

★12月1日(日) ③五日市尾根

雨天中止 鮫嶋妙子

★12月8日(日) ①忘年山行

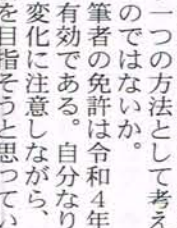
バス
□ 平沢・小峰・柳

★12月14日(土) ②横浜山

手洋館
令和元年9月

4日、動手段としての公共交通

通機関



令和元年9月4日
満72歳の誕生日に運転免許証の更新を行い、ゴールド免許証を得た。筆者は車の運転が好きで、30年以上に亘り、毎年長崎県島原半島にある母の実家に、母と3000km以上のドライブを楽しんでいる。免許の返納も考えなければならぬ年齢になりつつあるが、頭の中ではまだドライブの楽しさが勝っている。

そんな折、9月6日の日経新聞夕刊の「車の運転やめた高齢者 要介護リスク2・2倍」の見出しが目にとまった。車の運転をやめて自由に移動する手段を失った高齢者は、運転を続けている人と比べ、要介護状態になるリスクが2・2倍になるという筑波大・市川正雄教授の研究結果で、運転をやめて公共交通機関や自転車を利用する人だと1・7倍のリスクとのこと。

高齢者運転で事故を起こすのも嫌だが、運転をやめて要介護になるのも嫌である。どうしたものかと考えていると、翌日の同紙の朝刊に、連載記事「老いのドライブパー4 『卒車』後の暮らしは」が載っていた。喜劇役者の伊東四朗さん(82)は、3年前に免許を返納し、以降、舞台公演や私用の多くを徒歩と電車で移動し、「車がなくなると不便に感じない。健康にも良い」と語っている。伊東さんは事故を起こしたこともなく運転には自信があった。それでも79歳で潮時と考え「事故を起こしてからでは遅い」と免許を返納、運転しなくなり気持ちも安らいでいると述べている。しかし、伊東さんのような人ばかりではない。記事では、千葉県に住むある女性(60)の母親(89)に免許を返納させたら、家に引きこもり朝から酒を飲むようになり、認知症の症状も現れた。高齢者施設に入れたら、やっと周りとの交流で笑顔が戻りつつあるという。

報道では、高齢者の事故が起きるたびに免許返納を勧めるようなコメントターの発言が目立つ。それを聞いている時は、なるほど、もっとも、と思うが、事はそんなに単純なものではないことが窺われる。足が不自由で車を手放せない人もいる。移

2019年12~2020年1月号 (3)

★12月15日(日) ④荒倉山 雨天翌日

JR高尾駅7時26分発小淵沢行
乗車Ⅱ 萑崎駅9時46分下車集合
タクシⅡ 龍珠院↓平川峠↓荒
倉山↓平川峠↓展望スポット往
復↓平川峠↓龍珠院 タクシⅡ
Ⅱ萑崎駅 歩程3時間30分
交通費 タクシⅡ代は約二千元
鳳凰三山・甲斐駒ヶ岳・八ヶ

岳・富士山、豪華な冬の山岳周
望。青春18きっぷ利用期間でさ
⑤Ⅱ矢澤省三
⑥Ⅱ清水十三男
2万5千円若獅子・萑崎
タクシⅡ手配のため、12月12
日までに左記電話に申込み下さ
い。(シヨートメール歓迎)
☎080・1263・8403

▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

★12月22日(日) ②川越街道歴史旅No.3

「和光市駅→新座駅」
東武東上線和光市駅改札口10
時集合→うけら庵↓かせぎ坂↓
一乗院↓脇本陣村田屋↓たび屋
の坂↓六地藏↓野火止用水↓新
座駅 歩程約3時間

今回は川越街道第4番目の宿

場で、ちよつと変わった地名の
膝折宿に入ります。小雨決行

☎ FAX
090・2758・7871
03・5998・6193

協賛 辰巳哲夫
猪瀬幸子・池田正義

□保倉恵美子
(携帯は当日のみ)

