特定非営利活動法人／東京都山岳連盟加入団体
東京ハイキング協会（創立・昭和48年9月28日）
〒116-0013　荒川区西日暮里2-52-10-301
☎(03) 3891−2280　FAX (03) 3805−8761
Eメール　haiking@topaz.bforth.com
ホームページ　http://www.t-hi.jp/

東京ハイキング

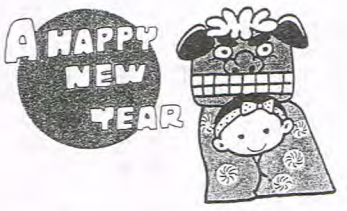
2020年12～2021年1月号　第557号
12~1月の入会申込金額：2021年3月まで
入会金3,000円＋年会費1,200円＋保険料

12月ハイク

（25コース）

1 (火) ①東京ミズマチ　松浦利保
2 (水) ◉リーダー会
4 (金) ①石神井公園　保倉惠美子
5 (土) [3]景信山～稲荷山コース　佐々木 保
〃 6 (日) [3][4]御岳山
6 (日) ①神奈川歴史・公園散歩 No.53　渡邊幸一
〃 [3]山川・[4]坂寄
〃 [3]大山日向薬師と日向山　松木千恵子
〃 [3]狭山丘陵・お伊勢山遊歩道他　鮫島妙子
9 (水) 〃 [3]景信山　柳田邦之
10 (木) [3]浅間尾根　川嵜英雄
② 旧甲州街道　高井戸宿　会田政子
〃 [3]足利行道山　柴崎 実
12 (土) [3]鎌倉の獅子舞　矢澤省三
〃 [2]丹沢前衛　弘法山　平沢こと
13 (日) 〃 [3]弾左衛門ノ峰　佐野満喜子
〃 [3]陣見山～榎峠　中嶋要一
〃 [4]川越山　小泉純子
16 (水) 〃 [4]丸山～大羽根山　山川美恵子
〃 [3]紅葉の鎌倉・源義家の道　大倉昌子
17 (木) 〃 ①実篤公園～野川緑地公園　松永孝子
20 (日) [3]天覧山～龍崖山　須賀光夫
24 (木) [3]大小山から大坊山　柴崎 実
〃 [3]イブの高尾山　坂寄・山川
26 (土) [3]大山　加藤正彦
30 (水) [3]権現山～弘法山　大倉昌子

1月ハイク



（27コース）

3 (日) [3]南高尾里山　小泉純子
4 (月) ②千住七福神めぐり　大倉昌子
〃 [1]神奈川歴史・公園散歩 No.57　渡邊幸一
7 (木) ②古河七福神めぐり　柴崎 実
〃 ②鎌倉五山　矢澤省三
9 (土) 〃 [1]丹沢周辺渋沢丘陵　平沢こと
〃 [2]湘南吾妻山　松木千恵子
14 (木) [3]金毘羅山～天合峰　佐野満喜子
〃 [5]塔ノ岳　加藤正彦
〃 [3]大羽根山　坂寄牧子
16 (土) 〃 [3]日向山　中嶋要一
17 (日) 13 (水)～15 (金) [2]尾瀬岩鞍スキー場　関根直樹
〃 ②旧甲州街道布田五宿～府中宿　会田政子
〃 [3]高尾山　柳田邦之
20 (水) 〃 [3]青梅中央アルプス裏銀座　坂寄牧子
21 (木) [3]弓立山～越生梅林　大倉昌子
23 (土) ①両国周辺巡り　松永孝子
24 (日) [3]エノクボ山　佐野満喜子
〃 [2]朝日山～夕日山　保倉惠美子
25 (月) [4]藤倉尾根　山川美恵子
〃 [3]鎌倉・もののふの道・源頼朝　大倉昌子
26 (火) [2]百草園　日野七生丘陵　川嵜英雄
28 (木) ◉理事会
〃 [3]馬不入山から大明神岳　柴崎 実
30 (土) [1]加治丘陵　小峰文子
31 (日) [2]高幡不動八十八ヶ所と多摩丘陵　須賀光夫
〃 [4]通矢尾根　山川美恵子

本部からのお知らせ

◉80・90歳到達者及びポイント達成者表彰の件

前号でお知らせの通り、今年の東ハイ祭は残念ながら中止させて頂きました。従って、毎年東ハイ祭で行ってきた会員の表彰については、本欄に氏名を掲載し表彰に代えさせて頂きます。

なお、80・90歳到達者には表彰状、金バッジ及びクオカードを、ポイント達成者には表彰状とクオカードを、記念品としてそれぞれ郵送致します。

＊90歳到達者（敬称略）
高橋乃里子　No.2959

＊80歳到達者（敬称略）
古川 貞子　No.4771
金庭 忠雄　No.6805
青木 幸子　No.7638
菅原 歳枝　No.7884
山崎 芳子　No.9251
有里 公雄　No.9795
大手 和夫　No.10376
神原 清子　No.11978
達山 敏子　No.12943
中山 禮司　No.13287
杉本 昭　No.13643
髙松 俊子　No.13771
本間 幸男　No.13807
嶺 美南子　No.13883
本村 力　No.14159
山本與四郎　No.14267
大澤 久子　No.14330
宮下 良子　No.14418
竹内 泰子　No.14837
大塚 みち　No.14882
古川 武　No.15098
安藤 和子　No.15117
甘利 誠男　No.15134
中山 恵博　No.15186
高木 賢　No.15198
三井 良子　No.15223

