

# みやぎの自然 散策&スポーツ

## 山で、海で、川で... 雄大なみやぎの自然で、風を感じよう!



### 1 ガイドが案内する みやぎ蔵王

MAP E-13 蔵王町



蔵王国定公園内にあるみやぎ蔵王を熟練した山岳ガイドの案内で、本格的な山歩きから気楽なトレッキングまで楽しめるのが「宮城蔵王ガイド協会」のトレッキングガイドだ。人数や体力に合わせて、要望に合わせたコースを案内。蔵王山麓に生息する動植物や自然など、魅力ある蔵王を紹介してくれる。

**宮城蔵王ガイド協会**  
 ・料金 / ガイド1名につき、1日12,000円(1名につき10名まで案内、2週間前まで要予約)  
 ・期間 / 5月上旬～10月下旬  
 ・備考 / ガイド料金はガイド派遣日の7日前まで納入。以降のキャンセルについてはキャンセル料が発生する。

**蔵王町商工観光課**  
 問い合わせ ☎0224-33-2215 刈田郡蔵王町大字円田字西浦北10  
 交通 蔵王町遠刈田温泉まで、JR東北本線・白石駅より宮城交通バス・蔵王刈田山頂行きで1時間40分、終点下車。  
 東北自動車道・村田I.C.または白石I.C.より車で1時間  
<http://www.town.zao.miyagi.jp/>

### 2 緑のゲレンデで グラススキーに挑戦しよう!

MAP B-14 七ヶ宿町

文字通り、草の上を滑る事から名付けられた「グラススキー」。もともと冬のスキーのオフトレーニング用にと開発されたもので、技術アップを目指す人には最高のオフトレ。技術的には、今主流のカービングターンが基本。常時無料のグラススキースクールも開講。また、森をはさんで静かなテントサイトと、ログ気分を満喫できるコテージサイトがあり、シーズンを通して人気がある。

**みやぎ蔵王七ヶ宿スキー場・夏の体験メニュー**  
 グラススキー / スキー式レンタル半日・2,000円、1日・3,000円、板のみレンタル半日・1,500円、1日・2,500円、  
 グラススキースクール常時無料で開講中  
 マウンテンボード / 2時間・1,500円  
 インラインスケート / 無料  
 リフト / 片道(大人・小人共通)300円、  
 11回券(大人・小人共通)3,000円  
 ・土日祝日及び夏休み期間中のみ営業、  
 9:00～16:30  
 レストハウスナッキー / 土日祝日及び夏休み期間中のみ営業、10:30～16:30  
**みやぎ蔵王七ヶ宿スキー場**  
 ・開設期間 / 4月下旬～10月末日、無休  
 ・営業時間 / 9:00～16:30

**みやぎ蔵王七ヶ宿スキー場**  
 問い合わせ フリーダイヤル0070-800-351749  
 ☎0224-37-3111(携帯電話からのお問い合わせ)  
 刈田郡七ヶ宿町字俣の上129  
 交通 東北自動車道・白石I.C.より車で40分 無料駐車場あり  
<http://www.015.upp.so-net.ne.jp/ski-ski/>



Grass Ski

### 3 夏のゲレンデで アウトドアスポーツを満喫

MAP C-13 蔵王町



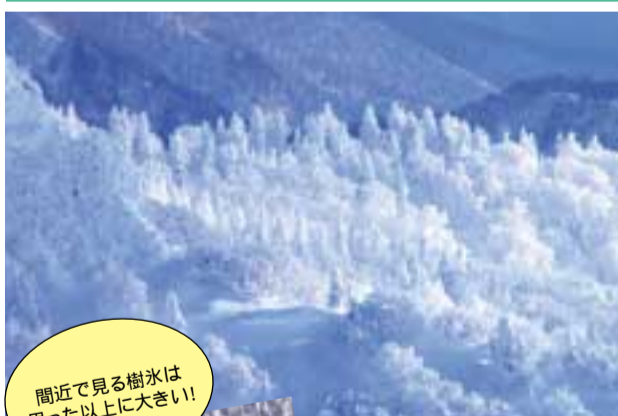
大空を散歩できるパラグライダーは、アウトドア派にとって憧れのスポーツ。パラグライダー体験は、インストラクターが操作方法から教えてくれるので初心者でもOK。ゲレンデをワイルドに走るマウンテンバイクコースも楽しい。ゴンドラハウスを基点とした夏山登山やトレッキングコースも充実、希望すると蔵王に精通した登山ガイドが案内してくれる。また、のんびりとゴンドラでみやぎ蔵王を眺めることもできる、誰でも自然に親しめるのが夏のスキー場だ。

**みやぎ蔵王えぼしスキー場・夏の体験メニュー**  
 マウンテンバイク / 1時間・1,000円、2時間・1,700円、3時間・2,000円、1日・2,500円  
 パラグライダー / 半日体験コース・5,000円、1日体験コース・9,000円(別途エリア使用料500円)、予約制  
 トレッキング / 千年杉コース・2時間、要予約。その他、各種コース有り。料金、所要時間、案内人同行などについては要問い合わせ。  
 ゴンドラリフト / 片道・大人700円、小人450円、往復・大人1,200円、小人700円(20名以上団体割引あり)、スキーシーズンは料金に変更  
**みやぎ蔵王えぼしスキー場**  
 ・開場時間 / 8:30～16:00、無休、ゴンドラリフトは9:00～16:00(平日運休の場合あり、要問い合わせ)