歩程3時間
手賀沼をはじめとした豊かな

☎ 090・2334・5454

一年の締め括りに富士山の展望を楽しみながらユックリ歩きます。昼食時にガスコンロ・焼網・フライパン等を持参します。何を焼こうか自由です。各自持ち寄り下さい。

岡田 藤原栄子・佐野妙子

TEL 090・4712・0896
 FAX 03・5247・2940

紹介です。沢山紹介して
ご紹介のお友達が入会さ
者に5回分(1,500円相当
を進呈します。
但し、ご家族の場合は
させていただきます。

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枚とさせていただきます。

No. 14655
室賀和子

●ポイント達成者(敬称略)	増田 悦子	星 富士夫	牧山 敏子
*50P達成	阿部美代子	佐藤さきみよ	星野ナヲヨ
*100P達成			
*500P達成	金庭 忠雄	佐々木節子	
*550P達成	斉藤 貞子	竹内 静子	



* 400 P 達成 岩本 明美	* 300 P 達成 鍋持 豊子
荒井 米子	

●8月／9月入会のお仲間			
田島 幸子（紹介 長井 久子）	15222	*200P達成	嘉生 サト
榎谷 敬子（紹介 庭山 和代）		佐野 妙子	神山 光夫
中島 幸子		瀬古 樊	金子 敬
会員番号152205		*150P達成	須藤 幸治
（3名 敬称略）		*250P達成	

交通費千五百六十円（丹沢・大）

1月

▼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

★1月3日(金) ①銀座神社めぐり 雨天決行 歩行約2時間 松浦利保
JR有楽町線中央駅マルイ前午後1時30分集合。銀座にある稲荷神社をめぐります。デパートの屋上も3ヶ所めぐります。

★1月3日(金) ②真光寺公園 雨天中止 加藤栄一
小田急新宿駅9時21分発快速急行片瀬江ノ島行乗車。新百合ヶ丘駅9時45分着。乗換9時51分発各停本厚木行乗車。鶴川駅9時55分下車。北口改札口前集合。真光寺川。広務公園。都県境尾根道。真光寺公園。毘沙門

★1月4日(土) ①日本橋七福神巡り 雨天中止 松永孝子
地下鉄半蔵門線水天宮前駅(箱崎側)10時30分発。箱崎ジャックション。水天宮。茶の木神社。松島神社。甘酒横丁。末広神社。浜町公園(昼食は近くのお店でも食べられます)。

★1月4日(土) ②丹沢前衛 弘法山 雨天翌日 平沢こと
小田急新宿駅8時10分発急行新松田行乗車。鶴巻温泉駅下車。吾妻山。弘法山(2335M)。権現山(2433・5M三角点峰)。浅間山。秦野駅。歩行3時間。軽登山靴で足元しっかりと参加。交通費約千三百円。

★1月4日(土) ③榎窪山 雨天翌日 佐野満喜子
JR橋本駅北口8時10分集合。バス三ヶ木行乗車。城山総合事務所入口下車。小松橋バス停。小松城址。金比羅宮。榎窪山。草戸山。拓大分岐。初音橋。高尾駅。歩行4時間50分。東高尾山陵の中では最高点の

★1月4日(土) ④千手山。弾左衛門ノ峰 山川美恵子
JR高尾駅北口バス8時10分発。陣馬高原下行乗車。大久保下車。浄福寺。千手山。鳥切場。弾左衛門ノ峰。81号鉄塔。関場。高尾駅。歩行5時間。雨天中止。降雪後は要アイゼン。八王子城と運命を共にした浄

★1月5日(日) ①池上七福神 雨天中止 佐野俊一郎
東急池上線池上駅改札口10時集合。養源寺(恵比寿)。妙見堂(寿老人)。蔵定院(弁財天)。馬頭観音堂(大黒天)。微妙庵。毘

★1月5日(日) ②三保松原 雨天中止 矢澤省三
JR清水駅東口改札9時30分集合(上野東京ライン東京駅6時30分発熱海行乗車。終点8時20分着。乗換8時23分発沼津行乗車。終点8時41分着。乗換8時44分発豊橋行乗車。清水駅9時20分下車)。次郎長生家。御穂神社。羽衣の松。三保松原。船のりば又はバス停。清水駅。

