

上越市くわどり市民の森管理棟周辺散策マップ 秋 (10-11月)



①炭焼き小屋

炭焼き技術を継承していくために白炭窯を作り、年に数回炭焼きを行っています。



②材木池

池は湧き水が潤っています。大蛇伝説の残る神秘的な池です。



③森の遊び場

ハンモックや木のブランコがあります。秋は紅葉がきれいです。



④林道鏡池コース (2km)

林道終点までひらけた林道が続きます。途中、展望所やすが池、など様々な見どころがあります。夏は熱中症にご注意下さい。



⑤林道コース (2.5km)

眺望がよく、多様な動植物が観察できます。新緑と紅葉の時期がおすすです。森バス運行時には、通行にご注意ください。



⑥市民の森管理棟

管理棟内にはトイレや森のカフェ、休憩スペース、森の図書館、木工体験コーナーがあります。

くわどり市民の森の一番奥に位置する「鏡池」。のんびりとした時間を過ごすことができます。鏡池へ行かれる時は、時間に余裕を持って、山歩きのできる服装での散策をお願いします。熊鈴は管理棟にて貸出しています。



④林道鏡池コース
(鏡池方面・林道終点まで)
上り50分・下り40分

①炭焼き小屋

市民の森の紅葉の見ごろは、11月上旬です。赤や黄色に山々が色づきます。



材木池周回道コース
(一周約15分)

材木池周回道コース



森の遊び場に生えている木はヤマモミジです。秋になると黄色に紅葉します。

③森の遊び場

⑤林道コース
(市民の森入口まで)
上り50分 下り40分

【開園のご案内】
市民の森の開園日は、11月14日までです。冬期間は休園します。来年度は4月下旬に開園予定です。



⑦仲ん坂コース (800m)

昔、牛や馬を連れて田んぼや山仕事に行くために使われていた古道。急な場所があるため、通行時にはご注意ください。



⑧ブナ林コース (800m)

四季折々の植物やブナ林を楽しみながら散策できます。上りが続くため、森バスで管理棟まで来てからの下りがおすすです。



⑨みやまそコース (800m)

眺望がよい散策コース。新緑と紅葉の時期がおすす。上越市内や鉾ヶ岳と権現岳、焼山が見えます。急な上りが続きます。



⑪カタクリの丘展望所

「森バス」運行について
市民の森では一般車両の進入を禁止しています(許可車を除く)。そのため、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を運行しています。所要時間は片道約7分。土、日、祝日、お盆運行。11時から15時の間、1時間おきに運行します。(GWとお盆は10時から運行)

↑カタクリの丘展望所へ
上り10分
下り10分



⑪カタクリの丘展望所

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。



⑩ひし池

ヒシが繁茂する池。ゲンゴロウやヤゴなどの多様な水生生物が生息しています。

⑨みやまそコース
(八斗展望所まで)
上り40分・下り35分

⑧ブナ林コース
(市民の森入口まで)
上り30分・下り20分

⑦仲ん坂コース (市民の森入口まで)
上り40分・下り20分



クサギ(クマツツラ科)
果実は草木染に使われます



ノブドウ(ブドウ科)
紫や青の果実は虫こぶです



ツル lindou(リンドウ科)
紅紫色の果実が目立ちます



サワフタギ(ハイノキ科)
瑠璃色の果実をつけます



サルナシ(マタタビ科)
キウイフルーツの味がします



ノコンギク(キク科)
青紫色の花が咲きます



チチミザサ(イネ科)
種子には粘着力があります



ヒロハテンナンショウ(サトイモ科)
サトイモの仲間ですが有毒です



キバナアキギリ(シソ科)
キリの花に似た花をつけます



ムラサキシキブ(クマツツラ科)
紫色の果実をつけます



ヤマトリカブト(キンポウゲ科)
花はきれいですが有毒植物です



リンドウ(キキョウ科)
根には健胃効果があるそうです



ツルアリドオシ(アカネ科)
赤い果実が目立ちます



ツリバナ(ニシキギ科)
果実はぶら下がってつきます



アキノキリンソウ(キク科)
黄色の花をたくさんつけます



カラハナソウ(クワ科)
中の種をなめると苦いです



イヌタテ(クワ科)
アカマンマ(赤飯)とも呼ばれます



カメバヒキオコシ(シソ科)
重病を引き起こす薬草です



マユミ(ニシキギ科)
ツリバナの果実に似ています



クロバナヒキオコシ(シソ科)
黒紫色の小さな花をつけます

旬コラム① 「紅葉」

市民の森では、10月中旬頃から葉が赤や黄に色づき、11月上旬に紅葉の迎えます。どうして葉は色づくのでしょうか。赤色の葉は、気温が低くなると、葉の根元と枝の間に離層と呼ばれる細胞層(葉はここから離脱)を作り、光合成で作られた糖が枝に届かなくなりま。そうすると日光を浴びて作られた糖とタンパク質が化学反応し、アントシアニン(赤の色素)が作られるそうです。黄色の葉には、クロロフィル(緑の色素)とカロチノイド(黄の色素)という色素が含まれていて、気温が下がるとクロロフィルが先に分解され、分解が遅いカロチノイドが残り、黄色に見えるそうです。



旬コラム② 「種子の散布」

植物の果実の中には、種子が入っています。どのように種子を散布するかというと、動物の体にくっついて散布、動物が食べて散布、風によって飛ばされて散布、実が弾けて種子が飛び散ることで散布、そのまま落下して散布など様々な方法があります。



風に乗って散布



動物が食べて散布



動物に付いて散布