

(42 コース)

1 (火)	①写真 21世紀の森公園 の紅葉 渡辺 霽
2 (水)	②国分寺から立川まで 宮本次子
3 (木)	●リーダー会 小林妙子
5 (土)	③梅ヶ瀬溪谷と大福山 小林妙子
"	③横沢尾根(五日市) 鮫嶋妙子
"	③巢雲山 石井 徹
"	④天覚山 小泉純子
6 (日)	①忘年山行 パノラマ台 平沢こと
"	②神奈川歴史・公園散歩 渡邊幸一
"	No.9 忘年山行 竜ヶ岳 坂寄牧子
8 (火)	③北高尾 加藤榮一
"	③醍醐丸他 川寄英雄
9 (水)	③高鳥屋山 柴崎 実
10 (木)	①流鉄流山線に乗って 松永孝子
"	③鎌倉の獅子舞 矢澤省三
12 (土)	②江戸三十三観音巡り No.9 佐野俊一郎
"	②忘年山行 要害山と温泉
"	③泉 バス 佐々木 保
"	③長洲丘陵 鳥居節男
"	③矢倉岳 中嶋要一
"	③赤雪山く仙人ヶ岳 大倉昌子
"	②忘年山行 千葉の 山 バス 木田・松永
13 (日)	①忘年山行 弘法山 有里公雄
"	②忘年山行 戸倉城山 会田政子
"	③天覚山く大高山 佐野満喜子

13 日	③ 旧上州道 村上健一	19 土	① 光のギンザ 加藤正彦 ③ 忘年山行 松浦利保 甲州高尾山 山川美恵子	20 日	② 大高取山 桂木観音 保倉恵美子 小泉純子	21 月	③ 高川山 大山街道No.5 平山 亨	23 祝	③ 高水三山 加世田輝三 ③ 歩こう！鎌倉No.15 切 大倉昌子 通し ② パワースポット 巨樹巡遊 木田 博 りNo.32 ③ 仙元山 石井 徹 ③ 多峰主山 下田恵美子 ③ 丸山 鳥居節男 ⑤ 志半長丁湯 島居節男
---------	----------------	---------	---	---------	---------------------------------	---------	---------------------------	---------	--

快速あきかばり号乗車→指島駅
時21分→武蔵増戸駅9時17分下
車→カトリック霊園→横沢東側
尾根→北側尾根→平井ノ頭→鉄
塔31号→天竺山→横沢入→三内
神社→武蔵五日市駅
歩程3時間30分

急登降あり。輕登山靴以上で
 圖_上鳥居節男
 圖_下大澤清吾・田渕祥子
 2万5千圓五日市
 電話042・563・8157



校對

安全で快適な山旅をしっかりサポート。
あなたに頼りにされたい、カモシカです。

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

●山の店・本店 tel03-3232-1121
●山の店・横浜店 tel045-440-0711
●山の店・松本店 tel0263-48-2424

電話1本！便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3295-6933

Shopping 樂R天

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6日(日) ②神奈川歴史・公園散歩No.9 係Ⅱ渡邊幸一
「鎌倉天園」 低山ですが、リーダー就任後
JR総武・横須賀線北鎌倉駅10時 初の登山と初の鎌倉です。少し

★12月12日(土) ②江戸三十三観音巡り No.9 係Ⅱ佐野俊一郎
JR品川駅高輪口(西口)10時集 鈴ヶ森刑場跡→京急線大森海岸
合↓八ッ山橋→北品川橋→利田 駅13時解散 雨天決行

★12月13日(日) ①忘年山行 弘
法山 雨天中止 係Ⅱ有里公雄
小田急新宿駅8時31分発急行

東京ハイキング協会会員様 優待の店

秀山荘カードまたは
現金でのお支払い

&

東京ハイキング協会
会員証ご呈示

当店平常営業時
店頭販売価格から

さらに 5%OFF

秀山荘カードはいつでもご入会OK
お気軽にどうぞ!!

