特定非営利活動法人
東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎（03）3891－2280　FAX（03）3805－8761
Eメール　haiking@topaz.bforth.com
ホームページ　http://www.t-hi.jp/

東京ハイキング

平成25年 2月号（第472号）
保険加入の都合上，2月入会は
受付け致しません。

2月ハイク 2013

目次

（50コース）

2(土) 3 南山　小林妙子
〃 3 吾妻山他　大木建次
〃 5 雲竜渓谷　佐野満喜子
〃 3(日) 5 丹沢山～弁当沢ノ頭　吉村知恵子
〃 〃 〃 6 蛭ヶ岳～丹沢三峰　加藤正彦
3(日) 3 六義園　近能健次郎
〃 3 高川山　本多長吉
〃 寿1 熱海梅林　平沢・杉田
4(月) 3 景信山他　川寄英雄
5(火)◉リーダー会
6(水)～8(金)寿2 石打スキー　土肥原・松永
9(土) 1 冬の桜　松浦利保
〃 2 関東ふれあいの道　木田博
〃 3 長瀞アルプス　小泉純子
〃 4 丸山　石井徹
〃 3 宇都宮アルプス　佐々木保
10(日) 2 天神山他　保倉恵美子
〃 2 加治丘陵他　村上健一
〃 4 大菩薩へ③　会田政子
11(祝) 3 浅間嶺他　鳥居節男
〃 3 能岳他　坂寄牧子
13(水) 1 明治神宮他　松永孝子
〃 3 三床山　柴崎実
〃 4 朝日山～菜畑山　荒金亀治
14(木) 3 水戸街道⑪　大倉昌子
15(金) 2 横沢入　川寄英雄
16(土) 3 大楠山　中嶋要一
〃 4 イタドリ沢ノ頭他　小泉純子
17(日)寿1 安中ロウ梅と秋間梅林　平沢こと
〃 3 高水三山　鮫嶋妙子
〃 3 三浦富士　平山亨
〃 3 陣馬山　加世田輝三
19(火)寿1 スケッチハイク　根津神社　宇賀神茂弥
〃 3 沼津アルプス　鷲頭山　大倉昌子
20(水)寿1 写真　北品川～天王洲　渡辺震
〃 2 よこやまの道　濱坂孝一
21(木) 2 午後散歩　会田政子
22(金) 4 琴平東南尾根～三室山　加藤正彦
〃～24(日) 3 白馬山麓雪遊び　佐野俊一郎
23(土) 1 池上線　松浦利保
〃 2 富津岬巡り　木田博
〃 3 高麗二山　下田恵美子
〃 3 頭高山他　大木建次
〃 3 浅間嶺　石井徹
24(日) 4 笹尾根　佐々木保
〃 3 松田山　有里公雄
〃 3 子ノ権現他　鳥居節男
25(月) 3 日高三山　大倉昌子
26(火) 1 浦安の境川　松永孝子
27(水) 3 古賀志山　柴崎実
〃 4 大仁田山他　濱坂孝一

◎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。
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

◎寿はことぶき会の企画です。

◉冬季山行に参加される方へ
山行当日が曇りや晴れであっても、この時期は気候が急変することが起こり得ます。従って、参加される方は次のことを必ず守って下さい。
- 晴れていても、雨具・傘は必ず持参のこと
- 首からの寒さ保護のマフラーと、防寒手袋も持参のこと
- 雨又は雪となった場合、休憩して食事が出来ないこともありますので、行動食も持参のこと
- 雨具等を着用すると汗をかき水分不足となりますので、水は多めに持参のこと
- 軽アイゼン・懐電必携のこと
- 防水加工のある靴を着用のこと

本部からのお知らせ

◉新准リーダー就任の件
宮本　次子　No.14172
〒180-0002　武蔵野市吉祥寺東町1の1の15
☎0422-22-0413
同准リーダーは大倉昌子Lの協力者として活動してこられました。今後、歴史の旅や山岳を得意とする活動をして頂くこととなりました。
山川　美恵子　No.14109
〒343-0025　越谷市大沢4の15の3
☎048-964-9078
同准リーダーは荒金亀治Lの協力者として活動してこられました。山の好きな人達と安全に楽しく登りたいとの抱負です。2名の新准リーダーは4月から活動を開始しますので、皆様のご指導よろしくお願いします。

◉第31回東ハイ祭報告
実行委員長　加藤正彦
昨年11月10日(土)快晴のもと若洲公園風車広場を本部として参加者248名、六つ星山の会26名の参加を得て、無事終了致しました。
テーマは昨年の「がんばろう日本！　がんばろう東ハイ！」に「ゲートブリッジから世界を感じよう！」を加えて、参加者全員に「ゲートブリッジを歩いてもらう」ことを主眼として実施しました。
恒例となっていた参加記念品の配布や各種催事もなく、風向きによってメガホンの声が聞き取りにくかった等の課題も残りました。しかし、六つ星山の会と歩くコースに実際に参加して、85才の人や、クライミングもやる視覚障害のある方の紹介を聞き、感動しました。また、東ハイ会員で90才表彰の高石七栄さん、80才表彰の皆様のお元気な様子に接してさらに感動しました。よかったと声を掛けてくれた参加者も少なからずいました。
高石さん!!　これからも末長く、お嫁さんに叱られないように日焼け止めをしっかり塗って、再びお元気な姿を会山行で拝見させて下さい!!
参加された会員の皆様、六つ星山の会、各山行のリーダー及び協力者、裏方でご尽力頂いた皆様、本当にありがとうございました。

