山行企画一覧(山行手帖 2026年1月号)

山行手帖11月号に掲載
山行手帖12月号に掲載
企画一覧に新規に記載

★ は体験山行のお申込みを受付けます。

No.	日付	体験	HP 企画	企画名	備考	級	サブ	リーダー
1	11/29 (土)		HP	六ツ石山		В	原真弓	高木 明
2	12/2 (火)			奥武蔵 伊豆ヶ岳		В	小島幸代 厚見透	久保田勝美
3	12/2 (火)			加治丘陵		Е	村松みさを 吉田仁洸 梅澤秀夫 仲野正子 内田香子	柏木哲彦
4	12/2 (火)			古稀山		С	重久啓子	楯 恒雄
5	12/3 (水)			インドアクライミング		С	中村香澄 鳥海淳子 吉見晃	岡戸真二
6	12/3 (水)	*		皇室・大名ゆかりの名園、池田山公園から自 然教育園を歩きます	軽ハイキング部	Е	北野敏彦	北澤秀三
7	12/4 (木)			荻窪3庭園		Е	小林正美	小島幸代
8	12/5 (金)			お鷹の道〜殿ヶ谷庭園〜滄浪泉園へ紅葉探し		Е	小林正美 石上初美	濱田正和
9	12/6 (土)			不老山		С	脇清美	福田明彦
10	12/6 (土)			多摩川②石の親水公園と映画の街	軽ハイキング部	D	梅澤秀夫 内河芳子 仲野正子 内田香子	柏木哲彦
11	12/6 (土) ~ 7 (日)			渋沢丘陵・水無川コース		D	吉野誠	小林美貴男
12	12/6 (土)	*	HP	高尾山①		С	平山典男 一木妙子	吉野 誠
13	12/7 (日)			初沢山	安全登山講習 (入門・中級)	С	安全登山部員	小島貴史
14	12/7 (日)			棒の嶺		С	堀本薫 中尾史	綿貫政夫
15	12/7 (日)		HP	丸山		С	前田正史	住田ますみ
16	12/8 (月)	*		錦秋の鎌倉・天園と獅子舞谷		D	菅原和歌子 渡邊喬	藤田幸子
17	12/9 (火)		HP	HP鎌倉番場ケ谷と大平山		С	楯恒雄	重久啓子
18	12/10 (水)			高取山~仏果山		С	菅原和歌子 濱田正和 岸秀	東 弥生
19	12/10 (水)			平戸の岩場	教育部 岩トレ	С	教育部員と小島幸代	中村香澄
20	12/10 (水)			鍵山観音から日向薬師		С	菅原和歌子 濱田正明 岸秀	東弥生
21	12/10 (水)	*		横浜水道路から相模原公園	軽ハイキング部	Е	吉田仁洸 猿橋涼子	村松みさを
22	12/11 (木)	*	HP	吾妻八景 嵩山(たけやま)		С	小島幸代	佐野久志
23	12/13 (土)			伊豆ヶ岳	入門部 B級入門	В	綿貫政夫 中尾史 吉見晃 石川直美 石橋美佳	原 真弓
24	12/13 (土)			要害山	入門部 C級入門	С	村松みさを 住田ますみ 脇清美	岡戸真二
25	12/13 (土)	*		裏高尾	教育部 地図読み	С		設楽政夫
26	12/13 (土)			21世紀の森~洒水の滝		С	平山典男 一木妙子	吉野 誠
27	12/14 (日)	*		藤野鷹取山	軽ハイキング部	D	池田信夫 脇清美	村松みさを
28	12/17 (水)			教育部 リード訓練初級 日和田山		С	教育部員	小島幸代
29	12/17 (水)	*		南山と宮ケ瀬湖		С	平山典男 渡辺清道	吉野 誠

1	30	12/17 (水) ~ 18 (木)		НР	碓氷川本流・鼻曲山(霧積高原)		В	伊藤道也	井阪和夫
33 12/20 (土) 1 本 本 本 本 本 大 大 大 大 大	31	12/18 (木)			大山南三山		С	高橋昇 沖理枝	小芝真佐子
1	32	12/18 (木)	*		宮ケ瀬ダムより仏果山へ		С	保科美喜子	小泉雪乃
