2026年12月～
2027年1月号
（第593号）

# 東京ハイキング協会

新会員募集中
入会申込金額は
入会金3,000円＋年会費4,800円
＋保険料となります。

## 12月ハイク（24コース）

会員の方の日帰り山行は、原則申込み不要です。

| 日にちと強弱度 | | 山行名 | リーダー名 | 頁 |
|---|---|---|---|---|
| 4日(金) | ② | 薬師池 | 直江忠彦 | 4 |
| 5日(土) | | 【リーダー会】 | | |
| 6日(日) | 3 | 大丸山～天園 | 松木千恵子 | 4 |
| | 4 | 日の出山～築瀬尾根 | 下倉章治 | 4 |
| 6日(日)～7日(月) | 3 | 忘年山行<br>長者ヶ岳～天子ヶ岳 | 佐野満喜子<br>樋口光雄 | 4 |
| 11日(金) | ① | 野火止緑地 | 直江忠彦 | 4 |
| 12日(土) | 3 | 柏木山 | 星　富士夫 | 4 |
| | 3 | 鎌倉の獅子舞 | 矢澤省三 | 4 |
| | 4 | 龍谷山～周助山 | 樋口光雄 | 4 |
| | 4 | 神縄トンネル～大野山 | 山川美恵子 | 5 |
| 13日(日) | ① | 築地～月島 | 岩間英之 | 5 |
| | ② | 港の見える丘公園他 | 渡邊幸一 | 5 |
| | 3 | 小仏峠越えコース景信山 | 佐藤　仁 | 5 |
| | 3 | 子ノ権現 | 小泉純子 | 5 |
| 16日(水) | ① | 江戸東京博物館 | 佐野満喜子 | 5 |
| | 3 | 鎌倉広町の森 | 川嵜英雄 | 5 |
| 19日(土) | 3 | 高尾山北尾根 | 佐野満喜子 | 5 |
| | 3 | 高取山～聖峰 | 山川美恵子 | 6 |
| | 4 | 経ヶ岳～仏果山 | 木村博子 | 6 |
| 20日(日) | ② | 野火止用水 | 辰巳惠美子 | 6 |
| | 3 | 景信山～大久保山 | 佐々木　保 | 6 |
| | 3 | 倉戸山 | 須賀光夫 | 6 |
| 26日(土) | 3 | 神武寺～鷹取山 | 中嶋要一 | 6 |
| | 3 | 高尾山 | 加藤正彦 | 6 |
| 26日(土)～27日(日) | 3 | 忘年山行<br>夕やけ小やけふれあいの里 | 荻島二郎 | 6 |

## 1月ハイク（27コース）

| 日にちと強弱度 | | 山行名 | リーダー名 | 頁 |
|---|---|---|---|---|
| 1日(金・祝) | 3 | 高尾山 | 川嵜英雄 | 7 |
| 2日(土) | 3 | 陣馬山 | 山川美恵子 | 7 |
| 3日(日) | ② | 所沢七福神と荒幡富士 | 下倉章治 | 7 |
| | 2 | 吾妻山～弘法山 | 小泉純子 | 7 |
| 5日(火) | ① | 総持寺～潮田公園 | 渡邊幸一 | 7 |
| | ② | 谷中七福神めぐり | 佐々木　保 | 7 |
| 6日(水) | ② | 深川七福神巡り | 佐野満喜子 | 7 |
| 9日(土) | ② | 池上七福神巡り | 佐藤　仁 | 7 |
| | 3 | 聖峰～念仏山 | 松木千恵子 | 8 |
| | 4 | 高川山 | 樋口光雄 | 8 |
| | 4 | 舟子尾根～夕焼け小焼け | 山川美恵子 | 8 |
| 10日(日) | ① | 辰巳の森～夢の島 | 辰巳惠美子 | 8 |
| 12日(火)～14日(木) | 3 | 尾瀬岩鞍スキー場 | 小川順一郎 | 8 |
| 15日(金) | 3 | 中沢山 | 直江忠彦 | 8 |
| 16日(土) | 3 | シダンゴ山～宮地山 | 佐野満喜子 | 8 |
| | 3 | 大山 | 加藤正彦 | 8 |
| | 3 | 陣馬山 | 荻島二郎 | 9 |
| 17日(日) | ① | 石神井公園～大泉学園 | 岩間英之 | 9 |
| | 3 | 天覚山～大高山 | 星　富士夫 | 9 |
| 21日(木) | | 【理事会】 | | |
| 23日(土) | 2 | 根岸森林公園～イタリア山 | 中嶋要一 | 9 |
| | 2 | 御岳山～日の出山【初山行】 | 則安雅紀 | 9 |
| 23日(土)～24日(日) | 3 | 島と富士山＆熱海ざくらと梅林 | 佐々木　保 | 9 |
| 24日(日) | 4 | 金時山～丸岳 | 木村博子 | 9 |
| 29日(金) | ② | 熱海梅園 | 直江忠彦 | 9 |
| 30日(土) | 2 | 文京区を歩く | 矢澤省三 | 10 |
| | 4 | 雲竜渓谷 | 佐野満喜子 | 10 |
| 31日(日) | 4 | 茂原ジブリトレイル 8の字コース | 須賀光夫 | 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 |

### ◉「東ハイ」からのお知らせ、活動報告は

＊お手持ちのスマホから見ることができます。
＊東ハイホームページの登録（無料）に
　メールアドレスを記入して登録しましょう!!

