

■山のボランティア (内容・日程変更あり) ■第3日曜日開催 ①-1鍋割山公衆トイレ清掃水担ぎ上げ/渋沢駅0830集合 参加費500円(保険・装備)
 ①-2丹沢大山清掃登山 小田急伊勢原0830 ①-3奥多摩 陣馬山~景信山~高尾山 JR藤野0830
 ②奥多摩登山道/青梅市:JR駅集合0830 参加費1000円(保険・装備)山道整備+清掃班

1/15.2/19(日)	①丹沢(大山)・奥多摩(陣馬山)	大山清掃/陣馬山~景信~高尾清掃		正月多くの登山者の訪れた山の清掃登山
3/19.	②奥多摩(倉戸山/榎ノ木山)	倉戸山/倉戸口~山頂~女の湯	1169m	毎年道迷い事故が多発・山頂からの下山路清掃
4/16・5/21(日)		榎ノ木尾根(榎ノ木山から下山路~)	1485m	
6/18・12/17(日)	①丹沢/奥多摩	鍋割山/高山三山	1273m	公衆トイレ清掃水担ぎ上げ+登山道清掃
9/24・10/15(日)	②奥多摩(榎ノ木山)	山頂からノボリ尾根下山路	1485m	下山路道迷い防止清掃
11/18(土)-19(日)	②奥多摩(鳩ノ巣山)	峰谷~浅間尾根~避難小屋 避難小屋~千本つつじ~赤指尾根	1736m	鳩ノ巣山付近の登山道清掃/避難小屋泊 下山路/道迷い防止マーキング

■6/25(日) 第2回収穫祭:アウトドアクッキング 千葉県八街市山田「ソル・ファームまえやま」体験農園 季節の野菜収穫

◆ハイキング基礎A 初級レベル(第3土曜日)→ 楽しいハイキング・季節の花を訪ねて 山の温泉 世界文化遺産「富士山」周遊ハイキング
 ◆楽しい森の話(3・5・10・12月 4回シリーズ)→ 鳥の声・花を見ながら森を歩く(講師同行)
 初級:標高差4~500m前後 歩行/4~5時間程度
 参加費7000円[交通費+保険含む]・非会員8500円
 集合 0700新宿西口明治安田生命ビル「保険ポート」看板下
 森林トレック・歩行3-4時間:双眼鏡・ループ・メモ用紙持参
 参加費4000円[所定の駅集合+保険含む]

①1/21(土)	山梨大月(冬富士遠望)	笹子雁腹摺山	1357m	白き冬富士鑑賞
②2/18(土)	丹沢(中川温泉)	ミツバ岳	835m	ミツマタの花・中川温泉
③◆森 3/12(日)	高尾(樹木学習)	多摩森林科学館	108m	森の話入門編/600種の樹木
④4/15(土)	栃木県(季節の花)	安土山	1152m	イワウチワ草
⑤◆森 5/14(日)	相模湖(春の森)	石老山	694m	東海道自然歩道 天然記念物/ギフ蝶生息
⑥6/17(土)	尾瀬周遊(尾瀬の花満開)	尾瀬ヶ原	1757m	大清水~三平峠~尾瀬沼/ミズバショウ・ザゼンソウ・イワカガミ
⑦7/15(土)	北八ヶ岳(山の温泉)	夏沢峠	1000m	山の温泉(夏沢小屋温泉入浴)
⑧8/19(土)	奥秩父最高峰	北奥千丈岳	2601m	大弛峠から2時間(手軽な2600m山頂へ)
⑨9/16(土)	富士山北口本宮神社~5合目	富士山吉田口	2450m	北口本宮浅間神社=1合目~馬返し~五合目(富士山)
⑩◆森 10/15(日)	北高尾山	城山/北高尾縦走	445m	城山
⑪11/12(日)	丹沢(山小屋名物鍋割うどん)	鍋割山	1273m	湘南海岸とぶな林/鍋割うどん1000円
⑫◆森 12/10(日)	大月	岩殿山	654m	奇岩と大展望

◆ハイキングB 日帰り(第2. 第4土曜日) (アルプス・穂高や槍ヶ岳準備の山登り)
 ◆ハイキングC 2日間の山●日本百名山登頂
 登山を目指す・名山登頂:標高差600m以上 ※前夜泊の山あり:6. 7. 9. 10月
 歩行5~6時間以上 参加費7000円・非会員8500円
 集合 0650新宿西口明治安田生命ビル「保険ポート」看板下

