

# 五社山 & 外山 自然散策路

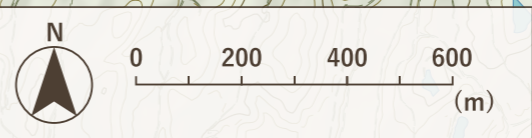
宮城県  
自然環境  
保全地域  
指定

- 愛島台～中ノ沢ルート 2h
- 展望台ルート 30min

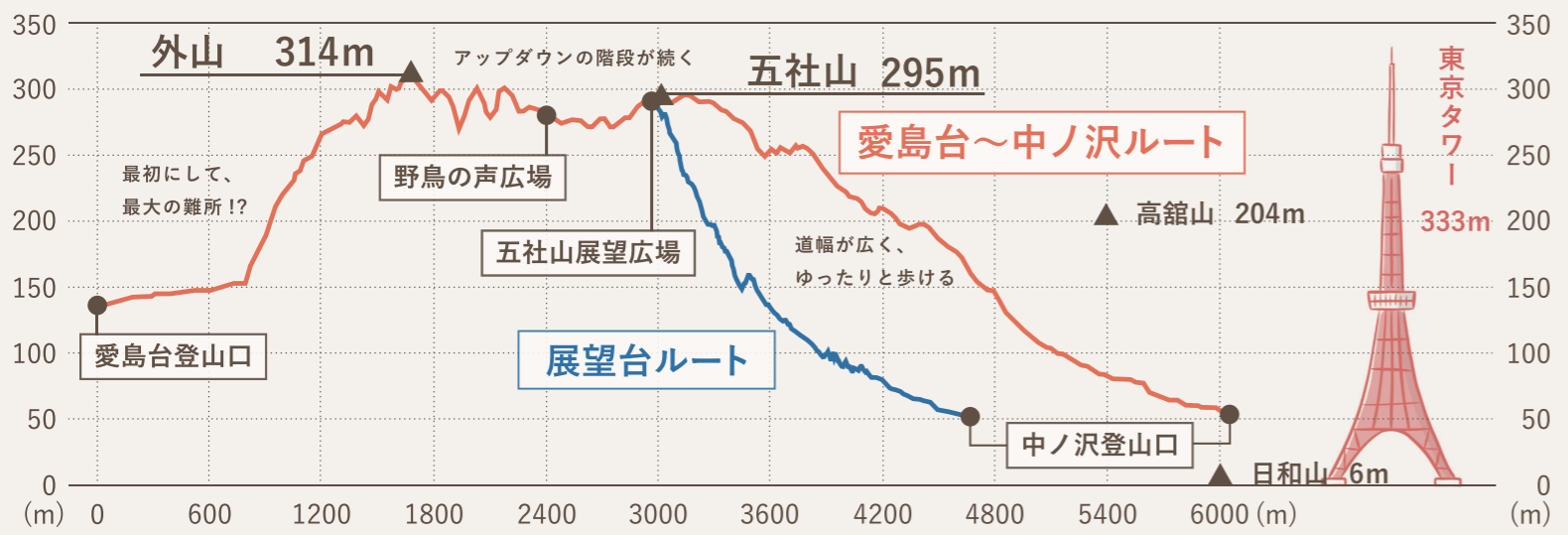
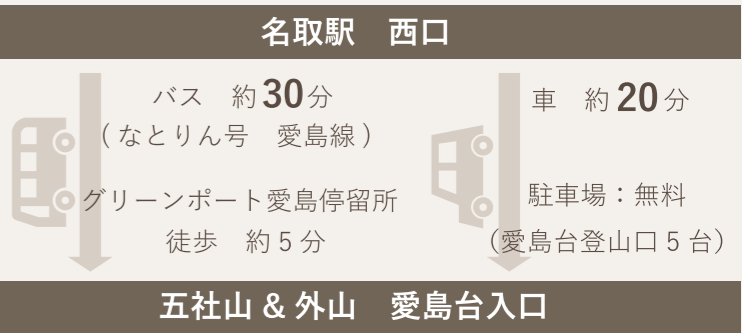


名取一高い山の景色は見逃さない!

岩沼市、名取市、村田町にまたがっている場所!



