

# 東京ハイキング

2023年2~3月号  
(第570号)



## 新会員募集中

保険加入の都合上2~3月の申込分  
は4月からの入会となります

### 2月ハイク

(31コース)

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(水)	◎【リーダー会】		4
3日(金)~ 4日(土)	1 秘湯シリーズ No.95 高峰温泉スノーシュー	平沢こと	4
4日(土)	3 県民の森~寄のロウバイ 4 雲竜渓谷	松木千恵子 佐野満喜子	4
5日(日)	1 幕山公園(湯河原梅林) の観梅 3 釜戸山 4 相州アルプス No.2 5 梅ノ木尾根~大山	渡邊幸一 小泉純子 山川美恵子 加藤正彦	4
11日(祝)	3 横瀬日向山~ あしがくぼ氷柱 3 御殿山と頬朝道 3 愛宕山~雷電山 4 雷電山~青梅丘陵	鳥居節男 矢澤省三 佐野満喜子 佐々木保	5
12日(日)	① 白子川源流~ 牧野記念庭園 3 タケ山	辰巳(旧姓 保倉)恵美子 山川美恵子	5
15日(水)	① 人形の町岩槻 3 鎌倉歩き No.4 藤沢~江ノ島	松永孝子 大倉昌子	6
16日(木)	3 桐生吾妻山	柴崎 実	6
17日(金)	3 曾我丘陵	直江忠彦	6
18日(土)	3 宮ノ倉山~腰越城址	須賀光夫	6
19日(日) 山行	初3 小仏城山~景信山 3 城山 3 景信山~城山	樋口光雄 下倉章治 星 富士夫	6 6 7
23日(祝)	② 熊谷のまち探訪 4 沢井尾根~沼沢尾根	柴崎 実 佐野満喜子	7 7
24日(金)	3 松田山の河津桜	大倉昌子	7
25日(土)	1 大倉山~鶴見川 1 筑波迎場コース~梅林 2 筑波山 3 千手尾根	中嶋要一 平沢こと 小峰文子 荻島二郎	7 7 8
26日(日)	② 平櫛田中彫刻美術館 ~江戸東京たてもの園 ② 境川・引地川 2 松田山の河津桜	佐藤 仁 渡邊幸一 柳田邦之	8 8 8
28日(火)	3 三方山	川寄英雄	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。

### 3月ハイク

(35コース)

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
3日(金)	② 多摩丘陵 谷戸歩き	直江忠彦	8
4日(土)	3 幕山~南郷山	須賀光夫	8
5日(日)	① 水辺の小径 ② あさひ山展望公園 3 宮沢湖~天覧山 3 高山不動尊 4 天覧山~カマド山	松永孝子 桜井敏子 樋口光雄 星 富士夫 下倉章治	9 9 9 9
11日(土)	1 幕山周辺~大石ヶ原 2 幕山 3 高塚山 3 物見山 3 西原古道	平沢こと 小峰文子 矢澤省三 鳥居節男 佐野満喜子	9 10 10
12日(日)	3 万六尾根 4 丸山~ツツジ山	荻島二郎 山川美恵子	10 10
14日(火)	3 高尾もみじ台	川寄英雄	10
15日(水)	3 頭高山~渋沢丘陵	大倉昌子	10
16日(木)	3 みかも山(かたくりの里)	柴崎 実	11
18日(土)	② 狩川の春木径・ 幸せ道ウォーキング 4 霊留山~天合峰	平沢こと 佐々木 保	11 11
18日(土)~ 19日(日)	3 再度山と灘酒蔵の道	須賀光夫	11
19日(日)	3 顔振峠~ユガテ 3 宮沢湖畔~高麗峠 5 北尾根~大山	下倉章治 小泉純子 加藤正彦	11 11 11
24日(金)~ 25日(土)	② 秘湯シリーズ No.96 塩原渓谷ウォーキング ② 東川の桜並木	平沢こと 辰巳(旧姓 保倉)恵美子	12 12
25日(土)	3 花咲山 4 鎌沢尾根~万六ノ頭	中嶋要一 佐野満喜子	12 12
26日(日)	① 野川公園の桜 2 奥高尾の春 3 鷹取山 3 衣笠山公園~大楠山 4 堂所山~大嵐山	岩間英之 柳田邦之 佐藤 仁 松木千恵子 荻島二郎	12 12 12 13 13
29日(水)	① 下町の川めぐり ② 鎌倉街道を歩く No.1	松永孝子 大倉昌子	13 13
30日(木)	② 幸手権現堂の桜 ●【理事会】	柴崎 実 直江忠彦	13 13
31日(金)	② よこやまの道と谷戸歩き	直江忠彦	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

## 本部からのお知らせ

### ◎東ハイ祭り報告 実行委員長:松木千恵子

第39回東ハイ祭りは2022年11月12日(土)都立光が丘公園を会場として250名という多数の参加を得て盛大に実施されました。

当日は、穏やかな小春日和に恵まれました。昨年、一昨年はコロナ感染症の影響もあって催行できず、久しぶりに出会う友と楽しいひと時を過ごされたことだと思います。

集中ハイク5コースが設定され224名の皆様にそれぞれのコースを楽しんで頂きました。

セレモニーは開会宣言から始まり、辰巳(旧姓保倉)会長の挨拶の後、80才到達者20名、300ポイント7名、600ポイント3名、1000ポイント1名の表彰。

続きまして、リーダー歴30年以上の平沢ことリーダーと中嶋要一リーダー2名の表彰が行われました。その後、リーダー・サブリーダーの紹介、会務協力者の名前の読み上げと続きました。また、会報や申込書などを持ち歩き山行に参加し、山行前や山行中にハイク姿の方々に声をかけ「仲間へのお誘い」に努められた会員が特別に表彰されました。

イベントでは、笑いヨガで(笑い)、オカリナ演奏で(歌い)、ソーラン節で(踊り)、東ハイの歌を(合唱)して、参加者が一堂に会しての笑顔で満ちあふれていました。最後に松永副会長の閉会の言葉で終了しました。

最後に、「募金」は26,369円。日本赤十字社を通じて災害の義援金として寄付をさせて頂きます。

バザーの売上金は23,640円。会の運営に役立たせて頂きます。

開催にあたってはリーダー、サブリーダー、会場協力者の方々に大変ご尽力頂き実行委員一同感謝しております。

ありがとうございました。

### ◎「集中山行」について 実行委員会

来年3月5日(日)に実施する集中山行に関し、次の通りお知らせします。

#### ・参加費・ポイントについて

参加費は無料とします。ポイントは出発時と到着時1ポイント押印します(計2ポイント)。

#### ・天候と中止判断について

当日の天候等による中止判断の案内は、東ハイホームページの「お知らせ」に掲載します。不明の場合は各自で担当リーダーへお問合せ下さい。

#### ・降雪対応について

降雪後又は降雪時はアイゼンを持参下さい。また、ヘッドランプは山行には必携です。

### ◎苗字変更のお知らせ

会長 保倉恵美子さんは、元リーダー辰巳哲夫さんと結婚され、苗字が辰巳となりました。今後は会報などのリーダー名は辰巳恵美子となります。

### ◎訃報のお知らせ

永年、理事やリーダーを務められた 土肥原二郎さんが8月11日 91才で永眠されました。

コミュニケーション不足を憂い、リーダー会終了後、テーブルを囲い自由な雰囲気の中の議論を主導し、「ポイント制」はこの中で生まれ今日に至っています。心よりご冥福をお祈りいたします。合掌

### ◎山行協力者就任のお知らせ

山下光一(No.15043)、岡戸真二 (No.15312)  
両名共矢澤L推薦



### ◎会務協力者就任のお知らせ

・編集担当 原田明子(No.15280)  
・発送担当 鈴木栄男(No.15262)

● 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ランクアップします。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ランクアップします。

※[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して下さい。

## 【2023年度会費・保険料について】

2023年度の継続会費2,400円と保険料の合計金額を同封の振込取扱票で郵便局にて2月20日までに振込下さいますようお願いします。

※3月上旬に集計し、振込のない方は4月以降の会報の発送は中止させていただきます。

※振込の際、郵便局で渡される「受領証」を大切に保管して下さい。これが保険加入の証書となります。

スポーツ安全保険の補償内容については次号にパンフレットを同封します。

※ご都合で退会される方は、事務手続きがありますので、事務所までご連絡下さい。

# 2月20日までに会員継続手続きをお願いします。

振込金額は下表の通りです。

会員年齢	保険区分	振込金額
65歳未満	C区分	4,300円
65歳以上	B区分	3,650円

[備考]振込金額の内訳

年会費…2,400円

保険料…65歳未満の方C区分1,900円

65歳以上の方B区分1,250円

※東ハイから保険会社への振込手数料がかかるので、年間掛け金に50円プラスさせていただいております。

### 注意

※必ず正式な氏名でお願いします。

略字などでは保険が下りない可能性があります。

※金額は2023年4月1日現在の年齢で記入してください。

### 【注意！】

例年の時刻変更は4月からですが、京王電鉄は3月から実施します。他の電鉄会社の情報はありませんが、今後の山行には気をつけて下さい。不明な場合は担当リーダーにご確認下さい。

