

2026

わ ら じ

2

我等路

あさぎりニュース 第498号



長崎朝霧山の会
令和8年2月1日 事務局発行



2026. 1. 11 新年恒例 七高山巡り

雲仙花ぼうろ 霧氷観賞登山

- コースA：仁田峠→妙見岳→国見別れ→国見岳→裏尾根
コース→風穴→立岩の峰→霧氷沢→普賢岳
→紅葉茶屋→国見別れ→仁田峠
- コースB：仁田峠→妙見岳→国見別れ→風穴→立岩の峰
→霧氷沢→普賢岳→紅葉茶屋→国見別れ→仁田峠
- 出 発：6時平山発～中央橋～平和町～昭和町～ナフコ
- ランク：☆☆☆ ■地形図：雲仙・島原

2/21
(土)

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



スポーツ安全保険のおすすめ！

スポーツ安全保険は、団体・グループ活動に安心をお届けする補償制度です
公益目的事業としてスポーツ安全協会が加入の取りまとめ機関・契約者となり東京
海上日動を幹事会社とする 8 社との間で保険契約を締結しています。

4 名以上で加入でき、3 つの補償を完備

① 傷害保険 ②賠償責任保険 ③突然死葬祭費用保険

* 冬山、岩登り、沢登り、ピッケル、ザイル、アイゼン使用の山は除外

	年間掛け金	死亡	後遺障害	入院日額	通院日額
64 歳以下	1.850 円	2.000 万円	3.000 万円	4.000 円	1.500 円
65 歳以上	1.200 円	600 万円	900 万円	1.800 円	1.000 円

上記のように、年間掛け金が 64 歳以下で 1.850 円、65 歳以上で 1.200 円と格安
の設定です。

* 4 月 1 日開始の更新及び新規申し込みは三役まで！

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。用心のため必ずアイゼン、チェー
ンスパイクは持参しましょう！

お知らせ！

日本勤労者山岳連盟出版の第 5 版ハイキング A B C（安全に楽しく山を歩くために）
の小冊子を取り寄せています。基本的な計画から地図の見方、天候、服装、装備など多
岐にわたって簡易に書かれています。

ご希望の方には原価 300 円でお譲りします。ランタナのメールボックス置いていま
す。備え付けの封筒に代金 300 円を入れ、お名前を記入の上お取りください。

2 月の天気！

長崎の 2 月は冬の寒さが続きますが、本州の他地域と比べると比較的穏やかです。平均
気温は約 8℃で、日中は 10℃を超えることも多いですが、朝晩は 5℃前後まで下がるこ
とがあります。

降水量は他の月に比べて少なめで、晴れの日が多くなります。ただし、北風の影響で体
感温度が低く感じられることがあるので、防寒対策をしっかりした上で山を楽しんでく
ださい。

氷壁登攀・宇土内谷アイスクライミング		No159
1/31 (土) ～ 2/1 (日)	コース：1/31 長崎高速経由宇土内谷～三段滝登攀～テント泊 2/1 宇土内谷大滝登攀～長崎 集 合：6 時・市民会館 L：小島 SL：林 対 象：会員 ランク：☆☆☆☆ 地形図：祝子川・大菅 テント用具一式・アイススクリュウ持参	マイカー使用

～岩トレ～ 矢岳 NO CLIMB NO LIFE		No160
2/1 (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	

＝諫早湾眺望＝ 小野金比羅山 (254m)		No161
2/1 (日)	コース：JR 諫早駅～小野駅～参道～小野金比羅山～車道～JR 諫早駅 集 合：JR 諫早駅 長崎駅（市布経由）8 時 33 分→9 時 06 分（諫早駅） 長崎駅（長与経由）8 時 18 分→9 時 01 分（諫早駅） 諫早駅（島鉄電車）9 時 25 分→9 時 34 分・小野駅 L：田上 SL：岡部 対 象：会員・一般 ランク：☆☆	

～岩トレ～ 矢岳 NO CLIMB NO LIFE		No162
2/4 (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	

＝大草三山を縦走＝		No163
2/5 (木)	コース：大草駅～水洗山（290m）～普賢岳（322m）～鎌倉山（358m）～中里虚空蔵山（296m）～正法寺～喜々津駅 集 合：9 時 40 分・大草駅 L：峰 SL：大宅 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：大村・長崎東北部	

