おれんじニュース

No.４３２
2026年５月

立石山

CONTENTS

月例山行案内 2
お知らせ 3
定期トレーニング 4
仙吾岳・丸田岳 5
下五島山の旅 6
競秀峰&堂明高岩 8
おれんじカレンダー 10

2026 年	５月	６月	時　間	場　所
専門部会	23(土)	27(土)	13:30～14:30	西諫早公民館
全体集会			14:30～16:00	

月例山行案内

★ 計画内容は変更の可能性があります。事前に配信される計画書をご確認ください。
★ 申込は会員優先です。一般参加はキャンセル待ちとし、可否は期限後に連絡します。
★ 一般参加で未保険の方は、各自で日帰り登山保険に加入のうえご参加ください。

5月

部	自然・山行部	ひまわり部	技研部
月 / 日（曜）	5/10（日）	5/22（金）	5/31（日）
山名（行事）	倉木山（大分）	野　岳	大船山
Start / Goal	牧野道Ｐ	池之原Ｐ	今水 / 吉部
地　　図	別府西部、小野屋	雲　仙	大船山、湯坪
集合場所	西諫早駅　7:00	緑地公園　9:00	西諫早駅　6:30
難易度	体力 1/技術 1	体力 1/技術 1	体力 2/技術 2
帰着時間	18:00	15;00	20:30
歩行時間	3.0 h	4.0 h	7.0 h
交通手段	マイクロバス	マイカー	マイクロバス
宿泊施設	なし	なし	なし
温　　泉	なし	なし	なし
参加費	5,000	800	5,000
申込期限	4/26	5/18	5/20
集　　約	西	田　中	白　石
備　　考	由布岳を称える，花の山	ミヤマキリシマ観賞	ヨウラクツツジ観賞

6月

部	自然・山行部	技研部	ひまわり部
月 / 日（曜）	6/7（日）	6/14（日）	6/26（金）
山名（行事）	五家原岳クリーンハイク	競秀峰	鳥甲山
Start / Goal	五家原岳頂上Ｐ	洞門橋側 / 弘法寺	県道 131 号
地　　図	多良岳	青の洞門，競秀峰	島　原
集合場所	緑地公園　9:00	西諫早駅　6:30	緑地公園　9:00
難易度	体力 1/技術 1	体力 1,5/技術 1,5	体力 1/技術 1
帰着時間	12:00	18;00	15:00
歩行時間	2.0 h	3.0 h	3.0 h
交通手段	マイカー	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	なし	5,000	800
申込期限	5/31	5/31	6/22
集　　約	西	本　多	田　中
備　　考	クリーンハイク	奇岩と絶壁を楽しむ	ヤマボウシを見に行く。

事務局より

・多良山系の登山道整備計画について(4 月中に計画案作成)

① 既設の案内標識の調査(損傷状況･設置場所を確認記録する)

② 新規の設置必要場所を確認し､整備計画を立て次年度の予算に組み込む。

◇ 第 47 回定期総会

4 月 11 日(土) 14:00～16:30 西諫早公民館において第 47 回定期総会が開催されました。総会開会挨拶に続き､議長､書記選出後会長挨拶､各部の議案(案)の説明､質疑応答を行い議案は採決されました。引き続き新役員を選出承認されました。

・2026 年度新役員

顧問：川原慶紀		
会長：国分徳子	副会長：松岡正樹	県連理事：工藤 学･白石勝子
事務局長：工藤 学	事務局次長：吉原昌弘	評議員：乾 利博
会計：吉川春美	会計監査：山下ちず子	労山基金：吉川春美
技研部部長：鎗水律夫	副部長：本多一幸	おれんじニュース：編集委員
自然・山行部長：西 寿男	副部長：吉崎 宏	ホームページ：鎗水律夫
ひまわり山行部長：福岡正廣	副部長：大久保瓢舟	会場予約･配送：川野民子

・ 榮譽功労賞：中須賀孝正　中野美津子　国分徳子

◇ 慰労会開催

4 月 11 日(土)18 時より真崎町の割烹で会員による慰労会が行われました。

R7 年度の反省とR8 年度の目標達成に向けて鋭気を養いました。

県連より

＊6 月の予定

・沢登講習　・ストレッチ講座　・クリーンハイク　・国民平和大行進

・6 月 13 日：テーピングの実技、救急蘇生 AED の使用法

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
4月4日	運動公園四阿	6名	ロープ担架、確保、マッシャー、ブルージック、ロープハーネス、懸垂下降各種（カラビナ・エイトカン・ルペルソ）

