

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 中村永彦	3 子ノ権現 下田恵美子	3 高尾山 本多長吉	4 子ノ権現 辰巳哲夫	4 奥多摩 大羽根山他	3 東海道七福神 佐野俊一郎	2 小石川七福神めぐり 大倉昌子	2 城山〜高尾山 平沢こと	2 谷中七福神 大手和夫	2 谷中七福神 鳥居節男

24 (月)	22 (日)	19 (水)	18 (火)	17 (月)	16 (日)	15 (土)	14 (金)	13 (木)	12 (水)
3 白馬五電他 加藤栄一	3 リーダー研修会 遭難救助講習他	3 鎌倉歩き⑦ 大倉昌子	3 仙元山他 大木建次	3 景信山他 川寄英雄	3 スケッチ 宇賀神茂弥	3 高尾山〜城山 保倉恵美子	3 弘法山 佐野満喜子	3 白馬山麓雪遊び 濱坂孝一	2 富士塚・東京スカイツ 福家禮三

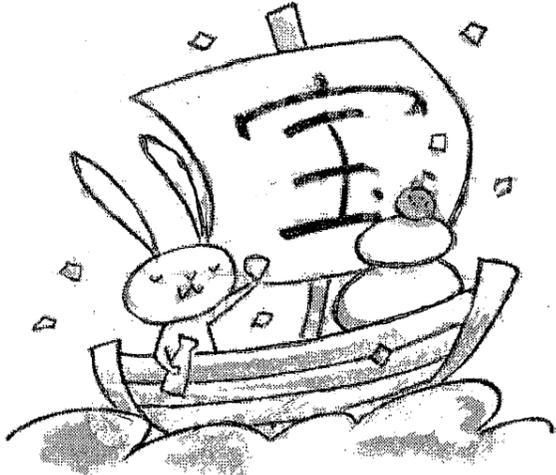
26 (水)	29 (土)	30 (日)
1 多摩自然歩道ウォーク 濱坂孝一	3 足利湯殿山 柴崎実	3 足利湯殿山 柴崎実

2011

あけまして
おめでと
ござひます



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

★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↓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5分発三峰口
・長瀬行乗車 所沢8時28分
東飯能8時52分 西吾野駅9時
20分下車(保持) ↓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 係 鳥居節男
交通費約千五百円
関東三大不動の一つで初詣
の盛況。 係 鮫島妙子
☎ 080-1206-0431

★1月4日(火) ①銀座 神社めぐり 雨天中止
JR有楽町駅マルイ前午後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。
係 松浦利保
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
☎ 090-4337-9166

★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⑦7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
係 平沢こと
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FA
X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
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。

**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!!

90分まで
駐車無料
車高1.55m以上
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

この春、東京にふたつのICIが新登場!!

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

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

カモシカスポーツ http://www.kamoshika.co.jp/

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)

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

人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8日(出) ③東海道七福神巡り 雨中止 係||佐野俊一郎
 京浜急行大森海岸駅9時30分 願寺(布袋尊)→一心寺(寿老人)
 集合(JR品川駅各駅停車で 品川駅13頃解散
 11分 急行は降りません) 歩程8km 2時間30分
 大森海岸駅(磐井神社(弁財天) 交通費品川駅→大森海岸駅片道
 ↓天祖諏訪神社(福祿寿尊) ↓品 百五十円
 川寺(毘沙門天) ↓在原神社(恵 ④青山・平山・佐々木(純
 比寿) ↓品川神社(大黒天) ↓養 ⑤090・7410・6944

★1月8日(出) ④奥多摩 大羽根山丸山 係||佐々木 保
 JR新宿駅7時44分発ホリデー 冬枯の笹尾根の一端を歩きま
 快速あきがわ1号武蔵五日市市行 す。降雪後は用心のためアイゼ
 後方乗車 立川8時11分 終点 ン持参。
 8時48分下車 バス9時発数馬 ⑥名尾高宏・村岡 肇・
 行乗車 浅間尾根登山口下車 ↓ 池田典子
 大羽根山992M ↓分岐 ↓笛吹 ⑦池田典子 奥多摩
 峠 ↓丸山 ↓日寄橋バス停 ↓上野 2万5千円猪丸
 原駅 歩程4時間 ⑧090・8035・6123
 交通費ホリデーバスとバス代 ⑨043・277・5062

