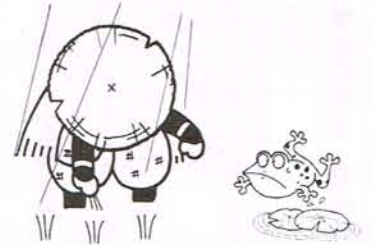


6月ハイク 2016

目次



1 (水)	③日光赤岩の滝	柴崎 実
2 (木)	③赤城・地蔵岳・薬師岳	大倉昌子
3 (金)	③白杵山他	川崎英雄
4 (土)	③八ヶ岳周辺	平沢こと
5 (日)	③表妙義山	荒金亀治
6 (月)	③カントリーフェスティバル	松浦利保
7 (火)	③パワースポットNo.36	木田 博
8 (水)	③セーメーバン東尾根	佐々木 保
9 (木)	③神奈川歴史・公園散歩	渡邊幸一
10 (金)	③三頭山	会田政子
11 (土)	③高山不動・休暇村	本多長吉
12 (日)	③小金沢連嶺	山川美恵子
13 (月)	③七ツツジ・七ツ石山	加藤正彦
14 (火)	③倉岳山	川崎英雄
15 (水)	③通常総会・リーダー会	石井 徹
16 (木)	③他	松永孝子
17 (金)	③ときがわ花菖蒲園	保倉恵美子
18 (土)	③葛飾金町	水元公園
19 (日)	③大谷戸湿地・高根山	平沢こと
20 (月)	③矢平山・其の函山	小泉純子
21 (火)	③能岳・八重山	鳥居節男
22 (水)	③毛無山・雨ヶ岳	中嶋要一
23 (木)	③佐野満喜子	佐野満喜子

●本部からの お知らせ

●リーダー研修会実施報告
平成28年4月11日(月)、水道橋貸会議室「内海」にて、リーダー29名が出席しリーダー研修会が行われました。内容は「会員及びリーダーを増やすための方策・活動方針」等、活発な討議が行われました。

●スポーツ安全保険の申請件数
平成27年度の東京ハイキング中のスポーツ安全保険申請事故は6件(女性4名・男性2名)報告されました。事故状況は全てが転倒に起因するもので、大半が骨折でした。年齢は67歳~80歳で、強弱度では③が5件、④が1件でした。

●協力者新任・再任の件
新任 金子 敬(松永孝子) 再任 関根直樹(矢澤省三)

●山行の強弱度表記について
山行の名の上に、数字でその山行の強弱度を左記のように表記します。

①初心者向 ②一般向強 ③一般向弱 ④やや健脚向 ⑤ウオーキング ⑥健脚向 ⑦ウオーキング2

※山行の申込みをする方は、必ず本号4頁下段に示した書式の通り記入して、係のリーダー宛に申込み下さい。

●6月1日(水) ③日光赤岩の滝 雨天中止 係 柴崎 実
東武浅草駅6時20分発快速日光行後乗車②終点8時25分下車(係合流)バス8時36分発湯元温泉行乗車②赤沼9時41分下車 低公害バス10時20分発乗車②西ノ湖入口下車 柳沢渡渉地 歩行3時間 費用約九千円

●6月2日(木) ③白杵山他 雨天中止
JR立川駅8時4分発武蔵五日市行乗車②終点下車 バス9時発数馬行乗車②元郷下車 白杵山 荷田子峠 戸倉城山 沢戸山 歩行3時間 費用約九千円

●6月3日(金) ③八ヶ岳周辺 バス 係 川崎英雄
「花シリーズ」No.98 ホテルラン・クリンユキフデ・カモメラン他「秘湯シリーズ」No.36 唐沢鉱泉 参加者にコース予定表を送ります。参加者にコース予定表を送ります。参加者にコース予定表を送ります。

●6月4日(土) ③表妙義山 雨天中止 係 荒金亀治
3日JR上野駅④7時32分発高崎線前橋行乗車②高崎駅9時21分下車 乗換9時32分発横川行乗車②松井田下車 宿バス②ナパファーム 妙義富士 4日バス②バス②東雲館(油) 4日バス②中之岳神社駐車場 西岳 星六郎 中之岳神社 バス② 歩行1日目5時間 2日目7時間 費用約一万三千元

カモシカスポーツ

大事なものを揃ってます。

安全で快適な山旅をしっかりサポート。
あなたに頼りにされたい、カモシカです。

お買い物は登山用品専門店です。
カモシカスポーツ
http://www.kamoshika.co.jp/

- 山の店・本店 tel 03-3232-1121
- 山の店・横浜店 tel 045-440-0711
- 山の店・松本店 tel 0263-48-2424

この春、東京にふたつのICIが新登場!!

