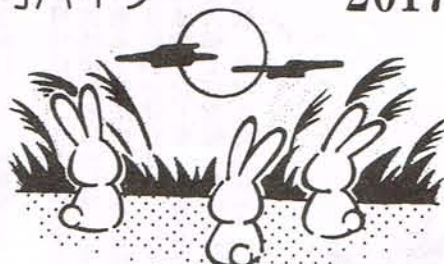


目次



2 (土)	② 江戸御府内八十八ヶ所 巡りNo.5 佐野俊一郎	3 (日)	① 神奈川歴史・公園散歩 渡邊幸一 No.27 小泉純子	4 " "	④ 甲相国境尾根No.1 バス 山川美恵子	5 " "	③ 孫山の頭く明王峠 鯨嶋妙子	6 " "	③ かまど山 小泉純子	7 " "	③ 城山く高尾山 加藤正彦	8 (金)	⑧ 青春18きつぷの旅 平沢こと	9 (土)	② 長瀬七草寺めぐり 鳥居節男	10 " "	③ 富士・双子山 小林妙子	11 " "	④ 鳥井立北尾根く阿夫利 山 佐々木 保	12 (日)	② 弘法山 辰巳哲夫	13 (月)	⑤ 北ア常念岳く蝶 ヶ岳 大倉昌子	14 (水)	① 十条銀座 松浦利保	15 (木)	① 東京マラソンコースNo.1 会田政子	16 (土)	③ 久須美坂く飯能河原 下田恵美子	17 " "	⑤ 三国山く白泰山 佐野満喜子	18 (日)	③ 鳩ノ巣溪谷 保倉恵美子	19 " "	③ 日和田山くスカリ山 鳥居節男	20 (祝)	③ 大山・岳の台 松木千恵子	21 (火)	③ 青木ヶ原の樹海を歩こ う! 大倉昌子	22 (水)	② 横沢入・里山歩き 鯨嶋妙子
----------	------------------------------	----------	------------------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------	----------	----------------	----------	------------------	----------	---------------------	----------	--------------------	-----------	------------------	-----------	-------------------------	-----------	---------------	-----------	----------------------	-----------	----------------	-----------	-------------------------	-----------	----------------------	-----------	--------------------	-----------	------------------	-----------	---------------------	-----------	-------------------	-----------	-------------------------	-----------	--------------------

20(水)	③高鳥屋山	柴崎 寧
21(木)	③高川山くむすび山	
" "	④日の出山他	加藤榮一 川寄英雄
22(金)~24(日)	④火打山く妙高山	
23(祝)	③城山く北東尾根	佐々木 保
24(日)	②寺坂棚田の彼岸花	会田政子
" "	④天久保山く横見山	保倉恵美子 中嶋要一
25(月)	③龍王峡	矢澤省三
28(木)	①三鷹市大沢周辺を歩く	
" "	③乗鞍岳	松永孝子
29(金)30(土)	①上高地乗鞍岳の紅葉	石井 徹
葉 葉	バス 平沢こと	

▼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

★9月2日(土) ②江戸御府内八十八ヶ所巡りNo.5 係||佐野俊
 JR上野駅パンダ橋改札口9時
 集合↓⑦成就院↓⑥正福院↓⑤
 吉祥院↓④観蔵院↓③龍福院↓
 ⑤延命院↓④成就院↓③威光院
 雨天中止 係||佐々木純子
 電話090・7410・6944

★9月2日(土) ③孫山の頭↓明王峠 雨天中止 係||鯨嶋妙子
 JR高尾駅8時20分発甲府行乗
 車||相模湖駅8時29分下車↓小
 原宿↓孫山の頭↓矢の音分岐↓
 明王峠↓奈良子峠↓明王林道↓
 陣馬高原下バス停||高尾駅
 歩程4時間30分 軽登山靴で
 (携帯は当日のみ)

★9月2日(土) ④甲相国境尾根No.1 バス 係||山川美恵子
 新宿西口6時50分出発||籠坂
 峠↓大洞山↓三国山↓鉄砲木ノ
 頭↓切通峠↓平野||新宿
 歩程5時間
 費用六千円(参加者数により変
 更)
 プナの森に涼しさを求めて。
 係||山川和雄
 電話090・6005・4651
 〒116・0003 荒川区南千
 住7の17の5の201
 山川美恵子

