

おれんじニュース

No281

2013年8月号



7月7日(日)九重山系の久住山に赤川ルートに登る。標高1400mの地点辺りで雷雨となり下山した。
写真提供 中須賀氏

今月号の記事	五ヶ原クリーンハイク・熊群山・久住山(赤川コース)・
--------	----------------------------

★集会・委員会のお知らせ★ 山行の一步は集会参加から				
	2013年8月	2013年9月	時間	場所
運営委員会	7日(水)	11日(水)	19:00~21:30	西諫早公民館
全体集会	21日(水)	25日(水)	19:00~21:30	西諫早公民館

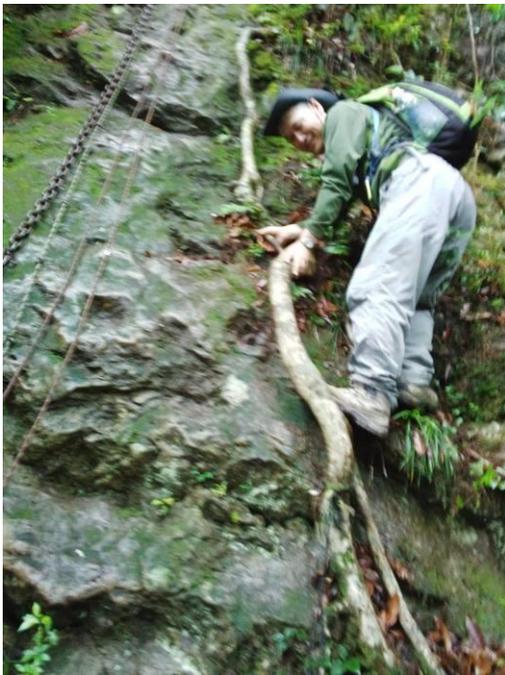
“クリーンハイクは今年も五ヶ原で”