ICI 石井スポーツ原宿山専
〒150-0001
東京都渋谷区神宮前1丁目14番29号
TEL 03-6439-1511 FAX 03-6439-1522
営業時間 AM11:00~PM9:00 年中無休
JR原宿駅表参道口改札出てすぐ!

ICI 石井スポーツ登山本店
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1丁目6番1号 タキビル2F
TEL 03-3295-0622 FAX 03-3295-6070
営業時間 AM10:30~PM8:00 年中無休
地下鉄神保町駅A5出口徒歩1分!

東京ハイキング協会 会員様優待の店 会員証・会員バッジ提示で店頭価格からさらに割引!

新宿西口店/03-3346-0301 神田本店/03-3295-3215 立川店/042-540-4801
大宮店/048-641-5707 川越店/0492-26-6751
電話1本! 便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3295-6933

人と地球のインターフェイス
ICI 石井スポーツ
http://www.ici-sports.com/

東京ハイキング

★6月5日(日) ③高山不動く休暇村 雨天中止 係Ⅱ本多長吉
西武池袋駅7時5分発快速急
行乗車Ⅱ西吾野駅下車↓高山不
動↓大久保峠↓休暇村にて一浴

★6月5日(日) ④小金沢連嶺 バス
新宿7時出発Ⅱ小屋平↓石丸
峠↓小金沢山↓牛奥ノ雁ヶ腹摺
山↓黒岳↓湯ノ沢峠Ⅱ新宿駅
歩程6時間
費用五千円(17名の場合)
大菩薩からの長い尾根を次月
と2回に分けて歩きます。富士
山を楽しみに!

係Ⅱ山川美恵子
國Ⅱ山川和雄
申込人数によつては山行不成
立もありますので、早めに往復
はがきで申込み下さい。
〒116・0003 荒川区南千
住7の17の5の201
住7の17の5の201
山川美恵子
☎090・6005・4651

◎山行参加の時はい、目印の黄色タオルをご持参下さい。

↑桜浜峠 高ノ丸ノ天神峠 林内コース↓筑坂峠 大月駅 歩程4時間50分 自然林の中、ツツジが彩る尾	2万5千区大月 FAX 043・277・5062
★6月5日(日) ②神奈川歴史・公園散歩No.15 「東高根森林公園」 小田急線向ヶ丘遊園駅9時50分集合↓龍安寺↓長尾橋↓長尾神社↓五所塚↓等覚院↓東高根森林公園↓豊年橋↓川崎市緑化センター↓二ヶ領用水↓船島神社	係 渡邊幸一 ↓登戸駅 歩程約3時間 小雨決行 ④ 加世田輝三 ④ 松木・川辺・五木田 080・3122・5529
★6月5日(日) ③三頭山 雨天中止 JR高尾駅7時47分発河口湖行乗車 8時9分上野原駅下車バス8時30分発松姫峠行乗車 9時35分鶴峠下車↓笹畑ノ頭↓神楽入ノ峰↓三頭山↓ムシカリ峠↓三頭の大滝↓都民の森バス	係 会田政子 停 歩程4時間 軽登山靴以上早く歩きたい方お断りします。 ④ 荻島二郎・山口美智子 地図昭文社 奥多摩 FAX 042・566・2698

★6月4日(土) ①カントリーフェスティバル 係||松浦利保
JR目白駅改札10時30分集合↓
雑司が谷↓南池袋↓サンシャイ
ンシティ↓池袋西口公園
歩程2時間 雨天決行
公園で音楽(無料)を楽しみます。
青春時代に帰って楽しみま

★6月4日(土) ②パワースポット No.36 雨天翌日 係||木田 博
「ウオーターフロント中央区編」
その1
JR浜松町駅芝離宮側出口10時30
分集合↓浜離宮↓中央卸売市場
外市場↓築地本願寺↓聖路加ガ
ーデン↓お魚資料館↓勝鬨橋↓

★6月4日(土) ④セーメーバン東尾根 雨天翌日 係||佐々木
JR高尾駅7時26分発小淵沢行
乗車||猿橋駅8時14分下車(急
いで)バス8時18分発浅川行又
は8時28分発上和田行乗車(係
合流)||奈良子入口下車↓取付
点↓867M峰↓セーメーバン
地図昭文社 高尾・陣馬

