おれんじニュース

No.４００
2023年9月

南アルプス 北岳へ

CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	4
氷ノ山	5
小岱山	6
西　岳	7
おれんじカレンダー	8

2023年	9月	10月	時　間	場　所
専門部会	23(土)	28(土)	13:30～14:30	西諫早公民館
全体集会			14:30～16:00	

9月　月例山行案内

部	技術研修部	ひまわり部	自然･山行部
月/日(曜)	9/2(土)～9(土)	9/22(金)	9/17(日)
山名(行事)	雲の平･双六岳･鷲羽岳他	舞岳(有明町)	白滝山(下関)
地　　図	三俣蓮華岳･笹ヶ岳･薬師岳	島原･雲仙	滝　部
集合場所	諫早 IC 高速バス停	緑地公園　9;00	西諫早　6:00
難易度	体力 2/技術 2	体力 1 /技術 1	体力 1.5/技術 1.5
帰着時間	9/9(土)　13:00	13:30	19:00
歩行時間	6.0～8.0ｈ	3.0ｈ	4.0ｈ
交通手段	夜行バス	マイカー	マイクロバス
宿泊施設	車中 2 泊､小屋 5 泊	なし	なし
温　　泉	あり	なし	なし
参加費	12 万円程度	800 円	5,000 円
申込期限	7 月末	9/18	9/10
集　　約	浦　田	田中　静	髙　森
備　　考	北アルプス最奥の地 黒部の一滴を汲む旅。	8888 段の階段を登る 山頂より平成新山、普賢岳を望む。	急登を超えた先に待つ迫力のコルジュと白滝

10月

部	自然・山行部	技研部	自然・山行部	ひまわり部
月/日(曜)	10/1(日)	10/15(日)	10/22(日)	10/27(金)
山名(行事)	釈迦岳･御前岳	三俣山(1745m)	雁ノ巣山	オルレ　南島原
地　　図	豊後大野　十籠	湯坪・大船山	英彦山	南島原
集合場所	諫　早　駅　6:20 西諫早駅　6:30	西諫早駅　6:30	諫　早　駅　6:20 西諫早駅　6:30	緑地公園　8:00
難易度	体力 1/技術 1	体力 2/技術 2	体力 1.5/技術 1.5	体力 2/技術 2
帰着時間	18:00	19:00	19:30	16:00
歩行時間	3.5ｈ	4.0～5.0ｈ	5.0ｈ	4.0～5.0ｈ
交通手段	マイクロバス	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	なし
温　　泉	なし	なし	なし	なし
参加費	5,000 円	5,000 円	5,000 円	800 円
申込期限	9/24	10/8	10/15	10/22
集　　約	髙　森	堺	髙　森	田中　静
備　　考	福岡､大分の県境に有り福岡県最高峰の釈迦岳､2 位御前岳	大鍋、小鍋と各峰々を巡ります	周囲が急な崖で囲まれ､岳が 3 所ある。	山と海を眺めながらゆっくりと楽しみましょう。

事務局より

・8月1日付けで仲井和子さん、野田郷美さんが入会されました。ご両人とも明るく楽しい方です。

◇ 登山教室

救急法、登山保険、パーティーとリーダーとは

7月7日(金)西諫早公民館にて新会員対照の登山教室を開催しました。(6回目)

① **救急法**：プロジェクターで「足つり対策」「熱中症対策」「害虫対策」の講習を行った。
- 足つり･熱中症‥‥登山前に500mlの水分を摂る、歩行中は30分おきに水分を補給。最初の30分はゆっくり歩き、60分歩いたら10分休憩。また、ｽﾎﾟｰﾂﾄﾞﾘﾝｸの薄めたものも登山中に摂取し、最低2Lの水分を携行する。
- 害虫対策‥‥長袖、長ズボン、帽子着用、服装は明るい色がよい。スキンガード、ポイズンリムーバー(吸引器)を携帯する。

足つりの手当

② **登山保険(基金)の説明**：別紙資料により説明。
団体保険には未加入の為、個人で加入の事

③ **リーダーとは**：登山でのCL. PL. SLの役割
CL：責任者　PL：班のまとめ　ＳＬ：PLの補佐
＊**登山は最終的には自己責任！**

④ **沢登りについて**：基本的な名称と沢靴の紹介。

沢靴各種

◇ 食中毒と夏バテしない食事

食中毒の予防三原則

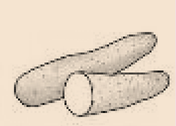
消費期限厳守、冷蔵庫冷凍庫の有効利用

1.「細菌をつけない(清潔･洗浄)」
2.「細菌を増やさない(迅速･冷凍)」
3.「細菌をやっつける(加熱･殺菌)」

＊調理や食事の際は手をよく洗う。(特に生魚、貝類、肉、卵など食材)
＊迅速に調理して早く食べる。
＊加熱または冷却(細菌を死滅させ、または冷却して菌の増殖を防ぐ)

