

2022年12月号～
2023年1月号
(第569号)



新会員募集中
12～1月の入会申込金額: 入会金3,000円 + 年会費1,200円 + 保険料となります。
2月, 3月の申込みの方は4月入会となります。

12月ハイク

(26コース)

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(木)	④ 沼津アルプス	川寄英雄	4
2日(金)	② 唐木田の道・鶴見川源流・よこやまの道	直江忠彦	4
3日(土)	③ 金ヶ嶽と小林みかん山	須賀光夫	4
3日(土)	③ 忘年山行	佐野満喜子	4
3日(土)	③ 日和田山～黒尾根	佐野満喜子	4
〃〃～ 4日(日)	④ 達沢山・源次郎岳	山川美恵子	5
4日(日)	② 大倉山・ラーメン博物館	渡邊幸一	5
4日(日)	② 弘法山	柳田邦之	5
4日(日)	③ みさきまぐろきっぷの旅	矢澤省三	5
4日(日)	③ ユガテ～黒尾根	小泉純子	5
4日(日)	⑤ 畦ヶ丸	加藤正彦	5
5日(月)	③ 大高取山～桂木観音	大倉昌子	6
7日(水)	① リーダー会		6
8日(木)	② ゆうきいいとこモデルコース	柴崎 実	6
10日(土)	③ 石老山	松木千恵子	6
〃〃～ 11日(日)	① 忘年山行 石部温泉～雲見温泉ウォーキング	平沢こと	6
〃〃～ 11日(日)	③ 忘年山行 御岳山	小峰文子	6
〃〃～ 11日(日)	③ 忘年山行 御岳山	須賀光夫	6
〃〃～ 11日(日)	③ 忘年山行 御岳山	鳥居節男	6
11日(日)	③ 太鼓曲輪尾根～北高尾山稜	佐藤 仁	7
11日(日)	④ 伊豆ヶ岳	小泉純子	7
13日(火)	① 東扇島 川崎マリエン	松永孝子	7
13日(火)	② 横須賀のトンネル道	中嶋要一	7
17日(土)	③ 城山	佐々木 保	7
17日(土)	④ 大嵐山北尾根～景信山	佐野満喜子	7
18日(日)	② 桜が丘公園周辺	保倉恵美子	7
18日(日)	④ 天覚山	山川美恵子	8
22日(木)	③ 栃木150山 千部ヶ岳	柴崎 実	8
24日(土)	③ 小仏城山	荻島二郎	8
28日(水)	③ 忘年山行	大倉昌子	8
28日(水)	③ 権現山～弘法山	大倉昌子	8

◎東ハイでは、日帰り山行は申込み不要です。

(健脚向き等で申込制の場合は除く)
集合場所へ直接お越し下さい。その路線の出発駅もしくは途中乗車もOKです。出発時刻に遅れないよう余裕をもって乗車下さい。「遅れます」と連絡を受けても電車・バスの時刻等によりお待ちできない場合は出発しますのでご承知下さい。

◎ご入会を希望される方は「資料」をお送りします
ホームページ上部の「入会案内」タブのページの下側にある「ご入会の申込みフォーム」からお入りください。必要事項をご記入して「送信」をクリックするだけです。速やかに資料を送付します。

1月ハイク

(28コース)

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
3日(火)	② 東久留米七福神めぐり	小泉純子	8
4日(水)	③ 鎌倉七福神歩き	大倉昌子	8
5日(木)	② くりはし八福神巡り	柴崎 実	9
5日(木)	② 横浜瀬谷八福神巡り	渡邊幸一	9
5日(木)	② 湘南平	川寄英雄	9
7日(土)	② 所沢 七福神めぐり	佐藤 仁	9
7日(土)	② 丹沢前衛 弘法山	平沢こと	9
7日(土)	③ 天竺山～唐松山	佐野満喜子	9
8日(日)	③ 八王子七福神	荻島二郎	9
8日(日)	④ 相州アルプス No.1	山川美恵子	10
8日(日)	⑤ 塔ノ岳	加藤正彦	10
11日(水)～ 13日(金)	② 尾瀬岩鞍スキー場	松永孝子	10
13日(金)	③ 渋沢丘陵	直江忠彦	10
14日(土)	② 多摩川スカイブリッジ～川崎大師	松木千恵子	10
14日(土)	③ 名倉金剛山	佐々木 保	10
14日(土)	④ 大松尾根～育代山	佐野満喜子	10
15日(日)	① 成田山初詣り	柳田邦之	11
15日(日)	④ 高山不動尊～顔振峠	小泉純子	11
15日(日)	④ 城山～発端丈山	矢澤省三	11
18日(水)	① 板橋志村の神社めぐり	松永孝子	11
18日(水)	③ 三浦富士～武山	大倉昌子	11
21日(土)	② 白根不動の滝	中嶋要一	11
21日(土)	③ 日和田山	鳥居節男	11
22日(日)	◎ リーダー研修会		
26日(木)	◎ 理事会		11
26日(木)	② 渡良瀬遊水地散策	柴崎 実	11
28日(土)	① 葛西臨海公園	保倉恵美子	12
28日(土)	① 秩父 宝登山	小峰文子	12
28日(土)	② 秩父 宝登山	平沢こと	12
29日(日)	③ 長瀨アルプス 天狗山	須賀光夫	12
29日(日)	⑤ 峰見通り	山川美恵子	12

◎東ハイ事務所には専任の人はおりません

山行に参加したい等のお問合せは、東京ハイキング協会サイトの「タブ」の「お問い合わせ」からお入りください。速やかにご返答致します。

東京ハイキング協会

ひざ向きから健脚向きまで6段階

検索 協会概要 会報バックナンバー **お問い合わせ** リーダー専用 サイトマップ

カテゴリー



本部からのお知らせ

◎リーダー就任の件



樋口光雄
No.15072
佐々木L

経験は浅くまだまだ未熟な私ですが、先輩リーダーを見習い、助けを借りながら、安全で楽しい山行を心掛けたいと思います。



下倉章治
No.15176
荻島L

行きたい山、行ったことのない山がまだまだ沢山あります。良い山、良いコースを探して事故の無い健康の為に【健康登山】を目指します。



星 富士夫
No.14992
荻島L

奥武蔵方面を中心に、安心安全を心掛け皆さんが楽しめる山行を行います。

◎ 訃報

元会長 有里公男82歳 令和4年8月14日にご逝去されました。長年にわたり丹沢、高尾、小田急線沿線のウォーキングを中心に活躍されここに感謝と共にご冥福をお祈り申し上げます。合掌

◎会務協力者退任の件

- ・ 上久保芳郎 No.14970(発送)
- ・ 益田澄子 No. 8920(編集)
- ・ お二人は共に長期間にわたり会務に励んで頂き有難うございました。その、真摯な姿勢は他の方々の見本にもなり、今後も引き継がれていくものと思います。健康に留意されて山行を楽しまれることを願っています。

◎リーダー研修会 → 事務局

- ・ 日時:23年1月22日(日)14時～18時30分
- ・ 場所:日暮里サニーホール
- ・ 議題:課題とその解決方法(課題は今後決定する)東ハイ祭りで実施する「会への要望」等も参考にします。

