

2026年  
6～7月号  
(第590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。

6月ハイク

(31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)

7月ハイク

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
3日(水)	2 下町・すみだ歩き	大倉昌子	4
5日(金)	3 鷹巣山	直江忠彦	4
6日(土)	【通常総会・リーダー会】		
7日(日) <b>初山行</b>	① 旧東海道～花海道	辰巳恵美子	4
	3 金毘羅山～勝峰山	荻島二郎	4
	3 大仁田山	佐野満喜子	4
	4 初夏の花咲く奥日光の山	矢澤省三	4
9日(火)	4 高畑山～倉岳山	宮永基久	4
	3 羽村河岸段丘を歩く	川寄英雄	4
12日(金)	4 倉見山	藤原正博	5
	3 中沢山	直江忠彦	5
12日(金) ～13日(土)	4 高峰温泉と湯ノ丸山 ・箆ノ登山	矢澤省三	5
13日(土)	1 絹の道	中嶋要一	5
	3 高麗山～湘南平	加藤正彦	5
	3 ティラノサウルスの形に歩く 日連金剛山	佐々木 保	5
13日(土) ～14日(日)	4 高山・男体山	樋口光雄	5
	5 国師ヶ岳～甲武信ヶ岳 ～雁坂嶺	木村博子 宮永基久	5
14日(日)	① 田楽辻子の道を歩く	渡邊幸一	5
	2 越辺川から弘法山	須賀光夫	5
	3 奈良本峠～矢ノ音	佐藤 仁	6
	3 大谷戸湿地～高根山	小泉純子	6
17日(水)	3 鎌倉歩き・長谷へ	大倉昌子	6
20日(土)	3 乙女高原と小檜山(タクシー)	佐野満喜子	6
	4 扇山～百蔵山	山川美恵子	6
	5 大岳山～鋸山	藤原正博	6
21日(日)	① 神田	岩間英之	6
	4 棒ノ嶺	星 富士夫	6
27日(土)	2 秩父札所34ヶ所巡り No.8 (タクシー)	樋口光雄	7
	3 仙元山と 県立はやま三ヶ丘山緑地	松木千恵子	7
	3 陣馬山	荻島二郎	7
	5 旧正丸峠～伊豆ヶ岳	山川美恵子	7
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	佐々木 保	7

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(水)	2 代々木界限	大倉昌子	8
3日(金)	② 芦ノ湖畔	直江忠彦	8
	② 初島	佐野満喜子	8
4日(土)	3 本郷尾根～神久山	小泉純子	8
	4 大仁田山～高水山	山川美恵子	8
4日(土) ～5日(日)	5 地藏岳～観音岳	下倉章治	8
5日(日)	② 水元公園	辰巳恵美子	8
	3 晃石山	須賀光夫	9
7日(火)	4 草戸山～小仏城山	藤原正博	9
8日(水)	4 富士山(1合目～5合目)	川寄英雄	9
11日(土)	2 秩父札所34ヶ所巡り No.9	樋口光雄	9
	3 高尾山	加藤正彦	9
11日(土) ～13日(月)	3 さわやか志賀高原	大倉昌子	9
12日(日)	① 神泉～下北沢	岩間英之	9
	① 都筑区茅ヶ崎公園 ～ささぶねの道	渡邊幸一	10
	3 多峯主山	星 富士夫	10
15日(水)	2 都内歩き・上野から	大倉昌子	10
	3 矢ノ音	佐々木 保	10
18日(土)	3 蛇滝～小仏城山	荻島二郎	10
	5 矢平山～高柄山	藤原正博	10
	4 谷川岳	佐野満喜子	10
18日(土) ～19日(日)	4 谷川岳	佐野満喜子	10
19日(日)	3 小仏峠越えコース景信山	佐藤 仁	10
20日(月・祝)	3 能見堂緑地～金沢自然公園	松木千恵子	11
20日(月・祝) ～23日(木)	6 笠ヶ岳	下倉章治	11
23日(木)	【理事会】		
24日(金) ～26日(日)	5 北岳	山川美恵子	11
25日(土)	② 茅ヶ崎公園 ささぶねの道	中嶋要一	11
26日(日)	3 小仏城山 宝珠寺東尾根	須賀光夫	11
29日(水) ～2日(日)	4 燕岳～常念岳	樋口光雄	11
31日(金) ～1日(土)	4 尾瀬ヶ原・尾瀬沼	矢澤省三	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、泊まり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、はっきりとお話してください。

尚、入会をご希望の方、住所等の変更がある方は行き違いがあるといけませんので必ずMail、Faxでご連絡ください。 Mail: homepage@t-hi.jp Fax :03-3805-8761



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。



東ハイホームページ

## 本部からのお知らせ

### ◎リーダー、協力者の就任、退任

リーダー就任

宮永基久 (木村L)

初山行は6月7日(日)です。

[4]高畑山～倉岳山

山行協力者就任

前田明代 (佐藤L)

近藤小百合 (木村L)

井口恵一 (藤原L)

山行協力者退任

伊藤留美子 (下倉L)

吉川英男 (佐野L)

よろしく♡



ありがとう!



