

◎山行の強弱度表記について
山行名の上に、数字でその
山行の強弱度を左記のように
表記します。

「花の旅シリーズ」 No.98
セツブン草・福寿草・ロウ梅
キャンセル待ちで受付けます
JR新宿駅西口三菱東京UFJ
行前 7時出発!関越道花園
II堂上節分草群生地P→群生地
一周↓P)II四阿屋山登山口P

步程約1時間30分
春の花々を楽しんでゆっくり歩
きます。温泉もゆっくり時間を
取ります。産地特売場あります。
費用約五千円
協^ト佐々木昭治・杉田志津子
地図昭文社 雲取山・両神山

★3月7日(月)
雨天中止 係川寄英雄
JR東京駅8時10分発熱海行乗車
車湯河原駅下車バス五郎山登る
社行乗車終点下車幕山登山口
幕山自鑑水南郷山下
バス湯河原駅解散

★	3月5日(土)	★	3月5日(土)
[3]	東京十社巡り	[3]	東京十社巡り
JR山手線	巢鴨駅 9時集合 都	JR山手線	巢鴨駅 9時集合 都
営三田線	乗車 白山駅下車 → 小	営三田線	乗車 白山駅下車 → 小
石川神社	王子神社 → 根津神社	石川神社	王子神社 → 根津神社
↓ 神田神社	14時頃解散	↓ 神田神社	14時頃解散
車も可	係は船橋から乗車) ↓	車も可	係は船橋から乗車) ↓
分着	乗換東武野田線柏行 10時 50分 下	分着	乗換東武野田線柏行 10時 50分 下
4分発	逆井駅 10時 25分 下	4分発	逆井駅 10時 25分 下
乗車	歩程約 2時間 30分	乗車	歩程約 2時間 30分
ゆっくり歩きます。	ゆっくり歩きます。	出来ません	出来ません
福寺 → 小林寺 → 増尾城址公園 →	廣幡八幡宮 → 万	香取神社 → 法林寺 → 永楽台近隣	公園 → 東武新柏駅
発乗車 10時 8分 逆井駅下車	又はJR 東京駅地下総武線 9時	又はJR 東京駅地下総武線 9時	乗換東武野田線船橋行 10時 1分
又はJR 東京駅地下総武線 9時	分発千葉行乗車 船橋駅 9時	分発千葉行乗車 船橋駅 9時	乗換東武野田線船橋行 10時 1分
50分	50分	50分	50分
下	下	下	下
★	3月6日(日)	★	3月6日(日)
[1]	スケッチ 次大夫堀公園 係 宇賀神茂弥	[1]	スケッチ 次大夫堀公園 係 小泉純子
小田急成城学園前駅南口改札	軽登山靴 軽アイゼン要	小田急成城学園前駅南口改札	軽登山靴 軽アイゼン要
9時40分集合 バスで次大夫堀	交通費千百九十九円 雨天中止	9時40分集合 バスで次大夫堀	交通費千百九十九円 雨天中止
公園へ。茅葺きの農家・茶店・	樹齢八百年といわれる天然記	公園へ。茅葺きの農家・茶店・	樹齢八百年といわれる天然記
蔵などが数棟あり、周りには田	念物の銀杏の巨木は壯觀です。	蔵などが数棟あり、周りには田	念物の銀杏の巨木は壯觀です。
野駅 歩程 4時間 30分	ゆっくり歩きます。	野駅 歩程 4時間 30分	ゆっくり歩きます。
0 0 9 0 · 7 4 1 0 · 6 9 4 4	0 0 9 0 · 7 4 1 0 · 6 9 4 4	0 0 9 0 · 6 5 3 5 · 0 4 3 2	0 0 9 0 · 6 5 3 5 · 0 4 3 2
0 4 8 · 8 3 1 · 4 8 6 3	0 3 · 3 9 7 6 · 5 6 7 3	0 3 · 3 9 7 6 · 5 6 7 3	0 3 · 3 9 7 6 · 5 6 7 3