**みやぎ蔵王えぼしスキー場**  
 問い合わせ ☎0224-34-4001 刈田郡蔵王町遠刈田温泉倉石岳国有林内  
 交通 東北自動車道・村田I.C.または白石I.C.より車で30分 駐車場あり  
<http://www.eboshi.co.jp>

### 4 真冬の蔵王で ワイルドなスノー体験

MAP C-13 蔵王町



誰でも樹氷を観ることができるのが、雪上車で行く樹氷鑑賞ツアーだ。雪上車・ワイルドモンスターで出発、冬の南蔵王の山中を豪快に登り刈田岳山頂に到着。山頂一帯は樹氷でいっぱい。運がよければ冬のお釜を見ることが出来る。スキー中級以上の方には、帰りは豪快に滑走できる片道ツアーがオススメだ。

**樹氷鑑賞ツアー**  
 ・期間 / 1月中旬～3月下旬(予定) ・場所 / みやぎ蔵王すみかわスノーパーク  
 ・時間 / 土曜・日曜・祝日は11:00～、13:00～、平日は11:00～(所要時間約2時間、天候により変更や中止の場合あり、出発前日まで要予約)  
 ・料金 / 往復ツアー・大人4,200円、小人3,500円  
 片道ツアー・大人2,600円、小人2,000円  
 ・備考 / 荒天の場合はツアー中止、片道ツアーは中級者以上、各ツアーにはガイドが付く

**みやぎ蔵王すみかわスノーパーク**  
 問い合わせ ☎0224-87-2610 刈田郡蔵王町遠刈田温泉字倉石岳国有林  
 交通 東北自動車道・村田I.C.、白石I.C.または山形自動車道・宮城川崎I.C.より車で30分。遠刈田温泉より無料送迎バスあり(要予約)  
 無料駐車場あり  
<http://www.zao-sumikawa.jp>

### 5 栗駒山で本格的な 山岳登山&トレッキングを楽しむ

MAP F-4 栗原市

宮城・岩手・秋田の3県境にまたがる栗駒山は、標高1628mで山頂からは鳥海山、月山、蔵王連峰や太平洋も望むことができ、高山植物の宝庫としても有名。また栗駒国定公園に指定されている。この栗駒山の山麓にある栗原市では、栗駒と花山地区それぞれから登山ルートとトレッキングルートがあり、自由に登山やトレッキングが楽しめるほか、山に精通したガイドの案内で栗駒山の自然を満喫することもできる。

**花山山岳会**  
 花山の自然に精通した登山のプロがガイドする。栗駒山の本格的な登山やトレッキングを通じて自然を体感することを目的に、初心者からベテランまで要望やリクエストに応じてガイドしてくれる。  
 ・期間 / 通年  
 ・料金 / 登山ガイド・3名まで6時間程度8,000円、トレッキングガイド・5名まで3時間程度5,000円、釣り・山菜採り・キノコ採り・2名まで6時間程度8,000円  
 ・お問い合わせ先 / 花山山岳会 ☎0228-56-2172

**花山観光案内人の会**  
 花山地区の自然と歴史を中心にガイドする。花山寒湯番所跡や御嶽神社など花山地区の歴史や文化財を辿りながら、四季折々の花山を満喫。  
 ・期間 / 通年  
 ・料金 / 20名まで1回・2,000円、10日前まで要予約  
 ・お問い合わせ先 / 花山観光案内人の会 庶務係 茂泉文男 ☎0228-56-2068  
**栗駒観光ガイド 道標の会**  
 栗駒地区の歴史や文化・風土・慣習など、地域に根ざしたガイドしてくれるほか、世界谷地原生花園を中心に栗駒山の自然を観察するトレッキングを中心としたガイドなど、要望に応じた案内をしてくれる。

**栗駒の自然を守る会**  
 子どもや学校活動を中心に、要望に応じてプログラムを作成し栗駒の自然を中心としたガイドも可能なため、栗駒の自然環境について考えながらトレッキングしてみよう。  
 ・期間 / 通年(冬期間を除く)、日時は応相談  
 ・人数、料金 / 人数は応相談、無料  
 ・予約 / ガイドは事前予約・打ち合わせが必要  
 ・お問い合わせ先 / 栗駒の自然を守る会・事務局 ☎0228-45-2356

### 6 自然学校の教科書は 栗駒の大自然だ

MAP F-2 栗原市



栗駒の四季折々の自然を通して、さまざまな体験ができる「くりこま高原自然学校」。ウエスタン乗馬や高原農業体験、自然工房クラフト教室ほか盛りだくさんのプログラム。小・中学生はもちろんファミリーや大人まで楽しめるプログラムだ。すべてに栗駒山に精通したインストラクター付き。

