N・H・C
新津ハイキングクラブ

2024年(令和6年)3月2日

総　会　資　料

（ハイキング・登山計画）

花の百名山　ドンデン山 940m

新津ハイキングクラブ
https://niitsuhc.jp

令和6年度 ハイキング・登山計画

1.　一斉ハイキング　:菩提寺山集中登山　実施日令和6年４月６日（土）

参加申込・参加費不要

コース (参考グレード)	集合場所	集合時刻	主 な 行 程	解散時刻	担当幹事
仏路峠コース （ A ）	矢代田駅前	8:50	仏路峠～大沢公園～菩提寺山遊歩道 ～菩提寺山（11：40-12：40）～ブドウ園～矢代田駅	15:00	I.M. N.J.
高立山コース （ B ）	矢代田駅前	8:15	仏路峠～大沢公園～高立山～菩提寺山(11：40－12:40) ～ぶどう園～矢代田駅	15:00	K.S. I.H.
さつき山コース （ C ）	古津駅前	8:10	八幡山～さつき山～こもれ陽の遊歩道～堀出神社 ～菩提寺山（11：40-12：40）～大沢公園～矢代田駅	15:00	Y.M. H.M.
西山三山コース （ C ）	田上駅前	7:40	護摩堂山～焼山尾根～大平三角点～高立山 ～菩提寺山（11:40-12:40）～ブドウ園～矢代田駅	15:00	H.T. T.K.

＊雨天でも実施。雨具・昼食を持参。日帰り山歩きの装備。自家用車での参加は不可。電車、バスを利用のこと。

＊各コースの参加者が菩提寺山々頂に集まり、昼食を全員一緒に摂ります、多数の参加を期待します。

＊菩提寺山にて「会の歌（四季の山）」を斉唱します。本総会資料を忘れずに持参して下さい。

2.　月例ハイキング

（1）半日コ―ス

（難度はグレードAの人を対象、参加申し込み不要）

実施日	集合場所	集合時刻	主 な 行 程	解散場所	解散時刻	担当幹事
4月　2日(火)	噴水広場	9:00	熊沢トンネル～能代川分流公園～新津川沿い	噴水広場	12:00	S.N.
4月17日(水)	噴水広場	9:00	熊沢トンネル～能代川分流公園～新津川沿い	噴水広場	12:00	S.N.
5月　2日(木)	噴水広場	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台～噴水広場	噴水広場	12:00	N.J.
5月１７日(金)	田上駅前	9:00	田上駅～登山口～ゴルフコース～大沢公園～矢代田駅	矢代田駅前	12:15	Y.M.
6月　2日(日)	ビジター センター	9:00	菩提寺山(中央コース　中腹まで)	ビジター センター	12:00	T.K.
6月17日(月)	噴水広場	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台～噴水広場	噴水広場	12:00	I.H.
7月　2日(火)	噴水広場	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台～噴水広場	噴水広場	12:00	N.J.
7月17日(水)	噴水広場	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台～噴水広場	噴水広場	12:00	H.T.
8月			休　　会			
9月　2日(月)	ビジター センター	9:00	菩提寺山中央コースもしくは畑コース	ビジター センター	12:00	H.M.
9月１７日(火)	噴水広場	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台～噴水広場	噴水広場	12:00	N.J.
10月　2日(水)	ビジター センター	9:00	菩提寺山(中央コース　中腹まで)	ビジター センター	12:00	T.K.
10月17日(木)	噴水広場	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台～噴水広場	噴水広場	12:00	N.J.
11月　2日(土)	噴水広場	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台～噴水広場	噴水広場	12:00	I.H.
11月17日(日)	噴水広場	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台～噴水広場	噴水広場	12:00	N.M.
12月　2日(月)	噴水広場	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台～噴水広場	噴水広場	12:00	H.M.
12月17日(火)	田上駅前 登山口Ｐ	9：00 9：15	田上駅～護摩堂山～田上駅	田上駅前	12:15	I.M.

