



2/8
(土)

現地集合

深入山

広島県/しんにゅうさん/1152m

リーダー 阿南大吉

【催行4名以上限定6名】冬山登山の入門編です。雪を踏みしめながら歩いてみたいという方は是非ご参加ください。雪山が初めての方も大歓迎です。※アイゼン必携(8本爪以上)

コース

登山口…深入山(往復)

参加費 事前入金

会員限定 16,000円

出発時間 広島駅北口新幹線ひろば9:30

帰着時間 17:30頃

歩行時間 約 3.5時間

2/9
(日)

現地集合

比婆山・烏帽子山縦走

広島県/ひばさん/1264m

リーダー 阿南大吉

【催行4名以上限定6名】比婆山系の主峰、比婆山と烏帽子山を縦走します。烏帽子山からの展望は絶景ですよ。登山口からアイゼンを装着します。※アイゼン必携(8本爪以上)※健脚コースのため、ご参加いただくには体力・装備のリーダー承認が必要です。

コース

ひろしま県民の森…比婆山…烏帽子山…ひろしま県民の森

参加費 事前入金

会員限定 16,000円

出発時間 広島駅北口新幹線ひろば5:30

帰着時間 18:30頃

歩行時間 約 7 時間

2/10
(月)

現地集合

毛無山

広島県/けなしやま/1144m

リーダー 阿南大吉

【催行4名以上限定6名】比婆山系の1座の毛無山を登ります。登山口からアイゼンを装着します。※アイゼン必携(8本爪以上)

コース

ひろしま県民の森…出雲峠…毛無山…ひろしま県民の森

参加費 事前入金

会員限定 12,000円

出発時間 広島駅北口新幹線ひろば6:30

帰着時間 17:30頃

歩行時間 約 4 時間

2/11
(火祝)

現地集合

恐羅漢山

広島県/おそらかんざん/1346m

リーダー 阿南大吉

【催行4名以上限定6名】スキー場の上にある恐羅漢山で冬の山歩きを存分に楽しみましょう。広島駅からは専用車で移動します。※アイゼン必携(8本爪以上)※健脚コースのため、ご参加いただくには体力・装備のリーダー承認が必要です。

コース

夏焼峠…恐羅漢山…旧羅漢山(周回コース)

参加費 事前入金

会員限定 16,000円

出発時間 広島駅北口新幹線ひろば6:30

帰着時間 17:30頃

歩行時間 約 6 時間

連山

Sherpa Family Club

自然を愛する会

【会報誌「連山」を毎月ご自宅にお届けいたします。】

【会員様限定の山行きプログラムにご参加いただけます。】

【山行プログラムに使える割引回数券「マウンテンシート」が購入できます。マウンテンシート 30,000円(1枚3,000円×12枚綴り) ※3月と8月の年2回販売(2月と7月に裏予約) 6,000円お得！】

【シェルパグループで使える3,000円分の優待券をプレゼント！今年は特別に10,000円分プレゼント！】

【シェルパでのお買い物が10%OFF！※熊本店と長者原のモンベルルームや書籍等の一部商品除く】

会員期間 | 4月～翌年3月の年度更新制

入会費 1,000円 年会費 3,000円 ※初回のみ

入会方法はこちら

連山580号 令和6年12月1日発行「付録」

2024年
12・1月号

登山専門店 シェルパ Presents

登山ツアー

お問い合わせ
有限会社山の旅企画室

営業時間 平日 午前9時～午後4時
(土日祝日、12/29～翌年1/3は休業日)
※店舗営業時間とは異なります。
お電話は営業時間内にお願いします。

会員

Sherpa Family Club 自然を愛する会 (P12参照)

12/1
(日)

九州百名山

九州百名山

石谷山～脊振山

福岡県/せふりさん/1054m

リーダー 篠崎正人

脊振山を東側から縦走します。永山峠から蛤岳に築かれた人工水路「蛤水道」は歴史を感じられます。蛤岳から脊振山頂までは自然林の稜線を歩きます。

コース

御手洗の滝…石谷山…七曲峠…坂本峠…永山峠…蛤岳…脊振山…山頂駐車場

参加費

8,200円

8,700円

出発時間 6:00

帰着時間 18:30頃

歩行時間 約 5.5時間

経由地 [熊本IC]玉名PA6:40

12/3
(火)

体力2 技術1

清水山～丸山～女山

福岡県/まるやま/350m

リーダー 河村文雄/同行 阿南苗美

清水山山頂と展望台からは筑後平野を楽しむことができます。歴史と自然に包まれた山を歩きましょう。

コース

登山口…清水山…丸山…女山…登山口

参加費

6,500円

7,000円

出発時間 7:30

帰着時間 16:30頃

歩行時間 約 2.5時間

経由地 [熊本IC]玉名PA8:10

12/4
(水)

体力3 技術1

土器山～腰岳～金立山

佐賀県/きんりゅうさん/502m

リーダー 篠崎正人

佐賀県神埼市にある土器山(かわらけやま)から歩きます。土器山は、まるでフィールドアスレチックのような変化に富んだ山です。

コース

八天神社…土器山…猿岳…腰巻山…大峠…金立山…金立神社…金立山駐車場

参加費

7,900円

8,400円

出発時間 6:00

帰着時間 18:00頃

歩行時間 約 6 時間

経由地 [熊本IC]玉名PA6:40

12/6
(金)

鹿児島合同 納山登山

八重山

鹿児島県/やえやま/676m

リーダー 山田 烈

鹿児島市の里山の八重山で今年の納山登山をしませんか。今年1年の感謝と来年の目標などをお話ししながら、ゆっくり登りたいと思います。山頂で温かいスープや飲み物をご用意します。マイカップをご持参ください。

コース

八重山登山口…八重山(往復)

参加費

9,000円

9,500円

出発時間 6:30

帰着時間 18:00頃

歩行時間 約3.5時間

経由地 [浜線パイバス]嘉島ヒライ前6:50/宮原SA7:10/元鹿児島空港ホテル前8:50

12/7
(土)

九州百名山 九州百名山

夏木山

大分県/なつきやま/1385m

リーダー 阿南大吉

夏木山は、祖母・傾・大崩山系の東側に位置します。今回は日帰りですので、登山地図のコースタイムで歩きたいと思います。※健脚コースのため、ご参加いただくには体力・装備のリーダー承認が必要です。

コース

夏木山登山口…アケボノ平…夏木山(往復)

参加費

8,500円

9,000円

出発時間 6:00

帰着時間 19:00頃

歩行時間 約 6.5時間

経由地 菊陽山本釣貝前6:15/大津ヒライ前6:35

12/7
(土)

セルフケアトレッキング 登山教室編 猟師山・合頭山

大分県/りょうしやま/1423m

リーダー 教団救命士(シェルパスタッフ) 平川 雅敏

猟師山南峰から久住高原と阿蘇五岳の景色を楽しみましょう。身体データを記録して、体調変化の理解を深めながら歩きます。

コース

猟師山登山口…合頭山分岐…合頭山(往復)…猟師山(往復)…猟師山南峰…登山口

参加費

7,000円

7,500円

出発時間 熊本駅新幹線口7:30

帰着時間 17:00頃

歩行時間 約3時間

経由地 シェルパ熊本店8:00/菊陽山本釣貝前8:15/大津ヒライ前8:35 ※前月号から経由地変更

12/8
(日)

福岡合同 九州百名山 九州百名山

宝満山
(カモシカ新道コース)

