

# 迎春

# 目次

A stylized, high-contrast black and white illustration. In the foreground, a crow or raven is perched on a large, dark eggplant (aubergine). The bird is facing left, with its head turned slightly towards the viewer. Its feathers are rendered with bold, expressive strokes. The eggplant is positioned below the bird, showing its characteristic shape and a small stem at the top. In the background, the iconic, snow-capped peak of Mount Fuji rises, its slopes textured with fine lines. The overall style is reminiscent of mid-20th-century Japanese graphic design or woodblock prints.

◎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 |        |

▼会員登録・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

★1月3日(水) ②隅田川七福神 雨天中止  
都営浅草線押上駅改札前広場 係員小林妙子  
A3出口10時集合↓三囲神社↓多聞寺↓香取神社↓東武伊勢  
弘福寺↓長命寺↓向島百花園↓崎線鐘ヶ淵駅 歩程3時間45分  
園川孝子

移転先  
ハイジア1F

北口

大久保病院

東宝

ゴジラヘッド

マクドナルド

ドンキホーテ

サブナード(地下)

靖国通り

ヤマダ電機

LABI

アルタ

新信通り

西武新宿駅北口から徒歩約2分。  
JR新宿駅東口から徒歩約7分。  
東京都健康プラザ(ハイジア)1階入口へ。



★1月6日(土) ②鶴見七福神 小雨決行 係||松木千恵子  
京浜急行鶴見市場駅前9時50分集合→横浜熊野神社(福祿寿)→鶴見神社(寿老人)→大本山總持寺(大黒尊天)→東福寺(毘沙門天)→正泉寺(恵比寿神)→安養寺(福壽辨財天)→松蔭寺(布袋尊)→東高校バス停 歩程4時間  
★1月6日(土) ④城山 雨天中止 係||山川美恵子  
高尾駅北口集合 バス8時12分発小仏行乗車→終点下車→浅川神社→630M圏→城山→小仏峠→水平道→白沢峠→堂所山→底沢峠→陣馬高原下バス停 歩程5時間30分  
★1月6日(土) ⑤大倉尾根→塔ノ岳 雨天中止 係||加藤正彦  
小田急新宿駅6時39分発急行小田原行乗車→7時55分浅沢下車 バス8時8分発大倉行乗車→終点下車→大倉尾根→塔ノ岳→大倉尾根→大倉バス停→浅沢駅 歩程5時間50分  
★1月7日(日) ②江戸御府内八十八ヶ所巡りNo.9 係||佐野俊  
JR山手線大塚駅南口改札9時集合→⑦護国寺→⑧根正院→⑨新長谷寺→⑩金乗院→⑪南蔵院→⑫観音寺→⑬放生寺→⑭多聞 歩程4時間30分  
★1月7日(日) ③南ア・高川山 雨天中止 係||佐々木 保  
JR豊田駅始発8時55分発甲府行乗車→八王子8時10分→高尾8時20分→大月8時56分着 乗換富士急行線大月駅9時3分発河口湖行乗車→末生駅9時13分下車→シラノ沢ルート入口→高川山→896M峰→736M峰→初狩駅 歩程4時間30分  
★1月8日(月) ②調布七福神 雨天中止 係||会田政子  
京王新宿駅9時21分発各停高尾山口行乗車→9時42分仙川駅下車(係待)→品翁寺(寿老人)→実篤公園→明照院(弁財天)→車橋公園→常性寺(布袋尊)→大正寺(恵比寿神)→西光寺(大黒尊) 歩程3時間30分  
★1月8日(月) ③高山不動尊→関八州見晴台 係||鳥居節男  
西武池袋駅8時55分発快急長瀬行乗車→西武野駅9時20分下車→パノラマコース→高山不動尊→関八州見晴台→瀬尾→吾野駅 歩程約4時間 雨天中止  
★1月9日(火) ①丸沼高原スキー場 係||加藤榮一  
9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9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 費用約三万六千円(宿2泊、リフト代、交通費、その他)  
★1月10日(水) ②とちぎ蔵の街ウォーク 係||柴崎 実  
東武浅草駅6時44分発急行南栗橋行乗車→終点7時52分着 乗換8時発急行東武日光行乗車→栃木駅8時31分下車集合(係合流)→山車会館→郷土参考館→岡田記念館→塚田歴史伝説館→蔵の街観光館→栃木駅 歩程約4時間 雨天中止  
★1月11日(木) ③高尾山他 雨天中止 係||川崎英雄  
京王新宿駅8時3分発特急高尾山口行乗車→終点8時57分下車→稲荷山→富士見台→一丁平→城山→小仏峠→小仏バス停 歩程4時間(約9km)  
★1月12日(金) ①武蔵野吉祥七福神 雨天中止 係||松永孝子  
JR中央線吉祥寺駅南口10時30分出発→井の頭弁財天→吉祥寺→通り→武蔵野八幡宮→安養寺→大法寺→ケヤキ並木→武蔵野市役所食堂→延命寺→グリーンパ 歩程約3時間  
★1月12日(金) ③新年山行 三浦富士と武山 係||大倉昌子  
京急長沢駅9時集合→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅→三浦海岸駅→マホロバマインズ三浦(ランチと入浴) 歩程4時間 雨天中止  
★1月13日(土) ③高尾山 雨天中止 係||佐野満喜子  
京王線高尾山口駅9時集合→稲荷山コース→高尾山→高尾山口駅 歩程3時間30分  
★1月14日(日) ①ガスマーシュー 係||加世田輝三  
西武新宿線小平駅10時集合→ガスマーシュー→狭山→境緑道→花小金井駅 歩程2時間 小雨決行  
★1月14日(日) ②新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。  
★1月14日(日) ③新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。  
★1月14日(日) ④ガスマーシュー 係||加世田輝三  
西武新宿線小平駅10時集合→ガスマーシュー→狭山→境緑道→花小金井駅 歩程2時間 小雨決行  
★1月14日(日) ⑤新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。