★1月5日(日) ③吾妻山。二宮里道歩き 小林妙子
JR品川駅8時36分発東海道線小田原行乗車。二宮駅9時35分下車。集合9時45分。中里登山口。吾妻山。万年橋。せせらぎ公園。新明神社。緑ヶ丘中央公園。東大二宮果樹園跡地。知足寺。二宮駅。歩行3時間。交通費二千三百円。

★1月5日(日) ④小江戸川越七福神めぐり 鳥居節男
東武東上線池袋駅9時発快速急行小川町行乗車。川越駅9時27分下車。①妙善寺。②天然寺。③喜多院。④成田山。川越城本丸御殿。⑤蓮華寺。蔵造りの町並。時の鐘。川越まつり会館。菓子屋横丁。⑥見立寺。⑦妙昌寺。小江戸蔵里。西武線本川越駅。

★1月5日(日) ⑤子ノ権現。竹寺 雨天中止 小泉純子
西武池袋駅8時5分発快速急行三峰口行乗車。西武野郎下車。小峰峠。吉田山分岐。子ノ権現(甘酒)。竹寺。小殿バス停。飯能駅。歩行約3時間。甘酒を作りますので、お湯の用意をお願いします。

★1月6日(月) ②東久留米七福神 小田政子
西武池袋駅9時27分発準急飯能行乗車。9時57分東久留米駅下車。東口下車(保持)。浄牧院。宝泉院。黒目川遊歩道。大園寺。米津寺。落合川遊歩道。水辺

★1月6日(月) ③武蔵五日市の七福神 大倉昌子
JR武蔵五日市駅集合。バス10時30分発数馬行乗車。十里木下車。徳雲院(寿老人)。光厳寺(布袋尊)。玉林寺(福祿寿)。上町地蔵堂(毘沙門天)。下町地蔵堂(恵比寿天)。正光寺(弁財天)。大悲願寺(大黒天)。武蔵五日市

★1月7日(火) ②神奈川歴史・公園散歩No.47 渡邊幸一
「東海道」塚宿七福神巡り。JR戸塚駅10時集合。妙秀寺(弁財天)。宝蔵院(毘沙門天)。江戸見附。吉田大橋。来迎寺(寿老人)。雲林寺(恵比寿)。高松寺(大黒天)。海蔵院(布袋尊)。富塚八幡宮。上方見附。親縁寺(福祿寿)。戸塚駅。

★1月8日(水) ①上越新幹線 関根直樹
8日JR東京駅。上越新幹線8時4分発Maxにの403号。越後湯沢行。2号車乗車。上野8時10分。大宮8時30分。上毛高原駅9時21分下車。送迎バスで宿へ。8日は午前11時頃から滑り、9日は終日、10日は午後1時頃まで滑ります。費用約二万九千円(宿2泊、リフト代、送迎費、その他)。

★1月11日(土) ②川越街道歴史旅No.4 保倉恵美子
JR武蔵野線新座駅南口10時集合。鬼鹿毛の馬頭観音。ケヤキ並木。藤久保の平地林。広源寺。下木戸跡。大井戸。新井本陣跡。上木戸跡。ふじみ野駅。歩行約3時間。小雨決行。今回は第5番目の大和田宿と

★1月11日(土) ③新年山行 バス 平沢こと
「加波山とビール工場見学」残席あり。早めに申込み下さい。JR新宿駅西口三菱UFJ銀行横7時出発。常磐線土浦北IC。加波山三合目。新宮。加波山(709M三角点峰。関東百名山)。三合目。土浦北IC。谷和原IC。アサヒビール工場見学。谷和原IC。新宿駅。歩行2時間30分。軽登山靴で足元しっかりと参加。費用約六千五百円。展望に期待してゆくり登り

★1月11日(土) ④西山峠。草戸山 雨天中止 荻島二郎
京王新線新宿駅7時30分発急行高尾山口行乗車。終点8時26分下車。梅ノ木平。西山峠。草戸山。草戸峠。拓大分岐。初沢

★1月11日(土) ⑤イタツミ尾根 雨天中止 坂寄牧子
小田急新宿駅6時50分発急行小田原行乗車。秦野駅8時2分下車。バス8時24分発ヤビツ峠行乗車。終点下車。イタツミ尾根。大山。浅間山。不動越。高取山。ゴルフ場。東中学校前バス停。秦野駅。歩行5時間。交通費千五百三十円(丹沢・大

