

おれんじニュース

No.394

2023年3月



岩宇土山 (春は名のみの風の寒さや)

CONTENTS

| | |
|--------------|----|
| 月例山行案内 | 2 |
| お知らせ | 3 |
| 定期トレーニング | 4 |
| 十坊山 | 5 |
| 長崎七高山巡り | 6 |
| 天山 | 8 |
| 難所が滝・仏頂山・宝満山 | 9 |
| おれんじカレンダー | 10 |

| 2023年 | 3月 | 4月 | 時間 | 場所 |
|-------|-------|-------|-------------|--------|
| 専門部会 | 14(火) | 11(火) | 13:30~15:30 | 西諫早公民館 |
| 全体集会 | 22(水) | 26(水) | 19:00~21:00 | |



月例山行案内

3月

コロナ禍の状況により変更の可能性があります。

| 部 | 技術研修部 | 自然保護部 | 山行部 | ひまわり部 |
|--------|---|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 月/日(曜) | 3/11(土)-12(日) | 3/19(日) | 3/26(日) | 3/31(金) |
| 山名(行事) | 中山仙境 天念寺岩峰 | 九州オルレみやま 清水山コース | 沓掛山&久住山 | 烏帽子岳 (長崎市民の森) |
| 地 図 | 豊後高田 | 柳 川 | 久 住 | 長崎東北部 |
| 集合場所 | 西諫早駅 7:00 | 西諫早駅 8:00 | 西諫早駅 6:30 | 西諫早駅 9:00 |
| 難 易 度 | 体力2/技術2 | 体力1/技術1 | 体力1.5/技術1.5 | 体力1/技術1 |
| 帰着時間 | 18:00 | 17:00 | 19:00 | 15:30 |
| 歩行時間 | 6.0 h | 4.5h | 5.0h | 4.0h |
| 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 | テント | なし | なし | なし |
| 温 泉 | なし | なし | なし | なし |
| 参加費 | 6,000 | 4,000 | 5,000 | 800 |
| 申込期限 | 3/4 | 3/12 | 3/19 | 3/27 |
| 集 約 | 川 原 | 田 村 | 吉 川 | 田 中 |
| 備 考 | 奇石奇岩が多く、この中で主に高城をピークとする所に登山ルートがあり、霊場にもなっている | みやまの悠久の歴史と季節ごとに変わる美しい自然を味わう | 春まだ浅い久住のマンサク登山。 アイゼン必携。 | 悪所岳からは熊ヶ峰への稜線や橘湾の遠方に雲仙天草を望む |

4月

コロナ禍の状況により変更の可能性があります。

| 部 | 技術研修部 | 自然保護部 | ひまわり部 | 山行部 |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------|
| 月/日(曜) | 4/16(日) | 4/23(日) | 4/28(金) | 4/30(日) |
| 山名(行事) | 釈迦院 3333段 大行寺山 | 古処山、屏山 | 烽火山 | 井原山・雷山 |
| 地 図 | 畝 野 | 甘 木 | 長崎東北部 | 雷山・背振 |
| 集合場所 | 西諫早駅 6:30 | 西諫早駅 7:00 | 西諫早駅 9:00 | 西諫早駅 7:30 |
| 難 易 度 | 体力3/技術1 | 体力2/技術1 | 体力1/技術1 | 体力1.5/技術1.0 |
| 帰着時間 | 18:00 | 17:30 | 15:30 | 18:00 |
| 歩行時間 | 3.5 h | 5.5h | 4.0h | 4.5h |
| 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 | 4,000 | 4,500 | 800 | 5,000 |
| 申込期限 | 4/10 | 4/16 | 4/24 | 4/23 |
| 集 約 | 浦 田 | 田 村 | 田 中 | 大久保 |
| 備 考 | 日本一の石段 3333 段 釈迦院に続く表参道「御坂」を登る。 | 花の百名山、古処山を楽しみます。ツゲの花、タニギキョウ、ミヤマハコベ他 | 江戸時代に長崎港警備の為外国船の渡来を急報する放火台が造られ烽火山と呼ぶ | 数多い花々を愛でる |

事務局より

*新会員の紹介

2月1日付けで浦山信彰さんが入会されました。
趣味でトライアスロンをされている頼もしい方で、体力は十二分にあると思います。皆さんよろしくお願ひいたします。



◇ 冬山登山(雪山)の安全訓練

2月4日に千々石海岸にて雪山登山の安全訓練を実施しました。服装、アイゼン装着、ストックの使用法、確保など砂浜を雪とみなし、必要な服装、アイゼンのセット後ストックを使用して歩行訓練を行いました。また、滑落時に備えアンザイレンと確保の方法をピッケルを使い実施しました。

