

おでかけ SPOT

リージョンプラザ上越 (7・ル・スケート)

通年利用できるレジャープールには、こどもプールやスパイラルスライダーなどがあり、家族で楽しめます。ジャンボプールは夏期のみ。夏期以外はアイスアリーナに変わります。



- 【住】下門前 446-2
【Tel】025-544-2122 (代表) 【休】上越科学館と共通
■プール
【時】13:00 ~ 21:00
(土日祝、長期休み中は 10:00 ~ 18:00、
12/28、1/2~4 は 10:00 ~ 17:00)
【¥】一般 620 円、小中学生 310 円

★スケートの貸靴は 2 本歯のものもあって、ヘルメットを被れば小さい子も安心です。(2、5 歳ママ)

- アイスアリーナ
【開】9 月中旬 ~ 5 月下旬 【時】10:00 ~ 18:30
(9 月 ~ 11 月、3 月 ~ 5 月の土日祝、
12/28、1/2~4 は 10:00 ~ 17:00)
【¥】滑走料：一般 860 円、小中学生 430 円、貸靴料：200 円



map 74-B2 : 上越 IC から車で約 3 分 謙信公大橋近く
バス：「リージョンプラザ」バス停下車

科学館とリージョンプラザとの共通券もあります。
アイスアリーナと科学館 一般 1000 円 (貸靴代別途)
プールと科学館 一般 900 円 など

上越科学館

みて、ふれて、たしかめて、「科学」の不思議を体験できる科学館。動いてほえる恐竜ロボット「ティラノ」は必見です。サイエンスショー、実験・工作教室などが定期的に関われており、小さい子でも簡単に制作できる材料が置いてあるキッズコーナーもあります。



屋外のサイエンスプレイパークではおもしろ自転車も体験でき、思いきりからだを使って遊べます。

★一年間使える『年間パスポート』は超お得でお勧めです。気軽に「科学館」してます！(3、7、10、13 歳ママ)



ポットは
スタッフに声かけ

map 74-B2 リージョンプラザ上越と同じ

- 【住】下門前 446-2 (リージョンプラザ上越隣)
【Tel】025-544-3939 【時】9:00 ~ 17:00
【休】月曜 (祝日の場合は変更あり)、祝日の翌日
12/29 ~ 1/1 (春・夏休み中は無休)
【¥】一般 620 円・小中学生 310 円・シニア (65 歳以上) 460 円
年間パスポート一般 1550 円・小中学生 780 円
※夏期特別展期間中は時間・料金の変更あり

直江津学びの交流館・直江津図書館

直江津学びの交流館の2、3階が図書館。2階は「こどもとしょじつ」になっていて、親子で気軽に利用できます。また、子どもが自由に遊ぶことができる「乳幼児プレイルーム」があります。3階ではCD・DVDの視聴やインターネットが利用できるほか、学習席などが完備されています。



【住】中央1-3-18

◆直江津学びの交流館 【Tel】025-543-2859

【時】8:30～22:00

【休】第3木曜（祝日の場合は翌日）、12/29～1/3

◆直江津図書館 【Tel】025-545-3232

【時】10:00～20:00（土日祝は～18:00）

こどもとしょじつ 10:00～18:00

【休】水曜・第3木曜（祝日を除く）、祝日の翌日
12/29～1/3、特別図書整理期間

★1階のエントランスホールは自由に利用でき、ソファや畳ベンチがあるゆったりとした空間です。（6、8歳ママ）

map 74-B1 ・直江津駅から徒歩2分
・バス：直江津駅前



高田図書館

桜と蓮の名所、高田城址公園内にあり、窓越しに四季の移り変わりを楽しめます。2階の閲覧室はワンフロアになっていて、絵本や紙芝居など児童書が充実。毎週絵本の読み聞かせを行っていて、小さなお子さんから楽しめます。また、1階には上越市出身の童話作家である小川未明文学館もあります。

