

2025年
6~7月号
(第584号)

東川ハイキング 協会

新会員募集中

6~7月の入会申込金額は
入会金3,000円+年会費4,800円
+保険料となります

6月ハイク

(33コース)

会員の方の日帰り山行は、原則申込み不要です。

7月ハイク

(29コース)

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
4日(水)	【総会・リーダー会】		
6日(金)	3 日の出山	直江忠彦	4
7日(土)	② 秩父札所34ヶ所巡り No.2	樋口光雄	4
7日(土) ~8日(日)	4 笠取山~柳沢峠	山川美恵子	4
8日(日)	② 和泉川の水辺を歩く	渡邊幸一	4
	② 玉川上水散策 No.2	荻島二郎	4
	2 鐘撞堂山	柳田邦之	4
	4 幸神尾根~麻生山北東尾根	下倉章治	4
	5 二子山~武川岳	星 富士夫	5
10日(火)	② 長尾の里めぐり	松木千恵子	5
	3 戸倉城址~荷田子	川寄英雄	5
11日(水)	3 鎌倉歩き 朝比奈切通し	大倉昌子	5
12日(木)	② 八国山と花菖蒲	下倉章治	5
13日(金)	2 塔ノ峰	直江忠彦	5
14日(土)	② 散策:相原駅~平山城址公園	佐々木 保	5
	4 茅ヶ岳(タクシー)	佐野満喜子	5
	5 不老山	加藤正彦	6
15日(日)	① 浅草橋~蔵前	岩間英之	6
	2 北山公園	小泉純子	6
	3 岩戸山~小渕山~鷹取山	中嶋要一	6
	3 奈良本峠~矢ノ根	佐藤 仁	6
19日(木)	① 幕張海岸~稻毛海岸	松永孝子	6
21日(土)	4 棒ノ嶺~岩茸石山	山川美恵子	6
21日(土) ~22日(日)	5 唐松尾山~和名倉山	樋口光雄	6
22日(日)	3 鎌倉亀ヶ谷坂と田谷の洞窟	矢澤省三	7
25日(水)	② 千手ヶ浜クリンソウ	柴崎 実	7
25日(水)	3 あじさいの霞丘陵	大倉昌子	7
27日(金) ~29日(日)	5 焼石岳他	佐野満喜子	7
28日(土)	② 府中郷土の森	辰巳恵美子	7
	3 草戸山~西山峠	藤原正博	7
	3 馬頭刈山~高明山	荻島二郎	7
29日(日)	4 川苔山	木村博子	7
	3 キスゲ平	須賀光夫	8
	3 天竺山	小泉純子	8

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(水)	3 高水山~川井駅	川寄英雄	8
4日(金)	3 湯坂道	直江忠彦	8
5日(土)	2 高麗峠	星 富士夫	8
	4 大岳山	山川美恵子	8
6日(日)	① 芝~浜松町~竹芝	岩間英之	8
	2 大垂水~城山	柳田邦之	9
	3 鎌倉の紫陽花	矢澤省三	9
	3 城山西尾根	佐藤 仁	9
9日(水)	② 行田市古代蓮	柴崎 実	9
13日(日)	① 旭・瀬谷市民の森散歩	渡邊幸一	9
	2 大仁田山	小泉純子	9
16日(水) ~17日(木)	3 北八ヶ岳	大倉昌子	9
	3 子の権現~竹寺	佐々木 保	9
	4 陣馬山~景信山	藤原正博	10
19日(土)	4 大岳鍾乳洞~つづら岩	樋口光雄	10
	① 井之頭恩賜公園	辰巳恵美子	10
	2 御岳渓谷両岸	須賀光夫	10
20日(日)	2 相原七国峠~朱雀路	中嶋要一	10
	6 塩見岳~間ノ岳~北岳	下倉章治 木村博子	10
	23日(水) ~25日(金)	4 風吹大池~蓮華温泉	佐野満喜子
23日(水) ~25日(金)	5 唐松岳~五竜岳	加藤正彦	11
	24日(木)	【理事会】	
25日(金) ~27日(日)	5 鹿島槍ヶ岳~爺ヶ岳	山川美恵子	11
	26日(土)	3 太鼓曲輪の頭~熊笹山	松木千恵子
26日(土) ~27日(日)	4 金峰山~瑞牆山	荻島二郎	11
	26日(土) ~28日(月)	3 さわやか信州	大倉昌子
27日(日)	② ふれあいの道 九十九里	須賀光夫	11
	3 天観山~大高山	小泉純子	11
27日(日) ~29日(火)	3 もう1度!! 秋田駒ヶ岳	佐々木 保	12
	31日(木) ~4日(月)	6 表銀座	佐野満喜子

●ホームページ「お知らせ欄」は山行前に必ずご覧ください。

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。宜しくお願ひ致します。



※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。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をお願いします。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をお
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できません。尚 最近の山行
で同一行動がとれなかつたり(極端に遅れるなど)、山行に自信のない時は参加を取りやめてください。

◎東ハイ事務所には専任はありません。

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、はつきりとお話しください。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

本部からのお知らせ

◎東ハイ祭の開催日程が決まりました

2025年10月18日(土) 都立小金井公園
詳細は追ってご連絡します。ご期待ください。

◎集中山行を終えて

快晴の中高尾山地区を中心に実施され259名のご参加がありました。高尾とは云え自然の中での時間はリフレッシュにもなり、仲間との出会い、達成感も格別だったと思います。次回も是非ご期待ください。



◎一部のバス、私鉄の運賃改定について

運賃並びに運行時刻が一部変更になっておりますので山行の時は十分ご注意ください。

◎ご寄付について

ありがとう!

