

4~5月の入会申込金額：2021年3月まで
入会金3,000円+年会費2,400円+保険料

4月ハイク



5月ハイク



14(木)	①レインボーブリッジ	保倉恵美子
15(金)	③大小山から大坊山	荻島二郎
16(土)	④三頭山～横寄山	柴崎 実
17(日)	④つづじの赤城 バス	山川美恵子
17(日)	①多摩丘陵巡り	有里公雄
21(水)	②七生丘陵	鮫嶋妙子
21(水)	④龍崖山～天覓山	小泉純子
22(木)	②船橋港～谷津バラ園	佐野満喜子
22(木)	④花シリーズNo.2	松永孝子
23(金)	①都会の新緑(千鳥ヶ淵)	中嶋要一
23(土)	①花咲山	加藤恵美子
24(日)	⑤三頭山～大マテイ	保倉恵美子
25(月)	④青梅丘陵	加藤正彦
25(月)	④大台ヶ原山～徳沢	佐々木 保
29(木)	③西天狗岳	佐々木 幸
29(木)	④伊豆暗沢山・長丸	矢澤省三
30(金)	①アメリカンミュージック	松浦利保
30(土)	②鋸尾根	山川美恵子
30(土)	③三頭山	佐野満喜子
30(土)	④理事会	大倉昌子
31(日)	④西天狗岳	平沢・小峰
31(日)	④伊豆暗沢山・長丸	平沢・小峰
31(日)	④郎山	矢澤省三
31(日)	④三国山	佐野満喜子

東ハイでは、日帰り電車山行は申込不要です。（健脚向等で申込制の場合を除く）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もOKです。

4月

集中山行実施報告	
1月18日(土)の集中山行は、降雪の中、一部中止やコース変更はあつたものの予定通り実されました。	に
■■■(甲州古道)歩程2時間20分	1月18日(土)の集中山行は、降
■■■(会田政子)	雪の中、一部中止やコース
■■■(渡邊幸一・保倉恵美子)	変更はあつたものの予定通り実
小峰文子	されました。
参加者14名(男2・女12)	に
■■■(高能岳→八重山)歩程2時間	1月18日(土)の集中山行は、降
■■■(佐々木保)	雪の中、一部中止やコース
須賀光夫・鮫嶋妙子	変更はあつたものの予定通り実
△△△(駿河の旗 黄色タオル)	されました。
▼会員証・参加票・ポイント	に
△△△(帰り山行参加費 会員三	1月18日(土)の集中山行は、降
△△△(後)	雪の中、一部中止やコース
△△△(後)	変更はあつたものの予定通り実
△△△(後)	されました。

◎入会金半額キャンペーンのお知らせ

会員の皆様への重要なお願いです。東ハイの会員数は、ここ十数年減少の一途でしたが、2019年度には下げ止まりの傾向が出てきました。しかし、このままではいずれ会の運営に支障をきたすのは明らかです。そこで、会員の皆様のお力を借りて会員の増加を図りたく、この度、入会金半額キャンペー
ンを2020年3月1日から5月31日まで実施致します。この期間に入会の方は通常3000円の入会金が1500円となり、紹介者には、1名の紹介につき「5回分の無料参加券」を、紹介人数に制限なく進呈します(従来は1家族に対し1枚の進呈)。さらに、通常は無料参加券の有効期間は6ヶ月間ですが、本キャンペーン中の紹介限り1年間と致します。ぜひ、この機会に会員数の増加にご協力ををお願いします。(3頁参照)

本部からのお知らせ

本部からの

松木千恵子
酒井滋治・池田典
須賀佐知子

(3) 須賀佐知子
参加者15名(男5・女10)
間30分

○酒井滋治・池田典子
■佐野満喜子

■荻島二郎・矢澤省三
参加者12名(男6・女6)
間30分

(4) 本郷山・高岩山 歩程4時
■倉岳山東尾根・高畑山北
尾根 歩程6時間30分

○加藤正彦
■加藤榮一・坂寄牧子
■山川美恵子

■清水十三男・樋口光雄
■加山信男
参加者15名(男8・女7)
悪天候の中ご参加いただき、
ありがとうございました。

●リーダー研修会実施報告
1月17日(金)・高尾ワクワクקיב
レッジにおいて、22名のリーダー¹・サブリーダー¹が参加して、
研修会を実施しました。今回は
「パワーアップ東ハイ」をテーマ
として活発な議論が行われ、冒頭
に掲載の「入会金半額キャンペ
ーン」を実施することとしました。
最終的には「組織のパワーは会
員数」であると結論付け、冒頭
東ハイのパワーアップのために
色々な施策が検討されました。
たが、再度リーダーとして山行
を提供して頂くことになります。
た。重ねて会員の皆様のご協力
をお願い致します。

