

2012

1月ハイク

目次



平成二十四年

元旦

10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)

28 (土) 29 (日)	10 (火) 11 (水)	12 (木) 13 (金)	14 (土) 15 (日)	16 (月) 17 (火)	18 (水) 19 (木)	20 (金) 21 (土)	22 (日) 23 (月)	24 (火) 25 (水)	26 (木) 27 (金)
28 (土) 29 (日)	10 (火) 11 (水)	12 (木) 13 (金)	14 (土) 15 (日)	16 (月) 17 (火)	18 (水) 19 (木)	20 (金) 21 (土)	22 (日) 23 (月)	24 (火) 25 (水)	26 (木) 27 (金)
28 (土) 29 (日)	10 (火) 11 (水)	12 (木) 13 (金)	14 (土) 15 (日)	16 (月) 17 (火)	18 (水) 19 (木)	20 (金) 21 (土)	22 (日) 23 (月)	24 (火) 25 (水)	26 (木) 27 (金)
28 (土) 29 (日)	10 (火) 11 (水)	12 (木) 13 (金)	14 (土) 15 (日)	16 (月) 17 (火)	18 (水) 19 (木)	20 (金) 21 (土)	22 (日) 23 (月)	24 (火) 25 (水)	26 (木) 27 (金)
28 (土) 29 (日)	10 (火) 11 (水)	12 (木) 13 (金)	14 (土) 15 (日)	16 (月) 17 (火)	18 (水) 19 (木)	20 (金) 21 (土)	22 (日) 23 (月)	24 (火) 25 (水)	26 (木) 27 (金)
28 (土) 29 (日)	10 (火) 11 (水)	12 (木) 13 (金)	14 (土) 15 (日)	16 (月) 17 (火)	18 (水) 19 (木)	20 (金) 21 (土)	22 (日) 23 (月)	24 (火) 25 (水)	26 (木) 27 (金)
28 (土) 29 (日)	10 (火) 11 (水)	12 (木) 13 (金)	14 (土) 15 (日)	16 (月) 17 (火)	18 (水) 19 (木)	20 (金) 21 (土)	22 (日) 23 (月)	24 (火) 25 (水)	26 (木) 27 (金)
28 (土) 29 (日)	10 (火) 11 (水)	12 (木) 13 (金)	14 (土) 15 (日)	16 (月) 17 (火)	18 (水) 19 (木)	20 (金) 21 (土)	22 (日) 23 (月)	24 (火) 25 (水)	26 (木) 27 (金)
28 (土) 29 (日)	10 (火) 11 (水)	12 (木) 13 (金)	14 (土) 15 (日)	16 (月) 17 (火)	18 (水) 19 (木)	20 (金) 21 (土)	22 (日) 23 (月)	24 (火) 25 (水)	26 (木) 27 (金)
28 (土) 29 (日)	10 (火) 11 (水)	12 (木) 13 (金)	14 (土) 15 (日)	16 (月) 17 (火)	18 (水) 19 (木)	20 (金) 21 (土)	22 (日) 23 (月)	24 (火) 25 (水)	26 (木) 27 (金)

10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)
10 (火) 11 (水)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)	10 (月)	11 (火)

★1月3日(火) ①おめでとうスカイツリー
JR総武線錦糸町駅北口13時集合
合→すみだ江戸切子館→法恩院
→能勢妙見山→大横川親水公園
→業平→スカイツリー→中嶋神社
→浅草 歩程約2時間30分
雨天決行 係||松浦利保

★1月4日(水) ①不老山 雨天中止
小田急新宿駅7時16分発急行
小田原行車→新松田駅8時40分
乗換御殿場線松田駅8時55分
乗換沼津行車→駿河小山駅9時
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→林道→不老山
歩程約5時間 係||大木建次

★1月5日(木) ①浅草名所七福神 雨天中止
都電王子駅改札前10時集合
(JR王子駅中央改札口可) 都電
(JR王子駅) 乗換橋下車→都電
(老人)→吉原神社(弁財天)→橋
場不動(布袋尊)→今戸神社(福
祿寿)→待乳山聖天(毘沙門天)
歩程約2時間 係||飯塚賢次