★1月8日(出) ⑤大山・東海大学前駅 雨天中止 係||加藤正彦
 「たかが大山」といふ大山No.4 下山は駅までのロングコース。
 小田急新宿駅6時51分発急行小 ほとろの湯で一浴予定。
 田原行乗車 伊勢原駅7時52分 交通費千四百八十円(丹沢・大
 下車 バス8時5分発大山ヶー 山フリーパスB券が得)
 ブル行乗車 終点下車 ↓表参道 必携物と中止条件は12月4日三
 ↓大山 ↓裏参道 ↓表参道 ↓高取 ノ塔と同じ。
 山 ↓善波峠 ↓東海大学前駅 ⑩046・257・6567
 歩程6時間30分 夜7時~9時
 阿夫利神社に安全登山を祈願し、

★1月8日(出) ⑥薩埵峠・箱根駒ヶ岳 バス 係||小林
 8日JR日暮里駅北口改札外7 祭は海を臨む草原台地に咲き誇
 時出発 東名道清水川興津 薩 る野水仙を周回。3日目は箱根
 峠峠往復 ↓下田爪崎 ↓九十浜 山最高峰の神山と駒ヶ岳に登り
 ↓赤崎 ↓爪崎灯台 ↓水仙群生 ます。
 地 熱川温泉 2日目 寒天 軽アイゼン持参
 橋 新山峠 ↓登り尾 ↓バス停 費用一万六千円 高速代人数割
 熱川 3日目 伊豆スカイラ ⑪木村 馨 池田英子・
 イン 箱根園ロープウェイ ↓ 石川孝子
 駒ヶ岳 ↓神山 ↓冠ヶ岳 等三角 地昭文社 伊豆・箱根
 点 ↓大涌谷 ↓小田原 ↓上野 往復はがきで申込み下さい。
 歩程各日3時間~4時間 〒116・0002 荒川区荒川
 薩埵峠は浮世絵の富士絶景と 5の30の3 小林妙子
 旧東海道難所有名。下田水仙 ⑫090・2334・5454

★1月9日(日) ①スケッチ 旧古河庭園 係||宇賀神茂弥
 旧古河庭園入口10時集合 (JR 石造の洋館に洋風庭園、日本庭
 駒込駅より徒歩約10分 京浜東 園が配置されており描く所豊富
 北線上中里駅及び地下鉄南北線 要入園料 雨天中止
 西ヶ原駅より徒歩7分) 英国式 ⑬048・831・4863

★1月9日(日) ④子ノ権現 雨天中止
 西武池袋駅8時5分発快速長 係||辰巳哲夫
 瀬・三峰口行乗車 所沢8時28 アップダウンが多いコース
 分 西吾野駅9時20分下車 ↓子 ⑭毛塚順一・白倉節子
 ノ権現 ↓スルギ尾根 ↓前坂 ↓吾 地昭文社 奥武蔵・秩父
 野駅 歩程5時間 ⑮090・8729・2758
 交通費千二百円 軽アイゼン要 山のエチケットを守り、楽
 軽登山靴以上で しい山行にしましょう。

★1月9日(日) ③高川山 雨天中止 係||本多長吉
 JR高尾駅8時1分発甲府行乗 軽アイゼン要
 車 初狩駅下車 高川山 ↓大岩 地昭文社 高尾・陣馬
 ↓屏風岩 ↓初狩駅 ⑯048・253・9640
 歩程約4時間 急登降、ヤブあ

