

2022年10~11月号
(第568号)

東京ハイキング

10月ハイク

(29コース)

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(土)	④伊豆ヶ岳	荻島二郎	4
2日(日)	②麻生ウォークNo.1 王禅寺 2 加治丘陵	渡邊幸一 小泉純子	4 4
3日(月)	3 鎌倉歩きNo.1 橿亭	大倉昌子	4
5日(水)	◎リーダー会		4
8日(土)	②コキアのひたち海浜公園 4 能岳～本陣山	須賀光夫 佐々木保	4 4
9日(日)	②岩殿観音～物見公園 2 底沢峠～小孫山ノ頭 5 鍋割山	保倉恵美子 柳田邦之 松木千恵子	5 5 5
12日(水)	①立会川ウォークNo.3	松永孝子	5
13日(木)	3 馬不入山	柴崎 実	5
14日(金)	3 高水三山	直江忠彦	5
15日(土)	2 琴平丘陵	鳥居節男	5
〃〃～ 16日(日)	4 朴坂山・光兎山 4 磐梯山と安達太良山	佐野満喜子 山川美恵子	5 6
16日(日)	3 麻生山～日の出山 3 景信山 4 龍崖山～柏木山	佐藤 仁 荻島二郎 小泉純子	6 6 6
19日(水)	3 日光 大山	大倉昌子	6
22日(土)	2 栗木緑地 4 伊豆沢左岸尾根～品荔 4 ヌカザス尾根～三頭山	中嶋要一 佐々木 保 佐野満喜子	6 6 7
23日(日)	①木場～両国公園巡り 4 大山～日向薬師	岩間英之 加藤正彦	7 7
25日(火)	3 陣馬山他	川寄英雄	7
27日(木)	4 関東百名山 根本山	柴崎 実	7
29(土)～ 30日(日)	1 奥鬼怒の紅葉と 2 八丁の湯	平沢こと 小峰文子	7 7
30日(日)	3 夜叉神峠～高谷山 4 不老山	矢澤省三 山川美恵子	8 8

●東ハイでは、日帰り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下さい。「遅れます」と連絡を受けても電車・バスの時刻等によりお待ちできない場合は出発しますのでご承知下さい。

●東ハイ事務所には専任の人はおりません

通常は留守電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・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。

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
2日(水)	3 笹尾根 4 鎌倉歩きNo.2	川寄英雄 大倉昌子	8 8
3日(祝)	3 大山裏参道(蓑毛越)	松木千恵子	8
5日(土)	3 城山(西尾根コース)	佐藤 仁	8
〃〃～ 6日(日)	4 妙法ヶ岳・南天山 4 大菩薩嶺	佐野満喜子 山川美恵子	9 9
6日(日)	① 麻生ウォークNo.2 2 奥高尾の紅葉 3 高水三山 4 大高取山 4 子持山	渡邊幸一 柳田邦之 荻島二郎 小泉純子 矢澤省三	9 9 9 9 9
10日(木)	3 栃木150山 アド山	柴崎 実	10
12日(土)	① 東ハイ祭 ① 光が丘公園散策 ① 練馬高野台コース ① 田柄川緑道コース ② 和光市白子宿 ② コース ② 江古田コース	小泉純子 大倉昌子 柳田邦之 金子 敬 中嶋要一	10 10 10 10 10
13日(日)	① どちぎ秋祭りと ① 蔵の街ハイキング 4 秋のヨモギ平 5 大山～南トレイル	柴崎 実 山川美恵子 加藤正彦	10 10 11 11
16日(水)	3 浅間嶺～払沢の滝	大倉昌子	11
18日(金)	3 矢平山	直江忠彦	11
19日(土)	3 大高取山と 3 ゆずの散歩道 3 大野山 4 熊倉山南西尾根～ トヤド浅間	須賀光夫 中嶋要一 佐野満喜子	11 11 11
20日(日)	① はけの道散策 3 鎌北湖	松永孝子 小泉純子	12 12
〃〃～ 22日(火)	3 秋の京都・奈良の旅	佐々木 保	12
23日(祝)	1 名勝猿橋の紅葉 2 武蔵嵐山周辺	平沢こと 保倉恵美子	12 12
24日(木)	◎理事会		12
26日(土)	3 子の権現～東郷公園 3 天覚山～大高山	鳥居節男 荻島二郎	12 12
27日(日)	① 深大寺～神代植物公園	岩間英之	12
〃〃～ 28日(月)	3 紅葉の香嵐渓と 小原四季さくらの里	佐々木 保	13

●山行の強弱度について

山行名の前に、数字でその山行の強弱度を下記のように標記します。詳細は下記に掲載。

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



東ハイ祭



下記の要領で恒例の第39回 東ハイ祭を開催します。前号でもお知らせしましたが、東ハイ祭の山行はウォーキングを主体とし、皆さんと一緒に集まって楽しむイベントです。

一昨年、昨年とコロナ感染症のまん延で中止を余儀なくされました。今年こそは、長年培った経験を生かして、笑いヨガやオカリナの演奏と懐かしい歌を合唱し、最後はソーラン節を皆さんで踊って楽しい東ハイ祭に企画しました。多くの会員の皆様のご参加をお待ち申し上げます。また皆様の非会員のお友達をお誘い下さい。今回配布の会報に「無料 お試し券」を同封しましたのでお友達をお誘い下さい。

- 日時 2022年11月12日(土)
- 会場 都立光が丘公園 芝生広場
- 交通 都営地下鉄大江戸線「光が丘駅」下車
- 受付 (1) 10時～11時30分
 - (2) 山行参加者
「参加票」をリーダーへ。ポイント印もリーダーから受けて下さい。
山行終了後会場本部受付でポイント印を受けて下さい。
 - (3) 山行に参加しない方は会場本部席受付に参加票を提出してポイント印を受けて下さい。
- セレモニー 12時30分～14時40分
 - (1) 開会宣言
 - (2) 会長挨拶
 - (3) 80才到達者・90才到達者紹介
ポイント表彰
 - (4) リーダー・サブリーダー紹介
 - (5) 山行・会務協力者紹介
 - (6) 各種イベント
笑いヨガ・オカリナ演奏&皆で歌おう
ソーラン節を皆で踊ろう
 - (7) その他
募金(外部へ寄付)とバザー(売上金は運営費に使用)を行います。
バザー出品物は山行前に集めます。
 - (8) 閉会の挨拶。皆で清掃。解散。
- 持参するもの
 - (1) 記念品引換券(忘れないで下さい。
記念品をお渡できません)
 - (2) 参加票
 - ・会員の参加費無料
 - ・非会員の方で、「無料お試し券」持参は無料。
セレモニー参加は無料。
 - (3) ポイントカード
 - (4) 会員証・黄色タオル(東ハイタオル)
 - (5) 弁当・飲み物は各自用意。



● 天候と中止判断について

当日の天候による中止判断は、前日夜7時のニュース・天気予報で東京の降水確率が50%以上の場合は中止とします。

中止の場合は東ハイホームページに掲載します。不明の場合は各自で山行担当リーダーへ問合せ下さい。

● 東ハイ祭 山行5コース

10ページに記載。会場到着時間を厳守する関係上、定刻に出発します。遅れないように。

● バザー出品のお願い

バザーに会員の皆様からの出品をお願い致します。出品して頂くものは登山・ハイキング用品又はそれに類する物で、新品又は新品同様の品に限らせて頂きます。家庭用品や明らかに使い古した物は受付できません。

出品の受付は当日バザー会場で行っていましたが、今回は山行出発場所に出品物を受取りに行きます。会場に直接来られる方は会場で受け付けます。どうか、沢山の出品をお願いします。なお、バザーの収益金の使途については、会に一任をお願いします。

