2023年12月号 ～
2024年 1月号
（第575号）

東京ハイキング®協会

新会員募集中
12～1月の入会申込金額：2024年1月まで入会金3,000円＋年会費1,200円＋保険料となります

１２月ハイク

(30 コース)

日にちと強弱度		山 行 名	リーダー名	頁
2日(土)	3	雷電山	樋口光雄	3
3日(日)	②	妙蓮寺～総持寺	渡邊幸一	4
	3	西武の森	小泉純子	4
	3	横浜ビートルズトレイル ～もみじ谷	松木千恵子	4
4日(月)	3	宝篋山	大倉昌子	4
6日(水)	⦿	【リーダー会】		
7日(木)	3	足利天狗山	柴崎 実	4
8日(金)	3	城山～大洞山	直江忠彦	4
9日(土)	1	加治丘陵	平沢こと	4
	3	赤ぼっこ	佐々木 保	4
	3	鎌倉の獅子舞	矢澤省三	4
10日(日)	3	「花シリーズ」 南高尾の紅葉	柳田邦之	5
	3	富士見台(摺差コース)	佐藤 仁	5
	3	多峯主山～ メッツァ(宮沢湖)	星 富士夫	5
	4	五台山	山川美恵子	5
	4	明神ヶ岳	下倉章治	5
13日(水)	①	都心の遅い紅葉	松永孝子	5
	2	湘南平	川嵜英雄	5
15日(金)～16日(土)	1	忘年山行 鬼怒川周辺日光外山	平沢こと 小峰文子	5
16日(土)	3	横沢尾根	荻島二郎	5
16日(土)～17日(日)	3	忘年山行 御岳山	鳥居節男 須賀光夫	6
	5	丹沢主脈縦走	木村博子	6
17日(日)	①	南千住～北千住	岩間英之	6
	②	見沼田んぼ	辰巳惠美子	6
23日(土)	2	大黒山とスイセンロード	須賀光夫	6
23日(土)～24日(日)	3	忘年山行 夕やけ小やけ ふれあいの里	荻島二郎	6
24日(日)	3	高川山	中嶋要一	6
	4	松茸山	山川美恵子	6
	5	丹沢・華厳山西尾根	加藤正彦	7
27日(水)	3	忘年山行 権現山～弘法山	大倉昌子	7
29日(金)	4	にっぽん百低山 大山	加藤正彦	7

※山行の強弱度の詳細は、3頁をご覧下さい。

1月ハイク

(29コース)

日にちと強弱度		山 行 名	リーダー名	頁
5日(金)	②	川崎七福神	渡邊幸一	7
	②	隅田川七福神	大倉昌子	7
6日(土)	①	葛飾柴又七福神 めぐりと矢切の渡し	平沢こと	7
	3	北向地蔵	荻島二郎	7
	3	玄岳と来宮神社	松木千恵子	8
7日(日)	②	日野市 開運七福神めぐり	佐藤 仁	8
	2	吾妻山～弘法山	小泉純子	8
	5	夕日の滝～金時山	木村博子	8
8日(祝)	3	綱之上御前山 ～御春山	佐々木 保	8
10日(水)～12日(金)	2	尾瀬岩鞍スキー場	松永孝子	8
12日(金)	②	町田尾根緑道	直江忠彦	8
13日(土)	3	みさきまぐろ きっぷの旅	矢澤省三	8
	4	高川山～むすび山	下倉章治	8
13日(土)～14日(日)	3	早春の房総	山川美恵子	9
17日(水)	3	千葉の山 伊予ヶ岳 富山(百低山)バス	大倉昌子	9
18日(木)	2	日野丘陵 かたらいの道	川嵜英雄	9
20日(土)	3	イタドリ沢の頭 ～矢ノ音	須賀光夫	9
	3	日和田山	樋口光雄	9
	4	麻生山	山川美恵子	9
21日(日)	⦿	【リーダー研修会】		
24日(水)	①	羽田～川崎大師	松永孝子	9
25日(木)	⦿	【理事会】		
	3	栃木150山 千部ヶ岳	柴崎 実	9
26日(金)	2	高麗山	直江忠彦	10
27日(土)	2	渋沢丘陵 頭高山	小峰文子	10
	1		平沢こと	
	2	多摩中央公園周辺	中嶋要一	10
	3	日向山～丸山	星 富士夫	10
	4	大洞山～草戸山	荻島二郎	10
28日(日)	②	小江戸川越	辰巳惠美子	10
	3	「花シリーズ」 シモバシラを見る	柳田邦之	10
	5	塔ノ岳	加藤正彦	10

◎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。または、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。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。

本部からのお知らせ

●「怪我は自分持ち」について
　誰も怪我をしたいわけではありませんが、不注意や予期せぬ出来事が重なって事故は起こります。怪我をしない山行は考えられません。チョットの油断で転倒する場合があります。
　会員の皆さんは「医薬品」などを持ち、山行に参加していると思います。怪我の場合はそれらで処置をします。持っていない場合は、他の方の「救急品」をお借りしますね。提供品ではありません。借りたものは必ずお返し下さい。改めて「**怪我は自分持ち**」をお考え下さい。

●「リーダー研修会」のお知らせ
日時：2024年1月21日(日)14時～18時
目的：下記の3つの委員会を発足させ、各委員が討論し政策として実行することで会に利益をもたらす事を目的とする。
　1、「収支改善」委員会
　　委員長：川嵜L　副：松木L・松永L
　2、「人材活用」委員会
　　委員長：矢澤L、副：佐々木L
　3、「事務関係合理化」委員会
　　委員長：佐藤L、副：荻島L
各委員会に全Lが委員として参加します。

