





東ハイ山行強弱度 (歩程は休憩時間を含みません)		表示方法	歩程時間	備	考
⑥ 健脚向	⑤ やや健脚向	④ 一般向強	③ 一般向弱	② 初心者向	① ウォーキング1
6時間以上	5~7時間	4~6時間	3~5時間	3~4時間	3時間以内
かなりの経験と体力を要するコース	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もあるコース	歩程が長く急な登降もあるコース	比較的整備されたコース	良く整備されたコース	アップダウンの少ない平坦なコース
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。					運動靴可

★8月20日(土) ①パワースポットNo.38 雨天翌日 係||木田博  
JR東水辺ライン  
JR京葉線葛西臨海公園駅公園側  
広場10時30分集合↓園内散策後  
昼食↓水上バスクルージング↓  
臨海公園↓お台場往復  
歩程2時間10分 臨海公園解散  
水上バス代往復料金15名以上で  
千五百円

★8月20日(土) ④大ソウリ山 雨天翌日  
JR高尾駅7時26分発小淵沢行  
乗車||7時50分藤野駅下車  
バス8時発和行乗車||終点下車  
↓山の神↓大ソウリ山(大蔵里山)  
↓醍醐丸↓和行峠↓陣馬山  
↓底沢峠↓陣馬高原下バス停  
歩程5時間  
交通費千円(高尾起点)

★8月20日(土) ③西穂高岳と独標 係||会田・佐々木  
20日新宿出発||しらかば平||  
ロップウェイ||西穂高口駅↓西  
穂山荘(油)↓西穂独標↓西穂山  
荘(西穂独標)↓西穂高岳↓西  
穂独標↓西穂山荘↓西穂高口  
駅||しらかば平||新宿  
バス 朝立1泊  
歩程1日目1時間10分 2日目  
歩程3時間30分・⑤は6時間  
③は西穂独標まで花と  
北アの大展望を楽しみます。西  
穂高岳は岩稜です。  
費用二万九千円(バス・小屋代

★8月21日(日) ②松戸周辺を歩く  
JR松戸駅東口改札口9時30分  
集合↓松戸中央公園↓竹の花雷  
電湧水(雷電神社)↓上本郷湧水  
↓松戸運動公園↓香取神社↓二  
十一世紀の森と広場↓しょうぶ  
公園↓さくら通り↓子と清水↓

★8月21日(日) ③奥多摩むかし道 雨天中止 係||鳥居節男  
JR新宿駅8時19分発ホリデー  
快速おくたま5号乗車||奥多摩  
駅9時54分下車 バス10時35分  
発奥多摩湖行乗車||水根下車↓  
浅間神社↓馬の水飲み場↓しだ  
くら橋↓白髭神社↓榎木のサイ  
カチキ↓むかし道入口↓奥多摩  
駅 歩程約4時間 軽登山靴で  
交通費約二千五百円  
奥多摩の民話と史跡を訪ねて  
④||鮫嶋妙子  
⑤||大澤清吾・酒井滋治  
地図昭文社 奥多摩  
080・1206・0431

★8月21日(日) ④尾白川渓谷 雨天中止  
JR高尾駅7時27分発小淵沢行  
乗車||長坂駅10時4分下車集合  
タクシ||尾白川渓谷駐車場↓  
竹字駒ヶ岳神社↓千ヶ淵↓不動  
滝分岐↓不動滝↓不動滝分岐↓  
尾根道下山道↓尾白川渓谷駐車  
場 タクシ||長坂駅  
歩程4時間15分  
交通費 タクシ代は約二千円

★8月23日(火) ⑤槍ヶ岳  
予告で満員、締切りました。 係||石井 徹  
090・2141・8946

★8月24日(水) ③日光湯ノ湖から竜頭の滝  
東武浅草駅7時10分発快速日  
光行後方乗車||東武日光駅9時  
22分下車(係合流)バス9時40  
分発湯元温泉行乗車||終点下車  
↓湯ノ湖↓湯滝↓泉門池↓小田  
代ヶ原↓竜頭の滝上バス停||東  
武日光駅 係||柴崎 実  
歩程約4時間30分 雨天中止  
晩夏の奥日光の花々を楽しむ  
④||柴崎ミチ子  
090・3499・0190