34 12/20 (土) ** * * * * * * * * * * * * * * * * *	33	12/20 (土)			高尾山ナイトハイキング(ムササビ観察)		С		鄧 子丹
1	34	12/20 (土)	*	HP	奥多摩おくたま昔みち		С	東弥生 中村美春	濱田正和
17 17 17 18 18 18 18 18	35	12/20 (土)		HP	日和田山(子供岩)		С	永島邦雄 藤田英夫 桂浦三津子 菅野浅代	岡戸真二
38 12/21 (日)	36	12/21 (日)			天覧山から巾着田	入門部 新入会員入門	D	久保佳奈子 脇清美 小林美貴男	重久啓子
3	37	12/21 (日)	*	HP	大高取山	新幹事初山行	С	高野麻奈美 吉野誠	橋本 毅
40 12/23 (火) 大 HP 高尾山空 大 A HP 高尾山空 大 大 A T T T T T T T T T	38	12/21 (日)	*	HP	高尾山、稲荷山コースと薬王院お礼参り		С	村上ひろみ	住田ますみ
41 12/25 (木)	39	12/22 (月)			軽ハイキング部・植物班 植物観察会・小宮公園		D	菅野浅代 松田悦子	永冨とし江
1	40	12/23 (火)	*	НР	高尾山②		С	平山典男 一木妙子	吉野 誠
## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	41	12/25 (木)			ノーベル賞の道から妙正寺川源流	軽ハイキング部	Е	梅澤秀夫 内河芳子 仲野正子 内田香子	柏木哲彦
### ### ### ### ### ### ### ### ### #	42	12/27 (土)			寂惝尾根~滝子山		В	鈴木武夫 赤塚武美	原 真弓
### 12/28 (日) ★ 聖峰~念仏山 C 渡辺清道 吉野 誠 46 1/4 (日) 明星ヶ岳・明神ヶ岳 B 鈴山修英 石橋美佳 原 頁弓 7 1/4 (日) 御岳山 C 中原洋吉 塩山い 7分 2 小島寿代 47 1/4 (日) 御岳山 C 中原洋吉 塩山い 7分 2 小島寿代 48 1/4 (日) 城山餅つき山行 D 同戸頁 由木柱彦 長名川千 2 50 1/6 (火) ★ HP 程来寺~源氏山 E/1/4 ング部 D 法原務男 藤聡高子 お松みさを 50 1/6 (火) ★ HP 程来寺~源氏山 C 平山典男 一木炒子 吉野 誠 51 1/7 (水) ★ 同田川七福神めぐり D 飯塚佐和子 同戸頁 52 1/9 (金) 塔/岳(大倉尾根) B 高橋昇 植 恒雄 53 1/9 (金) ~ 11 (日) 日モ門登山口付近 教育部 雪山 C 教育部員 佐藤 淳 1/10 (土) 夕藤川②多摩川花火大会の堰堤 軽/バキング部 D 内田香子 仲野正子 白河芳子 梅澤秀夫 柏木哲彦 7 1/10 (土) ~ 11 (日) 学際川③多摩川花火大会の堰堤 軽/バキング部 D 内田香子 中野正子 67 1/10 (土) ~ 11 (日) 学園山と伊予ヶ岳 C 村級からを 任日東すめ 東久原子 地本薫 60 1/13 (火) 雑司が合七福神のぐり E 小林正美 村上ひろみ 濱田正和 61 1/14 (水) ★ 合中七福神 軽/バキング部 E 教籍亦子 ※第文人 村松みさを 62 1/15 (木) ★ 会中七福神 軽/バキング部 E 教籍亦子 ※第文人 村松みさを 62 1/15 (木) ★ 会中七福神 軽/バキング部 E 教籍亦子 ※第文人 村松みさを 62 1/15 (木) ★ 会中七福神 軽/バキング部 E 教籍亦子 ※第文人 村公みさを 62 1/17 (土) ★ 毎日出 C 管原和歌子 東弥生 岸秀 濵田正和 64 1/17 (土) ★ 毎日出	43	12/27 (土)	*		草戸山~初沢山	軽ハイキング部	D	吉田仁洸 上原勝男	村松みさを
46 1/4 (日) 明星ヶ岳・明神ヶ岳	44	12/27 (土)	*	HP	ガーラ湯沢(日帰り)	教育部 スキー	ski	大東 億	前田正史