せんか? 会場には屋台もあり
ます。音楽を聞いて食べて踊
ります。
竹一志さんに協力して頂きます
0900・4377・9160

0900・6535・0432 係||須賀満子
月島西中通り↓佃島公園↓住吉
神社↓地下鉄月島駅
歩程3時間30分 係||須賀満子

★6月11日(土) ②葛飾金町 水元公園
「花シリーズ」No.99 花しようぶ
・アジサイ・スイレン他
JR金町駅北口広場 9時30分集合
9時45分出発↓水元公園入口↓
花しようぶ広場↓第2しようぶ
園↓水元公園出口↓水元公園パ
ス停⇨金町駅 歩程2時間20分

★6月11日(土) ③大谷戸湿地⇨高根山
西武池袋駅 8時20分発準急飯
能行乗車⇨小手指駅下車 南口
バス9時17分発宮寺西行乗車⇨
荻原下車⇨西勝院⇨大谷戸湿地
↓トンボの湿地⇨高根山⇨浅間
神社⇨箱根ヶ崎駅 歩程4時間
ヒメザゼンソウに期待して!!

ウオーキング靴かスニーカーで
花しようぶ祭と大群生地見頃
に期待して。
雨の場合は翌12日(日)に実施
園⇨石原・佐々木(閣)・柳田
0297・58・9022
夜8時⇨9時30分

係⇨平沢こと
係⇨小泉純子
ゆつくり歩きます。雨天中止
スパッツとストックの用意を。
園⇨加藤正彦
園⇨伊藤彰彦・佐伯公子
090・7845・4254
FAX 03・3976・5673

④の方でも頑張れば歩けます

★6月10日(金) ①府中周辺散策
JR武蔵野線北府中駅10時30分
集合↓府中刑務所と売店↓浅間
公園↓府中の森公園(昼食)↓
JRA競馬博物館↓大國魂神社
↓府中高松場↓馬場大門ケヤキ

★6月10日(金) ②ときがわ花菖蒲園
東武東上線池袋駅8時45分発
急行小川町行乗車⇨終点9時46
分下車↓月田橋↓学校橋↓二瀬
橋↓鎌形八幡神社↓班溪寺↓都
幾川遊歩道↓ときがわ花菖蒲園
↓ふれあいの里たまがわ バス

Ⅱ武蔵嵐山駅 雨天中止
歩程約3時間30分 運動靴で
交通費約千八百円

雨天中止 係 松永孝子
並木↓京王線府中駅
歩程約2時間
Ⅱ土屋秀夫・毛塚順一
金子 敬

☎047・457・2702

係 保倉惠美子
花菖蒲の開花に期待して。ふ
れあいの里たまがわでは地元野
菜などが販売されています。

Ⅱ辰巳哲夫
Ⅱ岩間英之

地図昭文社 奥武蔵・秩父
☎FAX03・5998・6193
☎090・2758・7871

(携帯は当日のみ)

★6月5日(日) ⑤七本ツツジ・セツ石山
JR新宿駅中央線5時38分発高尾行乗車 立川駅6時16分着
乗換青梅線6時21分発奥多摩行乗車 終点7時38分下車 バス7時45分発峰谷行乗車 終点下車 赤指尾根 千本ツツジ 七ツ石山 プナ坂 堂所 鴨沢バ

★6月7日(火) ③倉岳山 雨天中止
JR高尾駅8時2分発甲府行乗車 梁川駅下車 倉岳山 天神山 石仏 オシノ沢 鳥沢駅

●6月8日(水) 通常総会・リーダー会
水道橋西口・貸会議室内海 夜6時開始

★6月8日(水) 9日(木) ⑤竈ノ登山・四阿山他
8日池袋7時集合 車坂峠 竈ノ登山 湯ノ丸 菅平牧場 根子岳 四阿山 鳥居峠 池袋 歩程1日目6時間 2日目7時間 費用二万六千円

⑤停 奥多摩駅
歩程6時間45分
交通費三千三百円
真紅な山ツツジ、新緑のカラマツとの出会いを期待して！
046・257・6567
夜7時〜9時

係 川崎英雄
歩程約5時間(約9km)
急登あり
042・366・4383

係 加藤正彦
バス 係 石井
地図昭文社 志賀高原と浅間山
5月20日までに往復はがきで
申込み下さい。
〒350・1335 狭山市柏原
ニュータウン64の10 石井 徹

