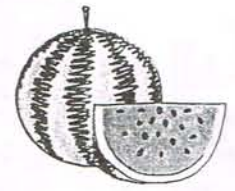


8月ハイク

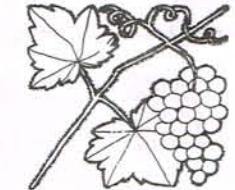


(23コース)

- 1(土) ②大賀ハス観賞 加藤榮一
2(日) ③御岳山 佐々木保
3(月) ④御岳山 渡邊幸一
4(火) ⑤御岳山 大倉昌子
5(水) ⑥御岳山 加藤正彦
6(木) ⑦御岳山 柳田邦之
7(金) ⑧御岳山 小泉純子
8(土) ⑨御岳山 佐野満喜子
9(日) ⑩御岳山 矢野省三
10(月) ⑪御岳山 温泉 加藤正彦
11(火) ⑫御岳山 成子天神社 都庁 松永孝子
12(水) ⑬御岳山 青春18きつぷの旅 平沢こと
13(木) ⑭御岳山 五常の滝 日和山 佐々木保
14(金) ⑮御岳山 男体山 山川美恵子
15(土) ⑯御岳山 加治丘陵 鳥居節男
16(日) ⑰御岳山 高尾山 川寄英雄
17(月) ⑱御岳山 鳳凰山 荻島二郎
18(火) ⑲御岳山 奥多摩 大塚山 小峰文子
19(水) ⑳御岳山 今熊山 桜尾根 坂寄牧子
20(木) ㉑御岳山 宝篋山 須賀光夫
21(金) ㉒御岳山 龍崖山 天覚山 小泉純子
22(土) ㉓御岳山 龍崖山 天覚山 小泉純子
23(日) ㉔御岳山 龍崖山 天覚山 小泉純子
24(月) ㉕御岳山 龍崖山 天覚山 小泉純子
25(火) ㉖御岳山 龍崖山 天覚山 小泉純子
26(水) ㉗御岳山 龍崖山 天覚山 小泉純子
27(木) ㉘御岳山 龍崖山 天覚山 小泉純子
28(金) ㉙御岳山 龍崖山 天覚山 小泉純子
29(土) ㉚御岳山 龍崖山 天覚山 小泉純子
30(日) ㉛御岳山 龍崖山 天覚山 小泉純子

東ハイでは、日帰り電車山行は申込不要です。(健脚向等)で申込制の場合は除く。出発駅もしくは集合場所へ直にお越し下さい。その路線の途中駅乗車もOKです。

9月ハイク



(24コース)

- 1(土) ③三頭山 大倉昌子
2(日) ④三頭山 越後 平沢こと
3(月) ⑤三頭山 飯能三山 山川美恵子
4(火) ⑥三頭山 神奈川歴史・公園散歩 渡邊幸一
5(水) ⑦三頭山 銀座でランチ 松浦利保
6(木) ⑧三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 荻島二郎
7(金) ⑨三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
8(土) ⑩三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子
9(日) ⑪三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
10(月) ⑫三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子
11(火) ⑬三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
12(水) ⑭三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子
13(木) ⑮三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
14(金) ⑯三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子
15(土) ⑰三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
16(日) ⑱三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子
17(月) ㉑三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
18(火) ㉒三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子
19(水) ㉓三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
20(木) ㉔三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子
21(金) ㉕三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
22(土) ㉖三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子
23(日) ㉗三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
24(月) ㉘三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子
25(火) ㉙三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
26(水) ㉚三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子
27(木) ㉛三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
28(金) ㉜三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子
29(土) ㉝三頭山 奥武蔵金山縦走No.1 佐野満喜子
30(日) ㉞三頭山 奥武蔵金山縦走No.2 佐野満喜子

◎山行名の上に強弱度を左記のように表記してあります。詳細は下段の強弱度表を参照。①初心者向 ②一般向弱 ③一般向 ④一般向強 ⑤やや健脚向 ⑥健脚向

本部からの お知らせ

新型コロナウイルスについて

5月25日(月)に、政府は国民の健康と経済の立て直しの両立を目指して緊急事態宣言を解除しました。本記事を書いているまさにこの時(6月2日)、東京は、再び感染者が増加したと「東京アラート」を発しました。

東ハイの動き

東ハイは緊急事態宣言解除を受け、5月28日の理事会において、6月1日より山行を開始する旨決定、HPに掲載しました。積極的な活動を行う、活動は控えたい方が多い、幅広く様々な意見が出され、議論を重ねた結果、山行の開始を決定するに至った次第です。

