つながる・ひろがる・緑のパワー

take free 無料配布

2011 vol.03 春夏号

杜moriげんき

もり

［ 財団法人 仙台市公園緑地協会 ］

ワスレナグサ

―水の森公園キャンプ場―

4月～7月に開花するヨーロッパ原産の帰化植物です。花の色はブルーや白、ピンクなどが中心です。属名のミオソティスは「ハツカネズミの耳」の意味で、葉の形に由来したようです。キャンプ場で、小さな花が風に揺れる季節は間もなくです。

ムラサキ科
ワスレナグサ(ミオソティス)属
撮影　協会職員 土谷

［特 集］

名取川の源流 二口渓谷を歩いて楽しもう。

INDEX

行ってみよう！［榴岡～新寺 界隈］ 4
緑の相談Q&A［窓辺で手軽に育てられる野菜を教えて！］
moriのげんきひろば 5
つながる・ひろがる・みんなの輪
NEWS&TOPICS 6
おでかけ情報・おいしいもの見いつけた♪ 7

花や緑が美しい季節到来です！
さあ、お友達やご家族で
出かけてみませんか？

おでかけ情報

2011 Spring&Summer

6/11(土)・7/9(土) 太白山自然観察の森『キッズ昆虫たんけん隊』

20周年を記念して昆虫観察のほか、
写真展や特別ガイドウォークを行います。

日 6月11日(土)・7月9日(土) 10:00～12:00
〒 仙台市太白区茂庭字生出森東36-63
℡ 022-244-6115
¥ 無料
申 詳細は市政だより6月号をご覧ください
(小学生対象)

おいしいもの見いつけた♪

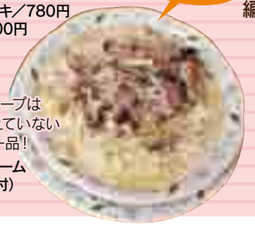
～秋保大滝植物園周辺～

特集ページで紹介した「秋保」。
散策のあとは、おいしいものでほっと一息。
編集スタッフおすすめのメニューをご紹介します！

大滝れすとはうす

手作りスイーツ☆
お土産にいかがですか？
●パウンドケーキ／780円
●クッキー／300円

きのこたっぷり！



クリーム系のスープは
一滴の水も加えていない
濃厚で贅沢な一品！
●きのこのクリーム
パスタ(パン付)
1,100円

人気NO.1

「れすとはうす」と
いえばこれ！
●ソフトクリーム
300円

大滝れすとはうす
営 4月～11月／無休
9:30～16:00(お食事/11:00～14:30)
12月～3月／金曜定休(大雪の場合臨時休業)
9:30～15:00(お食事/11:00～14:30)
℡ 022-399-2214

不動茶屋

さっぱりとした味わいです！
●豆乳アイス
400円

サクサク香ばしい味わい！

ボリューム満点！
●玄米くるみもち
600円

若者に大人気

たっぷりのった大根の千切りがポイント！
●三角油揚げのてりやき
500円

滝見台のすぐ近くにあるよ！

不動茶屋
営 不定休
4月～11月　10:00～17:00
12月～3月　10:30～16:00
℡ 022-399-2707(太田とうふ店)

場所は、P2のマップを見てね！

プレゼント

Present

クイズ正解者の中から
抽選で15名様にステキなプレゼント！

Q.『特集』ページで紹介した名取川沿いにある渓谷は、○○渓谷といいます。○にあてはまる言葉を答えてください。

ヒント 『特集(P.1～2)』をご覧ください。

Ⓐ 図書券(1,000円分)

抽選で5名様

Ⓑ 仙台市八木山動物公園ペアチケット

抽選で10名様

※発送をもって、発表にかえさせていただきます。

応募方法

官製はがき、またはFAXで①クイズの答え②希望のプレゼント(ⒶⒷいずれかを明記)③氏名④住所⑤電話番号⑥年齢⑦職業⑧本誌に関するご意見ご感想を明記のうえ、下記仙台市公園緑地協会宛にお送りください。