◎東ハイ事務局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、間違った発信しがちですので、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。



★1月13日(土) ③高尾山 雨天中止 係||佐野満喜子  
京王線高尾山口駅9時集合→稲荷山コース→高尾山→高尾山口駅 歩程3時間30分  
★1月14日(日) ①ガスマーシュー 係||加世田輝三  
西武新宿線小平駅10時集合→ガスマーシュー→狭山→境緑道→花小金井駅 歩程2時間 小雨決行  
★1月14日(日) ②新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。

★1月12日(金) ③新年山行 三浦富士と武山 係||大倉昌子  
京急長沢駅9時集合→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅→三浦海岸駅→マホロバマインズ三浦(ランチと入浴) 歩程4時間 雨天中止  
★1月13日(土) ③高尾山 雨天中止 係||佐野満喜子  
京王線高尾山口駅9時集合→稲荷山コース→高尾山→高尾山口駅 歩程3時間30分  
★1月14日(日) ①ガスマーシュー 係||加世田輝三  
西武新宿線小平駅10時集合→ガスマーシュー→狭山→境緑道→花小金井駅 歩程2時間 小雨決行  
★1月14日(日) ②新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。

★1月12日(金) ③新年山行 三浦富士と武山 係||大倉昌子  
京急長沢駅9時集合→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅→三浦海岸駅→マホロバマインズ三浦(ランチと入浴) 歩程4時間 雨天中止  
★1月13日(土) ③高尾山 雨天中止 係||佐野満喜子  
京王線高尾山口駅9時集合→稲荷山コース→高尾山→高尾山口駅 歩程3時間30分  
★1月14日(日) ①ガスマーシュー 係||加世田輝三  
西武新宿線小平駅10時集合→ガスマーシュー→狭山→境緑道→花小金井駅 歩程2時間 小雨決行  
★1月14日(日) ②新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。