福岡県/ほうまんざん/829m

リーダー 篠崎正人

裏宝満山のコース「カモシカ新道」を登ります。ルート上にある「大南窟」や「法城窟」などは、伝教大師最澄が修業したと伝えられています。※健脚コースのため、ご参加いただくには体力・装備のリーダー承認が必要です。

コース

本道寺登山口…大行寺原…鳥追峠…カモシカ新道…大南窟…法城窟…キャンプ場…女道…中宮跡…行者道…鳥追峠…愛蔵道…内山林道駐車場

参加費

8,100円

8,600円

出発時間 6:00

帰着時間 18:30頃

歩行時間 約 5 時間

経由地 [熊本IC]玉名PA6:40/広川SA7:05/基山PA7:20/JR二日市駅7:30

❶ 冬季はアイゼンを必ずお持ちください。 使用しない企画もございますが、安全のためお願いいたします。

12/9
(月)

誕生月登山

金比羅山

熊本県/こんびらさん/263m

リーダー 阿南志武喜

体力2 技術1

植木の金比羅山に登りましょう。帰りは、どこかでランチを食べて帰りましょう。**※昼食代各自**

コース 登山口…金比羅山(往復)

参加費

4,000円

出発時間 8:30 帰着時間 13:00頃 歩行時間 約 1.5時間

経由地 道の駅すいかの里植木9:10

4,500円

12/13
(金)

九州百名山 九命山

八方ヶ岳プチ縦走

熊本県/やぼうがたけ/1052m

リーダー 山之内晃陽

体力3 技術1

山鹿市菊鹿町から菊池市へ山越え縦走。天気が良ければ、山頂から360度のパノラマを楽しめます。

コース 矢谷溪谷キャンプ場…林道出合…穴川分岐…八方ヶ岳…班蛇口登山口

参加費

5,800円

出発時間 7:30 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約 4 時間

経由地 ユーパレス弁天前8:20
※前月号の記載が誤っておりましたので訂正いたします。

6,300円

12/14
(土)

九命山

白髪岳と陀来水岳

熊本県/しがだけ/1416.7m

リーダー 河村文雄

体力3 技術1

球磨の名峰白髪岳は山頂から360度の景色が見られます。陀来水岳への道も展望の良い広々とした尾根歩きが楽しめます。天候に恵まれたら霧水や植物のシモバシラにできる芸術的な氷華に出合えるかもしれません。

コース 白髪岳登山口…猪ノ子伏…三池神社…白髪岳…蛇来水岳…白髪岳登山口

参加費

7,900円

出発時間 6:30 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約 4.5時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/宮原SA7:10

8,400円

12/15
(日)

現地集合

花岡山と梅林公園ウォーキング

熊本県/はなおかやま/132m

リーダー 山田 烈

体力1.5 技術1

熊本駅から花岡山へ。山頂の大鳥居をくぐり、谷尾崎梅林公園まで歩きます。帰りは舗装路を戻ります。宮本武蔵が修行した坐禅石や谷尾崎・池上地区周辺の自然に触れられるウォーキングです。ウォーキングシューズ可

コース 熊本駅新幹線口…花岡山…谷尾崎梅林公園…熊本駅新幹線口

参加費

2,000円

集合場所 熊本駅新幹線口

出発時間 8:30 解散時間 13:30頃 歩行時間 約 4.5時間

3,000円

体力レベル	
 体力1	歩行時間1～2時間 ウォーキングシューズ可能
 体力2	歩行時間2～4時間 初心者向け 高低差が少ないウォーキングコース
 体力3	歩行時間4～6時間前後 山登りや運動をされている方向け
 体力4	歩行時間6～8時間未満 健脚コース
 体力5	歩行時間10時間以上。コースタイム (山と高原地図参考)で歩ける方限定

技術レベル	
 技術1	自然歩道や遊歩道、ハイキングコース などの歩きやすいコース
 技術2	歩きやすいコースだが、一部で岩場や 鎖場、急な斜面がある
 技術3	岩場や鎖場が多く、場合により沢の 渡渉がある。手足を使つての確実な 動作とバランスが必要
※歩行時間に食事や休憩時間は含まれません。 歩行時間は状況により前後します。 目安として捉えてください。	
※ …徒歩 ―バス =電車 ～船	

その他	
 九州百名山	山と溪谷社が選定した九州名山 100 選
 九命山	自然を愛する会が選定した九州名山 100 選
 食事付・弁当付	食事または弁当付です。
 現地集合	現地集合です。集合場所へご自身でお越しください。
 ウォーキングシューズOK	ウォーキングシューズでご参加いただけます。 ※歩きやすく、滑りにくい靴に限ります。

12/10(火)

令和6年 自然を愛する会

納山会

場所 ホテル熊本テルサ 熊本市中央区水前寺公園28-51

時間 受付 (11:20) ビュッフェランチ (11:30)
納山会 (12:15) 閉会 (14:30)

参加費 3,000円 (要申込) ※マウンテンシート、割引券はご利用いただけません。

お申込 レゼルバ または お電話096-366-9411

山行の参加回数の表彰を行います。
【集計期間】2023/12/18(月)～2024/12/8(日)

今年、日本百名山、九州百名山、九州百命山達成の方は事前にお知らせください。
各リーダーより来年の遠征おすすめ企画も紹介します。

オリジナル傘
プレゼント

ランチ付き

カレンダー
プレゼント

【無料バス送迎】熊本駅新幹線口10:30 シェルパ10:45
※席数に限りがございますので、必ずご予約ください。

12/15
(日)

納山登山

パワースポット 神原～神掛岩

大分県/かんかけいわ/1102m

リーダー 篠崎正人

体力3 技術1.5

最近注目されているパワースポット「神掛岩」を目指すトレッキング企画です。

コース 神原登山口…5合目小屋…神掛岩(往復)

参加費

6,900円

出発時間 6:30 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約 4.5時間

経由地 菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05

7,400円

「ゆでもち」
酒まんじゅう
付き

12/16
(月)

現地集合

金井さんと登る 竜峰山

熊本県/りゅうほうざん/517m

リーダー 金井憲昭

九州百名山 体力2 技術1

今年は竜峰山で登り納めにしましょう。

コース 5合目登山口…竜峰山…鞍ヶ峰…竜ヶ峰…5合目登山口

参加費

2,000円

集合時間 8:30 歩行時間 約 2.5時間

集合場所 5合目登山口 帰着時間 12:00頃

3,000円

❶ 下山後に履き替えるための靴をお持ちください。 下山後バスに乗る際は、靴を履き替えてご乗車ください。

1泊2日/ 下田温泉 望洋閣泊

12/16・17
(月・火)

天草の山と食の旅

熊本県/りゅうがたけ/469.6m

リーダー 阿南志武喜

九州百名山 体力2 技術1

【最少催行人数：13名】好評につき今年も再企画！！今年1年の締め括りに天草の美味しい伊勢海老を食べに行きましょう。辰年登山もこれがラストです。皆様のご参加をお待ちしております。※食事：2食付き(1日目夕食・2日目朝食)

コース 1日目 龍ヶ岳・竜洞山・西見野山と道の駅宮地岳かしの里でお買い物
2日目 天草の山を2座登ります。

歩行時間 1日約2時間

集合場所 シェルパ熊本店 集合時間 9:00 帰着時間 16:00頃

経由地 シェルパ熊本店9:00/熊本駅新幹線口9:10/アクアドーム9:25

●宿泊企画の取消料 20～8日前20%、7～2日前30%、前日40%、当日(出発前)50%、当日(出発後)100%

参加費 事前入金
48,800円
52,000円



12/18・19
(水・木)