結果は次回本誌でご報告します。

● 会へのご希望・ご要望等を記入してください

山行出発時に皆様に「短冊」をお渡しします。日頃皆様がお感じになっている事をご記入して下さい。会運営等に参考にさせて頂きます。

● 重要なお知らせ

300ポイント・600ポイント・1000ポイント達成の方は9/25までにポイントカードをリーダーに渡して下さい。

● ITサポート就任の件

樋口光雄 №.15072 事務局が推進するラインを経由した会員とのコミュニケーション推進に期待。

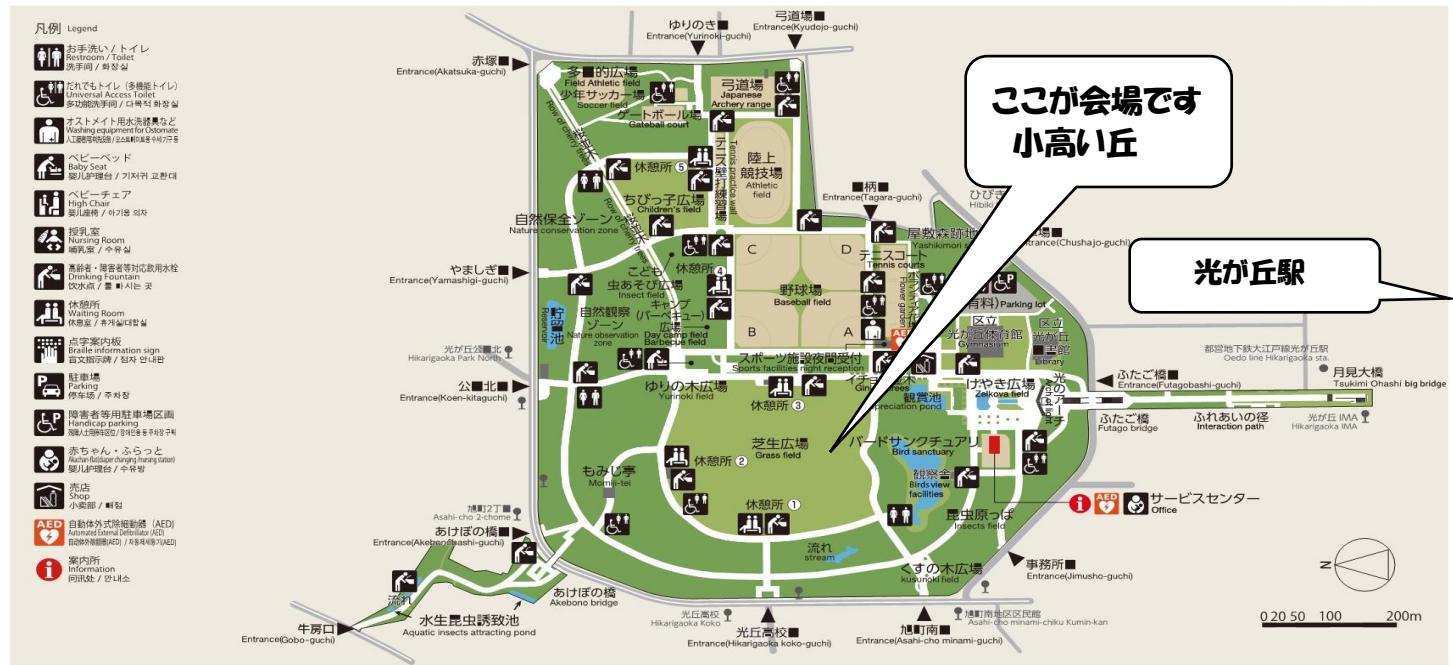
● 会計サポート就任の件

原 和子 №.14870 会務が拡大するなか、会計の新戦力として期待。

● 功労金支給の件

協力者(山行・会務)が退任する場合、下記の年数により支給することになりました。

・ 3年以上:3千円。 ・ 10年以上:5千円。



● 東ハイ山行強弱度について。1頁で山行名の前の数字は「山行強弱度」です、下記を参照して下さい。

東 ハ イ 山 行 強 弱	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(軽登山靴でなくともかまわない)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14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くだ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い。最近の山行で同一行動がとれなかつた(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。

10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



10月1日(土)	④伊豆ヶ岳	雨天中止
リーダー	荻島二郎	
集 合	西武秩父線正丸駅 9時20分	
交 通	西武線池袋駅7時35分発急行飯能行乗車 =終点8時24分着 乗換8時33分発西武秩父行乗車=正丸駅9時13分下車	
コース	駅→大蔵山→五輪山→伊豆ヶ岳→東尾根→バラガ平→物見台跡→琴平神社→森坂峠→西吾野駅	
歩 程	5時間	
ポインツ	奥武藏を代表する名峰。展望が開け天気が良いと伊豆半島まで眺望できるのが名前の由来です。	
地 図	吉備人出版社:奥武藏詳細図	
S L	星 富士夫・下倉章治	
協 効 者	木村博子	

10月2日(日)	②麻生ウォークNo.1 王禅寺	小雨決行
リーダー	渡邊幸一	
集 合	小田急線柿生駅 10時	
コース	駅→籠ロノ池公園→琴平神社→王禅寺→王禅寺ふるさと公園→島田生長の森緑地→むじなが池公園→鶴亀松公園→山口白山公園→新百合ヶ丘駅	
歩 程	約3時間	
ポインツ	川崎市麻生区を2回に分けて歩きます。	
協 効 者	細谷弘之・五木田悦子	

10月2日(日)	②加治丘陵	雨天中止
リーダー	小泉純子	
集 合	西武池袋線元加治駅 10時	
交 通	西武線池袋駅9時3分発急行飯能行乗車=元加治駅9時48分下車	
コース	駅→どんぐりの会入口→山仕事の広場→桜山展望台→加治丘陵→仏子駅	
歩 程	約3時間	
ポインツ	桜山展望台は標高189mにあり、展望台の高さは20m。晴れた日には富士山、大岳山、秩父連山が望めます。	
協 効 者	佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子	

10月5日(水) リーダー会 14時～16時
日暮里サニーホール

歩行中はリーダーに話しかけないでください！

話しかけられると注意力が散漫になりますので緊急時を除きお話しは休憩時にお願いいたします。

10月3日(月)	③鎌倉歩きNo.1 橋亭(らいてい)	雨天中止
リーダー	大倉昌子	
集 合	JR鎌倉駅西口 10時	
交 通	横須賀線大船駅9時47分発逗子行乗車=鎌倉駅9時54分下車	
コース	駅→六地蔵→和田塚→鎌倉文学館→甘縄神明神社→長谷=バス高砂下車→橋亭(食事)=バス鎌倉行=鎌倉駅	
歩 程	4時間	
ポインツ	橋亭の入場料500円は食事代から差引かれます。そば1,000円、橋亭内の風情ある建物や趣きのある庭園をお楽しみください。	
協 効 者	佐野妙子	

10月8日(土)	②コキアのひたち海浜公園	雨天翌日
リーダー	須賀光夫	
集 合	ひたちなか海浜鉄道阿字ヶ浦駅	
交 通	10時40分	
コース	JR常磐線上野駅7時25分発勝田行乗車=終点9時48分着 乗換ひたちなか海浜鉄道10時8分発阿字ヶ浦行乗車=終点10時36分下車	
歩 程	駅→国営ひたち海浜公園南口→公園散策→南口→ほしいも神社→阿字ヶ浦駅	
交通費	4,620円(上野駅起点)	
ポインツ	ひたちなか海浜鉄道フリー切符600円 紅く染まったモフモフのコキアを見に行きます この日は秋の緑化月間で入場料無料。 希望者はおさかな市場に案内します。	
協 効 者	須賀佐知子	