●リーダー就任の件
直江 忠彦 No. 15228
同氏は元東ハイのリーダーで
した。転居により退任されまし
たが、再度リーダーとして山行
を提供して頂くことになります。
た。4月3日(金)の南高尾が復帰
後の初山行になります。多数の
ご参加をお願いします。

Rのバツジが東ハイの目印
トカードを必ず持参のこと
三百円・会員外五百円

里中央町会会館 18時～20時
小雨決行 □会田政子
蹟桜ヶ丘駅
歩程3時間 運動靴で
乞田川沿いと公園の桜を訪ね
て多摩川まで歩きます。

東ハイ山行強弱度	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。
	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。

東ハイ山行強弱度	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 一般向弱	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 一般向強	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「山と高原地図」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。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。

※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下さい。未加入者は参加をお断り致します。

※靴については、特記事項のない限り、①②は歩き慣れた靴（軽登山靴でなくてかまわない）で、
①以上は軽登山靴以上で参加のこと。

◎ 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線、路線バスではバス停番号、札所巡りでは寺社の札所番号を示します。地名間の//は乗り物による移動、↓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、必ず本号6頁に示した書式の通り記入して、担当リーダー宛に申込み下さい。

◎ 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と、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平日山行、日帰り山行等に参加し、リーダーに脚力をを確かめてもらつ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。山行参加にあたつては、左に掲載の山行強弱度の表をお確かめ頂き、ご自分の脚に見合つた山行に参加下さるようお願いします。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の参加はご遠慮下さい。よろしくお願いします。

★4月5日(日)
②神奈川歴史
「大岡川プロムナードの桜」
京浜急行弘明寺駅10時集合→大
岡川プロムナード(大岡川沿い)
↓時田公園↓JR桜木町駅
横浜市の中心を流れる大岡川

園散步No.49
□渡邊幸一
沿いには約600本の桜並木が
続き、神奈川県有数の桜の名所
です。小雨決行 歩程約3時間
■細谷弘之・五木田悦子

★4月8日水 [3]都留アルブズ
JR高尾駅8時1分発甲府行乗車
車||大月駅8時44分着 乗換8
時50分発富士急行河口湖行乗車
||9時4分都留市駅下車(集合)
↓谷村発電所→蟻山→長安寺山
↓天神山→千本桜→山神大権現

雨天中止
↓十日市場駅
歩程4時間30分(約8km)
地図は都留市ホームページから
ダウンロードして下さい。
□ 川寄英雄

歩行程約三時間 軽登山靴以上で
交通費約五千九百円(上野起点)
神保原駅までは休日おでかけペ
ス(二千七百二十円)が得です。
神成山のオキナグサに期待。



★4月4日(土) [④奥多摩鉄五郎新道] JR新宿駅7時21分発特快高尾 行乗車→立川駅7時47分着乗換7時5分発奥多摩行乗車→古里駅8時55分下車集合→寸庭橋↓鉄五郎新道取付点↓イワウチワ群生地→広沢山→大塚山→富士峰園地(カタクリ)→御岳ビジ ターセンター→大橋峠→JR鳩ノ巣駅 歩程約4時間30分

〔口〕佐々木 保
やせ尾根に咲くイワウチワ、
カゲツヅジに期待して。
通費 休日おでかけバスが得。
南翌日

★4月7日(火) ①品川→高輪周
JR品川駅中央改札口時計台前
10時30分出発→港南口→品川イ
ンターシティC棟二コンミニユ
ジアム→高輪公園→プリンスホ
テル庭園→物流博物館(65歳以
上百円要証明)→本立寺→池田
山公園→ねむの木の庭(旧正田
邸)→五反田駅

雨天決行	巡回
	歩程約2時間40分 雨天中止
五〇九〇・二六三七・〇九六九	□ 松永孝子 ■ 金子 敬 ■ 毛塙順一・猪瀬幸子 品川のビル群から屋敷町の雰 囲気の残る、坂の多い高輪の町 をゆっくり歩きます。

地図昭文社 奥多摩
 ★4月11日(土)
 雨天中止
 JR横浜駅 6時51分発 上野東京
 ライン高崎行乗車 || 上野 7時23
 分 || 大宮 7時52分 || 終点高崎駅
 9時17分着 乗換(係待つ) 9
 時25分発 上信電鉄乗車 || 10時19
 分

