

東京ハイキング



12月ハイク

(25コース)



1月ハイク

(27コース)

日にちとレベル	山行名	リーダー名	頁
1日(火)	① 東京ミズマチ	松浦利保	3
2日(水)	② 【リーダー会】		
4日(金)	① 石神井公園	保倉恵美子	3
5日(土)	3 景信山～稻荷山コース	佐々木保	3
5日(土)・ 6日(日)	4 御岳山	山川美恵子 坂寄牧子	3
6日(日)	① 神奈川歴史公園散歩 No.53	渡邊幸一	3
	3 大日向薬師～日向山	松木千恵子	3
	3 狹山丘陵	鮫嶋妙子	4
	3 景信山	柳田邦之	4
9日(水)	3 浅間尾根	川寄英雄	4
10日(木)	② 旧甲州街道高井戸宿	会田政子	4
	3 鎌倉の獅子舞	矢澤省三	4
	3 足利行道山	柴崎 実	4
12日(土)	2 丹沢前衛・弘法山	平沢こと	4
	3 弾佐衛門ノ峰	佐野満喜子	5
	4 物見山～惣岳山	荻島二郎	5
13日(日)	3 陣見山～榎峰	中嶋要一	5
	4 川越山	小泉純子	5
	4 丸山～大羽根山	山川美恵子	5
16日(水)	3 紅葉の鎌倉①源義家の道	大倉昌子	5
17日(木)	① 実篤公園～野川緑地公園	松永孝子	5
20日(日)	3 天覧山～龍崖山	須賀光夫	5
24日(木)	3 大小山～大坊山	柴崎 実	6
	3 イブの高尾山	坂寄牧子 山川美恵子	6
26日(土)	3 大山	加藤正彦	6
30日(水)	3 権現山～弘法山	大倉昌子	6



●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。

日にちとレベル	山行名	リーダー名	頁
3日(日)	3 南高尾里山	小泉純子	6
	② 千住七福神めぐり	大倉昌子	6
4日(月)	1 神奈川歴史公園散歩 No.57	渡邊幸一	7
7日(木)	② 鎌倉五山	矢澤省三	7
	② 古河七福神めぐり	柴崎 実	7
9日(土)	1 丹沢周辺渋沢丘陵	平沢こと	7
	2 湘南吾妻山	松木千恵子	7
	3 金毘羅山～天合峰	佐野満喜子	8
	5 塔ノ岳	加藤正彦	8
10日(日)	3 日向山	中嶋要一	8
	3 大羽根山～権現山	坂寄牧子	8
13日(水)～ 15日(土)	2 尾瀬岩鞍スキー場	関根直樹	8
14日(木)	② 旧甲州街道 布田五宿～府中宿	会田政子	8
16日(土)	3 大洞山～草戸山	荻島二郎	8
17日(日)	3 高尾山	柳田邦之	8
	3 青梅中央アルプス	坂寄牧子	8
20日(水)	3 弓立山～生越梅林	大倉昌子	9
21日(木)	① 両国周辺巡り	松永孝子	9
23日(土)	3 エノクボ山	佐野満喜子	9
	2 朝日山～夕日山	保倉恵美子	9
24日(日)	4 藤倉尾根	山川美恵子	9
	3 鎌倉② もののふの道	大倉昌子	9
26日(火)	2 百草園日野七生丘陵	川寄英雄	9
	3 馬不入山～大明神岳	柴崎 実	10
28日(木)	② 【理事会】		
	1 加治丘陵	小峰文子	10
	2 高幡不動八十八か所と 多摩丘陵	須賀光夫	10
	4 通矢尾根	山川美恵子	10

●山行の強弱度の表記について

山行名の横に、数字でその山行の強弱度を下記のように標記します。詳細は10頁に記載。

①	ウォーキング1	3	一般向
②	ウォーキング2	4	一般向強
1	初心者向	5	やや健脚向
2	一般向弱	6	健脚向

12月～1月の入会申込金額 入会金:3,000円 十年会費1,200円+保険料になります。

本部からのお知らせ

●80歳・90歳到達者及びポイント達成者表彰の件

前号でお知らせした通り、今年の東ハイ祭は残念ながら中止とさせていただきました。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いただきます。

なお80・90歳到達者には表彰状、金バッヂ及びクオカードを、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いたします。



東ハイ祭 表彰者 敬称略

80歳 到達 会員番号順

4771	古川 貞子	13287	中山 禮司	14837	竹内 泰子
6805	金庭 忠雄	13643	杉本 昭	14882	大塚 みち
7638	青木 幸子	13771	高松 俊子	15098	古川 武
7884	菅原 歳枝	13807	本間 幸男	15117	安藤 和子
9251	山崎 芳子	13883	嶺 美南子	15134	甘利 誠男
9795	有里 公雄	14159	本村 力	15186	中山 恵博
10376	大手 和夫	14367	山本 與四郎	15198	高木 賢
11978	神原 清子	14330	大澤 久子		

90歳 到達 2959 高橋 乃里子

ポイント達成者

1000ポイント 13461 中村 忠雄

300ポイント 12187 伊藤 幸子 12972 丹羽 啓子 14630 渡辺 正子

●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されました。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。この度持病の悪化により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。