### ◎「集中山行の日」を終えて

「集中山行の日」に参加された皆様、大変お疲れ様でした。

今回は「より多くの方が楽しめるように」との思いから会員の皆様の意見を取り入れ、選択肢を広げた7コースを企画・提案いたしました。

特に高尾山近辺での実施にあたっては、他の登山者の方々にご迷惑がかからないように各リーダーの方に細やかなコース設計をお願いし、マナーを守った安心・安全な山行を実現することができました。

結果として、女性160名、男性88名、総勢248名という非常に多くの方にお集まりいただき心より感謝いたします。

今後も会員の皆様とともに新しい企画を考えてまいります。引き続きよろしくお願いたします。

### ◎登山道ですれ違う際の基本マナー

- **山側に避ける**: 谷側に避けると、接触した際や足を踏み外した際に滑落する危険が非常に高いため、必ず山側斜面側に寄ってスペースを空ける。
- **登り優先**: 基本的には登りの方が体力的、視覚的にペースを保つのが難しいため、登りの方に下りの方が足を止めて道を譲ります。
- **挨拶とコミュニケーション**: 集中山行などで人数の多い場合は、後続が何人いるか声を掛け合ったり、お礼を言ったりすることでお互いの注意力、集中力を高めることができます。

### ◎東ハイ祭での募金について

会員の皆様からお預かりした東ハイ祭での募金30,140円は赤十字社に寄付いたしました。ご協力ありがとうございました。

### ◎JR、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。

### ◎東ハイ祭開催日程の決定

2026年10月17日(土)

場所など詳細は追ってご連絡します。ご期待ください。

## 宿泊山行等申込み書式

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

- 山行名 \_\_\_\_\_
- 期 日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( )  
~ \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( )
- 申込者 \_\_\_\_\_ 4)会番 \_\_\_\_\_
- 住所 〒 \_\_\_\_\_
- 生年月日 [S H] \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日
- 電話 FAX \_\_\_\_\_  
Mail 携帯 \_\_\_\_\_
- 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)
- 緊急連絡先 電話: \_\_\_\_\_  
氏名: \_\_\_\_\_ 続柄: \_\_\_\_\_
- 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

▼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・体験参加500円



6月3日(水) [2] 下町・すみだ歩き 雨天中止

リーダー 大倉昌子

集合 JR総武線両国駅 10時

コース 駅→両国国技館→旧安田庭園→横網町公園→江戸東京博物館→北斎美術館→両国駅

歩程 3時間

ポイント 下町・両国の近辺を歩きます。

協力者 斎藤省多

連絡先 090-4712-0896



6月7日(日) [3] 大仁田山 雨天中止

リーダー 佐野満喜子

集合 西武池袋線飯能駅

コース ③9時発湯の沢行バス停  
バス停＝上赤沢下車→大仁田山→45号鉄塔→愛宕山→四十八曲峠→408M峰→50号鉄塔→下山口→石原橋バス停＝飯能駅

歩程 約4時間

ポイント 飯能市にある大仁田山と愛宕山は、静かな里山歩きが楽しめます。

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

6月5日(金) [3] 鷹巣山 雨天中止

リーダー 直江忠彦

集合 箱根登山線小涌谷駅 10時

コース 駅→千条ノ滝→鷹巣山→湯坂道入口→阿字ヶ池→精進池→お玉ヶ池→旧街道石畳→甘酒茶屋→見晴茶屋→畑宿バス停＝箱根湯本駅

歩程 4時間25分

地図 昭文社: 箱根

連絡先 090-2146-6765

6月7日(日) [1] 旧東海道～花海道 雨天中止

リーダー 辰巳恵美子

集合 JR品川駅中央改札 10時

コース 駅→八ツ山橋→旧東海道→聖蹟公園→品川寺(ホンセンジ)→鮫洲入江広場→しながわ花海道→しながわ区民公園→大森海岸駅

歩程 2時間30分

ポイント 歴史薫る旧東海道を抜けて、鮫洲入江広場に咲きほころ色とりどりの百合を愛でる。

S L 関根直樹

協力者 石川孝子

連絡先 090-2758-7871

6月7日(日) [3] 金毘羅山～勝峰山 雨天中止

リーダー 荻島二郎

集合 JR武蔵五日市線武蔵五日市駅 9時25分

コース 駅→展望台→金毘羅山→南沢山→勝峰山→幸神社→武蔵五日市駅

歩程 3時間30分

ポイント 金毘羅山の山頂の展望台から五日市の町並みや奥多摩の山々が一望できます。

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

6月7日(日) [4] 初夏の花咲く奥日光の山 雨天中止

リーダー 矢澤省三

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＝竜頭の滝下車→滝上→高山→無名峠→熊窪→千手ヶ浜→熊窪→赤岩→竜頭の滝バス停＝日光駅

