

# おれんじニュース

No377

2021年10月

## CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	4
経ヶ岳	5
北アルプス大縦走	6
おれんじカレンダー	8

北アルプス(奥より朝日岳、雪倉岳、鉢ヶ岳)

2021年	10月	11月	時間	場所
専門部会	12(火)	9(火)	13:30~15:30	西諫早公民館
全体集会	27(水)	24(水)	19:00~21:00	

10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)	10/10(日)	10/17(日)	10/24(日)	10/29(金)
山名(行事)	金毘羅山、天狗山	八郎岳	戸町岳～熊ヶ峰、	碁盤ノ辻
地 図	長崎東北部	長崎西南部	長崎東南部、西南部	諫早南部
集合場所	西諫早駅 8:00	西諫早駅 8:00	西諫早駅 8:00	諫早駅西口 9:00 西諫早駅 9:20
難 易 度	体力 1/技術 1	体力 1.5/技術 1.5	体力 1/技術 1	体力 1/技術 1
帰着時間	16:00	16:30	15:00	13:30
歩行時間	3.5～4.5h	5.0h	4.5h	2.5h
交通手段	マイカー	マイカー	マイカー	マイカー
宿泊施設	なし	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし	なし
参加費	700	1,000	1,000	800
申込期限	10/3	10/10	10/17	10/25
集 約	山下ちづこ	田村	中野	田中
備 考	秋のダンギクを見に行きます。余裕のある人は先の天狗山までいきます。	松尾岳と千々峠の2コースで登山～八郎岳まで縦走。長崎港外を望む	大山教会から展望を楽しむ戸町岳・烏帽子岩を経て悪所岳・熊ヶ峰の急登に挑戦	碁盤ノ辻の頂上を九州自然歩道が通過している、展望はない、

11月

\*10月はコロナ禍の状況により、中止や変更の可能性あり

部	山行部	ひまわり部	自然保護部	技術研修部
月/日(曜)	11/7(日)	11/12(金)	11/14(日)	11/21(日)
山名(行事)	妙見、国見、普賢	妙見岳	帆場岳クリーンハイク	虚空蔵山
地 図	雲仙・島原	雲仙・島原	長崎東北部、東南部	彼杵・嬉野
集合場所	西諫早駅 8:00	諫早駅西口 9:20 西諫早駅 9:00	西諫早駅 8:00	西諫早駅 8:00
難 易 度	体力 2/技術 2	体力 1/技術 1	体力 1/技術 1	体力 1/技術 2
帰着時間	17:00	15:30	16:00	16:00
歩行時間	6.0h	4.0h	6.0h	3.5～4.0h
交通手段	マイカー	マイカー	マイカー	マイカー
宿泊施設	なし	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし	なし
参加費	1,000	800	700	700
申込期限	10/31	11/7	11/7	11/13
集 約	田村	田中	中野	山下ちづこ
備 考	10月から11月初旬の紅葉は見応えがあります。	雲仙の紅葉を楽しむ	現川駅から健脚・ゆっくり班に分かれ帆場岳を目指すクリーンハイク	秋の岩場歩きを楽しみます。岩屋観音の紅葉も見ごろだと思います。





## 事務局より

### ◇ コロナ対策

当会では新型コロナウイルス拡大防止対策として、10月の行動指針を以下のように決定しました。

1. 集合しての会議は中止。(メール、電話を利用する)
2. 県外への定例山行の自粛、県内での火曜、水曜、レスキュー、ボルダリングは規制なし。
3. 自主登山は個人の判断による。(計画書を事務局に提出、九州以外は県連にも提出)  
公共機関を避け、原則としてマイクロは13名以下、マイカーも小人数で、三蜜、マスク装着、消毒、事前の体温測定を徹底する。