★1月12日(日) ③青梅・天狗岩 雨天中止 鮫嶋妙子
JR青梅線青梅駅。30分集合。都バス吉野行乗車。稲荷神社下車。梅ヶ谷峠分岐。要害山。天狗岩。赤ぼつこ。二ツ塚。青梅

★東ハイの目印でもある黄色タオルは、山行時には携行して下さい。

★1月13日(祝) ④蛇滝口→景信山東尾根
JR高尾駅北口バス8時12分発
小仏行乗車→蛇滝口下車→清明園→522M峰→高尾山→城山→景信山東尾根→日影バス停
高尾駅 歩程4時間30分
雨天中止
交通費 バス代は四百三十円
地図 昭文社 高尾・陣馬
FAX 043・277・5062
090・8035・6123

★1月13日(祝) ④塔ノ岳 雨天中止
小田急新大塚駅6時50分発急行
小田原行乗車→渋谷駅8時6分
下車 北口バス②8時20分発大
倉行乗車→終点下車→大倉尾根
→塔ノ岳→金冷し→小丸→小丸
尾根→二俣→大倉バス停→渋谷
駅 歩程約6時間
交通費 千五百六十円(丹沢・大
倉) 地図 昭文社 丹沢
046・257・6567
夜6時～8時

★1月15日(水) ③中央線の山 高尾山
JR高尾駅8時46分発小淵沢行
乗車→9時28分初狩駅下車 集
合→登山口→分岐→高尾山→分
岐→初狩駅 歩程4時間
雪化粧の富士山の絶好の展望
台です。アイゼン必携。
FAX 090・4712・0896
03・5247・2940

集中山行 5コース 参加費無料

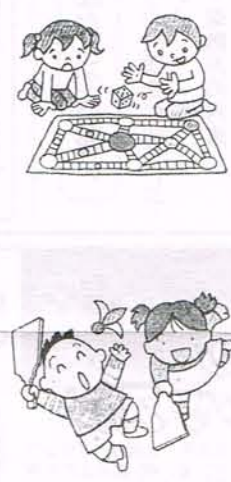
★1月18日(土) ②甲州古道
JR高尾駅9時57分発松本行乗
車→10時4分相模湖駅下車→与
瀬本陣跡→秋葉神社→観音寺→
六地藏→吉野宿本陣跡→郷土資
料館ふじや→小猿橋跡→藤野駅
歩程2時間 運動靴で
山と湖の展望の古道歩きです。
FAX 042・566・2698

★1月18日(土) ③能登く八重山
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37
分着 乗換JR中央線8時45分
発小淵沢行乗車→上野原駅9時
2分下車 バス9時8分発光電
製作所前行乗車→終点下車→虎
丸山→能登く八重山→展望台
歩程4時間30分 軽登山靴で
交通費約千六百円
FAX 080・1206・0431

★1月18日(土) ③要害山→コヤシロ山
JR高尾駅7時43分発河口湖行
乗車→上野原駅8時下車 バス
8時32分発鏡渡橋行乗車→鏡渡
橋下車→要害山→コヤシロ山
歩程3時間30分
FAX 090・7845・4254

★1月18日(土) ④本郷山→高尾山
JR高尾駅北口7時50分集合
バス8時10分発陣馬高尾下行乗
車→関場下車→取付点→尾根上
→鉄塔下→三角点→要害山→本
郷山→高尾山→高尾山→和田峠
→陣馬高尾下バス停→高尾駅
歩程約5時間 アイゼン必携
FAX 090・7717・1977

★1月18日(土) ⑤倉岳山北東尾根→高尾山北尾根
JR高尾駅8時20分発甲府行乗
車→梁川駅8時45分下車→梁川
大橋→倉岳山北東尾根→倉岳山
→高尾山→高尾山北尾根→イト
ヒバ→倉岳山分岐→鳥沢駅
歩程5時間30分 アイゼン必携
倉岳山→高尾山間以外はバリ
エーションルートです。地図読
み、GPS活用できる会員の参
加・協力を期待しています。
FAX 046・257・6567
夜6時～8時



