

A black and white illustration. On the right, a man in a suit is seated at a grand piano, playing. On the left, two young children, a girl and a boy, are standing and watching him. The girl is wearing a dress and has a bow in her hair. The boy is wearing a shirt and shorts. They are both looking towards the piano player.

園内には県指定天然記念物のシラカシ林や県指定史跡の東高根遺跡、湿生植物園や古代植物園、芝生広場、クヌギ・コナラ林などがあり、豊かな自然環境を反映した動植物の宝庫で、四季を通じて楽しめる公園です。

▼駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの目印

▼会員登録・参加票・ポイントカードを必ず持参のこと

▼日帰り山行参加費 会員三百円・会員外五百円

★10月1日(土) ②向島百花園 雨天中止 係Ⅱ近能健次郎
JR南千住駅改札口8時集合↓
リバーサイドパーク↓白鬚橋↓
向島百花園(萩の花)↓言問団子
歩程約4時間
☎03・33802・2523

★10月1日(土)2日(日) ②パワースポットNo.40 係Ⅱ木田 博
「奥秩父大滝滝巡り」
1日西武池袋駅8時5分発快速
三峰口行乗車Ⅱ西武秩父駅下車
バス10時10分発三峯神社行乗車
Ⅱ大輪下車↓宿に不要な荷物を
置いて↓清浄の滝↓竜門の滝↓
宿「神庭」(かにむ) 歩程4時間
2日目宿↓神庭洞窟↓夫婦滝↓
大滝温泉遊湯館入浴 バスⅡ西
武秩父駅 歩程3時間30分
☎090・6535・0432

★10月1日(土)3日(月) ③越後の山火打山↓妙高山 係Ⅱ佐々木
1日JR東京駅7時24分発あさ
ま603号長野行乗車Ⅱ長野駅
9時14分着 乗換しなの鉄道9
時22分発妙高高原行乗車Ⅱ終点
下車 タクシーⅡ笹ヶ峰↓黒沢
↓富士見平↓高谷池ヒュッテ(泊)
↓天狗の庭↓火打山↓天狗の庭
↓高谷池ヒュッテ↓黒沢池ヒュ
ッテ(泊)↓大倉乗越↓妙高山↓天
狗堂↓滝見場所↓燕温泉 バス
Ⅱ新宿
歩程1日目3時間5分 2日目
3時間35分 3日目4時間25分
☎090・8035・6123
FAX043・277・5062

★10月2日(日) ①神奈川歴史・公園散歩No.5 係Ⅱ渡邊幸一
「ズーラシア」
JR横浜線中山駅9時50分集合↓
四季の森公園↓ズーラシア(昼食
・見学) バスⅡ相鉄線鶴ヶ峰駅
歩程約1時間30分 小雨決行
(ズーラシア園内見学は、昼食
を含めて3時間を予定)
入園料八百円(20名以上六百四
十円)
☎080・3122・5529

★10月2日(日) ③御岳くぐりの出山 雨天中止 係Ⅱ鳥居節男
JR新宿駅7時44分発ホリデー
快速おくたま3号乗車Ⅱ御嶽駅
9時2分下車 バス9時12分発
乗車Ⅱケーブルル下下車 滝本Ⅱ
御岳山↓御岳神社↓日の出山↓
三室山↓琴平神社↓JR日向和田
駅 歩程4時間 軽登山靴で
交通費約二千三百円
☎080・1206・0431

