








①熱中症対策を十分に行ってください。(十分な水分、帽子等の日よけをご持参ください。事前の体調管理をしっかり行ってください。)

**6/1 万年山**  

大分県/はねやま/1140m    ご案内 河村文雄/阿南苗美

この季節、万年山はミヤマキリシマの見頃を迎えます。花散策には最高の山です。


参加費  **5,800円**  **7,400円**    時間(目安)

コース ハナグリ登山口…西万年…万年山…お花畑…ハナグリ登山口

出発 シェルパ熊本本店 7:30/菊陽山本釣具前 7:45  
/大津ヒライ前 8:05/道の駅小国ゆうステーション 8:50






最終帰着 シェルパ熊本本店 17:00 予定

<道路運送法上の許可等を必要としない自家用自動車を利用>

**6/1 三俣山** 

大分県/みまたやま/1744m    ご案内 平川雅敏

ミヤマキリシマが咲き誇るくじゅう連山の全景を眺めに行きましょう。大曲登山口からの往復です。



参加費  **6,500円**  **8,400円**    時間(目安)

コース 大曲登山口…諏蛾守越…三俣山西峰…三俣山本峰(往復)

出発 シェルパ熊本本店 6:30/菊陽山本釣具前 6:45/  
大津ヒライ前 7:05






最終帰着 シェルパ熊本本店 18:30 予定

<道路運送法上の許可等を必要としない自家用自動車を利用>

**6/3 オオヤマレンゲの獵師山**  

大分県/りょうしやま/1423m    ご案内 山之内滉陽

草つきでなだらかなやまですので、初心者に最適です。時期が合えばオオヤマレンゲが綺麗だと思います。


参加費  **5,100円**  **7,100円**    時間(目安)

コース 獵師山登山口…合頭山…獵師山…林道出合…くじゅう森林スキー場

出発 シェルパ熊本本店 7:30/菊陽山本釣具前 7:45/  
大津ヒライ前 8:05






最終帰着 シェルパ熊本本店 16:00 予定

<道路運送法上の許可等を必要としない自家用自動車を利用>

**6/4 積岩山** 

熊本県/つみいわやま/1414m    ご案内 安田考希

九州中央山地に位置し、くじゅうや阿蘇エリアから比べると静かな登山が楽しめます。

参加費  **6,500円**  **8,400円**    時間(目安)

コース 久連子登山口…岩茸越…積岩山(往復)…岩茸山(往復)…久連子登山口

出発 シェルパ熊本本店 6:00/嘉島ヒライ前 6:20/  
佐保の湯 6:45






最終帰着 シェルパ熊本本店 18:00 予定

<道路運送法上の許可等を必要としない自家用自動車を利用>

**6/5 ミヤマキリシマの平治岳**

大分県/ひいじだけ/1643m    ご案内 西沢裕子

ミヤマキリシマと言えば「平治岳」。南峰から見下ろす坊ガツルとミヤマキリシマは最高の眺めです。


参加費  **7,300円**  **9,500円**    時間(目安)

コース 大曲登山口…法華院温泉山荘…坊ガツル…大戸越…平治岳…大戸越…坊ガツル…長者原

出発 シェルパ熊本本店 6:00/菊陽山本釣具前 6:15/  
大津ヒライ前 6:35






最終帰着 シェルパ熊本本店 19:00 予定

<道路運送法上の許可等を必要としない自家用自動車を利用>

**6/6 霧島の白鳥山と甑岳** 

宮崎県/しらとりやま/1363m    ご案内 河村文雄

霧島のきれいな松林を歩きます。二湖パノラマ展望台から眺める白紫池・六観音御池と甑岳から眺める韓国岳・白鳥山の展望が素晴らしいです。

参加費  **7,400円**  **9,000円**    時間(目安)


コース ビジターセンター前…二湖パノラマ展望台…白鳥山…六観音御池…甑岳…甑岳山頂周回…甑岳登山口

出発 シェルパ熊本本店 6:30/嘉島ヒライ前 6:50/  
宮原 SA 7:20

最終帰着 シェルパ熊本本店 18:30 予定




<道路運送法上の許可等を必要としない自家用自動車を利用>

初めての方にもおすすめ!

