

1月ハイク

2017

目次

謹賀 新年

平成二十九年 元旦



3 (火)	① 大江戸七福神巡り 松浦利保	15 (日)	② 鎌倉江の島七福神 佐野俊一郎
4 (水)	② 川越七福神巡り 小泉純子	16 (月)	③ 能登八重山 鳥居節男
5 (木)	② 武蔵野吉祥七福神 会田政子	17 (火)	③ 葛城山・発端丈山 大倉昌子
6 (金)	② 新宿山ノ手七福神 宮本次子	18 (水)	③ 早春の房総 石井 徹
7 (土)	② パワースポットNo.44 木田 博	19 (木)	③ 三浦アルプス 中嶋要一
8 (日)	① 新年山行 高指山と温 平沢こと	20 (金)	④ 愛鷹山 佐々木 保
9 (月)	② 高麗山 保倉恵美子	21 (土)	② 高尾山 有里公雄
10 (火)	③ 幕山他 川寄英雄	22 (日)	③ 高山不動・休庵村 本多長吉
11 (水)	③ 石割山・大平山 大倉昌子	23 (月)	① 千葉市稲毛歴史散歩 松永孝子
12 (木)	② 丸沼高原スキー と温泉 加藤榮一	24 (火)	④ 天覚山・大高山 大倉昌子
13 (金)	① 隅田川七福神を歩く 松永孝子	25 (水)	① お鷹の道 保倉恵美子
14 (土)	③ 大山古道・高取山 加藤正彦	26 (木)	② とちぎ蔵の街ウオーク 柴崎 実
15 (日)	④ 雨降山・不老山 坂寄牧子	27 (金)	③ 熱海梅園と初島 矢澤省三
16 (月)	④ 白杵山・盆堀山 佐野満喜子	28 (土)	① 日野市街地歩き 小林妙子

◎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 ④一般向強
②一般向弱 ⑤やや健脚向
③一般向 ⑥健脚向
⑦ウォーキング1
⑧ウォーキング2

◎山行参加時のご注意!!
新しく会員になられた方で、いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込みされる方がおられますが、一般向強以上の山行には、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の該当リーダーの平日山行、日帰り山行等に参加し、リーダーに足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、既に入会された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もあります。山行強弱度の表、行程、歩行時間等をお確かめ頂き、ご自分の足に見合った山行に参加下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下さるようお願いいたします。安全で楽しい山行にしましょう。

※山行の申込みをする方は、必ず本号4頁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。

★1月3日(火) ① 大江戸七福神巡り JR山手線池袋駅9時10分集合 東武東上線池袋駅9時10分集合 急行乗車 川越駅9時41分下車 ↓妙善寺・天然寺・喜多院・成田山越前院・川越まつり会館 蔵造りの町並み・熊野神社・蓮馨寺・菓子屋横丁・見立寺・妙昌寺・小江戸蔵里・本川越駅 雨天中止 係 小泉純子 歩行約3時間30分 入館料・拝観料は各自払い!! ② 伊藤彰彦・佐伯公子 0900-7845-4254 0303-3976-5673	★1月4日(水) ② 神奈川歴史・公園散歩No.20 横浜瀬谷八幡神社巡り 相鉄瀬谷駅9時50分集合 長天寺(タルマ大師)・妙光寺(大黒尊天)・善昌寺(恵比寿寺) 徳善寺(毘沙門天)・寶蔵寺(弁財天)・西福寺(布袋尊)・宗川寺(福祿寿)・全通院勢至堂(寿老人)・バス瀬谷駅 雨天延期 係 渡邊幸一 歩行約3時間 小雨決行 七福神に達磨大師を加えた日本でも珍しい八福神を巡って新年を迎えましょう。 ③ 加世田輝三 0800-3122-5529 0303-5247-2940	★1月5日(木) ③ 三浦七福神めぐり 京急線三浦海岸駅9時集合 バス9時13分発 崎崎乗車 金田・円福寺(恵比寿)・慈雲寺(毘沙門天)・海南神社(弁財天)・見桃寺(布袋尊)・白髭神社(寿老人)・妙音寺(福祿寿)・延寿寺(大黒天)・三崎口駅 雨天延期 係 大倉昌子 三浦半島に点在する七福神をめぐる縦横に歩き通します。現地協力者 名児耶高宏 当日が雨の場合は6日(金)に延期します。 0900-4712-0896 0303-5247-2940	★1月6日(金) ④ 武蔵野吉祥七福神 JR新宿駅10時53分中央線快 速高尾行乗車 11時15分三鷹駅下車(係待機) 大盛寺・武蔵野八幡宮・安養寺・大法寺 雨天中止 係 宮本次子 JR新宿駅南口9時30分集合 稲荷鬼王神社・太宗寺・法善寺・永福寺・蔵島神社・経王寺・善国寺(神楽坂)解散 雨天中止 係 宮本次子 0900-9800-8915 0304-22-220413 (携帯は当日のみ)	★1月7日(土) ⑤ パワースポットNo.44 「台東区橋通り」その2 東京メトロ浅草駅下車 東武浅草駅前広場10時30分集合 吾妻橋・駒形橋・駒形公園・隅田川テラス・蔵前橋・蔵前橋・隅田川 雨天中止 係 木田 博 テラス・柳橋・浅草橋・左衛門橋・JR浅草橋駅 雨天中止 歩行約2時間30分(7km) 0900-6535-0432 0309-0653-50432
---	---	---	---	--

