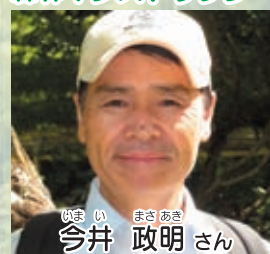


秋を楽しむ 名取里山 マップ

名取の3つの里山トレッキングにチャレンジしよう！

今回案内してくれたのは
森林インストラクター



1か月の約1/3は山に行くというほど山好きな名取市在住の森林インストラクター。森林ウオーキングを楽しむ「フナ会」の代表として活躍している。

初心者・ファミリー向けには...

高館山 がおすすめ！

(高館山自然レクリエーション施設)

見学自由



【問】022-384-2111
(名取市生活経済部商工観光課)

【住】名取市高館吉田字館山8

【アクセス】
JR名取駅から車で25分

【駐】有:無料(5台程度)
その他「那智が丘公民館」駐車場応相談

初心者～中級者向けには...

五社山と外山 がおすすめ！

(五社山自然散策路)

見学自由



【問】022-384-2111
(名取市生活経済部クリーン対策課)

【住】名取市愛島地区

【アクセス】
JR名取駅から車で20分(愛島台入口まで)

【駐】有:無料
(愛島台登山口5台)

運がよければカモシカにも出会えるかも！

気軽に自然と
触れ合える

高館山

高館山自然レクリエーション施設

宮城県
自然環境
保全地域
指定

- 標 高 204.0m
(みはらしの広場まで)
- 距 離 約3.0km
(今回のコース)
- 所要時間 約40～50分
- 初心者・ファミリー向け



古代杉 山一

神社のシンボリックな木。山で一番大きくて目立つので「山一(やまいち)」と呼ばれる。

山頂展望台

市内はもちろん、太平洋や遠くは金華山まで眺められる。景色は到着後のお楽しみ。

ちょっとハードだけどその展望は圧巻！

自然豊かな
市内で一番
高い山

五社山・外山

五社山自然散策路

宮城県
自然環境
保全地域
指定

- 標 高 外山314.6m
五社山295.0m
- 距 離 約7.5km
- 所要時間 約4時間
- 初心者～中級者向け



五社山展望広場

「五社山」の由来といわれる5つの社もある市内一望のスポット！必見の眺望は現地での楽しみ。

外山～五社山 野鳥の声広場

アップダウンの階段が続く。運動不足には少々難関！

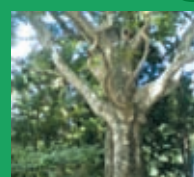
外山山頂

福島県の相馬湾まで見渡せる市内で一番高い山からの眺望は一見の価値有り！

案内板～外山山頂

グネグネと少し険しい山道が続くコース。

こんな自然の魅力に出会えます！



黄金色に紅葉する
イヌブナ



古くはおにぎりを包んでいた
ハウノキの葉っぱ



秋になると紫の実がなる
ムラサキシキブ



寄りかかっている
他力本願のフジ



カモシカに食べられた跡
が残る木々も所々に見られる。

秋は紅葉が
楽しめます！

- ユリハダカエデ
- カエデ
- イヌブナ など

秋の 見どころ 自然を 楽しもう！

五社山は宮城県自然環境保全地域。多様性に富んだ動植物の生息地として知られている。



クズ(秋の七草)



オミナエシ(秋の七草)



どんぐり



くるみ

持ち物リスト



- ・ **帽子 ・ 長袖 ・ 長ズボン**
全て白色系がよい。理由は、スズメバチが嫌う色だから。黒はハチが寄ってくるのだとか。
- ・ **トレッキングシューズ**
底の厚い靴でもよいが、スニーカーだと滑りやすいためトレッキングシューズがおススメ！
- ・ **500mlの水(2本程度)**
水分補給のため必須。
- ・ **UV付サングラス(あれば)**
目の保護のためにあるとよい。
- ・ **日焼け止め**
出発前に塗っていこう。
- ・ **雨具**
- ・ **リュック**

山歩きのマナー

- 1 動植物を採らない
- 2 ゴミを捨てない
- 3 無理をしない

登山の際の注意点！

- 危険な木があることを忘れない。**
危険な木：ウルシ科の木（ウルシ・ヌルデなど）
- 化粧をしない。**
香水や香りの強いものは厳禁！
八手が寄ってきやすくなるので、注意を。



「7+会」

今回案内してくれた今井さんが代表を務める「フナ会」では、事前に申し込むと自然の魅力を中心に山をガイドしてくれる。「初めてだから不安…」という方にも、リピーターさんにもおススメ！新たな発見があるかも!? 詳細については問合せを！

問合せ 022-384-6598 (ブナ会代表 今井)

注意：ご予約はお早めに

アクセスマップ

名取駅を出発点としたアクセスを
ピンク線で示しています。
参考にお出かけ下さい。



発行：ふるさと雇用再生特別基金事業 名取市観光資源開発事業
(株)NETプラス 観光資源開発事業部