

2026年
8～9月号
(第591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。

8月ハイク

(21コース) 会員の方の日帰り山行は、原則申込み不要です。(27コース)

9月ハイク

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
2日(日) ～3日(月)	3 乗鞍岳	山川美恵子	4
4日(火)	4 日和田山～顔振峠	藤原正博	4
4日(火) ～8日(土)	6 黒部五郎岳～鷲羽岳 ～水晶岳	木村博子	4
5日(水)	【リーダー会】		4
8日(土)	3 杉沢の頭北東尾根～ 八王子城址	荻島二郎	4
	3 美し森～天女山	樋口光雄	4
	4 湯ノ沢峠～景德院(タクシー)	山川美恵子	4
9日(日)	① 都筑区牛久保公園他6公園 を歩く	渡邊幸一	5
	2 日川溪谷(竜門峡)	松木千恵子	5
	3 多摩丘陵 No.3 八王子みなみ野へ	須賀光夫	5
12日(水)	3 茨城の山 吾国山	柴崎 実	5
15日(土)	3 高尾山～小仏城山	加藤正彦	5
	4 黒ドッケ～景信山	藤原正博	5
17日(月) ～20日(木)	6 奥穂高岳	木村博子	5
23日(日)	2 加治丘陵	小泉純子	5
	3 高麗峠	星 富士夫	6
26日(水)	3 日影沢～高尾山	川寄英雄	6
28日(金)	3 駒ヶ岳～神山	直江忠彦	6
29日(土)	3 城山北東尾根	佐野満喜子	6
	3 ユガテ～深沢山	荻島二郎	6
	3 夏の終わりにバーベキュー	山川美恵子	6
30日(日)	3 平沢富士山	須賀光夫	6

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
5日(土)	3 舟子尾根の頭～今熊山	荻島二郎	7
	3 太鼓曲輪尾根～八王子城跡	樋口光雄	7
	4 笹子雁ヶ腹摺山～お坊山	木村博子	7
6日(日)	② つくばサイエンスツアー	須賀光夫	7
11日(金) ～12日(土)	4 金峰山・国師ヶ岳	佐野満喜子	7
12日(土)	3 城山湖外輪山～初沢山	松木千恵子	7
	4 大平尾根～関八州	山川美恵子	7
13日(日)	② いたち川～本郷ふじやま公園	渡邊幸一	8
	3 宿谷の滝	小泉純子	8
13日(日) ～14日(月)	4 雲取山	藤原正博	8
15日(火)	3 北横岳	川寄英雄	8
16日(水)	② 渡良瀬遊水地散策	柴崎 実	8
18日(金)	3 足和田山	直江忠彦	8
	2 天竺山(日の出)	佐藤 仁	8
19日(土)	4 スカリ山	星 富士夫	8
	4 舟子尾根～夕焼け小焼け	山川美恵子	8
19日(土)～ 21日(月・祝)	5 火打山～妙高山	宮永基久 木村博子	9
20日(日)	① 等々力溪谷	辰巳恵美子	9
20日(日)	3 小仏城山～高尾山	則安雅紀	9
21日(月・祝)	2 よこやまの道 西端～東端	佐々木 保	9
22日(火・祝)	3 北向地藏～黒尾根	荻島二郎	9
24日(木)	【理事会】		9
25日(金)	① 郷土の森	直江忠彦	9
26日(土)	3 小仏城山～東海道自然歩道	中嶋要一	9
	4 浅間嶺～弘沢の滝	下倉章治	9
	5 陣馬山～景信山	藤原正博	10
27日(日)	① 湯島 本郷	岩間英之	10
	3 鎌倉の道と宝戒寺	矢澤省三	10

◎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

* 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。



◎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。

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

則安雅紀（荻島L）

初山行は9月20日（日）です。

[3]小仏城山～高尾山

山行協力者退任

丹 幸治（佐野L）

よろしく♡



ありがとう!



