

2月ハイク 2019



目次

1 (金)	①葛西臨海公園 保倉恵美子
2 (土)	③琴平丘陵 中嶋要一
3 (日)	③尾続山・要害山 坂寄牧子
4 (月)	③経ヶ岳・仏果山 加藤正彦
5 (火)	③原宿ウォーキング 小林妙子
6 (水)	②神奈川歴史・公園散歩 渡邊幸一
7 (木)	③青梅・天狗岩 鮫嶋妙子
8 (金)	③三浦富士・武山 矢澤省三
9 (土)	③中央線の山No.8 御春
10 (日)	③山 大倉昌子
11 (月)	①豊洲市場 松浦利保
12 (火)	①リーダークン 佐野満喜子
13 (水)	②霞丘 川崎英雄
14 (木)	③陣馬山他 川崎英雄
15 (金)	③高尾心源寺尾根 佐々木保
16 (土)	③日光雪まつり 保
17 (日)	③日光雪まつり 保
18 (月)	③日光雪まつり 保
19 (火)	③日光雪まつり 保
20 (水)	③日光雪まつり 保
21 (木)	③日光雪まつり 保
22 (金)	③日光雪まつり 保
23 (土)	③日光雪まつり 保
24 (日)	③日光雪まつり 保
25 (月)	③日光雪まつり 保
26 (火)	③日光雪まつり 保
27 (水)	③日光雪まつり 保
28 (木)	③日光雪まつり 保
29 (金)	③日光雪まつり 保
30 (土)	③日光雪まつり 保
31 (日)	③日光雪まつり 保

●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ウォーキング ⑥健脚向



●山行参加時のご注意!!
一般向強④以上の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、足を確かめてもらってからご参加下さい。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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。



★2月5日(火) ①豊洲市場 雨天翌日
東京メトロ有楽町線豊洲駅ら
ばーと側改札出口②午前11時
集合→らばーとフードコート
にてランチ(約60分)→ガスコ学
館→豊洲市場三棟めぐり→ト
リ

★2月4日(月) ③中央線の山No.8
JR高尾駅9時17分発甲府行乗
車→四方津駅9時37分下車後集
合→大野貯水池→展望台→御春
山→南米沢峠→網之上御前山
→梁川分岐→送電鉄塔→梁川駅
歩程3時間
中央線の低山を周回するコ
ー

★2月3日(日) ③三浦富士・武山
京急線津久井浜駅10時10分集
合(品川駅8時58分発快特三崎
口行が便利)→鳥居→三浦富士
→砲台山→武山→観光農園案内
所→津久井浜駅 歩程3時間

★2月3日(日) ④青梅・天狗岩
JR青梅線青梅駅9時30分集合
→天狗岩→二ツ塚峠→赤ぼつ
こ→天狗岩→要害山→梅ヶ谷峠
分岐→稲荷神社→青梅駅
歩程4時間 軽登山靴で

★2月3日(日) ⑤神奈川歴史・公園散歩No.40
「小出川の観梅と菜の花」
JR茅ヶ崎駅改札口10時集合→茅
ヶ崎中央公園→鶴嶺八幡宮→向
田緑地→田端スポーツ公園→馬
入ふれあい公園→八幡山公園→
JR平塚駅

★2月3日(日) ⑥原宿ウォーキング 雨天中止
JR原宿駅竹下口外9時30分集
合→明治神宮→千駄ヶ谷鳩森神
社→将棋会館→神宮外苑→青山
霊園→根津美術館→東京メトロ
表参道駅解散14時30分頃
訪日観光客が集まる若者に人

★2月2日(土) ③経ヶ岳く仏果山 雨天翌日
小田急新宿駅7時31分発急行
小田原行乗車→8時25分本厚木
駅下車→北口バス①8時50分発
半原行乗車→半原駅前下車→経
ヶ岳→半原越→仏果山→擦糸組
合前バス停→本厚木駅
歩程4時間30分
交通費千七百六十円(宮ヶ瀬ダ

★2月6日(水) リーダー会 日暮里中央町会会館 18時～20時
●2月6日(水) ②霞丘 雨天中止
JR新宿駅8時1分発快速青梅
行乗車→9時13分分発青梅駅下車
→吹上→しょうぶ公園入口→塩船
観音寺→ゲート→笹田峠→七
国峠→岩倉温泉バス停→東青梅
駅

★2月11日(祝) ③滝入ノ峰 雨天中止
JR奥多摩駅 バス8時35分発
東日原行乗車→倉沢橋下車→倉
沢のヒノキ→岩松尾根→小円頂
→ヨコスズ尾根→滝入ノ峰
→東日原バス停→奥多摩駅
歩程4時間
交通費 バス代約千円

