

# おれんじニュース

No 250

2011年1月



南紀勝浦 忘帰洞温泉からの日の出 10月26日 6:16

★集会・委員会・行事のお知らせ★				★山行の一步は会合から★		
	1月			2月		
運営委員会	11日(火)	19:30~22:00	西諫早公民館	8日(火)	19:30~22:00	西諫早公民館
ひまわり集会	7日(金)	13:30~15:30	西諫早公民館	4日(金)	13:30~15:30	西諫早公民館
全体集会	25日(火)	19:00~22:00	西諫早公民館	22日(火)	19:00~22:00	西諫早公民館



佐賀 山中地藏尊の中の壁画と天井絵

あけまして  
おめでとう  
ございます。



黒髪山の  
あれこれ  
フォト集



青螺山への登り  
きつかったね~!!



滝に打たれてるつもりなんです  
よね???



## 1月の山行計画

部	オレンジ全体	技術研修部 & 山行部	山行部	技術研修部
月・日	1月1日	1月9日(日)	1月23日(日)	1月30日(日)
山名(行事)	御館山	多良岳	虚空蔵山	城山
地図	諫早	多良岳	嬉野・彼杵	
集合時間	6:45(広場の東屋)	JR諫早駅 8:30 JR西諫早駅 8:40	JR 諫早駅 8:00 JR 西諫早駅 8:10	諫早駅 7:28
難易度	千鳥足程度	ゆっくりコース 健脚コース	ゆっくりコース 冒険コースあり	ゆっくり歩く
帰着時間	AM8:00	16:00	16:30	15:30
歩行時間	それぞれです	3, 5時間	3, 5時間	3時間
交通手段	ゆっくり歩いて	マイカー	マイクロバス	JR&バス
宿泊施設	日帰り	日帰り	日帰り	日帰り
温泉	無し	無し	有り、潮騒の湯	無し
参加費	酒&肴	1000円	3500円	交通費のみ
申込期限	自由参加	1月7日	定員になり次第	前日までに
集約		佐原	田中	佐原
備考	初もうでをします。 初日の出もながめます。	多良岳初詣で	大村湾を見下ろす東洋のmatterホルン	善長谷教会など歴史を紐解きながらの散策です。
感想文提出		1/16	1/30	2/10

### 技術研修部より

12月25日(土) セルフレスキュー(JR西諫早駅 9:30 集合)

1月29日(土) セルフレスキュー(JR西諫早駅 9:30 集合)



県連遭難対策搬出訓練より





## 2月の山行計画

部	山行部	ひまわり部	技術研修部
月・日	6日(日)	25日(金)	27日(日)
山名 (行事)	英彦山	岩屋山	かわらだけ うしきりやま 香春岳・牛斬山
地図	英彦山		金田
集合時間	諫早駅 6:00 西諫早駅 6:10	諫早駅 7:57 西諫早駅 8:01	諫早駅 7:00 西諫早駅 7:10
帰着時間	18:00	16:30	18:00
歩行時間	5時間程	4時間程度	4時間程度
難易度	中級健脚	初心者	中級
交通手段	マイクロバス	JR利用	マイクロバス
宿泊施設	日帰り	日帰り	日帰り
温泉	有り		有り
参加費	5000円	交通費のみ	5000円
申込期限	定員になり次第	当日まで	定員になり次第
集約	田中	江崎	佐原
備考	霧氷がみれますように！	今回はどのコース？	展望の稜線歩きと 石灰岩の奇峰をめざす。
感想文提出	2/15	3/4	3/8

### 県連主催 登山学校の案内

「地図とコンパスで里山を登ろう」を実施します。

日時：1月21日(土)

