

2026年
4～5月号
(第589号)

東京ハイキング 協会

新会員募集中
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。

4月ハイク

(28コース)

会員の方の日帰り山行は、原則申込み不要です。

(28コース)

5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】		
2日(木)	2 二ヶ領用水から民家園へ	大倉昌子	4
3日(金)	② 長尾の里めぐり	松木千恵子	4
	3 石垣山	直江忠彦	4
4日(土)	① こども自然公園	渡邊幸一	4
	② 練馬城址公園～石神井公園	小泉純子	4
	3 かたくりの里と津久井城山	矢澤省三	4
	3 鐘撞堂山～高根山	佐野満喜子	4
4 御前山～藤倉の桃源郷へ	山川美恵子	4	
5日(日)	② 板橋区のニリンソウ	辰巳恵美子	5
5日(日) ～7日(火)	3 京のさくらと東山三十六峰を歩く	佐々木 保	5
7日(火)	2 日向和田～梅岩寺	川寄英雄	5
10日(金) ～12日(日)	4 金勝アルプスと桜の彦根城	山川美恵子	5
11日(土)	② 玉川上水散策 No.4	荻島二郎	5
	2 津久井城山	中嶋要一	5
	4 西平山～名栗金比羅山	樋口光雄	5
12日(日)	4 蔵山～大遠見山～西平山	下倉章治	5
	4 扇山	須賀光夫	6
15日(水)	3 鎌倉歩き 祇園山	大倉昌子	6
18日(土)	3 今熊山	佐藤 仁	6
	3 長沼公園～高幡不動尊	佐々木 保	6
	4 花の山 坪山	木村博子	6
19日(日)	① 目白～椎名町	岩間英之	6
	4 蔵山	星 富士夫	6
24日(金)	3 明神ヶ岳	直江忠彦	6
25日(土)	3 東尾根～景信山	佐野満喜子	7
	5 甲州高尾山	藤原正博	7
26日(日)	3 燕山	須賀光夫	7
29日(水・祝)	② 秩父札所34ヶ所巡り No.6	樋口光雄	7

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
2日(土)	3 二本木峠～皇鈴山	小泉純子	8
	4 鉄五郎新道～大塚山	山川美恵子	8
3日(日・祝)	3 矢ノ音 横橋ルート	須賀光夫	8
4日(月・祝)	② 横浜ベイブリッジと山下公園	松木千恵子	8
7日(木)	2 高尾山 川浴い	大倉昌子	8
8日(金)	2 葉山女子旅きつぷの旅	矢澤省三	8
	3 三国山	直江忠彦	8
9日(土)	② 京浜運河	辰巳恵美子	9
	3 鷹取山	加藤正彦	9
9日(土) ～10日(日)	4 佐渡島金山・金北山	木村博子	9
10日(日)	② 陣ヶ下溪谷公園	渡邊幸一	9
	② 秩父札所34ヶ所巡り No.7	樋口光雄	9
	3 網代城山～網代弁天山	荻島二郎	9
12日(火)	3 大塚山他	川寄英雄	9
16日(土)	3 網代城山～雹留山	佐々木 保	9
	4 宮地山～セーメーバン(タクシー)	佐野満喜子	9
	5 二子山～武川岳	星 富士夫	10
16日(土) ～17日(日)	3 飯盛山	佐藤 仁 山川美恵子	10
21日(木)	【理事会】		
	3 鎌倉歩き 大船から	大倉昌子	10
22日(金)	3 奥多摩むかし道	直江忠彦	10
23日(土)	② 多摩中央公園周辺	中嶋要一	10
	4 菊花山～御前山	樋口光雄	10
24日(日)	① 深川 門前仲町	岩間英之	10
30日(土)	4 鳴虫山	藤原正博	10
	4 景信山	山川美恵子	11
30日(土) ～31日(日)	4 甲武信ヶ岳～雁坂峠	佐野満喜子	11
31日(日)	4 平石山～本仁田山	須賀光夫	11
	5 大岳山～天地山	下倉章治	11

◎山行の強弱度について

山行名の前に、数字でその山行の強弱度を、
下記のように標記します。詳細は次頁に掲載。

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

◎安全第一な山行を心がけましょう。

- * 山の一人歩きは、事故の際に連絡が取れず
対応が遅れる危険があります。
- * 必ず三人以上で行動しましょう。
- * また、携帯電話と地図は必ず携帯してください。
- * 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。

	強 弱 度	歩 程 時 間	備 考
東 ハ イ 山 行 強 弱 度	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いただき、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、高山病の方は**参加はできません**。なお、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**



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場合は、前日夕刻頃までにホームページ「お知らせ」に掲載いたします。山行前日には必ずご確認をお願いいたします。

なお、山行予定に不明な点がある場合はリーダーに直接ご連絡ください。よろしくお願ひいたします。



東ハイホームページ



4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



4月2日(木) ②ニヶ領用水から民家園へ 雨天中止
 リーダー 大倉昌子
 集合 JR南武線登戸駅改札広場 10時
 コース 駅→ニヶ領用水→緑化センター→妙楽寺→五所塚公園→民家園→向ヶ丘遊園駅
 歩程 4時間
 ポイント 春の花咲く頃に新緑の野辺を歩きます。
 協力者 齋藤省多
 連絡先 090-4712-0896

4月3日(金) 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→ニヶ領せせらぎ館→緑化センター→長尾の里→妙楽寺→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 多摩川宿河原堰から桜並木が見事な、ニヶ領用水とロマン溢れる歴史と伝説の史跡を訪ねる。花と緑がいっぱいコース。
 協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清
 連絡先 090-8010-8452