継続して、また皆と一緒に歩こうね♪



◎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17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 BUT 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。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。

# 2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



2月1日(水)○リーダー会 日暮里サニーホール  
14時～16時

2月3日(金)～2月4日(土) 秘湯シリーズ No.95

## ①高峰温泉スノーシュ

リーダー 平沢こと

集 合 3日:JR新宿駅南口バスタ新宿4階 10時20分  
交 通 バスタ新宿10時35分出発=高峰アサムスキ一  
場 宿送迎車=高峰温泉  
コース 高峰温泉周辺雪上ハイク→宿(泊)→アサム  
スキ一場周辺スノーシュ→宿(入浴・昼食)  
宿送迎車=アサムスキ一場P=往路=  
バスタ新宿

歩 程 3日:約1時間 4日:約2時間  
費 用 約26,700円(交通費他含む)

白銀の世界で雪上ハイクとスノーシュを  
楽しみます。標高2000mにあるランプの宿で  
満天の星と温泉を楽しめます。温泉だけの  
参加もOKです。

地 図 昭文社:浅間山・軽井沢

協 力 小峰文子

協 力 石原豊美

者 申込み 高速バスの予約のため、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

080-3389-1683 0297-58-9022

夜8時～9時30分



2月4日(土) ③県民の森～寄のロウバイ 雨天翌日

リーダー 松木千恵子

集 合 小田急線渋沢駅北口 ②バス停8時50分  
交 通 小田急線新宿駅7時30分発快速急行小田  
原行乗車=渋沢駅8時39分下車 バス8時  
55分発大倉行乗車=終点9時10分下車  
バス停→西山林道→分岐→黒竜の滝→芝  
生広場→表丹沢県民の森→櫟木山→土佐  
原→ロウバイ園→寄バス停=小田急線新松  
田駅

歩 程 3時間30分

交 通 バス代720円

ポ イ ント 里山一面に咲くロウバイの開花に期待。

地 図 昭文社:丹沢

協 力 鈴木栄男・石田さとみ

者 連絡先 090-8010-8452

2月4日(土) ④雲竜渓谷 雨天中止

リーダー 佐野満喜子

集 合 東武日光駅 8時30分

交 通 東武浅草駅6時30分発東武特急リバティ

けごん1号東武日光行乗車=北千住駅6時  
43分=春日部7時4分=終点8時24分下車

駅 タクシー=林道ゲート→雲竜渓谷→  
林道ゲート=東武日光駅

4時間50分

乗車券は約2,800円(浅草駅起点)

タクシ一代は人数割

日光雲竜渓谷の氷瀑、氷柱を見に行こう。  
一見の価値あり。

アイゼン(6本以上)ダブルストック

昭文社:日光・白根山・男体山

小松博氏・吉川英男

地図 協力者 申込み タクシー利用のため、1月15日までに片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

2月5日(日) ①幕山公園(湯河原梅林)の観梅

リーダー 渡邊幸一 小雨決行

集 合 東海道本線湯河原駅改札口 10時  
交 通 小田急線新宿駅7時41分発快急小田原行  
乗車=終点9時7分下車 乗換9時31分発  
JR東海道本線熱海行乗車=湯河原駅9時  
47分下車 又はJR東海道本線東京駅8時  
10分発熱海行乗車=湯河原駅9時47分下車  
駅→幕山公園(湯河原梅林)→幕岩(希望者  
のみ)→幕山公園バス停=湯河原駅

歩 程 約1時間30分(公園散策の時間は含みません)  
交通費 2,460円(新宿駅起点)

ポ イ ント 3,380円(東京駅起点) バス代290円  
約4,000本の梅林の見頃に期待して。幕岩  
へ登る方は軽登山靴着用。往復20分程度  
ですが、歩きにくいです。登らない方はスニ  
ーカーでOK。

協 力 細谷弘之・五木田悦子  
者 連絡先 080-3122-5529



2月5日(日) ③釜戸山 雨天中止

リーダー 小泉純子

集 合 西武秩父線武蔵横手駅 9時15分  
交 通 西武線池袋駅8時発急行飯能行乗車=終  
点着 乗換8時53分発三峰口行乗車=武蔵  
横手駅9時4分下車  
駅→三角天→釜戸山→丘の上公園→久須  
美坂→武蔵横手駅

歩 程 3時間  
ポ イ ント

地 図 昭文社:奥武蔵・秩父  
協 力 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子

者 連絡先 090-7845-4254

2月5日(日)	<b>4</b> 相州アルプス No.2	雨天中止
リーダー	山川美恵子	
集 合	小田急線本厚木駅 ①半原行バス停8時30分	
交 通	小田急線新宿駅7時30分発快速急行小田原行乗車=本厚木駅8時17分下車 ①バス8時50分発半原行乗車=上荻野9時15分下車	
コース	バス停→大沢登山口→高取山→華厳山→経ヶ岳→宮ヶ瀬越→土山峠=本厚木駅	
歩 程	5時間	
交通費	宮ヶ瀬ダムハイキングパス(1,790円)が得。	
ポイント	アイゼン持参	
地 図	昭文社:丹沢	
連絡先	吉備人出版社:東丹沢登山詳細図 090-6005-4651	

2月5日(日)	<b>5</b> 梅ノ木尾根～大山	雨天延期
リーダー	加藤正彦	2月12日(日)
集 合	小田急線伊勢原駅北口	
交 通	③日向薬師行バス停7時55分	
コース	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	
歩 程	バス8時5分発日向薬師行乗車=終点下車	
交通費	バス停→梅ノ木尾根→大山→表参道→	
ポイント	下社→大山ケーブルバス停=伊勢原駅	
地 図	5時間	
連絡先	1,590円(丹沢・大山フリーPASBキップが得) 表参道は渋滞? 梅ノ木尾根は静かです。 吉備人出版:東丹沢登山詳細図 080-5475-4187	

2月11日(祝)	<b>3</b> 横瀬日向山～あしがくぼ氷柱	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	
コース	行乗車=横瀬駅9時41分下車	
歩 程	駅→ト雲寺→高原パーク横瀬→日向山	
交通費	→果樹園→あしがくぼ氷柱→芦ヶ久保駅	
ポイント	3時間40分	
協力者	約1,500円 環境協力金400円	
連絡先	山の傾斜を利用して沢水を撒き凍らせた もので壮大で美しい。あしがくぼ氷柱は、 秩父路三大氷柱の一つです。 酒井滋治・田渕祥子・石井昭治 080-1206-0431	

2月11日(祝)	<b>3</b> 御殿山と頬朝道	雨天中止
リーダー	矢澤省三	
集 合	JR内房線岩井駅 10時	
交 通	JR新宿駅7時50分発特急さざなみ1号館山	
コース	行乗車=秋葉原駅8時3分=千葉駅8時39分=蘇我駅8時46分(東京駅7時50分発京葉線快速蘇我行が接続・蘇我駅8時32分着)=岩井駅9時51分下車	
歩 程	バス10時10分発乗車=山田中バス停下車	
交通費	バス停→高照禪寺→御殿山遊歩道入口→	

歩 程	大黒様→ツバキコース分岐→御殿山→鷹取山→(往路戻る)→山田中バス停=岩井駅→岩井神社→(頬朝道)→岩井駅=安房勝山駅→源頬朝上陸地碑→安房勝山駅	
交通費	4時間	
ポイント	バス代400円	
地 図	冬晴れの頂は房総屈指の展望台(富士山・南アルプス・富山・伊予ヶ岳・太平洋)	
協力者	2万5千図:金束	
連絡先	清水十三男・山下光一・岡戸真二 080-1263-8403	
2月11日(祝)	<b>3</b> 愛宕山～雷電山	雨天翌日
リーダー	佐野満喜子	
集 合	JR明覚駅 9時20分	
交 通	東武東上線池袋駅7時40分発急行小川町行乗車=終点8時49分着 乗換9時3分発八高線高麗川行乗車=明覚駅9時11分下車	
コース	駅→愛宕山→堂山→雷電山→東光寺入口=小川町駅	
歩 程	4時間20分	
ポイント	ときがわ町の里山、低山歩きです。	
地 図	昭文社:奥武蔵・秩父	
協力者	小松博氏・吉川英男	
連絡先	090-7717-1977	
		
