

2025年12月～
2026年1月号
(第587号)

東京ハイキング

協会

新会員募集中
12～1月の入会申込金額は
入会金3,000円+年会費2,400円
+保険料となります。

12月ハイク (26コース) 会員の方の日帰り山行は原則申込み不要です。(27コース)

1月ハイク

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
3日(水)	【リーダー会】		
5日(金)	3 草戸山	直江忠彦	3
6日(土)	② 玉川上水散策 No.3	荻島二郎	3
6日(土)	② 赤穂義士引揚げの道 No.2	山川美恵子	4
6日(土)	2 小松丘陵～峯ノ薬師	松木千恵子	4
6日(土)	3 西鎌倉～北鎌倉	樋口光雄	4
7日(日)	② 市川もみじ山と鎌ヶ谷 スタジアム	須賀光夫	4
7日(日)	3 鷹取山	佐藤 仁	4
7日(日)	5 大山三峰	木村博子	4
9日(火)	3 大塚山～つるつる温泉	川寄英雄	4
10日(水)	① 明治神宮～代々木公園	松永孝子	5
12日(金)	3 天園	直江忠彦	5
13日(土)	3 尾続山～要害山	佐野満喜子	5
13日(土)	3 鎌倉の獅子舞	矢澤省三	5
13日(土)	4 天覚山～天覧山	山川美恵子	5
14日(日)	① 武蔵小山～戸越銀座	岩間英之	5
14日(日)	② 港の見える丘公園他	渡邊幸一	5
14日(日)	3 日の出山～築瀬尾根	下倉章治	5
14日(日)	3 柏木山	星 富士夫	6
17日(水)	3 桐生観音山	柴崎 実	6
20日(土)	3 高尾山北尾根	佐々木 保	6
20日(土)	4 高畑山～倉岳山	藤原正博	6
21日(日)	② 三ノ輪～浅草	辰巳恵美子	6
21日(日)	3 権現平～草戸峠	小泉純子	6
27日(土)	3 金剛山～杉峠～日連山	中嶋要一	6
27日(土)	3 高倉山～金剛山	荻島二郎	6
28日(日)	4 大山	加藤正彦	7



日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(祝)	3 高尾山	川寄英雄	7
3日(土)	3 高尾山	佐野満喜子	7
4日(日)	② 武蔵越生七福神	佐々木 保	7
4日(日)	2 武蔵五日市七福神巡り	佐藤 仁	7
5日(月)	② 川崎大師	渡邊幸一	7
7日(水)	② 古河七福神	柴崎 実	7
10日(土)	2 みさきまぐるきっぷの旅	矢澤省三	8
10日(土)	2 塔の山～吾妻山	松木千恵子	8
10日(土)	2 八王子八福神巡り	荻島二郎	8
10日(土)	3 高尾いろいろ	山川美恵子	8
11日(日)	3 高山不動尊	小泉純子	8
16日(金)	3 城山～高尾	直江忠彦	8
17日(土)	2 阿須山(阿須丘陵)	佐々木 保	8
17日(土)	3 官ノ倉山～臼入山	佐野満喜子	8
17日(土)	5 塔ノ岳	加藤正彦	9
18日(日)	① 荻窪散策	辰巳恵美子	9
18日(日)	3 お伊勢山～花咲山	下倉章治	9
18日(日)	4 茂原ジブリトレイル	須賀光夫	9
20日(火) ～22日(木)	3 尾瀬岩鞍スキー場	小川順一郎	9
22日(木)	【理事会】		
24日(土)	1 大船付近の寺めぐり	中嶋要一	9
24日(土)	3 草花丘陵	山川美恵子	9
24日(土)	3 子の権現	荻島二郎	9
24日(土)	4 軍刀利神社～鷹取山	樋口光雄	10
25日(日)	① 代官山～中目黒～恵比寿	岩間英之	10
25日(日)	3 丸山	星 富士夫	10
30日(金)	2 湘南平	直江忠彦	10
31日(土)	3 高水三山	藤原正博	10

◎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。詳細は次頁に掲載。

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

予告

2月7日(土) ～8日(日)	3 神戸市の山	須賀光夫	10
2月17日(火) ～20日(金)	3 志賀高原スキー場 	小川順一郎	10
3月3日(火) ～6日(金)	3 安比高原スキー場 	小川順一郎	10

◎ホームページ「お知らせ欄」は山行前に必ずご覧ください。

会山行が中止になる時は、必ず前日夕刻頃にホームページ「お知らせ」に掲載されますので、
山行前日には必ずご確認をお願い致します。また、山行予定に不明な点がある時はリーダーに
直接連絡してください。宜しくお願い致します。



※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。下記を参照してください。

	強 弱 度	歩 程 時 間	備 考
東 ハ イ 山 行 強 弱 度	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・吉備人出版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。積雪時は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」を提示してください。未加入者は参加をお断りします。

※ 靴については、特記事項の無い限り、①②は歩き慣れた靴(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ください。