＊雨具、軽食を用意してください。天候等によりコース変更・中止もあります。幹事に一任をお願いします。実施の有無は原則として集合時点で確認します。

（2）一日コ―ス

（難度はグレードBの人を対象、参加申し込み不要）

実施日	集合場所	集合時刻	主 な 行 程	解散場所	解散時刻	担当幹事
4月 2日(火)	矢代田駅前	8:45	おったてのお地蔵様～菩提寺山～高立山～大沢公園	矢代田駅前	15；20	Y.M.
4月17日（水）	田上駅前	8:50	登山口～護摩堂山～高立山～大沢公園	矢代田駅前	15；20	Y.M.
5月2日(木)	矢代田駅前	8:45	大沢公園～高立山～菩提寺山～おったてのお地蔵様	矢代田駅前	15；20	Y.M.
5月17日（金）	矢代田駅前	8:45	大沢公園～菩提寺山～高立山～大沢公園	矢代田駅前	15；15	I.H.
6月 2日(日)	古津駅前	8:40	八幡山～さつき山～堀出神社～菩提寺山	矢代田駅前	15:15	N.M.
6月17日(月)	古津駅前	8:40	さつき山～堀出神社～菩提寺山～ブドウ園	矢代田駅前	15；15	H.M.
7月 2日(火)	矢代田駅前	8:45	大沢公園～菩提寺山～高立山～大沢公園	矢代田駅前	15；15	I.H.
7月17日（水）	矢代田駅前	8:45	大沢公園～高立山～菩提寺山	矢代田駅前	15；15	K.S.
8月			休　　会			
9月2日（月）	古津駅前	8:40	八幡山～さつき山～堀出神社～菩提寺山	矢代田駅前	15；15	I.H.
9月17日（火）	矢代田駅前	8:45	大沢公園～高立山～護摩堂山	田 上 駅前	15；10	Y.M.
10月 2日(水)	矢代田駅前	8:45	おったてのお地蔵様～菩提寺山～高立山～大沢公園	矢代田駅前	15；20	Y.M.
10月17日(木)	矢代田駅前	8:45	大沢公園～高立山～菩提寺山	矢代田駅前	15:15	K.S.
11月 2日(土)	矢代田駅前	8:20	大沢公園～菩提寺山～高立山～護摩堂山	田 上 駅前	15:15	H.T.
11月17日(日)	矢代田駅前	8:45	ブドウ園～菩提寺山～高立山～大沢公園	矢代田駅前	15:15	K.S.
12月 2日(月)	矢代田駅前	8:45	大沢公園～高立山～菩提寺山	矢代田駅前	15:15	K.S.
12月17日(火)	大沢公園P	8:30	大沢公園(トイレ側)～菩提寺山～高立山～護摩堂山	大沢公園P	15::00	Y.M.
1月 2日(水)			休　　会			
1月17日(金)	噴水公園	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台	噴水公園	12:00	TT.K.
2月2日(日)	古津駅前	8:40	八幡山～さつき山～堀出神社～菩提寺山	矢代田駅前	15:15	N.M.
2月17日(月)	噴水公園	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台	噴水公園	12:00	S.N.
3月 2日(日)	噴水公園	9:00	木もれ陽の遊歩道～パノラマ展望台	噴水公園	12:00	T.K.
3月17日(月)	古津駅前	8:42	八幡山～お茶山～菩提寺山～おったてのお地蔵様	矢代田駅前	15:20	Y.M.

＊昼食持参、日帰り山歩きの装備をして下さい。

＊天候等によりコ―ス変更・中止もあり得ます、幹事に一任をお願いします。実施の有無は原則として集合時点で確認します。

3

登 山 計 画 一 覧 表

（実施日順）

NO	実施日	曜 日	コース	担当幹事	日程	難度の対応グレード							申込期間
						A	A上	B	B上	C	C上	D	
1	3/19	火	わしまの雪割草	I.M.	日帰	○							3/2～3/8
2	3/24	日	角田山	N.M	日帰				○				3/4～3/11
	3/31	日	新入会員歓迎山行兼研修会(会行事)	指 導 部	日帰								
	4/6	土	一斉ハイク(会行事)	総務企画部	日帰								
3	4/7	日	大峰山	Y.M	日帰		○	○					3/16～3/25
4	4/20	土	鳥屋山	H.M.	日帰			○					3/25～4/5
5	4/21	日	天神山・多宝山	N.M.	日帰					○			3/11～3/22
6	4/24	水	花の荒倉山	I.M.	日帰		○	○					3/18～3/26
7	4/27	土	牟礼山	K.S.	日帰			○					3/19～3/29
8	5/12	日	日本国	N.M.	日帰			○					4/1～4/12
9	5/15	水	ドンデン山・アオネバ渓谷	S.N.	日帰			○					4/15～4/23
10	5/19	日	戸倉山	I.M.	日帰			○					4/15～4/23
11	5/25	土	アルプの里と開山堂	S.N.	日帰	○							4/15～4/23
12	5/26	日	鳥坂山	Y.M.	日帰			○					5/4～5/13
	6/3	月	秋葉山遊歩道草刈り(会行事)	総務企画部									
13	6/8	土	額取山	S.N.	日帰			○					4/30～5/8
14	6/16	日	鋸山	K.S.	日帰			○					5/8～5/17
15	6/30	日	駒止湿原	K.M.	日帰	○							6/1～6/10
16	7/6	土	下権現堂山	S.N.	日帰				○				5/27～6/4
17	7/10	水	谷川岳(天神尾根)	H.T.	日帰					○	○		6/3～6/10
18	7/16	火	蔵王(熊野岳)	I.M.	日帰			○					6/3～6/12
19	8/7	水	月山	T.K.	日帰			○	○				7/8～7/22
20	8/21	水	中荒沢万年雪トレッキング	H.T.	日帰			○					7/15～7/22
21	9/8	日	飯士山	K.S.	日帰			○					7/31～8/9
22	9/21	土	刈羽黒姫山	K.M.	日帰		○	○					8/19～8/31
23	9/29	日	櫛形山	Y.M.	日帰			○					9/7～9/17
24	10/8	火	安達太良山	S.N.	日帰		○	○					8/26～9/6
25	10/13	日	笹ヶ峰夢見平	K.S.	日帰	○							9/4～9/13
26	10/20	日	磐梯山	N.M.	日帰				○				9/9～9/20
27	10/25	金	松川渓谷	I.M.	日帰	○							9/17～9/26
28	11/1	金	奥胎内ブナの森	I.M.	日帰		○						10/1～10/10
29	11/13	水	猿毛岳	T.K.	日帰		○						10/21～11/1
30	1/11	土	弥彦山新年登山	H.T.	日帰				○				12/9～12/16

