

N P O 法人さいたま山に親しむ会

2026 年 6 月～10 月の山旅

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 ハヶ岳

7 月 2 日(木) 櫛形山
7 月 4 日(土) 市民ハイキング 霧ヶ峰
7 月 7 日(水)～8 日(木) 日光湯元泊 男体山
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) 小檜山と桃狩り (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 日(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 日(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

9 月 1 日(火) 富士山麓・大室山 (ら)
9 月 8 日(火) 毛無山
9 月 10 日(木) 磐梯山 (ら)
9 月 13 日(日) 市民ハイク 北八ヶ岳・縞枯山
9 月 24 日(木) 筑波山 (ら)
9 月 26 日(土)～28 日(月) 朝日連峰縦走
9 月 29 日(火) 日光・太郎山

10 月 2 日(金)～3 日(日) 鳳凰三山
10 月 5 日(月)～6 日(火) 越後駒ヶ岳
10 月 8 日(木) 小遠見山 (ら)
10 月 15 日 八海山
10 月 16 日(金)～17 日(土) 出羽三山
10 月 20 日(火) 高ボッチ山と鉢伏山 (ら)
10 月 22 日(木) 荒船山
10 月 27 日(火)～29 日(木) 山口の旅 (ら)
10 月 28 日(水) 乾徳山

※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

9月1日（火）

樹海の原生林を歩き富士山の側火山へ

大室山（1468m）

- 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時間半 ■標高差500m



今から1200年前に起きた貞観の大噴火で流れた大量の溶岩流は、大室山を避けながら流れて、麓にあった広大な湖「せの海」の大半を埋め尽くしたと言います。残った部分が今の西湖と精進湖で、溶岩大地の上には青木ヶ原樹海ができました。1200年前に誕生し樹海の森は森林100選にもなっており、このブナ林は価値の高い原生林です。今回は富士風穴ゲートを起点に樹海、大室山、風穴を巡り歩きます。まだまだ暑い埼玉を抜け出して、富士山麓に広がる避暑の森へ、出かけましょう。大室山山頂から眺める富士山の展望は圧巻です！

■参加費 **13,000円**

■コース 鴻巣ー北本ー圏央道・中央道ー富士風穴入口ゲートー本栖風穴ー大室山ー大室山火口底ー神座風穴ー大室洞穴ー富士風穴ー富士風穴入口ゲートー温泉入浴ー大路を戻る

9月5日（土）～6日（日）

北信にそびえる名峰2座を登る

飯縄山（1917m）と高妻山（2353m）

- 時間 5:00 北本集合、5:15 鴻巣集合
19:00 解散予定 ■リーダー上野司
■歩行時間 5時間・9時間 ■標高差650m・1200m



高妻山は、戸隠連峰の最高峰として、日本百名山にも選ばれた名峰です。三角形のきれいな姿で遠くから見てもそれとわかります。飯縄山は、黒姫山などとともに北信五岳の一峰であり、長野市民の山として親しまれています。この2座を1泊2日で登る山旅、宿泊は上野の出身山岳部の所有する素敵なログハウスの山荘です。是非、ご参加ください。

■参加費 **32,000円**

■コース

- 1日目 北本ー鴻巣ー長野道長野ICー飯縄山南登山口ー飯縄山ー登山口ー戸隠都立大山荘
2日目 山荘ー戸隠キャンプ場ー不動ー五地蔵山ー高妻山ー戸隠キャンプ場
ー信濃町ICー鴻巣ー北本

9月8日（火）

富士山を大きく望む天子山塊の主峰

毛無山（1964m）

- 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時間半 ■標高差1000m



富士山麓には、毛無山という名前の山が二つあります。西湖の北岸にある毛無山は標高1500mで比較的登りやすいのですが、こちらの毛無山は朝霧高原の西、天子山塊の主峰で標高も1946mあります。今回はこの毛無山に頑張って登ってみましょう。1合目から100mごとにつけられている標識に励まされながら登った山頂からは、富士山の堂々とした姿が眺められ、登りの苦労を吹き飛

ばしてくれることでしょう。

■参加費 13,000円

■コース 鴻巣ー北本ー圏央道・中央道ー河口湖ICー朝霧グリーンパーク入口ー毛無山登山口Pー毛無山往復ー毛無山登山口Pー温泉入浴ー往路を戻る

9月10日(木)

端麗な山容と抜群の展望を誇る会津のシンボル

日本百名山・会津磐梯山(1816m)