＝登山教室＝ 岩屋山 (475m) No164	
2/7 (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 40 分・小江原バス停 L：橋口 SL：相川 対象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部 ◎ストックの使い方

～岩トレ～ 矢岳 (美容とダイエットに) No165	
2/8 (日)	集合：10 時 現地 L：岩崎 SL：永田 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

からすがせん 豪雪の鳥取烏ヶ山 (1448m) と伯耆大山 (1729m) No166	
2/8 (日) ～ 2/11 (水)	2/8：長崎 (7:00) ～高速道路～鏡ヶ成ホテル (16:00) 2/9：宿 (6:00) 新小屋峠経由・烏ヶ山～駐車場 (15:00) ～ゲストハウス 寿庵 L：松本正 SL：宮崎 2/10：A 班：寿庵～夏山登山道～弥山 ～元谷経由寿庵 B 班：寿庵～弥山八号尾根～弥山～寿庵 A 班 L：大宅 SL：辻 B 班 L：小島 SL：林 2/11：寿庵 (6:00) ～長崎へ (16:00 頃) 対象：会員 ランク：☆☆☆☆ 地形図：烏ヶ山・伯耆大山 要申込：締切 2 月 1 日(日) アイゼン 12 本爪、ワカン、ピッケル、ゴーグル又はサングラス・目出し帽 他に B 班はアイスパイル 1 本、50m ロープ必携 詳細は 1/23(金) 14:00 ランタナ事務所にて

長崎半島の雄 小八郎岳 (564 ㍎) ～八郎岳 (590 ㍎) No167	
2/8 (日)	コース：平山～千々峠～小八郎岳 (564m) ～八郎岳 (590m) ～平山 集合：9 時 45 分・平山バス停 L：田端隆 SL：角 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 NO CLIMB NO LIFE		N0168
2/11 (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	

＝低山縦走＝ 矢上普賢岳・行仙岳・矢上経ヶ岳		N0169
2/11 (水)	コース：馬場バス停～彩ヶ丘～矢上普賢岳（439m）～行仙岳（456m） ～尾根道～矢上経ヶ岳（250m）～鉄塔～彩ヶ丘	
	集 合：9 時 32 分・馬場バス停 L：松本千 SL：酒井 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部	

氷壁登攀 宇土内谷アイスクライミング		N0170
2/14 (土) ～ 2/15 (日)	コース：2/14（土）長崎高速経由宇土内谷・三段滝登攀～テント泊 2/15（日）宇土内谷大滝登攀～長崎	
	集 合：6 時市民会館 L：竹内 SL：小島 対 象：会員 ランク：☆☆☆☆ 地形図：祝子川・大菅 テント用具一式・アイスクリュウ持参 マイカー使用	

小江原から稲佐山		N0171
2/14 (土)	コース：バス停～防火帯～鉄塔～稲佐山公園～もみじ谷	
	集 合：9 時 43 分 第二団地南口バス停（小江原） L：中村丹 SL：西村 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部	

岩トレ＝風頭(美容と健康に)		N0172
2/15 (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	

西彼半島大野岳		N0173
2/15 (日)	コース：神浦郵便局～P120～大野岳(352m)～出津文化村 集 合：9 時 50 分 神浦郵便局バス停 L：玉那覇 SL：橋口 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：神浦	

=岩トレ=矢岳 NO CLIMB NO LIFE		N0174
2/18 (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	

西山神社名物 元日桜観賞		No175
2/18 (水)	コース：バス停～竹林～金比羅山(366m)～西山神社 集 合：9 時 51 分 三山口バス停 L：石原 SL：小川 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎東北部	

雲仙花ぼうろ・霧氷観賞登山		N0176
2/21 (土)	コースA：仁田峠～妙見岳(1333)～国見別れ～国見岳(1347)～裏尾根コース～風穴～立岩の峰～霧氷沢～普賢岳(1359)～紅葉茶屋～国見別れ～仁田峠 コースB：仁田峠～妙見岳～国見別れ～風穴～立岩の峰～霧氷沢～普賢岳～紅葉茶屋～国見別れ～仁田峠 注 アザミ谷と紅葉茶屋の間、がけ崩れで通行止め 出 発：6 時平山発～15 分中央橋～25 分平和町～35 分昭和町～ナフコ L：平野 SL：林(Aコース) Bコース：L橋口 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：雲仙・島原 要申込：締切 2 月 11 日 2/18(水)以降のキャンセルは全額キャンセル料を頂きます 参加費：4,500 円 バス使用 チェーンスパイク必携	

