

2026

わ ら じ

# 5 我等路

あさぎりニュース 第501号



長崎朝霧山の会  
令和8年5月1日 事務局発行



2026. 4. 5 のんびり散歩 諫早の桜観賞

## 雲仙ミヤマキリシマ観賞登山

- コース：宝原→高岩山（881m）→一切経の滝→小地獄
- 集 合：平山7時発～中央橋～平和町～昭和町
- L : 石原      S L : 大宅
- 対 象：会員・一般      ■ランク：☆☆☆
- 要予約：5/14〆切      ■地形図：雲仙

※入浴あり（着替え用意）

5/24  
(日)

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



## ◎臨時総会（書面決議）のハガキは必ず返送下さい

我等路 5 月号（今月号）に、会則・規約変更のため臨時総会（書面決議）書面決議用ハガキと会則の変更内容の文書を同封しますので、賛否のハガキの返送をお願いします。

### 年会費納入月の変更について

例年 6 月に年会費を納入頂いておりますが、2026 年度（2026.7/1～2027/6/30）から 7 月に納入月を変更したく、今般の臨時総会に提案いたしております。

会員皆様の、ご理解・ご協力をお願いします。

## ◎県連講習会のお知らせ！

6 月 13 日（土）三菱記念会館 206 号畳の部屋

10 時～12 時 AED の取り扱い方、心肺蘇生法、ケガの応急手当（中央消防署）

13 時～15 時 整骨院院長、馬場誠士朗さん

今、登山者の多くは、中高年です。膝の痛みなど、山登りをしても痛みが出れば楽しみも半減します。ヒザの痛みを軽減するテーピング法も山歩きに活用しましょう

内容テーピング講習・登山時のケガ（捻挫、骨折、手首の負傷など）への応急的なテーピング方法・登る前の予防としての膝・腰へのテーピング

\* 運動前、運動後のストレッチ \* 日常での膝痛・腰痛予防について \* ストック使用時の効果について

講習料+テープ代=800 円（朝霧会員は会で参加費を全額補助します）

当日参加OK できるだけ予約を 連絡先 三役まで

## ◎気温 40℃以上は酷暑日

気象庁は、4 月 17 日に 40℃以上を観測した日の名称を「酷暑日」と発表。これまでも、25℃以上を「夏日」、30℃以上を「真夏日」、35℃以上を「猛暑日」としていましたが、40℃以上の名称はありませんでした。新名称を決めるにあたり、気象庁ではインターネットで呼び名のアンケートを実施、酷暑日と決定しました。

猛暑でも酷暑でも、基本の柱は同じです。

- \* こまめな水分と塩分の補給
- \* 直射日光を避け、日陰を選ぶ
- \* 通気性のよい服装
- \* 体調が少しでも悪い時は無理しない
- \* 天気予報で猛暑日や酷暑日がでたら、山行中止も選択肢に！

<b>市内最高峰に登る！</b>		No233
<b>5/2</b> (土)	<p>コース：バス停～千々峠～小八郎（564）～八郎岳（590）～平山</p> <p>集 合：9時55分・平山バス停</p> <p>L：田端隆 SL：角</p> <p>対 象：会員一般</p> <p>ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西南部</p>	

<b>ヤマシャクヤクの乱舞九州脊梁山地縦走（テント泊）</b>		No234
<b>5/2</b> (土) ～ <b>5/4</b> (月)	<p>5/2：長崎4：00～矢筈岳登山口～<sup>きりはぎ</sup>切剥～三方山～椎矢峠テント泊</p> <p>5/3：峠6：00～高岳～国見岳（1739m）～五勇山～烏帽子岳～白鳥山テント泊</p> <p>5/4：白鳥山6：00～七遍巡り～上福根山～白崩平～岩宇土山登山口～長崎</p> <p>5/5：予備日</p> <p>L：宮崎 SL：松本正</p> <p>対 象：会員 要申込 〆切 4/18</p> <p>ランク：☆☆☆☆</p> <p>地形図：国見岳・椎原</p> <p>◎自家用車2台以上、岩宇土山登山口にデポ後、矢筈岳登山口に1台デポ</p> <p>テント泊用具一式・詳細は後日報告</p> <p><b>新緑の九州脊梁山地を堪能しよう</b></p>	

<b>岩トレ＝豊前坊 NO CLIMB NO LIFE</b>		No235
<b>5/3</b> (日)	<p>集 合：10時現地</p> <p>L：永田 SL：岩崎</p> <p>対 象：会員・一般</p> <p>要申込：Lに連絡</p>	

<b>谷筋からゆっくり登る甑岩！</b>		No236
<b>5/3</b> (日)	<p>コース：バス停～沢コース～甑岩～日吉自然の家～日見峠</p> <p>集 合：9時00分・重籠バス停</p> <p>L：松本千 SL：峰</p> <p>対 象：会員・一般</p> <p>ランク：☆☆☆</p> <p>地形図：長崎東北部</p>	