西武池袋駅 8時 5分発 快急三
峰口・長瀧行 乗車→飯能 8時 54
分 二 武藏横手駅 9時 6分 下車集
合→愛宕山→深沢山→沢山峠→
北向地蔵→黒尾根→武藏横手駅
歩程 軽登

歩程3時間30分
軽登山靴で!
雨天中止

「秘湯シリーズ」No.76 初谷温泉
空席あり、早めに申込み下さい。
参加者にコース表送ります。

ウォーキング靴で参加下さい。
費用約二万円 別途青春18きっぷ
荒船山近くの山峠の一軒宿で
す。■小峰文子 ■石原豊美
往復はがきで申込み下さい。
〒300-2358つくばみらい
い市場光台2の15の2
平沢こと
0297・58・9022
夜8時～9時30分

集合 北口バス⑤7時50分発宮
ヶ瀬行乗車＝煤ヶ谷下車＝物見
峠分岐→三峰山→不動尻→谷太
郎林道→煤ヶ谷バス停＝本厚木
駅 歩程約5時間

欲しいコースです。
地図昭文社 丹沢 隣町＝小泉純子
046・257・6567
夜6時～8時

言うらしい。小さなビーグルをいくつも越えてミツバツツジロード巡りとオキナグサにも期待！
地図昭文社 西上州・妙義山
△03・3638・1488

★4月12日(日) [③] 三毛ギ平 雨天中止
小田急新宿駅 7時30分発急行 交通
下車集合 バス9時4分発ヤビキ
ツ峠行乗車||終点下車→富士見
小屋跡→二ノ塔→三ノ塔→地蔵
↓ヨモギ平(970M峰)↓ボ
スコキヤンプ場→春山荘→ヤビ
ツ峠→秦野駅 歩程約4時間

中止 □ 松木千恵子
交通費 丹沢・大山フリーパス
Bキップが得（新宿起点千五百円）
六十円）
三ノ塔から新緑のよもぎ尾根
を下ります。
協 || 桜井敏子・石田さとみ
地 図 昭文社 丹沢
090・8010・8452

山の一人歩きで事故に遭うと

きで事故に遭うと
連絡が取れません
ず三人以上で歩きまし

★4月2日木 東武浅草駅 ③太平山 雨天下
東武浅草駅 6時44分発区急南
栗橋行乗車 ॥ 終点着 乗換 8時
発急行 東武日光行乗車 ॥ 栃木駅
8時31分下車集合 タクシー ॥
六角堂 あじさい坂 太平神社
↓ 太平山 尾石山 桜峠 清水
寺 大中寺 謙信平 六角堂

止 柴崎 実
タクシー又はバス||桜木駅
歩程約4時間
太平山は三千本の桜の名所。
陸の松島を展望する周遊コース。
圖||柴崎ミチ子
☎ 090・3499・0190

★4月5日(日) ②横浜元町坂歩
JR根岸線石川町駅南口(元町
口)改札口前8時15分集合→外
交官の家→太丸谷坂→山手公園
↓富士山が見える坂(天気が良
ければ)→フエリス坂→高田坂
↓代官坂→元町公園→アメリカ
公園→港の見える丘公園→山下
公園(11時15分頃解散)

小雨決行 □ 加藤榮一

★4月9日木
雨天中止 [3]花シリーズNo.
「富岡アルプス」 [4]佐野満喜子

★4月11日(土) ③今熊山・桜尾根
 JR新宿駅7時44分発ホリデー
 快速あきがわ3号武藏五日市行
 乗車→終点下車集合 バス9時
 発数馬行乗車→沢戸橋下車→尾
 根→金剛の滝→今熊山→今熊稻
 荷神社→分岐→桜尾根→小峰公
 園バス停 歩程 4時間30分
 交通費約二千円

