

2025年
6～7月号
(第584号)

鯨ハイク協会

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

7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。

(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～小淵山～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～稲毛海岸	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
	4 川苔山	木村博子	7
29日(日)	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
19日(土)	3 子の権現～竹寺	佐々木 保	9
	4 陣馬山～景信山	藤原正博	10
	4 大岳鍾乳洞～つづら岩	樋口光雄	10
20日(日)	① 井之頭恩賜公園	辰巳恵美子	10
	2 御岳溪谷 両岸	須賀光夫	10
	2 相原七国峠～朱雀路	中嶋要一	10
22日(火) ～25日(金)	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	10
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	11
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	11
27日(日)	② ふれあいの道 九十九里	須賀光夫	11
	3 天覚山～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	12

◎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。宜しくお願い致します。



※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、① ② は歩き慣れた靴(軽登山靴でなくてもかまわない)で、[1]以上は軽登山靴以上で参加して下さい。

◎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ったり(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いただきます。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～稲毛海岸



◎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 燧ヶ岳・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分発ケーブル下行バス停
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
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。
地図 昭文社:雲取山・両神山
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

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→いずみ野駅
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五日市線武蔵五日市駅 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＝武蔵五日市駅
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・鈴木榮男・佐藤 清
 連絡先 090-8010-8452

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
 10時10分発鎌倉霊園行バス停
 コース 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います。

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→鎌水峠→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中央本線蕨崎駅 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＝蕨崎駅
 歩 程 5時間
 交通費 タクシー代は人数割
 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
 8時45分発明神峠行バス停
 コース 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～蔵前 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→浅草御蔵前
 書房→蔵前神社→カキモリ→鳥越神社
 →鳥越おかず横丁→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～小淵山～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→小淵山→
 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
 バス停
 コース バス停＝陣馬登山口下車→奈良本峠北
 コース→奈良本峠→矢ノ音→大平小屋
 →貝沢コース→ゲート→相模湖駅
 歩 程 3時間50分
 ポイント 奈良本峠北コースをゆっくり楽しめます。
 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

6月19日(木) **①**幕張海岸～稲毛海岸 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→
 稲毛海浜公園 バス＝稲毛海岸駅
 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
 バス停
 コース 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
 歩 程 5時間30分
 ポイント 奥多摩側から棒ノ嶺を登ります。
 地 図 吉備人出版社:奥多摩登山詳細図
 協力L 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** 雨天中止
 リーダー 矢澤省三
 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
 9時47分発飯能駅南口行バス停
 コース バス停＝東京炭鉱前下車→大岩→ハイキ
 ングコース入口→七国峠→笹仁田峠→
 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
 ②07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)
 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
 9時発数馬行バス停
 コース 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
 ①8時35分発東日原行バス停
 コース 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」と溪谷美を
 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 雨天中止
 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



6月29日(日) **③**天竺山 雨天中止
 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→横浜北側尾根→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



▼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 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR青梅線軍畑駅 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

7月4日(金) **③**湯坂道 雨天中止
 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 雨天中止
 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

7月5日(土) **④**大岳山 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 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 暑くなってきました。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)
 協力者 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 雨天中止
 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。
 * 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＝
 高尾駅
 歩程 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→佐助稲荷
 神社→高德院「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
 三ヶ木行バス停
 コース 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

7月13日(日) ①旭・瀬谷市民の森散歩 小雨決行
 リーダー 渡邊幸一
 集合 相鉄本線二俣川駅 10時
 コース 駅＝バス＝金谷下車→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13日(日) ②大仁田山 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 西武池袋線飯能駅北口
 コース 9時45分発名郷行バス停
 バス停＝唐竹橋下車→白髭神社→四十八
 曲峠→愛宕山→大仁田山→上赤沢バス停
 ＝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



7月16日(水)～17日(木) ③北八ヶ岳
 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＝
 茅野駅
 歩程 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

