2024年
2～3月号
（第576号）

東京ハイキング協会

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

（26コース）

日にちと強弱度		山行名	リーダー名	頁
2日(金)	3	塔ノ峰	直江忠彦	4
3日(土)	3	浅間嶺～松生山	荻島二郎	4
	4	南沢山～吾野駅	山川美恵子	4
4日(日)	①	大和泉の森公園	渡邊幸一	4
	4	高取山～南山	木村博子	4
7日(水)	⊙	【リーダー会】		
10日(土)	3	三浦半島うみかぜの道と横須賀軍港	矢澤省三	4
	3	鐘撞堂山	須賀光夫	4
	5	大山三峰山	加藤正彦	5
11日(祝)	3	矢ノ音南西尾根	佐々木　保	5
	4	堂平山	星　富士夫	5
12日(振休)	3	大野山	松木千恵子	5
16日(金)	4	南郷山	直江忠彦	5
17日(土)	2 1	金毘羅台～かすみ台 金毘羅台～1号路	小峰文子 平沢こと	5
	3	浅間嶺	樋口光雄	5
	4	南山～富士居山	山川美恵子	6
17日(土)～18日(日)	3	京都大文字山と東山地区散策	須賀光夫	6
18日(日)	2	高尾山	柳田邦之	6
	3	城山西尾根	佐藤　仁	6
21日(水)	①	東京港野鳥公園～京浜運河	松永孝子	6
	3	日の出山	大倉昌子	6
22日(木)	3	茨城の山　吾国山	柴崎　実	6
24日(土)	3	高松山(御幸山)	中嶋要一	6
25日(日)	①	神田川四季の道	辰巳惠美子	7
	3	横手山	小泉純子	7
28日(水)	4	入笠山	川嵜英雄 佐藤　仁	7
29日(木)	3	鎌倉歩き　№9	大倉昌子	7

3月ハイク

（36コース）

日にちと強弱度			山行名	リーダー名	頁
1日(金)		3	最明寺史跡公園～松田山	直江忠彦	7
2日(土)		3	陣馬山	荻島二郎	7
3日(日)	集中山行	①	片倉城址公園と寺院を巡る	岩間英之 松永孝子	8
		2	春の野草と梅林	柳田邦之 松木千恵子	8
		3	大垂水峠～小仏城山	木村博子 下倉章治	8
		3	南高尾　草戸山	樋口光雄 佐々木　保	8
		4	景信山	山川美恵子 星　富士夫	8
6日(水)		3	雷電山～青梅丘陵	大倉昌子	8
9日(土)		2	滝山丘陵	佐野満喜子	8
		3	雨引山	須賀光夫	9
		3	開国の港浦賀とペリー上陸の街久里浜	矢澤省三	9
		5	武川岳	星　富士夫	9
10日(日)		②	野島公園	渡邊幸一	9
		5	権現山～ミツバ岳	加藤正彦	9
15日(金)～16日(土)		1	「秘湯シリーズ」№. 102 二岐温泉	平沢こと 小峰文子	9
15日(金)～17日(日)		3	淡路島 諭鶴羽山・先山	佐野満喜子	9
16日(土)		4	石砂山～峰山	佐々木　保	10
		4	北高尾セブンサミッツ	山川美恵子	10
17日(日)		①	昭和記念公園	岩間英之	10
		3	南高尾里山	小泉純子	10
		4	櫛抜山～仁田山峠～豆口峠	下倉章治	10
20日(祝)		3	立川断層～七国峠	佐藤　仁	10
		3	勝峰山～深沢山	大倉昌子	10
		4	ミツバ岳	松木千恵子	10
		5	大倉尾根～三ノ塔尾根	加藤正彦	11
21日(木)		②	府中　浅間山	川嵜英雄	11
23日(土)		2	高尾のさくら	中嶋要一	11
24日(日)		②	東川の桜並木	辰巳惠美子	11
		2	「花シリーズ」春の野草と高尾すみれ	柳田邦之	11
		3	津久井城山	木村博子	11
26日(火)～27日(水)		3	身延山のしだれ桜・たいら山の千本桜	佐野満喜子	11
27日(水)		①	千葉市青葉の森公園	松永孝子	12
28日(木)		3	みかも山(かたくりの里)	柴崎　実	12
		3	鐘撞堂山	山川美恵子	12
		⊙	【理事会】		
29日(金)		3	大蔵経寺山	直江忠彦	12
30日(土)		① ②	権現堂堤の桜	平沢こと 小峰文子	12

●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

●山のマナーは守りましょう

安全に山行を終えるためには「マナー」は必要です。山にも他人にも迷惑をかける行為をしないこと。たったこれだけ気に留めておけば、細かく覚えなくても判断できます。他の人を見ながら学ぶ方法もあります。
東ハイのマナーは先輩たちから継承された知恵が、マナーとして残っているとも言えるのではないのでしょうか。

本部からのお知らせ

⦿ 東ハイ祭り報告　実行委員長:佐々木　保

第40回東ハイ祭は2023年11月11日(土)都立光が丘公園を会場として、前日までの小春日和が一変して本来の寒さに戻る中に、200名という多数の参加を得て盛大に開催しました。

昨年、一昨年とは違ってコロナ感染症の影響の少ない催行で、久しぶりに出会う友と楽しいひと時を過ごされたことと思います。

集中ハイク4コースが設定され、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、松永会長の挨拶の後、90才到達者3名、80才到達者19名、1300ポイント2名、1000ポイント1名、600ポイント2名、300ポイント3名の参加を得て表彰。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。

イベントでは、オカリナ演奏で(歌い)、ソーラン節と炭坑節で(踊り)、参加者が一堂に会しての笑顔で満ちあふれていました。最後に東ハイ祭初のビンゴゲームを行った後に、閉会の言葉で終了しました。

今回はアンケートを実施して、日頃から考えている山行の目的や回数、歩程時間等をお訊ねしました。
結果を踏まえ継続して会の運営に活かしてまいります。

最後に、募金は32,605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29,800円。会の運営に約役立たせていただきます。

会場にて寄付金をいただきました。匿名を希望されましたのでお名前は伏せさせていただきます。運営費として活用させていただきます。ありがとうございました。

⦿ 集中山行について

3月3日(日)高尾地区で5コース設定されています。

- 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)。
- 降雪対応について
  降雪後又は降雪予報時はアイゼンを持参下さい。また、ヘッドランプは山行時は常時必携です。
- 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。

⦿ 山行協力者就任の件

- 藤原正博(№15394)加藤正彦L
- 宮田　晃(№15437)佐藤　仁L

⦿ 会務協力者就任の件

南保シマ子　(№8246)　山行調整表作成他

⦿ 平沢L退任の件

3月30日「権現堂堤の桜」の山行をもってリーダーを退任されます。平成3年12月15日の初山行から32年間数多くの会員さんを全国に案内していただきました。
また、多くのLを育て、会長に就任され会の発展に多大な貢献をされました。今後は健康に留意されお元気に過ごされることを願っています。ありがとうございました。

