

12月ハイク 2018



目次

（33コース）	
1 (土) 2 (日)	③忘年山行 御岳山 鳥居節男
2 (日)	①忘年山行 朝霧高原 平沢こと
" "	②神奈川歴史・公園散歩 渡邊幸一
" "	No.9
" "	③丸山 小泉純子
" "	④権現山 山川美恵子
3 (月)	④中央線の山 No.7 醍醐丸 浅間峠 大倉昌子
4 (火)	③達磨山他 川寄英雄
5 (水) *	③リーダー会
6 (木)	③都留アルプス
8 (土)	②絹の道 矢澤省三
" "	①太閤一夜城の石垣山 会田政子
" "	③金ヶ岳く大平山 加藤正彦
" "	中嶋要一
" "	③忘年山行 高尾山 佐々木 保
9 (日)	②鎌北湖 辰巳哲夫
" "	③忘年山行 陣馬山
" "	加世田輝三
" "	③三室山南尾根 鮫嶋妙子
" "	③堂平山 小林妙子
" "	④倉岳山 坂寄牧子
" "	④盆前山 佐野満喜子
11 (火)	①船橋行田公園 松孝孝子
12 (水)	⑤丹沢塔ノ岳 加藤榮一
13 (木)	②小山内裏公園く長池公園 保倉恵美子
15 (土)	③餅つき山行 坂寄・山川
16 (日)	②恵比寿界限 佐野俊一郎

28 (金)	26 (水)	24 (休)	23 (祝)	20 (木)	18 (火)	16 (日)
3 年末山行 法山	3 桐生吾妻山 権現山ノ弘 大倉昌子	1 都会の光 松浦利保	3 養山 保倉恵美子	1 吞川沿いを歩くNo.3 松永孝子	3 鳥帽子岳ノ三方分山 大倉昌子	2 忘年山行 弘法山 有里公雄
					3 丸山 鳥居節男	3 高尾山 小泉純子



◎自分の脚力を考えて、無理のないコースに参加しましょう。

◎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	④一般向強
②一般向弱	⑤やや健脚向
③一般向	⑥健脚向
①ウオーキング1	
②ウオーキング2	

●山行参加時のご注意!!

一般向強4以上の予約山行に参加希望の場合には、必ず担当リーダーの通常の日帰り山行に参加し、足を確認してもらった上でご参加下さい。

※山行の申込みをする方は、必ず本号3頁に示した書式の通り記入して、担当リーダー宛に申込み下さい。

〔山行コース記事の記号説明〕
 日付頭の★は会主催山行。○
 内数字は、強弱度の①②以外に
 駅名下にあれば乗車番線、路線
 バスではバス停番号、札所巡り
 では寺社の札所番号を示します。
 地名間のⅡは乗り物による移動
 ↓は歩行、△は三角点です。

本部からの
お知らせ

●猛暑・酷暑時の山行について
今年の夏は猛暑・酷暑の連続でした。7月の東京消防庁の出動場件数は毎日3000件前後あり、熱中症の疑いで搬送された人数は7月22日までに35444人となり、昨年1年間の3454人を既に上回ったことが報告されています。このような猛暑・酷暑は今年に限ったものではなく、これからはこれが普通的气候になると予測されています。現在、東ハイの山行では「雨天中止」は会報に掲載していますが、猛暑・酷暑時の扱いは特に決まりはありません。しかしこのような気候が今後も続くと考えられることから、来夏以降は次のように取り扱います。

「猛暑・酷暑時の山行は、当日の気象条件やコースの特性を見極めた上でリーダーの判断で中止を含めたルート変更、途中打ち切り、短縮コースへの変更等を、参加会員の同意を得た上で行うこととする。」

行きたかった所に行けない方が出ることも予想されますが、会員の皆様の安全と健康を守るための対応として、ご理解、ご協力をお願いします。

●参加票記載の徹底について
東ハイ山行の参加者には全員に参加票を提出して頂いていますが、最近記載のルーズさが目立ちます。特に日付・緊急連絡先の未記入が多く見受けられます。緊急時の連絡先は必要ですので、親兄弟・子供・友人等で、当日必ず連絡がとれる人の氏名と電話番号を記載し、必ず全項目の記入をお願いします。

●軽アイゼンについて
冬季の山行において「軽アイゼン要」と掲載されていますがこの軽アイゼンとは6本爪を指しています。4本爪以下の物は認めていませんのでご承知おき下さい。

●柴崎実理事退任の件
同理事は、一身上の都合により、平成30年9月末日を以て理事を退任されました。

▼駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの目印
▼会員登録・参加票・ポイントカードを必ず持参のこと
▼日帰り山行参加費 会員三百円・会員外五百円

★12月1日(土)2日(日) ③忘年山行 御岳山 ④鳥居節男
1日JR新宿駅8時19分発ホリ 宿泊費一万円 定員10名
デー快速おくたま5号奥多摩行 御嶽神社の参道に佇む嶺雲荘
乗車⇨御嶽駅9時40分下車⇨光 は三百数十年の歴史を持つ宿坊
仙橋⇨北尾根登山口⇨日の出山 です。
北尾根コース⇨日の出山⇨御岳 往復はがきで11月15日までに
山⇨嶺雲荘(泊) 2日宿⇨大檜峠 申込み下さい。
↓JR鳩ノ巣駅 申込み下さい。
歩程1日目3時間30分 2日目 千359・1167 所沢市林1
3時間 の236の4 鳥居節男
0800・1206・0431

★12月2日(日) ①忘年山行 朝霧高原 バス ②平沢こと
残席あります。 を振り返り語り合います。忘年
JR新宿駅西口三菱UFJ銀行横 会だけの参加も可。
7時出発⇨中央道河口湖IC⇨割 ③小峰文子・柳田邦之
石峠⇨東海自然歩道⇨相原⇨精 ④飛鳥間正郎・石原豊美
進湖寿レストラン(忘年会・昼 地図昭文社 富士山・御坂
食)⇨中央道⇨新宿駅 往復はがきで申込み下さい。
歩程1時間15分 千300・2358つくばみら
軽登山靴で足元しつかりと参加 い市陽光台2の15の2
費用約九千八百円 平沢こと
富士の展望を楽しみながらゆ 0297・58・9022
つくり歩きます。1年間の山行 夜8時〜9時30分

★12月2日(日) ②神奈川歴史・公園散歩No.9 ②渡邊幸一
「鎌倉天園」 名紅葉谷と呼ばれる獅子舞の紅
JR総武・横須賀線北鎌倉駅10時 葉に期待して。下山後、希望者
集合(円覚寺側)⇨明月院⇨勝上 と横浜で忘年会を行います。
献⇨十王岩⇨大平山⇨天園⇨獅 雨天中止
子舞⇨鎌倉宮⇨鶴岡八幡宮⇨鎌 ③松木千恵子
倉駅 歩程約2時間30分 ④細谷弘之・五木田悦子
12月恒例の忘年山行です。別 0800・3122・5529

★12月2日(日) ③丸山 雨天中止 ②小泉純子
西武池袋駅8時5分発快急三 歩程4時間 軽登山靴以上で
峰口行乗車⇨所沢8時31分⇨東 ④加藤正彦
飯能8時56分⇨芦ヶ久保駅9時 ⑤佐伯公子・花崎今朝志
30分下車⇨果樹公園⇨県民の森 地図昭文社 奥武蔵・秩父
↓丸山⇨大野峠⇨芦ヶ久保駅 0900・7845・4254

★12月2日(日) ④権現山 雨天中止 ②山川美恵子
JR中央本線猿橋駅改札口8時 この山を味わう最適なコース
15分集合 バス8時22分発浅川 遠くの冠雪した山の遠望が楽し
行乗車⇨浅川下車⇨浅川峠⇨権 めです。
現山⇨雨降山⇨二本杉⇨用竹⇨ ③山川和雄
上野原駅 歩程4時間30分 0900・6005・4651

★12月3日(月) ④中央線の山No.7 ②醍醐丸⇨浅間峠 ②大倉
JR高尾駅7時47分発河口湖行 雨天の場合は4日(火)に延期。
乗車⇨藤野駅8時2分下車 バス 関東ふれあいの道No.3にもな
ス8時10分発和田行乗車⇨終点 つている静かな山並みのコース
下車⇨醍醐丸⇨連行峰⇨生藤山 を紅葉を楽しみながら歩きます
⇨熊倉山⇨浅間峠⇨上川乗橋バ ③吉川英男
ス停⇨武蔵五日市駅 0900・4712・0896
歩程5時間30分 FAX03・5247・2940

この春、東京にふたつのICIが新登場!!