◉東ハイ保険の継続手続の件
平成25年度よりスポーツ安全保険は65才以上（平成25年4月1日現在）の方はB区分・C区分から選択することが出来るように変更されました。65才未満の方は今まで通りです。
※65才未満の方（平成25年4月1日現在）（従来通り）
年会費2400円＋1900円（C区分保険料）
＝4300円
※65才以上の方（同前）
B区分とC区分を選択することが出来ます。
- B区分を選択した場合
年会費2400円＋1050円（B区分保険料）＝3450円（新規に設定）
保険内容　死亡600万円
入院1日1800円
通院1日1000円
- C区分を選択した場合
年会費2400円＋1900円（C区分保険料）＝4300円（従来通り）
保険内容　死亡2000万円
入院1日4000円
通院1日1500円
※お間違えのないように振込用紙に記入の上、振込み下さい。

◉10月入会のお仲間（5名）
会員番号14881～14885
嘉生　サト（庭山和代様紹介）
高橋　弘枝（渡辺幸一様紹介）
山下秀一　大塚みち　木原良枝

◉11月入会のお仲間（3名）
会員番号14886～14888
鈴木歩　玉川美里枝　渡邉光榮

おめでとう！ 50ポイント達成
No.12187 伊藤　幸子様
No.05192 清水　陽子様
No.08191 吉井　公代様
No.14768 北原　達雄様

がんばった！ 100ポイント達成
No.07044 加藤左代子様
No.14225 三宅　英治様
No.00789 土田　忠昭様
No.09847 高橋　和江様

ウルトラ①！ 250ポイント達成
No.06996 静子様
No.05715 祐子様
No.10489 圭子様

ウルトラ②！ 300ポイント達成
No.14039 彰彦様
No.04167 一志様

ウルトラ③！ 350ポイント達成
No.12948 よし子様
No.14247 愛子様
No.12450 正博様
No.13900 洋子様

ウルトラ④！ 400ポイント達成
No.12104 百子様

ウルトラ⑤！ 450ポイント達成
No.13228 みね子様

ウルトラ⑧！ 600ポイント達成
No.13771 俊子様

ウルトラ⑨！ 650ポイント達成
No.14000 秀夫様

やったネ！ 200ポイント達成
No.10023 光雄様
No.04510 数子様
No.06805 忠雄様
No.07859 ヤヤ子様
No.11042 純子様
No.13461 忠雄様
No.10231 靖江様
No.07236 美恵子様
No.13485 貞子様
No.13977 和馬様
No.13985 肇様
No.13315 禮子様

すごーい！ 150ポイント達成
No.13265 征子様
No.08565 敏正様
No.10395 昇様
No.09818 文代様
No.08333 敬子様
No.08131 陽三様
No.10384 和子様

ウルトラ⑩！ 1000ポイント達成
No.14640 敦子様

ウルトラ⑪！ 1100ポイント達成
No.13444 和子様

ウルトラ⑫！ 1200ポイント達成
No.11734 紀代様

ウルトラ⑬！ 1300ポイント達成
No.13728 愛子様

ウルトラ⑭！ 1400ポイント達成
No.13391 初枝様

ウルトラ⑮！ 1500ポイント達成
No.13255 光晴様

ウルトラ⑯！ 1600ポイント達成
No.12250 光晴様

山行の荷物と怪我は自分持ち

KAMOSHIKA
http://www.kamoshika.co.jp/
ほっ
と、できる。
ホットな
カモシカ。
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。
カモシカスポーツ
お買い物は専門店で。
●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

この春、東京にふたつのICIが新登場!!
あっ、新しいね、ICI
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 タキイビル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・会員バッジ提示で店頭価格からさらに割引！
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
楽天 Shopping
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/

２月中に年会費と保険料をお納め下さい。

年会費と保険料（年齢は平成25年４月１日現在）

会員年齢	保険区分	年会費	保険料	振込金額	備考
65才未満	C区分	2,400円	1,900円	4,300円	従来通り
65才以上（どちらか選択）	B区分	2,400円	1,050円	3,450円	新規設定
	C区分	2,400円	1,900円	4,300円	従来通り

【平成25年度会費・保険料について】

◉継続年会費・保険料払込のお願い

平成25年度の継続会費（2400円）と保険料の合計金額（右表の振込金額参照）を、同封の払込取扱票で最寄の郵便局にて2月末日迄に払込み下さいますようお願い致します。払込取扱票は記入もれのないようお願いします。

〈注1〉3月上旬に集計し、払込みのない方は4月以降の会報の発送は中止させていただきます。

〈注2〉払込みの際、郵便局で渡される「受領証」を大切に保管して下さい。

なお、東ハイ保険の補償内容については4月号でパンフレットを同封します。

※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。

東ハイのハイキング安全保険は郵便局で振込みの時に渡される払込受領証が保険加入の証書となります。

▼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

★2月2日(土) 3 南山　雨天中止　係＝小林妙子
小田急新宿駅7時31分発急行小田原行乗車＝本厚木駅8時23分下車　バス①8時50分発半原行乗車＝半原下車→服部牧場→登山口→南山→園地→宮ヶ瀬ダム→あいかわ公園パークセンター→半原バス停＝本厚木駅歩程3時間45分　交通費千七百十円　小田急各駅券売機で宮ヶ瀬ダムパスを購入
のんびりとした牧草地。大山や丹沢の絶景を眺めます。スパッツ・手袋を忘れずに！
協＝石川孝子・木村三郎
地図昭文社　丹沢
☎090・2334・5454

