

## A black and white line drawing of two children playing in a large, stylized letter 'C'. The child on the left is sitting inside the 'C', looking up. The child on the right is standing on top of the 'C', waving. There are flowers in the background.

# 目次

|        |                       |       |
|--------|-----------------------|-------|
| 1 (土)  | ②あさひ山展望公園             | 下田恵美子 |
| " "    | ④伊豆ヶ岳                 | 小泉純子  |
| 2 (日)  | ①神奈川歴史・公園散歩<br>No.25  | 渡邊幸一  |
| " "    | ②江戸御府内八十八ヶ所<br>巡りNo.3 | 佐野俊一郎 |
| " "    | ③日光裏見ノ滝と寂光ノ滝          | 中嶋要一  |
| " "    | ③日光霧降高原ノ丸山            | 坂寄牧子  |
| " "    | ③顔振峠ノ黒山三滝             | 鳥居節男  |
| 5 (水)  | ①市川野鳥の楽園ノ浦安           | 松孝孝子  |
| " "    | ③大塚山他                 | 川寄英雄  |
| " "    | ③6木                   | 小林妙子  |
| 6 (木)  | ⑤白砂山③八間山              | バス    |
| 7 (金)  | ①善福寺川沿い               | 松木・石井 |
| 8 (土)  | ②大山街道を歩くNo.3          | 保倉恵美子 |
| " "    | ③群馬・八間山               | 木田 博  |
| " "    | バス                    | 佐々木 保 |
| " "    | ③高尾山                  | 鮫嶋妙子  |
| " "    | ④山岳耐久レースを歩くNo.5       | 佐野満喜子 |
| " "    | ④牛ノ寝通り・小金             | 沢連嶺   |
| 9 (日)  | ②景信山ノ小仏峠              | 山川美恵子 |
| " "    | ④要倉山ノ陣馬山              | 平沢こと  |
| 11 (火) | ④日和田山岩トレ              | 大倉昌子  |
| 12 (水) | ①銀座天國                 | 荒金亀治  |
| 13 (木) | ②尾瀬ヶ原と④白根山            | 松浦利保  |
| 山      | 加藤榮・松永                |       |

|       |               |           |
|-------|---------------|-----------|
| 13(木) | ③ 檜原村滝めぐり     | 会田政子      |
| 15(土) | ④ 尾名手尾根→大寺山   | 佐々木 保     |
| 16(日) | ③ 物見山         | 子山他 佐野満喜子 |
| 17(祝) | ③ 本陣山→イモリ山    | 保倉恵美子     |
| 20(木) | ④ 尾白川溪谷       | 矢澤省三      |
| 21(金) | ⑤ 南蔵王         | 石井 徹      |
| 22(土) | ② 栗駒山と周辺      | バス 平沢・小泉  |
| 23(日) | ④ 北横岳→蓼科山     | 佐々木 保     |
| 25(火) | ② 大山街道を歩くNo.4 | 木田 博      |
| 26(水) | ④ 日光社山        | ケ岳 加藤正彦   |
| 27(木) | ⑤ 南アルプス仙丈ヶ岳   | 柴崎 実      |
| 29(土) | ④ 山岳耐久レースを歩く  | 大倉昌子      |
| 31(月) | ⑤ 雲ノ平→黒部五郎岳   | 佐野満喜子     |

※自分の脚力を考えて、無理のないコースに参加しましょう

◎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

※自分の脚力を考えて、無理のないコースに参加しましょう

◎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ウオーキング1  
②ウオーキング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、必ず該当リ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。

〔山行コース記事の記号説明〕  
日付頭の★は主催山行。○  
内数字は、強弱度の①②以外に

駅名下にある乗車番線 路線  
バスではバス停番号、札所巡り  
では神社の札所番号を示します  
地名間のⅡは乗り物による移動  
↓は歩行、△は三角点です。

▼ 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

★7月1日(土) ②あさひ山展望公園 係 下田恵美子  
西武池袋駅 8時50分 発急行飯  
能行乗車 終点下車 飯能大橋  
↓あさひ山展望公園 ↓美杉台公  
園 ↓割岩橋 ↓飯能駅  
歩程 2時間30分  
雨天の場合は翌2日(日)実施  
☎080・1149・3542 ③島田文代