岩トレ=矢岳 NO CLIMB NO LIFE		N0177
2/22 (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	

戸町岳（427 ㍎）から大山林道へ		N0178
2/22 (日)	コース：バス停～谷コース～戸町岳～尾根コース～大山林道～大山入口 集 合：9 時 54 分・戸町中裏バス停 L：木戸 SL：江畠 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西南部	

長崎西北部の鳴鼓三山歩き		No179
2/23 (月)	コース：車庫～クリーンセンター～宇土山（304）～鳴鼓岳（392）～烏帽子岳（413）～師匠手山～白髪 集 合：9 時 47 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	

＝岩トレ＝ 豊前坊 NO CLIMB NO LIFE		N0180
2/25 (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	

ちょいとロングな山歩き 東長崎から烽火山		No181
2/26 (木)	コース：バス停～総科大～網場金比羅岳（278）～不動山（354）～日吉自然の家～重簗（一次解散）～西トンネル口（二次解散）～中尾峠～烽火山（426）～近隣公園 集 合：9 時 22 分・網場道バス停 L：玉那覇 SL：松本千 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東南部	

登山教室＝矢筈岳 神楽島一望		No182
2/28 (土)	コース：バス停～矢筈岳（336）～アグリ丘～山道～木場の上 集 合：10 時 01 分・多良良バス停 L：坂下 SL：松本正 対象：会員一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎西北部 ◎登山に適した服装・ザックへの収納方法	

～岩トレ～ 野岳 NO CLIMB NO LIFE N0183	
3/1 (日)	集 合：10 時 現地 L : 原田 SL:高尾 対 象：会員 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～ 岩屋山 (475m) No184	
3/1 (日)	コース：岩屋神社～女道～岩屋山 (475m) ～油木 集 合：岩屋神社 10 時・虹ヶ丘中央バス停下車 L : 田端隆 SL : 小川 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 N0185	
3/4 (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

～登りごたえのあるコース～ 鹿尾川源流～熊ヶ峰 No186	
3/5 (木)	コース：バス停～大山祇神社～兜岳 (461m) ～鹿尾川源流～熊ヶ峰 (569m) ～戸町岳 (427m) ～尾根コース～戸町中裏 集 合：9 時・土井首バス停 L : 峰 SL : 林 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆☆ 地形図：長崎南西部、東南部

～ゆっくり登ろう～ 稲佐山 (333m) N0187	
3/7 (土)	コース：淵神社～宝珠山 (122m) ～新コース～稲佐山公園～皿焼 集 合：10 時・淵神社 (ロープウェイバス停下車) L : 大宅 SL : 橋口 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎西南部

～岩トレ～ 野岳 NO CLIMB NO LIFE		N0188
3/8 (日)	集 合：10 時 現地 L：高尾 SL：原田 対 象：会員 要予約：Lに連絡	
	～岩トレは楽しいよ～一度経験してみんね	

＝長崎港西岸の尾根縦走＝ 大久保山・女神大橋・稲佐山		N0189
3/8 (日)	コース：バス停～神社～大久保山（234m）～女神大橋（一時解散☆☆） ～天門峰（166m）～帆掛山（172m）～立神山（229m） ～入船が丘（二次解散☆☆☆）～稲佐山（☆☆☆☆） 集合：9 時・小ヶ倉バス停 L：西村 SL 江島 対 象：会員・一般 地形図：長崎南西部	
	気持ちいい汗をかこう	

～岩トレ～ 矢岳 NO CLIMB NO LIFE		N0190
3/11 (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	

登山教室 & 啓翁桜観賞		N0191
3/12 (木)	コース：ダム公園～妙相寺～秋葉山～烽火山（426m）～七面山 集 合：10 時・本河内ダム公園 道光バス停下車 L：松本正 SL：松本千 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部	

