

戸町ふれセンだより



令和7年3月1日（第23号）

住所：戸町2丁目4番39号

電話・Fax：878-3079

寒い中でも少しずつ春の訪れが感じられます。卓球を楽しまれる方も増えてきました。グループを作って定期的にご利用ください。

バスを待つ子供たちのために、玄関のガラス越しに見える場所に時計を設置しました。

お知らせ

令和7年度の学習グループを紹介します。参加したい方は事務所までご連絡ください。

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| ○サン・レディース（3B体操） | 月曜日の10：00～12：00 |
| ○戸町カラオケ教室（カラオケ） | 水曜日の10：00～12：00 |
| ○沖縄クラブ（空手） | 木曜日の19：00～21：00 |
| ○すみれ（健康体操） | 金曜日の10：00～12：00 |
| ○つぼみ（太極拳） | 金曜日の10：00～12：00 |
| ○戸町りゅうせい（いけばな） | 金曜日の14：00～16：00 |
| ○太極拳ズ（太極拳） | 金曜日の10：00～12：00（毎月の最終火曜日） |

※追加のグループ利用も受け付けますので、仲間を作ってください。

4月～5月のご案内

○中高年登山教室（ふれあいセンター職員） 全7回

日時：4月17日（木）、5月8日（木） 10：00～12：00

人数：10人程度 申込：戸町地区ふれあいセンター

○健康ストレッチ①（野口先生）

日時：①5月15日（木） 13：30～15：30

人数：30人（申し込み多数の場合は抽選） 申込：戸町地区ふれあいセンター

申込締切：①5月7日（水）

○活き生きサロン（戸町みらいまちづくり協議会）

日時：4月3日（木）、5月1日（木） 14：00～15：30

事前申込不要。時間までにふれあいセンターへお出でください。

○すこやか運動教室（ ）

日時：4月1日（火）、15日（火）5月6日（火）、20日（火） 15：00～16：30

○お遊び教室「元気一番なかよし広場」（子育てサポート課）

日時：4月21日（月）、5月19日（月） 10：00～11：30

対象：0歳児から就学前のお子さんとその保護者（申込不要）

○おあそびひろば（とまちこども園）

日時：4月15日、22日、5月13日、20日、27日 10：00～11：30

対象：0～5歳児の未就園児の親子 事前申込不要。駐車場の問合せは、☎878-4890へ

○ふれあい食事会（社会福祉協議会戸町支部）

日時：4月19日（土）、5月17日（土） 11：00～13：00

戸町あれこれ（戸町に関することをご紹介します）

戸町岳（427.2m）

「戸町」の名前が付くこの山は、ふれあいセンター前から南南東の方向に見ることができます。頂上には三角点の標柱が有り、360度展望の良い山です。

この山への登山道は、頂上までの距離が一番短いルートとして、烏帽子岩からトイレの裏を登って大山町方面に林道を行ったカーブの所から登るルートがあります。入り口に古い標識が建っていますが、急な登り下りの道で、道が見えないぐらいにシダ類が繁茂していますので、足下をよく確認し、注意して歩いて下さい。

次に、新戸町4丁目（ウェリスパーク南長崎）の左側と右側から登るルートがあります。どちらも入り口に標識はありません。古くから登られている登山道は、住宅街に入る手前左にある車道から、新戸町霊園の横を通って登るルートです。山道をしばらく行くと右側から登ってくる登山道と合流します。この道はウェリスパーク南長崎の右側から登るルートです。団地の一番右側の道を上がっていき、小さな川を右に渡って、階段を登ったら山道に入ります。ジグザグに登っていくと、先ほど説明した左側からの登山道に合流します。

合流したら尾根道と左側の水平道に登山道は分かれていますが、水平道は間伐作業などの影響で荒れてわかりにくくなっているので、尾根道がおすすめです。

しばらく登ると荒れた竹林の中の道を過ぎ、急になった場所を登ったら、左に折れます。広がっているところを過ぎると、道は左右に分かれます。左が頂上へ向かう道です。右は、鉄塔の横を通って、大山の集落から伸びる林道の途中に下る道です。左に行くとあと少しで頂上です。

戸町岳の標高は 427.2m ですが、急な上り下りもあり、滑りやすいところもあるので、山歩きになれた人と一緒に登って下さい。頂上からは戸町の町並みや長崎港をはじめ、北は多良岳、東は雲仙、南は八郎岳から寺岳の山並みを見ることができます。頂上はよくわかりませんが、寺岳の手前には 1945 年 9 月 4 日に B29 が墜落した佐敷岳があります。

4 月から始める「中高年登山教室」では、座学の他に実際に山を歩いて、地図の見方や歩き方、危険な場所での安全確保などを、この戸町岳の登山道をフィールドとして研修していきます。

また、この登山教室は、登山の知識と技術を身につけるだけでなく、地域の中で登山が好きな人と出会い、一緒に登山する仲間作りも大きな目的です。

受講を希望される方で、不明なことがありましたら、ふれあいセンター事務所の所長へ尋ね下さい。

新着図書のご紹介

○一般書

- ・あの夏のクライフ同盟 増山 実
- ・翳りゆく午後 伊岡 瞬
- ・彼女が知らない隣人たち あさの あつこ
- ・会社が教えてくれないサラリーマンの税金の基本
- ・100歳腸寿食 内藤 祐二
- ・きのう何食べた？～シロさんの簡単レシピ～
- ・長崎県道路地図
- ・教えて悩み、学んで戸惑い、家庭や職場で溜め息する人たちへ 浅間 正通
- ・小鳥とリムジン 小川 糸
- ・俺の文章修行 町田 康
- ・ロスト7 真山 仁

- ・100寿をめざす認知症最新戦略 白澤 卓二
- ・みぞれ 重松 清
- ・幸運な男 中村 彰彦
- ・枝豆とたずね人 山口 恵以子

○児童書

- ・かいけつゾロリいただき!!なぞのどデカダイヤモンド
- ・漢字使い分け大百科 深谷 圭助
- ・ハンバーガーオー 丸山 誠司
- ・おやつどろぼう 阿部 結
- ・どっちが強い!? A 7 エアーチーム/まんが
- ・スパイガール! [2] 相川 真