

2025年
2～3月号
(第582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

日帰り山行は原則申込み不要の東ハイです
(26コース)

(35コース)

3月ハイク

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(土)	3 一ノ尾尾根～陣馬山	佐野満喜子	4
	3 二本杉～要害山	山川美恵子	4
2日(日)	3 多峯主山～巾着田	小泉純子	4
5日(水)	【リーダー会】		
7日(金)	3 宝登山	屋代 茂	4
8日(土)	4 タケ山～シダゴ山	加藤正彦	4
	5 堂平山	星 富士夫	4
9日(日)	② 小出川の観梅	渡邊幸一	4
11日(祝)～ 14日(金)	3 安比高原スキー	小川順一郎	5
12日(水)	3 雷電山～青梅丘陵	大倉昌子	5
15日(土)	2 松田山と西明寺史跡公園	佐々木 保	5
	3 城峯山	佐野満喜子	5
	3 盆前山～高留沢ノ頭	荻島二郎	5
16日(日)	① トキワ荘マンガミュージアム	辰巳恵美子	5
	2 曾我の里・曾我梅林	木村博子	5
19日(水)	② 鷲宮コース	柴崎 実	5
	2 外秩父七峰縦走① 官ノ倉山	屋代 茂	5
21日(金)	② 小田原フラワーガーデン	直江忠彦	6
22日(土)	3 虎丸山～能岳	佐藤 仁	6
	3 神山滝～頭高山	中嶋要一	6
	3 西鎌倉～北鎌倉	樋口光雄	6
	3 麻生山	山川美恵子	6
23日(日)	3 曾我丘陵	須賀光夫	6
24日(祝)	4 三浦アルプス	松木千恵子	6
25日(火)	2 日野丘陵	川寄英雄	6
26日(水)	3 勝峰山～深沢山	大倉昌子	7
28日(金)	3 高尾梅林	直江忠彦	7

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
2日(日)	① 武蔵陵～南浅川沿い	辰巳・松木	7
	② 高尾山	柴崎・屋代	7
	3 南高尾	樋口・佐野	7
	3 イタドリ沢の頭～明王峠	木村・荻島	7
	4 景信山	山川・星	7
4日(火)～ 7日(金)	3 志賀高原一の瀬スキー	小川順一郎	8
5日(水)	1 三原山	屋代 茂	8
8日(土)	① 浜離宮恩賜庭園他	辰巳恵美子	8
	4 景信山～木下沢梅林	樋口光雄	8
	4 経ヶ岳～仏果山	加藤正彦	8
9日(日)	① 柏尾川～大わらじ	渡邊幸一	8
	4 石積川ノ頭～丹三郎山	須賀光夫	8
15日(土)	3 天覚山～釜戸山	荻島二郎	8
16日(日)	3 鎌倉 朝夷奈(アサイ)切通	中嶋要一	9
	4 伊豆ヶ岳	星 富士夫	9
	4 大高取山～ユガテ	下倉章治	9
16日(日)～ 18日(火)	2 奄美大島	佐野満喜子	9
18日(火)	3 筑波山	川寄英雄	9
19日(水)	3 みかも山	柴崎 実	9
20日(祝)	3 外秩父七峰縦走② 皇鈴山	屋代 茂	9
21日(金)	3 弘法山	直江忠彦	9
	3 鎌倉歩き 大仏切通し	大倉昌子	9
22日(土)	3 渋沢丘陵	佐々木 保	10
	4 大山～鐘ヶ嶽	木村博子	10
22日(土)～ 23日(日)	3 角田山・弥彦山	山川美恵子	10
25日(火)	② 多摩森林科学園他	川寄英雄	10
26日(水)	② 千代田の桜めぐり	大倉昌子	10
27日(木)	【理事会】		
28日(金)	② 町田尾根緑道	直江忠彦	10
29日(土)	② さくらさくら	佐々木 保	10
	4 ミツバ岳	松木千恵子	10
	4 甲州高尾山～棚横手山	山川美恵子	10
	4 日の出三山	佐野満喜子	11
29日(土)～ 30日(日)	3 北茨城の山	須賀光夫	11
30日(日)	① 学芸大学・目黒	岩間英之	11
	3 立川断層～七国峠	佐藤 仁	11

◎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3頁に掲載。

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

◎ホームページは毎日ご覧ください。

会山行が中止になる時は、必ず前日夕刻頃にホームページ「お知らせ」に掲載されますので、
山行前日には必ずご確認をお願い致します。
また、山行予定に不明な点がある時はリーダーに直接連絡してください。
宜しくお願い致します。

本部からのお知らせ

◎次年度会員継続手続きについて！

前号でお知らせしました年会費の改定で継続入金額が次のようになりますのでご確認の上継続手続きをお願いいたします。年齢は2025年4月1日時点。

64歳以下の方 6,700円(年会費4800円+保険料1900円)

65歳以上の方 6,050円(年会費4800円+保険料1250円)

尚入金手続きは**2月20日**までをお願いいたします。

(保険加入・新会報発送手続きの為)

※**同封の振込用紙**で入金をお願いします。

ネット送金は不可。

※必ず**会員番号とフリガナ**を記入してください。

※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」を大切に保管してください。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、事務所までご連絡下さい。

◎第41回 東ハイ祭 報告

2024年10月19日(土)都立小金井公園 つつじ山広場で開催しました。

午前中は4コースのウォーキングを実施しました。当日は朝まで雨模様でしたが遠方から多くの会員さんに参加頂き参加者は200名を数え盛んに開催する事が出来ました。

会場はコスモスが咲き、秋の気配を感じながら再会と昼食を楽しむ姿が見られました。さらに、バザーでの販売、募金活動にも多くの方に参加頂き、午後は小平市から来て頂いた体操クラブの指導で体をほぐした後午後の行事へ。

ポイント表彰、特に80歳、90歳の方の紹介では皆さんから盛大な拍手でお祝いされ楽しい一日でした。

※**募金額** 43,902円

荒川区社会福祉協議会(20,000円)

能登半島地震義援金(23,902円)

寄付させていただきます。

※**バザー売上金** 27,520円は会の運営費として活用させていただきます。

◎集中山行

3月2日(日)高尾地区で5コース設定されています。詳細は7ページをご覧ください。

※**参加費・ポイント**について

参加費は無料。ポイントは出発時と到着時に1ポイント付与(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、前日19時までに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い合わせください。

※**降雪対応**について

降雪後又は降雪予報時はアイゼン、ヘッドランプは山行時には必携です。

◎2025年度 夏山・秋山計画(案)