夏バテしない食事

- **食欲不振**
  レモン、梅干し、酢、クエン酸が含まれる食品
  南蛮漬け、豚肉のﾚﾓﾝｿﾃｰ、黒酢に浸したもずく
  梅干しおにぎり、梅肉野菜炒め等。
- **滋養をつける食材**
  長いも、うなぎ、にんにく、牡蠣、ニラ、卵、納豆、すっぽん。



◇ 県連より

- **県連フェスタ**
  10月28日(土)13時～29日(日)15時　金泉寺　29日のみの参加者は8時30分集合
  参加費：宿泊2000円、テント泊1000円、日帰り500円・豚鍋交流会、登山報告会、交流登山等実施(詳細計画検討中)。締め切り10月14日(土)
- **平和登山**
  9月30日(水)8時30分 ブリックホール集合(詳細コース、ガイド等は後日連絡)
- **雪山訓練**：来年の2月に予定。

定期トレーニング

コンパニオンレスキュー

		ロープワーク	渡渉 訓練	ワイヤーナンキン	渡渉(淵)
実 施 日	7月29日				
場 所	黒木小川 内川				
参 加 数	11名				

火曜岩ハイキング

月 日	5/16 七面山	5/23 吾妻岳	6/13 雲仙
人数・時間	11名・4.0h	10名・3.5h	9名・4.0h
概 要	登山口～天狗岳～七面山分岐～七面山～登山口。天狗岳は崩壊が進んでいたが展望は良好。七面山の登りは長かったが涼風も気持ちよく達成感があった。	田代原トレイル C～吾妻岳～田代原トレイル C。風が強く肌寒い感があったが、登るにつれて風もやみ樹林地の中をゆっくり進んだ。山ツツジ他の山野草に癒された。	宝原園地Ｐ～高岩山―白雲の池Ｐ～絹笠山～白雲の池Ｐ。高岩山の鳥居の基礎には硬貨が埋め込まれていた新発見！歴史ある信仰の山である事を再確認した。ｳﾒｶﾞｻｿｳも発見。
備 考	七面山への階段 ｷﾞﾝﾘｭｳｿｳ	馬頭観音 山ツツジ	鳥居基礎の硬貨 ウメガサソウ

水 曜 登 山

月 日	5/17 雲仙	5/24 鉢巻山・吾妻岳	6/7 多良山系
人数・時間	6名・5.0h	8名・6.0h	8名・6.0h
概 要	仁田峠Ｐ～妙見神社～国見岳～尾根ルート～風穴～立岩の峰～普賢岳～アザミ谷～仁田峠Ｐ。ﾐﾔﾏｷﾘｼﾏ、霧氷沢のﾋｶｹﾞﾂﾂｼﾞ等多くの花々に出会えて癒された。	吾妻牧場Ｐ～鉢巻山～吾妻岳～自然歩道～吾妻牧場Ｐ。ヤマツツジが満開、ヤマボウシも咲き始めていた。このルートは体力、技術の訓練に最適な登山道。	金泉寺Ｐ～多良岳～前岳～黒木岳～一宮岳～六体地蔵～役行者から金泉寺Ｐ。新会員の最初の登山だった。多良山系の縦走は天気にも恵まれて気持ちの良い山行となった。
備 考	ミヤマキリシマ コケイラン	鉢巻山へ ヤマボウシ	座禅岩 針のメンズ

氷ノ山 (ひょうのせん) 1,510m兵庫県

行　程

7/15(土)西諫早駅 7:00―中国道―宍道 IC　14:05
　　　　―16:30 鳥取市吉方温泉ｹﾞｽﾄﾊｳｽ泊
7/16(日)宿泊先 7:20―氷ノ山ｷｬﾝﾌﾟ場―氷ノ越ｺｰｽ登山口 8:30
　　　　～氷ノ山頂上(昼食)11:00/11:45
　　　　～氷ノ越ｺｰｽ登山口下山 13:30―鳥取道/中国道
　　　　―河原 IC―播磨道―山陽道―倉敷 JCT
　　　　―瀬戸中央道(水島 IC)―17:20(倉敷・水島ﾋﾞｼﾞﾈｽﾎﾃﾙ)
7/17(月)宿泊先 8:00―倉敷美観地区散策―倉敷 IC　9:50
　　　　―諫早 17:00

参加者：川原、福岡、國分、堺、高田

登山概要

積雪のためか、木の幹の根本が皆同じ方向に曲がっている杉林を抜けて登る。兵庫県からの登山道と出会う氷ノ山越で少し休憩。2 ヶ所のスキー場を眼下に眺め、美しいブナ林を抜ける。三角屋根を見上げながら、なだらかな尾根を登リ上がると広々とした氷ノ山頂上。

