

2024年
10～11月号
(第580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1,200円
+保険料となります。

10月ハイク

(29コース)

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
2日(水)	① 【リーダー会】		
5日(土)	3 矢倉岳	直江忠彦	5
	3 小桐峠～浅間峠(笹尾根)	荻島二郎	5
	4 三ツ峠山	松木千恵子	5
5日(土)～ 6日(日)	5 上州武尊山(百名山)	下倉章治	5
6日(日)	② うまくたの路(コスモスロード)	須賀光夫	5
	1 鎌倉広町緑地	渡邊幸一	5
8日(火)	3 筑波山	川寄英雄	5
12日(土)	3 境界尾根～初沢山	佐々木 保	6
	4 竜ヶ岳	矢澤省三	6
12日(土)～ 14日(祝)	4 七面山・毛無山～雨ヶ岳	佐野満喜子	6
13日(日)	2 花シリーズ 水の橋～城山	柳田邦之	6
14日(祝)	3 物見山～日和和田山	樋口光雄	6
16日(水)	3 足利名草巨石群～行道山	柴崎 実	6
	3 真鶴半島周遊	大倉昌子	6
19日(土)	① 東花小金井コース	柳田邦之	7
	① ハ三鷹駅北口コース	佐野満喜子	7
	② イ東伏見駅南口コース	下倉章治	7
	② 祭武蔵野コース	木村博子	7
20日(日)	3 草戸山～大戸緑地	山川美恵子	7
20日(日)～ 21日(月)	4 刈込湖～切込湖 ・日光白根山	佐野満喜子	7
23日(水)	3 鎌倉歩き・大仏切通し	大倉昌子	7
25日(金)	3 丸山	直江忠彦	7
26日(土)	3 大高山	星 富士夫	7
	5 菊花山～九鬼山	加藤正彦	8
27日(日)	② 多摩の緑地巡り	辰巳恵美子	8
	2 小仏城山 秋の花	小泉純子	8
	3 権現平～草戸山	中嶋要一	8
27日(日)～ 28日(月)	4 大菩薩嶺～石丸峠	佐藤 仁	8
30日(水)～ 31日(木)	2 清津峡溪谷と奥只見湖の紅葉	佐野満喜子	8

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
2日(土)	3 天覚山～釜戸山	荻島二郎	9
2日(土)～ 3日(祝)	4 塔ノ岳～鍋割山	松木千恵子	9
2日(土)～ 4日(振休)	4 伊吹山・荒島岳	木村博子	9
3日(祝)	② 大和周辺を歩く	渡邊幸一	9
4日(振休)～ 6日(水)	4 六甲山 No.2	佐々木 保	9
6日(水)	3 景信山～城山	大倉昌子	9
9日(土)	① 新宿御苑菊まつり	樋口光雄	9
	2 金勝山	須賀光夫	10
	3 陣見山	佐野満喜子	10
	5 大倉尾根～三ノ塔尾根	加藤正彦	10
10日(日)	② 多摩陵・武蔵陵	佐藤 仁	10
	3 横手山	小泉純子	10
10日(日)	3 天覚山	星 富士夫	10
12日(火)	3 八王子城址太鼓曲輪	川寄英雄	10
13日(水)	3 足利行道山	柴崎 実	10
15日(金)	3 奥多摩むかし道	直江忠彦	10
16日(土)	4 要倉山～メシモリ岩山	樋口光雄	11
	4 本社ヶ丸～清八峠	木村博子	11
17日(日)	② あらかわ遊園・町屋・三ノ輪	岩間英之	11
20日(水)	3 勝峰山～深沢山	大倉昌子	11
22日(金)	① 昭和記念公園	直江忠彦	11
22日(金)～ 24日(日)	3 奈良の山	山川美恵子	11
23日(祝)	② 布田道～町田薬師池公園 紅葉祭り	佐々木 保	11
	1 横浜水道みち	中嶋要一	11
	3 八王子城跡～心源院尾根	荻島二郎	12
	3 九鬼山	佐野満喜子	12
23日(祝)～ 24日(日)	3 箕面	須賀光夫	12
24日(日)	② 城南五山	辰巳恵美子	12
	2 花シリーズ 奥高尾の紅葉	柳田邦之	12
	3 三峰山・妙法ヶ岳と西善寺	矢澤省三	12
	4 長尾根山～スカリ山	小泉純子	12
28日(木)	① 【理事会】		
	② 野火止用水と紅葉の平林寺	下倉章治	12
30日(土)	3 評議原	山川美恵子	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4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 |

*** 家族には必ず行く先を知らせておきましょう。**





東ハイ祭



- ◎日時 2024年10月19日(土)
- ◎会場 都立小金井公園 つつじ山広場
- ◎交通 西武線花小金井駅下車 徒歩20分

- ◎受付 (1) 10時～11時30分
- (2) 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。
- (3) 山行に参加しない方:1ポイント付与会場本部席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。

◎みんなの体操 11時50分～

◎セレモニー 12時10分～13時10分頃

- (1) 開会宣言
- (2) 会長挨拶
- (3) 80歳・90歳到達者紹介
ポイント表彰
リーダー就任20年・30年表彰
- (4) リーダー・サブリーダー紹介
- (5) 山行協力者・会務協力者紹介
- (6) その他
募金(外部へ寄付)とバザー(売上金は運営費に使用)を行います。
バザー出品物は山行出発前に集めます。
- (7) 閉会の挨拶。皆で清掃。解散。

◎東ハイ祭 山行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 !!



◎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
 - ・ 非会員の方で山行参加の方は、「非会員参加票」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。

◎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せてください。

◎バザー出品のお願い

- ・ バザーに皆様からの出品をお願い致します。
- ・ 出品して頂くものは登山・ハイキング用品と、それに類する物で、新品又は新品同様の品に限らせて頂きます。
家庭用品や明らかに使い古した物は、受け付けできません。
- ・ 出品物は担当が山行出発場所に受取りに行きます。
- ・ 会場に直接来られる方は会場で受け付けます。
- ・ どうか、沢山の出品をお願いします。
なお、バザーの収益金は、会の運営費に使わせて頂きます。



★ 黄色のタオルは1枚200円で販売します。

会場内にある「江戸東京たてももの園」

江戸東京たてももの園は、文化的価値の高い歴史的建造物を都立小金井公園内に移築し、復元・保存・展示する野外博物館です。

尚、当日は「東京大茶会2024」も開催しております。

- ・開園時間:9時30分～17時30分
- ・入園料:10月19日(土)は無料。(通常1名400円)
- ・初心者の方も気軽に参加できる野点有(要予約)

ご自由にどうぞ !!