応募締切

平成23年6月30日消印有効

個人情報取扱いについて

お預かりした個人情報は、適正に管理し、プレゼント発送及び本誌面づくり参考の範囲でのみ使用し、そのほかの目的には一切使用いたしません。

［編集・発行］
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/

PRINTED WITH SOY INK
再生紙を使用しています。

特集 名取川の源流 二口渓谷を歩いて楽しもう。

右:姉滝　左:妹滝
撮影／土谷，文／水嶋（協会職員）

仙台の奥座敷と呼ばれる秋保温泉から西へ車で30分
山形との県境、名取川の源流域に「二口渓谷」はある。
険しい渓谷と清流が織りなす見事な景勝の地として
蔵王国定公園と県立自然公園に指定されている。
この地には、江戸時代の仙台～山形間の最短ルートで
生鮮物資の重要な輸送路として機能していた「二口街道」がある。
二口渓谷一帯は、藩の方針により、あえて道幅を広げなかったため
現在にいたるまで豊かな自然が残されたと言われている。
今回は、迫力ある景観と豊かな森と水を体感できる「二口渓谷」へご案内しましょう。

二口林道を歩く

真夏編

大滝不動尊から奥へ車で約10分、秋保ビジターセンターに到着。さらに1キロほど先の駐車場にとめ、二口林道を歩きはじめた。林道は、砂利道だが道幅は広く、傾斜は緩やかでゆっくり歩ける。平日は車が通行しないため、周囲は静かでのんびりと歩くことができる。両側に山が迫り濃い緑に包まれた渓谷の中にいると、かなり山奥を歩いている気分になれる。川の流れる音や鳥のさえずり、セミの鳴き声、そして熊よけの鈴のリーンという音色が響く世界…。

30分ほど歩くと「天然記念物 姉滝」の案内板が見えてくる。少し急な道を下ると「源流」という表現がぴったり合う野趣あふれた渓流にたどり着く。奥に2つの滝が見える。右が「姉滝」、左岸に三方倉山の沢から流れ込む「妹滝」が並んでいる。河原の石を渡りながら、滝に近づくと霧のような水しぶきが降りそそぎ、とても涼しい。今日は30℃の真夏日だということを忘れてしまう。

姉滝で癒された後、林道に戻って、次は磐司岩と湧き水を目指して歩く。磐司岩とは、二口渓谷沿いに3キロに渡って連なる、高さ150メートルの柱状節理の岩壁で国指定の名勝である。

林道のカーブを曲がるたびに頭上に磐司岩がそびえ立ち、その険しさに思わず「おお～高い～」と言ってしまう。

姉滝から30分ほど歩くと、林道が左にカーブしたあたりに橋があり、その橋のたもとに、秋保では有名な湧き水を汲める場所がある。樋から流れ出る湧き水を手に汲み、喉の乾きを潤す。冷たくて美味しい。ペットボトルにつめたり、タンクにつめて持ち帰る人も多いという。

湧き水のある橋から折り返し、林道を戻ると再び木々の間から磐司岩が姿を現す。帰り道の方が角度の違いなのか、磐司岩の迫力が増して見える。

駐車場に戻るとすぐ下の河原で家族連れが賑やかに川遊びしている。さっきまでの静けさの中から呼び戻されたように、夏の風景が映った。

二口峡谷自然歩道を歩く

紅葉編

今回は11月上旬に、磐司岩の美しい紅葉と林道の対岸にある「二口峡谷自然歩道」を歩くために訪れた。

夏に家族が川遊びをしていた駐車場の下の河原沿いの小道を進むと「自然歩道入口」の看板がある。最初は登りが続いてきついが、すぐに緩やかになり、山の中腹を等高線に沿って歩いている感じだ。夏に歩いた林道とはちがい、小さな窪みやぬかるみに注意しながら、ふかふかした落ち葉を踏みしめて登山気分を味わった。

森の中を歩いていると、紅葉した木々の赤や黄色と、地面近くを覆うシダ類の深いグリーンのコントラストが美しく、別世界に迷い込んだかのような景色に出会う。無心で歩いていると自分も森の一部のような気がしてくる。

1時間ほど歩くと下りになり、渓流が眼下に見える。小さな木橋が架かり、橋から姉滝と妹滝の双方を眺めることができる。橋の真ん中で三脚を立てカメラを覗いている人が居り、写真を撮るにも絶好の場所のようだ。夏に訪れた時よりもさらに姉滝に近づきたくて川岸の岩をよじ登った。滝壺までは想像以上に落差があり、水しぶきとともに流れ落ちる「ゴォー」という音が周囲に響き渡っていた。晩秋の時期にもかかわらず水量の多さに驚き、改めて森が水を蓄える力「水源涵養」という言葉を思い出した。

自然歩道は、右岸側の林道よりも少し高いところを歩くため違った景色が楽しめる。そして何よりも登山気分を味わい、最後に渓流まで下り、姉妹滝にたどり着いたという達成感を得られる。