◎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

特記事項のない限り、必ず**本号11頁**に示した「書式」の通り記入して担当リーダー宛てに申し込みください。



◎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をお願いします。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、高山病等の方は参加はできません。尚、最近の山行で同一行動がとれなかったり(極端に遅れた場合など)山行に自信のない時は参加を取りやめてください。

◎東ハイ事務所には専任はおりません。

事務所の電話は留守電となっております。問い合わせなど連絡をされるときは、必ず会員番号、お名前、ご用件等はゆっくり、はっきりとお話ください。尚入会をご希望の方、住所等の変更がある方は行き違いがあるといけませんので必ずMail、Faxでご連絡ください。 Mail: homepage@t-hi.jp Fax :03-3805-8761



メールQRコード

本部からのお知らせ

● 令和7年夏期(7～8月)における山岳事故の概況から抜粋 (警視庁生活安全局企画課)

① 全国の発生状況 発生件数808件 前年比+148件
遭難者 917人、前年比+181人

② 特徴 ○目的別 △態様別

○ 登山742人 (80.9%)
ハイキング38名 (4.1%)
△ 転倒216人 (23.6%)と最も多く、
次いで道迷いが171名 (18.6%)
病気が142人 (15.5%)

③ 年齢層別

60歳代199人 (21.7%)と最も多く
次いで50歳代190人 (20.7%)、70歳代
166人 (18.1%)、80歳代45人 (4.9%)

● 夏期、東ハイでは自力下山ができない山岳重大事故が発生しました。年齢とともに確実に体力やバランス、抵抗力などが低下するので若い時と同じような登山を続けると必ずミスマッチが生じます。山で一番多い事故は転倒です。転倒は命に関わることもありますので十分に注意してください。東ハイでも8月～10月までに6件の転倒事故があり、3件が手首の骨折をしています。

これからも登山、健康を楽しむには日頃のトレーニングが必要です。転倒を防ぐ運動は山の登り下りが一番です。事故防止の為に週1回又は月3回程度で標高400m前後の軽登山を続けることで足、腰、心肺機能が強くなります。

● 会務協力者編集担当就任
前田明代 (No.15229) 金田好司 (No.15714)

会務協力者編集担当退任
原田明子 (No.15280)

ありがとう!

● 体験参加について

体験参加は [3] 以下の山行に参加できましたが今月から担当リーダーの判断で [3] 以下の山行でも (体験参加不可) と表示のある山行には体験参加はできません。ご承知おきください。

● 集中山行の日について

2026年3月15日(日)
山行地域はリーダーによって違います。
レベルは②岩間L [2] 中嶋L
[3] 直江L・須賀L [4] 星L・藤原L
[5] 木村L 7コースを予定してます。
お楽しみに。

● ヘッドライトの電池交換は済みましたか?

8・9月入会のお仲間(敬称略)

No.15729～15731

新入会員3名・カッコ内は紹介者

松本 結之 (HP)

井上 俊一

高橋 真弓 (立花良子)



12月



▼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・体験参加500円



12月5日(金) ③ 草戸山

雨天中止

リーダー 直江忠彦

集合 京王線高尾山口駅 10時

コース 駅→四辻→草戸山→三沢→奥の院→
津久井湖観光センター前バス停＝橋本駅

歩程 3時間

地図 昭文社:高尾・陣馬

連絡先 090-2146-6765

12月6日(土) ② 玉川上水散策 No.3 雨天翌日

リーダー 荻島二郎

集合 西武線玉川上水駅 10時10分

コース 駅→上水小橋→小川橋→くぬぎ橋→
栄光橋→鷹の橋→小平市立中央公園→
鷹の台駅

歩程 2時間30分(約4km)

ポイント 玉川上水で階段があり唯一水面まで降りられる。

協力者 増田悦子・名古屋忠宏・則安雅紀

連絡先 090-4529-3506

12月6日(土)②赤穂義士引揚げの道 No.2
 リーダー 山川美恵子 雨天翌日
 集合 築地本願寺駅正門前 10時
 (日比谷線築地駅 出口1にて係が待機。
 正門直近)
 コース 築地本願寺→仙台藩上屋敷跡→日比谷
 神社→札の辻→恩田八幡神社→高輪大
 木戸跡→泉岳寺→泉岳寺駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 約300年前に本懐を遂げた赤穂浪士が歩
 いた両国から泉岳寺までの引揚げの道
 (約13km)を2回に分けた後半部を歩きます。
 地 図 係が準備します。
 協力者 加藤正彦
 協力者 山川和雄
 連絡先 090-6005-4651



12月6日(土)②小松丘陵～峯ノ薬師 雨天翌日
 リーダー 松木千恵子
 集合 JR横浜線相原駅西口
 ①9時23分発大戸行バス停
 コース バス停＝円林寺前下車→金毘羅宮参道
 →小松城址→評議原→龍籠山展望台→
 城山湖→峯ノ薬師→水の苑地(津久井湖)
 城山高校前バス停＝橋本駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 二つのダム湖の眺望と晩秋の散り紅葉を
 楽しむ。峯ノ薬師から関東ふれあいの道を
 辿る。
 地 図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清
 連絡先 090-8010-8452

