

2025年
10~11月号
(第586号)

東京ハイキング® 協会

新会員募集中

10~11月の入会申込金額は
入会金3,000円・年会費2,400円
+保険料となります。

10月ハイク

(35コース) 会員の方の日帰り山行は原則申込み不要です。 (33コース)

11月ハイク

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(水)	【リーダー会】		
4日(土)	3 惣岳山	荻島二郎	4
	3 桜山～白山	加藤正彦	4
	4 大高取山～ユガテ	下倉章治	4
	5 雁ヶ腹摺山～姥子山(タクシー)	佐野満喜子	4
4日(土) ～5日(日)	3 秋の箱根	山川美恵子	4
	4 尾瀬アヤメ平・尾瀬ヶ原	矢澤省三	5
5日(日)	② 明治神宮～代々木公園	辰巳恵美子	5
	2 長沼公園	柳田邦之	5
10日(金)	3 大高山～天覧山	直江忠彦	5
10日(金) ～11日(土)	4 紅葉の苗場山	大倉昌子	5
	3 多摩丘陵の尾根道 朱雀路他	佐々木 保	5
11日(土) ～13日(祝)	4 六ツ石山	山川美恵子	5
	6 越後駒ヶ岳・平ヶ岳	木村博子 下倉章治	6
11日(土) ～14日(火)	4 熊野古道	佐野満喜子	6
	① 相模原公園と自販機コーナー	渡邊幸一	6
12日(日)	3 都留アルプス	松木千恵子	6
	4 ラニヘッドトレイン～三室山	須賀光夫	6
	4 伊豆ヶ岳東尾根	星 富士夫	6
	3 扇山	川崎英雄	6
15日(水)	3 三床山	柴崎 実	6
18日(土)	① 東 花小金井コース	大倉昌子	7
	① ハ 武藏小金井コース	岩間英之	7
	② イ 小金井公園 コース	藤原正博	7
	② 祭 小平コース	小川順一郎	7
19日(日)	② 秩父札所34ヵ所巡り No.4	樋口光雄	7
25日(土)	3 鷹取山～小渕山～岩戸山	中嶋要一	7
	3 岩茸石山～惣岳山	樋口光雄	7
	3 五日市沿線二山	佐々木 保	7
	4 鳴虫山	藤原正博	8
	5 笹子雁ヶ腹摺山～お坊山	木村博子	8
25日(土) ～26日(日)	2 大菩薩嶺	松木千恵子	8
	4 大菩薩嶺	佐藤 仁	8
26日(日)	① 中井～新井薬師～中野	岩間英之	8
29日(水)	3 鎌倉歩き 朝比奈切通し	大倉昌子	8
31日(金)	3 九鬼山	直江忠彦	8

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(土)	3 大野山	加藤正彦	9
	4 御前山	山川美恵子	9
1日(土) ～2日(日)	4 茅ヶ岳・曲岳～太刀岡山	佐野満喜子	9
1日(土) ～4日(火)	4 伯耆大山と蒜山三座	下倉章治 木村博子	9
2日(日)	3 黒山三滝～顔振峠	須賀光夫	9
2日(日) ～3日(祝)	4 塔ノ岳～鍋割山	松木千恵子	9
7日(金)	3 大野山	直江忠彦	10
8日(土)	② 赤穂義士引揚げの道	山川美恵子	10
8日(土) ～9日(日)	4 伊豆三筋山・城ヶ崎海岸	矢澤省三	10
9日(日)	① 豊頃寺市民の森	渡邊幸一	10
11日(火)	3 鉢岡山	佐藤 仁	10
	3 高川山	川崎英雄	10
12日(水)	3 足利天狗山	柴崎 実	10
	3 鎌倉歩き 天園コース	大倉昌子	10
13日(木)	① 上野公園周辺	松永孝子	10
14日(金)	2 岩殿山	直江忠彦	11
14日(金) ～16日(日)	4 秋のうつくしま百名山	山川美恵子	11
15日(土)	2 散策:相原駅～平山城址公園駅	佐々木 保	11
	4 百蔵山～扇山	樋口光雄	11
15日(土) ～16日(日)	3 憲満の路と龍王峡	須賀光夫	11
	6 甲州アルプス縦走	木村博子 下倉章治	11
16日(日)	② 白旗塚～狭山湖	辰巳恵美子	11
	2 奥高尾の紅葉	柳田邦之	11
21日(金) ～22日(土)	3 御岳山の宿坊に	大倉昌子	11
22日(土)	② 秩父札所34ヵ所巡り No.5	樋口光雄	12
	5 鶴ヶ鳥屋山	藤原正博	12
23日(日)	3 今熊山～刈寄山	荻島二郎	12
	4 イモリ山	星 富士夫	12
24日(祝)	2 東郷公園	小泉純子	12
28日(金)	【理事会】		
29日(土)	3 朝夷奈切通～錯覚富士	中嶋要一	12
	3 湯坂路の紅葉	佐野満喜子	12
29日(土) ～30日(日)	3 忘年山行 榛名富士・水沢山＆温泉	佐々木 保	12
30日(日)	① 赤坂～四谷	岩間英之	12

○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。詳細は次頁に掲載。



- ① ウォーキング 1
- ② ウォーキング 2
- ① 初心者向
- ② 一般向弱

- 3 一般向
- 4 一般向強
- 5 やや健脚向
- 6 健脚向

* 家族には必ず行く先を知らせておきましょう。



※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。下記を参照してください。

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・吉備人出版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。積雪時は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」を提示してください。未加入者は参加をお断りします。



※靴については、特記事項の無い限り、①②は歩き慣れた靴(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ください。

◎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13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されるようお願いします。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(極端に遅れた場合など)、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、はっ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



メールQRコード

◎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。



東ハイホームページ

本部からのお知らせ

●山行・街歩き集合時間は守られていますか？

最近街歩き、山行ともに集合時間に遅れる方を見かける事があります。
出発が遅れるとスケジュール通りに進まなくなり、リーダーに多大な負担をかけることになります。
例え交通機関の遅れでも待つ事が出来ない場合がありますのでご承知おきください。

●リーダー・山行協力者の退任のお知らせ

- * リーダー退任
屋代 茂 No.15279
一身上の都合で退任されました。
思い出深い山行をありがとうございました。
- * 山行協力者退任
田中利明 No.15619 (屋代L)
佐野妙子 No.14411 (大倉L)



●事故報告

今季の暑さ、疲労でのつまずきによる転倒など4件が報告されています。全て下山中です。
十分にご注意ください。

- 手首骨折(1)、腰圧迫骨折(1)、頭部裂傷(1)、高山病ヘリ搬送(1)

●集中山行の日について！

今年度より「集中山行」改め「集中山行の日」とします。地域を決めず担当リーダーに、お任せしています。
②街歩きから[5]まで、7コースを計画しています。
乞うご期待 !!

