

中央支部発厚4第6号
令和4年10月吉日

会 員 各 位

東京都社会保険労務士会
中 央 支 部
支 部 長 飯 野 正 明
(公印省略)

中央支部 懇親イベント

都会の喧騒を離れて！

11月小町山（茨城県土浦市）山登り &

12月湘南平（神奈川県大磯町）ハイキング

開催のご案内

紅葉の候、会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。
平素は当支部の事業運営につきましてご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

今回は、東京から離れ、昨今のアウトドアブームにあやかり、山登り&ハイキングを企画いたしました。初心者でも大丈夫！経験豊富な厚生委員がサポートします。山登りを始めたいと思っている方、茨城方面が初めての方におススメです。もちろん「山なら任せて！」という会員の方は、一緒に初心者のサポートをお願いします。そして、日ごろの運動不足解消にということであれば、12月の湘南平が適度な負荷で満足感が得られますよ！温暖化により紅葉が遅くなっていますので、紅葉が楽しめる時期に企画してみました。

なお、この2つの企画は、ご家族もご参加可能です。ぜひ、お声がけの上ご参加ください。（交通費は自己負担ですが、支部から補助を支給します。）

それぞれ詳細と申込方法等は、次ページ以降に記載します。
(お申し込み頂きました情報は、本イベント実施のために使用させて頂くもので、他の目的では使用いたしません。)

11月山登り・・・2ページ目
12月ハイキング・・・3ページ目

※両企画とも雨天中止。2日前までに決定します。

連絡先 : 厚生委員長 梅谷 03-6222-8483

info@umesharo-office.com

登山経験なし。
道具を買うところから。

11月小町山（茨城県土浦市）山登り

日時：11月19日（土） 8：30 集合（遅刻厳禁）～14：30 頃解散予定
集合場所：小町の館（常磐道土浦北インターから約15分。駐車場50台）
天の川沢コースを行います。

<http://yama.world.coocan.jp/c18komachiyama.html>

【注意事項】

服装：運動ができる格好（ジーンズやコートなどストレッチ性がない服はお勧めしません。

※登山は思っているより汗をかきます。汗をかいて濡れたままだと体が冷えてしまいますので、なるべく脱ぎ着がしやすい重ね着が望ましいです。標高300m程度です。下界と気温差はありません。特段厚着しなくても大丈夫です。

登山靴、運動靴、スニーカー（裏面がギザギザした靴）

帽子

雨具（レインコートなど両手が開く雨具）

所持品：荷物は、リュックサックなど両手が空くカバンに入れること。

念のため、健康保険証をご持参ください。

個包装になっている飴やチョコがあると、疲労回復に効果的です。

飲み物：水、スポーツドリンク、お茶など。（現地調達は禁物。500ml以上持参すること）

昼食：各自お弁当を持参してください。

※食後に大人はコーヒー、子どもにはココアをご用意いたします。

※飲酒は禁止しませんが、常識の範囲内とし、自己責任でお願いします。

申込締切：令和4年11月10日（木曜日）

申込フォーム：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewgIC8J0S40RvXBVw0YIYWJ4JY0y3U0HN Bip4tZ69PoJLYcGw/viewform?usp=sf_link



交通手段に懸念がある方は、申込フォームに
その旨記載願います。

※参加者の年齢、登山経験を教えてください。申込フォームに記載欄があります。

もちろん、未経験でも大丈夫です。

※1週間前くらいに、山登りの諸注意やマナーなどの詳細を連絡いたします。

12月湘南平(神奈川県大磯町)ハイキング

日時：12月3日(土) 10:00集合～12:30解散予定

集合場所：JR 東海道線大磯駅改札口(1カ所しかありません)

※東海道線の本数は限られているので、次の電車をご利用ください。

①東京駅発 8:36発 熱海行 大磯駅 9:43着(大宮8:01 上野8:30 品川8:45 横浜9:07)

②東京駅発 8:48発 国府津行 大磯駅 9:54着(大宮8:14 上野8:42 品川8:57 横浜9:15)

大磯駅から高麗山、湘南平を回り大磯駅へ戻るコースです。

<https://yamap.com/activities/9997480>

全行程2時間半程度。ハイキング終了後ランチお疲れ様会を開催予定です。

【注意事項】

服装：運動しやすい格好

※200m程度の低山ですが、登山中は結構汗をかきます。脱ぎ着のしやすいものを。
厚着は不要です。

ハイキングシューズ、運動靴、しっかりしたスニーカー(裏面がギザギザした靴)
帽子

ヤッケまたはウインドブレーカー

手袋もあるといいでしょう。(転倒時のケガ防止)

所持品：荷物は、リュックサックなど両手が空くカバンに入れること。

念のため、健康保険証をご持参ください。

タオル、飲み物 ※大磯駅前に自販機、コンビニがあります。

虫が気になる方は、虫よけスプレーも忘れずに。

標高200mくらいですが、湘南平からの眺望は天気が良ければ最高!

ハイキングと侮るなかれ。登山テイスは結構あります。

頂上にカフェがあり、ビールや軽食が取れますが、下山後お疲れ様会を開催するのでここで
の飲食は勧めません。(アルコールは下山時の転倒要注意)

大磯駅解散になりますが、近隣でランチお疲れ様会を開催するので、ご都合つく方はご参加
ください。(参加費は実費を別途徴収。会場は当日参加人数を勘案し別途手配。)

申込締切：令和4年11月25日(金曜日)

申込フォーム：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeJU_c-kT35WzjkBPWAltrjA-MRdsSNQekp-niEj28AE2ZQ/viewform?usp=sf_link

