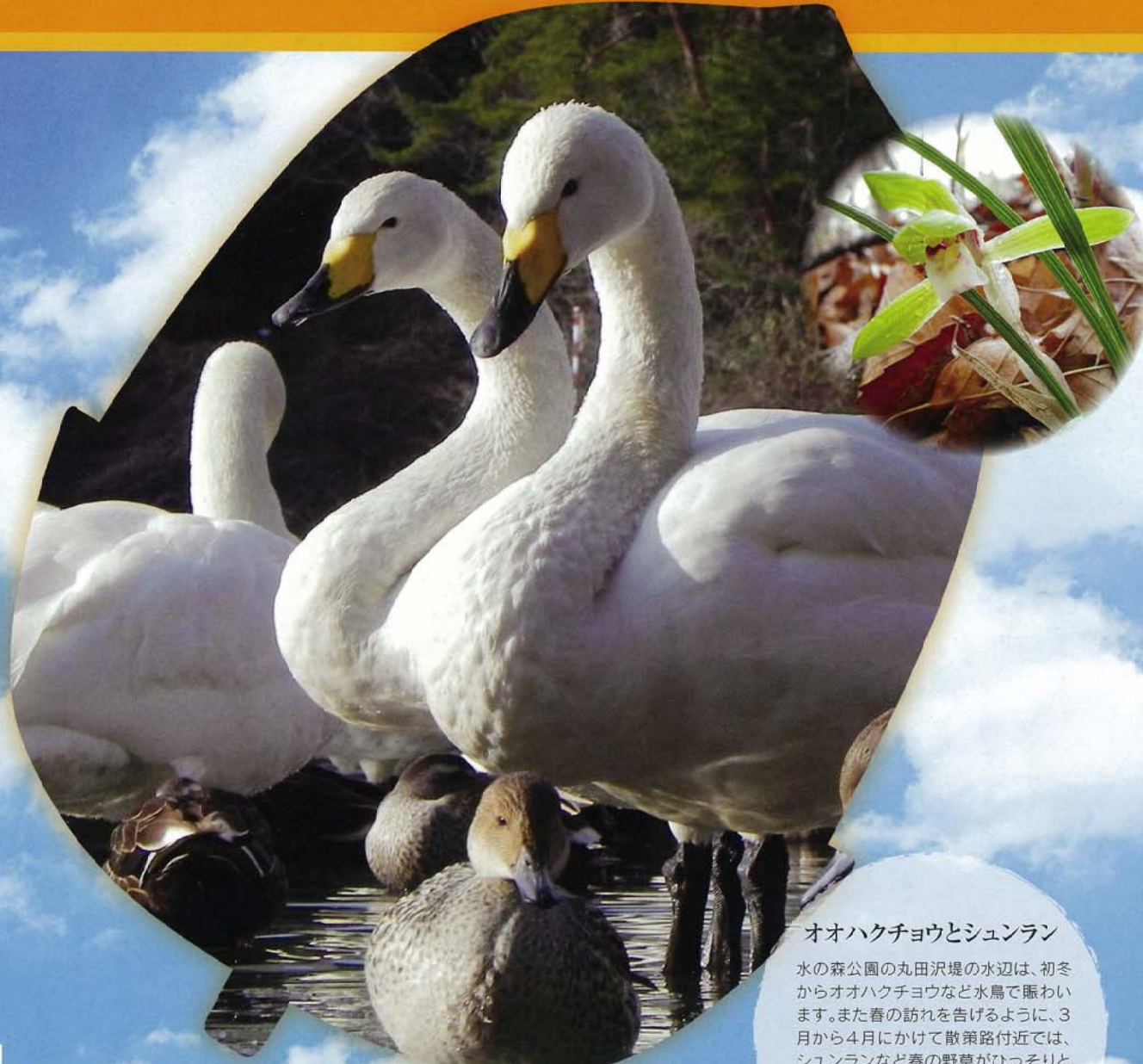


杜moriげんき

もり

[公益財団法人 仙台市公園緑地協会]



オオハクチョウとシュラン

水の森公園の丸田沢堤の水辺は、初冬からオオハクチョウなど水鳥で賑わいます。また春の訪れを告げるように、3月から4月にかけて散策路付近では、シュランなど春の野草がひっそりと咲きだします。

カモ科 ハクチョウ属
ラン科 シュラン属
撮影/土音(協会職員)