★3月6日(日) 雨天中止 係:本多長吉
JR高尾駅8時1分発甲府行垂川
車=梁川駅下車→トヤ北尾根→
トヤ山→寺下峠→矢平山→新大
地峠→四方津駅=高尾駅
歩程4時間 ヤブ・急登降あり 降雪後軽ア
イゼン・ストック要 地図昭文社 高尾・陣馬
TEL 048・253・9640

3月ハイク						2011
(57コース)		目次				
6 土	23 水	22 火	21 祝	20 日	19 土	18 金
1 2 3 みかも山	1 午後散歩	1 スケッチ小 石川植物園	3 蓑毛越 春木桜とビ ール工場	1 小山歴史ウ ォーク	2 多摩湖周遊 春のリバーサ イドハイク	21 月
大木建次 会田政子	宇賀神茂弥 柴崎 実	有里公雄 柴崎 実	会田政子	坂寄牧千 近能健次郎	佐野俊一郎 村上健一	西国札所巡り
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 398 399 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 498 499 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 588 589 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 598 599 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 688 689 689 690 691 692 693 694 695 696 697 697 698 699 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 788 789 789 790 791 792 793 794 795 796 797 797 798 799 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 888 889 889 890 891 892 893 894 895 896 897 897 898 899 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 988 989 989 990 991 992 993 994 995 996 997 997 998 999 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1049 1050 1051 1052 1053 1054 1055 1056 1057 1058 1059 1059 1060 1061 1062 1063 1064 1065 1066 1067 1068 1069 1069 1070 1071 1072 1073 1074 1075 1076 1077 1078 1079 1079 1080 1081 1082 1083 1084 1085 1086 1087 1088 1088 1089 1089 1090 1091 1092 1093 1094 1095 1096 1097 1097 1098 1099 1099 1100 1101 1102 1103 1104 1105 1106 1107 1108 1109 1109 1110 1111 1112 1113 1114 1115 1116 1117 1118 1119 1119 1120 1121 1122 1123 1124 1125 1126 1127 1128 1129 1129 1130 1131 1132 1133 1134 1135 1136 1137 1138 1139 1139 1140 1141 1142 1143 1144 1145 1146 1147 1148 1149 1149 1150 1151 1152 1153 1154 1155 1156 1157 1158 1159 1159 1160 1161 1162 1163 1164 1165 1166 1167 1168 1169 1169 1170 1171 1172 1173 1174 1175 1176 1177 1178 1179 1179 1180 1181 1182 1183 1184 1185 1186 1187 1188 1188 1189 1189 1190 1191 1192 1193 1194 1195 1196 1197 1197 1198 1199 1199 1200 1201 1202 1203 1204 1205 1206 1207 1208 1209 1209 1210 1211 1212 1213 1214 1215 1216 1217 1218 1219 1219 1220 1221 1222 1223 1224 1225 1226 1227 1228 1229 1229 1230 1231 1232 1233 1234 1235 1236 1237 1238 1239 1239 1240 1241 1242 1243 1244 1245 1246 1247 1248 1249 1249 1250 1251 1252 1253 1254 1255 1256 1257 1258 1259 1259 1260 1261 1262 1263 1264 1265 1266 1267 1268 1269 1269 1270 1271 1272 1273 1274 1275 1276 1277 1278 1279 1279 1280 1281 1282 1283 1284 1285 1286 1287 1288 1288 1289 1289 1290 1291 1292 1293 1294 1295 1296 1297 1297 1298 1299 1299 1300 1301 1302 1303 1304 1305 1306 1307 1308 1309 1309 1310 1311 1312 1313 1314 1315 1316 1317 1318 1319 1319 1320 1321 1322 1323 1324 1325 1326 1327 1328 1329 1329 1330 1331 1332 1333 1334 1335 1336 1337 1338 1339 1339 1340 1341 1342 1343 1344 1345 1346 1347 1348 1349 1349 1350 1351 1352 1353 1354 1355 1356 1357 1358 1359 1359 1360 1361 1362 1363 1364 1365 1366 1367 1368 1369 1369 1370 1371 1372 1373 1374 1375 1376 1377 1378 1379 1379 1380 1381 1382 1383 1384 1385 1386 1387 1388 