

No.227

2009年2月号

おれんげニュース

★集会・委員会・行事関係のお知らせ★

★山行の一步は会合から★

	2月			3月		
運営委員会	10日(火)	19:30~22:00	西諫早公民館	10日(火)	19:30~22:00	西諫早公民館
ひまわり集会	6日(金)	13:30~15:30	西諫早公民館	6日(金)	13:30~15:30	西諫早公民館
全体集会	26日(木)	19:00~22:00	西諫早公民館	24日(火)	19:00~22:00	西諫早公民館
2月の全体集会は 26 日の木曜日に変更されています						

紅葉茶屋から国見、妙見の稜線を望む



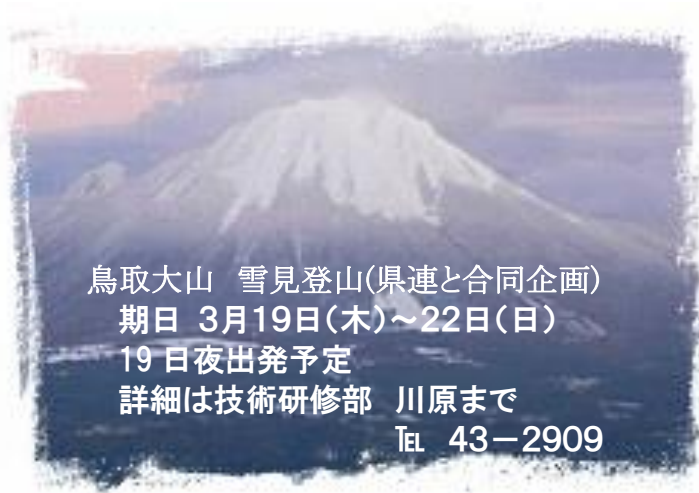
2月の山行計画

	3日(火)～4日(水) (新年会) (山行)	15日(日)	22日(日)	25日(水)～26(木)
山名	矢上普賢山(438m) 行仙岳(456, 2m) 船石岳	なか ま どんの はたけ やま 中 摩 殿 畑 山 (991m)	しょうたいざん 小袋山(筒ガ岳) (501m)	やすらぎ 伊王島 一泊
地図	東長崎 矢上	大分県	熊本 玉名の山	
集合場所	長崎東北部	耶馬溪西部	玉名	長崎市
帰着時刻	諫早駅裏 ^カ 17:00	諫早駅裏 ^カ 6:00	諫早駅裏 ^カ 6:00	JR 諫早駅発
歩行時間	JR 西諫早駅 17:10	JR 西諫早駅 6:10	JR 西諫早駅 6:10	西諫早駅発
難易度	2/4 16:00頃	19:30頃	19:00時頃	26日
交通手段	4時間30分	3時間40分	4時間30分	島内散策
宿泊施設	初心者向き	初心者向き	初心者向き	
温泉	送迎用マイクロバス	マイクロバス	マイクロバス	列車・高速船
参加費	長崎市田中町	日帰り	日帰り	リゾートホテル長崎温泉 やすらぎ伊王島
申込期限	普通のお風呂	有り	玉名温泉	温泉有り
集約	10,000円	5,000円	5,000円	7,000円
備考	1月31日マデ	定員になり次第	2月運営委員会マデ	
感想提出	組織部・自然保護部 ひまわり山行部 3部合同企画	技術研修部	山行部	
	組織部 富永徳麿 Tel 26-2170	米田テイ子 Tel 26-0146	中須賀孝正 Tel 26-5153	
	山行に参加する人は2月4日の昼食兼行動食を各自持参すること。		国指定重要文化財 蓮華院誕生寺などの観光地もある	食べ放題 6名1部屋 2/1～3/15 期間限定 5周年感謝の特別 宿泊プラン利用
	2月12日(木)マデ	2月23日(月)マデ	3月10日(火)マデ	3月10日(火)マデ