ICI 石井スポーツ原宿 出専

〒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!



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

Shopping 楽[®]天
(送料着払い)

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4日(火) ③達磨山他 雨天中止
JR熱海駅9時59分発静岡行乗
車⇨10時11分三島駅着 乗換伊
豆箱根鉄道10時17分発修善寺行
乗車⇨10時53分終点下車 バス
③11時30分発乗車⇨戸田峠下車
↓達磨山⇨戸田峠バス停⇨修善
寺駅 達磨山下山後、希望があ
れば金冠山に向かいます。
地図昭文社 伊豆
参加希望者は左記アドレスに
連絡して下さい。
shirokuma1081@gmail.com
042・366・4383

●12月5日(水) リーダー会 日暮里中央町会会館 18時〜20時
★12月6日(木) ③都留アルプス 雨天中止
JR高尾駅7時47分発河口湖行
乗車⇨都留市駅8時50分下車集
合⇨烽火山⇨長安寺山⇨鍛冶屋
坂⇨天神山⇨元坂⇨都留文科大
分岐⇨鉄塔No.15⇨十日市場駅
歩程4時間
交通費富士急行線往復約千円
雨天中止
低山の日だまり山行です。都
留市産業課発行のハイキングM
APを用意しました。
地図昭文社 高尾・陣馬
080・1263・8403

★12月8日(土) ②絹の道 雨天中止
JR中央線八王子駅1階南口広
敷⇨鏈水公園⇨京王相模原線多
摩境駅 歩程3時間 運動靴で
公園⇨絹の道資料館⇨小泉家屋
042・566・2698

◎東ハイ事務所には専任の人はおりません。通常は留守番電話
となっておりますが、間違いが発生しがちですので、入会をご
希望の方、住所変更の方はFAXでご連絡下さい。お名前・生
年月日・郵便番号・住所・電話番号をお知らせ下さい。

★12月8日(土) ①太閤一夜城の石垣山

小田急新宿駅7時31分発急行
小田原駅乗車9時44分終点下
車 乗換箱根登山線9時13分発
箱根湯本駅乗車9時26分入生
田駅下車太閤橋石垣山小
田原城小田原駅
歩程2時間30分 雨天翌日

交通費二千円
師走の喧嘩を離れて、歴史口
マシの史跡めぐりです。
②小泉純子
046・257・6567
夜6時〜8時

★12月8日(土) ③金ヶ岳大平山

東武東上線池袋駅7時45分発
急行小川町行乗車8時16分
分小川町駅8時54分着 乗換
8時56分寄居行乗車9時12分
寄居駅着 乗換秩父鉄道9時
33分三峰口行乗車9時46分
野上駅下車金ヶ岳植平峠
薬原峠大平山往路を戻る

雨天中止 ④中嶋要一
風の道歩道合流波久礼駅
歩程約3時間30分 軽登山靴で
交通費二千四百円(池袋起点)
⑤五十嵐静江
地図昭文社 奥武蔵・秩父
045・811・3130
夜7時〜10時

★12月8日(土) ④忘年山行 高尾山

JR高尾駅北口 バス8時52分
発小仏行乗車9時3分下
車取付点522M峰高尾
山毘沙門コース高尾山口駅
忘年会 歩程3時間30分
ほとんど歩かれない高尾の小
パリエーションルートに登る。
来年の山々を忘年会で語り合

雨天翌日 ⑤佐々木 保
ましよう。
交通費 バス代は二百三十円
忘年会費用約千三百円(参加人
数割)
地図昭文社 高尾・陣馬
2万5千図与瀬
090・8035・6123
043・277・5062

★12月9日(日) ②鎌北湖 雨天中止

東武東上線池袋駅8時45分発
急行小川町行乗車9時4分着
乗換9時39分発越生行乗車東
毛呂駅9時53分下車直売所
鎌北湖直売所JR毛呂駅東
鎌北湖直売所

③辰巳哲夫
上線東毛呂駅 歩程2時間30分
安いゆずが買えます。
④保倉恵美子
⑤毛塚 順一
090・8729・2758

★12月9日(日) ③忘年山行 陣馬山

JR新宿駅8時26分中央特快
高尾行乗車終点着 乗換9時
20分発甲府行乗車藤野駅9時
30分下車 バス9時45分和和
行乗車陣馬山登山口下車一
尾根陣馬山陣馬山高原下
高尾行乗車高尾駅
忘年会参加者は宮ノ下バス停
下車夕やけ小やけ(入浴・忘
年会)バス高尾駅
雨天の場合は山行中止。忘年
会は実施。
歩程3時間
交通費約二千八百円
忘年会費用約四千円
忘年会参加者は事前に連絡下
さい。
090・8592・1932

★12月9日(日) ③三室山南尾根

JR武蔵五日市駅集合 バス③
9時30分発つるる温泉行乗車
④終点下車取付点(急登)4
72M地点林道分岐三室山
愛宕神社奥の院鉄塔28号

雨天中止 ⑤鮫嶋妙子
29号御岳神社バス停青梅
駅 歩程3時間30分
急登あり。ストック要。
⑥大澤清吾・田淵祥子
042・563・8157

★12月9日(日) ③堂平山 雨天中止

東武東上線池袋駅7時45分
急行小川町行乗車9時44分
8時54分下車 イーグルバス9
時12分発白石車庫行乗車終
9時51分下車白石峠剣が峰
堂平山堂平山のタル白石車
庫バス小川町駅
歩程3時間30分
交通費二千九百円(池袋起点)

⑦小林妙子
比企三山の最高峰で一等三角
点ピークのある堂平山へ登りま
す。山頂には星と緑の創造セン
ターと天文台観測ドームあり
ます。
⑧石川孝子
地図昭文社 奥武蔵・秩父
090・2334・5454

★12月9日(日) ④倉岳山 雨天中止

JR高尾駅7時47分発河口湖行
乗車立野駅8時16分下車唐
栗橋立野峠倉岳山六路峠
高尾山石仏小篠貯水池
鳥沢駅 歩程5時間10分
秀麗富嶽十二景の山です。

雨天中止 ⑨坂寄牧子
美しい富士山の雄姿を見に登
ります。
⑩加山信男
地図昭文社 高尾・陣馬
090・5406・5320

★12月9日(日) ④盆前山 雨天延期

JR高尾駅北口7時50分集合
バス8時10分発陣馬山高原下
車夕焼小焼8時34分下車取
付点高留沢の頭恩方山盆
前山力石バス停高尾駅
歩程4時間40分

雨天中止 ⑪佐野満喜子
交通費 バス代は九百五十円
人に会うことも希なコースで
道標が全くない山歩きです。
雨天の時は22日(土)に実施し
ます。
⑫小松博氏
03・3638・1488

