



おれんじニュース

No.4 27
2025 年 12 月



CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	4
多良岳	5
ノーモア原爆アピールと フランス自転車旅	6
英彦山	8
網場金比羅岳・不動山	9
五家原岳クリーンハイク	10
祖母山	11
おれんじカレンダー	12

11/16 競秀峰(耶馬溪)

2025 年	12 月	1 月	時 間	場 所
専門部会 全体集会	27(土)	24(土)	13:30~14:30	西諫早公民館
			14:30~16:00	



月例山行案内

12 月

★下記は変更になる場合があるので最終的に配布される計画書で確認願います。

部	技研部	自然・山行部	ひまわり部
月 / 日 (曜)	12/7 (日)	12/14 (日)	12/26 (金)
山名 (行事)	熊群山	基山・天拝山	唐八景・星取山・鍋冠山
地 図	熊群山 (大分県)	二日市、不入道	長崎東南部
集 合 場 所	西諫早駅 6:30	西諫早駅 7:00	緑地公園 9:00
難 易 度	体力 1.5 / 技術 1.5	体力 1 / 技術 1	体力 1 / 技術 1
帰 着 時 間	19:00	17:30	15:00
歩 行 時 間	4.0h	4.5h	3.5h
交 通 手 段	マイクロバス	マイクロバス	マイカー
宿 泊 施 設	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし
参 加 費	5,000	5,000	800
申 込 期 限	11/30	12/7	12/23
集 約	本 多	工 藤	田 中
備 考	奇岩の連なる、鎖場に挑戦する。	古代山城跡と菅原道真ゆかりの山を散策する。	眼下に広がる長崎港の風景と女神大橋の眺めよし

1 月

★下記は変更になる場合があるので最終的に配布される計画書で確認願います。

部	自然・山行部	技研部	ひまわり部
月 / 日 (曜)	1/11 (日)	1/18 (日)	1/30 (金)
山名 (行事)	多良山系七座縦走	普賢岳 (雲仙)	鎌倉山・普賢岳
地 図	多良岳	雲仙、島原	大村 (多良見町)
集 合 場 所	緑地公園 8:00	西諫早駅 7:00	緑地公園 9:00
難 易 度	技術 1.5 / 体力 1.5	技術 1.5 / 体力 1.5	技術 1 / 体力 1
帰 着 時 間	16:00	17:00	15:00
歩 行 時 間	5.5h	7.0h	3.0h
交 通 手 段	マイカー	マイカー	マイカー
宿 泊 施 設	なし	なし	なし
温 泉	なし	(全員が希望なら)	なし
参 加 費	1,000	1,000	800
申 込 期 限	1/4	1/8	1/27
集 約	工 藤	本 多	田 中
備 考	2026 年の新年登山です。西岳、国見岳、多良岳、前岳、黒木岳、一ノ宮岳、帆柱岳	雪山訓練 (初歩) 池の原登山口から	多良見の里山歩きを楽しむ

事務局より

◇ 2026 年 オレンジ HC 雪山ハイキング

県連での計画は有りませんので、オレンジとして下記要領で計画します。

日 時：2016/2/22(日) 西諫早駅 7:00 ～ 2/23(月) 西諫早駅 20:00

場 所：広島県いこいの村広島・恐羅漢スキー場基点

深入山(1,153m)、恐羅漢山(1,346m)

目 的：雪山に親しみ、基礎技術を学ぶ。

◇ 県連、他関連団体より

(1) 11 月 29 日(土) 14:00～ 評議員会

(2) 11 月 30 日(日) 10:00～ 黒木梅園の整備(現地集合)

(3) 10 月 11 日(土) 被爆 80 年記念平和学習会報告

県連参加者オレンジ 11 名(県連全体 32 名)

