

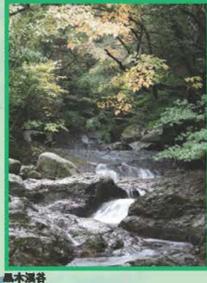


# 多良山系 トレッキングマップ

## Omura Trekking Course Guide

初心者から経験者まで楽しめる

- [凡例]
- 車道
  - 多良岳登山コース
  - 経が岳登山コース
  - 五家原岳コース
  - その他の登山道
  - 川
  - 30 おおよその所要時間(分)
  - ★ 名所
  - 分岐点
  - 山
  - 採水地



- ### 登山コースの例
- 多良岳登山**  
黒木登山口→八丁谷→西野越→金泉寺→多良岳(往復約4時間)
  - 経が岳登山**  
黒木登山口→大込谷→つげ尾→経が岳→中山越→ウナギテ沢→八丁谷→黒木登山口(約5時間)
  - 五家原岳→多良岳登山**  
黒木登山口→横峰越→五家原岳山頂→西野越→金泉寺→多良岳→金泉寺→西野越→黒木登山口(約7時間)

### グリーンツーリズム

【フルーツ狩りカレンダー】

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
なし												
りんご												
ぶどう												
いちご												

大村市の北部・福置地区一帯は果樹園が多く、観光農園として果物狩りが楽しめます。

お問合せ先  
大村市グリーン・ツーリズム推進協議会  
(おおむら夢ファーム シュシュ内)  
TEL 0957-55-5288

おおむら夢ファーム シュシュ ☎0957-55-5288

地元で収穫したばかりの新鮮な野菜や果物の直売や、新鮮なお肉と大村湾で獲れた海の幸が味わえるレストラン。そして、行列しても食べたくなる手作りアイス、シャーベットなど、美味しいものがたくさん！子供遊園地や手作りパン・ソーセージ教室など、楽しい体験施設も人気です。

鈴田時農園・野鳥の森レストラン ☎0957-48-5523

「鈴田時こだわり市場」は、経験豊富な農家や漁師から、丹精こめて育て上げた採れ立て野菜や果物、近郊の漁業で水揚げされる新鮮な海産物が直接届けられます。「野鳥の森レストラン」では、毎朝産地所を持ち込まれた採れ立ての新鮮な野菜を使い、旬の農産物を使った80種類の料理をバイキング方式でいただけます。

### レスキューポイント

この番号は緊急時用です。緊急事態発生時は、110番をして、この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。

大村市多良山系レスキューネットワーク協議会  
TEL 0957(54)0110

### 歩きの基本

山の歩き方は、歩幅を小さく、ゆっくり、リズムカルに。休憩の目安は30分に5分、1時間に10分のペースが基本ですが、疲れたらいつでもしっかり休みましょう。下りは膝のパネを利用しながらリズムカルに、靴ひもは登りよりきつめに、急傾斜になるほど歩幅は小さく。休憩を含め全行程5～6時間以内、無理のないコースを選びましょう。

### 山歩きの心得

- 登山に合った靴を履く
- 雨具、長袖シャツ、携帯食、水などを携帯
- 春の残雪、夏の雷雨や霧、秋・冬の天候の急変に注意
- 登山道からはみ出さない
- 動植物を採取しない
- ゴミは持ち帰る

### 緊急用必携グッズ

- 医薬品類
- 懐中電灯
- 非常食
- 地図と磁石など

近場でも、雨でも、晴れでも、これらの品物はいつもリュックの中に入れておきましょう。また携帯電話は出発前に電池の残量確認を。

お問い合わせ  
大村市観光課 課長 0957-54-1111  
大村市観光課 課長 0957-54-7138  
大村市観光課 課長 0957-52-3662  
<http://omuranavi.jp>

大村市観光コンベンション協会  
〒958-0834 大村市大村1-45-3  
☎0957-52-3605 ☎0957-52-3662  
<http://www.e-omura.jp/top.html>

助成：(一財)空池環境整備協会