

1泊2日

# 伊豆沼・内沼で野鳥観察コース

1日目

見学



## 栗原市サングチュアリセンターつきだて館 (昆虫館)



伊豆沼・内沼に数多く生息する昆虫の生態を、標本や映像などで紹介する施設です。

世界中の蝶や甲虫の標本も展示されています。(入館料 無料)

🕒 9:00~16:30

🌿 月曜日、祝日の翌日

📅 12月29日~31日

☎️ 0228-22-7151

栗原市築館字横須賀養田20-1



約5km  
約10分



## レンタサイクル

お買い物や観光、散策などにご利用できる自転車の貸出しが行われています。

3段変速付きの軽快な24インチ、26インチなど、いろいろなタイプがそろっています。



📄 予約申込・貸出

●栗原市観光物産協会

☎️ 0228-25-4166

●サングチュアリセンター

(昆虫館)

☎️ 0228-22-7151



1日目

見学



## 宮城県伊豆沼・内沼サングチュアリセンター

白鳥が羽根を広げたような外観が特徴の建物です。渡り鳥の生態や伊豆沼・内沼に生息するさまざまな生物などが展示されており、フィールドスコープによる野鳥の観察などもでき、楽しみながら伊豆沼・内沼の自然や鳥の生態などが学べます。また、「マガンの飛び立ち観察会」や「昆虫採集・標本づくり」の体験イベントも多数実施されています。(入館料 無料)

🕒 9:00~16:30

🌿 月曜日、祝日の翌日

📅 12月29日~31日

☎️ 0228-33-2216

栗原市若柳字上畑岡敷17-2



約1.9km  
約20分



2日目

温泉・お食事・お土産



## 天然温泉たかもりの湯

地下1,000mより湧き出る源泉を贅沢に使う「源泉かけ流し」の日帰り温泉です。加水・循環・濾過を一切しておらず、純度の高い温泉を楽しめます。

🕒 9:30~21:00

🌿 第一月曜日、年末年始

👤 大人 700円、小人 320円 (通常料金)

☎️ 0228-24-7161

栗原市築館字上高森下24-1



約12km  
約20分



## 伊豆沼・内沼

「伊豆沼・内沼」は、面積491haの東北最大級の低地湖沼で、ハクチョウやマガンなどの渡り鳥の飛来地です。沼の水深が一番深いところでも1.6mと遠浅な地形のため、水辺には白鳥が好んで食べるマコモをはじめとする浅瀬を好むたくさんの植物が生育しています。昭和60年には国際的に重要な渡り鳥の生息地を保護する「ラムサール条約の登録湿地」に指定されました。

冬のマガンの飛び立ちやねぐら入りは圧巻。早朝に、水鳥たちが沼から一斉に飛び立つ際の羽音と鳴き声は、「残したい日本の音風景100選」にも選ばれました。沼の周辺には、楽しみながら自然を学ぶ観察施設も充実しており、四季を通して、伊豆沼・内沼の自然を体感することができます。



1日目

観察



## マガンのねぐら入り

マガンやハクチョウなどの渡り鳥は、日は近くの田んぼで餌を食べたり、休んだりして過ごし、日の入り時刻になると一斉に、四方八方から沼を目指して戻って来ます。

2日目

観察



## マガンの飛び立ち

早朝、霧が立ち込める中、たくさんの渡り鳥たちが鳴き声を上げながら飛び立つ群れは、圧巻の一言です。昼間では見ることができない貴重な瞬間を、どうぞご体感ください。

約0.8km  
約10分



1日目

ご宿泊



## 伊豆沼交流センター (伊豆沼ウェットランド交流館)

伊豆沼に一番近い公共の宿です。研修室やテニスコートがあり、誰でも利用できる施設です。

伊豆沼・内沼の自然観察や野鳥観察などの拠点としても便利です。

☎️ 0228-33-2831

栗原市若柳字上畑岡敷61-1



約0.8km  
約10分



## 立ち寄り

スポット



## くりはらツーリズムネットワーク (体験プログラム)



地元の人が講師となり、交流しながら楽しめる体験プログラムを多数開催しています。

果原産食材を用いた料理教室や冬のマガンの朝の飛び立ちや、ねぐら入りの観察会など、メニューが豊富です。自転車での田園風景を走るサイクリングもオススメです。

📄 問い合わせ・申込

●くりはらツーリズムネットワーク

☎️ 090-4889-5310 栗原市若柳字上畑岡敷45 URL <http://ktnpr.com/>



## カフェ・コロポックル



伊豆沼のそばの高台にあり、眼下に広がる絶景が自慢のジャズカフェです。店内に流れるジャズを楽しみながら、マスターこだわりのコーヒーを味わうことができます。

🕒 10:00~18:00

🌿 火曜日、水曜日

☎️ 0228-24-7975

栗原市若柳字上畑岡敷20-6



## エポカ21展望レストラン B&Jキッチン



くりこま高原駅前にある「エポカ21」の最上階にある展望レストラン。栗駒山を一望しながらの美味しいお食事を楽しめます。「志波姫パーク」など地場産食材にこだわった料理が人気です。

🕒 ランチタイム 11:00~14:30

(ラストオーダー 14:00)

ディナータイム 17:00~21:00

(ラストオーダー 20:30)

🌿 毎月第3水曜日

☎️ 0228-23-0021 (代表)

栗原市志波姫新熊谷279-2