ロープ担架

確保（カラビナ）

ブルージック

上下ﾛｰﾌﾟﾊｰﾈｽ

懸垂下降

火曜登山

開　催　日	場　　所	参加者数	概　要、行　程
3月17日	絹笠山	8	鴛鴦池Ｐ～絹笠山～原生沼～鴛鴦池Ｐ
3月24日	帆場岳	8	現川森の丘公園～帆場岳～現川峠～現川森の丘公園
3月31日	作礼山	5	9合目Ｐ～一ノ岳・二ノ岳・三ノ岳～昴別れ～作礼山
4月　7日	獅子喰岳	7	慶師野登山口～獅子喰岳～採石場～慶師野登山口
4月14日	中岳下ヤマシャク地	4	お立ちね観音Ｐ～ヤマシャク地往復

水曜登山

開　催　日	場　　所	参加者数	概　要、行　程
4月1日	帆場岳	4	現川森の丘公園～帆場岳～現川峠～現川森の丘公園
4月8日	五家原岳	11	水神池Ｐ～仏の辻～五家原岳～中岳～水神池Ｐ
4月15日	帆場岳	5	現川森の丘公園～317峰～虚空蔵堂～現川森の丘公園

緑の地平線歩き

開催日	場　　所	参加者数	概　要、行　程
3月19日	多良見町	3	図書館外周～正法寺～のぞみ公園
4月2日	大村市	5	岳の木場公園～大村公園
4月16日	大村市	2	岳の木場公園～松本ツツジ園

番外編

（吉原氏が福岡県で撮影）

＊**ヤマドリ**：キジ科ヤマドリ属、山地の森林内にすむ。
日本固有種、準絶滅危惧種、本州、四国、九州に生息。
茶色から赤褐色でオスは全長125㎝尾羽が長い、雌は55㎝程。
地面で生活し草の芽、昆虫を主食とする。肉は非常に美味しい。
鳴き声は「ケーン　ケーン」甲高く鋭い。遭遇するのは難しい。

3/27(金)　仙吾岳・丸田岳

行　程

緑地公園 9:00─長与ダム P9:35～扇塚公園 10:25～仙吾岳 11:00～タンタン岩 11:25
(昼食 30 分)12:00 発～丸田岳 12:15～長与ダム P13:30─緑地公園 14:10

登山概要

長与ダムに車を止める。車道を歩き登って行くと扇塚公園と琴ノ尾岳の案内板あり。左方向に行く。みかん畑を見ながら進むと途中にも案内板があり迷うことは無い。扇塚公園にはトイレと東屋があり、桜の花も満開で綺麗だった。車道を 5 分ほど登ると右側に大きなタンクが見え、その横に登山口あり。雑木林の中に仙吾岳の案内板あり、急斜面を登った。下ると四叉路にでる。右に 200m 下るとタンタン岩にでる。展望は素晴らしいが､足元に気を付けないと危険。目の前には鳴鼓岳･岩屋山･稲佐山がみえる。四叉路に戻り､右に行くと 5 分ほどで小さな烽火台がある丸田岳山頂に着く。稗ノ岳の方向に下ると長与テレビ中継所あり､下って行くと本川内駅への標示あり。あとは長与ダムに向け最短コースを探しながら下る。

一言感想

＊今日はひまわり部らしいのどかな山行でした。五分咲きの桜とそこかしこに菜の花の黄色のアクセントが効いて､春のど真ん中を体感できました。下山途中ではツワとワラビのお土産付きでした。