④Ⅱ鮫嶋妙子
④Ⅱ大澤清吾・酒井滋治
地図昭文社 奥多摩
080・1206・0431

一目白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・板橋一

池袋駅

西武バブル

Pバルコ

池袋駅前公園

東口

秀山荘

ピクニック

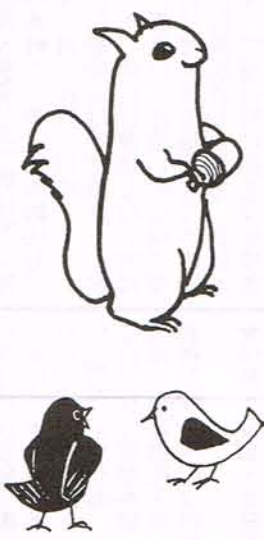
ヤマダ電機 日本総本店

ビック パソコン館

明治通り

豊島区役所

★10月3日(月) ③金時山と夕日の滝 雨天翌日 係Ⅱ大倉昌子
小田急新宿駅7時1分発急行
小田原行乗車Ⅱ小田原駅8時31
分下車 東口④バス9時5分発
桃源台行乗車Ⅱ仙石下車登山
道入口↓矢倉沢峠↓金時山↓夕
日の滝↓地蔵堂↓バス停15時24
分発Ⅱ新松田駅 歩程4時間
箱根の山々の中で一番人気の
★10月4日(火) ④深高山と石尊山 雨天中止 係Ⅱ柴崎 実
東武浅草駅7時10分発快速日
光行乗車Ⅱ栃木駅8時25分着(係
合流)乗換両毛線8時41分発高
崎行乗車Ⅱ小俣駅9時20分下車
集合 タクシーⅡ猪子登山口↓
猪子峠↓深高山↓石尊山↓見晴
台↓登山口↓春日神社↓鶏足寺
★10月4日(火) ④陣馬山と高尾山縦走 係Ⅱ加藤榮一
JR高尾駅北口改札前8時15分
集合 バス8時28分発陣馬山高
尾山行乗車Ⅱ終点下車陣馬山
明王峠↓景信山↓城山↓高尾山
↓高尾山口駅 歩程6時間25分
★10月4日(火) ④日和田山と岩
西武池袋駅7時27分発急行飯
能行乗車Ⅱ終点着 乗換Ⅱ8時
29分高麗駅下車日和田山岩場
懸垂下降・ブルージックによ
る登下りなどの練習をします。
ハート・ヘルメット・クライ
ミングシューズなど必要なギア
を持参下さい。
P C karakane@yahoo.co.jp
ara-kane-da@docomo.ne.jp
090・6946・3624
★10月5日(水) リーダー研修会・リーダー会
水道橋西口・貸会議室内海 13時〜17時
★10月6日(木) ④磐梯山と安達太良山 係Ⅱ山川美恵子
6日朝JR上野駅東北新幹線つ
ばさ73号乗車Ⅱ郡山駅着 乗換
会津若松行乗車Ⅱ磐梯町駅下車
タクシーⅡ八方台登山口↓磐梯
山↓青年の家(油) 7日中の沢温
泉↓安達太良山↓くろがね小屋
歩程6日5時間30分 費用一万
四千元(往復の交通費は各自払)
★10月7日(金) ④燧ヶ岳と尾瀬沼散策 係Ⅱ大倉昌子
7日浅草23時55分発夜行バス
乗車Ⅱ8日会津高尾原駅バス
スⅡ御池↓組島↓柴安(燧ヶ
岳)↓尾瀬沼 9日↓大江温泉
原↓沼山峠 バスⅡ会津高尾原
駅↓浅草 費用約二万円
百名山の燧ヶ岳と紅葉の尾瀬
090・4712・0896
03・5247・2940
★10月8日(土) ②明神池と上高地散策 係Ⅱ小林妙子
新宿西口6時30分発高速バス
乗車Ⅱ上高地11時下車河童橋
↓岳沢分岐↓明神池↓小梨平↓
田代橋↓バスターミナル15時
新宿 歩程3時間
費用一万円(バス代)
上高地散策と奥宮御神事の
例大祭の様子が目的です。
★10月8日(土) ④鳥井立北尾根 雨天中止 係Ⅱ佐々木 保
