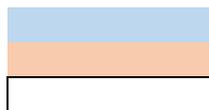


# 山行企画一覧（山行手帖 2026年5月号）



山行手帖3月号に掲載  
山行手帖4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	3/31 (火)	★	HP	石戸蒲桜		D	平山典男 奥村千秋 橋本毅	吉野 誠
2	4/1 (水)			都立狭山公園～多摩湖		E	油井恭子 小林正美	濱田正和
3	4/2 (木)			西上州碧岩・大岩		A	新藤久夫 鈴木昭秀	小島幸代
4	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
5	4/4 (土)			天覧山から多摩主山	教育部 地図読み(入門)	C	教育部員	重久啓子
6	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	綿貫政夫
7	4/4 (土)			不老山		A	大野さおり	福田明彦
8	4/4 (土)		HP	弁天御髪尾根から梅ノ木尾根へ		B	設楽政夫 安藤ひろむ	小泉雪乃
9	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
10	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
11	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
12	4/8 (水)			森林公園		C	久保田勝美	小島幸代
13	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
14	4/9 (木)			金時山～箱根湯本		A	高橋昇 沖理枝	小芝真佐子
15	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
16	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
17	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
18	4/11 (土)	★		明王峠		C	平山典男 一木妙子 渡辺清道	吉野 誠
19	4/11 (土)			三ノ塔から塔ノ岳		A	福田明彦 石橋美佳	鈴山修英
20	4/12 (日)			破風山		C	沖和子	岡戸真二
21	4/14 (火)			小仏城山(山ごはん)		C	峯村哲也 楯恒雄	重久啓子
22	4/14 (火)	★	HP	横須賀軍港めぐり	軽ハイキング部	E	平山典男	小林美貴男
23	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
24	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
25	4/15 (水)			千条の滝～湯坂路		C	高橋昇 川上千晴	小芝真佐子
26	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
27	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
28	4/18 (土)			小草平ノ沢(沢初級)		C	山中英子	山田義正
29	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
30	4/18 (土)			子持山		B	堀本薫 吉見晃 中尾史	綿貫政夫

31	4/18 (土) ~ 19 (日)		HP	金冠山と鷲頭山		B	前田正史 小磯良一	加納里香
32	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
33	4/19 (日)			坪山		C	忻郭英	鄧 子丹
34	4/19 (日)			扇山		C	新井美江 濱田正和 岸秀	東 弥生
35	4/19 (日)		HP	初沢山	安全登山講習 (初級・中級)	C	安全登山部員	井阪和夫
36	4/21 (火)			恩賀高岩		A	岡戸真二 堀本薫	重松照雄
37	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
38	4/22 (水)			椎名町下落合散策		E	小林正美	小島幸代
39	4/22 (水)	★		太田和つつじの丘		D	吉野誠	小林美貴男
40	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
41	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
42	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
43	4/24 (金)	★		ハンセン病資料館と黒目川		D	油井恭子	岡戸真二
44	4/25 (土) ~ 26 (日)			笠取山～唐松尾山～竜嶺山		B	小島幸代	福田明彦
45	4/25 (土)	★		南高尾花散策		D	石上初美 東弥生	濱田正和
46	4/25 (土) ~ 26 (日)			竜ヶ岳	教育部 テント	C	教育部員	鈴山修英
47	4/25 (土)			二子山～武川岳	入門部 B級入門	B	綿貫政夫 中尾史	井阪和夫
48	4/25 (土)			鳥屋待沢(沢中級)		B	厚見透	山田義正
49	4/25 (土)	★	HP	長沼公園春の花ハイク	軽ハイキング部(植物)	E	菱山悦子	前田正史
50	4/26 (日)			岩櫃山		B	堀本薫 吉見晃 中尾史	綿貫政夫
51	4/26 (日) ~ 27 (月)			丹沢三峰		B	重久啓子	楯 恒雄
52	4/27 (月) ~ 28 (火)			坂戸山・飯士山		C	富宮忍 保科美喜子	小泉雪乃
53	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
54	4/28 (火)			奥高尾から南高尾まで縦走		A	厚見透	重松照雄
55	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
56	4/29 (水)	★	HP	百蔵山		C	平山典男	吉野 誠
57	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
58	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
59	5/4 (月)	★		高川山		C	横幕千栄子	北澤秀三
60	5/5 (火) ~ 6 (水)			鳳凰三山		A	中村香澄	原 真弓
61	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
62	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
63	5/9 (土)			江戸小屋尾根		B	大野さおり	福田明彦
64	5/10 (日)			高柄山～鶴島御前山		B	平山典男 一木妙子	吉野 誠
65	5/12 (火)	★		旧古河庭園・六義園	軽ハイキング部	E	猿橋涼子 松本和夫	村松みさを
66	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

