東京ハイキング®

2023年８～９月号
（第５７３号）

新会員募集中
8～9月の入会申込金額：入会金3,000円＋年会費2,400円+保険料となります。

８月ハイク

（21コース）

日にちと強弱度		山　行　名	リーダー名	頁
1日(火)	4	四阿山～根子岳　バス	大倉昌子 小泉純子	3
2日(水)	⊙	【リーダー会】		
3日(木)	3	日光高山	柴崎　実	4
4日(金)	3	金時山	直江忠彦	4
〃　〃　～ 5日(土)	2	大河原湿原と入笠山 青春18きっぷの旅	平沢こと	4
〃　〃　～ 7日(月)	6	薬師岳～室堂	山川美恵子	4
5日(土)	4	大塚山	須賀光夫	4
6日(日)	①	三浦半島灯台巡り　No.2	渡邊幸一	4
	2	高尾山	柳田邦之	4
〃　〃　～ 8日(火)	5	鹿島槍ヶ岳・爺ヶ岳	下倉章治 荻島二郎	4
〃　〃　～ 9日(水)	5	白馬三山と白馬鑓温泉	加藤正彦	4
12日(土)	3	馬頭刈尾根～高明山	荻島二郎	5
	3	扇山～萩ノ丸	佐野満喜子	5
〃　〃　～ 13日(日)	4	南ア 仙丈ヶ岳	樋口光雄 佐藤　仁	5
18日(金)	4	三ツ峠山	直江忠彦	5
19日(土)	3	滝をめぐるコース	佐々木　保	5
〃　〃　～ 20日(日)	2	大菩薩嶺～天狗棚山	小峰文子	5
	1	大菩薩峠～石丸峠	平沢こと	
20日(日)	4	鎌北湖～宿谷の滝	小泉純子	5
26日(土)	3	天女山	松木千恵子	5
27日(日)	3	高山不動三滝巡り	星　富士夫	5
	3	日の出山	山川美恵子	6
30日(水)	3	美ヶ原(百名山)　バス	大倉昌子	6

⊙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。
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・バスの時刻で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。

９月ハイク

（30コース）

日にちと強弱度		山　行　名	リーダー名	頁
2日(土)	4	日向峰～戸倉城山	須賀光夫	6
	4	本陣山～イモリ山	荻島二郎	6
2日(土)～ 3日(日)	4	御嶽山	山川美恵子	6
3日(日)	①	いたち川～ 本郷ふじやま公園	渡邊幸一	6
	2	谷川岳周辺ウォーキング	平沢こと	6
	5	倉岳山～高畑山	加藤正彦	7
7日(木)	3	日光切込湖刈込湖	柴崎　実	7
9日(土)	3	八王子城山(初山行)	木村博子	7
	5	剣ヶ峰～鶴島金剛山	樋口光雄	7
10日(日)	2	「花シリーズ」小仏～城山	柳田邦之	7
	3	鷹取山	佐藤　仁	7
11日(月)	3	長瀞七草めぐり	大倉昌子	7
16日(土)	3	秋のロックガーデン	佐々木　保	7
〃　〃　～ 17日(日)	4	大源太山	荻島二郎 下倉章治	7
17日(日)	2	真鶴半島	松木千恵子	8
	4	周助山	小泉純子	8
18日(祝)	2	日和田山～巾着田	小峰文子	8
	1		平沢こと	
20日(水)	3	日の出山～金毘羅尾根	川嵜英雄	8
21日(木)	①	林 芙美子記念館	松永孝子	8
	4	日光白根山(百名山) バス	大倉昌子	8
22日(金)～ 23日(祝)	①	秘湯シリーズ　No.100 みくりが池温泉	平沢こと	8
23日(祝)	3	景信山～城山	佐野満喜子	8
	3	妙法ヶ岳	星　富士夫	9
	4	湯坂路～千条ノ滝 ～飛竜ノ滝	下倉章治	9
24日(日)	②	巾着田	辰巳恵美子	9
	2	小山内裏公園～ 長池公園	中嶋要一	9
	4	烽火山～尾崎山	山川美恵子	9
25日(月)	3	鎌倉歩き　No.8	大倉昌子	9
28日(木)	⊙	【理事会】		
29日(金)	3	高川山	直江忠彦	9
30日(土)	②	高麗の里～巾着田	鳥居節男	9

●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

【 2023年度通常総会報告 】

2023年度通常総会が6月7日(水)日暮里サニーホール第一会議室に於いて開催されました。
総会は構成員である正会員の出席は21名、委任状による欠席は9名、正会員総数の過半数が出席しており、総会が有効に成立したことの報告から開始しました。
議長に佐々木理事を選出、書記に川嵜理事、議事録署名人に松永理事と松木理事を選任して議事に入りました。議事は正会員に事前配布されている議案に従って進められ、何れも原案通り承認されその要約は次の通りです。

1号議案　2022年度事業報告について

新型コロナウイルス感染拡大による蔓延防止等重点措置等は、今年度は発令されることなく、また、ウイズコロナ政策もあり、通常の会運営は実に3年振りの平和な1年であった。

(1)山行などの実施 ： 主たる事業である山行は、関東を中心に登山やハイキング・ウォーキングを実施。山行計画数、実施数、参加者数等の主な数値は前年を上回る事ができた。
(2)東ハイ祭 ： 2022年11月12日(土)「都立 光が丘公園」で実施。過去の2年間はコロナ感染症の影響で中止したが今年度は3年ぶりに250名が集い盛大に開催した。また、普段会えない友人との再会に多くの喜びの声が聞かれ、改めて会員が一堂に集まる行事の大事さを知ることができた。
(3)集中山行 ： 2023年3月5日(日)飯能地区において晴天の中6コースに計220名が参加し開催した。
(4)会議 ・研究会の開催 ：会議として、年1回の通常総会、理事会は奇数月に、リーダー会は偶数月に各々開催。リーダー研修会は2023年1月22日(日)に地元消防署員による三角巾の使い方や「山のアプリ」の研修を実施。
(5)各種の小委員会の開催 ： 山行調整、デジタル、IT、夏山山行、入会促進等の各種の小委員会を開催。
(6)「活動収支決算報告」が会計担当より報告。収支の改善に向けた努力は評価された。
(7)業務監査。2022年度事業報告書及び計算書類に基づく監査報告がなされ何れも承認されました。

2号議案　2923年度　事業計画及び活動収支予算について

(1)会員獲得施策の強化 ： 東ハイ祭や集中山行とタイアップした「会員獲得キャンペーン」の年2回実施と「会報・チラシ・お試し券」の山行時の配布による新規会員の獲得。
(2)ホームページ、会報・チラシ、お試し券の活用を図ります。各種小委員会を必要に応じて開催して問題点の解決にあたります。
(3)収支予算案については原案通り承認され、今年度も収支改善に向けて努力いたします。

3号議案　2023年度　役員選任について

(1)以下の役員が選任され承認されました。その後の臨時理事会で会長、副会長及び事務局長を選任した。
(2)新役員の役職と主要な職務は下記のとおりです。

会　長	松永孝子	会務全般、編集担当
副会長	松木千恵子	会長補佐、会計担当
	川嵜英雄	会長補佐、会報作成担当
事務局長	佐々木　保	事務・会議統括、各種講習会担当
理　事	矢澤省三	保険、集中山行、各種規約等担当
	荻島二郎	山行調整委員会、夏山山行等担当
	佐藤　仁	会員名簿管理担当
監　事	関根直樹	事業及び活動収支計算書に係る業務監査担当
	星 富士夫	