【特集】 秋冬も山であそぼう

～泉ヶ岳に目帰り登山～
～スノーシュー体験～

INDEX

- 行ってみよう! [平家の隠れ里 定義さんへ] 4
- 緑の相談Q&A [番外編: ミニ門松の作り方] 6
- 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・おいしいもの見つけた♪ 7

秋・冬もアクティブに!
家族や仲間と楽しめるイベントを
紹介します。



おでかけ情報

2012 Autumn&Winter

11/3・4 あったかほっこり、
『秋保大滝植物園まつり』
10時～16時

紅葉の美しい秋保大滝植物園で植物に関するクイズを解きながら園内を回れる「クイズラリー」や「炭焼き体験」、「工作教室」などが催される楽しいおまつりです。趣ある東屋の囲炉裏でのお茶のサービスや野点(4日)もあり、あったかほっこりできますよ!

- 日 11月3日(土)・4日(日) 10:00～16:00
- 〒 仙台市太白区秋保町馬場字大滝5
- ☎ 022-399-2761
- ¥ 大人…200円 高校・大学生…150円 小・中学生…100円 ※3日は無料
- 申 不要 直接会場へ P 無料
- 問 (公財)仙台市公園緑地協会 022-293-3583
- ♪ 小中学生は、「どこでもパスポート」持参で入園無料



平成25年 1/2・3 『八木山動物公園』
正月開園
10時～16時

八木山動物公園では、お正月期間中の1月2・3日は開園します。お正月ならではの楽しいイベントがたくさん! 先着順でプレゼントもあります。森の食堂もオープンしていますのでぜひご利用下さい。

- 日 平成25年1月2日(水)・3日(木) 10:00～16:00(※入園は15:00まで)
- 〒 仙台市太白区八木山本町1丁目43
- ☎ 022-229-0631
- ¥ 大人…400円 小・中学生…100円
- 申 不要 直接会場へ P 1台…400円
- 問 (公財)仙台市公園緑地協会 022-293-3583
- ♪ 小中学生は、「どこでもパスポート」持参で入園無料



山のカレー屋 あい

りんごと玉ねぎから出た甘味とスパイスの辛味がきいているインドカレーのお店。



●やさいカレー/800円
※カレーはプラス350円でミニサラダと紅茶or珈琲のセットがつけます。



●ケーキセット 550円

取材時はパプリカ、オクラのほかお店で採れたズッキーニなど新鮮な野菜がたっぷり!

ハイキングやスキー帰りにオススメ! ボリューム満点。 ●ハンバーグカレー 760円

ローズマリーが百るチキンのハンバーグ ライスのハート型もかわいい

おいしいもの見つけた♪

～泉ヶ岳方面～

泉ヶ岳で自然を満喫したら、通り沿いのレストランでカレーをチョイス! あなたはヘルシー派?それともガッツリ派?



ご飯は4合分! 一人で食べてもみんなで食べてもこのお値段。ぜひ挑戦してみてください! ●メガカレー/2,000円



料理長おすすめ

塩麴で旨味が増してふっくらとした焼き上がりです。 ●塩麴焼き魚定食 750円

一人で制限時内に食べると温泉入浴が3か月間無料になる特典あり!
男性25分 女性30分 → 「岩風呂」が3か月無料!!
男性30分 女性35分 → 「入浴料」が3か月無料!!



紅茶とカレー 山のカレー屋 あい
〒 仙台市泉区福岡字森下3-9
☎ 金～月・祝日/11:00～17:00
定休日/火・水・木曜日
☎ 022-343-1733
HP <http://yamanokareiya.jimdo.com/>



スパ泉ヶ岳
〒 仙台市泉区福岡字上臈原12-9
☎ レストラン 定休日/木曜日
月～水/11:00～18:00 金・土・日/11:00～20:30
☎ 022-376-6111
HP <http://www.supa-supa.net/>

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. 今回の特集・泉ヶ岳で登ったコースの名前は?

