

# おれんげニュース

No.226

2009年1月号

明けましておめでとうございます

本年も安全で楽しい登山、ハイキング  
を心がけましょう

★集会・委員会・行事関係のお知らせ★

★山行の一步は会合から★

	1月			2月		
初日の出参拝	元 旦	6:30 ~ 8:00	真崎城址			
運営委員会	13日(火)	19:30~22:00	西諫早公民館	10日(火)	19:30~22:00	西諫早公民館
ひまわり集会	9日(金)	13:30~15:30	西諫早公民館	6日(金)	13:30~15:30	西諫早公民館
全体集会	27日(火)	19:00~22:00	西諫早公民館	24日(火)	19:00~22:00	西諫早公民館

謹んで新春の

ご祝詞を申し上げます

オレンジ三十周年記念

皆様と共に元気で登山が出来ます様だ

平成三十一年元旦



(黒牛) 本秀美代子  
(書) 林田ムツ子  
(絵) 藤崎 綾子



# 1月の山行計画

	14(水)	18(日)	23(金)	31(土)
山名	琴ノ尾岳	雲仙縦走(天候により国見はキャンセル)	岩松駅から三浦(大村)散策	英彦山霧氷登山
	長崎県	島原市・雲仙	大村	福岡県
地図	長崎東北部・大村	島原・雲仙		英彦山
集合場所	J R 諫早駅 8:21 発	諫早駅裏 <sup>ロータリー</sup> 7:00	J R 諫早駅	諫早駅裏 <sup>ロータリー</sup> 6:00
	長与経由・本川内駅	JR 西諫早駅 7:10	9:01→岩松駅 9:09	JR 西諫早駅 6:10
帰着時間	17:00 頃	17:00 頃	16 時頃	19:00 頃
歩行時間	5 時間	5 時間	5 時間	5 時間
難易度	初心者向	初心者可	初心者向	一般向(初心者可)
交通手段	J R	マイクロバス	徒歩	マイクロバス
宿泊施設	なし	日帰り	日帰り	日帰り
温泉	なし	小地獄(青雲荘)		有り
参加費	実費	3,000 円	J R 片道運賃	5000~6000 円
申込期限	1 月 10 日	1 月 運営委員会マデ	1 月 20 日マデ	定員になり次第
集約	自然保護部	山行部	ひまわり山行部	技術研修部
	中村(か) 26-6358	中須賀 26-5153	江崎 26-4819	米田 TEL 26-0146
備考		☆冬山装備 アイゼン(二本爪以上)を持参。 荒縄でも可)	行程 岩松駅→田久保バス停→平和仏舎利塔→三浦海水浴場→日岳→風観岳→讚州谷→ふれあい会館	☆冬山装備 アイゼン(二本爪以上)を持参。 スパッツ等万全な冬山装備を怠りなく。
感想提出	1 月 21 日	1 月 25 日	1 月 30 日	2 月 10 日



## 2月の山行計画

	3日(火)~4日(水) (新年会) (山行)	15日(日)	22日(日)	
山名	矢上普賢山(438m)	なか ま どんの はたけ やま 中 摩 殿 畑 山	しょうたいざん 小袋山(筒ガ岳)	
	行仙岳(456, 2m)	(991m)	(501m)	
地 図	東長崎 矢上	大分県	熊本 玉名の山	
	長崎東北部	耶馬溪西部	玉名	
集合場所	諫早駅裏 <sup>ロケ</sup> 19:00	諫早駅裏 <sup>ロケ</sup> 6:00	諫早駅裏 <sup>ロケ</sup> 6:00	
	JR 西諫早駅 19:10	JR 西諫早駅 6:10	JR 西諫早駅 6:10	
帰着時刻	2/4 16:00	19:30 頃	17 時頃	
歩行時間	4 時間 30 分	3 時間 40 分	5 時間 30 分	
難 易 度	初心者向き	初心者向き	初心者向き	
交通手段	送迎用マイクロバス	マイクロバス	マイクロバス	
宿泊施設	長崎市田中町	日帰り	日帰り	
温 泉	普通のお風呂	有り	玉名温泉	
参加費	10,000 円	5,000 円	5,000 円	
申込期限	1 月 31 日マデ	定員になり次第	2 月運営委員会マデ	
集 約	組織部・自然保護部 ひまわり山行部 3部合同企画	技術研修部	山行部	
	組織部 富永徳麿 TEL 26-2170	米田テイ子 TEL 26-0146	中須賀孝正 TEL 26-5153	
備 考	山行に参加する人は2月4日の昼食兼行動食を各自持参すること。		国指定重要文化財 蓮華院誕生寺などの 観光地もある	
感想提出	2月12日(木)	2月23日(月)マデ	3月運営委員会マデ	

