

# 上越市くわどり市民の森

Joetsu Community Forest

【お問合わせ】

指定管理者：NPO法人かみえちご山里ファン倶楽部

TEL: 090-5775-1208

(電話受付時間：9:00～17:00、休園日不通)

HP: <https://kuwadorishiminnomori.com>

Facebook・Instagram 情報発信中!





## くわどり市民の森とは

くわどり市民の森は、新潟県上越市の西部中山間地、桑取谷の最奥に位置しています。エリアの一部が上越市の水道水源保護地域に指定され、湧水なども多く水源の森を体感することができます。ブナ林や雑木林、湿地などが広がる自然豊かな森には、多種多様な生き物が生息しています。また、田んぼ跡や炭焼き窯跡が多く、かつての里山を感じられる場所であり、里山を利活用する知恵、技、文化、そして心を伝えていく場所でもあります。



### 【ご利用案内】

- \* 開園期間：4月下旬～11月14日（冬期休園）
- \* 開園時間：9:00～17:00
- \* 休園日：月曜日（祝日の場合、翌日）
- \* 入園料：無料



### CHECK 市民の森の自然を守るためのルール

散策マナーとルールを守り、この豊かな自然環境を次世代へ伝えていけるようご協力をお願いします。

- ① 市民の森園内への車の乗り入れは禁止です。
- ② プログラム以外のたき火や火気の使用は禁止です。
- ③ 園内は禁煙です。
- ④ 山菜やキノコ、山野草、昆虫などの生き物の採取及び移入は禁止です。
- ⑤ 歩道を外れて歩かないでください。
- ⑥ ゴミの持ち帰りにご協力ください。

## 01 POINT 上越市の水源の森

上越市では、水道水源及びその上流地域で水質を守ることが必要な区域を「水道水源保護地域（＝水源の森）」として14カ所（約120.2km<sup>2</sup>）を指定しています。市民の森は、管理棟から鏡池方面に向かう林道・散策道周辺が保護地に指定されています。保護地域内ではゴルフ場や産業廃棄物処理業など水質汚濁を招くおそれのある事業を規制しています。



## 02 POINT 自然環境保全地域

くわどり市民の森には、ブナをはじめとした落葉広葉樹の森が広がり、ブナ林や雑木林、湿地など変化に富んだ環境に依存した希少な植物、昆虫類、両生類、哺乳類、鳥類が多数生息しています。これらの動植物の生息・生育する自然環境を保全するため、エリアの一部（約132ヘクタール）が平成26年3月31日、上越市自然環境保全条例に基づき自然環境保全地域に指定されました。



## くわどり市民の森の歴史

桑取谷・西谷内（にしやち）集落の里山であったこの場所は、かつて稲作と炭焼きを生業とする人々の暮らしを支える場所でした。田んぼ作業に欠かせない牛や馬を引き連れて、毎日通ったこの山は、豊かな湧水と肥沃な土壌のため、美味しいお米が獲れたそうです。また、桑取谷は良質の炭の産地としても有名で、上杉謙信公の時代より春日山城に供出していました。高度経済成長期に入り人々が仕事を求めて町へ出ていくようになると、里山としての機能は薄れていきました。その後、現在管理棟がある場所は小料理屋として利用されてきましたが、平成に入ると地域活性化の起爆剤にと「ゴルフ場建設計画」が持ち上がりました。名立川・桑取川水系は当時、上越市の上水道の半分以上をまかなう重要な水源であったため、市民および桑取谷の各種団体から大きな反対運動が起こり、ゴルフ場建設計画は白紙に戻りました。そして、建設予定地の水源林は上越市が取得し、「水道水源保護条例」を制定し、平成14年4月29日に「上越市くわどり市民の森」として開園しました。

昭和30年頃



現在



市民の森管理棟周辺写真

## 管理棟でできること

管理棟は、市民の森入口からブナ林コースを歩いて約30分、森バス(土・日・祝日・お盆のみ運行)で約7分の場所に  
あります。スタッフが常駐しており、市民の森に関する情報提供や木工作体験などのプログラムを実施しています。  
トイレや図書コーナー、森のカフェなどがあり、休憩場所として自由にご利用いただけます。雨の日に外で遊べなくて  
も、管理棟の中で生き物ビンゴやぬりえ、木のおもちゃなどで遊ぶことができます。