4月3日(金) ③石垣山 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 箱根登山線入生田駅 10時
 コース 駅→太閤橋→石垣山→早川駅→早川口→小田原城→小田原駅
 歩程 3時間30分
 地図 昭文社:箱根
 連絡先 090-2146-6765



4月4日(土) ①こども自然公園 雨天翌日
 リーダー 渡邊幸一
 集合 相鉄本線二俣川駅 10時
 コース 駅→南本宿公園→こども自然公園→二俣川駅
 歩程 約2時間
 ポイント 桜の開花に期待し、こども自然公園でお花見をします。おいしいお弁当と飲物を持参してください。
 協力者 細谷弘之
 連絡先 080-3122-5529



4月4日(土) ②練馬城址公園～石神井公園 雨天翌日
 リーダー 小泉純子
 集合 西武池袋線豊島園駅 10時
 コース 駅→練馬城址公園→石神井川沿い→練馬高野台駅→螢橋→石神井城址→三宝寺池→石神井公園駅
 歩程 2時間30分
 ポイント 満開時には両岸からせりだすように咲き競う桜並木を眺めながら三宝寺池へと向います。
 協力者 佐伯公子・花崎今朝志
 連絡先 090-7845-4254

4月4日(土) ③かたくりの里と津久井城山 雨天翌日
 リーダー 矢澤省三
 集合 JR・京王線橋本駅北口
 コース ①10時発三ヶ木行バス停
 バス停＝城山総合事務所入り口下車→城山かたくりの里→城山総合事務所入り口バス停＝津久井湖観光センター下車→宝ヶ池→鷹射場→飯縄神社→城山山頂→津久井観光センターバス停＝橋本駅
 歩程 約4時間
 費用 かたくりの里入園料(昨年500円)
 ポイント 南関東随一のカタクリの群生地と古城跡の山上公園ハイキング。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二
 連絡先 080-1263-8403



4月4日(土) ③鐘撞堂山～高根山 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 秩父鉄道波久礼駅 9時20分
 コース 駅→築坂峠→鐘撞堂山→高根山→寄居駅
 歩程 4時間20分
 ポイント カタクリ、ミツバツツジと満開の桜に期待!!
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 協力者 小松博氏・丹 幸治
 連絡先 090-7717-1977

4月4日(土) ④御前山～藤倉の桃源郷へ 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
 コース ①8時40分発小岩行バス停
 バス停＝小沢下車→湯久保山→御前山→惣岳山→小河内峠→小林家住宅→藤倉バス停＝武蔵五日市駅
 歩程 5時間40分
 ポイント 檜原村重要文化財指定の小林家住宅の周りに広がる桃源郷に寄ります。
 地図 昭文社:奥多摩
 協力者 小川順一郎
 S L 宮田 晃
 協力者 山川和雄・金田好司
 連絡先 090-6005-4651



◎コースタイムについて

- * 歩程時間は昭文社、吉備人出版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。



4月5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 東武東上線成増駅 10時
 コース 駅→氷川神社→郷土資料館→東京大仏
 →赤塚植物園→松月院→ニリンソウ群生地
 →高島平駅
 歩程 3時間
 ポイント 東京23区で最大級のニリンソウ群生地を
 見に行きましょう。
 S L 関根直樹
 協力者 石川孝子
 連絡先 090-2758-7871



4月11日(土) ②玉川上水散策 No.4 雨天翌日
 リーダー 荻島二郎
 集合 西武国分寺線鷹の台駅 10時
 コース 駅→鎌倉橋→桜橋→喜平橋→茜屋橋→
 貫井橋→小金井橋→武蔵小金井駅
 歩程 2時間50分
 ポイント 山桜を主体に4種の桜が交互に植えられて
 いる。小金井橋に小金井桜の説明版あり。
 地図 玉川上水散策地図
 S L 則安雅紀
 協力者 増田悦子・名古屋忠宏
 連絡先 090-4529-3506



4月5日(日)～7日(火)
 リーダー ③京のさくらと東山三十六峰を歩く
 佐々木 保
 予告で定員になりました。
 参加者には別途お知らせします。
 尚、3月中旬にJR東日本等値上げと
 時刻の変更が予定されています
 のでご承知ください。
 連絡先 090-8035-6123



4月11日(土) ②津久井城山 雨天翌日
 リーダー 中嶋要一
 集合 JR横浜線橋本駅北口 ②10時5分発
 鳥居原ふれあいの館行バス停
 コース バス停＝城山登山口下車→飯綱神社→
 津久井城山→津久井湖観光センター前
 バス停＝橋本駅
 歩程 2時間40分
 ポイント 春の息吹を感じて歩きたいと思います。
 一部急登あり。
 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

4月7日(火) ②日向和田～梅岩寺 雨天中止
 リーダー 川崎英雄
 集合 JR青梅線日向和田駅 10時30分
 コース 駅→矢倉台→青梅丘陵→梅岩寺→青梅駅
 歩程 3時間
 地図 昭文社:奥多摩
 連絡先 090-1213-8777

4月11日(土) ④西平山～名栗金比羅山 雨天翌日
 リーダー 樋口光雄
 集合 西武池袋線飯能駅
 ③8時30分発名郷行バス停
 コース バス停＝小殿下車→西平山→大遠見山→
 西平山→大ヨケノ頭→名栗金比羅山→
 ノーラ名栗・さわらびの湯バス停＝飯能駅
 歩程 5時間 (9.5km)
 ポイント アカヤシオの花に期待！
 静かな尾根歩きを楽しみます。
 地図 2万5千図:原市場
 協力者 佐野満喜子
 協力者 清水十三男
 連絡先 090-6523-2389



