

6月ハイク



(34コース)

●通常総会・リーダー会（未定）

4(木) ③雨巻山 柴崎実
5(金) ④矢平山 直江忠彦
6(土) ②智光山公園（花菖蒲） 保倉恵美子

7(日) ①鳥越の夜祭り 松浦利保
②神奈川歴史・公園散歩 渡邊幸一

8(月) ③中央線の山 柳田・平沢
④尾根山 大倉昌子

9(火) ③尼ヶ谷山 加藤栄・松永
10(水) ③長瀬アルプス 川寄英雄

11(木) ②日光千手ヶ浜クリンソ 柴崎実
12(金) ⑥花シリーズNo.3 佐野満喜子

13(土) ③三浦半島No.5 松木千恵子
③御岳溪谷と鳩ノ巣溪谷 矢澤省三

14(日) ③道志・三本杉山 佐々木保
④函山 佐々木保

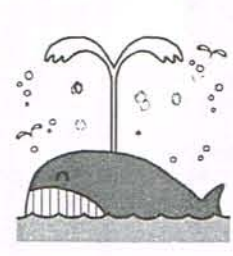
15(月) ④旧正丸峠 小泉純子
⑤北八ヶ岳縦走 山川美恵子

16(火) ③鷹尾山 八菅山 大倉昌子
①ホタル観賞 加藤栄一

17(水) ③北八ヶ岳縦走 山川美恵子
④旧正丸峠 小泉純子

18(木) ③鷹尾山 八菅山 大倉昌子
①ホタル観賞 加藤栄一

7月ハイク



(30コース)

1(水) ②湘南アルプス 川寄英雄
2(木) ③三床山 柴崎実

3(金) ②小山内裏公園 長池公
④麻生山 焼岩山 保倉恵美子

4(土) ④鶴峠 横寄山 佐野満喜子
①神奈川歴史・公園散歩 渡邊幸一

5(日) ②御坂山系 三ツ峠山 小峰文子
③正丸山 川越山 鳥居節男

6(月) ③二子山 小泉純子
④武川岳 山川美恵子

7(火) ①芦花公園 仙川 松永孝子
③日光半月山 柴崎実

8(水) ③三浦半島No.3 松木千恵子
④奥多摩・つづら岩 佐々木保

▼安全登山を
の三拍子が必要です。登りた
い山と登れる山とは違います。
自分の体力・脚力を考えて、
無理のないコースに参加して
下さい。

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
途中駅乗車もOKです。



11(土) ④八王子城跡 黒トク
12(日) ①ビール工場見学 萩島二郎
13(月) ②青梅丘陵 柳田邦之
14(火) ④武甲山 山川美恵子
15(水) ④奥多摩 鍋割山 綾広
16(木) ④奥多摩 鍋割山 綾広
17(金) ④白山 佐々木保
18(土) ①小沢城跡 有里公雄
19(日) ③入川溪谷 会田政子
20(月) ③蝶ヶ岳 表銀座 中嶋要一
21(火) ⑥花シリーズNo.4 佐野満喜子
22(水) ③日光滝めぐり 須賀光夫
23(木) ③日光滝めぐり 大倉昌子
24(金) ③日光滝めぐり 大倉昌子
25(土) ③日光滝めぐり 大倉昌子
26(日) ③日光滝めぐり 大倉昌子
27(月) ③日光滝めぐり 大倉昌子
28(火) ③日光滝めぐり 大倉昌子
29(水) ③日光滝めぐり 大倉昌子
30(木) ③日光滝めぐり 大倉昌子