★1月6日(金) ①山の手七福神めぐり 雨天中止
地下鉄南北線・都営三田線白
金高輪駅出口1に10時集合→寛
林寺(毘沙門天)→瑞聖寺(布袋
尊)→妙圓寺(福祿寿・寿老人)
→大圓寺(大黒天)→蟠龍寺(弁
財天)→目黒不動瀧泉寺(恵比
寿)
歩程4時間 係||会田政子

★1月7日(土) ①上野→飛鳥山
JR鶯谷駅南口改札8時30分集合
合→上野寛永寺→根津神社→田
端→飛鳥山→王子神社→北トビ
歩程4時間 係||近能健次郎

ほっ

美味しいコーヒーと
選りすぐりの登山用品。
山が大好きなスタッフ。
カモシカのお約束。

と、できる。
**ホットな
カモシカ。**

カモシカスポーツ ●山の店・本店 tel 03-3232-1121
●山の店・横浜店 tel 045-440-0711
●山の店・松本店 tel 0263-48-2424
お買い物は専門店です。

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/

★1月7日(土) ②宗吾靈堂→甚兵衛渡公園 係→木田 博
 京成上野駅 9時28分発特急成
 田空港行乗車 日暮里 9時32分
 船橋 9時58分 (係乗車) 10
 時29分宗吾参道駅下車 (JRの場
 合 東京駅地下総武快速 9時18
 分分発エアポート 成田乗車 9時
 58分千葉 10時16分佐倉駅着
 乗換京成佐倉駅 10時23分発特急
 成田行乗車 10時29分宗吾参道
 下車 JRからの乗換は時間が短
 いので気をつけて下さい) ↓宗
 吾靈堂→麻賀田神社→超林寺→
 宗吾旧宅→浅間神社→根山神社
 ↓甚兵衛渡公園 バス→京成成
 田駅 歩程約2時間30分
 新年初歩き 喧騒の成田山新
 勝寺を避け、義民佐倉惣五郎の
 郷をゆっくり歩きます。
 ③土屋秀夫・須賀満子
 090・6535・0432

★1月8日(日) ③城山・発端文山 雨天中止 係Ⅱ矢澤省三
JR東京駅6時34分発東海道線
沼津行前方乗車(小田急新宿線
6時23分発急行小田原行乗車Ⅱ
小田原駅7時48分着 乗換7時
59分発東海道線沼津行に連絡)
Ⅱ8時34分三島駅着 乗換8時
47分発伊豆箱根鉄道駿豆線修善
寺行乗車Ⅱ大仁駅9時16分下車

☎080・1263・8403 地図昭文社 伊豆
バス停Ⅱ沼津駅 歩程4時間
希望者は沼津港で新年会

★1月8日(日) ④カマド山 雨天中止 係Ⅱ辰巳哲夫
5時5分カマド山 雨天中止

★1月10日(火)11日(水) 3新年山
行 物語山他 バス 係 大倉
10 日新宿山口朝出 係 御荷鉾
山道 吉井IC 東御荷鉾山 西
御荷鉾山 赤久縄山 稻含山
下仁田温泉(泊) 11日宿 登山口
↓物語山往復 入浴 富岡
製糸場見学 藤岡 新宿
朝発1泊 費用約二万三千円
上州の名山を歩き、下仁田温
泉の名物料理でほっこり温まり、

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

登山用品専門店

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

←目白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・板橋→

池袋駅西武ババルコ 池袋駅前公園

池袋駅東口から公園沿いに徒歩約4分。白く高い煙突の方向においでください。

ヤマダ電機 ●ビックカメラ 日本総本店 パソコン館 明治通り

お問い合わせ大歓迎 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	歩行時間	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

★1月11日(水)

東急田園都市線三軒茶屋駅北口10時30分集合→目黒不動→松蔭神社→世田谷城址→豪徳寺→世田谷八幡宮→代官屋敷→東急世田谷線三軒茶屋駅 歩程3時間

★1月13日(金)

JR立川駅8時45分発武蔵五日市行乗車→終点9時21分下車→バス9時31分発瀬音の湯→上養沢行乗車→終点上養沢下車→養沢乳洞→日の出山→みたけ山駅→ケーブルバス→御嶽駅

★1月13日(金)

