



おれんじニュース

No.435

2026年8月

ウナギ沢左俣

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	5
姫 島	6
競秀峰・青の洞門	7
白 山	8
五家原岳クリーンハイク	9
おれんじカレンダー	10

2026 年	8 月	9 月	時 間	場 所
専門部会 全体集会	29(土)	26(土)	13:30~14:30	西諫早公民館
			14:30~16:00	



月例山行案内

- * 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。
- * 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

部	技研部	ひまわり部	自然・山行部
月/日(曜)	8/23(日)	8/28(金)	8/30(日)
山名(行事)	石谷山・九千部山	金泉寺	観音岳
Start/Goal	御手洗の滝/九千部山	大渡橋/大渡橋	キャンプ場/キャンプ場
地図	石谷山・九千部	多良岳	菊池市
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 1,5/技術 1	体力 1,5/技術 1,5	体力 1,5/技術 1,5
帰着時間	17:00	15:30	18:00
歩行時間	5.0 h	4.0 h	4.0 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	有り	なし	なし
参加費	5,000	800	5,000
申込期限	8/16	8/24	8/23
集約	吉原	田中	西
備考	瀬音を聞きながら幾つかの溪流を渡る, 九千部山は, 展望は良い	涼しさを求め, 溪流沿いを歩く。イロハモミジの巨木、ヒメシヤラの木あり	自然林と岩場を楽しむ。菊池溪谷に立ち寄る。

8月

部	自然・山行部	ひまわり部	技研部
月/日(曜)	9/13(日)	9/25(金)	9/27(日)
山名(行事)	黒髪山	金比羅山	八郎岳
Start/Goal	竜門ダム P/竜門ダム P	立山公園/立山公園	熊ヶ峰分岐/熊ヶ峰分岐
地図	有田	長崎東北部	長崎西南部
集合場所	西諫早駅 8:00	緑地公園 9:00	西諫早駅 8:00
難易度	体力 1,5/技術 1.5	体力 1/技術 1	体力 1,5/技術 1
帰着時間	17:00	15:30	16:30
歩行時間	4.5h	3.5h	6.0h
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	なし	なし
参加費	2,000	800	1,000
申込期限	9/6	9/22	9/20
集約	西	田中	山下ちず子
備考	青磁色の湖面を見ながら, 変化に富んだ稜線を縦走する。	山頂からの展望良し。ダンギクが見られる。	身近で展望の良い山だが, 近年伐採用の林道が増加し道迷いが多い, 続図で切り抜けよう。

9月



◇ 救急蘇生 AED の使い方・実用テーピングの実際

6月13日(土) 三菱記念会館において参加者 68 名(オレンジ 7 名)で 10 時から 12 時まで消防署より、胸骨圧迫人形と AED を 10 セット使用し、1 班 5～7 名のグループで心肺蘇生、AED の使用法の講和を受けた後、胸骨圧迫と AED の使用実施を全員体験した。



* 心肺蘇生法

- ① 周囲の安全確認をする。交通、異常者の有無後傷病者に声掛け「大丈夫ですか？」そして「誰か来て」と人を呼び 119 通報と AED 手配を依頼する。
- ② 反応がない場合胸の動きで呼吸の確認、普段の呼吸がない場合は心停止とみなす。胸骨圧迫を行う。圧迫場所は胸の左右上下の真ん中、100～120/1 分間、救急隊が到着するまで交代して実施する。

* AED の使用

電源を入れると音声で指示される。AED の指示をよく聞き、指示に従う。蓋を開ける ➡ 電極パッドを張る ➡ ソケットをつなぐ ➡ 電気ショックを与える等。



* 実用テーピング

午後より整骨院院長の馬場氏より実用テーピングの講習を受け、参加者全員で実際にテーピングを行った。

・ストレッチについて

1. 動的ストレッチ……………運動前に体操等を行う。
2. 静的ストレッチ……………運動後行う。
3. 腰痛、膝痛予防について……腰が痛い時は寝たまゝで出来る、腰や尻の筋肉をほぐす。ぎっくり腰は内臓からくるので、腹筋をもんで柔らかくしておくこと。
膝の痛い場合は、太ももやふくらはぎ、足首等の筋肉の緊張をほぐす。

