

12 (水)	11 (火)	10 (祝)	9 (日)	8 (土)	7 (金)	6 (木)	5 (水)	4 (火)	3 (月)	2 (日)
2 ウォーク&ランチ 会田政子	2 日暮里上野界隈 中村永彦	3 子ノ権現 加藤栄一	3 子ノ権現 加藤栄一	3 子ノ権現 加藤栄一	3 子ノ権現 加藤栄一	3 子ノ権現 加藤栄一	3 子ノ権現 加藤栄一	3 子ノ権現 加藤栄一	3 子ノ権現 加藤栄一	3 子ノ権現 加藤栄一

24 (月)	22 (土)	19 (水)	18 (火)	17 (月)	16 (日)	15 (土)	14 (金)	13 (木)	12 (水)
24 (月)	22 (土)	19 (水)	18 (火)	17 (月)	16 (日)	15 (土)	14 (金)	13 (木)	12 (水)

26 (水)	25 (火)	24 (月)	23 (日)	22 (土)	21 (金)	20 (木)	19 (水)	18 (火)	17 (月)	16 (日)
26 (水)	25 (火)	24 (月)	23 (日)	22 (土)	21 (金)	20 (木)	19 (水)	18 (火)	17 (月)	16 (日)

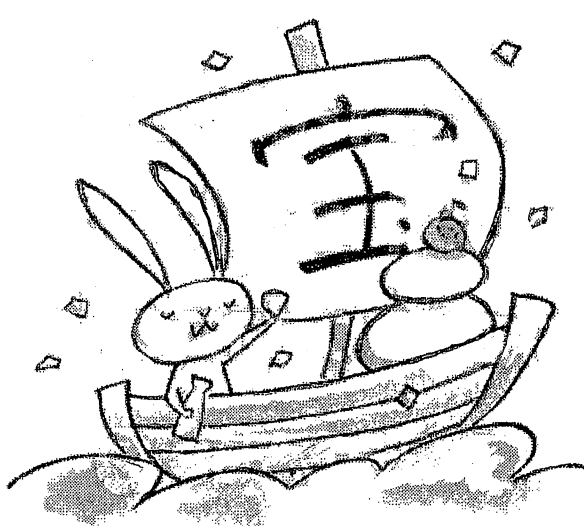
2011

あけまして
おめでと
ございます



今年も東ハイをヨロシク!

1月ハイク 目次



▼駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの目印
▼会員登録・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

★1月2日(日) ②谷中七福神 雨天中止
JR上野駅公園口改札前12時集合
合弁天堂→護国院→長安寺→
天王寺→修性院→青雲寺→東覚
寺→田端駅
歩程6km 2時間
係：大手和夫
☎090・1547・7017
昼12時～13時

★1月3日(月) ③高山不動尊 雨天中止
西武池袋駅8時55分三峰口
・長瀬行乗車→所沢8時28分
東飯能8時52分→西武野駅9時
20分下車(保持つ)→見晴台コ
イス→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 交通費約千五百円
関東三大不動の一つで初詣
地蔵堂文庫 奥武蔵・秩父
☎080・1206・0431

★1月4日(火) ①銀座 神社めぐり 雨天中止
JR有楽町駅丸の内線午後1時
集合 銀座にある稲荷神社をめぐります。デパートの屋上にも
二ヶ所あります。
昼食をすませて、暖かい服装で
参加下さい。歩程約1時間30分
☎090・4337・9160

★1月5日(水) ⑤大塚山 雨天中止
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→8時57分古里駅下
車→寸庭→526M→848M
→大塚山→667M→古里駅
歩程5時間30分 係：荒金亀治
交通費約二千円
☎080・4335・3624