4月10日(金)～12日(日)
 リーダー ④金勝(コンセ)アルプスと桜の彦根城
 山川美恵子
 集合 10日:JR琵琶湖線野洲駅 10時40分
 (東京駅 7時33分発新幹線ひかり633号)
 コース 駅→御上神社→三上山→稻荷神社→宿
 (泊) 野洲駅＝草津駅＝上桐生→金勝
 アルプス→上桐生＝草津駅＝野洲駅＝宿
 (泊)＝近江八幡駅＝八幡堀→八幡山→
 百々神社＝近江八幡駅＝彦根駅→彦根城
 →彦根駅
 歩程 10日:5時間30分 11日:4時間30分
 12日:2時間(山) 2時間(城)
 費用 16,000円(朝食のみ2泊分宿泊費)
 彦根城見学料 1,000円
 ポイント 近江富士が愛称の三上山、金勝アルプスは
 ともに巨岩奇岩のコース。
 秀吉の甥の秀次の居城跡の八幡山。
 どれも展望に優れた山です。国宝の現存の
 城「彦根城」も訪ねます。
 地図 係が準備します。
 協力者 小川順一郎
 協力者 山川和雄
 申込み 会指定の書式により、ライン、ショートメール
 で申込みください。090-6005-4651



4月12日(日) ④蕨山～大遠見山～西平山 雨天中止
 リーダー 下倉章治
 集合 西武池袋線飯能駅北口
 ③8時30分発名郷行バス停
 コース バス停＝終点下車→林道終点→蕨山→
 藤棚山→大遠見山→西平山→小殿バス停
 ＝飯能駅
 歩程 約5時間
 ポイント 春の花の開花と新緑を楽しみに。
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 協力者 石橋庸子
 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。



4月12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→鳥沢駅
 歩程 5時間30分(11km)
 ポイント ハナモモの開花に期待!!
 地図 雨で中止の昨年のリベンジ。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(水) ③鎌倉歩き 祇園山 雨天中止
 リーダー 大倉昌子
 集合 JR横須賀線鎌倉駅 10時
 コース 駅→若宮大路→鶴岡八幡宮→大蔵幕府跡→岐れ道→東勝寺跡→祇園山ハイキングコース→八雲神社→鎌倉駅
 歩程 4時間
 ポイント 混み合う鎌倉を避けて、のどかなハイキングコースを楽しむ。
 協力者 藤原栄子・斎藤省多
 連絡先 090-4712-0896



4月18日(土) ③今熊山 雨天翌日
 リーダー 佐藤 仁・佐野満喜子
 集合 JR五日市線武蔵五日市駅
 コース ②9時28分発京王八王子行バス停
 バス停＝今熊山登山口下車→今熊山→金剛の滝→小和田峠→広徳寺→武蔵五日市駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 1500本のミツバツツジの見頃。
 地図 吉備人出版:奥多摩登山詳細図(東編)
 S L 宮田 晃
 協力者 小松博氏
 連絡先 090-8804-3751(佐藤)



4月18日(土) ③長沼公園～高幡不動尊 雨天翌日
 リーダー 佐々木 保
 集合 京王線長沼駅 8時50分
 コース 駅→長沼公園→平山城址公園→六国台→かたらいの道入口→高幡不動尊→高幡不動駅
 歩程 約4時間(9.9km)
 ポイント 春の花々を楽しみながら二つの公園をつなぎ尾根伝いに高幡不動尊へと歩く。
 地図 2万5千図:八王子
 協力者 池田典子
 連絡先 090-8035-6123



4月18日(土) ④花の山 坪山 雨天翌日
 リーダー 木村博子
 集合 JR中央本線上野原駅
 コース 8時35分発小菅の湯行バス停
 バス停＝御岳神社前下車→西ルート→坪山→阿寺沢分岐→びりゅう館→学校前バス停＝上野原駅
 歩程 約4時間
 ポイント ヒカゲツツジやイワウチワなど、春の訪れを感じさせる花がたくさん咲き、まさに花の山です。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 S L 宮永基久
 協力者 横井利香・寺岡理香子
 連絡先 090-1432-7892



4月19日(日) ①目白～椎名町 雨天中止
 リーダー 岩間英之
 集合 JR目白駅 10時
 コース 駅→徳川ビレッジ→目白庭園→切手の博物館→おとめ山公園→中村壘(ツネ)アトリエ記念館→佐伯祐三アトリエ記念館→豊島区トキワ荘通りお休み処→豊島区立トキワ荘マンガミュージアム→椎名町駅
 歩程 2時間30分
 ポイント 洋画家と漫画家の歩みを知る2つの街。
 協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
 連絡先 090-8309-0004

4月19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
 コース ③8時30分発名郷行バス停
 バス停＝終点下車→林道終点→蔵山→展望台→藤棚山→大ヨケの頭→金比羅神社奥宮→さわらびの湯バス停＝飯能駅
 歩程 5時間30分
 ポイント 岩稜地帯のアカヤシオとミツバツツジ、展望台の山桜に期待!!
 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24日(金) ③明神ヶ岳 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 小田原駅東口
 コース ④8時45分発桃源台行バス停
 バス停＝仙石下車→金時登山口→矢倉沢峠→火打石岳→明神ヶ岳→鞍部→宮城野橋バス停＝小田原駅
 歩程 4時間
 地図 昭文社:箱根
 連絡先 090-2146-6765

*参加するコースを昭文社、吉備人出版の地図や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。



*リーダーはパーティ全体の安全を考えて行動しています。
 *リーダーの指示に必ず従ってください。



4月25日(土) ③東尾根～景信山 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 JR高尾駅北口
 コース ②8時52分発小仏行バス停
 バス停＝大下下車→取付点→東尾根→
 581M峰→分岐→景信山→小仏峠→城山
 →城山北東尾根→日影バス停＝高尾駅
 歩程 4時間20分
 ポイント 今回は私の300回目の山行です。
 東尾根はハイカーに会うのも稀な静かな
 尾根歩きが楽しめます。
 地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図
 協力者 小松博氏・丹 幸治
 連絡先 090-7717-1977



