

2021年12月号～
2022年 1月号
第563号

東京ハイキング®

謹賀新年



12月ハイク

(30コース)

日にちとレベル	山行名	リーダー名	頁
1日(水)	【リーダー会】		
2日(木)	3 足利行道山	柴崎 実	4
4日(土)	3 名倉金剛山～ 鶴島金剛山	須賀光夫	4
	4 忘年山行:高窪山～ 柏木山	佐野満喜子	4
5日(日)	① 舞岡公園と 舞岡ふるさと村	渡邊幸一	5
	3 雷電山～三方山	荻島二郎	5
	3 草戸山～城山湖	柳田邦之	5
	3 八王子城山	山川美恵子	5
9日(木)	4 箱根:明神ヶ岳	矢澤省三	5
	3 桐生観音山	柴崎 実	5
10日(金)	3 戸倉城址	川寄英雄	5
10日(金)	② 江の島・由比ガ浜・源氏山	直江忠彦	6
11日(土)	2 弘法山	小峰文子	6
11日(土)	3 大山	加藤正彦	6
" " ～ 12日(日)	4 大岳山	山川美恵子	6
12日(日)	2 狭山丘陵	鮫島妙子	6
12日(日)	3 カマド山	小泉純子	6
" " ～ 13日(月)	3 忘年山行:湖西連峰他	佐々木 保	6
13日(月)	2 多摩丘陵	会田政子	7
14日(火)	① 深川から日本橋へ	松永孝子	7
15日(水)	3 大高取山	大倉昌子	7
17日(金)～ 18日(土)	① 秘湯シリーズNo.89 日中温泉	平沢こと	7
18日(土)	2 田名向原遺跡	中嶋要一	7
" " ～ 19日(日)	3 忘年山行:御岳山	須賀光夫 鳥居節夫	7
19日(日)	② 白幡塚～狭山湖	保倉恵美子	8
	3 聖峰～高取山	松木千恵子	8
23日(木)	3 大小山と 足利フラワーパーク	柴崎 実	8
25日(土)	3 クリスマスin高尾山No.2	山川美恵子	8
26日(日)	3 小仏城山	荻島二郎	8
27日(月)	3 湯河原:幕山	川寄英雄	8
29日(水)	3 権現山～弘法山	大倉昌子	8

1月ハイク

(30コース)

日にちとレベル	山行名	リーダー名	頁
1日(祝)	3 高尾山	川寄英雄	9
4日(火)	① 谷中七福神	松浦利保	9
	② 川崎七福神めぐり	大倉昌子	9
5日(水)	① 千住宿: 千寿七福神巡り	松永孝子	9
	② 小田原七福神めぐり	渡邊幸一	9
6日(木)	② 所沢七福神	会田政子	9
	② 桐生七福神巡り	柴崎 実	9
7日(金)～ 8日(土)	① 秘湯シリーズNo.90 沢渡温泉	平沢こと	10
8日(土)	② 小江戸川越 七福神めぐり	鳥居節夫	10
	② 三嶋大社と 柿田川湧水群	松木千恵子	10
	3 鐘撞堂山 寄居十二支巡り	佐野満喜子	10
9日(日)	3 子ノ権現と竹寺	小泉純子	10
9日(日)	3 三井～草戸山	山川美恵子	10
10日(祝)	4 竹寺～子ノ権現	荻島二郎	11
11日(火)	2 日野丘陵: かたらいの道	川寄英雄	11
12日(水)～ 14日(金)	2 尾瀬岩鞍スキー場	関根直樹	11
15日(土)	1 渋沢丘陵	小峰文子	11
	4 景信山～大嵐山	佐々木 保	11
16日(日)	② 落合川の湧水ウォーク	保倉恵美子	11
	3 嵯峨山(千葉)	矢澤省三	11
19日(水)	3 大仁田山	大倉昌子	12
20日(木)	② 栃木蔵の街ハイキング	柴崎 実	12
22日(土)	3 エノクボ山	佐野満喜子	12
	3 矢ノ音～小孫山ノ頭	中嶋要一	12
	3 臼杵山～戸倉城山	荻島二郎	12
	5 塔ノ岳	加藤正彦	12
23日(日)	2 かすみ台～金毘羅台	柳田邦之	12
27日(木)	【理事会】		
28日(金)	② よこやまの道の谷戸と 小山田緑地	直江忠彦	12
29日(土)	3 男衾自然公園と天神山	須賀光夫	13
30日(日)	4 雪の赤城山(バス)	山川美恵子	13

● ホームページは毎日ご覧ください

担当リーダーから又は本部から会員皆様に「山行中止」等お伝えする事があっても、お一人おひとりにお伝えできません。どなたが参加するかがわからないからです。その為 ①ホームページは毎日確認して下さい。又は②担当リーダーへ直接確認して下さいとお伝えしています。
皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力宜しくお願いします。



東ハイ

検索

● 山行の強弱度について

山行名の前に、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4頁に掲載。

- | | |
|------------|---------|
| 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 |

本部からのお知らせ

◎会山行を再開しました

政府は7月末日に東京都に加えて、神奈川・埼玉・千葉の3県等に「緊急事態宣言」を発令し、不要不急の外出や都県境を越える自粛を強く求めていることから全ての山行を中止しました。「緊急事態宣言」は9月末日の解除を受け10月1日より「会山行」を再開しました。

コロナ感染症を予測することは困難です。状況によっては再び「山行中止」になるかもしれません。今後も山行中止等の「お知らせ」はホームページに掲載してまいります。会員皆様には、ホームページの確認と「担当リーダーへ直接確認」をお願いします。会員皆様のご理解とご協力をお願いします。

◎「本部山行」を行います

毎年11月の第2土曜日に開催される東ハイ最大のイベントである「東ハイ祭り」は、計画の時期に全国でコロナ感染症が急増し中止を決定しました。10月からは新規感染者の減少から「1都3県の緊急事態宣言」が解除されました。これを受けて「東ハイ祭り」は無理でも「本部山行」の実施は可能であるとの結論により開催することを決定しました。

会報とは別紙の「開催のお知らせ」を同封します。是非ともお読みください。

皆様の参加をリーダー全員でお待ちしております。

11月13日(土)「大高取山～桂木山」中嶋リーダーの山行は20日(土)に延期とご協力いただきましたので、合わせてお知らせをさせていただきます。

◎歴史を語る「会報」37年間分をデジタル化し公開しました。

昭和48年(1973年)～平成22年(2010年)までの37年間分を新たに紹介し、全ての会報を紹介できたことを報告します。東ハイホームページの「会報バックナンバー」をクリックしてご覧ください。

◎「集中山行」開催のお知らせ。

昨年コロナの影響で中止した「集中山行」を会員の相互の親睦向上と会員増加策の一環として、来年3月6日(日)に実施すべく現在計画中です。詳細は2・3月号に掲載しますのでご期待下さい。(集中山行実行委員会)

◎会報作成委員会(下記の方が新たに加わりました)

- ・原稿Data化担当: 木村博子
- ・会報作成担当: 川寄英雄
- ・会報検討委員会: 佐々木 保 保倉恵美子 川寄英雄



◎山行 コース記事の記号 ○内数字は、強弱度の①② 以外に、駅名横にあれば乗車番線、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15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いたします。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上記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いたします。

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いたします。



東ハイ事務所には専任の人はいません。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。

◎80歳・90歳到達及びポイント達成者表彰の件

前号でお知らせした通り、今年の東ハイ祭り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、本欄に氏名を記載し表彰に代えさせていただきます。