⦿ 小峰L退任の件

平成25年2月に平沢Lの協力者に就任し、その後Lとして貢献されました。この度、平沢Lと共に退任されます。長い間山行をありがとうございました。

⦿ 石原豊美協力者退任の件

平成25年2月に平沢Lの協力者に就任し、安全山行にご協力いただきました。この度、平沢Lと共に退任されます。長い間ご協力ありがとうございました。

2月20日までに会員継続手続をお願いします。振込金額は下表の通りで

会員年齢	保険区分	振込金額
６４歳以下	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・・・64歳以下の方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ため、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　※正式な氏名(フリガナ)・生年月日・性別は必ずご記入下さい。
（正しくないと、保険が下りない可能性があります）
※金額は２０２４年４月１日現在の年齢で記入してください。

【２０２４年度会費・保険料について】

2024年度の継続会費2､400円と保険料の合計金額を、同封の振込取扱票に必要事項を記入し、郵便局にて2月20日までにお振込み下さい。
※3月上旬に集計し、振込みのない方は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。

● 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。

	強　弱　度	歩程時間	備　考
東ハイ山行強弱	① ウォーキング	3時間以内	アップダウンの少ない平坦なコース
	② ウォーキング	3時間以上	アップダウンの多い郊外も歩くコース
	[1] 初心者向	２～３時間	初めての山歩き等、ゆっくり歩くコース
	[2] 一般向弱	３～４時間	良く整備されたコース
	[3] 一般向	３～５時間	比較的整備されたコース
	[4] 一般向強	４～６時間	歩程が長く急な登降もあるコース
	[5] やや健脚向	５～７時間	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もあるコース
	[6] 健脚向	6時間以上	かなりの経験と体力を要するコース

※歩程時間は昭文社「山と高原地図」のコースタイム参照（休憩時間は含みません）。破線は 1 ランクアップ。コースにない尾根、険しいヤブは 2 ランクアップ。降雪時は 1 ランクアップ。

※[4]以上の参加者は「遭難救助費用付保険」加入が条件です。参加時にリーダーに「加入者証」を提示して下さい。未加入者は参加をお断りします。

※靴については、特記事項のない限り、① ② は歩き慣れた靴（軽登山靴でなくてもかまわない）で、[1] 以上は軽登山靴以上で参加のこと。

◎山行 コース記事の記号〇内数字は、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15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、自信のない際は参加をご遠慮下さい。

◉「遭難救助費用付山岳保険」について　東ハイでは[4]以上の山行に参加する方は遭難救助費用付山岳保険加入が条件となっております。本件に関しては山行参加時に加入者証を提示頂きリーダーが確認します。加入者証の提示が無い場合は参加をお断り致しますので、ご承知おき下さい。

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

2月

▼駅で緑の旗　黄色の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

2月2日(金)　3 塔ノ峰　　雨天中止
リーダー　直江忠彦
集　合　箱根登山鉄道箱根湯本駅　9時20分
コース　駅→塔ノ峰→水之尾→小田原駅
歩　程　3時間
地　図　昭文社:箱根
連絡先　090-2146-6765

2月3日(土)　3 浅間嶺～松生山　　雨天翌日
リーダー　荻島二郎
集　合　JR武蔵五日市駅　9時発①数馬行バス停
コース　バス停＝上川乗下車→浅間嶺→分岐→入沢山→松生山→笹平バス停＝武蔵五日市駅
歩　程　3時間40分
交通費　バス代　約1,500円
ポイント　浅間嶺展望台からは富士山が見られ、入沢山→松生山も展望が良い。
積雪後はアイゼン必携。
地　図　吉備人出版社:奥多摩登山詳細図東編
協力者　増田悦子
連絡先　090-4529-3506

2月3日(土)　4 南沢山～吾野駅　　雨天翌日
リーダー　山川美恵子
集　合　西武池袋線飯能駅　④8時20分発中沢行バス停
コース　バス停＝中藤下車→南沢山→湯の花山→テシロー→前坂→吾野駅
歩　程　4時間40分
交通費　バス代　500円
ポイント　降雪後はアイゼン必携。
地　図　吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
協力者　山川和雄・小川順一郎
連絡先　090-6005-4651

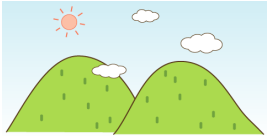
2月4日(日)　①大和泉の森公園　　小雨決行
リーダー　渡邊幸一
集　合　相鉄線瀬谷駅　10時
コース　駅→瀬谷本郷公園→四万坂古戦場跡→大和深見交差点→大和市役所→泉の森公園→ふれあいの森→相鉄・小田急大和駅
歩　程　約2時間30分
連絡先　080-3122-5529

2月4日(日)　4 高取山～南山　　雨天中止
リーダー　木村博子
集　合　小田急線本厚木駅北口　⑤8時40分発宮ヶ瀬行バス停
コース　バス停＝仏果山登山口下車→高取山→南山→鳥居原ふれあいの館バス停＝橋本駅
歩　程　5時間30分
交通費　バス代　1,420円
ポイント　宮ヶ瀬湖の素晴らしい景観を楽しむことができます。
降雪後は要アイゼン(チェーンスパイク可)
地　図　昭文社:丹沢
連絡先　090-1432-7892

2月10日(土)　3 三浦半島うみかぜの道と横須賀軍港　　雨天中止
リーダー　矢澤省三
集　合　京急馬堀海岸駅　9時15分(京急品川駅8時7分発が便利)
コース　駅→馬堀海岸遊歩道→馬頭観音→走水水源地→御所ヶ崎→走水神社→観音崎公園→観音崎灯台→観音崎バス停＝横須賀中央駅(食事)→汐入ターミナル＝クルーズ船(軍港めぐり45分)→京急汐入駅(お土産購入)軍港めぐりは、切符の提示で1,620円(提示ない場合は2,000円)
乗船苦手な方は、記念艦三笠博物館・どぶ板通り商店街散策等も可能。
歩　程　約3時間
交通費　よこすか満喫きっぷがお得。
(京急品川駅から3,650円)
ポイント　よこすか満喫きっぷは、電車＆バス乗車券＋食事券＋お土産券付き。運動靴で可。
協力者　清水十三男・山下光一・岡戸真二
連絡先　080-1263-8403

2月10日(土)　3 鐘撞堂山　　雨天翌日
リーダー　須賀光夫
集　合　寄居駅北口　9時40分
コース　駅→八幡神社→八幡山→鐘撞堂山→高根山→寄居駅
歩　程　約4時間（10km）
ポイント　歩きやすい里山を歩きます。
地　図　係が準備します。
連絡先　090-7356-9739

2月10日(土) 5 大山三峰山　　雨天中止
リーダー　加藤正彦
集　合　小田急線本厚木駅北口　⑤7時40分発宮ヶ瀬行バス停
コース　バス停＝煤ヶ谷下車→物見峠分岐→三峰山→不動尻→谷太郎林道→煤ヶ谷バス停＝本厚木駅
歩　程　6時間30分
交通費　1,790円(宮ヶ瀬ハイキングパスが得)
ポイント　ヒルのいない時期の丹沢らしさ、岩稜＆鎖等を楽しめるコースです。
降雪後アイゼン必携。