★2月10日(日) ③横瀬日向山くあしがくぼ氷柱
西武池袋駅7時35分発急行飯
能行乗車→終点8時24分着 乗
換西武秩父行8時28分発乗車→
横瀬駅9時24分下車→ト雲寺→
高原パーク横瀬→日向山→山の
花道→果樹園→あしがくぼ氷柱
→芦ヶ久保駅
歩程約3時間40分 軽登山靴で

★2月9日(土) ④日光雪まつり バス ⑤平沢・小峰
残席あり、早めに申込みを
参加者にコース予定表送ります
9日JR池袋駅西口東京芸術劇場
前9時出発→東武日光→日光清
滝IC→表参道→乗換→日光光
おるり荘→雪まつり会場→ス
キー場→かまくら会場→宿(泊)
10日宿→湯ノ湖周辺散策→宿
表参道乗換→日光道→東北道→
池袋駅西口
歩程 2日間約3時間
軽登山靴で足元しっかりと参加

★2月9日(土) ④日光雪まつり バス ⑤平沢・小峰
費用約九千八百円 定員20名
白銀の世界を雪上ハイク。雪
まつりではかまくらと氷の彫刻
を楽しみます。
④日光雪まつり 奥日光
往復はがきで申込み下さい。
〒300-2358つくばみら
い市陽光台2の15の2
⑤平沢・小峰
0297・58・9022
夜8時～9時30分

★2月9日(土) ④日光雪まつり バス ⑤平沢・小峰
費用約九千八百円 定員20名
白銀の世界を雪上ハイク。雪
まつりではかまくらと氷の彫刻
を楽しみます。
④日光雪まつり 奥日光
往復はがきで申込み下さい。
〒300-2358つくばみら
い市陽光台2の15の2
⑤平沢・小峰
0297・58・9022
夜8時～9時30分

★2月7日(木) ③陣馬山他 雨天中止
JR高尾駅北口バス乗場8時34
分発陣馬高原下行乗車→終点下
車→案下街道→陣馬山→明王峠
→相模湖駅
地図昭文社 高尾・陣馬
042・366・4383

★2月9日(土) ③高尾心源寺尾根 雨天翌日
JR高尾駅北口 バス9時5分
発宝生寺団地行乗車→川原宿大
橋下車→心源院→大六天(316
M)→北条氏照墓→368M峰→
八王子城本丸跡→御主殿跡→太
鼓曲輪尾根→駒木野バス停→高
尾駅 歩程4時間30分
交通費 バス代四百円

★2月6日(水) ②霞丘 雨天中止
JR新宿駅8時1分発快速青梅
行乗車→9時13分分発青梅駅下車
→吹上→しょうぶ公園入口→塩船
観音寺→ゲート→笹田峠→七
国峠→岩倉温泉バス停→東青梅
駅
03・3638・1488

★2月13日(水) ①桃園川緑道周
辺 雨天中止 ②松永孝子
JR中央線阿佐ヶ谷駅北口10時
30分発→神明宮→けやき公園
→桃園川緑道→高円寺→キリン
グループコニワ→中野四季の
森公園(昼食)→レストラン・学食
あり→桃園川緑道→紅葉山公園
→宝仙寺→地下鉄中野坂上駅
歩程約2時間40分
③金子 敬
④土屋秀夫・毛塚順一
047・457・2702

★2月16日(土) ②頭高山
雨天翌日 ③平沢・柳田
小田急新宿駅8時10分発急行
新松田行乗車→渋谷駅北口下車
→尾根取付→頭高山→白山神社
→渋谷駅 歩程2時間30分
軽登山靴で足元しっかりと参加
交通費約千四百円
晴れば丹沢連山や箱根連山
の山並が見られます。雨天の場
合は17日(日)に実施。
④小峰文子
⑤飛鳥間正郎・石原豊美
地図昭文社 丹沢
0297・58・9022
夜8時～9時30分 平沢こと
090・2566・8306
柳田邦之

★2月16日(土) ②頭高山
雨天翌日 ③平沢・柳田
小田急新宿駅8時10分発急行
新松田行乗車→渋谷駅北口下車
→尾根取付→頭高山→白山神社
→渋谷駅 歩程2時間30分
軽登山靴で足元しっかりと参加
交通費約千四百円
晴れば丹沢連山や箱根連山
の山並が見られます。雨天の場
合は17日(日)に実施。
④小峰文子
⑤飛鳥間正郎・石原豊美
地図昭文社 丹沢
0297・58・9022
夜8時～9時30分 平沢こと
090・2566・8306
柳田邦之