帰り道の林の中に「石割桜」の案内板があり、斜面を登っていくと、大きな岩の上に根をはる「桜」の木を見つけた。まるで龍が身をしならせて力強く天を仰いでいるようなその姿に感動し、この「石割桜」の花が咲いている姿をぜひ見たいと思った。春になったら、またここへ、新緑を求めに訪れよう…。

2 「国指定名勝」磐司岩（ばんじいわ）
高さ150メートルの柱状節理の岩壁が見事。「磐司」の名前は「マタギ」の祖とされる磐次郎、磐三郎の兄弟伝説が由来。

1 秋保ビジターセンター
ここでは、ガイドマップや大東岳への登山案内など便利な情報を得ることができます。初めて二口渓谷を訪れる人はぜひ立ち寄ってみてね。
〒仙台市太白区秋保町馬場字本小屋16-1
℡022-399-2324
営4月1日～11月30日 9:00～16:30
休火曜日 ¥無料

3 二口渓谷入口にある河原
二口キャンプ場の近くで、駐車場のすぐ下、二つの沢が合流して広い河原になっている場所。夏は水遊びに格好のポイント。

6 姉滝
周囲の自然と一体化して美しい滝。滝つぼに近づくと想像以上に流れが速く圧倒される。

5 渓谷に架かる小さな木橋

4 シダが生い茂る自然歩道

ちょっとした登山気分も味わえる！歩いて自然に触れてリフレッシュ!!

気軽に自然を満喫するなら

「秋保大滝植物園」

大滝不動尊の隣にある「秋保大滝植物園」を訪れたことはありますか？秋保大滝のすぐ隣にあり、気軽に自然に親しむことを目的に作られた市営の植物園です。園内には蔵王山系の植物を中心に約３００種が植えられています。

また園内には、大滝のダイナミックさとは異なる優雅な「すだれ滝」を見渡せる「滝見台」があります。巨大な川底の岩肌を緩やかに滑り落ちる清流を眺めながら、緑豊かな渓谷の美しさを堪能できます。同じ川とは思えないほど、滝の表情に違いがあります。ぜひ両方を見比べてくださいね。

鮮やかな花を咲かせるシャクナゲ

園内の池に咲くスイレン

植物園内からの「すだれ滝」

季節を愉しむイベントが盛りだくさん！

秋の炭焼き教室では竹を割ったり、鋸で切ったりと子どもも大人も大はしゃぎ☆

工作教室では蔓のカゴを編んだり、木の実を使ったリースや竹トンボなどを作れます！

園内には竹炭の炭窯があります！見学は随時受付しています。

広々とした芝生広場があり、子どもたちが走り回っても大丈夫。お弁当を広げる場所にもぴったり♡

秋保大滝植物園

〒仙台市太白区秋保町馬場字大滝5
℡ 昼 022-399-2761
¥ 大　人200円
　高・大生150円
　小・中生100円
※小・中学生は「どこでもパスポート」持参で入園無料

秋保大滝植物園まつり

5月7日(土)・8日(日)の2日間

サクラやシャクナゲが咲き誇る中、様々なイベントを開催します。来園者には素敵なプレゼントがありますよ！

- おススメ① 山菜と毒草の見分け方ミニ講座＆展示
- おススメ② みんなで楽しい工作教室
- おススメ③ 自然観察のクイズラリー（景品付き♥）
- おススメ④ 二口渓谷の湧水でいれた抹茶（野点）

イベントは無料です！一日中家族で楽しめるよ！

近隣のおススメショップ情報

ガラス工房～尚～

素敵なガラスの箸置きを見つけました！
大きいのでフォークやナイフもOK!

〒仙台市太白区秋保町馬場字丸山12-1
℡ 022-399-5728(ギャラリー)
営 10:00～17:00(冬季は16:00まで)
休 木曜日

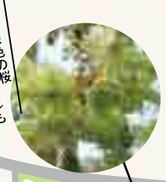
行ってみよう！

おすすめスポットを紹介します

vol.3

仙台の名木・古木を歩いて巡る
榴岡（つつじがおか）～新寺（しんてら）界隈（かいわい）

孝勝寺の黒松



珍しい緑色の桜御衣黄（ぎょいこう）も見られます！

道仁寺のシダレ桜

花見客で賑わう榴岡公園

おすすめ散策コース

1 榴岡公園 ←（公園内散策20分）
2 新寺小路緑道 ←（徒歩5分）
3 孝勝寺 ←（徒歩3分）
4 正楽寺 ←（となり）
5 善導寺 ←（徒歩1分）
6 松音寺 ←（徒歩10分）
7 道仁寺 ←（徒歩10分）
1 榴岡公園

