します。
圏＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉
地図昭文社 奥多摩
☎090・3114・0321

《やや健脚向》

★5月1日(土) 鋸歯ハガケ～文台山～尾崎山
JR新宿駅6時22分発特快高尾行乗車＝終点着 乗換7時11分発大月行前方乗車＝終点着 乗換富士急線7時51分発乗車＝都留市駅下車 タクシー＝池の平下車→紅葉平→1328M峰→ハガケ→1225M峰→文台山→尾崎山→登山口 タクシー＝大月駅 歩程7時間
交通費ホリデーパスと約三千円
岩・ザレ・ヤブ・急登下降あり
地図昭文社 高尾・陣馬
2万5千図御正体・都留
係＝佐々木 保
タクシー利用のため、片はがきかFAXで4月28日までに申込み下さい。
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304 佐々木 保
☎090・8035・6123
☎FAX043・277・5062

◎住所変更の方は事務所へご連絡下さい。郵便番号・電話番号・会員番号もお忘れなく。

② ねんざの処置

中高年登山 トラブル防止小辞典
●発売所 株式会社 大月書店より転載

★5月16日(日)　宮地山～セイメイバン　雨中止　係＝中嶋要一
JR新宿駅6時44分発中央特快高尾行乗車＝高尾駅7時31分着乗換7時46分発河口湖行乗車＝猿橋駅8時24分下車　バス8時46分発上和田行乗車＝9時5分奈良子入口下車→登山口→宮地山→大岱山東肩→セイメイバン→運能戸　バスかタクシー＝大月駅　歩程5時間50分
交通費約三千二百円
急登降・ヤセ尾根・ヤブあり。軽登山靴以上で参加して下さい。
㊐＝五十嵐静江
地図昭文社　高尾・陣馬
2万5千図大月
☎㊊045・811・3130
夜8時～10時

★5月16日(日)　川苔山　雨天中止
JR立川駅①7時5分発奥多摩行乗車＝終点下車　バス①8時35分発東日原行乗車＝川苔橋下車→竜王橋→ウスバ乗越→川苔山→舟井戸→鳩ノ巣駅
歩程約5時間
急登降あり、足元しっかりと
地図昭文社　奥多摩
☎㊊048・253・9640
係＝本多長吉
交通費約三千円

★5月19日(水)　本社ヶ丸　雨天中止
高尾駅7時27分発小淵沢行乗車＝笹子駅8時31分発小仁田下車→林道→ヤグラ→本社ヶ丸→清八山→変電所→稲村神社→笹子駅
歩程7時間　軽登山靴以上で
交通費約三千二百円
㊐＝小林みつこ
地図昭文社　高尾・陣馬
☎㊊042・734・0734
係＝加藤栄一

★5月21日(金)22日(土)　袈裟丸山
新宿西口三菱東京UFJ銀行前　夜10時出発＝北関東伊勢崎IC＝塔の沢登山口→賽の河原→小丸山→袈裟丸山→賽の河原→弓の手コース登山口
歩程7時間　費用一万三千円
アカヤシオとシャクナゲの花の中、歩きがいのある一等三角点の山に登り展望を楽しみます。
係＝佐々木　保
足尾山塊の最南端の三百名山
㊐＝池田典子
地図昭文社　赤城・皇海・筑波
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
バス

★5月22日(土)　大茂～残馬山　雨天中止
東武浅草駅6時23分発太田行乗車＝太田8時23分着　乗換8時37分発赤城行乗車＝新桐生8時58分下車（又は7時発特急りようもう1号＝新桐生8時45分下車）タクシー＝大茂→残馬山→座間峠→わたらせ鉄道神戸駅
歩程6時間30分
交通費約四千五百円
ヤブ・ヤセ尾根あり。
桐生川の奥の山々は安蘇山地と足尾山地の接点にあって、魅
☎㊊043・277・5062
係＝佐野満喜子
足尾山塊の最南端の三百名山
㊐＝関根直樹・佐野正雄
地図昭文社　赤城・皇海
タクシー利用のため5月12日までに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

★5月26日(水)　檜洞丸　雨天翌日
小田急新宿駅6時38分発急行小田原行乗車＝新松田駅7時55分下車（係合流）バス8時10分発西丹沢自然教室行乗車＝終点下車→ゴーラ沢出合→ツツジ新道→檜洞丸→大越路→用木沢出合→西丹沢自然教室＝谷峨駅又は新松田駅　歩程6時間
交通費三千八百円
係＝加藤正彦
西丹沢の秘峰、急登降あり。ツツジと木々の芽吹きを楽しみながら歩きます。
雨天翌日、中止条件は4月3日と同じ。
☎046・257・6567
夜7時～9時

山行の荷物と怪我は自分持ち

★5月29日(土)30日(日)　雲取山～長沢背稜
JR新宿駅6時22分発特快乗車＝立川6時48分着　乗換7時5分発奥多摩行乗車＝終点下車（立川7時15分発＝青梅乗継でも可）バス8時35分発丹波行乗車＝鴨沢下車→登り尾根→雲取山荘(泊)→芋ノ木ドッケ→長沢背稜→一杯水避難小屋→ヨコスズ尾根→東日原バス停＝奥多摩駅　歩程1日目4時間30分　2日目10時間
係＝佐々木　保
交通費は各自持ち
費用一万円
シャクナゲ、ミツバツツジ、シロヤシオの花のトンネルをゆっくり歩きます。
地図昭文社　奥多摩
2万5千図武蔵日原
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

★5月29日(土)30日(日)　静岡の山・高塚山～京丸山
29日JR新宿西口三菱東京UFJ銀行横　夜9時出発＝東名道＝南赤石幹線林道＝山犬段→蕎麦粒山→三ツ合山→高塚山（日本三百名山）→京丸山→林道終点→山の神→ゲート＝浜松＝東名道→山の神→新宿　バス　夜行日帰り
歩程6時間30分
係＝吉村
費用一万五千円（参加者数により変更あり）シロヤシオを見に行きませんか!?
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

《健脚向》

★5月1日(土)　旧正丸峠～丸山
西武池袋駅③7時34分発快急西武秩父行前3両目乗車集合＝8時54分正丸駅下車→旧正丸峠→虚空蔵峠→カバ岳→大野峠→丸山→金昌寺　タクシー＝横瀬駅　歩程8時間
交通費池袋起発　二千五百円
正丸トンネル開通以前、東ハイの先輩達が辿った秩父への長い丘陵コースです。途中で参ったら芦ケ久保へ下ります。
友人・配偶者の同伴歓迎します。
㊐＝大澤清吾・田渕祥子・田中洋吉
地図昭文社　奥武蔵・秩父
雨天時催否の問合せは当日朝5時以降左記携帯へ願います。
☎090・3114・0321
係＝伊藤　寛

★5月22日(土)　丹沢山　雨天中止
小田急新宿駅6時1分発小田原行乗車＝渋沢駅下車　バス大倉行乗車＝終点下車→大倉尾根→塔の岳→丹沢山→丹沢三峰→宮ヶ瀬ダム
歩程8時間
☎㊊03・3802・2523
係＝近能健次郎
バス＝本厚木駅

◉5月28日(金)　NPO総会　日暮里中央町会会館　18時30分開始

◎いつも会報を送っている封書の「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。
◎東ハイ事務所には専任の人はおりません。入会をご希望の方、住所変更の方は出来る限りFAX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い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。

東京ハイ　スケッチ画展覧会案内

スケッチ山行で描いた作品などで展覧会を開催いたします。沢山の方々のご出品・ご観覧をお願いいたします。
係＝宇賀神茂弥　☎048・831・4863
会期　7月6日(火)～7月11日(日)
会場　練馬区立美術館一般展示室
東京都練馬区貫井1の36の16
（西武池袋線中村橋駅下車・徒歩3分）

予告（申し込み可）

★6月2日(水)3日(木)　清津峡散策と山菜採り（越後湯沢）
早朝電車山行　行きは特急、帰りは新幹線　一般向弱
費用約二万二千円
山菜採りは地元の許可取得ずみ。
希望者はFAXか往復はがきで申込み下さい。
〒195・0061町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
☎㊊042・734・0734
係＝加藤栄一
夜7時～9時

★6月3日(木)　那須　南月山周辺と温泉　バス　初心者向
「花の旅シリーズ」No.78
ミネ桜他　費用約六千五百円
（ロープウェイ往復代含む）
係＝平沢こと

★6月20日(日)　帯那山（山梨百名山）と温泉
西武池袋駅　バス　初心者向
「花の旅シリーズ」No.80
アヤメ他　費用五千四百円
山と温泉　バス　一般向弱
「花の旅シリーズ」No.81
ミネウスユキ草・ヤナギラン他
費用約五千四百円
★7月17日(土)18日(日)　北ア前衛光城山・遠見尾根地蔵の頭と温泉　バス　一般向弱
「花の旅シリーズ」No.82
ニッコウキスゲ・シモツケ草他
高山植物の群生地と北アルプスの展望が抜群です。
費用約二万三千円（ロープウェイ・テレキャビン代含む）