★2月2日(土) 3 吾妻山・曽我丘陵　雨天中止　係＝大木建次
東海道線東京駅7時56分発国府津行乗車＝藤沢駅8時48分着（小田急新宿駅7時29分発急行片瀬江ノ島行乗車＝藤沢駅8時36分着　乗換東海道線）＝二宮駅9時9分下車→吾妻山→二宮駅＝国府津駅→光明寺→曽我丘陵上の山農道→西山農道→五国峠農道→六本松跡→下曽我駅　歩程約4時間　富士山山麓周回・眺望その4　吾妻山は菜の花が有名。農道でみかんの直接販売、早咲きの梅が観られるかも？　いずれも相模湾や富士山の眺望は良し。
協＝萩原勝哉
FAX 0463・94・6941

★2月2日(土) 5 雲竜渓谷　雨天中止　係＝佐野満喜子
東武浅草駅6時20分発快速東武日光行乗車＝北千住6時32分＝春日部6時54分＝東武日光駅8時26分下車　タクシー＝林道ゲート→沢コース→雲竜瀑→林道コース→ゲート　タクシー＝東武日光駅　歩程4時間30分　交通費二千七百円とタクシー代　ダブルストック・軽アイゼン要　今年の氷瀑はどうでしょうか
協＝関根直樹・佐野正雄
地図昭文社　日光
タクシー利用のため、片はがきかFAXで1月25日までに申込み下さい。
〒136・0072 江東区大島4の1の9の605　佐野満喜子
FAX 03・3638・1488

★2月2日(土) 5 丹沢山～弁当沢ノ頭　係＝吉村知恵子
2日小田急新宿駅6時31分発急行小田原行乗車（係は最後部乗車）＝渋沢駅下車　タクシー＝県民の森ゲート→二俣→堀山の家→塔ノ岳→日高→丹沢山（みやま山荘泊）→不動ノ峰→棚沢ノ頭→弁当沢ノ頭→熊木沢出合→塔ノ岳→花立→大倉尾根→大倉バス停＝渋沢駅　雨天中止
歩程1日目4時間　2日目6時間30分　要6本爪以上のアイゼン　宿泊費八千円
タクシー利用のため、片はがきで申込み下さい。
〒136・0076 江東区南砂2の3の6の1013　吉村知恵子
FAX 03・3647・2868

★2月2日(土)3日(日) 6 蛭ヶ岳～丹沢三峰山　係＝加藤正彦
2日小田急新宿駅6時51分発急行小田原行乗車＝新松田駅8時14分下車　バス8時25分発西丹沢自然教室行乗車＝終点下車→ツツジ新道→檜洞丸→臼ヶ岳→蛭ヶ岳山荘(泊)→丹沢山→丹沢三峰山→三叉路バス停＝本厚木駅　雨天中止　アイゼン必携
歩程両日共約6時間　交通費三千円　山荘2食七千円
雪がなければ5の丹沢横断縦走コース、展望良です。
協＝山川和雄
山荘予約のため、片はがきで1月25日までに申込み下さい。
〒252・0325 相模原市南区新磯野3の7の2の301　加藤正彦
☎FAX 046・257・6567　夜8時～9時30分

★2月3日(日) 3 六義園　雨天中止　係＝近能健次郎
鶯谷駅南口8時30分集合→上野寛永寺→千駄木→団子坂上→本郷通り→吉祥寺→六義園で昼食後解散　歩程4時間
協＝島田光晴
☎FAX 03・3802・2523

★2月3日(日) 3 高川山　雨天中止　係＝本多長吉
JR高尾駅8時1分発甲府行乗車＝初狩駅下車→高川山→大岩→屏風岩→初狩駅　歩程約4時間　急登降、ヤブあり　降雪後は軽アイゼン要
地図昭文社　高尾・陣馬
FAX 048・253・9640

★2月3日(日) 3 景信山他　雨天中止　係＝川嵜英雄
JR高尾駅北口バス8時11分発小仏行乗車＝小仏下車→景信山→城山→富士見平→稲荷山→京王高尾山口駅　歩程約4時間50分
地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX 042・366・4383

◉2月5日(火) リーダー会
日暮里中央町会会館　夜6時30分開始

★2月3日(日) 寿 1 熱海～来宮　梅林　雨天中止　係＝平沢・杉田
「花シリーズ」No35　大寒桜・白紅梅・水仙他
小田急新宿駅7時50分発急行小田原行中程乗車＝小田原駅9時30分着　乗換JR東海道線9時44分発乗車＝熱海駅10時7分下車JR使用の方東京駅8時15分発乗車＝熱海駅10時7分下車合流→坂町の寺桜（樹齢百三十年）→お宮の松（二代目）→糸川の桜（熱海桜・寒桜）→来宮駅→来宮梅林→来宮神社（天然記念物全国2位の大楠巨木・樹齢二百年以上）→来宮駅　歩程約2時間30分　寒桜と梅の見頃に期待して、温泉街を見ながらゆっくり歩きます。履き慣れたウォーキング靴にて参加下さい。
交通費小田急使用二千五百円　JR使用の場合三千七百八十円　他に梅林入園料三百円
協＝小峰・佐々木(昭)・柳田
☎03・3657・8855（平沢）　夜8時～9時30分
☎090・5392・4802（杉田志津子）

