

おれんじニュース

No352

2019年7月



五月の北アルプス

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
平尾台の大平山&貫山	4
平治岳	5
クリーンハイキング	6
牧の山・青螺山・黒髪山	7
5月の北アルプス 蝶ヶ岳	8
おれんじカレンダー	10

2019年	7月	8月	時間	場所
専門部会	9日(火)	13日(火)	13:30~15:30	西諫早
全体集会	24日(水)	28日(水)	19:00~21:00	公民館

7月


 月例山行案内

部	技術研修部	山行部	自然保護部	ひまわり部
月/日(曜)	7/7(日)	7/14(日)	7/21(日)	7/26(金)
山名(行事)	多良岳縦走	井原山	鷹取山・城山	金泉寺
地 図	多良岳	雷山・背振山	佐賀北部	多良岳
集合場所	西諫早駅 7:00	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫早駅裏 7:00 西諫早駅 7:10	諫早駅裏 9:15 西諫早駅 9:00
難 易 度	体力 1~2 / 技術 1~2	体力 1 / 技術 1	体力 1 / 技術 1	体力 1 / 技術 1
帰着時間	18:00	18:30	17:00	15:00
歩行時間	4.0 or 7.5h	4.0h	4.0h	2.5h
交通手段	マイカー	マイクロバス	マイクロバス	マイカー
宿泊施設	無し	無し	無し	無し
温 泉	無し	有り	有り	無し
参加費	1,000	4,500	5,000	500
申込期限	6/30	6/30	7/14	7/20
集 約	山下ちず子	田村	中野	林孝子
備 考	夏のアルプスに向けての訓練登山です。エスケ-プル-トもあります。	洗谷コースで沢沿いの涼しいコース。	二つの山とも山城の跡樹齢 700 年の大イチョウ。	オオキツネノカミソリ見物。

8月

部	自然保護部	技術研修部	ひまわり部	山行部
月/日(曜)	8/10(土)	8/18(日)	8/23(金)	8/25(日)
山名(行事)	岳切溪谷, 角埋山	前門岳	戸ノ間の滝・論所原	古処山
地 図	宇佐市・玖珠町	十籠(八女)	雲仙	甘木
集合場所	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫早駅裏 6:20 西諫早駅 6:30	諫早駅裏 9:15 西諫早駅 9:20	諫早駅裏 6:50 西諫早駅 7:00
難 易 度	体力 1 / 技術 1	体力 1~2 / 技術 1~2	体力 1 / 技術 1	体力 1 / 技術 1
帰着時間	18:00	17:30	15:00	18:30
歩行時間	1.0h	3.5h	2h	4.0h
交通手段	マイクロバス	マイクロバス	マイカー	マイクロバス
宿泊施設	無し	無し	無し	無し
温 泉	無し	有り	無し	時間次第
参加費	5,000	5,000	600	4,000
申込期限	8/3	8/10	8/18	8/19
集 約	中野	山下ちず子	林孝子	田村
備 考	延長約 2 kmの川床の 1 枚岩を清流に浸りながら歩く涼を求める。	沢の涼しい道を歩きます。	水量、溪谷共に島原半島随一です・	小京都秋月の散策。つげの木の群落、岩の造形。

事務局より

◇ ひざ痛と脚つり対策

大腿前の筋は加齢に伴う筋肉量の減少が一番起こりやすい部位です。膝関節は大体骨と脛骨をしっかりとつなぎ、大腿前の筋はひざが前に出すぎるのを防ぎ、膝をかばい歩行時のバランスを維持している。従って、ひざ痛の予防、改善策は大腿四頭筋の強弱が大きく関わり、故障すると歩行中にバランスを崩しやすく**転倒・滑落**の要因にもなる。(登山時報6月号より)

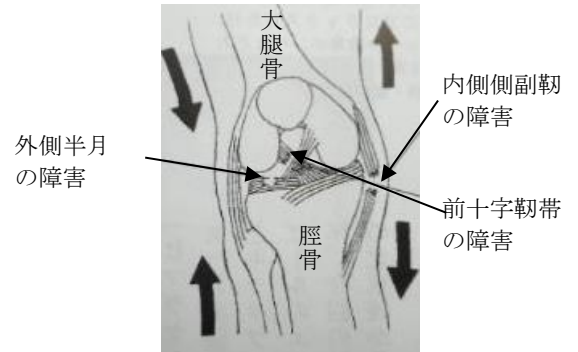


*ひざ痛の予防

- ・脚力に応じた歩行速度、サポートタイツ、テーピング、インソールの使用。
- ・脱水状態をさけ、身体の冷えを予防する。

*下肢の痙攣(足つり)

