

# おれんじニュース

No384

2022年5月

多布施川の桜

## CONTENTS

月例山行案内	2
技術研修部年間計画	3
お知らせ	4
定期トレーニング	5
西海市松島桜坂	6
福智山・鷹取山	7
おれんじカレンダー	8

2022年	5月	6月	時間	場所
専門部会	10(火)	7(火)	13:30~15:30	西諫早公民館
全体集会	25(水)	22(水)	19:00~21:00	

5月



## 月例山行案内

部	山行部	自然保護部	ひまわり部	技術研修部
月/日(曜)	5/8(日)	5/15(日)	5/27(金)	5/29(日)
山名(行事)	英岩・本城・黒髪山	八女オルレ	高岩山	由布岳
地 図	有田	八女	雲仙	別府西部
集合場所	諫早駅西口 7:40 西諫早駅 8:00	諫早駅西口 7:40 西諫早駅 8:00	諫早駅西口 8:50 西諫早駅 9:10	諫早駅西口 6:20 西諫早駅 6:30
難 易 度	体力1.5/技術1.5	体力1/技術1	体力1/技術1	体力2/技術2
帰着時間	17:00	17:30	15:30	19:30
歩行時間	5.0h	4.0h	3.5h	5.5h
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	なし	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし	なし
参加費	3,500	4,000	700	4,000
申込期限	5/1	5/8	5/20	5/22
集 約	田 村	中 野	田 中	山下ちづこ
備 考	山頂からの展望よし	古墳群(童男山、丸山、岩戸山)、犬尾城址、一念寺など自然と歴史文化を巡る	宝原園地のミヤマキリシマ鑑賞	ミヤマキリシマやサクラソウに会える

\*5月迄は旧技研部と旧山行部の計画となっています。\*コロナ対策は適宜指示します。

6月

部	山行部	自然保護部	ひまわり部
月/日(曜)	6/5(日)	6/12(日)	6/24(金)
山名(行事)	大船山	鳴鼓岳・宇土山・烏帽子岳	鳥甲山と田代原散策
地 図	湯壺・大船	長崎西北部	島原・雲仙
集合場所	諫早駅西口 6:20 西諫早駅 6:30	諫早駅西口 西諫早駅 8:00	諫早駅西口 9:15 西諫早駅 9:00
難 易 度	体力2/技術2	体力1/技術1	体力1/技術1
帰着時間	19:00	16:00	15:30
歩行時間	5.5h	4.0h	3.0h
交通手段	マイクロバス	マイクロバス	マイカー
宿泊施設	なし	なし	なし
温 泉	なし	なし	なし
参加費	5,000	700	700
申込期限	5/25	5/29	6/20
集 約	高 田	中 野	田 中
備 考	ミヤマキリシマが見頃かな	広葉樹林の中での森林浴や鳴鼓岳での層雲を楽しむ	田代原でヤマボウシを鑑賞

## 2022 年度前期

## 技術研修部年間計画(登山教室)

\* 日程検討中

項目	実施項目	方法	4月	5月	6月	7月	8月	9月
装備	ザック	種類と選択 基準 机上講座		25	22			
	登山靴							
	雨具							
	ヘッドランプ							
	コンパス							
	衣服のレイヤー 沢靴							
知識	地形図とコンパス	机上講座			19			
技術	ルートファイディング	実地訓練			26			
装備	レスキュー用具	机上講座	27、30	27は全体集会后、30はコンパニオンレスキュー時				
技術	ボルダリング	週1訓練	毎週土曜 13:30~15:00(最終土曜は除く)					
	ロープワーク	基本訓練	30	28	25			
	コンパニオンレスキュー	応用訓練 実地訓練	30	28	25	30	27	24
知識	観天望気	机上講座 実地訓練						
技術	テント、ツェルト泊 沢登り、岩登り	実地訓練						
知識	救護(含低体温症、熱中症)	机上講座						
目標	山岳登山(雲の平、他)	実践登山						
装備	アイゼン、ピッケル	種類と選択						
技術	仮雪山訓練	滑落停止						
目標	雪山山行(大山など)	実践登山						
	海外登山などの検討	実践登山						
知識	山岳技術書	普及						

## 2022 年度後期

項目	実施項目	方法	10月	11月	12月	1月	2月	3月
装備	ザック	種類と選択 基準 机上講座						
	登山靴							
	雨具							
	ヘッドランプ							
	コンパス							
	衣服のレイヤー 沢靴							
知識	地形図とコンパス	机上講座						
技術	ルートファイディング	実地訓練						
装備	レスキュー用具	机上講座						
技術	ボルダリング	週1訓練	毎週土曜 13:30~15:00(最終土曜は除く)					
	ロープワーク	基本訓練						
	コンパニオンレスキュー	応用訓練 実地訓練	29	25	24	28	25	25
知識	観天望気	机上講座 実地訓練						
技術	テント、ツェルト泊 沢登り、岩登り	実地訓練						
知識	救護(含低体温症、熱中症)	机上講座						
目標	山岳登山(雲の平、他)	実践登山						
装備	アイゼン、ピッケル	種類と選択						
技術	仮雪山訓練	滑落停止						
目標	雪山山行(大山など)	実践登山						
	海外登山などの検討	実践登山						
知識	山岳技術書	普及						



