

上越市くわどり市民の森管理棟周辺散策マップ 春(4-5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。

【注意】
林道終点～鏡池の散策道は、残雪のため5月下旬より通行可能です。



鏡池
市民の森の一番奥に位置する神秘的な池。南葉山を鏡のように水面に映します。

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

池に浮いている白い塊は、クロサンショウウオの卵塊。1つの卵のうに 30～40個もの卵が入っています。



クロサンショウウオのたまご

②材木池

材木池周回道コース

材木池周回道コース
(一周約 15分)

③森の遊び場

⑥管理棟

⑦仲ん坂コース (市民の森入口まで)
上り 40分・下り 20分

⑤林道コース
(市民の森入口まで)
上り 50分 下り 40分



カタクリの花畑
見頃 (4月下旬～5月上旬)



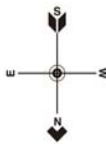
⑦仲ん坂コース (800m)
昔、牛や馬を連れて田んぼや山仕事に行くために使われていた古道。急な場所があるため、通行時にはご注意ください。



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めです。



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め。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



カタクリの花畑
見頃 (5月上旬～中旬)

↑ **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生息しています。



キブシ(キブシ科)
黄色の花の房が目立ちます



オオイワカガミ(イウメ科)
葉に鏡のような光沢があります



ナガハシスミレ(スミレ科)
テングスミレとも呼ばれます



ユキツバキ(ツバキ科)
新潟県の木に選ばれています



ホクリクネコノメソウ(ユキノシタ科)
種子が猫の目に似ています



エンレイソウ(メランチウム科)
大きな三葉が目印です



サンカヨウ(メギ科)
青紫色の実をつけます



キクザキイチゲ(キンポウゲ科)
菊のような花が群生します



トキワイカリソウ(メギ科)
花はイカリの形のようにです



アブラチャン(クスノキ科)
花が終わってから葉がでます



アズマシロカネソウ(キンポウゲ科)
林道や水辺に見られます



ウワミズザクラ(バラ科)
花芽はアンニンゴとよばれます



チゴユリ(イヌサフラン科)
ブナ林などに群生します



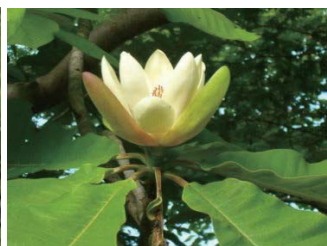
スミレ(スミレ科)
濃紫色の花が目立ちます



ムラサキサギゴケ(ハエドクソウ科)
花の形が鳥のサギに似ています



サワオグルマ(キク科)
湿地に生えています



ホオノキ(モクレン科)
白い大きな花をつけます



ホウチャクソウ(イヌサフラン科)
花は垂れ下がるように咲きます



タニウツギ(スイカズラ科)
田植え時期に花が咲きます



ヒロハテンナンショウ(サイモ科)
一枚の大きな葉が特徴です

旬コラム①「卵を守る?食べる?」

クロサンショウウオは、森の倒木や落ち葉の下で生活していますが、池や沼のような止水(たまり水)に集まって産卵します。産卵が終わると再び森へ戻りますが、産卵が終わっても、卵の周りをウロウロしている親も!?これはサンショウウオに似ていますが、卵を食べに来ているアカハライモリです。そのため、サンショウウオの卵をイモリの卵だと勘違いされることがありますが、アカハライモリは、約5ミリの丸い卵を水草に産み付けます。簡単な見分け方は、お腹が赤いのがイモリです。



クロサンショウウオ



アカハライモリ

旬コラム②「日本三鳴鳥」

日本三鳴鳥とは、日本に生息するさえずりが美しい鳥のことで、オオルリ、ウグイス、コマドリのことを言います。オオルリは、夏の繁殖期を市民の森で過ごすために飛来します。オオルリのオスは、濃青色で木々の葉が少ない時期には目立ちます。「ピールーリー ポピーリ ピピ ギツギツ」と尾を振りながら高く澄んだ美しい声でさえずります。



笠原第一氏提供