

N P O 法人さいたま山に親しむ会

2026年5月～8月の山旅

5月1日(金) カチカチ山と吉田のうどん (ら)
5月8日(金) 碧岩・大岩
5月12日(火) 魚沼アルプス
5月13(水)～14日(木) 山菜採りハイク (ら)
5月16日(土) 市民ハイキング 棒ノ峰
5月19日(火) 瑞牆山
5月22(金)～24日(日) 九州の旅
5月26日(火) 子持山 (ら)
5月28日(木) すずらん群生地と釈迦ヶ岳

6月3日(水) 甘利山 (ら)
6月5日(金)～6日(土) 皇海山
6月11日(木) 西ノ湖と千手ヶ浜 (ら)
6月12日(金)～13日(土) 硫黄岳・横岳・赤岳
6月18日(木) 金峰山
6月20日(土)～21日(日) 伊吹山・荒島岳
6月24日(水) ウォーターウォーキング
6月27日(土)～28日(日) 星空鑑賞 八ヶ岳

7月2日(木) 櫛形山
7月7日(水)～8日(木) 日光湯元泊 男体山
7月11日(土) 市民ハイキング 霧ヶ峰
7月12日(日)～13日(月) 早池峰山
7月15日(水) 白砂山
7月22日(水) 小樽山と桃狩り (ら)
7月24日(金)～27日(月) 荒川三山と赤石岳
7月30日(木) 八方尾根 (ら)

8月4日(火) 横手山から四十八池、硯川
8月7(金)～9日(日) 鹿島槍ヶ岳から五竜岳
8月13日(木) 大菩薩嶺 (ら)
8月20日(木) 安達太良山
8月25(火)～27日(木) 燕岳・常念岳・蝶ヶ岳
8月29日(土) 海沢探勝路から大岳山

※市民ハイキングはどなたでも参加できるバスハイキングです。

※(ら)はコースタイム4時間以内のらくらくハイキングです。



お申し込み・お問い合わせ
事務所メール：info@saitama-mt.jp

5月1日(金)

カチカチ山と吉田のうどん

天上山(1140m)

- 時間 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合
17:00 解散予定 ■リーダー上野はるか
- 歩行時間 3時間 ■標高差300m



ら

河口湖畔に聳える天上山は昔話のカチカチ山の舞台と言われています。登山道からは裾野を大きく広げた富士山と河口湖の大展望が見渡せます。天上山の付近までカチカチ山ロープウェイもあるので、下山はそれを利用してOK。余裕がある方は下山は別の道から下り河口湖畔に戻りましょう。ハイキングを楽しんだ後は吉田のうどんを食べに行きましょう！山梨県といえばほうとうですが、吉田のうどんの方が県民には人気のように思います・・・。

■参加費 13,000円

■コース 鴻巣—北本—桶川北本 I C—河口湖 I C—河口湖 P—ナカバ平—天上山—浅川バス停—河口湖 P—吉田のうどん屋で昼食—温泉入浴—往路を戻る

5月8日(金)

西上州のmatterホルン

三段の滝から碧岩・大岩(1133m)

- 時間 6:00 北本集合、6:15 鴻巣集合
19:00 解散予定 ■リーダー上野司
- 歩行時間 5時間 ■標高差600m



西上州の奥、十国峠の北に、碧岩・大岩と呼ばれる鋭峰があります。この2峰は西上州のmatterホルンとも呼ばれ、スリルと大展望を求める岳人たちに人気の山となっています。美しい三段の滝を越えていく登山道は、両側が切れ落ちている場所も多く、スリルにあふれていますが、辿り着いた山頂からは西上州の岩の山々が見渡せ、気分爽快です。西上州好きの皆さん、岩峰好きの皆さん、是非ご参加ください。

■参加費 13,000円

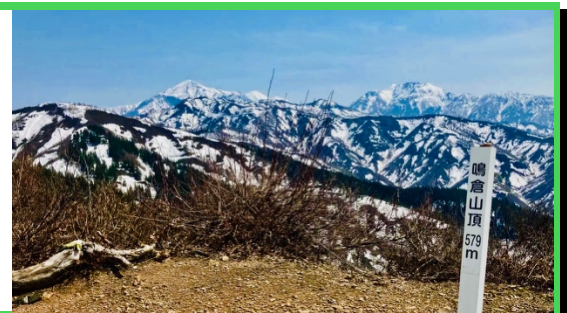
■コース 北本—鴻巣—関越道・長野道下仁田 I C—碧岩登山口—三段の滝—碧岩—大岩—同じルートに戻る—駐車場—温泉入浴—往路を戻る

5月12日(火)

残雪の越後三山と里山の新緑の共演

魚沼アルプス(906m)