## 事務局より

### 1. 第43回定期総会

4月2日(土) 13:30~16:00 西諫早公民館において第43回定期総会が開催されました。会長挨拶に続き、各部の議案(案)の説明後、質疑応答を行い議案採決されました。引き続き新役員を選出して承認されました。また、最後に永年功労者3名の表彰を行い閉会しました。



会長挨拶



永年功労者表彰

### 2. 2022年度新役員

顧問	: 川原慶紀	副会長	: 福岡正廣・大久保瓢舟
会長	: 鎗水律夫	副局長	: 中里利行
事務局長	: 工藤学	会計監査	: 大久保瓢舟
会計	: 高田啓子	副部長	: 国分徳子
技術研修部部长	: 渡辺研二	副部長	: 吉川春美
山行部部长	: 堺嘉孝	副部長	: 西寿男
自然保護部部长	: 今坂武敏	副部長	: 金丸勝
ひまわり山行部部长	: 福岡正廣	評議員	: 福岡正廣・大久保瓢舟
県連理事	: 松岡正樹・中里利行	労山基金	: 吉川春美
登山学校	: 鎗水律夫		
会場予約・配送	: 田中静香	HP	: 鎗水律夫
		おれんじニュース	: 編集委員会

## ◇ 春を食す! ② (提供: 白石・田中)

ゼンマイ



- ・ワタを取り、容器に入れたゼンマイに沸騰したお湯をかけ、重曹を入れ蓋をして一晩置き水洗いをする。水洗いは2日以上行う。
- ・だし汁で沸騰したら砂糖、酒を入れ落し蓋で3分程煮詰め、塩、しょうゆを入れ5分。
- ・炒めもの、天ぷらもよし

ワラビ



- ・容器に入れて重曹をかけ、沸騰したお湯をワラビが浸かるまで注ぎ、全体をまぜ、落し蓋をして8時間放置後水洗いをする。
- ・5cm程に切り和風だし、砂糖、醤油をいれ中火で煮る。
- ・天ぷら、ナムルもOK

タラノメ



- ・水分を取り、天プラ粉をつけ170度の油で揚げて塩で食す。
- ・水洗いして、ハカマを外し縦半分に切りフライパンで蒸し焼きに、緑が濃くなったらマヨネーズを絡め白っぽさがなくなるまで焼く。

## ◇ 県連より

- ・5月22日: 「自然観察」 場所: 白雲の池周辺 10:00 白雲の池P集合 15:00 解散
- ・5月22日: 「岩場の歩き方」 場所: 権現岩 10:00 清香園前集合 15:00 解散
- ・6月・・・「コロナ禍中の登山展望集会」・国民平和大行進・クリーンハイキングの予定

# 定期トレーニング

## コンパニオンレスキュー

実施日	3月26日	上半身ハーネス	マッシャー	ワイヤーナンキン	ショートローピング
場所	御館山				
参加数	5名				



## 火曜岩ハイキング

	3/8・高岩山	3/15・多良岳	3/22・虚空蔵山
参加	10名	9名	7名
行程	10:30 宝原園地P～11:30 高岩山 11:55～12:20 尾根分岐～14:30 宝原園地P	10:00 金泉寺登山口P～10:35 鬼の門 ～10:45 尾根分岐～11:30 多良岳～ 12:15 国見山～14:10 金泉寺登山口P	10:25 嬉野登山口～10:50 地藏堂～ 11:17 洞窟～11:45 虚空蔵山 12:15～ 13:45 嬉野登山口
感想	高岩山から下りトリカブト群生地より尾根に入り宝原園地までのルートは藪漕ぎと、急斜面で危険。	鬼の門から上がった尾根分岐付近はマンサクが見られた。国見山付近のマンサクは見頃だった。	大茶樹のある嬉野側からのルートは上木場や岩屋口に比べて、登山者も少なく荒れていて要注意。
備考	ゆりかご岩？・尾根道 	鬼の門からの急坂・マンサク 	岩場・洞窟 



## 水曜登山

月日	2/23・経ヶ岳	3/2・岩屋山	3/9・多良岳
参加	8名	9名	6名
行程	8:50 平谷トンネルP～10:40 馬の背～11:10 平谷越手前 100m～12:00 林道出合～13:30 奥平谷キャンプ場	9:30 檀原霊園P～12:30 弁当岩 13:00～14:00 ミチコ岩～14:55 檀原霊園P	9:10 黒木P～9:40 八丁谷～11:10 中山越～12:20 金泉寺 12:45～13:20 多良岳～13:50 西野越～14:50 八丁谷～15:20 黒木P
感想	狸だまりまで行く予定が、馬の背を通過した後凍結がひどく、アイゼンなしでは危険と判断して下山した。	岩屋山北部の弁当岩、ミチコ岩などがある岩場を歩いた。多くの奇岩があり面白いコース。なお、檀原霊園Pに止める場合は届け出が必要。	マンサクを期待して登ったが、まだ蕾だった。黒木から金泉寺のコースは、どのコースもハードで体力を必要とする。
備考	登山道・ツララ 	岩を巻く・岩場の尾根 	ハードな登山道・マンサク 

