

菊池溪谷から兜岩

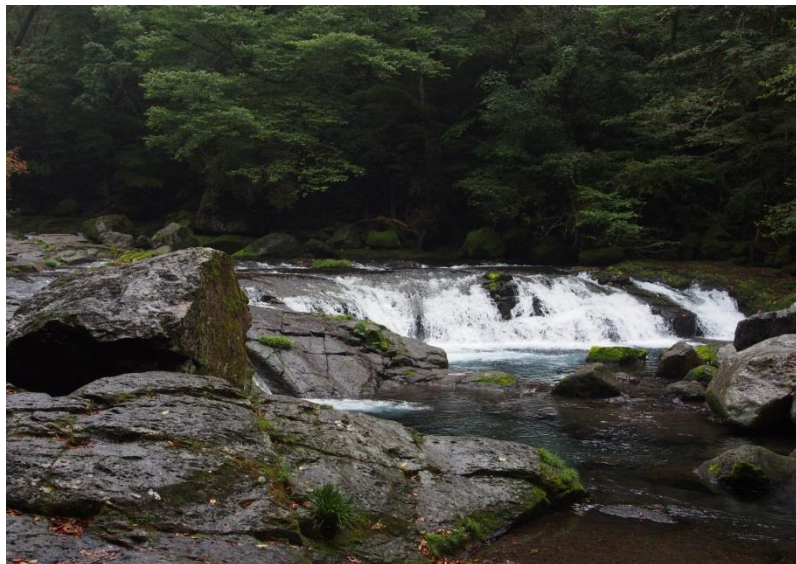
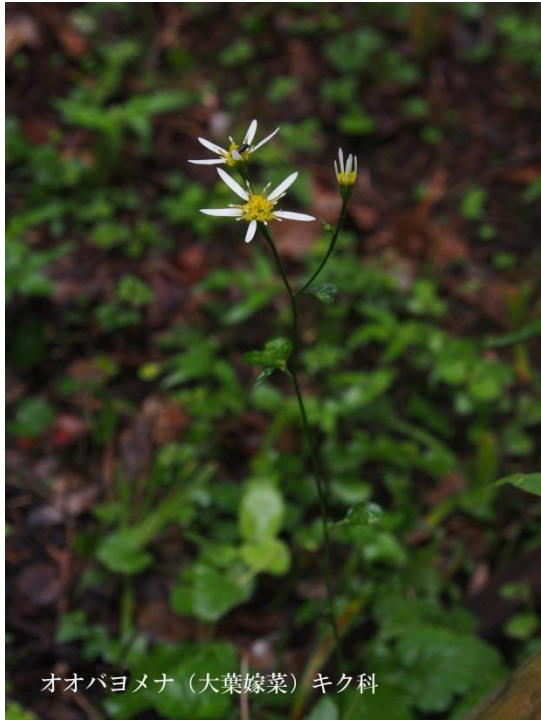
2013/10/15

どんがめ会と熊高37会の下見を兼ねて



菊池溪谷駐車場







選百水名
源水池菊

広河原

選百水名

源水池菊

原河広



選百水名

源水池菊



菊池溪谷案内図

KIKUCHI KEIKOKU GUIDE MAP

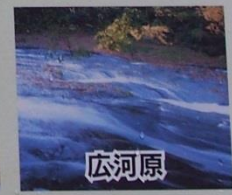
自然休養林は皆さんが生きながら自然と直接ふれあうらぎと、いこいの場です。
自然を愛し、自然にしみこみ、この森の緑ときれいな水をみんなで守り育てましょう。
"Natural Recreation Forest. is for your recreation and relaxation where all of you can youch living nature directly. Love nature and make friends with it, and also let's keep the water clean and the trees green around here."
熊本森林管理課 菊池溪谷を美しくする保護管理課課長

至菊池市街地



- 日本名水百選
日本森林浴の森百選
熊本の自然 100選
くまもと緑の百景
日本の滝 100選
新しくまもと百景
水源の森百選

健康に
森林浴を



- ◆ 癒しコース：往復 1km 約 30 分コース
深谷入口～赤野第一滝～電ヶ淵～九州自然歩道～深谷入口
【所要時間】
深谷入口もスタートし赤野を渡るも杉原生が見えてきます。また赤野には黎明の滝・紅葉夕瀬も
見ることができ、電ヶ淵の滝で降り出す「癒しコース」です。
※エネルギー消費率 (概算で示す) (概算で示す)
70kg の方の消費 (70kcal) 70kg の方の消費 (105kcal)
50kg の方の消費 (50kcal) 50kg の方の消費 (75kcal)
- ◆ マイナスイオン循環コース：往復 2km 約 1 時間コース
深谷入口～赤野第一滝～広河原～九州自然歩道～深谷入口
【所要時間】
深谷までは「癒しコース」と同じで、その後も天狗滝や日本の自然百景に選ばれた四十三万滝も
見ることができ、広河原で降り出す「マイナスイオン循環コース」です。
※エネルギー消費率 (概算で示す) (概算で示す)
70kg の方の消費 (140kcal) 70kg の方の消費 (210kcal)
50kg の方の消費 (100kcal) 50kg の方の消費 (150kcal)