桜の時期はなんだかワクワクします。暖かくなり、散策にも気持ちの良い季節になるからでしょうか。仙台駅からほど近い榴岡公園 1 を出発して、歩きながら名木・古木を巡ってみましょう。

”歴史を感じながら花見を楽しむ”榴岡公園

仙台で桜の名所として広く知られている榴岡公園。その歴史は古く、約３００年前の元禄年間に四代藩主伊達綱村が、京都から取り寄せた約千本の桜をこの土地に植えたのが始まりと言われています。白色や紅色のシダレ桜のほかに、ソメイヨシノやヒガンザクラなどがあり、多彩な色を楽しめます。

桜の開花に合わせて園内には露店が並び、春を待ちわびた花見客がところせましと陣を取り、公園はまさに春爛漫。夜はライトアップされた夜桜を愛でることもできます。桜の木の下でお弁当を広げるのも楽しいですね。

”桜に誘われて散策”新寺界隈

榴岡公園を満喫したら、おすすめ散策コースで新寺エリアをお散歩。その名のとおり、多くの寺があり、境内には樹齢１００年を超える大木も珍しくありません。「杜の都の名木・古木」の本を片手に歩いてみましょう。

榴岡公園から桜並木の美しい新寺小路緑道 2 を通り、孝勝寺 3 から新寺通りに面する正楽寺 4 と善導寺 5 を巡ります。孝勝寺では五重塔と本堂を背景に独特な樹形の黒松が迫ります。正楽寺にはイチョウとクスノキが、本堂の両側に力強くそびえています。善導寺の境内を囲む植栽は、多種の樹木が緑の濃淡を創り出し、その一角にある桜が通りに華やかな彩りを添えています。

そして庭園が美しいことで知られる松音寺 6 と保存樹木の桜などがある道仁寺 7 へ。松音寺では繊細で美しい桜を堪能でき、ベンチに腰を下ろして、しばらくひと休み。道仁寺ではシダレ桜やタブノキが見事な枝振りで迎えてくれます。

このほかにも榴岡・新寺界隈には、点在する境内や公園に桜が多くあり、エリア全体が春の喜びに満ち溢れています。桜の花に誘われて、通りを歩きながら、あなただけの名木を探してみませんか。

CHECK!

杜の都の名木・古木
仙台市発行
¥ 1,000円
※仙台市役所１階の市政情報センターで購入可
℡ 022-214-8392 建設局百年の杜推進課

緑の相談Q&A

緑の相談所へ寄せられた質問にお答えします

Q. キッチンの窓辺で野菜を育ててみたいのですが、おすすめのものはありますか？

A. ベビーリーフやバジル、シソなどがオススメです。育てやすいので、種からもチャレンジしてみてください。

窓辺で育てることで、野菜を緑のインテリアとして楽しむこともできます。育てる楽しみ、収穫する楽しみ、食べる楽しみ。もちろん、無農薬の摘みたて野菜を味わえます。食育の一環としても注目です。

基本の種まきと管理

①鉢に元肥入りの培養土を入れて平らにし、一度水やりします。

②種を重ならないように注意しながら、〝ばらまき〟します。バジルやシソは発芽に光が必要なので土をかけません。常に土が湿っているように霧吹きなどで水やりします。

③発芽したら水は乾いてからたっぷりと。植付け2週間後から週1回程度液体肥料を与え、日あたりの良い場所で育てます。

スイートバジル

バジルはトマトやにんにくとの相性がよくイタリア料理などに活用できます。発芽には20℃以上の気温が必要なので、充分に気温の上がる5月以降に種まきします。草丈が15㎝程にのびたら先端の芽を摘み取ると（摘心）、わき芽がのびて葉の数も増えます。株が大きくなったら葉を摘み取って利用します。

ベビーリーフ

ベビーリーフはレタス、ミズナ、小松菜などをミックスした種です。園芸店などで入手可能です。種まきは4月～10月頃まで。葉が5～6㎝くらいで収穫できます。外側の大きな葉から摘み取っていき、中心の小さな葉を残しておくと、長い間楽しめます。サラダの他、おひたしにして食べると美味しいですよ。