★12月11日(火) ①船橋行田公園

JR総武線船橋駅10時30分発
東武線新船橋駅飛ノ台史跡
公園行田公園中山競馬場
やき公園中山法華経寺京成
中山駅JR下総中山駅

雨天中止 ⑬松永孝子
歩程約2時間30分
⑭金子 敬
⑮土屋秀夫・毛塚順一
047・457・2702

★12月12日(水) ⑤丹沢塔ノ岳 雨天中止

小田急新宿駅6時20分発急行
小田原行乗車8時20分35分
下車(急いで)バス⑦7時40分
発大倉行乗車終点下車(保待
つ)大倉根堀山の家花
立山荘塔ノ岳
ピストン山行です。

雨天中止 ⑯加藤榮一
歩程6時間
遭難救助費用付保険加入者に
限ります。
⑰丹沢
地図昭文社
090・5333・7863
ショートメール(SMS)でお
願います。

★12月13日(木) ②小山内裏公園長池公園

京王新宿駅9時31分発準特急
橋本行乗車京王多摩センター
10時6分着 乗換10時8分発
各停橋本行乗車多摩境駅10時
14分下車小山内裏公園南広場
東展望台長池公園南口か
んさつの道長池見附橋せせ

⑱保倉恵美子
らぎ緑道京王堀之内駅
歩程約3時間 雨天中止
⑲金子 敬
⑳猪瀬幸子・池田正義
03・5998・6193
090・2758・7871
(携帯は当日のみ)

★12月15日(土) ③餅つき山行

①坂寄牧子・山川美恵子
西武池袋駅7時5分発快速急
行長瀬行乗車東武野駅8時9
分下車吾那神社ユガテス
カリ山北山地蔵啓明荘(餅つ
き・鍋料理会食・武蔵横手駅
歩程3時間20分
費用三千円(当日集金します。
キャンセルは早めに。13日以降
になると欠席でも費用を頂くこ
とになるのでご注意ください。)
※餅つきのみに参加する方は、
西武池袋駅8時35分発急行飯能
行乗車飯能駅9時24分着 乗
換9時43分発西武秩父行乗車
武蔵横手駅下車集合啓明荘
雨天時はユガテコース山行を
中止して、全員が前記※となり
武蔵横手駅・啓明荘とします。
エプロンと手拭いを持参下さい。
②加山信男・山川和雄
電話又はメールで12月5日ま
でに申込み下さい。
090・5406・5320
坂寄 牧子
090・6005・4651
山川美恵子

★12月16日(日) ②恵比寿界隈

雨天中止 ①佐野俊一郎
JR恵比寿駅西口改札口10時集
合山種美術館国学院大学博
物館旧朝倉家住宅西郷山公
園菅刈公園中里橋恵比寿
ガーデンプレイス(サッポロビ
ル本社)JR恵比寿駅12時頃解散
(美術館・博物館の入館はあり
ません)。
③佐々木純子
090・7410・6944

★12月16日(日) ③忘年山行 弘法山

雨天中止 ④有里公雄
小田急新宿駅8時30分発急行
小田原行乗車8時30分発急行
42分下車河原町交差点浅間
山権現山弘法山善波峠
吾妻山鶴巻温泉駅
歩程約2時間30分
交通費約千四百円
希望者で、駅前(弘法の里湯)で
入浴後、忘年会を行います。

⑤渡邊 幸一
⑥五木田悦子
地図昭文社 丹沢
03・3974・1849
夜6時〜8時

山行の荷物と怪我は自分持ち

地図昭文社 丹沢
03・3974・1849
夜6時〜8時

★12月9日(日) ③忘年山行 陣馬山

JR新宿駅8時26分中央特快
高尾行乗車終点着 乗換9時
20分発甲府行乗車藤野駅9時
30分下車 バス9時45分和和
行乗車陣馬山登山口下車一
尾根陣馬山陣馬山高原下
高尾行乗車高尾駅
忘年会参加者は宮ノ下バス停
下車夕やけ小やけ(入浴・忘
年会)バス高尾駅
雨天の場合は山行中止。忘年
会は実施。
歩程3時間
交通費約二千八百円
忘年会費用約四千円
忘年会参加者は事前に連絡下
さい。
090・8592・1932

★12月9日(日) ③三室山南尾根

JR武蔵五日市駅集合 バス③
9時30分発つるる温泉行乗車
④終点下車取付点(急登)4
72M地点林道分岐三室山
愛宕神社奥の院鉄塔28号

雨天中止 ⑤鮫嶋妙子
29号御岳神社バス停青梅
駅 歩程3時間30分
急登あり。ストック要。
⑥大澤清吾・田淵祥子
042・563・8157

★12月9日(日) ③堂平山 雨天中止

東武東上線池袋駅7時45分
急行小川町行乗車9時44分
8時54分下車 イーグルバス9
時12分発白石車庫行乗車終
9時51分下車白石峠剣が峰
堂平山堂平山のタル白石車
庫バス小川町駅
歩程3時間30分
交通費二千九百円(池袋起点)

⑦小林妙子
比企三山の最高峰で一等三角
点ピークのある堂平山へ登りま
す。山頂には星と緑の創造セン
ターと天文台観測ドームあり
ます。
⑧石川孝子
地図昭文社 奥武蔵・秩父
090・2334・5454

★12月9日(日) ④倉岳山 雨天中止

JR高尾駅7時47分発河口湖行
乗車立野駅8時16分下車唐
栗橋立野峠倉岳山六路峠
高尾山石仏小篠貯水池
鳥沢駅 歩程5時間10分
秀麗富嶽十二景の山です。

雨天中止 ⑨坂寄牧子
美しい富士山の雄姿を見に登
ります。
⑩加山信男
地図昭文社 高尾・陣馬
090・5406・5320

★12月9日(日) ④盆前山 雨天延期

JR高尾駅北口7時50分集合
バス8時10分発陣馬山高原下
車夕焼小焼8時34分下車取
付点高留沢の頭恩方山盆
前山力石バス停高尾駅
歩程4時間40分

雨天中止 ⑪佐野満喜子
交通費 バス代は九百五十円
人に会うことも希なコースで
道標が全くない山歩きです。
雨天の時は22日(土)に実施し
ます。
⑫小松博氏
03・3638・1488

★12月11日(火) ①船橋行田公園

JR総武線船橋駅10時30分発
東武線新船橋駅飛ノ台史跡
公園行田公園中山競馬場
やき公園中山法華経寺京成
中山駅JR下総中山駅

雨天中止 ⑬松永孝子
歩程約2時間30分
⑭金子 敬
⑮土屋秀夫・毛塚順一
047・457・2702

★12月12日(水) ⑤丹沢塔ノ岳 雨天中止

小田急新宿駅6時20分発急行
小田原行乗車8時20分35分
下車(急いで)バス⑦7時40分
発大倉行乗車終点下車(保待
つ)大倉根堀山の家花
立山荘塔ノ岳
ピストン山行です。

雨天中止 ⑯加藤榮一
歩程6時間
遭難救助費用付保険加入者に
限ります。
⑰丹沢
地図昭文社
090・5333・7863
ショートメール(SMS)でお
願います。

★12月13日(木) ②小山内裏公園長池公園

京王新宿駅9時31分発準特急
橋本行乗車京王多摩センター
10時6分着 乗換10時8分発
各停橋本行乗車多摩境駅10時
14分下車小山内裏公園南広場
東展望台長池公園南口か
んさつの道長池見附橋せせ

⑱保倉恵美子
らぎ緑道京王堀之内駅
歩程約3時間 雨天中止
⑲金子 敬
⑳猪瀬幸子・池田正義
03・5998・6193
090・2758・7871
(携帯は当日のみ)