A. ○○コース
○にあてはまる言葉を教えてください。

ヒント 『特集(P.1～3)』をご覧ください。

A 図書カード (1,000円分)



B 仙台市八木山動物公園ペアチケット



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(②③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本誌をみた場所⑨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24年11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、その他の目的には一切使用いたしません。



[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/>



再生紙を使用しています。



リフトに乗って気軽に眺望を楽しもう！山台平野を見下ろす爽快感が味わえます☆

Goods 2
防水性の登山用のシューズがあると安心。疲れにくいうえ、足首を保護してくれる。ミドルカットやハイカットがおススメです。



山頂をめざして
水神碑から先は足元の石も大きくなり、徐々に傾斜がきつくなる。周囲の木々もまばらになり、低い灌木に変わっていた。途中の「大岩」で休憩をとる。振り返ると眼下の景色に目を奪われ、高いところまで来たなど実感した。
さらに10分ほど岩場を登り、「賽の河原」と呼ばれる石がごろごろした場所にする。この日の山頂付近はかなり風が強く、雪まじりの雨が降り出した。急いでレインウェアを羽織り、山



登山に欠かせない☆レインウェア。急な天候の変化や山頂での防寒具としても◎。撥水・速乾性のあるコンパクトに収納できるものが便利。



特集
Iizumiyama

秋冬も山であそぼう

～泉ヶ岳に日帰り登山～



撮影/土谷、文/水崎 (協会職員)



泉ヶ岳は仙台市中心部から近く、日帰り手軽に登山が楽しめる。また、泉区の名前の由来となっており、地元では「ダゲヤマ」と呼ばれている。冬はスキー、夏はパラグライダー、最近ではトレイルランニングの大会も開催され、アウトドアスポーツの拠点にもなっている。中腹にある「泉岳少年自然の家」では市内の小学校の9割が遠足や野外活動に訪れる。子どもたちが日常を離れ、初めて仲間と宿泊し、本格的な山や自然に触れる場でもある。
泉ヶ岳は、登山コースが4つあり、体力や好みに合わせて登ることができ。今回は初心者やファミリー向けといわれる「水神コース」を歩いてみた。無事に登頂できたかは？

10月下旬/天気曇り

水神まで



メンバーは6名、登山経験者は1名後は初心者ばかり。スキー場下の大きな駐車場からスタート。途中で「泉岳少年自然の家」を通過する。ここでガイドマップや登山情報を入手することも可能だ。
水神入口の看板を過ぎ、徐々に山道らしくなっていく。途中で水神平の看板があり、他のコースへの分岐点となっている。左には、七北田川の源流の一つ、樋沢(ヒサ)川が流れ、紅葉と清流を楽しみながら歩いた。スタートしてから一時間ほどで水神碑に到着。この大きな碑は明治28年に雨乞いのために建てられたものである。これを麓から運んできた労力は相当なものだったろうと想像される。現在の私たちにとっては登山ルートの大切な標識として、また絶好の写真撮影ポイントでもある。



高さ2m50cmもある水神碑。七北田川流域の人々が村単位で来て山頂で雨乞いしていたが、登頂が大変なため、この場所に石碑を建てて雨乞いしたと云われている。

頂を目指した。標高が上がるだけで、こんなにも天候が変わるのかと驚く。駐車場から約2時間半がかつてようやく山頂に到着した！

ちがうルートで下山



樹林帯まで下ると天気は晴れて山頂の雨がそのよつ。水神碑まで戻り、沢沿いの河原で昼食タイム。お湯を沸かして温かいラーメンとおにぎりを食べた。体が温まり、体力が回復したところで、途中から違うルートで下山する。「お別れ峠」方面へ曲がり、「兎平」を歩く。平坦な道で、周りはスキの草原。名の通りウサギが飛び出してきそうな場所だ。
20分くらいでスキー場のゲレンデの途中に出る。急傾斜のため、斜めにジグザグに転ばないように下りてゆく。ふと顔をあげると眼下に広がる景色に驚いた。一気に海まで臨め、市内のビルはもろろん、松島の方まで見える。左手には「七ツ森」と呼ばれる山々があり、雨が降りて七色の虹が架かり、キラキラしていた。
初めての泉ヶ岳登山は、山頂では雨だったが、最後にこの絶景が待っていた。



沢で休憩



水神碑のすぐ手前で沢におりる道があり、木陰のやや広い河原に出る。ここは登山者やハイキングに訪れた家族がお弁当を食べる絶好の休憩場所なのだ。
沢の流れを聴きながら、チョコレートとお茶で休憩した。山頂まで登った後に、またここで昼食をとることにした。
きつとおいしい昼食になるだろうと期待して…。