◎「集中山行」開催について→実行委員会:矢澤省三

- ・ 会員の親睦と会員増加策の一環として。無料お試し券による新入獲得キャンペーンも開催します。
- ・ 日時:2023年3月5日(日)
- ・ 場所:飯能又は武蔵五日市周辺
- ・ コース:5コース
- ・ 特典:参加費無料、2ポイント押印
- ・ 詳細:2・3月号に掲載します。

◎「夏・秋山委員会」発足について → 事務局

来年の夏・秋山を会員さんに喜ばれる、充実した山行にするためにすべき事を今から計画しようと立上げました。乞うご期待。

● 東ハイ山行強弱度について。1頁で山行名の前の数字は「山行強弱度」です、下記を参照して下さい。

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ランクアップします。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ランクアップします。

※[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、① ② 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して下さい。

◎山行コース記事の記号について

○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、バス停番号です。札所巡りでは札所番号を示します。地名間の＝は乗物による移動、→は歩行、△は三角点です。

◎予約山行の申込みについて

特記事項のない限り、必ず本号●ページに示した「書式」の通り記入して担当リーダー宛に申込み下さい。

◎山行参加時の注意点

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「東ハイ山行強弱度」をお確かめ頂き、ご自分の脚に見合った山行に参加くだ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。最近の山行で同一行動がとれなかった(極端に遅れた場合など)経験をし自信のない場合は、山行の強弱度を一段下げて、頑張れる無理のない山行にご参加下さい。



80歳・90歳到達及びポイント達成者紹介、表彰の件



東ハイ祭

前号ででお知らせいたしました東ハイ祭セレモニーにおいて、80歳・90歳到達及びポイント達成者の方には表彰状とクオカードを記念品としてお渡しいたします。
尚 欠席の方、入会継続2年以下の方は対象と致しません。



◎ 祝 80歳

敬称略

青木 登志子	五十嵐 静江	石川 孝子	伊藤 哲也	井上 美江子	岩崎 英邦
岩本 明美	植村 カスミ	宇田川 カツエ	上床 宗男	神戸 敏子	君塚 加久子
久保 国道	佐々木 節子	佐藤 和子	佐藤 恵子	佐野 愛子	高井 愛子
高橋 ユキ子	竹間 勝子	富岡 佳子	長張 敬子	中村 良枝	野村 その江
蛭間 洋子	古屋 富士子	益田 澄子	森岡 達雄	吉田 和子	吉原 恭子
渡辺 正子					

◎ ポイント達成

敬称略



300ポイント					
池田 正義	邑楽 国二郎	加藤 左代子	佐野 愛子	佐野 妙子	関口 静子
高坂 美智子	高橋 庄太郎	田村 洋子	原 和子		
600ポイント					
池田 典子	小島 満枝	佐々木 節子	本村 鴻子		
1000ポイント					
大嶋 閑枝					



12月～1月 山歩きについて…



この時期、晴天率が高い太平洋岸では日だまりと澄んだ展望が楽しめます。晴天率が高く、空気が澄んで展望がよい季節で関東・東海の太平洋岸の標高300～800mの低山ならば降雪量は少なく穏やかなハイキングが楽しめます。夏山にはない展望を楽しむことができます。低山でも雪が積もっていたり日の当たらない登山道は道が凍っていたりします。この時期、降雪後はアイゼンは必携です。少し止まって休憩するだけでも体が冷えてきますので防寒対策もしっかり準備しておきましょう。また 晴天の日帰りだとヘッドライト・雨具は忘れがちですがそれが命取りになるケースもあります。

「東ハイのしおり」服装と装備欄の確認を！

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(木) ④ 沼津アルプス 雨天中止
リーダー 川寄英雄
集合 JR東海道線沼津駅 南口タクシー乗り場 9時50分
交通 JR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8時41分南口下車 タクシー乗車＝香貫小学校下車
コース 香貫小学校→横山峠口→徳倉山→千金岩→鷲頭山→大平山→多比バス停＝沼津駅
歩程 約5時間30分
交通費 往路タクシー代500円～800円位
ポイント 超低山ですが起伏が激しくビックリする程のコースです。後半は岩尾根が続きます。
地図 昭文社:伊豆 天城山
協力者 屋代 茂
連絡先 090-1213-8777

交通費 2,440円(池袋駅起点)
ポイント 小林みかん山でみかんの買い物も楽しめます。
地図 係が準備します。
協力者 須賀佐知子
連絡先 090-7356-9739

12月2日(金) ② 唐木田の道・鶴見川源流 よこやまの道 雨天中止
リーダー 直江忠彦
集合 京王相模原線多摩センター駅 9時50分
交通 京王線新宿駅9時3分発京王多摩センター行乗車＝終点9時39分下車
コース 駅→唐木田の道→長池公園→鶴見川源流の泉→正山寺→よこやまの道→小田急線唐木田駅
歩程 約3時間
連絡先 090-2146-6765

12月3日(土) ③ 忘年山行・日和田山～黒尾根 雨天翌日
リーダー 佐野満喜子
集合 西武線高麗駅 8時50分
交通 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分発西武秩父行乗車＝高麗駅8時41分下車
コース 駅→鹿台橋→日和田山→清流峠→物見山→イボ石ノ峠→黒尾根→道路改修記念碑→高麗駅
歩程 約4時間30分
ポイント 日和田山からは、ハイカーに会うのも稀なコース。静かな尾根歩きを楽しめます。
地図 吉備人出版社:奥武蔵
協力者 小松博氏・吉川英男
連絡先 090-7717-1977



◆【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。

【安全登山を】

登山には、体力、技術、知識の三拍子が必要です。登りたい山と登れる山は違います。自分の体力・脚力を考えて、無理のないコースに参加して下さい。

12月3日(土) ③ 金ヶ嶽と小林みかん山 雨天翌日
リーダー 須賀光夫
集合 秩父鉄道野上駅 10時20分
交通 秩父鉄道寄居駅9時50分発 三峰口行乗車＝野上駅10時14分下車
コース 駅→金ヶ嶽→植平峠→葉原峠→小林山→みかん山→波久礼駅
歩程 4時間30分

12月3日(土)～4日(日)

[4] 達沢山・源次郎岳

リーダー 山川美恵子

集合 3日:JR勝沼ぶどう郷駅 9時

交通 JR高尾駅7時39分発小淵沢行乗車＝勝沼ぶどう郷駅8時55分下車

コース 駅 宿迎車＝立沢登山口→達沢山→京戸山→ももの里温泉＝宿(泊)＝嵯峨塩鉾泉→源次郎岳→恩若ノ峰→塩山駅

歩程 3日:5時間 4日:5時間20分

費用 9,000円(宿代と現地送迎代)

ポイント 3日の達沢山は当日のみ参加も可。連絡を下さい。

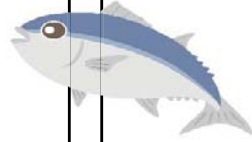
地図 昭文社:大菩薩嶺

協力者 山川和雄・島村昌子

申込み 宿手配のため早目に往復はがきで申込み下さい。

〒116-0003 山川美恵子

荒川区南千住7-17-5-201 090-6005-4651



歩程

交通費

ポイント

協力者

連絡先

十文字洞→箕輪→長井→佃嵐崎→長浜→円徳寺→矢作入口バス停＝三崎口駅
乗換 三崎港行バス乗車＝終点下車
【三崎港で食事券・お土産券利用】三崎港＝バスで京急三崎口駅から京急三浦海岸駅