# 新会員紹介……会員一同歓迎いたします

12月入会 森田 芳秋 さん

☎ 25-4725

10月の経ガ岳に登り、山登りの楽しさを体験しました。  
今後は皆さんと一緒に登らせて下さい。



## 第17回理事会メモから

### 県連登山学校関係連絡

#### 1. 伯耆大山冬山訓練

日程：09年03月20日(金)～22日(日)

内容：冬山登山の基礎技術、雪山ハイキング、スキーなど

参加：初級、中級、民宿泊、冬山初心者歓迎

以上の内容で現在検討中であり、詳細が決まり次第再度報告します。

#### 2. 県連登山学校

日時：09年01月24日(土) 9:00～15:30頃

場所：井樋ノ尾岳(諫早市)

集合：矢上バス停

講師：塩田幸助氏(カルチャー山の会)

内容：地図とコンパスの使い方(実技)、少人数で数コースに分かれて実施。

準備：色マーカーを3～4色持参のこと

申込：坂口さんまたは兵庫さん経由塩田泰子さんへ

参加費：300円

## 技術研修部から

今月のロープワーク(セルフレスキュー)のお知らせ

### ◎事故を起こさないために

日時 1月24日(土)

集合 JR西諫早駅 9時30分

場所 御館山

あなたの参加を待っています！





## 11月・12月山行報告

11月8日(土)～9日(日)国東半島

千灯岳(605, 8m)～不動岳・中山仙境(316, 9m)



<参加者> 川原(CL)、佐原(SL)、富永、国分、中須賀、中尾、中村(か)、山口(み)、本秀、米田、川内、山口(い)、田中(ひ)、樋口、中野、下釜、林、坂本、森、田村、金丸(会員)20名

<行程> 8日 西諫早駅発 6:10～長崎、大分自動車道～甘木 IC～日出 JCT～(宇佐別府道路)～大分農業文化公園 IC9:15～宇佐～豊後高田～赤根口～不動登山口 10:50～不動岳 11:00～千灯岳 12:50～昼食～下山開始 13:30～赤根登山口～溪泉(宿泊所) 14:30着～15:30～両子寺～17:00 溪泉着

9日 溪泉発 8:30～夷耶馬、靈仙寺前登山口 9:50～無明橋 11:15～高城 11:30～隠洞 11:45～坊中の下山口 12:00～昼食(梅ノ木地蔵尊下公園)12:30～夷谷温泉 13:30～安心院葡萄酒工房 15:30～大分自動車道～甘木 17:40～長崎自動車道～諫早 19:15着



### <感想>

6:10 西諫早駅を出発。小雨がパラツクあいにくの天候だったが、久しぶりの一泊登山に家事を忘れて出かける嬉しさと一杯だった。しかし、国東半島の山は険しいと聞いていたので、その山への挑戦に不安もあった。一日目は不動岳・千灯岳。登山口から、いきなりの丸太の階段が続き、ゆっくりペースで登った。登り着くと見晴らしの良い所があり、

そこから少し霞んではいたが姫島が望めた。その先を登ると、すごい大岩が目の前に！その先の岩穴に五辻不動尊が祀られていた。登山の無事をお願いした。そこが不動山。登山口から10分足らずの距離だった。岩山の下りが容易ではなく怪我をしないように気をつけた。

次は千灯岳をめざす。頂上までアップダウンの繰り返して足場も悪く滑らないように気をつけて登る。草場の所では、サルトリイバラ(かからの木)が赤い実を付けていた。杉林の中の事、鹿除けの網の先に黒いリュックがポツンと置き去り？ミステリアスな場面も。結局、数分後、林の中から男性が出てこられたそうで安心した。皆さんの想像たくましい推理は笑い話として疲れを忘れられたひとときだった。

紅葉のきれいな落ち葉を踏み踏み、滑らないように気をつけて登る。やっと頂上です。高い山ではないが急登が続き険しい

所もあり、かなりハードな登山だった。頂上は霧雨の中、展望はきかず、ちょっとがっかりだ



ったが、そこは登れた満足感で気持ち良かった。広場のベンチで昼食。・・・泥んこになって下山。

溪泉（宿泊所）に 15:00 着。夕食まで時間があり近くの両子寺（ふたごじ）見学。（その昔この地方を六つの里に分け六郷と称し、この地に開かれた天台宗全体を総称して六郷満山と呼び・・・その六郷満山総寺院。山岳修行の根本道場でもあった。）17:00 宿に到着。温泉で汗を流し疲れも吹っ飛び！夕食の美味しい料理と何よりのビール乾杯に盛り上がった。