頂上広場は、老若男女の多くの登山客で賑わっていた。眺望を楽しみ、昼食をとって、来た道を戻り、氷ノ山キャンプ場の登山口へ下山した。

登山道の掲示板の熊の親子の写真

感　想

氷ノ山には熊がいると聞いていたので、厳しい山だと思っていましたが、子供たちや犬、生まれて 10 ヶ月の子供もいてこれにはびっくりしました。

急な登りもなく、足元も悪くないので、のんびり歩け、山の自然を楽しむことができました。

頂上からは 360 度の展望を満喫しました。

3 日目の倉敷美観地区の散策も最高でした。

長時間のバスの移動でしたが、道の駅に寄って休憩し、その地方のお酒やお土産を見て回るのも楽しかったです。道路地図を見ては、車窓の景色を眺め、楽しいドライブとなりました。

倉敷の大原美術館前

7 月 23 日(日)小岱山（筒ヶ岳、観音岳、丸山）

行　程

8:00 西諫早駅—9;55 菊水 IC—10:25 小岱山ふるさと公園～10:40 出発～11:10 丸山展望所～11:55 観音岳・唐渡岩・昼食休憩 12:37 出発～七峰台～13:15 筒ヶ岳 13:25 下山～パイプ橋～不動明王像～分岐～14:15 中央登山口→小岱山ふるさと公園—15:20 菊水 IC—17:30 西諫早駅

参加者

今坂、鎗水、浦、高田、松岡、工藤、倉本、川野、大久保、吉川、陣川、高森、山下ち、大原、西

登山概要

丸山/観音岳/筒ヶ岳の三座稜線ルートの自然歩道を登り中央登山口に下山するコース。小岱山ふるさと公園を出発。案内板の猪・蝮・蜂・害虫他の注意書きを念頭におき登る。短い急坂を登り終えると丸山 392m に着く。屋根付きの立派な展望所だ。眺望は霞がかかり遠方の絶景は残念だが見えず。照葉樹木陰の登山道の上り下りを繰り返し、広い平原の観音岳 473m に着く。気持ち良い山頂広場だ。数組の登山者がくつろいでいた。志願者 7 名は絶景スポットの唐渡岩に行った。

昼食休憩後、最終の筒ヶ岳 501m を目指す。登山道は鞍部からの急登と階段があり、少し疲労を感じる。適度な水分補給と小休憩をとる。観音岳から 40 分程でこじんまりした木立の山頂に到着。

領主小岱氏が築いた筒ヶ岳城跡や地蔵尊の祠がある。霞がかかって絶景ではないが荒尾・大牟田方面が眼下に見える。

休憩後、下山開始。登山道は落葉路、木根露出路、がれき坂の下りで注意して歩く。道中には石仏や地蔵尊が祀られているおり信仰の山でもある。清流沿いの道では涼を感じながら歩き、50 分程で終点の中央登山口に到着。

一言感想

※登山道で花は見かけなかったが、数種類の茸が落葉樹傍に可愛く覗いていたので少し満足かな。
※汗を掻きながらの登山でしたが、三座それぞれの良さを感じ楽しい山行でした。
※人気の山だけあって登山道や標識も整備され安全に登山が出来ました。
※曇り空の蒸し暑い中の登山でしたが日照りも無く登りやすかった。

7/28　**西岳**

行　程

西諫早駅 9:00－金泉寺林道入口 9:50～役の行者 10:50～多良川源流 11:05～役の行者 11:30 ～西岳 12:00(昼食 30 分)～西野越(オオキツネノカミソリ自生地)12:50～金泉寺 13:15 ～金泉寺林道入口 13:50(途中店に入りかき氷を食べる)—西諫早駅 15:00

概　要

金泉寺林道入口からスタート。役の行者から中山キャンプ場へ下り、多良川の源流オオキツネノカミソリの郡生地を見に行く。苔むした登山道と岩肌は疲れをいやしてくれる。役の行者に戻り、ここから登山道に入り西岳に向かう。

