

NPO法人
さいたま山に親しむ会



〒364-0035 北本市西高尾3-167ヒライビル
TEL/FAX. 048-592-2814
E-mail info@saitama-mt.jp HP<http://www.saitama-mt.jp/>

*** 共通のご案内 ***

- 先着順にお申込みをお受けいたします。(最少催行人員：5名、ただし宿泊を伴うものは6名)
 - 出発日の1週間前までに参加希望者が最少催行人員に満たない場合は、残念ながら当該企画の実施を中止いたします。その際は、すでにお申込みをされている皆さまにはご連絡をいたします。
 - 定員(8名)を超えるお申込みがあった場合は、ワゴン車を2台にさせていただく場合があります。
 - 入浴料は参加費に含まれていません。
 - 交通手段は自家用ワゴン車となります。
 - お問い合わせ・お申込みは、各リーダーまたは事務所までお願いいたします。
 - 持ち物はいずれのイベントも次の装備(*)が必要です。特別に必要な装備は各イベントごとに記載がありますので、忘れずにお待ちください。
- * 歩きやすい服・靴、弁当、水筒、おやつ、雨具、防寒具、手袋、帽子、着替え一式(ハイキング後の温泉用)

*** お問い合わせ・お申込み先 ***

- 上野 司 TEL 080 (5061) 6201
- 上野はるか TEL 080 (5498) 0015
- 事務所 TEL 048 (592) 2814 E-mail:info@saitama-mt.jp

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 4月2日(木)お花見登山 弘法山(ら) | 6月3日(水)甘利山(ら) |
| 4月9日(木)雪の唐松岳 | 6月5日(金)~6日(土) 皇海山 |
| 4月14日(火)甲州アルプス | 6月11日(木)千手ヶ浜浜散策(ら) |
| 4月16日(木)秩父札所巡り⑨水潜寺(ら) | 6月12日(金)~13日(土) 硫黄岳・横岳・赤岳 |
| 4月17(金)~19日(日)熊野古道・伊勢路 | 6月18日(木)金峰山 |
| 4月23日(木)御前山 | 6月20日(土)~21日(日) 伊吹山・荒島岳 |
| 4月28日(火)残雪の至仏山 | 6月24日(水) ウォーターウォーキング葛葉川 |
| | 6月27日(土)~28日(日) 星空鑑賞 八ヶ岳(ら) |
| 5月1日(金)カチカチ山と吉田うどん(ら) | |
| 5月8日(金)碧岩・大岩 | 7月2日(木) 櫛形山 |
| 5月12日(火)魚沼アルプス | 7月7日(火)~8日(水)日光湯元泊 男体山 |
| 5月13(水)~14日(木)山菜採り(ら) | 7月12日(日)~13日(月)早池峰山 |
| 5月16日(土)市民ハイク 棒ノ峰 | 7月15日(水)白砂山 |
| 5月19日(火)瑞牆山 | 7月22日(木)小檜山と桃狩り(ら) |
| 5月22(金)~24日(日)九州の旅 | 7月24日(金)~27日(月)荒川三山と赤石岳 |
| 5月26日(火)子持山(ら) | 7月30日(木)八方尾根(ら) |
| 5月28日(木)すずらん群生地と釈迦ヶ岳(ら) | はコースタイム4時間以内のらくらくコースです。 |

桜の名所・弘法山から鶴巻温泉へ

弘法山 (235m)

弘法山公園は公園一帯で約 2000 本のソメイヨシノがあり、桜の開花時期には山全体がピンク色に染まります。今回は浅間山、権現山、弘法山とゆるやかな丘陵の尾根を縦走し、吾妻山を経て鶴巻温泉へ下っていくハイキングコースを歩きましょう。桜の満開時期にドンピシャでなくとも、丹沢や富士山、秦野の街、相模湾の大展望もこのコースの見どころ。下山した先の鶴巻温泉弘法の里湯も楽しみですね。

■実施日／4月2日(木)

