

山行企画一覧（山行手帖 2026年4月号）



山行手帖2月号に掲載
山行手帖3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	3/3 (火)			府中市郷土の森博物館		E	柏木哲彦 長谷川千枝	重松照雄
1	3/3 (火)	★	HP	三浦西海岸		C	平山典男 一木妙子	吉野 誠
2	3/6 (金)		HP	ガーラ湯沢2	教育部 スキー	ski	大東億	前田正史
4	3/7 (土) ~ 8 (日)			編笠山	教育部 雪山	B	設楽政夫 小島幸代	久保田勝美
5	3/7 (土)			御正体山～石割山		B	田中久留美 安藤ひろむ	原 真弓
6	3/8 (日)	★		弓立山～越生梅林		C	飯塚佐和子	岡戸真二
7	3/8 (日)			華厳山		C	平山典男 一木妙子	吉野 誠
8	3/8 (日)			丹沢山(大倉尾根)		A	小芝真佐子 川上千晴	楯 恒雄
9	3/9 (月)	★		北丹沢・南山	軽ハイキング部	D	吉田仁洸 猿橋涼子 上原勝男	村松みさを
10	3/11 (水)			インドアクライミング		C	岡戸真二 綿貫政夫 鳥海淳子	中村香澄
11	3/12 (木)	★		葛西臨海公園	軽ハイキング部	E	猿橋涼子 松本和夫	村松みさを
12	3/12 (木)			天覧山	教育部 岩トレ	C	教育部員	小島幸代
13	3/14 (土)			多摩川⑤高台から見る多摩川の景観	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
14	3/14 (土)			小仏城山(山でご飯を炊く)		C	忻郭英 村松みさを	鄧 子丹
15	3/14 (土)	★		赤ぼっこ		C	菅原和歌子 東弥生 岸秀	濱田正和
16	3/14 (土)	★		石割山～平尾山～大平山～長池山		C	脇清美	福田明彦
17	3/14 (土)			鹿沼岩トレ&猿岩懸垂下降		B	加藤美香 富宮忍 中尾史 桜井恵子 吉見晃	綿貫政夫
18	3/15 (日)			大山三峰山	入門部 B級入門	B	赤塚武美 田中久留美	鈴木武夫
3	3/17 (火)		HP	西上州 欽柄山		B	岡戸真二 堀本薫	重松照雄
20	3/18 (水)			弘沢の滝から浅間嶺		C	綿貫政夫 脇清美	中村香澄
21	3/19 (木) ~ 20(金・祝)			高宕山とキンダン沢		C	伊藤道也 菊浦美貴子	原 真弓
22	3/19 (木)	★		巾着田から天覧山	入門部 新入会員入門	D	脇清美	重久啓子
23	3/19 (木)			鍋割山～大倉		B	高橋昇 沖理枝	小芝真佐子
24	3/20 (金) (祝)			一ノ尾尾根から陣馬山(藤野周回)		C	富宮忍 保科美喜子	小泉雪乃
25	3/20 (金) (祝)			陣馬山～高尾山縦走		B	住田ますみ 平山典男 橋本毅 樽林久美子	前田正史
26	3/20 (金) (祝)			大山北尾根		B	鈴山修英 久保佳奈子 大野さおり	東 弥生
27	3/21 (土)			葛城山から発端丈山縦走		C	忻郭英	鄧 子丹
28	3/22 (日)			三義(みかも)山		D	小林美貴男	住田ますみ
4	3/22 (日)		HP	日連アルプスでティラノサウルスを描こう		B	大野さおり	福田明彦
30	3/24 (火)	★		城山かたくりの里		E	猿橋涼子 吉田仁洸	村松みさを