現地集合

鞍岳ビバーク訓練

熊本県/くらだけ/1118.6m

リーダー 山本康介

体力3 技術3

【6名限定】避けたい事ではありますが、万が一遭難してしまつたら…、時間オーバーやトラブルで明るいうちに下山できなかつたら…。実際に山中で一夜を明かして訓練してみませんか。この経験はご自身の役に立つはずです。

コース 1日目 四季の里旭志…森林コース…山中ビバーク 2日目 ビバーク地点…森林コース…四季の里旭志

出発時間 18:00 解散時間 8:00頃 歩行時間 約 3 時間

集合場所 四季の里旭志(本館前)

装 冬山装備(登山靴、防寒着、エマージェンシーシート、ヘッドライト、食料、水、ツェルト)

参加費 ※価格を変更しました。
5,000円
5,500円



緊急事態を乗り切るために！ビバーク訓練
※予定通りに下山できず、山中で緊急に夜を明かすことを「**ビバーク**」といいます。

12/20
(金)

大矢野岳・金比羅山

熊本県/おおやのだけ/123.4m

リーダー 阿南志武喜/阿南まゆみ

体力1.5 技術1

天草の里山を2座巡ります。昼食は道の駅上天草さんばーるでお刺身などを購入して、まゆみさんの実家で食べましょう。
※昼食代各自

コース 登山口…大矢野岳(往復)ー登山口…金比羅山(往復)

参加費

6,000円

出発時間 7:30 帰着時間 16:00頃 歩行時間 約 1.5時間

経由地 熊本駅新幹線口17:40/アクアドーム7:55

6,500円

お申し込みから当日までの流れ

1.お申込

電話やシェルパWEBサイト、または店頭でお申込みください。お申込みは4日前までにお願いします。自然を愛する会会員様は予約システム「レゼルバ」からご予約いただけます。

【自然を愛する会会員専用】 予約システムレゼルバ	【一般向け】 シェルパWEB サイト
	

2.ご出発3日前

日帰り企画の催行判断は3日前に行います。3日前が休業日の場合は、前営業日に判断します。雨天決行です。中止の場合のみ、ご連絡します。

〈以下の場合に中止します〉
・最少催行人数に達しない場合
・天候不良で危険だと判断した場合
警報が出た場合などは前日に中止の場合もございます。
●特別の記載が無い場合、最少催行人数8名です。

3.ご出発当日

出発の10分前までにご集合ください。参加費は当日にリーダーへお支払いください。お支払いは現金のみです。(事前に店頭でもお支払いいただけます。)

※宿泊企画は事前入金です。店頭でお支払いいただくか、7ページ記載の口座にお振込みください。

12/18
(水)

カメラ

フォトスポット巡り in 神集島

佐賀県

リーダー 戸寄亜紀子

かわしま 体力1 技術1

フェリーに乗って神集島に行きましょう。青い海と住吉神社の海に立つ鳥居を見て、さらに呼子のイカを食べに行きましょう。**※食事代各自**

コース 昼食後、神集島散策
※昼食は食事処からお弁当を食べましょう(食事代各自)。
食事が不要な方は事前にお知らせください。

参加費

8,500円

出発時間 8:30 帰着時間 19:30頃 歩行時間 約 2 時間

経由地 [熊本IC]玉名PA9:10 出発時間がいつもと異なります！

9,000円

フェリー代込
ウォーキング
シューズ
OK

12/19
(木)

納山登山

行藤山

宮崎県/むかばきやま/831m

リーダー 古澤 豊

九州百名山 九命山 体力3 技術1

大崩山系の山で、日本の滝100選に選定されている行藤の滝があります。うどんを提供します。

コース 行藤神社登山口…行藤の滝…山ノ神峠…行藤山(往復)

参加費

8,200円

出発時間 6:30 帰着時間 19:30頃 歩行時間 約 4.5時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50
※前月号から経由地変更

8,700円

12/20
(金)

九州百名山 九命山

鶴見岳

大分県/つるみだけ/1373m

リーダー 西沢裕子

体力3 技術1.5

鶴見岳の魅力の一つが、山頂付近にできる霧水です。ロープウェイでも登れる山ですが、しっかり歩いて登ります！
※アイゼン必携(チェーン可)

コース 火壳火女神社登山口…南登山道分岐…南平台…西の窪…鶴見岳…南登山道分岐…火壳火女神社登山口

参加費

8,500円

出発時間 7:30 帰着時間 19:00頃 歩行時間 約 5 時間

経由地 菊陽山本釣具前7:50/大津ヒライ前8:20
※前月号の記載が誤っておりましたので訂正いたします。

9,000円

12/21
(土)

納山登山 Foot Path

美里フットパス 大井早そよ風コース

熊本県

リーダー 講師井澤り子/同行阿南苗美

体力2 技術1

年納めは美里フットパスを歩きませんか。12月のフットパスは毎年楽しく大人気です。お早目にご予約ください！

コース 大井早そよ風コース

参加費

6,000円

出発時間 8:00 帰着時間 16:30頃 歩行時間 約 2 時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前8:20
※価格を変更しました。

7,000円



ランチ
付き

12/21
(土)

九州百名山

釈迦ヶ岳

体力2.5 技術1

宮崎県/しゃかがたけ/830m

リーダー 阿南志武喜

地元に愛される里山で、四季を問わず楽しめます。

コース	釈迦ヶ岳登山口…釈迦ヶ岳(往復)	参加費
出発時間	6:30	帰着時間 18:30頃 歩行時間 約4.5時間
経由地	〔浜線バイパス〕嘉島ヒライ前6:50/宮原SA7:10	
		8,800 円
		9,300 円

12/22
(日)

福岡合同

しま山 遠見山

体力2 技術1

福岡県/とおみやま/217m

リーダー 篠崎正人

福岡市西区に浮かぶ玄界島。古くは「月海島」とも呼ばれた自然が美しい島です。その島山へ行きましょう。
※フェリー代別途(片道860円)

コース	玄界漁港…遠見山登山口…遠見山…大臣山…小鷹神社…玄界西公園…立神岩…玄界漁港	参加費
出発時間	6:00	帰着時間 18:30頃 歩行時間 約2.5時間
経由地	〔熊本IC〕玉名PA6:40/広川SA7:05/基山PA7:20/博多ふ頭8:30	
		8,400 円
		8,900 円



玄界島

12/23
(月)

九州百名山

三俣山

体力3 技術1

大分県/みまたやま/1744m

リーダー 山田 烈

九州百名山の一座。何処から見ても3つのピークが見えることが名前の由来の三俣山。本当はピークが4つありますが、今回は西峰から周回で3座を登ります。
※アイゼン必携(チェーン可)

コース	大曲登山口…諏蛾守越…西峰…本峰…南峰…諏蛾守越…長者原	参加費
出発時間	6:30	帰着時間 18:00頃 歩行時間 約 5 時間
経由地	菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05	
		6,800 円
		7,300 円

12/21
(土)