2時間

みさきまぐろきっぷ(電車・バス・食事券・お土産券付き)京急品川駅から3,660円、京急横浜駅から3,570円を購入してください。

荒崎海岸の渚歩きと三崎港で昼食。

清水十三男・山下光一・岡戸真二

080-1263-8403

12月4日(日) **[3] ユガテ～黒尾根** 雨天中止

リーダー 小泉純子

集合 西武池袋線東吾野駅 9時15分

交通 西武線池袋駅8時発急行飯能行乗車＝終点8時48分着 乗換8時53分発三峰口行乗車＝東吾野駅9時9分下車

コース 駅→吾那神社→橋本山→ユガテ→スカリ山→北向地藏→黒尾根→高麗駅

歩程 4時間

ポイント ゆっくりと歩きます。

地図 昭文社:奥武蔵・秩父

協力者 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子

連絡先 090-7845-4254

12月4日(日) **[2] 大倉山・ラーメン博物館** 小雨決行

リーダー 渡邊幸一

集合 JR横浜線小机駅 10時

コース 駅→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→太尾堤緑道沿い→大倉山公園(大倉山記念館)→東横線大倉山駅

歩程 約3時間30分

ポイント 昼食はラー博でラーメンを食べます。全国の有名店の味を楽しんでください。

ラー博の地下には昭和33年の街並みが再現され、レトロな雰囲気が楽しめます。

協力者 細谷弘之・五木田悦子

連絡先 080-3122-5529

12月4日(日) **[2] 弘法山** 雨天中止

リーダー 柳田邦之

集合 小田急線秦野駅 9時40分

交通 小田急線新宿駅8時21分発快速急行小田原行乗車＝秦野駅9時26分下車

コース 駅→登山口→権現山→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉駅

歩程 2時間30分

交通費 1,290円(新宿駅起点)

地図 昭文社:丹沢

連絡先 090-2566-8306

12月4日(日) **[5] 畦ヶ丸** 雨天中止

リーダー 加藤正彦

集合 小田急線新松田駅北口 ①バス停8時20分
交通 小田急線新宿駅6時31分発急行小田原行乗車＝新松田駅7時52分下車 バス8時25分発西丹沢ビジターセンター行乗車＝大滝橋9時27分下車

コース バス停→一軒屋避難小屋→大滝峠上→畦ヶ丸→善六ノタワ→西丹沢ビジターセンターバス停＝新松田駅

歩程 5時間30分

交通費 バス代約2,200円(西丹沢ビジターセンターまで往復購入が得)

ポイント 雨天中止の再挑戦。渡渉用橋は修復される予定。

地図 昭文社:丹沢

連絡先 080-5475-4187

12月4日(日) **[3] みさきまぐろきっぷの旅** 雨天中止

リーダー 矢澤省三

集合 京浜急行三崎口駅 ③荒崎行京急バス停 9時5分

交通 京急本線品川駅7時48分発快特三崎口行乗車＝終点8時57分下車 京急バス9時13分発荒崎行乗車＝終点9時37分下車

コース 【荒崎シーサイドコース】バス停→展望台→

※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。

秋の夕日はつるべ落とし。あっという間に暗くなります。「懐中電灯」は必ず持って山行に参加しましょう。



12月5日(月) ③ 大高取山～桂木観音 雨天中止

リーダー 大倉昌子

集合 東武東上線越生駅 8時50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→大高取山→桂木
観音→虚空蔵尊→越生駅

歩程 4時間

ポイント かつらぎ柚子の里・雑木林のハイキング
コース。

地図 昭文社:奥武蔵・秩父

協力者 池田正義

連絡先 090-4712-0896



12月7日(水) ① リーダー会 日暮里サニーホール
14時～16時

12月8日(木) ② ゆうきいいとこモデルコース

リーダー 柴崎 実 雨天中止

集合 JR水戸線結城駅北口 10時
交通 JR宇都宮線土野駅8時10分発宇都宮行乗
車＝小山駅9時27分着 乗換水戸線9時
45分発下館行乗車＝結城駅9時53分下車
コース 駅→結城市観光案内所→磯田邸→称名寺
→孝願寺→結城酒造→弘経寺→妙国寺→
源翁和尚の墓→城跡歴史公園→三日月橋
→大本宮跡→奥順→結城蔵美館→ふじの
蔵→郷土館→結城市観光物産センター→
結城駅北口

歩程 約3時間30分

交通費 約3,000円(上野駅起点)

ポイント 歴史ある白壁と酒蔵の街並みを歩く。

協力者 生島丈児・和久井澄江

連絡先 090-3499-0190

12月10日(土) ③ 石老山 雨天翌日

リーダー 松木千恵子

集合 JR相模湖駅 三ヶ木行バス停8時50分
交通 JR高尾駅8時21分発大月行乗車＝相模湖
駅8時29分下車 バス9時発三ヶ木行乗車
＝石老山入口9時7分下車

コース バス停→顕鏡寺→八方岩→融合平見晴台
→石老山→大明神山→分岐→東海道自然
歩道→箕石橋→プレジャーフォレスト前バス
停＝相模湖駅

歩程 3時間30分

交通費 バス代400円

ポイント 巨大な奇岩・怪石を見ながら顕鏡寺を経て
石老山頂きへ。復旧工事が7月に終わり通行
可能になりました。9月台風で中止のリベンジ

地図 昭文社:高尾・陣馬

S L 桜井敏子

協力者 石田さとみ・鈴木榮男

連絡先 090-8010-8452

12月10日(土)～11日(日)

① 忘年山行 石部温泉～雲見温泉ウォ
ーキング 小雨決行

リーダー 平沢こと

集合 10日:JR東海道線熱海駅 9時30分
交通 JR東京駅⑩7時42分発熱海行乗車＝終点
9時3分着 乗換9時40分発伊豆急下田行
乗車＝終点11時8分下車

コース 駅→下田港周辺散策→下田駅バス＝石
部温泉下車→黒崎展望台→赤井浜→雲
見浜→雲見温泉(泊)→雲見温泉周辺散策
→宿→バス停＝下田駅

歩程 10日:1時間30分 11日:約30分

費用 約18,500円(別途交通費各自払い)

ポイント 海岸線を歩き雲見温泉漁師宿で忘年会。
グルメ料理を堪能し、一年間の山行を振り
返り語り合ひましょう。

地図 昭文社:伊豆 天城山

協力者 小峰文子

協力者 石原豊美

申込み 〒300-2358 つくばみらい市陽光台2-15-2

平沢こと

080-3389-1683 夜8時30分～9時30分

12月10日(土)～11日(日)

③ 忘年山行 御岳山

リーダー 須賀光夫・鳥居節男

集合 10日:JR青梅線古里駅 9時40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56分発奥多摩行乗車＝古里駅9時
35分下車

コース 駅→鉄五郎新道→広沢山→大塚山→御岳
山→嶺雲荘(泊)→大塚山→丹三郎ルート
→JR古里駅

歩程 10日:3時間30分 11日:3時間

費用 宿泊費10,000円(宿泊のみも可)

ポイント 300年以上の歴史のある宿坊に泊まります。

協力者 須賀佐知子・酒井滋二・田渕祥子

石井昭治

申込み 宿泊予約のため12月3日までにショート

メールで申込み下さい。

須賀光夫 090-7356-9739

山道のすれ違い、追い抜きざまには注意を！

低山においても少しの油断で重大な事故
に繋がる可能性があります。他の登山者
とのすれ違い、追い抜く時には、声を掛け
合い安全な場所で立ち止まり道を譲る
などして通過しましょう。