★1月10日(祝) ②嵯峨山と水仙ロード 雨天中止 係||木田 博
 「千葉低山シリーズ」No.4 ピーク登山口 ↓下貫沢合出 ↓小
 JR東京駅地下総武線快速③6時 保田バス停(バス代往復四百円)
 51分発千葉行前3両目乗車 船 ⑥090・6535・0432
 橋7時20分(係乗車) 千葉7 歩程2時間40分
 時34分着 乗換内房線③館山行 交通費 東京都区内の方はジパ
 7時45分発乗車 9時31分保田 ング保田まで往復約二千七百円
 駅下車 バス(コミュニティ青 が得 又はホリデーバスで木更
 ⑦バス) 乗車 小保田下車 ↓下貫 津より乗越精算がやや得
 沢合出 ↓水仙ロード登山口 ↓水 ⑧土屋秀夫・須賀満子
 仙ピーク ↓嵯峨山(316M) ⑨090・6535・0432
 ↓釜の台農道 ↓濁沢分岐 ↓水仙

★1月10日(祝) ③子ノ権現 雨天中止 係||下田恵美子
 西武池袋駅8時35分発快速西 交通費千二百円
 武秩父行乗車 所沢8時58分 今年も元気で歩けるよう、足
 東飯能9時22分 ↓吾野駅9時47 と腰の神様をお願いしましょう。
 分下車 ↓東郷公園 ↓子ノ権現 ↓ ⑩島田文代・堀江敬子
 小床橋 ↓西吾野駅 地昭文社 奥武蔵・秩父
 歩程3時間30分 軽登山靴以上 ⑪080・1149・3542

★1月11日(火) ①尾瀬岩鞍スキー場 係||加藤栄一
 11日JR上野駅⑥7時20分発特 スキーレベル初級以上
 急水上1号の2号乗車 赤羽 往復はがきで申込み下さい。
 7時30分 ↓浦和 7時39分 ↓大宮 〒195・0061 町田市鶴川
 7時45分 ↓沼田 9時26分下車 5の3の10の501 加藤栄一
 送迎バスにて宿へ、約1時間で ⑫042・734・0734
 着きます。 夜7時30分~9時
 費用約三万四千元

★1月12日(水) ②ウォーク&ランチ 雨天中止 係||会田政子
 JR新宿駅9時47分発中央特快 き、希望者が高幡不動尊金剛寺
 高尾行乗車 10時27分王子駅 にお参ります。
 中央口下車(保持付) ↓ランチ ランチは清水港直送のマグロ・
 ↓大和口橋 ↓北野公園 ↓宗印寺 B級グルメ(吉田うん)の「海
 ↓平山城址公園 運動靴で 山」にて五百円より
 歩程約3時間 運動靴で ⑬042・566・2698
 早めのランチ後浅川沿いを歩

★1月12日(水) ④富士塚・東京スカイツリー散策 係||福家禮三
 「富士塚シリーズ」第4回 今回は富士塚2ヶ所と東京ス
 地下鉄東西線南砂町(快速は停 カイツリーを、時間をかけ、ゆ
 車しません) 東方面改札口9時 つくり散策します。
 集合 砂町富士 ↓南砂町 ↓八丁 富士塚資料は当日お渡しします
 堀 ↓鉄砲洲富士 ↓八丁堀 ↓押上 歩程3時間 交通費約千円
 ↓東京スカイツリー散策 ↓東武 舗装道を歩きます。履き慣れた
 業平橋 ↓浅草 ↓隅田川から東 スニーカーで。小雨決行
 京スカイツリー観賞 ↓浅草駅 ⑭03・3384・2193

★1月12日(水) ②足利七福神 係||柴崎 実
 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 足利駅9時9分下車後集合
 (係合流) 太平館 ↓足利学校 ↓ ばんな寺 ↓心通院 ↓明石弁天 ↓
 長林寺 ↓常念寺 ↓友愛会館 ↓足 利駅 歩程約3時間
 交通費約四千元 歴史と文化の街、足利七福神
 巡り ⑮090・3499・0190

