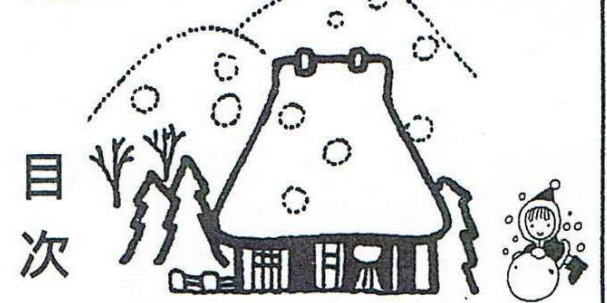


12月ハイク 2012



目次

- (50コース)
- 1 (土) ②八王子絹の道 木田博
 - ③奈良倉山 小林妙子
 - ④金時山・駿河小山 大木建次
 - ⑤伊豆ヶ岳・南東尾根 小泉純子
 - 2 (日) ①スケッチ 東京大学赤門周遊 宇賀神茂弥
 - ③綱之上御前山 本多長吉
 - ④鳩ノ巣溪谷 佐野俊一郎
 - ③鐘撞堂山 保倉恵美子
 - ③青梅丘陵・三方山 鮫嶋妙子
 - 4 (火) ①赤れんが駅舎 松浦利保
 - 5 (水) ①リーダー会 東京国立博物館 庭園 渡辺 震
 - ③天覧山・久須美峠 鳥居節男
 - ③高川山 川寄英雄
 - ③毘沙門山 佐野満喜子
 - ③牛伏山 中嶋要一
 - ③日比谷公園 近能健次郎
 - 9 (日) ④大山三峰山 石井 徹
 - ①忘年山行 明神山 平沢・杉田
 - ③子ノ権現 加世田輝三
 - ③子ノ権現 下田恵美子
 - ③大菩薩へ① 会田政子
 - ③忘年山行 八津山 大倉昌子
 - ③基礎講習会 於高田馬場 鮫嶋妙子
 - ③五日市横沢尾根 鮫嶋妙子

- 12 (水) ③深高山他 柴崎 実
- ③忘年山行 二十六夜山 荒金亀治
- 14 (金) ③雨巻山 坂寄牧子
- 15 (土) ③忘年山行 釈迦ヶ岳と 温泉 佐々木 保
- ④大仁田山 佐野満喜子
- 16 (日) ①忘年山行 勿来 集の関他 木田他
- 16 (日) ①親水公園と緑道 平山 亨
- ①忘年山行 弘法山 有里・加世田
- ③三子山 鍋割山 小泉純子
- ④忘年山行 吉村知恵子
- 18 (火) ①スケッチ 芝公園他 宇賀神茂弥
- ③水戸街道を歩く⑨ 大倉昌子
- 19 (水) ①散歩と忘年会 大木建次
- ②小田原みかん山と魚市 場を訪ねて 大木建次
- ③松ノ木峠・夕倉山 濱坂孝一
- 20 (木) ②午後散歩 会田政子
- 22 (土) ①アーバン光ファンタジー 松浦利保
- 23 (日) ③北向地蔵 村上健一
- ③大霧山 石井 徹
- ②渋谷界隈と昼食会 佐野俊一郎
- ③子ノ権現 辰巳哲夫
- ④南高尾山稜 鳥居節男
- ⑥梅ノ木尾根・大山 加藤正彦
- 26 (水) ①赤坂・丸ノ内・東京 松永孝子
- 28 (金) ②年末買出しツアー in 築地 木田 博
- ③年末山行 大山 大倉昌子
- 29 (土) ③大山御礼参り 加藤正彦

●山行の強弱度表記について
山行名の後に、数字でその山行の強弱度を左記のように表記します。

①初心者向
②一般向弱
③一般向
④一般向強
⑤やや健脚向
⑥健脚向

●山行の強弱度表記について
山行名の後に、数字でその山行の強弱度を左記のように表記します。

●山行の強弱度表記について
山行名の後に、数字でその山行の強弱度を左記のように表記します。

●山行の強弱度表記について
山行名の後に、数字でその山行の強弱度を左記のように表記します。

●山行の強弱度表記について
山行名の後に、数字でその山行の強弱度を左記のように表記します。

●山行の強弱度表記について
山行名の後に、数字でその山行の強弱度を左記のように表記します。

http://www.kamoshika.co.jp/

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 ●山とスキー高田馬場店 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 会員証・全日本登山連盟 会費優待価格からさらに割引!

