

2025年
4～5月号
(第583号)

東京ハイキング協会

春の得々キャンペーン
4～5月の入会申込金額は
入会金3,000円⇒1,500円
+年会費4,800円+保険料となります

4月ハイク

(32コース)

日帰り山行は原則申込み不要です。

(36コース)

5月ハイク

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
2日(水)	【リーダー会】		
3日(木)	② 幸手権現堂の桜	柴崎 実	4
4日(金)	3 大蔵経寺山	直江忠彦	4
5日(土)	② 秩父札所34ヵ所巡り(初回)	樋口光雄	4
	3 外秩父七峰縦走③ 堂平山	屋代 茂	4
6日(日)	② 板橋区のニリンソウ	辰巳恵美子	4
	② 玉川上水散策 No.1	荻島二郎	4
	3 青梅丘陵から梅岩寺	矢澤省三	4
	4 蔵山	星 富士夫	5
6日(日)～ 7日(月)	2 小夜戸・大畑花桃街道	佐々木 保	5
9日(水)	② 東京競馬場他	川寄英雄	5
	② 両国から歩く	大倉昌子	5
12日(土)	2 春の里山ガーデン	松木千恵子	5
	3 富士見台～八王子城山	佐藤 仁	5
	4 泰光寺山	加藤正彦	5
12日(土)～ 13日(日)	4 新倉山～三ツ峠山	佐野満喜子	5
13日(日)	② 三溪園	渡邊幸一	6
	4 扇山	須賀光夫	6
15日(火)	3 青梅天狗岩	川寄英雄	6
18日(金)～ 20日(日)	4 琵琶湖を巡る山旅 (高島トレイル)	山川美恵子	6
19日(土)	2 多峯主山～巾着田	佐々木 保	6
	4 杓子山～鹿留山	佐野満喜子	6
	4 生藤山～陣馬山	木村博子	6
20日(日)	① 錦糸町～亀戸	岩間英之	6
	1 高尾のさくら	中嶋要一	7
	2 琴平丘陵	小泉純子	7
23日(水)	3 鎌倉歩き・天園ハイキングコース	大倉昌子	7
25日(金)	② 小室山～一碧湖	直江忠彦	7
26日(土)	3 稲荷山～高尾山【初山行】	藤原正博	7
	② 鶴見川源流散策	屋代 茂	7
27日(日)	2 あさひ山展望公園	小泉純子	7
	4 鷹ノ巣山	下倉章治	7
29日(祝)	4 倉見山	樋口光雄	7

◎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2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 |

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(木)	② あしかがフラワーパークと 足利の街散策	矢澤省三	8
	3 三頭山	川寄英雄	8
3日(祝)	2 長沼公園から平山城址公園	柳田邦之	8
	2 羊山公園～琴平丘陵	佐々木 保	8
	3 荻ノ丸～扇山	山川美恵子	8
	4 牛奥ノ雁ヶ腹摺山	佐野満喜子	8
4日(祝)	4 筑波山 薬王院から	須賀光夫	8
	5 滝子山(南稜)	木村博子	9
5日(祝)	3 衣張山～披露山	松木千恵子	9
7日(水)	3 日連アルプス	大倉昌子	9
9日(金)	3 馬引沢峠	直江忠彦	9
10日(土)	3 外秩父七峰縦走④ 大霧山	屋代 茂	9
10日(土)～ 11日(日)	5 両神山	山川美恵子	9
10日(土)～ 12日(月)	4 熊野古道中辺路	佐野満喜子	9
11日(日)	① 二ヶ領用水を歩く	渡邊幸一	9
	3 宮沢湖～多峰主山	小泉純子	9
14日(水)	② 渡良瀬遊水地散策	柴崎 実	10
16日(金)	3 箱根丸岳	直江忠彦	10
17日(土)	3 五日市沿線トレイル	佐々木 保	10
	4 陣馬山	加藤正彦	10
	4 高柄山	荻島二郎	10
17日(土)～ 18日(日)	5 甲州アルプス縦走	下倉章治 木村博子	10
18日(日)	① 東十条～十条～赤羽	岩間英之	10
	3 富士見塚～曾我丘陵	中嶋要一	10
	4 鹿倉山	樋口光雄	10
18日(日)～ 20日(火)	3 神津島	山川美恵子	11
21日(水)	3 真鶴半島めぐり	大倉昌子	11
	3 弘法山～吾妻山	藤原正博	11
24日(土)	4 関八州見晴台	星 富士夫	11
	5 大蔵高丸～滝子山	佐野満喜子	11
25日(日)	② 明治神宮～代々木公園	辰巳恵美子	11
	3 旧正丸峠	小泉純子	11
	3 小仏峠越えコース～景信山	佐藤 仁	11
27日(火)～ 28日(水)	4 尾瀬ヶ原～尾瀬沼	屋代 茂	12
29日(木)	【理事会】		
31日(土)～ 6/1日(日)	3 播磨地方の山	須賀光夫	12
31日(土)～ 6/1日(日)	5 木曽路ハイク・恵那山	木村博子	12

※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。

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

特記事項のない限り、必ず**本号3頁に示した「書式」の通り**記入して担当リーダー宛てに申し込みください。



◎山行参加時のご注意 !!

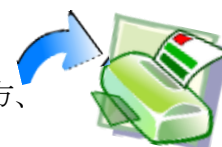
いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込まれる方がおられますが、一般向強[4]以上の予約山行に参加希望の場合には、ご自分が参加を希望される山行担当リーダーの日帰り山行等に参加し、リーダーに脚力を確かめてもらってから参加されるようお願いいたします。これは、既に入会され年数が経過されておられる方も同じで、そうでない場合はお断りする場合があります。

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慮くだ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、自信のない時は参加をご遠慮ください。

◎東ハイ事務所には専任はおりません。

事務所の電話は留守電となっております。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、はっきりとお話してください。尚入会をご希望の方、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。



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

◎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

◎リーダー研修会

2025年1月19日(日)14時～

日暮里サニーホール会議室において行われました。

今回は講師として東ハイの上部団体である
東京都山岳連盟理事 指導対策部長本郷利夫様
より講義を受けました。

内容は登山計画書、体力・技術の向上や救急法、
山岳保険など多岐にわたりました。

リーダーのスキル向上を目的に、今後も「勉強会
や研修会」を開催してまいります。

◎「新年度得々キャンペーン」について

期間:2月～5月キャンペーンを実施中です。

お友達や山行時に会ったハイカーへ声かけを
して、会員を増やしましょう。

なお、紹介者には無料参加券のプレゼントが
あります。

◎協力者の就任、退任

協力者就任 4/1より

丹 幸治 No.14900 (佐野L)
佐藤 清 No.15093 (松木L)
田中利明 No.15619 (屋代L)

協力者退任

石田さとみ No.14004 (松木L)

よろしく♡



ありがとう!

◎藤原リーダー

4/26 初山行!

稲荷山～高尾山



◎柳田リーダー

5/3 山行再開!

