



山を歩こう

いさはや森呼吸

Trekking Map

多良山系トレッキングマップ

諫早市から行く

ACCESS

諫早まで

飛行機で

東京(羽田)空港から長崎空港	約1時間50分
名古屋(中部国際)空港から長崎空港	約1時間25分
大阪(伊丹)空港から長崎空港	約1時間10分

長崎空港から 長崎空港から諫早駅 — 約47分

JR(特急や臨時)で

博多駅から諫早駅	約1時間30分
長崎駅から諫早駅	約18分

長崎バスで

長崎ICから諫早IC	約15分
福岡ICから諫早IC	約1時間40分

ACCESS TIME

多良岳登山 各地区間所要時間

お問合わせ

※諫早IC〜JR湯江 18km(車で30分)
※時間はすべておおよその時間です。

(一社) 諫早観光物産コンベンション協会

<https://www.isahaya-kankou.com/>

TEL.0957-22-8325 FAX.0957-22-8354 〒854-0016 長崎県諫早市高城町5番10号(諫早商工会館1階)

2019年3月発行

轟峡

轟峡溪流

TODOROKIKYU

滝も全部見てみよう!!

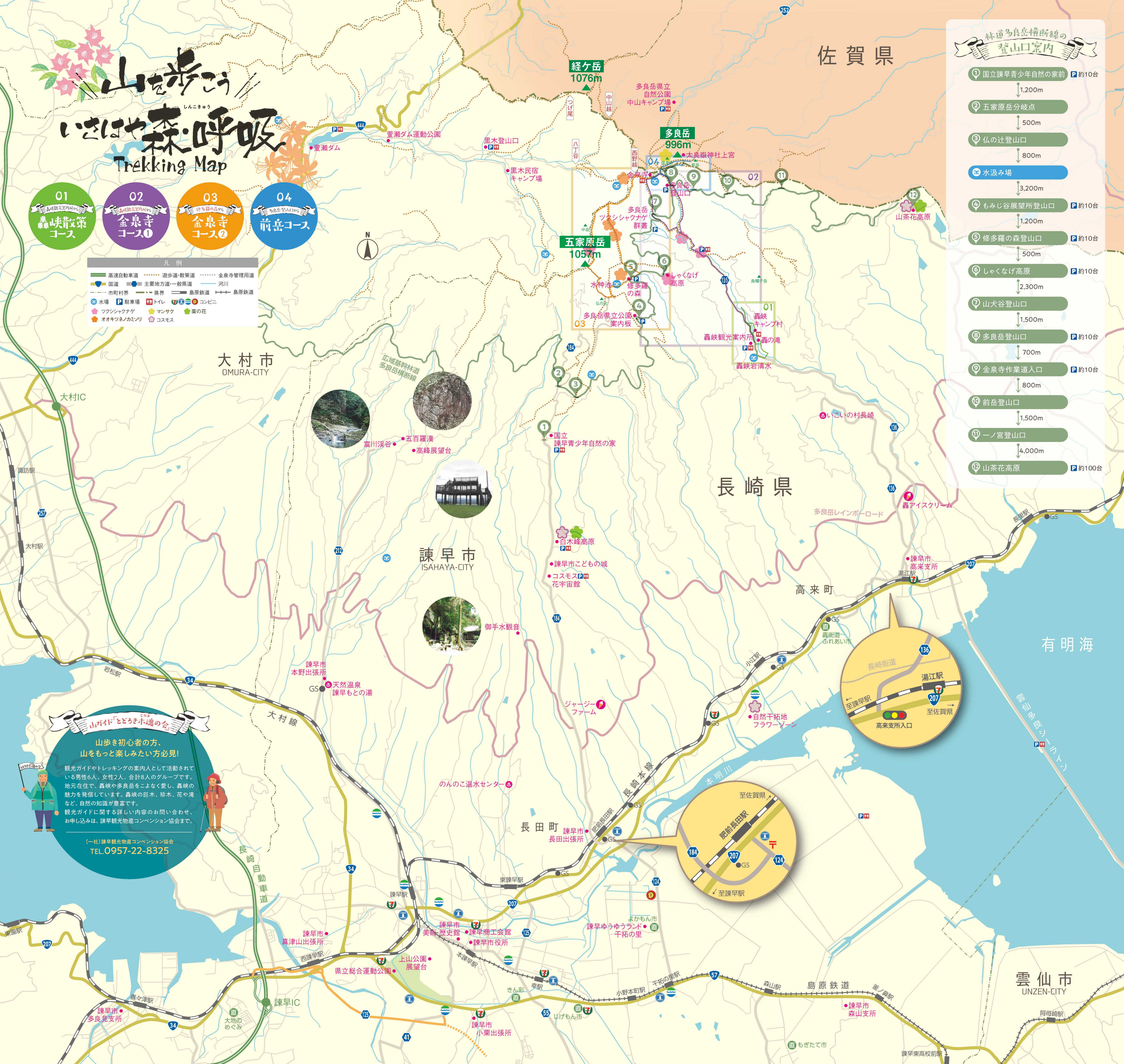
名水の郷 轟峡へようこそ!!

日本自然百選 名水百選

轟峡谷は、多良岳に水源を発し、大小30余りの滝を連ねる、県下有数の清流です。

上流に向かう遊歩道から数ある滝を眺めながら、ゆっくり散策することができます。パワースポットとしても有名です。自然の宝庫で、虫やカシ、サワガニ、ヤマメなど、動植物も観察することができます。夏は清流ならではの水遊びや、キャンプ場でバーベキューなども楽しめます。

あなたには、いつ見つけたいですか?