雨天中止 □ 坂寄牧子
小さなながら風格のある今熊
稲荷神社はミツバツヅジ、桜が
同時に神社を包み込むようにな
しく咲き誇ります。

★4月15日(水) JR高尾駅8時23分発甲府行乗車 車9時8分大月駅下車集合 菊花山↓沢井沢頭↓馬立山↓分岐 九鬼山↓九鬼山↓禾生駅 歩程5時間30分 山頂直下をリニアモーターカー	★4月18日(土) ④奥武藏全山縦走No.2 「スルギ尾根」雨天中止 西武池袋駅7時5分発快急三峰口行乗車 車集合→前坂↓板屋ノ頭↓高反山↓平山↓六ツ石ノ頭↓分岐 山頂直下をリニアモーターカー	★4月15日(水) ④中央線の山 九鬼山 な山。 國吉川英男・藤原栄子 吉備人奥武藏登山詳細図 FAX03-5247-2940
		雨天の場合は16日(木)に延期です。 國吉川英男・小松博氏 吉備人奥武藏・秩父 03-3638-1488
★4月22日(水) ①成子天神社 地下鉄丸ノ内線新宿駅集合 10時30分出発 士塚等 会議室 等 展示台 文化服装学院 で各自昼食 京都府 で各自昼食 都	★4月19日(日) ②城山↓景信山 「高尾花シリーズ」No.3 京王新宿駅7時26分発準特急 行三峰口行乗車 公園↓岩井堂↓長者屋敷跡↓羊 山公園↓西武秩父駅 歩程約3時間 軽登山靴で 秧父の羊山公園は9種類40万 交通費約千八百円 高尾駅 歩程約3時間30分	★4月22日(水) ①成子天神社 地下鉄丸ノ内線新宿駅集合 10時30分出発 士塚等 会議室 等 展示台 文化服装学院 で各自昼食 京都府 で各自昼食 都
		★4月19日(日) ②琴平丘陵↓芝桜 西武池袋駅8時5分発快速急 行三峰口行乗車 公園↓岩井堂↓長者屋敷跡↓羊 山公園↓西武秩父駅 歩程約3時間 軽登山靴で 秧父の羊山公園は9種類40万 交通費約千五百円 春の草花と桜を見ながらゆつ くりと登り降りします。
△090-2637-0969 △090-2637-0969	△090-2566-8306 △090-2566-8306	△090-2566-8306 △090-2566-8306
		△090-2566-8306 △090-2566-8306



★4月23日(木) JR上野駅宇都宮線7時57分発 快速ラビット宇都宮行乗車 車7分小金井駅下車集合 亭↓天平の丘公園(昼食)↓しもつけ風土記の丘↓下野国分寺跡 井神社↓一里塚↓小金井駅	★4月24日(金) ②吾妻耶山 ②吾妻耶山(関東百名山)↓大沢温泉 空席あり、早めに申込み下さい。 参加者にコース表送ります。	★4月23日(木) ②天平の花祭り JR上野駅宇都宮線7時57分発 快速ラビット宇都宮行乗車 車7分小金井駅下車集合 亭↓天平の丘公園(昼食)↓しもつけ風土記の丘↓下野国分寺跡 井神社↓一里塚↓小金井駅
		★4月24日(金) ②吾妻耶山 ②吾妻耶山(関東百名山)↓大沢温泉 空席あり、早めに申込み下さい。 参加者にコース表送ります。
△090-6005-4651 △090-3499-0190	△090-6005-4651 △090-3499-0190	△090-6005-4651 △090-3499-0190
		△090-6005-4651 △090-3499-0190

★4月25日(土) ④武川岳 滌行乗車II横瀬駅下車集合 機山↓焼山↓武川岳↓前武川岳 西武池袋駅7時5分発急行大 歩程6時間 吉備人出版社奥武藏登山詳細図 △090-6005-4651	★4月26日(日) ③仙元山↓嵐山 渓谷雨天中止 △090-6005-4651	★4月25日(土) ④武川岳 滌行乗車II横瀬駅下車集合 機山↓焼山↓武川岳↓前武川岳 西武池袋駅7時5分発急行大 歩程6時間 吉備人出版社奥武藏登山詳細図 △090-6005-4651
		★4月26日(日) ③仙元山↓嵐山 渓谷雨天中止 △090-6005-4651
△090-6005-4651 △090-6005-4651	△090-6005-4651 △090-6005-4651	△090-6005-4651 △090-6005-4651
		△090-6005-4651 △090-6005-4651

◆家族には必ず行き先を知らせておきましょう。	★4月29日(祝) ③宿谷の滝 雨天中止 △090-7845-4254	★4月29日(祝) ③宿谷の滝 雨天中止 △090-7845-4254
		★4月29日(祝) ③宿谷の滝 雨天中止 △090-7845-4254
△090-4430-2777 △090-5062-23	△090-4430-2777 △090-5062-23	△090-4430-2777 △090-5062-23
		△090-4430-2777 △090-5062-23

お仲間を増やしましよう!!