長沼公園～平山城址公園



◎訃報

佐野俊一郎様は、令和7年1月27日 89歳にて
永眠されました。

心よりご冥福をお祈りいたします。

氏は平成6年よりリーダーに就任して、主に近郊
の山、西国札所等神社仏閣巡りを中心に活動され
ました。

また、会務においては会長としてNPO法人の立ち
上げ等、長くご指導頂き、東ハイの発展に多大な
ご尽力を頂きました。



◎「宿泊山行のリーダー費用の参加者負担」 について

会の規定では、宿泊山行のリーダーの交通
費、宿泊費などを参加者に負担して頂くことが
できることになっています。

山行の都度、リーダーが経費を全額自己払いと
すると、負担が過重となり、継続的に宿泊山行
は続けられません。また、会員からの希望にも
応えられなくなります。

なお、参加者からお預かりした費用につい
ては、リーダーの会計報告が義務付けられて
おります。

皆様のご理解をお願いします。

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。

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



4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



4月3日(木) ②幸手権現堂の桜 雨天中止

リーダー 柴崎 実
集合 東武日光線幸手駅東口 10時10分
コース 駅→正福寺→権現堂桜堤→昼食後
外野橋集合→権現堂大噴水→行幸湖
→南栗橋駅
歩 程 約3時間30分
費用 観光ガイド依頼の場合、参加費1名200円
協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
連絡先 090-3499-0190



4月4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。
地 図 昭文社:金峰山・甲武信
連絡先 090-2146-6765

4月5日(土) ②秩父札所34ヵ所巡り(初回) 雨天翌日

リーダー 樋口光雄
集合 西武秩父駅 ②10時発皆野駅行バス停
コース バス停＝札所一番下車→①四萬部寺→
②真福寺→光明寺(②納経所)→③常泉寺→
④金昌寺→⑤語歌堂→長興寺(⑤納経所)
→語歌橋バス停＝西武秩父駅
歩 程 約4時間(7.5km)
ポイント 秩父札所巡りを7、8回に分けて行います。
日本百観音霊場の1つとされ鎌倉時代に
開設されました。
御朱印は時間の関係で
「御朱印紙(書き置き)」(500円)を
購入いただくことになります。
交通費 バス代 530円
地 図 秩父札所34観音霊場案内図
連絡先 090-6523-2389



4月5日(土) ③外秩父七峰縦走③ 堂平山 雨天翌日

リーダー 屋代 茂
集合 JR八高線・東武東上線小川町駅
コース 9時15分発白石車庫行バス停
バス停＝終点下車→白石峠→剣ヶ峰→
堂平山→箆山のタル→笠山→白石車庫
バス停＝小川町駅
歩 程 3時間35分
交通費 バス代 1,300円
ポイント 縦走コース最高峰の剣ヶ峰、展望良好の
堂平山、イワウチワの笠山を巡ります。
地 図 昭文社:奥武蔵・秩父
協力者 田中利明
連絡先 090-7204-8308

4月6日(日) ②板橋区のニリンソウ 雨天中止

リーダー 辰巳恵美子
集合 都営三田線高島平駅西口 10時
コース 駅→赤塚公園→ニリンソウ群生地→松月院
→赤塚植物園→東京大仏→赤塚溜池公園
→赤塚氷川神社→成増駅
歩 程 3時間30分
ポイント 23区で最大級のニリンソウの群生を見に
行きましょう!
協力者 池田正義・石川孝子
連絡先 090-2758-7871



4月6日(日) ②玉川上水散策 No.1 雨天中止

リーダー 荻島二郎
集合 JR青梅線羽村駅西口 9時30分
コース 駅→禅林寺→羽村取水堰→宮本橋→
青梅橋→水喰土公園→平和橋→拝島駅
歩 程 4時間
ポイント 多摩川八景の一つに数えられる羽村取水堰
と史跡指定を受けた玉川上水沿いに咲く
都内有数の桜の名所。
協力者 増田悦子・名古屋忠宏・則安雅紀
連絡先 090-4529-3506

4月6日(日) ③青梅丘陵から梅岩寺 雨天中止

リーダー 矢澤省三
集合 JR青梅線軍畑駅 9時30分
コース 駅→榎峠→雷電山→辛垣城跡→名郷峠
→三方山→矢倉台→梅岩寺下り口→
梅岩寺→青梅駅
歩 程 4時間30分
ポイント 尾根歩き(山桜)と梅岩寺の枝垂れ桜。
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

【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ください。
- *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。



4月6日(日) **④ 蔵山** 雨天中止
 リーダー 星 富士夫
 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＝終点下車→林道終点→蔵山→
 藤棚山→大ヨケの頭→金毘羅神社奥の院
 →さわらびの湯バス停＝飯能駅
 歩 程 5時間
 交通費 バス代 1,540円
 ポイント 岩稜地帯のアカヤシオ・ミツバツツジ。
 地 図 昭文社:奥武蔵・秩父
 協力者 那須良子
 連絡先 080-3086-3930



4月12日(土) **② 春の里山ガーデン** 雨天翌日
 リーダー 松木千恵子
 集合 JR横浜線中山駅 9時30分
 コース 駅→プロムナード→四季の森公園北口→
 展望広場→西口広場→里山ガーデン→
 三保市民の森→若葉台中学校バス停＝
 JR十日市場駅
 歩 程 3時間30分
 交通費 バス代 220円
 ポイント 丘陵一面に春の草花で彩られた
 大花壇の中散策と緑豊かな森を歩く。
 協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清
 連絡先 090-8010-8452



4月6日(日)～7日(月) **② 小夜戸・大畑花桃街道**
 リーダー 佐々木 保
 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 宿バス
 ＝宿(泊) 宿バス＝通洞駅＝神戸駅→
 小夜戸・大畑花桃街道→水沼駅＝浅草駅
 歩 程 6日:3時間30分 7日:5時間
 ポイント 外山(栃百)に登り、日光世界遺産を巡り、
 小夜戸・大畑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・メールで申込む(会報記載の書式の
 必要事項は記入の事、緊急連絡先含)。
 090-8035-6123

4月12日(土) **③ 富士見台～八王子城山** 雨天中止
 リーダー 佐藤 仁
 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＝駒木野下車→地藏平→荒井・
 摺差し分岐→熊笹山→富士見台→八王子
 城跡→八王子城跡バス停＝高尾駅
 歩 程 4時間10分
 交通費 バス代 420円
 ポイント 北高尾山稜縦走コース→東尾根コースの
 「山笑う」を感じましょう。
 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

4月9日(水) **② 東京競馬場他** 雨天中止
 リーダー 川崎英雄
 集合 京王線府中駅南口改札 9時30分
 コース 駅→大國魂神社→国府跡・徳川御殿跡
 →東京競馬場→JRA競馬博物館→
 下川原線跡→郷土の森→下川原線跡
 →分倍河原古戦場碑→分倍河原駅
 費用 郷土の森入場料300円が必要です。
 歩 程 約4時間
 連絡先 090-1213-8777



4月12日(土) **④ 泰光寺山** 雨天中止
 リーダー 加藤正彦
 集合 JR中央本線相模湖駅
 コース 8時39分発八王子駅北口行バス停
 バス停＝大垂水下車→大洞山→中沢山
 →西山峠→泰光寺山→草戸山→拓大
 西尾根→初沢山→JR高尾駅
 歩 程 5時間
 交通費 バス代 320円
 ポイント 人が少ない路を歩きます。
 地 図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図
 協力者 藤原正博
 連絡先 046-257-6567 夜6時～8時
 緊急時 080-5475-4187