五社山&外山は、市内中心部からアクセスしやすい場所にありながら、典型的な里山で学術的にも珍しい動植物などがみられる場所です。ピクニックや自然観察はもちろん、山頂付近から太平洋が望める名取の隠れた秘境です。

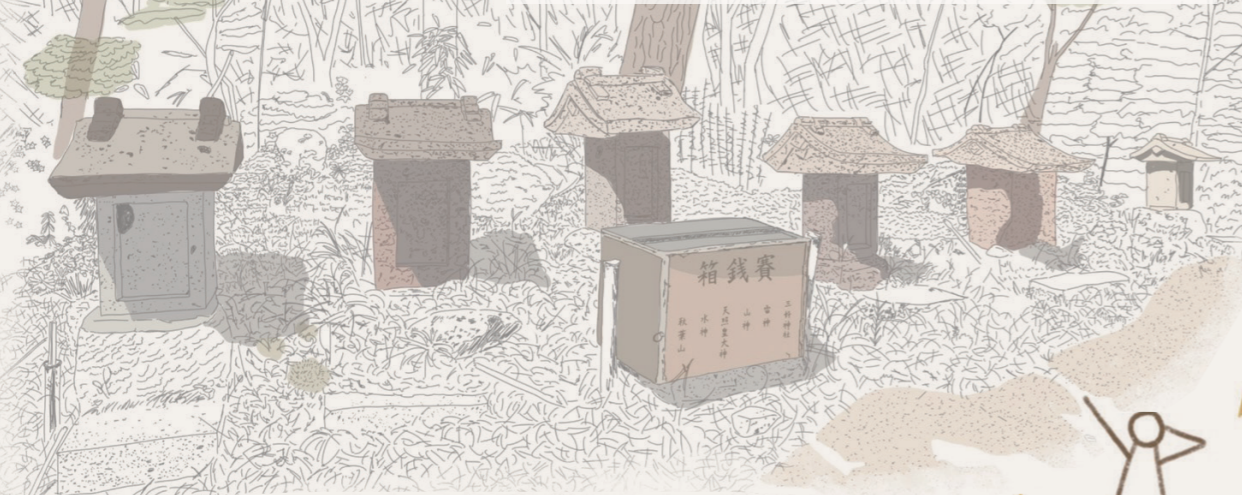


## 登山の際の4つの注意

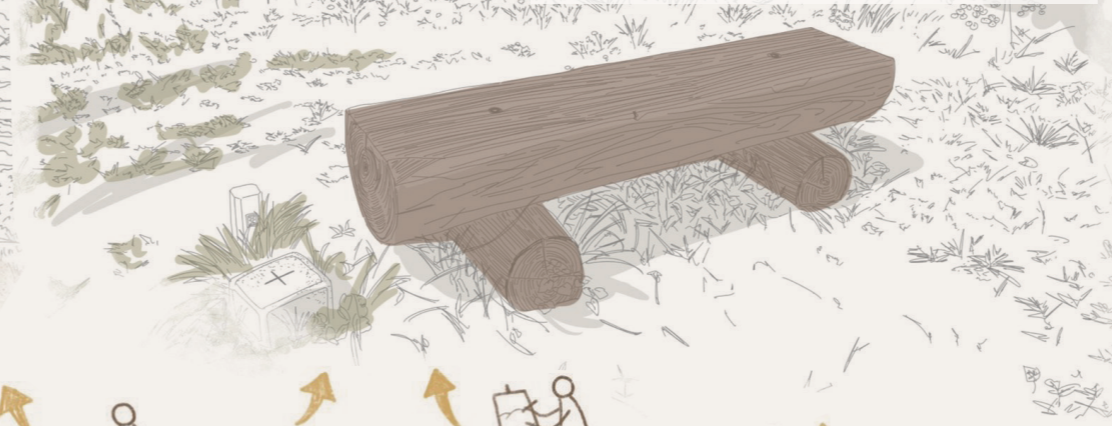
- 危険な木があることを忘れない。  
危険な木：ウルシ科の木 (ウルシ・ヌルデなど)
- 化粧をしない。香水や香りの強いものは厳禁!  
ハチがよってきやすくなるので、注意を。
- 熊の出沒注意! 熊避け対策の徹底を。  
クマ鈴やラジオなどの音の出るものを携帯しよう!
- 入山前に準備を! (トイレ、飲み物、ルート計画)  
※散策路内には、トイレが整備されていません。  
愛島台中央公園内のトイレを利用しよう!