10月8日(土)	④能岳～本陣山	雨天中止
リーダー	佐々木 保	
集 合	JR上野原駅 松姫峠行バス停9時10分	
交 通	JR高尾駅8時45分発中央線甲府行乗車=上野原駅9時2分下車 バス9時12分発松姫峠行乗車=大堀9時26分下車	
コース	バス停→八重山登山口駐車場→虎丸山→能岳→八重山→八重山展望台→506M(歌碑下降点)→462M峰(本陣山)→日大明誠高校入口バス停=上野原駅	
歩 程	約3時間	
交通費	バス代270円	
ポインツ	八重山の歌碑から南方の尾根を下ります。 最後の最後に強烈な篠竹の藪こぎがあります。	
地 図	2万5千図:上野原	
S L	樋口光雄	



10月9日(日) ②岩殿観音～物見山公園	
リーダー 保倉恵美子	雨天中止
集合 交 通 東武東上線高坂駅 10時	
コース 東武東上線池袋駅9時発快速急行小川町行乗車=川越市駅9時29分着 乗換9時32分発森林公園行乗車=高坂駅9時49分下車駅→彫刻通り→弁天沼→岩殿観音→物見山公園→埼玉ピースミュージアム→自転車道→高坂駅	
歩 程 3時間	
交 通 費 1,320円(池袋駅起点)	
ポ イ ン ト 岩殿観音は北条政子の祈願所の一つで、頼朝の庇護を受けたお寺です。上り坂がありますが、ゆっくり歩きます。	
協 力 者 池田正義・石川孝子	

10月13日(木) ③馬不入山	雨天中止
リーダー 柴崎 実	
集合 交 通 JR両毛線岩舟駅 9時10分	
コース 東武スカイツリーライン北千住駅7時8分発区間急行館林行乗車=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56分着 乗換8時3分発急行東武日光行乗車=栃木駅8時32分着(L合流)乗換8時56分発両毛線高崎行乗車=岩舟駅9時5分下車駅→登山口→馬不入山→大明神岳→ゆらら館→JR岩舟駅	
歩 程 約4時間	
交 通 費 約2,200円(北千住駅起点)	
協 効 者 生島丈児・和久井澄江	



10月9日(日) ②底沢峠～子孫山ノ頭	
リーダー 柳田邦之	雨天中止
集合 交 通 JR高尾駅北口 隣馬高原下行バス停8時30分	
コース 京王線新宿駅7時28分発特急高尾山口行乗車=高尾駅8時19分下車 バス8時50分発陣馬高原下行乗車=終点下車	
歩 程 バス停→明王林道コース→底沢峠登山口→底沢峠→明王峠→矢ノ音→ショウノ塚→子孫山ノ頭→相模湖駅	
交 通 費 3時間	
ポ イ ン ト バス代 570円	

10月9日(日) ⑤鍋割山	雨天翌日
リーダー 松木千恵子	
集合 交 通 小田急線渋沢駅北口 バス停②8時	
コース 小田急線新宿駅6時31分発急行小田原行乗車=渋沢駅7時46分下車 バス8時8分発大倉行乗車=終点8時15分下車	
歩 程 バス停→西山林道→二俣→後沢乗越→鍋割山→後沢乗越→栗の木洞→櫟木山	
交 通 費 →寄バス停=小田急線新松田駅	
ポ イ ン ト 約6時間	
地 図 バス代 720円	
S L 後沢乗越から鍋割山は往復になります。	
協 効 者 山頂からの富士山の眺望は素晴らしい、鍋焼きうどんでも有名な山荘があります。	
リーダー 昭文社:丹沢	
リーダー 桜井敏子	
リーダー 石田さとみ・鈴木榮男	

10月12日(水) ①立会川ウォーク No.3	
リーダー 松永孝子	雨天中止
集合 JR大井町駅中央口改札 10時30分出発	
コース 駅→立会道路→来福寺→立会川沿い歩き→京急線立会川駅→勝島運河→しながわ区民公園→潮の広場→平和の森公園→京急線平和島駅	
歩 程 約2時間30分 約6Km	
交 通 費 金子 敬	
ポ イ ン ト 石川孝子	

10月14日(金) ③高水三山	雨天中止
リーダー 直江忠彦	
集合 交 通 JR御嶽駅 9時20分	
コース 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58分発奥多摩行乗車=御嶽駅9時15分下車駅→関東ふれあい道→惣岳山→岩茸石山→高水山→軍畑駅	
歩 程 4時間30分	
地 図 昭文社:奥多摩	

10月15日(土) ②琴平丘陵	雨天中止
リーダー 鳥居節男	
集合 交 通 秩父鉄道影森駅 10時10分	
コース 西武線池袋駅8時発急行飯能行乗車=終点8時48分着 乗換西武秩父線8時53分発三峰口行乗車=影森駅10時下車駅→大渕寺→護国観音→岩井堂→長者屋敷跡→羊山公園→西武秩父駅	
歩 程 3時間	
交 通 費 約2,200円(池袋駅起点)	
ポ イ ン ト 協力者 酒井滋治・田渕祥子・石井昭治	



10月15日(土)～10月16日(日) ④朴坂山・光兔山	
リーダー 佐野満喜子	
集合 交 通 15日:JR白新線坂町駅 10時50分	
コース JR東京駅7時4分発とき303号新潟行乗車=終点9時1分着 乗換9時45分発白新線村上行乗車=坂町駅10時41分下車	
歩 程 8月～9月号予告通り	
交 通 費 15日:3時間 16日:6時間	
ポ イ ン ト 13,500円(宿、タクシ一代)往復のJRは各自払い。	
地 図 光兔山は独立峰で360度のパノラマ、飯豊連峰、朝日連峰、鷺ヶ巣山などが見渡せる。	
申込み 2万5千図:越後下関・舟渡電話で確認後、申込みください。	
リーダー 〒135-0015 佐野満喜子	
リーダー 江東区千石2-11-5-804 090-7717-1977	

10月15日(土)～10月16日(日)
4 磐梯山・安達太良山
リーダー 山川美恵子
予告で定員に達しましたのでキャンセル待ちで受け付けます。
090-6005-4651

10月16日(日) **3 麻生山～日の出山** 雨天中止
リーダー 佐藤 仁
集 合 JR武藏五日市駅 つるつる温泉行バス停9時15分
交 通 JR中央線新宿駅7時44分発ホリデー快速あきがわ3号武藏五日市行乗車=立川駅8時12分=終点8時51分下車 バス9時30分発つるつる温泉行乗車=白岩滝9時44分下車
コース バス停→白岩の滝→麻生平→麻生山→日の出山→御岳山→ビジターセンター→御岳山駅
歩 程 3時間30分
交通費 ケーブルカー600円
ポイント 白岩の滝、他4滝を眺めながらの登山。
地 図 昭文社:奥多摩

10月16日(日) **3 景信山** 雨天中止
リーダー 萩島二郎
集 合 JR高尾駅北口 8時30分
交 通 京王線新宿駅7時28分発特急高尾山口行乗車=高尾駅8時19分下車 高尾駅北口バス8時32分発小仏行乗車=大下下車
コース バス停→木下沢梅林→東尾根登山口→大久保山→景信山→小仏峠→小仏城山→北東尾根→日影バス停
歩 程 4時間40分
ポイント 景信山東尾根、急登を登り切ると静かな尾根歩き。何カ所かコース上に倒木がある。
地 図 吉備人出版社:高尾登山詳細図
S L 星 富士夫・下倉章治
協力者 木村博子