匿名会員より10万円の寄付を頂きました。
今後の活動資金として大切に活用させて
頂きます。有難うございました。

◎サブL、協力者の就任について

SL就任6/1より

宮永基久 No.15526 (木村L)

協力者就任 6/1より

遠藤 郁 No.15547 (藤原L)

伊東留美子 No.15590 (下倉L)

石橋庸子 No.15617 (下倉L)

横井利香 No.15309 (木村L)

寺岡理香子 No.15503 (木村L)

◎松永リーダー

6/19 山行再開！

幕張海岸～稻毛海岸



◎山行中止について。

屋代リーダーは体調不良の為下記の山行を中止致します。

4/24 鶴見川源流散策

5/10 外秩父七峰縦走④大霧山

5/27 尾瀬ヶ原～尾瀬沼

7/28 燐ヶ岳・至仏山

【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。

◎「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ようになっています。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います。

皆様のご理解をお願いします。

宿泊山行等参加申込み書式

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



6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



6月6日(金)	3 日の出山	雨天中止
リーダー	直江忠彦	
集合	JR青梅線御嶽駅 9時12分発ケーブル下りバス停	
コース	バス停=御岳山駅→御岳山→日の出山 →三室山→梅の公園→日向和田駅	
歩程	3時間30分	
地図	昭文社:奥多摩	
連絡先	090-2146-6765	

6月7日(土)	② 秩父札所34ヵ所巡り No.2	雨天翌日
リーダー	樋口光雄	
集合	西武秩父線横瀬駅 9時50分	
コース	駅→⑨明智寺→⑧西善寺→⑥ト雲寺→ ⑦法長寺→⑩大悲寺→⑪常楽寺→西武 秩父駅	
歩程	約4時間(9.6km)	
ポイント	秩父札所巡りの2回目です。 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。	
地図	秩父札所34観音霊場案内図	
連絡先	090-6523-2389	

6月7日(土)～8日(日)	4 笠取山～柳沢峠	雨天中止
リーダー	山川美恵子	
集合	7日:JR中央本線塩山駅 9時30分	
コース	駅 タクシー=作場平→水干(多摩川の源 流)→笠取山→笠取小屋(泊)→白沢峠→ 倉掛山→柳沢ノ頭→柳沢峠 バス=塩山駅	
歩程	7日:4時間 8日:6時間30分	
費用	8,000円(宿泊代 4,500円、タクシー代は 人数割) バス代 約1,100円	
ポイント	笠取小屋は素泊りのみ。ガス火器を持参し ますので各自で食事は工夫してください。 ご自分で持参できる方はお願いします。 アルファ米にカレーでOK! 寝具、水はあり。 昭文社:雲取山・両神山	
地図	小川順一郎	
協力L	山川和雄	
協力者	ライン、ショートメールで申込みください。	
申込み	090-6005-4651	

6月8日(日)	② 和泉川の水辺を歩く	小雨決行
リーダー	渡邊幸一	
集合	相鉄線三境駅 10時	
コース	駅→二ツ橋(和泉川)→貉窪公園→めがね 橋(宮沢遊水地)→日枝神社→いづみ野駅	
歩程	約2時間30分	
ポイント	和泉川沿いに点在する水辺を小鳥を見な がら散歩をします。	
協力者	細谷弘之	
連絡先	080-3122-5529	

6月8日(日)	② 玉川上水散策 No.2	雨天中止
リーダー	荻島二郎	
集合	JR青梅線拝島駅北口 9時40分	
コース	駅→拝島上水橋→松中橋→天王橋→ 金毘羅橋→玉川上水駅	
歩程	2時間30分	
ポイント	いくつかの橋を渡り遊歩道又は硬い土道を 歩きます。履きなれた靴でご参加下さい。	
協力者	増田悦子・名古屋忠宏・則安雅紀	
連絡先	090-4529-3506	

6月8日(日)	2 鐘撞堂山	雨天中止
リーダー	柳田邦之	
集合	東武東上線寄居駅 9時30分	
コース	駅→大正池→鐘撞堂山→円良田湖→ 少林寺→正龍寺→寄居駅	
歩程	3時間15分	
ポイント	関東平野を望む展望台から円良田湖へ。	
連絡先	090-2566-8306	

6月8日(日)	4 幸神尾根～麻生山北東尾根	雨天中止
リーダー	下倉章治	
集合	JR五日市線武藏五日市駅 8時30分	
コース	駅→小机→幸神尾根ルート→地蔵山→ 深沢山→ロンデン尾根→白岩山→麻生山 東尾根→麻生山→麻生山北東尾根ルート →日の出山登山口バス停=武藏五日市駅	
歩程	約5時間30分	
ポイント	小ピーク、プチ急登、バリコース等々有り、 変化のあるルートです。	
協力者	伊東留美子・石橋庸子・横井利香	
連絡先	080-5176-7475	



6月8日(日)	⑤二子山～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 9時10分	
コース	駅→岩菅山分岐→岩菅山→二子山→焼山→鳶岩山→武川岳→山伏峠→長岩峠→亀岩→馬頭観音→正丸駅	
歩程	7時間30分	
ポイント	二子山から武川岳へ向かう広葉樹の尾根。	
地図	吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図	
連絡先	080-3086-3930	

6月12日(木)	②八国山と花菖蒲	雨天中止
リーダー	下倉章治	
集合	西武新宿線東村山駅西口 10時	
コース	駅→猿田彦神社→東村山ふるさと歴史館→久米川古戦場跡→将軍塚→ふたつ池→北山公園→正福寺→弁天池公園→大善院→東村山駅	
歩程	約3時間	
ポイント	狭山丘陵の東端に位置し、八カ国を望めたのが名前の由来。北山公園は10万本の花菖蒲が咲き乱れます。正福寺地蔵堂は国宝の建造物です。	
連絡先	080-5176-7475	