**高原農業体験**  
 大根種まき&開拓の話 / 7～8月、半日、2,100円、5～30名(団体)  
 大根の収穫&開拓の話 / 8月中旬～10月、半日、2,100円、5～30名(団体)  
 高原いちご狩り / 7月上旬～中旬、1時間、1,050円、5～30名(団体)  
 そばの種まき&収穫 / 7月下旬・9月下旬、半日、1,050円、5～30名(団体)  
**畜産加工体験**  
 手づくりハム / 5～11月、2時間、1,785円、～20名(団体)  
 手づくりウインナー / 5～11月、2時間、1,575円、～20名(団体)  
 手づくりアイスクリーム / 5～11月、2時間、1,050円、～20名(団体)  
**ウエスタン乗馬**  
 初心者 / 5～10月、30分、3,150円、～5～10名(団体)  
 外乗 / 5～10月、1.5時間、5,250円、～5～10名(団体)  
 乗馬キャンプ / 5～10月、2泊3日、42,000円、5～10名(団体)  
**自然工房クラフト教室**  
 木の美クラフト / 通年、1.5時間、1,560円、20名程度(ファミリー・子供会)  
 木のペン立て / 通年、1.5時間、1,560円、20名程度(ファミリー・子供会)  
 草笛・枝笛教室 / 通年、1時間、1,260円、20名程度(ファミリー・子供会)  
 ノットパネル「ロープワーク教室」 / 通年、1時間、1,260円、20名程度(ファミリー・子供会)  
 イワナのフィッシュカービング / 通年、2時間、1,560円、20名程度(ファミリー・子供会)  
 ドリウムキャッチャー / 通年、2時間、2,520円、20名程度(ファミリー・子供会)  
 草木染め / 通年、2時間、2,520円、～20名程度(ファミリー・子供会)  
 廃油キャンドルづくり / 通年、2時間、1,260円、20名程度(一般)  
 オリーブオイル石鹸づくり / 通年、1時間、2,280円、20名程度(一般)  
 焼板 / 4～11月、1.5時間、1,260円、20名程度(ファミリー・子供会)  
 藍の生葉染め / 8月下旬～9月中旬、2時間、3,780円、20名程度(一般)  
 リースづくり / 11～3月、2時間、3,240円、20名程度(一般)  
 つるでカゴを編む / 11～3月、3時間、3,780円、20名程度(一般)  
 それぞれの体験は要予約。料金は人数によっても若干変動あり、事前に相談。

**くりこま高原自然学校**  
 問い合わせ ☎0228-46-2626 栗原市栗駒沼倉耕英中57-1  
 交通 くりこま田園鉄道・栗駒駅より車で30分  
 JR東北新幹線・くりこま高原駅より車で50分  
 東北自動車道・若柳金成I.C.より車で45分 無料駐車場あり  
<http://www1.newweb.ne.jp/wa/kurikoma/>

**7 栗駒山麓の大自然のなかでフィールドワークを楽しもう** MAP E-3 栗原市



夏は沢遊び、冬は雪合戦もあるぞ!

大自然のなかで各種フィールドワークを楽しむことができる「国立花山少年自然の家」。栗駒の自然観察をはじめ、沢遊び、農業を通して人と自然との係わりを学ぶ農園活動、冬の厳しさ楽しさを学ぶスキー、登山や野外炊飯、こけしの絵付け、キャンプなどを通して、子ども達が「人を信頼する心」を養い、自分自身を成長させることを目的とした活動を四季折々のプログラムで体験できる。

体験プログラム / 自然観察・沢遊び・沢登り・農園活動・歩くスキー・登山・野外炊飯・こけしの絵付け・焼き板工作・わら細工・餅つき・キャンプほか各種プログラム内容あり

・備考 / 利用団体の要望・人数に応じて内容等を相談。講師も要望に応じて対応

ハイキングコース / お駒山ハイキングコース(5.8km・約3時間) ウォークラリーかもしかコース(3.3km・約3時間) ウォークラリーあなくまコース(2.8km・約2時間) ナイトハイキング・ホオノキの道(2km・約2時間) ナイトハイキング・はたの道(1km・約1.5時間) グリーンアドベンチャーコース(2.5km・約3時間) ナイトハイキング・みずきの道(2km・約2時間)

はなやま冒険の森 / 森の中に人と人との信頼関係を築きながらチャレンジする、各種エレメントを設置。雨天でも利用可能な室内エレメントもある。国立花山少年自然の家

・料金 / 宿泊費、施設利用料は無料。ただし寝具レンタル代160円

・食事代 / 朝食:4才児以上300円～要確認

・利用時間 / 利用については要予約。チェックインは15:30まで

**国立花山少年自然の家**

問い合わせ ☎0228-56-2311 栗原市花山字本沢沼山61-1

交通 JR東北新幹線・くりこま高原駅より宮城交通バス・築館行きで15分、終点下車。築館で花山行きバスに乗り換え40分、終点富の原下車。富の原より送迎あり(要予約)

東北自動車道・若柳金成I.Cまたは築館I.Cまたは古川I.Cの各I.Cより車で40分

無料駐車場あり

http://www.rick.go.jp/

**8 四季折々の太白山の自然をレンジャーと歩く** MAP E-11 仙台市太白区

身近な自然のなかで動・植物への理解を深める場。レンジャー(自然解説員)が常駐し、レンジャーの案内で、森の動・植物の観察をしながら四季折々の自然に親しむガイドウォークや、自然観察会などを開催している。また、おはよう野鳥かんさつ、昆虫観察会、季節の森を歩く観察会など、季節に応じた「自然観察会」などイベントを開催。「森の学習室」(講話会)、「森の展覧会」(写真・標本展)なども開催される(要問い合わせ)。

ガイドウォーク / レンジャーの案内で、森の動・植物の観察をしながら四季折々の自然に親しむ。

・時間 / 毎週日曜日・1日2回:10:00・13:30スタート、(10～3月は10:00～1回のみ)約90分

・参加料 / 無料

・予約 / 参加者は各スタート時間まで自然観察センター前に集合(平日に希望の場合は要申し込み)

・備考 / 総合的な学習や、自然体験学習についての希望にも応じている(要問い合わせ)