★1月6日(木) ②城山→高尾山
「花の旅シリーズ」No.94
シモバシラの花
京王新宿駅3時55分発準特高
尾山口行乗車→高尾駅8時47分
下車 JR高尾駅北口改札出る。
バス9時12分発乗車→小仏バス
停終点下車→小仏峠→城山(6
70・3M)→一丁平→高尾山
→薬王院→ケーブル山頂駅→清
滝駅→高尾山口駅
歩程3時間10分
雨天中止 係：平沢こと
シモバシラの花に期待して、ゆ
っくり歩きます。寒さ対策と軽
アイゼン持参。薬王院で一年間
の山行の無事を願って参拝しま
す。軽登山靴で足元しっかり
交通費千四百円(バス・ケー
ブル代含む)
☎03・3657・8855
夜8時～9時30分

★1月7日(金) ②小石川七福神めぐり 雨天中止
JR水道橋駅改札口13時集合
東京ドーム(福祿寿)→源覚寺
(毘沙門天)→福聚院(大黒天)
→法蔵院(布袋尊)→宗慶寺(寿
老人)→徳雲寺(弁財天)→深
光寺(恵比寿神)→地下鉄丸ノ
内線茗荷谷駅(解散)
小石川周辺の史跡探訪もしな
がら、お参りします。
☎03・5247・2940
☎03・5247・2940

●東ハイ事務局には専任の人は
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。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。

山の店・横浜店は 横浜駅東口から 徒歩5分の新店舗へ 移転しました。

売り場スペース
約2倍!!

お買い上げの方
90分まで
駐車無料
車高1.55m以上は
台数制限あり

横浜駅東口から徒歩5分・新高島町駅から徒歩3分
高島町駅から徒歩5分

カモシカスポーツ

山とスキー高田馬場店 ☎03(3232)1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6 2F
山の店・横浜店 ☎045(440)0711 〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島2-6-32
山の店・松本店 ☎0263(48)2424 〒390-1242 長野県松本市和田1478-1 ※駐車場あり
AM10:30～PM8:00(月～金) / AM10:30～PM7:00(土・日・祝)

この春、東京にふたつのICIが新登場!!

ICI 石井スポーツ原宿 山専

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前1丁目14番29号
TEL 03-6439-1511 FAX 03-6439-1522
営業時間 AM11:00～PM9:00 年中無休
JR原宿駅表参道改札出てすぐ!

ICI 石井スポーツ登山本店

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

東京ハイキング協会 会員様優待の店

新宿西口店/03-3346-0301 神田本館/03-3295-3215 立川店/042-540-4801
大宮店/048-641-5707 川越店/0492-26-6751
電話1本! 便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3295-6933
ヒトと地球のインターフェイス
ICI 石井スポーツ
http://www.ici-sports.com/

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

←自白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・板橋→

池袋駅 池袋駅前公園

西武バゲル プリムラ イブンス

池袋駅南口 から公園沿いに 徒歩約4分。 白く高い建物の 方向においでください。

有料駐車場 明治通り パンコ屋

お問合わせ大歓迎

豊島区役所

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

★1月15日(土) ①成田山新勝寺

雨天中止

係：坂寄牧子

乗車駅より次の3方法あり。
①京成上野駅9時7分発特急成田行乗車(乗車券のみで乗車で可) ②JR成田駅10時16分下車(係待) ③JR成田駅10時31分下車 ④JR上野駅常磐線8時56分発快速成田行乗車 ⑤我孫子9時47分JR成田駅10時28分下車
JR線で参加の人は改札を出て集合。係が合流します。

★1月15日(土) ①弘法山 雨天翌日

雨天翌日

係：佐野満喜子

小田原新駅8時31分発急行小田原行乗車 ②9時45分発山崎下車 ③河原町交差点 ④浅間山 ⑤権現山 ⑥弘法山 ⑦善波峠 ⑧吾妻山 ⑨鶴巻温泉駅 ⑩歩程2時間30分 交通費約千三百円

★1月15日(土) ③鷹取山・小淵山

雨天中止

係：小泉純子

JR新駅8時3分発中央快速高尾行乗車 ②9時3分発中央快速乗換9時5分発大月行乗車 ③上野原駅9時22分下車 ④バス9時46分発井戸行乗車 ⑤沢井入口下車 ⑥鷹取山登山口 ⑦鷹取山 ⑧小淵山 ⑨雨天中止

