

(44) コース

19 " "	3景信山 有里公雄	3車山く鉢形城跡
21 " "	3野川下流 佐野俊一郎 23(木) 4六甲山と有馬温湯	保倉惠美子
22 " "	3みかも山 柴崎 実 4湘南鷹取・岩トレ	大倉昌子
25 " "	2鎌倉源氏山 石井 徹 3北高尾杉の丸北尾根	荒金亀治
26 " "	5畦ヶ丸く屏風岩山 2景信山 山川美恵子 2仙元山 加世田輝三 3高山山 辰巳哲夫 3鳶尾山く八音神社 会田政子	加藤正彦
27 " "	3顔振峠く越上山 4大山イタツミ尾根	鳥居節男
28 " "	3権現堂桜堤 坂寄牧子 4栃木・大小アルプス 小林妙子	大倉昌子
29 " "	1玉川上水を歩くNo.7 2恩田川さくら並木そでろ歩き 加藤榮一	松永孝子
30 " "	2黒目の里 保倉惠美子 3大楠山く按針塚	

●山行の強弱度表記について
山行名の上に、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
①ウォーキング1	
②ウォーキング2	

●山行参加時のご注意!!
一般向強④以上の予約山行に参加希望の場合には、必ず該当りーダーの通常の日帰り山行に参加し、足を確認してもらった上でご参加下さい。

※山行の申込みをする方は、必ず本号3頁下段に示した書式の通り記入して、係のりーダー宛に申込み下さい。

◎現在の自分自身の体力・歩行力を考慮して、無理のないコースに参加するようにして下さい。

◎東ハイ事務所は通常は留守番電話なので、間違いを避けるため、入会をご希望の方、住所変更の方はFAXでご連絡下さい。
お名前・生年月日・郵便番号・住所・電話番号をお知らせ下さい。

★3月4日(土) ④要倉山く高岩山
JR高尾駅北口8時集合 バス
8時10分発陣馬高原下行乗車
関場下車↓取付点↓尾根上↓鉄
塔下↓三角点↓要倉山↓高茶山
↓車道↓高岩山↓和田峠↓陣馬
山↓陣馬高原下バス停↑高尾駅
歩程4時間40分 要軽アイゼン

雨天翌日 係員佐野満喜子
里山も積雪があればなお楽し
い。要倉尾根から双耳峰の高岩
山へミニ縦走。

地図昭文社 高尾・陣馬
FAX 03・3638・1488 ②小松博氏

★3月4日(土) ③南ア前衛・守屋山 バス 係Ⅱ佐々木 保
 取新宿駅6時22分発特快高尾
 行乗車Ⅱ八王子駅下車 改札口
 7時集合 北口7時15分バス出
 発Ⅱ杖突峠↓文抗平↓東峰↓守
 屋山(西峰)↓東峰↓杖突峠Ⅱ諏
 訪大社上社前宮Ⅱ新宿
 歩程約4時間

守屋山は一等三角点、信州百
 名山。諏訪大社御神体の山。雪
 化粧の八ヶ岳 南・中央・北ア
 ルプスの大パノラマと適宜な雪

往復はがきで申込み下さい。
 千261・0003 千葉市美浜
 区高浜3の5の3の304
 佐々木 保

費用八千八百円 Ⅱ池田典子
 に期待。時間があれば諏訪大社
 に寄ります。アイゼン持参。

☎090・8035・6123
 FAX043・277・5062

4日送迎車 大沢駅 湯沢駅 下
車(買物・昼食) 湯沢駅 水上
駅乗換 高崎駅乗換 上野駅
歩程約1時間 ウォーキング靴

☎ 0297・58・9022 平沢こと

夜8時〜9時30分

★3月3日(金)4日(土) ①青春18きつぶの旅 越後 係 平沢こと
「秘湯シリーズ」No.43 大沢温泉 費用約二万千円(20名の場合)
空席あり、早めに申込み下さい。 冬景色を見ながら各駅停車に乗
参加者にコース予定表送ります。 乗って越後の旅。温泉と料理を
3日JR東京駅9時22分発快速ア 楽しみます。
ーバン乗車 高崎駅乗換 水上 ②小峰・佐々木昭 函 石原
駅乗換 大沢駅下車 送迎車 ③ 300・2358つくばみらい
宿・大沢館(泊) 歩程約20分 い市陽光台2の15の2