12月6日(土)③西鎌倉～北鎌倉 雨天翌日
 リーダー 樋口光雄
 集合 湘南モノレール西鎌倉駅 9時
 コース 駅→峯山→うさぎ山→鎌倉山神社→極楽
 寺→大仏切通→佐助稲荷神社→葛原岡
 神社→北鎌倉駅
 歩程 約4時間(10km)
 ポイント 2月に雨で鎌倉駅に途中下山したコースの
 リベンジです。
 鎌倉の西側エリアの緑地帯を歩きます。
 少し、距離がありますが紅葉に期待！
 協力者 清水十三男
 連絡先 090-6523-2389

12月7日(日)②市川もみじ山と鎌ヶ谷スタジアム
 リーダー 須賀光夫 雨天中止
 集合 北総鉄道北総線松飛台駅 10時
 コース 駅→佐渡ヶ獄部屋→大町公園→もみじ山
 →鎌ヶ谷スタジアム→貝柄山公園→
 新鎌ヶ谷駅
 歩程 3時間(10km)
 ポイント この時期だけ開放されるもみじ山を歩きます。
 北海道移転が決まっていますが、現在の
 ファイターズの二軍の本拠地を訪ねます。
 地 図 係が準備します。
 協力者 須賀佐知子・田渕祥子
 連絡先 090-7356-9739

12月7日(日)③鷹取山 雨天中止
 リーダー 佐藤 仁
 集合 JR中央本線上野原駅
 8時50分発井戸行バス停
 コース バス停＝沢井入口下車→金比羅山→
 鷹取山→小湊山→岩戸山→藤野神社
 →藤野駅
 歩程 2時間45分
 ポイント 今回は矢沢峠から登ります。
 地 図 吉備人出版:山梨東部の山登山詳細図
 (東編)
 協力者 宮田 晃
 連絡先 090-8804-3751



12月7日(日)⑤大山三峰 雨天中止
 リーダー 木村博子
 集合 小田急線本厚木駅
 ⑤8時40分発宮ヶ瀬行バス停
 コース バス停＝煤ヶ谷下車→物見峠分岐→
 大山三峰→不動尻→山神トンネル→
 広沢寺温泉入口バス停＝本厚木駅
 歩程 約6時間
 ポイント 鎖場やヤセ尾根があります。晴れていれば、
 相模湾、奥多摩の山並が観えます。
 地 図 昭文社:丹沢
 S L 宮永基久
 協力者 横井利香・寺岡理香子
 連絡先 090-1432-7892

12月9日(火)③大塚山～つるつる温泉 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR青梅線古里駅 8時40分
 コース 駅→丹三郎尾根→大塚山→日の出山
 →つるつる温泉バス停＝武蔵五日市駅
 歩程 4時間50分
 地 図 昭文社:奥多摩
 連絡先 090-1213-8777

東ハイ宿泊提携施設

(有)明神館
 〒390-1516 長野県松本市安曇4468
 代表 梨子田 満
 電話:0263-95-2036



12月10日(水)①明治神宮～代々木公園 雨天中止
 リーダー 松永孝子
 集合 JR原宿駅西口 10時30分
 コース 駅→南参道→明治神宮→宝物殿→
 代々木公園→代々木八幡駅
 歩程 約2時間
 S L 関根直樹
 協力者 石川孝子
 連絡先 090-2637-0969



12月12日(金) ③天園 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 JR横須賀線北鎌倉駅 10時
 コース 駅→建長寺→鹿望台→大平山→天園分岐
 →天台山→鶴岡八幡宮→鎌倉駅
 歩程 3時間
 地図 昭文社:神奈川県の山
 連絡先 090-2146-6765

12月13日(土) ③尾続山～要害山 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 JR中央本線上野原駅
 8時45分発鶴峠行バス停
 コース バス停＝尾続下車→展望所→尾続山→
 実成山→コヤシロ山→要害山→鏡渡橋
 →新井バス停＝上野原駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 各山頂からは雪を被った富士山が楽しめる
 のが最大の魅力、特にコヤシロ山からの
 富士山は素晴らしい。
 地図 吉備人出版:山梨東部の山登山詳細図
 協力者 小松博氏・丹 幸治
 連絡先 090-7717-1977



12月13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 約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。
 横浜駅辺りで忘年会も。
 協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二
 連絡先 080-1263-8403

【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
コースに参加してください。



12月13日(土) ④天覚山～天覧山 雨天翌日
 リーダー 山川美恵子
 集合 西武池袋線東吾野駅 8時10分
 コース 駅→天覚山→東峠→久須美坂→多峯主
 山→天覧山→飯能駅
 歩程 6時間
 ポイント 奥武蔵のド定番。アップダウンあり。
 当然ながらヘッドランプ持参。
 地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図
 協力者 小川順一郎
 協力者 山川和雄
 連絡先 090-6005-4651

12月14日(日) ①武蔵小山～戸越銀座 雨天中止
 リーダー 岩間英之
 集合 東急目黒線武蔵小山駅 10時30分
 コース 駅→武蔵小山商店街パルク→星薬科大学
 薬用植物園→戸越銀座商店街→文庫の
 森→戸越公園→戸越公園駅
 歩程 2時間30分
 ポイント 2つ合わせて総延長2km越えのロング
 商店街。
 協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
 連絡先 090-8309-0004