10月16日(日) **4 龍崖山～柏木山** 雨天中止
リーダー 小泉純子
集 合 西武線飯能駅 8時30分
交 通 西武線池袋駅7時35分発急行飯能行乗車=終点8時24分下車
コース 駅→多峯主山→御嶽八幡神社→吾妻峠→八耳堂→龍崖山→赤根公園→柏木山往復→永田大杉バス停=飯能駅
歩 程 5時間30分
ポイント 低山ですが縦走路気分が楽しめます。
地 図 吉備人出版社:奥武蔵
協力者 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子

10月19日(水) **3 日光 大山** 雨天中止
リーダー 大倉昌子
集 合 東武日光駅 9時20分
交 通 東武スカイツリーライン北千住駅7時8分発

区間急行乗車=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56分着 乗換8時3分発急行東武日光行乗車=終点9時18分下車 タクシー=霧降高原キスゲ平高原ハウス
高原ハウス→合柄橋→大山山頂→車道→マツクラ滝→丁子の滝→玉簾の滝→ツツジヶ丘→霧降の滝バス停=東武日光駅4時間
霧降の滝は名瀑です。
昭文社:日光
タクシー予約の為、早めに申込みをして下さい。
090-4712-0896 FAX:03-5247-2940
協力者 藤原栄子・池田正義

10月22日(土) **2 栗木緑地** 雨天中止
リーダー 中嶋要一
集 合 小田急線栗平駅 10時
交 通 小田急線新宿駅9時12分発急行唐木田行乗車=栗平駅9時45分下車
コース 駅→常念寺→栗木緑地→真光寺公園→野菜市場→黒川駅
歩 程 約3時間
交通費 700円(新宿駅起点)
ポイント 川崎に残された里山コースを歩きます。
地 図 2万5千図:武蔵府中
協力者 五十嵐靜江



◆山行参加時の注意!!

※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。

10月22日(土) **4 伊豆沢左岸尾根～品笏(しなしゅう)** 雨天中止
リーダー 佐々木 保
集 合 西武秩父駅 9時
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分発西武秩父線三峰口行乗車=西武秩父駅8時47分下車
コース 駅 タクシー=大久保峠→536M→560M→地蔵峠→天狗堂山(616M)→品笏(639M)→秩父鉄道白久駅
歩 程 約4時間10分
交通費 タクシ一代約1,000円
ポイント 伊豆沢左岸尾根の大久保峠から、南尾根～品笏を経て白久駅へ歩きます。
地 図 2万5千図:三峰・秩父
S L 樋口光雄
申込み タクシー予約の為、ライン、ショートメールで早めに申込み下さい。
090-8035-6123

10月22日(土)	④ ヌカザス尾根～三頭山
リーダー	佐野満喜子 雨天翌日
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とたま 1号奥多摩行乗車=終点8時22分下車 (急いで)バス8時35分発丹波行乗車=小河内神社下車
コース	バス停→イヨ山→ヌカザス山→鶴峠分岐 →三頭山→ムシカリ峠→三頭ノ大滝→都民の森=武蔵五日市駅
歩程	5時間40分
交通費	バス代1,500円
ポイント	浮橋を渡り、ヌカザス尾根からいくつものピークを越えて三頭山へ繋いで歩きます。
地図	吉備人出版社・奥多摩西編
協力者	小松博氏・吉川英男

10月23日(日)	① 木場～両国公園巡り
リーダー	岩間英之 雨天中止
集合	東京メトロ東西線木場駅 10時
コース	駅→都市緑化植物園→木場公園→清澄庭園→旧安田庭園→JR両国駅
歩程	2時間30分
ポイント	下町の綺麗な公園を散策します。
協力者	達山敏子

10月23日(日)	④ 大山～日向薬師
リーダー	加藤正彦 雨天中止
集合	小田急線秦野駅北口 ④蓑毛行バス停8時15分
交通	小田急線新宿駅6時50分発急行小田原行 乗車=秦野駅8時5分下車 バス8時35分 発蓑毛行乗車=終点下車
コース	バス停→裏参道→大山→見晴台→日向薬師→日向薬師バス停=伊勢原駅
歩程	5時間
交通費	1,590円 (丹沢・大山フリーB切符が得)
ポイント	裏参道から、改築された日向薬師を目指します。
地図	昭文社:丹沢

10月25日(火)	③ 陣馬山他
リーダー	川寄英雄 雨天中止
集合	JR高尾駅北口 陣馬高原下行バス停8時30分
交通	JR高尾駅北口 バス8時40分発陣馬高原 下行乗車=終点9時20分下車
コース	バス停→陣馬山→明王峠→大平小屋→相模湖駅
歩程	3時間50分
地図	昭文社:奥多摩
協力者	屋代 茂

10月27日(木)	④ 関東百名山 根本山
リーダー	柴崎 実 雨天中止
集合	JR両毛線桐生駅 10時

交 通	東武スカイツリーライン北千住駅7時8分発 区間急行館林行乗車=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56分着 乗換8時3分発急行東 武日光行乗車=栃木駅8時32分着(L合流) 乗換8時56分発JR両毛線高崎行乗車=
コース	桐生駅9時48分下車 駅 タクシー=石鴨・中尾根登山口→根本 山→熊鷹山→丸岩岳→石鴨林道→登山口 タクシー=桐生駅
歩 程	約5時間
交通費	約3,400円(北千住駅起点)、別途タクシー 代
協 力 者	生島丈児・和久井澄江

10月29日(土)～10月30日(日)	1 2 奥鬼怒の紅葉と八丁の湯
リーダー	平沢こと・小峰文子
集 合	29日: 東武線鬼怒川温泉駅 10時
交 通	東武スカイツリーライン6時51分発区間急行 南栗橋行乗車=終点着 乗換下今市駅乗 換=鬼怒川温泉駅下車 バス=女夫渕行 乗車終点下車→八丁の湯(泊)
コース	(宿)→日光沢温泉→八丁の湯→女夫渕 バス停=鬼怒川温泉駅 歩かない人は 送迎バスがあります。温泉だけの参加も OKです。
歩 程	29日: 1時間30分
費 用	30日: 1 1時間20分 2 2時間15分
ポ イ ン ト	約24,000円(別途交通費各自支払) 奥鬼怒の紅葉の見頃に期待して、ゆっくり 歩きます。
地 図	昭文社: 日光 白根山 男体山 往復はがきで早目に申込みください。 参加者にコース表を送ります。
申 込 み	〒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)
協 力 者	石原豊美

【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。



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。

【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。



10月30日(日)	③夜叉神峠～高谷山	雨天中止
リーダー	矢澤省三	
集 合	JR甲府駅南口 ①バス停8時30分 JR新宿駅7時発特急あづさ1号松本行乗車 =立川駅7時21分=八王子駅7時29分=	
交 通	甲府駅8時27分下車、南口①バス9時5分発 広河原行乗車=夜叉神峠登山口10時17分 下車	
コース	バス停→夜叉神峠→高谷山→夜叉神峠 →夜叉神峠登山口 バス14時41分発甲 府行乗車=終点15時55分下車	
歩 程	3時間	
交通費	バス代3,500円	
ポイント	白峰三山の好展望地は紅葉も美しい。	
地 図	昭文社:甲斐駒・北岳	
協力者	清水十三男	

10月30日(日)	④不老山	雨天中止
リーダー	山川美恵子	
集 合	小田急線新松田駅 西丹沢ビジターセンタ 一行バス停8時20分	
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16分下車 バス8時25 分発西丹沢ビジターセンター行乗車 向ヶ 原バス停下車	
コース	バス停→番ヶ平→不老山→谷ヶ山→駿河 小山駅	
歩 程	5時間30分	
交通費	バス代730円	
ポイント	手作り標識で知られる不老山。静かなコー スを選んで歩きます。	
地 図	吉備人出版社・西丹沢登山詳細図	
協力者	山川和雄・島村昌子	