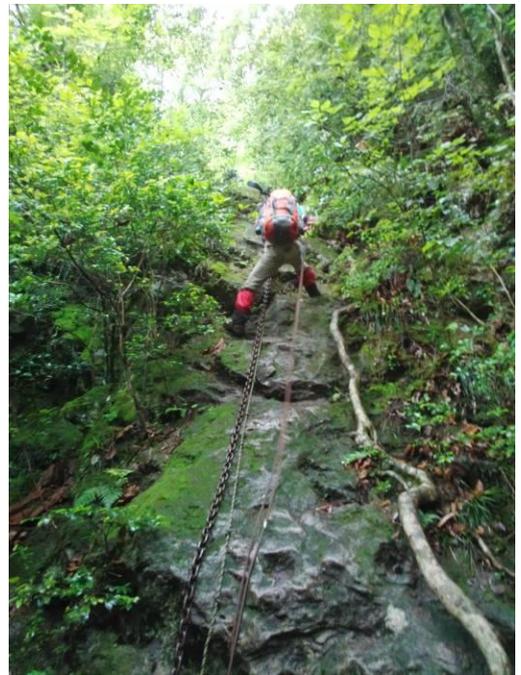
仏の辻も通って登る



さっぱりとゴミ一つ無くなった頂上



熊群の岩場を登り降りすれれば
いと登り降りすれれば



鬼が一夜で作ったという
階段もなんのそのと登っ
ちやいましたよ!!!
熊群神社 上宮

2013/8月の山行



日程変更

部	ひまわり山行部	技術研修部	山行部	技術研修部
月・日	8月16日(金)	8月19日(月) ~20日(火)	8月24日(土)	8月26日(月) ~9月2日(月)
山名(行事)	富川溪谷	五木村キャブと 限界集落巡り	花咲盛(阿蘇)	白馬~鹿島槍
地 図	諫早・多良岳	宮園・梶原・頭地	阿蘇山	白馬・唐松・五竜
集合場所	諫早駅裏 8:00	西諫早駅 6:00	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	26日 20時出発
難易度	初心者	初心者	初心者	健脚
帰着時間	16:00	20日 17:00	17:00	1日朝6時
歩行時間	4.0h	4.0h	3.5h	5.0~8.0h/日
交通手段	マイカー	マイカー	マイクロバス	夜行バス
宿泊施設	日帰り	テント	日帰り	
温泉	有り	無し	有り	
参加費	1000円	5000円	5000円	90000円位
申込期限	定員なり次第	随時	定員なり次第	随時
集 約	林	佐原	田中	川原
備 考	暑い日には溪谷に行 って涼しい風を 楽しみましょう。	バーベキューを行 います。 お肉一杯食べよ う!	初夏の花を沢山見 ることができます。	アルピニストの憧れ白 馬へ一度は行ってみたい
感想文提出	9/16	9/14	9/04	9/11

2013年 国民平和大行進長崎県コース

月・日	8/1(木)	8/2(金)	8/3(土)	8/4(日)	8/5(月)	8/6(火)
コース 西海橋 経路も あり	三川内陶器組合 (引き継ぎ) 11:30 早岐駅前 ハウステンボス 駅前 15:20	新谷バス停前 9:40 東彼杵役場前 15:05	東彼杵役場前 9:00 大村市役所 16:00	大村市役所 9:00 岩松駅前 鈴田峠 諫早駅前 西諫早駅前 15:25	西諫早駅前 9:30 日見公園 15:40	日見公園 9:40 市民会館 12:30 爆心地公園 16:50 (終結集会)

被爆遺構、碑めぐり & 平和登山

8/3(土) 浦上駅前 9:30 帰着予定 15:00

① 被爆遺構、碑めぐり：浦上駅~片足鳥居~長大旧医学部裏門~浦上天主堂~如己堂~山里小学校
~平和公園~浦上駅

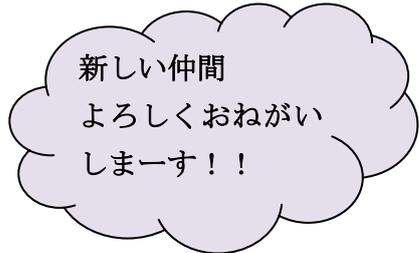
② 平和登山：浦上駅~片足鳥居~穴弘法寺~金比羅神社~金比羅山~浦上天主堂~原爆公園~浦上駅

(申込み：事務局 兵庫)

2013/9月の山行



部	山行部	全体	ひまわり山行部	技術研修部
月・日	9月7日(土)	9月8日(日)	9月13日(金)	9月22日(日)
山名(行事)	一ノ峯・二ノ峯 (857.9m)(870m)	登山教室	涌蓋山(1499.5m)	鷹巣山(979.3m) 英彦山山系
地 図	大矢野原		湯坪	英彦山
集合場所	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	西諫早公民館 1時～	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30
難易度	初心者・体力2	登山の装備 使い方 冬山、夏山、沢 命を守る装備 etc 質問形式で	初心者・体力2	健脚・初心コース有り
帰着時間	17:00		17:00	17:00
歩行時間	4.5h		4.0h	4.5h
交通手段	マイクロバス		マイクロバス	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	有り	有り
参加費	5000円		5000円	5000円
申込期限	定員なり次第	随時	定員なり次第	定員なり次第
集 約	田中	兵庫	林	佐原
備 考	秋の草花を見に行こう、マツムシソウ等	新人の方達へ向けての教室です。	小国富士とも呼ばれた山容の美しい山	少し早目の紅葉観賞です。岩場の紅葉が美しいかも！
感想文提出	9/17		9/23	10/2