●佐野満喜子L山行お休みについて
Lは個人的に山を歩かれ駅に向かっている際、交通事故に遭い全治2ヶ月位と診断されました。来年1月位まで休みます。

●「集中山行」のお知らせ
担当：矢澤L
日時：2024年3月3日(日)
山域：高尾周辺5コース
その他
　詳細は次回会報でお知らせします。
　ご参加お待ちしております。

事務局

東ハイ祭

80歳・90歳になられた方及びポイント達成者紹介表彰について♪

　前号でお知らせしました東ハイ祭セレモニーにおいて、80歳・90歳になられた方及びポイント達成された会員の方に表彰状と記念品をお渡し致します。尚欠席の方、入会継続2年以下の方は該当はいたしません。

祝　90歳

敬称略

中村永彦　加藤左代子　宮　亮三
大久保陽三

祝　80歳

敬称略

佐藤正典	秋山章子	隆杉久美子	関根直樹
佐々木　保	山田三千代	鳥居節男	高島正和
小林美智子	荒川ミツ子	大山政江	古田俊雄
栗林圭子	大貫　孝	渡邉慶孝	田渕祥子
齋藤稜子	坂内美代子	田村　武	本橋清子
塚原公夫	菅野本枝	藤井千恵子	井川洋一
永井美沙子	朝倉婦美子	岡本房子	田中洋高
入江和子	佐々木節子	米山賢一郎	

祝 ポイント達成

敬称略

300 ポイント	鹿志村みつ代	達山敏子	
	新田和子	吉田千恵子	
600 ポイント	益田澄子	大村典子	谷美恵子
1000 ポイント	伊藤モト子		
1300 ポイント	松本洋子	髙松俊子	

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2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、年間通してハイキングにも最適です。

◎㈲明神館
〒390-1520　長野県松本市安曇4468
　代表　梨子田　満
電話　0268-95-2036　FAX　0263-95-2037
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。

● 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。

	強　弱　度	歩程時間	備　考
東ハイ山行強弱	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、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のこと。

◎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12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くだ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下さるようお願いします。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、自信のない方は参加をご遠慮下さい。

◎東ハイ事務所には専任の人はおりません。

通常は留守電となっておりますが、間違いが発生しがちですので、　FAX 03-3805-8761

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・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。

12月

▼駅で緑の旗　黄色タオルが東ハイの目印
▼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2日(土) 3 雷電山　　雨天翌日
リーダー　樋口光雄
集　合　JR青梅線軍畑駅　9時20分
コース　駅→榎峠登山口→雷電山→辛垣山→名郷峠→物見山 →三方山→日向和田分岐→矢倉台→第4休憩所→第3休憩所→第2休憩所→青梅駅
歩　程　3時間30分
ポイント　軍畑駅から青梅丘陵ハイキングコースを青梅駅まで歩きます。
地　図　昭文社:奥多摩
協力者　清水十三男
連絡先　090-6523-2389

12月3日(日) ② 妙蓮寺～総持寺　　小雨決行
リーダー　渡邊幸一
集　合　東横線妙蓮寺駅　10時
コース　駅→松見みはらし公園→東寺尾ふれあい樹林→白幡公園→総持寺→JR鶴見駅
歩　程　約3時間
ポイント　池上本門寺の末寺である妙蓮寺から曹洞宗大本山総持寺まで、途中3ヶ所の公園を巡りながら歩きます。
協力者　細谷弘之・五木田悦子
連絡先　080-3122-5529

12月3日(日) 3 西武の森　　雨天中止
リーダー　小泉純子
集　合　西武秩父線高麗駅　9時50分
コース　駅→巾着田→高麗峠→西武の森→ほほえみの丘→飯能駅
歩　程　3時間
ポイント　里山をのんびり歩きます。
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3日(日) 3 横浜ビートルズトレイル～もみじ谷　　雨天中止
リーダー　松木千恵子
集　合　JR根岸線洋光台駅　9時18分発上永谷駅行バス停
コース　バス停＝江南環境センター前下車→いっしんどう広場→大丸山→自然観察の森→市境広場→天園→もみじ谷(獅子舞)→鎌倉宮→八幡宮→鎌倉駅
歩　程　4時間
交通費　バス代　220円
ポイント　ビートルズトレイルは横浜と鎌倉をつなぐ尾根道。獅子舞で紅葉狩を楽しむ。
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4日(月) 3 宝篋山(ホウキョウサン)　　雨天中止
リーダー　大倉昌子
集　合　常磐線土浦駅西口　⑤9時25分発筑波山口行バス停
コース　バス停＝北条新田入口下車→大池公園前→山口コース2→宝篋山→山口コース1→大池公園前＝土浦駅またはつくば駅
歩　程　4時間
交通費　バス代　約1,500円
ポイント　標高461mの山、霞ヶ浦と遠く太平洋が望めます。
協力者　池田正義
連絡先　090-4712-0896

12月7日(木) 3 足利天狗山　　雨天中止
リーダー　柴崎　実
集　合　JR両毛線足利駅　9時40分
コース　駅→登山口→織姫神社→両崖山→天狗山→常念寺→JR足利駅
歩　程　約3時間15分
協力者　生島丈児・涌井澄江
連絡先　090-3499-0190

12月8日(金) 4 城山 ～大洞山　　雨天中止
リーダー　直江忠彦
集　合　JR中央本線相模湖駅　9時
コース　駅→千木良→城山→大垂水→大洞山→中沢峠→梅ノ木平→高尾山口駅
歩　程　4時間20分
地　図　昭文社:高尾・陣馬
連絡先　090-2146－6765