＊ポイント達成者（敬称略）
渡辺正子　No.14630
丹羽啓子　No.12972
伊藤幸子　No.12187
中村忠雄　No.13461

◉リーダー退任の件

加藤 榮一　No.6602
同氏は平成10年にリーダーに就任され、健康上の理由で一旦退任、平成25年に再度リーダーに復帰され、山と共にスキー山行を提供して頂きました。この病の悪化により退任されることになりました。

村上 健一　No.12576
同氏は平成19年にリーダーに就任され、奥武蔵の山を中心に山行を提供して頂きました。しかし、この度健康上の理由で退任されることになりました。

今まで会のためにご尽力頂きありがとうございました。今後のご回復をお祈り申し上げます。

◉協力者就任の件

木村 博子（荻島二郎㊫）
この度退任された村上元リーダーから、長い間東ハイにお世話になったことに対して五万円の寄付を頂きました。寄付金は東ハイの運営に活用させて頂きます。ありがとうございました。

12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

★12月1日(火)　①東京ミズマチ　小雨決行
東武浅草駅正面入口前13時30分集合→すみだリヴァーウォーク(歩道橋)→ミズマチ→スカイツリー→錦糸町駅　歩程2時間
㊫＝松浦利保
歩いて感じる水の街（ミズマチ）はカフェー、レストランなど新しいタウンです。
☎090・2145・0204

◉12月2日(水)　リーダー会
国立オリンピック記念青少年総合センター　13時～17時

★12月4日(金)　①石神井公園　雨天中止
西武池袋線練馬高野台駅10時10分集合→長命寺→長光寺橋公園→氷川神社→石神井公園（三宝寺池）→石神井公園駅
歩程約2時間30分
初冬の公園内を楽しみながらゆっくり歩きます。練馬高野台駅は各停駅です。
㊫＝猪瀬幸子・池田正義
☎FAX 03・5998・6193
☎090・2758・7871

★12月5日(土)　[3]景信山～稲荷山コース　㊫＝佐々木 保
JR高尾駅北口8時20分集合（京王新宿駅7時26分発準特急高尾山口行乗車＝高尾駅8時15分下車）バス8時32分発小仏行乗車＝終点下車→景信山→城山→高尾山→稲荷山コース→高尾山口駅　歩程3時間50分
雨天翌日
交通費　バス代は二百四十円
㊫＝樋口光雄
㊫＝池田典子・邑楽国二郎
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・8035・6123
FAX 043・277・5062

★12月5日(土)6日(日)　[3][4]御岳山
㊫＝[3]山川・[4]坂寄
5日JR立川駅9時5分発青梅行乗車＝終点着　乗換9時41分発奥多摩行乗車＝日向和田駅下車集合→三室山→高峰→日の出山→御岳山→嶺雲荘㊊　[4]5日JR武蔵五日市駅・バス乗場集合　7時39分発藤倉行乗車＝白倉下車→大岳山→鍋割山→奥の院→御岳山→嶺雲荘㊊　6日[3][4]宿→日の出山→麻生山→金比羅山→武蔵五日市駅
歩程5日[3][4]3時間40分[4]5時間　6日[3][4]3時間45分
費用一万円（宿代・その他）
大岳山は奥多摩三山の一つ。宿の嶺雲荘は三百数十年の歴史を持つ宿坊です。初冬の奥多摩をのんびりと歩きます。
㊫＝加山信男・山川和雄
地図昭文社　奥多摩
[3][4]のコースを記入の上、往復はがきで申込み下さい。
〒116・0003荒川区南千住7の17の5の201　山川美恵子
☎090・6005・4651

◎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＝は乗り物による移動、↓は歩行、△は三角点です。

◎予約山行の申込み　特記事項のない限り、必ず本号4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!!　いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込まれる方がおられますが、一般向強[4]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担当リーダーの平日山行、日帰り山行等に参加し、リーダーに脚力を確かめてもらってから参加されるようお願いします。これは、既に入会され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、左に掲載の山行強弱度の表をお確かめ頂き、ご自分の脚に見合った山行に参加下さるようお願いします。また、病後、退院後間もない方及び発作を伴う持病の方の参加はご遠慮下さるようお願いします。

◎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。

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。

※[4]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、[1]以上は軽登山靴以上で参加のこと。

★12月6日(日) ①神奈川歴史・公園散歩 No.53
「旧東海道の道③新子安～横浜」
JR新子安駅10時集合→京急線神奈川新町駅(寺院等6ヶ所巡る)→幸ヶ谷公園→青木橋→本覚寺(アメリカ領事館跡)→横浜駅
歩程約2時間　小雨決行
旧東海道の沿道には多くの寺院が密集しています。ゆっくり巡り歩きます。
8月にコロナ感染拡大で中止したコースです。
協＝細谷弘之・五木田悦子
☎080・3122・5529

★12月6日(日) ③大山日向薬師と日向山
小田急線伊勢原駅改札口9時集合　北口バス停③9時27分発
日向薬師行乗車＝終点下車→日向薬師(宝城坊)→十字路→日向山→七曲峠→見城山→七沢分岐→愛宕神社→広沢寺温泉入口バス停＝本厚木駅　歩程3時間
雨天中止
L＝松木千恵子
宝城坊は中世から薬師霊場として信仰され日本三大薬師です。
交通費　丹沢・大山フリーパスBキップが得(新宿起点千五百六十円)
協＝石田さとみ・桜井敏子
地図昭文社　丹沢
☎090・8010・8452

★12月6日(日) ③狭山丘陵・お伊勢山遊歩道他
JR立川駅北口　バス①乗場9時集合　9時18分発箱根ヶ崎東口行乗車＝瑞穂町役場入口下車→平和祈念碑→三角点→六道山公園→里山民家→権現山→赤坂
L＝鮫島妙子
谷戸→工ヶ入谷戸→滝ノ入谷戸→バス停＝立川駅
歩程3時間20分
軽登山靴で参加下さい。
☎042・563・8157

