

2024年
8~9月号
(第579号)

東京ハイキング

新会員募集中

8~9月の入会申込金額は
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
(24コース)

日帰り山行は原則申込み不要の東ハイです。

9月ハイク
(28コース)

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
2日(金)	2 鳩ノ巣渓谷	直江忠彦	3
3日(土)	3 羽村草花丘陵	須賀光夫	3
4日(日)	【リーダー会】		
5日(月)~ 9日(金)	6 黒部五郎岳~ 高天原温泉	佐野満喜子	3
6日(火)~ 9日(金)	5 飯豊山~大日岳	木村博子 下倉章治	4
10日(土)	3 高尾山	佐々木 保	4
11日(祝)	① 横浜中区を歩く(東部編)	渡邊幸一	4
	2 涼しい高尾山	柳田邦之	4
	3 御岳山	小泉純子	4
14日(水)	4 御岳山~奥の院	大倉昌子	4
17日(土)	3 西沢渓谷	佐野満喜子	4
	3 大嵐山~堂所山	荻島二郎	4
18日(日)	3 コヤシロ山~要害山	樋口光雄	5
	3 小下沢林道~逆沢ノ頭	山川美恵子	5
19日(月)~ 23日(金)	5 羅臼岳・斜里岳・ 雌阿寒岳	下倉章治 木村博子	5
20日(火)~ 21日(水)	4 八ヶ岳 天狗岳	大倉昌子	5
21日(水)	3 日光高山	柴崎 実	5
24日(土)	② 千代ヶ崎砲台跡	佐々木 保	5
	3 高麗峠~メッツア	星 富士夫	5
	3 笹子雁ヶ腹摺山	松木千恵子	5
25日(日)	3 レンゲショウマと ロックガーデン	矢澤省三	5
	4 南沢山	小泉純子	6
27日(火)	② 日原鍾乳洞	川寄英雄	6
30日(金)	3 御岳山	直江忠彦	6
31日(土)~ 9月1日(火)	4 美ヶ原	山川美恵子	6

●「新年度得々キャンペーン」終了の御礼

2月1日~5月31日までの【新年度得々キャンペーン】は、昨年を上回る80名超の方が入会しました。会員皆様やリクルート班のご努力に感謝致します。歩くことが好きで、東ハイの入会を考えている方がいらっしゃいましたら、体験参加ができる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]一般向以下、参加は2回まで、参加費は500円です。

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(日)	② まさかりが淵市民の森	渡邊幸一	6
	3 釜戸山	小泉純子	6
7日(土)	3 十国峠	須賀光夫	6
	3 不動山~雨乞山	佐野満喜子	6
8日(日)	3 高尾山 水辺のコース	佐々木 保	6
11日(水)	3 逗子 大峰山	大倉昌子	7
13日(金)~ 16日(祝)	5 奥穂高岳	木村博子	7
		下倉章治	
14日(土)	4 馬仏山~高水山	荻島二郎	7
	3 風張尾根~都民の森	山川美恵子	7
15日(日)	4 標寄山~三頭山	樋口光雄	7
16日(祝)	3 皆城山~六国見山	松木千恵子	7
18日(水)	3 青木ヶ原樹海を歩く	大倉昌子	7
	3 高麗峠~水道山	須賀光夫	7
21日(土)	4 倉岳山~高畑山	佐野満喜子	8
	① 板橋~巢鴨	岩間英之	8
22日(日)	2 花シリーズ 高尾山一丁平	柳田邦之	8
	3 唐沢山	柴崎 実	8
25日(水)	3 八王子城山	川寄英雄	8
26日(木)	【理事会】		
26日(木)~ 28日(土)	5 火打石~妙高山	佐野満喜子	8
	3 日和田山	直江忠彦	8
27日(金)	② 巾着田	辰巳恵美子	8
	3 八国見山~竹山	中嶋要一	8
	4 矢ノ音~奈良子尾根	佐藤 仁	9
	4 南高尾セブンサミツ	山川美恵子	9
28日(土)	3 鎌倉 亀ヶ谷坂切通と 田谷の洞窟	矢澤省三	9
	4 三社峠~中尾山	小泉純子	9
	4 スルギ尾根	星 富士夫	9
29日(日)~ 10月1日(火)	4 三ツ石山その他	佐々木 保	9

●山行の強弱度について

山行名の前の数字はその山行の強弱度を表し
下記のように標記します。

- | | |
|------------|---------|
| ① ウォーキング 1 | 3 一般向 |
| ② ウォーキング 2 | 4 一般向強 |
| 1 初心者向 | 5 やや健脚向 |
| 2 一般向弱 | 6 健脚向 |



本部からのお知らせ

【2024年度通常総会報告】

2024年度通常総会が6月5日(水)日暮里サニーホール会議室に於いて開催しました。

総会は構成員であるリーダー19名の参加を得て(委任状による欠席は6名)リーダー数の過半数の出席により総会は有効に成立したことの報告から開始した。議事はリーダーに事前に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以下の通りです。

1号議案 2023年度事業報告について

新型コロナウイルス感染症の5類移行により、日常における基本的感染対策も緩和されほぼ計画通りに事業は実行できた。

- (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：2023年11月11日(土)「都立 光が丘公園」で実施。コロナ感染症の影響なく開催した。
- (3)集中山行：2024年3月3日(日)高尾地区において晴天の中5コースを実施した。
- (4)会議・研究会の開催：通常総会は年1回、理事会は奇数月に、リーダー会は偶数月に開催。
- (5)リーダー研修会は2024年1月21日(日)日暮里サニーホールにて「3つの問題点」の解決方法を討論した。
- (6)各種の小委員会の開催：山行調整、デジタル、IT、夏山山行の各種の小委員会を開催。
- (7)「活動収支決算報告」：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が「赤字の体质」改善が急務。
- (8)業務監査。2023年度事業報告書及び計算書類に基づく監査報告がされ何れも承認された。