★7月1日(土) ④伊豆ヶ岳 雨天中止  
西武池袋駅7時5分発快急三峠  
山口行乗車Ⅱ正丸駅8時30分下  
車↓地藏分岐↓五輪山↓伊豆ヶ  
岳↓古御岳↓高畑山↓天目指峠  
↓子ノ権現↓吉田山分岐↓小床  
峠↓吾野駅 歩程約6時間  
係Ⅱ小泉純子  
④Ⅱ加藤正彦  
Ⅱ伊藤彰彦・佐伯公子  
奥武蔵・秩父  
地昭文社  
090・7845・4254

★7月2日(日) ①神奈川歴史・公園散歩No.25 係Ⅱ渡邊幸一

「田楽辻子すし」の道を歩く」 JR総武線・横須賀線逗子駅西口10時集合→熊野神社→妙光寺→久木大池公園→浄妙寺→報国寺

↓田楽辻子の道→鎌倉駅 歩程約2時間30分 小雨決行

田楽辻子の道は鎌倉時代からこのように呼ばれていたと推測

される小道です。道沿いの釈迦堂前に田楽師が住んでいたことからこのように呼ばれたと伝えられています。

図Ⅰ 松木千恵子  
図Ⅱ 細谷弘之・五木田悦子

☎080・3122・5529

★7月2日(日) ②江戸御府内八十八ヶ所巡りNo.3 係||佐野(俊)

JR総武線亀戸駅北口改札口9 雨天中止

時集合↓③東覚寺↓香取神社↓  
④普門院↓亀戸天神↓猿江恩賜  
公園↓⑤弥勒寺↓⑥大徳院↓回  
向院↓JR両国駅14時頃解散  
希望者は江戸東京博物館見学

⑦ 雨天中止

⑧ 係||佐々木純子  
御朱印希望者は6月30日まで  
に電話下さい。  
☎090・7410・6944

★7月2日(日) ③日光裏見ノ滝と寂光ノ滝 係Ⅱ中嶋要一  
東武浅草駅6時20分発快速日光  
光行乗車Ⅱ春日部6時53分Ⅱ東  
武日光駅8時25分下車 バス8  
時40分発湯元方面行乗車Ⅱ裏見  
ノ滝下車Ⅱ裏見ノ滝Ⅱ林道終点  
↓大櫛の分岐↓寂光ノ滝↓田母  
沢バス停Ⅱ日光駅

地図昭文社 日光 図Ⅱ五十嵐静江  
☎FAX 045・811・3130  
【緊急情報】参照 夜7時〜9時

★7月2日(日) ③日光霧降高原く丸山 係 坂寄牧子  
東武浅草駅7時10分発快速日光行乗車⇨北千住(係合流)⇨終点9時22分下車集合 バス9時40分発霧降高原行乗車⇨登山口下車⇨キスゲ平⇨丸山⇨八平ヶ原⇨登山口 バス⇨霧降ノ滝下車⇨霧降ノ滝(往路を戻る) バス⇨東武日光駅 歩程3時間40分 雨天中止

交通費四千円  
ニッコウキスゲの咲く霧降高原と、日光三名瀑と言われる霧降ノ滝に立寄ります。

地図昭文社 日光 ④ 加山信男  
☎090・5406・5320  
【緊急情報】参照

◎東ハイ事務所には専任の人はおりません。通常は留守番電話となっておりませんが、間違いが発生しがちですので、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。

★7月2日(日) ③顔振峠・黒山  
三滝 雨天中止 係||鳥居節男  
西武池袋駅7時5分発快速急  
行長瀬行乗車||吾野駅8時18分  
下車・顔振峠・分岐・役の行者  
像・黒山三滝・猿岩・傘杉峠・  
顔振峠・吾野駅  
歩程約4時間30分 軽登山靴で  
交通費約千二百円  
黒山三滝は山岳仏教の霊場で  
当日滝開きの行事が行われます  
 ④大澤清吾・酒井滋治  
地図昭文社 奥武蔵・秩父  
080・1206・0431

★7月5日(水) ①市川野鳥の楽園↓浦安 係川松永孝子  
東京メトロ東西線行徳駅改札  
10時30分出発→行徳駅前公園→  
宮内庁新浜鴨場外観↓野鳥の楽  
園↓いこいの広場(昼食)↓猫実  
水門↓猫実川沿い→海東公園→  
美浜公園→京葉線新浦安駅  
歩程約2時間40分 雨天中止  
野鳥の楽園は水鳥や水辺の自  
然環境の保護が優先され、人の  
利用は必要最小限になっています。