- ・ふくらはぎの筋トレ(踵の上下、片足立ち)
- ・つった場合は足先、足首全体を手前にひきつけている部分を手前に伸ばす。
- ・痙攣がおきやすい人は芍薬甘草湯を常備する。



◇ 草鞋・草履教室その3

昨年10月より行われてきた草鞋・草履教室も5月をもって終了した。完成した作品は見事で、熟練者並みの仕上がりとなっています。受講者の皆さんご苦労様でした。



・一言感想

- ☆半年間の教室で、布草鞋, 草履とも作り方が分るようになったが、指の不器用さは治りません。沢登り用草鞋が作れるようになり大変うれしく思います。
- ☆布草履は色やの質感を選ぶ難しさがあると共に楽しさでもあります。
- ☆スムーズに指が動いてくれない不器用さ、一度二度で覚えられない自分に嘆いてばかりでした。曲がりなりにも出来た不細工な草履を見て一人喜んでいきます。楽しい教室でした。



◇ キレンゲショウマ鑑賞登山

- ・期日：7/22～23 宮崎県高千穂町～諸塚町(キャンプ泊 申込み：川原まで)

◇ 県連便り

- ・平和大行進
期日：8月1日(木)～8月6日(火) 場所：三川内支所～原爆中心地(県央地区：8月4日)
- ・原爆遺構巡り・平和登山
期日：9月29日(日) 場所等の詳細は決定次第連絡します。
- ・「元気の出る集会 in 佐賀」
期日：2019年9月7日(土)～8日(日) 場所：佐賀県北山少年自然の家
主催：日本勤労者山岳連盟 九州ブロック協議会
主管：佐賀県勤労者山岳連盟

◇ 水曜登山

月日	場 所	参加数	行 程	備 考
5/29	五家原岳	11	水神様 9:30～紅葉谷展望岩～五家原岳 11:00～水神様 12:00	ベニトウガン等
6/5	雲仙岳	10	仁田峠 9:20～雲仙新道～普賢岳 12:30～妙見神社 13:40～仁田峠 14:30	オヤマレンゲ 開花
6/12	雲仙岳	8	仁田峠 9:30～妙見神社～雲仙新道～普賢岳 12:10～仁田峠 13:30	ヤマボウシ開花
6/19	雲仙九千部岳	10	田代原牧場登山口 9:45～九千部岳 11:45/12:00～田代原北登山口 13:20	ヤマアジサイ開花

5/25(土) 平尾台の大平山(587m) & 貫山(712m)

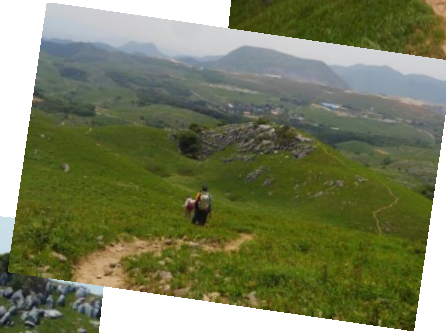


白石 豊島 田中 田村 工藤 堺 西 高田 福岡
 鎗水 中里 山本(久) 岩永 中村(和) 山本(政)

行程

(往)本諫早駅 6:10—諫早駅 6:20—西諫早駅 6:30—
 吹上峠(8:50)9:13～大平山 10:00～四方台 10:50
 ～貫山 11:30(昼食,清掃)12:00

(復)貫山 12:00～四方台～
 中峠 12:50～茶ガ床園
 13:25～西諫早駅 16:20
 ～諫早駅 16:30～本諫早
 駅 16:40



ちよつと感想

*新緑に映える石灰岩、さわやかな五月の風と可憐な野の花で身も心も癒された。

*草原の中の羊群を見て、ジンギスカンをたべたいな〜

*今年の四月にも来たが、その時は反対側の山のみでオキナグサを見るためでした。今回は大平山、貫山を久しぶりに登り、雄大な景色を楽しみました。

*話には聞いていましたが、平尾台に行ってビックリ。五月の風の中、天気にも恵まれ、花に癒された楽しい山行でした。

*平尾台の雄大な景色、カルスト台地、新緑がとても素晴らしい。

私の出身地愛媛県にも四国カルストがあります。いつか皆さんを案内したいと思います。

登山概要

野焼き後の春の平尾台は新緑に映える羊群原の景観が絶景です。ここは日本の3大カルストの一つで、国の天然記念物に指定されています。今回は健脚コースに挑戦し、ゆっくりと時間をかけて登って行きました。