地　図　昭文社:丹沢
協力者　藤原正博
連絡先　080-5475-4187

2月11日(祝) 3 矢ノ音南西尾根　　雨天中止
リーダー　佐々木　保
集　合　相模湖駅　9時15分
コース　駅→与瀬神社→甲州街道→秋葉神社の鳥居→矢ノ音南西尾根登山口→矢ノ音→大平小屋→孫山取付点→与瀬神社→相模湖駅
歩　程　約4時間(8.8km)
ポイント　あまり歩かれない矢ノ音南西尾根登山口から矢ノ音に向かう。
地　図　吉備人出版社:高尾山登山詳細図
連絡先　090-8035-6123

2月11日(祝) 4 堂平山　　雨天中止
リーダー　星　富士夫
集　合　東武東上線小川町駅　8時16分発白石車庫行バス停
コース　バス停＝終点下車→登山口→笠山分岐→堂平山→白石峠→高篠峠→大野→狩場坂峠→虚空蔵峠→旧正丸峠→正丸駅
歩　程　6時間40分(15.4km)
交通費　バス代　650円
ポイント　白石車庫から多くの峠を越えて正丸駅まで歩きます。途中、堂平山からの眺望も楽しみです。池袋駅7時発東武東上線快速急行小川町行が便利。
地　図　昭文社:奥武蔵・秩父
協力者　那須良子
連絡先　080-3086-3930

2月12日(振休) 3 大野山　　雨天中止
リーダー　松木千恵子
集　合　JR御殿場線谷峨駅　9時15分
コース　駅→つり橋→嵐地区→大野山→イヌクビリ→地蔵岩→大野山登山口→樋口橋→JR山北駅
歩　程　4時間
ポイント　頂上からの富士の眺望は関東富士見百景!!
地　図　昭文社:丹沢
協力者　SL桜井敏子・石田さとみ・鈴木榮男
連絡先　090-8010-8452

2月16日(金) 4 南郷山　　雨天中止
リーダー　直江忠彦
集　合　JR東海道本線湯河原駅　9時30分
コース　駅→鍛冶屋→南郷山→幕山→鍛冶屋＝湯河原駅
歩　程　4時間
ポイント　日本一と言われる、約4,000本の梅の花が紅白の美を競う「梅の宴」が開かれています。
地　図　昭文社:箱根
連絡先　090-2146-6765

2月17日(土) 2 金毘羅台～かすみ台　　雨天翌日
1 金毘羅台～1号路
リーダー　2 小峰文子　1 平沢こと
集　合　JR高尾駅北口　9時
交　通　京王線新宿駅8時1分発特急八王子行乗車＝北野駅乗換＝高尾駅下車
コース　2 駅→西浅川南→金毘羅台→かすみ台→6号路→高尾山口駅
1 駅→西浅川南→金毘羅台→1号路→高尾山口駅　2 1 合流
歩　程　2 2時間40分　1 2時間15分
ポイント　ゆっくり登り降りします。金毘羅台からの展望が楽しみです。
軽登山靴で足元しっかりと参加下さい。
地　図　昭文社:高尾・陣馬
協力者　石原豊美
連絡先　0297-58-9022平沢こと(20時～21時30分)

2月17日(土) 3 浅間嶺　　雨天翌日
リーダー　樋口光雄
集　合　JR武蔵五日市駅　①9時発数馬行バス停
コース　バス停＝上川乗下車→浅間嶺展望台→浅間嶺→浅間尾根休憩所→小沢バス停分岐→時坂峠→払沢の滝駐車場→本宿役場前バス停＝武蔵五日市駅
歩　程　3時間40分(8.6Km)
交通費　バス代　1,310円
ポイント　天気が良ければ、浅間嶺展望台から奥多摩の山々が見渡せます。

地　図　昭文社:奥多摩
協力者　清水十三男
連絡先　090-6523-2389

2月17日(土) 4 南山～富士居山　　雨天翌日
リーダー　山川美恵子
集　合　JR橋本駅　②7時55分発鳥居原ふれあい館行バス停
コース　バス停＝終点下車→権現平→南山→真名倉→大峰→向山→富士居山→田代＝本厚木駅
歩　程　5時間30分
交通費　バス代　1,270円
ポイント　要アイゼン
地　図　吉備人出版社:東丹沢登山詳細図
協力者　山川和雄・小川順一郎
連絡先　090-6005-4651

2月17日(土)～18日(日)
3 京都　大文字山と東山地区散策
リーダー　須賀光夫
集　合　17日:東京駅⑭7時3分発ひかり501号車内
コース　京阪本線出島柳駅→銀閣寺→大文字火床→大文字山→南禅寺(泊)
南禅寺参拝(宿泊者特典)→東山地区散策→京都駅（南禅寺参拝の時間でその後の行程は考えます。）
歩　程　17日:約4時間　18日:約4時間
費　用　宿泊費　13,000円　交通費各自払い。
ポイント　送り火で有名な大文字山を歩きます。
世界遺産・南禅寺宿坊に宿泊。朝のおつとめにも参加できます。
協力者　須賀佐知子
申込み　ライン、ショートメールで申込みください。
連絡先　090-7356-9739

2月18日(日) 2 高尾山　　雨天中止
リーダー　柳田邦之
集　合　高尾山口駅前　9時30分
コース　駅→ケーブル駅＝終点下車→かすみ台→薬王院→裏道→高尾山頂→もみじ台→薬王院→かすみ台→ケーブル駅＝高尾山口駅
歩　程　2時間
交通費　ケーブル代　980円
地　図　昭文社:高尾・陣馬
連絡先　090-2566-8306

2月18日(日) 3 城山西尾根　　雨天中止
リーダー　佐藤　仁
集　合　JR中央本線相模湖駅 9時発三ヶ木行バス停
コース　バス停＝千木良下車→富士見茶屋→西尾根→城山→一丁平→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
交通費　バス代　490円
ポイント　城山までは東海自然道、静かな登山道です。
地　図　吉備人出版社:高尾山登山詳細図
協力者　宮田 晃
連絡先　090-8804-3751

2月21日(水) ①東京港野鳥公園～京浜運河
リーダー　松永孝子　　雨天中止
集　合　東京モノレール流通センター駅　10時30分
コース　駅→大和大橋→東京港野鳥公園・自然生態園・ネイチャーランド→みどりが浜・なぎさの森→京浜運河緑道公園→八潮橋→りんかい線品川シーサイド駅
歩　程　約2時間30分
協力者　SL関根直樹・石川孝子
連絡先　090-2637-0969