☎ 047・457・2702  
 ㊦ 金子 敬  
 ㊦ 土屋秀夫・毛塚順一

★7月5日(水) ③大塚山他  
雨天中止 係 川寄英雄  
JR立川駅8時1分發青梅行乗  
車 終点乗換 古里駅9時13分  
下車 大塚山 御岳山 日の出  
山 つるつる温泉 バス JR武  
蔵五日市駅 歩程約5時間  
地図昭文社 奥多摩  
042・366・4383



日帰りの電車山行は申込不要です（健脚向等で申込制の場合は除く）出発駅もしくは集合場所へ直接お越し下さい。その路線の途中駅乗車も可。

モンベル  
ルーム

エコ  
プラザ

ウェア館

パタゴニア  
ロック館

シューズ館

シューズ館

**www.sakaiya.com**

**さかिया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

|                                                     |                                                        |                                                        |                                                      |                                                       |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>ウェア館</b><br>TEL 03-3262-0432<br>FAX 03-3262-7285 | <b>バタゴニアα館</b><br>TEL 03-3262-0581<br>FAX 03-3262-0586 | <b>モンベルルーム</b><br>TEL 03-3262-0731<br>FAX 03-3262-0745 | <b>シューズ館</b><br>TEL 03-3262-0433<br>FAX 03-3262-0592 | <b>エコープラザ</b><br>TEL 03-3262-0583<br>FAX 03-3262-0486 |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

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。**

登山用品專門店

秀人莊

**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: 11:00~20:00 日曜・祭日: 10:00~19:00

←目白・新宿 JR山手線・埼京線 大塚・板橋→

池袋駅  
西武バブルコ  
東口  
Pバブルコ: 池袋駅前公園  
セカイイレブン  
ビッグカメラ  
ヤマダ電機  
日本総本店  
ビック  
パソコン館  
明治通り



★7月5日(水)6日(木)  
5日バスタ新宿6時35分発垂  
車1鳥寺峠下車、山の鼻、龍宮

★7月8日(土)9日(日) ④山岳耐  
8日JR新宿駅6時46分発ホリ

久レースを歩くNo.5 係||佐野(満)  
間30分 朝立避難小屋1泊  
第2専門を通過し即前山へ下

★7月12日(水)13日(木) ②尾瀬ヶ  
原と④白根山 係Ⅱ加藤(榮・松永

2

す。

)

○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すと、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。）

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



★7月15日(土) ④尾名手尾根く大寺山 係Ⅱ佐々木 保  
JR高尾駅7時47分発河口湖行 交通費 電車代とバス代  
乗車Ⅱ上野原駅下車 バス8時 自然林の隠れた静かな道を行く  
30分発飯尾行乗車Ⅱ阿寺沢入口 ⑤邑楽国二郎・池田典子  
下車登山口↓850M峰↓9 地図昭文社 高尾・陣馬  
57M峰(尾名手山ノ神)↓12 2万5千図猪丸・七保・大月・  
26M峰(大寺山)↓小寺山↓西 上野原  
原峠↓中風呂バス停ⅡJR猿橋駅 ⑥090・8035・6123  
歩程5時間 雨天中止 FAX 043・277・5062

★7月15日(土) ⑤女峰山く大真名子山他 係Ⅱ佐野(満  
数割) 朝立2泊  
15日東武浅草駅6時20分発快 表日光連峰を踏破する山城屈  
速日光行乗車Ⅱ終点下車 タク 指の縦走コース。避難小屋泊装  
シⅡ霧降高原↓赤難山↓女峰 備になりますので参加者には計  
山↓唐沢避難小屋(泊)↓富士見峠 画書を送ります。  
↓大真名子山↓志津乗越↓林道 ⑦小松博氏  
分岐Ⅱ丸沼高原(泊)Ⅱ山王林道Ⅱ 往復はがきで申込み下さい。  
取付点↓於呂俱羅山↓往路を戻 千136・0072江東区大島  
る宿の車Ⅱ東武日光駅 4の1の9の605  
歩程1日目6時間10分 2日目 佐野満喜子  
6時間30分 3日目3時間 FAX 03・3638・1488  
費用一万二千元(東武線の交通 〔緊急情報〕参照  
費は各自払い。タクシイ代は人

