

2026年
10～11月号
(第592号)

東ハイキング

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。

10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。(29コース)

11月ハイク

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
3日(土)	2 新治市民の森	松木千恵子	4
	3 シダゴ山～宮地山	加藤正彦	4
	3 秩父札所34ヶ所巡りNo.8 (タクシー)	樋口光雄	4
	4 陣馬山～景信山	藤原正博	4
4日(日)	① 本八幡～法華経寺	岩間英之	4
	3 両崖山～天狗山	須賀光夫	4
	4 旧正丸峠～丸山	星 富士夫	5
7日(水)	【リーダー会】		
9日(金)	3 高川山	直江忠彦	5
9日(金)～10日(土)	3 紅葉の栗駒山	下倉章治	5
10日(土)	2 大菩薩嶺	小泉純子	5
10日(土)～11日(日)	4 大菩薩嶺	佐藤 仁	5
11日(日)	① 高島平周辺	辰巳恵美子	5
	② 大倉山・ラーメン博物館	渡邊幸一	5
	4 三方分山	山川美恵子	5
14日(水)	2 長沼公園～平山城址公園	川寄英雄	5
15日(木)～16日(金)	4 谷川岳の紅葉	佐野満喜子	6
17日(土) 	① 航空公園周遊コース	岩間英之	6
	② 新所沢～東ハイ祭会場	藤原正博	6
	② 東川さくらコース	則安雅紀	6
18日(日)	② 所沢まちなかコース	宮田 晃	6
	3 金毘羅山～幸神尾根	荻島二郎	6
	5 大山三峰	藤原正博	6
23日(金)	3 鷹巣山	直江忠彦	7
24日(土)	2 茅ヶ崎城から大塚遺跡	中嶋要一	7
	3 心源院歴史古道～太鼓曲輪尾根	佐々木 保	7
	4 大高ジャンダルム～大高谷山	佐野満喜子	7
25日(日)	2 切通しまんだら堂やぐら群	矢澤省三	7
30日(金)～2日(月)	4 京都に行こう!	山川美恵子	7

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
3日(火・祝)	5 鍋割山	木村博子	8
4日(水)	3 景信山～明王峠	川寄英雄	8
7日(土)	② 横浜街歩き	矢澤省三	8
	3 日向山～見城山	加藤正彦	8
	3 大高取山～桂木山	佐野満喜子	8
	4 武蔵五日市里山周回	山川美恵子	8
8日(日)	① 豊頭寺市民の森	渡邊幸一	8
	2 多摩湖～八国山	佐藤 仁	8
	3 天覚山～かまど山	小泉純子	9
13日(金)	② 河口湖畔	直江忠彦	9
14日(土)	3 高尾山～金毘羅神社	荻島二郎	9
14日(土)～15日(日)	3 忘年山行 湖北・敦賀の古戦場	須賀光夫	9
15日(日)	4 大小山～大坊山	藤原正博	9
19日(木)	【理事会】		
20日(金)	3 鷹取山	直江忠彦	9
21日(土)	3 渋沢丘陵～頭高山	佐野満喜子	10
	4 竹寺～子の権現	星 富士夫	10
22日(日)	② 柳瀬川回廊	辰巳恵美子	10
	3 大山寺の紅葉	松木千恵子	10
	3 鎌北湖	小泉純子	10
23日(月・祝)	4 鹿沼の岩山	木村博子	10
23日(月・祝)～25日(水)	3 秋の京都を歩く	佐々木 保	10
27日(金)～29日(日)	4 六甲山縦走	山川美恵子	10
28日(土)	3 小仏城山北東尾根	中嶋要一	11
	3 大野山	樋口光雄	11
	3 武蔵嵐山溪谷～仙元山	下倉章治	11
	5 丹沢表尾根縦走	宮永基久	11
29日(日)	① 葛西臨海公園	岩間英之	11
	3 北向地藏～鎌北湖	須賀光夫	11
29日(日)～30日(月)	5 塔ノ岳～檜洞丸	藤原正博	11

◎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

※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。

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12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(参加年齢原則79歳以下までです)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。



本部からのお知らせ

◎リーダー退任

・大倉昌子L



・柳田邦之L



長年私たちの東ハイを支えてくださったお二人がこの度リーダーを退任されることになりました。大倉L 22年間、柳田L 8年間、会員の先頭に立って楽しく安全に日本全国の山々を歩いてくださいました。最近では体調を考慮して鎌倉方面や東京近郊の山々など無理のないハイキングを楽しまれていました。長い間、楽しい山歩きと思い出を心より感謝いたします。有難うございました。

◎協力者の就任、退任(敬称略)

山行協力者就任 深尾えり子(小泉L)

山行協力者退任 斎藤省多(大倉L)
藤原栄子(大倉L)

会務協力者退任 左右田晶代
前田明代



ありがとう!