（回答者／七北田公園都市緑化ホール緑の相談員、濱中）

緑や花について知りたいことがありましたら、**緑の相談所へ！**

七北田公園都市緑化ホール
☎022-375-9911
休 月曜日、12/28～1/4

グリーンハウス勾当台
（勾当台公園 市民広場内）
☎022-264-3924
休 月曜日、12/28～1/4

詳しくはWEBをご覧ください　仙台緑の相談所　検索

つながる・ひろがる みんなの輪 vol.3

仙台で活躍する団体を紹介します！

ヒップホップ ダンスアトリエ

ダンスを続けることでリズム感が養え、体力の向上が期待できます。
初心者でもOK！
お気軽にご参加ください。

畑中美恵さん

「ダンスアトリエ」は畑中美恵さんが代表を務めるヒップホップのサークルです。

メンバーは園児から大人までと幅広く3つのクラスがあり、現在は園児18名、小学生13名、大人25名が在籍しています。そのうち、ジュニアAのクラスの練習におじゃましました。音楽に合わせて踊る子どもたちの姿はとても楽しそう！大人顔負けの表情でパフォーマンスを披露してくれます。一緒に踊る畑中さんも、「指先まで気を配るように！」と指導に熱が入ります。小学1年生の庄司知優（ちひろ）ちゃんは「秋の発表会がとても楽しみです♥」、及川椋平（りょうへい）君は「踊るのが大好きなので、ずっと続けたい！」と意欲満々です。みなさんも魅力いっぱいのヒップホップを体験してみませんか？

リズムにのって、楽しそうに踊る子どもたち

［活動スケジュール］

ヒップホップに興味のある方 私たちの仲間になりませんか？

＊場所／七北田公園体育館・研修室
＊レッスン日／木曜日
○ジュニアA(年中児～小学1年)…17:30～18:15
○ジュニアB(小学生)……18:25～19:25
○大人(中学生以上)……19:35～20:35

●体験したい方は直接お問い合わせください。
☎080-5557-3618（畑中ダンスアトリエ）

NEWS & TOPICS

第47回 仙台市緑と花いっぱい花壇コンクール

＼＼ おめでとうございます!! ／／

最優秀賞
地域の部：福田下町内会
学校の部：仙台市立高森中学校

審査風景

今回のコンクールには61団体、学校の部9校の応募がありました。昨年8月に現地にて花壇のデザイン・草花の生育状態・手入れの状態などの審査を行いました。

昨年は記録的な猛暑で、水やりや草取りなど花壇の手入れは大変だったようです。

そんな中、参加団体の花壇は草花がイキイキとしており、草木に対する深い愛情を感じました。

初参加で最優秀賞を受賞した福田下町内会の花壇

バドミントン教室 IN 七北田公園体育館

1月6・7日、七北田公園体育館で東北福祉大学バドミントン部監督の早坂信行さんを講師に招いてバドミントン教室を開催しました。

ラケットの握り方や構え方など基本的な動作から指導を受けました。参加者のほとんどは初心者の小学生でしたが、2日間の練習の結果、最初はうまくシャトルを打つことが出来なかった人も、ラリーが続くようになるまで上達しました。

次回は、夏休みに開催する予定ですので、どうぞご参加ください。

●お問い合わせは…
☎022-375-9914（七北田公園体育館）

moriのげんきひろば

今回は、昨年秋に野草園で開催した、第3回「あなたが撮った野草園写真展」に届いた写真の中から、とっておきの1枚をお楽しみください。素敵な写真ありがとうございました。

「ラクダ…？『私はクルミの冬芽』」
若林区 小野寺弘美さん

「ギョウジャニンニクの味は？」
太白区 平たんさん

「春」
太白区 ちゃんこなべさん

「彼岸花」
若林区 蓬田昭二さん

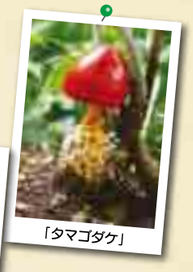
野草園の魅力をたくさん引き出していただきました！

お便り募集

「げんきひろば」は、情報誌に届いた自慢の花壇や花の写真、感想やご意見なども紹介しています。たくさんのお便りを、お待ちしています。

【お便り（情報・写真）等の送付先】
裏表紙のプレゼントの宛先と同じです。
「げんきひろば」係とご記入ください。

「手」



「タマゴダケ」

「石彫 エゾの娘」

青葉区 近藤晋也さん