★7月16日(日) ③物見山 雨天中止 係Ⅱ保倉恵美子  
西武池袋駅8時20分発快速飯 交通費千六十円  
能行乗車Ⅱ飯能駅9時16分着 ⑧Ⅱ辰巳哲夫  
乗換9時19分発西武秩父行乗車 ⑨Ⅱ岩間英之・金子 敬  
Ⅱ武蔵横手駅9時31分下車Ⅱ五 地図昭文社 奥武蔵・秩父  
常ノ滝↓北向地蔵↓物見山↓鹿 ⑥03・5998・6193  
台橋↑高麗駅 ⑦090・2758・7871  
歩程約3時間30分 (携帯は当日のみ)

★7月17日(祝) ③本陣山くイモリ山 雨天中止 係Ⅱ鳥居節男  
西武池袋駅7時35分発急行飯 歩程約3時間30分 軽登山靴で  
能行乗車Ⅱ飯能駅8時24分着 交通費約千三百円  
乗換8時28分発西武秩父行乗車 ⑩Ⅱ大澤清吾・酒井滋治  
Ⅱ西吾野駅9時9分下車↓森坂 地図昭文社 奥武蔵・秩父  
峠↓本陣山↓森坂峠↓イモリ山 ⑥080・1206・0431  
子ノ権現分岐↓西吾野駅

★7月20日(休) ④尾白川溪谷 雨天翌日 係Ⅱ矢澤省三  
JR高尾駅7時27分発小淵沢行 乗車Ⅱ長坂駅10時4分下車集合  
乗車Ⅱ尾白川溪谷駐車場 ⑪タクシイⅡ尾白川溪谷駐車場  
竹宇駒ヶ岳神社↓千ヶ淵↓不動 滝分岐↓不動滝↓不動滝分岐↓  
尾根道下山道↓尾白川溪谷駐車 場タクシイⅡ長坂駅  
場タクシイⅡ長坂駅 歩程4時間15分  
交通費 タクシイ代は約二千円 交通費 タクシイ代は約二千円  
滑りやすい箇所あり。参加は 遭難搜索費用保険加入者に限ら  
ます。3年がかりのチャレンジ ます。3年がかりのチャレンジ  
です。青春18きっぷ利用可。 タクシイ手配のため、7月18  
日までに電話又はショートメー ルで申込み下さい。  
⑫関根直樹  
地図昭文社 北岳・甲斐駒 ⑥080・1263・8403  
⑥080・1263・8403

★7月20日(木)21日(金) ⑤南蔵王 係Ⅱ石井 徹  
予告で予定人数になりました ので、申込みを締切ります。

JR青春18きっぷ情報  
今年度の青春18きっぷの発表 期間と利用期間、料金は次の通  
りです。  
(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  
(冬)  
発売期間 12月1日〜12月31日  
利用期間 12月10日〜1月10日  
料金(5回分) 11850円