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。

●寄付を頂きました

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。

●協力者就任の件 木村 博子(荻島二郎リーダー)

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事
- ▼日帰り山行参加費 会員300円・会員外500円



12月1日(火)	①東京ミズマチ 小雨決行
リーダー	松浦利保
集 合	東武線浅草駅正面入口前 13時30分
コース	駅→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
コメント	歩いて感じる水の街(ミズマチ)はカフェー レスストラン 雑貨など新しいタウンです。

12月4日(金)	①石神井公園 雨天中止
リーダー	保倉恵美子
集 合	西武池袋線練馬高野台駅改札口 10時10分
交 通	西武線池袋駅9時42分発各停所沢行乗車= 10時3分練馬高野台駅下車
コース	駅→長命寺→長光寺橋公園→石神井公 園(石神井池)→ふるさと文化館→道場寺 →三宝寺→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
コメント	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。
協力者	猪瀬幸子、池田正義

12月5日(土)	③景信山～稻荷山コース 雨天翌日
リーダー	佐々木 保
集 合	JR高尾駅北口バス停 8時30分
交 通	京王線新宿駅7時26分発準特急高尾山口 行乗車=8時15分高尾駅下車 バス8時32 分発小仏行乗車8時53分終点下車
コース	バス停→景信山→城山→高尾山→稻荷山 コース→高尾山口駅
歩 程	3時間50分
交通費	バス代240円
地 図	昭文社 高尾・陣馬山
S L	樋口光雄
協力者	池田典子、邑楽国二郎

12月5日(土)6日(日)	③④御岳山
リーダー	③山川美恵子 ④坂寄牧子
集 合	5日 ③JR日向和田駅 9時50分
交 通	④JR武蔵五日市駅7時35分バス乗場 ③JR立川駅9時5分発青梅行乗車=乗換 青梅発9時41分奥多摩行乗車=9時49 分日向和田駅下車
コース	④JR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7時39分発藤 倉行乗車=白倉下車 5日 ③駅→三室山→高峯→日の出山→ 御岳山→宿

④	バス停→大岳山→鍋割山→奥の 院→御岳山→宿
6日	③④宿→日の出山→麻生山→金比 羅山→武蔵五日市駅
歩 程	5日 ③3時間40分 ④5時間
6日	③④3時間45分
費 用	10,000円 (宿代・その他)
コメ ト	晩秋の奥多摩をのんびり歩きます。
地 図	昭文社 奥多摩
申込み	③④のコースを記入の上、往復はがきで 申込下さい。 〒116-0003 荒川区南千住7-17-5-201 山川美恵子 090-6005-4651 加山信男、山川和雄
携 帯	
協 力 者	

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」
リーダー	渡邊幸一 小雨決行
集 合	JR京浜東北線新子安駅 10時10分
交 通	JR東京駅京浜東北線9時23分発大船行 乗車=9時58分新子安駅下車
コース	駅→京浜神奈川新町駅(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
コメ ト	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 力 者	細谷弘之、五木田悦子

12月6日(日)	③大山日向薬師と日向山
リーダー	松木千恵子 雨天中止
集 合	小田急線伊勢原駅改札前 9時20分
交 通	小田急線新宿駅7時50分発小田原行乗車 =8時53分伊勢原駅下車 北口バス停③ バス9時27分発日向薬師行乗車=9時51分 終点下車
コース	バス停→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=
歩 程	本厚木駅
交 通 費	3時間
コメ ト	新宿駅起点1,560円 丹沢、大山フリーバスBきっぷが得 宝城坊は中世から薬師靈場として信仰され 日本三大薬師です。
地 図	昭文社 丹沢
協 力 者	石田さとみ、桜井敏子

12月6日(日) **③**狭山丘陵(お伊勢山遊歩道他)
 リーダー 鮫島妙子 小雨決行
 集合 JR立川駅北口①バス乗場 9時
 交通 JR新宿駅8時17分発中央快速高尾行乗車
 =8時52分立川駅下車 バス9時18分発箱根ヶ崎東口行乗車=瑞穂町役場入口下車
 コース バス停→平和記念碑→三角点広場→六道山公園→里山民家→権現山→赤坂谷戸→エケ入谷戸→滝ノ入谷戸→バス停
 歩程 3時間20分
 コメント 軽登山靴で参加下さい。

12月10日(木) **③**鎌倉の獅子舞 雨天中止
 リーダー 矢澤省三
 集合 JR北鎌倉駅円覚寺側改札 10時
 交通 JR東京駅9時7分発快速アケティ熱海行
 乗車=戸塚着 乗換9時44分発逗子行
 乗車=9時53分北鎌倉駅下車
 コース 駅→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
 コメント 鎌倉一の紅葉を愛でる。
 協力者 清水十三男



12月6日(日) **③**景信山 雨天中止
 リーダー 柳田邦之
 集合 JR高尾駅北口 8時30分
 交通 京王線新宿駅7時26分発準特急高尾山口行乗車=8時15分高尾駅下車 バス8時52分発小仏行乗車=終点下車
 コース バス停→景信山→小仏峠→城山→北東尾根→日影バス停
 歩程 3時間40分
 費用 新宿起点1,000円
 コメント 軽登山靴以上で参加して下さい。
 地図 昭文社 高尾・陣馬
 協力者 小峰文子
 協力者 石原豊美