⊙松永孝子新会長就任について

私は入会して約30年の間に理事、編集担当等担ってきました。この度、会長という思いもしない椅子に座る事になりました。体力も落ちた今は大した事は出来ませんが弱者にも優しい会として理解頂けるよう努めて参ります。

⊙会田政子L退任・退会について

氏は2005年3月、Lに就任され、初山行は奥多摩周辺から始まり、高尾周辺や秩父等と東京近郊の広い山域を一般向き中心に歩かれていました。
最近はウォーキング中心になりましたが、体調不良もあり、此度会を退会され体調の回復に専念することになりました。理事も務められ、後輩Lも育てられ貢献度も高く氏の早期の回復をお祈りいたします。有難うございました。

⊙【春の得々キャンペーン】結果報告

2月1日～5月31日までの【春の得々キャンペーン】は、昨年を上回る70名超の新たなお友達が入会されました。入会促進委員会や会員皆様のご努力に感謝致します。引き続きお友達のご紹介をお願いします。歩くことが好きで、東ハイの入会を考えているお友達がいらっしゃいましたら、非会員として体験参加ができることをお伝え下さい。但し、日帰り山行のみでレベルは[3]以下、参加は2回まで、参加費は500円です。
非会員の参加票はリーダーが山行時に持参しています。

⊙【東ハイ祭り】について

会最大の行事である東ハイ祭りは11月11日(土)「都立 光が丘公園」で開催します。尚、その都度ホームページに掲載しますのでこまめなチェックをお願いします。

⊙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。

● 東ハイ山行強弱度について。

1頁の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。

◎山行コース記事の記号について

○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、バス停番号です。札所巡りでは札所番号を示します。地名間の＝は乗物による移動、→は歩行、△は三角点です。

◎予約山行の申込みについて

特記事項のない限り、必ず本号13ページに示した「書式」の通り記入して、担当リーダー宛に申込み下さい。

◎山行参加時の注意点

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。

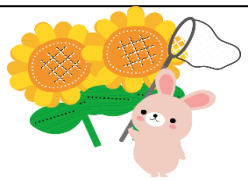
山行参加にあたっては上記の「山行強弱度の表」をお確かめ頂き、ご自分の脚に見合った山行に参加くださるようお願いいたします。

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)経験をし自信を無くした場合は、山行の強弱度を1ランク下げて、頑張れる無理のない山行に参加してご自分の実力を確認してみましょう。

8月

▼駅で緑の旗　黄色タオルが東ハイの目印
▼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



8月1日(火)　4 四阿山（百名山）～根子岳　バス
リーダー　大倉昌子・小泉純子
集　合　新宿西口三菱UFJ銀行横　6時30分
コース　新宿西口＝菅平牧場P→中尾根コース→四阿山→菅平牧場P＝新宿西口
歩　程　6時間50分
費　用　6,500円(参加者20人として計算)
ポイント　広大な信州の景観を楽しみ、高山植物を楽しみます。
地　図　昭文社:志賀高原

申込み　往復はがきで会報記載の所定の書式で申込みください。
〒132-0035　江戸川区平井7-3-1-1113
大倉昌子　090-4712-0896

【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。

8月3日(木)　3 日光高山　　雨天中止
リーダー　柴崎　実
集　合　東武日光駅　9時45分発湯元温泉行バス停
コース　バス停＝竜頭の滝下車→高山登山口→高山→分岐→千手ヶ浜熊窪→赤岩→竜頭の滝バス停＝東武日光駅
歩　程　4時間20分
交通費　バス代　3,200円
ポイント　季節により石楠花が美しい山頂への道。
協力者　生島丈児・和久井澄江
連絡先　090-3499-0190

8月4日(金)　3 金時山　　雨天中止
リーダー　直江忠彦
集　合　JR小田原駅東口　9時5分発桃源台行バス停
コース　バス停＝仙石下車→仙石原→矢倉沢峠→金時山→長尾山→乙女峠→乙女口→仙石バス停＝小田原駅
歩　程　3時間10分
交通費　バス代　2,240円
地　図　昭文社:箱根
連絡先　090-2146-6765

8月4日(金)～5日(土)　2 大河原湿原と入笠山
青春18きっぷの旅
リーダー　平沢こと
集　合　4日:JR高尾駅8時1分発甲府行ホーム
コース　駅＝富士見駅下車　タクシー＝ゴンドラ山麓駅＝山頂駅→入笠湿原→大河原湿原→ヒュッテ入笠(泊)→入笠山→往路→宿→展望台→ゴンドラ山頂駅＝山麓駅 バス＝富士見駅
歩　程　4日:2時間　5日:約2時間
費　用　約18,500円　別途交通費各自支払い。
ポイント　湿原に咲き乱れる沢山の花々が見られます。晴れれば入笠山山頂360°の大展望です。参加者にコース表を送ります。
地　図　昭文社:北岳・甲斐駒
協力L　小峰文子
申込み　キャンセル待ちで受付けます。
〒300-2358　つくばみらい市陽光台2-15-2
平沢こと
0297-58-9022(20時～21時30分)

8月4日(金)～7日(月)　6 薬師寺堂～室堂
リーダー　山川美恵子
費　用　40,000円
予告で定員になりました。
連絡先　090-6005-4651

8月5日(土)　4 大塚山　　雨天翌日
リーダー　須賀光夫
集　合　JR青梅線古里駅　9時50分
コース　駅→登山口→丹三郎山→大塚山→レンゲショウマ観賞→丹三郎ルート→古里駅
歩　程　4時間(約11km)
ポイント　丹三郎山までバリエーションルートで登ります。レンゲショウマの開花に期待して！
地　図　係が準備します。
協力者　須賀佐知子
連絡先　090-7356-9739

8月6日(日)　① 三浦半島灯台巡り №2　　小雨決行
リーダー　渡邊幸一
集　合　京急三浦海岸駅　10時33分発剱崎行バス停
コース　バス停＝終点下車→剱崎灯台→剱崎バス停＝三浦海岸駅＝馬堀海岸駅→観音崎バス停→観音崎灯台→観音崎バス停＝馬堀海岸駅
歩　程　約2時間30分
交通費　バス代　約1,200円
ポイント　本数の少ないバスを利用するため時間厳守。遅れる連絡を頂いても待ちません。
協力者　細谷弘之・五木田悦子
連絡先　080-3122-5529

8月6日(日)　2 高尾山　　雨天中止
リーダー　柳田邦之
集　合　京王線高尾山口駅　8時40分
コース　駅→ケーブル乗車＝終点下車→かすみ台→女坂→薬王院→裏道→高尾山頂→裏道→かしき谷園地→裏道→薬王院→女坂→1号路→金毘羅台→1号路→高尾山口駅
歩　程　2時間30分
交通費　ケーブル代　490円
ポイント　ケーブルを利用して涼しいコースを歩きます。
地　図　昭文社:高尾・陣馬
連絡先　090-2566-8306

8月6日(日)～8日(火)　5 鹿島槍ケ岳・爺ケ岳
リーダー　下倉章治・荻島二郎
費　用　33,000円
予告で定員となりました。
キャンセル待ちで受け付けます。
連絡先　下倉章治　080-5176-7475

