



はじめに

国営越後丘陵公園は、新潟県長岡市西部丘陵にある雪国越後の自然豊かな公園で、計画面積400haのうち現在340haが開園しています。そのうち里山フィールドミュージアムエリアは計画面積280haのうち、220haが開園しています。

公園の南半分に位置する里山フィールドミュージアムでは、豊かな里山環境を通じて、自然の美しさ、多様さ、そこに生活してきた人々の知恵や技、自然との共生などを体験できる各種のプログラムをご用意しています。

さあ、里山の昔懐かしい風景に包まれながら、今まで気付かなかった魅力を探しに行きましょう！

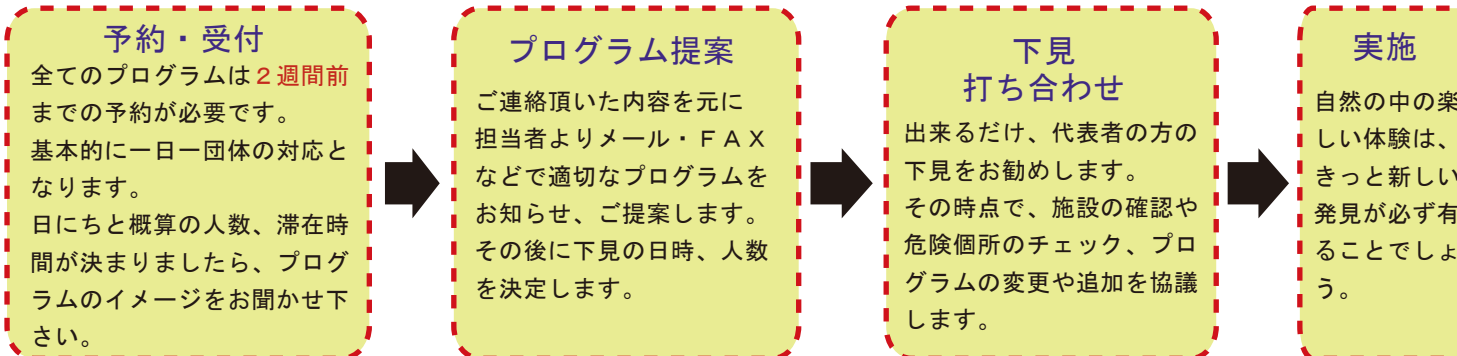
こんな活動に適しています

- 総合的な学習の時間・生活科・理科・社会・体育・図工・家庭科などの【学習活動】として
- 遠足や社会科見学などの【学校行事】として
- 子ども会や会社、スポーツクラブなどの【レクリエーション活動】として
- 就労体験、地域活動などの【ボランティア活動】として

ご利用に際して

- 活動は自然の中ですので、行動にはご自分で責任をもち、むやみに園路から外に出ないでください。
- 諸事情により、プログラムをお受け出来ない場合もございます、打ち合わせ時にご確認下さい。
- ケガや事故だけでなく、ハチやヘビ、ヤマウルシなどにも十分に注意してください。
- 万が一、ケガや事故が発生した時は、越後公園管理センター（0258-47-8001）にご連絡ください。
- スタッフが活動をお手伝いしますが、その際は引率の方のご協力をお願いします。
- 野外体験活動の性質上、お手数ですが危険箇所などの下見をお願いします。
- 下見でご来園される場合は、必ず事前に管理センターにご連絡下さい。5名様まで無料入園証を発行致します。（1団体1回のみとさせていただきます）
- 対応には経験豊富な各種講師のほか、屋内屋外の各施設も充実しており、天候が不順な場合でも様々なプログラムを快適・安全に体験していただけます。
- 12月から翌年3月までは、ご利用を休止させていただいています。
- 季節や曜日より園内無料バスがご利用出来る場合があります。
 - ※ 公園スタッフと、協力団体である「NPO法人越の里山倶楽部」と「子どもたちのための古民家再生委員会」との協働で、活動の指導・お手伝いをいたします。

ご利用までの流れ



里山フィールドミュージアムの施設



【里山交流館えちごにあん】

里山フィールドミュージアムの活動の拠点となる施設で、雨天時の利用も可能です。205 m²の多目的スペースやトイレ、自動販売機があり、里山フィールドミュージアムに生息する水生生物などの展示や紹介・解説映像をご覧いただけます。雨天時の昼食場所としてもご利用いただけます。



【古民家】

長岡市内にあった江戸時代後期に建てられた萱葺き（かやぶき）民家を復元しました。古民具が展示されているほか、竹馬やコマなどの昔遊びも体験できます。囲炉裏端でのお食事も可能です。



【里山体験工房かたくり】

里山の食文化や草木染めなどの体験プログラムを行うことができる施設です。工房内には羽釜でご飯を炊ける電（かまど）や調理台も設置されています。

【越の里山館】

明治初期建築され、中越地震にも耐えた旧山古志地域の古民家の部材を活用して建てられました。里山の暮らしや養蚕、織物等について展示しています。



【あそびの里・パークゴルフコース】

平成30年6月に約4haの芝生広場「あそびの原っぱ」がオープンしました。新潟県初の36ホール公認パークゴルフコースもあり、親子三代で楽しみいただけます。



【あそびの里・草原の家】

更衣室、ロッカールーム、シャワー室、多目的トイレ、授乳室が完備され、また、こちらでパークゴルフのクラブやボールの無料貸し出しもを行っています。



【あそびの里・森林遊具】森林と一体となった林間広場では、幼児から小学生までを対象とした10種類のアスレチック遊具をお楽しみいただけます。



越後丘陵公園 ECHIGO HILLSIDE PARK GUIDE MAP

注意事項

喫煙される方へ

所定の喫煙場所以外、公園内は禁煙です。また、タバコは販売しておりません。

主な持込禁止物品

自転車・一輪車（補助輪付自転車と三輪車は可）、ローラースケート・スケートボード・キックボード・その他類似品、バット（プラスチック製は可）、野球ボール（硬式・軟式）、ゴルフ用品、ラジコン、ドローン、弓矢、ブーメラン、その他スタッフが危険と判断した物や周囲の迷惑となる物
※ご不明な点、詳細はあらかじめお問い合わせください。