### ◉安全第一な山行を心がけましょう。

＊山の一人歩きは、事故の際に連絡が取れず
　対応が遅れる危険があります。
＊必ず**三人以上**で行動しましょう。
＊また、携帯電話と地図は必ず携行してください。
＊家族には必ず行く先を知らせておきましょう。

**※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。**

| 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・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<u>本号3頁に示した「書式」の通り</u>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いただき、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、高山病の方は**参加はできません。**なお、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、はっきりとお話しください。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

**⦿ホームページは毎日ご覧ください。**

会山行が中止になる場合は、前日夕刻頃までにホームページ「**お知らせ**」に掲載いたします。山行前日には必ずご確認をお願いいたします。

なお、山行予定に不明な点がある場合はリーダーに直接ご連絡ください。

よろしくお願いいたします。

東ハイホームページ

# 本部からのお知らせ

## ◉夏山遭難の現状

**2026年夏山遭難データ(7～8月の2か月間)**

- 遭難者:839名(昨年よりは減少したものの過去2番目の多さ)死者、行方不明者:52名(約6.2%)
- 登山は山中での発症となるため救命が極めて困難です。ちょっとした天候の急変や滑落が生命の危険に直結しやすい特殊性があります。
  傾向として50代～70代の中高年の遭難が約6割を占める一方、20代の遭難も増加しています。
- 主な遭難原因(奥多摩エリア)
  道迷い約42%、滑落転倒約29%、病気疲労による行動不能。
- 低山であっても「日帰りだから」「高尾山だから」と慢心せず、遭難事故防止に努めましょう。
  (高尾山の遭難救助数は日本一と言われています)

～本の紹介～

ヤマケイ文庫　　金　邦夫著

**「侮るな東京の山」**

著者は長年の救助活動の経験から、遭難の多くが「滑落」と「道迷い」によるものだと指摘しています。
その主な原因は「疲労」と「不適切な装備」。
そして、その背景には東京近郊の山への油断があると述べています。

## ◉協力者の就任

- 山行協力者就任(敬称略)
  斎藤省多　(川嵜英雄L)
  早川弥七　(佐野満喜子L)

## ◉リーダー研修会報告

- 9月27日(日)、東京都山岳連盟本部において、都岳連公認講師を迎え、東ハイの次世代を担う若手リーダーを対象とした第1回研修会を実施しました。
- 今回のテーマは「リーダーシップとメンバーシップ」で指導者・リーダー論、リーダーに求められる資質、山行における法的責任と賠償責任、リスクの予見と対応などについて学びました。
- 特に、自然の予測できない変化を理解し、さまざまなリスクに対応できるよう、日頃から備えておくことの大切さが、強調されました。
- 全4回の研修を通じて、安全な山行の運営と事故防止に必要な知識を深めていきます。

第１回リーダー研修会の様子

## ◉「集中山行の日」実施について

- 開催日　：2027年3月14日(日)
- 参加費　：無料
- ポイント　：付与
- 山行地域：リーダーによって違います。(高尾山を除く)
- 7コース(予定)：②岩間英之L
  2 中嶋要一L
  3 直江忠彦L
  3 須賀光夫L
  4 藤原正博L
  4 星富士夫L
  5 則安雅紀L

- いつもの仲間も、新しい仲間も。
  みんなで楽しむ集中山行 ‼　さあ、春の山へ ‼

## 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）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 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# 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・会員外５００円

**12月4日(金)　②薬師池　　雨天中止**
リーダー　直江忠彦
集　合　小田急多摩線唐木田駅　9時30分
コース　駅→小山田緑地→トンボ池→小山田谷→奈良杯谷戸→みはらし広場→小野路里山→野津田公園→牡丹園→薬師池バス停＝町田駅
歩　程　3時間20分
連絡先　090-2146-6765
*問合せはショートメールでお願いいたします。

**12月6日(日)　3 大丸山～天園　　雨天中止**
リーダー　松木千恵子
集　合　京急本線金沢文庫駅西口
⑤9時15分発能見台駅行バス停
コース　バス停＝市民の森入口下車→馬の背→しだの谷→関谷奥見晴台→大丸山→自然観察センター→天園→六国峠→もみじ谷→永福寺跡→鎌倉宮→鎌倉駅
歩　程　3時間30分
ポイント　能見堂緑地の先、横浜から鎌倉天園へと続く六国峠ハイキングコースを歩く。
天園から紅葉のもみじ谷(獅子舞)を下る。
協力者　桜井敏子・鈴木榮男・佐藤　清
連絡先　090-8010-8452