所沢航空記念公園 園内マップ

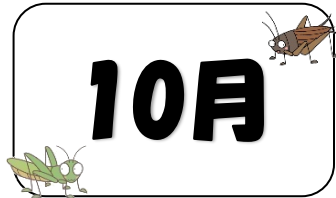
東ハイ祭 集合場所

至本川越
航空分館駅
YS-11 中型旅客機
花時計
運動場
図書館
クラブハウス
休憩所
少年スポーツ広場
壁打ち台
テニスコート
休憩所
至入間
至所沢
管理所
バッテリーカー
所沢警察署
所沢市民文化センター(ミューズ)
北駐車場
南駐車場
国道463号線
至さいたま

- トイレ
- AED
- レストラン
- 駐車場
- 公衆電話
- 喫煙所

放送塔
航空発祥記念館
記念植樹場
遊歩道納庫
沈床茶園
兼室「彩翔亭」パイ園
フナール大佐像
野外ステージ
花の丘
健康遊具
むさしの川
子ども広場
バスケットハーフコート
ジョギングウォーキングコース
小噴水
木村・徳田中庭園
池
ドッグラン
少年航空兵像
時計塔
休憩所
野球場
売店
バッテリーカー

3



10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



10月3日(土) [2] 新治市民の森 雨天翌日
リーダー 松木千恵子
集合 JR横浜線十日市場駅 9時30分
コース 駅→にいはる里山交流センター新治市民の森(へボソ→尾根道→池ぶち広場→みはらし広場)→梅田→里山ガーデン→四季の森→JR中山駅
歩程 4時間
ポイント 谷戸の景観、変化にとんだ森、秋色の花に彩られた里山ガーデンを結び歩く。
協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清
連絡先 090-8010-8452

10月3日(土) [3] シダング山～宮地山 雨天中止
リーダー 加藤正彦
集合 小田急線新松田駅北口 9時40分発寄行バス停
コース バス停＝終点下車→大寺休憩所→シダング山→新秦野線33号鉄塔→宮地山→寄バス停＝新松田駅
歩程 3時間
ポイント 何故か登山者の多い山。
地図 昭文社:丹沢
連絡先 046-257-6567 夜6時～8時 緊急時 080-5475-4187

10月3日(土) [3] 秩父札所34ヶ所巡り No.8(タクシー) 雨天中止
リーダー 樋口光雄
集合 西武秩父線秩父駅 10時30分
コース 駅 タクシー＝観音山登山口→㊶鷲窟山観音院→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2,000円(人数割り)
ポイント 6月に雨で中止した札所31番「観音院」のリベンジです。参拝の後に裏の「観音山」に登ります。登り初めは少し急登ですがピストンなので山に登らない方は下で待っていることもできます。行きは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。
地図 秩父札所34観音霊場案内図
連絡先 090-6523-2389

10月3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 ①8時間43分発陣馬高原下行バス停
コース バス停＝終点下車→陣馬新道分岐→陣馬山→明王峠→堂所山→景信山→小仏バス停＝高尾駅
歩程 4時間35分
ポイント 陣馬山の360度の開けた展望と、景信山からの八王子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

10月4日(日) ①本八幡～法華経寺 雨天中止
リーダー 岩間英之
集合 総武線本八幡駅北口 10時
コース 駅→葛飾八幡宮→八幡の藪知らず→市川市文学ミュージアム→千葉県立現代産業科学館→市川市東山魁夷記念館→法華経寺→下総中山駅
費用 千葉県立現代産業科学館 入場料240円(団体)
市川市東山魁夷記念館 入場料410円(65歳以上)
歩程 2時間30分
ポイント 下総の国の総鎮守と日蓮聖人が最初に教えを説いた地。
協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
連絡先 090-8309-0004

10月4日(日) [3] 両崖山～天狗山 雨天中止
リーダー 須賀光夫
集合 東武伊勢崎線足利市駅 9時45分
コース 駅→織姫神社→両崖山→天狗山→登山口→渡良瀬橋→東武足利市駅
歩程 3時間40分(8km)
ポイント 低山なのに鎖場もある変化にとんだコース、森高千里さんで有名な「渡良瀬橋」も歩きます。
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