★8月26日(金)27日(土) ①青春18きつぷの旅 東北 係||平沢こと  
「秘湯シリーズ」No.39 青根温泉  
多少残席あり。早めの申込みを。  
参加者にコース予定表送ります。  
26日JR東京駅7時50分発乗車  
||宇都宮駅乗換||黒磯駅乗換||  
郡山駅乗換||福島駅乗換||白石  
駅下車 バス||遠刈田温泉 送  
迎車||青根温泉不忘閣(油) 27日  
送迎車||遠刈田温泉 バス||白  
石駅 1日目の路線を戻る||東  
0297・58・9022  
夜8時~9時30分  
平沢こと

★8月21日(日) ③奥多摩むかし道 雨天中止 係||鳥居節男  
JR新宿駅8時19分発ホリデー  
快速おくたま5号乗車||奥多摩  
駅9時54分下車 バス10時35分  
発奥多摩湖行乗車||水根下車↓  
浅間神社↓馬の水飲み場↓しだ  
くら橋↓白髭神社↓榎木のサイ  
カチキ↓むかし道入口↓奥多摩  
駅 歩程約4時間 軽登山靴で  
交通費約二千五百円  
奥多摩の民話と史跡を訪ねて  
④||鮫嶋妙子  
⑤||大澤清吾・酒井滋治  
地図昭文社 奥多摩  
080・1206・0431

★8月23日(火) ⑤槍ヶ岳  
予告で満員、締切りました。 係||石井 徹  
090・2141・8946

★8月24日(水) ③日光湯ノ湖から竜頭の滝  
東武浅草駅7時10分発快速日  
光行後方乗車||東武日光駅9時  
22分下車(係合流)バス9時40  
分発湯元温泉行乗車||終点下車  
↓湯ノ湖↓湯滝↓泉門池↓小田  
代ヶ原↓竜頭の滝上バス停||東  
武日光駅 係||柴崎 実  
歩程約4時間30分 雨天中止  
晩夏の奥日光の花々を楽しむ  
④||柴崎ミチ子  
090・3499・0190

★8月26日(金)27日(土) ①青春18きつぷの旅 東北 係||平沢こと  
「秘湯シリーズ」No.39 青根温泉  
多少残席あり。早めの申込みを。  
参加者にコース予定表送ります。  
26日JR東京駅7時50分発乗車  
||宇都宮駅乗換||黒磯駅乗換||  
郡山駅乗換||福島駅乗換||白石  
駅下車 バス||遠刈田温泉 送  
迎車||青根温泉不忘閣(油) 27日  
送迎車||遠刈田温泉 バス||白  
石駅 1日目の路線を戻る||東  
0297・58・9022  
夜8時~9時30分  
平沢こと

★8月20日(土) ①パワースポットNo.38 雨天翌日 係||木田博  
JR東水辺ライン  
JR京葉線葛西臨海公園駅公園側  
広場10時30分集合↓園内散策後  
昼食↓水上バスクルージング↓  
臨海公園↓お台場往復  
歩程2時間10分 臨海公園解散  
水上バス代往復料金15名以上で  
千五百円

★8月20日(土) ④大ソウリ山 雨天翌日  
JR高尾駅7時26分発小淵沢行  
乗車||7時50分藤野駅下車  
バス8時発和行乗車||終点下車  
↓山の神↓大ソウリ山(大蔵里山)  
↓醍醐丸↓和行峠↓陣馬山  
↓底沢峠↓陣馬高原下バス停  
歩程5時間  
交通費千円(高尾起点)