24コースを計画しています。今回も百名山山行が多く、リーダーは参加者の安全山行に心掛けています。会報13頁をご覧ください。



◎新リーダー紹介

・藤原正博 No.15394 江東区在住(加藤L 協力者)
私は個人的(組織的)な山行を行ってきました。経験の蓄積を、山登りに掛けてみたいです。初山行は4月です！

◎会務協力者退任の件(敬称略)

リクルート班:池田正義、大山孝子、小貫町子
山行に参加しながらのリクルート活動で会員増に協力頂き有難うございました。

◎山行をお休みします

松永孝子会長、柳田邦之L
両氏は体調不良のため、しばらく山行をお休みいたします。
一日も早いご回復をお祈りいたします。

◎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**Mail**または**Fax**でご連絡ください。

Mail : homepage@t-hi.jp Fax : 03-3805-8761



●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。

◎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

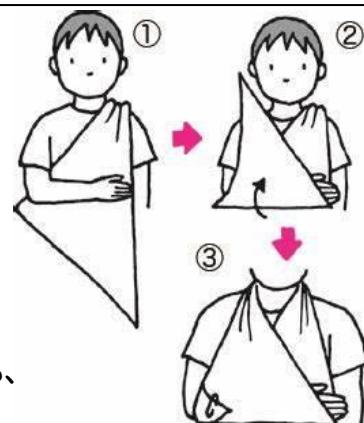
特記事項のない限り、必ず本号15頁に示した書式の通り記入して、担当リーダー宛に申込み下さい。

◎山行参加時のご注意 !!

いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込み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いたします。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下さるようお願いいたします。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。

三角巾の使い方

- ①三角巾の頂点がつろうとする腕の肘にくるようにあて、一方のはしを健康なほうの肩にあてます。
- ②もう一方のはしをけがをした腕の肩に向かって折り曲げ、首の後ろで両端を結びます。
- ③肘の箇所にはみでた部分を外側に折って、安全ピンなどで止めます。
指先を少し出しておくと、あとで血液循環が悪化した場合も、わかります。



2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



2月1日(土) [3]一ノ尾尾根～陣馬山 雨天翌日
リーダー 佐野満喜子
集合 JR中央本線藤野駅 9時6分発和田行バス停
コース バス停＝陣馬登山口下車→一ノ尾尾根→陣馬山→底沢峠→陣馬高原下バス停＝高尾駅
歩程 3時間30分
交通費 バス代 850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



2月1日(土) [3]二本杉～要害山 雨天翌日
リーダー 山川美恵子
集合 JR中央本線上野原駅 8時35分発飯尾行バス停
コース バス停＝三本木下車→二本杉→コヤシロ山→要害山→新井バス停＝上野原駅
歩程 4時間20分
交通費 バス代 1,040円
ポイント 一本杉が立つ要害山は甲斐・相模・武州の国境で見晴しがきいたため、戦国時代末期には警備の要として大倉砦が築かれた。冬の日、その自慢の展望に期待して。アイゼン持参。
地図 吉備人出版社:山梨東部の山詳細図
協力者 小川順一郎
協力者 山川和雄
連絡先 090-6005-4651

2月2日(日) [3]多峯主山～巾着田 雨天中止
リーダー 小泉純子
集合 西武池袋線飯能駅 9時30分
コース 駅→多峯主山→西武の森→ほほえみの丘→高麗峠→巾着田→高麗駅
歩程 3時間
ポイント 冬枯れの里山歩き。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
連絡先 090-7845-4254

2月7日(金) [3]宝登山 雨天翌日
リーダー 屋代 茂
集合 秩父鉄道野上駅 9時35分
コース 駅→萬福寺→長瀬アルプス→野上峠→宝登山→宝登山神社→長瀬駅
歩程 3時間30分
ポイント 山頂一面甘い香りのロウバイと両神山等の奥秩父の山々の展望が楽しめます。

地図 昭文社:奥武蔵・秩父
連絡先 090-7204-8308

2月8日(土) [4]タケ山～シダゴ山 雨天翌日
リーダー 加藤正彦
集合 小田急線新松田駅北口 ②9時40分発
寄行バス停
コース バス停＝田代向下車→タケ山→ダルマ沢ノ頭→シダゴ山→寄バス停＝新松田駅
歩程 4時間30分
交通費 バス代 1,130円
(駅～寄往復 940円が得 現金のみ)
ポイント 「虫沢古道を守る会」が復元整備した古道。降雪後はアイゼン必携。
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 046-257-6567 夜6時～8時
緊急時 080-5475-4187

2月8日(土) [5]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→笠山→笠山峠→堂平山→白石峠→大野峠→狩場坂峠→ツツジ山→三田久保峠→正丸駅
歩程 6時間50分
交通費 バス代 650円
ポイント 多くの峠を越えて正丸駅まで歩きます。堂平山からの360度の眺望が楽しみです。
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9日(日) [2]小出川の観梅 小雨決行
リーダー 渡邊幸一
集合 JR茅ヶ崎駅北口(ラスカ側) 10時
コース 駅→茅ヶ崎中央公園→鶴嶺八幡宮→小出川沿いの梅→湘南夢わく公園→馬入橋→馬入ふれあい公園→JR平塚駅
歩程 約3時間
ポイント 早咲き・遅咲きの梅に期待して、早春を感じながら歩きます。
協力者 細谷弘之・五木田悦子
連絡先 080-3122-5529