★2月4日(月) 3 景信山他　雨天中止　係＝川嵜英雄
JR高尾駅北口バス8時11分発小仏行乗車＝小仏下車→景信山→城山→富士見平→稲荷山→京王高尾山口駅　歩程約4時間50分
地図昭文社　高尾・陣馬
☎FAX 042・366・4383

東ハイ会員優待の店　お会計時に、会員バッジか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いやへ

www.sakaiya.com　インターネット通販大人気！

さかいやスポーツ　さかいや楽天

〒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	パタゴニア&ロック館	モンベルルーム	シューズ館	エコープラザ
03-3262-0432	03-3262-0581	03-3262-0731	03-3262-0433	03-3262-0583
FAX 03-3262-7285	FAX 03-3262-0586	FAX 03-3262-0745	FAX 03-3262-0592	FAX 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。

登山用品専門店 池袋 秀山荘

☎03-3984-4211　〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-44-8　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　手続き簡単　特典多数!!

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	2～3	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、ヤブ等もあるかなりの経験と体力を要するコース
6 健脚向	6～以上	

★2月6日(水)～8日(金) 両 2 石打スキー　係＝土肥原・松永

6日東京駅9時44分発上越新幹線㉒たにがわ405号越後湯沢行2号車乗車＝上野9時50分＝大宮10時10分＝越後湯沢駅11時16分下車　送迎バスで宿へ　6日の昼食持参　費用約4万円〈宿舎〉ロッジ・ケルン　〒949・6372新潟県南魚沼市石打1799　☎025・783・2868

初心者はスクールをお勧めします。片はがきで申込み下さい。〒176・0012練馬区豊玉北1の9　サニーハイツ702　土肥原二郎　☎090・7283・3061

★2月9日(土) 1 今年も咲きます冬の桜　小雨決行　係＝松浦

JR五反田駅改札口前16時50分集合→アートヴィレッジ→大崎ニューシティ→ゲートシティ大崎→ピンクパーク→大崎駅　歩程約1時間　目黒川沿いに咲く冬の桜、大崎・五反田の街を飾る冬の夜の風物詩。一斉に咲きます。暖かい服装で参加下さい。☎090・4377・9160　夜6時～9時

★2月9日(土) 2 関東ふれあいの道No.9　雨中止　係＝木田　博

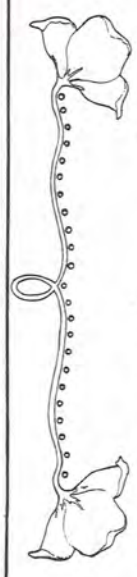
JR東京駅地下総武線快速8時44分発上総一ノ宮行乗車＝船橋9時8分＝10時11分終点下車　タクシー＝睦沢公民館前下車→憩いの森→洞庭湖→軍荼利山→JR東浪見駅　歩程3時間30分　大海原を望める道をゆっくり歩きます。交通費休日おでかけパス精算がやや得　他にタクシー代約六百円　暖かい服装で参加下さい。☎090・6535・0432

★2月9日(土) 3 長瀞アルプス　雨天中止　係＝小泉純子

西武池袋駅7時35分発快急西武秩父行乗車＝所沢7時57分＝飯能8時17分＝東飯能8時22分＝西武秩父駅9時9分着　乗換　秩父鉄道(急ぐ)お花畑駅9時19分発羽生行乗車＝野上駅9時44分下車→万福寺→304M峰→野上峠→303M峰→宝登山→長瀞駅　歩程4時間10分　約1500本のロウバイが斜面全体を黄色く染めます。スパッツと軽アイゼン用意　協＝伊藤彰彦・佐伯公子　佐野愛子　地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎090・7845・4254　FAX03・3976・5673

★2月9日(土) 4 丸山　雨天中止　係＝石井　徹

西武池袋駅7時5分発快速急行三峰口行乗車＝西武秩父駅8時50分下車集合　タクシー＝金昌寺→県民の森→丸山→大野峠→赤谷→芦ケ久保駅　歩程5時間30分　交通費千八百円　軽アイゼン必携　地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎090・2141・8946



★2月9日(土) 雪 2 石打スキー　係＝土肥原・松永

沼市石打1799　☎025・783・2868　初心者はスクールをお勧めします。片はがきで申込み下さい。〒176・0012練馬区豊玉北1の9　サニーハイツ702　土肥原二郎　☎090・7283・3061

★2月9日(土) 1 今年も咲きます冬の桜　小雨決行　係＝松浦

JR五反田駅改札口前16時50分集合→アートヴィレッジ→大崎ニューシティ→ゲートシティ大崎→ピンクパーク→大崎駅　歩程約1時間　目黒川沿いに咲く冬の桜、大崎・五反田の街を飾る冬の夜の風物詩。一斉に咲きます。暖かい服装で参加下さい。☎090・4377・9160　夜6時～9時

★2月9日(土) 2 関東ふれあいの道No.9　雨中止　係＝木田　博

JR東京駅地下総武線快速8時44分発上総一ノ宮行乗車＝船橋9時8分＝10時11分終点下車　タクシー＝睦沢公民館前下車→憩いの森→洞庭湖→軍荼利山→JR東浪見駅　歩程3時間30分　大海原を望める道をゆっくり歩きます。交通費休日おでかけパス精算がやや得　他にタクシー代約六百円　暖かい服装で参加下さい。☎090・6535・0432

