2024
1

我等路（わらじ）

あさぎりニュース　第473号

長崎朝霧山の会
令和6年1月1日 事務局発行

2023. 12. 14　多良見４座ミニ縦走（虚空蔵山展望台）

軍艦島をながめつつ　第26回野母崎水仙ウォーク

1/14（日）

■24kmコース
・集　　合：午前７時30分　水辺の森公園
・スタート：８時
■12kmコース
・集　　合：午前９時30分　三和地域センター
・スタート：10時
■ゴール：野母崎水仙の里
◎要持参：弁当、水筒、防寒着　　◎雨天中止

長崎朝霧山の会ホームページ
http://asagiriyamanokai.yu-yake.com/

最多山行賞発表（2022/11/16～2023/11/15）

12月17日（日）忘年山行、昆虫の森にて、最多山行賞発表と表彰式を行いました。

山の部　1位106回　玉那覇正信・峰　早苗　　3位94回　相川喜美子
　　4位92回 松本千賀子　　5位89回　藤林　東容

岩の部　1位57回　林　孝司　2位43回　古井達夫
　　3位32回　坂上　隆英・小島　秀樹　　（敬称略）

最多に選ばれなかった人でも、あと一歩の人が多数おられました。接戦であり、これを励みに来年も頑張りましょう！

県外山行には必ずアイゼン、チェーンスパイク持参！

今の時期、県外の山は未知数のものがあります。用心のためアイゼン、チェーンスパイクは持参しましょう。

冬山では天候の急変はよくあることです。したがって、低体温症と凍傷対策はかかせないものになります。最低限の知識を知っておこう。

低体温症を防ぐには

① 甘い物を食べる（糖分の多い食べ物）
② 温かいお湯を飲む
③ 身体を濡らさない（レインウェア、ジャケット、ベースレイヤー：メルノウールの下着）
④ 風に当たらない　1mの風で体感気温1°さがる
⑤ みぞれが降れば登山はあきらめる（雨具にまとわりつき、身体をどんどん冷やす）
　春先のシャーベット状の雪も危険
⑥ マイペースで歩く（汗をかかないように歩く）
⑦ 空腹のまま2時間以上歩くと身体が動かなくなるので、水分、食料補給はまめに摂る

凍傷を防ぐには

凍傷とは低温状態で風に吹かれて体表温度が低くなり、汗や濡れによる気化熱等で末端の手足、耳、頬など毛細血管が収縮し、血液の循環が悪化し、皮膚や皮下組織が凍結することをいいます。

身体全体の機能を失う低体温症とはことなり、手袋をしなかったり、濡れた靴下を変えなかったり、手を抜くとなりやすい。軽度の場合はジンジンと痛み感覚がなくなります。暖めたり血液循環を促進する運動を行うと血行が戻ってきます。

明けましておめでとうございます。
本年も大いに楽しみましょう。

～長崎市内11社巡り～	NO140
1/4 （木）	コース：山王神社～金比羅神社～西山神社～松森天満宮～松島稲荷神社～ 水神神社～伊勢宮神社～宮地嶽八幡神社～若宮稲荷神社～ 八剱神社～八坂神社 集　合：9時浦上駅前バス停 L　　：恵本　SL：若松 対　象：会員・一般 ランク：☆☆☆
	一年の無病息災を祈念して・・・

岩トレ＝矢岳（美容とダイエットに）	NO141
1/7 （日）	集　合：10時現地 L　　：坂上　SL：中村（好） 対　象：会員・一般 要申込：Lに連絡
	今年も楽しく安全に・・・

火焼山～あまりのおばね～前岳	NO142
1/7 （日）	コース：女ノ都3丁目～赤水平～火焼山（252）～くるまき峠～ あまりのおばね～前岳（365）～恵の丘 集　合：9時女ノ都3丁目公園バス停 L　：石原　SL：林 対　象：会員・一般 ランク：☆☆☆☆

＝岩トレ豊前坊　NO CLIMB NO LIFE	NO144
1/10 （水）	集　合：9時現地 L　：古井　SL：野田 対　象：会員・一般 要申込：Lに連絡
	今年も楽しく安全に・・・

