

# おれんじニュース

No297

2014年12月号



11月2日磯間嶽

## 今月の記事

登山フェスタ・傾山・松尾岳、船石岳、虚空蔵山、鎌倉山・薩摩路に紅葉の岩稜を辿る・久住、中岳、大船・登山で強く美しい体を作る 3. 忘年会

★山行の一步は集会参加から★

	2014年12月	2015年1月	時間	場所
運営委員会	9日(火)	13日(火)	13:30~16:00	西諫早公民館
全体集会	24日(水)	28日(水)	19:00~21:30	



## 2014 / 12月の山

部	自然保護部	ひまわり山行部	山行部	技術研修部
月/日(曜)	12/7(日)	12/12(金)	12/14(日)	12/21(日)
山名(行事)	郡岳(西口→南口)	小浜から唐比	愛宕山(相浦) 三尊岳(佐々町)	多良山系大モミの木 から、中岳・五ヶ原岳
地 図	多良岳・武留路山	諫早南部・島原	今福・楠久	多良岳
集合場所	西諫早駅 8:00	諫早駅バスターミナル 8:05	J R 諫早駅 6:20 J R 西諫早 6:30	西諫早駅 7:00
難易度	初級	初級	初級	中級健脚
帰着時間	17:30	16:30	19:00	18:00
歩行時間	4 h	4 h	3.5 h	5 h
交通手段	マイカー	公共交通機関	マイクロバス	マイカー
宿泊施設	日帰り	日帰り	日帰り	日帰り
温泉	無し	有り	無し	無し
参加費	1000 円	交通費のみ	4000 円	1000 円
申込期限	随時	随時	定員になり次第	随時
集 約	山口	金丸	高森	佐原
備 考	登りやすい西登山口から行きます。坊岩も通りますよ。下りは南登山口へ下ります。	恒例のルートです。今回は小浜までバスで行きます。小浜から唐比まで歩いて唐比温泉に入ります。ここからはバスで諫早に帰ります。 のんびりのんびり。	相浦富士の愛宕山は宗家松浦氏と平戸松浦氏の出城があったところ。三尊山は降神岳とも呼ばれ平安時代から山頂に山尊大明神が祀られていたという。	奥多良というようなあまり人がいかないルートをきわめます。モミの木の下でクリスマスソングを歌いましょう。
感想文提出	12/17	12/22	12/24	12/31

### 県連関係

10/18,19 登山フェスタも皆様のご協力の下、無事終える事が出来ました。金泉寺山小屋の歴史を学びました。我々でなんとか小屋の運営に協力しましょう。

### 11/15 評議員会

1~10月の県連活動についての報告と今後の計画などについて討議を行いました。オレンジからは松岡さんが出席しました。

### 11/17 観天望気勉強会

カルチャーの塩田さん、オレンジの川原さん、鎗水さんが講師を務めました。





## 2015 / 1月の山行

部	山行部	自然保護部	ひまわり山行部	技術研修部
月/日(曜)	1/12(月・祝)	1/18(日)	1/23(金)	1/25(日)
山名(行事)	長崎七高山めぐり	野母崎水仙祭り と脇岬の権現山	英彦山&甕岩	英彦山&四王寺の滝
地 図	長崎東北部、 長崎東南部、	野母崎	長崎東南部	英彦山
集 合 場 所	西諫早駅 7:19	諫早駅裏 7:50 西諫早駅 8:00	諫早駅 7:57 西諫早駅 8:01	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30
難 易 度	中級	初級、	初級	初級 or 中級
帰着時間	19:00	17:00	17:00	18:00
歩行時間	7h	2.0~3.0h	3.0h	4.0h
交通手段	JR&電車 or バス	マイクロバス	JR	マイクロバス
宿泊施設	日帰り	日帰り	日帰り	日帰り
温 泉	無し	有り	無し	しゃくなげの湯
参加費	交通費のみ	2,000円	交通費のみ	5,000円
申込期限	随時	定員になり次第	随時	定員になり次第
集 約	高森	山口	金丸	佐原
備 考	金比羅山・鋒火山・ 秋葉大・豊前坊・英彦山・ 愛宕山・風頭山の七座をめぐり ます	水仙祭りにあわせて の企画です。水仙の プレゼントがあるか もしれません。	長崎港が一望の場所	氷曝を期待します。 滝に行けない時は、奉 幣殿から高住神社に行 きます。
感想文提出	1/22	1/28	2/3	2/5