■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650m



南麓には猪苗代湖、北麓には大小の湖沼が集まる裏磐梯高原を抱く磐梯山は、会津のシンボルです。「宝の山よ」と民謡にも歌い継がれ、古くから会津の人々に親しまれてきた磐梯山へ、今回は最短の西中腹・八方台からのコースから登りましょう。初秋の磐梯山は、360度の大展望で私たちを迎えてくれることでしょう。日帰りのハイキングとしては遠路になりますが、ぜひご参加ください。

■参加費 15,000円

■コース 北本ー鴻巣ー東北道・磐越道ー磐梯河東ICー八方台ー会津磐梯山往復ー温泉入浴ー往路を戻る

9月24日(木)

ケーブルカーでらくらく登る関東平野の名峰

日本百名山・筑波山(2368m)

■時間 6:30 鴻巣集合、6:45 北本集合

19:00 解散予定 ■リーダー上野司

■歩行時間 2時間 ■累積標高差650m



筑波山は、誰もが知る関東平野東部に位置する名山です。朝は藍、夕方は紫と山の表情が変化するとところから、「紫峰」と呼ばれています。山麓からは男体山と女体山の二つの特徴ある峰が眺望でき、山頂からの展望も素晴らしい山です。山麓からはかなりの標高差がありますが、筑波神社からケーブルカーを使って登り、奇岩・怪石の続く道を通り筑波神社に下山すれば、体力に心配がある皆さんでも十分楽しめます。さあ、初秋の一日、ゆったりと関東の名峰に登りましょう。

■参加費 13,000円(ケーブルカー片道代金590円は各自ご負担ください)

■コース 鴻巣ー北本ー圏央道ー筑波山神社ーケーブルカー乗車ー男体山ー女体山ー弁慶茶屋跡ー筑波山神社ー温泉入浴ー往路を戻る

9月26日(土)～28日(月)

避難小屋泊まりの大縦走

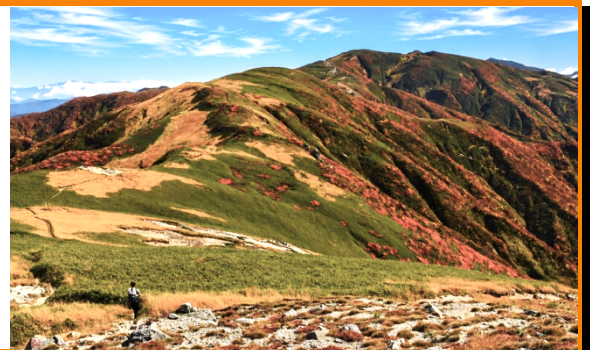
朝日連峰縦走

■時間 23:30 大宮駅集合

19:00 大宮駅解散 ■リーダー上野はるか

■歩行時間 ①6時間半 ②8時間 ③4時間

■標高差 ①1200m ②500m ③1400m



飯豊連峰の北に位置し、新潟・山形の両県にまたがる憧れの朝日連峰を縦走します。朝日連峰の山

腹を刻む溪谷は深く、険しいのですが、稜線の起伏はゆるやかで、大朝日岳から以東岳、幻の大岩魚・タキタロウが住むと言われる大鳥池に連なる主脈の縦走は、たおやかな稜線の続く夢の縦走コースと言って良いでしょう。朝日連峰には営業している小屋はなく、避難小屋泊まりが必須となり荷物も重くなりますので、健脚向きのコースと言えます。年始に出した予定表では朝日岳の方から入って以東岳の方へ縦走する計画でしたが、山小屋の管理をしている市役所の方と相談して、逆コースとしました。9月最終週の土曜日の大朝日小屋は非常に混みそうなので、日曜日に泊まることにしましょう。

■参加費 **66,000円**(山小屋2泊4食、タクシー代金を含む)