高橋是清邸
1936年 2.26事件があつた建物。




綱島家(農家)
江戸時代中期。



本部だより

◎山行・会務協力者の就任、退任のお知らせ

- ・山行協力者就任：宮永基久 No.15526
(木村博子L)
- ・編集担当責任者就任：山川美恵子L No.14109
- ・編集担当責任者退任：松永孝子L No.07813
松永氏は長い期間、編集担当責任者として
会報作成に携わり、見やすくわかりやすい編集に
つとめて頂きました。
ありがとうございました。

- ・リクルート班退任：深尾えりこ No.15148
東ハイへの勧誘活動ありがとうございました。

◎これまでは50年、これからも50年 会員皆様の健康をサポートし続けるために・・・

会の収支が赤字の為、2004年と2015年に
参加費を各100円上げさせて頂きました。

その後も赤字が続いている上、今年10月
からの郵便料金、他の経費値上げもあり、
会員皆様にご負担をお願いせざるを得なくな
りました。

詳細については、現在細部を詰めて
おります。

決定次第「会報」でお知らせします。

会員皆様のご理解と応援をお願いします。

今年の夏山写真集 ①

少しでも「涼」を求めて工夫!(^_^)!



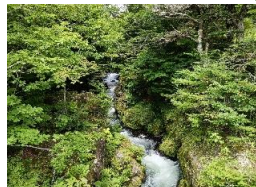
横浜中区を歩く「氷川丸」



浦賀の渡し船「浦賀海道」



西沢溪谷「万杖橋」とも涼しい(^_^)♪
「七ツ釜五段の滝」



不動三滝の大滝



武蔵御嶽神社
御岳山山頂



レンゲショウマ(伝統美)森の妖精



高尾山



ハス(神聖)

ヤマホトギス(秘めた思い)

今年の夏山写真集 ②

(一部掲載)

いっぱいいっぱい登りました。みんなで登ると楽しいよ!!



北アルプス「槍ヶ岳」山頂 3,180m

みんな山が好き好き
「好山病」です♡♡♡

ヤッホー!



北海道「幌見峠ラベンダー園」雲海に浮かぶ山並みは
アリウムギガンテウムの花



奥深い東北のアルプス飯豊連峰
海に浮かぶ島々のようです。



雪渓を超え「月山・姥ヶ岳」山頂を目指す。



「八方池」は「唐松岳」に
向かう尾根上にあります。

※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「山と高原地図」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。コースにない尾根、険しいヤブは2ランクアップ。降雪時は1ランクアップ。

※[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」を提示して下さい。未加入者は参加をお断りします。

※靴については、特記事項のない限り、①②は歩き慣れた靴(軽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のこと。

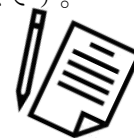


◎山行コース記事の記号

○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頂き、ご自分の脚に見合った山行に参加くださるようお願いいたします。

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ご遠慮くださるようお願いいたします。最近の山行で同一行動がとれなかった(極端に遅れた場合など)経験を、自信のない時は参加をご遠慮ください。

◎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

◎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。

10月

▼駅で緑の旗 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5日(土) ③ 矢倉岳 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 小田急線新松田駅 8時45分発
 地蔵堂行バス停
 コース バス停＝矢倉沢下車→矢倉岳→足柄公園
 →足柄駅
 歩程 4時間
 交通費 バス代 600円
 地図 昭文社:箱根
 連絡先 090-2146-6765



10月5日(土) ③ 小綱峠～浅間峠(笹尾根) 雨天翌日
 リーダー 萩島二郎
 集合 JR五日市線武蔵五日市駅
 9時発数馬行バス停
 コース バス停＝笛吹入口下車→小綱峠→土俵岳
 →日原峠→浅間峠→上川乗バス停＝
 武蔵五日市駅
 歩程 4時間10分
 交通費 バス代 1,830円
 地図 昭文社:奥多摩
 協力者 増田悦子・名古屋忠宏
 連絡先 090-4529-3506



10月5日(土) ④ 三ツ峠山 雨天翌日
 リーダー 松木千恵子
 集合 富士急行線河口湖駅 9時50分発
 天下茶屋行バス停
 コース バス停＝三ツ峠登山口下車→四季楽園→
 三ツ峠山頂山荘→屏風岩→馬返し→
 達磨石→三ツ峠駅
 歩程 4時間30分
 交通費 バス代 840円
 ポイント 眺望を楽しみながらパワースポットを巡り、
 神鈴峯コースで下山。
 地図 昭文社:富士山
 協力者 桜井敏子・鈴木榮男
 連絡先 090-8010-8452

10月5日(土)～6日(日) ⑤ 上州武尊山(百名山)
 リーダー 下倉章治
 集合 5日:JR上越線沼田駅 15時30分
 コース 駅＝ペンション(泊)＝ほたかスキー場終点
 (御沢の水場)→御沢分岐→前武尊→家ノ串
 山→中ノ岳分岐→武尊山(沖武尊)→中ノ岳
 分岐→セビオス岳→三合平→武尊牧場
 キャンプ場＝JR上毛高原駅
 歩程 6日:約7時間
 費用 約16,000円(宿泊代、弁当代、送迎代、
 雑費込) 往復の交通費は各自払い。
 ポイント 山岳信仰の霊山です。
 地図 昭文社:谷川岳
 協力者 屋代 茂
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 080-5176-7475



10月6日(日) ②うまくたの路(コスモスロード) 雨天中止
 リーダー 須賀光夫
 集合 JR久留里線馬来田駅 9時50分
 コース 駅→武田川→いっせんぼく→妙泉寺
 →馬来田駅
 歩程 3時間
 交通費 遠方の方は休日おでかけパス2,720円が得。
 ポイント 武田川沿い約500mにわたりコスモスが咲き
 乱れます。馬来田駅はSuicaなど
 交通ICカードは使えません。
 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