JR高尾駅北口8時30分集合→駒木野→富士見台→八王子城山→御主殿跡→霊園前→バス→JR

★1月14日(土)

西武池袋駅9時10分発快速西武球場行乗車→東久留米駅9時30分下車(急行は東久留米駅には停車しません。ひばりが丘駅は乗換)→東久留米駅改札口前9時45分集合→宝泉寺→浄牧院→大國寺→米津寺→多聞寺→南沢水辺公園→竹林公園→東久留米駅

★1月14日(土)

JR東京駅横須賀線地下②8時12分発久里浜行乗車→衣笠駅9時33分下車→衣笠公園→衣笠山→大楠山→前田橋バス停→逗子駅 歩程3時間30分

★1月14日(土)

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→青梅駅8時42分着乗換8時56分発奥多摩行乗車→日向和田駅9時1分下車→琴平神社→三室山→日の出山→つるつ

★1月14日(土)

「首都圏自然歩道シリーズ」No.1 JR東京駅地下総武線快速8時43分発上総一ノ宮行乗車→船橋9時7分(係乗車)→千葉9時21分→土気駅9時51分下車→昭和の森→小中池→砂田→新治小学校→JR本納駅 歩程3時間30分 約12km

★1月15日(日)

東武東上線池袋駅8時30分発快速急行小川町行乗車→小川町8時59分→小川町駅9時35分着乗換9時42分発寄居行乗車→終点9時58分下車→天正寺(寅・丑)→正龍寺(辰・巳)→善導寺(子)→小林寺(卯)→放光院(午)→浄心寺(酉)→正樹院(未・申)→西念寺(戌)

★1月15日(日)

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→東飯能9時22分→西吾野駅9時52分下車→森坂峠→十二丁目石→子ノ権現→小床橋→西吾野駅 歩程4時間 交通費約千三百円

★1月15日(日)

西武池袋駅⑤7時5分発快速急行乗車→西吾野駅下車→三社峠→高山不動→西吾野駅 歩程約5時間

★1月15日(日)

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→梁川駅8時18分下車→立野峠→倉岳山→天神山→ひなつる峠→高畑山→石仏→鳥沢駅

★1月16日(月)

JR新宿駅7時10分発快速高尾行乗車→立川駅7時47分着乗換7時51分発青梅行乗車→終点8時28分着乗換8時29分発奥多摩行乗車→車庫駅8時44分下車(係乗車)→平溝橋→榎峠→雷電山→辛垣城址→名郷峠→三方山→矢倉台→むらさめ橋→梅岩寺→JR青梅駅 歩程約4時間30分

★1月16日(月)

JR新宿駅7時10分発快速高尾行乗車→立川駅7時47分着乗換7時51分発青梅行乗車→終点8時28分着乗換8時29分発奥多摩行乗車→車庫駅8時44分下車(係乗車)→平溝橋→榎峠→雷電山→辛垣城址→名郷峠→三方山→矢倉台→むらさめ橋→梅岩寺→JR青梅駅 歩程約4時間30分

★1月17日(火)

駒場公園 雨中止 係宇賀神 京王井の頭線駒場東大前駅西口10時集合(徒歩10分公園)

★1月18日(水)

JR立川駅7時57分発乗車→武蔵五日市駅8時33分下車(係乗車)→バス8時56分発鎌倉行乗車→和向山下下車→登山口→泉沢境界尾根→716M峰→馬頭刈山→鶴脚山→つづら岩→天狗ノ滝→千足バス停 歩程5時間

★1月19日(木)

JR東京駅横須賀線→東武武蔵野線→東武伊勢崎線→竹塚駅改札前10時30分集合→竹塚神社→水川神社→宝積院→彫刻の道→元淵江公園(昼食)→足立区総合スポーツセンター→白幡塚史跡公園→東岳寺→東武竹ノ塚駅 歩程約2時間20分

★1月19日(木)

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→青梅駅8時42分着乗換8時56分発奥多摩行乗車→日向和田駅9時1分下車→琴平神社→三室山→日の出山→つるつ

★1月19日(木)

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→青梅駅8時42分着乗換8時56分発奥多摩行乗車→日向和田駅9時1分下車→琴平神社→三室山→日の出山→つるつ