<p>12月11日(日) 3 太鼓曲輪尾根～北高尾山陵 雨天中止 (富士見台)</p> <p>リーダー 佐藤 仁 集 合 JR中央線高尾駅北口 ①バス停9時 交 通 京王線新宿駅8時発特急八王子行乗車＝ 北野駅8時40分着 乗換8時41分発高尾 山口行乗車＝高尾駅8時51分下車 バス9時10分発恩方行乗車＝宮の前下車 コース バス停→富士見台登山口→第一堀切～ 第五堀切→石柱→荒井合流点→熊笹山→ 富士見台→熊笹山→分岐→摺差バス停＝ 高尾駅北口 歩 程 3時間45分 交通費 バス代380円 ポイント 太鼓曲輪尾根・堀切(切通し)5ヶ所登り 下り、ロープあり。 地 図 吉備人出版社:高尾山 連絡先 090-8804-3751</p> 	<p>トンネル→梅田トンネル→船越トンネル→ 比与宇トンネル→安針台公園→安針塚駅 歩 程 約3時間40分 交通費 1,300円(品川駅起点) ポイント 舗装道路を歩くので履きなれた靴で参加 下さい。 地 図 2万5千図:横須賀 連絡先 090-1542-0415</p>
<p>12月11日(日) 4 伊豆ヶ岳 雨天中止</p> <p>リーダー 小泉純子 集 合 西武線正丸駅 8時35分 交 通 西武線池袋駅7時2分発急行飯能行乗車＝ 終点7時49分着 乗換7時52分発三峰口行 乗車＝正丸駅8時29分下車 コース 駅→地藏分岐→五輪山→伊豆ヶ岳→小 高山→正丸峠→正丸ガーデン→正丸駅 歩 程 4時間45分 ポイント 大雨にあったリベンジの山です。 地 図 昭文社:奥武蔵・秩父 協力者 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子 連絡先 090-7845-4254</p>	<p>12月17日(土) 3 城山 雨天中止</p> <p>リーダー 佐々木 保 集 合 JR高尾駅北口 ②バス停9時20分 交 通 JR高尾駅北口バス②9時32分発小仏行 乗車＝終点9時53分下車 コース バス停→小仏峠→城山→一丁平→高尾山 →いろはの分岐→日影バス停＝高尾駅 歩 程 3時間40分 交通費 バス代520円 ポイント 馴染みのコースを反時計周りに…… 地 図 昭文社:高尾・陣馬 連絡先 090-8035-6123</p>
<p>12月13日(火) ① 東扇島 川崎マリエン 雨天中止</p> <p>リーダー 松永孝子 集 合 JR川崎駅中央南口改札時計塔 10時30分 交 通 川崎駅東口 バス⑩「川05乗り場」川崎マリ エン行 10時28分発と10時45分発に分乗 ＝終点下車 コース バス停→川崎マリエン10F展望室見学など →中公園で昼食→緑道→東扇島東公園 →東扇島バス停＝川崎駅 歩 程 約2時間20分 S L 金子 敬 協力者 石川孝子 連絡先 090-2637-0969</p>	<p>12月17日(土) 4 大嵐山北尾根～景信山 雨天翌日</p> <p>リーダー 佐野満喜子 集 合 高尾駅北口 陣馬高原下行バス停8時 交 通 京王線新宿駅7時発特急八王子行乗車＝ 北野駅7時38分着 乗換7時39分発高尾山 口行乗車＝高尾駅7時49分下車 バス8時 10分発陣馬高原下行乗車＝夕焼小焼下車 コース バス停→取付点→大嵐山→関場峠→堂所 山→景信山→小仏バス停＝高尾駅 歩 程 4時間40分 ポイント 2ヶ所、急登があります。 地 図 吉備人出版社:高尾山 協力者 小松博氏・吉川英男 連絡先 090-7717-1977</p>
<p>12月17日(土) ② 横須賀のトンネル道 雨天中止</p> <p>リーダー 中嶋要一 集 合 京急本線追浜駅 10時15分 交 通 京急本線品川駅9時10分発快特三崎口行 乗車＝横浜9時28分＝金沢八景駅9時46 分着 乗換9時49分発浦賀行乗車＝9時51 分追浜駅下車 コース 駅→向坂トンネル→平六トンネル→筒井</p>	<p>12月18日(日) ② 桜ヶ丘公園周辺 雨天中止</p> <p>リーダー 保倉恵美子 集 合 小田急線小田急永山駅 10時 (京王線京王永山駅でも可) 交 通 小田急線新宿駅9時12分発急行唐木田行 乗車＝小田急永山駅9時50分下車 コース 駅→諏訪北公園→聖ヶ丘遊歩道→大谷戸 公園→都立桜ヶ丘公園→旧多摩聖蹟記念 館→馬引沢公園→電車見橋→小田急 永山駅 歩 程 約3時間30分 交通費 700円(新宿駅起点) ポイント 自然豊かな遊歩道と公園巡りです。多少の アップダウンありますが、ゆっくり歩きます。 協力者 池田正義・石川孝子 連絡先 090-2758-7871</p> 

12月18日(日) **[4]天覚山** 雨天中止
 リーダー **山川美恵子**
 集合 西武線飯能駅 中沢行バス停8時10分
 交通 西武線池袋駅7時2分発急行飯能行＝終点7時49分下車
 バス8時20分発中沢行乗車＝堂西下車
 コース バス停→仙谷山→鉄塔No.70号→天覚山→大高山→平野砦跡→鎌倉峠→鷹ノ巣山→鎌倉橋→東吾野駅
 歩 程 5時間40分
 交通費 バス代460円
 ポイント 登山道の状態によっては鎌倉峠からのコース変更もあり。
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
 協力者 山川和雄・島村昌子
 連絡先 090-6005-4651

12月22日(木) **[3]栃木150山 千部ヶ岳** 雨天中止
 リーダー **柴崎 実**
 集合 JR両毛線栃木駅北口 8時40分
 交通 東武スカイツリーライン北千住駅7時8分発
 区間急行館林行乗車＝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56分着 乗換8時3分発急行東武日光行乗車＝栃木駅8時32分下車
 コース 駅 タクシー＝星野出流観音→千部ヶ岳遊歩道入口→山の神→護摩壇跡→千部ヶ岳→観音入林道→奥の院→満願寺→出流観音バス停＝栃木駅
 歩 程 約3時間
 交通費 約1,800円(北千住駅起点)別途タクシー代
 ポイント 勝道上人日光開山祈願の山です。
 協力者 生島丈児・和久井澄江
 連絡先 090-3499-0190

12月24日(土) **[3]小仏城山** 雨天中止
 リーダー **荻島二郎**
 集合 京王線高尾山駅 9時30分
 交通 京王線新宿駅8時30分発特急京王八王子行乗車＝北野駅9時9分着 乗換9時10分発高尾山行乗車＝終点9時23分下車
 コース 駅→高尾病院→2号路→3号路→高尾山山頂→もみじ台→一丁平→小仏城山→小仏峠→小仏バス停＝高尾駅
 歩 程 4時間
 交通費 バス代260円
 ポイント 今年最後の山行を地元高尾山にしました。
 協力者 星 富士夫・下倉章治
 協力者 木村博子
 連絡先 090-4529-3506