10月6日(日) ① 鎌倉広町緑地 雨天中止
 リーダー 渡邊幸一
 集合 JR大船駅2F南改札(LUMINE側口) 10時
 コース 駅→湘南モノレール大船駅＝西鎌倉駅→
 鎌倉広町緑地(御所谷入口)→(外周ルート)
 →七里ガ浜入口→鎌倉高校前踏切→
 稲村ヶ崎→小田急片瀬江ノ島駅
 歩程 約2時間30分
 ポイント 公園として整備されて約10年の新しい緑地
 です。谷戸の自然が残るコースを小鳥の
 鳴き声を聞きながら歩きます。
 強弱度的には②のコースですが、木の根が
 多く滑りやすい箇所もあるので①にしました。
 軽登山靴で参加してください。
 協力者 細谷弘之・五木田悦子
 連絡先 080-3122-5529



10月8日(火) ③ 筑波山 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 つくばエクスプレス つくば駅
 関東鉄道筑波山シャトルバス
 コース ①10時発つくじヶ丘行バス停
 バス停＝筑波山神社入口下車→筑波山ケー
 ブルカー＝つくば山頂駅→男体山山頂→
 女体山山頂→つくじヶ丘バス停＝つくば駅
 歩程 約3時間
 交通費 バス・ケーブルカー 約2,500円
 ポイント 行けそうで行けない山ですので、まだの方は
 ご参加ください。
 連絡先 090-1213-8777

【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。

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。



10月12日(土) **[3]境界尾根～初沢山** 雨天翌日
 リーダー 佐々木 保
 集合 JR高尾駅南口 9時9分発
 館ヶ丘団地行バス停
 コース バス停＝終点下車→取付点→権現平→
 雨乞いの碑→権現平→草戸峠→榎窪山
 →西山峠→高尾山口駅
 歩程 4時間
 交通費 バス代 200円
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 連絡 090-8035-6123



10月12日(土) **[4]竜ヶ岳** 雨天中止
 リーダー 矢澤省三
 集合 富士急行線河口湖駅 ①9時35分発
 本栖湖観光案内所行バス停
 コース バス停＝本栖湖下車→登山口→見晴台→
 下山路分岐→竜ヶ岳山頂→湖岸道路→
 本栖湖バス停＝河口湖駅
 歩程 約5時間
 交通費 バス代 約3,000円(1DAYPASS利用適用
 期間であれば1,500円)
 ポイント 年末年始にダイヤモンド富士を見られる山と
 して知られる竜ヶ岳。富士山・南アルプス・
 八ヶ岳から奥秩父・北アルプスの展望台。
 地図 昭文社:富士山
 協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二
 連絡先 080-1263-8403



10月12日(土)～14日(祝) **[4]七面山・毛無山～雨ヶ岳**
 リーダー 佐野満喜子
 集合 12日:JR中央本線甲府駅 8時45分発
 特急ふじかわ4号静岡行車内
 コース 甲府駅＝下部温泉駅 タクシー＝羽衣→
 敬慎院(泊)→七面山→敬慎院→奥ノ院→
 角瀬 タクシー＝下部温泉(泊)→登山道入口
 →パノラマ台→毛無山→大見岳→雨ヶ岳→
 端田峠→根原＝河口湖駅
 歩程 12日:3時間10分 13日:4時間40分
 14日:6時間40分
 費用 18,500円(宿代) タクシー代は人数割。
 ポイント 富士山の展望は一級品。
 七面山だけでも可。七面山・毛無山は日本
 二百名山・山梨百名山
 地図 昭文社:塩見・赤石・聖岳 富士山
 協力者 吉川英男
 申込み 電話で確認後申込みください。
 090-7717-1977



10月13日(日) **[2]花シリーズ 水の橋～城山**
 リーダー 柳田邦之 雨天中止
 集合 JR中央本線相模湖駅 8時39分発
 八王子駅北口行バス停
 コース バス停＝大垂水下車→水の橋登山口→
 森林ふれあい館→大平林道→五差路
 →一丁平→城山→小仏峠→小仏バス停＝
 高尾駅北口
 歩程 3時間20分
 交通費 バス代 600円
 ポイント 秋の野草:セキヤノアキチョウジ・リンドウ
 レイジン草・センブリ・シモバシラ等々
 地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図
 連絡先 090-2566-8306

10月14日(祝) **[3]物見山～日和田山** 雨天中止
 リーダー 樋口光雄
 集合 西武秩父線武蔵横手駅 9時15分
 コース 駅→横手山→物見山→高指山→日和田山
 →女坂→高麗駅
 歩程 4時間
 ポイント ヤセオネ峠まではバリエーションコースの
 登りが続きます。
 地図 吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
 協力者 清水十三男・藤田昌子
 連絡先 090-6523-2389



10月16日(水) **[3]足利名草巨石群～行道山**
 リーダー 柴崎 実 雨天中止
 集合 JR両毛線足利駅 9時50分
 コース 駅 タクシー＝名草巨石群登山口P→藤坂
 峠→馬打峠→案内板→行道山浄因寺
 登山口 タクシー＝足利駅
 歩程 約4時間
 協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
 連絡先 090-3499-0190



10月16日(水) **[3]真鶴半島周遊** 雨天中止
 リーダー 大倉昌子
 集合 JR東海道本線真鶴駅改札口 10時
 コース 駅→荒井城址公園→お林展望公園→中川
 一政美術館→三ツ石海岸→ケープ真鶴→
 琴ヶ浜→貴船神社→魚市場→真鶴駅
 歩程 4時間
 ポイント 豊かな森と海に恵まれた美しい半島を巡り
 ます。小田原藩が三年かけて松苗の植林
 をし、明治以後は皇室御用林となった
 「お林」で森林浴し、岬の先端の三ツ石へ。
 協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義
 連絡先 090-4712-0896

「東ハイのしおり」基本装備

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。



山道のすれ違い、追い抜きざまには注意を!

