

2026

わ ら じ

7 我等路

あさぎりニュース 第503号



長崎朝霧山の会
令和8年7月1日 事務局発行



2026. 6. 14 長崎街道 太良通 (太良海道)

オオキツネノカミソリ観賞登山 多良山系

■ Aコース：水神→おたちね観音→中岳分岐→西野越
→金泉寺→金泉寺口

Bコース：金泉寺口→金泉寺→西野越→金泉寺→金泉寺口

■ 出 発：平山6時発～中央橋～平和町～昭和町

■ 要予約：7/16〆切 ■ 地形図：多良岳

7/26
(日)

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



お知らせ

◎第53回長崎朝霧山の会通常総会のお知らせ

日 時：8月16日(日) 14時～16時

場 所：県立体育館アリーナかぶとがに 2階大研修室

◎7月末発行の我等路8月号に出欠の確認と欠席の場合の委任状ハガキを同封しますので、よろしくお願ひします。

おねがい

◎会費納入のお願い

7月から始まります令和8年度の年会費の納入につきましては、年額6,000円(夫婦会員は9,000円)を7/1(水)より7/31(金)までに銀行振込みのみで納入下さい。

現金は受け付けません。(振込まれる時はコメント欄に名前を書いて下さい)

振込先口座番号

十八親和銀行新大工町支店 普通預金 5022688 長崎朝霧山の会

注意

◎熱中症対策をしっかりと！

熱中症とは高温多湿な環境下において運動をし、体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり循環調節や体温調節などの体内の重要な調整機能が破綻するなどで発症する障害の総称

- * 熱中症対策は登山前も大切。前日は早寝でしっかり睡眠をとる
- * 朝食をしっかり食べて体力をつける
- * 喉が渇く前に水分補給をしよう。
- * 休憩は時間を決めて、疲れる前にとろう。
- * 行動食で栄養補給も忘れずに。
- * 暑い日には、心拍数を上げないでゆっくり歩こう。
- * 服の着脱で体温調整をしよう。登山ではレイヤリングと呼ばれる服装の重ね着が基本。こまめに服装調整して体温調整。
- * 吸汗速乾素材で蒸れを減らそう。
- * 高山病予防のための高所順応があるように、熱中症予防にも暑熱順化という言う対策があります。外に出て暑さに慣れる、ウォーキングで汗をかくなど体温調節を行い、熱中症になりにくい身体をつくる。
- * 熱中症のサインが出始めたら涼しい所に移動、水分、塩分、糖質を摂取。
- * 体を冷やす(わきの下、首の裏側など血管が多く通っているところ)
- * 手足を濡らして気化熱で冷やす。
- * 意識が朦朧としている時は、迷わず救助要請をする

～岩トレ～ 矢岳 NO CLIMB NO LIFE		No1
7/1 (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	

～新コース～ 舞岳 (251m)		No2
7/1 (水)	コース：バス停～式見ダム～新コース～舞岳 (251m) 鞍部～上浦 集 合：10時13分・上浦バス停 L : 松本千 SL:橋口 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～	

～赤い鳥居が目印～ 津々谷の滝～寺岳 (452m)		No3
7/4 (土)	コース：バス停～津々谷の滝～寺岳 (452m) ～元宮公園 集 合：9時41分・為石バス停 L : 木戸 SL:江島 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：千々	
	～気持ちいい汗をかこう～	

～沢登り～ 多良山系小川内谷左俣		No4
7/5 (日)	集 合：8時・市民会館または9時黒木駐車場 L : 坂上 SL:野田 対 象：会員・一般 要予約：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	
	～沢登りは楽しいよ～ 一度経験してみんね	

～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		No5
7/5 (日)	集 合：10時 現地 L : 中村好 SL:竹本勇 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	

城山リベンジ登山 (350 祝)		No6
7/5 (日)	コース：バス停～愛宕神社跡～城山 (350) ～善長谷教会～平山台 集 合：10 時 13 分・深堀中学校下 L : 藤野 SL: 古井 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西南部	

～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		No7
7/8 (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		

権現岩～稲佐山公園		No8
7/9 (木)	コース：バス停～権現岩～稲佐山公園～皿焼霊園 集 合：9 時 57 分・皿焼バス停 L : 田端美 SL: 中村丹 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～		

～市民登山教室～ 琴ノ尾岳 (451m)		No9
7/11 (土)	コース：バス停～琴ノ尾岳 (451m) ～扇塚～船津 集 合：10 時 48 分・大堂平バス停・堂崎行 (長崎駅前 10 : 01 発) L : 石原 SL: 松本正 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：大村	
～バテないで楽しく歩くために 何を持参するか～		