2号議案 2023年度決算報告及び2024年度事業計画について

「2023年度決算報告及び2024年度事業予算」については次回以降に掲載します。

- (1)リーダー研修会で検討・提案された主な項目の実施
1)「収支改善」委員会 ⇒ 経費削減と郵便料金値上げ対策は急務

2)「人材活用委員会」⇒

リーダー一定年を80才として人材を活用する

3)「事務の合理化」委員会】⇒

文書をメール、ライン利用等合理化をすすめる。

(2)会員獲得施策の強化・継続

- 1)「会員獲得キャンペーン」の年2回実施。

- 2)2大行事の東ハイ祭と集中山行の実施。

⇒新たな行事の開発を行う。

(3)リーダー・協力者・会務協力者の人材発掘と育成

(4)ウォーキングや[初心者向・一般向弱]山行の強化

⇒リーダー育成と山行数の増加。

(5)「見て、入ってもらえるHP」作りへ動画の強化等

(6)講習会・研修会等の実施

等などが討議され原案通り可決された。

以上

◎山行・会務協力者の就任、退任のお知らせ

・ 山行協力者就任

屋代 茂(15279)下倉L

藤田昌子(15556)樋口L

・ 山行協力者退任

小池敦子(12933)小泉L

和久井澄江(15224)柴崎L

・ 編集担当就任

高崎みどり(15256)

・ 編集担当退任

戸澤万里子(15408)

・ リクルート班就任

嶋田るり子(15447) 佐藤スミ子(15005)



*【2024年度東ハイ祭】について

- * 日時 2024年10月19日(土)
- * 会場 都立小金井公園 つつじ山広場
- * 交通 西武線「花小金井駅」徒歩15分
JR武蔵小金井駅下車 北口バス乗場②③
番の西武バス「小金井公園西口」下車
その他のバス便も利用できます。
- * 委員 委員長:荻島、副:佐藤
委員:松木、山川、木村、辰巳、樋口

* コース 4コース

- ① 西武線花小金井駅南口→江戸東京たてもの園見学→会場

- ① JR三鷹駅北口→小金井公園→会場

- ② JR国分寺駅北口→小金井公園→会場

- ② 西武線東伏見駅南口→小金井公園→会場

* 参加特典

山行参加:2ポイント、直接会場:1ポイント

* 詳細は次号でお知らせします。

◎東ハイ事務所に専任はありません。

入会をご希望の方、住所等の変更がある方は行き違いがあるといけませんので必ずMail、Faxでご連絡ください。事務所の電話は留守電になっております。問い合わせなど連絡をされるときは必ず会員番号、お名前、ご用件等はゆっくり、はっきりとお話しください。

Mail : homepage@t-hi.jp

Fax : 03-3805-8761



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2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

〒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 满

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。



申込みの必要な山行は必ずこの書式どおりに記入してください。

宿泊山行等参加申込み書式

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

【安全登山のお願い】

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ください。

8月

- ▼駅で緑の旗と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こと
- ▼日帰り山行参加費 会員300円・会員外500円



8月2日(金) ②鳩ノ巣渓谷

雨天中止

リーダー 直江忠彦

集合 JR青梅線奥多摩駅 9時30分

コース 駅→海沢神社→鳩ノ巣渓谷→古里駅

歩程 2時間30分

地図 昭文社:奥多摩

連絡先 090-2146-6765



8月3日(土) ③羽村草花丘陵

雨天中止

リーダー 須賀光夫

集合 JR青梅線小作駅 9時40分

コース 駅→満地峠→浅間岳→大澄山→福生駅

歩程 約3時間30分(約8.5km)

ポイント 整備されたコースを駅から駅まで歩きます。
地図 係が準備します。

協力者 須賀佐知子・田渕祥子

連絡先 090-7356-9739

8月5日(月)~9日(金)

⑥黒部五郎岳~高天原温泉

リーダー 佐野満喜子

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 090-7717-1977

今秋に郵便料金の値上げ
が発表されています。
会報の郵送に影響ができる
ので頭を痛めています。



8月6日(火)～9日(金) [5] 飯豊山～大日岳	
リーダー	木村博子・下倉章治
集合	6日:JR米坂線米沢駅 14時30分 駅＝手ノ子駅＝白川温泉(泊)＝大日杉→地蔵岳→切合小屋(泊)→飯豊山→御西岳→大日岳→往路を戻る→切合小屋(泊)→地蔵岳→大日杉＝白川温泉＝手ノ子駅
歩程	7日:6時間30分 8日:9時間 9日:5時間
費用	約31,000円(3泊宿代と送迎込み) 往復の交通費は各自払い。
ポイント	天空の花畠 飯豊山に登ります。切合小屋に2連泊ですのでコンパクトな荷物で飯豊山と大日岳を目指すことができます。
地図	昭文社:飯豊山
申込み	ライン、ショートメールで申込みください。 090-1432-7892

8月11日(祝) [3] 御岳山	
リーダー	小泉純子
集合	JR御嶽駅 8時38分発ケーブル下行バス停
コース	バス停＝御岳山駅→レンゲショウマ群生地→御嶽神社→綾広の滝→ロックガーデン→長尾平→御岳山駅＝御嶽駅
歩程	3時間
交通費	バス・ケーブル代 1,880円
ポイント	天空に咲く、5万株のレンゲショウマを見に行こう!!
地図	昭文社:奥多摩
協力者	佐伯公子・花崎今朝志
連絡先	090-7845-4254