橋本富太郎さん。幼少期に被爆の惨劇に遭い、語り部として世界平和を発信しています。

体験談では、何事もなかった少年が放射能汚染の影響で日々体調に変化が生じ、一週間で亡くなる様子が生々しく感じた。

◇ 登山前にストレッチをやっていますか？

登山開始の前には大体ウォーミングアップのストレッチは行っているようですが、怪我の予防とパフォーマンスの向上のために非常に重要です。

(1) 体温・筋温の上昇：

- ① ウォーミングアップにより体温や筋肉の温度(筋温)が上り、筋肉や腱が柔らかくなります
- ② これにより、運動中の急な伸展やねじれによる肉離れや腱断裂などの怪我を防ぐことができます。

(2) 関節の可動域の拡大：

- ① 筋温が上がることで、可動域が広がり、股関節や膝周り、足首などの関節のよりスムーズに動かせるようになります。
- ② 特に起伏のある登山道では、足首や膝への負担が大きいため、念入りなストレッチが必要です。

(3) 血流・酸素供給の促進：

- ① 体温が上がると血管が拡張し、全身への血液循環が良くなり、筋肉への酸素供給がスムーズに行われます。
- ② これにより、筋肉が効率よく働き、より大きな力を発揮できるようになります。

(4) 心肺機能への負担軽減：

軽い運動から始める事で、心拍数や呼吸数をづける事ができ、心臓や肺への急激な負担を軽減できます。徐々に登山に適した状態に近

(5) 神経系の伝達促進：

身体を動かすことで中枢神経の興奮を引き起こし、すぐに反応できる「運動の準備状態」に身体を持っていきます。これにより、不安定な足元への対応力などが高まります。



定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

開催日	場 所	参加者数	訓練概要
11月1日	土師野ダムサイト	8名参加	ザイルの各種結び方、確保による登りと下降、懸垂下降



確保による登り



立木支点による下降



懸垂下降



確保による下降

火曜登山

開催日	場 所	参加者数	概要、行程
10月21日	稲佐山	8	
10月28日	五家原岳	6	中尾根
11月4日	一の宮岳		
11月11日	黒髪山		ヤツガシラの花探索

水曜登山

開催日	場 所	参加者数	概要、行程
10月29日	矢岳、高岩山	9	白雲の池周回～池の原
11月5日	天狗岳の下の谷歩き	6	七面山
11月12日	仁田峠～鬼人谷～風穴	7	妙見～立岩の峰

緑の地平線歩き

開催日	場 所	参加者数	概要、行程
10月15日	上山展望台	2	東登山口駐車場から展望台へ
10月23日	絹笠山ピストン	3	白雲の池から絹笠山へ
10月30日	白雲の池・池の原園地	5	お花を探して散策
11月6日	野岳湖周回	4	散策ルート回り

多 良 岳 8/29 (金)



行 程

緑地公園 9:00—金泉寺林道入口 P 10:00～金泉寺 10:30
～西岳 11:20～役の行者～多良岳山頂 12:20/12:30
～鬼の門 12:50～一の宮分岐～金泉寺林道入口 P 14:00
～緑地公園 15:00

概 要

金泉寺の作業林道から登り金泉寺で休憩後、西野越から西岳へ向う。西岳頂上から見える経ヶ岳は迫力があるが、今日は残念ながらガスがかかって見えなかった。来た道に戻り役の行者に出て多良岳へのぼる。雨あとで岩が濡れていて滑りそうであったが、全員無事に登り頂上で昼食をとる。往路を戻るつもりであったが岩場が濡れていて滑りそうであったので、みんなの意見でルートを変更。前岳方向に向かい鬼の門から下り、一の宮分岐から右に上がり林道へでた。