★季節やテーマに合わせた本が展示してあるので定期的に行くといい。
大型絵本も借りられるよ。（5歳ママ）

絵本の読み聞かせ



上越市の各図書館では絵本の読み聞かせや紙芝居の上演などを行っています。

【場】高田・直江津図書館および頸城・浦川原分館、小川未明文学館（高田図書館1階）

【時】各会場で異なりますので、お問合わせください。



※授乳される場合は職員にお声掛けください。

【住】本城町8-30 【Tel】025-523-2603

【時】10:00～19:00（夏は～20:00、土日祝は～18:00）

【休】月曜・第3木曜（祝日を除く）、

祝日の翌日、12/29～1/3、特別図書整理期間

map 75-B2

・上越大通り「大手町」交差点を牧区方面に入る
・バス：大手町十字路または高田城址公園

上越市立水族博物館 うみがたい



【住】上越市五智 2-15-15

【Tel】025-543-2449

【時】10:00～17:00（季節によって異なる）

【¥】大人（18歳以上）1,800円・高校生1,100円・小中学生 900円
 幼児（4歳以上）500円・シニア（65歳以上）1,500円

◆年間パスポート 大人 4,000円・高校生 2,400円
 小中学生 2,000円・幼児 1,100円・シニア 3,300円

日本海を望む水族館。100羽を超える日本一の飼育数を誇るマゼランペンギンのエリアでは、一大繁殖地であるアルゼンチンのプンタトンボを再現していて、ペンギンたちの様子を間近に見ることができます。日本海をテーマにした大水槽の中を通る水中トンネルは、足元まで全面アクリルガラスで、海の中に入った気分。

ほかにも、日本海をバックにジャンプするイルカパフォーマンスや大水槽と日本海の水面が一体となった光景を見渡せるテラスなど、「うみがたい」ならではの楽しみがいっぱい。何度も訪れたいくなる施設です。



map 74-A1

- ・上越大通りを海に向かい突き当たりを左折
- ・直江津駅から徒歩約15分

うみてらす名立（7-ル・風呂）

「食べる・くつろぐ・遊ぶ」がテーマの道の駅。流れるプールやスライダーなどがある屋内外の2つのプールは7～8月のオープン。特に屋外プールは海水なので、荒天でも海水浴気分が味わえます。展望露天風呂、ジャグジーなど7つのお風呂がある「名立の湯ゆらら」や鮮魚市場、レストラン、ホテルもあり、家族で楽しめます。

【住】名立区名立大町 4280-1 【Tel】025-531-6300

【時】施設により異なる

【開】プールは7月～8月のみの営業

【休】第2水曜日（8月は除く）

【¥】◆屋内と屋外プール営業期間（7月中～8月下）

大人 1,000円・小人 700円・幼児 500円

◆屋内プールのみ営業期間

大人 800円・小人 500円・幼児 350円

◆風呂（同）700円・300円・200円

※風呂は通年営業

※風呂+プールの全館コースあり



map 76-A1

- ・名立谷浜 IC から約 3 分
- ・国道 8 号 沿い

鶉の浜人魚館（7-ル・温泉）

温泉とプールの両方を備えた施設。25mプールと幼児プールがあり、幼児プールには象さん滑り台があります。プールサイドには温泉を利用した寝湯などもあり、プールにしながら温泉にも入ることができます。2階は日本海を一望できる露天風呂を備えた温泉施設です。

【住】大潟区九戸浜 241-8 【Tel】025-534-6211

【時】プール 平日 13:00～18:00 土日祝 10:00～18:00
 温泉 10:00～21:00

【休】火曜、祝日の場合は翌日

【¥】◆プール 中学生以上 540円・小学生 430円
 未就学児（3歳以上）300円

7～8月は（同）700円・500円・400円

◆温泉（同）600円・350円・100円

※プールと温泉のセット券あり



map 77-B1

- ・大潟スマート IC から約 5 分
- ・国道 8 号「鶉の浜温泉入口」からすぐ
- ・JR 信越本線 潟町駅から徒歩 10 分

オールシーズンプール

25mプール、幼児プール、ウォータースライダーや幼児用の滑り台を備えた市営のプール。期間ごとに様々な水泳教室を行っています。利用はオムツのとれた幼児からになります。

【住】新光町 1-9-1 【TEL】025-524-3130

【時】月～土 12:30～19:30、日祝 10:00～17:30
(7/25～8/31の間は月～土 11:00～19:00、
日祝 10:00～19:00)

【休】水曜（祝日の場合は翌日、7/25～8/31の間は無休）
12/29～1/3

【¥】一般 460円、小中学生 230円



map 74-A2

- ・上越文化会館ならび
- ・春日山駅から徒歩5分
- ・バス：上越大通り線市役所前から徒歩7分

星のふるさと館

プラネタリウムや県内で最大の天体望遠鏡を完備する施設。星に関する資料や、約100年前に清里区に落ちた櫛池の隕石も展示。夜間観望会や親子星空教室、ほたと天の川を見る会など、子どもから大人まで楽しめるイベントが充実しています。