2月21日(水) 3 日の出山　　雨天中止
リーダー　大倉昌子
集　合　JR御嶽駅バス9時12分発＝ケーブル下→滝本駅＝御岳山駅　駅前広場10時
コース　駅前広場→日の出山→金毘羅尾根→武蔵五日市駅
歩　程　4時間
交通費　バス・ケーブル代　940円
ポイント　降雪後はアイゼン必携のこと。
地　図　昭文社:奥多摩
協力者　藤原栄子・池田正義
連絡先　090-4712-0896

2月22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
コース　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の群生する山としても有名。
協力者　生島丈児・和久井澄江
連絡先　090-3499-0190

2月24日(土) 3 高松山(御幸山　ミユキサン)
リーダー　中嶋要一　　雨天翌日
集　合　小田急線愛甲石田駅改札前　10時
コース　駅→宮前橋→小野神社→小町緑地入口→小町神社→秋葉神社→高松山→高松山入口バス停＝本厚木駅
歩　程　約3時間30分
交通費　バス代　340円
ポイント　玉川沿いの道を大山を正面に見ながら小野小町伝説の里山の神社を訪ねます。山道あ

り、足元しっかり。
地　図　　2万5千図:厚木
協力者　　鈴木榮男
連絡先　　090-1542-0415

2月25日(日)　①神田川四季の道　　雨天中止
リーダー　辰巳惠美子
集　合　　JR東中野駅西口　10時
コース　　駅→中野氷川神社→神田川四季の道→成願寺→やすらぎ公園→宝仙寺→桃園川緑道→紅葉山公園→JR中野駅
歩　程　　2時間30分
ポイント　神田川四季の道と桃園川緑道の二つの遊歩道を歩きます。厳寒の中、都会の遊歩道を楽しんでみませんか!?
協力者　　池田正義・石川孝子
連絡先　　090-2758-7871

2月25日(日)　3 横手山　　雨天中止
リーダー　小泉純子
集　合　　西武秩父線高麗駅　8時50分
コース　　駅→国道299号→17号鉄塔→山王峠→横手山→65号鉄塔→小瀬名富士→北向地蔵→関ノ入林道→武蔵横手駅
歩　程　　3時間50分
ポイント　小さなアップダウン有り、ゆっくり歩きます。
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

2月28日(水)　4 入笠山　　雨天中止
リーダー　川嵜英雄・佐藤　仁
集　合　　JR中央本線富士見駅　10時発富士見パノラマリゾート行シャトルバス乗車＝終点下車
コース　　バス停→ゴンドラ＝ヒュッテ入笠→入笠山山頂→往路戻る。バス＝富士見駅
歩　程　　約3時間50分
交通費　　2,000円(ゴンドラ往復)
ポイント　山頂は積雪50～100㎝。気温－10℃位。装備については「東ハイのしおり」を参照。
地　図　　昭文社:北岳・甲斐駒
連絡先　　090-1213-8777(川嵜英雄)

2月29日(木)　3 鎌倉歩き　№9　　雨天中止
リーダー　大倉昌子
集　合　　JR大船駅北口　10時
コース　　駅→大東橋→砂押川→今泉不動→散在ヶ池森林公園→天園ハイキングコース→瑞泉寺→鎌倉宮→鎌倉駅
歩　程　　4時間30分
ポイント　春のきざしの中を川沿いの道から鎌倉を代表する山コースを歩きます。
協力者　　佐野妙子
連絡先　　090-4712-0896

ご入会を希望される方は!!
「東京ハイキング協会」ホームページの「入会案内」から、「体験参加」をご希望の方は同じくホームページの「体験参加」をご覧ください。申込み方法は会報 16 ページの会員募集欄をご覧ください。

3 月

▼駅で緑の旗　黄色の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

3月1日(金)　3 最明寺史跡公園～松田山
リーダー　直江忠彦　　雨天中止
集　合　　小田急線新松田駅　9時30分
コース　　駅→松田山入口→最明寺史跡公園→松田山展望→自然館→新松田駅
歩　程　　3時間
地　図　　昭文社:丹沢
連絡先　　090-2146-6765

⊙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。

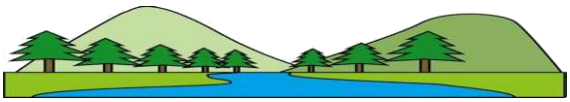
3月2日(土)　3 陣馬山　　雨天翌日
リーダー　荻島二郎
集　合　　JR高尾駅北口　①8時45分発陣馬高原下行バス停
コース　　バス停＝終点下車→底沢峠→明王峠→奈良子峠→陣馬山→コナラ尾根→和田バス停＝藤野駅
歩　程　　3時間20分
交通費　　バス代　940円
ポイント　陣馬山は晴れた日には、東に都心の超高層ビル群、西には富士山を望み、360度の大パノラマが楽しめる。
地　図　　吉備人出版社:高尾山登山詳細図
協力者　　増田悦子
連絡先　　090-4529-3506

3月3日（日）集中山行

雨天中止

3月3日(日)　①片倉城址公園と寺院を巡る
リーダー　岩間英之・松永孝子
集　合　京王線北野駅　10時
コース　駅→北野天満神社→打越弁財天→梅洞寺→片倉城址公園→松門寺→斟珠寺→磯沼牧場→雲龍寺→京王線山田駅
歩　程　2時間
協力L　平沢こと・辰巳惠美子
協力SL　関根直樹
連絡先　090-8309-0004(岩間英之)

3月3日(日)　2 春の野草と梅林
リーダー　柳田邦之・松木千恵子
集　合　JR高尾駅北口　9時32分発小仏行バス停
コース　バス停＝日影下車→キャンプ場→逆沢登山口分岐→キャンプ場→西浅川遊歩道→天神梅林→西浅川信号→高尾駅北口
歩　程　2時間30分
交通費　バス代　280円
ポイント　水辺のコースを歩きます。
地　図　昭文社:高尾・陣馬
吉備人出版社:高尾山登山詳細図
協力L　川嵜英雄・小泉純子・矢澤省三
連絡先　090-2566-8306(柳田邦之)



3月3日(日)　3 大垂水峠～小仏城山
リーダー　木村博子・下倉章治
集　合　京王線高尾山口駅　10時24分発相模湖駅行バス停
コース　バス停＝大垂水下車→大垂水峠→首都圏自然歩道→小仏城山→日影林道→日影バス停＝高尾駅
歩　程　3時間
交通費　バス代　580円
ポイント　草木が芽吹く早春、暖かな陽射しを感じながら、のんびり歩きましょう。
地　図　吉備人出版社:高尾山登山詳細図
協力L　大倉昌子・荻島二郎・直江忠彦
連絡先　090-1432-7892(木村博子)

3月3日(日)　3 南高尾　草戸山
リーダー　樋口光雄・佐々木　保
集　合　京王線高尾山口駅　9時30分
コース　駅→四辻→拓大分岐→草戸峠→草戸山(昼食)→草戸峠→拓大分岐→高泰寺台→紅葉台西公園→初沢山→高尾天神社→高尾駅南口
歩　程　3時間40分(8.1km)
ポイント　四辻コースは高尾周辺でも歩く人が少ないコースです。
地　図　吉備人出版社:高尾山登山詳細図
協力L　中嶋要一・佐野満喜子・佐藤　仁
連絡先　090-6523-2389(樋口光雄)