### 技術研修部だより

11月29日 (土)	セルフレスキュー	西諫早駅	9:30
12月27日 (土)	セルフレスキュー	西諫早駅	9:30
2015, 1月31日 (土)	セルフレスキュー	西諫早駅	9:30

### 忘年会の案内

日時：12月23日(火祝)6:30 場所：白岩町公民館……PKふれあい会館  
参加費：3500円 申込：佐原 12月15日まで





## 2014年10月/11月の山行報告



### 第14回登山フェスタ in 多良岳金泉寺山小屋

10月18日・19日

(参加者) 鎗水、川原、國分、松岡、中須賀、佐原、山下(ち)、兵庫、福岡、外山(あしび)  
(19日の参加) 田村、中野、川内、吉川、林(孝子)、高森、金丸(勝)、

10月19日

#### (コースA 経ヶ岳)

(感想) 県労連のフェスタで4つの山行計画の中の一つに経ヶ岳が入っていた。

オレンジに入って?年になるが、私はいまだ登ったことがなく、周りの話を聞くとかなり厳しく、アルプスへ行くときの訓練に登るのだとのこと。これは是非一度は登りたいものと考えていたというより切望していた。少々不安はあったが、この機会を逃しては登れそうにもないと思い、参加した。

労山仲間9人と金泉寺でキャンプをしていたご夫婦の二人も加わり11人のグループ。所要時間を考えて10時出発を一時間繰り上げて9時に出発。天気は上々。金泉寺横から坂を上り稜線に出て左へ向かう。斜面の苔むした岩を滑らないように注意深く歩く。リーダーは全員の安全確保に気を配りながらも花の説明をしてくれる。カメラに収めたい花はあったがここで遅くなったり、滑ったりしては申し訳ないのでただ緊張して歩くのみ。



30分ほどで鞍部に出る。それから稜線へ出たり鞍部に出たり結構険しい坂の上り下りである。さすが経ヶ岳と思いながらもゆっくり歩調なので疲れはない。中山越えでコンパス合わせをして平谷越えから頂上へと向かう。頂上近くになると岩場が険しい。鎖にすがったり前の人の足の置き場を見て必死に岩を登る。そして、やっと頂上。今日は天気がよいので頂上には4、5グループの人たちが弁当を食べていた。少々霞みはあるものの五家原岳、雲仙岳が一望できた。記念写真を取り、帰りの時間のことも考慮して短時間で昼食を済ませ下山する。岩場の下り、稜線に出ての下りも木にすがったり、ロープにすがったりの連続。しかし、あちらこちらに木漏れ日。汗びしょりでフーフーいっている時にほんわかとした気分にしてくれ、慰められる。中山越えから西岳を越えて帰ることになる。この付近からだったと思うが大きなザックを背負った一人の青年が仲間に加わる。中山キャンプ場へ行く道がわからなくなったとか。多良岳を熟知しているリーダーに出会ったのは本当に幸いだったのでは。こんなにして道迷い遭難が起こるのではと内心で思った。西岳は岩場もあり、急坂で四つん這いで登っていった。それからはなだらかな下り坂。いろいろな経験をしたがなんとかクリアでき、今後の山行に自信

がついたような気もする。迷子の青年は金泉寺の上で道をしっかり教えてもらい、深く感謝しながら去って行った。そして、我々も無事一人の落伍者もなく金泉寺に到着した。

(中野 記)

10月25日(土)～26日(日)