★12月6日(日) ③景信山　雨天中止
京王新宿駅7時26分発準特急高尾山口行乗車＝高尾駅下車　8時30分バス乗場集合　8時52分発小仏行乗車＝終点下車→景信山→小仏峠→城山→北東尾根→日影バス停　歩程3時間40分
軽登山靴以上で参加して下さい。
交通費千円
L＝柳田邦之
協L＝小峰文子　協＝石原豊美
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・2566・8306
夜8時～9時

★12月9日(水) ③浅間尾根　雨天中止
JR武蔵五日市駅　数馬行バス停8時50分集合・乗車＝浅間尾根登山口下車→数馬分岐→浅間嶺→時坂峠→払沢の滝入口バス停
L＝川嵜英雄
歩程5時間
地図昭文社　奥多摩
☎090・1213・8777

★12月10日(木) ②旧甲州街道　高井戸宿
京王新宿駅12時41分発京王八王子行乗車＝12時58分芦花公園駅下車集合→大橋場跡→給田観音堂→新一里塚→仙川一里塚跡→滝坂→金子の大銀杏→妙円地
L＝会田政子
蔵→柴崎駅　歩程2時間30分
小雨決行　運動靴で
昼食をすませてお集り下さい。
SL＝佐藤　仁
☎042・566・2698

★12月10日(木) ③足利行道山　雨天中止
東武浅草駅6時51分発区急館林行乗車＝7時43分東武動物公園駅着　乗換日光線7時45分発南栗橋行乗車＝7時55分終点着　乗換8時4分発急行東武日光行乗車＝栃木駅8時34分着　乗換両毛線8時56分発高崎行乗車＝足利駅9時31分下車集合(係合流)　タクシー＝登山口→行道山浄因寺→石尊山見晴台→大岩毘沙門天→両崖山→織姫神社登山口→鑁阿寺→足利学校→足利駅
歩程約4時間
栃木百名山、冬の日だまりハイクも楽しい。見どころ多く退屈しない低山です。
協＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190
L＝柴崎　実

★12月10日(木) ③鎌倉の獅子舞　雨天中止
JR北鎌倉駅円覚寺側改札10時集合→明月院→天園コース→大平山→獅子舞谷→鎌倉宮→鶴岡八幡宮→鎌倉駅　歩程4時間
鎌倉一の紅葉を愛でる。
協＝清水十三男
☎080・1263・8403
L＝矢澤省三

★12月12日(土) ②丹沢前衛　弘法山　雨天翌日
小田急新宿駅8時21分発急行新松田行乗車＝鶴巻温泉駅下車　北口集合→吾妻山→弘法山→権現山(243・5M三角点峰)→秦野駅　歩程2時間30分
軽登山靴で足元しっかりと参加。
交通費約千三百円
多少アップダウンあります。
本年最後の歩き納めです。ゆっくり登り降りしましょう。
協L＝小峰文子・柳田邦之
協＝石原豊美
地図昭文社　丹沢
☎0297・58・9022
夜8時～9時30分
L＝平沢こと

★12月12日(土) ③弾左衛門ノ峰
JR高尾駅北口バス停7時40分集合　8時10分発陣馬高原下行乗車＝関場下車→取付点→495M峰→弾左衛門ノ峰→589M峰→宮尾神社→夕焼小焼＝高尾駅北口バス停7時40分
昨年12月のリベンジ山行です。
協＝小松博氏
2万5千図五日市
☎090・7717・1977
L＝佐野満喜子

★12月12日(土) ③物見山～惣岳山　雨天中止
JR新宿駅7時44分発ホリデー快速おくたま3号奥多摩行乗車＝青梅駅乗換＝軍畑駅9時10分下車集合→東光寺脇登山口→25号鉄塔→物見山→沢井尾根分岐→惣岳山→ご神木→御嶽駅
歩程4時間40分
SL＝星富士夫
協＝下倉章治
奥多摩
☎090・1542・0415
(天気等・緊急連絡は前夜と当日のみ)
L＝荻島二郎

★12月13日(日) ③陣見山～榎峠
東武東上線池袋駅7時発快急小川町行乗車＝川越7時27分＝8時4分終点着　乗換8時10分発寄居行乗車＝寄居駅8時26分着　乗換8時37分発三峰口行乗車＝8時42分波久礼駅下車集合→築坂峠→陣見山→榎峠→樋口駅　歩程約3時間30分
軽登山靴以上で参加して下さい。
雨天中止
交通費約二千五百円(池袋起点)
歩けば楽しい荒川北岸の地味な山稜をゆっくり歩きます。
協＝五十嵐靜江
奥武蔵・秩父
☎090・4529・3506
L＝中嶋要一

★12月13日(日) ③川越山　雨天中止
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8時33分発西武秩父行乗車＝正丸駅9時14分下車集合→旧正丸峠→正丸山→川越山→小高山→カメ岩→正丸駅　歩程5時間
軽登山靴で
ゆっくり歩きます。
協L＝加藤正彦
協＝佐伯公子・花崎今朝志
小池敦子
地図　奥武蔵登山詳細図
FAX03・3976・5673
☎090・7845・4254
L＝小泉純子

★12月13日(日) ③榎峠～大羽根山　雨天中止
JR高尾駅7時24分発河口湖行乗車＝上野原駅下車　バス乗場集合　8時3分発鶴峠行乗車＝日寄橋下車→日武連山→ふんどし山→丸山→大羽根山→浅間尾根登山口＝武蔵五日市駅
歩程5時間
交通費約千六百円
協＝山川和雄
奥多摩
☎090・6005・4651
L＝山川美恵子