*実施日：2026年3月15日（日）

●ご注意ください！

東ハイ祭セレモニーの80・90歳到達者、ポイント達成者表彰は、東ハイ祭欠席の方、入会継続3年以下の方は該当いたしません。



東ハイ祭



第42回東ハイ祭 出会いの楽しさ、健康であることを存分に味わってください。

- 日時 2025年10月18日(土)
- 会場 都立小金井公園 つづじ山広場
- 交通 西武線花小金井駅南口 徒歩20分
JR 武蔵小金井駅北口 ②③バス乗車
小金井公園西口下車等

●受付 10時～11時30分

- (1)山行参加者：参加費無料、2ポイント付与。
「参加票」をリーダーへ。
出発時、山行終了後、リーダーから各1ポイント印を受けてください。
- (2)山行に参加しない方：1ポイント付与
会場本部受付に「参加票」を提出して1ポイント印を受けてください。

●セレモニー 12時～14時頃

- (1)開会宣言
- (2)会長挨拶
- (3)表彰
 - ・80歳・90歳到達者
 - ・300・600ポイント達成者
 - ・就任20年到達リーダー
- (4)紹介
 - ・リーダー・サブリーダー
 - ・山行・会務協力者
- (5)ソーラン節、炭坑節を踊ろう。
- (6)閉会の挨拶。皆で清掃。解散。



●天候と中止判断について

- ・当日の天候による中止判断は、前日夜7時のNHKニュース・天気予報で、東京の降水確率が50%以上の場合は中止。
- ・中止の場合は東ハイホームページに掲載します。
- ・不明の場合は各自で山行担当リーダーへ問い合わせください。

●持参するもの

- (1)今回は記念品引換はありません。
- (2)参加票と参加費
 - ・会員の参加費無料
 - ・会員でない方の山行参加は、「体験参加券」記入で参加費無料。
- (3)ポイントカード
忘れた場合押印できません
- (4)会員証・黄色タオル(東ハイタオル)
- (5)昼食・飲み物は各自用意。



●東ハイ祭 街歩き4コース

会報10～11月号の7ページに記載。
会場到着時間を厳守する関係上、定刻に出発します。遅れないように !!



●その他

- ・今年度はバザーは行いません。
- ・募金は運営費に利用させていただきます。





▼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



10月4日(土) [3] 惣岳山 雨天翌日
 リーダー 荻島二郎
 集合 JR青梅線軍畠駅 9時30分
 コース 駅→東光寺墓地入口→物見山→惣岳山→御神木→十字路→御嶽駅
 歩程 3時間20分
 ポイント 惣岳山山頂は広く展望はないが青渭神社の社殿がある。高水三山の一つ、道標のない平溝尾根を登る。
 地図 吉備人出版: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

10月4日(土) [3] 桜山～白山 雨天中止
 リーダー 加藤正彦
 集合 小田急線本厚木駅北口
 コース ⑤9時20分発上飯山行バス停
 バス停=尼寺下車→桜山→白山→物見峠→順礼峠→七沢温泉入口バス停=本厚木駅
 歩程 3時間30分
 交通費 丹沢・大山フリーパスB切符が得。
 ポイント 東丹沢の軽登山。
 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

10月4日(土) [4] 大高取山～ユガテ 雨天翌日
 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→展望峠→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
 協力者 石橋庸子・伊東留美子
 連絡先 080-5176-7475

*リーダーの先へ行かず遅れず、解散まで同一行動を。
 *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。



10月4日(土) [5] 雁ヶ腹摺山～姥子山(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
 コース 駅 タクシー=湯ノ沢峠→黒岳→大峠→雁ヶ腹摺山→姥子山→金山峠→山口館→遅能戸=大月駅
 歩程 6時間50分
 交通費 タクシー代は人数割。
 ポイント 雁ヶ腹摺山、姥子山は秀麗富嶽十二景。五百円札に描かれた撮影地で有名！素晴らしい展望は一見の価値あり。
 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



10月4日(土)～5日(日) [3] 秋の箱根
 リーダー 山川美恵子
 集合 JR東海道本線小田原駅東口
 コース ②8時50分発湖尻・箱根園行バス停
 バス停=湖尻下車→坊ヶ沢登山口→坊ヶ沢分岐→駒ヶ岳→駒ヶ岳ロープウェイ→山頂駅→坊ヶ沢分岐→坊ヶ沢登山口→湖尻バス停=大平台駅→宿(泊)=仙石下車→矢倉沢峠→明神ヶ岳→宮城野営業所前=小田原駅
 歩程 4日:5時間 5日:4時間30分
 費用 11,000円(宿泊費、参加者数により変動有)
 ポイント 往復の交通費、バス代は各自払い。大涌谷の小規模噴火で規制されていたコースも去年から通行可能となりました。駒ヶ岳山頂からは絶景の大パノラマが広がります。
 地図 吉備人出版:箱根・湯河原登山詳細図
 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

最低限は持ってきてください。

傷テープ、包帯、ガーゼ、常備薬、テapingテープ、筋肉痛スプレー



リーダー	矢澤省三
集合	4日:JR新幹線上毛高原駅 8時発 老神温泉尾瀬ハイクバス停 (東京駅6時36分発たにがわ401号乗車)
コース	バス停=鳩待峠下車→アヤメ平往復 (横田代→アヤメ平→富士見峠→往路戻る) =宿(泊)=鳩待峠→尾瀬ヶ原往復(山の鼻 →上田代→牛首の分岐→往路戻る) =沼田駅
歩程	4日:5時間 5日:4時間
費用	約28,000円(宿泊費、バス代等) JR往復の交通費は各自払い。
ポイント	のんびり、優雅に尾瀬を堪能。
地図	昭文社:尾瀬
協力者	清水十三男・山下光一・岡戸真二
申込み	電話連絡後、ライン・片はがきで申込み ください。080-1263-8403 〒142-0042東京都品川区豊町4-2-13

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	聖なる森の静けさと、広大な公園の 開放感を一度に満喫する秋の散歩道。
協力者	池田正義・石川孝子
連絡先	090-2758-7871

リーダー	柳田邦之
集合	京王線長沼駅 10時
コース	駅→殿ヶ谷の道→頂上園地→栃本尾根→ 中谷戸→長沼駅
歩程	2時間30分
ポイント	秋の殿ヶ谷の道を歩く。
連絡先	090-2566-8306