6月10日(火)	②長尾の里めぐり	雨天中止
リーダー	松木千恵子	
集合	JR南武線登戸駅 改札広場10時	
コース	駅→二ヶ領せせらぎ館→緑化センター→長尾の里→妙楽寺(あじさい寺)→長尾神社→等覚院→県立東高根森林公園→津田山駅	
歩程	3時間	
ポイント	境内の中に数千株のあじさいが咲く妙楽寺。別名「あじさい寺」として有名。見頃に期待。	
協力者	桜井敏子・鈴木栄男・佐藤 清	
連絡先	090-8010-8452	

6月13日(金)	②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→上水之尾→小田原城→小田原駅	
歩程	3時間	
ポイント	小田原城のアジサイを見学予定。	
地図	昭文社:箱根	
連絡先	090-2146-6765	



6月10日(火)	③戸倉城址～荷田子	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 8時40分	
コース	駅→廣徳寺→里山→沢渡橋→戸倉城址→荷田子峠→荷田子バス停=武蔵五日市駅	
歩程	5時間	
地図	昭文社:奥多摩	
連絡先	090-1213-8777	



6月14日(土)	②散策:相原駅～平山城址公園駅	雨天翌日
リーダー	佐々木 保	
集合	JR横浜線相原駅 9時50分	
コース	駅→御殿峠→鎧水峠→白山神社→長沼公園野猿峠口→長沼公園平山口→平山城址公園駅	
歩程	約3時間30分	
ポイント	多摩丘陵の一部を駅から駅へ散策します。	
連絡先	090-8035-6123	

6月11日(水)	③鎌倉歩き 朝比奈切通し	雨天中止
リーダー	大倉昌子	
集合	JR横須賀線鎌倉駅東口	
コース	10時10分発鎌倉靈園行バス停→バス停=十二所神社下車→朝比奈切通し→熊野神社→明王院→杉本寺→衣張山→釈迦堂切通し→鎌倉駅	
歩程	4時間	
協力者	佐野妙子・池田正義	
連絡先	090-4712-0896	

【山行参加時の注意!!】

*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います。

6月14日(土)	④茅ヶ岳(タクシー)	雨天中止
リーダー	佐野満喜子	
集合	JR中央本線韮崎駅 8時40分	
コース	駅=深田公園入口→女岩→茅ヶ岳→金ヶ岳→ふれあいの里入口=韮崎駅	
歩程	5時間	
交通費	タクシ一代は人数割	
ポイント	山頂からは富士山、南アルプス、八ヶ岳、金峰山など、360度の大パノラマが広がる。金ヶ岳からはオベリスクを真正面に見ながら降りる。	
地図	昭文社:金峰山・甲武信岳	
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。	
連絡先	090-7717-1977	



6月14日(土) 5 不老山	雨天中止
リーダー 加藤正彦	
集合 JR御殿場線駿河小山駅	
コース 8時45分発明神峠行バス停 バス停=終点下車→湯船山→逢坂峠→世附峠→不老山→不老の活路→駿河小山駅	
歩程 6時間30分	
ポイント 夏山へ向けての長丁場、運が良ければサンショウバラ。	
地図 昭文社:丹沢	
協力L 藤原正博	
連絡先 046-257-6567 夜6時~8時 緊急時 080-5475-4187	

6月15日(日) ① 浅草橋～藏前	雨天中止
リーダー 岩間英之	
集合 JR総武線浅草橋駅 10時30分	
コース 駅→日本文具資料館→袋物参考館→榊神社→隅田川テラス→浅草御藏前書房→藏前神社→カキモリ→鳥越神社→鳥越おかげ横丁→新御徒町駅	
歩程 2時間	
ポイント 時代劇にもよく出てくる、筋金入りの職人の街を歩く。	
協力者 達山敏子・山岸圭一・五木田悦子	
連絡先 090-8309-0004	

6月15日(日) ② 北山公園	雨天中止
リーダー 小泉純子	
集合 西武新宿線東村山駅西口 10時	
コース 駅→正福寺→北山公園→八国山緑地→將軍塚→剪定橋→所沢駅	
歩程 3時間	
ポイント 600種類約10万本の花菖蒲が見られます。	
協力者 佐伯公子・花崎今朝志	
連絡先 090-7845-4254	

6月15日(日) ③ 岩戸山～小渕山～鷹取山	雨天中止
リーダー 中嶋要一	
集合 JR中央本線藤野駅 9時30分	
コース 駅→藤野神社→岩戸山→小渕山→上沢井分岐→鷹取山→野沢峠→上河原バス停=藤野駅	
歩程 約3時間30分	
ポイント 藤野三山を歩きます。	
地図 昭文社:高尾・陣馬	
協力者 鈴木榮男	
連絡先 090-1542-0415	

【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。



6月15日(日) ③ 奈良本峠～矢ノ音	雨天中止
リーダー 佐藤 仁	
集合 JR中央本線藤野駅 9時6分発和田行	
コース バス停	
歩程 バス停=陣馬登山口下車→奈良本峠北	
ポイント コース→奈良本峠→矢ノ音→大平小屋	
地図 →貝沢コース→ゲート→相模湖駅	
協力者 3時間50分	
連絡先 奈良本峠北コースをゆっくり楽しめます。	
吉備人出版社:高尾山登山詳細図	
宮田 晃	
090-8804-3751	

6月19日(木) ① 幕張海岸～稻毛海岸	雨天中止
リーダー 松永孝子	
集合 JR京葉線海浜幕張駅 10時30分	
コース 駅→幕張海浜公園→花見川→稻毛海浜公園 バス=稻毛海岸駅	
歩程 3時間	
ポイント 私が平成18年6月にリーダーになってはじめて歩いたコースです。	
協力L 佐々木 保	
S L 関根直樹	
協力者 石川孝子	
連絡先 090-2637-0969	

