

おれんげニュース

No254

2011年5月号



3月27日(日)尺岳から下りてきた所は菅生^{すがお}の滝だった。

★集会・委員会・行事のお知らせ★		★4月から会合の曜日が水曜日です★		
	5月	6月	時間	場所
運営委員会	11日(水)	8(水)	19:30~22:00	西諫早公民館
ひまわり集会	6日(金)	3(金)	13:30~15:30	
全体集会	25日(水)	22(水)	19:00~22:00	



急な斜面を難なく下りるオレンジメンバーたち。



とけんさん

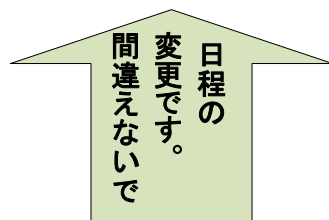


5月



山行計画

部	技術研修部	ひまわり山行部	山行部
月・日	5月2日(月)・3日(火)	5月13日(金)	5月15日(日)
山名(行事)	石堂山(1547.4m) <small>あまつみやま</small> 天包山(1188.8m)	高岩山(881m)	釈迦ヶ岳(1229.5m) 御前岳(1209m)
地 図	石堂山	雲仙	豊後大野・十籠
集 合 時 間	JR諫早駅 6:00 JR西諫早駅 6:10	島鉄バス 8:50(諫早駅発) 県営バスターミナルから乗車	JR諫早駅 6:00 JR西諫早駅 6:10
難 易 度	やや健脚	初心者	やや健脚
帰着時間	19:30	19:30	19:30
歩 行 時 間	1日目(2時間) 2日目(5時間)	2時間位	5時間
交 通 手 段	マイクロバス	バス	マイクロバス
宿 泊 施 設	双子キャンプ村 テント泊	日帰り	日帰り
温 泉	カリコポーズの 湯ゆたーと	有	有
参 加 費	15000円	交通費のみ	5000円
申 込 期 限	定員になり次第		定員になり次第
集 約	佐原	江崎	田中
備 考	アケボノツツジ	宝原園地の ミヤマキリシマ	シャクナゲ
感想文提出	5/11	5/25	5/22



技術研修部より

4月30日(土) セルフレスキュー (JR西諫早駅9:30集合)

5月28日(土) セルフレスキュー (JR西諫早駅9:30集合)

6月



山行計画

部	山行部	ひまわり山行部	自然保護部	技術研修部
月・日	6月5日(日)	6月10日(金)	6月12日(日)	6月26日(日)
山名(行事)	オープンハイク 指山(1449m)	九千部岳(1062m)	クリーンハイク 御館山(99.9m)・ 上山(122.4m)	沢水キャンプ 場鳴子山(1643m)稲 星山(1774m) 白口岳(1720m)
地 図	湯坪	雲仙・島原・愛野	諫早	大船山・久住・久住山
集合時間	JR 諫早駅 6:00 JR 西諫早駅 6:10	西諫早駅 8:00	御館山広場 9:00	JR 諫早駅 6:00 JR 西諫早 6:10
難易度	初心者	初心者	初心者	やや健脚
帰着時間	18:00	17:00	16:00	19:00
歩行時間	3.5H	3.5H	3H	5.5H
交通手段	マイクロバス	マイカー	各自	マイクロバス
宿泊施設	日帰り	日帰り	日帰り	日帰り
温泉	有り	有り	無し	時間次第
参加費	5000円	車両使用料規定		5000円
申込期限	定員になり次第	定員になり次第		定員になり次第
集 約	田中	江崎	中村	佐原
備 考	指山自然観察路 や 美術館巡りも楽し めそう	ヤマボウシ見学でき ます	火ばさみ・レジ 袋・弁当持参して ください。	白口岳の コケモモ 稲星山の ミヤマキリシマ
感想文提出	6/15	6/20	6/22	7/10

長崎県連女性担当者企画

この企画は他の会、他の県の仲間たちと山を通して交流を深めるのが目的です。

ヤマボウシ鑑賞登山・九千部岳(1062m)

日時：6月19日(日) 10:00開会・9:30受付開始

場所：雲仙国立公園内 田代原に集合

参加費：¥1,500-(マイカーの方は資料代程度・入浴料別)

用意するもの：登山装備一式、昼食各自、入浴用具、着替え

** 男性の参加歓迎です。お手伝いお願いします。

** 参加希望者は山下まで。

第 32 回 定 期 総 会 開 催

オレンジハイキングクラブ第 32 回定期総会は 4 月 2 日（土曜日）午前 10 時より、西諫早公民館において開催されました。総会 32 名、懇親会 24 名の出席でした。

