

ショウジョウバカマ



【花期4月】 幾分湿った場所を好む早春の花。里山では雪どけ後、一番に花を咲かせ、低地から高山まで広く分布します。種子繁殖ばかりでなく栄養繁殖(株分け等)も行います。

マルバマンサク



【花期3~4月】 残雪の中でも花が見られる園内では最も早い自生種です。里山の林床に多く普通に存在する落葉低木です。花色は黄色が一般的ですが、探勝路の一角には赤い花の個体が見られます。

ヤマユリ



【花期7~8月】 日本産のユリで、山中に自生することから「山ユリ」と呼ばれ、夏、野山に白い大きな花を咲かせ甘く強い芳香を放ちます。

小倉峠からの眺望



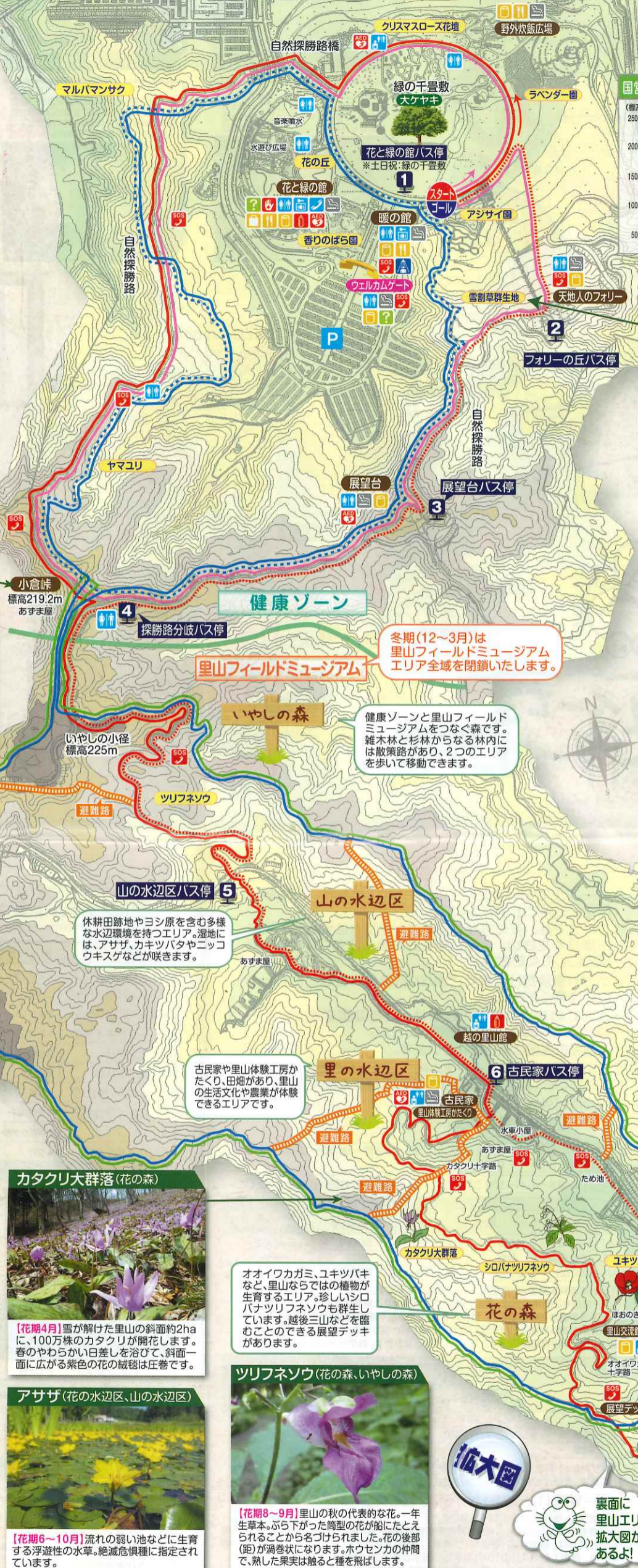
小倉峠付近から展望台方面の眺望。日本百名山の一つ粟ヶ岳をはじめ、守門岳が望めます。あすまやは越後三山が望めます。

園越後丘陵公園 ウォーキング&ランニングマップ

ノルディックウォーキングコース、トレイルランニングコースのいずれも散策コースとして自由にご利用可能です。

施設案内

- インフォメーション
- 救護室
- AED
- 授乳室
- 非常電話
- レストラン・飲食
- 売店
- 自動販売機
- トイレ(身障者対応)
- トイレ(オストメイト・身障者対応)
- コインロッカー
- 駐車場
- 公衆電話
- 園内バス停留所
- 喫煙所
- シャワー