参加者

福岡、高田、山下ち、清水、金丸、今坂、高森、吉崎、中野



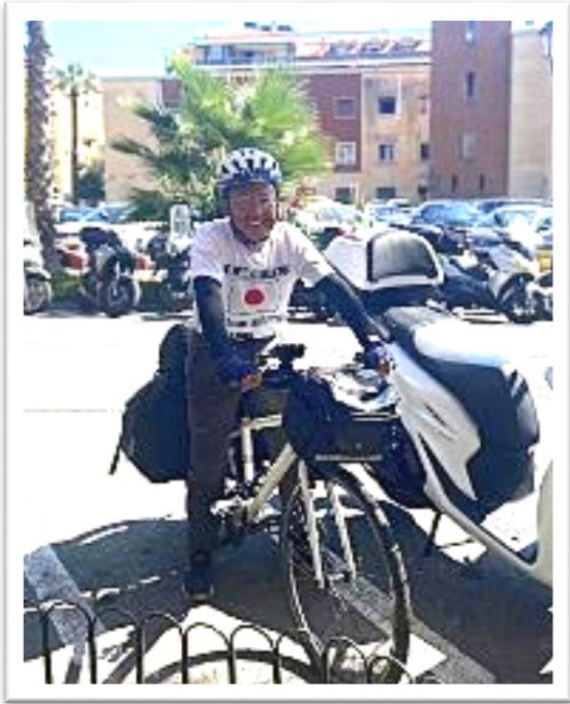
感 想

- ※西野越から西岳、多良岳へは初めてでした。コロコロ変わる山の天気、油断大敵でした。結構ハードな山行でした。
- ※多良岳は身近な山ですが急な岩の登り下りがあったて、後期高齢者には厳しいところだと改めて思いました。よく頑張ったと自分もみんなもほめてあげたいです。
- ※林道を歩き、急登、稜線、階段上り。キノコと花との出会いと、楽しい山歩きに元気をもらいました。仲間とおしゃべりしながらの山登り、山の空気を吸って心と体のリフレッシュ。今日も楽しい山行でした。

ノーモア原爆アピールとフランス自転車旅

2025 年 8 月 8 日～9 月 23 日

久保元治



8 月 9 日(土)長崎原爆慰霊の日 21 時 17 分記す
ついに終わった。今は日本から持ってきたチラシ 80
枚を全部配り終えた達成感で胸がいっぱいだ。

一昨日ベルギー・ブリュッセルの駅前のホテルでは
チラシを受け取ってもらえるか心配で 2 時間しか眠れ
なかった。「戦後 80 年の月日が流れ、日本でも広島、長
崎の被曝は風化しつつあるのに、ましてや他国の人がど
れだけの関心があるだろうか。」と心配になったから
だ。「1 枚も受け取ってもらえなかったら、おめおめ日
本には帰れないぞ。」という思いが強くなり、ついに朝
を迎えた。

昨日(8 月 8 日)、チラシを配る初日、やはり朝早く目が覚
めた。7 時 40 分に宿を出て自転車でカルチュラタンの
パリ第 5 大学(医学部)へ行き、近くの車道に面した路上
で配り始めた。8 時 25 分から配り始めてすぐ男の人が
チラシを受け取ってくれ、嬉しくなった。サンキューを
繰り返し握手して、動画を撮らせてもらった。「ノーモ

ア・アトミックボンブ」に賛同してくれている様子だった。

何か急に肩の荷が下りて、がぜんやる気が出てきた。しかしその場所はあまり人通りが多くな
かったので、近くの地下鉄入口の露店の前に移動した。移動してからは若い人たちが次々にチラシを
受け取ってくれた。中にはガッツポーズをしてくれる女性もいた。嬉しかった。8 時 25 分から
30 分で 19 枚配った。通勤時間帯がよかったようだ。ますますやる気が出てきて、この勢いが続け
ば 80 枚のチラシはすぐなくなりそうだった。しかし 10 時に共同通信の方と取材の約束をしていた
ので宿に戻った。共同通信の支局長とカメラマンの方が同行されていた。11 時 30 分に朝配っ
た地下鉄の所で再会した。

ソルボンヌ大学近くのカフェの前に移動して配り始めた。すると中年の女性が来られて、「私は
今ちょうど広島の被曝の本を読んでいます。本当に原爆は恐ろしいですね。頑張って多くの方に
この原爆の悲惨さを伝えて下さい。」と励まされた。この方はアルジェリア出身の方で、「自分たち
も虐げられて生きてきました。日本人も悲惨な思いをしましたね。」と自分たちの境遇と通じるも
のがある、と思われている様子だった。ここでは関心が高い方が多く、逆に質問されたりした。