3の登山計画一覧表の個別明細

コース番号		NO. 1	NO. 2	新入会員歓迎山行兼研修会	一斉ハイク
コース名		わしまのゆきわりそう わしまの雪割草	かくだやま 角田山		
グレード		A	B上	令和6年度新入会員	全会員
実施日		3月19日(火)	3月24日(日)	3月31日(日)	4月6日(土)
定　員		20名	20名	新入会員全員	総会資料 (7ページ) 一斉ハイキング 菩提寺山集中 登山を参照。 グレード別に 4コースから 菩提寺山を 登ります。
申込受付日		3月2日(土)	3月4日(月)	入会手続き時にご案内します	
申込締切日		3月8日(金)	3月11日(月)		
申込方法		封書要返信用封筒	封書要返信用封筒		
集合場所　時刻		区役所前　8:00 駅西口　8:05	区役所前　8:00 駅西口　8:10	石油の里(ビジターセンター) 9:30	
解散場所　時刻		区役所前　16:00 駅西口　16:05	区役所前　17:20 駅西口　17:30	石油の里(ビジターセンター) 15:00	
行先　所在地		長岡市	新潟市西蒲区	菩提寺山	
山の状況等	標　高	―	482m	248m	
	登山口	妙法寺	灯台駐車場	石油の里(ビジターセンター)	
	下山口	久田集落	ほたるの里登山口	同　上	
	行程　登り	歩行3時間	2時間	約1時間30分	
	行程　下り		1時間30分	約1時間	
	参考事項	・新潟の花・雪割草。角田山・弥彦山が有名ですが、ここ西山連峰北斜面にも自生の雪割草がたくさん咲きます。 ・その地理的中心地にある妙法寺の山を訪れます。日蓮さまが寺泊まで通られた道に咲く自生の雪割草は見ごたえがあります。その花を見ながら海に面した久田城址まで歩きます。 **✿平坦な花ロードで、花好きな初心者にお勧め。普通の運動靴でOKです。**	・灯台コースから登り、ほたるの里コースを下ります。 ・早春の角田山周回コースです。春の花が賑わう時期です。一面に咲き誇るカタクリや雪割り草を観賞しましょう。 ・県外ハイカーからも人気の時期ですので、緩いペースになると思います。	(1)この企画の目的は、新入会員相互及び幹事との親睦を深めることと併せて、新津ハイキングクラブの基本的な運営事項の確認のために実施します。 (2)午前中は、新入会員の歓迎の意味を込めて菩提寺山へのハイキングを実施します。 (3)下山後に、石油の里ビジターセンターで昼食、研修会等を実施します。詳細は入会申込時にご案内します。 (4)令和6年度総会資料と昼食を持参してください。 ＊石油の里(ビジターセンター)2階第3研修室を予定。 新潟市秋葉区金津 0250-22-6911	
	地図等	観光パンフ	観光マップ	―	
概算経費		¥4,100	¥4,700	―	
申込先 担当幹事		I.M	N.N.	K.S.	H.T.

＊　幹事の都合、天候状況などで中止または延期の場合もあります。なお、延期は車・宿などが手配出来ることが前提になります。
＊　集合場所が複数ある場合は、申込用紙に集合場所(JRは乗車駅)を記載して下さい。
＊　概算経費は原則として定員で計算しています、定員に満たない場合は概算経費が増加します。