2月11日(祝)	<b>4</b> 雷電山～青梅丘陵	雨天中止
リーダー	佐々木 保	
集 合	JR青梅線軍畠駅 9時15分	
交 通	JR新宿駅7時44分発ホリデー快速おくたま3号	
コース	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	
歩 程	駅→榎峠→雷電山→辛垣山→物見山→三方山→矢倉台→JR青梅駅	
交通費	4時間30分	
ポイント	休日おでかけバスが得	
地 図	軍畠駅～榎峠は舗装道路。雷電山登りは急登です。あまり歩かれないと静かな尾根を歩きます。	
協力L	昭文社:奥多摩	
協力者	樋口光雄	
連絡先	池田典子・邑楽国二郎 090-8035-6123	
2月12日(日)	<b>①</b> 白子川源流～牧野記念庭園	
リーダー	辰巳惠美子(旧姓保倉)	
集 合	雨天中止	
交 通	西武池袋線大泉学園駅 10時10分	
コース	西武線池袋駅9時40分発準急小手指行乗車=大泉学園駅9時56分下車	
歩 程	駅→北野神社→白子川沿い→妙福寺→石庭の森緑地→大泉井頭公園(白子川源流)	
交通費	→井頭の森緑地→牧野記念庭園→大泉学園駅	
ポイント	2時間30分	
協力者	500円(池袋駅起点)	
連絡先	この春NHK連続ドラマ放映予定の主人公である植物学者牧野富太郎博士の牧野記念庭園を訪ねます。	
	池田正義・石川孝子 090-2758-7871	

2月12日(日)	<b>③タケ山</b>	雨天中止
リーダー	山川美恵子	
集 合 交 通	小田急線新松田駅 寄行バス停9時30分 小田急線新宿駅8時11分発快急小田原行 乗車=新松田駅9時16分下車 バス9時40分 発寄行乗車=田代向9時58分下車 バス停→長寿橋→タケ山→ダルマ沢ノ頭→ シダンゴ山→寄バス停=新松田駅	
コース	4時間	
歩 程	バス代940円	
交 通費	「虫沢古道を守る会」の方々によって復元整備されたタケ山古道へ。降雪後アイゼン持参。	
ポインツ	吉備人出版社:西丹沢登山詳細図	
地 図	山川和雄・島村昌子	
協力者	連絡先	090-6005-4651

2月15日(水)	<b>①人形の町岩槻</b>	雨天中止
リーダー	松永孝子	
集 合 コース	東武野田線岩槻駅東口 10時30分 駅→岩槻城大構(おおがまえ)→大竜寺→ 時の鐘→岩槻城址公園→人形博物館(65歳 以上・団体100円)→芳林寺→岩槻駅	
歩 程	約2時間40分	
S L	金子 敬	
協力者	石川孝子	
連絡先	090-2637-0969	

2月15日(水)	<b>③鎌倉歩きNo.4 藤沢～江ノ島</b>	雨天中止
リーダー	大倉昌子	
集 合 交 通	JR藤沢駅 10時 東海道線横浜駅9時38分発国府津行乗車=藤沢駅9時57分下車	
コース	駅→新林公園→岩屋不動→泉藏寺→密藏寺→諏訪神社→本蓮寺→江ノ島道標→常立寺→江ノ島駅	
歩 程	4時間	
ポインツ	鎌倉歩きでもあまり知られてない片瀬近辺の遺跡を訪ねます。	
協力者	佐野妙子・池田正義	
連絡先	090-4712-0896	

2月16日(木)	<b>③桐生 吾妻山</b>	雨天中止
リーダー	柴崎 実	
集 合 交 通	JR両毛線桐生駅 10時 東武スカイツリーライン北千住駅7時8分発 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分下車 乗換JR両毛線8時56分発高崎行乗車=桐生駅9時48分下車	
コース	駅→堰堤→妙音寺→光明寺→村松峠→雌吾妻反射板→吾妻山→吾妻公園→桐生駅 約4時間	
歩 程	約3,400円(北千住駅起点)	
交通費	生島丈児・和久井澄江	
協力者	連絡先	090-3499-0190

2月17日(金)	<b>③曾我丘陵</b>	雨天中止
リーダー	直江忠彦	
集 合 交 通	JR御殿場線上大井駅 10時30分 小田急線新宿駅8時13分発小田原行乗車 =新松田駅9時37分下車 乗換JR松田駅 10時8分発国府津行乗車=上大井駅10時 14分下車	
コース	駅→いこいの村→浅間山→不動山 →六本松跡→下曾我駅	
歩 程	3時間15分	
ポインツ	曾我梅林とみかんを見ながら歩きます。	
地 図	山と渓谷社登山ガイド「神奈川県の山」参照	
連絡先	090-2146-6765	

2月18日(土)	<b>③官ノ倉山～腰越城址</b>	雨天翌日
リーダー	須賀光夫	
集 合 交 通	東武竹沢駅 9時20分 東武東上線池袋駅8時発快速急行 小川町行乗車=終点9時3分着 乗換9時 14分発寄居行乗車=東武竹沢駅9時 17分下車	
コース	駅→天王池→官ノ倉山→腰越城址→ パトリアおがわバス停	
歩 程	3時間30分	
ポインツ	官ノ倉山から歩く人が少ない腰越城址 に向かいます。	
地 図	係が準備します。	
協力者	須賀佐知子	
連絡先	090-7356-9739	



2月19日(日)	<b>③小仏城山～景信山(初山行)</b>	雨天中止
リーダー	樋口光雄	
集 合 交 通	高尾駅北口 小仏行バス停9時5分 京王線新宿駅8時10分発特急高尾山口 行乗車=高尾駅9時下車 バス9時12分発 小仏行乗車=日影9時23分下車	
コース	バス停→日影乗鞍→城山→小仏峠→景信山 →小下沢分岐→登山口→小仏バス停=高尾駅	
歩 程	3時間30分	
交通費	バス代520円	
ポインツ	日影バス停から北東尾根を登ります。ゆっくり歩きます。降雪時はコース変更もあります。	
地 図	昭文社:高尾・陣馬	
協力L	佐々木 保	
連絡先	090-6523-2389	

2月19日(日)	<b>③城山(初山行)</b>	雨天中止
リーダー	下倉章治	
集 合 交 通	JR相模原駅 9時15分 JR高尾駅8時45分発甲府行乗車=相模湖駅8時53分下車 ②バス9時39分発(湖28) 三ヶ木行乗車=小原バス停下車	
コース	バス停→小原宿本陣→千木良→城山→ 大見晴台→稻荷山→高尾山口駅	
歩 程	3時間50分	

交通費  
ポイント

990円(新宿駅起点)

城山までは東海自然歩道。階段が所々  
ありますのが比較的静かな登山道です。

昭文社:高尾・陣馬

木村博子

080-5176-7475



地図  
協力者  
連絡先

2月19日(日) [3] 景信山～城山(初山行) 雨天中止

リーダー 星 富士夫

集 合 交 通 JR高尾駅北口 小仏行バス停8時30分  
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  
32分発小仏行乗車=終点8時53分下車  
バス停→景信山登山口→小下沢分岐→  
景信山→小仏峠→城山→一丁平→もみ  
じ台→稻荷山コース→高尾山口駅  
4時間

歩 程 交通費  
1,020円(新宿駅起点)

新人リーダー3名の合同山行(城山に全員  
集合し和気あいあいの楽しい食事)

吉備人出版社:高尾詳細図

荻島二郎

080-3086-3930

2月23日(祝) ②熊谷のまち探訪 雨天中止

リーダー 柴崎 実

集 合 交 通 JR高崎線熊谷駅改札口 10時  
JR上野駅8時45分発高崎線高崎行乗車=  
熊谷駅9時48分下車  
駅→星川通り→彫刻広場→史跡→星渓  
園→高城神社→熊谷寺→熊谷駅

歩 程 交通費  
約4時間

約2,400円(上野駅起点)

ポイント くまがい探偵団 観光ボランティアガイド  
の案内でウォーキング。  
生島丈児・和久井澄江  
090-3499-0190

2月23日(祝) ④沢井尾根～沼沢尾根 雨天中止

リーダー 佐野満喜子

集 合 交 通 JR青梅線軍畑駅 8時30分  
JR立川駅7時30分発青梅線快速青梅行乗車=  
終点8時5分着 乗換8時7分発奥多摩  
行乗車=軍畑駅8時18分下車

コース 駅→配水所→テレビ電波中継塔→490M  
→丸山→惣岳山→馬込山→沼沢尾根→  
川井駅

歩 程 4時間30分

ポイント 御岳の街を眼下に望む静かな里山で、趣  
のある道なので、ぜひ歩いてみたいコース  
です。 降雪後は要アイゼン。

地図 協力者  
連絡先 吉備人出版社:奥多摩・東編  
小松博氏・吉川英男  
090-7717-1977



2月24日(金) [3] 松田山の河津桜 雨天中止

リーダー 大倉昌子

集 合 交 通 小田急線新松田駅北口改札口 9時30分  
小田急線新宿駅7時57分発急行小田原行  
乗車=新松田駅9時18分下車  
バス9時40分発寄(やどりぎ)行乗車=田代  
向9時58分下車