余裕が出てきたので、この光景を記録に残したくなり、動画の撮影を支局長に頼んだ。支局長に
は通訳も動画の撮影もしてもらった。チラシ配布は順調に進んだ。40 分で 36 部配った。朝と合
計して 55 部配ったことになる。もっと配ろうとしたら「明日配るのが足りなくなりますよ。」とカ
メラマンに止められた。

初日のアピールが終わった。その後支局長とランチを食べに行ったレストランで私が着ている
ノーモアTシャツを写真に撮っていいか聞かれた。「オフコース」と答えチラシを渡した。聞くと
ころによると、ちょうどこの頃テレビで原爆の放映をしていたらしい。

8 月 9 日午前 4 時 14 分(日本時間 11 時 14 分)に起きて、黙とうした。12 分遅れたことを反省。

5 時半までうとうとした。ついに長崎に原爆が落とされて 80 年のその日になったのだ。「やっ
たるで一」と気合を入れた。ラインメールを見たら横浜のサイクリングの先輩からヤフーニュース
に掲載された記事が送って来ていた。長崎新聞の朝刊、西日本新聞の夕刊の記事も読み、俄然やる
気が出てきた。

チラシを配る場所は当初計画していたシャンゼリゼ通りと決めた。いつも読んでいる新聞の写真を見ると、パリでの示威活動は大体シャンゼリゼ通りで行われていたからだ。歩行者天国ではビラ配りは禁止されていたが大声を出さなかったら大丈夫だろう、と勝手に決めて宿を出た。

10時42分シャンゼリゼ通り着。場所を決めるために、一番華やかな通りを凱旋門まで自転車で走り、めぼしを付けた。今回は単独行動なので、自転車も見えるところに置いておく必要がある。するとちょうどとある土産物屋さんの脇に自転車が止められるようだ。そこに止めようとしていると、店主が出てきて何か言い出した。よく聞いてみると、「そこはひと目につかないのであぶない。盗られないように店の前に置け」と言っているようだ。さっそくお礼を言って、チラシを渡すと熱心に読み始めた。関心が高そうだった。店主はインド出身だそうだ。

シャンゼリゼ通りは世界から観光客が来ている。両手は旅行かばんでふさがれていてなかなか受け取ってくれない。しかし人通りは多く、48分で25部配った。最後は北フランスの地方からやってきた高校生3人娘だった。若い世代が核廃絶に関心が高そうで嬉しかった。

ついに日本から持ってきた80枚のチラシは全部配り終えた。

9月23日(火)

パリで日本から持ってきたチラシは全部配り終えたものと思っていたら、自転車のリアバッグの奥から後15部出てきた。地中海沿いは人口が少ないところばかりだったので、ニースで配ろうと決めていた。場所はニースで一番賑やかなトラム通りにした。久しぶりのチラシ配布で、最初は戸惑ったが、慣れてきたら言葉もすらすら出るようになった。パリではじめ“*I'm from Nagasaki*.”と言っていたが、*Nagasaki* がわからないようなので途中から“*I'm from Japan*.”に変えて呼びかけたら、反応がよくなった。*Nagasaki* ももっと世界でポピュラーになってくれたらなと思う。

よく記憶に残っているのは、ロシアとイランに挟まれたアゼルバイジャン出身の女性が被爆に関して同情してくれたことだ。パリのアルジェリア出身の女性もそうだったが、虐げられたり差別を受けたりした人々から共感されたことが多かった。ニースではチラシを受け取ってくれる人が多くて、ものの10分で14枚は配り終えた。結局パリで80枚、ニースで14枚、フランスで合計94枚のチラシを配らせてもらった。

またチラシを配る時だけではなく、自転車旅を続けている時もほとんど「*NO MORE ATOMIC BOMB*」と書かれたTシャツを着ていた。するとアンボアーズ城ではポルトガルの男性から握手を求められた。サナリー＝シュメールの波止場ではピースボートで広島に行き、被爆の実態を見てきた夫婦から一緒に写真に写ってくれるように頼まれた。カンヌの国際映画祭の表彰式の会場でもベオグラードの夫妻から一緒に写ってくれるよう頼まれた。数えあげればキリがないくらい多くの人から声をかけられたり、写真を撮っていいか聞かれたりした。