その他注意事項

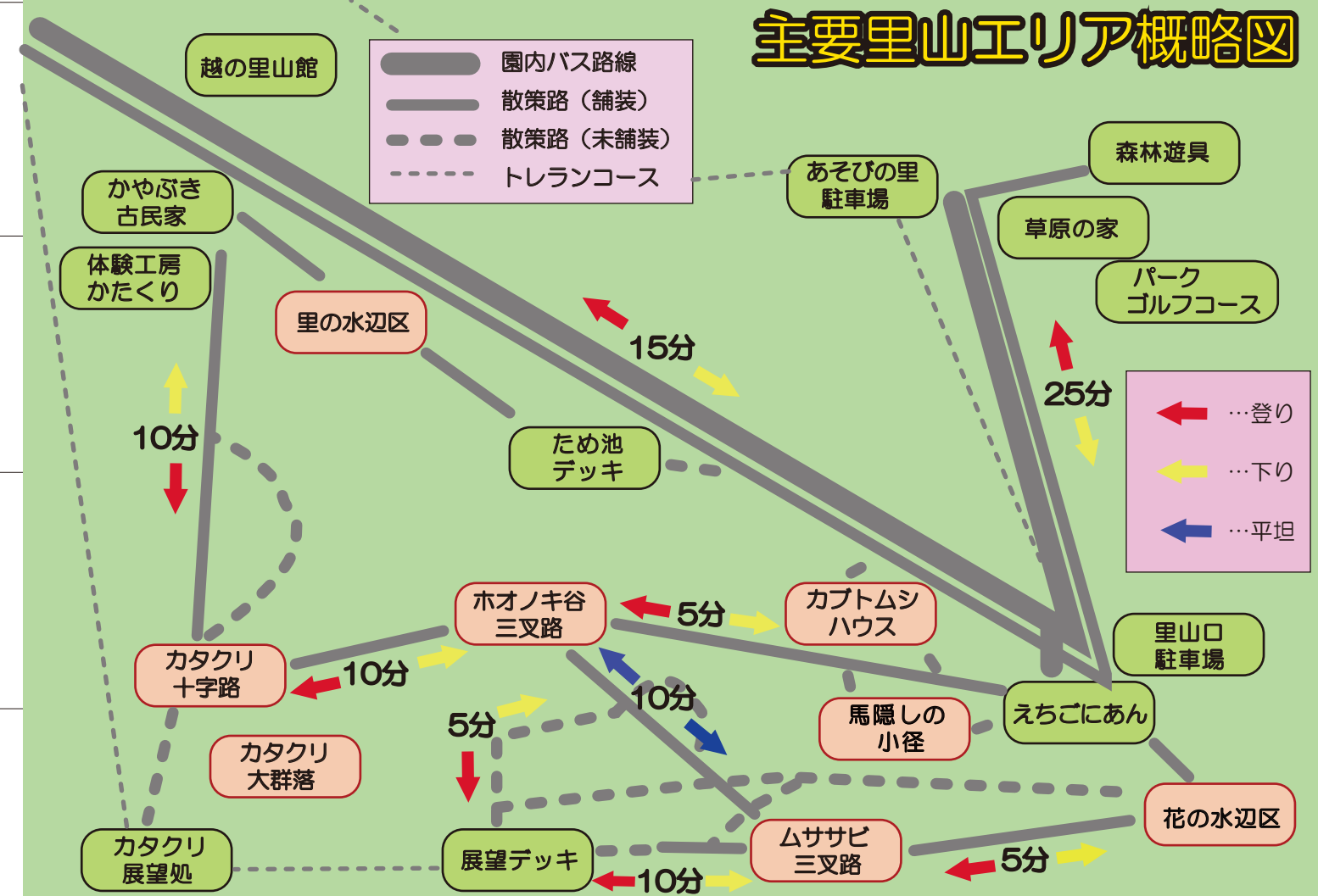
- 園内の動植物の捕獲、採取、傷つける行為は法律で禁止されています。
- 野外炊飯広場以外での火気の使用は禁止しております。
- 園内放送でのお呼び出しは、原則として緊急時以外はいたしません。
- 里山フィールドミュージアムエリア内は、ペット連れでご利用いただけません。



インフォメーション

- | | |
|------------------|--|
| 救護室 | 授乳室 |
| AED | トイレ
(身障者対応 ※自然探勝路及びあそびの里(森林エリア)を除く) |
| 非常電話 | トイレ
(オストメイト・身障者対応) |
| 園内バス停留所 | コインロッカー |
| 総合案内看板 | 自動販売機 |
| 立入禁止 | 喫煙所
(花と緑の館前は時期により設置しない場合あり) |
| 園内バスルート | トレッキング & エスケープコース
(通常時進入禁止) |
| トレッキング & トレランコース | |

主要里山エリア概略図



パークゴルフ?

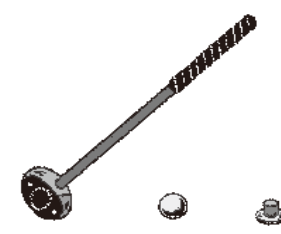
パークゴルフとは?