3月の山行計画

	4日(水)	8日(日)	15日(日)	27日(金)
山名	井樋尾岳 龍石社方面から	オープンバスハイク 八万岳(763.6)・船 山縦走と牛尾梅林	くじゅうマンサク 鑑賞 長者原→ 杳掛山・星生山	多良岳を佐賀太良 から長崎高来へ
	市内	佐賀県	大分県	佐賀県・長崎県
地図	長崎北東部	相知・武雄・多久	久住山・湯坪	多良・肥前大浦・古 枝・多良岳
集合場所		諫早駅裏 ¹ 列-8:00	諫早駅裏 ¹ 列-6:00	諫早駅東口7:10発
	西諫早駅前9:00	西諫早駅前 8:10	西諫早駅前 6:10	
帰着時刻	15:00頃	諫早着 17:00頃	19:00頃	
歩行時間	5時間	2時間40分		
難易度	初心者向き	初心者向き		一般向き
交通手段	マイカー	マイクロバス	マイクロバス	列車・バス・タクシー
宿泊施設	日帰り	日帰り	日帰り	日帰り
温泉		有り	有り	
参加費		3,000円		実費(列車・バス・ タクシー)
申込期限	1日(日)マデ	2月末マデ		
集約	技術研修部	組織部・自然保護部	山行部	ひまわり山行部
	米田テイ子 TEL26-0146	佐原 TEL 21-8645 中村か TEL26-6358	中須賀孝正 TEL 26-5153	江崎幸子 TEL 26-4819
備考	1. 里山山行 2. 地図の練習	ルート 諫早駅 8:00→西諫 早駅 8:15→池高原 9:30→船山展望園 13:00→牛尾梅林 14:30 温泉入浴 15:30 諫早帰着 17:00		1. 太良駅から→中 山キャンプ場→ 多良岳→轟の滝 →湯江 2. (太良駅→中山バ ス利用)→左記以 外は徒歩
感想提出	3月14日(土)	3月17日(火)	3月24日(火)	4月6日(月)



鳥取大山 雪見登山(県連と合同企画)
期日 3月19日(木)~22日(日)
19日夜出発予定
詳細は技術研修部 川原まで
TEL 43-2909



新会員紹介……会員一同歓迎いたします

12月入会 岩永 幸子 さん 諫早在住 ☎ 32-6071

夫の定年で大阪より高来町に戻ってきました。公民館講座で多良岳に登った際、当クラブのことを教えていただきました。

大阪近郊の山々を時々ハイキングしておりましたが、今後は皆さんと一緒に登りたいと思っています。どうぞよろしく！

1月入会 酒井 節子 さん 諫早在住 ☎ 26-7732

20数年前、1年足らずですがオレンジに入会していましたので再入会になります。

今までコースにはまっておりましたが、下釜さんからオレンジハイキングクラブが健在だと聞き、再入部を決めました。九重山に登った際、バスの中で聴いた川原さん・福岡さんの美声が今でも心に残っています。

技術研修部から

2月～3月のロープワーク
(セルフレスキュー)のお知らせ

◎事故を起こさないために

時 2月28日(土)
3月28日(土)

集 合 JR西諫早駅 9時30分
場 所 御館山

あなたの参加を待っています！





12月1月山行報告

12月7日(日) 大分・裏耶馬溪 み お お や ま 一尺八寸山(707m) か ん と う だ け 月出山岳(707m)

<参加者>川原(CL)、佐原(SL)、米田(SL)

国分、田中(静)、松尾(敏)、林田、田村、平、山下、松園、小宮、中須賀、岩田、中村(か)
本秀、林、下釜、
(会員 18名)