花の見頃カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ツクシジャクナゲ				中旬	上旬							
オオキツネノカミソリ				中旬	上旬		中旬	上旬				
マンサク				下旬	上旬							
コスモス										下旬	中旬	
菜の花					下旬	上旬						

多良山系の花

A ツクシジャクナゲ 4月中旬～5月上旬

国指定天然記念物で、日本産ジャクナグのうち最も美しいとされています。指定地は多良岳県立公園の中心、金泉寺から1kmほど南に下った地点の小松尾公園といわれる所です。多良岳山域の中腹から山頂にかけても群生しています。

B オオキツネノカミソリ 7月中旬～8月上旬

大村、諫早の市域にある「西野越」から大村側に100m程下った斜面や、修多羅の森水神池周辺に群生地があります。日差しが遮られ静寂に包まれる林の中にオレンジの花と周囲の緑が幻想的な雰囲気を漂わせます。

マンサク 2月下旬～4月上旬

マンサクは冬の名残のある野山などで、木々の芽吹きも始まらない季節に、黄色の花を咲かせ、いち早く春の訪れを告げる花木です。落葉期に咲くため、小さいながらも花が目立ちます。

コスモス 9月下旬～11月中旬

標高330mの白木峰高原は、面積約1haの広さに約20万本のコスモスが咲き誇ります。また、小長井町にある山茶花高原ピクニックパークや高来町深瀬の広大な干地地帯フラワーゾーンでもたくさんのコスモスを楽しめます。

菜の花 3月下旬～4月上旬

多良岳麓野に広がる諫早湾干拓地と五家原岳中腹に広がる白木峰高原では、暖かく心地よい春風に揺れる菜の花が一帯を黄色に染め上げます。諫早市内外からハイキングや写真撮影などにたくさん訪れます。

トレッキングの服装と持ち物

トレッキングパンツ
基本的には山歩きは動きやすい、タガの防止、通気性、日焼けなどを防ぐ効果が期待できます。

トレッキングボール
膝や腰の負担を軽減し、バランスよく歩くことができます。

トレッキングシューズ
ソールがしっかりしてグリップと安定性があるものを選びましょう。ハイカットタイプはタガ防止にもおすすめです。

その他
ビニール袋や健康保険証や携帯電話など。

チェックリスト
服装 (吸汗・速乾性のある素材がおすすめ) & 持ち物
☐防寒具 ☐長袖 ☐Tシャツ ☐長ズボン ☐下着 ☐靴下 ☐トレッキングシューズ ☐帽子 ☐レインウェア ☐タオル ☐着替え ☐ビニール袋 ☐ティッシュ or トイレシート ☐手袋 or 軍手 ☐カッパ ☐健康保険証 ☐携帯電話 ☐時計 ☐あれば便利なもの ☐折りたたみ傘 ☐ザックカバー ☐ネックウォーマー ☐常備薬 ☐カメラ ☐カイロ ☐日焼け止め

多良山系のトレッキングに必要な物をまとめてみました。必要に応じて参考にしてください!!

ウェア
季節・天候に合わせてウェアの種類や重ね着で調整。軽く動きやすいことが大事です。(フリース・ダウン) 吸汗・速乾性に優れた素材のウェアがおすすめ。季節に関係なく、レインウェアは必需品。防寒や防風にも最適です。

バックパック (リュックサック)
歩行中背中や肩が痛くならないよう、肩ベルト、腰ベルト、胸ベルトをしっかりと締めて、体と一体化するように密着させる。背負うのではなく背負うような感覚で(20L～30L)。

食料・水も準備
水はリットルほど、他に弁当やおやつ(ナッツや飴など)も必要に応じて持参しましょう。

山歩き&トレッキングの心得

1. ルール及びマナー

登山者としての行動
登山は複数人での行動が原則です。また、親子で登山する場合は、子供から目を離さないようにしましょう。

事故
登山は格別危険なスポーツではありませんが、ここ数年事故が増えています。その事故の殆どが下りて起こっています。

心掛け
十分な準備をすることは勿論のこと、不安と思われる場所はより注意して、常に危険を回避することに心がけましょう。

植物・鉱物
植物・鉱石などを採取したり、持ち帰ったりしないようにしましょう。

2. 歩き方

重心
片足でしっかり立ち、ひざをやわらかく曲げて踏み出す。常に体重をかけた足に重心を置く。

歩幅と休息
歩幅は小さく、常に一定のペースで歩き適切に休息をとります。(歩いた時間の1割は休息を)

着地
着地は滑らないように、靴底全体をフラットにつくようにしましょう。

水分補給
水分・栄養の補給は適切に、水分補給の目安は喉の前部に少しづつ行いましょう。

3. 危険回避

登山者としての行動
登山は複数人での行動が原則です。また、親子で登山する場合は、子供から目を離さないようにしましょう。

事故
登山は格別危険なスポーツではありませんが、ここ数年事故が増えています。その事故の殆どが下りて起こっています。

心掛け
十分な準備をすることは勿論のこと、不安と思われる場所はより注意して、常に危険を回避することに心がけましょう。

植物・鉱物
植物・鉱石などを採取したり、持ち帰ったりしないようにしましょう。

緊急連絡無線

金泉寺山小屋のテラスに緊急連絡用無線装置を設置しています。緊急事態発生時は10の数字を1～5の数字に置き換えて、各ポイントに設置された番号と貴方の電話番号と事故の状況をお知らせください。

レスキューポイント

登山コースの途中にレスキューポイントが設置されています。緊急事態発生時は、10の数字を1～5の数字に置き換えて、各ポイントに設置された番号と貴方の電話番号と事故の状況をお知らせください。

ケルン、木に巻きついたテープ

天然には生じない、人によって積み上げられた石の塔「ケルン」や、木に巻きついていてテープは登山道にのみありにくい分岐点や、道標となっています。迷いそうな時、参考にしてください。