★1月15日(土) ③雷電山 雨天中止

雨天中止

係：鳥居節男

JR新駅7時12分発快速八王子行乗車 ②立川7時48分乗換7時51分発青梅行乗車 ③終点8時24分乗換8時26分発奥多摩行乗車 ④軍畑駅8時39分下車 ⑤平清橋 ⑥榎峠 ⑦雷電山 ⑧辛垣城跡 ⑨名郷峠 ⑩矢

★1月15日(土) ⑥陣馬山 雨天中止

雨天中止

係：近能健次郎

JR高尾駅 ⑦バス7時50分発陣馬山行乗車 ⑧終点下車 ⑨陣馬山 ⑩景信山 ⑪高尾山 ⑫京王高尾山 ⑬雨天中止

初参加の人には皆で話しかけ、親切に

★1月16日(日) ①新年山行 大蔵経寺山と温泉

バス

係：平沢

残席多少あり早め申込みを。費用約八千五百円。新年にあふれたい山をゆっくり登り降りします。温泉にゆっくりつかって、和気あふいの楽しい新年会を行います。①大蔵経寺山(山梨百名山71) ②大蔵経寺山(山梨百名山71) ③大蔵経寺山(山梨百名山71) ④大蔵経寺山(山梨百名山71) ⑤大蔵経寺山(山梨百名山71) ⑥大蔵経寺山(山梨百名山71) ⑦大蔵経寺山(山梨百名山71) ⑧大蔵経寺山(山梨百名山71) ⑨大蔵経寺山(山梨百名山71) ⑩大蔵経寺山(山梨百名山71)

★1月16日(日) ①水仙ロード

雨天中止

係：保倉恵美子

JR東京駅8時10分発総武線快速エアポート成田行乗車 ②乗換9時13分乗換9時15分発安房勝山行乗車 ③安房勝山行乗車 ④安房勝山行乗車 ⑤安房勝山行乗車 ⑥安房勝山行乗車 ⑦安房勝山行乗車 ⑧安房勝山行乗車 ⑨安房勝山行乗車 ⑩安房勝山行乗車

★1月16日(日) ③新年山行

雨天中止

係：吉村

小田原新駅6時18分発小田原行乗車(係最後乗車) ②終点下車 ③大倉山行乗車 ④大倉山行乗車 ⑤大倉山行乗車 ⑥大倉山行乗車 ⑦大倉山行乗車 ⑧大倉山行乗車 ⑨大倉山行乗車 ⑩大倉山行乗車

★1月17日(月) ③景信山他

雨天中止

係：川崎英雄

JR高尾駅北口 ⑦バス8時32分発小仏行乗車 ⑧小仏下車 ⑨景信山 ⑩明王峠 ⑪陣馬山 ⑫和田バス ⑬雨天中止

★1月18日(火) ③鎌倉歩き

雨天中止

係：大倉昌子

冬の花めぐり。北鎌倉駅より浄智寺・浄光寺・源氏山公園・英勝寺・浄光寺・鶴岡八幡宮 雨天中止。ロウバイ・梅・水仙・椿・万作・みつた等の花の寺を訪ねて。①鎌倉牧子 ②中山玲子 ③鎌倉牧子 ④中山玲子 ⑤鎌倉牧子 ⑥中山玲子 ⑦鎌倉牧子 ⑧中山玲子 ⑨鎌倉牧子 ⑩中山玲子

★1月19日(水) ①亀戸七福神と大相撲

雨天中止

係：松永孝子

JR総武線亀戸駅北口改札前10時30分集合 ②常光寺 ③東覚寺 ④香取神社 ⑤立花公園 ⑥普門院 ⑦天祖神社 ⑧龍眼寺 ⑨亀戸天神 ⑩亀戸駅 この後希望者のみ両国国技館で大相撲初場所11日目を観戦します。2階椅子席A八千二百円 B四千九百円 C三千二百円 飲食物持込は自由です。両国駅にコンビニあり。雨天の場合は大相撲観戦だけにします。その場合、両国駅改札前午後2時に集合です。参加費と参加費は必要です。参加費約2時間