石灰岩や植物は採取禁止になっている貴重さです。

全国的に高温対策が求められていたが、高原で風が通り水分補給にも気を遣ったので全員無事山行できました。



白アザミ



フナバラソウ





6/2(日) 平治岳 (1,642m)

登山概要

小雨模様で出発。吉部の里でバスがちょっとした迷路にはまるが予定通り登山口到着。山開きの混雑を避け一般にあまり知られていない平治岳北登山道をとる。唯一の梯子場を超えてから昼食。長い上り坂を喘ぎながら進む。1時過ぎに山頂到着。ミヤマキリシマは咲いているものの当たり年に比べ 50~60%程度とやや寂しい。30分程鑑賞して大戸越へ。途中ミヤマキリシマの白色株が1株、これは珍品。下山は平治岳山麓路を北上し大船林道経由で往路を戻す。途中、往路とは別の中腹路をたどり吉部登山口へ。6時間30分とかなり長く厳しい工程であったが、全員元気に踏破することが出来た。

行程

(往) 諫早駅 6:20-西諫早駅 6:30-金立 SA 7:40/7:50-九重 IC8:50-吉部登山口 10:00/10:15~大船林道 10:50~4号集材路 10:58~平治岳北登山口 11:09~岩場はしご 11:35(昼食)12:00/12:20~平治岳 13:10
(復) 平治岳 13:30~大戸越 14:15~坊がつる吉部分岐 14:45 大船林道~平治岳中腹路 ~吉部登山口 16:30/16:50-九重 IC-金立 SA-大村-西諫早駅 20:30-諫早駅 20:45



国分 村川 今坂 白石 坂口 鎗水 大原 松岡 堺 豊嶋 山下 金丸 工藤 福岡 川原 金丸な



大戸越から平治岳

ちょっと感想

*山一面のミヤマキリシマがとても綺麗で感動しました。雨で中止になるのではと心配していましたが、お天気も何とか持って山登り出来て良かったです。

*ガスの中のミヤマキリシマも風情があって良かったです。花の中での写真も皆さん良い顔だった事でしょう。

*北ルートは初めてであり、それをやりたくて参加しました。裏年でミヤマキリシマは少しであったが、やっぱり綺麗だった。



平治岳下り



白いミヤマキリシマ



岩場の梯子

6/9(日)

土師野尾ダム&八天岳

クリーンハイキング



川原 松岡 大久保 西 堺 乾 丸田 今坂
金丸 田中 下釜 中里 山口 中野 吉川 高森

概要 全国労山とタイアップしたクリーンハイキングである。桜やツツジで賑わった土師野尾ダム周辺を清掃を行い、その後、八天狗と稲妻大蔵で有名な八天岳(二九六m)に登った。珍しい大石や記念碑がありました。山頂の三角点は藪の中でした。この日はほどよい天気温泉に入る人もなかった。

行程 諫早駅裏 8:00—西諫早駅 8:10—土師野尾ダム 8:25 清掃(9:50まで)
—八天岳登山口 10:30～山頂 11:10 昼食、山頂出発 11:45
～八天岳登山口 12:05 解散 12:25



ちょっと感想

- * ゴミが少ないと思っていたが、みんなで拾うと結構ありました。いい事したなあ!
- * 道路脇のフェンスの向こう側手の届かない場所に多量のゴミ有り、回収出来ず残念でした。
- * クリーンハイキングで心もクリーンになりました。八天岳も丸太階段はハードでしたが気持ち良く登れました。又、弁当を持参していなかった私に沢山の差し入れ、有り難うございました。
- * 土師野尾ダム周辺は、幹線トンネル工事の影響か今年の少雨のせいかわ、ダムの貯水量が少なくダム以前の田畑の畦道も現れ、そこにバイク、自転車、タイヤなどが捨てられていた。いつもは満々の水に周囲の木々が水鏡となって美しい風景を呈しているのに、見たくないものを見てしまい残念でした。八天岳は地元の人たちの手入れのお陰で石坂、土俵回りなど綺麗で気持ち良く歩かせてもらった。

今回のゴミ 燃えるゴミ 8 kg ペットボトル 3 kg 空き缶 5 kg 危険物 3 kg 陶磁器 1 kg 空瓶 1 kg

ひとり言 登山者はゴミを持ち帰るのは常識になっていますが まだまだマナーを守れない人達が多過ぎる、情けない、一人一人が自然保護に関心を持って欲しいと思います。

牧の山 (553m) 青螺山 (616m) 黒髪山 (516m)