芝生でおおわれたコースで、クラブでボールを打ち、カップインするまでの打数を争いながら楽しく遊べるスポーツです。

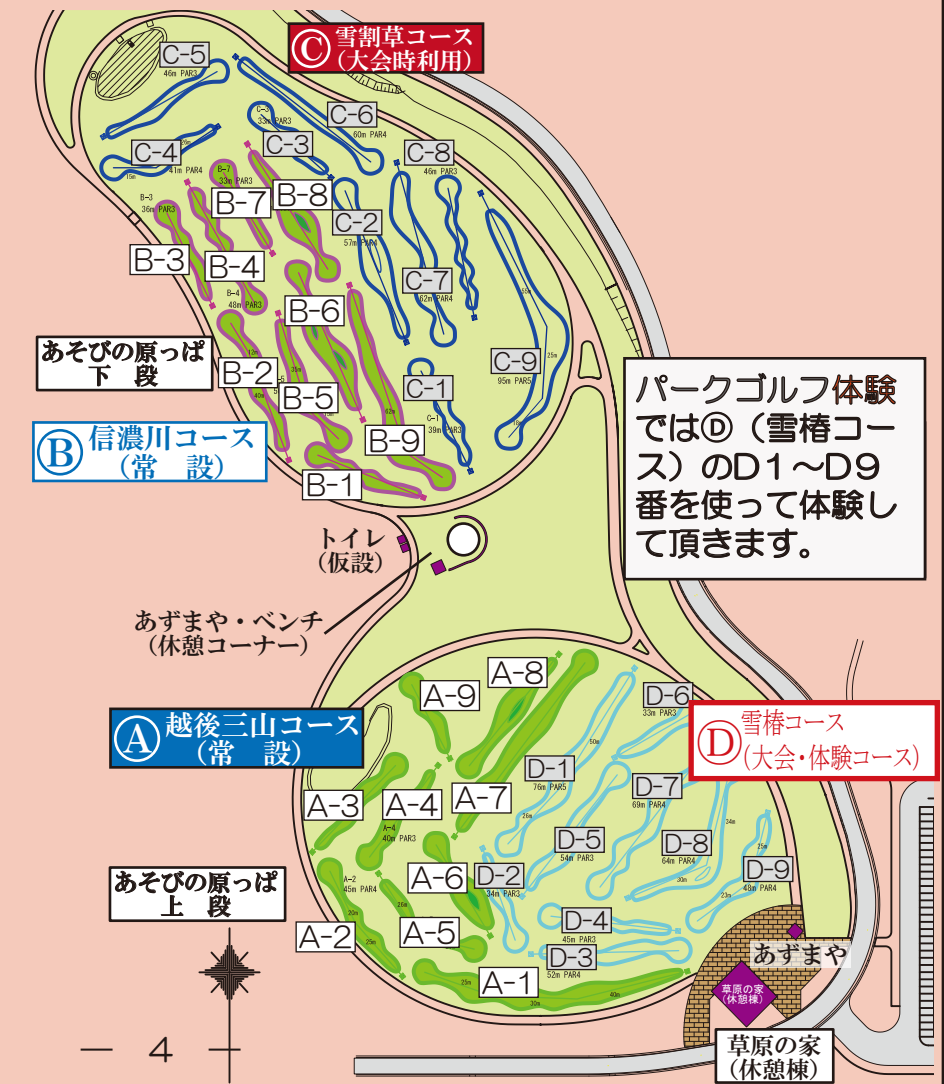
専用のクラブ、ボール、ティを使います。ティとはボールを乗せる台のことで、各ホール第一打で使います。

パークゴルフ用具



パークゴルフコース

スタート位置にティグラウンドがあり、1ホールに3～5の標準打数（パー）が設定されています。9ホールでパー33です。
日本パークゴルフ協会HPより引用 <http://www.parkgolf.or.jp>



パークゴルフ体験では①(雪樺コース)のD1～D9番を使って体験して頂きます。

① 雪樺コース (大会・体験コース)

体験プログラム一覧



★…セルフプログラムです。

※ユニバーサル…支援が必要な団体向けです

★自然観察系プログラム…9ページ		ユニバ ニサル	子供会	小学生低	小学生中	小学生高	中学生	高～大人	シニア	参加可能人数	参加費
(凡例:◎…最適、○…適、△…要・大人同伴)											
W-1	★セルフで里山ビンゴラリー	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	無制限	無料
■自然観察ガイドウォーク											
W-2	・フリーコースガイドウォーク	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	8～60名	無料
W-3	・えちごん森まるごとガイドウォーク					○	◎	◎	◎	8～60名	無料
W-4	・花の森ガイドウォーク				○	◎	◎	◎	◎	8～60名	無料
W-5	・里山入門ガイドウォーク	○	○	○	○	◎	◎	◎	◎	8～60名	無料
■道草ハイキング											
W-6	・道草体験入門	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	8～60名	無料
W-7	・発見！道草のしかた	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	8～60名	無料
W-8	・道草って楽しい	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	8～60名	無料
■里山ネイチャークイズラリー											
W-9	・クイズラリーで里山散策	○	○	○	◎	◎	◎	○	○	8～60名	無料
W-10	・ぐるっと里山クイズラリー	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	8～60名	無料
W-11	・お手軽ネイチャークイズラリー	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	○	8～60名	無料
■里山の生きもの観察											
k-1	・里山昆虫観察	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	○	8～60名	無料
k-2	・水辺で生きものさがし	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	○	8～60名	無料

★クラフト・工芸体験系プログラム…10ページ		ユニバ ニサル	子供会	小学生低	小学生中	小学生高	中学生	高～大人	シニア	参加可能人数	参加費
●ネイチャークラフト系プログラム		(凡例:◎…最適、○…適、△…要・大人同伴)									
■リーフ・プリンティング											
M-1	・しおり、カード作り	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	8～40名	無料
■えちごんクラフト 木の実シリーズ											
M-2	・クルミ、トチの実、どんぐりストラップ	△	△	△	◎	◎	◎	◎	◎	8～40名	100円
M-3	■バードコール作り	△	△	△	◎	◎	◎	◎	◎	8～20名	300円
●伝統工芸にふれる体験		(凡例:◎…最適、○…適、△…要・大人同伴)									
■ワラで生活道具作り											
M-4	・ササラ(タワシ)		△		○	◎	◎	◎	◎	8～40名	無料
M-5	・ミニほうき		△		○	◎	◎	◎	◎	8～40名	無料
■小国和紙を使ったクラフト											
M-6	・和紙石(ペーパーウエイト2個)	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	8～20名	300円
M-7	・小国和紙ペン立て	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	8～20名	600円
■まゆを使って作ろう～											
M-8	・ラベンダー入りまゆストラップ作り	△	△	△	○	◎	◎	◎	◎	8～40名	200円
M-9	■草木染め体験	○	○	○	○	◎	◎	◎	◎	8～20名	800円