リーダー	直江忠彦
集合	西武秩父線吾野駅 9時30分
コース	駅→前坂→大高山→大岩→天観山→ 尾根コース→東吾野駅
歩程	4時間
地図	昭文社:奥武蔵
連絡先	090-2146-6765

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。



リーダー	大倉昌子
集合	10日:新宿西口都庁大型バス駐車場 23時発 毎日アルペン号(夜行日帰り)
コース	駐車場=登山口6時着 高速リフト 和田小屋=下の芝下車→神楽ヶ峰→ 苗場山→分岐→下の芝→和田小屋 バス=新宿
歩程	6時間
費用	約20,000円(リフト代込み)
ポイント	「百名山」の苗場山を紅葉の頃に登ります。
地図	昭文社:谷川岳
申込み	往復はがきに所定の書式で申込みください。 〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113 090-4712-0896

リーダー	佐々木 保
集合	JR高尾駅南口 ③9時39分発 館ヶ丘団地行バス停
コース	バス停=終点下車→法大ジョギングコース →山王社→七国峠入口→大日堂山→ 朱雀路分岐→相原駅
歩程	約4時間
ポイント	法大ジョギングコースを抜けて、今も残る 鎌倉街道の支道を歩く。
地図	2万5千図:八王子
連絡先	090-8035-6123

リーダー	山川美恵子
集合	JR青梅線奥多摩駅 ②8時35分発 丹波山村役場行バス停
コース	バス停=水根下車→トウノクボ→ 榛の木尾山→六ツ石山→狩倉山→ 三ノ木戸山→奥多摩駅
歩程	5時間40分
ポイント	水根から直登コースで六ツ石山へ。 奥多摩駅を目指します。
地図	吉備人出版:奥多摩登山詳細図(西編)
協力者	小川順一郎
協力者	山川和雄
連絡先	090-6005-4651

【水分補給は意識して!!】

*「熱中症」「脱水症状」は、一年を通して
おきる可能性があります。

- 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のどが渴く前に摂るのが
ベストです。



リーダー	木村博子・下倉章治
集合	JR上越線浦佐駅東口
コース	13時40分発奥只見ダム行バス停 バス停=終点下車 遊覧船=銀山平=湖山荘(泊)=枝折峠→道行山→越後駒ヶ岳→往路を下山→枝折峠=湖山荘(泊)=中ノ岐登山口→玉子石→平ヶ岳→往路を下山→中ノ岐登山口=湖山荘=浦佐駅
歩程	12日:11時間10分 13日:8時間10分
費用	27,470円(宿泊費、登山口までの送迎代込み) 交通費は各自払い。
ポイント	山の幸を味わえるお料理と大自然を感じられる露天風呂のある山荘に2連泊し、越後の名峰2座に挑みます。
地図	昭文社:越後三山
SL	宮永基久
協力者	横井利香・寺岡理香子
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	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け付けます。
連絡先	090-7717-1977

リーダー	渡邊幸一
集合	小雨決行
コース	JR相模線原当麻駅 10時 駅→下原やえざくら道→下溝古山公園→(中古タイヤ市場)自販機コーナー→相模原公園→女子美大グラウンド前→タヌキゲート→原当麻駅
歩程	約2時間30分
ポイント	テレビで度々紹介された自販機の聖地と言われる場所に行きます。 なつかしい自販機に会えるかも。
協力者	細谷弘之
連絡先	080-3122-5529

リーダー	松木千恵子
集合	富士急行線都留市駅 9時25分
コース	駅→谷村(深田発電所)→蟻山→白木山→長安寺山→水道橋(ピーヤ)→天神山→都留アルプス山→鉄塔15号→山神大権現→十日市場駅
歩程	4時間30分
ポイント	都留市街にそって約8kmにわたり、標高600m前後の山並みを歩く。 変化に富んだコースです。
協力者	桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清
連絡先	090-8010-8452

リーダー	須賀光夫
集合	JR青梅線御嶽駅 9時40分
コース	駅→ラニヘッドトレイル→高峰→要害山→三室山→日向和田駅
歩程	4時間
ポイント	ラニヘッドトレイルは急登です。
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

リーダー	星 富士夫
集合	西武秩父線正丸駅 9時
コース	駅→馬頭観音→大藏山→五輪山→伊豆ヶ岳→東尾根→バラガ平→物見台跡→琴平神社→森坂峠→西吾野駅
歩程	5時間
ポイント	人気の高い伊豆ヶ岳から静かな東尾根を下る。
地図	吉備人出版:奥武蔵登山詳細図
連絡先	080-3086-3930

リーダー	川崎英雄
集合	JR中央本線鳥沢駅 9時発
コース	梨ノ木平扇山登山口行バス停(駅から6分) バス停=終点下車→扇山→三境→山谷集落→鳥沢駅
歩程	3時間30分
地図	昭文社:高尾・陣馬
連絡先	090-1213-8777

リーダー	柴崎 実
集合	東武佐野線田沼駅 10時
コース	駅 タクシー=登山口鹿島神社→三床山→二床山→一床山→登山口 タクシー=田沼駅
歩程	約3時間
ポイント	尾根からの展望もあり、変化に富んでいるのんびりした山歩きが楽しめる。
協力者	生島丈児・柴崎ミチ子
連絡先	090-3499-0190

山道のすれ違い、追い抜きざまには注意!!

- * 低山においても少しの油断で重大な事故に繋がる可能性があります。
- * 他の登山者とのすれ違い、追い抜く時には、声を掛け合い安全な場所で立ち止まり、道を譲るなどして通過しましょう。



第42回 10月18日(土)
東ハイ祭
つつじ山広場



10月18日(土)①花小金井コース

リーダー 大倉昌子

集合コース 西武新宿線花小金井駅南口 9時30分
駅→小金井街道→小金井公園西入口→
江戸東京たてもの園→つつじ山広場
(東ハイ祭会場)

歩程 1時間

江戸東京たてもの園は文化的、歴史的に
価値の高い建造物を移築、保存した施設
です。

松永孝子・佐々木 保・小泉純子
関根直樹

協力L
協力SL
連絡先 090-4712-0896

東ハイ祭

10月18日(土)①武蔵小金井コース

リーダー 岩間英之

集合コース JR中央線武蔵小金井駅北口 9時
駅→小金井街道→小金井公園西入口→
販売機のある休憩所→つつじ山広場
(東ハイ祭会場)

歩程 1時間15分

直江忠彦・中嶋要一・柴崎 実・柳田邦之
090-8309-0004

東ハイ祭

10月18日(土) ②小金井公園コース

リーダー 藤原正博

集合コース 西武新宿線西武柳沢駅北口 9時
駅→田無1丁目→田無2丁目→田無5丁目
→市民会館→市民運動場→田無高校
→小金井公園→つつじ山広場(東ハイ祭
会場)