★1月18日(土) ②よこやまの道
京王新宿駅9時4分発準特急
本行乗車→京王稲田堤駅9時27
分着 乗換9時31分発乗車→若
葉台駅9時38分下車→よこやま
の道入口→諏訪岳→一本杉公園
→まむし坂→小田急線東木田駅
歩程3時間10分
軽登山靴で足元しつかりと参加。
FAX 0480・52・3456
080・3549・7627

★1月19日(日) ①国分寺崖線巡り
小田急線国分寺駅南口10
時集合→仙川→大蔵運動公園→
次大夫堀公園→野川→小田急線
成城学園前駅 歩程約2時間
雨天中止
FAX 03・3974・1849

★1月21日(火) ①築地場外市場周辺
JR有楽町駅中央口10時30分
発→三越屋上→歌舞伎座→築地
本願寺→築地場外市場で昼食・
買物→勝間橋→トリトンスクエ
ア→地下鉄月島駅
歩程約3時間
FAX 090・2637・0969

★1月22日(水) ③足利天狗山 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→足利
駅9時30分下車後集合→登山口
歩程約3時間20分
FAX 090・3499・0190

★1月25日(土) ③峰山 雨天中止
JR新宿駅9時11分発快速大月
行乗車→八王子10時9分→高尾
10時19分→藤野駅10時32分下車
バス10時40分発やまなみ温泉行
乗車→終点下車→峰山→林道終
点→大鐘(がね)バス停→藤野駅
歩程約3時間
FAX 045・811・3130

▼リーダーの先へ行かず遅れず、解散まで同一行動を

★1月25日(土) ④沢上尾根の頭
雨天翌日
JR新宿駅7時44分発ホリデー
快速あきがわ3号武蔵五日市行
乗車→終点下車 バス9時5分発
馬行乗車→上川乗下車→休憩所
→峠の茶屋→時坂峠→沢上尾根
の頭→沢上尾根の滝→武蔵五日
市駅 歩程4時間30分
雨天の場合は翌26日(日)に延期。
交通費 バス代は約千二百円
中の峰とも呼ばれた時坂集落
の里山へ出てみませんか!!
降雪後は軽アイゼン持参。
FAX 03・3638・1488

★1月26日(日) ③高尾山→小仏
城山 雨天中止
京王線高尾山駅9時15分集合
合(京王新宿駅8時20分発特急
乗車→北野乗換→高尾山駅9
時12分下車)→稲荷山コース→
高尾山→小仏城山→東海自然歩
道→弁天橋→相模湖駅
歩程4時間30分(14km)
交通費千円以内 軽登山靴以上
FAX 090・7356・9739

★1月26日(日) ③鎌倉峠→諏訪
神社 雨天中止
西武池袋駅8時5分発快速急
行三峰口行乗車→吾野駅9時15
分下車→鎌倉峠登り→鎌倉峠
下平橋→虎秀分岐→権現堂林道
出口→諏訪神社→育代尾根分岐
→育代岩→吾野駅
歩程約4時間 軽登山靴で
交通費約千二百円
FAX 080・1206・0431

★1月26日(日) ③酒井滋治・田淵祥子
石井昭治
地図 昭文社 奥武蔵・秩父
080・1206・0431



★1月29日(水) ①とちぎ蔵の街ウオーク
東武浅草駅8時13分発区準乗
車→8時18分発舟着 乗換8
時20分発急行南栗橋行乗車→終
点着 乗換9時27分発急行東武
日光行乗車→9時56分発本郷下
車集合(係合流)→山手会館→
郷土参考館→岡田記念館→栃
歴史伝説館→蔵の街観光館→栃
FAX 090・3499・0190

★1月31日(金) ②2月2日(日) ②石打スキー場
31日JR東京駅②上越新幹線8
時4分発Maxたにがわ403
号越後湯沢行2号乗車→上野
8時10分→大宮8時30分→越後
湯沢駅9時35分下車 送迎バス
で宿へ
31日は午前11時から滑り、
2月1日は終日、2日は午後3
時頃まで滑ります。
費用約二万九千円(宿2泊、リ
フト代、その他)
往復の新幹線は各自払い。
下車駅はガーラ湯沢になるか
FAX 090・5768・9480