6月21日(土) ④ 棒の嶺～岩茸石山	雨天翌日
リーダー 山川美恵子	
集合 JR青梅線川井駅 9時31分発清東橋行	
コース バス停	
歩程 バス停=終点下車→棒ノ嶺→黒山→岩茸石山→馬仏山→沼沢尾根→川井駅	
ポイント 5時間30分	
地図 奥多摩側から棒ノ嶺を登ります。	
協力L 吉備人出版社:奥多摩登山詳細図	
協力者 小川順一郎	
協力者 山川和雄	
連絡先 090-6005-4651	

6月21日(土)～22日(日) ⑤ 唐松尾山～和名倉山	
リーダー 樋口光雄	
集合 JR中央本線塩山駅 9時	
コース 駅=三ノ瀬登山口→山ノ神土→唐松尾山→将監小屋(泊)→東仙波→和名倉山→造林小屋跡→埼玉大山寮→秩父湖バス停=西武秩父駅	
歩程 7日:4時間30分 8日:8時間10分	
費用 約8,000円(昨年実績) 電車、バス代は各自負担。タクシー代は人数割。	
ポイント 和名倉山は登山者が少なく、静かな山旅を楽しめます。奥秩父の秘境を感じたい方におすすめです。日本二百名山、関東百名山。	
地図 昭文社:雲取山・両神山	
協力L 佐野満喜子	
申込み ライン、ショートメールで申込みください。	
連絡先 090-6523-2389	

6月22日(日)	③鎌倉亀ヶ谷坂切通しと田谷の洞窟	
リーダー	矢澤省三	雨天中止
集合	JR横須賀線鎌倉駅西口	10時
コース	駅→無量寿院跡→寿福寺→岩舟観音堂→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。昨年9月のリベンジです。	
協力者	清水十三男・山下光一・岡戸真二	
連絡先	080-1263-8403	

6月25日(水)	②千手ヶ浜クリンソウ	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=赤沼下車→小田代ヶ原→千手ヶ浜クリンソウ→赤沼バス停=東武日光駅	
歩程	約3時間	
協力者	生島丈児・柴崎ミチ子	
連絡先	090-3499-0190	

6月25日(水)	③あじさいの霞丘陵	雨天中止
リーダー	大倉昌子	
集合	JR青梅線東青梅駅北口	
コース	9時47分発飯能駅南口行バス停 バス停=東京炭鉱前下車→大岩→ハイキングコース入口→七国峠→笛仁田峠→遊歩道→塩船観音寺→塩船観音入口 バス停=河辺駅	
歩程	4時間	
ポイント	大岩は立川断層の始まりです。静かな尾根歩きで塩船観音の紫陽花に期待して。	
協力者	藤原栄子・池田正義	
連絡先	090-4712-0896	

6月27日(金)～29日(日)	⑤焼石岳他	
リーダー	佐野満喜子	
集合	27日:JR東京駅	
コース	②7時16分発はやぶさ101号車内 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)	
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	
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	

6月28日(土)	②府中郷土の森	雨天翌日
リーダー	辰巳恵美子	
集合	京王線府中駅南口 10時	
コース	駅→大國魂神社→国府館(コクシノタチ)と家康御殿史跡広場→修景池→府中郷土の森(園内散策)→分倍河原駅	
歩程	3時間	
費用	府中郷土の森入場料 300円	
ポイント	「府中郷土の森」のあじさいに期待して。疲れた人はバスで帰れます。	
協力者	池田正義・石川孝子	
連絡先	090-2758-7871	



6月28日(土)	③草戸山～西山峠	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→四辻→草戸山→西山峠→高尾山口駅	
歩程	3時間30分	
ポイント	南高尾の静かなハイキングコースです。	
地図	昭文社:高尾・陣馬	
協力者	遠藤 郁	
連絡先	080-5425-2706	

6月28日(土)	③馬頭刈山～高明山	雨天翌日
リーダー	荻島二郎	
集合	JR五日市線武蔵五日市駅	
コース	9時発数馬行バス停 バス停=和田向下車→泉沢尾根分岐→馬頭刈山→高明山→軍道分岐→高明神社→軍道バス停=武蔵五日市駅	
歩程	3時間30分	
ポイント	泉沢尾根は道標も整備され馬頭刈山への最短距離ですが、山頂は木が大きくなり展望は望めない。	
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・名古屋忠宏・則安雅紀	
連絡先	090-4529-3506	

6月28日(土)	④川苔山	雨天翌日
リーダー	木村博子	
集合	JR青梅線奥多摩駅	
コース	①8時35分発東日原行バス停 バス停=川乗橋下車→細倉橋→百尋ノ滝→川苔山→大根ノ山ノ神→鳩ノ巣駅	
歩程	約5時間40分	
ポイント	奥多摩屈指の名瀑「百尋ノ滝」と渓谷美を楽しむことができます。	
地図	昭文社:奥多摩	
S L	宮永基久	
協力者	寺岡理香子	
連絡先	090-1432-7892	



