

”	”	”	”	”	”	”	”
21	21	19	18	16	16	”	”
”	”	(水)	(火)	(日)	(日)	”	”
金	金					④	④
①	②	③	①	①	②	③	④
池上梅園	尾瀬岩鞍スキ	曾我丘陵の梅園歩き	川崎市夢見ヶ崎動物公	豪徳寺周辺	坂寄牧子	黒尾根と日和田山	峰ノ薬師と東高尾
哲学堂公園	関根直樹	大倉昌子	園	有里公雄	鳥居節男	鳥居節男	佐野満喜子
場	松浦利保						
保倉惠美子							

15 (日)	" "	14	13	10	" "	8 (日)	7 (土)
	" "	(土)(金)(火)		" "			
①	よみうりラ ンド周辺 保	④	桜山	白山	二子山	笠山	都幾
佐々木	陣馬山	景信山	砂町銀座	飯能三山	山川美恵子	佐野満喜子	山
有里公雄	荻島二郎	加藤正彦	春めき桜	会田政子	松浦利保	須賀光夫	倉山

東ハイでは、日帰り電車山行
は申込不要です。（健脚向等
で申込制の場合は除く）
出発駅もしくは集合場所へ直
接お越し下さい。その路線の
途中駅乗車もOKです。

の出品を頂きほぼ完売となりました。売上は三万三千七百円となり、理事会において会の収入として処理させて頂くことにしました。

今回の開催にあたっては、各リーダーは元より、サブリーダー1、協力者の方々にも大変ご尽力頂き、感謝致します。今回の東ハイ祭の様子は東ハイホームページに掲載していますのでご覧下さい。

次回も会員の皆様が楽しんで頂けるような企画を考えますので、ご期待下さい。

所に指定時間に集まつて頂くことになつていますが、勝手に集合場所より先に行つて待つている例が見られます。リーダーに連絡なく先に行かると、諸事情によるコース変更や中止等の連絡ができなくなります。このような事例は最寄り駅からバスを利用する場合に多く見られます。ご注意願います。

【令和2年度会費・保険料について】

● 繼年会費・保険料払込みのお願い
令和2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月末日まで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。これが保険加入の証券となります。
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、事務手続きもありますので、会の方にご連絡下さい。

2月中に会員継続手続きをお願いします。
振込金額は下表の通りです。〔必ず同封の払込取扱票
を連用して下さい〕

会員年齢	保険区分	振込金額
65才未満	C 区 分	4,300円
65才以上	B 区 分	3,650円

(年齢は令和2年4月1日現在)

注意：必ず正式な氏名でお願いします。
略字等では保険が下りない可能性があります。



「一ダ一退任の件
世田輝三 No.8512
氏は平成14年にリーダーに
され、奥多摩・中央線沿線
々を中心に行を提供して
ました。しかし、この度仕
の都合で退任されることに
ました。

予報で「現地の降水確率」が50%以上の場合は中止とします。ただし、当日の降水確率が50%満でも、豪雨による増水や登道の崩壊等で安全確保が困難な場合は中止とすることもあります。また本紙山行記事に「雨決行」もしくは「小雨決行」

ある場合は、これを優先します
②中止の案内は東ハイホームベジに掲載しますので、PCやタブレット、スマホで確認できます。
③不明の場合は各自で担当リーダーへ問合せ下さい。

★2月4日(火) [③] 大洞山 雨天中止
JR立川駅8時23分発甲府行乗車
車両相模湖駅下車集合 バス8時39分発八王子行乗車両大垂水
峠下車→大洞山→草戸山→四辻
↓高尾山口駅

予備の防寒具、懐電、降雪後はアイゼン、ストック必携。
連絡はメールで願います。

✉ shirokuma1081@gmail.com

042・366・4383

★2月2日(日) [4]二ノ塔→岳ノ台 雨天中止 [■]山川美恵子
小田急線秦野駅集合 バス8時15分発 沢駅北口行乗車 [●]菩
提→二ノ塔→岳ノ台→ヤビツ峠
地図昭文社 丹沢 [■]山川和雄

★ 2月2日(日) [3] 横瀬日向山／あしがくぼ氷柱 □ / 鳥居節男
西武池袋駅 8時5分発快速急行 三峰口行乗車 □ 横瀬駅 9時41分 下車集合→ト雲寺→高原パーク 横瀬→日向山→果樹園→あしがくぼの氷柱→芦ヶ久保駅 歩程約3時間40分 軽登山靴で 交通費約千六百円 雨天中止 山の傾斜を利用して沢水を貯めき凍らせたもので、壮大で美しい。