12月14日(日) ②港の見える丘公園他 小雨決行
 リーダー 渡邊幸一
 集合 JR京浜東北線山手駅 10時
 コース 駅→山手公園→元町公園→外人墓地→
 アメリカ山公園→港の見える丘公園(昼食)
 →フランス山→中華街→横浜公園
 →関内駅
 歩程 約3時間
 ポイント 横浜と言えば皆が思い浮かべる、ベタな
 名所を歩きます。山行後は中華街で忘年
 会を行います。
 協力者 細谷弘之
 連絡先 080-3122-5529



12月14日(日) ③日の出山～築瀬尾根 雨天中止
 リーダー 下倉章治
 集合 JR五日市線武蔵五日市駅
 8時22分発上養沢行きバス停
 コース バス停＝終点下車→上養沢キャンプ場→
 日の出山南西尾根コース→日の出山→
 竜のヒゲ→高峰山→築瀬尾根コース→
 澤乃井酒造→沢井駅
 歩程 約4時間30分
 ポイント 歩く人の少ない静かなコースです。
 地図 吉備人出版:新版 奥多摩詳細図東編
 協力者 伊東留美子・石橋庸子
 連絡先 080-5176-7475

12月14日(日) ③ 柏木山 雨天中止
 リーダー 星 富士夫
 集合 西武池袋線飯能駅南口
 8時42分発ユーエイキャスター前行バス停
 コース バス停＝ユーエイキャスター前下車→
 龍崖山公園→龍崖山→茜公園→柏木山
 →赤根ヶ峠→あさひ山展望公園→飯能駅
 歩程 4時間30分
 ポイント 低山ですが変化の有るコース。
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 協力者 那須良子
 連絡先 080-3086-3930

12月17日(水) ③ 桐生観音山 雨天中止
 リーダー 柴崎 実
 集合 JR両毛線桐生駅 10時
 コース 駅→登山口泉龍院→三角点→観音山→
 雷電山→ガッチン山→文昌寺→泉龍院駐
 車場→桐生駅
 歩程 3時間
 ポイント 桐生川東岸の里山で、ファミリーハイクの
 穴場。
 協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
 連絡先 090-3499-0190

12月20日(土) ③ 高尾山北尾根 雨天中止
 リーダー 佐々木 保
 集合 JR高尾駅北口
 ②9時12分発小仏行バス停
 コース バス停＝日影下車→取付点→北尾根→
 高尾山→二本松→病院前→高尾山口駅
 歩程 約3時間30分
 ポイント 薬王院を過ぎて、茶屋脇から二本松を経て
 高尾病院前へと下る。
 熊鈴をお持ちの方は持参してください。
 地図 吉備人出版:高尾山詳細図
 連絡先 090-8035-6123

12月20日(土) ④ 高畑山～倉岳山 雨天翌日
 リーダー 藤原正博
 集合 JR中央本線鳥沢駅 8時40分
 コース 駅→貯水池→石仏→高畑山→穴路峠→
 倉岳山→立野峠→木橋→梁川駅
 歩程 5時間
 ポイント 秀麗富嶽十二景の山。富士山が美しい。
 地図 吉備人出版:山梨東部の山登山詳細図
 (東編)
 協力者 加藤正彦
 協力者 遠藤 郁
 連絡先 080-5425-2706

12月21日(日) ② 三ノ輪～浅草 雨天中止
 リーダー 辰巳恵美子
 集合 東京メトロ日比谷線三ノ輪駅
 出口3 10時
 コース 駅→鷲神社→吉原大門→石浜公園→
 正法寺→山谷堀公園→待乳山聖天→
 浅草寺→浅草駅
 歩程 3時間
 ポイント 浅草近辺で、大河ドラマの追加体験を!
 ドラマを見ていない方も下町散策を楽し
 みましょう。
 協力者 池田正義・石川孝子
 連絡先 090-2758-7871

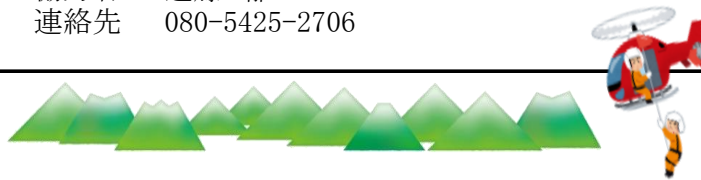


12月21日(日) ③ 権現平～草戸峠 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 JR高尾駅南口
 ③9時9分発館ヶ丘団地行バス停
 コース バス停＝終点下車→権現平→段木入の丘
 →段木入→峠の丘→草戸峠→往路を戻
 る(一部巻道)→館ヶ丘団地バス停＝高尾駅
 歩程 4時間30分
 ポイント 一部バリエーション、急登、ヤブ漕ぎあり。
 地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図
 協力者 佐伯公子・花崎今朝志
 連絡先 090-7845-4254