歩程 約5時間

ポイント シロヤシオツツジ、アズマシヤクナゲ、トウゴクミツバツツジ、クリソウの競演。

地図 昭文社: 日光

協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二

連絡先 080-1263-8403

6月7日(日) [4] 高畑山～倉岳山 雨天中止

リーダー 宮永甚久

集合 JR中央本線鳥沢駅 8時30分

コース 駅→小篠貯水池→高畑山→穴路峠→倉岳山→立野峠→梁川駅

歩程 約5時間

ポイント 山頂からの展望に恵まれ富士山の眺めは大月市の秀麗富嶽十二景に選定されている。

地図 昭文社: 高尾・陣馬

連絡先 090-2568-8936

初山行



6月9日(火) [3] 羽村河岸段丘を歩く 雨天中止

リーダー 川寄英雄

集合 JR青梅線羽村駅 10時20分

コース 駅→羽村取水堰→郷土博物館→浅間岳→小作取水堰→小作緑地公園→小作駅

歩程 3時間

ポイント 歩行レベルは[2]に近い[3]です。

地図 羽村観光協会ホームページ閲覧

連絡先 090-1213-8777

6月9日(火) ④倉見山 雨天中止

リーダー 藤原正博

集合 富士急行線東桂駅 8時40分  
コース 駅→登山口→倉見分岐→倉見山→  
相定ヶ峰→東屋→寿駅

歩程 5時間

ポイント 三つ峠の駅を挟んで、対岸の山に  
なります。

地図 吉備人出版:丹沢西端西道志登山詳細図  
協力者 遠藤郁・井口恵一  
連絡先 080-5425-2706

6月12日(金) ③中沢山 雨天中止

リーダー 直江忠彦

集合 京王線高尾山口駅 10時  
コース 駅→梅ノ木平→中沢山→泰光寺山→  
三沢峠→峰の薬師→  
津久井高校前バス停＝橋本駅

歩程 3時間30分

地図 昭文社:高尾・陣馬  
連絡先 090-2146-6765



6月12日(金)～13日(土)

④高峰温泉と湯ノ丸山・箆ノ登山

リーダー 矢澤省三

予告で定員となりました。  
キャンセル待ちで受付けます。

連絡先 080-1263-8403

6月13日(土) ①絹の道 雨天翌日

リーダー 中嶋要一

集合 JR横浜線八王子みなみ野駅 10時  
コース 駅→道了堂跡→給水所→絹の道資料館  
→国道16号→熊野神社→  
八王子みなみ野駅

歩程 約3時間30分

ポイント 昔のまま残っている絹の道を、資料館を  
見学しながらたどります。

地図 2万5千図:八王子  
協力者 鈴木榮男・佐藤 清  
連絡先 090-1542-0415

6月13日(土) ③高麗山～湘南平 雨天翌日

リーダー 加藤正彦

集合 JR東海道本線大磯駅 10時  
コース 駅→旧東海道松並木→高来神社→  
女坂→高麗山→浅間山→湘南平→  
旧島崎藤村邸→大磯港→大磯駅

歩程 3時間30分

ポイント 標高たった181mながら低山の魅力が  
凝縮している山行。

地図 神奈川県  
連絡先 046-257-6567 夜6時～8時  
緊急時 080-5475-4187



6月13日(土) ③ティラノサウルスの形に歩く  
日連金剛山 雨天中止

リーダー 佐々木 保

集合 JR中央本線藤野駅前 9時15分  
(高尾駅発8時46分発甲府行が便利)  
コース 駅→日連金剛山登山口→日連金剛山→  
日連山→青田山→日連大橋→藤野駅

歩程 4時間15分

コメント 恐竜の「ティラノサウルス」を縁取るルート  
を歩く(尻尾と後脚の部分は除く)。  
日連金剛山、ここを登れば  
後は緩やかなアップダウンです。

地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図  
連絡先 090-8035-6123



6月13日(土)～14日(日) ④高山・男体山

リーダー 樋口光雄

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 090-6523-2389

6月13日(土)～14日(日)

⑤国師ヶ岳～甲武信ヶ岳～雁坂嶺

リーダー 木村博子・宮永基久

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 090-1432-7892



6月14日(日) ①田楽辻子の道を歩く

リーダー 渡邊幸一

小雨決行

集合 JR横須賀線逗子駅西口 10時  
コース 駅→熊野神社→妙光寺→久木大池公園  
→浄妙寺→報国寺→田楽辻子の道  
→鎌倉駅

歩程 約2時間30分

ポイント 田楽辻子の道は鎌倉時代からこのように  
呼ばれていたと推測される小道です。  
道沿いの釈迦堂前に田楽師が住んでいた  
ことから、このように呼ばれていたと  
伝えられています。

協力者 細谷弘之  
連絡先 080-3122-5529

6月14日(日) ②越辺川から弘法山 雨天中止

リーダー 須賀光夫

集合 JR・東武越生駅 9時40分  
コース 駅→越辺川遊歩道→弘法山→越生梅林  
→うめその梅の駅→小杉バス停＝越生駅

歩程 2時間30分(7km)

ポイント 越生は梅の出荷でにぎわっている時期で  
す。梅の駅で買い物もできます。

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14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10分  
コース 駅→陣馬登山口→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 4時間10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:高尾山登山詳細図

S L 宮田 晃

協力者 前田明代

連絡先 090-8804-3751

6月14日(日)③大谷戸湿地～高根山 雨天中止

リーダー 小泉純子

集合 西武池袋線小手指駅南口  
9時27分発宮寺西行バス停  
コース バス停＝荻原下車→西勝院→  
大谷戸湿地→トンボ池→高根山→  
浅間神社→箱根ヶ崎駅

歩程 4時間

ポイント ヒメザゼンソウに期待して!!  
ゆっくり歩きます。

協力者 佐伯公子・花崎今朝志

連絡先 090-7845-4254

6月17日(水)③鎌倉歩き・長谷へ 雨天中止

リーダー 大倉昌子

集合 JR横須賀線北鎌倉駅  
円覚寺側改札口 10時  
コース 駅→葛原岡神社→源氏山→  
大仏ハイキングコース→大仏裏→長谷駅

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



6月20日(土)③乙女高原と小檜山(タクシー) 雨天中止

リーダー 佐野満喜子

集合 JR中央本線塩山駅 8時20分  
コース 駅 タクシー＝焼山峠→一杯水→小檜山  
→焼山峠→乙女高原 タクシー＝塩山駅

歩程 4時間30分

交通費 タクシー代は往復で約3,000円(人数割)  
ポイント 小檜山下山後に乙女高原を散策します。  
高原一面が鮮やかな朱色に染まる景色は  
絶景!! レンゲツツジの群生と新緑の  
高原を散策します。