環境協力金三百円

■ 鮫嶋妙子

■ 酒井滋治・田渕祥子

地図昭文社 奥武藏・秩父

石井昭治

080・1206・0431

★2月2日(日) 高尾 金比羅台 雨天中止

「高尾花シリーズ」No.1

京王新宿駅 9時8分発準特高尾
山口行乗車→高尾駅下車→JR高尾駅北口へ移動・集合→西浅川南登山口→金比羅台→高尾山口
駅 歩程約2時間

軽登山靴で足元しつかりと参加。
交通費約八百円

旧表参道をゆづくり登り降りします。

協力：平沢こと・小峰文子
協力：石原豊美

地図：昭文社
高尾・陣馬

090・2566・8306
夜8時～9時

★2月2日(日) (2)神奈川歴史・公園散歩No.11 [回] 渡邊幸一
「大倉山・ラーメン博物館」 JR横浜線小机駅 10時集合→小机
城址市民公園→新横浜公園→ラーメン博物館→鳥山川沿い→太
山記念館→東横線大倉山駅 尾堤緑道沿い→大倉山公園(大倉
山記念館) 歩程約3時間30分 昼食はラーメンを食べます。ここでは全国の有名ラーメン店が出店し、味を競つて
います。ラーボの地下には昭和33年の街並が再現され、レトロな雰囲気が楽しめます。飲食物の持込み(出さなきやOK)及び飲食は禁止されています。
■ 080・3122・5529 國二細谷弘之・五木田悦子

★2月1日(土) [3] 仏果山→高取山 雨天中止
小田急新宿駅 7時30分発急行
小田原行乗車→本厚木駅 8時24分下車集合 北口バス① 8時45分発半原行乗車→撫系組合前下車→仏果山→高取山→宮ヶ瀬ダム→半原バス停→本厚木駅 地図昭文社 丹沢 協力 小泉純子

▼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
▼日帰り山行参加費 会員三百円・会員外五百円

●2月5日(水) リーダー会 日暮里中央町会会館 18時～20時

★2月11日(祝)
天覽山・多客

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



東ハイ山行 強弱度	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。
	①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。
	②一般向弱	3~4時間	良く整備されたコース。
	③一般向	3~5時間	比較的整備されたコース。
	④一般向強	4~6時間	歩程が長く急な登降もあるコース。
	⑤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。
	⑥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「山と高原地図」のコースタイム参照(休憩時間は含みません)。破線は1ランクアップ、コースにない尾根、険しいヤブは2ランクアップ、積雪時は1ランクアップ。

※団以上の参加者は遭難救助費用付保険加入が条件です。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、特記事項のない限り、①②は歩き慣れた靴（軽登山靴でなくてかまわない）で、④以上は軽登山靴以上で参加のこと。

◎ 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つておりますが、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。

東京ハイキング

日帰り山行参加費=会員300円、会員外500円

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

- 1) 山行名
- 2) 期 日 令和 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

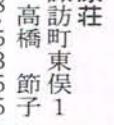
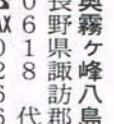
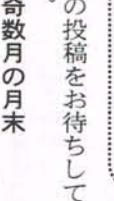
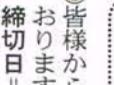
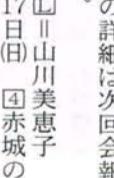
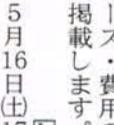
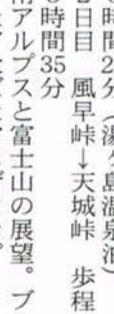
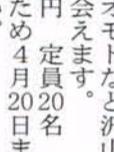
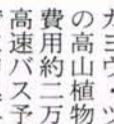
間歩本関所跡バス停	字小屋	★5月30日(土)	国崎下十文字山	東京駅朝発	佐野満喜子
費用は実費精算	日4時間	5時	山下赤沢	山下白泰山	山下新文三泊
分30分	30分	30分	山下白泰山	上信濃川	上信濃川
料30分	30分	30分	山下白泰山	上信濃川	上信濃川
8時	8時	8時	山下白泰山	上信濃川	上信濃川

お仲間を増やしましょう!!

