



登山専門店シェルパ・自然を愛する会

# 山行きのお誘い

2022年9月号

●当日ご自宅で検温をされてご参加ください。  
朝からスタッフが伺います。

山行きご一緒しませんか。



登山口まで  
バス移動!

登山口からは  
熟練スタッフが  
ご案内します。



登山口までの道路確認と  
登山ルートの確認が不要です。  
また新たな山仲間との  
出会いもありますよ!  
ぜひご参加ください!

●9月8日以降のプログラムを掲載しております。無掲載のプログラムは中止ではありません。

山がもっと  
楽しくなる!

## 登山教室

要予約

読図について学びます。6/18と7/2に2回に分けて行った内容を1日で行います。地図を見て地形の変化を予想してルートファインディングができるようになれば更に登山も安全になります。※コンパスと筆記用具が必要です。

日にち 9月7日(水) 16:00 ~ 18:00

会場 シェルパ熊本店1階 講師 山本康介

受講費 会員:無料 / 一般 1000円

9/8  
(木)

九州  
百名山

## 天山・彦岳



佐賀県/てんざん/1046m

リーダー 古澤 豊

佐賀の名山 天山。気持ちの良い草原の山歩きです。今回は彦岳にも登ります。

コース 天川登山口…天山…七曲峠…彦岳  
…七曲峠

参加費

5,900円

出発時間 6:30 帰着時間 19:00頃 歩行時間 約3.5時間

経由地 [熊本IC]北熊本SA6:55/玉名PA7:20

6,400円

9/9  
(金)

益城発

## 障子岳・親父山

九州  
百名山

九州  
百名山



宮崎・大分県/しょうじだけ/1706m リーダー 山田 烈

障子岳・親父山は九州中央山地を代表する祖母山の麓の九州百名山です。周回で登ります。足元の悪い箇所もありますが、ゆっくり、しっかり歩きましょう。  
※体力3.5のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース 四季見橋登山口…親父山…障子岳…四季見橋登山口

参加費

6,300円

出発時間 シェルパ6:00 益城総合体育館6:30

帰着時間 19:00頃 歩行時間 約6時間

6,800円

9/13  
(火)

九州  
百名山

九州  
百名山

## 万年山



大分県/はねやま/1140m

リーダー 西沢裕子

おしがおの台から見る柱状節理がみごとです。広い山頂から360度のパノラマを満喫しましょう。

コース 黒猪鹿地区改善センター…九州自然歩道…おしがおの台…林道出合…万年山…万年山牧場

参加費

5,800円

出発時間 7:30 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約3.5時間

経由地 菊陽山本釣具前7:50/大津ヒライ前8:10

6,300円

9/15  
(木)

九州  
百名山

九州  
百名山

## 比叡山



宮崎県/ひえいざん/760m

リーダー 西沢裕子

ロッククライミングで知名度が高く、展望の良いカランコロン岩を経由して山頂まで登ります。九州百名山のピークをゆっくり楽しみましょう。展望は最高です。

コース 千畳敷登山口…一峰展望台…カランコロン岩…ひえの山…比叡山…南側登山口

参加費

6,000円

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 嘉島ヒライ前6:55

6,500円

9/17  
(土)

現地  
集合

ロープワーク  
実技編

## 岩野山



熊本県/いわのやま/217m

リーダー 山本康介

【10名限定】実際の岩場にてロープ操作の実技を学びます。今回は懸垂下降の操作が中心です。※保険は各自ご加入下さい。※ヘルメットのみレンタル有

コース 駐車場…岩場にてロープワーク実技

参加費

8,000円

集合時間 岩野山登山口7:00 実技時間 約2時間

解散時間 11:30頃

10,000円

菊池市秋の日帰り旅行助成事業&くまもと再発見スペシャルプラン

ワクチン3回接種証明または陰性証明と身分証明が必要です。

お昼ご飯

くまもと再発見  
地域限定クーポン  
2,000円

クーポン  
菊池めぐるん券  
1,000円

散策プランです。  
どなたでもどうぞ♪

ウォーキングシューズ  
でどうぞ。雨の場合も  
傘をさして歩きます。

9/14 文教の里石橋散策コース  
(水)

13 代武重・14 代武士が聖護寺参拝の際、大きな石に腰をおろし一休みし、美しい滝を眺めたと言われている休み石をはじめ、そこから見渡す迫間川・迫間滝・迫間橋などを巡ります。今も現役で使われている石橋の橋げたもご覧いただけます。美しい風景をぜひご覧ください。