★2月16日(土) ②頭高山
雨天翌日 ③平沢・柳田
小田急新宿駅8時10分発急行
新松田行乗車→渋谷駅北口下車
→尾根取付→頭高山→白山神社
→渋谷駅 歩程2時間30分
軽登山靴で足元しっかりと参加
交通費約千四百円
晴れば丹沢連山や箱根連山
の山並が見られます。雨天の場
合は17日(日)に実施。
④小峰文子
⑤飛鳥間正郎・石原豊美
地図昭文社 丹沢
0297・58・9022
夜8時～9時30分 平沢こと
090・2566・8306
柳田邦之

★2月16日(土) ②頭高山
雨天翌日 ③平沢・柳田
小田急新宿駅8時10分発急行
新松田行乗車→渋谷駅北口下車
→尾根取付→頭高山→白山神社
→渋谷駅 歩程2時間30分
軽登山靴で足元しっかりと参加
交通費約千四百円
晴れば丹沢連山や箱根連山
の山並が見られます。雨天の場
合は17日(日)に実施。
④小峰文子
⑤飛鳥間正郎・石原豊美
地図昭文社 丹沢
0297・58・9022
夜8時～9時30分 平沢こと
090・2566・8306
柳田邦之

★2月15日(金) ③鎌倉の小路歩
きNo.4 雨天翌日 ④大倉
JR鎌倉駅東口10時集合 バス
金沢八景行乗車→十二所神社下
車→朝夷奈切通し→熊野神社→
十二所果樹園→太刀洗水→十二
所の道→浄明寺の道→向小路→
宝戒寺→祇園山ハイキングコー
ス→鎌倉駅 歩程4時間
十二所のハイキングコースと
祇園山の2コースと小路歩きを
楽しめます。9月のリベンジで
す。

★2月15日(金) ③鎌倉の小路歩
きNo.4 雨天翌日 ④大倉
JR鎌倉駅東口10時集合 バス
金沢八景行乗車→十二所神社下
車→朝夷奈切通し→熊野神社→
十二所果樹園→太刀洗水→十二
所の道→浄明寺の道→向小路→
宝戒寺→祇園山ハイキングコー
ス→鎌倉駅 歩程4時間
十二所のハイキングコースと
祇園山の2コースと小路歩きを
楽しめます。9月のリベンジで
す。

★2月15日(金) ③鎌倉の小路歩
きNo.4 雨天翌日 ④大倉
JR鎌倉駅東口10時集合 バス
金沢八景行乗車→十二所神社下
車→朝夷奈切通し→熊野神社→
十二所果樹園→太刀洗水→十二
所の道→浄明寺の道→向小路→
宝戒寺→祇園山ハイキングコー
ス→鎌倉駅 歩程4時間
十二所のハイキングコースと
祇園山の2コースと小路歩きを
楽しめます。9月のリベンジで
す。

★2月15日(金) ③鎌倉の小路歩
きNo.4 雨天翌日 ④大倉
JR鎌倉駅東口10時集合 バス
金沢八景行乗車→十二所神社下
車→朝夷奈切通し→熊野神社→
十二所果樹園→太刀洗水→十二
所の道→浄明寺の道→向小路→
宝戒寺→祇園山ハイキングコー
ス→鎌倉駅 歩程4時間
十二所のハイキングコースと
祇園山の2コースと小路歩きを
楽しめます。9月のリベンジで
す。

★2月15日(金) ③鎌倉の小路歩
きNo.4 雨天翌日 ④大倉
JR鎌倉駅東口10時集合 バス
金沢八景行乗車→十二所神社下
車→朝夷奈切通し→熊野神社→
十二所果樹園→太刀洗水→十二
所の道→浄明寺の道→向小路→
宝戒寺→祇園山ハイキングコー
ス→鎌倉駅 歩程4時間
十二所のハイキングコースと
祇園山の2コースと小路歩きを
楽しめます。9月のリベンジで
す。

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。
但し、ご家族の場合は1家族に1枚とさせて
頂きます。

こらむ

昨年11月26日の日経
新聞に、飲食無断キャン
セル料に対して料金を
請求する動きがあると
報じられていた。これ
まで、無断キャンセル
が生じていた店舗は
泣き寝入り状況だそ
うで、食材の廃棄や席が利用で
きない等の被害が深刻なよう
である。ちなみに、業界団体が検
討している無断キャンセル料の
指針では、席だけ予約して無断
キャンセルした場合、キャンセ
ル料の目安として平均客単価の
5割程度にするといい。当然の
ことながら、コース料理の場合
は全額請求できるとした。
ところで、東ハイでは、会員
の心的負担を減らす目的で日帰
り電車山行は原則として事前申
込制とはせず、宿泊を伴う山行
やバス山行等を、宿・バス等の
予約を必要とするため事前申込
制としている。この申込制に時
々無断キャンセルやドタキャン
が発生しているのが現状である
理由は色々あるのだから、無
断キャンセルをした人は、その
結果がどうなるか考えたことが
あるのだろうか。まさか「予約
したわけではない。本意は行くと決
めたわけではない。とちとちと決
約しただけ」などと軽く考えて
いる人はいないと思うが……。

