久連子福寿草観賞マップ

A	久連子古代の里	→ B	岩宇土山登山口／オコバ谷登山口入口	約 20 分
B	オコバ谷登山口入口	→ C	オコバ谷登山口	約 20 分
C	オコバ谷登山口	→ D	白崩平（福寿草の群生地）	約 50 分
B	岩宇土山登山口	→ E	岩宇土山山頂	約 2 時間 30 分
E	岩宇土山山頂	→ D	白崩平（福寿草の群生地）	約 1 時間 10 分
E	岩宇土山山頂	→ F	上福根山山頂	約 1 時間 20 分

【福寿草見学ガイドメニュー】

■岩宇土山トレッキング
■福寿草群生地トレッキング
＝＞　ガイド協会へ希望日をご相談ください

泉町観光ｶﾞｲﾄﾞ・ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ協会　まで
TEL&FAX　0965−67−5888
※締め切りは、希望日の 5 日前までです

地元ガイドが案内します ＞ 福寿草見学ガイド

岩宇土山トレッキング

※参加には事前のお申込みが必要です

山頂までは上りが続きます ここからの景色は最高

白崩平から岩宇土山を望む

冷え込みが続けば 氷筍が見られることも！

■料　金：申込時ご確認下さい
■集　合：久連子古代の里
■出　発：9:30
■コース：A−B−E−D−C−A
■所要時間：約 6 時間
■集　合：久連子古代の里
■体　力：★★★★☆
■備　考：積雪状況によっては軽アイゼンが必要です

福寿草群生地トレッキング

※参加には事前のお申込みが必要です

群生地までの道には、目印やロープが整備してあります

白崩平周辺では、福寿草の群生が待っています

雪の中に咲く福寿草 これが見たいですよね

■料　金：申込時ご確認下さい
■集　合：久連子古代の里
■出　発：12:00
■コース：A−B−C−D−C−B−A
■所要時間：約 3 時間
■集　合：久連子古代の里
■体　力：★★☆☆☆
■備　考：普段歩いている方なら問題のないコースです

久連子地区散策

※古代の里で、いつでもお申込をお待ちしております

地元ガイドの案内で、久連子地区内を回ります

案内されないと分からない群生場所へお連れします！

基本的には舗装道を歩くので、歩くのに適した服装で

■料　金：500 円／1 名
■集　合：久連子古代の里
■出　発：10:40　13:00
■コース：久連子地区内
■所要時間：約 1 時間 20 分
■集　合：久連子古代の里
■体　力：★☆☆☆☆
■備　考：基本的には舗装道を歩きます

登山の注意

○登山届を出しましょう！
登山届は久連子古代の里にありますので、出発前に記入・提出していくことができます。

○計画にゆとりを！
上記の行程を参考に、遅くとも午後 4 時までには下山できる計画を組みましょう。また、山では天候の変化が早いので、思わぬ遅延が発生する可能性があることも考慮に入れましょう。

○体調を整えましょう
風邪をひいていたり、二日酔いなど体調がすぐれない時の登山は危険です。また、自らの能力を過信せず、日ごろから体力増強に努めることが事故防止に繋がります。

○装備・食料は十分に
日帰りの登山でも、常に備えをしておくことが大事です。
（下記一覧表を参照して下さい）

○植物の採集は厳禁です
山中における全ての植物はもちろん、特に福寿草の採集は**熊本県の条例により「捕獲・採取・殺傷・損傷が禁止」**されています。

登山の装備・準備物

●バックパック（リュックサック）
20 ～ 30ℓ程度のものがあれば十分です。

●登山靴（トレッキングシューズ）
底のゴムが厚く、歩きやすいものを選びましょう。
また、はき慣れたもので防水性のものがベターです。

●服　装
五家荘の 2 月は大変寒く、雪が積もることもよくあります。
上下とも防寒の服装を。また、山中では必要に応じて脱いだり着たり出来る上着があると尚良いです。
帽子も必須です。

●スティック（ストック／ポール）
ひざへの負担を抑え、疲労の軽減にも繋がります。

●水筒
飲むだけでなくケガの治療にも使用できるので、1ℓ以上あると良いでしょう。

●行動食
飴やチョコレートなど。体力回復に役立ちます。

●タオル
汗をかいた時や体が濡れた時など、必須品です。

●保険
各自、登山用の保険に加入することをオススメします。

●軽アイゼン
登山道凍結がある時は、携行が必要になる場合があります。