3月3日(日)　4 景信山
リーダー　山川美恵子・星　富士夫
集　合　JR中央本線相模湖駅　8時30分
コース　駅→子孫山ノ頭→大平小屋→明王峠→堂所山→景信山→小仏バス停＝高尾駅
歩　程　5時間
交通費　バス代　280円
地　図　昭文社:高尾・陣馬
協力L　加藤正彦・須賀光夫
連絡先　090-6005-4651(山川美恵子)

3月6日(水)　3 雷電山～青梅丘陵　　雨天中止
リーダー　大倉昌子
集　合　JR青梅線軍畑駅　10時
コース　駅→榎峠→雷電山→辛垣城址→三方山→矢倉台→青梅・永山公園→青梅駅
歩　程　ゆっくり4時間
ポイント　ゆるやかな丘陵歩き。
春の花に迎えられて歩きましょう。
地　図　昭文社:奥多摩
協力者　藤原栄子・佐野妙子・池田正義
連絡先　090-4712-0896

3月9日(土)　2 滝山丘陵　　雨天翌日
リーダー　佐野満喜子
集　合　JR青梅線昭島駅　9時
コース　駅→拝島橋→ハイキングコース入口→古峯ヶ原園地→滝山城跡→東秋川橋→東秋留駅
歩　程　3時間20分
ポイント　多摩川と秋川との合流地点付近にある丘陵地帯。
都立公園として整備され歩きやすい。
協力者　小松博氏・吉川英男
連絡先　090-7717-1977

3月9日(土)　3 雨引山　　雨天翌日
リーダー　須賀光夫
集　合　JR水戸線岩瀬駅　9時50分
コース　駅→御嶽山→雨引山→雨引観音→雨引観音バス停＝岩瀬駅
歩　程　約3時間(7km)
交通費　青春18きっぷが得。バス代　200円
ポイント　筑波山系縦走路の起点部分を歩きます。雨引観音の河津桜に期待して。
地　図　係が準備します。
協力者　須賀佐知子
連絡先　090-7356-9739

3月9日(土)　3 開国の港浦賀とペリー上陸の街　久里浜　　雨天中止
リーダー　矢澤省三
集　合　京急浦賀駅　9時15分
(京急品川駅8時7分発が便利)
コース　駅→浦賀ドッグ→浦賀コミュニュティセンター分館→西叶神社→為朝神社→浦賀奉行所跡→陸軍桟橋→浦賀の渡し船→徳田屋跡→東叶神社→東耀稲荷神社→浦賀駅＝京急久里浜駅(食事)→久里浜天神社→くりはま花の国→住吉神社→ペリー公園・ペリー記念館→開国橋→夫婦橋→京急久里浜駅＝横須賀中央駅
歩　程　約3時間
交通費　よこすか満喫きっぷ(京急品川駅から3,650円)が得。渡し船代　400円
ポイント　よこすか満喫きっぷは、電車＆バス乗車券＋食事券＋お土産券付き。運動靴で可。
協力者　清水十三男・山下光一・岡戸真二
連絡先　080-1263-8403

3月9日(土)　5 武川岳　　雨天中止
リーダー　星　富士夫
集　合　西武秩父線芦ヶ久保駅　8時40分
コース　駅→岩菅山→二子山雄岳→焼山→武川岳→名栗げんきプラザ→長岩峠→正丸駅
歩　程　約7時間
ポイント　芦ヶ久保駅から正丸駅まで、夏山に備えロングコースを楽しみます。
地　図　吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
協力者　那須良子
連絡先　080-3086-3930

3月10日(日)　②野島公園　　小雨決行
リーダー　渡邊幸一
集　合　京急金沢八景駅　10時
コース　駅→琵琶島神社→野島公園→海の公園→金沢八景大橋→柴漁港→称名寺→京急金沢文庫駅
歩　程　約3時間
連絡先　080-3122-5529

3月10日(日)　5 権現山～ミツバ岳　　雨天中止
リーダー　加藤正彦
集　合　小田急線新松田駅北口　①8時25分発西丹沢ビジターセンター行バス停
コース　バス停＝焼津下車→ミツマタ群生地→権現山→ミツバ岳→権現山→浅瀬入口バス停＝新松田駅
歩　程　6時間
交通費　バス代　2,100円
ポイント　ミツマタの花に期待。 急登、急下降のバリエーションルートです。
地　図　吉備人出版社:西丹沢登山詳細図
協力者　藤原正博
連絡先　080-5475-4187

3月15日(金)～16日(土)　1 「秘湯シリーズ」№102　二岐温泉　青春18きっぷの旅
リーダー　平沢こと・小峰文子　　(小白森山・小峰城)
集　合　8日:JR東京駅　⑧8時30分宇都宮行ホーム中程
コース　東京駅8時40分発＝宇都宮駅　乗換＝黒磯駅　乗換＝新白河駅下車　バス＝二岐温泉下車→温泉周辺散策→宿(泊)→小白森山登山口→尾根→宿(泊)　バス＝新白河駅＝白河駅下車→小峰城見物→白河駅＝黒磯駅　乗換宇都宮駅＝東京駅
歩　程　2日間で約3時間
費　用　約23,500円　別途交通費各自払い。
ポイント　ウォーキングシューズで参加。参加者にコース表を送ります。山深い秘湯で緑に染まる野天風呂が楽しみです。
地　図　昭文社:那須・塩原
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。
〒300-2358　つくばみらい市陽光台2-15-2
0297-58-9022(20時～21時30分)

3月15日(金)～3月17日(日)
3 淡路島・諭鶴羽山・先山
リーダー　佐野満喜子
集　合　予告で定員になりました。キャンセル待ちで受け付けます。
連絡先　090-7717-1977

◎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、住所変更の方はFAXで、お名前・生年月日・郵便番号・電話番号をお知らせください。

3月16日(土) 4 石砂山～峰山　　雨天中止
リーダー　佐々木　保
集　合　JR中央本線藤野駅　8時30分
コース　駅　タクシー＝石砂山入口→石砂山→石砂山西峰→石砂山→峰山→やまなみ温泉バス停＝藤野駅
歩　程　約4時間　約9Km
交通費　約600円(タクシー代、バス代)
ポイント　ギフチョウには早いか・・?
登る2山は藤野15名山。

地　図　昭文社:高尾・陣馬
申込み　定員22名。タクシー利用のためライン又はメールで早めに申込みください。
連絡先　090-8035-6123

3月16日(土) 4 北高尾セブンサミッツ　　雨天翌日
リーダー　山川美恵子
集　合　高尾駅北口8時10分発陣馬高原下行バス停
コース　バス停＝夕焼け小焼け→大嵐山→黒ドッケ狐塚峠→富士見台→八王子城址＝高尾駅
歩　程　約5時間
交通費　バス代　870円
ポイント　北高尾山稜七峰歩きです。
地　図　吉備人出版社:高尾山登山詳細図
協力者　山川和雄・小川順一郎
連絡先　090-6005-4651