- 時間 5:30 北本集合、5:45 鴻巣集合
19:00 解散予定 ■リーダー大島わかな
- 歩行時間 7時間 ■累積標高差1100m



新緑の時期に魚沼市の低山ハイキングを楽しみましょう。魚沼アルプスは百名山・越後駒ヶ岳の前衛に位置する山々を指します。その中でも「笠倉山」は、魚沼アルプス最高峰の標高 906m を誇ります。晴れていれば、越後三山の大展望が目前に大きく広がります。登山道のほとんどは雪崩で削られて造られたやせ尾根にあり、アップダウンもあるので、低山ながら歩きごたえのあるルートです。越後の里山ならではの地形と景観を、存分に味わってください。

■参加費 14,000円

■コース 北本—鴻巣—関越道・魚沼 I C—駐車場—笠倉東新道—笠倉山—駒の頭—笠倉新道—駐車場—温泉入浴—往路を戻る

5月13日(水)～14日(木)

タラの芽にコシアブラ

木の芽系山菜取りと高ボッチ高原ハイク

- 時間 6:00 北本集合、6:15 鴻巣集合
19:00 解散 ■リーダー上野はるか
- 歩行時間 3時間・2時間



新緑が美しい信州・奈川で、山の恵みを味わう山旅へ。奈川だじやベースのガイドに依頼し里山を歩きながら山菜採りを楽しみます。狙うのは山菜の王様タラの芽や香り高いコシアブラなど、春ならではの木の芽系の山菜。採れた山菜は夕食で味わうお楽しみも。宿泊は山あいに住む山荘わたりで、静かな山里の夜をゆったり過ごします。宿にはアルカリ性のつるつるとした展望抜群温泉も！2日目は高ボッチ高原へ。北アルプスや諏訪湖を望む広大な草原をのんびりハイキング。歩いて、採って、味わう信州の初夏を満喫する2日間です。

■参加費 49,000円 (1泊2食付き宿泊費、山菜取りツアー参加費を含む)

■コース

- 1日目 北本—鴻巣—関越道・松本IC—だじやベース—山菜採り—山荘わたり
- 2日目 宿—高ボッチ高原—温泉入浴—往路を戻る

5月19日(火)

アズマシャクナゲの大群落

百名山・瑞牆山(2230m)

- 時間 5:30 鴻巣集合、5:45 北本集合
19:00 解散予定 ■リーダー上野はるか
- 歩行時間 6時間 ■標高差1000m



豊かな森林におおわれた深い山並みを形成する奥秩父。その西端に花崗岩の岩峰を林立させ、ひときわ特異な景観を見せるピークが瑞牆山です。中腹ではアズマシャクナゲが大群落を作り、初夏に華やかなピンク色の花を咲かせます。瑞牆山はハイカーにとっても有名ですが、関東周辺に住むクライマーにとってもクライミングの聖地。運が良ければ、登山道の途中にある大ヤスリ岩に登るクライマーを見られるかも…。今回はダイナミックな不動滝を経て山頂、大ヤスリ岩、富士見平を周回する贅沢周回コースです。下山後の増富の湯もお楽しみに～！

■参加費 13,000円

- コース 鴻巣—北本—圏央道—中央道—須玉IC—みずがき山自然公園P—不動滝—大ヤスリ岩—富士見平小屋—みずがき山自然公園P—増富の湯入浴—往路を戻る

5月22日(金)～24日(日)

別府&長湯温泉泊

ミヤマキリシマ咲く祖母山と阿蘇山

- 時間 7:45 北本駅集合
19:40 羽田空港解散 ■リーダー上野はるか
- 歩行時間 2日目2時間 2日目5時間半 3日目4時間



今回の九州の旅は、大分県を起点に百名山2座を登ります。1日目は大分空港から別府温泉へ向かい、個性豊かな7つの源泉を巡る「べっふ地獄めぐり」をしてみましょう。2日目は大分県と宮崎県にまたがる祖母山へ。5月にはミヤマキリシマが美しい祖母山は、日本書紀にも登場する古くからの信仰の山です。3日目は阿蘇山へ。最高峰への立ち入りが禁止されていることもある阿蘇山ですが、現在は規制レベルが引き下げられているので最高峰の高岳へ登れるチャンスです。

2泊目の長湯温泉は日本一と名高い炭酸泉で、与謝野鉄幹をはじめ多くの文人をうならせた名湯です。大分の2つの温泉地での宿泊もお楽しみに！

■参加費 **112,000円**（2泊4食付宿泊代、航空券代、交通費などを含む）

※4月20日（月）までのキャンセルに関しては、申込金4万円のうち36,000円を返金できますが、それ以降は申込金の払い戻しができませんので、ご了承ください。

■コース

1日目 7:54 北本—9:04 品川 9:13 品川—9:36 羽田空港 10:50 羽田空港—12:30 大分空港—別府
観光—別府温泉（泊）

2日目 宿—北谷登山口—祖母山—北谷登山口—長湯温泉（泊）

3日目 宿—砂千里P—中岳—高岳—砂千里P—18:00 大分空港—19:35 羽田空港

5月26日（火）

展望抜群の上州の独立峰

子持山（1296m）

■時間 6:30 北本集合、6:45 鴻巣集合

18:00 解散予定 ■リーダー上野司

■歩行時間 4時間 ■標高差600m



子持山は、群馬県の中央部に位置する活動期の古い火山峰です。周囲には武尊山や赤城山など上州の名峰がそびえ、知名度こそ及ばないものの、堂々とした風格で存在感をアピールしています。途中には、ハシゴとクサリのかかった獅子岩があり、変化に富んだ山容の周回コースとなっています。