毎日毎日、際限なく繰り返される日常をリフレッシュ！

だって楽しい山あるき

一里道・山道・峠道 季節に合ったベスト85コースー A5判292頁 定価1785円

山を明日への活力源として歩き続けている女性2人による駅から歩くほか、タクシー・送迎車を利用し、ゆとりある安心安全登山のコースガイド集。

新春 白鳥の郷と印西八十八大師/金ピラ山・デン笠/今山と高通山/能岳から八重山/石尊山から秋間梅林 他5コース
春花 シデコブシ衣笠山と大山/一碧湖からさくらの里/梅岩寺と青梅丘陵/権現山から三ツ森北峰/妻女山からあんずの里/茶臼山とももの里温泉/越沢から大塚山/つつじ新道から四阿屋山/城山と大平林道 他8コース
新緑 男ノ川から筑波山/樽沢のシャガ群生地/天王寺尾根から蛭ヶ岳/薬師岳・夕日岳・地藏岳/大持山西尾根から妻坂峠/雁ヶ腹摺山から檜の木尾根/ヒメサユリ高城城址から袴腰山/西上州 大山/御正体山 他3コース
薫風 雲取山から長澤背稜/丹波大菩薩道/ブナの丸から猿釣山/横手山から鉢山/天上山公園から新倉山 他3コース
夏涼 焼額山から竜王越/双子山から幕岩回遊/立山三山縦走/坊寺山とホタル/機峠越え/アヤマ平 他4コース
蒼空 七入から沼山峠/百貫清水からデコ平温泉/飯田の風越山/根名草山から奥鬼怒温泉/峰山とやまなみ温泉/乗鞍高原めぐり/大真名子山・小真名子山/今倉山から菜畑山/恋路沢から鬼怒川丸山 他9コース
静山 大桑山から高畑山/八丁池口から三筋山/寺下峠・舟山・立野峠/岩岳遊歩道/茶臼山から毘沙門山 他4コース

新ハイキング社 〒114-0023 東京都北区滝野川7-5-5-301 *全国どこでもお求めになれます。郵便局備付払込取扱票で、振替番号にご入金いただければお届けいたします。(送料弊社負担)

好評発売中！

だてに楽しい山あるき

山中美子・関根茂子共著

一里道・山道・峠道 季節に合った駅発ベスト85コース

●1月21日(土)22日(日) リーダー研修会 遭難救助講習他

★1月23日(月)25日(水) ③みつまた・かぐらスキー 係 加藤栄
23日東京駅8時4分発上越新
幹線②たがわ403号ガラ
湯沢行2号車乗車 上野8時10
分 大宮8時30分 高崎9時6
分 越後湯沢駅9時36分下車
宿まで送迎あり
費用約四万二千元

★1月25日(水) ③千部ヶ岳
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
(係合流) タクシー 満願寺本
堂駐車場 登山口 千部ヶ岳遊
歩道入口 山ノ神 護摩壇跡 出
千部ヶ岳 林道 不動霊窟 出
0900・3499・0190
係 柴崎 実
流山満願寺バス停 栃木駅
歩程約3時間
勝道上人日光開山祈願の山
交通費約五千元とタクシー代
0900・3499・0190
係 柴崎 ミチ子

★1月25日(水) ③真鶴半島 雨天中止
JR東海道線東京駅8時10分発
熱海行乗車 真鶴駅9時41分下
車 (又は小田急新鶴駅7時36分
発急行小田原行乗車 小田原駅
9時7分着 乗換JR9時29分発
熱海行乗車 真鶴駅9時41分下
車) (係合流) バス10時5分発
ケーブル真鶴行乗車 中川一政美
術館前下車 小林展望公園 森
0404・934・9393
係 濱坂孝一
林道遊歩道 潮騒遊歩道 真鶴
岬 小田急新鶴駅 琴ヶ浜 貴船
神社 真鶴駅 歩程4時間
交通費約三千元 (新宿起点)
詳しいコース地図は用意します
真鶴岬の原生林と海の見える
コースを歩きます
地図昭文社 箱根
0404・934・9393