※参加費は全て1人(個)当たりの税込価格です

体験プログラム一覧



★…セルフプログラムです。

※ユニバーサル…支援が必要な団体向けです

★食体験系プログラム-雪国のごっつお作り体験…11ページ		ユニバ ニサル	子供会	小学生低	小学生中	小学生高	中学生	高～大人	シニア	参加可能人数	参加費
(凡例:◎…最適、○…適、△…要・大人同伴)											
E-1	■かまど炊きご飯でおにぎり作り+トン汁 (化学農薬不使用・有機肥料使用・ハザ掛け天日干し米)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	8～20名	800円
E-2	■長岡の郷土料理【赤飯】(醤油赤飯)作り+みそ汁	△	△	△	△	○	◎	◎	◎	8～20名	1000円
E-3	■三角ちまき作り(一人5個)	△	△	○	◎	◎	◎	◎	◎	8～20名	800円
E-4	■越後の郷土お菓子・笹だんご作り(1セット5個)				△	○	◎	◎	◎	8～20名	1000円
E-5	■里山ソーメン流し	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	8～40名	500円

★農作業体験系プログラム…11ページ		ユニバ ニサル	子供会	小学生低	小学生中	小学生高	中学生	高～大人	シニア	参加可能人数	参加費
(凡例:◎…最適、○…適、△…要・大人同伴)											
F-1	■田んぼ仕事体験	○	○	○	◎	◎	◎	◎	○	8～40名	無料
F-2	■畑仕事体験	○	○	○	◎	◎	◎	◎	○	8～40名	無料

★昔の暮らし体験系プログラム…12ページ		ユニバ ニサル	子供会	小学生低	小学生中	小学生高	中学生	高～大人	シニア	参加可能人数	参加費
(凡例:◎…最適、○…適、△…要・大人同伴)											
O-1	■★昔遊び体験	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	無制限	無料
O-2	■★古民家・越の里山館見学	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	無制限	無料
O-3	■もみすり、精米体験	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	8～40名	無料

★環境教育ゲーム系プログラム…12ページ		ユニバ ニサル	子供会	小学生低	小学生中	小学生高	中学生	高～大人	シニア	参加可能人数	参加費
(凡例:◎…最適、○…適、△…要・大人同伴)											
G-1	■自然に親しむゲーム…私はだぁ〜れ	△	△	○	◎	◎	◎	◎	◎	～60名	無料
G-2	■自然を考えるゲーム…命のつながり	△	△	○	◎	◎	◎	◎	◎	10名～	無料
G-3	■自然を直接体験するゲーム…トキの生き残りゲーム		△	○	◎	◎	◎	◎	○	15名～	無料

★健康スポーツ系プログラム…12ページ		ユニバ ニサル	子供会	小学生低	小学生中	小学生高	中学生	高～大人	シニア	参加可能人数	参加費
(凡例:◎…最適、○…適、△…要・大人同伴)											
H-1	■★遠足でGO (里山ウォーキング)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	無制限	無料
H-2	■初めてのパークゴルフ体験	◎	◎			◎	◎	◎	◎	4～36名	無料
H-3	■★キッズ集合森林遊具	○	◎	◎	◎	◎				無制限	無料

※参加費は全て1人(個)当たりの税込価格です



プログラムの組み合わせ事例



お願い
救急用品や飲み物、必要に応じての
着替えなどは各自でご用意下さい。

※プログラムおよび時間はあくまでも参考事例です、内容や所要時間などは
構成年齢や人数、ご希望により変化します。

学校の遠足はこれで決まり！

90分～120分 遠足でGO
60分～90分 昼食
60分～90分 セルフで里山ビンゴラリー



町内子供会イベントにおススメ

90分～120分 セルフで里山ビンゴラリー
60分～90分 昼食
60分～90分 クラフト・工芸体験系プログラム



幼稚園や小学校の自然体験の場に最適

90分～120分 道草ハイク
60分～90分 昼食
60分～90分 里山の生き物観察



生活

里山生活の昔体験校外学習はこれでOK

90分～120分 セルフで里山ビンゴラリー
60分～90分 昼食
60分～90分 古民家見学・昔遊び体験



社会

本物に触れよう！

90分～120分 里山ネイチャークイズラリー
60分～90分 昼食
60分～90分 里山の生き物観察



理科

親子で体験、思い出作り

90分～120分 クラフト・工芸体験系プログラム
60分～90分 昼食
60分～90分 道草ハイク



パークフィットネスは越後丘陵公園

90分～120分 パークゴルフ体験
60分～90分 昼食
60分～90分 自然観察ガイドウォーク



パークゴルフ体験について



パークゴルフ体験コース



コースはA・B・C・Dと4コース有りますが、体験で使うのはDコースだけとなります。

ルールとマナーとエチケット

(公社) 日本パークゴルフ協会HP
<http://www.parkgolf.or.jp/>より

パークゴルフのルール

- 抽選棒で打順を決め、ボール置台に各組代表のールを置いて順番を待ちます。
- オナー（最初の打者）は、前の組がホールアウトするまでボールを打ってはいけません。
- 第1打はティグラウンドから打ちます。2打目からはカップから遠い順に打ちます。
- 次のホールからは、前のホールでの成績順にスタートします。
- OB（ボールが白杭の外）になった場合は2ペナルティとし、クラブ2本分以内の距離でカップに近づかない位置にボールを置いて、打ってください。
- 障害で打てない時は「アンプレアブル宣言」をし、OBと同様に処理してください。
- 他のボールが当たって動いた場合は、当てた方はそのままの場所から、当てられた方は動く前の場所に戻して打ってください。



マスコットキャラクター
「ころりん」

エチケットとマナー

- コースがいつもきれいになるよう心がけましょう。
- コース内は禁煙です。指定喫煙場所をお願いします。
- 服装は自由ですが、靴は芝保護のため底が平らなものを履いてください。
- プレーは1組4名以下を厳守してください。
- ホールアウト後は速やかに次のホールに向かってください。スコア記入も次のホールで行いましょう。
- プレーヤーは常に前後左右の安全に注意しましょう。
- プレー中の事故については、その責を負いかねます。