<b>岩トレ＝矢岳 NO CLIMB NO LIFE</b>		No237
<b>5/6</b> (水)	<p>集 合：9時現地</p> <p>L：野田 SL：大宅</p> <p>対 象：会員一般</p> <p>要申込：Lに連絡</p>	

<b>肥前古賀の境界尾根を歩く</b>		No238
<b>5/6</b> (水)	<p>コース：バス停～前岳（366）～津屋岳（303）～古賀            集 合：9時21分・恵の丘バス停            L：酒井 SL：橋口            対象：会員・一般            ランク：☆☆☆            地形図：長崎東北部</p>	

<b>ゆっくり登ろう金比羅山</b>		No239
<b>5/9</b> (土)	<p>コース：天主公園～沢コース～旗揚げ広場～金比羅山（366）～旗揚げ広場～東高            集 合：10時・天主公園            L：田上 SL：小川            対 象：会員・一般            ランク：☆☆☆            地形図：長崎東北部</p> <p>※教室は5/23(日)に延期しました。</p>	

<b>岩トレ＝風頭 NO CLIMB NO LIFE</b>		No240
<b>5/10</b> (日)	<p>集 合：10 現地            L：坂上 SL：中村好            対 象：会員・一般            要申込：Lに連絡</p>	

<b>第二回長崎街道＝多良通（多良海道）</b>		No241
<b>5/10</b> (日)	<p>コース：高町宿～鹿島城下～浜宿～祐徳稲荷神社参拝            出 発：平山発7時～15分中央橋～25分平和町～35分昭和町            L：田上清 SL：田端夕            対 象：会員・一般            ランク：☆☆☆            要申込み：4/30〆切 バス代 4,500円            5/7(木)以降のキャンセルは全額キャンセル料が掛ります。</p>	

<b>狼煙蹟の烽火山</b>		No242
<b>5/10</b> (日)	<p>コース：10時 四丁目入口バス停～近隣公園～トラバース道～烽火山(426m)～どんぐり公園            集 合：10時四丁目入口            L：玉那覇 SL：西村            対 象：会員・一般            ランク：☆☆☆            地形図：長崎東北部</p>	

<b>岩トレ=豊前坊 NO CLIMB NO LIFE</b>		<b>N0243</b>
<b>5/13</b> (水)	集 合：9時現地 L：大宅 SL：林 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡	

<b>のんびり山行天門峰</b>		<b>N0244</b>
<b>5/14</b> (木)	コース：西泊～西泊中～天門峰(166m)～神埼神社～女神大橋 集 合：9時58分西泊バス停 L：岡部 SL：参加者から 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎西南部	

<b>天草灘一望 <sup>きっしょう</sup> 橋翔展望台</b>		<b>No245</b>
<b>5/16</b> (土)	コース：茂木バス停～峠～橋翔展望台～烏帽子岩（一次解散）～小ヶ倉ダム・唐八景又は太郎さん山 集 合：9時57分茂木バス停 L：浜都 SL：江島 ランク：☆☆ 対 象：会員・一般 地形図：長崎東北部	

<b>岩トレ=野岳(初心者大歓迎)</b>		<b>No246</b>
<b>5/17</b> (日)	集 合：8時市民会館 L：原田 SL：高尾 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡	

<b>背振山系縦走 No5</b>		<b>N0247</b>
<b>5/17</b> (日)	コース：長野峠～雷山(955m)～井原山(982m)～三瀬峠 出 発：平山6時発～15分中央橋～25分平和町～35分昭和町 L：松本名 SL：平野 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 5時間 9.2km 参加費：4,500円 下山後温泉あり着替え用意 〆切5/7 要予約 5/14(木)以降のキャンセルは全額キャンセル料が掛ります。	

<b>ゆっくり登ろう矢岳</b>		<b>N0248</b>
<b>5/17</b> (日)	コース：バス停～谷コース～矢岳～カトリック墓地～六本松バス停 集 合：9時55分早坂バス停 L：松本千 SL：江島 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎東北部	

<b>岩トレ＝権現岩（支点の作り方・懸垂下降等）</b>		<b>No249</b>
<b>5/20</b> (水)	集 合：9時清香園駐車場 L：林 SL：古井 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡 登攀道具・ランチ持参	

<b>ヤマツツジ観賞登山</b>		<b>No250</b>
<b>5/20</b> (水)	集 合：9時55分平山バス停 コース：平山～千々峠～小八郎(564m)～八郎岳(590m)～平山 L：橋口 SL木戸 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西南部	

<b>～市民登山教室～ 岩屋山</b>		<b>No251</b>
<b>5/23</b> (土)	コース：明星タクシー～ジグザグ道～岩屋山(475m)～油木 集 合：9時53分・小江原バス停 L：松本正 SL：相川 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部 お 題：「バテずに歩くためにNo.2」	