4月25日(土) ⑤甲州高尾山 雨天翌日
 リーダー 藤原正博
 集合 JR中央本線勝沼ぶどう郷駅 9時
 コース 駅→大滝不動尊前宮→大滝不動尊→
 富士見台→棚横手山→富士見台→
 甲州高尾山→柏尾山→勝沼ぶどう郷駅
 歩程 6時間45分
 ポイント 富士山の展望が、素晴らしい。
 地図 昭文社:大菩薩嶺
 協力者 遠藤 郁
 連絡先 080-5425-2706



4月26日(日) ③燕山 雨天中止
 リーダー 須賀光夫
 集合 JR水戸線岩瀬駅
 コース 9時5分発筑波山口行バス停
 バス停＝長岡下車→登山口→燕山→
 登山口→長岡バス停＝岩瀬駅
 歩程 約4時間
 ポイント 加波山の隣の緑ゆたかな山を、
 ピストンで歩きます。
 地図 係が準備します。
 協力者 須賀佐知子・田淵祥子
 連絡先 090-7356-9739



4月29日(水・祝) ②秩父札所34ヶ所巡り No.6 雨天翌日
 リーダー 樋口光雄
 集合 秩父鉄道白久駅 10時20分
 コース 駅→⑩法雲寺→白久駅(11時37分発)＝
 浦山口駅→⑮久昌寺→⑭法泉寺→影森駅
 歩程 3時間30分(約9.8km)
 ポイント 秩父札所巡りもいよいよ後半。3月18日から
 12年に一度の御開帳が始まります。
 地図 秩父札所34観音霊場案内図
 連絡先 090-6523-2389

山道のすれ違い、追い抜きには注意を!

- *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。



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。



【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。



【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がベストです。



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、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。





▼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2日(土) ③二本木峠～皇鈴山 雨天翌日
リーダー 小泉純子
集合 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＝内手下車→二本木峠→愛宕山→
皇鈴山→愛宕山→二本木峠→内手バス停
＝小川町駅
歩程 3時間20分
ポイント 山つつじの群生地として知られ、
鮮やかな花が山肌を彩ります。
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2日(土) ④鉄五郎新道～大塚山 雨天翌日
リーダー 山川美恵子
集合 JR青梅線古里駅 8時40分
コース 駅→広沢山→大塚山→表参道→556M峰
→御嶽駅
歩程 4時間
地図 吉備人出版:奥多摩登山詳細図(東編)
協力者 小川順一郎
S L 宮田 晃
協力者 山川和雄・金田好司
連絡先 090-6005-4651



5月3日(日・祝) ③矢ノ音 横橋ルート 雨天中止
リーダー 須賀光夫
集合 JR中央本線相模湖駅 9時30分
コース 駅→秋葉神社→寺山→矢ノ音→孫山→
えんどう坂→相模湖駅
歩程 約3時間30分
ポイント 横橋ルートはバリですが、歩きやすいです。
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

5月4日(月・祝) ②横浜ベイブリッジと山下公園 雨天翌日
リーダー 松木千恵子
集合 JR京浜東北線鶴見駅東口
コース ⑥9時発大黒ふ頭循環バス停
バス停＝大黒うみづり公園下車→うみづり
公園→大黒ふ頭中央公園→ベイブリッジ
スカイウォーク＝山下ふ頭入口下車→
山下公園→山手→石川町
歩程 3時間
ポイント スカイウォークからは港湾の物流や横浜港
一望です。港の風景と山下公園から山手
にかけてバラの花を楽しむ街歩き。
協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清
連絡先 090-8010-8452



5月7日(木) ②高尾山 川沿い 雨天中止
リーダー 大倉昌子
集合 京王線高尾山口駅 10時
コース 駅→6号路→山頂→裏高尾コース→
小仏城山→日影バス停＝高尾駅
歩程 4時間
ポイント 新緑の川沿いのコースを歩きます。
協力者 斎藤省多
連絡先 090-4712-0896

5月8日(金) ②葉山女子旅きっぷの旅 雨天中止
【江ノ島・裕次郎灯台周辺クルージング】
リーダー 矢澤省三
集合 京浜急行逗子・葉山駅南口
10時22分発葉山行バス停
コース バス停＝葉山マリーナ下車→葉山マリーナ
【江ノ島・裕次郎灯台周辺クルージング】
遊覧船乗船45分→葉山マリーナバス停＝
逗子・葉山駅(食事)バス停＝森戸神社下車
→森戸神社→真名瀬海岸(裕次郎灯台)→
葉山しおさい公園(葉山御用邸に隣接)→
葉山公園バス停＝立石下車→立石公園→
立石バス停＝逗子・葉山駅
歩程 約3時間
費用 【葉山女子旅きっぷ】①男性も利用できます。
②京急品川駅から4,030円・電車&バス
乗車券+ごはん券+ごほうび券付き
(乗船券 通常3,800円が3,000円に)
地図 葉山女子旅きっぷの旅パンフに収録
協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二
申込み 遊覧船は予約が必要です。
お早めに電話で申込みください。
080-1263-8403



5月8日(金) ③三国山 雨天中止
リーダー 直江忠彦
集合 小田原駅東口
コース ④8時30分発桃源台行バス停
バス停＝終点下車→湖尻水門→
深良水門→湖尻峠→三国山→山伏峠→
海の平→箱根峠→関所跡入口バス停＝
小田原駅
歩程 4時間
連絡先 090-2146-6765