岳→端田峠→駐車地→新宿
歩程両日共6時間
費用二万円(15名の場合)
予告とはコースを変えて、毛
無山→雨ヶ岳へ縦走します。
山梨百名山2座・二百名山1座
5月25日までに往復はがきで
申込み下さい。
〒136・0072江東区大島
4の1の9の605
佐野満喜子
FAX 03・3638・1488
たちあおい

少の變更あり) 〓終点下車、虎丸山↓能岳↓八重山↓展望台↓秋葉山↓根本山↓上野原駅
歩程約4時間 軽登山靴以上で交通費約二千六百元
梅雨の晴間に展望の良い低山をゆつくりと歩きます。

地図昭文社 高尾・陣馬
2万5千図上野原
☎FAX 0 4 5・8 1 1・3 1 3 0 0
夜7時〜9時

★6月11日(土)12日(日) ④毛無山
〓雨ヶ岳 バス 係〓佐野(満)
11日新宿6時50分出発 〓中部横断道増穂IC 〓平須登山口↓富士見山↓往路を戻る 〓下部温泉(泊) 12日〓登山口↓中山金山遺跡↓パノラマ台↓毛無山↓雨ヶ

★6月11日(土) ③矢平山く甚々
函山 雨天中止 係 鳥居節里
京王新宿駅7時26分発準特急
高尾山口行乗車 高尾駅8時15分
下車 乗換8時20分発甲府行
乗車 梁川駅8時45分下車 塩
瀬大橋く寺下峠 丸ツヅク山
矢平山く旧大地峠 甚々函山
旧大地峠 新大地峠 大丸く四
方津駅
歩程約4時間30分 軽登山靴で
交通費約千五百円
④ 鮫嶋妙子
⑤ 大澤清吾・酒井滋治
地図昭文社 高尾・陣馬
080・12006・0431

★6月11日(土) ③能岳く八重山
雨天中止 係 中嶋要一
JR上野原駅9時集合(豊田駅
8時5分発乗車 8時37分上野
原駅下車)バス9時9分発新井
行乗車(4月のダイヤ改正で多

東ハイ会員優待の店

お会計時に、会員バッジが会員証をお見せ下さい。
店頭割引特価からさらに割引いたします

登山・アウトドアのことならさかいやへ

モンベル
ルーム

エコ
プラザ

フエア
館

パタゴニア
ロック館

ハイキングの準備はお済みですか？
登山・アウトドアの総合専門店
さかいやスポーツ

シューズ
館

www.sakaiya.com

インターネット
通販大人気！

さかいやスポーツ

さかいやスポーツ

さかいやスポーツ

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-48 営業時間：AM11:00～PM8:00 年中無休

フエア館

パタゴニア・ロック館

モンベルルーム

シューズ館

エコプラザ

TEL 03-3262-0432

TEL 03-3262-0581

TEL 03-3262-0731

TEL 03-3262-0433

TEL 03-3262-0583

FAX 03-3262-7285

FAX 03-3262-0586

FAX 03-3262-0745

FAX 03-3262-0592

FAX 03-3262-0486

東京ハイキング協会会員様 優待の店

秀山荘カードまたは
現金でのお支払い

&

東京ハイキング協会
会員証ご呈示

当店平常営業時
店頭販売価格から

さらに **5%OFF**

秀山荘カードはいつでもご入会OK
お気軽にどうぞ!!

お客様の身になって用具選びをお手伝いします。

登山用品専門店

池袋 秀山荘

TEL.03-3984-4211

<http://shop.syuzanso.com>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-44-8 [年中無休]
平日・土曜: 10:30~20:00 日曜・祭日: 10:00~19:00

一日白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・板橋一

豊島区役所 ●

東ハイ山行強弱度

(歩程は休憩時間を含みません)

表示方法	歩程時間	備考
①ウォーキング1	3時間以内	アップダウンの少ない平坦なコース 運動靴可
②ウォーキング2	3時間以上	アップダウンの多い郊外も歩くコース 運動靴可
③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
④一般向弱	3～4時間	良く整備されたコース
⑤一般向強	3～5時間	比較的全体的なコース
⑥やや健脚向	4～6時間	歩程が長く急な登降もあるコース
⑦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
⑧健脚向	6時間以上	かなりの経験と体力を要するコース