*感想

- ・今回の訓練は自分を守る事だけでなく、同行者の安全を確保する為に必須である事を実感しました。
- ・アンザイレンでは、相棒の落下時のピッケルの使い方やロープの使用法は役にたちました。



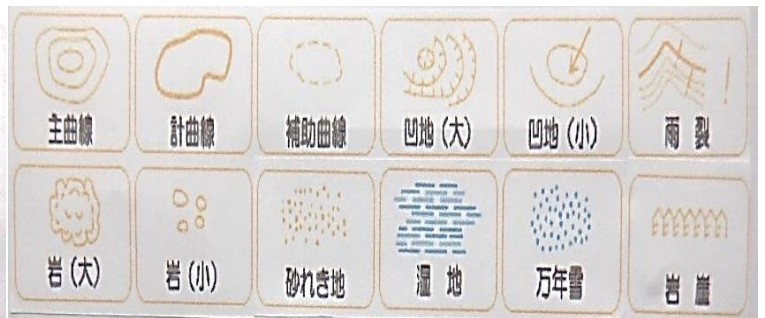
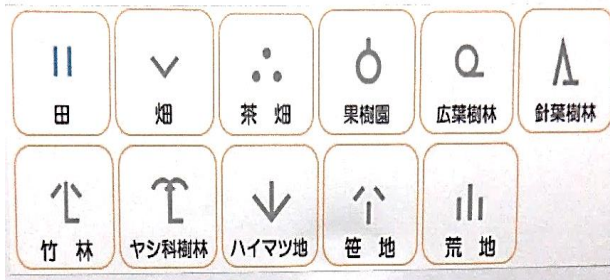
歩行訓練



確保訓練

◇ 地図記号クイズ

先月号の答え



◇ 本の紹介



著者：野中 径隆

1976年生まれ神奈川県出身

日本山岳ガイド協会

認定登山ガイド

内容：自分の能力を把握する事がバテない登山につながる。

苦手を解消すればもう山でバテない。

- ・楽に歩ける呼吸の仕方。
- ・筋肉の負担を減らす歩き方。
- ・安定して下山する為の秘訣。
- ・足の痛みを防ぐ靴の履き方など。

山と溪谷社

∴もうすぐ春ですね！
さあ、外に出よう

「啓蟄」とは

寒さが緩んで春の陽気になったことで土の中から虫たちが動き出す季節。今年3月6日です。



◇ 県連より

- ・大山の山頂と雪山ハイキング

場所：伯耆大山(鳥取県) 日程：2月24日(金)～26日(日) オレンジHC参加者5名(全体11名)

- ・長崎県勤労者山岳連盟 第58期定期総会 場所：長崎市市民会館予定
日時：4月16日(日)




定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

| | | | | | |
|-----|-------|---|---|--|---|
| 実施日 | 1月28日 | アイゼン装着訓練 | ワカン | 上半身ハーネス | ピッケルによる確保 |
| 場所 | 運動公園 |  |  |  |  |
| 参加数 | 8名 | | | | |



火曜岩ハイキング

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 月日 | 12/13 吾妻牧場 | 12/20 多良見虚空蔵山 | 12/27 御船山 |
| 人数・時間 | 12名・3.5h | 14名・3.0h | 6名・3.0h |
| 概要 | 牧場の里公園P～万里の長城～牧場の里公園 牧場の里を一周、のどかな散策となった。三面の馬頭観音を新たに発見。 | 虚空蔵山P～虚空蔵山～虚空蔵山公園～虚空蔵山P。 火曜登山打ち上げのうどん会をおこなった。おにぎり煮物、揚げ物かしわ飯など盛り沢山だった。 | 武雄図書館P～梅林登山口～北峰～岩峰～下山口～武雄図書館P 北峰からの下りは急坂なためロープを使用無事通過。西尾根岩峰はスリル満点。 |
| 備考 | 万里の長城  | 多良見虚空蔵山  | 北峰岩峰ピーク  |



水曜登山

| | | | |
|-------|--|---|---|
| 月日 | 11/23 銀嶺溪 | 11/30 摩利支天 | 12/14 山浦城 |
| 人数・時間 | 6名・4.5h | 9名・3.0h | 8名・4.5h |
| 概要 | 轟の滝キャンプ場P～銀嶺溪～小松尾公園～シャクナゲ群生地～銀嶺溪～轟の滝キャンプ場P。 晩秋の終わりかけの紅葉も風情があり良かった。 | シャクナゲの里P～摩利支天宮～鳥甲岳～シャクナゲの里P。 短時間での縦走となったが、のんびりと落ち葉を踏みしめての山行となった。 | 登山口P～山浦城址～城址周回～登山口P 古城跡で、山頂の稜線と巨岩があり一周30分程。歴史、城ファンには魅力的な場所。 |
| 備考 | 銀嶺溪  | 鳥甲岳  | 山浦城の山頂  |