Goods n
寒い季節は温かい飲み物や食べ物がうれしい。コンパクトなバーナーや鍋を一緒に連れて行こう。

泉ヶ岳の標高は約1200mほどではあるが、草原や樹林、山頂付近の岩場や石がゴロゴロころがっているガレ場など、歩く環境が変化する。コナラやミズナラの優しい黄緑色の森の中を歩いていたはずが、ふと頭上を見上げるとアカマツやカラマツの高木が整然と並ぶ静寂な林に変わっていたりする。
秋は友だちや家族でゆっくり時間をかけて登ってみよう。泉ヶ岳は山頂にたどり着く達成感もさることながら、美しい木々の登山道を仲間とおしゃべりしながら、または静かに自然を満喫しながら歩く場所である。



来年9月に生まれ変わります！
泉ヶ岳の中腹にある「泉岳少年自然の家」
冬もスノーシューや歩くスキー体験などの野外でのプログラムが人気！！
従来の学校教育の支援機能に加え、登山者・ハイカー等への休憩場所や情報の提供、一般利用向けのキャンプ場運営などの新たな機能も加わります！
〒981-3225 仙台市泉区福岡山9-17
☎022-379-2151
http://www.sendai-c.ed.jp/~nature/
P 大駐車場をご利用ください





1 定義如来西方寺

1999年に新たに本堂が完成し、毎日定時に「御祈禱」を行っている(有料)。また境内には定義の歴史などを紹介する展示室「玉手箱」や、茶席「やすらぎ」などがある。これからの紅葉の時期には一帯が紅葉に包まれとても美しい。



3 展示室「玉手箱」と茶席「やすらぎ」

2 五重塔

今では「縁結び」や「子宝」などにこの利益があるとされ、多くの参拝者が訪れる地として広く知られているが、車も無く、道路も発達してはなかった当時は、まさに「隠れ里」に相応しい場所だったと想像できる。ここを訪れ、歴史あるお寺を参拝し、名物の三角あげをほおばれば、心もお腹も満たすことができる。

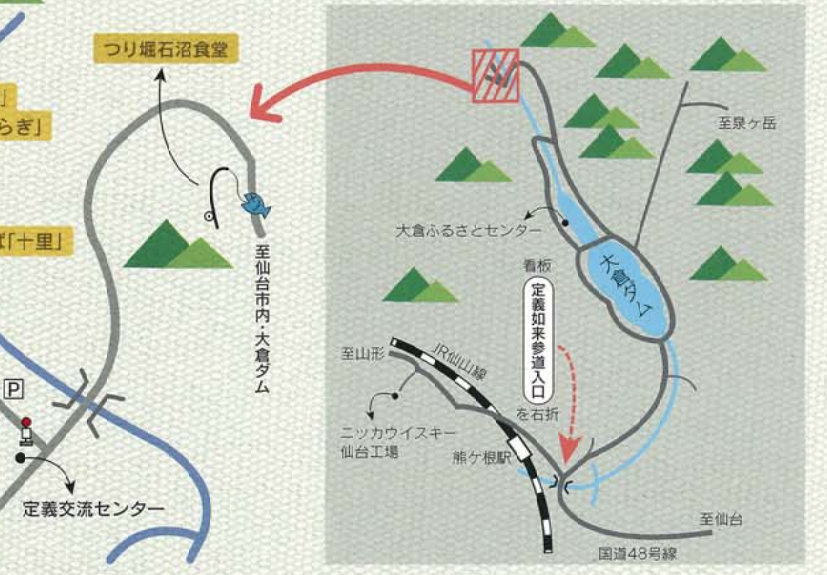
行ってみよう!

おすすめスポットを紹介します

vol.6

心もお腹も満たされる 「平家の隠れ里」

定義さんへ



他にもこんなお店があります!



4 手打ちそば「十里」

麺は、細麺で色は白に近い。麺にはしっかりとコシがあり、つゆも濃くなく喉越しがいい。また、店内中央には囲炉裏があり、そこでは焼きたての田楽が食べられる。定義に来たなら必ず寄りたいたいお店だ。

バスご利用の際は、仙台駅バスプール10番「大学病院・聖子・大倉ふるさとセンター」経由定義をご利用下さい。
●運賃:大人 1,110円 小児 560円 ●所要時間:約75分



5 はやとみ

建物の木材全てが定義の杉を使い旅館として営まれていた。歴史ある建物とあってとても風情のあるお店だ。各種そば・うどんの他に、わらび餅など「甘味」も多くあるのが魅力的。



わらび しやくなげ

新築祝いにおススメ!