至 阿蘇市

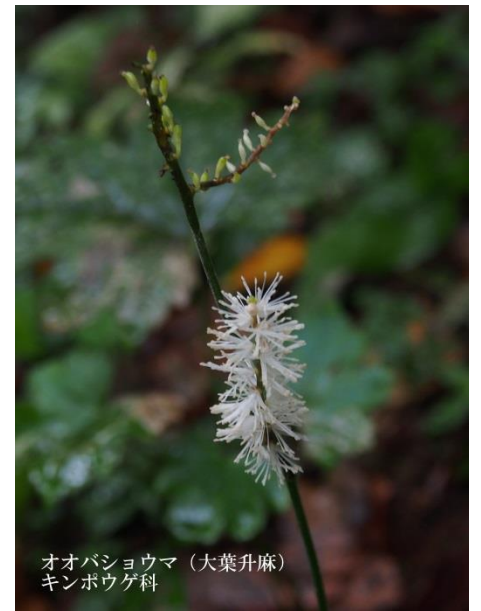




フクジュソウ (筑紫草) キク科



メタカラゴウ (雌宝香) キク科



オオバショウマ (大葉升麻)
キンボウゲ科



ポタンヅル (牡丹蔓)
キンボウゲ科ツル性半低木



アキチョウジ (秋丁子) シソ科 (青色)
ミスヒキ (水引) タデ科 (赤色)



虫食い→

←ケムシ

ノササゲ（野大角豆）マメ科



ジンジソウ (人字草) ユキノシタ科



モミジガサ (楓傘) キク科



ジンジソウ (人字草) ユキノシタ科















ハバヤマボクチ (葉場山火口) キク科



ハバヤマボクチ (葉場山火口) キク科



ヤマアザミ (山薊) アザミ科



パアソフ (婆雀斑)
リンドウ科 花後



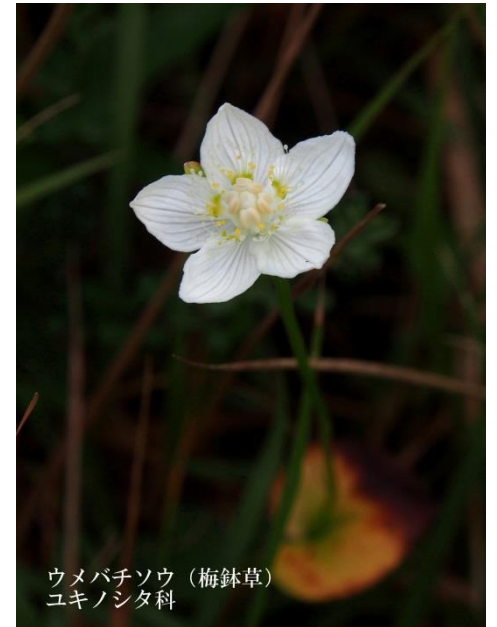
タカトウダイ (高灯台) トウダイグサ科



マムシグサ (蝮草) サトイモ科



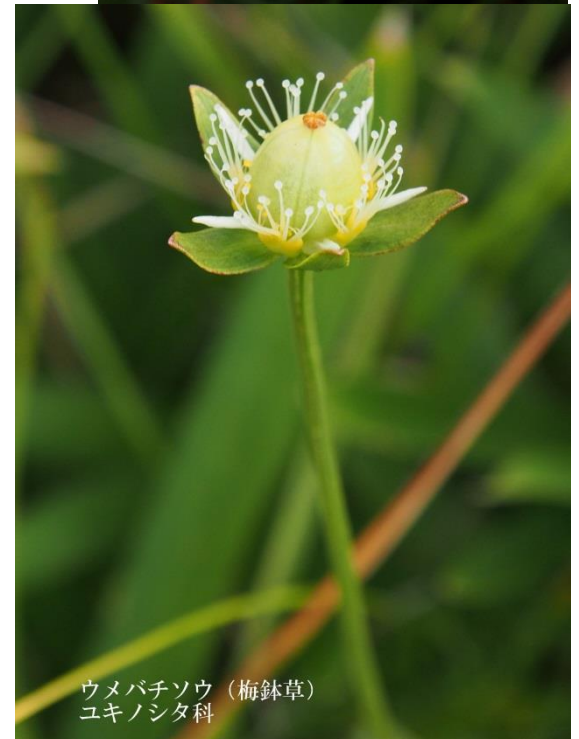
ヤマラッキョウ (山辣菫) ユリ科



ウメバチソウ (梅鉢草)
ユキノシタ科



ノブキ (野薺) キク科



ウメバチソウ (梅鉢草)
ユキノシタ科

菊池溪谷から兜岩約10キロを
歩きました。

ジンジソウ、アキチョウジ、ハバヤマボクチが
良く見られました。

兜岩にも、ウメバチソウ、ヤマラッキョウが
見られました。