1388 1389 1389 1390 1391 1392 1393 1394 1395 1396 1397 1397 1398 1399 1399 1400 1401 1402 1403 1404 1405 1406 1407 1408 1409 1409 1410 1411 1412 1413 1414 1415 1416 1417 1418 1419 1419 1420 1421 1422 1423 1424 1425 1426 1427 1428 1429 1429 1430 1431 1432 1433 1434 1435 1436 1437 1438 1439 1439 1440 1441 1442 1443 1444 1445 1446 1447 1448 1449 1449 1450 1451 1452 1453 1454 1455 1456 1457 1458 1459 1459 1460 1461 1462 1463 1464 1465 1466 1467 1468 1469 1469 1470 1471 1472 1473 1474 1475 1476 1477 1478 1479 1479 1480 1481 1482 1483 1484 1485 1486 1487 1488 1488 1489 1489 1490 1491 1492 1493 1494 1495 1496 1497 1497 1498 1499 1499 1500 1501 1502 1503 1504 1505 1506 1507 1508 1509 1509 1510 1511 1512 1513 1514 1515 1516 1517 1518 1519 1519 1520 1521 1522 1523 1524 1525 1526 1527 1528 1529 1529 1530 1531 1532 1533 1534 1535 1536 1537 1538 1539 1539 1540 1541 1542 1543 1544 1545 1546 1547 1548 1549 1549 1550 1551 1552 1553 1554 1555 1556 1557 1558 1559 1559 1560 1561 1562 1563 1564 1565 1566 1567 1568 1569 1569 1570 1571 1572 1573 1574 1575 1576 1577 1578 1579 1579 1580 1581 1582 1583 1584 1585 1586 1587 1588 1588 1589 1589 1590 1591 1592 1593 1594 1595 1596 1597 1597 1598 1599 1599 1600 1601 1602 1603 1604 1605 1606 1607 1608 1609 1609 1610 1611 1612 1613 1614 1615 1616 1617 1618 1619 1619 1620 1621 1622 1623 1624 1625 1626 1627 1628 1629 1629 1630 1631 1632 1633 1634 1635 1636 1637 1638 1639 1639 1640 1641 1642 1643 1644 1645 1646 1647 1648 1649 1649 1650 1651 1652 1653 1654 1655 1656 1657 1658 1659 1659 1660 1661 1662 1663 1664 1665 1666 1667 1668 1669 1669 1670 1671 1672 1673 1674 1675 1676 1677 1678 1679 1679 1680 1681 1682 1683 1684 1685 1686 1687 1688 1688 1689 1689 1690 1691 1692 1693 1694 1695 1696 1697 1697 1698 1699 1699 1700 1701 1702 1703 1704 1705 1706 1707 1708 1709 1709 1710 1711 1712 1713 1714 1715 1716 1717 1718 1719 1719 1720 1721 1722 1723 1724 1725 1726 1727 1728 1729 1729 1730 1731 1732 1733 1734 1735 1736 1737 1738 1739 1739 1740 1741 1742 1743 1744 1745 1746 1747 1748 1749 1749 1750 1751 1752 1753 1754 1755 1756 1757 1758 1759 1759 1760 1761 1762 1763 1764 1765 1766 1767 1768 1769 1769 1770 1771 1772 1773 1774 1775 1776 1777 1778 1779 1779 1780 1781 1782 1783 1784 1785 1786 1787 1788 1788 1789 1789 1790 1791 1792 1793 1794 1795 1796 1797 1797 1798 1799 1799 1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1809 1810 1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1819 1820 1821 1822 1823 1824 1825 1826 1827 1828 1829 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837 1838 1839 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849 1849 1850 1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1859 1860 1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1869 1870 1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1879 1880 1881 1882 1883 1884 1885 1886 1887 1888 1888 1889 1889 1890 1891 1892 1893 1894 1895 1896 1897 1897 1898 1899 1899 1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 193						