東ハイ会員優待の店

登山・アウトドアのことならさかいやへ

モンペル
エコ
シューズ
ウェア

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

www.sakaiya.com

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

ウェア館	バグニア・ロッグ	モンペル	シューズ館	エコプラザ
03-3262-0432	03-3262-0581	03-3262-0731	03-3262-0433	03-3262-0583
03-3262-7285	03-3262-0586	03-3262-0745	03-3262-0592	03-3262-0486

東京ハイキング協会会員様優待の店

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

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

一目白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・板橋
池袋駅 西武バブル P/バブル 池袋駅前公園 池袋 秀山荘
東口 セブンイレブン ヒック パナソニック
ヤマタ電機 日本総本店 明治通り 豊島区役所

- ★1月7日(土) ③奥多摩 五台山尾根・浅間尾根 係佐々木
JR新宿駅7時44分発ホリデー
快速あきがわ3号武蔵五日市行
乗車立川8時11分・拝島8時
25分・武蔵五日市駅8時48分
バス9時発数馬行乗車西
川橋下車・五社神社・五台山
902M峰・一本松山・人里峠
↓休憩所・時坂峠・弘沢ノ滝入
口・武蔵五日市駅
歩程4時間15分
FAX 043・277・5062
- ★1月7日(土) ④万六ノ頭北東尾根 係山川美恵子
JR新宿駅7時44分発ホリデー
快速あきがわ3号乗車立川8
時11分・武蔵五日市駅8時48分
バス武蔵五日市下車・643
M峰・763M峰・万六ノ頭
山ノ神・和田バス停・藤野駅
歩程5時間30分 雨天中止
降雪後は要アイゼン
地図昭文社 奥多摩
2万5千図五日市
FAX 090・6005・4651
- ★1月7日(土) ⑤鷹落場・矢倉岳 雨天中止 係加藤正彦
小田急新宿駅6時39分発急行
小田原乗車8時1分新松田
下車バス8時25分発西丹沢
自然教室行乗車樋口橋下車
平山・鷹落場・清水越・矢倉岳
↓矢倉沢・関本・新松田駅
歩程約5時間30分
FAX 046・257・6567
- ★1月8日(日) ①新年山行 高指山と温泉 バス 係平沢
空席あり。早めの申込みを。
JR新宿駅西口7時出発中央道
東富士五湖道山中湖IC高指
山登山口・高指山・富士山
↓道志のまち入口・紅富士の湯
(入浴・新年入浴)山中湖IC中
央道・新松田駅西口
歩程1時間25分
軽登山靴で足元しっかりと参加。
費用約六千六百円(入浴・飲物
代含む)
晴れば素晴らしい富士山の
眺めが望めます。
FAX 0297・58・9022
- ★1月8日(日) ②高麗山 雨天中止
JR東京駅東海道線8時26分発
小田原乗車大磯駅9時30分
下車高来神社・高麗山・八俣
山・浅間山・湘南平・大磯駅
歩程約3時間
交通費約二千三百円
湘南平からは相模湾をはじめ
FAX 03・5998・6193
- ★1月10日(火) ③石割山・大平山 バス 係大倉昌子
新宿7時出発中央道・富士
吉田・平野・石割神社・富士見
平・石割山・大平山・大平山
長池山・大出山・大出山入口バ
ス停(入浴)・新宿