★1月12日(金) ③新年山行 三浦富士と武山 係||大倉昌子  
京急長沢駅9時集合→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅→三浦海岸駅→マホロバマインズ三浦(ランチと入浴) 歩程4時間 雨天中止  
★1月13日(土) ③高尾山 雨天中止 係||佐野満喜子  
京王線高尾山口駅9時集合→稲荷山コース→高尾山→高尾山口駅 歩程3時間30分  
★1月14日(日) ①ガスマーシュー 係||加世田輝三  
西武新宿線小平駅10時集合→ガスマーシュー→狭山→境緑道→花小金井駅 歩程2時間 小雨決行  
★1月14日(日) ②新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。

★1月12日(金) ③新年山行 三浦富士と武山 係||大倉昌子  
京急長沢駅9時集合→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅→三浦海岸駅→マホロバマインズ三浦(ランチと入浴) 歩程4時間 雨天中止  
★1月13日(土) ③高尾山 雨天中止 係||佐野満喜子  
京王線高尾山口駅9時集合→稲荷山コース→高尾山→高尾山口駅 歩程3時間30分  
★1月14日(日) ①ガスマーシュー 係||加世田輝三  
西武新宿線小平駅10時集合→ガスマーシュー→狭山→境緑道→花小金井駅 歩程2時間 小雨決行  
★1月14日(日) ②新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。

★1月12日(金) ③新年山行 三浦富士と武山 係||大倉昌子  
京急長沢駅9時集合→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅→三浦海岸駅→マホロバマインズ三浦(ランチと入浴) 歩程4時間 雨天中止  
★1月13日(土) ③高尾山 雨天中止 係||佐野満喜子  
京王線高尾山口駅9時集合→稲荷山コース→高尾山→高尾山口駅 歩程3時間30分  
★1月14日(日) ①ガスマーシュー 係||加世田輝三  
西武新宿線小平駅10時集合→ガスマーシュー→狭山→境緑道→花小金井駅 歩程2時間 小雨決行  
★1月14日(日) ②新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。

★1月12日(金) ③新年山行 三浦富士と武山 係||大倉昌子  
京急長沢駅9時集合→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅→三浦海岸駅→マホロバマインズ三浦(ランチと入浴) 歩程4時間 雨天中止  
★1月13日(土) ③高尾山 雨天中止 係||佐野満喜子  
京王線高尾山口駅9時集合→稲荷山コース→高尾山→高尾山口駅 歩程3時間30分  
★1月14日(日) ①ガスマーシュー 係||加世田輝三  
西武新宿線小平駅10時集合→ガスマーシュー→狭山→境緑道→花小金井駅 歩程2時間 小雨決行  
★1月14日(日) ②新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。

★1月12日(金) ③新年山行 三浦富士と武山 係||大倉昌子  
京急長沢駅9時集合→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅→三浦海岸駅→マホロバマインズ三浦(ランチと入浴) 歩程4時間 雨天中止  
★1月13日(土) ③高尾山 雨天中止 係||佐野満喜子  
京王線高尾山口駅9時集合→稲荷山コース→高尾山→高尾山口駅 歩程3時間30分  
★1月14日(日) ①ガスマーシュー 係||加世田輝三  
西武新宿線小平駅10時集合→ガスマーシュー→狭山→境緑道→花小金井駅 歩程2時間 小雨決行  
★1月14日(日) ②新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。

★1月12日(金) ③新年山行 三浦富士と武山 係||大倉昌子  
京急長沢駅9時集合→三浦富士→砲台山→武山→津久井浜駅→三浦海岸駅→マホロバマインズ三浦(ランチと入浴) 歩程4時間 雨天中止  
★1月13日(土) ③高尾山 雨天中止 係||佐野満喜子  
京王線高尾山口駅9時集合→稲荷山コース→高尾山→高尾山口駅 歩程3時間30分  
★1月14日(日) ①ガスマーシュー 係||加世田輝三  
西武新宿線小平駅10時集合→ガスマーシュー→狭山→境緑道→花小金井駅 歩程2時間 小雨決行  
★1月14日(日) ②新年山行 塩の山と温泉 バス 係||平沢 残席あり。早めに申込みを。JR新宿駅西口三菱東京UFJ銀行横7時30分出発→中央道勝沼IC→塩山温泉→塩の山→向嶽寺→恵林寺参拝→石和温泉→やまみ(入浴・新年会)→中央道一ノ宮IC→新宿駅 歩程2時間 軽登山靴で参加費用約一万円(昼食代含む) 低山ですが登りがいのあるコースです。ゆつくり登り降りします。新年会だけの参加でもOKです。