12月27日(土) ③ 金剛山～杉峠～日連山 雨天翌日
 リーダー 中嶋要一
 集合 JR中央本線藤野駅 9時20分
 コース 駅→金剛山神社→金剛山→杉峠→日連
 山→藤野駅
 歩程 約3時間
 ポイント 近場の低山をゆっくり歩きます。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 鈴木榮男・佐藤 清
 連絡先 090-1542-0415

12月27日(土) ③ 高倉山～金剛山 雨天翌日
 リーダー 荻島二郎
 集合 JR中央本線藤野駅 9時30分
 コース 駅→日連大橋→秋川橋→高倉山→金剛山
 →京塚山→弁天橋→藤野駅
 歩程 4時間30分
 ポイント 藤野町の名山4山を巡る。
 地図 吉備人出版:山梨東部の山登山詳細図
 協力者 増田悦子・名古屋忠宏・則安雅紀
 連絡先 090-4529-3506

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



12月28日(日) ④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→
 表参道→大山→裏参道→下社→
 大山ケーブルバス停＝伊勢原駅

歩程 4時間
 ポイント 表参道を登り、裏参道を下る。
 地 図 昭文社:丹沢
 協力者 藤原正博
 連絡先 046-257-6567 夜6時～8時
 緊急時 080-5475-4187



▼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・体験参加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 京王線高尾山口駅改札前 9時40分
 コース 駅→6号路→高尾山→富士道→病院道
 →高尾病院→高尾山口駅
 歩程 4時間20分
 地 図 昭文社:高尾・陣馬
 連絡先 090-1213-8777



1月4日(日) ②武蔵五日市七福神巡り 雨天中止
 リーダー 佐藤 仁
 集合 JR五日市線武蔵五日市駅改札口 9時
 コース 駅→正光寺→大悲願寺→下町地藏堂→
 番場地蔵堂→玉林堂→光厳寺→徳雲院→
 秋川溪谷瀨音の湯バス停＝武蔵五日市駅
 歩程 2時間50分
 ポイント 5寺と2地蔵からなる七福神巡りです。
 地 図 武蔵五日市七福神「チラン」用意します。
 協力者 宮田 晃
 連絡先 090-8804-3751

1月3日(土) ③高尾山 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 京王線高尾山口駅 10時
 コース 駅→稲荷山→高尾山→吊橋→高尾山口駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 今年も初歩きは、一年を通して多くの
 ハイカーに歩かれている、人気の高尾山を
 歩きましょう。
 地 図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 小松博氏・丹 幸治
 連絡先 090-7717-1977

1月5日(月) ②川崎大師 小雨決行
 リーダー 渡邊幸一
 集合 京急本線六郷土手駅 10時
 コース 駅→六郷水門→正蔵院・羽田神社→
 大師橋→川崎大師祈禱殿→川崎大師・
 大師公園→京急川崎大師駅＝京急川崎駅
 歩程 約3時間
 ポイント 川崎大師で初詣を行います。
 協力者 細谷弘之
 連絡先 080-3122-5529

1月4日(日) ②武蔵越生七福神 雨天中止
 リーダー 佐々木 保
 集合 東武線越生駅 9時22分発黒山行バス停
 コース バス停＝神社前下車→全洞院(布袋尊)→
 龍穩寺(毘沙門天)→円通寺(寿老人)→
 最勝寺(福祿寿)→弘法山観世音(弁財天)→
 正法寺(大黒天)→報恩寺(恵比寿)→越生駅
 約4時間
 ポイント 七福神めぐりコースは「七難即滅七福即生」
 のご利益があるとされ、健康づくりと招福、
 長寿、蓄財を祈願して歩く全行程約13kmの
 自然豊かなハイキングコースをノンビリ歩か
 ます。
 当日、越生町主催の「武蔵越生七福神巡り」
 の開催が予定されています。
 地 図 係が用意します。
 連絡先 090-8035-6123

1月7日(水) ②古河七福神 雨天中止
 リーダー 柴崎 実
 集合 JR宇都宮線古河駅 10時
 コース 駅→諏訪八幡神社(布袋尊)→瀬下様宅→
 徳星寺(弁財天)→福寿稲荷神社(寿老人)
 →正定寺(弁財天)→三神町稲荷神社
 (福祿寿)→蛭子神社(恵比寿)→神明宮
 (大黒天)→大聖院(弁財天)→秋葉神社
 (毘沙門天)→古河駅西口
 歩程 3時間
 ポイント 古河駅西口周辺に位置する七福神を祀る
 神社、お寺などをめぐるイベントです。
 協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
 連絡先 090-3499-0190



1月10日(土)②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

10時3分発三崎港行バス停

コース バス停＝引橋下車→小網代の森散策
(2時間)→引橋バス停＝三崎港下車→
三崎港にて食事・おみやげ購入(2時間)→
三崎港バス停＝三崎口駅

歩程 3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+お土産券付)4,250円
(京急品川駅から)利用がお得。
横浜駅辺りで新年会。