なお80歳・90歳到達者には表彰状及び金バッヂ、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

196	本多 長吉	10998	上原 登美子	13931	木村 孝子
1036	中嶋 要一	11994	竹之内 知子	13960	谷内田 晴子
1240	指中 詩郎	12104	細野 百子	13980	三井 邦子
7176	小峰 文子	12392	舞田 保枝	14046	名児耶 高宏
7236	谷 美恵子	12437	須藤 幸治	14321	窪田 幸子
7550	西田 博	12729	北川 由美子	14478	奥山 通弥
8384	坂寄 牧子	12948	戸田 よし子	14656	加山 信男
9050	梅澤 文子	13180	中村 利弘	14796	高木 しず子
9087	高 博	13315	水野 禮子	15112	菊池 昭子
9306	酒井 滋治	13193	浅香 多代子	15137	浜崎 康弘
				15182	大平 清

90歳 到達

8227 新井 文子 9284 八重樫 重男 10403 土肥原 二郎 14600 大島 巖

【ポイント達成者】

300ポイント

4637 竹間 勝子 4771 古川 貞子 12933 小池 敦子 13222 高松 多加子
13449 鈴木 リツ 14120 江口 好子 14796 高木 しず子

600ポイント

9293 内藤 悦子 13485 斉藤 貞子 13845 坂内 美代子



東ハイ山行強弱度	強 弱 度	歩程時間	備 考
	① ウォーキング	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	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。降雪時は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(軽登山靴でなくてもかまわない)で、[1]以上は軽登山靴以上で参加のこと。



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日リーダー会

国立オリンピック記念青少年センター 13時

12月2日(木) [3]足利行道山 雨天中止

リーダー 柴崎 実

集合 両毛線足利駅 9時31分
交通 東武スカイツリーライン北千住駅7時8分発
館林行乗車＝東武動物公園駅7時43分着
乗換7時45分発南栗橋行乗車＝終点7時55分
着 乗換8時4分発東武日光行乗車＝栃木駅
8時34分着(L合流) 乗換8時56分発高崎行
乗車＝足利駅9時31分下車

コース 駅タクシー＝登山口行道山浄因寺→石尊
山→剣が峰→大岩毘沙門天→両崖山→
西溪園→鏡岩→織姫神社→足利駅

歩程 約4時間
交通費 約2,800円(北千住駅起点)とタクシー代
ポイント 栃木150山、栃木百名山、関東ふれあいの
道、見所が多く退屈しない低山。

協力者 柴崎ミチ子・生島丈二・和久井澄江

歩程 →鶴島金剛山→上野原駅
4時間(11km)
ポイント 各山から違った眺望が楽しめます。
長めの舗装道路歩きあり、急な下りあり。
協力者 須賀佐知子

12月4日(土) [4]忘年山行 高窪山～柏木山

リーダー 佐野満喜子 雨天中止

集合 西武線飯能駅北口 8時30分発名郷行バス
停

交通 西武線池袋駅7時20分発準急飯能行乗車＝
終点8時17分下車 バス8時30分発名郷行
乗車＝畑中下車

コース バス停→取付点→雨乞塚→高窪山→柏木
山→茜台バス停＝飯能駅

歩程 約5時間
交通費 バス代600円
ポイント 小さなアップダウンを繰り返し歩いて展望の
良い柏木山へ。
飯能市の里山を存分に楽しめるコースです。

地図 2万5千図:原市場 飯能
協力者 小松博氏・吉川英男

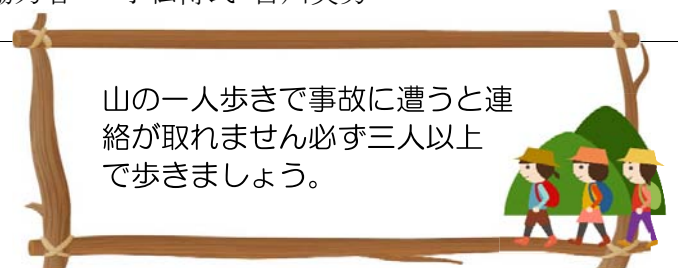
12月4日(土) [3]名倉金剛山～鶴島金剛山

リーダー 須賀光夫 雨天中止

集合 JR藤野駅 9時40分
交通 JR東京駅8時11分発中央線特快高尾駅行
乗車＝9時9分終点着 乗換9時24分発中央
本線甲府行乗車＝藤野駅9時36分下車

コース 駅→藤野芸術の道→高倉山→名倉金剛山

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。



<p>12月5日(日) ①舞岡公園と舞岡ふるさと村</p> <p>リーダー 渡邊幸一</p> <p>集合 JR京浜東北線本郷台駅 10時</p> <p>コース 駅→すすかけ通り→本郷台中央公園→舞岡公園(ばらの丸の丘、狐久保、瓜久保、舞岡ふるさと村虹の家他)→地下鉄舞岡駅</p> <p>歩程 約2時間30分</p> <p>ポイント 舞岡公園は戸塚区舞岡町に広がる都市公園で、谷戸や畑、森林を生かした自然公園です。ハイキングを楽しむ人も多い。</p> <p>協力者 細谷弘之・五木田悦子</p>	<p>ポイント 紅葉を求めて里山を歩きます。</p> <p>地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図</p> <p>協力者 山川和雄・島村昌子</p>
<p>12月5日(日) ③雷電山～三方山 雨天中止</p> <p>リーダー 荻島二郎</p> <p>集合 JR青梅線軍畑駅 8時23分</p> <p>交通 JR新宿駅6時46分発ホリデー快速おくたま1号奥多摩行乗車＝青梅駅7時49分着 乗換8時10分発奥多摩行乗車＝軍畑駅8時23分下車</p> <p>コース 駅→榎峠→雷電山→辛垣山→三方山→矢倉台→永山公園→青梅駅</p> <p>歩程 3時間30分</p> <p>交通費 約1,000円(新宿駅起点)</p> <p>ポイント 冬の日差しを浴びながら青梅丘陵を歩きます。</p> <p>地図 吉備人出版社:奥多摩登山詳細図(東編)</p> <p>S L 星 富士夫・下倉章治</p> <p>協力者 木村博子</p>	<p>12月5日(日) ④箱根:明神ヶ岳 雨天中止</p> <p>リーダー 矢澤省三</p> <p>集合 JR東海道本線小田原駅改札口 9時15分</p> <p>交通 JR上野東京ライン東京駅7時42分発熱海行乗車＝小田原駅9時6分下車</p> <p>コース バス9時35分発桃源台行乗車＝宮城野バス停下車→鞍部→明神ヶ岳→神明水→見晴小屋→最乗寺→道了尊→大雄山駅＝小田原駅</p> <p>歩程 4時間30分</p> <p>交通費 小田原駅からのバス・電車代は1,080円</p> <p>ポイント 最も古い東海道の箱根越えの一部を歩く。</p> <p>地図 昭文社:箱根</p> <p>協力者 清水十三男</p>
<p>12月5日(日) ③草戸山～城山湖 雨天中止</p> <p>リーダー 柳田邦之</p> <p>集合 京王線高尾山口駅 9時10分</p> <p>交通 京王線新宿駅8時4分発準特急高尾山口行乗車＝終点9時3分下車</p> <p>コース 駅→梅の木平→分岐→草戸峠→草戸山→城山湖→金比羅宮→三沢峠→梅の木平→高尾山口駅</p> <p>歩程 3時間40分</p> <p>交通費 約1,000円(新宿駅起点)</p> <p>ポイント 12月の静かな山をゆっくりと歩きます。</p> <p>地図 昭文社:高尾・陣馬</p> <p>協力L 平沢こと・小峰文子</p> <p>協力者 石原豊美</p>	<p>12月9日(木) ③桐生観音山 雨天中止</p> <p>リーダー 柴崎 実</p> <p>集合 JR両毛線桐生駅 9時48分</p> <p>交通 東武スカイツリーライン北千住駅7時8分発館林行乗車＝東武動物公園駅7時43分発着 乗換7時45分発南栗橋行乗車＝終点7時55分着 乗換8時4分発東武日光行乗車＝栃木駅8時34分着(L合流) 乗換8時56分発高崎行乗車＝桐生駅9時48分下車</p> <p>コース 駅→登山口泉龍院→妙音寺→三角点→観音山→雷電山→ガッチン山→文昌寺→桐生駅</p> <p>歩程 約3時間30分</p> <p>交通費 約3,400円(北千住駅起点)</p> <p>ポイント 桐生川東岸の里山で、ファミリーハイクの穴場。</p> <p>協力者 柴崎ミチ子・生島丈二・和久井澄江</p>
<p>12月5日(日) ③八王子城山 雨天中止</p> <p>リーダー 山川美恵子</p> <p>集合 JR高尾駅北口 8時55分発陣馬高原下行バス停</p> <p>交通 JR新宿駅7時52分発中央線特快高尾行乗車＝終点下車 バス8時55分発陣馬高原下行乗車＝松竹バス停下車</p> <p>コース バス停→登山口→杉沢の頭→富士見台→八王子城跡→心源院→川原宿大橋＝高尾駅</p> <p>歩程 4時間</p> <p>交通費 バス代550円</p>	<p>12月9日(木) ③戸倉城址 雨天中止</p> <p>リーダー 川寄英雄</p> <p>集合 JR武蔵五日市駅 9時発数馬行バス停</p> <p>交通 JR青梅線立川駅8時4分発武蔵五日市行乗車＝終点8時34分下車 バス数馬行9時発乗車＝東戸倉下車</p> <p>コース バス停→旧戸倉小学校→戸倉城址→荷田子峠→荷田子バス停＝武蔵五日市駅</p> <p>歩程 約4時間</p> <p>ポイント 急登あり。</p> <p>地図 昭文社:奥多摩</p>