★8月20日(土) ③西穂高岳と独標 係||会田・佐々木  
20日新宿出発||しらかば平||  
ロップウェイ||西穂高口駅↓西  
穂山荘(油)↓西穂独標↓西穂山  
荘(西穂独標)↓西穂高岳↓西  
穂独標↓西穂山荘↓西穂高口  
駅||しらかば平||新宿  
バス 朝立1泊  
歩程1日目1時間10分 2日目  
歩程3時間30分・⑤は6時間  
③は西穂独標まで花と  
北アの大展望を楽しみます。西  
穂高岳は岩稜です。  
費用二万九千円(バス・小屋代

★8月21日(日) ②松戸周辺を歩く  
JR松戸駅東口改札口9時30分  
集合↓松戸中央公園↓竹の花雷  
電湧水(雷電神社)↓上本郷湧水  
↓松戸運動公園↓香取神社↓二  
十一世紀の森と広場↓しょうぶ  
公園↓さくら通り↓子と清水↓

★8月21日(日) ③奥多摩むかし道 雨天中止 係||鳥居節男  
JR新宿駅8時19分発ホリデー  
快速おくたま5号乗車||奥多摩  
駅9時54分下車 バス10時35分  
発奥多摩湖行乗車||水根下車↓  
浅間神社↓馬の水飲み場↓しだ  
くら橋↓白髭神社↓榎木のサイ  
カチキ↓むかし道入口↓奥多摩  
駅 歩程約4時間 軽登山靴で  
交通費約二千五百円  
奥多摩の民話と史跡を訪ねて  
④||鮫嶋妙子  
⑤||大澤清吾・酒井滋治  
地図昭文社 奥多摩  
080・1206・0431

★8月23日(火) ⑤槍ヶ岳  
予告で満員、締切りました。 係||石井 徹  
090・2141・8946

★8月24日(水) ③日光湯ノ湖から竜頭の滝  
東武浅草駅7時10分発快速日  
光行後方乗車||東武日光駅9時  
22分下車(係合流)バス9時40  
分発湯元温泉行乗車||終点下車  
↓湯ノ湖↓湯滝↓泉門池↓小田  
代ヶ原↓竜頭の滝上バス停||東  
武日光駅 係||柴崎 実  
歩程約4時間30分 雨天中止  
晩夏の奥日光の花々を楽しむ  
④||柴崎ミチ子  
090・3499・0190

★8月26日(金)27日(土) ①青春18きつぷの旅 東北 係||平沢こと  
「秘湯シリーズ」No.39 青根温泉  
多少残席あり。早めの申込みを。  
参加者にコース予定表送ります。  
26日JR東京駅7時50分発乗車  
||宇都宮駅乗換||黒磯駅乗換||  
郡山駅乗換||福島駅乗換||白石  
駅下車 バス||遠刈田温泉 送  
迎車||青根温泉不忘閣(油) 27日  
送迎車||遠刈田温泉 バス||白  
石駅 1日目の路線を戻る||東  
0297・58・9022  
夜8時~9時30分  
平沢こと

【編集部からのお願い】  
●皆様からの投稿をお待ちして  
おります。  
締切日||奇数月の月末  
【短歌・俳句】五首・五句以内  
【詩】自由  
【カッパ】ペン又は筆書き黒色  
【随筆・山行感想文】  
1行14字詰(趣旨の変わらな  
い範囲で添削することがあり  
ます。スペースの関係で掲載  
が遅れる場合もあります。)  
※原稿は返却いたしません。

## 東ハイ新入会員募集キャンペーン中!!

- 東ハイの新入会員の多くは会員様からの御紹介です。  
会員の皆様、お友達を沢山紹介して下さい!
- 紹介頂いたお友達が入会されますと、紹介者に5回分の無料参加券  
(1,500円相当)を進呈します。  
(ご家族の場合は1家族に1枚とさせていただきます。)

無料参加券のサンプルです



### 山行参加無料券

新会員のご紹介有難うございました。  
「山行参加無料券」をお届けします。

特定非営利活動法人 東京ハイキング協会

山行に参加の際、この「山行参加無料券」と一緒に、ご自分の「ポイントカード」を提出して、双方に「ポイント」の押印を受けてください。

(全て押印が終わりましたらリーダに返却して下さい)