■参加費 **13,000円**

■コース 北本—鴻巣—関越道赤城IC—登山口～獅子岩～柳木ヶ峰～子持山柳木ヶ峰～大タルミ～登山口—温泉入浴—往路を戻る

5月28日（木）

岩場を越えて360度の大パノラマへ

釈迦ヶ岳（1641m）

■時間 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合

19:00 解散予定 ■リーダー上野はるか

■歩行時間 5時間 ■標高差700m



御坂山塊の最北部に位置し、三角形の美しい姿を見せる釈迦ヶ岳は、頂上からの眺めが御坂山塊随一と言われる大パノラマの名山です。山頂まではロープのかかる岩場がありますが、その先にはお地蔵さんと巨大な富士山が待っています。5月下旬から6月初旬にははずらん群生地が見頃を迎えますので、今回はそれに合わせてはずらんと展望ハイキングを楽しみましょう。

■参加費 **13,000円**

■コース 鴻巣—北本—圏央道—中央道富士河口湖IC—はずらん群生地P—釈迦ヶ岳登山口—釈迦ヶ岳—府駒山—はずらん群生地P—温泉入浴—往路を戻る

6月3日（水）

レンゲツツジの大群落

甘利山（1731m）と奥甘利山

■時間 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合

19:00 解散予定 ■リーダー上野はるか

■歩行時間 3時間 ■標高差300m



甘利山はレンゲツツジの大群落地として、その名をよく知られています。おだやかな丘陵状の山頂

部は、15万株と言われるレンゲツツジの群落で埋め尽くされ、大勢のハイカーで賑わっています。今回は、甘利山から少し足を延ばし、カラマツ林に囲まれた奥甘利山を往復しましょう。レンゲツツジの華やかさと南アルプス前衛の静かな雰囲気の方が味わえる素敵な山旅となることでしょう。

■参加費 13,000円

■コース 鴻巣-北本-葦崎IC-甘利山登山口-甘利山-奥甘利山往復-温泉入浴-往路を戻る

6月5日(金)~6日(土)

避難小屋泊 関東最難関の百名山

庚申山と皇海山(2144m)

■時間 6:00 北本集合、6:15 鴻巣集合
21:00 解散(予定) ■リーダー 上野司
■歩行時間 1日目5時間 2日目10時間
■標高差 1日目700m 2日目1300m



皇海山は、沼田方面からの林道が使えないため、足尾からのロングコースでしか登ることのできない百名山です。1日目は足尾側の登山口から出発し、3時間弱で庚申山荘(無人小屋)に到着。重い宿泊装備は置いて、2時間ほどで一周できるお山巡りコースを歩きます。ここには6月上旬にはクウシンソウが自生しています。2日目は早朝に出発して、庚申山を経て皇海山を目指します。庚申山から皇海山にいたる鋸十一峰の岩稜のアップダウンは慎重に。緊張の縦走路から辿り着く皇海山は、忘れられない百名山登山の一つとなることでしょう。下山は六林班峠を経て庚申山荘へ。荷物をまとめ、最後の力を放り絞って2時間の下山です。春からの体カトレーニングや体調管理を万全にして、ご参加ください。

■参加費 38,000円(庚申山荘宿泊費用、2食の自炊食費用を含む)

■コース

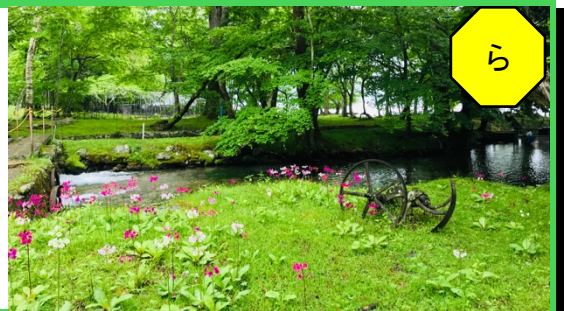
1日目 北本-鴻巣-東北道・日光道-かじか荘-庚申山荘(1500m)-お山巡り-庚申山荘(泊)
2日目 山荘-庚申山-鋸11峰-皇海山-六林班峠-庚申山荘-銀山平

6月11日(木)