山行参加時のご注意！！

一般向強〔4〕以上の予約山行に参加希望の場合には、必ず該当リーダーの通常の日帰り山行に参加し、足を確認してもらった上でご参加下さい。



<p>12月10日(金) ②江の島・由比ヶ浜・源氏山 リーダー 直江忠彦 雨天中止 集 合 小田急線片瀬江ノ島駅 10時 交 通 小田急線新宿駅8時43分発急行小田原行 乗車＝相模大野駅9時24分着 乗換9時26 分発快速片瀬江ノ島行乗車＝終点10時 下車 コース 駅→由比ヶ浜→長谷寺→源氏山→北鎌倉駅 歩 程 4時間 ポイント 初冬の海辺と鎌倉を歩きます。</p>	<p>協力者 山川和雄・島村昌子 申込み 11月30日迄に会の書式通りに記入して 往復はがきで申込み下さい。 〒116-0003 荒川区南千住7-17-5-201 山川美恵子 090-6005-4651</p>
<p>12月11日(土) ②弘法山 雨天翌日 リーダー 小峰文子 集 合 小田急線鶴巻温泉駅 9時20分 交 通 小田急線新宿駅8時10分発急行新松田行 乗車＝鶴巻温泉駅9時16分下車 コース 駅→吾妻山→弘法山→権現山→秦野駅 歩 程 2時間30分 交通費 約1,300円(新宿駅起点) ポイント 低山ながら多少のアップダウンあり。本年 最後の山行です。ゆっくり歩きます。 軽登山靴で足元しっかり参加下さい。 地 図 昭文社:丹沢 協力L 平沢こと・柳田邦之 協力者 天目淳子・石原豊美</p>	<p>12月12日(日) ②狭山丘陵 雨天中止 リーダー 鮫島妙子 集 合 JR八高線箱根ヶ崎駅改札口 10時30分 交 通 JR八高線八王子駅9時48分発川越行乗車 ＝箱根ヶ崎駅10時8分下車 コース 駅→ジュンサイ池→三角点→六道山公園 →岸田んぼ→神明→赤坂谷戸→堂山→ 峰バス停＝立川駅 歩 程 3時間 ポイント 紅葉で色づいた狭山丘陵をゆっくり楽しみ ましょう。</p>
<p>12月11日(土) ③大 山 雨天中止 リーダー 加藤正彦 集 合 小田急線伊勢原駅北口 ④大山ケーブル行 バス停8時 交 通 小田急線新宿駅6時50分発急行小田原行 乗車＝伊勢原駅7時51分下車 北口バス④8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→裏参道→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 1,560円(丹沢・大山フリーパスB切符が得) ポイント 達成感ある一般向きです。 地 図 昭文社:丹沢 協力L 小泉純子</p>	<p>12月12日(日) ③カマド山 雨天中止 リーダー 小泉純子 集 合 西武線武蔵横手駅 9時10分 交 通 西武線池袋駅8時5分発急行飯能行乗車＝ 終点着 乗換8時54分発西武秩父行乗車 ＝武蔵横手駅下車 コース 駅→久須美坂→丘の上公園→カマド山→ 武蔵横手駅 歩 程 3時間30分 ポイント 小さなアップダウンあります。 ゆっくり歩きます。 地 図 昭文社:奥武蔵・秩父 協力L 加藤正彦 協力者 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子</p>
<p>12月11日(土)～12日(日) ④大岳山 リーダー 山川美恵子 集 合 11日:JR奥多摩駅 8時30分 交 通 11日:JR立川駅7時15分発ホリデー快速 おきたま1号奥多摩行乗車＝終点8時21分 下車 コース 11日:駅→鋸尾根→鋸山→大岳山→ 御岳山荘(泊) 12日:宿→日の出山→高峰→御嶽駅 歩 程 11日:6時間 12日:2時間30分 費 用 9,000円(宿・その他) 往復のJRは各自払い ポイント 三百数十年の歴史を持つ宿坊です。東京 の奥座敷に泊まってリフレッシュしましょう! 地 図 昭文社:奥多摩</p>	<p>12月12日(日)～13日(月) ③忘年山行:湖西連峰他 リーダー 佐々木 保 集 合 JR東海道線二川駅 11時40分 交 通 12日:東京駅6時30分発熱海行乗車＝終 点8時19分着 乗換8時23分発沼津行乗車 ＝終点着 乗換JR東海道本線豊橋行乗車＝ 二川駅11時30分下車 コース 12日:駅→登山口→座談山→船形山→ 神石山→登山口 (宿送迎バス)＝国民宿舎(泊) 13日:宿→尉ヶ峰ピストン→宿(宿送迎バス) ＝JR新所原駅＝浜松駅 歩 程 12日:約3時間30分 13日:3時間15分 費 用 14,800円(宿代、迎車込み)電車代は各自。 青春18きっぷ使用します。 ポイント 浜名湖を一望できるコースと地元で人気の コースを歩きます。 一年の反省と来年に思いを馳せましょう。 地 図 2万5千図 二川 豊橋 新居町 三ヶ日 S L 樋口光雄 協力者 池田典子 申込み 宿予約の為早めに往復はがきかFAXで、 申込み下さい。 〒261-003 佐々木 保 千葉県美浜区高浜3-5-3-304 090-8035-6123 Fax043-277-5062</p>