3の登山計画一覧表の個別明細

コース番号		NO. 3	NO. 4	NO. 5	NO. 6	NO. 7
コース名		おおみねやま 大峰山	とやさん 鳥屋山	てんじんやま・たほうざん 天神山・多宝山	はなのあらくらやま 花の荒倉山	む れ さ ん 牟礼山
グレード		A上～B	B	C	A上～B	B
実施日		4月7日(日)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月24日(水)	4月27日(土)
定　員		20名	5名以上	20名	20名	20名
申込受付日		3月16日(土)	3月25日(月)	3月11日(月)	3月18日(月)	3月19日(火)
申込締切日		3月25日(月)	4月5日(金)	3月22日(金)	3月26日(火)	3月29日(金)
申込方法		封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒
集合場所　時刻		新津駅発　7:48	新津駅　6:00	新津駅改札口 7:10	区役所前　6:00 駅西口　6:05	区役所前　7:30 駅西口　7:35
解散場所　時刻		新津駅着　16:24	新津駅　17:10	新津駅改札口 18:00	駅西口　17:50 区役所前　18:00	区役所前　17:00 駅西口　17:10
行先　所在地		胎内市	福島県喜多方市	新潟市西蒲区	山形県鶴岡市	胎内市
山の状況等	標　高	399m	580.6m	633.8m (多宝山)	307m	616m (標高差410m)
	登山口	桜公園登山口P	漆窪登山口	丸小山公園登山口	八乙女登山口	牟礼山登山口
	下山口	同　上	漆窪登山口	弥彦神社表参道登山口	同　上	同　上
	行程　登り	2時間30分 (一本松経由)	2時間30分	3時間30分	2時間	2時間
	行程　下り	2時間10分	2時間	3時間	2時間	1時間45分
	参考事項	・日本で一ばん小さい山脈、胎内市にある櫛形山脈。 ・国の天然記念物に指定されている大峰山橡平サクラ樹林、おそらく満開のオクチョウジザクラ、ヤマザクラ、カスミザクラが眼下に・・・・。 ・羽越線金塚駅までのJR券は各自で購入して下さい(新津駅～金塚駅￥680)、新発田駅で乗り換えとなります。白新線利用の方は直通です。 ・金塚駅から登山口まで歩きます。	・頂上からの大パノラマは、会津の名峰が楽しめる。山麓にはカタクリの群生地があり、4月下旬から5月上旬が見頃。 ・電車の旅。切符は各自購入　新津～荻野往復　2680円。 ※電話にあまり出られないので、なるべくショートメールでお願いします。	・JRとタクシー使用の山行で新緑の天神山・多宝山を楽しみたいと思います。 ・新潟駅経由越後線岩室駅から、乗り合わせてタクシーで天神山丸小山公園登山口へ行きます。天神山本丸跡・石瀬峠を通り多宝山へと向かいます。石瀬峠から多宝山までの登りが少し急ですが、時間をかけて行きます。 ・大平緑地公園での昼食後、弥彦山九合目から下山して弥彦駅に行きます。 ・JR切符は各自(1400円程度)で購入願います、タクシー代(600円程度)は当日精算とします。	・やまがた百名山。 ・山の遊歩道は良く整備されており、緩やかでとても歩きやすいです。山頂付近には「西羽黒」と呼ばれる荒倉神社があります。歴史と風格のある仏閣です。 ・花が多くて、シラネアオイ、ヤマルリソウ、ニリンソウの群落など道沿いに見れて楽しく歩けます。今年もヤマルリソウの群落を期待しましょう。	・胎内リゾートの一角にあり気軽に登れる里山です。 ・登山道は静寂な杉林からアカマツや広葉樹、ブナ林に変わりアップダウンの尾根が続きます。 ・時季が合えばイワカガミ、ツツジなどに出会えるかも。 ・頂上からの景色は飯豊・朝日連峰、日本海など見渡せる
	地図等	櫛形山脈縦走案内図	観光マップ	観光マップ	三瀬 1/2.5万図	国土地理院
概算経費		¥600	¥1,000	¥1,000	¥6,400	¥5,200
申込先 担当幹事		Y.M.	H.M.	N.M.	I.M.	K.S.