自然観察センター

・開館時間 / 9:00～16:30 ・入館料 / 無料

・休館日 / 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始

**仙台市太白山自然観察の森 自然観察センター**

問い合わせ ☎022-244-6115 仙台市太白区茂庭字出森東36-63

交通 JR仙台駅より宮城交通バス・太白団地經由山田自由ヶ丘行きで40分、公営アパート前下車、徒歩15分

東北自動車道・仙台宮城I.Cより車で10分 無料駐車場あり

**9 北上川をイカダで下るワイルドな体験** MAP J-6 石巻市



本物の丸太で作ったイカダで北上川を下る、ワイルドな川下り体験。昨年は杉丸太400本を使い、幅4m・長さ48m・総重量12tの大イカダを作り138人が乗り、北上川脇谷開門から約6kmを約4時間かけて川下り。夏の一日、川を通して自然との関わりや木の力強さ、そして緩流や激流を下りおもいっきり川遊びが楽しめる。

北上川イカダ下り

・期間 / 7月16日～8月13日 ・対象 / 3才以上から一般

・定員 / 30～150名(30名以上で実施)

・料金 / 中学生以上2,000円、3才～小学生1,000円

・場所 / 北上川脇谷開門船着場・桃生町植立山河川公園船着場

・予約 / 申し込み / 実施日2週間前まで予約・申し込みが必要(要問い合わせ)

**水と緑の環境フォーラム・ものう(会長・白石定利)**

問い合わせ ☎080-1800-8268 石巻市桃生町倉埠字寺後69-1

交通 北上川脇谷開門船着場まで、JR気仙沼線・柳津駅より2km、徒歩20分

三陸自動車道・河北I.Cより車で15分

**10 雄大な阿武隈川をのんびりと舟下り** MAP E-15 丸森町



阿武隈川を屋形船に乗って、のんびりと舟下りしながら四季折々の景色を楽しめるのが「阿武隈ライン舟下り」。白衣観音やびょうぶ岩など名勝・奇岩の見所も多く、これらの景勝を船頭が説明してくれる。冬には情緒たっぷりの舟下り「こたつ舟」が運行、阿武隈渓谷の水墨画のような冬景色を楽しめる。注文により船内で、イノシシ肉を使った丸森名物「しし鍋」や、「寄せ鍋」なども食べることができる。

阿武隈ライン舟下りあぶくま駅コース / あぶくま駅発～福祉センター着・下り11km、約1時間

・運行 / 乗合船・4～11月、平日2便、休日及夏季4便

・料金 / 大人2,000円、小人1,000円(団体割引あり)

福祉センター周遊コース / 福祉センター発着・白衣観音までの往復8km、約1時間

・運行 / 乗合船・4～11月、平日4便、休日及夏季6便。こたつ舟・12～3月(予約制)乗合船:大人1,600円、小人800円(団体割引あり)

こたつ舟:大人1,700円、小人850円

・備考 / 鍋料理・1人前、しし鍋2,000円、寄せ鍋1,500円(2日前まで要予約)

**財団法人阿武隈ライン保勝会**

問い合わせ ☎0224-72-2350 伊具郡丸森町字下滝17

交通 JR仙台駅よりJR東北本線で槻木駅で阿武隈急行に乗り換え、あぶくま駅下車(約1時間)

仙台より車で1時間30分

**11 日本三景・松島の名勝をクルージングで楽しもう** MAP I-9 塩竈市・松島町・東松島市



松島湾に浮かぶ島々を遊覧船で巡り、自然が造った造形美を間近で楽しむことができるのがクルージングだ。塩釜～松島、松島～塩釜、そして松島発着の各ルートがあり、どちらからでも楽しむことができる。また、夏にはサンセットクルーズやトワイライトクルーズ、冬にはかき鍋クルーズなどの企画も盛りだくさん。このほか、波静かな湾と違った趣きの奥松島の深谷美を楽しむコースがある。

松島湾クルーズ

・松島バイククルーズ株式会社 ☎022-366-5111

・丸文松島汽船株式会社・ニュー松島観光汽船 ☎022-365-3611

・松島島巡り観光船企業組合 ☎022-354-2233

奥松島嵯峨渓周遊

・嵯峨渓遊覧船案内所 ☎0225-88-3997

・松島バイククルーズ株式会社 ☎022-366-5111

運航ルート、出航時間、料金などは要問い合わせ

**12 みやぎの山・川・海、自然が遊びのフィールド** MAP E-10 仙台市・松島町

自然の中で子供から大人まで楽しめるメニューが勢揃い。松島浦戸諸島の大自然をカヌーでツーリングする「松島シーカヤックスクール」をはじめ、広瀬川を下る「広瀬川カヌースクール」、「松島浦戸諸島冒険学校」はカヌーや野外サバイバルを体験できる本格派、「子供会レクリエーションバック」、そして「スノーシューハイキングツアー」と盛りだくさんだ。

クヌムレクリエーション体験メニュー

松島シーカヤックスクール / シーカヤックは2人乗りで、熟練ガイドが指導するので初心者でもOK。レッスンや講座、各種ツーリングあり。

・開講日 / 4～11月の土曜・日曜・祝日(平日応相談)

・料金・人数 / 日帰り大人9,000円、小人6,500円

1泊2日大人15,000円(食事・用具一式込)、5～30名

広瀬川カヌースクール / 正しいカヌーの基礎知識から応用技術までレッスン。熟練ガイドが指導。

・開講日 / 4～11月の土曜・日曜・祝日(平日応相談)