このコースは高低差も少ないので、歩きやすい。

頂上からは経ケ岳が見える。金泉寺まで戻り西野越へ。

黒木側に下り天然記念物であるオオキツネノカミソリの最大の自生地へ。谷一面に咲きそろう様子は素晴らしい。

金泉寺に戻る。遭難者の捜索が行われていた。林道入口へ無事に着く。

参加者

福岡 金丸 高田 高森 松岡 今坂 吉崎

一言感想

＊群生地に咲くオオキツネノカミソリも見事でしたが、途中の急登のガレ場で苔むした石の間に咲いた 2~3 本にも心を癒されました。

＊今日は登山口で遭難者の報を聞きスタート。金泉寺では沢山の捜索隊員。キツネノカミソリは楽しめましたが、遭難者の無事を願う山行になりました。

＊下は猛暑でも山中は違う。涼しげな風は格別。花の群落も変わらず。

＊今日のひまわり山行は、梅雨明け時にしては日差しも弱くて涼しく、多良岳のオオキツネノカミソリを楽しめました。

おれんじカレンダー

<table>
<tr><th colspan="4">9月</th><th colspan="3">10月</th></tr>
<tr><td>1</td><td>金</td><td colspan="2"></td><td>1</td><td>日</td><td>釈迦岳･御前岳（自然・山行部）</td></tr>
<tr><td>2</td><td>土</td><td></td><td rowspan="8">雲の平
（技研部）</td><td>2</td><td>月</td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td>日</td><td></td><td>3</td><td>火</td><td>火曜登山(自主)</td></tr>
<tr><td>4</td><td>月</td><td></td><td>4</td><td>水</td><td>水曜登山(自主)</td></tr>
<tr><td>5</td><td>火</td><td>火曜登山(自主)</td><td>5</td><td>木</td><td></td></tr>
<tr><td>6</td><td>水</td><td>水曜登山(自主)</td><td>6</td><td>金</td><td></td></tr>
<tr><td>7</td><td>木</td><td></td><td>7</td><td>土</td><td></td></tr>
<tr><td>8</td><td>金</td><td></td><td>8</td><td>日</td><td></td></tr>
<tr><td>9</td><td>土</td><td></td><td>9</td><td>月</td><td></td></tr>
<tr><td>10</td><td>日</td><td colspan="2"></td><td>10</td><td>火</td><td>火曜登山(自主)</td></tr>
<tr><td>11</td><td>月</td><td colspan="2"></td><td>11</td><td>水</td><td>水曜登山(自主)</td></tr>
<tr><td>12</td><td>火</td><td colspan="2">火曜登山(自主)</td><td>12</td><td>木</td><td></td></tr>
<tr><td>13</td><td>水</td><td colspan="2">水曜登山(自主)</td><td>13</td><td>金</td><td></td></tr>
<tr><td>14</td><td>木</td><td colspan="2"></td><td>14</td><td>土</td><td></td></tr>
<tr><td>15</td><td>金</td><td colspan="2"></td><td>15</td><td>日</td><td>三俣山（技研部）</td></tr>
<tr><td>16</td><td>土</td><td colspan="2">コンパニオンレスキュー(技研部)</td><td>16</td><td>月</td><td></td></tr>
<tr><td>17</td><td>日</td><td colspan="2">白滝山(下関)（自然･山行部）</td><td>17</td><td>火</td><td>火曜登山(自主)</td></tr>
<tr><td>18</td><td>月</td><td colspan="2"></td><td>18</td><td>水</td><td>水曜登山(自主)</td></tr>
<tr><td>19</td><td>火</td><td colspan="2">火曜登山(自主)</td><td>19</td><td>木</td><td></td></tr>
<tr><td>20</td><td>水</td><td colspan="2">水曜登山(自主)</td><td>20</td><td>金</td><td></td></tr>
<tr><td>21</td><td>木</td><td colspan="2"></td><td>21</td><td>土</td><td>コンパニオンレスキュー(技研部)</td></tr>
<tr><td>22</td><td>金</td><td colspan="2">舞岳（ひまわり部）</td><td>22</td><td>日</td><td>雁ノ巣山（自然・山行部）（</td></tr>
<tr><td>23</td><td>土</td><td colspan="2">専門部会･全体集会</td><td>23</td><td>月</td><td></td></tr>
<tr><td>24</td><td>日</td><td colspan="2"></td><td>24</td><td>火</td><td>火曜登山(自主)</td></tr>
<tr><td>25</td><td>月</td><td colspan="2"></td><td>25</td><td>水</td><td>水曜登山(自主)</td></tr>
<tr><td>26</td><td>火</td><td colspan="2">火曜登山(自主)</td><td>26</td><td>木</td><td></td></tr>
<tr><td>27</td><td>水</td><td colspan="2">水曜登山(自主)</td><td>27</td><td>金</td><td>オルレ 南島原（ひまわり部）</td></tr>
<tr><td>28</td><td>木</td><td colspan="2"></td><td>28</td><td>土</td><td>専門部会･全体集会</td></tr>
<tr><td>29</td><td>金</td><td colspan="2"></td><td>29</td><td>日</td><td></td></tr>
<tr><td>30</td><td>土</td><td colspan="2"></td><td>30</td><td>月</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2"></td><td>31</td><td>火</td><td>火曜登山(自主)</td></tr>
</table>

川原顧問所掌➡コンパニオンレスキュー(第 3 土曜 9:30)　緑地公園集合

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､陣川光子､ 西寿男､山下文代､林孝子､福岡正廣
発行年月日	2023／8／26
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com