<b>～八女市のマルチピッチ岩～ 日向神</b>		<b>N0252</b>
<b>5/24</b> (日)	集 合：6時 市民会館 L：小島 SL：林 対 象：会員・一般 要予約：Lに連絡 マイカー使用 ～マルチ岩は楽しいよ～高度感満点	

～岩トレ～ 矢岳 NO CLIMB NO LIFE		N0253
5/24 (日)	集 合：10時 現地 L：永田 SL：中村好 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	

雲仙ミヤマキリシマ観賞登山		No254
5/24 (日)	コース：宝原～高岩山(881m)～一切経の滝～小地獄 集 合：7時平山発～15分中央橋～25分平和町～35分昭和町 L：石原 SL：大宅 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：雲仙 バス使用 要予約 〆切5/14 参加費 4,500円 入浴あり(着替え用意) 5/21(木)以降のキャンセルは全額キャンセル料が掛ります。	

～岩トレ～ 矢岳 NO CLIMB NO LIFE		N0255
5/27 (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	

戸町岳から大山林道へ		N0256
5/28 (木)	コース：バス停～谷コース～戸町岳(427m)～大山林道～大山入り口 集 合：9時57分・戸町中裏 L：木戸 SL：江島 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西南部	

～ちょいロング～ 鳴鼓三山～稲佐山～天門峰		No257
5/30 (土)	コース：車庫～鳴鼓三山～岩屋山(475m)～小江原～稲佐山(333m) ～天門峰(166m)～女神大橋 途中適宜解散 集 合：6時55分・光風台車庫バス停 L：平野 SL：西村 対 象：会員 ランク：☆☆☆☆☆ 地形図：長崎西北部・西南部	

<b>熊本県のマルチピッチ岩=カニのハサミ岩（八方ヶ岳）</b>		<b>N0258</b>
<b>5/31</b> (日)	集 合：6時 市民会館 L：竹内ヒ SL:林 対 象：会員・一般 要予約：Lに連絡 自家用車利用	
	～最高の高度感じびれます～	

<b>～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE</b>		<b>N0259</b>
<b>5/31</b> (日)	集 合：10時 現地 L：永田 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	

<b>～ゆっくり登ろう～ 城山 (350m)</b>		<b>N0260</b>
<b>5/31</b> (日)	コース：平山～城山 (350) ～善長谷教会～菩提寺 集 合：9時45分・平山バス停 L：辻 SL:藤野 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～	

<b>～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE</b>		<b>N0261</b>
<b>6/3</b> (水)	集 合：9時 現地 L：野田 SL:大宅 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	

<b>～ゆっくり登ろう～ 烽火山 (426 ㍍)</b>		<b>No262</b>
<b>6/3</b> (水)	コース：ダム公園～奥山～商い道～中尾峠～烽火山 (426) ～近隣公園 集 合：10時・本河内ダム公園・道光バス停車 L：田端隆 SL:松本千 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部	

<b>岩屋山 (475m) 岩場巡り</b>		N0263
<b>6/6</b> (土)	コース：上浦～舞岳鞍部～沢渡渉～弁当岩～美智子岩～洞窟岩 ～レイコ岩（一時解散）～岩屋山（475m）～油木～稲佐山 集 合：9時53分・上浦バス停 L：大宅 SL：平野 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆&☆☆☆☆ 地形図：長崎西北部 ～気持ちいい汗をかこう～	

<b>～岩トレ～ 矢岳 NO CLIMB NO LIFE</b>		N0264
<b>6/7</b> (日)	集 合：10時 現地 L：坂上 SL：中村好 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	

<b>九重ミヤマキリシマ観賞登山 <sup>ひいじだけ</sup> (平治岳)</b>		No265
<b>6/7</b> (日)	コース：吉部～暮雨の滝～大船林道～T字路～大戸越 ～平治岳（1642）～大戸越～吉部 集 合：6時平山発～15分中央橋～25分平和町～35分昭和町 L：酒井 SL：林 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：久住山 バス使用 要予約 〆切 5/29 参加費 5,500円 ※吉部登山口：比較的アップダウンが少なく初心者の方向きです。 「九重でミヤマキリシマが一番きれいな山は？」と尋ねられたら 多くの人が平治岳と答えます。	

<b>寺岳 (451 ㍓) から佐敷岳 (502 ㍓)</b>		N0266
<b>6/7</b> (日)	コース：元宮公園～寺岳（451m）～佐敷岳（502m）～千々峠～平山 集 合：10時・元宮公園 L：角 SL：坂下 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：千々	

～岩トレ～ <b>豊前坊 NO CLIMB NO LIFE</b> <span style="float: right;">N0267</span>	
<b>6/10</b> (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