「秋の日はつるべ落とし」
ヘッドライトは必携です。点検・確認を！！

10月4日(日) ④旧正丸峠～丸山 雨天中止 リーダー 星 富士夫 集合 西武秩父線正丸駅 9時 コース 駅→旧正丸峠→虚空蔵峠→カバ岳→大野峠→丸山→丸山登山口→芦ヶ久保駅 歩程 5時間30分 ポイント 旧正丸峠から丸山迄縦走します。 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	10月11日(日) ②大倉山・ラーメン博物館 リーダー 渡邊幸一 小雨決行 集合 JR横浜線小机駅 10時 コース 駅→小机城址市民公園→新横浜公園→ラーメン博物館→鳥山川沿い→太尾堤緑道沿い→大倉山公園(大倉山記念館)→東横線大倉山駅 歩程 約3時間30分 ポイント 昼食はラー博でラーメンを食べます。ラー博の地下には昭和33年の町並が再現され、レトロな雰囲気が楽しめます。 入館料 450円 協力者 細谷弘之 連絡先 080-3122-5529								
10月9日(金) ③高川山 雨天中止 リーダー 直江忠彦 集合 JR中央本線初狩駅 9時 コース 駅→登山道入口→女坂→高川山→馬頭観音→稲村神社→田野倉駅 歩程 3時間30分 地図 昭文社:高尾・陣馬 連絡先 090-2146-6765 *連絡はショートメールでお願いいたします。	10月11日(日) ④三方分山 雨天翌日 リーダー 山川美恵子 集合 富士急行線河口湖駅 コース ①9時5分発富士行バス停 バス停＝精進下車→女坂峠→三方分山→根子峠→パノラマ台(ピストン)→パノラマ台下バス停＝河口湖駅 歩程 4時間40分 交通費 河口湖駅・西湖・本栖湖エリアパス(1day) 1,500円がお得。事前にモバイルチケット購入するか、当日に河口湖駅で購入も可。 ポイント かつて甲斐と駿河を結んでいた峠道を通り絶景の富士山が待っている山に登ろう！ 地図 昭文社:富士山・御坂・愛鷹 協力者 小川順一郎 協力者 山川和雄・金田好司 連絡先 090-6005-4651								
10月9日(金)～10日(土) ③紅葉の栗駒山 リーダー 下倉章治 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 080-5176-7475	10月14日(水) ②長沼公園～平山城址公園 リーダー 川寄英雄 雨天中止 集合 京王線長沼駅 10時 コース 駅→長沼公園→殿ヶ谷戸→絹ヶ丘口→頂上園地→平山口→六国台→平山城址公園→さくらの道→平山季重神社→平山緑地→平山城址公園駅 歩程 3時間 約6km 地図 東京都公園協会ホームページ「公園へ行こう」検索してください。 連絡先 090-1213-8777								
10月10日(土)～11日(日) ②大菩薩嶺 リーダー 小泉純子 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 090-7845-4254	10月11日(日) ①高島平周辺 雨天翌日 リーダー 辰巳恵美子 集合 都営三田線高島平駅東口 10時 コース 駅→前谷津川緑道→ケヤキ並木→徳丸ヶ原公園→熱帯環境植物館→荒川土手→舟渡大橋→植村冒険館→蓮根駅 歩程 2時間30分 ポイント 緑と熱帯と冒険が交差する、板橋の魅力を巡る秋の散歩道。 費用 熱帯環境植物館入館料 一般360円 65歳以上180円(要証明) S L 関根直樹 協力者 石川孝子 連絡先 090-2758-7871 ◎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2頁に掲載。 <table> <tr> <td>① ウォーキング 1</td> <td>③ 一般向</td> </tr> <tr> <td>② ウォーキング 2</td> <td>④ 一般向強</td> </tr> <tr> <td>① 初心者向</td> <td>⑤ やや健脚向</td> </tr> <tr> <td>② 一般向弱</td> <td>⑥ 健脚向</td> </tr> </table>	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
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								

10月15日(木)～16日(金) [4] 谷川岳の紅葉

リーダー 佐野満喜子

集合 15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→トマノ耳→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 15日:3時間30分 16日:4時間

費用 11,000円(宿泊費他)

往復交通費、路線バス、ロープウェイは
各自払い。

ポイント アクセスの良さで昔から人気の谷川岳。
日本百名山の一つとしても親しまれている。
谷川岳ロープウェイから見下ろす空中散歩
は圧巻です。

地図 昭文社:谷川岳

協力L 樋口光雄

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

10月17日(土) ②東川さくらコース

東ハイ祭

リーダー 則安雅紀

集合 JR武蔵野線東所沢駅改札 8時40分
コース 駅→東所沢公園→所沢市観光情報・物産
館→弘法橋親水スポット→熊野神社→
所沢航空記念公園(東ハイ祭会場)

歩程 約2時間

協力L 加藤正彦・小泉純子・山川美恵子・

佐々木 保(HP)

連絡先 090-3963-1115

10月17日(土) ②所沢まちなかコース

東ハイ祭

リーダー 宮田 晃

集合 西武線所沢駅西口1F 8時40分

コース 駅→西口商店街→新光寺→所澤神明社
→薬王寺→盃横丁→旭橋→
所沢航空記念公園(東ハイ祭会場)

歩程 約2時間

協力L 佐野満喜子・直江忠彦・小川順一郎・
木村博子(HP)

連絡先 080-1039-5943

第43回 10月17日(土)

東ハイ祭

所沢航空記念公園



10月17日(土) ①航空公園周遊コース

東ハイ祭

リーダー 岩間英之

集合 西武新宿線航空公園駅改札 10時

コース 駅→運動場→所沢航空発祥記念館→
ドッグラン場→池→管理事務所→
日本庭園→少年航空兵像→東ハイ祭会場

歩程 1時間

地図 所沢ホームページ航空公園地図

協力L 中島要一・柴崎 実

S L 関根直樹

協力者 鈴木榮男(HP)

連絡先 090-8309-0004

10月17日(土) ②新所沢～東ハイ祭会場

リーダー 藤原正博

東ハイ祭

集合 西武新宿線新所沢駅改札 9時30分

コース 駅→緑町中央公園→愛宕大権現→
泉町交差点→子供と福祉の未来館→
国立障害者リハビリテーションセンター→
環境省研究所→市民文化センター→
東ハイ祭会場

歩程 1時間30分

地図 ゼンリン地図

協力L 矢澤省三・松木千恵子・須賀光夫(HP)