★1月22日(土) リーダー研修会

雨天中止

係：丹羽啓子

五竜・八方スキー場 ③白馬 ④白馬 ⑤白馬 ⑥白馬 ⑦白馬 ⑧白馬 ⑨白馬 ⑩白馬

★1月24日(月) ③白馬

雨天中止

係：加藤栄一

野新幹線あさま505号長野行 ②乗車 ③乗車 ④乗車 ⑤乗車 ⑥乗車 ⑦乗車 ⑧乗車 ⑨乗車 ⑩乗車



〈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ください。宿泊日数によっては予約金が必要な場合もあります。費用払い込み後キャンセルの場合は、出来るだけ代わりの人を立ててください。どうしても代わりの人がいないときは早め、リーダーに連絡して下さい。山行日まで日数に余裕がある場合は、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金(諸経費を差し引き)後日お返しします。
※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)

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
- 入会前に「体験参加」が出来る。
- 腰痛等、1病保持者は年齢不問

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
- 土浦 特攻隊 遺品記念館
- 荻崎 樹齢2千年 神代桜

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)

★1月26日(水) ①里山ウォーク 多摩自然歩道 係||濱坂孝一 歩程2時間 雨天中止 歩行中禁煙・解散まで飲酒厳禁 合||農業技術支援センター(旧フルイパーク)→寿福寺→小沢城址→指月橋→京王稲田堤→JR稲田堤駅

★1月26日(水) ③足利 湯殿山 雨天中止 歩程約3時間30分 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||小俣駅9時20分下車後集合(係合流)タクシー||登山口彦谷自治会||東登山口||天池||栗谷分岐||湯殿山||鉄塔||西登山口||彦谷自治会||小俣駅

★1月26日(水) ③富士塚散策 雨天中止 歩程5時間 交通費約千五百円 「富士塚シリーズ」第5回 西武池袋駅8時36分発飯能行乗車||西所沢9時6分着乗換9時17分発西武狭山線西武球場前行乗車||9時20分下山口駅下車||荒幡富士(所沢)→中里富士(清瀬)→白子富士(和光市)→大泉・下練馬富士(練馬区)→東武練馬駅 移動は公共交通機関を利用

★1月29日(土) ③旧正丸峠 雨天中止 歩程4時間 交通費千三百円 西武池袋駅8時35分発快速西武秩父行乗車||所沢8時58分着東飯能9時22分||正丸峠下車馬頭峠→正丸峠→川越山→旧正丸峠→八坂神社→正丸峠

★1月29日(土) ③物見山・鎌北湖 雨天中止 交通費約千二百円 西武池袋駅8時35分発快速西武秩父行乗車||所沢8時58分着東飯能9時22分||高麗駅9時27分下車||日和山→高指山→物見山→宿谷の滝→鎌北湖→北向地蔵→武蔵横手駅 歩程約4時間50分

★1月29日(土) ⑤鷹落場・矢倉岳 雨天中止 係||加藤正彦 小田急新宿駅6時41分発急行小田原行乗車||新松田駅8時下車(係合流)JR松田駅8時13分発沼津行乗車(JR東京駅6時34分発東海道線沼津行乗車||国府津駅7時49分着 乗換7時58分発御殿場線沼津行が連絡) 係||谷峨駅8時27分下車||退沢橋→鷹落場→清水越→矢倉岳→清水越

▼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。 家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

★1月30日(日) ①弘法山 雨天中止 小田急新宿駅9時1分発急行小田原行前方乗車||本厚木駅9時10分下車||下りバス(243・5M三角点峰)→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉駅 歩程2時間10分 係||平沢こと 多少のアップダウンあります。 暖かい支度で、靴は軽登山靴以上

★1月30日(日) ①鷹尾山 雨天中止 小田急新宿駅8時31分発急行小田原行前方乗車||本厚木駅9時26分下車||バス北口①鷹尾山地行9時42分発乗車||終点下車||金比羅神社→鷹尾山→八音神社→展望台→上萩野バス停||本社