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

TEL.03-3984-4211
http://shop.syuzanso.com

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-44-8 [年中無休]
平日・土曜: 10:30~20:00 日曜・祭日: 10:00~19:00

一目白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・板橋一
池袋駅 西武池袋線 Pバルコ 池袋駅前公園 池袋 秀山荘
東口 ヤマダ電機 バイクカメラ 明治通り
ヤマダ電機 日本橋本店 ビック バンコン館
豊島区役所

東ハイ山行強弱度

(歩程は休憩時間を含みません)

表示方法	歩程時間	備考
①ウォーキング1	3時間以内	アップダウンの少ない平坦なコース 運動靴可
②ウォーキング2	3時間以上	アップダウンの多い郊外も歩くコース 運動靴可
③初心者向	2～3時間	初めての山歩き等。ゆっくり歩くコース
④一般向	3～4時間	良く整備されたコース
⑤一般向	3～5時間	比較的整備されたコース
⑥一般向	4～6時間	歩程が長く急な登降もあるコース
⑦やや健脚向	5～7時間	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もあるコース
⑧健脚向	6時間以上	かなりの経験と体力を要するコース

歩程時間は昭文社のコースタイム参照。破線は1ランクアップ。コースに無い尾根、険しいヤブは2ランクアップ。積雪時は1ランクアップ。

★12月13日(日) ④菊花山 御前山 雨天中止 係 加藤正彦

JR高尾駅8時44分発小淵沢行
乗車 大月駅9時26分下車 菊
花山 沢井沢ノ頭 御前山 神
楽山 猿橋駅 歩程4時間
交通費 京王線利用で千九百円
急登、急下、岩稜あり。降

★12月19日(土) ①光のギンザ 雨天決行 係 松浦利保

JR有楽町線中央改札マルイ前
広場16時40分集合 丸の内通
り 国際フォーラム 銀座 汐
留シオサイト 新橋 歩程2時間
光の祭典です。変わりつつあ
る銀座を光と共にのんびり歩
きます。暖かい服装で参加下
さい。

★12月19日(土) ③忘年山行 甲州高尾山 係 山川美恵子

JR八王子駅前から貸切タクシ
ーで7時出発 大滝不動尊 富
士見台 甲州高尾山 柏尾山
五所神社 貸切タクシー 塩山
歩程3時間30分
塩山のほうとう料理屋で親睦
会を行います。費用九千円
図 山川和雄

★12月20日(日) ②大高取山 桂木観音 係 保倉恵美子

東武東上線池袋駅8時30分発
快速急行小川町行中乗車 坂
戸駅9時9分着 乗換9時20分
発越生行乗車 終点9時38分下
車 高取山 西山高取 大高取
山 桂木観音 山 桂木観音
せ(入浴可3時間七百円) 武州
唐沢駅 歩程約3時間 雨天中止
桂木観音で柚子が安く買えま
す。

★12月20日(日) ③大山街道No.5 雨天決行 係 平山 亭

小田急線海老名駅中央改札口
前8時30分集合 相模川(相模大
橋) 厚木陣屋跡 三嶋神社 小
田急線愛甲石田駅解散 歩程約
4時間30分 長丁場です!!

★12月20日(日) ③高水三山 雨天中止 係 加世田輝三

JR新宿駅⑦7時44分発ホリデ
ー快速おくたま3号乗車 青梅
駅8時43分着 乗換8時57分
奥多摩行乗車 軍畑駅9時12分
下車(保持付) 高水山 岩茸
石山 惣岳山 御嶽駅
歩程4時間 交通費約千九百円
図 武藤 進・丸茂千恵
地昭昭文社 奥多摩

★12月20日(日) ③高水三山 雨天中止 係 加世田輝三

JR新宿駅⑦7時44分発ホリデ
ー快速おくたま3号乗車 青梅
駅8時43分着 乗換8時57分
奥多摩行乗車 軍畑駅9時12分
下車(保持付) 高水山 岩茸
石山 惣岳山 御嶽駅
歩程4時間 交通費約千九百円
図 武藤 進・丸茂千恵
地昭昭文社 奥多摩

★12月20日(日) ③高水三山 雨天中止 係 加世田輝三

JR新宿駅⑦7時44分発ホリデ
ー快速おくたま3号乗車 青梅
駅8時43分着 乗換8時57分
奥多摩行乗車 軍畑駅9時12分
下車(保持付) 高水山 岩茸
石山 惣岳山 御嶽駅
歩程4時間 交通費約千九百円
図 武藤 進・丸茂千恵
地昭昭文社 奥多摩