＊　幹事の都合、天候状況などで中止または延期の場合もあります。なお、延期は車・宿などが手配出来ることが前提になります。

＊　集合場所が複数ある場合は、申込用紙に集合場所(JRは乗車駅)を記載して下さい。

＊　概算経費は原則として定員で計算しています、定員に満たない場合は概算経費が増加します。

3の登山計画一覧表の個別明細

コース番号		NO. 8	NO. 9	NO. 10	NO. 11	NO. 12
コース名		にほんこく 日本国	ドンデン山・アオネバ渓谷	とくらやま 戸倉山	アルプの里と かいざんどう 開山堂	とっさかやま 鳥坂山
グレード		B	B	B	A	B
実施日		5月12日(日)	5月15日(水)	5月19日(日)	5月25日(土)	5月26日(日)
定　員		20名	20名	20名	20名	18名
申込受付日		4月1日(月)	4月15日(月)	4月15日(月)	4月15日(月)	5月4日(土)
申込締切日		4月12日(金)	4月23日(火)	4月23日(火)	4月23日(火)	5月13日(月)
申込方法		封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒
集合場所　時刻		区役所前　6:00 駅西口　6:10	区役所前　4:30 新津駅西口　4:35 車場7&11　4:45	区役所前　6::20 駅西口　6:25	区役所前　6:00 駅西口　6:10	新津駅発　7:48
解散場所　時刻		区役所前　16:00 駅西口　16:10	車場7&11　19:15 新津駅西口　19:25 区役所前　19:30	駅西口　16:55 区役所前　17:00	区役所前　19：00 駅西口　19：10	新津駅着　16:24
行先　所在地		村上市	新潟県佐渡市	糸魚川市	新潟県湯沢町	胎内市
山の状況等	標　高	555m	ドンデン山940m	975.5m (角間池から標高差232m)	約1,000m	438m
	登山口	小学校前登山口	ドンデン山荘	しろ池の森P	湯沢高原RW	白鳥公園P
	下山口	同　上	アオネバ登山口	同　上	湯沢高原RW	同　上
	行程　登り	1時間30分	30分	2時間	30分	1時間50分
	行程　下り	1時間	1時間30分	1時間30分	30分	2時間 (白鳥山経由)
	参考事項	・山形県境にまたがり、船や漁場の位置を知るための目印に利用されている山で、山頂からは天候次第では、鳥海山、月山、摩耶山、飯豊、朝日さらに佐渡ヶ島も望むことができます。 ・時間に余裕があれば、旧出羽街道の宿場町、小俣集落を散策してみたいと思います。 ・昨年と同じ、松が峰コースのピストンです。	・花の百名山 ・草原の稜線で日本海と花々を見ながらドンデン池へ。 ・花と根曲がりした杉を見てアオネバ十字路へ。 ・アオネバ渓谷はシラネアオイなどの花々を観賞し下ります。 ・道中は危険な箇所はなく、ほとんど下り道で初心者向けです。 ・新潟港で集解散の人は￥9,000	・糸魚川市と小谷村の境界近くにある山。 ・しろ池から角間池までは塩の道を歩きます。道中、花が多く特にサンカヨウが見事です。 ・角間池から山頂への登りです。少しずつ急登になるが40分程で山頂に到着。途中のブナの原生林が美しい。 ・山頂は360度の大展望で名峰ズラリ。晴天を期待したい。	・標高1,000mの高原には、高山植物園「アルプの里」。日本最大級の広さを誇るロックガーデンでは、2500メートル級の高山でしか見ることのできない高山植物が見られます。 ・開山堂では越後のミケランジェロ石川雲蝶の彫刻、絵画、漆喰細工の作品を見学します。 ・スニーカーでOK	・櫛形山脈の北の端にある鳥坂山を尋ねます。歩き始めて10分程度で日本海が見えてきます。短いですが階段も数か所、頂上からは県北の山並みが。 ・羽越線中条駅までのJR券は各自で購入して下さい(新津駅～中条駅￥680)。新発田駅で乗り換えとなります。白新線利用の方は直通です。 ・中条駅から登山口まではタクシー利用。
	地図等	鼠ケ関 1/2.5万図	観光資料	越後大野・雨飾山 1/2.5万図	観光資料	櫛形山脈縦走案内図
概算経費		¥6,500	¥12,000	¥7,200	¥9,600 RW、拝観料含む	¥1,700
申込先 担当幹事		N.M.	S.N.	I.M.	S.N.	Y.M.

＊　幹事の都合、天候状況などで中止または延期の場合もあります。なお、延期は車・宿などが手配出来ることが前提になります。
＊　集合場所が複数ある場合は、申込用紙に集合場所（JRは乗車駅）を記載して下さい。
＊　概算経費は原則として定員で計算しています、定員に満たない場合は概算経費が増加します。

