

東京ハイキング

2021年
6~7月号
第560号



6月ハイク

(30コース)

日にちとレベル	山行名	リーダー名	頁
1日(火)	①飛鳥山～巣鴨	松浦利保	4
2日(水)	②【通常総会・リーダー会】		4
3日(木)	3 茨城県の山:吾国山	柴崎 実	4
	3 都留アルプス	川寄英雄	4
5日(土)	3 一丁平のヤマボウシ	松木千恵子	4
〃～ 6日(日)	5 三国山～赤沢山～白泰山佐野満喜子		5
	②「横浜坂々アラカルト」②	渡邊幸一	5
6日(日)	2 大垂水～城山 「高尾の花シリーズ」No.8	柳田邦之	5
	4 経ヶ岳～仏果山	加藤正彦	5
	4 黒山～惣岳山	山川美恵子	5
7日(月)	3 鎌倉もののふの道 No.7 足利尊氏	大倉昌子	5
9日(水)	3 日光 千手ヶ浜 クリンソウ	柴崎 実	5
11日(金)	1 八国山緑地～ 北山公園の花菖蒲	保倉恵美子	6
12日(土)	4 箱根外輪山周回歩道	矢澤省三	6
12日(土)～ 13日(日)	2 草津石尊山 殺生河原 ～しゃくなげコース	平沢こと	6
	4 志賀高原:御飯岳	佐々木保	6
	4 甲武信岳	荻島二郎	6
13日(日)	②白山神社のあじさい祭り	岩間英之	6
	2 横沢入	鮫島妙子	6
15日(火)	①高井戸周辺の公園歩き	松永孝子	7
16日(水)	3 奥多摩:三頭山	大倉昌子	7
18日(金)～ 20日(日)	6 八ヶ岳:硫黄山～赤岳 ～阿弥陀岳	佐野満喜子	7
	2 帯那山	小峰文子	7
	2 鎌倉広町緑地	中嶋要一	7
	4 高柄山～鶴島御前山	荻島二郎	7
20日(日)	3 ユガテ～黒尾根	小泉純子	8
	4 三頭山～オマキ平	山川美恵子	8
24日(木)～ 27日(日)	4 男鹿三山～太平山他	佐野満喜子	8
25日(金)	3 霞丘陵	会田政子	8
26日(土)	4 棒ノ嶺	小泉純子	8
27日(日)	3 大平山 あじさい坂	須賀光夫	8

●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。

7月ハイク

(28コース)

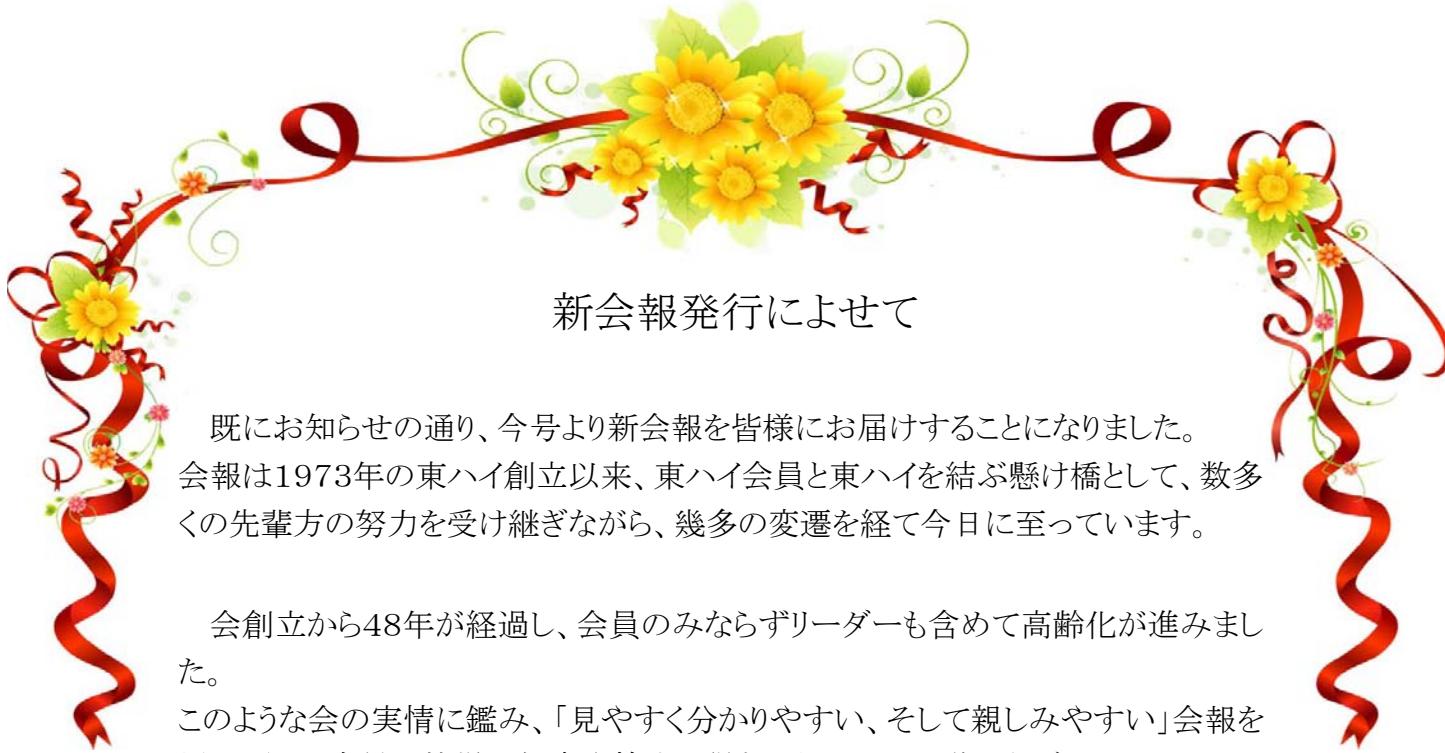
日にちとレベル	山行名	リーダー名	頁
1日(木)	3 日光霧降高原 大山	柴崎 実	9
2日(金)～ 6日(火)	4 北海道:大雪山他	佐々木 保	9
	②横浜港北区緑道ウォーク	渡邊幸一	9
	4 箱根石仏群とあじさい	矢澤省三	9
4日(日)	4 仏果山～高取山～ 宮ヶ瀬ダム	加藤正彦	9
	4 清八新道～風張尾根	山川美恵子	9
6日(火)	①宮下公園	松浦利保	10
7日(水)	3 戸倉城址～荷田子峠	川寄英雄	10
	4 浅間嶺～松生山	大倉昌子	10
9日(金)	①金沢八景周辺巡り	松永孝子	10
10日(土)	3 常楽寺～六国見山 3 高尾山 蛇滝	中嶋要一	10
	4 馬頭刈山	松木千恵子	10
11日(日)	2 日影～城山 「高尾の花シリーズ」No.9	柳田邦之	11
	3 天覧山～かまど山	小泉純子	11
13日(火)	2 多峯主山	鮫島妙子	11
18日(日)	4 スルギ尾根～子の権現	小泉純子	11
19日(祝)～ 21日(水)	4 白山	佐々木 保	11
	3 日光湯の湖から竜頭の滝	柴崎 実	11
	4 奥多摩:鍋割山～ 綾広の滝	大倉昌子	11
22日(木)	2 天狗滝～払沢の滝	会田政子	12
23～ 25日(日)	5 早川尾根～鳳凰三山	佐野満喜子	12
23日(金)～ 24日(土)	2 八ヶ岳:八方台・西天狗 3 「秘湯シリーズ」No.83	小峰文子 平沢こと	12
23日(金)～ 25日(日)	5 大日三山	山川美恵子	12
25日(日)	1 御岳渓谷	保倉恵美子	12
	3 天覧山 宮沢湖外周	須賀光夫	12
31日(土)～ 8月2日(月)	6 北アルプス:北穂高岳	佐野満喜子	13

●山行の強弱度について

山行名の上に、数字でその山行の強弱度を下記のように標記します。詳細は3頁に掲載。

- | | |
|----------|---------|
| ①ウォーキング1 | 3 一般向 |
| ②ウォーキング2 | 4 一般向強 |
| 1 初心者向 | 5 やや健脚向 |
| 2 一般向弱 | 6 健脚向 |