★12月21日(月) ④歩く！鎌倉No.15 切通し 係 大倉昌子

JR鎌倉駅改札口9時集合 鎌倉
バス 金沢八景行乗車 十二祖神社
下車 十二祖神社 熊野神社
朝比奈切通し 衣張山 名越
切通し 鶴岡八幡宮 巨福路坂
切通し 瓶ヶ谷坂切通し 化粧
坂切通し 大仏ハイキングコー
ス 大仏坂切通し 極楽寺坂切
通し 江ノ電長谷駅
歩程約5時間30分

★12月23日(祝) ②パワースポット巨樹巡りNo.32 係 木田 博

「中野区編」その1
西武新宿線鷺ノ宮駅北口10時
30分集合 願かけ地蔵 くら
通し アカシア通り つけの木
地蔵 鷺ノ宮駅 八幡神社 福
蔵院(十三仏) 五体の石仏 妙
正寺 青英地蔵尊 野方笑い
歩程約3時間(8km)
中野区は樹木の資料がないた
め、区内の名所旧跡を巡ります。
図 大田和夫・須賀満子
090・6535・0432

★12月23日(祝) ③仙元山 雨天中止 係 石井 徹

JR逗子駅9時集合 京急バス
乗車 葉山小学校下車 かんノ
塚分岐 長柄分岐 仙元山
(バス停) 森戸海岸 逗子駅
歩程3時間30分
交通費約二千五百円
来年の山行の希望を語り合う
望年山行です。汁粉を作るので

★12月23日(祝) ③仙元山 雨天中止 係 石井 徹

JR逗子駅9時集合 京急バス
乗車 葉山小学校下車 かんノ
塚分岐 長柄分岐 仙元山
(バス停) 森戸海岸 逗子駅
歩程3時間30分
交通費約二千五百円
来年の山行の希望を語り合う
望年山行です。汁粉を作るので

★12月23日(祝) ③仙元山 雨天中止 係 石井 徹

JR逗子駅9時集合 京急バス
乗車 葉山小学校下車 かんノ
塚分岐 長柄分岐 仙元山
(バス停) 森戸海岸 逗子駅
歩程3時間30分
交通費約二千五百円
来年の山行の希望を語り合う
望年山行です。汁粉を作るので

★12月23日(祝) ③仙元山 雨天中止 係 石井 徹

JR逗子駅9時集合 京急バス
乗車 葉山小学校下車 かんノ
塚分岐 長柄分岐 仙元山
(バス停) 森戸海岸 逗子駅
歩程3時間30分
交通費約二千五百円
来年の山行の希望を語り合う
望年山行です。汁粉を作るので

★12月23日(祝) ③仙元山 雨天中止 係 石井 徹

JR逗子駅9時集合 京急バス
乗車 葉山小学校下車 かんノ
塚分岐 長柄分岐 仙元山
(バス停) 森戸海岸 逗子駅
歩程3時間30分
交通費約二千五百円
来年の山行の希望を語り合う
望年山行です。汁粉を作るので

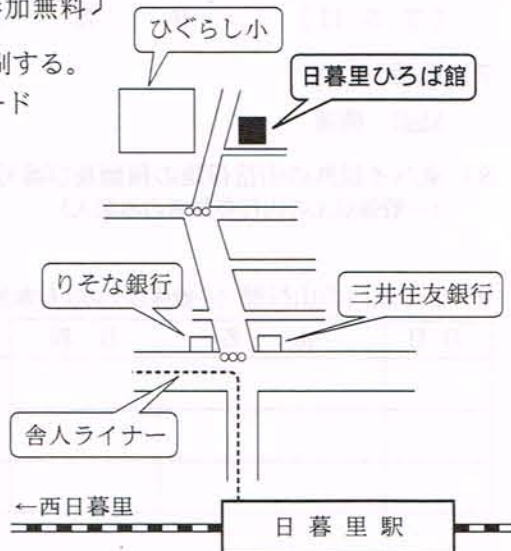
★12月23日(祝) ③仙元山 雨天中止 係 石井 徹

JR逗子駅9時集合 京急バス
乗車 葉山小学校下車 かんノ
塚分岐 長柄分岐 仙元山
(バス停) 森戸海岸 逗子駅
歩程3時間30分
交通費約二千五百円
来年の山行の希望を語り合う
望年山行です。汁粉を作るので