☆林 和子さん・・・7月入会

6月中旬、九千部岳から一面のヤマボウシ 大感激！

又、昨日は、久住山に、山口さん、田村さんに背中を押して頂き参加しました。

唯々、鎗水さんに必死で着いていきました。最後までマイペースの私にお付き合い頂きありがとうございました。

幸いか？天候の都合で引き返すことになり正直、ホッとした気持ちもあった様な気がします。

皆さま一人一人が会を盛り立て、会を愛して楽しんでおられる姿にとっても感激しております。

慎重で、又のんびり屋の私です。しかしもう私にはゆっくりしている時間がありません。

何でもチャレンジして皆様に少しでも近づきたいと思っております。若い時からの夢に向かって行ける幸福。よろしくお願い致します。

☆吉川 春美さん・・・7月入会

7月より入会させて頂きました吉川です。6月18日九千部岳が初めてのオープン参加でした。

「難易度・初心者」の文字を目にしたので気楽に参加したところ、岩場あり急な下りありでこれで初心者コース???と心の中で何度も首をかしげながら・・・やっとの思いでみなさんについて行くことができました。疲れで体調を壊し体力のなさにガッカリでしたが誰でも最初から悠々と登れる人は居ないはず。

私も2度3度4度と経験を積んでみなさんのようにたくましく登れるようになりたいと思っています。

全くの素人なので色々教えてください。よろしくお願いします。

2013年6月/7月の山行報告



6月19日(水)

クリーンハイク in 五ヶ原

(参加者) 兵庫、金丸、中須賀、川原、中里、星子、下釜、田村、佐原、中野、福岡、山口、山下(13名)
(感想)

六月恒例の五ヶ原岳クリーンハイキングを行いました。

マンネリ化を恐れていた自然保護部を先輩方がサポートしてくださいました。

というのは、登山コースです。

この日は、多良岳横断線の道そばの広がった所に駐車してからの登山コースをリードして下さったのです。

もちろん僕は初めてのコースでしたので、計画段階からコースのアドバイスをしてくださった先輩に感謝！感謝！です。

体操後登り始めてすぐの登山道らしい急坂に『凄い！五ヶ原岳にもこんな素晴らしいコースがあるんだ！』と感動しました。

息を切らせてついていくと、左手にコケをつけた大岩があり、表面には何やら記号が記されていました。

『どうして、山の上の水気もないところの岩に、こんなにも見事なコケがついているんだろうと』見とれているうちに、仏の辻に通じる表示のある車道に着きました。

ここからは、登山道コースと車道コースに分かれてのクリーンハイキングでした。



私は車道コースを選び、右や左や上や下を見ながら進んでいました。

すると、見事に花をつけた山法師に出会い『もうけた!』と思って気分を良くしました。

だのに、しばらく進むと道路脇の窪地に大量放棄のゴミを見てしまい、腹立たしい気分にもまれてしまいました。

中身を見ると、明らかに宴の後のゴミが詰まっていた。自然の中で宴をして楽しい気分に入った人たちが、どうして自然を汚すのでしょうか？

この大量のゴミに比べると、我々の拾ったゴミは、燃やすごみ4キロ、びん類2キロ、燃やせないゴミ2キロと少なく、焼け石に水くらいの効果しかなかったのではないかと悲しい気分になりました。

が、気を取り直して近くの木にゴミ袋を結び付けて目印とし、写真にとって役所の方に示し、後日、回収してもらおうという段取りをしました。

この日は、雨も心配されていた梅雨の真っ最中でしたが、活動中は降られずにスムーズに進行できました。

これもひとえに、終始アドバイスしてくださった諸先輩とそれぞれに協力してくださった自然保護部の方々、たくさん参加してくださった会員の皆様方のおかげと、紙上を借りてお礼を申し上げます。

(中里 記)

6月22日(土)

絶壁に挑戦 熊群山

(参加者) 山下、松岡、鎗水、金丸、高森、岩永、下釜、國分、中須賀、田中(静)、山口、福岡、田村、兵庫、川内、林、佐原、川原、外(田中……北九州) (19名)

(行程) 8:30 西諫早駅～10:05/10:20 溪仙峡バス停～
10:35 神楽殿～11:05 護摩殿—(鬼の石段)—
11:20/30 熊群神社上宮～11:40/12:45 絶壁登攀～13:25 熊群山山頂
～14:05/15:20 絶壁下降～15:25/15:30
熊群神社上宮—(鬼の石段)—15:45 護摩殿
～16:30 溪仙峡バス停～20:30 西諫早駅

(感想)

最近の山行は参加者が増えているような気がする。

当然女性が多い訳ですが、その元気なこと、騒がしい事!!