★1月28日(土) ①写真 初不動大祭 雨天中止 係 渡辺 震
京王新宿駅9時40分発準特京
王八王子行乗車 高幡不動
駅10時11分下車
0404・768・1876
境内でダルマ市、稚児行列が
行われます

★1月28日(土) ④丹沢リーダー山行 東ハイ山行研究会
1月29日(日) ①高山山と温泉 バス 係 平沢 杉田
JR新宿駅西口三菱東京UFJ
銀行前 7時出発 中央道河口
湖IC 富士五湖道山中湖ICにお
宮橋バス停 鳥居地峠 高山山
(1304M三角峠) 往復
お宮橋 忍野八海 紅富士の湯
(入浴) 山中湖IC 中央道
新宿駅 歩程約2時間
費用約五千四百円
山中湖南岸の山で、富士山と
山中湖の展望抜群です。用心の
ため軽アイゼン持参して下さい

★1月29日(日) ②城ヶ島の水仙 雨天中止 係 佐野俊一郎
京浜急行三崎口駅改札口集合
(京急品川駅8時7分発乗車 三
崎口駅9時20分下車 係は三
崎口駅で待つ) バス 白秋碑前
下車 白秋碑 海南神社 城
ヶ島バス停 城ヶ島灯台 なが
の磯 馬の背洞門 ウミウ
展望台 城ヶ島公園入口 ピク
0900・7410・6944
係 佐々木純子

★1月29日(日) ①鷲尾山 雨天中止 係 有里公雄
小田急新宿駅8時31分発急行
小田原行乗車 本厚木駅9
時19分下車 バス北口 鷲尾山
地行9時42分発乗車 終点下車
↓金比羅神社 鷲尾山 八音神
社 展望台 上萩野バス停 本
0403・3974・1849
係 川辺辰雄・渡辺幸一
五木田悦子
夜6時 8時

★1月29日(日) ②観音山 雨天中止 係 中嶋要一
JR上野駅6時38分発高崎行
乗車 大宮8時4分 終点9時
21分下車 (係合流) バス西口 ⑧
片岡山回り観音山線9時30分発
乗車 石段下車 清水寺 白
衣大観音 三角点 バードハウ
ス 野鳥の森 一周 染工芸館
0404・5811・3130
係 中嶋要一
観音山頂バス停 高崎駅
歩程約3時間 スニーカーで
交通費約三千五百円
2万5千円富岡 係 五十嵐静江
0404・5811・3130
夜8時 10時

★1月29日(日) ③奥武蔵・スカリ山 雨天中止 係 鮫嶋妙子
西武池袋駅8時5分発快速三
峰口 長瀬行乗車 所沢8時28
分 飯能8時50分 東武野崎9
時8分下車 吾那神社 虎秀古
道 ユガテ エビガ坂 スカリ
山 観音ヶ岳 北向地蔵 物見
山分岐 駒高尾根 高麗橋 高
0422・563・8157
係 鮫嶋妙子
西武池袋駅8時5分発快速三
峰口 長瀬行乗車 所沢8時28
分 飯能8時50分 東武野崎9
時8分下車 吾那神社 虎秀古
道 ユガテ エビガ坂 スカリ
山 観音ヶ岳 北向地蔵 物見
山分岐 駒高尾根 高麗橋 高
0422・563・8157
係 鮫嶋妙子

★1月29日(日) ④高山不動 雨天中止 係 村上健一
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
東飯能9時22分 西武野崎9時
52分下車 パノラマコース 高
山不動 関八州見晴台 傘杉峠
顔振峠 吾野駅
0422・964・9481
係 村上健一
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
東飯能9時22分 西武野崎9時
52分下車 パノラマコース 高
山不動 関八州見晴台 傘杉峠
顔振峠 吾野駅
0422・964・9481
係 村上健一

予 告 (申込み可)

★3月3日(土) 係 木田 博
水戸偕楽園と水戸老公の里散策
バス 費用四千八百円
干波湖周辺から水戸老公の縁
の地をゆっくり散策後、大洗海
岸で海産物の買物を楽しむ
歩程2時間30分 3時間
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
0900・6535・0432