■時間／ 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合
19:00 解散(予定)

■歩行／3時間 ■標高差／150m ■リーダー／上野 司

■参加費／12,000円(小田急線乗車料金は各自ご負担ください)

■コース／鴻巣—北本—圏央道—東名・秦野中井 IC—鶴巻温泉駅P—小田急線乗車—秦野駅—弘法山公園—浅間山—権現山—弘法山—吾妻山—鶴巻温泉入浴—往路を戻る

絶景の北アルプスの稜線へ

雪の唐松岳 (2696m)

八方尾根から登る唐松岳は、最も簡単に後立山連峰の主稜線に立つことのできるコースです。八方尾根は広い尾根なので、山頂付近の一部以外は滑落などの危険なく登っていくことができます。白銀に輝く白馬三山や鹿島槍や五竜を眺めながら、絶景の空中散歩を楽しみましょう。今シーズン雪山を歩いた皆さん、ぜひ今シーズンの集大成に雪の北アルプスにチャレンジしてみてください。

■実施日／4月9日(木)

■時間／ 4:00 北本集合、4:15 鴻巣集合
21:00 解散(予定)

■歩行／7時間 ■標高差／700m ■リーダー／上野 はるか

■参加費／16,000円(ゴンドラ料金は別)

■コース／東松山—長野—八方尾根スキー場—八方池山荘—八方尾根—唐松岳—八方尾根—八方池山荘—八方尾根スキー場—温泉入浴—往路を戻る

富士山と蕎麦切り発祥の地を訪ねる 甲州アルプス (1990m)

ヤマケイを読んでいて、甲州アルプスの文字を発見。どこだそりゃ、と思って読んでみると、小金沢連嶺でした。小金沢連嶺という美しい名前に新たな名前を付けるのはおこがましいが、この地域で生まれた自分が地域振興を願って甲州アルプスと名付けるのは許されるのでは、と、地元ガイドのコメントが添えられていました。その中でも、牛奥の雁ヶ腹摺山から黒岳への縦走路がおすすりまされて、確かにこの4時間のコースはとても良い!と私も納得。縮枯れ現象による立ち枯れた木々の中に聳え立つ富士山が圧巻の甲州アルプスハイライトです。下山後は蕎麦切り発祥の地である甲州市大和町でおそばを頂きましょう。

※1月に計画していましたが、林道通行止めのため4月に延期しました!新そばとは言えなさそうですが、味処そばの実で遅めの昼食をとる予定です。

■実施日／4月14日(火)

■時間／ 6:00鴻巣集合、6:15北本集合 19:00解散(予定)

■歩行／4時間半 ■標高差／600m ■リーダー／上野 はるか

■参加費／13,000円

■コース／鴻巣-北本-圏央道・中央道-大月IC-すずらん昆虫館P-牛奥ノ雁ヶ腹摺山-黒岳
-白谷ノ丸-湯ノ沢峠P-味処そばの実で昼食-温泉入浴-往路を戻る

秩父札所巡り第9弾 札立峠を越えて結願の寺・水潜寺へ

秩父34カ所札所巡りもいよいよ結願を迎えます。今回は龍勢会館を出発地とし、江戸巡礼古道をたどり、最後の難所・札立峠を越えて、第34番・水潜寺を目指します。秩父34カ所巡りの苦楽を振り返りつつ、峠道に挑みましょう。水潜寺は、秩父霊場打ち納めの札所であるとともに、西国・坂東の各33札所とあわせて、百観音結願寺でもあり、百霊場の砂を1カ所に集めた「お砂踏み」など見どころもたくさんあります。2026年は12年に1度のご開帳の年、本当に34カ所の打ち納めになる方はもちろん、1回参加で秩父札所巡りの雰囲気味わいたい方も、ご開帳だから是非にという方も、どうぞご参加ください。

■実施日／4月16日(木)

■時間／ 7:00北本集合、7:15鴻巣集合
18:00解散(予定)