今回の自転車旅で思ったことは、外国でも予想以上に核兵器が使われないか危惧されていることだ。当初の「チラシを受け取ってもらえなかったらどうしよう」という心配は杞憂だった。

テレビの特集や日本被団協がノーベル平和賞を受賞したことも大きいと思う。また現実を見ればウクライナに侵攻したロシアが核を使う危機もある。唯一の被爆国日本、被爆県長崎、広島役目は大きい。



ソルボンヌ大学近くのカフェの前で配ると、反響が大きかった。



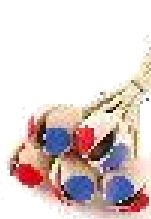
共同通信の支局長とアルジェリア出身の女性。



最後にチラシを受け取ってくれた高校生3人娘。若い世代が関心を持ってくれて嬉しかった。

9/21(日)

英彦山(北岳)



今坂



福田

円能寺

工藤

本多

福岡

倉本

土肥

吉崎

吉原

堺

鎗水

山下ち

行程

6:30西諫早駅-6:50高速松原・・・9:30豊前坊登山口
～9:45登山開始～10:15/11:20望雲台分岐
～13:00/13:50北岳(昼食)～13:45望雲台分岐
～15:00豊前坊登山口-15:30/16:15英彦山ホテル和
・・・18:40高速松原-19:00西諫早駅



望雲台登り口

概要

9:45 豊前坊登山口より開始し、望雲台分岐迄は予定通りであったが、望雲台の岩場登りで1時間余を要した。バスの中で堺氏がスワミベルトの指導をし、必ず救助担当の指示に従うよう念押し。また工藤、本多両名を始め全員が協力したので安全に行う事が出来た。

全体的に岩ゴロゴロで登山道は崩れており、かなりハードで、技研部らしい山行であった。

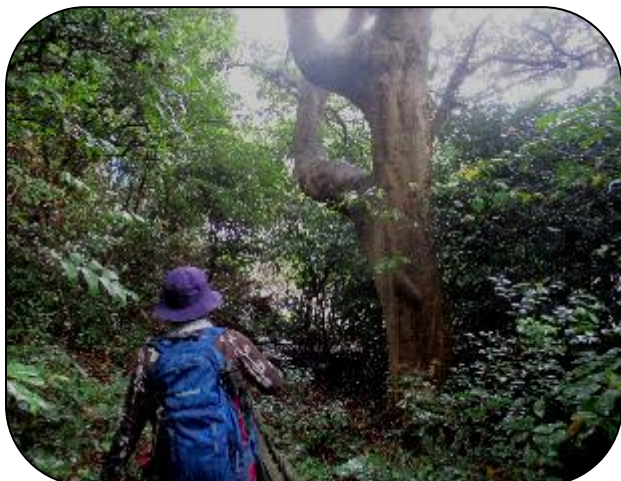
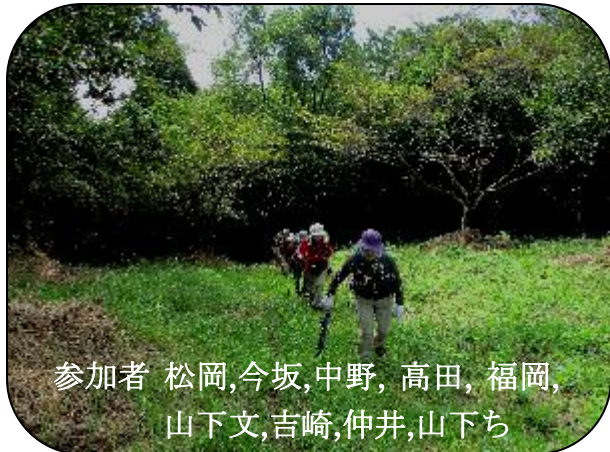
下山後温泉でサッパリ。

問題点としては、登山道の険しさ(傾斜、岩ゴロゴロ、道の崩れ)、雨や苔で滑り易さと高齢化で、相対的にハードルが高くなっている。日頃のトレーニングが一層必要と感じた。