実際に会山行で無断キャンセ
ルが発生した場合、どうなるの
か? 一般論として、宿やバス
等の予約は、たとえ代金を支払
つていなくとも契約は成立して
いるので、キャンセルに伴う違
約金の支払い義務が生じる。当
然、その違約金はキャンセルし
た本人が支払わなければならない
。しかし、残念ながら、前述
のようにキャンセル料を支払わ
ない会員がいると報告されてい
る。このような場合、一旦リ
ーダーがキャンセル料を負担す
ることが多く、場合によってはそ
の費用を参加者で分担しなけれ
ばならなくなる事態になる。
事前申込が必要なし山行に申込
んだ場合は、その時点で契約が
成立しているということを確認
して頂きたい。申込者が参加で
きない場合は代理参加者を探
すのが原則である。どうしても代
理参加者が見つからない場合は
できるだけ早く(極力、キャン
セル料が発生する前に)連絡し
、契約の法的リスクを減らす努力
をすべきである。
リーダーは会員に楽しい山行
を提供しようと努力し、計画し
ている。「予約は契約」と理解
し、一部の会員の行為で楽しい
はずの山行を台無しにすること
がないように、一人ひとりが心
がけたいものである。



★2月17日(日) ②愛宕山→大仁田山 雨天中止
西武池袋駅8時35分発急行飯能乗車 終点9時24分下車
バス9時54分発名郷行乗車 唐竹橋バス停下車 白鬚神社→四十八曲峠→愛宕山→大仁田山→上赤沢バス停 飯能駅

★2月17日(日) ②小仏川遊歩道 雨天中止
京王新宿駅8時26分発準特急高尾山口行乗車 高尾駅9時20分下車 北口バス9時52分発小仏行乗車 蛇滝バス停下車 小仏川遊歩道 駒木野庭園→御室橋→金比羅尾根→金比羅神社

★2月17日(日) ②橋本宿を巡る 雨天中止
JR・京王線橋本駅南口エレベーター前9時30分集合 橋本駅→橋本の棒杭→橋本神明大神宮→香福寺→瑞光寺→牛久保家の

★2月16日(土) ③曾我丘陵 雨天翌日
小田急新宿駅6時50分発急行小田原行乗車 新松田駅8時13分着 乗換御殿場線松田駅8時22分発国府津行乗車 8時28分上大井駅下車 (又はJR東京駅7時1分発東海道本線熱海行乗車 国府津駅8時17分着 乗換8時31分発御殿場行乗車 8時40分上大井駅下車) いこいの村

東ハイ山行強弱度		(歩行は休憩時間を含みません)	
表示方法	歩行時間	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	歩行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	

※歩行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)、③以上は軽登山靴以上で参加のこと。

★2月17日(日) ④笠山→堂平山 雨天中止
東武東上線池袋駅7時45分発急行小川町行乗車 終点8時54分下車 バス9時12分発白石山行乗車 終点9時24分下車 笠山→堂平山→白石峠→大野峠→赤谷→若ヶ久保駅

★2月23日(土) ①松田山の河津桜 雨天翌日
小田急新宿駅8時10分発急行新松田行乗車 新松田駅9時33分下車 公園入口→松田山公園→展望所→かなな橋→JR松田駅→小田急線新松田駅

★2月23日(土) ②松田山の河津桜 雨天翌日
小田急新宿駅8時10分発急行新松田行乗車 新松田駅9時33分下車 公園入口→松田山公園→展望所→かなな橋→JR松田駅→小田急線新松田駅

★2月24日(日) ③大高取山→梅林 雨天中止
東武東上線池袋駅8時15分発急行小川町行乗車 終点8時54分下車 乗換9時7分発越生行乗車 終点9時24分下車 高取山→西山高取→大高取山→越生自然休養村センター→越生梅林

★2月24日(日) ③大高取山→梅林 雨天中止
東武東上線池袋駅8時15分発急行小川町行乗車 終点8時54分下車 乗換9時7分発越生行乗車 終点9時24分下車 高取山→西山高取→大高取山→越生自然休養村センター→越生梅林

★2月23日(土) ③丹沢・矢倉岳 雨天翌日
小田急新宿駅7時31分発急行小田原行乗車 新松田駅8時55分下車 バス9時10分発地蔵堂行乗車 矢倉沢下車 矢倉岳→万葉ファミリ→コース分岐→地蔵堂→新松田駅
交通費約二千八百円(新宿起点)