<p>★ 3月5日(土) [1] 町民の森 → 増尾城址公園 雨中止 係 木田</p> <p>東武野田線逆井駅前 10時30分 藤心陣屋跡 → 町民の森 → ニッカ 集合(R上野尺9寺7分若狭速 ウイスク工場前) (工場見学は)</p>	<p>★ 3月3日(木) [3] 頭高山 → 篠窪 → 富士見塚 雨中止 係 大木</p> <p>小田急新宿駅 7時49分発急行 歩程約4時間30分 標高日山行の3回目です。</p> <p>下車→ 渋沢神社 → 頭高山 (30分) 桃の花が咲いていることを期待</p> <p>3M) → 地福禪寺 → 三嶋社 → 富士見塚 → 矢倉沢往還道 → 篠窪入</p>	<p>★ 3月2日(水) [2] 曽我丘陵 雨天中止 ↓ 下曾我梅園 → 新松田駅 → 新宿 係 直江忠彦</p> <p>原行乗車 → 新松田駅 9時28分着 乗換JR松田駅 9時57分発国府津 行乗車 → 上大井駅 10時4分下車</p>
---	---	---

テ 雨天中止 係 || 鳥居節男
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
東飯能 9時22分^{1/2} 吾野駅 9時7分
分下車 (係待つ) ↓ 下長沢 ↓ 頭
振峠 ↓ 見晴台 ↓ 調訪神社 ↓ 越上
山 ↓ 十二曲り ↓ エビガ坂 ↓ ユガ
テ → 東吾野駅
歩程 4時間 軽登山靴以上で
交通費千二百円
早春の奥武藏をのんびり歩き
ます。

**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!!



この春、東京にふたつのICIが新登場!!

〒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



ICU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

東京ハイキング協会 会員様優待の店

新宿西口店 / 03-3346-3331 神田本館 / 03-3325-3315 立川店 / 0

正・会員バッジ提示で
料金からさくに割引!

本章由本人上传，如发现有严重错误或侵权，请联系我修改或删除。<http://www.kamoshika.cc.in/>

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

もご利用下さい TEL 03-3295-6
ヒトと地球のインターフェイス
ICI石井スポーツ

★3月12日(土) [2]大宮・盆栽村
JR宇都宮線土呂駅東口前10時
集合(湘南ライン小金井行・JR
新宿駅9時10分)池袋9時15分
||大宮9時37分||土呂駅9時42分
分下車)※快速は停車しません
↓盆栽美術館↓盆栽村↓第二公
園(梅園)↓氷川神社↓大宮駅
歩程約3時間

◆山行の荷物と怪我は自分持ち
雨天中止 館料65才以上団体割引百円・証明になる物持参
前回雨のため再度催行。日本
の芸術「盆栽」は一見の価値が
あります。
TEL 048-665-4027

◆初参加の人は皆で話しかけ 緊切に

★3月9日(水) [3]富士塚散策
「富士塚シリーズ」第8回

JR常磐線北千住駅北改札口（地上）9時集合→大川富士→島根富士→花又富士→瀬崎富士→東武谷塚駅→綾瀬駅→綾瀬富士
上）9時集合→大川富士→島根富士→花又富士→瀬崎富士→東武谷塚駅→綾瀬駅→綾瀬富士
分発奥志賀行乗車→一ノ瀬10時

交通費約千五百円

★3月9日(水) [3]足利行道山
東武浅草駅7時10分発快速只
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)タクシー→登山口名
草巨石群→藤坂峠→馬打峠→案
内板→登山口行道山淨因寺→タ
クシー→足利駅→JR常磐線北千住
駅北改札口（地上）9時集合→大
川富士→島根富士→花又富士→瀬
崎富士→東武谷塚駅→綾瀬駅→綾
瀬富士
分発奥志賀行乗車→一ノ瀬10時