●2026年度通常総会報告

6月6日（土）日暮里サニーホール会議室にて第17回通常総会を開催いたしました。当日は正会員29名のうち出席21名、委任状提出6名により定足数を満たし、すべての議案は原案通り可決承認されました。

1. 2025年度 活動・決算報告

前年度は大蔵経寺山から青梅丘陵～梅岩寺まで287回の山行、ウォーキングを実施しました。参加会員は延べ8271名を数え大きな怪我や事故なく全て終える事ができました。決算についても予算を適正に執行されたことが会計監査より報告され拍手を持って承認されました。

2. 2026年度 活動・予算案

今年度は①安全登山の徹底②会員相互の親睦と仲間づくり③登山技術の習得④自然保護とマナーの遵守をテーマに通常の山行、ウォーキングなど幅広い層が楽しめる計画を予定しています。安全対策強化に向け外部講師による研修など企画し、予算についても増額した内容で承認されました。

3. 2026年度 新役員体制について

役員選出が行われ以下の新体制が発足しました。

理事再任 荻島二郎(会長)・佐藤 仁(副会長)

川寄英雄(事務局長)

辰巳恵美子・樋口光雄

理事新任 星 富士夫・下倉章治

監事再任 関根直樹

監事新任 松木千恵子

* 通常総会の承認事項については非特定営利活動促進法に基づき東京都に事業報告、活動計算書、貸借対照表、財産目録を提出しております。その内容は全て開示されていますのでお知りになりたい方は都民生活部管理法人課NPO法人担当までお問い合わせください。

●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。

●2026年度【東ハイ祭】について

東ハイ祭は会員相互の親睦、再会を楽しむ事を目的としています。皆様是非万障お繰り合わせの上ご参加ください。

- 1) 日時 2026年10月17日（土）
- 2) 会場 所沢航空記念公園
- 3) 交通 西武新宿線航空公園駅東口下車
徒歩10分
- 4) 計画 星リーダー・下倉リーダー
ウォーキング4コース
バザー・ビンゴ・投げ銭・記念品等
詳細は次号でお知らせいたします。

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と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) 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

8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



8月2日(日)～3日(月) [3] 乗鞍岳

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



8月4日(火) [4] 日和田山～顔振峠 雨天翌日

リーダー 藤原正博

集合 西武池袋線高麗駅 9時10分

コース 駅→登山口→日和田山→小瀬名富士→
北向地藏→海老ヶ坂→東吾野駅

歩程 6時間

ポイント 日和田山から、高麗の巾着田が美しく
見える。

地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図

協力者 遠藤 郁・井口恵一

連絡先 080-5425-2706

8月4日(火)～8日(土)

[6] 黒部五郎岳～鷲羽岳～水晶岳

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付けます。

連絡先 090-1432-7892

8月8日(土) [3] 杉沢の頭北東尾根～八王子城址

リーダー 荻島二郎

雨天翌日

集合 JR高尾駅北口

①9時43分発陣馬高原下行バス停

コース バス停＝松竹下車→取付点→
杉沢の頭北東尾根→富士見台→展望台
→八王子城址バス停＝高尾駅北口

歩程 3時間40分

ポイント 杉沢の頭北東尾根から城址展望台経て
八王子城址バス停で解散

地図 吉備人出版:高尾登山詳細図

協力L 則安雅紀

協力者 増田悦子・名古屋忠宏

連絡先 090-4529-3506



8月8日(土) [3] 美し森～天女山

雨天翌日

リーダー 樋口光雄

集合 JR小海線清里駅 清里ピクニックバス
10時50分発美し森行バス停

コース バス停＝美し森下車→美し森山→羽衣池
→天女山分岐→展望台→天女山→
甲斐大泉駅

歩程 3時間40分(約8.7km)

ポイント 夏の暑さを避け、八ヶ岳の牧場風景と牛
を眺めながら、のんびり歩きます。美し森
からは清里高原、富士山、南アルプスの
眺望も楽しめます。ジパングも利用できます。

地図 昭文社:八ヶ岳

協力者 清水十三男

連絡先 090-6523-2389



8月8日(土) [4] 湯ノ沢峠～景德院(タクシー)

リーダー 山川美恵子

雨天中止

集合 JR中央本線甲斐大和駅 8時50分

コース 駅 タクシー＝湯ノ沢峠→大蔵高丸→
破魔射場丸→大谷ヶ丸→大鹿峠→
景德院＝甲斐大和駅

歩程 4時間40分

費用 タクシー代金 往復一人約1700円(人数割り)