各プログラムの紹介



自然観察系プログラム

★…セルフプログラムです

W-1 ★セルフで里山ビンゴラリー (無料)

内 容：里山交流館えちごにあんなどでカードを受け取り、目的地まで地図を見ながら行います。各個人または家族、グループごとにマス目に書かれた自然に関するワードを探しながら、森や公園の中を歩き、発見したらマス目をつぶし「ビンゴ」を多く作ります。

ねらい：競技性を少なくすることで自由度が大きくなり、のびのびと里山の自然を身近に親しむ事が出来ます。

備 考：雨天時：可 授業でのご参加の場合、内容を学習状況に合わせることも可能です。筆記用具をご持参下さい。



自然観察ガイドウォーク (無料)

内 容：コースにより所要時間が違います。8～20名ほどのグループに分けていただき、担当ガイドがご案内します。高学年～大人向け。

ねらい：里山の仕組みや成り立ち、自然の素晴らしさ・不思議さ・大切さ、人と自然の関わり・つながりなどご希望のテーマがあればそれに沿ってご案内する事が出来ます。

備 考：授業でのご利用の場合、学習状況に合わせることも可能です。



W-2 ■フリーコースガイドウォーク

コース：ご希望のコースをご選択下さい
所要時間：30～120分 雨天時：可

W-3 ■えちご森まるごとガイドウォーク

コース：えちごにあん→花の森→周→古民家
所要時間：90～120分 雨天時：不適

W-4 ■花の森ガイドウォーク

コース：えちごにあん→ホウノキ谷→古民家
所要時間：60～90分 雨天時：可

W-5 ■里山入門ガイドウォーク

コース：えちごにあん→カワセミ池→古民家
所要時間：30～45分 雨天時：可

道草ハイキング (無料)

内 容：基本的に大きな移動を伴わないプログラムです。葉っぱ遊びなど五感を使い、季節や天候、また参加者の年齢や参加目的などを考慮し行います。8～20名ほどのグループに分けていただき、担当ガイドがご案内します。

ねらい：幼児～低学年向けのプログラムです。自然遊びや森の探検の中から、身近な自然に親しみ、動植物に対する優しい心を大切に育む気持ちを学びます。

備 考：季節・天候・コースにより、内容は変化します。内容の要望にもお応えします。



W-6 ■道草体験入門

コース：えちごにあん周辺
所要時間：30～45分 雨天時：可

W-7 ■発見！道草のしかた

コース：古民家周辺
所要時間：45～90分 雨天時：可

W-8 ■道草って楽しい

コース：えちごにあん→カワセミ池→古民家
所要時間：60～90分 雨天時：可

里山ネイチャークイズラリー (無料)

内 容：コースにより所要時間・難易度は変化します。5～10名ほどのグループに分けていただき、3～5分間隔でスタートします。学年や学習内容に沿った問題変更も可能です。また、オリジナル問題への変更も可能です。荒天時以外なら催行可能です。

ねらい：森の中を歩き、問題を解くことにより、知らず知らず自然に親しみ、知ることが出来ます。また、自然の不思議さや美しさ体感することにより、感動や畏敬の気持ちを感じることが出来ます。

備 考：古民家への移動手段としても最適です。里山フィールドミュージアム一番人気のプログラムです。えんぴつ・ハインダーなどは当園で用意致します。



W-9 ■クイズラリーで里山散策

コース：えちごにあん→ホウノキ谷→古民家
所要時間：45～60分 雨天時：可

W-10 ■ぐるっと里山クイズラリー

コース：えちごにあん→花の森→えちごにあん
所要時間：30～45分 雨天時：可

W-11 ■お手軽ネイチャークイズラリー

コース：えちごにあん→カワセミの池→古民家
所要時間：20～30分 雨天時：可

里山の生きもの観察 (用具貸出・採集指導・解説等全て無料)

内 容：池や小川・田んぼやその周辺で水生昆虫や魚・両生類、トンボやバッタを採取し観察します。同定・観察の後は元いたところに返します。

ねらい：小さな生物は環境変化に大変敏感です。ご近所の生物と比較することにより、近年特に問題となっている、環境悪化を知るとともに、自然に関心をもつきっかけをつくる事が出来ます。

備 考：汚れても良い服装と長靴・軍手など必要な物をご用意下さい。採取した動植物のお持ち帰りは出来ません。季節や天候により、実施出来ない場合があります。詳しく担当までお問い合わせください。

k-1 ■里山昆虫観察 (6月～10月)

コース：里の水辺区・花の水辺区など
所要時間：45～120分 雨天時：一部可

k-1 ■水辺で生きものさがし (6月～9月)

コース：里の水辺区・田んぼ・小川周辺など
所要時間：45～120分 雨天時：一部可



各プログラムの紹介



※参加費は全て税込価格です

ネイチャークラフト体験

クラフト・工芸体験系プログラム

M-1 リーフ・プリンティング (しおり・カード作り) (無料)

内 容：葉っぱを採取し、色を塗ります。その葉の色を紙に転写し、しおりやカードを作ります。

ねらい：葉の形や大きさは二つとして同じものは無く、その事から自然の面白さ、不思議さを体験します。

備 考：早春など、季節により不適切な時期があります。スタッフにご相談下さい。

雨天時：可 所要時間：30～60分 実施場所：えちごにあん・越の里山館など



しおり・カード

M-2 えちごんクラフト 木の実シリーズ (クルミ・トチの実・どんぐりストラップ) (各100円)

内 容：公園内で拾われた、木の実を使いストラップを作りお土産にできます。短時間で完成し安価で人気のプログラムです。

ねらい：同じ木の実でも形や大きさは全部違います。目玉の付け方により表情が変化し、想像力や創作力が身に付きます。

備 考：製作は比較的短時間で済みますが、接着材乾燥に30～60分ほどかかります。

クルミ

トチの実

どんぐり



雨天時：可 所要時間：15～20分 実施場所：えちごにあん・越の里山館など

M-3 バードコール作り (300円)