【住】清里区青柳 3436-2 【TEL】025-528-7227

【開】4～11月 【時】10:00～17:00

【休】火曜（祝日の場合は翌日）

【¥】入館料 大人 620円・小中学生 410円（プラネタリウム利用あり）
大人 460円・小中学生 310円（プラネタリウム利用なし）



スタッフに声かけ

※オムツ替えの時はお声掛けください。

map 80-B1

- ・上越 IC から車で約 30 分 / 国道 18 号
今池交差点から清里区方面へ車で約 20 分

釜蓋遺跡公園

上越妙高駅西口から歩いて3分！弥生時代にタイムスリップ！公園には広い芝生広場や砂遊びができる「どき土器！体験ひろば」（砂場）もあります。併設する釜蓋遺跡ガイダンスでは遺跡から出土した土器やお米、ヒスイなども展示され、体験コーナーでは土器や勾玉づくりが体験できます。

【住】大和 5-4-7

【TEL】025-520-7166 【時】9:00～17:00

【休】火曜（休日の場合は翌日）、12/29～1/3

【¥】無料（体験は100円～）



map 75-A3

- ・上越妙高駅 西口から徒歩3分
- ・山籠線「黒田」交差点を上越妙高駅方向へ向い丁字を右折
- ・バス：上越妙高駅前（東口）

★勾玉作りは楽しかったみたい。一生懸命削っていました。
(8歳ママ)



高田城址公園

日本三大夜桜で有名な公園です。春の桜以外にも、夏の花火、秋の紅葉など一年を通じて楽しめます。複数の遊具がある「ちびっこ広場」や芝生広場で遊んだり、お堀でコイやカメを探しながら散歩したりと、いつでも気軽に遊びに出かけられる市街地にある公園です。公園内には復元された三重櫓のほか、図書館、歴史博物館、小林古径記念美術館、オーレンブラザなどもあります。

★第6駐車場脇の芝生広場にある「ふわふわドーム」が大のお気に入り。飽きずに飛び跳ねてます。(6歳ママ)

※ふわふわドーム

【時】9:00～17:00 雨天時や冬季は使用不可

【対象】6～12歳 6歳未満児は大人の付き添いが必要



【住】本城町 44-1

【TEL】025-520-5766



map 75-B2

- ・上越大通り大手町交差点を牧区方面に入る
- ・バス：大手町十字路または高田城址公園入口

金谷山

冬はスキーやソリ遊び、夏はボブスレーが楽しい金谷山。展望台からは高田の街から海までが一望できます。天気の良い日にはボールやバドミントンなどの遊具をもって、広い芝生ひろばでピクニック。リフト乗り場脇からの散歩道は自然がいっぱい。季節にはホタルが舞います。本格的なBMXコースでは、専用自転車の貸し出しもされています。

【住】大貫 595-2 【TEL】025-525-4295

ボブスレー【開】4/22～10/29(土日祝のみ)、7/24～8/15は毎日

【時】9:30～17:00

BMX場【開】4/22～10/29(土日祝のみ)、お盆

【時】9:30～17:00(8月のみ～18:30)

【¥】ボブスレー 200円/回

リフト大人 210円/回、小・中学生 160円/回

BMX専用自転車レンタル 200円/時間

リフトは小学生以上(未就学児は利用できません)

ボブスレーは3歳以上(未就学児は15歳以上の保護者の同乗が必要)



★7月初旬に行ったらホタルがいっぱい飛んでました。街なかからすぐでホタルが見られて感動です!(5歳ママ)

★土曜日は「こどもパスポート」で、子どもはリフトやボブスレーが無料!よく遊びに行きます。(7、9歳ママ)

map 77-A3

- ・上越高田 IC から車で 5 分

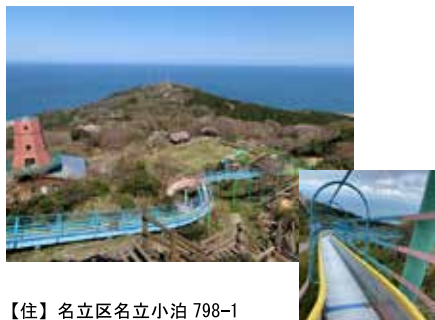
山麓線 金谷山入口交差点から入る

- ・バス：ヨーデル金谷前から徒歩 10 分

(BMS 場はバス停付近)