歩程 1時間40分

木村博子・加藤正彦・矢澤省三・星 富士夫
宮永基久
080-5425-2706

東ハイ祭

10月18日(土) ②小平コース

リーダー 小川順一郎

集合コース 西武新宿線小平駅南口広場 9時
駅→狭山・境緑道→小金井街道→小金井
公園西入口→つつじ山広場(東ハイ祭会場)

歩程 1時間30分

山川美恵子・佐野満喜子・須賀光夫
松木千恵子・下倉章治
090-3236-4874

東ハイ祭

※江戸東京たてもの園は当日無料です。



ご自由に
どうぞ

10月19日(日) ②秩父札所34ヶ所巡り No.4
リーダー 橋口光雄 雨天中止
集合コース 秩父鉄道大野原駅 10時10分
駅→⑯龍石寺→⑰岩之上堂→⑯観音堂
→⑯童子堂→⑯音楽堂→秩父駅
歩程 約3時間30分(8.8km)
ポイント 秩父札所巡りの4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
いただることになります。
地図 連絡先 秩父札所34観音霊場案内図
090-6523-2389

10月25日(土) ③鷹取山～小渕山～岩戸山

リーダー 中嶋要一 雨天翌日

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=沢井入口下車→鷹取山→
小渕山→岩戸山→藤野駅
歩程 約3時間
ポイント 藤野15名山を歩きます。

地図 昭文社:高尾・陣馬
協力者 鈴木榮男・佐藤 清
連絡先 090-1542-0415



10月25日(土) ③岩茸石山～惣岳山 雨天翌日

リーダー 橋口光雄

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=北川橋下車→名坂峠→岩茸石山
→馬仏山→惣岳山→沢井分岐→中風呂
踏切→沢井駅
歩程 3時間40分(約6.7km)

ポイント 惣岳山からは沢井コースを下ります。
地図 吉備人出版:奥多摩登山詳細図(東編)
協力者 清水十三男
連絡先 090-6523-2389

10月25日(土) ③五日市沿線二山 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→横沢入口→
高尾神社→網代城山→網代弁天山→
網代トンネル北→武蔵増戸駅
歩程 約4時間(約8km)

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
武蔵増戸駅まで歩く。
地図 2万5千図:八王子
連絡先 090-8035-6123



10月25日(土)	④鳴虫山	雨天翌日
リーダー	藤原正博	
集合	東武日光駅 9時30分	
コース	駅→神ノ主山→鳴虫山→合峰→独標→憾満ヶ淵→日光駅	
歩程	5時間10分	
ポイント	女峰山の眺めが美しい。	
地図	昭文社:日光	
協力L	加藤正彦	
協力者	遠藤 郁	
連絡先	080-5425-2706	

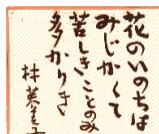
10月25日(土)	⑤笛子雁ヶ腹摺山～お坊山	雨天翌日
リーダー	木村博子	
集合	JR中央本線笛子駅 8時40分	
コース	駅→新中橋→笛子雁ヶ腹摺山→米沢山→お坊山→大鹿峠→大鹿山→景德院→甲斐大和駅	
歩程	約7時間25分	
ポイント	大菩薩連嶺と御坂山地をつなぐ稜線を歩きます。笛子雁ヶ腹摺山は秀麗富嶽十二景四番です。	
地図	昭文社:大菩薩嶺	
SL	宮永基久	
協力者	横井利香・寺岡理香子	
連絡先	090-1432-7892	

10月25日(土)～26日(日)	②大菩薩嶺	
リーダー	松木千恵子	
集合	25日:JR中央本線甲斐大和駅 9時50分発上日川峠行バス停	
コース	バス停=終点下車→福ちゃん荘→大菩薩峠→介山荘(泊)→大菩薩嶺→介山荘→大菩薩峠→上日川峠=甲斐大和駅	
歩程	25日:2時間 26日:3時間	
費用	10,000円(宿泊費、雑費) 交通費は各自払い。	
地図	昭文社: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。 090-8010-8452	

10月25日(土)～26日(日)	④大菩薩嶺	
リーダー	佐藤 仁	
集合	25日:JR中央本線塩山駅改札口 9時	
コース	駅 タクシー=千石平→上日川峠→大菩薩嶺→介山荘(泊)→石丸峠→大菩薩峠登山口=塩山駅	
歩程	25日:5時間20分 26日:3時間30分	
費用	10,000円(宿泊費、雑費) 交通費は各自払い。	
ポイント	タクシ一代(人数割り1台約6,000円) 歴史の古道を楽しみ、最高の眺望を期待。	
地図	昭文社:大菩薩嶺	
協力L	荻島二郎	
申込み	ライン、ショートメールで申込みください。 090-8804-3751	



10月26日(日)	①中井～新井薬師～中野	雨天中止
リーダー	岩間英之	
集合	東西線落合駅 10時	
コース	駅→月見岡八幡神社→林英美子記念館→中井御靈神社→童謡「たきび」の歌発祥の地→新井薬師梅照院→北野神社→中野プロードウェイ→中野駅	
歩程	2時間30分	
費用	林英美子記念館 入館料(団体20名以上80円)	
ポイント	伝統工芸やサブカルなど 刺激満載のコース。	
協力者	達山敏子・山岸圭一・五木田悦子	
連絡先	090-8309-0004	



10月29日(水)	③鎌倉歩き 朝比奈切通し	
リーダー	大倉昌子	雨天中止
集合	JR横須賀線鎌倉駅東口	
コース	10時10分発鎌倉靈園正門前太刀洗行 バス停	
歩程	バス停=十二所神社下車→朝比奈切通 →熊野神社→明王院→杉本寺→衣張山 →积迦堂切通→鎌倉駅	
ポイント	4時間	
地図	鎌倉の二つの切通しをめぐります。	
協力者	昭文社:鎌倉市	
連絡先	藤原栄子・池田正義 090-4712-0896	

10月31日(金)	③九鬼山	雨天中止
リーダー	直江忠彦	
集合	富士急行線禾生駅 9時30分	
コース	駅→落合水路→九鬼山→田野倉分岐→田野倉駅	
歩程	3時間20分	
地図	昭文社:高尾・陣馬	
連絡先	090-2146-6765	