ミズナラの森とクリンソウの群落

中禅寺湖西ノ湖と千手ヶ浜散策

■時間 6:00 北本集合、6:15 鴻巣集合
18:00 解散予定 ■リーダー 上野司
■歩行時間 2時間 ■標高差 100m



西ノ湖は中禅寺湖の西にひっそりとたたずむ静寂の湖です。そこから千手ヶ浜へはミズナラの美しい森が続き、千手ヶ浜に着けば、そこには紅紫や白のクリンソウの群生する花園が広がっています。戦場ヶ原と千手ヶ浜は低公害バスで結ばれ、ゆっくりと奥日光の大自然を楽しむことができます。

■参加費 13,000円(低公害バスの往復代金は各自お支払いください)

■コース 北本-鴻巣-清滝IC-赤沼茶屋P-西ノ湖-千手ヶ浜-赤沼茶屋P-温泉-往路を戻る

6月12日(金)~13日(土)

高山植物と八ヶ岳の岩稜縦走コース

硫黄岳・横岳・赤岳(2899m)

■時間 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合
19:00 解散(予定) ■リーダー 上野はるか
■歩行時間 1日目6時間 2日目6時間
■標高差 1日目950m 2日目1200m



ハヶ岳は雪山や夏の縦走の山という印象が強く、花の山としてはあまり知られていません。私もそう思っていました。山梨に住みハヶ岳を訪れるうちに「6月の花の時期はぜひ1度行ってほしい」と勧められるようになりました。降雪量が少ないハヶ岳では6月上旬には高山植物が咲き始め、梅雨明け頃には多くが咲き終わるため、花の季節はとても短いのです。横岳では、利尻や白馬など限られた場所に咲く希少なツクモソウも見られます。南ハヶ岳ならではの岩稜歩きと、足元に咲く可憐な花々を楽しみながら、空中散歩を楽しみましょう。

■参加費 48,000円

■コース

1日目 鴻巣-北本—圏央道・中央道—美濃戸P—北沢—赤岳鉱泉—赤岩の頭—硫黄岳—硫黄岳山荘
2日目 硫黄岳山荘—横岳—赤岳—文三郎道—行者小屋—南沢—美濃戸P—温泉入浴—往路を戻る

6月18日(木)

五丈石が鎮座する奥秩父の名峰

金峰山(2599m)

■時間 5:00 鴻巣集合、5:15 北本集合
19:00 解散予定 ■リーダー上野はるか
■歩行時間 4時間 ■標高差300m



山梨県と長野県の県境にそびえる金峰山は奥秩父第2位の高峰。山頂には五丈石と呼ばれる岩塊があり、奥秩父でも特に人気が高い山です。山頂に達するにはいくつかのコースがありますが、車で2300mを超える大弛峠まで上がり、そこから往復する今回のコースが標高差が少なく、時間もかかりません。アップダウンも少なく、楽に名峰・金峰山に登ろうという方にお勧めのコースです。

■参加費 13,000円

■コース 鴻巣—北本—中央道・勝沼IC—大弛峠—朝日岳—金峰山—朝日岳—大弛峠—往路を戻

6月20日(土)~21日(日)

百名山2座を1泊2日で!

伊吹山(1377m)と荒島岳(1523m)

■時間 6:00 北本駅集合
19:00 大宮駅解散 ■リーダー上野はるか
■歩行時間 1日目3時間半/1時間 2日目8時間
■標高差 1日目1150m/120m 2日目1100m



今回は日本百名山を2座一気に登ってしまおうという贅沢な企画です。伊吹山は花の名山としても知られ、実は山頂付近まで車で行くことができ、楽に展望や高山植物が楽しめるお得な山です。下から歩きたい人、山頂付近まで車でいきたい人、2組に分かれようと思います。前回は7月初旬に計画したのですが下から登る登山道は暑すぎてかなり過酷だったので、今回は6月に計画してみました。一方の荒島岳は地味だとか登山自体が結構大変とイマイチな評価を受けてしまいがちですが、6月は新緑と石楠花、サラサドウダン、ゴゼンタチバナなど、派手ではないが森の花が多く見られるベストシーズン。この対照的な2座に、途中福井県の九頭竜温泉に泊まって登りましょう。九頭竜温泉は荒島岳至近なので、早朝出発には打ってつけの温泉宿です。

■参加費 48,000円(レンタカー代金、1泊2食宿泊費を含む)

※往復新幹線は各自ご購入ください。

■コース

1日目 6:07 北本—6:59 東京駅 7:36 東京駅—ひかり 631号—9:48 米原駅—伊吹山—パークホテル九頭竜(泊)
2日目 宿—荒島岳登山—温泉入浴—16:23 福井駅—かがやき 512号—18:54 大宮駅

6月24日(水)

水と戯れるウォーターウォーキング第2弾

丹沢葛葉川前半部

- 時間 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合
19:00 解散予定 ■リーダー上野司
- 歩行時間 4時間 ■標高差400m