ポイント 保護柵の中ですが、鹿から守られて多様
な山野草が戻りつつあるようです。

避暑山となってくれるか、期待。

地図 吉備人出版:大菩薩連嶺登山詳細図

協力L 小川順一郎

協力者 山川和雄・金田好司

連絡先 090-6005-4651



【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。



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。

8月9日(日) ①都筑区牛久保公園他6公園を歩く
リーダー 渡邊幸一 雨天中止
集合 地下鉄グリーンライン北山田駅 10時
コース 駅→滝ヶ谷公園→神無公園→徳生公園
→牛久保公園→牛久保西公園→
山崎公園→八幡山公園→センター北駅
歩程 約2時間
ポイント 約7割の緑道で結ばれた7ヶ所の公園を
巡ります。
協力者 細谷弘之
連絡先 080-3122-5529



8月9日(日) ②日川溪谷(竜門峡)
リーダー 松木千恵子 雨天11日(火・祝)
集合 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＝竜門峡入口下車→竜門橋→
休戸橋→蜘蛛淵→天目山栖曇寺→
休憩舎→竜門橋→景德院＝甲斐大和駅
歩程 4時間
ポイント 大菩薩峠の南麓を流れる日川沿いの
遊歩道を歩きます。美しい清流と木々の
緑に溪谷美を楽しむ。
地図 昭文社:大菩薩嶺
協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清
連絡先 090-8010-8452

8月9日(日) ③多摩丘陵 No.3 八王子みなみ野へ
リーダー 須賀光夫 雨天中止
集合 京王線平山城址公園駅 9時30分
コース 駅→登山口→平山城址公園→長沼公園
→大塚山→御殿峠→
JR八王子みなみ野駅
歩程 3時間40分(11km)
ポイント 多摩丘陵歩き第三弾
アップダウンは少ないですが、
ロングウオーク。
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



8月12日(水) ③茨城の山 吾国山 雨天中止
リーダー 柴崎 実
集合 JR水戸線福原駅 10時
コース 駅→火の見橋→鳥居→吾国山登山口→
林道横断→カタクリの園→吾国山→
林道横断→出雲大社見学予定→福原駅
歩程 約3時間
ポイント 笠間市にあり低山ですが、山頂には
一等三角点があり、ブナ林も多くカタクリ
の群生する山としても有名。
地図 2万5千図:加波山
連絡先 090-3499-0190

8月15日(土) ③高尾山～小仏城山 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→小仏城山→
日影バス停＝高尾駅
歩程 4時間
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



8月15日(土) ④黒ドッケ～景信山 雨天翌日
リーダー 藤原正博
集合 JR高尾駅北口
①8時2分発陣馬高原下行バス停
コース バス停＝夕焼小焼下車→黒ドッケ→孤塚峠
→登山口広場→景信山→小仏バス停＝
高尾駅
歩程 5時間
ポイント 2度登り返す。景信山からの景色が
素晴らしい。
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

8月17日(月)～20日(木) ⑥奥穂高岳
リーダー 木村博子
集合 17日:新宿西口・都庁大型バス駐車場
23時発上高地行バス停
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
協力者 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。
090-1432-7892

8月23日(日) ②加治丘陵 雨天中止
リーダー 小泉純子
集合 西武池袋線仏子駅 10時
コース 駅→南コース→桜山展望台→北コース→
入間川→円照寺→元加治駅
歩程 3時間
ポイント 多くの人が気軽に里山散策を楽しめ
道も整備され歩きやすいです。
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



8月23日(日) ③ 高麗峠 雨天中止
 リーダー 星 富士夫
 集合 西武池袋線高麗駅 9時10分
 コース 駅→登山口→男岩・女岩→日和田山→
 日和田山登山口→巾着田→ドレミファ橋
 →高麗峠→ほほえみの丘→
 メッツァ→宮沢湖バス停＝飯能駅
 歩 程 4時間
 ポイント 日和田山に登り高麗峠～メッツァ迄歩き
 ます。
 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

8月26日(水) ③ 日影沢～高尾山 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 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＝日影下車→キャンプ場→
 いろはの森→美人ブナ→高尾山→稲荷山
 →高尾山口駅
 歩 程 4時間
 地 図 昭文社:高尾・陣馬
 連絡先 090-1213-8777