12月9日(土) 1 加治丘陵　　雨天翌日
リーダー　平沢　こと
集　合　西武線池袋駅8時30分　8時35分発(急行)＝仏子駅下車
コース　駅→サイクリングコース入口→小平地→桜台展望台→分岐(車道)→仏子駅
歩　程　約2時間
ポイント　手頃なハイキングコースの自然を楽しみ、ゆっくり登り降りします。
軽登山靴で足元しっかりと参加下さい。
地　図　2万5千図:飯能・青梅
S　L　小峰文子
協力者　石原豊美
連絡先　0297-58-9022（20時～21時30分）

12月9日(土) 3 赤ぼっこ　　雨天中止
リーダー　佐々木　保
集　合　JR青梅駅　10時2分発玉堂美術館行バス停
コース　バス停＝稲荷神社前下車→取付点→愛宕山→天狗岩→赤ぼっこ→馬引沢峠→旧ニッ塚峠→天祖神社→青梅駅
歩　程　約4時間10分
交通費　バス代　210円
地　図　吉備人出版社:奥多摩東部登山詳細図
連絡先　090-8035-6123

12月9日(土) 3 鎌倉の獅子舞　　雨天中止
リーダー　矢澤省三
集　合　JR横須賀線北鎌倉駅円覚寺側改札　10時
コース　駅→明月院脇→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
ポイント　今年も燃ゆる獅子舞に出会えるか。滑りやすいので足元しっかりと。昼食は行動食程度でも良い。(鎌倉市街に食事処多数有り)
協力者　清水十三男・山下光一・岡戸真二
連絡先　080-1263-8403

東ハイ宿泊提携施設　2施設♪

会員の皆様の優待割引が受けられる宿泊提携を行っています。詳しくは［6］ページをご覧下さい。 皆様の積極的なご利用をお願いいたします。

12月10日(日)　3「花シリーズ」南高尾の紅葉
リーダー　柳田邦之　　雨天中止
集　合　JR中央本線相模湖駅　8時39分発八王子駅北口行バス停
コース　バス停＝山下下車→新中沢橋分岐→西山峠峠→三沢峠→峰ノ薬師→津久井湖三井吊橋→クラブ前バス停＝JR橋本駅
歩　程　3時間
交通費　バス代　約1,000円
連絡先　090-2566-8306

12月10日(日)　3富士見台(摺差コース)　雨天中止
リーダー　佐藤　仁
集　合　JR高尾駅北口　9時12分発小仏行バス停
コース　バス停＝摺差下車→取付口→石柱分岐点→熊笹山→富士見台→石柱分岐点→太鼓曲輪尾根分岐(切通し5ヶ所)→城跡入口分岐→太鼓曲輪尾根取付口→バス停＝高尾駅
歩　程　3時間40分
交通費　バス代　360円
ポイント　摺差からJR中央線踏切を渡り階段140段を楽しみに。紅葉の摺差コース・太鼓曲輪尾根を楽しみましょう。
地　図　吉備人出版社:高尾山登山詳細図
連絡先　090-8804-3751

12月10日(日)　3多峯主山～メッツァ(宮沢湖)
リーダー　星　富士夫　　雨天中止
集　合　西武池袋線飯能駅改札前　9時30分
コース　駅→中央グランド→太郎坊→多峯主山→武蔵丘車両基地→高麗峠入口→高麗峠→宮沢湖分岐→メッツァ＝飯能駅
歩　程　3時間40分(10km)
交通費　バス代　200円
ポイント　里山をゆっくり歩きます。
地　図　吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
協力者　那須良子
連絡先　080-3086-3930

12月10日(日)　4五台山　　雨天中止
リーダー　山川美恵子
集　合　JR五日市線武蔵五日市駅　9時発数馬行バス停
コース　バス停＝西川橋下車→五台山→一本松→浅間嶺→上川乗＝武蔵五日市駅
歩　程　4時間
交通費　バス代　1,760円
地　図　吉備人出版社:奥多摩登山詳細図
協力者　山川和雄・小川順一郎
連絡先　090-6005-4651

12月10日(日)　4明神ヶ岳　　雨天中止
リーダー　下倉章治
集　合　箱根登山鉄道小田原駅改札口　9時
コース　駅＝大雄山駅＝道了尊バス停→見晴小屋→明神ヶ岳→鞍部→宮城野橋バス停＝小田原駅
歩　程　約4時間20分
交通費　バス代　約1,200円
ポイント　明神ヶ岳は箱根外輪山の一つで、眺望の素晴らしい縦走路も歩きます。
地　図　昭文社:箱根
連絡先　080-5176-7475

12月13日(水)　①都心の遅い紅葉　　雨天中止
リーダー　松永孝子
集　合　地下鉄千代田線赤坂駅一ッ木方面改札口　10時30分
コース　駅→赤坂サカス→TBS前→一ッ木公園→氷川神社→檜町公園・東京ミッドタウン→新国立美術館→青山霊園→銀座線外苑前駅
歩　程　約2時間30分
S　L　関根直樹
協力者　石川孝子
連絡先　090-2637-0969

12月13日(水)　2湘南平　　雨天中止
リーダー　川嵜英雄
集　合　JR東海道本線大磯駅　10時10分
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
歩　程　3時間
ポイント　相模湾を見渡すことが出来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下さい。
連絡先　090-1213-8777