歩程約5時間 費用約九千円
山中湖と雪化粧の富士山を眺
めながらの尾根歩きを楽しみま
す。石割山は山梨百名山です。
FAX 090・4712・0896
- ★1月10日(火) ④丸沼高原スキーと温泉 係加藤榮
10日JR東京駅②上越新幹線8
時4分発Maxたにがわ403
号越後湯沢行2号乗車上野
8時10分・大宮8時30分・高崎
9時6分・上毛高原駅9時22分
下車 送迎バスで宿へ
スキーレベル初級以上
費用約三万六千円(宿2泊、リ
フト代、交通費)
温泉だけの人も大歓迎です。
FAX 042・734・0734
- ★1月10日(火) ⑤日杵山・盆堀山 雨天翌日 係佐野満喜子
JR新宿駅7時44分発ホリデー
快速あきがわ3号乗車立川8
時11分・武蔵五日市駅8時48分
バス武蔵五日市下車・日杵山
656M・荷田子峠・盆堀山
城山・沢渡橋バス停・武蔵五日
市駅 歩程5時間10分
交通費 バス代は六百二十円
FAX 03・3638・1488
- ★1月13日(金) ①隅田川七福神を歩く 係松永孝子
東武伊勢崎線鐘ヶ淵駅10時30
分出発・多聞寺・母寺・隅田
川神社・白鬚神社・向島百花園
(65歳以上七十歳以下)長命寺・弘
福寺・三神神社・隅田公園・東
福寺
FAX 047・457・2702
- ★1月14日(土) ③大山古道・高取山 雨天中止 係加藤正彦
小田急新宿駅7時1分発急行
小田原乗車8時13分発野原
下車バス8時35分発養毛行乗
車才戸入口下車・ゴルフ場
不動越・高取山・ゴルフ場
下多神社・神戸・伊勢原駅
歩程約4時間
FAX 046・257・6567
- ★1月14日(土) ④雨降山・不老山 雨天中止 係坂寄牧子
JR高尾駅7時47分発河口湖行
乗車上野原駅8時9分下車
バス8時30分発飯尾行乗車初
戸下車・雨降山・ゴウダ山・高
指山・不老山・不老バス停
上野原駅 歩程4時間30分
交通費千八百四十円(高尾起点)
FAX 047・491・3224
- ★1月15日(日) ③鎌倉江の島七福神 係佐野俊一郎
JR北鎌倉駅9時集合・浄智寺
↓鶴岡八幡宮・宝戒寺・妙隆寺
↓本覚寺・長谷寺・御霊神社
江島神社・湘南緑地公園14時解
散 歩程3時間 雨天中止
FAX 090・7410・6944
- ★1月15日(日) ④日の出山 雨天中止 係加世田輝三
JR新宿駅8時19分発ホリデー
快速あきがわ5号奥多摩行乗車
御嶽駅9時40分下車バス
ケーブルカー上頂上駅・日の出
山・つるつる温泉(入浴・新年
会)バス武蔵五日市駅
歩程2時間20分
一年の始まりは温泉山行から
交通費約二千二百円・入浴代八
百二十円・新年会費三千円
新年会参加希望者は電話下さ
い。
FAX 090・8592・1932
- ★1月15日(日) ⑤能登岳・八重山 雨天中止 係鳥居節男
京王新宿駅7時46分発準特急
高尾山口行乗車高尾駅8時39
分着 乗換JR中央本線8時44分
発小淵沢行乗車上野原駅9時
6分下車バス9時20分発新井
行乗車終点下車・虎丸山・能
登岳・八重山・展望台・秋葉山
根本山・上野原駅
歩程4時間20分 軽登山靴で
アイゼン要
交通費約千六百円
FAX 080・1206・0431



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 神田本館/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

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

東ハイ新入会員募集 キャンペーン中!!