★12月15日(土) ③餅つき山行

①坂寄牧子・山川美恵子
西武池袋駅7時5分発快速急
行長瀬行乗車東武野駅8時9
分下車吾那神社ユガテス
カリ山北山地蔵啓明荘(餅つ
き・鍋料理会食・武蔵横手駅
歩程3時間20分
費用三千円(当日集金します。
キャンセルは早めに。13日以降
になると欠席でも費用を頂くこ
とになるのでご注意ください。)
※餅つきのみに参加する方は、
西武池袋駅8時35分発急行飯能
行乗車飯能駅9時24分着 乗
換9時43分発西武秩父行乗車
武蔵横手駅下車集合啓明荘
雨天時はユガテコース山行を
中止して、全員が前記※となり
武蔵横手駅・啓明荘とします。
エプロンと手拭いを持参下さい。
②加山信男・山川和雄
電話又はメールで12月5日ま
でに申込み下さい。
090・5406・5320
坂寄 牧子
090・6005・4651
山川美恵子

★12月16日(日) ②恵比寿界隈

雨天中止 ①佐野俊一郎
JR恵比寿駅西口改札口10時集
合山種美術館国学院大学博
物館旧朝倉家住宅西郷山公
園菅刈公園中里橋恵比寿
ガーデンプレイス(サッポロビ
ル本社)JR恵比寿駅12時頃解散
(美術館・博物館の入館はあり
ません)。
③佐々木純子
090・7410・6944

★12月16日(日) ③忘年山行 弘法山

雨天中止 ④有里公雄
小田急新宿駅8時30分発急行
小田原行乗車8時30分発急行
42分下車河原町交差点浅間
山権現山弘法山善波峠
吾妻山鶴巻温泉駅
歩程約2時間30分
交通費約千四百円
希望者で、駅前(弘法の里湯)で
入浴後、忘年会を行います。

⑤渡邊 幸一
⑥五木田悦子
地図昭文社 丹沢
03・3974・1849
夜6時〜8時

くらむ

本欄は初回に不定期掲載とお断りしており、今回は休載しようと考えていたが、いろいろの方から書け、書けと言われ、とんでもないことを始めてしまったと困惑と後悔の毎日である。しかしながら、おだてに乗りやすいのが筆者の性格なのか、何とかしなければと思いついたことを綴ってみる。今回に関しては投稿と読んで頂きたい。

筆者は、仲間7名と共に8月10日から12日まで2泊3日で磐梯高原へ行ってきた。

初日は東京から約5時間のバスの旅であるが、あいにくの雨模様で、午後2時頃ホテルに着いたものの、予定していた周辺散策も検原湖遊覧もできなかつた。そうなる、行き着く先は酒盛りである。缶ビールや持参の酒類のオンパレードで夕食まで飲み続けることになった。夕食はバイキングで、なかなかのいのであったが、食料品ではな部屋に戻ってからもやることはなく、再び酒盛りとなったことを付記し、1日目は過ぎた。

本題は2日目の磐梯山登山である。前日の雨も上がり、絶好の登山日和である。7時30分にホテル前からバスで出発し、八方台登山口(1194M)へ向かう。登山口で入念にストレッチを行った後、山頂(1816M)を目指す。なぜか筆者が先頭を務めることになった。脚力が弱いからか、高山に弱いからか、分岐が少なく道に迷う危険性が少ないからか、理由はともかく、出発である。ゆっくり歩く。

今回のグループ8名は、本来なら脚力は揃っているはずであるが、現実には予定通りにはいかない。八方台登山口を出発して約40分、病後のリハビリ中のA氏は無理せず中ノ湯で中断、周辺を散策後、登山口で待つことになった。

残る7名で山頂へ向かう。さらに1時間30分後、弘法清水小屋に到着したものの、ここまでで既に予定時間より30分ほど遅れている。このまま筆者のペースで頂上を目指せば、帰りのバスには間に合わない。かと言ってスピードアップも難しい。しかし、筆者はここから下山することに決めた。すると、O氏、Gさん、Nさん、Tさんの4名も下山すると言う。

残るI氏、Hさんの2名が一行の代表として山頂を目指す。山頂まで往復約1時間である。途中下山組5名は、弘法清水小屋で昼食後、下山を開始する。途中、爆裂火口を見ながら湿った登山道を慎重に歩いた。中ノ湯で休憩を取っていると、山頂を目指していたはずのI氏が追いついてきた。彼も途中リタイアかと思ったが、山頂まで行ってきたと言う。Hさんは少し遅れるとのこと。驚くべき速さである……と言うより、途中下山組が遅すぎたのである。

中ノ湯からは6名で下山し、予定時刻の20分前に八方台登山口に到着。A氏が待っていた。我々がトイレをすませて戻ってくるとHさんが到着。ほどなくバスが来て、予定通りに帰路につくことができた。

山行は集団で行動する場合が多いので、時間を守ることは非常に重要である。今回の山行は、途中はいろいろあったにしても、時間に関してはドンピシャであったと言える。

ところで、東ハイでは、登山から徒歩まで、会員のニーズに合うように多彩なコースを提供しているが、全体的にはコース設定が緩くなっているのが実態である。

そんな状況に満足できないリーダー・会員が、個人山行でハイドな山行を行うこともあっていいし、逆に、会山行よりもゆとりと、景色を楽しみながらのんびり歩く山行もあっていいと考えるのである。

今回の我々の磐梯高原山行は、正にそれぞれの体力に合わせて頑張らない、無理しない、楽しむ山行であった。8名中6名は山頂に到達できなかったが、これも登山からトレッキングに名前を変えようと、山頂未到達で残念の思いもなくなる。他人はこれに負け惜しみと言うのかも知れないが……

こんな軟弱な「登山」に対する、会員の皆様の感想を聞いてみたいものである。

山行の荷物と怪我は自分持ち

地図昭文社 丹沢
03・3974・1849
夜6時〜8時

★12月16日(日) ③高尾山 雨天中止

京王新線駅8時7分発準特急
高尾山口行乗車 終点9時2分
下車 稲荷山 富士見台 一丁
平 城山 小仏峠 小仏バス停

④丸山 雨天中止

西武池袋線8時5分発快速急行
行長瀬行乗車 終点9時9分
30分下車 姥神 大野峠 丸山
↓県民の森 農村公園 丸山
↓果樹公園 丸山 久保駅

★12月18日(火) ③烏帽子岳 三方山

新宿7時出発 中央道 河口
湖IC 本栖道 登山口 烏帽子
岳 本栖台 丸山 手前 三
方山 女坂峠 精進湖バス停
入浴・忘年会 新宿
歩程5時間
費用九千八百円(入浴・食事代
含む)

本栖湖のバラマ台から雄大
な白銀の富士山の眺望を楽しめ
ます。三方山は山梨百名山。
忘年山行なので、下山後は今年

★12月20日(木) ①香川沿いを歩く No.3

JR蒲田駅10時30分発 蒲田
八幡神社 旧香川緑地 香川水
門 昭和三十三公園(昼食)
南海橋 大森海苔のふるさと館
↓平和島公園 平和の森公園

京急線平和島駅
歩程約2時間40分 雨天中止
②金子 敬
③土屋秀夫・毛塚順一
047・457・2702

★12月23日(祝) ③養山

雨天中止 ④保倉恵美子
西武池袋線8時5分発快速急行
行長瀬行乗車 終点9時10分
30分下車 万福寺 見晴らし園
地 養山 下山集落 和銅遺跡
↓聖神社 和銅黒谷駅

歩程約3時間
交通費約二千三百円(親鼻駅で
はICカードは使えません。池
袋駅で秩父鉄道親鼻駅までの切
符を購入。又は下車駅で精算。
和銅遺跡は日本でも初めて自然
銅が発見された場所です。

④辰巳哲夫 ⑤金子 敬
⑥猪瀬幸子 池田正義
⑦昭文社 奥武蔵・秩父
090・2758・7871
(携帯は当日のみ)

