

おれんじニュース

No.406

2024年3月



CONTENTS

月例山行案内	2
お知らせ	3
定期トレーニング	4
香春岳・牛斬山	5
経ヶ岳	6
猿場山	7
おれんじカレンダー	8

春まだ浅き 経ヶ岳

2024年	3月	4月	時間	場所
専門部会	23(土)	27(土)	13:30~14:30	西諫早公民館
全体集会			14:30~16:00	

3月



月例山行案内

部	技術部	ひまわり部	自然,山行部
月/日(曜)	3/3(日)	3/22(金)	3/24(日)
山名(行事)	岩宇土山	多良岳・前岳	馬見山・屏山・古処山
地 図	椎原	多良岳	甘木/小石原
集合場所	西諫早駅 6:30	緑地駐車場 9:00	西諫早駅 7:00
難 易 度	体力2 / 技術2	体力1 / 技術1	体力3/ 技術2
帰着時間	19:00	15:30	18:30
歩行時間	5.0h	4.0h	7.0h
交通手段	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
温 泉	なし	なし	なし
参加費	5,000円	800円	4,500円
申込期限	2/25	3/19	3/17
集 約	堺	田中	高森
備 考	初春に芽吹いた福寿草に出会いに行く *簡易アイゼン可	マンサクの花観賞	日本山岳遺産に選ばれた自然豊かな九州自然歩道を歩きます

4月

部	山行部	技術部	自然保護部	ひまわり部
月/日(曜)	4/7(日)	4/14(日)	4/20(土)	4/26(金)
山名(行事)	カラ迫山	岳滅鬼山	一ノ峯・二ノ峯・冠ヶ岳	檜山・鳥屋山
地 図	十 龍	英彦山	大矢野原	多良岳
集合場所	西諫早駅 6:30	西諫早駅 6:30	西諫早駅 6:30	緑地公園 9:00
難 易 度	体力1 技術1	体力1,5 技術2	体力1 技術1	体力1 技術1
帰着時間	18:00	19:00	19:30	15:30
歩行時間	3.0h	5.0h	5.5h	4.0h
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	4,000	5,000	4,400	800
申込期限	3/31	4/7	4/13	4/21
集 約	高森	堺	高森	田中
備 考	自然林と溪流を楽しむ	浅間山から岳滅鬼へ新緑を愛でながら歩きます	一ノ峯、二ノ峯から野焼後の草原の稜線を眺めながら歩く。阿蘇外輪の眺望がみごと	ツクシシヤクナゲ観賞

事務局より



◇ 御館山稲荷神社と自主訓練の現況

・御館山とは 1300 年前の大宝年間(西暦 701~703 年)に行基菩薩が九州巡行の折、五智光山として開祖された。平安末期、鎮西八郎為朝が館を築き武術を練ったことから御館山と呼ばれるようになったと伝えられている。山頂には元禄五年(1692)年 五智光山四面上宮、宝暦元年(1751)年 豊前英彦山の豊前坊が鎮座されている。稲荷信仰の聖地として「幸恵美山」こうえみさんとして民衆の崇拝で賑ってきた。

・御祭神

1. 宇迦之御霊神……五穀豊穰・商売繁盛・産業興隆・家内安全・芸能上達
2. 大宮売神……縁結び・安産・子孫繁栄・文化発展
3. 猿田彦神……道しるべ・道開き・交通安全

御館山は諫早市内にあり標高は 100m の低山で「御館山公園」として市民の憩いの場所である。

オレンジハイキングクラブの会員数名(6~8名)は、ほぼ毎日約 18 年間歩道などを一時間程度周回して体力維持、筋力増強に取り組んでいる。公園内には石段、階段、舗装道路、自然歩道が整備されており、各自体力に応じてトレーニングに励んでいる。

参加者は会の山行などでその結果が如実に表れ、持続的な訓練が大事なことが証明されている。

*** 会員においては日々のトレーニングを継続することが、生涯登山を目指すには必要です。**

また、体力維持、健康維持のためにも各自で取り組んでください。

個人の感想

- * 10 年以上朝の訓練は習慣となっており、確実に体力の維持につながっている。
- * 毎朝の御館山訓練は、定例山行の歩行時などにその結果が明確に表れている。
- * 病後継続してトレーニングを実施しているおかげで体力、筋力も回復している。



