高尾山　季節散歩

暦の言葉
「七十二候」黄鶯睍睆（うぐいすなく）
二月九日～二月十三日頃

「ホーホケキョ」の声が聞こえてくるとまだまだ寒い時期でも、春が来たような気がします。

「春告鳥」とも呼ばれるウグイスが初めてこのように鳴くと「初音」と呼ばれ、気象庁では「うぐいすの初鳴日」として春到来の指標となります。

今月の風物詩
福豆

「マメ」とは「魔滅」であり、邪気を払う意味を持ちます。また、「魔目」でもありますので、豆まきには「魔目を射る」ために、大豆を炒って福豆とします。

高尾山では節分会の際には、福豆を御護摩供でお加持した後に、「福は内」のかけ声とともに豆まきを行います。

一歩一歩煩悩滅除
百八の階段を昇り、悩みや煩い事を取り除きましょう

七十三段　**自信を持っても優越感を持つな**

自信を持つことは大切ですが、優越感と取り違えないことが必要です。他者との比較から得られる優越感は劣等感に変わることもありますが、自分自身の長所を事実として認めることができれば、ゆるぎない「自信」を得られるでしょう。

『高尾山健康登山の証』のお勧め

年間約二百八十万人の人々が訪れ、「世界一登山者の多い山」として知られている高尾山。登山者の皆様の励みになれば、との思いから平成十一年から健康登山を始め、今では約五万人の方々が会員となられております。

期限はございませんので、御自分のペースでお楽しみ下さい。

また、一冊に付き二十一回スタンプを押すページがあり、終了したことを満行と言います。満行されますとお祝い膳として精進料理の御接待や、健康登山者限定の記念品などと交換もできます。

帳面……七百円
スタンプ……百円

健康登山者投稿作品
季節の絵手紙

「招福」

八王子市　栃谷　玲子

「花にいやされて」

八王子市　西山　正子

高尾山報助成金志納者御芳名（順不同・敬称略）

羽生市	森沢　日出夫	志木市
北本市	野口　裕一	中野
宇都宮市	高島　雅子	茂宏
八王子市	岡部　ヨカ	八王子市
本庄市	山田　栄夫	町田
長井市	梅津　久幸	良樹
川崎市	鳥海　さとみ	熊谷市
深谷市	田尻　廣子	納見
さいたま市	川松　泰	初江
練馬区	神山　静子	所沢市
西多摩郡	小澤　ミネ子	比企郡
我孫子市	大島　まさ子	柿沼
さいたま市	大澤　英子	慶子
熊谷市	新井　哲	松戸市
秩父市	横田　一郎	榎本
さいたま市	日向　章	浅見
墨田区	根岸　欣司	齋藤
渋川市	下田　祥子	北区
北本市	清水　武	八王子市
昭島市	坂本　隆	増山
武蔵野市	後藤　明夫	白井
中野区	河野　雅子	橋本
所沢市	神元　誠	安宅
多野郡	伊藤　勉	青梅市
八王子市	秋山　誠	横浜市
熊谷市	柿沼　博	前橋市
八王子市	山口　宏	西東京市
比企郡	青木　忠雄	下田
古川氏	横内　久子	青梅市
八王子市	降矢　安子	入間市
羽生市	藤田	北区

八王子市	町田　良樹	茂宏
熊谷市	納見　初江	板橋区
所沢市	金子　利夫	宍戸
比企郡	柿沼　慶子	光男
松戸市	榎本　光	相模原市
入間市	浅見　実	山崎
北区	齋藤　かつ子	坂戸市
八王子市	増山　進	弘子
小平市	白井　忠實	八王子市
八王子市	橋本　祐一	大塚
東大阪市	安宅　達利	小宮
青梅市	松栄　真理奈	一男
横浜市	森村　三恵子	昇
前橋市	八木原　茂	葛飾区
西東京市	下田　トミ子	井上
青梅市	大原　竹王	足利市
松戸市	金子　公榮	清水
台東区	川俣　良実	櫻田
相模原市	佐久間　宣行	義弘
八王子市	菅沼　千代子	晴夫
板橋区	鎌田　真弓	峯尾
さいたま市	中島　英三郎	五味
杉並区	医王寺	三榮
荒川区	小川　享宏	大助
狭山市	粕谷　仁一郎	三浦
さいたま市	水岡　健二	秋葉
小平市	山田　裕司	三重子
秩父市	金子　公榮	元雄
川崎市	天沼　良実	林
八王子市	吉村　隆一	宮内
港区	手塚　昭子	卓也
八王子市	岸　成子	幸子
狛江市	熊澤　利久	江原
豊島区	神山　洋一郎	飯嶋
太田市	高野　さき子	春江
八王子市	鈴木　良子	隆
みどり市	荻原　重德	久雄
伊勢崎市	阿部　重雄	杉山
八王子市	橋本　哲也	幸江
松本市	後藤　和一郎	寛文
品川区	芦澤　尹通	隆一