★7月23日(金)～25日(日)　北ア燕岳　電車とタクシー
一般向　2泊3日
「花の旅シリーズ」No.83
コマクサ・ウサギギク他
費用約三万八千円
★7月31日(土)8月1日(日)　北ア爺ケ岳　電車とタクシー
一般向　1泊2日
「花の旅シリーズ」No.84
キヌガサ草・サンカヨウ他
費用約三万二千円（特急使用）
★8月12日(木)　南ア前衛夜叉神峠～高谷山と温泉　バスか電車
「花の旅シリーズ」No.85
南アルプスの展望抜群の山です。
費用は次回会報に載せます。
以上7コース（入浴・飲物・別途保険代含む）各山行ごとに往復はがきで申込み下さい。
FAXは不可です。
〒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

★6月4日(金)～7日(月)　九州の山旅　飛行機　一般向強
久住山・坊ガツル～大船山～平治岳・由布岳　ミヤマキリシマに期待　7日別府市内の観光
費用約十万円
航空券購入のため4月10日までに往復はがきで申込み下さい。
〒359・1167　所沢市林1の236の4　鳥居節男
☎080・1206・0431
☎㊊04・2948・9117
係＝鳥居節男

★6月6日(日)　日光・火戸尾山～鳴虫山　電車　一般向強
登山口までタクシー利用
★7月15日(木)～19日(祝)　仙塩尾根～聞ノ岳～笹山縦走　電車とバス　健脚向　夜行3泊4日
★7月22日(木)～26日(月)　梅海新道　白馬雪渓～雪倉のお花畑～朝日岳～梅海新道　バス　健脚向　夜行3泊4日
★7月30日(金)～8月1日(日)　北ア・笠が岳　バス　やや健脚向　夜行1泊2日
昨年のリベンジ山行です。
★8月4日(水)～8日(日)　飯豊縦走　バス　やや健脚向　夜行3泊4日
★8月19日(木)～22日(日)　南岳～北穂～前穂高岳縦走　バス　やや健脚向　夜行2泊3日
昨年のリベンジ山行です。
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＝吉村知恵子

◉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とは違います。自分の歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと。

★6月4日(金)5日(土)　百村山～黒滝山　バス　やや健脚向
北の那須山系の火山帯とは違う緑豊かな山並みの盟主、黒滝山へ那須連山の展望とシャクナゲに期待して歩きます。
栃木百名山　夜行日帰り
歩程7時間　費用約一万千円
★7月16日(金)～19日(祝)　金精峠～日光沢～鬼怒沼山～黒岩山～鳩待峠　バス　健脚向
高山植物の宝庫、鬼怒沼から樹林帯の静かな稜線歩き。カモシカも歩く登山道。尾瀬の中でも特に静かな山行を楽しむことができる大清水平から鳩待峠まで一気に歩きます。定員15名
栃木百名山4座　ぐんま百名山2座　夜行2泊3日
費用約三万二千円
各山行毎に往復はがきで申込み下さい。（費用は参加人数により変更あり）
〒136・0072江東区大島4の1の9の605　佐野満喜子
☎㊊03・3638・1488
係＝佐野満喜子

★6月17日(木)～20日(日)　越後粟島達坂山～小柴山　一般向弱
朝東京発新幹線＝フェリー利用
民宿3泊
交通費約5万円
係＝伊藤　寛

★7月8日(木)～10日(土)　南ア鳳凰三山　一般向強　朝新宿発あずさ1号＝甲府　タクシー＝夜叉神峠　南御室・鳳凰小屋各1泊　交通費約一万六千円
★7月15日(木)～19日(祝)　北ア表銀座縦走　やや健脚向　朝新宿発あずさ1号　有明温泉1泊・小屋3泊　各日歩程6時間
交通費約三万円
温泉のみ参加可
★7月24日(土)～27日(火)　北海道トムラウシ表真布コース～美瑛岳　ややや健脚向　温泉3泊・テント1泊　航空機利用
花々の新コース　ガイド・ポーター依頼　寝袋・防寒衣・雨合羽・水・3食で行動
全費用約十二万円
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国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛
㊐itow-hi@aiaros.ocn.ne.jp
☎090・3114・0321

★7月11日(日)～13日(火) 槍ヶ岳
バス 健脚向 係＝木田 博
11日朝7時新宿出発＝上高地バスターミナル→槍沢ロッヂ(泊)
12日ロッヂ→槍ヶ岳→槍沢ロッヂ(泊) 13日ロッヂ→上高地＝新宿西口 歩程1日目5時間30分
2日目8時間 3日目5時間
ゆっくり登り降りします。
費用三万五千円
槍沢ロッヂに連泊してゆっくり登ります。

★7月25日(日)～27日(火) 穂高岳
バス 健脚向
25日朝7時新宿出発＝上高地バスターミナル→横尾山荘(泊)
26日山荘→涸沢ヒュッテ→ザイテングラート→穂高岳→涸沢ヒュッテ(泊) 27日ヒュッテ→上高地＝新宿 歩程1日目4時間30分
2日目7時間 3日目5時間
費用三万五千円
槍・穂高岳共参加人数によっては費用が多少増加することをあらかじめご了承下さい。
以上2山行、参加希望者は往復はがきで申込み下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501 木田 博
☎090・6535・0432
係＝佐々木・荒金・加藤(正)

★6月11日(金)～13日(日) 奥秩父
鶏冠山～甲武信ヶ岳 バス
健脚向 夜行1泊
費用二万六千円
西沢渓谷→鶏冠山→木賊山→甲武信小屋(泊)→甲武信ヶ岳→破風山→雁坂嶺→雁坂峠
百名山1座・山梨百名山4座
アズマシャクナゲのトンネルを抜けて岩峰の鶏冠山に挑みます。2日目は標高差約1400m。シュリング・カラビナは必携。参加時、保険の確認を行います。初めての方はお断りします。
往復はがきで次の山行と同様佐々木 保宛に申込み下さい。

★6月25日(金)26日(土) 会津朝日岳
バス やや健脚向
夜行日帰り 費用一万四千円
いわなの里駐車場→熊の平避難小屋→会津朝日岳（往路戻る）
二百名山、南会津の秘峰。ブナの芽吹きとヒメサユリの群落に期待して。
★7月9日(金)～11日(日) 東北の花旅 岩手山と秋田駒ヶ岳
バス 一般向強 夜行1泊
費用三万三千円
焼走登山口→岩手山→御神坂駐車場→国見温泉(泊)→横長根→横岳→秋田駒ヶ岳→八合目駐車場
百名山と二百名山。コマクサとスミレの群落に期待して。
係＝佐々木 保

★7月30日(金)～8月3日(火)
水晶岳～鷲羽岳～槍ヶ岳
バス 健脚向 夜行3泊
費用四万八千円（20人として）
高瀬ダム→野口五郎小屋(泊)→水晶岳→鷲羽岳→三俣蓮華岳→双六岳→双六小屋(泊)→西鎌尾根→槍ヶ岳→槍ヶ岳山荘(泊)→槍平小屋→新穂高温泉
百名山3座と三百名山2座。
花と眺望に期待して、行程は長いがゆっくり歩きます。
今年初参加の方はお断りします。

★8月19日(木)～22日(日) 北ア・鹿島槍ヶ岳～五竜岳
バス 健脚向 夜行2泊
費用四万円
白馬＝ゴンドラリフト→唐松岳→五竜山荘(泊)→鹿島槍ヶ岳→冷池山荘(泊)→扇沢 百名山2座と三百名山2座
花・岩・展望の稜線、キレットをゆっくり歩いて越えます。
以上、各山行毎に往復はがきで申込み下さい。なお、予告の費用と実際が異なる場合があります。（費用は参加者15名を基にしてのものです。参加者数により変動します。）
〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304 佐々木 保
☎090・8035・6123
☎㊐043・277・5062

★6月12日(土)～14日(月) 会津山
椒山・尾瀬他 バス 一般向
塩原温泉2泊3日
費用一万六千円（高速代人数割別途）

★7月3日(土)～5日(月) 高標山
村上・桧敷山他 バス 一般向
草津温泉2泊3日
費用一万六千円（高速代別）

★7月24日(土)25日(日) 飯豊鏡山
バス 一般向強
夜行日帰り

★8月6日(金)～8日(日) 大真名子～小真名子山・社山南尾根・地蔵岳 バス 一般向強
中禅寺湖2泊3日
費用一万六千円（高速・タクシー代別）
各山行毎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
係＝大手和夫