6 有路こけし店

50年以上続く「定義こけし」の製造販売元。その中でも目を引くのがこの黒味掛った「檜(えんじゅ)」を使ったこけし。邪気を払い福を招く縁起の良い木として昔は家屋の床柱として使われていた。

冬も山へ行きたいあなた♡
スノーシューを履いて出かけましょう!
今まで知らなかった雪の世界を覗けます♪

秋冬も山へ

～スノーシュー体験～

Q1. どこで体験できますか?

A. 初心者はスキー場や自然公園で開催されているツアーやイベントに参加しましょう! 専門のガイドさんと安全に楽しく歩きましょう。

Q2. 道具は?

A. スノーシューとは西洋式「かんじき」のこと。足型の板(デッキ)に刃や爪がついて、雪の上で立つと沈まず、斜面でも歩ける構造になっている。イベントやスキー場ではストックと一緒にレンタルできるケースが多いです。



月山の弓張平公園でスノーシューを体験



公園内のパークプラザでスノーシューとストックをレンタルし、専門ガイドさんについてゆく。道路の脇は3mの雪の壁...



防水性の登山靴に装着する。思っていたより簡単♡



3mの深さの雪の上でも沈まないぞ〜。かかとが半分浮くので意外と普通に歩ける。



雪の上に動物たちの足跡がてんてん...。ウサギの丸い糞も見つけた。



カエデの木は樹皮をナイフで削ると甘いシロップが出てくる!!



クマの爪あと!



ガイドさんから「ブナはとっても柔らかいんですよ〜、その為風雪に強いんです」と。みんなで恐る恐る体重をかけて寄りかかってみました!

スノーシューで冬の森を不思議体験!



夫婦ブナと呼ばれる大木の前で記念撮影☆

秋冬の山遊びの締めくくりは...最後はやっぱり温泉でしょう。

月山の帰りは「道の駅にしがわ」内にある「水沢温泉館」がおススメです♡

HP <http://www.gassan.co.jp/>
〒山形県西村山郡西川町大字水沢2304
☎0237-74-4433

水沢温泉館で入浴のお客様に「月山自然水(500ml)」を1本プレゼント!
この情報誌をお持ち下さい。平成24年12月31日まで/引換場所:水沢温泉館

お申込み・お問い合わせ

【月山朝日観光協会】
HP <http://www.gassan-info.com/>
【西川町弓張平公園パークプラザ】:撮影場所
〒山形県西村山郡西川町大字志津172-3
☎0237-75-2040 FAX 0237-75-2301

つながる・ひろがる みんなの輪 vol.6

仙台で活躍する団体を紹介します!

里山ねつと赤坂

「里山ねつと赤坂」は、赤坂ニュータウンの町内会で企画した「裏山ハイキング」がきっかけとなり平成16年に発足し、平成19年には仙台市の緑の活動団体に認定されました。約60名が蒲沢山を里山体験の場として活用できるよう林道の整備や標識の作成、枝打ち体験講習やツル細工講習などの里山体験会を実施してきました。

地元の川前小学校の野外学習に協力して3・4年生の里山ハイキングの案内役や市民センターの夏休み講座「大沢こども体験教室～蒲沢山の自然探検!」の講師として子供たちに里山の魅力を伝える活動も行っています。

昨年、遊びと学びの拠点となるツリーハウスが完成し、里山を活かした豊かなコミュニティ作りが期待されます。



東北福祉大梶原研究室による発掘調査



福島の子供たちとバーベキュー

東日本大震災後は、福島に住む子供たちを蒲沢山に案内し、登山やバーベキューを楽しんでもらうなど支援活動も行っています。ツリーハウスのそばでは蒲沢山遺跡(縄文時代)の発掘調査が行われており、歴史景観としても活用していきたいです。



和田代表

森さん

お問い合わせ先

入会を希望される方は、お気軽にお問い合わせください!

里山ねつと赤坂 (代表者 和田伸太郎)

☎ 989-3211 仙台市青葉区赤坂2-13-9

✉ sp8m5xn9@jupiter.ocn.ne.jp

HP <http://www.kabasawayama.com/>

NEWS & TOPICS

森の女子会

「おとな女子集まれ!春に恋してみる!?
森のおさんぽ」

4月28日みどりの日に、青葉の森緑地で女性レンジャーが企画した初の「森の女子会」を開催しました。春の花や若葉の感触を楽しんだり、動き始めた昆虫などのいきものを観察しながら、ゆったりとした時間を過ごしたようです。次回は参加した皆さまの「森でこんなことやってみよう!」を参考に、紅葉も楽しめる会を11月18日(日)に開催します。お楽しみに!