11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



11月2日(水)	③ 笹尾根	雨天中止
リーダー	川崎英雄	
集 合	JR武蔵五日市駅 数馬行バス停8時50分 バス9時発数馬行乗車=浅間尾根登山口	
交 通	下車	
コース	バス停→大羽根山→笹尾根分岐→笛吹 峠分岐→笛吹峠入口バス停=武蔵五日 市駅	
歩 程	3時間50分	
ポインツ	爽やかな秋風に吹かれ歩き心地の良い笹 尾根(ほんの一部)を歩く。	
地 図	昭文社:奥多摩	
協力者	屋代 茂	

コース	バス停→柏木林道分岐→蓑毛→阿夫利神 社(下社)→見晴台→雷峠→お地蔵様→ 九十九曲→日向薬師バス停=伊勢原駅 約4時間
歩 程	1,560円(新宿起点 丹沢・大山フリーバス B切符が得)
交通費	静かな蓑毛コースと関東ふれあいの道を繋 ぎます。
ポイント	吉備人出版 東丹沢登山詳細図
地 図	桜井敏子
S L	石田さとみ・鈴木榮男
協力者	

11月2日(水)	④ 鎌倉歩きNo.2	雨天中止
リーダー	大倉昌子	
集 合	JR北鎌倉駅円覚寺側 10時	
交 通	駅→登山口→半僧坊→十王岩→天園→ 横浜自然観察の森→釜利谷市民の森→ 金沢文庫駅	
コース	約3時間	
歩 程	天園ハイキングコースから大展望と雑木林の 風情を楽しみ穏やかな尾根歩きの六国峠 ハイキングコースを歩きます。	
ポインツ		
協力者	佐野妙子・池田正義	

11月5日(土)	③ 城山(西尾根コース)	雨天中止
リーダー	佐藤 仁	
集 合	JR相模湖駅 ②バス停8時45分	
交 通	JR高尾駅8時2分発甲府行乗車=相模湖 駅8時11分下車 ②バス9時発桂橋経由三 ヶ木行乗車=千木良下車	
コース	バス停→富士見茶屋→山の神神社→展 望場→城山→小仏峠→景信山→小下沢 分岐→登山口→小仏バス停	
歩 程	3時間45分	
交通費	バス代310円	
ポイント	整備された階段(歩きやすい)。	
地 図	吉備人出版社:高尾山登山詳細図	

11月3日(祝)	③ 大山裏参道(蓑毛越)	
リーダー	松木千恵子 雨天別途 11月5日(土)	
集 合	小田急線秦野駅北口 バス停④8時25分	
交 通	小田急線新宿駅7時1分発急行藤沢行乗車 =町田駅7時36分着 乗換7時40分発 急行小田原行乗車=秦野駅8時12分下車 バス8時35分発蓑毛行乗車=終点8時57分 下車	

秋の夕日はつるべ落とし。あっという間に暗くなります。「懐中電灯」は必ず持って山行に参加しましょう。



11月5日(土)～6日(日) ④妙法ヶ岳・南天山	
リーダー	佐野満喜子
集 合	5日:西武秩父駅 8時35分発中津川行 バス停
交 通	西武線池袋駅6時50分発西武特急ちちぶ3号西武秩父行乗車=終点8時14分下車 バス8時35分発中津川行乗車=大輪9時19分下車
コース	バス停→妙法ヶ岳→三峯神社バス停=西武秩父駅(泊)=中津川・こまどり荘→鎌倉沢橋→法印ノ滝→南天山→沢コース→鎌倉沢橋→中津川バス停=三峰口駅
歩 程	5日:5時間 6日:5時間
費 用	宿代3,800円(素泊り) タクシ一代は人数割り。往復の電車バスは各自払い
ポイント	山頂は360度のパノラマ。両神山、奥秩父の山々、群馬県の山々が望めます。中津川の紅葉も素晴らしい。
地 図	昭文社:雲取山・両神山
協力者	小松博氏・吉川英男
申込み	〒135-0015 江東区千石2-11-5-804 佐野満喜子 090-7717-1977

11月5日(土)～6日(日) ④大菩薩嶺	
リーダー	山川美恵子
予告で定員に達しましたので締め切りました。 090-6005-4651	

11月6日(日) ①麻生ウォークNo.2 小雨決行	
リーダー	渡邊幸一
集 合	小田急線新百合ヶ丘駅 10時
コース	駅→王禅寺見晴らし公園→王禅寺公園→弘法松公園→桧山公園→こやのこ緑道→新百合ヶ丘駅
歩 程	約2時間
ポイント	前回より短いコースですが、坂や階段が多く見晴らしの良い尾根道を歩きます。
協力者	細谷弘之・五木田悦子

11月6日(日) ②奥高尾の紅葉 雨天中止	
リーダー	柳田邦之
集 合	JR相模湖駅 八王子駅北口行バス停8時20分
交 通	JR高尾駅8時2分発甲府行乗車=相模湖駅8時11分下車 バス8時39分発八王子駅北口行乗車=大平バス停下車
コース	大平(おおだいら)バス停→森林ふれあい館→大平林道→五差路→防火帯歩道→一丁平→城山→小仏峠→小仏バス停
歩 程	3時間
ポイント	静かな山道です。
協力L	平沢こと・小峰文子
協力者	石原豊美

11月6日(日) ③高水三山 雨天中止	
リーダー	荻島二郎
集 合	JR軍畠駅 9時20分
交 通	JR新宿駅7時44分発ホリデー快速おくたま3号奥多摩行乗車=青梅駅8時44分着 乗換8時56分発奥多摩行乗車=軍畠駅9時10分下車
コース	駅→榎峠→永栗ノ峰→高水山→岩茸石山→馬伝山→惣岳山→沢井駅
歩 程	4時間40分
ポイント	3つのピークを縦走する奥多摩の人気コース 紅葉も始まりか?
地 図	吉備人出版社:奥多摩東部登山詳細図
S L	星 富士夫・下倉章治
協力者	木村博子

11月6日(日) ④大高取山 雨天中止	
リーダー	小泉純子
集 合	西武線吾野駅 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7時49分着 乗換7時52分発長瀬行乗車=吾野駅8時15分下車
コース	駅→顔振峠→諏訪神社→越上山→ユガテ分岐→一本杉→鼻曲山→桂木観音→大高取山→西山高取→越生神社→越生駅
歩 程	6時間
ポイント	岩場とロングロープあります。
地 図	昭文社:奥武蔵 秩父
協力者	佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子

11月6日(日) ④子持山 雨天中止	
リーダー	矢澤省三
集 合	JR渋川駅 9時
交 通	JR上野東京ライン東京駅6時20分発前橋行乗車=高崎駅8時16分着 乗換上越線8時23分発水上行乗車=渋川駅8時50分下車
コース	駅 タクシー=7号橋→子持神社奥ノ院→大黒岩→柳木ヶ峰→子持山→柳木ヶ峰→浅間→5号橋 タクシー=渋川駅
歩 程	5時間15分
交通費	タクシ一代約3,000円
ポイント	一等三角点の頂から上州武尊・日光白根・赤城山を望む。岩場有り。
地 図	昭文社:赤城・皇海・筑波
協力者	清水十三男
申込み	タクシーハンドルの為、11月1日までに申込み下さい。ショートメール不可、ライン可。 メール yazawa.2745@docomo.ne.jp 080-1263-8403

