

東京ハイキング



2022年4～5月号
(第565号)

春の得々キャンペーン実施中!!

4～5月の入会申込金額:
2022年5月まで入会金2,000円+1,500円
+年会費2,400円+保険料となります。

4月ハイク

(34コース)

日にちとレベル	山行名	リーダー名	頁
1日(金)	① 椿山荘の桜	松浦利保	3
2日(土)	3 大霧山	佐野満喜子	3
	4 ヨモギ平	松木千恵子	3
	4 日陰本田山～戸倉城山	山川美恵子	4
3日(日)	① 横浜こども自然公園と花見	渡邊幸一	4
	② 「花シリーズ」よこやまの道	柳田邦之	4
	3 高水三山	小泉純子	4
5日(火)	② はげの道	会田政子	4
6日(水)	◎【リーダー会】		
7日(木)	① 立会川ウォーク No.1	松永孝子	4
	3 鎌倉切通し「化粧坂・他」	大倉昌子	4
	3 岩茸石山	川寄英雄	5
8日(金)～9日(土)	2 「秘湯シリーズ」No.92大沢山温泉・青春18きっぷ	平沢こと	5
9日(土)	② 大宮花の丘農林公苑	保倉恵美子	5
	2 羽村草花丘陵	中嶋要一	5
	3 ヤマザクラの高峯	須賀光夫	5
	4 鉄五郎新道～大塚山	佐々木保	5
10日(日)	3 イタドリ沢の頭～底沢峠	荻島二郎	6
	4 坪山	矢澤省三	6
14日(木)	3 栃木百名山 大平山	柴崎実	6
15日(金)	3 高尾 城山の花見	直江忠彦	6
16日(土)	4 九鬼山～菊花山	荻島二郎	6
	4 筑波山	佐野満喜子	6
17日(日)	4 越生駒ヶ岳～関八州見晴台	小泉純子	6
20日(水)	3 浅間嶺～払沢の滝	大倉昌子	7
21日(木)	① 江古田周辺歩き	松永孝子	7
23日(土)	2 南高尾 中沢山	平沢こと	7
	2 芝桜と羊山公園	鳥居節男	7
	5 奥武蔵全山縦走 No.2	佐野満喜子	7
24日(日)	4 畔ヶ丸	矢澤省三	7
28日(木)	② 天平の花まつり	柴崎実	7
29日(祝)	① 光ヶ丘公園	保倉恵美子	8
	3 大野山	中嶋要一	8
	4 サルギ尾根～鍋割山北尾根	山川美恵子	8
30日(土)	3 平山城址公園～かたらいの道	佐々木保	8

●東ハイでは、日帰り電車山行は申込み不要です。
(健脚向き等で申込制の場合は除く)

集合場所へ直接お越し下さい。その路線の出発駅もしくは途中駅乗車もOKです。出発時刻に遅れないよう余裕をもって乗車して下さい。

5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(日)	① 鶴ヶ峰相州道を歩く	渡邊幸一	8
	1 「花シリーズ」松田山のネモフィラ	柳田邦之	8
	3 天竺山	小泉純子	9
3日(祝)	3 仙元山 小倉城址	須賀光夫	9
	5 愛鷹山	矢澤省三	9
4日(祝)	① 府中 浅間山ウォーキング	平沢こと	9
5日(祝)	4 刈寄山他	川寄英雄	9
6日(金)	3 鎌倉切通し「大仏沢切通し・他」	大倉昌子	9
	〃〃～7日(土)	4 秩父 釜沢五峰～品蒔(しなしゅう)	佐々木保
7日(土)	5 節刀ヶ岳～十二ヶ岳	荻島二郎	10
8日(日)	5 権現山～扇山	山川美恵子	10
11日(水)	② 狭山茶畑巡り	松永孝子	10
12日(木)	3 関東百名山 鳴神山	柴崎実	10
13日(金)～14日(土)	4 西伊豆の山	矢澤省三	10
13日(金)～15日(日)	3 しまなみ海道	山川美恵子	10
14日(土)	2 加治丘陵	鳥居節男	10
	4 石裂山	佐々木保	11
15日(日)	4 日陰本田山～戸倉城山	佐野満喜子	11
	3 六国峠～鎌倉	松木千恵子	11
18日(水)	4 清八新道～サス沢山	小泉純子	11
	② からきだの道	会田政子	11
20日(金)	4 高水三山	大倉昌子	11
	3 百蔵山	直江忠彦	11
21日(土)	5 榛ノ木尾根～六ツ石山	佐野満喜子	12
21日(土)～22日(日)	4 信州峠～飯盛山	山川美恵子	12
22日(日)	3 富士見台～八王子城山	佐藤仁	12
25日(水)	① WATERS 竹芝	松浦利保	12
26日(木)	3 茨城の山 吾国山	柴崎実	12
	◎【理事会】		
27日(金)～28日(土)	2 「秘湯シリーズ」No.93 中の湯温泉&上高地	平沢こと	12
28日(土)	4 鋸山・下権現堂山～上権現	佐野満喜子	12
	3 虎秀山～育代山	荻島二郎	13

●山行の強弱度について

山行の強弱度を下記のように標記します。

- | | |
|-----------|----------|
| 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 やや健脚向き |
| 2 一般弱 | 6 健脚向き |

● **ホームページは毎日ご覧ください**

担当リーダーから又は本部から会員皆様に「山行中止」等お伝えする事があっても、お一人おひとりにお伝えできません。どなたが参加するかがわからないからです。その為 ①ホームページは毎日確認して下さい。又は②担当リーダーへ直接確認して下さいとお伝えしています。皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力宜しくお願いします。



東ハイ 検索

● **黄色のタオルを付けていますか・・・?**

会では入会時に黄色の東ハイタオルを配布しています。山行時に、例えばリュックに付けたり、寒い冬季には首に巻いたり、東ハイ会員の目印として、確認しやすい方法としてお願いしています。山行時の人数確認や混雑時の際には、お互いに確認しあえる有効な方法と思っています。黄色のタオルはリーダーから200円でお求め下さい。皆様のご協力をお願いします。

本部からのお知らせ

◎「**新任リーダー**」ご紹介



佐藤 仁 No.14987

山の知識・技術等まだまだ不足であります。リーダー遵守規定を守り「安心・安全・楽しい」山行に努めてまいります。今後ともご指導、ご支援よろしくお願ひ申し上げます。

◎**電車、バスの時刻改正について**

ダイヤ改正の時期ですが、本号は、締め切りの関係上1月末時点の時刻を基に作成しております。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します。減便が目立つ一方、サービス改善が進んだり、本数減によって逆にわかりやすいダイヤに整理されたりする路線があるなど、様々な変化のあるダイヤ改正となるようです。

◎**ポイントカードについて**

ポイントカードの紛失、忘れた場合の対応について、以下の通り統一致しますのでご留意下さい。

①ポイントカードを忘れた場合

当日のポイントは無効になります。また後日の押印はしません。

②ポイントカードを紛失の場合

紛失したカードは無効となり、新しいカードの1回目からスタートとなります。例えば3冊目のカードを紛失した場合、3冊目の1回目からのスタートとなります。既に終了した1冊目、2冊目は有効です。後日紛失カードが見つかった場合は合算できますので、リーダーに申し出て下さい。

50ポイント押印後のカードは確認後皆様に返却していますが、紛失した場合、確認できるように保管して下さい。過去の発行回数を確認できない場合、過去の全てのポイントが無効になる可能性があります。

◎**急増する新型コロナウイルス オミクロン株 濃厚接触者とならないための対策**

ワクチン接種の3回目が徐々に進む一方で、オミクロン株の爆発的な感染拡大が続いています。感染対策を行っていても完全に防ぐ事は難しい状況です。今一度、濃厚接触者とならないための対策を普段から考え実行しましょう。

- ・食事中はマスクを外すことになるため、大きな声での飲食はやめましょう(黙食徹底)。
 - ・日常から、他人と向き合わない、向きあう場合は距離をとる習慣。山行中の休憩時にも守りましょう。
 - ・帰宅したら、手洗いと消毒、うがい等感染予防の基本を守りましょう。
- 一人ひとりの基本の実行が、楽しい山行につながります。