31	3/24 (火)	★		真鶴半島・三ツ石	軽ハイキング部 (スケッチ・撮影)	E	臼井彌生 高下麗子 平山典男	鈴木五郎
32	3/24 (火)			高尾山・小仏城山	軽ハイキング部 (植物)	D	小田くに江 小幡恵美子 菅野浅代	永富とし江
33	3/24 (火)	★		三浦アルプス		C	渡辺清道 平山典男 一木妙子	吉野 誠
34	3/26 (木)			都立桜ヶ丘公園		E	柏木哲彦 長谷川千枝	重松照雄
35	3/27 (金)			荻窪散策と善福寺川緑地		E	小林正美	濱田正和
36	3/27 (金)			三畳山・みかも山公園	軽ハイキング部 バスハイキング	D	猿橋涼子 吉田仁洸	村松みさを
37	3/27 (金)	★		石垣山		C	飯塚佐和子	岡戸真二
38	3/28 (土)	★		生藤山	入門部 C級入門	C	富宮忍 保科美喜子	小泉雪乃
39	3/28 (土)			破風山		B	石橋美佳	鈴山修英
40	3/28 (土) ~ 29(日)			妙義山(白雲山・金洞山)		A	赤塚武美 原真弓 山中英子	高木 明
41	3/29 (日)			横浜最古の寺・弘明寺からの桜並木	軽ハイキング部	E	梅澤秀夫 内河芳子 長谷川 千枝 仲野正子 内田香子	柏木哲彦
42	3/29 (日)			日和田山	教育部リード訓練 (初級)	C	教育部員	綿貴政夫
43	3/29 (日)	★		高水三山		C	横幕千栄子	北澤秀三
44	3/29 (日)			連行峰～万六尾根		B	渡辺清道 平山典男 一木妙子	吉野 誠
45	3/30 (月)	★		鎌倉のお花見・ハイランド桜道		D	渡邊 喬	藤田幸子
46	4/1 (水)			都立狭山公園～多摩湖 E		E	油井恭子 小林正美	濱田正和
47	4/2 (木)			西上州碧岩・大岩		A	新藤久夫 鈴木昭秀	小島幸代
48	4/3 (金)	★		日影沢で野点	軽ハイキング部	E	岡村志満子 山口鏡子 猿橋涼子	村松みさを
49	4/4 (土)			天覧山から多峯主山	教育部 地図読み (入門)	C	教育部員	重久啓子
50	4/4 (土)			飯能アルプス	入門部 B級入門	B	小原美沙 吉見晃 中尾史	綿貴政夫
51	4/4 (土)			不老山		A	大野さおり	福田明彦
52	4/5 (日)			蜂城山・大久保山		C	村松みさを 小林美貴男 池田信夫	住田ますみ
53	4/5 (日)			蕨山		B	塩山いずみ 高橋美智子 中原洋吉 厚見透	久保田勝美
54	4/6 (月)	★		能岳・八重山	軽ハイキング部	D	上原勝男 吉田仁洸	村松みさを
55	4/7 (火) ~ 9 (木)			吉野山と葛城山		C	東弥生	濱田正和
56	4/8 (水)			森林公園		C	久保田勝美	小島幸代
57	4/9 (木)			高遠城址公園の桜		E	住田ますみ 北野敏彦	北澤秀三
58	4/9 (木)			金時山～箱根湯本		A	高橋昇 沖理枝	小芝真佐子
59	4/10 (金) ~ 11 (土)			蛾ヶ岳(四尾連湖湖畔テント泊)		C	忻郭英	鄧 子丹
60	4/11 (土)			多摩川⑥浅間神社から古川薬師	軽ハイキング部	D	内田香子 仲野正子 長谷川 千枝 内河芳子 梅澤秀夫	柏木哲彦
61	4/11 (土) ~ 12 (日)			四阿屋山と八丁峠～両神山		A	高木明 山中英子 赤塚武美	原 真弓
2	4/11 (土)	★		明王峠		C	平山典男 一木妙子 渡辺清道	吉野 誠
1	4/11 (土)			三ノ塔から塔ノ岳		A	福田明彦 石橋美佳	鈴山修英
64	4/12 (日)			破風山		C	沖和子	岡戸真二
65	4/13 (月)			磯部桜川公園	軽ハイキング部、 バスハイキング	E	松田悦子 上原勝男 松本和夫	村松みさを
66	4/14 (火) ~ 15 (水)			弥彦山		D	柏木哲彦 長谷川千枝	重松照雄
67	4/14 (火)			小仏城山(山ごはん)		C	峯村哲也 楯恒雄	重久啓子