期間: 2020年3月1日~5月31日

入会金半額キャンペーン実施

上記期間に入会の方は、通常3,000円の入会金を1,500円とし、紹介者には、この期間中、1名の紹介につき有効期間1年の5回分の無料参加券を紹介人数に制限なく進呈します。ぜひ、友人・知人の方々へ東ハイへの入会を呼びかけて下さい。このキャンペーンについては、東ハイホームページでもご覧いただけます。

地図 吉備人奥武藏登山詳細図 △090-3976-5673 △090-7845-4254	地図 吉備人奥武藏登山詳細図 △090-3976-5673 △090-7845-4254	地図 吉備人奥武藏登山詳細図 △090-3976-5673 △090-7845-4254	地図 吉備人奥武藏登山詳細図 △090-3976-5673 △090-7845-4254	地図 吉備人奥武藏登山詳細図 △090-3976-5673 △090-7845-4254	地図 吉備人奥武藏登山詳細図 △090-3976-5673 △090-7845-4254	地図 吉備人奥武藏登山詳細図 △090-3976-5673 △090-7845-4254	地図 吉備人奥武藏登山詳細図 △090-3976-5673 △090-7845-4254	地図 吉備人奥武藏登山詳細図 △090-3976-5673 △090-7845-4254	地図 吉備人奥武藏登山詳細図 △090-3976-5673 △090-7845-4254
●11月~1月入会のお仲間(4名敬称略) 会員番号152415 15244 吉田千恵子 和田凱江	●250P達成 300P達成 丹羽啓子 渡辺正子	●250P達成 300P達成 平田佐喜子 石田さとみ	●250P達成 300P達成 大村典子 渡辺正子	●250P達成 300P達成 益田澄子 石田さとみ	●250P達成 300P達成 池田典子 渡辺正子	●250P達成 300P達成 藤井清子(紹介 神山志津子) 高井愛子(紹介 平沢こと) 辰夫堀純子	●250P達成 300P達成 伊藤彰彦 高橋古谷 和田凱江	●250P達成 300P達成 清水十三男 中村忠雄 伊藤彰彦 高橋古谷 和田凱江	●250P達成 300P達成 和田凱江
●250P達成 300P達成 丹羽啓子 渡辺正子	●250P達成 300P達成 平田佐喜子 石田さとみ	●250P達成 300P達成 益田澄子 石田さとみ	●250P達成 300P達成 大村典子 渡辺正子	●250P達成 300P達成 池田典子 渡辺正子	●250P達成 300P達成 藤井清子(紹介 神山志津子) 高井愛子(紹介 平沢こと) 辰夫堀純子	●250P達成 300P達成 伊藤彰彦 高橋古谷 和田凱江	●250P達成 300P達成 伊藤彰彦 高橋古谷 和田凱江	●250P達成 300P達成 清水十三男 中村忠雄 伊藤彰彦 高橋古谷 和田凱江	●250P達成 300P達成 和田凱江
●250P達成 300P達成 丹羽啓子 渡辺正子	●250P達成 300P達成 平田佐喜子 石田さとみ	●250P達成 300P達成 益田澄子 石田さとみ	●250P達成 300P達成 大村典子 渡辺正子	●250P達成 300P達成 池田典子 渡辺正子	●250P達成 300P達成 藤井清子(紹介 神山志津子) 高井愛子(紹介 平沢こと) 辰夫堀純子	●250P達成 300P達成 伊藤彰彦 高橋古谷 和田凱江	●250P達成 300P達成 伊藤彰彦 高橋古谷 和田凱江	●250P達成 300P達成 清水十三男 中村忠雄 伊藤彰彦 高橋古谷 和田凱江	●250P達成 300P達成 和田凱江



★5月2日(土) [5] 錐尾根→鞘口山→九竜山
JR青梅線奥多摩駅9時集合→鋸尾根→鋸山→鞘口山→九竜山
歩程6時間30分 雨天中止
交通費二千二百円

稜線からの展望良、下りは長いバリエーションルートです。アルプスを目指す会員の参加、

★5月3日(祝) [2] 南高尾→西山峠

「境川・引地川」

小田急江ノ島線高座渋谷駅東口

10時集合→上和田野鳥の森公園

↓左馬神社→桜ヶ丘駅→千本桜

歩程約3時間 小雨決行

★5月3日(祝) [2] 南高尾→西山峠

「高尾花シリーズ」No.4

京王新宿駅8時26分発準特高尾

山口行乗車→終点下車 駅前集

合→梅の木平→西山峠→泰光寺

山下→三沢峠→梅の木平→高尾山

口駅 歩程約2時間50分

軽登山靴で参加下さい。

交通費約6百六十円

★5月4日(祝) [4] 倉見山 雨天中止

JR高尾駅7時43分発河口湖行

乗車→東桂駅(富士急行)8時53分

分下車集合→長泉院→電線鉄塔

↓倉見分岐→倉見山→見晴台

↓相定ヶ峰→富士見台→堂尾山

公園→クマガイソウ群生地→三

つ峠駅 歩程5時間

交通費千三百八十円(富士急行)