★2月24日(日) ①郷土の森公園 雨天中止
JR武蔵野線・南武線府中本町駅改札出口10時集合 郷土の森博物館→梅園→かぜの道→西武多摩川線競艇場前駅
交通費約二千八百円(新宿起点)

★2月24日(日) ②加世田輝三 雨天中止
入場料 博物館三百円・梅園二百円
満開の梅の香りに期待。
090・8592・1932

★2月24日(日) ③辰巳哲夫 雨天中止
希望者は越生の梅林(入園料三百円)で観梅。関東三大梅林の一つです。
090・2758・7871 (携帯は当日のみ)

★2月24日(日) ④小泉純子 アップダウンが多いコース。降雪後は6本爪アイゼン要
090・7845・4254

★2月24日(日) ⑤加藤正彦 雨天中止
090・7845・4254

★2月24日(日) ⑥佐伯公子・花崎今朝志 雨天中止
090・7845・4254

★2月26日(火) ①明治神宮→渋谷へ 雨天中止
JR山手線中央・総武線各停
代々木駅西口10時30分発北参道入口→北池→明治神宮本殿→南参道→代々木公園→NHK放送センター→たばこ塩の博

★2月26日(火) ②石神井公園他 雨天中止
西武池袋駅9時27分発準急飯能乗車 保谷駅9時45分南口下車(保谷駅)→大泉井頭公園→井頭池→森→石神井公園の風文化公園(殿塚・姫塚)→氷川神

★2月27日(水) ③足利湯殿山 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 小俣駅9時42分下車後集合 登山口→栗谷自治会→東登山口→天池→栗谷分岐→湯殿山→鉄塔→西登山口→栗谷自治会→小俣駅

★2月27日(水) ④柴崎実 雨天中止
歩行約3時間30分
足利で出羽三山詣でが手軽にできる。天気の良い日は関東平野が一望できる。
090・3499・0190

★2月27日(水) ③足利湯殿山 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 小俣駅9時42分下車後集合 登山口→栗谷自治会→東登山口→天池→栗谷分岐→湯殿山→鉄塔→西登山口→栗谷自治会→小俣駅

★2月27日(水) ④柴崎実 雨天中止
歩行約3時間30分
足利で出羽三山詣でが手軽にできる。天気の良い日は関東平野が一望できる。
090・3499・0190

★2月27日(水) ④柴崎実 雨天中止
歩行約3時間30分
足利で出羽三山詣でが手軽にできる。天気の良い日は関東平野が一望できる。
090・3499・0190

★2月27日(水) ④柴崎実 雨天中止
歩行約3時間30分
足利で出羽三山詣でが手軽にできる。天気の良い日は関東平野が一望できる。
090・3499・0190

★2月27日(水) ④柴崎実 雨天中止
歩行約3時間30分
足利で出羽三山詣でが手軽にできる。天気の良い日は関東平野が一望できる。
090・3499・0190

《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。

- *450P達成 益田 澄子 佐々木節子 谷 美恵子
- *400P達成 水野 禮子 坂崎 文子
- *300P達成 加山 信男 奥山タイ子 石山 友子 本間 幸男 小島 雅恵 平田佐喜子
- *250P達成 高松多加子 伊藤 幸子 井川 洋一 高橋庄太郎
- *200P達成 中村 利弘 渡辺 正子 竹間 勝子
- *150P達成 村田美代子
- *100P達成 上久保芳郎
- *50P達成 沖 誠

- ポイント達成者(敬称略)
- *500P達成 齊藤 貞子
- *550P達成 坂内美代子
- *700P達成 清水十三男
- *800P達成 細野 百子
- *900P達成 大嶋 閑枝
- *1150P達成 中村 忠雄 土屋 秀夫