歩 程 交通費  
4時間

松田山入園料300円

コース 松田山の裏側のハイキングコースから入り  
ます。富士山の眺望と一面ピンク色に染まる  
360本の河津桜と黄色の菜の花は圧巻  
です。

地図 昭文社:丹沢

協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義

連絡先 090-4712-0896

2月25日(土) [1] 大倉山～鶴見川 雨天翌日

リーダー 中嶋要一

集 合 交 通 東急東横線大倉山駅 10時  
東急東横線渋谷駅9時19分発元町中華街  
行乗車=大倉山駅9時50分下車  
駅→大倉記念館→大倉山梅林→太尾見  
晴らしの丘公園→太尾緑道→太尾公園→  
新羽橋→新羽緑道→鶴見川→亀甲橋→  
JR横浜線小机駅

歩 程 約3時間30分

ポイント 歴史ある梅林から鶴見川と緑道歩き。

地図 2万5千図:川崎荏田

連絡先 090-1542-0415

2月25日(土) [1] 筑波迎場コース～梅林 雨天翌日

[2] 筑波山

リーダー [1] 平沢こと [2] 小峰文子

集 合 交 通 TX線つくば駅改札口 8時50分  
TX線秋葉原駅8時発快速つくば行乗車=  
終点8時45分下車 ①バス停9時発つ  
じヶ丘行乗車=終点下車

コース [1] バス停→迎場コース→筑波神社→筑波  
梅林→神社入口バス停 [2] と合流=  
つくば駅

[2] バス停→弁慶茶屋→女体山(日本百名  
山)→御幸ヶ原→男体山往復→ケーブ  
ル山頂駅=宮脇駅→神社入口バス停  
[1] と合流

歩 程 約2時間 [2] 2時間30分

交通費 [1] 4,060円 [2] 4,650円

ポイント [1] は多少のアップダウンあります。筑波梅林  
紅白の梅の見頃に期待して、ゆっくり歩き  
ます。

[2] は多少岩場があります。女体山からの  
展望は最高です。

地図 軽登山靴で足元しっかりと参加下さい。

協力者 昭文社:赤城・皇海・筑波山

連絡先 石原豊美

平沢こと 080-3389-1683 0297-58-9022  
夜8時～9時30分

2月25日(土)	<b>③千手尾根</b>	雨天中止
リーダー	荻島二郎	
集 合 交 通	高尾駅北口 美山行バス停8時30分 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 バス高尾駅北口8時40分発美山行乗車=	
コース	恩方バスター・ミナルバス停下車 バス停→御堂→千手山→小津峠→天神山 →興慶寺山→力石峠→夕焼小焼バス停	
歩 程 交 通 費	3時間40分 370円(新宿駅起点)	
ポ イ ン ト	一部ヤブ、ヤセ尾根ありのバリエーション コースです。積雪後はアイゼン必携。	
地 図 協 力 L	吉備人出版社:高尾山登山詳細図	
協 力 者 連絡先	星 富士夫・下倉章治 木村博子 090-4529-3506	

2月26日(日)	<b>②平櫛田中彫刻美術館～江戸東京たてもの園</b>	雨天中止
リーダー	佐藤 仁	
集 合 交 通	西武多摩湖線一橋学園駅北口 10時15分 JR新宿駅9時32分発快速高尾行乗車=	
コース	国分寺駅9時57分下車 乗換西武多摩 湖線10時5分発多摩湖行乗車=一橋学 園駅10時8分下車 駅→平櫛田中彫刻美術館→玉川上水→	
歩 程 交 通 費	小金井公園・江戸東京たてもの園→梅林 →バス停=①花小金井駅行(西武線) ・武藏小金井駅行(JR中央線)	
ポ イ ン ト	約2時間15分 バス代200円 近代日本彫刻巨匠平櫛田中の尾上菊五郎 彫刻は見応えあり。 入場料300円(20名以上220円) ・江戸東京たてもの園は状況による。 小金井公園梅林期待。	
連絡先	090-8804-3751	

2月26日(日)	<b>②境川・引地川</b>	小雨決行
リーダー	渡邊幸一	
集 合 コース	小田急江ノ島線高座渋谷駅東口 10時 駅→佐馬神社→上和田野鳥の森公園→	
歩 程 ポ イ ン ト	信法寺・薬王院→宮久保公園→佐馬神社 →大和歩行者専用道→桜が丘駅→千本 桜散歩道→常泉寺→高座渋谷駅 約3時間	
協 効 者 連絡先	小田急江ノ島線を挟んで大和市内を流れる 境川・引地川沿いをゆっくり歩きます。 3月5日に実施予定でしたが、集中山行のため、前倒しました。 細谷弘之・五木田悦子 080-3122-5529	

2月26日(日)	<b>②松田山の河津桜</b>	雨天中止
リーダー	柳田邦之	
集 合 交 通	小田急線新松田駅北口 10時10分 小田急線新宿駅8時40分発快急小田原行	
コース	乗車=新松田駅9時59分下車 駅→松田山→河津桜と菜の花→公園広場 →コキアの里(昼食)→公園広場→新松田駅	
歩 程 交 通 費	2時間 1,580円(新宿駅起点) 満開の河津桜に期待して。	
ポ イ ン ト		
連絡先	090-2566-8306	

2月28日(火)	<b>③三方山</b>	雨天中止
リーダー	川寄英雄	
集 合 コース	JR軍畠駅 9時20分 駅→榎峠→雷電山→辛垣城址→三方山 →矢倉台→梅岩寺→青梅駅	
歩 程 地 図	約4時間30分	
協 効 者 連絡先	昭文社:奥多摩 屋代 茂 090-1213-8777	

# 3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



3月3日(金)	<b>②多摩丘陵 谷戸歩き</b>	雨天中止
リーダー	直江忠彦	
集 合 交 通	小田急多摩線唐木田駅 9時30分 小田急線新宿駅8時37分発急行唐木田行	
コース	乗車=終点9時19分下車 駅→小山田緑地→多摩丘陵→小野路宿→	
歩 程 ポ イ ン ト	関屋の切通し→布田道→別所→小野路給 水場→電源開発→いづみ浄墓→黒川駅 約4時間 多摩丘陵の春を楽しみたいと思います。 アップダウンの多いコースです。	
連絡先	090-2146-6765	

3月4日(土)	<b>③幕山～南郷山</b>	雨天中止
リーダー	須賀光夫	
集 合 交 通	JR湯河原駅 9時30分 JR東京駅7時42分発東海道本線熱海行	
コース	乗車=湯河原駅9時24分下車 バス9時57分発幕山公園行乗車=終点	
歩 程 交 通 費	10時18分下車 バス停→幕山→南郷山→湯河原駅 約4時間30分	
ポ イ ン ト	3,380円(東京駅起点) 梅まつりが開催されています。 臨時バスも運行される予定です。 係が準備します。	
地 図 協 効 者 連絡先	須賀佐知子 090-7356-9739	

## 2022年度【集中山行】5コース

3月5日(日) ①水辺の小径(集中山行)

リーダー 松永孝子・辰巳恵美子(旧姓保倉)  
集合 西武線飯能駅 10時 雨天中止  
交通 西武線池袋駅9時3分発急行飯能行乗車=終点9時51分下車  
コース 駅→矢久橋→矢川橋→真善美の小径→阿須運動公園(入間川遊歩道)→上橋→円照寺→元加治駅  
歩程 約2時間  
ポイント 昭和の初め頃まで筏で材木を運搬していた入間川沿いを春の訪れを感じながら、ゆっくり歩きます。ほぼ平坦のコースです。  
協力L 平沢こと・柴崎 実・柳田邦之・小峰文子  
協力SL 金子 敬  
連絡先 090-2637-0969(松永孝子)

3月5日(日) ②あさひ山展望公園(集中山行)

リーダー 桜井敏子・松木千恵子 雨天中止  
集合 西武線飯能駅 9時50分  
交通 西武線池袋駅8時50分発急行飯能行乗車=終点9時37分下車  
コース 駅(北口)→美杉公園→あさひ山展望公園→龍崖山公園→飯能吾妻台大橋→能仁寺→飯能駅  
歩程 2時間30分  
交通費 980円(池袋駅起点)  
ポイント あさひ山展望公園から秩父の山並が見渡せます。  
協力L 鳥居節男・渡邊幸一・岩間英之・矢澤省三  
連絡先 090-2630-9422(桜井敏子)

3月5日(日) ③宮沢湖～天覧山(集中山行)

リーダー 橋口光雄・佐藤 仁 雨天中止  
集合 西武線飯能駅 9時20分  
交通 西武線池袋駅8時20分発快速飯能行乗車=終点9時16分下車  
コース 駅→加治神社→宮沢湖→高麗峠→天覧山→能仁寺→飯能駅  
歩程 3時間40分  
交通費 980円(池袋駅起点)  
ポイント 前半はムーミン谷を通って宮沢湖に出ます。後半は天覧山に登って、能仁寺経由で飯能駅に戻ります。距離は10kmちょっとあります。  
地図 昭文社:奥武蔵・秩父  
協力L 中嶋要一・大倉昌子・小泉純子  
連絡先 090-6523-2389(橋口光雄)