紙面の都合上No.143とNo.144入れ替えています。

新年恒例長崎市内・七高山巡り　N0143

1/8
（月）

コース：諏訪神社～金刀比羅神社～金比羅山（366）～西山ダム～烽火山（426）～秋葉山～妙相寺～本河内ダム公園（昼食）～豊前坊～英彦山（386）～愛宕山（230）～風頭山～若宮稲荷神社

＝一般向き＝

対　象：会員・一般（参加費 300 円）
集　合：8 時諏訪神社一の鳥居
CL　　：橋口　　班長：坂上・恵本・江嶌・岡部・辻・若松・相川
小川・松本千

＝健脚向き＝

対　象：会員
集　合：9 時諏訪神社一の鳥居
CL　　：宮崎　　班長：玉那覇・小島・益村・松本正・林・大宅
酒井・岩崎

ランク：☆☆☆☆
地形図：長崎東南部
CL：班長は 15 分前に集合
若宮稲荷神社に直接来られる方は 16 時 30 分までに集合

◎若宮稲荷神社で一年の安全を祈願しお祓いを受けます

岩屋山安全祈願登山　N0145

1/11
（木）

コース：運動公園～新道～十郎岳～岩屋山(475)～尾根道～岩屋神社
集　合：9 時 33 分長崎市運動公園前バス停
L　：松本正　　ＳＬ：宮田
対　象：会員・一般
ランク：☆☆☆
地形図：長崎西北部
◎　怪我無き一年を・・・

登山教室＝甑岩　N0146

1/13
（土）

コース：重篭～沢コース～甑岩～日吉自然の家～日見峠
集　合：10 時 28 分重篭バス停
L　：峰　ＳＬ：松本正
対　象：会員・一般
ランク：☆☆☆
冬山装備・重ね着等を勉強しましょう

第26回野母崎水仙ウォーク（軍艦島をながめつつ）　NO147

1/14 （日）	◎24キロコース 集　合：午前7時30分　水辺の森公園中央公園　8時スタート コース：水辺の森公園～国道499号線～三和地域センター前～国道499号線～野母崎水仙の里 L　：坂上（先頭）・玉那覇・（最後尾）・中島義・岩崎・益村・大宅宮崎・矢野・河野　峰 ◎12キロコース 集　合：午前9時30分三和地域センター　10時スタート L　：小島（先頭）江嶌（最後尾）・若松・恵本・藤林・相川・宮田木戸・永田・　・田端 本　部：橋口・林・松本正・前田禎・松本千・石原・村田 水仙の里で完歩賞贈呈 参加費：一般500円（高校生以下無料・保険代込） 要持参：弁当・水筒・防寒着 雨天中止（連絡先　橋口：090-5923-3174　　林：090-6897-9595） 参加者はそれぞれ水辺の森公園および三和地域センターで受付手伝い
	つながった499号線歩道と軍艦島を眺めながら！ みなさんの参加をお待ちします

～岩トレ～　矢岳 NO CLIMB NO LIFE　NO148

1/17 （水）	集　合：9時現地 L　：野田　SL:林 対　象：会員・一般 要予約：Lに連絡
	～岩トレは楽しいよ～　一度経験してみんね

～天草灘を一望～　戸町岳（427m）　NO149

1/17 （水）	コース：戸町中裏～上高地橋～尾根道～戸町岳～烏帽子岩～昆虫の森～巨木杉～小ヶ倉ダム公園 集　合：9時30分　戸町中裏バス停 L　：酒井　SL:江嶌 対　象：会員・一般 ランク:☆☆☆ 地形図：長崎西南部

第５回・茂木四国八十八ヶ所巡り　N0150

1/20（土）

コース：千々バス停～6番～62番～64番～41番～42番～17番
～森農園（トイレ休息）～59番～68番～38番（藤田尾）～34番
～32番（昼食）～47番～千々バス停
集　合：9時03分　千々バス停
帰りのバス：14時45分 千々バス停
L　：中本　SL:中島義則
対象　：会員・一般
ランク：☆☆☆

