

■山のボランティア/大地の贈り物 (内容・日程変更あり) 里山クリーンハイク(首都圏自然歩道を歩く)+カフェ/農園収穫祭
 ・クリーンハイク/集合: 指定の駅0930(変更あり)・参加費: 1000円(保険・山カフェ)・持物: 日帰りハイキング装備+コップ・悪天中止:
 ・収穫祭/集合: 千葉県八街「まえやま農園」0930 ・参加費: 2500円(野菜+昼食) ・作業できる服装/着替え持参

①1/19(日)	里山クリーンハイク①	棒ノ折山稜/首都圏自然歩道-3	969m	JR沢井駅=バス/ 下山/名栗湖=バス/西武飯能駅
②2/16(日)	里山クリーンハイク②	秋川溪谷・城山	434m	JR武蔵五日市=十里木・瀬谷の湯温泉
③3/15(日)	里山クリーンハイク③	三浦半島最高峰 大楠山	242m	京急新逗子駅/バス 前田バス停/360度の展望
■4/19(日)	第7回収穫祭: タケノコ+ダッチオープン	千葉県八街市「体験農園 ソル・ファームまえやま」タケノコ収穫		
⑤5/17(日)	里山クリーンハイク④	正丸峠~伊豆が岳/首都圏自然歩道-4		西武線正丸駅
⑥6/21(日)	里山クリーンハイク⑤	浅間嶺/大山・首都圏自然歩道-5		小田急伊勢原=大山ケーブル
⑦9/20(日)	里山クリーンハイク⑥	景信山~明王峠/首都圏自然歩道-6		JR高尾駅=バス 下山/柄谷=バス/JR藤野駅
■10/25(日)	第8回収穫祭: アウトドアクッキング	千葉県八街市「体験農園 ソル・ファームまえやま」 秋季節/里芋・人参の野菜収穫		
⑨11/15(日)	里山クリーンハイク⑦	相模湖・嵐山	406m	JR相模湖駅
⑩12/20(日)	里山クリーンハイク⑧	奥多摩/御岳山・滝巡り~日出山	969m	JR御嶽駅=登山ケーブル=御岳

◆ハイキング基礎A 初級レベル(第3土曜日)→		初級ハイキングレベル・標高差400-500m 歩行4-5時間 参加費7500円・非会員9000円/現地集合2000円 集合 0700新宿西口明治安田生命ビル「ほけんポート」看板下/指定の駅改札	千葉県災害応援の山 5回
①1/18千葉災害応援1		鋸山/裏鋸コース	329m JR内房線 保田駅集合/新宿=東京湾フェリー
②2/15千葉災害応援2		富山	349m 東京駅/房総なのはな号・オアシス宮楽里集合
③3/21千葉災害応援3	千葉県最高峰	嶺岡愛宕山	408m 3/7締切(入山許可取得)新宿700~東京湾フェリー
④4/18千葉災害応援4		伊予が岳	326m 東京駅/房総なのはな号・オアシス宮楽里集合
⑤5/16	秩父	日当山	633m 西武秩父線芦ヶ久保駅
⑥6/20	伊豆	万三郎山	1406m 伊豆特定種/アマギシヤクナゲ満開
⑦7/18	ハイキングA 予備日		
⑧8/15			
⑨9/19	尾瀬	鳩待~竜宮十字路	秋の尾瀬ウオーク
⑩10/17	榛名山外輪山	榛名天狗山	1179m 赤城 天狗神社
⑪11/21千葉災害応援5		御殿山+大日山	364m 新宿0700~東京湾フェリー
⑫12/19	西丹沢	シダゴ山	757m 新松田駅=バス