**12月6日(日)　4 日の出山～築瀬尾根**
リーダー　下倉章治　雨天の場合12日(土)に延期
集　合　JR青梅線古里駅　9時
コース　駅→取付点→大塚山→日の出山→竜の髭→高峰→分岐→築瀬尾根コース→澤乃井酒造→沢井駅
歩　程　約5時間(11km)
ポイント　人混みの少ないルート、休憩を入れながら無理のないペースで歩きます。
地　図　吉備人出版:奥多摩登山詳細図(東編)
協力者　石橋庸子
連絡先　080-5176-7475

**12月6日(日)～7日(月)**
**3 忘年山行　長者ヶ岳～天子ヶ岳**
リーダー　佐野満喜子・樋口光雄
予告で定員になりました。
キャンセル待ちで受付けます。
連絡先　090-7717-1977(佐野満喜子)

**◉コースタイムについて**

＊歩程時間は昭文社、吉備人出版のコースタイムを参考にしています。
＊休憩時間は含まれていませんのでご注意を。

**12月11日(金)　①野火止緑地　　雨天中止**
リーダー　直江忠彦
集　合　JR武蔵野線新座駅　10時
コース　駅→野火止公園→野火止用水→本多緑地→史跡公園→本多緑地→平林寺→こもれびの道→新座駅
歩　程　2時間20分
ポイント　平林寺の紅葉と竹林、見たいですね。
連絡先　090-2146-6765
*問合せはショートメールでお願いいたします。

**12月12日(土)　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50分発
ユーエーキャスター前行バス停
コース　バス停＝終点下車→龍崖山公園→龍崖山→八耳堂→茜台自然広場→ジャンダルム→柏木山→シダの道→赤根ヶ峠→あさひ山展望公園→割岩橋→飯能駅北口
歩　程　3時間40分
ポイント　柏木山からの眺望と紅葉。
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12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

**12月12日(土)　4 龍谷山～周助山　　雨天翌日**
リーダー　樋口光雄
集　合　西武池袋線飯能駅北口
③9時発湯ノ沢行バス停
コース　バス停＝原市場中学校下車→久保山→龍谷山→天神峠→登戸(ノボット)→周助山→原市場中学校バス停＝飯能駅
歩　程　4時間30分(7km)
ポイント　冬枯れの静かな奥武蔵。周囲の山々を望みながら、いくつものアップダウンを繰り返す、変化に富んだ低山歩きを楽しみます。
地　図　吉備人出版:奥武蔵登山詳細図
協力者　清水十三男
連絡先　090-6523-2389

**12月12日(土) 4 神縄トンネル～大野山　　雨天翌日**
**リーダー　山川美恵子**
集　合　小田急線新松田駅　①8時25分発西丹沢ビジターセンター行バス停
コース　バス停＝神縄トンネル下車→秦野峠分岐→湯本平分岐→大野山→吊り橋→谷峨駅
歩　程　約5時間
ポイント　丹沢湖とセットで関東の富士見百景90番の地に選ばれている大野山。展望に期待。
地　図　吉備人出版:西丹沢登山詳細図
協力L　小川順一郎
協力者　山川和雄
連絡先　090-6005-4651

**12月13日(日) ①築地～月島　　雨天中止**
**リーダー　岩間英之**
集　合　日比谷線築地駅　10時
コース　駅→芥川龍之介生誕の地→於咲稲荷神社→浪除稲荷神社→住吉神社→佃公園→海水館跡の碑→月島の渡し跡→もんじゃストリート→月島駅
歩　程　2時間30分
ポイント　下町情緒が色濃く残る激シブスポット。
協力者　達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
連絡先　090-8309-0004

**12月13日(日) ②港の見える丘公園他　　雨天中止**
**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　横浜と言えば誰もが思い浮かべる名所を歩きます。
山行後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13日(日) 3 小仏峠越えコース景信山**
**リーダー　佐藤　仁　　雨天中止**
集　合　JR中央本線相模湖駅
②8時48分発三ヶ木行バス停
コース　バス停＝底沢下車→小仏峠入口→小仏峠→景信山→景信山登山口→小仏バス停＝高尾駅
歩　程　3時間50分
ポイント　江戸時代に整備された甲州街道の古道。
地　図　吉備人出版:高尾山登山詳細図
S　L　宮田　晃
協力者　前田明代
連絡先　090-8804-3751

＊リーダーはパーティ全体の安全を
考えて行動しています。
＊リーダーの指示に必ず従ってください。

**12月13日(日) 3 子ノ権現　　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→森坂峠→天寺十二丁目石→子ノ権現→小床橋→西吾野駅
歩　程　4時間
ポイント　今年一年無事歩けたことに感謝しましょう。
来年も元気で歩けるように祈願しよう‼
地　図　昭文社:奥武蔵・秩父
協力者　佐伯公子・花崎今朝志・深尾えり子
連絡先　090-7845-4254