場所：矢上普賢岳、行仙岳、

集合場所：彩が丘団地集会所（ララコープの駐車場が近くにあるが・・・）

集合時間：9時

\*：1時間ぐらい座学（地図に尾根と谷の書き込み）をしてから出発します。

申し込みは事務局兵庫さんまで

### 県連主催 黒木梅園植樹祭

1月15日(土)いよいよ梅の木を植えることになりました。全部で12本。

当日は鍋等も用意されるとのこと。参加者は事務局まで。

3月に予定していた植樹祭を活動交流集会の一環として行います。



## 11月・12月の山行報告

11月14日

### 黒髪山 (516m)

(参加者) 福岡、中須賀、兵庫、松尾(敏)、篠原、田中(紘)、山本、田中(静)、松園、下釜、山下、森、山口

(行程) JR西諫早駅 7:10—波佐見 IC—有田—龍門登山口 8:30—青牧峠 9:40—青螺山 10:20—見返り峠 11:00—黒髪山—12:00 西光密寺 13:20—龍門登山口 14:25—武雄北方—諫早 18:00

(感想) 黒髪山のための計画だったが偵察者の粋な計らいで青螺山から黒髪山への縦走となった。今日の山行、登山口は有田町龍門峡の龍門ダム。山の形が螺に似てるからその名が付いたと言われる青螺山へ。(ト、ダレカガイッテイタ)

ダムの広い駐車場から林の中を1時間ほど登りつめると青牧峠。それより青螺山へは岩場あり、やせた尾根道ありで変化に富んだ道。途中に見える谷間にはみごとに進んだ黄葉が緑にはえて美しい。ロープのある急坂を一直線に登って山頂へ。



山頂からは伊万里の街と湾が望め、お目当ての黒髪山も目前に。黒髪山へは木にすがりながらの急降下。林の中を進むと眼前に迫力ある雄岩、雌岩が見え見返り峠に着く。

峠から40分程で天童岩の岸壁が見え鉄の鎖、梯子を使い廻り込むようにして黒髪

山頂天童岩へ。山頂は流石に焼き物の街、有田焼の方位案内板が据えられているが他団体の登山者も多く、昼食場所を確保するのがやっとの状況である。360度のパノラマも思うように見る事が出来ない。

帰りは鎖場を通らない西光密寺を經由する事に。弘法大師ゆかりの古寺で、折からの風に花吹雪ならぬ黄葉吹雪の歓迎を受ける。あづま屋、ベンチ、トイレのあるのがうれしい。

見返り峠を通り、沢沿いの道を龍門キャンプ場のある登山口へ戻る。



登山口では朝はくすんでいた赤、黄色とりどりの紅葉、银杏の黄色が陽に映えて美しく、足腰の疲れを一度に吹き飛ばしてくれた。朝は少なかった車も一杯になり紅葉狩りで賑わっていた。美しい紅葉を後に武雄北方町の「四季の湯」へ運んで頂きゆっくりと汗を流して諫早へ。

思いもよらない二峰の山行で得した気分。偵察の方、御苦労様でした。お陰様で楽しい紅葉鑑賞登山でした。ありがとうございました。

もみず  
紅葉れる青螺、黒髪、陶の郷

四季の湯に四肢よりほぐる小春かな

(山口いつ子 記)

11月26日(金)

### 金山(967,2m)

<参加者> 川原(C L) 山下 (P L) 中須賀 佐藤 松園 山口い 林 中村 金丸  
坂本 林田 計 11名

<行程> J R 諫早駅裏 7:00⇒西諫早 7:10⇒佐賀大和 8:15⇒山中キャンプ場 8:55～9:15  
林道 道明の滝～三瀬分岐～10:30 金山 10:45～三瀬分岐 11:05～アゴサカ峠 11:35  
～西鬼ヶ鼻岩 11:50～城の山 12:00 昼食  
12:25～三瀬山 12:40～三瀬峠へ下山 13:05  
⇒西諫早 16:10