3月17日(日) ①昭和記念公園　　雨天中止
リーダー　岩間英之
集　合　JR青梅線西立川駅　11時
コース　駅→昭和記念公園散策→立川駅
歩　程　2時間
ポイント　昭和記念公園の桜に期待して。
協力者　達山敏子・山岸佳一
連絡先　090-8809-0004

3月17日(日) 3 南高尾里山　　雨天中止
リーダー　小泉純子
集　合　京王線高尾駅南口　9時15分
コース　駅→初沢山→鉄塔→草戸山→四辻→→高尾山口駅
歩　程　3時間30分
ポイント　拓大尾根コース辺りには、シュンランが多く見られます。
地　図　吉備人出版社:高尾山登山詳細図
協力者　佐伯公子・花崎今朝志・小池敦子
連絡先　090-7845-4254

【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。

3月17日(日) 4 楢抜山～仁田山峠～豆口峠
リーダー　下倉章治　　雨天中止
集　合　西武池袋線飯能駅北口　8時30分発名郷行バス停
コース　バス停＝赤沢下車→加久良山→三本松→楢抜山→仁田山峠→金毘羅山→豆口峠→名栗車庫バス停＝飯能駅
歩　程　約5時間
交通費　バス代　1,270円
ポイント　里山近くの静かでマイナーなルートです。アップダウンがあります。
地　図　吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
連絡先　080-5176-7475

3月20日(祝) 3 立川断層～七国峠　　雨天中止
リーダー　佐藤　仁
集　合　JR青梅線東青梅駅北口　9時26分発飯能駅南口行バス停
コース　バス停＝東京炭鉱前下車→大岩(立川断層)→岩蔵住居跡→七国峠登山口→七国峠→笹仁田峠→立正佼成会遊歩道→塩船観音分岐→塩船観音入口バス停＝河辺駅
歩　程　3時間40分
交通費　バス代　660円
ポイント　このコースは故会田Lと一緒に下見をしましたが、会田Lの体調不良により私がLを代行。その当時を偲んで歩きたいと思います。
協力者　宮田　晃
連絡先　090-8804-3751

3月20日(祝) 3 勝峰山～深沢山　　雨天中止
リーダー　大倉昌子
集　合　武蔵五日市駅　9時30分
コース　駅→幸神神社→勝峰山→深沢山→小机→山下→武蔵五日市駅
歩　程　約4時間
ポイント　春の花と木々の若い芽吹きを楽しんで歩きましょう。
地　図　吉備人出版社:奥多摩登山詳細図(東)
協力者　藤原栄子・池田正義
連絡先　090-4712-0896

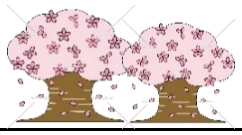
3月20日(祝) 4 ミツバ岳　　雨天中止
リーダー　松木千恵子
集　合　小田急線新松田駅　8時25分発西丹沢ビジターセンター行バス停
コース　バス停＝浅瀬入口下車→滝壺橋→ミツバ岳→世附権現山→二本杉峠→細川橋バス停＝小田急線新松田駅
歩　程　約4時間40分
交通費　バス代　2,160円

ポイント　頂上は黄金色に咲くミツマタの大群落です。
地　図　吉備人出版社：西丹沢登山詳細図
協力者　SL桜井敏子・石田さとみ・鈴木榮男
連絡先　090-8010-8452

3月20日(祝) 5 大倉尾根～三ノ塔尾根
リーダー　加藤正彦　　雨天中止
集　合　小田急線渋沢駅北口　②7時36分発大倉行バス停
コース　バス停＝終点下車→大倉尾根→塔ノ岳→三ノ塔→三ノ塔尾根→大倉バス停＝渋沢駅
歩　程　7時間30分
交通費　1,560円（丹沢・大山フリーパスが得）
ポイント　展望に期待して長時間歩程に挑戦する。
地　図　昭文社：丹沢
協力者　藤原正博
連絡先　080-5475-4187

3月21日(木) ②府中　浅間山　　雨天中止
リーダー　川嵜英雄
集　合　京王線東府中駅改札前　10時
コース　駅→芸術の森→生涯学習センター→浅間山（昼食）→多磨霊園→多磨霊園正面（中央線、京王線バス便あり）
歩　程　約3時間
ポイント　桜を見ながらのんびりハイクです。
連絡先　090-1213-8777

3月23日(土) 2 高尾のさくら　　雨天翌日
リーダー　中嶋要一
集　合　JR中央線西八王子駅改札　10時
コース　駅→陵南公園→金南寺（ｺﾝﾅﾝｼﾞ）→みころも霊堂公園→高楽寺→高尾駅
歩　程　3時間40分
ポイント　八王子周辺の桜を訪ねて。
地　図　2万5千図：八王子
協力者　鈴木榮男
連絡先　090-1542-0415



3月24日(日) ②東川の桜並木　　雨天中止
リーダー　辰巳惠美子
集　合　西武新宿線航空公園駅　10時
コース　駅→航空公園散策→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→JR武蔵野線東所沢駅
歩　程　3時間
ポイント　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。
協力者　池田正義・石川孝子
連絡先　090-2758-7871

3月24日(日) 2 「花シリーズ」春の野草と高尾すみれ
リーダー　柳田邦之　　雨天中止
集　合　高尾山口駅　10時24分発相模湖駅行バス停
コース　バス停＝大垂水下車→学習の歩道→五差路→防火帯歩道→一丁平→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
交通費　バス代　580円
ポイント　高尾すみれの見頃に期待して。
地　図　昭文社：高尾・陣馬
連絡先　090-2566-8306

3月24日(日) 3 津久井城山　　雨天中止
リーダー　木村博子
集　合　京王線橋本駅北口　②9時5分発鳥居原ふれあいの館行バス停
コース　バス停＝城山登山口下車→津久井城山→湖畔展望園路→花の苑池→水の苑池→城山高校前バス停＝橋本駅
歩　程　4時間
交通費　バス代　690円
ポイント　桜の時期、津久井城山全体がピンク色になります。
連絡先　090-1432-7892

3月26日(火)～27日(水) 3 身延山のしだれ桜・たいら山の千本桜
リーダー　佐野満喜子
集　合　26日：身延線甲府駅8時45分発特急ふじかわ4号車内
コース　甲府駅＝身延駅下車＝三門→身延山久遠寺→三光堂→身延山＝ロープウエイ久遠寺駅→宿(泊)＝身延駅＝東花輪駅＝山の神千本桜→登山口→山之神神社→たいら山→関原峠登山口＝東花輪駅
歩　程　26日：3時間　27日：4時間10分
費　用　約16,000円(宿・タクシー・ロープウエイ代)電車代は各自払い。
ポイント　身延山は「山梨百名山」。久遠寺のしだれ桜と桜のシーズンは何度も登ってみたい人気のたいら山。千本桜の満開に期待して！
地　図　2万5千図：身延・市川大門
協力者　吉川英男
申込み　電話で問合せ後申込みください。
〒135-0015　江東区千石2-11-5-804
090-7717-1977