12月10日(木) **③**足利 行道山 雨天中止
 リーダー 柴崎 実
 集合 JR足利駅改札口 9時30分
 交通 東武線浅草駅6時51分発館林行乗車=7時43分東武動物公園駅着 乗換東武日光線南栗橋駅 乗換8時4分東武日光駅行8時34分栃木駅 乗換8時56分高崎行係合流=9時31分JR足利駅=タクシー行道山淨因寺P→石尊山見晴台442m→剣が峰(大岩山417m)→大岩毘沙門天→両崖山251m→西渓園→鏡岩展望台→織姫神社→鑓阿寺→足利学校駐車場=JR足利駅
 歩程 約4時間
 交通費 タクシ一代
 コメント 栃木150山と栃木百名山 冬の日だまりハイクも楽しい。
 地図 栃木150山参照
 協力者 柴崎ミチ子

12月9日(水) **③**浅間尾根 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR武藏五日市駅 数馬行バス停8寺50分
 交通 JR新宿駅7時19分発快速立川行乗車=終点着 乗換8時4分発武藏五日市行乗車=8時34分終点下車 バス数馬行9時乗車=浅間尾根登山口下車
 コース バス停=浅間尾根前下車→数馬分岐→浅間嶺→時坂峠→払沢の滝入口=武藏五日市駅
 歩程 約5時間
 地図 昭文社 奥多摩

12月12日(土) **②**丹沢 弘法山 雨天翌日
 リーダー 平沢こと
 集合 小田急線鶴巻温泉駅北口 9時20分
 交通 小田急線新宿駅8時30分発急行小田原行乗車=9時345分鶴巻温泉駅下車
 コース 駅→吾妻山→善波峠→弘法山→権現山→(243.5m三角点峰)→登山口→秦野駅
 歩程 2時間30分
 交通費 約1,300円
 コメント 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。
 地図 昭文社 丹沢
 協力者 小峰文子、柳田邦之
 協力者 石原豊美



12月10日(木) **②**旧甲州街道 高井戸宿 小雨決行
 リーダー 会田政子
 集合 京王線芦花公園駅13時10分
 交通 京王線新宿駅12時41分発京王八王子行乗車=12時59分芦花公園駅下車
 コース 駅→大橋場跡→給田観音堂→新一里塚→仙川一里塚→滝坂→金子の大銀杏→妙円地蔵→柴崎駅
 歩程 2時間30分
 コメント 昼食を済ませてお集まりください。
 S L 佐藤 仁

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。

12月12日(土)	③弾左衛門ノ峰 雨天翌日
リーダー	佐野満喜子
集 交 通	JR高尾駅北口バス乗場 8時 バス8時10分発陣馬高原下行乗車=関場下車
コース	バス停→取付点→495m峰→弾左衛門ノ峰→589m峰→宮尾神社→夕焼小焼バス停=高尾駅
歩 程	約4時間
コメント	昨年12月のリベンジ山行です。
地 図	2万5千図五日市
協力者	小松 博

12月13日(日)	④丸山～大羽根山 雨天中止
リーダー	山川美恵子
集 交 通	JR上野原駅バス乗場 7時50分 JR高尾駅7時24分発河口湖行乗車=7時40分上野原駅着下車 バス8時3分発都留峠行乗車=日寄橋下車
コース	バス停→日武連山→ふんどし山→丸山→大羽根山→浅間尾根登山口=武藏五日市駅
歩 程	5時間20分
費 用	バス代1,500円
地 図	昭文社 奥多摩
協力者	山川和雄



12月12日(土)	④物見山～惣岳山 雨天中止
リーダー	荻島二郎
集 交 通	JR青梅線軍畠駅 9時30分 JR新宿駅7時44分発ホリデー快速おとたま3号奥多摩行乗車=9時10分軍畠駅下車
コース	駅→東光寺墓地入口→25号鉄塔→物見山→澤井尾根分岐→惣岳山→ご神木→御嶽駅
歩 程	4時間40分
コメント	軍畠駅から平溝尾根を登るバリエーションコース
地 図	昭文社 奥多摩
S L	星 富士夫
協力者	下倉章治

12月16日(水)	③紅葉の鎌倉①源義家の道 雨天翌日
リーダー	大倉昌子
集 交 通	JR鎌倉駅東口改札口 10時 JR東京駅8時50分発逗子行乗車=9時46分鎌倉駅下車
コース	駅→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→御靈神社→江ノ電長谷駅
歩 程	4時間
コメント	天平の頃の鎌倉郷は五十戸人口1,500を擁す古代からの相模地方の中級都市であり、源氏に縁の深い街で、頼朝が幕府を開いた理由もここにある。
協力者	佐野妙子