### 傾山 (1605m) <大分>

(参加者) 鎗水・中須賀・中里・大久保・高森・下釜・松田・田中(静)・金丸(勝) <9名>

(行程) 25日=10:00 西諫早駅～12:10 北熊本 SA(昼食 30分)～13:00 益城熊本 IC～  
奥阿蘇大橋(15分)～16:00 宮崎県日之影町見立「河鹿荘」

26日=5:50 河鹿荘～7:00/7:10 黒仁田登山口～8:00/8:15 九折越～10:00/10:15 傾山  
～11:20/11:50 水場合流(昼食)～13:20 水場合流～13:45 三ツ尾～15:45/観音滝～  
16:30/17:00 九折登山口駐車場～19:00 由布 IC～21:00/西諫早駅

(感想) 男性5名、性4名と男性が多いパーティー。

私にとっては初めての泊まりの登山で不安と楽しみが入り混じっている。

天候は晴れ。出発は10時でゆっくり出来るのは嬉しい。(本日は登山予定がない)

今回の足はジャンボタクシー。途中、北熊本 SA で昼食、大阿蘇大橋では高さ120mから谷を見下ろし、“トンネルの駅”では焼酎を試飲。予定通り16時に河鹿荘に着いた。河鹿荘は山奥の川沿いにあり川のせ

せらぎが聞こえる民宿で登山客だけでなく釣りのお客も多いとのこと。夕食までの時間に明日の工程を確認。当日(10月25日)は中須賀さんの73歳の誕生日ということで夕食は急遽誕生会となる。ささやかなバースデーケーキ(菓子パン)にキャンドル(神様ロウソク)を立てみんなでハッピーバースデーを歌い、鎗水さんのオカリナ演奏、中里さんの四国お遍路で鍛えたありがたい読経、中須賀さんの詩吟もあり大いに盛り上がった。



翌朝はジャンボタクシーで5時50分河鹿荘を出発。

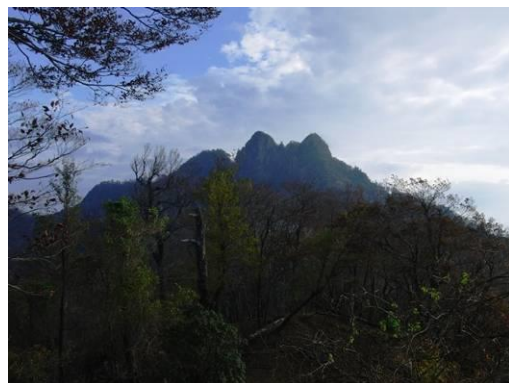
まだ暗い中、細い山道を黒仁田登山口へ。少しずつ夜が明け始める頃山道は舗装道路から凸凹道へ。車体の底が酷くこすられる音をする。あまりにも酷い凸凹箇所では私達全員が下車する場面が5回もあった。途中で立派な角を持った鹿と出会う。感動してカメラを撮ることさえ忘れていました。予定通り7時、登山口に着いた。準備体操で体をほぐし九折越を目指し軽快に出発。50分上ると九折越。そこから見る傾山は素晴らしかったが登るには非常に険しい山に思えた。私の足で登れるのかと一抹不安。途中は鎖場など急登箇所もあったがどうにか頂上へ。頂上からの360度パノラマは絶景!!しかし、紅葉は今ひとつ。全員

