

1:シーズン1 初心者向け（参加費は会員・非会員同じです）

■山のボランティア/大地の贈り物（内容・日程変更あり）  
 1:手話ハイキング(2.5.11月) 2:里山クリーンハイク+カフェ  
 ・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・  
 ・春・秋の収穫祭/集合:千葉県八街「まえやま農園」0800 ・参加費:2500円(野菜+昼食) ・作業できる服装/着替え持参

①1/21 (日)	里山クリーンハイク	鎌倉最高峰・太平山	150m	JR北鎌倉改札
●1:2/4(日)	手話ハイキング・その1	奥秩父:宝登山(蛭梅公園)	497m	秩父線長瀬駅
②2/18 (日)	里山クリーンハイク	奥武蔵:日和田山+物見山	305m+375m	西武池袋線高麗駅/武蔵横手駅
③3/17 (日)	里山クリーンハイク	横須賀・神武寺〜鷹取山	139m	京急神武寺駅/追浜駅 奇岩公園 360度の展望
■4/14(日) 第15回収穫祭:春の野菜収穫(タケノコ)		千葉県八街市「体験農園 ソル・ファームまえやま」 春のタケノコ収穫		
④4/21 (日)	里山クリーンハイク	群馬花見ヶ原キャンプ場	1200m	新宿または桐生市キャンプ場
●2:5/12(日)	手話ハイキング その2	奥武蔵:横瀬二子山(雄山/雌岳)	563m	西武池袋線芦ヶ久保駅
⑤5/19 (日)	里山クリーンハイク	奥多摩 今熊山+金剛の滝/秋川歩道	505m	JR武蔵五日市/バス・金剛の滝見学
⑥6/16 (日)	里山クリーンハイク	奥多摩・高水三山(岩茸石山・惣岳山)	759m	JR青梅線軍畑駅/御嶽駅
⑦7/21 (日)	里山クリーンハイク	奥多摩・陣馬山〜景信山	855m・727m	JR 藤野駅=バス・バス=JR高尾駅
⑧9/15 (日)	里山クリーンハイク	丹沢・大山阿夫利神社参道/山頂	1252m	小田急伊勢原駅=バス/ケーブル神社下社駅
⑨10/20(日)	里山クリーンハイク	飯能:天覧山+多峯主山	197m+271m	西武池袋線飯能駅
■10/27(日) 第16回収穫祭:秋の野菜収穫		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		
●3:11/3 (日)	手話ハイキング その3	茨城県日本百名山 筑波山865m(紅葉)	877m	TXつくば駅=バス/ケーブル可能
⑩11/17 (日)	里山クリーンハイク	高尾山嶺・稲荷山	599m	京王線高尾山口駅
⑪12/15 (日)	里山クリーンハイク	奥多摩/御岳山・日出山〜琴平神社	902m	JR御嶽駅=登山ケーブル=御岳/JR日向和田駅

2:シーズン2 山登りを目指す人（参加費/非会員は会員料金の1500円加算されます）

◆ハイキングA・B 日帰り(第2, 第4土曜日) ハイキングA初級の山:歩行4時間・標高差300m B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(避難小屋宿泊・自炊) 歩行5〜6時間以上 参加費9000円・非会員10500円