孔子堂跡・乳母が墓・休み石・迫間滝・迫間眼鏡橋(予定)・一城乃井旅館(食事+温泉 3,850円) - 菊池物産館(買い物)

温泉  
付き

リーダー 阿南苗美  
出発時間 9:30  
帰着時間 16:30頃  
歩行時間 約1時間  
参加費 6,000円



※写真はイメージです。

シェルパから乗車のみ/経由地なし

9/16 水と緑「世界かんがい施設遺産」築地井手コース  
(金)

1615年に加藤清正によって築造された「築地井手」をはじめ、菊池市内には世界かんがい施設遺産の認定を受けた用水路が4か所あります。数百年たった今も利用されている美しい井手の風景をガイドさんの歴史解説を聞きながら歩きましょう。昼食は、大自然に囲まれた「森の味処なかわら」のなめこだご汁定食(1,800円)。原木栽培で丁寧に育てられたなめこは絶品です。道の駅旭志名物のメンチカツのお土産付き。

ガイド付散策「世界かんがい施設遺産」築地井手コース-昼食「森の味処なかわら」-道の駅旭志

メンチカツ  
お土産付き

リーダー 坂本史子  
出発時間 9:30  
帰着時間 16:00頃  
歩行時間 約1時間  
参加費 6,000円



シェルパから乗車のみ/経由地なし

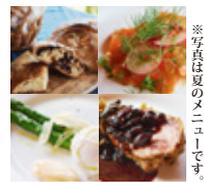
9/20 菊池本城と文学碑コース  
(水)

菊池神社、菊池公園を中心に、菊池にまつわる文学碑をのんびりめぐります。昼食は、古民家レストラン「Ristorante due mamme」。メニューは月替わりのおまかせコース3,300円の1つのみというこだわりのお店で、地元の旬の食材を使用した本格的なイタリア料理を堪能しましょう。珈琲・喫茶鈴屋こだわりの自家焙煎珈琲豆のお土産付き。

ガイド付散策「菊池本城と文学碑コース」-昼食「Ristorante due mamme」-メロンドーム

珈琲豆  
お土産付き

リーダー 坂本史子  
出発時間 8:30  
帰着時間 15:00頃  
歩行時間 約1時間  
参加費 6,000円



※写真は夏のメニューです。

シェルパから乗車のみ/経由地なし

9/18 第1回ヘルスツーリズム  
菊池渓谷散策と菊池の野菜ランチ  
(日)

熊本県

リーダー 坂本史子

栗1kg  
お土産付  
体力1.5 技術1

●くまもと再発見と菊池市助成事業の対象プランに変更!  
「地域限定クーポン2,000円」と「菊池めぐるん券1,000円」付きになりました!

今年6月にヘルスツーリズム認証を受けた「阿蘇くじゅう国立公園菊池渓谷散策ツアー」に参加しませんか。おいしい菊池野菜のランチを食べて、旬の栗拾い、道の駅でお買い物、菊池を満喫して帰りましょう。

コース 渓谷の歴史や成り立ち、四季折々の草花の話、健康的な水分の摂取方法について認定ガイドの説明を聞きながら歩きます。

出発時間 8:00 帰着時間 16:00頃 歩行時間 約2時間

経由地 ユーパレス弁天前8:20

参加費  
大人 6,000円  
小児 6,000円



ランチは水源交流館の▶  
1,650円のスペシャルランチ

◀ヘルスツーリズムの認定ガイドの説明を聞きながら菊池渓谷を散策します。



体力レベル



歩行時間1~2時間  
ウォーキングシューズ可能



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



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



歩行時間6~8時間未満  
健脚コース。



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

※歩行時間に食事や休憩時間は含みません。

技術レベル



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。



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。



岩場や鎖場が多く、場合により沢の渡渉がある。  
手足を使っの確実な動作とバランスが必要。

山岳用雨具(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。

温泉に立寄る場合、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ございます。  
(コロナウイルス感染防止のため、当面は休止中)

昼食は各自でご用意ください。

シェルパ熊本店の駐車場をご利用の場合  
駐車料金500円/日が必要です。

リーダーが山行が困難だと判断した場合  
お客様に下山をお願いすることがあります。

リーダー変更や内容が変わる場合があります。

お申込みの流れ

1.お申込

電話やシェルパのウェブサイト、または  
店頭にてからお申込み頂けます。  
受付は4日前までをお願いします。

2.ご出発3日前

催行決定は出発日より数えて3日前に行います。  
中止の場合のみ、前日までに中止のご連絡を申し上げます。  
(雨天決行・警報が出た場合などは前日に中止の場合もございます。)