4月9日(水) **② 両国から歩く** 雨天中止
 リーダー 大倉昌子
 集合 JR両国駅西口改札 10時
 コース 駅→回向院→吉良邸跡→国技館(相撲
 博物館)→安田庭園→横綱町公園(復興
 記念館)→葛飾北斎記念館→横川橋→
 東京ミズマチ→浅草寺→合羽橋道具街→
 上野駅
 歩 程 4時間
 ポイント 隅田川の川向こう両国からの下町歩きです
 協力者 藤原栄子・池田正義
 連絡先 090-4712-0896



4月12日(土)～13日(日) **④ 新倉山～三ツ峠山**
 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



* 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きます。
 * 休憩時間は含まれていませんので
 ご注意を。

* リーダーの先へ行かず遅れず、
 解散まで同一行動を。
 * 家族には必ず行く先を知らせて
 おきましょう。



4月13日(日) ②三溪園 小雨決行
 リーダー 渡邊幸一
 集合 JR根岸線根岸駅 10時
 コース 駅→白滝不動尊→本牧山頂公園→本牧市民公園→三溪園(昼食・散策)→バス＝中華街入口→中華街→JR関内駅
 歩程 約3時間
 費用 三溪園入園料900円 団体(10名以上800円)
 協力者 細谷弘之
 連絡先 080-3122-5529

4月13日(日) ④扇山 雨天中止
 リーダー 須賀光夫
 集合 JR中央本線鳥沢駅 8時50分
 コース 駅→梨ノ木平→ツツジ新道→扇山→大月エコの里→JR鳥沢駅
 歩程 6時間(約11km)
 ポイント 駅から歩きます。大月エコの里のハナモモの開花に期待。係が準備します。
 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

4月15日(火) ③青梅天狗岩 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR青梅線青梅駅前 9時
 コース 駅→天祖神社→旧二ツ塚峠→赤ぼっこ→天狗岩→要害山→梅ヶ谷峠→日向和田駅
 歩程 約4時間
 連絡先 090-1213-8777

4月18日(金)～20日(日) ④琵琶湖を巡る山旅
 リーダー 山川美恵子 (高島トレイル)
 集合 18日:JR北陸本線木ノ本駅 10時30分(東京駅 ⑭7時33分発ひかり633号乗車)
 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→黒河峠→明王の禿→赤坂山→栗柄峠→マキノ＝マキノ駅
 歩程 18日:3時間 19日:6時間30分 20日:6時間
 費用 22,000円(宿泊、現地移動費)
 ポイント 高島トレイルはかつて近江商人が使っていた暮らしの道でした。山の上から琵琶湖と日本海を同時に見ることができ、この時季ならではの多彩な花に会えるのも楽しみです。
 地図 2万5千図:海津・駄口
 協力者 小川順一郎
 協力者 山川和雄
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 090-6005-4651

4月19日(土) ②多峯主山～巾着田 雨天中止
 リーダー 佐々木 保
 集合 西武池袋線高麗駅 8時50分
 コース 駅→多峯主山→天覧山→高麗峠→巾着田→元宿→高麗駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 軽登山靴で参加してください。
 連絡先 090-8035-6123



4月19日(土) ④杓子山～鹿留山(タクシー) 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 富士急行線下吉田駅 9時10分
 コース 駅＝鳥居地峠→高座山→杓子山→鹿留山→大権首峠→不動湯＝下吉田駅
 歩程 約5時間
 費用 タクシー代は人数割。
 地図 昭文社:富士山
 協力者 小松博氏・丹 幸治
 申込み タクシー利用のためライン、ショートメールで申込みください。090-7717-1977

4月19日(土) ④生藤山～陣馬山 雨天中止
 リーダー 木村博子
 集合 JR中央本線上野原駅 8時44分発井戸行バス停
 コース バス停＝御霊下車→佐野川峠→三国山→生藤山→連行峰→醍醐峠→和田峠→陣馬山→陣馬高原下バス停＝高尾駅
 歩程 約6時間
 交通費 バス代 1,010円
 ポイント 桜のプロムナードを通過して生藤山まで登り、醍醐峠、更に大展望の陣馬山まで歩きます。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 宮永基久
 連絡先 090-1432-7892



4月20日(日) ①錦糸町～亀戸 雨天中止
 リーダー 岩間英之
 集合 JR錦糸町駅北口 10時30分
 コース 駅→すみだ江戸切子館→東京消防庁本所防災館→亀戸天神社→花王ミュージアム→香取神社→亀戸香取勝運商店街→KAMEIDOCLOCK→JR亀戸駅
 歩程 2時間
 ポイント 浮世絵にもなった梅の名所。今は音楽と餃子の街。亀戸天神社の藤に期待して。
 協力者 達山敏子・山岸圭一・五木田悦子
 連絡先 090-8309-0004

*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。
 *着用した状態で行動する事を考えると上着とズボンが分かれたセパレートタイプが適しています。



快適な登山、ハイキング、ウォーキングのために！
 【アンダーウェア(インナー)】

*アンダーウェアは常に肌に触れているため、吸汗速乾性にすぐれた物を選んでください。
 *洗濯には柔軟材を使用しないでください。湿気を吸い取る機能が弱まります。



4月20日(日) ① 高尾のさくら 雨天中止
 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→みこころも霊堂
 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



4月20日(日) ② 琴平丘陵 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 西武秩父線西武秩父駅 9時30分
 コース 駅→羊山公園→岩井堂→護国観音→
 大淵寺→影森駅
 歩程 3時間
 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

4月23日(水) ③ 鎌倉歩き・天園ハイキングコース 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改札 10時
 コース 駅→明月院→半増坊→天園→永福寺跡→
 鎌倉宮→鶴岡八幡宮→鎌倉駅
 歩程 4時間
 ポイント 春の鎌倉、長い尾根歩き。
 協力者 佐野妙子・池田正義
 連絡先 090-4712-0896

4月25日(金) ② 小室山～一碧湖 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 伊豆急行線川奈駅 10時20分
 コース 駅→つばき園→つつじ園→リッジウォーク
 →つばき園→一碧湖→川奈駅
 歩程 4時間
 ポイント つつじを楽しみたいと思います。
 地図 昭文社:伊豆
 連絡先 090-2146-6765

【初山行】
 4月26日(土) ③ 稲荷山～高尾山 雨天翌日
 リーダー 藤原正博
 集合 京王線高尾山口駅 9時30分
 コース 駅→稲荷山→高尾山→1号路コース→
 高尾山口駅
 歩程 3時間
 ポイント 山頂からの富士山と都心の景色。
 私の初山行です。
 よろしく願い致します。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 加藤正彦
 連絡先 080-5425-2706



4月27日(日) ② 鶴見川源流散策 雨天翌日
 リーダー 屋代 茂
 集合 小田急多摩線唐木田駅 8時45分
 コース 駅→鶴見川源頭→源流の泉広場→
 新橋(上流端)→小山田神社→図師大橋
 →町田ぼたん園＝鶴川駅
 歩程 3時間20分
 費用 バス代 290円 ぼたん園入園料 520円
 ポイント 都市一級河川鶴見川の源頭から川沿いに
 歩き、最後は満開のぼたん園見学です。
 昼食は図師大橋でラーメン店に入ります。
 地図及び資料は係が用意します。
 協力者 田中利明
 連絡先 090-7204-8308