### ◇ 「梅干しの効果」

2〜3粒/日で健康生活！



・梅干しの酸っぱさが唾液分泌を刺激して、食欲増進や殺菌の効果があり、またパロチンという若返りのホルモンも一緒に分泌する。

・ポリフェノールによる糖尿病予防、血圧上昇を抑えて動脈硬化を予防する。

また、カルシウムの吸収を助け、「梅リブナン」は抗酸化力、老化現象のシミ、しわ、癌や生活習慣病の引き金になる「活性酸素」の働きを抑える。

・「クエン酸」体内エネルギー源を燃やす、疲労原因の乳酸を体外に排出する。

・「エキポシリオレシノール」インフルエンザウイルスの増殖を抑制する。

・「シリンガレシノール」胃炎、胃潰瘍、胃がんにも影響を及ぼすピロリ菌の働きを抑制。

### ◇ 沢登り、涼しさを求めスリルのあるレスキュー訓練



涼しい沢登り



激流と死闘 30分やっと滝を征服

## 県連より

- ・平和登山：10月9日(土) 集合8時30分 ブリックホール前 ガイド：あゆみ陸門さん  
コース：ブリックホール～砲台跡～長崎防空本部跡(歴史民俗資料館横)
- ・被爆遺構巡り①：集合9時30分 平和記念像前 ガイド：カルチャー橋本さん  
コース：平和記念像前(10:00)～爆心地～原爆資料館～追悼記念館(12:30)  
\*原爆資料館入館料 200円 60歳以上は無料(運転免許証、保険証等年齢を証明出来るもの)
- ・被爆遺構巡り②：集合9時30分 平和公園入口銘板前 ガイド：あゆみ船井さん  
コース：平和公園～原子爆弾投下中心地～長崎大学医学部構内～山王神社
- ・登山フェスタは中止、9月23日の「コロナ渦中の登山展望集会」の取り組みは中止

# 定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

実施日	8月28日				
場所	小川内川	アンザイレン	ワイヤーナンキン	渡渉訓練	沢登り
参加数	11名				

## 火曜岩ハイキング

月日	8/24・川棚魚雷試射場遺跡	8/31・高岩山	9/7・眉山	9/14・一宮岳
参加	4名	9名	10名	6名
行程	9:00 西駅～10:10 川棚魚雷試射場遺跡～11:00 魚雷岳～14:00 緑地広場	9:00 西駅～10:20 宝原園地P～11:30 高岩山～12:30 空照師立像～13:10 一夜大使～14:00 宝原園地P15:30	10:25 登山口～11:10A班分岐～11:40 天狗山～13:00 登山口 11:00B班分岐～12:00 七面山～13:30 登山口	9:00 西駅～10:05 一宮岳登山口P～10:40 金泉寺～11:35 一宮岳～12:10 一宮岳登山口P
感想	魚雷試射場の建屋はさながら亡霊屋敷の感じがした。貴重な戦争遺産である。標高54mの魚雷岳までは登山口より20分程度。	雲仙災害後の温泉街はまだ通行止めが数か所あったが、雨上がりの新緑とそよ風は気持ちよかった。高岩山の展望岩も面白い。	山々は早くも秋の気配が濃厚で、少し色づいた木々も見られた。分岐から2班に分かれ、七面山組は急登があったがよく頑張った。	雨の山行だったが木々の緑が美しく、金泉寺も幻想的だった。
備考	魚雷試射場遺跡 	スリリングな揺れる岩 	眉山登山 	金泉寺 

## 水曜登山

月日	9/1 寺岳・佐敷岳	9/8 九千部岳	9/15 黒木P～舞岳
参加	6名	7名	12名
行程	8:00 西駅～9:20 寺岳登山口～10:30 寺岳～11:20 佐敷岳 11:50～13:00 津々谷の滝 13:20～14:25 登山口	8:00 西駅～9:30 田代原P～11:00 九千部岳～11:20 分岐 11:40～12:20 牧場分岐～13:00 田代原P	9:00 黒木P～11:20 中山越 11:50～12:25 舞岳～ウナギテ沢～14:50 黒木P
感想	県道沿いの鉄塔下に駐車し寺岳登山口から登る。一部の急坂を過ぎると展望の良い利作岩がある。津々谷の滝は霊場で約20mほどの高さがある。	霧もだいぶ取れて、九千部岳の頂上からは周囲の山々の霞んだ山容が趣を増して絵画のように思えた。	ウナギテ沢は最近の雨で増水しており、スリルがあった。お目当てのキノガサタケの見事にレース状に開花したのを見れて、満足でした。
備考	津々谷の滝・奇怪木 	九千部岳 	キノガサタケ・ママコナ 