■歩行／ 3時間 ■標高差／300m ■リーダー／上野 司

■参加費／12,000円

■コース／北本-鴻巣-関越道-龍勢会館駐車場-札立峠-水潜寺-秩父華厳の滝見学(龍勢会館から車を回送)-温泉入浴-往路を戻る

熊野古道 伊勢神宮と伊勢路を歩く旅 馬越峠・八鬼山(647m)

はるか昔、熊野三山を目指した人々は、まず伊勢神宮で身を清め、祈りを捧げてからこの道へと足を踏み入れました。伊勢と熊野を結ぶ「伊勢路」は、信仰と暮らしが交差する静かな巡礼の道。深い森の中に続く石畳や苔むした峠道は、今もなお当時の面影を色濃く残しています。

旅の始まりは伊勢神宮参拝から。神宮の凜とした空気に心を整え、古道歩きへと向かいましょう。伊勢路随一の美しさを誇る馬越峠では、見事な石畳が森の中を縫うように続き、歩くほどに時代を遡るような感覚に包まれます。続く八鬼山峠は、かつて多くの巡礼者を試した難所。厳しい道ですが史跡も多く、尾鷲湾や志摩半島も望めます。今回も3日間地元の語り部ガイドを伴って旅をしましょう。歴史や土地の暮らしに触れる山旅です。

■実施日／ 4月17日(金)~19日(日)

■時間／ 5:20 北本駅 集合

※北本 5:31-東京 6:22/東京 6:33-のぞみ-名古屋 8:10 に乗車します。

18:30 北本駅解散

※名古屋 15:49-のぞみ-東京 17:24/東京 17:36-北本 18:27 に乗車します。

■歩行／ 2時間／4時間／4時間

■参加費／84,000円

(現地ガイド料金、名古屋駅からレンタカー代金、2泊4食付き宿代金を含む)

■リーダー／上野 はるか

■コース／

1日目 名古屋駅—伊勢市—伊勢神宮(外宮・内宮参拝)—宿泊(民宿)

2日目 宿—馬越峠登山口—馬越峠—馬越公園P—宿泊(民宿)

3日目 宿—八鬼山登山口—八鬼山峠—三木里側下山—名古屋駅

カタクリとヤマザクラの山として知られる 御前山(1405m)

春の山は、薄みどりや黄みどりの新緑、山桜、常緑樹といろいろな色があふれ、山全体が大きなパッチワーク作品となります。とくに、この御前山一帯ではカタクリが群生し、そこここに見事なヤマザクラが咲き、春の山の美しさ、生命力が凝縮されています。今回は、境橋から登り出して、奥多摩湖へ下山する周遊コースです。下山した奥多摩湖もじつは桜の名所。大岳山、三頭山と並び奥多摩三山と呼ばれる奥多摩主脈の名山を、ぜひ新緑のかがやくこの時期に登りましょう。

■実施日／ 4月23日(木)

■時間／ 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合
19:00 解散(予定)

■歩行／ 6時間 ■標高差／ 1000m ■リーダー／上野 司

■参加費／12,000円(奥多摩湖・境橋間のバス料金は各自ご負担ください)

■コース／鴻巣—北本—圏央道—青梅IC—奥多摩湖駐車場(バスで境橋へ)—境橋—体験の森—御前山—大ブナ尾根—奥多摩湖—温泉入浴—往路を戻る

残雪の尾瀬の山に登る 尾瀬・至仏山(2228m)

ゴールデンウィークからわずかの期間のみ、残雪の至仏山を楽しむことができます。ゴールデンウィーク直前に除雪完了で、5月10日過ぎから1ヶ月ほど植生保護のため入山が禁止されるからです。この時期をねらって、鳩待峠からの往復で至仏山の残雪登山を楽しみましょう。この時期の至仏山は、雪はたっぷりですが、固く締まり、夏よりも歩きやすいくらいです。頂上からは、雪の燧ヶ岳や武尊山、越後三山などの大展望が楽しめることでしょう。鳩待峠まで通年、マイカー規制されていますので、戸倉からバスやタクシーを使って入山します。