3の登山計画一覧表の個別明細

コース番号		ボランティア活動	NO. 13	NO. 14	NO. 15	NO. 16
コース名		秋葉山遊歩道 草刈り整備	額取山（ひたいとりやま）	のこぎりやま 鋸　山	こまどしつげん 駒止湿原	下権現堂山（しもごんげんどうやま）
グレード			B	B	A	B上
実施日		6月5日（月） （小雨決行）	6月8日（土）	6月16日（日）	6月30日（日）	7月6日（土）
定　員		多数の参加をお願いします。	20名	20名	15名	20名
申込受付日			4月30日（火）	5月8日（水）	6月1日（土）	5月27日（月）
申込締切日			5月8日（火）	5月17日（金）	6月10日（月）	6月4日（火）
申込方法		当日現地集合	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒
集合場所　時刻		秋葉湖どんぐり広場 P　8:00	区役所前　6：30 駅西口　6：40	区役所　7:00 駅西口　7:05	区役所6:30 駅西口6:05	区役所前　5：00 駅西口　5：10
解散場所　時刻		秋葉湖どんぐり広場 P　10:30	区役所前　16：30 駅西口　16：40	区役所　17:00 駅西口　17:10	区役所17:00 駅西口17:10	区役所前　18：30 駅西口　18：40
行先　所在地		1.作業箇所 (1)秋葉湖脇木もれ陽の遊歩道入口階段付近 (2)熊沢公園階段付近とトイレ前 (3)小口若宮様方面及び階段下から丁字路付近のほか池脇道と階段 2.作業内容 下草刈り、小枝切り払い。 3.作業用具 作業用具は会で準備します。 4.支度 長靴、軍手、雨具など作業支度でお願いします。 蚊などの虫除けが必要と思います。	福島県郡山市	長岡市	福島県南会津町	新潟県魚沼市
山の状況等	標　高		1,009m （標高差130m）	765m （標高差540m）	1100m	897m （標高差686m）
	登山口		御霊櫃峠	花立峠登山口	南会津町	長松登山口
	下山口		御霊櫃峠	同　上	同　上	長松登山口
	行程　登り		1時間50分	2時間	3時間	2時間
	行程　下り		1時間30分	1時間45分		1時間50分
	参考事項		・ヤマツツジが咲く展望の素晴らしい福島県の中央部に位置する山です。 ・尾根は眺望に優れ人気が高い縦走路です。 ・体力のない人、また危険な箇所も無いので気軽に楽しむことがでる。 ・山頂からの眺望は阿武隈山地の全貌が見渡せる。	・長岡東山連峰の最高峰で手軽なファミリーコースとして親しまれています、 ・登山道は緩やかな登り山頂付近は鋸歯状のアップダウンの尾根をゆっくり歩きましょう。 ・山頂からの展望は、魚沼の山々佐渡島、弥彦山などの展望を期待。 ・帰り時間が許せば「みつけイングリッシュガーデン」を見学。	・植物観察、花散策 ・ワダスゲ群が素晴らしい湿原内の木道を歩く。スニーカーでも可能。 ・林道が狭い為、大型車不可能マイクロバスになります。	・越後三山の前衛の山で花と展望が素晴らしい。 ・山頂から越後三山、守門岳、浅草岳など360度の眺望ができる。 ・行程は体力に合わせゆっくり登ります。 ・この時期は高山植物が楽しめます。
	地図等		磐梯熱海 1/2.5万図	国土地理院	国土地理院	須原 1/2.5万図
概算経費			¥6,300	¥5,500	¥9,000	¥6,200
申込先 担当幹事		総務企画部	S.N.	K.S.	K.M.	S.N.

＊　幹事の都合、天候状況などで中止または延期の場合もあります。なお、延期は車・宿などが手配出来ることが前提になります。
＊　集合場所が複数ある場合は、申込用紙に集合場所（JRは乗車駅）を記載して下さい。
＊　概算経費は原則として定員で計算しています、定員に満たない場合は概算経費が増加します。

3の登山計画一覧表の個別明細

コース番号		NO. 17	NO. 18	NO. 19	NO. 20	NO. 21
コース名		たにがわだけ（てんじんおね） 谷川岳（天神尾根）	ざおう(くまのだけ) 蔵王(熊野岳)	がっさん 月山	なかあらさわまんねんゆき 中荒沢万年雪 トレッキング	いいじさん 飯士山
グレード		C～C上	B	B～B上	B	B
実施日		7月10日（水）	7月16日(火)	8/7（水）	8月21日（水）	9月8日(日)
定　員		20名	20名	20名	20名	20名
申込受付日		6月3日(月)	6月3日(月)	7月8日(月)	7月15日(月)	7月31日(水)
申込締切日		6月10日(月)	6月12日(水)	7月22日(月)	7月22日(月)	8月9日(金)
申込方法		封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒
集合場所　時刻		区役所前　6:00 駅西口　6:10	区役所前　5:30 駅西口　5:35	区役所　5:30 駅西口　5:35	区役所前　7:00 駅西口　7:10	区役所　7:00 駅西口　7:05
解散場所　時刻		区役所前　18:45 駅西口　19:00	駅西口　18:50 区役所前　19:00	区役所　20:20 駅西口　20:30	区役所前　16:30 駅西口　16:40	区役所　18:30 駅西口　18:40
行先　所在地		群馬県・みなかみ町	山形県上山市	山形県鶴岡市	魚沼市・奥只見	湯沢町
山の状況等	標　高	トマノ耳1,963m オキノ耳1,977m	熊野岳　1,841m 刈田岳　1,758m	1,984m	1000m	1,111m （標高差620m）
	登山口	天神平	蔵王山頂P （標高1720m）	八合目登山口	銀山平キャンプ場	岩原スキー場
	下山口	同　上	RW蔵王山麓駅 （標高1661m）	同上	同　上	同　上
	行程　登り	2時間40分	1時間20分	3時間	1時間30分	2時間30分
	行程　下り	2時間20分	1時間	2時間45分	1時間10分	2時間
	参考事項	・日本百名山 ・谷川岳は「トマノ耳」と「オキノ耳」からなる双耳峰。山頂からの360度の大パノラマは圧巻。お花畑も期待したい。 ・天神尾根コースは数ある登山コースで一番最短で安全なコース。 ・ロープウェイを利用し天神平1,319mからゆっくり登ります。	・夏の蔵王連峰、最高峰の熊野岳に登ります。アクセス良く一番人気のルートを歩きます。駐車場から10分で刈田岳山頂。ここから熊野岳へは岩礫帯の緩やかな稜線歩き。広大な眺望と、蔵王のシンボル御釜を見ながらの歩きです。 ・下山は地蔵山頂駅からRWで一気に蔵王温泉に下ります。（料金2000円） ・バスのドライバーが2名で経費増となります。	・百名山 ・たおやかな「雲の峰」(芭蕉) ・お花もきれいな季節。 ・山頂まで行く班と、弥陀ヶ原を散策して途中まで行く班の二つの編成とします。 ・少雨の場合は、行程を短縮して実施し、帰りに羽黒山五重の塔など見学しようかと思います。	・夏でも雪が残る、中荒沢の「万年雪」 ・「日本一容易に行ける万年雪」として知られている。 ・雪解けが進む8月後半頃には、幻の滝と呼ばれている「本城の滝」が見られる事もある。 ・残雪が残るおかげで、夏でも春の山野草を見る事が出来ることも。 ・帰りは「銀山平白銀の湯」で入浴予定です。	・山容が秀麗なことから「上田富士」と呼ばれています。 ・スキー場の緩やかなゲレンデを登り途中から登山道に入ります。 ・山頂直下、急登の岩場、鎖場は慎重に登ります。 ・山頂からの展望は谷川連峰、苗場山、越後三山など360度の眺望を堪能。
	地図等	旺文社 「谷川岳」	蔵王 1/5万図	月山	観光パンフ	国土地理院
概算経費		¥14,700 （リフト代3000円含む）	（RW代含む） ￥13,600	¥11,000	¥8,600 （入浴料650円別）	¥7,800
申込先 担当幹事		H.T.	I.M.	T.K.	H.T.	K.S.