東部の低山縦走 矢上普賢岳		N0192
3/14 (土)	コース：バス停～p 134～行仙岳（456m）～矢上普賢岳（439m）～行仙岳～中里電 波塔～彩ヶ丘 集 合：9 時 54 分・東公園入口 L：酒井 SL：橋口 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：長崎東北部	

岩トレ＝豊前坊 （美容とダイエットに）		N0193
3/15 (日)	集 合：10 時現地 L：岩崎 SL：中村好 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡	

春一番マンサク咲く多良山系		N0194
3/15 (日)	コース：金泉寺口～金泉寺～六体地藏～多良権現(996m)～国見岳(993m)～金泉寺口 出 発：7 時平山発～15 分中央橋～25 分平和町～35 分昭和町 L：玉那覇 SL：相川 対 象：会員・一般 ランク：☆☆☆ 地形図：多良岳 要予約：3/5(木)締め切り 3/12(木)以降のキャンセルは全額キャンセル料を頂きます 参加費：4,000 円 バス利用	

岩トレ＝矢岳 NO CLIMB NO LIFE		N0195
3/18 (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	

ゆっくり登ろう城山		No196
3/18 (水)	コース：バス停～城山(350m)～善長谷教会～菩提寺 集 合：10 時 16 分 平山台バス停 L：角 SL：木戸 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎西南部	

春分の日・早春の福寿草 雪割一華 大ケヤキ観賞		No197
3/20 (木)	コース：四辻峠～雨乞岳(750m)～烏帽子岳(821m)～鎧ヶ岳(847m)～四辻峠～靉山神社～温泉 出 発：6 時平山発～15 分中央橋～25 分平和町～35 分昭和町 L：田上清 SL：松本正 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：朝地 要予約：3/10(火)締め切り 温泉有り 3/17(火)以降のキャンセルは全額キャンセル料を頂きます 参加費：5,500 円 バス利用	

長崎北部 烏帽子岳～鳴鼓岳		No198
3/21 (土)	コース：バス停～烏帽子岳(413m)～鳴鼓岳(392m)～芝生広場～光風台車庫 集 合：9時55分横尾中学校口 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	

岩トレ＝牛首岩 マルチピッチが魅力		No199
3/22 (日)	集 合：7時30分市民会館・9時現地 L：小島 SL：林 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡 初心者大歓迎	

長与の名峰・琴ノ尾岳(451m)		No200
3/22 (日)	コース：駅～境界尾根～琴ノ尾岳～扇塚～船津 集 合：9時34分・JR本川内駅 L：石原 SL：村田 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		No201
3/25 (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 ◎岩登りの季節到来	

静かでロングなコース：あまりのおばね・		No202
3/26 (木)	コース：バス停～大引山(328)～あまりのおばね～前岳(368)～純心大 集 合：9時29分 三宝橋バス停 L：橋口 SL：大宅 ランク：☆☆☆☆ 地形図：長崎東北部 対象：会員・一般	

登山教室 クスノキの山王神社から登る		No203
3/28 (土)	コース：山王公園～山王神社～多目的広場～金比羅山（366）～東高 集 合：10 時・山王公園 L：坂下 S L：岡部 講師：松本正 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎東北部	

岩トレ＝風頭 NO CLIMB NO LIFE		No204
3/29 (日)	L：坂上 S L：小島 集 合：10 時現地 対 象：会員・一般 要申込：Lに連絡 ※岩トレの後、花見に合流	

年に一度の花見・風頭公園		No205
3/29 (日)	コース：丸川公園～豊前坊～英彦山（386）～白木～風頭公園 集 合：10 時・丸川公園 L：藤野 S L：中村丹 対 象：会員・一般 ランク：☆☆ 地形図：長崎東南部 ◎鼻見喝一杯、語りましょう 差し入れ大歓迎！	

↓以下 ギャラリー及び山行報告に続きます。↓



我等路ギャラリー



1/8 長崎市内 11社巡り



1/11 新年恒例 七高山巡り



1/17 のんびり山行 城山



12/18 月に一度は 岩屋山



1/14 ゆっくり登ろう 烽火山



1/18 第28回 野母崎水仙ウォーク



12/21 一年の締め 八郎山系縦走

「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.126 ◆2025年12月6日(土) 鹿尾川源流 熊ヶ峰(569[㍎])～戸町岳