- | |
|---------|
| 3 一般向 |
| 4 一般向強 |
| 5 やや健脚向 |
| 6 健脚向 |



新会報発行によせて

既にお知らせの通り、今号より新会報を皆様にお届けすることになりました。会報は1973年の東ハイ創立以来、東ハイ会員と東ハイを結ぶ懸け橋として、数多くの先輩方の努力を受け継ぎながら、幾多の変遷を経て今日に至っています。

会創立から48年が経過し、会員のみならずリーダーも含めて高齢化が進みました。

このような会の実情に鑑み、「見やすく分かりやすい、そして親しみやすい」会報を届けようと、会員の皆様の知恵や協力を得ながら、ここまで作り上げてきました。

お届けした会報が皆様のご希望に叶ったものか正直不安もありますが、会報を持続的に発行できる体制(自らの手で作成する)を整えておくことは、当会の将来を見据えると必要な事と考え、大きく転換することを決心しました。

当分は手探りの状況が続くと思いますが、会員の皆様のご意見・ご批判を頂きながら、より良い会報をお届けできるように努力してまいります。

新型コロナウイルスの猛威が増す中、会員の皆様とご家族の健康を祈念するとともに、今後のご指導ご鞭撻を頂きますよう、お願ひいたします。

会長 平沢 こと

新会報に携わる方々を紹介します

作成担当	保倉恵美子、佐々木 保
Data化担当	会田政子、川寄英雄、佐藤 仁、須賀光夫
	樋口光雄、矢澤省三
編集担当	松永孝子、山川美恵子、益田澄子、石川孝子
印刷担当	荻島二郎、池田正義
発送担当	松木千恵子、金子 敬、石川孝子、佐々木節子
	上久保芳郎
山行調整担当	小泉純子

本部からのお知らせ

◎東京都に「緊急事態宣言」発出。5月11日まで。

東京都に3度目の従来より強い「緊急事態宣言」が4月25日発出されました。新型コロナウイルスが、感染力が高く重症化しやすい変異型に変化して、感染者が大幅に増えた為と報じられています。

神奈川県、埼玉県、千葉県には「まん延防止等重点措置」が多くの都市に4月28日から拡大されます。

マスクは電車内も山行中も外さず、会話は控えめにして、人との距離は十分にあけて行動をしましょう。
解散後は速やかに家路に着きましょう。

皆様がこの「本部だより」をお読みになる頃には、新型コロナウイルスは収束して、自由に行動できる社会になっている事を願っています。

尚、山行の中止はホームページをご覧ください。ホームページの確認が出来ない方は遠慮なくリーダーにお尋ね下さい。



◎新会報記載のリーダーの電話番号について

コース毎にリーダーの電話番号は載せていません。
別紙の「リーダー連絡先」を大切に保管して下さい。
携帯やスマートフォンの「連絡先」等に保存の方法もあります。
個人情報です。電話番号は他人に教えないでください。



◎リーダー就任の件

岩間 英之 №14975

同氏は昨春仕事の都合で退任されましたが、この度再度リーダーとして復帰されることになりました。これまで写真を中心として山行を提供して頂きましたが、今後は写真にこだわらない山行を提供して頂きます。

◎リーダー退任の件

佐野俊一郎 №4912

同氏は平成6年8月より26年間リーダーとして活躍してこられましたが、諸事情によりリーダーを続けることが困難となり、退任されることになりました。同氏の活動範囲は、主に西国の大山・比叡山延暦寺に代表されるような神社・仏閣から、東京近郊の札所巡りを中心とした山行を提供して下さいました。また会務においては会長として永らくご指導を頂くなど東ハイ発展に多大な貢献をされました。

有里公雄 №9795

同氏は平成12年11月より20年間リーダーとして活躍してこられましたが、この度一身上の都合により退任されることになりました。同氏は主に丹沢方面を、後に高尾山方面、さらには小田急沿線のウォーキングを提供して下さいました。また会長として永らくご指導を頂くなど東ハイ発展に多大な貢献をされました。

両氏共、諸事情によりリーダーを続けることが困難になりました。退任にあたっては多くの惜しむ声が寄せられましたが、本人の意思を尊重することになりました。これまで会のために尽力頂きありがとうございました。

今後のご健勝をお祈り申し上げます。

◎協力者新任の件

達山敏子 №12943(岩間英之L)

東 ハイ 山 行 強 弱 度	強	弱	度	歩程時間	備 考
	① ウォーキング			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			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

※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。降雪時は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、
[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

○内数字は、強弱度の①②以外に、駅名横にあれば乗車番線、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、必ず本号別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！

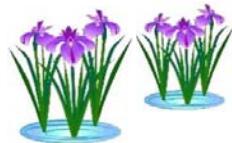
いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込まれる方がおられます。一般向強[4]以上の予約山行に参加希望の場合には、ご自分が参加を希望される山行担当リーダーの平日山行、日帰り山行等に参加し、リーダーに脚力を確かめてもらってから参加されるようお願いします。これは、既に入会され年数が経過されておられる方も同じで、そうでない場合はお断りする場合があります。山行参加にあたっては上記の山行強弱度の表をお確かめ頂き、ご自分の脚に見合った山行に参加下さるようお願いします。

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します。

6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事
- ▼日帰り山行参加費 会員300円・会員外500円



6月1日(火)	①飛鳥山～巣鴨	小雨決行
リーダー	松浦利保	
集 合	JR王子駅中央改札前10時	
コース	駅→飛鳥山→古河庭園→染井銀座→巣鴨地蔵→巣鴨駅	
歩 程	2時間30分	
費 用	古河庭園65歳以上(要証明)入園料70円	
ポイント	飛鳥山渋沢栄一記念館、次の一万円札の顔。昼食は古河庭園にて。	

6月2日(水)	◎通常総会・リーダー会	
	国立オリンピック記念青少年センター	13時

6月3日(木)	③茨城県の山 吾国山	雨天中止
リーダー	柴崎 実	
集 合	JR小山駅8時22分発水戸線車内	
交 通	JR上野駅6時59分発乗車=小山駅8時16分着 乗換水戸線8時22分発乗車(係合流)=福原駅9時7分下車	
コ ース	駅→火の見橋→鳥居→吾国山登山口→林道横断→カタクリ園→吾国山山頂→林道横断→出雲大社見学→福原駅	
コ ース	吾国山は笠間市にあり、518mと低山ですが、山頂には一等三角点があり、山頂付近にはブナ林におおわれ巨木も見られる。又カタクリの群生する山として有名。	
ポ イ ン ト		
協 力 者	柴崎ミチ子	



◆山行参加時のご注意！！

一般向強[4]以上の予約山行に参加希望の場合には、必ず該当リーダーの通常の日帰り山行に参加し、足を確認してもらった上でご参加下さい。

【安全登山を】

登山には、体力、技術、知識の三拍子が必要です。登りたい山と登れる山は違います。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。



6月3日(木)	③都留アルプス	雨天中止
リーダー	川寄英雄	
集 合	富士急行線都留市駅前9時35分	
交 通	JR高尾駅8時1分発甲府行乗車=8時44分大月駅着 乗換9時13分発富士急行線河口湖行乗車=都留市駅9時28分下車	
コ ース	駅=谷村発電所→蟻山→長安寺山→天神山→千本桜山→山神大権現→十日市場駅	
歩 程	4時間50分 約8km	
ポ イ ン ト	地図は都留市のホームページからダウンロードして下さい。	

6月5日(土)	③一丁平のヤマボウシ	雨天翌日
リーダー	松木千恵子	
集 合	京王線高尾山口駅広場 9時	
交 通	京王線新宿駅7時44分発準特急高尾山口行乗車=終点8時42分下車	
コ ース	駅→病院道コース→2号路→3号路→高尾山→もみじ台→一丁平→城山→小仏城山北東尾根→日影バス停=高尾駅	
歩 程	4時間	
交 通 費	バス代250円	
ポ イ ン ト	白く咲くヤマボウシの花の見頃に期待!! 静かな小仏城山北東尾根コースを下ります	
地 図	吉備人出版社 高尾山	
S L	桜井敏子	
協 力 者	石田さとみ	

6月5日(土)～6日(日)