地図 昭文社:金峰山・甲武信

協力者 小松博氏・丹 幸治

申込み タクシーの予約が取りづらくなって  
おります。ライン、ショートメールで  
早めに申込みください。

090-7717-1977

6月20日(土)④扇山～百蔵山 雨天翌日

リーダー 山川美恵子

集合 JR中央本線鳥沢駅  
9時発梨ノ木平行バス停  
コース バス停＝終点下車→ツツジ新道→扇山→  
百蔵山→福泉寺→戸並入口バス停＝  
猿橋駅

歩程 5時間

ポイント 気温が上がり飲む水量もアップします。  
暑さに対してのご用意を。

地図 昭文社:高尾・陣馬

協力L 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



6月20日(土)⑤大岳山～鋸山 雨天翌日

リーダー 藤原正博

集合 JR武蔵五日市線武蔵五日市駅  
①8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→分岐→  
大岳山→鋸山→奥多摩駅

歩程 6時間50分

ポイント 大岳山から鋸山の展望は、360度であり  
素晴らしい。

地図 吉備人出版:奥多摩登山詳細図(東編)

協力者 遠藤郁・井口恵一

連絡先 080-5425-2706

6月21日(日)①神田 雨天中止

リーダー 岩間英之

集合 地下鉄神保町駅A7出口 10時  
コース 駅→神田神保町古書店街→ニコライ堂→  
史跡湯島聖堂→井政神田の家→  
妻恋神社→マーチエキュート神田万世橋→  
秋葉原駅

歩程 2時間30分

ポイント 古書店街から旧万世橋へ神田の歴史を  
たどる。

協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子

連絡先 090-8309-0004

6月21日(日)④棒ノ嶺 雨天中止

リーダー 星 富士夫

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＝さわらびの湯下車→有間ダム→  
白谷沢登山口→岩茸石→ゴンジリ峠→  
棒ノ嶺→北東尾根→名栗湖取付点→  
さわらびの湯バス停＝飯能駅

歩程 4時間45分

ポイント 白谷沢の沢歩きを楽しむ。

地図 吉備人出版:奥多摩登山詳細図(東編)

協力者 那須良子

連絡先 080-3086-3930

6月27日(土) ② 秩父札所34ヶ所巡り No.8 (タクシー)

リーダー 樋口光雄 雨天翌日  
 集合 西武秩父線西武秩父駅 10時30分  
 コース 駅 タクシー＝観音山登山口→①鷲窟山  
 観音寺→観音山→観音院→観音山登山  
 口→栗尾バス停＝西武秩父駅  
 歩程 3時間(約4.5km)  
 交通費 タクシー代 約2,500円(人数割り)  
 ポイント 今回は①観音院の札所巡りに観音山へ  
 の山行を加えました。  
 地図 秩父札所34観音霊場案内図  
 申込み タクシーを利用しますので、  
 事前にライン、ショートメールで  
 申込みください。  
 090-6523-2389



6月27日(土) ③ 仙元山と県立はやま三ヶ丘山緑地

リーダー 松木千恵子 雨天翌日  
 集合 JR横須賀線逗子駅東口  
 ②9時5分発長井行バス停  
 コース バス停＝風早橋下車→仙元山→  
 平松分岐→花の木公園→あじさい公園→  
 三ヶ丘山(大峰山)→熊野神社→森戸海岸  
 ＝JR逗子駅又は京急葉山・逗子駅  
 歩程 3時間30分  
 ポイント 眼下に広がる葉山の海の展望は素晴らしいです。  
 あじさいの花の見頃に期待!!  
 協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清  
 連絡先 090-8010-8452

6月27日(土) ③ 陣馬山 雨天翌日

リーダー 荻島二郎  
 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→陣馬新道→陣馬山  
 →明王峠→矢ノ音→相模湖駅  
 歩程 4時間10分  
 ポイント 山頂の白馬の像と360度の大パノラマが  
 特徴です。  
 地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図  
 S L 則安雅紀  
 協力者 増田悦子・名古屋忠宏  
 連絡先 090-4529-3506

\*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。



6月27日(土) ⑤ 旧正丸峠～伊豆ヶ岳 雨天翌日

リーダー 山川美恵子  
 集合 西武秩父線正丸駅 8時30分  
 コース 駅→正丸峠→伊豆ヶ岳→高畑山→  
 中ノ沢ノ頭→子ノ権現→滝不動→吾野駅  
 歩程 6時間30分  
 ポイント アクセスも良く変化に富んだ道をたどります。  
 地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図  
 協力L 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

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

リーダー 佐々木 保  
 集合 28日:JR東京駅7時40分発  
 やまびこ125号車内  
 コース 郡山駅＝猪苗代駅 バス＝宿 着後  
 五色沼散策→宿(泊)  
 →雄国沼(ニッコウキスゲ)→宿(泊)  
 ＝会津若松市内観光＝会津若松駅  
 歩程 28日:1時間20分 29日:約4時間  
 30日:約4時間  
 費用 24,000円(宿2泊代、雑費等)  
 電車、バス代等各自払い。  
 ポイント 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  
 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。  
 地図 係が用意します。  
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。  
 090-8035-6123