★6月25日(金)～27日(日)
奥の細道 バス 一般向弱
「出羽路」最上川舟下り→羽黒山・出羽三山合祭殿参拝→宿坊(泊)＝月山八合目、弥陀ヶ原を散策、奥宮と湯殿山遥拝。
費用二万五千円 夜行1泊

★7月17日(土)～19日(祝)
奥の細道 バス 一般向弱
「出羽路～北陸路」象潟＝酒田（北前船の港町）洋食ディナー（鮭の街散策） 費用三万円
奥の細道のハイライトを巡るバスの旅
各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒179・0081練馬区北町5の11の14の902 大手和夫
☎090・1547・7017
昼12時～13時
係＝大倉昌子

★6月1日(火)～3日(木) 東北の山②
山形の奇峰、怪峰で滝筋の鉄梯子が難所の摩耶山と、新潟の小国から入る朝日連峰南端の秀峰祝瓶山 摩耶山・祝瓶山 バス
一般向強 夜行1泊
費用約四万円
★6月29日(火)30日(水) 富士山
お中道歩き バス 一般向
夜行日帰り
富士山の五合目から樹林帯の中を歩きます。高山植物の宝庫で天狗が遊んだという伝説の庭園。
費用約九千円

★7月7日(水)～10日(土) 北海道
羊蹄山（百名山）暑寒別岳（二百名山）恵庭岳 飛行機とバス
一般向強 朝発3泊
費用約九万円

★8月2日(月)～4日(水) 北海道
十勝岳～美瑛岳縦走 飛行機とバス やや健脚向 朝発2泊
活火山の十勝岳（百名山）から爆裂火口の美瑛岳（二百名山）へのダイナミックなコースを歩きます。
費用約八万円

★8月6日(金)～9日(月) 槍ヶ岳
東鎌尾根縦走 バス 健脚向
夜行2泊
燕岳→大天井岳→西岳→槍ヶ岳→南岳→新穂高温泉
費用約五万円

★8月20日(金)～22日(日) 立山三山と剣岳
バス 健脚向と一般向 夜行1泊
室堂から立山三山を縦走し、翌日はⒶコース岳人憧れの剣岳へ
Ⓑコース剣岳の登山を希望しない方はゆっくりと室堂周辺を散策し、みくりが池温泉へ泊まり、合流します。
費用約四万円
Ⓑコースは坂寄牧子Ⓛが担当。
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
係＝中村永彦

★7月7日(水) 草津・芳ケ平湿原
バス 一般向 草津白根Ⓟ→芳ケ平湿原（往復） 歩程3時間
費用約六千円
ワタスゲなど咲く湿原を散策。
往復はがきで申込み下さい。
〒331・0813 さいたま市北区植竹町2の22 中村永彦
☎㊐048・665・4027
☎090・1209・4304
係＝中村永彦

◎山行の申込みについて
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、縦走山行に申込まれる方がおられますが、まず申込みを行う前に、ご自分が参加を希望される山行の該当リーダーの平日山行、日帰り山行等に参加し、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します。これは既に入会されて、年数が経過されておられる方も同じです。もしそうでない場合はお断りする場合があります。山行参加に当っては、山行グレード表、行程、歩行時間等をお確かめ頂き、ご自分の足に見合った山行に参加下さるようお願いします。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します。

◆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とは違います。〝昔とったキネヅカ〟的自信を持つことは危険です。体力の衰えを自覚することが必要です。無理のないコースに参加して下さい。

〔夏場対策共同山行〕 係＝平沢・共同

★8月17日(火) 奥日光周辺ウォーク バス 初心者向
夏でも涼しい光徳・湯の湖をハイキングします。
費用約四千円
共同Ⓛ＝大倉・加藤(正)・坂寄
往復はがきで申込み下さい。
〒124・0021葛飾区細田3の31の2 平沢こと
☎033・3657・8855
夜8時～9時30分
係＝木田・大手他

★8月21日(土) 共同山行八ヶ岳周辺
初心者から一般向及びスケッチ・写真参加者を対象とした共同山行を実施します。
Ⓐ初心者向 担当＝松永Ⓛ
八ヶ岳山麓周辺散策
歩程3時間弱 スニーカー可
Ⓑ一般向弱 担当＝木田Ⓛ
野辺山と飯盛山周辺散策
歩程約4時間 軽登山靴で
Ⓒ一般向 担当＝大手Ⓛ
八ヶ岳横断自然歩道ハイキング 歩程約5時間 軽登山靴
Ⓓスケッチ・写真
担当＝宇賀神Ⓛ・渡辺㊀
清里・美し森山周辺の花・風景等、各自自由に楽しい作品創りに挑む。自由時間5時間
●費用約三千五百円
●21日朝7時30分 新宿駅西口
三菱東京UFJ銀行前出発
●参加希望者は、参加グレードを明記の上、7月20日までに左記に往復はがきで申込み下さい。
〒272・0014市川市田尻5の11の3の501 木田 博
☎090・6535・0432

〈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、出来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って、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、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）

〈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

◉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。

◉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。

編集部からお願い

【徳用きっぷ・いろいろ】

【JR関係】
①鎌倉・江の島フリーきっぷ
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～渋沢・大山ケーブルバス区間 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。

特定非営利活動法人
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
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
Eメール　haiking@topaz.bforth.com
ホームページ　http://www.t-hi.jp/

東京ハイキング

平成22年 6月号（第440号）
今月入会員の会費：平成23年3月まで
2,400円＋入会金3,000円＋保険料1,650円

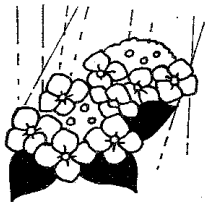
2010 6月ハイク

目次

◎山行の強弱度内訳
今回から、山行名の上に数字でその山行の強弱度を表します。その内訳は次の通りです。
1 初心者向　10コース
2 一般向弱　11コース
3 一般向　16コース
4 一般向強　12コース
5 やや健脚向　5コース
6 健脚向　2コース

（56コース）

1（火）～3（木）　4 東北の山②　バス　大倉昌子
2（水）　4 千手山　荒金亀治
〃 3（木）　2 清津峡山菜採り　加藤栄一
〃　平沢こと
3（木）　1 南月山バス～黒滝山
4（金）5（土）　5 百村山　佐野満喜子
〃～7（月）　4 九州の山旅　バス
〃　飛行機他　鳥居節男
5（土）　2 子ノ権現　下田恵美子
〃　2 関東ふれあいの道⑧　大木建次
〃　3 扇山　川嵜英雄
〃　3 箱根駅伝第2区　松永孝子
6（日）　1 スケッチ府中郷土の森　宇賀神茂弥
〃　3 熊倉山他　伊藤　寛
〃　4 倉岳山他　加世田輝三
〃　4 火戸尻山　吉村知恵子
〃　5 滝子山南稜　本多長吉
〃　4 棒ノ折山　直江忠彦
7（月）　2 神田川散策　福家禮三
〃　2 小石川植物園　中村永彦
〃　倉岳山他　直江忠彦
9（水）　1 柴又帝釈天　平沢こと
10（木）
11（金）～13（日）　◎リーダー会　バス　佐々木　保（他）
12（土）　1 十条銀座　松浦利保
〃　6 鶏冠山
12（土）　2 花の寺百ヶ寺　木田　博
〃　2 北山公園　村上健一
〃　3 道志三本杉　伊藤　寛
〃　6 雲取山　近能健次郎
〃～14（月）　3 会津山椒山他　小林妙子
〃　バス　坂寄牧子
13（日）　3 本仁田山他　伊藤　寛
〃　3 鉾ノ尾山他
〃　3 竹の子狩り　バス　佐野俊一郎
〃　4 石老山他　鮫嶋妙子
15（火）　2 多摩周辺　会田政子
16（水）　1 手賀沼　松永孝子
〃　4 浄福寺他　加藤栄一
17（木）～20（日）　2 粟島達坂山　伊藤　寛
19（土）◎新入会員研修会
〃　5 蕎麦粒山　中嶋要一
20（日）　1 帯那山と温泉　バス　平沢こと
〃　3 日和田山他　小泉純子
〃　3 浅間嶺　辰巳哲夫
〃　3 鍋割山　有里公雄
22（火）　1 スケッチ　晴海埠頭　宇賀神茂弥
〃　3 鎌倉歩き⑮　大倉昌子
23（水）　1 ほたる観賞　加藤栄一
〃　1 芝公園周辺　松永孝子
〃　3 日光千手ヶ浜　柴崎　実
25（金）26（土）　5 会津朝日岳　バス　佐々木　保
26（土）　3 鷹の巣山他　大木建次
〃　1 天竺山他　鮫嶋妙子
〃　4 東尾根～伊豆ヶ岳　佐野満喜子
〃 27（日）　2 奥の細道・出羽路　バス　大手和夫
27（日）　2 あじさい山公園　保倉恵美子
〃　3 青梅の山里　佐野俊一郎
〃　3 秩父入川渓谷　伊藤　寛
29（火）30（水）　4 大塚山他　鳥居節男
30（水）　4 箱根山と路　加藤正彦