・料金・人数 / 6,000円(食事・用具一式込)、2～10名

松島浦戸諸島冒険学校 / カヌースクール、イカダ作り、釣り、海水浴、無人島体験などが楽しめるサマースクール。1グループ8名に指導員1名が同行。

・開講日 / 8月上旬2回開校の2泊3日

・料金・人数 / 22,500円(食事・教材・宿泊料込)、小学1年生～中学2年生の32名子供会レクリエーションバック / アウトドア工作やクッキングなど、スタッフが指導。

・開講日 / 5～翌3月の土曜・日曜・祝日(平日応相談)

・料金・人数 / 1,650円(食事・送迎込)、30名より実施

スノーシューハイキングツアー / 冬の山道をスノーシューを履いて散策。熟練ガイドが引率。

・開講日 / 12月下旬～3月中旬の土曜・日曜・祝日(平日応相談)

・料金・人数 / 4,500円(用具一式込)、2～30名

・備考 / 体験はすべて事前予約が必要。

上記以外のメニュー、要望に応じたアレンジも可能なので応相談。

**クヌムレクリエーション**

問い合わせ ☎022-234-5247 仙台市青葉区八幡6-8-26

交通 各実施会場ごとに集合場所が違うので要問い合わせ

http://www.khnemu.co.jp

**13 手ぶらでできる簡単な海釣り体験** MAP L-5 志津川町

志津川湾に設置された筏の上から、豪快に海釣りを楽しむことができる。南三陸沿岸は豊富な漁場として有名。この志津川も良港として、またマリンスポーツのスポットとしても名高い。海の上に浮かんだ筏から釣り糸をたらし、潮風に吹かれながら釣りが楽しめる。釣った魚は(鯛・クロソイ1匹など)持ち帰りOKだ。

海の釣り体験

・営業時間 / 4～11月の9:00～16:00(土曜・日曜・祝日は8:00～)、無休

・料金 / 3時間まで・中学生以上3,000円、小学生まで1,500円(エサ付き)、幼児は保護者同伴としてバケツ供用で入場無料

・備考 / 釣り竿などの道具の貸し出しもあり(有料)。インストラクターはいないので個人で釣りを楽しむ。

**志津川フィッシングパーク**

問い合わせ ☎0226-46-4466 本吉郡志津川町旭ヶ浦

交通 JR気仙沼線・志津川駅より車で5分

三陸自動車道・石巻河内I.Cより車で50分 無料駐車場あり

**14 松島で楽しむ、アウトドア&海の遊び** MAP I-9 東松島市

日本三景のひとつ松島は風光明媚な観光地だけではない。宮城県松島自然の家では海の遊びをはじめさまざまな体験プログラムが充実し、大自然・松島でアウトドアライフが楽しめる。年間10回ほどの主催事業は家族で楽しむキャンプや海釣り、親子でサイクリング、マレットゴルフ、海苔づくり、カキむき、海鮮バーベキューなど盛りだくさん。子ども会や学校、サークル、グループでの自然体験活動やクラフト、地引網、いかだ遊びなどのプログラムも用意している。

自然体験 / ウォークラリー、サイクリング、バードウォッチング、野草観察、マレットゴルフほか

海に親しむ活動 / 海浜遊び、海水浴、いかだ遊び、海苔づくり、地引網ほか

創作活動 / 焼き板、貝殻細工、勾玉づくり

宮城県松島自然の家

・期間 / 通年

・料金 / 宿泊費 大人600円、高校生200円、中学生以下無料

テント 大人400円、高校生100円、中学生以下無料

・予約 / 利用申込みは、2週間前までを原則(日帰り利用の場合、当日申込み可)

**宮城県松島自然の家**

問い合わせ ☎0225-88-2337 東松島市野蒜字洲崎71-202

交通 JR仙石線・野蒜駅より徒歩30分

三陸自動車道・鳴瀬奥松島I.Cより車で15分

**15 環境について考えながら楽しむマリンスポーツ** MAP M-8 女川町



南三陸の海や自然で、シーカヤッキングを通して環境や自然を学習できるプログラム。シーカヤッキングは、初心者コースからツーリング・キャンプまでニーズに合わせたプログラムが楽しめ、インストラクターの指導のもとで大自然の醍醐味を楽しむことができる。

アースクエストプログラム

シーカヤッキング

・半日コース / シーカヤッキングを楽しむための初心者コース。3,000円

・1日コース / シーカヤッキングを楽しむための初心者コース。7,000円

・イントロスクール / シーカヤッキング基本を講習。7,000円

・ツーリングスクール / 実践的なテクニックや判断力を学ぶコース。

1日コース:9,000円、2日コース:18,000円

キャンプツアー / シュノーケリングや釣り、バードウォッチングなども楽しめる。

2日コース:15,000円、3日コース:22,000円

・備考 / 料金は女川町でのツアー料金、レンタル料・保険料・キャンプツアーの食事込み。自艇参加やリピーターは割引あり。女川町以外の場所でのプログラムは1,000円増し。体験ツアーは2名より実施。すべてのプログラムは要予約。

・場所 / 女川湾、牡鹿半島、御前浜、松島・奥松島、金華山、志津川湾周辺、北上川ほか(集合は開催場所により異なる)