L:峰

SL:江畠

天候: 晴

会 員

峰

江畠

若松

玉那覇

小濱

菅原

松本(正)

林

松本(千)

中村(丹)

濱崎

浜都

相川(喜)

松本(名)

会員:14名

戸町中裏(9:38)→テラス(12:35～昼食～13:05)→熊ヶ峰(13:22)→戸町岳(14:38)→戸町中裏(15:53)

白石山橋から鹿野川源流を登る。流れる水は少ないが、滑らないように気をつけて登る。下山橋から長い急登を上ったところのテラスで昼食をとる。木々の間から市街地が見える。桜の木があり、春に又登りたいと話し声が聞こえた。汗冷えて寒いので出発を早めた。熊ヶ峰から八郎岳の縦走路に出て戸町岳に到着。ゴールまで長丁場でしたが、ケガもなく皆さんお疲れ様でした。

No.127 ◆2025年12月7日(日) =岩トレ= 権現岩

L:坂上

SL: —

天候: 晴

会 員

坂上

小島

林

竹内(浩)

松本(正)

野田

大宅

松本(名)

香田

大城

中村(コ)

濱崎

会員:12名

久しぶりにMKルートに登りました。難しかったです。ムーブを忘れていたことありますが、多分優しく登れるところは、土がついて草が生えていた感じです。その分難しくなっているのでは。以前の左俣ルンゼも同じで、登られていないルートは自然に還っていくのだと思います。そういえば、ルートを開拓するときは、草木を払い、藁を剥がしてから始めると聞きました。先人達の残してくれたルートを守る為にもドンドン登りに行きましょう。
※下山中、ガレ場で足を滑らせて怪我をする事故がありました。気を付けましょう。

No.128 ◆2025年12月7日(日) 第20回 長崎街道(最終回)

L:津田

SL:森野

天候: 晴

会 員

津田

森野

林田(正)

竹本(勇)

玉那覇

田端(夕)

坂本

森(一)

辻

荒川

若松

益村

古川

藤林

藤野

品川

坂下

西山

相川(喜)

竹本(美)

田端(美)

平山

森(壽)

川端

倉田

角

田上(清)

中村(丹)

岩下

会員:29名

矢上神社(10:10)→日見峠(13:00)→出島(15:22)

昨年1月、小倉の常盤橋をスタート。今日はいよいよ最終20回目、矢上から日見峠を越えて出島までである。日見峠の道は朝霧山行でも度々通った道だが龍馬・海舟・シーボルト等が辿った時代にタイムスリップして歩いてみると、また違った景色が見えてくる。ゴールの出島では完歩された角、田端夫妻、益村、森(一)、森野さんの6名に完歩賞を授与。また全工程の企画・先達を務められた益村さんにお礼の拍手。最後に田端(夕)さんが企画し松本(浩)さんが作成した横断幕ならぬ横断紙を中心に記念撮影(我等路1月号掲載予定)し解散。

No.133 ◆2025年12月14日(日) 忘年山行 市民の森に集い親睦を深めよう					
本部・料理等手配			玉那覇	岡部	

No.133 ◆2025年12月14日(日) 忘年山行 市民の森に集い親睦を深めよう								
①コース 田上バス停								
L:若松			SL:橋口			天候: 曇		
会 員	若松	橋口	相川(ス)	松本(浩)	田端(夕)	角	倉田	峰
	小川	飯島	林田(紀)	松本(千)	相川(喜)	平山	石原	田端(美)
	前田	上原						
会員:18名								
田上(10:00)→市民の森コテージ(11:31)								


No.133 ◆2025年12月14日(日) 忘年山行 市民の森に集い親睦を深めよう								
②コース 正覚寺								
L:坂上			SL: ー			天候: 曇		
会 員	坂上	小濱	小島	古川	松本(正)	中島	辻	河野
	中村(丹)	永田	中村(コ)	松本(名)	岩崎			
会員:13名								
忘年山行正覚寺コースは13名参加、松本(正)さんは準備の為に一足し早く出発。天気も時折霧雨が降りながらも何とか酷くならずにすみしました。今回は天候を考慮して、山道に入らず、昆虫の森に到着。鍋の準備等していただき、ありがとうございました。								

