

つながる・ひろがる・緑のパワー

杜moriげんき

vol.14

公益財団法人 仙台市公園緑地協会

2016
秋冬号
take free



【特集】太白山に登ってみよう! ~家族や友人と楽しむ森歩き & 山登り~

行ってみよう! [薬師堂駅から銀杏町へ~紅葉を楽しむ徒然散歩~]
green cafe [寒さに強く育てやすい洋ラン~デンドロビウム~]
moriのげんきひろば

七北田公園都市緑化ホールってどんなトコ?
今日はどこ行こう♪
おいしいもの見つけた!

七北田公園都市緑化ホールってどんなトコ?
今日はどこ行こう♪
おいしいもの見つけた!

今日はどこ行こう♪

2016 Autumn&Winter

11月3日(木・祝)
**秋保大滝植物園
『あったか・ほっこり植物園まつり』**
11月3日(文化の日)、秋保大滝植物園の秋のお祭りを開催します。植物の展示の他、クイズ・スタンプラリーや工作教室、炭焼き小屋の見学などが楽しめます。
日 11月3日(木・祝)9:00~16:00
〒 仙台市太白区秋保町馬場字大滝5
📞 022-399-2761 P 無料
¥ 11月3日(文化の日)は入園料無料
(通常大人…240円 大学生・高校生…180円)
(小・中学生…120円)
▶ 申込み不要 直接会場へ

11月6日(日)
七北田公園体育館『ヨガ教室』
ヨガの始まりとも言われている「アシュタンガヨガ」の初心者向け教室です。体幹を鍛える効果もありますので、他のスポーツをしている方や体の軸を整えたい方などにもおすすめです。
日 11月6日(日)10:00~11:30
〒 仙台市泉区七北田字赤生津4
七北田公園体育館内 研修室
📞 022-375-9914 P 有料 ¥ 500円
▶ 女性対象(申し込み方法等詳しい方は市政だより10月号にてご確認ください)、七北田公園体育館までご連絡ください。

講師:Eve先生

2017年1月14日(土)・2月11日(土)
**野草園
『冬季特別開園』**
休園中の野草園の様子を見たいという市民の要望に応えて開園。冬の野草園も見どころいっぱい。当日自然観察会(申込制)も行ないます。
日 1月14日(土)・2月11日(土)9:00~16:00
〒 仙台市太白区茂ヶ崎二丁目1-1
📞 022-222-2324 P 無料
¥ 冬季開園日は入園無料
(通常大人…240円 小・中学生…60円)
▶ 特別開園は申し込み不要 直接会場へ
自然観察会は市政だより1月号・2月号に詳しく掲載

2017年1月21日(土)
**七北田公園
『冬の公園バードウォッチング』**
青葉の森のレンジャーを講師として、七北田公園を舞台に冬の野鳥を観察します。双眼鏡の貸し出しもありますので、初心者でも気軽にご参加いただけます。
日 1月21日(土)10:00~11:30
〒 仙台市泉区七北田字赤生津4
📞 022-375-9911(都市緑化ホール・月曜休館)
P 有料 ¥ 無料
▶ 先着20名(申し込み方法等詳しい方は市政だより1月号にてご確認ください)

おいしいもの見つけた!

閑静な住宅街の中に、目を惹くオレンジ色の壁、こだわりの素敵な空間の中で手打ち十割蕎麦と、フランス・ブルターニュ地方の郷土料理、そばおでんが味わえるお店です。

ぶれのわCセットは、「蕎麦」と「ガレット」、「クレープ」が一度に全部楽しめる大満足(^▽^)のセットです!
飲み物付きで1,500円(税込)
10食限定

八ヶ岳山麓産玄そばを使用した、「ぶれのわそば」と「田舎そば」は、噛みしめるとほんのりとした旨味を感じます。ゆっくりとお蕎麦の美味しさを味わえる労働気も最高です!(^▽^)
ランチセット(950円)は10食限定!