弘法大師とともに！

～岩トレ～矢岳（美容とダイエットに）　N0151

1/21（日）

集　合：10時現地
L　：小島　SL:岩﨑
対　象：会員・一般
要予約：Lに連絡

第１回　長崎街道歩き　N0152

1/21（日）

コース：常盤橋～小倉城下～黒崎宿　約11km
L　：益村　SL：参加者から
出　発：6時平山発～15分中央橋～25分宝町～35分昭和町
参加費：5,000円
要予約：前納制
締め切り：1月14日　**バス使用**

～いにしえに思いをはせて～小倉から

～ゆっくり山行～　八郎岳（590m）　N0153

1/21（日）

コース：江川～兜岳（462）～八郎岳（590）～平山
集　合：9時40分　南柳田バス停
L　：木戸　SL:中村丹
対　象：会員・一般
ランク:☆☆☆
地形図：長崎西南部

～気持ちいい汗をかこう～

～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE	N0154
1/24 （水）	集　合：9時現地 L　：大宅　SL:林 対　象：会員・一般 要予約：Lに連絡 ～岩トレは楽しいよ～一度経験してみんね

東長崎さるく	N0155
1/24 （水）	コース：腹切坂～東望砲台跡～東長崎教会～濱の大王神社～番所跡～八大龍王神社～本陣跡～矢上八幡神社～教宗寺 集　合：9時52分・網場道バス停 L　：若松　SL：松本千 対　象：会員・一般 ランク：☆☆ 要申込：Lに連絡 ブラブラさるこうで！

登山教室＝烽火山（426㍍）	N0156
1/27 （土）	コース：バス停～西山ダム～近隣公園～トラバース道～烽火山～武功山～ドングリ公園 集　合：9時52分・4丁目入口バス停（県営バス） L　：小川　SL：橋口 対　象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東南部

新春九重連山・久住山（1786.5㍍）大船山（1786㍍）	N0157
1/27 （土） ～ 1/28 （日）	1/27：牧ノ戸峠～沓掛山～久住別れ～久住山～北千里ケ浜～法華院温泉 1/28：法華院温泉～坊がつる～大船山～入山公廟～岳麓寺～レゾネイトホテル（入浴） 出　発：6時平山発～15分中央橋～25分平和公園～35分昭和町 L　：宮崎　SL：松本正 ランク：☆☆☆ 対　象：会員　参加費9,000円 宿泊費別途（テント泊又は法華院温泉泊） 地形図：大船山 締め切り1月19日　要予約 アイゼン・ゴーグルまたはサングラス必携　**バス使用**

=岩トレ= 矢岳 （美容とダイエットに）	NO158
1/28 （日）	集　合：10時現地 L　：永田　SL：岩崎 対　象：会員・一般 要申込：Lに連絡 陽だまりがうれしい！

たまには大山教会から熊ケ峰	NO159
1/28 （日）	コース：戸町中裏～大山教会～熊ヶ峰～烏帽子岩～小ヶ倉ダム 集　合：9時30分戸町中裏 L　：平山　SL：江嶌 対　象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西南部

岩トレ=矢岳　NO CLIMB NO LIFE	NO160
1/31 （水）	集　合：9時現地 L　：林　SL：古井 対　象：会員・一般 要申込：Lに連絡 陽だまりがうれしい！

月に一度は岩屋山	NO161
2/1 （木）	コース：バス停～墓地～尾根道～岩屋山～ベンチ～油木 集　合：9時54分虹ヶ丘バス停 L　：相川　SL：松本正 対　象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部 冬の岩屋山もいいもんだ！！！

氷壁登攀　宇土内谷アイスクライミング	NO162
2/3 （土） ～ 2/4 （日）	コース：2/3 長崎～高速経由宇土内谷～三段滝登攀～テント泊 2/4 大滝登攀～長崎 集　合：7 時多良見ナフコＰ Ｌ　　：坂上　ＳＬ：林 対　象：会員 要申込：Ｌに連絡 アイスクライミング用具一式・アイススクリュー持参 マイカー使用