晴れていても雨具は必ずザックの中へ。
防寒着にもなります。



<p>2月11日(祝)～14日(金) [3] 安比高原スキー</p> <p>リーダー 小川順一郎 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。</p> <p>連絡先 090-3236-4874</p> 	<p>協力者 増田悦子・名古屋忠宏・則安雅紀 連絡先 090-4529-3506</p>
<p>2月12日(水)[3] 雷電山～青梅丘陵 雨天中止</p> <p>リーダー 大倉昌子</p> <p>集合 JR青梅線軍畑駅 9時50分</p> <p>コース 駅→榎峠→雷電山→三方山→矢倉台 →青梅丘陵ハイキングコース→青梅駅</p> <p>歩程 4時間</p> <p>ポイント 早春の里山歩き。春の花に迎えられて歩きましょう。降雪後はアイゼン持参。</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>2月16日(日)① トキワ荘マンガミュージアム</p> <p>リーダー 辰巳恵美子 雨天中止</p> <p>集合 JR目白駅 9時30分</p> <p>コース 駅→目白庭園→目白の森→トキワ荘通り お休み処→トキワ荘通り昭和レトロ館→ トキワ荘マンガミュージアム→長崎公園 →千早フラワー公園→池袋駅</p> <p>歩程 2時間30分</p> <p>費用 マンガミュージアム入館料 500円</p> <p>ポイント 青春のマンガの世界へタイムスリップ！ 若き日の感動を再び！</p> <p>協力者 池田正義・石川孝子 連絡先 090-2758-7871</p> 
<p>2月15日(土)[2] 松田山と西明寺史跡公園</p> <p>リーダー 佐々木 保 雨天翌日</p> <p>集合 小田急線新松田駅 9時</p> <p>コース 駅→松田山→西明寺史跡公園→ 西平畑公園→新松田駅</p> <p>歩程 3時間30分</p> <p>ポイント 時季が合えば菜の花と河津さくらのコラボを ユックリ 楽しめます。運動靴不可。</p> <p>連絡先 090-8035-6123</p>	<p>2月16日(日)[2] 曽我の里・曽我梅林</p> <p>リーダー 木村博子 雨天の場合22日(土)</p> <p>集合 JR東海道本線国府津駅 10時</p> <p>コース 駅→菅原神社→光明寺→六本松跡→瑞 雲寺→中河原梅林→梅の里センター→ 原梅林→別所梅林→法蓮寺→下曽我駅</p> <p>歩程 約4時間</p> <p>ポイント 富士山と箱根の山々を背景に約3万5千本の 梅の花が咲き誇る曽我梅林は、関東三 大梅林の一つと言われています。</p> <p>協力者 宮永基久 連絡先 090-1432-7892</p>
<p>2月15日(土)[3] 城峯山(タクシー利用) 雨天翌日</p> <p>リーダー 佐野満喜子</p> <p>集合 秩父鉄道皆野駅 9時40分</p> <p>コース 駅＝西門平→鍵掛城→城峯山→鍵掛城 →西門平＝皆野駅</p> <p>歩程 4時間</p> <p>交通費 タクシー代人数割</p> <p>ポイント 一等三角点の置かれてる山頂からは 両神山・谷川連峰・日光方面・奥秩父等、 展望は超一級!! 降雪後は要軽アイゼン。</p> <p>地図 昭文社:奥武蔵・秩父</p> <p>協力者 小松博氏・吉川英男</p> <p>申込み ライン、ショートメールで申込みください。</p> <p>連絡先 090-7717-1977</p>	<p>2月19日(水)② 鷲宮コース 雨天中止</p> <p>リーダー 柴崎 実</p> <p>集合 東武伊勢崎線鷲宮駅東口 10時</p> <p>コース 駅→鷲宮神社→霊樹寺→コスモスふれ あいロード→わし宮団地→水と緑のふれ あいロード山→千勝神社→大クスの木 →駅前遊歩道→鷲宮駅西口</p> <p>歩程 約4時間10分</p> <p>協力者 生島丈児・柴崎ミチ子 連絡先 090-3499-0190</p>
<p>2月15日(土) [3] 盆前山～高留沢ノ頭 雨天翌日</p> <p>リーダー 荻島二郎</p> <p>集合 JR高尾駅北口</p> <p>コース 8時45分発陣馬高原下行バス停 バス停＝力石下車→小津坂峠→取付点 →盆前山→恩方山→高留沢ノ頭→夕焼 小焼バス停＝高尾駅</p> <p>歩程 4時間20分</p> <p>交通費 バス代 1,110円</p> <p>ポイント 一部バリエーションコースを歩きます。 積雪後はアイゼン必携。</p> <p>地図 昭文社:高尾・陣馬</p>	<p>2月19日(水)[2] 外秩父七峰縦走① 官ノ倉山</p> <p>リーダー 屋代 茂 雨天翌日</p> <p>集合 東武東上線東武竹沢駅 10時</p> <p>コース 駅→三光神社→官ノ倉山→石尊山→ 長福寺→八幡神社→小川町駅</p> <p>歩程 2時間55分</p> <p>ポイント 七峰縦走スタートは低山の里山です。</p> <p>地図 昭文社:奥武蔵・秩父</p> <p>連絡先 090-7204-8308</p>
	<p>歩行中はリーダーに話しかけないで ください。お話は休憩時に お願いします。</p> 

2月21日(金)②小田原フラワーガーデン

リーダー 直江忠彦 雨天中止

集合 JR小田原駅西口

コース ③9時10分発いこいの森行バス停
バス停＝終点下車→辻村植物公園→
坊所→北船→諏訪原→小田原フラワー
ガーデン→大雄山線飯田岡駅

歩 程 3時間

交通費 バス代 330円

ポイント 梅の花を楽しみたいと思います。

地 図 昭文社:箱根

連絡先 090-2146-6765



2月22日(土)③虎丸山～能岳 雨天中止

リーダー 佐藤 仁

集合 JR中央本線上野原駅 ①9時40分発
光電製作所前行バス停

コース バス停＝大堀下車→虎丸山登山口→
虎丸山→見晴場→能岳→八重山→五
感の森→虎丸山登山口→大堀バス停
＝上野原駅

歩 程 約3時間15分

交通費 バス代 600円

ポイント 見晴場からの眺望が素晴らしいです。

地 図 吉備人出版社:高尾山

協力者 宮田 晃

連絡先 090-8804-3751

2月22日(土)③神山滝(コウヤマタキ)～頭高山

リーダー 中嶋要一 雨天翌日

集合 小田急線新松田駅 9時

コース 駅→神山滝往復→頭高山入口→頭高山
→渋沢丘陵→渋沢駅

歩 程 3時間40分

ポイント この山行は登山です。急な登りとヤブあり。
防寒支度を。

地 図 2万5千図:秦野

協力者 鈴木榮男

連絡先 090-1542-0415



2月22日(土)③西鎌倉～北鎌倉 雨天翌日

リーダー 樋口光雄

集合 湘南モノレール西鎌倉駅 9時

コース 駅→峯山→うさぎ山→鎌倉山神社→極楽
寺→大仏切通→佐助稲荷神社→(銭洗弁
天)→葛原岡神社→北鎌倉駅

歩 程 約4時間(10.0km)

ポイント 鎌倉の西側エリアの緑地帯を歩きます。
一部、急坂あり、距離もあります。
銭洗弁天は時間に余裕があれば寄りたい
と思います。

地 図 ヤマレコ地図(国土地理院)

協力者 清水十三男

連絡先 090-6523-2389

2月22日(土)③麻生山

雨天翌日

リーダー 山川美恵子

集合 JR五日市線武蔵五日市駅 9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
→麻生山→白岩山→ロンデン尾根→
武蔵五日市駅

歩 程 4時間50分

交通費 バス代 450円

ポイント 麻生山山頂から広がる広大な関東平野を
眼下にゆったりとランチを楽しもう！
アイゼン持参。

地 図 吉備人出版社:奥多摩登山詳細図(東編)

協力者 小川順一郎

協力者 山川和雄

連絡先 090-6005-4651

2月23日(日)③曾我丘陵

雨天中止

リーダー 須賀光夫

集合 JR御殿場線上大井駅 10時10分

コース 駅→おおいゆめの里→浅間山→不動山
→六本松峠→JR下曾我駅

歩 程 3時間30分(約9km)

ポイント 海や春の景色を眺めながら歩きます。

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

2月24日(祝)④三浦アルプス

雨天中止

リーダー 松木千恵子

集合 JR横須賀線逗子駅東口 ②9時5分発
長井行バス停

コース バス停＝風早橋下車→仙元山→観音塚
→南尾根→畠山分岐→乳頭山→田浦梅林
→京急田浦駅又はJR田浦駅

歩 程 4時間30分

交通費 バス代 230円

ポイント 半島を西から東へ三浦アルプス尾根歩き。
田浦梅林の見頃に期待!!