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○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16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。

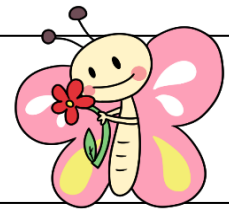
最近の山行で同一行動がとれなかった(極端に遅れた場合など)経験をし、自信のない方は参加をご遠慮下さい。

4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



4月1日(金) ① 椿山荘の桜 小雨決行
 リーダー 松浦利保
 集合 川馬
 コース 公園→公園→
 歩程 2
 ポイント 社
 係の都合により
中止

4月2日(土) ③ 大霧山 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 東武東上線小川町駅 白石車庫行バス停 8時10分
 交通 東武東上線池袋駅7時発快速急行小川町行乗車＝小川町駅8時4分下車 バス8時14分発白石車庫行乗車＝橋場下車
 コース バス停→粥新田峠→大霧山→旧定峰峠→定峰峠→白石車庫＝小川町駅
 歩程 4時間20分
 ポイント 比企三山のひとつである大霧山山頂からは奥秩父連山、上州の山々の眺望が楽しめる。定峰峠のサクラ並木も素晴らしい!
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 協力者 小松博氏・吉川英男

4月2日(土) ④ ヨモギ平 雨天翌日
 リーダー 松木千恵子
 集合 小田急線秦野駅北口 バス④8時55分
 交通 小田急線新宿駅7時30分発小田原行乗車＝秦野駅8時43分下車 バス9時4分発ヤビツ峠行乗車＝終点下車
 コース バス停→富士見小屋跡→二ノ塔→三ノ塔→地蔵→ヨモギ平(970M)→ボスコキャンプ場→春山荘→ヤビツ峠＝秦野駅
 歩程 4時間30分
 交通費 1,560円(新宿駅起点)丹沢・大山フリーパスB きっぷが得
 ポイント 三ノ塔からブナ林の美しいヨモギ平にくだります。一部急降下あり。
 S L 桜井敏子
 協力者 石田さとみ・鈴木榮男

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、間違いが生じがちですので、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。



4月2日(土) ④日陰本田山～戸倉城山 雨天翌日

リーダー 山川美恵子

集合 JR武蔵五日市駅 藤倉行バス停8時30分
交通 JR立川駅7時44分発武蔵五日市行乗車＝
終点8時16分下車 バス8時40分発藤倉行乗車
＝沢戸橋下車

コース バス停→日陰本田山(629M)→荷田子峠→
盆堀山→戸倉城山→戸倉バス停＝武蔵五
日市駅

歩程 5時間30分

交通費 バス代400円

ポイント 奥多摩の寂峰と戦国時代の城址を繋ぎまし
た。人の往来が減って《一部にヤブと倒木あり》
のコースです。

地図 2万5千図:五日市

協力者 山川和雄・島村昌子

コース 駅→高源寺→高水山→岩茸石山→惣岳山
→御嶽駅

歩程 約4時間

ポイント 3つのピークを縦走する贅沢なコースです。
ゆっくり歩きます。

地図 昭文社:奥多摩

協力者 加藤正彦

協力者 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子

4月5日(火) ②はけの道 小雨決行

リーダー 会田政子

集合 JR中央線武蔵小金井駅南口 10時

交通 JR中央線新宿駅9時18分発中央快速豊田行
乗車＝武蔵小金井駅9時44分下車

コース 駅→幡随院→小金井小次郎追悼碑→しだれ
桜並木→武蔵野公園→野川公園湧水→
横穴墓群8号墓→清水橋→深大寺→深大寺
バス停

歩程 3時間

ポイント 野川沿いに咲くしだれ桜に期待。

協力者 荻島二郎

4月3日(日) ①横浜こども自然公園と花見

リーダー 渡邊幸一

小雨決行

集合 相鉄線二俣川駅 10時

交通 東急東横線渋谷駅8時54分発特急元町・中華
街行乗車＝横浜駅9時21分着 乗換相鉄線
9時38分発快速海老名行乗車＝二俣川駅
9時51分下車

コース 駅→横浜こども自然公園(園内散策及び花見)
→二俣川駅

歩程 約2時間

交通費 480円(渋谷駅起点)

ポイント 公園内を散歩後、桜の下でお花見をします。
素敵な弁当と飲み物を持参下さい。

協力者 細谷弘之・五木田悦子

4月6日(水) ③リーダー会 13時～15時

国立オリンピック記念青少年センター

4月7日(木) ①立会川ウォークNo.1 雨天中止

リーダー 松永孝子

集合 東急東横線都立大学駅 10時30分出発

コース 駅→すすめのお宿緑地公園→碑文谷八幡
宮→円融寺→西小山桜並木通り→南公園
(昼食)→旗の台駅→旗ヶ岡八幡宮→東急大
井町線荏原町駅

歩程 約2時間30分(約5Km)

ポイント 都立大学駅から旧立会川沿いを勝島運河ま
で、3回にわけて歩きます。

S L 金子 敬

協力者 石川孝子

4月3日(日) ②「花シリーズ」よこやまの道

リーダー 柳田邦之

雨天中止

集合 京王線若葉台駅 9時10分

交通 京王線新宿駅8時30分特急京王八王子行
乗車＝調布駅8時48分着 乗換8時49分発
区間急行橋本行乗車＝若葉台駅9時下車

コース 駅→よこやまの道入口→さくらの広場→諏訪
ヶ岳→防人見返りの峠→古道五差路→一本
杉公園→小野路鎌倉裏街道→まむし坂→
唐木田通り→鶴牧西公園→小田急線唐木
田駅

歩程 3時間20分

交通費 700円(新宿駅起点)

ポイント 満開の桜に期待して。

協力者 平沢こと・小峰文子

協力者 石原豊美



4月7日(木) ③鎌倉切通し「化粧坂・他」

リーダー 大倉昌子

雨天翌日

集合 JR北鎌倉駅円覚寺側 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→浄智寺→葛原岡ハイキングコース→葛
原岡神社→源氏山公園→化粧坂切通し→
亀ヶ谷切通し→巨福呂坂切通し→鶴岡八幡
宮→宝戒寺→祇園山ハイキングコース→八
雲神社→鎌倉駅

歩程 4時間

ポイント 三方を山に囲まれた鎌倉の地形はそのまま
自然の要塞となるが、交通の要路として七つ
切通しを設け、関や巨岩を置いたりした。

協力者 佐野妙子・池田正義



4月3日(日) ③高水三山 雨天中止

リーダー 小泉純子

集合 JR青梅線軍畑駅 8時30分

交通 JR新宿駅6時46分発ホリデー快速おくたま1号
奥多摩行乗車＝青梅駅7時49分着 乗換
8時10分発奥多摩行乗車＝軍畑駅8時23分
下車

4月7日(木) ③岩茸石山 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR軍畑駅 9時10分
 交通 JR立川駅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＝軍畑駅8時56分下車
 コース 駅→高源寺→常福院→岩茸石山→常福院→高水山9合目分岐→榎峠方面→尾根を慶徳寺に向かう→軍畑駅
 歩程 約4時間30分
 ポイント 慶徳寺に向かう尾根は、かなりな急坂を降ります。ご注意ください。
 地 図 昭文社:奥多摩

4月9日(土) ②羽村草花丘陵 雨天中止
 リーダー 中嶋要一
 集合 JR青梅線福生駅 9時20分
 交通 JR新宿駅8時20分発ホリデー快速おくたま5号乗車＝立川駅8時47分＝福生駅9時9分下車 駅→下草→慈勝寺→大澄山→草花神社→妙見堂登山口→朝日山・妙見堂→浅間岳→羽村堰下橋→羽村駅
 コース
 歩程 3時間20分
 ポイント 新緑の丘陵を歩きます。急登降あり、軽登山靴で。
 地 図 昭文社:奥多摩
 協力者 五十嵐静江