- 東ハイの新入会員の多くは会員様からのご紹介です。
会員の皆様、お友達を沢山紹介して下さい!
- 紹介頂いたお友達が入会されまると、紹介者に5回
分の無料参加券(1,500円相当)を進呈します。
(ご家族の場合は1家族に1枚とさせていただきます。)

平成29年1月号(3)

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	
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	

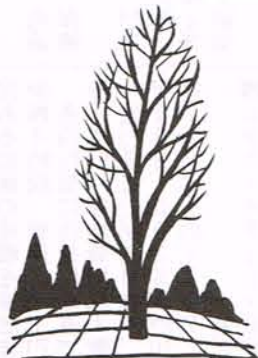
歩程時間は昭文社のコースタイム参照。破線は1ランクアップ。コースに無い尾根、険しいヤブは2ランクアップ。積雪時は1ランクアップ。

ない平坦なコース	運動靴可
郊外も歩くコース	運動靴可
。 ゆっくり歩くコース	
コース	
降もあるコース	
尾根、ヤブ等もあるコース	
力を要するコース	
シクアップ。コースに無い尾クアップ。	

★1月22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8時5分発快速急
行乗車Ⅱ西吾野駅9時24分下車
↓高山不動↓大久保峠↓休暇村
電話048・253・9640

★1月24日(火) ①千葉市稲毛歴史散歩 係Ⅱ松永孝子
JR総武線稲毛駅(快速も停ま
ります)10時30分出発↓京成稲
毛駅↓千葉市ゆかりの家いなげ
(愛新覚羅溥儀飯寓)↓稲毛浅間
神社↓千葉市民ギヤラリー・旧
神谷伝兵衛別荘(牛久シャトー創
始者)↓稲毛公園↓千葉トヨベツ
電話047・457・2702

★1月24日(火) ④天竺山く大高山 雨天翌日 係Ⅱ大倉昌子
西武池袋駅7時57分発急行飯
能行乗車Ⅱ終点8時49分着 乗
換8時50分発西武秩父行乗車Ⅱ
奥武蔵のアスレチックコース
で、アツブダウンが多く難所に
はロープがあります。当日が雨



9月23日最新刊!

関東一円

A5判・252頁 本体1800円+税

古城址ハイキング

—関東八州 つわものどもが夢のあと歩き—

内田栄一 著

関東一円

古城址ハイキング

内田栄一

歴史を知ればもっと楽しく、実際に歩けばもっとリアルに、51城40コース。
 歴史とハイキングと両方を深く楽しむ、関東の古城址ハイキングの決定版!
 ハイキングコース略図の他に城郭の縄張り図もあり、遺構の写真も豊富に掲載。

付録: 関東八州の勢力分布変遷・主要家系図と武将外伝・INDEX MAP(全体地図)・年表・武将人名索引付

【東京都】江戸城を歩く/桧原城から戸倉城など5コース【埼玉県】車山から鉢形城/杉山城から菅谷城など5コース【神奈川県】小田原城とその周辺/新井城から小網代の森など5コース【千葉県】峰上城から関尻浅間山/勝胤寺から本佐倉城/岡本城から法華崎海岸など8コース【茨城県】富士山—笠間城/河和田城から偕楽園など4コース【栃木県】唐沢山城から栃本山/富士山城から勧農城/烏山城から竜門の滝など7コース【群馬県】岩櫃城から岩櫃山/箕輪城とその城下など4コース【山梨県・静岡県】新府城から能見城/山中城から箱根旧街道

「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

* 全国どこのお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1,800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)



平成29年1月号(4)

★1月28日(土) ①日野市街地歩き 雨天翌日 係Ⅱ小林妙子
 京王新宿駅③8時20分発特急 として戊辰戦争で戦った武装組
 京王八王子行乗車Ⅱ高幡不動駅 織の新選組。その遺跡や本陣を
 下車 南口改札9時集合→金剛 探訪します。
 寺→土方歳三資料館→日野宿本 交通費七百七十円 他に資料館
 陣→新選組ふるさと資料館→JR 入場料二千元(自由)
 日野駅 歩程3時間 Ⅱ石川孝子
 江戸時代末期に、京都におい 地図 武蔵府中・立川
 て反幕府勢力を取り締まる警察 090・2334・5454
 活動に従事し、旧幕府軍の一員