★1月30日(日) ③天竜山・カマド山 雨天中止 係||有里公雄 西武池袋駅8時35分発快速西武秩父行乗車||所沢8時58分着東飯能9時20分||東武野崎9時36分下車(係合流)→天竜山→東峠→カマド山→武蔵横手駅 歩程4時間 軽登山靴以上

★2月7日(月) ⑨日(水) 尾瀬岩鞍スキー場(電車) スキーレベル 初級以上 費用約三万四千円

★2月21日(月) ②3日(水) 蔵王温泉スキー場(新幹線) スキーレベル 中級以上 費用約四万九千円

★3月7日(月) ⑩10日(水) 志賀高原スキー場(新幹線) スキーレベル 中級以上 費用約五万五千円

★3月18日(金) ②1日(日) 西国札所 希望者は往復はがきで申込み下さい。 係||佐野俊一郎 1500・0012渋谷区広尾1の1の26 佐野俊一郎 090・7410・6944

★2月5日(土) ⑥日(日) 係||平沢こと 温泉と雪まつり・雪上ハイキング バス 朝ゆつくり出発 雪まつりと温泉だけでも参加可 費用約六千八百円

★2月24日(水) ②踊り子ハイキングコース・河津桜と温泉 バス バス 桜見物と温泉だけでも可 「花の旅シリーズ」No.97 費用約五千二百円

★3月6日(日) ①秩父四阿屋山 周辺ハイキングと温泉 バス 「花の旅シリーズ」No.98 費用約五千二百円

★3月31日(水) ①カタクリ山公園・古里の森公園と温泉 バス 「花の旅シリーズ」No.100 カタクリ・ザゼン草・しだれ桜 関東最大規模、約一千万株のカタクリ群生地です。 費用約五千元

以上4コース(入浴・飲物代含む) 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

★2月24日(水) 係||大倉昌子 浅草で大衆演劇を楽しむ 浅草雷門前に集合して、お弁当を持参で昼からの演劇や歌謡ショーを楽しみます。 男前の座長には「イヨッ、座長ッ」の掛け声もお忘れなく 昼の部・12時から15時30分まで 料金千五百円です。 団体で予約しますので、往復はがきで1月末までに申込み下さい。

★3月28日(月) ③国上山 弥彦山・多宝山 バス 新宿西口夜出発||関越道||寺泊||五合庵||国上山||剣ヶ峰||黒滝城登山口||猿ヶ馬場||雨乞山||能登見平||弥彦山||多宝山||間瀬峠||多宝山温泉(入浴) 新宿 夜行日帰り 歩程7時間 日本海に沿って連なる3山。 カタクリや色とりどりのミスマスミ(ユキワリ草)の花園を歩きます。 費用約九千円

以上2山行・1行事への参加 希望者は左記に申込み下さい。 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

★3月26日(土) 係||木田 博 桜の名所巡り バス 成就院・清水寺・大平山風致公園・大山寺・言行寺・栃木蔵の街 歩程約3時間 桜の花見頃を期待し、春爛漫の栃木路をゆつくり歩きます。 費用五千元

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

★3月12日(土) ④王岳・五湖山 バス 御坂山塊の王岳(山梨百名山)にデッカイ富士を見に行こう。 五湖山から富士五湖が見えるのが楽しみです。 根場から精進湖に下ります。 歩程6時間 費用七千五百円

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 043・277・5062

★2月1日(火) ③3日(水) 係||小林妙子 浜石岳・下田高根山他 熱川温泉2泊3日 費用一万六千円

★3月11日(金) ④14日(月) 奈良良水と山野辺の道 青春18きっぷ使用 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

●会員登録の確認について 会員が山行参加時には必ず携行を義務付けられる物として、 ①参加票 ②ポイントカード ③会員証 の三つがあります。 これらを忘れた場合は左記の通り有料となりますので、左記の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 四百円 (臨時参加票扱い)

●ポイントカードを忘れた場合 (次回持ち越しの押印なし)

※山行の実施にあたって、リーダー各位は右記厳守をお願いします。

●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。