★5月4日(祝) [5] 愛鷹山 雨天中止

JR御殿場駅9時30分集合(小

田急新宿駅7時11分発急行小田

原行乗車→新松田駅8時34分下

車交換御殿場線松田駅9時2347

分下車→東桂駅(富士急行)8時247

乗車集合→長泉院→電線鉄塔

↓倉見分岐→倉見山→見晴台

↓相定ヶ峰→富士見台→堂尾山

公園→クマガイソウ群生地→三

つ峠駅 歩程5時間

交通費千三百八十円(富士急行)

★5月4日(祝) [4] 倉見山 雨天中止

JR高尾駅7時43分発河口湖行

乗車→東桂駅(富士急行)8時53分

分下車集合→長泉院→電線鉄塔

↓倉見分岐→倉見山→見晴台

↓相定ヶ峰→富士見台→堂尾山

公園→クマガイソウ群生地→三

つ峠駅 歩程5時間

交通費千三百八十円(富士急行)

★5月4日(祝) [5] 愛鷹山 雨天中止

JR御殿場駅9時30分集合(小

田急新宿駅7時11分発急行小田

原行乗車→新松田駅8時34分下

車交換御殿場線松田駅9時2347

分下車→東桂駅(富士急行)8時247

乗車集合→長泉院→電線鉄塔

↓倉見分岐→倉見山→見晴台

↓相定ヶ峰→富士見台→堂尾山

公園→クマガイソウ群生地→三

つ峠駅 歩程5時間

交通費千三百八十円(富士急行)

★5月4日(祝) [4] 奥武藏全山縦走 No.3

「大持山西尾根」 雨天翌日

西武池袋駅7時5分発快急三峰

下行乗車→西武秩父駅8時47分

下車集合 タクシー→取付点↓

送電鉄塔→焼山→大持山→妻坂

岳→越前岳→富士見台→富士見

峠→黒岳→山神社→愛鷹山登山

タクシー→御殿場駅

(実費精算)

★5月9日(土) [4] 奥武藏全山縦走 No.3

「大持山西尾根」 雨天翌日

西武池袋駅7時5分発快急三峰

下行乗車→西武秩父駅8時47分

下車集合 タクシー→取付点↓

送電鉄塔→焼山→大持山→妻坂

岳→越前岳→富士見台→富士見

峠→黒岳→山神社→愛鷹山登山

タクシー→御殿場駅

(実費精算)

★5月4日(祝) [5] 愛鷹山 雨天中止

JR御殿場駅9時30分集合(小

田急新宿駅7時11分発急行小田

原行乗車→新松田駅8時34分下

車交換御殿場線松田駅9時2347

分下車→東桂駅(富士急行)8時247

乗車集合→長泉院→電線鉄塔

↓倉見分岐→倉見山→見晴台

↓相定ヶ峰→富士見台→堂尾山

公園→クマガイソウ群生地→三

つ峠駅 歩程5時間

交通費千三百八十円(富士急行)

★5月4日(祝) [5] 愛鷹山 雨天中止

JR御殿場駅9時30分集合(小

田急新宿駅7時11分発急行小田

原行乗車→新松田駅8時34分下

車交換御殿場線松田駅9時2347

分下車→東桂駅(富士急行)8時247

乗車集合→長泉院→電線鉄塔

↓倉見分岐→倉見山→見晴台

↓相定ヶ峰→富士見台→堂尾山

公園→クマガイソウ群生地→三

つ峠駅 歩程5時間

交通費千三百八十円(富士急行)

★5月4日(祝) [5] 愛鷹山 雨天中止

JR御殿場駅9時30分集合(小

田急新宿駅7時11分発急行小田

原行乗車→新松田駅8時34分下

車交換御殿場線松田駅9時2347

分下車→東桂駅(富士急行)8時247

乗車集合→長泉院→電線鉄塔

↓倉見分岐→倉見山→見晴台

↓相定ヶ峰→富士見台→堂尾山

公園→クマガイソウ群生地→三

つ峠駅 歩程5時間

交通費千三百八十円(富士急行)