岩トレ＝矢岳（美容とダイエットに）	NO163
2/4 （日）	集　合：10 時現地 Ｌ　：岩崎　ＳＬ：竹本美 対　象：会員・一般 要申込：Ｌに連絡 ※寒さをふきとばせ

ノンビリ山行　城山	NO164
2/4 （日）	コース：平山バス停～城山～善長谷教会～菩提寺～深堀武家屋敷跡 集　合：平山バス停 10 時 Ｌ：田嶋　SL：木戸 対　象：会員・一般 ランク：☆☆ 寒さを楽しもう

岩トレ＝矢岳 NO CLIMB NO LIFE	NO165
2/7 （水）	集　合：9 時現地 Ｌ　：古井　ＳＬ：野田 対　象：会員・一般 要申込：Ｌに連絡 岩登り楽しいよ～

新コースから稲佐山（333m）　NO166

2/7
（水）

コース：バス停～ホテル清風～新コース～稲佐山～権現岩～皿焼バス停
集　合：9時45分丸尾中学校前バス停
L　：小川　　SL：橋口
対　象：会員・一般
ランク：☆☆☆
地形図：長崎西南部

豪雪の伯耆大山（ほうきだいせん）と兵庫・氷ノ山（ひょうのせん）　NO167

2/9
（金）
～
2/12
（月）

コース：2/9 市民会館～高速経由ゲストハウス寿庵
2/10 A班　弥山往復
B班　山鉞峰往復～氷ノ山高原の宿
2/11 宿～氷ノ越コース～氷ノ山～三ノ丸～宿
2/12 ：高原の宿～高速経由長崎
集　合：8時市民会館
L　：宮崎　SL：大宅
対　象：会員
ランク：☆☆☆☆
マイクロバス使用　　アイゼン・ピッケル・サングラス必携
1/15（月）16時よりランタン2階にて説明会

第6回茂木四国八十八ケ所巡り　NO168

2/10
（土）

コース：バス停～55番～60番～46番～14番～53番～73番～61番（野口宅）～82番～大崎海岸（昼食）～70番～74番～54番（飛岩）～大崎バス停
集　合：8時57分南中学校バス停
L　：中本　　SL：林
対象　：会員・一般

岩トレ＝矢岳（美容とダイエットに）　NO169

2/11
（日）

集　合：10時現地
L　：永田　SL：中村好
対　象：会員・一般
要申込：Lに連絡

ゆっくり天門峰（166㍍）～帆掛山（172㍍）	NO170
2/12 （月）	コース：バス停～女神大橋～天門峰～帆掛山～西泊中 集　合：9時48分　戸町中裏バス停 L　：恵本　SL：峰 対　象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎西南部

岩トレ＝矢岳　NO CLIMB NO LIFE	NO171
2/14 （水）	集　合：9時現地 L　：野田　SL：林 対　象：会員・一般 要申込：Lに連絡

登山教室＝金比羅山冬山装備とメンテナンス	NO172
2/14 （水）	コース：三つ山口～竹林～新コース～金比羅山（366㍍）～旗揚げ広場～天主公園 集　合：9時49分　三つ山口バス停　県営バス・フランシスコ病院行 L　：玉那覇　SL：松本正　案内役・馬場義男 対　象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東南部 安全登山の知識を深めよう

秋葉山（254㍍）～熊ノ岳（288㍍）縦走	NO173
2/17 （土）	コース：バス停～秋葉山～見晴岩～徳道～熊ノ岳～宮崎 集　合：9時40分・蚊焼入口バス停 L　：田端隆　SL：近藤 対　象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：肥前高島 野母半島の核心に迫る