★9月3日(日) ①神奈川歴史・公園散歩No.27 係||渡邊幸一
 「都筑区公園サーフィン」(2)
 横浜地下鉄ブルーライン・グリ
 ンライン センター南駅改札
 口10時集合 大原みねみち公園
 ↓葛ヶ谷公園↓鴨池公園↓都筑
 中央公園↓八幡山公園↓山崎公
 園↓牛久保公園↓センター北駅
 係||小泉純子
 西武池袋駅8時5分発快急三
 峰口行乗車||武蔵横手駅9時6
 分下車↓久須美坂↓丘の上公園
 ↓かまど山||武蔵横手駅
 歩程3時間
 小さなアップダウンあり、ゆ
 っくり歩きます。
 係||加藤正彦
 地図昭文社 奥武蔵・秩父
 電話090・7845・4254
 〒046・257・6567
 夜7時~9時

★9月6日(水) ③城山↓高尾山 雨天翌日 係||加藤正彦
 京王新宿駅8時3分発特急高
 尾山口行乗車||高尾駅8時54分
 下車 北口バス9時12分発小仏
 行乗車||日影下車↓北東尾根↓
 城山↓高尾山↓4号路↓2号路
 ↓高尾山口駅 歩程4時間
 補充ができたときは、払込金は
 諸経費を差し引き後日お返しし
 ます。しかし、直前のキャンセ
 ルではそれも不可能になります。
 雨天でもバスは出発します。
 この点、ご了承下さい。

★9月8日(金)9日(土) □青春1
きっぱの旅 係Ⅱ平沢こと
「秘湯シリーズ」No.50 栃尾温泉
予告では赤倉温泉でしたが、時
刻変更で栃尾温泉に変更します
空席あり。早めに申込み下さい
参加者にコース予定表送ります
8日JR上野駅7時32分発前橋行
乗車Ⅱ新前橋駅乗換Ⅱ水上駅乗
換Ⅱ越後湯沢駅下車(昼食)再
乗車Ⅱ浦佐駅下車 宿送迎車Ⅱ
栃尾温泉(泊) 9日宿送迎車Ⅱ浦
佐駅Ⅱ越後湯沢駅下車(昼食・
観光)再乗車Ⅱ水上駅乗換Ⅱ高
崎駅乗換Ⅱ東京駅 雨天決行
ウォーキング靴で参加下さい。
費用約二万二千円 定員14名

□小峰文字
□石原豊美・飛鳥間正郎
千300・2358つくばみらい
市陽光台2の15の2 平沢こと

0297・58・9022
夜8時〜9時30分

★9月9日(土) ②長瀬七草すめ
ぐり 雨天中止 係Ⅱ鳥居節男
西武池袋駅7時5分発快速急
行長瀬行乗車Ⅱ御花畑駅8時54
分下車 乗換秩父鉄道9時26分
発羽生行乗車Ⅱ樋口駅9時53分
下車 道光寺↓遍照寺↓洞昌院
↓多宝寺↓法善寺↓真性寺↓不
動寺↓長瀬駅 歩程約4時間
交通費約二千六百元

秋の七草の開花を期待して。
□大澤清吾・酒井滋治
地図昭文社 奥武蔵・秩父
080・1206・0431

★9月9日(土) ③富士・双子山
雨天中止 係Ⅱ小林妙子
小田急新宿駅⑤6時19分発急
行小田原行乗車Ⅱ新松田駅7時
37分下車 乗換JR松田駅③8時
4分発乗車Ⅱ御殿場駅8時55分
下車(急いで)富士急バス9時
発乗車Ⅱ新五合目9時40分下車
↓幕岩↓幕岩上↓双子山↓二ツ
塚↓大石茶屋↓新五合目ⅡJR御
殿場駅 歩程3時間30分
交通費四千百円(往復バス代も
含む)

富士の涼風を求めて標高19
80M付近の幕岩を周遊します
軽登山靴で。砂除けスパッツ・
雨具・ストック・水分を忘れずに

□石川孝子
地図 印野・須走
090・2334・5454

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-48 営業時間：AM11:00～PM8:00 年中無休