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  
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  
ヒトと地球のインターフェイス  
**ICI 石井スポーツ**  
http://www.lci-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。)



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     |
| 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    |
| 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     | 3〜4時間 | 良く整備されたコース           |
| ⑤一般向     | 3〜5時間 | 比較的整備されたコース          |
| ⑥一般向     | 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。  
※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。

★1月14日(日) ②白山順礼峠

小田急新宿駅8時1分発急行  
小田原行乗車 本厚木駅8時53分下車(保持) 北口バス停⑤  
9時10分発上飯山行乗車 尼寺下車 桜山 白山 順礼峠 森林公園 七沢温泉入口バス停 本厚木駅 歩程約3時間  
交通費 丹沢・大山フリーパス

★1月14日(日) ③長淵丘陵・天狗岩

JR立川駅8時25分発青梅行乗車 青梅駅8時56分下車 二ツ塚峠 赤坂峠 天狗岩 要害山 梅ヶ谷峠 稲荷神社 青梅駅 歩程4時間 係 鮫嶋妙子  
赤坂峠・天狗岩からすばらしい展望が望めます。  
④大澤清吾・田淵祥子  
042・563・8157

★1月18日(木) ①東京マラソンコースNo.5

JR品川駅高輪出口10時集合  
折返し地点 高輪公園 泉岳寺 亀塚公園 NEC本社(薩摩三田藩邸跡) 芝東照宮 増上寺 御成門 南桜公園 日比谷公園 歩程2時間30分 運動靴で小雨決行 係 会田政子  
042・566・2698

★1月18日(木) ③大楠山

雨天中止 係 矢澤省三  
JR逗子駅改札9時集合 バス乗車 前田橋下車 前田川遊歩道入口 大楠山ハイキングコース入口 大楠山 阿部倉温泉 大楠山登山口バス停 逗子駅 歩程3時間 係 関根直樹  
080・1263・8403

★1月19日(金) ②江の島・腰越

小田急新宿駅9時18分発快速急行 藤沢行乗車 藤沢駅10時18分着 乗換10時20分発片瀬江ノ島行乗車 終点10時27分下車(係待) 江島神社 辻津宮 江島 雨天中止 係 保倉恵美子  
神中津宮 サムエル・コッキン(二二二) 江島神社 奥津宮 龍口寺 満福寺 江ノ電鎌倉高校前駅 歩程約3時間 交通費約千五百円(新宿起点)

★1月20日(土) ②江の島・湘南海岸公園

小田急新宿駅7時41分発急行 小田原行乗車 8時16分町田駅着 乗換8時25分発急行片瀬江ノ島行乗車 9時5分終点下車 辻津宮 亀ヶ岡展望台 岩屋 江の島公園 片瀬橋 湘南海岸公園 サーフビレッジ 鶴沼 海岸駅 歩程約3時間 係 中嶋要一  
小田原行乗車 8時16分町田駅着 乗換8時25分発急行片瀬江ノ島行乗車 9時5分終点下車 辻津宮 亀ヶ岡展望台 岩屋 江の島公園 片瀬橋 湘南海岸公園 サーフビレッジ 鶴沼 海岸駅 歩程約3時間 係 中嶋要一



★1月19日(金) ③伊豆大仁城山  
発端文山 バス 係 佐々木 新宿朝7時出発 大仁城山登山口 城山 葛城山 発端文山 展望所 三津長浜 新宿 歩程3時間40分 係 伊豆大仁城山  
2万5千円 伊豆・天城山 往復はがき又はFAX・メールで申込み下さい。  
261・0003 千葉市美浜区高浜3の5の3の304  
043・277・5062  
ts.lanigoro.123@ea.data.or.jp  
090・8035・6123

