

登山専門店シェルパ・自然を愛する会

山行きのお誘い

2023年1月号

山行きと一緒にしませんか。

 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!

●天候や山によっては使用しない場合もありますが、冬季は必ずアイゼンをご用意ください。

1/4 蘭牟田池外輪山

(水)

鹿児島県/かたしろやま/508.8m

リーダー 古澤 豊



年初めの登山です。蒲生神社で参拝後、蘭牟田池の外輪山を周回します。気持ちの良いコースです。

コース 飯盛山登山口…愛宕山…舟見岳…交蔓山…山王岳…片城山…登山口

参加費
☎ 7,800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6:25/宮原SA6:55

☎ 8,300円

1/5 英山~黒髪山縦走

(木)

福岡合同 九州百名山 九州百名山 佐賀県/くろかみやま/893m

リーダー 阿南大吉



佐賀県の有田の名山黒髪山を有田焼の里山・英山から縦走します。

コース 英山登山口…英山…英岩…前黒髪山…黒髪山…見返り峠…乳待坊登山口

参加費
☎ 7,800円

出発時間 7:00 帰着時間 19:00頃 歩行時間 約5時間

経由地 [熊本IC]玉名PA7:50

☎ 8,300円

1/6 雪山登山入門 扇ヶ鼻

(金)

大分県/おうぎがはな/1698m

リーダー 西沢裕子



扇ヶ鼻の瀬の本コースは、積雪量が多くて雪山を楽しめます。冬山入門として最適なコースです。

※アイゼン必携(チェーン可)

コース 瀬の本登山口…岩井川分岐…扇ヶ鼻…本道分岐…牧の戸登山口

参加費
☎ 6,500円

出発時間 6:30 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6:50/大津ヒライ前7:10

☎ 7,000円

1/8 午前中の山歩き 飯田山(益城町)

(日)

熊本県/いーださん/431m

リーダー 阿南志武喜



新年の午前中の山歩きは益城町の飯田山からスタートです!山頂でぜんざいをご準備します。

コース 朝から昼過ぎまでの軽いハイキングを行います。

参加費
☎ 1,500円

集合時間 8:00 解散時間 12:00頃 歩行時間 約2時間

集合場所 飯田公園駐車場

☎ 2,500円

1/7 (土)

新春特別企画

指山登山

※ ※ ~お昼はコースで手料理のおもてなし~

山頂からは目の前に三俣山の北峰がそびえ、雨ヶ池を見下ろす素晴らしい景観が広がります。初めての冬山の方にお勧めコースです。※アイゼン必携(チェーン可)コースの昼食も楽しみです。[ワクチン3回接種者限定]

リーダー 西沢裕子

コース 長者原登山口…林道分岐…指山…自然探索路…長者原登山口-コースホステルにて昼食

※遅めの昼食になりますので行動食をお持ち下さい。

出発時間 7:00 帰着時間 17:30頃

歩行時間 約3.5時間 体力・技術 体力2・技術1

経由地 菊陽山本釣具前7:20 / 大津ヒライ前7:40

参加費 会員 6,000 一般 6,500

1/8 (日) **九州百名山 九州百登山** **樹氷の鶴見岳** 
 大分県/つるみだけ/1375m リーダー 阿南大吉

冬山を始めてみたい方におススメの企画です。冬の絶景を見にいきませんか。ロープウェイがありますから下りはロープウェイ(実費)も使えますよ。※アイゼン必携(チェーン可)

コース	雄岳権現社…分岐…鶴見岳…登山口	参加費	6,800円
出発時間	7:00	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7:20/大津ヒライ前7:40	観	7,300円

1/9 (月) **九州百名山 九州百登山** **太郎丸嶽・次郎丸嶽周回登山** 
 熊本県/じろうまるだけ/397.1m リーダー 河村文雄

ピストンで登られる方が多い太郎丸嶽・次郎丸嶽。今回は小鳥越に下山し、里地を歩いて今泉登山口に戻る周回登山です。岩稜帯からの展望と里地ののどかな歩きを楽しみましょう。

コース	今泉登山口…太郎丸嶽…次郎丸嶽…小鳥越…山神社…今泉登山口	参加費	5,900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	熊本駅新幹線口7:45/アクアドーム8:05/宇土マリーナ8:35	観	6,400円

1/11 (水) **観海アルプス北コース** 
 熊本県/しらたけ/370m リーダー 坂本史子

天草上島の観海アルプス。全長約29kmのうち、北側約9kmを歩きます。穏やかな不知火海を眼下に望みながら、冬のトレイルを楽しみましょう。【ワクチン3回接種者限定】