<感想> 金山は佐賀市の北側、福岡県との境に位置し、背振山地の第3番目の高峰とか。

朝から天気も良く絶好の登山日和である。車は高速道路を走り佐賀大和を降りて、三瀬トンネル方面へ。登山口は山中キャンプ場である。ストレッチをすませ出発。

すぐそばに脚気に効果があるといわれている地蔵尊、山中地蔵堂がありお参りして、舗装された九州自然歩道を右側に小川のせせらぎを聞きながら歩く。



だんだん道は細くなり、やがて林道金山背振線の車道に出る。ここを横切り丸木の階段を登り、しばらくすると右手に数メートルの滝が見えた。道明の滝である。

又杉林の中を登っていくと、大きな岩がいくつも並べられた様で珍しい光景である。

いつの間にか自然林になり、三瀬峠分岐を超えるとだんだん急坂となる。あえぎながら登って行くと大きな標識があり、背振山と金山を結ぶ稜線で、ここは佐賀藩番所

跡があったと伝えられており「熊ヶ城」とも言われていると書いてあった。

ここから山頂までは200メートル位で10時30分金山山頂着。頂上は意外とせまく、南西は開けていたが、北側は木の間から少し見える程度だった。記念撮影をして下山。

来た道を下って分岐から三瀬峠方面へ下って行くと開けた所があり、ちょっとぬかるんではいたが、休憩場所でしょうか、椅子が3ヶばかり木にくくりつけてあった。



佐賀の方ありがとうございます。又、黄色のきのこが群がってはえていた。Yさんいわく「私、黄シメジと名づけま〜す」と、するとKさん「そんならあんた食べてみんね」この会話を聞いていておかしかった。

やがてアゴサカ峠、ここから15分位登ると、巨岩があり、西鬼ヶ鼻岩である。多良東峰あたりに似ていると思った。

その先の城ノ山(846m)で展望はほとんどなし。

丁度12時だった。ここで昼食をいただく。

じっとしていると寒いので昼食がすんだところで早々に出発。

三瀬山を超えて、どんどん下る。下の方は紅葉も残っていてきれい!

三瀬峠へ下山したのは13:05だった。車に乗りやまびこの湯で汗を流す。

今日も天気恵まれ、登山道はふかふかした落ち葉をふみしめての心地よい山行でした。皆様お疲れ様でした。有難うございました。(林田 記)

## 県連遭難対策搬出訓練報告

11/27(土) 10:00~15:00 長崎市民の森

オレンジハイキング参加者:川原、坂口、国分、山下、下釜、田中シ、鎗水

雲一つない秋晴れの下、「県連遭難対策搬出訓練」に参加した。

県連傘下の各クラブより総勢22名の参加があり、オレンジハイキングの川原講師の指導に汗を流した。

午前中は、基本的なロープワークを教え合い反復練習。

その後、ザックとハーネスによる「背負いザック」やザック3個を連ねた「担架」を、それぞれ試行錯誤して作り、出来具合の感触を確かめあった。

昼食後、二班に分かれて背負いザックと担架で運ぶ実地訓練を交代で行った。

適度の坂道と道幅の狭さ、足場の悪い場所を山道に見立て、ヘリポートに見立てた広場まで往復したが、足場の良い平地を歩くのとは大いに異なり、その場その場で臨機応変に対処しなければならない事を実感した。感じた事は以下の通り。

### 1.担架について

- (1) テープシュリングで肩で担ぐのを主にし、手で持つのは補助とした方が良い。
- (2) ロープで引っ張る、或いはブレーキをかけるのは頭の方にする。即ち、常に頭が上方に



あるように坂道では方向を転換する。

(3) 上りでは、後ろを支える人が逆に引きずられるケースが出てくるので、ロープで引っ張る人を含め、タイミングを合わせる事が必要。

(4) 狭い道では両脇を支えて歩くのはかなり厳しいので、スピードや足の置き場所に注意を要する。

## 2. 背負いザックについて

(1) 上りや平地の移動には、必ず両脇の補助が必要。

(2) 下りは両脇の補助より、前に2人がシュリングをたすき掛けにして進み、そのシュリングを背負った人が杖代わりにした方が安定する。(これは非常に良いアイデアであった)

(3) 全員の進むタイミングを合わせる事が必要。

(4) 背負われている人の手の平が邪魔して足元が見えない事があるので、手は出来るだけしっかりとしがみついておいてもらう必要あり。



最後にカウンターラッペルをベテランが実演して、本日の訓練を終了。

(鎗水記)