★12月23日(祝) ⑤陣馬山 高尾山縦走

JR高尾駅北口バス①7時35分
陣馬山 高尾山 終点下車
↓陣馬山 景信山 小仏城山
高尾山 高尾山口駅
歩程6時間30分 雨天翌日
交通費千三百円

今年も無事山行できたことに
感謝しつつ、長丁場を有終の山
行にしましょう。

⑥小泉純子
046・257・6567
夜6時～8時

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
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
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。
※④以上の参加者は遭難救助費用付保険加入が原則です。参加時にリーダーに加入者証を提示して下さい。未加入者は参加をお断り致します。
※靴については、特記事項の無い限り、①②は歩き慣れた靴(軽登山靴でなくてもかまわない)で、③以上は軽登山靴以上で参加のこと。

《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()
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(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る場合は、キャンセル待ちの人で補充ができたときは、払い込み金(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が、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)

★12月24日(休) ①都会の光

JR東京駅丸の内北口前KIT
TEビル内1階広場16時40分集
合 ②KITTEビル内丸の内
仲通り 国際フォーラム 銀座
↓汐留シオサイト 新橋駅

歩程2時間 暖かい服装で参加
変わりがつある大都会の光を
楽しみながらゆっくり歩きます。

090・2145・0204

★12月26日(水) ③桐生吾妻山 雨天中止

東武浅草駅6時44分発区急南
栗橋行乗車 終点着 乗換8時
発急行東武日光行乗車 栃木駅
8時31分着(係合流) 乗換両毛
線 8時56分発高崎行乗車 桐生
駅 9時48分下車後集合 堰堤
↓光明寺 村松峠 雌吾妻反射板
↓吾妻山 吾妻公園 登山口

桐生駅解散 歩程約4時間
市民に親しまれる展望の山。
春には山上のお花見も楽しめる。
天候等不明の場合は電話で問合
せ下さい。

④柴崎ミチ子
090・3499・0190

★12月28日(金) ③年末山行 権現山 弘法山

小田急新線駅8時43分発急行
小田原行乗車 秦野駅10時1分
下車 権現山 弘法山 善波峠
↓吾妻山 鶴巻温泉駅

この場合は小田急新線駅8時50
分発急行小田原行乗車 秦野駅
10時9分下車とします。

090・4712・0896
03・5247・2940

お仲間を増やしましょう!! 新入会員募集キャンペーン実施中

- 東ハイの新入会員の多くは会員様からのご紹介です。会員の皆様、お友達を沢山紹介して下さい!
- 紹介頂いたお友達が入会されますと、紹介者に5回分の無料参加券(1,500円相当)を進呈します。

無料参加券見本

ご家族の場合は
1家族に1枚と
させていただきます。



山行参加無料券

新会員のご紹介有難うございました。
「山行参加無料券」をお届けします。

山行に参加の際、この「山行参加無料券」と一緒に、ご自分の「ポイントカード」を提出して、双方に「ポイント」の押印を受けてください。

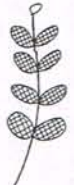
(全て押印が終わりましたらリーダーに返却して下さい)

使用期限 発行日より6ヶ月 発行月 年 月

参加費 無料	参加費 無料	参加費 無料	参加費 無料	参加費 無料
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

●9ヶ月入会のお仲間
(3名 敬称略)
会員番号15173
15175

原口 泰廣 (紹介 清水 勝江)
大津 裕子 (紹介 三井 邦子)
名和 文隆 (紹介 高橋 万里子)



●ポイント達成者 (敬称略)
*50P達成 樋口 光雄
森田 節子

*100P達成 油原 光子

*250P達成 鈴木 リツ

柳田 邦之

*300P達成 長谷川悦子

*350P達成 須山トク子

荒井 米子

*400P達成 岩田 瑞枝

三上 恭子

*450P達成 小山マスヲ

*550P達成 小峰 文子

*600P達成 清水 勝江

*1000P達成 毛塚 順一

*1050P達成 松本 洋子

●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

投稿

延命治療について

No.10403 土肥原二郎

先般、図書館で文芸春秋10月
号(延命治療「七つの罪」を超え
て)という記事を読み、これは
多くの人が問題として考えるべ
きことだと感じ一筆いたします。
東ハイのメンバーは日頃から
よく歩いているので、同年齢者
より健康であることは日々感じ
ておりますし、友達と歩けるだ
けでも恵まれた環境であると思
っています。しかし、人間であ
る以上、いつか死があり、その
前に何らかの病気、障害が起こ
り、それに対処する、状況によ
っては延命治療を選択する方も
おられるかと思ひます。ちよつ
と堅苦しくなりますが、今年3
月、厚生労働省は「人生の最終
段階における医療・ケアの決定
プロセスに関するガイドライン」
を策定、公表しました。11年ぶ
りの今回の改訂版では「最終ま
で本人の生き方(人生)を尊重
し、医療・ケアの提供につい
て検討することが重要」との観
点から、これまでの「終末期医
療」から「人生の最終段階にお
ける医療」へと名称が変更され
ました。ほかに諸外国で普及し
つつある「ACP(アドバンス・
ケア・プランニング)」なる概念
を盛り込みました。ACPとは、
人生の最終段階における医療や
介護の方針について、家族や医
療チーム、介護チームなどと事
前に繰り返し話し合うプロセス
のこと。この公表だけでは延命
治療が良いとも悪いとも判断し
かねますが、「できることは努力
すべきだ」とも解釈できます。
しかし、延命治療はいろいろ
の器具を装着しなければなら
ず、その治療のために受ける苦痛等
は殆ど知らされていません。そ
して、それよりも、一旦延命治
療を開始してしまうと、事実上
途中で中止することは難しい、
というより不可能と解釈される
ことです。ガンなども、軽くガ
ン手術が常識のように言われ
ますが、一度切つてしまったも
のは元には戻りません。
私が考えるに、延命治療はそ
の名の通り、生かされている人
間の天命・寿命に背いて欲張り
すぎるのではないかと……医学的

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。

山名の一般的な読み

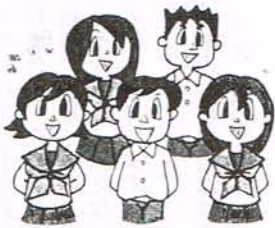
(随時掲載・その7)

栗生山 (くりゆうざん)
鳴神山 (なるかみやま)
太田金山 (おおたかなやま)
皿伏山 (さらふせやま)
景鶴山 (けいづるやま)
平標山 (たいらつびやま)
大源太山 (だいげんたさん)
茂倉岳 (しげくらだけ)
武能岳 (ぶのうだけ)
阿能川岳 (あのがわだけ)
白毛門 (しらがもん)
大水上山 (おおみななみやま)
鹿俣山 (かのまたやま)
迦葉山 (かしようざん)
黒斑山 (くろふやま)
東麓ノ塔山 (ひがしかのたやま)
角落山 (つのおちやま)
御飯岳 (おめしだけ)
岩櫃山 (いわびつやま)
有笠山 (ありかさやま)



東ハイ讃歌

♪知ってる人は知っている
この歌を本紙に掲載して丸5
年が経過し、新しい会員の中に
はご存知でない方が増えている
と思われまふので、改めてご紹
介します。機会があれば大いに
歌って楽しみ、会員相互の絆と
親睦を深めましょう。



※この曲がいつの頃から東ハイ
讃歌として歌い継がれ現在に至
ったのかについては、経緯他、
関係者に物故者、退会者が多く、
会に関係資料が一切残されてい
ないため、今となってはつまび
らかにすることができません。

東京ハイキング讃歌

作詞 藤堂定男
作曲 藤田玄播
(阿氏共東ハイ会員)

前奏

はるは かわのり ほ に た や
ま かやとの— おねの い く まが—
り きよねんの— おちば ふ み わ け
て かたくりの はなを み つ けよ
う み だりの こばた せ ん と う
に さあゆ こう やまは よ ん で い
る どうハイ どうハイ どう きょうハイキン