**アースクエスト**

問い合わせ ☎0225-50-2077 牡鹿郡女川町御前浜字御前3-1

交通 女川町まで、JR仙台駅より、仙石線・石巻駅で石巻線に乗り換え30分、終点・女川駅下車

三陸自動車道・石巻河内I.Cより車で45分 無料駐車場あり

http://www.h5.dion.ne.jp/~equest



## 16 スマートなマリンスポーツを体験

MAP I-5  
登米市

カヌーやローボート、ヨットなどの本格的なマリンスポーツを長沼で体験。海事プログラムを通して協調性や自立心を養い、水に親しむ心を育む。アドバンストインストラクターが乗り方からパドル操作まで指導してくれるので初心者でもOK。また、「海の日」には、「マリンスポーツフェスティバル」が開催され、ドラゴンボートやジェットボート、カヌーなどの試乗体験ができる。



マリンスポーツ体験

OPヨット・ペアカヌー・カヌー・ローボート・サボットヨット  
 ・午前(9:00~12:00)・午後(13:00~17:00):小・中学生200円、高校生300円、一般400円  
 ・全日(9:00~17:00):小・中学生300円、高校生500円、一般710円  
 12フィートヨット・360セールボート・420ヨット・530ヨット  
 ・午前(9:00~12:00)・午後(13:00~17:00):小・中学生300円、高校生500円、一般710円  
 ・全日(9:00~17:00):小・中学生500円、高校生910円、一般1320円  
 ・期間/4~11月 ・休館日/月曜日  
 ・備考/すべて事前予約。各艇の使用者はアドバンストインストラクターの指導を受けることができる。学校行事などの場合は料金が半額免除の場合あり。

### 迫町B&G海洋センター

☎0220-22-7861 登米市迫町北方字天形114-2

🚗 JR東北本線・新田駅より車で15分

🚗 東北自動車道・築館ICより車で30分 🅇 無料駐車場あり

http://www.town.hasama.miyagi.jp/

## 17 伊豆沼・内沼の自然観察

MAP H-4  
MAP H-5  
MAP I-5  
栗原市  
登米市

「伊豆沼・内沼」は国指定天然記念物であり、白鳥やガン類の飛来数が全国一。四季を通して野鳥や水棲生物の生態や自然環境の観察ができる水鳥の楽園。昭和60(1985)年にラムサール条約指定登録地渡鳥の生息地として認定された、世界的に有名な湿地である。特にガンは日本に飛来する7割をしめる。伊豆沼・内沼のほとりには散策道も整備。水鳥と今では少ない雑木林や葦原を眺めながらのトレッキングが楽しめる。冬の伊豆沼・内沼に姿を見せる、雁の群れは約2万羽以上で、朝早い時間に隊列飛行を披露する。



宮城県伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター  
 展望室には18台のフィールドスコープが設置され、伊豆沼の自然を観察できる。テーマ展示室のほか映像展示室などあり、伊豆沼・内沼に生息する野鳥と植物の展示紹介のほか、世界の主要湿地や渡り鳥のルートなども紹介している。

・住所/栗原市若柳字上畑岡敷味17-2 ☎0228-33-2216  
 ・開館時間/9:00~16:30 ・入館料/無料  
 ・休館日/毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)、12月30日・31日  
 サンクチュアリセンターつきだて館  
 伊豆沼・内沼に生息する昆虫を中心に、世界の蝶や昆虫の標本を展示。1階にはシアター室、2階には内沼が見渡せる展望室がある。  
 ・住所/栗原市築館字横須賀養田20-1 ☎0228-22-7151  
 ・開館時間/9:00~16:30 ・入館料/無料  
 ・休館日/毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)、12月30日・31日  
 登米伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター  
 「水」をテーマに伊豆沼・内沼に生息する水鳥・水棲動物・水生植物を展示紹介。展望室からは伊豆沼の野鳥が観察できるほか、近くに伊豆沼野鳥観察館もある。  
 ・住所/登米市迫町新田字新前沼254 ☎0220-28-3111  
 ・開館時間/9:00~16:30 ・入館料/無料  
 ・休館日/毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)、12月30日・31日

🚗 JR東北新幹線・くりこま高原駅より車で15~20分  
 🚗 東北自動車道・築館ICより車で15~20分 🅇 各施設無料駐車場あり

## Bird Watching



## 18 海辺のコースをサイクリングで楽しもう

MAP G-12  
名取市



雷神山古墳、十三塚古墳などの史跡が点在する名取市。太平洋の潮風を浴び、松林に囲まれた4kmに渡るコースがある名取市サイクルスポーツセンター。レンタサイクルでもおもしろ自転車やマウンテンバイク、子供用自転車など種類も豊富で、体力に合わせたサイクリングが楽しめる。夏(7・8月)は近隣の開上海浜プールがオープンする。50mプールや子供用プール、ウォータースライダーなど楽しめる。管理棟2Fにあるレストラン「びあんこ」では石釜で焼く本格ピザやオムライス、ビールなどが味わえる。予約をすれば格安な料金で宿泊もできる。

名取市サイクルスポーツセンター  
 ・開館時間/9:00~17:00 ・休館日/水曜日  
 ・入場料/大人350円、中学生250円、小学生以下200円(30名以上団体割引あり)  
 ・自転車使用料/大人250円、中学生250円、小学生以下200円  
 ・宿泊料金/大人泊二食5,000円~、中学生4,700円~、小学生以下4,400円~、冷暖房期間一人プラス300円(30名以上団体割引あり)  
 ・備考/自転車約200台(おもしろ自転車、二人乗り自転車、MTB、子供用自転車など)  
 ・コース/フルコース4km、セ/レ/ポ2.4km、ミ/ル1.75km、ミニ1km