コース	高舞登山…茶屋峠…金毘羅山…牟田峠…落岳…白嶽…矢岳神社	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	熊本駅新幹線口7:15/アクアドーム7:35/宇土マリーナ8:05	観	6,500円

1/12 (木) **2回シリーズ 四塚連山縦走①** 
 福岡県/こだいしやま/499m リーダー 阿南大吉

四塚連山はアップダウンが多く一日で歩くとハードなのです。今回は2回に分けて歩きたいと思います。海拔0mから湯川山、孔大寺山に登りましょう。※アイゼン必携(チェーン可)

コース	承福寺登山口…湯川山…垂見峠…孔大寺山…地蔵峠	参加費	7,600円
出発時間	7:30	帰着時間	18:00頃
歩行時間	約4時間		
経由地	[熊本IC]玉名PA8:20	観	8,100円

1/13 (金) **益城発 足立山** 
 福岡県/あだちやま/597.8m リーダー 山田烈

北九州市の里山で九州百名山。小文字山登山口からのハイキング登山です。山頂からの北九州市内の展望を楽しみましょう。※アイゼン必携(チェーン可)

コース	小文字山登山口…小文字山…足立山(往復)	参加費	7,800円
出発時間	セルパ6:00	益城総合体育館	6:30
帰着時間	19:00頃	歩行時間	約5時間
		観	8,300円

1/14 (土) **九州百名山 九州百登山** **涌蓋山** 
 熊本・大分県/わいたさん/1500m リーダー 西沢裕子

雪の涌蓋山に登ります。アイゼンを装着しての登山にしたいと思います。雪山登山入門コースです。※アイゼン必携(チェーン可)

コース	ハゲの湯登山口…牧野入口…林道登山口…涌蓋山(往復)	参加費	6,500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8:10	観	7,000円

1/14 (土) **九州百名山 九州百登山** **近しい山で しっかり歩く 小岱山** 
 熊本県/しょうだいさん/501m リーダー 阿南大吉

ゆっくり出発です。起伏も多く低山ながら歩きごたえあります。地元の方が愛する山を歩きましょう。【ワクチン3回接種者限定】

コース	蛇ヶ谷登山口…丸山…観音岳…筒ヶ岳…四ツ原登山口	参加費	5,000円
出発時間	9:00	帰着時間	18:00頃
歩行時間	約6時間		
経由地	セルパから乗車のみ	観	5,500円

1/15 (日) **福岡合同 眺望抜群の小文字山 九州百名山 九州百登山**  **～足立山縦走**
 福岡県/あだちやま/597.8m リーダー 篠崎善則

眼下に広がる北九州市街地の眺望にきっと目を奪われますよ。一緒に歩いてみませんか。※アイゼン必携(チェーン可)

コース	赤松林駐車場…小文字山…妙見山…足立山…妙見神社	参加費	7,800円
出発時間	7:00	帰着時間	18:00頃
歩行時間	約4時間		
経由地	[熊本IC]玉名PA7:50	観	8,300円

●参加費はおつりがでないよう、ご用意いただくと助かります。よろしくお願いたします。

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。

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

- 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。
- 屋食は各自でご用意ください。
- セルパが熊本店の駐車場料金は500円/日です。
- 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。

■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%

1/16 (月) 金井さんと登る 紫尾山

九州百名山

現地集合

鹿児島県/しびさん/1,067m

リーダー 金井憲昭



鹿児島県最高峰で、冬は樹氷が見られる山です。この時期が一番登るのに適しています。※アイゼン必携(チェーン可)

コース 林道終点登山口…尾根出合…定之段林道出合…紫尾山…東尾根コース…林道終点登山口

参加費 1,000円

集合時間 10:00 歩行時間 約4時間

集合場所 林道終点登山口

観 2,000円

1/18 (水) さわやか健康 写真ウォーク

福岡県



リーダー 興柁博孝

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。【ワクチン3回接種者限定】

コース 朝倉市を散策します。

参加費 6,000円

※昼食は各自負担で食事処かお弁当を食べましょう。予約する場合がありますので、ご希望の方はお申込時にご予約ください。

出発時間 7:30 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約2時間

経由地 [熊本IC]玉名PA8:20

観 6,500円

自然を愛する会会員限定

1/20-21 (金・土) 九州百名山 開間岳と磯間岳

九州百名山

現地集合

鹿児島県/かいもんだけ/924m

リーダー 岩永いずみ



開間岳と磯間岳を企画しました。日帰りでは遠いので宿泊してのんびり登りましょう。

コース 1日目 磯間岳登山-宿(泊) 2日目 開間岳登山口…5合目…山頂(往復)

参加費 事前入金 36,800円

出発時間 7:00 帰着時間 18:30頃 歩行時間 ①4時間②5時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前7:25/宮原SA7:55