使用期限	発行日より6ヶ月	発行月	年	月
参加費	参加費	参加費	参加費	参加費
無料	無料	無料	無料	無料

〈山行参加申込の書式〉

「山行申込書」

- 1) 山行名 ○○○山
- 2) 期日 平成 年 月 日( ) ~ 年 月 日( )
- 3) 申込者 ○○○○ 4) 会番
- 5) 〒住所 〒000-0000 東京都~
- 6) 生年月日 T S H 年 月 日
- 7) 電話 FAX番号 Mail 携帯
- 8) 東ハイ以外の山岳保険の種類及び番号 (一般強以上の山行参加者のみ記入)
- 9) 1年以内の山行歴 (一般強以上の山行参加者のみ記入)

月日	山名	日程	担当リーダー

※山行の申込みをする方は必ず書式の通り記入して下さい。

★8月27日(土)28日(日) 国尾瀬笠ヶ岳 貸切ワゴン 係山川  
 予告で満席になり、締切りまです。参加者には計画書を送りました。  
 090・6005・4651

★8月27日(土)28日(日) 日光・錫ヶ岳く白根隠山 係大倉  
 27日東武浅草駅8時10分発快  
 速日光行乗車東武日光駅10時  
 19分下車 バス10時40分発湯元  
 温泉行乗車赤沼下車戦場ヶ  
 原湯ノ湖散策ペンション(泊)  
 28日仁下又沢錫の水場錫  
 ヶ岳白根岳白根隠山前白  
 根山五色沼ペンション(入  
 浴)日光駅 歩程10時間  
 費用約一万四千元(湯元からの  
 送迎代・宿泊費・ガイド料)日  
 090・4712・0896  
 03・5247・2940 大倉昌子

★8月28日(日) 国物見山 雨天中止 係保倉恵美子  
 西武池袋駅8時35分発急行飯  
 能行乗車飯能駅9時20分着  
 乗換9時28分発西武秩父行乗車  
 武蔵横手駅9時42分下車五  
 常ノ滝北向地蔵物見山鹿  
 台橋高麗駅 歩程3時間30分  
 軽登山靴以上で  
 090・2758・7871  
 03・5998・6193 奥武蔵・秩父  
 地図昭文社 奥武蔵・秩父

★8月28日(日) 国高尾山 雨天中止 係有里公雄  
 京王新宿駅7時46分発準特急  
 高尾山口行乗車終点8時42分  
 下車琵琶滝6号路四差路  
 ↓高尾山3号路2号路琵琶  
 滝高尾山口駅 歩程約3時間  
 夜6時~8時  
 03・3974・1849  
 090・8592・1933 尾社 係川上野原  
 歩程4時間 虫対策を  
 交通費約二千三百円  
 090・8592・1933 進・丸茂千恵

★8月28日(日) 国生藤山 雨天中止 係加世田輝三  
 京王新宿駅6時57分発特急高  
 尾山口行乗車7時40分高尾駅  
 着乗換7時47分河口湖行乗  
 車8時9分上野原駅下車バ  
 ス8時30分発飯尾行乗車8時  
 52分新山王橋下車浅間峠熊  
 倉山生藤山佐野川峠石橋