カシミール入門講座のお知らせ(定員25名) 参加無料

目的：国土地理院の地形図をフリーソフトを使って印刷する。
内容：1. フリーソフト「カシミール3D」ダウンロード
2. 目的地の地図の表示
3. 磁北線の表示
4. A4用紙に縮尺1/12,500 地形図の印刷
日時：平成28年1月22日(金) 16:00～18:30
場所：日暮里ひろば館 302号室
荒川区西日暮里二丁目10番9号
Tel. 03-3801-7208

★人数確認のため、出席者は事務所までFAXで
お申し込み下さい。定員で締め切ります。
★ノートパソコンのある方は持参して下さい。
★担当：小林・保倉 講師：名児耶



←西日暮里

日暮里駅

* 900 P 達成 伊藤 彰彦	* 500 P 達成 舞田 保枝	* 450 P 達成 丹下 正博	* 400 P 達成 金庭 忠雄	* 350 P 達成 神原 政二	* 300 P 達成 五木田悦子	* 250 P 達成 稲森万里子	* 200 P 達成 中村 良枝	* 150 P 達成 指中 詩郎	* ポイント達成者 (敬称略) 古谷 栄一	渡辺 豊子 磯 光恵	斉藤 豊子 菅谷 玲子	助川寿美子 (敬称略)
* 900 P 達成 高松 俊子												



★12月28日(月) ③権現山→弘法山 年末鍋山行 係Ⅱ大倉昌子
小田原急行乗車8時43分発急行
小田原乗車11時45分発急行
下車→権現山→弘法山(豚汁作
り)→善波峠→吾妻山→鶴巻
温泉駅 歩程約3時間
暖かい豚汁を作ります。お湯

★12月29日(火) ②弘法山 雨天中止
小田原急行乗車8時43分発急行
小田原乗車11時45分発急行
10時10分改札口集合→権現山
弘法山→善波峠→吾妻山→鶴巻
温泉駅 歩程2時間30分
係Ⅱ加藤榮一
042・734・0734
夜7時30分→9時
非通知の電話には出ません。

●8月10月入会のお仲間(5名)
会員番号15035
15039

●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
憩して食事ができないこと
もあるため、行動食も持参
のこと
●雨具等を着用すると汗をか
き水分不足となるので、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

◎この会は山を愛する人の集り
です。
樹木や花は折らず採らず、ゴ
ミは持ち帰りましょう。喫煙者
は携帯灰皿を忘れずに。
車内表示等にもあるように、
リュックは手に持つか網棚へ。
電車・バスに乗車の際、列の割
込み、席取り等はやめ、マナー
を守り、周囲の迷惑にならない
ようにしましょう。
とるのには写真だけ、残すのは
足跡と思えばいい。会の品位を
汚さないように、みんなで楽し
い山行を心がけましょう。

●JR関係
◎休日おでかけパス
東京近郊のフリーエリア内の
JR線普通列車(快速含む)普通
車自由席と東京モノレール、リ
ンカー線が1日乗り降り自由。
利用期間 土・休日及び4月29
日、5月5日、7月20日、8月
31日、12月29日、1月3日の毎
日 2670円
◎都区内バス
東京23区内のJR線普通列車
(快速含む)普通車自由席が1日
乗り降り自由。 750円
※両バスとも1ヶ月前から発売
◎青春18きっぷ(冬)
発売期間 12月1日、12月31日
利用期間 12月10日、1月10日
5回分セット 11850円

◎小田急電鉄
◎丹沢・大山フリーパス(2種)
Aキップ 小田急線往復+乗り
降り自由(小田急線本厚木→渋
沢間+神奈川中央交通バス指定
区間+大山ケーブル)
(新宿からの場合) 2210円
Bキップ(Aキップの区間から
大山ケーブルを除いたもの)
(新宿からの場合) 1530円
A・Bキップとも2日間有効で、
乗車日の1ヶ月前から小田急線
全駅で発売。

◎東武鉄道
◎まるごと日光 東武フリーパス
日光エリアの鉄道・バスが乗
り降り自由。
(浅草からの場合) 4520円
※変更される場合もありますの
で、詳細は各鉄道の駅やお客
さまセンターでお尋ね下さい。

