

上越市くわどり市民の森管理棟周辺散策マップ 初夏(6-7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、木工工作体験コーナーがあります。

管理棟周辺では、のんびりと歩いている「ニホンアナグマ」と出会うことがあります。名前にクマがついていますが、イタチの仲間です。



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。上越市内や群岳と権現岳、焼山が見えます。急な上りが続きます。

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

ひし池周りの木々についている白い泡の中には、モリアオガエルの卵が入っています。湿度が高い日や雨の日には、産卵が観察できるかもしれません。時期：5月下旬～6月下旬



材木池周回道コース (一周約15分)

この湿地には、夏鳥のオオヨシキリが息しています。「ギョギョシ ギョギョシ ギョギョシ」と大きな声で鳴いています。



⑩ひし池

モリアオガエルのたまご



↑カタクリの丘展望所へ 上り10分 下り10分

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

「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)



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息しています。



コシジシモツケソウ(バラ科)
赤紫色の花をたくさんつけます



ユキザサ(ユリ科)
笹に似た葉をつけます



ネムノキ(マメ科)
淡紅色のおしべが長く目立ちます



ヤマボウシ(ミズキ科)
白い4枚の総苞が目立ちます



ミズキ(ミズキ科)
枝先に小さな花を多数つけます



クワ(クワ科)
美味しい実をたくさんつけます



ツルアリドオシ(アカネ科)
赤く丸い実をつけます



エゾアジサイ(ユキノシタ科)
赤や青など花の色はさまざまです



オタカラコウ(キク科)
黄色い花が目立ちます



ギンリョウソウ(シャクジョウソウ科)
菌に寄生して栄養をもらいます



ウリノキ(ウリノキ科)
提灯のような花をつけます



ツクバネソウ(メランチウム科)
莖の先に花が一つ咲きます



ササコリ(ユリ科)
日本特産の可憐なユリです



クサアジサイ(ユキノシタ科)
目立つ白い花は飾り花です



ナツツバキ(ツバキ科)
夏に咲く白いツバキです



オオバギボウシ(ユリ科)
ウレイとも呼ばれる山菜です



ハナイカダ(ハナイカダ科)
葉の上に花をつけます



トリアシショウマ(ユキノシタ科)
小さな白い花を多数つけます



オオカメノキ(スイカズラ科)
ムシカリとも呼ばれます



キツネノボタン(キンポウゲ科)
湿った場所に生えます

旬コラム① 「モリアオガエルの産卵」

梅雨の時期になるとモリアオガエルの産卵が始まります。産卵場所でオスが鳴きながらメスを待ち、メスがやってくるとオスがメスの背中にしがみつき、産卵行動が始まります。1匹のメスに数匹のオスが群がっている様子を観察することができます。群がっているカエルの中で一番体が大きいカエルがメスです。産卵を行いながら、出した粘液を足でかき回し、白い泡の塊を作ります。

この泡の中には、卵が300~800個産み付けられます。

見頃:5月下旬~6月下旬



旬コラム② 「白い花」

この時期には、白い花が多く咲きます。日本の自然の中で一番多い花の色は、白色だそうです。なぜ白色の花が多いのかというと昆虫を呼び寄せるためだそうです。日本に棲息している虫達が識別できる色というのは黄色から青・紫、そして紫より先の色、紫外線をちゃんと色として識別できているそうです。

旬コラム③ 「アジサイの花」

アジサイの花はどの部分でしょうか？真ん中の白い小さな花の集まりがおしべとめしべのある花です。紫色の花は飾り花で、昆虫たちを誘うための役割をしています。