★3月9日(水) [4]工ボシ山→足利行道山
小田急新宿駅8時3分発急行只
分下車(係待つ)バス9時20分
発大山ケーブル駅行乗車→大山
小学校前下車→6時3分M峰→
ボシ山(6時53分、4M)→関東
れあい分岐→見晴台→下社→甲
坂→大山ケーブル駅→伊勢原駅
歩程4時間 軽登山靴以上で
交通費千四百八十円(丹沢・
★3月11日(金)→14日(月)
11日JR上野駅入谷口前JR高
速バス22時20分発乗車→12日奈
駅前7時30分下車→天理駅→
水の辺の道→三輪→奈良→奈良
水とり二月堂修二会→奈良泊
13日奈良 バス→法隆寺→斑鳩
・西の京他・東大寺・新薬師
・正倉院・春日大社・奈良泊
14日帰路に着く・東京19時着
費用青春18きっぷ1枚使用他
二万五千円

★3月7日(月)～10日(木)
7日 東京駅②号車
野新幹線あさま5号
2号車乗車＝大宮駅
野駅8時49分下車
分発奥志賀行乗車
「富士塚シリーズ」
JR常磐線北千住駅上
上)9時集合→大宮
富士→花又富士→
武谷塚駅＝綾瀬駅
綾瀬駅 歩程5時間
交通費約千五百円

間	富士塚散策	雨天中止	係・福家禮三	係・加藤栄一
↓	第8回			30分下車 費用約五万五千円
北改札口	(地)		初めての人はお断りします。	
瀬崎富士	島根		団田中晃・小林みつこ	
瀬崎富士	東		夜7時30分~9時	
↓	綾瀬富士		042-734-0734	
↓	富士			
03-3384-2193	資料は当日お渡しします。			
れ	舗装道を歩きますので、履き慣			
たスニーカーで。				

原スキ	30分下車	初めの人はお断りします。
ケ所を登拝します。足立区は広いので、途中バスを利用します。	費用約五万五千円	
資料は当日お渡しします。		
舗装道を歩きますので、履き慣れたスニーカーで。		
夜7時30分～9時		

★ 3月12日(土) [2] 東京史跡散歩
「上野公園周辺」
JR上野駅公園口改札前10時集合
↓上野公園内の史跡探索→東照宮
→五條天神社→横山大観記念館
(有料) →根津神社→觀潮樓
★ 3月12日(土) [3] 石老山・高塚
JR新宿駅 7時52分発中央特快
高尾行乗車→8時35分高尾着
乗換8時44分発小淵沢行乗車→
8時58分相模湖駅下車→バス9
時20分発三ヶ木行乗車→石老山
登山口下車→相模湖病院→顯鏡寺
寺→融合平見晴台→石老山→高
塚山往復→大光明神展望台→みの
歩程約3時間 交通費約二千円

★ 3月12日(土) [5] 御坂山系王岳
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。
新宿駅西口三菱東京UFJ銀行
前6時45分出発→中央道河口湖
IC→王岳登山口根場(920M)
↓鍵掛峠→王岳(山梨百名山1
623M)→五湖山→女坂峠→
精進湖畔(900M)→新宿
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
が楽しみです。
用心のためアイゼン持参。

★ 3月13日(日) [3] 南高尾城山
京王新宿駅 7時30分発特急早
尾山口行中程乗車→高尾駅 8時
父行乗車→所沢 8時58分→東急
能9時22分→高麗駅 9時27分下
車→日和田山→物見山→黒尾
15分着 乗換JR甲府行 8時20分
発乗車→相模湖駅 8時29分下車
→武藏横手駅 歩程3時間30分

雨天中止	係 大手和夫
跡鷗外記念館	夜店通り → 経王
寺 ↓ 日暮里駅	歩程 4 時間
■ 佐藤忠夫・土屋秀夫	
090 · 1547 · 7017	昼 12 時 ~ 13 時
夜 6 時 ~ 9 時	
高麗山	
雨天中止	係 鮫嶋妙子
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	軽登山靴以上
交通費二千二百八十円	
風化した礫岩・奇岩が面白い	
■ 池田典子	
042 · 563 · 8157	■ 鳥居節男
五湖山	
バス 係 佐々木 保	
天候等でコース変更もあります	
山行のシオリは当日配布します	
歩程 6 時間	費用 七千五百円
地図昭文社	富士・富士五湖
往復はがきで申込み下さい。	〒261 · 0003 千葉市美近
区高浜3の5の3の304	
佐々木 保	
090 · 8035 · 6122	
043 · 277 · 5062	
高麗山	
軽登山靴以上で	
交通費一千二十円	
■ 島田文代・堀江敬子	
地図 昭文社	奥武藏・秩父
080 · 1149 · 3542	
大洞山	雨中止 係 平沢こと
↓ 梅ノ木平 → 高尾山口駅	
歩程 4 時間 15 分	
東海自然歩道をゆっくり登り、	
高尾山の尾根歩きを楽しみます	
■ 下田恵美子	