12月28日(水) **[3]忘年山行 権現山～弘法山** 雨天中止
 リーダー **大倉昌子**
 集合 小田急線秦野駅改札口 10時
 交通 小田急線新宿駅8時33分発急行小田原行乗車＝秦野駅9時48分下車
 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
 ポイント 一年の締めくくりに富士山の展望を楽しみながら歩きます。ガスコンロ・焼網・フライパンを持参します。何を焼くかは自由です。早く焼ける物を各自持参して下さい。
 協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義
 連絡先 090-4712-0896

【安全登山を】

登山には、体力、技術、知識の三拍子が必要です。登りたい山と登れる山は違います。自分の体力・脚力を考えて、無理のないコースに参加して下さい。

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3日(火) **② 東久留米七福神めぐり**
 リーダー **小泉純子** 雨天中止
 集合 西武線東久留米駅 10時15分
 交通 西武線池袋駅9時40分発準急所沢行乗車＝東久留米駅10時9分下車
 コース 駅→西口中央公園→多聞寺→南沢水辺公園→米津寺→大圓寺→宝泉寺→浄牧院→東久留米駅
 歩 程 約2時間30分
 ポイント 今年も元気に歩けますように祈願しましょう
 協力者 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子
 連絡先 090-7845-4254

1月4日(水) **[3]鎌倉七福神歩き** 小雨決行
 リーダー **大倉昌子**
 集合 JR北鎌倉駅円覚寺側改札口 10時
 交通 JR横須賀線大船駅9時47分発逗子行乗車＝北鎌倉駅9時51分下車
 コース 駅→浄智寺(布袋尊)→鶴岡八幡宮(弁財天)→宝戒寺(毘沙門天)→妙隆寺(寿老人)→本覚寺(恵比寿神)＝長谷寺(大黒天)→御霊神社(福祿寿)＝長谷駅
 歩 程 4時間
 ポイント 鎌倉歩きで、「新春招福」今年も鎌倉を色々と探訪します。
 協力者 佐野妙子・池田正義
 連絡先 090-4712-0896

<p>1月5日(木) ② くりはし八福神巡り 雨天中止</p> <p>リーダー 柴崎 実</p> <p>集合 JR宇都宮線栗橋駅 10時</p> <p>交通 JR宇都宮線 上野駅8時54分発 小金井行 乗車＝栗橋駅9時52分下車</p> <p>コース 駅→迎盛院(弁才天)→定福院(布袋尊)→ 寶聚寺(吉祥天)→常薫寺(大黒天)→顕正 寺(毘沙門天)→浄信寺(寿老人)→深廣寺 (恵比須)→福寿院(福祿寿)→栗橋駅</p> <p>歩程 約3時間</p> <p>交通費 1,980円(上野駅起点)</p> <p>ポイント くりはし八福神巡りは、通常の七福神に吉 祥天を加えた八福神巡りです。</p> <p>協力者 生島丈児・和久井澄江</p> <p>連絡先 090-3499-0190</p>	<p>ポイント 室町時代から始まったと言われる七福神 信仰。市内の七福神を巡り、健康を祈願 してみませんか。</p> <p>連絡先 090-8804-3751</p>
<p>1月5日(木) ② 横浜瀬谷八福神巡り 小雨決行</p> <p>リーダー 渡邊幸一</p> <p>集合 相鉄線瀬谷駅 10時</p> <p>コース 駅→長天寺(達磨大師)→海運道路→ 妙光寺(大黒尊天)→善昌寺(恵比寿神)→ 徳善寺(毘沙門天)→寶蔵寺(弁財天)→ 西福寺(布袋尊)→宗川寺(福祿寿)→全通院 勢至堂(寿老人)→下瀬谷バス停＝瀬谷駅</p> <p>歩程 約4時間(10.5km)</p> <p>ポイント 古来、七つの災難が除かれ、七つの幸福が 授かるとして信仰されてきた七福神。 瀬谷の八福神は七転八起で知られる達磨 大師を加えた全国でも珍しいものです。</p> <p>協力者 細谷弘之・五木田悦子</p> <p>連絡先 080-3122-5529</p>	<p>1月7日(土) ② 丹沢前衛 弘法山 雨天翌日</p> <p>リーダー 平沢こと</p> <p>集合 小田急線秦野駅 9時10分</p> <p>交通 小田急線 新宿駅8時1分発 快急小田原行 中程乗車＝秦野駅9時5分下車</p> <p>コース 駅→登山口→権現山→弘法山→吾妻山→ 鶴巻温泉駅</p> <p>歩程 3時間</p> <p>交通費 約1,300円</p> <p>ポイント 初歩きの足ならしに尾根歩きです。 多少の アップダウンあります</p> <p>地図 昭文社: 丹沢</p> <p>協力者 小峰文子・柳田邦之</p> <p>協力者 石原豊美</p> <p>連絡先 080-3389-1683(夜8時30分～9時30分)</p>
<p>1月5日(木) ② 湘南平 雨天中止</p> <p>リーダー 川寄英雄</p> <p>集合 JR東海道線大磯駅 10時10分</p> <p>コース 駅→高田公園→湘南平→浅間山→高麗山 →高来神社→旧東海道松並木→大磯駅</p> <p>歩程 約3時間</p> <p>ポイント 高麗山は標高168mで相模湾を見渡すことが できる三峰からなります。地図は大磯観光協会 ホームページをご覧ください。</p> <p>協力者 屋代 茂</p> <p>連絡先 090-1213-8777</p>	<p>1月7日(土) ③ 天竺山～唐松山 雨天翌日</p> <p>リーダー 佐野満喜子</p> <p>集合 JR五日市線武蔵増戸駅 9時30分</p> <p>交通 JR新宿駅8時20分発 ホリデー快速あきがわ5号 武蔵五日市行乗車＝拝島9時1分＝武蔵増戸 駅9時17分下車</p> <p>コース 駅→大悲願寺→天竺山→北川尾根→唐松山 →広場→東側尾根→武蔵五日市駅</p> <p>歩程 約3時間</p> <p>ポイント 今年の初歩きは五日市の里山を周回して 歩きます。</p> <p>地図 吉備人出版社: 奥多磨・東編</p> <p>協力者 小松博氏・吉川英男</p> <p>連絡先 090-7717-1977</p>
<p>1月7日(土) ② 所沢七福神めぐり 雨天中止</p> <p>リーダー 佐藤 仁</p> <p>集合 西武線所沢駅東口 9時45分</p> <p>交通 西武線 高田馬場駅9時3分発 快速急行 本川越行乗車＝所沢駅9時29分下車</p> <p>コース 駅→持明院(恵比寿天)→長久寺(大黒 天)→佛眼寺(福祿寿)→永源寺(弁財天) →光蔵寺(寿老人)→本覚院(布袋尊)→ 海蔵寺(毘沙門天)→下山口駅</p> <p>歩程 3時間15分</p> <p>交通費 730円(高田馬場駅起点)</p>	<p>1月8日(日) ③ 八王子七福神 小雨決行</p> <p>リーダー 荻島二郎</p> <p>集合 JR八王子駅 JR線改札口 9時30分</p> <p>交通 JR新宿駅8時39分発 中央特快高尾行 乗車＝八王子駅9時15分下車</p> <p>コース 駅南口→本立寺(毘沙門天)→傳法院 (恵比寿天)→金剛院(福祿寿)→信松 院(布袋尊)→善龍寺(走大黒天)→了 法寺(新護弁財天)→宗格院(寿老尊)→ 吉祥院(吉祥天)→武蔵野陵参拝→高尾駅</p> <p>歩程 4時間30分</p> <p>交通費 約1,000円(新宿駅起点)</p> <p>ポイント 八王子七福神は八王子の八をとって 八福神です。</p> <p>協力者 星 富士夫・下倉章治</p> <p>協力者 木村博子</p> <p>連絡先 090-4529-3506</p>