4月8日(金)～9日(土) ②「秘湯シリーズ」No.92 大沢山温泉 青春18きっぷの旅
 リーダー 平沢こと
 集合 8日:JR高崎線新前橋駅 9時40分
 交通 JR上野駅7時32分発前橋行乗車＝新前橋駅9時37分着 乗換上越線9時44分発水上行乗車＝終点10時38分下車
 コース 駅→諏訪峡→水上駅＝大沢駅下車 宿送迎車＝大沢山温泉(泊)＝大沢駅＝五日町駅下車→六万騎山→五日町駅＝水上駅乗換＝高崎駅乗換＝東京駅
 歩程 2日間で約4時間
 費用 約18,000円(別途青春18きっぷ2枚各自払い)
 ポイント 諏訪峡の溪流を眺めながら周遊コースを歩きます。
 2日目六万騎山に咲くカタクリ群生地他、花々の見頃と思います。軽登山靴で参加して下さい。
 協力者 小峰文子
 協力者 石原豊美
 申込み 往復はがきで早めに申込み下さい。参加者にコース表送ります。
 〒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



4月9日(土) ③ヤマザクラの高峯 雨天翌日
 リーダー 須賀光夫
 集合 JR水戸線羽黒駅 9時25分
 交通 JR常磐線上野駅7時2分発水戸行乗車＝友部駅8時44分着 乗換9時2分発水戸線小山行乗車＝羽黒駅9時22分下車
 コース 駅→五大力堂→奈良駄峠→高峯→遊歩道入り口→羽黒駅
 歩程 5時間30分
 交通費 青春18きっぷが得
 ポイント 高峯はヤマザクラの名所です。例年4月中旬に見ごろを迎えます。展望の良い山です。登山口までの往復は長い舗装道路歩きになります。
 地 図 係が準備します。
 協力者 須賀佐知子

4月9日(土) ④鉄五郎新道～大塚山 雨天中止
 リーダー 佐々木 保
 集合 JR青梅線古里駅 9時10分
 交通 JR立川駅7時55分発青梅線奥多摩行乗車＝古里駅8時55分下車
 コース 駅→寸庭橋→鉄五郎新道登山口→金毘羅神社→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→表参道→取付点→556峰→神路橋→御嶽駅
 歩程 約4時間30分
 交通費 休日お出かけパスが得
 ポイント 岩場に咲くヒカゲツツジ、イワウチワ、カタクリの花に期待して。急登はユックリ歩きます。
 地 図 吉備人出版:奥多摩東部登山詳細図
 S L 樋口光雄
 協力者 池田典子・邑楽国二郎

4月9日(土) ②大宮花の丘農林公苑 雨天中止
 リーダー 保倉恵美子
 集合 JR埼京線西大宮駅 9時50分
 交通 JR埼京線池袋駅9時発快速川越行乗車＝西大宮駅9時41分下車
 コース 駅→法光寺→清河寺→大ケヤキ→西新井ふるさとの緑の景観地→大宮花の丘農林公苑→清河寺公園→西大宮駅
 歩程 約3時間
 交通費 1,020円(池袋駅起点)
 ポイント 農林公苑の3.3ヘクタールもある広いお花畑には四季おりおりの花が咲き、人々に親しまれています。チューリップに期待して!
 協力者 池田正義



歩行中はリーダーに話しかけないようにしましょう。話しかけられると注意力が散漫になり、道間違えの原因になりますので、緊急時を除きお話は休憩時をお願いします。



4月10日(日) **[3]**イタドリ沢の頭～底沢峠
 リーダー 荻島二郎 雨天中止
 集合 JR中央線藤野駅 9時
 交通 JR中央線新宿駅7時52分発中央特快高尾行
 乗車＝終点8時36分着 乗換8時45分発
 小淵沢行乗車＝藤野駅8時58分下車
 コース 駅→取付点→大沢の頭→イタドリ沢の頭→
 矢の音→明王峠→底沢峠→陣馬高原下
 バス停＝高尾駅
 歩程 4時間30分
 交通費 バス代570円
 ポイント 陣馬山の南面にあるイタドリ沢の頭、二等三
 角点がある。
 地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図
 S L 星 富士夫・下倉章治
 協力者 木村博子

4月10日(日) **[4]**坪山 雨天中止
 リーダー 矢澤省三
 集合 JR上野原駅 8時35分発松姫峠行バス停
 交通 JR高尾駅7時39分発小淵沢行乗車＝上野原
 駅7時56分下車が便利 バス8時35分発松姫
 峠行乗車＝御岳神社前9時27分下車
 コース バス停→坪山→阿寺沢分岐→びりゅう館→
 学校前バス停＝上野原駅
 歩程 4時間10分
 交通費 バス代約2,000円
 ポイント ヒカゲツツジ・イワウチワ・イワカガミ・ミツバツ
 ツジ等に期待。急な岩尾根あり。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 清水十三男

4月14日(木) **[3]**栃木百名山 大平山 雨天中止
 リーダー 柴崎 実
 集合 東武線栃木駅 8時40分
 交通 東武スカイツリーライン北千住駅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分発南栗橋行乗車＝終点7時
 55分着 乗換8時4分発東武日光行乗車＝
 栃木駅8時34分下車
 コース 駅 タクシー＝六角堂→アジサイ坂→隋神門
 →大平神社→大平山→ぐみの木峠→晃石山
 →晃石神社→桜峠→清水寺→大中寺→六角
 堂 タクシー＝栃木駅
 歩程 約4時間
 交通費 2,400円(北千住駅起点)とタクシー代
 ポイント 約3,000本の桜で有名。陸の松島を展望す
 る縦走コース。
 協力者 生島丈児・和久井澄江

4月15日(金) **[3]**高尾 城山の花見 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 京王線 高尾山口駅 9時30分
 交通 京王線新宿駅③8時10分発特急高尾山口
 行乗車＝終点9時10分下車
 コース 駅→1号路→高尾山→城山→東海自然

歩道→相模湖駅
 歩程 4時間
 交通費 約1,000円(新宿駅起点)
 ポイント 高尾山から一丁平と城山にかけて山桜を觀賞
 しながら歩きます。
 地図 昭文社:高尾・陣馬

4月16日(土) **[4]**九鬼山～菊花山 雨天中止
 リーダー 荻島二郎
 集合 富士急行線禾生駅 9時30分
 交通 京王線新宿駅7時20分発特急京王八王子行
 乗車＝北野駅7時58分着 乗換7時59分発
 高尾山口行乗車＝高尾駅8時9分着 乗換
 8時20分発JR中央線甲府行乗車＝大月駅
 8時56分着 乗換9時13分発富士急行線河口
 湖行乗車＝禾生駅9時23分下車
 コース 駅→落合水道橋→愛宕神社→登山口→池
 の山分岐→天狗岩→富士見平→九鬼山→
 紺屋休場→馬立山分岐→馬立山→菊花山
 分岐→沢井峠→菊花山→秋葉神社→大月駅
 歩程 5時間
 交通費 1,200円(京王新宿駅起点)
 ポイント 山梨百名山、秀麗十二景の山
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 S L 星 富士夫・下倉章治
 協力者 木村博子



4月16日(土) **[4]**筑波山 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 つくばセンターバス停 7時55分
 交通 つくばエクスプレス秋葉原駅7時発快速つくば
 行乗車＝終点7時45分下車 バス8時発
 つつじヶ丘行乗車＝筑波山神社入り口下車
 コース バス停→筑波山神社→御幸ヶ原→男体山→
 御幸ヶ原→女体山→カタクリ群生地→女体山
 →つつじヶ丘＝つくば駅
 歩程 5時間
 交通費 「筑波山あるキップ」が得。乗車車で問い合
 わせて下さい。
 ポイント 春の沢山の花々が見られ新緑も素晴らしい!
 奇岩怪石も楽しみです。
 地図 昭文社:赤城・皇海・筑波
 協力者 小松博氏・吉川英男



4月17日(日) **[4]**越生駒ヶ岳～関八州見晴台
 リーダー 小泉純子 雨天中止
 集合 東武線越生駅 黒山三滝行バス停8時55分
 交通 東武東上線池袋駅7時40分発急行小川町
 行乗車＝坂戸駅8時23分着 乗換東武越生
 線8時26分発越生行乗車＝終点8時49分
 下車 バス9時12分発黒山三滝行乗車＝
 火の見下車
 コース バス停→龍穩寺→御嶽山→横吹峠→越生
 駒ヶ岳369M→御嶽神社→関八州見晴台
 →高山不動→パノラマコース→西吾野駅
 歩程 5時間
 ポイント 急登、急下降ヤブあり。越生駒ヶ岳は