67	5/13 (水)		富士山御殿場新五合目～二ツ塚		C	剣持恭子 濱田正和 岸秀	東 弥生
68	5/13 (水)		箱根神山と駒ヶ岳		C	重久啓子	中村香澄
69	5/13 (水)		初沢山	安全登山講習 (初級・中級)	C	安全登山部員	井阪和夫
70	5/13 (水)	★	金時山		C	吉野誠	小林美貴男
71	5/16 (土)		龍崖山～柏木山	入門部 C級入門	C	住田ますみ	岡戸真二
72	5/16 (土)		大滝沢マスキ嵐沢(沢初級)		C	山中英子	山田義正
73	5/16 (土)		愛鷹連峰 越前岳		C	富宮忍 保科美喜子	小泉雪乃
74	5/17 (日) ~ 18 (月)		千国街道「塩の道」		C	東弥生	濱田正和
75	5/17 (日)		インドアクライミング		C	加藤美香 富宮忍 堀本薫 岡戸真二 中尾史	綿貴政夫
76	5/18 (月) ~ 19 (火)		足和田山(西湖テント泊)		C	楯恒雄	重久啓子
77	5/18 (月)		離山・軽井沢山野草園	バスハイキング	D	猿橋涼子 永富とし江	村松みさを
78	5/19 (火)		東吾野から飯能まで		B	厚見透	小島幸代
79	5/20 (水)	★	小網代の森		C	平山典男 奥村千秋	吉野 誠
80	5/20 (水)		天覧山	教育部 岩トレ	C	教育部員	中村香澄
81	5/21 (木)		清澄白河芭蕉めぐり		E	小林正美	濱田正和
82	5/22 (金)	★	称名寺	軽ハイキング部 (スケッチ・撮影)	E	菅原和歌子 金井麗子 中澤正子 平山典男	鈴木五郎
83	5/24 (日)		南高尾セブンサミツ縦走	集中山行	B	下田恵津子 上柿紀子	鄧子 丹
84	5/24 (日)		高尾山域の生物多様性を フィールドワークしましょう	集中山行	B	大東億	前田正史
85	5/24 (日)		東高尾山稜+関東ふれあいの道=小仏	集中山行	B	設楽政夫 後藤昭子 塩山いずみ	久保田勝美
86	5/24 (日)		高尾山～城山	集中山行	C	小林美貴男	住田ますみ
87	5/24 (日)	★	景信山～高尾山	集中山行	C	高野麻奈美	橋本 毅
88	5/24 (日)		日影乗鞍～高尾山	集中山行	C	川上千晴	岡戸真二
89	5/24 (日)		高尾山	集中山行 教育部 テント	C	加藤美香 富宮忍 堀本薫 中尾史	綿貴政夫
90	5/24 (日)		城山北東尾根から高尾山	集中山行	C	石橋美佳	鈴山修英
91	5/24 (日)		高尾山北尾根直登ルート	集中山行	C	長谷川千枝	重松照雄
92	5/24 (日)		陵南公園から駒木野庭園	集中山行 軽ハイキング部	D	内田香子 仲野正子 内河芳子 今泉章	柏木哲彦
93	5/24 (日)		南高尾歩行訓練	集中山行	D	教育部員	佐藤 淳
94	5/24 (日)		高尾山・野草園	集中山行 軽ハイキング部(植物)	D	小幡恵美子 菅野浅代	永富とし江
95	5/24 (日)	★	さる・園野草園	集中山行	E	吉田仁洸 猿橋涼子	村松みさを
96	5/27 (水)		乾徳山		B	楯恒雄 原真弓	中村香澄
97	5/27 (水)	★	披露山・葉山古墳群	入門部 新入会員入門	D	吉野誠	小林美貴男
98	5/27 (水)	★	旧前田家本邸と東大学食	軽ハイキング部	E	北野敏彦	北澤秀三
99	5/28 (木)		奥日光 高山		C	保科美喜子	小泉雪乃
100	5/29 (金)		柳瀬川回廊		D	石上初美 小林正美	濱田正和
101	5/30 (土) ~ 1 (月)		石鎚山・剣山		B	久保田勝美 石橋美佳	鈴山修英
102	5/30 (土)		源次郎岳		A	平川幸雄	福田明彦

103	5/31 (日) ~ 2 (火)		熊野古道(大雲取越・小雲取越)		B	村松みさを 横霧千栄子 鄧子丹	北澤秀三
104	5/31 (日)		奈良倉山~鶴寝山		C	前田正史 後藤昭子	住田ますみ
105	5/31 (日)	★	衣張山		C	平山典男 渡辺清道	吉野 誠
106	6/4 (木) ~ 5 (金)		八ヶ岳 横岳・硫黄岳		B	小島幸代 後藤昭子	久保田勝美
107	6/6 (土) ~ 7 (日)		千手ヶ浜と女峰山		A	照屋啓之輔	原 真弓
108	6/6 (土)		初沢山	安全登山講習 (初級・中級)	C	安全登山部員	井阪和夫
109	6/7 (日)		藤ノ田沢から倉岳山		B	平山典男 渡辺清道	吉野 誠
110	6/8 (月)		小檜山	バスハイキング	D	猿橋涼子 上原勝男	村松みさを
111	6/9 (火)		堀切菖蒲園から向島百花園		E	鈴木五郎 小林正美	濱田正和
112	6/10 (水)		インドアクライミング		C	岡戸真二 綿貴政夫 鳥海淳子	中村香澄
113	6/10 (水)	★	長谷寺から北鎌倉へ		D	菅原和歌子 渡邊喬 村松みさを	藤田幸子
114	6/12 (金) ~ 13 (土)		鬼怒沼湿原縦走		B	下田恵津子 忻郭英	鄧子丹
115	6/13 (土)	★	高川山		C	東弥生 岸秀	濱田正和
116	6/13 (土)		石老山	入門部 C級入門	C	吉見晃	住田ますみ
117	6/13 (土)		多摩川④多摩川一の心とらぐ公園	軽ハイキング部	D	長谷川千枝 内田香子 仲野正子 内河芳子 梅澤秀夫	柏木哲彦
118	6/13 (土) ~ 14 (日)		雲取山	教育部 テント(中級)	B	佐藤淳	鈴山修英
119	6/26 (金) ~ 27 (土)		長手沢と庚申山		B	伊藤道也 菊浦美貴子	原 真弓
120	6/27 (土) ~ 28 (日)		清津峡、平標山、仙ノ倉山		B	忻郭英 下田恵津子 上柿紀子	鄧子丹
121	7/10 (金) ~ 12 (日)		森吉山、秋田駒ヶ岳、早池峰山		B	忻郭英 下田恵津子 久保佳奈子	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。