【お互いに注意力を高めましょう】
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お願いします。

3月27日(水) ①千葉市青葉の森公園
リーダー　松永孝子　　雨天中止
集　合　JR総武線千葉駅中央改札口　10時30分
コース　駅→千葉神社→亥鼻公園・千葉城郷土資料館→千葉大入口→青葉の森公園内散策→京成千原線千葉寺駅
歩　程　2時間40分
協力者　SL関根直樹・石川孝子
連絡先　090-2637-0969

3月28日(木) 3 みかも山(かたくりの里)
リーダー　柴崎　実　　雨天中止
集　合　JR両毛線岩舟駅　9時30分
コース　駅　タクシー＝みかも公園東口駐車場→かたくりの里→みかも山→中岳→三毳神社→みかも山公園南駐車場(昼食)→東口駐車場　タクシー＝JR岩舟駅
歩　程　約3時間
交通費　約2,200円(タクシー代)
協力者　生島丈二・和久井澄江
連絡先　090-3499-0190

3月28日(木) 3 鐘撞堂山　　雨天中止
リーダー　山川美恵子
集　合　秩父鉄道桜沢駅　9時50分
コース　駅→八幡山→鐘撞堂山→円良田特産センター→カタクリ群生地→虎ヶ岡城址→190.7M峰→波久礼駅
歩　程　3時間30分
ポイント　鉢形城の見張りの山として、異変が生じると鐘を撞いて知らせていた。
関東平野が一望できる眺望が素晴らしい!
地　図　昭文社:奥武蔵・秩父
協力者　山川和雄・小川順一郎
連絡先　090-6005-4651

3月29日(金) 3 大蔵経寺山　　雨天中止
リーダー　直江忠彦
集　合　JR中央本線石和温泉駅　9時50分
コース　駅→大蔵経寺山→石和温泉駅→春日居町駅
歩　程　4時間
ポイント　桃畑を散策予定。春日居町駅まで約1時間歩きます。
連絡先　090-2146-6765

3月30日(土) ①②権現堂堤の桜　　雨天翌日
リーダー　平沢こと・小峰文子
集　合　①東武線幸手駅8時55分　②南栗橋駅9時
コース　①②東武線浅草駅7時43分発＝北千住駅乗換　8時8分発南栗橋行＝①幸手駅下車→権現堂堤入口→土手中程　②南栗橋駅下車→大平橋→行幸湖→権現堂堤中程
①と②合流→宝持寺→幸手駅
歩　程　①2時間20分　②3時間25分
ポイント　ウォーキング靴で参加してください。
権現堂堤の桜まつり。桜と菜の花のマッチングが素晴らしいです。
見頃に期待して、花見酒で「カンパイ」
協力者　石原豊美
連絡先　0297-58-9022(20時～21時30分)
ご挨拶　今回の山行をもってリーダーを退任します。平成3年12月15日の初山行から32年間日本全国を駆けめぐりました。長年にわたり皆々様と一緒に安全山行が出来ましたことを感謝申し上げます。最後の山行に皆様奮ってご参加ください。

申込み可

●リーダー佐野満喜子

4月6日(土)～7日(日)　4 新倉山～三ッ峠山
集　合　6日:富士急行線下吉田駅　9時10分
コース　駅→浅間神社→忠霊塔→新倉山→御殿→霜山→木無山→三ッ峠山荘(泊)→開運山→御巣鷹山→茶臼山→大幡山→清八峠→笹子駅
歩　程　6日:4時間30分　7日:5時間
費　用　9,000円(宿代)　交通費は各自払い。
ポイント　富士山だけじゃない満開の桜、朱色の五重塔、ゴンゴン岩等見どころ充実。
南側から北側の笹子まで縦走します。
地　図　昭文社:富士山・大菩薩嶺

4月20日(土)～21日(日)　4 七面山
集　合　20日:JR甲府駅
8時45分発特急ふじかわ4号静岡行車内
コース　甲府駅＝下部温泉駅　タクシー＝羽衣→敬慎院(泊)→七面山→敬慎院→奥の院→角瀬　タクシー＝下部温泉駅
歩　程　20日:3時間10分　21日:4時間40分
費　用　9,500円(宿代、タクシー代、雑費)
交通費は各自払い。
ポイント　宿坊に一泊して、朝夕のお勤めを体験しご来光、精進料理を楽しむ。新緑にも期待！
地　図　昭文社:塩見・赤石・聖岳

5月18日(土)～19日(日)
5 戦場ヶ原・黒檜岳～社山
集　合　18日: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→湯ノ湖→湯滝→戦場ヶ原→竜頭ノ滝バス停＝宿(泊)　黒檜岳登山口→黒檜岳→社山→阿世潟峠→中禅寺温泉バス停＝東武日光駅
歩　程　18日:3時間30分　19日:8時間20分
費　用　6,500円(宿代、雑費)　交通費は各自払い。
ポイント　湯ノ湖のシャクナゲ、アカヤシオ、縦走路からの日光連山の眺望も素晴らしい！
戦場ヶ原だけでも可。この場合レベル[3]
地　図　昭文社:日光
申込み　各山行毎に、往復はがきで早めに申し込みください。　090-7717-1977
〒135-0015　江東区千石2-11-5-804

●リーダー　山川美恵子

4月13日(土)～14日(日)　3 光城山
集　合　13日:JR篠ノ井線　田沢駅9時30分
コース　駅＝光城山登山口→光城山→長峰山→→明科駅　バス＝宿(泊)＝明科駅→三五山トンネル→旧第2日坂トンネル入口→往路を戻る→明科駅
歩　程　13日:3時間30分　14日:3時間40分
費　用　11,000円(宿代・雑費)　JR代は各自払い。
ポイント　2千本もの桜が麓から山頂へ咲き上がる様が昇り竜に例えられる光城山と旧国鉄篠ノ井線廃線敷のトレッキングです。

5月11日(土)～12日(日)　5 丹沢山縦走
集　合　11日:小田急線本厚木駅　8時
コース　駅　タクシー＝登山口→高畑山→丹沢山→みやま山荘(泊)→蛭ヶ岳→袖平山→黍殻山→焼山登山口＝橋本駅
歩　程　11日:6時間　12日:7時間
費　用　11,500円(小屋泊代、タクシー代、雑費)
ポイント　新緑とツツジの季節です。長いコースですが癒されながら歩けたら最高！みやま山荘の申込み受付日は2ヵ月前のため確定の返信は遅れます。
地　図　昭文社:丹沢
申込み　各山行毎に、ライン、ショートメールで申し込みください。090-6005-4651