昨年の夏に実施し、大好評だった丹沢のウォーターウォーキング第2弾。今回は、丹沢の沢登り入門コースとして有名な「葛葉川本谷」の前半部分で楽しんでみましょう。前回はほとんど滝がない水無川中流域をルンルンと水と戯れながら歩きましたが、今回は小滝の連続する沢でのウォーターウォーキングです。流れを渡り、滝を登りながら歩く山登りは、普通のハイキングとは一味も二味も違った楽しさがあるものと思います。昨年と同じように、お昼は沢の水で冷やした美味しいソーメンをいただきます。

必要な装備としては、滑りにくい溪流シューズがあれば最高ですが、水に浸かっても良い布製の靴があれば大丈夫。転倒した場合を考えてヘルメットはあった方が良いでしょう。夏の遊びに是非「ウォーターウォーキング」を加えてください。

■参加費 13,000円

■コース 鴻巣—北本—圏央道・東名—葛葉園地P—葛葉川前半部遡行—林道に出る—二ノ塔尾根登山道—葛葉園地P—温泉入浴—往路を戻る

* 特別に必要な装備 水に入ってもいい運動靴または溪流シューズ、ヘルメット(ない方は、レンタルできます)

6月27日(土)~28日(日)

星空観察のゆったり登山

八ヶ岳・高見石小屋から中山(2496m)

- 時間 6:00 北本集合、6:15 鴻巣集合
19:00 解散(予定) ■リーダー上野司
- 歩行時間 1日目2時間 2日目3時間
- 標高差 1日目200m 2日目350m



八ヶ岳の静かな森を歩き、北八ヶ岳らしい苔と湖、そして満天の星を楽しむ山旅です。麦草峠から白駒池へゆるやかに森を進み、ログの可愛らしい高見石小屋に宿泊。夜は空気の澄んだ標高2300mの空で、星空観察会を楽しみます。天の川や季節の星座を眺める特別な時間です。翌朝は高見石から北八ヶ岳らしい森の稜線を歩き、中山へ。山頂からは蓼科山や北アルプス、南アルプスまで見渡せる大展望が広がります。初めての山小屋泊にもおすすめの、ゆったりした行程の北欧的な森の中のハイキングでありながら、高山特有の大展望も楽しめる贅沢な山旅です。

■参加費 44,000円

■コース 1日目 鴻巣—北本—関越・上信越道—麦草峠P—白駒池—高見石小屋(泊)
2日目 高見石小屋—高見石—中山—麦草峠P—温泉入浴—往路を戻る

7月2日(木)

アヤメの群生と南アルプスの大展望

二百名山・櫛形山(2052m)

- 時間 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合
19:00 解散予定 ■リーダー上野はるか
- 歩行時間 6時間 ■標高差700m



櫛形山は山梨県の甲府盆地南西側に位置し、その名の通り櫛の背のようにドッシリと丸みのある形が特徴的な山です。今回はアヤメの群生地として有名なアヤメ平へ突き上げる北尾根コースを登り、稜線歩きを楽しみ、山頂へ向かう道を行います。山頂からは東に富士山、西には南アルプスを眺めることができます。7月はアヤメをはじめその他の櫛形山のお花も満開の季節ですが、南アルプス市の下界では桃のシーズン真っ盛り！下山後は桃のお土産も買って帰りましょう～！

■参加費 **13,000円**

■コース 鴻巣—北本—桶川北本 I C—中央道・甲府南 I C—みはらし台 P—北尾根登山道—アヤメ平—櫛形山—ほこら小屋—中尾根登山道—舗装路—みはらし台 P—温泉入浴—往路を戻る

7月7日(火)～8日(水)

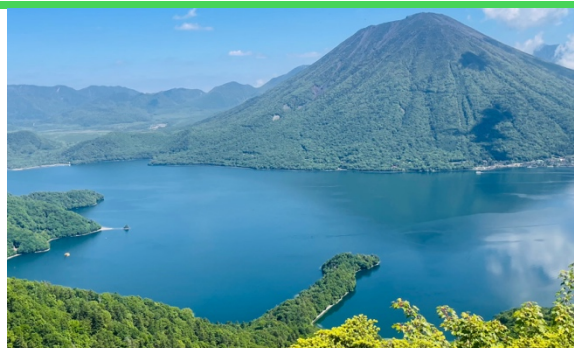
日光連山のシンボル

日本百名山・男体山(2484m)

■時間 6:30 北本集合、6:45 鴻巣集合
18:00 解散(予定) ■リーダー 上野司

■歩行時間 1日目2時間 2日目8時間

■標高差 1日目100m 2日目1200m



男体山は、誰もが知る日光連山のシンボル。そのコニーデ型火山の雄大な姿は埼玉から眺めてもすぐそれと分かります。頂上からは中禅寺湖が眼下に望め、他の日光連山や関東平野の眺望も素晴らしいの一語につきます。二荒山神社からの登山道は標高差1200mあるので北本から朝出発して登山して帰ってくるのはなかなかハードなのですが、今回は湯元温泉に泊まり早朝出発で余裕を持って登山を楽しみましょう！