◎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
【カッパ】ペン又は筆書き黒色
【随筆・山行感想文】
1行14字詰(趣旨の変わらな
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、その月号に掲載できず遅
れる場合もあります)
※原稿は返却いたしません。

山行参加申込みの書式 (はがき原寸)

書式どおりにすべてを手書きする手間を省くため、はがき大
のものを掲載します。これをコピーして必要事項を記入し、は
がきに貼ってご利用下さい。(毎号掲載はしませんので、必要
な方は保管のこと)
もちろん、従来のように手書きでもかまいませんが、必ずこ
の書式どおりに記入をお願いします。

山行申込書

1) 山行名

2) 期 日 平成 年 月 日 ()
~ 年 月 日 ()

3) 申込者 4) 会番

5) 住 所 〒

6) 生年月日 [T S H] 年 月 日

7) 電話 FAX
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

【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。宿泊日数によっ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、できるだけ代
わりの人を立てて下さい。どうしても代人がいないときは早
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
って、キャンセル待ちの人で補充ができたときは、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
もしれません。その場合、不参加でもバス運行代、宿のキャ
ンセル料等は支払っていただきます。
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)

◎防寒着
高度が1000M上がると、気
温は0・6度下がります。天気
が悪いときは、1000M上がる
と気温は1度下がるというま
す。これからの季節には、セーター
を一枚ビニール袋に収め、必ず
ザックに入れておくようにしま
しょう。新聞紙等も意外と役に
立つことがあります。

◎登山靴
運動靴やローカットのハイキ
ングシューズは平地のウォーキ
ングにとどめ、山に登るには足
首まで保護してくれる靴がよい
「運動靴可」「スニーカーで」
などと明記されていない限り、
必ず軽登山靴以上で参加して下
さい。



参考：日本三百名山

1 ニセウツクス山	22 男鹿岳	43 茶臼岳	64 医王山	85 扇ノ山
2 オクタテシケ山	23 荒海山	44 黒法師岳	65 大門山	86 那岐山
3 神威岳	24 セツケ岳	45 高塚山	66 大笠山	87 道後山
4 余市岳	25 景鶴山	46 熊伏山	67 三方岩岳	88 吾妻山
5 テンヌツリ	26 高原山	47 山伏岳	68 猿ヶ馬場山	89 伊予富士
6 狩場山	27 太郎山	48 斑尾山	69 経ヶ岳	90 瓶ヶ森
7 大千軒岳	28 袈裟丸山	49 焼山	70 野伏ヶ岳	91 三本杭
8 五葉山	29 朝日岳	50 青海黒姫山	71 鷲ヶ岳	92 篠山
9 烏帽子岳	30 笠ヶ岳	51 朝日岳	72 川上岳	93 脊振山
10 太平山	31 横手山	52 唐松岳	73 冠山	94 多良岳
11 摩耶山	32 諏訪山	53 爺ヶ岳	74 藤原岳	95 鶴見岳
12 祝瓶山	33 国師ヶ岳	54 蓮華岳	75 倶利伽羅山	96 大船山
13 泉ヶ岳	34 三頭山	55 野口五郎岳	76 三峰山	97 湧蓋山
14 一切経山	35 大山	56 三俣蓮華岳	77 高見山	98 傾山
15 大滝根山	36 金時山	57 鍛崎山	78 竜門岳	99 国見岳
16 栗ヶ岳	37 箱根山	58 鉢盛山	79 護摩壇山	100 高隈山
17 浅草岳	38 黒岳	59 奥三界岳	80 大和葛城山	* 山上ヶ岳
18 金北山	39 鉢伏山	60 越百山	81 蓬萊山	
19 米山	40 入笠山	61 南木曾岳	82 比叡山	
20 八溝山	41 アサヨ峰	62 白木峰	83 愛宕山	
21 二岐山	42 奥茶臼山	63 人形山	84 六甲山	

二百名山以上の山を加え荒沢
岳を除き山上ヶ岳を加えている。

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

◎リーダーは全員のボランティアです。万一山行中に事故があつても賠償責任は一切負いません。十分承知の上参加下さい。