快適な登山、ハイキング、ウォーキングの為に！

【アンダーウエア(インナー)】

★アンダーウエ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。



【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、日焼け等の防止の為、

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。

11月



▼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



11月1日(土) **③** 大野山 雨天中止
 リーダー 加藤正彦
 集合 JR御殿場線谷峨駅 9時15分
 コース 駅→嵐地区→大野山→イヌクビリ→
 大野山登山口バス停→樋口橋→山北駅
 歩程 4時間30分
 ポイント 富士見百景のパノラマを期待。
 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

11月1日(土) **④** 御前山 雨天翌日
 リーダー 山川美恵子
 集合 JR青梅線奥多摩駅 ②8時35分発
 丹波山村役場行バス停
 コース バス停=奥多摩湖下車→小河内ダム→
 サス沢山→惣岳山→御前山→柄寄沢→
 境橋バス停=奥多摩駅
 歩程 5時間20分
 ポイント 広がる展望と高い空。紅葉もあるかな。
 地図 吉備人出版: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

11月1日(土)~2日(日) **④** 茅ヶ岳・曲岳~太刀岡山
 リーダー 佐野満喜子
 集合 1日:JR中央本線韮崎駅 8時40分
 コース 駅 タクシー=深田公園入口→女岩→
 茅ヶ岳→ふれあいの里入口=甲府(泊)=
 黒富士登山口→曲岳→八丁峠→黒富士
 →越道峠→太刀岡山→登山口=甲府駅
 歩程 1日:5時間 2日:6時間
 費用 3,500円(宿泊費・素泊)
 ポイント タクシ一代は人数割。
 地図 二百名山・山梨百名山の茅ヶ岳。
 協力者 曲岳、黒富士、太刀岡山は山梨百名山。
 申込み 全山とも大展望と見事な紅葉は素晴らしい!!
 昭文社:金峰山・甲武信
 小松博氏・丹 幸治
 ライン、ショートメールで早めに申込み
 ください。090-7717-1977

【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。



11月1日(土)~4日(火) **④** 伯耆大山と蒜山三座
 リーダー 下倉章治・木村博子
 集合 1日:JR山陰本線米子駅 12時40分
 コース 駅 バス=米子城跡他観光=蒜山(泊)=
 下蒜山登山口→上蒜山登山口=大山町
 宿(泊)→大山寺登山口→六合目→弥山
 →元谷→大山寺登山口→宿(泊)→観光
 =米子駅
 歩程 2日:約6時間 3日:約5時間
 費用 約37,000円(交通費は各自)
 ポイント 鬼太郎の古里で、百名山と二百名山と
 紅葉とちょっと観光も楽しめます。
 地図 4日に周辺観光をします。
 協力者 希望者は申込みください。
 申込み 昭文社:大山 蒜山高原
 寺岡理香子・横井利香
 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)



11月2日(日) **③** 黒山三滝~顔振峠 雨天中止
 リーダー 須賀光夫
 集合 東武越生線越生駅西口
 コース ③9時22分発黒山行バス停
 バス停=終点下車→黒山三滝→大平山→
 顔振峠→吾野駅
 歩程 約4時間
 ポイント 黒山三滝は修験道の拠点です。
 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

11月2日(日)~3日(祝) **④** 塔ノ岳~鍋割山
 リーダー 松木千恵子
 集合 2日:小田急線秦野駅北口 ④7時44分発
 ヤビツ峠行バス停
 コース バス停=終点下車→三ノ塔→塔ノ岳
 尊仏山荘(泊)→小丸→大丸→鍋割山
 →後沢乗越→大倉バス停=渋沢駅
 歩程 2日:5時間25分 3日:4時間30分
 (丹沢山をピストンする場合は
 2時間30分プラス)
 費用 9,500円(宿泊費、雑費)
 ポイント 交通費は各自払い。
 地図 変化に富んだ表尾根コースで塔ノ岳に。
 協力者 山荘からの夜景は素晴らしい!!
 申込み 早朝ピストンで丹沢山に(希望者のみ)
 昭文社:丹沢
 中嶋要一
 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清
 ライン、ショートメールで申込みください。
 090-8010-8452



11月7日(金) **③大野山** 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 JR御殿場線谷峨駅 9時10分
 コース 駅→嵐→大野山→地蔵岩→
 大野山登山口→山北駅
 歩程 4時間10分
 地図 昭文社:丹沢
 連絡先 090-2146-6765



11月8日(土) **②赤穂義士引揚げの道 No.1** 雨天翌日
 リーダー 山川美恵子
 集合 JR総武線両国駅東口 10時
 コース 駅→両国公園(勝海舟生誕の地)→
 吉良邸跡→回向院→両国橋→一の橋→
 御船蔵跡→芭蕉記念館→万年橋→
 乳熊屋義士休息の地→永代橋→浅野家
 上屋敷跡地→築地本願寺→築地駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 約300年前に本懐を遂げた赤穂義士が
 歩いた両国から泉岳寺までの引揚げの
 道を2回に分けて歩きます。
 地図 係が準備します。
 協力L 加藤正彦
 協力者 山川和雄
 連絡先 090-6005-4651



11月8日(土)~9日(日) **④伊豆三筋山・城ヶ崎海岸**
 リーダー 矢澤省三
 集合 8日:伊豆箱根鉄道駿豆線修善寺駅
 (5)8時40分発八丁池口行バス停
 コース バス停=終点下車→三筋山分岐→
 展望所→三筋山→三峰山→大池高原=
 稲取(泊)=伊豆稲取駅=伊豆高原駅→
 城ヶ崎自然研究路→城ヶ崎ピクニカル
 コース→払バス停=伊東駅
 歩程 8日:5時間 9日:5時間
 費用 約15,000円(宿泊費、タクシー、バス代他)
 ポイント JRなど往復の交通費は各自払い。
 地図 ちょっと早い忘年会を
 協力者 伊東園ホテル稲取で。
 申込み 昭文社:伊豆
 清水十三男・山下光一・岡戸真二
 電話連絡後、ライン・片はがきで申込み
 ください。080-1263-8403
 〒142-0042東京都品川区豊町4-2-13



11月9日(日) **①豊頃寺市民の森** 小雨決行
 リーダー 渡邊幸一
 集合 東急東横線反町駅 10時
 コース 駅→せせらぎ緑道→豊頃寺市民の森
 (豊頃寺・戦没者慰靈塔)→軽井沢公園→
 横浜駅
 歩程 約2時間30分
 協力者 細谷弘之
 連絡先 080-3122-5529



11月9日(日) **③鉢岡山** 雨天中止
 リーダー 佐藤 仁
 集合 JR中央本線藤野駅 8時45分
 コース 駅→日連アルプス登山口→宝山→杉峠
 →鉢岡山→日連金剛山→藤野駅
 歩程 4時間45分
 ポイント 私と一緒に楽しく歩きましょう!!
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 宮田 晃
 連絡先 090-8804-3751