＊でかいツワブキを O さんからもらって感謝です。タンタン岩も良かったですね。楽しかったです。

3月 20～22 日　下五島山の旅　翁頭山　七ツ岳～父ヶ岳縦走

参加者：岩田　松岡　円能寺　高田　白石　山下ち
五島在住サポーター：橋口　福浦

長崎港 8 時 5 分に出港して福江港 11 時 15 分に着いた。港近くの食堂でランチを済ませ、今回の案内をかってくださったＨ氏とＦ女子に出会う。2 台の車に 3 人ずつ乗車して今日の足慣らし山、翁頭山の登山口へとひた走る。何十年ぶりかの五島だが、街並みは大きく変わっていて商店街が少なくなっている代わりに郊外にコスモスなどが出来ていた。30 分位走ると林道の脇に登山口があり、トイレも簡易式ながらあり、とてもありがたかった。登山口の周りにはツワブキが生えていて、取りたくてうずうずしたが、これをＨ氏が我々が下りてくるまでに一抱えも取ってくれていてとても嬉しかった。それが夜の作業になったのだが五島まで来てツワ剥きをするとは？

翁頭山はとても登りやすい山で、きついところがほとんど無い。小学校、中学校の目標地点があり、小鳥の巣箱が設置されていた。下る時には空港が目の高さに見え、おもちゃのようなセスナ機が飛び立つ様子が見て取れた。

夜、民宿に着いてからはビールで喉を潤し、食事が済んだらＳ女子の指導の元、ツワの皮むきが夜遅くまで続いた。今日一番の辛い作業であった。

♫ 母さんが夜なべをして
ツワブキむいてくれた

21～22 日 五島列島山の旅 七ツ岳～父ケ岳縦走　福江観光　フェリー

今日が二日目、五島山旅のメインの日。宿を７時半に出発。七ツ岳と父ヶ岳を縦走する。七ツ岳登山口は公園化されていてトイレも完備。

最初はジグザグの緩やかな登りだが最後に少し岩場も出てきた。Ｉ氏のリードの元順調の登頂。ここから､七つの峰を登ったり下ったり。神社分岐に昼前に到着。ここでランチ。これからが今回一番きつかった。食事を取ったので身体は重くなり､その上父ヶ岳は七ツ岳より標高が高いのでかなりこたえた。頂上分岐からはかなりの急登だがロープが大部分設置されていて思いのほか楽だった。そして頂上は展望も良くひょっこりひょうたん島のような嵯峨の島の眺望は素晴らしかった。急な下りを注意して神社分岐まで下り､ここから健脚コースを下った。登山の無事を神社にお礼を言って乗車した。

翌日は少しゆっくり歩いて石田城､資料館を見学してフェリーに乗った。長崎港に着いたら雨が降っていたが山登りの時は降らなくて本当に良かった。

七嶽神社に登山の無事を報告するＩ氏

石田城の歴代城主の説明をしてくれるＩ 氏

七ツ岳をバックに一緒に並んで

2026.3/14,15　競秀峰＆堂明高岩

参加者：川原、國分、工藤、本田、堺

＊競秀峰(3 月 14 日)

行　程： 10:45 洞門橋側出入口～11:00 三の峰～11:35 妙見窟～12:00 釣鐘岩 12:15～12:33 清水洞～12:45 馬の背～13:10 馬の背分岐～馬の背尾根～13:25 馬の背分岐～13:35 弘法寺登山口

概　要： 快晴で微風の中を洞門橋側出入口から出発。一の峯、二の峰、三の峰と徐々に高度を上げながら狭小であるが整備した登山道をのんびり進んだ。時折展望所から眼下の景色を楽しみ、浸食された奇岩の妙見窟内の地蔵様を拝み、不動窟、清水洞をぬけて釣鐘岩の登り口で昼食。その後の断崖の小路クサリ渡りでは頭を下げながら、後ろを振り向くことは危険な細い岩場の道を慎重に通りぬけた。この付近では高さは 60m 程度あり、転落したら重大事故になるので注意が必要。終点近くの馬の背は素晴らしい展望で眼下の山国川と遠望の山々が望め、また思いがけなく登山道沿いにはミツバツツジが一本あって心を癒された。

＊堂明(高岩)(3月15日)

行　程：3月14日 15:20 テント場着―16:00 登山口確認―17:10 テント設営・夕食 20:30
15日 7:00 朝食 8:00―8:30 高岩前田登山口～8:50 祇舎不動岩屋～9:00 小ピーク～9:20 堂明展望所～9:40 林道分岐～10:50 高岩～11:40 尾根昼食 12:00～12:10 一望岩～12:15 後野越～12:50 六所神社登山口～六所神社・実相院・霊仙寺～テント場Ｐ13:40―18:30 西諫早駅