内 容：穴の開いた太目な木の枝に金属製のネジで作ります。オシャレなヒモを付ける事で、首から下げられるようにします。

ねらい：「キュキュ」「ピーピー」という音で、小鳥たちと会話を楽しむことができます。

備 考：小鳥たちを惑わすことになります。鳴らす場所(巣の近く)と季節(春から初夏)に注意を払いましょう。

雨天時：可 所要時間：15～20分 実施場所：えちごにあん・越の里山館など



バードコール

伝統工芸にふれる体験

ワラで生活道具作り (無料)

内 容：天然素材のワラを使い、ササヲ【たわし】やほうきを作ります。自然の風合いが人気です。インアリアやお土産にもなります。

ねらい：循環資源である稲ワラを使い、稲の手触りや先人の知恵と工夫を体験し、限りある資源の有効活用を考えます。

備 考：刃物の使用と細かい作業があります。幼児や低学年の方には大人のサポートが必要です。時間はかかりますが、2点作ることも可能です。

雨天時：可 所要時間：45～60分 実施場所：かやぶき古民家・越の里山館など

M-4



ササヲ (タワシ)

M-5



ミニほうき

小国和紙を使ったクラフト (300円～600円)

内 容：伝統工芸の小国和紙を使って、自然石にコンニャク芋の糊で貼り、ペーパーウェイトを作ります。ペン立てに貼りれば、世界で一つだけのオリジナル作品に仕上がります。

ねらい：伝統的な自然素材の風合いや肌触りを体感し、その特徴や伝統美に触れます。

備 考：まれにコンニャクアレルギーの方がいらっしゃいます、ご注意ください。

雨天時：可 所要時間：20～30分 実施場所：えちごにあん・越の里山館など

M-6



和紙石ペーパーウェイト (2個) 300円

M-7



ペン立て 600円

価格が ————— の商品は4月より改正の予定です。

M-8 まゆでストラップを作ろう (200円)

内 容：養蚕は世界遺産に指定された富岡製糸場に代表されるように、日本の近代化のために大きな貢献をした産業です。キレイに染色された、貴重な国産まゆを使いストラップを作ります。

ねらい：まゆの中には、ハーブのラベンダーを入れるので、良い香りが漂います。

備 考：蚕が吐き出す糸がまゆになります。それをクラフトで触れることにより、自然素材の温もりを体感します。自然物を使い根気よく工作することにより、集中力や忍耐力、創造性・感受性を養うことができます。

備 考：刃物の使用と、細かい作業があり、幼児や低学年の方には大人のサポートが必要です。

雨天時：可 所要時間：15～20分 実施場所：えちごにあん・越の里山館など



ラベンダー入りまゆストラップ

M-9 草木染め体験 (800円)

内 容：タデ藍などの天然染料でトートバックなど染めます。熟練したスタッフが丁寧にアドバイスするので、安心して体験をして頂けます。

ねらい：弥生時代から続いている染色方法で、天然染料の優しさや温かさを体験できます。

備 考：実施は8～10月となります。

雨天時：可 所要時間：60～120分 実施場所：体験工房かたくり



トートバックを草木染

各プログラムの紹介



雪国越後のごっつお作り体験

※参加費は全て1人当たりの税込価格です

注) 食体験プログラムは全て、後かたすけまでのプログラムとなります

食体験系プログラム

【重要】

食物アレルギーがご心配な方はコンタミネーションも含め事前にご相談下さい。

E-1 かまど炊きご飯…お焦げ付?! 『化学農薬不使用・有機肥料使用・ハザ掛け天日干し米』

かまどご飯でおにぎり作り+トン汁 (800円)

内 容: おにぎり+トン汁作りの体験をしていただきます。ご希望により着火体験も出来ます。
ねらい: 古民家前の田んぼで収穫した、自然米の恵みをいただき、昔の農家の苦労と努力とお米の美味しさを知ります。