*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。



5月9日(土) ②京浜運河 雨天翌日

リーダー 辰巳恵美子
集合 りんかい線品川シーサイド駅 10時
コース 駅→八潮橋→中央公園→新平和橋→
平和の森公園→海苔のふるさと館→
ふるさとの浜辺公園→平和島駅

歩程 3時間
ポイント 爽やかな5月の風を受けながら、緑の
トンネルから白い砂浜へウォーキング。

S L 関根直樹
協力者 石川孝子
連絡先 090-2758-7871



5月9日(土) ③鷹取山 雨天翌日

リーダー 加藤正彦
集合 JR横須賀線東逗子駅 9時40分
コース 駅→神武寺→鷹取山→磨崖仏→
京急田浦駅

歩程 3時間30分
ポイント 頂上の眺望、極めて良し、磨崖仏も
一見の価値あり。

地図 2万5千図:鎌倉
連絡先 046-257-6567 夜6時~8時
緊急時 080-5475-4187

5月9日(土)~10日(日) ④佐渡島金山・金北山

リーダー 木村博子
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 090-1432-7892



5月10日(日) ②陣ヶ下溪谷公園 小雨決行

リーダー 渡邊幸一
集合 相鉄本線鶴ヶ峰駅 10時
コース 駅→帷子川(カビラガワ)親水緑道→
陣ヶ下溪谷公園→みずのさかみち→
水道技術資料館→上星川駅

歩程 約3時間
協力者 細谷弘之
連絡先 080-3122-5529

5月10日(日) ②秩父札所34ヶ所巡り No.7 雨天中止

リーダー 樋口光雄
集合 西武秩父線西武秩父駅
コース ④10時23分発薬師の湯行バス停
バス停=長若中学校前下車→秩父大神社
→②法性寺→日本武尊神社→赤平橋→
泉田会館→③菊水寺→大徳院→
泉田バス停=西武秩父駅

歩程 3時間30分(約10.5km)
ポイント 秩父札所巡りの7回目です。
残り4ヶ所のうち2つをまわります。
地図 秩父札所34観音霊場案内図
連絡先 090-6523-2389



5月10日(日) ③網代城山~網代弁天山 雨天中止

リーダー 荻島二郎
集合 JR五日市線武蔵五日市駅 9時30分
コース 駅→高尾神社→奥宮→網代城山→網代
弁天山→弁天洞窟→貴志嶋神社→
登山口→山田大橋→武蔵増戸駅

歩程 3時間20分
ポイント 網代弁天山山頂からは眺望が良く
あきる野市全体が見渡せる。

地図 吉備人出版:奥多摩登山詳細図(東編)
S L 則安雅紀
協力者 増田悦子・名古屋忠宏
連絡先 090-4529-3506

5月12日(火) ③大塚山他 雨天中止

リーダー 川寄英雄
集合 JR青梅線古里駅 8時40分
コース 駅→丹三郎尾根→大塚山→日の出山→
つるつる温泉バス停=武蔵五日市駅

歩程 4時間30分
地図 昭文社:奥多摩
連絡先 090-1213-8777



5月16日(土) ③網代城山~壺留山 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
コース ②9時28分発京王八王子駅行バス停
バス停=小峰公園下車→網代弁天山
登山口→網代城山→網代弁天山→
網代トンネル北→壺留山→秋川駅

歩程 3時間50分(9.3km)
ポイント 奥多摩の低山を歩く。
地図 2万5千図:五日市
連絡先 090-8035-6123



5月16日(土) ④宮地山~セーメーバン(タクシー)

リーダー 佐野満喜子 雨天翌日
集合 JR中央本線大月駅 8時20分
コース 駅 タクシー=薬師堂→宮地山→棚沢ノ頭
→大袋山→セーメーバン→サクラ沢峠→
遅能戸 タクシー=大月駅

歩程 6時間
交通費 タクシー代は往復で約2,000円(人数割)
ポイント 大菩薩連嶺を間近に、人に会うのも稀な
尾根歩きを楽しむ。

地図 昭文社:大菩薩嶺
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

【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。



5月16日(日) ⑤二子山～武川岳 雨天中止

リーダー 星 富士夫
集合 西武秩父線芋ヶ久保駅 9時10分
コース 駅→兵ノ沢林道→富士浅間神社→二子山→焼山→蔦岩山→武川岳→見晴台→展望台→名栗元氣プラザ→長岩峠→亀岩→馬頭観音→正丸駅
歩程 7時間30分
ポイント 夏登山に備えてのロングコースを歩く。
地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図
協力者 那須良子
連絡先 080-3086-3930



5月16日(土)～17日(日) ③飯盛山

リーダー 佐藤 仁・山川美恵子
集合 JR小海線野辺山駅 10時45分
コース 駅→平沢峠→平沢山→飯盛山→平沢牧場→平沢→平沢橋→(泊)→清里駅
＝甲斐小泉駅→信玄棒道→小淵沢駅
歩程 16日:4時間 17日:3時間30分
費用 4,800円(宿泊費・雑費)交通費は各自払い。
ポイント 東京ハイキング協会「荒川支部」主催の山行です。八ヶ岳の絶景、清里の豊かな自然が楽しめます。
地図 昭文社:八ヶ岳 蓼科・美ヶ原・霧ヶ峰
協力者 小川順一郎
S L 宮田 晃
協力者 山川和雄・金田好司
申込み ライン・ショートメールで申込みください。
090-8804-3751(佐藤 仁)



5月21日(木) ③鎌倉歩き 大船から 雨天中止

リーダー 大倉昌子
集合 JR大船駅西口 10時
コース 駅→玉縄首塚→龍宝寺→玉縄城跡→フラワーセンター大船植物園→鎌倉中央公園→葛岡神社→化粧坂→鎌倉駅
歩程 4時間
ポイント 花咲く鎌倉を歩きます。
地図 昭文社:鎌倉
協力者 斎藤省多
連絡先 090-4712-0896