スキー教室

in五ヶ瀬ハイランドスキー場

体力3 技術1

宮崎県

リーダー 篠崎正人



昨年も好評でしたスキー教室を開催します。スキルアップして2月のスキー企画に備えましょう。※①スキー用具レンタル代、②リフト券、③昼食代、④講習料が別途必要です。

コース	五ヶ瀬ハイランドスキー場	参加費
出発時間	6:00	帰着時間 18:00頃
経由地	〔浜線バイパス〕嘉島ヒライ前6:20	
		9,500 円
		10,000 円

12/22
(日)

旧九州百名山

清栄山～米の山縦走

体力3 技術1

熊本県/せいえいざん/1006m

リーダー 阿南志武喜

南阿蘇外輪山の最東端エリアを縦走しましょう。これぞ阿蘇！という眺めも楽しみです。

コース	黒岩峠…清栄山…宮地嶽…米の山…天空展望所…下山	参加費
出発時間	7:00	帰着時間 17:00頃 歩行時間 約 4 時間
経由地	〔国体道路〕萌の里7:50	
		5,800 円
		6,300 円

12/25
(水)

立花山～三日月山縦走

体力3 技術1

福岡県/たちばなやま/367m

リーダー 大串雅康

福岡市東区にあり、とても人気がある山を縦走します。大クスを見てエネルギーをもらいましょう。

コース	六所神社…立花山の大大クス…立花山…三日月山…伏谷…長谷ダム登山口	参加費
出発時間	6:30	帰着時間 17:00頃 歩行時間 約3.45時間
経由地	〔熊本IC〕玉名PA7:10/広川SA7:35/基山PA7:50	
		7,600 円
		8,100 円

12/26
(木)

九州百名山

九 命山

涌蓋山～一目山縦走

体力3 技術1

熊本県/わいたさん/1500m

リーダー 安田考希

くじゅう連山の眺めが素晴らしい別名「小国富士」を縦走します。雪があると思いますので防寒対策はしっかりと！
※アイゼン必携(チェーン可)

コース	はげの湯登山口…林道出合…涌蓋山…みそこぶし山…一目山…登山口	参加費
出発時間	6:30	帰着時間 18:00頃 歩行時間 約4.5時間
経由地	菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05	
		7,400 円
		7,900 円

自然を愛する会会員限定

12/29
(日)

現地集合

三俣山ダイレクトルンゼ

クライミング企画

大分県/みまたやま/1743m

リーダー 山本康介

【催行3名以上5名以下】くじゅうのバリエーションルート。時期によっては氷結していない場合もありますが、初心者向けのアイスクライミングも体験できます
※クライミング技術と装備が必要のため、リーダー承認制です
※登はん保険への加入必須です。

コース	KUJUBASE…指山自然観察路分岐登山口…三俣山ダイレクトルンゼ…三俣山…諏蛾守越…指山自然観察路分岐登山口…KUJUBASE	参加費
集合	阿蘇くじゅう高原ユースホステル7:30/KUJUBASE8:00	
解散時間	KUJUBASE16:00頃 歩行時間 約 7 時間	
		18,000 円

※中古品や明らかに古い道具、UIAA 規格、EN 規格をパスしていない製品は使用しないでください。
装備はシェルパで販売しております。リーダーにお尋ねください。

元日に山頂から眺める感動を
山仲間と一緒に体験しませんか？

御来光登山
2025

参加者全員に
Tシャツ
プレゼント！

夜・下山後食事付き
ゆっくり宿泊くじゅう御来光登山

集合：シェルパ熊本店 1泊2日

■案内 阿南大吉 ■日程 2024 年 12 月 31 日(火)～ 2025 年 1 月 1 日(水)
■金額 会員14,000円 一般16,000円 ※事前入金
■必須装備 ヘッドランプ(事前に点灯の確認をお願いします)、ダウンジャケット(マイナス10度対応)、冬用の手袋(インナーグローブ・オーバーグローブ)、山岳用の下着上下、耳あて付きの冬用キャップ、軽アイゼン、オーバージャケット、オーバーパンツ ※部屋着やタオルやアメニティはご持参ください。

Aコース 久住山 (歩行時間5時間) 体力 3 技術 1

〈1日目〉シェルパ熊本店14:30—菊陽山本釣具前14:45—大津ヒライ前15:05—阿蘇くじゅう高原ユースホステル17:30…夕食(18:00)就寝20:30
〈2日目〉起床(3:00)…阿蘇くじゅう高原ユースホステル出発3:30—牧ノ戸登山口出発4:00—山頂7:10…ご来光7:25—牧ノ戸登山口9:40—阿蘇くじゅう高原ユースホステル朝食10:00—阿蘇くじゅう高原ユースホステル出発11:00—黒川温泉入浴(各自)11:10—シェルパ熊本着14:00

Bコース 狛師山 (歩行時間2時間30分) 体力 2 技術 1

〈1日目〉Aコースと同様〈2日目〉起床5:00—阿蘇くじゅう高原ユースホステル出発5:30—狛師山登山口到着6:00—山頂7:00—ご来光7:25—狛師山登山口到着8:30—阿蘇くじゅう高原ユースホステル発11:00—黒川温泉入浴(各自)11:10—シェルパ熊本着14:00

キャンセルについて

■日帰り企画のキャンセル料 お客様の都合によりご予約をキャンセルされた場合、催行日と旅行代金を基準に下記のとおりキャンセル料をいただきます。

キャンセル日	3日前迄	前々日	前日	当日(出発前)	当日(出発後)
キャンセル料率	無料	30%	40%	50%	100%

※出発前後はシェルパ熊本店の出発時間または集合時間を基準とします。
※参加費と別に料金が発生する場合、当該料金をご負担いただく場合があります。

■宿泊企画のキャンセル料 20～8日前 20%、7～2日前 30%、前日 40%、当日(出発前) 50%、当日(出発後) 100%

キャンセルの受付時間について	休業日のご連絡について
キャンセル受付時間 13:00まで 13:00を過ぎたご連絡は翌営業日扱い キャンセルの受付時間は平日13:00までです。13:00を過ぎたご連絡は、翌営業日の受付といたします。	土日祝日は休業日 土日祝日のご連絡は翌営業日扱い 山の旅企画室の休業日(土日祝日)のキャンセルは、翌営業日の受付といたします。
●出発日が土日祝日の場合:土日祝日の前日13:00以降と土日祝日のキャンセルは当日(出発前)の受付となります。【当日(出発前)キャンセル料率50%】	

金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	出発 当日					休業日	休業日
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	前日	出発 当日				休業日	休業日
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	前々日	前日	出発 当日			休業日	休業日
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日		休業日	休業日
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日	休業日	休業日	
13時まで キャンセル 無料 旅行可能	休業日	休業日	13時まで キャンセル 無料 旅行可能	前々日	前日	出発 当日			

駐車場について(シェルパ熊本店から出発の方へ)

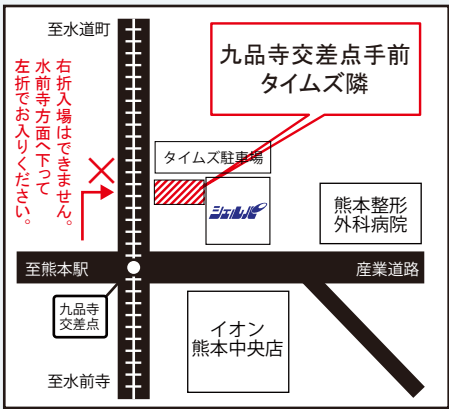
ご参加の方は

電車通り側駐車場をご利用ください。

駐車場料金
1日あたり
500円

ご利用の場合は
お申込時に必ず
ご予約ください。

※シェルパ熊本店の正面駐車場には駐車しないようお願いします。
※やむを得ず、お車を移動する場合があります。弊社に車の鍵をお預けください。



服装・持ち物について

登山企画は、**登山靴**でご参加ください。
山岳用雨具(上下セパレートタイプのもの、ポンチョ不可)、**ヘッドランプ**、**防寒着**を必ずお持ちください。
※冬季は**アイゼン**もお持ちください。