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、追い抜き時には、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41回 10月19日(土)
東ハイ祭
つつじ山広場



10月19日(土) ①花小金井コース

東ハイ祭

リーダー 柳田邦之
集合 西武新宿線花小金井駅南口 9時30分
コース 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
協力L 小泉純子・岩間英之
協力SL 関根直樹
連絡先 090-2566-8306



10月19日(土) ①三鷹駅北口コース

東ハイ祭

リーダー 佐野満喜子
集合 JR三鷹駅北口 8時30分
コース 駅→けやき橋→ぎんなん橋→国木田独歩
文学碑→うどの碑→玉川上水の碑→小金井
公園→つつじ山広場(東ハイ祭会場)

歩程 1時間50分
ポイント 桜通り遊歩道を三鷹駅から
小金井公園まで歩く。
協力L 中嶋要一・柴崎 実
連絡先 090-7717-1977



10月19日(土) ②東伏見駅南口コース

東ハイ祭

リーダー 下倉章治
集合 西武新宿線東伏見駅南口 9時
コース 駅→都立東伏見公園→東伏見稻荷神社→
青梅街道→田無駅前→田無市民公園→小
金井公園東口→つつじ山広場(東ハイ祭会場)

歩程 2時間30分
ポイント 東伏見稻荷神社は京都伏見稻荷大社の
東国唯一の分霊地です。
協力L 大倉昌子・直江忠彦・須賀光夫
連絡先 080-5176-7475



10月19日(土) ②武蔵野コース

東ハイ祭

リーダー 木村博子
集合 JR国分寺駅南口 8時45分
コース 駅→殿ヶ谷戸庭園→「日本の宇宙開発発祥
の地」顕彰碑→電車開通記念碑→本多八幡
神社の力石→祥応寺のコノテガシワ→小金井
公園西口→つつじ山広場(東ハイ祭会場)

歩程 2時間30分
費用 殿ヶ谷戸庭園入園料 団体(20名以上)120円
65才以上 50円
ポイント 殿ヶ谷戸庭園は、回遊式林泉庭園で国指定
名勝です。一見の価値あります。
協力L 山川美恵子・加藤正彦・星 富士夫
連絡先 090-1432-7892

10月20日(日) [3]草戸山～大戸緑地 雨天翌日
21日(月)

リーダー 山川美恵子
集合 高尾駅南口 9時
コース 駅→四辻→草戸山→292M峰→山桜の丘→
段木入→権現平→館ヶ丘団地＝高尾駅

歩程 4時間20分
交通費 バス代 200円
ポイント 草戸山は町田市の最高峰。
地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図
協力者 山川和雄・小川順一郎
連絡先 090-6005-4651



10月20日(日)～21日(月) [4]刈込湖～切込湖・

日光白根山

リーダー 佐野満喜子 日光白根山
集合 20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＝終点下車→刈込湖→切込湖→湯元
＝片品村(泊)＝白根山登山口ロープウェイ
＝山頂駅→白根山→菅沼登山口＝
東武日光駅

歩程 20日:3時間50分 21日:5時間10分
費用 9,500円(宿代と登山口送迎込)
往復の電車・バス代は各自払い。
ポイント お料理の美味しい宿に泊まり、山頂からの
大パノラマと紅葉を楽しむ。
地図 昭文社:日光
協力者 吉川英男
申込み 電話で確認後申込みください。
090-7717-1977



10月23日(水) [3]鎌倉歩き・大仏切通し 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→浄智寺→葛原岡ハイキングコース→
源氏山公園→裏大仏ハイキングコース→
大仏切通し→極楽寺→長谷駅

歩程 4時間
ポイント 鎌倉の紅葉の中を歩きます。
協力者 池田正義
連絡先 090-4712-0896



10月25日(金) [3]丸山 雨天中止

リーダー 直江忠彦
集合 西武秩父線芦ヶ久保駅 9時40分
コース 駅→丸山→大野峠→赤谷→芦ヶ久保駅
歩程 4時間10分
地図 昭文社:奥武蔵・秩父
連絡先 090-2146-6765

10月26日(土) [3]大高山 雨天中止

リーダー 星 富士夫
集合 西武秩父線吾野駅 9時
コース 駅→前坂→大高山→天覚山→東吾野駅
歩程 約3時間20分
ポイント 低山ですがアップダウンが多いタフなコース。
地図 吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
協力者 那須良子
連絡先 080-3086-3930



10月26日(土) ⑤菊花山～九鬼山 雨天翌日
 リーダー 加藤正彦
 集合 JR中央本線大月駅 8時30分
 コース 駅→菊花山→沢井沢ノ頭→九鬼山→杉山新道→禾生駅
 歩程 6時間
 ポイント 急登と岩稜の路の後は長いけど緩やかな尾根歩きです。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 藤原正博
 連絡先 080-5475-4187



10月27日(日) ②多摩の緑地巡り 雨天中止
 リーダー 辰巳恵美子
 集合 小田急線小田急永山駅 10時15分
 コース 駅→永山南公園→瓜生緑地→貝取北公園→貝取山緑地→豊ヶ丘北公園→縄文の村→小田急多摩センター駅
 歩程 3時間
 ポイント 多摩市の公園と緑地をつないで自然豊かなコースを歩きます。
 協力者 池田正義・石川孝子
 連絡先 090-2758-7871

10月27日(日) ②小仏城山 秋の花 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 京王線高尾山口駅
 コース 10時24分発相模湖駅行バス停
 バス停＝大垂水下車→学習の歩道→五差路→防火帯歩道→一丁平→小仏城山→小仏峠→小仏バス停＝高尾駅
 歩程 3時間30分
 交通費 バス代 580円
 ポイント リンドウ・センブリ・タカオヒゴダイ・サラシナショウマ等が見られます。
 地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図
 協力者 佐伯公子・花崎今朝志
 連絡先 090-7845-4254



10月27日(日) ③権現平～草戸山 雨天中止
 リーダー 中嶋要一
 集合 JR高尾駅南口 9時9分発
 コース 館ヶ丘団地行バス停
 バス停＝終点下車→権現平→草戸峠→草戸山→大地沢青少年センター→丑田山→権現平→館ヶ丘団地バス停＝高尾駅
 歩程 4時間
 交通費 バス代 400円
 ポイント 一部急登降あり。
 地図 2万5千図:八王子
 協力者 鈴木榮男
 連絡先 090-1542-0415



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。



10月27日(日)～28日(月) ④大菩薩嶺～石丸峠
 リーダー 佐藤 仁
 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 090-8804-3751

10月30日(水)～31日(木) ②清津峡溪谷と奥只見湖の紅葉
 リーダー 佐野満喜子
 集合 JR上越線越後湯沢駅 8時10分
 コース 駅＝清津峡溪谷入口→清津峡トンネル→溪谷入口＝越後湯沢駅＝浦佐駅＝銀山平(泊) 遊覧船＝奥只見ダム＝浦佐駅
 歩程 31日:2時間40分
 費用 13,000円(宿・入坑料・遊覧船・雑費)
 ポイント 電車、バス代は各自払い。
 三大峡谷の清津峡溪谷トンネルのリニューアル工事が終わり、インスタ映えの聖地に。奥只見湖の紅葉と合わせて楽しむ。
 地図 昭文社:越後三山
 協力者 吉川英男
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 090-7717-1977



