

登山の初歩

～地元の名山の魅力を再発見～

期 日 令和7年9月24日、10月15日、10月29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）

※延期、中止の場合は、東公民館より電話連絡します。

◆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。

	学習内容 および 集合・解散場所	持ってくるもの
1回目 9/24 (水)	<p>十郎岳</p> <p>【集合】9:33 長崎市運動公園前（柿泊）バス停 長崎バス 長崎駅前 9:08 発 小江原・相川線春木経由相川ゆき</p> <p>【経路】長崎市運動公園前バス停『開講式』→十郎岳→林道 →九州自然歩道→上浦バス停（残暑の為岩屋山山頂には登りません）</p> <p>◆登山靴の紐の解けにくい結び方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・登山ができる服装 ・登山靴か滑りにくい靴 ・弁当 ・飲み物 ・タオル ・雨衣 ・帽子 ・手袋 ・ストック（杖） ・持っている方はコンパス <p>予備日： 10/ 1(水) 10/22(水) 11/ 5(水)</p> <p>※ダイヤ改正の際は時刻表を確認してください。</p> 
2回目 10/15 (水)	<p>稲佐山</p> <p>【集合】9:54 ロープウェイ前バス停 長崎バス 長崎駅前 9:49 発 ダイヤランド・下大橋線下大橋ゆき</p> <p>【経路】ロープウェイ前バス停→旧道→稲佐山→稲佐山公園 →皿焼墓地</p> <p>◆ロープの結び方と応用</p>	
3回目 10/29 (水)	<p>金比羅山</p> <p>【集合】10:00 四丁目入口バス停 県営バス 諏訪神社前 9:52 発 循環 西山台・三原団地</p> <p>【経路】四丁目入口バス停→金比羅山→長崎東高校→立山『閉講式』</p> <p>◆地図の読み方、コンパスの使い方（持っている方はコンパス持参）</p>	

◆申込期間

令和7年8月1日(金)～8月31日(日) 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し込みはこちらから（大人対象の講座）」をタップして申し込む。

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→申し込みの画面に必要な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)で申し込む。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「秋の公民館講座」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。