協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二

連絡先 080-1263-8403



1月10日(土)②塔の山～吾妻山 雨天翌日

リーダー 松木千恵子

集合 小田急小田原線伊勢原駅北口

①9時30分発栗原行バス停

コース バス停＝比々多神社下車→パークセンター
→塔の山→坪ノ内→矢倉沢道分岐→
吾妻山→鶴巻温泉駅

歩程 3時間

ポイント 三之宮比々多神社にお詣りして
大山の麓の里山 2座を歩く。

地 図 吉備人出版:東丹沢登山詳細図

協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清

連絡先 090-8010-8452



1月10日(土)②八王子八福神巡り 雨天中止

リーダー 荻島二郎

集合 JR八王子駅南口広場 9時30分

コース 駅→本立寺→傳法院→金剛院→信松院→
善龍寺→了法寺→宗格院→吉祥院→
武蔵野陵→高尾駅

歩程 3時間30分

ポイント 八王子八福神を巡り武蔵野陵を
お参りします。

協力者 増田悦子・名古屋忠宏・則安雅紀

連絡先 090-4529-3506

1月10日(土)③高尾いろいろ 雨天翌日

リーダー 山川美恵子

集合 JR高尾駅南口 9時

コース 駅→高尾霊園→四辻→清滝駅→
病院道コース→薬王院→ケーブル山上駅→
金毘羅神社→御室橋→金刀比羅神社→
高尾駅

歩程 4時間

ポイント 薬王院で初詣。混み具合でルート変更あり。

地 図 吉備人出版:高尾山登山詳細図

協力者 山川和雄

連絡先 090-6005-4651



1月11日(日)③高山不動尊 雨天中止

リーダー 小泉純子

集合 西武秩父線西吾野駅 9時

コース 駅→パノラマコース→萩の平→高山不動尊
(参拝・昼食)→萩の平→萩の平コース→
西吾野駅

歩程 4時間30分

ポイント 関東三大不動のひとつで初詣り。
降雪後は軽アイゼン必携。

地 図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図

協力者 佐伯公子・花崎今朝志

連絡先 090-7845-4254



1月16日(金)③城山～高尾山 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→一丁平→高尾山→
4号路→1号路→高尾山口駅

歩程 3時間30分

地 図 昭文社:高尾・陣馬

連絡先 090-2146-6765

1月17日(土)②阿須山(阿須丘陵) 雨天中止

リーダー 佐々木 保

集合 西武池袋線仏子駅 9時20分

コース 駅→阿須山→桜山展望台→今井林道起点
→三郡坂→阿須バス停＝飯能駅

歩程 約3時間30分(10km)

ポイント 阿須丘陵の山道を歩きます。
熊鈴をお持ちの方は持参してください。

地 図 2万5千図:青梅

連絡先 090-8035-6123

1月17日(土)③官ノ倉山～白入山 雨天翌日

リーダー 佐野満喜子

集合 東武東上線小川町駅

9時15分発白石車庫行バス停

コース バス停＝安戸下車→登山口→石尊山→
官ノ倉山→雨乞山→不動沢ノ頭→烏森山
→天ノ峰→白入山→東秩父村役場バス停
＝小川町駅

歩程 3時間30分

ポイント 東秩父の人気里山を歩きます。
官ノ倉山は低山だが、山頂からの眺望は
素晴らしい。変化に富んだコースを
白入山まで縦走します。

地 図 昭文社:奥武蔵・秩父

協力者 小松博氏・丹 幸治

連絡先 090-7717-1977



*雨具!いつでもザックに入れてますか?点検を!

1月17日(土) ⑤ 塔ノ岳 雨天翌日

リーダー 加藤正彦

集合 小田急小田原線渋沢駅北口
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

ポイント 急峻の大倉尾根に挑戦です。

地図 昭文社:丹沢

協力L 藤原正博

連絡先 046-257-6567 夜6時～8時
緊急時 080-5475-4187

1月18日(日) ① 荻窪散策 雨天中止

リーダー 辰巳恵美子

集合 JR荻窪駅(東京メトロ丸の内線荻窪駅)
南口地上 10時

コース 駅→太田黒公園→荻外荘公園→中道寺
→松溪公園→善福寺川→センター広場→
南阿佐ヶ谷駅→阿佐ヶ谷駅

歩程 2時間30分

ポイント 荻窪三庭園のうち二庭園を巡り、さらに冬の
善福寺川沿いを歩きます。

協力者 池田正義・石川孝子

連絡先 090-2758-7871

1月18日(日) ③ お伊勢山～花咲山 (体験参加不可)

リーダー 下倉章治 雨天中止

集合 JR中央本線大月駅
8時50分発ハマIBA前行バス停

コース バス停＝上真木下車→大神社→お伊勢山
→取り付き点→大岩山→花咲山→花咲峠
→又平山→大月駅

歩程 約4時間30分

ポイント お伊勢山(大月市秀麗富岳12景)、日本一
富士山の眺めが美しい。
冬枯れの展望の良い尾根道を歩きます
(岩場・クサリ場あります)。

地図 昭文社:高尾・陣馬

協力者 伊東留美子・石橋庸子

連絡先 080-5176-7475

1月18日(日) ④ 茂原ジブトレイル 雨天中止

リーダー 須賀光夫

集合 JR外房線本納駅 9時35分

コース 駅→本城山→本納山→パパ山→御礼山
→吾参山→新茂原駅

歩程 約4時間

ポイント 標高100mに満たない超低山ながら、ロープ、
急登急降下が複数あり、ヤブもあります。
山名板にはジブリの絵があります。

地図 係が準備します。

協力者 須賀佐知子・田渕祥子

連絡先 090-7356-9739



1月20日(火)～22日(木) ③ 尾瀬岩鞍スキー場

リーダー 小川順一郎

集合 20日:JR上越新幹線上毛高原駅 9時20分

コース 20日は午前11時から滑ります。
21日は終日、22日は午後1時まで滑ります。

費用 19,350円(宿2泊、送迎代、その他)