林★3月13日(日)雨天中止
東上線池袋駅8時19分発急行
小川町行中程乗車川越市8時52分
下車無名戦士の墓へ西山高取
9時15分発越生行乗車終点9時35分
坂戸駅9時4分着乗換乗車大高取山
越生自然休養村セントラル越生の梅林
林入口バス越生駅歩程約3時間30分
交通費約千六百円軽登山靴で
希望者は越生の梅林で観梅園料二百円。関東三大梅林の一つで、約千本の梅の木が植えられています。
地図昭文社奥武藏・秩父03・5998・6193
夜8時~9時30分
★3月14日(月)3城山
雨天中止係荒金龜治
京王新宿駅7時55分発急行
尾山口行後方乗車8時46分到着
尾下車北口バス乗場9時12分
発小仏行乗車日影下車城山
東尾根→城山もみじ台→45M峰→山下高尾山口駅
歩程3時間30分交通費約千円
圖鷹羽光雄・山川美恵子
地図昭文社高尾・陣馬
2万5千図与瀬・八王子
080・4359・362
★3月16日(水)4日の出山
野梅郷雨中止係加藤正一
JR新宿駅7時4分発快速高行
乗車7時41分立川着乗車
7時51分発青梅行乗車終点
乗換8時29分発奥多摩行乗車
御嶽駅8時49分下車(係合流
↓光仙橋→北尾根→日の出山
三室山→梅の公園→日向和田
歩程約5時間
静かな北尾根から盛花期?
梅郷へ、楽しみながらゆづく
歩きます。
交通費約千七百円
必携物と中止条件は2月16日



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

址→物見山→下里分岐→仙玉
↓見晴の丘公園→遊歩道→西
寺→小川町 歩程約4時間20
交通費約二千五百円

地図昭文社
HAN
045-811-3130
協五十嵐静江
奥武藏・秩父
夜8時~10時

■田中晃・小林みつこ
042-734-0734
夜7時~9時

※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。

★3月26日(土) 予告稿ですが、空席あります
参加希望者は往復はがきで由
み下さい。

新宿駅西口三菱東京UFJ銀
横7時出発||首都高||東北道
佐野IC||成就院||清水寺||大
山風致公園||大山寺||言行寺
栢木藏の街散策||栢木IC||新
総歩程3時間

★3月26日(土) [3]物見山・仙
東上線池袋駅②7時39分発
行小川町行乗車||8時43分到
嵐山駅下車 タクシー||小倉

と桜の名所 バス 係 || 木田 埼
栃木路の桜の名所を探訪し、栃木
木藏の街を散策。晃石山と大平
山の山すそに広がる桜の景色は
素晴らしい。ゆっくり歩きます。
費用五千円

■ 圖 || 土屋秀夫・須賀満子

〒 2 7 2 - 0 1 4 市川市田原
5 の 1 1 の 3 の 5 0 1 木田 埼
0 9 0 - 6 5 3 5 - 0 4 3 2

雨天中止 係 || 中嶋要一
最初は樹林の中を歩き、後半は
カタクリの花、西光寺のシダ
桜に期待して 軽登山靴で

● 090・8035・6123
池田典子 池田典子
地図昭文社 高尾・陣馬
高尾・陣馬
山々嵐山 雨中止 係II 加藤
JR高尾駅 7時26分発 小淵沢行
乗車II 相模湖駅下車 バス8時
発三ヶ木行乗車II 寸沢嵐下車
清光寺→鉄塔50号→高塚山→
老山→鼠坂→嵐山→相模湖駅
歩程6時間 交通費約二千円
ヤブ、急登あり。