5月22日(金) ③奥多摩むかし道 雨天中止

リーダー 直江忠彦
集合 JR青梅線奥多摩駅 9時20分
コース 駅→白髭神社→不動明王→水根→奥多摩湖バス停＝奥多摩駅
歩程 4時間
地図 昭文社:奥多摩
連絡先 090-2146-6765

5月23日(土) ②多摩中央公園周辺 雨天翌日

リーダー 中嶋要一
集合 小田急多摩センター駅 10時
コース 駅→多摩中央公園→白山神社→旧富澤家住宅→東福寺→とちのき公園→麦花塚→永山ハイツ→小田急永山駅
歩程 2時間50分
ポイント 公園から公園へと遺跡を見ながらゆっくり歩きます。
協力者 鈴木榮男・佐藤 清
連絡先 090-1542-0415

5月23日(土) ④菊花山～御前山 雨天翌日

リーダー 樋口光雄
集合 JR中央本線大月駅 9時30分
コース 駅→菊花山登山口→菊花山→八五郎岩→御前山→御前山登山口→猿橋駅
歩程 4時間(6km)
ポイント 菊花山手前は急な岩場がありますが距離は短いです。富士山や道志の山々の大きな眺めに期待。
地図 昭文社:高尾・陣馬
協力者 清水十三男
連絡先 090-6523-2389



5月24日(日) ①深川 門前仲町 雨天中止

リーダー 岩間英之
集合 地下鉄東西線門前仲町駅 10時30分
コース 駅→法乗院深川ゑんま堂→深川不動堂→富岡八幡宮→木場親水公園→木場公園→古石場川親水公園→明治丸→越中島駅
歩程 2時間30分
ポイント 門前町の風情と、水と緑にあふれる公園を満喫する。
協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
連絡先 090-8309-0004

5月30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→登山口→神主山→鳴虫山→合峰→独標→神橋→東武日光駅
歩程 5時間
ポイント 前回雨のため、引き返した道を最後まで歩きます。
地図 昭文社:日光
協力者 遠藤 郁
連絡先 080-5425-2706



～本の紹介～

ヤマケイ文庫 金 邦夫著
「悔るな東京の山」

著者は長年の救助活動の経験から、遭難の多くが「滑落」と「道迷い」によるものだと指摘しています。その主な原因は「疲労」と「不適切な装備」。そして、その背景には東京近郊の山への油断があると述べています。



【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30日(土) ④景信山 雨天翌日

リーダー 山川美恵子
集合 JR高尾駅北口

コース ①8時10分発陣馬高原下行バス停
バス停＝終点下車→底沢峠→堂所山→
関場峠→小下沢林道→逆沢の頭→景信山
→東尾根→日影バス停＝高尾駅

歩程 5時間30分
ポイント 一部バリエーションコース。急登降あり。

地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図

協力L 小川順一郎

SL 宮田 晃

協力者 山川和雄・金田好司

連絡先 090-6005-4651

5月30日(土)～31日(日) ④甲武信ヶ岳～雁坂峠

リーダー 佐野満喜子

集合 30日:JR小海線信濃川上駅 10時

コース タクシー＝毛木平→千曲川源流遊歩道
→甲武信ヶ岳→甲武信小屋(泊)→破風山
→雁坂嶺→雁坂峠→道の駅みとみバス停
＝塩山駅

歩程 30日:4時間30分 31日:6時間
費用 13,500円(宿泊費、タクシー代他)

ポイント 新緑とシクナゲ満開の甲武信ヶ岳を日本
三大峠の一つ雁坂峠まで長野～山梨へ
縦走します。

地図 昭文社:金峰山・甲武信 雲取山・両神山
樋口光雄

申し込み ライン、ショートメールで申込みください。
090-7717-1977

5月31日(日) ④平石山～本仁田山 雨天中止

リーダー 須賀光夫

集合 JR青梅線奥多摩駅 9時10分

コース 駅→取付点→西山→平石山→本仁田山
→コブタカ山→大根ノ山ノ神→鳩ノ巣駅

歩程 約5時間40分
ポイント 平石山はバリエーションルートです。
急な登りもあります。

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

5月31日(日) ⑤大岳山～天地山 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

コース ①7時40分発藤倉行バス停
バス停＝白倉下車→大岳山→鋸山→分岐
→天地山→神庭→白丸駅

歩程 約7時間(12.5km)
ポイント 天地山はバリエーションで、山頂直下には岩場、
鎖場(ロープ)があります。

地図 吉備人出版:奥多摩東部登山詳細図

協力者 石橋庸子
連絡先 080-5176-7475

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 矢澤省三

080-1263-8403

6月12日(金)～13日(土)

④高峰温泉と湯ノ丸山・箆ノ登山

集合 12日:JR新幹線佐久平駅 8時30分

コース 12日:湯の丸山(高峰温泉泊)
13日:池の平湿原・箆ノ登山・水ノ塔山

歩程 12日:約5時間 13日:約5時間

費用 約25,000円(宿泊費、タクシー代、その他)

ポイント 佐久平までの往復交通費は各自払い。
高峰温泉は海拔2,000mにある一軒宿。

地図 レンゲツツジ燃える峰々を結ぶ雲上の
山歩き。お天気等によりコース変更あり。

昭文社:軽井沢・浅間

7月31日(金)～8月1日(土) ④尾瀬ヶ原・尾瀬沼

集合 31日:JR上越新幹線上毛高原駅

又は上越線沼田駅 8時過ぎ

コース バス又はタクシーで鳩待峠へ
駅＝鳩待峠→尾瀬ヶ原(泊)→尾瀬沼→
大清水

歩程 31日:4時間 1日:6時間
費用 約20,000円(宿泊費、タクシー代、諸経費)