**12月16日(水) ①江戸東京博物館　　雨天決行**
**リーダー　佐野満喜子**
集　合　JR総武線両国駅西口　10時
コース　江戸東京博物館 館内自由行動
歩　程　2時間
ポイント　江戸の暮らしや文化を楽しく学べる、江戸東京博物館で歴史を身近に感じながら、知られざる江戸の魅力を発見しましょう。
費　用　シルバーデーで、常設展示室は65歳以上無料です。
年齢の分かる身分証明書をご持参ください。
協力者　小松博氏・早川弥七
連絡先　090-7717-1977

**12月16日(水) 3 鎌倉広町の森　　雨天中止**
**リーダー　川嵜英雄**
集　合　JR東海道本線藤沢駅サンパール広場　9時
コース　駅→奥田公園→森林公園→広町の森→笛田公園→旧野村総研跡→大仏ハイキングコース→源氏山→鎌倉駅
歩　程　4時間
ポイント　鎌倉広町は鎌倉南西部に位置する都市公園です。
広大に入り組む谷戸と丘陵地で形成され、里山の景観を楽しむことができます。
地　図　鎌倉広町緑地
協力者　斎藤省多
連絡先　090-1213-8777

**12月19日(土) 3 高尾山北尾根　　雨天翌日**
**リーダー　佐野満喜子**
集　合　JR高尾駅北口
②8時52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→稲荷山→高尾山口駅
歩　程　3時間30分
ポイント　今年の歩き納めは、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・早川弥七
連絡先　090-7717-1977

＊リーダーの先へ行かず遅れず。
＊解散まで同一行動を。

**12月19日(土) 3 高取山～聖峰　　雨天翌日**
**リーダー　山川美恵子**
集　合　小田急線伊勢原駅北口
①8時30分発栗原行バス停
コース　バス停＝終点下車→東尾根コース→
高取山→聖峰→塔ノ山→坪ノ内→
鶴巻温泉駅
歩　程　4時間30分
ポイント　「伊勢原市のおすすめハイキングコース」の
一つを歩きます。
地　図　吉備人出版:東丹沢登山詳細図
協力L　小川順一郎
協力者　山川和雄
連絡先　090-6005-4651

**12月19日(土) 4 経ヶ岳～仏果山　　雨天翌日**
**リーダー　木村博子**
集　合　小田急線本厚木駅北口
①8時50分発半原行バス停
コース　バス停＝半僧坊前下車→経ヶ岳→仏果山
→高取山→愛川ふれあいの村野外センター
前バス停＝本厚木駅
歩　程　約5時間25分
ポイント　コバルトブルーやエメラルドグリーンなどに
輝いて見える宮ケ瀬湖と丹沢の山並を
楽しむことができます。

地　図　昭文社:丹沢
協力者　横井利香・寺岡理香子・近藤小百合
連絡先　090-1432-7892

**12月20日(日) ②野火止用水　　雨天前日**
**リーダー　辰巳惠美子**
集　合　西武池袋線清瀬駅　10時
コース　駅→野火止用水遊歩道→本多緑道→
総合運動公園→伊豆殿橋→野火止緑道
→農産物直売センター→新座駅
歩　程　約3時間
ポイント　江戸初期に玉川上水から分水し、24kmを
40日で完成させた用水路です。現在は
遊歩道となり、人々に親しまれています。
S　L　関根直樹
協力者　石川孝子
連絡先　090-2758-7871

**12月20日(日) 3 景信山～大久保山　　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＝終点下車→小仏峠→景信山→
大久保山→小下沢林道→日影バス停
歩　程　約4時間
ポイント　静かな景信山東尾根から小下沢林道へ
下ります。
地　図　吉備人出版:高尾山登山詳細図
連絡先　090-8035-6123

「秋の日はつるべ落とし」
ヘッドライトは必携です。点検・確認を‼

**12月20日(日) 3 倉戸山　　雨天中止**
**リーダー　須賀光夫**
集　合　JR青梅線青梅駅　9時40分
コース　駅→天祖神社→二ツ塚峠→倉戸山→
満地峠→小作駅
歩　程　4時間20分(11km)
ポイント　あまり歩く人が少ない静かなルートを歩きます。
今年最後の山行です。ありがとうございました。
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26日(土) 3 神武寺～鷹取山　　雨天翌日**
**リーダー　中嶋要一**
集　合　JR横須賀線東逗子駅　10時
コース　駅→神武寺→鷹取山→磨崖仏→京急田浦駅
歩　程　3時間30分
ポイント　頂上は見晴らしが良いが、道中クサリ、
岩道あり注意 ‼
地　図　2万5千図:鎌倉
協力L　松木千恵子
協力者　鈴木榮男・佐藤　清・桜井敏子
連絡先　090-1542-0415