3.ご出発当日

出発の10分前までにご集合ください。  
参加費のお支払い。  
(当日払い現金のみ)

キャンセル料

お客様の都合によりご予約を取り消された場合催行日を基準に  
下記の通り取消料を頂きます。

取消日	3日前迄	前日・前々日	当日
取消料率	無料	半額	全額

●宿泊企画の取消料 20~8日前20%、7~2日前30%、前日40%、当日100%

お申込

有限会社 山の旅企画室

全国旅行業協会 正会員  
熊本県知事登録旅行業第2-170号

096-366-9411

ワクチン3回接種が陰性証明が必要です。

**9/17 (土)** **美里フットパス** **ヒガンバナ群生地 白石野里山コース** **ランチ & おやつ付き** **体力2 技術1**  
 熊本県 リーダー 講師 井澤るり子/同行 阿南苗美

棚田に咲くヒガンバナの群生地として知られていますが。何か懐かしい気分させてくれる集落の風景を眺めながら歩きましょう。【ワクチン3回接種者限定】

くまもと再発見の旅  
 2,000円  
 クーポン付

コース **のどかな里山の風景が広がる美里町の南部、白石野里山コース** 参加費 5,500円  
 出発時間 8:30 帰着時間 16:30頃 歩行時間 約3時間  
 経由地 嘉島ヒライ前8:55  
 ●身分証明とワクチン証明または陰性証明が必要です。

ワクチン3回接種が陰性証明が必要です。

**9/21 (水)** **さわやか健康写真ウォーク** **ランチ付き** **体力1 技術1**  
 リーダー 興梧博孝

ゆっくり歩きながら写真も楽しみたいと思います。写真を撮りながらなので、ペースはゆっくりです。今回は天草崎津集落を散策します。

くまもと再発見の旅  
 2,000円  
 クーポン付

コース **シェルパー上天草さんばー(買い物)ー天草崎津集落 & ランチー上天草さんばーーシェルパ** 参加費 5,500円  
 出発時間 7:30 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約2時間  
 経由地 アクアドーム8:05/宇土マリナー8:35  
 ●身分証明とワクチン証明または陰性証明が必要です。

**9/23 (金)** **県北発 熊本発 郡岳・鉢巻山** **九州百名山** **体力3 技術1**  
 長崎県/こおりだけ/826m リーダー 阿南大吉

大村市、野岳湖の近くにある2座に登ります。郡岳は照葉樹林の中の登山です。鉢巻山はこの時期は白色のヒガンバナが見頃です。

コース **郡岳西登山口…郡岳山頂…郡岳南登山口ー鉢巻山** 参加費 6,500円  
 熊本出発 シェルパ 6:30/北熊本SA6:55/玉名PA7:20  
 県北出発 道の駅おおむた7:20 歩行時間 約3時間 6,000円

**9/24 (土)** **九州オルレ 宮崎・小丸川オルレコース** **体力2 技術1**  
 宮崎県 リーダー 阿南誠志

宮崎県木城町、約1,300年前から伝わる「百済王族伝説」にちなんだコースです。14.3km

コース **比木神社…城山公園…木城温泉館湯らら…持田古墳群…高鍋大師…大年神社…小丸川河口** 参加費 6,000円  
 出発時間 7:00 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約5時間  
 経由地 菊陽山本釣具前7:20/大津ヒライ前7:40 6,500円

**9/19 (月)** **九州百名山 九州百名山 古道をゆく 高千穂峰から霧島神宮** **体力4 技術1.5**  
 鹿児島県/たかちほのみね/1573m リーダー 岩永いずみ

当日は霧島神宮例祭の日。高千穂峰へ登り、下山は古道にて鹿ヶ原に降ります。そこから御嶽道を歩き霧島神宮へ…神々しい山神社にも寄り道しますよ。  
 ※体力4のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース **高千穂河原…高千穂峰…鹿ヶ原…高千穂河原…山神社…霧島神宮** 参加費 6,800円  
 出発時間 6:00 帰着時間 19:30頃 歩行時間 約7.5時間  
 経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:25/宮原SA6:55 7,300円

**9/22 (木)** **九州百名山 九州百名山 冠ヶ岳から俵山** **体力3.5 技術1**  
 熊本県/かんむりがたけ/1154m リーダー 古澤豊

南郷谷、阿蘇五岳、南外輪の展望を楽しめます。とても気持ちのいいコースです。ロングコースですが、ゆっくり歩きましょう。※体力3.5のため過去1年以内に体力3以上に参加された方限定です。