司会の鎗水氏の進行により総会役員として岩田議長、田中（静）副議長、松園書記、鎗水議事運営を選出し、福岡会長あいさつ、稲田県連理事長のメッセージ（別紙記載）代読、辻郷長崎東部勤労者山岳会会長のメッセージの代読の後議案審議に入った。

（1）活動方針

議案書にそって提案説明と報告があり、それぞれに質問や意見要望がだされて、2011 年活動方針・予算とも一部追加・修正の上提案通り承認決定されました。

主な意見要望

特別議案

- * 走行距離が区分ランクを僅かに超えた場合、経費節約のため切り捨て申告は出来ないか。
- ・ 規定は守らなければルールが崩れる。規定どおりに対応する方がよい。
- ・ 今回の改定でランク幅を縮小しているから、少しは経費節減になると思う。
- * ワゴン車と普通車の線引きおよび各車の定員があいまいである。
- ・ 軽自動車 4 人、普通車 5 人、ワゴン車 6 人以上を基準とし、規定に明記する
- * 好きな事をしていながら、こんなに偵察費として貰っていいのだろうかと言う気がする。
- ・ 偵察山行は個人の好みかも知れないが、会の安全山行におおいに役立っている。

会計報告

- * 全国活動費は県連理事手当の他は殆ど使われていない。項目名を変更してはどうか。
- ・ 県連理事手当の他に、全国連盟行事への参加に対する補助なども考えられる。また県連も同名称を使っており、全国活動費のままでよいと思う。

体制強化

- * 山行部まとめの「団体行動に於ける基本的な心構え」は重要な事項である。全体のまとめの中にも盛り込んで欲しい。
- * 会員向け登山教室、リーダー養成講座は誰がするのか。外部講師の招聘も考えてみては。
- ・ 各部長と話し合うが、外部の講師も検討する。
- * 会員 11 名減は、割合からすると県連の他会に比べて非常に大きい。もっと危機意識を持つべきだと思う。
- * ホームページで連絡してくる人もいるが、敷居の高さを感じているのか、会議への参加はない。オレンジHCの内容をもっと良く知らせて、宣伝することも必要。

- * 組織部がなければ、会員が減るのは当たり前。組織体制がきちんと出来ていれば、知人に声掛けて連れてきたい人もいる。
- * ヘバルナ山の会では学童保育と関連して、親とのつながりに取り組んでいる。オレンジも会合の中で色々な具体策を出して欲しい。
- * マイクロバスを利用するためには一定の参加者数が必要。個人的に面白いだけでなく、参加者が増えるような山行を計画する（複数コースの設定、花の時期をはずさない等）
- * 会員拡大のためにはオープンハイキングを実施するのがよい。各部回り持ちで年1回は計画し、事務局がサポートする。
- * 組織部の復活は抵抗があり無理だと思う。
- * 新規入会者に対しては、山行の楽しさ、クラブの良さをPRして定着させることが大事。
そのためには初心者マンツーマンでケアすると共に自分たちも勉強する。

以上の意見要望についての具体策は今後の運営委員会、全体集会の中で検討していきます。



(2) 新役員

* 2011年度の役員、各部長、県連委員も満場一致で選出承認された。

各部副部長も4月13日の運営委員会で選出された。

★会長：福岡正廣

★副会長：富永徳麿・佐原満子・山下ちず子

★事務局長：兵庫芳隆

★会計：金丸直美

★会計監査：佐藤伯隆

★山行部長：中須賀孝正

★副部長：篠原弘二・田中静香

★技術研修部長：川原慶紀

★ひまわり山行部長：小山準之助

★副部長：江崎幸子

★自然保護部長：松尾敏晴

★副部長：中村かずえ

★事務局長：兵庫芳隆

★次長：鎗水律夫・山下ちず子

★**県連理事**：坂口 荘一、松園 朱實(女性担当委員を兼任)

★**県連評議員**：福岡 正廣

★**遭対基金担当委員**：篠原 弘二

オレンジハイキングクラブ定期総会へのメッセージ

第 32 回定期大会開催おめでとうございます。

長い労山活動、県連盟の中心的な活動への御協力に感謝を致します。

貴会が発展的前進の新たな活動方針と役員体制を決定され、一日も早く活動を開始されることを期待致します。

長崎県勤労者山岳連盟も 2 月 27 日、定期総会を開き一年間の活動の教訓・反省と成果を話し合い新年度の活動方針を決定しました。

その後、3 月 8 日の第 1 回理事会で新たな役員体制を決め活動を開始しました。

また、3 月 11 日東日本大震災で未曾有の死者、行方不明者 2 万人を超える大災害が発生しました。県連盟として支援カンパ活動の実施を検討していますので、その際はご協力のほどよろしくお祈り致します。