※服装や持ち物が登山に適さない場合は、安全のため当日でも参加をお断りする場合があります。
! 下山後に履き替えるための靴をお持ちください。



❶ 冬季はアイゼンを必ずお持ちください。 使用しない企画もございますが、安全のためお願いいたします。

1/4
(土)

※前号よりコース変更になりました。

体力3 技術1

蘭牟田池外輪山

鹿児島県/かたしろやま/508.8m

リーダー 古澤 豊

鹿児島県にある蘭牟田池を取り囲む外輪山を登ります。来年の初登りにいかがですか。

コース 飯盛山…片城山…山王岳…竜石…交蔓山…キャンプ場

参加費 9,000 円

出発時間 6:30 帰着時間 19:00頃 歩行時間 約 5 時間

総 9,500 円

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/宮原SA7:10

「やまつばさ」で昼食

※食事代各自(1,600円)

1/5
(日)

現地集合

体力1.5 技術1

神園山・小山羊

熊本県/おやまやま/189m

リーダー 阿南志武喜

新年1発目は運動公園にある託麻三山の2座に登ります。お正月に休んだ体を運動モードにしていきましょう

コース 神園山・小山羊 ※運動公園B駐車場にご集合ください

参加費 1,000 円

出発時間 運動公園B駐車場8:30 解散時間 11:30頃

総 2,000 円

歩行時間 約 2 時間

1/5
(日)

福岡合同

体力2 技術1

許斐山と宗像大社 辺津宮参拝

福岡県/このみやま/271m

リーダー 篠崎正人

新年の初登山は玄界灘を眺める山「許斐山」に登ります。下山後は昼食をとって宗像大社に参拝しましょう。

コース 登山口…許斐山(往復)ー昼食ー宗像大社参拝

参加費 7,200 円

出発時間 8:00 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約 1.5 時間

総 7,900 円

経由地 [熊本IC]玉名PA8:40/広川SA9:05/基山PA9:20/JR古賀駅10:10

宗像大社 辺津宮参拝

1/8
(水)

九州百名山 九州百名山

体力3 技術1

霧氷を求めて 普賢岳

長崎県/ふげんだけ/1359m

リーダー 篠崎正人

雲仙 普賢岳の霧氷を見に行きませんか。下山後は名物「具雑煮」を堪能します。※フェリー代込 ※食事代各自(1,320円程度) ※天気によっては霧氷が見られない場合もあります。 ※アイゼン必須 (チェーン可)

コース 仁田峠登山口…あざみ谷…紅葉茶屋…普賢岳…仁田峠登山口

参加費 9,000 円

出発時間 7:00 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約 4 時間

総 9,500 円

経由地 熊本駅新幹線口7:10/アクアドーム7:25/熊本新港7:40

※写真はイメージ

名物「具雑煮」を堪能！

1/9
(木)

現地集合

体力1.5 技術1

御来光登山 飯田山

熊本県/いいださん/431m

リーダー 山田 烈

今年もご来光を飯田山で。益城町の里山で登山道も整備しており、初心者でも登山が安心して楽しめます。登り始めは暗いですが、すぐに明るくなるでしょう。日の出は7:20頃の見込みです。山頂で温かいスープを提供しますので、マイカップをご持参ください。※防寒着必携、ヘッドランプ要点灯確認

コース 自然公園駐車場…神社…飯田山(往復)

参加費 3,000 円

出発時間 益城総合体育館5:45/飯田山自然公園6:00

総 3,500 円

解散時間 11:00頃 歩行時間 約 2 時間

山頂で温かい
スープ提供

マイカップを
ご持参ください。

❶ 下山後に履き替えるための靴をお持ちください。 下山後バスに乗る際は、靴を履き替えてご乗車ください。

冬に行く！おすすめの山

遠征企画

※催行人数を変更しております。

通信体力表記はこちら！

会員限定

七高山巡りと 八郎岳～小八郎岳

2025/1/11 (土) ～1/12 (日)

江戸時代、正月2日から15日の間に長崎市内の7つの山を巡拝すると無病息災のご利益があるとされていました。その名も七高山巡り。初日には九州百名山の八郎岳と小八郎岳に登ります。一緒に健康祈願しながら登りましょう。

鳥取大山

2025/1/25 (土) ～1/26 (日)

中国地方の最高峰伯耆大山へ登りましょう。標高1,729m。白銀の世界です。

九州百名山 尾鈴山・地藏岳

2024/2/8 (土) ～2/9 (日)

九州百命山を目指すなら避けては通れない2山ですが、単独日帰りでは難しいので宿泊企画です。ヤマビルに遭遇しにくいこの時期が最適です。

Expedition planning

●同行 篠崎正人 ●泊数 1泊2日 ●集合 シェルバ熊本店 ●最少催行人数 10人 ●料金 43,800円(会員) 48,800円(一般) 事前入金 体力:トレックB 技術: 1

(1日目)登山口…八郎岳…小八郎岳…千々峠…登山口＝宿(泊) (2日目)諏訪神社…金比羅山…室生寺…七面山…烽火山…秋葉山…彦山…愛宕山…風頭山…若宮稲荷神社 ※【装備】軽アイゼン(チェーン可)、ヘッドライト

Expedition planning

●同行 山田 烈 ●泊数 1泊2日 ●集合 シェルバ熊本店 ●最少催行人数 9人 ●料金 80,000円(会員) 事前入金 体力:トレックA 技術: 3

1日目シェルバ熊本店(7:00)＝玉名SA(7:30)＝大山＝宿(泊18:00)2日目宿(8:00)＝登山口…避難小屋…山頂…避難小屋…分岐…元谷…大山寺＝シェルバ熊本店(21:00) ※【装備】冬山登山靴・12本アイゼン必携(チェーン可)※登はん保険への加入をお願いします。

Expedition planning

●同行 阿南大吉 ●泊数 1泊2日 ●集合 シェルバ熊本店 ●最少催行人数 10人 ●料金 39,800円(会員) 44,800円(一般) 事前入金 体力:トレックB 技術: 1.5

(1日目)シェルバ熊本店(6:30)＝登山口…コウヤマキの背…打越分岐…地藏岳(ピストン) 歩行時間約4時間＝宿(泊) (2日目)宿＝尾鈴山登山口…尾鈴山山頂…尾鈴山登山口＝シェルバ熊本店(19:00) ※【装備】軽アイゼン(チェーン可)

1/11
(土)

体力3 技術1

大間山・三池山縦走

福岡県/みいけやま/388m

リーダー 阿南志武喜

三池山の西山麓に臥龍梅で有名な「普光寺」があります。今回は大間山から三池山に縦走します。

コース 三池公園駐車場…大間山…八角目峠…荒平峠…今山岳…二の山…三池山…茶臼塚山…鳴川山…三池山登山口…庄山

参加費 6,800 円

出発時間 6:30 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約 4.5時間

総 7,300 円

経由地 JR木葉駅7:00

1/11
(土)