実施に関する問題点と結論

理事会の議論の主要項目は次の通りです。
◇登山については、目的の地までの移動時の3密が考えられるが、登山自体のリスクは少ない。
◇登山中は、会員が、長期の中止で待ちわびていて大勢集まるか、まだ心配だと自覚するかの予測がつかず、参加者の数が読めない。
◇街歩きは、参加者が多い場合、3密を回避できるか？ 会員の協力が得られるかが心配。
◇大勢で歩いた場合、社会・地元の人たちがどのように受け止めるかが不安である。

◇山行中に自衛警察のような考え方を持つ人と遭遇しないとは限らない。対処方法を決めておくべきである。地元の人々とのトラブルは絶対に避けなければならぬ。
◇等々を議論し、最終的には、色々と問題はあるが、未だ経験し

たことがない異常事態に明確な結論を得ることは難しく、「やってみないと分からない」ということになりました。
山行中に生じた問題は本部で掌握し、解決策を探るとともに今後の参考とします。

（今後の山行への影響）
HPに掲載の通り、6月の山行は中止が相次ぎました。理由は次の通りです。
◇見物・見学を予定していた祭りや催しが中止になった。
◇主要な見学場所が閉園・閉館となった、あるいは来園・来館を断られた。
◇見学場所での3密が避けられない。

◇集団での活動に自信が持てない、等。
8月・9月は、現在の状況と、リーダー自身が高齢者でもあり、感染が心配で山行が実施できない等の理由でコースが大幅に少なくはなっています。とりあえず予定はありますが、実施するか否かを迷っているリーダーもいます。山行に参加したい会員の気持ちには分かれますが、東ハイとしての健康第一を重視した活動を行うていきます。

（山行参加の注意事項）
前述の通り、多くの不安を抱えた中で山行再開です。新型コロナウイルスの影響は長期化が予想され、変更・中止がいつ生じてもおかしくない状況が当分続きます。前号の繰り返しになりますが、情報発信は東ハイHPで行いますので、お友達で閲覧できない方がいたらついでに、お知らせいただければ幸いです。また、山行に関して不明なこと、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・ご協力をお願いします。

★8月1日(土) ②大賀ハス観賞 雨天翌日
小田急線鶴川駅北口改札前9時30分集合(小田急新宿駅8時43分発快速急行片瀬江ノ島行乗車)
車庫行乗車 袋橋下車 丸山橋下車 野津田神社 民権の森 下ボタ 園 薬師池公園 ハス池 薬師堂 西園 山王塚公園 川島 入口バス停 鶴川駅
歩程2時間45分
2千余年前の大輪で美しいハスの花を観賞しませんか。
090・5333・7863
ショートメールでお願いします。

★8月1日(土) ③日(月) ④薬師
1日JR東京駅6時28分発はくたか551号金沢行乗車 富山駅9時11分下車 乗換電鉄富山駅 有峰口駅 折立 太郎平小屋 折立 有峰口駅 電鉄富山駅 富山駅 朝立2泊
歩程1日4時間35分 2日5時間 3日3時間10分
山小屋泊には次の準備が必要です。マスク複数、アルコールジェル、寝袋、ジップロック等。費用二万九千八百円(北陸フリーきつぷと電車代は各自)
地図昭文社 剣・立山
往復はがき又はFAXで早めに申込み下さい。人数制限あり。千261・0000 3千葉市美浜区高浜3の5の3の304
043・277・5062 佐々木保
090・8035・6123

★8月2日(日) ①神奈川歴史・公園散歩No.53 ②渡邊幸一
JR新子安駅10時集合(京急線神奈川新町駅(寺院等6ヶ所巡る) 幸ヶ谷公園 青木橋 本覚寺(アメリカ領事館跡) 横浜駅 歩程約2時間
旧東海道に沿道には多くの寺院が密集しています。ゆっくり巡り歩きます。
080・3122・5529 細谷弘之・五木田悦子

※新型コロナウイルスの影響によるダイヤ変更にご注意
利用が多い西武線土曜日の飯能駅7時52分発と8時54分発三峰口・長瀬行は、6月6日現在、西武秩父までの運行となっています。元に戻す日は未定とのこと。他にも同様の例があるかもしれません。ご注意ください。

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、④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○は乗り物による移動、△は徒歩、△は三角点です。
◎予約の申し込み 特記事項のない限り、必ず本号4頁に示した表の通り記入し、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、縦走山行に申込みの方がおられますが、一般向強以上の山行に申込みの方は、ご自身が参加を希望される山行に、リーダーの平日山行、日帰り山行等に参加し、リーダーに体力を確かめてもらってから参加されるようお願いいたします。これは、既に入会された年数が経過されている方も同じで、そうでは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、左に掲載の山行強弱度の表をお読み頂き、ご自分の脚に見合った山行に参加下さるようお願いいたします。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るようお願いいたします。