※A表記は初級向き 集合0630新宿西口明治安田生命ビル NO9出口

①C・12/31・1/1ご来光の山	北八ヶ岳	二子山	2224m	双子池ヒュッテ泊
②A・1/27 (MTC低山・1)	A茨城阿武隈山群	豎破山(たつわれさん)	658m	巨大奇岩信仰の山/七奇岩
③A・2/17 (MTC低山・2)	A鹿沼	尾出山+高原山	933m	坂東三十三か所霊場
④2/24 (丹沢)	神奈川丹沢	丹沢山	1567m	大倉尾根・塔が岳経由 日本百名山
⑤3/16 (関東百名山)	奥多摩	棒ノ折山嶺〜岩茸石山	956m	飯能/JR川井駅
⑥A・3/23	A茨城の山	つくば山	877m	日本百名山
⑦4/13 (丹沢)	神奈川表丹沢名山	鍋割山〜塔が岳〜烏尾山	1491m	表丹沢縦走
⑧4/27	奥秩父	金峰山	2599m	奥秩父名山 日本百名山
⑨A・5/11 (貴重植物鑑賞)	A山梨県桂町	倉見山	1256m	第2種絶滅植物/クマガイソウ満開
C1】⑩5/25-26	福島/磐梯	会津磐梯山	1816m	日本百名山 山開き記念品/
⑩A・6/8 天城山	A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
⑪6/21-22 (北信5座-1)	妙高戸隠連山国立公園	戸隠山	1904m	戸隠キャンプ場/テント泊
G2】6/29-30	福島/南会津	会津駒ヶ岳	2133m	残雪の日本百名山
C3】7/6-7	尾瀬/福島県	燧ヶ岳(尾瀬最高峰)	2356m	山開き記念品 南会津/湯の花温泉蕎麦/田吾作泊
⑫7/13 (関東百名山)	日光	女峰山	1809m	日光連山 栃木県
C4】7/27-28 (北信5座-2)	長野北信	飯縄山・霊仙寺山 瑠璃山(1,748m)	1917m	山岳信仰の山 3山
⑬8/3-4東京トレイルII	東京都最高峰	雲取山	2017m	三峰神社〜雲鳥山荘泊〜七つ石尾根/奥多摩
⑭8/17	予備日			
C5】8/31-9/1	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
⑮9/28-29 (北信5座-3)	妙高戸隠連山国立公園	妙高山〜金山	2445m+2245m	頸城山群縦走/高谷池ヒュッテ
⑯A・10/12	A南ア前衛峰	日向山	1660m	尾白川駐車場=上部駐車場
⑰11/2-3 (北信5座-4)	妙高戸隠連山国立公園	黒姫山	2053m	黒姫伝説
⑱A・11/16 (MTC低山・3)	A茨城常陸太田	鍋足山(なべあしやま)	529m	山頂から関東平野360度大展望
⑲12/7	富士山前衛	鬼が岳	1738m	初雪の富士山遠望
⑳12/21	●予備日			

3:シーズン3 経験者向け（参加費/非会員は会員参加費に1500円加算されます。）

■登山 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/リーダー経費の一部 集合・登山口など確認

案1) 1/7-8.14-15	初級冬山・西穂独標など	(案)北八ヶ岳・天狗岳・硫黄岳		雪山初級/雪山装備確認
①4/26-28	北ア・北穂高	上高地〜涸沢〜北穂沢	3100m	涸沢小屋/または涸沢ヒュッテ
②5/3-4	福島/南会津・松枝岐	会津駒ヶ岳	2133m	残雪の日本百名山
③7/27-29	北ア・穂高連峰	上高地〜涸沢〜奥穂高〜北穂高	3190m	涸沢ヒュッテ/北穂高小屋
④8/9-11	北ア・後立山縦走	針の木峠〜蓮華岳〜船窪岳	2799m	扇沢/針の木峠/船窪小屋泊
④8/11-14	北ア・表銀座縦走	燕山〜大天井岳〜常念岳〜蝶が岳	2922m	中房/大天井小屋/常念小屋
⑤8/29-9/1	南ア・光岳	易老渡〜県営光岳小屋	2591m	光岳小屋泊
⑥9/7-8	北ア・剣岳	室堂〜剣山荘〜山頂往復	2996m	室堂/剣沢・剣岳
⑦9/20-22	北ア・薬師岳/五色ヶ原	太郎平〜薬師岳〜五色ヶ原〜黒部ダム	2926m	太郎小屋/五色ヶ原小屋
⑧10/6-7	谷川連山縦走	谷川岳U字縦走	1977m	谷川岳・白毛門/蓬峠ヒュッテ泊(シュラフ持参)
⑨10/12-13	越後三山	中の岳・丹後山	2085m/1809m	中ノ岳避難小屋泊

●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。

1

1