現地集合

九州百名山 九州百名山 体力4 技術3

久住山西稜

大分県/くじゅうさん/1786m

リーダー 山本康介

【催行人数3名以上6名以下】くじゅうの初心者向けバリエーションルートです。雪が降れば、本格的な雪山登山が楽しめます。 ※12本爪アイゼン必携※健脚コースのため、ご参加いただくには体力・装備のリーダー承認が必要です。

コース 牧ノ戸峠登山口…久住分かれ…西稜…久住山…久住分かれ…牧ノ戸峠登山口

参加費 12,000 円

出発時間 牧ノ戸峠登山口8:00 解散時間 15:00頃

総 13,000 円

歩行時間 約 7 時間

ご参加にあたってのお願い

- 下山後の靴の履き替え
下山後は靴を履き替えてバスにご乗車ください。履き替え用の靴や着替えはバス車内に置いておけます。貴重品は置かないでください。
- 昼食
食事付・弁当付の場合を除いて、**昼食は事前に各自でご用意ください。**
当日に昼食を購入するための時間は設けておりません。
- 出発時間
出発時間は「シェルバ熊本店」の時間です。10分前までにご集合ください。各経由地からの途中乗車も10分前までにお越しください。
※経由地の時間は曜日・道路状況により前後する場合があります。
- 経由地
各経由地に弊社の駐車場はありません。徒歩や公共交通機関、送迎にてお越しください。周辺の店舗や施設、私有地には駐車しないでください。

- 登頂証明写真
登頂証明写真の発行(1枚 300円)はお申込時にご予約ください。
- コース等の変更
行程に遅れが生じた場合、コースを短縮・変更する場合があります。リーダーや内容が、やむを得ず変わる場合があります。
- 下山のお願い
お客様が山行を続けることが困難だとリーダーが判断した場合、お客様に下山をお願いすることがあります。
- マウンテンシートや割引券
マウンテンシートや割引券は1日1枚利用できます。事前にお名前・山行名を記入してご利用ください。有効期限を過ぎたものはご利用いただけません。(他人への譲渡不可)
- 会員とは…自然を愛する会の会員です。

ご参加にあたってのお願い

- バスの座席
お申込み順に前からお座りいただけます。前の座席をご希望の方は、お早めにお申込みください。
- 温泉への立ち寄り
入浴料は各自でご負担ください。
※下山時間により温泉に入らない場合があります。
- 参加費のお支払い
参加費はおつりがでないようご用意いただけると助かります。
- その他
スタッフに対する個別の頂き物(金品・商品券等)はご遠慮させていただきます。

シェルバのツアーに初めてご参加の方へ

こちらをご覧ください

宿泊企画の参加費について

- 宿泊企画は事前に参加費をご入金ください。

シェルバ熊本店でお支払いいただくか、下記口座にお振込みをお願いいたします。
- お振込みの場合

入金口座 肥後銀行 大江支店 普通口座 0333758 (有)山の旅企画室 取締役 阿南大吉 熊本県熊本市中央区新屋敷1-14-30 TEL: 096-366-9411
- ※マウンテンシートや割引券をご利用の場合は、利用金額を引いてお振込みください。マウンテンシートや割引券は事前に山の旅企画室にご郵送ください。

※お振込み名義は参加者のお名前をお願いいたします。

※振込手数料はご負担いただきますようお願いいたします。

❗冬季はアイゼンを必ずお持ちください。使用しない企画もございますが、安全のためお願いいたします。

1/11
(土)



救助救命士と登る！
セルフケアトレッキング 登山教室編

九州百名山 九州百登山 体力3 技術1

熊本県/じろうまるだけ/396.8m

リーダー

救助救命士(シェルパスタッフ)
平川 雅敏

安全登山を「おシエルパ」、
救助座学編を実際の山歩きで学びます。
身に付ける道具も身体への調子も自己管理が大切です。
日ごろあまり意識しない身体への仕組みの当たり前を
楽しく学びましょう。

コース

今泉登山口…太郎丸嶽分岐…太郎丸嶽(往復)…
次郎丸嶽…小鳥越…林道…今泉登山口

参加費

7,000円
7,500円

出発時間

7:30

帰着時間

17:30頃

歩行時間

約5時間

経由地

熊本駅新幹線口7:40/アクアドーム7:55/
宇土マリーナ8:25

1/12
(日)

観海アルプス1/2
路岳～白嶽～二弁当峠

九州百登山 体力3 技術1

熊本県/しらたけ/370m

リーダー

山之内焔陽

天草エリアの代表コースで、龍ヶ岳までの縦走路(全長25km)
を2回に分けて歩きます。歩きやすいコースで、積雪の心配も
ほとんどありません。※次回は2月9日(日)です。

コース

高舞登山…路岳…白嶽…鹿見岳…二弁当
峠

参加費

7,300円
7,800円

出発時間

6:00

帰着時間

18:00頃

歩行時間

約6時間

経由地

熊本駅新幹線口6:10/アクアドーム6:25/宇土マリーナ6:55

1/13
(月祝)

第2回スキー教室
in五ヶ瀬ハイランドスキー場

九州百登山 体力3 技術1

宮崎県

リーダー

篠崎正人



2月に白馬五竜スキー場、野沢温泉スキー場に行くための準備
企画です。雄大な雪景色を堪能できるスキーを楽しみません
か。※①スキー用具レンタル代、②リフト券、③昼食代、
④講習料が別途必要です。※ごかせ温泉 森の宿 木地屋 入浴料各自

コース

五ヶ瀬ハイランドスキー場
講習時間約4時間

参加費

7,800円
8,300円

出発時間

6:00

帰着時間

19:00頃

経由地

[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:20

※1/13向坂山・白岩山企画と同じバスの為、参加費がお安くなっています。

1/16
(木)

宇土半島を歩く①
三角岳～石打ダム

九州百登山 体力3 技術1

熊本県/みすみだけ/406m

リーダー

古澤 豊

熊本県の地図で見ると鼻の形をした宇土半島。2回に分けて歩
きます。

コース

宇城市三角支所…三角岳…高野山…石打
ダム

参加費

6,300円
6,800円

出発時間

6:30

帰着時間

17:00頃

歩行時間

約5.5時間

経由地

熊本駅新幹線口6:40/アクアドーム6:55/
宇土マリーナ7:25

1/12
(日)

竜峰山系縦走
居鷲岳から竜峰山

九州百登山 体力3.5 技術1.5

熊本県/りゅうほうざん/517m

リーダー

河村文雄

低山ながら登りがいのある山です。石灰岩稜の上り下りを繰り返して、
竜峰山系の4座を踏破します。迷路のような竜の岩屋
の周囲と展望も楽しめます。※健脚コースのため、ご参加いただくに
は体力・装備のリーダー承認が必要です。

コース

東陽町運動公園…居鷲岳…風穴…竜ヶ峰…
鞍ヶ峰…竜の岩屋周回…竜峰山…石段登山口

参加費

6,800円
7,300円

出発時間

7:00

帰着時間

18:30頃

歩行時間

約5.5時間

経由地

道の駅うき 宇城彩館7:40/道の駅竜北8:00

1/13
(月祝)

雪を楽しむ
向坂山・白岩山

九州百登山 九州百登山 体力3 技術1

宮崎県/むこうざかやま/1684m

リーダー

阿南志武喜

スキー客で賑わう五ヶ瀬ハイランドスキー場のリフトをお借りして、
「ここは南国宮崎か?」と疑いたくなるほどの雪を楽しむに行きま
しょう。冬だから雪のある所へ Let's go! ※リフト代各自