地 図 2万5千図:三浦

協力者 桜井敏子・鈴木榮男

連絡先 090-8010-8452



2月25日(火)②日野丘陵

雨天中止

リーダー 川寄英雄

集合 京王線高幡不動駅 9時30分

コース 駅→高幡不動尊→高幡城址→住宅街→
かたらいの路→七生公園→多摩動物公園
→高幡不動駅

歩 程 約3時間30分

連絡先 090-1213-8777



2月26日(水) 3 勝峰山～深沢山 雨天中止
 リーダー 大倉昌子
 集合 JR五日市線武蔵五日市駅 9時30分
 コース 駅→幸神神社→勝峰山→深沢山→
 小机→武蔵五日市駅
 歩程 4時間
 ポイント 降雪後はアイゼン必携。
 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28日(金) 3 高尾梅林 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 京王線高尾山口駅前広場 9時30分
 コース 駅→⑥号路→琵琶滝→高尾自然動植物園
 →神変堂→④号路→みやま橋→いろはの森
 →日影→湯ノ花梅林→駒木野→高尾駅
 歩程 3時間30分
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 連絡先 090-2146-6765

3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



2025年度【集中山行】5コース

スタートとゴールで★2ポイントをゲット!



3月2日(日) ①武蔵陵～南浅川沿い
 リーダー 辰巳恵美子・松木千恵子
 集合 JR高尾駅北口 10時
 コース 駅→森の科学館→武蔵陵墓地→陵南
 公園→南浅川沿い→高尾駅
 歩程 2時間30分
 ポイント 武蔵陵墓地は歴史と緑が静かに調和
 する聖域です。
 協力L 岩間英之(HP)
 S L 関根直樹
 連絡先 090-2758-7871(辰巳恵美子)



3月2日(日) 3 イタドリ沢ノ頭～明王峠
 リーダー 木村博子・荻島二郎
 集合 JR中央本線藤野駅 9時
 コース 駅→イタドリ沢ノ頭→明王峠→矢ノ音→
 明王峠→底沢峠→陣馬高原下バス停＝
 高尾駅北口
 歩程 4時間30分
 交通費 バス代 640円
 ポイント 二等三角点のあるイタドリ沢ノ頭、
 春の気配を感じながら歩きます。
 協力L 直江忠彦・大倉昌子・下倉章治(HP)
 地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図
 連絡先 090-1432-7892(木村博子)

3月2日(日) ②高尾山
 リーダー 柴崎 実・屋代 茂
 集合 京王線高尾山口駅 10時
 コース 駅→清滝駅＝高尾山駅→高尾山山頂
 →高尾山駅＝清滝駅→高尾山口駅
 歩程 約2時間30分
 交通費 ケーブル代 950円
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力L 中嶋要一・佐々木 保・川寄英雄(HP)
 連絡先 090-3499-0190(柴崎 実)



3月2日(日) 4 景信山
 リーダー 山川美恵子・星 富士夫
 集合 JR高尾駅北口
 コース 8時10分発陣馬高原下行バス停
 バス停＝佐戸下車→茗荷沢左岸尾根→
 狐塚峠→高尾の森広場→小下沢コース
 →景信山→城山→北東尾根→日影バス
 停＝高尾駅
 歩程 6時間
 交通費 バス代 660円
 ポイント 高尾山の混雑を避けて、コースを設定。
 地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図
 協力L 加藤正彦・須賀光夫(HP)・藤原正博
 連絡先 090-6005-4651(山川美恵子)

3月2日(日) 3 南高尾
 リーダー 樋口光雄・佐野満喜子
 集合 京王線高尾山口駅 9時30分
 コース 駅→梅ノ木平→草戸峠登山口→拓大
 西尾根分岐→四辻→高乗寺城山→
 金毘羅山→浅川→高尾駅南口
 歩程 3時間30分(7.3km)
 ポイント 草戸峠の稜線に出た後は小さなアップ
 ダウンが最後まで続きます。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力L 矢澤省三・佐藤 仁(HP)・小川順一郎
 連絡先 090-6523-2389(樋口光雄)