■実施日／ 4月28日(火)

■時間／ 5:00 北本集合、5:15 鴻巣集合
20:00 解散(予定)

■歩行／ 7時間 ■標高差／700m ■リーダー／上野 司

■参加費／14,000円

(鳩待峠までのバス・タクシー代金2600円は各自ご負担ください)

■コース／北本—鴻巣—関越道—沼田IC—戸倉—鳩待峠—至仏山往復—鳩待峠—戸倉—往路を戻る

* 特別に必要な個人装備 6本爪以上のアイゼン、スパッツ、毛の手袋・帽子

*山スキーの使用も可能です。

カチカチ山と吉田のうどん

天上山 (1140m)

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・・・。

■実施日／5月1日(金)

■時間／ 6:00 鴻巣集合、6:15 北本集合
17:00 解散 (予定)

■歩行／3時間 ■標高差／300m ■リーダー／上野 はるか

■参加費／13,000円

■コース／鴻巣—北本—桶川北本IC—河口湖IC—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

西上州のmatterホルン 三段の滝から碧岩・大岩 (1133m)

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。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。

■実施日／5月8日(金)

■時間／ 6:00 北本集合、6:15 鴻巣集合
19:00 解散 (予定)

■歩行／5時間 ■標高差／600m ■リーダー／上野 司

■参加費／13,000円

■コース／北本—鴻巣—関越道・長野道下仁田IC—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

残雪の越後三山と里山の新緑の共演 魚沼アルプス (906m)

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。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。

■実施日／5月12日(火)

■時間／ 5:30 北本集合、5:45 鴻巣集合

19:00解散(予定)

- 歩行/7時間 ■累積標高差/1100m ■リーダー/大島わかな
- 参加費/14,000円
- コース/北本一鴻巣一関越道・魚沼IC一駐車場～笠倉東新道～笠倉山～駒の頭～笠倉新道～駐車場一温泉入浴一往路を戻る

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

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。

- 実施日/5月13日(水)～14日(木)
- 時間/ 6:00北本集合、6:15鴻巣集合 19:00解散(予定)
- 歩行/1日目 3時間 2日目 2時間 ■リーダー/上野はるか
- 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 北本一鴻巣一関越道・松本IC一だじやベース一山菜採り一山荘わたり
2日目 宿一高ボッチ高原一温泉入浴一往路を戻る

アズマシャクナゲの大群落 百名山・瑞牆山(2230m)

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、ひととき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、初夏に華麗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～！

- 実施日/5月19日(火)
- 時間/5:30鴻巣集合、5:45北本集合 19:00解散(予定)
- 歩行/6時間 ■標高差/1000m ■リーダー/上野はるか
- 参加費/13,000円
- コース/鴻巣一北本一圏央道一中央道一須玉IC一みずがき山自然公園P一不動滝一大ヤスリ岩一富士見平小屋一みずがき山自然公園P一増富の湯入浴一往路を戻る

別府&長湯温泉泊 ミヤマキリシマ咲く祖母山と阿蘇山

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「べっぴん地獄めぐり」をしてみまし

よう。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！

■実施日／5月22～24日(金～日)

■時間／ 5月22日 7:45 北本駅集合

5月24日 19:40 羽田空港解散

■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)

■リーダー／上野 はるか

■歩行／ 1日目 2時間 2日目 5時間半 3日目 4時間

■標高差／2日目 700m 3日目 500m

■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

■申込金／40,000円

①航空券を申込金4万円を3月31日(火)までに納入下さい。

②4月20日(月)までのキャンセルに関しては、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。

展望抜群の上州の独立峰

子持山 (1296m)

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。

■実施日／5月26日(火)

■時間／6:30 北本集合、6:45 鴻巣集合

18:00 解散(予定)