御館山神社



早朝訓練状況



時間の余裕のない方は「山筋ゴーゴー体操」を 1 日 30 分程度行うと体力低下は防げます。

◇ 珍名山

- ・泣面山……北海道函館市 835m 「山に雲がかかると雨になる」ことから。
- ・金糞山……岐阜県揖斐川町 1317m 金属の精錬時に出る鋼滓(カス)を捨てた山。
- ・貧乏山……北海道七飯町 501m 激しい気象で荒地となった。
- ・面白山……宮城県仙台市 1264m 宮城県から見ると雪で面が白く見える。
- ・談合山……新潟県魚沼市 553m 頂上付近が団子のような山。
- ・化物山……北海道真狩村 374m 磁針が狂い位置確認が出来ず昔地図に乗ず。
- ・位牌岳……静岡県長泉町 1458m 古代富士王朝の王がこの山に葬られた。
- ・ぶざま岳……沖縄県石垣市 322m ぶざま(尾の意味)於茂山系の西端にある山。
- ・一族山……三重県熊野市 801m この地を治めていた入鹿氏一族の持山。
- ・赤面山……福島県西郷村 1701m 紅葉時になると山頂が赤く染まる。
- ・台所山……岐阜県関市 141m 関市が刃物の町だから？
- ・雑誌山……高知県仁淀川町 1327m 藩の製紙業独占に憤った農民が一揆を起こす。

◇ 県連より

- ・2月 23~25 日 伯耆大山雪山訓練 ① 弥山登山 ② 6 合目から下山 ③ ハイキング
- ・4月 14 日(日) 登山学校委員会「春の花・自然観察会」 10:00~ 長崎県民の森 森林館
- ・4月 21 日(日) 長崎県勤労者山岳連盟 第 59 期 定期総会 13:30~ 長崎市民会会館予定

🌸 チョット一息 そこまで春が、季節外れの花も？



クリスマスローズ



タンポポ



河津桜



フキノトウ



サクラソウ

定期トレーニング



火曜岩ハイキング

月 日	11/14 多良山系	11/21 七面山	11/28 鉢巻山	12/5 帆場岳
人数・時間	7名・4.5h	6名・3.0h	9名・3.5h	8名・3.5h
概要	金泉寺P～西岳～笹南峰～笹岳～北峰～中山越往復、帰路はまきみちを使用。 この縦走路はアップダウンの繰り返して緊張の連続だった。	鳴滝の運動公園～建山～烽火山～七面山(紅葉が綺麗だった) 建山への登りは急坂で35分、烽火山までは50分。	吾妻牧場の里～鉢巻山～東峰往復。 樹林帯の中を進み鉢巻山へ、東峰の岩場で急坂をロープを頼りに慎重に鞍部に下山安堵した。	現川峠P～帆場岳～純心大学～林道～展望台～現川峠P。小春日和の中雨後の登山道をのんびり登る。帆場岳で眺望を楽しみ純心大学、林道経由で下山。
備考	笹岳の急坂 	七面山の紅葉 	急坂を下る 	展望所 



水曜登山

月 日	12/13 石割山	12/20 岩床山	12/27 番神岳	1/10 八天岳
人数・時間	7名・5.0h	5名・5.5h	9名・4.5h	6名・5.0h
概要	別所ダムP～石割山～車道～茂吉の小路～別所ダムP。 急な階段から無風の林間をアップダウンを繰り返し頂上へ、帰りは車道利用	布津 BS～林道～岩床山往復。 初めてのルートだったが林道は荒れており特に谷あいには倒木・小石のザレバで登頂に時間を要した	東彼杵道の駅 P～番神岳～車道～東彼杵道の駅 P～竜頭泉、大村の寺島。番神岳へは階段が長く疲れたが、頂上は古城跡で石垣も残り眺望良し。	土師野尾ダム P～八天岳～碁盤の辻～土師野尾ダムP。 八天岳の登りは少し急坂、下りは飯盛町側の急坂を降りて舗装道へ。
備考	石割山 	岩床山 	番神岳の石垣 	八天岳のダンゴ岩 