★12月16日(水) ③紅葉の鎌倉・源義家の道
JR鎌倉駅東口10時集合→宝戒寺→祇園山ハイキングコース→八雲神社→元八幡→和田塚→塔の辻→甘縄神明社→光則寺→長谷寺→御霊神社→江ノ電長谷駅
歩程4時間
天平7年の鎌倉郷は50戸、人口1500を擁する町で古代から相模地方の中級都市。源氏に縁の深い町であり、頼朝が幕府を開いた理由もここにある。
雨天翌日
協＝佐野妙子
☎090・4712・0896
FAX03・5247・2940
L＝大倉昌子

★12月17日(木) ①実篤公園～野川緑地公園
京王線仙川駅集合　10時30分出発→武者小路実篤公園→糟嶺神社・明照院→野川緑地公園・地域センター→泉竜寺→小田急線狛江駅　歩程約2時間30分
雨天中止
SL＝金子　敬　協＝猪瀬幸子
☎090・2637・0969
L＝松永孝子

★12月20日(日) ③天覧山～龍崖山　雨天中止
西武池袋線飯能駅9時20分集合(西武池袋駅8時20分発快速飯能行乗車＝飯能駅9時15分下車)→天覧山→多峯主山→吾妻峡→龍崖山→龍崖山公園→飯能河原→飯能駅
歩程4時間(11km)
軽登山靴で
今年の締めくくり山行で、眺望のよい山を歩きます。
協＝須賀佐知子
係で簡単な地図を準備します。
☎090・7356・9739
L＝須賀光夫

★12月24日(木) ③大小山から大坊山
東武浅草駅6時51分発区急館林行乗車＝7時43分東武動物公園駅着　乗換日光線7時45分発南栗橋行乗車＝7時55分終点着　乗換8時4分発急行東武日光行乗車＝栃木駅8時34分着　乗換両毛線8時56分発高崎行乗車＝富田駅9時23分下車集合(係合流)→阿夫利神社→大岩→大小山→越床峠→大坊山→山川長林寺　タクシー＝富田駅
歩程約4時間
山頂からの展望は360度。時間があれば足利フラワーパークを見学したいと思います。
協＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190
L＝柴崎　実

★12月24日(木) ③イブの高尾山
JR高尾駅北口8時20分集合　バス8時32分発小仏行乗車＝終点下車→景信山→城山→高尾山→稲荷山コース→高尾山口駅
歩程約4時間
高尾山にサンタがやって来た!!
雨天中止
協＝坂寄・山川
協＝加山信男・山川和雄
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・5406・5320
坂寄　牧子
☎090・6005・4651
山川美恵子
L＝坂寄・山川

★12月26日(土) ③大山　雨天翌日
小田急新宿駅6時50分発急行小田原行乗車＝7時51分伊勢原駅北口下車集合　バス④8時16分発大山ケーブル行乗車＝終点下車→男坂→表参道→大山→見晴台→女坂→大山ケーブルバス停＝伊勢原駅　歩程4時間
交通費千五百六十円(丹沢・大山フリーパスBキップが得)
達成感のある一般向です。
協L＝小泉純子
地図昭文社　丹沢
☎046・257・6567
夜6時～8時
L＝加藤正彦

★12月30日(水) ③権現山～弘法山　雨天中止
小田急新宿駅8時50分発急行小田原行乗車＝秦野駅10分時8分下車集合→権現山→弘法山→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉駅
歩程3時間
一年の締めくくりに富士山の展望を楽しみながらユックリ歩きます。昼食調理用にガスコンロ・焼網等を持参します。何を焼くかは自由です。各自持ち寄り下さい。固い野菜は下ゆでしてきて下さい。
協＝藤原栄子・佐野妙子
☎090・4712・0896
FAX03・5247・2940
L＝大倉昌子

★12月31日(木)～1月1日(金) 初日の出と富士山
1泊2日 バス利用
1日目 新宿西口バスターミナル8:00発→(中央高速)→須玉IC→(国道141号)→清里→(国道141号)→小淵沢IC→(中央高速)→談合坂SA→(中央高速)→八王子IC→(国道16号)→(圏央道)→(東北自動車道)→(首都高速)→新宿西口バスターミナル18:00着
2日目 新宿西口バスターミナル8:00発→(首都高速)→(東北自動車道)→(圏央道)→(国道16号)→八王子IC→(中央高速)→談合坂SA→(中央高速)→小淵沢IC→(国道141号)→清里→(国道141号)→須玉IC→(中央高速)→新宿西口バスターミナル18:00着
宿泊 清里ロッジ
食事 1日目 夕食　2日目 朝食
参加費 会員 16,000円　一般 17,000円
募集人員 30名
締切 11月30日(月)
申込 電話受付
問合せ 東京ハイキング倶楽部
☎03・3352・1846

★12月24日(木) ③イブの高尾山
JR高尾駅北口8時20分集合　バス8時32分発小仏行乗車＝終点下車→景信山→城山→高尾山→稲荷山コース→高尾山口駅
歩程約4時間
高尾山にサンタがやって来た!!
雨天中止
協＝坂寄・山川
協＝加山信男・山川和雄
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・5406・5320
坂寄　牧子
☎090・6005・4651
山川美恵子
L＝坂寄・山川

★12月26日(土) ③大山　雨天翌日
小田急新宿駅6時50分発急行小田原行乗車＝7時51分伊勢原駅北口下車集合　バス④8時16分発大山ケーブル行乗車＝終点下車→男坂→表参道→大山→見晴台→女坂→大山ケーブルバス停＝伊勢原駅　歩程4時間
交通費千五百六十円(丹沢・大山フリーパスBキップが得)
達成感のある一般向です。
協L＝小泉純子
地図昭文社　丹沢
☎046・257・6567
夜6時～8時
L＝加藤正彦