新宿西口店/03-3346-0301 神田本店/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/

- ★12月2日(日) ③奥多摩摩の巣 雨天中止 係佐野俊一郎
JR新宿駅7時19分発 歩程3時間30分(11km)
1 快速おくらま3号乗車 奥多摩駅9時50分下車 愛宕山公園 図① 奥多摩山 係佐野俊一郎
2 数馬峠入口 白丸山 係佐野俊一郎
3 奥多摩山 係佐野俊一郎
4 奥多摩山 係佐野俊一郎
5 奥多摩山 係佐野俊一郎
6 奥多摩山 係佐野俊一郎
7 奥多摩山 係佐野俊一郎
8 奥多摩山 係佐野俊一郎
9 奥多摩山 係佐野俊一郎
10 奥多摩山 係佐野俊一郎
11 奥多摩山 係佐野俊一郎
12 奥多摩山 係佐野俊一郎
13 奥多摩山 係佐野俊一郎
14 奥多摩山 係佐野俊一郎
15 奥多摩山 係佐野俊一郎
16 奥多摩山 係佐野俊一郎
17 奥多摩山 係佐野俊一郎
18 奥多摩山 係佐野俊一郎
19 奥多摩山 係佐野俊一郎
20 奥多摩山 係佐野俊一郎
21 奥多摩山 係佐野俊一郎
22 奥多摩山 係佐野俊一郎
23 奥多摩山 係佐野俊一郎
24 奥多摩山 係佐野俊一郎
25 奥多摩山 係佐野俊一郎
26 奥多摩山 係佐野俊一郎
27 奥多摩山 係佐野俊一郎
28 奥多摩山 係佐野俊一郎
29 奥多摩山 係佐野俊一郎
30 奥多摩山 係佐野俊一郎
31 奥多摩山 係佐野俊一郎
32 奥多摩山 係佐野俊一郎
33 奥多摩山 係佐野俊一郎
34 奥多摩山 係佐野俊一郎
35 奥多摩山 係佐野俊一郎
36 奥多摩山 係佐野俊一郎
37 奥多摩山 係佐野俊一郎
38 奥多摩山 係佐野俊一郎
39 奥多摩山 係佐野俊一郎
40 奥多摩山 係佐野俊一郎
41 奥多摩山 係佐野俊一郎
42 奥多摩山 係佐野俊一郎
43 奥多摩山 係佐野俊一郎
44 奥多摩山 係佐野俊一郎
45 奥多摩山 係佐野俊一郎
46 奥多摩山 係佐野俊一郎
47 奥多摩山 係佐野俊一郎
48 奥多摩山 係佐野俊一郎
49 奥多摩山 係佐野俊一郎
50 奥多摩山 係佐野俊一郎
51 奥多摩山 係佐野俊一郎
52 奥多摩山 係佐野俊一郎
53 奥多摩山 係佐野俊一郎
54 奥多摩山 係佐野俊一郎
55 奥多摩山 係佐野俊一郎
56 奥多摩山 係佐野俊一郎
57 奥多摩山 係佐野俊一郎
58 奥多摩山 係佐野俊一郎
59 奥多摩山 係佐野俊一郎
60 奥多摩山 係佐野俊一郎
61 奥多摩山 係佐野俊一郎
62 奥多摩山 係佐野俊一郎
63 奥多摩山 係佐野俊一郎
64 奥多摩山 係佐野俊一郎
65 奥多摩山 係佐野俊一郎
66 奥多摩山 係佐野俊一郎
67 奥多摩山 係佐野俊一郎
68 奥多摩山 係佐野俊一郎
69 奥多摩山 係佐野俊一郎
70 奥多摩山 係佐野俊一郎
71 奥多摩山 係佐野俊一郎
72 奥多摩山 係佐野俊一郎
73 奥多摩山 係佐野俊一郎
74 奥多摩山 係佐野俊一郎
75 奥多摩山 係佐野俊一郎
76 奥多摩山 係佐野俊一郎
77 奥多摩山 係佐野俊一郎
78 奥多摩山 係佐野俊一郎
79 奥多摩山 係佐野俊一郎
80 奥多摩山 係佐野俊一郎
81 奥多摩山 係佐野俊一郎
82 奥多摩山 係佐野俊一郎
83 奥多摩山 係佐野俊一郎
84 奥多摩山 係佐野俊一郎
85 奥多摩山 係佐野俊一郎
86 奥多摩山 係佐野俊一郎
87 奥多摩山 係佐野俊一郎
88 奥多摩山 係佐野俊一郎
89 奥多摩山 係佐野俊一郎
90 奥多摩山 係佐野俊一郎
91 奥多摩山 係佐野俊一郎
92 奥多摩山 係佐野俊一郎
93 奥多摩山 係佐野俊一郎
94 奥多摩山 係佐野俊一郎
95 奥多摩山 係佐野俊一郎
96 奥多摩山 係佐野俊一郎
97 奥多摩山 係佐野俊一郎
98 奥多摩山 係佐野俊一郎
99 奥多摩山 係佐野俊一郎
100 奥多摩山 係佐野俊一郎