備 考: ご飯を炊いている時間(40分間前後)は古民家見学・昔遊びで過ごしていただきます。

雨天時: 可 所要時間: 点火～食事まで90～120分 実施場所: 体験工房かたくり

おにぎり作り～食事まで60～90分

※お食事場所により所要時間が異なります。

※伝統的な炊飯方法「ヌカ釜ご飯」も体験いただけますが、一部制約がございます。詳細は担当者におたずねください。



E-2 長岡地域の郷土料理【長岡赤飯】(醤油赤飯) 作り+みそ汁 (1000円) ※エプロン・三角巾もしくはバンダナをご用意下さい

内 容: もち米に豆を混ぜ込み味付け蒸しあげます。

ねらい: 長岡の伝統食文化を体験することにより、郷土愛を育み、郷土の個性を味わいます。

備 考: お一人様もち米約100gでご用意致します。蒸している時間(40分間前後)は古民家見学・昔遊び等で過ごしていただきます。

雨天時: 可 所要時間: 60～90分(昼食時間含む) 実施場所: 体験工房かたくり

E-3 三角ちまき作り(1セット5個) (800円) ※エプロン・三角巾もしくはバンダナをご用意下さい

内 容: 越後の伝統食で無農薬のもち米を使用し、きな粉を付けて召し上がれます。

ねらい: 雪国越後の食文化に接し、郷土の味や製作作業を体験します。

備 考: 8セットより賜ります。細かい作業があるので、幼児や低学年の方には不向きです。茹で時間の約50分間を使い、古民家見学や昔遊び等でお過ごし頂きます。

雨天時: 可 所要時間: 90～120分(人数・年齢により変化します) 実施場所: 体験工房かたくり

E-4 越後の郷土お菓子・笹団子作り体験(1セット5個) (1000円) ※エプロン・三角巾もしくはバンダナをご用意下さい

内 容: ヨモギ団子を作り→笹で包む→スゲやイグサで縛る→蒸すを体験していただきます。

ねらい: 笹団子は実はエコロジー食でした。先人の知恵や努力、伝統文化を楽しむ・美味しく体験します。

備 考: 8セットより賜ります。細かい作業があり、幼児や低学年の方には不向きなプログラムです。

蒸している時間(15分間前後)は古民家見学・昔遊び等で過ごしていただきます。

雨天時: 可 所要時間: 60～90分(人数・年齢により変化します) 実施場所: 体験工房かたくり

E-5 里山ソーメン流し (500円) ※調理担当者はエプロン・三角巾若しくはバンダナをご用意下さい

内 容: ソーメンを茹でていただき、準備された施設に流して召し上がって頂きます。

ねらい: 家族、友だちなどと一緒に共同作業をすることにより、協調性や連帯感を育てます。

備 考: お一人様約100gでご用意致します。幼児や低学年の方々が参加される場合は、申し込み人数で調整して下さい。「例」大人10名・小学生10名・幼児10名で25人前のご注文など…」流す台の設置及び撤去、麺の茹で流し後かたすけまでの体験プログラムとなります。

雨天時: 不適 所要時間: 30～60分 実施場所: 体験工房かたくり脇斜面

F-1 田んぼ仕事体験 (無料)

内 容: 簡単な除草作業です。作業のあとが「みるみるキレイになっていく!」やりがいのある人気のプログラムです。

主にあぜ道の草取り体験をしていただきます。当園農作業担当のスタッフが懇切丁寧に指導致します。

ねらい: 先人の苦労や努力を体験し、お米に感謝をする気持ちを育みます。

備 考: 汚れても良い服装と軍手、長靴をご用意下さい。

雨天時: 不適 所要時間: 60～120分 実施場所: 里の水辺区田んぼ

F-2 畑仕事体験 (無料)

内 容: 簡単な除草整備作業です。古民家前で栽培されている「長岡野菜」の畑の除草作業を体験していただきます。タイミングが良ければ、長岡野菜の収穫体験も出来るかもしれません。当園農作業スタッフが懇切丁寧に指導致します。

ねらい: 農業の歴史は「雑草との闘いの歴史」と言っても過言では有りません。農家の苦労と努力を体験し、毎日の食事への感謝の気持ちを育てます。

備 考: 汚れても良い服装と軍手、長靴をご用意下さい。

雨天時: 不適 所要時間: 60～120分 実施場所: 里の水辺区畑

農作業体験系プログラム



各プログラムの紹介



昔の暮らし体験系プログラム

★…セルフプログラムです。

O-1 ★昔遊び体験 (無料)

内 容: 昔懐かしい、竹馬・輪ころがし・羽根つき・お手玉・けん玉・コマで遊びます。

ねらい: 昔なつかしい遊びを体験し、郷土の遊びの文化に触れ楽しめます。

備 考: 古民家周辺での、時間調整に最適です。雨天の場合は屋外での体験は出来ません。

雨天時: 可 所要時間: ～90分(昼食時間含む) 実施場所: 古民家周辺・屋内

O-2 ★古民家・越の里山館見学 (無料)

内 容: 茅葺の古民家では江戸・明治・大正時代の生活を、越の里山館では山古志の庄屋様の邸宅と昭和の生活用具を見学できます。

ねらい: 雪国越後の伝統と文化に触れることにより、それを育んだ先人の努力と知恵を学びます。

備 考: 古民家周辺での時間調整に最適です。ガイドさんによる解説も可能です。

雨天時: 可 所要時間: ～90分(昼食時間含む) 実施場所: 古民家・越の里山館

O-3 もみすり、精米体験 (無料)

内 容: 「もみすり」は茶碗とボールで、「精米」はピンと棒で体験します。昔々の方法です。

ねらい: 普段にげなく食べているお米のありがたさや、先人の知恵と努力を体験し学びます。

備 考: 思ったより重労働になりますので、ご承知の上お申し込み下さい。

雨天時: 可 所要時間: 30～60分 実施場所: 体験工房かたくり・古民家・越の里山館など



G-1 私はだぁ〜れ…自然に親しむゲーム (無料)

内 容: 動物や植物のカードを背中につけ、付けた本人が他の人のヒントによりカードの名前を当てるゲームです。

ねらい: 生き物の特徴を再認識することにより、親しみや愛護の気持ちが生れます。

備 考: 雨天対策に有効です。アイスブレイクにも最適です。

雨天時: 可 所要時間: 10～20分 実施場所: 里山交流館えちごにあん・各所の屋外広場

G-2 命のつながり…自然を考えるゲーム (無料)

内 容: 自然界は「食べる、食べられる」の関係で成り立っています、それを「ひも」を用い具現化します。

ねらい: 命の繋がりがかけがえのないことを、ゲームから学びます。自然環境を大切にすることの意義が理解できます。

備 考: 雨天対策に有効です。アイスブレイクにも最適です。

雨天時: 可 所要時間: 20～30分 実施場所: 里山交流館えちごにあん・各所屋外広場など

G-3 トキの生き残りゲーム(オー・ディア)…自然を直接体験するゲーム (無料)

内 容: 「トキ・住み家・食料・水」のグループに分かれ、生存するために必要な要件を集め、その結果を考えます。

ねらい: 自然界絶滅の「トキ」を題材に、バランスのとれた自然環境への配慮や、全ての生命の重さを知ることができます。

備 考: 雨天対策に有効です。アイスブレイクにも最適です。

雨天時: 可 所要時 30～45分 実施場所: 里山交流館えちごにあん・各所屋外広場など

環境教育ゲーム系プログラム



H-1 ★遠足でGO (里山ウォーキング) (無料)

内 容: 里山から健康ゾーン往復の約10kmから、里山エリア内の5km、3kmなどのコースを地図を片手に歩きます。所要時間や体力、歩行距離などご希望に応じたコース設定を担当がご提案いたします。

ねらい: 公園内歩行路は泥道は無く、適度な傾斜が有り、体力作りと里山の自然を満喫しながら歩けます。

備 考: 基本的に舗装道を歩くので、荒天で無い限り催行可能です。雨天時: 可 所要時・実施場所: 要相談



H-2 初めてのパークゴルフ体験 (コース使用料・用具レンタル料無料)