2022 日 12 月 11 日 (曇)

十坊山(535m)浮嶽(805m) 女岳(748m)踏破

【行程】

06:30西諫早駅～高速～07:20多久IC～R497(唐津道路)～浜玉IC～R323～七山白木交差点
～R143～白木峠～09:05東登山口発～09:40十坊山頂上10:00～11:30白木峠～12:20浮嶽
(昼食)12:40～14:30女岳～雷山浮嶽線～15:10真名子登山口～唐津～高速18:00西諫早駅

【参加者】

堺嘉孝 金丸勝 乾利博 福岡正廣 山下ちず子 吉川春美 鎗水律夫 福田清人

今坂武敏 松岡正樹 陣川光子 中里利行

(十坊山往復) 高田啓子 大久保瓢舟 下釜ミツ子

……(バスにて真名子登山口へ)

(坊主岩に登って気持ちよかー)

【感想】

息を切らして白木峠からの尾根に登り着くと、曇天で玄海灘から吹きつける風が冷たかったが、右手に見える浮嶽が励ましてくれた。左への尾根は急登続きではあったが、展望を楽しみながら登った。

そして、山頂!! 台地状の広場に坊主岩と呼ばれる大岩があり登って楽しんだ。

山頂の眺望があまりにも素晴らしかったので、吹き付ける風も肌に心地よくも感じられた。

次の浮嶽では倒壊した無残な鳥居を眺めながら、早くの復旧を祈願した。昼食を摂っていると若い女性の二人連れが居たが、小さい水筒だけの軽装なのが気になった。ここでは記念の札がおいてあり持ち帰れるようになっていた。

最後が円錐形のキリっとした山容が美しいことで知られる女岳で霞んだ玄界灘が遠望できた。

3 山の踏破時間は合計6時間となり、コースもアップダウンのある長い距離となったが、無事に踏破でき良かった。

反省点は、帰着時刻が予定より1時間遅れた事。パンフレット通りに計画したが、余裕をもって計画を立てる事が大切だと思いました。



1/8(日) 長崎七高山巡り

参加者

堺、福岡、渡辺、畔崎、吉川、金丸、松岡、福田、今坂、久保
川野、浦、柿森、有川(一般)、佐藤(一般)
ゆっくり班ー鎗水、大久保、高田、工藤、高森、浦山、仲井(一般)



行程

8:15 諏訪神社集合～8:50 出発～9:50 金比羅
～仏舎利堂～11:15 健山～11:45 烽火山～妙相寺
～12:50 本河内ダム公園(昼食)13:20 出発
～14:10 豊前坊～14:40 彦山～15:30 愛宕山
～16:00 風頭山～16:15 竜馬像で解散
ゆっくり班ー8:15 諏訪神社集合～8:40 出発
～10:30 豊前坊～11:00 彦山(昼食)11:30 出発
～12:27 愛宕山～12:50 風頭山～竜馬像
～13:30 若宮神社で解散

登山概要

長崎の正月の風物詩「長崎七高山巡り」。全ての山に登れなくても各自の出来る範囲で巡って、神社やお堂で今年一年の健康と山の安全など祈願しました。



一言感想

* 長い階段を上り下りし、長崎は坂の街だなと実感しました。彦山の頂上の岩場で長崎の街を見下ろしながらランチをとり、風頭公園

ではカラスにカッカカと笑われて凧揚げをしました。小春日和の中、楽しく心もリラックスできました。



* 今年も七高山巡りに参加。今年一年の健康と安全登山を祈願しながら最後まで歩き通すことが出来ました。今年も良いスタートが切れました。

青い空の下、山々からは長崎の街の眺望が素晴らしく疲れた体を忘れさせてくれました。神社仏閣、お堂など見る所も多く楽しい、満足の日でした。

長崎七高山巡りに参加して

金比羅山頂上で健脚組



彦山の岩場



坂本龍馬像とゆっくり班

何か月ぶりかで会の山行に同行させていただきました。長崎駅で電車を降り諏訪神社まで徒歩。大鳥居前で全員の集合写真撮影。その後、一路1・2班は金比羅山へ3班は豊前坊へ。