■参加費 **48,000円**

■コース

1日目 北本—鴻巣—東北道・日光道—清滝 I C—戦場ヶ原散策

2日目 湯元温泉—二荒山神社—男体山往復—二荒山神社—温泉入浴—往路を戻る

7月12日(日)～13日(月)

ユネスコ無形文化遺産早池峰神楽鑑賞と

花の百名山・早池峰山(1917m)

■時間 6:10 北本駅集合
18:45 大宮駅解散 ■リーダー 上野はるか

■歩行時間 1日目0時間 2日目6時間

■標高差 1日目 2日目700m



7月、花の名山・早池峰山を訪ねます。初日は、山の信仰とともに受け継がれてきた伝統芸能「早池峰神楽」を鑑賞しましょう。早池峰神楽はユネスコ無形文化遺産にも登録されている格式高い神楽です。太鼓と笛にあわせた力強い舞が、神々の山にまつわる物語を伝えてくれます。翌日は、いよいよ早池峰山へ登山。ハヤチネウスユキソウなど可憐な高山植物が咲く道を歩き、山頂からは北上山地の雄大な景色が広がります。自然と文化の両方に触れることで、この山の魅力をより深く感じられる二日間です。

■参加費 **46,000円** (レンタカー代金、1泊2食宿泊費、神楽鑑賞料金を含む)

※往復新幹線は各自ご購入ください。

■コース

1日目 6:16 北本—6:36 大宮 6:57 大宮—8:44 盛岡—10:00～15:00 早池峰神楽鑑賞—早池峰登山口民宿(泊)

2日目 小田越コース—早池峰山—小田越—温泉入浴—16:50 盛岡駅—18:39 大宮駅

7月15日(水)

野反湖北方の200名山

白砂山(2139m)

- 時間 5:00 北本集合、5:15 鴻巣集合
20:00 解散予定 ■リーダー上野司
- 歩行時間 6時間 ■標高差600m



群馬・長野・新潟の3県の境界をなす白砂山は、谷川岳や佐武流山、苗場山に繋がる上信越国境稜線の山です。南西麓には野反湖が水をたたえ、湖畔はノゾリキスゲの群落地として有名です。白砂山への登山道は、野反湖の北岸から堂岩山を越える長い道ですが、本州最奥の山として深く静かな自然が楽しめます。

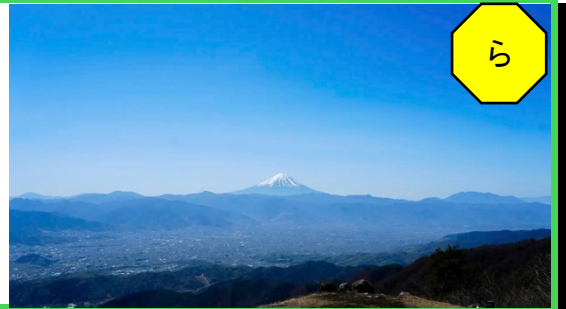
- 参加費 14,000円
- コース 北本—鴻巣—関越道・渋川IC—長野原駅—野反湖北岸P—堂岩山—白砂山—堂岩山—野反湖—往路を戻る

7月22日(水)

富士山の展望地

小檜山と桃狩りツアー(1713m)

- 時間 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合
19:00 解散予定 ■リーダー上野はるか
- 歩行時間 3時間 ■標高差200m



山梨百名山・小檜山(1,713m)はミズナラの森と山野草の美しい隠れた名山です。焼山峠から整備された森の道を歩き、的石や山野草を楽しみながら山頂へ。高原状の山頂からは富士山や南アルプス、甲府盆地の絶景が広がります。歩行約3時間の爽やかなハイキングの後には、笛吹の桃狩りへ。夏の山歩きと旬のフルーツを一度に楽しむ、山梨ならではの贅沢ツアーです。

- 参加費 13,000円(桃狩りの料金約2000円は各自でご負担ください)
- コース 巣—北本—桶川北本IC—中央道・勝沼IC—焼山峠—小檜山—焼山峠—笛吹の桃農園—温泉入浴—往路を戻る

7月24日(金)~27日(月)

南アルプス深南部・百名山2座

荒川三山(3141m)と赤石岳(3120m)縦走

- 時間 16:00 鴻巣集合、16:15 北本集合
19:00 解散(予定) ■リーダー上野はるか
- 歩行時間 ②5時間 ③10時間 ④5時間
- 標高差 ②1400m ③1150m ④1500m



このルートは南アルプスの深南部と呼ばれ、文字通りとても山深い山域。アクセスもしにくいエリアですが、オオシラビソの森、ダケカンバの並木道など、樹林の美しい南アルプス的な特徴に加えて、悪沢岳とも言われる荒川岳東岳付近の岩稜帯など、北アルプス的なムードもあり、変化に富んだ山歩きが楽しめます。稜線からは南アルプスの山々はもちろん、富士山や中央アルプス、北アルプスまで見渡せます。