### 名取市サイクルスポーツセンター

☎022-385-1000 名取市関上字東須賀2-1

🚗 JR東北本線・常磐線・名取駅より宮城交通バス関上行きで20分、関上車庫前下車、徒歩5分

🚗 仙台東部道路・名取ICより車で約5分

## 19 栗駒山麓の森のしくみ、森の不思議を学習しよう

MAP E-4  
栗原市

「森林科学館」で森のことを学習したあとは、「こもれびの森」の中にある各エリアを歩きながらの自然観察。炭焼きの森、山菜・野草の森、きのこの森、複層林、水源の森、野外学習展示園などの各エリアがあり、自然観察学習遊歩道(こもれびの路)、スギ木立の道、陽だまりの道、大樹の道、林道立岩線なども整備され、ポイントには案内板、解説板、指導標がありわかりやすくなっている。



森林科学館  
 プロローグ(造作模型ほか)、こもれびの森の自然、いまフィールドではパネル紹介、こもれびの森を彩る仲間たち(CD検索システムほか)、夜の森の世界(ジオラマシアター)、友の会コーナー(図書、ビデオほか)、屋外デイキャンプ場、山菜野草見本園、湿性植物園  
 ・開館時間/4月1日~11月30日、9:00~16:00(夏季は~16:30)  
 ・休館日/無休 ・入館料/無料 ・備考/団体は要事前連絡

### こもれびの森・森林科学館

☎0228-56-2330 栗原市花山草木沢角間10-7

🚗 東北自動車道・築館ICより車で40分 🅇 無料駐車場あり

## 20 水に親しみ、川と暮らしを学ぶ、河川探索基地!

MAP G-13  
MAP F-14  
岩沼市  
角田市

阿武隈川と周辺地域の情報や歴史を学ぶことができる「学水館あぶくま」。角田館と岩沼館があり、それぞれに河川ライブラリーやパソコンでゲームしながら学習できるコーナーや、自然観察会、動植物写真会、阿武隈川の歴史、工作教室、カヌー教室など、年間を通して自然に親しむイベントを実施している。



「学水館あぶくま」イベント/野鳥観察会・ウォーキング・自然観察会・工作教室・カヌー教室・阿武隈川の歴史の勉強会ほか。  
 ・日時/月ごとに内容が変わるので、お問い合わせが必要。  
 「学水館あぶくま」岩沼館  
 ・開館時間/9:30~16:30 ・休館日/月曜日、年末年始 ・入館料/無料  
 ・住所/岩沼市押分字御伊勢南原18-1 ☎0223-25-4021  
 「学水館あぶくま」角田館  
 ・開館時間/9:30~16:30 ・休館日/月曜日、年末年始 ・入館料/無料  
 ・住所/角田市梶賀高畑北地内 ☎0224-61-2707

### 国土交通省東北整備局仙台河川国道事務所(調査第一課)

☎022-248-4131 仙台市太白区郡山5-6-6

🚗 「学水館あぶくま」岩沼館 🚗 仙台東部道路・岩沼ICより車で5分

🚗 「学水館あぶくま」角田館 🚗 阿武隈急行・角田駅より車で10分

http://www.sendai-mlit.go.jp/

## 21 蔵王山麓の野鳥の森で、バードウォッチング&自然観察

MAP C-12  
蔵王町



宮城蔵王山麓にある「ことりはうす」。施設の周辺は野鳥の森になっており、野外観察室から野鳥を見ることが出来る。蔵王野鳥の森を散策できるコースが7つあり、事前に予約をすれば指導員が、野鳥や蔵王の自然について説明してくれる。森を散策しながらバードウォッチングが楽しめるほか、月2回実施される「森の案内」に参加すれば、より楽しく自然と触れ合うことができる。

ことりはうす & 森の案内  
 「ことりはうす」は伊豆沼の自然や蔵王のブナ林のジオラマ、鳥類はく製、昆虫標本などを展示しており、宮城県の野鳥や蔵王の自然などを学習できる。野鳥観察室からは餌台に集まる野鳥やリスなどを身近に見ることが出来る。  
 「森の案内」は、毎月第2・4日曜日10:00から12:00まで約2時間、野鳥の森を散策しバードウォッチングや植物観察などを行う。予約不要。  
 ・開館時間/9:00~16:30 ・休館日/月曜日、祝日の翌日、年末年始  
 ・入館料/一般350円(20名以上団体割引あり)、高校生以下無料

### 宮城県蔵王野鳥の森自然観察センターことりはうす

☎0224-34-1882 刈田郡蔵王町遠刈田温泉字上ノ原162-1

🚗 JR東北新幹線・白石蔵王駅より車で40分

🚗 東北自動車道・白石ICより車で30分 🅇 無料駐車場あり

http://www5.ocn.ne.jp/~kotori21/

## 22 動物とふれあい、生態を観察してみよう

MAP F-11  
仙台市太白区

ゾウやゴリラ、ライオン、トラなどアフリカや中南米など世界各国の約140種類、550点の動物を飼育しているファミリーには人気のスポット。園内にはキリンやシロサイなどアフリカに生息する動物を集めた「アフリカ区」をはじめ、ライオンやトラなどいる猛獣舎、かわいいいぐさが人気のサル山、レッサーパンダなど子どもたちに人気の動物が勢ぞろい。疲れたら木立の中にある中央広場の休憩所でひと休みすることができる。また夜間のナイトツアーもあるので利用してみよう。



