

癒やしを求め
森の中へ



森の中へ



コーヒー
タイムで
リラックス



音楽を奏でながら...



クラフト体験!



森であそぼぞ!



いきものみつけた!



さあ、森へ出かけよう!

森とつながる、人とつながる
おとなも、子どもも、いっしょに楽しもう

くわどり市民の森 イベントスケジュール



2025

過ごし方はいろいろ!
自分の楽しみ方で
森を満喫しよう

くわどり市民の森は
「水源の森」です

上越市の西部中山間地・桑取谷の最奥に位置しています。エリアの一部にはブナの原生林が広がり、上越市の水道水源保護地域に指定されています。湧水なども多く「水源の森」を体感することができます。



4.26 OPEN!



散策会・観察会

- * イベントの集合場所は親水公園（裏のマップ参照）
- * 申込締切はイベント開催日の3日前
- * 参加費：基本500円（保険料込み）未就学児無料（小学生以下保護者同伴）
- * 詳細はHPをご覧ください。

開園記念 くわどり市民の森 春の特別イベント

チェーンソーアートは
クマを作るよ! /



- 4月27日 くわどり湯ったり村にて開催の「春の山菜まつり」にてクラフトイベント
- 5月3日～6日の4日間 管理棟にて毎日イベントを実施!
(焚き火で焼きマッシュマロ体験、ピザ焼き体験、木工クラフト体験、春のミニ散策会など)
- 5月5日10:30～12:00「チェーンソーアート」管理棟前で、チェーンソーアート実演会をします。
チェーンソーアーティスト：江村 康成さん 見学無料
- 5月4日・5日10:30～12:00「森のヨガ体験」 清々しい新緑のブナ林の中で、ヨガ体験をしてみませんか?
定員：各日10名程度（受付開始：4/5 申込み先着順）体験費：1,000円 講師：宮川 彩さん

4月 春の森散策会

動物の痕跡や早春の植物を観察しながらのんびりと散策を楽しみます。

日時：4月29日（火祝）9:00～15:30
定員：20名（申込順）受付4/5～
講師：倉又さん、笠原さん、外立さん
（自然情報センター会員）



5月 野鳥観察会

野鳥のさえずりを聞いたり、観察したりしながら、新緑の森を散策します。双眼鏡を持参下さい。

日時：5月10日（土）8:00～12:00
定員：20名（申込順）受付4/5～
講師：古川 弘さん（上越探鳥の会）



5月 春の植物観察会

春の植物を観察しながら、新緑の森を散策します。

日時：5月18日（日）9:00～15:30
定員：20名（申込順）受付4/5～
講師：谷 友和さん（上越教育大准教授）



5月 森のヨガ体験

新緑のブナ林の中で、ヨガ体験を行います。体験費：1,000円

日時：5月22日（木）10:00～12:00
定員：10名（申込順）受付4/5～
講師：宮川 彩さん（ヨガインストラクター）



5.6 初夏の鏡池 トレッキングツアー

市民の森の最奥部に位置する「鏡池」を目指します。

日時：5月28日（水）9:00～16:00
6月1日（日）※両日とも同じ内容
定員：各日20名（申込順）受付5/6～



6月 山野草アレンジメント

市民の森に生えている山野草をつかって、フラワーアレンジメントをします。

日時：6月10日（火）9:00～12:00
定員：15名（申込順）受付5/6～
講師：古川 美智子さん



6月 サンキャッチャーづくり

きれいなキラキラと自然の枝や木の実などを自由に組み合わせ、オリジナルのサンキャッチャーを作ります。
体験費+材料費：1,500円
材料によっては追加料金がかかる場合あり