1/21 香春岳(三ノ岳)508m・牛斬山 580m

【行程】

【往路】 7:00 西諫早駅→諫早 IC→松原→7:55 金立 SA→8:30 筑後小郡 IC→道の駅いとだ
→9:55 五徳越峠～10:05 岩登りコース～11:30/11:40 香春岳～ファミリーコース
～12:30/12:55 五徳越峠/昼食～13:40 牛斬峠～14:15 五徳越峠分岐～採銅所分岐
～14:25/14:35 牛斬山～採銅所分岐～15:30 牛斬山登山口～15:40 駐車場

【復路】 15:50 駐車場→16:25 道の駅いとだ→17:30 筑後小郡 IC→17:50 金立 SA→松原
→19:10 諫早 IC→19:20 西諫早駅

【参加者 13 名】

今坂、高森、乾、山下ち、陣川、高田、白石、吉川、大久保、福岡、浦、松岡、西

【登山概要】

香春岳と牛斬山は福岡県香春町に位置する。五徳越峠から 2 座を縦走した。香春岳は岩登りコースで山頂を目指す。巨石が重なる急傾斜面を見上げると少し怖さを感じる。慎重に安全確保で岩場をやっと登り終え、山頂手前の巨石群上に立つと周りの景色が開け達成感に浸る。

山頂からは一ノ岳、二ノ岳が間近に見えた。下山はファミリーコースを辿る。登山道は滑りやすい場所も有ったが緩やかな下りで歩きやすかった。五徳越峠に戻り着き昼食休憩後、牛斬山を目指し出発。登り始めは急登のぬかるんだ道に苦戦。山道は植林帯や草藪帯を進む。幾度のピークを上下して

最後の峠分岐で休憩。緩やかな登山道を登り、やや広い草原の山頂に到着。天気も回復し眺望が開け遠方に福岡の山並みも見える。下山は、採銅所駅方面に向かう。薄暗い植林帯のガレ場を滑らないよう注意し下る、山道沿いには川が流れ

あり水の良い。り竹林過した口の林に着く。

林道を下って駐車場に無事到着。

小さな滝も音が心地更の下帯を通ら登山道出合い



【一言感想】

- ※三ノ岳の岩登りコースは大変でしたが楽しかった。いつか今度は下りにも挑戦したい。
- ※三ノ岳の岩場はワクワクドキドキで楽しかった。久しぶりに集中力を発揮出来た。
- ※何年振りかの三ノ岳を無事に登頂出来て良かった。



経ヶ岳より、多良岳と天空に浮かぶ雲仙を望む

2024/1/30(火)

参加者

工藤 白石 高森 福岡 今坂
陣川 倉本 鎗水 吉川 戸塚



行程

10:30 中山キャンプ場～11:20 中山越～
(直登)～12:00/13:00 経ヶ岳(昼食)～
(13:10～13:30 平谷越)～(そうめん滝)
～14:20 中山越～15:00 中山キャンプ
所要時間 4:40 距離 6.3km 高低差
590m 838kcal

一言感想

- * 残雪の危険な岩場を下り、小規模ながら氷瀑に遭って良かった。
- * アイゼンを付けて下る平谷越は、皆さんと一緒に安心して楽しかった。

概要

中山キャンプ場から中山越手前まで舗装道路が延びる。中山越から経ヶ岳まで直登コースを取るが、まだらながら残雪が徐々に増えてくる。ゆっくりペースでさほどきつくはないが、気温が高く汗をかく。頂上は360度の展望で、しかも山々の間には雲海が広がり、見渡す山の形が分り易い。さすがに、頂上でじっとしていると汗をかいた体が冷えてくる。戻りは平谷越コースを取ったが、残雪の鎖場が結構長く続いた。平谷越から中山越までは緩やかな山道で、比較的歩き易い。途中そうめん滝(小規模の氷瀑)に出会い、嬉しいおまけ付きとなった。