連絡先 080-5425-2706

10月18日(日) [3] 金毘羅山～幸神尾根

雨天翌日

リーダー 荻島二郎

集合 JR武蔵市線武蔵五日市駅 10時

コース 駅→薬師堂→金毘羅山→鳥獣供養塔→
千年の契り杉→深沢山→地藏山→
武蔵五日市駅

歩程 3時間40分

ポイント 6月に雨天中止になった山行です。
下山コースを変更しました

地図 吉備人出版:奥多摩登山詳細図東編

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

10月18日(日) [5] 大山三峰

雨天中止

リーダー 藤原正博

集合 小田急線本厚木駅

⑤7時40分発宮ヶ瀬行バス停

コース バス停＝煤ヶ谷下車→物見峠→三峰山→
不動尻道標→煤ヶ谷バス停＝本厚木駅

歩程 6時間50分

ポイント 丹沢の大山の景色が、とてもひらけて
素晴らしい。

地図 吉備人出版:丹沢登山詳細図

協力者 遠藤 郁・井口恵一

連絡先 080-5425-2706



* 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。

10月23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→浅間山→鷹巣山→
 湯坂路入口→飛竜ノ滝→畑宿→須雲川→
 奥湯本入口→箱根湯本駅
 歩程 4時間20分
 地図 昭文社:箱根
 連絡先 090-2146-6765
 *連絡はショートメールでお願いいたします。

10月24日(土) ②茅ヶ崎城から大塚遺跡 雨天翌日
 リーダー 中嶋要一
 集合 横浜市営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→表口→歴博通り→
 大塚・歳勝土遺跡公園→歴史博物館→
 地下鉄センター北駅
 歩程 3時間30分
 ポイント コンパクトな中世城郭から弥生時代の集落
 が復元された場所を歩きます。
 地図 2万5千図:荏田(えだ)
 協力者 鈴木榮男・佐藤 清
 連絡先 090-1542-0415

10月24日(土) ③心源院歴史古道～太鼓曲輪尾根 雨天翌日
 リーダー 佐々木 保
 集合 JR高尾駅北口
 コース ①8時55分発宝生寺団地行バス停
 バス停＝川原宿大橋下車→心源院歴史
 古道→八王子城址→富士見台→熊笹山→
 太鼓曲輪ノ頭→太鼓曲輪尾根→
 宮の前バス停＝高尾駅
 歩程 約4時間 約8.8km
 ポイント 小さいが歴史を感じる二つの尾根を歩く。
 連絡先 090-8035-6123

10月24日(土) ④大高ジャンダルム～大高谷山 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 西武池袋線飯能駅南口 8時32分発
 ユーエイキャスター前行バス停
 コース バス停＝終点下車→赤根ヶ峠→柏木山
 →配水塔→取付点→稜線→
 大高ジャンダルム→大高谷山→小高谷山
 →南高麗→石原橋バス停＝飯能駅
 歩程 5時間30分
 ポイント 柏木山からはバリコースを歩きます。
 下山後飯能行バス路線が廃止のため
 石原橋バス停まで林道を40分位歩きます。
 タクシーも利用できます。
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 協力者 小松博氏
 連絡先 090-7717-1977

10月25日(日) ②切通しとまんだら堂やぐら群 雨天中止
 リーダー 矢澤省三
 集合 JR鎌倉駅東口 ③緑ヶ丘入口行バス停10時
 (バスは10時10分発)
 コース バス停＝終点下車→名越切通し
 (まんだら堂やぐら群)→釈迦堂口切通し
 →杉本観音バス停＝鎌倉駅(食事)
 歩程 約3時間
 ポイント 【まんだら堂やぐら群】①この時期限定公開
 ②鎌倉時代中頃から室町時代にかけて
 造られた150穴以上が密集する国内最大級
 の横穴式墓群(やぐら群)とのことです。
 *切通しは急な山道です。足元しっかりと。
 協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二
 連絡先 080-1263-8403

10月30日(金)～11月2日(月) ④京都に行こう！
 リーダー 山川美恵子
 集合 30日:東京駅 7時3分発ひかり701号
 新幹線車内
 コース 東京駅＝京都駅＝蹴上→大文字山→
 火床→銀閣寺道＝宿(泊)＝清滝登山口
 →愛宕山→月輪寺→清滝＝宿(泊)＝
 八瀬比叡山口→上山山駅→比叡山→
 瓜生山→北白川小＝鳴滝駅→宿(泊)＝
 上桂駅→松尾山→渡月橋＝錦市場＝
 京都駅
 歩程 10月30日:3時間 31日:5時間
 11月1日:4時間 2日:3時間
 費用 24,000円(宿泊費)
 ポイント 参加日については相談可。
 京都の町を囲む山並み整備された道・
 「京都一周トレイル」のいくつかを歩きます。
 最終日は錦市場で〈お買い物〉もしましょう。
 地図 昭文社:京都北山
 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

東ハイ宿泊提携施設

◎(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



11月3日(火・祝) [5] 鍋割山 雨天中止
リーダー 木村博子
集合 小田急線渋谷駅北口
8時8分発大倉行バス停
コース バス停＝終点下車→金冷シ→二俣分岐→
鍋割山→後沢乗越→二俣→大倉バス停＝
渋谷駅
歩程 約7時間
ポイント 大倉尾根の途中の金冷シから鍋割山に向
かいます。晴れた日には、富士山や伊豆
半島などの景色を楽しめます。
地図 昭文社: 丹沢
協力者 横井利香・寺岡理香子・近藤小百合
連絡先 090-1432-7892



11月4日(水) [3] 景信山～明王峠 雨天中止
リーダー 川寄英雄
集合 JR高尾駅北口 ②8時12分発小仏行バス停
コース バス停＝終点下車→景信山登山口→景信山
→明王峠→大平小屋→相模湖駅
歩程 4時間50分
地図 昭文社: 高尾・陣馬
連絡先 090-1213-8777