～沢登り～ 多良山系小川内谷右俣		No10
7/12 (日)	集 合：8 時・市民会館 L : 坂上 SL: 宮崎 対 象：会員・一般 要予約：L に連絡	
～沢登りは楽しいよ～ 一度経験してみんね		

～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		No11
7/12 (日)	集 合：10時 現地 L：永田和 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	

第4回長崎街道＝太良通（太良海道）		No12
7/12 (日)	コース：矢答峠～多良宿 約10キロ 出 発：7時平山発～15分中央橋～25分平和町～35分昭和町 L：田上 SL：森一 参加費：4,500円 要申込：×切 7/2 バス使用 対 象：会員・一般	
	長崎脇街道の要所として、江戸時代、矢答から山茶花峠までは多良往還とよんで、矢答には水小屋とよばれる一時的な休憩所があり、多良には上使屋があった。	

月に一度は岩屋山		No13
7/12 (日)	コース：バス停～九州自然歩道～上鉢巻道～岩屋山(475m)～油木 集 合：10時13分上浦バス停 L：松本千 SL：峰 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部	

～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		No14
7/15 (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	

七面山～烽火山～秋葉山		No15
7/15 (水)	コース：公園～七面山～烽火山(426m)～秋葉山～妙相寺～本川内ダム公園 集 合：10時、丸川公園 L：岡部 SL：参加者から 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部	

四つの海を眺望 帆場岳		No16
7/18 (土)	コース：恵の丘～帆場岳(506m)～宝原～三川～醍醐の滝～三川 集 合：10時16分 恵の丘 L：西村 SL：田端隆 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部	

県連合同沢登り 多良山系八丁谷左俣		No17
7/19 (日)	集 合：各会・9：00 黒木駐車場現地集合 L：カルチャー山の会・北島 SL：朝霧山の会・坂上 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡 ロープ等共同装備は各会で準備	

～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		No18
7/19 (日)	集 合：10時現地 L：竹本美 SL：古井 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡	

No7 脊振全山縦走 全行程 70km完登		No19
7/19 (日)	コース：七曲峠～九千部(848m)～基山(404m)～基山駐車場 出 発：平山6時発～15分中央橋～25分平和町～35分昭和町 L：平野 SL：松本千 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆☆ 14.5キロ 6時間 参加費：4,500円 〆切7/9(木) バス使用 地形図：二日市. 不入道	

涼しい林道を歩こう		No20
7/19 (日)	コース：日見峠～網場金比羅(278)～不動山(355)～日吉自然の家～重籠～御手水バス停 集 合：10時西トンネル口 L：橋口 SL：角 対 象：会員・一般 地形図：長崎東南部	

岩トレ=豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		No21
7/22 (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	

大岳（おにぎり山）・鳴鼓三山		No22
7/23 (木)	コース：車庫～大岳（おにぎり山）（296）～宇土山～鳴鼓岳（391）～烏帽子岳（413）～師匠手山（400）～上床 集 合：9時53・光風台車庫 L：中村好 SL：松本名 ランク：☆☆☆ 対 象：会員・一般 地形図：長崎西北部	

=市民登山教室= ゆっくり登ろう金比羅山		No23
7/25 (土)	コース：天主公園～天狗山（335）～金比羅山（366）～広場～九州自然歩道～西山 集 合：10時天主公園 L：玉那覇 SL：橋口 講師：松本正 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎西北部 お 題：バテないで楽しく歩くために 食料・飲み物について	

福岡県脊振の沢登り 滝川谷（初心・初級者向）		No24
7/26 (日)	L：小島 SL：竹内浩 対 象：会員・一般 マイカー使用 地 図：背振山 ◎遡行4時間 下山2時間 要申込 ◎滝ありゴルジェありナメありのコンパクトな沢	

=岩トレ= 豊前坊 涼しいのが魅力		No25
7/26 (日)	集 合：10時現地 L：中村好 SL：竹本勇 対 象：会員・一般 要申込 Lに連絡	

オオキツネノカミソリ観賞登山（多良山系）		No26
7/26 (日)	Aコース：水神～おたちね観音～中岳分岐～西野越～金泉寺～金泉寺口 L：酒井 SL：相川 ☆☆☆ Bコース：金泉寺口～金泉寺～西野越～金泉寺～金泉寺口 L・SL参加者から ☆☆ 6時平山発～15分中央橋～25分平和町～35分昭和町 地形図：多良岳 参加費：4,500円 ㄨ切：7/16	
		バス使用