コース

五ヶ瀬ハイランドスキー場…向坂山…白
岩峠…白岩山…リフト乗り場

参加費

7,800円
8,300円

出発時間

6:00

帰着時間

19:00頃

歩行時間

約5時間

経由地

[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:20

1/15
(水)

鹿児島合同 樹氷ハイク 韓国岳

九州百登山 九州百登山 体力3 技術2

鹿児島県/からくにだけ/1500m

リーダー

山田 烈

寒波が訪れると樹氷が綺麗に見られる韓国岳をご案内します。
自然現象ですので確約はできませんが、真っ白に雪化粧した
山々を楽しんでいただければ最高です。※防寒着、アイゼン必
携(チェーン可)

コース

えびの高原登山口…硫黄山展望所…5合目
避難小屋…韓国岳(往復)

参加費

8,500円
9,000円

出発時間

6:30

帰着時間

19:00頃

歩行時間

約4時間

経由地

[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/宮原SA7:10/
元鹿児島空港ホテル前8:50

1/17
(金)

福岡合同 干支の山 蛇焼山

体力2 技術1

佐賀県・長崎県/じゃやきやま/505m

リーダー

阿南志武喜

2025年の干支は巳(蛇)です。名称に巳(蛇)が付く山を多く登ってみま
しょう。県境にある山ではなく、同じ名前の山が別々の場所に2座あ
りました。今年を逃すと次は12年後です。ぜひご参加ください!

コース

登山口…蛇焼山(往復)ー登山口…蛇焼山
(往復)※2座とも山頂往復

参加費

8,600円
9,100円

出発時間

6:30

帰着時間

18:30頃

歩行時間

約2時間

経由地

[熊本IC]玉名PA7:10/広川SA7:35/金立SA8:00

❗冬季はアイゼンを必ずお持ちください。使用しない企画もございますが、安全のためお願いいたします。

1/18
(土)

スノーハイク
向坂山・白岩山

九州百登山 九州百登山 体力3 技術1

宮崎県/むこうざかやま/1684m

リーダー

山本康介

九州脊梁でもよく雪の降る向坂山から白岩山を歩きます。たっ
ぷりの雪を楽しみましょう!
※積雪の具合は年によって異なります。
※アイゼン必須(チェーン可)

コース

五ヶ瀬ハイランドスキー場駐車場…白岩峠…向坂山…
白岩峠…白岩山…白岩峠…五ヶ瀬ハイランドスキー場

参加費

7,800円
8,300円

出発時間

6:00

帰着時間

19:00頃

歩行時間

約5時間

経由地

[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:20

1/19
(日)

九州オルレ 出水コース

九州百登山 体力2.5 技術1

鹿児島県

リーダー

阿南志武喜

米ノ津川に沿って、水田地帯とダム湖、山岳遊歩道をたどり、武家屋
敷に向かいます。

コース

厳島神社…米ノ津清流…五万石溝跡…
出水麓歴史館

参加費

7,700円
8,200円

出発時間

6:30

帰着時間

18:00頃

歩行時間

約5時間

経由地

[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/宮原SA7:10



1/19
(日)

紫尾山

九州百登山 体力3 技術1

鹿児島県/しびさん/1067m

リーダー

安田考希

鹿児島県最高峰です。この時期はヤマビルの心配がなく、登山
にオススメです。

コース

駐車場…尾根出合(登尾コース)…上宮神社
…紫尾山…東尾根コース…登山口

参加費

8,400円
8,900円

出発時間

6:30

帰着時間

18:00頃

歩行時間

約2.5時間

経由地

[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:50/宮原SA7:10

1/20
(月)

誕生日登山
宇土の白山

体力3 技術1

熊本県/はくさん/218m

リーダー

阿南志武喜

宇土にある白山に登って誕生日の方をお祝いしましょう。眺め
が良く、雁回山や熊本市内が一望できます。

コース

登山口…山頂(往復)

参加費

4,000円
4,500円

出発時間

7:30

帰着時間

12:00頃

歩行時間

約1.5時間

経由地

熊本駅新幹線口7:40/アクアドーム7:55/宇土マリーナ8:25

1/20
(月)

金井さんと登る
現地集合 鞍岳

九州百登山 九州百登山 体力2 技術1

熊本県/くらだけ/1118m

リーダー

金井憲昭

全国の遊歩百選に選ばれている鞍岳。男岳と女岳の双耳峰で、
大津・菊池から眺めると馬の鞍のように見えるところが山名の
由来です。山頂から360度のパノラマを楽しみましょう。

コース

四季の里旭志…鞍岳(往復)

参加費

2,000円
3,000円

集合時間

四季の里旭志9:00

帰着時間

解散14:00頃

歩行時間

約4時間



糸島富士
「可也山」

冬の味覚「牡蠣」を食べに
行きましょう!

1/22
(水)

福岡合同 可也山と小富士梅林と牡蠣小屋

九州百登山 九州百登山 体力2.5 技術1

福岡県/かやさん/365m

リーダー

篠崎正人

糸島富士とも呼ばれる可也山と冬の味覚「牡蠣」を味わう恒例企画です。可也山の
展望ポイントからは360度のパノラマが楽しめます。※食事代各自(3,500円)

コース

師吉登山口…可也山…展望ポイント…師吉登山口ー小富士梅林
スー牡蠣小屋

参加費

8,300円
8,800円

集合場所

シェルパ熊本店

集合時間

7:00

帰着時間

18:30頃

歩行時間

約2.5時間

経由地

[熊本IC]玉名PA7:40/広川SA8:05/基山PA8:20/JR前原駅9:15

岩戸神社、橘神社、霊丘神社の
3 社巡り



1/22
(水)

フォトスポット巡りin雲仙・島原

体力1 技術1

長崎県

リーダー

戸嵯亜紀子

今回は雲仙・島原にある岩戸神社、橘神社、霊丘神社の3
社を巡ります。フェリーで海を渡る小旅行です。温泉にも
立ち寄りますよ。※食事代・温泉代各自

コース

雲仙・島原3社巡り
※昼食は食事処かお弁当を食べましょう(食事代各自)。
※食事が不要な方は事前にお知らせください。

参加費

9,000円
9,500円

出発時間

8:30

帰着時間

19:30頃

歩行時間

約1時間

経由地

熊本駅新幹線口8:40/アクアドーム8:55/熊本新港9:10

ウォキング
シューズ
OK

フェリー代込

温泉に
立ち寄ります!
※温泉代各自

出発時間が
いつもと異なります!