★12月30日(水) ③権現山～弘法山　雨天中止
小田急新宿駅8時50分発急行小田原行乗車＝秦野駅10分時8分下車集合→権現山→弘法山→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉駅
歩程3時間
一年の締めくくりに富士山の展望を楽しみながらユックリ歩きます。昼食調理用にガスコンロ・焼網等を持参します。何を焼くかは自由です。各自持ち寄り下さい。固い野菜は下ゆでしてきて下さい。
協＝藤原栄子・佐野妙子
☎090・4712・0896
FAX03・5247・2940
L＝大倉昌子

★12月31日(木)～1月1日(金) 初日の出と富士山
1泊2日 バス利用
1日目 新宿西口バスターミナル8:00発→(中央高速)→須玉IC→(国道141号)→清里→(国道141号)→小淵沢IC→(中央高速)→談合坂SA→(中央高速)→八王子IC→(国道16号)→(圏央道)→(東北自動車道)→(首都高速)→新宿西口バスターミナル18:00着
2日目 新宿西口バスターミナル8:00発→(首都高速)→(東北自動車道)→(圏央道)→(国道16号)→八王子IC→(中央高速)→談合坂SA→(中央高速)→小淵沢IC→(国道141号)→清里→(国道141号)→須玉IC→(中央高速)→新宿西口バスターミナル18:00着
宿泊 清里ロッジ
食事 1日目 夕食　2日目 朝食
参加費 会員 16,000円　一般 17,000円
募集人員 30名
締切 11月30日(月)
申込 電話受付
問合せ 東京ハイキング倶楽部
☎03・3352・1846

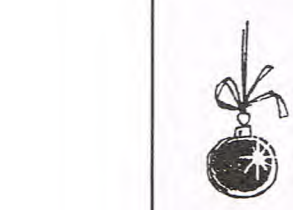
【参加費について】 リーダーが皆さんからお預かりする参加費は全額会に納入され、遭難対策基金や運営費となります。

▼家族には必ず行先を知らせておきましょう。

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。

◉8月～9月入会のお仲間（3名　敬称略）
会員番号152266～152268
関原　忠俊（紹介 石川　孝子）
諏訪久美子（紹介 前田　明代）
玉井　明子（紹介 前田　明代）

◉ポイント達成者（敬称略）
＊50P達成　猪股　孝子
島村　昌子
＊100P達成　池田　正義
＊150P達成　三上　信子
＊350P達成　小島　雅恵
＊450P達成　石原　豊美
＊500P達成　木下　清子
＊550P達成　鈴木　美春
＊750P達成　井上ゑみ子



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

★1月3日(日) ③南高尾里山　雨天中止
京王新宿駅8時37分発特急京王八王子行乗車＝北野駅9時19分着　乗換9時20分発乗車＝高尾駅9時32分下車　南口集合→初沢山→鉄塔→草戸山→四辻→金比羅神社→高尾駅
歩程4時間
Ⓛ＝小泉純子
協Ⓛ＝加藤正彦
協＝佐伯公子・花崎今朝志
小池敦子
地図　高尾山登山詳細図
FAX 03・3976・5673
☎090・7845・4254

★1月4日(月) ②千住七福神めぐり
JR北千住駅西口2階広場13時集合→仲町氷川神社→河原町稲荷神社→八幡神社→千住神社→千住本氷川神社→大川町氷川神社→元宿神社→北千住駅
歩程約3時間
Ⓛ＝大倉昌子
江戸から各街道の分岐の宿場町千住の七福神をゆっくり巡り歩きます。
☎090・4712・0896
FAX 03・5247・2940

★1月4日(月) ①神奈川歴史・公園散歩No.57
「秦野七福神巡り」
小田急線秦野駅10時集合→大岳院→浄円寺→出雲大社→御嶽神社→西光寺→福寿弁財天→震生湖→白笹稲荷神社→秦野駅
歩程約3時間30分
Ⓛ＝渡邊幸一
新春の初歩きです。湧水と鶴亀スポットを眺めながら七福神を巡り歩きます。小雨決行
軽登山靴で参加下さい。
協＝細谷弘之・五木田悦子
☎080・3122・5529

★1月7日(木) ②古河七福神めぐり　雨天中止
JR上野駅8時39分発宇都宮行乗車＝古河駅9時41分下車集合（係合流）西口→諏訪八幡神社→瀬下様宅→徳星寺→福寿稲荷神社→正定寺→三神町稲荷神社→蛭子神社→神明宮→大聖院→
秋葉神社→古河駅解散
歩程約3時間
毎年1月にイベント開催があります。
Ⓛ＝柴崎　実
協＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190

★1月7日(木) ②鎌倉五山　雨天中止
JR北鎌倉駅円覚寺側改札10時集合→円覚寺→浄智寺→建長寺→寿福寺→浄妙寺→鎌倉駅
歩程3時間（行動時間6時間）
Ⓛ＝矢澤省三
拝観料約千円
協＝清水十三男
☎080・1263・8403

★1月9日(土) ①丹沢周辺渋沢丘陵　雨天翌日
小田急新宿駅8時10分発急行新松田行前方乗車＝秦野駅下車集合→白笹稲荷→震生湖→浅間台→秦野駅　歩程2時間5分
軽登山靴で足元しっかりと参加。
交通費約千四百円
白笹稲荷で一年間の安全山行
Ⓛ＝平沢ことを願って参拝し、丹沢の山々を眺めながらゆっくり歩きます。
協Ⓛ＝小峰文子・柳田邦之
協＝石原豊美
地図昭文社　丹沢
☎0297・58・9022
夜8時～9時30分