コース **冠ヶ岳鉄塔コース登山口…冠ヶ岳…護王峠…俵山…俵山峠** 参加費 5,800円  
 出発時間 6:30 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約6.5時間  
 経由地 萌の里7:10 6,300円

追加企画

**9/23 (金祝)** **現場集合 沢登り 内住峡** **初心者歓迎** **体力3 技術3**  
 福岡県 リーダー 山本康介

【限定5名】コンパクトながらナメ滝。滝つぼでの泳ぎもある沢登入門です。帰りは林道歩きで体力に自信がない方にもお勧めです。※雨天・増水の場合中止※ヘルメットは貸出します。ハーネス・カラビナ・沢靴をご準備下さい。

コース **内住峡登山口…内住峡入渓…内住峡出渓…林道…内住峡登山口** 参加費 15,000円  
 歩行時間 約6時間  
 装備 ハーネス・カラビナ・沢靴、沢登に適した服装、着替え  
 集合場所 JR九郎原駅 集合時間 9:00 解散時間 16:00頃 17,000円

**9/24 (土)** **九州百名山 九州百名山 タンナトリカブト咲く京丈山からワナバノ谷東尾根へ** **体力3 技術1.5**  
 熊本県/きょうのじょうやま/1473m リーダー 河村 文雄

京ノ丈山山頂付近に群生するタンナトリカブトが出迎えてくれるでしょう。巨木が林立する森の登山道からワナバノ谷東側の長い尾根下りを歩きましょう。

コース **ハチケン谷登山口…京丈山登山口…京丈山…ワナバノ谷平家山分岐…東尾根…登山口** 参加費 5,900円  
 出発時間 7:00 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7:25/佐俣の湯7:40 6,400円

Welcome!  
**9 月** **熊本店英会話教室**  
 初級英会話教室です。1回1,000円  
 Aコース 第2 第4 水曜日 9月14日(水) 9月28日(水)  
 Bコース 第2 第4 金曜日 9月9日(金) 9月23日(金)  
 ●時間両コースともに 15:00~

新型コロナウイルス感染防止のための参加の皆さまへお願い  
 参加4日前から当日まで各自検温し、**37.0度以上の発熱または次の6項目にあてはまる方は参加を見合わせていただきます。**この場合、当日キャンセルとして、参加費の50%の取消料を申し受けます。  
 ①過去2週間以内に37.5度以上の発熱 ②せき ③のどの痛み ④味覚の異常 ⑤嗅覚の異常 ⑥過去2週間以内に、新型コロナウイルス感染者と接触  
 ・バス車内においては**マスクの着用**をお願いします。  
 ・バスのご乗車前に、必ず**手指消毒**をお願いします。  
 ・バス車内においては当面の間、**飲食は禁止**とします。  
 ※水分補給は除く。  
**バスの乗車人数制限を緩和しております。**

●経由地の時間の10分前にご集合ください。経由地の時間は曜日・道路状況により前後する場合がございます。●会員とは自然を愛する会の会員です。●出発時間はシェルパ熊本店の時間です。●リーダーや内容が変わる場合があります。●登頂証明書の発行(1枚300円)はお申込時にご予約ください。●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。



## 山がもっと 楽しくなる! 登山教室

要予約

緊急時の装備やビバーク方法をお伝えします。  
※救急救命や医療的な内容ではございません。

日にち 9月24日(土) 17:00~18:00  
会場 シェルパ熊本店1階 講師 山本康介  
受講費 会員:無料 / 一般500円

9/25・26  
(日・月)

現地  
集合

## 坊ガツルでテント泊

体力3 技術1

大分県/ぼうがつつ

リーダー 岩永いずみ

くじゅうの坊ガツルでテントを張りませんか?初心者も大歓迎。これを機会に装備を揃えて実際にテントで過ごしてみましょう!(装備購入も御相談下さいね。)何をするかはみなさんで選んでもらいます。



コース 1日目 テントの設置。珈琲タイム。"川遊び"または"立中山夕駆け"  
2日目 "大船山朝駆け"または"法華院の歴史探訪と三侯山でストレッチヨガ"。テント撤収。ゴミ拾い。

ご案内料  
10,000円

集合 長者原登山口KUJUBASE 9:00

解散 16:00頃 食事 各自 催行人数 3名より実行

12,000円

9/25  
(日)