登山口から歩き出して、サブリーダーのペースが速くついて行くのに必死。

前夜の雨で落ち葉の下が湿って滑りやすくなっていて転ぶ人もいました。

室生密寺、仏舎利堂、烽火山と順調に登るも、後ろのリーダーから「15分遅れとる。このままやったら下山は1時間位遅れる」の檄あり。

この烽火山で一般参加の方を下すため下山するWさんと別れ、先を急ぎ、秋葉大権現神社辺りで空腹を覚えました。大御所さんの「遅れとる。まだ昼飯は食わせんばい」の非情な声を聞きながらただ歩き続ける私たちでした。そしてついに妙相寺をへて12時44分に本河内ダム公園に到着。皆さんの嬉しそうな顔。他のグループも多く、ざっと150名ほどいらっしやっただでしょうか。どこも同じ格好の中老年登山者ばかり。Yさんの「13時15分まで昼食」で食べ方始め。一息入れ、いざ豊前坊へ。飯盛神社に14時6分着。ここで16分の遅れ。頑張りました。ここの境内は

せまく、他のグループと譲り合って参拝を済ませました。両国関初土俵力験之石と有名な蛤石とやらをみせていただき、またもや長い階段を下りました。その後、彦山、愛宕山を經由して風頭山着。ここで女性二人の下山を見届け、役目を果たしたWさんと再会。そしてついに竜馬像にたどり着きました。16時11分でした。予定より21分遅れですみました。ここまで頑張った12名の方、きっとご利益がありますよ。ちなみに「ここまで13.5キロ歩きましたよ」とある方がおっしゃいました。記念撮影を行い、現地解散と相成りました。途中若宮神社にも遠くからお参りました。

家に辿り着いたのは18時でした。朝6時46分には我が家を出発したので休憩、食事、公共交通機関を含めて約12時間の歩行でした。よく歩きました。参加された皆様、大変お疲れさまでした。 M,K 記

2023.1.22(日) 天山(1046m)・雨山(996m)



行程 8:00 西諫早駅—9:00 小城 SIC—9:20 七曲峠登山口
～9:30 登山開始(健脚班とゆっくり班に分かれ)～11:20 天山山頂着
～11:30 下山～11:45 雨山分岐～12:00 雨山山頂着～12:10 下山
～12:20 雨山分岐～12:35 天山神社上宮着～昼食休憩
～13:15 ゆっくり班と合流～13:30 上宮駐車場で「岸川まんじゅう」を購入 14:15 発
—14:00 岸川バス停着～森上商店で「岸川まんじゅう」を購入 14:15 発
—14:20 多久 IC—15:10 西諫早駅

参加者：今坂、中里、高森、陣川、田村、堺、渡辺、川野、西松岡、高田、吉川、中野、福田、金丸

登山概要

悪天候が懸念される中での山行となったが、当日は健脚班とゆっくり班の2班に分かれ、全員元気に準備体操後の出発となった。途中の起伏はあるものの全体的には歩きやすく、さすがに肥前を代表する名山でハイキングルートとして整備されており、雪がわずかに残る中を歩く。



左に佐賀平野を望み、その奥にはかすかに雲仙岳を臨むことが出来た。展望をむさぼりながらゆっくり歩いて、約1時間50分天山頂上に到着。頂上には足利尊氏との戦いに敗れた武将の墓碑が祀られていた。昼食をとるには時間が早いので、雨のことも勘案し休憩と写真撮影後早々に先を急いだ。

雨山までは草原の中をひたすら下り、約30分で雨山頂上に到着、休憩後昼食もとらず分岐まで引き返した。今後のルートに関し協議した結果、雨雲も近づいているとのことで急遽岸川登山口への下山は中止して、ゆっくり班と同じコースの、バスが待つ天山上宮神社駐車場に向かうことを決断。神社の東屋で昼食休憩。ゆっくり班が

到着後、駐車中のマイクロバスに乗り込み岸川町に向かった。途中で雨が降り出し、ルートを変更したのは正解だった。変更する勇気も大切であるということを確認した。また今回は雨の心配もさることながら、美味しい岸川まんじゅうを皆が予約していることもあり、そちらにも気が向いたことは間違いない。

岸川まんじゅうは昔おふくろが作ってくれた、すぶくれまんじゅうを思い出して涙が出るほど感動した。今時あんなに大きくて、昔懐かしいまんじゅうは見たことない。末永く商売繁盛が続くことを祈る。

一言感想

- ・道迷いする山でもないし、展望が良くまた登りたい山の一つになりました。
- ・みんなで協議してルートを縮小したことにより、雨に濡れずに良かった。
- ・全体的になだらかな山で良かった。岸川まんじゅうがうまかった。