※往路の夜行バスは料金に含まれていませんが、予約購入はスタッフが行い、後日精算します。

※復路の山形駅—大宮駅の新幹線は各自ご用意ください。

※夜行バスが心配な方は新幹線利用で前日に鶴岡駅付近で宿泊することもできます。ご相談下さい。

■コース

0日目 23:50 大宮駅発夜行バス乗車

1日目 6:05 鶴岡駅—タクシー移動—泡滝・大鳥登山口—大鳥小屋—以東小屋（泊）

2日目 以東小屋—狐穴小屋—寒江山—竜門小屋—大朝日小屋（泊）

3日目 大朝日小屋—中ツル尾根—朝日鉱泉 P—タクシー移動—温泉入浴—16:06 山形駅—新幹線—18:58 大宮駅

■特別に必要な装備

* シュラフ、個人用テントマット、キャンプ用食器、ヘッドライトなど

* 避難小屋縦走のため、体力に応じて1～2キロくらいの共同食糧が分担されます。

9月29日（火）

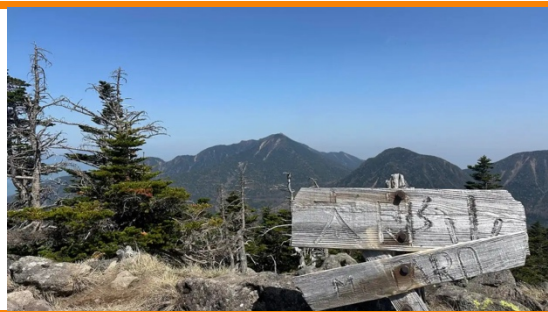
日光や会津の山々の大展望

太郎山（2368m）

■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 6時間 ■累積標高差1000m



日光連山の北東部に孤高の美しい姿を見せる太郎山は、男体山、至仏山、会津駒などの山々が指呼できるほどの近さで迫る絶好の展望台となっています。太郎山は男体山、女峰山との間に生まれた長男とみなされたことから、その名がついたと言われているますが、男体山・女峰山とともに日光三山とも呼ばれています。奥日光のそのまた奥深くに鎮座する山ですが、光徳牧場から山王峠まで車で入れば、2000mを越える高山ながら、比較的楽に日帰り登山が楽しめます。

■参加費 **13,000円**

■コース 北本—鴻巣—東北道・日光道—清滝 IC—山王峠 P—太郎山往復—山王峠 P—往路を戻る

10月2日（金）～3日（土）

紅葉の南アルプスを堪能

日本百名山・鳳凰三山縦走（2840m）

■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・7時間 ■標高差1000m・1300m



鳳凰三山は、甲府盆地の西に連なる「地蔵岳」「観音岳」「薬師岳」の3座の総称です。稜線は花崗岩の岩が隆起し、白砂が広がる不思議な光景が広がっています。特に地蔵岳山頂にあるオベリスクと呼ばれる岩塔は甲府盆地からでもわかるほど。今回の夜叉神峠から登るコースは最初の1時間で

稜線に乗るためその後はずっと南アルプスの主稜線を歩くことができ、北岳、間ノ岳、富士山と日本ワンツースリーの大展望を楽しむことができます。

■参加費 **43,000円**

※広河原バス停～夜叉神峠バス停までのバス料金 1450 円は各自ご用意ください。

■コース

1 日目 鴻巣―北本―夜叉神峠 P (1380m) ―苺平―南御室小屋 (2420m) (泊)

2 日目 南御室小屋―薬師岳―観音岳―地蔵岳―高嶺―白鳳峠―14:00 広河原 (1520m) ―14:41 夜叉神峠登山口―温泉入浴―往路を戻る

10月5日(月)～6日(火)

避難小屋泊で登る

日本百名山・越後駒ヶ岳 (2002m)

■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・7時間 ■標高差 800m・1000m



八海山、中岳とともに越後三山の一つに数えられる越後駒ヶ岳は、知らぬ者のいない越後の名峰ですが、往復のコースタイムが 11 時間という健脚向きの山でもあります。コース上に営業小屋はないため、頑張って軽装&速攻で日帰り登山する人もいますが、今回は避難小屋を利用してゆっくり登る作戦でいきましょう。荷物は寝袋、マット、食料の分重くはなりますが、山頂直下にある駒ノ小屋は広くてきれいな避難小屋です。日本百名山の中には避難小屋泊でしか登れない山が数座ありますが、そういった山々に登るための避難小屋泊入門山行としてもおすすめです。お天気に恵まれれば、青い空、緑の草原のような稜線、沢筋に残る雪、高山植物の花々、北アルプスや上越の山々の展望、日本の山の良いところを全部詰め込んだようなすばらしい景色が私たちを迎えてくれます。

■参加費 **38,000円**

■コース

1 日目 北本―鴻巣―関越道・小出 IC―枝折峠 P (1050m) ―道行山―小倉山―駒ノ小屋 (1880m)

2 日目 駒ノ小屋―越後駒ヶ岳 (2002m) ―駒ノ小屋―小倉山―道行山―枝折峠 P―温泉入浴―鴻巣―北本

■特別に必要な装備

* シュラフ、個人用テントマット、キャンプ用食器、ヘッドライトなど

* 避難小屋縦走のため、体力に応じて 1 キロくらいの共同食糧が分担されます。

10月8日(木)

紅葉と後立山連峰の大展望

小遠見山 (2007m)