岩トレ＝ 矢岳 暑さに負けずガンバ！		No27
7/29 (水)	集 合：9時現地 L：野田 SL：大宅 対 象：会員・一般 要申込 Lに連絡	

春木町から異世界に入る		No28
7/29 (水)	コース：梁川公園～春木町～稲佐山(366)～皿焼霊園 集 合：10時梁川公園 L：松本正 SL：橋口 対象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部	

県外沢登り＝祖母山系イボシ谷（中級）		No29
8/1 (土) ～ 8/2 (日)	集 合：8/1 12時：市民会館 L：小島 SL：林 要申込：ㄨ切 7/24 マイカー使用 対 象：会員・一般 ◎下尾平にてテント前泊 ◎遡行7時間 下降3時間	

新ルートから宝満山		No30
8/1 (土)	コース：登山口～猫谷溪谷～キャンプセンター～宝満山(829m)～仏頂山～百日 絶食記念碑～シラハケ尾根～本導寺口 所要時間約5時間 出 発：6時平山発～15分中央橋～25分平和町～35分昭和町 L：玉那覇 SL：松本正 対 象：会員・一般 ㄨ切 7/21 バス使用 参加費：5,000円 ランク：☆☆☆ 地形図：太宰府	

橋湾を一望 飯岩		No31
8/1 (土)	コース：バス停～沢コース～飯岩～日吉自然の家～日見峠 集 合：9 時重籠バス停 L：松本千 SL：峰 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部	

岩トレ=豊前坊 美容と健康に		No32
8/2 (日)	集 合：10 時現地 L：永田和 SL：中村好 対 象：会員・一般 要予約：Lに連絡	

モヒカン刈りの戸町岳		No33
8/2 (日)	コース：バス停～谷コース～戸町岳(427m)～大山林道～大山入口バス停 集 合：9 時 28 分 戸町中裏バス停 L：木戸 SL：江島 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西南部	

岩トレ=豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		No34
8/5 (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	

月に一度は岩屋山		No35
8/6 (木)	コース：警察学校～岩屋山(475m)～油木 集 合：9 時 32 分 上小江原バス停 L：橋口 SL：田端美 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎東北部	

市民登山教室 八郎岳

No36

8/8
(土)

コース：平山～八郎岳(590m)～小八郎岳(564m)～千々峠～平山
 集 合：9時35分平山バス停
 L：坂下 SL：角 講師：松本正
 対 象：会員・一般
 ランク：☆☆☆
 地形図：長崎西南部
 ◎パテないで楽しく歩くために(雨の日の歩き方)
 雨天実行

沢登り＝背振山系・洗谷(初心者向き)

No37

8/9
(日)

集 合：6時30分・市民会館
 L：坂上 SL：竹内浩
 対 象：会員・一般
 要申込：Lに連絡
 マイカー使用
 必携装備：ヘルメット・沢靴・着替え・ハーネス・スリング
 洗谷は背振山系の井原山の北面にある沢です。登るほど登山道と平行しているのが特徴で、途中終了可

＝岩トレ＝ 豊前坊 美容とダイエットに

No38

8/9
(日)

集 合：10時現地
 L：竹本勇 SL：永田和
 対 象：会員・一般
 要申込：Lに連絡

英彦山で二つの展望岩を巡る

No39

8/9
(日)

コース：日見峠～竹林～豊前坊～英彦山(386)～白木
 集 合：9時30分・西トンネル口
 L：中村丹 SL：西村
 対 象：会員・一般
 ランク：☆☆☆
 地形図：長崎東南部

＝山の日＝ ゆっくり登ろう金比羅山

No40

8/11
(火)

コース：天主公園～本尾公園～自然歩道～金比羅山(366)～穴弘坊～天主公園
 集 合：10時・天主公園
 L：小川 SL：岡部
 対 象：会員・一般
 ランク：☆☆
 地形図：長崎東北部

岩トレ=矢岳 眼下の茂木漁港		No41
8/12 (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	

第 53 回長崎朝霧山の会通常総会	
8/16 (日)	場 所：県立体育館・アリーナかぶとがに 時 間：14時 対 象：会員 ◎全員参加をお願いします

岩トレ=豊前坊 ゲレンデは石切場跡		No42
8/19 (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	

狼煙台の残る山 烽火山		No43
8/20 (木)	コース：西トンネル口～墓地～中尾峠～烽火山（426）～近隣公園 集 合：9時30分・西トンネル口 L：石原 SL：田端隆 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部	

日差しを避けてのんびり山行 稲佐山		No44
8/22 (土)	コース：皿焼～稲佐山公園～新コース～宝珠山（122）～淵神社 集 合：9時37分・皿焼バス停 L：浜都 SL：松本千 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部	