8月10日(土) [3] 高尾山	
	雨天翌日
リーダー	佐々木 保
集合	JR高尾駅北口 9時30分
コース	駅→落合→薬王院→高尾山→蛇滝口→高尾梅郷遊歩道→高尾駅
歩程	約3時間50分
ポイント	少しでも涼を求めて。
地図	昭文社:高尾・陣馬
連絡先	090-8035-6123



8月11日(祝) ①横浜中区を歩く(東部編)	
リーダー	渡邊幸一 小雨決行
集合	京浜東北線関内駅北口 10時
コース	駅→日本郵船歴史博物館(氷川丸とのセット券500円)→氷川丸→横浜マリンタワー→横浜人形の家(20名以上350円)→アメリカ山公園→元町商店街→JR石川町駅
歩程	約2時間
ポイント	日本郵船歴史博物館は単に船の博物館というより、戦争に翻弄された日本の歴史を船を通して教えてくれます。
協力者	細谷弘之・五木田悦子
連絡先	080-3122-5529

8月11日(祝) [2] 涼しい高尾山	
リーダー	柳田邦之
集合	京王線高尾山口駅前 9時30分
コース	駅前→ケーブル乗車＝高尾山駅→薬王院→高尾山頂→薬王院→ケーブル乗車＝高尾山口駅
歩程	2時間
交通費	ケーブル代 980円
ポイント	暑い夏、涼しい山頂で食事をしましょう。
地図	昭文社:高尾・陣馬
連絡先	090-2566-8306



8月14日(水) [4] 御岳山～奥の院	
リーダー	大倉昌子
集合	ケーブル御岳山駅 10時
コース	(JR御嶽駅 9時12分発ケーブル下行バスが便利) 御岳山駅→武藏御嶽神社→天狗の腰掛松→奥の院→綾広ノ滝→ロックガーデン→天狗岩→長尾平→御岳山駅＝御嶽駅
歩程	5時間
交通費	バス・ケーブル代 1,880円
ポイント	御嶽山の山上集落を通り、山深い奥の院へ、溪流が流れるロックガーデンは涼しさ満喫です。
地図	昭文社:奥多摩
協力者	佐野妙子・池田正義
連絡先	090-4712-0896



8月17日(土) [3] 西沢渓谷	
リーダー	佐野満喜子
集合	JR中央線塩山駅南口
コース	8時30分発西沢渓谷入口行バス停 バス停＝終点下車→西沢山荘→三重の滝→竜神の滝→恋糸の滝→貞泉の滝→七ツ釜五段の滝→大展望台→ネトリ橋→西沢渓谷入口バス停＝塩山駅
歩程	3時間40分
交通費	バス代 2,440円
ポイント	滝見橋が新設され3年ぶりに七ツ釜五段の滝を見るできます。涼を求めて滝巡り。
地図	昭文社:金峰山・甲武信
協力者	小松博氏・吉川英男
連絡先	090-7717-1977

8月17日(土) [3] 大嵐山～堂所山	
リーダー	荻島二郎
集合	高尾駅北口
コース	8時45分発陣馬高原下行バス停 バス停＝夕焼小焼下車→登山口→大嵐山→三本松山→関場峠→堂所山→底沢峠→陣馬高原下バス停＝高尾駅
歩程	4時間30分
交通費	バス代 1,230円
ポイント	奥高尾コースの大嵐山、堂所山を歩きます。

【山行参加時のご注意!】

*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。

地図
吉備人出版社:高尾山登山詳細図
協力者
増田悦子・名古屋忠宏
連絡先
090-4529-3506

8月18日(日)③コヤシロ山～要害山 雨天中止
 リーダー 橋口光雄
 集合 JR上野原駅 ①9時12発不老下行バス停
 コース バス停=芦垣下下車→登山口→御林峠
 分岐→コヤシロ山→要害山→鏡渡橋→
 新井バス停=上野原駅
 歩程 3時間40分(8.2km)
 交通費 バス代 780円
 ポイント 暑さ対策を十分に!
 地図 吉備人出版社:山梨東部の山詳細図(東編)
 協力者 清水十三男
 連絡先 090-6523-2389

8月18日(日)③小下沢林道～逆沢ノ頭
 リーダー 山川美恵子 雨天翌日
 集合 JR高尾駅北口 8時12分発小仏行バス停
 コース バス停=大下下車→小下沢林道→高尾の森広場→取付口→逆沢ノ頭→景信山→小仏バス停=高尾駅
 歩程 4時間
 交通費 バス代 560円
 ポイント ちょっと涼しいところを歩きましょうか。
 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

8月19日(月)～23日(金)
 リーダー ⑤羅臼岳・斜里岳・雌阿寒岳
 下倉章治・木村博子
 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 下倉章治 080-5176-7475

8月20日(火)～21日(水)④八ヶ岳 天狗岳
 リーダー 大倉昌子
 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 090-4712-0896

8月21日(水)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
 協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
 連絡先 090-3499-0190

8月24日(土)②千代ヶ崎砲台跡 雨天翌日
 リーダー 佐々木 保
 集合 京急本線浦賀駅 9時40分
 コース 駅→叶神社→浦賀の渡し(東)=渡し舟=浦賀の渡し(西)→砲台跡→久里浜駅
 歩程 約3時間(約10km)
 交通費 渡し船代 400円(片道)
 ポイント タイミングが良ければガイドをお願いします。
 千代ヶ崎砲台は、明治期に旧日本陸軍によつて久里浜湾の北側の高台に東京湾を防衛するために建設された砲台の一つ。
 連絡先 090-8035-6123

