

2026

わ ら じ

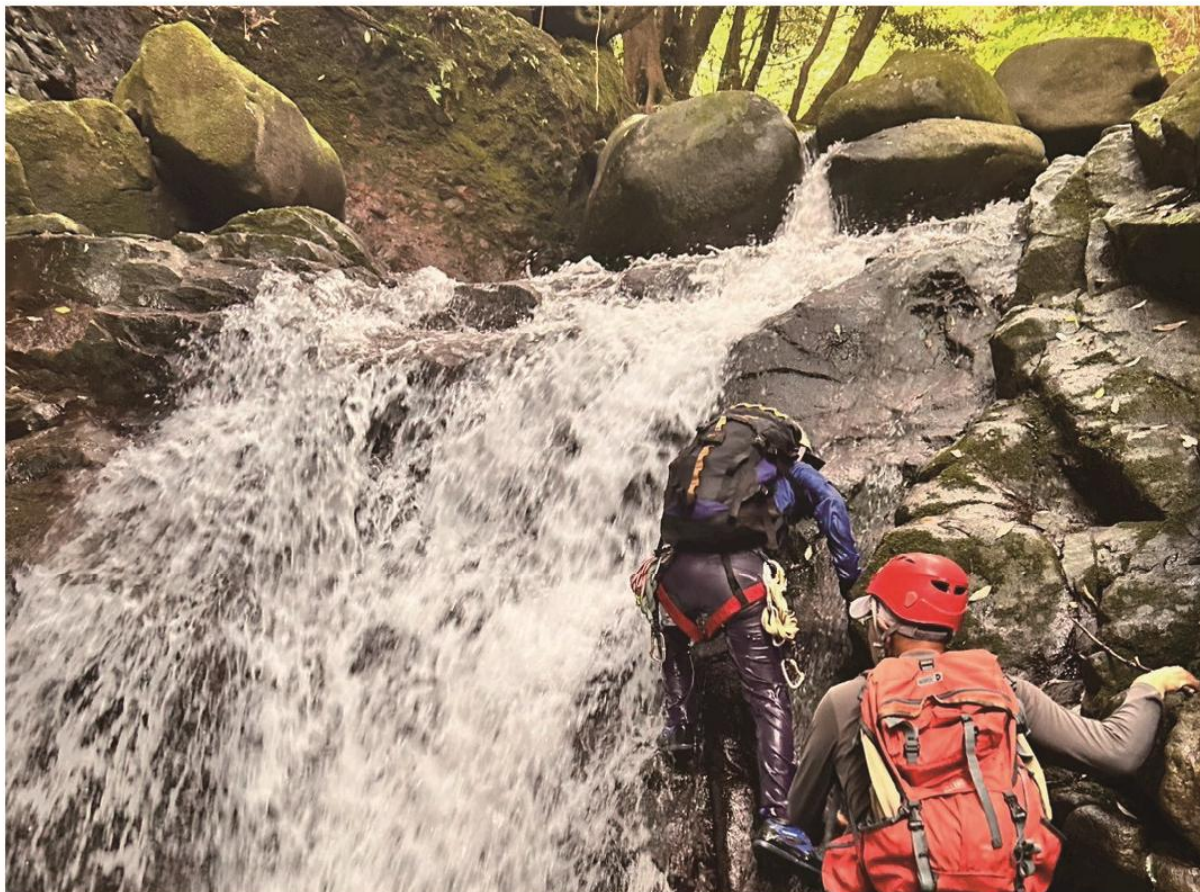
8

我等路

あさぎりニュース 第504号



長崎朝霧山の会
令和8年8月1日 事務局発行



2026. 7. 12 沢登り 多良山系小川内谷右俣

第53回 長崎朝霧山の会通常総会

8/16

(日)