森の女子会は大好評!



天文台とのコラボイベント 星空を楽しむ会

7月16日、野草園で天文台とのコラボイベント「星空を楽しむ会」を開催しました。街中にありながら、住宅の照明等に影響されない野草園は夏の夜空を楽しむにはもってこいのフィールド。当日は、天文台学芸員による星の解説や移動天文台車「ベガ号」による天体観測のほか、野草園職員による星型に見える花の解説も行われ、星空が満喫できた一夜でした。



移動天文台車「ベガ号」



緑の相談 Q&A 番外編

今年のお正月は手作りの門松で迎えませんか?

「秋保大滝植物園まつり」で好評だった「ミニ門松」の作り方を紹介します。

(材料)
青竹(太い竹1本、細い竹3本) 赤いビーズ
色紙(赤、緑) 水引

(道具)
竹引き用ノコギリ カッター 定規
ガムテープ 発砲スチロール



Lesson 1

器にする太い竹を1本、中に入れる細い竹を3本選びます。この時必ず太い竹の中に3本の竹がまとめて入るか確認してください。

器の竹は、節が底になるように切ります。中に入れる竹は、節の部分で斜めに切ると断面が「笑顔」の様になりますよ。



Lesson 5 飾り付け

今回は、100円ショップで購入した色紙を細く切ったり、葉っぱの形に切り抜いたりして、松の葉やナンテンの葉を表現しました。ナンテンの実も同じく100円ショップで購入した水引と手芸店で購入した赤いビーズを利用しました。ご自宅に松やナンテンの実などの飾りに使える植物がある方はご利用ください。飾り付けは自由ですので、是非オリジナルの門松を作成しましょう。

身近に竹が無いという方は、「あつたかほつこり秋保大滝植物園まつり」へお越しください。工作コーナーにて竹や木の実などを準備しておりますので、その場で作ることが出来ます。(詳細は、裏表紙をご覧ください。)



松の葉



ナンテンの葉



ナンテンの実

作成例



Lesson 4

器に入れてみて、底上げしたい場合は発砲スチロールを入れ調整しましょう。また、入れた竹と器との隙間にも発砲スチロールを入れ、動かないよう固定しましょう。



Lesson 3

中に入れる竹を斜めに切り終えたら、断面をどの様に見えるか配置を決め、下の余分な部分を切り揃えます。次に、器の中に隠れる部分をガムテープで固定します。

moriのげんきひろば

お便り募集

「杜morriげんき」は、年2回、春夏号と秋冬号を発行しています。各区役所や中央市民センター、図書館などで、4月と10月に配布しています。

「げんきひろば」は、情報誌に届いた感想やご意見などを紹介しています。たくさんのお便りをお待ちしております。また、職員が撮った季節の写真もご覧ください。【お便りの送付先】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。

☺ 「杜morriげんき」はじめてゆつくり読みました。どのページも写真が美しくみなさんの活動の様子や行事、お店の紹介など読みやすかったですね。特に今回は、水の森公園特集!!私は水の森公園に親しむ会の会員なので四季折々の観察会に参加して楽しく活動しています。興味のある方ぜひにきて下さい! (青葉区 女性)

☺ 水の森公園に親しむ会の方から、公園での楽しく学ぶ活動への見学のお誘いがありました。みなさん、水の森公園に是非お出かけ下さい!散歩だけでも楽しめますよ。 (青葉区 女性)

☺ お出かけ情報に我家の近所の「マルホカフエ」が載っていて嬉しく思いました。北仙台駅となりの食堂でテイクアウトのジャンボチキン竜田揚げ(¥500)も超オススメ!!です。 (青葉区 女性)

☺ 早速ジャンボチキン竜田揚げいただきました。大きさにビックリ!食べこたえ十分でした。今回は、感想と一緒に情報までいただき、本当にありがとうございました。 (編集員 F)

☺ 表紙のハクチョウをはじめ、冬の水の森公園や太白山自然観察の森では、こんなにたくさん野鳥が観察できますよ! (青葉区 女性)



ハクチョウ&水鳥

アトリ

ヤマガラ

オジロワシ

ミヤマホウジロ

エナガ

エナガ メジロ ヤマガラ

撮影/早坂(協会職員)

野鳥は一年中観察できますが、葉が落ちた木の枝にとまっている野鳥は見つけやすく、冬の時期が「バードウォッチング」に適しています。