●リーダー　加藤正彦

5月11日(土)～12日(日)　5 丹沢主稜縦走
集　合　11日:小田急線新松田駅北口　①7時45分発西丹沢ビジターセンター行バス停
コース　バス停＝終点下車→ツツジ新道→檜洞丸→臼ヶ岳→蛭ヶ岳山荘(泊)→丹沢山→塔ノ岳→大倉尾根→大倉＝渋沢駅
歩　程　11日:6時間30分　12日:5時間
費　用　バス代　1,610円他小屋代
ポイント　丹沢山塊横断縦走コース。シロヤシオ、ブナの芽吹きを楽しむ。
地　図　昭文社:丹沢
申込み　往復はがきか下記メールで早めに申し込みください。　yama26nakama@gmail.com
〒252-0325　080-5475-4187
相模原市南区新磯野3-7-2-301

●リーダー　大倉昌子

5月15日(水)　4 天城山(百名山)　　雨天中止
集　合　伊東線伊東駅
10時27分発天城高原ゴルフ場行バス停
コース　バス停＝終点→登山口→万二郎岳→石楠立→万三郎岳→登山口→バス停＝伊東駅
歩　程　5時間
交通費　バス代　2,040円
ポイント　アマギ石楠花のトンネルを登る「しゃくなげコース」・伊豆半島中央部山脈を歩きます。
申込み　参加者把握の為、片はがきかメールで連絡してください。090-4712-0896
〒132-0035　江戸川区平井7-3-1-1113

●リーダー　下倉章治

5月25日(土)～26日(日)　6 長沢背稜
集　合　25日:西武秩父線西武秩父駅
⑤9時10分発三峯神社行バス停
コース　バス停＝終点下車→霧藻ヶ峰→雲取山荘(泊)→芋ノ木ドッケ→長沢山→西谷山→→坊主山→三ッドッケ→滝入ノ峰→東日原＝奥多摩駅
歩　程　25日:5時間　26日:約9時間
費　用　約12,000円(宿代、雑費)交通費は各自払い。
ポイント　昨年、悪天候のため中止した山行です。
地　図　吉備人出版社:奥多摩登山詳細図・西編
申込み　往復はがき、ライン、ショートメールで申し込みください。　080-5176-7475

宿泊施設のご案内

●㈲明神館
〒390-1520　長野県松本市安曇4468
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。

●尾瀬戸倉温泉ペンション　ヴィラ風花
〒378-0411　群馬県利根郡片品村戸倉445-2
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、年間と通してハイキングにも最適です。

2024年夏山、秋山山行計画案（申込みはできません）

No	日　　程	強度	山　行　名	リーダー名
1	6月15日（土）～16日（日）	4	切込湖刈込湖・日光白根山	佐野満喜子
2	6月中旬	4	鳥取大山～蒜山高原	大倉　昌子
3	6月21日（金）～24日（月）	4	津軽半島、岩木山	山川美恵子
4	6月下旬	4	黒班山と水の塔山	大倉　昌子
5	6月28日（金）～7月1日（月）	5	鳥海山・月山	下倉章治、木村博子
6	6月29日（土）～7月2日（火）	4	出羽三山他	佐野満喜子
7	◎7月5日（金）～9日（火）	4	北海道の山（百名山の予定なし）	山川美恵子
8	7月	4	仙丈ヶ岳	樋口光男、佐藤　仁
9	7月中旬（夜行日帰り）	4	谷川岳	大倉昌子、星富士夫
10	7月12日（金）～15日（月）	4	岩手山・秋田駒ヶ岳・早池峰山	木村　博子
11	7月21（月）～25日（木）	6	室堂～薬師岳	佐野満喜子
12	7月23日（火）～27日（土）	6	黒部五郎岳～三俣蓮華岳～鷲羽山～水晶岳～双六岳～新穂高温泉	木村博子、下倉章治
13	7月下旬	5	那須岳三山	荻島　二郎
14	7月28日（日）～30日（火）	4	北ア　立山2山・弥陀ケ原	佐々木　保
15	7月下旬（2泊3日）	3	上高地・八方尾根・栂池自然園	大倉　昌子
16	8月5日（月）～9日（金）	6	黒部五郎岳～高天原温泉	佐野満喜子
17	8月初旬（3泊4日）	5	表銀座縦走（燕岳～常念岳）	佐藤　仁、荻島　二郎
18	8月初旬（夜行日帰り）	3	乗鞍岳	大倉　昌子
19	8月6日（火）～9日（金）	5	飯豊山～大日岳	木村博子、下倉章治
20	8月（3泊4日）	5	南ア　荒川三山	樋口　光雄
21	8月中旬（1泊2日）	3	八ヶ岳　天狗岳	大倉　昌子
22	◎8月19日（月）～23日（金）	5	羅臼岳・斜里岳・阿寒岳	下倉章治、木村博子
23	8月31日（土）～9月1日（日）	4	美ヶ原	山川美恵子
24	9月14日（土）～16日（月）	5	火打山～妙高山	木村博子、下倉章治
25	9月22日（日）～24日（月）	4	三ツ石山と紅葉	佐々木　保
26	9月27日（金）～29日（日）	5	火打山～妙高山	佐野満喜子
27	9月28日（土）～29日（日）	5	上州武尊山	下倉　章治
28	9月28日（土）～29日（日）	4	風吹大池	山川美恵子

（前穂高岳から涸沢カール）

◎山川L：北海道の山。下倉L、木村L：羅臼岳・斜里岳・阿寒岳は飛行機予約の為申し込み可

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

ポイント達成者（敬称略）

50ポイント
大山孝子

100ポイント
曽田了子
阿川清美
原田明子

150ポイント
西尾千恵子
西田美千江
沖崎節子

がんばったで賞

200ポイント
鈴木榮男
菊池昭子

250ポイント
岡本正彦
松浦恵子

350ポイント
関口静子

400ポイント
長谷川悦子
浅古和子
釼持豊子
植村カスミ

600ポイント
小島時子

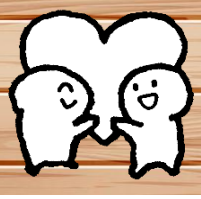
950ポイント
田淵祥子

よくがんばりました

１０月～１２月入会のお仲間（敬称略）

No.15498～15525
（新入会員28名・カッコ内は紹介者）
順不同

小島和江　（池田正義）
鷹巣純子　（　〃　）
佐々木やちよ　（　〃　）
中込志津江　（　〃　）
宮田あい子　（細谷悦子）
中田よしこ　（　〃　）
佐藤玲子　（島村マサコ）
野口貴之　（松木千恵子）
岡山晶子　（八重垣百江）
木戸やすえ　（岡崎美代子）



寺内美佐子　（小貫町子）
チョン ランジュ　（遠藤千代）
一瀬とも子　（佐伯公子）
平野たきえ　（高野まき子）
小金井明美　（石川孝子）
大塚美和　（岡崎明子）
部　徳子　（今野眞知子）
高橋敏枝　（佐藤　仁）
黒田　昇　（深尾えり子）

野田美智子
凌　梅英
寺岡里香子
小山建治
加藤千枝子
大塩智子
加藤桂子
山本千鶴
シュドウ　オドスレン

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