皆で参加して楽しい山行

<p>3月4日(火)～7日(金) [3] 志賀高原一の瀬スキー リーダー 小川順一郎 集合 4日:JR東京駅 ②6時52分発 あさま601号車内 コース 4日:東京駅＝長野駅＝長電バス志賀 高原線＝一の瀬スキー場(泊) 5・6日:終日スキー 7日:13時頃迄スキー＝長野駅 費用 25,000円(宿3泊) 往復の交通費、リフト代は各自払い。 ポイント 標高1,340mから2,307mに広がる日本 最大級のマウンテンリゾートの中央地区 から奥志賀地区を滑ります。 申込み ライン、ショートメールで2月4日(火)迄に 申込みください。 連絡先 090-3236-4874</p>	<p>地 図 昭文社:高尾・陣馬 協力者 清水十三男 連絡先 090-6523-2389</p>
<p>3月5日(水) [1] 三原山 雨天中止 リーダー 屋代 茂 集合 JR熱海駅 ⑦8時20分発熱海後樂園行バス停 コース バス停＝熱海港下車＝大島港＝三原山 登山口→三原神社→剣ヶ峰→三原神社 →三原山登山口＝大島公園＝大島港＝ 熱海港＝熱海駅 歩 程 2時間10分 交通費 船代 8,500円 タクシー代 約2,000円 ポイント 三原山の火口を一周して、帰途大島 公園で満開の椿園(無料)を見学します。 地 図 係が用意します。 申込み ショートメールで1月末までに 申込みください。090-7204-8308</p>	<p>3月8日(土) [4] 経ヶ岳～仏果山 雨天翌日 リーダー 加藤正彦 集合 小田急線本厚木駅北口 ①8時50分発 半原行バス停 コース バス停＝半僧坊前下車→経ヶ岳→ 半原越→仏果山→撚糸組合前バス停＝ 本厚木駅 歩 程 5時間 交通費 小田急線各駅からの 宮ヶ瀬ダムハイキングパスが得。 ポイント 丹沢の東端にある手ごろな2山。 降雪後はアイゼン必携。 地 図 昭文社:丹沢 協力者 藤原正博 連絡先 046-257-6567 夜6時～8時 緊急時 080-5475-4187</p>
<p>3月8日(土) ① 浜離宮恩賜庭園他 雨天翌日 リーダー 辰巳恵美子 集合 JR浜松町駅北改札口 10時15分 コース 駅→旧芝離宮恩賜庭園散策→浜離宮 恩賜庭園中の御門→お伝い橋→鴨場 →お花畑(菜の花)→大手門→新橋駅 歩 程 2時間30分 費用 両園で65歳以上200円 ポイント 大都会の中に咲く菜の花を見に 行きましょう。 協力者 池田正義・石川孝子 連絡先 090-2758-7871</p>	<p>3月9日(日) ① 柏尾川～大わらじ 小雨決行 リーダー 渡邊幸一 集合 JR戸塚駅 10時 (ホームを登った所にある橋上改札口) コース 駅→柏尾川桜並木遊歩道→豊田中央 公園→大わらじ→実方塚→戸塚駅 歩 程 約2時間30分 ポイント 大わらじとは横浜市の地域有形文化財で、 大正時代にわら加工が推奨され、南谷戸 の象徴として大わらじを制作して、松の木 に吊るしたのが始まりとされている。 協力者 細谷弘之・五木田悦子 連絡先 080-3122-5529</p>
<p>3月8日(土) [4] 景信山～木下沢梅林 雨天翌日 リーダー 樋口光雄 集合 JR高尾駅北口 8時32分発小仏行バス停 コース バス停＝日影下車→城山分岐→城山→ 小仏峠→景信山→東尾根分岐→小下沢 登山口→富士見台入口→木下沢梅林→ 大下バス停＝高尾駅 歩 程 4時間30分(8.8km) 交通費 バス代 560円 ポイント 木下沢梅林の紅白の梅の花の見ごろに 期待して！</p>	<p>3月9日(日) [4] 石積川ノ頭～丹三郎山 雨天中止 リーダー 須賀光夫 集合 JR青梅線古里駅 9時35分 コース 駅→アタゴ山→石積川ノ頭→丹三郎山 →登山口→古里駅 歩 程 約4時間 ポイント 登りも下りもバリエーションルート、 ヤブの急登あり。 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>3月15日(土) [3] 天覚山～釜戸山 雨天翌日 リーダー 荻島二郎 集合 西武池袋線東吾野駅 9時20分 コース 駅→天覚山→東峠→釜戸山→武蔵横手駅 歩 程 3時間40分 ポイント 昨年11月雨天中止の為リベンジです。 地 図 吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図 協力者 増田悦子・名古屋忠宏・則安雅紀 連絡先 090-4529-3506</p>



3月16日(日)③鎌倉 朝夷奈(アサイナ)切通
リーダー 中嶋要一 **雨天中止**
集合 京浜急行金沢八景駅 9時30分
コース 駅→バス③9時44分発鎌倉駅東口行乗車
 =朝比奈下車→朝夷奈切通→熊野神社
 →十二所神社→明王院→華の橋→報国寺
 →旧華頂宮邸→富士見地点→名越→
 鎌倉駅
歩程 約3時間
交通費 バス代 240円
ポイント 塩の道から関東富士見百景へと歩きます。
 切通し道はすべりやすいので山靴で
 参加してください。
地図 2万5千図:鎌倉
協力者 鈴木榮男
連絡先 090-1542-0415

3月16日(日)④伊豆ヶ岳 **雨天中止**
リーダー 星 富士夫
集合 西武秩父線正丸駅 9時30分
コース 駅→馬頭尊→長岩峠→伊豆ヶ岳→高畑山
 →天目指峠→子の権現→小床→西吾野駅
歩程 5時間45分
ポイント 飯能アルプスの人気コース。
地図 昭文社:奥武蔵・秩父
協力者 那須良子
連絡先 080-3086-3930



3月16日(日)④大高取山～ユガテ **雨天中止**
リーダー 下倉章治
集合 JR八高線越生駅 8時50分
コース 駅→高取山→大高取山→桂木峠→
 天望峠→鼻曲山→五六峠→エビガ坂→
 ユガテ→吾那神社→東吾野駅
歩程 約6時間
ポイント 越生駅から西武線東吾野駅まで、
 約13kmの長い行程ですが、
 楽しみながら歩きましょう。
地図 昭文社:奥武蔵・秩父
連絡先 080-5176-7475



3月16日(日)～18日(火) ②奄美大島
リーダー 佐野満喜子
 予告で定員に達しましたので締切ります。
 参加者には計画書を送ります。
連絡先 090-7717-1977

3月18日(火)③筑波山 **雨天中止**
リーダー 川寄英雄
集合 つくばエクスプレス つくば駅
コース ①10時発つつじヶ丘行バス停
 バス停＝筑波山神社入口下車→ケーブ
 ルカー＝つくば山頂駅→男体山山頂→
 女体山山頂→つつじヶ丘バス停＝
 つくば駅

歩程 約3時間
交通費 筑波きっぷがお得です。
 つくばエクスプレス各駅で販売しています。
 (秋葉原駅からだと4,380円です)
連絡先 090-1213-8777

3月19日(水)③みかも山 **雨天中止**
リーダー 柴崎 実
集合 JR両毛線岩舟駅 9時20分
コース 駅＝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→
 東駐車場→タクシー又は歩き→岩舟駅
歩程 約3時間
協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
連絡先 090-3499-0190



3月20日(祝)③外秩父七峰縦走② 皇鈴山
リーダー 屋代 茂 **雨天の場合22日(土)**
集合 JR八高線・東武東上線小川町駅
 9時15分発白石車庫行バス停
コース バス停＝内手下車→二本木峠→愛宕山
 →皇鈴山→登谷山→釜伏峠→中間平
 鉢形城跡→寄居駅
歩程 4時間25分
交通費 バス代 510円
ポイント 2回目は、七峰の皇鈴山と登谷山です。
地図 昭文社:奥武蔵・秩父
連絡先 090-7204-8308

3月21日(金)③弘法山 **雨天中止**
リーダー 直江忠彦
集合 小田急線秦野駅 10時
コース 駅→登山口→権現山→弘法山→吾妻山
 →鶴巻温泉駅
歩程 3時間
地図 昭文社:丹沢
連絡先 090-2146-6765