★2月9日(土) 3 長瀞アルプス　雨天中止　係＝小泉純子

西武池袋駅7時35分発快急西武秩父行乗車＝所沢7時57分＝飯能8時17分＝東飯能8時22分＝西武秩父駅9時9分着　乗換　秩父鉄道(急ぐ)お花畑駅9時19分発羽生行乗車＝野上駅9時44分下車→万福寺→304M峰→野上峠→303M峰→宝登山→長瀞駅　歩程4時間10分　約1500本のロウバイが斜面全体を黄色く染めます。スパッツと軽アイゼン用意　協＝伊藤彰彦・佐伯公子　佐野愛子　地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎090・7845・4254　FAX03・3976・5673

★2月9日(土) 4 丸山　雨天中止　係＝石井　徹

西武池袋駅7時5分発快速急行三峰口行乗車＝西武秩父駅8時50分下車集合　タクシー＝金昌寺→県民の森→丸山→大野峠→赤谷→芦ケ久保駅　歩程5時間30分　交通費千八百円　軽アイゼン必携　地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎090・2141・8946

★2月9日(土) 3 宇都宮アルプス　バス　係＝佐々木　保

予告済ですが残席あります。電話で確認の上申込み下さい。　新宿朝7時出発＝登山口→榛名山→男山→本山→飯森山→高舘山→黒戸山→兜山＝新宿　歩程約4時間30分　宇都宮北部の篠井富屋連峰の山並です。低山ですが日光連山の展望を楽しみゆっくり歩きます。費用六千九百円　用心のためアイゼン持参　協＝池田典子　2万5千図下野大沢・大谷(係が用意します)　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　FAX043・277・5062

★2月10日(日) 2 天神山～鉢形城址　雨中止　係＝保倉恵美子

東上線池袋駅8時30分発快速急行小川町行中程乗車＝川越市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＝男衾(おぶすま)駅9時51分下車→天神山→上郷天神社→川の博物館→浄福山寺→鉢形城址→寄居駅　歩程約3時間　ウォーキングシューズで交通費約千七百円　川の博物館入館料一般四百円　65才以上無料(年齢証明必要)　暖かい服装で参加下さい。協 L ＝辰巳哲夫　FAX03・5998・6193　夜8時～9時30分

★2月10日(日) 2 加治丘陵～入間川　雨天中止　係＝村上健一

西武池袋駅9時50分発急行飯能行乗車＝所沢10時14分＝仏子駅10時34分下車　進行方向改札口集合→南コース→桜山展望台→北コース→入間川→円照寺→元加治駅　歩程3時間　軽登山靴で　展望台から360度の展望が楽しめます。協 L ＝下田恵美子　協 L ＝森　一江　☎042・964・9481

★2月10日(日) 4 大菩薩へ③　雨天中止　係＝会田政子

京王新宿駅7時発急行高幡不動行乗車＝終点乗換7時38分発各停高尾山口行乗車＝8時高尾駅北口下車(係待つ)バス8時15分発陣馬高原下行乗車＝終点下車→和田峠→生藤山→三国峠→井戸バス停＝上野原駅　歩程4時間30分　軽登山靴以上　交通費二千二百五十円　協＝高　博　地図昭文社　高尾・陣馬　FAX042・566・2698

★2月11日(祝) 3 浅間嶺～払沢ノ滝　雨天中止　係＝鳥居節男

JR新宿駅7時44分発ホリデー快速あきがわ1号武蔵五日市行乗車＝終点8時48分下車(係待つ)バス9時発数馬行乗車＝浅間尾根登山口下車→数馬分岐→一本松→人里峠→浅間嶺→時坂峠→払沢ノ滝→払沢ノ滝入口バス停＝JR武蔵五日市駅　歩程4時間　軽登山靴で足元しっかりと　費用約五千七百円(入園料・入浴・飲物代含む)　協＝小峰・佐々木(昭)・谷　地図昭文社　高尾・陣馬　FAX042・566・2698

★2月11日(祝) 3 能岳～八重山　雨天中止　係＝坂寄牧子

JR新宿駅7時52分発中央特快高尾行乗車＝高尾駅8時35分着　乗換8時44分発小淵沢行乗車＝上野原駅9時6分下車　バス9時26分発新井行乗車＝終点下車→登山口→能岳→八重山→展望台→秋葉山→根本山→牛倉神社→上野原駅　歩程4時間　低山でありながら尾根道からは富士山・中央沿線の山々の大パノラマ。冬の陽だまりハイクに抜群。軽アイゼン持参　交通費二千百四十円　協＝藤由光子・戸田よし子　FAX047・491・3224

▼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。

★2月13日(水) 1 明治神宮～東京都庁　雨中止　係＝松永孝子

JR山手線代々木駅改札前10時30分集合→北参道→明治神宮→西参道→新宿中央公園→熊野神社→東京都庁(食堂で昼食、展望室等見学)→新宿駅　歩程約2時間　寒さ対策を！　協＝土屋秀夫・丹羽啓子　☎047・457・2702

★2月13日(水) 3 三床山　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42分発高崎行乗車＝佐野駅8時58分着　乗換9時2分発葛生行乗車＝田沼駅9時17分下車集合(係合流)タクシー＝登山口鹿島神社→三床山→二床山→一床山→登山口　低山だが里山特有の急登・急降下あり、岩場あり、尾根からの展望ありと変化に富んでいる。のんびりした山歩きを楽しむ。　協＝柴崎ミチ子　☎090・3499・0190