★1月28日(土) ③長瀬アルプス 雨天中止 係Ⅱ小泉純子
 西武池袋駅7時5分発快急長 蛸梅の花に期待して!! ゆつ
 瀬行乗車Ⅱ所沢7時31分Ⅱ長瀬 くり歩きます。
 駅9時19分着 乗換9時42分発 ⅡⅡ加藤正彦
 乗車Ⅱ野上駅9時44分下車Ⅱ万 Ⅱ伊藤彰彦・佐伯公子
 福寺→天狗山→氷池分岐→小鳥 地図昭文社 奥武蔵・秩父
 峠→宝登山→長瀬駅 090・7845・4254
 歩程4時間30分 軽アイゼン要 FAX 03・3976・5673

★1月28日(土) ④イタドリ沢ノ頭→矢ノ音 係Ⅱ山川美恵子
 JR高尾駅8時7分発甲府行乗 積雪に期待して、藤野から相
 車Ⅱ藤野駅8時21分下車Ⅱ沢井 模湖駅へ山を繋いで歩きます。
 川沿いの登り口→石祠→イタド 要アイゼン・スパッツ
 リ沢ノ頭→矢ノ音→大平小屋→ ⅡⅡ山川和雄
 孫山ノ頭→与瀬神社→相模湖駅 090・6005・4651
 歩程4時間30分 雨天中止

★1月29日(日) ③小仏城山 雨天中止 係Ⅱ辰巳哲夫
 京王新宿駅8時7分発準特高 模湖駅
 尾山口行乗車Ⅱ高尾駅8時59分 歩程3時間 軽登山靴以上で
 下車 北口バス9時32分発小仏 ⅡⅡ保倉恵美子
 行乗車Ⅱ終点下車→小仏峠→小 ⅡⅡ毛塚 順一
 仏城山→千木良→相模ダム→相 090・8729・2758

★1月31日(火)→2月2日(木) ③尾瀬岩鞍スキ場 係Ⅱ加藤(榮)
 希望者は、1月10日→12日の 込み下さい。
 丸沼高原スキ行を参照して申 042・734・0734

予 告

係Ⅱ平沢こと

★2月4日(土)5日(日) ①高峰亭
原スノーシュー 高速バス

「秘湯シリーズ」No.42 高峰高原
温泉 白銀の世界と2000M
のいで湯ランプの宿を楽しむ。

費用約二万五千円 定員20名
★3月3日(金)4日(土) ①青春18
きつぷの旅 新潟県

「秘湯シリーズ」No.43 大沢山温
泉 費用約二万円 定員20名
上越線に乗って雪国へ。温泉良
し料理良しのお勧めの宿です。

★3月11日(出) ①中伊豆 金冠
山他と温泉 バス
費用約六千五百円 定員25名
以上3コース、温泉だけでも
参加OKです。(申込みは後記)

係Ⅱ平沢こと・小泉純子
★2月26日(日) ①筑波山とその
周辺 バス ②はつつじヶ丘
く弁慶茶屋・筑波山神社 ③は
つつじヶ丘・筑波山(女体山・
男体山)
ト山後は筑波梅林まつり見学。
梅林は30種類の梅花が千本以上
です。費用約五千五百円
以上、小泉ととの共同山行を
含め4コース、各山行毎に往復
はがきに必ず書式通り記入の上
平沢こと宛申込み下さい。
〒300・2358 つくばみらい
市陽光台2の15の2
平沢こと
0297・58・9022
夜8時〜9時0分

込み可)

係Ⅱ大倉昌子
★2月20日(月) ③真鶴半島歩き
と温泉 バス 伊豆半島の根
の真鶴半島、うつそうと生い茂
る原生林と紺碧の海に突き出た
岬の雄大な眺めを楽しみ、温泉
でゆったりします。