県連主催沢登り 小川内谷左俣(初心者向き)		No45
8/23 (日)	集 合：9時黒木駐車場 L：カルチャー 北島 SL：朝霧 坂上 要申込 SLに連絡 マイカー使用 必携装備：ヘルメット・沢靴・着替え・ハーネス・スリングなど！ ゴロー帯や釜ありヘツリあり滝登りと、沢の魅力を十分満足できます！	

～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		No46
8/23 (日)	集 合：10時 現地 L : 竹本美 SL:永田和 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	

帆場岳 (506m) ～四つ峠を歩こう		No47
8/23 (日)	コース：恵の丘～帆場岳 (506m) 現川峠～木場峠～中尾峠～日見峠 集 合：9時43分・恵の丘 L : 辻 SL:峰 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		No48
8/26 (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	
	リードクライミングに挑戦しよう	

～のんびり街歩き～ 旧茂木街道～潮見崎観音		No49
8/26 (水)	コース：正覚寺～旧茂木街道～若菜川沿い～茂木～潮見崎観音 集 合：9時30分・正覚寺 L : 河野 SL:岡部 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ スニーカー推奨	
	～気持ちいい汗をかこう～	

～のんびり山行～ 城山 (350 ㍎)		No50
8/29 (土)	コース：バス停～城山 (350) ～善長谷教会～深堀中学校 集 合：9時41分・平山台団地 L : 江島 SL:木戸 対 象：会員一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎西南部	

～沢登り～ 轟溪谷 境川 涼しさ満喫		No51
8/30 (日)	集 合：7時・市民会館 L : 原田 SL:大宅 対 象：会員・一般 要予約：Lに連絡 マイカー使用	
	～沢登りは楽しいよ～ 一度経験してみんね	

～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		No52
8/30 (日)	集 合：10時 現地 L : 永田和 SL:竹本勇 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	

モアイ像～岩屋山 (475m)		No53
8/30 (日)	コース：バス停～モアイ像～十郎岳 (248m) ～岩屋山 (475m) ～油木 集 合：9時11分・宇都口バス停 L : 酒井 SL:相川 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～	



我等路ギャラリー



6/14 太良通 (太良海道)



5/31 熊本県のマルチピッチ岩 カニのハサミ岩 (八方ヶ岳)



5/31 ゆっくり登ろう城山 5/30 鳴鼓三山～天門峰 5/20 ヤマツツジ八郎岳 5/23 登山教室岩屋山

「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.234 ◆2026年5月13日(水)～15日(金) ヤマシャクヤクの乱舞 九州脊梁山地縦走(テント泊)

L:林		SL:松本(正)					天候: 晴		
会 員	林	松本(正)	酒井	平野	松本(名)				
会員:5名									
5月13日	長崎3時発、車2台を登山口(二本杉)と下山口(岩宇土山登山口)にデポ。8時20分雁俣山登山口→雁俣山(9:20)→京丈山(12:30)→平家山(16:00) テント泊 8時間 12km								
5月14日	テント場(4:50)→国見岳(7:30～8:30)水補給→五勇山(10:10)→烏帽子岳(12:00)→峰越登山口(14:30)→白鳥山(16:00) テント泊 11.5時間 18km								
5月15日	テント場→水上越(6:30)→七遍巡り(7:15)→北山犬切(8:40)→上福根山(10:10)→白崩平・オコバ谷經由岩宇土登山口(12:40) 8時間 14km								
<p>美しい花を求めて、九州脊梁山地縦走(5/2～4)雨天延期のリベンジ3日間。最高の天気恵まれ、メンバー5人で山歩きを堪能しました。山シャクヤクの群生、ピンクのミツバツツジ、シャクナゲの群生等長崎では目にすることのできない壮大な山旅でした。</p>									

No.239 ◆2026年5月9日(土) ゆっくり登ろう 金比羅山(366m)

L:松本(千)		SL:小川					天候: 晴		
会 員	松本(千)	小川	津田	玉那覇	菅原	相川(ス)	辻	角	
	峰	中村(丹)	相川(喜)	木戸	貞方				
会員:13名									
天主公園(10:10)→沢コース→旗揚げ広場(11:00)→金比羅山(11:30)→旗揚げ広場(12:00～昼食～12:30)→東高(12:50)									
<p>晴れの日が続く、落ち葉が乾燥して頂上からの下りが滑りやすくなっていた。昨年は5月初めに来たのでキンラン、ギンランが咲いていたが、今回はキンランが2本しか咲いていなかった、残念！ ゆっくり山行でした。</p>									