ポイント 往復の新幹線、リフト代は各自払い。
関東最大級のスキー場で、極上のパウダー
スノーを楽しめます。

連絡先 090-3236-4874



1月24日(土) ① 大船付近の寺めぐり 雨天翌日

リーダー 中嶋要一

集合 JR東海道線大船駅南口改札 10時

コース 駅→玉縄首塚→玉泉寺→龍宝寺→貞宗寺
→円光寺→久成寺前バス停＝大船駅

歩程 約3時間

地図 鎌倉市街地図

協力者 鈴木榮男・佐藤 清

連絡先 090-1542-0415



1月24日(土) ③ 草花丘陵 雨天翌日

リーダー 山川美恵子

集合 JR青梅線小作駅 10時10分

コース 駅→取水堰→満池峠→浅間岳→
朝日妙見堂→大澄山→福生駅

歩程 3時間30分(8.4km)

ポイント 東京都が整備した「かたらいの路」。
多摩川沿いの丘陵を歩きます。

地図 係が準備します。

協力L 小川順一郎

協力者 山川和雄

連絡先 090-6005-4651

1月24日(土) ③ 子ノ権現 雨天翌日

リーダー 荻島二郎

集合 西武秩父線西吾野駅 9時30分

コース 駅→小床口参道→柿の木峠→経ヶ峰→
子ノ権現→浅見茶屋→滝不動→諏訪神社

→吾野駅

歩程 4時間10分

ポイント 足腰の守護神と信仰され境内には大きな
鉄わらじや夫婦下駄が奉納されている。

降雪後は要軽アイゼン。

地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図

協力者 増田悦子・名古屋忠宏・則安雅紀

連絡先 090-4529-3506

* 水分補給

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！ この季節は温かい飲み物を。



1月24日(土) ④ 軍刀利神社～鷹取山 雨天翌日

リーダー 樋口光雄

集合 JR中央本線藤野駅
9時6分発和田行バス停

コース バス停＝鎌沢入口下車→鎌沢休憩所→
軍刀利神社→下岩→鷹取山登山口→
金比羅山→鷹取山→藤野台分岐→
上沢井バス停＝藤野駅

歩程 4時間30分(約8.5km)
ポイント 真冬の日の短い時期に、里山をゆっくりと
歩きます。降雪後は要軽アイゼン。

地図 吉備人出版:山梨東部の山登山詳細図
(東編)

協力者 清水十三男
連絡先 090-6523-2389



1月25日(日) ① 代官山～中目黒～恵比寿

リーダー 岩間英之 雨天中止

集合 東急東横線代官山駅 10時30分
コース 駅→かまわぬ代官山店→代官山T-SITE→
西郷山公園→旧朝倉家住宅→郷さくら
美術館→目黒川→アメリカ橋→東京都写真
美術館→恵比寿スカイウォーク→恵比寿駅

歩程 2時間30分
費用 東京都写真美術館
入館料(団体20名以上400円)

ポイント おとな女子に人気のおしゃれタウン。
協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
連絡先 090-8309-0004

1月25日(日) ③ 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10分
コース 駅→登山口→県民の森→丸山→大野峠→
赤谷→芦ヶ久保駅

歩程 4時間30分
ポイント 山頂展望台から360度の眺望。
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30日(金) ② 湘南平 雨天中止

リーダー 直江忠彦

集合 JR東海道本線大磯駅 10時
コース 駅→高来神社→高麗山→浅間山→湘南平
→大磯駅

歩程 2時間30分
地図 昭文社:神奈川県
連絡先 090-2146-6765

1月31日(土) ③ 高水三山 雨天翌日

リーダー 藤原正博

集合 JR青梅線軍畑駅 9時
コース 駅→高源寺→高水山→岩茸石山→
馬仏山→鉄塔→川井駅

歩程 4時間
ポイント 北側の棒ノ折山の展望が素晴らしい。
地図 吉備人出版:奥多摩登山詳細図(東編)
協力者 加藤正彦
協力者 遠藤 郁
連絡先 080-5425-2706



2月3月の予告



申込み可



◎リーダー 須賀光夫

2月7日(土)～8日(日) ③ 神戸市の山

集合 JR東京駅 7時3分発新幹線岡山行車内
コース 7日:新神戸駅→布引の山→城山→堂徳山
→市章山→諏訪山→宿(泊)→
神戸三宮駅＝阪急六甲駅→
阪急六甲バス停＝終点下車
六甲ケーブル下＝六甲山上駅→
六甲プラザ→六甲最高峰→有馬温泉
バス停＝宝塚駅＝新大阪駅