・テーピング

腰は背骨をはさんで腰の中心に縦に長さ 20 cm 程度を張る。
膝は少し曲げた状態で膝の皿を囲む様に貼る。
手首等は痛む場所から。



◇ 平和行進

- ・ 6 月 28 日(日)～7 月 4 日(土)まで長崎県内を行進しました。
平和公園原爆落下中心地を 10 時 45 分に出発
約 2 時間かけて市内を巡り、中央公園まで。
参加者約 60 名、内労山 23 名(オレンジ 2 名)。
- ・ 6 月 30 日(火)は諫早地区で参加者は約 35 名、
内労山 7 名(オレンジ 5 名)。
- ・ 7 月 4 日(土)の最終日は参加者約 25 名、
内労山 2 名(オレンジ 2 名)で無事終了しました。





☆ 日本の難読山

	名 称	読 み 方	所 在 地	備 考
1	岨巒堂山 751m	しゅらんどやま	新潟県	佐渡島・花の山
2	阿哲台 350m～	あてつだい	岡山県	カルスト台地
3	梅花皮岳 2000m	かいらぎだけ	山形・新潟	飯豊連峰広い笹原・ハイマツ
4	鰻轟山 1041m	うなぎとどろきやま	徳島県	麓の川に大ウナギがいた
5	父不見山 1047m	ててみえずやま	群馬・埼玉	平将門の子が父を慕った
6	山毛櫨潰山 899m	ぶなつぶれやま	山形県	低山で山ブナ林が広がる
7	子檀嶺岳 1223m	こまゆみだけ	長野県	戦国時代の竹田氏の砦
8	大根下山 1083m	だいこんおろしやま	福島県	白く崩れた山肌から？
9	犢牛岳 690m	こっといだけ	福岡県	付近で牛馬の飼育あり
10	天狗角力取山 1360m	てんぐすもうとりやま	福島県	天狗が月夜に角力をとる

安全登山クイズ



☆ ()内に入る言葉を入れてください。基礎問題です！

登山前の点検は4点。

1. ()を整える。体力を確認して歩くスピードは普段の半分程度。
2. (*)を立てる。山の地形図を確認してルートを決める、また
天気予報を把握して日程を決める。
3. 装備のチェック()、()、()の3点は必携。
4. (*)は共有する。家族、友人と計画を共有する事で、
安心・安全に登山を楽しめる。

答えはこちら➡



県連より

- ・「沢登講習会」：1回目 7月19日(日) 八丁谷佐俣・2回目 8月23日 場所未定
- ・「秋の花自然観察会」：9月19日(土) バスハイク 佐賀県の天山
8時 浦上駅集合～8時30分西諫早駅前、帰着予定：18時出島表門
参加費：3,000～4,000円定員になり次第締切り
- ・10月31日(土) 被爆遺構巡り・平和登山・・・詳細は後日決定

初夏の花々



グラジオラス



オーゴンユリ



ヤマアジサイ



オキツネノカミソリ

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
7 月 4 日	運動公園	6 名	1/3・1/6 等確保、マッシャー・ブルージック、ロープハーネス



ミニトラクション・滑車・タイブロック



1/6 引き上げ、クレムハイスノットでブレーキをかける。



ロープハーネス

火曜登山

開催日	場 所	参加者数	概 要、行 程
7 月 7 日	雲仙矢岳	10	池の原 P～矢岳～宝原園地～車道～池の原 P
7 月 14 日	虚空蔵山	9	木場登山口～虚空蔵山～岩屋登山口

水曜登山

開催日	場 所	参加者数	概 要、行 程
7 月 1 日	天山	5	七曲 P～天山往復
7 月 8 日	岩屋山	6	岩屋神社 P～岩屋山～十郎岳～分岐～岩屋神社 P
7 月 15 日	雨天のため中止		

緑の地平線歩き

開催日	場 所	参加者数	概 要、行 程
7 月 2 日	御館山～天祐寺	1	御館山～天祐寺
7 月 9 日	富川溪谷	5	富川溪谷散策
7 月 16 日	唐比ハス園、森山町	3	



唐比ハス園 7/16

富川溪谷 7/9



2026/5/25(月)～26(火)

「アサギマダラが乱れ飛ぶ 姫島」

行 程

5/25(月) 6:30 諫早駅—11:00/12:10 伊美港—12:30 姫島港
—12:40 アサギマダラ無料巡回バス～12:45/13:40 アサギマダラ休息地
—13:45 姫島港～14:10 八千代館～15:00/15:15 矢筈岳
～15:40 大海—16:03 姫島港～16:30/16:45 観音崎(千人堂)
～17:15/17:30 姫島庄屋古庄家～18:00 八千代館

5/26(火) 8:10 自由時間～9:10 姫島港—9:15/9:55 アサギマダラ休息地
—10:02 姫島港—10:17 稲積～10:25/11:00 姫島灯台～11:47 稲積
—12:03/13:00 姫島港—13:20 伊美港着—18:00 諫早