**12月26日(土) 3 高尾山　　雨天中止**
**リーダー　加藤正彦**
集　合　京王線高尾山口駅　9時
コース　駅→稲荷山コース→高尾山→吊り橋→
コース→高尾山口駅
歩　程　3時間30分
ポイント　お世話になった高尾山へのお礼山行です。
地　図　昭文社:高尾・陣馬
連絡先　046-257-6567　夜6時～8時
緊急時　080-5475-4187

**12月26日(土)～27日(日)**
**3 夕やけ小やけふれあいの里(忘年山行)**
**リーダー　荻島二郎**
集　合　26日:JR高尾駅北口
②9時52分発小仏行バス停
コース　バス停＝大下下車→小下沢林道→登山口
広場→狐塚峠→杉の丸→黒ドッケ→
夕やけ小やけふれあいの里(泊)→大嵐山→
夕焼小焼バス停＝高尾駅
歩　程　26日:3時間30分　27日:2時間
費　用　約9,500円
ポイント　一年の締めくくりの山行です。
地　図　吉備人出版:高尾山登山詳細図
協力L　則安雅紀
協力者　名古屋忠宏
申込み　片はがきで申込みください。090-4529-3506
〒192-0005　東京都八王子市宮下町561

＊晴れていても雨具は必ずザックの中へ。
防寒着にもなります。
＊着用した状態で行動する事を考えると
上着とズボンが分かれたセパレート
タイプが適しています。

# １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・会員外５００円

**1月1日(金・祝)　3 高尾山　　雨天中止**
**リーダー　川嵜英雄**
集　合　京王線高尾山口駅　10時
コース　駅→高尾病院→病院道→サル園→薬王院前→富士道→高尾山→1号路→金毘羅台→高尾山口駅
歩　程　3時間30分
ポイント　新年を清々しい空気と景色の中で迎えてみませんか？
地　図　昭文社:高尾・陣馬
協力者　斎藤省多
連絡先　090-1213-8777

**1月2日(土)　3 陣馬山　　雨天翌日**
**リーダー　山川美恵子**
集　合　JR高尾駅北口
①8時43分発陣場高原下行バス停
コース　バス停＝終点下車→陣馬山→明王峠→矢ノ音→与瀬神社→相模湖駅
歩　程　3時間50分
ポイント　今年もお世話になるでしょう、陣馬山。まずは初歩きです。
地　図　昭文社:高尾・陣馬
協力L　小川順一郎
協力者　山川和雄・金田好司
連絡先　090-6005-4651

**1月3日(日)　②所沢七福神と荒幡富士　　雨天翌日**
**リーダー　下倉章治**
集　合　西武線所沢駅東口駅前広場　10時
コース　駅→持明院→長久寺→永源寺→佛眼寺→光蔵寺→本覚院→荒幡富士→海蔵寺→下山口駅
歩　程　約3時間30分(約11km)
ポイント　七福神巡りで、今年の健康＆山歩きの安全祈願に行きませんか。
協力者　石橋庸子
連絡先　080-5176-7475

**1月3日(日)　2 吾妻山～弘法山　　雨天中止**
**リーダー　小泉純子**
集　合　小田急線鶴巻温泉駅　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　大展望の縦走路のんびり低山を歩きましょう。
地　図　昭文社:丹沢
協力者　佐伯公子・花崎今朝志・深尾えり子
連絡先　090-7845-4254

**【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5日(火)　①総持寺～潮田公園　　雨天中止**
**リーダー　渡邊幸一**
集　合　JR京浜東北線鶴見駅西口改札　10時
コース　駅→総持寺→鶴見線国道駅→潮田公園→JR・京急鶴見駅
歩　程　約2時間30分
ポイント　総持寺で新年の参拝を行います。途中での昼食タイムはありません。鶴見で新年会を行います。
協力者　細谷弘之
連絡先　080-3122-5529

**1月5日(火)　②谷中七福神めぐり　　雨天翌日**
**リーダー　佐々木　保**
集　合　JR田端駅北口(新宿方面寄り)　10時
コース　駅→東覚寺「福禄寿」→青雲寺「恵比寿」→修性院「布袋尊」→富士見塚→谷中銀座→谷中霊園(徳川慶喜公墓所)→天王寺「毘沙門天」→長安寺「寿老人」→護国院「大黒天」→不忍池弁天堂「弁財天」→湯島天満宮→東大前駅
歩　程　約4時間
ポイント　江戸最古級の歴史を持ちながら、現代の私たちにとっても心地よい距離感で楽しめる散策コースとして親しまれています。初山行は下町から。
連絡先　090-8035-6123

**1月6日(水)　②深川七福神巡り　　小雨決行**
**リーダー　佐野満喜子**
集　合　都営大江戸線、都営新宿線森下駅　9時30分
コース　駅→深川神明宮→深川稲荷神社→龍光院→円珠院→心行寺→冬木弁天堂→富岡八幡宮→門前仲町駅
歩　程　約3時間
ポイント　森下から門前仲町へ福あつめ。名物、深川めしと絶品下町グルメを味わう深川七福神巡り。
協力者　小松博氏・早川弥七
連絡先　090-7717-1977