**6/6 Let's enjoy mountain climbing 金山銅山** 

熊本県/かなやまどうざん/480m    ご案内 阿南志武喜

通常は立ち入り禁止となっている秘蔵のコースを、益城町の方をお迎えして、今回は特別にご案内いたします。銅の採掘の歴史を物語るトロッコ道や、水力発電所跡などを巡る貴重な機会です。  
※受付はシェルパではありません。QRコードからお申込みください。


事前入金    時間(目安)

参加費 **5,500円** ●マウンテンシートと優待券は使えません。●納山会の参加回数に含みません。

コース 千光寺…トロッコ道…金山銅山(坑口)…登山口

出発 シェルパ熊本本店 9:00/益城総合体育館 9:30

最終帰着 シェルパ熊本本店 15:00 予定





①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。

## 6/6 (土) 現地集合 四阿屋の岩場

佐賀県/あずまやのいわや ご案内 山本康介

【最少催行3名最大5名】初心者向けのクライミングゲレンデです。アウトドアの岩登りを体験します。細かいスタンス、ホールドを使って登りましょう。  
※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。※登山保険に各自で必ずご加入ください。

参加費 余員 20,000円 総 23,000円 活動時間 7時間予定 クライミング

コース 四阿屋駐車場…岩場…四阿屋駐車場  
クライミングシューズ、ハーネス、ヘルメット、チョーク、ビレイデバイス、PAS

※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。ご自身だけでなく他の参加者の安全のためにもお願いします。

集合 アスタロピスタ鳥栖 9:30 解散 アスタロピスタ鳥栖 17:00予定

## 6/7 (日) 雲仙 国見岳～普賢岳 九州百名山 100

長崎県/ふげんだけ/1359m ご案内 阿南志武喜

国見岳に咲くミヤマキリシマと普賢岳からの展望を満喫しましょう！※フェリー代含む

参加費 余員 9,000円 総 10,500円 体力 3 技術 2 歩行時間 5.5 時間(目安)

コース 仁田峠駐車場…妙見岳…国見岳…普賢岳…吹越分かれ…吹越トンネル駐車場

出発 シェルパ熊本本店7:00/熊本駅新幹線口7:10/アクアドーム7:25/熊本新港7:40

最終帰着 シェルパ熊本本店18:00予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

## 6/10 (水) 英山～黒髪山縦走 九州百名山

佐賀県/くろかみやま/516m ご案内 篠崎正人

黒髪山は佐賀県武雄市と有田町の市町境に位置し、有田町のシンボリックな山です。英山(440m)から縦走しましょう！

参加費 余員 7,900円 総 9,700円 体力 3.5 承認制 技術 2 歩行時間 5.5 時間(目安)

コース 有田ダム登山口…英山…英岩…英山…本荘岳(前黒髪)…黒髪山…蛇焼山…雌岩…見返り峠…黒髪山登山口…乳待坊駐車場

出発 シェルパ熊本本店6:30/玉名PA7:10/広川SA7:35/金立SA8:00

最終帰着 シェルパ熊本本店18:00予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

## 6/11 (木) 多良山系三山縦走 九州百名山

佐賀・長崎県/ただけ/986m ご案内 阿南大吉/平川雅敏

長崎県と佐賀県にまたがる名峰を登ります。急登も多く登りごたえのある山です。山頂からの眺望は有明海と大村湾がとても綺麗に見えます。

参加費 余員 9,400円 総 12,100円 体力 4 承認制 技術 2 歩行時間 7 時間(目安)