- *個人の車による山行は絶対禁止！
会の規則では個人の車・大型車を利用した「バス山行」は、禁止です。
もし、事故が発生した場合、責任(補償)が、会におよぶ可能性があります。
場合により会の存続が危うくなる重要事項です。
- *国に認可を受けた会社の車を利用しましょう。
- *個人山行でも同様のリスクがあります。



- *リーダーの先へ行かず遅れず、解散まで同一行動を。
- *家族には必ず行く先を知らせておきましょう。



11月

▼駅で緑の旗 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2日(土) ③天覚山～釜戸山 雨天翌日
 リーダー 萩島二郎
 集合 西武秩父線東吾野駅 9時20分
 コース 駅→天覚山→東峠→釜戸山→武蔵横手駅
 歩程 3時間40分
 地図 吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
 協力者 増田悦子・名古屋忠宏
 連絡先 090-4529-3506



11月2日(土)～3日(祝) ④塔ノ岳～鍋割山
 リーダー 松木千恵子
 集合 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)→金冷シ→大丸→小丸→
 鍋割山→後沢乗越→二俣→大倉バス停
 ＝渋沢駅
 歩程 2日:5時間 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 8,300円(宿、雑費)交通費は各自払い。
 ポイント 変化にとんだ表尾根コースで塔ノ岳。
 大丸、小丸を経て鍋割山へ。
 2日間でゆっくり東丹沢の縦走です。
 早朝ピストンで丹沢山に(希望者のみ)
 地図 昭文社:丹沢
 協力者 中嶋要一
 協力者 桜井敏子・鈴木榮男
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 090-8010-8452

11月2日(土)～4日(振休) ④伊吹山・荒島岳
 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

11月3日(祝) ②大和周辺を歩く 小雨決行
 リーダー 渡邊幸一
 集合 小田急線大和駅(相鉄改札口側) 10時
 コース 駅→瀬谷本郷公園→日枝社→あじさいの
 里(白鳳庵)→徳善寺→深見神社→
 引地台公園(引地川)→極楽寺→大和駅
 歩程 約3時間(約9km)
 ポイント 大和市内を流れる境川を渡り、引地川に
 沿って回遊するコースです。
 協力者 細谷弘之・五木田悦子
 連絡先 080-3122-5529



11月4日(振休)～6日(水) ④六甲山 No.2
 リーダー 佐々木 保
 集合 JR東京駅 ④7時3分発ひかり671号
 新大阪行車内、三ノ宮駅下車
 コース 駅＝妙法寺駅下車→馬ノ背(須磨アルプス)
 →バス停＝三宮駅(泊) タクシー＝摩耶山
 →市ヶ原→再度山→鍋蓋山→菊水山→
 鴨越駅＝三宮駅(泊)＝観光を予定＝
 新大阪駅
 歩程 4日:3時間30分 5日:6時間30分
 費用 25,000円(宿、タクシー代含む)
 電車代各自負担。
 地図 係が用意します。
 ポイント 摩耶山から南側の六甲山南半分を歩きます。
 申込み 往復はがきも可。090-8035-6123
 〒 261-0003千葉市美浜区高浜3-5-3-304



11月6日(水) ③景信山～城山 雨天中止
 リーダー 大倉昌子
 集合 JR高尾駅北口 10時12分発
 小仏行バス停
 コース バス停＝終点下車→景信山入口→景信山
 →小仏峠→城山→小仏峠→小仏バス停＝
 高尾駅
 歩程 4時間
 交通費 バス代 560円
 ポイント 高尾の紅葉を楽しみながら歩きます。
 協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義
 連絡先 090-4712-0896

11月9日(土) ①新宿御苑菊まつり 雨天翌日
 リーダー 樋口光雄
 集合 JR新宿駅南口改札 10時30分
 コース 駅→御苑新宿門→菊祭り会場→
 旧御涼亭→バラ園→新宿御苑ミュージアム
 →温室→新宿門出口(解散)
 歩程 約3時間
 費用 入園料 一般500円、65才以上250円
 ポイント 菊祭りを見学した後、苑内各所を巡ります。
 協力者 清水十三男・藤田昌子
 連絡先 090-6523-2389



*歩行中はリーダーに話しかけないでください!!
 話しかけると注意力が散漫に
 なりますので、緊急時を除き、
 お話は休憩時等に。
 ご理解・ご協力お願いいたします。



11月9日(土) ②金勝山 雨天中止
 リーダー 須賀光夫
 集合 東武東上線東武竹沢駅 10時20分
 コース 駅→登山口→金勝山→元気プラザ
 →西金勝山→南登山口→東武竹沢駅
 歩程 2時間
 ポイント 元気プラザからは眺望が広がります。
 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



11月9日(土) ③陣見山 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30分
 コース 駅→虎ヶ岡城跡→大槻峠→陣見山→榎峠
 →樋口駅
 歩程 3時間40分
 交通費 SAITAMAプラチナルート1,900円が得。
 ポイント 荒川北岸の里山尾根歩きに
 出かけませんか!!
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 連絡先 090-7717-1977



11月9日(土) ⑤大倉尾根～三ノ塔尾根 雨天翌日
 リーダー 加藤正彦
 集合 小田急線渋谷駅北口 ②7時36分発
 大倉行バス停
 コース バス停＝終点下車→大倉尾根→塔ノ岳
 →三ノ塔→三ノ塔尾根→大倉バス停＝
 渋谷駅
 歩程 7時間30分
 交通費 1,560円(丹沢・大山フリーパスB券が得)
 ポイント 展望に期待して長時間歩程に挑戦する。
 地図 昭文社:丹沢
 協力者 藤原正博
 連絡先 080-5475-4187

11月10日(日) ②多摩陵・武蔵陵 雨天中止
 リーダー 佐藤 仁
 集合 JR中央線西八王子駅北口 10時15分
 コース 駅→並木町→南浅川→陵南公園→多摩
 陵・武蔵陵→多摩森林科学園→高尾駅
 歩程 約2時間30分
 費用 多摩森林科学園入園料 100円。
 ポイント 大正天皇・貞明皇后・昭和天皇・香淳
 皇后陵の参拝。多摩森林科学園の第一、
 第二樹木園の散策を楽しみます。
 協力者 宮田 晃
 連絡先 090-8804-3751