**1月9日(土)　②池上七福神巡り　　雨天中止**
**リーダー　佐藤　仁**
集　合　東急池上線池上駅南口　9時45分
コース　駅→曹善寺→微妙庵→本光寺→厳定院→本成院→妙見堂→養源寺→池上駅
歩　程　2時間30分
ポイント　池上の商店街でたくさんの福に出会ってください。
S　L　宮田　晃
協力者　前田明代
連絡先　090-8804-3751

**1月9日(土) 3 聖峰～念仏山　　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＝聖峰登山口下車→九十九曲分岐
→女坂→聖峰不動尊→高取山→念仏山
→善波峠→吾妻山→鶴巻温泉駅
歩　程　4時間
ポイント　冬枯れの大山前衛の山並みを歩く。
開けた聖峰からは相模平野が一望です。
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9日(土) 4 高川山　　雨天翌日**
リーダー　樋口光雄
集　合　JR中央本線初狩駅　9時40分
コース　駅→高川山→馬頭観音→天神峠→
広里村三角点→むすび山→大月駅
歩　程　4時間20分(8.9km)
ポイント　空気が澄んだ山頂から眺める雪化粧した、
美しい富士山と、360度のパノラマ展望に
期待。「秀麗富嶽十二景」の1つです。
地　図　昭文社:大菩薩嶺
協力者　清水十三男
連絡先　090-6523-2389

**1月9日(土) 4 舟子尾根～夕焼け小焼け　　雨天翌日**
リーダー　山川美恵子
集　合　JR五日市線武蔵五日市駅
①8時40分発小岩行バス停
コース　バス停＝沢戸橋下車→古愛宕山→
トッキリ場→夕焼小焼バス停＝高尾駅
歩　程　5時間
地　図　吉備人出版:高尾山登山詳細図
協力者　山川和雄・金田好司
連絡先　090-6005-4651

**1月10日(日)　①辰巳の森～夢の島　　雨天翌日**
リーダー　辰巳惠美子
集　合　JR潮見駅　10時
コース　駅→えこっくる江東→辰巳の森海浜公園
→夢の島公園→夢の島熱帯植物館→
新木場駅
歩　程　2時間
費　用　夢の島亜熱帯植物館入館料
一般250円　65歳以上120円(要証明)
ポイント　南国温室でぬくもる、冬の東京ベイサイド
散策ウォーク。
S　L　関根直樹
協力者　石川孝子
連絡先　090-2758-7871

**【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、
運営費となります。

**1月12日(火)～14日(木)　3 尾瀬岩鞍スキー場**
リーダー　小川順一郎
集　合　12日:JR上越新幹線上毛高原駅　8時
コース　12日は午前11時から滑ります。
13日は終日、14日は午後1時まで滑ります。
荷造り後、宿の送迎バスで上毛高原駅へ。
費　用　19,400円(宿泊費、送迎費他)
往復の新幹線、リフト代は各自払い。
ポイント　関東最大級のスキー場で、極上のパウダー
スノーを楽しみます。
申込み　片はがきで申込みください。090-3236-4874
〒116-0013　荒川区西日暮里2-18-4

**1月15日(金)　3 中沢山　　雨天中止**
リーダー　直江忠彦
集　合　京王線高尾山口駅　9時30分
コース　駅→梅ノ木平→中沢山→奏光寺→三沢峠→
峰ノ薬師→津久井高校前バス停＝橋本駅
歩　程　3時間30分
連絡先　090-2146-6765
＊問合せはショートメールでお願いいたします。

**1月16日(土)　3 シダンゴ山～宮地山　　雨天翌日**
リーダー　佐野満喜子
集　合　小田急線新松田駅北口
②9時40分発寄行バス停
コース　バス停＝終点下車→水場→シダンゴ山→
新秦野線33号鉄塔→宮地山→寄バス停
＝新松田駅
歩　程　3時間10分
ポイント　シダンゴ山山頂からは360度の大パノラマが
広がり、晴れれば富士山、相模湾、丹沢の
山々を一望できます。
地　図　昭文社:丹沢
協力者　小松博氏・早川弥七
連絡先　090-7717-1977

**1月16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
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
費　用　1,560円(丹沢・大山フリーパスB切符が得)
ポイント　脚力確認山行を塔ノ岳から大山に変更です。
地　図　昭文社:丹沢
連絡先　046-257-6567　夜6時～8時
緊急時　080-5475-4187

**山道のすれ違い、追い抜きには注意を！**
＊低山においても少しの油断で重大な事故にウォーキング
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、

1月16日(土)　3 陣馬山　　雨天翌日
リーダー　荻島二郎
集　合　高尾駅北口
①8時43分発陣馬高原下行バス停
コース　バス停＝終点下車→陣馬新道→陣馬山→
矢ノ音→相模湖駅
歩　程　4時間10分
ポイント　雨天中止になったリベンジです。
地　図　吉備人出版:高尾山登山詳細図
協力L　則安雅紀
協力者　増田悦子・名古屋忠宏
連絡先　090-4529-3506