# 3/27(日) 西海市 松島 桜坂



フェリーでもスマホ三昧、相手は孫かな

10:50 松島港~11:05/11:40 桜坂  
 ~12:15/13:00 日本一小さな公園(昼食)  
 ~14:05/14:20 遠見山~15:00 松島港



小さな公園は広大な海のそば



檻に入っているみたいですね

快晴の下、群青色の海に目を細めて外海町を走る。瀬戸港から10分で松島に渡り、早速歩き始める。港から15分で桜坂に至り、満開の下をべちゃくちゃと歩く。海沿いに出て「日本一小さな公園」で大海原を眺めつつ昼食を摂る。海岸で遊び、次に遠見山を目指す。所々で甘夏を失敬、楽しく気楽な歩きであった。帰りは高速船で団体割引を交渉するもらちあかず、強引に船を乗っ取り、1割引き(30円)で対岸の瀬戸港で支払うおまけ付でした。(オレンジはハードネゴシエータ揃い)



金丸 今坂 田中 福岡 中里 白石 高森 高田 大久保 川原 川野 吉川 浦山(夫) 浦山(妻) 大原 野田 松岡 鎗水 渡辺

# 福智山(900.6m) 4月10日(日)

## 鷹取山(633m)

### 行程

西諫早駅 6:30—諫早 IC—八幡 IC—県道 22 号線—県道 62 号線—上野峡白糸の滝 P 着 9:30—登山開始 9:45～白糸の滝～虎の尾桜～源平桜～八丁の辻 13:00～福智山頂上 13:07(昼食)13:51 下山～8名鷹取山へ登る～鷹取山 14:47～上野登山口 15:57—八幡 IC—諫早 19:00

### 登山概要

白糸の滝から登り上野越えから下り、虎尾桜、源平桜、昭和桜等、盛沢山の山歩きであった。上野峡からの登りは結構厳しくて八丁の辻までが長く感じられた。滝、桜、山桜、足元のスマレ等楽しませてもらいながら歩くことが出来た。



源氏桜



ツクシヨウシヨウバカマ



フデリンドウ



センボンヤリ

参加者 石部 山下チ 松岡 久保 渡辺 大原 高森 畦崎  
福田 大久保 今坂 福岡 堺 國分 川野 陣川



### ちょっと感想

- ・久しぶりの山で死ぬ思いでしたが最後にグータッチ最高でした。
- ・虎尾桜、平家桜、源氏桜、鷹取山のスイセン、すばらしかった。
- ・久しぶりの遠出で皆様と楽しく歩けました。桜、少し残念でした。
- ・きつい登坂、色鮮やかな椿に癒されました
- ・程よい疲れです。福智山最高。



久しぶりのグータッチ  
〜〜〜



# おれんじカレンダー

5月			6月		
1	日		1	水	水曜登山
2	月		2	木	
3	火	火曜岩ハイキング	3	金	
4	水	水曜登山	4	土	ボルダリング
5	木		5	日	大船山(山行部)
6	金		6	月	
7	土	ボルダリング	7	火	火曜岩ハイキング(専門部会特別第1週)
8	日	英岩・本城・黒髪山(山行部)	8	水	水曜登山
9	月		9	木	
10	火	火曜岩ハイキング(専門部会)	10	金	
11	水	水曜登山	11	土	ボルダリング
12	木		12	日	鳴鼓岳・宇土山・烏帽子岳(自然保護部)
13	金		13	月	
14	土	ボルダリング	14	火	火曜岩ハイキング
15	日	八女オルレ(自然保護部)	15	水	水曜登山
16	月		16	木	
17	火	火曜岩ハイキング	17	金	
18	水	水曜登山	18	土	ボルダリング
19	木		19	日	地図・コンパス(机上講座、技研部)
20	金		20	月	
21	土	ボルダリング	21	火	火曜岩ハイキング
22	日	岩場の歩き方(県連)	22	水	水曜登山(全体集会、基本装備の説明)
23	月		23	木	
24	火	火曜岩ハイキング	24	金	鳥甲山・田代原散策(ひまわり部)
25	水	水曜登山(全体集会、基本装備の説明)	25	土	コンパニオンレスキュー
26	木		26	日	ルートファインディング(地図・コンパス、技研部)
27	金	高岩山(ひまわり部)	27	月	
28	土	コンパニオンレスキュー	28	火	火曜岩ハイキング
29	日	由布岳(技術研修部)	29	水	水曜登山
30	月		30	木	
31	火	火曜岩ハイキング			

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
編集責任者	高田啓子
編集委員	工藤学、福田清人、吉原昌弘、中里利行、 西寿男、山下文代、林孝子、福岡正廣
発行年月日	2022/4/27
郵便振込口座	
ホームページ	<a href="http://orangehikingclub.com">http://orangehikingclub.com</a> (一般参加希望者はHPより)