本部からの お知らせ

●新型コロナウイルスに関する
東ハイの対応について
新型コロナウイルスの感染が
連日報道され、社会生活全般へ
大きな影響を及ぼしています。
東ハイにおいても、2月29日か
らの自主的の山行中止から、政府
の「緊急事態宣言」を受けて5
月6日までの全山行が中止とな
り、会員の皆様にも多大な迷惑
をおかけしております。
今回のウイルス問題について
は、会員の皆様は元より、ご家
族へも直接健康被害をもたらす
重大問題ととらえています。
中止判断にあたっては、通常
の理事会の他に2度の臨時理事
会を開催し、ウイルス感染状況
や行政の発信情報を基に、会員
の皆様の気持ち等を勘案し決定
しました。
5月7日以降の山行について
は実施することを前提にしてい
ますが、感染状況は未だ見通せ
ず、先行き不透明な状態が続く
ものと考えています。会員の皆
様にはご不便・ご迷惑をおかけ
しますが、会の意思決定につい
てはできる限りタイムリーな情
報発信に努めてまいりますので
ご協力のほどお願い致します。
なお、情報発信は東ハイホー
ムページで行いますが、お友達
方がいらっしゃれば、お知らせ
頂ければ幸いです。また、山行
に際して不明なこと、心配なこ
とがありましたら、ご自分のみ
で判断せず、遠慮なくリーダー
にご確認下さい。
皆様のご理解・ご協力を重ね
てお願い致します。

6月

▼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

●通常総会・リーダー会（未定・後日連絡）
日暮里中央町会会館 18時～20時

★6月4日(木) ③雨巻山 雨天中止
JR上野駅6時59分発宇都宮行
乗車 ②小山駅8時15分着 乗換
（保合流）水戸線8時22分発乗
車 ②下館駅8時44分着 乗換真
岡線8時52分発乗車 ②益子駅9
時36分下車集合 タクシー ②大
川戸登山口 ②分岐 ②雨巻山 ②分
岐 ②登山口 タクシー ②益子駅
09:00・34:99・01:90
09:00・34:99・01:90

★6月5日(金) ④矢平山 雨天中止
JR中央線高尾駅7時28分発河
口湖行乗車 ②四方津駅下車集合
↓矢平山 ②梁川駅 歩程5時間
交通費約三千元 ②直江忠彦
09:00・21:46・67:65
09:00・21:46・67:65

★6月6日(土) ②智光山公園（花菖蒲）
西武新宿線新狭山駅改札口10
時集合 ②広福寺 ②いるまがわ大
橋 ②城山 ②智光山公園 散策
②花菖蒲 ②サイボクハム バス
②東武東上線鶴ヶ島駅又は西武
新宿線狭山市駅
09:00・27:58・78:71
09:00・27:58・78:71



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。
※⑦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（軽登山靴でなくてもかまわない）で、
③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★は主催山行。○内数
字は、強弱度の①②以外に、駅名下には乗車番号、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②は乗り物による移動、③は歩行、④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
行に申込みされる方がおられますが、一般向強以上の山行に
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
を確かめてもらってから参加されるようお願い致します。これは、
既に入会された年数が経過されて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。山行参加にあたっては、
左に掲げた山行強弱度の表をお読み頂き、ご自分の脚力に見合
った山行に参加下さるようお願い致します。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遠慮下
さるようお願い致します。

●東ハイ事務局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。住所変更
の方は会員番号もお願いします。

★6月6日(土) ④沢井尾根く高水三山
JR立川駅青梅線7時30分発青
梅行乗車⇨終点着 乗換8時10
分発奥多摩行乗車⇨軍畑駅下車
集合⇨配水所⇨電波中継塔⇨縦
走路合流⇨惣岳山⇨馬仏山⇨岩
茸石山⇨高水山⇨高源寺⇨軍畑
駅 歩程5時間30分 雨天中止

東奥多摩に位置する多摩百
の入門コースで、沢井尾根ル
トから三山の頂を結ぶ周回で
⑤坂寄牧子 ⑥加山信男
奥多摩 奥多摩詳細図東
吉備人出版

地図昭文社
090・5406・532

★6月8日(月) ③中央線の山 要害山↓尾続山 ④大倉昌子
JR上野原駅9時34分集合 パ
ス9時42分発飯尾行乗車⇨新井
下車⇨登山口⇨山神社⇨要害山
↓風の神様⇨コヤシロ山⇨実成
山⇨尾続山⇨鏡渡橋⇨新井バス
停⇨上野原駅 歩程4時間
戦国時代に大倉砦として築か
る
公090・4712・089
公FAX03・5247・294