▼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
▼山行参加費　会員二百円・会員外五百円

本部からのお知らせ

◎NPO東京ハイキング協会総会開催の件
日時　5月28日（金）PM6：30
会場　日暮里中央町会会館
これに伴い決定される平成21年度活動報告及び会計収支報告書、平成22年度活動計画と予算、新役員名簿は8月号に掲載致します。

◎新准リーダー就任
濱坂孝一　No.140035
〒214-0012
川崎市多摩区中野島6の4の2の201
☎044-934-9393
青梅線、中央線、小田急線の3路線中心の山行を予定しています。

◎会員獲得キャンペーン
東ハイでは、10月まで会員獲得キャンペーンを行っております。お友だち、近所の人等に一声かけて下さい。会員募集のチラシも作成しておりますのでご利用下さい。事務所に連絡を下されば会報等をお送りします。

◎会員証の確認キャンペーン
会員が山行参加時には必ず携行を義務付けされる物として、①参加票　②ポイントカード　③会員証の三つがあります
【警告!!】
7月の山行より、これらをお忘れになった場合は左記の通り有料となりますので、家を出る時はくれぐれもよく確認してお出かけ下さい。
●会員証を忘れた場合　五百円（非会員扱い）
●参加票を忘れた場合　二百円（別に参加費二百円を徴収）
●ポイントカードを忘れた場合（次回持ち越しの押印なし）
※山行実施リーダーは右記厳守お願い致します。

▼山行の荷物と怪我は自分持ち

◎遭難救助付山岳保険の件
東ハイの一般向強以上山行に参加する場合、参加条件として遭難救助付保険に必ず加入することは既に会報でお知らせしてありますが、一般向クラスの山であっても、救助を要請する場合も起こりますので、ご自分、家族のためにも加入をお奨めします。詳細及び申込み希望者は、はがき又はFAXで東ハイ事務所までご連絡下さい。
（担当　大倉）

◎新入会員研修会　机上講習
日時　平成22年6月19日（土）18時～21時
会場　国立オリンピック記念青少年総合センター棟307号室
参加資格　該当会員に送付した申込書で申込まれた方のみ
●都岳連より講師をお迎えしての机上講習会です。詳細は、該当会員に封書にて送付します。

◎新入会員研修会　実技講習
日時　平成22年6月26日（土）
場所　高尾山
強弱度2一般向弱と3一般向
参加資格　机上講習会に参加した方
●集合場所、コースタイム等は机上講習会当日に配布します。

◎保険担当から
スポーツ安全保険（東ハイ保険）の保険金請求は、平成21年4月1日～平成22年月3月31日までに4件あります。内容は、鎖骨骨折、頚椎捻挫、薬指靭帯断裂、手・足首捻挫でした。他に小さな怪我等の報告もありました。

★6月1日（火）～3日（木）　4 東北の山②　バス　係＝大倉昌子
1日新宿西口　夜9時出発＝東北道＝鶴岡IC＝越沢→摩耶山→瀬戸橋＝小国（泊）＝大石橋→祝瓶山→大石橋＝（入浴）＝新宿
歩程各日6時間　費用約四万円
新潟小国マタギの里から朝日連峰南端の秀峰祝瓶山へ　2座共に三百名山
往復はがきで申込み下さい。
〒132-0035　江戸川区平井7の3の1の1113　大倉昌子
☎090-4712-0896
☎03-5247-2940

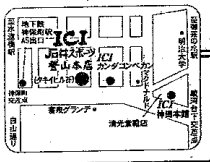
★6月2日（水）　4 千手山　係＝荒金亀治
雨天中止
京王新宿駅7時13分発通勤快速八王子行後方乗車＝北野着乗換8時4分発高尾山口行乗車＝8時17分高尾駅下車　北口バス乗場8時34分発陣馬高原下行乗車＝関場下車→西ゲート橋→495M→669M→589M→536M→力石峠→小津峠→千手山→大久保バス停＝高尾駅
歩程約6時間　交通費千六百円
コンパス・高度計お持ちの方は持参下さい。藪あり
圖Ⅱ＝濱坂孝一　圖＝鷹羽光雄
地図昭文社　高尾・陣馬　2万5千図与瀬・八王子・拝島
✉kaarakane@yahoo.co.jp
☎090-6946-3624

★6月2日（水）3日（木）　2 山菜採りと清津峡散策　係＝加藤栄一
2日JR上野駅⑯特急水上1号7時20分発水上行2号車乗車＝終点9時41分着　乗換上越線9時47分発長岡行乗車＝越後湯沢駅10時21分下車　バス11時40分発苗場プリンスホテル行乗車＝八木沢入口下車→清津峡散策→宿へ
1日目の昼食はヘギソバです。
2日目は山菜採り（昼食付き）
歩程1日目2時間30分　2日目約4時間
費用約二万三千円
往復はがきかFAXで申込み下さい。
〒195-0061　町田市鶴川5の3の10の501　加藤栄一
☎FAX 042-734-0734
夜7時～9時

http://www.kamoshika.co.jp/
いいものたくさん！
よしッ、行こう！
登山用品専門店
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!!
あっ、楽しいぞ！ICI
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 タキイビル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
Shopping 楽天
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/

★6月3日㈭ [1]南月山周辺と温泉 バス 係＝平沢こと
「花の旅シリーズ」№78 ミネザクラ見頃に期待して、
ミネザクラ他 ゆっくり歩きます。
JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀 軽登山靴にて足元しっかりと
行前 6時50分出発＝東北道那 費用約六千五百円（ロープウェ
須塩原IC＝那須山ろく駅 ロー イ往復・入浴・飲物代含む）
プウェイ＝山頂駅→牛ケ首→日 ㊟＝大庭 力・杉田志津子
ノ出平（ミネザクラ群生地）往 地図昭文社 那須・塩原
復→山頂駅 ロープウェイ＝山 ☎03・3657・8855
ろく駅＝温元高雄温泉（入浴）＝ 夜8時～9時30分
東北道＝新宿駅 歩程約2時間

★6月4日㈮5日㈯ [5]百村山～黒滝山 バス 係＝佐野満喜子
予告済ですが残席あり。電話 歩程7時間 費用一万千円
で確認後、往復はがきで申込み シロヤシオの花の大群落に期
下さい。 待して！ 定員15名
4日新宿西口三菱東京UFJ銀 ㊟＝関根直樹・佐野正雄
行横 夜10時30分出発＝東北道 地図昭文社 那須・塩原
西那須野塩原IC＝巻川林道登山 〒136・0072 江東区大
口→百村山→さる山→山藤山→ 島4の1の9の605
河下山→黒滝山→さる山→鞍部 佐野満喜子
→林道（入浴）＝東北道＝新宿 ☎㊊03・3638・1488

★6月4日㈮～7日㈪ [4]九州の山旅 飛行機 係＝鳥居節男
航空券購入のために予告のみ 1の236の4 鳥居節男
で締切りさせて頂きました。 ☎080・1206・0431
〒359・1167 所沢市林

★6月5日㈯ [2]子ノ権現 雨天中止 係＝下田恵美子
西武池袋駅8時35分発快急西 交通費千二百円 軽登山靴以上
武秩父行乗車＝所沢8時58分 ㊟＝村上健一
東飯能9時22分＝西吾野駅9時 奥武蔵・秩父
52分下車→小床橋→子ノ権現→ 地図昭文社
吾野駅 歩程3時間 ☎080・1149・3542

★6月5日㈯ [2]関東ふれあいの道⑧ 小雨決行 係＝大木建次
「稲村ヶ崎・磯伝いのみち」 江ノ島駅までで短いので江の島
横須賀線東京駅8時12分発久里 を追加しました。途中で長谷の
浜行乗車＝横浜8時43分＝鎌倉 大仏や竜口寺にも寄る予定です。
駅9時8分下車→由比ヶ浜→稲 若宮大路から海岸沿いを江の島
村ヶ崎→小動岬→小田急片瀬江 まで海の名所をたどるコース
ノ島駅→江の島→片瀬江ノ島駅 ㊟＝萩原勝哉
歩程約3時間 ☎㊊0463・94・6941
正規の区間は鎌倉駅から片瀬