＊　幹事の都合、天候状況などで中止または延期の場合もあります。なお、延期は車・宿などが手配出来ることが前提になります。
＊　集合場所が複数ある場合は、申込用紙に集合場所（JRは乗車駅）を記載して下さい。
＊　概算経費は原則として定員で計算しています、定員に満たない場合は概算経費が増加します。

3の登山計画一覧表の個別明細

コース番号		NO. 22	NO. 23	NO. 24	NO. 25	NO. 26
コース名		かりわくろひめやま 刈羽黒姫山	くしがたやま 櫛形山	あだたらやま 安達太良山	ささがみねゆめみだいら 笹ヶ峰 夢見平	ばんだいさん 磐梯山
グレード		A上～B	B	A上～B	A	B上
実施日		9月21日（土）	9月29日(日)	10月8日（火）	10月13日(日)	10月20日（日）
定　員		15名	18名	20名	20名	20名
申込受付日		8月19日(月)	9月7日(土)	8月26日（月）	9月4日(水)	9月9日（月）
申込締切日		8月31日(土)	9月17日(火)	9月6日（金）	9月13日(金)	9月20日（金）
申込方法		封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒
集合場所　時刻		区役所7:00 駅西口7:05	新津駅発　7:48	区役所前　6:00 駅西口　6:10	区役所　6:00 駅西口　6:05	区役所前　5:30 駅西口　5:40
解散場所　時刻		区役所17:00 駅西口17:10	新津駅着　16:24	区役所前　18：00 駅西口　18：10	区役所　18:30 駅西口　18:40	区役所前　16：30 駅西口　16：40
行先　所在地		柏崎市高柳町	胎内市	福島県二本松市	妙高市	福島県磐梯町
山の状況等	標　高	890m （標高差　220m）	567m	1,700m （標高差350m）	1,300m （標高差60m）	1,816m
	登山口	磯之辺	関沢森林公園P	奥岳駐車場	乙見湖休暇舎	八方台登山口
	下山口	同　上	同　上	同　上	同　上	同　上
	行程　登り	1時間10分	2時間10分	1時間40分	周回コース 3時間30分	3時間
	行程　下り	50分	1時間50分	1時間50分		2時間30分
	参考事項	・刈羽三山（米山・八石山）の1座。 ・初心者向けで、山頂からの絶景・静かな山旅が出来る。休み、休みで、ゆっくりと登る。 ・林道が狭いので、マイクロバスになります。 ・登山口にトイレ有り。頂上に小屋有り。	・櫛形山脈の主峰に挑戦です。 ・頂上はブナの原生林に覆われており、飯豊連峰の一大パノラマが広がります。 ・羽越線中条駅までのJR券は各自で購入して下さい(新津駅～中条駅￥680)。新発田駅で乗り換えとなります。白新線利用の方は直通です。 ・中条駅から登山口まではタクシー利用。	・日本、花の百名山 ・往復ゴンドラを利用し、空中から紅葉した薬師岳のパノラマを望める。 ・安達太良山への最短コースで、登山道は整備された尾根道で危険個所はありません。 ・山頂からの景色は素晴らしい。 ・下山後は、あだたら渓谷の素晴らしい紅葉を観賞します。	・昨年は早春の新緑高原をウオーキングしました。 ・今回は同じコースで高原、自然林の遊歩道をゆっくり歩いて深まり行く秋を満喫しましょう。 ・遠くそびえる頚城三山(妙高山、火打山、焼山)の美しい錦秋の景色が見られるかも。 ・帰りに妙高山麓「いもり池」を散策をします。	・福島県猪苗代町、磐梯町、北塩原村に跨る福島県のシンボルの一つとされる山です。 ・日本百名山に選定されている活火山です。 ・標高差が比較的少なく最短で登れる八方台コースを往復します。。 ・弘法清水から頂上までは急登となりますが、ゆっくり登ります。 ・山頂からは眼下に猪苗代湖や裏磐梯の湖沼群も展望できます。
	地図等	国土地理院	櫛形山脈縦走案内図	安達太良山 1/2.5万図	国土地理院	旺文社、山と高原 地図11 「磐梯・吾妻」
概算経費		¥6,400	¥1,500	¥6,900 ゴンドラ代含む	¥8,400	¥7,500
申込先 担当幹事		K.M.	Y.M.	S.N.	K.S.	N.M.