新入会員募集 キャンペーン継続実施

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。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。

★3月31日(火)	①柳瀬川と跡見学園女子大の桜	②朝日山～夕日山
東武東上線柳瀬川駅10時30分	出発柳瀬川の桜～氷川神社～	③公園～夕日山～浄心寺～飯能大橋～飯能駅
ふれあい橋～三芳町歴史民俗資料館～	料官・旧池上家住宅(昼食)～竹間沢こぶしの里～跡見学園女子大	あさひ山展望公園からは、晴
大キャンバス内の桜見物バス	II志木駅又は武藏野線新座駅	雨天中止
II志木駅又は武藏野線新座駅	歩程約2時間	り～までの眺望が楽しめます。ツ
II志木駅又は武藏野線新座駅	雨天中止	（携帯は当日のみ）



★3月31日(火)	④中央線の山	能岳～八重山
JR上野原駅9時集合	バス①	⑤吉川英男
9時発乗車～新井下車～登	山口～能岳～八重山～展望台～	の花が楽しめ、富士山や丹沢な
上野原中学校～秋葉山～根本山	下牛倉駅～上野原駅	どの展望も良いです。
歩程5時間	歩程5時間	雨天の場合は4月1日(水)に延期
八重山の春は色とりどりの桜	八重山の春は色とりどりの桜	されます。開花の時期は一般公開

★3月31日(火)	⑥山	耶山(関東百名山)～八海山(女
JR上野原駅9時集合	バス①	人堂)バス
9時発乗車～新井下車～登	山口～能岳～八重山～展望台～	「秘湯シリーズ」No.76
上野原中学校～秋葉山～根本山	下牛倉駅～上野原駅	費用約一万九千五百円
歩程5時間	歩程5時間	別途青春18きっぷ2枚各自用意
八重山の春は色とりどりの桜	八重山の春は色とりどりの桜	のこと。

★3月31日(火)	⑦山	丸岳～バス
JR上野原駅9時集合	バス①	⑧箱根乙女峠
9時発乗車～新井下車～登	山口～能岳～八重山～展望台～	費用約六千五百円
上野原中学校～秋葉山～根本山	下牛倉駅～上野原駅	⑨5月10日(日)
歩程5時間	歩程5時間	★5月10日(日)
八重山の春は色とりどりの桜	八重山の春は色とりどりの桜	⑩平沢こと・小峰文子

★3月31日(火)	⑧山	北アルプス
JR上野原駅9時集合	バス①	⑪北アル
9時発乗車～新井下車～登	山口～能岳～八重山～展望台～	費用約二万七千九百円
上野原中学校～秋葉山～根本山	下牛倉駅～上野原駅	⑫箱根乙女峠
歩程5時間	歩程5時間	★5月10日(日)
八重山の春は色とりどりの桜	八重山の春は色とりどりの桜	⑬平沢こと・小峰文子

★3月31日(火)	⑨山	丸岳～バス
JR上野原駅9時集合	バス①	⑭伊豆山
9時発乗車～新井下車～登	山口～能岳～八重山～展望台～	費用約二万七千九百円
上野原中学校～秋葉山～根本山	下牛倉駅～上野原駅	⑮5月10日(日)
歩程5時間	歩程5時間	★5月10日(日)
八重山の春は色とりどりの桜	八重山の春は色とりどりの桜	⑯丸岳～バス

★3月31日(火)	⑩山	坂寄牧子～山川美恵子
JR上野原駅9時集合	バス①	⑰4月18日(日)
9時発乗車～新井下車～登	山口～能岳～八重山～展望台～	★4月18日(日)
上野原中学校～秋葉山～根本山	下牛倉駅～上野原駅	⑱4月18日(日)
歩程5時間	歩程5時間	★4月18日(日)
八重山の春は色とりどりの桜	八重山の春は色とりどりの桜	⑲4月18日(日)

★3月31日(火)	⑪山	古くから靈峰と崇められた信仰
JR上野原駅9時集合	バス①	⑳4月18日(日)
9時発乗車～新井下車～登	山口～能岳～八重山～展望台～	⑳4月18日(日)
上野原中学校～秋葉山～根本山	下牛倉駅～上野原駅	⑳4月18日(日)
歩程5時間	歩程5時間	⑳4月18日(日)
八重山の春は色とりどりの桜	八重山の春は色とりどりの桜	⑳4月18日(日)

★3月31日(火)	⑫山	坂寄牧子～山川美恵子
JR上野原駅9時集合	バス①	⑬4月18日(日)
9時発乗車～新井下車～登	山口～能岳～八重山～展望台～	★4月18日(日)
上野原中学校～秋葉山～根本山	下牛倉駅～上野原駅	⑭4月18日(日)
歩程5時間	歩程5時間	⑮4月18日(日)
八重山の春は色とりどりの桜	八重山の春は色とりどりの桜	⑯4月18日(日)

★3月31日(火)	⑬山	坂寄牧子～山川美恵子
JR上野原駅9時集合	バス①	⑭4月18日(日)
9時発乗車～新井下車～登	山口～能岳～八重山～展望台～	★4月18日(日)
上野原中学校～秋葉山～根本山	下牛倉駅～上野原駅	⑮4月18日(日)
歩程5時間	歩程5時間	⑯4月18日(日)
八重山の春は色とりどりの桜	八重山の春は色とりどりの桜	⑰4月18日(日)