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・体験参加500円



7月1日(水) ②代々木界限 雨天中止  
 リーダー 大倉昌子  
 集合 JR代々木駅西口改札 10時  
 コース 駅→明治神宮→参宮橋→西参道→  
 新宿中央公園→新宿駅  
 歩程 3時間  
 ポイント 都会の中の大きな森、明治神宮の中を  
 タップリ歩きます。  
 協力者 藤原栄子・斎藤省多  
 連絡先 090-4712-0896

7月3日(金) ②芦ノ湖畔 雨天中止  
 リーダー 直江忠彦  
 集合 小田原駅 ④9時発桃源台行バス停  
 コース バス停＝終点下車→九頭龍神社→箱根園  
 →元箱根→甘酒茶屋→畑宿バス停＝  
 箱根湯本駅  
 歩程 3時間15分  
 地図 昭文社:箱根  
 連絡先 090-2146-6765



7月4日(土) ②初島 雨天翌日  
 リーダー 佐野満喜子  
 集合 JR東海道本線熱海駅 8時50分  
 コース 駅 バス又はタクシー＝熱海港  
 船＝初島港→灯台→島ランチ→アジアン  
 ガーデン→初島港＝熱海港→熱海駅  
 歩程 3時間弱  
 交通費 船賃は往復で2,900円  
 ポイント 首都圏から一番近い離島を歩こう!!  
 島一周は約1時間半、漁師直営の新鮮な  
 魚介ランチを堪能しましょう!!  
 協力者 小松博氏・丹 幸治  
 連絡先 090-7717-1977

7月4日(土) ③本郷尾根～神久山 雨天中止  
 リーダー 小泉純子  
 集合 西武池袋線飯能駅 9時  
 コース 駅→中央公園→本郷尾根→常盤平→  
 多峯主山→神久山→飯能駅  
 歩程 4時間  
 ポイント 少々ヤブがあり、ゆっくり歩きます。  
 地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図  
 協力者 佐伯公子・花崎今朝志  
 連絡先 090-7845-4254

7月4日(土) ④大仁田山～高水山 雨天翌日  
 リーダー 山川美恵子  
 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＝上赤沢下車→大仁田山→小沢峠  
 →上成木→高水山→軍畑駅  
 歩程 5時間40分  
 ポイント 埼玉から東京へ。境界を歩きます。  
 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

7月4日(土)～5日(日) ⑤地蔵岳～観音岳  
 リーダー 下倉章治  
 集合 JR中央本線蕪崎駅  
 9時10分発御座石温泉駐車場行バス停  
 コース 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→  
 青木鉦泉バス停＝蕪崎駅  
 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)  
 交通費は各自払い。  
 ポイント 森の中の尾根道を登り、鳳凰二山の絶景を  
 楽しみ、下りは沢ルート of 迫力のある滝を  
 眺めます。  
 地図 昭文社:北岳・甲斐駒  
 申込み ライン、ショートメールで早めに  
 申込みください。080-5176-7475



7月5日(日) ②水元公園 雨天前日  
 リーダー 辰巳恵美子  
 集合 JR常磐線金町駅 9時30分  
 コース 駅→葛西神社→水元公園入口→こんばち  
 池→オニバス池→水辺のいきもの館→  
 水元大橋→ポプラ並木→水元公園バス停  
 ＝金町駅  
 歩程 約3時間  
 ポイント 都内とは思えない広大な水辺で、珍しい  
 アサザの花と、オニバスを見にいきましょう。  
 S L 関根直樹  
 協力者 石川孝子  
 連絡先 090-2758-7871



7月5日(日) ③ 晃石山 雨天中止

リーダー 須賀光夫

集合 東武日光線新大平下駅 9時30分  
コース 駅→JR大平下駅→大中寺→ぐみの木峠→  
晃石山→清水寺→ぶどう団地→  
JR大平下駅→東武新大平下駅

歩程 約4時間30分(約10km)  
ポイント 大中寺のアジサイに期待!!  
ブドウ直売所にも寄る予定。  
暑い時期です。水分は多めに。

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11日(土) ③ 高尾山 雨天翌日

リーダー 加藤正彦

集合 京王線高尾山口駅 9時30分  
コース 駅→琵琶滝コース→高尾山→稲荷山コース  
→高尾山口駅

歩程 3時間30分  
ポイント 人気コースをゆっくり歩きます。  
地図 昭文社:高尾・陣馬  
連絡先 046-257-6567 夜6時~8時  
緊急時 080-5475-4187

7月11日(土)~13日(月) ③ さわやか志賀高原

リーダー 大倉昌子

集合 11日:JR新宿駅 11時頃発  
コース 駅=松本駅 ホテル送迎バス=高天ヶ原  
温泉宿(泊)→横手山・高山植物園他  
(自由行動)→宿(泊)→上高地散策→  
松本駅=新宿駅

歩程 各日:4時間  
費用 ツアー費約50,000円(JR、バス、宿泊費等)  
ポイント 爽やかな志賀高原で暑さを忘れよう!  
協力者 斎藤省多  
申込み 早めに往復はがきに所定の書式で  
申込みください。090-4712-0896  
〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113

7月7日(火) ④ 草戸山~小仏城山 雨天中止

リーダー 藤原正博

集合 京王線高尾山口駅 9時  
コース 駅→四辻→草戸山→西山峠→大垂水峠  
→小仏城山→景信山→小仏バス停  
=高尾駅

歩程 6時間40分  
ポイント 初めに高尾山、後ろに丹沢の景色が  
見られる。

地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図  
協力者 遠藤 郁・井口恵一  
連絡先 080-5425-2706