⑤三国山～赤沢山～白泰山

リーダー 佐野満喜子

キャンセル待ちで受付けます。

費用 10,500円(小屋代、タクシ一代他)往復の交通費は各自払い。

申込 〒136-0072 江東区大島4-1-9-605
佐野満喜子 090-7717-1977

6月6日(日) ②「横浜坂々アラカルト」②

リーダー 渡邊幸一 小雨決行
集合交通 地下鉄ブルーライン吉野町駅10時
横浜地下鉄ブルーライン新横浜駅9時27分

発湘南台行乗車＝横浜9時39分＝吉野駅
9時49分下車

駅→中村橋→稻荷坂→蛇坂→蓮池坂→
山羊坂→狸坂→東坂→遊行坂→牛坂→
関内駅

約3時間

横浜坂々アラカルトの2回目です。横浜南
の地下鉄ブルーラインの南側のおもしろ
坂を歩きます。

協力者 細谷弘之・五木田悦子

6月6日(日) ②大垂水～城山 雨天中止

「高尾の花シリーズ」No.8

リーダー 柳田邦之

集合交通 高尾山口駅前10時

京王線新宿駅8時37分発特急京王八王子
行乗車＝北野駅着 乗換9時35分発高尾
山口行乗車＝終点下車 バス10時14分発
相模湖行乗車＝大垂下車

バス停→五差路→防火帯歩道→一丁平
→城山→小仏峠→小仏バス停＝高尾駅

2時間30分

約800円

人の少ない静かな道をゆっくり歩きます。
軽登山靴で参加して下さい。

花はウツボ草など

昭文社 高尾・陣馬

平沢こと・小峰文子

石原豊美



6月6日(日) ④経ヶ岳～仏果山 雨天中止

リーダー 加藤正彦

集合交通 小田急線本厚木駅北口バス①8時45分発
半原行 行列に間に合うように

小田急線新宿駅7時30分発急行小田原行
乗車＝本厚木駅8時24分下車 北口バス
①8時45分発半原行乗車＝半僧坊前下車
バス停→経ヶ岳→半原越→仏果山→撫糸
組合前バス停＝本厚木駅

4時間30分

1,790円(宮ヶ瀬ダムハイキングバスが得)

歩程は短いが楽しめる縦走コースです。

昭文社 丹沢

小泉純子

6月6日(日) ④黒山～惣岳山

雨天中止

リーダー 山川美恵子

集合交通 西武線飯能駅名郷行バス乗場8時20分
西武線池袋駅7時20分発準急飯能行乗車
＝終点下車 バス8時30分発名郷行乗車
＝諏訪橋下車

コース バス停→464m峰→黒山→岩茸石山→惣
岳山→軍畑駅

歩程 6時間20分

交通費 バス代600円

ポイント 奥武蔵から奥多摩へと歩きます。

地図 吉備人出版社 奥武蔵・秩父・奥多摩
詳細図

協力者 山川和雄・島村昌子

6月7日(月) ③鎌倉もののふの道No.7 足利尊氏

リーダー 大倉昌子 雨天翌日

集合交通 北鎌倉駅・円覚寺側出口10時
JR横須賀線大船駅9時44分発逗子行乗
車＝北鎌倉駅9時46分下車

コース 駅→明月院→天園ハイキングコース→瑞泉
寺→永福寺跡→淨明寺→杉本寺→鎌倉宮
→鎌倉駅

歩程 5時間

ポイント 新田義貞の鎌倉攻めにより鎌倉幕府は滅
んだが、新田義貞は足利尊氏の策謀によ
り鎌倉、を去り、代わって征夷大将軍となつ
た足利尊氏は政治の中心を京に移し、東国
の押さえとして鎌倉府を置いた。

協力者 佐野妙子・池田政義

6月9日(水) ③日光千手ヶ浜クリンソウ

リーダー 柴崎 実 雨天中止

集合交通 東武日光駅9時25分
東武線北千住駅7時8分発館林行乗車＝
7時43分東武動物公園着 乗換7時45分
発南栗橋行乗車＝終点7時55分着 乗換
8時4分発急行東武日光行乗車＝
栃木駅(L合流)＝東武日光駅9時18分
下車

コース バス9時35分発湯本温泉行乗車＝赤沼
10時39分下車→小田代ヶ原→分岐→
西の湖→千手の森歩道→千手ヶ浜クリン
ソウの大群落→千手ヶ浜バス停＝赤沼
バス停＝東武日光駅

ポイント クリンソウの大群落に期待
協力者 柴崎ミチ子



山行強弱度の[4]一般強以
上の山行に参加する方は遭
難者救助費用保険加入が
条件となっております。

6月11日(金)	[1]八国山緑地～北山公園の花菖蒲
リーダー	保倉恵美子
集 合	雨天中止
交 通	西武園駅改札口9時50分 西武新宿線高田馬場駅8時48分発急行新所沢行乗車＝東村山駅9時21分着 乗換9時31分発③西武園線西武園行乗車＝終点9時34分下車
コース	駅→八国山緑地→おおぞら広場→将軍塚→久米川古戦場→八国山の杜→ころころ広場→北山公園→正福寺→大善院→東村山駅 約3時間
歩 程	
交 通 費	660円(高田馬場駅起点)
ポ イ ン ト	八国山緑地の里山をのんびり歩きます。 里山を楽しんだ後はさらに北山公園の10万本の花菖蒲も楽しみましょう。
協 力 者	猪瀬幸子・池田正義



6月12日(土)	[4]箱根外輪山周回歩道 雨天翌日
リーダー	矢澤省三
集 合	JR小田原駅 ③バス乗場 8時35分
交 通	1:JR上野東京ライン東京駅7時1分発熱海行乗車＝小田原駅8時26分下車 2:小田急線新宿駅6時50分発小田原行乗車＝終点8時23分下車
コース	バス8時40分発箱根町港行乗車＝終点下車(乗車1時間)→道の駅→海の平→山伏峠→三国山→湖尻峠→深良水門→湖尻水門→桃源台バス停＝小田原駅 5時間
歩 程	
交 通 費	バス代は往復2,450円
ポ イ ン ト	南アルプス・富士山・駿河湾・伊豆半島 360度の大展望コース。ブナ林も良い。
地 図	昭文社 箱根
協 力 者	清水十三男

6月12日(土)～13日(日)	[2]草津石尊山・殺生河原～しゃくなげコース
リーダー	平沢こと 小雨決行
集 合	12日(土) JR新宿駅南口バスタ新宿4F 7時45分
交 通	12日バスタ新宿8時5分発＝草津行乗車＝終点下車
コース	12日 草津→茶屋公園→石尊山→茶屋道の駅→草津BT:宿送迎車＝伊藤園(泊) 13日 宿送迎車＝草津＝殺生河原下車→しゃくなげコース→西の河原→草津・高速バス＝バスタ新宿
歩 程	2日間で5時間30分
費 用	21,000円(別途路線バス代各自支払)
ポ イ ン ト	参加者にコース表を送ります。しゃくなげとレンゲつづじの見頃に期待しています。
地 図	昭文社 志賀高原 草津白根山・四阿山
申込み	空席あります。往復はがきで早目に申込み下さい。 〒300-2358 つくばみらい市陽光台2-15-2 平沢こと 080-3389-1683 0297-58-9022(夜8時～9時30分)

協力L 小峰文子
協力者 石原豊美

6月12日(土)～13日(日)	[4]志賀高原:御飯岳
リーダー	佐々木保
集 合	JR吾妻線万座・鹿沢口駅 12時50分
交 通	12日 JR東京駅8時39分発高崎行乗車＝終点着 乗換10時44分発吾妻線万座・鹿沢口行乗車＝終点12時40分下車 駅＝万座温泉(泊)
コース	13日 宿→毛無峠→破風岳→毛無峠→毛無山→御飯岳→毛無峠＝宿＝万座・鹿沢口駅＝高崎駅 4時間30分
歩 程	
費 用	16,800円(宿代、山行取付点までの送迎費用込み) 電車代は各自。
ポ イ ン ト	長野県と群馬県の県境に位置し、かつての鉱山跡が残り荒涼となつて残された索道の脇を歩く。群馬百名山。
地 図	2万5千図 御飯岳
申込み	〒261-0003 千葉市美浜区高浜3-5-3-304 佐々木保 090-8035-6123 043-277-5062