で記念写真。ここまではすべてスケジュール通り。今回の山行のハイライトは下りであった。次に目指すのは水場分岐。計画では 15分。ところがコースを外れてしまい急勾配を下ったことで道に迷うが田中(静)さんの活躍もあり正規ルートへ戻る。結局 1時間10分も掛かった。<「カミさんと登る九州百名山」の中にもテープがなくて迷う箇所があったとの記述あり>水場分岐へ到着。河鹿荘の弁当で昼食。そこで若い男女グループに出会う。昼食後は水場コースを経て水場合流へ。水場コースは名前通り、岩場で滑りやすく急な上り下りの連続で悪戦苦闘しつつ進む。ハシゴあり、ロープありでスリル満点。全く油断が出来ない。それでも水場コースは予定通りの時間で歩き水場合流に到着。我ながらよく頑張った！！次は三ツ尾を経て観音滝入口を目指す。しばらくは平な箇所もありホットしたのも束の間で直ぐに急勾配で枯葉、岩場と滑りやすい山道の連続で慎重に歩く。この頃になると膝はガクガク、足の指先は痛く辛い状態に。観音滝入口の林道に着く。ここまで尻餅をつくほど滑った回数3回。これ以上は滑らないぞと心で決める。観音滝まであと一息。ここでもコースを外れて林道を下るが途中で間違っていることに気付き引き返す。観音滝は75mの落差がありとても美しい滝で見とれてしまう。ここからは九折登山口までもう少し。皆さんかなり膝に来ているのがわかる。どうにか全員無事で下山。ヨカッタ、ヨカッタ。今回の山行は“上り3時間、下り6時間”と異例づくめでした。

ところがこれで終わらないのが今回の登山。駐車場に着いたものの迎えのジャンボタクシーがない！！私たちの下山が2時間近く遅れたので運転手は駐車場を間違ったのではないかと不安になり携帯が通じるころまで引き返してしまったのだ。待つこと30分。ジャンボタクシーが到着。運転手さんには心配を掛けました。帰りもジャンボタクシーのバッテリー、オイルの警告ランプが点きっぱなし状態に(故障したのかな？と不安)。由布ICの前でやっと警告ランプが消える。これでやっと安心して帰れます。車中では各自感想を述べましたが誰もが「陰しくハードな登山だったが満足しています」との声でした。私もみなさんに迷惑だけは掛けない様に心掛けて登りました。どうにか皆さんについていけたことで若干の自信と達成感を感じることができました。益々山登りが好きになった登山でしたし、まだまだ体力不足を感じました。足腰を鍛えます！

最後にリーダーの鎗水さんの気苦労は大変だったと思います。感謝。

(金丸 勝 記)



**10月30日(金)**

**松尾岳・船石岳・虚空蔵山・鎌倉山**

(参加者) 川原、宮崎、中里、山下(文)、山口、福岡、佐藤、間ノ瀬、高森、森、高田、松田 (12名)

(感想) 10月30日。天候は穏やかな晴れ。入会后初めての登山に参加させて頂きました。



ちょっぴり緊張！でもワクワクの朝は少し早めに起きて、力が付くよう玄米を炊いてお弁当を作りました。

うん十年間住んでいる長崎ですが、登った山は数える程。今回は初めての松尾岳から船石岳への山歩きは期待で一杯です。

登山口までの道すがら・・・平家の落人の集落のお話、里山周辺の民家は煙立ち登る畑や土壁の懐かしい趣を堪能しながら到着。

初めてみるコンパス使いにも感動しながら、いざ出発！低い山とはいえかなりの急勾配。皆さんの健脚ぶりにもまたまた感服です。

山頂は土地柄を感じさせる「五穀神」をお祀りしてあり、人々の願いや祈りに思いを馳せます。

さて、船石岳。こちらもかなりのもので、アキレス腱は伸びっぱなし(笑)

下りでは何度も滑りそうに。幸いにも滑落は免れました。ホッ！

下山したものの、体力有り余る一行の到着はまだお昼前。鎌倉山と多良見の虚空蔵山への提案で和気あいあい日溜まりのランチの後、足を伸ばします。

距離的にはさほど無かった鎌倉山。

いざ鎌倉！とはいきませんでした。美しい「アサギマダラ」と言う蝶達に見送られ次は虚空蔵山。こちらは大村湾方面の爽やかな展望。暫く立ち尽くす眺めでした。

住んでいる街の周辺にはまだまだ沢山の未知の場所がある事を知り、美しさを再発見した良い機会でした。

ありがとうございました。

(宮崎 記)

## 11月1~2~3日(土~月)

### 薩摩路に紅葉の岩稜を辿る

(千貫岩~八重山(677m)~磯間嶽(363m)~金峰山)