■歩行／4時間 ■標高差／600m ■リーダー／上野司

■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

岩場を越えて360度の大パノラマへ

釈迦ヶ岳 (1641m)

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月初旬にはすす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すすらん

と展望ハイキングを楽しみましょう

■実施日／5月28日(木)

■時間／6:00鴻巣集合、6:15北本集合 19:00解散(予定)

■歩行／5時間 ■標高差／700m ■リーダー／上野 はるか

■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―すずらん群生地P―釈迦ヶ岳登山口―釈迦ヶ岳―府駒山―すずらん群生地P―温泉入浴―往路を戻る

レンゲツツジの大群落 甘利山(1731m)と奥甘利山

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、甘利山から少し西へ足を延ばし、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両方が味わえる素敵な山旅となることでしょう。

■実施日／6月3日(水)

■時間／6:00鴻巣集合、6:15北本集合 19:00解散(予定)

■歩行／3時間 ■標高差／300m ■参加費／13,000円

■リーダー／上野 はるか

■コース／鴻巣―北本―圏央道・中央道葦崎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

避難小屋泊 関東最難関の百名山 庚申山と皇海山(2144m)

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月上旬にはコ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11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。

■実施日／6月5日(金)～6月6日(土)

■時間／6月5日 6:00 北本集合、6:15 鴻巣集合
6月6日 21:00 解散(予定)

■歩行／1日目 5時間 2日目 10時間 ■リーダー／上野 司

■標高差 1日目 700m 2日目 1300m

■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

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

*特別に必要な装備／ シュラフ、個人用マット、食器、ライト

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

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。

■実施日／6月11日(木)

■時間／6:00北本集合 6:15鴻巣集合 18:00解散(予定)

■歩行／2時間 ■標高差／100m ■リーダー／上野 司

■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－東北道日光道・清滝IC－赤沼茶屋P－バス－西ノ湖－千手ヶ浜－バス－赤沼茶屋P－温泉入浴－往路を戻る

高山植物とハヶ岳の岩稜縦走コース 硫黄岳・横岳・赤岳

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。

■実施日／6月12日(金)～6月13日(土)

■時間／ 6月12日 6:00 鴻巣集合、 6:15 北本集合
6月13日 19:00 解散(予定)

■歩行／1日目 6時間 2日目 6時間 ■リーダー／上野はるか

■標高差 1日目 700m 2日目 1300m

■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-北沢ルート-赤岳鉱泉-赤岩の頭-硫黄岳-硫黄山荘(泊)

2日目 硫黄岳山荘-横岳-赤岳-文三郎道-行者小屋-南沢ルート-美濃戸-温泉入浴-往路を戻る

五丈石が鎮座する奥秩父の名峰 金峰山(2599m)

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。

- 実施日／6月18日（木）
- 時間／5：00鴻巣集合 5：15北本集合 19：00解散（予定）
- 歩行／4時間 ■標高差／300m ■参加費／13,000円
- リーダー／ 上野 はるか
- 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—往路を戻る

百名山2座を1泊2日で！ 伊吹山（1377m）と荒島岳（1523m）

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。今回は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。

- 実施日／6月20日（土）～21日（日）
 - 時間／6月20日 6：00北本集合
6月21日 19：00大宮解散
 - 歩行／1日目 3時間半 or 1時間 2日目 8時間
 - 標高差／1日目 1150m or 120m 2日目 1100m
 - 参加費／13,000円 ■リーダー／ 上野 はるか
 - コース／参加費 48000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。

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—16:23 福井駅—かがやき 512号—18:54 大宮駅
※年初めにお配りした大きな山旅の一覧表には6月20～22日と記載していましたが、行程を再考すると1泊2日にも出来たので6月20～21日としました。

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

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。今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。

■実施日／6月24日(水)

■時間／6：00鴻巣集合、6：15北本集合

19：00頃解散(予定)

■歩行／4時間 ■標高差／400m ■参加費／13,000円

■リーダー／上野 司

■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—往路を戻る

*特別な装備 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)

