

2021年
6～7月号
第560号

東京ハイキング



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)	◎【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	柳田邦之	5
	「高尾の花シリーズ」No.8		
	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	大倉昌子	5
	足利尊氏		
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～	保倉恵美子	6
	北山公園の花菖蒲		
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	平沢こと	6
	～しゃくなげコース		
	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 ハヶ岳: 硫黄山～赤岳	佐野満喜子	7
	～阿弥陀岳		
19日(土)	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

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日(日)	4 箱根石仏群とあじさい	矢澤省三	9
	4 仏果山～高取山～	加藤正彦	9
	宮ヶ瀬ダム		
	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	中嶋要一	10
	3 高尾山 蛇滝	松木千恵子	10
	4 馬頭刈山	荻島二郎	10
11日(日)	2 日影～城山	柳田邦之	11
	「高尾の花シリーズ」No.9		
	3 天覚山～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
21日(水)	3 日光湯の湖から竜頭の滝	柴崎 実	11
	4 奥多摩: 鍋割山～	大倉昌子	11
	綾広の滝		
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 ハヶ岳: 八方台・西天狗	小峰文子	12
	3 「秘湯シリーズ」No.83	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 御岳溪谷	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: 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 |

●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。



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、お願いいたします。

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、感染力が強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、人との距離は十分に空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 No.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。これまでは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 No.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。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 No.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。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 No.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、① ② 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、縦走山行に申込みれる方がおられますが、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いたします。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。

6月

梅雨

▼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 飛鳥山洪沢栄一記念館、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
ポイント 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。
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分発甲府府乗車＝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、タクシー代他)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 地下鉄ブルーライン吉野町駅10時

交通 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

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

歩程 約3時間

ポイント 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 高尾山口駅前10時

交通 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

コース 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

歩程 2時間30分

交通費 約800円

ポイント 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。

地図 昭文社 高尾・陣馬

協力L 平沢こと・小峰文子

協力者 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 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

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 北口バス
①8時45分発半原行乗車＝半僧坊前下車

コース バス停→経ヶ岳→半原越→仏果山→燃糸
組合前バス停＝本厚木駅

歩程 4時間30分

費用 1,790円(宮ヶ瀬ダムハイキングパスが得)

ポイント 歩程は短いが楽しめる縦走コースです。

地図 昭文社 丹沢

協力L 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 西武線飯能駅名郷行バス乗場8時20分

交通 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 北鎌倉駅・円覚寺側出口10時

交通 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→浄明寺→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、代わって征夷大將軍とな
っ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 東武日光駅9時25分

交通 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 雨天中止
集合 西武園駅改札口9時50分
交通 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→將軍塚→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
歩程 約3時間
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
歩程 5時間
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つ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
歩程 4時間30分
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、かつての鉾山跡が残り荒涼となっ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3-5-304 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
 キャンセル待ちです。
申込み 〒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
歩程 2時間30分
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武蔵増戸駅 10時
交通 JR中央線立川駅9時11分発武蔵五日市駅行乗車＝武蔵増戸駅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→武蔵五日市駅
歩程 2時間30分
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分出发
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。
SL 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→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＝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
キャンセル待ちで受付けます。
費用 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帯那山 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
コース 駅 タクシー＝帯那山登山口→帯那山→奥帯那山→同じ道に戻る→登山口 タクシー＝山梨市駅
歩程 約2時間30分
交通費 京王線5,260円、JR6,820円(タクシー代含む)
ポイント 山頂直下に咲くアヤメの群生の見頃に期待しています。
地図 昭文社 金峰山・甲武信ヶ岳

協力L 平沢こと・柳田邦之
協力者 石原豊美
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、遠方の方は休日パス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 五十嵐静江



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→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。

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。



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→北向地藏→黒尾根→高麗駅
 歩程 4時間30分
 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
 歩程 5時間
 交通費 バス代1,870円
 地図 昭文社 奥多摩
 協力者 山川和雄・島村昌子

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
 交通費 実費精算
 ポイント 大人の休日倶楽部パスは各自購入
 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。
 地図 2万5千図 太平山・天井倉山・北浦・船川
 協力者 吉川英男
 申込み 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