★1月9日(土) ②湘南吾妻山　雨天中止
JR東海道線二宮駅改札前10時集合（JR上野東京ライン東京駅8時37分発熱海行乗車＝二宮駅9時47分下車）→知足寺（曽我兄弟の墓）→役場口登山口→浅間神社→吾妻神社→吾妻山→展望台→中里登山口→果樹公園→散策路→ラディアン花の公園→二宮駅　歩程3時間
交通費　東京駅起点往復二千七百円　青春18きっぷ利用期間
山頂からは相模湾や丹沢山塊の眺望。富士山と早咲きの菜の花とのコラボが見事です。
協＝石田さとみ・桜井敏子
☎090・8010・8452

★1月9日(土) ③金毘羅山～天合峰
京王新宿駅7時40分発特急京王八王子行乗車＝終点8時20分下車　バス③8時41分発上川霊園行乗車（JR利用の方は八王子駅北口⑦8時43分発上川霊園行乗車）＝影沢下車→長楽寺→白山神社→倶利伽羅不動→金毘羅山→天合峰→松木入ノ頭→明王ヶ谷戸ノ頭→森下バス停＝八王子駅　歩程3時間50分
Ⓛ＝佐野満喜子
低山ながら深山の趣がある東京の里山を存分に楽しんでみませんか！　雨天翌日
協＝小松博氏
☎090・7717・1977

★1月9日(土) ⑤塔ノ岳　雨天延期
小田急新宿駅6時50分発急行小田原行乗車＝8時6分渋沢駅。北口下車集合　バス②8時20分発大倉行乗車＝終点下車→大倉尾根→塔ノ岳→大倉尾根→大倉バス停＝渋沢駅　歩程6時間
交通費千五百六十円（丹沢・大山フリーパスBキップが得）
今年も馬鹿尾根ピストンで脚力確認。ご一緒しませんか？　雨天の場合は11日(祝)に延期とします。
協Ⓛ＝加藤正彦
地図昭文社　丹沢
☎046・257・6567
夜6時～8時

★1月10日(日) ①神奈川歴史・公園散歩No.57
「秦野七福神巡り」
小田急線秦野駅10時集合→大岳院→浄円寺→出雲大社→御嶽神社→西光寺→福寿弁財天→震生湖→白笹稲荷神社→秦野駅
歩程約3時間
Ⓛ＝渡邊幸一
新春の初歩きです。湧水と鶴亀スポットを眺めながら七福神を巡り歩きます。小雨決行
軽登山靴で参加下さい。
協＝細谷弘之・五木田悦子
☎080・3122・5529

★1月10日(日) ③日向山　雨天中止
西武池袋駅8時5分発急行飯能行乗車＝8時52分終点着　乗換8時54分発西武秩父行乗車＝9時30分芦ヶ久保駅下車集合→農村公園→日向山→琴平神社→芦ヶ久保大観音→芦ヶ久保駅
歩程約2時間30分
Ⓛ＝中嶋要一
軽登山靴以上で
交通費千四百五十円
果樹公園から雑木林の山頂へゆっくり歩きます。
協＝五十嵐靜江
地図昭文社　奥武蔵・秩父
FAX 045・811・3130

★1月10日(日) ③大羽根山　雨天中止
JR立川駅8時12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　バス停8時50分集合　9時発数馬行乗車＝浅間尾根登山口下車→大羽根山→笹尾根合流→数馬峠→槇寄山→数馬バス停　歩程3時間40分
山頂からは浅間尾根・奥多摩三山を一望。冬の笹尾根を歩きます。降雪後はアイゼン持参。
協＝加山信男
☎090・5406・5320

★1月13日(水)～15日(金) ②尾瀬岩鞍スキー場
13日JR東京駅㉑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＝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。
13日は午前11時頃から滑り、14日は終日、15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）
Ⓛ＝関根直樹
往復の新幹線は各自払い。
片はがき又はショートメールで12月25日までに申込み下さい。明細送ります。不明な点はお問合せ下さい。
〒125・0063葛飾区白鳥2の10の3
関根直樹
☎090・5768・9480

★1月16日(土) ③大洞山～草戸山　雨天中止
京王新宿駅8時37分発特急京王八王子行乗車＝北野駅乗換＝高尾山口駅下車集合　バス10時14分発相模湖行乗車＝大垂水下車→大洞山→西山峠→草戸山→四辻→高尾山口駅
歩程4時間20分
Ⓛ＝荻島二郎
SL＝星富士夫
協＝下倉章治
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・4529・3506

★1月17日(日) ③高尾山
雨天中止
京王新宿駅8時4分発準特急高尾山口行乗車＝終点下車　9時20分駅前集合→病院通→浄心門下→2号路→3号路→5号路→高尾山頂→もみじ台→5号路→薬王院→1号路→金比羅宮→1号路→高尾山口駅
歩程3時間
軽登山靴以上で参加して下さい。
交通費八百円
Ⓛ＝柳田邦之
協Ⓛ＝小峰文子
協＝石原豊美
地図昭文社　高尾・陣馬
☎090・2566・8306
夜8時～9時
リーダーの先に行かず、遅れず、解散まで同一行動を。

★1月17日(日) ③青梅中央アルプス裏銀座
JR立川駅7時36分発青梅行乗車＝東青梅駅8時9分下車　北口集合　バス8時27分発飯能南口行乗車＝中井橋下車→取付点→荒田峠→オキジョウゴ→指倉峠→吹上峠→第二高点→五本松→送電鉄塔No.12→青梅丘陵分岐→三方山→石神前駅
歩程4時間30分　雨天中止
交通費千円（立川起点）
秘峰とも呼ばれる青梅北側の尾根、その名は「アルプス裏銀座」。歩いてみませんか？
Ⓛ＝坂寄牧子
協＝加山信男
地図昭文社　奥多摩
☎090・5406・5320