*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。



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
 8時45分発陣馬高原下行バス停
 コース 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五日市線武蔵五日市駅
 8時22分発上養沢行バス停
 コース 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→弘沢の滝→本宿役場前バス停＝
 武蔵五日市駅
 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]御岳溪谷 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→御岳溪谷右岸→神路橋→
 御岳溪谷左岸→沢井駅
 歩 程 約3時間40分
 ポイント 御岳溪谷の両岸を歩きます。
 右岸の方がアップダウンがあります。
 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
 6時55分発飯田行バス停
 コース 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
 24日:6時間30分 25日:約4時間
 費用 約45,000円(宿泊代、雑費)
 交通費は各自払い。
 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
 協力者 伊東留美子・石橋庸子
 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)

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
 8時23分発梅池高原行バス停
 コース 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&花畑は抜群です。
 地図 昭文社:鹿島槍・五竜岳
 協力L 藤原正博
 申込み [メール:vama26nakama@gmail.com](mailto:vama26nakama@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
 27日:5時間
 費用 35,000円(前年の宿泊代、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
 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** 雨天翌日
 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→地藏平→
 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・鈴木榮男・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
 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 090-4529-3506

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)＝榑池高原駅＝
 ゴンドラ・ロープウェイ→榑池自然園散策
 ＝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** 雨天中止
 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→太東埼燈台→
 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 天覚山～大高山** 雨天中止
 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→天覚山→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付けます。
 連絡先 090-8035-6123



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

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時発あずさ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

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が、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
 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。
 地図 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り)
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
歩程 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)＝鉾立登山口
→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→鉾立登山口＝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
歩程 14日:約9時間30分 15日:約5時間
費用 約35,000円(宿泊代、タクシー代、雑費)
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
歩程 7日:4時間 8日:3時間30分 9日:7時間
費用 25,000円(宿泊代) 別途現地タクシー代
ポイント 平標山ノ家の受入れ人数が少なく、下に
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)→烏帽子岩→
王ヶ頭→自然保護センター＝松本駅
歩程 13日:4時間50分 14日:3時間
費用 13,000円(宿泊代、下諏訪駅からのバス代、
共に参加者数により変動します。
往復JRと松本駅までのバス代は各自払い。
ポイント 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がベストです。



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	古泉可南子
星埜治江	三島春代	山田ゆかり
山口桂子	中山すえ子	高瀬康子
安藤ひろむ	田林弘子	石井美雪
村田富美子	吉田節子	海老原悦子
渡邊喜美子	杉田とし子	松下祐子
伊藤寿春	宮本千種	匿名一名
三島明美	浜田万里子	

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)

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・カップ橋を巡る上高地散策に最適な
旅館です。

ポイント達成者(敬称略)



200ポイント

芳森佳子
高野まき子

150ポイント

野崎和子
深尾えり子
浅羽茂代

100ポイント

高橋文雄
仲里千代枝
馬場里美

50ポイント

佐藤 清
羽澤利子
平川千恵子
中村志津江

500ポイント

小野禮子
桜井敏子

300ポイント

大瀧 勇

250ポイント

岡本房子

350ポイント

南保シマ子
塚本公夫
和田凱江

550ポイント

奥山タイ子

950ポイント

清水十三男

400ポイント

宮下美枝子

650ポイント

増田澄子

1050ポイント

石川孝子

1150ポイント

大嶋閑枝

750ポイント

佐々木節子

新たな一歩へ!!
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「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。

The screenshot shows the homepage of the NPO Tokyo Hiking Association. At the top is a navigation bar with links like HOME, 体験参加ご案内, 入会案内, etc. Below is a large banner for a 'New Year Campaign' (新年度得々キャンペーン) with a deadline of May 31, 2025. The main content area is divided into 'お知らせ' (Notices) and '活動報告' (Activity Reports). The 'お知らせ' section lists various notices with dates and titles, such as course changes and cancellations. The '活動報告' section lists recent hikes with dates and titles. On the right side, there is a sidebar with a 'Category' section, a 'Sign Up' button, and a 'Recent Comments' section. A callout box points to the 'Sign Up' button and the 'Email Address' input field, indicating the steps to register for email notifications.

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

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
情報の確認が出来
ます。

「東ハイ」からの
「お知らせ」
「活動報告」をみる
ことができます。

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けます。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 ご入金の際は必ず指定の振込用紙をご使用ください。

* 個人情報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	〒		
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

検索



QRコード