4月27日(日) ② あさひ山展望公園 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 西武池袋線元加治駅 9時30分
 コース 駅→流れ橋→みどり橋→夕日山公園→
 あさひ山展望公園→飯能大橋→飯能駅
 歩程 2時間30分
 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

4月27日(日) ④ 鷹ノ巣山 雨天中止
 リーダー 下倉章治
 集合 JR青梅線奥多摩駅
 コース 7時56分発峰谷行バス停
 バス停＝終点下車→浅間神社→鷹ノ巣
 避難小屋→鷹ノ巣山→水根山→榎ノ木山
 →倉戸山→倉戸口バス停＝奥多摩駅
 歩程 約6時間30分
 交通費 バス代 1,170円
 ポイント 比較的傾斜の緩やかな浅間尾根を登ります。
 晴れていれば山頂からは奥多摩の山々や
 南アルプス、富士山など広大な景色が
 一望できます。
 地図 昭文社:奥多摩
 連絡先 080-5176-7475



4月29日(祝) ④ 倉見山 雨天中止
 リーダー 樋口光雄
 集合 富士急行線東桂駅 9時20分
 コース 駅→今宮神社(登山口)→宮下三角点→
 鉄塔(238号)→倉見山→相定ヶ峰→堂尾山
 公園→小明見→寿駅
 歩程 4時間10分(8.7km)
 ポイント ゴールデンウィークの新緑の中を雄大な
 富士山を眺めながら歩きます。
 地図 昭文社:富士山
 協力者 清水十三男
 連絡先 090-6523-2389



* 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
 全面的に従ってください。



* 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。

5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



5月1日(木) ②あしかがフラワーパークと 雨天翌日
足利の街散策

リーダー 矢澤省三
集合 JR両毛線あしかがフラワーパーク駅
コース 10時10分
駅→あしかがフラワーパーク→
あしかがフラワーパーク駅=足利駅→
足利の街散策→足利駅
歩程 あしかがフラワーパーク(約2時間滞在)
足利の街(食事も含め約2時間滞在)
交通費 休日おでかけパス 2,720円がお得。
ポイント 足利の街:鑑阿寺(バンナ寺)、
史跡足利学校等
あしかがフラワーパークの入園料は
決定次第東ハイホームページにて
お知らせ致します。
地 図 係が用意します。
協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二
連絡先 080-1263-8403



5月1日(木) ③三頭山 雨天中止

リーダー 川寄英雄
集合 JR五日市線武蔵五日市駅
コース ①9時6分発数馬行バス停
バス停=終点下車=都民の森→鞘口峠→
ブナの道→東峰→中央峰→西峰(三頭山)
→避難小屋→都民の森バス停=
武蔵五日市駅
交通費 バス代 2,240円
歩程 約4時間30分
連絡先 090-1213-8777

5月3日(祝) ②長沼公園から平山城址公園 雨天中止

リーダー 柳田邦之
集合 京王線長沼駅 9時30分
コース 駅→殿ヶ谷の道→頂上園地→平山城址
公園→京王堀之内駅
歩程 2時間30分
連絡先 090-2566-8306



5月3日(祝) ②羊山公園～琴平丘陵 雨天翌日

リーダー 佐々木 保
集合 西武秩父線横瀬駅 9時50分
コース 駅→寺坂棚田→羊山公園→芝桜の丘→
山神→琴平丘陵→長者屋敷→岩井堂→
札所27番大淵寺→影森駅
歩程 約3時間
ポイント 芝ざくらと武甲山、芝ざくらと棚田の風景と
歩きを楽しむ。
連絡先 090-8035-6123

5月3日(祝) ③荻ノ丸～扇山 雨天翌日

リーダー 山川美恵子
集合 JR中央本線四方津駅
8時12分発犬目行バス停
コース バス停=安達野下車→荻ノ丸→扇山→
ツツジ新道→梨ノ木平→鳥沢駅
歩程 4時間30分
交通費 バス代 480円
ポイント 鮮やかな緑の中を登って雄大な富士山と
ご対面。下りはツツジがいっぱいのコース。
地 図 昭文社:高尾・陣馬
協力者 小川順一郎
協力者 山川和雄
連絡先 090-6005-4651

5月3日(祝) ④牛奥ノ雁ヶ腹摺山(タクシー) 雨天翌日

リーダー 佐野満喜子
集合 JR中央本線甲斐大和駅
8時10分発上日川峠行バス停
コース バス停=小屋平(石丸峠入口)下車→石丸峠
→小金沢山→牛奥ノ雁ヶ腹摺山→湯ノ沢峠
→湯ノ沢峠登山口=甲斐大和駅
歩程 約6時間
交通費 バス代 970円 タクシー代は人数割
(ジャンボ1台約6,000円)
ポイント 小金沢連嶺に連なる秀麗富嶽十二景と
富士山をお供に甲州アルプスを2回で
歩いて繋がります。
地 図 昭文社:大菩薩
協力者 小松博氏・丹 幸治
申込み タクシー利用のためライン、ショートメールで
申込みください。090-7717-1977

5月4日(祝) ④筑波山 薬王院から 雨天中止

リーダー 須賀光夫
集合 TXつくば駅 ③8時25分発北部シャトル
筑波山口行バス停
コース バス停=終点下車 乗換バス 岩瀬行乗車
=旧酒寄駅下車→薬王院→坊主山→
男体山→女体山→ケーブル山頂駅 解散
歩程 約5時間30分
ポイント 緑がキレイな裏筑波を歩きます。
山頂からはケーブルやリフトを利用して
ください。最終バスが16時と早いです。
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



*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ください。



5月4日(祝) **[5] 滝子山(南稜)** 雨天の場合
 リーダー 木村博子 11日(日)
 集合 JR中央本線笹子駅 8時40分
 コース 駅→桜森林公園→南稜取付→滝子山→モチガ滝→道証地蔵→桜森林公園→笹子駅
 歩程 約7時間
 ポイント 秀麗富嶽十二景滝子山の南陵は、登りごたえのある岩場が連続しています。
 地図 昭文社:大菩薩嶺
 協力者 宮永基久
 連絡先 090-1432-7892



5月5日(祝) **[3] 衣張山～披露山** 雨天翌日
 リーダー 松木千恵子
 集合 JR横須賀線鎌倉駅東口改札前 9時30分
 コース 駅→田楽辻子の路→平成巡礼道→衣張山→大切岸→まんだら堂やぐら群→名越切通→披露山→波子不動尊→逗子駅
 歩程 約3時間30分
 ポイント 鎌倉～逗子への路を辿る。まんだら堂やぐら群は春の期間限定で公開中です。披露山は相模湾の絶景ポイント。
 協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清
 連絡先 090-8010-8452