◎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10日(日) ③横手山 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 西武秩父線高麗駅 8時50分
 コース 駅→国道299号→17号鉄塔→山王峠→
 横手山→65号鉄塔→小瀬名富士→
 東ムカイ山→北向地蔵→関ノ入林道→
 武蔵横手駅
 歩程 3時間50分
 ポイント 小さなアップダウンあり、ゆっくり歩きます。
 地図 吉備人出版社: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

11月10日(日) ③天覚山 雨天中止
 リーダー 星 富士夫
 集合 西武秩父線東吾野駅 9時
 コース 駅→天覚山→東峠→分岐→釜戸山→
 武蔵横手駅
 歩程 約3時間30分
 ポイント 天覚山からの眺望良好。
 地図 吉備人出版社:奥武蔵登山詳細図
 協力者 那須良子
 連絡先 080-3086-3930

11月12日(火) ③八王子城址太鼓曲輪 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR高尾駅北口 8時35分発
 陣馬高原下行バス停
 コース バス停＝宮の前下車→中宿橋→堀切→
 北高尾縦走路→唐沢山→地蔵平→
 小仏関所跡→高尾駅
 歩程 約3時間50分
 交通費 バス代 200円
 ポイント 八王子城を死守した侍に思いを馳せ
 ながら歩きましょう!
 地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図
 連絡先 090-1213-8777



11月13日(水) ③足利行道山 雨天中止
 リーダー 柴崎 実
 集合 JR両毛線足利駅 9時50分
 コース 駅 タクシー＝行道山浄因寺登山口P→
 見晴台→剣ヶ峰→大岩毘沙門天→
 両崖山→西溪園→鏡岩→織姫神社→
 足利駅
 歩程 約4時間
 協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
 連絡先 090-3499-0190

11月15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
 交通費 バス代 390円
 地図 昭文社:奥多摩
 連絡先 090-2146-6765



11月16日(土) ④要倉山～メシモリ岩山 雨天翌日

リーダー 樋口光雄

集合 JR高尾駅北口 ①8時10分発

陣馬高原下行バス停

コース バス停＝夕焼小焼下車→要倉山登山口→
本宮山→メシモリ岩山→本宮山→上案下
配水所→陣馬高原下バス停＝高尾駅

歩程 5時間40分(約10km)

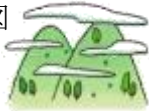
交通費 バス代 1,230円

ポイント 陣馬街道の北側の山城を歩きます。
バリエーションコースです。

地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図

協力者 清水十三男・藤田昌子

連絡先 090-6523-2389



11月16日(土) ④本社ヶ丸～清八峠 雨天翌日

リーダー 木村博子

集合 JR中央本線笹子駅 8時40分

コース 駅→庭洞山→角研山→本社ヶ丸→
清八峠→清八山→清八峠→登山口→
笹子変電所→笹子駅

歩程 約7時間

ポイント 富士山の眺望と紅葉を楽しむことができます。
本社ヶ丸辺りに少し岩場があります。
念のためヘッドランプを持参してください。

地図 昭文社:大菩薩嶺

連絡先 090-1432-7892



11月17日(日) ②あらかわ遊園・町屋・三ノ輪

リーダー 岩間英之 雨天中止

集合 JR京浜東北線王子駅 10時

コース 駅→東書文庫→都電おもいで広場→
あらかわ遊園→尾久八幡神社→尾久の原
公園→荒川自然公園→旧三河島汚水処
分場→ゆいの森あらかわ→三峯神社→
ジョイフル三の輪→都電荒川線三ノ輪橋駅

歩程 3時間

ポイント 下町色が濃い都電荒川線の沿線を歩く。

協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子

連絡先 070-9171-0309

11月20日(水) ③勝峰山～深沢山 雨天中止

リーダー 大倉昌子

集合 JR五日市線武蔵五日市駅 9時30分

コース 駅→幸神神社→勝峰山→深沢山→小机→
山下→武蔵五日市駅

歩程 4時間

ポイント 紅葉を楽しみながら歩きます。

地図 吉備人出版社:奥多摩東部

協力者 藤原栄子・佐野妙子・池田正義

連絡先 090-4712-0896



11月22日(金) ①昭和記念公園 雨天中止

リーダー 直江忠彦

集合 昭和記念公園立川口 10時

コース 昭和記念公園散策

歩程 2時間

費用 入園料 一般450円、65才以上210円

連絡先 090-2146-6765

11月22日(金)～24日(日) ③奈良の山

リーダー 山川美恵子

集合 近鉄奈良駅 10時

(JR東京駅 ④7時3分発ひかり671号
＝京都9時37分＝近鉄奈良駅)

コース 駅＝春日大社→若草山＝近鉄奈良駅
＝橿原神宮前駅＝飛鳥寺(泊)＝橿原
神宮前駅＝壺阪山駅→壺阪寺→
高取山→猿石→甘檜丘→宿(泊)＝
橿原神宮前駅＝近鉄御所駅＝登山口
→大和葛城山→登山口＝近鉄御所駅

歩程 22日:4時間 23日:4時間30分

24日:3時間30分

費用 20,000円(宿、タクシー代)