雪割草群生地

雪解けるとともに咲き、「春の妖精」とも呼ばれる雪割草。春の訪れを告げる雪割草の群生地は自然探勝路の途中にあり、毎年1万株ずつ植栽して数を増やしています。

自然探勝路

健康ゾーンを囲む丘陵の樹林内にある約3kmの散策路。木々や草花、実、紅葉など、四季折々の自然を楽しむことができます。

展望台

標高230mにある展望台からは、越後平野や信野川など、360度のパノラマが広がります。(冬期はトイレのみ利用可能)

コオニユリ(山の水辺区)

【花期7月】 日当たりのよい湿り気の多い土質を好むユリです。ふつむかごをつけません。

サワオグルマ(山の水辺区)

【花期5月】 明るい湿地を好む多年生草本です。人里近くの放棄された水田跡地などに大きな群落が見られます。

キキョウ(山の水辺区)

【花期7~9月】 日当たりのよい草地に生育する多年生草本。秋の七草のひとつです。

草原の家

あそびの原っぱ

里山交流館えちごにあん

里山の旬の情報を発信する拠点施設。水辺の生きものの水槽や昆虫標本の展示のほか、休憩スペースや自由工作コーナー、芝ソリグレンデもあります。

あそびの原っぱ

越後三山を背景に、パークゴルフが楽しめます。草原の家には、休憩スペースやシャワーが完備されています。

無料園内バス

健康ゾーンと里山フィールドミュージアムをつなきます(片道25分)。園内8ヶ所の停留所があり、運転手のガイドを聞きながら、美しい四季の風景をご観覧いただけます。

古民家(里の水辺区)

雪国越後のかや葺民家。長岡市寺島町にあった江戸時代後期に建てられた民家を復元しました。前には水田や畑もあり、毎年、無農薬有機栽培の「ころりん米」などを育てています。

越の里山館(里の水辺区)

明治初期に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。

カタクリ大群落(花の森)

【花期4月】 雪が解けた里山の斜面約2haに、100万株のカタクリが開花します。春のやわらかい日差しを浴びて、斜面一面に広がる紫色の花の絨毯は圧巻です。

アサザ(花の水辺区、山の水辺区)

【花期6~10月】 流れの弱い池などに生育する浮遊性の水草。絶滅危惧種に指定されています。

里の水辺区

古民家や里山体験工房がたどり、田畑があり、里山の生活文化や農業が体験できるエリアです。

ツリフネソウ(花の森、いやしの森)

【花期8~9月】 里山の秋の代表的な花。一年生草本。ぶら下がった筒型の花が船にたとえられることから名づけられました。花の後ろ(距)が渦巻状になります。ホウセンカの仲間です。熟した果実は触ると種を飛ばします。

拡大図

裏面に里山エリアの拡大図があるよ!

ノハナショウバやヒツジグサなど湿地の花が植えられたエリアで、水辺やテラス状の遊歩道からは、トンボやさまざまなカエルなども観察できます。

ノルディックウォーキングコース (日本ノルディック協会公認)

種類	難易度	距離	コース概要
初級	4.1km	健康ゾーンの周回コース	
中級	7.0km	健康ゾーンから里山フィールドミュージアムまでの往復コース ※復路は、園内バスを利用	
上級	11.5km	健康ゾーンと里山フィールドミュージアムの往復コース ※復路は、コースを歩きます。	

トレイルランニングコース

種類	距離	コース概要
初級	3.6km	健康ゾーンの周回コース
中級	6.0km	里山フィールドミュージアムの周回コース
上級	11.0km	健康ゾーンから里山フィールドミュージアムまで、園内全域を使った周回コース

園内バス時刻表

停留所	所要時間
1 花と緑の館(平日)	※原則9:45始発
2 フォリーの丘	6分
3 展望台	4分
4 探勝路分岐	2分
5 山の水辺区	2分
6 古民家	2分
7 里山交流館	4分
8 草原の家	6分

※ノルディックウォーキングポールは、花と緑の館総合案内で無料貸出しています。
※樹木の根が露出している所、走路が狭い所、滑りやすい所があります。体調がすぐれない方や装備(服装、靴、飲料等)が万全でない方は入場をご遠慮ください。