※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。



11月10日(木)	③ 栃木150山 アド山 雨天中止
リーダー	柴崎 実
集 合	東武佐野線葛生駅 9時50分
交 通	東武スカイツリーライン北千住駅7時28分発 区急館林行乗車=終点8時42分着 乗換8時55分発東武佐野線葛生行乗車=終点9時38分下車
コ ース	駅 タクシー=金蔵院登山口→アド山一分岐→金蔵院登山口 タクシー=葛生駅 約3時間20分
歩 程	約2,000円(北千住駅起点)とタクシ一代
交 通 費	生島丈児・和久井澄江
協 力 者	

第49回 11月12日(土) 東ハイ祭



11月12日(土)	① 光が丘公園散策
リーダー	小泉純子
集 合	大江戸線光が丘駅 10時
交 通	駅→夏の雲公園→かえる池→ジャブジャブ池→であいの石→マグノリア園→四季の香ローズガーデン→東ハイ祭会場
コ ース	1時間30分
歩 程	鳥居節男・加藤正彦
協 力 L	下倉章治
協 力 SL	

11月12日(土)	① 練馬高野台コース
リーダー	大倉昌子
集 合	西武池袋線練馬高野台駅 8時50分
交 通	西武池袋線池袋駅8時22分発各停豊島園行乗車=練馬駅8時31分着 乗換8時32分発小手指行乗車=練馬高野台駅8時38分下車
コ ース	駅→東高野山長命寺→高松御嶽神社→春の風公園→四季の香ローズガーデン→東ハイ祭会場
歩 程	2時間(約5km)
ポ い ント	東の高野山と言われている長命寺と秋のローズガーデン。
協 力 L	柴崎 実・佐野満喜子・渡邊幸一・岩間英之

11月12日(土)	① 田柄川緑道コース
リーダー	柳田邦之
集 合	東武東上線東武練馬駅南口 9時10分
交 通	東武東上線池袋駅8時45分発各停志木行乗車=東武練馬駅9時下車
コ ース	駅→北町正觀音座像→下練馬の富士塚→徳川綱吉御殿跡→田柄川緑道→東ハイ祭会場
歩 程	2時間(約5km)
ポ い ント	水害対策として暗渠された田柄川。今は四

季折々の景観が楽しめる遊歩道として人々に親しまれています。
平沢こと・小峰文子・佐藤 仁

11月12日(土)	② 和光市白子宿コース
リーダー	金子 敬
集 合	東武東上線和光市駅改札口 8時40分
交 通	東武東上線池袋駅8時20分発急行森林公園行乗車=和光市駅8時32分下車
コ ース	駅→磯部家の馬頭観音→元代官屋敷(外観のみ)→熊野神社・神龍山不動院→天王様の坂→妙安寺→はんの木緑地→東ハイ祭会場
歩 程	2時間20分
ポ い ント	関東最大級の富士塚(高さ12m)、開運の胎内洞窟(25m)等アップダウンコースです。
協 力 L	山川美恵子・荻島二郎
協 力 SL	星 富士夫・樋口光男

11月12日(土)	② 江古田コース
リーダー	中嶋要一
集 合	西武池袋線江古田駅 8時
交 通	西武池袋線7時43分発各停豊島園行乗車=江古田駅7時49分下車
コ ース	駅→富士塚(浅間神社)→平成つつじ公園→向山庭園→石川橋→愛染院→夏の雲公園→東ハイ祭会場
歩 程	2時間30分 約8km
ポ い ント	愛染院の梵鐘と六地蔵は練馬区内では最古のものです。
協 力 L	直江忠彦
協 力 SL	桜井敏子



11月13日(日)	① とちぎ秋祭りと蔵の街ハイキング
リーダー	柴崎 実 雨天中止
集 合	栃木駅 9時55分
交 通	東武スカイツリーライン北千住駅8時7分発南栗橋行乗車=終点8時53分着 乗換9時9分発新藤原行乗車=栃木駅9時48分下車
コ ース	駅→郷土参考館→とちぎ山車会館→あだち好古館→岡田記念館→横山記念館→塙田歴史伝説館→栃木駅
歩 程	約3時間
ポ い ント	当日はとちぎ秋祭り開催予定
交 通 費	約1,800円(北千住駅起点)
協 力 者	生島丈児・和久井澄江

[シャツ・長ズボン・帽子]

動きやすく機能性にすぐれた物を選んで下さい。怪我、虫刺され、日焼け等の防止のため長袖シャツ(吸汗速乾性)、長ズボンが基本です。衣類は重ね着が基本です。「暖かさの確保」「汗の処理」「耐久性と耐候性」それらを考慮して衣類を組み合 わせると良いと思います。

11月13日(日)	④秋のヨモギ平	雨天中止
リーダー	山川美恵子	
集 合	小田急線秦野駅 ヤビツ峠行バス停8時10分	
交 通	小田急新宿駅6時50分発小田原行乗車=秦野駅8時5分下車 バス8時25分発ヤビツ峠行乗車=終点下車	
コース	バス停→ボスコキャンプ場→ヨモギ平→三ノ塔避難小屋→二ノ塔→岳ノ台→ヤビツ峠バス=秦野駅	
歩 程	5時間	
交通費	バス代 約1,000円	
ポイント	いつも雪のヨモギ平でした。 秋はどうなんでしょうね?	
地 図	吉備人出版社:東丹沢登山詳細図	
協力者	山川和雄・島村昌子	



11月13日(日)	⑤大山～南トレイル	雨天中止
リーダー	加藤正彦	
集 合	小田急線伊勢原駅北口	
交 通	④大山ケーブル行バス停7時55分 小田急線新宿駅6時50分発急行小田原行 乗車=伊勢原駅7時51分下車(急いで)バス 8時5分発大山ケーブル行乗車=終点下車	
コース	バス停→男坂→下社→表参道→大山→裏 参道→浅間山→高取山→念佛山→善波峠 →吾妻山→鶴巻温泉駅	
歩 程	6時間30分	
交通費	1,520円(新宿駅起点)	
ポイント	男坂を登り、鶴巻温泉駅までの長いトレイル を楽しむ。	
地 図	昭文社:丹沢	

11月16日(水)	③浅間嶺～払沢の滝	雨天中止
リーダー	大倉昌子	
集 合	武藏五日市駅 9時発数馬行バス停	
交 通	JR新宿駅7時44分発快速青梅行乗車=昭島駅8時31分着 乗換武藏五日市行 乗車=終点8時54分下車	
コース	バス9時発数馬行乗車=上川乗下車 →浅間嶺→払沢の滝→払沢の滝入口=武藏五日市駅	
歩 程	4時間	
ポイント	爽やかな風を受けて、紅葉の尾根を歩く。	
地 図	昭文社:奥多摩	
協力者	藤原栄子・佐野妙子・池田正義	

11月18日(金)	③矢平山	雨天中止
リーダー	直江忠彦	
集 合	JR梁川駅 9時10分	
交 通	JR高尾駅8時24分発大月行乗車=梁川駅 8時57分下車	
コース	駅→寺下峠→矢平山→新大地峠→川合峠 →四方津駅	
歩 程	5時間	
地 図	昭文社:高尾・陣馬	

11月19日(土)	③大高取山とゆずの散歩道	雨天翌日
リーダー	須賀光夫	
集 合	東武越生線越生駅 9時30分	
交 通	東武東上線池袋駅8時10分発急行小川町 行乗車=坂戸駅8時54分着 乗換9時6分発 越生行乗車=終点9時25分下車	
コース	駅→世界無名戦士の墓→大高取山→桂木 観音→ゆずの散歩道 →JR毛呂駅・東武線 東毛呂駅	
歩 程	3時間30分	
交通費	1,480円(池袋駅起点)	
ポイント	農産物直売所にも寄る予定です。	
地 図	係が準備します。	
協力者	須賀佐知子	