皆さんは赤ら顔で上機嫌！それぞれの部屋に戻ってから遅くまで賑わったそうだ。

翌日は雨も上がり曇り空。二日目の始まりです。溪泉からのバスの中、奇岩の連山の景色に歓声を上げていたら、今日の登山の山と聞きびっくり！

登山開始から早速難所、川幅 1m 位の川渡り！短足の私にはとても酷。前に川原さん、後の人にも手を携えてもらいながら・・・飛んでしまった。飛ぶと滑るからと注意された。足が足りない分、飛ばないと、とても渡れないような？m( )m 最初は丸太の階段の登山道です。

少し行くと鎖場の連続。岩登り、まるでロッククライミング。このところ、ロープワークに参加していて、崖登りを実習済み。今回の岩登りには、いい励みになった。勇気を出して登ればやれる。三点確保の声に励まされ、険しい岩もどうにか登れた。怖いより、おもしろく楽しい気持ちになった。

各所に山岳修行の山らしく札所があり、又、石仏も祀ってあり気が引き締まる思いだった。チェーン使いの岩に登るとイワヒバがきれいな緑をなしていた。その先には無明橋。幅 60 センチ、長さ 3m、高さ 3m ほどの石の橋スリル満点！川原さん、国分さんのロープの援護あり全員渡れた。また大きな岩があり沿って石仏が彫ってあった。その先が高城山頂。絶景かな！下を見下ろすと寺院が点在し仏教文化の栄え

が感じられる。所々に美しい紅葉も見られてきれいだった。

下山も難所の連続で気が抜けない！岩を掘ったような大きな洞窟。隠れ洞。中にも石仏が祀ってあった。後は普通の登山道だったが倒木が目立ち歩きにくかった。程なく無事に下山。近くの霊仙寺他（お寺、神社）巡りをし、昼食を取り、近くの温泉場（夷谷温泉）で汗を流した。

14:45～安心院葡萄酒工房。皆さん試飲のワインに舌づつみ。お好みのワイン片手にご満悦のご様子。15:30～帰路に着く。

ご想像の通りバスの中は全員！無事下山の安堵と満足感で異常に(笑)盛り上がり 19:15 諫早着。

リーダーの皆さんの献身的なお世話には頭が下がる思い一杯の二日間でした。皆さん楽しかったですねー。お疲れ様でした。

（金丸直美 記）





11月23日(日) 平戸のマッターホルン

志々伎山(347m) 屏風岳(394m)

<参加者> CL中須賀、SL篠原、福岡、川原、山口(い)、中村(か)、山口(美)、田中(静)、松尾、野田、中尾、佐原、川内、下釜、山下、藤崎、林田、計17名

<行程> 諫早駅裏 6:00→西諫早 6:10→佐世保鹿子前 7:20→平戸大橋 8:00→志々伎登山口 9:10 登山口発 9:30~10:20 頂上 10:30~11:10 登山口 11:35 発→屏風岳登山口 12:30~13:00 頂上 (昼食) 13:20~登山口 13:45→西諫早着 18:30

### <感想>

オレンジに入会して3年 沢山の山行に参加させていただきましたが、県北の山は始めてです。

まだ夜も明けきれない6時10分西諫早をマイクロバスで出発し佐世保鹿子前を通り平戸大橋を渡って平戸島志々伎町南端へ。車窓からの景色をながめ、そばに座っておられたMさん(以前北松に勤務されていたそうです)がくわしくガイドされていたので3時間の道中も楽しめました。



登山口には10台以上はおける様な広い駐車場があり、車から降りると平戸のマッターホルンはすぐ目の前にそびえています。頂上付近は岩峰がそそり立って期待と不安がよぎりました。

登山道はゆるやかな細い道で右下は崖になっていたり、ロープもあちこち設置してありました。中腹あたりにはランが沢山生えていましたが花の時期ではなくて残念!