- ★12月8日(日) ③牛伏山 雨天中止 係中嶋要一
JR上野駅7時38分発 歩程3時間30分(11km)
1 乗車 大宮8時4分 高崎9時21分 乗換 高崎 係中嶋要一
2 高崎 係中嶋要一
3 高崎 係中嶋要一
4 高崎 係中嶋要一
5 高崎 係中嶋要一
6 高崎 係中嶋要一
7 高崎 係中嶋要一
8 高崎 係中嶋要一
9 高崎 係中嶋要一
10 高崎 係中嶋要一
11 高崎 係中嶋要一
12 高崎 係中嶋要一
13 高崎 係中嶋要一
14 高崎 係中嶋要一
15 高崎 係中嶋要一
16 高崎 係中嶋要一
17 高崎 係中嶋要一
18 高崎 係中嶋要一
19 高崎 係中嶋要一
20 高崎 係中嶋要一
21 高崎 係中嶋要一
22 高崎 係中嶋要一
23 高崎 係中嶋要一
24 高崎 係中嶋要一
25 高崎 係中嶋要一
26 高崎 係中嶋要一
27 高崎 係中嶋要一
28 高崎 係中嶋要一
29 高崎 係中嶋要一
30 高崎 係中嶋要一
31 高崎 係中嶋要一
32 高崎 係中嶋要一
33 高崎 係中嶋要一
34 高崎 係中嶋要一
35 高崎 係中嶋要一
36 高崎 係中嶋要一
37 高崎 係中嶋要一
38 高崎 係中嶋要一
39 高崎 係中嶋要一
40 高崎 係中嶋要一
41 高崎 係中嶋要一
42 高崎 係中嶋要一
43 高崎 係中嶋要一
44 高崎 係中嶋要一
45 高崎 係中嶋要一
46 高崎 係中嶋要一
47 高崎 係中嶋要一
48 高崎 係中嶋要一
49 高崎 係中嶋要一
50 高崎 係中嶋要一
51 高崎 係中嶋要一
52 高崎 係中嶋要一
53 高崎 係中嶋要一
54 高崎 係中嶋要一
55 高崎 係中嶋要一
56 高崎 係中嶋要一
57 高崎 係中嶋要一
58 高崎 係中嶋要一
59 高崎 係中嶋要一
60 高崎 係中嶋要一
61 高崎 係中嶋要一
62 高崎 係中嶋要一
63 高崎 係中嶋要一
64 高崎 係中嶋要一
65 高崎 係中嶋要一
66 高崎 係中嶋要一
67 高崎 係中嶋要一
68 高崎 係中嶋要一
69 高崎 係中嶋要一
70 高崎 係中嶋要一
71 高崎 係中嶋要一
72 高崎 係中嶋要一
73 高崎 係中嶋要一
74 高崎 係中嶋要一
75 高崎 係中嶋要一
76 高崎 係中嶋要一
77 高崎 係中嶋要一
78 高崎 係中嶋要一
79 高崎 係中嶋要一
80 高崎 係中嶋要一
81 高崎 係中嶋要一
82 高崎 係中嶋要一
83 高崎 係中嶋要一
84 高崎 係中嶋要一
85 高崎 係中嶋要一
86 高崎 係中嶋要一
87 高崎 係中嶋要一
88 高崎 係中嶋要一
89 高崎 係中嶋要一
90 高崎 係中嶋要一
91 高崎 係中嶋要一
92 高崎 係中嶋要一
93 高崎 係中嶋要一
94 高崎 係中嶋要一
95 高崎 係中嶋要一
96 高崎 係中嶋要一
97 高崎 係中嶋要一
98 高崎 係中嶋要一
99 高崎 係中嶋要一
100 高崎 係中嶋要一