6月29日(日) **3**キスゲ平

リーダー 須賀光夫

集合 東武日光駅 10時27分発霧降高原行

バス停

コース バス停=終点下車→キスゲ平→小丸山→丸山→霧降高原バス停=東武日光駅

歩程 2時間30分

ポイント 満開のニッコウキスゲに期待して。帰りのバスの時間があるのでしっかり歩きます。

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

雨天中止



6月29日(日) **3**天竺山

リーダー 小泉純子

集合 JR五日市線武蔵増戸駅 9時

コース 駅→大悲願寺→6号鉄塔→4号鉄塔→天竺山→3号鉄塔→2号鉄塔→横沢北側尾根→中央湿地→武蔵増戸駅

歩程 4時間

ポイント 急登、急下降、ヤブあり。

協力者 佐伯公子・花崎今朝志

連絡先 090-7845-4254

雨天中止

7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



7月1日(火) **3**高水山~川井駅

リーダー 川寄英雄

集合 JR青梅線軍畠駅 9時

コース 駅→広徳寺→高水山→岩茸石山→名坂峠→八桑→川井駅

歩程 4時間30分

地図 昭文社:奥多摩

連絡先 090-1213-8777

雨天中止

7月4日(金) **3**湯坂道

リーダー 直江忠彦

集合 箱根登山鉄道小涌谷駅 10時

コース 駅→千条ノ滝→浅間山→湯坂山→箱根湯本駅

歩程 3時間

地図 昭文社:箱根

連絡先 090-2146-6765



7月5日(土) **2**高麗峠

リーダー 星 富士夫

集合 西武池袋線飯能駅改札前 9時

コース 駅→中央公園→天覧山→神久山→車両基地→高麗峠入口→ほほえみの丘→高麗峠→宮沢湖(メッツア)→バス停=飯能駅

歩程 3時間

ポイント 高低差の少ない楽しいハイキングコース。

地図 吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図

連絡先 080-3086-3930

雨天中止

7月5日(土) **4**大岳山

リーダー 山川美恵子

集合 JR五日市線武蔵五日市駅 8時40分発小岩行バス停

コース バス停=白倉下車→大岳山→大怒田山→千足バス停=武蔵五日市駅

歩程 6時間10分

ポイント 暑くなっています。

しっかりと水分補給対策を。

地図 吉備人出版社:奥多摩登山詳細図(東編)

協力L 小川順一郎

協力者 山川和雄

連絡先 090-6005-4651



7月6日(日) ①芝~浜松町~竹芝

リーダー 岩間英之

集合 地下鉄日比谷線虎ノ門ヒルズ駅 10時

コース 駅→愛宕神社→NHK放送博物館→東京タワー→芝公園→増上寺→芝大神宮→旧芝離宮恩賜庭園→ウォーターズ竹芝→竹芝旅客ターミナル→浜松町駅

歩程 2時間

ポイント 名所は東京タワーと増上寺。

竹芝ふ頭からは東京港の絶景。

協力者 達山敏子・山岸圭一・五木田悦子

連絡先 090-8309-0004

* 雨具は必携です !!



*晴っていても雨具は必ずザックの中へ。防寒着にもなります。

*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。

7月6日(日)	2 大垂水～城山	雨天中止
リーダー	柳田邦之	
集合	京王線高尾山口駅	
コース	10時24分発相模湖行バス停 バス停=大垂水下車→学習の歩道→ 五差路→一丁平→城山→小仏バス停=	
歩程	高尾駅 3時間	
ポイント	緑が多く自然がいっぱいです。	
連絡先	090-2566-8306	

7月13日(日)	1 旭・瀬谷市民の森散歩	雨天中止
リーダー	渡邊幸一	小雨決行
集合	相鉄本線二俣川駅 10時	
コース	駅 バス=金が谷下車→矢指市民の森→ 追分市民の森→瀬谷市民の森→三境駅	
歩程	2時間	
協力者	細谷弘之	
連絡先	080-3122-5529	



7月6日(日)	3 鎌倉の紫陽花	雨天中止
リーダー	矢澤省三	
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(アジサイ)→大仏ハイキング コース【浄智寺→葛原岡神社→佐助稻荷 神社→高徳院「大仏」】→長谷寺(あじさい) →成就院(紫陽花)→極楽寺駅	
歩程	3時間	
費用	拝観料 約1,000円	
ポイント	鎌倉のあじさいの三大名勝を訪ねます。 滑りやすいので足元しっかりと。 昨年7月のリベンジです。	
協力者	清水十三男・山下光一・岡戸真二	
連絡先	080-1263-8403	



7月6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	
コース	三ヶ木行バス停 バス停=千木良下車→富士見茶屋→城山 →小仏峠→景信山→景信山登山口→ 小仏バス停=高尾駅	
歩程	3時間45分	
ポイント	相模湖、富士山の眺望を期待。	
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	



7月9日(水)	② 行田市古代蓮	雨天中止
リーダー	柴崎 実	
集合	秩父鉄道東行田駅 10時15分	
コース	駅→富士見橋→古代蓮の里→さきたま 古墳公園→水城公園→忍城→行田市駅	
歩程	約3時間	
協力者	生島丈児・柴崎ミチ子	
連絡先	090-3499-0190	

*歩程時間は昭文社・吉備人出版社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。

7月16日(水)～17日(木)	3 北八ヶ岳	雨天中止
リーダー	大倉昌子	
集合	16日:JR中央本線茅野駅西口	
コース	9時20分発ピラタスロープウェイ行バス停 バス停=終点下車=ピラタスロープウェイ 山麓駅=山頂駅→坪庭→北横岳→南峰→ 縞枯山荘(泊)→坪庭→五辻→麦草峠=	
歩程	茅野駅 両日とも4時間	
費用	10,000円(宿泊費) JRとバス代は各自負担。	
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。	
協力者	佐野妙子	
申込み	往復はがきで申込みください。 〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113 090-4712-0896	

7月19日(土)	3 子ノ権現～竹寺	雨天翌日
リーダー	佐々木 保	
集合	西武秩父線西吾野駅 9時30分	
コース	駅→子の権現入口→天寺へ十二丁→ 子の権現→豆口山→竹寺→小殿バス停 =飯能駅	
歩程	約4時間	
ポイント	お馴染みのコースをユックリ歩きます。	
地図	2万5千図:原市場	
連絡先	090-8035-6123	

*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。



7月19日(土)	4 陣馬山～景信山	雨天翌日
リーダー	藤原正博	
集合	JR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=終点下車→陣馬山→明王峠→景信山→小仏峠→小仏バス停=高尾駅	
歩程	5時間	
ポイント	山頂からの360度の展望が楽しみです。	
地図	昭文社:高尾・陣馬山	
協力者	遠藤 郁	
連絡先	080-5425-2706	