8月6日(日)～9日(水)　5 白馬三山と白馬鑓温泉
リーダー　加藤正彦
集　合　6日:新宿都庁大型バス駐車場　23時発
毎日アルペン号栂池高原行バス停
コース　バス停＝7日朝終点下車　ゴンドラ＆ロープウェイ＝栂池自然園→天狗原→白馬大池→白馬岳→白馬山荘(泊)→杓子岳→鑓ヶ岳→白馬鑓温泉小屋(泊)→猿倉＝白馬八方(八方の湯一浴)　バス＝新宿
歩　程　7日:6時間50分　8日:5時間　9日:3時間40分
費　用　50,000円(バス往復、小屋2泊、ゴンドラ等他)
小屋代値上がりのため予告よりアップしました
地　図　昭文社:白馬岳
申込み　片はがきかメールで申込み下さい。
〒252-0325
相模原市南区新磯野3-7-2-301
046-257-6567(18時～20時)
メール:yama26nakama@gmail.com

8月12日(土) 3 馬頭刈山～高明山　　雨天翌日
リーダー　荻島二郎
集　合　JR五日市線武蔵五日市駅
8時40分発藤倉行バス停
コース　バス停＝和田向下車→泉沢橋→泉沢尾根分岐→馬頭刈山→高明山→軍道分岐→吊り橋→長岳→瀬音の湯→十里木バス停＝武蔵五日市駅
歩　程　4時間10分
交通費　バス代　約700円
ポイント　馬頭刈山に登る泉沢尾根は道標もあり整備されている。馬頭刈山山頂からは奥多摩三山の大岳山が眺められる。
地　図　吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
協力者　増田悦子
連絡先　090-4529-3506

8月12日(土) 3 扇山～萩ノ丸　　雨天翌日
リーダー　佐野満喜子
集　合　JR中央本線猿橋駅北口　8時23分発
浅川行バス停
コース　バス停＝終点下車→浅川峠→扇山→犬目丸→萩ノ丸→安達野→四方津駅
歩　程　4時間30分
交通費　バス代　420円
ポイント　眺望の良い扇山から萩ノ丸縦走コースを歩きます。安達野から四方津駅間はタクシー利用も出来ます。
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

8月12日(土)～13日(日)　4 南ア・仙丈ヶ岳
リーダー　樋口光雄・佐藤仁
予告で定員になりました。
費　用　13,500円.
連絡先　樋口光雄　090-6523-2389

8月18日(金) 4 三ッ峠山　　雨天中止
リーダー　直江忠彦
集　合　富士急行線河口湖駅　9時50分発
天下茶屋行バス停
コース　バス停＝三ッ峠登山口下車→三ッ峠→木無山→府戸尾根→天上山→河口湖駅
歩　程　5時間35分
交通費　バス代　740円
地　図　昭文社:富士山
連絡先　090-2146-6765

8月19日(土) 3 滝をめぐるコース　　雨天中止
リーダー　佐々木　保
集　合　西武秩父線西吾野駅　9時10分
コース　駅→間野→登山口→大滝→不動滝→白滝→高山不動尊→石地蔵(萩ノ平)→間野→西吾野駅
歩　程　約4時間
ポイント　奥武蔵の滝3ヶ所を回り、マイナスイオンを浴びて乗り切りましょう。
地　図　昭文社:奥武蔵・秩父
協力者　池田典子・邑楽国二郎
連絡先　090-8035-6123

8月19日(土)～20日(日)
1 大菩薩峠～石丸峠
2 大菩薩嶺～天狗棚山
リーダー　小峰文子・平沢こと
費　用　13,500円(別途、交通費は各自払い)
予告で定員になりました。
キャンセル待ちで受付けます。
連絡先　平沢こと　0297-58-9022(20時～21時30分)

8月20日(日)　4 鎌北湖～宿谷の滝　　雨天中止
リーダー　小泉純子
集　合　西武秩父線武蔵横手駅　8時50分
コース　駅→北向地蔵→鎌北湖→宿谷の滝→物見山→日和田山→高麗駅
歩　程　5時間
ポイント　鎌北湖は農業用貯水池としての人造湖です。水深20mあります。ゆっくり歩きます。
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
連絡先　090-7845-4254

8月26日(土)　3 天女山　　雨天翌日
リーダー　松木千恵子
集　合　JR小海線甲斐大泉駅　10時30分
コース　駅→天女山登山口→天女山→八ヶ岳横断歩道→羽衣池→美しの森→JR清里駅
歩　程　約4時間
交通費　4,620円(高尾駅起点)　青春18きっぷが得。
ポイント　森の中、川辺、牧場と様々の景色を楽しみながら八ヶ岳の山麓を横断するパノラマコースです。
地　図　昭文社:八ヶ岳
協力L　川嵜英雄
S　L　桜井敏子
協力者　石田さとみ・鈴木榮男
連絡先　090-010-8452

8月27日(日)　3 高山不動三滝巡り　　雨天中止
リーダー　星　富士夫
集　合　西武秩父線西吾野駅　9時
コース　駅→大滝→不動滝→白滝→高山不動尊→坂石山→西吾野駅
歩　程　4時間(8.3km)
ポイント　高山三滝を巡り坂石山から西吾野へ下ります
地　図　昭文社:奥武蔵・秩父
協力L　荻島二郎
協力者　那須良子
連絡先　080-3086-3930

8月27日(日) 3 日の出山　　雨天中止
リーダー　山川美恵子
集　合　JR五日市線武蔵五日市駅　8時5分発
つるつる温泉行バス停
コース　バス停＝日の出山登山口下車→焼岩山→日の出山→上養沢バス停＝武蔵五日市駅
歩　程　4時間
交通費　バス代　約1,000円
地　図　昭文社:奥多摩
吉備人出版社:奥多摩登山詳細図(東編)
協力者　山川和雄・小川順一郎
連絡先　090-6005-4651

【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。

8月30日(水) 3 美ヶ原(百名山) バス
リーダー　大倉昌子
集　合　新宿西口三菱UFJ銀行横　6時30分
コース　6時45分出発＝美ヶ原広小場下車→塩くれ場→王ヶ頭(百名山)→塩くれ場→山本小屋＝新宿西口
歩　程　4時間
費　用　6,500円(参加者20人として計算)
ポイント　美ヶ原牧場と北アルプスや富士山の展望を楽しみます。
地　図　昭文社:八ヶ岳
協力者　藤原栄子・佐野妙子・池田正義
申込み　往復はがきで会報に記載の所定の書式で申込みください。
〒132-0035　江戸川区平井7-3-1-1113
大倉昌子　090-4712-0896

9月

▼駅で緑の旗　黄色タオルが東ハイの目印
▼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

9月2日(土) 4 日向峰～戸倉城山　　雨天翌日
リーダー　須賀光夫
集　合　JR武蔵五日市駅　9時50分
コース　駅→廣徳寺→日向峰→沢戸橋→光厳寺→城山→西戸倉バス停＝武蔵五日市駅
歩　程　約4時間(7km)
交通費　バス代　220円
ポイント　距離は短く標高も低いですが、急登、急降下岩場ありのバリルートです。眺望もよく楽しめるコース。暑さ対策お願いします。
地　図　係が準備します。
協力者　須賀佐知子
連絡先　090-7356-9739

9月2日(土) 4 本陣山～イモリ山　　雨天中止
リーダー　荻島二郎
集　合　西武秩父線西吾野駅　9時30分
コース　駅→森坂峠→本陣山→旧森坂峠→イモリ山→峠の前→子床峠→吉田山→吾野駅
歩　程　4時間20分
ポイント　飯能百名山の三山を縦走します。
地　図　吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
協力者　増田悦子
連絡先　090-4529-3506