★2月13日(水) 4 朝日山～菜畑山　バス　係＝荒金亀治

新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横朝7時出発＝中央道相模湖IC＝大川渡バス停→朝日山→菜畑山→和出村バス停＝新宿　歩程6時間　軽アイゼン持参　費用15名五千円(参加人数により変更あり)　時間があれば道志の湯で入浴　協＝鷹羽光雄・山川美恵子　2万5千図都留・大室山・御正体山・中川　片はがきで2月5日までに申込み下さい。山岳保険Noは正確に記入下さい。〒272・0123市川市幸1の3の12　荒金亀治　mail ara-kane-da@docomo.ne.jp　☎090・6946・3624

★2月14日(木) 3 水戸街道を歩く⑪　バス　係＝大倉昌子

〔石岡宿～小幡宿〕　新宿西口7時出発＝常磐道＝石岡IC＝石岡宿→竹岡宿→片倉宿→小幡宿→はにわ公園＝新宿　歩程約4時間　費用約五千円　協＝宮本次子　乗車可能です。弁当持参のこと。　往復はがきで申込み下さい。〒132・0035江戸川区平井7の3の1の113　大倉昌子　☎090・4712・0896　FAX03・5247・2940

★2月15日(金) 2 横沢入　雨天中止　係＝川嵜英雄

JR立川駅9時23分発武蔵五日市行乗車＝武蔵増戸駅下車→大悲願寺→龍性寺入口→横沢小机林道→里山保全地域→天竺山→東尾根→瀬音みち→武蔵増戸駅　歩程約3時間　2006年に都内第一号の里山保全地域に指定された横沢入を中心にした約8kmのコース。谷戸頭から水が湧き、かつては稲作が盛んだった。今もオオタカ、トウキョウサンショウウオなど動植物が多数生息する。　道中が長いため、途中でバス　☎042・366・4383

★2月16日(土) 3 大楠山　雨天中止　係＝中嶋要一

京急品川駅8時6分発特急三崎口行乗車＝8時48分追浜駅着　乗換8時50分発浦賀行乗車＝8時56分安針塚駅下車→塚山公園→阿部倉温泉下→大楠山→前田橋バス停＝新逗子駅＝JR逗子駅　歩程約3時間30分　交通費千六百円(品川駅起点)　軽登山靴以上　山頂は展望良し　当日の天気の確認は前日に連絡　協＝五十嵐静江　2万5千図横須賀・浦賀・秋谷　☎045・811・3130　FAX045・811・3224　夜8時～10時

★2月16日(土) 4 イタドリ沢ノ頭～矢の音　係＝小泉純子

JR高尾駅7時46分発甲府行乗車＝藤野駅8時5分下車→金黒離宮石祠→イタドリ沢ノ頭→矢の音→大平小屋跡→子孫ノ頭→与瀬神社→相模湖駅　歩程約5時間　雨天中止　相模湖北岸の尾根を歩きます。降雪後はアイゼン必携!!　協＝伊藤彰彦・佐伯公子　地図昭文社　高尾・陣馬　☎090・7845・4254　FAX03・3976・5673

★2月17日(日) 雪 1 安中ロウ梅と秋間梅林　バス　係＝平沢

「花シリーズ」No.36　満月ロウ梅・白紅梅他　残席あります。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前　7時出発＝関越道＝上信越道松井田・妙義IC＝県道＝安中ロウ梅園一周コース＝秋間梅林周遊＝磯部温泉恵みの湯(入浴)＝上信越富岡IC＝関越道＝新宿駅　歩程2時間30分　約一万二千本・三種類のロウ梅がほのかな甘い香りを漂わせて早春の訪れを告げてくれます。秋間梅林は紅白梅三千五百本あり。春の香りを楽しみます。軽登山靴で足元しっかりと　費用約五千七百円(入園料・入浴・飲物代含む)　協＝小峰・佐々木(昭)・谷　☎03・3657・8855　夜8時～9時30分

★2月17日(日) 3 高水三山　雨天中止　係＝鮫嶋妙子

JR立川駅7時32分発奥多摩行乗車(JR東京駅6時30分発中央特快で立川駅乗換)＝青梅8時2分＝軍畑駅8時20分下車→高源寺→高水山→岩茸石山→惣岳山→御嶽駅　歩程4時間　要軽アイゼン　協＝大澤清吾・田渕祥子　地図昭文社　奥多摩　☎042・563・8157

◉登りたい山と登れる山とは違います。〝昔とったキネヅカ〟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。◉リーダーの先へ行かず遅れず解散まで同一行動を。

★2月17日(日) 3 三浦富士　雨天中止　係＝平山　亨
京急品川駅8時48分発快速特急三崎口行乗車＝津久井浜駅9時49分下車→観光農園→武山→砲台山→三浦富士→津久井浜駅　歩程3時間30分（約10km）　交通費千六百六十円　協L＝佐野俊一郎　協＝青山昌次・佐々木純子　☎FAX 042・797・4176