8月24日(土)③高麗峠～メッツア 雨天中止
 リーダー 星 富士夫
 集合 西武秩父線高麗駅 9時30分
 コース 駅→鹿台橋→見晴らしの丘登山口→男岩・女岩→金毘羅神社→女坂→巾着田→高麗峠→ほほえみの丘→メッツア=飯能駅
 歩程 約3時間30分 9.5km
 交通費 バス代 200円
 ポイント 日和田山麓の変化に富んだ登山道を歩き、高麗峠からほほえみの丘を経てメッツアへ。
 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



8月24日(土)③笛子雁ヶ腹摺山 雨天翌日
 リーダー 松木千恵子
 集合 JR笛子駅 9時7分発新田行バス停
 コース バス停=新中橋下車→登山口→笛子雁ヶ腹摺山→笛子峠→矢立の杉→新田バス停=笛子駅
 歩程 4時間
 交通費 バス代 約500円
 ポイント 笛子雁ヶ腹摺山は秀麗富嶽十二景 四番の山。暑さを避けて往復バス利用にしました。
 地図 昭文社:大菩薩嶺
 協力者 桜井敏子・石田さとみ・鈴木栄男
 連絡先 090-8010-8452

8月25日(日)③レンゲショウマとロックガーデン 雨天中止
 リーダー 矢澤省三
 集合 JR御嶽駅
 コース 9時44分発ケーブル下滝本駅行バス停
 バス停=終点下車→ケーブル=御岳山駅→富士峰公園→御岳山→長尾平分岐→天狗の腰掛杉→綾広の滝→天狗岩→七代の滝→長尾平分岐→御岳山駅=JR御嶽駅
 歩程 約4時間
 交通費 バス・ケーブル代 1,880円
 ポイント 涼を求めて。
 地図 昭文社:奥多摩
 協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二
 連絡先 080-1263-8403



<p>8月25日(日) ④ 南沢山 雨天中止</p> <p>リーダー 小泉純子 集合 西武池袋線飯能駅 コース 8時20分発中沢行バス停 バス停=中藤下車→416M→南沢山→分岐→湯ノ花山→長久保峠→飛村→吾野駅 歩程 3時間50分 交通費 バス代 550円 ポイント バスがこれ一本のみ注意!! 地図 吉備人出版社:奥武蔵詳細図 協力者 佐伯公子・花崎今朝志 連絡先 090-7845-4254</p>	<p>費用 鍾乳洞入場料 900円 バス代 1,060円 ポイント 関東一の鍾乳洞で摂氏11度の世界です。 納涼散策を楽しみましょう。 薄手のウиндブレーカーが必要です。 連絡先 090-1213-8777</p> <p>8月30日(金) ③ 御岳山 雨天中止</p> <p>リーダー 直江忠彦 集合 JR御嶽駅 9時12分発ケーブル下行バス停 コース バス停=御岳山駅→御岳山→日の出山→つるつる温泉バス停=武藏五日市駅 歩程 3時間 地図 昭文社:奥多摩 連絡先 090-2146-6765</p>
<p>8月27日(火) ② 日原鍾乳洞 雨天中止</p> <p>リーダー 川畠英雄 集合 JR奥多摩駅 10時15分発鍾乳洞行バス停 コース バス停=終点下車→日原鍾乳洞(見学)→近場散策→鍾乳洞バス停=奥多摩駅 歩程 約2時間</p>	<p>8月31日(土)~9月1日(日) ④ 美ヶ原</p> <p>リーダー 山川美恵子 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</p> 

9月

- ▼駅で緑の旗と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



<p>9月1日(日) ② まさかりが淵市民の森 小雨決行</p> <p>リーダー 渡邊幸一 集合 地下鉄ブルーライン踊場駅 10時 コース 駅→汲沢ゴルフコース→まさかりが淵市民の森→宝寿院→宮谷西公園→富塚八幡宮→柏尾川沿い→JR戸塚駅 歩程 約3時間 協力者 細谷弘之・五木田悦子 連絡先 080-3122-5529</p> 	<p>交通費 遠方の方は青春18きっぷが得。 バス代 860円 ポイント 十国峠からは富士山がキレイに見えます。 地図 係が準備します。 協力者 須賀佐知子・田渕祥子 連絡先 090-7356-9739</p>
<p>9月1日(日) ③ 釜戸山 雨天中止</p> <p>リーダー 小泉純子 集合 西武秩父線武藏横手駅 9時15分 コース 駅→三角天→釜戸山→丘の上公園→久須美坂→武藏横手駅 歩程 3時間 ポイント 小さなアップダウンあり!! 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 連絡先 090-7845-4254</p>	<p>9月7日(土) ③ 不動山～雨乞山 雨天翌日</p> <p>リーダー 佐野満喜子 集合 秩父鉄道野上駅 9時50分 コース 駅→萬福寺→苔不動→不動山→間瀬峠→雨乞山→樅峠→樋口駅 歩程 4時間50分 交通費 SAITAMAプラチナルート1,900円が得。 ポイント 不動山から陣見山を2回に分けて繋ぐ。 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</p>
<p>9月7日(土) ③ 十国峠 雨天翌日</p> <p>リーダー 須賀光夫 集合 JR東海道本線熱海駅 ②9時48分発 コース 十国峠登り口行バス停 バス停=姫の沢公園下車→十国峠→東光寺→石仏の道→笹良ヶ台団地バス停=熱海駅 歩程 約3時間(7km)</p>	<p>9月8日(日) ③ 高尾山 水辺のコース</p> <p>リーダー 佐々木 保 集合 京王線高尾山口駅前広場 9時30分 コース 駅→6号路(水辺コース)→分岐→稻荷山 コース分岐→高尾山→いろはの森コース→日影バス停=高尾駅北口 歩程 3時間30分 交通費 バス代 280円 ポイント 残暑に負けずに水辺を歩く。 地図 昭文社:高尾・陣馬 連絡先 090-8035-6123</p> 