No.241 ◆2026年5月10日(日) 第2回長崎街道 多良通(多良海道)

L:田上(清)		SL、報告:田端(夕)					天候: 晴		
会 員	田上(清)	田端(夕)	藤林	林田(正)	森(一)	益村	荒川	津田	
	辻	若松	中嶋	古川	中島	角	岩下	森(壽)	
	田端(美)	品川	中村(丹)	倉田	松尾	平山			
会員:22名									
高町宿・稲佐神社大鳥居(9:00)→浄土宗鏡智院(11:00～15)→鹿島城下(11:30)→北公園(11:55～昼食～12:30)→浜宿酒蔵通り(13:00～13:30)→浜宿・浜駅前駐車場(13:40)→次回コース下見(14:00～45)→祐徳稲荷神社(15:00～45)									
<p>スタートしてすぐ海道は麦畑の中を進む。4月には青々としていた麦も今はもう黄金色に輝いて波打っている。塩田川を越えると麦畑ともサヨウナラ、鹿島川を渡るといよいよ鹿島城下の中心部へ、北公園で昼食を取り浜宿を目指す。浜宿・酒蔵通りの直売所で土産の日本酒などを買ってバスが待つ肥前浜駅前駐車場へ無事ゴールイン。オプションとして観光酒蔵で買い物、そして次回コースの下見の後、祐徳稲荷神社へ参拝と散策を終え帰路につく。皆様お疲れ様でした。</p>									

No.244 ◆2026年5月14日(木) のんびり山行 天門峰

L:岡部 SL:松本(千) 天候: 晴

会 員	岡部	松本(千)	玉那覇	相川(ス)	中嶋	恵本	津田	江嵜
	田端(夕)	中島	林田(紀)	峰	相川(喜)	中村(丹)	田端(美)	

会員:15名

西泊中(10:25)→天門峰(11:20)→神崎神社上宮(11:55)

ピークハントは166^{ヶ所}の天門峰だけの楽々コースでしたが、橋が出来てからはほとんど行かない、一の鳥居まで希望者だけ寄り道しましたが、道が荒れて迷ってしまう。簡単に考えていましたが、やはり下見が必要ですね！

No.245 ◆2026年5月16日(土) 天草灘一望 橋翔展望台

L:松本(千) SL:江嵜 天候: 晴

会 員	松本(千)	江嵜	玉那覇	菅原	若松	峰	小川	相川(喜)
	木戸	角	飯島	石原				

会員:12名

茂木バス停(10:10)→峠集落(11:00)→さえずり小径分岐(12:00～昼食～12:30)→烏帽子岩(12:45)→橋翔展望台(13:10)→唐八景バス停(14:40)

5月で夏日の中、車道を歩き急登を登り、さえずり小径の分岐で昼食。最後の太郎さん山をパスして唐八景バス停手前で解散。熱中症予防で水分補給と休憩をこまめに取っての山行でした。

No.248 ◆2026年5月17日(日) ゆっくり登ろう 矢岳

L:松本(千) SL:江嵜 天候: 晴

会 員	松本(千)	江嵜	津田	田端(夕)	中嶋	永田(義)	若松	小濱
	辻	中島	古川	森(壽)	角	小川	田端(美)	木戸
	相川(喜)	中村(丹)	林田(紀)	松尾	峰			

会員:21名

早坂バス停(10:00)→登り口(10:30)→頂上(11:15)→矢岳岩場(11:20～昼食～11:50)→カトリック墓地(12:10)

矢岳は3回目。1回目は厳しい急登であえぎあえぎ登った。2回目は少し楽な急登。今回は2回目の急登を行った。矢岳岩場で早めの昼食。熱中症予防のためこまめに水分補給と休憩を取りました。

No.249 ◆2026年5月20日(水) =岩トレ= 権現岩

L:林 SL: - 天候: 晴

会 員	林	松本(正)	河野	松本(名)	香田	平野		
-----	---	-------	----	-------	----	----	--	--

会員:6名

9時00分～15時30分 実施

支点構築、リードクライミングのビレイ、懸垂下降等マルチピッチクライミングに必要な基礎訓練を実施。各自目一杯頑張りました。

No.250 ◆2026年5月20日(水) ヤマツツジ観賞登山 八郎岳								
L:木戸			SL:西村			天候: 晴		
会 員	木戸	西村	恵本	田端(夕)	玉那覇	若松	津田	古川
	中島	藤林	江鳶	松本(千)	田端(美)	林田(紀)	角	峰
	相川(喜)	飯島						
会員:18名								
千々峠登山口(10:20)→千々峠(11:25~35)→小八郎岳(12:00)→小八郎下登山道(12:15~昼食~12:45)→八郎岳(13:10~20)→平山登山口(14:30)								
真夏日に近い暑さの中、休憩を入れながらゆっくり登る。千々峠から小八郎岳への途中は、ヤマツツジも楽しめた。皆さんお疲れ様でした。								