福岡  
合同

## いとじょう 怡土城探訪しながらの高祖山と鐘撞山

体力2.5 技術1

福岡県/たかすやま/416.1m

リーダー 篠崎善則

大宰府防衛の西の拠点として築かれた奈良時代の山城遺跡を巡りながら高祖山と鐘撞山を縦走します。博多湾の展望も見ものです。下山後は、糸島で人気のJA糸島産直市場の伊都菜彩も訪ねます。

コース 怡土城跡…高祖神社…高祖山…第1望楼跡・鐘撞山…高祖東谷…第2・3・4・5望楼跡…高来寺

参加費  
6,000円

出発時間 8:00 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約3時間

経由地 [熊本IC]北熊本SA8:25/玉名PA8:50

6,500円

9/26  
(月)

霧島の  
秋の花観賞

## 烏帽子岳

体力2 技術1

鹿児島県/えぼしたけ/987.9m リーダー 河村文雄/同行阿南苗美

平坦な林道を歩き登山道入口から15分ほどで山頂に立てる登りやすい山です。静かな山歩きと秋の花を楽しみましょう。

コース 烏帽子岳林道入口…登山道入口…烏帽子岳…展望ピーク…登山道入口…烏帽子岳林道入口

参加費  
6,000円

出発時間 7:30 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]嘉島ハイライ前7:55/宮原SA8:25

6,500円

9/28  
(水)

## 丹助岳・矢筈岳

体力3 技術1

宮崎県/たんすけだけ/815m

リーダー 阿南大吉

宮崎県日之影町に位置する2座を登ります。1座ずつの登山で、双方ともに歩行時間は短いですが、変化にとんだ楽しい登山道です。山頂からは、渓谷を挟んで比叡山や大崩山を望むことができます。

コース 矢筈岳登山口…矢筈岳東峰(1.5h)ー丹助岳キャンプ場…丹助岳(1.5h)

参加費  
6,000円

出発時間 6:00 帰着時間 17:30頃 歩行時間 約3時間

経由地 菊陽山本釣具前6:20/大津ハイライ前6:40

6,500円

9/29  
(木)

## 恐ヶ淵・十六羅漢で 秋の花観察

体力2 技術1

熊本県南阿蘇村

リーダー 講師阿部達郎/同行阿南苗美

南阿蘇のミステリースポットを2ヶ所巡り、秋に咲く阿蘇の植物を観察します。2018年に一度ご案内しましたが、その時は夏でした。季節が違えばまた新たな出会いがあると思います。

コース 旧久木野中体育館…恐ヶ淵…十六羅漢…駐車場

参加費  
5,800円

出発時間 8:00 帰着時間 17:30頃 歩行時間 約3時間

経由地 菊陽山本釣具前8:20/大津ハイライ前8:40

6,300円

●経由地の時間の10分前にご集合ください。経由地の時間は曜日・道路状況により前後する場合がございます。●会員とは自然を愛する会の会員です。

●出発時間はシェルパ熊本店の時間です。●リーダーや内容が変わる場合があります。●登頂証明書の発行(1枚300円)はお申込時にご予約ください。

●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。

9/30  
(金)

## あそをさるく 高森のパワースポット宮地嶽山

体力2.5 技術1

熊本県/みやじだけやま/1010m

リーダー 岩永いずみ

福岡にある宮地嶽神社の分神が祀られている宮地嶽山。清栄山の先にある、質素な山頂です。高森のパワースポットをさるいてまわるばい。※レインスパッツをご用意下さい。

コース 高森殿の杉ー黒岩峠…清栄山…宮地嶽山(往復)ーらくだ山ー上色見熊野座神社ーおすすめスポット

参加費  
5,700円

出発時間 7:00 帰着時間 17:30頃 歩行時間 約4.5時間

経由地 菊陽山本釣具前7:20/大津ハイライ前7:40

6,200円



## Sherpa Family Club 自然を愛する会

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

シェルパファミリークラブ"自然を愛する会"はシェルパに集う山が好きな方でできたクラブです。一緒に登山を楽しみましょう。シェルパでのお買物もお得です。

会員特典

特典1

会報誌  
「連山」  
を毎月お届け



特典2

会員様限定  
の山行きに  
参加できる

特典3

山行きが  
会員価格で  
お得

特典4

山行きの  
割引回数券が  
購入できる  
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

特典5

シェルパでの  
お買物が  
いつでも  
10%OFF  
モンバレルームや書籍等の  
一部商品除く

特典6

割引券  
3,000円分  
プレゼント