★3月1日(水) ③まただ桜まつり 雨天中止 係員加藤正彦

小田急新宿駅7時22分発急行
小田原行乗車 8時50分新松田
駅下車 バス9時5分発寄行乗
車 田代町下車 寄自然休養村
送電線鉄塔 松田山 最明寺
史跡公園 までだ桜まつり会場
↓新松田駅 歩程4時間

交通費約二千元
河津桜、一見の価値あり。昨
年、花の見頃に10日遅かったの
で重ねて計画しました。

☎046・257・6567 ④ 小泉純子
夜6時〜8時

★3月1日(水) ③千部ヶ岳 雨天中止
東武浅草駅7時10分発快速日 山満願寺↓バス停↓栃木駅
光行乗車⇨栃木駅8時27分下車 歩程約3時間
(係合流) タクシー⇨満願寺本 勝道上人日光開山祈願の山。
堂駐車場登山口↓千部ヶ岳遊歩 図⇨柴崎ミチ子
道入口↓山ノ神↓護摩壇跡↓千 090・3499・0190
部ヶ岳↓林道↓不動靈窟↓出流

▼ 駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの目印
▼ 会員証・参加票・ポイントカードを必ず持参のこと
▼ 日帰り山行参加費 会員三百円・会員外五百円

青梅行乗車 9時44分牛浜駅東
口下車(係待つ) ↓みずくらい
と公園 ↑上水公園 ↓見影橋公園
↓こもれびの足湯 ↓小平中央公
園 ↓鷹の台駅
歩程 3時間30分 運動靴で
足拭きタオルお忘れなく。

りチケツト五百円を車内で購入
 Ⅱ野毛山動物園(園内無料)Ⅱ桜
 木町駅Ⅱ大棧橋Ⅱ港の見える丘
 公園Ⅱ山下公園Ⅱ横浜中華街Ⅱ
 桜木町駅
 一日市営バス乗り放題ですの
 でお楽しみ下さい。
 ☎090・4712・0896
 ☎FAX03・5247・2940

★3月8日(水) ②玉川上水緑道
 小雨決行 係Ⅱ会田政子
 JR新宿駅8時48分発中央快速

★3月7日(火) ②ぶらり横浜めぐり 小雨決行 係Ⅱ大倉昌子 JR桜木町駅前バスターミナル 10時集合 市営バス(みなとぶら

得です。
奥沼津アルプスがメインなので、下山場所は当日の行動時間で変更する場合があります。

交通費は遠方の場合 青春18きつぷやジパングを利用するとお得です。

電話 090・6005・4651
□□ 山川和雄

★3月5日(日) ④奥沼津アルプス 雨天中止 係 山川美恵子

JR熱海駅 8時23分発沼津行乗車 三島駅 8時36分着 乗換8時47分発修善寺行乗車 原木駅 9時3分下車 大嵐山 新城分岐 大平山 鷺頭山 小鷺頭山 志下坂峠 はまゆう前バス停 沼津駅 歩程5時間30分

公園散歩 No.22 係「渡邊幸一」
 相鉄線瀬谷駅改札口10時集合
 瀬谷本郷公園↓四万坂古戦場跡
 ↓大和深見交差点↓大和市役所
 ↓泉の森公園↓ふれあいの森
 相鉄・小田急線大和駅
 歩程約2時間30分 小雨決行
 ④④④ 加世田輝三
 ④④④ 松本千恵子・五木田悦子
 080・3122・5529

一目白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・板橋→

池袋駅 西武パルコ Pパルコ 池袋駅前公園 セカイ屋 ピタカカメラ ヤマタ電機 日本総本店 ビック パソコン館 明治通り 秀山荘 豊島区役所

(歩程は休憩時間を含みません)

表示方法	歩程時間	備考
①ウオーキング1	3時間以内	アップダウンの少ない平坦なコース
②ウオーキング2	3時間以上	アップダウンの多い郊外も歩くコース
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。