12月13日(日)	③陣見山～榎峠 雨天中止
リーダー	中嶋要一
集 交 通	秩父鉄道線波久礼駅 8時50分 東武東上線池袋駅7時発快速急行小川町行乗車=川越駅7時27分=8時4分終点着 乗換8時14分発寄居行乗車=寄居駅8時26分着 乗換8時37分発秩父鉄道三峰口行乗車=8時42分波久礼駅下車駅→築坂峠→陣見山→榎峠→樋口駅
コース	約3時間30分
歩 程	約2,500円
交通費	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。
コメント	昭文社 奥武藏・秩父
地 図	五十嵐静江
協力者	

12月17日(木)	①実篠公園～野川緑地公園 雨天中止
リーダー	松永孝子
集 交 通	京王線仙川駅集合 駅10時30分出発→武者小路実篠公園→糠嶺神社・明照院→野川緑地公園・地域センター→泉竜寺→小田急線柏江駅
コース	
歩 程	2時間30分
S L	金子 敬
協力者	猪瀬幸子

12月13日(日)	④川越山 雨天中止
リーダー	小泉純子
集 交 通	西武線正丸駅 9時15分 西武線池袋駅7時35分発急行飯能行乗車=終点8時24分着 乗換8時33分発三峰口行乗車=9時13分正丸駅下車駅→旧正丸峠→正丸山→川越山→小高山→カメ岩→正丸駅
コース	5時間
歩 程	一部急登あり、軽登山靴以上で
コメント	奥武藏登山詳細図
地 図	加藤正彦
協 L	佐伯公子、花崎今朝志、小池敦子
協力者	

12月20日(日)	③天覧山～龍崖山 雨天中止
リーダー	須賀光男
集 交 通	西武線飯能駅 9時20分 西武線池袋駅8時20分発快速飯能行乗車=終点9時15分下車
コース	駅→天覧山→多峯主山→吾妻峠→龍崖山→龍崖山公園→飯能河原→飯能駅
歩 程	4時間 約11km
コメント	今年の締めくくりです。 眺望の良い山を歩きます。
地 図	こちらで簡単な地図を用意します。
協力者	須賀佐知子



12月24日(木) [3]大小山～大坊山 雨天中止	
リーダー	柴崎 実
集 合	JR両毛線富田駅改札口 9時30分
交 通	東武線浅草駅6時51分発館林行乗車=7時43分東武動物公園駅着 乗換東武日光線南栗橋行7時45分発=南栗橋駅 乗換8時4分発東武日光駅=8時34分栃木駅 乗換8時56分高崎行(係合流)=9時23分富田駅下車
コース	駅→阿夫利神社→大岩→大小山→妙義山→越床峠→大坊山→山川長林寺。タクシーまたはウォーク…JR富田駅 約4時間20分
歩 程	運賃とタクシー代
交 通 費	栃木150山と栃木百名山、冬の日だまりハイクも楽しい。山頂からの展望は360度
コ メ ト	栃木150山参照
地 図	柴崎ミチ子
協 力 者	

12月26日(土) [3]大山 雨天翌日	
リーダー	加藤正彦
集 合	小田急線伊勢原駅北口 バス④乗場8時
交 通	小田急線新宿駅6時50分発急行小田原行乗車=7時51分伊勢原駅下車 バス8時16分発大山ケーブル行乗車=終点下車
コース	バス停→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4時間
歩 程	1,560円
交 通 費	(丹沢・大山フリーバスBきつぶが得)
コ メ ト	達成感のある一般向きです。
地 図	昭文社 丹沢
協 力 者	小泉純子

12月24日(木) [3]イブの高尾山 雨天中止	
リーダー	坂寄牧子、山川美恵子
集 合	JR高尾駅北口 8時20分
交 通	京王線新宿駅7時26分発準特急高尾山口行乗車=8時15分高尾駅下車
コース	バス8時32分発小仏行乗車=終点下車
歩 程	バス停→景信山→城山→高尾山→稻荷山
交 通 費	コース→高尾山口駅
コ メ ト	4時間
地 図	高尾山にサンタがやって来た!!
協 力 者	

12月30日(水) [3]権現山～弘法山 雨天中止	
リーダー	大倉昌子
集 合	小田急線秦野駅 10時
交 通	小田急線新宿駅8時43分発急行小田原行乗車=9時55分秦野駅下車
コース	駅→登山口→権現山(昼食)→弘法山→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉駅
歩 程	3時間
交 通 費	1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。
コ メ ト	昼食時にガスコンロ・焼き網・フライパンを持参します。何を焼くか自由です。各自持ち寄り下さい。固い野菜は下ゆでてきて下さい
地 図	
協 力 者	藤原栄子、佐野妙子

【遭難者救助費用保険について】

山行強弱度の[4]一般強以上の山行に参加する方は遭難者救助費用保険加入が条件となっております。



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事
- ▼日帰り山行参加費 会員300円・会員外500円

言葉 贈る 新年

1月3日(日) [3]南高尾里山 雨天中止	
リーダー	小泉純子
集 合	JR高尾駅南口改札 9時35分
交 通	京王線新宿駅8時37分発特急八王子行乗車=9時19分北野駅着 乗換9時20分発高尾行乗車=9時30分高尾駅下車
コース	駅→初沢山→鉄塔→草戸山→四辻→金毘羅神社→高尾駅
歩 程	4時間 ゆっくり歩きます。
地 図	高尾山、登山詳細図
協 力 者	加藤正彦
協 力 者	佐伯公子、花崎今朝志、小池敦子