12月15日(金)～16日(土)　1忘年山行
鬼怒川周辺　日光外山
リーダー　平沢こと・小峰文子
集　合　15日:東武線浅草駅　7時40分
コース　7時52分発(区準)乗車＝北千住駅　乗換8時16分発(急行)＝南栗橋　乗換＝鬼怒川温泉駅下車→鬼怒川温泉御苑→温泉街散策→御苑(泊)→鬼怒川温泉駅＝日光駅バス＝神橋下車→外山往復→神橋＝日光駅
歩　程　15日:1時間20分　16日:1時間30分
費　用　約14,500円　別途交通費各自払い。
ポイント　本年最後の山行です。一年間の山行を振り返り、あの山この山を語り合いましょう。
地　図　昭文社:日光 白根山・男体山
協力者　石原豊美
申込み　参加者にはコース予定表送ります。
〒300-2358　つくばみらい市陽光台2-15-2
連絡先　平沢こと
0297-58-9022(20時～21時30分)

12月16日(土)　3横沢尾根　　雨天翌日
リーダー　荻島二郎
集　合　JR五日市線武蔵増戸駅　9時30分
コース　駅→登山口→横沢入東尾根→唐松山→横沢入北尾根→横沢西尾根→天竺山→武蔵五日市駅
歩　程　3時間
ポイント　横沢入の静かな尾根を歩きます。
地　図　吉備人出版社:奥多摩登山詳細図(東編)
協力者　増田悦子
連絡先　090-4529-3506

12月16日(土)～17日(日) 3 忘年山行　御岳山
リーダー　鳥居節男・須賀光夫
集　合　16日:JR青梅線古里駅　9時40分
コース　駅→金平尾根→広沢山→大塚山→嶺雲荘(泊)→大塚山→丹三郎ルート→古里駅
歩　程　16日:4時間　17日:3時間30分
費　用　宿泊費　13,000円
ポイント　あまり歩く人がいない金平尾根を歩きます。宿泊だけの方も受付けます。
地　図　係が準備します。
協力者　酒井滋二・田渕祥子・須賀佐知子・石井昭治
申込み　12月3日までにショートメールかラインで申込み下さい。
連絡先　須賀光夫　090-7356-9739

12月16日(土)～17日(日) 5 丹沢主脈縦走
リーダー　木村博子
集　合　16日:小田急線渋沢駅北口　8時55分発大倉行バス停
コース　バス停＝終点下車→塔ノ岳→丹沢山みやま山荘(泊)→蛭ヶ岳→姫次→焼山→焼山登山口バス停＝橋本駅
歩　程　16日:5時間30分　17日:7時間
費　用　9,400円(宿代、雑費)交通費は各自払い。バス代　1,170円
ポイント　丹沢山塊最高峰の蛭ヶ岳を含むのびやかな縦走路を歩きます。降雪後は要アイゼン(チェーンスパイク可)
地　図　昭文社:丹沢
申込み　ラインかショートメールで申込み下さい。
連絡先　090-1432-7892

12月17日(日)　① 南千住～北千住　　雨天中止
リーダー　岩間英之
集　合　JR常磐線南千住駅西口　10時15分
コース　駅→回向院→浄閑寺→円通寺→素盞雄神社(ｽｻﾉｵｼﾞﾝｼﾞｬ)→千住宿歴史プチテラス→横山家住宅→名倉医院→JR北千住駅
歩　程　2時間30分
ポイント　江戸四宿最大の宿場を歩く。
協力者　達山敏子・山岸佳一
連絡先　090-8309-0004

12月17日(日)　② 見沼田んぼ　　雨天中止
リーダー　辰巳惠美子
集　合　JR武蔵野線東浦和駅　10時
コース　駅→見沼通船堀公園→鈴木家住宅→木曾呂の富士塚→川口自然公園→大崎公園→念仏橋バス停＝JR浦和駅
歩　程　約2時間30分
ポイント　江戸時代の運河から、のどかな畑が続く見沼代用水東縁(ﾋｶﾞｼﾍﾞﾘ)を歩きます。
協力者　池田正義・石川孝子
連絡先　090-2758-7871

◎ （有）明神館　　一人500円優待割引♪
〒390-1520　長野県松本市安曇4468
代表　梨子田満　0268－95－2036

12月23日(土)　2 大黒山とスイセンロード
リーダー　須賀光夫　　雨天翌日
集　合　JR内房線安房勝山駅　10時20分
コース　駅→大黒山展望台→江月山スイセンロード→保田駅
歩　程　約3時間
交通費　青春18きっぷが得。
ポイント　鋸南町は越前海岸、淡路島と並ぶ三大水仙群生地と言われています。アップダウンはありますが、舗装道路が長くなります。
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23日(土)～24日(日) 3 忘年山行
夕やけ小やけふれあいの里
リーダー　荻島二郎
集　合　23日:JR高尾駅北口
8時45分発陣馬高原下行バス停
コース　バス停＝佐戸下車→取付点→狐塚峠→杉の丸→黒ドッケ→夕やけ小やけ(泊)バス＝高尾駅
歩　程　3時間30分
費　用　7,500円(一泊二食付)
地　図　吉備人出版社:高尾山登山詳細図
協力者　増田悦子
申込み　往復はがき、ショートメール、ラインで早めに申込み下さい。
〒192-0005　八王子市宮下町561
090-4529-3506

12月24日(日) 3 高川山　　雨天中止
リーダー　中嶋要一
集　合　JR中央本線初狩駅　9時
コース　駅→沢コース登山口→男坂・女坂合流点→高川山→田野倉下降点→富士急田野倉駅
歩　程　3時間40分
ポイント　沢にそって歩きます。天気が良ければ山頂から富士山の展望が素晴らしい。
地　図　昭文社:高尾・陣馬
協力者　鈴木榮男
連絡先　090-1542-0415

12月24日(日) 4 松茸山　　雨天中止
リーダー　山川美恵子
集　合　西武秩父線正丸駅　9時
コース　駅→松茸山→川越山→正丸峠→正丸駅
歩　程　3時間30分
ポイント　急登、急下降あり。静かなコースです。
地　図　吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
協力者　山川和雄・小川順一郎
連絡先　090-6005-4651