自然と山歩きを限りなく愛する登山者として、また仲間として長崎県連盟を代表して貴会の定期総会の成功をお祈り致します。

握手。

長崎県勤労者山岳連盟

理事長 稲田 米穂

3月・4月の山行報告



3 月 27 日(日)

尺岳 (608m)

(参加者)

中須賀、川原、田中、国分、山下、下釜、川内、兵庫、松園、佐原、山口、佐藤、中村、相良、中野 (15名)

(行程) 西諫早駅 7:10—長崎自動車道—筑紫野高速バス停(國分さん乗車)8:50—

八幡 I C 9:20—安入寺公民館 9:40—同所出発 10:00—山瀬越 11:30—尺岳平 12:00—尺岳頂上 12:20—尺岳平(昼食)—下山—菅生の滝 14:20

(感想)

例年の3月末にしては肌寒いが、晴れ。絶好の山行日和。久しぶりの山行に気分も弾みます。

9時40分安入寺に到着。準備体操の後今日登る山、尺岳を地図で確認。同じ高さくらいの山がぐるっと取り囲んでいるので「どれ？どれ？」と探すと、似たような山の後側になっていました。



10時出発。原生林の中、右側に清流の音を聞きながら、しかし足場はごろ石で気が抜けなません。これがファミリー向きかしらと思いつつも山瀬越に到着。ここで一息入れて尺岳へ。所々に雪が残っています。雪解け水のためか道はベチョベチョにぬかるみ滑りそうで、ここでも足元に注意をはらいながら登りました。ぬかるんでいなければふわふわとした歩きやすいとてもいい道で、ここからファミリー向きとなったのではと納得。

約30分で尺岳平に到着。そこからほんの一登りで頂上でした。天気の良いため四方の山々が見晴らせます。尺岳平は四阿を備えた平原でそこで昼食にしました。



帰路は菅生の滝へぬかるみ道にしりもちをつかぬよう注意しながら下りました。

滝は高さ10メートルくらいでしょうか、水量たっぷりの滝で、行をしている人が二人いました。「菅生（スガオ）は滝のしぶきで化粧がとれ素颜に。そのうえでより美人になる」とかならないとかオレンジズズメがさえずっていました。

直ぐそばに須川神社があり清流のほとりにたくさんのお地蔵様がならんでいらっしゃいます。シャガも、もうしばらくするとたくさん花をつけることでしょう。

例のごとく温泉に入り4時30分に帰路につきましたが、どうしたことか、酒店が見つかりません。行けども行けどもダイソー、ナフコ、MR. LIVE等が出てくるのですが。このまま高速に入るのではとみんなの視線はだんだん切羽詰ってきます。反対車線にはセブンがあったのですが。やっとローソンが出てきました。ローソン様、様でした。こうして今回の山行は全員無事に終了しました。いつもながらとても楽しい山行でした。

(中野 美津子記)

4月1日(金)

とけん山山行

(参加者) 松尾(敏)、佐藤、佐原、江崎、中村、林、林田、森(寿)、本秀、他3名
(行程) 諫早バスターミナル 8:20—千々石橋神社 9:00—同所出発 9:30—木場 9:35—
とけん山 12:10—同所出発 13:00—温泉 13:50

(感想) 今年も桜の季節が巡ってきました。

寒さが厳しかった今日このごろでしたが今日は風もなく絶好の花見日和になりそうです。

バスターミナルで7人、途中で3人のられてバスは進みます。千々石橋神社でバスを下りそこで2人と合流しました。総勢12人の花見となりました。



橋神社の境内の桜は7～8分咲きでした。神社に詣り境内を一周しバスに乗って木場まで行きました。そこからはとけん山まで歩くことになりました。山道は石がゴロゴロで歩きづらく30分程行くと田舎道になりました。



道端には椿、チューリップ、パンジー、キンセンカと色とりどりの春の花が咲き、山には山桜がそして雑談にも花が咲きました。

とけん山は満開の桜が日光に映え、美しいピンク色におもわずため息がでるほどでした。平日の為か、震災の為か、花見客は少なく私たちだけで何か申し

訳ない事をしているように思えました。

平穏な日々感謝しながら帰途へつきました。

(本秀美代子 記)

4月9日(土)

経読山(992m)