ウェア館 TEL 03-3262-0432 FAX 03-3262-7285	バゲニア・ロッカ館 TEL 03-3262-0581 FAX 03-3262-0586	モンパルルーム TEL 03-3262-0731 FAX 03-3262-0745	シューズ館 TEL 03-3262-0433 FAX 03-3262-0592	エコーブツザ TEL 03-3262-0583 FAX 03-3262-0486
---	--	--	--	---

←目白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・板橋→

池袋駅 西武パルコ (東口)

Pバルコ: 池袋駅前公園

池袋 秀山荘

坂道橋

セゾンスイレブ

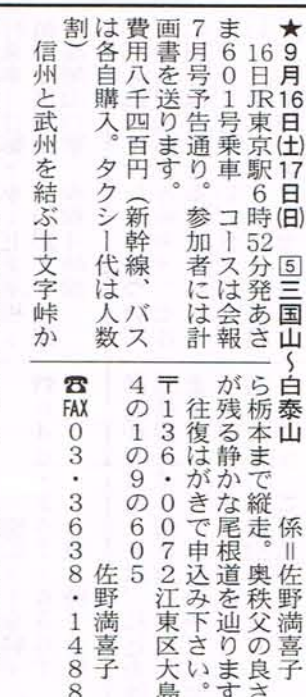
ビョウカカメラ

ヤマダ電機 日本総本店

ビック パソコン館

明治通り

★9月9日(土) ④鳥井立北尾根く阿夫利山 係〓佐々木 保
JR高尾駅7時47分発河口湖行 変化に富んで人にはあまり合
乗車〓上野原駅下車 バス8時 わない静かな山。
30分発無生野行乗車〓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↓高美山↓阿夫利山↓井戸
沢ノ頭↓富岡バス停〓上野原駅
歩程5時間40分 雨天中止



★9月20日(水) ③高鳥屋山 実
東武浅草駅6時44分発区急南
栗橋行後方乗車 終点乗換8時
発急行東武日光行乗車 新鹿沼
駅8時49分下車(係合流)タク
シー 出会いの森 登山口愛宕
橋 男体神社 高鳥屋山 出会
い峰 八割神社御陵岩往復 滝
ノ沢コース 登山口 出会いの

★9月22日(金) 24日(日) ④火打山く妙高山 係 佐々木 保
22日JR東京駅6時28分発はくたか551号乗車 上越妙高駅 ⑤池田典子
 ②笹ヶ峰 高谷池ヒュッテ(泊) 火打山 天狗の庭 黒沢池ヒュッテ(泊) 大倉乗越 妙高山 天狗堂 燕温泉 貸切バス 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 高層湿原の風景が楽しみです。 百名山2座 費用三万三千円(小屋、バス、帰路人数が揃えば貸切バス代等)

★9月23日(祝) ③城山く北東尾根 雨天中止 係 会田政子
京王新宿駅8時47分発準特急 高尾山口行乗車 9時43分終点下車(係待つ) 受付・ストレッチ後バス乗車 大垂水下車 城山 北東尾根 日影バス停 高尾(希望者は高尾駅まで歩きます。)

東ハイ新入会員募集キャンペン中!!

○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ますと、紹介者に5回分の無料参加券(千五百円相当)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)

地図昭文社 妙高・戸隠 予約の取りづらい小屋です。 早めに往復はがき又はFAX・メールで申込み下さい。
〒261-0003 千葉市美浜区高浜3の5の3の304 佐々木 保
FAX 043-277-5062
E-mail is.harenigoro.12@ca.naha.or.jp
TEL 090-8035-6123

歩程3時間 軽登山靴以上でロングスパッツ必携 早く歩きたい方お断りします。
② 荻島二郎
地図昭文社 高尾・陣馬
TEL 042-566-2698
FAX 042-566-2698

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
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
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
③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
④一般向	3～4時間	良く整備されたコース
⑤一般向	3～5時間	比較的整備されたコース
⑥一般向	4～6時間	歩程が長く急な登降もあるコース
⑦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
⑧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。
※靴については、特記事項の無い限り、①②は歩き慣れた靴(軽登山靴でなくてもかまわない)で、③以上は軽登山靴以上で参加のこと。

予告(申込み可)