- 参加費 94,000円(宿泊費、東海フォレストバス料金を含む)
- ※7月24日の夕食、25日の朝食は各自ご用意ください。
- コース
1日目 鴻巣—北本—東名・静岡IC—静岡市内のビジネスホテル宿(泊)

- 2日目 7:30 畑薙ダムP—バス—8:40 榎島ロッジ(1120m)—赤石小屋(泊)
 3日目 赤石小屋—赤石岳—荒川小屋—前岳—中岳—悪沢岳—千枚岳—千枚小屋(泊)
 4日目 千枚小屋—清水平—10:30 榎島ロッジ—バス—11:40 畑薙ダムP—温泉入浴—往路を戻る

7月30日(木)

白馬三山と不帰の大展望

花の八方尾根散策

- 時間 6:00 北本集合、6:15 鴻巣集合
 20:00 解散予定 ■リーダー上野司
 ■歩行時間 3時間 ■標高差300m



八方尾根は北アルプス後立山連峰・唐松岳より東に派生した尾根ですが、下半部はスキー場として開発が進み、ゴンドラ利用で、労せずして北アルプスの大展望が楽しめます。リフト終点の八方池山荘より遊歩道を利用して八方池まで往復するコースは、お天気に恵まれれば白馬三山を間近に見ながらの高山植物に囲まれた天上の楽園です。

- 参加費 **14,000円**(ゴンドラ・リフト往復代は各自ご用意ください)
 ■コース 北本—鴻巣—関越道・東松山IC—長野道・長野IC—八方ゴンドラ・リフト利用—八方尾根を八方池まで散策—往路を戻る

8月4日(火)

志賀高原の夏を満喫する

横手山から四十八池、硯川

- 時間 5:00 北本集合、5:15 鴻巣集合
 20:00 解散予定 ■リーダー上野司
 ■歩行時間 4時間 ■標高差300m



志賀高原の夏を満喫するハイキングです。横手山山頂からスタートし、高山植物が咲く爽やかな稜線を歩いて四十八池へ。池塘が点在する美しい湿原風景を楽しみながら、のんびりと硯川へ下山します。涼やかな高原の風に包まれ、下り道中心ですので、体力に不安のある方でも安心してご参加いただけます。横手山山頂の「雲の上のパン屋さん」にも興味津々。夏の思い出づくりに、ぜひご一緒しませんか。

- 参加費 **14,000円** (バス代とリフト代は各自負担となります)
 ■コース 北本—鴻巣—関越道・長野道—横手山リフト乗り場—バスでのぞきへリフトに乗り山頂へ—横手山—四十八池—硯川—横手山リフト駐車場—温泉入浴—往路を戻る

8月7日(金)～9日(日)

憧れの岩稜縦走

鹿島槍ヶ岳からキレットを越えて五竜岳へ

- 時間 4:00 北本集合、4:15 鴻巣集合
 20:00 解散予定 ■リーダー上野はるか
 ■歩行 1日目7時間、2日目9時間、3日目5時間



後立山連峰の縦走路の核心部が、鹿島槍から五竜の険しい岩稜です。ハシゴや鎖が要所に配され整備されてはいますが、気を抜けない岩場が長く続くので体力も必要なコースです。決して、百名山・五竜と鹿島槍に登っていないからセットでちょうど良い!という気持ちで申し込まないこと。鹿島槍—五竜の八峰キレットはそれぞれのピークには登ったことがある人もこのために岩稜縦走の経験を積んでから再訪するような場所です。一定の体力や経験があれば、劔・立山の展望や槍穂高まで見渡せる大パノラマが楽しみながら、スリル満点のアルペンの縦走路を満喫できることでしょう。

■参加費 82,000円

■コース

1日目 北本—鴻巣—関越道・上信越道—扇沢P—柏原新道—種池小屋—爺ヶ岳—冷池小屋(泊)

2日目 冷池小屋—鹿島槍ヶ岳—キレット—五竜岳—五竜山荘(泊)

3日目 五竜山荘—遠見尾根—テレキャビン乗車—タクシーで扇沢P—温泉入浴—往路を戻る

8月13日(木)

伸びやかな山稜を周回する超人気コース

大菩薩峠・嶺 (2057m)

■時間 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合

19:00 解散予定 ■リーダー上野はるか

■歩行時間 4時間 ■標高差500m



大菩薩嶺は、奥秩父前衛の大菩薩山塊の最高峰。富士山や南アルプスを眺める伸びやかな山稜が魅力で、首都圏からのハイキングコースとして高い人気を集めています。登りは急な箇所もありますが、下りの道は緩やかな歩きやすい道なので、下りが心配な方も安心して参加できます。かつての青梅街道が通った大菩薩峠は中里介山の長編小説「大菩薩峠」でその名が広く知られています。