8月28日(金) ③ 駒ヶ岳～神山 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 小田原駅 ④9時35分発元箱根行バス停
 コース バス停＝終点下車→箱根ロープウェイ駅＝
 駒ヶ岳山頂駅→神山→防ヶ沢分岐
 →防ヶ沢→桃源台バス停＝小田原駅
 歩 程 4時間40分
 ポイント まだ残暑です。水を多めにお持ちください。
 地 図 昭文社:箱根
 連絡先 090-2146-6765

8月29日(土) ③ 城山北東尾根 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 JR高尾駅北口
 コース ② 8時32分発小仏行バス停
 バス停＝日影下車→城山北東尾根→
 城山→小仏峠→小仏バス停＝高尾駅
 歩 程 3時間
 ポイント 城山名物のかき氷を食べてクールダウン
 しよう！
 地 図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 小松博氏
 連絡先 090-7717-1977

8月29日(土) ③ ユガテ～深沢山 雨天翌日
 リーダー 荻島二郎
 集合 西武池袋線東吾野駅 10時
 コース 駅→吾那神社→橋本山→ユガテ→
 土山峰→深沢山→水晶山→武蔵横手駅
 歩 程 3時間50分
 ポイント 奥武蔵の自然を満喫できる人気のコース。
 地 図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図
 協力L 則安雅紀
 協力者 増田悦子・名古屋忠宏
 連絡先 090-4529-3506

8月29日(土) ③ 夏の終わりにバーベキュー 小雨決行
 リーダー 山川美恵子 小雨決行
 集合 京王線高尾山口駅 8時40分
 コース 駅→四辻→草戸山→大地沢青少年セン
 ター・バーベキュー→館ヶ岡団地バス停
 ＝高尾駅(大地沢青少年センターから
 徒歩15分で橋本駅へのバス便もあります)
 歩 程 3時間50分
 費用 野外炊事場利用料一人100円(団体料金)
 ポイント 町田市の施設を予約。ガスコンロなし、
 竈があり薪、炭は購入可。各自で好きな
 食材や炊事用具をご持参ください。
 定員があります。
 地 図 吉備人出版:高尾登山詳細図
 協力L 小川順一郎
 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。
 090-6005-4651

8月30日(日) ③ 平沢富士山 雨天中止
 リーダー 須賀光夫
 集合 西武池袋線高麗駅 9時10分
 コース 駅→登山口→滝沢の滝→白銀平→
 平沢富士山→高麗神社→高麗川駅
 歩 程 3時間40分(11km)
 ポイント 涼しげな水辺の道を歩きます。
 アップダウンは少ないですが、
 ロングウォーク。
 暑い時期です。水分は多めに。
 係が準備します。
 地 図 須賀佐知子・田渕祥子
 協力者 須賀佐知子・田渕祥子
 連絡先 090-7356-9739

【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。



9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



9月5日(土) [3] 舟子尾根の頭～今熊山 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

①9時35分発上養沢行きバス停

コース バス停＝沢戸橋下車→取付点→祠→古愛宕山→舟子尾根の頭→今熊山→金剛の滝→阿伎留神社→武蔵五日市駅

歩程 4時間10分

ポイント 舟子尾根にかけては五日市市街地、西南方向には刈寄山、市道山などが望める。

地図 吉備人出版:奥多摩登山詳細図

協力L 則安雅紀

協力者 増田悦子・名古屋忠宏

連絡先 090-4529-3506



9月5日(土) [3] 太鼓曲輪尾根～八王子城跡

リーダー 樋口光雄 雨天翌日

集合 JR高尾駅北口 ①9時35分発

高尾の森わくわくビレッジ行バス停

コース バス停＝宮の前下車→太鼓曲輪尾根登り口→御主殿の滝→八王子城山→富士見台→熊笹山→摺差バス停＝高尾駅

歩程 4時間(7.5km)

地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図

協力者 清水十三男

連絡先 090-6523-2389

9月5日(土) [4] 笹子雁ヶ腹摺山～お坊山

リーダー 木村博子 雨天翌日

集合 JR中央本線笹子駅

コース バス停＝新中橋下車→笹子雁ヶ腹摺山→米沢山→お坊山→大鹿峠→景德院→甲斐大和駅

歩程 約6時間10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。笹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