概要と感想

- ・乱れ飛ぶアサギマダラの期待も、アサギ「マバラ」だった。
- ・代わりに人々がスマホを振りまわしミダレ跳んでいた。
- ・好天の矢筈岳、観音崎、姫島灯台などからの眺望は最高。
- ・群青色の海と国東半島の山並みに心癒やされる旅だった。
- ・町中が清潔で観光への熱意を強く感じた。
- ・八千代館の女将さんとの出会いも忘れがたい旅の思い出。



国東半島の山々(姫島矢筈岳より)



観音崎千人堂





競秀峰・青の洞門 2026/6/14(日)

行程：【往路】西諫早駅 6:30—金立 SA—大刀洗 PA—日田 IC8:25—道の駅やまくに—競秀峰 洞門橋登山口 9:25/9:40—恵比寿岩 10:10—鬼面岩 10:20—妙見堂 10:25—陣の岩 11:00—弘法寺 11:20—青の洞門—洞門橋登山口 12:45

【復路】洞門橋登山口 13:00—安心院 葡萄酒工房 13:30/14:30—玖珠 IC15:10—金立 SA—諫早 IC17:20—西諫早駅 17:30

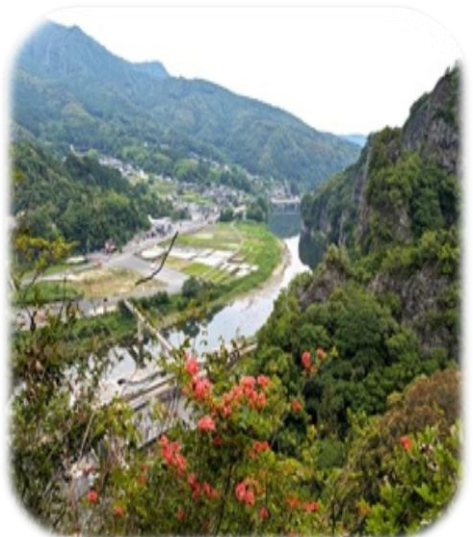
歩行距離 1.4 km 歩行時間 1:40 ↑173m ↓177m 定数 4

概要：

競秀峰は江戸時代の修行道、生活道であった青の洞門の背後にそそり立つ奇岩、巨峰群の登山道だ。

その道は岩の中にそそり立ち急斜面や切れ落ちた崖の鎖道等でスリルと絶景を楽しんだ。難所であり、当時は滑落事故で命を落とす人が多かったことから禅海和尚が 30 年かけて彫り続けた青の洞門の「のみ」の削り後を味わいながら通った。

洞門から見上げた競秀峰は山全体が切り立った岩山で、皆、無事に降りて来たと胸をなでおろした。山国川に掛かる 6 連アーチ日本一の耶馬溪橋（通称：オランダ橋）も見学した。帰路は「安心院葡萄酒工房」に立ち寄り、昼食とショッピングをゆっくりと楽しんだ。



円能寺 川野 工藤 国分 白石 陣川 高田
高森 本多一 本多直 吉川 吉原 鎗水

感想：

- ❖ 15 年ぶりに耶馬溪に行け、念願の競秀峰に登れて感動しました。
- ❖ 登山道にあった擬岩には驚いた。適度なスリルと展望良い面白い山でした。
- ❖ 天気もまずまず興味深い山でした。紅葉時期に再度行ってみたい。
- ❖ 皆さん転落もなく？無事完歩出来て良かった。ワイナリーは今一步で残念でした。



耶馬溪橋



岩に彫った階段を登る



鎖場を歩く



ハングアウトの大岩の下

6月15日～16日 山開き前の霊峰白山へ(石川県)自主



【参加者】 福岡 正廣 山下ちず子

【概要】 石川県小松駅にてレンタカーを借りて市之瀬ビジターセンターまで走る。このあたりで唯一の永井旅館に1泊し、翌朝の6時出発。別当出会までは7月からはシャトルバスのみの運行になる。6時半に着いたが駐車場はほぼ満車。

別当出会の登山口まで20分程上がる。靴の底の泥を取っていざ出発。吊り橋を渡っていく。7時間ほどで白山御前峰に着いた。日帰り登山の若者が多い中、後期高齢者の二人は室堂山荘の小屋に素泊まりする。食事無し。お湯、お茶の提供あるも有料。標高を上げるごとに沢山の花が出迎えてくれた。ササユリは帰りにやっと見つけた花である。

【行程】：6月15日～16日、
15日別当出会登山口出発(6:40)―甚之助避難小屋(9:42)―黒ボコ岩(11:12)―白山室堂(11:56)―昼食―出発(12:47)―白山御前峰到着(13:36)―室堂山荘(14:43)泊・・・