1月4日(月) [2]千住・七福神めぐり 小雨決行	
リーダー	大倉昌子
集 合	JR北千住駅西口二階広場 13時
コース	駅→仲町氷川神社→河原町稻荷神社→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	3時間
交 通 費	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。

リーダー	1月4日(月) ①神奈川歴史・公園散歩 No.57 「秦野七福神巡り」	渡邊幸一	小雨決行
集合	小田急線秦野駅 10時		
交通	小田急線新宿駅8時33分発急行小田原行 乗車=9時48分秦野駅下車		
コース	駅→大岳院→淨円寺→出雲大社→御嶽 神社→西光寺→福寿弁財天→震生湖→ 白笹稻荷神社→秦野駅		
歩程	約3時間30分		
コメント	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。 軽登山靴で参加してください。		
協力者	細谷弘之、五木田悦子		

リーダー	1月7日(木) ②鎌倉五山 雨天中止	矢澤省三	
集合	JR北鎌倉駅円覚寺側改札 10時		
交通	JR東京駅8時58分発逗子行乗車=9時53分 北鎌倉駅下車		
コース	駅→円覚寺→淨智寺→建長寺→寿福寺 →淨妙寺→鎌倉駅		
歩程	3時間(行動時間6時間)		
費用	拝観料約1,000円		
協力者	清水十三男		

リーダー	1月7日(木) ③古河七福神巡り 雨天中止	柴崎 実	
集合	JR古河駅改札口 9時50分		
交通	JR上野駅8時39分宇都宮線宇都宮行 乗車=9時41分古河駅下車		
コース	駅西口→諏訪八幡神社→瀬下様宅 →徳星寺→福寿稻荷神社→正定寺→三 神町稻荷神社→蛭子神社→神明宮→ 大聖院→秋葉神社→古河駅西口		
歩程	約3時間		
コメント	今年の幸運を願って、七福神巡り。毎年 多くの参加者が古河の歴史や文化の魅 力に触れ、多くの人出で賑わっているそ うです。		
地図	栃木150山参照		
協力者	柴崎ミチ子		

リーダー	1月9日(土) ①丹沢周辺渋沢丘陵 雨天翌日	平沢こと	
集合	小田急線秦野駅9時30分集合		
交通	小田急線新宿駅8時10分発急行新松田行 乗車=9時23分秦野駅下車		
コース	駅→白笹稻荷→震生湖→浅間台→ 秦野駅		
歩程	約2時間		
費用	約1,400円		
コメント	軽登山靴で足元しっかりと参加。1年間 の安全山行を願って参拝して、丹沢の		

地図	山々を眺めながらがらゆっくり歩きます。
協力	昭文社・丹沢
協力者	小峰文子、柳田邦之 石原豊美

リーダー	1月9日(土) ②湘南吾妻山 雨天中止	松木千恵子	
集合	JR東海道線二宮駅改札前 10時		
交通	JR上野東京ライン東京駅8時37分発熱海行 乗車=9時47分二宮駅下車		
コース	駅→知足寺(曾我兄弟の墓)→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2,700円		
コメント	青春18切符利用期間 山頂からは相模湾や丹沢山塊の眺望。		
協力者	富士山と早咲きの菜の花とのコラボが見事。 石田さとみ、桜井敏子		

リーダー	1月9日(土) ③金毘羅山～天合峰 雨天翌日	佐野満喜子	
集合	京王線八王子駅中央口 8時30分		
交通	京王線新宿駅7時40分発特急京王八王 子行乗車=終点下車 乗換バス③8時41 分発(JR利用の方は北口⑦8時43分発) どちらも上川霊園行乗車=影沢下車		
コース	バス停→長楽寺→白山神社→俱利伽藍 不動→金毘羅山天合峰→松木入ノ頭 →明王ヶ谷戸の頭→森下バス停=八王 子駅		
歩程	3時間50分		
コメント	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		
協力者	小松博氏		

リーダー	1月9日(土) ⑤塔ノ岳 雨天の場合11日(祝)	加藤正彦	
集合	小田急線渋沢駅北口バス②乗場 8時15分		
交通	小田急線新宿駅6時50分発急行小田原行 乗車=8時6分渋沢駅下車 バス②8時 20分発大倉行乗車=終点下車		
コース	バス停→大倉尾根→塔ノ岳→大倉尾根→ 大倉バス停=渋沢駅		
歩程	6時間		
費用	1,560円(丹沢・大山フリーバスBきつぶが 得)。今年も馬鹿屋根ピストンで脚力確認 です。ご一緒しませんか?		
コメント	昭文社 丹沢		
協力	小泉純子		

▼東ハイの目印でもある黄色のタオルは
山行参加のときリーダーからお求め下さい。



1月10日(日) ③ 日向山 雨天中止	
リーダー	中嶋要一
集 合	西武線芦ヶ久保駅 9時50分
交 通	西武線池袋駅8時5分発快急飯能行乗車 =8時51分終点着 乗換8時54分発西武秩父行乗車=9時37分芦ヶ久保駅下車
コース	駅→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
交通費	1,450円
コメント	果樹公園から雑木林の山頂へゆっくり歩きます。
地 図	昭文社 奥武蔵・秩父
協力者	五十嵐静江