1月17日(日)　①石神井公園～大泉学園
リーダー　岩間英之　　雨天中止
集　合　西武池袋線練馬高野台駅　10時
コース　駅→観蔵院曼荼羅美術館→石神井公園→
石神井城跡→石神井氷川神社→三宝寺→
道場寺→石神井公園ふるさと文化館→
池淵史跡公園・旧内田家住宅→石神井公園
ふるさと文化館分室→牧野記念庭園→
大泉学園駅
歩　程　2時間30分
ポイント　石神井公園から牧野記念庭園に続く
緑の散歩道。
協力者　達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
連絡先　090-8309-0004

1月17日(日)　3 天覚山～大高山　　雨天中止
リーダー　星　富士夫
集　合　西武池袋線東吾野駅　9時15分
コース　駅→登山口(尾根コース)→天覚山→
大高山→前坂→吾野駅
歩　程　4時間
ポイント　飯能アルプスの中でもアップダウンがきつい。
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23日(土)　2 根岸森林公園～イタリア山
リーダー　中嶋要一　　雨天翌日
集　合　JR根岸線根岸駅　10時
コース　駅→根岸森林公園→大芝台公園→
打越湧水→イタリア山→元町公園→
アメリカ山→元町・中華街駅
歩　程　3時間
ポイント　梅林、名水、西洋館をたずねて。
地　図　2万5千図:横浜東部　本牧
協力L　松木千恵子
協力者　鈴木榮男・佐藤　清・桜井敏子
連絡先　090-1542-0415

【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。

1月23日(土)　2 御岳山～日の出山　　雨天中止
リーダー　則安雅紀　　【初山行】
集　合　JR青梅線御嶽駅
9時12分発ケーブル下行バス停
コース　バス停＝終点下車→ケーブル　滝本駅＝
御岳山駅→御岳山→日の出山→
つるつる温泉バス停＝武蔵五日市駅
歩　程　3時間30分
ポイント　台風の為中止した初山行のリベンジ!!
御岳山で皆様へのお礼と、
山行の安全を祈念したいと思います。
地　図　昭文社:奥多摩
連絡先　090-3963-1115

1月23日(土)～24日(日)
3 島と富士山＆熱海ざくらと梅林
リーダー　佐々木　保
集　合　23日:JR熱海駅
⑦9時40分発熱海後楽園行バス停
コース　バス停＝熱海港＝初島→島内散策→
初島港＝熱海港→宿(泊) バス＝十国峠→
岩戸山→熱海梅園→糸川のさくら→熱海駅
歩　程　23日:2時間30分　24日:4時間30分
費　用　19,000円(宿泊費、定期船、バス、ケーブル、
雑費等含む)　交通費は各自負担
ポイント　初島を周回し、十国峠から富士山を眺め、
東光寺の石仏や日本で最も早く咲く梅や
さくらを鑑賞。
地　図　係が用意します。
申込み　ライン、ショートメールで申込みください。
090-8035-6123

1月24日(日)　4 金時山～丸岳　　雨天中止
リーダー　木村博子
集　合　JR御殿場駅箱根乙女口
箱根登山バス9時発天悠行バス停
コース　バス停＝金時神社入口下車→金時山→
乙女峠→丸岳→長尾峠→湖尻水門→
桃源台バス停＝小田原駅
歩　程　約5時間25分
ポイント　真っ白に雪化粧をした富士山や芦ノ湖、
外輪山のダイナミックな大パノラマを
楽しめる贅沢なコースです。
地　図　昭文社:箱根
協力者　横井利香・寺岡理香子・近藤小百合
連絡先　090-1432-7892

1月29日(金)　②熱海梅園　　雨天中止
リーダー　直江忠彦
集　合　JR東海道線熱海駅　10時
コース　駅→お宮の松→糸川遊歩道→熱海梅園→
来宮神社→熱海駅
歩　程　3時間30分
ポイント　糸川遊歩道のあたみ桜を期待して行きます。
連絡先　090-2146-6765
*問合せはショートメールでお願いいたします。

1月30日(土)　2 文京区を歩く　　雨天中止
リーダー　矢澤省三
集　合　JR日暮里駅北改札口　10時
コース　駅→東ハイ事務所(外観のみ)→谷中銀座→よみせ通り商栄会→根津神社→お化け階段→東京大学赤門→文京シビックセンター→小石川後楽園→神楽坂通り商店会→JR飯田橋駅

歩　程　3時間
ポイント　コースは2024年9月実施駅からハイキング【文化の足跡をたどる～「文の京」に山あり谷あり学びあり】を参考にしました。昼食は神楽坂通り商店街辺りのお店を予定。
協力者　清水十三男・山下光一・岡戸真二
連絡先　080-1263-8403