皆で参加して楽しい山行♪

3月5日(日) ③高山不動尊(集中山行) 雨天中止

リーダー 星 富士夫・佐々木 保  
集合 西武線西吾野駅 9時30分  
交通 西武線池袋駅8時発急行飯能行乗車=終点 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→パノラマコース→石地蔵→高山不動尊→八徳→瀬尾→吾野駅  
歩程 約3時間45分 9.5km  
交通費 1,250円(池袋駅起点)  
ポイント 高山不動尊は関東三大不動尊の一つ、又境内の推定800年の大イチョウは一見の価値あり。  
協力L 直江忠彦・佐野満喜子・川寄英雄  
連絡先 080-3086-3930(星 富士夫)

3月5日(日) ④天覚山～カマド山(集中山行)

リーダー 下倉章治・荻島二郎 雨天中止  
集合 西武秩父線東吾野駅 9時20分  
交通 西武線池袋駅8時発急行飯能行乗車=終点 乗換8時53分発長瀬行乗車=東吾野駅9時9分下車  
コース 駅→天覚山→東峠→カマド山→三角天→武藏横手駅  
歩程 約3時間  
ポイント 飯能アルプス(奥武蔵縦走コース)の天覚山から、カマド山のアップダウンのある静かな尾根道を歩きます。  
地図 昭文社:奥武蔵・秩父  
協力L 加藤正彦・山川美恵子・須賀光夫  
連絡先 080-5176-7475(下倉章治)

3月11日(土) ①幕山周辺～大石ヶ平

リーダー ①平沢こと ②小峰文子 雨天翌日  
集合 JR東海道線湯河原駅 バス乗場9時50分  
交通 JR東京駅8時10分発熱海行乗車=湯河原駅9時47分下車 バス=幕山公園下車  
コース ①バス停→梅林入口→梅林一周→一ノ瀬橋→大石ヶ平→梅林入口→②と合流→幕山公園バス停=湯河原駅  
歩程 ①2時間 ②2時間40分  
交通費 青春18きっぷ1枚2,410円が得 バス代600円  
ポイント 梅まつり入山料200円  
地図 白・赤梅の見ごろに期待して、ゆっくり登り降ります。  
協力者 昭文社:箱根・金時山  
連絡先 石原豊美  
連絡先 小峰文子 080-3549-7627 0480-52-3456

3月11日(土)	<b>3</b> 高塚山	雨天中止
リーダー	矢澤省三	
集 合 交 通	JR内房線千倉駅 11時 JR東京駅8時4分発総武線快速君津行乗車 =木更津駅9時21分着 乗換9時31分発内房線上総一ノ宮行乗車=千倉駅10時48分下車 日東バス11時20分発白浜行乗車 =七浦バス停下車	
コース	バス停→七浦小学校前→高塚不動尊→十字路→高塚山→十字路→合有戸溜池→高皇產靈神社→東漸寺→白間津→「道の駅ちくら潮風王国」→七浦バス停=千倉駅	
歩 程	3時間	
交 通 費	バス代720円	
ポ イ ン ト	潮風と花の香に包まれて歩く。 道の駅には海産物販売・海女食堂もある。	
地 図	2万5千図:千倉	
協 力 者	清水十三男・山下光一・岡戸真二	
連絡先	080-1263-8403	

3月11日(土)	<b>3</b> 物見山	雨天中止
リーダー	鳥居節男	
集 合 交 通	西武秩父線武蔵横手駅 9時40分 西武線池袋駅8時20分発快速飯能行乗車 =終点 乗換9時19分発西武秩父行乗車=武蔵横手駅9時30分下車	
コース	駅→五常の滝→小瀬名→物見山→鏡岩→高麗駅	
歩 程	3時間30分	
交 通 費	1,080円(池袋駅起点)	
協 力 者	酒井滋治・田渕祥子・石井昭治	
連絡先	080-1206-0431	



3月11日(土)	<b>3</b> 西原古道	雨天翌日
リーダー	佐野満喜子	
集 合 交 通	JR上野原駅 9時 JR高尾駅8時21分発大月行乗車=上野原駅8時37分下車 バス9時12分発飯尾行乗車=藤尾9時52分下車	
コース	バス停→笠松峠→ふんどし山→笠松峠→十文字峠→日武連山→十文字峠→沢渡=上野原駅	
歩 程	約3時間40分	
交 通 費	バス代1,410円	
ポ イ ン ト	かつて小菅村と上野原宿を結んだ古道を歩き途中ふんどし山、日武連山にも立ち寄ります。	
地 図	吉備人出版社:山梨東部の山・東編	
協 力 者	小松博氏・吉川英男	
連絡先	090-7717-1977	



歩程時間は昭文社「山と高原地図」のコースタイムを参考にしています。  
休憩時間は含まれていませんのでご注意を。

3月12日(日)	<b>3</b> 万六尾根	雨天中止
リーダー	荻島二郎	
集 合 交 通	JR武蔵五日市駅数馬行バス停 8時55分 JR新宿駅7時44分発ホリデー快速あきがわ	
コース	1号武蔵五日市行乗車=終点8時51分下車 バス9時発数馬行乗車=柏木野バス停下車 バス停→取付点→万六ノ頭分岐→湯場ノ頭→連行峰→山ノ神→和田バス停	
歩 程	4時間	
交 通 費	バス代600円	
ポ イ ン ト	南秋川を渡り、最初は急登をジグザグに登ります。	
地 図	吉備人出版社:山梨県東部詳細図	
協 力 者	星 富士夫・下倉章治	
協 力 者	木村博子	
連絡先	090-4529-3506	



3月12日(日)	<b>4</b> 丸山～ツツジ山	雨天中止
リーダー	山川美恵子	
集 合 交 通	西武秩父線芦ヶ久保駅 8時40分 西武線池袋駅7時2分発急行飯能行乗車=終点 乗換西武秩父線7時52分発長瀬行乗車=芦ヶ久保駅8時35分下車	
コース	駅→日向山分岐→丸山→カバ岳→刈場坂峠→ツツジ山→小ツツジ山→三田久保峠→正丸駅	
歩 程	5時間30分	
ポ イ ン ト	念のために軽アイゼン持参。	
地 図	昭文社:奥武蔵・秩父	
協 力 者	山川和雄・島村昌子	
連絡先	090-6005-4651	



3月14日(火)	<b>3</b> 高尾もみじ台	雨天中止
リーダー	川寄英雄	
集 合	京王線高尾山口駅観光案内所前 9時30分	
コース	(北東尾根)→日影バス停=高尾駅	
歩 程	約3時間50分	
地 図	昭文社:陣馬・高尾	
協 力 者	屋代 茂	
連絡先	090-1213-8777	



3月15日(水)	<b>3</b> 頭高山～渋沢丘陵	雨天中止
リーダー	大倉昌子	
集 合 交 通	小田急線渋沢駅 9時50分 小田急線新宿駅8時23分発急行小田原行乗車=渋沢駅9時44分下車	
コース	駅→泉藏寺→白山神社→頭高山(昼食)→栎窪会館→震生湖→今泉公園→秦野駅	
歩 程	約4時間	
ポ イ ン ト	丹沢山塊が展望できるのどかな野山歩きと、関東大震災の際に発生した震生湖を廻ります。	
地 図	昭文社:丹沢	
協 力 者	藤原栄子・佐野妙子・池田正義	
連絡先	090-4712-0896	

3月16日(木)	<b>③みかも山(かたくりの里)</b>	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 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 乗換南栗橋行乗車=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分下車 乗換JR両毛線8時56分発 高崎行乗車=岩舟駅9時5分下車(L合流) 駅 タクシー=東入口駐車場→かたくりの里 →みかも山→中岳→三毳神社→南入口駐 車場→東駐車場→JR岩舟駅 約3時間	
コース	約2,200円(北千住駅起点)別途タクシー代 生島丈児・和久井澄江 090-3499-0190	
歩 程 交通費 協力者 連絡先		

3月18日(土)	<b>②狩川の春木径・幸せ道ウォーキング</b>	雨天翌日
リーダー	平沢こと	
集合 交 通	JR小田原駅 大雄山線乗場9時30分 JR東京駅⑩8時5分発小田原行乗車=終点 9時22分下車 乗換大雄山線9時36分発 大雄山行乗車=和田河原駅9時54分下車 小田急線で参加の人 小田急線新宿駅8時 1分発小田原行乗車=終点9時27分下車 乗換大雄山線へ	
コース	駅→中沼薬師堂→極楽寺→南足柄神社→ 狩川大雄橋→春木径入口→幸せ道→ 富士フィルム駅 約2時間30分	
歩 程 交通費 ポイント	JR使用の人は青春18きっぷが得。 大雄山線2,970円 小田急線2,360円 狩川周辺に咲く春めき桜は富士フィルム 初代社長が植えた変わった桜道です。 ウォーキング靴で足元しっかりと参加下さい。 水分も充分に持参下さい。	
地 図 協力L 協力者 連絡先	昭文社:箱根・金時山・駒ヶ岳 小峰文子 石原豊美 080-3389-1683 0297-58-9022 夜8時~9時30分	