5月7日(水) **[3] 日連アルプス** 雨天中止
 リーダー 大倉昌子
 集合 JR中央本線藤野駅 9時
 コース 駅→日連大橋→金剛山→鉢岡山→日連山→日連神社→藤野駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 低山ながら各山頂は大展望の山並です。
 協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義
 連絡先 090-4712-0896

5月9日(金) **[3] 馬引沢峠** 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 JR青梅線宮ノ平駅 9時
 コース 駅→稲荷神社→梅ヶ谷峠→天狗岩→馬引沢峠→旧二つ塚峠→天祖神社→青梅駅
 歩程 4時間
 地図 昭文社:奥多摩
 連絡先 090-2146-6765



5月10日(土) **[3] 外秩父七峰縦走④ 大霧山** 雨天翌日
 リーダー 屋代 茂
 集合 JR八高線・東武東上線小川町駅
 コース 9時15分発白石車庫行バス停
 バス停＝橋場下車→粥新田峠→大霧山→旧定峰峠→定峰峠→白石車庫バス停＝小川町駅
 歩程 3時間50分
 交通費 バス代 1,160 円
 ポイント 七峰縦走最後は、奥秩父、西上州、上越国境、日光方面の展望を楽しめます。
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 連絡先 090-7204-8308

5月10日(土)～11日(日) **[5] 両神山**
 リーダー 山川美恵子
 集合 10日:秩父鉄道三峰口駅 10時40分発
 コース 日向大谷口行バス停
 バス停＝終点下車→奈良尾沢峠→山荘(泊)→日向大谷口→清滝小屋→山頂→往路を戻す→日向大谷口バス停＝三峰口駅
 歩程 10日:2時間 11日:6時間30分
 費用 8,800円(宿泊代) バス代 800円
 ポイント 遠くからでも荒々しい稜線をみせる両神山は、アカヤシオ咲く花の山としても有名です。
 地図 昭文社:雲取山・両神山
 協力者 小川順一郎
 申し込み 山川和雄
 ライン、ショートメールで申込みください。
 090-6005-4651



5月10日(土)～12日(月) **[4] 熊野古道中辺路**
 リーダー 佐野満喜子
 大雲取越の宿が取れない為、中止します。又、秋に計画します。
 連絡先 090-7717-1977

5月11日(日) **①二ヶ領用水を歩く** 小雨決行
 リーダー 渡邊幸一
 集合 小田急小田原線向ヶ丘遊園駅 10時
 コース 駅→二ヶ領用水(新川)→龍安寺→長尾橋→長尾神社→五所塚→豊年橋→川崎市緑化センター→二ヶ領用水(宿河原線)→船島稲荷神社→登戸駅
 歩程 約2時間
 協力者 細谷弘之
 連絡先 080-3122-5529

5月11日(日) **[3] 宮沢湖～多峰主山** 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 西武池袋線飯能駅 9時
 コース 駅→宮沢湖→高麗峠→多峰主山→天覧山→飯能駅
 歩程 3時間30分
 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



快適な登山、ハイキング、ウォーキングのために！

【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ください。
 *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。



5月14日(水) ②渡良瀬遊水地散策 雨天中止

リーダー 柴崎 実

集合 JR宇都宮線野木駅西口 10時
コース 駅→松原大橋→渡良瀬遊水地コウノトリ
交流館→なまいふるさと公園→
コウノトリ人工巣塔→生井桜つつみ→
大杉神社→石川橋→生井桜つつみ→
人工巣塔→松原大橋→野木駅西口

歩 程 約4時間
協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
連絡先 090-3499-0190



5月16日(金) ③箱根丸岳 雨天中止

リーダー 直江忠彦

集合 JR小田原駅東口
コース ④9時5分発桃源台行バス停
バス停＝終点下車→芦ノ湖展望公園→
長尾峠→丸岳→乙女峠→仙石バス停＝
小田原駅

歩 程 4時間
交通費 バス代 2,560円
地 図 昭文社:箱根
連絡先 090-2146-6765



5月17日(土) ③五日市沿線トレイル 雨天中止

リーダー 佐々木 保

集合 JR五日市線武蔵五日市駅 9時30分
コース 駅→天竺山→唐松山→横沢入→
網代城山→網代弁天山→電留山→
上戸吹西→秋川駅

歩 程 約3時間40分(約13km)
ポイント 五日市線沿線にある丘陵をつなぎ、
多摩百山のピークハントをしながら
秋川駅まで歩く。
連絡先 090-8035-6123

5月17日(土) ④陣馬山 雨天中止

リーダー 加藤正彦

集合 JR中央本線相模湖駅 8時30分
コース 駅→与瀬神社→矢ノ音→明王峠→
陣馬山→和田バス停＝JR藤野駅

歩 程 5時間
交通費 バス代 300円
ポイント 下りでもしんどい路を登ります。
地 図 昭文社:高尾・陣馬
協力者 藤原正博
連絡先 046-257-6567 夜6時～8時
緊急時 080-5475-4187

5月17日(土)～18日(日) ⑤甲州アルプス縦走

リーダー 下倉章治・木村博子
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 080-5176-7475(下倉章治)

5月17日(土) ④高柄山 雨天翌日

リーダー 荻島二郎

集合 JR中央本線四方津駅 9時45分
コース 駅→川合峠→お座敷の松→大丸→
洗足峠→高柄山→洗足峠→柿の木林道
→四方津駅

歩 程 5時間20分
ポイント 高柄山山頂からは陣馬山、生藤山等の
山並みが見渡せる。
地 図 吉備人出版社:山梨登山詳細図東編
協力者 増田悦子・名古屋忠宏・則安雅紀
連絡先 090-4529-3506

5月18日(日) ①東十条～十条～赤羽 雨天中止

リーダー 岩間英之

集合 JR京浜東北線東十条駅 10時
コース 駅→ミュージックショップダン→十条富士塚
→篠原演芸場→十条銀座商店街→
清水坂公園→赤羽自然観察公園→
ヌーヴェル赤羽台→赤羽八幡神社→
赤羽一番街・OK横丁→JR赤羽駅

歩 程 2時間
ポイント 商店街、自然公園、センペロ酒場など
街の表情も多彩。
協力者 達山敏子・山岸圭一・五木田悦子
連絡先 090-8309-0004



5月18日(日) ③富士見塚～曾我丘陵 雨天中止

リーダー 中嶋要一

集合 小田急線新松田駅北口
(バスターミナル側) 9時
コース 駅→川音川公園→神山神社→富士見塚
→東名道路→農村公園→上大井駅

歩 程 約3時間30分
ポイント 里山散歩と富士山の展望。
地 図 2万5千図:秦野
協力者 鈴木榮男
連絡先 090-1542-0415



5月18日(日) ④鹿倉山 雨天中止

リーダー 樋口光雄

集合 JR青梅線奥多摩駅
コース ②8時35分発丹波山村役場行バス停
バス停＝終点下車→マリコ橋→大丹波峠
→シロヨシ山→鹿倉山→林道終点→
大寺山(仏舎利塔)→ババアサマ→深山橋
バス停＝奥多摩駅

歩 程 5時間10分(11.0km)
交通費 バス代 1,730円
ポイント 登山者が少なく、静かなハイキングが
楽しめます。下山途中には大寺山の立派な
「仏舎利塔」に出会えます。
地 図 昭文社:奥多摩
協力者 清水十三男
連絡先 090-6523-2389

【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、運営費となります。



5月18日(日)～20日(火) [3] 神津島

リーダー 山川美恵子

集合 18日:東海汽船竹芝桟橋 21時20分
コース 19日:神津島 10時着＝黒島登山口→
裏砂漠展望地→表砂漠→天上山→
表砂漠→新東京百景展望地→天空の丘
→白島下山口→宿(泊) 20日は島内観光
神津島港 12時55分発ジェット船＝東京
歩程 19日:4時間30分 20日:2時間
費用 22,295円(船代、往復夜行特二等ベット、
帰路ジェット船利用で団体割引料金)
14,800円(宿泊代)

ポイント 絶景の展望と神津島の固有種のオオシマ
ツツジ。島ならではのグルメも楽しみ!