「ベーコンとトマト」のガレット キャラメルソースのクレープ

太白山周辺

★ 蕎麦とガレットの店
蕎麦キッチン ぶれのわ
〒 仙台市太白区太白1-9-15
営 11:30~15:00
休 火曜・水曜 P 4台
📞 022-796-8119
HP <http://www.geocities.jp/blenowa/>
交 仙台駅バスプール7番(宮交)
太白団地経由 山田自由ヶ丘行
太白1丁目バス停下車・徒歩3分

薬師堂周辺

★ こだわり野菜とヘルシー手づくりごはんの店
Café くらり
〒 仙台市若林区木ノ下3-16-24
営 11:00~20:00
休 水曜 P 3台
📞 022-237-5727
HP http://sengourmet.at.webry.info/201606/article_3.html
交 地下鉄東西線薬師堂駅
北口バスプール隣接



[編集・発行]
公益財団法人 仙台市公園緑地協会
〒983-0842仙台市宮城野区五輪一丁目3-35 電話 022-293-3583(平日8:30~17:00)
FAX 022-293-3605 E-mail info@sendai-green-association.jp
[印刷] 田宮印刷株式会社 仙台支店

仙台市公園緑地協会 検索
<http://sendai-green-association.jp/>
各施設のBlogもご覧ください!!



冬の日の登山体験

冬の晴れた日、友人たちと太白山に出かけた。前に山頂まで登ったのは…震災の前の年だつたので6年ぶりとなる。

今日は総勢8名、登山は初めての人、久しぶりの人など様々。先ずは麓にある「太白山自然観察センター」に寄り、「この地の植物や鳥など何でも知っているレンジャー（スタッフ）

から今の森の様子を教えてもらう。「ムラサキシキブの実は食べられるんだよ」、「季節はそれのセリバオウレンが1輪だけ咲いてるよ」等と聞いて、ちょっとわくわくしてきた。



ムラサキシキブの実

森の中を歩く

センター前の広場で軽くストレッチをして出発！今日は3つの散策路のうち、「あいの道」(①)から登ることにした。落ち葉を踏みしめ、みんなでワイワイと歩いていると体もポカポカ温まってきた。20分ほど歩くと、尾根沿いの見晴らしの良い所に出る。左手には仙台市内の街並みが見え、遠くには海岸線も見える。冬の森は木々の葉が落ちてすっきりしていて、広範囲によく見渡せる。さらに歩くと他の散策路と合流し、目の前にモコッ!!とした太白山の山頂が姿を現した(②)。これからあの突き出た山のてっぺんまで登るのだ。



①紅葉の季節の「あいの道」

次はお楽しみのお昼ごはん！水筒に持参したお湯でミニカツ麺を作る。みんなでおにぎりをほおばり、麺をする…。山で食べるラーメンは格別に美味しい。



②紅葉に包まれた太白山

山で食べるラーメンは格別に美味しい。食後はコーヒー・コアなど温かい飲み物とチョコレート！食事を終えたら、靴紐を結びなおして下山へ。転ばぬようにバランスをとりながら慎重に歩く。再び針葉樹の林を抜けて、観察の森まで戻る。帰りは「みはらしの道」を戻ることにした。振り返ると、登ったばかりの山頂が見える。

神社の神楽殿からの登りは結構急だったなど改めて思う。そして、あの頂まで登れたことを誇らしく思つて密かに「んまり」する。次はどの季節に登ろうかなぁ…。



この日は海を航海する大型船も見ました～



Let's 太白山を探そう!!

太白山はその独特な形から市内のあるところでも「発見する」ことができます。海から見えることから昔は漁師さんの印にもなっていたそうです。

あなたもいろんな場所から太白山を発見してみよう☆



どこから見ても
太白山

泉区の将監から見た「太白山」



山頂からの爽快な眺め

秋の色鮮やかな紅葉の季節の登山も素敵だが、冬の晴れた日は、山頂からの美しい眺望が楽しめ、市街地遠くの山並み、そして海まで一望できる。

さらに、登山の醍醐味、てっぺんまで到達したという達成感も味わえる。往復2時間ちょっとの森の散策と山登りを楽しみに、仲間や家族で訪れてみよう。



④拝殿下の石垣沿いを登る



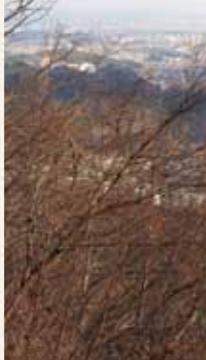
雪景色の中の鳥居(生出森八幡神社)



③針葉樹林の中の遊歩



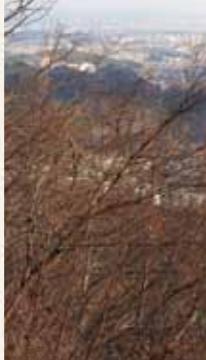
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