3月21日(金)③鎌倉歩き 大仏切通し 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→浄智寺→葛原丘コース→鎌倉山→
 裏大仏コース→長谷大仏→長谷駅
歩程 4時間
ポイント 鎌倉七切通しのうちのハードな谷を
 下ります。
協力者 池田正義
連絡先 090-4712-0896



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。

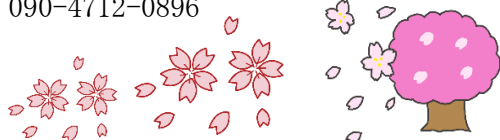
3月22日(土)③ 渋沢丘陵 雨天翌日
 リーダー 佐々木 保
 集合 小田急線新松田駅 9時15分
 コース 駅→頭高山→八国見山→浅間台→
 震生湖→秦野駅
 歩 程 4時間(約14km)
 ポイント 頭高山も八国見山も素晴らしい展望です。
 富士山は言うまでもなく、雪を被った
 丹沢の山々の眺めがあるかも。
 連絡先 090-8035-6123

3月22日(土)④ 大山～鐘ヶ嶽 雨天翌日
 リーダー 木村博子
 集合 小田急線秦野駅 8時35分発
 養毛行バス停
 コース バス停＝終点下車→ヤビツ峠→大山→
 唐沢峠→不動尻溪谷→鐘ヶ嶽→広沢寺
 温泉入口＝本厚木駅
 歩 程 約6時間
 交通費 丹沢・大山フリーパスBキップが得。
 ポイント 不動尻溪谷では、黄色く可憐なミツマタ
 と清らかに流れる川、そして、不動の滝を
 観ることができます。
 地 図 昭文社:丹沢
 協力者 宮永基久
 連絡先 090-1432-7892

3月22日(土)～23日(日) ③ 角田山・弥彦山
 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

3月25日(火) ②多摩森林科学園他 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR高尾駅北口 10時
 コース 駅→多摩陵→多摩森林科学園→高尾駅
 費用 多摩森林科学園入園料 100円
 歩 程 約2時間30分
 連絡先 090-1213-8777

3月26日(水) ②千代田の桜めぐり 雨天中止
 リーダー 大倉昌子
 集合 JR飯田橋駅西口 10時
 コース 駅→靖国神社→九段下→千鳥ヶ淵→
 桜田門→皇居→東京駅
 歩 程 4時間
 ポイント 千代田区の皇居周辺の桜を見ながら
 歩きます。
 協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義
 連絡先 090-4712-0896



3月28日(金)② 町田尾根緑道 雨天翌日
 リーダー 直江忠彦
 集合 京王相模原線多摩境駅 10時
 コース 駅→尾根緑道→日大三高→小山田緑地
 →多摩センター駅
 歩 程 3時間
 連絡先 090-2146-6765



3月29日(土)② さくらさくら 雨天翌日
 リーダー 佐々木 保
 集合 東武浅草駅1階 9時15分
 コース 駅→隅田公園→浅草寺→上野公園→
 神田明神→靖国神社→千鳥ヶ淵→日比
 谷公園→有楽町駅
 歩 程 3時間30分
 ポイント さくらの名所を繋げて歩く。運動靴可。
 連絡先 090-8035-6123

3月29日(土)④ ミツバ岳 雨天翌日
 リーダー 松木千恵子
 集合 小田急線新松田駅 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＝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＝新松田駅
 歩 程 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花の
 大群落です。昨年のリベンジです。
 地 図 吉備人出版社:西丹沢登山詳細図
 協力者 桜井敏子・鈴木榮男
 連絡先 090-8010-8452

3月29日(土) ④ 甲州高尾山(タクシー利用) 雨天翌日
 リーダー 山川美恵子
 集合 JR中央本線勝沼ぶどう郷駅 9時
 コース 駅 タクシー＝大滝不動尊→棚横手山→
 甲州高尾山→柏尾山→大善寺→大日影
 トンネル入口→(トンネル通行)→
 勝沼ぶどう郷駅
 歩 程 5時間
 交通費 タクシー代 約500円(4人乗車時人数割)
 ポイント 下山後は去年補修工事を終えて再開
 された大日影トンネルを歩いて勝沼
 ぶどう郷駅へ。希望者でお花見をします。
 地 図 吉備人出版社:大菩薩連嶺登山詳細図
 協力者 小川順一郎
 協力者 山川和雄
 連絡先 090-6005-4651



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。



3月29日(土) [4] 日の出三山 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 JR五日市線武蔵五日市駅 8時10分
 コース 駅→勝峰山→梵天山→麻生山→日の出山→滝本尾根コース→日の出山登山口バス停＝武蔵五日市駅
 歩程 6時間
 地図 吉備人出版社:奥多摩東編
 協力者 小松博氏・吉川英男
 連絡先 090-7717-1977

3月29日(土)～30日(日) [3] 北茨城の山
 リーダー 須賀光夫
 集合 29日:JR水郡線袋田駅 10時40分
 コース 駅→登山口→鷺の巣山→登山口→袋田駅(ピストン)＝常陸大子駅→宿(泊)→常陸大子駅＝袋田駅→登山口→月居山→袋田駅
 歩程 29日:3時間 30日:3時間
 費用 13,000円(宿泊費)予定
 ポイント 鷺の巣山の斜面にはイワウチワの群生があります。開花に期待して。29日の日帰りのみも受付けます。希望者のみ袋田の滝観賞(入場料300円)係が準備します。
 地図 須賀佐知子・田渕祥子
 協力者 須賀佐知子・田渕祥子
 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

3月30日(日) [1] 学芸大学・目黒 雨天中止
 リーダー 岩間英之
 集合 東急東横線学芸大学駅 10時
 コース 駅→碑文谷公園→すずめのお宿緑地公園→圓融寺→サレジオ教会→清水池公園→林試の森公園→目黒不動尊→成就院(たこ薬師)→五百羅漢寺→蟠龍寺→目黒寄生虫館→目黒川→目黒駅
 歩程 2時間30分
 ポイント 住宅地に点在する緑の公園と名刹を巡る(目黒川の桜にも期待)
 協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
 連絡先 090-8309-0004

3月30日(日) [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
 コース 9時26分発飯能駅南口行バス停バス停＝東京炭鉱前下車→大岩(立川断層)→七国峠登山口→笹仁田峠→塩船観音→塩船観音入口バス停＝河辺駅
 歩程 約3時間30分
 交通費 バス代 500円
 ポイント 岩蔵住居跡も見学、カタクリの花も。
 協力者 宮田 晃
 連絡先 090-8804-3751