【編集部からのお知らせ】

●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

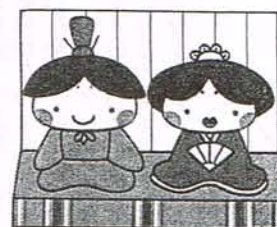
【カッパ】ペン又は筆書き黒色

【随筆・山行感想文】1行14字詰(趣旨の変わらぬ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

3月ハイク 2019



目次

1(金) 2(土) ①青春18きつぷの旅 小峰・平沢	2(土) ①飯盛山と大平尾根 佐野満喜子	3(日) ②野田路と醤油の歴史を 訪ねる 小林妙子	4(日) ②神奈川歴史・公園散歩 渡邊幸一	5(火) ③高鈴山と水戸偕楽園 矢澤省三	6(水) ①やっちゃん通り 松浦利保	7(木) ③志賀高原スキー 加藤榮一	8(金) ③大塚山 川崎英雄	9(土) ①浜離宮恩賜庭園他 保倉恵美子	10(日) ④秩父・皆野アルプス 佐々木 保	11(日) ③顔振峠と越上山 鳥居節男	12(水) ①芝増上寺周辺巡り 松永孝子	13(土) ②幕山と梅まつり 平沢こと	14(日) ⑤花じよろ道No.1 山川美恵子	15(日) ②狭山の観音場巡り 佐野俊一郎	16(日) ③勝峰山 鮫嶋妙子	17(日) ③高尾・いろはの森 有里公雄	18(火) ④関東ふれあいの道No.7 大倉昌子	19(土) ③赤坂の道 中嶋要一	20(土) ④高尾堂所山と小下沢林 佐々木 保	21(日) ②宮沢湖周辺 鳥居節男
-------------------------------	-------------------------	---------------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------	----------------------------	----------------------

◎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。

◎山行参加時のご注意!!
一般向強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、足を確かめてもらってからご参加下さい。

◎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 ②一般向強
③一般向弱 ④やや健脚向
⑤健脚向 ⑥ウォーキング2

31(日) ①神代植物公園
加世田輝三
②写真山行No.4
岩間英之
③陣馬山
加藤正彦

24(日) ③小川町の里山ハイク
小林妙子
25(月) ③中央線の山No.9
小泉純子
26(火) ②古河桃祭り
柴崎 実
27(水) ②よこやまの道
加藤榮一
28(木) ③みかも山
柴崎 実
29(金) ②さきたま古墳群と桜
会田政子
30(土) ②東京の桜めぐり
大倉昌子
31(日) ①見沼代用水の桜
松永孝子
②岩殿山と猿橋
平沢・柳田
④花じよろ道No.2
山川美恵子

◎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。住所変更の方は会員番号もお願いします。

★3月3日(日) ③高鈴山と水戸偕楽園
JR上野駅常磐線6時31分発
乗換8時38分高尾駅乗車
乗換9時10分下車集合
立寄9時10分下車集合
御岩山・高鈴山・四辻・もとやま自然の森・不動滝・タクシ
バス水戸偕楽園 水戸駅下車
バス水戸偕楽園 水戸駅下車
2万5千円町屋
タクシ等手配のため、2月28日までに連絡下さい。シヨ
トメールも可。
080・1263・8403

★3月3日(日) ②神奈川歴史・公園散歩No.41
「八王子公園巡り」
京王相模原線京王堀之内駅10時集合
集合・蓮生寺公園・せせらぎ通り・長池公園・長谷公園(清水入緑)・大平公園・小山内裏公園
↓京王相模原線多摩駅
歩程約3時間 小雨決行
なぜ神奈川歴史・公園散歩で八王子の公園なのか? その秘密は当日のお楽しみ。
080・3122・5529

★3月3日(日) ②野田路と醤油の歴史を訪ねる
東武アーバンパークライン(東武野田線)清水公園駅西口10時集合
合・旧花野井家住宅・キノエネ醤油・香取神社・キッコーマン本社・野田市郷土博物館・もの知りしょうゆ館・桜木神社・野田市駅 雨天中止
090・2334・5454

★3月2日(土) ④飯盛山と大平尾根
西武池袋駅7時5分発快速三峰口行乗車
西武野田線下車・高畑・グリーンライン・飯盛山・羽賀山・登山口・麦原入口バス停・越生駅 雨天中止
03・3638・1488

★3月1日(金) 2日(土) ①青春18きつぷの旅
「秘湯シリーズNo.66 大沢温泉」
残席あります。早めに申込みを。参加者にコース予定表を送ります。1日JR上野駅7時32分前橋行乗車
JR新前橋駅乗換水戸駅下車・紅葉橋・笹橋・水上駅乗車・大沢駅下車 宿送迎車・大沢温泉(宿) 歩程1時間30分
2日宿送迎車・三田街道塩沢宿・ひな祭り散策と宿場めぐり・塩沢駅乗車・水上駅乗換・高崎駅乗換・東京駅 歩程2時間
0297・58・9022
夜8時・9時30分

▼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

★3月6日(水) ③大塚山
雨天中止
JR青梅線古里駅9時集合
三郎尾根・大塚山・御岳ヒジターセンター・日の出山・滝本・つるつる温泉 バス武蔵五日市駅
地図昭文社 奥多摩
042・366・4383

★3月5日(火) ①やっちゃん通り
JR南千住駅改札口前13時30分集合
JR有楽町線・有楽町線・千住大橋・やっちゃん通り(旧日光街道)・宿場通り・北千住駅
北千住激安商店街でお買物はいかがですか?
090・2145・0204