◎山名の一般的な読み
(随時掲載・その10)
小持山(こもちやま)
大持山(おもちやま)
倉明山(くらけやま)
蕎麦粒山(そばつぶやま)
霧藻ヶ峰(きりもがみね)
天目山(てんもくざん)
帳付山(ちようづけやま)
七跳山(ななはねやま)
西谷山(とりだにやま)
白泰山(はくたいざん)
仙波山(せんばやま)
雲取山(くもとりのやま)
古礼山(これいざん)
雁坂嶺(かりさかれい)
破風山(はふざん)(雁坂峠)
木賊山(とくさやま)



「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)

予告 (申込み可)



★2月7日(金)8日(土) ①平沢こと

原雪上ハイイクとスノーシュー
高速バス 定員15名

「秘湯シリーズ」No.74 高峰温泉
費用約二万七千五百円

白銀の世界を楽しみます。海抜
2000mのランブの宿です。

★3月6日(金)7日(土) ①青春18
きつぷの旅 上越線くはくはく

線 一秘湯シリーズNo.75 松之山温
泉 費用約二万二千円

日本三大薬湯(有馬・草津・松
之山温泉)です。

★3月15日(日) ②茨城堅坂(たつ
わむ山)バス 定員25名

費用約六千六百円(入浴なし)
太刀割石で有名な山です。関東

百名山。

以上3コース、各山行毎に往
復はがきに書式通り記入して申

込み下さい。費用は人数により
変更あります。

〒300・2358つくばみら
い市陽光台2の15の2

0297・58・9022
夜8時～9時30分

◎冬季山行に参加される方へ

この時期は気候が急変するこ
とが起こります。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、
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

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・ヘッドランプ必
携のこと。

●防水加工の靴を着用すること。



◆安全登山を
登山には体力、技術、知識
の三拍子が必要です。自分の
現在の体力を考えて、無理の
ないコースに参加して下さい。



山のエチケットを守り、楽し
い山行にしましょう。

公共交通機関を利用の際は、
マナーを守り、周囲の迷惑に

ならないようにしましょう。

自然保護という観点から、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、「と

る」は写真だけ、残すのは足
跡とだけ」です。

※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、次の号に掲載できず遅れ
る場合もあります)

東ハイ宿泊提携施設一覧
(南) 明神館
長野県松本市安曇4468
代表 梨子田 満
FAX 0263・95・2003
電話で申込み時に東ハイ会員
であることを申し出ると、1
人1泊につき五百円の割引優
待が受けられます。到着した
ら会員登録を提示願います。
明神池・カッパ橋等を巡る
上高地散策に最適な旅館です。

尾瀬戸倉温泉ペンション
ヴィラ風花(かきはな)
群馬県利根郡片品村戸倉44
5の2 代表 歸山 武志
FAX 0278・58・7051
電話で申込み時に東ハイ会員
であることを申し出ると、1
人1泊につき五百円の割引優
待が受けられます。到着した
ら会員登録を提示願います。
冬期はスキー客に人気のペン
ションですが、年間を通して
ハイキングにも最適です。

奥霧ヶ峰八島高原荘
長野県諏訪郡諏訪町東俣1
0618 代表 高橋 節子
FAX 0266・58・5355
営業期間 5月～10月
冬期は閉鎖のため事前確認要
電話で申込み時に東ハイ会員
であることを申し出ると、1
人1泊につき五百円の割引優
待が受けられます。到着した
ら会員登録を提示願います。
列車利用の場合、上諏訪駅
まで迎えに来てもらえます。

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。(スペースにより、この大きさで
掲載できないこともあります。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 令和 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

ゆとりある指導で、5<5<上達!
シニアのための
スキーレッスン

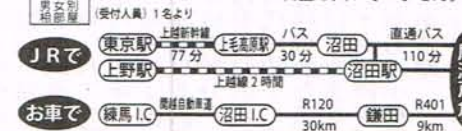
これからスキーを始めようという方や、しばらくブランク
のある方でも安心してご参加いただける、40歳以上の方限
定のスキーレッスンプランです。同世代の仲間たちと和気あ
いあい楽しみながら、無理なく確実にスキー上達を目指し
ましょう。