★2月6日(月) 係 加藤栄一
④妙高高原 杉ノ原スキー場
費用約四万五千元 2泊3日
★2月20日(月) 22日(水)
④蔵王スキー場
費用約五万二千元 2泊3日
★3月5日(月) 8日(木)
④志賀高原スキー場
費用約五万七千元 3泊4日
片はがきに、希望スキー場名
も記入して申込み下さい
〒195・0061 町田市鶴川
5の3の10の501 加藤栄一
0422・734・0734
夜7時 9時

★2月17日(金) 係 佐野俊一郎
③白馬山麓雪遊び 往復高速バ
ス利用 費用約二万円
申込みはメール又はFAXで
shun@t.h.jp
0900・7410・6944

★2月25日(土)26日(日) 係 佐々木 保
②河津桜
温泉とグルメ バス 河津桜
・下賀茂の桜、石廊崎、タライ
岬と山(高根山・寝姿山) 他
山は自由参加です。伊豆の温泉
で舌鼓 費用二万五千元
漁師の宿を予約するため、早
めに申込み下さい
★3月10日(土) ⑤王岳 五湖山
バス JR高尾駅7時11分発大月
行乗車 相模湖駅下車 貸切バ
ス7時30分出発
御坂山塊の王岳(山梨百名山)
にデッカー富士を見に行こう。
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。歩程約6時間
費用七千五百円
各山行毎に往復はがきで申込
み下さい
〒261・0003 千葉市美浜
区高浜3の5の3の304
0900・8035・6123
0403・277・5062
係 佐々木 保

★2月21日(火) 係 大倉昌子
③清澄山 石尊
山 バス 房総の名峰、日蓮宗
大本山の清澄寺から複雑な尾根
を歩き、亀山温泉で入浴します
歩程約5時間 費用約五千元
★2月27日(月) ④長者ヶ岳 天
子ヶ岳 白糸ノ滝 バス 真白
き富士山を間近に見ながら天子
山塊を歩きます
アイゼン必携 歩程約5時間
費用約五千元
★3月13日(火) ④三ツ峠(開運
山) 清八山 バス 今年の開
運を百名山で祈願します。富士
山を大きく展望して!
歩程約5時間 費用約五千元
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
0900・4712・0896
03・5247・2940
係 大倉昌子

★2月4日(土)5日(日) ①奥日光
雪・氷彫刻まつりと中禅寺湖周
辺 ウォーキングと温泉 バス
費用約八千二百円(夕食時飲み
放題付き) 別途現地路線バス代
約千七百円
かまくら約30個の中にさまざま
な素晴らしい氷の彫刻と、雪
まつりを楽しめます。源泉かけ
流しの中禅寺温泉湖畔亭に宿泊
します
往復はがきに書式通り記入し
て申込み下さい
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

●靴が合わなくて歩けなくなつた!!
「何でも靴のせいにしない事」
自分の体力以上に歩けば当然足
も痛くなります。それを「靴が
悪い」と言い張る人がいます。
自分の体力以上に歩けば冷静さ
を欠き、靴ひもを締め直したり
足の裏をキチンと地面に押し付
けて安定して歩くことが出来な
くなります。自分の足が靴の中
で踊っていることも気づかず、
筋肉疲労も加わって下肢全体が
痛くなったりします。登りたい
目標の山を冷静に見つめ、それ
に合った靴を選び、楽しい登山
を心がけましょう。他に注意点
としては、
①新品をいきなり本番で履かな
いこと
②外反母指の方は、登山靴を購
入する場合、登山用品店等で
修正してくれる所もあります
③安物買いはトラブルのもとと
安物買いで喜んだのも束の間、
思わぬ欠点に後で気づく場合
が多々あります。自分の生命
を守ってくれる靴です。十分
に吟味して靴は購入しましょ
う。
(大月書房「中高年トラブル防
止小書」より)

ことばき会 係 平沢 杉田
★2月4日(土)5日(日) ①奥日光
雪・氷彫刻まつりと中禅寺湖周
辺 ウォーキングと温泉 バス
費用約八千二百円(夕食時飲み
放題付き) 別途現地路線バス代
約千七百円
かまくら約30個の中にさまざま
な素晴らしい氷の彫刻と、雪
まつりを楽しめます。源泉かけ
流しの中禅寺温泉湖畔亭に宿泊
します
往復はがきに書式通り記入し
て申込み下さい
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