地図 2万5千図:神津島

協力者 山川和雄

申込み ライン、ショートメールで申込みください。
090-6005-4651



5月21日(水) [3] 真鶴半島めぐり

雨天中止

リーダー 大倉昌子

集合 JR東海道本線真鶴駅 10時
コース 駅→荒井城址公園→お林展望公園→
中川一政美術館→三ツ石海岸→
ケープ真鶴→琴ヶ浜→貴船神社→
魚市場→真鶴駅

歩程 4時間

ポイント 豊かな森と海に恵まれた美しい半島を
巡ります。

協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義
連絡先 090-4712-0896

5月24日(土) [3] 弘法山～吾妻山

雨天翌日

リーダー 藤原正博

集合 小田急小田原線秦野駅 9時30分
コース 駅→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉駅
歩程 3時間

ポイント 山頂からの丹沢の景色と、海景色が
素晴らしいです。

協力者 加藤正彦
連絡先 080-5425-2706



5月24日(土) [4] 関八州見晴台

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→坂石山→荻ノ平→高山不動尊→
関八州見晴台→高山不動尊→八徳→
吾野駅

歩程 5時間10分

ポイント 山頂の広い見晴台。

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

5月24日(土) [5] 大蔵高丸～滝子山(タクシー)

リーダー 佐野満喜子

雨天翌日

集合 JR中央本線甲斐大和駅 8時10分
コース 駅＝湯ノ沢峠→大蔵高丸→ハマイバ丸→
大谷ヶ丸→滝子山→桧平→初狩駅
歩程 約6時間20分
費用 タクシー代は人数割(ジャンボ1台10,000円)
地図 昭文社:大菩薩
協力者 小松博氏・丹 幸治
申込み タクシー利用のためライン、ショートメールで
申込みください。090-7717-1977

5月25日(日) [2] 明治神宮～代々木公園

雨天中止

リーダー 辰巳恵美子

集合 JR原宿駅表参道口 10時
コース 駅→南参道→大鳥居→本殿→北参道→
西参道→代々木公園散策→原宿駅

歩程 3時間

ポイント 明治神宮と代々木公園で都会の緑を
満喫しましょう。

協力者 池田正義・石川孝子
連絡先 090-2758-7871

5月25日(日) [3] 旧正丸峠

雨天中止

リーダー 小泉純子

集合 西武秩父線正丸駅 9時30分
コース 駅→旧正丸峠→川越山→正丸峠→正丸駅

歩程 3時間

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



5月25日(日) [3] 小仏峠越えコース～景信山

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＝底沢下車→小仏峠入口→小仏峠
→景信山→景信山登山口→小仏バス停
＝高尾駅

歩程 4時間

交通費 バス代 490円

ポイント 江戸時代に整備した甲州街道の古道です。

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

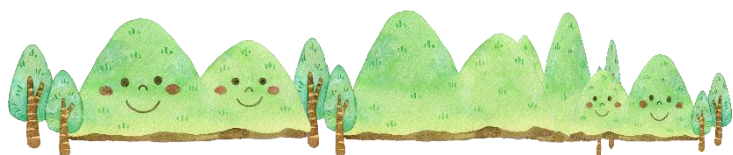
【水分補給 その1】

*「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。



5月27日(火)～28日(水) [4] 尾瀬ヶ原～尾瀬沼

リーダー 屋代 茂

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 12,000円(宿泊代) 10,500円(バス代)

ポイント 尾瀬の代表の花、ミズバショウを見に

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

5月31日(土)～6月1日(日) [3] 播磨地方の山

リーダー 須賀光夫

集合 31日:JR東京駅

コース 7時3分発新幹線岡山行車内
新神戸駅＝妙法寺駅→六甲縦走路→
高取山→鉄人28号像→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
→曽根駅

歩程 31日:3時間 1日:5時間

費用 17,000円(宿泊代) 予定

ポイント 登山口から駅、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。
成井登山口にはこの時期関東にはない
ササユリが咲きます。

地図 係が準備します。

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。
090-7356-9739

5月31日(土)～6月1日(日) [5] 木曽路ハイク・恵那山

リーダー 木村博子・下倉章治

集合 JR中央本線南木曽駅

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＝中津川駅

歩程 31日:3時間 1日:7時間30分

費用 約5,000円(素泊まり宿代)

交通費は各自払い。

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)

6月～8月の予告

申込み可

申込みは各リーダーへ

- ・必ず会指定の書式(3頁掲載)の通り、
ラインまた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 山川美恵子

6月7日(土)～8日(日) [4] 笠取山～柳沢峠(タクシー)

集合 JR中央本線塩山駅 9時30分

コース 駅 タクシー＝作場平→笠取山→笠取
小屋(泊)→倉掛山→柳沢峠＝塩山駅

歩程 7日:4時間 8日:6時間40分

費用 8,000円(素泊り小屋代、タクシー代)□
約1,100円(バス代)

ポイント 笠取小屋は素泊りのみ。朝夕共に自炊と
なります。ガス火器を用意しますので、
食事の内容は各自で工夫してください。

地図 昭文社:大菩薩嶺

7月25日(金)～27日(日) [5] 鹿島槍ヶ岳～爺ヶ岳

集合 25日:JR大糸線信濃大町駅 11時

コース 駅 タクシー＝扇沢→登山口→種池山荘
(泊)→爺ヶ岳→冷池山荘→鹿島槍ヶ岳→
冷池山荘(泊)→西俣出合→大谷原＝
信濃大町駅

歩程 25日:4時間 26日:6時間30分

27日:5時間

費用 34,000円(前年の宿泊、タクシー代)

ポイント 後立山連峰の盟主を訪ねます。

地図 昭文社:鹿島槍・五竜岳

8月7日(木)～9日(土) [4] 平標山～仙ノ倉山・苗場山

集合 7日:JR上越新幹線越後湯沢駅 8時20分

コース 駅 タクシー＝平標登山口→松手ルート
→仙ノ倉山→平標山ノ家(泊)→
平標登山口＝和田小屋→苗場山(泊)→
和田小屋＝越後湯沢駅

歩程 7日:5時間30分 8日:5時間30分

9日:3時間30分

費用 20,000円(前年の宿泊代、別途タクシー代)