3月18日(土)	<b>④雹留山～天合峰</b>	雨天中止
リーダー	佐々木 保	
集合 交 通	JR八王子駅北口 ⑦バス停8時25分 京王線新宿駅7時28分発特急高尾山口行 乗車=北野駅 乗換京王八王子行乗車=	
コース	終点8時11分下車 徒歩JR八王子駅北口 バス⑦8時33分発武藏五日市行乗車=	
歩 程 交通費 ポイント	糀谷9時6分下車 バス停→取付点→261M峰→雹留山→ 天合峰→松木入ノ頭→戸沢ノ頭→美山小 学校バス停=八王子駅 3時間30分 バス代540円 ほとんど歩かれない尾根道を歩きます。	
地 図	2万5千図:五日市・拝島	

協力L 協力者 連絡先	樋口光雄 池田典子・邑楽国二郎 090-8035-6123	
3月18日(土)～3月19日(日)	<b>③再度山(ふたたびやま)と灘酒造の道</b>	
リーダー	須賀光夫	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。 090-7356-9739(ショートメール)
3月19日(日)	<b>③顔振峠～ユガテ</b>	雨天中止
リーダー	下倉章治	
集合 交 通	西武秩父線吾野駅 9時15分 西武線池袋駅7時35分発急行飯能行乗車 =終点 乗換8時33分発西武秩父行乗車=	
コース	吾野駅9時下車 駅→顔振峠→諏訪神社→エビガ坂→ ユガテ→橋本山→東吾野駅 約4時間	
歩 程 ポイント	景色の美しい顔振峠と、昔ながらの里山の ユガテを歩きます。	
地 図 協力者 連絡先	昭文社:奥武蔵・秩父 木村博子 080-5176-7475	
3月19日(日)	<b>③宮沢湖畔～高麗峠</b>	雨天中止
リーダー	小泉純子	
集合 交 通	西武池袋線飯能駅 9時 西武線池袋駅8時発急行飯能行乗車=終点 8時48分下車	
コース	駅→加治神社→宮沢湖→高麗峠→天覧山 →飯能駅 4時間30分	
歩 程 ポイント	宮沢湖は入間郡地域の用水不足を解消する ために1941年に竣工した宮沢溜池ダムに よって出来た人造湖です。	
地 図 協力者 連絡先	奥武蔵・秩父 佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子 090-7845-4254	
3月19日(日)	<b>⑤北尾根～大山</b>	雨天延期 3月26日(日)
リーダー	加藤正彦	
集合 交 通	小田急線秦野駅北口 ④ヤビツ峠行バス停 8時10分 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24分発	
コース	ヤビツ峠行乗車=終点下車 バス停→地獄沢橋→大山北尾根→大山→ 見晴台→下社→女坂→大山ケーブルバス 停=伊勢原駅 5時間	
歩 程 交通費 ポイント	1,590円(丹沢・大山フリーPASB切符が得) 静かな尾根です。	
地 図 連絡先	吉備人出版社:東丹沢登山詳細図 080-5475-4187	

3月24日(金)～25日(土) ②秘湯シリーズNo.96

塩原渓谷ウォーキング

平沢こと

リーダー  
集 合  
交 通

24日:JR東北線宇都宮駅 9時30分  
JR東京駅⑦7時47分発快速ラビット宇都宮行乗車=上野駅7時55分=終点9時28分着  
乗換9時49分発黒磯行乗車=那須塩原駅  
10時35分下車 路線バス乗車=塩原温泉下車

コース  
歩 程  
費 用

バス停→八幡神社(逆杉)→簞川渓谷→  
塩原温泉=宿送迎車=奥塩原温泉渓雪閣  
(泊)宿送迎車=塩原温泉バス停→塩原

渓谷歩き→温泉バス停=那須塩原駅

24日:1時間30分 25日:2時間30分

約18,500円 別途交通費(青春18きっぷ

2日分・バス代)各自払い

奥塩原の渓谷歩きを楽しみます。ウォーキングシューズで足元しっかりと参加下さい。

温泉だけ参加OKです。

昭文社:那須・塩原

小峰文子

石原豊美

早めに申込み下さい。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 0297-58-9022 夜8時～9時30分



3月25日(土) ②東川の桜並木 雨天中止

リーダー 辰巳恵美子(旧姓保倉)

集 合 西武新宿線航空公園駅 10時

西武新宿線高田馬場駅9時13分発急行  
本川越行乗車=航空公園駅9時50分下車  
駅→航空公園散策→東川沿い→所沢カル  
チャーパーク→東川沿い→ところざわサクラ  
タウン→武蔵野線東所沢駅

約3時間

航空公園内の桜と東川沿いに咲く桜に期待  
して!! 春爛漫の川沿いをゆっくり歩きます。

池田正義・石川孝子

協力者 連絡先

090-2758-7871

3月25日(土) ③花咲山 雨天中止

リーダー 中嶋要一

集 合 JR中央線大月駅 10時15分

交 通 JR高尾駅9時24分発甲府行乗車=大月駅

10時下車

駅→高速道路下→サス平→花咲山→真木  
集落 バス=大月駅

3時間30分

約1,400円

急登下降あり。桜の花に期待して。

地 図 昭文社:高尾・陣馬

連絡先 090-1542-0415



3月25日(土) ④鎌沢尾根～万六ノ頭 雨天翌日

リーダー 佐野満喜子

集 合 JR藤野駅和田行バス停 7時50分

交 通 JR高尾駅7時24分発河口湖行乗車=藤野  
駅7時36分下車 バス8時8分発和田行乗車  
=鎌沢入口下車

コース バス停→取付点→641M→笛尾根合流点→  
連行峰→万六ノ頭→柏木野=武藏五日市駅  
約5時間

歩 程 バス代860円

交通費 標高1,000mにも満たない山並ながら、深山  
ポイント を感じさせる静かな風景を楽しむ里山を歩  
きます。

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

連絡先 090-7717-1977

3月26日(日) ①野川公園の桜

雨天中止

リーダー 岩間英之

集 合 京王線東府中駅 10時

コース 駅→浅間山公園→野川公園→星と森と  
絵本の家→天文台前or 天文台裏バス停  
=JR武藏小金井駅

歩 程 2時間30分

ポイント 野川公園の満開の桜に期待して!!

協力者 達山敏子

連絡先 090-8309-0004

3月26日(日) ②奥高尾の春

雨天中止

リーダー 柳田邦之

集 合 JR相模湖駅 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=大垂水8時55分下車

コース バス停→水の橋登山口→森林ふれあい館  
→大平林道→防火帯歩道→一丁平→  
城山→小仏峠→小仏バス停

歩 程 3時間

交通費 1,370円(新宿駅起点)

ポイント 春の花に期待して歩きます。

地 図 昭文社:高尾・陣馬

連絡先 090-2566-8306



3月26日(日) ③鷹取山

雨天中止

リーダー 佐藤 仁

集 合 JR中央線藤野駅 8時40分

交 通 JR中央線高尾駅8時21分発大月行乗車=  
藤野駅8時33分下車

コース 駅→藤野神社→岩戸山→小渕山→旧小渕  
峠(牛坂峠)→鷹取山→矢沢峠→藤野北小  
学校バス停=藤野駅

歩 程 3時間30分

交通費 バス代200円

ポイント 鷹取山、ここに残る鐘があります。

地 図 岩戸山、与謝野晶子歌碑あります。

連絡先 「関野山青瓦のかがやくに似て桂川そのかたへ行く」

地図 吉備人出版社:山梨東部の山(東編)  
連絡先 090-8804-3751

3月26日(日) [3]衣笠山公園～大楠山 雨天中止  
 リーダー 松木千恵子  
 集合交通 JR横須賀線衣笠駅 9時  
 コース JR横須賀線品川駅7時32分発逗子行乗車  
 =終点8時25分着 乗換8時32分発久里浜  
 行乗車=衣笠駅8時47分下車  
 駅→衣笠山公園→衣笠城址→エコミル→  
 大楠山→湘南国際村→子安の里→立石  
 公園 バス=JR逗子駅又は京急逗子・  
 葉山駅  
 歩程 4時間30分  
 交通費 バス代380円  
 ポイント 衣笠山公園は桜の名所、美しい海岸の立石  
 公園に下る。今回は三浦半島を東から西へ  
 歩きます。  
 S L 桜井敏子  
 協力者 石田さとみ・鈴木榮男  
 連絡先 090-8010-8452



3月26日(日) [4]堂所山～大嵐山 雨天中止  
 リーダー 荻島二郎  
 集合交通 高尾駅北口 陣馬高原下行バス停8時  
 京王線新宿駅7時発特急京王八王子行  
 乗車=北野駅乗換=高尾駅7時49分下車  
 バス8時10分発陣馬高原下行乗車=  
 終点下車  
 コース バス停→底沢峠→堂所山→関場峠→三本  
 松山→大嵐山→夕焼小焼バス停=高尾駅  
 歩程 4時間20分  
 交通費 740円(新宿駅起点)他バス代  
 ポイント 底沢峠から北高尾山稜を歩き、大嵐山から  
 夕焼小焼に下山。  
 地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図  
 協力L 星 富士夫・下倉章治  
 協力者 木村博子  
 連絡先 090-4529-3506