47 1/4 (日) 御岳山 C 中原洋吉 塩山いずみ 大泉田勝美 48 1/4 (日)	45	12/28 (日)	*		聖峰~念仏山		С	平山典男 一木妙子 渡辺清道	吉野 誠
## 1/4 (日)	46	1/4 (日)			明星ヶ岳・明神ヶ岳		В	鈴山修英 石橋美佳	原 真弓
48 1/4 (日)	47	1/4 (日)			御岳山		С		久保田勝美
## ## ## ## ## ## ## ## ## #	48	1/4 (日)			城山餅つき山行		D	岡戸真二 柏木哲彦	重松照雄
50 1/6 (火) ★ HP 極楽寺〜源氏山 C 平山典男 -木妙子 吉野 誠 51 1/7 (水) ★ 陽田川七福神めぐり D 飯塚佐和子 岡戸真二 52 1/9 (金) 塔ノ岳(大倉尾根) B 高橋昇 楯恒雄 53 1/9 (金) ~ 11 (日) ニューグリンピア津南 ski 前田正史 大東億 54 1/10 (土) 自見山から相定が降へ C 富宮忍 沼尻教子 小泉雪乃 55 1/10 (土) ~ 11 (日) 白毛門登山口付近 教育部 雪山 C 教育部員 佐藤淳 56 1/10 (土) 多摩川③多摩川花火大会の堰堤 軽/バキング部 D 内面子子 梅澤子夫 柏木哲彦 57 1/10 (土) ~ 11 (日) 津森山・人骨山と伊予ヶ岳 C 村松みさを 住田ますみ 国戸真二 生久啓子 堀本薫 岡戸真二 生久啓子 堀本薫 岡戸真二 生久啓子 堀本薫 岡戸真二 生久啓子 堀本薫 田正和 58 1/11 (日) ★ 三浦富土	49	1/6 (火)	*		天覧山・多峯主山	軽ハイキング部	D	上原勝男 猿橋涼子	村松みさを
52 1/9 (金) 塔/岳(大倉尾根) B 高橋昇 櫃恒雄 53 1/9 (金) ~ 11 (日) ニューグリンピア津南 Ski 前田正史 大東億 54 1/10 (土) 倉見山から相定ケ峰へ C 富宮忍 沼尻教子 小泉雪乃 55 1/10 (土) ~ 11 (日) 白毛門登山口付近 教育部 雪山 C 教育部員 佐藤 淳 56 1/10 (土) 多摩川③多摩川花火大会の堰堤 軽ハイキング部 D 内田香子 仲野正子 内河芳子 梅澤子子 梅木哲彦 57 1/10 (土) ~ 11 (日) 津森山・人骨山と伊予ヶ岳 C 対容部員 佐藤 淳 58 1/11 (日) 谷川岳 教育部 雪山 C 教育部員 佐藤 淳 59 1/11 (日) ★ 三浦富士 C 教育部員 佐藤 淳 60 1/13 (火) 雑司が谷七福神めぐり E 小林正美 村上ひろみ 濱田正和 61 1/14 (水) ★ 谷中七福神 軽ハイキング部 E 猿橋涼子 淡路文人 村松みさを 62 1/15 (木) ★ 多摩よこやまの道から中央公園 軽ハイキング部 E 北野敏彦 北澤秀三 63 1/17 (土) ★ 草戸山 C 菅原和歌子 東弥生 岸秀 濱田正和 64 1/17 (土) 「高麗山と明治歴史記念邸園 C 橋恒雄 重久啓子	50	1/6 (火)	*	HP	極楽寺~源氏山		С		吉野 誠
53 1/9 (金) ~ 11 (日)	51	1/7 (水)	*		隅田川七福神めぐり		D	飯塚佐和子	岡戸真二