地図 昭文社:谷川岳

連絡先 090-6005-4651

【水分補給 その2】

- * 水ばかり飲んでいっていると汗で失った塩分が補給
できず、足がつったり、バテたりします。
- * 水分補給にはスポーツドリンクが最適です。
甘いのが苦手な方は梅干し、レモンなども持って
行くと良いでしょう。お茶やコーヒーのカフェインは
利尿作用があるので水分補給には向いてません。

◎リーダー 佐野満喜子

6月27日(金)～29日(日) [5] 焼石岳他

集合 27日:JR東京駅
7時16分発はやぶさ101号車内
コース 北上駅＝極楽寺→国見山→珊瑚岳→
極楽寺＝北上駅＝水沢江刺駅周辺(泊)
＝三合目登山口→焼石岳→姥石平分岐
→銀明水→中沼登山口＝水沢江刺(泊)
＝平泉駅→市内観光＝平泉駅
歩程 27日:2時間 28日:約6時間
費用 約20,000円(宿泊代) タクシー代は人数割
ポイント 広大な湿原に咲き競う沢山の花開く
時期がこの山の圧巻。
地図 昭文社:栗駒・早池峰

7月23日(水)～25日(金) [4] 風吹大池～蓮華温泉

集合 23日:JR長野駅
8時23分発梅池高原行バス停
コース バス停＝終点下車→梅池自然園→
天狗原→風吹山荘(泊)→風吹岳→風吹
天狗原→蓮華温泉(泊)＝糸魚川駅
歩程 23日:約4時間 24日:5時間
費用 約30,000円(宿泊代、ロープウェイ、バス代)
ポイント 静かな雰囲気、風吹山荘、蓮華温泉に
泊まり、北アルプス最大の山上湖風吹大池、
天狗原周辺をのんびり散策。
地図 昭文社:白馬岳

7月31日(木)～8月4日(月) [6] 表銀座

集合 31日:JR新宿駅 ⑨7時発あずさ1号車内
コース 新宿駅＝松本駅＝穂高＝中房温泉→
燕山荘(泊)→大天井岳→ヒュッテ西岳
(泊)→槍ヶ岳山荘(泊)→槍沢ロッジ→
徳沢→上高地バスターミナル＝新宿駅
歩程 31日:約4時間30分 1日:7時間
2日:5時間 3日:8時間 4日:予備日
費用 44,000円(前年の宿泊代)
地図 昭文社:槍ヶ岳・穂高岳
連絡先 090-7717-1977



◎リーダー 屋代 茂

7月28日(月)～30日(水) [5] 燧ヶ岳・至仏山

集合 28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＝終点下車＝一ノ瀬休憩所→三平峠
→尾瀬沼(泊)→長英新道→ミノブチ岳→
燧ヶ岳→見晴新道→見晴(泊)→山ノ鼻→
至仏山→鳩待峠＝戸倉＝バスタ新宿
歩程 28日:1時間50分 29日:6時間5分
30日:6時間50分
費用 24,000円(宿泊代) 11,200円(バス代)
ポイント 尾瀬ヶ原を間に対峙する日本百名山2座に
登り、大江湿原のニッコウキスゲが楽しみ。
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



◎リーダー 加藤正彦

7月23日(水)～25日(金) [5] 唐松岳～五竜岳

集合 23日:JR白馬駅 11時55分
コース 駅＝路線バス又はタクシー＝八方＝
ゴンドラ等＝八方池山荘→第3ケルン→
唐松岳頂上山荘→唐松岳→唐松岳頂上
山荘(泊)→五竜山荘→五竜岳→
五竜山荘(泊)→小遠見山→アルプス平・
テレキャビン＝遠見駅→JR神城駅
歩程 3日共:4時間30分
費用 33,800円(前年の宿泊代2泊、ゴンドラ、
リフト、テレキャビン代)交通費は各自払い。
ポイント 登降共、ゴンドラ等を利用するため楽に
見えますが、されどアルプスです。
展望&花畑は抜群です。
地図 昭文社:鹿島槍・五竜岳
連絡先 メール:yama26nakama@gmail.com
046-257-6567 夜6時～8時
緊急時 080-5475-4187



◎リーダー 荻島二郎

7月26日(土)～27日(日) [4] 金峰山～瑞牆山

集合 JR中央本線塩山駅
9時40分発大弛峠行バス停
コース バス停＝大弛峠→朝日岳→金峰山→
金峰小屋(泊)→大日岩→大日小屋→
瑞牆山→富士見平小屋→
みずがき山荘バス停＝葦崎駅
歩程 26日:2時間50分 27日:4時間50分
費用 11,000円(宿泊代2食付き) 交通費は各自。
ポイント 金峰山山頂には五丈岩と山岳信仰の山
瑞牆山山頂上付近は様々な形をした岩峰が
美しく印象深い。
地図 昭文社 金峰山・甲武信
連絡先 090-4529-3506

◎リーダー 佐々木 保

7月27日(日)～29日(月) [3] もう1度!! 秋田駒ヶ岳

集合 27日:午後発東京駅秋田行新幹線車内
コース 田沢湖駅＝温泉(泊)＝駒ヶ岳八合目→
秋田駒ヶ岳(花百)→乳頭山→温泉→
宿(泊)＝田沢湖駅＝抱返り溪谷＝角館駅
＝東京駅
歩程 28日:約5時間 29日:2時間
費用 約32,000円(新幹線、バス代は各自)
ポイント 多種多様な高山植物の咲き誇る名峰を、
前泊してユックリ縦走します。
連絡先 090-8035-6123

【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
コースに参加してください。



◎リーダー 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
 集合 JR飯田線駒ヶ根駅 10時30分発
 伊那バスしらび平行バス停
 コース バス停＝終点下車＝千畳敷→乗越浄土
 →木曾駒ヶ岳→宝剣山荘(泊)→宝剣岳
 →熊沢岳→木曾殿山荘(泊)→空木岳
 →菅の台バスセンター＝駒ヶ根駅
 歩程 2日:3時間 3日:6時間40分
 4日:7時間10分
 費用 約24,000円(宿泊代) 交通費は各自払い。
 ポイント 明るい花崗岩の尾根が魅力の
 中央アルプス北部を縦走します。
 地図 昭文社:木曾駒・空木岳



8月19日(火)～21日(木) **5 唐松岳～五竜岳**

集合 JR大糸線白馬駅 11時30分
 コース 駅＝八方池山荘→唐松岳頂上山荘(泊)
 →唐松岳→唐松岳頂上山荘→白岳→
 →五竜山荘→五竜岳→五竜山荘(泊)→
 大遠見山→アルプス平駅＝五竜とおみ
 エスカルプラザ＝神城駅
 歩程 19日:4時間 20日:4時間50分
 21日:4時間10分
 費用 約30,000円(宿泊代) 交通費は各自払い。
 ポイント 大展望の稜線とお花畑が魅力の
 コースです。
 地図 昭文社:鹿島槍・五竜岳
 連絡先 090-1432-7892(木村博子)