(参加者) オレンジ:	川原、鎗水、山下(ち)、松岡、白石、國分、間ノ瀬、岩田	(8名)
こもれび:	川畑	(1名)
カルチャー:	北島	(1名)
佐賀:	江口、直塚、栗山、西	(4名)
鹿児島:	里之園、池田、福岡(茂)、福岡(智)、谷口、木藤、長浜、高橋、田中、米丸(英)、米丸(千)、久保、春成、菊名、海江田、今村、稲田	(延17名)

(行程) 11/1: 西諫早駅 6:00~12:00 千貫岩~14:30 八重山キャンプ場~15:00/17:00 八重山ハイク  
~18:30/10:00 交流会

11/2: 8:30 磯間嶽登山開始~9:10 大坊主岩~9:30 小坊主岩~9:40 ヌツセイ岩~10:20  
325mピーク~11:15/11:40 昼食~12:00 中嶽(395m)~13:00/13:30 懸垂下降~  
14:00/15:00 磯間嶽~15:00/15:50 大浦登山口~17:30/21:00 大阪公民館交流会

11/3: 8:30/12:45 金峰山リトリクライミング~13:05 谷山IC~18:05 諫早IC

(感想) 長崎から鹿児島は遠く、霧島・桜島・開聞岳などメジャーな山しか思い浮かばない。

しかし高速を走れば僅か5時間である。また、今回の山や岩場は知る人ぞ知る隠れたポイントである。

1日、千貫岩は前日からの雨で濡れており岩登りは中止。眺めるだけにしたが絶壁が100mとの事、中止になって良かったな〜と内心思った。宿泊地の八重山キャンプ場に一先ず荷物を置き、目の前の八重山をハイキングした。歩きやすい登山道が続き、山頂からは鹿児島市内のビルや遠く開聞岳が見える。キャンプ場に戻ってMシェフはじめ美女軍団が私の好物?の「いも煮鍋」を準備する間、お先にすぐ脇の「ゆるり乃湯」に浸かったが、本当に温泉らしい温泉であった。



夜は鍋を囲んで交流会。鹿児島のIさんがギャグを連発して座を盛り上げてくれた。Ymさんのハーモニカも良かった。何故か短パンから出た生脚がなまめかしく見えたな。アルコールのせいだろうか?

2日、「いも煮鍋」の残りをかたづけ磯間嶽登山へ出かけた。標高は高くはないが岩稜を登っ



たり下りたりしながら縦走し、いたるところにロープを使用しなければならない岩場があり、危険で難しい。

木々を抜けた岩稜やピークからは見晴らしが良く、遠く雲間に開聞岳が見える。

最後の磯間嶽は、ビレーを取ってもらいながら鎖を伝って登り、細い岩稜を渡って狭い岩峰に立った所である。実に冒険に満ちた山であった。

夜は大阪公民館で、鹿児島の方々が用意してくれた黒豚のしゃぶしゃぶで交流会。

3日の金峰山

岩場は初級・中級・上級とあったが、初級でも中々難しい。鹿児島のメンバーは岩に殊の外強く、全員嬉々として登っている。特にリーダーのSさんは80歳で蝶が舞う如く華麗に登って行く。ただ驚くばかりなり。

今回の山行に関しては鹿児島の方々に、山の案内、岩での指導、また夜の交流会にと大変気を使っていただき、感謝したりないほどでした。

佐賀、長崎、佐世保と多くの会から参加していただき、盛大で有意義な交流会となりました。

料理を担当していただいた方、長時間運転をしていただいたIwさん、Kさん、Mさん有難うございました。



(鎗水 記)



11月8日～9日

## 久住、大船、中岳

(参加者) 鎗水、福岡、中須賀、佐原、林(孝)、白石、田中(静)、山下(文)、吉川 (9名)

(行程)

(8日) 6:20諫早駅裏/:30西諫早～8:30九重IC～9:30/:45牧ノ戸峠

A班: ~10:55久住分れ～11:10久住山—12:25/:50昼食—13:20中岳～13:45/14:05白口谷  
～14:20白口・稲星分岐～14:35白口岳～15:45鉾立峠～16:15法華院温泉小屋