(参加者) 川原、福岡、坂口、松尾(敏)、山下、下釜、田中(静)、鎗水(8名)

(行程) 6:45 諫早～7:40/7:55 金立～8:35 日田 IC～10:05 轟林道分岐～
10:20/10:35 古峠登山口～11:10 沢底～11:40 経読林道～12:00 急登終点～
12:10 三角点～12:15 経読堂跡～12:20/13:00 昼食～13:15 経読林道～13:50
経読林道分岐(登山口)～17:20 日田 IC～18:30/18:35 川登～19:05 諫早

(感想) 名勝耶馬溪を横に見ながら、桜や菜の花が満開の山里をぬって車は進んだ。

轟林道では底が盛り土にこすりそうで、エンジンをふかしながらゆっくりと、しかししやにむに古峠登山口を目指した。6名は古峠登山口で降り、



2名(川原、松尾両氏)は経読林道分岐(別の登山口)に向かう為引き返して行った。

3/29 コースを下見していたので心身ともにリラックスできた。メンバー全員健脚ながら安全登山の為には欠かせない事である。

登山口から5分ほど行った第一鎖場を登ると目指す経読岳が奇岩の前方に見える。快晴で周囲の景色が映え絶景である。更に古い丸太の階段などを登り、10分進んだ所で右手に戻るように急坂を下る。道が荒れており、所々鎖を頼りに慎重に歩を進める。登山口から80m登って100m下るとは損したみたいに感じるが、むしろ健康の為とありがたがるべし。10分下った沢底で最も厳しい鎖場を超えて行くが皆難なく通過、日頃のセルフレスキュー訓練の賜である。

九州自然歩道と標識があるが、本当に自然のまま荒れている。荒れた中をひたすら登る事30分余で経読林道に出会う。ここまではさほどきつくはない。



経読林道分岐(別の登山口)からくる2名はまだのようである。6名は先に経読林道を横断して、今回最もきつい400m(高度差は150m弱)の急登にとりつく。

あえぎつつ、足場の悪い所では鎖を頼りに20分で登り切る(下見時より5分短縮)。

頂上迄の残り400mは高度差20m足らずであり、10分余で三角点(992m)・経読堂跡に到着。総計1時間40分、下見時と同タイムである。遅れる事10分で2名も到着。

三角点と経読堂跡の鞍部で珍しくゆっくり昼食。ここからは円錐形をした小屋ヶ岳が間近に見え登山心を誘う。下山は経読林道分岐まで林道歩きであり、途中キツネノカミソリの群生地を見るなどして50分で到着。

時間が早いので求菩提資料館に立ち寄る。つつましく・粘り強い原日本人の精神文化は、このようにして育まれたのではないかと想像させられるような古色蒼然とした山岳信仰の世界が広がっていた。現世に戻ると、花より団子の面々が鼻を赤くして、哄笑放談のうちに諫早に帰着した。全員無事で何よりでした。(鎗水 律夫 記)



山と健康3 山登りで善玉コレステロールを増やす

高脂血症 血液中のコレステロールや中性脂肪が多すぎるのが高脂血症です。その改善には山歩きのような有酸素運動が最適で、特に中性脂肪(内蔵脂肪)の削減に効果絶大です。動脈を狭くしてしまうLDL(悪玉)コレステロールを除去できるのは、HDL(善玉)コレステロールだけなので、これを増やさなければなりません。実は、最大酸素摂取量(全身持久力)の多い人ほど善玉コレステロール値が高く、運動して心肺機能を向上させれば、高脂血症対策にも有効だと考えられます。山歩きは心肺機能をアップさせるのに有効な運動で、実際に登山者は全身持久力が高いことも分かっています。善玉コレステロールを増やすためと思えばきつい登りも頑張れるかもしれません。

(「健康になる山歩き」より)



ここでちょっとコーヒーブレイク



経読岳にのぼりました。

なんまいだ・・・

なんまいだ



鎗さんの向こうに見える円錐形の綺麗なお山・小屋ヶ岳・今度登りたい！



4月20日雲仙山系の鉢巻山、吾妻岳を縦走してみました。春の花があちこちに咲いててこんなおもしろい木にも出会いました→。



↑皆が一生命カメラを向けてるのはこの花。ハシリドコロです。



ハルリンドウ



ヤマリソウ



4月11日 桜並木とよんでる通りのさくら。



3月30日朝8:13 御館山の木々の間からさす朝日

おれんじニュースNo254	
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	2011.4.27
財政担当	
郵便振替講座	
ホームページ	http://orangehikingclub.web.fc2.com/



御館山にひっそり咲いている春蘭