★2月17日(日) 3 陣馬山　雨天中止　係＝加世田輝三
JR新宿駅⑫7時52分発中央特快高尾行乗車＝高尾駅8時35分着　乗換8時44分発小淵沢行乗車＝藤野駅9時2分下車（係待つ）→陣馬登山口→一ノ尾根→陣馬山→奈良子峠→奈良子尾根→陣馬温泉→陣馬登山口→藤野駅　歩程約4時間20分　交通費約千九百円　軽アイゼン要　冬の陣馬山も素晴らしいです。　☎090・8592・1932

★2月19日(火) 要 1 スケッチハイク　根津神社　係＝宇賀神茂弥
地下鉄千代田線根津駅1番出口より徒歩約7分で根津神社楼門前10時集合　大きな樹々に囲まれた国宝の本殿、楼門など美しい。神社横の権現坂や周辺の下町情緒の残る民家を描くのも楽しい。雨天中止　☎048・831・4863

★2月19日(火) 3 沼津アルプス　鷲頭山　バス　係＝大倉昌子
新宿西口出発＝東名道＝沼津IC＝黒瀬→香貫山→徳倉山→鷲頭山→多比＝韮山温泉（入浴）＝新宿　歩程約4時間　費用約六千円　暖かな駿河湾沿いのコースと、富士山と海岸線の展望を楽しむ。　☎090・4712・0896　FAX 03・5247・2940

★2月20日(水) 要 1 写真　北品川の寺社～天王洲　係＝渡辺　震
JR山手線品川駅中央口10時集合　港南口→お休み処→品川神社→東海寺→利田神社→水辺の天王洲→天王洲アイル駅　雨天中止　運動靴で　☎FAX 048・768・1876

★2月20日(水) 2 よこやまの道　雨天中止　係＝濱坂孝一
小田急新宿駅9時39分発急行小田原行乗車＝新百合ヶ丘駅10時6分着　乗換10時13分発唐木田行乗車＝黒川駅10時19分下車→汁守神社→毘沙門天堂→よこやまの道（展望台）→多摩東公園→馬引沢南公園→諏訪永山ふれあいの道→永山南公園→小田急永山駅・京王永山駅　交通費六百六十円　ウォーキングシューズで　協＝小林みつこ　☎FAX 044・953・0530　☎080・5027・9393

★2月22日(金) 4 琴平東南尾根～三室山～梅郷　係＝加藤正彦
JR新宿駅7時46分発中央快速青梅行乗車＝終点8時53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→竹林寺→琴平東南尾根→三室山→吉野梅郷→日向和田駅　歩程3時間30分　雨天中止　交通費約千六百円　早春の「ヤブと梅」を楽しみながらゆっくり歩きます。　☎046・257・6567　夜8時～9時30分

★2月21日(木) 2 午後散歩　雨天中止　係＝会田政子
小田急新宿駅12時51分発区準→唐木田行乗車＝13時46分永山駅下車（係待つ）→多摩東公園→都立桜ヶ丘公園→聖ヶ丘遊歩道→馬引沢公園→永山駅　歩程2時間　運動靴で　☎FAX 042・566・2698

★2月23日(土) 2 富津岬巡り　雨天中止　係＝木田　博
JR東京駅地下総武線快速8時54分発君津行乗車＝船橋9時20分＝千葉9時35分＝木更津駅10時19分下車　バス日東交通10時30分発富津岬行乗車＝富津岬入口下車→展望塔→大池→富津公園→富津岬先端→富津公園バス停＝木更津駅　歩程約3時間　交通費　休日おでかけパスの範囲内と往復バス代約六百円　晴れれば東京湾から富士山、東京スカイツリー全部見渡せます。アサリラーメンも美味　協＝土屋秀夫・須賀満子　☎090・6535・0432

★2月23日(土) 1 池上線ふたたび　雨天決行　係＝松浦利保
池上線五反田駅改札口13時集合　池上線乗車＝池上駅下車→池上本門寺→池上梅園→西馬込駅　歩程約1時間30分　暖かい服装で参加下さい。　☎090・4377・9160　夜6時～9時

★2月22日(金)～24日(日) 3 白馬山麓雪遊び　係＝佐野俊一郎
22日夜発　往復高速バス使用　バスの予約取れ次第詳細をお知らせします。　費用約二万円　協L＝平山　亨　協＝青山昌次・佐々木純子　往復はがきで申込み下さい。　申込締切は1月20日　〒150・0012 渋谷区広尾1の1の26　佐野俊一郎　☎090・7410・6944

★2月23日(土) 3 頭高山～富士見塚～西平畑公園　係＝大木建次
小田急新宿駅7時50分発急行小田原行乗車＝渋沢駅9時7分下車→頭高山→篠窪→地福寺→三嶋社→富士見塚→矢倉沢往還道→神山神社→西平畑公園（河津桜）→新松田駅　歩程約4時間30分　雨天中止　交通費千二十円　軽アイゼン要　協＝島田文代・堀江敬子　地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎080・1149・3542

★2月23日(土) 3 高麗二山　雨天中止　係＝下田恵美子
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＝高麗駅9時27分下車→日和田山→物見山→小瀬名→黒尾根→武蔵横手駅　歩程3時間30分　軽登山靴以上　交通費千二十円　軽アイゼン要　協＝島田文代・堀江敬子　地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎080・1149・3542

★2月23日(土) 3 浅間嶺　雨天中止　係＝石井　徹
JR新宿駅7時44分発ホリデー快速あきがわ1号乗車＝武蔵五日市駅8時48分下車（おくたま1号と間違わないように）バス9時発数馬行乗車＝浅間尾根登山口下車→大羽根山→分岐→笛吹峠→土表岳→日原峠→網原中学校バス停　歩程約4時間　要軽アイゼン　交通費二千八百円　地図昭文社　奥多摩　☎090・2141・8946