- ★12月9日(日) ③大菩薩峠 雨天中止 係大菩薩峠
JR新宿駅8時30分発 歩程3時間30分(11km)
1 乗車 新宿 係大菩薩峠
2 大菩薩峠 係大菩薩峠
3 大菩薩峠 係大菩薩峠
4 大菩薩峠 係大菩薩峠
5 大菩薩峠 係大菩薩峠
6 大菩薩峠 係大菩薩峠
7 大菩薩峠 係大菩薩峠
8 大菩薩峠 係大菩薩峠
9 大菩薩峠 係大菩薩峠
10 大菩薩峠 係大菩薩峠
11 大菩薩峠 係大菩薩峠
12 大菩薩峠 係大菩薩峠
13 大菩薩峠 係大菩薩峠
14 大菩薩峠 係大菩薩峠
15 大菩薩峠 係大菩薩峠
16 大菩薩峠 係大菩薩峠
17 大菩薩峠 係大菩薩峠
18 大菩薩峠 係大菩薩峠
19 大菩薩峠 係大菩薩峠
20 大菩薩峠 係大菩薩峠
21 大菩薩峠 係大菩薩峠
22 大菩薩峠 係大菩薩峠
23 大菩薩峠 係大菩薩峠
24 大菩薩峠 係大菩薩峠
25 大菩薩峠 係大菩薩峠
26 大菩薩峠 係大菩薩峠
27 大菩薩峠 係大菩薩峠
28 大菩薩峠 係大菩薩峠
29 大菩薩峠 係大菩薩峠
30 大菩薩峠 係大菩薩峠
31 大菩薩峠 係大菩薩峠
32 大菩薩峠 係大菩薩峠
33 大菩薩峠 係大菩薩峠
34 大菩薩峠 係大菩薩峠
35 大菩薩峠 係大菩薩峠
36 大菩薩峠 係大菩薩峠
37 大菩薩峠 係大菩薩峠
38 大菩薩峠 係大菩薩峠
39 大菩薩峠 係大菩薩峠
40 大菩薩峠 係大菩薩峠
41 大菩薩峠 係大菩薩峠
42 大菩薩峠 係大菩薩峠
43 大菩薩峠 係大菩薩峠
44 大菩薩峠 係大菩薩峠
45 大菩薩峠 係大菩薩峠
46 大菩薩峠 係大菩薩峠
47 大菩薩峠 係大菩薩峠
48 大菩薩峠 係大菩薩峠
49 大菩薩峠 係大菩薩峠
50 大菩薩峠 係大菩薩峠
51 大菩薩峠 係大菩薩峠
52 大菩薩峠 係大菩薩峠
53 大菩薩峠 係大菩薩峠
54 大菩薩峠 係大菩薩峠
55 大菩薩峠 係大菩薩峠
56 大菩薩峠 係大菩薩峠
57 大菩薩峠 係大菩薩峠
58 大菩薩峠 係大菩薩峠
59 大菩薩峠 係大菩薩峠
60 大菩薩峠 係大菩薩峠
61 大菩薩峠 係大菩薩峠
62 大菩薩峠 係大菩薩峠
63 大菩薩峠 係大菩薩峠
64 大菩薩峠 係大菩薩峠
65 大菩薩峠 係大菩薩峠
66 大菩薩峠 係大菩薩峠
67 大菩薩峠 係大菩薩峠
68 大菩薩峠 係大菩薩峠
69 大菩薩峠 係大菩薩峠
70 大菩薩峠 係大菩薩峠
71 大菩薩峠 係大菩薩峠
72 大菩薩峠 係大菩薩峠
73 大菩薩峠 係大菩薩峠
74 大菩薩峠 係大菩薩峠
75 大菩薩峠 係大菩薩峠
76 大菩薩峠 係大菩薩峠
77 大菩薩峠 係大菩薩峠
78 大菩薩峠 係大菩薩峠
79 大菩薩峠 係大菩薩峠
80 大菩薩峠 係大菩薩峠
81 大菩薩峠 係大菩薩峠
82 大菩薩峠 係大菩薩峠
83 大菩薩峠 係大菩薩峠
84 大菩薩峠 係大菩薩峠
85 大菩薩峠 係大菩薩峠
86 大菩薩峠 係大菩薩峠
87 大菩薩峠 係大菩薩峠
88 大菩薩峠 係大菩薩峠
89 大菩薩峠 係大菩薩峠
90 大菩薩峠 係大菩薩峠
91 大菩薩峠 係大菩薩峠
92 大菩薩峠 係大菩薩峠
93 大菩薩峠 係大菩薩峠
94 大菩薩峠 係大菩薩峠
95 大菩薩峠 係大菩薩峠
96 大菩薩峠 係大菩薩峠
97 大菩薩峠 係大菩薩峠
98 大菩薩峠 係大菩薩峠
99 大菩薩峠 係大菩薩峠
100 大菩薩峠 係大菩薩峠