岩トレ＝風頭（美容とダイエットに） NO174

2/18 （日）	集　合：10時現地 L　：坂上　SL：竹内和 対　象：会員・一般 要申込：Lに連絡 きれいさっぱりのゲレンデも魅力

第２回長崎街道（江戸時代にタイムスリップ） NO175

2/18 （日）	コース：黒崎宿～木屋瀬宿～直方～小竹　約12km L　：藤林　SL：中村好 出　発：6時平山～15分中央橋～25分宝町～35分昭和町 参加費：5,000円 〆切2/12(月) 黒崎は、かつて長崎街道の東端の宿駅として江戸時代には福岡と小倉両藩政の境にあり、福岡藩では唯一、上方への渡海船が発着する港を持つ宿場町

県百名山No.54 井桶ノ尾岳 ～松尾山(80峰)縦走 NO176

2/18 （日）	コース：喜々津駅～駕籠立場～井桶ノ尾岳（406.6m）～松尾山（395m） ～補伽（ほとぎ）バス停 （1時間ごとに長崎駅前行き運航・県営バス） 集　合：7時26分　JR喜々津駅 L　：石原　SL：松本正 対　象：会員 ランク：☆☆☆☆ 地形図：長崎東北部 あとひと頑張りしよう

～岩トレ～ 矢岳 NO CLIMB NO LIFE NO177

2/21 （水）	集　合：9時現地 L　：大宅　SL:林 対　象：会員・一般 要予約：Lに連絡 ～岩トレは楽しいよ～　一度経験してみんね

古賀の名所さるく　N0178

2/21
（水）

コース：恵比寿神社～虎馬園（こうまえん）（原種梅園）～日本一のラカンマキ（赤瀬邸）～子安観音～迎仙閣～キリシタン殉教の碑～キリシタンの墓石～福瑞寺～地蔵菩薩～藤棚～旧本田家住宅
L　：松本千　SL：若松
集　合：9時13分　JR肥前古賀駅
対　象：会員・一般
ランク：☆☆

～気持ちいい汗をかこう～～

～九州百名山～N046：双石山（ぼろいしやま）57峰・花切山58峰（宮崎県）N0179

2/23
（金）
～
2/24
（土）

コース：2/23長崎～清武IC～塩鶴登山口～双石山～九平登山口～G・H風樹
2/24G・H～花切山登山口～万葉の滝～花切山～登山口～長崎
集　合：6時平山発～中央橋15分～宝町25分～昭和町35分
L　：宮崎　SL松本正
参加費：12,000円　宿泊費4,000円（15名以上時）
対　象：会員・一般
ランク：☆☆☆
地形図：日向青島

宮崎の山を楽しもう

～長崎半島の盟主～　八郎岳（590m）　N0180

2/24
（土）

コース：バス停～大山祇神社～八郎岳（590）～平山
集　合：10時　竿の浦バス停
L　：木戸　SL：宮田
対　象：会員・一般
ランク：☆☆☆
地形図：長崎西南部

～気持ちいい汗をかこう～

～岩トレ～	矢岳（美容とダイエットに）	NO181
2/25 （日）	集　合：10時現地 L　：中村好　SL:竹本美 対　象：会員・一般 要予約：Lに連絡	
	～岩トレは楽しいよ～　一度経験してみんね	

	～四つ峠を歩こう～	NO182
2/25 （日）	コース：日見トンネル西口～日見峠～中尾峠～木場峠～現川峠 ～西山旧道～西山台 集　合：10時　西トンネル口バス停 L　：西　SL:中村丹 対　象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎東北部	
	～気持ちいい汗をかこう～	

～岩トレ～	豊前坊 NO CLIMB NO LIFE	NO183
2/28 （水）	集　合：9時現地 L　：古井　SL:野田 対　象：会員・一般 要予約：Lに連絡	
	～岩トレは楽しいよ～一度経験してみんね	

～天草灘を一望～	戸町岳（427m）	NO184
2/29 （木）	コース：バス停～グランド～展望岩～谷コース～戸町岳～いこいの水辺 ～巨木杉～小ヶ倉水源地 集　合：9時30分　水源地下バス停 L　：田端美 SL:江嶌 対　象：会員・一般 ランク:☆☆☆ 地形図：長崎西南部・東南部	
	～気持ちいい汗をかこう～	