54 1/10 (土) 倉見山から相定ケ峰へ C 富宮忍 沼尻教子 小泉雪乃 55 1/10 (土) 白毛門登山口付近 教育部 雪山 C 教育部員 佐藤 淳 56 1/10 (土) 多摩川③多摩川花火大会の堰堤 軽ハイキング部 D 内田香子 仲野正子 内河芳子 梅澤秀夫 柏木哲彦 57 1/10 (土) ~ 11 (日) 津森山・人骨山と伊予ヶ岳 C 村松みさを 住田ますみ 恒久啓子 堀本薫 日外を 東久啓子 堀本薫 岡戸真二 58 1/11 (日) ★ 三浦富土 C 教育部 雪山 C 教育部員 佐藤 淳 59 1/11 (日) ★ 三浦富土 C 教育部員 佐藤 淳 60 1/13 (火) 業司が谷七福神めぐり E 小林正美 村上ひろみ 濱田正和 61 1/14 (水) ★ 谷中七福神 軽ハイキング部 E 北野敏彦 北澤秀三 62 1/15 (木) ★ 多摩よこやまの道から中央公園 軽ハイキング部 E 北野敏彦 北澤秀三 63 1/17 (土) ★ 草戸山 C 菅原和歌子 東弥生 岸秀 濱田正和 64 1/17 (土) 高麗山と明治歴史記念邸園 C 楯恒雄 重久啓子	52	1/9 (金)			塔ノ岳(大倉尾根)		В	高橋昇	楯 恒雄
55 1/10 (土) ~ 11 (日) 白毛門登山口付近 教育部 雪山 C 教育部員 佐藤淳 佐藤淳 56 1/10 (土) 多摩川③多摩川花火大会の堰堤 軽ハイキング部 D 内田香子 仲野正子 柏木哲彦 大 大 本 日本 大 日本 大 日本 大 日本 大 日本 大 日本 日本	53	1/9 (金) ~ 11 (日)			ニューグリンピア津南		ski	前田正史	大東 億
56	54	1/10 (土)			倉見山から相定ケ峰へ		С	富宮忍 沼尻教子	小泉雪乃
50	55	1/10 (土) ~ 11 (日)			白毛門登山口付近	教育部 雪山	С	教育部員	佐藤 淳
58	56	1/10 (土)			多摩川③多摩川花火大会の堰堤	軽ハイキング部	D	内田香子 仲野正子 内河芳子 梅澤秀夫	柏木哲彦
58	57	1/10 (土) ~ 11 (日)			津森山・人骨山と伊予ヶ岳		С	村松みさを 住田ますみ 重久啓子 堀本薫	岡戸真二
59 1/11 (ロ)	58	1/11 (日)			谷川岳	教育部 雪山	С		佐藤 淳
60 1/13 (火) 雑司が谷七福神めぐり E 小林正美 村上ひろみ 濱田正和 61 1/14 (水) ★ 谷中七福神 軽ハイキング部 E 猿橋涼子 淡路文人 村松みさを 62 1/15 (木) ★ 多摩よこやまの道から中央公園 軽ハイキング部 E 北野敏彦 北澤秀三 63 1/17 (土) ★ 草戸山 C 菅原和歌子 東弥生 岸秀 濵田正和 64 1/17 (土) 高麗山と明治歴史記念邸園 C 楯恒雄 重久啓子	59	1/11 (日)	*		三浦富士		С	平山典男 一木妙子 渡辺清道	吉野 誠
61 1/14 (水) 大 日中じ個中 1/14 (水) 松本和夫 1/14 (水) 1/15 (木) ★ 多摩よこやまの道から中央公園 軽ハイキング部 E 北野敏彦 北澤秀三 1/17 (土) 菅原和歌子 東弥生 岸秀 濵田正和 64 1/17 (土) 高麗山と明治歴史記念邸園 C 楯恒雄 重久啓子	60	1/13 (火)			雑司が谷七福神めぐり		Е		濱田正和
62 1/15 (木) ★ 多摩よこやまの道から中央公園 軽ハイキング部 E 北野敏彦 北澤秀三 63 1/17 (土) ★ 草戸山 C 菅原和歌子 東弥生 岸秀 濵田正和 64 1/17 (土) 高麗山と明治歴史記念邸園 C 楯恒雄 重久啓子	61	1/14 (水)	*		谷中七福神	軽ハイキング部	Е		村松みさを
64 1/17 (土) 高麗山と明治歴史記念邸園 C 楯恒雄 重久啓子	62	1/15 (木)	*		多摩よこやまの道から中央公園	軽ハイキング部	Е		北澤秀三
	63	1/17 (土)	*		草戸山		С	菅原和歌子 東弥生 岸秀	濵田正和
65 1/17 (土) 赤城山(黒檜山) 教育部 雪山(初級) C 教育部員 綿貫政夫	64	1/17 (土)			高麗山と明治歴史記念邸園		С	楯恒雄	重久啓子
	65	1/17 (土)			赤城山(黒檜山)	教育部 雪山(初級)	С	教育部員	綿貫政夫