■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

■対 象：会員

◎全員参加をお願いします！

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



おいせ

◎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、よろしくお願いします

おいせ

お知らせ！

茂木四国八十八か所巡りは、主催者側の茂木地域センターの都合により、1 年間中断しましたが 9 月 26 日(土)より再開します。

再開の喜びとともに、ルートの整備など準備をしていただいた関係者に感謝です。1 回目は三川河内よりスタートします。大勢の参加者を期待します！

県連行事の予定！

* 8 月 23 日(日)登山学校・第 2 回沢登り講習会 場所：小川内谷左俣

* 9 月 19 日(土)登山学校・秋の花自然観察会 場所：天山

* 10 月 31 日(土)被爆遺構巡り & 平和登山

参加希望者は三役へ連絡！

注意

暑い日に登山に行くときの対策は？

登山中は”こまめ”な対策がポイント

- * 喉が乾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
- * 行動食で栄養補給も忘れずに
- * 服の着脱で体温調整をしよう
- * 吸汗速乾素材でムレを減らそう
- * 帽子を被って直射日光をさけよう
- * 日陰で快適に
- * 冷却グッズで体をひんやりさせよう

厳しい暑さは、朝のうちは快晴であっても、気温が高くなると上昇気流が発生し、急速に積乱雲が発達することがある。発達した積乱雲は短時間で強い雨を降らせたり、突風などを引き起こす。雨対策をおろそかにしないこと。積乱雲が発達すると同時に、雷が発生することもあり危険



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：×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 ×切 7/21 バス使用 参加費：5,000 円 ランク：☆☆☆ 地形図：太宰府	

橘湾を一望 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 時重簗バス停 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 ◎バ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～	

～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		N054
9/2 (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	

月に一度は岩屋山 (475m)		N055
9/3 (木)	コース：岩屋神社～龍神尾根～岩屋山 (475m) ～油木 集 合：10 時・岩屋神社・虹ヶ丘中央バス停下車 L : 平野 SL: 松本正 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～	

鳴鼓三山を歩く		No56
9/5 (土)	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 52 分・光風台車庫 L : 中村好 S L : 松本名 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		N057
9/6 (日)	集 合：10 時 現地 L : 坂上 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	

～長崎東部の山～ 網場金比羅岳・不動山		N058
9/6 (日)	コース：バス停～網場金比羅岳 (278) ～不動山 (354) ～日吉自然の家 ～重簗～御手水 集 合：9 時 7 分・山川河内バス停 L : 松本千 SL: 橋口 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東南部	
	～気持ちいい汗をかこう～	

～岩トレ～ 矢岳 NO CLIMB NO LIFE		N059
9/9 (水)	集 合：9 時 現地 L : 林 SL: 古井 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	

寺岳 (451 ㍎) から佐敷岳 (502 ㍎)		N060
9/9 (水)	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: 酒井 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：千々	
	～気持ちいい汗をかこう～	

～市民登山教室～ 金比羅山 (366m)		N061
9/12 (土)	コース：天主公園～谷コース～金比羅山～旗揚げ広場～東高校+++++++ 集 合：10 時・天主公園 L : 中村丹 SL: 松本正 対 象：会員一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部	
	～バテないで楽しく歩くために～	

～マルチピッチ岩トレ～ 牛首岩		No62
9/13 (日)	集 合：7 時 30 分：市民会館横 9 時現地 L : 小島 SL: 坂上 対 象：会員・一般 要予約：Lに連絡 マイカー使用	

角力灘を一望 矢筈岳～アグリの丘		N063
9/13 (日)	コース：バス停～矢筈岳 (336m) ～アグリの丘～木場の上 集 合：9 時 51 分・多以良バス停 L : 辻 SL: 橋口 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部	

～岩トレ～ 矢岳 NO CLIMB NO LIFE		No64
9/16 (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	

～新コース～ 舞岳 (251m)		N065
9/17 (木)	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 ランク：☆☆☆ 対 象：会員・一般 地形図：長崎西北部	

傾～祖母山系大縦走 (38 km)		N066
9/18 (木) ～ 9/21 (月)	9/18 (金) 長崎 10 時発～九折登山口テント泊 9/19 (土) 九折登山口～傾山～九折越小屋泊 9/20 (日) 九折越小屋発～古祖母山～祖母山～祖母山九合目小屋泊 9/21 (月) 小屋～大障子岩～健男神社～帰崎 L：宮崎 SL：大宅 対 象：会員 ランク：☆☆☆☆ マイカー使用 ◎9/7 13 時ランタナ 2 階朝霧事務所にて説明会 申込み〆切 9/8	

城山リベンジ登山 (350m)		No67
9/19 (土)	コース：バス停～愛宕神社跡～城山 (350m) ～善長谷教会～平山台 集 合：9 時 51 分深堀中学校下バス停 L：古井 SL：田端隆 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		No68
9/20 (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	