東ハイ宿泊提携施設　　一人500円優待割引♪
◎ 尾瀬戸倉温泉ペンション　ヴィラ風花（かざはな）
〒387-0411　群馬県利根郡片品村戸倉445－2
代表　歸山武志　0278-58-7051

12月24日(日)　5 丹沢・華厳山西尾根　　雨天中止
リーダー　加藤正彦
集　合　小田急線本厚木駅北口　⑤8時40分発宮ヶ瀬行バス停
コース　バス停＝御門橋下車→秋葉山→高取山→華厳山→経ヶ岳→半僧坊前バス停＝本厚木駅
歩　程　5時間30分
交通費　1,790円(宮ヶ瀬ダムハイキングパス)が得。
ポイント　「西山を守る会」が名付けた相州アルプスの一部。ザレ場の急登有り。
地　図　吉備人出版社:東丹沢登山詳細図
連絡先　080-5475-4187

12月27日(水)　3 忘年山行　権現山～弘法山
リーダー　大倉昌子　　雨天中止
集　合　小田急線秦野駅改札口　10時
コース　駅→登山口→権現山(昼食)→弘法山→麻生山→鶴巻温泉駅
歩　程　約3時間30分
ポイント　毎年恒例の権現山で焼き物祭りをします。コンロ・フライパン・焼網など用意します。簡単に焼ける物をそれぞれ持参して下さい。
協力者　藤原栄子・佐野妙子・池田正義
連絡先　090-4712-0896

12月29日(金)　4 にっぽん百低山　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　④8時5分発大山ケーブル行バス停
コース　バス停＝終点下車→女坂→下社→見晴台→大山→表参道→下社→女坂→大山ケーブルバス停＝伊勢原駅
歩　程　4時間15分
交通費　1,560円(丹沢・大山フリーパスBきっぷ)が得。
ポイント　NHKBSで吉田類さんが「大山詣り、参りました。」と紹介したコースです。
地　図　昭文社:丹沢
連絡先　080-5475-4187

1月

▼駅で緑の旗　黄色タオルが東ハイの目印
▼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5日(金)　②川崎七福神　　小雨決行
リーダー　渡邊幸一
集　合　東横線元住吉駅　10時
コース　駅→大楽寺→元住吉駅＝武蔵小杉駅乗換南武線＝武蔵新城駅→安養寺→宝蔵寺→東樹院→西明寺→大楽院→新丸子駅＝武蔵小杉駅乗換南武線＝向河原駅→無量寺→向河原駅
歩　程　3時間30分
ポイント　全て歩くと6時間程かかりますが、電車利用で3時間半のコースを考えてみました。
協力者　細谷弘之・五木田悦子
連絡先　080-3122-5529

1月5日(金)　②隅田川七福神　　小雨決行
リーダー　大倉昌子
集　合　東武スカイツリーライン鐘ヶ淵駅　10時
コース　駅→多聞寺(毘沙門天)→白鬚神社(寿老人)→向島百花園(福禄寿尊)→長命寺(弁財天)→弘福寺(布袋尊)→三囲神社(大黒神・恵比寿神)→浅草駅
歩　程　4時間
費　用　向島百花園入園料　150円
ポイント　江戸文化年間より隅田川七福神は、七福神めぐりの始まりとして長い間善男善女のお正月の楽しみとなってきました。
協力者　藤原栄子・佐野妙子・池田正義
連絡先　090-4712-0896

＊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6日(土)　①葛飾 柴又七福神めぐりと矢切の渡し
リーダー　平沢こと　　雨天翌日
集　合　京成線京成高砂駅改札口　9時
コース　駅→天祖神社→観蔵寺(寿老人)→八幡神社→良観寺(宝袋尊)→真勝院(弁財天)→題経寺(毘沙門天)→万福寺(福禄寿)→宝生院(大黒天)→医王寺(恵比寿天)→寅さん公園→矢切の渡し往復→帝釈天→柴又駅
歩　程　約2時間10分
ポイント　寅さんで有名な柴又周辺七福神を一年間の無事山行と健康を願って楽しく歩きましょう。
協力L　小峰文子
協力者　石原豊美
連絡先　0297-58-9022(20時～21時30分)

1月6日(土)　3 北向地蔵　　雨天中止
リーダー　荻島二郎
集　合　西武秩父線武蔵横手駅　9時20分
コース　駅→薬師堂→63号鉄塔→沢山峠→北向地蔵→小瀬名→黒尾根→武蔵横手駅
歩　程　4時間
ポイント　長尾根を登り黒尾根コースを下ります。
地　図　吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
協力者　増田悦子
連絡先　090-4529-3506

＊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ください。

1月6日(土) 3 玄岳と来宮神社　　雨天翌日
リーダー　松木千恵子
集　合　JR熱海駅　9時25分発ひばりヶ丘行バス停
コース　バス停＝玄岳ハイクコース入口下車→玄岳→往路下山→バス停＝清水町下車→来宮神社→熱海駅
歩　程　約4時間
交通費　バス代　570円
ポイント　山頂からは素晴しい富士山の眺望。来宮神社は関東屈指のパワースポットで有名です。
地　図　昭文社:箱根
ＳＬ　桜井敏子
協力者　石田さとみ・鈴木榮男
連絡先　090-8010-8452