11月7日(土) ②横浜街歩き 雨天中止
リーダー 矢澤省三
集合 JR横浜駅東口改札 10時
コース 駅→桜木町→みなとみらい→馬車道→関内
→伊勢佐木町→山下公園→元町→中華街
→石川町駅
歩程 約3時間
ポイント 青春の町横浜 中華街辺りで食事でも。
多少のコース変更あり。
協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二
連絡先 080-1263-8403

11月7日(土) [3] 日向山～見城山 雨天中止
リーダー 加藤正彦
集合 小田急線伊勢原駅北口
8時57分発日向薬師行バス停
コース バス停＝終点下車→日向薬師→日向山→
見城山→巡礼峠→七沢温泉入口バス停＝
伊勢原駅
歩程 3時間
ポイント 今年1月、山火事がありました。
丹沢・大山フリーパスB切符が得。
地図 昭文社: 丹沢
連絡先 046-257-6567 夜6時～8時
緊急時 080-5475-4187

11月7日(土) [3] 大高取山～桂木山 雨天翌日
リーダー 佐野満喜子
集合 東武越生線越生駅 9時30分
コース 駅→高取山→大高取山→桂木山→桂木
観音→虚空蔵尊→越生駅
歩程 3時間10分
ポイント 駅から手軽に登れるハイキングコースとして
親しまれている大高取山を周回して歩く。
地図 吉備人出版: 奥武蔵登山詳細図
協力者 小松博氏
連絡先 090-7717-1977

11月7日(土) [4] 武蔵五日市里山周回 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30分
コース 駅→あたご苑→金毘羅山→あじさい山→
深沢山→白岩山→金毘羅山→
小中野バス停＝武蔵五日市駅
歩程 5時間
地図 吉備人出版: 奥多摩登山詳細図
協力者 小川順一郎
協力者 山川和雄・金田好司
連絡先 090-6005-4651

11月8日(日) ①豊頭寺市民の森 雨天中止
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→豊頭寺市民の森
(豊頭寺・戦没者慰霊塔)→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8日(日) [2] 多摩湖～八国山 雨天中止
リーダー 佐藤 仁
集合 西武多摩湖線多摩湖駅 10時
コース 駅→狭山公園→多摩湖→八国山緑地→
おおぞら広場→鳩峰公園→西武園駅
歩程 3時間
ポイント 美しい多摩湖の自然と八国山。
地図 狭山丘陵のパンフレット準備します。
S L 宮田 晃
協力者 前田明代
連絡先 090-8804-3751

11月8日(日) **[3] 天覚山〜かまど山** 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20分
 コース 駅→長尾坂配水場→天覚山→東峠→かまど山→三角天→武蔵横手駅
 歩程 4時間
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 協力者 佐伯公子・花崎今朝志・深尾えり子
 連絡先 090-7845-4254

11月13日(金) **② 河口湖畔** 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 富士急行線河口湖駅 9時20分
 コース 駅→大池公園→八木崎公園→河口湖大橋→河口湖美術館→ウォーキングトレイル→もみじ回廊→長崎公園→大石公園バス停→河口湖駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 美しい紅葉を期待して歩きます。
 連絡先 090-2146-6765
 *連絡はショートメールでお願いいたします。

11月14日(土) **[3] 高尾山〜金毘羅神社** 雨天翌日
 リーダー 荻島二郎
 集合 京王線高尾山口駅 9時50分
 コース 駅→東京高尾病院→欄干橋→裏道分岐→高尾山→一ノ路→金毘羅神社→高尾駅
 歩程 3時間20分
 ポイント 駅から病院道脇を登り裏道コースから山頂へ山頂から一ノ路を下り、金毘羅神社から高尾駅まで歩きます。
 地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図
 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

11月14日(土)〜15日(日) **[3] 忘年山行 湖北・敦賀の古戦場**
 リーダー 須賀光夫
 集合 14日:JR東京駅 7時36分発ひかり633号
 コース 新幹線新大阪行車内
 JR米原駅→虎姫駅→虎姫御前山→浅井三代の里→河毛駅→敦賀駅(泊)
 敦賀駅→敦賀気比神宮→天筒山→金ヶ崎城址→敦賀駅
 歩程 14日:5時間 15日:3時間
 費用 14,000円(宿泊費) 予定
 ポイント 織田信長が浅井・朝倉と戦った古戦場を歩きます。今年、お世話になったみなさんの労をねぎらい来年の話をできたら、と思います。
 地図 係が準備します。
 協力者 須賀佐知子・田淵祥子
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 連絡先 090-7356-9739

11月15日(日) **[4] 大小山〜大坊山** 雨天中止
 リーダー 藤原正博
 集合 JR両毛線富田駅 8時50分
 コース 駅→登山口広場→分岐→妙義山→大小山→越床峠→越床山→大坊山→大山祇神社→車道→あしかがフラワーパーク駅
 歩程 4時間30分
 ポイント 両毛線の沿線、とりわけ北側の日光の景色を堪能する。美しい岩山が続きます。
 協力者 遠藤 郁・井口恵一
 連絡先 080-5425-2706

11月20日(金) **[3] 鷹取山** 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 JR中央本線藤野駅 9時
 コース 駅→藤野神社→岩戸山→小湊山→鷹取山→小湊山→藤野駅
 歩程 3時間30分
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 連絡先 090-2146-6765
 *連絡はショートメールでお願いいたします。