★1月12日(水) ④浅間山と大山 係||濱坂孝一
 下社 雨天中止 係||濱坂孝一
 小田急新宿駅8時25分発急行 小田原行乗車 伊勢原駅9時27
 分下車(保持付) バス9時40分 分下車 ケーブル車 伊勢原駅 鳥居
 前下車 ↓四等三角点 ↓浅間林道 ↓縦走路 ↓秦野無線中継所 ↓浅
 間山 ↓大山 ↓下社 ↓女坂 ↓大山ヶ 間山 ↓伊勢原駅
 ↓ブル 歩程4時間 軽登山靴以上で
 交通費千四百八十円(丹沢・大 山フリーパスB券新宿駅起点)
 コースや地図は係が用意します。 ゆっくり登り降りします。
 地昭文社 丹沢 2万5千円 大山・秦野・厚木・
 伊勢原 ⑯044・934・9393

★1月14日(金) ③白馬 係||佐野俊一郎
 山麓雪遊び 係||佐野俊一郎
 本行は11月号にて既に予告 済ですが、12月10日まで申込み
 を受け付けます。既に申込み済の 方に限っては、ムーンライト信
 州号の座席が予約出来次第承諾 の連絡をします。
 青春18きっぷ使用 夜行1泊
 宿泊費他 一万円 往復はがき又はメールで申込
 み下さい。 〒150・0012 渋谷区広
 尾1の1の26 佐野俊一郎
 shun@t.h.jp ⑰090・7410・6944

●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 違ったキネザク、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。

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かैयाへ

ウェア館 モンパルルーム エコープラザ パタゴニア ロック

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 さかैयाスポーツ

www.sakaiya.com インターネット 通販大人気!

さかैयाスポーツ SAKAIYA

〒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 03-3262-7285
 パタゴニア/ロック 03-3262-0581 03-3262-0586
 モンパルルーム 03-3262-0731 03-3262-0745
 シューズ館 03-3262-0433 03-3262-0592
 エコープラザ 03-3262-0583 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。

池袋 秀山荘 登山用品専門店

池袋 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

Table with 6 columns: 表示方法, 歩程時間, 備考, 1 初心者向, 2 一般向弱, 3 一般向, 4 一般向強, 5 やや健脚, 6 健脚向. It details difficulty levels and preparation for various hiking routes.

★1月15日(土) ①成田山新勝寺 雨天中止 係||坂寄牧子 JR成田駅より次の3方法あり...

★1月15日(土) ①弘法山 雨天翌日 係||佐野満喜子 小田原新駅8時31分発急行...

★1月15日(土) ③雷電山 雨天中止 係||鳥居節男 JR新宿駅7時12分発快速八王子...

★1月16日(日) ①新年山行 大蔵経寺山と温泉 バス 係||平沢 残席多少あり早めに申込みを...

★1月16日(日) ③高尾山と城山 雨天中止 係||加世田輝三 JR東武線8時10分発総武線快...

★1月16日(日) ⑤新年山行 塔ノ岳と政次郎尾根 係||吉村 小田原新駅6時18分発小田...

★1月17日(月) ③景信山他 雨天中止 係||川寄英雄 JR高尾駅北口バス8時32分...

★1月18日(火) ③鎌倉歩き 冬の花めぐり 係||大倉昌子 北鎌倉駅門前改札口10時...

★1月19日(水) ①亀戸七福神と大相撲 係||松永孝子 JR総武線亀戸駅北口改札前10...

★1月22日(土) ③リダー 研修会 遭難救助講習他 係||丹羽啓子 ①土屋秀夫...

★1月24日(月)と26日(水) ③白馬 五竜・八方スキー場 係||加藤栄 24日JR東武線7時28分発長...



「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...