山下(ち) 川原 吉川 松岡 豊島 今坂
大久保 堺 乾 工藤 久保 畔崎 田村
田中 福岡 郷野 中村 前田 林



行程

西諫早駅＝諫早 IC—嬉野 IC＝9:00 牧ノ山登山口 1 班 3 班下車＝9:10 竜門ダム駐車場 2 班下車

2 班: 竜門ダム駐車場登山開始～11:30 黒髪山(昼食)～13:30 西光密寺(バス乗車)

1, 3 班: 8:35 河鹿橋登山口発～10:30 牧ノ山頂上～11:27 青牧峠～12:16 青螺山(昼食)
～見返り峠～14:16 雌岩～14:59 黒髪山(天童岩)～15:30 西光密寺(バス乗車)＝黒髪の湯
16:40＝諫早着 17:40

1, 3 班の内の 4 名: 11:30 牧ノ山～12:35 青牧峠近くの分岐～14:10 竜門駐車場

登山概要

牧ノ山から青螺山を経て黒髪山に至る。なかなか手の抜けない縦走でした。

天候は涼しい風が吹いてベストな状態でした。登山口から牧ノ山までの急登もきつかったのですが、青牧峠を経由後の青螺山までの登りが要所々々にロープで補助されてはいましたが、きつかったと思います。直登コースの大久保さんから、今回の目玉でもある黒髪ランの情報を貰ったのに見落としとしてしまい、誠に「ザ、ザ、残念でした」会長の得意ネタをパクらせていただきました。



来年は双眼鏡を持って幻の黒髪ランをキャッチしよう。



一口感想

* 黒髪山は初めてで変化に富み、疲れ知らずの山でした。大好きな温泉にも入れて最高でした。

* 低山だけどアップダウンが激しく厳しい山行でした。

* 今日黒髪山を楽しむ事が出来ました。岩場も鎖場も大変でしたが山頂から見る絶景に疲れも吹っ飛びました。

オレが堺だ。





ストレッチ……イタタ

5月の北アルプス 蝶ヶ岳



横尾から残雪の急登を登る



稜線に出たぞ

参加者

鎗水 金丸 中野 高森 白石 北島(カルチャー)

行程

5/14 長崎空港 17:25—神戸空港 18:30—新大阪 19:57/21:39

5/15 上高地 5/15 5:20/6:00～明神荘 7:20/8:00(朝食)～徳澤 9:30～横尾 10:40/10:56～槍見台(昼食)12:09
～横尾分岐 16:23～蝶ヶ岳ヒュッテ 17:13

5/16 蝶ヶ岳ヒュッテ 7:17～横尾分岐 7:50～旧蝶ヶ岳 7:58～蝶ヶ槍 8:06～横尾分岐 8:31～雷鳥遭遇 8:44
～蝶ヶ岳ヒュッテ 8:58/9:18～蝶ヶ岳 9:22/9:33～お花畑 9:50～妖精ノ池 9:57～長堀山 10:26
～ピーク 10:40～昼食 11:40/12:00～徳澤 14:05/14:16～猿遭遇 15:08～明神館 15:23

5/17 明神館 8:00～明神橋 8:05～穂高神社(明神池)8:08—(治山運搬路)—岳沢登山口 8:51～河童橋 9:25
～上高地 BT 9:33—JR 松本駅 11:57—JR 名古屋駅 15:01—名古屋空港 16:03/18:15—長崎空港 19:40

3090m
前穂高岳

3190m
奥穂高岳

3110m
涸沢岳

3106m
北穂高岳



← サイテングラート
涸沢

屏風岩

雷鳥

5/14(火)~17(金) 残雪深き名峰に魅せられて



蝶ヶ岳から見る白く雄大な穂高連峰



無事下山、感謝の舞

登山概要

5/15 明神館で 7:00 に朝食。この先不要な荷物を預けて身軽になり横尾まで歩く。横尾山荘脇の登山口より蝶ヶ岳を目指す。すぐに残雪があり所々凍りついている。アイゼンを着けて結構な残雪の急登を登る。目印やトレースもあるので迷う事はないが、横尾分岐(稜線)まで予定より 1 時間オーバー。稜線から雪の槍ヶ岳から穂高連峰を始め 360 度見渡せる。感動的な瞬間である。