【水分補給】季節を問わず！

- * 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。



- * 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。



安全第一な山行を心がけましょう。

◎「秋の日はつるべ落とし」

ヘッドライトは必携です。点検・確認を！！

- * 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行してください。



11月21日(土) [3] 渋沢丘陵～頭高山 雨天翌日 リーダー 佐野満喜子 集合 小田急線秦野駅 9時 コース 駅→弘法の清水→白笹稲荷神社→震生湖→真栖寺→頭高山→渋沢駅 歩程 4時間 ポイント 渋沢丘陵は丹沢山塊の好展望台で、白銀の富士を見ながら歩くのも楽しい。雑木林の紅葉に期待して!! 地図 昭文社:丹沢 協力者 小松博氏 連絡先 090-7717-1977	11月22日(日) [3] 鎌北湖 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20分 コース 駅→福德寺→ユガテ→エビガ坂→鎌北湖→北向地藏→武蔵横手駅 歩程 4時間 ポイント 紅葉で彩られる美しい湖に期待して歩きます。 地図 昭文社:奥武蔵・秩父 協力者 佐伯公子・花崎今朝志・深尾えり子 連絡先 090-7845-4254
11月21日(土) [4] 竹寺～子の権現 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→尾須沢鍾乳洞→仁田山峠→嶺→金比羅山→子の権現→小床峠→吉田山→御岳神社→吾野駅 歩程 6時間30分 ポイント 子の権現と御岳神社の紅葉を楽しむ。 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	11月23日(月・祝) [4] 鹿沼の岩山 雨天中止 リーダー 木村博子 集合 東武日光線新鹿沼駅 10時25分 コース 駅→日吉神社→三番岩→二のタルミ→二番岩→一のタルミ→一番岩・岩山山頂→一のタルミ→エスケープルート下山→下山口→新鹿沼駅 歩程 約4時間 ポイント 低山ですが、鎖場や岩場が多く岩稜歩きを楽しめます。ヘルメットを持参してください。 協力者 横井利香・寺岡理香子・近藤小百合 連絡先 090-1432-7892
11月22日(日) [2] 柳瀬川回廊 雨天翌日(祝) リーダー 辰巳恵美子 集合 西武池袋線清瀬駅 10時 コース 駅→郷土博物館→中里富士塚→清瀬金山緑地公園→清瀬せせらぎ公園→清瀬中里緑地→秋津駅 歩程 3時間 ポイント 水辺の心地よさを繋いで歩く柳瀬川回廊。清瀬の秋を五感で巡るウォーキング。 S L 関根直樹 協力者 石川孝子 連絡先 090-2758-7871 	11月23日(月・祝)～25日(水) [3] 秋の京都を歩く 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。尚、次号でお知らせするとした費用は下記の通りです。 費用 29,000円(宿泊費2泊、ケーブル、ロープウェイ、夕食会1回、雑費等含む) 交通費、拝観料等は各自負担。 連絡先 090-8035-6123
11月22日(日) [3] 大山寺の紅葉 雨天翌日(祝) リーダー 松木千恵子 集合 小田急線秦野駅北口 ④9時30分発 養毛行バス停 コース バス停＝才戸入口下車→不動越(イモリ峠)→NTT中継所→浅間山→養毛越→阿夫利神社下社→大山寺→大山ケーブルバス停＝伊勢原駅 歩程 3時間30分 ポイント 静かな大山古道から下社へ、大山寺の紅葉を楽しむ。大山山頂には登りません。 地図 吉備人出版:東丹沢登山詳細図 協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清 連絡先 090-8010-8452	11月27日(金)～29日(日) [4] 六甲山縦走 リーダー 山川美恵子 集合 27日:JR東京駅 7時3分発ひかり701号 新幹線車内 コース 東京駅＝新神戸駅＝須磨浦公園駅→鉢伏山→梶尾山→妙法寺→鶴越駅＝宿(泊)＝鶴越駅→菊水山→摩耶山→記念碑→ケーブル山上駅＝ケーブル下駅＝宿(泊)＝ケーブル下駅＝山上駅→記念碑→六甲山→太平山→塩尾寺→宝塚駅 歩程 27日:5時間 28日:6時間10分 29日:6時間10分 費用 25,000円(宿泊費) ポイント 明治時代に始まった近代登山の一つの地とされる六甲の縦走です。須磨アルプスから宝塚駅までを3日に分けて歩き繋がります。 地図 昭文社:六甲・摩耶 協力者 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

11月28日(土) ③小仏城山北東尾根 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＝日影下車→日影林道→登山口→
 図根点→小仏城山→6差路→高尾山口駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 登山者の少ないルートをやつくり歩きます。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 松木千恵子
 協力者 鈴木榮男・佐藤 清
 連絡先 090-1542-0415

11月28日(土) ③大野山 雨天翌日
 リーダー 樋口光雄
 集合 JR御殿場線山北駅 9時
 コース 駅→大野山登山口→地藏岩→イヌクビリー→
 大野山→嵐→谷峨駅
 歩程 4時間30分(約10.7km)
 ポイント 広々とした山頂から富士山をはじめ丹沢や
 箱根の大展望が楽しめます。晩秋の澄んだ
 空気と牧歌的な風景が魅力のコースです。
 地図 吉備人出版:西丹沢登山詳細図
 協力者 清水十三男
 連絡先 090-6523-2389