12月13日(月) **[2]多摩丘陵** 雨天中止
 リーダー 会田政子
 集合 小田急多摩線唐木田駅 9時30分
 交通 小田急線新宿駅8時37分発快速急行唐木田行乗車＝終点9時19分下車
 コース 駅→よこやまの道→一本杉公園→荻久保公園→富士見通り→奈良原公園→鶴牧東公園→鶴牧西公園→唐木田駅
 歩程 3時間 軽登山靴以上で
 S L 佐藤 仁

12月14日(火) **①深川～日本橋へ** 雨天中止
 リーダー 松永孝子
 集合 地下鉄東西線門前仲町駅改札 10時30分出発
 コース 駅→富岡八幡宮→深川不動尊→法乗院えんま堂→清澄公園・清澄庭園→清洲橋→浜町公園→都営新宿線浜町駅
 歩程 約2時間30分
 ポイント 清洲橋は関東大震災の復興計画で新設された吊橋で、ドイツのケルン吊橋をモデルに造られました。
 S L 金子 敬
 協力者 石川孝子・猪瀬幸子



12月15日(水) **[3]大高取山** 雨天翌日
 リーダー 大倉昌子
 集合 東武東上線越生駅 8時40分
 交通 東武東上線池袋駅7時30分発急行小川町行乗車＝坂戸駅8時14分着 乗換8時18分発東武越生線越生行乗車＝終点8時40分下車
 コース 駅→法恩寺→高取山→西山高取→大高取山→桂木観音→虚空蔵尊→越生駅
 歩程 4時間
 ポイント ユズの里、雑木林のハイキングコースです。
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義

12月17日(金)～12月18日(土)
①「秘湯シリーズ」No.89 日中温泉 青春18きっぷの旅(磐越西線)
 リーダー 平沢こと
 集合 17日:JR宇都宮線宇都宮駅 10時
 交通 17日:JR東京駅⑦8時3分発＝宇都宮駅乗換＝黒磯駅乗換＝郡山駅乗換＝磐越西線会津若松駅乗換＝喜多方駅下車
 コース 17日:駅＝宿送迎車＝日中温泉ゆもとや(泊)
 18日:宿送迎車＝喜多方駅→町並ラーメン街散策→喜多方駅＝同じ経路で戻る＝東京駅
 歩程 約2時間
 費用 約17,500円
 (別途交通費他は各自払い)
 ポイント 車窓から会津磐梯山等の山々を楽しみ、喜多方の町を散策します。日中ダム直下の宿で温泉・料理良しの宿です。



協力 小峰文子
 協力者 石原豊美
 申込み 参加者にコース表送ります。宿予約の為早めに往復はがきで申込み下さい。
 〒300-2358 平沢こと
 つくばみらい市陽光台2-15-2
 0297-58-9022

12月18日(土) **[2]田名向原遺跡～三段の滝** 雨天中止
 リーダー 中嶋要一
 集合 JR相模線原当麻駅改札口前 9時25分
 交通 小田急線新宿駅7時50分発急行小田原行乗車＝海老名駅8時41分着 乗換JR相模線海老名駅8時55分発橋本行乗車＝9時9分原当麻駅下車
 コース 駅→東原古墳公園→無量光寺→旧石器ハテナ館・田名向原遺跡→相模川に沿って歩道歩き→相模川河原歩き→三段の滝→下溝駅
 歩程 約3時間
 交通費 1,420円(新宿駅起点)
 ポイント 一遍上人修業の地無量光寺から相模川流域の古代遺跡をたずねてゆっくり歩きます。
 地図 2万5千図:座間・原町田・上溝
 協力者 五十嵐静江



12月18日(土)～12月19日(日)
[3]忘年山行:御岳山
 リーダー 須賀光夫・鳥居節男
 集合 18日:JR青梅線古里駅 9時40分
 交通 18日:JR新宿駅7時44分発ホリデー快速奥多摩3号奥多摩行乗車＝青梅駅8時44分着 乗換8時57分発奥多摩行乗車＝古里駅9時32分下車
 コース 18日:駅→大塚山北尾根コース→大塚山→御嶽神社→嶺雲荘(泊)
 19日:宿→日の出山→三室山→JR日向和田駅
 歩程 18日:3時間30分 19日:3時間
 費用 交通費各自負担 宿泊費 1万円(宿泊のみも可)
 ポイント 御嶽神社の参道に佇む嶺雲荘は三百数十年の歴史を持つ宿坊です。
 地図 吉備人出版社:奥多摩東部登山詳細図
 協力者 酒井滋治・田淵祥子・須賀佐知子
 申込み 予約のためショートメール又は片はがきで12月10日迄に申込み下さい。
 〒359-1167 鳥居節男
 所沢市林1-236-4
 080-1206-0431



12月19日(日) ②白幡塚～狭山湖 雨天中止
リーダー 保倉恵美子
集合 西武線小手指駅改札口 9時30分
交通 西武線池袋駅8時50分発急行飯能行乗車＝小手指駅9時19分下車
コース 駅→小手指ヶ原古戦場・白旗塚→北野天神社→全徳寺→県立狭山自然公園→狭山不動尊→山口観音→西武球場前駅
歩程 3時間
交通費 760円(池袋駅起点)
ポイント 自然とよく溶け合い、埼玉の「自然百景」や「ダム百選」に選ばれている狭山湖とその周辺の歴史ある神社仏閣を巡ります。
協力者 猪瀬幸子・池田正義

12月19日(日) ③聖峰～高取山 雨天中止
リーダー 松木千恵子
集合 小田急線伊勢原駅北口 ①バス停9時20分
交通 小田急線新宿駅8時10分発急行新松田行乗車＝伊勢原駅9時12分下車 伊勢原駅①バス9時30分発栗原行乗車＝聖峰登山口下車
コース バス停→九十九曲分岐→女坂→聖峰→分岐→高取山→念仏山→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉駅
歩程 4時間
交通費 バス代270円
ポイント 大山前衛の山並みを繋ぎ歩きます。聖峰頂上には、長寿、足腰の守護仏不動尊が祀られています。眼下に相模平野の眺望!!
地図 昭文社:丹沢
S L 桜井敏子
協力者 石田さとみ・鈴木榮男

12月23日(木) ③大小山と足利フラワーパーク 雨天中止
リーダー 柴崎 実
集合 JR両毛線富田駅 9時23分
交通 東武スカイツリーライン北千住駅7時8分発館林行乗車＝東武動物公園駅7時43分着乗換7時45分発南栗橋行乗車＝終点7時55分着乗換8時4分発東武日光行乗車＝栃木駅8時34分着(L合流) 乗換8時56分発高崎行乗車＝富田駅9時23分下車
コース 駅→阿夫利神社→大岩→大小山→妙義山→分岐→NHKアンテナ→県道東大久保バス停＝足利フラワーパーク＝富田駅
歩程 約3時間30分
交通費 北千住駅往復約2,640円プラス観覧料
ポイント 栃木150山、栃木百名山。関東平野を眺望できる山、下山後人気の足利フラワーパークを見学します。
協力者 柴崎ミチ子・生島丈二・和久井澄江