飼育係による「動物のおはなし」/月に2回。動物の特徴や癖、餌などの情報を紹介する(曜日は要問い合わせ)  
 ナイトツアー/夜行性の動物や、夜の動物たちの行動を観察(8月に予定)  
 仙台市八木山動物公園  
 ・開館時間/3~10月は9:00~16:45(入園は16:00まで)、11~2月は9:00~16:00(入園は15:00まで)  
 ・休館日/毎週月曜日(休日の場合は翌日)、12月28日~1月4日  
 ・入館料/高校生以上400円、小・中学生100円(団体割引あり)  
 ・備考/GW期間中は、ヤギやウサギなどのふれあい広場や、動物たちの食べる実量の餌の展示会なども開催される。

### 仙台市八木山動物公園(八木山動物公園案内窓口)

☎022-229-0631 仙台市太白区八木山本町1-43

🚗 JR仙台駅より仙台市営バス・宮城交通バス、八木山動物園経由の路線で25分、八木山動物公園前下車

🚗 東北自動車道・仙台宮城ICより車で15分 🅇 有料駐車場(1回400円)

http://www.city.sendai.jp/kensetsu/yagiyama/index.html

## 23 水族館の飼育員になって、ペンギンやラッコの餌付けを体験

MAP H-9  
松島町



「マリニピア松島水族館」は、日本で最も長い歴史を誇る水族館。館内では約262種、3,314点もの世界中の海の生物が飼育され、各水槽ではそれぞれの生態を観察できるほか、毎日アシカショーやラッコの食事などのアトラクションがある。ここではペンギンやイロワケイルカの餌付けなど、各種体験メニューがあり、体験を通して海の生物の生態や自然環境について学ぶことができる。

マリニピア松島水族館体験メニュー  
 ペンギン餌付け体験/ペンギンに魚などの餌を与え、生態について学ぶ  
 ・土・日祭日、春休み、夏休み1日1回  
 イロワケイルカ餌付け体験/バンドウイルカのおもちゃで遊んでみる、イロワケイルカに魚などの餌を与え、生態について学ぶ  
 ・夏休み1日1回  
 水族館裏方ガイドツアー/水族館の係員の仕事や、水族館の施設設備などを見学

・土・日祭日、春休み、夏休み、冬休み1日1回  
 飼育体験隊/さまざまな海の生物の飼育について学ぶ  
 ・夏休み4回(7月25日・26日・8月18日・19日)  
 \*各種体験メニューは、生物の体調・状態により変更になる場合がある。  
 春休みやGW、夏休みには生き物とふれあうイベントや各種企画展を開催  
 ・時間・人数/体験の時間や時期・期間・人数は応相談、要予約  
 マリニピア松島水族館  
 ・開館時間/11~2月:平日9:00~16:30、土日祝日9:00~17:00  
 3~10月:平日9:00~17:00、土日祝日9:00~17:30 ・無休  
 ・入館料/高校生以上1,400円、小・中学生700円、幼児350円(団体割引あり)

### マリニピア松島水族館

☎022-354-2020 宮城郡松島町松島海岸駅前

🚗 JR石巻線・松島海岸駅より徒歩5分

🚗 三陸自動車道・松島海岸ICより車で3分 🅇 県営無料駐車場利用

http://www.marinepia.co.jp

## 24 仙台の四季折々の星座&星空を観測

MAP F-11  
仙台市青葉区

仙台市天文台では一年を通して、プラネタリウム投影のほか、口径41cmの望遠鏡などによる星を見る会や天体に関する講座を開設。天文学ファンにはもちろんのこと校外学習にも最適。星空に音楽や朗読などを組み合わせた投影や子ども向けのプログラムなどもある。なお、内容・開催日時是要問い合わせ。

仙台市天文台  
 ・一般投影/  
 前半:解説員の生解説による季節の星空案内  
 後半:季節ごとにテーマを変えた番組上映  
 ・平日(火~金)夕方1回、土・日・祝日及び学校長期休業期間は1日5回  
 ・「星と音楽の夕べ」/プラネタリウムの星空の下で映像と音を楽しむ  
 ・「プラネくとあそぼう」/幼児・小学校低学年向けの投影(年数回(要問い合わせ))  
 ・「星を見る会」/天文車「ベガ号」による観望会。・第1・3金曜日、19:30~プラネタリウム投影20分前より望遠鏡の説明あり。また、朗読や講話などを交えた投影も行っている。幼稚園・小学校向けの学習投影(約45分間)及び中学校・高等学校向けの学習投影(約90分間)については事前に予約が必要。詳細は問い合わせ。



・開館時間/9:00~16:50(第1・3金曜日は21:00まで)  
 ・休館日/月曜、毎月第4木曜日(祝日、12月は除く)、祝休日の翌日、年末年始(12月28日~1月4日)  
 ・観覧料/プラネタリウム:一般300円、高校生200円、小・中学生・幼児100円  
 展示室・観望会は一律30円(30名以上団体割引あり)

### 仙台市天文台

☎022-222-6694 仙台市青葉区桜ケ岡公園1-1

🚗 JR東北新幹線・仙台駅より車で5分

🚗 JR仙台駅より仙台市営バス宮教大・青葉台・成田山行、または青葉城址循環(青葉通経由)大町西公園前下車徒歩約3分

🚗 東北自動車道・仙台宮城ICより車で5分 🅇 若干駐車可能

http://www.astro.sendai-c.ed.jp