# 五社山 & 外山 スケッチ

**五社山展望広場** 五社山展望広場には、「五社山」の由来といわれる5つの社と三吉神社の社があります。水神、山神、天照大神、秋葉神、雷神が並んでいます。昔は大晦日に五社山に登るのが恒例行事だったそうです。



**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があります！昭和58年頃の地図には、外山ではなく「<sup>そでやま</sup>袖山」と併記されていたそうです。

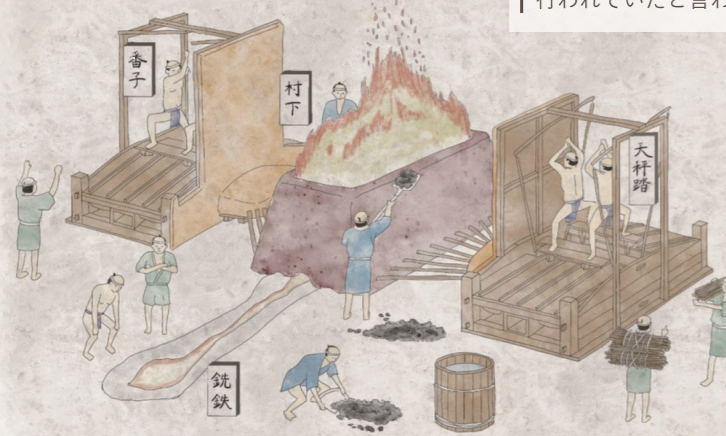


**愛島台登山口** 駐車場から少し歩くと階段が見えてきます。いよいよ山登りの始まりです。



## 愛島台三大伝説

**たたら製鉄** 五社山のふもとでは、鉄作りが行われていたとされています。



**ため池** 子ども達は、農業用のため池でフナ、タニシ、ドジョウ、ウナギなどを獲って遊んでいました。

**山賊** 五社山の北側には洞窟やライオンに見える岩があり、その周辺に山賊がいたとされています。

**山登りのマナー**

02 ゴミを捨てない



01 動植物を採らない



03 無理をしない



- 帽子  長袖  
 長ズボン  リュック  
 ハチが嫌う白色系がおススメ。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よ！  
 500mlの水(2本程度)  
 水分補給は忘れずに！  
 日焼け止め  
 出発前に塗ってこよう。  
 UV付サングラス(あれば)  
 目の保護のためにあればグッド！  
 雨具  
 急な雨にも備えておこう
- ☑ 持ち物リスト**



## 五社山 & 外山は珍しい植物の宝庫！

五社山 & 外山一帯は、植物の構成種も多く、過去の調査(1983年)では貴重な植生も数多く確認されています。下記の他、コチャメルソウ、トリカブト、アズマイチゲ、アリアケスミレ、オトメスミレ、カラマツソウ、キクザキイチゲ、クロモジ、シロバナエンレイソウ、センブリ、トモエソウ、ナワシロイチゴ、タラノキ、などの多くの植物が見られます。



**レンゲショウマ** [キンポウゲ科]  
 開花期：7月～8月 形態：多年草  
 分布：東北～近畿  
 特徴：日本固有種で、深山のやや湿った林床に多く見られる。夏の花の風物詩として有名。



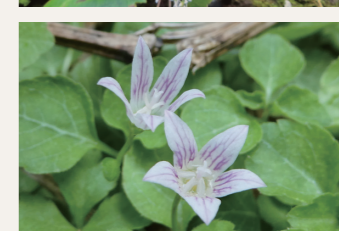
**アケボノソウ** [リンドウ科]  
 開花期：9月～10月 形態：2年草  
 分布：北海道～九州  
 由来：白い花冠を夜明けの空に、暗紫色の細点や黄色の点を星々に見立て、曙を連想させて付いたと言われている。



**コガネネコノメソウ** [ユキノシタ科]  
 開花期：3月～5月 形態：多年草  
 分布：関東～九州  
 特徴：「黄金猫の目草」と表す。湿気の多い山地などに多いが、とにかく小さいので、地面をしっかりと探さなければならない。



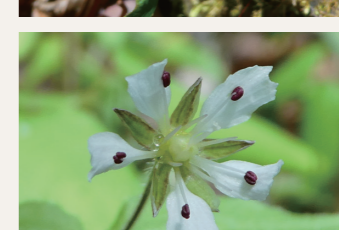
**ダイヤモンドソウ** [ユキノシタ科]  
 開花期：9月～10月 形態：多年草  
 分布：日本列島  
 特徴：分布がかなり広く、変種がいくつもあり、さらに地域差があるのでたいへん変化に富んでいる。



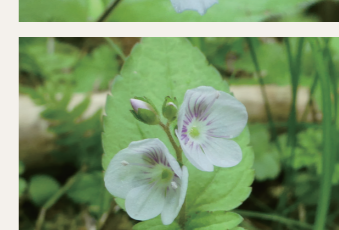
**タニギキョウ** [キキョウ科]  
 開花期：6月～8月 形態：多年草  
 分布：北海道～九州  
 特徴：果実は細い弱々しい柄の先に上向きにつくが、熟してくるとしだいに下向きとなる。



**トウゴクサバノオ** [キンポウゲ科]  
 開花期：4月～5月 形態：多年草  
 分布：東北～九州  
 特徴：日本固有種で、名は果実の形が鯖の尾に似ていることに由来する。山地の湿った場所に生息する。



**ナンプワチガイソウ** [ナデシコ科]  
 開花期：5月～6月 形態：多年草  
 分布：東北地方太平洋側  
 特徴：別名「マンシュウワチガイ」としても知られる。日陰に生え、杉林の下などに群生する。



**ヤマクワガタ** [オオバコ科]  
 開花時期：6月～8月 形態：多年草  
 分布：東北～中部  
 特徴：日本固有種で、亜高山帯針葉樹林やブナ林の林下に生育する。茎は枝分かれして、長さ10～20cmほどに伸びる。