★3月5日(火) ③志賀高原スキー
高尾山駅乗車
5日JR東京駅北陸新幹線6時52分発あさま601号長野行2号車乗車
大宮7時18分長野駅8時40分下車
東口急行バス9時5分発奥志賀高原行乗車
一の瀬10分27分下車・ホテルアラガキ 午後スキー
6日、7日、8日、横手山、波峰、熊の湯、ジャイアント、東館山、高天原マンモス、寺小屋、一の瀬ファミリ、焼額山、奥志賀等のスキー場を巡る予定です。
13時まで滑って15時30分頃のバスに乗り長野駅・北陸新幹線・東京駅
費用約六万円(交通、宿泊、リフト、その他)
新幹線はジパングを使用。
片はがきで2月12日までに申込み下さい。明細送ります。
090・5333・7863
シヨトメールでお願いします。

★3月10日(日) ③顔振峠と越上山
西武池袋駅8時5分発快速急行長瀬行乗車
吾野駅9時15分下車
下長沢・顔振峠・見晴台・諏訪神社・越上山・十二曲り・エビガ坂・ユガテ・飛脚古道・東吾野駅
歩程約4時間 軽登山靴で
080・1206・0431

★3月9日(土) ④秩父・皆野アルプス
西武池袋駅8時5分発快速急行長瀬行乗車
皆野駅下車 バス10時25分発日野沢行乗車
秩父華厳ノ滝下車・取付点・653M峰・破風山・445M峰・34M峰・皆野駅
歩程3時間30分 雨天中止
043・277・5062
FAX 043・277・5062

★3月7日(木) ①浜離宮恩賜庭園他
JR山手線浜松町駅北改札口10時20分集合(10時30分出發)
旧芝離宮恩賜庭園(園内散策)
浜離宮恩賜庭園中の御門・鴨場・潮入の池・お花畑(菜の花)・大手門・新橋駅
歩程約2時間30分 雨天中止
入園料 2庭園で65歳以上二百円(要証明)・一般四百五十円
20名以上団体割引あり。
大都会の中に咲く菜の花を見に行きませんか。
090・2758・6193
03・5998・6193
(携帯は当日のみ)

★3月7日(木) ②保倉恵美子
JR山手線浜松町駅北改札口10時20分集合(10時30分出發)
旧芝離宮恩賜庭園(園内散策)
浜離宮恩賜庭園中の御門・鴨場・潮入の池・お花畑(菜の花)・大手門・新橋駅
歩程約2時間30分 雨天中止
入園料 2庭園で65歳以上二百円(要証明)・一般四百五十円
20名以上団体割引あり。
大都会の中に咲く菜の花を見に行きませんか。
090・2758・6193
03・5998・6193
(携帯は当日のみ)

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。但し、ご家族の場合は1家族に1枚とさせて頂きます。

(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号、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②は乗り物による移動、△は三角点です。

★3月13日(水) ①芝増上寺周辺巡り 雨天中止 ②松永孝子 増上寺の梅もそろそろ見頃!! 出立→慶応大学図書館旧館→綱坂→芝公園→丸山古墳→東照宮→増上寺→浜松町駅 歩行約2時間 ③金子 敬 ④土屋秀夫・毛塚順一 ⑤047・457・2702

★3月16日(土) ②幕山と梅まつり 雨天翌日 ③平沢こと 小田急新宿駅7時50分発急行 小田原行中継乗車 小田原駅9時26分着 乗換JR東海道本線 9時44分発乗車 湯河原駅下車 湯河原駅 湯河原駅下車 登山 口 幕山(620M・関東百名山) 自給水 大石ガレ 幕山公園 バス停 湯河原駅 歩行2時間45分 軽登山靴で足元しつかりと参加。 交通費約二千九百円 青春18き ④0297・58・9022 夜8時〜9時30分

★3月16日(土) ③花じよる道No.1 雨天中止 ④山川美恵子 小田急線新松田駅 バス8時10分発西丹沢行乗車 玄倉下車 日影山 秦野峠 西ケ尾 ヒネゴ沢乗越 花じよる道西コ ⑤ス ⑥ゲート タクシー ⑦山北駅 歩行6時間30分 交通費 バスとタクシー代千二百円 降雪後は6本爪アイゼン要。 八丁から寄方面へ嫁ぐ花嫁が ⑧090・6005・4651 山川美恵子

★3月17日(日) ②狭山の観音場巡り 雨天中止 ③佐野俊一郎 西武狭山線・山口線西武球場 前駅改札口9時30分集合 西武球場前 ④金乗院 ⑤六斎堂 ⑥正智庵 ⑦勝光寺 ⑧佛蔵院 ⑨瑞岩寺 ⑩普門院 ⑪新光 ⑫090・7410・6944 ⑬090・7410・6944