7月19日(土)	4 大岳鍾乳洞～つづら岩	雨天翌日
リーダー	樋口光雄	
集合	JR五日市線武藏五日市駅	
コース	8時22分発上養沢行バス停 バス停=大岳鍾乳洞入口下車→大岳鍾乳洞→大滝登山口→富士見台→つづら岩→天狗ノ滝→柳沢林道終点→千足→払沢の滝→本宿役場前バス停=武藏五日市駅	
歩程	約5時間30分(9.0km)	
ポイント	大岳鍾乳洞の中は入りません。つづら岩からの下りは急な下り坂になります。途中に綾滝、天狗滝、子天狗滝があります。	
地図	吉備人出版社:奥多摩登山詳細図(東編)	
協力者	清水十三男	
連絡先	090-6523-2389	

7月20日(日)	①井の頭恩賜公園	雨天中止
リーダー	辰巳恵美子	
集合	JR三鷹駅 10時	
コース	駅→山本有三記念館→井の頭恩賜公園 入口・万助橋→お茶の水→井の頭弁財天→神田川起点→七井橋通り→吉祥寺駅	
歩程	2時間15分	
ポイント	木陰の多い公園内を歩きますが、暑さ対策は万全に！	
費用	山本有三記念館入館料 300円	
協力者	池田正義・石川孝子	
連絡先	090-2758-7871	



7月20日(日)	2 御岳渓谷 両岸	雨天中止
リーダー	須賀光夫	
集合	JR青梅線沢井駅 9時40分	
コース	駅→寒山寺→御岳渓谷右岸→神路橋→御岳渓谷左岸→沢井駅	
歩程	約3時間40分	
ポイント	御岳渓谷の両岸を歩きます。 右岸の方がアップダウンはあります。 係が準備します。	
地図	須賀佐知子・田渕祥子	
協力者		
連絡先	090-7356-9739	

7月20日(日)	2 相原七国峠～朱雀路	雨天翌日
リーダー	中嶋要一	
集合	JR横浜線相原駅西口 9時30分	
コース	駅→七国峠→相原中央公園→朱雀山→長福寺→相原駅	
歩程	約3時間	
ポイント	鎌倉古道と古刹を歩きます。	
地図	2万5千図:八王子	
協力者	鈴木榮男	
連絡先	090-1542-0415	

7月22日(火)～25日(金)	6 塩見岳～間ノ岳～北岳	
リーダー	下倉章治・木村博子	
集合	22日:バスタ新宿	
コース	6時55分発飯田行バス停 バス停=鳥倉ゲート→豊口山分岐→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	22日:約4時間 23日:約9時間30分	
費用	24日:6時間30分 25日:約4時間	
ポイント	約45,000円(宿泊代、雑費) 交通費は各自払い。	
地図	南アルプスの主峰3座と仙塩尾根の一部を歩きます。	
協力者	昭文社:北岳・甲斐駒	
申込み	伊東留美子・石橋庸子 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)	



7月23日(水)～25日(金)	4 風吹大池～蓮華温泉	
リーダー	佐野満喜子	
集合	23日:JR長野駅	
コース	8時23分発梅池高原行バス停 バス停=梅池高原→梅池自然園→天狗原→風吹山荘(泊)→風吹岳→風吹天狗岳→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	静かな雰囲気の風吹山荘、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	
申込み	電話連絡後ライン、ショートメールで申込みください。090-7717-1977	



- * 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。

7月23日(水)～25日(金)	5 唐松岳～五竜岳
リーダー	加藤正彦
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日間共:4時間30分
費用	35,800円(宿泊代2泊、ゴンドラ・リフト・テレキャビン等) 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みえますが、されどアルプスです。展望&花畠は抜群です。
地図	昭文社:鹿島槍・五竜岳
協力L	藤原正博
申込み	メール: yama26nakama@gmail.com 046-257-6567 夜6時～8時 緊急時 080-5475-4187



7月25日(金)～27日(日)	5 鹿島槍ヶ岳～爺ヶ岳
リーダー	山川美恵子
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
費用	27日:5時間
ポイント	35,000円(前年の宿泊代、タクシー代) 後立山連峰の盟主を訪ねます。
地図	昭文社:鹿島槍・五竜岳
協力L	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

7月26日(土)	3 太鼓曲輪の頭～熊笹山
リーダー	松木千恵子
集合	JR高尾駅北口
コース	①8時30分発八王子城跡行バス停 バス停=宮の前下車→竹林(登山口)→第三堀切→太鼓曲輪の頭→荒井分岐→熊笹山(ピストン)→唐沢山→地蔵平→駒木野→高尾駅北口
歩程	4時間20分
ポイント	八王子御主殿の南尾根、五つの堀切をアップダウンを繰り返し歩く。
地図	吉備人出版社:高尾山詳細図
協力者	桜井敏子・鈴木栄男・佐藤 清
連絡先	090-8010-8452



7月26日(土)～27日(日)	4 金峰山～瑞牆山
リーダー	荻島二郎
コース	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 090-4529-3506

7月26日(土)～28日(月)	3 さわやか信州
リーダー	大倉昌子
集合	26日:新宿都庁大型バス駐車場 6時40分
コース	バス停=上高地バスターミナル下車→(大正池→河童橋等)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(泊)=梅池高原駅=ゴンドラ・ロープウェイ→梅池自然園散策=白馬村=新宿
歩程	各日とも、ゆっくり4時間
費用	50,000円(宿泊費、往復バス、ゴンドラ代等) 一人部屋希望も受け付けます。
地図	昭文社:北アルプス
申込み	往復はがきで申込みください。 〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113 090-4712-0896



7月27日(日)	②ふれあいの道 九十九里
リーダー	須賀光夫
集合	JR外房線東浪見駅 9時30分
コース	駅→東浪見海岸→雀島→太東崎燈台→太東海浜植物群落→長者町駅
歩程	約3時間40分
ポイント	太東海浜植物群落のスカシユリが楽しみ。 比較的気温が低い外房を歩きます。
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

