

# 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		B	原真弓	高木 明
2	12/2 (火)			奥武蔵 伊豆ヶ岳		B	小島幸代 厚見透	久保田勝美
3	12/2 (火)			加治丘陵		E	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		C	重久啓子	楯 恒雄
5	12/3 (水)			インドアクライミング		C	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	E	北野敏彦	北澤秀三
7	12/4 (木)			荻窪3庭園		E	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		E	小林正美 石上初美	濱田正和
9	12/6 (土)			不老山		C	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)			渋谷丘陵・水無川コース		D	吉野誠	小林美貴男
12	12/6 (土)	★	HP	高尾山①		C	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)	C	安全登山部員	小島貴史
14	12/7 (日)			棒の嶺		C	堀本薫 中尾史	綿貴政夫
15	12/7 (日)		HP	丸山		C	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鎌倉番場ヶ谷と大平山		C	楯恒雄	重久啓子
18	12/10 (水)			高取山～仏果山		C	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	C	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		C	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	E	吉田仁洸 猿橋涼子	村松みさを
22	12/11 (木)	★	HP	吉妻八景 高山(だけやま)		C	小島幸代	佐野久志
23	12/13 (土)			伊豆ヶ岳	入門部 B級入門	B	綿貴政夫 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	C	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	C		設楽政夫
26	12/13 (土)			21世紀の森～洒水の滝		C	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		C	教育部員	小島幸代
29	12/17 (水)	★		南山と宮ヶ瀬湖		C	平山典男 渡辺清道	吉野 誠

30	12/17 (水) ~ 18 (木)		HP	碓氷川本流・鼻曲山(霧積高原)		B	伊藤道也	井阪和夫
31	12/18 (木)			大山南三山		C	高橋昇 沖理枝	小芝真佐子
32	12/18 (木)	★		宮ヶ瀬ダムより仏果山へ		C	保科美喜子	小泉雪乃
33	12/20 (土)			高尾山ナイトハイキング(ムササビ観察)		C	井阪和夫 設楽政夫 村松みさを	鄧 子丹
34	12/20 (土)	★	HP	奥多摩おくたま昔みち		C	東弥生 中村美春 上田留美子 菅野浅代	濱田正和
35	12/20 (土)		HP	日和田山(子供岩)		C	永島邦雄 藤田英夫 桂浦三津子 菅野浅代 川上千晴 沖和子	岡戸真二
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
37	12/21 (日)	★	HP	大高取山	新幹事初山行	C	高野麻奈美 吉野誠	橋本 毅
38	12/21 (日)	★	HP	高尾山、稲荷山コースと薬王院お礼参り		C	村上ひろみ	住田ますみ
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	永富とし江
40	12/23 (火)	★	HP	高尾山②		C	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	E	梅澤秀夫 内河芳子 仲野正子 内田香子	柏木哲彦
42	12/27 (土)			寂憚尾根～滝子山		B	鈴木武夫 赤塚武美	原 真弓
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
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
45	12/28 (日)	★		聖峰～念仏山		C	平山典男 一木妙子 渡辺清道	吉野 誠
46	1/4 (日)			明星ヶ岳・明神ヶ岳		B	鈴木修英 石橋美佳	原 真弓
47	1/4 (日)			御岳山		C	中原洋吉 塩山いずみ 村松みさを 小島幸代	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 長谷川千枝	重松照雄
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 淡路文人 松本和夫	村松みさを
50	1/6 (火)	★	HP	極楽寺～源氏山		C	平山典男 一木妙子	吉野 誠
51	1/7 (水)	★		隅田川七福神めぐり		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)			倉見山から相定ヶ峰へ		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 重久啓子 堀本薫	岡戸真二
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	平山典男 一木妙子 渡辺清道	吉野 誠
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 松本和夫	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	楯恒雄	重久啓子
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

66	1/18 (日)	★		大洞山～草戸山	入門部 C級入門	C	岡戸真二	住田ますみ
67	1/18 (日)			陣馬山(午年の年明け山行)		C	下田恵津子 上柿紀子	鄧 子丹
68	1/20 (火)	★		叶神社と西浦賀歴史歩き	軽ハイキング部	E	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	B	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		C	中村香澄 鳥海淳子	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 仲野正子 内田香子	柏木哲彦
73	1/24 (土) ～ 26 (月)			菅平高原スキー場	スキー中級	ski	前田正史	大東 億
74	1/24 (土)			道矢尾根	教育部 地図読み(入門)	C	教育部員	福田明彦
75	1/24 (土)	★		赤ぼっこ		D	上原勝男 猿橋涼子	村松みさを
76	1/25 (日)	★		見城山～薬師尾根		C	平山典男 一木妙子	吉野 誠
77	1/26 (月)			箱根丸岳		C	保科美喜子	小泉雪乃
78	1/27 (火)			大山・梅の木尾根		C	重久啓子	楯 恒雄
79	1/30 (金)	★		高川山		D	池田信夫	村松みさを
80	1/31 (土) ～ 1 (日)			尊仏ノ士平～鍋割山		B	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		E	小林正美	濱田正和
82	2/4 (水)			タケ山からシダゴ山		C	菅原和歌子 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		B	安藤ひろむ	福田明彦
85	2/7 (土)	★		皆瀬川～大野山		C	平山典男 一木妙子	吉野 誠
86	2/7 (土)			多摩川④多摩川一の心とらぐ公園	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
87	2/7 (土) ～ 8 (日)			高見石・縞枯山	教育部 雪山(初級)	C	教育部員と 綿貫政夫	佐藤 淳
88	2/8 (日)			大室山		B	小芝真佐子 川上千晴	楯 恒雄
89	2/8 (日)			上野原の剣ヶ峰		C	脇清美	岡戸真二
90	2/11 (水)			インドアクライミング		C	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	E	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		B	高木明 山中英子	原 真弓
94	2/14 (土) ～ 15 (日)			厳冬期の上高地		C	鈴山修英 東弥生	濱田正和
95	2/15 (日)	★		入笠山スノーシュー		C	藤田眞太郎	在田みな子
96	2/15 (日)			陣馬山		C		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)	B	佐藤淳	鈴山修英
99	3/6 (金) ～ 7 (土)			白馬山麓スノーシュー		C	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。