<p>9月11日(水)③逗子 大峰山 雨天中止</p> <p>リーダー 大倉昌子</p> <p>集合 JR横須賀線逗子駅 ④9時45分発葉桜行 バス停</p> <p>コース バス停=終点下車→長柄桜山古墳→ヤブ道分岐→森戸神社(裕次郎記念碑)→大峰山→葉山大道バス停=京急逗子・葉山駅 5時間(15km) バス代 約500円 神奈川県内最大級規模の前方後円墳の古墳群を歩きます。大峰山は展望が良く、海からの富士山が見えます。</p> <p>協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義 連絡先 090-4712-0896</p>	<p>9月15日(日)④楳寄山～三頭山 雨天翌日</p> <p>リーダー 橋口光雄</p> <p>集合 JR中央本線上野原駅 ①8時35分発鶴峠行バス停</p> <p>コース バス停=郷原下車→西原峠→楳寄山→大沢山→三頭山→ムシカリ峠→三頭大滝→都民の森バス停=武蔵五日市駅 5時間50分(9.3km) バス代 2,200円 郷原バス停から楳寄山までは登りが続きます。 登る人が少ないコースです。</p> <p>地図 昭文社:奥多摩 協力者 清水十三男 連絡先 090-6523-2389</p> 
<p>9月13日(金)～16日(祝)⑤奥穂高岳 雨天翌日</p> <p>リーダー 木村博子・下倉章治</p> <p>集合 13日:バスタ新宿 6時40分</p> <p>コース バス停=上高地→横尾山荘(泊)→涸沢小屋→穂高岳山荘(泊)→奥穂高岳→穂高岳山荘→涸沢小屋→横尾山荘(泊)→上高地 バス=新宿駅 13日:3時間 14日:6時間 15日:6時間 16日:3時間</p> <p>費用 約65,000円(宿、往復バス代)</p> <p>ポイント 奥穂高岳は穂高連峰の中央にそびえる盟主で、日本第三位の岩峰です。</p> <p>地図 昭文社:槍ヶ岳・穂高岳 連絡先 木村博子 090-1432-7892</p>	<p>9月16日(祝)③皆城山～六国見山 雨天翌日</p> <p>リーダー 松木千恵子</p> <p>集合 JR大船駅北口改札前 9時30分</p> <p>コース 駅→湘南ハイツ循環9時55分発バス乗車=荒井沢公園前下車→極楽広場→皆城山→尾根道→散在ガ池森林公園→六国見山→JR大船駅 3時間30分 バス代 230円 里山の風情が残る横浜と鎌倉の市境尾根から六国見山森林公園へ歩きます。</p> <p>協力者 桜井敏子・石田さとみ・鈴木榮男 連絡先 090-8010-8452</p>
<p>9月14日(土)④馬仏山～高水山 雨天翌日</p> <p>リーダー 荻島二郎</p> <p>集合 JR青梅線川井駅 9時30分</p> <p>コース 駅→馬仏山→岩茸石山→高水山→高源寺→軍畑駅 4時間10分</p> <p>歩程 川井駅から沼沢尾根を登ります。 道標、リボン、テープなく馬仏山まではバリコースになります。</p> <p>ポイント 吉備人出版社:奥多摩登山詳細図東編 増田悦子・名古屋忠宏 連絡先 090-4529-3506</p>	<p>9月18日(水)③青木ヶ原樹海を歩く 雨天中止</p> <p>リーダー 大倉昌子</p> <p>集合 河口湖駅 9時50分</p> <p>コース 西湖周遊バス10時10分発(グリーンライン) 乗車=野鳥の森公園下車→樹海遊歩道→こうもり穴→西湖民宿→竜宮洞窟→三湖台→道の駅なるさわ(ブルーライン)バス停=河口湖駅 5時間 西湖周遊バス代 1,500円(フリークーポン) 富士山噴火の溶岩台地からなる、謎多き樹海を楽しく歩きましょう。</p> <p>地図 昭文社:富士山 協力者 佐野妙子・池田正義 連絡先 090-4712-0896</p> 
<p>9月14日(土)③風張尾根～都民の森 雨天翌日</p> <p>リーダー 山川美恵子</p> <p>集合 JR青梅線奥多摩駅 8時35分発丹波山村役場行バス車内</p> <p>コース バス停=小河内神社下車→麦山浮橋→山のふるさと村ビジターセンター→取付点→風張尾根→風張峠→都民の森バス停=武蔵五日市駅 4時間30分 バス代 1,750円 吉備人出版社:奥多摩登山詳細図(西編) 山川和雄・小川順一郎 連絡先 090-6005-4651</p>	<p>9月21日(土)③高麗峠～水道山 雨天翌日</p> <p>リーダー 須賀光夫</p> <p>集合 西武秩父線高麗駅 9時50分</p> <p>コース 駅→あいあい橋→高麗峠→ほほえみの丘→太郎坊→水道山→飯能駅 約3時間30分(9km) 距離はそこそこありますが、歩きやすいコースです。</p> <p>地図 昭文社:富士山 協力者 須賀佐知子・田渕祥子 連絡先 090-7356-9739</p> 