標高1,000～1,400m尾瀬入山口の戸倉は11月末から粉雪に恵まれ、5月の連休まで充分楽しめます。
真冬でも晴天率70%と雪の日でも明るくのびのび遊びが楽しめます。(東京から3時間、交通も便利です)

仕事の後でも、5<5<出発

《集合》 JR利用の方で、上越新幹線尾瀬駅下車 21:15頃
《解散》 送り上越線沼田駅 16:30、上毛高原駅 17:00
(マイカーの方は直接現地へ)

《旅行代金》 23,000円 3～4名1室(2名1室は3,000円UP)
※JR料金は入っていません。



尾瀬岩鞍スキーリゾート

(スクールより) 「明るく、元気に」がモットーです!

せっかくのスキーですから、何より
楽しむことが大切です。
当スクールでは、「明るく、楽しく」を
モットーとしています。
のびのびと滑りながら、ステップアッ
プしてゆきましょう。最終日のレッス
ン終了後は、ボールレッスンやメダ
ル検定もご用意しています(別料金)。
ぜひ挑戦されてみてはいかがでしょうか。

従来のスキー板に比べ、より曲がりやすく、横滑りしに
くいカービングスキーを一度体験してみませんか。経験
豊富なインストラクターが、親切丁寧に指導しますので、
楽しみながら、効率よくステップアップできます。

レンタルスキー「カービングスキー」

●レンタルスキーをどうぞ
セット料金(スキー、ブーツ、ストック)
1日/2,000円 2日/3,000円
3日/4,000円

●カービングスキー 2日/4,000円

●日曜日 夜の集合は、上毛高原駅 20時頃
東京駅発谷川号 18:16分～19:31分 のいずれか
18:32分～19:48分

2019/2020 SCHEDULE & PROGRAM

土・日コース (金曜夜集合)	月・火コース (日曜夜集合)
① 12月20日～ 22日 ⑦ 2月7日～ 9日 ② 12月28日～ 30日 ⑧ 2月14日～ 16日 ③ 1月3日～ 5日 ⑨ 2月21日～ 23日 ④ 1月10日～ 12日 ⑩ 2月28日～ 3月1日 ⑤ 1月24日～ 26日 ⑪ 3月6日～ 8日 ⑥ 1月31日～ 2月2日 ⑫ 3月13日～ 15日	① 1月5日～ 7日 ⑥ 2月16日～ 18日 ② 1月19日～ 21日 ⑦ 3月1日～ 3日 ③ 1月26日～ 28日 ⑧ 3月8日～ 10日 ④ 2月2日～ 4日 ⑨ 3月15日～ 17日 ⑤ 2月9日～ 11日 ⑩ 3月19日～ 21日

※印は曜日に注意
正月・連休コース(4日間) 費用 29,500円
①12月30日～1月2日 ②2月21日～24日

- 東京(19:52) 上野 大宮 上毛高原 尾瀬戸倉
ウィンド花(泊) ※夕食は各自でご用意ください。
東京発 19:52分(谷川号) 上毛高原駅 21:15分
- 尾瀬戸倉温泉＝尾瀬岩鞍スキー場または戸倉丸沼スキー場(開校式後、
午前・午後各2時間ずつのレッスン)＝尾瀬戸倉温泉・ウィンド花(泊)
- 尾瀬戸倉温泉＝尾瀬岩鞍スキー場または戸倉丸沼スキー場(午前中
レッスン、3時間集中レッスン)＝送りバス＝上毛高原 大宮 上野
または東京(18:30～20:00頃着)
- 正月・連休コース最終日 フリー滑走

OFFICE お申込み・お問い合わせ

(公益社団法人) 日本プロスキー教師協会公認
尾瀬パラレルスキースクール
TEL0278-58-7676 FAX0278-58-7677
〒378-0411群馬県利根郡片品村戸倉445
会 長 歸山 武志
校 長 塩澤 一哲
開校50年 認定スキー教師8名
※詳細は ☎090-3043-3757 kazahana-kitene@docomo.ne.jp