6月12日(土)～13日(日)	[4]甲武信ヶ岳
リーダー	荻島二郎
申込み	キャンセル待ちです。 〒192-0005 八王子市宮下町561 荻島二郎 042-691-4650 090-4529-3506

6月13日(日)	[2]白山神社のあじさい祭り
リーダー	岩間英之 雨天中止
集 合	東京メトロ 丸ノ内線茗荷谷駅 10時
コース	駅→小石川植物園→白山神社→白山公園→根津神社→上野公園→JR上野駅 2時間30分
歩 程	
費 用	小石川植物園 入園料20名団体 350円
ポ イ ン ト	白山神社(約3,000株のあじさい)の文京あじさいまつりに期待。
協 力 者	五木田悦子・達山敏子



6月13日(日)	[2]横沢入 小雨決行
リーダー	鮫島妙子
集 合	JR武藏増戸駅 10時
交 通	JR中央線立川駅9時11分発武藏五日市駅行乗車＝武藏増戸駅9時37分下車
コース	駅→岩走神社→大悲願寺→横沢入→石山の池→天竺山→三内神社→武藏五日市駅 2時間30分
歩 程	
ポ イ ン ト	東京都指定の里山保全地域です。ゆっくり歩きます。

6月15日(火)	①高井戸周辺の公園歩き
リーダー	松永孝子 雨天中止
集合	京王井の頭線浜田山駅 10時30分出発
コース	駅→浜田山公園→三井の森公園→柏の宮公園→鎌倉橋→塚山公園・塚山遺跡 (昼食)→下高井戸八幡神社→神田川沿いと縁道→下高井戸おおぞら公園→玉川上水沿い→宗源治→京王線桜上水駅
歩程	約2時間40分
ポイント	神田川沿いの公園を巡ります。
S L	金子 敬
協力者	石川孝子・猪瀬幸子



6月16日(水)	③奥多摩:三頭山 雨天中止
リーダー	大倉昌子
集合	JR武蔵五日市駅8時22分発都民の森行バス乗場
交通	JR新宿駅6時52分発快速青梅行乗車=立川駅7時31分着 乗換7時38分発武蔵五日市行乗車=終点8時14分下車 バス8時22分発都民の森行乗車=終点下車
コース	バス停→都民の森→鞘口峠→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=武蔵五日市駅
歩程	4時間
ポイント	山頂付近は美しいブナ林が広がる秋川流域の最高峰で、奥多摩三山の一つです。
地図	昭文社 奥多摩
協力者	佐野妙子・藤原栄子・池田正義

6月18日(金)～20(日)	⑥八ヶ岳:硫黄岳～赤岳～阿弥陀岳
リーダー	佐野満喜子
費用	キャンセル待ちで受け付けます。 28,000円(タクシー、小屋、バス代) 往復の交通費は各自払い。
協力者	吉川英男
申込み	〒136-0072 江東区大島4-1-9-605 090-7717-1977 佐野満喜子

6月19日(土)	②帶那山 雨天翌日
リーダー	小峰文子
集合	JR中央本線山梨市駅10時
交通	京王線新宿駅7時18分発特急京王八王子行乗車=北野駅乗換=高尾駅8時5分着(又はJR新宿駅特快7時21分発乗車=高尾駅8時5分着) 乗換JR高尾駅8時20分発甲府行乗車=山梨市駅9時54分下車駅 タクシー=帶那山登山口→帶那山→奥帶那山→同じ道を戻る→登山口 タクシー=山梨市駅
コース	約2時間30分
歩程	京王線5,260円、JR6,820円(タクシー代含む) 山頂直下に咲くアヤメの群生の見頃に期待しています。
交通費	昭文社 金峰山・甲武信ヶ岳
ポイント	
地図	

協力L
協力者
申込み
タクシー利用のため6月10日までに申込み下さい。
〒349-1103 久喜市栗橋東4-7-23
小峰文子
080-3549-7627 0480-52-3456

6月19日(土)	②鎌倉広町緑地 雨天中止
リーダー	中嶋要一
集合	東海道線大船駅10時20分
交通	JR上野東京ライン大宮駅8時51分発乗車=上野9時20分=東京9時27分=横浜9時54分=大船駅10時13分下車 湘南モノレール大船駅10時22分発湘南江の島行乗車=10時31分下車
コース	駅→御所谷入口→峯山→相模湾眺望→ヤマユリ園地→大桜→石切場→大エノキ→管理事務所→西鎌倉駅
歩程	2時間30分
交通費	東京駅起点2,280円、遠方の方は休日バス2,760円が得です。+モノレール540円
ポイント	山ユリとアジサイに期待してゆっくり歩きます。
地図	2万5千図 鎌倉
協力者	五十嵐靜江

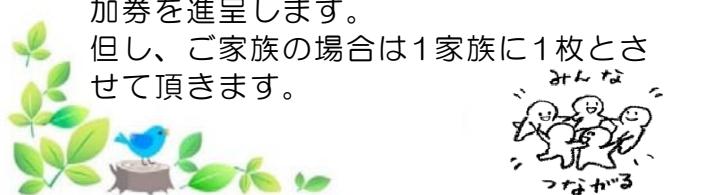


6月19日(土)	④高柄山～鶴島御前山 雨天翌日
リーダー	荻島二郎
集合	JR四方津駅8時50分
交通	京王線新宿駅7時26分発準特高尾山口行=高尾駅8時15分着 乗換(急いで)JR中央線甲府行8時20分発乗車=四方津駅8時40分下車
コース	駅→川合峠→お座敷の松→大丸→千束峠→高柄山→新矢野根峠→御前山分岐→鶴島御前山→林道出会い→上野原駅
歩程	5時間50分
ポイント	高柄山は天候が良ければ眺望が良い、鶴島御前山急登ありハードな山。
地図	吉備人出版社山梨県東部の山登山詳細図
協力SL	星富士夫・下倉章治
協力者	木村博子

お友達を増やしましょう

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。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枚とさせて頂きます。



6月20日(日)	③ユガテ～黒尾根	雨天中止
リーダー	小泉純子	
集 合	西武池袋線 東吾野駅9時15分	
交 通	西武線池袋駅8時5分発急行飯能行乗車 =終点着 乗換8時54分発長瀬・三峰口行 乗車=東吾野駅下車	
コース	駅→吾那神社→橋本山→ユガテ→スカリ 山→北向地蔵→黒尾根→高麗駅 4時間30分	
歩 程	昭文社 奥武蔵・秩父	
地 図	加藤正彦	
協 力 L	佐伯公子 小池敦子	
協 力 者		



6月20日(日)	④三頭山～オマキ平	雨天中止
リーダー	山川美恵子	
集 合	JR武蔵五日市駅都民の森行バス乗場 (8時10分発に間に合うように)	
交 通	JR立川駅 7時15分発ホリデー快速あきが わ1号武蔵五日市行乗車=終点下車 バス8時10分発 都民の森行乗車=終点 下車	
コース	バス停→ムシカリ峠→三頭山→小焼山→ 向山(オマキ平)→余沢=奥多摩駅 5時間	
歩 程	バス代1,870円	
交 通 費	昭文社 奥多摩	
地 図	山川和雄・島村昌子	
協 力 者		

6月24日(木)～27日(日)	④男鹿三山・太平山他	
リーダー	佐野満喜子	
集 合	羽立駅11時30分	
交 通	24日 JR東京駅6時32分発こまち1号秋田 行乗車=秋田駅 乗換JR男鹿線男鹿行 乗車=羽立駅11時26分下車	
コース	24日 男鹿市内観光宿(泊) 25日 真山神社→男鹿三山→長楽寺=男 鹿駅=秋田駅=宿(泊) 26日 旭又登山口→御手洗→太平山→旭 又登山口=宿(泊) 27日 旭又登山口→眺望池→馬場目岳 →登山口=秋田駅	
歩 程	25日4時間30分 26日6時間 27日5時間 実費精算	
交 通 費	大人の休日俱楽部バスは各自購入 なまはげの里と伝説の寺社を訪ね、天然 秋田杉とブナ美林と太平連峰や男鹿半島 の眺望を楽しみます。	
ポ イ ン ト	2万5千図 太平山・天井倉山・北浦・船川 吉川英男	
地 図	電話確認の上申込み下さい。 〒136-0072 江東区大島4-1-9-605 佐野満喜子 090-7717-1977	
協 力 者		
申込み		