12月25日(土) ③クリスマスin高尾山No.2 雨天中止
リーダー 山川美恵子
集合 JR高尾駅北口 小仏行バス停8時20分
交通 JR高尾駅北口 バス8時32分発小仏行乗車＝日影バス停下車
コース バス停→城山北東尾根→城山→高尾山→いろはの森→日影バス停＝高尾駅
歩程 4時間30分
交通費 バス代約500円
ポイント 高尾山にサンタがやって来た!! 高尾山には今年もいっぱいお世話になりました。感謝の歩き納めです。
地図 昭文社:高尾・陣馬
協力者 山川和雄・島村昌子



12月26日(日) ③小仏城山 雨天中止
リーダー 荻島二郎
集合 JR高尾駅北口 ②小仏行バス停9時10分
交通 京王線新宿駅8時4分発準特急高尾山行乗車＝高尾駅9時下車 バス9時12分発小仏行乗車＝蛇滝口下車
コース バス停→蛇滝→吊り橋→もみじ台→一丁平→小仏城山→小仏峠→小仏バス停
歩程 3時間
交通費 バス代460円
ポイント 今年最後の山行を高尾山から城山までゆっくりと歩きます。
地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図
S L 星 富士夫・下倉章治
協力者 木村博子

12月27日(月) ③湯河原:幕山 雨天中止
リーダー 川寄英雄
集合 JR東海道本線湯河原駅 幕山公園行バス停9時50分
交通 JR川崎駅8時19分発熱海行乗車＝湯河原駅9時43分下車 バス幕山公園行10時5分発乗車＝終点下車
コース バス停→幕山公園→幕山→自鑑水→南郷山→鍛冶屋バス停＝湯河原駅
歩程 約4時間
ポイント 急登あり
地図 昭文社:箱根

12月29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＝秦野駅10時下車
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 4時間
ポイント 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。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、各自で持ち寄り下さい。固い野菜は下ゆでしてきてください。
地図 昭文社:丹沢
協力者 佐野妙子・池田正義
申込み 03-5247-2940

2022年

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



1月1日(祝) ③高尾山 雨天中止
リーダー 川崎英雄
集合 京王線高尾山口駅 観光案内所前9時15分
交通 京王線新宿駅8時4分発準特急高尾山口行
乗車=分倍河原駅8時36分=終点9時3分
下車
コース 駅→稲荷山→山頂→薬王院→琵琶滝→
高尾病院→高尾山口駅
歩程 約4時間
ポイント 急登あり。山頂付近の人出によってはコースを
変更します。
地図 昭文社:陣馬・高尾

1月4日(火) ①谷中七福神 小雨決行
リーダー 松浦利保
集合 JR田端駅北口改札前 10時
コース 駅→東覚寺(福祿寿)→青雲寺(恵比寿)→
修性院(布袋尊)→長安寺(寿老人)→天王
寺(毘沙門天)→護国院(大黒天)→不忍池
弁天堂(弁財天)→UENO3153にも寄ります
歩程 2時間30分
ポイント 今年も良い年でありますよう、ご家族ご一緒
に参加ください。

1月4日(火) ②川崎七福神めぐり 小雨決行
リーダー 大倉昌子
集合 東急東横線元住吉駅 9時
交通 東急東横線渋谷駅8時31分発菊名行乗車=
元住吉駅8時52分下車
コース 駅→大楽寺(布袋尊)→無量寺(寿老神)→
大楽寺(恵比寿)→西明寺(大黒天)→多門
寺(毘沙門天)→宝蔵寺(弁財天)→安養寺
(福祿寿)→武蔵新城駅
歩程 3~4時間
ポイント 東京のお隣の川崎七福神めぐりです。
協力者 佐野妙子・池田正義

1月5日(水) ①千住宿:千寿七福神巡り
リーダー 松永孝子 雨天中止
集合 JR北千住駅北口改札前 10時30分出発
コース 駅→千住本氷川神社→氷川神社→千住町
公園→元宿神社→墨堤通り→千住中居町
公園→千住神社→八幡神社→稲荷神社→
氷川神社→JR北千住駅又は京成線千住
大橋駅
歩程 約2時間40分
ポイント 千住宿は江戸四宿の一つで、古い店や
銭湯、蔵などがみられます。
S L 金子 敬
協力者 石川孝子・猪瀬幸子

1月5日(水) ②小田原七福神巡り 小雨決行
リーダー 渡邊幸一
集合 小田急小田原線足柄駅 10時
コース 駅→潮音寺(毘沙門天)→福泉寺(弁財天)
→鳳巢院(寿老人)→蓮船寺(大黒尊天)→
報身寺(恵比寿神)→大蓮寺(福祿寿)→円
福寺(布袋尊)→小田原城→小田原駅
歩程 3時間
ポイント 海辺から山の上まで起状の激しい、なかなか
ハードなコースです。ゆっくり歩きます。
協力者 細谷弘之・五木田悦子

1月6日(木) ②所沢七福神 小雨決行
リーダー 会田政子
集合 西武線所沢駅南口 9時50分
交通 西武線西武新宿駅8時38分発急行新所沢行
乗車=所沢駅9時18分下車
コース 駅→持明院→長久寺→永源寺→佛眼寺→
鳩峰公園→光蔵寺→本覚院→いきものふれ
あいの里センター→荒幡の富士→海蔵寺→
西武線下山口駅
歩程 3時間30分
ポイント 令和2年に始まった七福神めぐりです。
天気によければ荒幡の富士の山頂から富士
山が拝めます。
協力者 佐藤 仁

1月6日(木) ②桐生七福神巡り 雨天中止
リーダー 柴崎 実
集合 両毛線桐生駅 9時48分
交通 東武スカイツリーライン北千住駅7時8分発館林
行乗車=東武動物公園駅7時43分着 乗換
7時45分発南栗橋行乗車=終点7時55分着
乗換8時4分発東武日光行乗車=栃木駅8時
34分着(L合流) 乗換8時56分発高崎行乗車
=桐生駅9時48分下車
コース 駅→光明寺→妙音寺→法経寺→青蓮寺→
久昌寺→鳳仙寺→西方寺→桐生駅
歩程 3時間30分
交通費 約3,400円(北千住駅起点)
ポイント 今年も良い年でありますように…。
協力者 柴崎ミチ子・生島丈二・和久井澄江



1月7日(金)～8日(土)

①「秘湯シリーズ」No.90 沢渡温泉
青春18きっぷの旅(吾妻線)

リーダー 平沢こと

集合 7日:JR高崎線高崎駅 11時35分
交通 7日:JR東京駅⑦上野東京ライン9時37分発
乗車＝高崎駅11時33分着 乗換吾妻線
11時44分発長野原行乗車＝中之条駅下車
路線バス＝沢渡温泉下車

コース 7日:沢渡温泉→周辺散歩→宿(泊)
8日:沢渡温泉バス＝中之条駅＝高崎駅→
高崎観音と町散策→高崎駅＝東京駅

歩程 2時間30分
費用 約17,800円(別途交通費各自払い)
ポイント 草津街道に面した温泉場です。周辺を散策
して2日目高崎観音と町並みを散策します。
桧造りの温泉宿です。

協力L 小峰文子
協力者 石原豊美
申込み 参加者にコース表を送ります。
書式通り記入・往復はがきで申込みください。
〒300-2358 平沢こと
つくばみらい市陽光台2-15-2
0297-58-9022