★6月13日(土) ③三浦半島No.5
雨天翌日 □ 松木千恵子
「大楠山と横須賀しようぶ園」
JR横須賀線逗子駅改札口前9時
集合 バス②乗車 前田橋下車
前田川遊歩道 大楠山ハイキ
ングコース 観測所 大楠山
阿部倉温泉 横須賀しようぶ園

★6月13日(土) ④甲武信ヶ岳
13日JR新宿駅7時30分発あずさ3号乗車⇨山梨市駅下車バス9時12分発乗車⇨西沢溪谷入口下車⇨西沢山荘⇨新道分岐⇨木賊山⇨甲武信小屋(油)14日小屋⇨甲武信ヶ岳(日本百名山)⇨小屋(往路を下山) シャクナゲ(帰路を上山) バクハチノミヤ

費用一万二千元(宿泊・バス代・入浴・諸費)
JR交通費は各自払い。
⑤星富士夫・下倉章治
地図昭文社 金峰山・甲武信宿予約のため、早めに往復は

⑥荻島二郎



★6月14日(日) 茨城 八溝山
バス 晴れば360度の大展望で、山頂は一等三角点峰です。ゆつくり登り降りします。
JR新宿駅西口6時40分集合
三菱UFJ銀行横6時50分出発
常磐道日立南大田IC八溝山
八合目①金性水・八溝山(10
22M三角点峰・関東百名山)↓
日輪寺(坂東の礼所)八合目②
常磐道新宿駅
歩程1時間30分
軽登山靴で足元しつかりと参加
費用約六千八百円 定員25名

★6月14日(日) 北山公園・八国山緑地
西武新宿線東村山駅西口10時
集合→正福寺→北山公園→八
国山緑地→將軍塚→勢揃橋→所沢
駅 歩程3時間30分 小雨決行
北山公園は自然豊かな公園で
新東京百景に選ばれています。
080・12006・0431
080・12006・0431

★6月14日(日) 旧正丸峠 雨天中止
西武池袋駅7時2分発急行飯
能行乗車→飯能駅7時49分着
乗換7時52分発乗車→正丸峠下
車集合→旧正丸峠→サツキヨ峠
→虚空蔵峠→牛久保峠→刈場坂
峠→ぶな峠→飯盛山→関八州
高山不動→西吾野駅
歩程6時間30分
090・7845・4254
090・7845・4254

★6月15日(月) 17日(水) 北八ヶ岳縦走
15日JR茅野駅9時15分集合
タクシード・湯の湯→中山→草
ヒュッテ①→鍋ヶ峠→三ツ峠
横岳→双子池ヒュッテ②→双子
山→大河原峠→夢科山→七合目
登山口 タクシード・茅野駅
歩程15日6時間 16日6時間10
分 17日4時間50分
費用二万五千円(宿とタクシード)
往復のJRは各自払い。
森林とあちこちに点在する池、

★6月17日(水) 高尾山・八菅山
小田急新宿駅8時23分発急行
小田原行乗車→本厚木駅9時18
分下車集合 バス①9時30分発
高尾山行乗車→終点下車→天
覧台公園→展望台→高尾山→高
尾峠→八菅神社鳥居→八菅山展
望台→クラブハウス→上萩野パ
ス停→本厚木駅 歩程4時間
交通費千八百円(新宿起点)
090・4712・0896
090・4712・0896
03・5247・2940
03・5247・2940



★6月18日(木) ①ホテル観賞 小雨決行
JR横浜線中山駅改札口前16時
集合→県立四季の森公園→園内
周遊→展望広場(あずま屋)夕
食→ホテル観賞→JR中山駅(20
時30分頃解散) 歩程2時間
ホテル飛び交う華麗な光の乱
舞の競演を観賞します。ゆつ
り歩きます。夕食とランブは持
参下さい。
090・5333・7863
090・5333・7863
シヨートメールでお願いします