コース 中山キャンプ場…経ヶ岳…金泉寺…多良岳(往復)…五家原岳

出発 シェルパ熊本本店5:30/玉名PA6:10/広川SA6:35/金立SA7:00

最終帰着 シェルパ熊本本店20:00予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>



●鹿嵐山 地蔵峠の景色

イメージ

## 6/12 (金) 水墨画の世界 鹿嵐山 九州百名山

大分県/かならせやま/758m ご案内 山之内陽陽

九州百名山の鹿嵐山に登ります。万里の長城からの景観は必見です。急な下りがコース上にありますので、スベリ止めのついた手袋をご準備ください。

参加費 余員 8,100円 総 10,000円 体力 3 技術 1 歩行時間 4.5 時間(目安)

コース 第一登山口…雌岳…雄岳…地蔵峠…第二登山口

出発 シェルパ熊本本店6:30/玉名PA7:10/広川SA7:35/山田SA8:15

最終帰着 シェルパ熊本本店18:30予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

## 6/12 (金) 英彦山 九州百名山

福岡県/ひこさん/1188m ご案内 安田考希

福岡県内第三の高峰の英彦山は、日本三大修験山に数えられます。森の貴婦人オヤマレンゲに出合えるルートを歩きましょう。

参加費 余員 7,600円 総 9,500円 体力 3 技術 1 歩行時間 5 時間(目安)

コース 豊前坊登山口…北岳…中岳…南岳…鬼杉…奉幣殿…神宮下

出発 シェルパ熊本本店6:30/玉名PA7:10/広川SA7:35/山田SA8:15

最終帰着 シェルパ熊本本店18:30予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

## 6/13 (土) 作礼山 人生の並木路 九州百名山

佐賀県/さくれいざん/887m ご案内 西沢裕子

奥作礼の周回コースを歩きましょう。人生の並木路は杉の木が整然と等間隔で立ち並んでおり、気持ち良いですよ！モウセンゴケの花が咲いている時期だと思います。

参加費 余員 7,500円 総 9,300円 体力 3 技術 1 歩行時間 5 時間(目安)

コース 9合目駐車場…奥作礼二の岳…三の岳…9合目駐車場…作礼山…駐車場

出発 シェルパ熊本本店7:00/玉名PA7:40/広川SA8:05/金立SA8:30

最終帰着 シェルパ熊本本店18:00予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

**6/13-6/14** **現地集合** **溪流歩き「耳川源流」**  
(土・日) 宮崎県/みみがわげんりゆう ご案内 山本康介

【最少催行人数3名】日本三大秘境の一つ椎葉村。その山奥に流れる耳川の源流を歩きます。沢を歩きながら美しい渓谷、自然を楽しみましょう。1日目2日目とも山頂は目指さずに異なる谷筋で沢歩きを行います。夜は塚谷キャンプ場で野営します。事前に遊魚券を用意して溪流釣りもできますよ。※食事は各自※クライミングと溪流歩きの保険にご加入ください。

事前入金 事前入金  
参加費 **34,000円** **38,000円**  
体力 **3** 技術 **3** 歩行時間 **3**時間(目安)

コース  
1日目 塚谷キャンプ場…耳川源流…塚谷キャンプ場  
2日目 塚谷キャンプ場…耳川源流…塚谷キャンプ場

装備 テント、寝袋、マット等※初めての方は、お気軽にスタッフにお問合せください。  
集合 不土野(ふどの)簡易郵便局 9:00 解散 不土野(ふどの)簡易郵便局 16:30予定



●オオヤマレンゲ イメージ

**6/14** **九州オルレ** **松浦・福島コース**  
(日) 長崎県 ご案内 阿南志武喜

九州オルレで最も新しいコース。そしてアジフライの聖地。今回はコース途中で飲食店に移動してアジフライか海鮮を食べて、またコースに戻って歩きます。フライに対する罪悪感も解消できます。

参加費 **9,000円** **10,900円**  
体力 **3** 技術 **1** 歩行時間 **5**時間(目安)

コース  
松浦市役所福島支所…大山展望所…福寿寺…旧養源小学校…鍋串漁港…潜水艦着…土谷棚田展望所(10.5km)