11月19日(土)	③大野山	雨天中止
リーダー	中嶋要一	
集 合	JR御殿場線谷峨駅 9時20分	
交 通	小田急線新宿駅7時1分発急行藤沢行乗車 =町田駅7時36分着 乗換7時40分発急行 小田原行乗車=新松田駅8時29分下車 乗換JR松田駅8時47分発御殿場行乗車=谷 峨駅9時2分下車	
コース	駅→嵐地区→大野山→一本木分岐→急な木段→大野山登山口→樋口橋→山北駅	
歩 程	4時間30分	
交通費	約2,000円(新宿駅起点)	
ポイント	山頂からの富士見百景の大パノラマが楽しみ。	
地 図	昭文社:丹沢	
協力者	五十嵐靜江	

[アンダーウエア (インナー)]

アンダーウエアは常に肌に触れているため、吸汗速乾性にすぐれた物を選んでください。
オーロン・ダクロン・ファイントラック等。洗濯には柔軟材を使用しないで下さい。
湿気を吸い取る機能が弱まります。



11月19日(土)	④熊倉山南西尾根～トヤド浅間	雨天翌日
リーダー	佐野満喜子	
集 合	JR上野原駅 バス停8時20分	
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 バス8時35分発井戸行乗車=終点8時59分下車	
コース	バス停→長泉寺→758M→熊倉山→栗坂峠 →浅間峠→トヤド浅間→京岳バス停=武藏五日市駅	
歩 程	4時間50分	
交通費	バス代1,100円	
ポイント	笹尾根を跨いで南北の尾根を繋いで歩きます。紅葉も楽しみ！	
地 図	吉備人出版:山梨東部の山東編	
協力者	小松博氏・吉川英男	

11月20日(日) ①はけの道散策	雨天中止
リーダー 松永孝子	
集合コース	JR武藏小金井駅 中央改札10時30分出発 駅→黄金の水→はけの森緑地→小金井神社→野川緑地公園→湧水の道→貫井神社→浪泉園(入園料60才以上50円)→武藏小金井駅
歩程	約2時間40分 約6km
ポイント	小金井のはけ(国分寺崖線)に沿った散策路を歩きます。
S L	金子 敬
協力者	石川孝子



11月20日(日) ③鎌北湖	雨天中止
リーダー 小泉純子	
集合交 通	西武線東吾野駅 9時20分 西武線池袋駅8時発急行飯能行乗車=終点8時48分着 乗換西武線8時53分発長瀬行乗車=東吾野駅9時9分下車
コース	駅→福德寺→ユガテ→鎌北湖→北向地蔵→武蔵横手駅
歩程	4時間
ポイント	紅葉で彩られる美しい湖に期待して歩きます
地図	昭文社:奥武蔵・秩父
協力者	佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子

11月20日(日)~22日(火) ③秋の京都・奈良の旅	
リーダー 佐々木 保	予告で定員に達しましたのでキャンセル待ちで受け付けます。 090-8035-6123

11月23日(祝) ①名勝猿橋の紅葉ウォーキング	
リーダー 平沢こと	雨天中止
集合交 通	JR高尾駅 松本行ホーム9時50分 京王線新宿駅8時50分発特急高尾山口行乗車=高尾駅9時44分着 乗換JR高尾駅9時57分発松本行乗車=猿橋駅10時41分下車
コース	駅→猿橋峠入口→猿橋三大奇橋→猿橋近隣公園→猿橋駅
歩程	1時間45分
ポイント	猿橋は日本三大奇橋と呼ばれています。 紅葉に期待して、ゆっくり歩きます。
地図	昭文社:高尾・陣馬
協力L	小峰文子・柳田邦之
申込み	0297-58-9022(夜8時~9時30分)

11月23日(祝) ②武藏嵐山周辺	雨天中止
リーダー 保倉恵美子	
集合交 通	東武東上線武藏嵐山駅 9時20分 東武東上線池袋駅8時10分発急行小川町行乗車=武藏嵐山駅9時12分下車
コース	駅→農産物直売所→大平山登山口→大平山山頂→嵐山渓谷展望台→バーベキュー場→菅谷館跡→県立嵐山史跡の博物館→

歩程	武藏嵐山駅
交通費	4時間
ポイント	1,480円(池袋駅起点) 紅葉で有名な嵐山渓谷から大河ドラマ鎌倉殿に登場する畠山重忠の屋敷跡を巡ります。
協力者	登りは多少ありますが、ほぼ平坦な道です。 池田正義・石川孝子

11月24日(木) ◎理事会13時~16時 東ハイ事務所

11月26日(土) ③子ノ権現~東郷公園	
リーダー 鳥居節男	雨天中止
集合交 通	西武線西吾野駅 9時30分 西武線池袋駅8時発急行飯能行乗車=終点8時48分着 乗換8時53分発三峰口行乗車=西吾野駅9時20分下車
コース	駅→小床橋→子ノ権現→東郷公園→吾野駅
歩程	3時間30分
交通費	1,280円(池袋駅起点)
ポイント	東郷公園は、紅葉の名所です。
協力者	酒井滋治・田渕祥子・石井昭治



山道のすれ違い、追い抜きざまには注意を！

低山においても少しの油断で重大な事故に繋がる可能性があります。他の登山者とのすれ違い、追い抜く時には、声を掛け合い安全な場所で立ち止まり道を譲るなどして通過しましょう。

11月26日(土) ③天覧山~大高山	
リーダー 荻島二郎	雨天中止
集合交 通	西武線東吾野駅 9時 西武線池袋駅7時35分発急行飯能行乗車=終点8時24分着 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→天覧山→大高山→前坂→吾野駅
歩程	4時間
ポイント	植林帯のアップダウンコースを歩きます。
地図	吉備人出版社: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

11月27日(日) ①深大寺~神代植物公園	
リーダー 岩間英之	雨天中止
集合	京王線調布駅 北口10時
コース	駅→深大寺→神代植物公園→JR三鷹駅
歩程	2時間30分
費用	神代植物公園の入園料は65歳 20名以上で一人200円です。
ポイント	深大寺と神代植物公園の紅葉に期待して。
協力者	達山敏子

リーダー	11月27日(日)～28日(月) [3] 忘年山行 紅葉の香嵐渓と小原四季さくらの里 佐々木 保
集 合 交 通	27日:JR名古屋駅新幹線到着ホーム 8時10分 東京駅東海道新幹線6時21分発⑯ひかり 631号新大阪行乗車=名古屋駅8時8分着 乗換名古屋駅=豊田市駅下車
コース	バス駅前=小原四季さくら祭り会場→蚕糸山ハイキングコース=豊田市駅(泊)=香嵐渓ハイク(真弓山→飯盛山→黍生山)=豊田市駅=JR名古屋駅発東海道新幹線=東京駅
歩 程 費 用	27日:約2時間 28日:3時間50分 14,800円(宿代:食事なし他)。 新幹線、電車・バス代は各自払い。
ポイント	小原の四季桜は秋も咲き、紅葉との共演を楽しめる。紅葉に染まった飯盛山とふもとの香嵐渓(香積寺のもみじ)の中を歩く。 係が用意します。
地 図 申込み	宿予約のため早めに往復はがきで申込みください。 〒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