「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)

NPO法人 東京シルバー歩こう会 ヌックリ歩き 今後の予定 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。 膝痛等、1病保持者は年齢不問 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 武蔵機手 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 遭難記念館 荻崎 樹齢2千年 神代桜

★1月26日(水) ①里山ウォーク
小田急読売ランド前駅10時集合
合→農業技術支援センター(旧フルーツパーク)→寿福寺→小沢城址→指月橋→京王稲田堤→JR稲田堤駅
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
健康保険証必ず携帯。滑りにくいミゾのある運動靴で参加
044・934・9393

★1月26日(水) ③足利 湯殿山
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
雨天中止 係||柴崎 実
歩程約3時間30分
交通費約四千元
足利で出羽三山詣でが手軽に出来。天気良ければ関東平野が一望出来る。
090・3499・0190

★1月26日(水) ③富士塚散策 雨天中止
「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
雨天中止 係||福家禮三
歩程5時間 交通費約千五百円
荒幡富士は高台にあり、関東随一の富士塚といわれ、天候に恵まれれば富士山・丹沢等が見えます。
富士塚の資料は当日お渡しいたします。
舗装道を歩きます。履き慣れたスニーカーで
03・3384・2193

★1月29日(土) ③旧正丸峠 雨天中止
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
東武池袋駅9時22分発正丸峠下車→馬頭峠→正丸峠→川越山→旧正丸峠→八坂神社→正丸峠
雨天中止 係||村上健一
歩程4時間 交通費千三百円
降雪時軽アイゼン要
04・2964・9481

★1月29日(土) ③物見山・鎌北湖 雨天中止
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
東武池袋駅9時22分発高麗駅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
雨天中止 係||中嶋要一
交通費約千二百円
軽登山靴以上 軽アイゼン要
045・811・3130
夜8時~10時

★1月29日(土) ⑤鷹落場・矢倉岳 雨天中止
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) 鷹落場8時27分下車→退沢橋→鷹落場→清水越→矢倉岳→清水越
雨天中止 係||加藤正彦
21世紀の森→酒水の滝→山北駅 歩程6時間
交通費新宿起点 千八百八十円
二等三角点峰と崩壊した? 日本一の滝百選 さくらの湯で一浴予定 必携物と中止条件は12月4日三ノ塔と同じ。
046・257・6567
夜7時~9時

▼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車→本厚木駅9時10分下車→権現山(24.3・5M三角点峰)→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉駅
歩程2時間10分
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
03・3657・8855
夜8時~9時30分

★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
雨天中止 係||有里公雄
歩程約3時間
交通費約千八百円
03・3974・1849
夜6時~8時

★1月30日(日) ③天覚山・カマド山 雨天中止
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
飯能9時20分→東吾野駅9時36分下車(保持つ)→天覚山→東峠→カマド山→武蔵横手駅
雨天中止 係||加藤栄一
費用約三万四千元
スキーレベル 初級以上
尾瀬岩鞍スキー場(電車) スキーレベル 初級以上
費用約三万四千元
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
費用約四万九千元
3月7日(月) 10日(木) 志賀高原スキー場(新幹線) スキーレベル 中級以上
費用約五万五千元
スキーレベル 中級以上のコースに初心者はお断りします。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
夜7時30分~9時

予 告 (申し込み可)

★2月5日(土) 6日(日) ①奥日光 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
バス 桜見物と温泉だけでも可
「花の旅シリーズ」No.97
河津桜・菜の花
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
節分草・福寿草・ロウ梅他
費用約五千円
3月31日(日) 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・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12日(土) ④王岳・五湖山
バス 御坂山塊の王岳(山梨百名山)にアツ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
090・8035・6123
043・277・5062
佐々木 保

★2月24日(水) 係||大倉昌子
浅草で大衆演劇をしよう
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。
090・2334・5454
小林妙子

★2月28日(月) 29日(火) 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ミ草(ユキワリ草)の花園を歩きます。
費用約九千元
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
と桜の名所巡り 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)にアツ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
090・8035・6123
043・277・5062
佐々木 保

★2月1日(火) 3日(木) ③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) 14日(月) ③奈良お水とりと山野辺の道 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料となりまますので、くれぐれ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」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。

ストレッチ

はづみをつけずに、ゆっくりのばして、20~30秒間そのまま。呼吸はとめない。