①1/14(土)	群馬百名山	秩父槍ヶ岳(再)	1736m	上州の名山 3つのピーク(登山道マーキング)
②1/28(土)	奥多摩(東京)	鷹巣山	1737m	奥多摩の名山
③2/4(土)	西丹沢(神奈川)	檜洞丸	1737m	玄倉ユースイン登山口
④2/25(土)	奥秩父	熊倉山	1426m	森の山
⑤3/11(土)	奥多摩	笹尾根山	1098m	関東平野一望
⑥3/25(土)	大月(山梨)	滝子山	1610m	大菩薩峠最南端(登山道マーキング)
⑦4/8(土)	西丹沢(神奈川)	加入道山	1418m	都心から近い原生林
⑧4/22(土)	群馬上野村	諏訪山(日本三百名山)	1549m	前夜発 樽原尾根~三笠山(向屋温泉)
⑨5/13(土)	長野 八ヶ岳	西岳~網笠山	2524m	南八ヶ岳全衛峰展望抜群
C1]:5/20(土)-21(日)	福島南会津	●磐梯山	1818m	伊南:田吾作泊 山開き参加
⑩5/27(土)	上州(群馬)	白砂山	1133m	前夜発
⑪6/10(土)	伊豆(静岡)	●天城山	1406m	アマギジャクナゲ満開(特定種)
⑫6/24(土)	群馬	●武尊山	2155m	神の宿る山
C2]:7/1(土)-2(日)	長野小谷村	●第10回雨飾山山開き	1963m	大網登山口/姫川温泉泊
⑬7/8(土)	埼玉 奥秩父	●金峰山	2597m	廻り平 登山口
⑭7/22(土)	長野 妙高連山	●火打山	2462m	前夜発
⑮8/12(土)	未定			
⑯8/26(土)	未定			
C3]:9/2(土)-3(日)	富士山・青木ヶ原~山頂	●精進湖登山口1合目~山頂	3776m	六合目泊~吉田口下山
⑰9/9(土)	戸隠連山	●高妻山	2353m	百名山:前夜発
⑱9/23(土)	長野/中津川	●恵那山	2191m	百名山:前夜発/イザナギ+イザナミを祀る山
⑲10/14(土)	上越	●巻機山	1967m	紅葉の山と3つのピーク:前夜発
⑳10/28(土)	栃木	●男体山	2486m	入山料1000円
(21)11/11(土)	日光	●日光白根山	2578m	菅沼登山口/座禅温泉
(22)11/25(土)	長野/上田	●四阿山	2354m	菅平/真田温泉
(23)12/2(土)	奥秩父	金ヶ岳	1764m	南峰+北峰
(24)12/16(土)	山梨小菅村	大マティ山	1409m	多摩川源流 小菅村~高指山(小菅温泉)

■登山 テント泊/雪山/2日以上の上登り
 ●日本百名山登頂
 3000m山の縦走/経験者 標高差800m以上 歩行2日以上
 参加費:宿泊+交通費+保険 集合・登山口など確認

①1/7(土)-8(日)	奥秩父	金峰山	2599m	雪山①
②2/11(土)-12(日)	未定			雪山②
③3/4(土)-5(日)	福島 磐梯朝日国立公園	安達太良山	1699m	雪山③
④4/1(土)-2(日)	富士山	5-6合目雪上研修	2600m	残雪④佐藤小屋
⑤5/5(金)-5/7(日)	北アルプス穂高連峰	北穂高岳	3190m	残雪春山:湊沢ヒュッテ泊り
⑦8/10(木)-13(日)	北アルプス 4日間	●薬師岳~五色~立山~黒部ダム	2926m	折立~薬師岳~五色~立山~黒部湖~大町
⑧8/25(金)-27(日)	北アルプス穂高集中 3日間	1.北穂往復 2.西穂~ジャン~●奥穂~前穂	3180m	上高地~湊沢~北穂~上高地 上高地~西穂~ジャンダルム・奥穂~前穂~上高地
⑨9/16(土)-18(日)	奥只見	●平ヶ岳(池の岳/テント泊)	2141m	小出IC~登山口~玉子石(テント)~山頂~登山口
⑩9/30(土)-10/1(日)	谷川連峰	●谷川連峰U字縦走	1977m	白毛門~清水峠避難小屋~茂倉岳~谷川岳~天神尾根
⑪10/7(土)-9(日)	南アルプス 3日間	●悪沢岳~赤石岳	3141m	榎島~千枚小屋(悪沢)~赤石小屋(赤石)~榎島
⑬12/23(土)-24(日)	上越	白毛門・谷川		雪上訓練/ラッセル・雪洞