1月8日(土) ②小江戸川越七福神めぐり

リーダー 鳥居節夫 雨天中止

集合 東武東上線川越駅東口 10時
交通 東武東上線池袋駅9時10分発急行小川町行
乗車＝川越駅9時40分下車

コース 駅→妙善寺(毘沙門天)→天然寺(寿老人)
→喜多院(大黒天)→成田山(恵比寿天)→
蓮馨寺(福祿寿神)→見立院(布袋尊)→妙
昌寺(弁財天)→川越市駅

歩程 3時間30分
費用 拝観料は各自払い
協力者 酒井滋治・田渕祥子・石井昭治

1月8日(土) ②三嶋大社と柿田川湧水群

リーダー 松木千恵子 雨天翌日

集合 三島駅改札前 10時
交通 JR上野東京ライン東京駅7時42分発熱海行
乗車＝終点9時31分着 乗換JR東海道本線
9時37分発島田行乗車＝三島駅9時50分
下車

コース 駅→白滝公園→文学の道→三嶋大社→
柿田川公園→湧水群→丸池→清水緑地→
三島広小路駅→源平衛川→三島駅

歩程 3時間30分
交通費 お得な休日おでかけパス(熱海まで)又は青
春18きっぷ(利用期間中)
ポイント 伊豆国一の宮 三嶋大社で初参り。宿場町
で賑わった市街地から富士山の伏流水が湧
き出る柿田川湧水群を訪ねます。

S L 桜井敏子
協力者 石田さとみ・鈴木榮男

1月8日(土) ③鐘撞堂山と寄居十二支巡り

リーダー 佐野満喜子 雨天翌日

集合 東武東上線寄居駅 9時30分
交通 東武東上線池袋駅7時40分発急行小川町行
乗車＝終点8時49分着 乗換 8時55分発
寄居行乗車＝終点9時12分下車

コース 駅→天正寺→大正池→鐘撞堂山→五百羅
漢→小林寺→善導寺→正龍寺→放光院→
浄心寺→正樹院→西念寺→寄居駅

歩程 約4時間30分
ポイント アプローチに恵まれた展望の良い低山歩き
と武州寄居十二支守り本尊を巡ります。

協力者 小松博氏・吉川英男

1月9日(日) ③子の権現～竹寺

雨天中止

リーダー 小泉純子

集合 西武池袋線西吾野駅 9時30分
交通 西武池袋線池袋駅8時5分発急行飯能行乗車＝
終点着 乗換8時54分発西武秩父行乗車＝
西吾野駅下車

コース 駅→小床峠→吉田山分岐→子の権現→
竹寺→小殿バス停＝飯能駅

歩程 約3時間30分
ポイント 境内にある重さ2トンの日本一の鉄のワラジ
はその信仰のシンボルになっています。
今年も気持ちよく歩けますように祈願しま
しょう。

地図 昭文社:奥武蔵・秩父

協力L 加藤正彦

協力者 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子

1月9日(日) ③三井～草戸山

雨天中止

リーダー 山川美恵子

集合 JR橋本駅 バス①橋09三ヶ木行バス停9時
交通 ①9時15分発橋09三ヶ木行乗車＝
三井バス停

コース バス停→取付口点→泰光寺山→草戸山→
権現平→館ヶ丘団地＝JR高尾駅
(八王子駅行バス便もあり)

歩程 約4時間
交通費 バス代 約800円
地図 2万5千図:八王子
協力者 山川和雄・島村昌子



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10日(祝) [4] 竹寺～子の権現 雨天中止

リーダー 荻島二郎

集合 西武線飯能駅 名郷行バス停7時50分
交通 西武線池袋駅6時45分発準急飯能行乗車＝
飯能駅7時41分下車 バス8時発名郷行乗車
＝小殿バス停下車

コース バス停→竹寺→豆口峠→子の権現→

浅見茶屋→吾野駅

歩程 約4時間40分

交通費 バス代700円

ポイント 今年の山行安全祈願して竹寺と子の権現を
お参りする

地図 吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図

S L 星 富士夫・下倉章治

協力者 木村博子



1月11日(火) [2] 日野丘陵:かたらいの道

リーダー 川寄英雄 雨天中止

集合 京王線高幡不動駅改札前 9時30分

交通 京王線新宿駅8時45分発特急高尾山口行
乗車＝分倍河原駅9時14分＝高幡不動駅
9時21分下車

コース 駅→金剛寺→高幡城址→かたらいの道→
都立七生公園→多摩動物公園駅

歩程 約3時間

地図 日野市ウォーキングマップ

1月12日(水)～1月14日(金)

[2] 尾瀬岩鞍スキー場

リーダー 関根直樹

集合 JR上越新幹線上毛高原駅 9時40分

交通 12日:JR東京駅8時4分発②上越新幹線
たにがわ403号越後湯沢行2号車乗車＝
上野駅8時10分＝大宮駅8時29分＝
上毛高原駅9時20分下車
送迎バスで宿へ

コース 12日は午前11時から滑り、13日は終日。
14日は午後1時まで滑ります。
宿の送迎バスで上毛高原駅へ。

費用 29,000円(宿2泊、リフト代、送迎代、その他)

申込み 往復の新幹線代は各自払い
片はがき又は電話で12月25日までに申し込
み下さい(SMSは不可)明細送ります。

〒125-0063 葛飾区白鳥2-10-3
関根直樹

090-5768-9480 03-3602-3567



1月15日(土) [1] 渋沢丘陵

雨天翌日

リーダー 小峰文子

集合 小田急線秦野駅 9時30分

交通 小田急線新宿駅8時10分発急行新松田行
乗車＝秦野駅9時23分下車

コース 駅→白笹稲荷→震生湖→浅間台→秦野駅

歩程 約2時間30分

交通費 約1,400円(新宿駅起点)

ポイント 白笹稲荷は関東三大稲荷です。
一年間の山行の無事を願しましょう。

地図 昭文社:丹沢

協力者 平沢こと・柳田邦之

協力者 天目淳子・石原豊美

1月15日(土) [4] 景信山～大嵐山 雨天中止

リーダー 佐々木保

集合 JR高尾駅北口 小仏行バス停8時30分

交通 京王線新宿駅7時30分発急行高尾山口行
乗車＝高尾駅8時23分下車 バス8時32分発
小仏行乗車＝終点下車

コース バス停→取付点→ヤゴ沢コース→景信山→

鉄塔No72→小下沢林道→鉄塔No74→

大嵐山→夕焼け小焼けバス停＝高尾駅

歩程 4時間30分

交通費 バス代780円

ポイント 縦走路はいつもの賑わいがありますが、
一歩外れると静寂を感じられるコースです。

地図 昭文社:高尾・陣馬

S L 樋口光雄

協力者 池田典子・邑楽国二郎

1月16日(日) ②落合川の湧水ウォーク

リーダー 保倉恵美子 雨天中止

集合 西武線東久留米駅改札口 10時15分

交通 西武線池袋駅9時40分発準急西武球場前行
乗車＝東久留米駅10時3分下車

コース 駅→多聞寺→氷川神社→南沢緑地→
落合川憩いの広場→竹林公園→下谷広場
→黒目川遊歩道→東久留米駅

歩程 約3時間

交通費 560円(池袋駅起点)

ポイント 平成の名水百選に選ばれた落合川と南沢
湧水群! 清らかな流れを見ながら冬の
リバーサイドウォーキングを楽しみましょう。

協力者 猪瀬幸子・池田正義

1月16日(日) [3] 嵯峨山(千葉)