歩程時間は昭文社のコースタイム参照。破線は1ランクアップ。コースに無い尾根、険しいヤブは2ランクアップ。積雪時は1ランクアップ。

- ★6月11日(土) 13日(月) ⑥奥秩父鶏冠山 係 佐々木 11日JR塩山駅19時集合(油) 12 日4時タクシードライバー 二 俣の吊橋 東沢出合 岩峰 鶏 冠山 木賊山 甲武信小屋 油 甲武信 東沢山 入浴 塩 山 歩程各日8～10時間 シヤクナゲロードの中、急登、 岩場を越えて行きます。日本百 名山1座・山梨百名山2座・信 州百名山1座 費用一万五千元(往復電車代は 各自負担) ⑦清水・富塚・池田(奥)
- ★6月12日(日) ①鳥越夜祭り 雨天決行 係 松浦利保 JR浅草橋駅東口人形秀月前午 後4時集合 鳥越神社 におかず 横丁 佐竹商店街 御徒町駅 歩程1時間 多くの屋台と千貫神輿はすこ
- ★6月12日(日) ①東村山葛蒲祭 雨天決行 係 加世田輝三 西武線東村山駅西口1階10時 集合(係待つ) 国宝正福寺 北山公園(葛蒲祭) 徳蔵寺・板 碑保存館 東村山駅 10万本の花菖蒲が咲き乱れる
- ★6月12日(日) ②八国山 雨天中止 係 村上健一 西武池袋駅9時40分発急行西 武球場前行乗車 10時20分下 山 口駅下車 荒幡富士 トロロの 森 2号地 八国山 北山公園 係 0800・1170・4022
- ★6月12日(日) ③天上山 雨天中止 係 小林妙子 JR新宿駅南口バススタ新宿(高 速バス乗場)7時集合 河口湖 駅前9時下車 護国神社 天上 山 富士見台 小御岳神社 林 道 霜山 三角点 大瀬の滝 分岐 新倉山 三ノ宮 石ノアヤメ 群生地 富士浅間神社 下吉田 駅 14時45分発 新宿 歩程4時間 交通費三千六百元(バス代) 富士を眺め、アヤメやアジサ イを楽しみます。
- ★6月14日(火) ③辛垣山 雨天中止 係 鮫嶋妙子 JR新宿駅8時19分発青梅行乗 車 終点着 乗換9時30分発奥 多摩行乗車 二俣駅 9時38分 下車 木橋 辛垣山(辛垣城跡) 下 三方山 39号鉄塔 梅岩寺 青梅駅 歩程3時間30分 ④大澤清吾・田淵祥子 係 042・563・8157
- ★6月14日(火) ③中央道 雨天中止 係 大倉昌子 新宿7時出発 中央道 市川 大門 四尾連湖 蛾ガ岳 大 倉山 四尾連湖 入浴 新 宿 歩程3時間 費用約九千元 山梨百名山 御坂山塊の西端、富士川沿い から堂々とした山容の名山で交 迎です。クライミングの面白さ が体験できます。
- ★6月17日(金) ⑤編笠山 雨天中止 係 石井 徹 17日JR新宿駅7時発あずさ1 号乗車 小淵沢駅下車 富士見 ゴルフ 西岳 青年小屋 編笠 山 往復 油 権現岳 三ツ頭 天女山 甲斐大泉駅 歩程1日目5時間20分 2日目 6時間30分 費用二万円
- ★6月18日(土) ⑤御形山 雨天中止 係 坂寄牧子 新宿西口6時50分発 甲府 昭和IC 伊奈ヶ湖 タクシ ー 御形山(奥仙重) 榎山 アヤメ平 唐松岳 往復 北尾根見晴 台 北尾根登山口 伊奈ヶ湖 ⑥新宿 歩程4時間10分 費用七千元(18名の場合) アヤメの修復をしている南ア ルプス前衛の御形山は花の百名 山です。多数の花に期待。予告
- ★6月18日(土) ⑤三国山 雨天中止 係 佐野満喜子 18日JR北陸新幹線あさま60 1号乗車 佐久平駅着 小海線 に乗換 信濃川上駅下車 タク シー 新三国峠 十文字山 十 文字小屋 油 赤沢山 白泰山 下 栃本関所跡バス停 三峰口駅 歩程1日目4時間30分 2日目 7時間30分 費用八千四百円(新幹線、バス は各自購入。タクシード代は人数 割)
- ★6月19日(日) ③三浦アルプス 雨天中止 係 佐野俊一郎 JR逗子駅東口9時集合 森戸 林道 東尾根 馬頭観音 JR東 逗子駅 京急線神武寺駅15時解 散 コースは木の根道・沢筋・ア



待望の松浦本、第4作! A5判・388頁 本体2000円+税

新バリエーションハイキング

—45の山域・348コース・山光水彩36景— 松浦隆康 著

正確、詳細なガイド文、大きく見やすくなった略図。地域の歴史、文化、山名由来をさらに充実。新たに36枚のフォトエッセイ「山光水彩」そこに広がる光彩あふれる山河。新たな松浦本の世界へ!