四等三角点。
地 図 吉備人出版社:奥武蔵
協力し 加藤正彦
協力者 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子

4月20日(水) [3] 浅間嶺～弘沢の滝 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
交通 JR新宿駅7時44分発快速青梅行乗車＝立川
駅8時21分着 乗換8時25分発乗車＝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→弘沢の滝→弘沢の滝入口
バス停
歩 程 5時間
地 図 昭文社:奥多摩
協力者 藤原栄子・池田正義

4月21日(木) ①江古田周辺歩き 雨天中止
リーダー 松永孝子
集合 西武池袋線江古田駅南口 10時30分
コース 駅→武蔵野稲荷神社→武蔵大学→江古田
の森公園→北江古田遺跡→東福寺→江古
田氷川神社→中野区立歴史民俗資料館→
明治寺→禅定院→平和の森公園→西武新
宿線沼袋駅
歩 程 約2時間30分
S L 金子 敬
協力者 石川孝子



4月23日(土) [2] 南高尾 中沢山 雨天翌日
リーダー 平沢こと
集合 京王線高尾山口駅 9時30分
交通 京王線新宿駅8時30分発特急京王八王子行
乗車＝北野駅9時9分着 乗換9時10分発
高尾山口行乗車＝終点9時23分下車
コース 駅→梅ノ木平→林道終点→西山峠→中沢
山→中沢峠→梅ノ木平→高尾山口駅
歩 程 3時間25分
交通費 約780円
ポイント クマガイ草・山吹草・二輪草の群生ありま
す。見頃に期待してゆっくり歩きます。
地 図 昭文社:高尾・陣馬
協力し 小峰文子・柳田邦之
協力者 石原豊美

4月23日(土) [2] 芝桜と羊山公園 雨天中止
リーダー 鳥居節男
集合 西武秩父線横瀬駅 10時
交通 西武線池袋駅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＝横瀬駅9時41分下車
コース 駅→思索の森→芝桜の丘→羊山公園→
牧水の滝→西武秩父駅
歩 程 3時間
交通費 約1,600円(池袋駅起点)
芝桜の丘は入園料300円
協力者 酒井滋治・田渕祥子・石井昭治

4月23日(土) [5] 奥武蔵全山縦走No.2 雨天翌日
リーダー 佐野満喜子
集合 西武線西吾野駅 8時40分
交通 西武線池袋駅7時2分発急行飯能行乗車＝
終点7時49分着 乗換7時52分発西武秩父
行乗車＝西吾野駅8時25分下車
コース 駅→子ノ権限→高畑山→伊豆ヶ岳→大蔵
山→正丸駅
歩 程 6時間30分
ポイント 急登降あり。昨年9月、中止となったリベンジ
です。全山縦走も今回で最終となります。
地 図 昭文社:奥武蔵・秩父
協力者 小松博氏・吉川英男

4月24日(日) [4] 畔ヶ丸 雨天中止
リーダー 矢澤省三
集合 小田急線新松田駅 8時25分発西丹沢ビジ
ターセンター行バス停
交通 小田急線新宿駅6時50分発急行小田原行乗
車＝新松田駅8時12分下車 バス8時25分発
[谷58]西丹沢ビジターセンター行乗車＝大
滝橋9時27分下車
コース バス停→一軒屋避難小屋→大滝峠上→畔ヶ
丸→善六ノタワー→権現山登り口→西丹沢自
然公園バス停＝新松田駅
歩 程 6時間
交通費 バス代約2,200円
ポイント 不遇な位置にある畔ヶ丸静かな尾根道を歩
く。
地 図 昭文社:丹沢
協力者 清水十三男



4月28日(木) ②天平の花まつり 雨天中止
リーダー 柴崎 実
集合 JR宇都宮線小金井駅 9時10分
交通 上野駅7時57分発快速ラビット宇都宮行乗車
＝9時8分小金井駅下車(L合流)
コース 駅→日酸公園→久保公園→御使者橋→
天平の丘公園花広場→しもつけ風土記の丘
→下野国分寺跡→紫式部の墓→ゆうゆう館
→慈眼寺→小金井駅
歩 程 約3時間
ポイント 例年天平の花まつり会場には、沢山お店が
出ます。
協力者 生島丈児・和久井澄江

◆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。

※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。



4月29日(祝) ① 光が丘公園 雨天中止
 リーダー 保倉恵美子
 集合 東武東上線成増駅 10時
 交通 東武東上線池袋駅9時38分発準急川越市
 行乗車＝成増駅9時48分下車
 コース 駅→光が丘公園赤塚口→散策路→四季の
 香ローズガーデン→マグノリア園→屋敷林
 跡地→芝生広場→ゆりの木口→有楽町線・
 副都心線地下鉄赤塚駅
 歩程 2時間30分
 交通費 520円(池袋駅起点)
 ポイント 東京ドーム13個分もある広い敷地の光が丘
 公園は四季折々の植物が咲き、人々の憩い
 の場となっています。珍しいナンジャモンジャ
 の花やハンカチノキの花等が見られればラッ
 キーです！
 協力者 池田正義・石川孝子



4月29日(祝) ④ サルギ尾根～鍋割山北尾根 雨天中止
 リーダー 山川美恵子
 集合 JR武蔵五日市駅 8時22分発上養沢行
 バス停
 交通 JR立川駅7時44分発武蔵五日市行乗車＝
 終点8時16分下車 バス上養沢行乗車＝
 大岳鍾乳洞入り口下車
 コース バス停→高岩山→芥場峠→鍋割山→大樽
 峠→鳩ノ巣城山→鳩ノ巣駅
 歩程 5時間40分
 交通費 バス代500円
 地 図 吉備人出版社:奥多摩登山詳細図
 協力者 山川和雄・島村昌子

4月30日(土) ③ 平山城址公園～かたらいの道 雨天中止
 リーダー 佐々木 保
 集合 京王線長沼駅 9時15分
 交通 京王線新宿駅8時20分発特急京王八王子
 行乗車＝府中駅各停乗換＝長沼駅9時3分
 下車
 コース 駅→長沼公園→長沼公園平山口→六国台
 →かたらいの道入口→南平駅分岐→高幡
 不動尊→高幡不動駅
 歩程 約4時間
 交通費 700円(新宿駅起点)
 ポイント キンラン、ツツジ等春の花々を楽しみ、長沼
 公園～平山城址へ尾根伝いに、高幡不動尊
 へ歩く。
 地 図 2万5千図:八王子 武蔵府中
 S L 樋口光雄
 協力者 池田典子・邑楽国二郎



4月29日(祝) ③ 大野山 雨天中止
 リーダー 中嶋要一
 集合 JR御殿場線山北駅 9時40分
 交通 小田急線新宿駅7時50分発急行小田原行
 乗車＝海老名8時42分＝新松田駅9時16分
 着 乗換JR御殿場線9時27分発御殿場行乗
 車＝9時34分山北駅下車
 コース 駅→大野山登山口(林道経由)イヌクビリ→
 大野山→頼朝さくら→嵐地区→谷岬駅
 歩程 約4時間30分
 交通費 1,900円
 ポイント 山頂からの丹沢・富士山方面の展望に期待
 して。軽登山靴で参加のこと。
 地 図 昭文社:丹沢
 協力者 五十嵐静江

5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



5月1日(日) ① 鶴ヶ峰相州道を歩く 小雨決行
 リーダー 渡邊 幸一
 集合 相鉄線鶴ヶ峰駅 10時
 交通 東急東横線渋谷駅8時54分発特急元町・中華
 街行乗車＝横浜駅9時21分着 乗換相鉄線
 9時38分発快速海老名行乗車＝鶴ヶ峰駅
 9時48分下車
 コース 駅→帷子川親水緑道→禅導庵跡→嶋崎金子
 稲荷→門谷公園→三反田稲荷神社→西岸寺
 跡→相州道→神奈川坂神明社→宮沢学舎跡
 →三仏寺→二俣川駅
 歩程 約2時間30分
 交通費 480円(渋谷駅起点)
 ポイント 名木と石仏・石塔を訪ねて相州道を歩く
 超ローカルウォークです コロナで中止分の
 再チャレンジです。鶴ヶ峰駅は各停と快速