9月2日(土)～3日(日) 4 御嶽山
リーダー　山川美恵子
費　用　17,000円(小屋代、現地バス代含む)
予告で定員になりました。
キャンセル待ちで受付けます。
連絡先　090-6005-4651

9月3日(日)①いたち川～本郷ふじやま公園
リーダー　渡邊幸一　　小雨決行
集　合　JR根岸線本郷台駅　10時
コース　駅→いたち川沿い→本郷ふじやま公園→港南台西公園→港南台駅
歩　程　約3時間
協力者　細谷弘之・五木田悦子
連絡先　080-3122-5529

9月3日(日) 2 谷川岳周辺ウォーキング　　雨天中止
青春18きっぷの旅
リーダー　平沢こと
集　合　JR高崎線高崎駅　8時10分
コース　駅＝水上駅下車　バス＝谷川岳山麓下車→マチガ沢→一ノ倉沢分岐→谷川岳バス停＝水上駅
歩　程　約2時間30分
交通費　青春18きっぷが得。バス代 1,520円
ポイント　木陰と沢の遊歩道歩きです。
足元しっかりと参加ください。
地　図　昭文社:谷川岳
協力L　小峰文子
協力者　石原豊美
連絡先　0297-58-9022(20時～21時30分)

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。

9月3日(日)　5 倉岳山～高畑山　　雨天中止
リーダー　加藤正彦
集　合　JR中央本線梁川駅　8時45分
コース　駅→倉岳山北東尾根→倉岳山→高畑山→石仏→鳥沢駅
歩　程　5時間30分
ポイント　岩稜を楽しみます。
地　図　吉備人出版社:山梨東部の山(東編)
連絡先　080-5475-4187

9月7日(木)　3 日光切込湖刈込湖　　雨天中止
リーダー　柴崎　実
集　合　東武日光駅　9時45分発湯元温泉行バス停
コース　バス停＝終点下車→小峠→刈込湖→切込湖→涸沼→山王峠→光徳牧場→光徳沼→光徳入口バス停＝東武日光駅
歩　程　約4時間20分
交通費　バス代　3,750円
ポイント　深い原生林と二つの湖をめぐる。
協力者　生島丈児・和久井澄江
連絡先　090-3499-0190

9月9日(土)　3 八王子城山(初山行)　雨天翌日
リーダー　木村博子
集　合　JR高尾駅北口　①8時30分発
八王子城跡行バス停
コース　バス停＝終点下車→八王子神社→八王子城本丸跡→松木曲輪→富士見台→荒井分岐点→地蔵平→駒木野バス停＝高尾駅
歩　程　約3時間30分
交通費　バス代　約400円
ポイント　八王子城は北条氏照によって築かれた山城で、日本100名城の一つです。
地　図　昭文社:高尾・陣馬
協力L　荻島二郎・下倉章治
連絡先　090-1432-7892

9月9日(土)　5 剣ヶ峰～鶴島金剛山　雨天翌日
リーダー　樋口光雄
集　合　JR中央本線上野原駅　9時10分
コース　駅→琴平神社→剣ヶ峰→天神隧道→鶴島金剛山→葛原神社分岐→葛原神社→弁天橋→藤野駅
歩　程　5時間30分(約10km)
ポイント　剣ヶ峰まではクサリ場、ヤセ尾根があります。
地　図　2万5千図:上野原・与瀬
協力者　清水十三男
連絡先　090-6523-2389

9月10日(日)　2 「花シリーズ」小仏～城山
リーダー　柳田邦之　　雨天中止
集　合　JR高尾駅北口　9時12分発小仏行バス停
コース　バス停＝終点下車→小仏峠→城山→一丁平→北尾根→萩原作業道→日影林道→キャンプ場→日影バス停＝高尾駅
歩　程　3時間30分
費用　バス代　520円
地　図　昭文社:高尾・陣馬
携　帯　090-2566-8306

9月10日(日)　3 鷹取山　　雨天中止
リーダー　佐藤　仁
集　合　JR中央本線藤野駅　8時40分
コース　駅→藤野神社→岩戸山→小淵山→旧小淵峠→鷹取山→矢沢峠→上沢井バス停＝藤野駅
歩　程　3時間30分
交通費　バス代　180円
ポイント　鷹取山、心に残る鐘があります。
岩戸山、与謝野晶子の歌碑があります。
地　図　吉備人出版社:山梨東部の山(東編)
連絡先　090-8804-3751

9月11日(月)　3 長瀞七草めぐり　　雨天中止
リーダー　大倉昌子
集　合　秩父鉄道長瀞駅　10時
コース　駅→不動寺→真性寺→法善寺→多宝寺→洞昌院→遍照寺→道光寺→樋口駅
歩　程　4時間(13km)
ポイント　秋の七草が咲く寺社を巡り歩きます。
協力者　池田正義
連絡先　090-4712-0896

9月16日(土)　3 秋のロックガーデン　　雨天中止
リーダー　佐々木　保
集　合　JR御嶽駅　9時26分発
ケーブル下滝本駅行バス停
コース　バス停＝終点下車→ケーブル＝御岳山駅→長尾平分岐→ロックガーデン→綾広の滝→長尾平分岐→御岳山駅
歩　程　約3時間30分
交通費　バス・ケーブル代　約1,800円
ポイント　様々な奇岩と苔むした岩間を流れる清流は美しい。
地　図　昭文社:奥多摩
協力者　池田典子・邑楽国二郎
連絡先　090-8035-6123

9月16日(土)～17日(日)　4 大源太山
リーダー　荻島二郎・下倉章治
費　用　9,500円
予告で定員になりました。
キャンセル待ちで受付けます。
連絡先　荻島二郎　090-4529-3506

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。

9月17日(日) 2 真鶴半島　　雨天翌日
リーダー　松木千恵子
集　合　JR真鶴駅　9時30分
コース　駅→荒井城址公園→石の広場→遊歩道→番場浦→三ッ石海岸→ケープ真鶴→灯明山→琴ヶ浜→貴船神社→JR真鶴駅
歩　程　約4時間
ポイント　遊歩道をつなぎ岬をグルリ一周、巨木が生い茂る豊かな森と海岸沿いのウォーキングです。5月の山行が雨で中止のリベンジ。
地　図　昭文社:箱根
S　L　桜井敏子
協力者　石田さとみ・鈴木榮男
連絡先　090-8010-8452

9月17日(日) 4 周助山　　雨天中止
リーダー　小泉純子
集　合　西武池袋線飯能駅北口　8時40分発
名郷行バス停
コース　バス停＝小殿下車→42号鉄塔→滝ノ入山→46号～47号鉄塔→根藤→登戸→周助山→原市場中学校バス停＝飯能駅
歩　程　約5時間
交通費　バス代　1,190円
ポイント　山頂には道標があるが訪れる人は少ない。アップダウンが多いです。
地　図　吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
協力者　佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子
連絡先　090-7845-4254