12月の予告

申込み可



●リーダー 山川美恵子

リーダー	12月3日(土)～4日(日) [4] 達沢山・源次郎岳
集 合 交 通	3日:JR勝沼ぶどう郷駅 9時 JR高尾駅7時39分発小淵沢行乗車=勝沼ぶどう郷駅8時55分下車
コース	駅 タクシー=登山口→達沢山→京戸山→ナットウ箱山→もの里温泉=宿(泊)=嵯峨塩鉱泉→源次郎岳→恩若ノ峰→塩山駅
歩 程 費 用	3日:5時間 4日:5時間10分 9,000円(宿、タクシ一代)往復のJRは各自払い。
ポイント	3日の達沢山は当日参加でも受け付けます。 タクシーの手配がありますので、申込みして下さい。
申込み	宿手配のため早目に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

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

電話:0266-58-5355(FAX兼) 代表 高橋 節子

営業期間 5月～10月

冬季は閉鎖のため事前確認要。

●リーダー 平沢こと・小峰文子

リーダー	12月10日(土)～11日(日) [1] 忘年山行 石部温泉～雲見温泉
集 合 交 通	10日:JR熱海駅 9時30分 JR東京駅⑦7時42分発=熱海駅着 乗換(伊豆急行)9時40分発=伊豆下田駅11時8分下車
コース	駅→下田港周辺散策=バス=石部温泉→黒崎展望台→赤井浜→雲見浜→雲見温泉(泊)→雲見温泉周辺散策 バス=下田駅
歩 程 費 用	10日:1時間30分 11日:30分 約18,500円(別途交通費各自払い)
ポイント	海岸線を歩き雲見温泉漁師宿で忘年会。グルメ料理を堪能し、一年間の山行を振り返りましょう。
地 図 協力者	昭文社:伊豆 天城山 石原豊美
申込み	早目に往復はがきで申込み下さい。 〒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)



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式

はがきで申込の場合は必ずこの書式どおりに記入をお願いします。

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

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つて、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。

6月～7月入会のお仲間(敬称略)

No.15379～15390

新入会員12名・カッコ内は紹介者です。
よろしくお願ひいたします。



石川 富美子	(木村博子)	井上 合子
酒井 和子	(藤田明子)	根本 真紀子
七尾 信子	(岡本正彦)	潮谷 よう子
長谷 千秋	(山川和雄)	井本 さと子
軽部 久子	(池田正義)	上妻 律子
室井 満	(柴崎 実)	西森 正弘



ポイント達成者(敬称略)

50ポイント

黒羽 裕美

阿部 英子

山岸 佳一

櫛谷 敬子

持田 久雄

350ポイント

高橋 ユキ子



400ポイント

渡辺 アキ子

岸 恵子

大山 政江

100ポイント

横田 真紀子

小川 順一郎

450ポイント

荒川 ミツ子

150ポイント

田村 武

山浦 啓二

600ポイント

本村 鴻子

250ポイント

指中 詩郎

850ポイント

田渕 祥子

300ポイント

佐野 妙子

原 和子

900ポイント

石川 孝子



「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

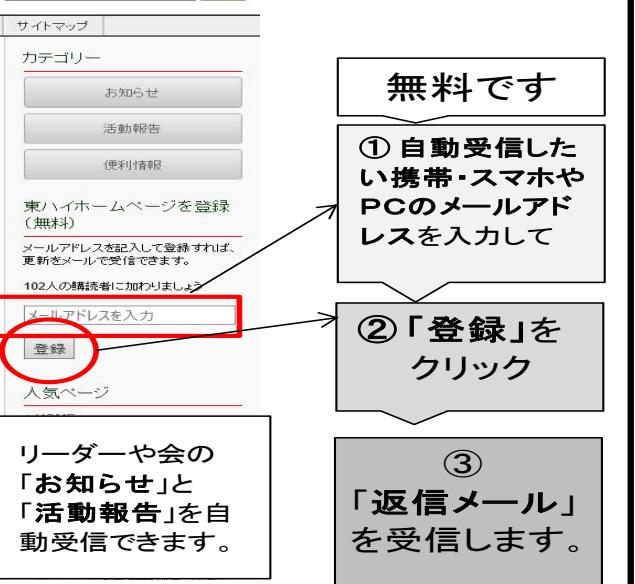
皆さん(会員)への会(リーダー)からの
お知らせは「自動受信」が解決します

- ①山行中止等のお知らせがお持ちの携帯・スマホや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。

 NPO 法人 東京ハイキング協会
毎月平均50コース 脚力に合うように初心者向きから健脚向きまで6段階

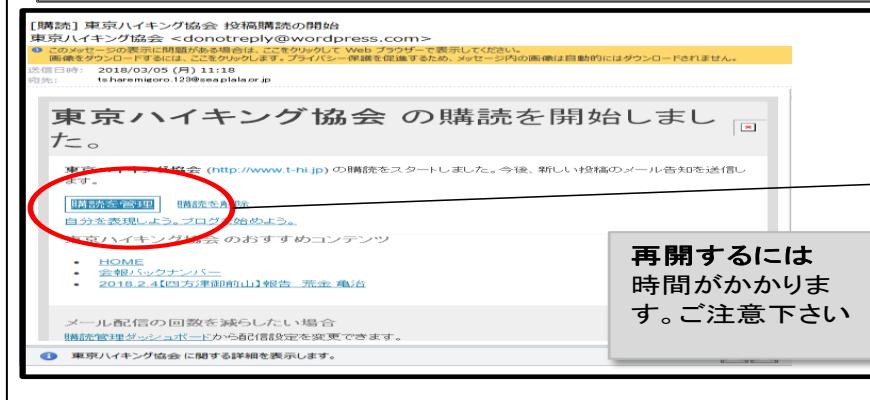


The screenshot shows the homepage of the Tokyo Hiking Association. It features a banner with a sunset over mountains and the text "富士山頂よりご来光". Below the banner are two main sections: "お知らせ" (Announcements) and "活動報告" (Activity Reports). The "お知らせ" section contains several news items with dates and titles, such as "2018/03/29 【平成30年5月19日(土)毛無山～十二ヶ岳電車時刻変更について】係=佐々木保" and "2018/03/21 山行中止のお知らせ 荒井重治". The "活動報告" section shows a single item from March 29, 2018, about a report on the history of the Kurobe River.



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



The screenshot shows an email from the Tokyo Hiking Association confirming the start of automatic reading. It includes a link to manage reading settings and a note about re-opening the email.

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
何れかで解除できます



ハイキング 登 山 の会員募集

NPO 法人
東京ハイキング協会



東京ハイキング協会ではハイキングや登山を楽しんでいらっしゃる方を募集しています。活動を通じてお友達になりませんか？

- * 街歩きから健脚向まで、8段階のコースがあり、ご自分にあったコースが選べます。会員は各コース参加自由です
- * 日帰りコースは主に東京を中心とした近郊です
- * 100、200、300名山の縦走コースもあります



★入会時の費用

入会金	3,000円			
年会費	4~9月に入会		10~翌年1月に入会	
	2,400円		1,200円	
年齢	64歳以下	65歳以上	64歳以下	65歳以上
保険料	1,900円	1,250円	1,900円	1,250円
合計	7,300円	6,650円	6,100円	5,450円

※2月、3月は保険加入の都合上新入会はありませんが、お振込みがあった場合は4月入会になります。

※保険は年度払いです。他の保険加入の方も入っていただきます。保険加入時の年齢は4月1日時点の年齢になります。

★参加費 ・日帰り 300円 ・1泊以上 600円

★お申込みご希望の方は、記入の上FAXまたは郵送でお申込みください。
ご案内をお送りいたします。



氏 名 :

住 所 :

電 話 :

生年月日 : 西暦 年 月 日 男・女

紹 介 者

: 会員 No.

無し

リーダー



NPO 法人 東京ハイキング協会 (HP) <http://www.t-hi.jp/>

〒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