JR高尾駅7時47分発河口湖行
乗車Ⅱ上野原駅下車 バス8時
30分発無生野行乗車Ⅱ釣場下車
↓取付点↓鳥井立北尾根↓鳥井
立↓池の上↓803M峰↓金波
美峠↓高尾山↓阿夫利山↓井戸
沢ノ頭↓富岡バス停Ⅱ上野原駅
★10月8日(土) ④東山他 雨天中止 係Ⅱ佐野満喜子
8日新宿西口6時50分発Ⅱ
上信越道Ⅱ青木村Ⅱ林道福福寺
線入口↓登山口↓大明神岳↓往
路を戻るⅡ鬼無里Ⅱ奥裾花キ
ヤンプ場↓稜線↓中山Ⅱ東山
↓往路を戻るⅡ鬼無里Ⅱ登山
口↓木曾殿城山↓往路を戻る
歩程1日3時間 2日目8時
間35分 3日目3時間30分
費用三万円(15名の場合)
中西山から東山までの稜線は
西に北アルプス、東に戸隠山、
★10月10日(祝) ③武甲山 雨天中止
西武池袋駅7時35分発急行飯
能行乗車Ⅱ終点8時24分着 乗
換8時28分発西武秩父行乗車Ⅱ
終点9時12分下車 タクシーⅡ
生川↓大杉↓武甲山↓長者屋敷
ノ頭↓橋立↓浦山口駅
歩程約4時間 軽登山靴で
★10月12日(水) ④妙義の山 雨天中止 係Ⅱ荒金亀治
12日JR上野駅④7時32分発高
崎線前橋行乗車Ⅱ高崎駅9時21
分着 乗換9時32分発横川行乗
車Ⅱ松井田駅下車 宿のバスⅡ
国民宿舎跡↓鶴峰山↓国民宿舎
跡 バスⅡ東雲館(油) 13日バス
Ⅱ中之岳神社駐車場↓西岳↓星
田駅 歩程1日目5時間 2日
090・6946・3624
★10月13日(木) ①天王洲と五反
田へ 雨天中止 係Ⅱ松永孝子
りんかい線天王洲アイル駅10
時30分発天王洲アイル駅東
品川海上公園・目黒川水門↓品
川橋(旧東海道)↓荏原神社↓新
馬場ホーム↓日本ベント明
治記念館(会社敷地内)↓子供の
森公園(昼食)↓居木橋↓ゲート
シティ大崎↓東洋製罐容器文化
ミュージアム↓五反田駅
歩程約3時間
土砂が堆積して出来た洲だつ
た天王洲から、再開発によって
複合施設が相次いで建てられて
いる大崎を経て五反田まで目黒
川沿いをゆくり歩きます。
★10月13日(木) ⑤戸隠 金子 敬
山・高妻山・飯縄山 係Ⅱ石井
予告で満員、締切りしました。
090・2141・8946
★10月14日(金) ④横沢入 里山 歩き 雨天翌日 係Ⅱ鮫嶋妙子
JR武蔵五日市駅10時集合(立
川駅9時7分発武蔵五日市行乗
車)↓天竺山↓横沢入↓大悲願
寺↓岩走神社↓武蔵五日市駅
歩程2時間30分
★10月15日(土) ②パワースポ
ットNo.41 雨天中止 係Ⅱ木田
「ゲートブリッジ完歩」
JR東武新木場駅駅前広場10時
集合 バス乗場③10時8分発若
洲リクスゴルフ場行乗車Ⅱ終
点下車ゲートブリッジ往復5
・7km↓若洲公園 バスⅡ新木
場駅 歩程3時間30分(約7km)
外海が近く、風が吹くことが
ありますのでウィンドブレーカ
ーを持参下さい。橋のある埋立
地は現在大田区と江東区が領土
権争いをしており、新築事の裁
定にゆだねられております。
★10月15日(土) ④須賀満子
090・6535・0432
※山行の申込みをする方は、
必ず本号4頁下段に示した書
式の通り記入して、係のリー
ダー宛に申込み下さい。