1月7日(日)　②日野市　開運七福神めぐり
リーダー　佐藤　仁　　雨天中止
集　合　京王線平山城址公園駅　9時30分
コース　駅→宗印寺(布袋尊)→善生寺(子賽大黒天)→延命寺(寿老尊)→高幡不動尊金剛寺(弁財天)→安養寺(毘沙門天)→石田寺(福禄寿)→真照寺(恵比寿天)→百草園駅
歩　程　3時間30分(約10.6km)
ポイント　新選組のふるさと日野、のんびりと七寺をめぐりましょう。
連絡先　090-8804-3751

1月7日(日) 2 吾妻山～弘法山　　雨天中止
リーダー　小泉純子
集　合　小田急線弦巻温泉駅　9時10分
コース　駅→吾妻山→高取山分岐→弘法山→権現山→秦野駅
歩　程　2時間40分
ポイント　関東の富士見百景に選定されています。ゆっくり歩きます。
地　図　昭文社:丹沢
協力者　佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子
連絡先　090-7845-4254

1月7日(日) 5 夕日の滝～金時山　　雨天翌日
リーダー　木村博子
集　合　小田急線新松田駅　8時10分発箱根登山バス地蔵堂行バス停
コース　バス停＝終点下車→夕日の滝→竹之下稲子湯→猪鼻砦跡→金時山→竹之下稲子湯→足柄峠→赤坂古道入口→虎御前入口→JR御殿場線足柄駅
歩　程　約6時間30分
交通費　バス代　約740円
ポイント　冬晴れの日に、純白の雪をまとった富士山を観ながら歩ける事を願って。要アイゼン(チェーンスパイク可)ヘッドランプを必ず持参して下さい。
地　図　吉備人出版社:箱根・湯河原登山詳細図
連絡先　090-1432-7892

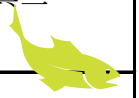
＊水分補給 熱中症等の脱水症状は一年を通じて起きる可能性があります。こまめな水分補給を！

1月8日(祝) 3 綱之上御前山～御春山
リーダー　佐々木　保　　雨天中止
集　合　JR中央本線梁川駅　9時25分
コース　駅→綱之上御前山→御春山→大野ダム→四方津駅
歩　程　3時間15分
交通費　遠方の方は「休日おでかけパス」が得。
ポイント　急降下と少しばかりのヤセ尾根、岩場、トラロープがあります。
連絡先　090-8035-6123

1月10日(水)～12日(金)　2 尾瀬岩鞍スキー場
リーダー　松永孝子
集　合　10日:JR上越新幹線上毛高原駅　9時40分送迎バスで宿へ
コース　10日は午前11時から滑り、11日は終日12日は午後1時まで滑ります送迎バスで上毛高原駅へ
費　用　32,000円(宿2泊、リフト代、送迎費、その他)新幹線代は各自払い。
協力者　石川孝子
申込み　片はがき又は電話で12月25日までに申込み下さい。
〒168-0071 杉並区高井戸西3-15-7-102
石川孝子　080-5463-6079

1月12日(金) ② 町田尾根緑道　　雨天中止
リーダー　直江忠彦
集　合　京王線多摩境駅　10時
コース　駅→尾根緑道→小山田緑地→多摩センター駅
歩　程　3時間
ポイント　多摩センター駅の近くに極楽温泉があり、希望者は入浴可。新年の温泉を楽しみたいと思います。
連絡先　090-2146-6765

1月13日(土) 3 みさきまぐろきっぷの旅
リーダー　矢澤省三　　雨天中止
集　合　京浜急行三崎口駅　9時52分発城ヶ島行バス停
コース　バス停＝白秋碑前下車→城ヶ島散策(2時間)城ヶ島バス停＝三崎港バス停下車→三崎港にて食事・お土産購入(2時間)→三崎港バス停＝三崎口駅
歩　程　4時間
ポイント　みさきまぐろきっぷ(電車＆バス乗車券＋まぐろまんぷく券＋お土産券)3,760円(京急品川駅から)利用がお得。
協力者　清水十三男・山下光一　・　岡戸真二
連絡先　080-1263-8403



1月13日(土) 4 高川山～むすび山
リーダー　下倉章治　　雨天中止
集　合　JR中央本線初狩駅　9時
コース　駅→女坂→高川山→天神峠→むすび山→大月駅
歩　程　約4時間30分
ポイント　山頂から眺める富士山は抜群の大展望です
地　図　昭文社:高尾・陣馬
連絡先　080-5176-7475

1月13日(土)～14日(日) 3 早春の房総
リーダー　山川美恵子
集　合　13日:JR内房線保田駅　9時20分
コース　駅→道の駅保田小学校＝小保田＝大崩→津守山→人骨山→道の駅保田小学校(泊)＝安房勝山駅→大黒山→碁石山→江月上→水仙広場→江月水仙ロード→保田駅
歩　程　13日:4時間　14日:4時間
費　用　4,500円(一泊素泊り代、雑費)　往復のJRは各自払い。
ポイント　小学校の廃校舎を活用した道の駅「保田小学校」に宿泊。水仙の香りにつつまれて、春の道をうらうらと歩きます。
地　図　2万5千図:保田・金束
協力者　山川和雄・小川順一郎
申込み　往復はがき、ライン、ショートメールで申込み下さい。090-6005-4651
〒116-0003　荒川区南千住7-17-5-201

1月17日(水) 3 千葉の山　伊予ヶ岳～富山(百低山)
リーダー　大倉昌子　バス
集　合　新宿西口9番出口の先・モード学園球体目印に6時30分
コース　新宿＝館山道＝富山登山口→平群天神→クサリ場→伊予ヶ岳→山里→富山→伏姫籠窟→富山中学校前→芝入口＝新宿
歩　程　4時間
費　用　約12,000円(バス代・海鮮昼食代含)
ポイント　伊予ヶ岳は岩峰の山で鎖やロープもあり、変化のある山です。水仙のお花畑を歩き富山へ。遅い昼食を漁港直営店で海鮮料理を頂きます
協力者　藤原栄子・佐野妙子・池田正義
申込み　往復はがきで申込み下さい 090-4712-0896
〒132-0035　江戸川区平井7-3-1-1113