<b>クリーンハイク大久保山周辺</b> <span style="float: right;">N0268</span>	
<b>6/11</b> (木)	集 合：9時・ダイヤランド入り口 L : 江島 SL:林 対 象：会員・一般 チェーンソー所有の人は持参、登山道竹ヤブ整備 鋸、軍手、弁当持参
	～気持ちいい汗をかこう～

<b>2026年度第1回長崎県勤労者山岳連盟登山学校</b> <span style="float: right;">No269</span>	
<b>6/13</b> (土)	会 場：三菱記念会館（三菱会館） 稲佐町 1-15 集 合：10時～15時 講 師：森さん（中央消防署）・馬場さん（整骨院院長） 対 象：会員・一般 内 容：AEDの使用法、心肺蘇生法・けがの対応・テーピング講習 要申込：×切 6/3 資料・テープ代 800円は全額会負担 ◎登山には危険が付きもの、備えあれば憂い無し 乞う全員参加

～岩トレ～ <b>野岳（初心者大歓迎）</b> <span style="float: right;">N0270</span>	
<b>6/14</b> (日)	集 合：8時 市民会館 L : 高尾 SL:林 対 象：会員・一般 要予約：Lに連絡
	～自然の岩を楽しもう～

<b>第3回長崎街道＝太良通（太良海道）</b> <span style="float: right;">No271</span>	
<b>6/14</b> (日)	コース：鹿島城下～浜宿～多良宿～矢筈峠 約10キロ 出 発：6時平山発～15分中央橋～25分平和町～35分昭和町 L : 田上 SL:田端美 参加費：4,500円 要申込：×切 6/4 バス使用 対 象：会員・一般 多良海道は有明海側を通る長崎街道のことを言い、多良通りとも呼ばれています。 鹿島城下のある鹿島市は有明海に面した佐賀県の南方に位置し、南部の多良山系の山々を越えると長崎県です。かつてはこの地域を藤津郡と言いました。

<b>木鉢から稲佐山</b>		N0272
<b>6/14</b> (日)	コース：バス停～稲佐山(333m)～皿焼霊園 集 合：10時2分木鉢入口バス停 L：中島孝 SL：峰 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西南部	

<b>～岩トレ～ 権現岩（セカンド確保・自己ビレイ習得）</b>		No273
<b>6/17</b> (水)	集 合：9時清香園駐車場 L：林 SL：古井 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡 登攀道具・ランチ持参	

<b>のんびり山行 長与稗ノ岳</b>		N0274
<b>6/17</b> (水)	コース：長与駅～中尾城公園～稗ノ岳～長与ダム～本川内駅 集 合：長崎駅9：16⇒9：32長与駅（JR） L：岡部 SL：浜都 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎東北部	

<b>ヤマボウシ観賞登山（雲仙九千部岳）</b>		N0275
<b>6/20</b> (土)	1コース：国道入口～吾妻岳(870m)～田代原～九千部岳（中央稜）～田代原 L：玉那覇 SL：平野 2コース：田代原～九千部岳(1062m)～田代原 L：相川 SL：中村あ 出 発：平山発7時～15分中央橋～25分平和町～35分昭和町 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：雲仙 参加費：4,000円 要申込み バス使用 〆切日 6/10	

<b>八女のマルチピッチ岩＝日向神<sup>ひゅうがみ</sup></b>		No276
<b>6/21</b> (日)	集 合：6時30分市民会館 L：小島 SL：竹内ヒ 対 象：会員・一般 要申込み：Lに連絡 自家用車利用	

<b>～岩トレ～ 豊前坊 (美容と健康に)</b>		<b>No277</b>
<b>6/21</b> (日)	集 合：10時現地 L：永田 SL：竹本美 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡	

<b>東長崎の山を歩く</b>		<b>No278</b>
<b>6/21</b> (日)	コース：バス停～彩ガ丘～矢上普賢岳(439)～行仙岳(456)～鉄塔～林道 ～彩ガ丘 集 合：9時30分・馬場バス停(矢上) L：藤野 SL：橋口 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部	

<b>岩トレ=矢岳 NO CLIMB NO LIFE</b>		<b>No279</b>
<b>6/24</b> (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	

<b>鳴鼓三山を歩く</b>		<b>No280</b>
<b>6/25</b> (木)	コース：車庫～宇土山登り口～宇土山(384)～芝生広場～鳴鼓岳(392)～烏帽子 岳(413)～師匠手山～白髪 集 合：9時53分・光風台車庫 L：中村好 SL：松本名 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部	

<b>～市民登山教室～豊前坊・英彦山</b>		<b>No281</b>
<b>6/27</b> (土)	コース：丸川公園～豊前坊～英彦山(386)～白木 集 合：10時・丸川公園(新中川町) L：松本正 SL：西山 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎東南部 お 題：「バテずに楽しく歩くためにNo.3」	

## 沢シーズン到来本年第1回沢登り=鹿尾川

No282

6/28  
(日)