3月29日(水) ①下町の川めぐり 雨天中止  
 リーダー 松永孝子  
 集合 地下鉄都営新宿線東大島駅小松川口  
 10時30分  
 コース 駅→大島小松川公園・小松川千本桜→  
 旧中川→亀戸中央公園→北十間川→  
 梅屋敷伏見稻荷神社→東京スカイツリー  
 周辺→とうきょうスカイツリー駅又は押上駅  
 歩程 約2時間30分  
 ポイント 下町の川沿いを桜を楽しみながら歩きます。  
 S L 金子 敬  
 協力者 石川孝子  
 連絡先 090-2637-0969



3月29日(水) ②鎌倉街道を歩く No.1 雨天中止  
 分倍河原古戦場  
 リーダー 大倉昌子  
 集合交通 JR中央線西国分寺駅改札口 10時20分  
 JR新宿駅9時40分発乗車=西国分寺駅  
 10時13分下車  
 コース 駅→国分寺遺跡→府中けやき並木→大国  
 魂神社→分倍河原(新田義貞像)→分倍河  
 原古戦場跡→分倍河原駅=サントリー<sup>ビール工場(見学)=分倍河原駅</sup>  
 歩程 4時間  
 ポイント 群馬県安中より「いざ鎌倉へ」関東の武士団  
 が戦に馳せ参じた古き街道。関東平野を  
 縱断し幾つかあるうちの上道の主な見所を  
 抜粋して歩きます。サントリービール工場  
 (見学)は希望者のみと致します。  
 協力者 池田正義  
 連絡先 090-4712-0896

3月30日(木) ②幸手権現堂の桜 雨天中止  
 リーダー 柴崎 実  
 集合交通 東武線幸手駅東口 10時10分  
 東武スカイツリーライン北千住駅8時58分発  
 準急南栗橋行乗車=幸手駅9時59分下車  
 駅→正福寺→権現堂桜堤→外野橋→  
 権現堂大噴水→行幸湖→南栗橋駅  
 歩程 約3時間30分  
 交通費 約1,500円(北千住駅起点)  
 ポイント 観光ガイド依頼予定。参加費1名200円  
 協力者 生島丈児・和久井澄江  
 連絡先 090-3499-0190



3月30日(木)理事会 東ハイ事務所  
 13時～15時

3月31日(金) ②よこやまの道と谷戸歩き 雨天中止  
 リーダー 直江忠彦  
 集合交通 京王相模原線若葉台駅 10時  
 京王線新宿駅9時1分発高尾行乗車=  
 調布駅9時20分着 乗換9時21分発区間  
 急行橋本行乗車=若葉台駅9時32分下車  
 駅→よこやまの道→見返り峠→明大農園→  
 鎌倉街道→一本杉公園→よこやまの道→  
 宝野公園→多摩中央公園→多摩センター駅  
 歩程 3時間  
 ポイント 丹沢の山々や桜を楽しめるかも?  
 連絡先 090-2146-6765

◆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。





# 4月～5月の予告

## 申込み可

●リーダー 佐野満喜子



4月1日(土)～4月2日(日) [3]兜山～要害山

集 合 1日:JR勝沼ぶどう郷駅 9時10分  
交 通 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→釈迦堂→蜂城山→神領山→大久保山→釈迦堂＝山梨市(泊)＝登山口→兜山→岩堂峠→要害山→積翠寺＝甲府駅  
歩 程 1日:4時間30分 2日:5時間  
費 用 詳細は次号会報に記載。  
ポイント 桃の花が一面に咲き誇る桃源郷の絶景が素晴らしい。兜山は低山ながら岩場もありワイルドなハイキングが楽しめます。  
地 図 2万5千図:甲府北部・塩山・石和

5月6日(土)～5月7日(日)

[4]備前楯山・中倉山～沢入山

集 合 6日:わたらせ渓谷鐵道間藤駅 10時40分  
交 通 東武浅草駅6時48分発特急リバティりょうもう1号赤城行乗車＝相老駅8時47分着 乗換9時5分発わたらせ渓谷鐵道間藤行乗車＝終点10時27分下車 タクシー＝登山口  
コース 登山口→備前楯山→登山口＝足尾温泉(泊)＝ゲート→取付点→中倉山→沢入山→ゲート＝間藤駅  
歩 程 6日:2時間 7日:約6時間  
費 用 約12,000円(宿とタクシ一代)往復の交通費は各自購入。  
ポイント 厳しい環境を生き抜いた「孤高のブナ」を求めて中倉山～沢入山へ。山ツツジと赤ヤシオも見頃かな！  
地 図 2万5千図:足尾  
申込み 宿予約、タクシー確保のため早目に往復はがきで申込下さい。  
〒135-0015 江東区千石2-11-5-804  
佐野満喜子 090-7717-1977



●リーダー大倉昌子

4月3日(月)～4日(火) [3]仙台市の泉ヶ岳

集 合 3日:バスタ新宿 23時  
交 通 新宿23時20分発バス＝仙台5時30分下車  
乗換地下鉄乗車＝泉中央駅下車 乗換仙台市営バス乗車＝自然ふれあい館下車  
コース バス停→水神→水神コース→大岩→さいの河原→泉ヶ岳→滑降コース→見返平→お別れ峠→ふれあい館＝仙台駅＝松島(見物と食事)＝仙台＝東京  
歩 程 4時間30分  
費 用 夜行バス5,300円 その他交通費約2,000円と帰路の新幹線は各自払い。  
ポイント 仙台市の北西にそびえる仙台市民の山、

泉ヶ岳は1,175mの里山で、桜が咲く頃に登ります。  
夜行バス(3列シート)予約の為、2月末までに往復はがきで申込み下さい。  
〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113  
大倉昌子  
090-4712-0896 03-5247-2940

●リーダー大倉昌子・小泉純子

5月30日(火)～5月31日(水)

[3][4]日光 戦場ヶ原と男体山(百名山)

集 合 30日: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分発区間急行館林行乗車＝東武動物公園7時43分着 乗換南栗橋行乗車＝終点7時56分着 乗換8時3分発東武日光行乗車＝終点9時18分下車 バス9時32分発湯元行乗車＝湯滝入口下車  
コース バス停→戦場ヶ原→赤沼→竜頭の滝＝光徳温泉(泊)＝タクシー＝志津乗越登山口→男体山→二荒山神社 バス＝日光駅  
歩 程 30日:4時間 31日:6時間  
費 用 詳細は次号でお知らせします。  
ポイント 戦場ヶ原一面のワタスゲとズミの花は見ごたえあり。男体山は裏コースから表コースへと登ります。ヤシオツツジの頃に中禅寺湖を真下に眺めつつ下山。  
地 図 昭文社:日光  
申込み 〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113  
大倉昌子  
090-4712-0896 03-5247-2940

●リーダー佐々木 保

4月9日(日)～4月11日(火)

[3]吉野のさくらと御在所岳

集 合 9日:近鉄湯の山線湯の山駅 10時40分  
交 通 JR東京駅7時3分発ひかり501号岡山行乗車＝名古屋駅9時1分下車 乗換近鉄名古屋駅＝湯の山温泉駅＝御在所ロープウェイ駅駅→御在所岳→中道コース→おばれ岩→登山口→ホテル(泊)＝湯の山温泉駅＝名古屋駅＝京都駅＝自由時間(市内桜名所各自散策)＝京都市内(泊)＝京都駅＝吉野駅下車→吉野さくら観桜→吉野駅＝京都駅  
歩 程 9日:2時間30分 10日:約4時間  
費 用 次号の会報でお知らせします。  
ポイント 吉野の桜は下千本～奥千本までいずれかで観桜を楽しめ、御在所岳(百名山)はロープウェーで一気に9合目。中登山道は奇岩「おばれ岩」や「地蔵岩」が有名。  
地 図 昭文社:御在所・雲仙・伊吹  
申込み 桜の時季、宿確保のため早目に申込み下さい。  
〒261-0003 千葉市美浜区高浜3-5-3-304  
佐々木 保  
090-8035-6123 fax043-277-5062



## ●リーダー山川美恵子

4月15日(土)～4月16日(日)	<b>5 丹沢山</b>
集 合	15日:小田急線本厚木駅 8時
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=本厚木駅7時54分下車 タクシー=登山口
コース	登山口→高畑山→本間ノ頭→丹沢山みやま 山荘(泊)→蛭ヶ岳→袖平山→黍殻山→焼山 →焼山登山口
歩 程	15日:6時間 16日:5時間
費 用	宿代は9,100円 タクシ一代は参加者的人数 割で精算。
ポイント	丹沢三峰を登ります。素晴らしい富士山と 山荘からの夜景も有名です。
地 図	昭文社:丹沢