No.251 ◆2026年5月23日(日) 市民登山教室(バテずに歩く) 岩屋山								
L:松本(正)			SL:相川(喜)			天候: 晴		
会 員	松本(正)	相川(喜)	相川(ス)	辻	中嶋	田端(夕)	竹本(勇)	菅原
	玉那覇	西村	角	峰	松本(千)	林田(紀)	飯島	松本(名)
	坂下	小川	田端(美)	竹本(美)				
一 般	宮内 諫早市多良見		武次 長崎市香焼		山本 長崎市油屋町		船津 長崎市小江原	
	井村 長崎市白木町		渡部 長崎市青山		黒木 長崎市三芳町		古賀 長崎市葉山町	
会員:20名 一般:8名 計:28名								
5月20日に長崎新聞に市民登山教室開催の記事が載ったが、今日な何と8名の一般参加の方が来られた。全員新聞からの情報での参加だった。なかには登山の装備・服装でない方も居られたが新聞に具体的な装備・服装の記載がなく、コースとしても、ジョギングシューズOKだったので全員参加してもらった。10時40分スタート、ジグザグコースで尾根コースと出会い山頂、12時25分着。昼食後登山教室No.2を開催。一般参加の8名の方に前に来てもらい、お題の通りの講習を労山のハイキングA・B・Cの資料と、実物を交えて講習をする。(8名の参加者があったため少し力が入り過ぎたかな…?) 15時05分全員無事油木へ下山する。								

No.252 ◆2026年5月24日(日) =八女市のマルチピッチ岩= 日向神								
L:小島			SL:			天候: ー		
参加者なく中止しました。								

No.253 ◆2026年5月24日(日) =岩トレ= 矢岳								
L:永田(和)			SL: ー			天候: 晴		
会 員	永田(和)	竹本(勇)	坂上	古井	林	小島	野田	竹本(美)
会員:8名								
10時00分~14時00分								
久々の矢岳。まずは蚊取線香セッティング。その間吸血鬼=ヤブ蚊(デカ!)は容赦なし。クツ下の上からも…ガブリ ☹フェーン!(被害者M女史)しかし皆さん変わらずお元気。足が痛かろうが、咳が出ようが(何故か3人仲良く、コンコン)ガンガン、リードで登っている彼らのパワーに「君たち一体いくつ?」と首をひねる、リーダーでした。								

No.254 ◆2026年5月24日(日) 雲仙ミヤマキリシマ 観賞登山

L:石原 SL:大宅

天候: 晴

会 員	石原	大宅	古川	中嶋	松本(正)	藤林	辻	坂本
	村田	出原	峰	坂下	松本(名)	松尾		

会員:14名

宝原園地(8:50)→高岩山登り口(8:53)→高岩山頂(9:30)→高岩神社(9:40)→高岩山登り口(10:30)→一切経の滝入口(11:04)→一切経の滝(11:20~昼食~12:00)→小地獄(12:20)

ミヤマキリシマは宝原園地は終わっていましたが、山中ではチラホラ綺麗な花を見ることが出来ました。ロッキーマウンテンの山頂からは平成新山を違った角度から見る事が出来ました。山行の途中で三鈷の松、みそ五郎像、くじら石と時間があつたので雲仙お山の情報館にも行き雲仙の歴史にも触れることが出来ました。暑くなる前のゆっくり山行で、小地獄温泉で汗流しも出来ました。

No.255 ◆2026年5月27日(水) =岩トレ= 矢岳

L:古井 SL:

天候: 雨

昨夜来の雨の為中止しました。

No.256 ◆2026年5月28日(木) 戸町岳から大山林道へ

L:木戸 SL:

天候: 雨

天候不良のため中止しました。

No.257 ◆2026年5月30日(土) ちよいロング 鳴鼓三山～稲佐山～天門峰

L:平野 SL:松本(名)

天候: 晴

会 員	平野	松本(名)	小濱	永田(義)	大宅	玉那覇	岩永	酒井
	香田							
一 般	井村 長崎市魚の町		宮本 長崎市葉山					

会員:9名 一般:2名 計:11名

車庫(7:10)→鳴鼓三山(8:00)→岩屋山(10:35)→稲佐山(13:45)→天門峰(16:30)→女神大橋(16:50)