<行 程>

諫早駅発 6:00～西諫早駅発 6:10～長崎・大分自動車道～日田 IC 通過 8:20～天瀬方面～二つ尾集落着 8:50・発 9:07～林道～一尺八寸山登頂 9:47・発 9:55～バンガロー～二つ尾集落着 10:48・発 10:52～(移動・月出方面へ)～月出集落着 11:23～月出山岳登山口着 12:10・発 12:13～月出山岳(三の岳)登頂 12:23・発 12:28～月出山岳登山口着 12:35～二の岳近くの林道で昼食～※昼食場所から一の岳は片道5～6分～昼食場発 13:22～月出集落着 13:53・発 14:08～日田温泉～浮羽名産・「柿」販売所～西諫早駅着 19:10



<感 想>

久しぶりにオレンジの山行に参加。しかも、初めて行く山とあって少し気持ちがウキウキする。

朝 5:20 まだ薄暗く空気が冷たいなか大村の自宅を車で出発し、集合場所の西諫早駅へ向かう。

途中川原リーダーの兄さん宅へ駐車させていただき、待っていた川原リーダーと集合場所へ急ぐ。西諫早駅では既に10人程の方が集合されていた。

マイクロバスに諫早駅で乗車された方々と合流し、西諫早駅を6:10に出発。高速道を走るバスより夜明けを見なが

ら、途中P・金立で15分程休憩し、更に、甘木ICで國分さんが乗車された。

車中、川原リーダーが今日の山行計画を説明。参加者が多いため3班に分けられ各班のリーダー等が発表された。

日田ICを通過し、国道・県道をひたすら走り、最初の目的地一尺八寸山の登山口である二つ尾集落に8:50に着いた。本来なら登山口に近いバンガローまでバスで行くところであったが、道が狭いためここで下車し歩くことにした。空気はかなり冷たく寒い。準備体操で体をほぐしていると、バンガローのご主人が車で通りかかり声をかけた。帰りにバンガローへ寄られませんかとのこと。自分が登山した山の写真も展示しているとか・・・。

集落を9:07に出発。バンガローの前を通り林道に入るがかなり荒れた道である。これからはると日頃登山者は少ないような気がする。ところどころ残雪があり、歩くたびに霜柱の音がザクザクとする。

登り坂で一息して遠方を見渡すと、冷たく澄み切った雲の上に各峰々がくっきりと山水画の絵のような風景を現わし、一瞬の感動を味わった。坂もさほどきつなく約40分で頂上に着いた。頂上はあまり広くなく、展望もさほど感動するような光景ではなかった。少し期待はずれが……。7～8分休憩したところで9:55早々に下山した。

途中バンガローに立ち寄りご主人は留守であったものの、ご主人が日本100名山を登山したとのことで、数々の写真が展示されており見せていただいた。

10:25 二つ尾集落を後にして第2の目的地「月出山岳登山口」へ移動。

11:23 月出集落バス停前に着く。下車し登山口に出発。林道に入り 12:10 月出山岳登山口に到着、一息入れたところで 12:13 出発。12:23 月出山岳（三の岳）へ登頂。行程は10分の物足りなさに皆びっくり。頂上は約5～6坪の広さで、視界は180度ほど。ここからの眺めも期待はずれ？・・10分余りで登山口へ早々に下山。二の岳近くの林道で昼食。

ここから一の岳は片道5～6分とのことで、各人昼食後自由行動となる。一の岳は祠が祭っており地元の人が清掃されている感じを受けた。

休憩後下山。14:08 月出集落を出発。途中「バラの湯」の温泉で体を癒し、更に、バスの井上運転手の計らいで浮羽の名産「柿」の販売所に立ち寄った。販売所の奥さんの話では、井上さんがいつも利用して下さるとのことで顔見知りもあって、我々もそのおこぼれのサービスをいただいた。

皆さんどっさり買い物した後は、車中で山行の反省会を兼ね歌あり、酒あり。今回は山行というより旅行気分であらゆる時間を楽しむことが出来た。19:10 事故もなく無事西諫早駅へ帰着。
(岩田光男 記)