# 8/29 経ヶ岳



経ヶ岳頂上

## 概要

長雨続きで久々の山行となった。参加者の中には20日から一ヶ月ぶりの登山という人も多くいた。快晴の中15名が2班に分かれて登山開始、久々の登山で身体が慣れていない事も考慮してゆっくりのペースで登る、結果平谷越で予定時間より遅れたためタワラギ山をカットした。倒木や崩れた箇所もあり足元は不安定な所が多かった。林道分岐から奥平谷への下りのやせ尾根では危険回避の為ロープを使用した。



センニンソウ



鎖場&岩場

## 一口感想

- \* 久しぶりの山行で、長い鎖場の岩場を登り、頂上に着いた時はホッと。しかし、下山も狸溜まりまで長く、そこからも、最後まで気を抜けないハードな下り。暑さにも負けず、どうにかついて行くことができ、良く頑張ったと自分を褒めてあげたい
- \* 久しぶりにみんなで登れてとても楽しかった。平谷越から経ヶ岳の登りは長い鎖場が続ききつかった、経ヶ岳はどのルートから登っても厳しいと思った。
- \* 奥平谷ー経ヶ岳。初めて先頭を歩かせていただいた。普段いかに前の方に頼って歩いているか反省。起伏に富んだ行程で、びくびく、ドキドキしました、楽しかったです。
- \* 久々の山行、疲れましたが楽しかったです。K氏の言葉を借りれば「山は楽しい」山はいいです。



平谷越で休憩





7/28~8/07

# 北アルプス大縦走

(前編 白馬岳～親不知)

國分記

この山行計画は昨年のものであったが、コロナ禍で中止せざるを得ず、今年に持ち越された。  
今夏になり、実行するか否か紆余曲折があった。日程が決定されたものの、台風8号接近の為、2日程ずらしての出発となった。

七月二十九日

久しぶりに乗る、大糸線の車窓から眺める山々は山頂部が所々ガスの中で、山名は分からなかった。山肌に雪を残した山々は見飽きる事はなかった。  
晴れてはいるものの、時折夕立の如く雨が降っては通り過ぎた。白馬駅よりバスで猿倉まで移動。猿倉壮泊は今回が初めてだった。

七月三十日

いよいよ大雪渓だ。猿倉で落石の注意を受けた。  
ヘルメットを被り、アイゼンを付けて登り始める。

久しぶりの雪上歩行だ。：：：と、私の目の前に立ちはだかる足が2本。あんなに広い雪渓上でひたすら登っている私の前に立ち、動こうともしない下山者がいた、私が避けた。大雪渓を過ぎて夏道の処々ビシヤビシヤの道をしばらく登る。

葱平からお花畑の中の道となり、じきに白馬頂上宿舎に着く。宿泊所の白馬山荘へはあとひと登りだ。

眼前の旭岳がどつしりと構え存在感がある。祖母谷温泉へのルートも確認できる。

七月三十一日

未明に山荘の屋根をたたく雨音がしたが、朝には快晴。白馬岳山頂は三度目にして360度の大展望を楽しめた。  
これより先は、私には初めてのコースでワクワクと期待が高まる。

本日は、雪倉岳を経て朝日小屋を目指す。三国境の分岐で蓮華方面への道と別れる。開けたザレの道はお花畑の道でもあった。その分、ガスれば方向を見失いかねないように思った。  
次から次へと現れる花々に感動しつつ、鉢ヶ岳の山肌をトラバース気味に進む。鈍頂ながら存在感のある雪倉岳へ登頂する。数組のパーティーがいた。

赤男山の山裾を経て、朝日小屋への水平道へ進む。雪渓が残った中の木道は爽快であった。湿地帯に水芭蕉とキヌガサソウの群落の共演に感動する。  
湧き上がるガスの中に朝日小屋が見えた時、ホツとした様な、まだあそこまで歩くのかと！ 本日の歩行、十一・五km

朝日小屋は気持ちの良い小屋だった。この女主人とお会いしたかった。パワフルさを感じさせる女主人だった。

壁には「山をなめるな！ 塩なめる！」と







八月一日

ヘッドランプで出発。朝日岳へ登頂。

山頂に着く頃、ちょうど正面に太陽が昇ってきた。下り始めて、辺り一面のハクサンコザクラの群落が素晴しかった。

吹上のコルの分岐で蓮華ルートと別れ、梅海(つがみ)新道へ。このコースを一日で踏破する人もいるらしいが、我々は二日間かけて日本海を目指す。本日は犬ヶ岳直下の梅海山荘までの予定。