★1月14日(木) ②旧甲州街道布田五宿～府中宿
京王新宿駅9時18分発橋本行乗車＝9時46分柴崎駅下車集合→馬橋→常性寺→布多天神社→小島一里塚跡→源正寺→西光寺→瑠璃光寺薬師堂→染屋不動尊→常久一里塚跡→大国魂神社→府中駅　歩程4時間
運動靴で　小雨決行
Ⓛ＝会田政子
SL＝佐藤　仁
☎042・566・2698

こらむ

ちょっと前だが、小学生が、桃太郎は鬼退治をした英雄ではなく、鬼の宝物を盗んだ強盗の類であることを、文献調査を行い発表したというニュースを目にした。鬼の宝物を盗むという文献は至る所に結構残っているようだ。それがいつの間にか、今信じられているように、鬼を退治した英雄に変遷したという。現状に疑問を抱き、自ら調べ、それをまとめるという科学者の心を持った小学生がいることに感心したものである。

話は変わるが、筆者は最近なぜか現役時代や学生時代の夢をよく見るようになった。理由はわからない。そんな夢から覚めた後、ふと学生時代の思い出とは、筆者は二十歳の時、学校で、忠臣蔵で悪役とされる吉良上野介が、実は領民に慕われた評価の高い領主であり、博学多識の優れた人物であったことを偶然知った。今定着している忠臣蔵の刃傷沙汰は、浅野内匠頭が吉良上野介の接待役としての指導を十分理解しないまま、その若さゆえに切れてしまったのではないかという考えをまとめて提出したことがある。

筆者を含め凡人は、全てと言ってもいいほど自分が正しいと思い、他人の意見を受け入れたり、異論を聞き入れることが苦手である。さらに、日本人の多くは、儒教の影響か中庸という言葉が好きで、偏らないことが良いことと思いがちである。しかし、中庸（大胆に言い換えれば大多数の意見）が常に正しいとは限らない。自分と異なる考えを知り、自分との違いを知り、相手の考えを理解し、それを基に自分の考えを修正することも必要なのである。ほとんどのノーベル賞受賞の科学者は、他人と違った観点、方法、考え方を取り入れて栄誉を手にしている。

筆者は自分では中庸的な考え方の持ち主と思っているが、中庸から脱却すれば別の人生が見えてくるかもしれない。もう遅いという声も聞こえそうだが。しかし、極端な考えを安易に受け入れると、センセーショナルがゆえに洗脳される危険性があることも心すべきと考える。

こうなると、中庸も極端もどちらも主観的で、人によりそのポジションは異なる。人の心を推し量るのは難しいと改めて思う。

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。

★1月20日(水) 3 弓立山～越生梅林 雨天翌日
東武東上線池袋駅8時30分発急行小川町行乗車＝坂戸駅着 乗換9時21分発越生行乗車＝9時43分越生駅下車集合 10時出発→越生梅林→登山口→八幡山神社→三差路→弓立山→雄ガ岩→分岐→都幾川町役場バス停＝越生駅 歩程4時間
L＝大倉昌子
越生梅林とユズ・みかんの里から、源経基が四方固めの矢を放ったのが山名の由来とされる弓立山へ。
協＝藤原栄子
☎090・4712・0896
FAX03・5247・2940

★1月21日(木) ①両国周辺巡り 雨天中止
JR両国駅西口集合 10時30分出発→相撲博物館→旧安田庭園→横網町公園→すみだ北斎美術館→江戸東京博物館（2館共、65歳以上・団体二百四十円・要証明）→両国駅 歩程約2時間20分
L＝松永孝子
SL＝金子 敬 協＝猪瀬幸子
☎090・2637・0969

★1月23日(土) 3 エノクボ山 雨天翌日
JR立川駅7時57分発奥多摩行乗車＝鳩ノ巣駅9時2分下車集合→取付点→将門神社→エノクボ山→大根ノ山ノ神→エノクボ山→古里駅 歩程4時間10分
エノクボ山は杉ノ尾根の末端のピークです。鳩ノ巣駅の裏山で隠れた里山を巡ります。降雪後はアイゼン持参
L＝佐野満喜子
協＝小松博氏
吉備人奥多摩登山詳細図
☎03・3638・1488

★1月24日(日) 2 朝日山～夕日山 雨天中止
西武池袋線飯能駅改札口10時集合→割岩橋→美杉台ビューテラス→あさひ山展望公園→夕日山→浄心寺→飯能大橋→飯能駅 歩程約3時間
あさひ山展望公園からは晴れていれば、富士山からスカイツリーまでの眺望が楽しめます。
協L＝辰巳哲夫
協＝猪瀬幸子・池田正義
☎FAX03・5998・6193
☎090・2758・7871

★1月24日(日) 4 藤倉尾根 雨天中止
JR立川駅6時57分発武蔵五日市行乗車＝7時34分終点下車 バス停集合 7時39分発藤倉行乗車＝藤倉下車→藤倉尾根→御林山→オンバコ平→藤倉＝武蔵五日市駅 歩程5時間
L＝山川美恵子
交通費 バス代は約千六百円 アイゼン持参
協＝山川和雄
地図昭文社 奥多摩
☎090・6005・4651