★6月5日㈯ [3]扇山 雨天中止 係＝川嵜英雄
JR高尾駅8時20分発甲府行乗 （展望良し）→大滝不動→君恋
車（東京7時5分発＝新宿7時 鉱泉→鳥沢駅
20分＝高尾8時14分着）→鳥沢 歩程約4時間30分
8時49分下車（参加者確認）→ ☎㊊042・366・4383
梨の木平→大久保のコル→扇山

★6月5日㈯ [3]箱根駅伝第2区 雨天中止 係＝松永孝子
「鶴見から戸塚まで」 ㊟＝土屋秀夫・丹羽啓子
京浜急行鶴見市場駅改札口前8 2月27日が雨のため中止になり
時30分出発→生麦駅前→横浜駅 ましたので再度挑戦します。
前→JR保土ケ谷駅前→権太坂→ 権太坂から戸塚中継所まで長い
不動橋交差点→戸塚中継所→JR 登りが続きます。
戸塚駅 ☎047・457・2702
歩程約6時間 約25㎞ ☎090・2637・0969

★6月6日㈯ [1]スケッチ府中郷土の森公園 係＝宇賀神茂弥
府中郷土の森博物館前10時集 30分、係と一緒に徒歩約15分
合 園内は広く林、小川、萱葺 ②京王高尾線、JR南武線分倍河
農家、水車小屋、古い町家、蔵 原駅南広場より京王バスで郷土
など点在しています。行き方①JR の森下車 3月雨中止で再挑戦
武蔵野線府中本町駅改札口9時 ☎048・831・4863

★6月6日㈯ [3]熊倉山～笹尾根～トヤド浅間（せんげん） 係＝伊藤 寛
JR高尾駅②7時26分発小淵沢 二千八百円
行後1両目乗車集合＝7時55分 笹尾根を横断するコース
上野原駅下車 富士急山梨バス 友人・配偶者・兄弟の同伴歓迎
8時28分発井戸行乗車＝8時50 雨天時催否の問合せは朝5時
分終点下車→軍刀利（ぐんだり） 以降左記携帯に願います。
神社→長泉寺→三国峠→熊倉山 ㊟＝田渕祥子・大澤清吾・
→浅間峠→トヤド浅間→下川乗 田中洋吉
バス停＝武蔵五日市駅＝立川駅 地図昭文社 高尾・陣馬
歩程5時間 雨天中止 ☎090・3114・0321

★6月6日㈯ [4]倉岳山 雨天中止 係＝加世田輝三
JR新宿駅⑫7時35分発高尾行 中央本線南の山々の中で一番
乗車＝高尾8時18分着 乗換8 人気、秀麗富嶽十二景の9番、
時20分発甲府行乗車＝梁川駅8 2山を歩きます。
時46分下車（係待つ）→立野峠 コンパスの使い方、地図の見方
→倉岳山→穴路峠→高畑山→石 第2回（コンパス・地図持参）
仏→鳥沢駅 歩程5時間 2万5千図上野原・大室山
交通費約二千二百円 ☎090・8592・1932

★6月6日㈯ [4]日光・火戸尻山～鳴虫山 係＝吉村知恵子
東武浅草駅7時10分発快速東 きましょう!!
武日光行前方1両目係乗車＝今 タクシー利用のため、往復は
市駅下車 タクシー＝坂本下車 がきで申込み下さい。
→626・9M点→675M点 （当日集金）
→火戸尻山→996M点→鳴虫 〒136・0076江東区南砂
山→合峰→やしおの湯分岐→東 2の3の6の1013
武日光駅 歩程6時間30分 吉村知恵子
シロヤシオの花を期待して歩 ☎03・3647・2868

★6月6日㈯ [5]滝子山南稜 雨天中止 係＝本多長吉、
JR高尾駅7時26分発甲府行乗 歩程5時間30分 急登降あり
車＝8時28分笹子駅下車→吉久 交通費約三千円
保→南稜入口→岩峰→滝子山→ 地図昭文社 大菩薩嶺
曲沢峠→景徳院→甲斐大和駅 ☎㊊048・253・9640

★6月7日㈪ [4]棒ノ折山 雨天中止 係＝直江忠彦
JR立川駅7時20分発青梅行乗 歩程約6時間
車＝終点着 乗換8時1分発奥 交通費二千五百円
多摩行乗車＝8時22分川井駅下 ☎090・2146・6765
車→棒ノ折山→御嶽駅

★6月9日㈬ [2]神田川散策 小雨決行 係＝福家禮三
「神田川シリーズ」第2回 というよりコンクリートで固め
吉祥寺（井の頭線）又は明大前 られた大型U字溝を歩きます。
（京王線）乗換 井の頭線浜田 道はよく整備されており、途中、
山駅9時30分集合→柏の宮公園 歴史のある竜光寺を散策します。
→塚山公園散策→竜光寺→熊野 歩程4時間
神社→神田川・善福寺川合流点 交通費新宿起発約四百円
→地下鉄中野富士見町駅 靴は履き慣れたスニーカー可
今回は、塚山公園散策後は川 ☎㊊03・3384・2193

◉山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★6月9日㈬ [2]小石川植物園 雨天中止 係＝中村永彦
東京メトロ南北線本駒込駅② 出口10時集合→目赤不動→大円
寺→円乗寺→白山神社（アジサ イ）→小石川植物園（要入園料）
→伝通院→JR飯田橋駅 歩程約3時間
アジサイ、花菖蒲の花めぐり と歴史散策 スニーカー可
☎㊊048・665・4027
090・1209・4304

★6月9日㈬ [4]倉岳山～高畑山 雨天中止 係＝直江忠彦
JR中央線高尾駅7時47分発甲 府行乗車＝梁川駅8時15分下車
→倉岳山→高畑山→鳥沢駅 歩程5時間30分
交通費約三千円 ☎090・2146・6765

★6月10日㈭ [1]柴又帝釈天～水元公園 小雨決行 係＝平沢
「花の旅シリーズ」№79 花しょうぶ・水蓮・あじさい
京成線柴又駅前広場9時30分集 合→帝釈天→江戸川土手→二ツ 目信号→金魚展示場→水元公園 しょうぶ園→野鳥観察場→第2 しょうぶ園→中央広場→水元公 園入口バス停＝金町駅
歩程2時間45分
珍しい金魚が見られます。花 しょうぶ祭りで色々と催し物が あります。家族同伴、又は友人 等をお誘いの上参加して下さい。
ウォーキングシューズで参加可
㊟＝大庭 力・杉田志津子
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

◉6月11日㈮ リーダー会
日暮里中央町会会館
夜6時30分開始

◎いつも会報を送っている封書の「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。
◎東ハイ事務所には専任の人はおりません。入会をご希望の方、住所変更の方は出来る限りFAX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い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。

東ハイ会員優待の店 お会計時に、会員パッジか会員証をお見せ下さい。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

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！

SAKAIYA 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

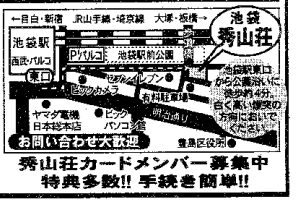
ウェア館	パタゴニアロック館	モンベルルーム	シューズ館	エコープラザ
☎03-3262-0432	☎03-3262-0581	☎03-3262-0731	☎03-3262-0433	☎03-3262-0583
㊊03-3262-7285	㊊03-3262-0586	㊊03-3262-0745	㊊03-3262-0592	㊊03-3262-0485

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 店頭価格からさらに5%割引!!

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
☎03-3984-4211 〒170-0013 年中無休
東京都豊島区東池袋1-44-8
http://www.syuzanso.com
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



秀山荘カードメンバー募集中
特典多数!! 手続き簡単!!