9月18日(祝) 2 1 日和田山～巾着田　　雨天翌日
リーダー　小峰文子・平沢こと
集　合　西武秩父線高麗駅　9時40分
コース　2 駅→元宿→日和田山→元宿→巾着田→1 駅→元宿→神社展望台→元宿→巾着田→2 、1 巾着田で合流→高麗駅
歩　程　2 2時間40分　1 2時間10分
ポイント　ゆっくり登り展望台で絶景を楽しみます。巾着田の彼岸花は一寸早いかもしれませんが散策します。
軽登山靴で足元しっかりと参加下さい。
地　図　昭文社:奥武蔵・秩父
協力者　石原豊美
連絡先　平沢こと　0297-58-9022(20時～21時30分)

9月20日(水) 3 日の出山～金毘羅尾根　　雨天中止
リーダー　川嵜英雄
集　合　JR青梅線御嶽駅　9時12分発
ケーブル下滝本行バス停
コース　バス停＝終点下車＝ケーブル御岳山駅→日の出山→金毘羅尾根(金毘羅山)→武蔵五日市駅
歩　程　約4時間
交通費　バス代　340円、ケーブルカー代　600円
地　図　昭文社:奥多摩
連絡先　090-1213-8777

9月21日(木)　①林芙美子記念館　　雨天中止
リーダー　松永孝子
集　合　JR山手線目白駅　10時30分
コース　駅→おとめ山公園→氷川神社→落合中央公園・せせらぎ公園→妙正寺川→林芙美子記念館(団体料金80円要証明)→大江戸線中井駅
歩　程　約2時間
S　L　関根直樹
協力者　石川孝子
連絡先　090-2637-0969

9月21日(木)　4 日光白根山(百名山)　バス
リーダー　大倉昌子
集　合　新宿西口三菱UFJ銀行横　6時30分
コース　6時45分出発＝丸沼高原(P)＝ロープウエイ＝山頂駅→七色平→座禅山→奥白根山→避難小屋→山頂駅＝丸沼高原(P)
歩　程　5時間30分
費　用　6,500円(参加者20人として計算)
ポイント　日光で一番高い山。ゴツゴツと巨岩が散在する山頂で日光連山の展望が良い。
地　図　昭文社:日光
申込み　往復はがきに所定の事項を記入して申込み下さい。
〒132-0035　江戸川区平井7-3-1-1113
大倉昌子　090-4712-0896

9月22日(金)～23日(祝)　1 「秘湯シリーズ」No.100
みくりが池温泉・立山の紅葉
リーダー　平沢こと
集　合　22日:JR新宿駅8時発南小谷行あずさ5号乗車＝信濃大町駅下車バス＝扇沢＝黒部ダム下車→黒部湖＝大観峰＝室堂駅→周辺散策→みくりが池温泉(泊)→室堂一周コース散策→宿→室堂バス停＝立山駅＝富山観光＝富山駅
歩　程　22日:1時間　23日:1時間30分
費　用　約28,500円(扇沢～室堂～富山までの費用を含む)　別途交通費各自払い。
ポイント　立山の紅葉の見頃に期待して、北アルプスの大展望と温泉を楽しみます。晴れれば満点の星が見られます。
地　図　昭文社:剱立山
協力L　小峰文子
協力者　石原豊美
申込み　参加者にコース表を送ります。
〒300-2358　つくばみらい市陽光台2-15-2
平沢こと
0297-58-9022(20時～21時30分)

9月23日(祝)　3 景信山～城山　　雨天翌日
リーダー　佐野満喜子
集　合　JR高尾駅北口　8時52分発小仏行バス停
コース　バス停＝大下下車→小下沢林道→取付点→景信山→小仏峠→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　520円
地　図　　昭文社:高尾・陣馬
協力者　　小松博氏・吉川英男
連絡先　　090-7717-1977

9月23日(祝) 3 妙法ヶ岳　　雨天中止
リーダー　星　富士夫
集　合　　西武秩父線西武秩父駅　⑤9時10分発
　　三峰神社行バス停
コース　　バス停＝大輪下車→表参道→三峰神社
　　→妙法ヶ岳→三峰神社＝西武秩父駅
歩　程　　4時間30分
交通費　　バス代　1,520円
ポイント　　表参道から三峰神社奥宮の妙法ヶ岳に
　　登ります。秩父のパワースポット三峰神社
　　でパワーを頂きます。
地　図　　昭文社:雲取山・両神山
協力L　　荻島二郎
協力者　　那須良子
連絡先　　080-3086-3930

9月23日(祝) 4 湯坂路～千条ノ滝～飛龍ノ滝
リーダー　下倉章治　　雨天翌日
集　合　　箱根登山鉄道箱根湯本駅改札口前
　　9時10分
コース　　駅→城山→浅間山→千条ノ滝→鷹巣山
　　→飛龍ノ滝→畑宿＝箱根湯本駅
歩　程　　約4時間30分
ポイント　　湯坂路は箱根神社を起点とした中世の鎌倉
　　古道、飛龍ノ滝は神奈川県内で最大規模です
地　図　　昭文社:箱根
連絡先　　080-5176-7475

9月24日(日) ② 巾着田　　雨天中止
リーダー　辰巳惠美子
集　合　　JR八高線高麗川駅　9時40分
コース　　駅→高麗神社→聖天院→高麗川遊歩道
　　→高麗郷民俗資料館→巾着田(彼岸花)
　　→高麗郷古民家→高麗駅
歩　程　　2時間30分
費　用　　彼岸花群生地入場料500円(希望者のみ)
ポイント　　彼岸花の群生は赤いカーペットを敷き
　　詰めたよう！ そんな幻想的な風景を見に
　　行きませんか？
協力者　　池田正義・石川孝子
連絡先　　090-2758-7871

9月24日(日) 2 小山内裏公園～長池公園
リーダー　中嶋要一　　雨天中止
集　合　　京王相模原線多摩境駅東口　10時15分
コース　　駅→大田切池→展望広場→小山内裏公園
　　→長池公園→芝生広場見附橋口→
　　京王堀之内駅
歩　程　　約3時間30分
ポイント　　近場の公園で涼を求める。
地　図　　2万5千図:八王子　武蔵府中
協力者　　鈴木榮男
連絡先　　090-1542-0415

9月24日(日) 4 烽火山～尾崎山　　雨天中止
リーダー　山川美恵子
集　合　　富士急行線都留市駅　8時40分
コース　　駅→登山口→烽火山→長安寺山→713M峰
　　→930M峰→尾崎山→古渡→東桂駅
歩　程　　5時間30分
ポイント　　都留の里山歩きです。
地　図　　吉備人出版社:丹沢西端・西道志
協力者　　山川和雄・小川順一郎
連絡先　　090-6005-4651

9月25日(月) 3 鎌倉歩き　№8　　雨天中止
リーダー　大倉昌子
集　合　　JR横須賀線北鎌倉駅円覚寺側　10時
コース　　駅→八雲神社→東慶寺→亀ヶ谷坂切通し→
　　英勝寺→杉本寺→衣張山→釈迦堂切通し
　　→大宝寺→安養院→別願寺→鎌倉駅
歩　程　　4時間
ポイント　　歴史歩きとハイキングコースの谷戸歩き。
協力者　　佐野妙子・池田正義
連絡先　　090-4712-0896

9月29日(金) 3 高川山　　雨天中止
リーダー　直江忠彦
集　合　　JR中央本線初狩駅　9時
コース　　駅→男坂→高川山→馬頭観音→天神峠
　　→むすび山→大月駅
歩　程　　4時間30分
地　図　　昭文社:高尾・陣馬
連絡先　　090-2146-6765