|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <p>★7月22日(土)23日(日) ④北横岳<br/>22日JR新宿駅7時30分発特急<br/>あずさ3号松本行乗車→茅野駅<br/>9時52分下車→ロープウェイ<br/>坪庭散策→北横岳→亀甲池→大<br/>河原ヒュッテ(油)→双子池→大<br/>河原峠→將軍平→蓼科山→女神茶<br/>屋→ブル平バス停→茅野駅<br/>歩程1日目約4時間 2日目5<br/>時間<br/>費用一万二千元(往復交通費・<br/>路線バス代は各自)<br/>北八ヶ岳のシラビソの山々と</p> | <p>「秘湯シリーズ」No.46 須川温泉<br/>参加者に、早めに申込み下さい。<br/>21日JR新宿駅西口6時45分出発<br/>→東北道→関IC→須川温泉<br/>宿へ荷物を置いて、ゆづり山<br/>周遊→温泉(油) 歩程45分 22日<br/>宿→昭和湖→栗駒山(1627M<br/>三角点峰・二百名山)往復→須川<br/>温泉(入浴・昼食)→東北道→新<br/>宿駅 歩程3時間15分</p> | <p>★7月23日(日) ②大山街道を歩くNo.4<br/>一鷲沼→藤が丘→<br/>東急田園都市線鷲沼駅10時30分<br/>集合→みずほ銀行前→鷲沼二丁<br/>目交差点→川崎→横浜市境→血<br/>流れ坂下→鍛冶橋→往田交差点<br/>→江田駅→Y字路→地蔵下交差</p> | <p>係佐々木 保<br/>池を巡り百名山・山梨百名山を<br/>登る。路線バス時刻等は葉にて<br/>お知らせします。<br/>地図昭文社 八ヶ岳・蓼科・美<br/>ヶ原・霧ヶ峰<br/>往復はがきで申込み下さい。<br/>〒261・0003千葉市美浜<br/>区高浜3の5の3の304<br/>佐々木 保<br/>090・8035・6123<br/>FAX 043・277・5062</p> | <p>★7月25日(火)28日(金) ③北アルプス<br/>25日新宿西口・都庁大型バス<br/>駐車場22時30分集合 23時発毎<br/>日あるべん号新穂高温泉行乗車<br/>→26日6時頃終点下車→笠新道<br/>分岐→わさび平小屋→小池新道<br/>→鏡平山荘(油) 27日弓折乗越→<br/>抜戸岳→笠ヶ岳山荘(油) 28日笠<br/>ヶ岳→新穂高温泉 14時45分発<br/>毎日あるべん号新宿行乗車→新<br/>宿着21時30分頃予定<br/>歩程26日5時間 27日5時間30<br/>分 28日6時間45分</p> | <p>係加藤正彦<br/>費用三万八千円 定員8名<br/>2泊して北アルプスの展望を<br/>楽しみます。<br/>電話で確認後、往復はがきで<br/>申込み下さい。<br/>〒252・0325相模原市南<br/>区新磯野3の7の2の301<br/>加藤正彦<br/>046・257・6567<br/>夜6時→8時</p> | <p>★7月26日(水) ④日光社山 雨天中止<br/>東武浅草駅6時44分発南栗橋<br/>行乗車→7時52分終点着 乗換<br/>8時発急行東武日光行乗車→東<br/>武日光駅9時16分下車(係合流)<br/>バス9時35分発中禅寺温泉行乗<br/>車→終点10時15分下車後集合→<br/>歌ヶ浜→阿世瀉→阿世瀉峠→社<br/>山→阿世瀉峠→阿世瀉→狸窪→</p> | <p>係柴崎 実<br/>立木観音→中禅寺バス停→東武<br/>日光駅解散<br/>歩程約5時間40分<br/>中禅寺湖を見下ろす好展望の<br/>尾根歩き。<br/>090・3499・0190<br/>090・3499・0190</p> | <p>▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

4月1日最新刊!

# 関東近県 花のハイキング12カ月

—いつでもどこかへ花あるき80コース—

関根茂子編著 新ハイキング社

A5判・274頁 本体1800円＋税

早春の花から始まり、夏も高山植物ではなく近場で出合える花を探し、秋も冬も  
 まとまって咲く花を訪ねる。1年中どこかで花ハイクが楽しめるコースガイド。  
 (1都12県の80コース、62種類の花を掲載) INDEX MAP・植物名索引・グレード別コース一覧表付

谷間を埋めるミツマタ 焼森山-鶏足山/ショウジョウバカマの街道 御亭山/モモとサクラの里 恩若峯-塩山桃源郷/  
 8千本のドウダンツツジ どうだん原-千葉山/白い花のヤマイワカガミ 健康の森-白山-湯村温泉/躑躅原フジザクラ  
 群生地 馬返-吉田胎内樹型/ミツバツツジの尾根歩き 両崖山-観音山/アカヤシオ咲く痩せ尾根 天狗岩-烏帽子岳/  
 ヒメサユリの小径 高城城址-袴腰山/ヒメシャラとアマギツツジ 登り尾/丹沢の貴婦人サガミジョウロウホトトギス  
 烏尾山-行者ヶ岳/海食崖に咲くハマギク 高戸山-万葉の道/山上一面のツワブキ原 寝姿山-高根山/氷の花シモバシラ  
 大洞山-西山峠/どこまでもスイセン畑 人骨山-ふるさと峠など80コースほかハイキング花ノート3編 日本固有種と絶滅危惧種など掲示板4編

「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)

関東近県

## 花のハイキング 12カ月

いつでもどこかへ花あるき80コース




関根茂子 編著  
新ハイキング社



●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。昔とったキネツク「的」の思い込みは危険です。現在の体力を自覚する事が必要です。