ポイント 美しい紅葉を期待して。

地図 昭文社:奈良

協力者 山川和雄・小川順一郎

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23日(祝) ②布田道～町田薬師池公園紅葉祭り

リーダー 佐々木 保 雨天翌日

集合 小田急多摩線黒川駅 9時45分

コース 駅→布田道→七国山→町田薬師池公園
四季彩の杜→今井谷戸バス停＝町田駅

歩程 3時間30分

ポイント 昔近藤勇が出稽古に通った布田道から、
秋祭り開催の町田薬師池公園へ歩きます。

連絡先 090-8035-6123

11月23日(祝) ①横浜水道みち 雨天中止

リーダー 中嶋要一

集合 東急田園都市線つきみ野駅前 10時

コース 駅→小田急江ノ島踏切→小田急小田原
踏切→米軍相模原住宅→グリーンタワー
相模原→フィッシングパークバス停＝
相模大野駅

歩程 2時間30分

交通費 バス代 400円

ポイント 水道みちを歩き丹沢方面の展望を楽しむ。

地図 昭文社:都市地図相模原市

協力者 鈴木榮男

連絡先 090-1542-0415



*秋の夕日はつるべ落とし

あっという間に暗くなります。

「ヘッドランプ」は必ず持って山行に参加しましょう。



【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。



11月23日(祝) [3] 八王子城跡～心源院尾根
 リーダー 萩島二郎 雨天翌日
 集合 JR高尾駅北口 ①8時45分発
 陣馬高原下行バス停
 コース バス停＝松竹下車→滝分岐→柵門台→城山
 展望台→柵門台→向山北砦→秋葉神社→
 心源院→川原宿大橋バス停＝高尾駅
 歩程 3時間30分
 交通費 バス代 590円
 地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図
 協力者 増田悦子・名古屋忠宏
 連絡先 090-4529-3506

11月23日(祝) [3] 九鬼山 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 富士急行線禾生駅 9時30分
 コース 駅→弥生峠→九鬼山→札金峠手前分岐
 →田野倉駅
 歩程 3時間40分
 ポイント 山頂からの雪化粧した富士山は美しく
 素晴らしい。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 協力者 小松博氏・吉川英男
 連絡先 090-7717-1977



11月23日(祝)～24日(日) [3] 箕面
 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付けます。
 連絡先 090-7356-9739

11月24日(日) ②城南五山 雨天中止
 リーダー 辰巳恵美子
 集合 JR目黒駅中央改札口 10時
 コース 駅→池田山公園→ねむの木の庭→雉子
 神社→御成橋公園→目黒川沿い→
 御殿山庭園→八ツ山橋→品川駅
 歩程 3時間
 ポイント 城南五山は大名屋敷などがあつた高台
 5カ所の総称です。池田山公園と御殿山
 庭園の紅葉に期待。
 協力者 池田正義・石川孝子
 連絡先 090-2758-7871



11月24日(日) [2] 花シリーズ 奥高尾の紅葉
 リーダー 柳田邦之 雨天中止
 集合 JR中央本線相模湖駅 8時39分発
 八王子駅北口行バス停
 コース バス停＝山下下車→新中沢橋分岐→
 西山峠→三沢峠→峰の薬師→津久井湖
 三井大橋→クラブ前バス停＝橋本駅
 歩程 2時間30分
 交通費 バス代 900円
 ポイント 紅葉を楽しみながらゆっくり歩きます。
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 連絡先 090-2566-8306



11月24日(日) [3] 三峰山・妙法ヶ岳と西善寺
 リーダー 矢澤省三 雨天中止
 集合 西武秩父駅 8時30分発
 三峯神社行バス停
 コース バス停＝終点下車→三峯神社→三峰山→
 三峯神社バス停→妙法ヶ岳分岐→
 妙法ヶ岳(三峯奥ノ院)→往路戻る→
 三峯神社バス停＝西武秩父駅＝横瀬駅→
 西善寺→横瀬駅
 歩程 4時間
 交通費 バス代 1,900円
 ポイント 三峯神社が祭られる霊峰から修験道の道を
 たどり三峰奥宮へ。西善寺(拝観料必要)の
 コミネカエデの紅葉に期待。
 地図 昭文社:奥秩父 雲取山・両神山
 協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二
 連絡先 080-1263-8403



11月24日(日) [4] 長尾根山～スカリ山 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 西武秩父線武蔵横手駅 9時10分
 コース 駅→長尾根山→63号鉄塔→五常山→
 沢山峠→西大峰→スカリ山→ユガテ→
 橋本山→吾那神社→東吾野駅
 歩程 4時間45分
 ポイント 急登、急下降あり。
 地図 吉備人出版社: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

11月28日(木) ②野火止用水と紅葉の平林寺
 リーダー 下倉章治 雨天中止
 集合 JR武蔵野線新座駅南口 10時
 コース 駅→野火止用水→新座市役所前テラス
 →睡足軒の森→平林寺散策(解散)
 *平林寺前からバスがあります。
 西武池袋線の東久留米駅・ひばりヶ丘駅へ
 JR武蔵野線の新座駅、東武東上線の志木駅へ
 約3時間
 歩程 費用 平林寺入山料 500円
 ポイント 野火止用水は新座市観光ボランティア
 ガイドの案内があります。平林寺は禅の
 修行寺院で約13万坪の境内地があり、
 紅葉の名所です。
 協力者 屋代 茂
 連絡先 080-5176-7475



11月30日(土) [3] 評議原 雨天翌日
 リーダー 山川美恵子
 集合 JR相模原駅西口 ①8時59分発
 法政大学行バス停
 コース バス停＝円林寺前下車→小松ハイキング
 コース入口→評議原→牡龍籠山→榎窪山
 →草戸山→高尾山口駅
 歩程 4時間
 交通費 バス代 220円
 ポイント 評議原は紅葉が見事！
 地図 吉備人出版社:高尾山登山詳細図
 協力者 山川和雄・小川順一郎
 連絡先 090-6005-4651





1月の予告

◎リーダー 須賀光夫

申込み可

1月25日(土)～26日(日) **3** 巢雲山(新年会)
 集合 25日:JR伊東線宇佐美駅 9時30分
 コース 駅→登山口→大丸山→巢雲山→宇佐美駅
 →民宿ふかべ(泊)
 →旧街道→網代峠→網代駅
 歩程 25日:5時間 26日:3時間
 費用 17,000円(宿泊代)
 ポイント 巢雲山からは見事な眺望が広がります。
 新鮮な海の幸を楽しみ新年会をおこない
 ます。25日の日帰りのみも受け付けます。
 申込み ライン、ショートメールで申込みください。
 090-7356-9739



宿泊山行等の申込みとキャンセルについて

- * 申込み方法・費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従ってください。
 宿泊日数によっては予約金が必要な場合もあります。費用払い込み後キャンセルの場合は、できるだけ代わりの人を立ててください。
 どうしても代人がいないときは早めにリーダーに連絡してください。
 山行日までに日数に余裕があって、キャンセル待ちの人で補充ができた時は、払い込み金は(諸経費を差し引き)後日お返しします。
 しかし、直前のキャンセルではそれも無理です。
- * 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知れません。
 その場合、不参加でもキャンセル料等は支払っていただきます。
 なお、予定人員に満たない場合、リーダーの判断で山行中止になる場合もあります。



東ハイ宿泊提携施設一覧

東ハイでは、会員の皆様の利便を計るべく、以下の2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。

◎尾瀬戸倉温泉ペンション

ヴィラ風花(かざはな)

〒378-0411 群馬県利根郡片品村戸倉445-2
代表 歸山 武志

電話 0278-58-7051 FAX 0268-58-7677

東ハイ会員4人以上の利用で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。冬季はスキー客に人気のペンションですが、年間通してハイキングにも最適です。



◎(有)明神館

〒390-1520 長野県松本市安曇4468

代表 梨子田 満

電話 0268-95-2036 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通りに記入をお願いします。

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

6・7月入会のお仲間(敬称略)



START!