早朝7時集合にもかかわらず、一般の方を含む11名でスタート。このロングコースに挑戦するのは4年ぶり暑さが心配でしたが、山中では直射日光を受ける事が少なく、爽やかな風も吹いてとても気持ちの良い山行となりました。体調や膝の痛みなどの不安を抱えながら無事女神大橋まで踏破、達成感に満ちた山行となり、その後で飲んだビールやコーラは格別に美味しかったのではないのでしょうか！

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.258 ◆2026年5月31日(日) =マルチピッチ岩= カニのハサミ岩(八方ヶ岳)

L:林	SL: —	天候: 晴						
会 員	林	宮崎	大塚					
会員:3名								
長崎発(6:00)→登山口(9:00)→第2ルンゼ、ドミノライン取付(10:00)→5ピッチ登攀時点で時間切(16:00)→遅めの昼食→40m*2回懸垂下降で取付地点へ(17:30)→登山口(18:10)→長崎(21:30)								
久しぶりのカニ岩、晴天に恵まれ絶好の岩日和、アプローチも問題なし。本日は中級レベルのドミノラインに挑戦、林がオールリード・クライミングで2人をフォロー、1ピッチ目はなんとか登れたものの、2ピッチ目と5ピッチ目で後続が激苦戦。5ピッチ目終了時点でテラスで遅めの昼飯。3ピッチ残して取り付き地点まで40m2回の懸垂下降。厳しくも色々勉強になった1日でした。クライミングは死に直結するスポーツです。安全登攀の基礎をしっかりと勉強しましょう。(林)								
2年ぶりのカニのハサミ岩。前回はお茶会ルートをなんとか完登。今回はドミノルートに初挑戦することになり、最高の岩登り日和。気持ちはやる気満々だが、体が動かない何度も死んだ。日頃の岩登りの練習努力が足りなくて情けない1日でした。(宮崎)								

No.259 ◆2026年5月31日(日) =岩トレ= 豊前坊

L:竹本(美)	SL: —	天候: 晴						
会 員	竹本(美)	坂上	小島	野田	竹本(勇)	中村(コ)	平野	加美
会員:8名								
大型新人クライマー加美さん、外岩デビュー!! 初心者ルートを2回目で完登されました、素晴らしい登りでした! 下界の暑さから離れ豊前坊は快適で、まったりとクライミングを楽しみました。								

No.260 ◆2026年5月31日(日) ゆっくり登ろう 城山(350m)

L:辻	SL:木戸	天候: 晴						
会 員	辻	木戸	田端(夕)	森(一)	恵本	中嶋	若松	中嶋
	江嵐	松本(正)	角	田端(美)	森(壽)	浜都	峰	飯島
	林田(紀)	松本(千)	田嶋					
一 般	吉野	長与町吉無田郷						
会員:19名 一般:1名 計:20名								
平山バス停(9:50)→俵石の分岐(10:50)→城山山頂(11:14)→善長谷教会→(11:45~昼食~12:20)→菩提寺(13:08)								
晴天で夏を思わせる最高気温でしたが、山の中は時折涼しい風が吹いていました。下りは迷うことなく菩提寺に降りました(SLに感謝)。								

No.261 ◆2026年6月3日(水) =岩トレ= 豊前坊

L:野田	SL:	天候: —
前日の雨でコンディション不良の為中止しました。		

No.262 ◆2026年6月3日(水) ゆっくり登ろう 烽火山(426[㍎])								
L:田端(夕) SL:松本(千)			天候: 曇					
会 員	田端(夕)	松本(千)	玉那覇	中嶋	菅原	松本(正)	古川	中島
	相川(ス)	角	田端(美)	林田(紀)	峰	平野	松本(名)	坂下
	中村(丹)	相川(喜)	石原	松尾	小川			
会員:21名								
ダム公園(10:10)→奥山(10:35)→商い道→中尾峠(11:15~25)→木場峠分岐(11:40)→烽火山(12:30~昼食~13:00)→健山分岐(13:25)→トラバース道→近隣公園(13:55)								
久しぶりの商い道、中尾峠からの縦走路は梅雨前最後かと思われる北からの涼しい風が心地良い。木場峠分岐で3名が下山し烽火山へ、山頂で昼食をとり無事下山しました。皆様お疲れ様でした。								