琴ノ尾岳～扇塚～仙吾岳～丸太岳 N069	
9/20 (日)	コース：バス停～琴ノ尾岳(451m)～扇塚～仙吾岳(376m)～丸太岳(333m)～中尾城公園 集 合：9 時 38 分大堂平バス停 L：峰 SL：相川喜 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部

～岩トレ～ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE No70	
9/23 (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

女神大橋直下の神崎神社～天門峰 No71	
9/23 (水)	コース：バス停～女神大橋～神崎神社～天門峰(166)～西泊中 集 合：10 時・戸町中裏バス停 L：菅原 SL：岡部 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎西南部

津々谷の滝～寺岳 No72	
9/26 (土)	コース：バス停～津々谷の滝～寺岳(452)～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

二年ぶり・第 1 回茂木四国八十八ヶ所巡り No73	
9/26 (土)	コース：バス停～14 番霊場～16 番～30 番～24 番～69 番～太田尾公園(昼食・トイレ休憩)～67 番～26 番～19 番～20 番～80 番～35 番～29 番～87 番～43 番～45 番～飯香浦バス停(14 時 30 分頃) 集 合：9 時 15 分・三川河内バス停 L：中本・SL：岩永(茂木地域センター) 対 象：会員・一般 お砂踏みとは？ 四国八十八ヶ所霊場各札所の砂をそれぞれ集め、その砂を札所と考えて砂を踏みながら参拝すること。そのご利益は、実際に遍路をしたことと同じであると言われている。

岩トレ＝野岳（初心者ルートもあるよ）		No74
9/27 (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 マイカー使用	

第 5 回長崎街道＝太良通（太良海道）		No75
9/27 (日)	コース：多良宿～山茶花 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：田上清 SL：平山 対 象：会員・一般 参加費：4,500 円 要申込：9/17×切 9 月・10 月はバス使用 山茶花高原を中心とした一帯は、小長井町から佐賀県太良町への標高 350m の峠で、江戸時代には山茶花峠と呼ばれ、諫早と佐賀を結ぶ「太良街道」の難所として知られていました	

トラバース道から烽火山		No76
9/27 (日)	コース：バス停～近隣公園～トラバース道～烽火山（426）～中尾峠～西トンネル口 集 合：9 時 27 分・片淵丸尾バス停 L：玉那覇 SL：西村 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東南部	

岩トレ＝矢岳（岩に接して体調を知る）		No77
9/30 (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	



我等路ギャラリー



6/28 背振山系縦走（蛤水道）



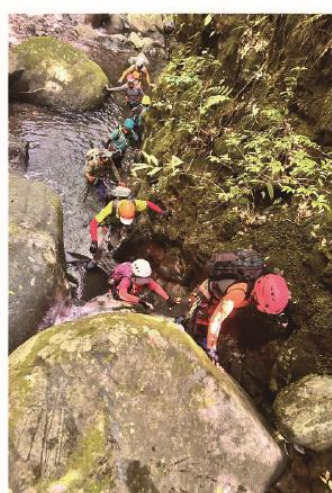
7/19 背振全山縦走 全行程70km完登



7/19 県連合同八丁谷左俣



7/12 長崎街道太良海道



7/12 沢登り小川内容谷右俣



6/17 長与稗ノ岳



7/9 権現岩～稲佐山



7/18 帆場岳（醍醐の滝）



7/19 網場金比羅

「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.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: 天候: 雨

雨の為中止しました。

No.268 ◆2026年6月11日(木) クリーンハイク大久保山周辺

L:江畠 SL:林 天候: 晴

会 員	江畠	林	恵本	大宅	玉那覇	中嶋	野田	松本(正)
	菅原	永田(義)	河野	松本(千)	峰	平野	松本(名)	相川(喜)

会員:16名

ダイヤモンド入り口バス停(9:00)→大久保山登山口解散(14:10)

登山口より雑草刈と、山頂周辺の竹林の登山道整備に16名の方が参加され、汗を流しました。特にチェーンソー作業に当たられた河野さん、林会長は20kg以上の道具を担いで頑張った…！ 脱帽。参加者の皆様大変ご苦労様でした。