5月27日(土)～5月30日(火)	<b>4 九州のツツジの山</b>
集 合	27日:羽田空港 7時
コース	ミヤマキリシマが咲く久住周辺の山を巡ります。 山は宿のご主人のアドバイスの下、開花 状況を考慮して、5月に入ってから決定しま す。詳細は次号に記載。
歩 程	各日3～5時間
費 用	35,000円(宿代、現地移動費、雑費)
ポイント	熊本県の飛行機券は早割購入制を利用して 各自で手配。購入方法等不明の方は下記 まで問合せて下さい。(夜8時～9時) 宿のバスの乗員定員数が20人のため、20人 で締切り。 往復はがきで早めに申込み下さい。
申込み	〒116-0003 荒川区南千住7-17-5-201 山川美恵子 090-6005-4651

## ●リーダー平沢こと・小峰文子

5月26日(金)～5月27日(土)	<b>1 2 北アルプス上高地～徳沢トレッキング</b>
集 合	26日:バスタ新宿4F 高速バス乗場7時 バスタ新宿7時15分発上高地行乗車=終点 下車
交 通	BT→明神→徳沢園(泊)
コース	1 明神→上高地BT 2と合流 2 新村橋→治山道路→明神橋→上高地BT 高速バス乗車=バスタ新宿
歩 程	26日 : 1 2時間
費 用	27日 : 1 2時間 2 3時間 約40,000円
ポイント	二輪草の大群生と約50種類の高山植物あり。 ミドリ二輪草が多く見られます。北アルプスの 展望が最高です。
申込み	高速バス予約のため4月23日までに申込み 下さい。 〒300-2358 つくばみらい市陽光台2-15-2 平沢こと (夜8時～9時30分) 080-3389-1683 0297-58-9022

## ●リーダー矢澤省三

5月26日(金)～5月27日(土)	<b>4 西伊豆の山</b>
集 合	26日:JR三島駅北口 9時20分出発(貸切バス) 駅=旧岩科学校→暗沢山→石部の棚田→
コース	石部温泉=宿(泊)=宝蔵院→長九郎山 →宝蔵院=三島駅
歩 程	26日:4時間 27日:4時間
費 用	17,000円(宿+貸切バス代)
ポイント	集合場所往復の交通費は各自払い。 富士山の展望と棚田の景観。ヤマツツジと シャクナゲ。18名限定(バス定員)
申込み	宿:西伊豆松崎伊東園ホテル 往復はがきで申込み下さい。 〒142-0042 品川区豊町4-2-13 矢澤省三 080-1263-8403

## ●荻島二郎・下倉章治

5月27日(土)～5月28日(日)	<b>4 大菩薩嶺(日本百名山)</b>
集 合	27日:塩山駅 9時
交 通	JR新宿駅7時30分発あずさ3号松本行乗車=塩山駅8時53分下車 乗換バス南口9時30分 発大菩薩峠登山口行乗車=終点下車
コース	バス停→上日川峠→石丸峠→大菩薩峠→ 介山荘(泊)→大菩薩嶺→丸川峠→大菩薩峠 登山口
歩 程	27日:4時間20分 28日:3時間30分
ポイン	ト 上日川峠からの尾根道は、美しい眺望が広がる稜線。
地 図	昭文社:大菩薩嶺
申込み	〒192-0005 東京都八王子市宮下町561 荻島二郎 090-4529-3506

### 【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、脚力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。

### 【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。



# 2023年夏・秋山の予告

申込み不可

- 1 来年度の「夏・秋山山行」の予告をお届けします。
- 2 受付は、次号(4・5月号)に詳細を掲載後開始します。
- 3 参加を希望される方は、必ず担当しに脚力を見てもらって下さい。
- 4 「コロナ感染症」は山小屋にも影響が及んでいます。理由に関わらずキャンセル料が発生する場合もあります。
- 5 内容の変更もあります。ご承知ください。

記

夏山・秋山委員会

No.	日 程	強度	山行名	リーダー名
1	6/2~6/3	6	長沢背陵	下倉・荻島
2	6/3~6/4	5	丹波天平～飛龍山	佐野
3	6/15~6/16	4	大菩薩嶺	大倉・小泉
4	6/29~7/2	6	東北の山・八甲田山他	佐野
5	7/2~7/4	3	八幡平トレッキング他	佐々木
6	7/8~7/9	3	雄国山、他	佐野
7	7/15~7/16	5	甲斐駒ヶ岳	佐藤・樋口
8	7/20~7/22	4	木曾駒ヶ岳、他	佐野
9	7/22~7/24	6	蝶ヶ岳～霞沢岳	山川
10	7/25~7/26	3・4	北八ヶ岳・北横岳	大倉・小泉
11	7/27~7/29	5	鳳凰三山	荻島・星・下倉
12	7/29~8/2	6	新穂高温泉～鷲羽岳～烏帽子岳	佐野
13	8/1~8/2	3	乗鞍岳	大倉・小泉
14	8/4~8/7	6	薬師岳～室堂	山川
15	8/6~8/9	5	白馬三山・白馬槍温泉	加藤
16	8/12~8/13	4	仙丈ヶ岳	樋口・佐藤
17	8/18~8/20	5	薬師岳	下倉・荻島
18	9/16~9/17	4	大源太山	荻島・下倉
19	9/26~9/27	4	那須連山	大倉・小泉
20	9/30~10/1	4	御嶽山	山川

## 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

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。



### 【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、道間違ひ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。



## 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。

>8

### 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

### 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。

## 10月～12月入会のお仲間(敬称略)

さあー！一緒に  
歩きましょう

WELCOME

No.15398～15414

(新入会員17名・カッコ内は紹介者)

大津 一磨 (大津裕子)  
早川 元志 (本村鴻子)  
石川 淳 (石川保子)  
下川原 洋子(森岡達雄)

影山 昌子 (池田正義)  
小保内 則子(池田正義)  
山田 千恵子(池田正義)  
高井 武一郎(高井愛子)

羽澤 利子 野田 やよい  
関 規子 広辻 ひとみ  
杉山 岩男 山田 修

WELCOME!

船橋 通子 (追原裕子)  
戸澤 万里子(漆間裕子)  
細谷 悅子 (沖崎節子)

やったー！

## ポイント達成者(敬称略)

50ポイント  
山下 光一  
原田 明子  
浅羽 茂代  
小村井 好枝  
佐藤 きみよ

100ポイント  
下倉 章治  
高島 正和  
島倉 昌子  
高崎 みどり  
沖崎 節子  
高橋 恵子

200ポイント  
今野 真知子  
若林 美子  
南保 シマ子

250ポイント  
和田 凱江

300ポイント  
鹿志村 みつ代  
達山 敏子

350ポイント  
宮下 美枝子  
斎藤 祥子

400ポイント  
石山 友子  
久保 国道

450ポイント  
水野 禮子  
岩本 明美

500ポイント  
岩田 瑞枝

550ポイント  
影山 トキ子

800ポイント  
清水 十三男

1050ポイント  
大嶋 閑枝

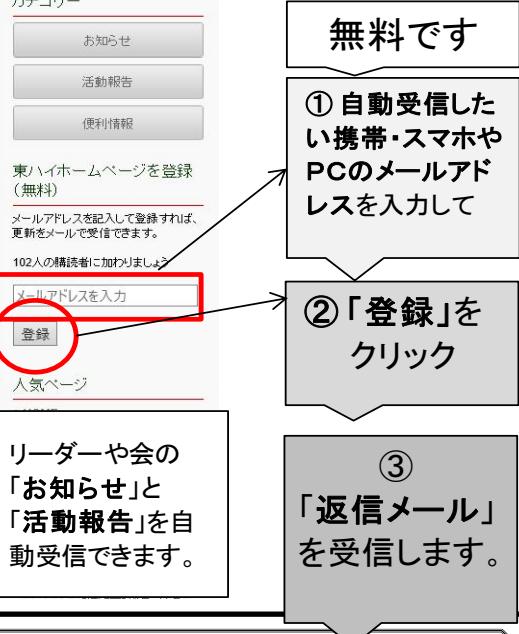
650ポイント  
佐々木 節子(No.14065)

# 「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。

The screenshot shows the homepage of the Tokyo Hiking Association. It features a banner with a sunset over mountains, followed by a navigation bar with links like HOME, 入会案内, 会報バックナンバー, お問い合わせ, 会長挨拶, 協会概要, and サイトマップ. On the left, there's a sidebar with categories: お知らせ, 活動報告, 便利情報, 東ハイホームページを登録(無料), and 102人の購読者に加わりました。The main content area has two sections: 'お知らせ' and '活動報告'. The 'お知らせ' section contains several news items with dates and titles. The '活動報告' section contains one item from April 2018. A red box highlights the 'お知らせ' section, and another red box highlights the '登録' button in the sidebar.



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 confirmation page from the Tokyo Hiking Association. It includes a message from the association, a link to manage subscriptions, and a link to delete them. A red circle highlights the '購読を管理' (Manage Subscription) link. Below the email is a note: '再開するには時間がかかります。ご注意下さい' (Please note that it may take time to resume).

## 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

東ハイ

検索