1月10日(日) ③ 大羽根山～楳寄山 雨天中止	
リーダー	坂寄牧子
集 合	武蔵五日市駅 数馬行バス停 8時55分
交 通	JR立川駅8時12分発ホリデー快速あきかわ 3号武蔵五日市行乗車=8時48分終点 下車 バス9時発数馬行乗車=浅間尾根 登山口下車。
コース	バス停→大羽根山→笹尾根分岐→数馬峠 →楳寄山→数馬バス停
歩 程	約3時間40分
コメント	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。
地 図	昭文社 奥多摩
協力者	加山信男

1月13日(水)～15日(金) ② 尾瀬岩鞍スキーフィールド	
リーダー	関根直樹
集 合	JR上毛高原駅 9時30分
交 通	JR東京駅②上越新幹線8時4分発Maxたに がわ403号越後湯沢行乗車=上野8時10 分=大宮8時30分=9時21分上毛高原駅 下車。送迎バスで宿へ。
コース	13日は午前11時頃から滑り 14日は終日 15日は午後1時まで滑ります
費 用	約29,000円(宿2泊、リフト代、送迎費、 その他) 往復の新幹線代は各自払い。
申込み	片はがき又はショートメールで12月25日ま でに申込みください。明細送ります。 不明な点はお問合せください 〒125-0063 葛飾区白鳥2-10-3 関根直樹
携 帯	090-5768-9480

1月14日(木) ② 旧甲州街道 布田五宿～府中宿	
リーダー	会田政子 小雨決行
集 合	京王線柴崎駅 10時
交 通	京王線新宿駅9時18分発橋本行乗車 =9時46分柴崎駅下車
コース	駅→馬橋→常性寺→布多天神社→

歩 程	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→大國魂神社→府中駅 約4時間 S L 佐藤 仁
1月16日(土) ③ 大洞山～草戸山 雨天中止	
リーダー	荻島二郎
集 合	京王線高尾山口駅前 10時
交 通	京王線新宿駅8時37分発特急京王八王子行 乗車=北野駅乗換=9時35分高尾山口駅 下車 バス相模湖行10時14分発乗車=大垂水下車
コース	バス停→大洞山→西山峠→草戸山→四辻 →高尾山口駅
歩 程	約4時間20分
交通費	バス代260円
地 図	昭文社 高尾・陣馬
S L	星 富士夫
協力者	下倉章治
	
1月17日(日) ③ 高尾山 雨天中止	
リーダー	柳田邦之
集 合	京王線高尾山口駅 9時10分
交 通	京王線新宿駅8時4分発準特急高尾山口行 乗車=9時3分終点下車
コース	駅→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→裏路→薬王院→1号路→金比羅宮→1号路→高尾山口駅
歩 程	約3時間
コメント	軽登山靴以上で参加してください
交通費	800円
地 図	昭文社 高尾・陣馬
協 L	小峰文子
協力者	石原豊美
1月17日(日) ③ 青梅中央アルプス裏銀座	雨天中止
リーダー	坂寄牧子
集 合	JR東青梅駅北口 8時15分
交 通	JR立川駅発7時36分発青梅行乗車=8時10分 東青梅駅下車 バス8時28分発飯能南口 行乗車=中井橋下車
コース	バス停→取付点→荒田峠→オキジョウゴ →指倉峠→吹上峠→第二高点→送電 鉄塔No12→青梅丘陵ハイキングコース 分岐→三方山→石神前駅
歩 程	約4時間30分
交通費	1,000円(立川起点)
コメント	秘峰とも呼ばれている青梅北側の低い 尾根その名は「アルプス裏銀座」 歩いてみませんか。
地 図	昭文社 奥多摩
協力者	加山信男

1月20日(水)	③越生梅林～弓立山 雨天翌日
リーダー	大倉昌子
集 合	東武東上線越生駅改札口 10時集合
交 通	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分終点下車
コース	駅→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	約4時間
交通費	740円(池袋駅起点)
コメント	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
協力者	藤原栄子

1月21日(木)	①両国周辺巡り 雨天中止
リーダー	松永孝子
集 合	JR両国駅西口 10時15分
交 通	駅 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240円、要証明)→両国駅
コース	約2時間20分
歩 程	金子 敬
S L	猪瀬幸子
協力者	

1月23日(土)	③エノクボ山 雨天翌日
リーダー	佐野満喜子
集 合	JR青梅線鳩ノ巣駅9時10分
交 通	JR立川駅7時57分発奥多摩行乗車=9時2分鳩ノ巣駅下車
コース	駅→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
コメント	エノクボ山は杉ノ尾根の末端ピークです。鳩ノ巣駅の裏山で隠れた里山をめぐります。降雪後は要アイゼン。
地 図	吉備人奥多摩登山詳細図
協力者	小松博氏

1月24日(日)	②朝日山～夕日山 雨天中止
リーダー	保倉恵美子
集 合	西武池袋線飯能駅改札口10時
交 通	西武線池袋駅9時3分発急行飯能行乗車=9時51分終点下車
コース	駅→割岩橋→美杉台ビューテラス→朝日山展望公園→夕日山→浄心寺→飯能大橋→飯能駅
歩 程	約3時間
コメント	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迄の眺望が楽しめます。
協 L	辰巳哲夫
協力者	猪瀬幸子、池田正義