11月28日(土) ③武蔵嵐山溪谷～仙元山 雨天翌日
 リーダー 下倉章治
 集合 東武東上線武蔵嵐山駅西口 9時10分
 コース 駅→菅谷館跡→嵐山溪谷→小倉城跡→
 物見山→大日山→仙元山→小川町駅
 歩程 約5時間
 ポイント 武蔵の小京都、嵐山溪谷の見事な溪谷美
 と紅葉、静かな秋の低山ハイキングを
 楽しめます。
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 協力者 石橋庸子
 連絡先 080-5176-7475

11月28日(土) ⑤丹沢表尾根縦走 雨天中止
 リーダー 宮永基久
 集合 小田急線秦野駅北口改札
 コース ④ 8時24分発 ヤビツ峠行バス停
 バス停＝終点下車→三ノ塔→新大日→
 塔ノ岳(1491m)→花立→大倉尾根→
 大倉バス停(解散は16時30分頃)
 歩程 約6時間45分(14km)
 ポイント 富士山や相模湾の雄大な絶景が
 楽しめます。
 *出発が遅いのでコースタイムで歩ける人。
 地図 昭文社:丹沢
 連絡先 090-2568-8936

11月29日(日) ①葛西臨海公園 雨天中止
 リーダー 岩間英之
 集合 JR京葉線葛西臨海公園駅 10時
 コース 駅→葛西臨海公園鳥類園→東京都葛西
 臨海水族館→葛西臨海公園クリスタル
 ビュー→葛西臨海公園→ダイヤと花の
 大観覧車→葛西臨海公園駅
 費用 東京都葛西臨海水族館
 入館料団体20名以上 280円
 歩程 2時間30分
 ポイント 水と緑を満喫できるシーサイドパーク。
 協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
 連絡先 090-8309-0004

11月29日(日) ③北向地藏～鎌北湖 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→北向地藏→鎌北湖→大谷木
 →東武武州長瀬駅
 歩程 3時間50分(12km)
 ポイント 西武線から東武線に歩くロングウォーク。
 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

11月29日(日)～30日(月) ⑤塔ノ岳～檜洞丸
 リーダー 藤原正博
 集合 29日:小田急線渋谷駅北口
 ②8時20分発大倉行バス停
 コース バス停＝終点下車→堀山の家→金冷し→
 塔ノ岳→丹沢山 みやま山荘(泊)→蛭ヶ岳
 →檜洞丸→西丹沢ビジターセンターバス停
 ＝新松田駅
 歩程 29日:5時間 30日:7時間30分
 費用 10,000円(宿泊費)
 ポイント 丹沢からの景色が素晴らしい。
 2日目は山に囲まれて美しい。
 地図 昭文社:丹沢
 協力者 遠藤 郁・井口恵一
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 080-5425-2706

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。

【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。





12月～1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(12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・樋口光雄
090-7717-1977(佐野)

12月6日(日)～7日(月)

③忘年山行 長者ヶ岳～天子ヶ岳

- 集合 6日:JR富士宮駅
②11時20分発休暇村富士行バス停
- コース バス停＝終点下車→田貫湖周辺散策→休暇村富士(泊)→長者ヶ岳→天子ヶ岳→立石バス停＝富士宮駅
- 歩程 6日:2時間 7日:4時間40分
- 費用 約21,000円(宿泊費、路線バス代他)
往復のJRは各自購入
- ポイント 「休暇村富士」は田貫湖畔に佇むリゾートホテルで、目の前に雄大な富士山を望む絶好のロケーションです。
神秘的な田貫湖を起点に二つの山を歩きます。
- 地図 昭文社:富士山

◎リーダー 荻島二郎 090-4529-3506

12月26日(土)～27日(日)

③夕やけ小やけふれあいの里(忘年山行)

- 集合 26日:高尾駅北口
②9時52分発小仏行バス停
- コース バス停＝大下下車→小下沢林道→登山口広場→狐塚峠→杉の丸→黒ドッケ→夕やけ小やけふれあいの里(泊)→大嵐山→夕焼小焼バス停＝高尾駅
- 歩程 26日:3時間30分 27日:2時間
- 費用 約9,500円
- ポイント 1年の締めくくりの山行です。
来年の山行について語り合しましょう。
- 協力L 則安雅紀
- 協力者 増田悦子・名古屋忠宏
- 地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図
- 申込み 片はがきで申込みください。
〒192-0005 東京都八王子市宮下町561

◎リーダー 小川順一郎 090-3236-4874

1月12日(火)～14日(木) ③尾瀬岩鞍スキー場

- 歩程 ゲレンデスキー
- 費用 19,400円(宿泊費、送迎費他)
交通費、リフト代は各自払い。
- 申込み 片はがきで10月15日までに申込みください。
〒116-0013 荒川区西日暮里2-18-4

◎リーダー 佐々木 保 090-8035-6123

1月23日(土)～24日(日)

③初島と富士山&熱海ざくらと梅林

- 集合 23日:東京駅 8時27分発こだま809号
名古屋行新幹線内
- コース 熱海駅＝熱海港＝初島→島内散策→初島港＝熱海港→宿(泊) バス＝十国峠→岩戸山→熱海梅園→糸川のさくら→熱海駅
- 歩程 23日:2時間30分 24日:4時間30分
- 費用 19,000円(宿泊費、定期船、バス、ケーブル、雑費等含む) 交通費は各自負担
- ポイント 初島を周回し、十国峠から富士山を眺め、東光寺の石仏や日本で最も早く咲く梅やさくらを鑑賞。
- 地図 係が用意します。