◎リーダー 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**

集合 JR飯田線伊那大島駅 正午
 コース 駅＝鳥倉登山口→豊口山分岐→三伏峠・
 三伏峠小屋(泊)→本谷山→塩見岳→
 北荒川岳→安倍荒倉岳→熊ノ平小屋(泊)
 →三峰岳→間ノ岳→中白根山→北岳→
 北岳肩ノ小屋(泊)→御池→広河原＝
 甲府駅
 歩程 21日:約3時間30分 22日:約9時間30分
 23日:6時間30分 24日:約4時間
 費用 約45,000円(宿泊代、雑費)
 交通費は各自払い。タクシー代は人数割。
 ポイント 南アルプスの主峰3座と仙塩尾根の
 一部を歩きます。
 地図 昭文社:北岳・甲斐駒
 連絡先 080-5176-7475(下倉章治)



◎リーダー 大倉昌子

7月16日(水)～17日(木) **3 北八ヶ岳(北横岳)**

集合 16日:JR中央本線茅野駅西口改札
 9時20分発ピラタスロープウェイ行バス停
 コース バス停＝終点下車＝山頂駅→坪庭→
 北横岳→南峰→縞枯山荘(泊)→坪庭
 →五辻→麦草峠＝茅野駅
 歩程 両日とも4時間
 費用 宿泊費未定 交通費は各自払い。□
 ポイント 高山植物を楽しみながらゆっくり歩きます。
 三角屋根の山荘で星空を眺めます。
 地図 昭文社:八ヶ岳

7月26日(土)～28日(月) **3 さわやか信州
(上高地・大正池・八方池・梅池)**

集合 26日:新宿都庁大型駐車場 6時40分
 コース バス停＝上高地バスターミナル(周辺散策)
 ＝白馬村(泊)＝八方山麓駅＝ゴンドラ・
 リフト＝八方尾根自然研究路→八方池→
 リフト・ゴンドラ＝白馬村ホテル(泊)＝
 梅池公園駅＝ゴンドラ・ロープウェイ
 梅池自然園散策＝白馬村＝新宿
 歩程 両日ともゆっくり4時間
 費用 50,000円(2泊3日、宿泊代と往復バス・
 ゴンドラ・リフト・ロープウェイ込み)
 1人部屋希望も受付けます。
 ポイント 高山植物豊富で夏山気分を
 大いに楽しめます。
 地図 昭文社:北アルプス



8月12日(火)～13日(水) **4 八ヶ岳・天狗岳**

集合 12日:JR中央本線茅野駅西口改札
 9時35分発白駒池行バス停
 コース バス停＝終点下車→高見石→中山峠→
 黒百合ヒュッテ(泊)→東天狗→西天狗→
 黒百合ヒュッテ→渋の湯＝茅野駅
 歩程 両日とも5時間30分
 費用 約12,000円(宿泊代) 交通費は各自払い。
 ポイント 北八ヶ岳の雄姿と天狗岳の東と西の
 耳からなる山頂は大展望です。
 定員20名です。
 地図 昭文社:八ヶ岳
 申込み 各山行毎に、往復はがきに所定の通りに
 記入の上申込みください。090-4712-0896
 〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113

②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しれませんが、その場合
 でも不参加の時はキャンセル料が必要になります。

なお、予定人員に満たない場合はリーダーの
 判断で、中止になる場合があります。



宿泊山行等の申込みとキャンセルについて
 ①申込み方法・費用払い込み等は担当リーダー
 の指示に従ってください。

宿泊山行は事前の申込みが必要です。宿泊
 日数によっては予約金が必要な場合があります。

また、キャンセルの場合は各山城・山小屋で
 事情は異なりますがキャンセル料と諸経費が発
 生します。安易な申込み、キャンセルはリーダー
 に多大な負担をかけますので十分検討のうえ
 申込みください。

12・1月入会のお仲間(敬称略)

No.15343・15648～15658

新入会員12名・カッコ内は紹介者

山上芳子 (原 和子)
原 麻里 (木村佳奈子)
篠原よしみ(佐伯美千代)
田原朝子 (小貫町子)
松田佳代子(岡本英子)

※HPを見て
入りました。
本岡美保子
倉本 勲
伊藤道也
菊池文枝
谷口真由美
佐藤玲子
匿名1名

LET'S
GO!



ポイント達成者(敬称略)

1050ポイント

田渕祥子
清水勝江

850ポイント

舞田保枝
佐藤恵子

800ポイント
斉藤貞子

500ポイント

加山信男
鈴木てるこ

550ポイント
池田正義

450ポイント
田村洋子

250ポイント
阿部美代子

150ポイント

辻野雅子
小貫町子
原田明子

50ポイント

大津裕子
広辻ひとみ
磯崎太一
稲垣富子

100ポイント

小村井好枝
神山志津子
藤井千恵子

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、年間通してハイキングにも最適です。



◎(有)明神館

〒390-1520 長野県松本市安曇4468

代表 梨子田 満

電話:0268-955-2036 FAX:0263-955-2037

電話で申込み時に東ハイ会員であることを申し出ると、1人1泊につき500円の割引優待が受けられます。到着したら会員証を提示願います。

明神池・カッパ橋を巡る上高地散策に最適な旅館です。

「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



無料です

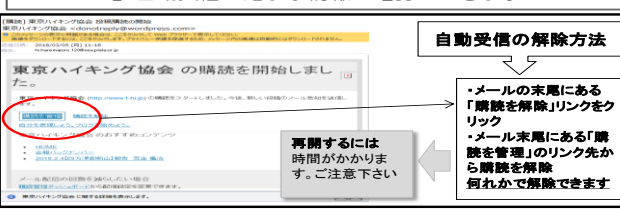
①自動受信したい携帯・スマホやPCのメールアドレスを入力して

②「登録」をクリック

③「返信メール」を受信します。

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
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

会 員 募 集

会員になれば
日帰り山行は原則申込み不要です。
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。仲間と一緒に歩けば一層楽しくなります。

- * 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。
- * 日帰りコースは主に東京を中心とした近郊です。
- * 100・200・300名山の踏破コースもあります。



★入会時の費用

入会時期	4～5月に入会		6～9月に入会		10～翌年1月に入会	
入会金	1,500円		3,000円			
年会費	4,800円		4,800円		2,400円	
年 齢	64歳以下	65歳以上	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	1,900円	1,250円
合 計	8,200円	7,550円	9,700円	9,050円	7,300円	6,650円

- * 2～3月は保険加入の都合上、新入会はありません。お振込みがあった場合も4月入会となります。
- * 保険は年払いです。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。
- * 4～5月はキャンペーン中で入会金が半額になります。

★参加費

・日帰り 300円 ・1泊 600円 ・2泊 900円 ・3泊以上 1,200円

★資料をご希望の方は下記に記入のうえ、郵送、Fax、メール、東ハイのホームページからお申込みください。ご案内資料をお送りいたします。

* 個人情報は上記の目的以外は使用しません。* なお、事務所には常駐者はありません。

フリガナ氏名		男・女	電話
住 所	〒 156-0044		
メ ー ル			
紹 介 者	会員NO.	氏名	無し

★東京ハイキング協会をお知りになったのは？ (お答え頂けると幸いです。)

<input type="checkbox"/> ホームページを見た	<input type="checkbox"/> 会報を見た	<input type="checkbox"/> 山行中に紹介された
<input type="checkbox"/> 友人の紹介	<input type="checkbox"/> その他 ()	



NPO法人 東京ハイキング協会

〒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

東ハイ

検索

ホームページ検索



QRコード