No.133 ◆2025年12月14日(日) 忘年山行 市民の森に集い親睦を深めよう								
③コース 戸町水源地下バス停								
L:江崙			SL: ー			天候: 曇時々雨		
会 員	江崙	恵本	林					
会員:3名								
水源地下バス停(10:00)→昆虫の森東屋(11:30)								

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.140 ◆2025年12月28日(日) =岩トレ= 風頭山

L:坂上		SL: 一		天候: 晴				
会 員	坂上	宮崎	竹内(浩)	野田	原田	永田	岩崎	大塚
会員: 8名								
今年最後の練習日でした。岩の上部は、前回と同じく草が茂ったままでしたので、今度整備したいです。OBで私が朝霧入会当時ご指導いただきました林田清さんが見学に来られました。								

No.141 ◆2026年1月4日(日) =岩トレ= 矢岳

L:坂上		SL:岩崎				天候: 晴		
会 員	坂上	岩崎	古井	小島	野田	原田	中村(コ)	永田
	松本(名)	大塚						
会員:10名								
2026年最初の練習日ということで、御神酒を上げて安全祈願をしました。年明け早々ですが、あそこが痛い、ここが調子悪い等々身体の故障を訴える人が多数。今年1年、無理せず頑張りましょう。								

No.142 ◆2026年1月7日(水) =岩トレ= 矢岳

L:古井		SL:野田		天候: 曇・晴				
会 員	古井	野田	原田	林	永田	香田	大塚	中村(コ)
	平野	松本(名)	岩崎	竹本(美)				
会員:12名								
<p>天気予報では寒くて曇、ところにより小雨だったので出来るか心配したが、午前中は時より陽が射し思いの他暖かで絶好の「岩トレ」日和でした。男性4名女性8名とほぼフルメンバーの参加があり、矢岳の岩場は女性の華やかな声で盛り上がりトップロープ&リードクライミングと会話などで楽しい練習が出来ました。矢岳初心者も積極的に挑戦しましたが、後期高齢者2名も負けずに頑張りました。現状維持のため励もうと思います。</p>								

No.143 ◆2026年1月8日(木) 長崎市内11社巡り

L:田上(清)		SL:岡部		天候: 晴				
会 員	田上(清)	岡部	古井	津田	玉那覇	森(一)	菅原	若松
	野田	中島	田端(夕)	松本(正)	小濱	中嶋	角	松本(千)
	森(壽)	小川	上原	峰	竹本(美)	平山	坂下	川端
	田嶋	森野	岩下	倉田	田端(美)	松本(名)	相川(喜)	中村(丹)
	石原							
一 般	峯	長崎市片淵						
会員:33名 一般:1名 計:34名								
2026年最初の山行で34名の参加者								
9時00分山王公園で角さんにストレッチをお願いして出発→山王神社→金毘羅神社→西山神社→松森天満宮→水神神社→ダム公園で昼食→松島稻荷神社→若宮稻荷神社→八剱神社→八坂神社→宮地嶽八幡神社→伊勢宮(14:40)								
伊勢宮で参拝記念の御守りを授与して頂きました。私の歩数計は25000歩位ありました。皆さんお疲れ様。10社巡りには入っていなかった西山神社にも寄り道、元日桜も咲き始めていました。								

No.144 ◆2026年1月10日(土) 登山教室 金毘羅山(366^{メートル})

L:橋口		SL:西村					天候: 晴		
会 員	橋口	西村	津田	玉那覇	相川(ス)	松本(正)	辻	峰	
	木戸	松本(千)	飯島	角	浜都	相川(喜)	松本(名)		
会員:15名									
天主公園(10:20)→丸タンク(10:50)→天狗山(11:10)→金毘羅山(11:30)→ハタ揚げ広場(11:50～昼食・登山教室～12:30)→東高校(13:00)									
天気サイコウー！ 明日は七高山巡りで2日続きのため、参加者は少ないだろうと予想したが15名の参加。天主公園から高尾町を経て西尾根から天狗山まで1時間。そこから20分で金毘羅山着。旗揚げ広場で食事と登山教室。3グループに分かれて地図、コンパスの使い方を楽しく練習し東高校付近で解散。									