12月10日（水）里山山行 唐比～小浜

<参加者> 林田、松尾、佐原、佐藤、藤崎、岩永(幸)、森、金丸(直)、江崎、本秀、調、山口(み)、中村(か)、外2名 (計15名)

<行程> 8:55 諫早駅バスセンター出発～9:35 唐比温泉センター着 ～9:55 発～
11:00 千々石海岸～12:15 木津着(昼食)～12:45 発 ～13:20 六角井戸～
14:30 鬼石～15:00 小浜着～入浴～解散



<感想>

朝から白いベールに包まれた濃霧の中、バスは唐比温泉センターへと向かった。久しぶりの千々石海岸は、きれいに整備され、道はカラフルなレンガに敷き詰められ、大きく変化して自然が無くなったような気がした。

今日の目的地小浜迄の歩き23キロを、私自身歩けるだろうか心配し乍ら……。打ち寄せる波に目をやると浜辺で、羽を休めて居るカモメの群れに気が付く。山々の紅葉もきれいで、土手の黄色の野菊が可愛い。

2つ目のトンネルを出た所から、すっかり霧が晴れて、青空が広がり、遠くに小浜の湯煙が見えた。今半分ほど歩いたのかな？

昔の木津駅跡付近で楽しい昼食。六角井戸に立ち寄り、深く削れたつるべの跡の淵石に驚き、先住人の苦勞を偲ぶ。途中「竿御前」に参拝し、内心にやりと……。両手を合わせて感謝？

その後鬼石へ。全員無事完歩。小浜からみる遙か彼方の湾沿いの唐比を眺め良くぞ歩いてくれた、この足さんにも感謝しつつ温泉へ。初冬を満喫した一日でした。

(森 雅子 記)

12月14日(日) 御船山 犬山岳

<参加者> 中須賀、鎗水、山口(イ)、兵庫、小宮、田中(静)、林田、下釜、川内、本秀、米田江崎、川原、田村、金丸(直)、篠原、松尾(敏)、佐藤、本田(会員外)

(計19名)

<行程> 諫早駅裏 8:00→西諫早駅 8:10→川登 8:45 武雄北方 9:05→御船が丘梅林登山口 9:25 着→御船山頂上 10:10 ごろ着 御船が丘梅林登山口 11:30→歌垣公園 12:15 着(昼食) 歌垣公園(犬山岳頂上) 12:53→犬山岳頂上 13:20 ごろ着 歌垣公園 13:45→武雄温泉 14:30 着 15:30→諫早駅裏 16:20 ごろ



<感想>

感想として、結論から先に述べると、当日は、週間天気予報では曇り後雨とのことであったので、心配していたところ、当日は予想に反し晴天になり、山登りにはもってこいの天気であった。

御船山や犬山岳は、標高 207m と 342m という比較的低い山であったが、急斜面になっており、特に御船山の場合は、川原さんと米田さんの親切な指導のお陰で頂上まで無事登ることが出来た。急斜面の山登りは、久しぶりであったので、私にとっては、久しぶりにいい経験をさせていただいた。また、低い山でも甘く見て

てはいけないということを感じさせられた。

歌垣公園では、野生の猪にもお目にかかれたし、一日を大変楽しく過ごさせてもらった。

当日、予定時刻どおり西諫早駅前を出発し、諫早インターから高速道路に入り、バスは御船山を目指しスピードをあげ走り出した。佐世保の方達の車が、途中の川登サービスエリアからバスの後について走り、暫く走って高速道路に別れを告げ、武雄北方インターをおり国道を走って、御船が丘梅林登山口の駐車場に着いた。そこで、佐世保の方達4名と合流し、一班、二班それと佐世保班に分かれて、一班を先頭に、御船山の頂上を目指して登り始めた。

