

# 上越市くわどり市民の森管理棟周辺散策マップ 夏(8-9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

池は湧き水が潤しています。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。



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。



モリアオガエルのオタマジャクシ

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

夏になるとヒシの葉が池を埋め尽くすほどに繁茂し、その中に小さな白いヒシの花を見つけることができます。ヒシの実は黒く忍者の道具のまきびしに似た形をしています。



材木池周回道コース  
(一周約 15分)

バイカモの花

材木池周回道コース

## 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



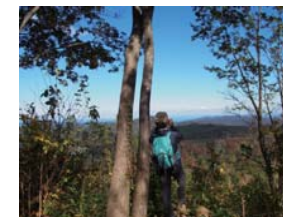
## ⑦仲ん坂コース (800m)

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。上越市内や群岳と権現岳、焼山が見えます。急な上りが続きます。

この湿地には、夏鳥のオオヨシキリが生息しています。「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

モリアオガエルのオタマジャクシ



↑ 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)



## 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。

くわどり市民の森植物ガイド 夏(8-9月)



クサギ(クマツヅラ科)  
花は甘い香りがします



オオウバコリ(ユリ科)  
ラッパ状の花が多数つきます



ホタルブクロ(キキョウ科)  
花は鐘のような形をしています



ボタンヅル(キンポウゲ科)  
葉はボタンの葉に似ています



キツリフネ(ツリフネソウ科)  
花の尾は巻かずに垂れます



ヘクソカズラ(アカネ科)  
独特の臭いのする草です



クズ(マメ科)  
紫色の花が房状に咲きます



ツリフネソウ(ツリフネソウ科)  
熟した種は触るとはじけます



ミソバ(タテ科)  
花や草姿がソバに似ています



オトギリソウ(オトギリソウ科)  
葉に黒点がたくさんあります



サラシナショウマ(キンポウゲ科)  
長く伸びる花の房が特徴です



ツルニンジン(キキョウ科)  
鐘のような形の花が咲きます



ウド(ウコギ科)  
集合した花が球形につきます



ミチノクヨロイグサ(セリ科)  
2m以上も背が高くなる草です



サウヒヨドリ(キク科)  
湿った場所に自生します



ナツエビネ(ラン科)  
広い地域に自生するエビネです



ナンパアザミ(キク科)  
花は下向きに咲きます



アブラチャン(クスノキ科)  
種子に油分が多いです



オカトラノオ(サクラソウ科)  
トラの尾に似た花をつけます



ヤマハギ(マメ科)  
秋の七草のひとつです

旬コラム① 「Touch me not」

ツリフネソウの和名は、花がぶら下がっている様子が花器の「釣舟」に似ていることに由来しています。ツリフネソウを英語に訳すと、“Touch me not” (私に触らないで)と和名とは全く異なる名前がつけられています。英名の名前の由来は、ツリフネソウの実にふれると弾けて、中の種が飛び散るからだそうです。



旬コラム② 「オニヤンマ」

夏になるとオニヤンマが管理棟の中に入ってきたり、出たりを繰り返す様子をよく見かけます。これはオニヤンマの習性で、オスは縄張りを持ち、おおよそ決まったコースを日中にパトロールしているそうです。この縄張りにメスが入ってくると、オスがメスを捕まえて交尾を行なうそうです。管理棟にオニヤンマが入ってくるとアブが少なくなるように思っていたら、オニヤンマは、ガ、ハエ、アブ、ハチなどを捕食するそうです。



旬コラム③ 「名前の由来」

「名は体を表す」ということわざのように植物の名前から植物の特徴などを知ることができます。例えば、ヘクソカズラ(屁糞蔓)は、全草に悪臭があることが名前の由来になっています。