1月8日(日) **[4] 相州アルプスNo.1** 雨天中止
 リーダー 山川美恵子
 集合 小田急線本厚木駅北口
 厚②宮ヶ瀬行バス停8時20分
 交通 小田急線新宿駅7時30分発快速急行小田原
 行乗車＝本厚木駅8時17分下車 バス停②
 8時40分発宮ヶ瀬行乗車＝土山峠下車
 コース バス停→仏果山→高取山→宮ヶ瀬ダム→
 半原バス停＝本厚木駅
 歩程 4時間30分
 交通費 宮ヶ瀬ダムハイキングパスが得(1790円)
 ポイント 鎖、ヤセ尾根、ロープあり。
 展望に秀れたコースを2回に分けて。
 要アイゼン。
 地図 吉備人出版社: 東丹沢登山詳細図
 昭文社: 丹沢
 協力者 山川和雄・島村昌子
 連絡先 090-6005-4651

1月8日(日) **[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9分下車 北口バス②
 8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キップが得)
 ポイント 今年も馬鹿尾根ピストンで脚力の確認です。
 地図 昭文社: 丹沢
 連絡先 080-5475-4187

1月11日(水)～13日(金) **[2] 尾瀬岩鞍スキー場**
 リーダー 松永孝子
 集合 11日: JR上越新幹線上毛高原駅 9時40分
 交通 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 11日は午前11時から滑り、12日は終日、13
 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。
 交通費 30,000円(宿2泊、リフト代、送迎代、その他)
 往復の新幹線代は各自払い。
 協力者 石川孝子
 申込み 片はがきで又は電話で12月25日までに申込
 み下さい。明細を送ります。
 〒168-0071 杉並区高井戸西3-15-7-102
 石川孝子 080-5463-6079



1月13日(金) **[3] 渋谷丘陵** 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 小田急線渋谷駅 9時15分
 交通 小田急線新宿駅7時57分発快速急行
 小田原行乗車＝渋谷駅9時11分下車
 コース 駅→頭高山→析窪→浅間台→秦野駅
 歩程 3時間45分
 地図 昭文社: 丹沢
 連絡先 090-2146-6765

1月14日(土) **② 多摩川スカイブリッジ～川崎大師**
 リーダー 松木千恵子 雨天翌日
 集合 京急本線穴守稲荷駅 9時45分
 交通 京急本線品川駅9時14分発エアポート急行
 羽田空港行乗車＝穴守稲荷駅9時30分
 下車
 コース 駅→穴守稲荷神社→弁天橋→大鳥居楽園
 広場→ソラムナード羽田緑地→多摩川スカ
 イブリッジ→殿町第二公園→大師河原→
 川崎大師公園→川崎大師→京浜急行川崎
 大師駅
 歩程 3時間
 ポイント 羽田と川崎キングスカイフロント地区にかけら
 れた新しい橋を渡り多摩川下流の風景を楽し
 み川崎大師で参拝です。
 S L 桜井敏子
 協力者 石田さとみ・鈴木榮男
 連絡先 090-8010-8452

1月14日(土) **[3] 名倉金剛山** 雨天中止
 リーダー 佐々木 保
 集合 JR藤野駅 9時45分
 交通 JR高尾駅9時24分発甲府行乗車＝藤野駅
 9時36分下車
 コース 駅→古峯山→坊主山→一本松山→名倉
 金剛山→天神峠→高倉山→日連金剛山
 登山口→名倉入口→藤野駅
 歩程 3時間30分
 交通費 480円(高尾駅起点)
 ポイント 日連アルプス・・・の西に展開する藤野丘陵
 を歩く。
 地図 昭文社: 高尾・陣馬
 連絡先 090-8035-6123

1月14日(土) **[4] 大松尾根～育代山** 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 西武線吾野駅8時20分
 交通 西武線池袋駅7時2分発急行飯能行乗車＝
 終点7時49分着 乗換7時52分発西武秩父
 行乗車＝吾野駅8時15分下車
 コース 駅→357m(丸山)→顔振峠→見晴台→
 諏訪神社→育代山→吾野駅
 歩程 5時間
 ポイント 大松尾根から顔振峠・育代山を周回して
 歩きます。
 協力者 小松博氏・吉川英男
 連絡先 090-7717-1977