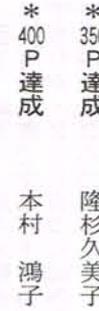
山行の荷物と怪我は自分持ち

特定非営利活動法人 東京ハイキング協会  
平成27年度活動収支決算/平成28年度活動収支予算

	平成27年度		平成28年度活動予算	
	活動予算	活動実績	摘要	金額
収			前期より繰越	43,255,684
入			年会費(保険料含)	3,000,000
			参加費	2,600,000
			協賛費	500,000
			雑収入	10,000
			受取利息	10,000
			寄付金	50,000
			(小計)	6,170,000
			合計	49,425,684
支			前期より繰越	45,505,935
出			会報発行費	2,400,000
			保険料	1,000,000
			旅費交通費(山行交通費含)	800,000
			通信費	200,000
			ホームページ費	110,000
			会員奨励費	0
			行事費	200,000
			慶弔費	100,000
			会議費	800,000
			賃貸費	1,300,000
			水道光熱費	150,000
			リース料	200,000
			福利厚生費	150,000
			図書費	20,000
			研修費	150,000
			事務用品費	220,000
			消耗品費	5,000
			公租公課	0
			諸会費(NPO関連含む)	25,000
			雑費	40,000
			リーダー緊急用品費	100,000
			(小計)	7,970,000
			繰越(今期残)	43,255,684
			合計	51,225,684
				△1,800,000
				△2,250,251



●4・5・6月入会のお仲間  
 会員番号150615 (17名 敬称略)  
 池田美智子(紹介 富塚 清美)  
 宅間 文子(紹介 柴崎 実)  
 日高さち子(紹介 吉沢 和子)  
 仁平 洋介(紹介 柴崎 実)  
 高木 富江(紹介 柴崎 実)  
 中野アヤ子(紹介 鈴木 リツ)  
 棚田 雪子(紹介 高橋喜代子)  
 金丸美代子(紹介 本村 鴻子)  
 佐藤 正(紹介 石井 昭治)  
 山崎 好子(後記 村上 文子)  
 川俣美智子(後記 村上 文子)  
 樋口 光雄(後記 村上 文子)  
 福田紀美子(後記 村上 文子)



●ポイント達成者(敬称略)  
 \*50P達成 上久保芳郎  
 唐沢みち子 工藤千代子  
 下田恵美子 小林 治美  
 \*100P達成 戸井田道子  
 前田 隆史 竹森 栄子  
 山浦 啓二 小谷 和子  
 坂倉 節子  
 \*150P達成 長谷川義則  
 馬場 光子  
 \*200P達成 白鳥 恒子  
 \*300P達成 三上 恭子  
 \*久保 国道  
 \*400P達成 本村 鴻子  
 \*350P達成 隆杉久美子  
 \*300P達成 白鳥 恒子  
 \*200P達成 三上 恭子  
 \*久保 国道  
 \*400P達成 本村 鴻子



●500P達成 川崎みよ子  
 坂内美代子 池田 典子  
 \*700P達成 中村 忠雄  
 \*850P達成 松本 洋子  
 \*1150P達成 久保 悦子

おトクな乗車券いろいろ  
 【JR関係】  
 ◎休日おでかけパス  
 東京近郊のフリーエリア内の  
 JR普通列車(快速含む)普通  
 車自由席と東京モノレール、り  
 んかい線が1日乗り降り自由。  
 利用期間 土・休日及び4月29  
 日~5月5日、7月20日~8月  
 31日、12月29日~1月3日の毎  
 ◎都区内バス  
 東京23区内のJR線普通列車  
 (快速含む)普通車自由席が1日  
 乗り降り自由。  
 ※両バスとも1ヶ月前から発売  
 ◎青春18きっぷ「夏」  
 発売期間 7月1日~8月31日  
 利用期間 7月20日~9月10日  
 料金(5回分) 11850円

【小田急電鉄】  
 ◎丹沢・大山フリーパス(2種)  
 Aキップ 小田急線往復+乗り  
 降り自由(小田急線本厚木~渋  
 沢間+神奈川中央交通バス指定  
 区間+大山ケーブル)  
 (新宿からの場合) 2210円  
 Bキップ(Aキップの区間から  
 大山ケーブルを除いたもの)  
 (新宿からの場合) 1530円  
 A・Bキップとも2日間有効で  
 乗車日の1ヶ月前から小田急線  
 全駅で発売。  
 【東武鉄道】  
 ◎まるごと日光東武フリーパス  
 日光エリアの鉄道・バスが乗  
 り降り自由。  
 ※変更される場合もありますの  
 で、詳細は各鉄道の駅やお客  
 さまセンターでお尋ね下さい。