＊　幹事の都合、天候状況などで中止または延期の場合もあります。なお、延期は車・宿などが手配出来ることが前提になります。
＊　集合場所が複数ある場合は、申込用紙に集合場所（JRは乗車駅）を記載して下さい。
＊　概算経費は原則として定員で計算しています、定員に満たない場合は概算経費が増加します。

3の登山計画一覧表の個別明細

コース番号		NO. 27	NO. 28	NO. 29	NO. 30
コース名		まつかわけいこく 松川渓谷	おくたいないぶなのもり 奥胎内ブナの森	さるげだけ 猿　毛　岳	やひこやましんねんとざん 弥彦山新年登山
グレード		A	A上	A上	B上
実施日		10月25日(金)	11月1日(金)	11月13日(水)	1月11日(土)
定　員		20名	20名	15名	20名
申込受付日		9月17日(火)	10月1日(金)	10月21日(月)	12月9日(月)
申込締切日		9月26日(木)	10月10日(木)	11月1日(金)	12月16日(月)
申込方法		封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒	封書要返信用封筒
集合場所　時刻		区役所前　6,30 駅西口　6:35	区役所前　7:30 駅西口　7:35	加茂駅　8:25	新津駅　6:25
解散場所　時刻		駅西口　17:50 区役所前　18:00	駅西口　16:20 区役所前　16:30	加茂駅　14:00	新津駅　16:28
行先　所在地		長野県高山町	胎内市	加茂市	弥彦村
山の状況等	標　高	(現地は 標高1,000m)	ブナの巨木 (標高差250m)	326m	634m
	登山口	滞在4時間半	奥胎内ヒュッテ	日吉神社	表参道
	下山口		同　上	同上	同　上
	行程　登り		歩行時間80分	1時間20分	1時間40分
	行程　下り			1時間	1時間10分
	参考事項	・日本紅葉百選に選ばれた松川渓谷。 渓谷の深く切り立った勇壮な風景と川の音とともに錦織なす渓谷美を満喫したい。 ・高井橋から舞の道、八滝、雷滝などを散策する(バス移動) ・渓谷の温泉入浴をします。(700円) **❀紅葉の景勝地めぐりで初心者にお勧め。普通の運動靴でOKです。**	・昨年は雨の為、ブナの巨木女王様まで行けませんでした。今年はそのリベンジです。 ・奥胎内の美しい紅葉と、胎内自慢の雪肌のブナを探勝しながら女王様に会いにいきましょう。 ゆっくり登ります。	・低山ながら味わい深い山です。 ・ブナの黄葉、カエデの赤などこの秋、最後の紅葉ハイクとなるでしょうか? ・山頂からは少し白くなった守門岳、粟が岳などの眺望が楽しみ。 ・JRと加茂市営バスの切符は各自で購入。	・弥彦初詣(本殿・奥の院)をした後、360度の越後冬景色を眺望する。 ・下山後、お土産店座敷にて温かいおでんで昼食をとる。 ・四ツ爪アイゼンか滑り止め付長靴が必要。 ・弥彦駅往復のJR券は各自で購入して下さい。
	地図等	観光パンフ	机差岳 1/2.5万図	猿毛岳	弥　彦 1/2.5万図
概算経費		(入浴代含む) ￥8,500	¥3,000	¥400	¥1,100 (おでん代含む)
申込先 担当幹事		I.M.	I.M.	T.K	H.T.

＊　幹事の都合、天候状況などで中止または延期の場合もあります。なお、延期は車・宿などが手配出来ることが前提になります。
＊　集合場所が複数ある場合は、申込用紙に集合場所(JRは乗車駅)を記載して下さい。
＊　概算経費は原則として定員で計算しています、定員に満たない場合は概算経費が増加します。