■参加費 13,000円

■コース 鴻巣—北本—圏央道・中央道—勝沼IC—上日川峠登山口—福ちゃん荘—雷岩—大菩薩嶺—大菩薩峠—福ちゃん荘—上日川峠—温泉入浴—往路を戻る

8月20日(木)

「智恵子抄」で知られる東北の名山

日本百名山 安達太良山

■時間 5:00 北本集合、5:15 鴻巣集合

20:00 解散予定 ■リーダー宮入裕貴

■歩行時間 5時間 ■標高差400m



残暑の厳しい埼玉から、安達太良山に足をのびします。登りはロープウェイを利用し、下りはくろがね小屋経由の周回を予定していますが、体力に不安のある方は往復ロープウェイ利用でもOKです。安達太良山に、本当の空と秋の気配を探しに行きましょう。登山後の岳温泉の入浴もお楽しみに！

■参加費 14,000円 (ロープウェイ料金は各自負担となります)

■コース 北本—鴻巣—東北道—二本松IC—奥岳—ロープウェイ山頂駅—安達太良山頂—ロープウェイ—奥岳—温泉入浴—往路を戻る

8月25日(火)～27日(木)

北アルプス屈指の展望コース

燕岳・大天井岳・常念岳・蝶ヶ岳

■時間 4:00 鴻巣集合、4:15 北本集合

19:00 解散(予定) ■リーダー上野司

■歩行時間 ①6時間 ②7時間 ③7時間

■標高差 ①1300m ②500m ③1400m



燕岳は、花崗岩で出来た独特の山体で名を知られた北アルプスの名峰です。この燕岳から槍ヶ岳に続く表銀座縦走コースを辿り、大天井岳まで来れば、眼前に槍穂連峰の雄大な姿を望むことができます。大天井岳からは、表銀座縦走コースを離れ、槍穂連峰の展望台である常念岳・蝶ヶ岳に続く稜線に入っていきます。1泊目を燕山荘、2日目は常念小屋に泊まったら、3日目は蝶ヶ岳を越えて、上高地に下ります。百名山1座、二百名山2座を縦走する、北アルプス屈指の展望コースに、是非ご

参加ください。

■参加費 **78,000円**(山小屋2泊4食、タクシー代金を含む)

■コース

- 1日目 鴻巣・北本—中央道・双葉 SA—松本 IC—沢渡—タクシー—中房温泉(1450m)—合戦小屋—燕山荘—燕岳(2763m)往復—燕山荘(2700m)
2日目 燕山荘—大天井岳(2922m)—常念小屋(2450m)
3日目 常念小屋—常念岳(2857m)—蝶ヶ岳(2677m)—上高地—タクシー—沢渡—温泉入浴—往路を戻る

8月29日(土)

マイナスイオンたっぷりの海沢探勝路

波線ルートから行く大岳山(1267m)

■時間 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合
19:00 解散予定 ■リーダー上野はるか

■歩行時間 6時間 ■標高差1000m



奥多摩三山の一つで人気も高い大岳山。御岳山から縦走するのが一般的ですが、今回は大岳山北面の海沢(うなざわ)沿いに開かれた海沢探勝路を辿って、海沢園地から大岳山に登りましょう。海沢はキャニオニング(渓谷遊び)のスポットにもなっているので、ぜひ滝に入ってみるくらいの気持ちでご参加下さい!海沢探勝路からのルートは実は現在は一般登山道ではなく、バリエーションルートになっていますが、道がやや不明瞭なだけで危険箇所はありません。三ツ釜の滝、ネジレの滝、大滝の3つの滝を堪能しながら登りきった山頂からは、富士山の大展望が楽しめます。下山は御岳山経由でケーブルカーで下ります。夏の奥多摩の自然を満喫しに行きましょう!

■参加費 **13,000円**(ケーブルカーの片道料金は各自お支払いください)

■コース 鴻巣—北本—圏央道—青梅 IC—海沢園地~海沢探勝路~大岳山山頂御岳山~ケーブルカー—温泉入浴—往路をもどる

山行キャンセルの際の運営協力金についてのお願い

私たちの会は、基本的にキャンセル料金を頂かないという姿勢でこれまで(2021年8月以前)運営してきましたが、以下のような理由から、一定の条件でキャンセルされた方から、協力金のようなものを頂かないと運営が厳しくなると感じています。

そこで、協力金という形ですが、実施1週間前(山行開始日の1週間前、同じ曜日)からのキャンセルは、参加費の3割程度の金額を会運営協力金としてお願いしたい旨を伝えていきたいと思っています。

(例)参加費9000円の市民ハイクなら3000円、ワゴン車の山旅で40000円の参加費ならば12000円

皆様のキャンセルが、急な体調不良や、ご家族からの急な用事の依頼など、避けがたい事情から来ているものであることは十分承知の上で、会運営の継続と安定のためにお願いするものです。どうぞご理解ください。