### 森のカフェ

森のカフェでは、飲み物の販売を行っています。  
土・日・祝日限定でお菓子の販売もあります。  
飲み物はテイクアウト可。  
管理棟のウッドテラスで森を眺めながら、  
のんびりとした時間を過ごしてみませんか？



【おすすめメニュー】

挽きたてコーヒー ¥400



ご注文をいただいてから豆を挽きます。  
季節により豆が変わります。

### 道具の貸出

散策や生き物観察に使う道具の貸出を無料で行っています。数に限りがあります。

- \* 虫かご
- \* 虫とリアミ
- \* たもアミ
- \* バケツ
- \* クマ鈴
- \* ストック
- \* 長靴



市民の森は、自然環境保全地域に指定されていて、動植物を捕まえて  
持ち帰ることが禁止されています。観察するためにつかまえた生き物  
は逃がして下さい。

CHECK!!

### さわって学ぶ展示

動物の足あとや骨・毛皮、植物の木の实や種子、鳥の  
鳴き声が聞こえるサウンドリーダー、虫の標本などが  
展示しており、自由にさわることができます。  
子どもから大人まで楽しめます。



### 体験アクティビティ

#### 01 木工作

木の实や枝、木の輪切りなどの材料を使い、様々な  
作品を作ることができます。

##### 動物マグネット作り



##### 木の輪切りのコマ作り



##### 木の輪切りの キーホルダー作り



##### 松ぼっくりの動物作り



- ・開催時間：10:00～16:00
- ・工作時間：約10～15分
- ・参加費：1個100円

※申込不要。いつでも体験できます！  
※月ごとに体験内容が変わる木工作体験  
もあります。(詳細はHPをご覧ください)

#### 02 生き物ぬりえ

市民の森に生息している虫や動物などのぬりえ  
が体験できます。

\*参加費：無料



#### 03 生き物ビンゴ&里山ビンゴ

「生き物ビンゴ」は、管理棟の展示の中から、  
「里山ビンゴ」は、森に出かけてカードに書いて  
あるものを探します。タテ・ヨコ・ナナメのどれか  
で2列以上ビンゴができれば、市民の森特製  
カードをプレゼント！

\*参加費：無料



#### 04 木のおもちゃ

木の積み木やコロコロなどの木のおもちゃが  
あり、自由に遊べます。





## くわどり市民の森でできること

### イベントに参加する

植物や昆虫、野鳥などの生き物観察会や市民の森入口から一番奥に位置する鏡池を目指すトレッキング、四季を楽しむ散策会、子供向けのイベント、月ごとに変わる木工作体験など年間を通して様々なイベントを実施しています。  
※イベントの詳細はHPをご覧ください。



### 四季を楽しむ

春は残雪とカタクリの花畑、初夏はモリアオガエルの産卵、夏はオニヤンマやクワガタなどの昆虫との出会い、秋は紅葉など四季折々の自然が楽しめます。



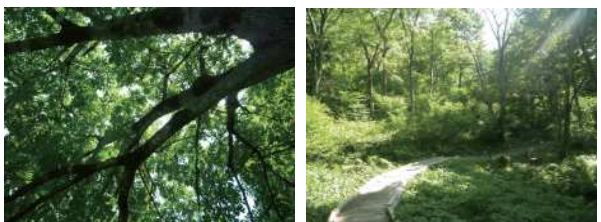
### 森を散策する

ブナ林や雑木林、湿地など変化に富んだ環境の中に、手軽に散策できるコースから本格的な散策コースが9つ整備されています。四季折々の自然を楽しみながら散策できます。  
※散策道については5ページをご覧ください。



### 森に癒される

森には心と体を癒す力があると言われています。森の中にあるベンチに座っていると、小鳥のさえずりや木々の葉が風で揺れる音がBGMとなり、時間を忘れてのんびりと過ごすことができます。また、森の中でヨガや森林浴、森林散策など様々な楽しみ方があります。