内 容: Dコースの9ホールを使い、1グループ4名で最大36名ほどまで可能です。クラブは1グループで1～2本、ボールは一人1個もしくはグループで1個です。パークゴルフのマナーやルール、エチケットを学びながら、パークゴルフの楽しさを体験します。

ねらい: 芝生の上で太陽の光をいっぱい受けながらボールを打ち、グループ内の協調性や助け合いの大切さを学びます。

備 考: プレー前に10～15分ほどの説明が有り、その後1～9番ホールをショットガン方式でスタートします。

雨天時: 可 所要時 30～90分 実施場所: あそびの里パークゴルフ場



H-3 ★キッズ集合森林遊具 (無料)

内 容: あそびの里駐車場より約300mほどの所に小学生を対象とした10種類の遊具があります。

ねらい: 遊具で遊んでいるうちに、譲り合いの大切さやバランス感覚、持久力が身に付きます。

備 考: 水飲み場やトイレが併設され、デッキからはパークゴルフ場が一望できます。

雨天時: 不適 所要時 30～60分 実施場所: あそびの里駐車場より徒歩5分



お弁当のご案内



ご注文間違いを防ぐため、注文フォームを用意しています。詳しくは里山担当スタッフにお尋ね下さい。

団体様向け 国営越後丘陵公園 お弁当注文のご案内



バランスの取れた充実した内容です。
ふれあいランチ
650円(税込)



豪華御前、色々な食材を贅沢に使用しました。
彩り御前
1,200円(税込) (平日のみ)



お子様に人気のおかずが盛りだくさん。
ちびっ子ランチ
650円(税込)



幅広い層にお喜びいただける、お弁当の定番
幕の内弁当
950円(税込) (平日のみ)



女性や年配の方向けのヘルシーメニュー
和風弁当
700円(税込) (平日のみ)

販売中止

お子様の喜ぶ、かわいく可愛い弁当です。
わくわくランチ
540円(税込) (平日のみ)

※このお弁当につき、10食以上のご注文をお願いいたします。



ころりん

- ・ご注文は事前予約制です。ご予約は10日前までにお願い致します。
- ・お弁当のキャンセルが出来るのは、1週間前までとさせていただきます。
- ・お弁当は大箱に入れ、おしぼり・箸をセットし、ご指定の場所までお運び致します。食べ終わられた残弁当は、大箱に戻しておいて下さい。ゴミの始末はこちらでさせていただきます。
- ・当日にお作りしておりますので、賞味時間が午後2：30となっております。
- ・お弁当の代金は里山スタッフにお支払いいただき、領収書をお受け取り下さい。
- ・コンタミネーションも含め、食物アレルギーが心配な方は、事前にお問い合わせご相談下さい。

株式会社ミツウロコプロビジョンズ
越後丘陵公園店

■お問い合わせ
〒940-2043 新潟県長岡市宮本東方町1921 国営越後丘陵公園内
TEL/0258-47-8010 FAX/0258-47-8012

※こちらはメニューの一部です、詳しいメニューはHPをご覧ください。

公園案内



冬期(12月~3月) 里山フィールドミュージアムは閉鎖します

開園時間 ●4・9・10月… 9:30~17:00 ●11~3月… 9:30~16:30
●5~8月… 9:30~18:00

休園日 4~10月は月1回程度、1~3月は毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
11~12月、年末年始の休園日についてはお問合せ下さい。

入園料金

	一般	団体 (小学生以上の方20名様以上)	2日間通し券	入園パスポート (購入日より1年間有効)
大人(15才以上)	450円	290円	500円	2,800円
こども(15歳未満)	無料	無料	無料	—
シルバー(65才以上)	210円	210円	250円	1,300円

※シルバー料金をご利用の方は、年齢が確認できるものをご用意ください。
※身体障害者手帳または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は、手帳の提示があった本人と付き添いの方1名が無料となります。
※入園パスポートの有効期限は購入日より1年間となります。各ゲートでお申し込みください。
※イベントは予告なく変更・中止になることがありますのでご了承ください。
※12~3月はご利用いただけないエリアや施設がございますのでご了承ください。
※入園パスポートを購入の方は全ての国営公園(無料公園など一部を除く)で利用可能
※入園パスポート購入の方は駐車パスポート(1,030円)も購入可能。なお、駐車パスポートは購入した公園でのみ利用可能

駐車料金

- ・ウェルカムゲート/普通車1850台、大型車9台、身障者44台
- ・里山口/普通車27台、大型車3台、身障者4台
- ・あそびの里/普通車208台、大型車6台、身障者3台

	駐車料金	入園パスポート 提示割引	駐車パスポート (入園パスポートとセット販売)
大型車	1,050円	—	—
普通車	320円(150円)	260円(150円)	1,050円
二輪車	100円	50円	—

※()はサンセット料金です。閉園3時間前から割引になります(季節によって開始時間が変わります。大型イベント開催期間は適用されません)。

冬期(12~3月)は入園料・駐車料ともに無料です。

※大型車は30人乗り以上の車等が対象です。
※身体障害者手帳または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は、手帳の提示があれば、駐車料金(普通車・二輪車)が無料となります。乗車定員11人以上の車両の場合は、乗車人数の4分の1の方の手帳の提示があれば、無料となります。
※駐車パスポートは入園パスポート購入の方に限り購入できます。登録車両(普通車)1台のみ有効となります。各ゲートでお申し込みください。
※入園パスポートの提示があれば、駐車料金が割引になります。



里山口のご利用について

里山口は4~11月に開門します。冬期(12~3月)は閉鎖しますのでご注意ください。

国営越後丘陵公園

お問い合わせ 越後公園管理センター

〒940-2082 新潟県長岡市宮本東方町字三ツ又1950-1

〈URL〉<http://echigo-park.jp/>

〈携帯サイト〉<http://echigo-park.jp/k/>

〈ブログ〉<http://echigo-park.info/>

TEL (0258) 47-8001
FAX (0258) 47-8002