そのせいか珍しくM氏運転のマイクロバスが駐車ポイントを素通りしてしまい、Y女史のシャープな口ナビで溪仙峡バス停まで引き返した。

熊群山は熊群神社の神域で、スタートしてすぐに鳥居があり、神楽殿・北宮・護摩殿(社務所)・上宮と辿って行くことになる。神楽殿では北九州から参加した田中氏と合流。

護摩殿までは急坂はあるものの、整備された広い道で歩きやすく、あっけなく到着したような気がした。



しかし、これからが第1の難関。護摩殿のすぐ左から”鬼が一夜にして築いた石段”を上らなければならない。苔むして崩れかけた急傾斜の石段には中央にロープが設置してあるが、楽ではない。下りが思いやられる。

ところで、参加者は石段が約 230 段、ロープは一本のロープを鎖状に編んであったことに気付いたであろうか。



ここを上りきったところに熊群神社上宮がある。

上宮の右側から谷道を登ると高さ約 20m の絶壁(岩壁)に行く手を阻まれる。これを超えなければ頂上には行けない。

第2の難関である。

鎖があるが岩が湿って滑りそうである。

正に、こう言う所でロープワークや岩の懸垂下降訓練が生きてくる。日頃の訓練の効果を試すべく先頭を上らせてもらったが、力・技術が確かに向上していることを実感できた。

ビレーを取りながら 10 数名が上るまでに 1 時間余りを要したが、さて下りはどうなるか？

ここからは比較的単調な道を進み熊群山頂に到着した。山頂は展望もきかず早々に引き揚げ。

再び第2の難関にかかり、エイト環やムンターヒッチで懸垂下降をするのに、ロープにぶられて倒木の中にひっくり返ったりヒヤッとする場面もあったが、補助者が3段階につき全員安全に下りた。やはり 1 時間余りを要した。

熊群神社上宮で待ってもらっていたメンバーと合流し、鬼の石段を下りにかかったがやはり厳しい。しかし、ここも慎重に下り護摩殿に着いた。ここから先は特に危険な道はなく全員無事に溪仙峡バス停に帰着した。



低山でも山に入れば危険な場所はいたるところにあり、そこを乗り越える事に面白味を感じ

はするが、何よりも安全確保が重要です。そのためには技術と装備と意識が必要です。

当クラブでは毎日懸垂下降・上昇訓練、月 1 回の総合的なセルフレスキュー訓練を行っています。自分自身の安全を確保する能力を高めるためにも、ぜひ参加する事をお勧めします。

当クラブでは毎日懸垂下降・上昇訓練、月 1 回の総合的なセルフレスキュー訓練を行っています。自分自身の安全を確保する能力を高めるためにも、ぜひ参加する事をお勧めします。

(鎗水 記)

7月7日(日)

久住山(赤川コース)

(参加者) 川原、鎗水、松岡、田中(静)、福岡、高森、下釜、山口、田村、林(孝)、林(和)、野中、本田、中須賀、兵庫、岩永(の)、川内、佐原 (18名)

(行程) 西諫早駅 6:30—諫早 IC—東背振—九重 IC—赤川荘登山口 10:00—久住・赤川分岐 11:02—標高 1400m 地点 12:45—天候悪化の為下山—赤川駐車場 14:20—赤川温泉 15:00—同発 16:05—日田 IC—東背振—西諫早 19:25

(感想)