星空観察のゆったり登山 ハヶ岳・高見石小屋から中山(2496m)

ハヶ岳の静かな森を歩き、北ハヶ岳らしい苔と湖、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ハ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。

■実施日／6月27日(土)～28日(日)

■時間／6月27日 6：00北本集合、6：15鴻巣集合

6月28日 19：00北本解散

■歩行／1日目 2時間 2日目 3時間 ■リーダー／ 上野 司

■標高差／1日目 200m 2日目 350m

■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

アヤメの群生と南アルプスの大展望 二百名山・櫛形山(2052m)

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。

東に富士山、西には南アルプスを眺めることができるので、素晴らしい展望を満喫して来たいと思います。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～！

- 実施日／7月2日(木)
- 時間／ 6：00 鴻巣集合、6：15 北本集合 19：00 解散（予定）
- 歩行／6時間 ■標高差／700m ■参加費／13,000円
- リーダー／上野はるか
- コース／鴻巣—北本—桶川北本IC—中央道・甲府南IC—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

日光連山のシンボル

男体山（2484m）

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！

- 実施日／7月7日（火）～8日（水）
- 時間／ 6:30 北本集合、6:45 鴻巣集合 18:00 解散（予定）
- 歩行／8時間 ■標高差 1200m ■参加費／ 48,000円
- リーダー／上野 司
- コース／
- 1日目 北本—鴻巣—東北道・日光道—清滝IC—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

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)

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。

- 実施日／7月12日（日）～13日（月）
- 時間／ 6：10 北本駅集合
- 歩行／6時間 ■標高差 700m ■参加費／ 48,000円
- リーダー／上野 はるか
- 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

野反湖北方の200名山

白砂山 (2139m)

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。

■実施日/7月15日(水)

■時間/5:00北本集合 5:15鴻巣集合 20:00解散(予定)

■歩行/6時間 ■標高差/600m ■リーダー/上野 司

■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

富士山の展望地

小檜山と桃狩りツアー (1,713m)

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。

■実施日/7月22日(水)

■時間/ 6:00鴻巣集合、6:15北本集合 19:00解散(予定)

■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)

■歩行/3時間 ■標高差/200m ■リーダー/上野はるか

■コース/鴻巣-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

南ア・百名山2座 荒川三山(3141m)と赤石岳(3120m)縦走

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。

■実施日/7月24日(金)~27日(月)

■時間/ 7月24日 16:00鴻巣集合 16:15北本集合

7月27日 19:00解散(予定)

■歩行/2日目 5時間 3日目 10時間 4日目 5時間

■標高差/1日目 1400m 2日目 1150m 3日目 1500m

■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。

■リーダー／上野 はるか

■コース／

1日目 鴻巣ー北本ー東名・静岡ICー静岡市内のビジネスホテル宿（泊）

2日目 7:30 畑薙ダムPーバスー8:40 榎島ロッジ(1120m)ー赤石小屋（泊）

3日目 赤石小屋ー赤石岳ー荒川小屋ー前岳ー中岳ー悪沢岳ー千枚岳ー千枚小屋（泊）

4日目 千枚小屋ー清水平ー10:30 榎島ロッジーバスー11:40 畑薙ダムPー温泉入浴ー往路を戻る

白馬三山と不帰の大展望

花の八方尾根散策

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。

■実施日／ 7月30日（木）

■時間／ 6：00北本集合、6：15鴻巣集合、19：00解散（予定）

■歩行／ 3時間 ■標高差／300m ■リーダー／上野 司

■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／北本ー鴻巣ー関越道・東松山ICー長野道・長野ICー八方ゴンドラ・リフト利用ー八方尾根を八方池まで散策ー往路を戻る

★10月16(金)～18日(日)で予定されていた羽黒山・湯殿山・月山 出羽三山を歩く旅ですが、タクシーなど利用すれば1泊2日の行程で実施できるので、10月16(金)～17日(土)の行程に変更します。宜しくお願い致します。