申込み可

予告

申込みできます。
 必ず会指定の書式(15ページ)で早めに申込みください。
 不明な点はリーダーへお問合せください。

●佐々木 保

4月6日(日)～7日(月) [3] 小夜戸・大畑花桃街道他
 集合 JR日光駅 9時40分
 コース 駅→外山→東照宮・輪王寺等→日光駅バス＝わたらせ渓谷鉄道通洞駅 バス＝宿(泊) 宿バス＝通洞駅＝水沼駅→小夜戸・大畑花桃街道→神戸駅＝浅草駅
 歩程 13日:3時間30分 14日:5時間
 ポイント 外山(栃百)に登り、日光世界遺産を巡り、大畑・小夜戸の花桃街道を歩きながら春の山野草も楽しむ。
 費用 17,500円(電車・バス代は各自負担)
 申込み ライン・メールで申込みください。
 (会報記載の書式の必要事項は記入の事、緊急連絡先含)
 連絡先 090-8035-6123

●佐野満喜子

4月12日(土)～13日(日) [4] 新倉山～三ツ峠山
 集合 富士急行線下吉田駅 9時10分
 コース 駅→新倉山→霜山→木無山→三ツ峠山荘(泊)→開運山→御巢鷹山→清八峠→笹子駅
 歩程 12日:4時間30分 13日:5時間
 ポイント 都留市二十一秀峰を4座歩きます。浅間神社の桜の満開に期待!
 地図 昭文社:富士山・大菩薩嶺
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 連絡先 090-7717-1977

5月10日(土)～12日(月) [4] 熊野古道中辺路
 詳細は次回会報に記載

低体温症

症状として、まず小刻みに震えがきます。

- 濡れた衣類はすぐに乾いた物に着替えましょう
- カロリーが体温を上げます。空腹でなくても定期的に食べましょう。
- 手足の付け根を温めましょう。
- お湯を入れたペットボトルやカイロなどを使って湯たんぽ代わりに利用しましょう。



●山川美恵子

4月18日(金)～20日(日) [4] 琵琶湖を巡る山旅
 集合 18日:JR北陸本線木ノ本駅 10時30分
 (東京駅7:33発ひかり633号=米原駅
 =木ノ本駅)
 コース 駅=登山口→賤ヶ岳→余呉駅=マキノ駅
 =宿(泊)=愛発越→乗鞍岳→黒河峠→
 林道=宿(泊)=林道ゲート→黒河峠→
 明王の禿→赤坂山→栗柄越→マキノ=
 マキノ駅
 歩程 18日:4時間30分 19日:6時間30分
 20日:6時間
 費用 22,000円(宿代20,000円 現地移動費
 2,000円)
 ポイント 日本を縦に貫く中央分水嶺のほぼ真ん中に
 位置する「高島トレイル」はかつて近江商人
 が、荷の運搬などに使っていた暮らしの道
 でした。琵琶湖や若狭湾を眺めながら
 花咲く頃に訪ねます。

5月10日(土)～11日(日) [5] 両神山
 集合 10日:秩父鉄道三峰口駅 10時40分発
 日向大谷口行バス停
 コース バス停=終点下車→両神山荘→奈良尾
 沢峠→山荘(泊)→日向大谷口→清滝小
 屋→両神山頂→往路を戻る→日向大谷口
 =秩父鉄道三峰口駅
 歩程 10日:2時間 11日:6時間30分
 費用 バス代 800円 宿泊代 8,800円
 ポイント みどりがいっぱい!の季節です。
 地図 昭文社:雲取山・両神山
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 連絡先 090-6005-4651

●下倉章治・木村博子

5月17日(土)～18日(日) [5] 甲州アルプス縦走
 集合 JR塩山駅 8時30分発大菩薩・落合行
 バス停
 コース バス停=六本木峠下車→寺尾峠→大菩
 薩嶺介山荘(泊)→小金沢山→牛奥ノ雁ヶ
 腹摺山→黒岳→湯ノ沢峠→大蔵高丸→
 ハマイバ丸→大谷ヶ丸→コンドウ丸→
 景德院→甲斐大和駅
 歩程 17日:約5時間 18日:約10時間
 費用 約10,200円(宿代、雑費)交通費は各自
 払い。
 ポイント 大菩薩嶺から秀麗富岳十二景(小金沢連
 嶺)の山々が連なる稜線を、新緑とツツジ、
 富士山の展望を期待しながらロングコース
 を歩きます。六本木峠はバス停ではありませんが、バス会社の計らいで当日は途中
 下車出来ます。
 地図 昭文社:大菩薩
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 080-5176-7475(下倉章治)

●屋代 茂

5月27日(火)～28日(水) [4] 尾瀬ヶ原～尾瀬沼
 集合 27日:バスタ新宿待合室 7時
 7時15分発大清水行乗車
 コース 新宿=戸倉=鳩待峠→山ノ鼻→見晴(泊)
 →白砂峠→尾瀬沼→三平峠→大清水
 =バスタ新宿
 歩程 27日:2時間45分 28日:5時間45分
 費用 宿代 12,000円 バス代 10,500円
 ポイント 尾瀬の代表の花ミズバショウを見に
 行きます。
 地図 昭文社:尾瀬
 申込み 片はがきに指定の書式通りに記入して、
 申込みください。 090-7204-8308
 〒195-0053 町田市能ヶ谷 4-29-18

●須賀光夫

5月31日(土)～6月1日(日) [3] 播磨地方の山
 集合 31日:JR東京駅 ⑭7時3分発ひかり501号
 岡山行車内
 コース 新神戸駅=妙法寺駅→高取山→新長田
 駅=西明石駅→宿(泊)→西明石駅=
 宝殿駅→成井登山口→高御位山→
 鹿嶋神社→曾根駅
 歩程 31日:3時間 1日:5時間
 費用 17,000円(宿泊費)予定
 ポイント 駅から登山口は、長い舗装道路歩き。
 雨天でも実施します(コースの変更あり)
 高御位山はむき出しの岩山です。
 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

●リーダー 木村博子・下倉章治

5月31日(土)～6月1日(日) [4] 木曽路ハイク・恵那山
 集合 31日:JR南木曽駅 10時40分発保神行
 バス停
 コース バス停=妻籠下車→馬籠バス停=中津
 川駅=萬岳荘(泊)→神坂峠→大判山
 →恵那山→広河原登山口=飯田駅
 歩程 31日:3時間 1日:7時間30分
 費用 次号会報に掲載します。
 ポイント 恵那山の神坂峠コースは、南アルプスや
 御嶽山を眺めながらの稜線歩きが楽しめる
 コースです。
 地図 昭文社:木曽駒・空木岳
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 090-1432-7892(木村博子)