八王子市	中野　茂宏	板橋区
熊谷市	納見　良樹	宍戸
金子	初江　利夫	光男
柿沼	慶子	相模原市
榎本	光	山崎
浅見	実	坂戸市
齋藤	かつ子	弘子
増山	進	大塚
白井	忠實	小宮
橋本	祐一	一男
安宅	達利	昇
松栄	真理奈	葛飾区
森村	三恵子	井上
八木原	茂	足利市
下田	トミ子	清水
大原	竹王	櫻田
金子	公榮	義弘
川俣	良実	晴夫
佐久間	宣行	峯尾
菅沼	千代子	五味
鎌田	真弓	三榮
中島	英三郎	大助
医	王寺	三浦
小川	享宏	秋葉
粕谷	仁一郎	林
水岡	健二	宮内
山田	裕司	卓也
澤田	武彦	幸子
小野	あき波	江原
沖津	俊子	飯嶋
木村	宰子	春江

八王子市	小池　まり子	小平市
調布市	星野　康太	相模原市
伊勢崎市	岩村　ユキ子	南アルプス市
三鷹市	三鷹明心講	八王子市
秩父郡	今井　輝雄	甲州市
大田区	宇都宮　寿美	八王子市
深谷市	根岸　憲司	峯尾
市原市	本吉　義光	船橋市
八王子市	齋藤　実	立川市
〃	田所　惣一	山口市
北九州市	山口　展弘	熊谷市
国立市	松尾　武俊	葛飾区
秩父郡	栃原　利幸	八王子市
相模原市	野左根佐智子	倉石
羽生市	増田　久雄	熊谷市
小平市	青木　勝	〃
伊勢崎市	赤万字講	狭山市
〃	内田　國一	八王子市
甲府市	清水　慶子	〃
深谷市	武井　悦子	宮城県
熊谷市	丸山　進	伊勢原市
八王子市	峰尾　哲也	相模原市
長崎市	南　長男	熊谷市
所沢市	北田　光一	甲府市
日野市	峯尾　幸代	鶴ケ島市
比企郡	小鷹　健一	多摩市
北本市	萩野　拓美	八王子市
世田谷区	高野　茂樹	加須市
深谷市	小内　健次	八王子市
八王子市	菊池原　義明	鴻巣市
柏市	北上　とも	昭島市
高尾山健康登山者一同		八王子市

相模原市	山崎　一男	福王　繁雄
坂戸市	大塚　昇	中里　暉久江
八王子市	小宮　雅也	三枝　秀武
葛飾区	井上　松代	吉田　利江
足利市	清水　義弘	植野　幸子
八王子市	櫻田　晴夫	佐藤　和哉
〃	峯尾　三榮	峯尾　好生
〃	五味　大助	小淵　修二
横浜市	三浦　竹村	石田　正一
江東区	秋葉　啓	竹村
大田区	林　三重子	藤田　妙子
石岡市	宮内　元雄	増渕　ミヨ
白岡市	卓也　三重子	倉石　芳和
世田谷区	幸子　元雄	根岸　裕基
深谷市	飯嶋　春江	大久保　智夫
北区	杉山　隆	富田　衛
秩父市	久雄	石田　貞夫
川崎市	幸江	佐戸　喜和
八王子市	寛文	岡田　志美子
吉村	隆一	薫風の家
彰山	粧麗	佐々木　晋介
港区	昭子	高橋　武
八王子市	成子	持田　光生
狛江市	利久	丸山　福栄
熊澤	洋一郎	梶谷　石雄
神山	さき子	佐々布　景考
高野	良子	川村　暁信
阿部	重德	塩崎　君子
橋本	哲也	馬場　文雄
後藤	和一郎	杉山　邦司
芦澤	尹通	山田　紀子
八王子市	石田　博司	