11月11日(火) **③高川山** 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR中央本線初狩駅 9時
 コース 駅→登山道入り口→女坂→高川山→
 狼煙台跡→古宿集落→禾生駅
 歩程 4時間
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 連絡先 090-1213-8777



11月12日(水) **③足利天狗山** 雨天中止
 リーダー 柴崎 実
 集合 JR両毛線足利駅 10時
 コース 駅→登山口→織姫神社→両崖山→
 天狗山→常念寺→足利駅
 歩程 約3時間15分
 協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
 連絡先 090-3499-0190

11月12日(水) **③鎌倉歩き 天園コース** 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→半僧坊→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 鎌倉の代表的ハイキングコースを、
 紅葉の頃に歩きます。
 地図 昭文社:鎌倉市
 協力者 藤原栄子・池田正義
 連絡先 090-4712-0896



11月13日(木) **①上野公園周辺** 雨天中止
 リーダー 松永孝子
 集合 JR上野駅公園口 10時30分
 コース 駅→上野動物園→東京芸大→寛永寺→
 谷中霊園→朝倉彫塑館→日暮里駅
 歩程 2時間20分
 S L 関根直樹
 協力者 石川孝子
 連絡先 090-2637-0969



◎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。



11月14日(金) **②** 岩殿山 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 JR中央本線大月駅 10時
 コース 駅→畠倉登山口→岩殿山→畠倉登山口
 →大月駅
 歩程 2時間30分
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 連絡先 090-2146-6765



11月14日(金)～16日(日) **④** 秋のうつくしま百名山
 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け付けます。
 連絡先 090-6005-4651

11月15日(土) **②** 散策:相原駅～平山城址公園駅 雨天中止
 リーダー 佐々木 保 雨天中止
 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(11km)
 ポイント 多摩丘陵の一部の昔道を駅から駅へ
 歩きます。
 地図 2万5千図:八王子
 連絡先 090-8035-6123



11月15日(土) **④** 百蔵山～扇山 雨天翌日
 リーダー 樋口光雄
 集合 JR中央本線猿橋駅北口
 9時発堀江製作所行バス停
 コース バス停=百蔵山登山口下車→登山口→
 鞍部→百蔵山→カンバノ頭→大久保山→
 扇山→梨ノ木平→扇山分岐→鳥沢駅
 歩程 6時間(約12km)
 ポイント 「秀麗富嶽十二景」の百蔵山と扇山を縦走
 します。富士山の雄姿と紅葉に期待して。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 清水十三男
 連絡先 090-6523-2389

11月15日(土)～16日(日) **③** 憾満の路と龍王峡
 リーダー 須賀光夫
 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 090-7356-9739

～本の紹介～
 ヤマケイ文庫 金 邦夫著

「侮るな東京の山」

著者が救助活動で携わってきた遭難を
 大別すると「滑落」「道迷い」が圧倒的に多いが、
 行方不明や疲労、軽装備によるものが後を絶たない。
 著者は総じてそこに「侮り」があると指摘する。

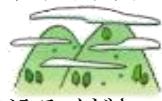


著者が救助活動で携わってきた遭難を
 大別すると「滑落」「道迷い」が圧倒的に多いが、
 行方不明や疲労、軽装備によるものが後を絶たない。
 著者は総じてそこに「侮り」があると指摘する。

著者が救助活動で携わってきた遭難を
 大別すると「滑落」「道迷い」が圧倒的に多いが、
 行方不明や疲労、軽装備によるものが後を絶たない。
 著者は総じてそこに「侮り」があると指摘する。

著者が救助活動で携わってきた遭難を
 大別すると「滑落」「道迷い」が圧倒的に多いが、
 行方不明や疲労、軽装備によるものが後を絶たない。
 著者は総じてそこに「侮り」があると指摘する。

11月15日(土)～16日(日) **⑥** 甲州アルプス縦走
 リーダー 木村博子・下倉章治
 集合 15日:JR中央本線塩山駅
 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 15日:約5時間 16日:約10時間
 費用 9,500円(宿泊費) 交通費は各自払い。
 ポイント 大菩薩嶺から秀麗富嶽十二景
 (小金沢連嶺)の山々が連なる稜線を、紅葉
 と富士山の展望を期待しながら歩きます。
 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
 S.L. 宮永基久
 協力者 横井利香・寺岡理香子
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 連絡先 090-1432-7892(木村博子)



11月16日(日) **②** 白旗塚～狹山湖 雨天中止
 リーダー 辰巳恵美子
 集合 西武池袋線小手指駅 9時30分
 コース 駅→古戦場・白旗塚→北野天満宮→
 全徳寺→県立狹山自然公園→狹山
 不動尊→山口観音→西武球場前駅
 歩程 3時間
 ポイント 埼玉の「自然百選」や「ダム湖百選」に
 選ばれている狹山湖で爽快ウォーキング！
 協力者 池田正義・石川孝子
 連絡先 090-2758-7871

11月16日(日) **②** 奥高尾の紅葉 雨天中止
 リーダー 柳田邦之
 集合 京王線高尾山口駅
 10時24分発相模湖駅行バス停
 コース バス停=大垂水下車→学習の歩道→
 五差路→一丁平→萩原作業道→
 日影林道→日影バス停=高尾駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 奥高尾の紅葉と秋の野草を見る。
 地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図
 連絡先 090-2566-8306



11月21日(金)～22日(土) **③** 御岳山の宿坊に
 リーダー 大倉昌子
 集合 21日:ケーブル御岳山頂駅 10時
 コース 山頂駅→神代けやき→日の出山→
 武蔵御嶽神社→憩山荘(泊)→ケーブル駅
 →大塚山→鉄五郎新道→古里駅
 歩程 各日4時間
 費用 約13,000円(宿泊費)
 ポイント 江戸時代から信仰の山とされ、御師が営む
 歴史ある宿に泊まります。
 地図 昭文社:奥多摩
 申込み 往復はがきに所定の書式で申込みください。
 〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113
 連絡先 090-4712-0896

11月22日(土) ②秩父札所34ヶ所巡り No.5
 リーダー 橋口光雄 雨天翌日
 集合 西武秩父線西武秩父駅 10時
 コース 駅→⑫野坂寺→⑯円融寺→⑰大渕寺→
 ⑲橋立堂→⑲長泉院→浦山口駅
 歩程 約3時間30分(8.2km)
 ポイント 秩父札所巡りの5回目です。御朱印は
 時間の関係で「御朱印紙(書き置き)」
 (500円)を購入いただけます。
 地図 秩父札所34観音霊場案内図
 連絡先 090-6523-2389