協力者 横井利香・寺岡理香子・近藤小百合

連絡先 090-1432-7892

9月6日(日) ②つくばサイエンスツアー 雨天中止

リーダー 須賀光夫

集合 つくばエクスプレス つくば駅 9時50分

コース 駅→JAXA筑波宇宙センター→桐峰公園→AIST-Cube→地質標本館→つくば駅

歩程 2時間40分(10km)

ポイント 科学のまちのつくばらしく科学館をめぐる。JAXAでは宇宙船の見学もできます。

協力者 須賀佐知子・田渕祥子

連絡先 090-7356-9739

9月11日(金)～12日(土) [4] 金峰山・国師ヶ岳

リーダー 佐野満喜子

集合 JR中央本線塩山駅 9時

コース 駅 タクシー＝大弛峠→国師ヶ岳→北奥千丈岳→大弛小屋(泊)→朝日岳→金峰山→大弛小屋 タクシー＝塩山駅

歩程 11日:2時間30分 12日:5時間

費用 約15,000円(宿泊費、タクシー代他)

往復の交通費は各自払い。

ポイント 奥秩父の最高峰、北奥仙丈岳からは金峰山、八ヶ岳などの雄大な360度の

大パノラマが楽しめます。

標高差の少ない楽々コース設定です。

地図 昭文社:金峰山・甲武信

協力L 樋口光雄

協力者 小松博氏

申込み ライン、ショートメールで早めに申込み

ください。090-7717-1977

9月12日(土) [3] 城山湖外輪山～初沢山

リーダー 松木千恵子 雨天翌日

集合 JR横浜線相原駅西口

①8時37分発大戸行バス停

コース バス停＝ネイチャーファクトリー東京町田下車→大戸緑地→はなさき休憩所→本沢ダム→牡龍籠山→城山湖→榎窪山→草戸山→八方台→初沢山→高尾駅

歩程 4時間45分

ポイント ダム湖を囲む低山をアップダウンを繰り返し一周、木陰の多い拓大西尾根で下る。

地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図

協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清

連絡先 090-8010-8452

9月12日(土) [4] 大平尾根～関八州 雨天翌日

リーダー 山川美恵子

集合 東武越生線越生駅

③9時10分発黒山行バス停

コース バス停＝麦原入口下車→羽賀山→飯盛山→関八州見晴台→高山不動尊→萩ノ平茶屋跡→西吾野駅

歩程 5時間

地図 昭文社:奥武蔵・秩父

協力L 小川順一郎

協力者 山川和雄・金田好司

連絡先 090-6005-4651



9月13日(日) ②いたち川～本郷ふじやま公園
 リーダー 渡邊幸一 雨天中止
 集合 JR根岸線本郷台駅 10時
 コース 駅→いたち川沿い→本郷ふじやま公園→
 港南台西公園→港南台駅
 歩程 約3時間
 協力者 細谷弘之
 連絡先 080-3122-5529



9月13日(日) ③宿谷の滝 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 西武池袋線武蔵横手駅 9時15分
 コース 駅→北向地蔵→865号鉄塔→あずまや→
 宿谷の滝→物見山→日和田山→高麗駅
 歩程 4時間
 ポイント 涼を求めてゆっくり、のんびり歩きます。
 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



9月13日(日)～14日(月) ④雲取山
 リーダー 藤原正博
 集合 13日:西武秩父線西武秩父駅
 ⑤8時40分発三峯神社行バス停
 コース バス停＝終点下車→鳥居→お清平→
 雲取山荘(泊)→雲取山→奥多摩小屋跡
 →堂所→鴨沢バス停＝奥多摩駅
 歩程 13日:5時間25分 14日:4時間20分
 ポイント 雲取山からは、360度の景色が
 素晴らしい。
 地図 吉備人出版:奥多摩登山詳細図(西編)
 協力者 遠藤 郁・井口恵一
 連絡先 080-5425-2706

9月15日(火)③北横岳 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR中央本線茅野駅西口 ②9時35分発
 コース 北八ヶ岳ロープウェイ駅行バス停
 バス停＝北八ヶ岳ロープウェイ坪庭駅→
 坪庭→北横岳→ロープウェイ坪庭駅＝
 茅野駅
 歩程 3時間
 地図 昭文社:八ヶ岳・蓼科
 連絡先 090-1213-8777