■時間 5:00 北本集合、5:15 鴻巣集合

19:00 解散予定 ■リーダー上野はるか

■歩行時間 4時間 ■累積標高差 500m



小遠見山は五竜岳へ続く稜線上にあり、ゴンドラを利用すれば標高 1500m から登り始めることができます。これほど手軽に北アルプスの紅葉を歩けるコースはなかなかありません。ナナカマドやカエデ、ダケカンバの紅葉に彩られた尾根を、五竜に向かって登っていきましょう！山頂からの雄大な後立山連峰の山並みや、2018年に長野県初の氷河と認定された鹿島槍ヶ岳の「カクネ里雪渓」も必見です。

■参加費 **15,000円 (往復のテレキャビン料金 2600 円は別途ご用意ください)**

■コース 北本―鴻巣―東松山 IC―長野 IC―白馬五竜テレキャビン P―アルプス平―見返り平

10月15日 (木)

秋晴れのもと日本海や佐渡島を一望

二百名山・八海山 (1778m)

■時間 5:00 北本集合、5:15 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750m



銘酒の名前にもなっている越後の名峰・八海山にロープウェイを利用し、登りましょう。山頂付近には露出した岩峰が連なる八海山ですが、その裾野には豊かな広葉樹林帯が広がり、10月中旬にはナナカマド、カエデ、ブナなどの木々が鮮やかに色づき始めます。ロープウェイ山頂駅からたどる稜線を歩けば、日本海や佐渡島を遠望、眼前には越後の山々や魚沼平野の大展望が広がります。途中の薬師岳と千本松小屋まででしたら岩場に慣れていない方でも楽しむことができます。一面の紅葉の中、越後の名峰、八海山の1ピーク、薬師岳に登るだけでも十分に価値がありますが、岩場に慣れている方は、時間や天候と相談の上、主峰・大日岳までの岩稜にチャレンジしてみましょう。

■参加費 **14,000円 (往復のロープウェイ料金2700円は別途ご用意ください)**

■コース 北本—鴻巣—関越道—六日町IC—八海山ロープウェイ山麓駅—山頂駅—薬師岳—千本松小屋—大日岳—迂回路を下山—ロープウェイ山頂駅—山麓駅—温泉入浴—往路を戻る

10月16日 (金) ~ 17日 (土)

宿坊泊 紅葉の出羽三山巡り

羽黒山・湯殿山 日本百名山・月山 (1984m)

■時間 5:50 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・6時間 ■標高差400m・1100m



出羽三山は山形県を中心に位置する羽黒山、月山、湯殿山の総称で東北の霊山として今日まで修験道が受け継がれる巡礼の山です。三山はそれぞれ羽黒山が現世、月山は前世、湯殿山は来世として三世の浄土を表しており、三山を巡ることは死から再生までを擬似体験する「生まれ変わりの旅」とされています。今回はその巡礼の道順の通り、出羽三山を巡っていきます。1日目は羽黒山正善院黄金堂から国宝の羽黒山五重塔を経て、羽黒山山頂へ。下山後は羽黒山山麓にある宿坊に泊まりましょう。風格ある外観や精進料理など、宿坊文化に触れるのもこの旅の魅力です。2日目は月山八合目弥陀ヶ原から月山へ登り、湯殿山神社へ下り、生まれ変わりの旅を完成させましょう。

■参加費 **46,000円 (1泊2食つき宿泊費、レンタカー料金を含む)**

※山形駅—大宮駅の新幹線は各自ご用意ください。

■コース

1日目 5:59 北本駅—6:17 大宮駅 6:37 大宮駅—新幹線—8:59 山形駅—レンタカー—宿坊・神林勝金~善院黄金堂~五重塔~羽黒山~宿坊・神林勝金 (泊)

2日目 宿坊—月山八合目~月山~湯殿山神社—山形駅

10月20日 (火)

アルプスの大展望台

高ボッチ山 (1665m) と鉢伏山 (1929m)

■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 ■累積標高差750m



長野県の諏訪と松本の境には、たおやかな山稜が続き、二つの盆地を分けています。山稜の南にピークをもたげる高ボッチ山とその北に連なる鉢伏山に登り、アルプスの大展望を楽しみましょう。天気にさえ恵まれれば、初雪に輝く北アルプスの峰々の展望に、思わず歓声を上げること間違いなしです。下山後は諏訪湖畔に建つ国の重要文化財にもなっている片倉館で汗を流しましょう。ここは絹製品で財を成した片倉財閥が、地域住民の厚生と社交の場を供するために昭和初期に作った洋風建築の千人風呂です。