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
1 初心者向	2～3	初めての山歩き、ゆっくり歩くコース
2 一般向弱	3～4	どなたでも安心して歩けるコース
3 一般向	3～5	比較的整備されたコース
4 一般向強	4～6	歩程が長く急な登降もあるコース
5 やや健脚	5～7	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もある
6 健脚向	6～以上	かなりの経験と体力を要するコース

★6月11日(金)～13日(日)　6 奥秩父鶏冠山　バス　係＝佐々木　保

予告済ですが残席あります。確認の上往復はがきで申込む。11日新宿西口三菱東京UFJ銀行新宿西支店前　夜10時出発＝西沢渓谷→鶏冠山→木賊山→甲武信小屋(泊)→甲武信ヶ岳→破風山→雁坂嶺→雁坂峠登山口駐車場＝新宿　歩程2日目9時間　3日目6時間　費用二万六千円　百名山1座　山梨百名山4座　アズマシャクナゲのトンネルを抜けて岩峰の鶏冠山に挑みます。

☎090・8035・6123　〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保　☎FAX043・277・5062

★6月12日(土)　1 十条銀座　雨天決行　係＝松浦利保

JR王子駅改札口10時集合→石神井川沿い→文化センター→十条駐屯地→十条銀座→清水坂公園→稲村城跡→赤羽駅　歩程約2時間30分　昼食は公園又は商店街で。

☎090・4377・9160　夜6時～9時

★6月12日(土)　2 花の寺百ヶ寺　雨天中止　係＝木田　博

京浜急行品川駅8時45分発快特三崎口行前2両目乗車＝9時54分終点下車→㊱妙音寺（やまゆり）→㊲延寿寺（三浦鬼子母神）→ソレイユの丘→荒崎公園→荒崎バス荒崎入口＝三崎口駅　歩程約3時間　ゆっくり初夏の三浦海岸を散歩します。

☎090・6535・0432

★6月12日(土)　2 北山公園他　小雨決行　係＝村上健一

西武新宿駅9時53分発急行本川越行乗車＝高田馬場9時56分＝東村山駅10時26分下車（又は西武池袋駅9時50分発飯能行乗車＝所沢10時12分着　乗換10時15分発又は10時21分発西武新宿行乗車＝東村山下車）西口10時30分集合→正福寺→北山公園→八国山緑地→将軍塚→勢揃橋→所沢駅　歩程3時間30分　軽登山靴以上で10万本の花菖蒲に期待して

圏＝丹下正博・森　一江

☎04・2964・9481

★6月12日(土)　3 道志三本杉～甚之函山（じんのばこ）　係＝伊藤　寛

JR高尾駅②7時46分発河口湖行前3両目乗車集合＝8時8分上野原駅下車　富士急バス8時28分発無生野行乗車＝神野下村下車→三本杉山→甚之函山→旧大地峠→新大地峠→四方津駅　歩程4時間30分　雨天中止　交通費新宿起発　二千七百十円　交通志の藪山　踏み跡程度の道標ない道を辿る地図読み山行　係は雨でも高尾駅へ出ていますが、問合せは朝5時以後左記携帯へ願います。

圏＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉

☎090・3114・0321　2万5千図上野原・大室山

★6月12日(土)　4 一般向強　係＝佐々木　保

西沢渓谷→鶏冠山→木賊山→甲武信小屋(泊)→甲武信ヶ岳→破風山→雁坂嶺→雁坂峠登山口駐車場＝新宿　歩程2日目9時間　3日目6時間　費用二万六千円　百名山1座　山梨百名山4座　アズマシャクナゲのトンネルを抜けて岩峰の鶏冠山に挑みます。

☎090・8035・6123　〒261・0003千葉市美浜区高浜3の5の3の304　佐々木　保　☎FAX043・277・5062

★6月12日(土)　5 やや健脚　バス　係＝小林　保

JR新宿駅6時44分発中央特快高尾行乗車＝立川駅着　乗換青梅線7時32分発奥多摩行乗車＝鳩ノ巣駅8時45分下車→大根ノ山ノ神→コブ高山→本仁田山→大休場尾根→安寺沢→奥多摩駅　歩程4時間20分　軽登山靴以上

☎FAX047・491・3224

★6月12日(土)　6 雲取山　雨天中止　係＝近能健次郎

JR立川駅青梅線6時39分発奥多摩行前方乗車＝終点下車　バス7時50分発峰谷行乗車＝終点下車→赤指尾根→千本ツツジ→七ッ石山→雲取山→ブナ坂→鴨沢バス停＝奥多摩駅　歩程9時間　参加者は電話下さい。

☎FAX03・3802・2523

★6月12日(土)～14日(月)　3 会津山椒山・尾瀬他　バス　係＝小林

12日JR日暮里駅北口前　7時出発＝東北道那須塩原＝舘岩→前山→山椒山→トヤノ山→トトロ山周回＝塩原温泉(泊)　13日宿＝小沢平→渡沢温泉→渡沢大滝又は三条の滝→尾瀬口＝塩原温泉(泊)　14日宿＝塩原ミツモチ山＝日暮里　歩程1日目3時間　2日目4時間　3日目3時間　費用一万六千円（高速代人数割は別途）

圏＝木村　馨・池田英子・石川孝子

地図昭文社　尾瀬と那須塩原

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

★6月13日(日)　3 本仁田山　雨天中止　係＝坂斎牧子

交通費二千百円　氷川町の背後に立つ独立峰　静かな山歩きです。

圏＝藤由光子・戸田よし子

地図昭文社　奥多摩

☎FAX047・491・3224

★6月13日(日)　3 竹の子狩り　バス　係＝佐野俊一郎

圏L＝大倉昌子・松永孝子

圏＝青山・平山・佐々木(純)

往復はがきで申込み下さい。

〒150・0012　渋谷区広尾1の1の26　佐野俊一郎

☎090・7410・6944

★6月13日(日)　4 石老山～高塚山　雨天中止　係＝鮫嶋妙子

JR新宿駅8時14分発ホリデー快速河口湖1号河口湖行乗車＝立川8時44分＝高尾8時59分＝相模湖駅9時9分下車　バス9時20分発三ヶ木行乗車＝石老山寺→融合見晴台→石老山→高塚山→石老山→大明神展望台→箕石橋→プレジャーフォレスト前バス停＝相模湖駅　歩程4時間30分　軽登山靴以上　交通費二千二百八十円　高塚山はあまり知られていない山ですが、歩きやすく面白いです。アップダウンあり

圏L＝鳥居節男

地図昭文社　高尾・陣馬

☎042・563・8157

★6月13日(日)　5 中央線鈴ヶ尾～大桑山　雨中止　係＝伊藤　寛

JR高尾駅②7時26分発小淵沢行前3両目乗車集合＝8時12分猿橋駅下車　タクシー＝幡野入口→幡野山→鈴ヶ尾山→鈴懸林道→大桑山→藤崎→JR鳥沢駅　歩程5時間　交通費新宿起発　三千百円　道標のない踏み跡程度の路をコンパスと地形図頼りに歩きます。

☎090・3114・0321　2万5千図大月・都留・大室山・上野原

★6月13日(日)　6 中央線高尾～小仏　雨天中止　係＝坂斎牧子

JR新宿駅6時44分発中央特快高尾行乗車＝立川駅着　乗換青梅線7時32分発奥多摩行乗車＝鳩ノ巣駅8時45分下車→大根ノ山ノ神→コブ高山→本仁田山→大休場尾根→安寺沢→奥多摩駅　歩程4時間20分　軽登山靴以上

☎FAX047・491・3224

★6月15日(火)　1 手賀沼遊歩道　雨天中止　係＝松永孝子

JR常磐線我孫子駅南口改札口前10時30分集合→手賀沼公園→手賀沼遊歩道→親水広場公園→水生植物園→我孫子市鳥の博物館（三百円）→志賀直哉記念公園→天神坂→小熊家→我孫子駅　歩程約2時間40分

圏＝土屋秀夫・丹羽啓子

☎047・457・2702

★6月15日(火)　2 多摩周辺ウォーク　小雨決行　係＝会田政子

西武新宿駅10時発快急本川越行乗車＝10時26分東村山駅西口下車（係待つ）→八坂神社→北山公園→八国山緑地→将軍塚→長久寺→所沢駅　歩程3時間弱　運動靴で　菖蒲の花を観賞しましょう。

☎042・566・2698

★6月16日(水)　3 浄福寺・城山～盆前山　係＝加藤栄一

JR高尾駅北口8時15分集合　バス8時25分発美山行乗車＝恩方上宿→文殊の越→浄福寺→城山→小津峠→力石峠→盆前山→小津バス停　歩程5時間　雨天中止　藪あり

☎FAX042・734・0734　夜7時～9時

★6月16日(水)　4 横浜周辺ウォーク　雨天中止　係＝伊藤　寛

17日JR東京駅㉓10時12分発上越新幹線とき317号乗車集合＝12時21分新潟駅着　乗換①14時48分発村上行乗車＝終点下車　バス＝岩船港　フェリー16時発乗船＝粟島下船　民宿3泊　達沢山・小柴山登頂　20日帰京　歩程2時間30分　交通費東京起発　二万九千円　日本海に浮かぶ小島、わっぱ煮が美味で有名。残席あります。2万5千図粟島