◆ハイキングB 日帰り(第2, 第4土曜日)		登山を目指す・名山登頂: 標高差600m以上	・埼玉トレイル10回 参加費2000円/1日
◆ハイキングC 2日間の山●日本百名山登頂		歩行5~6時間以上 参加費7500円・非会員9000円	・集合・解散: 最寄りの駅
◆埼玉トレイル 10回(日帰り+2日間・現地集合)		集合0650新宿西口明治安田生命ビル「ほけんポート」看板下	小屋泊+2000円×日数
①1/1ご来光の山	北八ヶ岳	蓼科山	2659m 正月 12/31集合/蓼科山頂ロッジ泊
②1/25(関東百名山)	埼玉県/東京都	棒ノ折山嶺~岩茸石山	956m 名栗溪谷から~JR川井駅
③2/8	奥秩父	秩父御嶽山	1080m 西武線三峰駅/
④2/22東京トレイル2-5	奥多摩	馬頭刈山~御岳	884m JR武蔵五日市=バス
⑤3/14	●予備日		
⑥3/28東京トレイル2-4(再)	奥多摩	戸倉三山/刈寄山・市道山・臼杵山	842m JR武蔵五日市=バス 今熊神社
⑦4/11-12(関東百名山)	神奈川丹沢	畦が丸~丹沢山縦走	1292m 西丹沢ビジターセンター/丹沢山荘泊
⑧4/25(再)	奥秩父	八丁峠~黒富士~曲岳	1633m (再)山梨百名山
⑨5/9-10(埼玉トレイル②)	奥秩父最奥	飛竜山~将監峠~和名倉山~秩父湖	2036m 丹波~将監小屋泊/峠=唐松尾山2109m
⑩5/23-24(東京トレイル終)	東京都県境の山	三峰神社~雲取山~水松山~ワタ尾根	2017m 雲取山荘~ワタ尾根~東日原
⑪6/13(埼玉トレイル③)	奥秩父2峰	三国山~三国峠~十文字山	2072m 三国峠=2峰往復
C1]6/20-21	福島/南会津	七ツ岳(再)	1636m 山開き・黒森沢ルートから登頂 田吾作泊
⑫6/27-28(埼玉トレイル④)	奥秩父縦走	雁坂峠~破風山~甲武信岳~十文字	2475m 甲武信小屋泊/三宝山2484m 十里木下山
C2]7/4-5(日本百名山)	長野/頸城山群	雨飾山	1996m 山開き式典参加/大綱登山口/姫川温泉泊
⑬7/11(関東百名山)	上州修行の山	妙義山(裏妙技)	1953m
C3]7/25-26	宮城県/花の百名山	栗駒山+焼石山1541m	1626m 東北の花の山 2山登頂
⑭8/8東京トレイルII	東京都県境の山⑤	奥多摩ウタ尾根清掃登山	1582m 東日原~ウトウの頭~索道まで清掃登山
⑮8/22	予備日		
C4]9/5-6	富士山(剣が峰3776m)	富士宮登山口~山頂~須走下山	3776m 8合目泊+おはち巡り/日本最高点剣が峰登頂
C5]9/26(土)-27(日)	剣岳 下の廊下	黒部川下ノ廊下/黒部ダム	1500m 阿曾原/水平歩道~日電歩道~黒四ダム
⑰10/10(埼玉トレイル⑤)	予備日/谷川岳	天神尾根	1977m ロープウェイ利用/双耳峰
⑱10/24(埼玉トレイル⑥)	群馬/埼玉県境の山	宗四郎山	1510m 山吹峠=焼山=六助の頭 道不明瞭
C7]11/7-8	八ヶ岳	横岳~赤岳~阿弥陀岳	2899m 杉添尾根~赤岳展望荘~阿弥陀~御小屋尾根
⑲11/14(埼玉トレイル⑦)	県境の岩山	赤岩山+大ナゲシ	1570m 岩山/赤岩峠 小鹿野町
⑳11/21(埼玉トレイル⑧)	県境志賀坂峠	志賀坂諏訪山	1207m 諏訪神社大社の分社
㉑12/5(日本百名山)	群馬沼田	武尊山	2158m 川場スキー場
21)12/19	●予備日		

■登山 テント泊/雪山/2日以上の山登り		3000m山の縦走/経験者 標高差800m以上 歩行2日以上	
●日本百名山登頂		参加費: 宿泊+交通費+保険 集合・登山口など確認	
①1/4-5	北八ヶ岳	天狗岳	2646m 雪山①黒百合ヒュッテ泊
②2/1-2	日光	日光白根山	2578m 雪山②ロープウェイ使用・仮眠宿舎/入浴
③3/7-8	群馬沼田	武尊山	2158m 雪山③ 川場スキー場から
④4/25(土)-26(日)	富士山	吉田口/5合目~山頂	3776m 吉田口5合目佐藤小屋泊
⑤5/2(土)-4(月)	北ア・霞沢岳	上高地~徳本峠~霞沢岳	2646m 徳本峠小屋
⑥7/24(金)-26(日)	北ア・鹿島槍ヶ岳	鹿島槍ヶ岳~	2842m 扇沢=冷池山荘泊~赤岩尾根
⑦7/31(金)-8/2(日)	北ア・穂高連峰	A北尾根登攀~前穂 B北穂登頂	3106m A濁沢ヒュッテ泊 B北穂高小屋
⑧8/28(金)-31(月)	北アルプス剣岳4日間	室堂~剣岳/北方稜線~千人池~下ノ廊下(S字まで)~水平歩道	2996m A剣沢小屋/剣岳登頂 B仙人池小屋・阿曾原小屋・名剣温泉/樺平
⑨10/2(金)-5(月)	南ア 最奥の山	茶臼岳~光岳	3141m コース検討中
⑩12/31-1/1	富士山吉田登山道	御来光の山/富士山5合目	2400m 1合目~佐藤小屋泊