9月16日(水) ②渡良瀬遊水地散策 雨天中止
 リーダー 柴崎 実
 集合 JR宇都宮線野木駅西口 10時
 コース 駅→松原大橋→渡良瀬遊水地コウノトリ
 交流館→なまいふるさと公園→コウノトリ
 人工巣塔→生井桜つつみ→大杉神社→
 石川橋→生井つつみ→人工巣塔→
 松原大橋→野木駅
 歩程 約4時間
 連絡先 090-3499-0190



9月18日(金) ③足和田山 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 富士急行線河口湖駅
 コース 9時35分発本栖湖観光案内所行バス停
 バス停＝紅葉台入口下車→三湖台→
 足和田山→一本木バス停＝河口湖駅
 歩程 3時間
 ポイント まだ残暑です。水を多めにお持ちください。
 地図 昭文社:富士山
 連絡先 090-2146-6765

9月19日(土) ②天竺山(日ノ出) 雨天中止
 リーダー 佐藤 仁
 集合 JR五日市線武蔵五日市駅 10時
 コース 駅→天竺山→唐松山→横沢入→
 大悲願寺→武蔵五日市駅
 歩程 3時間
 ポイント 大悲願寺は「萩の寺」として有名です。
 萩の色は白。
 S L 宮田 晃
 協力者 前田明代
 連絡先 090-8804-3751



9月19日(土)④スカリ山 雨天中止
 リーダー 星 富士夫
 集合 西武池袋線武蔵横手駅 9時10分
 コース 駅→五常山→沢山峠→北向地蔵→
 スカリ山→海老ヶ坂→ユガテ→橋本山→
 吾那神社→東吾野駅
 歩程 4時間40分
 ポイント 北向地蔵まではバリコースを歩きます。
 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

9月19日(土) ④舟子尾根～夕焼け小焼け 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＝沢戸橋下車→古愛宕山→
 刈寄山→トッキリ場→夕焼け小焼けバス停＝
 高尾駅
 歩程 5時間
 地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図
 協力者 小川順一郎
 連絡先 090-6005-4651



9月19日(土)～21日(月・祝) [5]火打山～妙高山
リーダー 宮永基久・木村博子
集合 19日:しなの鉄道北しなの線
 妙高高原駅 15時 または、
 20日:妙高高原駅 7時20分発笹ヶ峰行バス
 停(※上記の20日からの参加も可能です。)
コース 駅＝妙高温泉(泊)＝妙高高原駅 路線バス
 ＝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 宿泊費:16,100円(19日)11,500円(20日)
 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
協力者 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。
 090-2568-8936(宮永基久)

9月20日(日) ①等々力溪谷 雨天前日
リーダー 辰巳恵美子
集合 東急大井町線等々力駅 10時
コース 駅→等々力溪谷入口→横穴古墳→等々力
 不動尊→善養寺→多摩川野毛町公園→
 二子玉川公園→二子玉川駅
歩程 2時間30分
ポイント 都会のオアシス等々力溪谷から多摩川沿い
 へとウォーキング。五感で初秋を感じましょう
S L 関根直樹
協力者 石川孝子
連絡先 090-2758-7871

9月20日(日) [3]小仏城山～高尾山 雨天翌日
リーダー 則安雅紀
集合 JR中央本線相模湖駅 9時30分 **初山行**
コース 駅→相模ダム→千木良→小仏城山→
 高尾山→稲荷山→高尾山口駅
歩程 4時間30分(11km)
ポイント 私の初山行です。おなじみの高尾山を皆様
 と歩きたいと思います。
地図 昭文社:高尾・陣馬
連絡先 090-3963-1115

9月21日(月・祝) [2]よこやまの道 西端～東端 雨天翌日
リーダー 佐々木 保
集合 京王相模原線南大沢駅
コース ②9時10分発京王堀之内駅行バス停
 バス停＝長池公園西下車→よこやまの道
 西端→小山田緑地分岐→多摩清掃工場前
 →セブンイレブン→国士舘大学→見返峠→
 諏訪ヶ岳→よこやまの道東端→
 若葉台駅(はるひ野駅)
歩程 約4時間30分
ポイント 距離があるため、「よこやまの道西端」近く
 までバス便利用します。運動靴も可。
連絡先 090-8035-6123