★5月4日(祝) [5] 愛鷹山 雨天中止

JR御殿場駅9時30分集合(小

田急新宿駅7時11分発急行小田

原行乗車→新松田駅8時34分下

車交換御殿場線松田駅9時2347

分下車→東桂駅(富士急行)8時247

乗車集合→長泉院→電線鉄塔

↓倉見分岐→倉見山→見晴台

↓相定ヶ峰→富士見台→堂尾山

公園→クマガイソウ群生地→三

つ峠駅 歩程5時間

交通費千三百八十円(富士急行)

★5月4日(祝) [5] 愛鷹山 雨天中止

JR御殿場駅9時30分集合(小

田急新宿駅7時11分発急行小田

原行乗車→新松田駅8時34分下

車交換御殿場線松田駅9時2347

分下車→東桂駅(富士急行)8時247

乗車集合→長泉院→電線鉄塔

↓倉見分岐→倉見山→見晴台

↓相定ヶ峰→富士見台→堂尾山

公園→クマガイソウ群生地→三

つ峠駅 歩程5時間

交通費千三百八十円(富士急行)

★5月4日(祝) [5] 愛鷹山 雨天中止

JR御殿場駅9時30分集合(小

田急新宿駅7時11分発急行小田

原行乗車→新松田駅8時34分下

車交換御殿場線松田駅9時2347

分下車→東桂駅(富士急行)8時247

乗車集合→長泉院→電線鉄塔

↓倉見分岐→倉見山→見晴台

↓相定ヶ峰→富士見台→堂尾山

公園→クマガイソウ群生地→三

つ峠駅 歩程5時間

交通費千三百八十円(富士急行)

★5月4日(祝) [5

★5月23日(土) [③]花咲山 雨天
JR高尾駅7時43分発河口湖線
乗車→大月駅下車(係待つ)集
合→高速道路下→サス平→花咲
峠→花咲山→急坂口→ブ→女墓
岩→下原バス停→大月駅
歩程約3時間30分
軽登山靴以上
交通費約三千四百円(新宿起点)

中止
低山ですが、西側の大展望が
良い。

★5月25日(月) ③三頭山 雨天
JR武藏五日市駅集合 バス8時22分発都民の森行乗車→終点下車→鞆口峠→あずま屋→三頭山→ムシカリ峠→三頭大滝→ビジターセンター→都民の森バス停歩程4時間 山頂付近は美しいブナ林が広

□ 大倉昌子
がる秋川流域の最高峰で奥多摩
三山のひとつです。 雨天の場合は26日(火)に延期です



★ 5月23日土 (1) 都会の新緑(費用 往復のJRは各自払い、宿代とタクシー代は実費精算。)
JR四ツ谷駅四ツ谷口改札口10時20分集合(10時30分出発)→清水谷公園→赤坂見附跡→千鳥ヶ淵公園→北の丸公園→安田門靖國神社→JR市ヶ谷駅歩程約3時間

佐野満喜子
03・3638・1488

24日JR新宿駅南口バスタ新宿4
F高速バス乗り場集合 7時15分
分発乗車 || 中央道 || 長野道松本
IC || 上高地バスセンター || 明神
↓ 徳沢園(泊) 歩程約2時間
25日宿周辺散策 → 新村橋 → 治山
道路 → 明神 → 上高地バスセンター
↓ 長野道 || 中央道 || 新宿駅
歩程2時間55分
軽登山靴で足元しつかりと参加
費用約二万七千九百円

植物を見ながら、ゆっくり歩きます。

★	5月22日	〔金〕23日〔土〕	〔花シリ
4	「鋸山・下権現堂山」	「上権現」	
22	JR東京駅②	上越新幹線	7時
4分発	M a xとき303号	新潟駅	
行乗車	長岡駅	8時39分	下車集
合	タクシードラム	登山口	鋸山
登山口	薬師温泉泊	戸隠神社	
登山口	下権現堂山	上権現堂山	
山下分岐	手ノ登山口	中子	
沢	小出駅	立1泊2日	
歩程	22日	3時間	
時間	30分	約6	
23日	約6		

ズ No. 2 □ 佐野満喜子 美しい新緑と豊富な花が見られる越後を代表する3名山です。素晴らしい眺望とクマガイソウ他、沢山の花々が出迎えてくれるでしょう!! 新潟百名山2座

★5月24日(日) [③] 青梅丘陵 雨
JR新宿駅7時44分発ホリデー快速おこたま3号乗車立川8時11分青梅駅8時43分下車集合→鉄道公園→矢倉台→三方山下ノスマツワ峠→辛垣山→雷電山下榎峠→軍畑駅歩程4時間