★6月19日(金) ①赤羽旧岩淵水門 雨天中止
JR京浜東北線赤羽駅西口10時
30分集合→八幡神社→宝蔵院
岩淵橋→旧岩淵水門→新岩淵水
門→荒川知水資料館→熊野神社
地下鉄南北線志茂駅→赤羽駅
歩程約2時間30分
090・2637・0969
090・2637・0969

★6月20日(土) ①タカハタ・笠山 雨天中止
東武東上線小川町駅集合 バ
ス8時14分発白石車庫行乗車
切通し下車→取付点→タカハタ
→笠山→皆谷→小川町駅
歩程約5時間30分
タカハタから栗山集落を経て
03・3638・1488
03・3638・1488

★6月21日(日) ①二ヶ領用水巡り 雨天中止
小田急線登戸駅北口10時集合
→二ヶ領せせらぎ館→川崎市緑
化センター→妙楽寺→龍安寺→
向ヶ丘遊園駅
歩程約2時間30分
03・3974・1849
03・3974・1849

★6月24日(水) ②多摩湖自転車道 雨天中止
西武新宿線13時1分発急行乗
車→登戸駅下車 歩程3時間
運動靴で 昼食をすませてお集り下さい。
042・566・2698
042・566・2698

★6月25日(木) 27日(土) 西吾妻山
フリーきつぷの旅
「秘湯シリーズ」No.79・80 新高
湯温泉・白布温泉
参加者にコース表送ります。
25日JR東京駅9時40分集合
10時発バス→13時30分新庄行乗
車→米沢駅下車 バス13時30分
発乗車→湯元駅下車 宿送迎車
新高湯温泉(湯) 26日宿送迎車
湯元駅→ロープウェイ→天元
台乗換→ロープウェイ→中大
・梵天岩→西吾妻山(2035M
・百名山)→往路戻る→北望台
・百名山→天元台→ロープウェイ
湯元駅 宿送迎車→白布温泉
歩程3時間 27日宿送迎車

山の一人歩きで事故に遭うと
連絡が取れません
必ず三人以上で歩きましょう

★6月25日(木) 28日(日) ④太平山・男鹿三山他 雨天中止
25日JR東京駅6時32分発こま
ち1号乗車→秋田駅下車→筑紫
森登山口→筑紫森→往路戻る
秋田(山)→旭又登山口→宝蔵岳
→太平山→御手洗→旭又登山口
→戸賀(山)→長楽寺→五社堂→毛無
山→本山→真山→五社堂→なま
はげ館→戸賀(山)→男鹿三山
湯元駅→岡本登山口→森山→往路
を戻る→高岳山→中ノ鳥
居→高岳山→むら雲ノ滝→登山
口→八郎湯駅 朝立3泊4日
歩程25日2時間 26日6時間
27日5時間20分 28日4時間
なまはげの里と伝説の寺社を
訪ね一等三角点峰3座を歩き
ます。ブナと天然秋田杉の美林
は定評あり。太平山山頂からの
眺望は抜群。
費用は実費精算(大人の休日俱
楽部バスは各自購入)
2万5千円(太平山・北浦・船川
宿の確保のため、往復はがき
で早めに申込み下さい。
03・3638・1488
03・3638・1488

★6月26日(金) 30日(火) ④大雪山・旭岳・函館山他 雨天中止
26日JR東京駅6時32分発はや
ぶさ1号新函館北行乗車→新
函館北斗駅着 乗換特急スーパ
ー北斗6号札幌行乗車→札幌
乗換→旭川駅下車(富良野等
→旭岳温泉(山)→旭岳(山)→
イ→大雪山(山)→旭岳温泉(山)
函館市内観光等(山)函館駅→東
京駅
歩程約5時間 朝立4泊
費用四万八千円(大人の休日俱
楽部バス各自購入)
花の大雪山(百名山)に登り、
函館の夜景や朝市を楽しむ。
地図昭文社 大雪山・十勝岳・
幌尻岳
宿確保のため、往復はがき又
はFAXで早めに申込み下さい。
0261・0003・3044
0261・0003・3044
区高浜3の5の3の304
090・8035・6123
043・277・5062
043・277・5062