9月30日(土) ② 高麗の里～巾着田　　雨天中止
リーダー　鳥居節男
集　合　　西武秩父線高麗駅　9時10分
コース　　駅→高麗石器時代住居跡→聖天院→
　　高麗神社→巾着田→高麗駅
歩　程　　3時間
費　用　　巾着田　入園料500円
ポイント　　巾着田は500万本の曼珠沙華群生地。
協力者　　酒井滋治・田渕祥子・石井昭治
連絡先　　080-1206-0431

【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。

予告

申込み可

●リーダー　木村博子

10月7日(土)～8日(日)　5 雨飾山荘～雨飾山
集　合　7日:JR糸魚川駅アルプスロ(南口)
14時40分
コース　駅　タクシー＝雨飾山荘(泊)→中の池→
雨飾山→笹平→荒菅沢→雨飾高原キャン
プ場→雨飾高原バス停＝南小谷駅
歩　程　8日:7時間30分
費　用　約13,000円(宿泊費、タクシー代等)
交通費は各自払い。
ポイント　秋色に彩られた木々と布団菱の白い岩肌の
コントラストが美しい山です。
地　図　昭文社:妙高・戸隠・雨飾

11月3日(祝)～4日(土)　5 三条の湯～雲取山
集　合　3日:JR奥多摩駅　8時35分発丹波行バス停
コース　バス停＝丹波小学校下車→丹波天平→
サオラ峠→三条の湯(泊)→三条ダルミ→
雲取山→小雲取山→七ッ石山→鴨沢＝
奥多摩駅
歩　程　3日:4時間30分　4日:7時間
費　用　約10,000円(小屋代等)
バス代約1,800円　往復のJRは各自払い。
ポイント　丹波山村の渓谷に佇む山小屋「三条の湯」
を愉しみ、雲取山を目指します。
地　図　昭文社:雲取山・両神山
申込み　各山行毎に往復はがき、ライン、
ショートメールで受付けます。
〒194-0212　町田市小山町3310-32
木村博子　090-1432-7892

●リーダー　山川美恵子

10月7日(土)～8日(日)　4 天狗岳～ニュウ
集　合　7日:JR茅野駅　10時
コース　駅　タクシー＝唐沢鉱泉→西尾根→
東天狗岳→黒百合ヒュッテ(泊)→中山峠→
ニュウ→白駒池散策→高見石ピストン→
白駒池入口＝茅野駅
歩　程　7日:4時間30分　8日:4時間10分
費　用　宿泊代10,000円　タクシー代人数割り。
往復のJRとバス代各自払い。
ポイント　東天狗岳への西尾根は岩稜帯です。
白駒池の紅葉に期待！
地　図　昭文社:八ヶ岳

11月29日(水)～12月2日(土)
4 九州　開聞岳と韓国岳
集　合　29日:羽田空港　6時50分
コース　高千穂峰、韓国岳、開聞岳.
歩　程　29日:3時間40分　30日:5時間30分
12月1日:5時間40分
費　用　51,000円(宿代、現地バス代と雑費を含む
飛行機代は各自。
申込み　各山行毎に往復はがき、ライン、ショートメール
で受付けます。
〒116-0003　荒川区南千住7-17-5-201
山川美恵子　090-6005-4651

●リーダー　下倉章治

10月14日(土)～15日(日)　5 上州武尊山(百名山)
集　合　14日:JR上越線沼田駅　15時40分
コース　駅＝ペンション(泊)＝御沢の水場→登山口→
前武尊→家ノ串山→武尊山→中ノ岳→セビオ
ス岳→高山平→三合平＝JR上毛高原駅
歩　程　15日:約5時間40分
費　用　約16,000円(宿泊代、バス代、弁当代、
雑費込み) 往復のJRは各自払い。
ポイント　山岳信仰の霊山であり、ブナ林等の紅葉が
絶景です。
地　図　昭文社:谷川岳
申込み　往復はがきで申込み下さい。
〒203-0052　東久留米市幸町2-15-2
下倉章治　080-5176-7475

●リーダー　大倉昌子

10月17日(火)～19日(木)　4 奈良の古道・山の辺の道
集　合　17日:新宿京王プラザホテル前
22時45分　両夜行
コース　新宿23時発＝18日:天理駅6時15分着→
石上神宮→内山永久寺跡→西山塚古墳→
長岳寺→崇神天皇稜→景行天皇陵→
桧原神社→大神神社(三輪山)＝桜井→
瑠璃香寺＝談山神社＝近鉄桜井駅
夜行バス＝新宿西口
歩　程　約6時間
費　用　夜行バス往復　15,200円
別途路線バス代、拝観料。
ポイント　大和平野に続く古き道を柿やみかんの果樹
園を通り、古墳多き道をたどり、紅葉の名所
談山神社と運慶作の像に乗る文殊菩薩を
拝す盛り沢山のコース。

10月22日(日)～24日(火)
3 紅葉の京都(高雄・槇尾・栂尾)　バス
集　合　22日:新宿西口三菱UFJ銀行横
22時30分
コース　23日:京都＝高雄→槇尾→栂ノ尾＝貴船神社
→鞍馬＝大原(泊)→三千院＝比叡山＝
大津＝東京
歩　程　23日:4時間30分　24日:3時間
費　用　詳細は次号でお知らせします。

ポイント　混雑する京都市内を避け、奥庭と云われる紅葉の見どころ三尾(ｻﾝﾋﾞ)を巡ります。
申込み　所定事項記入のうえ往復はがきかFAXで早めに申込みください。
〒132-0035　江戸川区平井7-3-1-1113
大倉昌子　090-4712-0896

●リーダー　大倉昌子・小泉純子

11月15日(水)～16日(木)　3 鳳来寺山　バス
集　合　15日:新宿西口　6時45分
コース　新宿西口＝蓬莱渓谷IC＝登山口→鳳来寺山巡り→湯谷温泉(泊)→浜名湖→浜松城＝東京駅
歩　程　5時間
費　用　詳細は次回にお知らせします。
ポイント　紅葉の名所を訪ねる。
申込み　所定事項記入のうえ往復はがきかFAXで早めに申込みください。
〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113
大倉昌子 090-4712-0896

●リーダー平沢こと

10月27日(金)～28日(土)　1 「秘湯シリーズ」No.101
名剣温泉　北ア黒部峡の紅葉
集　合　27日:JR東京駅㉑6時28分発はくたか551号自由席　車内
コース　東京駅＝黒部宇奈月温泉駅＝宇奈月駅トロッコ電車＝欅平駅→名剣温泉→祖母谷温泉→地獄谷温泉→名剣温泉(泊)→猿飛峡→欅平＝宇奈月駅
歩　程　27日:1時間30分　28日:約1時間
費　用　約27,500円(トロッコ電車代含む別途交通費各自払い)。
ポイント　トロッコ電車に乗って黒部峡の紅葉を楽しみます。黒部川に沿ってトレッキングします。
申込み　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　0297-58-9022(20時～21時30分)

●リーダー佐々木　保

11月5日(日)～7日(火)
4 六甲山半縦走と赤目四十八滝
集　合　5日:東京駅⑯6時21分発ひかり631号新大阪行車内
コース　東京駅＝新大阪駅＝三宮駅下車　バス＝摩耶ロープウェイ→六甲山頂駅＝ロープウェイ＝有馬温泉(泊)＝ロープウェイ→六甲山→宝塚駅＝神戸三宮駅(泊)＝赤目四十八滝＝新大阪駅
歩　程　5日:約3時間　6日:約5時間　7日:約3時間
費　用　約34,500円(宿代、ロープウェイ代等含む)電車代は各自。
ポイント　六甲山は二日で半縦走し、赤目四十八滝の秋を楽しむ。
地　図　係が準備します。