東ハイ会員優待の店

登山・アウトドアのことならさかいやへ

www.sakaiya.com

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 モンベルルーム シューズ館 エコプラザ

03-3262-0432 03-3262-0581 03-3262-0731 03-3262-0433 03-3262-0583

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

03-3984-4211 170-0013 年中無休

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	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	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

★12月12日(水)

東武浅草駅7時10分発快速日
光行乗車 8時25分着
乗換有毛線 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 猪子登山
口 猪子峠 深高山 石尊山
係 柴崎 実
見晴台 登山口 春日神社 鶏
足寺 小俣駅 歩程約4時間
眺望と尾根歩きを楽しむ。
090・3499・0190
090・3499・0190

★12月12日(水)

JR高尾駅7時47分発河口湖行
前方乗車 8時47分赤坂駅下車
タクシー 引野田登山口 二十
六夜山 上戸沢 芭蕉月待ちの
湯 赤坂駅 交通費二千五百円
090・6946・3624

★12月14日(金)

予告済ですが残席あります。
往復はがきで申込み下さい。
新宿駅西口三菱東京UFJ銀行
横町7時出発 東北道 北関東
道 真岡IC 大川戸ドライブイ
ン 登山口 足尾山 御嶽山
雨巻山 三登谷山 大川戸P
新宿 歩程4時間10分
費用約七千円 栃木百名山

★12月15日(土)

予告済ですが残席あります。
電話で確認後、申込み下さい。
新宿西口三菱東京UFJ銀行前
7時出発 取付点 釈迦ヶ岳
どんべえ峠(日向坂峠) すすら
ん畑 温泉(入浴・昼食・忘年
会) 新宿 歩程3時間30分
でつかい富士山と少しの岩場
と眼下に広がるパノラマをゆっ
くり歩いて楽しめます。一年間

★12月15日(土)

西武池袋駅7時55分発快速三
峰口行乗車 7時58分着 飯
能駅 7時47分下車 バス8時発
名郷行乗車 久林下車 取付点
久方峠 雲ノ峰 大峰山(5
15M) 大仁田山 四十八曲
峠 愛宕山 408M 峰 大
の木分岐 間野富士山 タブの

★12月16日(日)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月16日(日)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月16日(日)

都営新宿線新宿駅9時25分発
本八幡行乗車 船堀駅 9時54分
下車 宮元橋 一之江境川親水
公園 新中土手 仲井堀親水緑
道 第二遊園 古川親水公園
090・2762・5264

★12月16日(日)

小田急新宿駅8時31分発急行
小田原行前方乗車 秦野駅 9時
45分下車 河原町交差点 浅間
山 権現山 弘法山 新善波ト
ンネル 旧矢倉沢街道 吾妻山
鶴巻温泉駅
歩程約2時間30分 雨天中止
交通費約千三百円

★12月16日(日)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月16日(日)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月16日(日)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月16日(日)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月18日(火)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月18日(火)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月18日(火)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月18日(火)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月18日(火)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月18日(火)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

★12月18日(火)

予告済ですが残席多少あり。
希望する方は電話下さい。
「あんこう鍋と常磐ハワイアン
センター」朝立1泊2日
国民宿舎「勿来の関」泊
塩屋崎他、新装なった五浦「六
角堂」 勿来の名所旧跡を散策の
後、あんこう鍋を囲み来年の夢
を語り合う。16日常磐ハワイア