9月22日(火・祝) [3]北向地藏～黒尾根 雨天翌日
リーダー 荻島二郎
集合 西武池袋線武蔵横手駅 9時50分
コース 駅→登山口→薬師堂→長尾根山→
 五常山→西大峰→北向地藏→66号鉄塔
 →高麗駅
歩程 4時間10分
ポイント 5月荒天の為に中止にしたリベンジです。
地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図(東編)
協力者 則安雅紀
協力者 増田悦子・名古屋忠宏
連絡先 090-4529-3506

9月25日(金) ①郷土の森 雨天中止
リーダー 直江忠彦
集合 京王相模原線京王多摩川駅 10時
コース 駅→多摩川サイクリングロード→郷土の森→
 府中本町駅→府中駅
歩程 3時間30分
ポイント 初秋の多摩川と郷土の森の彼岸花を
 楽しめます。
連絡先 090-2146-6765

9月26日(土) [3]小仏城山～東海道自然歩道 雨天翌日
リーダー 中嶋要一
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→浅川神社→急登の
 連続→小仏城山→東海道自然歩道→
 相模湖大橋→相模湖駅
歩程 4時間
ポイント 一部バリエーションルートです。
地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図
協力者 鈴木榮男・佐藤 清
連絡先 090-1542-0415

9月26日(土) [4]浅間嶺～払沢の滝 雨天翌日
リーダー 下倉章治
集合 JR五日市線武蔵五日市駅
コース ①9時発数馬行バス停
 バス停＝浅間尾根登山口下車→数馬分岐
 →一本松→人里峠→浅間嶺→峠の茶屋→
 払沢の滝入口→払沢の滝→払沢の滝入口
 バス停＝武蔵五日市駅
歩程 約5時間
ポイント 長い尾根道を歩きますが、
 展望は素晴らしいです。
地図 昭文社:奥多摩
協力者 石橋庸子
連絡先 080-5176-7475



9月26日(土) ⑤陣馬山～景信山 雨天翌日

リーダー 藤原正博

集合 JR高尾駅北口

コース ①8時2分発陣馬高原下行バス停
バス停＝終点下車→陣馬山→底沢峠→
景信山→小仏城山→東屋→相模湖駅

歩程 6時間30分

ポイント 陣馬山から景信山を経て、相模湖駅に
至ります。

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

9月27日(日) ①湯島 本郷

雨天中止

リーダー 岩間英之

集合 千代田線湯島駅 10時

コース 駅→湯島天満宮→麟祥院→文京ふるさと
歴史館→樋口一葉旧居跡→東大赤門→
竹下夢二美術館→横山大観記念館→
旧岩崎邸庭園→湯島駅

歩程 2時間30分

ポイント 東大と天神様と文化ゆかりの街を
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



9月27日(日) ③鎌倉の道と宝戒寺

雨天中止

リーダー 矢澤省三

集合 JR鎌倉駅東口 10時

コース 駅→若宮大路→三の鳥居・横大路→
筋違橋・六浦道→西大路→二階堂大路
→宝戒寺・小町大路→大町四ツ角→
六地藏・武蔵大路→寿福寺・いわや小路
→鉄の井・山内道→JR鎌倉駅

歩程 約4時間

ポイント 宝戒寺境内は600本の白い萩で覆われ、
一隅には非常に珍しい白い彼岸花も咲く
との事。楽しみ！

協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二

連絡先 080-1263-8403

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。



10月～11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 佐野満喜子

090-7717-1977

10月3日(土)～5日(月)

④ 涸沢の紅葉とテント泊を楽しむ

集合 3日:バスタ新宿

7時15分発上高地バスターミナル行バス停
コース バス停＝終点下車→徳沢(テント泊)→
本谷橋→涸沢ヒュッテ(泊)→徳沢→
上高地バスターミナル＝新宿

歩程 3日:2時間20分 4日:4時間30分

5日:5時間30分(小屋泊の場合) テント泊の
場合は2時間20分

費用 約20,000円(宿泊費、テント場費)