7月8日(水) ④ 富士山(1合目~5合目) 雨天中止

リーダー 川寄英雄

集合 富士急行線富士山駅 9時10分  
コース 駅=馬返し登山口→1合目→5合目→  
バスターミナル=河口湖駅

歩程 4時間30分  
交通費 バス代 往復約3,000円  
地図 昭文社:富士山  
連絡先 090-1213-8777



7月12日(日) ① 神泉~下北沢 雨天中止

リーダー 岩間英之

集合 京王井の頭線神泉駅 11時  
コース 駅→駒場公園→東京ジャーミー→  
下北線路街→下北沢駅

歩程 2時間  
ポイント オシャレな大人が集う街神泉~下北沢を  
そぞろ歩き。  
協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子  
連絡先 090-8309-0004

7月11日(土) ② 秩父札所34ヶ所巡り No.9 雨天翌日

リーダー 樋口光雄

集合 秩父鉄道皆野駅  
10時28分発西立沢行バス停  
コース バス停=札所前下車→④水潜寺 →  
札立峠→破風山→破風山ハイキング  
コース分岐→皆野橋→皆野駅

歩程 3時間30分(約7.2km)  
ポイント 昨年4月から始めた秩父札所巡りも、いよ  
いよ今回の④水潜寺で最後となります。  
今回は水潜寺から破風山に登り、桜ヶ谷  
コースを経て皆野駅まで歩きます。  
これまでご参加いただいた皆さん、  
ありがとうございました。

地図 秩父札所34観音霊場案内図  
連絡先 090-6523-2389

### 【水分補給】

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



7月12日(日) ①都筑区茅ヶ崎公園～ささぶねの道

リーダー 渡邊幸一 小雨決行

集合 地下鉄ブルーライン仲町台駅 10時  
コース 駅→せきれいの道→茅ヶ崎公園→  
大原みねみち公園→ささぶねの道→  
鴨池公園→センター南駅

歩程 約2時間30分  
協力者 細谷弘之  
連絡先 080-3122-5529

7月12日(日) ③多峯主山 雨天中止

リーダー 星 富士夫

集合 西武池袋線飯能駅 9時  
コース 駅→中央公園→天覧山→多峯主山→  
御嶽八幡神社→ドレミア橋→中平河原→  
割岩橋→飯能駅

歩程 3時間10分  
ポイント 涼しい吾妻峠を歩く。  
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



7月15日(水) ②都内歩き・上野から 雨天中止

リーダー 大倉昌子

集合 JR上野駅公園口 10時  
コース 駅→花園稲荷神社→池之端→湯島天神  
→神田明神→サッカーミュージアム→  
水道歴史館→御茶ノ水駅

歩程 4時間  
ポイント 上野、神田界隈を歩きます。  
協力者 斎藤省多  
連絡先 090-4712-0896

7月18日(土) ③矢ノ音 雨天中止

リーダー 佐々木 保

集合 JR中央本線藤野駅 9時15分  
(高尾駅 8時46分発甲府行が便利)  
コース 駅→登山口→イタドリ沢ノ頭→矢ノ音→  
明王峠→大平小屋→与瀬神社  
→相模湖駅

歩程 約4時間  
ポイント 大平小屋から孫山をかすめて与瀬神社へ  
くだります。  
地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図  
連絡先 090-8035-6123



7月18日(土) ③蛇滝～小仏城山 雨天翌日

リーダー 荻島二郎

集合 JR高尾駅北口 ②8時52分発小仏行バス停  
コース バス停＝蛇滝口下車→蛇滝→吊り橋→  
高尾山→一丁平→小仏城山→小仏峠→  
小仏バス停＝高尾駅

歩程 4時間10分  
ポイント 蛇滝で初夏に咲くピンク色のイワタバコを  
見て、小仏バス停まで歩きます。  
歩程 4時間10分  
地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図  
S L 則安雅紀  
協力者 増田悦子・名古屋忠宏  
連絡先 090-4529-3506

7月18日(土) ⑤矢平山～高柄山 雨天翌日

リーダー 藤原正博

集合 JR中央本線梁川駅 8時40分  
コース 駅→登山口→寺下峠→矢平山→旧大地峠  
→大丸→高柄山→洗足峠→林道界→  
四方津駅

歩程 6時間50分  
ポイント 寺下峠コース→秋山山陵コース→高柄山  
コースを歩きます。  
地図 吉備人出版:山梨東部登山詳細図(東編)  
協力者 遠藤 郁・井口恵一  
連絡先 080-5425-2706

7月18日(土)～19日(日) ④谷川岳

リーダー 佐野満喜子

予告で定員になりました。  
キャンセル待ちで受付けます。  
連絡先 090-7717-1977

7月19日(日) ③小仏峠越えコース景信山

リーダー 佐藤 仁 雨天中止

集合 JR中央本線相模湖駅 9時10分  
コース 駅→底沢→小仏峠入口→小仏峠→景信山  
→ヤゴ沢コース→小仏バス停＝高尾駅

歩程 3時間50分  
ポイント 江戸時代に整備した甲州街道の古道で、  
甲州道中として整備されています。  
地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図  
S L 宮田 晃  
協力者 前田明代  
連絡先 090-8804-3751