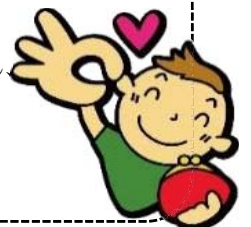
6月25日(金) **[3] 霞丘陵** 雨天中止
 リーダー 会田政子
 集合 JR青梅線東青梅駅北口
 西武バス乗り場9時45分
 交通 JR 新宿駅8時21分発快速青梅行乗車＝
 東青梅駅9時26分下車 バス9時52分発飯
 能駅南口行乗車＝東京炭鉦前下車
 コース バス停→大岩→ハイキングコース入口→七
 国峠→笹仁田峠→遊歩道→塩船観音寺→
 塩船観音寺入口バス停→JR河辺駅
 歩程 3時間 軽登山靴以上で
 交通費 バス代 480円
 ポイント 大岩は立川断層の始まりです。アジサイ
 に期待して静かな尾根歩きです。
 協力SL 佐藤仁

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＝
 さわらびの湯下車
 コース 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
 歩程 5時間30分
 ポイント 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
 コース 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
 歩程 3時間30分 (約10km)
 交通費 1,820円(北千住駅起点)
 コメント 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。
 協力者 須賀佐知子

【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
 めの遭難対策基金や、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→つつじヶ丘→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)
大人の休日倶楽部パスは各自。

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

歩 程 約3時間

協力者 細谷弘之・五木田悦子

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

歩 程 4時間30分

交通費 湯元箱根駅からのバス・電車代は1,400円

ポイント アジサイの季節に2018年・2019年のリベ
ンジ

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

リーダー 加藤正彦 雨天中止

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＝燃糸
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

歩 程 4時間30分

交通費 1,790円(宮ヶ瀬ダムハイキングパスが得)

ポイント 展望良好、尾根からダムへの急下降あり。

協力L 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くたま
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

歩 程 5時間30分

交通費 バス代 860円

地 図 吉備人出版社・奥多摩登山詳細図面

協力者 山川和雄・島村昌子

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武蔵五日市駅 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→荷田子バス停＝武蔵五日市駅
歩程 約4時間
ポイント 急登あり
地図 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武蔵五日市駅 数馬行バス停(9時発のバスに乗ります)
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＝武蔵五日市駅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＝武蔵五日市駅
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→富士見地藏尊→常楽寺→多門院→甘糟家(カンロケ)→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パス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。一部山登りもあるので足元をしっかりとった靴で。
地図 2万5千図 戸塚
協力者 五十嵐静江

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武蔵五日市駅 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分発武蔵五日市行乗車＝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 JR高尾駅北口バス停8時40分
交通 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
分発小仏行乗車＝日影9時3分下車
コース 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
歩程 約3時間
交通費 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。
地図 昭文社 高尾・陣馬
協力L 平沢こと・小峰文子
協力者 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 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→長尾坂配水場→天覚山→東峠→
かまど山→三角点→武蔵横手駅
歩程 約4時間
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



7月13日(火) [2] 多峯主山 雨天中止

リーダー 鮫島妙子
集合 西武線飯能駅北口9時25分
交通 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
コース バス停→御岳八幡神社→多峯主山→
天覧山→飯能駅
歩程 約2時間30分
ポイント 里山をゆっくり歩きます。
協力者 田渕祥子



7月18日(日) [4] スルギ尾根～子の権現

リーダー 小泉純子 雨天中止
集合 西武池袋線吾野駅8時30分
交通 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
コース 駅→前坂→スルギ尾根→子の権現→
西吾野駅
歩程 約5時間
ポイント 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って来る
こと！！
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

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)
大人の休日倶楽部パスは各自。
申込み 〒261-0003
千葉県美浜区高浜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 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 JR御嶽駅バス停9時15分
交通 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 5時間30分
ポイント 御岳山の奥を岩場・クサリ場とスリルのある
コースと流れに沿った水場歩きを楽しみ
ます。
地図 昭文社 奥多摩
協力者 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 JR五日市駅バス停①乗場9時50分
 交通 JR青梅線立川駅9時10分発武蔵五日市行
 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＝武蔵五日市駅
 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付けます。
 集合 茅野駅改札口10時
 交通 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→地藏岳→観音岳→薬師岳→
 薬師岳小屋(泊)
 25日 中道コース→青木鉱泉バス＝韮崎駅
 歩程 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
 協力者 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
2**3**ハヶ岳：八方台・西天狗
 リーダー 小峰文子・平沢こと
 集合 23日JR新宿駅⑫8時35分
 交通 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＝
 茅野駅下車 宿送迎車＝唐沢鉱泉
 コース 23日 宿→パノラマコース分岐→八方台
 →周遊→唐沢鉱泉(泊)
 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**3**宿送迎車＝茅野駅
 歩程 **2**2日間で4時間35分
32日間で6時間20分
 費用 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。

