

■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  
 ・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・  
 ・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

①1/17(日)	里山クリーンハイク①	秋川溪谷・今熊山/今熊神社	505m	JR武蔵五日市=バス今倉山登山口
②2/21(日)	里山クリーンハイク②	高尾山6号路~4号路下山	599m	京王線高尾山口0930
③3/21(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
■4/18(日)	第9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		
⑤5/16(日)	里山クリーンハイク④	丹沢大山/ヤビツ峠	1252m	小田急秦野駅=バス
⑥6/20(日)	里山クリーンハイク⑤	浅間嶺/大山・首都圏自然歩道-5	1252m	小田急伊勢原=大山ケーブル
⑦9/19(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	727m	JR高尾駅=バス 下山/栃谷=バス/JR藤野駅
⑧10/17(日)	里山クリーンハイク⑦	鎌倉(衣張山・切り通し・浄妙寺)	122m	JR鎌倉~別願寺・鎌倉駅/鎌倉展望
■10/24(日)	第10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		
⑨11/21(日)	里山クリーンハイク⑧	相模湖・嵐山/または赤城山・利平茶屋キャ	406m	JR相模湖駅
⑩12/19(日)	里山クリーンハイク⑨	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8500円・非会員10000円/現地集合2000円(首都圏自然歩道5回)  
 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

①1/16	丹沢	鍋割山	1272m	小田急渋沢~鍋割山荘/鍋割焼きうどん
②2/2(首都圏自然歩道①)	埼玉県秩父	1.大霧山を登る道	767m	東部東上線小川駅
③3/20(首都圏自然歩道②)	埼玉県秩父	2.将門伝説を探る/城峰山	1033m	秩父鉄道香皆野駅
④4/17(首都圏自然歩道③)	埼玉県秩父	3.伊豆が岳を超える道	851m	西武鉄道正丸駅
⑤5/15	埼玉県秩父	日当山	633m	西武秩父線芦ヶ久保駅
⑥6/19 天城山	静岡県伊豆	万三郎山	1406m	伊豆特定種/アマギシヤクナゲ満開
⑦7/17	ハイキングA			
⑧8/21	予備日			
⑨9/18(首都圏自然歩道④)	埼玉県秩父	4.水源の道/棒ノ嶺(白谷沢)		西武鉄道飯能駅=バス
⑩10/16	群馬県榛名山外輪山	榛名山天狗山	1179m	榛名山 天狗神社
⑪11/20(首都圏自然歩道⑤)	埼玉県秩父	5.皇鈴山/登谷山/牧場を通るみち		秩父鉄道香皆野駅
⑫12/18	西丹沢	石棚山/同角山稜	1351m	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  
 ◆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8500円・非会員10000円  
 ◆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  
 ・埼玉トレイル10回 参加費2000円/1日  
 ・集合・解散: 最寄りの駅  
 小屋泊+2000円×日数

①1/1ご来光の山	奥多摩	御岳~日出山	969m	1/1: 0200御嶽駅
②1/23(関東百名山 再)	西丹沢	檜洞丸	1562m	西丹沢ビジターセンター/ブナ林
③2/13	奥秩父	秩父御嶽山	1080m	西武線三峰駅/
④2/27東京トレイル2-5	奥多摩	川苔山	1363m	JR鳩ノ巣駅
⑤3/13(関東百名山)(再)	奥多摩	棒ノ折山嶺~岩茸石山	956m	飯能/JR川井駅
⑥3/27	茨城の山	つくば山	877m	日本百名山
⑦4/10-11(関東百名山)	神奈川丹沢最高峰	檜洞山~蛙が丸~丹沢山縦走	1673m	西丹沢ビジターセンター/丹沢山荘泊
⑧4/24	奥秩父	瑞牆山	2230m	奇岩の山
⑨5/8-9(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
⑩5/22-23(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
C1]6/5-6	日本百名山/鳥取	(再)伯耆大山	1706m	日本百名山 山開き・鳥取県(日程変更あり)
⑪6/12(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
C2]6/19-20	福島/南会津	七ツ岳	1636m	山開き・黒森沢ルートから登頂 田吾作泊
⑫6/26-27(埼玉トレイル④)	奥秩父縦走	雁坂峠~破風山~甲武信岳~十文字峠	2475m	甲武信小屋泊/三宝山2484m 十里木下山
C3]7/3-4(日本百名山)	奥只見	平が岳(百名山)	2140m	山開き式典参加/銀山山荘泊
⑬7/10(関東百名山)	上州修行の山	妙義山(裏妙技)	1953m	
C4]7/24-25	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
⑭8/7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
⑮8/21	予備日			
C5]9/4-5	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
⑯9/25-26	奥只見	荒沢岳	1969m	
C600]10/9-10	黒部川(その2)	黒部下の廊下(水平歩道~旧日電歩道)		樺平~阿曾原小屋~十字峠~黒四ダム
⑰10/23(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]11/5-7	妙高連山	火打山縦走	1989m	白馬荘+池谷池ヒュッテ
⑱11/13(埼玉トレイル⑦)	県境の岩山	赤岩岳+大ナゲシ	1570m	岩山 小鹿野町
⑲11/20(埼玉トレイル⑧)	県境志賀坂峠	二子山	1167m	岩山 小鹿野町
⑳12/4(日本百名山)	群馬沼田	武尊山	2158m	川場スキー場
㉑12/18	●予備日			

■登山 テント泊/雪山/2日以上の上登り 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

①1/9-10	八ヶ岳	赤岳	2899m	雪山①赤岳鉱泉泊
②2/6-7	日光	男体山	2486m	雪山②初級冬山
③3/6-7	中央ア(千畳敷カール)	千畳敷~檜尾岳	2724m	雪山③ 檜尾冬季小屋泊
④4/24-25	富士山	吉田口/5合目~山頂	3776m	吉田口5合目佐藤小屋泊
⑤5/1-3	北ア・奥穂高	上高地~瀧沢~白出のコル	3190m	瀧沢ヒュッテ/または穂高岳山荘
⑥7/24-26	北ア・鹿島槍ヶ岳	鹿島槍ヶ岳~	2842m	扇沢=冷池山荘泊~赤岩尾根
⑦7/31-8/1	北ア・穂高連峰	A北穂登頂 B奥穂高~ジャンダルム~西穂高	3106m	上高地~北穂高小屋 上高地~穂高岳山荘~西穂高~上高地/新穂高
⑧8/27(金)-30(月)	北アルプス剣岳4日間	室堂~剣岳 八峰六峰C/北方稜線~水平歩道	2996m	A剣沢小屋/剣岳登頂 B八峰六峰C/仙人池小屋・阿曾原小屋・樺平
⑨9/11-12	南ア 最奥の山	聖岳(日本百名山)	3012m	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

●ご注意: 日程・コースなど予告なく変更・中止する場合があります。必ずホームページのメールマガジン最新版で確認してください。