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国分寺市南町2の4の16　伊藤　寛

FAX itow-hi@aiotos.ocn.ne.jp

☎090・3114・0321

★6月17日(木)～20日(日)　2 粟島達坂山（あわしまたつさやま）～小柴山　係＝伊藤　寛

★6月19日(土)　5 蕎麦粒山　雨天中止　係＝中嶋要一

JR新宿駅7時44分発ホリデー快速おくたま1号乗車＝立川8時11分＝青梅8時43分＝終点9時15分下車　バス9時35分発東日原行乗車＝9時50分川乗橋下車→笙ノ岩→蕎麦粒山→三ッドッケ→東日原　バス＝奥多摩駅　歩程7時間30分　軽登山靴以上　交通費約三千二百円　急登降を繰り返しながら山頂へ。前日夕方の天気予報で奥多摩方面降水確率50%以上の場合は中止です。決行等の問合せは前日夜までに。参加希望者は15日までに連絡して下さい。

圏＝五十嵐静江

地図昭文社　奥多摩

FAX0445・811・3130　夜8時～10時

★6月20日(日)　1 帯那山と温泉　係＝平沢こと

「花の旅シリーズ」No80　アヤメ、草ボケの花他　キャンセル待ちで受付けます。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　6時50分出発＝中央道一宮御坂IC＝県道＝大良ガ峠登山口→帯那山（1375M山梨百名山）→奥帯那山（三角点峰）→復路→大良ガ峠登山口→ぶどうの丘天空の湯（入浴）＝中央道勝沼IC＝新宿駅　歩程2時間　費用約五千四百円　軽登山靴にて足元しっかりと　山一面に咲くアヤメや草ボケの花々に期待しています。

圏＝柳田邦之

2万5千図甲府北部

☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★6月20日(日)　3 日和田山～物見山　雨天中止　係＝小泉純子

西武池袋駅8時35分発快急西武秩父行乗車＝所沢8時58分＝高麗駅9時27分下車（係待つ）鹿台橋→金刀比羅神社→日和田山→高指山→物見山→北向地蔵→五常の滝→武蔵横手駅　歩程3時間30分　軽登山靴で　交通費千二十円

圏L＝鳥居・下田・加藤(正)

地図昭文社　奥武蔵・秩父

☎03・3976・5673

私の初山行です。東ハイ会員になって最初に良かったコースを選びました。これからも参加者と東ハイが元気になれるような山行を企画します。サポートをよろしくお願いします。

★6月20日(日)　4 鍋割山　雨天中止　係＝有里公雄

小田急新宿駅7時1分発急行小田原行前方乗車＝渋沢駅8時15分下車　バス8時20分発大倉行乗車＝終点下車→二俣→訓練所尾根→小丸→鍋割山→後沢駅越→二俣→大倉バス停＝渋沢駅　歩程約6時間30分　交通費千四百八十円（丹沢・大山フリーパスが得）

圏＝川辺辰夫・渡辺幸一・五木田悦子

地図昭文社　丹沢

☎FAX03・3974・1849　夜6時～8時

★6月20日(日)　5 浅間嶺　係＝辰巳哲夫

JR立川駅7時57分発武蔵五日市行乗車＝終点8時34分下車　バス9時発数馬行乗車＝浅間尾根登山口下車→数馬分岐→一本松→人里峠→浅間嶺→払沢ノ滝→払沢ノ滝バス停＝武蔵五日市駅　歩程4時間30分　交通費約三千円

圏＝毛塚順一・臼倉節子・伊藤有子

地図昭文社　奥多摩

☎090・8729・2758

◉自分の体力・歩行力を考えて無理のないコースに参加のこと

◉山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう

◉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。

★6月22日㈫ [1]スケッチ 晴海埠頭
晴海埠頭公園噴水前10時集合（東京駅丸ノ内南口都バス晴海埠頭行終点下車）航海訓練船など大型船が停泊しているのを描く。レインボーブリッジ、周辺海岸の風景を描くのもよい。3時頃合評の後解散。雨天中止
☎048・831・4863 係＝宇賀神茂弥

★6月22日㈫ [3]鎌倉歩き⑮ 雨天中止
鎌倉時代、大町や材木座は商業地域として活気に溢れていた。その暮らしと歴史の跡を訪ねて。
鎌倉駅東口10時集合→常栄寺→八雲神社→上行寺→本興寺→妙法寺→安国論寺→長勝寺→鎌倉駅 歩程約4時間
☎090・4712・0896 ㊐L＝坂寄牧子 ㊐＝中山玲子 係＝大倉昌子

★6月23日㈬ [1]ほたる観賞 雨天中止
東急田園都市線渋谷駅15時30分発急行中央林間行乗車＝長津田駅15時58分着 乗換JR横浜線16時2分発磯子行乗車＝中山駅16時8分下車（係合流）→県立四季の森公園→園内一周→19時頃ほたる観賞→中山駅 歩程2時間30分
夕食を持参して下さい。
運動靴でどうぞ
☎㊐0042・734・0734 夜7時～9時 係＝加藤栄一

★6月23日㈬ [1]芝公園周辺 雨天中止
JR浜松町駅北口改札口前10時30分集合→旧芝離宮庭園→芝大神宮→増上寺→芝公園→NHK放送博物館→愛宕神社→神谷町緑道→霊南坂教会→アークヒルズ→東京メトロ南北線六本木一丁目駅 歩程約2時間30分
☎047・457・2702 ㊐＝土屋秀夫・丹羽啓子 係＝松永孝子

★6月23日㈬ [3]日光千手ヶ浜 雨天中止
東武浅草駅7時10分発快速日光行後方乗車＝東武日光駅9時20分下車（係合流）バス湯元温泉行9時32分発乗車＝赤沼10時36分下車後集合→小田代ヶ原→西ノ湖→千手の森歩道→千手ヶ浜→熊窪→赤岩→竜頭の滝バス停＝東武日光駅 歩程約4時間30分
交通費約五千円
千手ヶ浜のクリンソウが見頃
☎090・3499・0190 ㊐＝柴崎ミチ子 係＝柴崎 実

★6月25日㈮26日㈯ [5]会津朝日岳 雨天中止
予告済ですが残席あります。確認の上往復はがきで申込む。
25日新宿西口三菱東京UFJ銀行新宿西支店前 夜9時30分出発＝いわなの里駐車場→熊の平避難小屋→会津朝日岳（往復）
歩程7時間20分
費用一万四千円
二百名山 南会津の秘峰 係＝佐々木 保

★6月26日㈯ [3]鷹の巣山・あじさい電車
小田急新宿駅7時11分発急行小田原行先頭車両乗車＝小田原駅8時45分着 乗換箱根登山鉄道8時50分発箱根湯本行乗車＝バス9時20分発箱根町行乗車＝芦の湯下車→精神池→石仏群→鷹の巣山→分岐千条の滝→小涌谷→強羅駅（あじさい電車）＝箱根湯本駅
小雨実施 軽登山靴で
交通費は小田急線駅窓口で箱根切符を購入が得（新宿駅から三千八十円、小田原駅から千七百円）
強羅＝小涌谷間は乗車券が必要
雨の際は千条の滝や美術館の苔庭見学・入浴等に変更
㊐＝萩原勝哉 係＝大木建次
旧街道・1号線きっぷの購入が
◆家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

★6月26日㈯ [1]天竺山・里山歩き
JR立川駅9時5分発青梅行乗車＝拝島駅9時16分着 乗換9時22分発武蔵五日市行乗車＝終点下車 駅前10時集合→三内神社入口→天竺山→石山の池→尾根→横沢入→大悲願寺→武蔵五日市駅
歩程2時間30分 軽登山靴で
横沢入は東京都指定の里山保全地域です。幼い頃を想い起こす風景です。ゆっくり歩きます。
☎042・563・8157 係＝鮫嶋妙子

★6月26日㈯ [4]東尾根～伊豆ヶ岳 雨天中止
西武池袋駅7時34分発快急西武秩父行乗車＝所沢7時57分＝飯能8時17分＝西吾野駅8時51分下車→森坂峠→琴平神社→670M→伊豆ヶ岳→小高山→正丸峠→正丸駅
歩程5時間 交通費千三百円
ハイカーの多い山にあって、人に会うこともまれなコース。一般ルートを登り尽くした人に奨めたい。藪、急登あり
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎㊐03・3638・1488 ㊐＝佐野正雄 係＝佐野満喜子

★6月26日㈯27日㈰ [2]奥の細道「出羽路」バス
予告済ですが、日程を豪雪のため夜行から朝立コースに変更。電話で確認の上、申込み下さい。
26日新宿駅西口NSビル前7時出発＝東北道＝最上峡古口から乗船（五月雨をあつめて早し最上川）船下り＝草薙で下船＝出羽三山歴史館＝宮下坊（泊）
27日出羽三山合祭殿参詣・国宝五重塔と南谷など探索＝月山、湯殿山を山麓から遥拝 バスで周遊＝東北道＝新宿
歩程各日2～3時間
費用二万四千円（船下り乗船料など含む）
㊐＝佐藤忠夫・土屋秀夫
〒179・0081練馬区北町5の11の14の902 大手和夫
☎090・1547・7017 昼12時～13時 係＝大手