JR新宿駅	6時44分発中央特快	交通費二千八百五十円
高尾行乗車	高尾駅7時31分着	急登降下あり 念のため軽アイゼン持参
乗換7時46分発河口湖行草車	○	大倉昌子
猿橋駅8時25分下車	田中峠	園田由光子・戸田よし子
神楽山→馬立山→札金峠	九鬼	地図 昭文社 高尾・陣馬
山→落合橋	禾生駅	FAN 047・491・3224
歩程5時間20分		

東武浅草駅 7時10分発快速
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
車 → 岩舟駅 8時50分下車後集
(係合流) タクシー → 東入口
車場 → カタクリの里 → みかも
↓ 中岳 → みかも神社 → 南入口
車場(昼食) → 東入口駐車場

タクシー 岩舟駅
歩程約2時間30分
交通費約三千円とタクシー代
春の陽だまりハイクも楽しい。
可憐なカタクリに期待。

3月19日(土)	[3]春のリバーサイドハイク	雨天中止
JR亀戸駅北口交番前広場	9時 →リバーサイドハイク汐入→南千住駅	係員上健
集合→亀戸天神→福神橋→浅草	雨天決行	3時間30分
通り→スカイツリー→吾妻橋→	昼食は松屋の地下で買えます。	協力下田恵美子
雷門→浅草寺→隅田公園→桜橋	04・2964・9481	協力森一江
	03・3802・2523	

★ 3月23日(水) [1]午後散歩

小石川植物園正門前10時集
(地下鉄三田線白山駅より徒
約10分 丸ノ内線茗荷谷駅よ
り15分) 園内には種々の植物
→都立薬用植物園→東大和駅
島行乗車→13時4分終点下車
待つ)→玉川上水道→上水公
↓見影橋公園→こもれびの足
3月23日(水)
みかも山

3月18日(金)～21日(月)
定員になり締切りました。
[3]西国札所巡り
係：佐野俊一郎

→要害山→吉野梅郷→
日向和田駅

★ 3月16日(水)	
① 善福寺公園	井荻
JR中央線西荻窪駅改札前	雨天中止 係 松永孝子
10時	公園 → 西武新宿線井荻駅
50分集合 ↓ 東京女子大学 ↓ 善福	歩程約2時間10分
寺公園 ↓ 井草八幡 ↓ 井草民俗資	園 土屋秀夫・丹羽啓子
料館 ↓ 觀泉寺 ↓ 妙正寺 ↓ 妙正寺	● 0 4 7 · 4 5 7 · 2 7 0 2
④ 大山三峰山	雨天中止
小田急新宿駅	係 大倉昌子
7時22分発急行	交通費千八百円
小田原行乗車	梯子・鎖場あり。ミツマタの花
本厚木駅 8時18	の群落が見頃では?
分下車 バス⑤	念のためアイゼンの用意を。
8時40分発宮ヶ	念のためアイゼンの用意を。
瀬行乗車	梯子・鎖場あり。ミツマタの花
II 煤ヶ谷下車 → 物見峠	の群落が見頃では?
分岐 → 三峰北峰 → 三峰南峰 → 不	念のためアイゼンの用意を。
動尻 → 広沢寺温泉入口	梯子・鎖場あり。ミツマタの花
バス停	の群落が見頃では?
本厚木駅	念のためアイゼンの用意を。
歩程 5 時間	梯子・鎖場あり。ミツマタの花
30 分	の群落が見頃では?