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。
 地図 昭文社 ハヶ岳
 協力者 石原豊美
 申込 〒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付けます。
 費用 26,000円(小屋代がコロナの影響で定員
 が減り高くなっています)
 往復の移動費は各自払い。

7月25日(日) **1**御岳溪谷 雨天中止
 リーダー 保倉恵美子
 集合 JR青梅線軍畑駅10時40分
 交通 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＝軍畑駅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 涼し気な溪谷美を見ながらゆっくり歩きま
 す。暑さ対策を万全に！
 協力者 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 西武池袋線飯能駅9時45分
 交通 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
 したショッピングモールです。
 暑い季節です。森林浴を楽しみましょう。
 協力者 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 31日JR松本駅9時45分
 交通 31日JR新宿駅7時発あずさ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 31日 3時間30分 1日 7時間 2日 7時間
 費用 39,000円(タクシー・小屋・バス)
 コメント 日程とコースを予告と変更いたしました。
 地図 昭文社 槍ヶ岳・穂高岳
 協力者 小松博氏・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

はがきに必ずこの書式どおりに記入をお願いします



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
 歩程 [2] 2日間3時間45分
 [3] 2日間5時間25分
 費用 約26,000円
 ポイント 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 20日JR東京駅⑦ホーム中程9時
 交通 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

コース 宿送迎車=新野地温泉
 20日宿周辺散策
 費用 21日宿送迎車=福島駅=往路と同じ経路。
 約18,500円
 ポイント 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 3日JR東京駅⑦ホーム中程8時15分
 交通 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)
 コース 3日、4日宿周辺散策
 4日 同じ経路で帰る。
 費用 約18,000円
 ポイント 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。
 申込み 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

集合 JR甲府駅南口
交通 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
コース 6日登山口→杖立峠→苺平→南御室小屋
(泊)
7日南御室小屋→薬師岳小屋→薬師岳
→観音岳→赤抜沢ノ頭→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韮崎駅
歩程 6日4時間40分 7日2時間50分 8日4時間
費用 費用は次回会報でお知らせします。
ポイント 南アルプスの人気の三山を縦走します。
地 図 タカネビランジが咲いていれば最高。
申込み 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

● 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
コース 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
歩程 25日4時間10分 26日6時間20分
交通費 11,000円(小屋代、他)
ポイント 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。
地 図 昭文社 燧ヶ岳・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こうと考えていま
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

ウィラ風花(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 満

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・カップ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えます。



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)

No.15275～15287

(新入会員15名 再入会員1名)

安井正之 (紹介 下倉章治)
酒井 正 (紹介 池田典子)
原田明子 (紹介 清水十三男)
生島丈兒 (紹介 松浦恵子)
小貫町子 (紹介 池田正義)
大山孝子 (紹介 高崎みどり)
天城徹彦 (紹介 箭内忠義)
吉野孝之 (紹介 池田正義)

渋谷あい (紹介 影山トキ子)
河村直穂子 山下光一
箭内忠義 屋代 茂
佐々木節子 今井紀美子
大谷栄子



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

池田正義

200ポイント

佐藤スミ子

秋山章子

250ポイント

八重樫重男
佐野妙子

田村洋子

300ポイント

高木しず子

江口好子

350ポイント

加山信男

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

斉藤貞子

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				

これで
安心 ♪

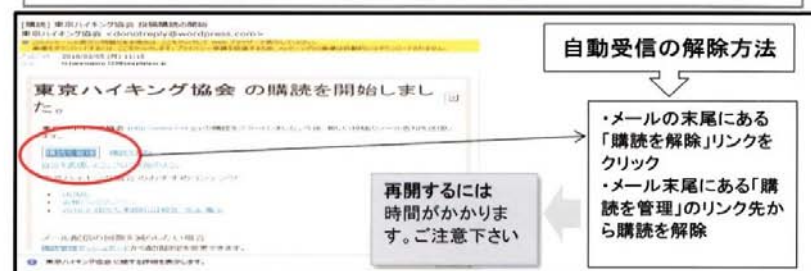


皆さん(会員)への会(リーダー)からの
お知らせは「自動受信」が解決します

- NPO 法人 東京ハイキング協会
毎月平均50コース 難易度に応じて初心者から上級者まで対応



⑤ 自動受信が始まり情報の確認ができます



【お問合せ(研修担当):佐々木保 090-8035-6123】

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>



檢索