2/5 難所が滝・仏頂山(868.6m) 宝満山(829m)

行程：緑地公園 7:15 — 諫早 IC — 大宰府 IC
— 一本松公園(昭和の森) 9:30～河原谷コース 9:45
～難所が滝 11:15～昼食～仏頂山～宝満山 13:00
～ウサギ道～一本松公園(昭和の森) 15:15—大宰府 IC
— 諫早 IC 17:30

ゆっくり班：一本松公園(昭和の森) 9:30
～河原谷コース 9:45～難所が滝 11:48～昼食
～一本松公園(昭和の森) 14:30



登山概要：登山道の日陰には少し凍ったところもあったが、持って行ったアイゼンを使用することもなく登ることができた。

氷瀑は、やや時期を外したものの実感することができた。スムーズな行程だったので、宝満山まで足を延ばした。良い天気で山頂からの展望は素晴らしく、新たなる感動を得ることができた。うさぎ年ということもあり、帰りはウサギ道を下った。

ゆっくり班も、歩きやすい登山道で、氷瀑と登山を楽しむことができた。下山した昭和の森ではキャンプを楽しむ人も多かった。



一言感想

* 数日前から快晴が続き、滝が凍っているか心配でしたが、十分に氷瀑の雰囲気を楽しむことができました。付き添って下さった方に感謝の気持ちでいっぱいです。

* 登山道は雪や凍ったところも少なく、歩きやすく、凍った滝も見られて良かったです。昭和の森でキャンプするのもいいなと思いました。



参加者：渡辺、今坂、福岡、陣川、堺、
國分、鎌水、田村、高田



おれんじカレンダー

| 3月 | | | 4月 | | |
|----|---|------------------------------|----|---|--------------------------|
| 1 | 水 | 水曜登山 (自主) | 1 | 土 | ボルダリング (技研部) |
| 2 | 木 | | 2 | 日 | |
| 3 | 金 | | 3 | 月 | |
| 4 | 土 | ボルダリング (技研部) | 4 | 火 | 火曜岩ハイキング (自主) |
| 5 | 日 | | 5 | 水 | 水曜登山 (自主) |
| 6 | 月 | | 6 | 木 | |
| 7 | 火 | 火曜岩ハイキング (自主) | 7 | 金 | |
| 8 | 水 | 水曜登山 (自主) | 8 | 土 | |
| 9 | 木 | | 9 | 日 | |
| 10 | 金 | | 10 | 月 | |
| 11 | 土 | 中山仙境・天念寺岩峰 (技研部) | 11 | 火 | 専門部会 火曜岩ハイキング (自主) |
| 12 | 日 | | 12 | 水 | 水曜登山 (自主) |
| 13 | 月 | | 13 | 木 | |
| 14 | 火 | 専門部会 火曜岩ハイキング (自主) | 14 | 金 | |
| 15 | 水 | 水曜登山 (自主) | 15 | 土 | ボルダリング (技研部) |
| 16 | 木 | | 16 | 日 | 釈迦院・大行寺山(3333段を上る) (技研部) |
| 17 | 金 | | 17 | 月 | |
| 18 | 土 | ボルダリング (技研部) | 18 | 火 | 火曜岩ハイキング (自主) |
| 19 | 日 | 九州オルレ(みやま・清水山コース) (自然保護部) | 19 | 水 | 水曜登山 (自主) |
| 20 | 月 | | 20 | 木 | |
| 21 | 火 | 火曜岩ハイキング (自主) | 21 | 金 | |
| 22 | 水 | 全体集会 水曜登山 (自主) | 22 | 土 | |
| 23 | 木 | | 23 | 日 | 古処山・屏山 (自然保護部) |
| 24 | 金 | | 24 | 月 | |
| 25 | 土 | コンパニオンレスキュー | 25 | 火 | 火曜岩ハイキング (自主) |
| 26 | 日 | 杓掛山・久住山 (山行部) | 26 | 水 | 全体集合 水曜登山 (自主) |
| 27 | 月 | | 27 | 木 | |
| 28 | 火 | 火曜岩ハイキング (自主) | 28 | 金 | 烽火山 (ひまわり部) |
| 29 | 水 | 水曜登山 (自主) | 29 | 土 | コンパニオンレスキュー |
| 30 | 木 | | 30 | 日 | 井原山・雷山 (山行部) |
| 31 | 金 | 烏帽子岩 (長崎市民の森) (ひまわり部) | | | |

川原問所掌 ➡ 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)

| 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 | 2023/2/22 |
| 郵便振込口座 | |
| ホームページ | http://orangehikingclub.com (一般参加希望者はHPより) |