12月5日

## 宝満山～三郡山、太宰府天満宮

(参加者) 川原、林、下釜、山下、林田、田中(静)、鎗水、金丸、本秀、森(寿)、久保、山本、坂口、佐原、國分、松尾(敏)、水江(元会員) (17名)

(行程) 諫早駅 7:00 - 昭和の森 9:45 - 三郡山 11:30 - 昼食 - 出発 12:10 - 宝満山 13:20 - 竈神社 15:30

(感想) 久しぶりに多数の方が参加された山行であった。12月の宝満山は一度行ってみたいと思っていた山である。場所が近いという事もあって出発が7時であるのもうれしい。バスの中では往きの時からなんだか賑やか。福岡の山は、詳しい國分さんのリードで昭和の森から、先ずは三郡山へ。途中Tさん



が転倒するハプニングがあった

が予定通り山郡山へ。すばらしい展望で、雲仙なども眺められた。登山者も多くこの山の人気の高さを窺えた。少し早目の昼食。Yさんは相変わらずカップ麺をすすっている。最近仲間に入ってくださったKさんもうちとけている。次はいよいよ宝満山へ。今来たルートを少し回り込んで気持ちの良い尾根道を歩く。途中福岡





労山の方達とお会いし挨拶を交わす。宝満山への取りつきはちょっとした岩場。そこはしかし川原リーダーの教え子、皆揃って岩登り。すばらしいメンバーだなと感心する。ここもまた登山者の多い場所であった。神社の前でカメラに納まるのも順番待ち。いざ並ぶと若い山ガールにシャッター押してもらってこれも、これもとカメラ5, 6個出して前を通れない状態がしばしあり、申し訳なく思った。

ここからはうさぎ道を下りる人と石段を下りる人に別れて下山。私は初めてなので石段へ。下りても下りても似たような石段。日頃の御館山訓練が役に立った様な気がする。

竈神社は、まだ紅葉が結構美しかった。赤い鳥居と紅葉をカメラに撮ってバスに乗り込む。しばらくうさぎ道グループを待って太宰府天満宮へ。梅がえもちをほおばりながらバスに乗り温泉に浸かって一路諫早へ。12月とはいえ心地よい山日よりの日だった。

(山下 記)



## 12月10日(金)

### 小浜～唐比

(参加者) 佐原、林、江崎、佐藤、中村(かずえ)、林田、松尾(香)、金丸、田中(紘)、9名  
(行程) 8:50 諫早バスターミナル発(島鉄バス)→10:00 小浜バスセンター着～12:00 木津にて昼食～12:40 木津発～千々石富津～海水浴場～愛野展望台下～14:50 唐比温泉センター着

15:52 温泉センター発(県営バス)→16:30 頃諫早着(家路に近いバス停にて流れ解散)

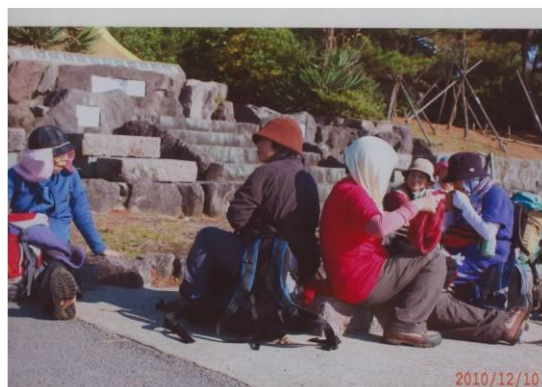


(感想) ひまわり部会恒例の年納めウォーキング、小浜町から唐比まで22キロ余りの道のり。師走にしては珍しいポカポカ陽気で絶好のウォーキング日和。おしゃべりに花を咲かせながら、道端の黄色い小菊の花を愛でつつゆっくり歩く。木津の旧雲仙鉄道駅舎跡地で昼食。食後には持ち寄ったお菓子があちこちから供される。

「去年は、

千々石の海岸で昼食でした。午後からは少しペースを上げましょう」とのことで、歩調を早めてトンネルをぬけ、千々石の海岸へ。砂浜では、寄せては返すゆったりした波のリズムに「春の海ひねもす……」の句を思い浮かべるほどの上天気。