雨天中止

リーダー 矢澤省三

集合 JR内房線保田駅 11時20分

交通 JR東京駅8時55分発総武線快速君津行

乗車＝木更津10時17分着 乗換10時28分発
内房線上総一ノ宮行乗車＝保田駅11時13分
下車

コース バス11時25分発乗車＝小保田下車→

下貫沢出合→水仙ピーク登り口→

水仙ピーク→嵯峨山→釜の台農道→

水仙ピーク登り口→小保田バス停＝保田駅

歩程 2時間30分

交通費 バス代は600円

ポイント スイセンの山道は冬でも暖かい。

地図 2万5千図:金東

協力者 清水十三男

冬の山行にはヘッドライト

と軽アイゼン(積雪がなくても

凍結のため)を忘れずに持つ

ていきましょう。



1月19日(水) [3]大仁田山 雨天翌日
リーダー 大倉昌子
集合 西武池袋線飯能駅 9時30分
交通 西武池袋線池袋駅8時26分発飯能行乗車＝終点9時21分下車 バス9時35分発
 上赤沢行乗車＝終点下車
コース バス停→名栗川を渡る→支尾根→大仁田山→高圧鉄塔→細田集落→石地藏→唐竹橋バス停＝飯能駅
歩程 4時間
ポイント ひなびた山里の雰囲気になった山歩きを楽しみましょう。
地図 昭文社:奥武蔵・秩父
協力者 藤原栄子・池田正義



1月20日(木) ②栃木蔵の街ハイキング 雨天中止
リーダー 柴崎 実
集合 JR両毛線栃木駅 9時56分
交通 東武スカイツリーライン北千住駅8時26分発南栗橋行乗車＝終点9時20分着 乗換9時26分発東武日光行乗車＝栃木駅9時56分下車
コース 駅→郷土参考館→とちぎ山車会館→あだち好古館→岡田記念館→横山記念館→塚田歴史伝説館→栃木駅
歩程 約3時間
交通費 約1,800円(北千住駅起点)
協力者 柴崎ミチ子・生島丈二・和久井澄江



1月22日(土) [3]エノクボ山 雨天翌日
リーダー 佐野満喜子
集合 JR青梅線古里駅 9時50分
交通 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8時44分着 乗換8時57分発奥多摩行乗車＝古里駅9時32分下車
コース 駅→取付点→エノクボ山→不動山→大根山ノ神→鳩ノ巣駅
歩程 3時間
ポイント 昨年は将門尾根からエノクボ山へ登り古里へ下りましたが、今回は古里からエノクボ山を目指します。
地図 吉備人出版社:奥多摩詳細図(東編)
協力者 小松博氏・吉川英男

1月22日(土) [3]矢ノ音～子孫山ノ頭 雨天中止
リーダー 中嶋要一
集合 JR中央線相模湖駅 9時10分
交通 JR高尾駅8時45分発小淵沢行乗車＝相模湖駅8時53分下車
コース 駅→国道20号線→林道分岐→貝沢コース→大平小屋→矢ノ音→大明神山→子孫山ノ頭→底沢→相模湖駅
歩程 約4時間
交通費 2,350円(新宿駅起点)
ポイント 藤野15名山の展望を楽しみながらゆっくり歩きます。防寒着と軽アイゼンを用意のこと。軽登山靴で。
地図 昭文社:高尾・陣馬
協力者 五十嵐静江

1月22日(土) [3]臼杵山～戸倉城山 雨天中止
リーダー 荻島二郎
集合 JR武蔵五日市駅 バス停①8時50分
交通 JR新宿駅7時44分発ホリデー快速あきがわ3号武蔵五日市駅行乗車＝終点8時48分下車 バス9時発数馬行乗車＝元郷下車
コース バス停→臼杵神社→臼杵山→荷田子峠→盆堀山→戸倉城山→西戸倉バス停＝武蔵五日市駅
歩程 4時間10分
交通費 バス代630円
ポイント 戸倉三山の魅力ある山の一つです。臼杵山までは急な登りがあります。
地図 吉備人出版社:奥多摩詳細図(東編)
S L 星 富士夫・下倉章治
協力者 木村博子

1月22日(土) [5]塔ノ岳 雨天中止
リーダー 加藤正彦
集合 小田急線渋谷駅北口 ②8時20分発大倉行バス停
交通 小田急線新宿駅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
コース バス停→大倉尾根→塔ノ岳→大倉尾根→大倉バス停＝渋谷駅
歩程 6時間
交通費 1,560円(丹沢・大山フリーパスB切符が得)
ポイント 今年も初まりは塔ノ岳です。
地図 昭文社:丹沢
協力者 小泉純子



1月23日(日) [2]かすみ台～金比羅台 雨天中止
リーダー 柳田邦之
集合 京王線高尾山口駅前 9時30分
交通 京王線新宿駅8時26分発準特急高尾山口行乗車＝終点9時23分下車
コース 駅→病院通→石仏広場→2号路分岐→かすみ台→金比羅台→落合→高尾駅
歩程 2時間20分
交通費 約1,000円(新宿駅起点)
協力L 平沢こと・小峰文子
協力者 石原豊美

◎理事会 日暮里 東ハイ事務所 13時

1月28日(金) ②よこやまの道の谷戸と小山田緑地 雨天中止
リーダー 直江忠彦
集合 京王相模原線若葉台駅 10時
交通 京王線新宿駅9時13分発橋本行乗車＝若葉台駅9時57分下車
コース 駅→よこやまの道→みかえり峠→明大農園→鎌倉街道→一本杉公園→よこやまの道→小山田緑地→小田急多摩線唐木田駅
歩程 4時間
ポイント 旧鎌倉街道や丹沢の山々を見ながら歩きます。

1月29日(土) [3]男衾(おぶすま)自然公園と天神山
リーダー 須賀光夫 雨天中止
集合 東武東上線男衾駅 9時30分
交通 東武東上線池袋駅8時発急行小川町行
乗車=終点9時3分着 乗換9時14分発
寄居行乗車=9時23分男衾駅下車
コース 駅→男衾自然公園→堂ノ入山→たかんど山
→天神山→東上線鉢形駅
歩程 3時間(8km)
ポイント 整備された歩きやすい丘陵歩きです。
協力者 須賀佐知子

1月30日(日) [4]雪の赤城山(バス)
リーダー 山川美恵子
集合 JR池袋駅西口 芸術劇場前7時
コース 芸術劇場前=赤城神社→黒檜山→駒ヶ岳
→赤城神社=池袋駅
歩程 4時間
費用 7,000円(参加人数により変動あり。申込者が
少ない時は中止とします。)
ポイント 雪山トレッキングです。一面に広がる銀世界と
青空。百名山・赤城山の冬の絶景に期待!!
6本爪以上のアイゼン・ストック持参。
地図 昭文社:赤城・皇海・筑波
協力者 山川和雄・島村昌子
申込 1月22日までに会の書式通りに記入して
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0003 荒川区南千住7-17-5-201
山川美恵子 090-6005-4651



2月~3月の予告

お申込み可

●平沢こと

2月5日(土)~6日(日)

[1]奥日光光徳牧場周辺雪上ハイク 湯の湖周辺雪まつり

集合 5日:東武日光駅 10時50分
交通 5日:東武浅草駅8時2分発館林行乗車
=曳舟駅着 乗換急行南栗橋行乗換=
終点着 乗換東武日光行乗車=終点着
バス11時20分発乗車=光徳温泉下車
コース 5日:光徳温泉→牧場周辺雪上ハイク→
光徳温泉バス=湯の湖下車→宿おおるり
(泊)
6日:宿→湯元雪まつり→湯元スキー場
→宿 雪上ハイク バス=東武日光駅
歩程 5日:1時間20分 6日:約2時間
費用 11,500円(別途交通費は各自払い)
ポイント 雪上ハイクと雪まつりを楽しめます。
申込み 会の書式通りに記入して往復はがきで
申込ください。
地図 昭文社:日光