往復の交通費は各自払い。

ポイント 涸沢のモルゲンロートと紅葉を楽しみます。
小屋の予約が取れない場合はテント泊。

2泊、上高地周辺を散策します。

地図 昭文社:槍ヶ岳・穂高岳

申込み 往復はがきで申込みください。

〒135-0015 江東区千石2-11-5-804



◎リーダー 下倉章治

080-5176-7475

10月9日(金)～10日(土) ③ 紅葉の栗駒山



集合 9日:東京メトロ東西線竹橋駅

毎日新聞社22時30分発(毎日アルペン号)
バス停

コース 10日:いわかがみ平→東栗駒コース→
栗駒山(須川岳)→中央コース→
いわかがみ平＝入浴＝新宿

歩程 約3時間30分

費用 約31,000円

ポイント 栗駒山の紅葉は、山一面が色づく
「神のじゅうたん」一度は見にいたい
絶景。

地図 昭文社:栗駒・早池峰

*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。



10月10日(土)～11日(日) [2] 大菩薩嶺

集合 10日:JR中央本線甲斐大和駅 
 9時20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→
 上日川峠バス停＝甲斐大和駅
 歩程 10日:2時間 11日:3時間
 費用 9,500円(宿泊費)昨年度
 ポイント 甲斐大和～上日川の日川溪流の紅葉や、
 富士山の眺望も素晴らしいです。
 地図 昭文社:大菩薩嶺

◎リーダー 佐藤仁・荻島二郎 090-8804-3751

10月10日(土)～11日(日) [4] 大菩薩嶺

集合 10日:JR中央本線塩山駅北口 9時5分
 コース 駅 タクシー＝千石平→上日川峠→
 福ちゃん荘→雷岩→大菩薩嶺→賽の
 河原→大菩薩峠→介山荘(泊)→石丸峠→
 上日川峠→千石平→大菩薩峠登山口→
 大菩薩の湯＝塩山駅 
 歩程 10日:4時間45分 11日:3時間50分
 費用 9,500円(宿泊費)昨年度
 タクシー人数割り(1台約4,600円)
 交通費は各自払い。
 ポイント 古道をゆっくり歩き、稜線からの富士山を
 眺め、甲府盆地の夜景も素晴らしいです。
 地図 昭文社:大菩薩嶺

◎リーダー 佐々木 保

090-8035-6123

11月23日(月・祝)～25日(水) [3] 秋の京都を歩く

集合 23日:東京駅
 7時3分発ひかり701号新幹線車内
 コース 京都駅＝東福寺駅→東福寺(京都屈指の
 紅葉)→稲荷山→伏見稲荷大社(千本鳥居)
 24日:比叡山頂駅→比叡山(延暦寺、山
 全体が世界遺産)→大原三千院(癒しの里)
 25日:紅葉の寺院等観光
 歩程 23日:3時間 24日:6～7時間
 25日:3～4時間
 費用 次号にてお知らせします。
 コメント 京都で知られた紅葉の名所を歩いて
 回ります。詳細はお問合わせください。
 地図 係が用意します。

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。

◎(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。



5月入会のお仲間(敬称略)

No. 15763～15782

カッコ内は紹介者



岡野豊子 (小倉たまき)
 向 瑞穂 (今野真知子)
 松岡治枝 (吉田慶子)
 海妻聡子 (小倉たまき)
 前田國光 (前田明代)
 瀬戸幸子 (HP)
 藤井ひろみ (〃)
 島村幸一 (〃)
 古田富美子 (〃)
 山村伸明 (〃)
 昼間弘美 (〃)
 平島智恵子 (〃)
 馬部隆司 (〃)
 福島 潔 (〃)
 西澤菜穂子 (〃)
 関根ひろ子 (〃)



ポイント達成者(敬称略)



50ポイント

宮本和子
 早川元志
 井口明子
 清水幸恵

100ポイント

加藤敏正
 葛西明美
 坂元孝憲
 150ポイント
 山田彌須子
 荒井幸子

200ポイント

高橋乃里子
 渡辺豊子
 山下光一
 横田真紀子
 浅羽茂代

250ポイント

高野まき子
 高木 賢
 350ポイント
 三上信子
 鈴木榮男
 400ポイント
 関口静子

450ポイント

長谷川悦子
 伊藤幸子
 500ポイント
 鈿持豊子
 600ポイント
 奥山タイ子

850ポイント

齊藤貞子



1050ポイント
 清水十三男



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」から見つけれられます。
- * 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。

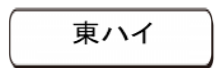
リーダーに**体験参加**とお伝えください。

- * **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

昭和48年創立 東京都山岳連盟加入団体



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	