漁師らしき家の庭では、お年寄りと猫がのんびり日向ぼっこ、何とも長閑で平和な風景であった。





愛野展望台崖下の陽だまりの道を進み、唐比ハス園の横を通って温泉センター着14時50分。汗ばんだ体を温泉で流して帰路に着く。

好天に恵まれ、何かとても大切な拾い物をしたような幸せな一日でした。

(田中紘子記)

## セルフレスキューの解説版を改定中



オレンジハイキングでは毎月セルフレスキューの訓練を行っているが、その内容を写真で記録し、ロープワークなどの基本をやさしく写真解説したテキストを一昨年希望者に配布しました。

その後、更に撮りためた写真を加え、基本から応用まで流れを整理し、技術幅を広げた内容に編集し直し中です。完成の暁には、なお一層登山技術向上の一助になれば幸いです。

(鎗水記)



### 山と健康 2 山に登って尿糖を減らす

糖尿病 脂肪過多による糖尿病には、15分以上の有酸素運動がよいとされています。運動している時、筋肉はインスリンなしでも糖を利用できるという独特の機能があり、糖自体の消費も期待できます。登山前後に尿糖を調べてみると、登山後には糖尿病患者以外の人からは尿糖は確認されませんでした。これは山を長時間歩き続け、特に登りではエネルギーとして糖をたっぷり使った結果と思われる。



三瀬峠までの下り道は気持ち良い道だった



これが山下命名の黄色しめじ、でもたべません



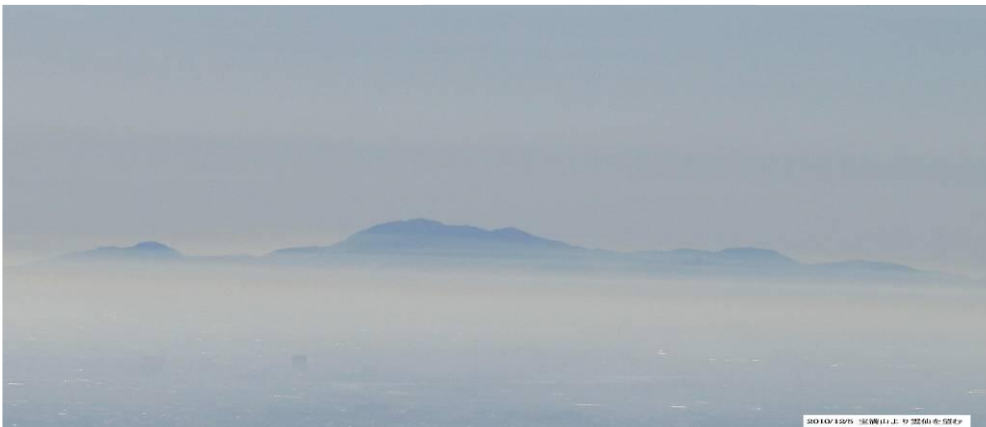
往年の山ガールが5人も！！



宝満神社で全員集合



竈神社の紅葉



三郡山からながめた雲仙岳遠望



龍門ダムキャンプ場の紅葉

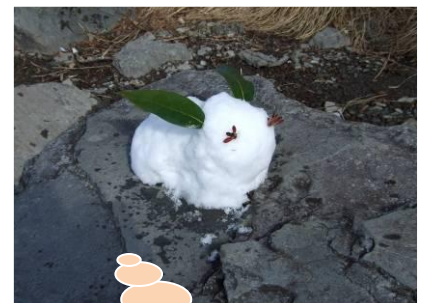


大村S Eからの日没



平谷より経ヶ岳へのルートにて 12月10日

おれんじニュースNo250	
発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	福岡正廣
編集責任者 及び 原稿送付先	山下ちず子
発行年月日	2010.12.21
財政担当	
郵便振替講座	
ホームページ	<a href="http://orangehikingclub.web.fc2.com/">http://orangehikingclub.web.fc2.com/</a>



経ヶ岳の頂上で  
雪うさぎを  
作ってみました