★6月27日㈰ [2]あじさい山公園 小雨決行
東上線池袋駅8時32分発急行森林公園行後方乗車＝川越9時3分＝坂戸9時16分着 乗換9時28分発越生行乗車＝終点9時50分下車（係待つ）バス10時4分発黒山行乗車＝小杉下車→あじさい街道→あじさい山公園→大楠→最勝寺→梅林入口→弘法山観世音→越生駅
歩程約3時間30分
スニーカーで 入園料二百円
交通費千六百三十円
園内にはホンアジサイやガクアジサイなどが一万株あります。
㊐＝村上和子 係＝保倉恵美子
地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎㊐03・5998・6193 夜8時～9時30分

★6月27日㈰ [3]青梅の山里 雨天中止
JR青梅駅9時30分集合（JR新宿駅8時19分発ホリデー快速おくたま3号前方乗車＝青梅駅9時20分下車）→金剛寺→青梅坂トンネル→聞修院→虎柏神社→天寧寺→吹上しょうぶ園→東青梅駅15時頃解散
歩程10km 交通費二千円
☎090・7410・6944 ㊐＝青山・平山・佐々木(純) 係＝佐野俊一郎

★6月27日㈰ [3]秩父入川渓谷 雨天中止
西武池袋駅⑤7時5分発快急長瀞・三峰口行後3両目乗車集合＝8時50分西武秩父駅下車（7時30分発特急秩父5号も可）
西武観光バス9時10分発乗車＝10時5分秩父湖着 乗換10時10分発川又行乗車＝終点下車→入川渓谷→赤沢吊橋往復→川又＝西武秩父駅 歩程4時間30分
交通費池袋起発三千五百四十円
森林軌道を利用した渓谷沿いのハイクコースです。
雨天時催否の問合せは朝5時以後左記携帯に願います。
㊐＝田渕祥子・大澤清吾・田中洋吉
地図昭文社 雲取・両神山
☎090・3114・0321 係＝伊藤 寛

★6月27日㈰ [4]大塚山～日の出山 雨天中止
JR新宿駅7時44分発ホリデー快速おくたま1号乗車＝立川8時11分＝拝島8時21分＝青梅駅8時42分着 乗換奥多摩行8時56分発乗車＝古里駅9時26分下車（係待つ）→丹三郎→大塚山→ビジターセンター前→日の出山→三室山→愛宕神社→二俣尾駅 歩程5時間30分
軽登山靴以上 交通費約二千円
地図昭文社 奥多摩
☎0800・1206・0431 係＝鳥居節男

★6月29日㈫30日㈬ [3]富士山お中道 バス
29日新宿西口夜10時出発＝中央道＝富士山五合目（奥庭）→滑沢→大沢休憩所→御庭山荘→奥庭＝（入浴）＝新宿
歩程約5時間 費用約九千円
高山植物の宝庫で天狗が遊んだという伝説の庭園でもあります。
往復はがきで申込み下さい。
〒132・0035 江戸川区平井7の3の1の1113 大倉昌子
☎㊐0990・4712・0896 ㊐L＝坂寄牧子 係＝大倉昌子

★6月30日㈬ [4]箱根山と路 雨天翌日
小田急新宿駅6時15分発急行小田原行乗車＝終点7時43分下車 改札横窓口で登山電車とケーブルカー利用可能の1日乗車券（通称「トコトコきっぷ」千五百円）を購入、同駅8時5分発箱根湯本行乗車＝終点8時21分着 乗換8時24分発強羅行乗車＝終点9時着 乗換9時5分発ケーブルカー早雲山行乗車＝終点下車→124M→お中道→駒ヶ岳→神山→大涌谷 ロープウエイ＝ケーブルカー＝電車＝小涌谷→千条ノ滝→浅間山→湯坂路→湯本駅
歩程6時間30分 係＝加藤正彦
各一般向の山と路を一度に楽しみます。山だけでの下山もOKです。四百円安の得きっぷを買わなければ、新宿駅6時28分発急行小田原行乗車＝終点7時56分着が連絡します。
交通費四千円（得きっぷ購入）
現地当日の降水確率が50%以上で翌日は50%未満の場合は翌日に実施し、両日共50%以上の場合は中止とします。
☎0046・257・6567 地図昭文社 箱根

◉4月入会のお仲間（36名）
会員番号14632～14667
有賀 清（松永孝子様紹介）
中畑 静香（下田恵美子様紹介）
小林 馨子（高橋ユキ子様紹介）
藤原よしみ（鳥居節男様紹介）
平山よし子（木村孝子様紹介）
久保田孝子（竹間勝子様紹介）
小田切とよ子（関口静子様紹介）
前田永子 城内光子 平沼浦子
前美智子 藤田 憲 丸谷敦子
江藤泰次 金子 敬 石原恵子
長島正子 室賀和子 石田 知
大澤幸子 座間幸子 加山信男
新井秀子 田村紀子 佐々木勇
広瀬彰江 増田悦子 小原貞子
大里喜美子 高橋幸子 小田 知
広瀬爽生子 橋本美佐子
伊藤眞理子 上坂真由美 広川昭正
細根しげ子

〈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 TSH
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

東京ハイ スケッチ画展覧会案内

スケッチ山行で描いた作品などで展覧会を開催いたします。沢山の方々のご出品・ご観覧をお願いいたします。
係＝宇賀神茂弥 ☎048・831・4863
会期 7月6日㈫～7月11日㈰
会場 練馬区立美術館一般展示室
東京都練馬区貫井1の36の16
（西武池袋線中村橋駅下車・徒歩3分）

おめでとう！

ウルトラ①！ 350ポイント達成
No.1400 土屋 秀夫様
No.1411 久保 悦子様
No.1410 久保 保様

ウルトラ②！ 250ポイント達成
No.1033 大嶋 閑枝様
No.1103 7 須賀 満子様
No.1103 6 須賀 正博様

やったネ！ 200ポイント達成
No.1991 細野 百子様
No.1204 14 丹下 正博様
No.1245 15 細野 百子様

すごーい！ 150ポイント達成
No.1198 38 吉川 美紗子様
No.1416 37 吉川 英男様
No.1408 36 小島 満枝様
No.1138 35 古谷 誠一様
No.1210 34 佐藤 恵子様
No.1100 110 澤 邦彦様
No.1408 109 中田 美年子様
No.1692 108 徳田 宏様
No.1364 107 有賀 房子様
No.1035 106 藤田 越子様
No.2449 105 佐野 末吉様
No.1972 104 東 幸子様
No.0996 103 竹内 静子様

がんばった！ 100ポイント達成
No.1113 1 大倉昌子様
No.0896 2 坂寄牧子様
No.0431 3 鳥居節男様
No.1206 4 奥多摩様
No.1200 5 日の出山様
No.1208 6 三室山様
No.1185 7 愛宕神社様
No.1181 8 二俣尾駅様
No.1104 9 和子様
No.0481 10 志子様
No.0493 11 仁子様
No.0485 12 千代子様
No.1234 13 貞子様
No.1255 14 井上美江子様
No.1440 15 斉藤 洋子様
No.A・542 16 長田 堯代様
No.1433 17 安藤 和子様
No.1423 18 青木登志子様
No.1931 19 木村 孝子様
No.1931 20 小島 雅恵様
No.1931 21 木村 孝子様
No.1931 22 坂 洋子様
No.1931 23 斉藤 彦様
No.1931 24 長田 堯代様
No.1931 25 安藤 和子様
No.1931 26 青木登志子様
No.1931 27 木村 孝子様
No.1931 28 小島 雅恵様
No.1931 29 木村 孝子様
No.1931 30 坂 洋子様
No.1931 31 斉藤 彦様
No.1931 32 長田 堯代様
No.1931 33 安藤 和子様
No.1931 34 青木登志子様
No.1931 35 木村 孝子様
No.1931 36 小島 雅恵様
No.1931 37 木村 孝子様
No.1931 38 坂 洋子様
No.1931 39 斉藤 彦様
No.1931 40 長田 堯代様
No.1931 41 安藤 和子様
No.1931 42 青木登志子様
No.1931 43 木村 孝子様
No.1931 44 小島 雅恵様
No.1931 45 木村 孝子様
No.1931 46 坂 洋子様
No.1931 47 斉藤 彦様
No.1931 48 長田 堯代様
No.1931 49 安藤 和子様
No.1931 50 青木登志子様