★9月24日(日) ②寺坂棚田の彼岸花 係||保倉恵美子
西武池袋駅8時55分発快速急行長瀬・三峰口行乗車||横瀬駅9時41分下車||寺坂棚田(彼岸花)||横瀬大橋||札所⑩大慈寺||児童交通公園||札所⑪神門寺||秩父鉄道大野原駅
歩程約3時間(約7km)
雨天中止
交通費約千七百円(池袋起点)

★9月24日(日) ④天久保山・横見山 雨天中止 係||中嶋要一
西武池袋駅7時55分発快速急行長瀬・三峰口行乗車||所沢7時30分||8時26分西武野原下車||天久保山||三田久保峠||大ツツジ||横見山||刈場坂峠||正丸峠||正丸駅 歩程約5時間50分
軽登山靴以上で
交通費千三百円

★9月25日(月) ③龍王峯 雨天翌日
東武浅草駅6時44分発区急行乗車||終点着 乗換8時
発急行東武日光行乗車||下今市駅着 乗換9時26分発新藤原行乗車||終点着 乗換野岩鉄道10時10分発乗車||龍王峯駅10時12分下車集合||五龍王神社||虹見の滝||堅琴の滝||むささび橋||大観||白岩半島||浜子橋||逆川
係||矢澤省三
林道||黄金橋||川治温泉泉師の湯||川治湯元駅 歩程3時間
交通費 野岩鉄道は往復五百円
希望者は川治温泉泉師の湯で一浴(五百円)
天候等不明な場合は遠慮なく問合せ下さい。
係||関根直樹
080・1263・8403

★9月28日(木) ①三鷹市大沢周辺を歩く 係||松永孝子
西武多摩川線多摩駅10時30分
出発||都立野川公園||近藤勇生家跡||龍源寺(近藤家墓所)||武蔵野の森公園で調布飛行場を眺めながら昼食||掩体壕二基||出山横穴墓群||大沢ふるさとセンター||東八道路||国際基督教大
雨天中止
係||金子 敬
047・457・2702

山行の荷物と怪我は自分持ち

★9月29日(金) ③乗鞍岳 係||石井 徹
予告で予定人数になりましたので、締切りました。

★9月29日(金) ③乗鞍岳 係||石井 徹
乗鞍岳の紅葉 バス 係||上高池
「秘湯シリーズ」No.51 乗鞍温泉
空席あり。早めに申込み下さい。
参加者にコース予定表を送ります。
29日JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行前6時50分出発||中央道||長野道松本IC||上高地大正池||田代池||ウエストン峠||上高地||乗鞍温泉(泊) 30日宿||乗鞍
肩の小屋入口||肩の小屋||富士見岳||大黒岳||畳平||乗鞍温泉(入浴)||長野道||中央道||新宿
歩程1日目1時間30分 2日目1時間40分
軽登山靴で足元しっかりかきと参加費用約二万五千元 定員25名
北乗鞍岳の素晴らしい紅葉と展望に期待して、ゆっくり歩きます。温泉と料理も最高です。
係||小峰文子
0297・58・9022
夜8時~9時30分