66	1/18 (日)			*	 大洞山~草戸山	入門部 C級入門	_	岡戸真二	住田ますみ
67	1/20 (火)			^	大小 1		C.	下田恵津子 上柿紀子	鄧 子丹
68	1/20 (火)			*	けっぱい イン・ディック ロック ロック ロック ロック ロック ロック ロック ロック ロック ロ	軽ハイキング部	_	平山典男	小林美貴男
69	1/20 (火)			^	小峰公園	入門部 新入会員入門	D	長谷川千枝	重松照雄
70	1/21 (水)				仏果山〜経ヶ岳	入門部 B級入門	В	高橋昇 楯恒雄	小芝真佐子
71	1/21 (水)				インドアクライミング		С	中村香澄島海淳子	岡戸真二
72	1/22 (木)				「しおの道」と東京のパナマ運河	軽ハイキング部	E	梅澤秀夫 中河芳子	柏木哲彦
73	1/24 (土)	~	26 (目)		菅平高原スキー場	スキー中級		仲野正子 内田香子 前田正史	大東 億
74	1/24 (土)		20 (/1/		道矢尾根	教育部 地図読み(入門	С	教育部員	福田明彦
75	1/24 (土)			*	赤ぼっこ	秋月中 で区別のバハコ	D	上原勝男 猿橋涼子	村松みさを
76	1/24 (土)			^ *	見城山~薬師尾根		С	平山典男 一木妙子	吉野誠
77	1/26 (月)			^	発売		С		小泉雪乃
78	1/20 (月)				相似れ出 大山・梅の木尾根			保科美喜子	楯 恒雄
				_			С	重久啓子	
79	1/30 (金)		1 (□)	*			D	池田信夫	村松みさを
80	1,01(1)	~	1 (日)		尊仏ノ土平〜鍋割山		В	安藤ひろむ	福田明彦
81	1/31 (土)				子規庵から上野の森冬ぼたん			小林正美 菅原和歌子	演田正和
82	2/4 (水)			_	タケ山からシダンゴ山	+7	С	濱田正和 岸秀	東弥生
83	2/4 (水)			*	林試の森公園から目黒不動尊	軽ハイキング部	E	吉田仁洸 猿橋涼子 岸秀	村松みさを
84	2/7 (土)				高松山			安藤ひろむ	福田明彦
85	2/7 (土)			*	皆瀬川〜大野山		С	平山典男 一木妙子 内田香子 仲野正子	吉野 誠
86	2/7 (土)				多摩川④多摩川一の心和らぐ公園 	軽ハイキング部	D	内河芳子 梅澤秀夫	柏木哲彦
87	2/7 (土)	~	8 (日)		高見石·縞枯山	教育部 雪山(初級)	С	教育部員と 綿貫政夫	佐藤 淳
88	2/8 (日)				大室山		В	小芝真佐子 川上千晴	楯 恒雄
89	2/8 (日)				上野原の剣ケ峰		С	脇清美	岡戸真二
90	2/11 (水)				インドアクライミング		С	堀本薫 中尾史 岡戸真二	綿貫政夫
91	2/12 (木)			*	京王百草園と高幡不動尊	軽ハイキング部	Е	北野敏彦	北澤秀三
92	2/13 (金)	~	15 (日)		菅平高原スキー場	スキー中級	ski	前田正史	大東 億
93	2/14 (土)				川苔山		В	高木明 山中英子	原 真弓
94	2/14 (土)	~	15 (日)		厳冬期の上高地		С	鈴山修英 東弥生	濱田正和
95	2/15 (日)			*	入笠山スノーシュー		С	藤田眞太郎	在田みな子
96	2/15 (目)				陣馬山		С		久保田勝美
97	2/15 (日)			*	青梅丘陵	入門部 新入会員入門	D	猿橋涼子	村松みさを
98	2/21 (土)	~	22 (日)		天狗岳	教育部 雪山(中級)	В	佐藤淳	鈴山修英
99	3/6 (金)	~	7 (土)		白馬山麓スノーシュー		С	保科美喜子	重久啓子

リーダーへの申し込みは手帖掲載後毎月1日以降です。