※靴については、特記事項の無い限り、①②は歩き慣れた靴(軽登山靴でなくても可)で、③以上は軽登山靴以上で参加のこと。

※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。

※靴については、特記事項の無い限り、①②は歩き慣れた靴(軽登山靴でなくても可)で、①以上は軽登山靴以上で参加のこと。

丸↓大滝峠↓屏風岩山↓南東尾
家避難小屋↓権現山分岐↓畦ヶ
教室行乗車⇨大滝橋下車⇨一軒
合ハス8時25分発西丹沢自然
歩程7時間 雨天翌26日(実施
フィナーレはミツマタの花。
☎090・6005・4651 ☒山川和雄



連絡が取れません
必ず三人以上で歩きましょう

1) 山行
2) 期
3) 申込
5) 干住
6) 生年
7) 電話
8) 東八
(一般
9) 1年

月	日	

予告(申込み可)



係佐野俊一郎

★4月2日(日)3日(月) ③総本山
巡り総持寺
費用一万円(宿坊代他)
電話確認の上、3月15日まで
に往復はがきで申込み下さい。
定員20名

★4月15日(土) ③三方山山ノパ
ノラマ台 バス
新道諏訪神社→三方山山ノパ
進峰山ノパ→山ノパノラマ台登
山口ノラマ台
歩程4時間30分
雄大な富士山を眺めながら本栖
湖を巡る。山梨百名山。
費用七千七百円

係佐野満喜子

★5月13日(土) ④富士見山
バス 新宿西口→中央道→登山
口→展望台→富士見山→往路を
戻る
南アルプス、富士山の展望は一
級品。山梨百名山。
歩程5時間 費用八千円
★5月20日(土) ④長沢背
稜 朝立1泊
20日西武秩父駅 三峰神社→雲
取山(泊) 21日山荘→長沢山→
西谷山→天目山→東日原
歩程1日目5時間 2日目9時
間30分
費用八千円(往復の交通費は各
自払い)
登山者も稀な都県境尾根を西か
ら東へ縦走します。埼玉百名山6
座。

★5月20日(土) ④曲岳 黒富士
太刀岡山 バス
八王子駅改札口7時集合→観音
峠→曲岳→升形山→黒富士→鬼
頭(おにがわ)山→太刀岡山→上
沢ノ新道 歩程5時間15分
甲府近郊の山梨百名山3座を縦
走気分が絶頂。
費用七千八百円

★5月25日(木) ④佐渡ど
ろでん山
大宮駅8時50分発とき307号
バス 新道→両津港→アオネバ登山
口→山荘(泊)→マツネ→イモリ平
→金北山→白雲台→両津港→新
道 歩程1日目3時間 2日目6時
間10分
費用四万四千円
4月25日までに往復はがき又
はメールで申込み下さい。
〒350-1335 狭山市柏原
ニュータウン64の10 石井 徹
donkaneishi@gmail.com
090-2141-8946

★5月25日(木) ④石井 徹
大宮駅8時50分発とき307号
バス 新道→両津港→アオネバ登山
口→山荘(泊)→マツネ→イモリ平
→金北山→白雲台→両津港→新
道 歩程1日目3時間 2日目6時
間10分
費用四万四千円
4月25日までに往復はがき又
はメールで申込み下さい。
〒350-1335 狭山市柏原
ニュータウン64の10 石井 徹
donkaneishi@gmail.com
090-2141-8946

★5月25日(木) ④石井 徹
大宮駅8時50分発とき307号
バス 新道→両津港→アオネバ登山
口→山荘(泊)→マツネ→イモリ平
→金北山→白雲台→両津港→新
道 歩程1日目3時間 2日目6時
間10分
費用四万四千円
4月25日までに往復はがき又
はメールで申込み下さい。
〒350-1335 狭山市柏原
ニュータウン64の10 石井 徹
donkaneishi@gmail.com
090-2141-8946

★5月25日(木) ④石井 徹
大宮駅8時50分発とき307号
バス 新道→両津港→アオネバ登山
口→山荘(泊)→マツネ→イモリ平
→金北山→白雲台→両津港→新
道 歩程1日目3時間 2日目6時
間10分
費用四万四千円
4月25日までに往復はがき又
はメールで申込み下さい。
〒350-1335 狭山市柏原
ニュータウン64の10 石井 徹
donkaneishi@gmail.com
090-2141-8946