### 団体で利用する

保育園や幼稚園の遠足、小中学校の総合学習やPTC活動、町内会や老人会など幅広い団体にご利用いただいています。

#### 【体験プログラム例】

森林散策、森林整備、森で遊ぶ、生き物観察、木工作体験など  
※体験プログラムは、スタッフが季節やフィールドに合わせてコーディネートします。

#### 【体験料金】

上越市内の保育園、幼稚園、小学校、中学校、高校での利用は講師代が全額免除になります(別途、材料費が必要な場合があります。子ども会、老人会は免除対象外です)。



### 森や管理棟で遊ぶ・くつろぐ

市民の森入口から歩いて約30分の場所にある「管理棟」では、様々なアクティビティを楽しむことができます。詳細は、3ページをご覧ください。管理棟南側にある「ササユリの丘」には、ハンモックやテーブル・ベンチが設置してあり、休憩場所としておすすめです。また、すぐ近くにあるウッドデッキのテラス「もりもりデッキ」も休憩場所として利用できます。

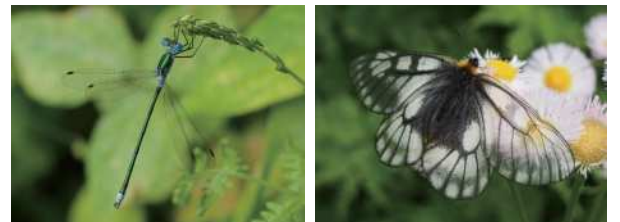
管理棟から歩いてすぐの場所にある「森の遊び場」には、木のブランコやハンモックが設置してあり、子どもも大人も時間を忘れてのんびりと楽しめます。



### 生き物にふれる

市民の森では、多種多様な生き物を観察することができます。年間を通して、植物や野鳥、昆虫の観察イベントを開催していて、生き物について学ぶことができます。また、管理棟では、生き物採集の道具の貸出(無料)を行っています。

市民の森は自然環境保全地域に指定されていて、動植物を捕まえて持ち帰ることが禁止されています。観察するために捕まえた生き物は、必ず逃がして下さい。





## くわどり市民の森で見られる動物

### 植物

市民の森では400種以上の植物が記録され、春から秋にかけて、赤やピンク、白、青、黄色など色とりどりの花が観察できます。花以外にも春には新緑、秋には紅葉を楽しむことができます。



カタクリ



コシジシモツケソウ



チゴユリ



バイカモ



ツリフネソウ

### 動物

キツネやリス、アナグマ、イタチなど様々な種類の動物が生息し、姿が見えなくても、フンや足跡などの痕跡を見つけることができます。クマやイノシシも生息しているため、散策時にはクマ鈴の携帯をお願いします。



アナグマ



カモシカ



キツネ



イノシシ



ノウサギ

### 鳥類

市民の森では70種以上の野鳥が確認されています。観察には、木々の葉が少なく、渡り鳥も見られる春や秋がおすすめです。また、さえざりや地鳴きなどの野鳥たちの会話にもそっと耳を傾けてみましょう。



オオルリ



イカル



キビタキ



コゲラ



ハチクマ

【野鳥写真提供】笠原 勇一

### 昆虫

市民の森には雑木林や湿地など多様な自然環境があり、多くの昆虫にエサやすみ家を提供しています。春はギフチョウ、夏はオニヤンマなどそれぞれの季節や場所に合った昆虫を観察できます。



ギフチョウ



オニヤンマ



スジクワガタ



コオイムシ



トノサマバッタ

### 両生類・は虫類

ひし池や材木池では春から初夏にかけて、モリアオガエルやオタマジャクシ、クロサンショウウオの卵を観察できます。また、それを狙うアカハライモリやシマヘビの姿も観察できます。



カナヘビ



クロサンショウウオ



モリアオガエル



シマヘビ



アカハライモリ



**ツキノワグマ・イノシシ出没注意!**

- ① 散策する時は、グループで話をしながら、あるいはクマ鈴やラジオなどを鳴らし、自分達の存在を動物に知らせて下さい。
- ② 指定の散策道以外への立入りを禁止しています。
- ③ 山の中で新しいクマやイノシシの糞や足跡、クマ棚、クマはぎなどの痕跡を見つけたら、注意して下さい。
- ④ 早朝や夕暮れ時の薄暗い時間帯は、動物の活動が活発なため注意して下さい。