❶ 冬季はアイゼンを必ずお持ちください。使用しない企画もございますが、安全のためお願いいたします。



1/23
(木)

益城発

花尾山

鹿児島県/はなおよま/540m

リーダー 山田 烈

800年の歴史を持つ花尾神社は、その美しさから「さつま日光」と称されています。その花尾神社からスタートして花尾山をご案内します。登山道は緩やかですが、山頂直下は少し急登もあります。下山後は都市農村交流施設 chests 館でお買い物を楽しみましょう。

コース

花尾神社駐車場…分岐…鞍部…花尾山…分岐…
駐車場—都市農村交流施設 chests 館

参加費

9,000 円

出発時間

シェルパ6:30 益城総合体育館7:00

帰着時間

18:30頃 歩行時間 約 3.5時間

地元物産館
 chests 館で
お買い物

❶ 下山後に履き替えるための靴をお持ちください。下山後バスに乗る際は、靴を履き替えてご乗車ください。

1/30
(木)

崩平山

大分県/くえひらやま/1288m

リーダー 山田 烈

春は山野草が多く見られる山で、近くにあるくじゅう連山の陰に隠れた良い山です。雪を踏みながら歩くことができると良いですね。

コース

朝日台登山口…崩平山(往復)

参加費

7,200 円

出発時間

7:00 帰着時間 17:30頃 歩行時間 約 4 時間

経由地

菊陽山本釣具前7:15/大津ヒライ前7:35

参加費

7,700 円

1/30
(木)

宇土半島を歩く②
石打ダム駅～轟水源

熊本県/おおたけ/477m

リーダー 古澤 豊

今回は大岳へ登り白山、そして轟水源を目指します。

コース

石打ダム…雄岳…大岳…綱引…阿保峠…
白山…轟水源

参加費

6,900 円

出発時間

6:30 帰着時間 19:00頃 歩行時間 約 6 時間

経由地

熊本駅新幹線口6:40/アクアドーム6:55/宇土マリナー7:25

参加費

7,400 円

1/24
(金)

県北3座巡り
前岳・日嶽・本善坊

熊本県/ひだけ/201m

リーダー 河村文雄 同行 阿南苗美

小岱山の西側にある日嶽。山頂は巨石がたくさんあり、景色も素晴らしいです。前岳にも登って、3座登頂しましょう！

コース

登山口…前岳(往復)—登山口…日嶽…
本善坊…開田宮崎八幡宮

参加費

5,800 円

出発時間

7:30 帰着時間 15:00頃 歩行時間 約 2 時間

経由地

JR木葉駅8:10

参加費

6,300 円

1/25
(土)

天草の玄関口にそびえる山
飛岳から三角岳

熊本県/みすみだけ/406m

リーダー 河村文雄

バリエーションルートから飛岳と三角岳に登ります。飛岳の展望岩と海を挟んで反対側にある雲竜台からの眺望が楽しみです。三角岳は、補助ロープが連続するオジンパ山を通して三角西港に下山します。

コース

飛岳登山口…飛岳…展望岩…飛岳登山口—九州自然歩道登
山口…天翔台…雲竜台…三角岳…オジンパ山…三角西港

参加費

6,400 円

出発時間

7:00 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約 5.5時間

経由地

熊本駅新幹線口7:10/アクアドーム7:25/宇土マリナー7:55

参加費

6,900 円

1/26
(日)

中岳・天狗ヶ城と御池

大分県/なかだけ/1791m

リーダー 大串雅康

凍った御池で遊び、中岳・天狗ヶ城から雪景色を眺め、冬のくじゅうを満喫しましょう。 ※天気によっては池が凍らない場合があります。 ※アイゼン必須 (チェーン可)

コース

牧ノ戸峠…避難小屋…御池…中岳…天狗ヶ
城…避難小屋…牧ノ戸峠

参加費

7,300 円

出発時間

6:00 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約 6 時間

経由地

菊陽山本釣具前6:20/大津ヒライ前6:40

参加費

7,800 円



中岳



三群山の氷瀑

2/1・2
(土・日)

御池の氷結に期待！
法華院温泉山荘宿泊で
冬のくじゅう満喫プログラム

くじゅう連山にある2つの池を巡りましょう。この時期だけの素晴らしい景色が待っているはず。法華院温泉山荘に宿泊して、温泉で温まりましょう
※天気によっては池が凍らない場合があります。
※健脚コースのため、ご参加いただくには体力・装備のリーダー承認が必要です。
※軽アイゼンもしくは、チェーンアイゼンのご準備をお願いします。

参加費

事前入金

33,000 円

一般

35,000 円

レベル

体力3.5 / 技術2

リーダー

阿南志武喜

コース

[1日目] 牧ノ戸峠登山口…避難小屋…御池…天狗ヶ城…避難小屋
…北千里ヶ浜…法華院温泉山荘(泊)
[2日目] 山荘…坊ガツル…段原…大船山…坊ガツル…長者原

集合

6:00

解散時間

17:00頃

歩行時間

① ② 約 6 時間

経由地

菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35

初めての方にもオススメ！

1/26
(日)

展望が素晴らしい 柴尾山

熊本県/しばおよま/225m

リーダー 阿南志武喜

【最少催行人数10名】古くから栄えた大矢野町の三角港入り口にある柴尾山（しばおよま）。別名「ぞうやま」です。展望がよく雲仙が良く見えます。雪がないので冬でも安心して登れますよ！ ※受付はレゼルバではありません。QRコードからお申込みください。

コース

登山口…柴尾山(往復)―道の駅宇土マリナー(お買
物)

参加費

事前入金

5,500 円

出発時間

シェルパ熊本店9:00 帰着時間 15:30頃

経由地

熊本駅新幹線口9:20/アクアドーム9:35 歩行時間 1.5 時間

●マウンテンシートと
割引券使えます。
●納山会の参加回数に
含みません。

お申込み



1/29
(水)

福岡合同 英彦山と氷瀑の四王寺滝

福岡県/ひこさん/1200m

リーダー 篠崎正人

福岡県屈指の滝「四王寺滝」は氷瀑で有名です。雪の状況次第ですが、滝の脇を抜けて英彦山・南岳に登ります。 ※天気によっては滝が凍らない場合があります。 ※アイゼン必須 (チェーン可)

コース

奉幣殿登山口…滝分岐…四王寺滝…滝分岐…三呼峠…鬼杉
ス …大南林道…英彦山大権現神社登山口

参加費

8,400 円

出発時間

6:00 帰着時間 19:00頃 歩行時間 約 6 時間

経由地

〔熊本IC〕玉名PA6:40/広川SA7:05/山田SA7:45

参加費

8,900 円

会員
限定

予約システム RESERVA ご予約方法

❶
こちらに
アクセス

QRコード

https://reserva.be/
yamatabi

❷
会員ログイン

「会員ログイン」を
クリック

❸
「会員番号」と
「パスワード」入力

自然を愛する会の
会員番号
0000
△△△△
パスワード
初期パスワード
yamatabi 0000
自然を愛する会
会員番号
ログイン後、セキュリティのため
パスワードをご変更ください。

❹
メールアドレス登録

プロフィール編集から
メールアドレスを
ご登録ください
※普段からお使いのメール
アドレスでご登録ください。
(会員情報はこちらで登録します)

❺
プログラム選択

プログラムを選んで
お申込み下さい

「白黒表示」のプログラ
ムはキャンセル待ちや予
約サイトからの予約可能
期限を過ぎたものです。
中止のプログラムではあ
りません。

❻
受付完了

メールが届いたら
受付完了。
マイページから
予約状況が確認
できます。

●レゼルバでの予約・キャンセル

日帰り 4 日前まで

宿泊 22 日前まで

※土日祝日、12/29～翌年 1/3 は含みません。
これ以降のご予約・キャンセルはお電話ください。

メールアドレスは
こちらからも登録
いただけます。
メールフォームの本文に
フルネームを記入して
送信ください。

QRコード

●パソコンの方は「reserve@renzan.net」に、
件名にフルネームを入れてお送りください。

自然を愛する会会員特典

レゼルバ

日帰り
企画限定

参加費
100 円引き

※キャンセル待ちとレゼルバからの予約可能期限を過ぎたものは、レゼルバからお申込みいただけません。

10

11