歩程 7日:3時間 8日:4時間30分
費用 15,000円(宿泊費予定)
ポイント ケーブルカーで上り、魚屋道で有馬温泉
にくだります。

地図 係が準備します。
協力者 須賀佐知子・田渕祥子
申込み ライン、ショートメールで申込みください。
090-7356-9739

- ・必ず会指定の書式(11頁掲載)の通り、
ラインまたはショートメールで
早めに各リーダー宛に申込みください。
(往復・片はがき他はリーダーの指示に
従ってください)

◎リーダー 小川順一郎

2月17日(火)～20日(金) ③ 志賀高原スキー場

ゲレンデスキー
費用 25,650円(宿泊費)
交通費、リフト代は各自払い。



3月3日(火)～6日(金) ③ 安比高原スキー場

ゲレンデスキー
費用 33,000円(宿泊費)
交通費、リフト代は各自払い。
申込み 片はがきで11月15日までに申込みください。
〒116-0013 荒川区西日暮里2-18-4
090-3236-4874

宿泊山行申込みとキャンセルについて

***申込み方法・費用払い込み等は
担当リーダーの指示に従ってください。**

宿泊山行は事前の申込みが必要です。
宿泊日数によっては予約金が必要な場合があります。

また、キャンセルの場合は各山域・山小屋で
事情は異なりますが、キャンセル料と諸経費が
発生します。安易な申込み、キャンセルはリー
ダーに多大な負担をかけますので十分検討のう
え申込みください。

***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しれませんが、
その場合でも、不参加の時はキャンセル料が
必要になります。

なお、予定人員に満たない場合はリーダー
の判断で中止になる場合があります。



山小屋の予約について

今はほとんどの山小屋は予約制です。
山小屋によって対応はさまざま、直前に
ならないと予約が取れない場合も
ありますので、ご理解ください。



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。

ラインまたはショートメールの場合はこの申込書に
記入して写真で送ると簡単です。

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)一年以内の山行歴(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

ポイント達成者 (敬称略)

650ポイント
池田典子

1000ポイント
清水十三男

1100ポイント
田淵祥子

250ポイント
沖崎節子
増田悦子
牧 美知子

200ポイント
金子桃子
堀川加奈子

600ポイント
小島雅恵

150ポイント
長井久子

350ポイント
那須良子

450ポイント
植村カスミ

100ポイント
福島美保子
嶋田るみ子

50ポイント
八重樫百江
Y.SATO
染谷珠恵
佐藤恭子



NPO法人 **東京ハイキング** 協会
会員募集中



- * 日帰り山行は原則事前申し込み不要!
 - * 百名山から街歩きまで8段階の幅広いコース設定!
 - * 30~40件/月の山行があります。
 - * 日帰りコースは、主に東京を中心とした近郊です。
 - * 79歳以下の方なら、どなたでも歓迎いたします。
- まず一度参加してみませんか?**



どんな会か最初は不安ですよね。
そんな不安を解消するために、体験参加をしてみましょう!



※体験参加方法

- * まず、行きたいコースを探しましょう!
- * 東ハイホームページの「会報バックナンバー」から見つかります。
- * ご自分に合った無理のないコースを選んでください。
日帰り山行で、レベルは **3** 一般向以下です。(なお、体験参加不可のコースもあります)
- * 決まったら、事前に担当リーダーに**直接連絡**するか、homepage@t-hi.jpに連絡ください。
集合時間までに、集合場所へおいでください。
- * 天候、その他の理由で中止になる場合があります。
前日、東ハイホームページのお知らせ欄でご確認ください。
- * 怪我をされた場合は、自己責任です。ご了承ください。
- * 2回までの参加が可能です。
- * 体験参加券ご利用後、入会申込み用紙を郵送させていただきます。

入会時、参加費などの
詳しい金額は
HP「入会案内」を
ご覧ください。

リーダーに**体験参加**とお伝えください。

- * **参加費500円**と下記「**体験参加券**」に記入をしてお渡しください。
- * 全ての山行で弁当は持参、ウォーキング以外は軽登山靴、ザック、雨具などをご用意ください。
- * 集合場所では、黄色いタオルと東ハイの緑の旗が目印です。

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
電話：03-3891-2280 Fax：03-3805-8761
Mail：homepage@t-hi.jp

昭和48年創立 東京都山岳連盟加入団

東ハイ 検索
ホームページ検索

QRコード

No.1 **東京ハイキング** **体験参加券** 500円

参加日 年 月 日
(病気、事故等による責任は、一切問わない事を誓約し参加します)

フリガナ お名前	姓	名	男・女
ご住所	〒		
TEL			
紹介者	会員No.	お名前	

No.2 **東京ハイキング** **体験参加券** 500円

参加日 年 月 日
(病気、事故等による責任は、一切問わない事を誓約し参加します)

フリガナ お名前	姓	名	男・女
ご住所	〒		
TEL			
紹介者	会員No.	お名前	