★6月27日(土) ④神武寺・鷹取山 雨天中止
京急逗子線神武寺駅改札口前
10時集合→神武寺→鷹取山→鷹
取山公園(鷹取山)→鷹取山
観音→鷹取山→京急線追浜駅
歩程約2時間40分
急降下鎖場あり。軽登山靴で参
加下さい。
045・811・3130
045・811・3130
夜7時～10時

★6月27日(土) ④伊豆ヶ岳 雨天中止
西武池袋駅7時2分発急行飯
能行乗車→飯能駅下車 乗換7時52
分発三峰口→長瀬行乗車→正丸
峠下車集合→伊豆ヶ岳→高畑山
→子ノ権現→西吾野駅
歩程6時間10分
交通費千四百円

★6月28日(日) ④取手市内散策 雨天決行
JR常磐線取手駅西口9時20分
集合→長瀬寺→旧取手宿本陣
取手緑地→農産物直売所→北中
原バス停 解散後キリンビール
取手工場見学を予定しています。
歩程3時間(約10km)
090・7356・9739
090・7356・9739

●4月から入会のお仲間 (15名 敬称略)
会員番号15245
半浦のり子(紹介 細谷 弘之)
壽原とみ子(紹介 小川 敬之)
池上 修(紹介 三枝 次平)
松井由美子(紹介 長井 久子)
加藤美知子(紹介 坂本 眞弓)
浅井 茂代(紹介 池田 典子)
沖崎 節子(紹介 小泉 純子)
浅井 光子(紹介 浅羽 茂代)
吉武 和子(紹介 深尾 茂子)
小出リツ子(紹介 加藤 美智子)
浅野 泰男(紹介 榎本 信子)
櫻井よし子 高崎みどり
安田 俊英

★ポイント達成者(敬称略)
●50P達成 横田眞紀子
●100P達成 宮下 良子
●150P達成 常川千代子
●250P達成 竹間 勝子
●300P達成 伊藤 幸子
●350P達成 長谷川悦子
●400P達成 井上美江子
●450P達成 上原登美子
●500P達成 荻野きよ子
●650P達成 大久保陽三
●700P達成 清水 勝江
●800P達成 石川 孝子
●1150P達成 松本 洋子



7月

▼駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの目印
▼会員証・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

★7月1日(水) ②湘南アルプス 雨天中止
JR品川駅8時49分発熱海行乗車
JR品川駅8時58分発大磯駅9時43分下車
大磯駅→高田公園→浅間谷寺谷戸横穴群→湘南平→浅間山→高麗山→女坂→高来神社→化粧井戸→旧東海道松並木→大磯駅 歩程約4時間(6・5km)

★7月2日(木) ③三床山 雨天中止
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8分発東武日光行乗車→栃木駅8時31分着(係合流)乗換両毛線8時56分発高崎行乗車→佐野駅9時11分着 乗換9時14分発葛生行乗車→田沼駅9時24分下車集合 タクシー→登山口→鹿島神社→三床山→二床山→一床山→登山口 タクシー→田沼駅 歩程約3時間
低山だが里山特有の急登・急降下あり、岩場あり、尾根からの展望あり、変化に富んでいる。のんびりとした山歩きを楽しむ。 ②柴崎ミチ子 090・3499・0190

★7月4日(土) ②小山内裏公園→長池公園 雨天中止
京王新宿駅9時32分発準特急橋本行乗車→京王多摩センター駅10時2分着 乗換10時6分発各停橋本行乗車→多摩境駅10時13分下車 改札口10時20分集合(10時30分出発)→小山内裏公園→南広場→東展望台→長池公園→南口→かんざつ道→長池見附橋→せせらぎ緑道→京王相模原 歩程約3時間 雨天中止
自然が多く残された二つの公園をめぐる。 ②猪瀬幸子・池田正義 03・5998・6193 090・2758・7871 (携帯は当日のみ)