3月25日(金)~3月26日(土)

[1]「秘湯シリーズ」No.91高湯温泉 青春18きっぷの旅(東北線)

集合 3月25日(金):JR宇都宮線宇都宮駅
9時
交通 25日:JR東京駅⑦7時7分発宇都宮行
乗車=終点8時58分着 乗換=黒磯駅
乗換=郡山駅乗換=福島駅下車
路線バス=高湯温泉下車
コース 25日:高湯温泉→不動滝ウォーキング
→高湯温泉(泊)
26日:高湯温泉バス=福島駅下車 乗換
=郡山駅乗換=白河駅下車→小峰城
散策→白河駅=黒磯駅乗換=宇都宮駅
乗換=東京駅
歩程 2日間で約3時間30分
費用 約19,000円(別途交通費各自払い)
ポイント 高湯温泉は料理、温泉良しの宿です。
小峰城の桜の見頃に期待しています。
申込み 会の書式通りに記入して往復はがきで
申込ください。
〒300-2358 平沢こと
つくばみらい市陽光台2-15-2
0297-58-9022

宿泊山行等参加申込み書式

山行申込書

- 山行名
- 期日 令和 年 月 日()
~ 年 月 日()
- 申込者
- 会員No. _____
- 〒 _____
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
(一般強以上の参加者のみ記入)

- 1年以内の山行歴
(一般以上の山行参加者のみ記入)

月日	山名	日程	担当L

はがきで申込の場合は必ずこの書式どおり記入をお願いします



ウキウキ♪
楽しみだぁ~

宿泊山行等の申込みとキャンセルについて

申込み方法・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。

※雨天でも山行は予定通り実施します。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。

東ハイ宿泊提携施設一覧

東ハイでは、会員の皆様の利便を計るべく、以下の3施設と優待割引が受けられる宿泊提携を行っております。今後もこのような提携施設を増やしていこうと考えています。皆様の積極的なご利用をお願いいたします。

●尾瀬戸倉温泉ペンション ヴィラ風花（かざはな）

〒378-0411 群馬県利根郡片品村戸倉445-2

代表 歸山 武志

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。

●(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・カップ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えます。

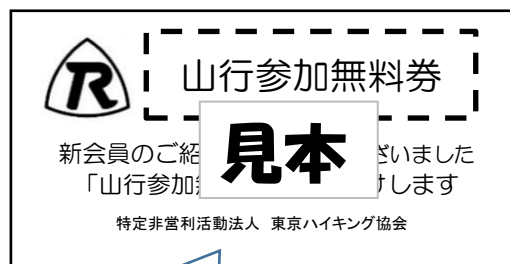


お友達を増やしましょう

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。

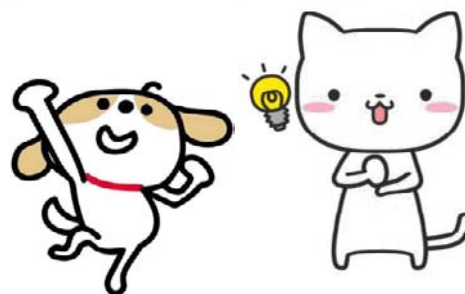
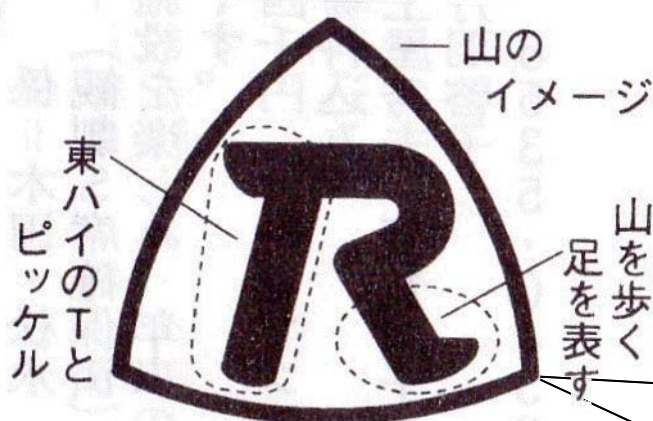
但し、ご家族の場合は1家族に1枚とさせていただきます。



オレンジ色の「無料券」を差し上げています。裏に5回分のポイント印が押印できるようになっています。期限は6ヶ月です。

ご存じでしたか？ 東ハイのこんなこと！

【東ハイバッチに隠された意味】



「東ハイ・マークの由来」
このデザインは昭和60年
12月に故西会長がRはアルケ・アル
ク・アルコーに語呂が通じるのでこれ
を図案化して作られたものです。

【保険について】

皆さんが加入されているスポーツ安全保険
(東ハイ保険)は山行中だけでなく、自宅を
出してから集合場所に行く途中の事故や帰宅途
中の事故にも適用されます。また※賠償責任
もついています。ただし、東ハイの山行のみ
です。

事故にあったらまず山行担当リーダーに
連絡しましょう！

※賠償責任

他人にケガをさせたり、他人の
物を壊したことにより、法律上の損
害賠償責任を負うことによって被っ
た損害を補償します。

(スポーツ安全保険HPより)



入っててよかった安心！

12月の山行スケジュール

1	水	17	金
2	木	18	土
3	金	19	日
4	土	20	月
5	日	21	火
6	月	22	水
7	火	23	木
8	水	24	金 <small>クリスマスイブ</small>
9	木	25	土 <small>クリスマス</small>
10	金	26	日
11	土	27	月
12	日	28	火
13	月	29	水
14	火	30	木
15	水	31	金
16	木		

1月の山行スケジュール

1	祝 <small>元旦</small>	17	月
2	日	18	火
3	月	19	水
4	火	20	木
5	水	21	金
6	木	22	土
7	金	23	日
8	土	24	月
9	日	25	火
10	祝 <small>成人の日</small>	26	水
11	火	27	木
12	水	28	金
13	木	29	土
14	金	30	日
15	土	31	月
16	日		

ハイキング 登山の会員募集

NPO 法人
東京ハイキング協会

東京ハイキング協会ではハイキングや登山を楽しんでいらっしゃる方を募集しています。活動を通じてお友達になりませんか？

- * 街歩きから健脚向まで、8段階のコースがあり、ご自分にあったコースが選べます。会員は各コース参加自由です
- * 日帰りコースは主に東京を中心とした近郊です
- * 100、200、300 名山の縦走コースもあります

★入会時の費用

入会金	3,000 円			
年会費	4～9 月に入会		10～翌年 1 月に入会	
	2,400 円		1,200 円	
年齢	64 歳以下	65 歳以上	64 歳以下	65 歳以上
保険料	1,900 円	1,250 円	1,900 円	1,250 円
合計	7,300 円	6,650 円	6,100 円	5,450 円

※ 2 月、3 月は保険加入の都合上新入会はありませんが、お振込みがあった場合は 4 月入会になります。
※ 保険は年度払いです。他の保険加入の方も入っていただきます。

★参加費 ・日帰り 300 円 ・1 泊以上 600 円

★お申込みご希望の方は、記入の上 F A X または郵送でお申込みください。
ご案内をお送りいたします。

氏 名 :

住 所 :

電 話 :

生年月日 : 西暦 年 月 日 男・女

紹介者 : 会員 No. 無し リーダー

東京ハイキングは皆様の山行をアシストします

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)
電話:03-3891-2280 FAX:03-3805-8761
Email haiking@topaz.bforth.com
ホームページ <http://www.t-hi.jp>