係Ⅱ佐々木 保

★2月4日(土)5日(日) ③秘湯の宿とスノーシュー

新宿南口バスタ新宿 高速バス
朝出発Ⅱ高峰温泉(着後散策)
① ガイドと高峯山スノーシュー
② 往復Ⅱ高峰温泉 高速バスⅡ
新宿

歩程約3〜4時間(2日間)
秘湯の宿・高峰温泉を起点にス
ノーシュー。夜は雲上の露天風呂
と星空観察を楽しむ。秘湯の
温泉だけでも可です。とりづら
い宿です。12月31日までに申し
み下さい。

費用二万四千八百円(宿、高速
バス往復、スノーシュー、保険
代等)

★3月4日(土) ③守屋山 バス
八王子7時15分出発Ⅱ杖突峠↓
東峰↓守屋山(西峰)↓東峰↓登
山口Ⅱ諏訪大社上社前宮Ⅱ新宿
歩程3時間30分

守屋山は一等三角点、信州百名
山、諏訪大社ご神体の山。雪化
粧のハケ岳、南・中央・北アル
プスの大パノラマと適宜な雪に
期待して。時間があれば諏訪大
社に寄ります。

費用八千八百円
以上、各山行毎に往復はがき
で申込み下さい。

〒261・0003 千葉市美浜
区高浜3の5の3の304

佐々木 保

090・8035・6123

井7の3の1の1113

大倉昌子

090・4712・0896
FAX 03・5247・2940

1 縫道石山	21 竜ガ森	41 栗駒山	61 徳仙丈山	81 磐梯山
2 吹越烏帽子	22 森吉山	42 虎毛山	62 蔵王・雁戸山	82 額取山(安積山)
3 袴腰岳・丸墨形岳	23 太平山	43 神室山	63 蔵王・屏風岳	83 二岐山
4 天狗岳	24 岩手山	44 高松岳	64 蔵王・熊野岳	84 三本槍岳
5 白神岳	25 七時雨山	45 須金岳	65 青麻山	85 小野岳
6 岩木山	26 安家森	46 禿岳	66 葉山	86 博士山
7 北八甲田・大岳	27 姫神山	47 小又山	67 月山	87 志津倉山
8 南八甲田・櫛ガ峰	28 兜明神岳	48 李蔵山	68 摩耶山	88 七ガ岳
9 戸来岳	29 早池峰山	49 鳥海山	69 岩岳	89 荒海山
10 十和利山	30 薬師岳	50 丁岳	70 霊山	90 田代山・帝釈山
11 白地山	31 鯨山	51 翁山	71 朝日連峰・以東岳	91 三岩岳
12 小岳	32 六角牛山	52 薬菜山	72 朝日連峰・大朝日岳	92 会津駒ガ岳
13 藤里駒ガ岳	33 五葉山	53 黒伏山	73 朝日連峰・祝瓶山	93 燧ガ岳
14 田代岳	34 氷上山	54 甑岳	74 白鷹山	94 御神楽岳
15 八幡平	35 女神山	55 船形山	75 飯豊連峰・北股岳	95 蒲生岳
16 焼山	36 和賀岳	56 ツツ森・笹倉山	76 飯豊連峰・飯豊本山	96 会津朝日岳
17 三ツ石山	37 真昼岳	57 泉ガ岳	77 吾妻連峰・西吾妻山	97 浅草岳
18 大白森	38 焼石岳	58 面白山	78 吾妻連峰・一切経山	98 鎌倉岳
19 秋田駒ガ岳	39 牛形山	59 大東岳	79 楯峰	99 蓬田岳
20 乳頭山	40 甑山	60 神室岳	80 安達太良山	100 二ツ箭山

◎登山靴
運動靴やローカットのハイキングシューズは平地のウォーキングにとどめ、山に登るには足首まで保護してくれる靴がよい。「運動靴可」「スニーカーで」などと明記されていない限り、必ず軽登山靴以上で参加のこと。

◎防寒着
高度が1000M上になると、気温は0・6度下がります。天気が悪いつきは、1000M上がると気温は1度下がるといいます。寒い季節には、セーターを1枚ビニール袋に収め、必ずザックに入れておくようにしましょう。新聞紙等も意外と役に立つことがあります。

◎東ハイの目印でもある黄色タオルは、山行参加のときリッダーからお求め下さい。

〔編集部からのお願ひ〕
●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。スペースの関係で掲載が遅れる場合もあります。）
※原稿は返却いたしません。