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どおり記入をお願いいたします。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: _____
- 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



さあー！一緒に
歩きましょう

5月～8月入会のお仲間（敬称略）

No.15783～15794
新入会員12名 ホームページ入会



古川 泰子 (HP)
中島 淳 (HP)
秦 由美子 (HP)
相馬 保 (HP)
鈴木 美智子 (HP)
隅田 久美子 (HP)

橋口 紀子 (HP)
高橋 弥生 (HP)
天野 恵美子 (HP)
高原 義明 (HP)
氏家 久美子 (HP)
平江 昌美 (HP)



やったね!

ポイント達成者（敬称略）



50ポイント

大山郁子 二見猛克
加藤桂子 都築圭子
吉岡千鶴子 柴田裕子
岡山晶子

100ポイント

高橋敏枝 本多敦子

300ポイント

今野眞知子

150ポイント

大室光江 入内島洋子
細谷悦子

250ポイント

高島石男
大久保しげみ

800ポイント

内藤悦子

1150ポイント

松本洋子



保険について日頃の皆様の疑問を集めてみました。

回答を東ハイ保険担当の星Lから伺いました。



質問 1

東ハイの保険はどこ会社ですか？



公益財団法人スポーツ安全協会（東京海上日動火災保険）です。

回答 1

質問 2

なぜ保険加入は必須なのですか？



会員の皆様が山行中に怪我をされたときの障害保険で、
もしもの時の安心をお約束できるものです。
また、怪我だけではなく、賠償責任保険もついています。

回答 2

質問 3

補償期間はどのくらいですか？

その年の4月1日午前0時から翌年の3月31日午後12時迄です。

回答 3

質問 4

山行中に怪我をしてその時は大したことがないと思ったのですが、帰宅してから何らかの症状が出た場合でも保険はでますか？



はい。大丈夫です。病院で診察を受け、山行担当リーダーに連絡してください。担当リーダーから保険担当リーダーに連絡が入ります。

回答 4

質問 5

このスポーツ安全保険は東ハイの山行ではなく、個人で山やウォーキングに行ったときでも保険は適用されますか？



東ハイの会山行時だけになります。

回答 5

質問 6

レベル[4]（一般向強）以上の山行参加の時は遭難救助付山岳保険の加入が義務付けられていますが、そのことでお伺いします。
なぜ必要ですか？ 遭難したとき警察や消防の捜索やヘリは無料ですよね？



警察や消防などの公的機関の捜索、ヘリは無料ですが（一部有料地域あり）、捜索の場所、捜索時間がかかる場合は民間救助隊へ依頼されるときもあります。その場合の費用は自己負担となります。そのためにも遭難救助付保険の加入が必要なのです。

回答 6

質問 7

おすすめの遭難対策救助付山岳保険はどれですか？



ありがとうございました

TEL:03-5958-3396
FAX:03-5958-3397

参考

「日山協山岳共済会」です。

回答 7

新たな一歩へ!!
ホームページの
リニューアル

「東ハイ」からののお知らせ・活動報告は
お手持ちのスマホで「みるこ」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。

NPO法人 東京ハイキング協会
新力に合うように初心者向きから難関向きまで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

LET'S GO! 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各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。
*年齢、性別、経験は問いません。
*必ず一度参加して頂きたいか? 2

詳しくはこのページをクリックしてください!

本部お知らせ

2025/05/31 2025年 5月31日現在、会員数: 663名 事務局

2025/05/22 【活動報告の投稿者の方へ】「書きさ」と「ゴミ箱」からの削除のお願い。 樋口光雄

山行お知らせ

2025/06/05 2025年6月8日(日)「観音堂山」山行中止いたします。報告: 柳田邦之

2025/06/04 6月8日(日)【金持尾根〜麻生山北尾根】集合場所は武蔵五日市駅北口です。下倉章治

2025/06/02 6月15日(日)【北山公園】、6月29日(日)【天竺山】は中止します。小原純子

2025/06/01 6月8日(日)【二子山〜武川】は集合時間を変更します。 星 富士夫

2025/05/31 6月21日(土)【棒ノ嶺〜岩盤石山】山下山道所を

2025/05/14 9月27日(土)〜29日(月)【三ツ石山他】キャンセル

2025/05/11 9月13日(土)〜9月14日(日)【美ヶ原】は予告で

2025/04/10 7月27日(日)〜29日(火)【もう一度!! 秋田駒ヶ原】保

活動報告

2025/06/04 2025.5.31~6.1【木曾路ハイク・恵那山】報告 木村博子

2025/06/04 2025.5.31~6.1【掛瀬地方の山】報告 須賀光夫

2025/05/26 2025.05.24【弘法山〜吾妻山】報告 藤原正博

2025/05/24 2025.05.24【関八州早稲田】報告 星 富士夫

カテゴリー

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に登録(無料)

メールアドレスを入力して登録すれば、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人の購読者に加わりましょう!

最近のコメント

> 2025.5.31~6.1【木曾路ハイク・恵那山】報告 木村博子に 佐藤由美子 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						

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。

リーダーに体験参加とお伝えください。

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。

- * **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

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	