9月21日(土)④倉岳山～高畠山 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 JR中央本線梁川駅 8時30分
 コース 駅→立野峠→倉岳山→高畠山→石仏→鳥沢駅
 歩程 5時間10分
 ポイント 中央本線南の山々で一番人気のある倉岳山から高畠山を歩きます。
 地図 
 協力者 小松博氏・吉川英男
 連絡先 090-7717-1977

交通費 バス代 430円
 ポイント 日本百名城 八王子城遺構を歩く。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 連絡先 090-1213-8777

9月22日(日)①板橋～巣鴨 雨天中止
 リーダー 岩間英之
 集合 都営地下鉄三田線板橋本町駅 10時15分
 コース 駅→縁切榎→文殊院本陣跡→仲宿商店街→近藤勇墓所→猿田彦大神庚申堂→巣鴨地蔵通り商店街(高岩寺、眞性寺)→JR巣鴨駅
 歩程 2時間
 ポイント 江戸や明治の街並み残る旧中山道沿いを歩く。
 協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
 連絡先 070-9171-0309

9月26日(木)～28日(土) ⑤火打山～妙高山
 リーダー 佐野満喜子
 集合 JR長野駅 8時50分
 コース 駅→善光寺観光=長野駅=妙高高原駅周辺宿(泊)=笛ヶ峰→火打山→高谷池ヒュッテ(泊)→黒沢ヒュッテ→妙高山→燕温泉=妙高高原駅
 歩程 27日:6時間10分 28日:6時間40分
 費用 21,700円(宿代と送迎込み)
 ポイント 往復の交通費は各自払い。
 協力者 紅葉のベストシーズンに!
 連絡先 吉川英男
 電話で確認後申込みください。
 090-7717-1977

9月22日(日)②花シリーズ 高尾山一丁平 雨天中止
 リーダー 柳田邦之
 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→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 550円
 ポイント 秋の山野草が沢山咲く時期です。
 連絡先 090-2566-8306

9月27日(金)③日和田山 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 西武秩父線武蔵横手駅 9時30分
 コース 駅→小瀬名→物見山→日和田山→巾着田→高麗駅
 歩程 3時間30分
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 連絡先 090-2146-6765 

9月25日(水)③唐沢山 雨天中止
 リーダー 柴崎 実
 集合 東武佐野線多田駅 9時40分
 コース 駅→京路戸公園→京路戸峠→見晴らし台→諏訪岳→京路戸峠→見晴らし休憩所→唐沢山神社→東武田沼駅
 歩程 4時間
 ポイント 栃木百名山の諏訪岳から唐沢山まで縦走します。
 協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
 連絡先 090-3499-0190

9月28日(土)②巾着田 雨天中止
 リーダー 辰巳恵美子
 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(曼珠沙華群生地)→高麗郷古民家→高麗駅
 歩程 2時間30分
 費用 曼珠沙華群生地入場料 500円(希望者のみ)
 ポイント 曼珠沙華の群生は赤いカーペットを敷きつめたよう!
 協力者 そんな幻想的な風景を見に行きませんか?
 連絡先 池田正義・石川孝子
 090-2758-7871

9月25日(水)③八王子城山 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR高尾駅 8時35分発陣馬高原下行バス
 コース 乗車 霊園前・八王子城跡入り口下車
 ポイント バス停→ガイダンス施設→八王子城山→天守閣跡→富士見台→摺差バス停=JR高尾駅
 歩程 約4時間30分

9月28日(土)③八国見山～竹山 雨天中止
 リーダー 中嶋要一
 集合 小田急線渋沢駅 9時
 コース 駅→登山口→八国見山→竹山→清雲時→相和農産物直売所→御殿場線上大井駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 渋沢丘陵の最高点を探る。
 地図 2万5千図:秦野・小田原北部
 協力者 鈴木榮男
 連絡先 090-1542-0415 

リーダー	矢ノ音～奈良子尾根 雨天中止 佐藤 仁
集合	JR中央本線藤野駅 8時45分
コース	駅→矢ノ音山稜縦走コース→イタドリ沢ノ頭→奈良本峠→奈良本峠北コース→奈良子尾根→奈良子峠→底沢峠→陣馬高原下 バス停=高尾駅
歩程	約5時間20分
交通費	バス代 640円
ポイント	奈良本峠北コースを利用して、奈良子尾根から矢ノ音山稜縦走コースを楽しみましょう。
地図	昭文社:高尾・陣馬
協力者	宮田 晃
連絡先	090-8804-3751



リーダー	南高尾セブンサミツ 雨天翌日 山川美恵子
集合	JR中央本線相模湖駅 8時23分発「湖28」
コース	三ヶ木行バス停 バス停=赤馬下車→大洞山(536M)→金比羅山(515M)→中沢山(494M)→入沢山(490M)→泰光寺山(475M)→榎窪山(420M)→草戸山(354M)→高尾山口駅
歩程	5時間30分
交通費	バス代 250円
ポイント	セブンサミツ第二弾。7つの峰を越えて高尾山口駅へ
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

リーダー	鎌倉 亀ヶ谷坂切通と田谷の洞窟 矢澤省三
集合	JR鎌倉駅西口 10時
コース	駅→無量寿院跡→寿福寺→岩舟地蔵堂→亀ヶ谷坂→JR大船駅→大船観音寺→田谷の洞窟(定泉寺境内)→大船駅
歩程	4時間
費用	拝観料 大船観音寺 300円 田谷の洞窟 400円
ポイント	大船観音寺から大船駅に近づくと車窓から真っ白な観音様が気になる! 田谷の洞窟内壁面に無数の仏像が刻まれている。
協力者	清水十三男・山下光一・岡戸真二
連絡先	080-1263-8403