★1月25日(木) ③雷電山他 雨天中止  
JR立川駅8時11分発青梅行乗車 青梅駅8時44分下車 奥多摩行乗車 8時57分車庫前下車 榎峠 雷電山 辛垣城址 歩程約4時間30分 係 川崎英雄  
042・366・4383

★1月27日(土) ②愛宕山・大仁田山 雨天中止  
西武池袋駅8時50分発急行飯能行乗車 終点9時37分下車 バス9時54分発名郷行乗車 唐竹橋下車 白鬚神社 四十八曲峠 愛宕山 大仁田山 上赤沢バス停 飯能駅 歩程約2時間30分 係 鳥居節男  
交通費約二千円 係 大澤清吾・酒井滋治  
080・1206・0431

★1月28日(日) ④龍崖山・天覚山 雨天中止  
西武池袋駅7時55分発快速急行 池袋行乗車 8時21分下車 龍崖山 前坂 大高山 大岩 峰山 天覚山 東吾野駅 歩程5時間 係 小泉純子  
03・3976・5673

★1月30日(火) ②2月1日(木) ③尾瀬岩鞍スキー場 係 加藤榮  
希望者は、1月9日・11日の「丸沼高原スキー場」を参照の上、申込み下さい。  
042・734・0734  
夜7時〜9時

★1月28日(日) ①白笹稲荷・渋沢丘陵  
小田急新宿駅8時11分発急行 小田原行乗車 秦野駅下車 白笹稲荷 震生湖 浅間台(221M) 秦野駅 歩程2時間15分 雨天中止  
ウオーキング靴で参加下さい。  
0297・58・9022  
夜8時〜9時30分

★1月28日(日) ②城ヶ島の水仙 雨天中止  
JR新宿駅7時44分発有リデー快速 大田原行乗車 終点9時10分下車 大田原 光仙橋 北尾根 日の出山 滝本 上つる 温泉 武蔵五日市駅 歩程4時間 係 坂寄牧子  
090・5406・5320

山の一人歩きで事故に遭うと  
必ず三人以上で歩きましょう

▼家族には必ず行き先を知らせておきましょう。

【バス山行の申し込みとキャンセルについて】  
申し込み方法・費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従って下さい。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下さい。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下さい。山行日まで日数に余裕がある場合は、キャンセル待ちの人で補充ができたときは、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。  
※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるかも知れません。その場合不参加でもバス運行代、宿の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。(バス車内は禁煙です)





|             |            |            |            |            |            |            |            |            |                |
|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------|
| * 1000 P 達成 | * 800 P 達成 | * 550 P 達成 | * 500 P 達成 | * 450 P 達成 | * 400 P 達成 | * 250 P 達成 | * 200 P 達成 | * 150 P 達成 | * ポイント達成者(敬称略) |
| 松本 洋子       | 伊藤モト子      | 猪瀬 幸子      | 竹内 静子      | 本橋 清子      | 益田 澄子      | 平田 佐喜子     | 渡辺 正子      | 新田 和子      | 荒木 賢子          |
|             |            |            | 小峰 文子      |            | 隆杉久美子      | 関根 直樹      | 高橋 正太郎     |            | 山田 久子          |
|             |            |            |            |            |            |            |            |            | 渡辺 豊子          |
|             |            |            |            |            |            |            |            |            | 松浦 恵子          |
|             |            |            |            |            |            |            |            |            |                |
|             |            |            |            |            |            |            |            |            |                |
|             |            |            |            |            |            |            |            |            |                |
|             |            |            |            |            |            |            |            |            |                |
|             |            |            |            |            |            |            |            |            |                |



|       |       |       |            |            |            |
|-------|-------|-------|------------|------------|------------|
| 江洲 佳子 | 寺島 栄治 | 田中 栄司 | 小池 恭子      | 甘利 誠男      | 角田 葉子      |
|       | 浜崎 康弘 | 原田 栄子 | (紹介) 今野真知子 | (紹介) 石山 友子 | (紹介) 阿川 清美 |