集 合：9時29分・大山入口バス停  
L：坂上 SL：竹内浩  
対 象：会員・一般  
要申込 Lに連絡  
沢靴・ハーネス・スリング・環付きカラビナ・ヘルメット必携  
ランチ持参

## 脊振山系縦走No.6

No283

6/28  
(日)

コース：山頂直下駐車場～蛤岳～坂木峠～七曲峠  
出 発：6時平山発～15分中央橋～25分平和町～35分昭和町  
L：平野 SL：松本名  
対 象：会員・一般  
ランク：☆☆☆ 4時間 8.6km  
地形図：背振山  
参加費：4,500円 ㄨ切6/18 要予約  
6/25(木)以降のキャンセルは全額キャンセル料が掛ります。

バス使用

## のんびり山行・金比羅山

No284

6/28  
(日)

コース：バス停～室生寺～金比羅山(366)～東高  
集 合：10時・四丁目入口  
L：菅原 SL：小川  
対 象：会員・一般  
ランク：☆☆  
地形図：長崎東北部



# 我等路ギャラリー



3/20 早春の福寿草 雪割一華 大ケヤキ観賞 四辻峠



4/12 春の花観賞登山 倉木山



4/19 多良海道



4/5 諫早の桜観賞



4/1 平戸巡り



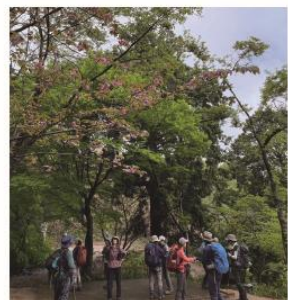
4/11 帆場岳



3/29 風頭公園



3/22 琴ノ尾岳



4/15 四つ峠

「朝霧山の会」新拠点



<070-9105-4620>

長崎市市民活動センター  
『ランタナ』

- 住所: 長崎市馬町21-1
- TEL: 095-807-6518
- 開館時間: 平日8:45-22:00  
土日祝日8:45-17:30
- 年中無休(12/29-1/3を除く)

◎メールボックス49番



# 【山行報告】

## No.179 ◆2026年2月23日(月) 長崎西部の 鳴鼓三山歩き

「参加者 会員： 村田」

手違いにより不記載がありました。

## No.186 ◆2026年3月5日(木) 登り応えのあるコース 鹿尾川源流～熊ヶ峰

L:峰 SL: ー

天候: 晴

会 員	峰	中嶋	玉那覇	林	松本(正)	江 嶋	林田(紀)	平野
	松本(千)	酒井	松本(名)	石原				

会員:12名

土井首・大山祇神社(9:15)→北兜岳→テラス(12:10～昼食～12:40)→熊ヶ峰(13:05)→戸町岳(14:10)→戸町中裏(15:30)

大山祇神社をスタート、まだ肌寒い。北兜岳に向かって尾根を上がる。テラスで昼食後、鹿尾川源流まで下る。これよりコケなどがある急登をひたすら行く。戸町岳山頂に着いた頃には少し安堵、戸町中裏で解散。Lなのに皆さんについていっただけで精一杯でした。(情けない)疲れました～。

## No.192 ◆2026年3月14日(土) 東部の低山縦走 矢上普賢岳

L:酒井 SL:松本(正)

天候: 晴

会 員	酒井	松本(正)	野田	大宅	古川	玉那覇	恵本	中嶋
	辻	田端(夕)	津田	小濱	松本(名)	飯島	松本(千)	角
	峰	林田(紀)	中村(丹)	田端(美)	平野	濱崎		

一 般 和田 長崎市かき道 財 長崎市東町 川上 長崎市鶴の尾町 山下 長崎市東町

会員:22名 一般:4名 計:26名

東公園入口バス停(10:15)→墓地(10:30)→登山口(10:40)→行仙岳(12:15)→矢上普賢岳(12:32～昼食～13:00)→行仙岳(13:10)→P330(14:05)→矢上経ヶ岳(14:35)→彩ヶ丘公園(15:15)

取り付きから急登でのスタート。行仙岳山頂までは足場の悪い登りが続きましたが、無事全員でクリア。途中寄り道した矢上経ヶ岳はひっそりとした佇まいでしたが、桜の時期にはちょっぴり賑わいを感じさせてくれるスポット? 本日も皆さん、お疲れ様でした。

リーダーの方は、年間山行回数表彰

に必要ですので忘れずに

「山行報告書」の提出をお願いします！



### No.194 ◆2026年3月15日(日) 春一番マンサク咲く 多良山系

L:玉那覇

SL:相川(喜)

天候: 晴

会 員	玉那覇	相川(喜)	林	松本(正)	中嶋	古川	坂本	浜都
	坂下	中村(丹)	平野	峰	角	松本(名)		