のみ停車です。
 協力者 細谷弘之・五木田悦子

5月1日(日) ① 「花シリーズ」松田山のネモフィラ 雨天中止
 リーダー 柳田邦之
 集合 小田急線新松田駅 10時
 交通 小田急線新宿駅8時30分発急行小田原行
 乗車＝新松田駅9時55分下車
 コース 駅→登山口→公園広場→ネモフィラ園→
 公園広場→小田急線新松田駅
 歩程 約2時間
 交通費 1,580円(新宿駅起点)
 ポイント 満開のネモフィラと白い富士山を見ながら
 食事をします。
 協力L 平沢こと・小峰文子
 協力者 石原豊美

5月1日(日) [3]天竺山 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 JR武蔵増戸駅 8時45分
 交通 JR新宿駅7時44分発ホリデー快速あきがわ3号乗車＝拝島8時25分＝武蔵増戸駅8時43分下車
 コース 駅→大悲願寺→6号鉄塔→4号鉄塔→天竺山→3号鉄塔→2号鉄塔→横沢北川尾根→中央湿地→武蔵増戸駅
 歩程 約4時間
 ポイント 急登、急下降、ヤブあり。
 協力L 加藤正彦
 協力者 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子

5月3日(祝) [3]仙元山 小倉城址 雨天翌日
 リーダー 須賀光夫
 集合 東武東上線小川町駅 9時25分
 交通 東武東上線池袋駅8時10分発急行小川町行乗車＝終点9時20分下車
 コース 駅→仙元山→青山城址→物見山→小倉城址→大平山→嵐山溪谷→武蔵嵐山駅
 歩程 約4時間30分(11Km)
 ポイント 今年の大河ドラマで話題の比企一族ゆかりの地を歩きます。歩きやすいコースです。
 地 図 係が準備します。
 協力者 須賀佐知子

5月3日(祝) [5]愛鷹山 雨天中止
 リーダー 矢澤省三
 集合 JR御殿場駅 9時30分
 交通 小田急線新宿駅7時11分発急行小田原行乗車＝新松田駅8時34分下車 乗換JR御殿場線松田駅8時47分発御殿場行乗車＝終点9時23分下車
 コース 駅 タクシー＝愛鷹山登山口→山神社→東沢→呼子岳→越前岳→富士見→富士見峠→黒岳→山神社→愛鷹山登山口タクシー＝JR御殿場駅
 歩程 6時間
 交通費 タクシー代約3,000円
 ポイント コースにヤセ尾根あり。
 地 図 昭文社:富士山(裏面)
 協力者 清水十三男
 申込み タクシー手配の為4月28日までに申込下さい。080-1263-8403 ショートメール不可・ライン可メール yazawa.2745.@docomo.ne.jp



5月4日(祝) ①府中 浅間山ウォーキング 雨天翌日
 リーダー 平沢こと
 集合 京王線東府中駅 9時10分
 交通 京王線新宿駅8時30分発特急京王八王子行乗車＝調布駅8時48分着 乗換8時53分発京王八王子行＝東府中駅9時下車
 コース 駅→浅間山入口→浅間山(堂山)→中山→前山→府中の森公園→東府中駅
 歩程 2時間15分

交通費 約600円
 ポイント ムサシノキスゲ、ギンラン、キンラン見頃だと思います。ウォーキング靴で参加して下さい。
 協力L 小峰文字・柳田邦之
 協力者 石原豊美



5月5日(祝) [4]刈寄山他 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR武蔵五日市駅前 8時25分
 交通 JR立川駅7時44分発武蔵五日市行乗車＝終点8時16分下車
 コース 駅→広徳寺→今熊山→入山峠→刈寄山→刈寄沢→沢渡橋バス停＝武蔵五日市駅
 歩程 約4時間50分
 ポイント 下山道は急坂です。
 地 図 昭文社:奥多摩



5月6日(金) [3]鎌倉切通し「大仏坂切通し・他」 雨天別途 5月9日(月)
 リーダー 大倉昌子
 集合 JR鎌倉駅東口改札 10時
 交通 JR横須賀線大船駅9時44分発逗子行乗車＝鎌倉駅9時50分下車
 コース 駅→寿福寺→源氏山公園→大仏ハイキングコース→大仏切通し→月影地藏→極楽寺坂切通し→長谷駅
 歩程 約4時間
 ポイント 鎌倉幕府が外敵の侵入を防ぐために防護機能を持たせた切通しで、鎌倉攻めを行った新田義貞も散々こぼった切通し。
 協力者 佐野妙子・池田正義

5月6日(金)～7日(土) [4]秩父 釜ノ沢五峰～品苧(しなしゅう)
 リーダー 佐々木保
 集合 西武線西武秩父駅 バス停9時
 交通 6日:西武線飯能駅7時53分発西武秩父行乗車＝終点8時43分下車バス9時10分発小鹿野車庫行乗車＝原町9時49分下車
 コース バス停→取付点→344M鞍部→483M→大久保峠→両神温泉薬師の湯(入浴)＝宿送迎車＝宿(泊)→釜ノ沢五峰→639.1M 品苧(しなしゅう)→秩父鉄道白久駅
 歩程 6日:3時間 7日:約5時間
 費用 9,800円(宿、日帰り温泉、送迎費用他)
 ポイント 6日は伊豆沢西岸尾根をバリエーションし、7日は岩場の釜ノ沢五峰を慎重に歩きます。
 地 図 2万5千図:秩父 皆野
 S L 樋口光雄
 協力者 池田典子
 申込み 往復はがき・Fax・ラインで申込みください。〒261-0003 佐々木 保 千葉県美浜区高浜3-5-3-304 090-8035-6123 Fax 043-277-5062

5月7日(土) [5]節刀ヶ岳～十二ヶ岳 雨天中止

リーダー 荻島二郎

集合 富士急行河口湖駅 9時
交通 JR中央線新宿駅6時17分発中央特快高尾行乗車＝終点7時1分着 乗換7時6分発甲府行乗車＝大月駅7時42分着 乗換7時55分発富士急行河口湖行乗車＝終点8時48分下車 タクシー＝大石峠登山口下車

コース 登山口→金堀山→節刀ヶ岳→金山→十二ヶ岳→毛無山→毛無山登山口
歩程 約6時間30分
交通費 タクシー代 約700円
ポイント 富士山を見ながら山梨百名山三座を縦走します。

地図 昭文社:富士山
S L 星 富士夫・下倉章治
協力者 木村博子

申込み タクシー手配のため片はがきで4月30日までに申込みください
〒192-0005 八王子市宮下町561
荻島二郎
090-4529-3506 042-691-4650

5月8日(日) [5]権現山～扇山 雨天中止

リーダー 山川美恵子

集合 JR上野原駅 松姫峠行バス停8時30分
交通 JR高尾駅8時2分発甲府行乗車＝上野原駅8時25分下車 バス8時35分発松姫峠行乗車＝初戸9時12分下車

コース バス停→雨降山→権現山→浅川峠→扇山→梨ノ木平→鳥沢駅

歩程 6時間30分
交通費 バス代740円
ポイント 長いコースです。しっかりとお水の用意を。

地図 昭文社:高尾・陣馬
協力者 山川和雄・島村昌子



5月11日(水) [2]狭山茶畑巡り 雨天中止

リーダー 松永孝子

集合 JR八高線金子駅 10時20分
交通 JR東飯能駅10時10分発八王子行乗車＝金子駅10時16分下車 または拝島駅10時発川越行乗車＝金子駅10時16分下車
コース 駅→茶どころ通り→埼玉県茶業研究所(見学・昼食)→入間ガスタンク→茶業公園→日本一の道標→桜山展望台→武蔵野音楽大学→西武池袋線仏子駅