★5月25日(木) ④石井 徹
大宮駅8時50分発とき307号
バス 新道→両津港→アオネバ登山
口→山荘(泊)→マツネ→イモリ平
→金北山→白雲台→両津港→新
道 歩程1日目3時間 2日目6時
間10分
費用四万四千円
4月25日までに往復はがき又
はメールで申込み下さい。
〒350-1335 狭山市柏原
ニュータウン64の10 石井 徹
donkaneishi@gmail.com
090-2141-8946

★5月25日(木) ④石井 徹
大宮駅8時50分発とき307号
バス 新道→両津港→アオネバ登山
口→山荘(泊)→マツネ→イモリ平
→金北山→白雲台→両津港→新
道 歩程1日目3時間 2日目6時
間10分
費用四万四千円
4月25日までに往復はがき又
はメールで申込み下さい。
〒350-1335 狭山市柏原
ニュータウン64の10 石井 徹
donkaneishi@gmail.com
090-2141-8946

★5月25日(木) ④石井 徹
大宮駅8時50分発とき307号
バス 新道→両津港→アオネバ登山
口→山荘(泊)→マツネ→イモリ平
→金北山→白雲台→両津港→新
道 歩程1日目3時間 2日目6時
間10分
費用四万四千円
4月25日までに往復はがき又
はメールで申込み下さい。
〒350-1335 狭山市柏原
ニュータウン64の10 石井 徹
donkaneishi@gmail.com
090-2141-8946

係佐々木 保

★4月4日(火) ③鶏岳と羽黒山
と温泉 バス
西年にちなんだ栃木の矢板の山
を歩きます。2山とも低山です。
ゆつくりと歩き温泉で入浴しま
す。
歩程3時間 費用約九千円
★4月19日(水) ③三ツ峠 バス
開運山の別名がある山で、富士
山の展望の山としても人気の山。
二百名山でもあります。
歩程5時間 費用約九千円
★5月8日(月) ④藤原
岳と御在所 夜行1泊
鈴鹿山脈の雄大な展望が広がる
藤原岳は三百名山。アルペンム
ードの花崗岩の岩峰が点在する
御在所岳は二百名山でツツジ咲
く頃に、麓の湯の山温泉で1泊
歩程各6時間 費用約四万円
★5月16日(火) ④アカヤシオ咲
く赤城山(黒檜山) バス
百名山。群馬を代表する名山で
全山を彩る多種類のツツジは見
事です。
歩程4時間 費用約九千円
各山行毎に往復はがきで申込
み下さい。参加費用は人数によ
り変わることがあります。
〒132-0033 江戸川区平
井7の3の1の1113 大倉昌子
090-4712-0896
FAX 03-5247-2940

係川平沢こと

★4月7日(金) ④吾妻線
周辺岩櫃城・吾妻渓谷ハイキン
グ 青春18きつぷの旅
「秘湯シリーズ」No.44 川中温泉
費用約二万円
★4月16日(日) ④高萩花貫溪谷
・桜公園 バス
新緑と桜の見頃に期待して、溪
谷をゆつくり歩きます。
費用約六千円(入浴なし)
★5月14日(日) ④足尾の山 備
前橋山と温泉 バス
足尾銅山近くの山で銅山跡を見
ることが出来ます。新緑を楽し
む。
費用約六千五百円(入浴あり)
以上3コース、人数により費
用が変わります。各山行毎に往
復はがきで申込み下さい。温泉
だけ参加もOK。
〒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30分

係山川美恵子

★4月22日(土) ④栗生山 バス
新宿7時出発 アカヤシオ爛漫
の山を歩きます。歩程4時間
費用六千五百円(18名の場合)
人数によっては中止もあり。
1週間前までに片はがきで申
込み下さい。
〒116-0003 荒川区南千
住7の17の5の201 山川美恵子
090-6000-54651

★4月22日(土) ④栗生山 バス
新宿7時出発 アカヤシオ爛漫
の山を歩きます。歩程4時間
費用六千五百円(18名の場合)
人数によっては中止もあり。
1週間前までに片はがきで申
込み下さい。
〒116-0003 荒川区南千
住7の17の5の201 山川美恵子
090-6000-54651

★4月22日(土) ④栗生山 バス
新宿7時出発 アカヤシオ爛漫
の山を歩きます。歩程4時間
費用六千五百円(18名の場合)
人数によっては中止もあり。
1週間前までに片はがきで申
込み下さい。
〒116-0003 荒川区南千
住7の17の5の201 山川美恵子
090-6000-54651