会員:14名

金泉寺口(9:00)→六体地藏(9:50)→太良権現(10:20)→国見岳(10:30)→針のめんず(10:50)→金泉寺(11:20~昼食~11:50)→西岳(12:10)→笹岳鞍部(12:45)→中山越(13:15)→八丁谷(14:30)→黒木駐車場(14:50)

今回のコースは、金泉寺口からゴールを黒木登山口(チョイロング)へ変更する。国見岳からの下りで、ちょっと寄り道「針のめんず」(岩の間に小さな隙間があり、日頃の行いが良いと通れるが悪いと通れないとの事)をザックを下ろし、通過する。役の行者座堂(一本下駄をはいて全国を巡って庶民を救済した修験道の開祖)石段下のクマザサの所に地元の登山者から教えて頂いたユリ科「ホソバナコバイモ:細花小貝母」の希少な花を見る。西岳から笹岳鞍部にかけて、見頃のまんさくを堪能し、中山越からうなぎで沢を下り黒木の駐車場へ皆さんと無事到着した。

### No.195 ◆2026年3月18日(水) =岩トレ= 矢岳

L:大宅

SL:

天候: 雨

雨のため中止しました。

### No.196 ◆2026年3月18日(水) ゆっくり登ろう 城山

L:角

SL:

天候: 雨

雨の為中止。

### No.197 ◆2026年3月20日(日) 春分の日・早春の 雪割一華・大ケヤキ観賞

L:田上(清)

SL:松本(正)

天候: 晴

会 員	田上(清)	松本(正)	辻	中島	森(一)	恵本	若松	津田
	藤林	古川	相川(喜)	村田	峰	濱崎	角	出原
	森(壽)	松尾	中村(丹)	浜都	岩下	川端	木戸	田嶋
	坂下	松本(千)	石原	松本(名)	小川			

会員:29名

長崎・平山(6:00)→登山口・平成森林公園着(10:40)

1班 四辻峠・雨乞岳・烏帽子岳・鎧ヶ岳・四辻峠

2班 日平山登山口～日平山

2班に分れ県民の森公園に有る山で、整備された歩きやすい山道と階段を2時間程の山行。その後叡山神社に移動。樹齢800~1000年、九州で3番目に大きい大ケヤキの巨木、福寿草、雪割一華、ネコメソウ、カテンソウ等見ることが出来ました。楽しみの長湯温泉へ入浴組と帰崎組に別れ、帰崎組の車が小城の手前頃からトラブル発生、何度かパーキングに入りながらも無事長崎に帰ってくることが出来ました。運転手さんも、乗っていた私達もお疲れ様。

### No.198 ◆2026年3月21日(土) 長崎北部 烏帽子岳～鳴鼓岳

L:中村(コ)		SL:松本(名)		天候: 晴				
会 員	中村(コ)	松本(名)	玉那覇	田端(夕)	松本(正)	中嶋	小島	相川(ス)
	小濱	若松	西村	田端(美)	角	松本(千)	峰	酒井
	平野	相川(喜)						
会員:18名								
横尾中(10:00)→烏帽子(10:45)→鳴鼓岳(11:15)→芝生公園(12:00～昼食～12:45)→光風台車庫(13:45)								
穏やかな日差しを一杯に浴びた登山日和でした。山道はいずれ劣らず、猪に荒らされたボコボコ道を歩きましたが、起伏の少ない道が続き早目の下山でした。サブの松本(名)さん毎回下見に行ってお下り、ありがとうございました。								

### No.199 ◆2026年3月22日(日) =岩トレ= 牛首岩が権現岩に変更

L:小島		SL:林		天候: 晴から雨				
会 員	小島	林	松本(正)	河野	野田	松本(名)	濱崎	
一 般	北島	長崎市	岩永	長崎市				
会員:7名 一般:2名 計:9名								
多良見に集合したが、天候不安の為協議の末権現岩に変更。登攀前に支点構築の練習をしたが、日頃あまりしないので本番では時間がかかったり間違えたりと反省の1日でした。最低でもマルチの前日には予習を心掛けたい。12時頃予報通り雨が降り食事を取らず下山した。								

### No.200 ◆2026年3月22日(日) 長与の名峰 琴ノ尾岳(451m)

L:石原		SL:村田		天候: 曇のち雨				
会 員	石原	村田	古川	玉那覇	藤林	中島	中村(丹)	角
	松本(千)	相川(喜)	峰					
会員:11名								
本河内駅(9:48)→琴ノ尾岳登山口(10:12)→多良見開拓道路の分岐(10:45)→尾根取付(10:55)→烽火台跡(11:27)→山頂(11:40～昼食～12:00)→岡岳(12:16)→扇塚公園(12:45)→船津(13:18)								
雨は下山迄大丈夫と思っていたが、昼食の時ポツリ急いで下山。扇塚公園では本降りにここで散会。1年に1回位のルートは雨には会いましたが、急登も皆さん慣れたものでスムーズな行程でした。桜もチラホラ、源平桃が雨の中綺麗でした。								