★7月4日(土) ④麻生山→焼岩山 雨天中止
JR武蔵五日市駅集合 バス8時5分発つるつる温泉行乗車→白岩滝下車→タル窪林道→取付点→麻生山→四差路→焼岩山→日の出山登山口→武蔵五日市駅 歩程5時間
金毘羅尾根から見る美しい山 ②吉川英男・小松博氏 03・3638・1488 090・3638・1488

★7月4日(土) ④鶴峰→横寄山 雨天中止
JR高尾駅7時24分発河口湖行乗車→上野原駅7時40分下車バス停集合 バス8時3分発鶴峰行乗車→終点下車→登山口→向山分岐→神楽入の峰→三頭山→大沢山→ハチザス沢の頭→横寄山→西原峠→大平分岐→数馬バス停 歩程6時間
交通費二千七百円(高尾起点) 三頭山山頂のブナ林は夏でも涼しさを感じます。頂を越えて笹尾根に通じる西原峠に下山。 地図昭文社 奥多摩 090・5406・5320



★7月5日(日) ①神奈川歴史・公園散歩No.52 雨天中止
JR鶴見駅西口改札出口10時集合
JR鶴見駅西口改札出口10時集合
↓総持寺→JR国道駅→生麦魚河岸通→生麦事件碑→キリンビール工場→新子安駅 小雨決行 歩程約2時間
これまで何気なく歩いてきた ②渡邊幸一 080・3122・5529

★7月5日(日) ②御坂山系 三ツ峠山 バス 雨天中止
JR新宿駅西口6時40分集合
三ツ峠山系 三ツ峠山 往復はがきで申込み下さい。 ②小峰文子 080・3549・7627

★7月5日(日) ③正丸山→川越山 雨天中止
西武池袋駅8時5分発急行飯能行乗車→終点8時52分着 乗換8時54分発三峰口行乗車→正丸山駅9時24分下車集合→馬頭観音→正丸峠→正丸山→川越山(カネゼ山)→旧正丸峠→正丸駅 歩程約3時間30分 軽登山靴で ②鳥居節男 080・1206・0431

★7月5日(日) ③二子山 雨天中止
西武池袋駅7時42分発急行飯能行乗車→飯能駅8時32分着 乗換8時33分発乗車→芦ヶ久保駅下車集合→兵ノ沢→雄岳→雌岳→浅間神社→芦ヶ久保駅 歩程4時間
ゆつくり歩きます。 ②加藤正彦・小泉純子 03・3976・5673 090・7845・4254

★7月7日(火) ④武川岳 雨天中止
西武秩父線正丸駅8時30分集合→伊豆ヶ岳→山伏峠→武川岳→一の鳥居→横瀬駅 歩程6時間15分
②山川美恵子 090・6005・4651

★7月9日(木) ①芦花公園→仙川 雨天中止
京王線芦花公園駅集合 10時30分出発→世田谷文学館→芦花公園→芦花恒春園→祖師谷公園→仙川沿い→成城学園大学→小田急線成城学園前駅 歩程約3時間
②金子敬 090・2637・0969



★7月9日(木) ③日光半月山 雨天中止
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8分発東武日光行乗車→栃木駅8時31分着(係合流)乗換両毛線8時56分発高崎行乗車→佐野駅9時11分着 乗換9時14分発葛生行乗車→田沼駅9時24分下車集合 タクシー→登山口→鹿島神社→三床山→二床山→一床山→登山口 タクシー→田沼駅 歩程約3時間
低山だが里山特有の急登・急降下あり、岩場あり、尾根からの展望あり、変化に富んでいる。のんびりとした山歩きを楽しむ。 ②柴崎ミチ子 090・3499・0190

★7月11日(土) ④八王子城跡→黒ドツケ 雨天中止
京王新宿駅7時26分発準特高尾山口行乗車→高尾駅下車集合バス高尾駅北口8時35分発八王子城跡行乗車→八王子城跡下車→管理事務所→展望台→杉沢の頭→高ドツケ→狐塚峠→黒ドツケ→夕やけ小やけふれあいの里 歩程約4時間30分 雨天中止
②星富士夫・下倉章治 090・4529・3506