1月24日(日)	④藤倉尾根 雨天中止
リーダー	山川美恵子
集 合	JR武蔵五日市駅バス乗場7時35分
交 通	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(急いで)バス7時39分発藤倉行乗車=藤倉下車
コース	バス停→藤倉尾根→御休山→オンバコ平→藤倉=武蔵五日市駅
歩 程	5時間
交通費	バス代約1,600円
コメント	浅間尾根の光と風を感じて、藤倉バス停から周回します。
地 図	昭文社 奥多摩
協力者	山川和雄

1月25日(月)	③鎌倉②・もののふの道・源頼朝
リーダー	大倉昌子
集 合	JR鎌倉駅 西口10時
交 通	JR東京駅8時58分発横須賀線逗子行乗車=9時57分鎌倉駅下車
コース	駅→諏訪神社→佐助稻荷→裏大仏ハイキングコース→源氏山→化粧坂切通し→岩船地蔵堂→寿福寺→屈不動→鶴岡八幡宮→二十五坊跡→白幡神社→大蔵幕府→頼朝の墓→荏柄天神社→大塔の宮→鎌倉駅
歩 程	4時間
コメント	鎌倉は源頼義・頼家の時代から源氏と縁の深い土地で、頼朝の父義朝も屋敷をもっており、武士の時代の草創期を偲びつつ歩きます。
協力者	佐野妙子

山のエチケットを守り、
楽しい山行にしましょう。

1月26日(火)	②百草園 日野七生丘陵 雨天中止
リーダー	川寄英雄
集 合	京王線百草園駅改札口 10時
交 通	京王線新宿駅9時2分発快速高尾山口行乗車=9時56分百草園駅下車
コース	駅→百草園→七生緑小学校→百草台自然公園(昼食)→湯沢福祉センター→明星大学→京王線多摩動物公園駅
歩 程	約3時間
コメント	百草園入園料300円

【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、会員とリーダーの安全を守るために遭難対策基金や、運営費となります。



リーダー	柴崎 実
集合交 通	JR岩船駅改札口 9時15分 東武線浅草駅6時51分発館林行乗車=7時43分東武動物公園駅着 乗換東武日光線南栗橋行7時45分発乗車=南栗橋駅乗換8時4分発東武日光駅行乗車=8時34分栃木駅 乗換8時56分発高崎行係合流=9時5分JR岩船駅下車
コース	駅→馬不入山→大明神岳→ゆらら館→岩船駅
歩 程	4時間
コメント	栃木150山と栃木百名山、冬の日だまりハイクも楽しい。
地 図	栃木150山参照
協力者	柴崎ミチ子

リーダー	小峰文子
集合交 通	西武線仏子駅 9時30分 西武線池袋駅8時35分発急行飯能行乗車=9時18分仏子駅下車
コース	駅→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
交通費	約900円
コメント	軽登山靴で足元しっかりと参加。晴天ならば展望台より、秩父の山々を眺められます。ゆっくり歩きましょう。
地 図	2万5千図 飯能・青梅
協 力	平沢こと、柳田邦之
協力者	石原豊美

リーダー	須賀光夫
集合交 通	京王線高幡不動駅9時40分 京王線新宿駅8時54分発準特急京王八王子行乗車=9時31分高幡不動駅下車
コース	駅→高幡不動八十八ヶ所→七生丘陵→平山城址公園→長沼公園→京王長沼駅
歩 程	3時間30分 約12km
コメント	なだらかな丘陵歩きです。 多少のアップダウンはあります。
地 図	簡単な地図を用意します。
協力者	須賀佐知子

リーダー	山川美恵子
集合交 通	JR武蔵五日市駅改札口 8時 JR立川駅7時15分発ホリデー快速あきかわ1号乗車=武蔵五日市駅7時55分下車
コース	駅→白山神社→369M峰→480M峰→三室山→愛宕山→二俣尾駅
歩 程	5時間
コメント	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。私たちも心意気は矢の如く！されど足はコツコツと。 三室山めざして登ります。
地 図	昭文社 奥多摩
協力者	山川和雄

◎ ポイント達成者(敬称略)

★ 50P 達成	猪股 孝子	★ 450P 達成	石原 豊美
	島村 昌子	★ 500P 達成	木下 清子
★ 100P 達成	池田 正義	★ 550P 達成	鈴木 美春
★ 150P 達成	三上 信子	★ 750P 達成	井上 純み子
★ 350P 達成	小島 雅恵		

●8月～9月の入会のお仲間

会員番号15266～15268 (3名 敬称略)
・関原 忠俊 (紹介 石川 孝子)
・諏訪久美子 (紹介 前田 明代)
・池上 修 (紹介 前田 明代)

東 ハ イ 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、ヤブも等もあるコース	
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は歩きなれた靴（軽登山靴でなくてもかまわない）で、