★4月22日(土) ④栗生山 バス
新宿7時出発 アカヤシオ爛漫
の山を歩きます。歩程4時間
費用六千五百円(18名の場合)
人数によっては中止もあり。
1週間前までに片はがきで申
込み下さい。
〒116-0003 荒川区南千
住7の17の5の201 山川美恵子
090-6000-54651

★4月22日(土) ④栗生山 バス
新宿7時出発 アカヤシオ爛漫
の山を歩きます。歩程4時間
費用六千五百円(18名の場合)
人数によっては中止もあり。
1週間前までに片はがきで申
込み下さい。
〒116-0003 荒川区南千
住7の17の5の201 山川美恵子
090-6000-54651

★4月22日(土) ④栗生山 バス
新宿7時出発 アカヤシオ爛漫
の山を歩きます。歩程4時間
費用六千五百円(18名の場合)
人数によっては中止もあり。
1週間前までに片はがきで申
込み下さい。
〒116-0003 荒川区南千
住7の17の5の201 山川美恵子
090-6000-54651

★4月22日(土) ④栗生山 バス
新宿7時出発 アカヤシオ爛漫
の山を歩きます。歩程4時間
費用六千五百円(18名の場合)
人数によっては中止もあり。
1週間前までに片はがきで申
込み下さい。
〒116-0003 荒川区南千
住7の17の5の201 山川美恵子
090-6000-54651

★4月22日(土) ④栗生山 バス
新宿7時出発 アカヤシオ爛漫
の山を歩きます。歩程4時間
費用六千五百円(18名の場合)
人数によっては中止もあり。
1週間前までに片はがきで申
込み下さい。
〒116-0003 荒川区南千
住7の17の5の201 山川美恵子
090-6000-54651

★4月22日(土) ④栗生山 バス
新宿7時出発 アカヤシオ爛漫
の山を歩きます。歩程4時間
費用六千五百円(18名の場合)
人数によっては中止もあり。
1週間前までに片はがきで申
込み下さい。
〒116-0003 荒川区南千
住7の17の5の201 山川美恵子
090-6000-54651

係小林妙子

★4月10日(月) ④京都
花見と京都一周トレイル伏見桃
山他 歩程3〜4時間
費用三万円 両夜行2泊
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
090-2334-5454

係佐々木 保

★4月10日(月) ④京都
花見と京都一周トレイル伏見桃
山他 歩程3〜4時間
費用三万円 両夜行2泊
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
090-2334-5454

係佐々木 保

★4月10日(月) ④京都
花見と京都一周トレイル伏見桃
山他 歩程3〜4時間
費用三万円 両夜行2泊
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
090-2334-5454

★4月10日(月) ④京都
花見と京都一周トレイル伏見桃
山他 歩程3〜4時間
費用三万円 両夜行2泊
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
090-2334-5454

★4月10日(月) ④京都
花見と京都一周トレイル伏見桃
山他 歩程3〜4時間
費用三万円 両夜行2泊
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
090-2334-5454

★4月10日(月) ④京都
花見と京都一周トレイル伏見桃
山他 歩程3〜4時間
費用三万円 両夜行2泊
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
090-2334-5454

★4月10日(月) ④京都
花見と京都一周トレイル伏見桃
山他 歩程3〜4時間
費用三万円 両夜行2泊
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
090-2334-5454

★4月10日(月) ④京都
花見と京都一周トレイル伏見桃
山他 歩程3〜4時間
費用三万円 両夜行2泊
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
090-2334-5454

★4月10日(月) ④京都
花見と京都一周トレイル伏見桃
山他 歩程3〜4時間
費用三万円 両夜行2泊
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
090-2334-5454

★4月10日(月) ④京都
花見と京都一周トレイル伏見桃
山他 歩程3〜4時間
費用三万円 両夜行2泊
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
090-2334-5454

★4月10日(月) ④京都
花見と京都一周トレイル伏見桃
山他 歩程3〜4時間
費用三万円 両夜行2泊
往復はがきで申込み下さい。
〒116-0002 荒川区荒川
5の30の3 小林妙子
090-2334-5454