◎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、入会をご希望の方、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。

2020年8~9月号 (2)

〔詩〕自由
〔カット〕ペン又は筆書き黒色
〔隨筆・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
る場合があります
※原稿は返却いたしません。

9 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

★9月1日(火)〜3日(木) ④おわら風の盆他 ①佐野満喜子
おわら風の盆が中止のため、山行は中止とします。

★9月3日(木) ③三頭山 雨天翌日
 ㊦大倉昌子

山頂付近は美しいブナ林が広
 歩程4時間
 ジターセクター↓都民の森バス
 山↓ムシカリ峠↓三頭大滝↓ピ
 下車↓鞘口峠↓あずま屋↓三頭
 時22分発都民の森行乗車Ⅱ終点
 所武蔵野日野駅集合 バス8

かる秋川流域の最高峰で、奥
 摩三山のひとつです。
 雨天の場合は4日(金)に延期で
 園Ⅱ佐野妙子

☎090・4712・0894
 FAX03・5247・2994

★9月4日(金)5日(土)
①青春18きつぷの旅 越後
□Ⅱ平沢

「秘湯シルシ」No.80 松之山温泉 上越線はくはく線 空席あり。コース表送ります。 費用約一万八千円 青春18きっぷは各自購入して下さい。

35分集合 9時51分発高崎行乗車 高崎駅乗換 水上駅乗換 六日町駅乗換 ほどほど線まつたい駅下車 宿送迎車 松之山温泉泊 5日宿送迎車 まつたい駅 越後湯沢駅下車 (散策) 乗車 水上駅乗換 高崎駅乗換

東京駅

春にコロナウイルスのため、再度チャレンジです。

④ 小峰文子 ④ 石原豊

往復はがきで申込み下さい

〒300・2358つくばみい市陽光台2の15の2

平沢こと

0297・58・9022

2日間で約1時間30分
夜8時～9時30分

★9月5日(土) ④飯能三山 雨天中止 □山川美恵子
西武池袋線飯能駅8時30分集 交通費 バス代は三百五十円
合 バス③8時35分発間野黒指 低山ながら、それぞれに見
行乗車①上畑下車↓赤根ヶ峠↓ らしが素晴らしい！
柏木山↓龍崖山↓ドレミファ橋 園山川和雄
↓多峯山↓天覧山↓飯能駅
歩程5時間30分 地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎090・6005・465

[illegible]

★9月6日(日) ①神奈川歴史公園散歩 No.54 □渡邊幸一

「旧東海道の道④横浜」保土ヶ谷

京急線神奈川駅10時集合→青木橋→三寶寺→金比羅神社→神奈川台関門跡→勸行寺・軽井沢公園→浅間神社→霜下公園→追分→松原商店街→洪福寺→橘樹神社→天王町駅→保土ヶ谷駅

4回目をやつと横浜です。
回は寺社仏閣の他に「ハマのメ横」と呼ばれる松原商店街買物も楽しめます。

図細谷弘之・五木田悦子

080・3122・552

★9月9日(水) ①銀座でランチ
JR有楽町駅中央口マルイ前10
時30分集合↓銀座M.U.I.店↓
館内見学↓昼食後↓銀座通り↓
日本橋駅 歩程1時間
無印食堂はおいしい定食で人
雨天決行 □松浦利保
気あり。毎朝小田原漁港より
く鮮魚を、日替り外5種類税
八百五十円です。雰囲気のア
話題の店です。
☎090・2145・020

〔参加費について〕リーダーが皆さんからお預かりする参加費全額会に納入され、会員とリーダーの安全を守るための遭難対応基金や運営費となります。

★9月12日(土) ③陣馬山 雨天翌日

京王新宿駅7時8分発特急京
王八王子市行乗車⇨北野駅7時
43分着 乗換7時46分発高尾山
口行乗車⇨高尾駅7時56分下車
バス北口8時10分発陣馬高原下
行乗車⇨8時47分終点下車集合
⇨登山口⇨陣馬新道⇨陣馬山⇨