DC
又は次番へ



おトクな乗車券いろいろ

乗車日の1ヶ月前から小田急線
全駅で発売。
●宮ヶ瀬ダムハイキングバス
小田急線の発着本厚木駅往復
十神奈川中央交通バス指定区間
十施設利用料金の割引特典
乗車日の1ヶ月前から本厚木駅
を除く小田急線全駅で発売。
(新宿からの場合) 1760円
●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。4日間有効。
東武線各駅で発売(ただし東上
線、越生線、押上、渡瀬、治良
門橋、相老、赤城、野州大塚、
板橋、下今市、東武日光間、新
藤原の各駅及び駅員無配置駅を
除く)
(浅草からの場合) 4520円
●京急電鉄
○みさきまぐろきつぷ(電車&
バス乗車券+まぐろまんぷく券
+三浦・三崎おもひで券の3枚
セット)
泉岳寺駅・三崎口駅を除く京急
線各駅で発売。
(品川からの場合) 3500円
※変更になることもあります。
詳細は購入前に各鉄道の駅やお
客さまセンターで確認下さい。

一、春は川苔・本仁田山
カヤトの尾根のいく曲り
去年の落葉ふみ分けて
カタクリの花を見つけよう
※緑の小旗先頭に
さあ行こう山は呼んでいる
東ハイ 東ハイ
東京ハイキング
二、夏は丹沢・蛭ヶ岳
のぼりはすこしきついけど
岩場の水のしたたりに
ツルリンドウがゆれている
(※繰り返し)
三、秋は三峰・雲取へ
ハゼにウルシにナナカマド
紅葉の宿でぐつぐつと
明日の天気はうけあいだ
(※繰り返し)
四、冬はのんびり笹尾根へ
陽だまりの径をとると
石の仏も眠っている
ホラマンサクも咲いている
(※繰り返し)

●JR関係
○休日おでかけバス
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、り
んかい線が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。
※西バスとも1ヶ月前から発売
●30年度青春18きつぷ(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
料金(5回分) 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) 2470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
(浅草からの場合) 4520円

1月ハイク

2019

目次

頌春

平成31年 元旦



2(水)	①柴又七福神を歩く 松永孝子	13(日)	②武蔵国分寺公園 加世田輝三
3(木)	①日本橋七福神 松浦利保	14(月)	③高尾山 会田政子
4(金)	②神奈川歴史・公園散歩 渡邊幸一	15(火)	①府中郷土の森公園 松永孝子
5(土)	①桐生七福神巡り 柴崎 実	16(水)	③三ノ戸山・赤久奈山 平沢こと
6(日)	①多摩川七福神めぐり他 会田政子	17(木)	①弘法山 平沢こと
7(月)	②弘法山 小泉純子	18(金)	③三ノ戸山・赤久奈山 佐野満喜子
8(火)	③高尾山 佐野満喜子	19(土)	⑤塔ノ岳・鍋割山縦走 加藤正彦
9(水)	④南高尾山稜 山川美恵子	20(日)	④伊豆の山と雲見温泉 有里公雄
10(木)	②新宿山ノ手七福神 鳥居節男	21(月)	③高山不動尊・関八州見 鳥居節男
11(金)	②町田七福神巡り 佐野俊一郎	22(火)	②日野丘陵・多摩動物公園 川寄英雄
12(土)	①新年山行 要害山と温 平沢こと	23(水)	③馬不入山から大明神岳 柴崎 実
13(日)	②鎌倉七福神巡り 大倉昌子	24(木)	②6(土) ①フリーきつぷの 旅 弥彦山 平沢こと
14(月)	③江の島・腰越 加藤榮一	25(金)	③関東ふれあいの道No.5 大倉昌子
15(火)	③箱根鎌倉古道 矢澤省三	26(土)	④伊豆ヶ岳南東尾根 佐々木 保
16(水)	③関東ふれあいの道No.4 大倉昌子	27(日)	②日暮里・文京区を散策 小林妙子
17(木)	③歴史の道 坂寄牧子	28(月)	④倉岳山・高畑山 小泉純子
18(金)	③美女谷・陣馬山 坂寄牧子	29(火)	③尾瀬岩鞍スキー 加藤榮一
19(土)	③弁天山・網代・城山 中嶋要一	30(水)	
20(日)	④奥多摩高峰北尾根 佐々木 保	31(木)	

◎山行の強弱度表記について
山行の名の上に、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 ④一般向強
②一般向弱 ⑤やや健脚向
③一般向 ⑥健脚向
⑦ウォーキング ⑧ウオーキング2

※山行の申込みをする方は、
必ず本号3頁に示した書式の
通り記入して、担当リーダー
宛に申込み下さい。

◎山行参加時の注意!!
新しく会員になられた方で、
いきなり山小屋泊の高山山行、
縦走山行に申込みの方がおら
れますが、一般向強以上の予
約山行に参加希望の場合には、
ご自分が参加を希望される山行
の該当リーダーの平日山行、日
帰り山行等に参加し、リーダー
に足を確かめてもらってから参
加されるようお願いいたします。
これは、既に入会された年数が
経過されておられる方も同じで
そうでない場合はお断りする場
合があります。

山行参加にあたっては、山行
強弱度の表、行程、歩行時間等
をお確かめ頂き、ご自分の足に
見合った山行に参加下さるよう
お願いいたします。
自分の体力・脚力を充分考慮
し、安全登山を心がけましょう。

★1月2日(水) ①柴又七福神を歩く 雨天中止 ②松永孝子 京成高砂駅10時30分発 観 音寺・さくらみち・医王寺・宝 生院・万福寺・柴又公園・山本 亭・江戸川土手・真勝院・良観 寺・柴又帝釈天(題経寺)・帝釈 寺	★1月3日(木) ①日本橋七福神 雨天決行 ②松浦利保 日本橋三越正面玄関前13時30 分集合 小網神社・茶の木神社 ↓水天宮・松島神社・末広神社 ↓笠間稲荷神社・稲森(すき)のり 寺	★1月4日(金) ②神奈川歴史・公園散歩No.39 雨天中止 ③渡邊幸一 京浜急行金沢文庫駅10時集合 正法院・瀬戸神社・龍華寺・伝 心寺・寶蔵院・海の公園柴口駅 ↓鳥浜駅・長昌寺・富岡八幡宮 ↓京急富岡駅	★1月5日(土) ①桐生七福神巡り 雨天中止 ②柴崎 実 東武浅草駅6時44分発 区急南 栗橋行乗車 ②終点着 乗換8時 発急行東武日光行乗車 ②栃木駅 8時31分着(係合流) 乗換両毛 線8時56分発高崎行乗車 ②桐生 駅9時48分下車後集合 光明寺	★1月5日(土) ①多摩川七福神めぐり他 雨天中止 ②会田政子 JR東京駅京浜東北線9時24分 発大船行乗車 ②蒲田駅9時46分 着 乗換東急多摩川線9時54分 発多摩川行乗車 ②9時58分武蔵 新田駅下車 矢口中稲荷神社 ↓頼兵衛地蔵・武家屋敷門・三代 小	★1月5日(土) ②弘法山 雨天中止 ゆつくり歩きます。新年山行 なので甘酒を作ります。お湯の 用意をお願いします。 ③加藤正彦 ④佐伯公子・花崎今朝志 ⑤小泉純子 ⑥小松博氏	★1月5日(土) ③高尾山 雨天翌日 京王線高尾山口駅9時集合 稲荷山コース・高尾山・高尾山 口駅 歩行3時間30分 今年も初歩きは年間を通して 楽しんで高尾山をのんびり歩き ましょう! ④小松博氏
--	--	---	---	---	---	--