<p>1月15日(日) ① 成田山初詣り 雨天中止 リーダー 柳田邦之 集合 京成成田駅10時35分 交通 京成上野駅9時12分発特急成田空港行 乗車＝成田駅10時22分下車 コース 駅→成田山参道→新勝寺山門→本堂→ 境内散策→庭園散歩→京成成田駅 歩程 2時間 交通費 1,700円(上野駅起点) 連絡先 090-2566-8306</p>	<p>1月18日(水) ③ 三浦富士～武山 雨天中止 リーダー 大倉昌子 集合 京急長沢駅 9時50分 交通 京急本線品川駅8時28分発特急三崎口行 乗車＝京急長沢駅9時47分下車 コース 駅→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅 ポイント 三浦半島のハイキングコース。 天気が良ければ房総半島、伊豆大島が展 望できます。 協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義 連絡先 090-4712-0896</p>
<p>1月15日(日) ④ 高山不動尊～顔振峠 雨天中止 リーダー 小泉純子 集合 西武線西吾野駅 8時30分 交通 西武線池袋駅7時2分発急行飯能行乗車＝ 終点7時49分着 乗換7時52分発西武秩父 行乗車＝西吾野駅8時26分下車 コース 駅→高山不動尊→関八州見晴台→ 花立松ノ峠→傘杉峠→顔振峠→吾野駅 歩程 5時間30分 ポイント 高山不動尊は千葉の成田山不動尊、東京の 高幡不動尊と並ぶ三大不動尊の一つです。 地図 昭文社:奥武蔵・秩父 協力者 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子 連絡先 090-7845-4254</p>	<p>1月21日(土) ② 白根不動の滝 雨天翌日 リーダー 中嶋要一 集合 相鉄線鶴ヶ峰駅 10時10分 交通 相鉄線横浜駅9時47分発快速海老名行 乗車＝鶴ヶ峰駅9時58分下車 コース 駅→緑道入口→緑道→出口→国道16号線 →白根不動堂・白根公園周遊→国道16号線 →鶴ヶ峰駅 歩程 2時間40分 交通費 400円(横浜駅起点) ポイント 横浜の溪谷歩きから白根不動の滝へと 歩きます。 地図 2万5千図:横浜西部 連絡先 090-1542-0415</p>
<p>1月15日(日) ④ 城山～発端丈山 雨天中止 リーダー 矢澤省三 集合 伊豆箱根鉄道駿豆線大仁駅 9時50分 交通 JR東京駅6時53分発東海道本線小田原 行乗車＝終点8時17分着 乗換8時20分 発熱海行乗車＝終点8時43分着 乗換 8時47分発沼津行乗車＝三島駅9時下車 乗換9時15分発伊豆箱根鉄道駿豆線修 善寺行乗車＝大仁駅9時43分下車 コース 駅→城山登山道入口→城山→葛城山分岐 →益山寺→発端丈山→三津長浜バス停＝ 沼津駅 歩程 4時間10分 交通費 バス代790円 ポイント 南アルプスと富士山と駿河湾の眺め 地図 昭文社:伊豆 天城山 協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二 連絡先 080-1263-8403</p>	<p>1月21日(土) ③ 日和田山 雨天中止 リーダー 鳥居節男 集合 西武池袋線高麗駅 9時20分 交通 西武線池袋駅8時発急行飯能行乗車＝ 終点8時48分着 乗換8時53分発 三峰口行乗車＝高麗駅9時1分下車 コース 駅→鹿台橋→金刀比羅神社→日和田山 →高指山→駒高→高麗駅 歩程 3時間30分 交通費 約1,100円(池袋駅起点) 協力者 酒井滋治・田渕祥子・石井昭治 連絡先 080-1206-0431</p>
<p>◎1月22日(日) リーダー研修会 14時～サニーホール</p>	
<p>◎1月26日(木) 理事会 13時～ 東ハイ事務所</p>	
<p>1月18日(水) ① 板橋志村の寺社めぐり 雨天中止 リーダー 松永孝子 集合 都営三田線志村坂上駅 10時30分 コース 駅→志村一里塚→小豆沢神社→龍福寺→ 水上バス小豆沢発着所→妙徳寺→小豆沢 公園→熊野神社→見次公園→長徳寺→ 南蔵院→本蓮沼駅 歩程 約2時間30分 S L 金子 敬 協力者 石川孝子 連絡先 090-2637-0969</p>	<p>1月26日(木) ② 渡良瀬遊水地散策 雨天中止 リーダー 柴崎 実 集合 JR宇都宮線野木駅西口 10時 交通 JR上野駅8時46分発宇都宮行乗車＝野木 駅9時54分下車 コース 駅→松原大橋→渡良瀬遊水地コウノトリ 交流館→なまいふるさと公園→コウノトリ 人工巣塔→生井桜つつみ→大杉神社 →石川橋→生井つつみ→人工巣塔→ 松原大橋→野木駅西口 歩程 約4時間 協力者 生島丈児・和久井澄江 連絡先 090-3499-0190</p>

1月28日(土) ① 葛西臨海公園 雨天中止
 リーダー 保倉恵美子
 集合 JR京葉線葛西臨海公園駅 10時20分
 交通 JR京葉線東京駅9時52分発海浜幕張行
 乗車＝葛西臨海公園駅10時6分下車
 コース 駅→鳥類園→展望レストハウス→西なぎさ
 →芝生広場→臨海橋→新長島川親水公
 園→東京メトロ東西線西葛西駅
 歩程 2時間30分
 ポイント 芝生広場の水仙の香りで早春を感じて
 みませんか！
 協力者 池田正義・石川孝子
 連絡先 090-2758-7871

1月28日(土) ①② 秩父 宝登山 雨天翌日
 リーダー 小峰文子・平沢こと
 集合 秩父鉄道長瀨駅 10時20分
 交通 西武線池袋駅8時発急行飯能行乗車＝終点
 8時48分着 乗換8時53分発長瀨行乗車＝
 終点10時16分下車
 コース ① 駅→ロープウェイ乗場＝山頂駅→宝登山
 →山頂駅ロープウェイ＝山ろく駅→長瀨駅
 ② 駅→宝登山神社→奥ノ院→宝登山→
 往路戻る→長瀨駅
 歩程 ①:1時間15分 ②:2時間30分
 交通費 2,540円(池袋駅起点)とロープウェイ代
 ポイント 山頂一面に咲くロウ梅の見頃に期待。
 晴れれば山頂より最高の展望が得られます。
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 協力L 柳田邦之
 協力者 石原豊美
 連絡先 080-3549-7627(小峰文子)

1月28日(土) ④ 長瀨アルプス天狗山 雨天翌日
 リーダー 須賀光夫
 集合 秩父鉄道野上駅 10時20分
 交通 秩父鉄道寄居駅9時50分発三峰口行
 乗車＝野上駅10時14分下車
 コース 駅→登山口→長瀨アルプス→天狗山
 分岐→天狗山→坊山(往復)→宝登山
 →権田山→上長瀨駅
 歩程 約4時間30分
 交通費 約2,750円(池袋駅起点)
 ポイント この時期は例年ロウバイが見頃です。
 地図 係が準備します。
 協力者 須賀佐知子
 連絡先 090-7356-9739

1月29日(日) ⑤ 峰見通り 雨天中止
 リーダー 山川美恵子
 集合 JR高尾駅北口 陣馬高原下行バス停8時
 交通 バス8時10分発陣馬高原下行乗車＝
 夕焼小焼8時34分下車
 コース バス停→589M峰→峰見通り→市道山→
 醍醐丸→和田峠→陣馬高原下＝高尾駅
 歩程 6時間
 交通費 バス代約1,100円
 ポイント 降雪後は要アイゼン
 地図 昭文社:高尾・陣馬 2万5千図:五日市
 協力者 山川和雄・島村昌子
 連絡先 090-6005-4651



2月、3月の予告



申込み可

●リーダー 平沢こと

2月3日(金)～4日(土) 「秘湯シリーズ」No.94
 ① 高峰温泉と高峰高原雪上ハイク
 集合 3日:JR新宿南口バスタ新宿4F 10時20分
 (高速バス乗場)
 交通 バスタ新宿10時35分発＝関越道＝上信越
 道＝佐久IC＝高峰アサマスキー場＝
 宿送迎車＝高峰温泉
 コース 宿→周辺雪上ハイク→宿(泊)→アサマ
 スキー場周辺散策→宿(入浴・昼食)
 宿送迎車＝アサマスキー場P＝往路＝
 バスタ新宿
 歩程 3日:約1時間 4日:約2時間
 費用 2名1部屋で26,700円(バス代、宿泊代、
 通信費、飲物代、他)
 ポイント 白銀の世界を雪上ハイクで楽しめます。
 宿泊は標高2000mにあるランプの宿です。
 温泉だけの参加も可能です。晴れれば
 満天の星が見られます。
 地図 昭文社:浅間山・軽井沢

●リーダー 平沢こと

3月24日(金)～25日(土) 「秘湯シリーズ」No.95
 ② 奥塩原温泉 青春18きっぷの旅
 集合 24日:JR東北線宇都宮駅 9時40分
 交通 JR東京駅⑦7時47分発＝(快速ラビット)
 宇都宮駅9時28分着 乗換＝黒磯行＝
 那須塩原駅10時35分下車 バス11時発＝
 塩原温泉BT下車
 コース バス停→八幡神社(逆杉)→塩原温泉＝
 宿送迎車＝奥塩原温泉(泊)宿送迎車＝
 塩原温泉BT→塩原溪谷歩道→塩原温泉
 バス停＝西那須野駅＝宇都宮駅＝東京駅
 歩程 24日:1時間20分 25日:約3時間
 費用 約18,500円(別途交通費、青春18きっぷ
 きっぷ2枚、バス代)
 ポイント 箒川の溪谷歩きを楽しみます。
 地図 昭文社:那須・塩原
 申込み 秘湯シリーズNo.94、No.95の申込は往復
 はがきで早目に申込み下さい。
 〒300-2358 つくばみらい市陽光台2-15-2
 平沢こと 0292-58-9022