歩程 約3時間
ポイント 関東以北では最大と言われる金子台の茶畑を歩き、桜山展望台から加治丘陵の広がりを楽しみます。

S L 金子 敬
協力者 石川孝子



5月12日(木) [3]関東百名山 鳴神山 雨天中止

リーダー 柴崎 実

集合 交通 JR桐生駅 10時
東武スカイツリーライン北千住駅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分発南栗橋行乗車＝終点7時55分着 乗換8時4分発東武日光行乗車＝栃木駅8時34分着(L合流) 乗換8時56分発高崎行乗車＝桐生駅9時48分下車

コース 駅 タクシー＝駒形登山口→肩の広場→鳴神山→赤柴コース→林道→赤柴登山口 タクシー＝桐生駅

歩程 4時間
交通費 3,400円(北千住駅起点)とタクシー代
ポイント 新花の百名山、ナルカミスミレ、カッコソウが有名。
協力者 生島丈児・和久井澄江

5月13日(金)～14日(土)

[4]西伊豆の山

リーダー 矢澤省三

予告で定員に達したので、締め切りました。

問合せ 080-1263-8403

5月13日(金)～15日(日)

[3]しまなみ海道

リーダー 山川美恵子

集合 13日:渋谷マークシティバスセンター 午後8時

交通 渋谷バスセンター午後8時20分発今治行夜行高速バス乗車＝今治駅＝今治糸山サイクルセンター

コース センター→レンタサイクルでサイクリング→大三島→大山祇神社→宿(泊)→尾道までサイクリング→尾道駅 夜行バス＝新宿駅

14日か15日のどちらかに時間がとれたら大三島のしまやま100山の鷲ヶ頭山登山(歩程3時間10分)を予定しています。

費用 36,000円(往復バス代+宿代+レンタサイクル代)

ポイント 広島県尾道市と愛媛県今治市の間の瀬戸内海の島々を9つの橋でつなぐルートで大勢の方が自転車で島旅を楽しんでいます。

協力者 山川和雄・島村昌子
申込み 夜行バス手配のため4月10日までに往復はがきで申込んでください。
〒116-0003 荒川区南千住7-17-5-201
山川美恵子
090-6005-4651



5月14日(土) [2]加治丘陵 雨天中止

リーダー 鳥居節男

集合 西武線仏子駅南口 10時10分
交通 西武線池袋駅9時20分発急行飯能行乗車＝仏子駅10時3分下車

コース 駅→遊歩道(南コース)→阿須山→山仕事の広場→桜山展望台→カインズ飯能店→円照寺→元加治駅

歩程 3時間
交通費 約1,000円(池袋駅起点)
協力者 酒井滋治・田渕祥子・石井昭治

5月14日(土) [4]石裂山 雨天中止

リーダー 佐々木 保
集合 東武線新鹿沼駅 9時
交通 東武線浅草駅6時51分発区急南栗橋行乗車
=終点7時55分着 乗換8時4分発急行東武
日光行乗車=新鹿沼駅8時52分下車
コース 駅 タクシー=登山口(加蘇山神社)→石裂
山→加蘇山神社→バス=新鹿沼駅
歩程 約4時間
交通費 電車代2,440円(浅草駅起点)、
タクシー・帰路バス代約2,800円
ポイント 低山だが、岩場ややせ尾根が多く、ハシゴ、
鎖場のある変化に富んだコースが楽しめる。
地図 2万5千図:古峰原
S L 樋口光雄
協力者 池田典子・邑楽国二郎
申込み タクシー利用のため、片はがき・ライン・メール
で早めに申込み下さい。
〒261-0003 千葉市美浜区高浜3-5-3-304
佐々木 保 Mail 090-8058-6123

5月14日(土) [4]日陰本田山～戸倉城山

リーダー 佐野満喜子 雨天翌日
集合 JR武蔵五日市駅 バス停①8時10分
交通 JR新宿駅6時46分発ホリデー快速あきがわ1号
武蔵五日市行乗車=終点7時55分下車
バス8時22分発上養沢行乗車=沢渡橋下車
コース バス停→取付点→石立ノ頭→日陰本田山
→荷田子峠取付点→盆堀山→戸倉城山→
光厳寺→戸倉バス停=武蔵五日市駅
歩程 約5時間30分
交通費 バス代400円
ポイント 盆堀川を南北に隔てた篠八窪尾根とグミ尾根
を繋いで歩きます。
地図 2万5千図:五日市
協力者 小松博氏・吉川英男

5月15日(日) [3]六国峠～鎌倉 雨天中止

リーダー 松木千恵子
集合 京急金沢文庫駅改札前 9時
交通 京急品川駅8時7分発快特三崎口行乗車=
京急金沢文庫駅8時43分下車
コース 駅→六国峠ハイキングコース→ひょうたん池
→大丸山→市境広場→大平山→百八やぐら
→十王岩→建長寺→JR北鎌倉駅
歩程 4時間30分
ポイント 横浜最高峰からいにしへの修行僧が行き来
した山道を建長寺に。尾根道からはずれ
覚園寺裏山に点在する鎌倉最大のやぐら群
にも寄ります。
S L 桜井敏子
協力者 石田さとみ・鈴木榮男

5月15日(日) [4]清八新道～サス沢山 雨天中止

リーダー 小泉純子
集合 JR奥多摩駅 8時35分発丹波行バス停
交通 JR新宿駅6時46分発ホリデー快速おくとま1号
奥多摩行乗車=終点8時21分下車(急いで)
バス8時35分発丹波行乗車=奥多摩湖下車
コース バス停→水根橋→清八新道入口→水窪山
→小河内峠→ソーヤの丸デッコ→惣岳山
→サス沢山→頂上広場→
奥多摩湖バス停=奥多摩駅
歩程 5時間
地図 昭文社:奥多摩
協力L 加藤正彦
協力者 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子



5月18日(水) ②からきだの道 雨天中止

リーダー 会田政子
集合 京王線多摩センター駅南口 12時50分
交通 京王線新宿駅12時12分発特急橋本行乗車
=京王多摩センター駅12時36分下車
コース 駅→からきだの道入口→見晴らし広場→展望
台→榎戸公園→おしゃもじの森→お花見広場
→李久保公園=唐木田駅
歩程 3時間
ポイント からきだの道は、「道の会と多摩市」との共働
による保全活動により四季折々の生物達に
会うことが出来ます。アップダウンあります。
昼食を済ませてお集まり下さい。
協力L 荻島二郎

5月18日(水) [4]高水三山 雨天翌日

リーダー 大倉昌子
集合 JR青梅線軍畑駅 9時
交通 JR新宿駅7時31分発快速高尾行乗車=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=軍畑駅8時56分下車
コース 駅→高源寺→高水山→岩茸石山→惣岳山
→御嶽駅
歩程 5時間
ポイント 奥多摩の山歩きのスチンダードコース。
ポピュラーなコースとは言え、ハードな登下降
もあります。
地図 昭文社:奥多摩
協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義

5月20日(金) [3]百蔵山 雨天中止

リーダー 直江忠彦
集合 JR猿橋駅 8時45分
交通 JR高尾駅8時1分発甲府行乗車=猿橋駅
8時41分下車
コース 駅→山の神→百蔵山→猿橋駅
歩程 4時間
ポイント 天気良ければ、雪の富士山と新緑を
楽しめます。
地図 昭文社:高尾・陣馬

5月21日(土) **5** | 榛の木尾根～六ツ石山
 リーダー 佐野満喜子 雨天翌日
 集合 JR奥多摩駅 バス②8時30分
 交通 JR新宿駅6時46分発ホリデー快速おくたま
 1号奥多摩行乗車＝終点8時21分下車 バス
 8時35分発丹波行乗車＝境橋下車
 コース バス停→取付点→イソツネ山→山ノ神→
 トオノクボ→六ツ石山→狩倉山→三ノ木戸山
 →奥多摩駅
 歩程 6時間30分
 交通費 バス代250円
 ポイント 六ツ石山は雲取山から氷川の町までのびる
 長大な石尾根上の一峰で明るくひらけた山頂
 から展望も良く十分に満足出来るコース。
 地図 昭文社:奥多摩
 協力者 小松博氏・吉川英男