### No.202 ◆2026年3月26日(木) 静かでロングなコース あまりのおばね

L:大宅		SL:西村		天候: 晴				
会 員	大宅	西村	玉那覇	古川	松本(正)	林	中村(丹)	松本(名)
	松本(千)	石原	濱崎	酒井	平野	峰		
会員:14名								
三宝橋バス停(9:40)→下木場バス停経由・登山口→(10:00)→大露山(10:30～10:45)→大引山(10:55)→林道(12:15～昼食～12:45)→あまりのおばね(12:50)→前岳トンネル上(13:35)→前岳(13:45)→純心大手前広場(14:50)								
今回は、下木場バス停から左手の急坂歩道を登り上がり、登山口へ。前日の雨でやや滑り易い。行程中大露山ではパイン、大引山ではういろう、カステラと行動食の差し入れが有り、元気が湧く。予定通り前岳から純心大へと進んだ。元気が余る7名は更に山桜が見頃? の帆場岳を目指した。								

**No.201 ◆2026年3月25日(水) =岩トレ= 豊前坊**

L:林

SL:

天候: 雨

雨の為中止しました。

**No.203 ◆2026年3月28日(土) 登山教室 クスノキの山王神社から登る**

L:松本(正)

SL:玉那覇

天候: 晴

会 員	松本(正)	玉那覇	菅原	津田	中嶋	辻	相川(ス)	角
	石原 峰	濱崎	浜都	相川(喜)	小川	林田(紀)	松本(千)	平野
一 般	吉野 長与町吉無田							

会員:17名 一般:1名 計:18名

山王公園(10:10)→山王神社→多目的広場(11:40~昼食・登山教室→12:30)金比羅山→東高(13:30)

山王公園でK嬢のストレッチ後、一般参加のY氏を含め18名でスタート。神社で安全祈願をし、旧参拝道の穴弘法分岐を経て、多目的広場着。山頂11:40~12:30まで昼食と登山教室。教室では「バテずに楽しく歩くには」のNo.1として歩行技術を資料をもとに学ぶ。春霞で遠くがかすみ、山桜の白があちこちの山を彩っていた。

**No.204 ◆2026年3月29日(日) =岩トレ= 風頭**

L:坂上

SL:小島

天候: 晴

会 員	坂上	小島	古井	林	宮崎	野田	中村(コ)	永田
	竹本(美)	平野						

会員:10名

今日は、午後からお花見ということで、午前中だけの練習でした。左の1番、2番のルートも支点を作って登れるようにしたいです。

**No.205 ◆2026年3月29日(日) 年に一度の花見 風頭公園**

L:中村(丹)

SL:相川(喜)

天候: 晴

会 員	中村(丹)	相川(喜)	恵本	玉那覇	田端(夕)	小濱	菅原	相川(ス)
	松本(正)	古川	中島	若松	松本(千)	田端(美)	角	倉田
	浜都	小川	飯島	石原	西山	松本(名)	峰	
一 般	吉野 長与町吉無田		百田(智) 長崎市新中川		百田(成)長崎市新中川			

会員:23名 一般:3名 計:26名

丸川公園(10:10)→豊前坊(11:15)→英彦山山頂(11:45)→白木(12:15)→風頭公園(12:40)

SLのつもりが突然の辞令でLに昇格。SLを相川(喜)さんをお願いする。豊前坊までは、急登が続くのでゆっくり歩いてもらう。神社階段を登らないルートがあるらしいけど、藪っているみたいだし安全ないつものルートを取る。最近の他の山道と比べて、英彦山の登山道はとても歩きやすく一般の方にも安心して案内できるのが良い。大体予想通りのタイムで、岩のメンバーが待つ風頭公園に到着。春霞ながらも良い天気恵まれ、桜もキレイ、良いお花見でした。差し入れて下さった皆さん、SLの相川(喜)さんありがとうございました、正保さん心強かったです。来年は集合時間を30分早めて下さい。

No.206 ◆2026年4月1日(水) =岩トレ= 矢岳

L:古井

SL:

天候: 雨

1日中の雨のためアリーナも出来ませんでした。

No.207 ◆2026年4月1日(水) 島巡りシリーズ 慈眼桜鑑賞&平戸巡り

L:松本(千)

SL:玉那覇

感想:田端(夕)

天候: 小雨

会 員	松本(千)	玉那覇	古川	若松	中島	田端(夕)	藤林	恵本
	坂下	平山	田嶋	角	村田	相川(喜)	田端(美)	峰

会員:16名

平戸大橋(8:20)→千里ヶ浜(8:35)→紐差教会(9:00)→慈眼桜鑑賞(9:30)→川内峠(10:40~昼食~11:10)→平戸城下散策コース(13:40)