木立を抜けると岩場に出て海面が見えてきました。右側へ巻き道があり足元に注意して登ると頂上で、細長いスペースの奥には志々伎神社の石祠があります。展望は抜群で紺碧の海に囲まれ平戸全島や九州西岸の山々、遠くは五島列島まで見渡せます。こんな岩場にも黄色の可憐なあぶら菊が咲いていました。



記念撮影をすませ下っていると地元の元気な小学生や先生方に会いました。登山口近くの静かな木立の中に志々伎神社があり、お参りをして石段を下り、大きな銀杏の木のある真言宗志自伎阿弥陀寺を見た後車で屏風岳登山口へ。

ここの登山道は少し急でしたが歩きやすく頂上には珍しいカラス天狗やいろいろなお地蔵さまがまつてありました。ここで先程登った志々伎岳や静かな海等眺めながら昼食をいただいた後皆無事下山。帰りに平戸の温泉には都合で入れず鹿町の町立の温泉でさっぱりと汗を流して車に乗り諫早へ。

今回も本当に楽しい1日でした。有難うございました。 (林田ムツ子 記)

一山頂にて  
後方に見えるのが  
志々伎神社の  
石祠一



11月26日 里山山行 井樋ノ尾岳～上座



<参加者> 小山、坂口、松園、米田、林田、川原、平、鎗水、松尾、佐原、金丸、江崎、山下、小宮、本秀、山口(い)、中村(か)、外2計19名

<行程> 9:40 久山マルキョウ出発～10:30 御籠立場～10:40 林道分れ～11:10 登山口～11:40 井樋ノ尾岳(昼食)～12:30 発～12:40 P360～13:30 岩権現～14:00 高岩権現～14:15 P268～14:50 上座～田結木場～花の木トンネル～解散

<感想>

里山山行で今回は、地図を廻りの景色との位置関係から理解する為、3班に分かれて間を空けて、行動する。今何処の地点に居るか確認しながら歩く。

低山ではあるがアップダウンも数箇所あり、急登あり、やせ尾根ありで面白いが危険箇所では安全の為にロープを使用してもらった。実地での読図はよく理解出来たのではないかと思った。上座に下りた後バス停まで長時間舗装道路を歩くのが辛い人の為、T氏にお助け車を待機して貰い、数名の方は大喜びであった。 (中村かずえ 記)





## 12月9日 自主山行 由布岳のお鉢廻り

一片の新聞切り抜きから、おれんじハイキングクラブに軽い気持ちで入会させていただきました。迷うことなく半年の月日がながれました。十数回、山行に参加し、グループの最後を心臓をパクパクいわせながら必死であるきました。毎回、リーダーの方にお世話になりながら 47 年間のブランクをうめつつ、少しずつ青春をたぐり寄せてきました。

さて、12月4日に、おれんじ会員3人に仲間いりして双耳峰として有名な由布岳の登山と、お鉢廻りも達成してきました。

東登山口からまずは東峰をめざす。いきなりロープ場の急登が始まる。東峰の頂上で昼食。またえに下りて今度は西峰へ。屏風岩や岩壁に鎖が張り巡らしてあって、リーダーのアドヴァイスを一言一言聞きのがす事なく慎重に登っていった。体全体で岩場を進んで、西峰頂上に。ウィークデイの由布岳はまるで貸切状態でした。



西峰の山頂から見下ろすお鉢廻りは随一の難所である。とがった、アップダウンの岩稜を見渡し、あそこへ行くんだなあって興味もでてきた。が、思いと現実は大大きく違う。リーダーは未経験な私に不安な顔はみじんも見せられず私は不思議なくらいリラックスして岩をよじ登る事ができた。お鉢の途中で西峰、東峰を見上げたら満ちた気持ちになり、体も慣れてお鉢廻りも終盤に近づいた。最初の東峰からは、さくさくの深い枯葉を踏みしめながら下山しました。

月一回のロープワークの参加で覚えたことが役にたちました。

これからの目標は、日々健康で自然を満喫しながら会員の方々と山行を楽しみたいです。

(田村満子 記)



中山仙境  
ちょっとドキドキの無明橋  
幅 60cm 長さ 3m



金立駐車場にて

## 安全な下り方

— 最新版 日本百名山(朝日新聞社)より抜粋 —

### 岩崎流バテない歩き方 (2)

#### 登りは体力、下りは技術

- 腰を引かず、後ろ足にしっかり体重を残し、前足を下ろす。後ろ足の膝を少し曲げて、前足をフラットに下ろすと、安定して下ることが出来る。
- 大きな段差では、腰を下げて足を段の下に垂直に下ろす意識で置くと、膝への衝撃を和らげることが出来る。

#### 歩幅を小さく、「静加重静移動」

- 下りでは、傾斜が急になればなるほどポールを長くする必要がある。
- 下りの段差では、着地点に先にポールを突き下ろしたら、ポールと後ろ足に体重を分散させる。次に靴底全体を着地させ、体重を静かにのせる。