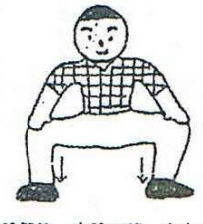
●山でバテないテクニック



⑥腰の筋を伸ばす。
壁や木などにもたれて、背を伸ばしてヒザをかかえこむ。かかえるヒザをかかえて行なう。



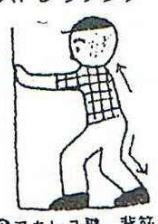
⑤股関節、ヒザ関節、太もも裏側の筋を伸ばす。
左右両方行なう。(山と溪谷社「山でバテないテクニック」より)



④股関節、内股の筋、太もも裏側の筋を伸ばす。
カガトを床から離さないように。



③太もも前面の筋を伸ばす。
左右脚をかかえて行なう。



②アキレス腱、背筋を伸ばす。
①のバリエーションで、後方のヒザも曲げる。左右脚をかかえて行なう。



①くらはぎ、背筋を伸ばす。
3脚をかかえて行なう。
②は地面につけたままヒザを伸ばす。

山でこれだけは行ないたいストレッチング

★12月23日(祝) ②渋谷界隈と昼食会
JR渋谷駅ハチ公銅像前9時集合
合→金王神社→表参道→岡本太郎記念館→根津美術館→白根記念郷土文化館→山種美術館→氷川神社→フレッシュユウ川
参加費二千円(昼食代等)
募集人員20名
係Ⅱ佐野俊一郎

★12月23日(祝) ③子ノ権現 雨天中止
西武池袋駅8時35分発快速西武秩父行乗車Ⅱ所沢8時57分Ⅱ東武東上線9時22分Ⅱ西武有馬9時52分下車→森坂峠→子ノ権現→浅見茶屋→吾野駅
歩程4時間 軽登山靴で
係Ⅱ辰巳哲夫

★12月23日(祝) ④南高尾山麓 雨天中止
京王新宿駅7時発急行高尾山行乗車Ⅱ7時37分終点着 乗換7時38分発高尾山口行乗車Ⅱ8時3分終点下車→琵琶湖コ→ス→大垂水峠→大洞山→中沢山→泰光寺山→三沢峠→草戸山
歩程約5時間30分 係Ⅱ鳥居節男

★12月23日(祝) ⑥梅ノ木尾根→大山 雨天中止
「たかが大山」さざれと大山ⅡNo.9
小田急新宿駅6時39分発急行小田原行乗車Ⅱ伊勢原駅7時39分下車 バス7時55分発日向薬師行乗車Ⅱ終点下車→日向薬師→梅ノ木(薬師)尾根→893M峰→大山→阿夫利神社下社→大山ケールバス停→伊勢原駅
歩程6時間 係Ⅱ加藤正彦

★12月26日(水) ①赤坂丸の内→東京駅 雨天中止
地下鉄銀座線赤坂見附駅山王方面改札前10時30分集合→山王日枝神社→国会議事堂前庭(日本水準点)→憲政記念館→日比谷公園で昼食→三菱一号館広場
歩程約2時間 係Ⅱ松永孝子

★12月28日(金) ②年末買出しツアー in 築地
朝10時東京駅丸の内北口オアゾビル1階広場集合→地下迷路→築地場外市場→場内市場買物の後、希望者は日本橋「墨」へ
歩程約2時間 係Ⅱ木田博

★12月28日(金) ③年末山行 大山
小田急新宿駅7時1分発急行小田原行乗車Ⅱ秦野駅8時10分下車 バス8時18分発ヤビツ峠行乗車Ⅱ終点下車→イタツミ尾根→大山→雷ノ峰尾根→見晴台→阿夫利神社下社→追分→大山ケールバス停→伊勢原駅
歩程約4時間 係Ⅱ大倉昌子

◎初参加の人には皆で話しかけ、親切に。
◎山行参加の際は、目印の黄色タオルをご持参下さい。
◎家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

★12月29日(土) ③大山御礼参り
「たかが大山」さざれと大山ⅡNo.11
小田急新宿駅8時11分発急行小田原行乗車Ⅱ伊勢原駅9時10分下車 バス9時25分発大山ケール行乗車Ⅱ終点下車→男坂→表参道→大山→雷ノ峰尾根→見晴台→九十九曲り→日向薬師バス停→伊勢原駅
歩程4時間20分 係Ⅱ加藤正彦