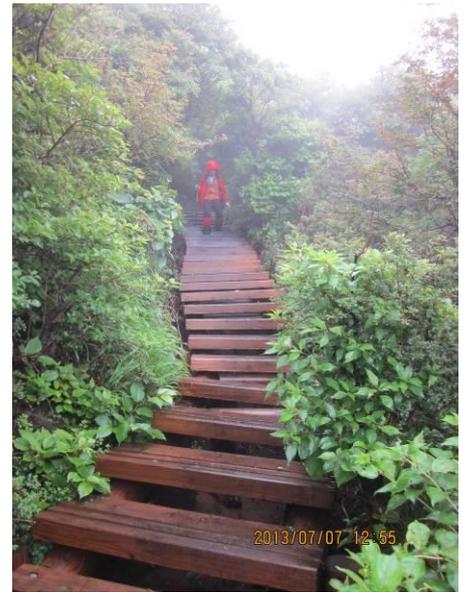
7月7日、七夕の日—20年有余パチンコ店に勤務していたので「7,7,7」ときたらなんかイベントでもとつい思ってしまうのですね。

早朝、家を出たとたん小雨が降り出し、前日の時間別天気予報でも大分は12時が雨マークとなっていて空模様を気にしながらの出発となりました。高速を走行中は青い空がチラチラッと覗いたりもしたのですが登山口に近づくにつれてだんだん灰色の雨雲が覆いかぶさってきました。

当日は1班のPSLという事でかなり(?)の緊張感を背負って10時、赤川駐車場をスタートしました。赤川・久住の分岐点を通じた後は木道が続いています。濃緑の樹々が小雨を浴びて更に色濃く目に浸みます。そして昨夜来の雨で幾分ハイトーンになった沢のせせらぎの音、更に鳥のさえずりとハモる様な虫の声。そして温泉地帯特有の鼻を突く硫黄の匂い。足元も思い切りぬかるんであやうく、いやが上にも五感が研ぎ澄まされていく感じです。そしてこの木道が実にしつこく続いて横木と横木の間はまるでヌガーでネチャネチャと足を取られる感じはなかなかいやなものでした。

オレンジの皆さん方も結構苦戦しただろうと思います。

そうこうする内、途中で中年(まだまだ若い部類かな?)のカップルに出会いました。女性の方(スラット系)を思わず見ようと(悲しいさが)とは思ったのですがなにせ当日はPSLですから前方をまっすぐ見据えて登っていきました。ようやくきつくてしつこい木道にサヨナラした所で先程のカップルが前方で小休止しているではありませんか。距離、方向的にも(地図の事ではありません)絶好の位置なので今度こそじっくり観察させてもらおうと思ったとたん雨脚が強くなってきました。PLの鎗水さんの指示で雨具をしっかりと装着して稜線も一寸見え始めた所なので、残り300m余りを気合いを入れて頑張ろうとしたのですが先程の自分の不真面目な思いを見透かす様に無情にもゴロゴロと雷鳴が聞こえてきました。PLの的確な判断で即下山する事になり、ぬかるむ難路を一步一步踏みしめながら無事、赤川・久住分岐点まで「ゆっくり班」と合流。それから林道を下って2時10分赤川駐車場に到着して泥まみれの靴、雨具、スパッツ等を各自水洗いして遅い昼食を取りました。その後、赤川温泉国民宿舎でミルク色に



白濁したお湯を堪能して空を見上げると抜けるような青空で久住山頂には巨大な積乱雲がまるで「俺が夏だ！」といわんばかりにあぐらをかいていて昔「Mr. サマータイム」なんていう歌があったけど、この見事な入道雲の事だろうなんて思ったりしました。

帰路の車中はゆっくり班の方々から福岡さんへの絶大な感謝、賞賛、ねぎらいの声で盛り上がりました。「福岡さん、本当に素晴らしいガイドありがとうございました。こんな楽しい山行が無事送られて全て福岡さんのおかげ、本当にお疲れ様、ご苦労様でした。」という言葉。これに対して福岡さんの独白、「本当に苦労させやがってこの〇〇達は、あ一つかれた、つかれましたよ」。