1月18日(木) 2 日野丘陵　かたらいの道　雨天中止
リーダー　川嵜英雄
集　合　京王線高幡不動駅改札前　10時10分
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　3時間
連絡先　090-1213-8777

1月20日(土) 3 イタドリ沢の頭～矢ノ音　雨天翌日
リーダー　須賀光夫
集　合　JR中央本線藤野駅　9時
コース　駅→藤野神社→大沢の頭→イタドリ沢の頭→矢ノ音→大明神山→相模湖駅
歩　程　約4時間(9km)
ポイント　新年の1回目。
今年も元気に山を楽しく歩きましょう。
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20日(土) 3 日和田山　雨天翌日
リーダー　樋口光雄
集　合　西武秩父線高麗駅　9時30分
コース　駅→高麗本郷→登山口→日和田山→金刀比羅神社→日和田山登山口→水車小屋→ドレミファ橋→高麗峠→アオダモの森→天覧山→能仁寺→中央公園→飯能河原→飯能駅
歩　程　4時間40分
ポイント　冬晴れの澄んだ空の下、富士山・奥多摩の山々・武蔵野の街並み、さらには東京スカイツリーまで360度の大パノラマに期待！
地　図　昭文社:奥武蔵・秩父
協力者　清水十三男
連絡先　090-6523-2389

1月20日(土) 4 麻生山　雨天中止
リーダー　山川美恵子
集　合　JR武蔵五日市線武蔵五日市駅　8時5分発つるつる温泉行バス停
コース　バス停＝白岩滝下車→麻生山東尾根→麻生山→ロンデン尾根→勝峰山→武蔵五日市駅
歩　程　4時間40分
交通費　バス代　410円
ポイント　麻生山をバリルートで登って、南へ歩きます降雪後は要アイゼン。
地　図　吉備人出版社:奥多摩登山詳細図
協力者　山川和雄・小川順一郎
連絡先　090-6005-4651

1月24日(水) ① 羽田～川崎大師　雨天中止
リーダー　松永孝子
集　合　京浜急行空港線天空橋駅　10時30分
コース　駅→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→京浜急行大師線川崎大師駅
歩　程　約2時間30分
Ｓ Ｌ　関根直樹
協力者　石川孝子
連絡先　090-2637-0969

1月25日(木) 3 栃木150山　千部ヶ岳　雨天中止
リーダー　柴崎　実
集　合　両毛線栃木駅北口　9時10分
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　タクシー代は人数割。
ポイント　勝道上人日光開山祈願の山。
協力者　生島丈児・和久井澄江
連絡先　090-3499-0190

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

＊ **白ナンバー バスによる山行は禁止**
会では個人の車・白バスを利用しての「バス山行」は禁止です。国交省から認定を受けたバス会社のみを認めています。

1月26日(金) 2 高麗山　　雨天中止
リーダー　直江忠彦
集　合　JR東海道本線大磯駅　9時45分
コース　駅→高来神社→高麗山→湘南平→大磯駅
歩　程　2時間30分
ポイント　時間があれば二宮の吾妻公園の菜の花畑を見たいと思います。
連絡先　090-2146-6765

1月27日(土) 2 1 渋沢丘陵　頭高山　　雨天翌日
リーダー　小峰文子・平沢こと
集　合　小田急線渋沢駅改札口　9時30分
(小田急線新宿駅快速急行8時1分発
小田原行乗車が便利＝渋沢駅9時9分着)
コース　2 駅→尾根取付→頭高山入口→頭高山→分岐(白山神社・大ケヤキ)→大ケヤキ→渋沢駅 1 駅→大ケヤキ→白山神社→頭高山→分岐→大ケヤキ→渋沢駅
＊頭高山で 2 1 合流
歩　程　2 2時間55分　1 2時間15分
ポイント　丹沢連峰を眺めながらの尾根歩きです。
軽登山靴で足元しっかりと参加下さい。
地　図　昭文社:丹沢
協力者　石原豊美
連絡先　平沢こと　0297-58-9022　(20時～21時30分)

1月27日(土) 2 多摩中央公園周辺　　雨天中止
リーダー　中嶋要一
集　合　小田急多摩線小田急永山駅　9時30分
コース　駅→永山団地10月桜→貝取山緑地→大シラカシと庚申塔→第九公園→東福寺→宮澤家住宅・日本庭園→多摩中央公園→小田急多摩センター駅
歩　程　約3時間
協力者　鈴木榮男
連絡先　090-1542-0415

1月27日(土) 3 日向山～丸山　　雨天中止
リーダー　星　富士夫
集　合　西武秩父線芦ヶ久保駅　9時15分
コース　駅→源寿院→琴平神社→日向山→県民の森中央公園広場→丸山→県民の森中央広場分岐→登山口→芦ヶ久保駅
歩　程　4時間
ポイント　丸山展望台からの眺望。要アイゼン。
地　図　吉備人出版:奥武蔵登山詳細図
協力者　那須良子
連絡先　080-3086-3930

1月27日(土)　4 大洞山～草戸山　　雨天中止
リーダー　荻島二郎
集　合　JR中央本線相模湖駅　8時39分発八王子行バス停
コース　バス停＝大垂水峠下車→大洞山→西山峠→草戸山→四辻→高尾山口駅
歩　程　4時間30分
交通費　バス代　320円
ポイント　陽だまりの南高尾山陵を歩きます。
地　図　吉備人出版:高尾山登山詳細図
協力者　増田悦子
連絡先　090-4529-3506