栃谷尾根⇨陣馬登山口⇨藤野駅
歩程3時間20分

交通費 バス代は五百七十円
④星富士夫・下倉章治
地図昭文社 高尾・陣馬

☎090・4529・3506

★9月12日(土)
④奥武蔵全山縦走No.2
L 佐野満喜子

西武池袋駅 7時2分発急行飯能
行乗車 終点7時49分着 乗換
7時52分発三峰口行乗車 西吾
野駅下車集合 子ノ権現 高畑
山 伊豆ヶ岳 正丸駅

歩程6時間30分 雨天翌日
交通費千四百円

地図昭文社 奥武蔵・秩父
03・3638・1488

★9月12日(土)〜15日(火)
 ④八幡平他トレーニング
 ①佐々木

12日JR東武駅6時32分発新幹線こまち1号秋田行乗車Ⅱ角館駅下車 角館駅Ⅱ田沢湖駅Ⅱ玉川温泉(泊)焼山↓後生掛温泉↓

八幡平ならではの草紅葉と、八幡平から岩手山の麓に延びるたおやかな山並二つを楽しむ。一つのコースでも可。バスで移

大深温泉ハ幡平↓藤七温泉(泊)
 ↓奋岳↓諸槍岳↓大深山荘↓松
 川温泉⇨盛岡(泊)⇨宮子駅⇨三陸
 リアス線⇨釜石駅⇨東京駅
 歩程13日7時間 14日7時間
 費用四万三千円(温泉宿他3泊
 ・バス代等)
 新幹線・大人の休日倶楽部バス

動できます。
 地図昭文社 八幡平・岩手山
 往復はがき又はFAXで早め
 に申込み下さい。
 〒261-0003 千葉市美浜
 区高浜3-5-3の304
 佐々木 保

FAX 043-277-5062

090・8035・6123

★9月13日(日) ③物見山→日和田山 雨天中止 □||鳥居節男
西武池袋駅8時5分發急行飯
能行乗車||終点8時52分下車
乗換8時54分發西武秩父行乗車
||武蔵横手駅9時5分下車集合
↓五常の滝↓小瀬名↓物見山↓
駒高↓高指山↓日和田山↓高麗
地囃昭文社 奥武蔵・秩父
石井昭治

本郷↓高麗駅
☎080・1206・0431

★9月19日(土) ⑤ 鋸尾根く鞘口山く九竜山
JR青梅線奥多摩駅9時集合↓
鋸尾根↓鋸山↓鞘口山↓九竜山
↓奥多摩病院↓奥多摩駅
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。

☎046・257・6567
日市 2万5千 図奥多摩湖・猪丸・五
協力を期待しています。
協図 〓 小泉純子
夜6時く8時

★9月20日(日) ②三浦半島 No. 6
「浦賀くくりはま花の国」
京急線浦賀駅改札口前9時30分
集合↓西叶神社↓愛宕山公園↓
奉行所跡↓為朝神社↓燈明崎(燈
明堂)↓開国橋↓ペリー公園↓く

小雨決行 □松木千恵子
交通費 品川起点往復千八百円
幕末の歴史が残る西浦賀、開
国の港町を巡り、コスモス咲く
くりはま花の国へと歩きます。
図 桜井敏子・石田さとみ

▼リーダーの先へ行かず遅れず、解散まで同一行動を
りはま花の国↓京急久里浜駅
歩程4時間
☎090・8010・8452

★9月20日(日) ②堂所山
雨天中止 □ 柳田邦之
「高尾花シリーズ」No.3
京王新宿駅7時26分発準特急高
尾山口行乗車 高尾駅下車 北
口陣馬高原下行バス乗場8時30
分集合 バス8時50分発乗車 高
尾駅下車 明王林道コース分岐

下沢林道↓営林所作業小屋↓梅

の里ス停
輕登山靴で参加して下さい。
歩程約3時間50分
交通費約千六百円
ハンゴンソウ、センニンソウ
キバナアキギリ、ツルリンドウ

きます。

090・2566・8306
 地図昭文社 高尾・陣馬
 協 石原豊美
 協 平沢こと・小峰文子

★9月21日(祝)
リッジ
ゆりかもめ芝浦・頭駅集合
10時30分出発・芝浦側アンカ
レイジ↓レインボーリッジ↓台
場公園↓お台場海浜公園↓潮風
公園↓日本科学未来館(敬老の日)

で無料) ↓ゆりかもめテレコムセ

ンター 駅 歩程約3時間
 雨天中止
 ⑤ 金子 敬
 ④ 毛塚順一・猪瀬幸子
 ③ 090・2637・0969
 ★9月22日(祝) ⑤ 武川 岳
 雨天中止 ④ 山川美恵子