御船が丘梅林を通り抜け、登山道路を50メートルぐらい登った所に、朽ち果てかけた平成元年1月吉日建立と記された木製の鳥居をくぐって間もなくしたら、道路の右側に何坪かの小さな社の白鬚神社があった。そこで、登山の無事を祈願し登り始めた。

そこから登山道路は急な坂道になっており、路面に露出している石の殆どが青い苔が生えていて雨であったら滑って転倒していただろうなと思ったが、予想に反して晴天であったので、天に感謝しながらますます勾配がきつくなった坂道を、頂上を目指して登った。

頂上近くになって登り道が急に1m以上の高さになっており、両側の大きな石の間を登り抜けなければならなかった。その時、川原さんと米田さんが「右手を右側の石にしっかりと左手を左側の石にしっかりと押さえて・・・」と親切に指導していただいたお陰で無事登り抜けることができた。

頂上付近の南西側は断崖絶壁になっており、背が低い樹木でも生えていたからよかったものの、もし、そのような樹木が生えていなかったら、足が震えて四つん這いになり、醜い姿をさらけ出していただろうなと思った。

全員無事頂上に着いた。そこにはコンクリートでできた住吉神社の祠があり、そこからは眼下に白石平野や武雄の市街地等を一望することができた。

下山は、一部別のルートを通ったので、予想に反し楽であったし、地面に露出していた石に青く苔が生えていたが、滑る人もなく全員無事登山口に到着した。

その後、創建天平7年(735年)の武雄神社の天然記念物である武雄の大楠(根回り26m、目通し14m)を見物し、その後バスで犬山岳登山口である歌垣公園を目指して出発した。途中、バスの運転手さんが道を間違えるというハプニングがあったが、予定時刻には着いた。そこで三々五々になって昼食を取っていたところ、誰かが「猪だ!」と叫んだのでその方向を見たところ、猪のお出まし、田村さん達の所まで急接近し、その後ツツジの植え込みの中に姿を消した。

昼食後、犬山岳へ向けて登り始めた。登山口から頂上の展望台である肥前犬山城まではずっと階段になっており、途中踊り場もなかったので、何回か立ち止まって深呼吸をするという有様、その階段は展望台まで806段あったとか、私には数えるエネルギーはなかった。

頂上の展望台からの眺望は360度展望がきき、白石平野、武雄の市街地は言うまでもなく佐賀の市街地等まで一望することができ、まさに「絶景かな、絶景かな」であった。

犬山岳から下山した後、白石町馬洗所在の妻山神社へ、そこで佐世保の方達とお別れをした。

妻山神社の佐賀の名木イチョウの大木(樹齢200年)を見物し、武雄温泉の風呂に入って汗を流し、15時30分武雄温泉を出発し、バスは一路諫早方面へと高速道路を走りだし、予定時刻より早く出発地に着いた。
(佐藤伯隆 記)

1月1日(木) 初日の出参拝 真崎城址

<参加者> 福岡、川原、兵庫、中尾、鎗水、平、田村、山下、山下さんのお嬢さん (計9名)

<感想>

皆々様方には良いお年をお迎えになられた事とお喜び申し上げます。

2009年元旦 6時30分「西諫早ふれあい会館」広場にて集合。暗い中ヘッドランプを点けての新年の挨拶、いざ真崎城址へと出発。15分程で山頂に到着。

まず観音様に燈明をつけ、お神酒を供えてお祈りし、各自持参したビール、酒、つまみで一年の安全登山を誓って会長の音頭で乾杯。今日は生憎曇り空でご来光を拝むことはできず残念であったが、雪の降る中での酒飲むのも又格別美味しかった。

今年はオレンジハイキング創立30周年記念行事もあり、無事成功するようにと誓って散会した。
(平幸紀 記)

自主山行、1月10日(土)~11日(日)

向坂山(1684m) 白岩山(1620m) 甲佐嶽(753m)