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

1/21 (土) 九州百名山 冬が最適！行膝山

九州百名山

現地集合

宮崎県/むかばきやま/829m

リーダー 阿南大吉



日之影を過ぎて延岡まで行きますよ！ロングドライブにはなりますが、この時期はヤマビルがないので最適です。雪も心配ありません。

コース 行膝神社…行膝ノ滝…分岐…行膝山(往復)

参加費 7,300円

出発時間 6:30 帰着時間 19:00頃 歩行時間 約4.5時間

経由地 菊陽山本釣具前6:50/大津ヒライ前7:10

観 7,800円

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。

●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。

1/16 (月) 天草の行人岳と帽子岳

九州百名山



熊本県/ぎょうにだけ/506m リーダー 河村文雄/同行阿南苗美

天草の里山を2座登ります。展望はありませんが、信仰の山でお堂があり歴史を感じられます。【ワクチン3回接種者限定】

コース 登山口…行人岳…登山口ーバス移動ー登山口…帽子岳…登山口

参加費 6,000円

出発時間 7:30 帰着時間 17:30頃 歩行時間 約1.5時間

経由地 熊本駅新幹線口7:45/アクアドーム8:05/宇土マリーナ8:35

観 6,500円

1/19 (木) 阿南誠志と歩く 雪散策の一目山

大分県/ひとめやま/1287m



リーダー 阿南誠志

初心者の方でも登れる一目山をご案内します。下山後はユースホステルで温かい食事を食べましょう。※アイゼン必携(チェーン可)【ワクチン3回接種者限定】

コース 一目山-阿蘇くじゅう高原ユースホステル(昼食)

参加費 6,500円

出発時間 8:00 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約2時間

経由地 菊陽山本釣具前8:20/大津ヒライ前8:40

観 7,000円

1/21 (土) フットパス 日向往還編①

熊本県



リーダー 講師井澤るり子/同行阿南苗美

熊本と宮崎を結ぶ旧藩時代の歴史街道です。2回シリーズで山都町から御船まで歩きます。自然と歴史がいたるところに残っています。西郷隆盛も歩いたとされているこの道を巡りましょう。【ワクチン3回接種者限定】

コース 通潤橋～永谷 15.5km(途中まででも可) ※地元の方が作る弁当&おやつ代1300円別途

参加費 5,800円

出発時間 8:00 帰着時間 17:00頃 歩行時間 約4時間

経由地 [浜線バイパス]嘉島ヒライ前8:25

観 6,300円

1/22 (日) 九州百名山 聖岳・高野山西峰・高野山 三角岳・天翔台縦走

九州百名山



熊本県/みすみだけ/406m リーダー 河村文雄

低山ながらいろいろなコースを設定できる三角岳。今回は5本の登山道を繋ぎ展望を楽しみながら5座を縦走します。下山は一部新ルートを歩きます。

企画変更

コース 太田尾集落…聖岳…高野山西峰…高野山…ゴツツ越展望台…三角岳…雲竜台…三角西港自然歩道登山口…三角西港散策

参加費 5,900円

出発時間 7:00 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7:20/アクアドーム7:35/宇土マリーナ8:05

観 6,400円

自然を愛する会会員限定

1/23-24 (月・火) 現地集合 宇土内谷アイスクライミング

熊本県



リーダー 山本康介

九州のアイスグレンドと言えば宇土内谷の水瀑が一番です。アイスクライミング入門としてチャレンジしてみませんか。

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

コース 1日目鹿納谷駐車場-尾根-林道-宇土内谷-アイスクライミング-宇土内谷登山口(テント泊) 2日目宇土内谷登山口-アイスクライミング-宇土内谷登山口-林道-尾根-鹿納谷駐車場

参加費 事前入金 27,000円

装備 テント、ハynes、スリング、カラビナ、アイゼン12本、バイル(2本)、ヘルメット(レンタル500円有)

集合 7:30 道の駅青雲橋 解散時間 18:00頃

1/26 (木) 宇土半島を歩く② 轟水源～石打ダム

熊本県 リーダー 古澤豊

体力3 技術1

宇土半島を歩くシリーズの2回目は、轟水源から石打ダムまで歩きます。途中、集落あり、果樹園ありと変化に富んだコースを歩きます。

コース	轟水源…白山…阿保峠…大岳…雄岳…千房…石打ダム 歩行距離19km	参加費	6,000円
出発時間	6:30 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約5時間	参加費	6,500円
経由地	熊本駅新幹線口6:45/アクアドーム7:05		