★3月21日(祝)
小田急新宿駅 8時1分発急
小田原行乗車→新松田駅 9時
分着 乗換9時24分発各停小
原行乗車→開成駅 9時27分下
↓宮台→幸せ道・春木桜→狩
沿い→足柄神社→アサヒビ
工場→円通寺→新松田駅
歩程約4時間 歩き慣れた靴

卷之三

卷之三

卷之三

NPO法人 東京シルバー泰こう会

第二十九回

- 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。

今後の予定

- 浦和 見沼 3百年前の通船堀
 - 玉川上水 夏の縁陰 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
 - 芦城 横跨2千年 索引发

電話 048-885-4447(留守電付)
Fax 048-885-4412(24時間)
携帯 090-2409-9627(西山)

〔平成23年度会費・保険料について〕



冬季は灯具必携

雨乞山→能登見平→弥彦山→多
宝山→瀬崎峠→多宝温泉(入浴)
新宿 歩程7時間
費用約九千円 夜行日帰り
日本海に沿つて連なる三山。
カタクリや色とりどりのミスマ

往復はがきで申込み下さい。
平井7の3の1の1
〒132-0035 江戸川区
大倉昌子

- 駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの目印
- ▼ 会員証・参加票・ポイントカードを必ず持参のこと
- ▼ 山行参加費 会員二百円・会員外五百円

IR新宿駅(2) 6時22分発高尾行
乗車II終点着 乗換7時11分発
大月行乗車II 7時48分大月駅着
乗換7時51分発河口湖行乗車II
河口湖駅8時40分下車 タクシ
I=根場→鍵掛峠→王岳→根場
タクシII=河口湖駅

交通費約七千三百円
眼前に迫る富士山に期待!!
地図昭文社 富士山
タクシー予約のためFAXで
申込み下さい。

★3月27日(日)
西武池袋駅 7時35分発快急西
武秩父行前方乗車||所沢 7時57
分||東飯能 8時22分||西吾野駅
8時51分下車→高山不動→関八
州見晴台→飯盛峠→大平尾根→
羽賀山→自然休暇センター→越

雨天中止
生駅
歩程5時間 軽登山靴以上で
交通費二千円
塚順一・白倉節子
奥武藏・秩父
地図昭文社
090-8729-2758

★3月21日(日) [3]金比羅屋根下
「たかが大山 されど大山」No.6
小田急新宿駅 7時21分発急行小
田原行乗車＝秦野駅8時32分下
車(係合流)バス8時55分発ヤ
ヒツ峠行乗車＝9時43分終点下
車→山神社石→ミツマタ群生地
↓金比羅尾根↓大山↓裏参道↓
蓑毛越→蓑毛バス停＝秦野駅

山雨天中止 保加藤正彦
大山にミツマタ？ 一見の価値
あり！

交通費千四百八十円（丹沢・大
山フリーパスB券が得）
必携物と中止条件は2月16日三
国山と同じ。

2万5千円大山

0 4 6 · 2 5 7 · 6 5 6 7

夜7時~9時

★3月27日(日)
〔2〕よこやまの道
「花の旅シリーズ」 No.99
京王新宿駅 9時発準特 中程乗車
原線 9時15分着 乗換相模
調布駅 9時20分発橋本行乗車 Ⅱ若葉台駅 9時31分下車 → よこやま
の道入口 → さくらの広場 → 諏訪
ヶ岳 (144・3M三角点峰)
古道五差路 → 一本杉公園 → 小野路鎌倉裏街道 → まむし坂 → 唐

小雨決行
木田通り→一本しだれ桜(樹齢
三百年以上)→小田急唐木田駅
歩程3時間25分

昨年は雨で中止。本年は晴天
と桜の見頃に期待しています。
ウォーキングシューズで

交通費六百八十円

團々佐々木昭治・柳田邦之

03・3657・8855

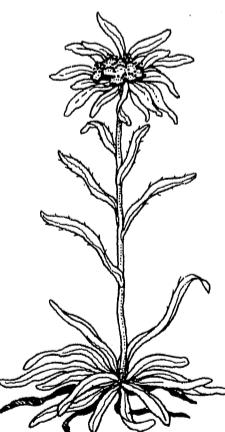
夜8時~9時30分



けが人の運び方

相手の背中のほうのベルトから
服を図のようにつかむ。

ひざの下で図のように手を組み、太もものあたかもて腰巻をして、2手で同時に力をあげる



「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つて下さい。宿泊日数によつ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。どうしても代理人が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るつて、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つていただきます。
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)