5月21日(土)～22日(日) **4** | 信州峠～飯盛山
 リーダー 山川美恵子
 集合 21日:JR小海線信濃川上駅 11時
 コース 駅 タクシー＝高登谷山登山口→高登谷山
 →登山口 タクシー＝宿(泊) タクシー＝
 信州峠→横尾山→飯盛山→平沢峠＝
 野辺山駅
 歩程 21日:3時間 22日:6時間
 費用 10,000円(宿+タクシー代)
 ポイント 往復の交通費は各自払
 山梨百名山の横尾山から、八ヶ岳の素晴らしい
 展望で知られる飯盛山へと歩き繋がります。
 地図 昭文社:八ヶ岳
 協力者 山川和雄・島村昌子
 申込 往復はがきで申込み下さい。
 〒116-0003 荒川区南千住7-17-5-201
 山川美恵子 090-6005-4651

5月22日(日) **3** | 富士見台～八王子城跡 雨天中止
 リーダー 佐藤 仁
 集合 JR高尾駅北口 ②小仏行バス停9時10分
 交通 京王線新宿駅8時10分発特急高尾山口乗車
 ＝高尾駅9時下車 バス9時12分発小仏行
 乗車＝駒木野下車
 コース バス停→登山口→地蔵ピーク→新井分岐点
 →熊笹山→富士見台→八王子城跡→北条
 氏照の墓→霊園前バス停
 歩程 3時間15分
 交通費 バス代410円
 ポイント 富士見台から見る富士山。八王子城の大きな
 堀切を楽しむ。初山行です。
 地図 昭文社:高尾・陣馬

5月25日(水) **①**WATERS 竹芝 小雨決行
 リーダー 松浦利保
 集合 11時
 コース 11時 係の都合により
 11時 中止
 11時 11時
 11時 11時
 歩程 2時間
 歩程 27日:3時間10分 28日:5時間40分

費用 入園料70円(要証明)
 ポイント 歩行者デッキ(高さ16メートル)から街を見下
 ろしながら空中散歩。海と船を見ながら
 ランチタイム(弁当忘れずに)

5月26日(木) **3** | 茨城の山 吾国山 雨天中止
 リーダー 柴崎 実
 集合 JR水戸線福原駅 10時
 交通 JR上野駅7時57分発快速ラビット宇都宮行乗
 車＝9時2分小山駅着 乗換水戸線小山駅
 9時7分発(L合流)＝福原駅9時51分下車
 駅→火の見橋→鳥居→吾国山登山口→
 林道横断→カタクリの園→吾国山山頂→
 林道横断→出雲大社見学予定→福原駅
 歩程 約3時間
 ポイント 笠間市にあり低山ですが、山頂には一等三
 角点があり、ブナ林も多くカタクリが群生する
 山としても有名。
 協力者 生島丈児・和久井澄江

5月26日(水) **◎**理事会13時～15時 東ハイ事務所

5月27日(金)～28日(土)
2 | 「秘湯シリーズ」No.93 中の湯温泉
 上高地ウォーキング
 リーダー 平沢こと
 集合 27日:JR新宿駅南口 バスタ新宿4F7時
 交通 バスタ新宿7時15分発上高地行乗車＝
 大正池下車
 コース 大正池→田代池→田代橋→ウエスタン碑→
 カップ橋→上高地BT＝中ノ湯下車 宿送迎
 車＝中の湯温泉(泊)＝中の湯バス停＝
 上高地BT→明神→ニリン草群生地→上高地
 BT＝バスタ新宿
 歩程 27日:約1時間30分 28日:約3時間15分
 費用 約42,000円
 ポイント 新緑とミドリニリン草の群生。ツバメオモト・
 サンカヨウ他の花々や北アルプスの大展望と
 温泉を楽しみゆっくり歩きます。
 地図 昭文社:上高地・槍ヶ岳
 協力者 小峰文子
 申込 往復はがきで申込み下さい。
 参加者にコース表送ります。
 〒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(fax兼)



5月27日(金)～28日(土) 雨天中止
4 | 鋸山・下権現堂山～上権現
 リーダー 佐野満喜子
 集合 27日:JR長岡駅 8時50分
 交通 東京駅⑩上越新幹線7時4分発とき303号
 新潟行乗車＝長岡駅8時38分下車
 コース 駅＝登山口→花立峠→鋸山→登山口＝
 小出(薬師温泉泊) 宿＝戸隠神社登山口
 →下権現堂山→上権現堂山→手の又
 登山口＝小出駅

費用 7,600円(宿代)
 往復JRは各自購入 タクシー代は人数割
 ポイント 両山共に豊富な花が見られる新潟を代表する名山。権現堂山は越後三山の展望台360度の大パノラマは抜群！
 地図 2万5千図:半蔵金・須原
 協力者 吉川英男
 申込 往復はがきで申込み下さい。
 〒135-0015 江東区千石2-11-5-804
 佐野満喜子 090-7717-1977

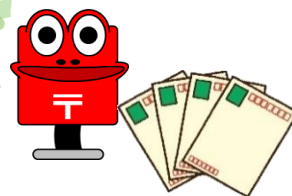
山の一人歩きで事故に遭うと連絡が取れません必ず三人以上で歩きましょう。



5月28日(土) ③虎秀山～育代山 雨天中止
 リーダー 荻島二郎
 集合 西武線東吾野駅 9時
 交通 西武線池袋駅7時42分発急行飯能行乗車＝終点着 乗換8時33分発西武秩父行乗車＝東吾野駅8時54分下車
 コース 駅→分岐林道→虎秀山→鶴ヶ峰→宝山→権現堂林道→育代山→育代岩→吾野駅
 歩程 4時間
 交通費 570円(池袋起点)
 ポイント 尾根沿いの道は歩きやすいが所々ヤブもある。
 地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図
 S L 星 富士夫・下倉章治
 協力者 木村博子

6月～8月の予告

申込み可



●リーダー須賀光男

6月18日(土)～19日(日)
 ②緑の嵯峨野嵐山と宇治散策
 集合 18日:JR 嵯峨嵐山駅 10時30分
 交通 JR東京駅7時42分発新幹線のぞみ81号広島行乗車＝京都駅9時57分着 乗換10時12分発嵯峨野線亀岡行乗車＝嵯峨嵐山駅10時29分下車
 コース 駅→渡月橋→嵯峨野→清滝→仁和寺・御室会館(泊)→JR花園駅＝JR京都駅＝JR宇治駅→宇治橋→大吉山展望台→宇治散策→JR宇治駅＝JR京都駅
 歩程 18日:約4時間 19日:約3時間
 費用 宿泊費12,000円 交通費各自
 ポイント ほとんどが舗装道路ですが、アップダウンあります。ウォーキングシューズで参加してください。
 地図 係が準備します。
 協力者 須賀佐知子
 申込み ショートメールで申し込んでください。
 須賀光男 090-7356-9739

②の人は分岐まで往復します。
 歩程 10日:2時間20分
 11日:②2時間40分 ③3時間30分
 費用 約14,500円 交通費各自払い(約10,000円)
 ポイント 1日目尾瀬ヶ原に咲くミズバショウ、ニッコウキスゲ他の花々を楽しみます。
 地図 昭文社:尾瀬・至仏山
 協力者 石原豊美
 申込み 書式通りに記入して往復はがきで早めに申込下さい。
 〒300-2358 つくばみらい市陽光台2-15-2
 平沢こと 0292-58-9022

●リーダー小峰文子・平沢こと

7月10日(日)～11日(月)
 尾瀬ヶ原 ②鳩待峠～尾瀬ヶ原
 ③鳩待峠～小至仏山
 集合 10日:JR高崎線新前橋駅 9時40分
 交通 JR上野駅④7時32分発前橋行乗車＝新前橋駅9時37分着 乗換JR上越線9時44分発水上行乗車＝沼田駅10時20分下車 路線バス10時40分発＝戸倉乗換＝鳩待入口下車
 コース バス停→山の鼻周辺→鳩待峠山荘(泊)→分岐→小至仏山→往路戻る→鳩待峠＝戸倉乗換＝沼田駅