1月28日(日) ② 小江戸川越　　雨天中止
リーダー　辰巳惠美子
集　合　西武新宿線本川越駅　10時
コース　駅→喜多院→川越城中ノ門堀跡→三芳野神社→川越本丸御殿跡→氷川神社→菓子屋横丁→蔵造りの街並み→大正浪漫通り→本川越駅
歩　程　2時間30分
ポイント　歴史と文化が融合する蔵造りの街並みを楽しんでみませんか！？
協力者　池田正義・石川孝子
連絡先　090-2758-7871

1月28日(日) 3 「花シリーズ」シモバシラを見る
リーダー　柳田邦之　　雨天中止
集　合　京王線高尾山口駅　10時24分発相模湖行バス停
コース　バス停＝大垂水下車→防火帯歩道→一丁平→萩原作業道→日影林道→キャンプ場→日影バス停＝高尾駅
歩　程　3時間
交通費　バス代　580円
ポイント　シモバシラの多い場所を歩く。
連絡先　090-2566-8306

1月28日(日) 5 塔ノ岳　　雨天中止
リーダー　加藤正彦
集　合　小田急線渋沢駅北口　②8時20分発大倉行バス停
コース　バス停＝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　1,560円(丹沢・大山フリーパスB きっぷ)が得
ポイント　今年も初山行はバカ尾根ピストンです。
地　図　昭文社:丹沢
連絡先　080-5475-4187

7月～9月入会のお仲間(敬称略)

No. 15488～15497
新入会員10名・カッコ内は紹介者

内間ひろみ	(池田正義)	馬場崎智子
村上　諭	(池田正義)	福島美保子
八重樫百江	(小島満江)	前田智子
岩田正子	(嶋田るみ子)	野間　宏
塚本喜代子	(浜本千恵)	小山美穂

3月の予告

申 込 み 可

●リーダー　平沢こと

3月15日(金)～16日(土)

1「秘湯シリーズ」No.102

二岐温泉・小峰城　青春18きっぷの旅

集　合　15日：JR東京駅8時30分⑧　宇都宮行中程

コース　東京駅8時40分発＝宇都宮駅乗換＝黒磯駅乗換＝新白河駅下車　バス＝二岐温泉周辺散策→宿(泊)→小白森山登山口→尾根→宿　バス＝新白河駅＝白河駅→小峰城→白河駅＝東京駅

歩　程　2日間で約2時間

費　用　約23,500円　別途交通費各自払い.

ポイント　山深い二岐山近くの温泉です。

地　図　昭文社：那須・塩原

申込み　往復はがきで書式通り記入の上早めに申込み下さい。
〒300-2358　つくばみらい市陽光台2-15-2
0297-58-9022　(20時～21時30分)

●リーダー　佐野満喜子

3月15日(金)～17日(日)

3 淡路島・諭鶴羽山(ﾕｽﾞﾙﾊﾔﾏ)・先山

集　合　15日：東京駅⑯
8時3分発ひかり503号岡山行車内

コース　駅＝新神戸駅下車　バス＝洲本バスセンター→市内観光＝宿(泊)＝表参道登山口→諭鶴羽山→裏参道うずしおクルーズ＝宿(泊)＝先山登山口→先山千光寺→先山登山口市内観光　バス＝新神戸駅

歩　程　15日：2時間30分　16日：3時間30分
17日：3時間

費　用　次回会報に記載

ポイント　淡路島洲本の歴史巡りと料理自慢の宿に泊まり海の幸を堪能します。諭鶴羽山は、淡路島の最高峰で一等三角点。

申込み　宿確保のため往復はがき、ラインで早めに申込み下さい。　090-7717-1977
〒135-0015　江東区千石2-11-5-804

●リーダー　佐野満喜子

3月26日(火)～27日(水)

3 身延山のしだれ桜・たいら山の千本桜

集　合　26日：身延線甲府駅
8時45分発特急ふじかわ4号車内

コース　甲府駅＝身延駅下車＝三門→身延山久遠寺→三光堂→身延山＝久遠寺駅→宿(泊)＝身延駅＝東花輪駅＝山の神千本桜→登山口→山之神社→たいら山→関原峠→登山口＝東花輪駅

歩　程　26日：3時間　27日：4時間10分

費　用　約16,000円(宿・タクシー・ロープウェイ代)
別途交通費各自払い.

ポイント　久遠寺のしだれ桜と、桜のシーズンには何度も登ってみたい人気のたいら山、千本桜の満開に期待して！
身延山は「山梨百名山」

地　図　2万5千図：身延・市川大門

申込み　宿確保のため往復はがき、ラインで早めに申込み下さい。　090-7717-1977
〒135-0015　江東区千石2-11-5-804

ポイント達成者（敬称略）

LET'S GO!

- 50ポイント　野崎和子
- 100ポイント　三井邦子
- 150ポイント　堀川加奈子　岩崎英邦　金子桃子　大矢幸子
- 200ポイント　須賀佐知子　上久保芳郎
- 250ポイント　佐伯公子
- 300ポイント　佐藤スミ子　高塚千恵子
- 350ポイント　佐野妙子　渡辺正子
- 400ポイント　高木しず子
- 850ポイント　清水十三男　伊藤彰彦
- 950ポイント
- 1100ポイント

宿泊山行等参加申込み書

はがきで申込の場合は必ずこの書式通りに記入をお願いしま

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ください。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時は、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。

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ＦＡＸ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

東ハイ　検索
ホームページ検索

東京ハイキング協会・QRコード