### 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。



\*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。



7月20日(月・祝) **[3]** 能見堂緑地～金沢自然公園  
 リーダー 松木千恵子 雨天中止  
 集合 京急本線金沢文庫駅改札 9時  
 コース 駅→能見堂跡→不動池→ののほな館→  
 なばな休憩所→しだの谷→金沢自然公園  
 →北谷バス停＝金沢文庫駅  
 歩程 4時間  
 ポイント 緑地から森へ木陰の多い丘陵です。  
 大岡川源流近くの氷取沢小川アメニティ  
 の水辺を涼を求めてあるく。  
 協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清  
 連絡先 090-8010-8452



7月26日(日) **[3]** 小仏城山 宝珠寺東尾根  
 リーダー 須賀光夫 雨天中止  
 集合 JR高尾駅北口 ②9時12分発小仏行バス停  
 コース バス停＝終点下車→宝珠寺東尾根→  
 小仏城山→小仏峠→小仏バス停＝高尾駅  
 歩程 4時間  
 ポイント 暑い中、城山で名物のかき氷を  
 食べましょう。  
 宝珠寺尾根は短めですがバリエーションです。  
 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

7月20日(月・祝)～23日(木) **[6]** 笠ヶ岳  
 リーダー 下倉章治  
 集合 20日:新宿都庁大型バス駐車場  
 23時発毎日あるぺん号  
 新穂高温泉行バス停  
 コース バス停＝終点下車(21日:6時20分頃着)→  
 鏡平山荘(泊)→笠ヶ岳→笠ヶ岳山荘(泊)  
 →笠新道→新穂高温泉バス停＝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  
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。  
 080-5176-7475

7月29日(水)～8月2日(日) **[4]** 燕岳～常念岳  
 リーダー 樋口光雄  
 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 090-6523-2389

7月31日(金)～8月1日(土) **[4]** 尾瀬ヶ原・尾瀬沼  
 リーダー 矢澤省三  
 予告で定員となりました。  
 キャンセル待ちで受付けます。  
 連絡先 080-1263-8403



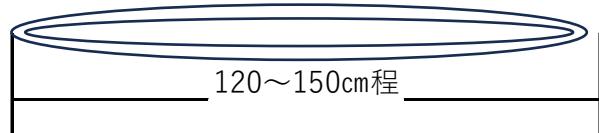
7月24日(金)～26日(日) **[5]** 北岳  
 リーダー 山川美恵子  
 予告で定員になりました。  
 キャンセル待ちで受付けます。  
 連絡先 090-6005-4651



7月25日(土) ②茅ヶ崎公園 ささぶねの道  
 リーダー 中嶋要一 雨天翌日  
 集合 横浜地下鉄ブルーライン センター南駅 10時  
 コース 駅→茅ヶ崎城址公園→正覺寺→茅ヶ崎  
 公園→大原みねみち公園→葛ヶ谷公園→  
 ささぶね橋→蛍見橋→緑門歩道橋→  
 センター南駅  
 歩程 約3時間30分  
 ポイント 横浜丘の手を遠まきに、公園をめぐりながら  
 歩きます。  
 地図 2万5千図:荏田  
 協力者 鈴木榮男・佐藤 清  
 連絡先 090-1542-0415

「東ハイのしおり」基本装備より。  
 スリング(シュリング)お持ちですか? [3] 以上の  
 山行に参加される時にはザックの中に1本入れて  
 おくといざという時 10人いれば10メートル強の  
 ロープが作れます。安全の為に是非一本(120cm、  
 幅20mm) ザックの中にご用意ください。

テープの幅は20mm程



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。

**【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。無理のないコースに参加してください。



## 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う)
- \*不明な点は担当リーダーへお問合せください。

◎リーダー 山川美恵子 090-6005-4652

### 9月5日(土)～6日(日) ④羅漢寺山・三ッ頭

- 集合 5日:JR中央本線甲府駅南口  
④9時15分発昇仙峡滝上行バス停  
コース バス停＝長とろ橋下車→白山展望台→白砂山→パノラマ台→弥三郎岳→パノラマ台駅＝仙娥滝駅→昇仙峡滝上バス停＝甲府駅＝甲斐大泉駅 宿(泊)＝天女山→三ッ頭→天女山＝甲斐大泉駅  
歩程 5日:3時間30分 6日:6時間30分  
費用 12,000円(宿は受付開始前のため、まだ確定ではありません。タクシー代1,500円、羅漢寺山のロープウェイ代800円)  
ポイント 両山共に展望が素晴らしい!  
地図 昭文社:八ヶ岳

◎リーダー 木村博子 090-1432-7892

### 8月3日(月)～7日(金)

#### ⑥黒部五郎岳～鷲羽岳～水晶岳

- 集合 3日:JR富山駅北口 9時10分  
コース 駅 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 3日:約5時間 4日:7時間 5日:7時間  
6日:5時間20分 7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めます。  
地図 昭文社:劔・立山  
申込み ライン、ショートメールで申込みください。

### 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がありますので、ご理解ください。



◎リーダー 木村博子 090-1432-7892

- 集合 17日:竹橋駅 22時30分発上高地行バス停  
コース 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 奥穂高岳は穂高連邦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  
申込み ライン、ショートメールで申込みください。

◎リーダー 宮永基久・木村博子 090-2568-8936

### 9月19日(土)～21日(月) ⑤火打山～妙高山

- 集合 19日:しなの鉄道北しなの線 妙高高原駅 15時  
コース 駅 宿の送迎車＝妙高温泉(泊)＝笹ヶ峰→高谷池ヒュッテ→火打山→高谷池ヒュッテ(泊)→黒沢池ヒュッテ→妙高山→天狗堂→燕温泉＝関山駅  
歩程 20日:6時間10分 21日:7時間  
費用 約27,600円(宿泊費)交通費は各自払い。  
ポイント 穏やかな山容の火打山から急峻で男性的な妙高山まで縦走します。  
地図 昭文社:妙高・戸隠・雨飾  
申込み ライン、ショートメールで申込みください。