5/16 早朝稜線を引返し、往復 1 時間半かけて蝶ヶ岳まで出かける。ずうっと雪の槍ヶ岳・穂高連峰が青空の下に光って見える。見飽きる事がない。途中雷鳥に出会いカメラで追い回す。

9:30 蝶ヶ岳ヒュッテを発ち長堀ルートで徳澤に向って下る。お花畑(今は残雪に覆われているが)から先は樹林帯に入るので、周りの景色は見えぬ。また残雪深し、何度雪を踏み抜いた事か。長堀山を過ぎて急坂にかかるが、その長い事。でも全員無事徳澤園に下山でき一安心。

大キレット

南岳
3083m

中岳
3084m

大喰岳
3101m

槍ヶ岳
3180m

ちよつと感想

* 天気にも恵まれ雪に覆われた山々を目にし、現実のものとは思われず感動、感動の連続。一言では言い尽くせない。その上、蝶ヶ岳の山小屋では喜寿を皆さんに祝ってもらい、こんな幸せを経験できるとは思っていませんでした。

* 手に届きそうな槍の穂先。槍から穂高までの稜線が手に取るように分り、今にも縦走出来そうな気分になる。雪渓登りはこたえたけど、素晴らしい絶景に接して本当に良かった。

* テレビや写真で見るとよりも大迫力の連峰景観に圧倒され。天候と仲間に恵まれ、雷鳥や猿達にも会えたり、食事でも美味しく最高の登山でした。

* 五月のアルプス山行は初で少々緊張感の中で登山開始。二輪草の群生に心ならずも予想以上の積雪にアイゼンが大活躍。稜線のハイマツでは雌雄の雷鳥に出会い、晴天下の雪の槍ヶ岳、穂高連峰のロケーションには息を飲むほど感動した。またメンバーの和気藹々の雰囲気にも更に充実感が増しました。

* 晴天に恵まれた四日間に感謝。新緑の美しさもさる事ながら、まるで絵画がきのような雪を被った北アルプスを同じ目線で見た時、頑張った登った者へのご褒美だと思った。あの素晴らしい風景は九州では見られない。雷鳥に出会えた事もラッキーでした。

* 残雪深き五月の北アルプスを見たいと胸に温めて一年。槍ヶ岳から穂高連峰が予想を超える厳しさと美しさで迫る。それはTVや写真の比ではない。最終日は梓川沿いを二時間ほど散策したが、美しい自然に浸り、余韻の残る山岳登山でした。

おれんじカレンダー

7月			8月		
1	月		1	木	
2	火		2	金	
3	水	水曜登山	3	土	
4	木		4	日	
5	金		5	月	
6	土		6	火	
7	日	多良岳縦走(技研)	7	水	水曜登山
8	月		8	木	
9	火	専門部会	9	金	
10	水	水曜登山	10	土	岳切溪谷・角埋山(自然保護)
11	木		11	日	
12	金		12	月	
13	土		13	火	専門部会
14	日	井原山(山行)	14	水	水曜登山
15	月		15	木	
16	火		16	金	
17	水	水曜登山	17	土	
18	木		18	日	前門岳(技研)
19	金		19	月	
20	土		20	火	
21	日	鷹取山・城山(自然保護)	21	水	水曜登山
22	月		22	木	
23	火		23	金	戸ノ間の滝(ひまわり)
24	水	水曜登山, 全体集会	24	土	
25	木		25	日	古処山(山行)
26	金	金泉寺(ひまわり)	26	月	
27	土	コンパニオンレスキュー	27	火	
28	日		28	水	水曜登山, 全体集会
29	月		29	木	
30	火		30	金	
31	水	水曜登山	31	土	コンパニオンレスキュー

*水曜登山：8:00／コンパニオンレスキュー：9:30 西諫早駅集合 いずれも川原顧問所掌

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	中須賀 孝正
編集委員	鎗水律夫、福岡正廣、松岡正樹、工藤学、林孝子 中野美津子、田中静香、高森陽子、高田啓子
発行年月日	2019/6/26
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com

	<p style="text-align: center;">安心! 5年間保証</p> <p style="font-size: small;">・施工後も年に1回の無料点検 ・最大5000万円の損害賠償保証付</p>	<p style="text-align: center;">床下点検・見積無料</p> <p style="font-size: x-small;">キャンセルされても 料金が発生すること は一切ございません。</p>	<p style="text-align: center;">シロアリ予防, 駆除・パソコン販売, 修理</p> <p style="text-align: center;">合同会社 まずは、お気軽にお問い合わせください。 三喜企画 0957-47-5988</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------