お水取り



参考：花の百名山

(田中澄江氏・初版「花の百名山」より)

1 礼文岳	レブンソウ	21 鳥海山	チョウカイフスマ	41 浅間山	ムラサキ	61 白馬岳	コマクサ	81 三筋山	ホソバコガク
2 利尻山	シコタンハコベ	22 羽黒山	ミヤマヨメナ	42 黒斑山	ヒメシャジン	62 鹿島槍ヶ岳	タカネツメクサ	82 葦毛湿原	シラタマホシクサ
3 羅臼岳	チシマツガザクラ	23 月山	ウズラバクサンチドリ	43 高峰山	コウリンカ	63 爺ヶ岳	カライトソウ	83 霊仙山	ヒロハノアマナ
4 斜里岳	タカネナデシコ	24 安達太良山	ツリガネツツジ	44 武甲山	セツブンソウ	64 黒部五郎岳	チングルマ	84 藤原岳	アワコバイモ
5 雌阿寒岳	メアカンフスマ	25 鎌倉岳	コバノトネリコ	45 川苔山	アズマイチゲ	65 双六岳	コバイケイソウ	85 御池岳	ヤマエンゴサク
6 沼の平	サンカヨウ	26 大滝根山	シロヤシオ	46 雲取山	フシグロセンノオ	66 弓折岳	ムシトリミレ	86 三上山	イワナシ
7 大雪山	イワウメ	27 五頭山	オオイワカガミ	47 国師ヶ岳	クモイコザクラ	67 槍ヶ岳	トウヤクリンドウ	87 愛宕山	オタカラコウ
8 十勝岳	イワブクロ	28 田代山	キンコウカ	48 金峰山	シャクナゲ	68 西穂高岳	センジュガンビ	88 二上山雄岳	テイショウソウ
9 富良野岳	ハクサンイチゲ	29 尾瀬沼	ギョウジャニンニク	49 高水山	ツルリンドウ	69 立山	イワイチョウ	89 葛城山	ヤマラッキョウ
10 アボイ岳	アボイマンテマ	30 至仏山	アズマギク	50 武州御嶽山	ウケラ	70 五色ヶ原	クロユリ	90 大台ヶ原山	イナモリソウ
11 雨竜沼	ヒオウギアヤメ	31 霧ノ塔	トキソウ	51 大岳山	イワウチワ	71 薬師岳	キバナシャクナゲ	91 大山	ダイセンクワガタ
12 夕張岳	ユウバリソウ	32 苗場山	ツルコケモモ	52 御前山	カタクリ	72 白山	ミネズオウ	92 丸笹山	ワチガイソウ
13 余市岳	エゾカンゾウ	33 志賀高原	イブキジャコウソウ	53 三頭山	ハシリドコロ	73 縞枯山	オサバグサ	93 剣山	クリンユキフデ
14 空沼岳	オクトリカブト	34 根子岳	ウメバチソウ	54 大菩薩峠	ギンバイソウ	74 霧ヶ峰	ヤナギラン	94 東赤石山	コイチヨウラン
15 樽前山	ウラジロタデ	35 火打山	ハクサンコザクラ	55 高尾山	フクジュソウ	75 守屋山	ザゼンソウ	95 石鎚山	キレンゲショウマ
16 大千軒岳	サルメンエビネ	36 戸隠山	トガクシショウマ	56 生藤山	ホタルカズラ	76 木曽御嶽山	リンネソウ	96 横倉山	オオバノトンボソウ
17 八幡平	イソツツジ	37 高鈴山	センブリ	57 相模大山	ウラシマソウ	77 木曽駒ヶ岳	ヒメウスユキソウ	97 天狗高原	ユキモチソウ
18 早池峰山	チシマコザクラ	38 鶴頂山	ショウジョウバカマ	58 大楠山	フユノハナワラビ	78 仙丈ヶ岳	シナノナデシコ	98 久住山	ツクシフウロ
19 五葉山	ミネザクラ	39 黒槍山	クサタチバナ	59 石割山	オオバギボウシ	79 浜石岳	ヤマユリ	99 祖母山	カキラン
20 栗駒山	ヒナザクラ	40 地蔵岳	アツモリソウ	60 幕山	タツナミソウ	80 天城山	ヒメシャラ	100 韓国岳	マイヅルソウ