予告(申込み可)



★2月27日(火)〜3月1日(木) 係Ⅱ加藤榮一  
志賀高原スキー場 ③  
JR東京駅北陸新幹線⑥6時52分  
発あさま601号長野行2号車  
乗車Ⅱ長野駅下車 急行バス奥  
志賀行乗車Ⅱ一の瀬下車↓宿  
費用約四万八千円  
スキーレベル中級以上の人。  
片はがきで2月16日までに申  
込み下さい。  
〒195・0061 町田市鶴川  
5の3の10の501 加藤榮一  
042・734・0734  
夜7時〜9時

★2月23日(金)〜25日(日) 係Ⅱ佐々木 保・加藤榮一  
★2月23日(金) ④裏磐  
梯スキー場⑤スキーバス  
新宿夕方6時出発Ⅱ裏磐梯民宿  
(着後就寝)⑥スキー場Ⅱ猫魔  
岳Ⅱ雄国沼Ⅱ民宿Ⅱスキー場  
ⅡイエローフォールⅡスキー場  
(スノーシューのルートです。ス  
キーはスキー場で滑走予定)Ⅱ宿  
Ⅱ新宿  
遭難救助費用付保険加入者に限  
る。猫魔岳はガイドを予定。  
イエローフォールは磐梯山の厳  
寒期にしか見られない神秘の水  
瀑水の滝で、黄金色に輝く造  
形美は圧巻です。  
歩程 2日間約8時間  
費用三万六千円(宿、スノーシ  
ュー、ゴンドラ、貸切バス、保  
険代等含む)  
往復はがき又はFAX・メー  
ルで申込み下さい。  
〒261・0003 千葉市美浜  
区高浜3の5の3の304  
佐々木 保  
043・277・5062  
090・8035・6123  
ts.harenigoro.123@ea.nita.or.jp

★2月18日(日) 係Ⅱ平沢こと  
山・修善寺梅林公園 バス  
展望抜群の山を最短距離で往復  
します。紅白の梅林が見頃と思  
います。  
費用約六千五百円(入浴なし)  
★3月4日(日) ④秩父四阿屋山  
と堂上の節分草 バス  
節分草、福寿草、ロウ梅群生地  
あり。見頃に期待です。  
費用約七千二百円(入浴あり)  
★3月9日(金)10日(土) ④青春18  
きつぷの旅 飯田線に乗って伊  
那谷〜東海道線へ  
「秘湯シリーズ」No.54 天竜峡不  
動温泉  
南アルプス、中央アルプスを眺  
められる路線です。  
費用約二万六千円  
★3月30日(金)31日(土) ④青春18  
きつぷの旅 新穂高西穂口  
ロープウェイを使用して雲上へ。  
北アルプスの大展望を楽しみま  
す。  
「秘湯シリーズ」No.55 新穂高温  
泉かるかや  
東洋一の大きな野天風呂と飛騨  
牛しやぶしやぶが売り物です。  
和食コースもあります。  
費用約二万九千円(青春18きつ  
ぷ2枚・宿泊・路線バス・ロー  
プウェイ代等含む)  
以上4コース、各山行毎に往  
復はがきに必ず書式通り記入の  
上申込み下さい。人数により費  
用は多少変更になります。  
〒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

●冬季山行に参加される方へ  
この時期は気候が急変するこ  
とが起こり得ます。次のことを  
必ず守って下さい。  
●晴れていても、雨具・傘は必  
ず持参のこと。  
●首からの寒さ保護のマフラー、  
防寒手袋も持参のこと。  
●雨又は雪となった場合、休憩  
して食事ができないこともあ  
りますので、行動食も持参の  
こと。  
●雨具等を着用すると汗をかき  
水分不足となりますので、水  
は多めに持参のこと。  
●軽アイゼン・懐電必携のこと。  
●防水加工の靴を着用すること。  
●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。

編集部からのお願い

山行参加申込みの書式(はがき原寸)