白馬岳からこの辺りは白馬連山高山植物帯で、兎に角お花畑の連続だった。

雪溪・池塘(高層湿原)・沢あり、時には木道あり。お天気も良く、ガスに包まれる事もなくお花畑を充分に堪能する事が出来た。アヤマ平のヒオウギアヤメも魅力的だった。でも、楽しかったのは黒岩平までだった。黒岩山から梅海山荘にたどり着くまで尾根道歩きだった。時にすっぱり切れ落ちたやせ尾根を通過しながらのアップダウンの繰り返しで、ひたすら足を運ぶしかない。目的の山荘迄まだ三つのピークを残している辺りから遠雷が聞こえ始めた。犬ヶ岳まで尾根道で隠れる処もない、進むしかない。次第にポツポツ降り始めたが、立ち止まって雨具をつけてる時間がない。遠雷は響いている。やつと、本日最後の犬ヶ岳を通過して小屋にたどり着いた。ほどなく本降りになった。ひとしきり降って雨雲は通り過ぎて行った。

本日の歩行十二・七km。



八月二日

山荘入り口から、茜色に染まる雲間に光り輝く日の出を眺める。今日も良い天気だ。日本海を目指すぞ!と、出発時の意気込みはどこえやら、下り気味ではあるが、それでも辟易するアップダウンだ。白鳥山への登りはきつかった。

梅海山荘からは殆ど樹林帯での道で楽しみな花もなく、日本海を目指してもくもくと登頂し、そして下るのみだった。白鳥山から坂田峠まで怒涛の下りで、一気に下る。

青い海が木々の間から覗けるようになったが、また、ダラダラと登り、本日後に控えていた山を越して、一気に下ると、ついに国道に出た。あとは日本海へ、ゼロメートル地点へ。でも疲労困憊した心身には、打ち寄せる波に感動をかき消されるようであった。

親不知から魚津に移動して宿泊。

本日の歩行十三・三km。







# おれんじカレンダー

10月			11月		
1	金		1	月	
2	土	ボルタリング	2	火	火曜岩ハイキング
3	日	10月はコロナ禍の状況により、変更の可能性あり	3	水	水曜登山
4	月		4	木	
5	火	火曜岩ハイキング	5	金	
6	水	水曜登山	6	土	ボルタリング
7	木		7	日	妙見、国見、普賢(山行部)
8	金		8	月	
9	土	ボルタリング	9	火	火曜岩ハイキング, 専門部会
10	日	金毘羅山、天狗山(技研部)	10	水	水曜登山
11	月		11	木	
12	火	火曜岩ハイキング, 専門部会	12	金	妙見岳(ひまわり)
13	水	水曜登山	13	土	ボルタリング
14	木		14	日	帆場岳クリーンハイク(自然保護部)
15	金		15	月	
16	土	ボルタリング	16	火	火曜岩ハイキング
17	日	八郎岳(山行部)	17	水	水曜登山
18	月		18	木	
19	火	火曜岩ハイキング	19	金	
20	水	水曜登山	20	土	ボルタリング
21	木		21	日	虚空蔵山(技研部)
22	金		22	月	
23	土	ボルタリング	23	火	火曜岩ハイキング
24	日	戸町岳～熊が峰(自然保護部)	24	水	水曜登山(全体集会(西諫早公民館))
25	月		25	木	
26	火	火曜岩ハイキング	26	金	
27	水	水曜登山(全体集会(西諫早公民館))	27	土	コンパニオンレスキュー
28	木		28	日	
29	金	碁盤ノ辻(ひまわり部)	29	月	
30	土	コンパニオンレスキュー	30	火	火曜岩ハイキング
31	日				

川原顧問所掌 ➡ 火曜岩ハイキング(9:00)、コンパニオンレスキュー(月末土曜 9:30) 西諫早駅集合  
ボルダリング(コンパニオンレスキュー日を除く毎土曜 13:30) またたび

発行元	オレンジハイキングクラブ
発行責任者	鎗水 律夫
編集委員	鎗水律夫、福岡正廣、工藤学、中里利行、林孝子 中野美津子、田中静香、高田啓子、山下文代
発行年月日	2021/9/29
郵便振込口座	
ホームページ	<a href="http://orangehikingclub.com">http://orangehikingclub.com</a>