リーダー	三社峠～中尾山 雨天中止 小泉純子
集合	JR武秩父線西吾野駅 9時
コース	駅→坂石山→三社峠→大窪峠→梨本峠→中尾山→吾野駅
歩程	4時間30分
ポイント	アップダウンの連続。ヤブあり。
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
連絡先	090-7845-4254

リーダー	スルギ尾根 星 富士夫
集合	西武秩父線吾野駅 9時
コース	駅→前坂→板屋ノ頭→スルギ→子ノ権現→峠ノ前→イモリ山→森坂峠→西吾野駅
歩程	約5時間30分(8.7km)
ポイント	破線のマイナーなコースで、ザレたアップダウンあり。
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

リーダー	三ツ石山その他 佐々木 保
集合	東京駅 8時37分発秋田行
コース	こまち9号新幹線車内 盛岡駅=休暇村岩手網張温泉(泊)→網張コース→三ツ石山→往路戻る→休暇村=仙台(泊)=松島周遊=仙台駅
歩程	30日:約6時間 10月1日:約4時間
費用	約33,000円(宿・リフト代) 新幹線代は各自払い。大人の休日俱楽部バス「東日本」適用期間です。
ポイント	岩手山と八幡平を結ぶ“裏岩手連峰縦走コース”の延長にある山で、栗駒山と並んで本州で最も紅葉が早いと言われている。係が用意します。
地図	吉備人出版社:高尾山登山詳細図
連絡先	090-8035-6123



- お申込みできます。
- 必ず会指定の書式(3頁掲載)でライン又はショートメールで早めに各リーダー宛に申込みください。
(往復・片はがき他はリーダーの指示に従う)
- 不明な点は担当リーダーへお問合せください。

●リーダー 下倉章治

集合	10月5日(土)～6日(日) 上州武尊山(百名山) JR上越線沼田駅 15時30分
コース	駅=ペンション(泊)=ほたかスキー場終点(御沢の水場)→御沢分岐→前武尊→一家ノ串山→中ノ岳分岐→武尊山(沖武尊)→中ノ岳分岐→セビオス岳→三合目→武尊牧場キャンプ場=JR上毛高原駅
歩程	6日:約7時間
費用	約16,000円(宿泊代、弁当代、送迎代、雜費込)。往復の交通費は各自払い。
ポイント	昨年中止した山行です。
地図	昭文社:谷川岳
連絡先	080-5176-7475



●リーダー 佐野満喜子

10月12日(土)～14日(祝)④七面山・毛無山～雨ヶ岳

集合 JR甲府駅

コース 8時45分発特急ふじかわ4号静岡行車内
甲府駅＝下部温泉駅＝羽衣→敬慎院(泊)
→七面山→敬慎院→奥ノ院→角瀬＝下部
温泉(泊)→登山道入口→パノラマ台→
毛無山→大見岳→雨ヶ岳→端田峠→根原
＝河口湖駅

歩 程 12日:3時間10分 13日:4時間40分

14日:6時間40分

費 用 次号に掲載

ポイント 富士山の展望は一級品、七面山だけでも可。七面山、毛無山は日本二百名山、山梨百名山。

地 図 昭文社:塩見・赤石・聖岳 富士山

10月20日(日)～21日(月)

④切込湖・刈込湖・日光白根山

集合 東武日光駅

コース 9時45分発湯元温泉行バス停

バス停＝終点下車→刈込湖→切込湖→
湯元＝片品村(泊)＝白根山登山口ロープ
ウェイ＝山頂駅→白根山→菅沼登山口＝
東武日光駅

歩 程 20日:3時間50分 21日:5時間10分

費 用 9,500円(宿代と登山口送迎込)

ポイント 往復の電車、バスは各自払い。

地 図 お料理の美味しい宿に泊まり、山頂からの
大パノラマと紅葉を楽しむ。

連絡先 昭文社:日光
090-7717-1977



歩 程 2日:約2時間 3日:6時間30分

費 用 次回会報に記載

ポイント 北陸の名峰2座だけでなく、紅葉の絶景スポットである九頭竜湖も訪れます。

地 図 昭文社:白山 御在所・靈仙・伊吹
連絡先 木村博子 090-1432-7892

●リーダー 佐々木 保

11月4日(振休)～6日(水)④六甲山 No.2

集合 JR東京駅 7時3分発新幹線岡山行車内
コース 新大阪駅＝三宮駅＝妙法寺駅下車→馬

ノ背(須磨アルプス)→バス停＝三宮駅(泊)
＝摩耶山→市ヶ原→再度山→鍋蓋山→
菊水山→鷦鷯駅＝三宮駅(泊)＝東京駅

歩 程 4日:3時間30分 5日:6時間30分

費 用 次回会報に記載

ポイント 昨年の残りを2日かけて歩きます。
連絡先 090-8035-6123

●リーダー 山川美恵子

11月22日(金)～24日(日)③奈良

集合 近鉄京都駅 9時15分

コース 駅＝近鉄奈良駅→春日大社→若草山→近鉄
奈良駅＝檀原神宮前駅(泊)＝壺阪山駅→
高取山→石舞台＝檀原神宮前駅(泊)＝大
和葛城山＝近鉄御所駅＝近鉄名古屋駅