ポイント 往復交通費は各自払い。
尾瀬のメインルートに行く。

地図 昭文社:尾瀬

申し込み 宿泊山行等参加申込み書式どおりに記入
の上、ライン又は片はがきで申込みください。

宿予約、タクシー手配の為お早めに。
〒142-0042品川区豊町4-2-13

◎リーダー 佐々木 保

090-8035-6123

6月28日(日)～30日(火)

③雄国沼のニッコウキスゲと裏磐梯五色沼他

集合 28日:JR東京駅 7時40分発仙台行

コース やまびこ125号車内
郡山駅＝猪苗代駅＝バス＝宿 着後
五色沼散策(泊)→雄国沼(ニッコウキスゲ)→
宿(泊)＝会津若松市内観光＝郡山駅

歩程 28日:1時間20分 29日:約4時間

費用 30日:約4時間
24,000円(宿泊費、雑費等)

ポイント 電車、バス代等は各自払い。
雄国沼では、ニッコウキスゲの他に
レンゲツツジ、ワタスゲ、コバイケイソウ等

地図 様々な花が咲き誇る時期。
五色沼は8つの沼を巡り、磐梯山を望めます。

係が用意します。



◎リーダー 大倉昌子

090-4712-0896

7月25日(土)～27日(月) ③さわやか信州(2泊3日)

集合 25日:新宿都庁大型車駐車場
6時40分発白馬行バス停

コース バス停＝白馬村18時着 宿(泊)＝八方山麓駅＝ゴンドラ・リフト→八方尾根自然研究路＝白馬山荘(泊)＝榎池公園駅→ゴンドラ・ロープウェイ→榎池自然園散策→ゴンドラ・ロープウェイ＝白馬村＝新宿

歩程 各日4時間

費用 ツアー費約50,000円(バス、宿泊、ゴンドラ等)

ポイント 爽やかな信州で暑さを忘れよう！
ツアー未定のため、日程変更あり。

地図 昭文社:白馬

申込み お早めに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



◎リーダー 佐野満喜子

090-7717-1977

7月18日(土)～19日(日) ④谷川岳

集合 18日:JR上越新幹線上毛高原駅 8時35分発
谷川岳ヨッホby星野リゾート行バス停

コース バス停＝終点下車＝天神平(ロープウェイ)→熊穴沢避難小屋→トモノ耳→オキノ耳→谷川岳肩の小屋(泊)→熊穴沢避難小屋→天神平＝土合口→衝立岩周辺散策

歩程 18日:3時間30分 19日:4時間

費用 10,000円(本年度未定)
往復交通費、路線バス、ロープウェイは各自払い。

ポイント トモノ耳からオキノ耳間のお花畑が素晴らしい高山植物の宝庫。
上越国境の広大な山岳展望が楽しめます

地図 昭文社:谷川岳

協力L 樋口光雄



◎リーダー 樋口光雄

090-6523-2389

6月13日(土)～14日(日) ④高山・男体山

集合 13日:東武日光駅
9時45分発湯元温泉行バス停

コース バス停＝滝上下車→高山→幕張峠→赤沼(宿の車)＝丸沼高原(泊)＝二荒山神社→八合目避難小屋→男体山→往路を戻る

歩程 13日:3時間 14日:6時間30分

費用 約12,000円(宿泊費、宿の送迎他)
往復交通費、路線バス代は各自払い。

ポイント 男体山は北関東を代表する一等三角点の霊峰。志津乗越登山口が通行可能な場合は志津乗越側から登ります。
その場合は送迎料が若干高くなります。

地図 昭文社:日光

協力L 佐野満喜子



◎リーダー 山川美恵子

090-6005-4651

7月26日(日)～28日(火) ⑤北岳

集合 26日:JR中央本線甲府駅南口
①10時5分発広河原行バス停

コース バス停＝終点下車→白根御池小屋(泊)→小太郎山往復→肩ノ小屋(泊)→北岳→広河原＝甲府駅

歩程 26日:3時間 27日:7時間 28日:5時間

費用 25,000円(前年度の宿泊費参照)

ポイント 小屋の予約受付開始が4月初めとなっていますので、小屋の受入状況で日程の変更があります。

地図 昭文社:北岳・甲斐駒

8月2日(日)～3日(月) ③乗鞍岳

集合 2日:JR新宿駅

コース ⑨7時発あずさ1号松本行車中
新宿駅＝松本駅＝松本電鉄新島々駅＝アルピコバス乗鞍高原観光センター＝シャトルバス＝豊平→剣ヶ峰→宿(泊)→豊平周辺の山→豊平＝乗鞍高原観光センター＝新島々駅

歩程 2日:3時間 3日:4時間

費用 15,000円(宿泊費) 人数により変動します。

ポイント 咲き競う高山植物と100万ドルの夜景が待っています。(宿の予約受付前のため、日程の変更もあります)

地図 昭文社:乗鞍高原



7月29日(水)～8月2日(日) ④燕岳～常念岳

集合 29日:バスタ新宿
10時25分発榎池高原行バス停

コース バス停＝安曇野穂高(泊)＝中房温泉→合戦小屋→燕岳→燕山荘(泊)→喜作レリーフ→大天井岳→大天荘(泊)→横通岳→常念岳→常念小屋(泊)→王滝ベンチ→一ノ沢登山口＝穂高駅