●山行に当たっての自己責任について
東ハイの会員総数は10月現在で1058名、平均年齢は69.6歳となっております。
近年は在籍会員の高齢化が顕著に進んでいます。山登りは里山の散策からアルプスの岩壁登りまで幅が広く、そして、それがどこであってもしっかりとした危険が存在します。この山の会でも同じだと思いますが、事故を起こした場合は責任は、特別な場合を除いて自己責任が原則となります。(もちろん東ハイのスポーツ安全保険は適用となります)

●山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏
山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏

●山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏
山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏

●山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏
山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏

●山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏
山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏

●山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏
山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏

●山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏
山行参加時に気づいたこと
No.14046 名児耶高宏

●8月入会のお仲間(3名)
会員番号14873
早川 宮子(加藤美智子様紹介)
鈴木百合子(田中清子様紹介)
橋澤 康子

●9月入会のお仲間(5名)
会員番号14876
松本 栄治(渡辺幸一様紹介)
岡本 泰明(宮城 悦子)
加藤 秀子
川下 香代子

●おめでとう!!
50ポイント達成
おめでとう!!
50ポイント達成

●おめでとう!!
50ポイント達成
おめでとう!!
50ポイント達成

●おめでとう!!
50ポイント達成
おめでとう!!
50ポイント達成

●おめでとう!!
50ポイント達成
おめでとう!!
50ポイント達成

●おめでとう!!
50ポイント達成
おめでとう!!
50ポイント達成

●おめでとう!!
50ポイント達成
おめでとう!!
50ポイント達成

●無理のないコースに参加して下さい。
●日帰りの電車山行は申込不要です(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。
●リッターの先に行かず、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、山行参加のときリッターからお求め下さい。
●山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

●山行参加時の注意!!
●既に会報上において再三ご注意申し上げておりますが、一般向強以上の山行に参加希望の場合は、必ず該当リッターの通常の日帰り山行に参加し、足を確認していただく上でご参加下さい。

●山行参加時の注意!!
●既に会報上において再三ご注意申し上げておりますが、一般向強以上の山行に参加希望の場合は、必ず該当リッターの通常の日帰り山行に参加し、足を確認していただく上でご参加下さい。

●山行参加時の注意!!
●既に会報上において再三ご注意申し上げておりますが、一般向強以上の山行に参加希望の場合は、必ず該当リッターの通常の日帰り山行に参加し、足を確認していただく上でご参加下さい。

●山行参加時の注意!!
●既に会報上において再三ご注意申し上げておりますが、一般向強以上の山行に参加希望の場合は、必ず該当リッターの通常の日帰り山行に参加し、足を確認していただく上でご参加下さい。

●山行参加時の注意!!
●既に会報上において再三ご注意申し上げておりますが、一般向強以上の山行に参加希望の場合は、必ず該当リッターの通常の日帰り山行に参加し、足を確認していただく上でご参加下さい。

●山行参加時の注意!!
●既に会報上において再三ご注意申し上げておりますが、一般向強以上の山行に参加希望の場合は、必ず該当リッターの通常の日帰り山行に参加し、足を確認していただく上でご参加下さい。

●山行参加時の注意!!
●既に会報上において再三ご注意申し上げておりますが、一般向強以上の山行に参加希望の場合は、必ず該当リッターの通常の日帰り山行に参加し、足を確認していただく上でご参加下さい。

《山行参加申込の書式》

「山行申込書」

- 山行名 ○○○山
- 期 日 平成 年 月 日()
~ 年 月 日()
- 申込者 ○○○○ 4) 会 番
- 〒住所 〒000-0000
東京都~
- 生年月日 T S H 年 月 日
- 電話 FAX番号 Mail 携帯
- 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)
- 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	担当リッター

※山行の申込みをする方は必ず書式の通り記入して下さい。



※原稿は返却いたしません。

《編集部からのお願い》

●皆様からの投稿をお待ちしております。
●締切日 奇数月の月末
【短歌・俳句】五首・五句以内
【詩】自由
【カット】ペン又は書き黒色
【随筆・山行感想文】
1行14字詰(趣旨の変りない範囲で添削することがあります。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)

《バス山行のキャンセルについて》

所定の費用を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。どうしても代わりの人が見つからないときは、早めにリッターに連絡して下さい。
日数に余裕があつて、キャンセル待ちの人で定員に達した時は、払込金は諸経費をさしひき、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。リッターの判断で行程は変更になるかもしれません。(バス車内は禁煙です)