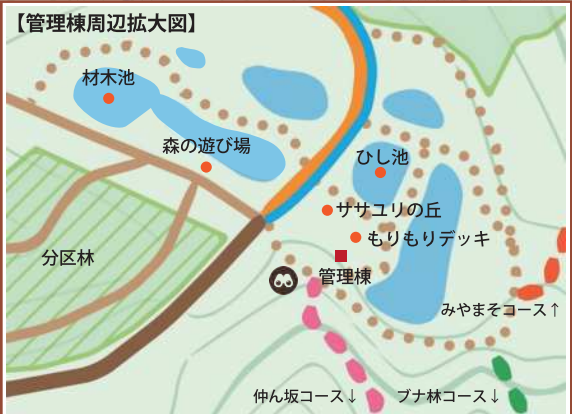
**材木池**

大蛇伝説の残る神秘的な池。湧き水が池を潤し、サウグルミの巨木が立ち並んでいます。



**カタクリの丘**

眺望がよく、管理棟が一望できます。春はカタクリの花畑が広がります。







### ササユリの丘

管理棟南側にある小高い丘。ハンモックやテーブル・ベンチが設置してあります。



### 馬の石

石には二頭の馬が彫られていて、平家の落人が刀で彫ったという伝説も残されています。



### ひし池

植物のヒシが繁茂することから「ひし池」と呼ばれています。多様な水生生物を観察できます。



### 森の遊び場

ハンモックや木のブランコが設置してあり、子どもだけでなく、大人も楽しめます。



### すが池

昭和40年頃まで田んぼとして使われていました。現在は、ヨシが繁茂しています。



### 八斗展望所

目の前に権現岳・鉾ヶ岳、南西に焼山、北に桑取谷の集落が一望できます。



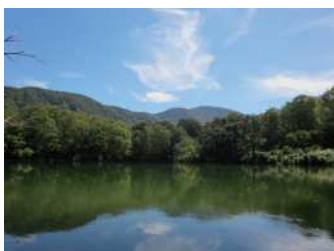
### 壺の沢～五の沢

沢には透き通ったきれいな水が流れ、水のせせらぎが心地よく聞こえてきます。



### ブナ林(林道終点)

林道終点周辺にはブナ林が広がり、新緑時期の散策がおすすめです。



### 鏡池

市民の森の一番奥に位置し、南葉山を鏡のように映し出すことから「鏡池」と呼ばれています。



### 名もなき池

昔から鬱蒼として人が近寄らない池であったため、名前がつけられず、「名もなき池」と呼んでいます。

## ブナ林コース

市民の森入口⇄市民の森管理棟(800m) (上り)30分(下り)20分

市民の森を代表する散策コースです。散策道にはブナ林が広がり、新緑や紅葉はもちろん、一日の中でも刻々とその姿を変えていきます。ブナ林の土には高い保水力があり、「緑のダム」と呼ばれています。小雨や霧のブナ林はとても神秘的です。

## 仲間坂コース

市民の森入口⇄市民の森管理棟(800m) (上り)40分(下り)20分

かつて桑取谷の人々が牛馬を連れて田や山仕事に行くために使っていた古道です。散策道には広葉樹林が広がり、途中、平家の落人が彫ったと言われる「馬の石」があります。道が細く、急峻な場所が多いためご注意ください。

## 林道コース

市民の森入口⇄市民の森管理棟(2.5km) (上り)50分(下り)40分

舗装されているため歩きやすいコースです。眺望がよく、春は新緑、秋は紅葉が美しく、眼下には谷内川を望むことができます。また、春から秋にかけて多様な植物を観察できます。土・日・祝日・お盆は森バスが運行しているため、すれ違いにご注意ください。

## 林道鏡池コース

市民の森管理棟⇄林道終点(2km) (上り)50分(下り)40分

アップダウンが少なく歩きやすい、眺望のよい散策道です。途中、炭焼き小屋や桑取谷が一望できる展望所、田んぼ跡の「すが池」があります。林道終点には仮設トイレが設置してありますのでご利用ください。