16日 5:00 室堂出発下山―別当出会登山口(9:12)



ハクサンチドリ



キノガサソウ



ベニバナヤシオツツジ



サンカヨウ



ササユリ



令和8年6月21(日) 五家原岳グリーンハイク

行 程：自家用車4台に分乗し緑地公園発 9:00→五家原岳着 9:50～作業始め 10:00～
作業終了 11:45～解散 12:00

参加者15名：工藤、西、松岡、畦崎、吉崎、白石、高田、石部、土肥、今坂、本田一、
浦山、宮崎、乾、福岡



綺麗になった山頂広場

作業概要；

雨で順延となった翌々週の日曜日に実施となった。自家用車4台に分乗し緑地公園を9時に出発、9時40分に五家原岳駐車場に到着。3班に分かれて山頂周辺、取り付き道路、仏の辻分岐、登山道路のゴミ拾い、除草、枝剪定を行った。紙くず、缶、不燃物等はほとんど無く、除草と邪魔になる枝木の剪定等が主な作業だった。山頂の階段部は堆積した土砂や落葉を取り除くと綺麗になり、山頂広場も除草や小枝刈り込みを終えて気持ち良い憩いの場所となった。草木の収集は約100kg、駐車場の片隅に片付けて置いた。可燃ゴミは小袋に半分以下で持ち帰ることにした。天気も良く作業もはかどり11時30分に作業を終了し解散した。

追記、諫早市役所環境には後日作業終了の報告をし、未使用ゴミ収集袋も返納した。



階段の草取り

一言感想：

- * 山頂広場の石敷き目地に草が生えて除草しづらかった。適した道具があったら作業能率が上がったのではと思う。次年度は、竹ぼうき、ちりとり、熊手、他の道具も用意する。
- * 作業時期を梅雨期間は避けて、春先か初秋が良いのではと思いました。
- * 皆さん黙々と一生懸命に作業をされて感心した。この思いが豊かな自然を守り続けていく。
- * 近年はゴミ捨てをする登山者が少なくなり、綺麗な自然を後世に残せると思います。

おれんじカレンダー

8 月			9 月		
1	土	コンパニオンレスキュー	1	火	火 曜 登 山 (自主)
2	日		2	水	水 曜 登 山 (自主)
3	月		3	木	緑の地平線歩き (自主)
4	火	火 曜 登 山 (自主)	4	金	
5	水	水 曜 登 山 (自主)	5	土	コンパニオンレスキュー
6	木	緑の地平線歩き (自主)	6	日	
7	金		7	月	
8	土		8	火	火 曜 登 山 (自主)
9	日		9	水	水 曜 登 山 (自主)
10	月		10	木	緑の地平線歩き (自主)
11	火	火 曜 登 山 (自主)		金	
12	水		12	土	
13	木		13	日	黒髪山 (自然・山行部)
14	金		14	月	
15	土		15	火	火 曜 登 山 (自主)
16	日		16	水	水 曜 登 山 (自主)
17	月		17	木	緑の地平線歩き (自主)
18	火	火 曜 登 山 (自主)	18	金	
19	水	水 曜 登 山 (自主)	19	土	
20	木	緑の地平線歩き (自主)	20	日	
21	金		21	月	
22	土	2 回目 沢登り (県連)	22	火	火 曜 登 山 (自主)
23	日	石谷山・九千部山(技研部)	23	水	水 曜 登 山 (自主)
24	月		24	木	緑の地平線歩き (自主)
25	火	火 曜 登 山 (自主)	25	金	金毘羅山(長崎) (ひまわり部)
26	水	水 曜 登 山 (自主)	26	土	専門部会 全体集会 リーダー体制 (技研部)
27	木	緑の地平線歩き (自主)	27	日	八郎岳 (技研部)
28	金	金 泉 寺 (ひまわり部)	28	月	
29	土	専門部会 全体集会 観天望気 (技研部)	29	火	火 曜 登 山 (自主)
30	日	観音岳 (自然・山行)	30	水	水 曜 登 山 (自主)
31	月				

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 8:30

水曜登山(自主) 毎週水曜 8:00

地平線歩き(自主) 毎週木曜 9:00

コンパニオンレスキュー 第 I 土曜 9:30



発 行 元	オレンジハイキングクラブ
発 行 責 任 者	国分 徳子
編 集 責 任 者	高田啓子
編 集 委 員	工藤学、中野美津子、吉原昌弘、 陣川光子、西寿男、福岡正廣
発 行 年 月 日	2026/6/270
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com