新入会員11名(紹介者)
6月度6名、7月度5名
No.15607~15617



則安雅紀 (HP)
平野恵子 (HP)
栄 義則 (HP)
佐川俊次 (HP)
鈴木暁子 (HP)
高橋一博 (HP)

中山文夫 (HP)
大野真由美 (HP)
三田賢治 (HP)

市川久美子(谷 美恵子)
石橋庸子(リクルート班)




LET'S GO!



ポイント達成者(敬称略)



550ポイント
小島雅恵

650ポイント
谷 美恵子
大村典子

1350ポイント
高松俊子

450ポイント
天目淳子
久保国道

400ポイント
伊藤幸子
大塚みち

350ポイント
達山敏子
山田幸子

300ポイント
南保シマ子
吉野康子

500ポイント
池田正義

100ポイント
長井久子
山下光一
入内島洋子
藤原正博

150ポイント
横田眞紀子
比留間和子
島村昌子

200ポイント
須藤幸治
宇田川カツエ


250ポイント
緒形明子

「参加自由」の東ハイには「山行中止」等の情報の連絡方法がありません

皆さん(会員)への会(リーダー)からのお知らせは「自動受信」が解決します

- ①山行中止等のお知らせがお持ちの携帯・スマホやPCに**無料受信**できます。
- ②メールアドレスを登録してホームページの「**新しい情報**」をメールで自動で受信できます。
- ③いつでも「自動受信を解除」できます。

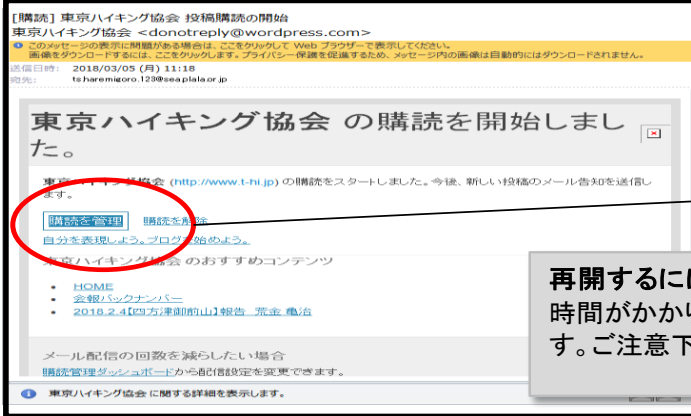
 NPO 法人 東京ハイキング協会
毎月平均50コース 脚力に合うように初心者向きから健脚向きまで6段階



The screenshot shows the website's navigation menu with 'お知らせ' (Notice) selected. On the right, there is a 'カテゴリ' (Category) section with buttons for 'お知らせ', '活動報告', and '便利情報'. Below this is a registration form with a 'メールアドレスを入力' (Enter email address) field and a '登録' (Register) button. A red box highlights the '登録' button. Below the form, there is a 'リーダーや会の「お知らせ」と「活動報告」を自動受信できます。' (You can receive notices and activity reports from leaders and the association automatically.)

- 無料です**
- ① 自動受信したい携帯・スマホや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できます



The screenshot shows an email titled '東京ハイキング協会 の購読を開始しました。' (We have started your subscription to Tokyo Hiking Association). At the bottom, there is a link '購読を管理' (Manage subscription) which is circled in red. Below the email content, there is a box with the text: '再開するには時間がかかります。ご注意ください' (It takes time to resume, please be careful).

- 自動受信の解除方法**
- ・メールの末尾にある「購読を解除」リンクをクリック
 - ・メール末尾にある「購読を管理」のリンク先から購読を解除何れかで解除できます

会員募集

日帰り山行は原則申込み不要の東ハイです。集合場所でお待ちしています。



東京ハイキング協会では、ハイキングや登山を楽しんでいらっしゃる方を募集しています。活動を通じてお友達になりませんか？

- ★ 街歩きから健脚向きまで8段階のコースがあり、ご自分にあったコースが選べます。
- ★ 日帰りコースは主に東京を中心とした近郊です。
- ★ 100, 200, 300名山の縦走コースもあります。



● 入会時の費用

入会金	3,000円			
年会費	4～9月に入会		10～翌年1月に入会	
	2,400円		1,200円	
年齢	64歳以下	65歳以上	64歳以下	65歳以上
保険料	1,900円	1,250円	1,900円	1,250円
合計	7,300円	6,650円	6,100円	5,450円

- ★ 2月、3月は保険加入の都合上新入会はありませんが、お振込みがあった場合は4月入会となります。
- ★ 保険料は年払いです。他の保険加入の方も入っていただけます。保険加入時の年齢は4月1日時点の年齢です。

● 参加費

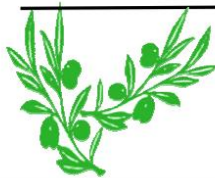
・日帰り 300円 ・1泊 600円 ・2泊 900円 ・3泊以上 1200円

- 資料をご希望の方は下記に記入のうえ、FAXか東ハイのホームページ、メールからお申込み下さい。ご案内資料をお送りいたします ※個人情報左記の目的以外は使用しません。

氏名				電話	
住所	〒				
メール					
生年月日	西暦	年	月	日	男・女
紹介者	会員No.	無し	リーダー名		

- 東京ハイキング協会をお知りになったのは？ (お答えいただくと幸いです)

ホームページを見た
 会報を見た
 山行中に紹介された
 友人の紹介
 その他()



NPO法人 東京ハイキング協会 (通称東ハイ)

〒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



東ハイ

検索

ホームページ検索



東京ハイキング協会・QRコード