1/26(金) 猿葉山:猿場稲荷

行程

緑地公園 9:00～千々石少年自然の家 P9:50～かま岳 11:00～猿葉山 11:20～猿場稲荷 11:40
～猿場稲荷 P12:00(昼食 30分) 千々石少年自然の家 P13:40～釜岳 13:58～緑地公園 15:10



参加者 福岡 大久保 金丸 今坂 松岡 白石
吉崎 山下文 高田 陣川 山下ち



奥に多良山系と千々石海岸

登山概要

千々石少年自然の家の下にある駐車場に車を止める。舗装道路を歩きトイレのある広場まで。ここから階段になり、登り上がるとかま山峠に。ここからパラグライダーで飛んでいたそう。眺めも良く、鉢巻山・吾妻岳・木津港が見える。

林の中に入って行く。東屋を過ぎてかま岳山頂に。途中で初級、中級コースと書いた木が立っていた。中級コースを進む。猿葉山と猿場稲荷の分岐あり。北に少し行くと石を積み上げてある。ここが猿葉山の山頂らしい。

猿場稲荷に向かうと大きな石が出てくる。滑りやすい急斜面を下り「商売繁盛の神様」猿場稲荷へ。猿場稲荷の駐車場まで下り昼食。日当たりが良く気持ちよかった。

参道を戻り途中から西側に階段を下り車道に出る。北側に歩き少年自然の家駐車場に。地図に釜岳と書いてあるので行って見るが標示がない。自然の家の人に聞いたが分からないそう。帰りに花たまごに立ち寄りソフトクリームを食べた。

一言感想

- * 天気も良く、雲仙の雪景色も素晴らしく、楽しい山行でした。
- * 1月とは思えない天気で、猿葉山までの登りもさほどきつくもなく、舗装道路の歩きも苦になりませんでした。1月のソフトクリームも美味しかったです。
- * 千々石少年自然の家から猿葉山、猿場稲荷への周回。小春日和の中のんびり楽しめました。正面の薄っすら雪を被った平成新山が印象的でした。



猿葉山頂上の石積



かま山峠

おれんじカレンダー

3月			4月		
1	金	緑の地平線歩き (自主)	1	月	
2	土		2	火	火曜登山 (自主)
3	日	岩宇土山 (技研部)	3	水	水曜登山 (自主)
4	月		4	木	
5	火	火曜登山 (自主)	5	金	緑の地平線歩き (自主)
6	水	水曜登山 (自主)	6	土	第45回定期総会 (オレンジHC)
7	木		7	日	カラ迫山 (福岡県) 山行部
8	金	緑の地平線歩き (自主)	8	月	
9	土		9	火	火曜登山 (自主)
10	日	権現岩 (自主)	10	水	水曜登山 (自主)
11	月		11	木	
12	火	火曜登山 (自主)	12	金	緑の地平線歩き (自主)
13	水	水曜登山 (自主)	13	土	
14	木		14	日	岳滅鬼山 (福岡) (技研部)
15	金	緑の地平線歩き (自主)	15	月	
16	土	コンパニオンレスキュー (技研部)	16	火	火曜登山 (自主)
17	日		17	水	水曜登山 (自主)
18	月		18	木	
19	火	火曜登山 (自主)	19	金	緑の地平線歩き (自主)
20	水	水曜登山 (自主)	20	土	一の峯、二の峯、冠ヶ岳 (自然,山行部)
21	木		21	日	
22	金	多良岳・前岳 (ひまわり部)	22	月	
23	土	専門部会 全体集会	23	火	火曜登山 (自主)
24	日	馬見山,屏山, 古処山 (自然・山行部)	24	水	水曜登山 (自主)
25	月		25	木	
26	火	火曜登山 (自主)	26	金	檜山,鳥屋山 (ひまわり部)
27	水	水曜登山 (自主)	27	土	専門部会 全体集会
28	木		28	日	
29	金	緑の地平線歩き (自主)	29	月	
30	土		30	火	火曜登山 (自主)
31	日				

川原間所掌 → 緑の地平線歩き (9:00)、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	2024/2/22
郵便振込口座	
ホームページ	http://orangehikingclub.com



オレンジ HP QR