No.145 ◆2026年1月11日(日) 新年恒例 長崎市内・七高山巡り 一般組

L:橋口		SL:江嶌				天候: 雪・曇		
会 員	橋口	江嶌	小濱	石原	酒井	中村(丹)	竹本(美)	
会員:7名								
諏訪神社(8:15)→旗揚げ広場(9:00)→金毘羅山(9:20)→近隣公園(10:20)→烽火山(11:20)→どんぐり公園(12:45)食事の後解散								
朝からみぞれ混じりの小雨。登山状況は良くないが、それでも7人のサムライが参加。足下が不安定のため予定を変更し、烽火山からどんぐり公園へ向かう。ここで遅い昼食を取り解散。								

No.145 ◆2026年1月11日(日) 新年恒例 長崎市内・七高山巡り 健脚組

L:松本(正)		SL:西村		天候: 雪・曇				
会 員	松本(正)	西村	益村	小島	河野	玉那覇	宮崎	松竹
	古川	松本(名)	濱崎	大塚				
会員:12名								
<p>昨夜半から雨が雪に変わり、朝にはウッスラと雪景色になっていた。会長からは昨日15時頃には七高山巡りは決行との掲示板連絡があり、今年は参加者は少ないかな? と思いながら、諏訪神社に7時40分頃到着。誰もいない! 一の鳥居前で寒さと雪に耐えて待っていると1人、2人と参加者登場。月見茶屋で8時出発の一般組を見送る(7名の参加)。後発班は12名の参加で9時出発。他の山の会の方々の姿もなく、今年は「朝霧」の独断場だね。順調に息を整えながら、烽火山で雪景色の集合写真、ダム公園には例年より1時間程遅れ12時40分頃着、昼食後、予定通り愛宕山まで巡り、若宮神社15時40分頃到着。お祓いを受け、今年1年の安全をを祈念した。</p>								

No.145 ◆2026年1月11日(日) 新年恒例 若宮神社直接参加

会 員	坂上	林	末吉	岡部	角	岩崎	田上(清)	
会 員：7名								

※報告書提出は L です。(違う場合のみ、報告、感想:〇〇と記入)

No.146 ◆2026年1月12日(日) 新春 岩屋山安全祈願登山

L:中村(コ) SL:松本(正)

天候: 曇

会 員	中村(コ)	松本(正)	中嶋	古川	藤林	玉那覇	津田	中島
	峰	木戸	松本(名)	松本(千)				

会員:12名

運動公園(10:20)→十郎岳(10:35)→岩屋山(11:55～昼食～12:35)→岩屋神社(13:30)

前日からの雪で登山道から山頂まで続く道は、すっぽりと雪景色の中の山行でした。下山は急勾配のぬかるんだ道をゆつくりと下山しました。神社で今年1年の登山の安全祈願を祈念し、終えました。

No.147 ◆2026年1月14日(水) =岩トレ= 矢岳

L:野田 SL: —

天候: 晴

会 員	野田	古井	中村(コ)	永田	竹本(美)	大塚		
-----	----	----	-------	----	-------	----	--	--

会員:6名

朝は真冬の寒さでしたが、矢岳は風もなくポカポカの中楽しく登攀しました。

No.149 ◆2026年1月17日(土) のんびり山行 城山

L:田端(夕) SL:中村(丹)

天候: 晴

会 員	田端(夕)	中村(丹)	相川(ス)	古井	玉那覇	恵本	辻	津田
	若松	江嶌	松本(名)	相川(喜)	田端(美)	田嶋	峰	平野
	松本(千)	小川	川端					

会員:19名

深堀中学校下バス停(10:10)→中学校上(10:25)→愛宕神社跡(11:35)→城山(11:55～12:00)→善長谷教会(12:25～昼食～13:00)→平山台団地(13:35)

中学校からの登山道が藪っていて入れないので四丁目の住宅地から迂回して中学校上へ、沢筋からロープの急登を上がり稜線へ、愛宕神社跡を経て城山へ、善長谷教会へ下り昼食とする。天気も良く風もなくここからの眺めはいつ爽快。昼食後平山台へ下山した解散。このコースはレベル3相当か?リードして下さった古井さんありがとうございました。皆様お疲れ様でした。

「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！