11月22日(土) ⑤鶴ヶ鳥屋山 雨天翌日
 リーダー 藤原正博
 集合 JR中央本線笛子駅 9時10分
 コース 駅→林道終点→林道横切る→ヤグラ→
 鶴ヶ鳥屋山→往路を戻る→笛子駅
 歩程 5時間40分
 ポイント 三ッ峰越しの富士山の眺望がすばらしい。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力L 加藤正彦
 協力者 遠藤 郁
 連絡先 080-5425-2706



11月23日(日) ③今熊山～刈寄山 雨天翌日
 リーダー 萩島二郎
 集合 JR五日市線武藏五日市駅
 コース ②9時28分発京王八王子駅行バス停
 バス停=今熊山登山口下車→今熊山→
 刈寄山→刈寄林道→沢戸橋バス停=
 武藏五日市駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 今熊山バス停から歩き、今熊山下社から
 登山開始、今熊山山頂から下り展望の
 良い戸倉三山の一つ刈寄山を登る。
 地図 吉備人出版: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

11月23日(日) ④イモリ山 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30分
 コース 駅→森坂峠→本陣山→森坂峠→イモリ山
 →峠ノ前→小床峠→吉田山→御岳神社→
 吾野駅
 歩程 4時間30分
 ポイント 静かなバリコースと御岳神社の紅葉。
 地図 吉備人出版:奥武藏登山詳細図
 連絡先 080-3086-3930

11月24日(祝) ②東郷公園 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 西武秩父線吾野駅 10時35分
 コース 駅→東郷公園→秩父御嶽神社→吾野駅
 歩程 2時間30分
 ポイント モミジやかえでの紅葉をゆっくり楽しみ
 ましょう。軽登山靴以上で。
 協力者 佐伯公子・花崎今朝志
 連絡先 090-7845-4254

11月29日(土) ③朝夷奈切通～錯覚富士 雨天翌日
 リーダー 中嶋要一
 集合 京急品急行本線金沢八景駅
 コース ③9時44分発鎌倉駅東口行バス停
 バス停=朝比奈下車→朝夷奈切通→
 熊野神社→十二所神社→明王院→
 報国寺→富士見地点→名越→鎌倉駅
 歩程 約3時間
 ポイント 塩の道から関東富士見百景と歩きます。
 切通し内は滑りやすいので、
 足元しっかり。
 地図 2万5千図:鎌倉
 協力者 鈴木榮男・佐藤 清
 連絡先 090-1542-0415

11月29日(土) ③湯坂路の紅葉 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 箱根登山鉄道箱根湯本駅前 9時
 コース 駅 バス=湯坂路入口下車→鷹巣山→
 浅間山→城山→湯坂山→箱根湯本駅
 歩程 3時間
 ポイント 鎌倉古道とよばれる湯坂路は四季を
 通じて歩かれているが、
 特に紅葉の頃は素晴らしい。
 地図 昭文社:箱根 金時山・駒ヶ岳
 協力者 小松博氏・丹 幸治
 連絡先 090-7717-1977



11月29日(土)～30日(日) ③忘年山行:榛名富士・水沢山&温泉
 リーダー 佐々木 保
 集合 予告で定員になりました。
 キャンセル待ちで受けます。
 連絡先 090-8035-6123

11月30日(日)①赤坂～四谷 雨天中止
 リーダー 岩間英之
 集合 千代田線赤坂駅 10時
 コース 駅→日枝神社→弁慶橋→清水谷公園→
 ホテルニューオータニ日本庭園→迎賓館
 赤坂離宮→西念寺→須賀神社→陽運寺
 →四谷於岩稲荷田宮神社→消防博物館
 →新宿歴史博物館→四谷駅
 歩程 2時間30分
 費用 赤坂離宮庭園 参觀料金300円
 新宿歴史博物館
 入場料(団体20名以上150円)
 ポイント 歴史を感じる神社と坂道、国宝の
 宮殿建築は必見！
 協力者 達山敏子・山岸圭一・五木田悦子
 連絡先 090-8309-0004



*秋の夕日はつるべ落とし



あっという間に暗くなります。
 「ヘッドライト」は必ず持って山行に参加しましょう。



1月の予告 申込み可

◎リーダー 小川順一郎



1月20日(火)～22日(木) ③尾瀬岩鞍スキー場
 コース 群馬県尾瀬岩鞍スキー場
 歩 程 ゲレンデスキー
 費 用 19,350円(宿泊費、送迎費)
 交 通 費、リフト代は各自払い。
 ポイント 関東最大級のスキー場でパウダースノーを
 申込み 楽しみます。
 申込み 10月10日迄に片はがきで申込みください。
 〒116-0013 荒川区西日暮里2-18-4
 090-3236-4874



宿泊山行申込みとキャンセルについて

*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域・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。



*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。

山小屋の予約について

今はほとんどの山小屋は予約制です。
 山小屋によって対応はさまざま、直前に
 ならないと予約が取れない場合も
 ありますので、ご理解ください。



東ハイ宿泊提携施設

東ハイでは、会員の皆様の利便を計るべく、
 以下の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。



◎(有)明神館

〒390-1516 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。



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。

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) 一年以内の山行歴(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・7月入会のお仲間(敬称略)



No. 15725～15728
新入会員名・カッコ内は紹介者



* 紹介で入りました。

戸部 富美子 (山川 和雄)

本多 稔 (山川 和雄)

* ホームページを見て入りました。

藤田 成隆 (HP)

雨倉 雅巳 (HP)



前号で間違いがありましたので、訂正しました。

誤: 山口 敏子 (HP) → 正: 山口 敏子 (高井 玲子)

ポイント達成者(敬称略)