出発 シェルパ熊本本店6:30/玉名PA7:10/広川SA7:35/金立SA8:00

最終帰着 シェルパ熊本本店19:00予定  
<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

**6/14** **向坂山・黒岩・小川岳縦走** **九州百名山**  
(日) 熊本・宮崎県/むこうざかやま/1685m ご案内 河村文雄

霧立越の深い森。展望とオオヤマレンゲやエゴノキの花を楽しみながら広々とした尾根を歩きます。※路面状況により五ヶ瀬ハイランドスキー場まで車が入れない場合は行き先を変更いたします。

参加費 **7,100円** **8,700円**  
体力 **3.5** 技術 **1** 歩行時間 **6**時間(目安) 承認制

コース  
ゴボウ畑登山口…向坂山…五ヶ瀬ハイランドスキー場…黒岩…小川岳…黒峰分岐…舞岳登山口…舞岳集落

出発 シェルパ熊本本店6:30/嘉島ヒライ前6:50/道の駅 清和文楽邑7:20

最終帰着 シェルパ熊本本店18:30予定  
<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

**6/15** **現地集合** **金井さんと登る**  
**オオヤマレンゲの小川岳周辺**  
(月) 熊本・宮崎県/おがわだけ/1542m ご案内 金井憲昭

ゴボウ畑登山口からオオヤマレンゲを見に行きます。山頂には登らず花を楽しみましょう。※路面状況により五ヶ瀬ハイランドスキー場まで車が入れない場合は行き先を変更いたします。

参加費 **2,000円** **3,000円**  
体力 **0** 技術 **0** 歩行時間 **0**時間(目安)

コース  
ゴボウ畑登山口…小川岳周辺でオオヤマレンゲ観賞 ※小川岳山頂には登りません。

集合 ゴボウ畑登山口9:30

解散 ゴボウ畑登山口13:30予定

**6/15** **鳴子山**  
(月) 大分県/なるこやま/1643m ご案内 山田烈

オオヤマレンゲが咲いているタイミングです。登山口から山頂までの距離は長いですが、森の貴婦人オオヤマレンゲに出合うためには必要な試練です。

参加費 **7,100円** **9,000円**  
体力 **3** 技術 **1** 歩行時間 **7**時間(目安)

コース  
牧ノ戸峠…沓掛山…避難小屋…御池…鳴子山(往復)

出発 シェルパ熊本本店6:00/菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35

最終帰着 シェルパ熊本本店18:00予定  
<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>



●桃源郷岬のあじさい イメージ

**6/17** **フォトスポット写ん歩旅**  
(水) 宮崎県 **食事村** **カメラがユースOK**  
日本風景街道「蒲江・北浦大漁海道」と桃源郷岬あじさい&海鮮  
ご案内 阿南誠志/同行 戸寄亜紀子


【最少催行人数10名】国土交通省認定の日本風景街道「蒲江・北浦大漁海道」のリアス式海岸を眺めます。日向灘を背景に岬を埋め尽くす、桃源郷岬200万本のあじさいは絶景です。少し早めの海鮮ランチです。朝食は軽めにさせていただきます。

参加費 **8,900円** **10,800円**  
体力 **1** 技術 **1** 歩行時間 **2**時間(目安)