8月～10月入会のお仲間（敬称略）

No.15391～15397

新入会員7名・カッコ内は紹介者です。
よろしくお願いいたします。

永澤 淳美（本村 鴻子）
赤松 眞紀子（川俣 美智子）
渋谷 正一（池田 正義）
石川 保子（本多 敦子）
塩沼 ひとみ（山田 彌須子）
小笹 敏和（山下 光一）
藤原 正博



ポイント達成者（敬称略）

50ポイント

屋代 茂
山下 秀一
田島 幸子

300ポイント

池田 正義

350ポイント

竹間 勝子
高木 しず子

400ポイント

天目 淳子
蛭間 洋子

100ポイント

岡本 房子
西尾 千恵子

150ポイント

川井 孝雄

200ポイント

緒形 明子

250ポイント

瀬古 奨
山田 幸子

450ポイント

小島 雅恵

500ポイント

隆杉 久美子
石原 豊美

650ポイント

内藤 悦子



宿泊山行等参加申込み書式

はがきで申込の場合は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 _____ 年 _____ 月 _____ 日 ()
_____ 年 _____ 月 _____ 日 ()

3) 申込者 _____ 4) 会番 _____

5) 住所 〒 _____

6) 生年月日
[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
(一般向強以上の参加者のみ記入)

9) 緊急連絡先 電話: _____
氏名: _____ 続柄: _____

10) 1年以内の山行歴(一般向強以上の参加者のみ記入)

月 日	山 名	日 程	担当リーダー

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。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。

●徇明神館

〒代表 梨子田 満

電 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えます。



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。保険加入時の年齢は 4 月 1 日時点の年齢になります。

★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



NPO 法人 東京ハイキング協会 (HP) <http://www.t-hi.jp/>

〒116-0013 東京都荒川区西日暮里 2-52-10-301

電話 : 03-3891-2280 FAX : 03-3805-8761

「参加自由」の東ハイには「山行中止」 等の情報の連絡方法がありません

皆さん(会員)への会(リーダー)からの
お知らせは「自動受信」が解決します

- ①山行中止等のお知らせがお持ちの携帯・スマホやPCに無料受信できます。
- ②メールアドレスを登録してホームページの
「新しい情報」をメールで自動で受信できます。
- ③いつでも「自動受信を解除」できます。

 NPO 法人 東京ハイキング協会
毎月平均50コース 脚力に合うように初心者から経験者まで6段階



HOME はじめての山登り 入会案内 会報バックナンバー お問い合わせ 会長挨拶 協会概要 サイトマップ

東京ハイキング協会のホームページへようこそ
日本の100、200、300名山から徒歩まで毎月平均50コース脚力に合わせて参加しませんか？
山登りの基礎を学んだり 仲間とスガッ。写真 など楽しみましょう。

富士山頂よりご来光

お知らせ
2018/03/29 【平成30年5月19日(土)毛無山〜十二ヶ岳電車時刻変更について】係=佐々木保
2018/03/21 山行中止のお知らせ 荒瀬竜雄
2018/03/14 7月6日〜9日(鎌倉岳・料里岳・蔵阿寒岳)山行は都合により中止します
2017/12/11 東ハイのWEBが購読できるようになりました
2017/03/30 訂正とお詫び(会報4月号で都島連の傷病について)
2014/07/18 公共交通利用時のマナーに関する注意とお詫い
2013/03/01 ヤマレコ投稿に関するお願い

活動報告
2018/04/02 2018.03.29【新河津川の桜と水運の歴史】報告 松永L

カテゴリー
お知らせ
活動報告
便利情報

東ハイホームページを登録
(無料)
メールアドレスを記入して登録すれば、
更新をメールで受信できます。
102人の購読者に加わりました

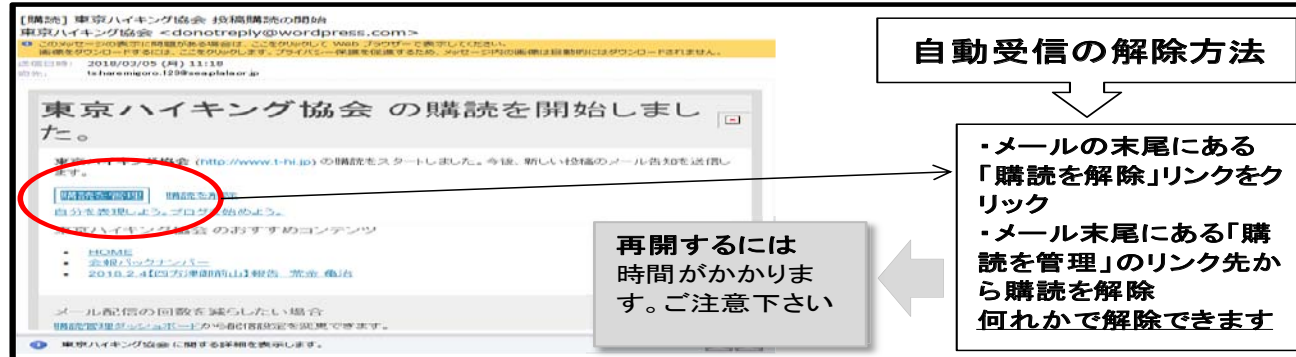
メールアドレスを入力
登録
人気ページ

リーダーや会の
「お知らせ」と
「活動報告」を自
動受信できます。

無料です
① 自動受信した
い携帯・スマホや
PCのメールアド
レスを入力して
②「登録」を
クリック
③
「返信メール」
を受信します。

④ 返信メールの「フォローを確認」をクリック

⑤ 自動受信が始まり情報の確認ができます



【購読】東京ハイキング協会 投稿購読の開始
東京ハイキング協会 <donotreply@wordpress.com>
このメールサービスは購読者がある場合にのみ送信されます。このサービスは、Web フォルダで表示していただき、
購読者のメールアドレスに送信されます。このサービスは、購読者のメールアドレスに送信されます。購読者のメールアドレスに送信されます。
購読開始: 2018/03/05 (木) 11:18
住所: tsforemore.129@asaphis.jp

東京ハイキング協会 の購読を開始しまし
た。

東京ハイキング協会 (http://www.t-hi.jp) の購読を開始しました。今後、新しい投稿のメール告知を送信し
ます。
購読を解除する: 購読を解除する
自分を登録しよう。ブログを始めるよう。
東京ハイキング協会 のおすすめコンテンツ
・ 山行案内
・ 会報バックナンバー
・ 2018.2.4【四方湖・湯田山】報告 荒瀬 竜雄
メール配信の回数を抑えたい場合
購読者管理画面(左)から配信設定を変更できます。
東京ハイキング協会 に関する詳細を表示します。

自動受信の解除方法
・メールの末尾にある
「購読を解除」リンクをク
リック
・メール末尾にある「購
読を管理」のリンク先か
ら購読を解除
何れかで解除できます

再開するには
時間がかかります
す。ご注意ください

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

東ハイ

検索