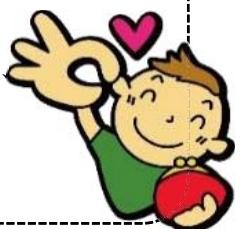
6月25日(金)	③霞丘陵	雨天中止
リーダー	会田政子	
集 合	JR青梅線東青梅駅北口	
交 通	西武バス乗り場9時45分	
コース	JR 新宿駅8時21分発快速青梅行乗車= 東青梅駅9時26分下車 バス9時52分発飯 能駅南口行乗車=東京炭鉱前下車	
歩 程	バス停→大岩→ハイキングコース入口→七 国峠→笛仁田峠→遊歩道→塩船観音寺→ 塩船観音寺入口バス停→JR河辺駅 3時間 軽登山靴以上で	
交 通 費	バス代 480円	
ポ イ ン ト	大岩は立川断層の始まりです。アジサイ に期待して静かな尾根歩きです。	
協 力 SL	佐藤仁	

6月26日(土)	④棒ノ嶺	雨天翌日
リーダー	小泉純子	
集 合	西武線飯能駅 名郷行バス停8時	
交 通	西武線池袋駅7時2分発急行飯能行乗車= 終点下車 バス8時30分発名郷行乗車=	
コース	さわらびの湯下車	
歩 程	バス停→名栗橋→棒ノ折山登山口→岩茸 石→ゴンジリ峠→棒ノ折山→黒山→小沢峠 →小沢バス停=飯能駅 5時間30分	
交 通 費	沢登り鎖場があります。晴れた日には上 信越の山々が望めます。	
地 図	昭文社 奥武蔵・秩父	
協 力 L	加藤正彦	
協 力 者	佐伯公子 小池敦子	

6月27日(日)	③大平山 あじさい坂	雨天中止
リーダー	須賀光夫	
集 合	東武日光線新大平下駅9時25分	
交 通	東武線北千住駅7時57分発東武スカイツ リーライン急行南栗橋行乗車=終点8時 42分着 乗換8時48分発東武日光線東武 宇都宮行乗車=新大平下駅9時19分下車 駅→JR大平下駅→大中寺→ぐみの木峠 →大平山→大平神社→あじさい坂→兼信 平→JR大平下駅→東武線新大平下駅 3時間30分 (約10km)	
コース	1,820円(北千住駅起点)	
歩 程	あじさい坂には約2500株のアジサイが咲 き競います。JRの方は大平下駅でお待ち 下さい。	
交 通 費	須賀佐知子	
地 図		
協 力 者		

【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は全額会に納入され、会員とリーダーの安全を守るために遭難対策基金や、運営費となります。



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事
- ▼日帰り山行参加費 会員300円・会員外500円



7月

7月1日(木)	3 日光霧降高原 大山 雨天中止
リーダー	柴崎 実
集合	東武日光駅9時18分
交 通	東武線北千住駅7時8分発館林行乗車＝東武動物公園駅7時43分着 乗換7時45分発南栗橋行＝終点7時55分着 乗換8時4分発急行東武日光行乗車＝栃木駅(L合流)＝終点9時18分下車
コース	東武日光駅 タクシー＝霧降高原キスゲ平高原ハウス→合柄橋→大山→猫の平→車道→マックラ滝→丁字の滝→玉簾滝→丸太の橋→つづじヶ丘→霧降の滝→バス停＝東武日光駅
ポイント	クリンソウの大群落に期待
協力者	柴崎ミチ子

7月2日(金)～6日(火)	4 北海道:大雪山他
リーダー	佐々木 保
予告	で満席になりました。参加者には計画表を送付します。キャンセル待ちで受け付けます。
費用	61,000円(宿4泊、ケーブル、貸切りバス等) 大人の休日俱楽部バスは各自。
申込み	〒261-0003 千葉市美浜区高浜3-5-3-304 佐々木保 090-8035-6123 Fax043-277-5062

7月4日(日)	② 横浜港北区緑道ウォーク 小雨決行
リーダー	渡邊幸一
集合	地下鉄ブルーライン仲町台駅10時
交 通	(新横浜駅から)横浜市営地下鉄ブルーライン新横浜駅9時43分発あざみ野行乗車＝仲町台駅9時49分下車 (横浜駅から)横浜市営地下鉄ブルーライン横浜駅9時39分発あざみ野行乗車＝仲町台駅9時57分下車
コース	駅→せせらぎ公園→せきれいの道→やまどり公園→新田緑道→太尾公園→太尾堤緑道→公園通り→新横浜駅 約3時間
歩 程	細谷弘之・五木田悦子
協 力 者	

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。



7月4日(日)	4 箱根石仏群とあじさい 雨天中止
リーダー	矢澤省三
集合	箱根登山鉄道箱根湯本駅 元箱根港行バス停9時40分。
交 通	JR上野東京ライン東京駅7時42分発熱海行乗車＝小田原駅9時6分着 乗換箱根登山鉄道9時13分発箱根湯本行乗車＝終点9時31分下車
コース	バス9時45分発元箱根港行乗車＝甘酒茶屋下車→お玉が池→六道地蔵→元箱根石仏群→東光庵跡→湯坂道入口→鷹巣山→浅間山→宮ノ下分岐→小涌谷駅＝塔ノ沢駅→阿弥陀寺→箱根湯本駅 4時間30分
歩 程	湯元箱根駅からのバス・電車代は1,400円
交通費	アジサイの季節に2018年・2019年のリベ
ポイン	ト
地 図	昭文社 箱根
協 力 者	清水十三男



7月4日(日)	4 仏果山～高取山～宮ヶ瀬ダム 雨天中止
リーダー	加藤正彦
集 合	小田急線本厚木駅北口バス①8時45分発半原行に間に合うように集合
交 通	小田急線新宿駅7時30分発急行小田原行乗車＝本厚木駅8時24分下車 片瀬江ノ島行乗車の場合、相模大野駅で急行小田原行へ乗換すること。 北口①バス8時45分発半原行乗車＝撫糸組合前下車
コース	バス停→仏果山→高取山→宮ヶ瀬ダム→半原バス停＝本厚木駅 4時間30分
歩 程	1,790円(宮ヶ瀬ダムハイキングバスが得)
交通費	展望良好、尾根からダムへの急下降あり。
ポイン	L
協 力	小泉純子

7月4日(日)	4 清八新道～風張尾根 雨天中止
リーダー	山川美恵子
集 合	JR奥多摩駅 鴨沢行バス乗場8時20分
交 通	JR立川駅7時15分発ホリデー快速おとたま1号奥多摩行乗車＝終点下車 バス8時35分発鴨沢行乗車＝奥多摩湖下車
コース	バス停→取付口→月夜見山→風張尾根→ビジターセンター→小河内バス停＝奥多摩駅 5時間30分
歩 程	バス代 860円
交通費	吉備人出版社・奥多摩登山詳細図面
地 図	山川和雄・島村昌子
協 力 者	

7月6日(火)	①宮下公園	小雨決行
リーダー	松浦利保	
集合	JR山手線原宿駅表参道改札口前13時30分	
コース	駅→竹下通り→キャットストリート→宮下公園→渋谷横丁→渋谷駅	
歩程	2時間	
ポイント	リニューアルした宮下公園を散策	

7月6日(水)	③戸倉城址～荷田子峠	雨天中止
リーダー	川寄英雄	
集合	JR武藏五日市駅 数馬行バス停8時50分	
コース	バス停9時発数馬行乗車=戸倉下車→旧戸倉小→戸倉城址→荷田子峠→荷田子	
歩程	バス停=武藏五日市駅	
ポイント	約4時間	
地図	急登あり	
	昭文社・奥多摩	