日時：6月15日（日）10:00～12:00
定員：10名（申込順）受付5/6～
講師：おぎはらひろこさん



※おぎはらさんの作品

6月 カエルと水生昆虫観察会 +ミニ木工作体験

モリアオガエルのたまごや水生昆虫、クロサンショウウオなどを観察します。

日時：6月22日（日）9:00～12:00
29日（日）※両日とも同じ内容
定員：各日15名（申込順）受付5/6～



7月 夏の昆虫観察会 +ミニ木工作体験

夏の森にいるいろんな昆虫を採集して、観察します。

日時：7月27日（日）9:00～12:00
定員：15名（申込順）受付6/5～



8月 市民の森 ライトトラップ

市民の森入口で強力なライトを焚いて、飛んでくる昆虫を観察します。

日時：8月1日（金）19:00～21:00
2日（土）2日とも同じ内容
定員：15名（申込順）受付7/6～
※夜のイベントです



*開催場所：市民の森管理棟内
 *開催日時：土日祝日の10:00~16:00 (作時間約40~60分)
 ※申込不要、スタッフにお声がけ下さい

月ごとの 森のクラフト体験



GW「こいのぼり キーホル

レーザー彫刻で
オリジナルの
こいのぼりを
作ろう！
開催日：
4/26・27・29
5/3~6
参加費：500円



5月「サンキャッチャー」

木にビー玉をは
め込んで、キラ
キラ光るサン
キャッチャーを
作ろう！
開催
日：5/10~31
参加費：300円



6「コケ玉」

インテリアと
して人気の
コケ玉を作り
ます。
参加費：500円



7月「木のカメラ」

木に飾りをつけて
カメラの模型を
作ってみよう！
参加費：300円



8月「コロコロ迷路」

木の枝を板に
はりつけ、
ビー玉が転がる
迷路を作ろう！
参加費：300円



9月「葉っぱスタンプ」

葉っぱを集めて
きて、スタンプ
にしよう！
参加費：300円



10・11「つる編み」

森林整備のため駆除したアケビや
クズのつるを使い、カゴやリース
を作ります。
開催日：11/16まで
参加費：500円



毎日出来る木工作もあるよ！

森の定例ウォーク

毎月一回、自然観察や健康促進、リフレッシュを目的としたウォーキングを開催します。その季節ごとの
スタッフおすすめスポットを楽しみながら、みんなで一緒に歩きましょう！（全6回予定）

- 参加費：300円（ガイド料・保険料）
- 日時：5/9（金）、6/6（金）、7/4（金）、9/5（金）、10/3（金）、11/14（金）
9:00~12:00（8:40集合）
- 定員：各回10名程度
- ※服装・持ち物は「イベント時の服装・持ち物」を参考にして下さい。
- 事前申込制（申込期限：各開催日の3日前まで）



あつまれ！ アニマル 森の動物調査隊！



くわどり市民の森では、上越地域で活動している「自然情報センター」のメンバー
協力のもと、毎年生き物の生息状況を調査しています。月1~2回程度、散策道の
調査や、トレイルカメラを設置しての定点調査などを行います。
森の生き物に興味のある方、一緒に参加してみませんか？
日程や詳細などは管理棟へお問い合わせください！

- 時間：9：30~14：00（調査場所により前後する場合があります。）
- 参加費：300円（活動保険代）

カメラに何が
写っているかな？
ワクワク！



くわどり市民の森 年間イベント情報

お盆 夏の森を体験してみよう

閉園後の夜の森を体験してみよう！
移動は森のバスを使います。

日時：8月13日～15日 19:00～20:30
定員：各日8名（申込順）受付7/6～
※夜のイベントです



9月 秋の植物観察会

秋の植物を観察しながら、仲秋の森を散策します。

日時：9月14日（日）9:00～15:30
定員：20名（申込順）受付8/6～
講師：谷 友和さん（上越教育大准教授）



9月 秋の昆虫観察会 +ミニ木工体験

バッタやトンボなど秋の昆虫を採集して、観察します。

日時：9月15日（月祝）9:00～12:00
定員：15名（申込順）受付8/6～



10月 おやこでクモ観察会

クモのお話や、クモゲームをしながら、クモのおもしろい生態に迫ります！

日時：10月18日（土）9:00～12:00
定員：20名（申込順）受付9/5～
講師：加藤 輝代子さん
（日本蜘蛛学会）



10月 秋の鏡池 トレッキングツアー

市民の森の最奥部に位置する「鏡池」を目指します。

日時：10月22日（水）9:00～16:00
26日（日）※両日とも同じ内容
定員：各日20名（申込順）受付9/5～



10月 きのこと観察会

市民の森に生えるきのこを観察します。

日時：10月24日（金）9:30～15:00
定員：20名（申込順）受付9/5～
講師：滝沢 博さん（魚沼きのこの会）



11月 秋の特別イベント

秋を楽しむ特別イベントをします。
焚き火を使った焼きマッシュマロや
コーヒー焙煎、ピザ焼き体験や薪割り
体験など、お楽しみが盛り沢山！

日時：11月9日（日）
10:00～15:00



11月 紅葉散策ツアー

紅葉の美しい森と市民の森の眺望ポイント
を周りながら景色を楽しみます。
市民の森最終営業日です！

日時：11月16日（日）9:30～14:00
定員：20名（申込順）受付10/6～



この他にも、随時イベント情報が更新されます。
最新情報は市民の森HPのイベント情報をチェック！

イベント日以外でも管理棟はご利用出来ます。
のんびり静かに過ごしたい方におすすめです！
夏はちょっとだけ涼しいかも？

【イベント参加時の服装・持ち物】

散策会服装：動きやすい長袖・長ズボン、山歩きに適した靴、帽子

観察会服装：動きやすい服・靴、帽子

共通持ち物：リュック、水筒、タオル、雨具、おやつ

散策会持物：（上記持ち物に加え）手袋、上着、着替え、敷物、
お弁当（1日イベント）、ストック、虫よけ など

【服装例】

長袖・
長ズボン
※夏場でも、
肌の露出を
抑えたほう
が安全。



帽子

リュック

動きやすい靴
（トレッキング
シューズなど）

【イベント注意事項】

- ◆ 荒天にて中止の場合は、当日朝午前7時までに電話にて連絡します。（連絡がない場合は実施します。）
- ◆ 天候等により場所や時間の変更がある場合があります。当日はスタッフの指示に従っての行動をお願いします。

市民の森部会（仮）New!