1月30日(土)　4 雲竜渓谷　　雨天中止
リーダー　佐野満喜子
集　合　東武日光駅　8時30分
コース　駅　タクシー＝林道ゲート→林道コース→雲竜渓谷→林道ゲート＝東武日光駅
歩　程　5時間
費　用　タクシー代、往復で約4,000円(人数割)
ポイント　日光雲竜渓谷の氷瀑、氷柱を見に行こう !!　アイゼン(6本以上)、ダブルストック必携。

地　図　昭文社:日光・白根山
協力者　小松博氏・早川弥七
申込み　タクシー利用のため1月10日までにライン、ショートメールで申込みください。
090-7717-1977

1月31日(日)　4 茂原ジブリトレイル　8の字コース
リーダー　須賀光夫　　雨天中止
集　合　JR外房線新茂原駅　9時40分
コース　駅→吾参山→御礼山→浅間山→パパ山→工業団地公園→雨乞山→浅間山→取付口→新茂原駅
歩　程　4時間(10km)
ポイント　ジブリの掲示を見ながらアスレチックのようなコースを歩きます。

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

**快適な登山**
**ハイキング、ウォーキングの ために!!**

【アンダーウエアー（インナー）】
⋆アンダーウエアーは常に肌に触れているため、吸汗速乾性にすぐれた物を選んでください。
⋆洗濯には柔軟材を使用しないでください。湿気を吸い取る機能が弱まります。

## 2月～3月の予告
**申込み可**
**申込みは各リーダーへ**

＊必ず会指定の書式(３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う)
＊不明な点は担当リーダーへお問合せください。

⦿リーダー　山川美恵子　　090-6005-4651

2月7日(日)～8日(月)　3 焼津アルプス
集　合　7日:JR東海道本線静岡駅9時10分(東京駅8時3分発ひかり703号乗車)
コース　駅→賤機山→静岡駅＝焼津駅＝宿(泊)＝焼津アルプス登山口→満観峰→花沢の里＝焼津駅
歩　程　7日:3時間30分　8日:4時間30分
費　用　8,000円(朝食付宿泊費、送迎費込)
ポイント　山頂からは富士山や駿河湾、南アルプスの大パノラマが広がります。山を歩いて港で魚。焼津でノンビリしましょう。

⦿リーダー　佐野満喜子　　090-7717-1977

2月11日(木・祝)～12日(金)
3 伊豆三山・古稀山～達磨山
集　合　11日:JR東京駅6時30分発名古屋行こだま801号新幹線車内
コース　東京駅＝三島駅＝大仁駅下車→伊豆三山→ロープウェイ乗車＝伊豆長岡駅＝修善寺駅＝土肥温泉(泊)＝船原峠→古稀山→達磨山→金冠山→だるま山高原レストハウス＝修善寺駅

歩　程　11日:4時間　12日:約4時間
費　用　18,000円(宿泊費)
ポイント　達磨山山頂からは360度の大展望が広がり、富士山を眺めながら歩く稜線は爽快です。伊豆三山では満開の梅の花も楽しみです。さあ、一緒に出かけましょう！

⦿リーダー　小川順一郎　　090-3236-4874

2月2日(火)～4日(木)　3 戸隠スキー場
歩　程　ゲレンデスキー
費　用　24,500円(宿泊費他)　交通費、リフト代は各自払い。

3月2日(火)～5日(金)　3 志賀高原スキー場
歩　程　ゲレンデスキー
費　用　28,000円(宿泊費他)　交通費、リフト代は各自払い。

申込み　片はがきで申込みください。(2月、3月それぞれ別々のはがきでお願いいたします。)
〒116-0013　荒川区西日暮里2-18-4

## 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
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。

## 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で、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。

## ９月入会のお仲間（敬称略）

No. 15795～15798 カッコ内は紹介者
猪股孝子　（HP）
植木美佳子（HP）
宮崎奈津代（HP）
高村　壮　（高島正和）

## ポイント達成者（敬称略）

**50ポイント**
長谷川暁
石橋庸子
三田賢治
村田洋子
井上俊一

**100ポイント**
八重樫百江
佐藤　清

**150ポイント**
嶋田るみ子
福島美保子

**200ポイント**
大矢幸子

**250ポイント**
小貫町子
芳森佳子

**300ポイント**
沖崎節子
若林美子

**550ポイント**
加山信男

**650ポイント**
小島雅恵

**700ポイント**
池田正義

**1200ポイント**
清水勝江

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！
＊百名山からウォーキングまで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」から見つけられます。
＊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。

＊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

ホームページ検索

QRコード

No.1 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<br>氏　名 | | 男・女 |
| 住　所 | 〒 | |
| TEL | | |
| 紹介者 | 会員No. | 氏　名 |

No.2 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<br>氏　名 | | 男・女 |
| 住　所 | 〒 | |
| TEL | | |
| 紹介者 | 会員No. | 氏　名 |