7月7日(水)	④浅間嶺～松生山	雨天翌日
リーダー	大倉昌子	
集合	JR武藏五日市駅 数馬行バス停(9時発のバスに乗りります)	
交通	JR新宿駅7時44分快速青梅行乗車=立川駅8時20分着 乗換青梅線8時25分発=武藏五日市駅8時54分下車 バス9時発数馬行乗車=浅間尾根登山口下車	
コース	バス停→数馬分岐→藤倉分岐→人里峠→浅間嶺→道標→松生山→笹平コース→笹平バス停=武藏五日市駅	
歩程	5時間	
ポイント	爽やかな風を感じながらの尾根歩きを楽しみましょう。	
地図	昭文社 奥多摩	
協力者	藤原栄子・池田正義	

7月9日(金)	①金沢八景周辺巡り	雨天中止
リーダー	松永孝子	
集合	京急金沢八景駅 10時30分出発	
コース	駅→上行寺→金龍院→野島公園→旧伊藤博文金沢別邸→野島橋→海の公園→金沢八景大橋→金沢シーサイドライン八景島駅	
歩程	約2時間40分 約6Km	
ポイント	なかなか乗らないシーサイドラインにちょこっと乗車。	
S L	金子 敬	
協力者	石川孝子・猪瀬幸子	

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



7月10日(土)	③常楽寺～六国見山	雨天中止
リーダー	中嶋要一	
集合	JR東海道線大船駅9時40分	
交通	JR上野東京ライン大宮駅8時1分発=上野8時30分=東京8時36分=横浜9時7分=大船駅9時22分下車	
コース	駅→富士見地蔵尊→常楽寺→多門院→甘糟家(カソロケ)→六国見山登山口→六国見山→三角点往復→今泉橋→白山神社→散在が池→半僧坊下バス停	
歩程	3時間40分	
交通費	2,280円(東京駅起点) 遠方の方は休日おでかけバス2,760円とバス代220円	
ポイント	北鎌倉の歴史と自然を見ながら歩きます。一部山登りがあるので足元をしつかりとした靴で。	
地図	2万5千図 戸塚	
協力者	五十嵐靜江	

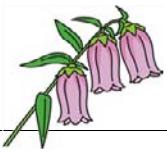
7月10日(土)	③高尾山蛇滝	雨天翌日
リーダー	松木千恵子	
集合	JR高尾駅9時	
交通	JR東京駅7時40分発中央線快速高尾行乗車=終点8時51分下車	
コース	駅→梅林→蛇滝登山口→分岐→蛇滝→吊り橋(4号路)→いろは分岐→高尾山頂→大山橋→琵琶滝→京王高尾山口駅	
歩程	約4時間30分	
ポイント	比較的涼しい高尾山の二つの滝コースを歩きます 可憐なイワタバコの花に出会えるかも？	
地図	昭文社 高尾・陣馬	
S L	桜井敏子	
協力者	石田さとみ	

7月10日(土)	④馬頭刈山	雨天翌日
リーダー	荻島二郎	
集合	JR武藏五日市駅 8時34分	
交通	JR新宿駅7時21分発中央特快高尾行乗車=立川駅7時47分着 乗換7時50分発青梅行乗車=拝島駅8時2分着 乗換8時13分発武藏五日市行乗車=終点8時34分下車(急いで)バス藤倉行8時40分発乗車=千足バス停下車	
コース	バス停→林道終点→天狗滝→綾滝→つづら岩→鶴脚山→馬頭刈山→光明山→軍道分岐→瀬音の湯→十里木バス停	
歩程	約4時間10分	
交通費	バス代490円	
ポイント	千足沢コースには天狗滝、綾滝があり一枚岩を滑るように落下している名瀑である。 稜線の手前にクライミングで有名なつづら岩がある。	
地図	吉備人出版社 奥多摩東部山詳細図	
S L	星富士夫・下倉章治	
協力者	木村博子	

7月11日(日) [2] 日影～城山 雨天中止
「高尾の花シリーズ」No9

リーダー 柳田邦之
集合交 通 JR高尾駅北口バス停8時40分
行乗車=京王線新宿駅7時40分発特急京王八王子
行乗車=北野8時15分着 乗換高尾山口
行乗車=高尾駅8時30分下車 バス8時52分
分発小仏行乗車=日影9時3分下車
バス停→キャンプ場→萩原林道→一丁平
→城山→小仏峠→小仏バス停
約3時間
約1,200円
歩 程
交 通 費
ポイン ト
地 図
協力 L
協力者
協力者
協力者

コース
約3時間
約1,200円
ポイント
日影林道の修復が終わり、初めて歩きます。
軽登山靴で参加してください。
花はオカトラノオ、ヤマホタルブクロなど。
昭文社 高尾・陣馬
平沢こと・小峰文子
石原豊美



7月11日(日) [3] 天覚山～かまど山 雨天中止
リーダー 小泉純子
集合交 通 西武池袋線東吾野駅9時15分
西武線池袋駅8時5分発急行飯能行乗車
=終点着 乗換8時54分発長瀬・三峰口行
乗車=東吾野駅下車
駅→長尾坂配水場→天覚山→東峠→
かまど山→三角点→武蔵横手駅
約4時間
歩 程
地 図
協力 L
協力者
協力者

コース
約4時間
地図
昭文社 奥武藏・秩父
加藤正彦
佐伯公子・小池敦子



7月13日(火) [2] 多峯主山 雨天中止
リーダー 鮫島妙子
集合交 通 西武線飯能駅北口9時25分
西武線池袋駅8時26分発急行飯能行乗車
=終点9時21分下車 バス9時35分発名郷
行乗車=永田バス停下車
バス停→御岳八幡神社→多峯主山→
天覧山→飯能駅
約2時間30分
歩 程
地 図
協力 L
協力者
協力者

コース
約2時間30分
歩程
里山をゆっくり歩きます。



7月18日(日) [4] スルギ尾根～子の権現 雨天中止
リーダー 小泉純子
集合交 通 西武池袋線吾野駅8時30分
西武線池袋駅7時2分発急行飯能行乗車
=終点着 乗換7時52分発長瀬・三峰口行
乗車=吾野駅下車
駅→前坂→スルギ尾根→子の権現→
西吾野駅
約5時間
歩 程
地 図
協力 L
協力者
協力者

コース
約5時間
歩程
ヤセ尾根、ロープあり、熱中症対策として
クールタイや飲み水は多めに持つてること！！
地図
昭文社 奥武藏・秩父

協力L 加藤正彦
協力者 佐伯公子・小池敦子

7月19日(祝)～21日(水) [4] 白山

リーダー 佐々木 保
予告で満席になりました。参加者には
計画書を送付します。キャンセル待ちで
受け付けます。
費 用 27,800円(宿2泊、登山バス等)
申込み 大人の休日俱楽部バスは各自。
〒261-0003
千葉市美浜区高浜3-5-3-304 佐々木 保
090-8035-6123 Fax 043-277-5062

7月21日(水) [3] 日光湯の湖から竜頭の滝 雨天中止
リーダー 柴崎 実

集合交 通 東武日光駅9時18分
東武線北千住駅7時8分発館林行乗車=東武動物公園駅7時43分着 乗換7時45分発栗橋行乗車=終点7時55分着 乗換8時4分発急行乗車=栃木(L合流)=東武日光駅9時18分下車
コース バス9時35分発湯元温泉行乗車=終点11時下車→湯ノ湖→湯滝→泉門池→戦場ヶ原→竜頭の滝下バス停=東武日光駅
ポイント ほぼ平坦な歩道を歩きます。
協力者 柴崎ミチ子

7月21日(水) [4] 奥多摩：鍋割山～綾広の滝 雨天翌日
リーダー 大倉昌子

集合交 通 雨天翌日
JR御嶽駅バス停9時15分
JR新宿駅7時31分発快速乗車=立川駅8時7分着 乗換8時11分発青梅行乗車=終点8時43分着 乗換8時45分発奥多摩行乗車=御嶽駅9時1分下車
コース バス=清滝=ロープウェイ=みたけさん駅→御嶽山→奥の院→鍋割山→芥場峠→綾広の滝→ロックガーデン→長尾峠→大塚山→丹三郎尾根→古里駅
歩 程
地 図
協力 L
協力者
協力者