概　要：国道653号の六所神社下宮横の林道を車で5分ほど登ると登山口の駐車場に着く。正面左側に登山口の標識から、狭いが落ち葉に埋もれた登山道を少し登ると樹林帯に入り、正面に鳥居と古い石階段が現れる。石段を登りきると岩窟の中に祇舎不動岩屋観音があり参拝をして小ピークに登る。このあたりからは日差しを受けて汗ばんだ。微風の中、低木のやせ尾根に注意しながら進む。時折面前が開けると眼下に国東半島独特の奇岩、岩壁が見られその見事さに感動した。また、やせ尾根を数か所進み途中の展望岩に立つと足元の岩壁の高さに恐怖を覚えるとともに、歩いた道を振り返りと『よくここまで歩いてきたな』と思わず声が漏れた。
　途中にはロープ場、クサリ場もあって気が抜けないが、一望岩では梯子で登り 360 度の展望を楽しめた。正面には中山仙境、奥に猪群山、反対側には文珠山、両子山等が望め素晴らしい眺望で一気に疲れも癒され一瞬放心状態になった。
　一望岩からは急斜面をロープ伝いにゆっくり降りて後野越分岐から樹林帯を下った。

感　想
＊1日目は競秀峰、奇岩と青の洞門の歴史を感じる山歩き。2日目は高岩を周回、岩場と断崖の緊張ルート。山頂から中山仙境の大展望、私は2座とも初めてで充実の山行でした。
＊耶馬渓及び六郷満山の一部でもあって、奇岩奇岩の岩稜歩きの山でした。低山ではありましたが、登り上がって岩の頂に立つとそれなりに見ごたえのある展望が広がっていました。

おれんじカレンダー

5月			6月		
1	金		1	月	
2	土	コンパニオンレスキュー(ﾛｰﾌﾟﾜｰｸ)	2	火	火曜登山（自主）
3	日		3	水	水曜登山（自主）
4	月		4	木	緑の地平線歩き（自主）
5	火	火曜登山（自主）	5	金	
6	水	水曜登山（自主）	6	土	コンパニオンレスキュー(岩場歩き)
7	木	緑の地平線歩き（自主）	7	日	五家原岳クリーンハイク自然山行部）
8	金		8	月	
9	土		9	火	火曜登山（自主）
10	日	倉 木 山（自然山行部）	10	水	水曜登山（自主）
11	月		11	木	緑の地平線歩き（自主）
12	火	火曜登山（自主）	12	金	
13	水	水曜登山（自主）	13	土	県連　テーピング、救急蘇生、AED
14	木	緑の地平線歩き（自主）	14	日	競 秀 峰 （技研部）
15	金		15	月	
16	土		16	火	火曜登山（自主）
17	日		17	水	水曜登山（自主）
18	月		18	木	緑の地平線歩き（自主）
19	火	火曜登山（自主）	19	金	
20	水	水曜登山（自主）	20	土	
21	木	緑の地平線歩き（自主）	21	日	
22	金	野　岳（雲仙）　（ひまわり部）	22	月	
23	土	**専門部会・全体集会** 地図・コンパス講座（技研部）	23	火	火曜登山（自主）
24	日		24	水	水曜登山（自主）
25	月		25	木	緑の地平線歩き（自主）
26	火	火曜登山（自主）	26	金	鳥 甲 山　（ひまわり部）
27	水	水曜登山（自主）	27	土	**専門部会・全体集会** ファーストエイド講座（技研部）
28	木	緑の地平線歩き（自主）	28	日	
29	金		29	月	
30	土		30	火	火曜登山（自主）
31	日	大 船 山（技研部）			

定期トレーニング

集合場所　　緑地公園

火曜登山(自主)	毎週火曜 9:00
水曜登山(〃)	〃 水曜 8:00
地平線歩き(〃)	〃 木曜 9:00
ｺﾝﾊﾟﾆｵﾝﾚｽｷｭｰ	第 1 土曜 9:30

オレンジ HP

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、吉原昌弘、陣川光子、 西寿男、福岡正廣
発行年月日	2026／4／25
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com