11月19日(日)～21日(火)
3 湖東三山と歴史の地を歩く
集　合　19日:東京駅⑯6時21分発ひかり631号新大阪行車内
コース　東京駅＝米原駅＝彦根駅下車　バス湖東三山紅葉巡り＝近江八幡(泊)＝彦根駅→彦根城→佐和山→彦根市内(泊)→小谷山→虎御前山→米原駅＝東京駅
歩　程　19日:3時間　20日:約4時間
21日:4時間30分
費　用　34,000円(宿泊代、拝観料、バス代含む)。電車代は各自。
ポイント　湖東三山の紅葉を楽しみ、歴史ある北近江の地(山と城址)を訪ねる。
地　図　係が準備します。
申込み　往復はがきかFAXで早めに申込みください。
〒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

●リーダー佐藤　仁・荻島二郎

10月21日(土)～22日(日)
4 大菩薩嶺　唐松尾根
集　合　21日:JR中央本線塩山駅　南口バス停9時20分
コース　バス停＝大菩薩峠登山口→上日川峠→福ちゃん荘→唐松尾根→雷岩→大菩薩嶺→神部岩→大菩薩峠→介山荘(泊)→福ちゃん荘→上日川峠→千石茶屋→丸川峠(P)→大菩薩峠登山口＝塩山駅
歩　程　21日:4時間50分　22日:3時間30分
費　用　9,300円(宿、雑費)電車・バス代は各自払い。
ポイント　上日川峠までは、自然林の多い心和む古き良き峠道です。雲峰寺は「日本最古の日の丸」「風林火山の旗」が宝物殿にあります。
地　図　昭文社:大菩薩嶺
申込み　往復はがきで早めに申込みください。
〒187-0042　東京都小平市仲町18-14
佐藤　仁　090-8804-3751

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皆さまからの紹介です。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枚とさせて頂きます。

【夏に限らず水分補給】

「熱中症」「脱水症状」の予防で大切なのは水分補給だということは皆さんご存じですね。
①登山開始前に必ず水分を補給しましょう。
②登山中はこまめに水分補給をしましょう。
③のどが渇く前に摂るのかベストです。

4・5・6月入会のお仲間をご紹介
（敬称略）

さぁー！一緒に歩きましょう

No.15436～15482
（新入会員47名・カッコ内は紹介者）

感謝

池田正義さんご紹介
宮田　晃　　細越　信
山口　美代子　　嶋田　るみ子
井口　惠一　　井口　明子
大山　郁子　　坂元　孝憲
和倉　慶子　　富岡　良江
岡野　多恵子　　栗島　良枝
金子　裕加里　　大間　康之

木村博子さんご紹介
瀧口　陽子　　山﨑　和美
長谷　文枝　　大塚　達子
平林　幸子

榎本信子さんご紹介
高橋　より子
伊藤　澄江

田中芳枝さんご紹介
大和田　克明
大和田真知子

WELCOME!

私たちが紹介しました
佐藤　悦子　（猪股孝子）　阿部　敏子　（宮下良子）
田口　朱美　（池田典子）　根岸　嘉代子　（長崎優子）
川崎　惠美子　（箭内忠義）　名古屋　忠宏　（涛川清子）
河村　文子　（大倉昌子）　小林　明美　（広辻ひとみ）
豊田　千代子　（細越　信）　大園　文子　（高野まき子）
中村　保生　（鳥居節男）　平川　千惠子　（中村良枝）

村田　洋子　　天羽　みどり
堀内　映子　　佐藤　千津子
郷司山　昭子　　立花　良子
矢口　勝子　　中村　京子
中沢　秀伸　　神尾　錦子
東　恵美子　　橋本　沙和子

WELCOME

ポイント達成者（敬称略）

やったー！

50ポイント
草野　真知子
棚田　雪子
中里　るみ子
加藤　敏正
藤原　正博
入内島　洋子
栗原　久美
坂寄　牧子

150ポイント
川口　幸子
梅原　裕子
牧　美知子
井上　壽枝

200ポイント
佐々木　愛子
森田　節子

250ポイント
那須　良子
大貫　孝
古田　俊雄
吉野　康子
三上　信子

450ポイント
平田　佐喜子

600ポイント
益田　澄子

750ポイント
佐藤　恵子

1300ポイント
髙松　俊子

すごいね

よくがんばりました

東ハイ提携宿泊施設一覧

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。

●㈲明神館 〒390-1520　長野県松本市安曇4468
代表　梨子田　満
電話：0268-95-2036　FAX：0263-95-2037
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。

●白バスによる山行は禁止

会では、個人の車・バスを利用しての「バス山行」は禁止です。国交省から認定を受けたバス会社のみを認めています。バスの事故が後を絶ちません。個人山行で事故が発生した場合の責任(補償)はリーダー個人が負わなければなりません(共同山行は協同責任)。
会報掲載の「山行」は中止をした後に「個人山行」としても、「会山行」と見做される場合もあります。
会に責任が及ぶと会の「預貯金」は吹っ飛ぶどころか会にも責任が及ぶ場合もあります。国の定めた規則で整備・管理・運行等行っている会社のバスで安心したバス山行を楽しみましょう。

宿泊山行等申込「書式」

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

「東ハイのしおり」抜粋

◆山行等について

1) 登山は自己責任!　全て安全な山行というものはありません。自らの命を守るのは「自己責任」が基本です。
2) 家を出る前に家族にどこへ誰と(リーダーの名前等)行くかをはっきりとメモ書き・計画書を残して下さい。また下山や帰宅が遅れる場合もありますのでその事も留守家族にきちんと伝えておいて下さい。(病気・ケガされた方が出た場合は山中でビバークし救助を待つこともあります)。
3) 東ハイは50年の歴史のあるハイキングクラブです。約30名のリーダーは旅行会社の添乗員、ツアーコンダクターやガイドではありません。
4) 山行中はパーティ全体の安全を考えているリーダーの指示に全面的に従って下さい。
5) 自分の体力や経験をよく考え、他の参加者に迷惑をかけずに無理なく楽しく歩けそうな山行等を選択して下さい。
6) 自分で参加するコースを昭文社地図や2万5千地形図等の資料で下調べをして、体調を整えて参加して下さい。
7) 不測の事態に備えて、健康保険証・予備の金銭・救急医療品をご持参下さい。
8) 適切な装備を用意されていない時やコースを歩き通す体力に欠けると判断せざるを得ない場合など、また団体行動を守れず安全山行に支障を及ぼす行動があったり、リーダーの指示に従っていただけない方は申し込みをお断りしたり現地で下山を指示させていただく場合があります。

◆標準的な服装

1) 靴下
　靴下は足の保温と足と靴との隙間をうめて快適な歩行を約束してくれます。古くて弾力のない物や、薄すぎるものは靴下本来の能力に欠け足を痛めることがあります。また二枚はいても良いが靴下同士がずれて足を痛める場合があります。
2) アンダーウエアー(インナー)
　アンダーウエアーは常に肌に触れているため、吸汗速乾性にすぐれたオーロン・ダクロン・ファイントラック等を選んでください。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。
3) シャツ・長ズボン
　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。