中止

七生公園→みはらし公園→高幡不動尊→京王線高幡不動駅
歩程3時間50分

耳が良く聞こえませんので、
ショートメールでお願いします。

発新幹線乗車 || 京都駅 || 嵐山
山(渡月橋・竹林等観光) || トロ
ツコ列車 || 亀岡駅前ホテル(泊)
24日ホテル || 近鉄京都駅 || 近鉄
大和上市駅 || 大台ヶ原 ↓ 日出ヶ
岳(百名山) ↓ 大杉谷峠谷 ↓ 桃の
木山の家(泊) 25日 ↓ 千尋滝 ↓ 大
杉谷登山口 || 三瀬谷駅 || 名古屋
駅 || 東京駅

★ 5月17日(日) [3] 孫山→明王峠
 JR相模湖駅 8時50分集合 → 小原の郷
 孫山→大平小屋→明王峠
 峠→奈良子峠→七ツ久保コース
 ↓陣馬高原下バス停→高尾駅

★ 5月17日(日) [4] 龍崖山→天賞
 西武池袋駅 7時5分発 快急三
 峰口行乗車 → 吾野駅下車集合 →
 龍崖山→前坂→大高山→大岩
 峰山→天覚山→東吾野駅
 步程5時間

★ 5月20日(水) [2] 七生丘陵
 京王線平山城址公園駅 8時45分
 改札口集合 → 平山城址公園

雨天中止	■=鮫嶋妙子
歩程4時間	■=軽登山靴で
△=加藤正彦	■=鳥居節男
△=佐伯公子・花崎今朝志	■=田渕祥子
地図 奥武藏登山詳細 090・7845・4254	小池敦子
△=加藤榮一	

★	5月23日(日)	JR中央本線上野原駅南口集合	5月23日(日)
3日	R23 東京駅集合	バス 8時32分発松姫峠行	三頭山
23日	(土) 25日(月)	乗車 ≡ 郷原下車 ≡ 横寄山 ≡ 三頭山	↓ 鶴峠 ≡ 宿泊
23日	(土) 25日(月)	山 ≡ 鶴峠 ≡ 宿泊	24日 宿泊
23日	(土) 25日(月)	鶴峠 ≡ 奈良倉山 ≡ 鶴寝山 ≡ 大マテイ山 ≡ 小菅の湯 ≡ 猿橋駅又は上野原駅	上野原駅
23日	(土) 25日(月)	歩程 23日 6時間	24日 5時間30分
23日	(土) 25日(月)	費用約一万二千円(宿泊・送迎代等)	上野原駅の山知りバスガイド

〔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つて下さい。宿泊日数によつ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下さい。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。

しかし、直前のキャンセルではそれも無理です。

※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しれません。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つていただきます。

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）



ダイヤ改正の時期ですが、本号は、閉切りの関係上1月末時点での時刻を基に作成していくます。会員各位におかれましては最新の時刻表を確認の上で参加をお願い致します。不明な場合は担当リーダーにご確認下さい。

●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

〔カット〕ペン又は筆書き黒色

〔随筆・山行感想文〕

費用八千五百円
新幹線・バスは各自購入、タクシーワン代は人數割。
○電車
○バスの特徴について
地図昭文社　雲取山・両神山　吉川英男

〒136-0072 江東区大島
4の1の9の605
佐野満喜子

予告 (申込み可)



会員登録	会員登録	会員登録	会員登録
会員登録	会員登録	会員登録	会員登録
会員登録	会員登録	会員登録	会員登録
会員登録	会員登録	会員登録	会員登録
会員登録	会員登録	会員登録	会員登録

山行参加申込みの書式 (はがき原寸)

書式どおりにすべてを手書きする手間を省くため、はがき大のものを掲載します。これをコピーして必要事項を記入し、はがきに貼ってご利用下さい。(スペースにより、この大きさで掲載できないこともあります。必要な方は保管のこと)

もちろん、従来のように手書きでもかまいませんが、必ずこの書式どおりに記入をお願いします。

山行申込書

- 1) 山行名
- 2) 期日 令和 年 月 日()
- 3) 申込者
- 4) 会員番
- 5) 住所 〒

6) 生年月日
〔T 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

会員登録	会員登録	会員登録	会員登録
会員登録	会員登録	会員登録	会員登録
会員登録	会員登録	会員登録	会員登録
会員登録	会員登録	会員登録	会員登録
会員登録	会員登録	会員登録	会員登録