■参加費 **14,000円**

■コース 鴻巣ー北本ー圏央道・中央道ー岡谷ICー高ボッチ駐車場ー高ボッチ山往復ー鉢伏山駐車場ー鉢伏山往復ー温泉入浴ー往路を戻る

10月22日（木）

大岩壁トモ岩から見下ろす紅葉

二百名山・荒船山（1423m）

■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 ■累積標高差 700m



大海の中に波をきって進む船のような山容を見せる荒船山。その頂上台地は南北約2キロにわたり、その南端が最高峰の経塚山（1423m）、北端にあるトモ岩は船尾にあたり、高さ200mの岩壁が垂直に切れ落ちています。今回は内山峠から山頂に登り、頂上台地を経塚山まで往復するコースで、紅葉の荒船山をまるごと楽しみましょう。

■参加費 **13,000円**

■コース 北本ー鴻巣ー東松山ICー下仁田ICー荒船不動尊ー荒船山（1423m）ートモ岩往復ー荒船不動尊ー荒船の湯入浴ー往路を戻るー鴻巣ー北本

10月27日（火）～29日（木）

山・海・歴史を一度に楽しむ

山口ゆる登山の旅

■時間 7:30 北本駅集合

20:00 羽田空港解散 ■リーダー上野司

■歩行時間 ①2時間 ②3時間半 ③4時間

■標高差 ①50m ②330m ③0m



山口県の見どころを巡りながら、ゆったり歩いて自然と歴史を楽しむ3日間です。

日本最大級のカルスト台地、秋吉台と神秘的な秋芳洞、城下町の面影が残る萩城下町、断崖に朱の鳥居が連なる元乃隅神社、そして雄大な関門海峡を訪れます。歩行時間は各日2～4時間程度、標高差も少なく、観光を交えた無理のないコースです。

宿では海の幸や温泉も楽しみながら、山仲間と語らう時間もたっぷり。山歩きだけでなく、その土地ならではの景観や歴史に触れたい方にぴったりです。世界遺産の史跡や日本海の絶景、幕末の舞台となった町並み、関門の潮流など、山口ならではの魅力をたっぷり味わいます。秋の爽やかな空気の中、のんびり歩いて西国の自然と歴史を楽しみましょう。

※搭乗便の関係で、当初予定していた初日の旅程の一部をカットしました。

■参加費 **98,500円**（2泊4食宿泊費、航空券代金、レンタカー代金を含む）

※入場料・拝観料は各自でのお支払いとなります。

■コース

1日目 7:37 北本駅ー8:45 品川駅 8:52 品川駅ー9:16 羽田空港第1・第2ターミナルー10:25 羽田発ーANA693 便ー12:05 山口宇部空港ーレンタカーー秋芳洞案内所ー秋吉台・秋芳洞散策ー

16:00 秋芳洞正面入口駐車場—レンタカー—萩小町（泊）

2日目 8:30 宿出発—レンタカーで移動—世界遺産：恵美須ヶ鼻造船所・萩反射炉跡見学—9:15 萩中央公園駐車場—萩城下町 散策—レンタカー—元乃隅稻荷神社—周辺ハイキング（昼食）—レンタカー—角島大橋展望台—レンタカー—15:10 角島灯台公園—レンタカー—海峡ビュー—しものせき（泊）

3日目 しものせき—火の山—移動—唐戸市場周辺P—10:00 関門連絡船—10:15 JR門司港駅—門司港レトロエリア散策—ランチ：名物「焼きカレー」など（海峡プラザ周辺）—ノーフォーク広場・和布刈神社—関門トンネル人道—みもすそ川公園（壇ノ浦古戦場跡）—赤間神社—唐戸市場—山口宇部空港 18:20—ANA700 便—19:55 羽田空港

10月28日（水）

紅葉の大展望の中、甲斐の名峰に登る

二百名山・乾徳山（2031m）

■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 ■累積標高差750m



奥秩父主稜線の南に鋭く岩峰を突きたてている乾徳山。山麓の恵林寺の山号が山名になったといわれ、恵林寺を開山した鎌倉時代の僧・夢窓国師修行の地と伝えられています。今回はかつて開拓牧場であった明るい草原の大平牧場から登ります。山頂直下には巨岩累々、変化に富んだ楽しいコースです。山頂からはぐるっと360度見渡すことができ、雪をかぶった富士山や南アルプスの峰々が輝いて見えることでしょう。

■参加費 **13,000円**

■コース 鴻巣—北本—圏央道—中央道勝沼IC—大平高原P—国師ヶ原—乾徳山—大平高原P—温泉入浴—往路を戻る

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。