◆山行の実施、中止について

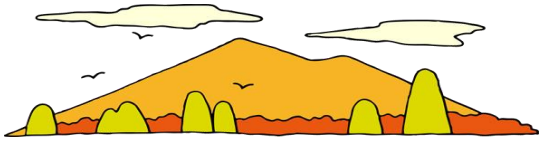
1) 雨天時の実施または中止の取り扱いは、会報に「雨天実施」と記載の無い限り原則中止となります。
2) 不明の場合はリーダーにお問い合わせ下さい。
3) バス山行は雨でも催行します。リーダーから「中止」の連絡が無い場合は必ず参加して下さい。

◆山行等の集合、歩行開始と解散について

1) 集合場所は電車山行の場合、会報に記載の駅、バス停等です。
2) バス山行の場合は必ず会報に集合場所・時間が記載されています。集合時間に遅れると出発が遅れ皆さんに迷惑がかかりますので遅刻はしないように心がけて下さい。
3) 集合場所では、必ずリーダー又は協力者が「東ハイの緑の旗」を持って皆さんをお迎えします。会員の方は「東ハイの黄色のタオル」を目立つ所(ザック等)に付けて下さい。リーダーから声も掛けやすく、参加される方同士の目印にもなります。
4) 集合場所では「参加票・参加費の提出・ポイントの押印を受けて下さい」。参加票は必ず全項目記入して下さい。特に会員番号・生年月日・緊急連絡先の記入漏れが目立っています。
　参加者総数を確認して出発となります。
5) 出発後、休憩、昼食等の時に総数確認のために順番に番号を掛け参加者の確認を行います。元気に大きな声で番号を掛けることをお願いします。またトイレに行く時は必ずリーダーに声を掛け一人では行かないで下さい。
6) 解散場所で全員の無事を確認(最終の人数確認)後解散となります。またリーダーから連絡のある場合もありますので下山しても解散まで勝手に帰らないようにして下さい。

一般的な中高年の登山　注意点は

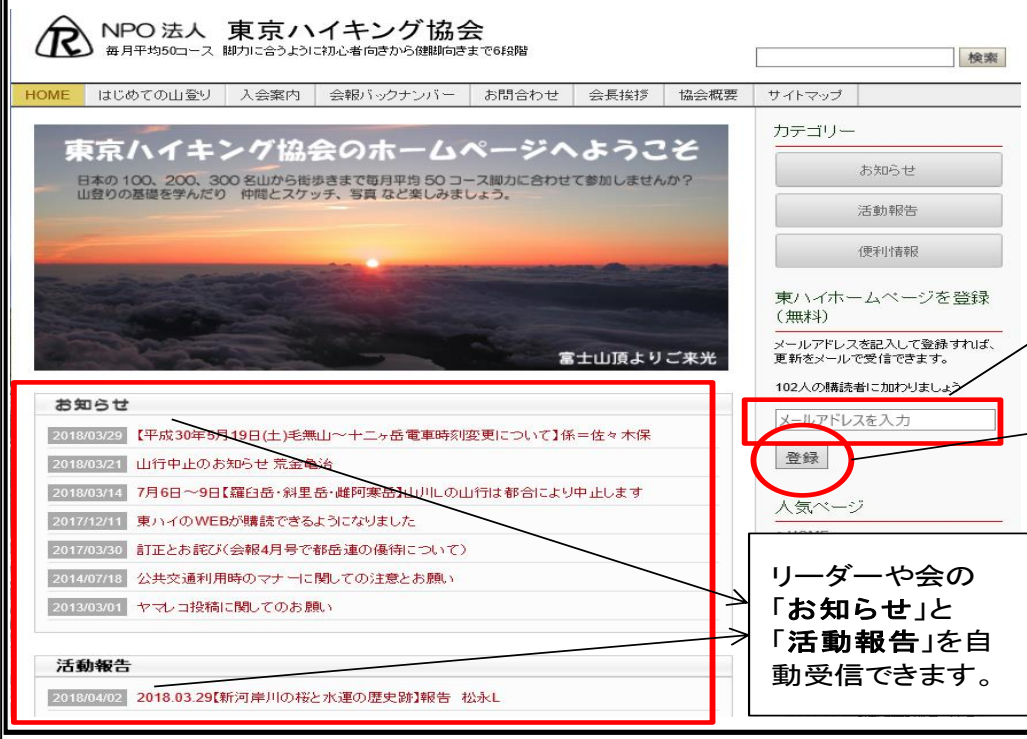
　中高年に登山は人気です。ただ、警察庁の統計によると、遭難した人の8割近くが40歳以上です。60歳以上に限っても、遭難者の半分、死者・行方不明者の7割を占めます。 心疾患などの突然死もあります。
　経験があっても、若い頃より体力が衰え、持病がある人もいます。軽い転倒で骨折したり、予期せず体調が悪化したりします。年に1回は健康診断を受けましょう。 持病がある人は、登山中に病気が悪化する可能性があります。高血圧や不整脈などの心疾患がある人は、特に注意が必要です。 主治医とよく相談し、症状が落ち着くまでは登山を控えましょう。
　体力作りのため、毎日ウォーキングしている方もいらっしゃるでしょう。よい心がけですが、平地のウオーキングだけで、登山に必要な筋力や持久力はつきません。
本命の山に登るまで、2週間に1回程度、低い山でトレーニングしましょう。登山計画では、自分を過信せず、今の体力と技術に見合った山を選ぶのが重要です。



「参加自由」の東ハイには「山行中止」等の情報の連絡方法がありません

皆さん(会員)への会(リーダー)からのお知らせは「自動受信」が解決します

①山行中止等のお知らせがお持ちの携帯・スマホや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。



無料です

① 自動受信したい携帯・スマホやPCのメールアドレスを入力して

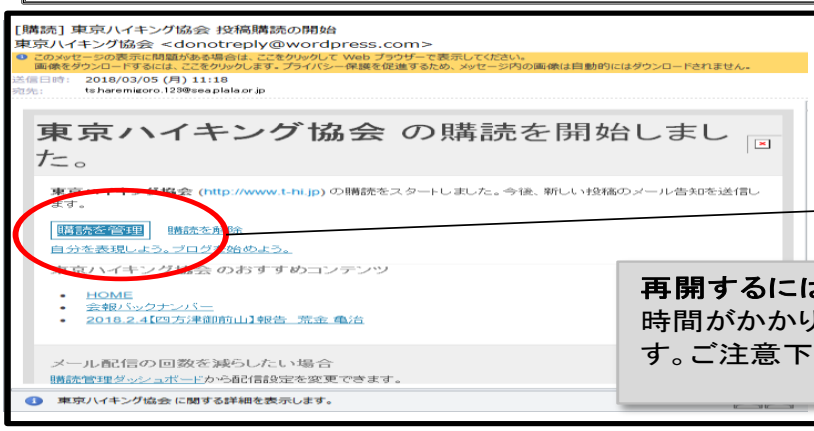
②「登録」をクリック

リーダーや会の「お知らせ」と「活動報告」を自動受信できます。

③「返信メール」を受信します。

④ 返信メールの「フォローを確認」をクリック

⑤ 自動受信が始まり情報の確認ができます



自動受信の解除方法

・メールの末尾にある「購読を解除」リンクをクリック
・メール末尾にある「購読を管理」のリンク先から購読を解除
<u>何れかで解除できます</u>

再開するには
時間がかかります。ご注意下さい

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
ホームページ検索

東京ハイキング協会・QRコード