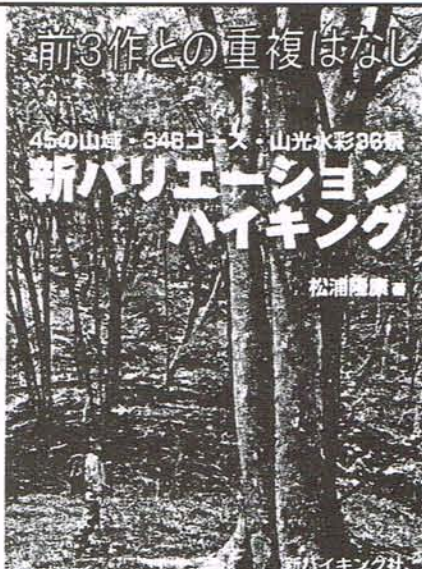
【奥多摩】浅間尾根/戸倉三山など7山域69コース【高尾山・扇山周辺】醍醐川の流域/城山一堂所山の支尾根など5山域60コース【道志山塊】甲武国境稜線の北東面/大旅沢の流域など9山域76コース【三浦半島】森戸川と小網代の森22コース【箱根】湯河原の滝と名木めぐり8コース【富士五湖】三国山稜4コース【大菩薩連嶺】岩殿山/恵能野川、藤沢川の流域など8山域59コース【御坂山塊】清八山—女坂峠—達沢山/蛾ヶ岳—大平山など4山域28コース【甲府周辺】常那山—友沢の巨岩など2山域8コース【南アルプス前衛】大柳川溪谷など2山域3コース【伊豆半島】ナコウ山—朝日山7コース【北アルプス前衛】【赤城山】各1山域1コース【越後湯沢】清津峡と当間山2コース

「読んで、登って、仲間ができる」

新ハイキング社

〒114-0023 東京都北区滝野川7-5-5-301 Tel/Fax 03-3915-8110 振替口座番号 00130-9-146915

*全国どここの書店でもお求めになれます。書店にない場合は 左記、振替口座宛 本体2000円+税を 郵便局備付払込取扱票にてご送金ください(送料弊社負担)



おトクな乗車券いろいろ

【JR関係】

◎休日おでかけバス
東京近郊のフリーエリア内のJR線普通列車(快速含む)・普通車自由席と東京モノレール、りんかい線が1日乗り降り自由。
利用期間 土・休日及び4月29日、5月5日、7月20日、8月31日、12月29日、1月3日の毎日
2670円

◎都区内バス
東京23区内のJR線普通列車(快速含む)・普通車自由席が1日乗り降り自由。
※両バスとも1ヶ月前から発売
◎青春18きっぷ「夏」
発売期間 7月1日～8月31日
利用期間 7月20日～9月10日
料金(5回分) 11850円

【小田急電鉄】

◎丹沢・大山フリーパス(2種)
Aキップ 小田急線往復＋乗り降り自由(小田急線本厚木～渋沢間＋神奈川中央交通バス指定区間＋大山ケーブル)
(新宿からの場合) 2210円
Bキップ(Aキップの区間から大山ケーブルを除いたもの)
(新宿からの場合) 1530円
A・Bキップとも2日間有効で乗車日の1ヶ月前から小田急線全駅で発売。

【東武鉄道】

◎まるごと日光 東武フリーパス
日光エリアの鉄道・バスが乗り降り自由。
(浅草からの場合) 4520円
※変更される場合もありますので、詳細は各鉄道の駅や客さまセンターでお尋ね下さい。

【編集部からのお願】

◎皆様からの投稿をお待ちしております。
締切日＝奇数月の月末
〔短歌・俳句〕五首・五句以内
〔詩〕自由
〔カッパ〕ペン又は筆書き黒色
〔随筆・山行感想文〕1行14字詰(趣旨の変わらない範囲で添削することがあります。なお、スペースの関係で、その月号に掲載できず遅れる場合もあります。)
※原稿は返却いたしません。