★10月14日(土) ③会津大博多山(たけだやま)と小野岳 係||佐々木 保
14日新宿||登山口||大博多山||往路を戻る||湯野上温泉(泊)||小野岳||大内宿散策||新宿
歩程両日共に4時間
ブナの紅葉が真つ盛りの原生林が魅力の山と、江戸時代の町並みを今に伝える宿場を訪ねる。
湯野上温泉の温泉民宿の豪華な食事と温泉が楽しみ。福島・東北・会津・うつくしま各百名山
費用二万六千八百円(バス、宿泊その他含む。13人参加の場合)
★11月17日(金) ③南ア・日向山 係||佐野満喜子
未文ヶ岳 朝立1泊
13日東京駅7時発とき303号
村上駅||登山口||鋸山||登山口||村上駅||浦佐駅||鋸山||平温泉(泊)||ナキ沢||浦佐駅||未文ヶ岳||ナキ沢||浦佐駅
歩程1日目3時間10分 2日目7時間50分
費用九千九百円(送迎込込宿代)
往復の新幹線は各自購入。1日目のタクシー代は人数割(1人約六百円)
越後を代表する名山を紅葉の一番良い時期に! 山頂からは360度の大パノラマ。宿の混雑を避けて計画しました。
★10月22日(日) ④大平山・鷲ヶ巣山・光見山 係||大平山
22日東京駅7時発とき303号
乗車||乗換||岩船町駅下車
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
費用約二万円(タクシー代込)
往復の交通費は各自払い。
ブナの原生林が広がる下越の名峰3座を雄大な眺望と見事な紅葉に期待して!
★11月3日(祝) ④鳥居峠 係||鳥居峠
新宿西口||中央道||葦原宿||峠山||鳥居峠||奈良井宿(泊)||登山口||四等三角点||坊主岳||往路を戻る 歩程両日共5時間弱
費用二万円
葦原、奈良井の宿場を結ぶ歴史の峠道。坊主岳は未だ知られざる名山の趣が深い。急登の後の眺望を楽しみに!
★11月23日(祝) ④忘年山行 黒岳バス
新宿西口||中央道||三ツ峠入口||御坂峠||黒岳||往路を戻る 歩程4時間 費用八千五百円
御坂峠の最高峰、一等三角点の立つ広い黒岳頂上から雪を被った富士の展望台へ。下山後に親睦会を行います。バス利用の忘年山行は今回で最後になります。各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
★10月5日(木) ⑦江東区大島 係||平沢こと
ルプス湖沢の紅葉 特急あずさ使用 横尾山荘2泊予定
費用約四万五千元 定員15名
★10月29日(日) ②八ヶ岳前衛横尾山の紅葉 バス 山梨百名山
費用約六千八百円 定員25名
★11月17日(金) ④南西伊豆バス 須崎遊歩道・暗沢山と雲見温泉 グルメの旅
費用約二万五千元 定員24名
以上3コース、人数により費用が変わります。温泉だけ参加可。各山行毎に往復はがきに必ず書式通り記入の上申込み下さい。
★11月3日(祝) ④甲相国境尾根No.2 朝発1泊2日
3日JR藤野駅集合 タクシー||道志の湯||加入道山||大界木山||城ヶ尾峠||水晶橋||道志村(泊)||水晶橋||道志山||平野 高速バス||新宿
歩程3日5時間40分 4日7時間20分
費用九千円(タクシーと宿代)
各山行毎に、往復はがき又は携帯メール(私の山行参加経験者)で申込み下さい。
〒116・0003 荒川区南千住7の17の5の201
090・6005・4651

↓五色沼散策||福島||東京JR料金は各自払います。バス代と宿泊費は別途徴収します。
★11月16日(木) ④琵琶湖・湖東三山の紅葉めぐりと金勝アルプス縦走 バス
血の色もみじと言われる見事な紅葉の景勝地。ダイナミックな岩の渓谷を抜けて奇岩のコースを歩く金勝アルプスは山岳仏教遺産です。
費用約四万円
★11月22日(水) ④金剛山・葛城山ダイアモンドトレイル バス 夜行1泊
大坂と奈良の府県境の山並みを縦走します。二百名山と三百名山。翌日は葛城古道を歩きます。縦走歩程6時間 費用約四万円
各山行毎に往復はがきで申込み下さい。参加費用は人数により変わることがあります。
〒132・0035 江戸川区平井7の3の1の1113
大倉昌子
03・5247・2940

★10月14日(土) ⑤飯縄山・黒姫山 係||山川美恵子
14日長野駅8時50分集合||飯縄山南登山口||飯縄山||馬場山||黒姫山||宿(泊)||大橋||新道分岐||黒姫山||コスモス園||黒姫駅 歩程14日6時間 15日7時間
費用一万二千元(往復のJRは各自払い)
★11月3日(祝) ④甲相国境尾根No.2 朝発1泊2日
3日JR藤野駅集合 タクシー||道志の湯||加入道山||大界木山||城ヶ尾峠||水晶橋||道志村(泊)||水晶橋||道志山||平野 高速バス||新宿
歩程3日5時間40分 4日7時間20分
費用九千円(タクシーと宿代)
各山行毎に、往復はがき又は携帯メール(私の山行参加経験者)で申込み下さい。
〒116・0003 荒川区南千住7の17の5の201
090・6005・4651