歩程
5時間30分
地図
昭文社 奥多摩
藤原栄子・池田正義

▼東ハイの目印でもある黄色の
タオルは、山行参加のとき
リーダーからお求め下さい。



7月22日(木)	[2]天狗滝～払沢の滝	雨天中止
リーダー	会田政子	
集合 交 通	JR五日市駅バス停①乗場9時50分 JR青梅線立川駅9時10分発武藏五日市行 乗車=終点9時39分下車	
コース	バス10時発藤倉行乗車=千足下車→天 狗滝→茅滝→払沢の滝→払沢の滝入口 バス停=武藏五日市駅	
歩 程	2時間30分 軽登山靴以上で	
交通費	バス代 980円	
地 図	昭文社 奥多摩	
S L	佐藤 仁	

7月22日(木)～25日(日)	[5]早川尾根～鳳凰三山	
リーダー	佐野満喜子	
予告の日程を変更しました。朝立3泊4日 キャンセル待ちで受けます。		
集合 交 通	茅野駅改札口10時 22日JR新宿駅7時30分発あずさ3号松本行 乗車=茅野駅9時51分下車	
コース	バス=仙流荘=歌宿 22日 歌宿→北沢峠→仙水小屋(泊) 23日 仙水峠→アサヨ峰→早川尾根避難 小屋(泊) 24日 高峰→地蔵岳→観音岳→薬師岳→ 薬師岳小屋(泊)	
歩 程	25日 中道コース→青木鉱泉バス=韋崎駅	
22日3時間30分 23日6時間40分		
24日7時間 25日4時間40分		
コメント	避難小屋泊のため1人あたり1kgの荷物 負担があります。	
費 用	25,000円(バス、小屋代)往復の交通費は 各自払い。	
地 図	昭文社 北岳・甲斐駒	
協 効 者	吉川英男	
申 込	〒136-0072 江東区大島4-1-9-605 佐野満喜子 090-7717-1977	

7月23日(金)～24(土)	「秘湯シリーズ」No.83唐沢鉱泉	
リーダー	[2][3]ハケ岳:八方台・西天狗	
小峰文子・平沢こと		
集合 交 通	23日JR新宿駅⑫8時35分 23日JR新宿駅8時46分発快速高尾行乗車 =終点着 乗換9時56分発松本行乗車=	
コース	茅野駅下車 宿送迎車=唐沢鉱泉 23日 宿→パノラマコース分岐→八方台 →周遊→唐沢鉱泉(泊)	
歩 程	24日 [2]宿→展望台往復→唐沢鉱泉(入浴) [3]宿→展望台→西天狗→同じ道戻 る→唐沢鉱泉(入浴)	
2日間で4時間35分		
費 用	[3]2日間で6時間20分 約17,500円 別途青春18きっぷ2枚各自 購入。	
ポイント	昨年コロナにて中止。再度チャレンジです。	

地 図	参加者にコース表送ります。 晴天と展望・高山植物に恵まれることを願 う。
協 効 者	昭文社 八ヶ岳
申 込	石原豊美 〒300-2358 茨城県つくばみらい市陽光台2-15-2 平沢こと 0297-58-9022(夜8時～9時30分)

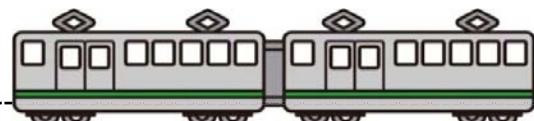
7月23日(金)～25日(日)	[5]大日三山
リーダー	山川美恵子
予告で満席となりました。 キャンセル待ちで受けます。	

7月25日(日)	[1]御岳渓谷	雨天中止
リーダー	保倉恵美子	
集合 交 通	JR青梅線軍畠駅10時40分 JR新宿駅9時8分発青梅線青梅特快青梅 行乗車=終点10時7分着 乗換10時13分 発奥多摩行乗車=軍畠駅10時26分下車	
コース	駅→遊歩道入口→寒山寺→御岳園地→ 杣(ソマ)の小橋→フィッシングセンター→ 御嶽駅	
歩 程	2時間30分	
交通費	1,880円(新宿駅起点)	
ポイント	涼し気な渓谷美を見ながらゆっくり歩きま す。暑さ対策を万全に!	
協 効 者	猪瀬幸子・池田正義	

7月25日(日)	[3]天覧山	宮沢湖外周	雨天中止
リーダー	須賀光夫		
集合 交 通	西武池袋線飯能駅9時45分 西武池袋線池袋駅8時50分発急行飯能行 乗車=終点9時37分下車		
コース	駅→天覧山→高麗峠→メッツアビレッジ→ 飯能駅		
歩 程	3時間		
ポイント	メッツアビレッジは北欧の生活をテーマに したショピングモールです。		
協 効 者	暑い季節です。森林浴を楽しみましょう。 須賀佐知子		



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接お越し下さい。
その路線の途中乗車もOKです。



7月31日(土)～8月2日(月) **5** 北ア:北穂高岳
 リーダー 佐野満喜子
 集合交通 31日JR松本駅9時45分
 31日JR新宿駅7時発あづさ1号松本行乗車
 =終点9時38分下車 タクシー=上高地
 コース 31日 上高地→明神→横尾山荘(泊)
 1日 小屋→本谷出合→涸沢小屋→南稜
 コース→北穂高小屋(泊)
 2日 小屋→南峰→南稜コース→本谷出合
 →横尾→上高地=新宿
 朝立ち2泊3日
 歩程費用 31日 3時間30分 1日 7時間 2日 7時間
 39,000円(タクシー・小屋・バス)
 往路のJR交通費は各自払い
 メント地図協力者申込 日程とコースを予告と変更いたしました。
 昭文社 槍ヶ岳・穂高岳
 小松博氏・吉川英男
 〒136-0072 江東区大島4-1-9-605
 佐野満喜子 090-7717-1977

記入をお願いします
 はがきに必ずこの書式どおりに



山行参加申込み書式

山行申込書

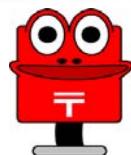
- 1) 山行名
- 2) 期日 令和 年 月 日()
 ~ 年 月 日()
- 3) 申込者 _____
- 4) 会員No. _____
- 5) 〒 _____
 住所 _____
- 6) 生年月日 T・S・H _____ 年 月 日
- 7) 電話 FAX _____
 Mail 携帯 _____
- 8) 東ハイ以外の山岳保険の種類及び番号
 (一般強以上の参加者のみ記入)

9) 1年以内の山行歴
 (一般以上の山行参加者のみ記入)

月日	山名	日程	担当L



8月～9月の予告 お申込み可



●リーダー:小峰文子・平沢こと

8月6日(金)～7日(土)
2 3 水の塔・高峰山・黒斑山
 「秘湯シリーズ」No.84 高峰温泉
 集合 6日(金) JR新宿駅南口 バスタ新宿4F
 10時25分
 交通 6日(金) バスタ新宿10時35分発乗車=
 高峰温泉終点下車
 コース 6日 宿→水の塔往復→高峰温泉(泊)
 7日 **2**宿→高峰山→車坂峠→高峰温泉
 (入浴)
3宿=車坂峠→黒斑山往復→車坂
 峠=高峰温泉
 高峰温泉バス=バスタ新宿
22日間3時間45分
32日間5時間25分
 約26,000円
 昨年コロナ拡大で中止。本年こそ登頂を
 願っています。
 高山植物と展望に期待しています。
 地図 昭文社 浅間山・軽井沢

●リーダー平沢こと

8月20日(金)～21日(土)
①青春18きっぷの旅 東北本線
 「秘湯シリーズ」No.85 新野地温泉
 集合交通 20日JR東京駅⑦ホーム中程9時
 20日JR東京駅⑦9時12分発宇都宮行乗
 車=宇都宮駅着 乗換=黒磯駅乗換=新
 白河駅乗換=郡山駅乗換=福島駅下車

宿送迎車=新野地温泉

20日宿周辺散策

21日宿送迎車=福島駅=往路と同じ経路。
 約18,500円

別途青春18きっぷ2枚各自購入して下さい。
 野趣満点の露天風呂と眼下に雄大な眺望
 が楽しめる宿です。

9月3日(金)～4日(土)

①青春18きっぷの旅 上越線
 「秘湯シリーズ」No.86 栃尾又温泉

集合交通 3日JR東京駅⑦ホーム中程8時15分
 3日JR東京駅⑦8時26分発高崎行(快速ア
 ーバン)中程乗車=高崎駅着 乗換=水上
 乗換=小出駅下車 宿送迎車=宿(泊)
 3日、4日宿周辺散策