1/27 (金) 九州百名山 九州百名山 氷結の御池とくじゅう中岳

大分県/なかだけ/1791m リーダー 西沢裕子

体力3 技術1

この時期の御池は氷結して渡ることが出来ます。中岳にも登りましょう。※アイゼン必携(チェーン可)

コース	牧の戸登山口…久住分かれ…御池…中岳…天狗ヶ城…牧の戸登山口	参加費	6,500円
出発時間	6:00 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約5.5時間	参加費	7,000円
経由地	菊陽山本釣具前6:20/大津ヒライ前6:40		

1/28 (土) 阿蘇の麓をさるく 冬の夜バージョン

熊本県/たんごやま/653m リーダー 岩永いずみ

体力2 技術1

昼からのスタート。陽だまりの田子山から涅槃像を眺め、夕焼けや竹あかり、氷爆の古閑の滝ライトアップ等軽く夜食(各自負担)をとったりしながら、寄り道してさるきます。防寒対策とライトも装備ください。

コース	田子山—阿蘇中央公園周辺—古閑の滝周辺	参加費	6,000円
出発時間	13:00 帰着時間 22:00頃 歩行時間 約4時間	参加費	6,500円
経由地	菊陽山本釣具前13:20/大津ヒライ前13:40		

1/28 (土) 阿南誠志と歩く 風景街道 島原半島うみやま街道～歴史と水と温泉のまち～

長崎県 リーダー 阿南誠志

体力1 技術1

島原半島は、中央部に雲仙普賢岳及び平成新山が聳え立ち、東は有明の海、西は夕日が映える橘湾、北側は干潟の諫早湾と周囲を海に囲まれた豊かな自然を感じられるルートです。

コース	風景街道島原編(食事各自)	参加費	6,300円
出発時間	7:00 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約1時間	参加費	6,800円
経由地	熊本駅新幹線口7:15/アクアドーム7:35/熊本新港8:00		

1/28 (土) 九州百名山 九州百名山 冬といえば紫尾山

鹿児島県/しびさん/1067m リーダー 阿南大吉

体力3 技術1

鹿児島県北部に位置する紫尾山です。夏はヤマビルが多いので、冬の山といわれます。※アイゼン必携(チェーン可)

コース	登山口…東尾根コース…紫尾山…登尾コース…登山口(周回コース)	参加費	7,800円
出発時間	6:30 帰着時間 19:30頃 歩行時間 約5時間	参加費	8,300円
経由地	[浜線バイパス]嘉島ヒライ前6:55/宮原SA7:25		

1/29 (日) 福岡合同 九州百名山 九州百名山 氷瀑の難所ヶ滝から宝満山縦走

福岡県/ほうまんさん/829m リーダー 篠崎善則

体力3 技術2

正式には河原谷の大つららと呼ばれるその光景は岳人が認める冬の風物詩です。下山は、正面道を久しぶりにゆっくり下山します。※アイゼン必携(チェーン可)

コース	一本松公園…難所ヶ滝…仏頂山…宝満山…竈門神社	参加費	7,600円
出発時間	7:00 帰着時間 18:00頃 歩行時間 約5時間	参加費	8,100円
経由地	[熊本IC]玉名PA7:50		

1/29 (日) 九州百名山 九州百名山 冬景色のくじゅう連山を眺める涌蓋山縦走

大分県/わいたさん/1500m リーダー 阿南大吉

体力3 技術1

くじゅう連山の西の端に位置する涌蓋山からは、くじゅう連山をきれいに眺めることができます。気持ちの良い縦走路をのんびり歩いてみませんか。※アイゼン必携(チェーン可)

コース	ハゲの湯登山口…涌蓋山…みそこぶし山…くじゅうスキー場駐車場	参加費	6,700円
出発時間	7:00 帰着時間 18:30頃 歩行時間 約5時間	参加費	7,200円
経由地	菊陽山本釣具前7:20/大津ヒライ前7:40		

- 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。

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。シェルパ熊本店でお支払い頂くか郵便局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	[記号] 01900-2 [番号] 36063 [名義] 自然を愛する会
	●郵便局以外からの振込み
	[店番] 199 支店 [種類] 当座 [番号] 0036063 [名義] 自然を愛する会
	※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。
	※払込取扱票をご利用の場合は、お名前とプログラム名をご記入ください。払込取扱票を利用されない場合は、お名前の後にプログラム名もご入力ください。
	※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。



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 ※初回のみ 年会費 3,000円

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	特典2	特典3	特典4	特典5	特典6
	会報誌「連山」を毎月お届け	会員様限定の山行きに参加できる	山行きが会員価格でお得	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枚限り) ※3月と8月の年2回販売	シェルパでのお買物がいつでも10%OFF モンベールムや書籍等の一部商品除く	割引券 3,000円分プレゼント