【島巡りを終えて】

2022年12月7日 第1回伊王島に始まり香焼、神ノ島、牧島、松島、池島、大島、崎戸蛸浦島、黒島、生月、肥前鷹島、樺島、高島そして2026年4月1日の平戸まで3年4カ月かけて15の島を巡りました。現在、島とはいっても松島、池島、黒島、高島の四島以外はご存知の通り橋でつながっています。幾つかの島の中には多数の炭鉱の遺構が残っており、池島、高島などの炭住跡は廃墟と化し、見る影もありません。石炭産業の隆盛時の活況と賑わいが偲ばれます。又、島には多数の教会があり、どの教会も熱心な信徒の手により良く維持、管理されているのが分かります。特に印象的なのは鉄川与助の設計・施工による生月の山田教会、平戸の田平天主堂、外観では平戸紐差(ヒモサシ)教会、ザビエル記念教会、又、黒島天主堂の内部の美しさは目を見張るものがあり感動しました。2024年3月27日 松島、桜坂の桜並木は蕾で一輪も咲いていない、ここは北西の風が当たるので開花が遅いとこの事期待していただけに残念でした。でも念願の慈眼桜は3~4分咲きかと思われましたが見ることが出来ました。 企画された若松さんLの松本(千)さん、玉那覇さん ありがとうございました。

No.208 ◆2026年4月4日(土) 山菜の宝庫を訪ねて 山菜ハイク&登山教室

L:田上(清)

SL:

天候: 雨

雨の為中止。

No.209 ◆2026年4月5日(日) =岩トレ= 豊前坊

L:坂上

SL:

天候: 一

前日の雨で岩が濡れていて中止しました。

「山行報告書」は

〒850-0022 長崎市馬町21-1

長崎市民活動センター「ランタナ」

朝霧山の会 メールボックス 49番

へ郵送か持参してください。 尚、道路への駐車は厳禁です！

**No.210 ◆2026年4月5日(日) のんびり山行 諫早の桜鑑賞**

L:田上(清)		SL:岡部				天候: 晴			
会 員	田上(清)	岡部	小濱	森(一)	林田(正)	田端(夕)	辻	中嶋	
	玉那覇	角	森(壽)	田端(美)	峰	小川	松尾	松本(千)	
一 般	古川(義) 諫早市久山		古川(ア) 諫早市久山						
会員:16名 一般:2名 計:18名									

諫早駅(9:10)→桜つづみ(10:30)→ポート練習場(12:00～昼食～12:30)→森山駅(14:30)→諫早駅着(15:19)

諫早駅から本明川沿いに桜つづみは、全長1\*に約500本の八重桜が植樹されているのですが、まだ少し早かったようです。一面畑の干拓地を歩き、競技用ポート練習場近くで昼食。360度見渡す限りの中央干拓地、麦、タマネギ、キャベツ、何十ものハウス内ではレタスが作られていました。ぐるりと約2時間歩く、森山駅の遠い事駅に着いた時、皆座り込んでしまいました。一言、キツカッタア～！

**No.211 ◆2026年4月8日(水) =岩トレ= 豊前坊**

L:野田		SL: -				天候: 晴			
会 員	野田	林	竹本(勇)	竹本(美)	中村(コ)	永田	平野	香田	
会員:8名									

肌寒く岩が冷たかった。また、乾燥していてホールド感が薄く登りづらかったです。

**No.212 ◆2026年4月9日(木) 新コース 舞岳(251<sup>フル</sup>)**

L:松本(千)		SL:				天候: 雨			
雨の為中止です。									

**No.215 ◆2026年4月12日(日) =岩トレ= 矢岳が豊前坊へ変更**

L:中村(コ)		SL: -				天候: 晴			
会 員	中村(コ)	古井	小島	野田	宮崎	竹本(勇)	竹内(浩)	竹本(美)	
	竹内(和)	平野	出原						
会員:11名									

10時集合でしたが連日の雨で岩より水が浸みだし矢岳は、とても登攀できる状態ではありませんでしたので、豊前坊に変更し移動しましたが途中竹林が多い矢岳に、季の恵み筍がニョキニョキと顔だし、掘らない手はないと喜んで楽しみました。

**No.217 ◆2026年4月12日(日) 定番のモヒカン刈 戸町岳**

L:江嵐		SL:西村				天候: 曇			
会 員	江嵐	西村	津田	恵本	若松	相川(ス)	峰	角	
	松本(千)	濱崎	石原	坂下					
会員:12名									

戸町中裏バス停(10:00)→戸町岳(12:10～昼食～12:40)→戸町中裏バス停(14:00)

戸町岳の道中竹林で休憩を取り取り、ゆっくり山行となりました。山頂で丁度昼食タイムとなりました。下山の谷コースは途中から分かりにくく結局尾根コースを下山しました。SLを引き受けて下さった西村さん、ありがとうございました参加者の皆さんお疲れ様でした。