しかしこの海千山千の烈女の方々に（本当は優しく淑やかな女性達でいらっしゃる事はよくよく承知なのですが、駄文に勢いをつけたくてついペンがあらぬ方向にすべってしまいました申し訳ございません）支持され慕われ男冥利に尽きます。—福岡さんから「そんなもん尽きんでもいい」とか言葉がかえってきそうですが誠にうらやましい限りです。

残念ながら悪天候の為、途中下山となり、西諫早駅に7時25分と早目の帰着でした。近いうちは是非山頂目指して再挑戦したいと意を強くしつつ。

（松岡 記）

7月14日(日)

佐賀労山の沢登にお邪魔しました

（参加者）川原、松岡、田中(静)、鎗水（4名）

（感想）

黒木ウナギレ沢で佐賀労山の方々が沢登を行うので、当クラブからも4名が参加させてもらった。と言っても1名は先生役で3名は全くの初心者である。

大小の岩が織りなす段々の沢や滝壺のある10m位の滝を遡って行くのである。

水流の中にある大小の岩は、遠くから見ればそれを乗越えて行くのは簡単そうに思えるが、手足だけではどうにもならない所がある。先生はうまく言うコースを組合せて選んでいる(さすが～)。腹の出ている人は腹を、胸の大きい人は胸を、



尻の大きい人は尻を使い、要するに使える所は全て使ってくねくねと全身運動でせりあがって行く位の技術と柔軟さが無くてはならない。しかし、そういう要領も実地指導を受ける事と経験で分ってくる事である。

大きな滝が3か所あり、これも遠くから見れば手がかりがありそうであるが、近づけばそう簡単ではないことが分る。更に取付けば途中で身動きできないようになる。実に難しい。



筆者は見事(?)に 5m位の所から滝壺に滑り落ちた。

岩肌が比較的滑らかであったためかすり傷程度で済んだが、初心者としてビレーを取らずに挑戦したのは無謀であった。

爽やかな涼しさの中で、沢登の難しさと楽しさを経験させてもらった。

佐賀労山の皆様大変お世話になりました。

(鎗水 記)



夏の登山に向けて身体づくり 骨太の身体を作ろう!!!

暑い毎日ですね。ついついのどの渴きにさっぱりとお茶やビールを飲みたい気分ですね。

でも中高年になると骨がもろくなっています。そんな時飲み物で手軽にCa 補給出来たら一石二鳥だと思いませんか？毎日手軽に何を飲めばいいのでしょうか？例えばCa 補給飲み物の代名詞の様な牛乳ですが、意外と知られていない豆乳と比べてみましょう。

別に豆乳業界の宣伝をするつもりはありませんが豆乳は以外と優れた飲み物なのがおわかりでしょう？豆乳は植物性食品の為コレステロールの心配も無用です。



豆乳(無調整)	190mg /100g あたり	以外に多い Ca です。
調整豆乳	170mg /100g あたり	これも牛乳よりも多い
普通牛乳	110mg /100g あたり	
低脂肪牛乳	130mg /100g あたり	

夏の花

3点

写真提供・野中氏



百日紅（サルスベリ）

向日葵（ヒマワリ）



鬼百合（オニユリ）



赤川ルートから久住にのぼる。まだ雨は降ったりやんだり。写真中須賀氏

	おれんじニュースNo281
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	2013.7.24
財政担当	田中静香
郵便振替口座	オレンジハイキングクラブ
ホームページ	http://zd1307.s11.zdrv.com/wp_orange/

暑い毎日ですね。こんな時は沢登りが一番ですね。長崎県連主催の沢登りに7月20日行って来ました。鎗水さんの手際の良さでホームページに写真がアップされています。ニュースでは佐賀のメンバーと行った時の感想を掲載しています。御観覧下さい。