西武池袋駅7時2分発急行飯

能行乗車 飯能駅着 乗換7時
52分発西武秩父行乗車 横瀬駅
下車集合 三角山 焼山 武川
岳 名郷 飯能駅 歩程6時間
④ 山川和雄
地図昭文社 奥武蔵・秩父
吉備人出版奥武蔵登山詳細図
☎ 090・6005・4651

★9月23日(水) ③大塚山他

雨天中止 □川奇英雄
 取立川駅7時31分発青梅行乗
 車Ⅱ8時4分終点着 乗換8時
 5分発奥多摩行乗車Ⅱ古里駅下
 車 駅前集合8時40分↓大塚山
 ↓日の出山↓つるつる温泉又は

築瀬尾根↓軍畑駅に変更あり。
 歩程5時間
 地図昭文社 奥多摩
 ☎090・1213・8777

こ ら む

こ ら む

朝の目覚めが早いのは筆者だけではなからうと思うが、同様に早起きの読者の皆様は、早朝に何をしておられるのであろうか。筆者はご多分に漏れず散歩に出かけることが多い。24時間営業のスーパーを回って、生鮮食品以外の重い物を買って帰ると、買物の分散と散歩ができ、一石二鳥なのである。

ところで、早朝の人氣が少ない散歩道でも、見かける人がほぼマスクをしているのは、花粉の時期は過ぎているから、当然、コロナウイルス対策であろう。

3月から4月頃は、毎日のようにテレビでマスクの使い方を放送していたので、ほとんどの人は理解していると思っていたが、そうでもないようだ。コロナの終息はまだ先のようなので、今回はマスクについて復習しておこう。

①マスク使用の目的
マスクは、自分が感染しているかもしれないとの前提で、他人に感染させないため（呼吸・咳・くしゃみによる飛沫の飛散防止）に使用するものである。

②自分への感染予防に効果なし
マスクをすれば感染が予防できると考えている人が多いが、誤りである。一般の不織布マスクやガーゼマスクでは予防はできない。コロナウイルスは5μm（5千分の1mm）以下の大きさで、これらのマスクは難なく通り抜ける。ある大学で、感染させたネズミ群と健康なネズミ群を分けてカゴに入れ、感染側から健康側に風を流し、(A)感染ネズミ側にマスクをつけた場合(B)健康ネズミ側にマスクをつけた場合、の感染割合を調べた実験を行った。結果は、(A)で健康ネズミへの感染割合は約3割、(B)では10割近くとなった。（メソシなかつたので記憶の範囲）

この実験で①と②が証明される

③感染予防ならN95マスク
これは空気感染を予防するマスクで高価である。現在は医療用ですら不足状態で、一般人には入手が難しい。付けると息苦しく口の周りに跡が残るそうなので、マスクに関する最も重要なことは復習できたのではないか。こういったことを知れば、人氣のない早朝にマスクをしても意味がないと気づくであろう。

夏は暑苦しく、マスクの使用が嫌になる季節である。マスクの使用目的を正しく理解し、必要な所では外して過ごしたいものである。

お仲間を増やしましょう!!

新入会員募集
キャンペーン実施中

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。

★9月26日(土) ④奥武蔵金山縦走No.3

「スルギ尾根」雨天翌日
西武池袋駅7時2分発急行飯能
行乗車⇨終点7時49分着 乗換
7時52分発三峰口行乗車⇨吾野
駅下車集合⇨前坂⇨板屋ノ頭⇨
高反山⇨堂平山⇨六ツ石ノ頭⇨

分岐⇨吾野駅 歩程5時間20分
やせ尾根、急登降あり。

⑤佐野満喜子
地図昭文社 奥武蔵・秩父
吉備人奥武蔵登山詳細図 ⑥小松博氏
☎03・3638・1488

◎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求め下さい。山行時には携行して下さい。
◎家族には必ず行き先を知らせておきましょう。



★11月1日(日) 紅葉バス
②鬼怒川竜王峡
★10月10日(土) 11日(日) 定員あり、早めに申込み下さい
③志賀高

尾瀬戸倉温泉ペンション
グイラ風花（かざはな）

月 日	山 名	日 程	担当リーダー

群馬県利根郡片品村戸倉445の2 代表 歸山 武志
FAX 0278・58・7051
0278・58・7677
東ハイ会員4人以上の利用で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
冬期はスキー客に人気のペンションですが、年間を通してハイキングにも最適です。

奥霧ヶ峰八島高原荘
長野県諏訪郡下諏訪町東俣10618 代表 高橋 節子
FAX 0266・58・5355
営業期間 5月〜10月
冬期は閉鎖のため事前確認要
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
列車利用の場合、上諏訪駅まで迎えに来てもらえます。