この春、東京にふたつのICIが新登場!!

ICI石井スポーツ原宿山専
〒150-0001
東京都渋谷区神宮前1丁目14番29号
TEL 03-6439-1511 FAX 03-6439-1522
営業時間 AM11:00~PM9:00 年中無休
JR原宿駅表参道口改札出てすぐ!

ICI石井スポーツ登山本店
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1丁目6番1号 タキビル2F
TEL 03-3295-0622 FAX 03-3295-6070
営業時間 AM10:30~PM8:00 年中無休
地下鉄神保町駅A5出口徒歩1分!

東京ハイキング協会 会員様優待の店 会員証・会員バッジ提示で
店頭価格からさらに割引!

新宿西口店/03-3346-0301 神田本館/03-3295-3215 立川店/042-540-4801
大宮店/048-641-5707 川越店/0492-26-6751

電話1本! 便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3295-6933

ヒトと地球のインターフェイス
ICI石井スポーツ
http://www.ici-sports.com/

**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ご紹介です。
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ると、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。)

平成28年10月号 (3)

(歩程は休憩時間を含みません)

表示方法	歩程時間	備考
①ウォーキング1	3時間以内	アップダウンの少ない平坦なコース 運動靴可
②ウォーキング2	3時間以上	アップダウンの多い郊外も歩くコース 運動靴可
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

歩程時間は昭文社のコースタイム参照。破線は1ランクアップ。コースに無い尾根、険しいヤブは2ランクアップ。積雪時は1ランクアップ。

歩程時間は昭文社のコースタイム参照。破線は1ランクアップ、コースに無い尾根、険しいヤブは2ランクアップ。積雪時は1ランクアップ。

★10月16日(日) 18日(火) 同未丈
ケ岳他 バス 係 佐野満喜子
16日新宿西口6時50分出発
関越道→南越路スマートIC→花
立峠登山口→花立峠 鋸山→往
路を戻る→薬師温泉(泊)→戸隠神
社登山口→下権現堂山→上権現
堂山→分岐 滝見台→手ノ又登
山口→中子沢口→銀山平温泉(泊)
→山口→三ツ又口→未丈ヶ岳→

2日目分岐着時間により唐松山ピストン 歩程1日目3時間2日目5時間30分 3日目8時間 費用四万円(15名の場合) 越後を代表する名山を紅葉の一番良い時季に! 山頂からは360度の大パノラマ。

2万5千図須原 未丈ヶ岳
往復はがきで9月30日まで
申込み下さい。
〒136・0072 江東区大島
4の1の9の605
佐野満喜子
☎ FAX 03・3638・1488

◎山行コース記事の記号説明
日付頭の★は会主催山行。
○内数字は、強弱度の①②以外に、駅名下にあれば乗車番

△は三角点です。

★10月22日(土) ④黒川鶏冠山 雨天中止
JR高尾駅7時26分発小淵沢行
乗車⇨塩山駅8時44分下車 タクシー⇨柳沢峠⇨六本木峠⇨黒川山⇨見晴台⇨鶏冠山⇨横手峠⇨柳沢峠 タクシー⇨塩山駅
歩程4時間30分
東京都の水道水源林の尾根に登り、岩峰の頂上鶏冠山に登りあげます。

係 坂寄牧子
⑤ 加山信男・佐々木愛子
⑥ 昭文社 大菩薩嶺
⑦ タクシー利用のため、片はがき又はFAXで10月10日までに申込み下さい。
⑧ 270・1435白井市清水口2の4の502 坂寄牧子

★10月22日(土)〜24日(月) ⑤祖母谷温泉↓下の廊下 係〓佐々木
22日JR東京駅7時52分発金沢
行北陸新幹線はくたか乗車〓黒
部宇奈月温泉駅下車 トロッコ
電車〓けやき平駅↓祖母谷温泉
(油)↓水平道↓阿曽原小屋(油)↓仙
人ダム↓下の廊下↓黒部ダム〓
扇沢 貸切バス〓新宿
歩程1日目50分 2日目4時間
25分 3日目6時間

往復はがきで申込み下さい。
〒261・0003千葉市美浜
区高浜3の5の3の304
佐々木 保

地図昭文社 剣・立山
往きの新幹線は各自払い。
⑥〓池田・清水・富塚
ルート・貸切バス・保険等含む
④電車・ダム〓扇沢間アルペン

★10月23日(日) ③高尾山 雨天中止
係 有里公雄

高尾山口行乗車↓終点9時43分
下車↓琵琶滝↓6号路↓稲荷山
コース↓高尾山↓1号路↓薬王
院↓金比羅台↓落合↓JR高尾駅
歩程約3時間

★10月25日(火)〜27日(木) ③京都皆子山と地藏山
25日新宿22時出発⇨東名道⇨
栗東IC⇨平バス停⇨寺谷合出⇨
皆子山⇨林道終点⇨平バス停⇨
越畑口⇨芦見峠⇨地藏山(往復)
〒132・0035 江戸川区平
往復はがきで申込み下さい。
④藤原栄子
みます。

地図昭文社 高尾・陣馬
03・3974・1849
夜6時〜8時

バス 係 大倉

他見物 新宿 費用約四万円
京都府の最高峰の皆子山と府内一等三角点の最高峰の地藏山を歩き、大原の里の紅葉を楽しむ

☎ 090・4712・0896
FAX 03・5247・2940

大倉昌子



▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。



★10月26日(水) ①玉川上水を歩くNo.4 雨天中止 係川永孝子
鷹の台駅→小金井橋→武蔵小金井駅 歩程約3時間
西武国分寺線鷹の台駅10時30分
出発→ふれあい下水道館→玉川
上水立坑(地下をJR武蔵野線が
通る)→小川水衛所跡→けやき
公園→桜橋→秋葉神社海岸寺・
小金井橋→武蔵小金井駅又は西
武小金井駅 係金子 敬
047・457・2702