歩程 30日:5時間30分 31日:4時間
1日:5時間 2日:3時間30分

費用 約59,000円
(宿泊費、路線バス、タクシー代他)
往復の高速バス代は各自払い。
宿泊費は昨年実績。

ポイント アルプス入門コースとして人気の燕岳から、大天井岳、常念岳に続く稜線は槍・穂高の雄大な展望を楽しめる気持ちの良いコースです。

地図 昭文社:槍ヶ岳・穂高岳

協力L 佐野満喜子



【水分補給 その2】

- * 水ばかり飲んでしていると汗で失った塩分が補給できず、足がつかったり、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いません。



6月13日(土)～14日(日)

⑤ 国師ヶ岳～甲武信ヶ岳～雁坂嶺

集合 13日:JR中央本線塩山駅北口 8時
 コース タクシー＝大弛峠→国師ヶ岳→
 甲武信ヶ岳→甲武信小屋(泊)→破風山→
 雁坂嶺→雁坂峠→西沢溪谷入口バス停＝
 塩山駅

歩程 13日:約6時間10分 14日:6時間20分
 費用 11,000円(宿泊費) 交通費は各自払い。
 ポイント 奥秩父の中央に位置する甲武信ヶ岳から
 日本三大峠の一つで絶景スポットである
 雁坂峠に向かって縦走します。

地図 昭文社:金峰山・甲武信 雲取山・両神山
 S L 宮永基久

8月4日(火)～8日(土)

⑥ 黒部五郎岳～鷲羽岳～水晶岳

集合 4日:JR富山駅北口 9時10分
 コース タクシー＝折立→太郎平小屋(泊)→
 黒部五郎岳→黒部五郎小屋(泊)→鷲羽岳
 →水晶小屋→水晶岳→水晶小屋(泊)→
 烏帽子小屋(泊)→烏帽子岳→烏帽子小屋
 →高瀬ダム(解散)

歩程 4日:約5時間 5日:7時間 6日:7時間
 7日:5時間20分 8日:4時間40分
 費用 約56,000円(宿泊費) 交通費は各自払い。
 ポイント 北アルプスの個性あふれる名峰を訪れ、
 稜線からの大パノラマを楽しみます。

地図 昭文社:劔・立山

8月17日(月)～20日(木) ⑥ 奥穂高岳

集合 17日:竹橋駅
 コース 22時30分発上高地行バス停
 バス停＝上高地→涸沢ヒュッテ(泊)→
 穂高岳山荘→奥穂高岳→穂高岳山荘→
 涸沢ヒュッテ(泊)→上高地 バス＝新宿駅

歩程 18日:約6時間10分 19日:6時間20分
 20日:5時間10分
 費用 約28,000円(宿泊費) 交通費は各自払い。
 ポイント 奥穂高岳は穂高連峰の中央にそびえる
 盟主で、日本第三位の岩峰です。

地図 昭文社:槍ヶ岳・穂高岳



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。



7月4日(土)～5日(日) ⑤ 地蔵岳～観音岳

集合 4日:JR中央本線葦崎駅
 コース 9時10分発御座石温泉駐車場行バス停
 バス停＝終点下車→燕頭山→鳳凰小屋(泊)
 →地蔵岳(オベリスク)→赤抜沢ノ頭→観音岳
 →分岐→ドンドコ沢→青木鉱泉＝葦崎駅

歩程 4日:5時間30分 5日:約8時間
 費用 約15,000円(宿泊費、雑費等)
 ポイント 交通費は各自払い。
 森の中の尾根道を登り、鳳凰山二座の
 絶景を楽しみ、下りは沢ルートの
 迫力のある滝を眺めます。

地図 昭文社:北岳・甲斐駒



7月20日(月・祝)～23日(木) ⑥ 笠ヶ岳

集合 20日:新宿都庁大型バス駐車場
 コース 23時発毎日あるペン号新穂高温泉行バス停
 バス停＝終点下車(6時20分頃着)→
 鏡平山荘(泊)→笠ヶ岳→笠ヶ岳山荘(泊)
 →笠新道→新穂高温泉＝新宿

歩程 21日:約5時間30分 22日:5時間40分
 23日:6時間30分
 費用 約55,000円(宿泊費、高速バス、雑費等)
 (宿泊費は昨年度を参考)

ポイント 笠ヶ岳は笠を伏せたような美しい山容が
 印象的な北アルプスの名峰です。
 長い笠新道を下ります。

地図 昭文社:槍ヶ岳・穂高岳



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。



*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。

12月・1月入会のお仲間(敬称略)



No. 15744~15745
新入会員2名・カッコ内は紹介者

川村 道子 (HP)
久保 康博 (HP)





ポイント達成者(敬称略)

50ポイント
松沢朱実
出野和子
山川ふみ
達山敏子
岡本英子

100ポイント
村上実智世

150ポイント
田島幸子
前田明代
三井邦子

200ポイント
青木登志子
小貫町子
原田明子

250ポイント
伊藤久保

300ポイント
岡本房子

400ポイント
吉田千恵子
山田幸子

500ポイント
高木しず子

550ポイント
鈴木てるこ

650ポイント
池田正義

900ポイント
佐藤恵子

♪♪♪ハイキング♪♪♪



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ことで「山行中止」等がスマホやPCでみる事ができます。
- ② ホームページの「新しい情報」を常にスマホでみる事ができます。
- ③ いつでも「受信を解除」できます。



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。



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。
 - * 79歳以下の方なら、どなたでも歓迎いたします。
- 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。
日帰り山行で、レベルは **3** 一般向以下です。(なお、体験参加不可のコースもあります)
- * 決まったら、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下さい。
- * 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

昭和48年創立 東京都山岳連盟加入団体

東ハイ

検索

ホームページ検索



QRコード

No.1 **体験参加券** 500円



参加日 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	

No.2 **体験参加券** 500円



参加日 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	