メンバー
募集中!

市民の森でやってみたいことを出し合って、集まったみんな
でワイワイ自主的に活動する部会です。

日々のリフレッシュに、仲間探しに、運動不足解消に、趣味の一環として...

市民の森をフィールドに、集まって活動しませんか？

地元の「達人」から、里山の恵みを活かした暮らしの知恵や技を学んだり、普段では見聞き出来ないことも体験可能！

■実施日：毎月1～2回程度、平日午前を中心に開催予定

初回は5月8日（木）、里山の達人を講師に市民の森の案内とネマガリタケ採取を予定しています！

■定員：各回10名程度

■参加方法：事前登録制、各回1,000円程度（体験費、保険代など）

■実施内容：市民の森のフィールドを活かした活動を参加者の希望やアイデアを聞いて、開催内容を計画します。森でやりたいこと大募集！

例えば：木工クラフト、野草茶作り、野外クッキング、フラワーアレンジメント、炭焼き、燻製、森林整備、刃物の扱い方・研ぎ方講座、きのこ栽培、楽器演奏、ヨガ、体操 などなど...

開催日や実施内容は、確定次第お知らせします。

メンバー登録は随時受付ております。市民の森管理棟電話や、メールでお問い合わせください！



森をレンタルしてみませんか？

「分区林オーナー制度 新規オーナー募集」

森に興味はあるけれど、どうすればいいかわからない方

薪作りやキノコ栽培など林産物に興味がある方

自然とふれあい、森について学びたい方

社員研修などで森作りがしたい企業・団体様

市民の森の一区画を借りて、森作りを体験してみませんか？

開園期間中はいつでも見学できます

興味のある方は、気軽にご相談ください！

募集区画：6区画（1区画約1,000平方メートル）雑木林が中心の森です

利用期間：くわどり市民の森の開園期間

（4月29日～11月14日）

1年ごとに利用更新

料金：1区画10,000円/年（土地使用料、事務手数料、定期的な見回り費用等）

利用実績：緑の少年団森林整備活動、魚の森づくり活動、こどもの森あそび活動

市内小中学校の森林整備活動・森あそびなど

団体はもちろん、個人・家族・友人たちで森を楽しむ活動など



「森のバス」運行案内

市民の森は、環境保全と安全確保のため園内への一般車両の乗り入れを禁止しています。そのため、管理棟へ来園される際は、散策道を歩く（林道コース：片道約50分、ブナ林コース：片道約30分）または「森のバス」をご利用下さい。



森バスは、土・日・祝日・お盆期間中(8/13-15日)に、くわどり湯ったり村と市民の森管理棟を往復する無料シャトルバス（片道約7分）です。

駐車場は、くわどり湯ったり村第二駐車場をご利用下さい。

森バス時刻表

湯ったり村発 →管理棟行	⑩10:00 ⑪11:00 ⑫12:00
	④13:00 ⑤14:00 ⑥15:00
管理棟発→ 湯ったり村行	⑩10:40 ⑪11:40 ⑫12:40
	④13:40 ⑤14:40 ⑥15:40

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。湧き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メニュー、3種類（鳥・豚・牛）の自家製「平左衛門カレー」や、自家製味噌で作る旬の味噌汁定食、米粉シフォンケーキは、平左衛門でしか味わえないおすすめメニューです。



・営業日：金・土・日・祝

11:00 ~ 16:00

(4/18-11/30営業予定・冬季休業)

・連絡先：080-6558-1728

※くわどり湯ったり村から徒歩10分

※Facebook・Instagram
更新中！詳しくはHPへ



※カレーやおにぎりは、当日事前予約で市民の森へのデリバリーもできます。

アクセス

(イベント受付場所：親水公園)



【車でお越しの場合】

有間川交差点からくわどり湯ったり村までは片道約20分かかります。

くわどり市民の森は、園内の交通安全の確保を目的として一般車両は進入禁止です。管理棟までは徒歩または森のバスをご利用ください。

車はくわどり湯ったり村の第2駐車場をご利用下さい。



【バスでお越しの場合】

「直江津駅」と「くわどり湯ったり村」間を、路線バスが運行しています。便数が少ないため時間をご確認の上、ご乗車下さい。

【お申込み・お問い合わせ先】

上越市くわどり市民の森



TEL : 090-5775-1208 (管理棟直通電話)

メール : kuwadorishiminnomori@gmail.com

開園時間 : 9:00~17:00 月曜日休園 (祝日の場合、翌日休園)

開園期間 : 4月26日(土)~11月16日(日) ※冬季休園

HP : <https://kuwadorishiminnomori.com>

※Facebook、Instagram 更新中！



くわどり市民の森
HP



くわどり市民の森
Facebook



KUWADORISHIMINNOMORI

みなさまのご来園をお待ちしています！