9/26(金) 網場金比羅岳:不動山

行程

緑地公園 9:00ー金比羅の森P 9:50〜金比羅岳山頂 10:20〜不動山 11:10〜日吉青年の家
11:50〜(昼食 30 分)出発 12:20〜不動山 13:10〜金比羅の森P 13:40〜緑地公園 14:30



概要

網場から茂木の方に車を走らせると、右側斜面に水タンクが見える。その横を上がって行くと金比羅の森の駐車場に着く、トイレ有り。左側の道を登ると草地の広場に出た。栗の木があり栗拾いの時間を取る。緩やか道を登る。金比羅神社に立ち寄り金比羅岳山頂へ。足元はセメントで固めてあり、周囲は立派な手摺がしてあったが展望なし。草地に戻り不動山へ。緩やかな登りだったが、足元が悪いので気を使う。不動山頂上は登山道の延長線上にあり、石祠あり、山の会あゆみが立てた標示板があった。日吉青年の家まで足をのぼす。途中に日見峠の分岐あり。青年の家に着くころ雨が降る。炊事場の屋根の下で昼食。出発の時は雨も止み、帰路は来た道に戻った。

一言感想

とても蒸し暑く汗が滝のように流れる山行でした。雨が降りだした時は日吉青年の家に着いた時でそこでお昼を食べると雨も止み、濡れずにすみました。暑い中、良く頑張ったと思います。



2025/9/28 五家原岳クリーンハイク

行 程 : 9:00 緑地公園→9:50 五家原岳着～10:00 作業開始～11:45 作業終了～片付け、解散

清掃範囲 : 1 班. 五家原岳山頂付近のゴミ拾い、除草……………5 名

2 班. 五家原岳道路のゴミ拾い、除草(仏の辻分岐まで)…………… 5 名

3 班. 仏の辻登山道のゴミ拾い、除草(林道登山口～終点まで)… 4 名

※2,3 班は 11:45 までに五家原岳山頂に集合すること。

- ・草木は山中に、粗大ゴミは頂上階段左下に集積(ペットボトルなどは持ち帰る)
- ・草刈り鎌、ほうき、手袋、水分は多めに個人で準備する。
- ・ゴミ袋は諫早市役所から貰う。

参加者 : 工藤、高田、松岡、中野、西、今坂、高森、本田、白石、堺、浦田、原、福岡、吉原

清掃活動 : 自家用車 3 台に分乗して五家原岳に着く。小雨の中での作業になったが、持ち場のゴミ拾いや除草作業を黙々とした。登山者の自然環境に対する意識も向上し年々ゴミ問題も解消しているように思う。お陰で予定より早めに作業終了が出来た。

山頂展望所も綺麗になり、登山者は気持ち良い気分で休憩をされると思う。

清掃作業でのごみ収集は可燃ゴミ 1kg、不燃ゴミ 2kg 程で工藤さんが持ち帰った。登山道、駐車場、展望所、車両の通行に支障になる木枝の伐採、除草を行いその場の山中に処分した。



一言感想 :

※雨天の中での作業でしたが陽射しの中で作業をするよりは汗を掻かないだけましでした。

※ごみの散乱は無かったので草刈りに集中して綺麗に出来ました。

※道路外側のり面には何個か空き缶、ペットボトル等が投棄されていた。「投げ捨て禁止」の標識設置も検討したいものです。



10/12, 13

祖母山

参加者：本多、堺、福岡、工藤、今坂、円能寺、山下ち、倉本

行 程

10/12(日) 6:30 緑地公園—諫早 IC—9:10 湯布院 IC
—11:00 神原登山口 11:20~12:00 五合目小屋 12:30
~15:10 国観峠~16:15 九合目小屋(泊)。

10/13(月) 5:30 九合目小屋~5:50 祖母山 6:35
~7:00 九合目小屋 8:00~8:30 国観峠 8:40
~10:20 五合目小屋 10:50~11:20 神原登山口 11:40
—12:20 原尻の滝 12:50—13:10 竹田温泉風呂・昼食 14:30
—15:30 湯布院 I C—18:50 緑地公園