No.272 ◆2026年6月14日(日) 木鉢から稲佐山

L:松本(名) SL:峰 天候: 曇一時雨

会 員	松本(名)	峰	松本(正)	相川(ス)	坂下	松本(千)	小川	相川(喜)
	林田(紀)							

会員:9名

木鉢登山口(10:10)→稲佐山(11:40～昼食～12:10)→皿焼霊園(13:10)

登り始めてすぐに急登となる。途中ダンギク等の岩場が数カ所あり、ゆっくりと慎重に進む。木鉢からは始めての方が数名いて稲佐山を見くびっていたとの発言あり。山頂にて3名と別れて、6名で霊園へ下った。曇空で、涼しい風が吹き快適な山行となった。(SLの指名により、松本がLとなった)

No.273 ◆2026年6月17日(水) =岩トレ= 権現岩

L:林 SL: — 天候: 曇のち小雨

会 員	林	河野	宮崎	松本(正)	松本(名)	平野		
一 般	古賀	長崎市						

会員:6名 一般:1名 計:7名

一般新人以外は、各々、リードクライミングに挑戦。新人は林とともに三点支持、エイトハンドの結び方、自己ビレイの方法、岩場の登下降を研修。11時過ぎから雨がパラパラ、危険なために終了しました。

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.274 ◆2026年6月17日(水) のんびり山行 長与稗ノ岳

L:岡部		SL:西村					天候: 曇小雨	
会 員	岡部	西村	森(一)	小濱	中嶋	玉那覇	田端(夕)	相川(ス)
	中島	松本(千)	角	森(壽)	峰	田端(美)	相川(喜)	石原

会員：16名

9時32分長与駅集合。中尾城公園駐車場にて全員集合、途中小雨になり雨具着用。山頂直下の岩場で雨の為ピークハントは取りやめにする。ミカン畑を左右に見ながら予定より早く本川内駅に付き、駅舎の中で昼食を取る。早めの13時32分のJRに乘れました。小雨の中ご苦労様でした。

No.278 ◆2026年6月21日(日) 東長崎の山を歩く

L:松本(千)		SL:橋口					天候: 晴	
会 員	松本(千)	橋口	玉那覇	大宅	小島	坂上	若松	角
	飯島	松本(名)	平野	坂下	峰			

会員：13名

バス停(9:30)→彩ヶ丘(10:10)→矢上普賢岳(11:45～昼食～12:15)→行仙岳(12:30)→林道(14:10)→彩ヶ丘(14:30)

梅雨の中休みで晴れの中での山行だった。前日の雨で足場が悪い。行仙岳からのロープのある急な下りを、一步一步ゆっくりと足を進めて、無事降りる。林道に出るまで長かったがゴールすることが出来た。皆さんお疲れ様でした。

No.279 ◆2026年6月24日(水) =岩トレ= アリーナ&ストレッチ講習

L:古井	SL:	天候: 雨
------	-----	-------

大雨のため「岩トレ」「ストレッチ講習会」共中止となりました。

No.280 ◆2026年6月25日(木) 鳴鼓三山を歩く

L:中村(コ)	SL:	天候: 雨
---------	-----	-------

雨の為中止しました。

No.281 ◆2026年5月23日(日) 市民登山教室 豊前坊・英彦山

L:松本(正)	SL:松本(千)	天候: 曇
---------	----------	-------

会 員	松本(正)	松本(千)	菅原	玉那覇	辻	津田	相川(ス)	若松
	松本(名)	角	中村(丹)	峰	相川(喜)			
一 般	水谷 長崎市東町		高比良 長崎市田中町					

会員:13名 一般:2名 計:15名

昨日までの強風も昨夜から止み、今日は薄曇りのナイスコンディション。西日本新聞の情報から2名の一般参加者を迎え、総参加15名で丸川公園集合。K嬢のストレッチを楽しみ歩き始める。蛭茶屋から豊前坊の参拝道を足元に注意しながら豊前坊飯盛神社へ到着。駐車場へ下り11時20分～13時迄昼食タイムと登山教室（登山に於ける食料の採り方と飲水の大切さ）を開催。その後、白木まで滑りやすい坂道を注意しながら無事、白木へ到着。下りの登山道を清掃しなければ！ 皆様お疲れ様でした。