コース  
道の駅かまえ(お買物)ー昼食ーリアス式海岸ー桃源郷岬散策  
※昼食・桃源郷岬入場料込み

出発 シェルパ熊本本店7:30 ※往路と復路が異なるため、途中乗車はありません。

最終帰着 シェルパ熊本本店19:00予定  
<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

**益城発**  
**6/18 (木) 耳納山** 

福岡県/みのうやま/368m ご案内 山田烈

九州百登山。耳納連山を縦走します。里山で歩きやすいコースを兜山、月見山と登ります。

参加費  **7,200円**  **9,600円**   

コース 後谷コース登山口…月見山…兜山…耳納山…つつじ公園登山口

出発 シェルパ熊本本店6:30/益城総合体育館7:00

最終帰着 シェルパ熊本本店18:00予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>



●ヤマボウシ

イメージ

**6/20 (土) フットパス 五家荘 泉コース**  

熊本県 ご案内 講師 井澤るり子/同行 阿南苗美

集落の細い路地や歴史の足跡を辿ります。

**お弁当  
おやつ  
付き**

参加費  **6,000円**  **7,000円**   

コース 泉コース

出発 シェルパ熊本本店8:30/嘉島ヒライ前8:50

最終帰着 シェルパ熊本本店16:00

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>




**スペシャルプライス! シェルパ山の日**

**6/21 (日) 学べる登山 一ノ峯・二ノ峯** 

熊本県/いちのみね/858m ご案内 阿南大吉/垣野俊太郎

テーマ 正しい靴紐の結び方と歩き方とヤマビル・害虫対策と救急法  
 西原村から登れる一ノ峯と二ノ峯はきれいな草原の山です。  
 アルプスの少女になったつもりで出掛けませんか。  
 ※受付はレゼルパではありません。QRコードからお申込みください。



事前入金 **5,000円** ●マウンテンシートと優待券は使えません。 ●納山会の参加回数に含みません。   

コース 登山口…一ノ峯…二ノ峯…登山口

出発 シェルパ熊本本店7:30/萌の里8:40

最終帰着 シェルパ熊本本店15:05予定

**6/19 (金) 救急救命士と登る! セルフケアトレーニング 鞍岳**   

熊本県/くらだけ/1,117m ご案内 平川雅敏(救急救命士)

安全登山をオシエルパ! 救急実践編それぞれの体力を確認しながら身体の変化を意識して歩きましょう。

参加費  **5,000円**  **5,500円**   

コース 9合目登山口…女岳…鞍岳(雄岳)…ツームシ山(周回)

出発 シェルパ熊本本店7:30/菊陽山本釣具前7:45/道の駅旭志8:05

最終帰着 シェルパ熊本本店17:00予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

**6/20 (土) ヤマボウシの九千部岳** 

長崎県/くせんぶだけ/1062m ご案内 大串雅康

登山口からヤマボウシが見られることでしょう。※フェリー代含む

参加費  **9,600円**  **11,800円**   

コース 田代原トレイルセンター…九千部岳…国見岳登山口

出発 シェルパ熊本本店6:45/熊本駅新幹線口6:55/アクアドーム7:10/熊本新港7:25

最終帰着 シェルパ熊本本店18:00予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

**6/21 (日) 訓練登山 由布岳~鶴見岳縦走**  

大分県/ゆふだけ/1583m ご案内 平川雅敏/山之内混陽

今回は体カトレーニングで由布岳と鶴見岳の2座を登ります。夏山遠征登山に向けての訓練登山です。

参加費  **7,600円**  **9,200円**   

コース 登山口…合野越…マタエ…東峰…分岐…東登山口…馬ノ背…鶴見岳…御岳権現社

出発 シェルパ熊本本店6:00/菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35

最終帰着 シェルパ熊本本店19:00予定


<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>



●二ノ峯からの展望



イメージ

①熱中症対策を十分に行ってください。(十分な水分、帽子等の日よけをご持参ください。事前の体調管理をしっかり行ってください。)