★10月26日(水) ③塩原溪谷歩道 雨天中止 係柴崎 実
JR上野駅6時59分発宇都宮行
前方乗車→小山8時15分(係合
流)→宇都宮駅8時42分着 乗
換8時44分発乗車→西那須野駅
9時24分下車 バス乗場集合
バス9時55分発乗車→道の駅ア
グリバル塩原下車→天皇記念碑
090・3499・0190

★10月27日(木) ③倉岳山 雨天中止 係川寄英雄
JR高尾駅8時2分発甲府行乗
車→梁川駅下車→倉岳山→天神
山→石仏→オシノ沢→鳥沢駅
042・366・4383

★10月28日(金)29日(土) ①新富士八ヶ岳原 バス 係平沢こと
「秘湯シリーズ」No.41 元湯温泉
空席あり。早めの申込みを。
参加者にコース予定表送ります。
28日JR新宿駅西口6時50分発
→東北道西那須野IC→奥塩原新
湯→新湯富士(1184・8M
三角点峰)→大沼園地→元湯温泉
・大出館(油) 29日宿→下塩原新
湯線→八ヶ岳大間々台→見
晴コース→大間々台→城の湯
温泉(入浴)→東北道矢板IC→新
宿 歩程1日目2時間35分 2
日目1時間40分
0297・58・9022
夜8時→9時30分

★10月29日(土) ③今熊山 雨天中止 係川嶋妙子
JR武蔵五日市駅9時集合(立
川駅8時11分発武蔵五日市行乗
車)バス②9時10分発京王八王
子行乗車→今熊神社→今熊山→
金剛の滝→広徳寺→武蔵五日市
042・563・8157

バス山行の申し込みとキャンセルについて

申し込み方法・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
わりの人を立ててください。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
つて、キャンセル待ちの人で補充ができたときは、払い込み
金は(諸経費を差し引き)後日お返しします。
※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるか
も知れませんが、その場合不参加でもバス運行代、宿のキャン
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。(バス車内は禁煙です)

★10月29日(土) ③間野富士山→大仁田山 係中嶋要一
西武池袋駅7時55分発快速三
峰口行乗車→7時50分飯能駅下
車 ①8時35分発間野黒指
バス→②8時50分発間野黒指
行乗車→弁天前下車→富士浅間
神社→間野富士山→No.21鉄塔
愛宕山→大仁田山→上赤沢バス
停→飯能駅 歩程約3時間50分
交通費千五百円 雨天中止
045・811・3130
夜7時→9時

★10月29日(土) ③ユガテ 雨天中止 係小泉純子
西武池袋駅8時5分発快速三
峰口行乗車→東吾野駅9時11分
下車→吾野神社→ユガテ→スカ
リ山→北向地蔵→物見山→まほ
ろしの滝→高麗駅 歩程4時間
まほろしの滝が見られると良
いのですが?
090・7845・4254
FAX 03・3976・5673

山の一人歩きで事故に遭うと
必ず三人以上で歩きましょう

★10月30日(日) ③弓立山 雨天中止 係保倉恵美子
東武東上線池袋駅8時発快速
急行小川町行中程乗車→坂戸駅
8時37分着 乗換8時54分発越
生行乗車→終点9時13分下車
バス9時30分発せせらぎセンタ
ー行乗車→ときがわ町役場第二
庁舎前9時42分下車→八幡神社
→男鹿岩→弓立山→いこいの里
→上谷の大クス→最勝寺→梅林
入口バス停→越生駅
090・2758・7871
(携帯は当日のみ)

★10月30日(日)11月1日(火) ③鷲ヶ巣山他 係佐野満喜子
30日JR東京駅上越新幹線7時
発とき303号乗車→乗換→岩
船町駅下車 歩程3時間30分
1日目大平山 歩程3時間30分
2日目鷲ヶ巣山 歩程8時間
3日目光見山 歩程6時間30分
費用二万円(タクシー代込)
往復の交通費は各自払い
小さな登降を繰り返して、朝日
飯豊連峰の雄大な眺望と素晴らしい紅葉を楽しみに歩きます。
03・3638・1488
※宿の都合で予告の日付を変更
しました。