シーサイドパーク名立

山の中腹に開かれた海を一望できる公園。山の上からのビッグボブスレーが爽快で大人気。芝生広場からは、アスレチック遊具を楽しみながら上まで登って、長いローラースライダーを降りてきます。広場にはブランコ等の遊具もあり、一日飽きずに遊べます。



★ビッグボブスレーのスタート地点近くの展望台からの海の眺めが抜群です。天気の良い日には佐渡もきれいに見えます(6、8歳ママ)

★芝生広場やボブスレーのスタート地点までは、随時車で送ってくれるので、楽チンです。(4歳ママ)



【住】名立区名立小泊 798-1

【Tel】025-537-2802 (営業日のみ)

【開】4月15日～10月29日(土日祝のみ)

夏休みは金土日祝・お盆

9:30～17:00(有料遊具は12:00～13:00休止)

【¥】ボブスレー1回310円・スライダー160円

未就学児無料(中学生以上の同乗者が必要)

3歳以上から利用可

map 76-A1

・国道8号「名立谷浜 IC 入口」から車で約6分

・名立谷浜 IC から車で約5分

くわどり市民の森



駐車場からブナ林の中を30分ほど登ると、市民の森管理棟に。里山の動植物の本や図鑑などを眺めたら、周囲の散策へ。池や湿地で生き物を探したり、木のブランコやハンモックなどがある「森の遊び場」でたっぷり遊んだり、里山の自然を満喫できます。



【住】大字西谷内 488-2

【Tel】090-5775-1208 (管理棟)

【開】4月29日～11月14日

【時】9:00～17:00

map 76-A2

- ・国道8号「有間川」から桑取方面へ車で約20分
- ・直江津駅から「くわどり湯ったり村」間路線バス運行

★GWに行ったとき、管理棟のスタッフから、「湿地でクロサンショウウオの卵が見られますよ」と教えてもらい、初めて見るぷにぷにした卵に親子でビックリ。(5、9歳ママ)

★週末には、駐車場から管理棟まで連れて行ってくれる「森のバス」が運行されています。子どもを歩かせる自信がなかったので助かりました。(3歳ママ)

たにはま公園

海に近い高台にある公園です。「海の見える丘」からの眺めは気持ちよく、船や車、電車を見ることがもできます。「多目的広場」では、市内最大級の大型複合遊具やターザンロープで遊んだり、広大な芝生スペースでボール遊びをしたり、お弁当を食べたり1日楽しく過ごせます。「バーベキューエリア」や「ドッグラン」もあり、家族みんなでのびのびと利用できる公園です。



★海から近いので、天気のいい風が強い日がおすすすめ！(2, 6歳パパ)

★公園の手前には無料で利用できるドッグランがあります。動物好きの子は見てだけでも楽しめます♪(4歳ママ)

【住】大字西戸野 294

【Tel】025-520-5766 (上越市都市整備課)

【開】無休 (ただし冬期間は閉鎖)



map 76-B1

- ・国道8号「有間川交差点」を山側に入り、谷浜小手前の案内看板を左折
- ・バス：有間川上

五智公園・五智交通公園

上越の桜の名所のひとつです。園内に植えられた約700本の八重桜は、4月下旬から5月上旬が見頃となります。豊かな自然のなかで野鳥や植物を観察しながらの散策もおすすすめです。

交通公園ではゴーカートに乗ることができます(詳細は右下参照)。信号や踏切りもあるので、交通ルールを楽しく学ぶことができます。



★ゴーカートのコースの奥には機関車の車両があり、その向こうは本物の線路。乗り物好きの子どもは大喜び！(6歳ママ)

★公園の坂を登った炊事場の近く、傾斜の急な芝生でゴロゴロ転がって遊んでいます！お弁当持って1日のんびりします。(4, 7歳ママ)

【住】五智 6-1569

【Tel】025-520-5766 (上越市都市整備課)

◆交通公園・ゴーカート

【開】4月～11月の土日祝

7/25～8/25は月曜をのぞく毎日

【時】9:00～17:00

【¥】子ども110円、大人210円

1人乗車は小学校3年生以上。小学校2年生以下は中学生以上の同乗が必要。3歳未満は乗車できません。

map 74-A2

- ・国道8号「国府交差点」を海方向に入り、踏切を超えてすぐ左折
- ・バス：国府別院前

海浜公園

「タコ公園」として親しまれている公園。地面から水と霧が吹きだす噴水は、下に水がたまらないので、安全に水遊びができます。複合型の遊具も設置され、タコ型すべり台と合わせて、幅広い年齢の子が楽しめる公園です。