50ポイント
軽部 久子
井口 恵一
村上 諭

100ポイント
松田 順子
仲里 千代枝

150ポイント
榎本 幸子

350ポイント
古川 貞子
新田 和子

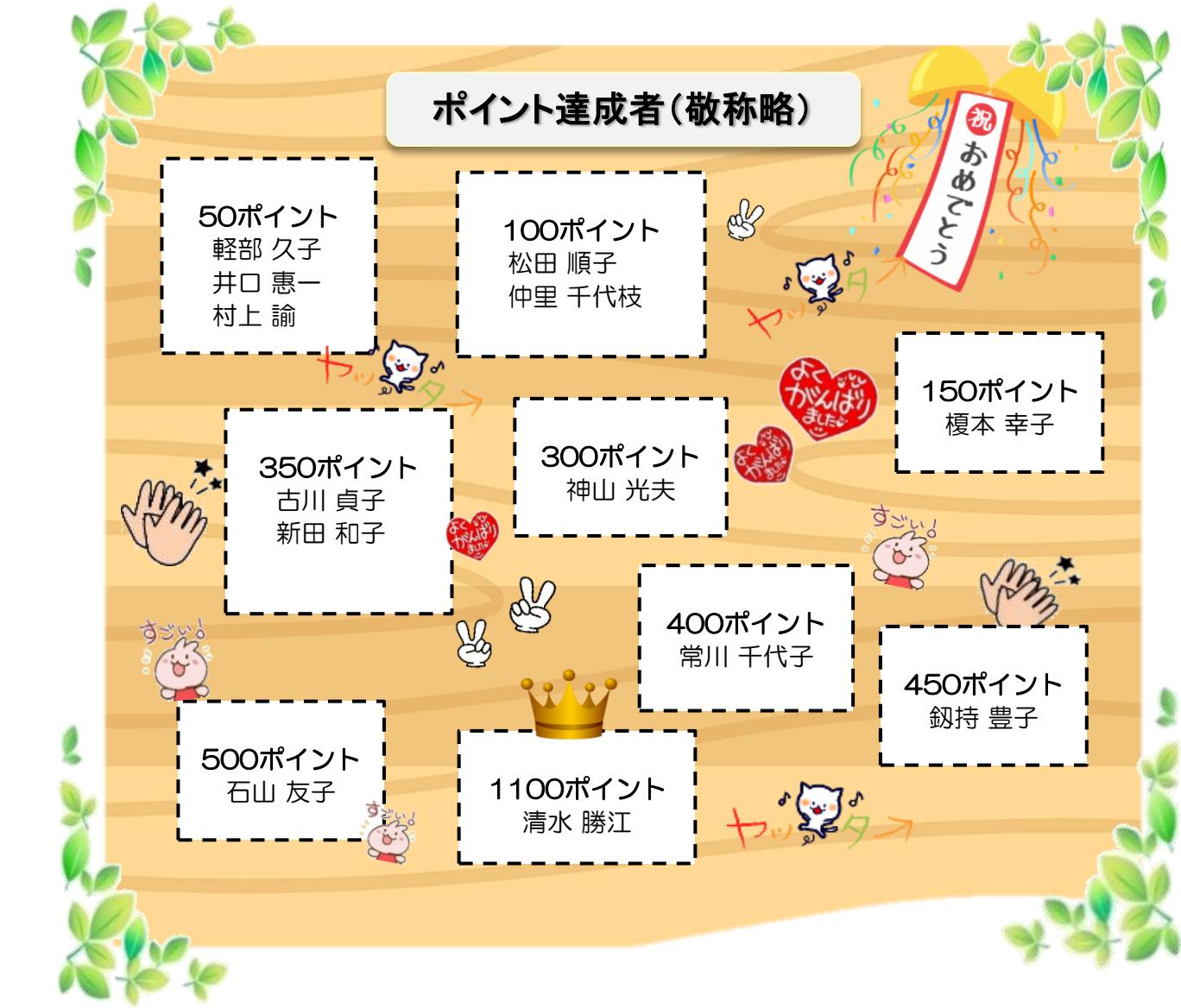
300ポイント
神山 光夫

500ポイント
石山 友子

400ポイント
常川 千代子

450ポイント
鈴持 豊子

1100ポイント
清水 勝江



今年の夏山写真集

日本百・二百名山を目指し、高みへ!!。

(一部掲載) いっぱい楽しんで登りました。



北アルプス・鹿島槍ヶ岳
コマクサ



北アルプス・八方池と白馬岳



雲海にそびえる西農鳥岳と富士山
中アルプス・宝剣岳～空木岳



駒止湿原と尾瀬



目標の唐松岳は
遙か～



北アルプス・唐松岳
頂上小屋



雨上がり後の金峰山頂上



北アルプス・風吹大池
足元にはワタスゲ
キヌガサソウ、ミズバショウ



焼石岳を目指し雪渓を行く
日本二百名山 シラネアオイ



もう一度秋田駒ヶ岳へ!!
花の百名山、日本二百名山



キスゲ平
ニッコウキスゲが満開



西沢渓谷…狭い渓谷・大展望台



川苔山
コアジサイ



大岳鍾乳洞
イワタバコ
ヤマユリ



ふれ合いの道九十九里 雀島
スカシユリ



御岳山・綾広の滝 レンゲショウマ



陣馬山



NPO法人

東京ハイキング協会 会員募集中



- * 日帰り山行は原則事前申し込み不要！
- * 百名山から街歩きまで8段階の幅広いコース設定！
- * 30~40件/月の山行があります。
- * 日帰りコースは、主に東京を中心とした近郊です。
- * 性別、経験は問いません。

まず一度参加してみませんか？

どんな会か最初は不安ですよね。
そんな不安を解消するために、体験参加をしてみましょう！



※体験参加方法

- * まず、行きたいコースを探しましょう！
- * 東ハイホームページの「会報バックナンバー」から見つけられます。
- * ご自分に合った無理のないコースを選んでください。
なお、体験参加は日帰り山行で、レベルは③一般向以下です。
- * 決まつたら、事前に担当リーダーに直接連絡するか、homepage@t-hi.jpに連絡ください。
集合時間までに、集合場所へおいでください。
- * 天候、その他の理由で中止になる場合があります。
前日、東ハイホームページのお知らせ欄でご確認ください。
- * 怪我をされた場合は、自己責任です。ご了承ください。
- * 2回までの参加が可能です。
- * 体験参加券ご利用後、入会申込み用紙を郵送させていただきます。

入会時、参加費などの
詳しい金額は
HP「入会案内」を
ご覧ください。

リーダーに体験参加とお伝えください。

- * 参加費500円と下記「体験参加券」に記入をしてお渡しください。
- * 全ての山行で弁当は持参、ウォーキング以外は軽登山靴、ザック、雨具などをご用意ください。
- * 集合場所では、黄色いタオルと東ハイの緑の旗が目印です。



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

東京都山岳連盟加入団体

東ハイ

検索



QRコード



体験参加券 500円

参加日 2025年 月 日



(病気、事故等による責任は、一切問わない事を誓約し参加します)

フリガナ お名前	姓 名	男・女
ご住所	〒	
TEL		
紹介者	会員No.	お名前



体験参加券 500円

参加日 2025年 月 日

(病気、事故等による責任は、一切問わない事を誓約し参加します)

フリガナ お名前	姓 名	男・女
ご住所	〒	
TEL		
紹介者	会員No.	お名前