◎東ハイ事務所には専任の人はおりません。通常は留守番電話と
なっておりますが、間違いが発生しがちですので、入会を希望
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・住所・電話番号をお知らせ下さい。

◎6・7月入会のお仲間
(9名 敬称略)
会員番号15078
15086

榎本 幸子(紹介 青木登志子)
北村 浩二(紹介 齊藤 貞子)
鈴木 緑(紹介 松浦 利保)
横田 眞紀子(紹介 坂本 眞弓)
藤枝 進一(紹介 岡 勝司)
花崎 今朝志 金安 英子
鈴木 仁



◎ポイント達成者(敬称略)
*50P達成 大矢 貴与
堀川加奈子
*100P達成 川井 孝雄
*150P達成 梶原 良鷹
高橋庄太郎
伊藤 幸子
石黒タカ子
*200P達成 大塚 みち
*250P達成 山川 和雄
*300P達成 本山美智子
稲森万里子
*350P達成 益田 澄子
吉川 英男
*400P達成 高橋 良枝
*450P達成 小峰 文子
*500P達成 本村 力
*550P達成 伊藤 彰彦
*600P達成 細野 百子
*1200P達成 久保 悦子

日帰りの電車山行は申込不要
です(健脚向等で申込制の場
合は除く)出発駅もしくは集
合場所へ直接お越し下さい。
その路線の途中駅乗車可。

参考：会津百名山 (会津百名山リストアップ委員会選定)

1 燧ヶ岳	21 安達太良山	41 小野岳	61 明神ヶ岳	81 前山・惣山
2 会津駒ヶ岳	22 尾瀬沼・尾瀬ヶ原	42 神籠ヶ岳	62 八総佐倉山	82 三坂山
3 飯豊山	23 大白森山・小白森山	43 鏡山	63 那須沢山	83 蒲生岳
4 台倉高山	24 観音山	44 天狗角力取山	64 権現岩	84 宮床湿原
5 三岩岳	25 七ヶ岳	45 大博多山	65 大仏山	85 美女峠
6 田代山・帝釈山	26 大嵐山	46 貉ヶ森山	66 笠倉山	86 飯谷山
7 赤安山・黒岩山	27 会津朝日岳	47 高倉山	67 黒男山	87 明神岳
8 西吾妻山	28 飯盛山・鉢伏山	48 齊藤山	68 金石ガ鳥屋山	88 大芦愛宕山
9 東吾妻山	29 浅草岳	49 本名御神楽	69 大倉山	89 奴田山(青木山)
10 大杉岳	30 荒海山	50 志津倉山	70 高蔵山	90 大仏山
11 三本槍岳	31 二岐山	51 舟鼻山	71 鷲ヶ倉山	91 要害山(只見)
12 長須ヶ玉山	32 樽峰	52 御前ヶ岳	72 黒森山	92 土埋山
13 三倉山・大倉山	33 博士山	53 貝鳴山	73 思案岳	93 銀山峠
14 大甲子山	34 鬼ヶ面山	54 唐倉山	74 高尾嶺	94 百戸沼
15 窓明山・家向山	35 高曽根山	55 見明山	75 木地夜鷹山	95 鳥屋山
16 旭岳(赤崩山)	36 大戸岳	56 駒止峠・駒止湿原	76 国土山	96 竜ヶ岳
17 丸山岳	37 家老岳	57 高陽山	77 中山	97 富士山(西会津町・喜多方市)
18 磐梯山	38 川桁山	58 高森山	78 高館山	98 滝沢峠・堂が作山
19 男鹿岳	39 猫ヶ岳・眠岳山	59 雄国沼	79 八十里越	99 須刈岳
20 坪入山	40 尾白山	60 高土山	80 背炙山・羽黒山	100 高寺山

◎会員証、参加票、ポイントカ
ードは、山行参加時の携行が
義務づけられていますので、
よく確認してお出掛け下さい。
◎運動靴・スニーカー可等と明
記されていない限り、山行に
は軽登山靴以上で参加のこと
◎東ハイの目印でもある黄色タ
オルは、山行参加のときリ
ーダーからお求め下さい。
◎リーダーの先に行かず遅れず、
解散まで同一行動を。
※原稿は返却いたしません。

※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。

〈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年以内の山行履歴(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