7月27日(日)	3 天覧山～大高山
リーダー	小泉純子
集合	西武池袋線東吾野駅 9時15分
コース	駅→天覧山→大高山→前坂→吾野駅
歩程	3時間
ポイント	奥武蔵の静かな穴場コース。 ゆっくり歩きます。
地図	昭文社:秩父
協力者	佐伯公子・花崎今朝志
連絡先	090-7845-4254

*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。



7月27日(日)～29日(火) **3**もう1度!! 秋田駒ヶ岳
 リーダー 佐々木 保
 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 090-8035-6123



7月31日(木)～8月4日(月) **6**表銀座
 リーダー 佐野満喜子
 集合 31日:JR新宿駅 7時発あざさ1号車内
 コース 駅=松本=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
 歩程 31日: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
 協力者 小松博氏
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 090-7717-1977

8月～9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
従ってください)
- 不明な点は担当リーダーへお問合せ
ください。



◎リーダー 大倉昌子

8月12日(火)～13日(水) **4**北八ヶ岳・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



9月3日(水)～5日(金) **4**北アルプス・燕岳
 集合 3日:新宿都庁駐車場23時発 夜行1泊
 コース バス停=登山口→合戦小屋→燕岳→
 燕山荘(泊)→合戦尾根→登山口(入浴)=
 新宿
 歩程 4日:5時間10分 5日:3時間
 費用 約35,000円(往復バスと宿泊代)
 ポイント 花と花崗岩とハイマツの秀峰へ。
 人気の山小屋「燕山荘」に泊まります。
 地図 昭文社:北アルプス
 申込み 各山行ごとに往復はがきで申込みください。
 〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113
 090-4712-0896

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・費用の払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域・山小屋で事情は異なりますがキャンセル料と諸経費を負担して頂きます。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上申込みください。
- 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、その場合でも不参加の時はキャンセル料・諸経費が必要になります。尚 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。



◎リーダー 佐々木 保

9月28日(日)～30日(火) **3**三ツ石山他
 集合 28日:JR東京駅発 秋田新幹線車内
 コース 盛岡駅=休暇村岩手網張温泉(泊)
 →網張コース(リフト利用)→三ツ石山→
 ゲート(バス迎車)=休暇村=仙台(泊)
 =松島周遊=仙台駅
 歩程 5日:約5時間 6日:約4時間
 費用 約37,500円
 地図 栗駒山と並んで本州で最も紅葉が早いと
 言われている紅葉の名所を歩く。
 昭文社:岩手山・八幡平
 連絡先 090-8035-6123

◎リーダー 木村博子・下倉章治

8月3日(日)～5日(火)

5 木曽駒ヶ岳～宝剣岳～空木岳

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。

8月19日(火)～21日(木) 5 唐松岳～五竜岳

集 合 19日: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

9月27日(土)～28日(日) 5 西穂独標～焼岳縦走

集 合 27日:バスタ新宿 6時40分
(7時5分発平湯温泉行バスに乗車)
コース バスタ新宿＝新穂高ロープウェイ＝西穂
高口→西穂独標→西穂山荘(泊)→焼岳
小屋→焼岳→田代橋→上高地＝新宿
27日:3時間 28日:7時間30分
費 用 14,500円(宿泊代) 交通費は各自払い。
ポイン ト 西穂独標の岩場を楽しみ、上高地や槍・穂
高連峰の大展望台である焼岳を目指します。
地 図 昭文社:槍ヶ岳・穂高岳
連絡先 090-1432-7892(木村博子)

◎リーダー 下倉章治・木村博子

9月13日(土)～15日(祝) 5 鳥海山・月山

集 合 13日:JR羽越本線酒田駅 13時20分
コース 駅 タクシー＝大平山荘(泊)＝鉢立登山口
→御浜小屋→七五掛→千蛇谷→鳥海山・
新山→新山外輪分岐→行者岳→往路を
戻る→鉢立登山口＝酒田駅＝鶴岡駅＝
宿(泊)＝月山八合目→仏生岳→月山→
姥ヶ岳→月山ペアリフト＝ペアリフト下駅→
姥沢バス停＝西川バス停＝山形駅
14日:約9時間30分 15日:約5時間
約35,000円(宿泊代、タクシー代、雑費)
費 用 交通費、リフト代は各自払い。
ポイン ト 雪の無い時期を選んで、東北の名山二座を
歩きます。
地 図 昭文社:鳥海山・月山
連絡先 080-5176-7475(下倉章治)

◎リーダー 矢澤省三

8月2日(土)～3日(日) 3 駒止湿原と尾瀬

リーダー 矢澤省三
集 合 2日:会津鉄道会津線会津田島駅 11時
(東武浅草7時30分発特急乗車)
コース 駅＝駒止湿原(約2時間滞在)＝
檜枝岐温泉散策(泊)＝尾瀬沼山峠→
大江湿原→三平下→沼山峠＝会津田島
歩 程 2日:3時間 3日:3時間
費 用 約27,000円(宿・タクシー・バス代他)
往復の交通費は各自払い。
ポイント のんびり優雅に南会津と尾瀬を堪能。
地 図 昭文社:尾瀬
連絡先 080-1263-8403



◎リーダー 山川美恵子

8月7日(木)～9日(土) 4 苗場山・平標山

リーダー 山川美恵子
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＝苗場山登山口→神楽ヶ峰→
山頂→池塘巡り→苗場山頂ヒュッテ(泊)→
かぐらのみつまたスキー場＝宿(泊)＝
平標山登山口→松手ルート→平標山→
仙ノ倉山→平標山登山口＝越後湯沢駅
7日:4時間 8日:3時間30分 9日:7時間
歩 程 25,000円(宿泊代)別途現地タクシー代
費 用 平標山ノ家の受入れ人数が少なく、下に
ポイント 宿をとる為、コースを変更しました。
地 図 昭文社:谷川岳