◆リーダーの先へ行かず遅れず、
 解散まで 同一行動を。



2025年夏山・秋山山行計画案

★来年度の「夏・秋山山行」の予告をお届けします。

★受付は、次号(4・5月号)に詳細を掲載後開始します。

★参加を希望される方は、必ず担当リーダーに脚力を見てもらってください。

★内容の変更もあります。ご了承ください。

No	リーダー名	日程	強度	山行名
1	屋代 茂	7月28日(月)～30日(水)	5	尾瀬(燧ヶ岳・至仏山)
2		9月26日(金)～27日(土)	4	木曾御嶽山
3		10月14日(火)～16日(木)	4	安達太良山・磐梯山・西吾妻山
4	加藤正彦	7月下旬～8月上旬	5	唐松岳～五竜岳
5	佐藤 仁	10月25日(土)～26日(日)	4	大菩薩嶺～石丸峠
6	萩島二郎	7月中旬	4	金峰山～瑞牆山
7	山川美恵子	6月7日(土)～8日(日)	4	笠取山～柳沢峠
8		7月下旬	4	苗場山・平標山
9		8月上旬	5	鹿島槍ヶ岳
10		9月13日(土)～14日(日)	3	美ヶ原
11		11月14日(金)～16日(日)	4	福島うつくしま百名山
12	大倉昌子	7月16日(水)～17日(木)	3	北八ヶ岳(北横岳)
13		7月26日(土)～28日(月)	3	さわやか信州(上高地・八方池・樽池)
14		8月12日(火)～13日(水)	4	北八ヶ岳(天狗岳)
15		9月3日(水)～5日(金)	4	北アルプス(燕岳)
16		10月18日(土)～19日(日)	4	苗場山の紅葉
17	佐野満喜子	7月23日(水)～25日(金)	4	風吹大池～蓮華温泉
18		7月31日(木)～8月4日(月)	6	表銀座
19	木村博子	7月12日(土)～13日(日)	4	会津駒ヶ岳
20	木村博子 下倉章治	8月2日(土)～4日(月)	5	木曾駒ヶ岳～宝剣岳～空木岳
21		8月19日(火)～21日(木)	5	唐松岳～五竜岳
22		10月11日(土)～13日(祝)	4	越後駒ヶ岳・平ヶ岳
23	下倉章治 木村博子	7月21日(祝)～24日(木)	6	塩見岳～間ノ岳～北岳
24		9月13日(土)～15日(祝)	5	鳥海山・月山



10月～11月入会のお仲間(敬称略)

No.15624～15647

(新入会員24名・カッコ内は紹介者)

吉田慶子 (佐々木節子)
 山川ふみ (栗原久美)
 一柳裕美 (佐藤 仁)
 直江涼子 (直江忠彦)
 中島適子 (小泉純子)

※HPを見て入りました

松永哲也
 深見典子
 松崎恭子
 吉岡千鶴子
 山田由里
 江島紀子
 水野富恵

さあー！一緒に
 歩きましょう

※HPを見て入りました

山崎尚美
 王 美櫻
 鎌田照子
 戸田ユリ子
 田坂桂子
 清水幸恵



泉 佳代子
 池田成子
 鈴木祐子
 高橋しのぶ
 中村テル子
 紺藤敦子

Welcome

ポイント達成者(敬称略)

50ポイント
 古谷辰夫
 重光哲郎
 朝倉婦実子
 嶋田るみ子
 葛西明美
 福島美穂子

100ポイント
 安藤和子
 橋爪律子
 前田明代

200ポイント
 宮下良子

250ポイント
 須賀佐知子
 若林美子

400ポイント
 中村良枝

450ポイント
 高木しず子

500ポイント
 荒川ミツ子

700ポイント
 小島満枝
 坂内美代子

600ポイント
 鈴木美春

1350ポイント
 松本洋子

前号の「入会のお仲間」でお名前の間違ひがありましたので訂正し、お詫び致します。

誤→京尾ひろみ(佐野満喜子) 正→京尾ひろみ(山口美代子)

誤→田中 利 正→田中利明

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(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・カップ橋を巡る上高地散策に最適な旅館です。



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があります。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。

宿泊山行等参加申込み書

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。

ラインまたはショートメールの場合はこの申込書に記入して写真で送ると簡単です。

山 行 申 込 書			
1)山行名 _____			
2)期日		年	月 日 ()
		～年	月 日 ()
3 申込者 _____		4)会番 _____	
5)住所 〒 _____			
6)生年月日〔S・H〕 _____ 年 月 日			
7)電話 FAX _____			
Mail 携帯 _____			
8)東ハイ以外の山岳保険の種類及び番号 (一般強以上の参加者のみ記入) _____			
9)緊急連絡先		電話: _____	
氏名: _____		続柄: _____	
10)一年以内の山行歴(一般強以上の参加者のみ記入)			
月 日	山 名	日 程	担当リーダー

あれば安心！ 救急キット

最低限は持って行きたいもの

傷テープ、包帯、ガーゼ、三角巾、常備薬、テーピングテープ、筋肉痛スプレー

て各
い自
こで
う持
！っ



「参加自由」の東ハイには「山行中止」等の情報の連絡方法がありません

皆さん(会員)への会(リーダー)からのお知らせは「自動受信」が解決します

- ① 山行中止等のお知らせがお持ちの携帯・スマホやPCに**無料受信**できます。
- ② メールアドレスを登録してホームページの「**新しい情報**」をメールで自動で受信できます。
- ③ いつでも「自動受信を解除」できます。

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

The screenshot shows the homepage of the Tokyo Hiking Association. A red box highlights the 'お知らせ' (Notice) section on the left, which lists various hiking events and cancellations. A red circle highlights the '登録' (Register) button in the 'お知らせ' section. A red box highlights the 'メールアドレスを入力' (Enter email address) field in the '登録' form. A red box highlights the '登録' button in the registration form. A red box highlights the 'メールアドレスを入力' field in the registration form. A red box highlights the '登録' button in the registration form. A red box highlights the '登録' button in the registration form.

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

③ 「返信メール」を受信します。

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。

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 the email subscription confirmation page. A red box highlights the '購読を解除' (Cancel subscription) link in the email body. A red box highlights the '購読を解除' link in the email body. A red box highlights the '購読を解除' link in the email body. A red box highlights the '購読を解除' link in the email body. A red box highlights the '購読を解除' link in the email body.

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

再開するには時間がかかります。ご注意ください

お天気がいいけど、明日の山行は実施するのかなあ？



そう思われたことはありませんか？
東ハイの情報が皆さんのスマホに届く便利な方法があります。

登録しよう！

これで安心♪



NPO法人 東京ハイキング協会 東京都山岳連盟加入団体

〒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