<参加者> 川原、田村、山下 3名

<感想>

お節料理とお屠蘇でなまった身体を鍛えるべく、冬山にいつてきました。

コースは、川原さんが「何十回も通った」といわれる道を有明フェリーで長洲に渡って行きました。菊水から松橋は高速を使い、後は陸路です。

諫早を朝8時に出発。まず、熊本の美里町に着いて、スーパーで今宵のアルコール&食料を買ってから甲佐嶽へ。登山口の福城寺(810年)では、拝殿においてあったお神酒をいただ

いて身を清め、今日明日の無事を願って出発しました。さて、甲佐嶽はほんのり雪化粧。たいした距離でもなさそうなので、一気に登ったら頂上では汗をかいてしまいました。風は冷たいけどすばらしいながめでした。

さて、その汗を佐俣の湯で流し美里ガーデンプレイス元気村へ。6人用のバンガローは、エアコン、寝具、カセットコンロなどついてこの季節はほとんど貸しきり状態。

翌日は朝8時頃あたりを散策してから五ヶ瀬のスキー場に向かいました。途中、沿道にチェーンをつけるため止まってる車を横目に、我々はスタッドレスタイヤですいすい進みました。スキー場への登り道は無料のシャトルバスを利用。そこからは雪の踏みつけられた車道を歩いて1時間位登り、向坂山と白岩山の分岐を白岩山のほうに登っていきました。

ここからは、急な坂で雪もだんだん深くなり25センチ～30センチ位あったと思います。川原さんが踏み固めてくれた跡に足を入れて登るのは少し楽なのですが、途中から先頭交代で私がトップをつとめました。前日くらいに登ったらしい足跡がうっすらある所をたどって行けばルートは迷わないのですが、深い雪に膝近くまで雪にうもれながらのトップは本当に大変でした。ただ、まわりの樹氷の美しさ、時々食べてみる雪のおいしさ！またあちこちから顔をだす小鹿たち！田村さんはのうさぎにも出会ったらしい。そして、雪道は下りが楽だとわかった。雪がクッションの役目をするのです。

向坂山からスキー場のゲレンデまでは15分くらい。レストハウスで若者にまじって遅いお昼を食べてシャトルバスに乗りスキー場をあとにしました。今度は雁又の湯で汗を流しました。

今回、高速もあまり走らず、リフトも乗らずエコな山行を心がけました。時にはこんな山行もいいものです。
(山下ちず子 記)

岩崎流バテない歩き方 (3)

賢いペース配分

—最新版「日本百名山」(朝日新聞社発行)より抜粋—

登りはやたら休み、下りは早足下山、不規則な歩きになっていませんか？
バテないためには、規則正しいペース配分が大切です。

50分歩いて1本

さて第一に「規則正しく」です。50分歩いたら必ず、「1本とる」ことです。山で休憩を取ることを1本取る」といいます。行動中の休憩は小休止で5～10分、昼食時などの大休止でも20～30分とします。

休憩するとき

休むときには、温まって動きやすくなった体を冷やさないようにするのが大切。風がヒヤッと感じたら、さっと一枚羽織ります。その上で水や行動食を取ったりします。登山道で休む時は、転落防止のため、ザックを必ず山側に置いて腰掛けましょう。

行動時間を予測して

余裕を持って行動するためには、地図のコースタイムと自分たちのタイムを比較して、後の行動時間を割り出します。あらかじめエスケープルートを考えておいて、無理があるなど判断したら、メンバーにルート変更を提案してみましよう。無理は禁物、余裕の下山で温泉にでも入り、地のもので一杯やる。そんな楽しみを残すことこそ中高年の粋なあり方ではないでしょうか。人生は長い。山は逃げていきません。



<マンリョウ>(万両)
やぶこうじ科



<行程わずか10分で着きました 月出山岳にて>



かろうじて初日の出、でも皆明るい顔、顔・・・



<向坂山にて>
樹氷の美しさを堪能しました