書式どおりにすべてを手書きする手間を省くため、はがき大  
のものを掲載します。これをコピーして必要事項を記入し、は  
がきに貼ってご利用下さい。(毎号掲載はしませんので、必要  
な方は保管のこと)  
もちろん、従来のように手書きでもかまいませんが、必ずこ  
の書式どおりに記入をお願いします。

山行申込書

- 山行名
- 期 日 平成 年 月 日( )  
~ 年 月 日( )
- 申込者
- 会 番
- 住 所 〒
- 生年月日  
〔 T 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  
(一般強以上の山行参加者のみ記入)
- 1年以内の山行歴(一般強以上の山行参加者のみ記入)

| 月 日 | 山 名 | 日 程 | 担当リーダー |
|-----|-----|-----|--------|
|     |     |     |        |
|     |     |     |        |
|     |     |     |        |

参考: うつくしま百名山(福島百名山)

|               |              |                |            |             |
|---------------|--------------|----------------|------------|-------------|
| 1 西吾妻連峰       | 21 明神ヶ岳      | 41 燧ヶ岳         | 61 女神山     | 81 天狗山      |
| 2 川桁山         | 22 志津倉山      | 42 東吾妻連峰       | 62 千貫森     | 82 小富士山     |
| 3 磐梯山         | 23 博士山       | 43 安達太良連峰      | 63 花塚山     | 83 八溝山      |
| 4 雄国山         | 24 小野岳       | 44 額取山         | 64 木幡山     | 84 矢祭山      |
| 5 猫魔ヶ岳・巖岳山    | 25 中山        | 45 高旗山         | 65 口太山     | 85 鹿狼山      |
| 6 大仏山         | 26 斎藤山       | 46 笠ヶ森山        | 66 麓山      | 86 羽黒山      |
| 7 飯盛山・鉢伏山     | 27 御前ヶ岳      | 47 高土山         | 67 日山      | 87 野手上山     |
| 8 飯豊連峰        | 28 金石が鳥屋山    | 48 権太倉山        | 68 五十人山    | 88 国見山      |
| 9 鏡山          | 29 高森山       | 49 二岐山         | 69 鎌倉岳(常葉) | 89 懸の森山     |
| 10 高陽山        | 30 蒲生岳       | 50 小白森山・大白森山   | 70 移ヶ岳     | 90 手倉山      |
| 11 黒森山        | 31 浅草岳・鬼ヶ面山  | 51 甲子山         | 71 片曾根山    | 91 十万山      |
| 12 鳥屋山        | 32 会津朝日岳     | 52 波石山・大倉山・三倉山 | 72 松山      | 92 日隠山      |
| 13 須刈岳        | 33 唐倉山       | 53 赤面山         | 73 大滝根山    | 93 大倉山      |
| 14 飯谷山        | 34 七ヶ岳       | 54 三本槍岳        | 74 高柴山     | 94 五社山      |
| 15 三坂山        | 35 荒海山(太郎岳)  | 55 厚樫山         | 75 矢大臣山    | 95 鬼ヶ城山     |
| 16 本名御神楽      | 36 佐倉山       | 56 半田山         | 76 宇津峰     | 96 三森山      |
| 17 惣山         | 37 大嵐山       | 57 信夫山         | 77 蓬田岳     | 97 二ツ箭山     |
| 18 白鳳三山(向羽黒山) | 38 田代山・帝釈山   | 58 羽山          | 78 鎌倉岳(竹貫) | 98 水石山・関御井岳 |
| 19 背炙山        | 39 三岩岳・窓明山   | 59 霊山          | 79 鳥峠      | 99 湯ノ岳      |
| 20 大戸岳        | 40 会津駒ヶ岳・中門岳 | 60 虎捕山         | 80 関山      | 100 明神山     |

登山家の田部井淳子氏を委員長とする選定委員会により選  
定された福島県内の百名山(福島百名山)。  
福島テレビ(FTV)が1998年に開局35周年記念事業の一  
環として行ったもの。