★7月11日(土) ③三浦半島No.3 雨天中止
JR横須賀線逗子駅改札口前9時30分集合 バス→長柄下車→阿部倉山→下二子山→上二子山→北尾根→馬頭観音→分岐→京急田沼駅 歩程3時間30分
二子山は一等三角点の山。昨年の10月台風で中止になった山行です。 ②石田さとみ・桜井敏子 090・8010・8452

★7月11日(土) ③三浦半島No.3 雨天中止
JR横須賀線逗子駅改札口前9時30分集合 バス→長柄下車→阿部倉山→下二子山→上二子山→北尾根→馬頭観音→分岐→京急田沼駅 歩程3時間30分
二子山は一等三角点の山。昨年の10月台風で中止になった山行です。 ②石田さとみ・桜井敏子 090・8010・8452

★7月11日(土) ③三浦半島No.3 雨天中止
JR横須賀線逗子駅改札口前9時30分集合 バス→長柄下車→阿部倉山→下二子山→上二子山→北尾根→馬頭観音→分岐→京急田沼駅 歩程3時間30分
二子山は一等三角点の山。昨年の10月台風で中止になった山行です。 ②石田さとみ・桜井敏子 090・8010・8452

★7月11日(土) ③三浦半島No.3 雨天中止
JR横須賀線逗子駅改札口前9時30分集合 バス→長柄下車→阿部倉山→下二子山→上二子山→北尾根→馬頭観音→分岐→京急田沼駅 歩程3時間30分
二子山は一等三角点の山。昨年の10月台風で中止になった山行です。 ②石田さとみ・桜井敏子 090・8010・8452

お仲間を増やしましょう!!
新入会員募集
キャンペーン継続実施中

東ハイの新入会員の多くは会員からの紹介です。沢山紹介して下さい。ご紹介のお友達が入会されますと紹介者に5回分(1,500円相当)の無料参加券を進呈します。但し、ご家族の場合は1家族に1枚とさせていただきます。

▼山行中のお断り!!
歩行中にリーダーに話しかける方がいますが、会話をしながら歩く、どうしてもリーダーとしての注意力が散漫になり、道間違い等の原因にもなりかねませんので、緊急時を除き、お断りいたします。ご理解・ご協力をお願いいたします。

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。

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、この大きさが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。

月 日	山 名	日 程	担当リーダー

▼東ハイの目印でもある黄色タ
オルは、山行参加のときリ
ダーからお求め下さい。山行
時には携行して下さい。
▼公共交通機関を利用の際は、
マナーを守り、周囲の迷惑に
ならないようにしましょう。

《編集部より》

この会報の編集作業は、リー
ダー3名、会務協力者3名の計
6名で行っていました。この
度、会務協力者の久保道氏が
健康上の理由で退任されました
同氏は16年の長きに亘り編集に

この会報の編集作業は、リ
ダー3名、会務協力者3名の計
6名で行っていました。この
度、会務協力者の久保国道氏が
健康上の理由で退任されました
同氏は16年の長きに亘り編集に
携わってこられ、会の活動に多
大な貢献をされました。誠に
ありがとうございました。今後は
ご自愛の上、東ハイの山行をお
楽しみ下さい。

▼明神館
長野県松本市安曇4468
代表 梨子田 満
☎0263・95・2036
FAX0263・95・2037
電話で申込時に東ハイ会員であることを申し出ると、1人1泊につき五百円の割引優待が受けられます。到着したら会員証を提示願います。

明神池・カツバ橋等を巡る
上高地散策に最適な旅館です。

▼リーダーの先へ行かず遅れず、解散まで同一行動を家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

山のエチケットを守り、楽しい山行にしましょう。

●皆様の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〕
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。なお、スペースの関係で、次の号に掲載できず遅れる場合もあります）
※原稿は返却いたしません。