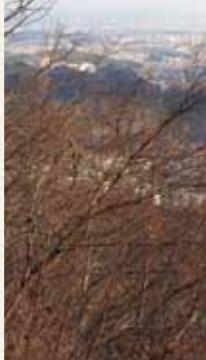
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



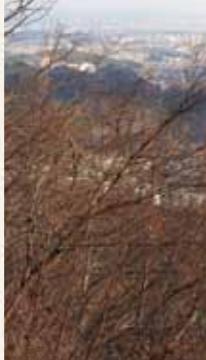
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



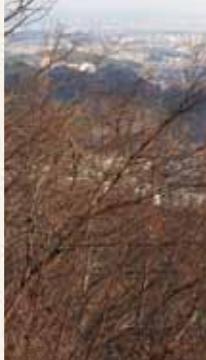
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



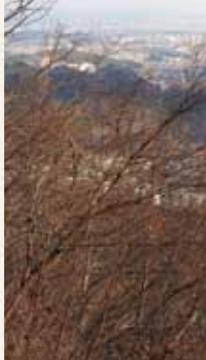
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



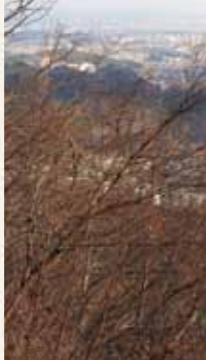
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



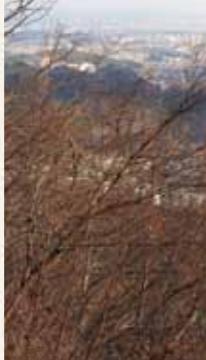
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



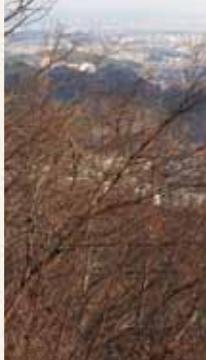
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



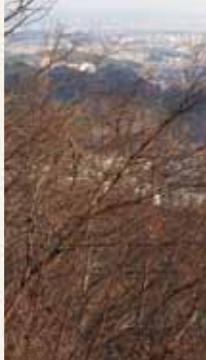
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



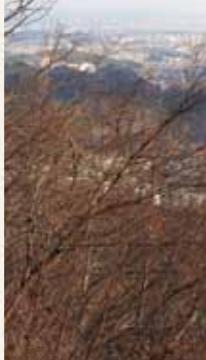
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



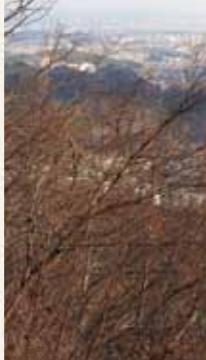
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



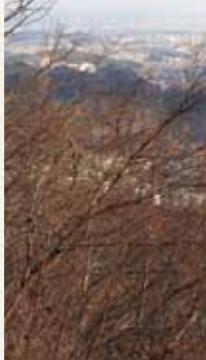
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



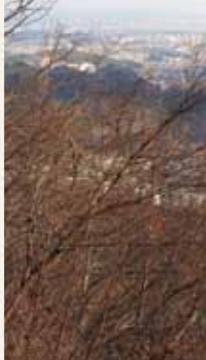
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



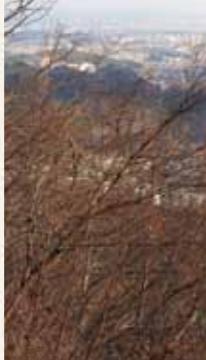
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



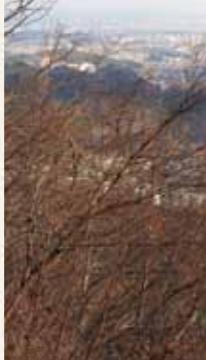
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



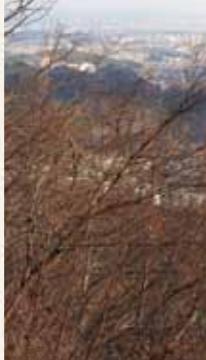
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



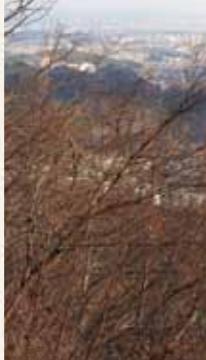
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