お仲間を増やしましょう!! 新入会員募集 キャンペーン実施中

東ハイの新入会員の多くは会員からの紹介です。
沢山紹介して下さい。
ご紹介のお友達が入会されますと、紹介者に5回
分(1,500円相当)の無料参加券を進呈します。
ただし、ご家族の場合は1家族に1枚とさせて頂
きます。

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

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5日(土) ④南高尾山麓 雨天中止
JR高尾駅7時47分発河口湖行
乗車相模湖駅7時55分下車
バス8時5分発三ヶ木行乗車
赤馬下車→大洞山→中沢峠→西
山峠→三沢峠→草戸山→草戸峠
→四辻→高尾駅
歩程5時間40分
初春の山歩きはいつもの高尾
でうららかに。
図1山川美恵子
090・6005・4651

★1月6日(日) ②新宿山ノ手七福神 雨天中止
JR飯田橋駅東口改札口前9時
30分集合→鎮護山善国寺→大乗
山経王寺→巖嶋神社→大久保山
永福寺→春時山法善寺→霞関山
歩程約3時間
図1大澤清吾・酒井滋治
080・1206・0431

★1月6日(日) ②町田七福神巡り 雨天中止
JR横浜線町田駅中央改札口10
時集合→ぼつぼ町田→福祿寿→
勝樂寺(寿老人)→町田天満宮(恵
比寿神)→宗保院(布袋尊)→淨
運寺(毘沙門天)→大黒天→母智
歩程1時間
雨天中止
図1佐々木純子
090・7410・6944

★1月6日(日) ④新年山行 要害山と温泉 バス 雨天中止
JR新宿駅西口三菱UFJ銀行横
7時出発→中央道一宮御坂IC→
甲斐善光寺参拝→武田神社参拝
→積翠寺→要害山(山梨百名山)
→往路戻り→積翠寺→石和温泉
(入浴・新年会)→中央道→新宿
駅 歩程1時間
軽登山靴で足元しっかりと参加
費用約九千九百円
新年初歩きにて、ゆつくり歩
きます。温泉に入り楽しく語り
合います。新年会だけの参
加も可能です。
図1小峰文子・柳田邦之
090・4712・0896

★1月7日(月) ②鎌倉七福神巡り
JR北鎌倉駅南口側10時集合
→浄智寺(布袋尊)→鶴岡八幡宮
(弁財天)→宝戒寺(毘沙門天)→
妙隆寺(寿老人)→本覚寺(恵比
寿)→長谷寺(大黒天)→御霊神
社(福祿寿)→長谷駅
歩程約4時間
小雨決行
図1大倉昌子
090・4712・0896

★1月8日(火) ③尾瀬岩鞍スキー 雨天中止
8日JR東京駅③上越新幹線8
時4分発Maxたにがわ403
号越後湯沢行2号車乗車→大
宮8時30分→高崎9時6分→上
毛高崎駅9時22分下車 送迎バ
スで旅館へ。早めの昼食後、16
時頃まで滑ります。
9日 8時40分頃送迎バスでゲ
レンデに。16時頃まで滑ります。
10日 8時40分頃旅館を出て、
13時に旅館に帰ります。
費用約三万八千円(宿泊、交通
リフト、通信費等)
片はがきかショートメール(S
MS)で申込み下さい。明細送り
ます。
090・5333・7863
090・5333・7863
耳が悪いので、ショートメー
ルでお願いします。

★1月9日(水) ②江の島腰越 雨天中止
小田急新宿駅9時11分発快速
急行藤沢行乗車→終点10時9分
着 乗換10時13分発片瀬江ノ島
行乗車→終点10時20分下車→江
島神社→江ノ島神社中津宮
→サムエル・コッキング苑(二百
円)→江島神社奥津宮→龍口寺
→満福寺→江ノ電鎌倉高校前駅
歩程約3時間
交通費約千五百円(新宿起点)
階段の多いコースですが、自
信のない方はエスカレーター(三百六十
円)で上まで上がれます。
図1金子 敬
090・5998・6193
090・2758・7871
(携帯は当日のみ)

★1月10日(木) ③箱根鎌倉古道 雨天中止
JR東京駅6時30分発上野東京
ライン熱海行乗車→終点8時20
分着 乗換8時23分発沼津行乗
車→三島駅8時36分下車集合
バス⑤9時15分発元箱根港行乗
車→芦ノ湖カントリー入口下車
→推定鎌倉古道石碑→扇平→元
山中間所跡→小沢分岐→三嶋大
歩程4時間
雨天中止
図1矢澤省三
080・1263・8403

★1月11日(金) ③関東ふれあいの道No.4 雨天中止
JR武蔵五日市駅 関東ふれあいの道No.4
数馬行乗車→上川乗下車→浅間
嶺→時坂峠→北秋川橋→弘沢の
滝→本宿役場バス停→武蔵五日
市駅 歩程4時間
雨天中止
図1吉川英男・藤原栄子
090・4712・0896
090・5247・2940

★1月12日(土) ③美女谷→陣馬山 雨天中止
JR高尾駅7時47分発河口湖行
乗車→相模湖駅7時55分下車
バス8時21分発三ヶ木行乗車→
底沢下車→美女谷温泉→底沢峠
登山口→底沢峠→陣馬山→一ノ
尾根→和田分岐→和田バス停→
藤野駅 歩程4時間
雨天中止
図1坂寄牧子
090・5406・5320

★1月12日(土) ③弁天山・網代・城山 雨天中止
JR新宿駅7時44分発ホリデー
快速あきがわ3号乗車→8時44
分武蔵増戸駅下車→網代橋→天
王沢→洞窟→弁天山→城山→高
尾神社奥ノ院→高尾公園→武蔵
五日市駅 歩程約3時間
軽登山靴以上で参加下さい。
交通費千四百七十円(新宿起点)
低山ながら厳しいアップダウン
の尾根道を歩きます。
図1五十嵐静江
045・811・3130
夜7時→10時

★1月12日(土) ④奥多摩高峰北尾根 雨天中止
JR新宿駅6時46分発ホリデー
快速おくたま1号乗車→立川7
時15分→拝島7時31分→御嶽駅
8時7分下車→取付点→558
M峰→高峰→三室山→肝要峠→
351M峰→白山神社→萱窪バ
ス停→武蔵五日市駅
歩程約5時間
高峰北尾根から通天尾根をな
らかに下るバリエーションル
ート。ロングコースです。行動
食は必ず持参。高峰からは基本
的に下りです。
交通費 休日おでかけパスが得
2万5千円武蔵御岳
090・8035・6123
043・277・5062

★1月13日(日) ②武蔵国分寺公園 雨天中止
JR西国分寺駅改札口9時45
分集合→武蔵国分寺公園→殿ヶ
谷戸庭園→国分寺駅
歩程3時間
入園料百五十円
寒さ対策必要。山行後に軽く
新年会を行います。
090・8592・1932

★1月13日(日) ③高尾山 雨天中止
JR新宿駅8時26分発中央特快
高尾行乗車→9時9分高尾駅北
口下車(係はバス停で待つ)バ
ス9時32分発小仏行乗車→日影
下車→逆沢作業道→高尾山→薬
王院→2号路→京王線高尾山口
駅 歩程4時間
軽登山靴以上で
今年の安全登山を祈願しまし
よう。降雪時は軽アイゼン必携
早く歩きたい方お断りします。
図1高尾・陣馬
042・566・2698
042・566・2698

★1月17日(木) ①府中郷土の森公園 雨天中止
京王線府中駅10時30分発
↓中河原公園→多摩川緑地→郷
土の森公園→いこいの森→多摩
川競艇場脇→西武多摩川線競艇
場前駅 歩程約2時間40分
図1金子 敬
047・457・2702