●リーダー平沢こと・小峰文子

7月29日(金)～30日(土)
 ②③南アルプス広河原周辺 北沢峠～双児山
 集合 29日:JR中央線高尾駅7時
 交通 JR新宿駅＝高尾駅 乗換甲府行乗車＝終点下車 路線バス9時5分発乗車＝広河原下車
 コース バス停→分岐沢コース→戻る→広河原＝北沢峠下車こもれび山荘(泊)旧長兵衛荘→双児山往復→北沢峠＝甲府駅
 歩程 29日:1時間35分 30日:3時間
 費用 約13,500円 交通費約11,000円各自払い
 ポイント 広河原沢コースに咲くミヤマハナシノブ他の花々を楽しみ、2日目双児山登山道に咲く一葉ラン、二葉ランを求めてゆっくり歩きます。
 地図 昭文社:北岳・甲斐駒
 申込み 書式通りに記入して往復はがきで早めに申込下さい。
 〒300-2358 つくばみらい市陽光台2-15-2
 平沢こと 0292-58-9022

●リーダー佐野満喜子

7月1日(金)～4日(月)

④東北の山 栗駒山他

集合 1日:JR古川駅9時10分
JR東京駅7時16分発はやぶさ101号盛岡行
乗車＝古川駅9時3分下車
コース 1日禿山(鬼首温泉泊) 2日須金岳(栗駒高
原泊) 3日栗駒山(一ノ関泊) 4日徳仙丈山
詳細は次回会報に掲載
歩程 1日:4時間 2日:6時間 3日:3時間40分
4日:1時間30分
交通費 大人の休日倶楽部チケット利用(詳細は次回
会報に掲載)
ポイント 美しいブナの自然林と沢山の高山植物、
温泉を楽しむ欲張り山行です。

7月27日(水)～31日(日)

⑥荒川三山～赤石岳

集合 27日:JR茅野駅9時20分
交通 JR新宿駅7時あずさ1号乗車＝茅野駅9時7
分下車
コース 駅＝鳥倉ゲート→三伏峠小屋(泊) 28日小
屋→大日影山→高山裏避難小屋(泊) 29日
小屋→前岳→東岳→中岳→荒川小屋(泊)
30日小屋→赤石岳→赤石小屋(泊) 31日
小屋→榎島＝畑薙第一ダム＝静岡駅
歩程 27日:4時間 28日:6時間 29日:8時間20分
30日:6時間 31日:4時間20分
交通費 次回会報に掲載します。
ポイント 赤石山脈南部の多種の高山植物が咲き競う
お花畑を縦走します。共同装備の荷物負担
が1人あたり1kgあります。朝発4泊
地図 昭文社:塩見・赤石・聖岳
協力者 小松博氏・吉川英男



8月7日(日)～10日(水)

⑥北アルプス 白馬岳～朝日岳

集合 7日:JR白馬駅 12時
交通 JR新宿駅8時発あずさ5号乗車＝白馬駅下車
コース 駅＝猿倉荘(泊)→大雪溪→白馬山荘(泊)
→白馬岳→雪倉岳→朝日岳→朝日小屋
(泊)→イブリ尾根→北又小屋＝泊駅
朝立3泊4日
歩程 8日:7時間 7日:8時間40分
10日:5時間25分
費用 詳細は次回会報に掲載
ポイント 毎年一度は歩きたいアルプスのお花畑を見
ながら朝日岳まで縦走します。
申込み 各山行毎に往復はがきで申込み下さい。
〒135-0015 江東区千石2-11-5-804
佐野満喜子 090-7717-1977

●リーダー山川美恵子

6月11日(土)～12日(日)

④男体山

集合 11日:東武日光駅改札口 9時20分
交通 東武スカイツリーライン北千住駅7時7分発区
急南栗橋行乗車＝終点着 乗換8時4分発
東武日光行乗車＝終点9時18分下車
コース 駅→於呂俱羅山取付点→於呂俱羅山→
往路戻る＝丸沼高原(泊)＝男体山登山口
→男体山ピストン→登山口＝東武日光駅
歩程 11日:3時間 12日:6時間
費用 15,000円(宿・現地移動費)往復の運賃は各
各自払い
地図 昭文社:日光
協力者 山川和雄・島村昌子

7月22日(金)～24日(日)

⑥八ヶ岳

集合 22日:JR茅野駅 9時10分
交通 JR新宿駅7時発特急あずさ1号松本行乗車＝
茅野駅9時7分下車 タクシー＝唐沢鉱泉
コース 鉱泉→天狗岳→夏沢峠→硫黄岳山荘(泊)
→赤岳→青年小屋(泊)→編笠ピストン→
青年小屋→西岳→富士見高原＝信濃境駅
歩程 22日:6時間10分 23日:6時間10分
24日:4時間40分
費用 25,000円(小屋代+タクシー代)往復の運賃
は各自払い
協力者 山川和雄・島村昌子



8月5日(金)～8日(月)

⑥黒部五郎岳

集合 5日:JR富山駅 9時15分
コース JR富山駅 タクシー＝折立→太郎平小屋
(泊)→黒部五郎岳→黒部五郎小屋(泊)→
三俣蓮華岳→双六岳→鏡平山荘(泊)→小
池新道→新穂高温泉＝新宿駅
歩程 5日:5時間 6日:6時間30分 7日:6時間30分
8日:4時間
交通費 詳細は次号に記載
ポイント コロナの状況で今年も山小屋の予約受付日
や人数に制限が予想されます。去年は4月の
申込み時に「解約の場合は4割程の解約金」
の条件が付き、8月に悪天で中止の際には
支払いとなりました。その点もご理解の上申
込み下さい。
協力者 山川和雄・島村昌子
申込み 往復はがきで各山行毎に申込み下さい。
〒116-0003 荒川区南千住7-17-5-201
山川美恵子 090-6005-4651



12月～1月入会のお仲間（敬称略）

加藤 敏正（森田 節子）
神田八重子（日月やよい）
大迫 幸子（吉野 孝之）

高田 由美
牧 晋也
牧 益子

No. 15317～15322(6名)
カッコ内は紹介者

仲間が増えて
嬉しいな♪



ポイント達成者（敬称略）

50ポイント
榎本 信子
沖崎 節子
山田 彌須子

100ポイント
堀川 加奈子
金子 桃子
阿部 美代子
石井 昭治

150ポイント
森田 節子
黒川 迪夫

200ポイント
那須 良子

300ポイント
邑楽 国二郎
関口 静子
佐野 愛子

350ポイント
鋸持 豊子
中村 良枝

250ポイント
神山 光夫
島田 光晴

400ポイント
平田 佐喜子
奥山 タイ子

450ポイント
三上 恭子

550ポイント
益田 澄子

600ポイント
池田 典子

750ポイント
清水 十三男

1050ポイント
中村 忠雄

1250ポイント
松本 洋子



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。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、年間と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えます。



宿泊山行等参加申込み書

はがきに必ずこの書式どおりに記入をお願いします。
これを切り取り、はがきに貼り付けてご利用いただけます。

山 行 申 込 書

1) 山 行 名 _____

2) 期 日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 ()
 ~ _____ 年 _____ 月 _____ 日 ()

3) 申込者 _____ 4) 会 番 _____

5) 住 所 〒 _____

6) 生年月日 _____
 [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
(一般向強以上の参加者のみ記入)

9) 緊急連絡先 _____ 電話: _____
 氏名: _____ 続柄: _____

10) 1年以内の山行歴(一般向強以上の参加者のみ記入)

月 日	山 名	日 程	担当リーダー



ウキウキ♪
楽しみだあ〜

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。

春の得々キャンペーン実施中

新入会員募集

お友達を紹介して下さい

なんと!! 入会金半額!!
3,000円⇒1,500円

64歳以下 5,800円(入会金半額+年会費+保険料)

65歳以上 5,150円(入会金半額+年会費+保険料)

お友達が入会された場合は紹介者には5回分の参加無料券を進呈します。

詳しくは、同封のチラシ
をご覧ください。



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)

〒116-0013 東京都荒川区西日暮里2-52-10-301

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>