**6/22 多良岳** 

(月) 佐賀県/ただけ/983m ご案内 篠崎正人

佐賀の名峰「多良岳」は有明海を望む雄大な山です。山頂手前の岩場は鎖場もあって訓練には最適です。

参加費  **7,900円**  **9,700円**



**体力 3** **技術 1** **歩行時間 4.5**  
時間(目安)

コース 黒木登山口…分岐…西野越…金泉寺…分岐…岩場…国見岳…分岐…多良岳…岩場…金泉寺登山口

出発 シェルパ熊本本店6:00/玉名PA6:40/広川SA7:05/金立SA7:30



最終帰着 シェルパ熊本本店17:00予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

**6/24 オオヤマレンゲの祖母山**  

(水) 大分県/そぼさん/1756.4m ご案内 西沢裕子

日本百名山でもある祖母山へ北谷から登ります。この時期は山頂付近でオオヤマレンゲが見られると思います。※雨の場合中止

参加費  **7,200円**  **9,100円**



**体力 3** **技術 1** **歩行時間 6.5**  
時間(目安)

コース 北谷登山口…国観峠…九合目小屋…祖母山…風穴経由

出発 シェルパ熊本本店6:30/菊陽山本釣具前6:45/大津ヒライ前7:05



最終帰着 シェルパ熊本本店18:30予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

**6/25 緩木山～越敷岳**  

(木) 大分県/こしきだけ/1060m ご案内 山之内滉陽

祖母山の前岳2座の緩木山と越敷岳を周回登山します。趣のある山で静寂な登山が楽しめます。

参加費  **7,200円**  **9,600円**



**体力 3** **技術 1** **歩行時間 5.5**  
時間(目安)

コース 緩木神社登山口…緩木山…稜線分岐…越敷岳…登山口

出発 シェルパ熊本本店6:00/菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35



最終帰着 シェルパ熊本本店18:30予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

**6/27-28 法華院でテント泊**  

(土・日) 大分県1786.3m ご案内 平川雅敏(救急救命士)

【最少催行人数4名】雨ヶ池本来の姿が見れる季節です。雨に打たれても九州で一番高い標高にある温泉でリフレッシュ！みんなで楽しめる夕食も作ります。※夕食付(朝食・昼食は各自)※テント装備がない方は、法華院温泉山荘泊も可(宿泊代は各自)

事前入金  
参加費  **21,000円**  **23,000円**

**体力 3** **技術 1** **歩行時間 3.5**  
時間(目安)


コース 1日目 長者原…雨ヶ池越…法華院温泉山荘(テント場泊)  
2日目 朝駆け(希望者のみ)法華院…坊ツル…段原…大船山(往復)法華院…雨ヶ池越…長者原

装備 テント、寝袋、マット等

出発 シェルパ熊本本店7:00/菊陽山本釣具前7:15/大津ヒライ前7:35



最終帰着 シェルパ熊本本店17:30予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

**6/28 小鹿山と神楽女湖のハナショウブ** 

(日) 大分県/おじかやま/727.6m ご案内 河村文雄/阿南苗美

別府市の志高湖の奥にある小鹿山に登ります。この時期はハナショウブが咲いているころでしょう。

参加費  **6,000円**  **7,700円**


**体力 2** **技術 1** **歩行時間 2**  
時間(目安)

コース 小鹿山駐車場…神楽女湖…小鹿山…志高湖駐車場

出発 シェルパ熊本本店7:30/菊陽山本釣具前7:45/大津ヒライ前8:05



最終帰着 シェルパ熊本本店17:30予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>

**7/1 福智山・七重の滝コース** 

(水) 福岡県/ふくちやま/900m ご案内 篠崎正人

涼しげな山道を歩きます。登山口から山頂まで7つの滝が連続し、マイナスイオンたっぷりです。山頂までは開放的な眺めを楽しみましょう。

参加費  **8,600円**  **11,000円**

**体力 3** **技術 1** **歩行時間 6**  
時間(目安)

コース 鱒淵ダム…七重の滝…豊前越…福智山…上野登山口

出発 シェルパ熊本本店6:00/玉名PA6:40/広川SA7:05/基山PA7:20/古賀SA7:45



最終帰着 シェルパ熊本本店18:30予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>





●中山仙境の無明橋

イメージ

**7/2 中山仙境**  

(木) 大分県/なかやませんきょう/316m ご案内 阿南志武喜

「無明橋」で有名な国東半島の中山仙境へ。短いコースですが見所満載の山です。

参加費  **7,900円**  **10,300円**

**体力 3** **技術 1** **歩行時間 4.5**  
時間(目安)

コース 農村公園…分岐…無明橋…高城…隠洞穴…下山口

出発 シェルパ熊本本店6:00/菊陽山本釣具前6:15/大津ヒライ前6:35

最終帰着 シェルパ熊本本店18:30予定

<道路運送法上の許可等が必要としない自家用自動車を利用>