No.263 ◆2026年6月6日(土) 岩屋山(475[㍎])岩場巡り								
L:大宅 SL:平野			天候: 晴					
会 員	大宅	平野	松本(正)	中嶋	玉那覇	田端(夕)	永田(義)	松本(千)
	相川(喜)	松本(名)	角	峰	田端(美)			
会員:13名								
上浦(10:10)→登山口(10:20)→舞岳分岐(10:40)→渡渉(11:40)→弁当岩(12:10~昼食~12:45)→ミチコ岩標識(13:20)→ミチコ岩(13:40)→レイコ岩標識(13:40)→レイコ岩(13:45)→岩屋山(16:00)→油木アリーナ前(17:20)								
上浦9時53分バス便は高校総体のためか10分程遅れて到着した。参加者が揃ったところで舞岳登山口に移動、角さんによるヨガを取り入れた準備体操で体をほぐし出発。弁当岩手前で12時となり、弁当岩で昼食とした。陽射しが強く生き干物となりそうだった。その後、洞窟岩を目指したが場所が確信できず引き返し、次回への持ち越しとなった。レイコ岩手前にて滑石4丁目へ下る7名と別れた。その後も下り口の関係で、油木へは3名が到着した。								

No.264 ◆2026年6月7日(日) =岩トレ= 矢岳								
L:坂上 SL:			天候: 雨					
雨天コンディション不良で中止。								

No.266 ◆2026年6月7日(日) 寺岳(451[㍎])~佐敷岳(502[㍎])								
L:角 SL:			天候: 雨					
雨天のため中止です。								

No.267 ◆2026年6月10日(水) =岩トレ= 豊前坊がアリーナに変更								
L:林 SL: -			天候: 晴					
会 員	林	野田	高尾	岩永	大塚	平野		
会員:6名								
10時00分~16時00分実施								
6月からルート変更になり、新たな気持ちで新コースにチャレンジ、オンサイトトライを目指して果敢に挑戦しました。初心者ルートもありますので、皆さん共に練習しましょう。								

No.269 ◆2026年6月10日(土) 2026年度第1回長崎県勤労者山岳連盟登山学校

L:林	SL:松本(正)	感想:野田	天候: 晴					
会 員	林	松本(正)	大宅	岡部	小島	竹本(勇)	中嶋	野田
	橋口	河野	石原	角	酒井	竹本(美)	中村(コ)	中村(丹)
	田上(清)	平山	平野	松本(千)	松本(名)	峰		

会員:22名

県連主催の登山学校、連盟会員70名以上参加(朝霧会員22名参加)

- ① 午前10時～12時 救急蘇生の実技(市消防署より担当講師2名) 10班に分れ人形を使用し、胸骨圧迫を実施すると共にAED(電気ショック)を実施。
- ② 午後1時～3時(平野町 誠心鍼灸院 馬場院長)
 - ・ストレッチ体操の仕方
 - ・ヒザ痛、腰痛予防について及びテーピングの方法
 - ・足首、外反母趾に対するテーピングの方法

昨日は為になる講習を開催して頂き有り難うございました。午前中の胸骨圧迫やAEDの使い方も改めて勉強になりました。また、午後からのテーピングは色々な可能性を感じました。次回登山時にぜひ試してみたいと思います。これからも様々な講習開催、期待しています。ありがとうございました。(野田)

No.270 ◆2026年6月14日(日) =岩トレ= 野岳が豊前坊へ変更

L:永田(和)	SL: -	天候: 曇・小雨						
会 員	永田(和)	竹本(勇)	下田	坂上	野田	竹本(美)	中村(コ)	平野
	香田							

会員:9名

野岳は諸事情により中止となり、市内豊前坊へと変更となりました。一時小雨がぱらつきましたが、9名の晴れ女?晴れ男?の「力」で気のせいのように通過。穏やかな岩トレでした。

No.271 ◆2026年6月14日(日) 第3回長崎街道 多良通(多良海道)

L:角	SL:田端(美)	感想:田端(夕)	天候: 晴					
会 員	角	田端(美)	田端(夕)	益村	荒川	津田	中嶋	若松
	恵本	中嶋	森(一)	古川	林田(正)	品川	中村(丹)	倉田
	森(壽)	平山	松尾					

会員:19名

浜宿(8:50)→浜宿番所口(9:05)→矢筈の水置き場(11:25)→矢筈峠(11:35～昼食～12:15)

浜宿を出発して街中を抜けると、海道は直ぐに緩やかな上りが峠まで続く。辺りはミカン、ブドウ、梅などの果樹畑で農道になっている。中腹辺りでは牛舎、鶏舎が点在していて独特な香? が漂う中屋前に矢筈峠に着く。ここで昼食をとり、バスで市内へ下り鹿島城跡を見学し、道の駅と酒蔵でお土産を買い帰路についた。皆さんお疲れ様でした。

「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！