★1月25日(月) 3 鎌倉・もののふの道・源頼朝
JR鎌倉駅西口10時集合→諏訪神社→佐助稲荷→裏大仏コース→源氏山→化粧坂切通し→岩船地蔵堂→寿福寺→窟不動→鶴岡八幡宮→二十五坊跡→白旗神社→大蔵幕府跡→源頼朝の墓→荏柄（えがら）天神社→大塔の宮→鎌倉駅 歩程4時間
L＝大倉昌子
鎌倉は頼義・義家の時代から源氏と縁の深い土地だった。頼朝の父義朝も屋敷を持っていた。武士の時代の草創期を歩く。雨天の場合は26日(火)に延期です。
協＝佐野妙子
☎090・4712・0896
FAX03・5247・2940

★1月26日(火) 2 百草園 日野七生丘陵
京王新宿駅9時8分発準特急乗換各停京王八王子行乗車＝百草園駅9時46分下車 改札前10時集合→百草園（入園料三百円）
L＝川嵜英雄
→七生緑小学校→百草台自然公園→湯沢福祉センター→明星大→多摩動物公園駅 雨天中止 歩程約3時間（5km）
☎090・1213・8777

◎東ハイの目印でもある黄色タオルは、山行参加のときリーダーからお求め下さい。山行時には携行して下さい。

★1月28日(木) 3 馬不入山から大明神岳
東武浅草駅6時51分発区急館林行乗車＝7時43分東武動物公園駅着 乗換日光線7時45分発南栗橋行乗車＝7時55分終点着 乗換8時4分発急行東武日光行乗車＝栃木駅8時34分着 乗換両毛線8時56分発高崎行乗車＝岩舟駅9時5分下車集合（係合流）→登山口→馬不入山→大明神岳→ゆらら館→岩舟駅 歩程約4時間 雨天中止
L＝柴崎 実
協＝柴崎ミチ子
☎090・3499・0190

★1月30日(土) 1 加治丘陵 雨天翌日
西武池袋駅8時35分発急行飯能行中程乗車＝仏子駅下車集合→サイクリングコース展望台→阿須山（188・8M三角点峰）→桜台→仏子駅 歩程2時間10分
軽登山靴で足元しっかりと参加。交通費約九百円
L＝平沢こと
協＝石原豊美
☎0480・52・3456
☎090・7627・3549

★1月31日(日) 2 高幡不動八十八ヶ所と多摩丘陵
京王新宿駅8時54分発準特急高尾山口行乗車＝高幡不動駅9時31分下車集合→高幡不動八十八ヶ所→七生丘陵→平山城址公園→長沼公園→長沼駅 歩程3時間30分（12km）
軽登山靴で 雨天中止
なだらかな丘陵歩きです。多少のアップダウンがあります。
協＝須賀佐知子
協＝猪瀬幸子・池田正義
☎FAX03・5998・6193
☎090・2758・7871

★1月31日(日) 4 通矢尾根 雨天中止
JR武蔵五日市駅改札口8時集合→登山口→白山神社→369M峰→480M峰→三室山→愛宕山→二俣尾駅 歩程5時間
その昔、勝峰山から放った矢が平井川を越えて大久野地区まで届いたことから名がついたと か。降雪後は6本爪アイゼン持参。
L＝山川美恵子
協＝山川和雄
地図昭文社 奥多摩
☎090・6005・4651

★1月31日(日) 4 奥霧ヶ峰八島高原荘
長野県諏訪郡下諏訪町東俣1 0618 代表 高橋 節子
☎FAX0266・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。到着したら会員証を提示願います。
列車利用の場合、上諏訪駅まで迎えに来てもらえます。

尾瀬戸倉温泉ペンション ヴィラ風花（かざはな）
群馬県利根郡片品村戸倉445の2 代表 歸山 武志
☎FAX0278・58・7051
0278・58・7677
東ハイ会員4人以上の利用で1人1泊につき五百円の割引優待が受けられます。到着したら会員証を提示願います。
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。

(有)明神館
長野県松本市安曇4468
代表 梨子田 満
☎0263・95・2036
FAX0263・95・2037
電話で申込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。到着したら会員証を提示願います。
明神池・カッパ橋等を巡る上高地散策に最適な旅館です。

予告（申込み可）

★2月5日(金)～7日(日) 2 ガーラ湯沢スキー場 朝立2泊
JR東京駅㉑上越新幹線8時4分発Maxたにがわ403号越後湯沢行乗車＝越後湯沢駅9時35分下車 送迎バスで宿へ。
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。

★3月2日(火)～5日(金) 3 志賀高原スキー場 朝立3泊
JR東京駅㉒北陸新幹線6時52分発あさま601号長野行乗車＝長野駅8時38分下車 急行バス奥志賀行乗車＝一ノ瀬下車→宿へ。
費用約四万円（宿3泊、急行バス代、リフト代、その他）
往復の新幹線は各自払い。
4日間かけて各スキー場を滑ります。2泊でも可。ご相談下さい。
各スキー山行毎に片はがき又はショートメールで申込み下さい。
〒125・0063 葛飾区白鳥2の10の3 関根直樹
☎090・5768・9480
L＝関根直樹

★3月5日(金)6日(土) ①青春18きっぷの旅 中央本線 松本城「秘湯シリーズ」No.81 崖の湯温泉
JR新宿駅⑫ホーム中程8時35分集合 8時46発快速高尾行乗車（詳細は次号に掲載）
費用約一万七千円（人数により多少変更あります。）
別途青春18きっぷ2枚各自用意して下さい。
往復はがきに書式通り記入して申込み下さい。
〒300・2358 つくばみらい市陽光台2の15の2 平沢こと
☎0297・58・9022
夜8時～9時30分
L＝平沢こと

山行の荷物と怪我は自分持ち

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

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
〔カット〕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。

東ハイ宿泊提携施設一覧