歩 程 22日:4時間 23日:4時間40分

24日:3時間30分

費 用 20,000円(宿、タクシー代)
ポイント 紅葉の大和路を巡ります。
連絡先 090-6005-4651



●リーダー 佐藤 仁

10月26日(土)～27日(日)④大菩薩嶺～石丸峠

集合 JR中央本線塩山駅南口

コース ③8時30分発大菩薩嶺登山口行バス停
バス停＝終点下車→千石平→上日川峠→
ふくちゃん荘→唐松尾根→大菩薩嶺→介
山荘(泊)→石丸峠→石丸峠入口→上日川
峠→千石平→大菩薩嶺登山口＝JR塩山駅

歩 程 26日:5時間30分 27日:3時間50分

費 用 約9,000円(宿代) バス代 600円

ポイント 大菩薩嶺～石丸峠、草原を抜ける気持ち
良いコースです。

地 図 昭文社:大菩薩嶺
連絡先 090-8804-3751



11月23日(土)～24日(日)③箕面

集合 JR東京駅 7時3分発新幹線岡山行車内
コース 新大阪駅＝箕面萱野駅＝勝尾寺→南山

→才ヶ原→箕面駅＝宿(泊)＝箕面駅→
箕面大滝→ビジターセンター→最勝ヶ峰
→勝尾寺＝箕面萱野駅＝新大阪駅

歩 程 23日:3時間 24日:4時間

費 用 約15,000円(宿泊代) 交通費は各自払い。
ポイント 箕面は関西有数の紅葉の名所です。

連絡先 東海自然歩道の西の起点があります。
090-7356-9739

*個人の車による山行は絶対禁止

会の規則では個人の車や大型車を利用しての
「バス山行」は、禁止です。

もし、事故が発生した場合、責任（補償）が、
会に及ぶ可能性があります。

場合により会の存続が危うくなる重要事項です。
国に認可を受けた会社の車を利用しましょう。
個人山行でも同様のリスクがあります。

●リーダー 木村博子・下倉章治

11月2日(土)～3日(祝)④伊吹山・荒島岳

集合 JR米原駅 9時20分

コース 駅＝伊吹山山頂駐車場→伊吹山→駐車
場＝九頭竜湖＝宿(泊)＝勝原登山口→
シャクナゲ平→荒島岳→小荒島岳→JR
下唯野駅

4・5・6月入会のお仲間を紹介



リクルート班紹介

山下和江	伊藤留美子
馬場初美	高井玲子
柴田裕子	二見猛克
早山さおり	鏑木真由美

私たちが紹介しました

中村一子	(阿部英子)
石崎美知子	(稻盛万里子)
松本しづゑ	(奥山タイ子)
加川盛俊	(宮田 晃)
佐藤容子	(三井邦子)
東 政子	(柴崎 実)
影近 隆	(深川和子)
神田和雄	(神田八重子)
津脇恵美子	(水野禮子)
永野悦子	(川崎恵美子)
蓮 陽子	(船橋通子)
佐々木節子	(谷 美恵子)
佐藤定芳	(米山賢一郎)

木村博子さんご紹介

佐藤公子	坂 美喜子
高井和子	坂内若子

塙本喜代子さんご紹介

竹澤てるみ	山根秀美
-------	------

佐野満喜子さんご紹介

出野和子	湊 恵
------	-----

山本千鶴さんご紹介

山本あやこ	山本吉郎
-------	------

HP等を見て入会しました

藤脇千枝子	土井かずみ	吉村 明彦
佐伯美千代	横山 和子	加島 輝雄
比留間由美子	内田 節子	平野 弘美
藤田 晶子	山本 千鶴	松沢 朱美
中川 洋子	石井 薫	馬場 達記
近藤小百合	望月 一美	佐藤 芳子
松井 恵子	山倉己恵子	山内 紀子
中村 和子	長谷川 曜	刈込 真
安達 健二		

歓迎



ポイント達成者(敬称略)

50ポイント

庄 とし江
中村 愛子
筈谷 雅子
斎藤 省多
松井安津子

100ポイント

野崎 和子
田島 幸子
山田彌須子
花咲今朝志
屋代 茂

200ポイント

助川寿美子

200ポイント

岡本 房子
本多 次子
山浦 啓二
小川真由美
高崎みどり

300ポイント

金子 敬

祝
おめでとう

150ポイント

高橋 恵子
新井 計一
渡辺 豊子
高島 石男

500ポイント

須山 トク子
平田佐喜子

1000ポイント

石川 孝子
清水 勝江
田渕 祥子

700ポイント

内藤 悅子

750ポイント
佐々木節子800ポイント
佐藤 恵子900ポイント
清水十三男

**会員
募集**

**日帰り山行は原則申込み不要の
東ハイです。集合場所でお待ちしてます。**

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？

- ★ 街歩きから健脚向きまで**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。
- ★ 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月入会となります。

★ 保険料は年払いです。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日時点の年齢です。

● 参加費

・日帰り 300円 ・1泊 600円 ・2泊 900円 ・3泊以上 1200円

● 資料をご希望の方は下記に記入のうえ、FAXか東ハイのホームページ、メールからお申込み下さい。ご案内資料をお送りいたします
※個人情報は左記の目的以外は使用しません。

氏名		電話			
住所	〒				
メール					
生年月日	西暦	年	月	日	男 · 女
紹介者	会員No.	無し	リーダー名		

● 東京ハイキング協会をお知りになったのは？

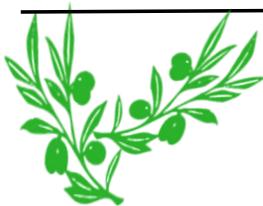
ホームページを見た

会報を見た

山行中に紹介された

友人の紹介

その他()



NPO法人 東京ハイキング協会（通称東ハイ）

〒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

Mail: homepage@t-hi.jp

