

# 登山の初歩

## ～地元の名山の魅力を再発見～

期 日 令和7年4月23日、5月7日、5月21日（水曜日/全3回） ※延期の場合予備日あり  
 時 間 10:00～15:00 ※解散の時間は進行状況により変更になる場合があります。  
 場 所 現地研修  
 対 象 体力に自信のある成人 25名  
 講 師 橋口 善三 先生  
 受講料 無料（交通費自己負担）

◆山の天候や、豆知識、トラブル対処法など、山登りの初歩を学び、山登りの魅力にふれ、春の自然を満喫しながら楽しく登ります。

※延期、中止の場合は、東公民館より電話連絡します。

	学習内容 および 集合・解散場所	持ってくるもの
1回目 4/23 (水)	<p style="text-align: center;"><b>矢筈岳</b></p> <p>【集合】9:56 畝刈バス停 長崎バス 新地中華街(ターミナル内)9:05 発 桜の里線榎山ゆき</p> <p>【経路】畝刈バス停『開講式』→多比良登山口→矢筈岳 →あぐりの丘 →白髪バス停</p> <p>◆長崎街道と出島(朝霧山の会では小倉の常盤橋から長崎まで 57 里 224km25 宿を 1 年半かけて歩いてます)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・登山ができる服装</li> <li>・登山靴か滑りにくい靴</li> <li>・弁当 ・飲み物 ・タオル</li> <li>・雨衣 ・帽子 ・手袋</li> <li>・ストック (杖)</li> </ul> 予備日： 4/30(水) 5/14(水) 5/28(水) ※タイヤ改正の際は時刻表を確認してください。
2回目 5/7 (水)	<p style="text-align: center;"><b>金比羅山</b></p> <p>【集合】10:00 天主公園(最寄りバス停：浦上天主堂前)</p> <p>【経路】天主公園→谷コース→金比羅山→旗上げ広場 →立山</p> <p>◆山登りの形態と楽しみ方</p>	
3回目 5/21 (水)	<p style="text-align: center;"><b>不動山</b></p> <p>【集合】10:00 網場道バス停</p> <p>【経路】網場道バス停→長崎総合科学大学→網場金比羅山→不動山 →日見峠『閉講式』</p> <p>◆安全の原則を再確認しよう</p>	



### ◆申込期間

令和7年3月1日(土)～3月31日(月) 必着

### ◆申込方法

#### ①電子申請サービス

右のコードを読み取るか、[長崎市東公民館](#)を検索し（講座情報）の「長崎市電子申請サービスでの申込みはこちらから（大人対象の講座）」をタップして申込み。

利用者登録せずに申し込む方は[こちら](#)をタップ→利用規約を確認して同意するをタップ→連絡先メールアドレスを入力して完了するをタップ→入力したアドレスに届いたメールを開いてURL をタップ→申込の画面に必要事項を入力して確認へ進むをタップ→[申込み](#)をタップ→OK→閉じる→申込受付完了のメールが届く。

※利用者登録をして申し込むと次回以降電子申請サービスを利用する時、氏名・メールアドレス等が自動入力され便利です。

#### ②往復はがき

1 講座ごとに1人1枚の「往復はがき(170円)で申込む。往信用表面に東公民館の住所と宛名を記入。往信用裏面に 1.希望講座名 2.氏名(ふりがな)3.年齢 4.住所 5.電話番号を記入。返信用表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白) 詳しい書き方は「春の公民館講座」の冊子をご覧ください。

#### ③来館

東公民館に決定通知用として1講座ごとに1人1枚の「はがき(85円)」を持参して申し込む。表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白)



申込多数の場合は抽選を行い、結果は申し込まれた方全員にお知らせします。