68	4/15 (水)		インドアクライミング		C	中村香澄 鳥海淳子	岡戸真二
4	4/15 (水)		春の新宿御苑		E	滝澤和子 滝澤幸一 小林正美	濱田正和
3	4/15 (水)		千条の滝～湯坂路		C	高橋昇 川上千晴	小芝真佐子
6	4/16 (木)		小宮公園	軽ハイキング部(植物)	D	松田悦子 菅野浅代 小幡恵美子	永富とし江
5	4/16 (木)		天覧山	教育部 岩トレ	C	教育部員と小島幸代	久保田勝美
9	4/18 (土)		小草平ノ沢(沢初級)		C	山中英子	山田義正
8	4/18 (土)		雪頭ヶ岳と鬼ヶ岳		B	富宮忍 沼尻教子 田島貴子	小泉雪乃
7	4/18 (土)		子持山		B	堀本薫 吉見晃 中尾史	綿貴政夫
12	4/19 (日)	★	多摩自然遊歩道	入門部 新入会員入門	D	平山典男 一木妙子	吉野 誠
11	4/19 (日)		坪山		C	忻郭英	鄧 子丹
10	4/19 (日)		扇山		C	新井美江 濱田正和 岸秀	東 弥生
13	4/21 (火)		恩賀高岩		A	岡戸真二 堀本薫	重松照雄
17	4/22 (水)	★	航空公園	軽ハイキング部(スケッチ・撮影)	E	別所サヨ 金井麗子 平山典男	鈴木五郎
16	4/22 (水)		椎名町下落合散策		E	小林正美	小島幸代
15	4/22 (水)	★	太田和つつじの丘		D	吉野誠	小林美貴男
14	4/22 (水)		裏高尾から八王子城跡	入門部 C級入門	C	楯恒雄	中村香澄
19	4/23 (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 長谷川千枝 仲野正子 内田香子	柏木哲彦
18	4/23 (木)		日和田山リード講習	教育部 岩トレ	C	教育部員と小島幸代	重松照雄
20	4/24 (金)	★	ハンセン病資料館と黒目川		D	油井恭子	岡戸真二
87	4/25 (土) ～ 26 (日)		笠取山～唐松尾山～竜嶺喰山		B	小島幸代	福田明彦
24	4/25 (土)	★	南高尾花散策		D	石上初美 東弥生	濱田正和
23	4/25 (土) ～ 26 (日)		竜ヶ岳	教育部 テント	C	教育部員	鈴木修英
22	4/25 (土)		二子山～武川岳	入門部 B級入門	B	綿貴政夫 中尾史	井阪和夫
21	4/25 (土)		鳥屋待沢(沢中級)		B	厚見透	山田義正
26	4/26 (日)		岩櫃山		B	堀本薫 吉見晃 中尾史	綿貴政夫
25	4/26 (日) ～ 27 (月)		丹沢三峰		B	重久啓子	楯 恒雄
27	4/27 (月) ～ 28 (火)		坂戸山・飯土山		C	富宮忍 保科美喜子	小泉雪乃
29	4/28 (火)	★	くりはま花の国	軽ハイキング部	E	猿橋涼子 松本和夫	村松みさを
28	4/28 (火)		奥高尾から南高尾まで縦走		A	厚見透	重松照雄
30	4/29 (水)		今倉山～二十六夜山		B	安藤ひろむ 久保佳奈子	東 弥生
31	5/1 (金)		新緑の玉川上水を歩く		E	滝澤和子 小林正美	濱田正和
32	5/2 (土)	★	鐘撞堂山	軽ハイキング部	D	村松みさを 岸戸洋一 平山典雄	鈴木五郎
33	5/4 (月)	★	高川山		C	横幕千栄子	北澤秀三
101	5/5 (火) ～ 6 (水)		鳳凰三山		A	中村香澄	原 真弓
34	5/8 (金)	★	長寿寺特別拝観・牡丹	軽ハイキング部	D	菅原和歌子 渡邊喬	藤田幸子
36	5/9 (土)		多摩川⑦最終回・ソラムナード羽田緑地の多摩川0地点	軽ハイキング部	D	内田香子 仲野正子 長谷川千枝 内河芳子 梅澤秀夫	柏木哲彦

35	5/9 (土)			江戸小屋尾根		B	大野さおり	福田明彦
37	5/10 (日)			高柄山～鶴島御前山		B	平山典男 一木妙子	吉野 誠
40	5/13 (水)			関八州見晴台		C	金子玲子 厚見透 小島幸代	久保田勝美
39	5/13 (水)			富士山御殿場新五合目～ニツ塚		C	剣持恭子 濱田正和 岸秀	東 弥生
38	5/13 (水)			箱根神山と駒ヶ岳		C	重久啓子	中村香澄
41	5/17 (日) ～ 18 (月)			千国街道「塩の道」		C	東弥生	濱田正和
42	5/18 (月) ～ 19 (火)			足和田山(西湖テント泊)		C	楯恒雄	重久啓子
43	5/30 (土) ～ 1 (月)			石鎚山・剣山		B	久保田勝美 石橋美佳	鈴山修英
44	5/31 (日) ～ 2 (火)			熊野古道(大雲取越・小雲取越)		B	村松みさを 横幕千栄子 鄧子丹	北澤秀三
45	6/4 (木) ～ 5 (金)			ハヶ岳 横岳・硫黄岳		B	小島幸代 後藤昭子	久保田勝美
46	6/8 (月)			小樽山	バスハイキング	D	猿橋涼子 上原勝男	村松みさを
47	6/12 (金) ～ 13 (土)			鬼怒沼湿原縦走		B	下田恵津子 忻郭英	鄧 子丹

リーダーへの申し込みは手帖掲載後毎月1日以降です。