①以上は軽登山靴以上で参加のこと。



予告：2月・3月

お申込み下さい

● リーダー: 関根直樹

2月5日(金)～7日(日) 朝立2泊

2 ガーラ湯沢スキー場

集 合 JR越後湯沢駅9時45分
交 通 JR東京駅②上越新幹線8時4分発Max
たにがわ403号越湯沢行乗車=越後湯沢
駅9時35分下車。送迎バスで宿へ。
費 用 約29,000円(宿2泊、リフト代、その他)
往復の新幹線は各自払い。
申込み 片はがき又はショートメールで申込みください。
〒125-0063
葛飾区白鳥2-10-3 関根直樹
携 帯 090-5768-9480

3月2日(火)～5日(金) 朝立3泊

3 志賀高原スキー場

集 合 JR長野駅8時50分
交 通 JR東京駅②北陸新幹線6時52分発
あさま601号長野行き乗車=8時38分
長野駅下車 急行バス奥志賀行き
乗車=一ノ瀬下車 宿へ
コース 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。
費 用 約40,000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
申込み 2月5日～7日のガーラ湯沢スキー場と同じ
携 帯 上記と同じ



東ハイ宿泊提携施設一覧

● (有)明神館

〒390-1520 長野県松本市安曇4468

代表 梨子田 満

電話: 0268-955-2036 FAX: 0263-955-2037

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500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・カッパ橋を巡る上高地散策に最適な旅館です。

● 奥霧ヶ峰八島高原荘

〒393-0002 長野県諏訪郡下諏訪町東俣10618

代表 高橋 節子

電話: 0266-58-5355 (FAX兼)

営業期間 5月～10月

冬季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500円の割引優待が受けられます。到着したら会員証の提示を願います。列車利用の場合、上諏訪駅まで迎えに来てもらいます。

● 尾瀬戸倉温泉ペンション

ヴィラ風花(かざはな)

代表 歸山 武志

〒378-0411 群馬県利根郡片品村戸倉445-2

電話: 0278-58-7051 FAX: 0268-58-7677

東ハイ会員4人以上の利用で1人1泊につき500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。冬季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。

● リーダー: 平沢こと

3月5日(金)・6日(土) 小雨決行

1 青春18きっぷの旅 中央本線 松本城他

集 合 JR高尾駅
交 通 JR新宿駅②8時46分発快速高尾行乗車
=9時41分終点下車
コース 6日松本城散策
費 用 約17,000円 別途青春18きっぷ2枚
各自用意する。
コメント 費用は人数により多少変更有ります。
早めに申込み下さい。
申込み 往復はがきに書式通り記入し申込み下さい。
〒300-2358
つくばみらい市陽光台2-15-2 平沢こと
携 帯 080-3368-1683 0297-58-9022
夜8時～9時30分

▼ リーダーの先へ行かず遅れず解散まで同一行動を。
▼ 家族には必ず行く先を知らせておきましょう。

◎ 山行コース記事の記号説明

日付頭の○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、→は歩行です。

◎ 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、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10頁に掲載の「東ハイ強弱度」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をお持ちの方の参加はご遠慮下さるようお願いします。

東京ハイキング協会

★★★ おちかねの会報 ★★★

4月37コース 5月3コース

新年度のスタートです。同送物をご確認ください。

★新会員証 ★参加票 ★保険のしおり



なんと！入会金半額

3,000円⇒1,500円

64歳以下の方通常 7,300円⇒5,800円 (合計)
入会金半額 1,500円+十年会費 2,400円+保険 1,900円

65歳以上の方通常 6,650円⇒5,150円 (合計)
入会金半額 1,500円+十年会費 2,400円+保険 1,250円

- まずは「無料お試し券」で東ハイ山行にお友達を誘ってみましょう♪
- お友達が入会した場合は、紹介者(会員)に5回分の無料参加券進呈！紹介数に制限なし！ キャンペーン期間中は有効期限1年(通常は6ヶ月)

期間 2021年5月31日まで(振込日5/31有効)

2月3月に振り込みされた場合は4月入会になりますが、会員証が届くまでの期間は支払済みが証明できる振込用紙の払込受領証を山行時に提示されると会員扱いの参加(参加費300円)ができます。ただし、保険加入は4月からになりますのでご了承の上ご参加下さい。

参加の際は☆2021年度会員証 ☆参加票 ☆ポイントカードの3点セットを持参しましょう！

NPO法人 東京ハイキング協会

〒116-0013 東京都荒川区西日暮里2-52-10-301 TEL: 03-3891-2280 FAX: 03-3805-8761



非会員 無料お試し券

有効期限 2021年5月31日迄

参加日 2021年 月 日

参加の方 (病気、事故などによる責任は、一切問わない事を誓約し参加します)

お名前

ご住所

TEL

紹介者(東ハイ会員)

会員No. お名前

非会員 無料お試し券

有効期限 2021年5月31日迄

参加日 2021年 月 日

参加の方 (病気、事故などによる責任は、一切問わない事を誓約し参加します)

お名前

ご住所

TEL

紹介者(東ハイ会員)

会員No. お名前

※非会員の参加はレベル一般[3]以下の山行2回までです。

※切取って参加の際にリーダーに提出してください。

※非会員の参加はレベル一般[3]以下の山行2回までです。

※切取って参加の際にリーダーに提出してください。