4日 同じ経路で帰る。
 約18,000円

別途青春18きっぷ2枚各自購入して下さい。
 栃尾又温泉は古風なたたずまいとぬるめの
 良く温まるラジウム温泉です。
 以上3点、山行ごとに往復はがきで早めに

申込み下さい。
 〒300-2358つくばみらい市陽光台2-15-2
 平沢こと 0297-58-9022(夜8時～9時30分)



● リーダー:荻島二郎

8月6日(金)～8日(日)

④鳳凰三山

JR甲府駅南口

6日JR新宿駅7時発あずさ1号松本行乗車
=甲府駅8時27分下車 南口バス①9時5分
発広河原行乗車=夜叉神峠登山口下車
6日登山口→杖立峠→莓平→南御室小屋
(泊)

7日南御室小屋→薬師岳小屋→薬師岳
→觀音岳→赤坂沢ノ頭→地蔵岳→
往路を下山→薬師岳小屋(泊)

8日薬師岳小屋→御座石→青木鉱泉=

バスJR韋崎駅

6日4時間40分 7日2時間50分 8日4時間
費用は次回会報でお知らせします。

南アルプスの人気の三山を縦走します。
タカネビランジが咲いていれば最高。

昭文社 北岳・甲斐駒ヶ岳

山小屋は人数制限があります。

早めに往復はがきで申し込み下さい。
〒192-0005 八王子市宮下町561

荻島二郎

090-4529-3506 042-691-4650

歩 程
費 用
ポ イ ン ト

地 図
申込み

● リーダー:山川美恵子

8月21日(土)～24日(火)

⑥雲ノ平

予告で満席になりました。キャンセル待ち
になります。



9月25日(土)～26日(日)

④至仏山

交 通
25日 JR上野駅6時26分発高崎行乗車=高崎駅=沼田駅下車 バス尾瀬戸倉行
乗車=尾瀬戸倉=鳩待峠
バス停→鳩街通り→長沢新道→竜宮小屋
(泊)

26日小屋→山ノ鼻→至仏山→悪沢岳→
鳩待峠=沼田駅

25日4時間10分 26日6時間20分

11,000円(小屋代、他)

往復のバス代6,200円とJRは各自払い。
尾瀬ヶ原の草紅葉と至仏山。

昭文社 韶ヶ岳・至仏山

【山行中のお願い】

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と、どうしてもリーダーとしての注意力が散漫になり、道間違いの原因にもなりかねませんので、緊急時を除きお話しは休憩時等に。ご理解・ご協力をお願いいたします。



東ハイ宿泊提携施設一覧

東ハイでは、会員の皆様の利便を計るべく、以下の3施設と優待割引が受けられる宿泊提携を行っております。今後もこのような提携施設を増やしていくと考えています。皆様の積極的なご利用をお願いいたします。

●尾瀬戸倉温泉ペンション

ヴィラ風花 (かざはな)

〒378-0411 群馬県利根郡片品村戸倉445-2

代表 歸山 武志

電話:0278-58-7051 FAX:0268-58-7677

東ハイ会員4人以上の利用で1人1泊につき500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。冬季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。

●有明神館

〒390-1520 長野県松本市安曇4468

代表 梨子田 满

電話:0268-955-2036 FAX:0263-955-2037

電話で申込み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500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・カッパ橋を巡る上高地散策に最適な旅館です。

●奥霧ヶ峰八島高原荘

〒393-0002 長野県諏訪郡下諏訪町東俣10618

代表 高橋 節子

電話:0266-58-5355(FAX兼)

営業期間 5月～10月



冬季は閉鎖のため事前確認要。

電話で申込み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500円の割引優待が受けられます。到着したら会員証の提示を願います。列車利用の場合、上諏訪駅まで迎えに来てもられます。

宿泊山行等の申込みとキャンセルについて

申込み方法・費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従って下さい。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って、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。

※雨天でも山行は予定通り実施します。行程は変更になるかも知れません。その場合、不参加でも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。

12月～4月入会のお仲間(敬称略)

安井正之 (紹介)
酒井 正 (紹介)
原田明子 (紹介)
生島丈兒 (紹介)
小賀町子 (紹介)
大山孝子 (紹介)
天城敞彦 (紹介)
吉野孝之 (紹介)

下倉章治
池田典子
清水十三男
松浦恵子
池田正義
高崎みどり
箭内忠義
池田正義

No.15275～15287
(新入会員15名 再入会員1名)

渋谷あい (紹介)
河村直穂子
箭内忠義
佐々木節子
大谷栄子

影山トキ子
山下光一
屋代 茂
今井紀美子

ポイント達成者(敬称略)

50ポイント
浜崎康弘
深尾えり子
安藤和子

小野崎佳代子
安部美代子

150ポイント
上久保芳郎
池谷文子

200ポイント
佐藤スミ子
250ポイント
八重樫重男
佐野妙子

秋山章子
田村洋子

300ポイント
高木しづ子
350ポイント
加山信男

江口好子
石山友子

450ポイント
荒井米子
500ポイント
景山トキ子

600ポイント
内藤悦子
650ポイント
佐藤恵子

700ポイント
本村 力

清水十三男

950ポイント
伊藤モト子

1200ポイント
松本洋子

ご自分の山行スケジュールにご利用下さい

6月のスケジュール

1	火		17	木	
2	水		18	金	
3	木		19	土	
4	金		20	日	
5	土		21	月	
6	日		22	火	
7	月		23	水	
8	火		24	木	
9	水		25	金	
10	木		26	土	
11	金		27	日	
12	土		28	月	
13	日		29	火	
14	月		30	水	
15	火				
16	水				



7月のスケジュール

1	木		17	土	
2	金		18	日	
3	土		19	月 海の日	
4	日		20	火	
5	月		21	水	
6	火		22	木	
7	水		23	金	
8	木		24	土	
9	金		25	日	
10	土		26	月	
11	日		27	火	
12	月		28	水	
13	火		29	木	
14	水		30	金	
15	木		31	土	
16	金				

「お天気がいまいちだけど、明日は山行があるのかしら？」そう思われたことはありませんか？ 東ハイの情報が皆さん のスマートフォンや携帯に届く便利な方法があります。

「参加自由」の東ハイには「山行中止」等の情報の連絡方法がありません

皆さん(会員)への会(リーダー)からの
お知らせは「自動受信」が解決します

- ① 山行中止等のお知らせがお持ちの携帯・スマートフォンやPCに無料受信できます。
- ② メールアドレスを登録してホームページの「新しい情報」をメールで自動で受信できます。
- ③ いつでも「自動受信を解除」できます。



最高品質のコース 提供にこだわる山岳会の運営方針を実現

http://www.t-hi.jp

ホーム ハイキング登山道 入会案内 ブログ リカナリー お問い合わせ 会員登録 会員登録 サイトマップ



お知らせ

【平成28年7月1日(土)黒川山～十ヶ原電源特別区について】
【山行中の活動を記録する方法】
【7月8日～9日】【難白岳・斜里岳・越戸岳】山行は各自により申します
【東ハイの山行の種類で最も多くなった】
【公共交通機関での移動について】
【公共交通機関での移動について】
【ヤクコロ移動に関するお問い合わせ】

活動報告

2018.01.29(新潟県)山形と水澤の里で報告 松本

無料です

① 自動受信した
い携帯・スマート
フォンやPCのメール
アドレスを入力し

② 「登録」を
クリック

③ 「返信メール」を受信し

④ 返信メールの「フォローを確認」をクリック

⑤ 自動受信が始まり情報の確認ができます

自動受信の解除方法

・メールの末尾にある
「購読を解除」リンクを
クリック
・メール末尾にある「購
読を管理」のリンク先か
ら購読を解除

【お問い合わせ(研修担当): 佐々木保 090-8035-6123】

これで
安心♪



東京ハイキングは皆様の山行をアシストします

特定非営利活動法人／東京都山岳連盟加入団体
東京ハイキング協会(創立・昭和48年9月28日)
電話:03-3891-2280 FAX:03-3805-8761
Email haiking@topaz.bforth.com
ホームページ http://www.t-hi.jp



東ハイ

検索