### 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。



## 4月入会のお仲間(敬称略)

No. 15746~15762 カッコ内は紹介者

秋山 紀子 (HP) 木戸 幸子 (HP) 豊田 一公 (小島雅恵)  
 竹内 由美 (〃) 白坂とよ子 (〃) 三田ちづ子 (三田賢治)  
 太田 和子 (〃) 棚田 兼蔵 (〃) 小倉たまき (辰巳恵美子)  
 伊佐山和代 (〃) 清水 教子 (〃) 匿名希望 一名  
 鈴木由紀子 (〃) 清瀬 純子 (〃)  
 佐藤 悦子 (〃) 後藤 依子 (〃)



## ポイント達成者(敬称略)

50ポイント 紺藤敦子 石井恵子 藤田明子	1150ポイント 清水勝江 田淵祥子	100ポイント 寺内美佐子 田中利明 流川洋子 山岸佳一 土井かずみ 松井恵子 田倉さち子	250ポイント 小林厚子
150ポイント 齊藤省多 名古屋忠宏	300ポイント 佐伯公子 阿部美代子 須賀佐知子	200ポイント 櫛谷敬子	450ポイント 常川千代子
350ポイント 吉野康子	1100ポイント 石川孝子	600ポイント 荒井米子	400ポイント 和田凱江
			500ポイント 佐野妙子 荒川ミツ子 田村洋子

ハイキング



# まずは第一にパーティーの安全確保と自身の安全確保を！

……そのためには基本のロープワークを身につけましょう。

公益社団法人東京都山岳連盟 指導委員会より

## 安全にトラバースするためにはどうしたらいいでしょう

万が一足を滑らせて全体重が手にかかりロープを持ちこたえられなくなったら・・・



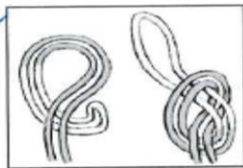
鎌倉岳～白沢下山ルートの一シーン

### 3-1. 登攀者を確保するための簡易スワミベルト（セルフビレイ用）の作り方

ロープを直接腰に巻きつける方法  
1対1の場合



オーバーハンドノット



オーバーハンドノットで大きめに輪を作って頭または足から腰に通します。

ロープもスリングも腰にしっかりとフィットするように結び目の位置を調整します。  
締め付けが甘いと登攀中に落ちた時に体が降られ危険です。

スリングで簡易スワミベルトを作る方法  
1対Nの場合

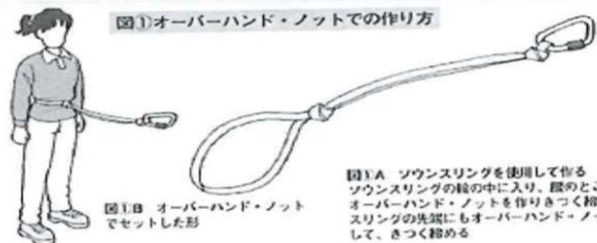
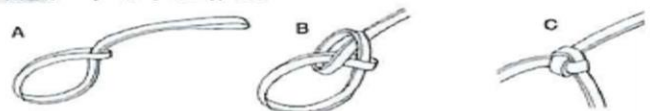


図1B オーバーハンド・ノットでセットした形でセットした形

図1A ソウンスリングを使用して作るソウンスリングの輪の中に入り、股のところでオーバーハンド・ノットを作りきつく締める。スリングの先端にもオーバーハンド・ノットをして、きつく締める

図2)シートベルトでの作り方



ナイロンスリング：幅20mm×120cm又は150cmがお薦め

提供著書  
全図解レスキューテクニックより

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」を常にスマホで見ることができます。
- ③ いつでも「受信を解除」できます。

NPO法人 東京ハイキング協会  
難かに合うように初心者向きから健脚向きまで8段階

HOME 体験参加ご案内 入会案内 会長挨拶 協会概要 会報バックナンバー お問い合わせ リーダー専用 サイトマップ

カテゴリ

- 本部お知らせ
- 山行お知らせ
- 活動報告
- 山行動画

東ハイホームページを登録 (無料)

メールアドレスを記入して登録すれば、更新をメールで受信できます。

メールアドレスを入力

登録

648人のメンバーが加わりました

最近のコメント

- > 2025.5.31~6.1【木曾路ハイイク・恵那山】報告 木村博子に 儀儀由美子より
- > 2025.05.10~11【両神山】報告 山川美恵子に 星富士夫より
- > 2025.05.10~11【両神山】報告 山川美恵子に 田島幸子より

リンク

- > NPO法人 大阪・関西歩け歩け協会
- > ヤマレコ
- > 六つ星山の会ホームページ
- > 社団法人 日本ウォーキング協会
- > 財団法人 東京都山岳連盟

カレンダー

2025年6月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

「東ハイ」からの  
「お知らせ」  
「活動報告」をみる  
ことができます。



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。



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。  
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](mailto: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 昭和48年創立 東京都山岳連盟加入団体

電話：03-3891-2280 Fax：03-3805-8761

Mail：homepage@t-hi.jp



東ハイ

検索

ホームページ検索



QRコード

#### 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	