★2月23日(土) 4 笹尾根　雨天中止　係＝佐々木　保
JR新宿駅7時44分発ホリデー快速あきがわ1号乗車＝立川8時11分＝拝島8時21分＝武蔵五日市駅8時48分下車（おくたま1号と間違わないように）バス9時発数馬行乗車＝浅間尾根登山口下車→大羽根山→分岐→笛吹峠→土表岳→日原峠→網原中学校バス停　歩程約4時間　のどかな尾根です。雪があるとなお楽しい。アイゼン持参。　交通費新宿起点三千八百円　協＝邑楽国二郎・池田典子　地図昭文社　高尾・陣馬と奥多摩　2万5千図猪丸　☎090・8035・6123　FAX 043・277・5062

★2月24日(日) 3 松田山　雨天中止　係＝有里公雄
小田急新宿駅7時31分発急行小田原行前方乗車＝新松田駅8時51分下車　バス9時5分発寄行乗車＝田代向下車→高松→最明寺史跡公園→子どもの館→中沢酒造→新松田駅　歩程3時間30分　早咲きの桜と菜の花のコントラストが見事？　軽登山靴以上で　軽アイゼン要　交通費約二千円　協＝川辺辰雄・渡辺幸一　五木田悦子　地図昭文社　丹沢　☎FAX 03・3974・1849　夜6時～8時

★2月24日(日) 3 竹寺～子ノ権現　雨天中止　係＝鳥居節男
西武池袋駅7時10分発準急飯能行乗車＝所沢7時39分＝終点8時3分下車（係待つ）国際興業バス8時22分発名郷行乗車＝小殿9時8分下車→竹寺→豆口峠→子ノ権現→吾野駅　歩程3時間50分　軽登山靴で　交通費約千七百円　アイゼン要　協＝大澤清吾・酒井滋治　地図昭文社　奥武蔵・秩父　☎080・1206・0431

★2月25日(月) 3 柳沢の尾根～日高三山　係＝大倉昌子
西武池袋駅7時47分発急行飯能行乗車＝飯能8時38分着　乗換8時52分発西武秩父行乗車＝武蔵横手駅9時7分下車→柳沢の尾根入口→馬頭観音碑→ヤセオネ峠→物見山→高指山→日和田山→高麗駅　要アイゼン　歩程約4時間　雨天中止　交通費池袋起点約千百円　地図昭文社　奥武蔵　☎090・4712・0896　FAX 03・5247・2940

★2月26日(火) 1 浦安の境川沿いを歩く　雨中止　係＝松永孝子
JR京葉線新浦安駅改札前10時30分集合→若潮公園→浦安市郷土博物館（昼食）→豊受神社→旧大塚家住宅→旧宇田川家→清瀧神社→旧江戸川→船坏緑道→稲荷神社→東西線浦安駅　歩程約2時間30分　運動靴で　協＝土屋秀夫・丹羽啓子　☎047・457・2702

★2月27日(水) 3 古賀志山　雨天中止　係＝柴崎　実
東武浅草駅7時10分発快速日光行後方乗車＝新鹿沼駅8時45分下車（係合流）タクシー＝宇都宮森林公園駐車場→北コース→富士見峠→東稜展望台→古賀志山→御岳往復→眺望ヶ岩→サイクリングロード→公園駐車場　タクシー＝新鹿沼駅　歩程約3時間40分　関東百名山・栃木百名山・岩登りの練習ゲレンデとしても知られている。　協＝柴崎ミチ子　☎090・3499・0190

★2月27日(水) 4 大仁田山～愛宕山　雨天中止　係＝濱坂孝一
JR立川駅7時33分発青梅行乗車＝東青梅駅8時2分下車（係待つ）南口バス停8時20分発上成木行乗車＝終点下車→小沢峠→久方峠→雲ノ峰→大仁田山→四十八曲峠→愛宕山（412M）→46号鉄塔→48号鉄塔（408M）→49号鉄塔→50号鉄塔→石原橋バス停（解散）＝飯能駅　歩程6時間　軽登山靴以上で　交通費約二千円　協＝小林みつこ　低山ですがアップ・ダウンありゆっくり歩きます。　昨年9月雨天中止のコースです。　地図昭文社　奥多摩　奥武蔵・秩父　☎080・5027・9393　FAX 044・953・0530

※運動靴可と明記されていない限り、軽登山靴以上で参加のこと。足元はしっかりと。

〈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　携帯
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

※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。

〔バス山行のキャンセルについてご注意〕
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、早めにリーダーに連絡して下さい。
日数に余裕があって、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。
雨天でもバスは予定通り出発します。リーダ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）

◉東ハイ祭で90才表彰を受けられた高石七栄さんにインタビューしました。

Q お生まれはいつですか？
A 大正11年9月生まれです
Q 体調はいかがですか？
A 今のところ足腰は痛くありません。ここ30年、病気をしたことはありません。
Q いつもどうお過しですか？
A 4人家族でお料理と掃除・洗濯はしています。好きな食べ物は肉、モツなどです。
Q 健康の秘訣は？？
A 歩くこととストレッチ体操。
Q 東ハイについては？
A これからも出来る限り参加したいと思います。
これからもますますのご健勝をお祈りします。