★3月17日(日) ③勝峰山 雨天中止 ④武蔵五日市駅9時40分集合 (新宿駅8時19分発ホリデー快速 あきがわ号が便利) 小机入口 東屋 深沢山 勝峰山 林道 ⑤042・563・8157 ⑥042・563・8157

★3月17日(日) ③高尾・いろはの森 雨天中止 ④有里公雄 京王新宿駅7時45分発準特急 高尾山口行乗車 高尾駅8時39分下車 北口バス9時12分発小 ⑤03・3974・1849 ⑥03・3974・1849

★3月19日(火) ④関東ふれあいの道No.7 山草の道 ⑤大倉 西武池袋駅7時37分発急行飯 能行乗車 飯能駅8時30分下車 ⑥03・5247・2940 ⑦03・5247・2940

★3月23日(土) ③赤ぼっこ 雨天中止 ④中嶋要一 JR新宿駅7時44分発ホリデー 快速おくたま3号奥多摩行乗車 ⑤090・4712・0896 ⑥090・4712・0896

★3月23日(土) ④高尾堂所山 小下沢林道 雨天中止 ⑤佐々木 保 JR高尾駅北口 バス8時55分 ⑥090・8035・6123 ⑦090・8035・6123

★3月24日(日) ④宮沢湖周辺 雨天中止 ⑤鳥居節男 西武池袋駅8時55分発快速急 行三峰口行乗車 高尾駅9時下 ⑥080・1206・0431 ⑦080・1206・0431

★3月24日(日) ③小川町の里山ハイイク 雨天中止 ④小林妙子 東武東上線小川町駅観光案内 所「栗木おがわ」前9時30分集合 ⑤090・2334・5454 ⑥090・2334・5454

★3月24日(日) ③長尾根山 物見山 雨天中止 ④小泉純子 西武池袋駅8時55分発快速急 ⑤090・2334・5454 ⑥090・2334・5454

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

★3月25日(月) ③中央線の山No.9 岩殿山 ④大倉昌子 JR高尾駅8時22分発甲府行乗 車 大月駅9時8分下車 南口 ⑤090・4712・0896 ⑥090・4712・0896

★3月26日(火) ②古河桃祭り 雨天中止 ③柴崎実 JR上野駅8時25分発小金井行 乗車 古河駅9時34分下車 (係 ④090・4712・0896 ⑥090・4712・0896)

★3月27日(水) ②よこやまの道 雨天延期 ③加藤榮一 小田急多摩線唐木田駅10時集 ④090・5333・7863 ⑥090・5333・7863

★3月27日(水) ③みかも山 雨天中止 ④柴崎実 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 ⑤090・4712・0896 ⑥090・4712・0896

★3月28日(木) ②さきたま古墳群と桜 雨天決行 ③会田政子 JR新宿駅8時44分発湘南新宿 ライン(高崎行)乗車 9時44分 ④090・4712・0896 ⑥090・4712・0896



◎東ハイの目印でもある黄色タールは、山行参加のときりーダールから求め下さい。山行時には携行して下さい。

参考：都留市二十一秀峰

山名	読み	標高(m)	地図
1 赤岩	アカイワ	1,480	都留
2 赤鞍ヶ岳	アカクラガタケ	1,299	大室山
3 石割山	イシワリヤマ	1,413.0	御正体山
4 今倉山	イマクラヤマ	1,470.3	都留
5 御巢鷹山	オスタカヤマ	1,775	河口湖東部
6 木無山	キナシヤマ	1,732	河口湖東部
7 九鬼山	クキサン	970.0	都留
8 倉見山	クラミヤマ	1,256.2	河口湖東部
9 鹿留山	シンドメヤマ	1,632.1	御正体山
10 杓子山	シャクシヤマ	1,597.6	富士吉田
11 城山(勝山城跡)	シロヤマ	571.4	都留
12 清八山	セイハチヤマ	1,593	河口湖東部
13 高川山	タカガワヤマ	976	都留
14 高畑山	タカハタヤマ	981.9	大室山
15 鶴ヶ鳥屋山	ツルガトヤマ	1,374.4	河口湖東部
16 菜畑山	ナバタケウラ	1,283	大室山
17 二十六夜山	ニジュウロクヤサン	1,297	都留
18 文台山	ブンダイサン	1,198.8	都留
19 本社ヶ丸	ホンジャガマル	1,630.8	河口湖東部
20 御正体山	ミショウタイサン	1,682	御正体山
21 三ツ峠山	ミツトウゲ	1,785	河口湖東部