B班: ~12:40/13:30久住分かれ(昼食)～15:30諏蛾守分岐～16:30法華院温泉小屋

(9日) A班: 8:00法華院温泉小屋～8:15大船山登山口確認～9:56大船林道出会～10:50吉部登山口

B班: 8:10法華院温泉小屋～大船林道～10:45吉部登山口

～11:15/12:50(昼食、入浴)～13:00/13:30 くじゅう夢大橋～16:30 西諫早

(感想)

今回の山行は私にとって初めてのお泊り山行です。そのうえ健脚コース(Y水氏が勝手に決めていた)期待と不安の山行の始まりです。

当日6:30マイクロバスにぴったり9人で乗り込み西諫早駅を出発、曇り空の中どうか一日もってくださいと祈りながら牧の戸をめざす。

牧の戸峠にてトイレ、準備体操を済ませゆっくり組と別れて9:45いざ久住山へ。足元には小さな紫色の花が所々寂しそうに残っていた。イワカガミの花と教えて頂く。6月頃はとても綺麗で楽しみが増すとの事。歩を進めるにつれ小石がゴロゴロと現れ足の置き場に注意しながら登る。12:10頂上に到着 ガスが視界をさえぎる中で記念撮影。ここらで昼食の予定が強風の為とりあえず下山。12:27久住と中岳の分かれ地点で昼食にありついた。でも風が冷たく寒い。ダウンを着込んで次の目的地中岳をめざす。

途中左手に池が見えてきた。F岡リーダーは池のすぐ脇の道を歩いてくださり気分転換ができた。何か生物は居ないかと目を凝らすが無かった。目的地の中岳が見えてきた。

「がんばれ自分」と励ましながら13:20中岳山頂に到着。1791mからの眺めはさぞ!とおもったが…ガスだった。(泣)13:30今日最後の目的地 白口岳に向かう。約1時間で到着。

実はここからの下りが今日一番の難所と聞かされる。怖いな～と思いながら歩き始める。

急傾斜の岩の道を降りる。全く気の抜けない足場の連続。ゆっくりゆっくり先輩方に降り方を教わりながら後ろ向きに降りる。笹のトンネルの道は滑りやすいので人の歩いていない両脇に足を置いて慎重に進む。いつしか膝はガクガク太ももはパンパンになっていた。途中の休憩ポイントに着くとF岡氏のすぐ後ろを同じペースでずつと着いて行ってたあの美形のF代さんが大の字状態でのびていた。でもF代さんはバテた姿もステキでした!!。さあ、あと一息、張るぞ。しばらく行くと白口谷と坊ガツルの分岐点に到着、ここで少々時間



をロスしたが私にとっては丁度いい休憩時間となった。16:15 予定より 15 分早く法華院温泉に到着。長い健脚コースの一日目が終了した(^o^)

翌日は朝から雨。

予定していた大船山への登山は諦めた。昨日の疲れで太ももパンパンの私は少しホッとした。

8時に宿を出発 大船山登山道を確認し今回はここから登りますから覚えておくようにとのお達しがあった、その後林道をのんびり歩いた。下って行くに連れ紅葉が鮮やかになりあちこちで撮影会が始まった。9:56 林道から近道へ進む 色とりどりの落葉が黒土の地面をおおっている。本のしおりに出来そうな綺麗な色の落葉なのに雨に濡れてしまっって残念(T.T) 慎重に歩いたつもりだったが最後に尻もちをついてしまった。10:50 吉部登山口ゲートに到着。

ゆっくり組はすでに到着して待っていてくれた、すぐにマイクロバスがお迎えに来てくれて牧場の湯へと運んでくれた。

ゆっくり温泉につかり昼食をとって途中九重大吊橋を經由して 16:40 西諫早駅に到着した。

楽しかった山行が無事終了しました。今回の山行で皆さんと親しく交わられた事、有無を言わず健脚コースを歩かされた事で自信がついた事などたくさんの収穫でした。

皆さん本当にありがとうございました。

それから車を止めさせてくださった T 村さんありがとうございました(^o^)/ (吉川 記)