9月13日(土)～14日(日) 3 美ヶ原

集 合 13日:JR中央本線下諏訪駅 9時40分
コース 駅 バス＝三峰大展望台→三峰山→扉峠
→茶臼山→山本小屋(泊)→鳥帽子岩→
王ヶ頭→自然保護センター＝松本駅
13日:4時間50分 14日:3時間
歩 程 13,000円(宿泊代、下諏訪駅からのバス代、
費 用 共に参加者数により変動します。)
ポイント 往復JRと松本駅までのバス代は各自払い。
前年台風のため中止にした山行です。
4月の予告と実施日が違いますが、山本小屋
はこの日程でしか予約出来ませんでした。
人気の宿です。
地 図 昭文社:八ヶ岳
連絡先 090-6005-4651



【水分補給は意識して!!】

- ①登山中はこまめに水分補給をしましょう。
②のどが渇く前に摂るのかベストです。



2・3月入会のお仲間(敬称略)

よろしく

No.15659～15685

新入会員27名・カッコ内は紹介者

渋谷敏行(米山賢一郎) 鈴木典子(高崎みどり)
高井 譲(高井玲子) 外内満由美(池田正義)

※HPを見て入りました。

石塚寿子 青木玲子
星埜治江 三島春代
山口桂子 中山すえ子
安藤ひろむ 田林弘子
村田富美子 吉田節子
渡邊喜美子 杉田とし子
伊藤寿春 宮本千種
三島明美 浜田万里子



古泉可南子
山田ゆかり
高瀬康子
石井美雪
海老原悦子
松下祐子
匿名一名



前号のこのページで間違いがありましたので訂正し
お詫び致します。

誤→本岡美保子(HP)
正→本岡美保子(岡本英子)

ポイント達成者(敬称略)



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:0263-95-2036 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。

新たな一步へ!!
ホームページの
リニューアル

「東ハイ」からのお知らせ・活動報告は
お手持ちのスマホで「みること」ができます。



「情報がみやすくなった」 「東ハイの魅力を発信」 「新しい機能で交流促進」

- ① メールアドレスを登録しておくと「山行中止」等がスマホやPCでみることができます。
- ② ホームページの「新しい情報」を常にスマホでみることができます。
- ③ いつでも「受信を解除」できます。

お知らせ

半額 新年度得々
キャンペーン

なんと! 入会金半額

期間: 2025年2月1日~2025年5月31日

お守り「無料お試し券」でレバーハンドル(一般向)までの日帰りコースに参加してみよう。

「無料お試し券」はこのページをクリック

お知らせ

2025/05/03 【長沼公園から平山城址公園】コース変更致します。報告: 柳田邦之

2025/05/13 【10日(土)~11日(日)【両神山】は定員になりました。キャンセル待ちで受付ます。山川美恵子

2025/04/12 【東ハイホームページの表示不具合の修正方法について】 穂口光雄

2025/04/11 【ホームページのリニューアルについて】 デジタル担当 穂口光雄

2025/04/10 【7月27日(土)~29日(火)【もう一度!! 秋田駒ヶ岳】キャンセル待ちにさせていただきます。佐々木

2025/04/09 7月26日(土)~27日(日) 金峰山~瑞牆山キャンセル待ちで受け付けます。萩島二郎

2025/04/07 2025.4.19 【生駒山~陣馬山】上野原駅棘井戸行のバスの発車時刻が8時50分間に改定されました。木村博子

2025/03/31 体調不良のため、1月と5月及び予告の山行は中止に致します。 屋代茂

2025/03/27 7月21日(祝)~24日(日)【塙見岳~阿木~北岳】日程と集合場所を変更します。下垂

2025/03/16 8月3日(日)~5日(火)【曾根ヶ岳~宝剣岳~木曾岳】は、山小屋の定員となりましたのでキャンセル待ちとさせていただきます。木村博子

活動報告

2025/04/14 2025.04.12【春光寺山】報告 加藤正彦

2025/04/14 2025.4.12【春の里山ガーデン】報告: 柳木千恵子

2025/04/13 2025.4.13【富士見台~八重山】

2025/04/11 2025.4.9【東山麓高場他】報告

2025/04/09 2025. 4. 9【両神山】歩く?

2025/04/09 2025.04.06~07【小倉山~大倉山】

2025/04/07 2025.4.6【玉川上水散策】

2025/04/07 2025.04.07【駒ヶ岳】報告: 里

2025/04/06 2025.04.06【秩父市内34ヶ所】

2025/04/01 2025.03.30【日の出山】報告

2025/04/01 2025.03.30【ミツバ畠】報告

2025/04/01 2025.3.30【学芸大学・日暮】

2025/03/31 2025.03.30(日)【さくらさくら】報告: 佐々木保

2025/03/31 2025.03.30【立川断層~七日ヶ野】報告: 佐藤仁

2025/03/31 2025.3.29~30【北茨城の山】報告: 須賀光夫

「東ハイ」からの
「お知らせ」
「活動報告」をみ
ることができます。

Copyright 2009-2024 東京ハイキング協会 All Rights Reserved.

Powered by WordPress 1.2345678. WP Theme designed by WPG Project. ログイン

無料です

① 自動受信したい
スマホ・PCのメール
アドレスを入力して
「登録」をクリック

② 「返信メール」を
受信します。

③ 「返信メール」の
「フォローを確認」
をクリック

④ 「返信メール」
「フォローを確認」
をクリック

⑤ 自動受信が始まり
情報の確認が出来
ます。

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

★入会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申込みください。ご入会資料をお送りいたします。尚 ご入金の時は必ず指定の振込用紙をご使用ください。

*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おりません。

氏名		男・女	電話
住所	〒		
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。)

- 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

〒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
ホームページ検索