- 【住】西本町 4-268-1
【TEL】025-520-5766（上越市都市整備課）
【時】噴水 4月～10月（予定）9:00～17:00

map 74-A1 ・上越大通りを海に向かい突き当りを右折
・直江津駅から徒歩約15分

ユートピアくびき希望館

スポーツ&カルチャーの複合施設。館内には図書館やゆったりした休憩コーナーなどがあります。図書館の奥には子どもと一緒にゆっくりと絵本を読めるように「親子図書コーナー」が設けられ、また、屋外の公園にはカラフルなアスレチック遊具等もあり、屋外・屋内ともに親子で過ごせる施設です。



- 【住】頸城区百間町 716 【TEL】025-530-2360
【時】9:00～22:00
図書館 10:00～19:00（土日祝は～18:00）
【休】月曜（祝日の場合は翌平日）、祝日の翌平日



map 76 頸城

- ・上越 IC から車で約20分 国道8号
「頸城入口」交差点を頸城区方面へ入る

大池いこいの森

池のまわりに自然豊かなキャンプ場や広場などが点在。生き物や植物の観察など湖畔の散歩が気持ちいいです。芝生広場やビジターセンターで休憩したり、ゆっくり思い思いに過ごせる憩いの場所です。



- ◆ビジターセンター
【住】頸城区日根津 116-1
【TEL】025-530-3160 【時】9:00～17:00
【休】月曜、祝日の翌日、12/1～3月中旬

map 78-A3（ビジターセンター）
・大池いこいの森から徒歩15分
・上越 IC から車で約25分
県道新井柿崎線「森本」交差点を蒲川原方面へ

大潟シーサイドアスレチック

海のすぐそばにある本格的なアスレチックコース。年齢に応じて、できそうなものを選んでチャレンジ。子どもも大人も思いっきり体を動かせます。松ぼっくり集めをしたり、ボールやフリスビーなどを持って行って、芝生広場で遊ぶのも楽しいです。海浜公園での森林浴もおすすめ。近くにキャンプ場があります。



- 【住】大潟区四ツ屋浜
【TEL】025-534-4465
（大潟観光協会）
【開】4月1日～10月31日
【¥】無料

map 77-B1

- ・国道8号「総合事務所入口」交差点を海方向に入る
・潟町駅から徒歩13分

春日山城跡

上越のシンボルともいえる春日山は謙信公の居城として知られる春日山城が築かれた地。頂上の本丸跡までは複数のルートがあり、季節を味わいながらの散策を楽しめます。本丸跡からは、日本海や頸城平野を望むことができます。戦国時代に思いを馳せながら見る眺めは格別です。



【住】中屋敷 他

【TEL】025-520-5740（上越市魅力創造課）
025-545-9269（上越市文化行政課）

map 76-B1

- ・上越 IC から車で約 15 分
- ・山麓線「春日山城入口」に入る
- ・バス：「中屋敷」または「春日山荘前」

泉縄文公園

小川が流れる、芝生のきれいな公園。縄文遺跡をイメージしたストーンサークルや祭祀ひろばのモニュメントなど、ちょっと変わった雰囲気も合わせもつ公園です。春は桜がきれい。夏には「せせらぎひろば」で水に入って遊ぶこともでき、季節に応じた楽しみ方ができます。



【住】中郷区稲荷山 388-

【TEL】0255-74-2411（中郷区総合事務所）

【開】雪どけ～11/30

map 80-A3

- ・中郷 IC から車で約 10 分
- ・国道 18 号「稲荷山新田」交差点を松ヶ峯方面へ入る

大湯水と森公園

湯の貴重な自然を残した、森の中にある公園。季節ごとに色づく花や木を見ながら園内を散策できます。古墳がある歴史ゾーンは地元の人でにぎわうお花見スポット。春風が吹く頃には、いろいろな種類の桜が咲き誇ります。初夏にはアジサイ、秋の紅葉やどんぐり、冬の野鳥観察と 1 年を通してお出かけできる公園です。



★夏は噴水ひろばがおすすめ！幼い子も安心して水遊びができます。日陰の回廊があるのも嬉しい！（2歳ママ）

★園内のところどころに設置されている、いろんなポーズの「かっぱ像」探しをしながら散歩するのも楽しいです。（4、7歳ママ）

【住】大湯区湯町 1381 【TEL】025-534-6190

【¥】無料



※授乳に使える部屋あり
スタッフにお声がけください

map 77-B1

- ・国道 8 号「吉川区入口」に入る。
- ・湯町駅から徒歩 20 分