概 要

マイカー2台で出発、ほぼ予定通りの時間で神原登山口Pに到着。好天に恵まれて士気高揚、準備体操後登山開始。五合目小屋までの登山道は緩勾配で、原生林の中を並行する川の滝などを数か所眺めながらゆっくり進んだ。小屋脇の沢沿いで昼食をすませていよいよ急登が始まる。むき出しの木の根、クサリ場、ロープ場、狭小な尾根、岩場等気の抜けない登山道を約2時間40分かけて国観峠に着く。ホッと一息結構ハードな道のりだった。



この頃からガスが濃くなり樹林帯の中の登山道も暗くなって判りにくく、歩行ペースも落ちた為、登頂は諦めて九合目小屋に向かった。山小屋は予想に反してほぼ満員状態。連休でもあり登山者も子供から年配者まで様々、流石日本百名山で人気もあるようだ。まずは乾杯、小宴会、食事を済ませ明日に備え就寝。

翌日は5時30分起床、暗い中、祖母山の頂上でご来光を拝む。この日もガスが多くて予定の日の出時間は30分ほど遅れたが、神秘的な情景に遭遇、感動した。山小屋で朝食後下山。原尻の滝を見学し、竹田温泉で汗を流して、昼食を摂り、帰途に就いた。



険しい登山道



国観峠のお地藏様



ご来光に感動

感 想

- * 1,757mの頂を持った祖母山は多面性を持つと思う。急登の後には国観峠でお地藏様の穏やかな表情に救われた山行でした。
- * 避難小屋泊で時間に余裕があり、早朝の登頂に備えて早めに就寝。ガスの切れ間に現れた一瞬のご来光に感激、山頂からの展望はなかったが楽しい山行でした。
- * 常緑樹から落葉樹と自然林が残り、深い溪谷が神秘的だった。同じ標高を持つ九重連山等とは異なっていて面白い。5合目からは急登で予想以上にハードな山行だった。

おれんじカレンダー

12 月			1 月		
1	月		1	木	元日
2	火	火曜登山（自主）	2	金	
3	水	水曜登山（自主）	3	土	
4	木	緑の地平線歩き（自主）	4	日	
5	金		5	月	
6	土	コンパニオンレスキュー	6	火	
7	日	熊群山（技研部）	7	水	
8	月		8	木	
9	火	火曜登山（自主）	9	金	
10	水	水曜登山（自主）	10	土	コンパニオンレスキュー
11	木	緑の地平線歩き（自主）	11	日	多良山系七座縦走（自然山行部）
12	金		12	月	
13	土		13	火	火曜登山（自主）
14	日	基山・天拝山（自然山行部）	14	水	水曜登山（自主）
15	月		15	木	緑の地平線歩き（自主）
16	火	火曜登山（自主）	16	金	
17	水	水曜登山（自主）	17	土	
18	木	緑の地平線歩き（自主）	18	日	普賢岳(雲仙) 雪山訓練（技研部）
19	金		19	月	
20	土		20	火	火曜登山（自主）
21	日		21	水	水曜登山（自主）
22	月		22	木	緑の地平線歩き（自主）
23	火	火曜登山（自主）	23	金	
24	水	水曜登山（自主）	24	土	専門部会 全体集会
25	木	緑の地平線歩き（自主）	25	日	
26	金	唐八景・星取山・鍋冠山（ひまわり部）	26	月	
27	土	専門部会 全体集会	27	火	火曜登山（自主）
28	日		28	水	水曜登山（自主）
29	月		29	木	緑の地平線歩き（自主）
30	火		30	金	鎌倉山・普賢岳（ひまわり部）
31	水		31	土	

川原顧問所掌 ➡ 緑の地平線歩き (9:00)、コンパニオンレスキュー(第1土曜 9:30) 緑地公園集合

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	工藤 学
編集責任者	高田啓子
編集委員	工藤学、福岡正廣、西寿男、中野美津子 陣川光子、福田清人、吉原昌弘、
発行年月日	2025/11/22
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com



オレンジ HP QR