★1月19日(土) ③三ノ戸山→赤久奈山 雨天中止
JR新宿駅7時44分発ホリデー
快速おくたま3号乗車→立川8
時11分→青梅駅8時43分着 乗
換8時57分発奥多摩行乗車→古
里駅9時32分下車→登山口→赤
久奈尾根上→三ノ戸山→赤久奈
山→赤久奈尾根→古里駅
歩程4時間30分
青梅沿線の里山を楽しみます。
降雪後は要軽アイゼン。
図1小松博氏
03・3638・1488

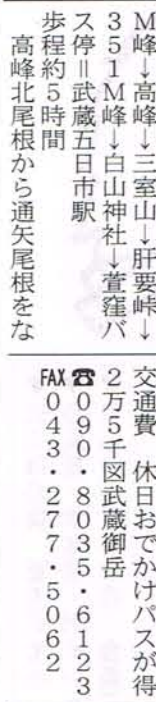
★1月19日(土) ③伊豆の山と雲見温泉 雨天中止
19日新宿駅 ワゴンタクシー
7時出発→八丁登山口→三筋山
→細野高原→稲取温泉→雲見温
泉(油)→仁科峠→魂の山→棚場山
→伽藍山→達磨山→金冠山→真
城峠→新宿
歩程19日5時間 20日6時間20
分
費用二万二千元
図1山川美恵子
090・6005・4651

★1月20日(日) ②渋谷丘陵 雨天中止
小田急新宿駅8時30分発急行
小田原行乗車→秦野駅9時
42分下車→今泉名水公園→白笹
稲荷神社→震生湖→渋谷丘陵→
稲荷→国栄稲荷神社→渋谷駅
歩程約2時間30分
図1昭文社 丹沢
03・3974・1849
夜6時→8時

★1月20日(日) ③高山不動尊→関八州見晴台 雨天中止
西武池袋駅8時5分発快速急
行三峰口行乗車→西吾野駅9時
20分下車→萩の平コース→高山
不動尊→関八州見晴台→瀬尾
吾野駅 歩程約4時間 雨天中止
軽登山靴で 軽アイゼン要
図1昭文社 奥武蔵・秩父
080・1206・0431

★1月22日(火) ②日野丘陵→多摩動物公園 雨天中止
京王新宿駅9時16分発準特高
尾山口行乗車→9時53分高幡不
動尊下車→高幡不動尊五重塔の
前に集合 10時15分出発→高幡
城→日野丘陵→多摩動物公園
図1川崎英雄
042・366・4383

★1月23日(水) ③馬不入山から大明神岳 雨天中止
東武浅草駅6時44分発急行南
栗橋行乗車→終点着 乗換8時
発急行東武日光行乗車→栃木駅
8時31分着(係合流)乗換両毛
線8時56分発高崎行乗車→岩舟
駅9時5分下車後集合→登山口
図1柴崎ミチ子
090・3499・0190



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
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
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。
※④以上の参加者は遭難救助費用付保険加入が原則です。参加時にリーダーに加入者証を提示して下さい。未加入者は参加をお断り致します。
※靴については、特記事項の無い限り、①②は歩き慣れた靴(軽登山靴でなくてもかまわない)で、③以上は軽登山靴以上で参加のこと。

★1月24日(木)26日(土) ①フリーきつづの旅 弥彦山 ②平沢

「秘湯シリーズ」No.62・No.63
出湯温泉・越後長野温泉
参加者にコース表送ります。
24日JR東京駅9時12分発とき3
11号新潟行乗車 終点乗換
信越本線 羽越本線 水原駅下車
市営バス 出湯温泉(油) 25日市
営バス 水原駅 羽越本線 信
越本線 東三条駅下車 宿送迎車
越後長野温泉(油) 26日宿送迎
車 東三条駅 弥彦駅 弥彦神
社参拝 ③ロープウェイ 山頂
駅 弥彦山 往路戻る 山頂駅
山ろく駅 弥彦駅 燕三条駅

★1月25日(金) ③関東ふれあいの道No.5
「鍾乳洞と滝のみち」
JR武蔵五日市駅 バス9時31分
発上養沢行乗車 大岳鍾乳洞入
口下車 大滝 富士見台 下つづ
ら岩 綾滝 天狗ノ滝 千足バ
ス停 武蔵五日市駅
歩程4時間30分
富士見台で奥多摩の山並みを

★1月26日(土) ④伊豆ヶ岳南東尾根 雨天翌日 ⑤佐々木保
西武池袋駅 7時5分発快速急
行長瀬行乗車 飯能7時52分
西武野駅 8時23分下車 森坂峠
尾根取付点 東尾根合流点
伊豆ヶ岳 長岩峠 西武野駅
歩程約4時間20分
FAX 043・277・5062

▼リーダーの先へ行かず遅れず、解散まで同一行動を。
▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。
▼山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

★1月27日(日) ②日暮里 文京

区を散策 ③小林妙子
JR日暮里駅北改札外9時集合
↓谷中銀座 下みせ通り 森陽
外記念館 光源寺 小石川植物
園 文京シビックセンター 文
京ふるさと歴史館 国際子ども
図書館 日暮里繊維街 日暮里
駅 歩程3時間(12km)

★1月27日(日) ②高麗山 湘南
雨天中止 ③保倉恵美子
JR東京駅東海道本線(上野東京
ライン) 8時26分発小田原行乗車
大磯駅 9時30分下車 高来神
社 高麗山 湘南平 高田公園
大磯駅 歩程約3時間
交通費約二千三百円
湘南平からは相模湾をはじめ
富士山や箱根、丹沢山塊とすば
らしい展望です。
④辰巳哲夫 ⑤金子 敬
⑥猪瀬幸子 池田正義
FAX 03・5998・6193
090・2758・7871
(携帯は当日のみ)

★1月27日(日) ④倉岳山 高畑山
京王新宿駅 6時57分発特急高
尾山口行乗車 高尾駅 7時41分
着 乗換JR高尾駅 8時10分発車
府行乗車 梁川駅 8時35分下車
登山口 水場 立野峠 倉岳
山 天神山 ひなつる分岐 高
畑山 石仏 鳥沢駅
歩程5時間30分
雨天中止 ⑥小泉純子
桂川右岸の小粋な2山を結ん
でゆっくり歩きます。降雪後は
アイゼン要。
⑦加藤正彦
⑧佐伯公子 花崎今朝志
地図昭文社 高尾・陣馬
090・7845・4254

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

- 山行名
- 期日 平成 年 月 日()
～ 年 月 日()
- 申込者
- 会番
- 住所 〒
- 生年月日 [T S H] 年 月 日
- 電話 FAX
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)

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
つて、キャンセル待ちの人で補充ができたときは、払い込み
金(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)

★1月29日(火)31日(木) ③尾瀬岩鞍スキー

列車時刻・行程・費用等は1
月8日(火)10日(木)の尾瀬岩鞍ス
キーと同一ですので、日付を置
き換えて参加して下さい。
片はがきかショートメールS
Mで申込み下さい。明細送り
ルでお願いします。

★3月5日(火)8日(金) ③加藤榮一

高尾山スキー
費用約六万円
3泊4日 宿泊・一の瀬
申込みは片はがきかショ
ートメールで。
〒195・0061 町田市鶴川

★2月9日(土)10日(日) ④奥日光
雪上ハイク・雪まつり・氷の彫
刻と温泉 バス
池袋駅西口から朝ゆつくり出
費用約九千四百円 定員20名
★3月1日(金)2日(土) ④青春18
きつづの旅 諏訪峡・塩沢宿の
ひなまつりと温泉
「秘湯シリーズ」No.64 大沢温泉
費用約二万五千五百円 定員15名
以上2コース、各山行毎に往
復はがきに書式通り記入の上申
込み下さい。人数により費用は
多少変更になります。
〒300・2358 つくばみら
い市陽光台2の15の2
0297・58・9022 平沢こと
夜8時～9時30分

予告(申込み可)



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。

裏面余白