## 登山で強く美しい体をつくるカルチャー3

### 脂肪を効率よく燃やすには

#### \*有酸素運動が体脂肪を燃やす

有酸素運動には「体脂肪を燃焼させる」という効果があります。

有酸素運動では、一定時間を超えると、体に貯蔵している「脂肪(中性脂肪)」をエネルギー源として使います。脂肪は体脂肪として皮膚の下(皮下脂肪)や内臓のまわり(内蔵脂肪)に貯蔵されているので、運動エネルギーとして使われればその分減らすことができます。

余剰な皮下脂肪が減れば、体のラインはすっきり美しくなります。同様に、余剰な内蔵脂肪が減れば、ウエストが細くなるだけでなく生活習慣病のリスクを減らすこともできます。まさに、一石二鳥なのです。

#### \*糖質、脂肪、蛋白質がエネルギー源

長時間の運動である登山は、ダイエットに適しています。脂肪を燃焼している時間が長ければ長いほど、余剰な脂肪を燃やしていけるからです。「脂肪が燃える」とは脂肪が分解されてエネルギーに変わる事です。ひとが活動するためのエネルギー源はいくつかあり脂肪もその一つです。脂肪の他に「糖質」と「たんぱく質」があり、脂肪と合わせて「三大栄養素」と呼ばれています。

三大栄養素は、必要に応じてエネルギー源として使われますが、使われる順番がある程度決まっています。また、運動強度によっても変わります。

そこが、脂肪を効率よく燃やすための大事なポイントです。

「強く美しい体をつくる登山エクササイズ」 誠文堂新光社より



九重の景色 2点 大船林道&鳴子川



薩摩路への旅・磯間嶽&金峰山の岩登り



目指すは磯間嶽



こんな岩を回ったりして



ほら、近ずいてきたよ



途中で撮影、誰かお花摘み



最後の一登り、慎重に



金峰山の岩場で集合



華麗な岩の仙人 80歳！



初心者合格！



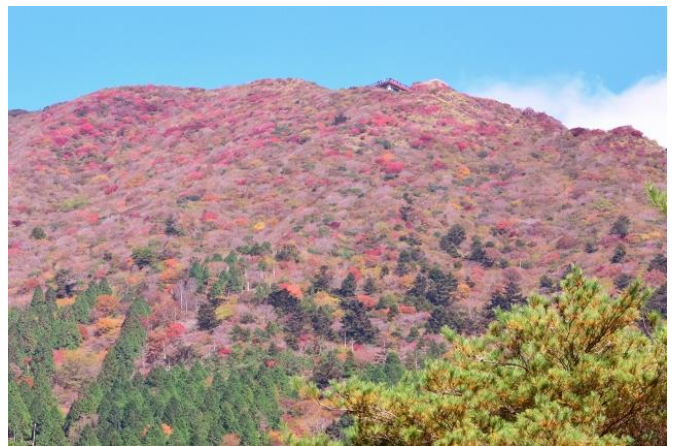
足が長すぎて困る？



11月3日雲仙の紅葉の写真です。野中氏より



愛野の展望台からの日没 17:21 芸術的！



10月26日  
大船山の紅葉



おれんじニュース 297	
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 編集委員	山下ちず子 福岡正廣、鎗水律夫、中野美津子、山口いつ子、 山下文代、林和子、兵庫芳隆(事務局長)
発行年月日	2014.11.26
財政担当	
郵便振替口座	
ホームページ	<a href="http://orangehikingclub.com/">http://orangehikingclub.com/</a>

今月は紅葉の写真が多く紙面が綺麗ですね。この他にも大船の紅葉や白雲の池の湖面に映った写真等送っていただきました。ありがとうございました。空気が澄んで美しい写真が撮れる季節になりました。でも寒いのでお身体を大事にして芸術写真撮って送って下さい。待ってます。(山下ちず子)