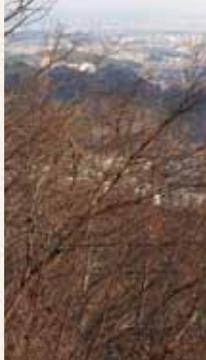
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



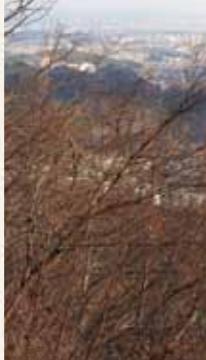
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



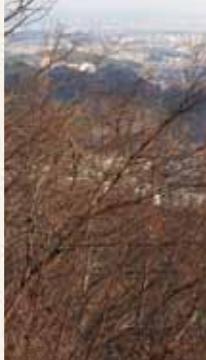
この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め



この日は海を航海する大型船も見ました～



山頂からの爽快な眺め

登山を安全&楽しくするコツ

秋冬の山歩きの準備も万全に♪

春夏と同様に汗を沢山かくため、吸汗速乾素材のインナーやTシャツに長袖のシャツの重ね着がおススメです。また、休憩の時は体が冷えるため、薄手のウインドブレーカーなどを羽織り、体温調節をしましょう。また、防水性のあるトレッキングシューズを履き、スバツツ（グイター）を携帯すると安心です。雨具とヘッドライト（懐中電灯）も忘れずに～。

一年中活躍するスバツツ

便利グッズ&美味しい山ごはんを食べよう

秋冬も水筒と行動食（チョコレートなど）は持っていくましょ。飲み終わったらコンパクトに畳めるボトルも便利です。お風呂ごはんやコーヒー用の水はグループで分担して運ぶのが良いでしょ。小さな山用のやかんとバーナーでお湯を沸かせると暖かいコーヒーやランチを頂けて、楽しいですよ～。

ボトル
やかん
バーナー

太白山自然観察センターのレンジャーに学ぼう バードウォッチング

季節や場所によって観察できる野鳥は違います

鳥たちの中には、ずっと同じ場所で生活する「留鳥」と大陸や東南アジアから日本に渡ってくる「夏鳥」や「冬鳥」などの渡りをする種類に分けられます。冬にしか見ることのできないハクチョウなどは「冬鳥」といいます。また、日本国内を季節移動し、夏は涼しい山地、冬は暖かい平地に住む鳥たちを「漂鳥」といいます。

太白山周辺で見られる鳥たち

アトリ（冬鳥）
ミヤマホオジロ（冬鳥）
ルリビタキ（漂鳥）
ヤマガラ（留鳥）

バードウォッチングを楽しむコツ

双眼鏡を持って歩こう

鳥たちは高い木の枝に止まっていることも多く、なかなかその姿は見えにくいですが、双眼鏡があれば、羽の色やしぐさなどをよりはつきりと見ることができますよ～！

センターでは無料で貸りることができます！（身分証明書の提示有）

あると便利な双眼鏡

早朝から昼までがねらい目

鳥たちは早朝、活発に餌を探し回るため、見つけやすくなります。また初夏にはさえずりも良く聞くことができます。

山登りや森歩きの楽しみの一つに普段、あまり見かけない鳥たちに出会えることがあります。初めは声が聞こえて、その姿を探しても種類を見分けることは難しいですが、一目見て名前が分った時は、まるで小さな宝物を見つけたような気持ちになります。鳥たちのさえずりもまた、単なる森のBGMから、「あの鳴き声はシジュウカラ?!」と聞き分けられるのは素敵なことだと思いませんか？

太白山の麓、自然観察の森では沢山の鳥たちを見る事ができます。登山も野鳥観察も欲張って楽しみましょう！

仙台市太白山自然観察の森 自然観察センター

仙台市太白区茂庭字生出森東36-63
022-244-6115
9:00~16:30
月曜日、12/28~1/4
P 30台無料

センターの館内にはジオラマや楽しい展示がいっぱい！

自然観察センターのイベント案内

おはよう野鳥かんさつ

● 12月17日（土）
7時~8時30分
冬の森の中に暮らす野鳥の声や姿を探します。
※3月~6月にも予定しています。

「おはよう野鳥かんさつの様子」

野鳥のレストラン

● 12月~3月
観察センターの裏庭に野鳥のための餌台（バードテーブル）を設置します。暖かい室内からゆっくり野鳥観察しませんか？