## みやまそコース

みやまそコース入口⇄八斗展望所(800m) (上り)40分(下り)35分

急な上りが続きます。散策道の所々に眺望が開ける場所があります。コース途中の眺望ポイントからは、桑取谷から米山方面までのパノラマを楽しむことができます。新緑と紅葉の時期がおすすめです。

## すが池古道コース

市民の森管理棟⇄すが池休憩所(650m) (上り)25分(下り)20分

このコースは、かつて桑取谷の人々が畑や山仕事に行くために使っていた古道です。散策道の中間地点には作業小屋の跡があり、休憩スペースになっています。ヤマモミジの群落があり、紅葉がきれいです。

## ふれあいの森コース

林道終点⇄鏡池(1.1km) (上り)50分(下り)40分

散策道には、ブナ林や5つの沢、田んぼ跡、展望所などの見どころがあります。参道五の沢には急斜面を登るためのはしごがあります。林道終点より先は森が深くなり、動物の痕跡をよく見かけるため、クマ鈴の携帯をお願いします。このコースは残雪のため5月下旬より開通予定です。

## 鏡池周回道コース

鏡池一周(500m) (一周)20分

鏡池を一周することができ、様々な角度から鏡池を見ることができます。散策道の途中には、サワグルミの巨木や名もなき池、カモの休憩場となっている湾などの見どころがあります。



## 近隣おすすめスポット

### ☕ 古民家カフェ「平左衛門」

築180年の古民家カフェ。湧水で淹れるひきたてコーヒーや地元の食材を使ったスタッフこだわりの食事が楽しめます。

- ・営業日：金・土・日・祝日 11:00～16:00
- ・市民の森入口より徒歩10分・車2分
- ・電話：080-6558-1728



※4月中旬～11月下旬まで営業(冬季休業)

### 🌿 くわどり湯ったり村

周辺の豊かな自然の中で心も体もリフレッシュできる温泉宿泊施設です。レストランもあります。

【日帰り温泉】

- ・営業時間：10:00～21:00
- ・市民の森入口より歩いてすぐ
- ・休業日：木曜日
- ・Tel:025-541-2611



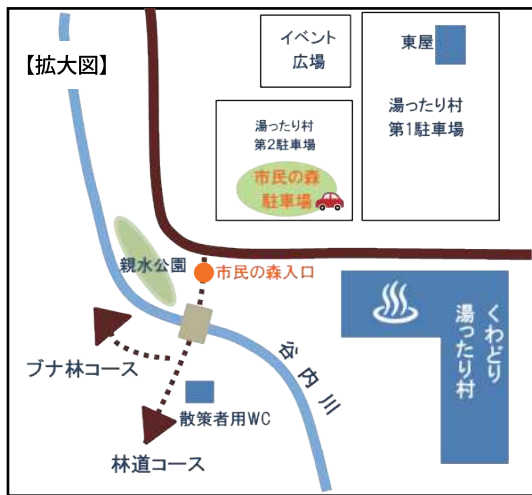
## 森バスをご利用下さい!



市民の森は、環境保全と安全確保のため園内への車の乗り入れを禁止しています。土・日・祝日・お盆につきましては、くわどり湯ったり村と市民の森管理棟を往復する無料送迎バス「森バス」(片道約7分)を運行しています。お気軽にご利用ください。

森バス時刻表	湯ったり村発→管理棟着	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
管理棟発→湯ったり村着	10:40	11:40	12:40	13:40	14:40	15:40	

## アクセス



### 🚗 【車でお越しの場合】

- ・上越 I.C ⇨ 市民の森入口 (湯ったり村) 約50分
- ・上越高田 I.C ⇨ 市民の森入口 (湯ったり村) 約30分



※市民の森園内への車の乗り入れを禁止しています。

車はくわどり湯ったり村第二駐車場に駐車して下さい。  
管理棟へは、徒歩か森バス(土・日・祝日・お盆のみ運行)をご利用下さい。

### 🚌 【バスでお越しの場合】

- ・直江津駅 ⇨ 市民の森入口(湯ったり村) 約40分

※便数が少ないため、時間をご確認の上、ご乗車下さい。

(2022年10月作成)